



# นักเดินทาง

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต  
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี



# นักเดินทาง



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน สงวนลิขสิทธิ์ห้ามจำหน่าย

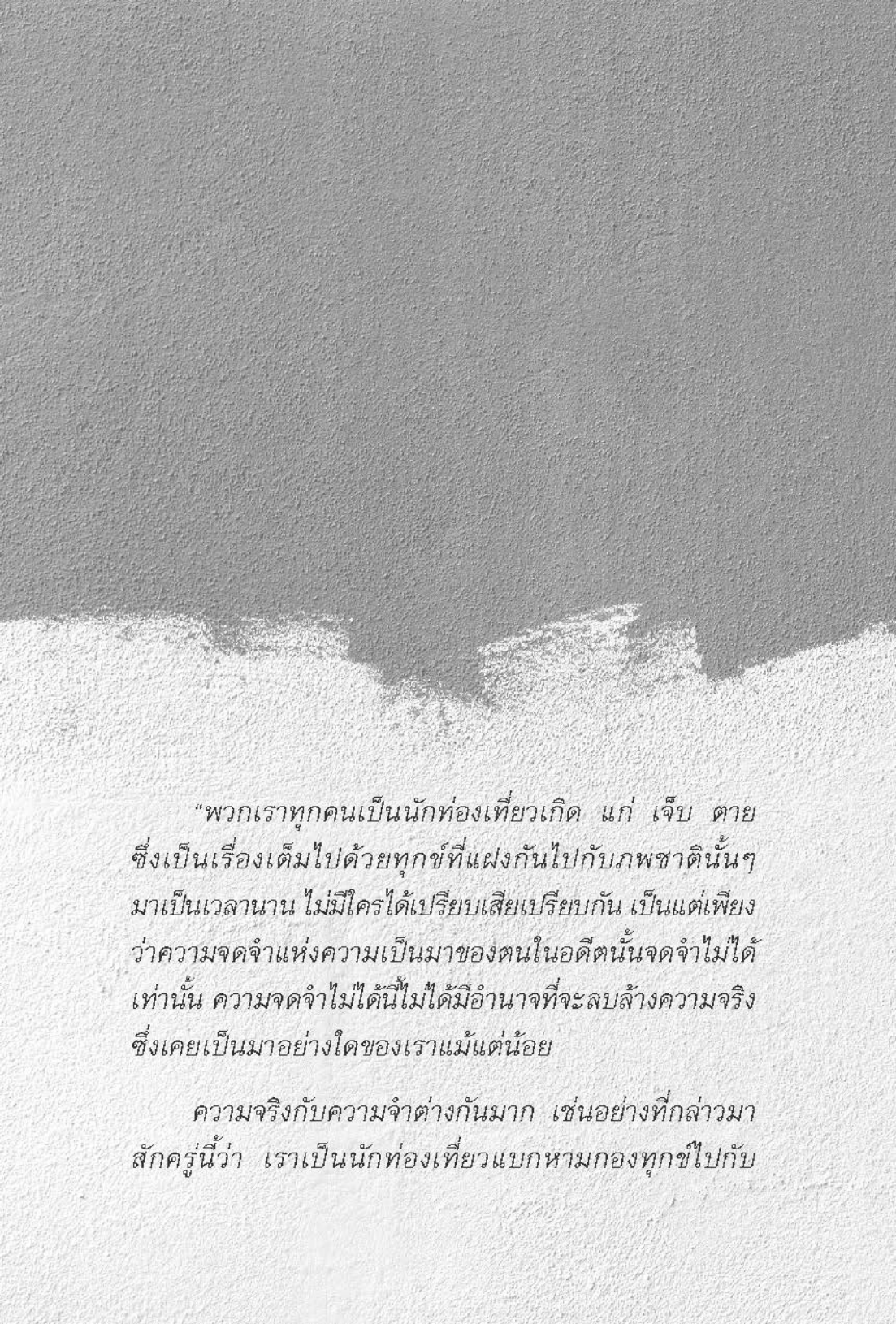


“คุณกรภิกษุทั้งหลาย  
สังสารวัฏนี้หาเบื้องต้นเบื้องปลายได้โดยยาก  
สัตว์ที่พอใจในการเกิดย่อมเกิดบ่อยๆ และการเกิดได้นั้น  
ตถาคตกล่าวว่า เป็นความทุกข์  
เพราะสิ่งที่ติดตามความเกิดมากก็คือความแก่ชรา  
ความเจ็บปวดทรมาน และความตาย  
ความต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก  
ความต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก  
ความแค้นใจ ความคร่ำครวญ  
ความทุกข์กายทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ  
อุปมาเหมือนเห็ดซึ่งโผล่ขึ้นจากดิน  
และนำดินติดขึ้นมาด้วย  
หรืออุปมาเหมือนโคซึ่งเทียมเกวียนแล้ว  
จะเดินไปไหนก็มีเกวียนติดตามไปทุกหนทุกแห่ง  
สัตว์โลกเมื่อเกิดมาก็นำทุกข์ประจำสังขารติดมาด้วย  
ตราบไต่ที่เขายังไม่สลัดความพอใจในสังขารออก  
ความทุกข์ก็ย่อมติดตามไปเสมอ  
เหมือนโคที่ยังมีแอกเกวียนครอบคอบอยู่  
ล้อเกวียนย่อมติดตามไปทุกฝีก้าว”




พุทธโอวาทก่อนปรินิพพาน





“พวกเราทุกคนเป็นนักท่องเที่ยวกินเกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ซึ่งเป็นเรื่องเดิมไปด้วยทุกข์ที่แฝงกันไปกับภพชาตินั้นๆ  
มาเป็นเวลานาน ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบกัน เป็นแต่เพียง  
ว่าความจดจำแห่งความเป็นมาของตนในอดีตนั้นจดจำไม่ได้  
เท่านั้น ความจดจำไม่ได้ไม่ได้มีอำนาจที่จะลบล้างความจริง  
ซึ่งเคยเป็นมาอย่างใดของเราแม้แต่น้อย

ความจริงกับความจำต่างกันมาก เช่นอย่างทีกล่าวนมา  
สักครูนี้อะ เราเป็นนักท่องเที่ยวกินหมากองทุกข์ไปกับ



ภาพชาตินั้นๆ หรือมากับภาพชาตินั้นๆ มาเป็นเวลานาน นี่คือ  
ความจริงมีอยู่กับทุกคน มีอยู่กับทุกตัวสัตว์ จะจำได้หรือไม่ได้  
สนใจจำหรือไม่สนใจจำ สนใจคิดหรือไม่สนใจคิด ไม่เป็นสิ่งที่  
จะลบล้างความจริงเหล่านี้ไปได้เลย หากว่าไม่มีครูมีวิชา  
ความรู้มาสอนอธิบายวิธีการที่จะทราบความจริงที่เป็นมานี้  
ด้วยความจริงแห่งธรรมนั้นแล้ว จะไม่มีทางทราบได้ตลอดไป"

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน



“

เราไม่รู้ว่าเป็นใคร เราไปหลงคิดว่า  
เราเป็นร่างกายที่ไม่ได้เป็นเรา  
เราไม่รู้จักตัวเรา  
เราไม่รู้จักสถานภาพภาระของตัวเราว่า  
เราอยู่ในสถานภาพอย่างไร  
มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เท่านั้น  
ที่รู้ความจริงของเรื่องราวเหล่านี้

”

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



# นักเดินทางในสังสารวัฏ

• • • •

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



---

## ร่างกายนี้มันเป็นทุกข์

---

ทุกข์ตั้งแต่ออกมาจากท้องแม่ก็ทุกข์แล้ว มีเด็กคนไหนออกมาแล้วหัวเราะไหม ไม่มีหรอก มีแต่ร้องไห้กัน แสดงว่าทุกข์แล้ว ทำไมทุกข์ เพราะต้องหายใจเอง ถ้าไม่หายใจเดี๋ยวก็ตาย อยู่ในท้องแม่สบาย ไม่ต้องหายใจเอง ไม่ต้องหาอะไรมากินเอง ไม่ต้องหาอะไรมาดื่มเอง ไม่ต้องขับถ่ายเอง แม่จัดการให้ทุกอย่างเวลาอยู่ในท้องแม่โดยผ่านสายสะดือนี้ สายสะดือเป็นที่หล่อเลี้ยงร่างกาย เป็นที่รับสิ่งที่เราจะต้องขับถ่ายออกมาจากร่างกายโดยผ่านทางสายสะดือของแม่นี้ แต่พอโตขึ้นไปมากๆ มันก็อยู่ไม่ได้ ท้องมันแคบ ก็เลยต้องถูกคลอดออกมา

พอคลอดออกมาปั๊บ สิ่งแรกที่ต้องทำก็ต้องหายใจ พอออกมาไม่ได้หายใจมันจะตาย เด็กมันก็จะร้อง พอได้หายใจ มันก็เลยหยุดร้องไป แต่เดี๋ยวก็ร้องขึ้นมาอีก หิวนมแล้วซิ แม่ก็ต้องหานมมาให้ดื่ม เดียวก็หิวอาหารอีกแล้ว แล้วเดี๋ยวก็ต้องขับถ่ายอีกแล้ว ก็ร้องอีกล่ะ ร้องตลอดเวลา ไข้ไหม เคยเห็นเด็กที่เกิดมาแล้วไม่ร้องไหม ร้องมากกว่า



ตอนเป็นผู้ใหญ่เสียอีก เพราะตอนเป็นผู้ใหญ่ยังพอที่จะแก้ปัญหา แก่ความทุกข์ของตนได้ หิวน้ำก็หาน้ำมาดื่มเองได้ หิวอาหารก็หาอาหารมากินได้ ปวดท้องปวดฉี่ก็ไปถ่ายเองได้ ก็ร้องน้อยลงไป แต่ความทุกข์ก็ไม่ได้หายไปแต่อย่างใด เพียงแต่รู้จักวิธีบรรเทาทุกข์ด้วยตนเองนั่นเอง

แต่ช่วงที่เกิดมาใหม่ๆ นี้ บรรเทาทุกข์ด้วยตนเองไม่เป็น ก็เลยต้องร้องให้พ่อแม่ช่วยบรรเทาทุกข์ให้ พ่อแม่ก็เลยลำบากใช้ไหม ตอนลูกออกมาใหม่ๆ บางทีดิ๊กๆ ตื่นๆ ก็ร้องขึ้นมา เห็นไหม ไม่ว่าก็ไม่งกี้ยาม พอปวดท้องปวดฉี่ พอหิวน้ำ หิวอะไรขึ้นมา ก็ร้องขึ้นมา หรือถ้าเกิดความกลัวขึ้นมา รู้สึกเหงาว่าเหว้ขึ้นมา ก็ร้องขึ้นมาอีก ต้องให้พ่อแม่มา กล่อมให้หลับ บางทีหลับไปอาจจะฝันไม่ดีหรือฝันร้าย ก็เลยตื่นขึ้นมาร้องขึ้นมา หรือบางทีไม่ได้ฝันร้ายแต่นอนไม่หลับ พอนอนไม่หลับ อยู่คนเดียวก็รู้สึกเหงาว่าเหว้ก็ร้องขึ้นมา

นี่แหละเป็นความทุกข์ในการที่มาเป็นมนุษย์กัน แต่พวกเรามักจะมองข้ามไปกัน สัมไปกันว่านี่เราต้องฟันฝ่าความทุกข์ต่างๆ แทบทุกวัน เพียงแต่ว่าเราพอที่จะบรรเทาทุกข์ได้ มันก็เลยรู้สึกว่ามันไม่ทุกข์ แต่ต่อไปเวลาร่างกายเข้าสู่วัยชรา มันก็จะกลับไปเป็นเหมือนเด็ก ต่อไป

เราก็จะไม่สามารถบรรเทาทุกข์ได้ด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยคนอื่นมาช่วย เวลาแก่ เวลาจะเดินจะทำอะไร มันก็อาจจะทำไม่ไหวก็ต้องมีคนมาช่วย ถ้าไม่มีใครช่วยก็ลำบากก็ทุกข์

นี่คือเรื่องราวทำไมเราไม่ควรที่จะมาเกิดกัน เพราะมาเกิดแล้วมันเจอแต่สารพัดทุกข์ ทุกข์ตั้งแต่วันแรกที่ย่ออกจากท้องแม่มาเลย จนกระทั่งถึงวันสุดท้ายที่จะเข้าสู่โลงศพ โลงศพนี้ก็ทุกข์กันตลอดเวลา





---

## ปีใหม่ที่ผ่านมานี้

---

ได้ไปเที่ยวกันก็แค่สามสี่วัน เสร็จแล้วก็ต้องมาทำงาน เป็นเดือนกว่าจะมีเงินไปเที่ยวอีก ความจริงแล้วร่างกายมันให้ความทุกข์กับเรามากกว่าให้ความสุข แต่เราก็ไม่รู้จะทำยังไงเมื่อเกิดมาแล้วเมื่อมีร่างกาย มันก็ต้องใช้มัน ต้องอาศัยมันไป เพราะถ้าให้อยู่บ้านเฉยๆ มันก็หงุดหงิดรำคาญใจ แถมเกิดซึมเศร้าอีก ก็เลยต้องยอมลำบากกับการเลี้ยงดูร่างกาย ยอมลำบากกับการหาเงินหาทองเพื่อจะได้มาซื้อความสุขต่างๆ แล้วก็มีความสุขประเดี๋ยวเดียวเท่านั้นเอง เห็นไหม ไปเที่ยวปีใหม่กลับมา หายไปไหนแล้ว ที่นี้ก็รอตรุษจีนแล้วซิ เดียวก็ไปเที่ยวตอนตรุษจีนต่อ พอตรุษจีนผ่านไป ความสุขที่ได้จากตรุษจีนก็หมดไป ก็สงกรานต์แล้วใช่ไหม นี่มันก็มองไปข้างหน้าไปเรื่อย เดียวสงกรานต์หมดไปก็เข้าพรรษาแล้วซิ มันก็จะวนไปเวียนมาอย่างนี้ ความสุขแบบโลกๆ มันเป็นอย่างนี้

การที่จะหาความสุขต่างๆ เหล่านี้ก็เห็นดเห็น้อย เมื่อয়ল্লাกับการทำงานทำการ เห็นไหม ตั้งแต่เข้ามิดขึ้นมา

เตรียมตัวขายข้าวขายของกัน กว่าจะได้เงินมาเลี้ยงปาก  
เลี้ยงท้อง มาซื้ออะไรเล็กๆ น้อยๆ ตามประสาของเรา แล้วก็  
อยู่อย่างนี้ไปจนกว่ามันจะสะดุด มันก็มีสะดุดได้ ๒ แบบ  
สะดุดแบบเงินไม่มี ขายแล้วไม่มีลูกค้ามาซื้อของ นี่เงิ  
งที่นี้ก็เดือดร้อนแล้วละซิถ้าไม่มีเงิน หรือถ้าไม่เงิ งหาได้  
เรื่อยๆ แต่เกิดเจ็บไข้ได้ป่วยหรือไปเจออุบัติเหตุ ซี่งซาเล้ง  
ขายของอยู่ มีรถมาชนพังอย่างนี้ ขาเจ็บแขนเจ็บขึ้นม  
าก็หาเงินไม่ได้แล้วซิ ทุกข์ไหม หรือถ้าไม่มีอุบัติเหตุไม่มีอะไร  
เดียวร่างกายมันก็ต้องเจ็บของมันเองแหละ เจ็บด้วยความ  
ชรา อวัยวะมันเสื่อม มันก็เหมือนรถเก่า รถเก่าวิ่งไปได้เดียว  
มันก็หยุดแล้ว เดี่ยวไอนั่นก็เสีย ไอนี่ก็เสีย ต่อไปร่างกาย  
ก็แบบเดียวกัน เดี่ยวปอดก็เป็นไอนั่นเป็นไอนี่ ตับก็เป็น  
ไอนั่นไอนี่ ไตก็เป็นไอนั่นไอนี่ มันเริ่มเสีย คือสรุปแล้วมี  
ร่างกายมันไม่ดีเลย มันมีแต่ความทุกข์ แต่เนื่องจากว่าเร  
ารู้จักวิถีหาความสุขแบบต้องใช้ร่างกาย เราก็เลยต้องมามี  
ร่างกายกันอยู่เรื่อยๆ



---

## ร่างกายของพวกเราทุกคนนี้เตรียมตัวไว้เกิด

---

เตี๋ยมันจะต้องแยกออกจากกัน เตี๋ยลมมันก็จะออกจากร่างกาย ลมนี้จะไปก่อนเพื่อนเลย พอไม่มีลมเข้าแล้วที่นี้ลมก็จะมีแต่ออกอย่างเดียว กลิ่นที่ออกมาทางร่างกายนี้เป็นลมนี้ พอลมออกแล้ว สิ่งที่จะออกตามมาคืออะไร ก็คือไฟนั่นเอง ร่างกายคนเป็นกับคนตายร้อนเย็นเหมือนกันไหม ลองไปจับร่างกายของคนตายดูซิ เราจะรู้สึกรู้ว่าเราอุ่นกว่าร่างกายของคนตาย ร่างกายของคนตายนี้จะรู้สึกรู้ว่ามันเย็นเย็นกว่ามือเรา แสดงว่าไฟเขาออกไปหมดแล้ว แล้วถ้าปล่อยทิ้งไว้ต่อไป เตี๋ยน้ำในร่างกายมันก็ต้องไหลออกมา เห็นไหมเวลาไปดูศพ บางที่เขาต้องเอาผ้าสีอุดจุมกไว้ เพราะไม่อุดเตี๋ยมันก็มีน้ำเหลืองน้ำอะไรไหลออกมาทางจุมก น้ำที่มันอยู่ในร่างกายมันต้องแยกออกจากดิน ส่วนที่เป็นส่วนแข็งของร่างกาย ต่อไปพอน้ำออกมาหมด ร่างกายก็แห้งกรอบแห้งกรอบแล้วเตี๋ยก็ผุพังกลายเป็นดินไป ส่วนที่พังชำที่สุดก็คือกระดูกไข่มุ่ กระดูกนี้มันเป็นธาตุ มีดินผสมอยู่มาก มันถึงแยกออกช้ากว่า แต่ส่วนอื่นนี้ หัวใจ ปอด ตับ ไต นี้

พอแห้งกรอบแล้วเดี๋ยวมันก็ผุพังกลายเป็นดินไป หรือ  
สมัยนี้เราก็เอาไปเผาเลย มันจะได้พังได้เร็วขึ้น แยกได้เร็วขึ้น  
เพราะไม่มีที่เก็บ ไม่มีใครอยากจะทำเก็บคนตายกันไว้ ก็เลย  
ต้องเอาไปเผา พอเอาไปเผาแล้วก็เหลือเป็นเศษกระดูก  
เศษซี่โครง ก็แล้วแต่จะเอาไปทำอะไรต่อ บางคนก็เอาไป  
ลอยอังคารไปลอยน้ำ บางคนก็เอาไปใส่โคนต้นไม้ก็มี  
ก็แล้วแต่ จะทำอะไรมันก็เป็นธาตุดินทั้งนั้นแหละ ซี่โครง  
กับเศษกระดูกมันไม่มีตัวตน แต่บางทีเรายังไปยึดว่าเป็น  
กระดูกของพ่อกระดูกของแม่อีก ยังต้องเก็บเอาไว้มาทำ  
บุญอีก เวลาทำบุญเราไม่ได้ทำให้กระดูกหอรก เราทำบุญ  
ให้ดวงวิญญาณ มีกระดูกหรือไม่มีกระดูกไม่สำคัญหอรก  
ทำนี้ทำเพื่อดวงวิญญาณ เพราะดวงวิญญาณนี้อาจจะรอรับ  
บุญของเราได้อยู่ ถ้าเวลามีชีวิตอยู่ไม่ได้สร้างบุญในขณะที่  
ที่มีชีวิตอยู่ เวลาตายไปก็จะไปแบบไม่มีบุญติดตัวไป



---

## ไปเที่ยวมาหลายที่หลายเมืองแล้ว

---

มันก็เหมือนกันทั้งนั้นแหละ มันก็แปลกหูแปลกตา อยู่ไม่กี่วัน พออยู่ไปสักพักก็อยากจะกลับบ้านแล้ว เบื่อแล้ว ลองเอาความคิดนี้มาลบล้างโปรแกรมที่จะชวนเราไป เที่ยวที่นั่นที่นี้ดู เวลาไปมันก็เหมือนกันแหละ ต่างกันที่ภาพ ที่เราเห็นเท่านั้นเอง บางเมืองก็อาจจะมีบ้านช่องที่มี ลักษณะแตกต่างกัน มีดินฟ้าอากาศ มีอากาศหนาวเย็น หนาวร้อนแตกต่างกันไปก็เท่านั้นเอง ไปใหม่ๆ มันก็แปลกหู แปลกตา แต่พออยู่ไปสักพักพอมันชินแล้วมันก็เหมือนเดิม เหมือนบ้านเรา แต่สบายสู้บ้านเราไม่ได้ เพราะบ้านเรานี้มีของที่เราชอบอยู่เป็นประจำอยู่แล้ว อาหารที่ไหนจะสู้ อาหารบ้านเรา ภาษาที่ไหนจะสู้ภาษาบ้านเรา ไปอยู่บ้านเขา ไปพูดภาษาเขา บางทีก็พูดไม่รู้เรื่อง กินอาหารของเขาบางที ก็กินไม่ลง แต่พอมันไปอยู่สักพักแล้วมันก็จะเริ่มเบื่อกันมา มันก็อยากจะกลับบ้านกัน แต่พอมันกลับบ้าน เดี่ยวอยู่ได้ ไม่นานมันก็เบื่อบ้านอีก อยากจะไปอีก

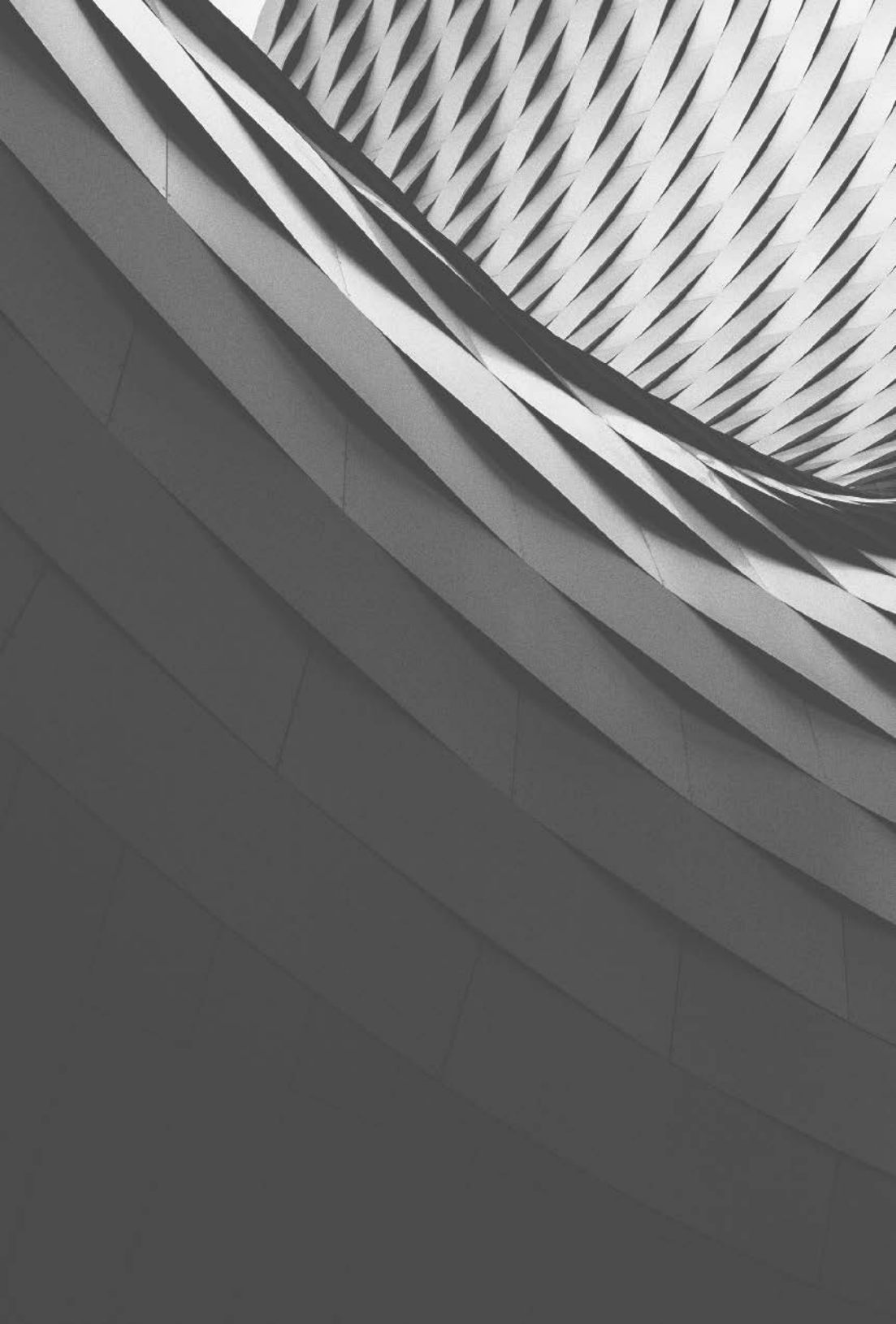
ดังนั้นให้มองภาพนี้ว่ามันเป็นวัฏจักรวงจรอุบาทว์ ที่หลอกให้เราต้องเดินไปโน่นเดินมานี้อยู่เรื่อยๆ เดินไปที่นั่น

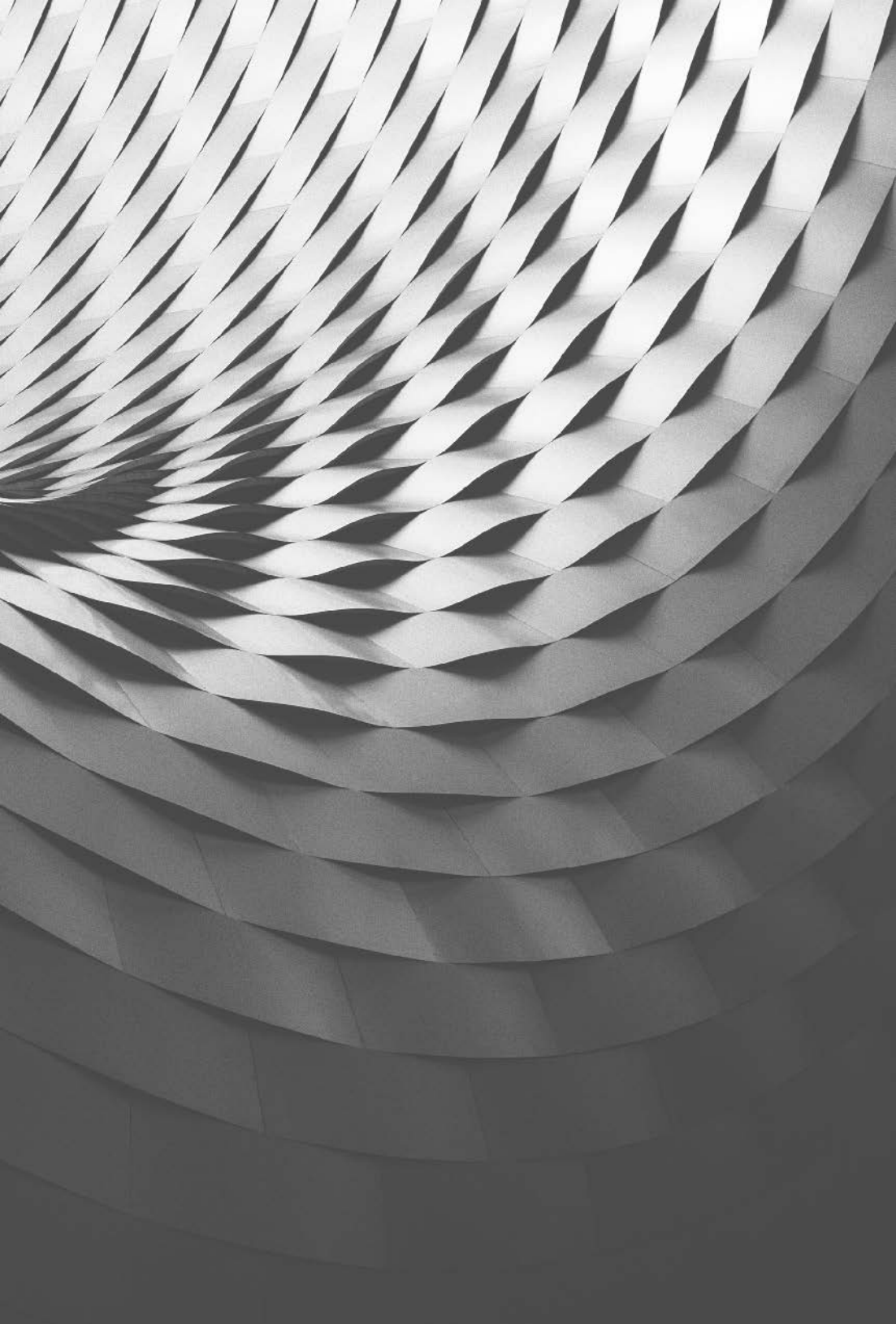


พอไปถึงที่นั่นก็เดินกลับมาที่นี้ พอเดินกลับมาที่นี้เดี๋ยวก็เดิน  
กลับไปที่นี่อีก แล้วมันก็จะเป็นอย่างนี้ไปตลอด แล้วมัน  
ก็เป็นอย่างนี้มาตลอด เราเดินไปเดินมาอย่างนี้ เปลี่ยนสถานที่  
เปลี่ยนเหตุการณ์ต่างๆ อยู่เรื่อยๆ เพราะเราเบื่อกับสิ่งที่  
จำเจ เราต้องการสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ แต่ความจริงในโลกนี้  
มันไม่มีอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ หรือว่ามันจำเจทั้งนั้น มันเหมือนกัน  
ทั้งนั้น คนเมืองฝรั่งมาเที่ยวเมืองไทยกัน คนที่อยู่เมืองไทย  
ก็ไปเที่ยวเมืองฝรั่งกัน เพราะฝรั่งมันก็จำเจ มันก็เบื่อ  
บ้านมัน มันก็เลยอยากจะมาเที่ยวเมืองไทย คนไทยก็  
เบื่อบ้าน คนไทยก็อยากจะไปเที่ยวบ้านฝรั่งบ้าง มันก็มี  
เท่านั้นแหละ พอไปอยู่นานๆ เข้ามันก็จำเจ คนไทยมาอยู่  
เมืองนอกนานๆ ก็เบื่อ อยากจะกลับบ้านกันเยอะแยะ  
เราสรุปว่าไปที่ไหนก็เหมือนกันแหละ อย่าไปดีกว่า ไปแล้ว  
ก็ไม่ได้มาแก้ปัญหา ความกลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย  
ก็ยังติดอยู่กับใจของเราไปอย่างนั้นแหละ เพราะการไป  
เที่ยวตามที่ต่างๆ ไปกินเลี้ยงตามสถานที่ต่างๆ ตามงาน  
ต่างๆ นี้ มันไม่สามารถมากำจัดความกลัวความแก่  
ความเจ็บ ความตายได้ ต้องไปปฏิบัติธรรมกันถึงจะแก้  
ปัญหานี้ได้











# สิ้นสุดการเดินทางด้วยธรรมะ

● ● ● ●

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



---

## การมาศึกษากรรมฐาน

---

คือการมาศึกษาให้เรารู้ว่า “เราคือใครกันแน่” ถ้ามาศึกษาจากพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านจะสอนว่า “ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ร่างกายนี้ทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ หรือธาตุ ๔” พอธาตุ ๔ มารวมกัน ก็มาแปลงเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง “ผม” ก็มาจากธาตุ ๔ “เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก” นี้ก็มาจากธาตุ ๔ “ธาตุ ๔” ก็มาผ่านทางอาหารที่เรา กินเข้าไป น้ำที่เราดื่มเข้าไป ลมที่เราหายใจเข้าไป แล้ว ความร้อนที่เราได้จากแสงอาทิตย์ก็เป็นธาตุไฟขึ้นมา ทำให้ปรากฏมีร่างกายนี้ขึ้นมา เวลาเริ่มต้นร่างกายก็ตัวนิดเดียว ไม่ได้จู่ๆ ก็เป็นผู้ใหญ่ขึ้นมาเลย ต้องค่อยๆ เสริมชิ้นส่วนแต่ละอัน ไปศึกษาดูนี่ เริ่มต้นตั้งแต่เป็นเซลล์ ๒ เซลล์ มารวมกันเท่านั้นเอง เมื่อมารวมกันแล้วมันก็ขยายจาก ๒ เป็น ๔ จาก ๔ เป็น ๘ จาก ๘ เป็น ๑๖ แล้วก็ขยายไปเป็น ส่วนต่างๆ ต่อไป เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นเนื้อ พอมีอาการครบ ๓๒ พอเริ่มเจริญเติบโตจนไม่สามารถอยู่ในครรภ์ได้ ก็ต้องออกมาจากครรภ์เพื่อที่จะได้เจริญเติบโตต่อไปได้



ออกมาจากครรภ์ก็เต็มอาหาร คือ เต็มดิน น้ำ ลม ไฟ  
อย่างต่อเนื่อง หายใจตลอดเวลา ธาตุลมนี้เราเต็มตลอดเวลา  
ธาตุไฟก็ต้องมีตลอดเวลา อุณหภูมิของร่างกายจะต่ำกว่า  
อุณหภูมิที่ร่างกายต้องมีไม่ได้ ถ้าต่ำกว่าเดี๋ยวก็เจ็บไข้ได้ป่วย  
ไม่สบาย ต้องมีธาตุไฟไว้คอยรักษาให้ร่างกายนี้อยู่ได้  
ต้องมีธาตุลม ต้องมีธาตุน้ำ น้ำนี้ต้องดื่มอยู่เรื่อยๆ ทั้งวัน  
ส่วนธาตุดินนี้ไม่ต้องเติมบ่อยเหมือนกับธาตุลมกับธาตุน้ำ  
ธาตุดินนี้เติมวันละ ๓ ครั้งก็พอ กินข้าววันละ ๓ มื้อก็พอ  
แต่ลมหายใจนี้หายใจตลอดเวลา ๑ นาที นี่เท่าไร ๖๐ ครั้ง  
หายใจเข้าหายใจออก น้ำก็น้อยหน่อย น้ำก็ใช้น้อยกว่าลม  
แต่มากกว่าดิน ไฟก็ต้องมีอยู่ตลอดเวลา ร่างกายถึงจะเจริญ  
เติบโตขึ้นมาได้ แล้วมันก็จะเจริญเติบโตจนเต็มความ  
สามารถของมัน พอมันเต็มความสามารถแล้ว มันก็จะไม่โต  
ไปกว่านั้นแล้ว ที่นี้แทนที่มันจะโต มันก็จะใหญ่ขึ้นแทน  
จะขยายออกทางด้านข้าง ตอนต้นก็ขยายทางด้านสูง สูงขึ้น  
ไปเรื่อยๆ ความสูงก็สูงไปจนกระทั่งสูงสุดที่มันจะสูงได้ ที่นี้  
ถ้ามันจะโตกว่านั้น มันก็ต้องขยายออกทางด้านข้าง แขนขา  
ใหญ่ขึ้น ท้องใหญ่ขึ้น อะไรใหญ่ขึ้น แล้วมันก็จะถึงจุดเต็ม  
ของมัน แล้วต่อจากนั้นมันก็จะเริ่มนับถอยหลัง คือจะเริ่ม  
เหี่ยวลง เริ่มผอมลง เริ่มแก่ลง อะไรต่างๆ เริ่มหดลง

นี่คือธรรมชาติของร่างกายนี้ ธรรมชาติของดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มีการรวมตัว แล้วก็มีการแยกตัวกัน ในเบื้องต้น การรวมตัวนี้มีกำลังมากกว่าการแยกตัว แต่พอผ่านไปถึงขั้นสูงสุดของการรวมตัวแล้ว ที่นี้การแยกตัวมันก็จะมีการเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ร่างกายมันก็เลยเสื่อมลงไปเรื่อยๆ แล้วเดี๋ยวในที่สุดมันก็แยกกันออกอย่างถาวร คือตอนที่ไม่มีลมเข้าแล้วนี่ เป็นการเริ่มต้นของการแยกธาตุ ๔ พอไม่มีลมเข้า ที่นี้มีแต่ลมออกอย่างเดียว น้ำก็เข้าไม่ได้ มีแต่ออกอย่างเดียว ไฟก็เข้าไม่ได้แล้ว มีแต่ออกอย่างเดียว ทั้งไว้นานๆ เดียวก็เหลือแต่ส่วนที่เป็นดิน เห็นไหม ร่างกายก็แห้งกรอบ ทั้งต่อไปก็จะกลายเป็นฝุ่น กลายเป็นดินไป กลับไปสู่ที่เดิมของร่างกาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อันนี้แหละเรียกว่า “**กรรมฐาน**” งานของผู้ปฏิบัติ ต้องศึกษามากกว่าการศึกษาของแพทย์ แพทย์ศึกษาเพื่อไปสอบเท่านั้นเอง พอสอบเสร็จผ่านปั๊บก็ไม่ต้องศึกษาแล้ว บางทีลืมเลย เคยเรียนอะไร วิชาอะไร บางวิชาพอไม่ได้ใช้ต่อไปก็ลืม เพราะไปเรียนเฉพาะทาง จะไปรู้แต่เฉพาะเรื่อง เรื่องของร่างกายที่เคยเรียนรู้มาก็หายไปจากความรู้สึกนึกคิด ถ้าอยากจะรู้อีกก็ต้องมาเปิดตำราดู เปิดหนังสือดู แต่การปฏิบัติ “**กรรมฐาน**” นี่ลืมไม่ได้ กรรมฐานนี้ปฏิบัติ

เพื่อให้ไม่ลืม ให้รู้ตลอดเวลา เพราะถ้าไม่รู้ปั๊บ ก็แสดงว่าหลง  
พอไปคิดว่าร่างกายเป็นเรานี้ปั๊บเมื่อไร หลงทันที ทุกข์ทันที  
พอไปคิดว่าร่างกายเป็นเราปั๊บ พอร่างกายเจ็บปั๊บ ใจจะทุกข์  
ขึ้นมาทันที ใจเดือดร้อนขึ้นมาทันที แต่ถ้าไม่หลงไม่ลืม  
รู้ว่าร่างกายเป็นเพียงแต่ตัวเล่นตัวละครตัวเกมเท่านั้นเอง  
มันจะเป็นอะไรก็เรื่องของมัน ห้ามมันไม่ได้ ทำได้อย่างมาก  
ก็รักษามันไปตามความสามารถ รักษาได้ก็รักษาไป รักษา  
ไม่ได้ก็ต้องอยู่กับมันไป มันเจ็บก็ต้องอยู่กับมันไป แต่ใจ  
ไม่ต้องไปเจ็บกับร่างกาย ให้รู้ว่าใจไม่ได้เป็นร่างกายตลอด  
เวลา ให้ใจรู้ว่าร่างกายนี้เป็นเพียง ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น



---

## การที่เราได้มาเรียนรู้ความจริงของสิ่งต่างๆ

---

ว่ามันไม่ใช่เป็นของเรา ไม่ใช่เป็นตัวเรานี่ มันเป็นคนประโยชน์กับเรามาก เพราะมันจะทำให้เราเปลี่ยนทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ ที่เราไปมีไปรู้จักได้ ถ้าต่อไปนี้เราเปลี่ยนความคิดใหม่ว่า ไม่มีตัวตนในร่างกายของทุกๆ คน ไม่มีพ่ออยู่ในร่างกายของพ่อ ไม่มีแม่อยู่ในร่างกายของแม่ ไม่มีพี่ไม่มีน้องอยู่ในร่างกายของพี่ของน้อง ไม่มีลูกไม่มีสามี ไม่มีภรรยาอยู่ในร่างกายต่างๆ ร่างกายเป็นเพียงแต่ร่างกาย ผู้ที่มาถือร่างกายว่าเป็นตัวตนนี้คือใจผู้รู้ผู้คิดเท่านั้นเอง ผู้จินตนาการ ผู้นี้แหละที่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ผู้นี้ที่ไม่มีวันตาย เวลาไม่มีร่างกาย ผู้นี้ก็เรียกว่า “ดวงวิญญาณ” ไปเท่านั้นเอง ผู้นี้คือผู้รู้ผู้คิด แล้วก็ไปจินตนาการไปหาร่างกายอันใหม่ต่อ ทำไมจึงต้องไปหาร่างกายอันใหม่ ก็เพราะว่าผู้รู้ผู้คิดนี้ไปติดกับการมีร่างกายนั่นเอง เหมือนกับคนที่ติดมือถือ เชื้อไหม ถ้ามือถือเครื่องนี้เสีย จะไปซื้อเครื่องใหม่หรือเปล่า ถ้าไม่ซื้อมันอยู่ไม่ได้ เดียวนี้ไม่มีมือถือนี้ไม่มีแขนไม่มีขานะ จะติดต่อกับใครนี้ติดต่อกันไม่ได้ พ่อไม่มีมือถือปั๊บ ต้องเปิดดูแล้วว่าที่ไหนมีขายเครื่องใหม่ ต้องไปสั่ง

ไปจงไปซื้อทันที อันนี้ก็เหมือนกัน ใจที่มันเคยใช้ร่างกาย เคยมีร่างกาย ก็เป็นเหมือนมีโทรศัพท์มือถือ พอร่างกาย มันเป็นอะไรไป มันใช้ไม่ได้ ใจที่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจที่ยังต้องมีร่างกายอันใหม่ มันก็เลยไปหาร่างกายอันใหม่ มันก็เลยกลับมาเกิดใหม่ ทุกครั้งเราจะต้องมีร่างกายอันใหม่ อยู่เรื่อยๆ พอกลับมาเกิดใหม่ ก็กลับมาแก่ มาเจ็บ มาตายใหม่ มาทุกข์ใหม่อีกรอบ เพราะการมีร่างกายควบคู่กับความหลง ที่ไปถือว่าร่างกายเป็นตัวเราของเราเนี่ยมันทำให้เราทุกข์ เราจะรักจะหวงร่างกายของเรา และรักและหวงร่างกาย ของคนอื่นที่เราไปถือว่าเป็นของเรา ไปหวงร่างกายของพ่อ ของแม่ ไปหวงร่างกายของลูกของสามีของภรรยา เราไม่ อยากจะให้เขาจากเราไป แต่ธรรมชาติต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า “นอกจากเป็นอนัตตาแล้ว มันยังเป็นอนิจจังด้วย” มันไม่มีตัวตน แล้วมันก็ไม่เที่ยงด้วย มันจะไม่อยู่กันไปตลอด มันจะต้องมีวันสิ้นสุดลง สิ่งต่างๆ ในโลกนี้ “เมื่อมีเกิดแล้ว ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา” ไม่ช้าก็เร็ว ไม่มีใครกำหนดรู้ได้ว่าจะจะเป็นไปเมื่อไร ร่างกาย บางคนนี้เกิดมาวันเดียวแล้วดับก็มี บางคนก็ ๗ วัน บางคน ก็ ๑ เดือน บางคนก็ ๑ ปี บางคนก็ ๑๐ ปี บางคนก็ ๑๐๐ ปี เมื่อสองวันก่อนมีญาติโยมคนหนึ่งใส่บาตรอยู่ที่บ้านอำเภอบาง

เขาอายุ ๑๐๐ ปี เกิดวันปีใหม่พอดี เกิดวันที่ ๑ มกราคม  
แล้วก็เพิ่งตายไป อายุ ๑๐๐ ปี กับ ๒๒ วัน

ร่างกายทุกคนไม่ว่าจะเป็นของใครก็ตาม ร่างกายของ  
พระพุทธเจ้าก็ตาย ของพระพุทธเจ้าก็ ๘๐ ปี แต่ละคนนี่  
ไม่เหมือนกัน ร่างกายอยู่ได้ยาวนานไม่เท่ากัน แต่ที่แน่นอน  
ก็คือตายเหมือนกัน ตายก่อนตายหลัง ตายช้าตายเร็วเท่านั้น  
แต่มันไม่มีอะไรน่ากลัวในความตายของร่างกาย ถ้าเรารู้ว่า  
เราไม่ได้เป็นร่างกาย ถ้าเรารู้ว่าพ่อแม่ไม่ได้เป็นร่างกาย  
พ่อแม่เป็นใจ เป็นใจที่มาตุ้มมาถือเอาร่างกายว่าเป็นตัวเรา  
ของเราเท่านั้นเอง ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว เวลาคนตายนี้  
เราจะไม่รู้สึกเศร้าโศกเสียใจแต่อย่างใด เพราะเรารู้ว่า  
ไม่มีใครตาย ร่างกายนี้มันก็เป็นเหมือนต้นไม้ใบหญ้านี้เอง  
เวลาต้นไม้ใบหญ้าตาย เราร้องห่มร้องไห้กันหรือเปล่า เวลา  
ต้นไม้มันตายมันกลายเป็นอะไรไป ทั้งไว้ในป่าเตี้ยว่ามันก็  
ผุพังกลายเป็นดินไป น้ำที่อยู่ในต้นไม้มันก็ระเหยออกไป  
ไฟที่อยู่ในต้นไม้มันก็หายไป ไม่มีอะไร มันเป็นการรวมตัว  
ของธาตุ ๔ แล้วเป็นการแยกตัวออกจากกันเวลาที่มันตาย  
เท่านั้นเอง





---

## จริงๆ แล้วความตาย ก็เป็นการไปทำศัลยกรรมนี้เอง

---

เปลี่ยนมันทั้งร่างเลย เวลาที่เราไม่สบาย ปวดไม่ดี ไตไม่ดี บางทีเราก็ต้องไปเปลี่ยน เขาให้ยาสลบให้เรา นอนหลับใหลไหม แล้วเขาจะได้ผ่าเปลี่ยนตับเปลี่ยนไตให้เรา พอลืมตาขึ้นมา “เฮ้ย ได้หัวใจใหม่แล้ว ได้ตับอันใหม่แล้ว” อันนี้ก็เหมือนกัน ได้ทั้ง ๓๒ อวัยวะใหม่หมดเลย เปลี่ยนมันทั้งร่างกายเลยไม่ดีกว่าหรือ จันควรจะดีใจเวลาที่เรายาอย่าไปเสียใจเรากำลังจะไปทำศัลยกรรมเปลี่ยนอวัยวะ ๓๒ เปลี่ยนมันทั้งร่างเลย

ทีนี้พอมาเกิดใหม่เป็นอย่างไร ได้ร่างกายใหม่ที่แข็งแรงมีกำลังวังชา “กฎแห่งกรรม” มันเอายาสลบให้เราให้เราหลับไป พอเราตื่นขึ้นมาเราก็จะได้ร่างกายใหม่ต่อไป ถ้าเราคิดอย่างนี้แล้ว ชีวิตในโลกนี้มีแต่เรื่องสนุกทั้งนั้น ไม่มีเรื่องอะไรน่ากลัวเลย นอนหลับก็ไม่น่ากลัว ตายก็ไม่น่ากลัว สิ่งที่น่ากลัวก็คือการทำบาปอย่างเดียวเท่านั้น เพราะทำบาปแล้วมันจะทำให้เราฝันร้ายกัน เวลานอนหลับก็ฝันร้าย เวลาตื่นก็ฝันร้าย เวลาที่เรานอนหลับแบบลืมตาก็เป็นฝันร้าย เจอแต่เหตุการณ์ไม่ดีทั้งนั้นเวลาเราทำบาป



ไซ้ใหม่ ติดคุกติดตะราง หนีเจ้าหนี หนีคนนั้นหนีคนนี้  
ก็เพราะเราไปทำบาป มันก็เป็นทั้ง “ขณะที่เรานอนหลับ  
ขณะที่เราตื่น ขณะที่เราตาย”

ดังนั้น สิ่งที่น่ากลัวไม่ใช่ความตาย ความตายนี้  
ไม่น่ากลัว เป็นสิ่งที่น่าดีใจ เพราะจะได้ไปเปลี่ยนร่างกาย  
อันใหม่ ร่างกายอันนี้ไม่ดีก็ให้มันตาย แต่อย่าไปฆ่ามัน  
เท่านั้นนะ ถ้าฆ่ามันแล้วผิดกติกาก ฆ่ามันแล้วมันจะทำให้  
ฝันร้ายมากกว่า จะขาดทุนมากกว่ากำไร จั้่นอย่าฆ่าตัวตาย  
อย่าคิดว่า “ชาตินี้กูไม่สวย ฆ่าตัวตายดีกว่า แล้วชาติหน้า  
กูจะได้ร่างกายอันใหม่” ถ้าฆ่าตัวตาย ถ้าทำบาปแล้ว เวลา  
กลับมาเกิดใหม่นี้มันจะขี้เหร่กว่าเดิม ถ้าอยากจะกลับมา  
แล้วสวยกว่าเดิมต้องทำบุญ และปล่อยให้มันตายโดย  
ธรรมชาติ อย่าไปฆ่ามัน



---

## ไปงานศพเมื่อวานนี้

---

พระท่านก็เทศน์ดี การไปงานศพนี้แหละจะได้ไปพบของจริง ไปที่อื่นนี้ไม่ได้พบของจริง ของจริงอยู่ที่ไปงานศพ คือชีวิตของเรา ร่างกายของเรานี้ มันจะต้องเป็นแบบคนที่เราไปแสดงความเสียใจด้วย นี่ถ้าไปอย่างฉลาดจะได้ประโยชน์มาก กลับมาจากงานศพนี้จะคิดถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ว่า ไม่แน่นะ ไม่รู้นะ เมื่อไรจะเกิดขึ้นกับเรา เมื่อไรจะเกิดขึ้นกับคนที่เรารัก คนที่เรารักตอนนี้แข็งแรง อายุยังไม่มาก แต่อย่าไปคิดว่าจะไม่ตายวันนี้พรุ่งนี้นะ เกิดขึ้นได้กับทุกคน ต้องคิดแบบนี้มันถึงจะได้รับทำการบ้านกัน เพราะพอมันทำการบ้านเสร็จแล้ว มันพร้อมที่จะสอบได้ทุกวัน มีข้อสอบมาวันไหนก็สอบได้ทันที เราไปประมาททำไม ทำไมบอกว่า “เอาไว้ก่อน ยังไม่ต้องทำการบ้าน ไม่ต้องดูหนังสือ ขอเที่ยวขอเล่นก่อน” แล้วเดี๋ยวเขามาประกาศวันสอบขึ้นมากะทันหันจะทำไม่ทันนะ

นี่ครูอาจารย์สมัยที่เราเรียนนี้ท่านดีนะ บางที่ท่านจะให้สอบโดยไม่บอกวันนะ ไปเข้าห้องปั๊บบอก “เฮ้ย วันนี้สอบไว้ย” เอาอย่างนั้นเลย นั่นแหละนักเรียนมันจะได้

ไม่ประมาณ มันจะต้องทำการบ้าน คอยดูหนังสือเตรียมตัว  
สอบทุกวัน

นี่แหละคือชีวิต วันสอบของเรามันไม่มีตาราง  
ไม่เหมือนกับเรียนตามโรงเรียน เขายังมีตารางสอบ  
สอบเดือนมีนา ใกล้ปิดเทอม แต่นี่ไม่มีตารางนะ ข้อสอบ  
ของชีวิตนี้ไม่มีตาราง จะมาเมื่อไรนี้ทำได้ก็สบายผ่านไป  
“อุปสมุข สุขโ” ถ้าทำไม่ได้ก็ “อุปสมุข ทุกโ” ร้องห่มร้องไห้  
เศร้าโศกเสียใจ ทุกข์ทรมานใจ



---

## การพบกับ “พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์” นี่ได้อย่างไร

---

ก็ตรงที่ว่าเราจะได้ออกจากวงจรอุบาทว์นี้เสียที ถ้าเราไม่เจอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราจะติดอยู่ในวงจรอุบาทว์นี้ กลับมาเกิดแล้วก็มาทำบุญทำบาป แล้วพอตายไปก็ต้องไปรับผลบุญหรือผลบาป แล้วแต่ว่า บาปหรือบุญอันไหนจะมากกว่ากัน พอบุญกับบาปลดลง มาเหลือเท่ากัน ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ แล้วก็กลับมาทำบุญทำบาปใหม่ เราทำอย่างนี้มาไม่รู้กี่แสนล้านครั้งแล้ว และจะทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ เพราะเหมือนกับว่ามันติดเป็นนิสัยไป เคยทำอย่างนี้มาก็ภพก็ชาติ กลับมาเกิดมันก็จะมาทำอย่างนี้ต่อไป แต่ถ้ามานพบกับพระพุทธ พระธรรม หรือพระสงฆ์ องค์กรใดองค์กรหนึ่ง เจอพระพุทธเจ้าก็ได้พบกับ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ได้ พบกับพระอริย-สงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าก็ได้ ท่านจะรู้วิธีออกจากวงจรอุบาทว์นี้ วิธีที่เราจะไม่ต้องกลับมาเกิดมาทำบุญทำบาป และเวลาตายไปก็ไปรับผลบุญผลบาปอีก ไม่มีใครรู้วิธีที่จะออกจากวงจรอุบาทว์นี้ นอกจากพระพุทธ พระธรรม หรือพระสงฆ์เท่านั้น เพราะว่าท่านต้องการที่จะออกจาก

วงจรรูบาทว์นี้ ท่านก็เลยค้นคว้าหาวิธี จนในที่สุดก็ค้นพบวิธีออกจากวงจรรูบาทว์ได้เป็นคนแรก เหมือนนักโทษที่ติดอยู่ในคุกนี้พยายามหาทางออกจากคุก แล้วในที่สุดก็เจอช่องโหว่ของกำแพงคุก พอรู้ช่องแล้วที่นี้ก็กลับมาบอกเพื่อนฝูงที่อยู่ในคุก “เฮ้ย ใครอยากจะออกจากคุกมาทางนี้นะ ไปทางนี้มีช่องโหว่อยู่ตรงนี้ ไม่มีใครมองเห็นเพราะมีพุ่มไม้มันบังอยู่ ถ้าเราคลานใต้พุ่มไม้เข้าไป เดี่ยวจะเจอรูกำแพงทำให้เราหนีออกจากกำแพงคุกได้”

อันนี้คือลักษณะของ “พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์” ท่านรู้จักทางออกจากการเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่มีวันสิ้นสุด ต้องมีคนทีณฉลาดอย่างพระพุทธเจ้าที่มาค้นพบทางออกจากกองทุกข์แห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตายไป จากการเวียนว่ายตายเกิด แล้วถ้าเราได้เจอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราก็จะได้ยินได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็จะสอนให้ทำบุญละบาป ให้ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์

นี่คือช่องโหว่ของกำแพงที่ซึ่งพวกเราไว้ให้ติดอยู่ในคุก ถ้าอยากจะออกต้องใช้การทำบุญ ใช้การละบาป ใช้การรักษาชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ถึงจะทำให้เราหลุดออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เจอพระพุทธเจ้าก็ดี

ก็จะได้ฟังธรรมแบบสดๆ ร้อนๆ ดีที่สุดถ้าได้เจอ  
พระพุทธรเจ้า เพราะว่าพระพุทธรเจ้าจะได้อธิบายได้อย่าง  
ละเอียด ไม่เข้าใจก็ถามได้ มีโอกาสที่จะหลุดได้ง่ายที่สุด  
ถ้าได้เจอพระพุทธรเจ้า รองลงมาก็เจอพระสาวกของ  
พระพุทธรเจ้าที่ได้ศึกษาและได้ค้นพบทางที่ทำให้ตนเอง  
ได้หลุดออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ถ้าเจอพระ  
อริยสงฆ์สาวกไม่ว่าจะเป็นพระโสดาบันก็ดี พระสกิทาคามี  
ก็ดี พระอนาคามีก็ดี หรือพระอรหันต์ก็ดี ท่านจะรู้จักการ  
ออกจากคุกตระวางแห่งการเวียนว่ายตายเกิดนี้ แต่จะรู้สึก  
ไม่เท่ากันท่านนั่นเอง พระโสดาบันนี้จะรู้เพียงระดับต้นๆ  
ลำดับต่อมาคือพระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์  
พระอรหันต์นี้รู้ทะลุกำแพงเลย สามารถที่จะหลุดออกจาก  
คุกได้เหมือนกัน เพียงแต่ว่าจะช้าหรือเร็ว ต้องผ่านเป็น  
ขั้นๆ ไป ต้องผ่านขั้นแรกคือพระโสดาบันก่อน แล้วถึงไป  
ขั้นที่ ๒ คือพระสกิทาคามี ขั้นที่ ๓ คือพระอนาคามี และ  
ขั้นที่ ๔ คือพระอรหันต์ได้





---

## คนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้าท่านบอกว่า

---

“โกณผมทิ้งไปเสียเถิด ผมมันไม่มีประโยชน์อะไรกับจิตใจ นอกจากมันเป็นสิ่งที่เสริมความงามของร่างกายเท่านั้นเอง” เขาเรียก “สัตว์งามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง” เห็นไหม ผมก็ต้องแต่งถึงจะดูสวยงาม ถ้าผมไม่ได้หัวไม้ได้อะไร ดูแล้วก็น่าเกลียดน่ากลัวขึ้นมา ถ้าผมมันมีสีหงอกขึ้นมาสีขาวยืนมาก็ทำให้ดูไม่สวยไม่งาม ก็เลยต้องเสียเวลาเสียเงินเสียทองกันเพื่อที่จะดูแลผม แล้วก็ไปเอาเชื้อไปเอาพิษเข้ามาในร่างกาย ใช้สารพิษในการย้อมผม สารพิษมันก็อาจจะไปก่อมะเร็งขึ้นมาก็ได้ ก็หนีจากความทุกข์อย่างหนึ่งเพื่อไปหาความทุกข์อีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า “หนีเสือปะจระเข้” หนีความแก่แล้วก็ไปเจอความเจ็บ ย้อมผมเพื่อจะหนีสีขาวยสีหงอกของผม แล้วก็ไปเจอโรคมะเร็งเข้าอีกที อันนี้คุ้มค่ากันหรือเปล่า อย่าหนีเลย เชื้อเกิดอย่าหนีความจริง อยู่กับความจริงดีกว่า อยู่กับความจริงแล้วใจจะสบาย จะไม่ทุกข์กัน

ทีนี้ทำอย่างไรเราถึงจะอยู่กับความจริงได้ ในเมื่อใจมันไม่ยอมรับความจริง เราก็ต้องหยุดมัน หยุดความ



ต่อต้านของใจ ความจริงใจไม่ใช่เป็นตัวต่อต้านหรอก ตัวที่  
ต่อต้านก็คือตัวกิเลสตัณหา ใจนี้เป็นตัวรู้เฉยๆ ตัวที่จะ  
ตามใครไปก็ได้ ตามปัญญาก็ได้ ตามกิเลสตัณหาก็ได้  
ตามธรรมะก็ได้ แต่ตอนนี้กิเลสตัณหามันเป็นพี่ใหญ่  
มันคุมใจไว้อยู่ ถึงแม้ใจจะอยากตามธรรมะแต่บางทีก็ตาม  
ไม่ได้ ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วอยากจะทำตามที่ธรรมะสอน  
ก็ทำไม่ได้ ก็เพราะว่ามีกิเลสตัณหามันคอยเหนี่ยวรั้งไว้  
คอยห้ามไว้ไม่ให้ไปทำตามธรรมะ เพราะกิเลสมันต้องการ  
ให้ใจทำตามกิเลส ธรรมะบอกว่า เวลาแก่ก็ปล่อยมันแก่  
ไปเถิด ผมมันจะหงอกก็ปล่อยมันหงอกไปเถิด ถ้ามันเป็น  
ภาระมากก็ถอนมันทิ้งไปก็ได้ ผมไม่มีประโยชน์อะไรต่อ  
จิตใจ มีผมหรือไม่มีผมนี้ สำหรับทางด้านจิตใจไม่มีผมนี้  
สบายกว่ามีผม เวลาที่มีผมนี้เป็นภาระต่อการดูแล ต้องคอย  
สระคอยล้าง คอยหวีคอยอะไร แล้วไหนยังจะมีรังคังรังแค  
อะไรขึ้นมาอีก ถ้าไม่มีผมนี้ รังคังรังแคมันก็หายไปหมด  
ปัญหาเรื่องของผมก็จะไม่มี วิธีแก้ปัญหของผมนี่ก็คือถอน  
มันทิ้งไป เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดที่ดีที่สุด ไม่ต้องเสียเงินเสียทอง  
ไม่ต้องเสียเวลามาคอยดูแลรักษาผมแล้วก็ต้องมาทุกข์กับ  
ผมเวลาที่ต้องเจอกับสภาพของผมที่ไม่น่าดู

อันนี้คือธรรมะที่เราไม่สามารถทำตามกันได้ ก็เพราะว่าเรามีกิเลสตัณหาที่มันเป็นตัวคอยกีดกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราอยากจะให้เราทำตามธรรมะ ทำตามความจริงได้ เราต้องมาหยุดกิเลสตัณหากัน ถ้าไม่หยุดกิเลสตัณหา ก็จะทำตามธรรมะไม่ได้ วิธีที่จะหยุดกิเลสตัณหา ก็คือต้องมาฝึกสติกันนั่นเอง เพราะถ้าฝึกสติ มีสติ เราก็จะหยุดกิเลสตัณหาได้ พอเราหยุดกิเลสตัณหาได้ เราก็จะทำตามธรรมะ คำสอนของพระพุทธเจ้าได้ คือปล่อยให้ร่างกายแก่ไป ปล่อยให้ร่างกายเจ็บไป ปล่อยให้ร่างกายตายไป ซึ่งจะปล่อยหรือไม่ปล่อยก็ตาม ร่างกายมันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ของมันอยู่ดี แต่ถ้าปล่อยแล้วใจจะเบาใจจะสบาย ใจจะสงบ ใจจะไม่ทุกข์ ใจจะสุข สุขท่ามกลางความทุกข์ ของร่างกาย ร่างกายจะแก่อย่างไร จะเจ็บอย่างไร จะตายอย่างไรนี้ ใจจะไม่เดือดร้อนไม่วุ่นวายเลย ถ้าใจหยุดกิเลสตัณหาได้ ทำใจให้สงบได้เท่านั้นเอง





---

ในการที่เราจะพัฒนาจิตใจเรา  
ขึ้นสู่ระดับพระอริยบุคคล

---

ให้ไปสู่การสิ้นสุดของความทุกข์ได้นี้ ต้องมีสติในการที่จะศึกษาที่จะเรียนรู้ธรรมะระดับต่างๆ ถ้าอ่านหนังสือธรรมะแล้วไม่เข้าใจ ฟังเทศน์แล้วยังไม่เข้าใจนี้ ก็แสดงว่าไม่มีสติพอ ต้องพยายามฝึกสติ ต้องพยายามหัดบังคับให้ฟังอยู่เรื่อยๆ ตอนต้นถ้าฟังไม่เข้าใจก็ไม่ใช่ไร อย่างน้อยก็ขอให้ฟังแล้วใจไม่ล่องลอยไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้ฟังอยู่กับเสียงที่กำลังได้ยิน จะเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง ก็ไม่เป็นไร เพราะนั่นเป็นเรื่องของปัญญา ไม่เข้าใจก็ฟังบ่อยๆ ฟังซ้ำๆ แล้วเดี๋ยวก็จะเกิดความเข้าใจดีขึ้นไปตามลำดับ หรือถ้ายังไม่เข้าใจก็ถามได้ ถามผู้ที่รู้ธรรม เวลาถามคำถาม ถ้าท่านเห็นว่าเป็นคำถามที่ควรจะอธิบายก็จะอธิบายให้ฟัง คำถามบางอย่างก็เป็นคำถามที่ไม่ควรจะรู้ก็ไม่ต้องรู้ก็ได้

ความรู้นี้มีความรู้ ๒ แบบ ความรู้ที่จำเป็นต้องรู้ และ ความรู้ที่ไม่จำเป็นต้องรู้ก็ได้ เช่น ความรู้ที่ไม่จำเป็นต้องรู้ก็คือเรื่องของ “อจินไตย” ต่างๆ เรื่องของโลกนี้เกิดขึ้น

มาเมื่อไร อนาคตของโลกจะเป็นอย่างไร เรื่องราวเหล่านี้  
ไม่ต้องไปรู้ก็ได้ โลกมันจะเกิดมาจากอะไร ใครสร้างหรือ  
ไม่มีใครสร้าง มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้อยู่แล้ว ไม่ต้อง  
ไปสนใจ หรือเรื่องความสามารถของพระพุทธเจ้าว่าท่าน  
เก่งอย่างไร เรื่องที่เรียกว่า “อจินไตย” นี้มีอยู่ ๔ เรื่อง  
ด้วยกัน เป็นเรื่องที่อยู่เหนือความสามารถของปุถุชน  
ธรรมดาที่จะเข้าใจได้ ก็ยังไม่ต้องไปรู้ สิ่งที่เราควรจะรู้ก็คือ  
ว่า **“ทุกข์ของเราเกิดจากอะไร แล้วจะดับความทุกข์ของ  
เราได้อย่างไร”** ให้รู้แค่นี้ก็พอ ความรู้อย่างอื่นไม่ต้องไป  
กังวล

เหมือนกับมีนิทานในพุทธกาลที่เล่าเรื่องของคนที่  
ถูกยิงด้วยธนู พอมีคนเขาจะมาช่วยดึงธนูออกแล้วรักษา  
แผลให้ เขาก็บอกว่า “อย่าเพิ่งทำ อยากจะรู้ว่าใครเป็นคน  
ยิงเรา ช่วยไปสอบถามดูว่าเป็นใคร เป็นเพศอะไร เป็นหญิง  
เป็นชาย มีฐานะอย่างไร เป็นพราหมณ์หรือเป็นอะไร แล้ว  
ธนูนี้ทำด้วยไม้ชนิดไหน หัวธนูนี้ทำด้วยโลหะชนิดไหน  
ชนนกลนี้ใช้ชนนกลชนิดไหน” ถ้าไปหาความรู้เหล่านี้ก็ตาย  
พอดี ให้รีบรักษาแผลก่อนดีกว่าที่มันเกิดจากการถูกยิง  
ด้วยธนู ให้เขาช่วยถอนธนูออก แล้วก็หายมารักษาดีกว่า  
นี่คือสิ่งที่เราควรจะรู้ว่า **“จะรักษาอย่างไรให้มันหาย”** เขาก็

บอกว่า “ต้องดิ้นรนออกก่อน เสร็จแล้วก็ต้องหยุดเลือด  
ห้ามเลือด ห้ามเสร็จแล้วก็ต้องใส่ยา แล้วเดี๋ยวมันก็จะหาย”  
ส่วนคนยิงเราเป็นใครนี่ไม่สำคัญ รู้ก็เท่านั้น ไม่รู้ก็เท่านั้น  
แต่ถ้าไม่รักษาก็จะตาย

นี่คือเรื่องของความรู้ที่บางคนนี่พอคิดว่าต้องรู้ก็เลย  
คิดว่ารู้มาก รู้มากจนไม่เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา ให้รู้ใน  
วงแคบดีกว่า รู้ในเรื่องที่ควรจะรู้ รู้เรื่องทุกข์ รู้เรื่องต้นเหตุ  
ของความทุกข์ว่าเกิดจากอะไร รู้เรื่องของการที่จะกำจัด  
ความทุกข์นี้ให้หมดไปจากใจด้วยวิธีใด ให้รู้เท่านี้ก็พอ  
เพราะสิ่งที่เป็นปัญหากับเราก็คือความทุกข์นี้เอง ความทุกข์  
ทางใจ ความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางกายนี้เราก็พอ  
จะรู้กัน เพราะว่ามันเป็นเรื่องง่าย ร่างกายทุกข์เพราะขาด  
ปัจจัย ๔ พอมียปัจจัย ๔ มันก็หายทุกข์ เราทุกคนจึงมี  
ปัจจัย ๔ กัน เรารู้จักวิธีหาปัจจัย ๔ หาอาหาร หาเครื่องนุ่งห่ม  
หายารักษาโรค หาที่อยู่อาศัยให้กับร่างกาย ความทุกข์  
ของทางร่างกายนี้ไม่เป็นปัญหากับพวกเรามากนัก ใจตัว  
ที่เป็นปัญหากับเรามากก็คือความทุกข์ทางใจ ความทุกข์  
ทางใจนี้เราไม่รู้กันว่ามันเกิดจากอะไร อะไรทำให้เรา  
ต้องทุกข์ ทำไมเราต้องทุกข์กับความแก่ ทำไมเราต้องทุกข์  
กับความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย ทำไมเราต้องทุกข์กับ

ความตาย ทำไมเราต้องทุกข์กับความพลัดพรากจากคนที่เรารักจากสิ่งที่เรารักไป ให้มารู้อันนี้ดีกว่า หากว่าเรารู้ต้นเหตุว่าอะไรทำให้ใจเราทุกข์กับเรื่องราวเหล่านี้ ถ้าเรากำจัดเหตุนี้ได้ ทุกข์มันก็ต้องหายไป เพราะนี่เป็นเรื่องของเหตุผล เหตุเป็นตัวที่สร้างให้เกิดปัญหา วิธีที่จะให้ปัญหาหมดก็คือต้องหยุดเหตุนั้น กำจัดเหตุนั้น นี่คือสิ่งที่พระพุทธศาสนาสอน

คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้มีมากมายถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมบท แต่ทุกเรื่องนี้จะเกี่ยวกับเรื่องของ “ความทุกข์ เรื่องเหตุของความทุกข์ เรื่องของการกำจัดความทุกข์ว่าให้กำจัดอย่างไรให้มันหมดสิ้นไปจากใจ” มีเท่านี้ พระพุทธเจ้าไม่สอนอะไรมากไปกว่านั้น ถึงแม้ว่ามีความรู้มากมาย พระองค์ก็ไม่ทรงเห็นว่ามันเป็นประโยชน์กับผู้ฟัง อย่างพระองค์เคยหยิบใบไม้ขึ้นมากำมือหนึ่ง แล้วก็ถามพระภิกษุว่า “ใบไม้ในกำมือของเรานี้กับใบไม้ที่อยู่ในป่านี้ อันไหนจะมากกว่ากัน” พระก็บอกว่า “ในป่านั้นก็ต้องมากกว่าใบไม้ที่อยู่ในกำมือ” พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า “ฉันใด ความรู้ที่เรารู้นี้มันเหมือนกับใบไม้ที่อยู่ในป่า เรารู้อะไรมากมายแต่มันไม่เป็นประโยชน์กับพวกเรา พูดไปแล้วไปให้ฟัง มันก็ไม่ได้ทำให้เกิดประโยชน์

อะไรสำหรับในการที่จะมาแก้ปัญหาของพวกเธอ” ความรู้  
ต่างๆ นี้ พระพุทธเจ้าทรงรู้มาก แต่เป็นความรู้ที่ไม่เป็น  
ประโยชน์ต่อการที่จะมากำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใจ  
พระพุทธเจ้าจึงมักไม่ค่อยสอนเรื่องราวต่างๆ ไม่สอนว่า  
โลกนี้เกิดมาได้ยังไง จะอยู่ไปอีกเท่าไร ท่านไม่สอน ท่านทรง  
สอนแต่วิธีกำจัดความทุกข์ว่าให้กำจัดอย่างไร ให้ไปกำจัด  
ที่เหตุของความทุกข์ เหตุของความทุกข์คืออะไร พอรู้เหตุ  
ก็กำจัดมันเท่านั้นเอง มันก็จะหายทุกข์ได้







---

## สิ่งที่จะทำให้กิเลสตัณหาตายก็คือ “กรรมฐาน”

---

ต้องใช้กรรมฐาน ใช้อารมณ์ที่จะทำให้ใจสงบ อารมณ์ที่จะทำให้ใจหายอยาก หายโลภ หายโกรธ ต้องอยู่ที่กรรมฐาน เช่น ถ้าเราร่างกาย เราจะเจริญมรณานุสสติ ระลึกถึงความตาย ต่อไปเราก็จะรู้ว่าความตายนี้เป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้หนีไม่พ้น ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์กับความตาย เราก็ต้องปล่อยวางร่างกาย การเจริญมรณานุสสติ จะสอนให้เราเห็นว่า การยึดติดกับร่างกายจะทำให้เราทุกข์กัน เพราะเวลาที่ต้องมีการแยกกันระหว่างใจกับร่างกายนี้ ใจจะทุกข์มาก เพราะใจยังรักยังหวงร่างกายอยู่ แต่ถ้ามีการเจริญมรณานุสสติอยู่เรื่อยๆ ใจก็จะรู้จักวิธีทำใจให้สงบ เวลาเจอความตายก็จะเฉยๆ ได้ จะเป็นอุเบกขาได้ ผิดทำใจให้เฉยๆ มรณานุสสตินี้ช่วยได้เวลาที่จิตใจฟุ้งซ่านหรือบางทีกิเลสมันเหิมเกริม มันคิดว่ามันเก่ง พอให้มันนึกถึงความตายบ้าง มันก็จะได้หายเก่ง หายจากความเหิมเกริม คิดว่าเก่ง คิดว่าจะอยู่ไปนานๆ พอนึกถึงความตายแล้วก็จะรู้ว่าอยู่ไปไม่นาน เก่งขนาดไหนเดี๋ยวก็ต้องตาย มันจะช่วยลดความหลงในอัตตาตัวตนได้

ถ้าเราหมั่นนิมิตมนานุสสติอยู่เรื่อยๆ แล้ว จะทำให้เรามีความเพียรพยายามได้มากขึ้น บางเวลาเราห่อหุ้มต่อการปฏิบัติ พอเราระลึกถึงความตาย มันก็อาจจะทำให้เราหายห่อหุ้มได้ บอกกับตัวเองว่า “ถ้าไม่รีบปฏิบัติ เดี่ยวตายก็จะไม่ได้ปฏิบัตินะ ตอนนี้อย่างยังไม่ตาย โอกาสของเราอยู่ตอนที่ **ไม่ตายนี้ จะหลุดพ้นได้ก็ต้องเกิดจากการปฏิบัติ**” พอคิดถึง ความตาย ความห่อหุ้มเพื่อหน้าก็เลยหายไป ต้องรีบปฏิบัติ ถ้าไม่รีบปฏิบัติ เดี่ยวเวลาตายไปจะไม่ได้ปฏิบัติ ถ้ายังปฏิบัติไม่ถึงจุด ไม่สำเร็จ ก็ยังจะต้องกลับมาปฏิบัติใหม่อยู่เรื่อยๆ ต้องกลับมาเกิดใหม่อยู่เรื่อยๆ แล้วการกลับมาเกิดนี้ คราวหน้าอาจจะไม่มีพระพุทธรูปศาสนาмаคอยเป็นผู้สั่งผู้สอนก็ได้ ถ้าไม่มีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นผู้ให้กำลังใจ เป็นผู้แนะแนวทาง การปฏิบัติของเราที่จะเป็นไปแบบไม่คืบหน้า เพราะเราจะไม่รู้จักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ก็จะทำให้เราต้องติดอยู่ในการเวียนว่ายตายเกิดไปอีกเป็นเวลาอันยาวนาน ดังนั้น สู้รีบมาปฏิบัติดีกว่า ปฏิบัติได้มากได้น้อยก็ทำไป อย่างกรงขาว



---

ที่เราเป็นกันอยู่ทุกวันนี้  
เป็นผลที่เกิดจากการกระทำของเราทั้งนั้น

---

ถ้าไม่อย่าให้เป็นอย่างนี้ก็ต้องระงับที่เหตุ คืออย่า  
มาเกิด ถ้าไม่เกิดแล้วก็จะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ถ้าเกิด  
มาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ด้วยกันทั้งนั้น แม้แต่  
พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ก็ยังต้องแก่ ต้องเจ็บ  
ต้องตายเหมือนกัน ต้องใช้ปัญญาพิจารณาถึงจะฉลาด  
เป็นกุศล เป็นกุศลลา เท่าที่ฟังดูพวกเรายังไม่ค่อยใช้ปัญญา  
กันเท่าไร ยังใช้อวิชชา ยังใช้ตัณหา ความอยาก ภวตัณหา  
วิภวตัณหา อยากมีอยากเป็น อยากอยู่นานๆ อยากให้หาย  
จากโรคภัยไข้เจ็บกันอยู่ มันเป็นสมุทัย ต้นเหตุของความ  
ทุกข์ ออกมาจากความหลง ออกมาจากอวิชชา อวิชชา-  
ปัจจัยา สังขารา สังขารปัจจัยา วิญญาณัง เรื่อยไปจนถึง  
ตัณหา พิจารณาปฏิบัติสมุปปาตฺตุ ออกมาจากอวิชชาไปสู่  
สังขารความคิดปรุงแต่ง ไปสู่วิญญาณ ไปสู่นาม รูป ไปสู่  
อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปสู่ผัสสะ ไปสู่เวทนา ไปสู่  
ตัณหา ไปสู่อุปาทาน ไปสู่ภวะ ไปเกิดใหม่ ออกมาจากอวิชชา

ทั้งนั้น ความคิดของเราส่วนใหญ่จะออกมาจากอวิชชา  
มาจากโมหะความหลง ถ้าออกมาจากปัญญา ออกมาจาก  
ธรรมะ ก็จะต้องเห็นไตรลักษณ์ เห็นว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย  
เป็นธรรมดา เป็นแล้วหายก็ได้ ไม่หายก็ได้ โรคก็มีอยู่ ๓  
ชนิดด้วยกัน ชนิดที่เป็นแล้วหายเอง ไม่ต้องทำอะไร โรคที่  
ต้องใช้ยาถึงจะหาย แล้วก็โรคที่ใช้ยาอะไรก็ไม่หาย ต้องใช้  
ฟันอย่างเดียวถึงจะหาย หายไปหมด รับรองโรคจะไม่กลับ  
คืนมาอีก จะไม่เป็นโรคอะไรอีก หายอย่างเด็ดขาด

คนเราที่ทรมาณกันก็ตอนที่ตายนี้แหละ คนที่อยู่  
ก็ทรมาณด้วย พอตายไปแล้วก็หายทรมาณ เผาศพเรียบร้อยแล้ว  
แล้ว คนอยู่ก็อยู่ต่อไป ไม่ทุกข์กับคนที่ตายไปแล้ว ท่านจึง  
ทรงสอนให้เจริญอนิจจัง คือมรณานุสสติอยู่เสมอ พิจารณา  
ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพราก  
จากกันเป็นธรรมดา ถ้าพิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ แล้ว จะมี  
ธรรมะเป็นผู้บัญชาการ เป็นผู้สั่งความคิด พอไม่สบายก็รู้ว่า  
มีแค่ ๓ โรค ถ้าเจอ ๒ โรคแรกก็ยังอยู่ต่อไปได้ ถ้าเจอโรค  
ที่ ๓ ก็ต้องลาจากกัน ทุกคนต้องเจอโรคชนิดที่ ๓ นี้ด้วยกัน  
ทั้งนั้น ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แม้แต่พระบรมศาสดา พระ-  
อรหันตสาวก ครูบาอาจารย์ผู้ที่พวกเราเคารพกราบไหว้  
บูชาก็ต้องจากไป ตั้งแต่หลวงปู่มั่นลงมา

อ่านหนังสือประวัติหลวงปู่มั่นให้ได้คติ ก็ต้องอ่านแล้ว  
เอามาเป็นคติสอนใจเตือนใจอยู่เสมอว่า พวกเราทุกคนอยู่  
ท่ามกลางความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความเจ็บไข้ได้ป่วย  
ความพลัดพรากจากกัน ไม่ควรฝืนความจริงนี้ ควรยอมรับ  
ความจริงนี้เข้าสู่ใจ เพราะจะทำให้ใจเปลี่ยนจากโง่เขลาเบา  
ปัญญา มาเป็นผู้ฉลาดรู้ทันกิเลสที่คอยหลอกล่อให้สร้าง  
ความทุกข์มาเบียดเบียนจิตใจ ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย  
แต่กลับต้องมาเดือดร้อนกับร่างกายไม่รู้จักจบจักสิ้น  
ร่างกายที่จะตายที่ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่ได้เดือดร้อนอะไร  
เพราะร่างกายไม่มีตัวรู้ ตัวที่จะเดือดร้อนได้ ร่างกายเป็น  
เหมือนท่อนไม้ท่อนฟืน เหมือนต้นไม้ เหมือนวัตถุสิ่งของ  
ต่างๆ เขาไม่เดือดร้อนกับความเปลี่ยนแปลง แต่ผู้ที่เดือดร้อน  
ก็คือผู้ที่มาครอบครอง มายึดมาติด มาถือว่าเป็นของตน  
แม้แต่ร่างกายของผู้อื่น พอไปยึดติดด้วยความหลงก็ต้อง  
ไปทุกข์กับเขา ทั้งๆ ที่ไม่ใช่ตัวเราของเราแท้ๆ เห็นอยู่ชัดๆ  
แต่ก็ยังไปหลงยึดติดว่าเป็นตัวเราของเรา เป็นสามีของเรา  
เป็นภรรยาของเรา พอเขาเป็นอะไรไปก็ทุกข์ร้อนวุ่นวายใจ  
ขึ้นมา ทั้งๆ ที่ตัวเองไม่ได้เป็นอะไร ร่างกายก็ปกติ ถ้าใจ  
มีธรรมะก็จะเป็นปกติ ถ้าไม่มีธรรมะก็จะทุกข์ร้อนวุ่นวาย  
ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็จะเห็นว่าปัญหาทั้งหมดไม่ได้อยู่

ที่ไหน อยู่ที่ใจเท่านั้นเอง ใจที่วุ่นวาย ร่างกายไม่วุ่นวาย  
ไม่ว่าร่างกายจะเป็นของใครก็ตาม เขาก็เป็นไปตามเหตุ  
ตามปัจจัยของเขา มีปัจจัยทำให้เขาตั้งอยู่ได้เขาก็ตั้งอยู่  
ถ้าปัจจัยบกพร่องไปก็มีการอาพาธเกิดขึ้นมา ถ้าขาดมากๆ  
ก็จะหยุดทำงาน แล้วก็แยกตัวออกจากกัน ร่างกายไม่ได้  
ประกอบขึ้นจากสิ่งเดียว แต่ประกอบจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ  
ลม ไฟ ที่มารวมกัน ด้วยการรับประทานอาหาร การหายใจ  
การดื่มน้ำ รวมตัวกันเป็นอาการ ๓๒ เช่น ผม ขน เล็บ  
ฟัน หนัง เป็นต้น แล้วก็อยู่กันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงเวลา  
แยกจากกัน น้ำก็กลับคืนสู่ น้ำ ดินก็กลับคืนสู่ดิน ลมก็กลับ  
คืนสู่ลม ไฟก็กลับคืนสู่ไฟ ใจที่มาครอบครองที่วุ่นวายที่ทุกข์  
ก็ไปหาร่างใหม่ เพราะอวิชชาความหลงยังทำให้มีความ  
อยากอยู่ ยังอยากมีอยากเป็น จึงต้องไปสร้างใหม่สลับใหม่  
เพื่อตอบสนองความอยาก

ถ้าใจมีธรรมชาติสมบูรณ์จนไม่มีความอยากหลงเหลือ  
อยู่แล้ว เวลาร่างกายแตกสลายก็แยกออกจากกันไป ใจก็  
รับรู้ตามความเป็นจริง ตั้งอยู่ในความสงบเป็นอุเบกขา เช่น  
ขณะที่พระพุทธรูปองค์ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ทรง  
เสด็จเข้าสู่ฌานชั้นต่างๆ ทั้งรูปฌานและอรูปฌาน ก่อนที่จะ  
เสด็จปรินิพพานระหว่างรูปฌานและอรูปฌาน คือทรงเข้า

ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ แล้วกลับลงมาตามลำดับ จนถึงจิตปกติ แล้วก็ทรงเข้ารูปฌานใหม่ ขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ พอออกจากขั้นที่ ๔ ก็ไม่ได้เข้ารูปฌานต่อ ทรงหยุดอยู่ตรงนั้น ทรงปล่อยวางสังขารร่างกายตรงนั้น จิตของพระองค์ไม่ได้วุ่นวายเดือดร้อน ไม่ได้วิงวอนขอให้ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยทำให้ร่างกายหายจากโรคร้ายไข้เจ็บ นี่คือการตายด้วยธรรมะ ตายด้วยปัญญา ตายด้วยความสงบสุข ไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อน ถ้าตายด้วยอวิชชาก็จะมีแต่ความหวาดผวาวาดกลัว มีแต่ความอยาก อยากไม่ตาย อยากอยู่ต่อ กลัวความตาย ที่จะทำให้จิตใจทุกข์อย่างมาก

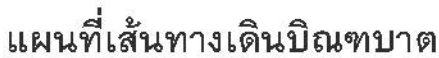








พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



(พิกัด : 12.813922,100.916639)

(พิกัด : 12.821044,100.916247)



เวลา ๐๕.๕๐ - ๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐  
(เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเข้าที่ศาลาฉัน เฉพาะวันธรรมดา

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

แสดงธรรม และตอบปัญหาธรรมะ

วันจันทร์ - ศุกร์ สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณาดำเนินเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจาก  
เวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรีงดสวมกางเกงขาสั้น  
และกระโปรงสั้น

**\*\*งดรับกิณนิมิตในทุกกรณี\*\***

ติดตามธรรมะของพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทาง



Abhijato



@apichato



phraajarn\_suchart

Instagram



www.phrasuchart.com



/user/unseendhamma

# นักเดินทาง



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



พิมพ์ครั้งที่ ๑

มิถุนายน ๒๕๖๒

จำนวนพิมพ์

๑,๑๕๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์

คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์ที่

บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

๖๑ ซอยเพชรเกษม ๖๙ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ

แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระสุชาติ อภิชาโต.

นักเดินทาง.- ชลบุรี : วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร, ๒๕๖๒.

๖๔ หน้า.

๑. ธรรมเทศนา. ๒. พุทธศาสนา-หัวข้อธรรม. I. ชื่อเรื่อง.

๒๕๔.๓๐๔

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๔๙๗-๐๔๔-๑

“

ทำไมเราไม่ควรถิ่นาเกิดกัน  
เพราะนาเกิดแล้วนี่เจอแต่สารพัดทุกข์  
ทุกข์ตั้งแต่วันแรก  
ที่ออกจากท้องแม่นาเลย  
จนกระทั่งถึงวันสุดท้าย  
ที่จะเข้าสู่โลงศพ

~ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ~

