



# วิทยาศาสตร์ เล่ม ๕

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต  
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี



## วิสัยนาธรรม เล่ม ๕



สนทนาปัญหาธรรม

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี

# วิชันาธรรม เล่ม ๕

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๖๐๔-๘๙๙-๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๖๖

จำนวน : ๒,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ห้ามจำหน่าย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ  
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระสุชาติ อภิชาโต.  
วิชันาธรรม เล่มที่ ๕.-- ชลบุรี : วิทยาลัยสงฆารามรวมมหาวิหาร, ๒๕๖๖.  
๑๙๒ หน้า.

๒. พุทธศาสนา -- คำถามและคำตอบ. ๒. พุทธศาสนา -- หัวข้อธรรม.  
I. ชื่อเรื่อง.

๒๕๕.๓๑๕

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๖๐๔-๘๙๙-๕

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณจุณธ์และการพิมพ์ จำกัด  
Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘  
E-mail: silpasiamprinting@gmail.com



สรรพสิ่งทั้งหลายมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา  
เป็นสัจธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้

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

คำถามถามโดยผู้ไม่รู้หรือรู้จากความจำ หากคำตอบ  
ตอบโดยผู้รู้ซึ่งรู้จากความจริงเป็นวิมุติ คำตอบนั้นจึงเป็น  
ประโยชน์ยิ่งต่อใจทุกดวง แม้เริ่มด้วยสุดตมยปัญญาก็ตาม  
คำถามคำตอบจึงควรกับการพิมพ์รักษาไว้เป็นมรดกธรรม

โดยหวังว่าใจทุกๆ ดวงเมื่ออ่านพบ จักเดินตามรอย  
ธรรมของท่านอาจารย์อย่างสุขใจยิ่ง



## สารบัญ

๑. พละ ๕	๐๗
๒. วิธีเสริมบุญบารมี	๑๗
๓. วิธีสืบทอดพระศาสนาที่ถูกต้อง	๓๓
๔. สัมมาสติ	๕๑
๕. สัมมาสมาธิ	๕๙
๖. พระโสดาบัน เป้าหมายแรกผู้ภาวนา	๗๗
๗. พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้อะไร	๙๓

๘. ความเจริญ ความเสื่อม ของพระพุทธศาสนา	๙๙
๙. ฌาน กับ ญาณ แตกต่างกันอย่างไรร	๑๑๓
๑๐. เวทนาคืออะไร	๑๒๑
๑๑. ชีวิตคืออะไร และชีวิตควรให้เป็นอย่างไร	๑๒๑
๑๒. หลักภาวนา เพื่อเอามรรคเอาผล	๑๔๓
๑๓. จิต ชาติรู้ คืออะไร	๑๕๙
๑๔. วิธีดับทุกข์ทางกาย ดับทุกข์ทางใจ	๑๗๓
๑๕. ๗ เดือน บรรลุธรรม	๑๘๓



รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต  
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย)



## ๑. พล: ๕

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕

**ถาม:** การที่จะบรรลุธรรมได้ เราต้องเพิ่มพลังของเราเอง และพลังที่พระพุทธเจ้าแนะนำ ท่านบอกว่ามี ๕ อย่าง ขอความเมตตาท่านพระอาจารย์ช่วยขยายความและสั่งสอนพวกเราด้วย

**ตอบ:** จิตใจของเรานี้ก็เหมือนรถยนต์ จะทำอะไรให้สำเร็จได้นี้ ต้องมีน้ำมัน รถยนต์นี้จะวิ่งได้ ก็ต้องมีน้ำมันที่จะขับเคลื่อนให้เครื่องยนต์นี้ทำงาน ที่นี้น้ำมันก็มี ๒ ระดับด้วยกัน ระดับธรรมดา กับ ระดับพิเศษ เช่น เบนซิน ก็มี ๙๑ กับ ๙๕ รถที่ต้องมีพลังสูง เช่น รถแข่งรถอะไรนี้ เขาก็จะใช้น้ำมันชนิดที่มีออกเทนสูง มีการเผาไหม้ที่สูง



แต่รถที่วิ่งไปธรรมดาไม่รีบร้อนไปไหนมาไหน ไปแบบ  
สบายๆ ก็ ๙๐

อันนี้ก็เหมือนกัน จิตใจของเราก็ต้องมีการขับเคลื่อน  
ด้วยน้ำมัน ระดับธรรมดาหรือระดับโลกียะ เราก็เรียกว่า  
อินทรีย์ ๕ ก็เหมือนกับ พละ ๕ คือ เราต้องมี ศรัทธา  
มีวิริยะความเพียร สติ สมาธิ และ ปัญญา ถ้าเรามีใน  
ระดับธรรมดา คือ ระดับโลกียะ เราก็จะขับเคลื่อนจิตใจ  
ออกไปได้ในระดับของโลกียะ คือ ไม่สามารถที่จะ  
ขับเคลื่อนให้จิตใจออกจากโลกแห่งการเวียนว่าย  
ตายเกิดได้

เพราะว่าเรายังไม่ทุ่มเทศรัทธาให้เต็มร้อย ศรัทธา  
อาจจะ ๕๐/๕๐ วิริยะอาจจะ ๕๐/๕๐ สติ สมาธิ ปัญญา  
อาจจะ ๕๐/๕๐ เพราะเราแบ่งการทำงานของเรามาทั้ง  
ทางโลกและทางธรรม เราก็ยังอยากจะหาความสุขจาก  
ลาภ ยศ สรรเสริญ จาก รูป เสียง กลิ่น รส อยู่

ในขณะที่เดียวกันเราก็ยังหาความสุขจากธรรม จากการ  
ปฏิบัติ อันนี้เป็นปกติของผู้ที่ยังไม่ได้มีความปรารถนา

แบบแรงกล้าที่จะสละความสุขทางโลก เพื่อให้เข้าสู่  
ความสุขทางธรรมล้วนๆ ศรัทธาก็เลยยังแบบครึ่งๆ  
กลางๆ อยู่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เชื่อ กิเลส  
ตัณหาก็ก็นั่น กิเลสชวนไปเที่ยวก็ไป กิเลสให้ซื้อรถใหม่ ก็ซื้อ  
อะไรทำนองนี้ คือใช้ของที่ไม่จำเป็นนี่ถือว่าเป็นกิเลส  
เสื้อผ้าก็มีเยอะแยะอยู่แล้ว แต่ก็ยังอยากได้เสื้อผ้าชุดใหม่  
รองเท้าคู่อะไรทำนองนี้อยู่

เรียกว่า ศรัทธายังไม่เต็มร้อย ยังเชื่อสองฝ่ายอยู่ เวลา  
หนึ่งก็เชื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ไปปลีกวิเวก  
ไปปฏิบัติธรรม ไปเข้าวัด ทำบุญทำทาน รักษาศีล แล้วแต่  
กำลังของศรัทธา อีกส่วนหนึ่งก็อยากจะไปหาความสุขจาก  
ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขอยู่ วิริยะความเพียรก็เลยแบ่งไป  
สองทาง วิริยะการเจริญสติ การฝึกสมาธิ และการเจริญ  
ปัญญาที่ไม่เต็มร้อย ฟังเทศน์ฟังธรรมอาทิตย์ละครั้ง  
นั่งสมาธิวันละครึ่งชั่วโมง หรือชั่วโมงเข้าเย็นอะไรทำนองนี้  
อันนี้เรียกว่า มีอินทรีย์ ๕

ถ้าทำได้ก็อย่างน้อยจิตใจก็จะเวียนว่ายตายเกิดใน  
ระดับสுகคติ คือ รักษาศีล ๕ ได้ รักษาศีล ๘ ได้ บางเวลา

ก็ศีล ๘ ปกติรักษาศีล ๕ เป็นพื้นฐาน มีสติกำลังพอที่จะรักษาศีล ๕ ได้ มีสติพอที่จะฝึกนั่งสมาธิได้ มีสติพอที่จะฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะได้พอให้เกิดความเข้าใจ ก็ปฏิบัติแบ่งกันคนละครึ่ง ทางโลกก็ยังรัก ยังชอบอยู่ ทางธรรมก็อยากจะได้ ก็เลยเป็นอินทรีย์ไปก่อน อินทรีย์ ๕

ทีนี้สำหรับผู้ที่หลังจากที่ได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม อาจจะเป็นการบังเอิญหรือจังหวะที่ทำให้จิตสงบขึ้นมา แล้วเห็นว่ารสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง ความสุขทางธรรมชนะความสุขจาก ลาภ ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รส ก็อยากจะปฏิบัติให้มากขึ้น

ศรัทธาในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็มีเต็มร้อย แล้วทีนี้ พอได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมเพียงครั้งแรกครั้งเดียว รสของความสงบ ทีนี้ก็อยากที่จะมาพัฒนา มาเอารสแห่งธรรม อยากจะเลิกหาความสุขจากรสของทางโลก โลภียะ โลกธรรม ๘ โลกธรรม ๔ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็จะไม่มีความเพียร ปฏิบัติ ปลีกวิเวกมากขึ้นไป ทำบุญทำทาน สละทรัพย์สมบัติ เงินทองให้มากขึ้น

แทนที่จะเอาเงินทองไปซื้อความสุขทาง รูป เสียง กลิ่น รส ก็เอามาทำบุญทำทาน ตัดการหาความสุขด้วยการ ใช้เงินทอง แล้วก็เอาเวลามาปฏิบัติ ลดการทำงานหาเงิน หาทองให้น้อยลง เพราะไม่รู้จะเอาเงินทองไปทำอะไร เงินทองนี้ไว้สำหรับซื้อความสุขทางโลก ความสุขทางธรรม นี้มันไม่ต้องใช้เงินทอง แต่ต้องใช้เวลา ต้องมีเวลาว่างจาก ภารกิจการทำงานต่างๆ ต้องลดการทำงานให้น้อยลง หรือ ถ้าเป็นไปได้ให้หยุดทำงาน เพื่อจะได้ให้เอาเวลาทำงาน ทั้งหมดมาให้กับการศึกษาและปฏิบัติธรรม เจริญสติ สมาธิ และปัญญา

ถ้าทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะพัฒนาจากอินทรีย์ ๕ ไปสู่ พละ ๕ มีสติสมบูรณ์ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับ ไม่เพลอ สมาธิก็เข้าฌานได้อย่างง่ายดาย ปัญญา ก็พิจารณาอยู่เนืองๆ ถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อริยสัจ ๔ ก็จะเริ่มสามารถเข้าสู่การละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการได้ ต้องละด้วยพละ ๕ คือ ศรัทธาต้องเต็มร้อย ศรัทธาให้ ในทางธรรมเต็มร้อย กิเลสนี้ไม่ฟังแล้ว กิเลสจะชวนไปไหน มาไหน ไม่เอาแล้ว จะเอาทางธรรมอย่างเดียว

ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เชื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยากจะปฏิบัติตามแบบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ปฏิบัติ แล้วก็เร่งความเพียรเจริญสติ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ สลับกับการนั่งสมาธิ พอได้สมาธิได้มานาน ชำนาญ ก็เริ่มมาสลับกับการเจริญปัญญาด้วย พิจารณา ไตรลักษณ์ พิจารณาขั้น ๕ ในเบื้องต้น จนละสักกายทิฐิได้ ก็ได้เข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน คือ พระโสดาบัน แล้วก็พัฒนาต่อไปด้วยกำลังของสติ ปัญญา และสมาธิ และ ศรัทธา และ วิริยะความเพียร เพื่อละสังโยชน์ตามลำดับต่อไป จนกระทั่งละสังโยชน์ได้หมด ก็จะทำให้หลุดออกจากวัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้

อันนี้ต้องเป็นพละ ๕ ถึงจะมีกำลัง เหมือนกับรถแข่งที่เขาจะใช้ ๙๕ ถ้าใช้ ๙๑ นี้ คงจะวิ่งไปเดี๋ยวมันก็สะดุดได้ เครื่องนี้ออกได้ เพราะการเผาไหม้ไม่พอกับความต้องการของคนขับ เหยียบคันเร่งลงไป แต่มันไม่ตอบสนอง **ต้องใช้พละ ๕ ในการที่จะดึงจิตให้หลุดออกจากแรงดึงดูดของโมหะ อวิชชา กิเลส ตัณหา ที่คอยดึงดูดจิตใจให้อยู่ในวัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด อยู่ในไตรภพ**

ถ้าเรามีอินทรีย์ ๕ คือเรามีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๕๐ อย่างนี้ อย่างน้อยก็ทำให้เราสามารถส่งจิตของเราให้เวียนว่ายตายเกิดในสุคติได้จากมนุษยาก็ไปเกิดเป็นเทพ หรือไปเป็นพรหม ขึ้นอยู่กับความสามารถในการเจริญสติ สมาธิ และ ปัญญา ตายก็กลับมาเกิดเป็นมนุษยใหม่ แล้วก็มาทำแบบนี้ใหม่ เวียนว่ายตายเกิดไป แต่ไม่ไปสู่อบาย เพราะจิตจะไม่ไปทำบาป จิตที่มีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เชื่อบุญ เชื่อบาป เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะพยายามไม่ทำบาป นอกจากเป็นเหตุสุดวิสัย หรือบางทีลูกแก้อโหสิ หรือโหมะ หรือโลภะ เท่านั้น อาจจะยังยับยั้งไม่ได้ เวลาโกรธมากๆ นี้ก็อาจจะไปทำบาปได้ แต่โดยปกติแล้วก็จะพยายามไม่ทำบาป ส่วนใหญ่ก็จะทำบุญ ทำทาน หรือนั่งสมาธิ ก็จะทำให้ไปเกิดเป็นเทพ เป็นพรหม เวลาตายไป

เทพพรหมนี้ก็เป็นชั้นแบบชั่วคราว พอหมดพลังของบุญที่ส่งไปก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษยใหม่ เพราะแรงดึงดูดของความอยากในการเสพ รูป เสียง กลิ่น รส ก็ยังมีในใจ เพราะการปฏิบัติด้วยสติ ด้วยสมาธินี้ เพียงแต่ก่อดความอยากไว้ชั่วคราว พอกำลังของสติ สมาธิหมด ความอยาก

ก็ไหลขึ้นมา ก็จะดึงจิตให้ลงมาเสพกามในชั้นเทพชั้นมนุษย์ตามลำดับ

ต้องพัฒนาปัญญาให้ถึงระดับโลกุตระให้เห็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา ให้เห็นอริยสัจ ๔ ก็จะสามารถที่จะละสังโยชน์ขั้นต่างๆ ได้ตามลำดับต่อไป ดังนั้นการปฏิบัติ ถ้าอยากจะไปสู่โลกุตระธรรม สู่อารมณ์หลุดพ้นออกจากการเวียนว่ายตายเกิด อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา 이것ต้องเต็ม ๑๐๐ กับธรรม ไม่แบ่งให้กับทางโลก ทางกิเลส งานไม่ทำ ความสุขทางโลกไม่หา จะหาแต่ความสุขทางธรรม จะทำแต่งานทางธรรมเพียงอย่างเดียว อันนี้ก็ต้องเกิดศรัทธา ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ก็คือได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม เห็นผลจากการปฏิบัติธรรม ซึ่งเราอาจจะเห็นบ้างตามลำดับเล็กๆ น้อยๆ เช่น ทำบุญทำทาน ก็รู้สึกมีความสุข รักษาศีลได้ก็รู้สึกมีความสุข อยากจะให้ประทับใจต้องได้จากความสงบ แม้เป็นเพียงแต่ชั่วขณะหนึ่ง ขณิกสมาธิ จะได้ว่าในจิตใจของเรานี้มีของวิเศษที่ในโลกนี้ไม่สามารถที่จะเอามาเปรียบได้ มีอยู่ในตัวเราแท้ๆ แต่เราไม่รู้ไม่เคยสัมผัสกัน เลยหลงไปถูกกิเลสอวิชชาหลอกให้ไปหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รสกัน พุดตามภาษาปฏิบัตินะ อาจจะไม่ไฉนเรียงราย

ละเอียดต่างๆ เปรียบเทียบว่าเป็นน้ำมันขับเคลื่อนจิตใจ ให้ไปสู่โลกุตระธรรม คือ พละ ๕ ถ้ายังไม่เป็น พละ ๕ ก็ เป็นอินทรีย์ ๕ ไปก่อน อย่างน้อยก็จะพาให้เราเวียนว่าย ตายเกิดในสுகตักัน มีศรัทธา ๕๐/๕๐ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็เชื่อ แต่ก็ยังเชื่อกิเลสยังเชื่อตัณหาอยู่ ยังอยาก หาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ ยังตัดไม่ได้ แต่ก็แบ่งเวลาไปให้กับการทำบุญทำทาน รักษาศีลภาวนาก็จะได้ทั้ง ๒ อย่าง ได้ลาภยศสรรเสริญ ในขณะที่มีชีวิตอยู่และก็ได้บุญจากการทำทานรักษาศีล ภาวนาไปในระดับโลกียะไปก่อน

*ถาม: แสดงว่าตัวเปลี่ยนจริงๆ ก็อยู่ที่สมาธิ*

**ตอบ:** ตัวเปลี่ยนก็คือตัวที่ได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม เหมือนกับเราทำงาน ถ้าเราทำงานแล้วไม่รู้จะได้เงินเดือน เท่าไหร่ เรายังรู้สึกลังเลสงสัย ทำแล้วเขาจะจ่ายหรือเปล่า แต่พอเงินเดือนออกปีรู้ว่าได้เงินเดือนระดับนี้ พอประทับใจปีมันก็จะยินดีทำงานอย่างเต็มที่ ฉะนั้นต้องได้รับผล จากการบำเพ็ญ ระดับทานก็ได้ ศีลก็ได้ สมาธิยิ่งดี เพราะ น้ำหนักมันต่างกัน ระดับทานก็เหมือนได้แบงก์ ๕๐ ระดับ ศีลได้แบงก์ ๑๐๐ ระดับสมาธิก็ได้ ๕๐๐ หรือ ๑,๐๐๐



ก็จะเห็นคุณค่าว่าธรรมะนี้ไม่ใช่เป็นของไร้ค่าไร้ผล  
ปฏิบัติไปแล้วไม่ได้อะไร ปฏิบัติแล้วถ้ามันได้อะไร มันก็จะมี  
กำลังใจมีศรัทธามีวิริยะตามมาตอนนี้ถ้ายังไม่ได้ก็พยายามทำ  
ตอนนี้ก็อาศัยความเชื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่  
เรามีอยู่ไปก่อน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านสอน  
ความจริงให้เรา รสแห่งธรรมมีจริงๆ รสแห่งธรรมที่ชนะ  
รสทั้งปวงมีจริงๆ ขอให้เราเจริญสติ สมาธิให้ได้เถอะ  
ถึงขีดที่มันจะเกิด มันก็จะเกิดให้เราเห็นได้สัมผัสกัน

*ถาม: กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ครับ ผมจะพยายาม  
เปลี่ยนอินทรีย์ ๕ เป็น พละ๕ ให้ได้ครับ*

*ตอบ: ก็ต้องให้เวลากับการเจริญสติ สมาธิ ให้มากๆ  
พยายามหาเวลาไปปลีกวิเวกให้มากๆ ขึ้น ก็ดูคนที่เขาอยู่  
บนเขาได้มาเป็นปีๆ เขาอยู่กันได้อย่างไร ถ้าเขาไม่ได้สัมผัส  
กับรสแห่งธรรมบ้าง เขาก็คงจะไม่อยู่แล้ว ไซ้ใหม่*

*ถาม: ไซ้ครับ ผมเห็นแล้ว ผมยังรู้สึกแบบนั้นเลยครับ โอ้โฮ  
เพราะว่าอยู่อย่างไร ไฟก็ไม่มี น้ำก็ไม่มี แต่อยู่กันอย่างมี  
ความสุขมากเลยครับ จะน้อมนำไปปฏิบัติต่อไปครับ*





## ๒. วิธีเสริมบุญบารมี

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕

**ถาม:** ขอโอกาสพระอาจารย์เมตตาสอนพวกเราถึงวิธีการเสริมสร้างบุญบารมี

**ตอบ:** เราต้องเข้าใจความหมายของคำว่า “บารมี” ก่อน เพราะฉะนั้นก่อนที่เราจะเสริมบารมีได้ เราก็ต้องรู้ก่อนว่า บารมี มีอะไรบ้าง

บารมีตามหลักพระธรรมคำสอนนี้เป็นคุณธรรม **ที่พิเศษ** ที่จะนำพาผู้ที่มีบารมีนี้ได้พบกับความเจริญรุ่งเรืองทางจิตใจเป็นหลัก คือ สามารถนำพาจิตใจให้ขึ้นสู่ระดับที่สูงขึ้นไปตามลำดับ จนถึงขั้นสูงสุด คือ **ขั้นพระนิพพาน**

เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราต้องรู้ก่อนว่า บารมีนี้ สิ่งที่เราจะต้องสร้างกันนี้ มีอะไรบ้าง

บารมีนี้มีอยู่ ๑๐ บารมีด้วยกัน แต่บารมีที่ต้องสร้างนี้มี ๖ บารมี ส่วนอีก ๔ บารมีนี้ เป็นบารมีที่เราเรียกว่า เป็นบารมีที่สนับสนุนการสร้างบารมี ๖ บารมี

๖ บารมีที่ต้องสร้างนี้คือ ๑. เมตตาบารมี ๒. ทานบารมี ๓. ศีลบารมี ๔. เนกขัมมะบารมี ๕. อุเบกขาบารมี และ ๖. ปัญญาบารมี นี่คือบารมีที่เราต้องสร้างกัน ถ้าเรายังมีไม่มากพอ เราก็ต้องตั้งเป้าหมายที่การสร้างบารมี ๖ ข้อนี้

เพราะฉะนั้นการที่เราจะสามารถสร้างบารมีแบบนี้ได้ เราก็ต้องมีบารมี ๔ ที่เป็นเครื่องมือสนับสนุนในการสร้างบารมีเหล่านี้ เครื่องมืออันแรกที่เราต้องมีก็คือ อธิษฐานบารมี อธิษฐาน แปลว่าอะไร ตามหลักธรรมนี้แปลว่าการตั้งเป้าหมายของการกระทำของเรา ไม่ได้อยู่ที่แปลว่าการขอให้มียบารมี แต่ต้องตั้งเป้าหมายว่าเราจะสร้างบารมี เพราะถ้าเราไม่ตั้งเป้าหมาย เราก็จะไปทำอย่างอื่นแทน

เราก็อาจจะมีเป้าหมายอย่างอื่น เช่น อาจจะไปเป็นนายกฯ ไปเป็นผู้ว่ากทม. ซึ่งตอนนี้กำลังหาเสียงกันอยู่ อันนี้ก็เป็นการตั้งเป้า ถ้าตั้งเป้าให้กับการไปเป็นผู้ว่ากทม. ก็จะไปลงสมัครเลือกตั้งหาเสียงกันตอนนี้

ข้อแรกที่เราต้องมีเครื่องมือก็คือ **เราต้องมีเป้าหมาย** **ว่าเราต้องการอะไร** ถ้าเราต้องการบารมี เราก็ต้องตั้งเป้าหมายว่า ตั้งแต่บัดนี้ไป เราจะสร้างบารมีต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สร้าง เช่น เมตตาบารมี ทานบารมี ศีลบารมี เพราะเมื่อเราตั้งแล้วเราก็จะได้มีการดำเนินการต่อ

**การที่จะตั้งเป้าหมายแล้วไม่ให้ล้มเหลว** คือ **ไม่**ให้เปลี่ยนแปลง เวลาไปเจออุปสรรค ไปเจออะไร **ก็ต้องมี** **สัจจะบารมี** สัจจะคือ ความจริงใจ **เราต้องมีความจริงใจ** ต่อการตั้งเป้าหมายของเรา **ตั้งว่าจะทำอะไรแล้วก็ต้องทำให้ได้** **ไม่ใช่เปลี่ยนแปลง** ถ้าเปลี่ยนแปลงก็ล้มเหลว ดังนั้นต้องมีสัจจะบารมีเป็นข้อสนับสนุน สองข้อนี้มักจะไปเป็นคู่กัน ถ้าเรามักจะเคยได้ยิน สัจจอธิษฐาน ตั้งสัจจอธิษฐาน เช่น พระพุทธเจ้าทรงตั้งสัจจอธิษฐานว่า จะภาวนานั่งอยู่ใต้โคนต้นโพธิ์นี้ไปจนกว่าจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ถ้ายังมีความทุกข์อยู่ในใจจะไม่ลุดจากที่นั่งนี้ไปเป็นอันขาด จะสร้างบารมีต่างๆ เช่น อุเบกขาบารมี ปัญญาบารมี ให้เป็นเครื่องมือที่จะใช้ในการทำให้ความทุกข์ต่างๆ นี้หมดไปจากจิตจากใจ ถ้ายังไม่สำเร็จก็จะไม่ลุดจากที่นั่งนี้ไปเป็นอันขาด

ทีนี้ถ้าเราตั้งสัจจะแบบนี้แล้ว พอถึงเวลาเราก็ต้อง **ดำเนิการ** คือ เราต้องมีความเพียรบารมี วิริยะบารมี ถ้าเกียจคร้าน ตั้งแล้วถึงเวลาแล้วขี้เกียจ ไม่เปลี่ยนแปลง แต่ยังไม่มาก ทำน้อยๆ ทำพอไม่ให้เสียสัจจะ ทำพอหอมปากหอมคอ มันก็จะไม่ได้สำเร็จผล ก็ต้องใช้**วิริยะบารมี เป็นเครื่องสนับสนุนอธิษฐานสัจจะบารมี** เช่น จะทำทาน สมมุติยกตัวอย่างจะมาใส่บาตรที่บ้านอำเภอ ญาติโยมบางคนอยู่กรุงเทพฯ แล้วก็ตั้งสัจจอธิษฐานว่าพรุ่งนี้จะไปใส่บาตรที่บ้านอำเภอ ก็ต้องลุดแต่เช้าตี ๓ ตี ๔ เพื่อเตรียมตัวเตรียมข้าวเตรียมของแล้วขับรถมา พอถึงที่นี้ เขาก็เริ่มบิณฑบาตตั้งแต่หกโมงเช้า

ดังนั้น ถ้าตั้งแล้วมีสัจจะ พอตื่นขึ้นมาตี ๓ แต่บอกขี้เกียจไม่อยากจะขับรถเลย หรือ ฝนตกไม่สะดวก ขี้เกียจไป

ถ้าเกิดความเกียจคร้านขึ้นมา ไม่มีความเพียร ก็ไปไม่ได้  
ถึงแม้จะตั้งใจ ถึงแม้จะตื่นมาแล้ว ก็อ้างฝนตก อ้างมีเหตุผล  
อย่างอื่นก็ว่าไป ก็เลยอาจจะไม่ทำความเพียร ไม่ขยัน  
แล้วก็อาจจะมีอุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้การทำตามที่เรา  
ต้องการนี้ยาก ก็ต้องมีอีกบารมีหนึ่งคือ **ขันติบารมี**  
**มีความอดทนในการสร้างบารมี** เพราะบารมีนี้ไม่ได้เป็น  
เหมือนของง่ายๆ บารมีแต่ละอย่างนี้เป็นของที่จะต้องใช้  
ความอดทน ใช้ความเพียรพยายามทำ ดังนั้นต้องมีบารมี  
เหล่านี้ก่อนเป็นเครื่องมือ ๔ บารมีนี้เป็นบารมีสนับสนุน

พอเรามีบารมีเหล่านี้แล้ว เราก็สามารถตั้งอธิษฐาน  
สังจะว่าต่อไปนี้จะบำเพ็ญหรือจะสร้างบารมี ข้อแรก  
คือ **เมตตาบารมี** เมตตาบารมีนี้สร้างอย่างไร ก็สร้างด้วย  
การมี ๔ ลักษณะด้วยกัน **สร้างด้วยการไม่จองเวรกัน คือ**  
**ให้อภัย อภัยทาน** เช่น เรามีคดีความกับใคร เราก็ยกเลิกไป  
ไม่ฟ้องร้อง เช่น ถ้าเราไม่ได้สร้างเมตตาบารมี เราก็จะ  
ล้างแค้น เขาทำอะไรให้เราเสียหาย เราก็จะฟ้องร้อง  
เช่น ช่วงนี้ฟ้องกันบ่อยเหลือเกิน ฟ้องกลับไปฟ้องกลับมา  
นี่แสดงว่าขาดเมตตาบารมี ถ้ามีความเมตตา ใครเขาจะพูด  
อะไร เขาจะทำอะไร ก็ปากของเขา เรื่องของเขา ความจริง

เราเป็นอะไร มันก็เปลี่ยนแปลงไม่ได้จากการพูดของเขา ถ้าเราคิดอย่างนี้เราก็ไม่ไปฟ้องกลับ ไม่ไปฟ้องหมิ่นประมาท หรืออะไรต่างๆ ไม่ไปเอาความ ไม่ไปมีเรื่องมีราวกับใคร อันนี้ก็เรียกว่าเป็นการสร้างเมตตาบารมีแบบหนึ่งด้วยการ ให้อภัย หรือ ด้วยการกระทำที่ไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ไป ทำให้ผู้อื่นเขาเสียหายเดือดร้อน หรือไม่ไปทำร้ายร่างกาย และจิตใจของผู้อื่น หรือให้ความสุขแก่ผู้อื่น เช่น เรามีข้าว มีของอะไรที่เหลือกินเหลือใช้ ก็อาจจะแบ่งให้กัน แบ่งขนม ไปให้ บางทีวันเกิดเรามีคนซื้อเค้กมาให้ตั้งเยอะแยะ กินคนเดียวไม่หมด ก็แบ่งให้เพื่อนฝูง ชาวบ้าน คนข้างบ้าน หรืออะไรก็ได้ อันนี้เป็นการให้ความสุขแก่ผู้อื่น

นี่ก็คือสิ่งที่เราต้องทำ ถ้าเราอยากจะมีเมตตาบารมี และถ้าเราทำได้ เราจะมีอนิสงส์ของเมตตาบารมีหลาย ประการด้วยกัน ท่านแสดงไว้ ๑๐ ข้อด้วยกัน อาจจะมีจำ ไม่ได้หมด เท่าที่จำได้คือ

๑. จะมีความสุขไม่ว่าจะตื่นหรือจะหลับ
๒. เวลานอนหลับจะไม่ฝันร้าย
๓. จะเป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย

๔. จะมีเทวดาคุ้มครองรักษา

๕. จะไม่ตายด้วยอาวุธหรือยาพิษต่างๆ โดยจะไม่ถูกผู้อื่นทำร้าย เพราะไม่ไปสร้างศัตรูให้กับใคร เป็นมิตรกับทุกคน

๖. ถ้าภาวนา ถ้าปฏิบัติธรรม จิตก็จะสงบง่าย

๗. ถ้าเกิดถึงเวลาตายไป จิตถ้าไม่ไปสูงถึงชั้นนิพพาน ก็จะไปชั้นสุคติ ชั้นต่างๆ

เท่าที่จำได้นะ อาจจะมีบางข้อที่นึกไม่ถึงในตอนนี้นี้คือประโยชน์ที่เราจะได้รับจากการที่เราแผ่เมตตา เจริญเมตตาบารมี

ฉะนั้น ตอนนี้อาเรามีเรื่องมีราวอะไรกับใคร ก็ยกโทษให้เขาไป ไม่ฟ้องร้องกัน แล้วเวลาเราทำอะไรระมัดระวังอย่าไปสร้างความเสียหายเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ถ้าจะมีก็ไปปรึกษากับผู้ที่เขาถูกกระทบก่อนว่า ขออนุญาตอะไรอย่างนี้มีมีความจำเป็น ถ้ามีอะไรเสียหายก็ยินดีที่จะเยียวยาให้อะไรก็พูดไป อันนี้ก็เป็นเรื่องของความมีความเมตตา หรือแม้แต่เจอกัน ก็เพียงแต่ทักทายกัน ถามสารทุกข์สุข ยิ้มให้กัน นี่ก็เป็นการสร้างเมตตาบารมี



บารมีข้อที่ ๒ ก็คือทานบารมี ก็คือการให้ การแบ่งปัน สิ่งที่เราแบ่งปันได้นี้ก็มีอยู่ ๓ หรือ ๔ อย่างด้วยกัน

๑. **วัตถุ** คือข้าวของเงินทองต่างๆ เราเรียกว่าวัตถุทาน

๒. **วิชาความรู้** อย่างที่คุณหมอออกมาออกแซนเนล Dr.V นี้ก็มาแบ่งปันความรู้ทางการแพทย์ เรียกว่าวิทยาทาน โดยไม่ได้เรียกเก็บค่าใช้จ่าย ค่าตอบแทน ให้ฟรี อันนี้ก็เป็นวิทยาทาน

๓. **ธรรมทาน** ให้ธรรมะอย่างที่ท่านนี้เรามาทำกัน มาคุยกันนี้ นอกจากวิทยาทานแล้ว วันอาทิตย์ก็มีธรรมทาน มาแจก มาเสริมด้วย

๔. **อภัยทาน** อยู่ในบทเมตตาด้วย คือให้อภัย ไม่จองเวร

อันนี้ก็คือลักษณะของการสร้างทานบารมี สร้างได้ด้วย ๔ รูปแบบด้วยกัน แล้วแต่กำลังความสามารถของเรา บางที่เราไม่มีวัตถุ ไม่มีข้าวของเงินทอง แต่เรามีความรู้ เราก็มາให้ความรู้แก่ผู้อื่นได้ หรือถ้าเรามีธรรมะ เป็นพระ

เขาไม่มีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง ก็มาให้ธรรมะ หรือ ถ้าเราไม่มีอะไรเลย แต่เรามีเรื่องมีราวกับใคร เราก็ให้อภัยเขา ไม่จองเวรจองกรรม ไม่ฟ้องร้องกัน แล้วก็แล้วกันไป อะไรเกิดขึ้นมันก็ผ่านไปแล้ว นี่คือ**ทานบารมี** ที่นี้ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราทำมากทำน้อย ขึ้นอยู่กับ**บิริยะบารมี** และ**ขันติบารมี** บางทีเวลาจะทำทานแต่ละครั้งนี่ บางทีก็เลส จะมาขวางทาง ว่าเอาไปใช้อย่างโน้นอย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ เอามาทำทานทำไม หรือ เก็บไว้ก่อนเดี๋ยวไม่พอใช้นะ บางทีก็ต้องฝืน ต้องใช้ปัญญา ใช้เหตุผลว่าเราจำเป็นจะต้องมีเท่าไร ก็มีเก็บได้ แต่ถ้ามันเกินความจำเป็นแล้วก็อย่าไปเก็บเอาไว้ เอามาทำทาน มาสร้างบารมีกัน

ศีลก็เหมือนกัน **ศีลบารมี** เราก็ต้องศึกษาว่าศีลมีอะไรบ้าง มี**ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗** ก็ดูกำลังของเราว่าเราจะรักษา**ศีล**ได้กี่ข้อ เบื้องต้น**ศีล ๕** ได้หรือไม่ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิโคตติยประเวณี ไม่พูดปด ไม่ดื่มสุรายาเมา ถ้า**ศีล ๕** ไม่ได้ลองเลือกเอาข้อใดข้อหนึ่งก่อนได้ไหม เช่น ไม่ดื่มสุราได้ไหม ไม่พูดปดได้ไหม แล้วแต่ที่ทำได้ อาจจะไม่ต้องเอาทีเดียวครบ **๕** ข้อ หรืออาจไม่ต้องทำ เอาทีเดียวให้มันทุกวัน อาจจะเริ่มต้นที่

วันพระก่อน วันพระนี้ก็มารักษาศีลกันสักวันหนึ่ง ก็ต้องมี ความตั้งใจ มีอธิษฐาน มีสัจจะว่าต่อไปนี้ทุกวันพระจะรักษาศีล ๕ ให้ได้ แล้วถ้าได้แล้วต่อไปก็อาจจะเพิ่มวันเพิ่มเป็น ๒ วันต่ออาทิตย์ ๓ วันต่ออาทิตย์ จนกระทั่งสามารถรักษาได้ทุกวัน ก็มาขยับรักษาศีล ๘ เพิ่มในวันพระใหม่อีกรอบหนึ่ง ทุกวันพระก็จะเริ่มถือศีล ๘ นอกจากศีล ๕ แล้ว ก็เพิ่มไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ไม่ดูไม่ฟังเรื่องบันเทิงต่างๆ ไม่ร้องรำทำเพลง ไม่หาความสุขจากกามคุณ ๕ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทั้งของผู้อื่นและของตนเอง ก็คือร่างกายของตนก็ไม่เสริมความงาม ไม่แต่งหน้าทาปาก ไม่ใส่เสื้อผ้าสีฉูดฉาดอะไรทำนองนั้น แต่งแบบเรียบง่ายแล้วก็ไม่นอนบนที่นั่งที่นอนที่มโหฬาร คือที่สบายนั่นเอง สมัยนี้เราจะเห็น เขาพยายามขายเตียงใหญ่ๆ เตียงนอน นอนแล้วหลับพักผ่อนได้เป็นหลายชั่วโมง หรือที่นั่ง นวม เฟอร์นิเจอร์ อะไรต่างๆ เพื่อให้สบาย เวลาสบายแล้วมันจะทำให้ขี้เกียจจะชอบนั่งชอบนอนกัน

**การถือศีล ๘** นี้มีเป้าหมายเพื่อให้เราماجรรย์บารมี อีกข้อหนึ่ง คือเรียกว่าอุเบกขาบารมี ที่เกิดจากการฝึกสติ

นั่งสมาธิ การถือศีล ๘ นี่ก็เป็นบารมีอีกข้อหนึ่ง เรียกว่า เนกขัมมะบารมี คือการออกจากกาม กามสุขก็คือการยุติ การแสวงหากามสุข ศีล ๘ นี้เป็นตัวห้าม เช่น ศีลข้อ ๓ ของ ศีล ๕ ก็ต้องมาเปลี่ยนเป็นพรหมจรรย์ คือจะไม่มีการร่วม หลับนอนกับใคร ศีล ๕ นี้ยังอนุญาตให้ร่วมหลับนอนกับ คู่ครองของตนได้ แต่พอถือศีล ๘ แล้วต้องนอนคนละห้อง ถ้าเป็นสามีภรรยา ไม่หาความสุขจากการเสพกาม ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องของร่วมหลับนอนกัน หรือเรื่องการรับประทาน อาหาร ก็ไม่ให้รับประทานมากเกินไป รับประทานพอเลี้ยงดู ร่างกายได้ แล้วก็ไม่ได้ให้ดูพวกบันเทิงต่างๆ แล้วก็ไม่ได้ให้นอน มากเกินไป ถ้านอนบนฟูกหนาๆ เตี้ยๆใหญ่ๆ มันสบาย ร่างกายบางที่พักผ่อน ตื่นขึ้นมาแล้วแต่ใจรู้สึกสบาย ก็ยัง อยากจะหาความสุขจากการนอนต่อ จึงให้นอนบนที่นอน แข็งๆ ปูด้วยเสื่อ ด้วยผ้าเพราะมันจะไม่สบาย แต่ก็พอใช้ ในการพักผ่อนหลับนอนได้ พอร่างกายได้พักผ่อนแล้วมันก็จะตื่นขึ้นมา พอตื่นขึ้นมาใจก็ไม่อยากจะนอนต่อเพราะว่า มันไม่สบาย นี่เรียกว่าเป็นการเจริญเนกขัมมะบารมี

เบื้องต้นเราเจริญศีลบารมีก่อน ศีล ๕ พอได้ ศีล ๕ แล้วเราก็มามาเจริญศีล ๘ ซึ่งเป็นการเจริญเนกขัมมะ

บารมีต่อ การระงับการแสวงหากามสุขนั่นเอง เพื่อที่  
เราจะได้มีเวลามาหาสันติสุข คือการปฏิบัติจิตให้เป็น  
สมาธิ ให้เกิดอุเบกขาขึ้นมา อุเบกขานี้ก็เป็นบารมีเพราะ  
ว่าอุเบกขานี้จะทำให้จิตใจด้านอารมณ์ต่างๆ ได้ จะไม่มี  
ความรัก ชัง กลัว หลง เกิดขึ้นถ้ามีอุเบกขาอยู่ในใจ เวลา  
สัมผัสรับรู้อาจจะสักแต่ว่ารู้ ไม่รัก ไม่ชัง ใครชมก็ไม่ยินดี  
ใครด่าก็ไม่เสียใจ ทำเฉยๆได้ ไม่มีอารมณ์กับสิ่งที่มาสัมผัส  
รับรู้ นี่คือเป้าหมายของการเจริญอุเบกขาบารมี อุเบกขา  
บารมีที่ได้จากการเจริญสติ สมาธิ นี่มันเป็นอุเบกขา  
ชั่วคราว จะมีเกิดขึ้นขณะที่จิตสงบนิ่งอยู่ในสมาธิ  
พอถอนออกมาจากสมาธิ อุเบกขาก็จะค่อยๆ จางไป  
เหมือนกับน้ำเย็นที่เราแชไว้ในตู้เย็น ถ้าปล่อยให้ไว้ในตู้เย็น  
น้ำก็จะเย็นตลอดเวลา แต่พอเราเอาน้ำเย็นออกมาตั้งไว้  
ข้างนอกสักกระยะหนึ่ง ความเย็นมันก็จะค่อยๆ หายไป  
อุเบกขาก็คือความเย็นของใจก็เหมือนกัน เวลาเข้าสมาธินี้  
ใจจะเย็น จะสบาย มีความสุข ไม่รู้สึกหิวโหยกับอะไร แต่พอ  
ออกจากสมาธิมา จิตเริ่มคิดปรุงแต่ง เริ่มสัมผัสรับรู้กับรูป  
เสียง กลิ่น รส กิเลสตัณหาตัวที่ทำให้ใจร้อนก็โผล่ขึ้นมา  
มาทำลายอุเบกขาที่เราได้จากสมาธิไป ทำให้ใจร้อนขึ้นมา  
ใจไม่มีความสุข เริ่มมีอารมณ์รัก ชัง กลัว หลงปรากฏขึ้น

ดังนั้นถ้าอยากจะรักษาอุเบกขานี้ให้อยู่ต่อไปหลังจากที่ออกจากสมาธิ ก็ต้องเจริญบารมีอีกตัวหนึ่งคือ ปัญญาบารมี ปัญญาบารมีนี้จะสอนใจให้เห็นโทษของสิ่งที่เราอยากได้มาให้ความสุขกับเรา ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส หรือลาภ ยศ สรรเสริญต่างๆ นี่เองว่ามันเป็นของไม่เที่ยง ได้มาแล้วไม่ได้หมายความว่ามันจะอยู่กับเราไปตลอด ได้มาแล้วไม่ได้หมายความว่ามันจะเหมือนเดิมไปตลอด มันเปลี่ยนได้ ของมาใหม่ๆมันดี แต่ใช้ไปเรื่อยๆ สักพักมันก็เสียได้ หรือหายไปได้ พอมันเสียหรือมันหายไป มันก็จะทำให้เราเดือดร้อน เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ดังนั้นถ้าเราไม่อยากจะมีความทุกข์ เราก็ต้องสอนใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจอยากได้นี้ไม่ว่าจะเป็นกามตัณหา ภวตัณหา หรือวิภวตัณหานี้ ล้วนเป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ที่เราอยากได้กัน ไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถถือว่าเป็นของเราไปได้ตลอดเวลา วันใดวันหนึ่งมันก็จะกลายเป็นของคนอื่นไป หรือจากเราไป พอมันจากไปมันก็จะทำให้เราทุกข์ ถ้าเราอยากจะรักษาใจของเราให้เฉย ไม่ให้หิวกับสิ่งต่างๆ ก็ต้องพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นไตรลักษณ์ คือการเห็นสิ่งต่างๆ ว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็จะทำให้ใจเราหยุดความ

อยากได้สิ่งต่างๆ พอหยุดความอยากสิ่งต่างๆ ได้  
อุเบกขาที่จะถูกทำลายก็คงอยู่ต่อไป ให้ความสุขแบบ  
สันติสุข คือให้เรามีความสุขแบบความสงบของใจ รักษา  
ความสงบของใจด้วยปัญญา และอันนี้มันจะเป็นความ  
สงบอย่างถาวร ไม่เหมือนความสงบที่ได้จากสติ พอออก  
จากสมาธิมันก็เสื่อมหมดไป ต้องเจริญสติใหม่ ต้องพุทโธ  
พุทโธ ต้องนั่งสมาธิใหม่ถึงจะได้อุเบกขาใหม่ แต่ถ้าเราตั้ง  
อุเบกขาแล้วพอออกมาเราใช้ปัญญาคอยปกป้องรักษา  
ทุกครั้งที่เกิดความอยากขึ้นมา ถ้าเราสามารถระงับความ  
อยากได้ด้วยการเห็นโทษของความอยาก เห็นว่าสิ่งที่เรา  
อยากได้นี้มันจะทำให้เราต้องเสียใจ ต้องทุกข์ใจต่อไป  
เพราะเขาไม่เที่ยง เขาจะไม่อยู่กับเรา เป็นของเราไปตลอด  
มันก็จะทำให้เราหยุดความอยากต่างๆ ได้ พอหยุดความ  
อยากต่างๆ ได้ อุเบกขาก็จะอยู่ต่อไปได้ จนเป็นอุเบกขาที่  
สมบูรณ์ บริบูรณ์ จิตที่มีอุเบกขาที่สมบูรณ์ บริบูรณ์ตลอด  
เวลาก็เรียกว่านิพพานนี้เอง เพราะปราศจากความรัก  
ชัง กลัว หลง หรือปราศจากกิเลสตัณหา ความโลภ  
ความอยากต่างๆ จิตก็เป็นนิพพานขึ้นมาด้วยอำนาจ  
ของบารมีทั้ง ๑๐ ที่เราได้กล่าวถึงนี้เอง

พอจะเข้าใจไหม ถ้าขาดตกบกพร่องอะไรอยากจะถามก็เชิญถามได้

**ถาม:** ฟังพระอาจารย์แล้วก็เข้าใจครับ อย่างนี้ก็ผิดคาดกับบุคคลทั่วไปเลยครับ เพราะว่าช่วงสงกรานต์คนจะไปขอพร ไปขอเสริมบารมีกัน อย่างนี้ไม่ใช่เลย กลายเป็นว่าบารมี เราต้องทำเองหมดเลยใช่ไหมครับ

**ตอบ:** ก็ขอพรได้อย่างเดียวคือขอธรรมะ ธรรมะนี่แหละเป็นพรอันประเสริฐ ไปขอไปฟังธรรมกัน ไปศึกษาธรรมแล้วก็จะได้ยินได้ฟังวิธีเสริมบารมีต่างๆ ถ้าขอได้ก็ไม่ต้องมาปฏิบัติกันให้เหนื่อยยาก ไม่ต้องมานั่งคู้ธรรมะกันไปขอจากพระพุทธรูปเจ้า ขอนิพพานเลย พระพุทธรูปเจ้ามีอะไรก็ขอจากพระพุทธรูปเจ้าหมดเลย พระพุทธรูปเจ้ามีบารมี ๑๐ ก็ขอบารมี ๑๐ ให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเทอญ

**ถาม:** ผมจะน้อมนำไปศึกษาและปฏิบัติต่อไปครับ  
ชัดเจนครับพระอาจารย์









### ๓. วิจัยสืบทอดพระศาสนาที่ถูกตัด

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: ได้ยินเขาบอกว่า การชนทรายเข้าวัดเป็นการช่วย  
สืบทอดพระศาสนาให้อยู่ได้นานขึ้น พอตีผมได้ยินอย่างนี้  
ก็มีคำถามขึ้นในใจว่า ประเพณีนี้ก็ส่วนหนึ่ง แต่ว่าในการ  
สืบทอดพระพุทธศาสนาให้ยาวนานขึ้นจะต้องทำอย่างไร  
ก็จะขอความเมตตาพระอาจารย์ให้ความกระจ่างด้วยครับ

ตอบ: คำตอบก็คือ พระพุทธศาสนานี้คืออะไร พระพุทธ-  
ศาสนา คือ ถาวรวัตถุต่างๆ หรือว่าพระธรรมคำสอน  
ของพระพุทธเจ้า ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ทรงตรัสรู้พระธรรม  
อันประเสริฐ จะมีพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นมาได้หรือเปล่า  
พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ก็ไม่ได้แสดงพระธรรมแก่ผู้ใด ไม่มี  
สาวก ไม่มีอะไรทั้งหลายเกิดขึ้นมา

หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ แล้วนำเอาพระธรรมคำสอนนี้มาเผยแผ่ให้แก่ผู้ที่ได้ยินได้ฟัง ก็น้อมนำเอาไปปฏิบัติ แล้วก็บรรลุถึงพระธรรมอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ คือ พระนิพพาน การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนี้แหละคือพระพุทธศาสนา **พระพุทธศาสนาอยู่ที่พระธรรมอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ เมื่อได้ทรงตรัสรู้แล้วก็นำมาเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่น**

ยุคที่พระพุทธเจ้าทรงเผยแผ่พระพุทธศาสนาครั้งแรกๆ นี้ มีเจดีย์ มีโบสถ์ มีวัดหรือเปล้า ไม่มี ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้พระธรรมอันประเสริฐนี้ มีโบสถ์ มีเจดีย์มีอะไรหรือเปล้า ไม่มี มีแต่ประทับอยู่ในป่าใต้โคนต้นไม้ต้นหนึ่ง ซึ่งต่อมาเราเรียกว่าเป็นต้นโพธิ์ ก็เป็นต้นไม้ต้นหนึ่งที่มีใบที่แผ่คลุมทำให้ร่มเย็น สำหรับเอื้อต่อการบำเพ็ญจิตภาวนา เพื่อการตรัสรู้พระธรรมอันประเสริฐนั่นเอง นี่แหละคือ ศาสนา หรือ ตัวศาสนาก็คือ พระธรรมอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้

ถ้าพระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้พระธรรมอันประเสริฐนี้ พระพุทธเจ้าก็ไม่สามารถนำพระธรรมอันประเสริฐนี้มา เผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นได้ ผู้อื่นก็ไม่มีใครที่จะบรรลุลหุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ แต่พอพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้เป็นบุคคลแรก รู้วิธีการหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด แล้วพอนำมาเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่น พอผู้อื่นได้ยินได้ฟังแล้วน้อมนำเอาไปปฏิบัติ ก็สามารถที่จะทำให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้

เมื่อตนเองได้หลุดพ้นแล้ว ก็สามารถเผยแผ่ความรู้นี้ให้แก่ผู้อื่นต่อไปได้ จึงปรากฏมีการเผยแผ่พระธรรมอย่างกว้างขวางไปทุกสารทิศ จนมีผู้บรรลุธรรมได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดขึ้นมาเป็นจำนวนมาก จึงทำให้เกิดมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างที่อยู่อาศัยให้กับพระภิกษุต่างๆ ที่มาบวชในพระพุทธศาสนาเพื่อที่จะได้มาศึกษา มาปฏิบัติ เพื่อที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดต่อไป

เพราะฉะนั้น ในระยะแรกๆ ถาวรวัตุนั้นคิดว่า จะมีแต่เพียงที่อยู่อาศัย ซึ่งในตำนานเราคงจะได้ยินว่า เศรษฐี พระเจ้าแผ่นดิน ก็สร้างวัดถวายพระพุทธเจ้า เพื่อ พระพุทธเจ้าเวลาได้จาริกมาสู่ลแวกนั้น จะได้มีที่พักอาศัย พร้อมกับพระภิกษุที่ติดตามมา นี่ก็คือเรื่องที่มาหลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ และได้ทรงนำความรู้นี้ มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้ที่ไม่รู้ พอผู้ที่ไม่รู้ได้ศึกษาได้ยิน ได้ฟังน้อมนำเอาไปปฏิบัติก็ทำให้บรรลุถึงพระธรรม อันประเสริฐได้ เมื่อบรรลุได้แล้วก็สามารถนำเอาความรู้ นี้ไปสอนให้แก่ผู้อื่นอีกทอดหนึ่ง จึงมีการปรากฏมี พระอริยสงฆ์สาวกเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากในระยะแรกๆ ของการเผยแผ่ เพราะว่าการเผยแผ่ของพระพุทธเจ้านี้ทรง มีจุด เหมือนการตลาด เวลาเราจะทำการตลาด เราต้องดู ผู้ที่เราจะเข้าถึงก่อนว่าเป็นบุคคลที่จะสามารถที่จะเห็น ความสำคัญของผลิตภัณฑ์ เห็นประโยชน์ของผลิตภัณฑ์ ของเราได้ เราไม่ไปเผยแผ่ให้กับคนที่เขาไม่มีศักยภาพที่จะ เห็นคุณประโยชน์ หรือมีศักยภาพที่จะซื้อผลิตภัณฑ์ ของเราได้ใช่ไหม เราก็ต้องเล็งดูตลาดก่อน

พระพุทธเจ้าก่อนจะแสดงธรรมก็ทรงเล็งดูตลาด  
ก่อนว่า จะเอาพระธรรมอันนี้ไปเผยแพร่ให้กับใคร  
ในเบื้องต้นตอนที่ตรัสรู้ใหม่ๆ นี้ เห็นตลาดว่าเป็นตลาดที่  
ไม่มีใครจะสามารถรับพระธรรมอันประเสริฐนี้ไปได้เลย  
ในเบื้องต้นเพียงแต่คิดแบบรวมๆ คุณคนส่วนใหญ่แล้วจะ  
ไม่มีความสามารถ ไม่มีศักยภาพพอที่จะเข้าถึงพระธรรม  
อันประเสริฐนี้ได้ แต่ต่อมาก็มีในตำนานก็พูดว่ามีทำว  
มหาพรหมมากราบขออาราธนาให้โปรดเมตตาสัตว์โลก  
หลังจากนั้นพระองค์จึงได้พิจารณาดูสัตว์โลกว่า มีสัตว์โลก  
แบบไหนบ้างที่จะสามารถเข้าถึงได้หรือเปล่า ก็ทรงเห็น  
ว่า มีอยู่ ๔ ระดับด้วยกันของผู้ที่มีความสามารถ ที่จะเข้าสู่  
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ แบ่งเป็นบัว ๔ เหล่า  
บัว ๓ เหล่าแรก เป็นบัวที่มีโอกาสที่จะโผล่ขึ้นมาเหนือน้ำ  
แล้วก็บานขึ้นมาได้ แต่มีบัวอีกส่วนหนึ่งที่จะไม่สามารถ  
โผล่ขึ้นมาเหนือน้ำได้ ก็จะกลายเป็นอาหารของปูของปลา  
ไปก่อน หลังจากนั้นเมื่อได้ทรงพิจารณาเห็นศักยภาพของ  
ผู้ที่รับธรรมของพระพุทธเจ้านี้ มีอยู่ ๔ ระดับ ระดับ  
ต่ำที่สุดก็ต้องตัดไป เพราะว่าเป็นพวกที่ไม่สามารถ  
ที่จะน้อมเอาพระธรรมคำสอนไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้  
ก็เหลือ ๓ พวก

๓ พวกก็มีพวกที่สามารถเรียนรู้ได้เร็วและปฏิบัติได้เร็ว บรรลุได้เร็วพวกที่หนึ่ง พวกที่ ๒ เป็นพวกที่มีสติปัญญา มีความรู้ ความสามารถน้อยกว่าพวกที่หนึ่ง ต้องใช้เวลาสั่งสอนและใช้เวลาปฏิบัติมากกว่า แล้วพวกที่ ๓ ก็เป็นพวกที่มีสติปัญญาความสามารถที่ต่ำมาก แต่ถ้ามีโอกาสได้ฝึกฝนอบรม ได้ศึกษาได้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ไม่ช้าก็เร็วก็จะสามารถก้าวขึ้นสู่ระดับที่ ๒ และที่ ๑ ตามลำดับต่อไปได้

ฉะนั้น ในระยะแรกๆ พระพุทธเจ้าจึงลงไปที่พวกที่สามารถที่จะเข้าถึงพระธรรมได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว ก็คือพวกนักบวชทั้งหลายนั่นเอง คือผู้ที่เข้าถึงพระธรรมของพระพุทธเจ้าได้นี้ ต้องมีศีลที่บริสุทธิ์ ต้องมีสมาธิที่แน่วแน่ คือมีอุเบกขา เข้าฌานได้ เข้ารูปฌาน หรือ อรูปฌานได้ ถ้าพวกนี้พอได้ยินได้ฟังธรรม คือชั้นปัญญา ก็จะสามารถใช้ปัญญาที่ทรงสอนนี้ นำไปตัดสังโยชน์ ๑๐ ประการให้บรรลุมรรคผลนิพพานขึ้นมาตามลำดับได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว นี่คือสาเหตุของการแสดงธรรมในยุคแรกๆ พระพุทธเจ้ามุ่งไปที่นักบวชทั้งหลาย

กลุ่มแรกที่พระพุทธเจ้าจะมุ่งไปหา คือ พระอาจารย์ ๒ รูป ที่ได้รับอุปทานและอรุณอุปทานแล้ว แต่มาทราบข่าวว่า ท่านทั้งสองรูปได้จากไปแล้ว รูปหนึ่งจากไปเมื่อเดือนที่แล้ว อีกรูปหนึ่งจากไปเมื่อไม่กี่วันที่ผ่านมา ก็ทรงบอกว่ น่าเสียดายที่พระอาจารย์สองรูปนี้ไม่ได้มีชีวิตอยู่ ไม่ได้ฟังธรรมอันประเสริฐนี้ เพราะเชื่อว่าถ้าได้ฟังธรรมแล้วนี้ จะสามารถที่จะบรรลุได้ทันที ตายไปแล้วก็ต้องไปรับผล ของบุญที่ได้สร้างไว้คือ ไปเกิดในพรหมโลก แล้วหลังจากนั้น ก็จะต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ มาบำเพ็ญใหม่ต่อไป ถ้าไม่ได้มาเจอคำสอนของพระพุทธเจ้าก็จะติดอยู่ใน ระดับนั้น ระดับรูปฌาน อรูปฌาน จนกว่าตนเองจะมีปัญญา สามารถเห็นพระอริยสัจ ๔ ได้ด้วยตนเอง ก็เลยน่าเสียดาย ถ้าอยู่ต่อไปสักเดือนหนึ่งได้ ได้ยินได้ฟังธรรมของ พระพุทธเจ้าก็จะได้ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

เมื่อคิดถึง ๒ รูปนี้แล้ว เห็นว่าท่านผ่านไปแล้ว ก็เลยนึกถึงอีก ๕ รูปที่เคยเป็นบริวารของพระพุทธเจ้า คือ พระปัญจวัคคีย์ ท่านก็รู้จักพระปัญจวัคคีย์ว่าเป็น นักบวช มีศีลที่บริสุทธิ์ และมีความสามารถที่จะเข้าสู่



รูปมาน อรูปมานได้ ท่านก็เลยมุ่งไปที่พระปัญจวัคคีย์เป็นกลุ่มแรกในการสอนธรรมะ พอได้พบกับพระปัญจวัคคีย์ ตอนต้นพระปัญจวัคคีย์ก็มีความลองดี ไม่มั่นใจว่าอยากจะกราบไหว้พระพุทธเจ้าหรือเปล่า แต่เมื่อทรงเห็นพระรัศมีของพระองค์ พระบารมีที่ได้จากการตรัสรู้นี้ ทำให้เขาเปลี่ยนแปลงใจ และน้อมกราบเพื่อรับฟังคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า พอพระองค์ทรงแสดงธรรมเสร็จครั้งแรก ทรงแสดงอริยสัจ ๔ ทรงแสดงมรรค ๘ หนึ่งในพระปัญจวัคคีย์คือพระอัญญาโกณฑัญญะก็บรรลุเป็นพระโสดาบัน เป็นพระอริยบุคคลขั้นที่ ๑ มีดวงตาเห็นธรรม ทำให้ปรากฏสิ่งที่จะประกอบเป็นองค์สำคัญของพระพุทธศาสนาขึ้นมา คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

พระพุทธคือผู้ที่ตรัสรู้ธรรมเป็นพระองค์แรก แล้วก็เอาพระธรรมที่ตรัสรู้ขึ้นมาเผยแพร่สั่งสอนให้แก่สัตว์โลก แล้วก็พอสัตว์โลกได้ยินได้ฟังก็บรรลุเป็นพระโสดาบันขึ้นมา ๑ ท่าน เป็นพระอริยสงฆ์สาวก ๑ ท่าน ก็เลยปรากฏมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ครบองค์ในการแสดงธรรมครั้งแรก ซึ่งเป็นวันที่สมัยนี้เราเรียกว่าวัน

อาสาฬหบูชานี้เอง วันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๘ ถือว่าเป็น  
วันก่อตั้ง วันเกิดของพระพุทธศาสนาขึ้นมา

พระพุทธศาสนาจะเจริญงอกงามได้นี้ต้องมี ๓  
องค์นี้ คือมี พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ หรือถ้า  
เช่นในกรณีที่พระพุทธเจ้าทรงจากไปแล้ว พระพุทธเจ้า  
บอกว่าพระธรรมคำสอนนี้ก็จะเป็นองค์แทนของ  
พระพุทธเจ้าได้ องค์แทนของสาวกได้ จนกระทั่งพระธรรม  
ยังมีพระธรรมคำสอนอยู่ในโลกนี้อยู่ ถึงแม้จะไม่มี  
พระพุทธเจ้า ถึงแม้ว่าจะไม่มีพระอริยสงฆ์สาวกอยู่ แต่ถ้า  
ยังมีพระธรรมคำสอน เช่น ที่มีเก็บไว้ในพระไตรปิฎก ก็ยัง  
สามารถทำให้ผู้ที่สนใจในการศึกษาเพื่อการหลุดพ้นนี้  
สามารถน้อมนำเอาไปปฏิบัติและหลุดพ้นได้ แต่จะไม่  
ง่ายเท่ากับถ้ามีพระอริยะรูปใดรูปหนึ่งคอยให้คำแนะนำ  
เพราะว่าเหมือนกับการที่คนไข้จะไปรักษาตัวเองด้วยการ  
เปิดตำราหมอ ก็กับการมีหมอมาดูแลให้ อย่างไหนจะง่าย  
กว่ากัน เห็นไหมเวลาเราไม่สบายนี้เรามักจะไปหาหมอกัน  
เราไม่ไปเปิดตำราดู ซึ่งสมัยนี้บางทีก็เปิดได้ในอินเทอร์เน็ต  
เช่นเราปวดท้อง ปวดศีรษะ อาเจียน ก็ลองถามกูเกิลดู  
ก็ได้ว่าเป็นอะไร แต่บางทีก็ไม่แน่ใจว่ากูเกิลจะตอบได้ถูก

หรือเปล่า แต่ถ้าไปหาหมอเนี่ย หมอมีประสบการณ์เคยรักษาคนไข้มีอาการแบบนี้ แล้วรู้ว่าใช้ยาชนิดนี้รักษาแบบนี้คนไข้จะหายได้

อันนี้ก็ลักษณะเดียวกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นยา เป็นวิชาความรู้ในการรักษาโรคร้าย ใช้ใจของจิตใจ ร่างกายมีโรคร้ายใช้ใจ จิตใจก็มีโรคร้าย ใช้ใจเช่นเดียวกัน ดังนั้นถ้ามีตำราอย่างเดียวกันก็เพียงพอที่จะถูกละไปได้ ถ้าไม่มีหมอ หาหมอไม่เจอ ถ้าไปอยู่ที่ไม่มีหมอก็ต้องอาศัยการเปิดตำราดู แล้วก็อาจจะใช้เวลาหน่อย ลองผิดลองถูกหน่อย ถ้าพยายามไม่ช้าเราก็อาจจะหายได้ ถ้าไม่หายก็ถือว่าเป็นความโง่ของคนไข้ที่ไม่สามารถเข้าใจความหมายของวิชาความรู้ได้ อันนี้ก็แบบเดียวกันเลย พระธรรมคำสอนก็เช่นเดียวกัน ต้องมีองค์ใดองค์หนึ่ง แต่ในตอนเริ่มต้นนี้ต้องมี ๓ องค์ ต้องมีพระพุทธเจ้าก่อน แล้วก็มีการแสดงธรรม แล้วก็มีการอริยสงฆ์สาวกปรากฏขึ้นมา หลังจากนั้นพระอริยสงฆ์สาวกก็จะสามารถทำหน้าที่แทนพระพุทธเจ้าได้ คือหลังจากพระพุทธเจ้าตายไป เพราะพระพุทธเจ้าอยู่แค่อายุ ๘๐ ปี แต่ตอนนั้นมีพระอรหันต์อย่างน้อย ๕๐๐ รูป มากกว่านั้นอีกเยอะ

ที่มาประชุมกัน เพื่อมาสังคายนา มาคัดกรองคำสอนของ พระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงไว้ในสถานที่ต่างๆ เวลาต่างๆ แล้วก็ตรวจสอบความผิดถูก มีการตรวจสอบกันโดย อาศัยพระอรหันต์ ๕๐๐ รูปเป็นผู้คอยช่วยตรวจสอบ จึงเป็นที่มั่นใจได้ว่า พระธรรมคำสอนที่ได้มีบรรจุไว้ใน พระไตรปิฎกหลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงจากไปแล้ว นี้ ยังถือว่าเป็นพระธรรมที่ตรงต่อความเป็นจริงเพราะได้ รับการรับรองจากพระอรหันต์ถึง ๕๐๐ รูปด้วยกัน และก็มี การสังคายนามาอยู่เรื่อยๆ จนถึงปัจจุบันนี้ นี่คือพระธรรม คำสอนที่มีบรรจุในพระไตรปิฎก

แต่เนื่องจากพวกเราสมัยนี้โชคดีที่ได้มีโอกาสได้พบกับ พระอริยสงฆ์สาวกที่สามารถสอนพระธรรมให้กับ เราได้ เราก็เลยไม่ต้องอาศัยการศึกษาจากพระไตรปิฎก อาศัยการเข้าหาพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้ที่บรรลุถึง พระธรรมอันประเสริฐนี้ มันง่ายกว่าที่จะไปศึกษาค้นคว้า หาด้วยตนเอง

นี่แหละก็คือทำไมศาสนาของเราถึงอยู่มาได้จนถึง ทุกวันนี้ ไม่ใช่เพราะว่ามีโบสถ์มีเจดีย์ มีถาวรวัตถุต่างๆ

เพราะโบสถ์ เจดีย์ ถาวรวัตถุต่างๆ ที่สร้างมาในยุคสมัย พุทธกาลก็ชำรุดทรุดโทรมหายไปหมดแล้ว กลายเป็น ซากปรักหักพัง แต่พระธรรมคำสอนนี้ยังมีการเผยแผ่อยู่ มีการศึกษาอยู่ มีการบรรลุอยู่ เมื่อบรรลุแล้วก็สามารถที่จะ ไปเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นได้อีกทอดหนึ่ง ดังนั้นการที่เรา จะทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาจึงต้องทำนุบำรุงด้วยธรรม ๔ ข้อด้วยกันคือ ๑. การศึกษาพระธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้า ทางบาลีเขาเรียกว่าปริยัติธรรม ต้องศึกษา ก่อนถึงจะได้รู้ว่าต้องปฏิบัติอะไร ที่เรามาฟังกันนี้เราก็จะ รู้ว่า สิ่งที่เราต้องปฏิบัติโดยหลักก็คือ ๓ หัวข้อใหญ่ๆ ทาน ศีล และภาวนา และเราก็ต้องไปศึกษาว่าทำทานอย่างไร ถึงจะถูกต้อง ทำมากทำน้อยอย่างไร มีรายละเอียดต่อไป แล้วก็นำเอาไปปฏิบัติ ทาน ศีล สมာธิ ปัญญา ต้องทำให้ ครบ ๑๐๐ เต็ม ๑๐๐ ถึงจะสามารถทำให้ดับความทุกข์ ต่างๆได้อย่างเต็ม ๑๐๐ นั้นเอง ถ้าทำอย่างละ ๕๐/๕๐ ก็จะได้ดับได้เพียง ๕๐ อันนี้ก็คือการศึกษา เมื่อรู้แล้วว่าเรา ต้องทำทาน เสียสละ แบ่งปัน สละทรัพย์สมบัติข้าวของ ไม่ให้มีมากเกินไปกว่าความจำเป็นที่ต้องมี เพราะเงินทองนี้ ถ้ามี มันมักจะถูกกิเลสดึงไปใช้มากกว่า แทนที่จะเอาเงิน ทองมาดับความทุกข์ กลับเอาเงินทองมาสร้างความทุกข์

ให้กับเราโดยไม่รู้สีกตัว ถ้าเราเอาเงินทองไปใช้ตามความ  
อยากต่างๆ นั้นเอง เพราะมันใช้แล้วมันติด มันก็ต้องใช้อยู่  
เรื่อยๆ แล้ววันไหนถ้ามันไม่มีใช้ มันก็จะทุกข์ แล้วก็ต้อง  
ทุกข์อยู่กับการไปหาเงินมาเติมอยู่เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าจึง  
สอนว่าเราอย่าเอาเงินไปใช้ตามความอยากต่างๆ ใช้กับ  
สิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ คือปัจจัย ๔ อันนี้ยกตัวอย่าง  
ของการศึกษาเพื่อนำเอาไปปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้ว **ผลก็คือ**  
**ปฏิเวธจะตามมา** ศึกษา ปฏิบัติ ปรียัติ ปฏิบัติ แล้วก็ปฏิเวธ  
คือการบรรลุดุธรรมขั้นต่างๆ มรรค ๘ ผล ๘ นิพพาน ๑  
นี่เองคือปฏิเวธ เมื่อบรรลุดถึงพระนิพพานแล้วก็มีความรู้  
สมบูรณ์ สามารถนำเอาความรู้<sup>นี้</sup>ไปเผยแผ่สั่งสอนให้แก่  
**ผู้อื่นอีกทอดหนึ่ง** และถ้าที่ไหนมีพระอรหันต์เผยแผ่  
สั่งสอน ที่นั่นมักจะมีศรัทธาคนเข้าหากัน แล้วก็ไปสร้าง  
อะไรต่างๆ ถวายท่าน ครูบาอาจารย์ต่างๆนี้ ท่านเริ่มต้น  
ด้วยการไปอยู่จุดดงค์ในป่านะ แต่ละองค์นี้ ท่านไม่มีวัด  
ของท่านเอง ท่านก็ศึกษากับครูบาอาจารย์ที่อยู่วัด แล้วพอ  
ท่านออกไป ท่านก็ไปแสวงหาธรรมตามที่ต่างๆ พอท่าน  
บรรลุดุธรรม ท่านอยู่ที่ไหนก็มีคนเข้าไปถวายปัจจัย ๔ ถวาย  
ถาวรวัตถุต่างๆ ปรากฏกลายเป็นวัดขึ้นมามากมายก่ายกอง  
เพราะอำนาจของพระธรรมอันประเสริฐที่มีอยู่ในใจ

ของท่าน ที่ผู้ใดได้ยินได้ฟังแล้วจะเกิดความประทับใจ  
เกิดความศรัทธาเลื่อมใส เพราะเป็นธรรมที่ทำให้ใจสงบ  
เย็นได้ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้บรรลุหลุดพ้นเลยทีเดียว แต่เพียง  
แต่ได้ยินได้ฟัง ด้วยเหตุด้วยผลตามหลักความเป็นจริงแล้ว  
ก็ทำให้ใจที่รุ่มร้อนนั้น เย็นลงได้อย่างมหัศจรรย์ใจ จึงมี  
ศรัทธาในพระอรियบุคคลที่เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผู้มี  
ดวงตาผู้รู้ธรรมจริงๆ จึงปรากฏมีถาวรวัตถุต่างๆ ตามมา  
แต่ท่านก็คอยควบคุมไม่ให้มีการก่อสร้างเกินเหตุเกินผล  
เช่น สมัยที่เราอยู่วัดป่าบ้านตาดนี้ ท่านก็ให้มีแค่ศาลากับ  
กุฏิเท่านั้นเอง อย่างอื่นไม่มี โบสถ์ เจดีย์ ไม่มี วิหารอะไร  
ต่างๆ ไม่มี แม้แต่พระเจ้าแผ่นดินจะถวายโบสถ์ให้ ท่านก็  
บอกปฏิเสธไป บอกว่าท่านให้ความสำคัญต่อการสร้างพระ  
มากกว่าการสร้างถาวรวัตถุ เพราะโบสถ์ก็ไม่รู้จะเอาไป  
ทำอะไร เพราะสามารถทำกิจกรรมทางศาสนาได้โดย  
ไม่ต้องมีโบสถ์ก็ได้

ศาสนาที่แท้จริงอยู่ที่พระธรรมคำสอน และต้องอยู่  
ในใจของพระอรियบุคคล อยู่ที่ในใจของผู้ที่ได้หลุดพ้น  
จากความทุกข์ คือพระอรหันต์ ถ้าอยู่ในพระไตรปิฎกนี้  
มันเป็นธรรมที่ ถึงแม้ว่าจะเป็นความจริงอยู่ แต่เป็นธรรม

ที่ยากต่อการเข้าใจ เข้าถึงได้ ไม่เหมือนกับธรรมที่มีอยู่ในใจของพระอริยสงฆ์สาวก ท่านสามารถที่จะนำเอามาพูดให้ผู้ที่ได้ยินได้ฟังเข้าใจได้อย่างง่ายดาย และตรงประเด็นที่สุด พระธรรมที่ทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎกนี้มีมากมาย เพราะพระองค์ทรงแสดงธรรมในระดับต่างๆ กัน ให้กับบุคคลในระดับต่างๆ กัน มันถึงมีมากมาย แต่ถ้าผู้ที่ศึกษาจริงๆ แล้วจะรู้ว่าก็จะสรุปลงอยู่ที่ธรรม ๓ ขั้นนี้เท่านั้นก็คือ ทาน ศีล ภาวนา แต่ถ้าผู้ที่ยังไม่เข้าใจนี้ ศึกษาไปแล้วก็ยังไม่รู้ว่าจะศึกษาพระสูตรอันไหนดี ings ไปหมด เพราะมีธรรมเยอะแยะไปหมด ๘๔,๐๐๐ ธรรมบท ไม่รู้จะไปเริ่มต้นที่ตรงไหนกัน แต่ถ้าเขาเข้าหาพระอริยสงฆ์สาวก ท่านก็บอกว่าทำทานสียอม รักษาศีล ภาวนา แค่นี้แหละ ไม่ต้องไปสนใจกับอะไรมากเกินไป นี่คือองค์ประกอบของพระพุทธานุสสา อยู่ทีใจของพระอริยสงฆ์สาวก

ธรรมที่จะอยู่ในใจของพระอริยสงฆ์สาวกได้นี้ก็ต้องเกิดจากการมีการศึกษา มีการปฏิบัติ แล้วก็มีการบรรลุธรรม แล้วก็มีการนำเอาธรรมที่บรรลุนี้ไปเผยแผ่ให้แกผู้ที่ไม่รู้ต่อไป ถ้ามีการปฏิบัติ ๔ ข้อนี้อยู่อย่างต่อเนื่อง ศาสนาจะไม่มีวันล่มสลาย ถึงแม้ว่าตัวอารามจะถูกฝ่าย



ไม่ประสงค์ดีทำลาย ระเบิด ทำลายพระพุทธรูป ตัดเศียร  
พระพุทธรูปไปเป็นเครื่องประดับ หรืออะไรก็สุดแท้แต่  
ของเหล่านี้มันไม่ได้เป็นตัวพระศาสนาอย่างแท้จริง  
เป็นเครื่องประดับ เป็นเครื่องแสดงศรัทธาของชาวพุทธ  
ผู้ที่ยังไม่สามารถเข้าถึงธรรมด้วยการปฏิบัติได้ ก็ขอเข้า  
ถึงด้วยการทำบุญทำทานถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา  
สังฆบูชาไปก่อน ด้วยการสร้างถาวรวัตถุต่างๆ โบสถ์  
เจดีย์อันสวยงาม เพราะมันเป็นสิ่งที่มีฐานะเงินทองนี้  
สามารถทำได้อย่างง่ายดาย แต่จะให้เราการรักษาศีล  
มาภาวนานี้ มันเป็นเรื่องที่ยากสำหรับเขามาก เพราะเขา  
เกิดอยู่บนกองเงิน กองทอง อยู่บนความสุขของกามสุข  
คือรูป เสียง กลิ่น รส การที่จะทำให้เขาต้องมารักษาศีล  
มาอดตาหลับขับตานอน อดข้าว อดอะไรนี้ อดการเสพ  
ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายนี้มันเป็นเรื่องที่ยากสำหรับ  
เขาที่เขาจะทำได้ เขาก็เลยมักจะทำในสิ่งที่เขาสามารถ  
ทำได้ ก็คือ บริจาคเงินทองที่เขามีให้กับศาสนา เพื่อสร้าง  
ถาวรวัตถุต่างๆ ไว้เป็นที่สักการะบูชา ของชาวพุทธ แต่เรา  
อย่าไปหลงประเด็นว่านี่เป็นเรื่องสำคัญ เพราะศาสนานี้  
ไม่มีถาวรวัตถุต่างๆ ก็ยังสามารถอยู่ได้ เพราะในยุคที่เกิด

ขึ้นมา ก็ไม่มีถาวรวัตถุต่างๆ เพราะฉะนั้นสาระของศาสนา  
นี้อยู่ที่พระธรรมคำสอน ที่อยู่ในใจของผู้ที่บรรลุนิพพาน คือ  
พระอรียสงฆ์สาวก เพราะเมื่อมีพระธรรมคำสอนอยู่ใน  
ใจของพระอรียสงฆ์สาวกแล้ว ท่านก็จะสามารถเผยแผ่  
ธรรมะนี้ให้แก่ผู้ที่ไม่ได้ธรรมได้ ผู้ที่ไม่ได้ธรรมก็สามารถ  
ศึกษาปฏิบัติแล้วก็บรรลุนิพพานขึ้นมาได้

นี่คือเรื่องของศาสนา และวิธีที่จะสืบทอดพระพุทธ-  
ศาสนาที่ถูกต้อง ก็คือเราต้องศึกษาพระธรรมคำสอน  
แล้วก็ปฏิบัติพระธรรมคำสอนให้เต็มร้อยให้ได้ เพราะเมื่อ  
เราได้เต็ม ๑๐๐ แล้ว เราก็จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานได้  
อย่างเต็มที่ เมื่อบรรลุได้แล้วเราก็จะได้ทำหน้าที่อนุรักษ  
รักษาพระธรรมนี้ด้วยการเผยแผ่ ให้แก่ผู้ที่ไม่รู้ต่อไปเพื่อ  
ที่เขาจะได้รับพระธรรมจากใจไปสู่อีกใจหนึ่งต่อไป

*ถาม: กระจ่างเลยครับ ผมจะน้อมนำไปศึกษาและ  
ปฏิบัติเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ครับ*







## ๕. สัมมาสติ

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕

**ถาม:** ขอพระอาจารย์เมตตาให้ความกระจ่างเกี่ยวกับเรื่อง สติ สัมมาสติ ที่ถูกต้อง ทั้งในแง่ของการปฏิบัติและผลที่จะเกิดขึ้นครับ

**ตอบ:** สัมมา แปลว่า ถูกต้อง สติ คือ การระลึกรู้ที่ถูกต้อง คือ การระลึกรู้นี้มีอยู่ ๒ แบบ ระลึกรู้อยู่ แล้วก็คิดไปด้วย กับ ระลึกรู้อยู่แล้วไม่คิดอะไร

สัมมาสติ คือ การระลึกรู้แล้วก็ไม่คิดอะไร นี่คือ สติที่เราต้องการ คือ สติที่หยุดความคิดต่างๆ ไม่ให้คิดเรื่องราวต่างๆ ให้รู้ว่ากำลังทำอะไร กำลังเห็นอะไร กำลังทำ

อะไรอยู่ หรือกำลังอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ถ้าสติแบบ  
ทั่วไปที่เราใช้กันนี้ เป็นสติที่เราใช้ความคิดด้วย เช่น  
เวลาทำงานก็ต้องมีสติอยู่กับงานที่เราทำ แต่ทางโลก  
เราไปใช้คำว่า สมาริ แทน เลยอาจจะสับสนหน่อย เช่น  
ไม่มีสมาธิในการทำงานเลยวันนี้ แสดงว่าใจไม่ได้อยู่กับงาน  
ใจไปคิดเรื่องอื่น หรือ ไม่มีสมาธิกับการเรียนเลย ใจไม่ได้  
อยู่กับการเรียน ใจไปอยู่กับเรื่องอื่น เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง  
อันนี้เพราะว่า ไม่มีสติ ไม่มีสติทั้งสองแบบ ทั้งแบบที่ใช้  
ความคิด กับ แบบที่ไม่ใช้ความคิด

ทางธรรมนี้เราต้องการใช้สติแบบไม่คิด เพราะเรา  
ต้องการให้จิตหยุดคิด ให้จิตพัก ให้จิตเข้าฌาน เข้าสู่  
ความสงบ ความนิ่ง ความสุขที่เกิดจากความสงบ จึง  
ต้องฝึกสติแบบที่ไม่คิด เช่น เวลาเราใช้ร่างกายเป็นที่ตั้ง  
ของสติ เราก็คอยดูว่า ร่างกายตอนนี้อยู่ในอิริยาบถใด  
กำลังทำอะไรอยู่ เช่น กำลังอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน  
ก็ให้รู้เฉยๆ เพราะการกระทำเหล่านี้ ไม่ต้องใช้ความคิด  
คิดน้อยมาก นี่คือ สัมมาสติคือ ฝึกสติแบบที่ไม่คิด แต่ถ้า  
สติที่เราใช้ในการทำงานนี้ ต้องคิด เช่น ทำงานก็ต้องคิด  
เรื่องงาน เกี่ยวกับคนนั้นคนนี้ เกี่ยวกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ต้อง

มีความคิดเพื่อที่จะทำงานให้สำเร็จได้ ต้องใช้ความคิด เมื่อใช้ความคิด จิตก็เลยเข้าสมาธิไม่ได้ เวลาฝึกสมาธิก็ทำจิตให้หยุดคิดไม่ได้ เพราะไม่เคยฝึกให้มันหยุดคิด คือฝึกให้มันคิดอยู่ตลอดเวลา นี่คือ สติ

สติมี ๒ รูปแบบ **สติแบบที่เราใช้กันทั่วไป** ทุกคนต้องมีสติ ทำอะไรเราก็ต้องใช้สติ คิดเรื่องบัญชี คิดเรื่องวางแผน เรื่องการกระทำต่างๆ เรื่องไปเที่ยว เรื่องอะไรก็แล้วแต่ก็ต้องมีสติ ถึงจะทำงานต่างๆ ได้สำเร็จลุล่วงไป **อันนี้เรียกว่าเป็นสติทางโลก ไม่ใช่สติทางธรรม**

**สติทางธรรมนี้ต้องไม่คิด หรือ คิดให้น้อยที่สุด คิดเท่าที่จำเป็น** เช่น เวลาเราเดินจงกรม เราก็มีสติอยู่กับการก้าวเท้าของร่างกายไป ดูกำลังก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาไป ให้รู้เท่านี้ พอไปสุดทางก็รู้ว่าต้องหมุนกลับ แล้วก็เดินก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาไปจนกว่าจะสุดทาง แล้วก็หมุนกลับ นี่คือ สัมมาสติ สติที่ไม่ต้องคิด

เวลานั่งสมาธิ จึงจะดูลมหายใจได้โดยที่ไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ดูลมหายใจเข้า หายใจออก จะกำหนดดูที่ปลายจมูกก็ได้ บางท่านชอบหน้าอก หน้าท้องก็ได้ หน้าท้อง

นี่เขามักจะมีคำกำกับด้วย ซึ่งไม่จำเป็นต้องกำกับก็ได้ เช่น ยุบหนอ พองหนอ เวลาหายใจออก ท้องก็ยุบ เวลาหายใจเข้า ท้องก็พอง ให้รู้เฉยๆก็ได้ รู้ว่าตอนนี้ท้องพอง ท้องยุบ จากการเข้าออกของลมหายใจ หรือ ดูที่ปลายจมูก ว่าตอนนี้ลมเข้า ลมออก ลมมันต้องเข้าให้ถึงสุดก่อน แล้วมันถึงออกมาได้ พอมันออกไปสุดแล้ว มันก็กลับเข้ามาใหม่ ให้ดูแค่นี้ ถ้าลมสั้น ก็รู้ว่าสั้น ลมยาว ก็รู้ว่ายาว เพราะร่างกายเรา บางที่หายใจสั้น บางที่หายใจเร็ว บางที่หายใจหายาบ หายใจละเอียด ก็ไม่ต้องไปควบคุมบังคับลม เพียงแต่ใช้ลมเป็นอารมณ์ หรือ เป็นที่ตั้งของสติ ให้สติคอยรู้อยู่อย่างเดียว ให้ใจคอยรู้อยู่อย่างเดียว เพราะเราต้องการพาใจไปสู่จุดที่เหลือแต่ สักแต่ว่ารู้ ไม่มีความคิดปรุงแต่งนั่นเอง

**ถ้าจิตเข้าถึงสักแต่ว่ารู้ ไม่มีความคิดปรุงแต่ง จิตก็เข้ามา ได้อุเบกขาขึ้นมา ฌานที่หนึ่ง ที่สอง ยังใช้ความคิดอยู่ แต่คิดน้อย คือ คิดอยู่เกี่ยวกับเรื่องของลมว่า ตอนนี้ลมกำลังเข้า ตอนนี้ลมกำลังออก ที่เรียกว่า วิตก วิจารณ์ เป็นคุณสมบัติของฌานขั้นที่หนึ่ง มีวิตก วิจารณ์ มีปีติ มีสุข ปราภวขึ้นมา เพราะจิตเริ่มเบา เริ่มสงบลง ถ้าดูต่อไป**

เรื่อยๆ จิตก็จะสงบมากขึ้นๆ วิตกวิจารณ์ก็จะหายไป มีแต่การดูเฉยๆ สุขก็หายไป ในที่สุดก็จิตนิ่งเหลือแต่อุเบกขา นี่คือ สัมมาสติ ต้องรู้ว่ากำลังทำอะไร รู้ว่ากำลังดูอะไร กำลังเห็นอะไร แต่ไม่ให้วิพากษ์วิจารณ์กับสิ่งที่เราดูเราเห็น หรือเราทำอะไรอยู่ ให้รู้เฉยๆ จิตถึงจะนิ่ง ถึงจะสงบถึงเป็นสมาธิขึ้นมาได้

ทำไมเราต้องมีสมาธิ เพราะสมาธินี้เป็นแหล่งของความสุขที่เลิศที่สุดในบรรดาความสุขทั้งหลาย ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้ที่จะดีเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบ เพราะความสุขที่เกิดจากความสงบนี้เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งต่างๆ มาเป็นเครื่องมือ

ความสุขรูปแบบอื่นนี้ ต้องมีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส ที่ถูกอกถูกใจ ถึงจะเกิดความสุขขึ้นมา ซึ่งก็มีส่วนเสียก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส นี้ เราไม่สามารถไปสั่ง ไปควบคุมบังคับให้เขาอยู่กับเรา ไม่เปลี่ยนแปลงได้ เดี่ยวเขาก็เปลี่ยนแปลง เดี่ยวเขาต้องหายไป จากเราไป พอเขาเปลี่ยนไป จากเราไป มันก็ทำให้เราเสียใจ เป็นความสุขที่มีความทุกข์ตามมา ความสุขที่ได้จากสมาธินี้เป็นความสุขที่ไม่มี ความทุกข์



ตามมา เพราะเมื่อเราเข้าสมาธิได้ เราก็สามารถเข้าได้อยู่เรื่อยๆ เวลาออกมา เราก็มีสติคอยควบคุมใจไม่ให้คิดปรุงแต่ง

ใจไม่คิดปรุงแต่ง ใจก็เย็น ใจก็สบาย ถึงแม้ไม่สงบนิ่ง แต่ใจก็ไม่คิดปรุงแต่งไปตามกิเลสตัณหา โมหะ อวิชชา จิตก็จะไม่ร้อน แต่ถ้าผัสสสติไม่ควบคุมความคิด เดี่ยวคิด ความคิดก็จะคิดไปทางกิเลสตัณหา โมหะ อวิชชา แล้ว ความร้อนใจก็เกิดขึ้น ความหิว ความอยากได้สิ่งต่างๆ ก็เกิดขึ้นมา นี่คือ เรื่องของความสุขที่ได้จากความสงบ ถ้าได้ความสุขจากความสงบแล้ว จะเห็นว่า ความสุขจาก ลาภ ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รสนี้ สู้ความสุขที่ได้ จากสมาธิไม่ได้ เพราะเป็นความสุขที่เราสามารถสร้างขึ้นได้ในตัวเราเอง เราไม่ต้องพึ่งพาสิ่งต่างๆ

*ถาม: ในชีวิตประจำวันของคนที่เป็นฆราวาส เราจะฝึกสติ ไปได้อย่างไรบ้างครับ*

**ตอบ:** ก็ได้ในช่วงที่เราอยู่คนเดียวตอนเช้า ตอนที่เรตื่นขึ้นมา เราลืมตาขึ้นมา ควรจะฝึกช่วงนั้นเลย คอยดูว่า ตอนนี้ร่างกายเรากำลังอยู่ในอิริยาบถไหน อยู่ในท่านอน ลูกขึ้นมานั่ง ลูกขึ้นมายืน ลูกขึ้นมาเดิน ก็เฝ้าดูอิริยาบถของร่างกาย เข้าไปห้องน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ อาบน้ำ

แต่งเนื้อ แต่งตัว อย่าให้ใจไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ จนกว่าที่เราจะต้องพบปะกับคน เราก็ต้องเริ่มพูดคุยกับเขา ถามสารทุกข์สุขดิบกัน หรือ อะไรกันก็สุดแท้แต่

ตอนนั้นก็ต้องมีสติ อย่างน้อยก็มีสติแบบไม่ใช่สัมมา ก็ดีกว่าไม่มีสติเลย คอยควบคุมความคิดนี้ให้อยู่ในทำนองคลองธรรม อยู่ในความคิดที่เต็มไปด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ใจก็ยังจะไม่ร้อน ถ้าปล่อยให้ใจคิด เกิดความไม่พอใจขึ้นมา หรือเกิดความโกรธขึ้นมา ก็อาจจะคิดไปในทางว่ากล่าวผู้อื่น ตำหนิผู้อื่น อาจจะทำให้เกิดมีเรื่องมีราวขึ้นมา

**ถ้ามีสติอย่างน้อยถึงแม้ว่าจะไม่เป็นสัมมาสติ ก็ให้เป็นสติที่ให้ความคิดนี้อยู่ในความคิดที่เป็นธรรม ไม่ให้มีปัญหาเกี่ยวกับผู้อื่น ไม่ให้มีเรื่องมีราวกับผู้อื่น อันนี้เป็นเรื่องของฆราวาส เวลาอยู่ตามลำพังไม่ต้องทำอะไร ก็ฝึกสติได้**

เวลาที่จะต้องทำงานก็ต้องใช้สติ แล้วก็ใช้ความคิดกับงาน ก็ต้องทำไป เวลาพบปะผู้คน อาจจะต้องมีการใช้ความคิดสนทนากัน ถามเรื่องราว เรื่องงานเรื่องการ หรือ เรื่องอะไรก็สุดแท้แต่ อันนั้นก็ต้องใช้สติแบบคิดไปก่อน

ดีกว่าไม่มีสติเลย ไม่มีสติ ก็ลักษณะของคนมีนเมา พุดจา  
ไม่รู้เรื่อง

**ถาม:** แล้วสติกับสัมปชัญญะมีความต่างกันอย่างไรครับ

**ตอบ:** สตินี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็อาจจะหายไป  
ไม่ต่อเนื่อง ถ้าสติต่อเนื่องเราก็เรียกว่าสัมปชัญญะ

**ถาม:** คือความต่อเนื่องของสติใช่ไหมครับ

**ตอบ:** ใช่ แล้วสติต่อเนื่องเราก็เรียกว่าเป็นสัมปชัญญะ  
ไม่ขาดตอน ดังนั้นเราต้องฝึกสติให้เป็นสัมปชัญญะให้ได้  
ไม่เผลอ ไม่ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ เช่นขณะที่เรากำลัง  
รับประทานอาหาร ให้อยู่กับการรับประทานอาหารเพียง  
อย่างเดียว ไม่เผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าไปคิดเรื่องอื่นนี้  
แสดงว่าขาดสติแล้ว ถ้าอยู่กับเรื่องรับประทานอาหาร  
อย่างเดียว อย่างต่อเนื่อง เราก็เรียกว่ามีสัมปชัญญะใน  
ช่วงนั้น

**ถาม:** จะขออน้อมนำไปปฏิบัติต่อไปครับผม





## ๕. สัมมาสมาธิ

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

**ถาม:** จากครั้งก่อนที่ได้ขอความเมตตาพระอาจารย์อธิบาย เรื่องสัมมาสมาธิ วันนี้ก็ขอผลของการที่ปฏิบัติสัมมาสมาธิมาแล้ว ก็เลยขอพระอาจารย์เมตตาช่วยอธิบายถึงสัมมาสมาธิครับ

**ตอบ:** ถ้าเรามีสติอย่างต่อเนื่อง ผลที่เราจะได้ก็คือสมาธิ สมาธิที่เราจะได้มี ๓ ชนิดด้วยกัน ชนิดแรกที่เราจะได้ก่อนเพื่อนคือ **ขณิกสมาธิ** คือ จิตรวมลงตั้งอยู่ในความสงบอุเบกขาชั่วขณะหนึ่ง เหมือนนกกระจอกกินน้ำ นี่คือลักษณะของการเข้าสมาธิใหม่ๆ สำหรับผู้ที่เพิ่งเข้าครั้งแรก สติยังมีกำลังไม่มากพอที่จะดึงจิตให้แช่อยู่ในสมาธิได้นาน

พอเข้าไปถึงสมาธิจิตรวมนิ่งสงบปั๊บก็หมดกำลัง ก็จะถูกแรงดีดของกิเลสตัณหาดีดออกมาทันที กิเลสตัณหานี้จะพยายามดึงจิตหรือส่งจิตให้ออกมาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อมาเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สตินี้เป็นตัวคอยดึงจิตให้เข้าข้างใน แต่สติของผู้ฝึกหัดเริ่มต้นก็ยังมีกำลังไม่มากพอ พอมากถึงระดับหนึ่งที่สามารถดึงจิตให้เข้าข้างในได้ก็หมดกำลัง ก็อยู่ได้ชั่วขณะหนึ่ง

คำว่า **ขณิกะ** มาจากคำว่า **ขณะ** หนึ่งขณะสมาธิจิตรวมเข้าสู่ความสงบ นิ่ง เป็นอุเบกขา ปราศจากความคิดปรุงแต่ง แต่แค่แป๊บเดียว อันนี้จะเป็นลักษณะของคน**ที่เริ่มได้สมาธิครั้งแรกๆ** จะเป็นแบบนี้เพราะสติมีกำลังน้อย แต่ถ้าพยายามฝึกสติต่อไปเมื่อเห็นผลที่ได้จากการฝึกสติว่าจะได้ความสงบ ได้ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง ก็จะมี**ความวิริยะ** มีความเพียรพยายาม มี**ฉันทะ** วิริยะ ความอยาก ความยินดีที่จะเพียรเจริญสติให้มากขึ้นๆ ไปตามลำดับ

อาจจะไปปลีกวิเวกมากขึ้นๆ เพราะเห็นว่า การไปปลีกวิเวกนี้ช่วยให้มีการเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง มากกว่าเวลาที่ไม่ได้ไปปลีกวิเวก ก็จะออกไปปลีกวิเวกมากขึ้น

ไปอยู่คนเดียวมากขึ้นๆ ไป แล้วเวลานั่งสมาธิ จิตก็จะสงบได้ง่ายและนิ่งขึ้นไปตามลำดับ ถ้าจิตนิ่งและอยู่แช่ได้นาน ท่านก็บอกว่า เป็นสมาธิอีกแบบเรียกว่า อัปปนาสมาธิ คือ จิตรวมลงสงบแล้วตั้งอยู่ได้นานขึ้น ท่านไม่ได้บอกว่า นานเท่าไร ท่านเพียงแต่บอก ชณิกะ แป๊บเดียว ส่วนอะไรที่เกินแป๊บเดียว ก็คงจะถือว่าเป็นอัปปนา เช่นอาจแช่ได้ ๕ นาที ก่อน ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที ชั่วโมงหนึ่งก็แล้วแต่ อันนี้ขึ้นอยู่กับกำลังของสติที่เราได้พัฒนา ถ้ามีสติมาก มันก็จะอยู่ได้นาน อันนี้ก็คือสมาธิชนิดที่สอง เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

สมาธิแบบที่ ๑ ที่ ๒ นี้มีคุณสมบัติเหมือนกัน ต่างตรงที่ระยะเวลาที่อยู่ในสมาธินี้ต่างกัน ชณิกะอยู่แป๊บเดียว ขณะแบบนกรระจอกกินน้ำ หรือ ฟ้าแลบ อะไรทำนองนั้น งูแลบลิ้น อ่านในทางคัมภีร์ ส่วนอัปปนาสมาธิก็จะเป็นสมาธิที่สงบได้นาน

ที่นี้มีสมาธิชนิดที่ ๓ ที่เรียกว่า อุปจารสมาธิ อุปจารสมาธินี้ ถ้าไม่ได้ปฏิบัติจะแปลว่า เพราะคำว่า อุป หมายถึง กำลังจะเข้าถึง ก็จะแปลว่ายังไม่เข้าถึงสมาธิ สมาธิที่กำลัง

จะเข้าถึง แต่ทางปฏิบัตินั้นท่านบอกว่าไม่ใช่ทางปฏิบัติ  
คือเป็นสมาธิที่เข้าถึงอัปนาแล้ว แต่ไม่ยอมอยู่ใน  
สมาธินั้น ไม่ยอมนิ่งอยู่กับอุเบกขา แต่จะถอนออกมา  
เล็กน้อย แต่ไม่ได้ถอนออกมาสู่จิตระดับธรรมดา แต่ถอน  
ออกมาสู่มิติหนึ่งที่เราเรียกว่า โลกทิพย์ ที่เราสามารถ  
ที่จะติดต่อกับกายทิพย์ต่างๆ ได้ นี่คือ อุปจารสมาธิ สมาธิ  
ที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เวลาแสดงธรรมโปรดเทวดาทั้งหลาย  
ถ้าอยู่ในอัปนาสมาธินี้จะไม่ติดต่อใคร ถ้าเป็นมือถือก็  
ปิดเครื่อง

แต่ถ้าเป็นอุปจารสมาธิก็เป็นมือถือที่เปิดเครื่องไป  
ต่อรับสายติดต่อกับผู้อื่นได้ อันนี้เป็นชนิดที่สาม เรียกว่า  
อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่จะมีอภิญญาต่างๆ เกิดขึ้นได้  
เช่น บางท่านอาจจะระลึกชาติได้ บางท่านอาจจะอ่าน  
วาระจิตของผู้อื่นได้ ความคิดของพวกเรานี้ เราเชื่อหรือไม่  
ว่า ทุกครั้งที่เราคิดนี้เราเหมือนกับส่งกระจายเสียงออกมา  
เหมือนสถานีวิทยุที่เขาส่งกระจายเสียงออกมาตามคลื่น  
วิทยุ จิตเราก็มีกระแสวิทยุ เป็นกระแสคลื่นที่ส่งสัญญาณ  
ความคิดของเรา ทีนี้ใครมีเครื่องรับก็สามารถรับฟังได้  
คนที่มีอุปจารสมาธิบางคนก็จะรับฟังความคิดของเราได้

ครูบาอาจารย์บางรูปท่านบางที่ ไปถึงไม่ต้องถาม  
ท่านตอบก่อนที่เราจะถาม เพราะท่านได้รับความคิดของเรา  
ความคิดของเราไปถึงจิตของท่านก่อนแล้ว จิตท่านได้รับรู้  
ได้รับฟังแล้วว่า เราอยากจะถามอะไร บางทีไปพบท่านปั๊บ  
ยังไม่ทันได้ถามเลย ท่านพูดออกมาก่อนแล้ว ท่านหัก  
ออกมาก่อน อันนี้ก็เรียกว่า ความสามารถพิเศษ เรียกว่า  
**อภิปัญญา มีหลายแบบด้วยกัน อ่านวาระจิต ระลึกชาติได้  
ติดต่อกับกายทิพย์ได้** ส่วนเรื่องอย่างอื่นนี้ไม่แน่ใจที่  
เขาบอก เหาะเหินเดินอากาศได้ ดำดินได้ อันนี้ไม่ทราบ  
ว่าเป็นสิ่งที่เขาเสริมขึ้นมาเพื่อให้ดูตื่นเต้นหรือเปล่า  
แต่เท่าที่เข้าใจ เท่าที่ทราบก็มีในลักษณะแบบที่ระลึก  
ชาติได้ อ่านวาระจิตของผู้อื่นได้ ติดต่อกับกายทิพย์ได้  
กายทิพย์นี้ไม่ใช่แต่เฉพาะเทวดานะ พวกเปรต ผี คนที่ตาย  
ไปแล้ว ดวงวิญญาณที่ตายไปแล้ว ที่ยังไม่ได้ไปเป็นเทพก็  
สามารถที่จะติดต่อกับผู้ที่มีอุปการสมานได้

สมาธินี้แบ่งเป็น ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งเรียกว่า สัมมา  
อีกส่วนหนึ่งเรียกว่า มิจฉา สมาธิที่อุปการะนี้ถือว่า  
เป็นมิจฉาสมาธิ คือ เป็นสมาธิที่ไม่ถูกต้องต่อการเจริญ  
มรรคเพื่อให้เข้าสู่การหลุดพ้นด้วยปัญญา เพราะอุปการ-



สมาธินี้จะไม่มีกำลังของอุเบกขามาสนับสนุนปัญญาเวลาที่พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะ พิจารณาสิ่งที่น่าเกลียด น่ากลัวต่างๆ จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา ถ้าไม่มีอุเบกขา จะไม่ยอมพิจารณาเรื่องอสุภะ เรื่องปฏิกูลอะไรต่างๆ

อีก ๒ สมาธิคือ **ขณิกะ** กับ **อัปปนา** นี้ถือว่าอยู่ใน **กลุ่มของสัมมาสมาธิ** เป็นสมาธิที่ถูกต้อง แต่ขณิกะก็ยังใช้ประโยชน์ไม่ได้ เพราะเป็นเหมือนเด็ก สงบได้แค่แวบเดียว อุเบกขายังไม่ได้มาก มี**อัปปนาสมาธิ**นี้แหละ ที่เรียกว่า เป็น **สัมมาสมาธิ** ยิ่งแช่ได้นานเท่าไรอุเบกขายิ่งมีมากขึ้น แล้วจะทรงติดอยู่กับจิตหลังจากออกจากสมาธิมา ถ้าอยู่ในสมาธิได้นาน เวลาออกมาก็จะมีอุเบกขาอยู่ได้นาน เวลา มีอุเบกขานี้ ให้ดูอะไร ได้ยินอะไร ได้ฟังอะไร ใจจะเฉย ใจจะไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยอารมณ์ รัก ชัง กลัว หลง อันนี้แหละเป็นจิตที่เหมาะสมกับการพิจารณาทางปัญญา เพราะว่า เราจำเป็นต้องพิจารณาในสิ่งที่เราไม่ชอบกันคือ ความตาย ความเจ็บไข้ได้ป่วย การพลัดพรากจากกัน หรือ อាកาร ๓๒ ของร่างกาย หรือ เวลารับประทานอาหาร ก็พิจารณาความเป็นปฏิกูลของอาหาร หรือ พิจารณา ชากศพ ๑๐ ชนิด

ถ้าไม่มีอุเบกขานี้จะพิจารณาไม่ค่อยออก จะไม่ยอมพิจารณา พิจารณาอาจจะได้แค่แวบสองแวบก็ไม่เอาแล้ว มันรู้สึกไม่สบายใจ แต่ผู้ที่มีอุเบกขาจากอัปนาสมาธิมานี้ จะสามารถพิจารณาดูได้อย่างเฉยๆ อย่างไม่รู้สึกสะทกสะท้านเดือดร้อนแต่อย่างใด

การพิจารณานี้ทำไมจะต้องพิจารณาให้นานให้บ่อย เพราะจะได้ฝังอยู่ในใจนั่นเอง อะไรรู้ก็ตามถ้าเราคิดเพียงแวบเดียว เดี่ยวก็ลืมแล้ว ใจใหม่ เวลาเรียนหนังสือไปฟังครูเลกเชอร์ เราฟังได้แวบหนึ่ง เดี่ยวเราต้องจดไว้แล้ว แล้วเวลากลับมาบ้านเราก็ต้องมาทบทวนอยู่เรื่อยๆ จนกว่าเราจะจำได้ว่า ที่อาจารย์พูดนั้น พูดอะไรไปบ้าง เพราะเดี่ยวเวลาไปสอบนี้ อาจารย์จะถามความรู้เหล่านี้จากเราว่า เราจำได้หรือเปล่านั้นเอง

อันนี้ก็แบบเดียวกันการเจริญปัญญา ก็เป็นการศึกษาความรู้ที่ใจเรามักจะปฏิเสธไม่ยอมมองกัน คือด้านลบของชีวิต เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความสูญเสี การพลัดพรากจากกัน ความประสพกับความผิดหวังต่างๆ อันนี้ใจจะปฏิเสธไม่ยอมมอง เลยทำให้ใจมอง

ไม่เห็นสภาพความเป็นจริงที่แท้จริง ว่าในโลกที่เราอยู่นี้ มันมีทั้งด้านบวก และด้านลบ แต่ใจเรานี้จะถูกกิเลสให้ ดึงไปดูแลแต่ด้านบวก แต่ไม่ยอมให้มองในด้านลบ พอเรา ไปเจอด้านลบของชีวิต เราก็เลยทุกข์กัน เศร้าโศกเสียใจ เป็นบ้ากัน ฆ่าตัวตายกัน ก็เพราะว่าไม่ยอมมองด้านลบ ของชีวิต ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นช้าหรือเร็วเท่านั้นเองกับทุกๆ คน แต่ถ้าเรามีสมาธิ มีอุเบกขา เราก็จะได้พิจารณาด้านลบต่างๆ ของชีวิตได้อย่างยาวนานจนกระทั่งมันฝังอยู่ในใจเรา ไม่หลงไม่ลืม แล้วเราก็จะได้เตรียมตัวรับกับด้านลบของ ชีวิต ด้วยกำลังของอุเบกขานี้ ทำให้ใจให้เฉยแล้วด้านลบ อะไรต่างๆ นี้ เกิดก็เกิดไป ไม่เป็นปัญหาอะไร ยิ่งถ้าเรา มีปัญญาเห็นว่าเราไม่ได้เป็นสิ่งเหล่านี้ สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ เกิดขึ้นกับร่างกายนี้ ไม่ได้เกิดขึ้นกับเราผู้รู้ ผู้พิจารณา ธรรม เราก็เป็นเพียงแต่เป็นผู้รับรู้ผู้ดูความสูญเสีย ความเสื่อม ความดับของสิ่งต่างๆ ของทั้งร่างกายของเรา และร่างกายของผู้อื่น เราก็จะเห็นว่ามันเป็นเรื่องของ ธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ที่มารวมตัวกันแล้วก็แยกกัน ดับไป ก็มีเท่านั้น เป็นเรื่องของภาวะของธรรมชาติ ส่วนจิตผู้รู้นี้ ไม่ได้ไปคิดว่าสิ่งต่างๆ เป็นตัวเราหรือเป็นของเราแล้ว ก็เลย ไม่ยึดไม่ติด ไม่มีความอยากที่จะให้มันเป็นของเรา อยู่กับ

เราไปตลอด พร้อมที่จะให้มันไปเมื่อไหร่ก็ได้ ถ้าถึงเวลา มันจะไปก็ปล่อยให้มันไป ถ้ายังอยู่ที่ดูแลมันไปเท่านั้นเอง จิตก็จะไม่มีความทุกข์ ไม่มี ความเครียดกับการดับของ สิ่งต่างๆ นี่คือการอุปนาสมาธิ ที่เราจะต้องพยายามหมั่น เจริญให้มากๆ

พอเราได้สมาธิครั้งแรกแล้วเราก็ต้องพยายาม เจริญสติ เวลาออกมาก็เจริญสติต่อไป จนกว่าเราจะมี ความชำนาญสามารถเข้าสู่สมาธิได้อย่างง่ายดาย รวดเร็ว แล้วก็ อยู่ได้นาน อันนั้นแหละ หลังจากนั้นพอเราออกจากสมาธิมา เรามีอุเบกขาติดมากับใจเวลานาน เช่นอยู่ในสมาธิครึ่ง ชั่วโมง เราก็จะมีอุเบกขาครึ่งชั่วโมง แล้วตอนนั้นเราก็ พิจารณาไปเรื่อยๆ อนิจจังไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องมีการพลัดพรากจากกัน ร่างกายไม่สวยไม่งาม มีอาการ ๓๒ เวลาตายก็เป็นซากศพที่เน่าเหม็น พิจารณา อยู่เรื่อยๆ จนมันไม่หลงไม่ลืม จนยอมรับความจริง แล้วก็ เอาไปพิสูจน์ว่ารับความจริงได้หรือไม่ได้ ด้วยการแยก กันอยู่ เคยรักใครชอบกันอะไรก็ สมมุติว่าตายจากกัน สักอาทิตย์หนึ่งสองอาทิตย์หรือเดือนหนึ่ง แยกกันไปอยู่ ซ่อมกันก่อน ซ่อมดูว่าถึงเวลาที่แยกกันจริงๆ นี่จะรู้สึก สะเทือนใจไหม

อันนี้พิจารณาแล้วยังต้องไปทำข้อสอบต่อ ปัญหานี้มีแบ่งเป็น ๒ ระดับ ระดับแรกคือทำการบ้านก่อน เตรียมตัวเอาไว้ก่อน ซ้อมไว้ก่อน ถ้าเป็นนักมวยก็ชกซ้อมไว้ก่อนก่อนจะขึ้นเวทีไปชิงเข็มขัด ชิงตำแหน่ง ถ้าไม่ซ้อมไว้ขึ้นเวทีก็โดนน็อกทันที ถ้าไม่มีปัญญาไม่ทำการบ้านไว้ก่อน พอเจอข้อสอบ สอบตก พอสูญเสียอะไรไปก็เศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องให้ พอไม่ได้เห็นคนที่เรารักเราชอบแค่วันสองวันนี้ก็ตื่นเต้นตกใจแล้ว ว่าเป็นอะไรหรือเปล่า หายไปหรือเปล่า เป็นอะไรไปหรือเปล่า มีความว่ารุ่นขุนมัวขึ้นมาทันที

แต่ไม่ได้หมายความว่า**ผู้ที่มีอุเบกขา**จะไม่ห่วง ไม่กังวลนะ ก็อาจจะกังวล แต่ไม่ได้กังวลแบบจิตใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับอะไรทำนองนั้น ไม่ใช่ **ก็ยังมีความห่วงใย แต่ห่วงใยด้วยอุเบกขา** ก็ไม่เห็นหน้าก็อาจจะต้องตามตัวดูติดต่อดู อะไรทำนองนั้น แต่ไม่ได้หวาดกลัวว่าอะไรจะเกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นเพราะเตรียมรับได้ทั้งสองคำตอบ ถ้ามีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น มันก็ต้องเกิดขึ้น มันก็เป็นความจริง ถ้ามันเป็นสิ่งที่ดีเกิดขึ้นมันก็เป็นความจริง แล้วแต่ความจริงเป็นอย่างไร **คนมีอุเบกขา**รับได้ทั้งสองด้าน **ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบของชีวิต** แต่ก็ไม่ปล่อยปละละเลย

หน้าที่ความรับผิดชอบ ถ้าเรายังต้องดูแลกันไปก็คอยดูแลติดตาม ว่าเป็นอย่างไร สารทุกข์สุกดิบเป็นอย่างไร ต้องการความช่วยเหลืออะไรอย่างไร อันนี้ก็ทำไปตามหน้าที่ แต่ใจไม่ได้วุ่นวายไปกับการทำหน้าที่ เพราะพร้อมที่จะรับความเป็นจริงที่อาจจะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะในด้านบวกหรือด้านลบได้ อันนี้คือเรื่องของสัมมาสมาธิ ต้องฝึกอัปนาสมาธิ ให้ได้มากๆ ก่อน แล้วก็มาพิจารณาความจริงด้านลบของชีวิตให้มากๆ จนจิตยอมรับ พิจารณาความจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเรา ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา หรืออนิจจังแล้วก็อนัตตา อนัตตาก็ไม่มีอะไรเป็นของเรา ร่างกายก็ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ทรัพย์สินสมบัติที่เรามีอยู่ทุกวันนี้ ที่เราเรียกว่าเป็นของเรานั้นก็เป็นของเราชั่วคราว จะหมดเมื่อไหร่ก็ไม่มีใครรู้

อันนี้คือการทำการบ้าน คอยสอนใจ เตรียมใจให้ปล่อยวางทุกอย่างให้ได้ ไม่ให้ยึดไม่ให้ติดกับสิ่งทั้งหลาย เพราะวันใดวันหนึ่งจะต้องมีการสิ้นสุดลง แล้วถ้ายังไม่ถึงเวลา พร้อมอยากจะทดสอบดูว่าเรายอมรับจริงหรือไม่ก็ต้องไปปลีกวิเวก ไปอยู่คนเดียว อยู่แบบคนสิ้นเนื้อประดาตัว ฝึกที่แบบไม่มีอะไร แบบไปอยู่บนเขา ไม่ได้เอาสมบัติอะไร

ติดตัวไปเลย เอาแต่ร่างกายไปร่างเดียว แล้วก็เครื่องใช้  
ที่จำเป็นเล็กน้อย เช่นหมอนกับเสื่อ มุ้งอะไรทำนองนี้  
แล้วดูชิวว่าจะอยู่แบบนั้นไปนานสักเท่าไร ถ้าอยู่แบบ  
สบาย มีความสุขแฮปปี้ ไม่อยากจะกลับบ้านก็ถือว่าผ่าน  
ถ้าไปแล้วยังห่วงบ้านอยู่ ยังกังวลอยู่ ยังอยากกลับบ้านอยู่  
ก็ยิ่งถือว่าสอบตกอยู่ เข้าใจหรือยัง สมมติต้องเป็นอัปปนา-  
สมมติเท่านั้นที่จะมีอุเบกขา ที่จะสนับสนุนการเจริญ  
ปัญญา เพื่อให้จิตปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ เพื่อให้  
หลุดพ้นจากความทุกข์ ที่เกิดจากความยึดติด เกิดจาก  
ความอยากให้สิ่งต่างๆ เป็นของเราไปตลอด ให้อยู่กับเรา  
ไปตลอด ให้ความสุขกับเราไปตลอด ซึ่งมันขัดกับหลัก  
ความเป็นจริงของชีวิต

*ถาม: พระอาจารย์พูดคำว่าสิ้นเนื้อประดาตัวนี้ เข้าใจ  
เลยครับ*

*ตอบ: มันก็เหมือนเป็นคนสิ้นเนื้อประดาตัว ภาษาฝรั่งเขา  
เรียก homeless ฆราวาสเป็น householder ผู้อยู่บ้าน  
ผู้ครองเรือน กับนักบวชก็คือผู้ไร้บ้าน ไร้ที่อยู่อาศัย*

**ถาม:** ตอนอยู่บนเขารู้สึกอย่างนั้นจริงๆ ครับ

**ตอบ:** ไม่พึ่งอะไรเลย ให้พึ่งสติปัญญาของตัวเอง ถ้ามีสติปัญญา มีอุเบกขาแล้วจิตมันอิม มันไม่หิว มันไม่ต้องมีอะไร แม้แต่ร่างกายมันก็ไม่กังวลเพราะไม่ต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขอีกต่อไป

**ถาม:** จะต้องฝึกฝนนานประมาณขนาดไหนครับถึงจะได้สัมมาสมาธิครับ

**ตอบ:** สันติฐิโก แต่ละคนมีความเพียรไม่เท่ากัน มีของเก่ามาไม่เท่ากัน บางคนของเก่ามีเยอะเพียงแป็บเดียวก็ได้ พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า ๗ วันบ้าง ๗ เดือนบ้าง ๗ ปีบ้าง ลองไปอ่านตรงทำยพระสูตรของสติปัญญาฐาน ๔ พระพุทธเจ้าบอกถ้าผู้ใดปฏิบัติตามที่พระองค์ทรงแสดงไว้ได้ ก็สามารถที่จะบรรลุถึงธรรม ถ้าไม่ขั้นสูงสุดก็ชั้นรองลงมา ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน หรือ ๗ ปี อยู่ที่ความขยันหมั่นเพียร ทุ่มเทให้กับการปฏิบัติ อยู่ที่ทุนเก่าที่มีอยู่แล้ว บางคนมีทุนเก่าเยอะ มาเพิ่มทุน บางคนไม่มีทุนเก่าเลยก็ต้องเหนื่อยหน่อย ต้องทำมากหน่อย เพราะชาติ



ก่อนของพวกเราแต่ละคนนี้สะสมธรรมะมาไม่เท่าเทียมกัน  
จึงเป็นเหมือนบัว ๔ เหล่า

ถ้าเป็นพวกบัวเหล่าแรกนี้ แสดงธรรมครั้งแรก  
ครั้งสองครั้งก็บรรลุได้เลย พระปัญญาวัคคีย์ ครั้งแรกแสดง  
ธรรมก็บรรลุเป็นพระโสดาบัน ๑ รูป พอแสดงครั้งที่ ๒ หรือ  
ครั้งที่ ๓ แสดงอนัตตลักขณสูตรก็บรรลุเป็นพระอรหันต์  
พร้อมกันเลย ๕ รูป เพราะท่านมีของเก่ามาเยอะ ท่านมี  
อัปนาสมาธิ ท่านเข้าฌานกันได้ พอทรงสอนพวกนี้หมด  
แล้วก็ไปสอนพวกที่ไม่มีฌาน สอนให้เขาฝึกสติ ให้เขาฝึก  
นั่งสมาธิกัน ให้เขามีฌาน ให้มีอุเบกขา แล้วก็ให้เขาเจริญ  
ปัญญาต่อไป แล้วก็ไปสอนพวกที่ยังไม่มีศีล ยังไม่ได้บวช  
ไม่ได้เป็นนักบวช ยังเป็นฆราวาสผู้ครองเรือนอยู่ แต่ก็มี  
ศรัทธาความเชื่อในเรื่องของการเวียนว่ายตายเกิด และ  
เรื่องของการหลุดพ้น ก็สอนให้เขาทำบุญทำทาน แล้วก็  
รักษาศีล ๕ เป็นพื้นฐานไปก่อน แล้วก็ให้ค่อยวันพระก็  
ถือศีล ๘ แล้วก็ไปหัดภาวนา บัว ๓ เหล่า

ส่วนบัวเหล่าที่ ๔ คือพวกที่ไปเข้าบาร์เข้าผับนี้ท่าน  
ไม่ไปโปรด ท่านไม่ไปแสดงธรรมแถวบริเวณบาร์ หรือ

ที่มีแสดงคอนเสิร์ต มีคนดูกันเยอะแยะเลยเป็นครึ่งล้านครึ่งแสน ไม่ไปแสดงธรรมในสถานที่เหล่านั้นกับคนเหล่านั้น เพราะคนเหล่านั้นเขาไม่มีความเข้าใจถึงเรื่องของธรรมะ เรื่องจิตใจ เขาจะเสพงามเพียงอย่างเดียว เขาจะหาความสุขจากการเสพงาม จากการไปดูไปฟัง ไปกินไปดื่ม ไปเที่ยวไปอะไรต่างๆ พวกนี้ก็ถือว่าเป็นพวกบ่าวที่อยู่กับโคลนกับถมที่จะไม่มีวันที่จะไพล่ขึ้นมาเหนือน้ำได้ ก็จะกลายเป็นอาหารของปู ของปลาไป ก็คือกิเลสตัณหาเอาไปกินหมด โดนกิเลสตัณหาเอาไปกินหมด คนที่ทำงานขยันหาเงินหาทอง แล้วรวยแบบรวดเร็ว เดียวนี้มีพวกเศรษฐีออนไลน์เยอะนะ เขาก็โพสต์วันนี้เขาไปซื้อรถคันละ ๓๐ ล้าน แบบว่าหาเงินมาได้ต้องหลายร้อยล้านไม่รู้จะเอาไปใช้อะไร ไปซื้อของแพงๆ ไปเที่ยวต่างประเทศก็ต้องนั่งแบบเฟิสต์คลาส แบบตัวโบละสองแสนอะไรอย่างนี้ เป็นห้องส่วนตัวเลย เป็นรางวัลของชีวิต คิดว่านั่นคือความสุขของการได้มาเป็นคนรวย ได้มาเกิดเป็นมนุษย์และได้เป็นคนร่ำคนรวย แต่เขาไม่ได้มองว่า ต่อไปเวลาเขาแก่ เขาเจ็บ เขาจะตายนี่จะเป็นอย่างไรบ้าง พวกนี้ไม่คิด และไม่กล้าคิด แล้วก็ไม่กล้าเข้าหาแสงสว่างแห่งธรรม ก็น่าสงสาร ตอนนี

เขาอาจจะมีความสุข ฉลองกัน จัดปาร์ตี้กัน เฮฮากัน พูลวิลลา ไปเที่ยวเกาะนู้นเกาะนี้กัน สนุกสนานกัน เดียววันดีคืนดี พอมันทำไม่ได้แล้ว ตอนนั้นก็เห็นกองทุ๊กซ์โถมเข้ามา เหมือนกับแลนด์สไลด์ แผ่นดินถล่ม ความทุ๊กซ์มันจะเข้ามาแบบแผ่นดินถล่ม

**ถาม:** รอบนี้ได้อยู่บนเขานี้ สร้างสติได้เยอะพอสมควร เลยครับ เพราะว่าทั้งทางขึ้นทางลง ทางเดินมันยากมาก ทางจงกรมพระอาจารย์ทำไม่ยกสูง เพราะต้องการให้สร้าง สติหรือเปล่าครับ

**ตอบ:** สถานที่มันบังคับให้ต้องทำอย่างนั้น ที่มีต้องให้มัน ได้ระดับ ไม่ให้มันเอนขึ้นเอนลง ที่มันเป็นเขาใช่ไหม ที่มีมัน ไม่ราบเรียบ เราก็เลยต้องยกทำเป็นสะพานลอยอย่างนี้ ทางด่วน ทางด่วนลอยฟ้า ทางเดินจงกรมก็ลอยฟ้าได้ ถ้าเราไปอยู่ในสถานที่ที่มันไม่ราบเรียบ ก็เลยทำเป็น ทางด่วนยกระดับไป

**ถาม:** ยิ่งทำให้ต้องสร้างสติเอาไว้

**ตอบ:** ยิ่งดีด้วยเพราะว่ามันสูง มีข้างเขาบอกน่าจะทำ  
ราวกัน ทางนี้ก็บอกอย่าทำเลย ทำแล้วมันก็ไม่เกิดประโยชน์  
อะไร มันปลอดภัยเกินไป เพราะครูบาอาจารย์บางรูป  
ในประวัติที่ท่านเขียนไว้ บางที่ท่านนั่งสมาธิแล้วสัปหงกนี้  
ท่านก็ไปนั่งที่ปากเหวเลย ถ้าสัปหงกหัวมันจะได้ที่ตกลงไปเลย  
แต่พอมาอยู่ในที่อย่างนั้นแล้ว สัจจะญาณมันจะ  
ไม่่วงทันที มันจะตื่นตัว ระมัดระวังทันที อย่างที่ท่าน  
ต้องไปหาที่เปลี่ยวๆ อยู่ก็เพราะเป็นการปลุกกระตุ้น  
สัจจะญาณของความระมัดระวังให้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ  
โดยที่ไม่ต้องมาคอยบังคับให้มีสติ มันจะมีสติโดยอัตโนมัติ  
แต่ถ้าเราอยู่ที่ปลอดภัยนี้ มันไม่ยอมตั้งสติ มันเพลอ ใจมัน  
ลอย มันปลอดภัย ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องห่วง ก็ชอบทำอะไร  
ผิดๆ ถูกๆ เดินไปบางที่ก็เตะไ้หนุน เตะไ้หนี ชนไ้หนุน  
ชนไ้หนี ก็ลักษณะของการไม่มีสติ แต่ถ้าไปอยู่อย่าง  
ที่  
คุณหมอบไปอยู่ รับรองได้ว่าสติต่อเนื่องตลอดเวลา ถ้ามี  
การเคลื่อนไหว

**ถาม:** ใช้ครับ พลาดไม่ได้เลยครับ ขอบพระคุณนะครับ  
แล้วก็จะน้อมนำไปปฏิบัติให้มากขึ้นต่อไปครับผม





๗๖ วิถีขนานธรรม เล่ม ๕



## ๖. พระโสดาบัน เป็นมาจกรกผู้ภวณว

สนทนณวปัญหจรธรรม วันทึ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๕

ถวณ: กรวบเรียนถวณพระอจจรยัวว่า พระโสดวบันคึออะไร คึออยัวงไร แลจะเป็นคึออยัวงไรครับ

ตอบ: พระโสดวบันนึ้เป็นผู้ทึสามารถปฏิบัติธรรมขัันสูงคึอ คึอ ขัันปัญญว ขัันวิปัสสนวทึจะละสังโยชนั ๓ ขัอด้วยกััน คึอ สักกายทิจฐึ การถึอวว่าขัันธั ๕ คึอ รังกาย หรือขัีวิต จิตใจของเรานึ้เป็นตัวเรวของเรว แลจะทึละควมสงสัย ในพระพุทธร พระธรรม พระสงฆั แลจะทึละในเรีองของ ศึลธรรม คึอ เรีองกฎแห่งกรรม คึอละควมสงสัยควม ลูบคลำในกฎแห่งกรรมคึอ ทึเรีองวว่า สึลัพพตปรวณวส แพลตรงตัววว่า การลูบคลำศึล ศึลธรรม คึอ กฎแห่งกรรมนึ้

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำดีได้ความสุข ทำชั่วได้ความทุกข์  
แต่สังโยชน์ทั้ง ๓ นี้มักจะไปเป็นพวงนะ

ข้อที่เราต้องละให้ได้คือ สักกายทิฐิ แล้วเราก็จะได้ทั้ง  
ศีลสัมมาสมาธิ และ วิจิกิจฉาไปในตัวด้วย มันมาด้วยกัน  
แต่ก่อนอื่นที่เราจะไปถึงธรรมขั้นสูง คือ ขั้นปัญญานี้ได้  
ก็เหมือนกับการเรียนหนังสือ ถ้าเรายังไม่ได้ผ่านขั้นต่ำ  
ขึ้นไปแล้วเราจะไปเรียนชั้นอุดมศึกษานี้ก็คงจะยาก คนที่  
ไม่เคยเรียนหนังสือเลยไม่เคยเข้าชั้นประถม มัธยม แล้วจะ  
ไปเรียนมหาวิทยาลัย คงจะเป็นไปได้ยาก ดังนั้นก็ต้อง  
มีพื้นฐานก่อน

ในการที่จะสนับสนุนธรรมที่ต้องปฏิบัติธรรม  
ขั้นสูงนี้ ทางศาสนาก็เหมือนกัน การเรียนทางศาสนา  
เรียนทางธรรม ก็เหมือนเรียนทางโลก ก็มีขั้น มีตอน มีชั้น  
อะไรต่างๆ ทางโลก สมัยก่อนไม่มีอนุบาล มีแค่ชั้นประถม  
สมัยนี้เพิ่มอนุบาลเข้าไปอีก คือ ต้องเรียนความรู้ขั้นพื้นฐาน  
ก่อนที่จะไปสู่ขั้นสูงได้ ทางธรรมก็เหมือนกัน **ก็ต้องเรียนรู้  
และปฏิบัติขั้นพื้นฐานให้ได้ก่อน** เพราะว่าสิ่งที่จะเป็น  
พระโสดาบันนี้จะต้องทำในสิ่งที่ยาก และต้องหัดทำตั้งแต่

ขั้นที่ง่ายขึ้นไปก่อน เพราะการละสักกายทิฐิ ก็คือ ละชีวิต  
ของเรา ร่างกายของเรา ไม่ยึด ไม่ติด ปล่อยวาง

เพราะฉะนั้นก่อนที่เราจะละของยากได้นี้ เราต้องไป  
ละของง่ายก่อนที่เรามีอยู่ในตอนนี้ ของที่เรามีเวลานี้ที่เรา  
ควรจะละก่อนก็คือ ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง เราต้อง  
ไม่หวง ไม่ตระหนี่ ไม่โลภ ไม่อยากได้ มีไว้เพียงแต่เพื่อใช้ใน  
กิจที่จำเป็น ก็คือ การเลี้ยงชีพ เลี้ยงร่างกายนี้ไปเท่านั้นเอง  
ถ้าเรามีเงินมากกว่าเหลือจากการเลี้ยงชีพ เราก็ควรที่จะ  
แบ่งปันให้กับผู้อื่นไป ละมันไป ถ้าเก็บไว้ก็แสดงว่ายัง  
หวงอยู่ ถ้าไม่มีความจำเป็นจะต้องใช้ เราก็ต้องรู้ว่าเราต้อง  
ใช้เท่าไรที่จำเป็น จำเป็นก็ปัจจัย ๔ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม  
ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อันนี้เราต้องมีพอเพียง ถ้ามี  
พอเพียงแล้วยังมีเงินเหลืออยู่ อันนี้แหละต้องเอาไป  
สละทำทานบริจาค จาคะ และกิลตการหาเงินไม่ให้มัน  
มากกว่า เท่าที่เราต้องการ เพราะหามาได้มากกว่าเกิน  
จำเป็น เราก็ต้องเอาไปทำบุญทำทานอยู่ดี เราจะหาเงินมา  
ให้เสียเวลาทำไม ชั้นทานนี้ก็คือเรื่องของการที่เราจะต้อง  
ลดละของที่มันง่ายก่อน มีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง  
และก็ไม่เอาเวลาไปแสวงหาทรัพย์สินสมบัติเงินทอง นอกจาก  
ถ้ามันไม่พอเพียงต่อการดำรงชีพ อันนี้ก็จำเป็นต้องไปหา



ถ้าสมมุติว่าเรามีรายได้มากกว่ารายจ่าย แล้วเราสามารถแบ่งปันได้ เราก็ควรที่จะแบ่งปันไป หรือถ้าเราอยากจะทำเวลาให้กับการปฏิบัติมากขึ้น เราก็เอาเงินที่เราเหลือกินเหลือใช้ขึ้นมาเป็นเงินสำรอง เพราะเราจะได้ไม่ต้องไปทำงานหาเงิน เราจะได้เอาเวลาของการหาเงินหาทองนี้มาหาธรรมกัน ดังนั้น เบื้องต้นนี้ต้องตัดเรื่องความโลภ ความอยากได้เงินทอง อยากร่ำอยากรวย แล้วก็ถ้ารวยก็อย่าหลงทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต้องสละไป เพราะว่าสิ่งที่ต้องสละมากกว่านี้ก็คือ ชีวิตของเรา ร่างกายของเราเอง ถ้าเรายังสละของภายนอกไม่ได้ แล้วเราจะไปสละร่างกายชีวิตของเราได้อย่างไร ดังนั้น เบื้องต้นพระพุทธเจ้าท่านถึงสอนให้ทำทานก่อน สำหรับผู้ที่ยังยุ่งเกี่ยวกับการเงินการทองอยู่ ให้มีไว้เพียงพอสำหรับการเลี้ยงดูอุปถัมภ์ร่างกาย คือ ปัจจัย ๔ ก็พอเพื่อจะได้ลดการหาเงินหาทองลงไป และลดภาระลดความหวง ความตระหนี่ในทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองที่ไม่จำเป็นจะต้องใช้ จะได้มีเวลาไปปฏิบัติธรรมได้นั่นเอง ดังนั้น เบื้องต้นต้องสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองส่วนเกินไปให้ได้ก่อน ไม่หวงไม่เก็บเอาไว้ ให้เก็บไว้เพียงแต่มี

เท่าที่จำเป็นสำหรับการเลี้ยงดูร่างกายนี้ นี่เป็นสิ่งแรกที่เราต้องสละ

**ขั้นที่ ๒** เราก็ต้องสละการกระทำบาป เพราะพระโสดาบันจะไม่ทำบาปแน่นอน พระอริยบุคคลทุกคนเราก็ต้องข้อมไว้ก่อน ไม่ใช่อยู่ดีๆ ยังทำบาปอยู่แล้วจะไปเป็นพระโสดาบันได้อย่างไร **พระโสดาบันนี้ไม่ทำบาป รักษาศีลมากกว่าชีวิตของตน** นี่คือขั้นที่ ๒ ก็ต้องไม่ทำบาป **รักษาศีล ๕** ให้ได้อย่างมั่นคง

ทีนี้ก็ต้องไปละขั้นต่อไป ก็คือ **ละกามฉันทะ** ละการยินดีหาความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะว่าต่อไปเราจะสละร่างกาย แล้วเราจะ**ไม่ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข** เราจะ**ไม่ใช้** ตา หู จมูก ลิ้น กาย หาความสุขกัน **เราก็ต้องเลิกหาความสุขทางกามคุณ ๕** คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ด้วยการเจริญศีล ๘ หรือ เนกขัมมะ ถึงจะได้มีเวลามาปฏิบัติภาวนาขั้นที่ ๑ ก่อน คือ **ขั้นสมาธิ หรือ ขั้นสมถภาวนา** เพราะก่อนที่จะไปวิปัสสนาภาวนา ถึงขั้นปัญญาได้นี้ ต้องมีสมถภาวนาเป็น **เครื่องมือ เป็นขั้นบันได เป็นผู้สนับสนุนให้ก้าวขึ้นสู่ขั้นที่สูงต่อไปได้**

ถ้ายังไม่มีสมถภาวนา จิตยังไม่รวมเป็นอัปปนาสมาธิ จิตยังไม่มีอุเบกขานี้ ยังไม่มีกำลังที่จะไปต่อสู้อกับกิเลสหรือสังโยชน์ที่หลอกให้จิตนี้ยึดติดกับร่างกายว่าเป็นตัวเราของเราได้ แต่ถ้ามีอุเบกขา จิตวางเฉยได้ ก็จะมีกำลัง ถ้าปัญญาชี้ให้เห็นว่า ร่างกายนี้ความจริงไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นของดิน น้ำ ลม ไฟ ยืมมาจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็ต้องคืนสู่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไปในที่สุด

ถ้าไม่มีอุเบกขาจะยึดจะติดจะปล่อยวางไม่ได้ ฉะนั้นต้องผ่านสมถะก่อน การจะได้สมถะ ก็ต้องเจริญสติ ต้องมีศีล ๘ เป็นผู้สนับสนุน จะได้มีเวลาเจริญศีล ๘ ได้ ปฏิบัติธรรมได้ เจริญสมถภาวนาได้ พอได้สมถะแล้ว ได้อุเบกขา **ทั้งขณะที่เข้าไปในสมาธิและขณะที่ออกมา** เบื้องต้นนี้ถ้าเรา ได้สมถะ ได้สมาธิเพียงเล็กน้อย เวลาออกจากสมาธิมา อุเบกขาที่ได้ก็จะหมดไปอย่างรวดเร็ว ฉะนั้นเราต้องกลับเข้าไปในสมาธิให้บ่อยๆ ให้มากๆ เพื่อที่จะได้มีอุเบกขาอยู่กับใจนานๆ เวลาออกจากสมาธิมา

เมื่ออุเบกขาใกล้จะหมดก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ เพื่อรักษาอุเบกขาให้มีมากๆ เวลาออกจากสมาธิ **เพราะ**

เวลาออกจากสมาธิเราจะได้ใช้อุเบกขานี้มาละสังโยชน์ต่างๆได้ ด้วยปัญญาที่จะสอนให้เห็นว่า สังโยชน์คือสิ่งต่างๆ ที่เรายึดเราติด นี่เป็นทุกข์ มันไม่เที่ยง ชั้นธ ๕ มันไม่เที่ยง ร่างกายของเรา ความรู้สึกนึกคิดของเรา มันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ตัวเรา มันไม่มีตัวตน มันเป็นภาวะธรรมชาติที่เกิดแล้วดับตามเหตุตามปัจจัยที่ไม่มีใครไปสามารถไปควบคุมบังคับมันได้

ร่างกายก็มีเหตุมีปัจจัยทำให้มันเกิด และก็มีเหตุมีปัจจัยทำให้มันแก่ ให้มันเจ็บ ให้มันตาย เราสอนจิตเพื่อให้ปล่อยวางให้ยอมรับกับสภาพความเป็นจริงของร่างกาย และจิตใจว่า ร่างกายนี้จะต้องแก่ จะต้องตาย และมันก็จะเกิดเวทนา เกิดความทุกข์ขึ้นมาให้ใจได้สัมผัสรับรู้

เวทนามีอยู่ ๓ ที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา ไม่สุขไม่ทุกขเวทนา เป็นต้น เป็นสภาวะธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรับให้ได้ ถ้ายังไม่ปฏิบัตินี้จะรับทุกขเวทนามันไม่ได้ พอร่างกายเจ็บหนอยนี้วิงวามอกันวุ่นเลย บางทีบางโรคนี้ไม่ต้องไปทำอะไร เดี่ยวมันก็หายเอง ปวดตรงนั้นปวดตรงนั้นหนอย พอเหตุที่ทำให้มันปวดมัน

หมดไป มันก็หายเอง เช่น เดินไปเตะก้อนหินมันก็เจ็บ  
เดียวสักพักหนึ่ง แรงที่ทำให้ขาเจ็บจากการไปเตะก้อนหิน  
มันก็ค่อยๆ อ่อนไปหมดไปเอง อาการเจ็บมันก็หายไปเองได้  
ไม่จำเป็นจะต้องไปหาหมอให้เสียเวลา เพียงแต่ว่าใจร้อน  
ไม่อยากจะทนกับความเจ็บ ต้องไปหาหมอเพราะหมอมัก  
จะมียาวิเศษ มีสเปรย์ฉีด มีอะไรทา ทาแล้วรู้สึกว่าจะหาย  
เร็วขึ้น

นี่แสดงว่าไม่ปล่อยสักกายทิฐิ ไม่ปล่อยเวทนา  
ไม่ปล่อยร่างกาย ถ้ามีอุเบกขาและมีปัญญาสอนให้เรา  
รู้ว่า เวทนา หรือ ชันธ์ ๕ นี้มันเป็นธรรมชาติ เหมือนดินฟ้า  
อากาศที่เขาจะแปรปรวนไปตามเวลาของเขาตามเหตุ  
ตามปัจจัยของเขา เราไม่สามารถที่จะไปสั่งให้ธรรมชาติ  
ให้ดินฟ้าอากาศนี้ เป็นไปตามความต้องการของเราได้  
ฝนตกจะไปสั่งให้มันหยุดก็ไม่ได้ ฝนไม่ตกจะสั่งให้มันตก  
ก็ไม่ได้ อย่างนี้เป็นต้น

**เวทนามีเหมือนกัน** เวลาเกิดทุกข์เวทนาจะสั่งให้มัน  
หายก็ไม่ได้ จะสั่งให้สุขเวทนามาแทนที่ทุกข์เวทนามีไม่ได้  
มันมีเหตุมีปัจจัยทำให้มันเกิดแล้วทำให้มันดับไป **เราผู้ที่**

มาสัมผัสรับรู้คือใจนี้ มีหน้าที่เพียงแต่รู้เฉยๆ เท่านั้นเอง ถ้าไม่มีอุเบกขาก็อดที่จะไปรักไปชังไม่ได้ ไปกลัวไม่ได้ พอรักชังกลัวก็เลยเกิดตัณหาความอยาก สิ่งไหนที่รักก็อยากจะให้มันอยู่กับเราไปนานๆ สิ่งไหนที่ชังก็อยากจะทำจัดให้มันหายไปเร็วๆ พอทำไม่ได้ก็เกิดความเครียดขึ้นมา เกิดความทุกข์ขึ้นมา นี่คือธรรมระดับพระโสดาบัน ต้องละสักกายทิฐิให้ได้ ถ้าละได้แล้ว ใจมีดวงตาเห็นธรรม จะเห็นว่าสภาวะธรรมทั้งหลายนี้มีการเกิดแล้วต้องมีการดับเป็นธรรมดา เห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นว่าทุกข์นี้เกิดจากความอยากของใจที่อยากจะไปจัดการกับสภาวะธรรมต่างๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของตน จึงทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา พอรู้ว่าถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องปล่อย อย่าไปจัดการกับสภาวะธรรม ปล่อยให้สภาวะธรรมเขาเกิดเขาดับไปตามเรื่องของเขา ใจก็จะไม่ทุกข์ ก็จะเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าทุกข์เกิดจากความอยากไปจัดการกับสภาวะธรรมที่ไม่สามารถจัดการมันได้ เพราะเห็นด้วยมรรคว่าสภาวะธรรมนี้เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เลยปล่อยวาง หยุดด้วยอุเบกขา ปล่อยให้สภาวะธรรมเป็นไปตามสภาพของเขา

ร่างกายจะแก่ก็ปล่อยมันแก่ไป ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ปล่อยมันไป ร่างกายจะตายก็ห้ามมันไม่ได้ก็ต้องปล่อยมันไป ความเจ็บความตายของร่างกายอีกต่อไป ใจก็จะเห็นอริยสัจ ๔ เห็นมรรค เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคที่เกิดขึ้นในใจ ทุกข์เกิดจากความอยากให้สภาวะธรรมเป็นไปตามความต้องการของเรา แต่เป็นไปไม่ได้ ถ้าอยากจะหายทุกข์ก็ต้องปล่อย ปล่อยความอยาก อย่าไปอยากให้สภาวะธรรมเป็นไปตามความอยาก เพราะเห็นด้วยปัญญา เห็นด้วยมรรคว่ามันเป็นไปไม่ได้ สภาวะธรรมเขาเกิดเขาดับไปตามเหตุ ตามปัจจัยของเขา เขาไม่ได้อยู่ภายใต้คำสั่งของเรา ก็ปล่อย ปล่อยให้สภาวะธรรมเกิดดับไปตามเรื่องของเขา เมื่อปล่อยด้วยปัญญา ด้วยสมาธิ ด้วยอุเบกขา นิโรธก็เกิดขึ้นมา ทุกข์ก็ดับไป ทุกข์ก็หายไป ทุกข์ในระดับพระโสดาบันก็หายไป ทุกข์ในระดับในชั้น ๕ นี้ก็จะหายไป ก็จะไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะว่าพระธรรมที่เห็นนี้เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้สอนเอง เมื่อเห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนก็ไม่สงสัย ผู้สอนว่ามีจริง หรือไม่จริง ก็เลยมารู้ว่าพระพุทธเจ้ามีจริง ไม่ต้องไปอินเดีย ไปหาที่ประสูติ ที่ตรัสรู้ ไปก็ไม่เจอ

พระพุทธเจ้าอยู่ดี ไปเจอแต่สถานที่ที่เขาบอกว่าเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ซึ่งเราก็ไม่รู้ว่าจริงหรือเปล่า เพียงแต่เขาบอกกันมา เขาเชื่อกันมา แต่ไม่ได้เห็นตัวพระพุทธเจ้า เหมือนกับเห็นธรรมที่เราได้จากการปฏิบัติ เห็นอริยสัจ ๔ ในใจของเราที่เกิดจากความอยากให้สภาวะธรรมคือขั้น ๕ เป็นไปตามความต้องการของเรา ก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่พอเห็นว่าสภาวะธรรมเป็นของที่เราควบคุมบังคับไม่ได้ ต้องปล่อยวางด้วยอุเบกขา ด้วยปัญญา ก็ปล่อย หยุดความอยากไปควบคุมสภาวะธรรม หยุดสมุทัย ทุกข์ก็จะหายไป นิโรธก็เกิดขึ้นมา เห็นอริยสัจ ๔ อย่างชัดเจนภายในใจ เห็นในใจเห็นตามความเป็นจริง เห็นตามเหตุการณ์จริง

อันนี้จะให้เห็นเหตุการณ์จริงได้ ก็ต้องทำให้มันต้องไปเจอสภาวะธรรมที่ทำให้เราเกิดความอยากขึ้นมา เช่น ต้องให้ร่างกายมันเจ็บปวด แล้วเราอยากจะทำให้ความเจ็บปวดหายไป แล้วเราก็จะเห็นความทุกข์ทรมานของใจเกิดขึ้น แต่ในตอนนี้ถ้าร่างกายไม่เจ็บปวดนี้ มันก็ไม่เห็นสภาวะความเป็นจริง มันยังไม่เกิด ดังนั้น ผู้ที่ต้องการที่จะเห็นสภาวะความเป็นจริงบางทีต้องนั่งนานๆ ให้มันเกิดความเจ็บขึ้นมา แล้วก็ใช้ความเจ็บนั้นเป็นอุบายในการ



ที่จะสอนใจให้ดู ว่าตอนนี้ร่างกายเจ็บแล้ว ใจทุกข์ หรือเปล่า หรือใจเฉยๆ ถ้าใจทุกข์ก็แสดงว่า มีสมุทัย มีความอยาก อยากให้ความเจ็บหายไป อยากหนีจากความเจ็บไป อันนี้ก็จะเห็นทุกข์ สมุทัย แล้วทำอย่างไรจะให้ทุกข์ดับไป ก็ต้องพิจารณาเวทนาความเจ็บว่ามันเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นของมันเอง แล้วเดี๋ยวมันก็จะดับของมันเอง เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ มันเป็นอนัตตา มันเป็นอนิจจัง ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ปล่อยให้มันเจ็บไป หัดอยู่กับความเจ็บให้ได้ด้วยอุเบกขา ถ้ามีอุเบกขาก็เฉยได้ อยู่กับความเจ็บได้ ไม่เดือดร้อน สมุทัยก็หยุดระงับไป นิโรธคือความดับทุกข์ก็เกิดขึ้นมา ปราภฏขึ้นมาก็คือจะเห็นอริยสัจ ๔ อย่างจริงๆ ของแท้ของจริง เห็นสดๆ ร้อนๆ เห็นธรรมอย่างสดๆ ร้อนๆ ก็ไม่สงสัยพระพุทธเจ้าผู้แสดงธรรมนี้ว่ามีจริงหรือไม่จริง และก็ไม่สงสัยในพระอริยสงฆ์ว่ามีจริงหรือไม่จริง เพราะผู้ที่เห็นธรรมเห็นพระพุทธเจ้า คือพระอริยสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบนี้เอง ก็จะไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่ามีจริงหรือไม่ แล้วก็ไม่สงสัยเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าทุกข์เกิดจากอะไร ทุกข์ก็เกิดจากการกระทำของใจนี้เอง เวลาใจคิดไปในทางที่ไม่ดี คิดไปในทางความอยาก ก็ทุกข์ หรือถ้าไปทำบาปก็ทำให้ใจทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่ทำบาปไม่ทำ

ตามความอยาก ใจก็สงบ ใจก็มีความสุขขึ้นมา ก็จะไม่สงสัยว่าทำไมจะต้องรักษาศีล เพราะการทำบาปนี้จะทำให้จิตใจของตนเองทุกข์ร้อนขึ้นมานั่นเอง ทำแต่บุญ ทำแต่ความดีแล้วก็จะไม่ให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นมา ภายในใจ ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ให้หมดสิ้นไปจากใจ

เบื้องต้นก็ได้ ๓ ข้อ เป็นพระโสดาบัน แต่ยังมีอีก ๗ ข้อ ที่จะต้องทำต่อไป แต่ก็ใช้หลักเดียวกัน หลักของทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค สังโยชน์ ๒ ข้อต่อมา ก็มาเป็นคู่กัน ตัวที่ทำให้จิตใจวุ่นวายก็คือกามราคะ เวลาเกิดกามราคะแล้วใจก็หงุดหงิด ต้องไประบาย ต้องไปทำให้ความหงุดหงิดนั้นหายไป ด้วยการตอบสนองกามราคะคือไปเสพกามนั่นเอง เสพกามแล้วความหงุดหงิดก็หายไป ความทุกข์ก็หายไปชั่วคราว แต่เดี๋ยวสักกระยะหนึ่งมันก็โผล่ขึ้นมาใหม่ พอเห็นรูปสวยๆ งามๆ ก็เกิดกามราคะขึ้นมาใหม่ อันนี้ก็ต้องใช้ข้อสุภะเป็นตัวแก้ ถ้าเห็นรูปสวยงามแล้วเกิดกามารมณ์ ลองไปดูรูปที่ไม่สวยงามดู ดูศพ ดู Anatomy ดู กามารมณ์ก็จะดับไปทันที เมื่อดับไปความหงุดหงิดก็หายไป โดยที่ไม่ต้องไประบายด้วยการไปเสพกาม ไม่ต้อง

ไปร่วมเพศกับใคร อันนี้ก็เป็นสังโยชน์ขั้นต่อไป เพื่อจะก้าวขึ้นสู่ขั้นที่สูงต่อไป ทั้ง ๔ ขั้นนี้ก็ใช้หลักเดียวกันว่า มันเกิดจากความอยาก กามราคะก็คือความอยาก ที่ทำให้ใจทุกข์ ใจหงุดหงิดขึ้นมา ก็ต้องระงับมันด้วยการเจริญอสุภะ เพราะว่าเหตุที่ทำให้เกิดกามราคะก็คือการไปนึกหรือไปเห็นภาพสวยๆ งามๆ นั้นเอง ก็ต้องเปลี่ยนการนึกภาพจากภาพสวยๆ งามๆ มาเป็นภาพที่น่าเกลียด ไม่สวย ไม่งามขึ้นมา แล้วเราก็จะระงับได้

นี่ก็คือการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องนี้ ต้องเริ่มต้นจากขั้นอนุบาลขึ้นมาก่อน แต่บางท่านอาจจะทำมาแล้วก็ได้ บางท่านอาจจะเกิดมาแล้วไม่เคยยึดติดกับทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองเลย มีอะไรก็แบ่งปันมาอยู่ตลอดเวลา ทำทานทำบุญอะไรอยู่มาตลอด อยู่แบบสมณะเรียบง่าย ไม่หวังที่จะร่ำจะรวย หรือใช้เงินใช้ทองไปในการเสพกามหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ท่านก็สามารถเข้าสู่ขั้นภavana ได้เลย ถือศีล ๘ ได้เลย เพราะไม่ไปหาความสุขทางการเสพกาม เสพรูป เสียง กลิ่น รสแล้ว ไม่อยากร่ำอยากรวย ก็ไม่ต้องเสียเวลาไปหาเงินหาทอง ก็จะมีเวลาเข้ามาปฏิบัติธรรมได้ ถือศีล ๘ ได้ ภavana เจริญสติให้ได้

อัปนาสมาธิได้เลย แต่ต้องมีขั้นเหล่านี้ก่อน ถ้าอยู่ๆ นี้จะ  
ไปละสังโยชน์เลยนี้ด้วยปัญญานี้ มันทำได้แต่เพียงนึกคิด  
เท่านั้นเอง แต่ความเป็นจริงนี้ยังทำไม่ได้ เพราะว่าเรายัง  
ไม่ได้ไปพิสูจน์ว่าเวลาร่างกายเจ็บแล้วเราเฉยได้หรือเปล่า  
เจ็บไข้ได้ป่วย เวลาร่างกายจะตายนี้ เราวิตกกังวลหรือเปล่า  
หรือเราเฉยได้หรือเปล่า อันนี้เป็นข้อสอบที่มันจะต้อง  
พิสูจน์ ถึงจะรู้ว่าเราละสลักกายทิฐิได้หรือไม่

ถ้าไม่มีเครื่องมือ ไม่มีอุเบกขาก็ละไม่ได้ การมีอุเบกขา  
ได้ก็ต้องมีเวลาเจริญสติ นั่งสมาธิ ถ้ามีเวลาเจริญสติ นั่งสมาธิ  
แล้วก็ต้องไม่เอาเวลาไปแสวงหาความสุขทางตา หู จมูก  
ลิ้น กาย ไม่เอาเวลาไปหาเงิน หาทองมาสนับสนุนในการหา  
ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จะได้มีเวลามาเจริญสติ  
มานั่งสมาธิให้เกิดอุเบกขาขึ้นมาก่อน ถ้าได้อุเบกขาแล้วที่นี้  
ก็สามารถที่จะไปศึกษาสังโยชน์ ใช้ปัญญา คือไตรลักษณ์  
ละสังโยชน์ได้

**ถาม:** ผมขอกราบเรียนถามเพิ่มเติมครับ คำถามยอดฮิตที่เคย  
คนชอบถามว่าแล้วเป็นฆราวาสนี่เป็นพระโสดาบันได้  
ไหมครับ

**ตอบ:** ถ้าทำทานแล้วก็ไปถือศีล ๘ ไปภาวนาได้ ก็เป็นได้ ไม่ต้องเป็นพระก็ได้ แต่ก็อยู่ที่ว่าทำมากทำน้อยด้วยนะ ไม่ใช่ทำแค่อาทิตย์ละวัน มันก็อาจจะไม่พอ เหมือนเรียนหนังสือ เราจะไปเรียนอาทิตย์ละวันมันก็จบช้าเลย เห็นไหม เหมือนคนที่เรียนมหาวิทยาลัยเปิดกับมหาวิทยาลัยปิด ไม่เหมือนกัน มหาวิทยาลัยปิดนี้เขาบังคับหลักสูตรให้เข้าห้องตามเวลาทุกอย่าง ก็จบตามหลักสูตรได้ ๔ ปี ๕ ปี ๖ ปี แล้วแต่ แต่ถ้าไปเรียนมหาวิทยาลัยเปิดนี้เขาไม่บังคับ คุณจะมาเรียนก็ได้ ไม่มาเรียนก็ได้ บางคนก็ ๖ ปี ๗ ปี ๘ ปี จบยาก อยู่ที่ความเพียรของเรา อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนในหลักสูตรว่าบางคนก็จบได้ใน ๗ วัน บางคนก็ ๗ เดือน บางคนก็ ๗ ปี อยู่ที่ความเพียรของการภาวนา แต่ก่อนที่จะภาวนาได้ก็ต้องมีเครื่องมือสนับสนุน คือทาน และศีลไป

**ถาม:** กราบขอบพระคุณครับ ผมจะน้อมนำไปศึกษาและปฏิบัติต่อไปครับ





## พ. พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้อะไร

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕

**ถาม:** เนื่องจากคตินี้เป็นวันวิสาขบูชา ขอกราบเรียนถาม  
พระอาจารย์ว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้อะไรบ้าง

**ตอบ:** ทรงตรัสรู้อรียสัจ ๔ นี้เอง คือทุกข์ที่เกิดจากการ  
เกิด แก่ เจ็บ ตาย เกิดการพลัดพรากจากกัน พระองค์  
ทรงพบว่าสาเหตุก็คือ สมุทัย สมุทัยคือสาเหตุ ซึ่งได้แก่  
กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา และทรงค้นพบทางที่  
จะทำให้ทุกข์ที่เกิดจากการเกิด แก่ เจ็บ ตายนี้ดับไปได้  
เรียกว่ามรรคที่มีองค์ ๘ ถ้าใครสามารถเจริญมรรคที่เป็น  
องค์ ๘ ให้ครบบริบูรณ์ ก็สามารถที่จะละตัณหาทั้ง ๓ คือ  
กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ให้หมดสิ้นไปจากใจได้

เมื่อกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถูกกำจัดด้วย  
มรรคที่มีองค์ ๘ แล้ว สิ่งที่จะดึงให้จิตไปเกิดใหม่ก็จะไม่มี  
อีกต่อไป ภาพนี้ชาตินี้ก็จะเป็ นภพสุดท้ายชาติสุดท้ายของ  
ผู้ที่ปฏิบัติมรรค ๘ ได้ เจริญมรรค ๘ ย่อลงมาก็คือ ศิล  
สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศิล ภาวนา ที่พวกเราศึกษากัน  
และพยายามปฏิบัตินี้ เป็นเครื่องมือที่จะทำให้เรามีกำลัง  
ที่จะละความอยากทั้งสาม ที่เป็นตัวก่อภพ ก่อชาติ ตัวที่  
จุดจิตให้ไปเกิดในไตรภพได้ นี่คื อสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรง  
ตรัสรู้ที่ไม่มีใครรู้มาก่อน

สัตว์โลกผู้ที่มาเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพนี้ ไม่รู้ว่า  
ตนเองนี้ติดอยู่ในไตรภพนี้ได้อย่างไร และไม่รู้ว่าจะทำให้  
ตนเองออกจากไตรภพนี้ได้อย่างไร จนกว่าจะมีผู้ที่ฉลาด  
อย่างพระพุทธเจ้ามาทรงค้นพบทางคือ มรรค ๘ นี้เอง  
ทางที่จะนำให้สู่การหลุดออกจากวงจรอุบาทว์คือ การ  
เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ หรือในไตรภพ นี่คื อสิ่งที่  
พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และหลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้แล้ว  
ก็นำเอา มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่สัตว์โลกอย่างพวกเรา  
เพื่อพวกเราจะได้รู้เรื่องจิตใจของเราว่าเป็นอย่างไร

คนส่วนใหญ่ถ้าไม่มีธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า จะไม่รู้ว่า เราเกิดมาได้อย่างไร และตายไปแล้วเราจะไปไหนต่อ เราจะไปที่สูงหรือเราจะไปเกิดใหม่ หรือเราจะเป็นอย่างไร เราไม่รู้กัน จนกว่าจะมีพระพุทธเจ้ามาทรงตรัสรู้ เห็นวิถีของจิตที่จะทำงานไปในทิศทางไหนต่อไป นี่คือนสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ เป็นทางที่ไม่มีใครรู้มาก่อน

อริยสัจ ๔ คือ สิ่งที่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียว เป็นผู้ทรงค้นพบขึ้นมา และหลังจากทรงค้นพบแล้วก็ นำเอามาเผยแผ่ต่อ ผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อ ความเคารพ นำไปปฏิบัติ จนสามารถกำจัดความอยากทั้งสามให้หมดไปจากใจได้ ผู้นั้นก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ที่ไม่มี ความโลภ ความโกรธ ความหลง กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา หลงเหลืออยู่ในใจ จะไม่มีตัวที่จะมาฉุดลาก ให้ใจนี้ไปเกิดอีกต่อไป ไม่ว่าจะไปเกิดในกามภพ เป็นมนุษย์ เป็นเทพ หรือเป็นเปรต หรือ เป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือไปเกิดในภพของพรหม ที่เรียกว่า รูปภพ กั بورูปภพ ก็จะไม่มีการกลับไปเกิดในภพเหล่านี้อีกต่อไป ถ้าสามารถกำจัด กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาให้หมดไปจากใจได้ นี่คือน ความพิเศษของพระพุทธเจ้า



ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้านี้ พวกเราจะไม่รู้ทาง วิธีการดำเนินของจิตใจของเราว่า ตายไปแล้วเราจะไปไหนต่อ เราจะไปที่ไหน หรือ ไม่ไปที่ไหน คนส่วนใหญ่นี้คิดว่า ตายแล้วสูญ เพราะเขาคิดว่าตัวเขาคือร่างกาย ซึ่งความจริงแล้ว ร่างกายนี้เป็นเพียงครั้งเดียวของชีวิต อีกครั้งหนึ่งคือ ผู้กำกับ ผู้ขับร่างกายนี้ให้ทำอะไรต่างๆ ผู้นี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ผู้นี้ที่เราเรียก จิตใจ ผู้นี้แหละที่เป็นผู้ที่ถูกความอยากทั้งสามนี้ ผลักดันให้ไปเกิดใหม่ เพื่อจะได้ เสพกาม เสพรูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ ไปเรื่อยๆ เมื่อเกิดแล้วก็ต้องมาเจอสิ่งที่ไม่ปรารถนา ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากกัน ก็เลยต้องมาทุกข์กัน มาหวาดกลัวกัน มาวิตกกังวลกัน มาเศร้าโศกเสียใจกัน เวลาเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากกัน

แต่พอได้มาพบกับพระพุทธเจ้า หรือตัวแทนของพระพุทธเจ้า คือพระธรรมคำสอนที่ทรงบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎก หรือ เจอพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ได้พบทางผู้ได้ปฏิบัติมรรค ๘ จนสมบูรณ์ ท่านก็จะสามารถที่จะเอามรรค ๘ นี้มาเผยแผ่สั่งสอน ให้กับพวกเราที่ไม่รู้

เพื่อพวกเราจะได้นำไปปฏิบัติ และจะทำให้เราได้ยุติ  
การเวียนว่ายตายเกิดต่อไป นี่เป็นเรื่องสั้นๆ ที่เกี่ยวกับ  
วันวิสาขบูชา คือวันตรัสรู้ ส่วนอีกสองวันนั้น ก็เป็นเพียง  
ส่วนประกอบคือ วันประสูติ และวันสละชั้นผ้าเสด็จดับ  
ขันธปรินิพพาน

ความจริงคนเราอาจจะฟังแล้วคิดว่า พระพุทธเจ้ายังไม่  
นิพพาน รอนิพพานตอนวันตาย ความจริงพระพุทธเจ้า  
ถึงนิพพานในคืนวันเพ็ญเดือน ๖ ในขณะที่มีพระชนมายุ  
๓๕ ปีด้วยกัน พระพุทธเจ้าถึงนิพพานแล้ว แต่ที่เราใช้  
คำว่า นิพพาน แทนคำตายของพระพุทธเจ้า ก็คือเขานิยม  
เขาไม่ชอบใช้คำว่าตาย เขาชอบหาคำที่บ่งถึงจุดของผู้ที่ไป  
หลังจากที่ตายแล้ว พระพุทธเจ้า พระอรหันต์หลังจาก  
ที่ท่านตาย ท่านก็ไปนิพพาน ส่วนผู้มีบุญกุศลเป็นพระราชา  
มหากษัตริย์ ท่านก็ไปสวรรค์ แต่ความจริงหมายถึงว่า  
หลังจากที่ตายไปแล้วท่านไปที่ไหน นิพพานจึงมีอยู่สอง  
ลักษณะด้วยกัน นิพพานในขณะที่ยังครองขันธอยู่ และ  
นิพพานในขณะที่ปราศจากรูปขันธแล้ว







## ๘. ความเจริญ ความเสื่อม ของพระพุทธศาสนา

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕

**ถาม:** วันนี้จะขอโอกาสพระอาจารย์ครับ เมตตาสั่งสอนว่า ความเจริญ ความเสื่อม ของศาสนาคืออะไร และเราดูได้จากไหน และถ้าพวกเราเป็นฆราวาส เราจะรักษาความเจริญของศาสนาอย่างไร และจะป้องกันไม่ให้เสื่อมได้อย่างไรครับ

**ตอบ:** การเจริญและการเสื่อมของพระพุทธศาสนาก็ขึ้นอยู่กับ ธรรมที่ชาวพุทธเราปฏิบัติกันนั่นเอง คือ ถ้ามีการศึกษา มีการปฏิบัติ มีการบรรลุดุธรรมชั้นต่างๆ และมีการนำธรรมที่ได้บรรลุมาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่น ก็จะทำให้ศาสนาเจริญไปเรื่อยๆ แต่ถ้ากาลใดเมื่อการศึกษา

การปฏิบัติ การบรรลุ และการเผยแผ่ถดถอยลง ลดน้อยลงไป ความเสื่อมของศาสนาก็จะเกิดขึ้นมา

มันไม่ได้อยู่ที่ว่าเราสร้างวัด สร้างถาวรวัตถุกันมากน้อยเพียงไร บวชพระบวชเณรกันมากน้อยเพียงไร อันนี้เป็นเพียงแต่เป็นเปลือกของพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เนื้อของพระพุทธศาสนา เนื้อของพระพุทธศาสนาอยู่ที่การบรรลุธรรม ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ เริ่มต้นจากพระพุทธเจ้านี้แหละเป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ธรรม แล้วนำเอาธรรมนี้มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้ที่สนใจ พอผู้ที่สนใจได้ศึกษาได้ปฏิบัติก็บรรลุธรรมกัน แล้วพอได้บรรลุธรรมแล้วก็สามารถนำธรรมที่ตนเองได้บรรลุนี้ไปเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นได้ต่อไป

ผู้ที่ได้ยินได้ฟังธรรมที่แท้จริงจากผู้บรรลุธรรมก็สามารถน้อมนำเอาไปปฏิบัติและบรรลุธรรมตามขึ้นมาได้ก็จะทำให้เกิดมีศรัทธาความเชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะเป็นแรงดึงดูดใจให้ผู้คนต่างๆ นั้น เข้าหาพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้นไปเป็นจำนวนมาก ทำให้พระพุทธศาสนานี้เจริญรุ่งเรือง เพราะฉะนั้นเราต้องวัดที่จำนวน

ของผู้ที่ศึกษา ผู้ที่ปฏิบัติ และผู้ที่บรรลุนิยาม และผู้ที่นำ  
ธรรมที่ได้บรรลุนียามเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นต่อไป  
นี่แหละเป็นเครื่องวัดที่แท้จริงของพระพุทธานุชาต

ไม่ได้วัดที่จำนวนประชากรของพระภิกษุ หรือของ  
สามเณร หรือของอุบาสก อุบาสิกา หรือจำนวนของวัด  
วาอารามต่างๆ ถาวรวัตถุต่างๆ ว่า เป็นการเจริญหรือ  
เป็นการเสื่อมของศาสนา ถ้าเราดูความจริงในอดีต ในสมัย  
ที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระธรรมคำสั่งสอนนี้ เชื่อว่าเป็น  
ยุคที่เจริญที่สุดของพระพุทธศาสนา เพราะมีพระอรหันต-  
สาวกบรรลุนิยามกันเป็นจำนวนมาก และมีการเผยแผ่  
พระธรรมนี้ไปได้อย่างกว้างไกล มีผู้สนใจศึกษาปฏิบัติ  
ธรรมกัน และบรรลุนิยามตามกันมาเป็นจำนวนมาก โดยที่  
ถาวรวัตถุต่างๆ นี้แทบจะไม่มีเลย เพราะว่าถาวรวัตถุนี้ไม่ได้  
เป็นตัวสาระสำคัญ เพราะว่าถาวรวัตถุต่างๆ นี้ดับความทุกข์  
ในใจของผู้ปฏิบัติไม่ได้ นอกจากดับไม่ได้แล้วอาจจะกลายเป็น  
เหตุทำให้เกิดความทุกข์ในใจของผู้ปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น  
เพราะจะกลายเป็นภาระที่จะต้องคอยดูแลรักษา

ฉะนั้น ถาวรวัตถุหรือจำนวนของผู้ที่มาบวชนี้ไม่ถือ  
ว่าเป็นตัววัดที่แท้จริง เพราะการบวชนี้บวชแบบไหน  
บวชแบบเข้าเียนสักกี่มี บวช ๗ วันก็มี บวชเดือนหนึ่งก็มี  
แล้วบวชแล้วได้ศึกษากันหรือเปล่า ได้ปฏิบัติกันหรือเปล่า  
ได้บรรลุธรรมกันหรือเปล่า ถ้าบวชแล้วไม่ศึกษาไม่ปฏิบัติ  
ก็จะไม่บรรลุธรรม ก็จะไม่มีการเผยแผ่สั่งสอน ดึงดูด  
ศรัทธาของผู้ที่ไม่มีธรรมะได้ แต่ถ้าเป็นผู้ที่ได้ศึกษาได้  
ปฏิบัติและบรรลุธรรม นี่จะเป็นผู้ที่สามารถเผยแผ่ธรรมะ  
ให้แก่ผู้ที่ไม่รู้จักธรรมะได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิด  
ศรัทธาขึ้นมาอย่างแรงกล้าที่จะน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ  
และบรรลุธรรมตามลำดับต่อไป อันนี้แหละคือเป็นเรื่อง  
ของศาสนา

เนื้อหาศาสนาที่แท้จริงนี้อยู่ที่ พระธรรมคำสอน  
ของพระพุทธเจ้า ที่ออกมาจากพระทัยของพระพุทธเจ้า  
แล้วก็มอบให้กับหัวใจของผู้ที่ปรารถนาความหลุดพ้น  
จากความทุกข์ทั้งหลาย ผู้ที่น้อมนำเอาธรรมของพระพุทธเจ้า  
เข้ามาสู่ใจด้วยการปฏิบัติ ก็สามารถกำจัดความทุกข์ต่างๆ  
ที่มีอยู่ภายในใจของตนให้หมดสิ้นไปได้ ก็เลยทำให้ตนนั้น  
เห็นประสิทธิภาพ เห็นคุณสมบัติอันเลิศ อันประเสริฐของ

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ไม่มีอะไรที่จะสามารถทำในสิ่งที่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ทำให้กับตนได้ ก็คือ กำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่มีในใจของตนให้หมดสิ้นไปได้ และเมื่อรู้ความจริงอันนี้ ก็สามารถนำเอาความจริงอันนี้ไปเผยแผ่ ไปบอกผู้อื่นได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ผู้คนที่ได้ยินได้ฟังและน้อมนำเอาไปปฏิบัติก็สามารถที่จะกำจัดความทุกข์ในใจของตนเองได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว อันนี้แหละเป็นสิ่งที่จะทำให้ศาสนาเจริญ ดึงดูดให้คนที่ไม่มีศรัทธาให้มีศรัทธา รักษาคนที่มีศรัทธาไม่ให้เสื่อมศรัทธา ในพระพุทธศาสนา

ถ้าไม่มีการบรรลุนิพพาน และมีการเผยแผ่ธรรมแบบผิดๆ ถูกๆ การประพฤติของผู้เผยแผ่ธรรมก็ประพฤติแบบผิดๆ ถูกๆ อันนี้ก็จะทำให้เกิดการเสื่อมศรัทธาของผู้ที่มีศรัทธาอยู่แล้ว และไม่สร้างศรัทธาให้กับผู้ที่ไม่มีความศรัทธาให้เกิดขึ้นได้ เพราะฉะนั้น เราต้องดูที่การศึกษาของชาวพุทธเรา และการปฏิบัติ และการบรรลุนิพพาน และการเผยแผ่ธรรม



สมัยที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศธรรมครั้งแรกนี้ ทรงเน้นไปสอนผู้ที่สามารถรับธรรมะและนำไปปฏิบัติได้ อย่างง่ายดายและรวดเร็ว คือ ผู้ที่มีธรรมที่รองรับพระธรรม อันประเสริฐของพระพุทธเจ้าอยู่แล้ว คือ มีศีลที่บริสุทธิ์ มีจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ คือ บรรดานักบวชต่างๆ ที่แสวงหา การหลุดพ้นจากความทุกข์ แต่ไม่สามารถที่จะหลุดพ้นจาก ความทุกข์ได้อย่างถาวร เพียงแต่อาศัยการดับทุกข์ทุกขณะ ที่เข้าไปในสมาธิเท่านั้น แต่เวลาออกจากสมาธิมา ความทุกข์ ก็ยังหวนกลับคืนขึ้นมาอีก

พอพระพุทธเจ้าไปทรงแสดงธรรมอันประเสริฐ คือ ปัญญา แสดงอริยสัจ ๔ แสดงที่มาของความทุกข์ และ ที่สิ้นสุดของความทุกข์ว่า เกิดจากการกำจัดต้นเหตุ ด้วยมรรค อันแหลมคมของพระพุทธเจ้า คือ ปัญญา คือ การเห็น ไตรลักษณ์นี้เอง เห็นอริยสัจ ๔ ก็สามารถที่จะทำให้สมุทัย คือ ตัณหา กิเลสทั้งหลายที่มีอยู่ในใจนั้น หายไป หหมดไปได้ พอกิเลสตัณหาตัวที่ก่อความทุกข์ต่างๆ ให้กับใจหมดไป ความทุกข์ต่างๆ ในใจก็หมดไป

แสดงธรรมยุคแรกๆ นี่แสดงแบบระดับปัญญา ครั้งแรกแสดงให้กับพระปัญจวัคคีย์ ๕ รูป ทรงแสดงอริยสัจ ๔ มรรค ๘ พอแสดงธรรมเสร็จ หนึ่งในพระปัญจวัคคีย์ก็บรรลุปะเป็นพระโสดาบันขึ้นมา หลังจากนั้นก็ทรงแสดงพระอนัตตลักขณสูตร แสดงความไม่มีตัวตนในสภาวะธรรมทั้งปวง ก็ทำให้บรรลุปะเป็นพระอรหันต์ได้พร้อมกัน ๕ รูป

หลังจากที่ท่านเหล่านี้ได้บรรลุปะแล้ว พระพุทธเจ้าก็บอกว่าให้นำธรรมอันประเสริฐนี้ไปเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่นต่อไป โดยให้แยกกันไปคนละทิศคนละทาง ไม่ให้ไปร่วมกัน เพราะว่าจะทำให้ธรรมะกระจุกตัว ให้แยกกันไปคนละทิศคนละทาง ไม่ให้ไปสองสามคนพร้อมกันในทิศเดียวกัน ให้แยกไปทิศละคน ทางละคน เพื่อจะได้้นำธรรมอันประเสริฐนี้ไปเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่น

พระพุทธเจ้าก็ทรงดำเนินการเผยแผ่ต่อไป โดยมุ่งไปตามสำนักต่างๆ ที่มีนักบวชที่มีศีล มีสมาธิอยู่แล้ว ก็สามารถสอนเขาให้บรรลุปะธรรมได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว เพียงระยะเวลาประมาณ ๗ เดือนด้วยกัน คือ ทรงแสดงธรรมครั้งแรกในวันเพ็ญเดือน ๘ ที่เราเรียกว่า วันอาสาฬหบูชา

และต่อมา ๗ เดือน คือ ๘ บวก ๔ ก็ ๑๒ สิ้นปีและก็  
เพิ่มอีก ๓ คือ วันเพ็ญเดือน ๓ ที่เราเรียกว่า วันมาฆบูชา  
ก็ปรากฏมีพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป ที่พระพุทธเจ้าเป็น  
ผู้สอนผู้บวชให้ สอนให้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นเอหิภิกขุ  
และก็ขอบวชในพระพุทธศาสนาที่ได้แยกย้ายไปคนละทิศ  
คนละทาง เพื่อเผยแผ่ธรรมให้แก่สัตว์โลก วันนั้นมีความรู้สึก  
อยากจะมาเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยไม่ได้นัดหมายกัน ก็เลย  
มาเฝ้าพร้อมกันในวันเพ็ญเดือน ๓ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์  
อันมหัศจรรย์ที่มีพระอรหันต์ถึง ๑,๒๕๐ รูป มาพบกันใน  
สถานที่เดียวกัน อันนี้ก็เป็นหลักฐานยืนยันว่า ศาสนานั้น  
กำลังเจริญรุ่งเรือง เพราะเพียงในระยะเวลาเพียง ๗ เดือน  
เท่านั้นเองก็ปรากฏมีพระอรหันต์ตั้ง ๑,๒๕๐ รูป แล้ว  
คิดดูพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป นี้จะสามารถนำเอาธรรม  
ไปเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่นและสอนให้ผู้อื่นได้บรรลุธรรมนี้เป็น  
จำนวนสักเท่าไร

ดูตัวอย่างในสมัยปัจจุบัน อย่างสมัยพระอาจารย์มั่นนี้  
พอท่านบรรลุธรรมองค์เดียวนี้ ท่านสามารถสอนให้ลูกศิษย์  
ลูกหาของท่านบรรลุธรรมเป็นจำนวนมาก เป็นหลายสิบลูก  
ด้วยกัน ครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่เราได้ยินชื่อเสียง ไม่ว่าจะ

เป็นหลวงปู่แหวน หลวงปู่ขาว พระอาจารย์ฝั้น หลวงพ่อลี หลวงตามหาบัว และอื่นๆ อีกหลายรูปที่ไม่ได้กล่าวถึงนี้ ก็มาจากการบรรลุนิพพานของพระอาจารย์มันเพียงรูปเดียว

พระอรหันต์รูปเดียวนี้สามารถผลิตพระอรหันต์ขึ้นมาเป็นจำนวนมาก แล้วคิดดูพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูปนี้ จะไปผลิตได้เท่าไร แล้วพระอรหันต์ที่ได้รับการผลิตจากพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูปนี้ก็จะไปทวีคูณ การผลิตพระอรหันต์ขึ้นมาอีก จึงถือว่าในยุคของพระพุทธเจ้านี้มีพระอรหันต์มากกว่าวัดวาอาราม พระสมัยก่อนนี้ท่านอยู่ง่าย อยู่ที่ไหนก็ได้ ที่ไหนที่มีที่หลบแดดหลบฝนได้ มีที่บิณฑบาตได้ ท่านก็อยู่กัน อยู่ตามเรือนร้างหรือทำกระท่อบกั้นอยู่ อยู่ตามถ้ำตามผากัน ไม่มีวัดวาเป็นหลักเป็นแหล่งเหมือนสมัยนี้ แต่ต่อมามีผู้ที่มีศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบของพระอรหันต์ทั้งหลาย ก็อยากจะให้ท่านมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง ที่สบาย ก็เลยได้สร้างวัดสร้างวากันขึ้นมา และก็เป็นทีที่สั่งสอนให้กับผู้ที่สนใจ และมาบวชใหม่ ได้ศึกษาได้ปฏิบัติธรรมกัน ก็เลยปรากฏมีวัดวาอารามเพิ่มขึ้นมา แต่วัดวาอารามนี้ ไม่ใช่เป็นตัวบ่งบอกถึงความเจริญ เพราะว่าสมัยนี้เรามีวัดเยอะ แต่มี

พระอยู่ในวัดนี้น้อย บางวัดนี้ร้าง หาพระอยู่ไม่ได้ หรือ บางวัดก็มีพระอยู่เพียงสองสามรูปเท่านั้นเอง เพราะเรา ไปเน้นสร้างวัดกัน สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์กัน เราไม่เน้น สร้างพระอรหันต์กัน

ยกตัวอย่างมีเรื่องเล่ามาให้ฟัง หลวงตามหาบัวนี้ ท่านเคยได้รับการขอสร้างพระอุโบสถ คือโบสถ์ในวัดป่า บ้านตาดจากในหลวงรัชกาลที่ ๙ แต่หลวงตาได้ปฏิเสธไป หลวงตาบอกว่าท่านเน้นสร้างพระมากกว่าสร้างถาวรวัตถุ เพราะถาวรวัตถุนี้ไม่มีความจำเป็น เพราะว่าที่ปฏิบัติ ส่วนใหญ่นี้ไม่ต้องใช้พระอุโบสถ แล้วสร้างมาแล้วก็จะมาเป็นภาระให้กับผู้ที่จะต้องดูแลรักษา แทนที่จะเอาเวลาไป ปฏิบัติ ก็ต้องคอยมาดูแลรักษาพระอุโบสถ และช่วงขณะที่สร้างก็จะส่งเสียงดังรบกวนการปฏิบัติของพระเณรในวัด หลวงตาท่านเลยขออนุญาตปฏิเสธ ไม่ขอรับพระอุโบสถ วัดป่าบ้านตาดจึงไม่มีโบสถ์มาจนถึงบัดนี้ แต่ตอนหลังมี เจดีย์โผล่ขึ้นมา ทั้งๆ ที่ท่านก็ทรงสั่งไว้ก่อนที่จะจากไปว่า ไม่ให้สร้างเจดีย์ แต่ก็ไม่ทราบเป็นเพราะเหตุใด มีผู้เห็นว่าการสร้างเจดีย์นี้เป็นการสร้างหรือทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา

อันนี้ก็ไม่ปฏิเสธ ไม่ว่ากัน ใครอยากจะทำอะไร ก็สร้างไป แต่ถาวรวัตถุ โบสถ์เจดีย์นี้ไม่สามารถมาดับ ความทุกข์ในใจของผู้สร้างได้ ต้องธรรมะของพระพุทธเจ้า ที่ได้ศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติ น้อมนำเข้ามาในใจเพื่อกำจัดกิเลสตัณหาที่ครองหัวใจของผู้ปฏิบัติ มาเป็นเวลาอันยาวนานให้หมดสิ้นไป เพื่อจะได้บรรลุธรรมอันประเสริฐ และเมื่อบรรลุแล้วก็จะสามารถทำประโยชน์ให้กับโลกได้ มากยิ่งกว่าเจดีย์ โบสถ์ทั้งหลาย

*ถาม: กราบขอบพระคุณครับพระอาจารย์ ผมขอถามต่ออีกนิดเดียวครับ แล้วอย่างปัญหาที่เกิดขึ้นตอนนี้ที่มีเรื่องราวดราม่าอย่างนั้น พวกเราในฐานะชาวพุทธ เราควรจะทำอย่างไรที่วางจิตใจอย่างไรครับเพื่อที่จะให้ศาสนายังเจริญอยู่ในจิตใจของเราครับ*

**ตอบ:** ก็ไม่ศึกษากัน ทั้งพระทั้งโยม พระก็ไม่ศึกษา โยมก็ไม่ศึกษา โยมก็เลยไม่รู้วิธีปฏิบัติกับพระที่ถูกต้องว่าเป็นอย่างไร โยมก็ไม่รู้ว่าวิธิดูพระที่ดีกับพระไม่ดีนี้ดูอย่างไร กลับไปดูว่าพระองค์ไหนให้ห่วยให้เบอร์เก่ง กลับว่าพระนั้นดี พระองค์ไหนไม่ให้ห่วยให้เบอร์นี้ถือว่าไม่ได้เรื่อง ในพุทธ-

บริษัท ๔ จะโทษพระฝ่ายเดียวก็ไม่ได้ ก็ต้องโทษโยมด้วย พุทธบริษัท ๔ นี้มีภิกษุ ภิกษุณีหมดไปแล้วก็ สามเณรเข้ามาแทน อุบาสก อุบาสิกา คือฆราวาสญาติโยม

ฆราวาสญาติโยมต้องได้รู้ว่าพระวินัยของพระมีอะไรบ้าง วิธีการปฏิบัติกับพระที่ถูกต้องควรจะทำปฏิบัติอย่างไร เช่นสีกานี้มาวัดควรจะทำอย่างไร ควรจะอยู่ใกล้พระอย่างไร หรือไม่ควรอย่างไร อันนี้พระเองก็ไม่รู้ บวชมาแล้วก็ไม่ได้ศึกษา ไม่มีใครสั่ง ไม่มีใครสอน ก็เลยทำกันแบบผิดๆ ฤกษ์ๆ มันก็เลยทำให้เกิดปัญหาขึ้นมา เพราะธรรมวินัยนี้เป็นสิ่งที่มีไว้เพื่อรักษาปกป้องพระที่มาบวชไม่ให้ไปถูกอำนาจของกิเลสตัณหาครอบงำและพาให้ไปทำในสิ่งที่เสื่อมเสีย และจะต้องถูกจับสึกหรือลาสิกขาไป เบื้องต้นก็ไม่มีแล้วคือศึกษา อย่าวางแต่ปฏิบัติเลย ญาติโยมก็ไม่รู้ว่าปาราชิก ๔ ของพระเป็นอย่างไร แค่นี้ก็รู้ว่าพระนี่ท่านขาดจากการเป็นพระเพราะอะไร และญาติโยมก็ไม่สนใจ เวลามาวัดก็ไม่ได้เข้าหาพระกัน ส่วนใหญ่ก็ไปหาพระพุทธรูปกัน เพราะส่วนใหญ่มาขอพรกัน อยากรู้อะไรก็คิดว่ามาหาพระพุทธรูปในโบสถ์ ไม่มีทางอื่นแล้วก็ต้องหวังพึ่งทางนี้ทางเดียว หรือเข้าไปหาพระแล้วขอให้พระ

ให้พรอย่างเดียว ไม่มีเวลาที่จะฟังธรรม หรือสนทนาธรรม กับท่าน มันก็เลยขาดการศึกษา เมื่อไม่มีการศึกษา การปฏิบัติที่ถูกต้องก็ไม่มี เมื่อปฏิบัติไม่ถูกต้อง ที่เรียกว่า สุปฏิปันโน ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบไม่มี มันก็เลยปฏิบัติ และทะเลกัน ก็เลยทำให้เกิดการเสื่อมเสียขึ้นมา บวชแล้ว ก็ดื่มสุรากัน จัดปาร์ตี้ กินอาหารค้ำกัน อะไรร้อยแปด พันประการ อันนี้รับประกันได้พวกนี้บวชแล้วไม่ได้ศึกษา ธรรมกัน ไม่ได้อยู่กับครูบาอาจารย์ตามหลักธรรมวินัย คือ พระบวชใหม่นี้ ต้องอยู่ศึกษากับครูบาอาจารย์อย่างน้อย ๕ ปี ก่อนที่จะสามารถที่จะไปอยู่ตามลำพังได้ แต่นี่บวช ๗ วันปั๊บ บวชมาปั๊บขอไปจุดงค์เลยก็มี อะไรรันไปจุดงค์ ไปหาอะไร ธรรมวินัยของตนเอง ๒๒๗ ข้อยังไม่รู้ว่ามีอะไร บ้างเลย มันก็เลยปฏิบัติแบบไม่ถูกกัน พอปฏิบัติแบบ ไม่ถูกมันก็ไม่สวยงาม เป็นที่ครหา ทำให้ผู้มีศรัทธา เสื่อมศรัทธา ทำให้ผู้ที่ไม่มีศรัทธาไม่เกิดศรัทธาเลย

นี่แหละคือยุคเสื่อมของพระพุทธศาสนา เพราะว่า ขาดการศึกษา ขาดการปฏิบัติ วัดที่ศึกษาและปฏิบัตินี้ มีน้อยมาก ส่วนใหญ่ก็เราๆ ท่านๆ ที่มาศึกษาคงจะรู้ว่า เป็นอยู่ไหนบ้าง วัดที่มีการศึกษา มีการปฏิบัติ มีการ



บรรลุลุทธิธรรม ไม่อยากจะพูดเดี๋ยวจะหาว่ายากหาง อวด  
อูตริอีก ก็ถ้ามีดวงตา มีปัญญา ก็พิจารณาดูเอาที่แล้วกัน  
ว่าที่ไหนมีการศึกษา มีการปฏิบัติ มีการเผยแผ่ธรรม  
มีการบรรลุลุทธิธรรม อันนั้นแหละเป็นส่วนที่ยังไม่เสื่อม  
แต่ถ้าไปที่ไหนไม่มีการศึกษา ไม่มีการปฏิบัติ ไม่มีการ  
บรรลุลุ ไม่มีการเผยแผ่ธรรม จุดนั้นละเป็นจุดที่เสื่อม  
จะไปเหมารวมกันหมดว่าเสื่อมหรือเจริญทุกจุดไม่ได้  
ต้องสังเกตดู





## ๗. ฌาน กับ ญาณ แตกต่างกันอย่างไรร

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๕

**ถาม:** วันนี้จะถามคำถามเกี่ยวกับเรื่องฌาน กับ ญาณ นี้ว่า เหมือนกันหรือเปล่า หรือว่าแตกต่างกันอย่างไร และเราจะต้องปฏิบัติอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องของฌาน และ ญาณ ครับ

**ตอบ:** ฌานก็คือ ความสงบของจิตในระดับต่างๆ ที่เราแบ่งเป็น ๒ ระดับด้วยกัน ระดับรูปฌาน กับ อรูปฌาน ที่อยู่ในกลุ่มของสมาธิ สมาธิ คือ ความสงบตั้งมั่นของจิต ฌาน ก็คือ ความสงบตั้งมั่นในระดับต่างๆ จากหยาบไปสู่ระดับละเอียดตามลำดับ รูปฌานก็มีอยู่ ๔ ระดับ อรูปฌานก็มี ๔ ระดับด้วยกัน นี่คือฌาน

เวลาเราฝึกสติ พุทโธ พุทโธ นั่งสมาธิหลับตาด้วย พุทโธก็ดี หรือด้วยคุณมหายใจก็ดี จิตก็จะเพ่งอยู่กับอารมณ์ที่เรากำหนดไว้ การเพ่งอยู่นี้เรียกว่าเป็นฌาน การเกาะติดอยู่แล้วก็จะเพ่งแล้วก็จะทำให้จิตสงบไปตามลำดับ นี่เรียกว่า ฌาน คือ ความสงบ คือ สมาธิ ง่ายๆ

ส่วนฌานนี้ คือ การหยั่งรู้ของจิต หยั่งรู้อะไร หยั่งรู้มีอยู่ ๒ แบบ มี อภิญญาญาณ กับ วิปัสสนาญาณ เท่าที่ทราบมานะ อาจจะมีมากกว่านี้ก็ได้ในพระไตรปิฎก แต่ขอพูดเท่าที่ทราบมี ๒ อันเท่าที่รู้จักมา

อภิญญาญาณ คือ การหยั่งทราบของจิตในเรื่องของอภิญญา เช่น การระลึกชาติได้ การอ่านวาระจิตของผู้อื่นได้ การรับรู้หรือติดต่อกับกายทิพย์ต่างๆ ได้ อันนี้เรียกว่า ญาณอภิญญา อภิญญาก็คือ ความสามารถพิเศษของจิตที่ไม่เกิดขึ้นกับทุกคนที่ปฏิบัติธรรม อภิญญาญาณนี้บางท่านก็มี บางท่านก็ไม่มี

มีญาณอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า วิปัสสนาญาณ เราคงเคยได้ยินกัน อันนี้คือการหยั่งทราบในสังขารความจริงของทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ที่เราเรียกว่า อริยสัจ ๔ และ

ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้เป็นปัญญาญาณ ผู้ที่บรรลุธรรมทั้งหลายนี้จะได้วิปัสสนาญาณ คือ ความจริงที่ทำให้จิตนี้ทุกข์ก็คือ อริยสัจ ๔ และ ความจริงที่จะทำให้ออกจากความทุกข์ก็คือ ไตรลักษณ์ การเห็นว่าสภาวะธรรมทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตก็จะปล่อยวาง จิตก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ผู้ปฏิบัติทุกคนสามารถเข้าถึงวิปัสสนาญาณได้ แต่ต้องผ่านระดับฌานก่อน อย่างน้อยระดับฌาน ๔ คือ รูปฌาน ๔ เพื่อจะได้มีอุเบกขา เพราะการจะปล่อยวาง สภาวะธรรมทั้งปวงได้ ต้องมีอุเบกขาเป็นผู้ปล่อย ถ้าไม่มีอุเบกขา ใจยังไม่ปล่อยวาง ใจยังไม่เฉย ใจยังมีความรักชัง กลัว หลง กับสภาวะธรรมต่างๆ เห็นอะไรก็ยังไม่อดที่จะรัก จะชอบไม่ได้ หรือจะเกลียด จะชังไม่ได้ หรือจะกลัวไม่ได้ แต่พอมีฌาน ๔ มีอุเบกขาแล้ว จิตก็จะนิ่งเฉยกับสภาวะธรรมทั้งปวงได้

แต่จะปล่อยไม่ปล่อยอย่างถาวรนี้ต้องเกิดจากปัญญาญาณ วิปัสสนาญาณ ที่เห็นว่าสภาวะธรรมทั้งปวงเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง สภาวะธรรมทั้งปวงมีการเกิดขึ้น

ตั้งอยู่ และดับไปธรรมดา เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน เป็นสภาวะ เป็นธรรมชาติ ใครไปยึดไปติดกับธรรมชาติ ไปอยากให้ ธรรมชาติเป็นไปตามความต้องการของตนก็จะทุกข์ขึ้นมา เพราะจะไปอยากให้สภาวะธรรมที่ไม่เที่ยง มันเที่ยงนั่นเอง สภาวะธรรมที่ไม่ใช่ตัวเราของเรา ว่าเป็นตัวเราของเราให้ได้ อันนี้คือ วิปัสสนาญาณ ทั้งสองอย่างนี้ก็เกี่ยวข้องกัน

ฌาน คือ สมาธิระดับต่างๆ ญาณ คือ การหยั่งรู้ ความจริงด้วยจิตใจที่มีทั้งของที่ละเอียด ของที่อยู่ใน อภิปภหนึ่งเรียกว่า อภิญญาญาณ การหยั่งรู้เห็นสวรรค์ เห็นนรก เห็นไตรภพ เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของ ดวงวิญญาณต่างๆ และการสามารถติดต่อกับดวงวิญญาณ ชนิดต่างๆ ในโลกทิพย์ได้ อันนี้เรียกว่าเป็นอภิญญาญาณ ส่วนวิปัสสนาญาณ คือ การเห็นไตรลักษณ์ การรู้ว่า ไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์เกิดจากสมุทัย เห็นนิโรธคือการดับทุกข์ ว่าดับด้วยปัญญา ด้วยมรรค ก็คือ คีล สมาธิ ปัญญา อันนี้เป็นญาณ

สรุปง่ายๆ ฌาน คือ สมาธิ ญาณ คือ ปัญญา

**ถาม:** แล้วคนที่จะบรรลุธรรมต้องมีทั้งมาน และญาณ ถูกต้องไหมครับ

**ตอบ:** ก็มีมาน ๔ สมာธิ รูปมาน ๔ ก็จะมีอุเบกขา อันนี้ ถ้าไม่มีอุเบกขา รู้ว่าสิ่งที่เห็นอยู่นี้เป็นของไม่เที่ยง แต่ยังอดที่จะรัก จะชอบ จะหวง จะห่วงไม่ได้ เพราะขาดอุเบกขา ถ้าฝึกสมาธิจิตได้อุเบกขาแล้ว จะเฉยๆ กับสิ่งที่รักที่ชอบได้ และจะยอมรับความจริงจากปัญญาได้ว่า ของที่เรารักเราชอบวันใดวันหนึ่งก็จะมีวันสิ้นสุด มีการพลัดพรากจากกัน เป็นธรรมดา ถ้าไปยึดไปติดไปอยากให้เขาอยู่กับเรา ก็จะทำให้ใจเราทุกข์ขึ้นมา

ถ้าเราปฏิบัติเพื่อกำจัดความทุกข์ เราก็ต้องปล่อยวางเฉย หรือ อุเบกขาด้วยปัญญา ที่เห็นว่าถ้าไปยึดไปติดไปอยากจะทำให้ใจทุกข์ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริงของเขา

**ถาม:** เพราะฉะนั้นตอนนี้เป้าหมายแรกก็คือจะต้องให้ได้  
ฉานก่อน

**ตอบ:** ใช้ได้อุเบกขาก่อน คือ เราดูบารมี ๑๐ นี้ท่านไล่มา  
ตั้งแต่ต้นเลย เบื้องต้นให้มีเมตตา ก่อน ให้เราไม่ถือใครเป็น  
ศัตรู จะได้ไม่มีปัญหากับใคร จะทำให้เราสร้างบารมีข้อที่  
๒ คือ ทานบารมีได้ เมื่อเราไม่มีศัตรู เราก็ยินดีที่อยากจะ  
ให้แบ่งปันกับทุกคน เมื่อเราสร้างทานบารมีแล้วก็จะมี  
ศีลบารมี เพราะเราไม่มีศัตรู ไม่มีใครที่เราจะไปโกรธไป  
เกลียดไปทำร้าย เราก็จะมีศีลบารมี จากศีล ๕ แล้วเราก็  
จะไปขึ้นไปสู่ศีล ๘ คือ เนกขัมมะบารมีต่อไป

ถ้าเราต้องการที่จะแสวงหาการหลุดพ้นจากความ  
ทุกข์ทั้งหลาย เราต้องขึ้นสู่ระดับภาวณา คือ ปฏิบัติ  
สมาธิและปัญญา เราก็ต้องถือศีล ๘ กัน คือ ปลิกวิเวก  
ที่เรียกว่า เนกขัมมะบารมี การละออกจากการเสพกาม  
พอเราละออกจากการเสพกาม เราก็จะมีเวลาเจริญสติ  
นั่งสมาธิเพื่อให้ได้อุเบกขาบารมี พอได้อุเบกขาบารมี  
เราก็ไปเจริญปัญญาต่อ พิจารณาสภาวะธรรมทั้งปวงว่า  
เป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็จะได้ปัญญา  
บารมี นี่คือลำดับขั้นตอนของบารมีที่เราเจริญกัน

ในบารมีทั้งหมดนี้ก็ต้องอาศัยบารมีที่เป็นเครื่องมือ ทำให้เราปฏิบัติบารมีเหล่านี้ได้ก็คือ อธิษฐานบารมี คือ ความตั้งใจ ตั้งใจว่าต่อไปนี้จะสร้างบารมี สร้างเมตตา สร้างทานบารมี ศีลบารมี เราก็จะได้มีเป้าหมายของการดำเนินชีวิตของเรา อธิษฐานคือ การตั้งเข็มทิศ ตั้งเป้าหมายของการดำเนินชีวิตของเรา พอเราตั้งแล้วเราต้องมี สัจจะ ความแน่วแน่ต่อการตั้งเป้าหมายของเรา ไม่วินิจฉัย ไม่เปลี่ยนใจพอไปเจออุปสรรค

คนมักจะบ่นว่าเวลาทำความดีนี้ มารจะคอยสกัดกั้น เรื่อย ต้องมีความแน่วแน่ จะมีมารก็ตัวก็ไม่สนใจ ถ้าตั้งใจ จะทำทานก็ต้องทำทาน ถ้าตั้งใจจะมีความเมตตาก็จะมีความเมตตา ไม่วินิจฉัยใครถึงแม้เขาจะทำร้ายเรา ต้องมีความแน่วแน่เรียกว่า สัจจะ ความจริงใจ และก็ต้องมีความเพียรพยายามที่จะสร้างบารมีต่างๆ ไม่ใช่อยู่เฉยๆ แล้วบารมีมันจะเกิดขึ้นเอง ต้องสร้างบารมีด้วยความเพียร และก็ต้องใช้ความอดทน เพราะการทำความดีนี้เหมือน เดินขึ้นเขา ไม่เหมือนการทำความชั่วเหมือนเดินลงเขา ทำชั่วนี้ง่าย แต่การทำความดีนี้ยาก ถ้าไม่มีขันติความอดทนบางทีจะทำไม่ไหว สู้ไม่ไหว นี้ก็โยงมาถึงบารมี ๑๐ เพื่อให้เห็นภาพว่าการปฏิบัติของเราเป็นอย่างไร







## ๑๐. เวทนาด้ออะไร

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕

**ถาม:** อยากจะทราบถึงความหมายของเวทนาที่แท้จริงว่า  
คืออะไรครับ

**ตอบ:** เวทนาในภาษาของทางศาสนา คือ ความรู้สึก  
เป็นหนึ่งในขั้น ๔ หรือ หนึ่งในขั้น ๕ มี รูป เวทนา  
สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เป็นองค์ประกอบของชีวิต  
ของมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน พวกเราทุกคนมี รูป เวทนา  
สัญญา สังขาร วิญญาณ ทำงานเป็นทีม ทำงานประสานกัน

คำว่า เวทนา ไม่ได้หมายความว่าสมเพช น่าสงสาร  
ไม่ใช่ นั่นเป็นคำภาษาไทยที่ใช้ แต่คำในทางศาสนาหรือ

ของพระ ภาษาธรรมะนี้ แปลว่า ความรู้สึกซึ่งมี ๓ แบบ  
รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ เช่น เวลาเราหิว  
เรารู้สึกว่าทุกข์ เวลาเรารับประทานอาหารอิ่ม เรารู้สึก  
ว่าสุข เวลาไม่หิวไม่อิ่ม เรารู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ นี่คือ  
เวทนาที่เราสัมผัสกัน

สิ่งที่ทำให้เกิดเวทนา คือ การสัมผัสของอายตนะ  
ภายใน กับ อายตนะภายนอก อายตนะภายในก็มีอยู่ ๖  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกก็มีอยู่ ๖ คือ รูป  
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณฺ์ เมื่ออายตนะ  
เหล่านี้สัมผัสเป็นคู่ๆ กัน รูปสัมผัสกับตา เสียงสัมผัสกับหู  
เมื่อมีการสัมผัสกันก็มีวิญญาณ ผู้ที่รับรูป เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณฺ์นี้ไปสู่สัญญา

สัญญาก็จะแปลความหมายของรูป เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะว่า ดี ไม่ดี หรือ ถ้าไม่รู้ ก็เฉยๆ บางทีรูปไม่เคย  
เห็นมาก่อน เสียงไม่เคยได้ยินมาก่อน ก็อาจจะไม่รู้ว่าเป็นดีหรือไม่ดี  
แต่รูป เสียง กลิ่น รส ที่เคยสัมผัสมาแล้วจะจำได้ ก็จ  
ารู้ว่าเป็นดีหรือไม่ดี พอสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
ธรรมารมณฺ์ที่ดี สุขเวทนาจึงเกิดขึ้น ถ้าสัมผัสกับรูป เสียง

กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ที่ไม่ดี ก็เกิดความทุกข์  
ใจไม่สบายใจ ทุกขเวทนาก็เกิดขึ้น และถ้าไปสัมผัสกับ  
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่เป็นกลางๆ ก็เกิดเวทนา  
ที่เป็นกลางๆ คือ ไม่สุขไม่ทุกข์ นี่คือที่มาที่ไปของเวทนา

หลักของการปฏิบัตินี้ เราปฏิบัติเพื่อที่จะไม่ให้เกิด  
ความทุกข์แก่ใจเรา เมื่อเวลาที่ใจได้มาสัมผัสกับรูป เสียง  
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณฺ์ ซึ่งปกติถ้าเรายัง  
ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติหลักธรรมนี้ เราจะมีปฏิริยากับรูป  
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณฺ์ที่ใจไปสัมผัสรับ  
รู้เข้า ถ้าดี ก็เกิดภวตัณหา อยากให้เวทนา หรือ อยาก  
ให้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั้นอยู่ไปนานๆ พอเกิด  
ภวตัณหาขึ้นมา ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เกิดความ  
กระวนกระวายใจขึ้นมา เกิดความกังวล เกิดความห่วงใย  
ขึ้นมาว่า จะอยู่ไปนานๆ ได้หรือไม่

ในทางตรงกันข้ามถ้าไปสัมผัสกับ รูป เสียง กลิ่น  
รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ที่ไม่ถูกใจที่ไม่ชอบ ก็เกิด  
วิภวตัณหาขึ้นมา อยากจะให้มันหายไปเร็วๆ พอเกิด  
วิภวตัณหาขึ้นมา มันก็เลยสร้างความทุกข์ใจขึ้นมา การปฏิบัติ

ของพวกเรานี้ เราต้องการป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ใจ  
เราก็ต้องไม่ให้เกิดภวตัณหา หรือวิภวตัณหา ด้วยการใ้  
สมาธิและปัญญาเป็นเครื่องมือที่จะทำให้เราสามารถที่  
จะปฏิบัติกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แบบไม่เกิด  
ความทุกข์ขึ้นมา คือ ไม่เกิดความอยาก ภวตัณหา หรือ  
วิภวตัณหาขึ้นมา ด้วยการสร้างอุเบกขาจากสมาธิ ให้จิตนี้  
วางเฉย มีความอิมในตัวของตัวเอง แล้วพอเวลาสัมผัสกับ  
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็จะไม่เกิดความ  
อยากขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่ง ภวตัณหาหรือวิภวตัณหา  
อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ถ้าเกิด ก็ต้องใช้ปัญญามาสนใจ  
ว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือ ธรรมารมณ์นี้ไม่เที่ยง  
เขาก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เกิดดับ เกิดดับ เป็นอนัตตา  
เป็นภาวะของธรรมชาติ เป็นสภาวะธรรมที่ไม่มีใครจะไป  
ควบคุมบังคับมันได้

ถ้าเราเห็นอย่างนี้ เราจะได้ปล่อยวางสภาวะธรรม  
เหล่านี้เสีย เพราะถ้าเราไปยุ่งกับเขา อยากให้เขาเป็น  
อย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็มจะไปสร้างความทุกข์ขึ้นมาใน  
อริยสัจ ๔ ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ นี้ไม่ใช่เวทนา เป็นความ  
ทุกข์ที่เกิดจากตัณหาความอยาก การปฏิบัตินี้ก็เพื่อมา

ระจับ กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา ที่ใจไปมีกับ  
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ โดยไม่รู้  
ความเป็นจริง คือ อวิชชาความหลง ไม่รู้ว่าการไปมีความ  
อยากกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนี้ จะเป็นเหตุที่ทำให้  
เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

พวกเราโชคดีมีคนตรัสรู้ คือ พระพุทธเจ้า มารู้ว่า  
ความทุกข์ใจของพวกเรานี้ เกิดจากการที่เราไปมีตัณหา  
ทั้ง ๓ กับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ  
ถ้าเราไม่อยากจะให้มีความทุกข์ใจของเรา เราก็ต้อง  
อย่าไปมีความอยากใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
และธรรมารมณ ปล่อยให้เขาเกิด ให้เขาดับ ปล่อยให้  
เขามา ให้เขาไปตามสภาพของเขา เพราะเขาเป็น  
ธรรมชาติ เหมือนดิน ฟ้า อากาศ ดิน ฟ้า อากาศเรา  
ไม่ค่อยไปยุ่งกับเขาใช่ไหม

ฝนจะตก แดดจะออก เมฆจะมาปกคลุมทำให้เกิด  
มืดฟ้ามีฝน เราก็ก๊วยๆ เพราะเรารู้ว่ามันเป็นอนัตตา เป็น  
สภาวะของธรรมชาติที่เราไม่สามารถที่จะไปก้าวก่ายได้  
ฉันใดปัญญา ก็จะสอนให้พวกเราเห็นว่า आयตนะภายนอก

ที่เราไปสัมผัสรับรู้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ  
ธรรมารมณ์เหล่านี้ ก็เป็นสภาวะธรรมชาติที่เราไม่สามารถ  
ที่จะไปจัดการกับเขาได้ แต่บางโอกาสเราอาจจะจัดการกับ  
เขาได้ บางโอกาสเราจะไม่สามารถจัดการกับเขาได้ ถ้าเรา  
ไม่สามารถจัดการกับเขาได้ เราก็จะทุกข์ ฉะนั้น เราควรจะ  
ฝึกจิตใจ อย่าไปยุ่งกับธรรมชาติ อย่าไปยุ่งกับสภาวะธรรม  
อย่าไปยุ่งกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์  
ปล่อยยให้เขาเกิดดับไปตามเรื่องของเขา เราให้ตั้งจิตอยู่ใน  
อุเบกขา ให้สั๊กแต่ว่ารู้ แล้วทุกข์จะไม่เกิดในใจของผู้ปฏิบัติ  
นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม

สรุปลงที่วิธีการปฏิบัติกับอายตนะทั้ง ๖ ว่า เราจะ  
ปฏิบัติกับเขาอย่างไร ที่จะทำให้ใจเราไม่ต้องไปทุกข์  
กับเขา ก็คือ ปฏิบัติด้วยการปล่อยวาง อย่าไปเกิด  
ความอยากให้เขาเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะทันที  
ที่เกิดความอยากนี้ ยังไม่ได้ไปจัดการกับเขาเลย ใจเรา  
ก็กระวนกระวาย วุ่นวายใจขึ้นมา ทุกข์ขึ้นมาทันที และ  
ถ้าจัดการไม่ได้ก็ยิ่งทุกข์หนักขึ้นไปอีก เสียใจ หรือพยายาม  
จะรักษาสิ่งที่เราอยากให้อยู่ พอเขาจากไป เขาหายไป  
ก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจขึ้นมา แต่ถ้าเราใช้สมาธิและ

ปัญญาสอนให้ใจรู้ว่า การไปยุ่งกับสภาวะธรรมเหล่านี้ จะทำให้ใจเราทุกข์

ถ้าไม่อยากจะทุกข์ ก็ให้ตั้งอยู่ในอุเบกขา ให้สักแต่รู้ว่า รู้ เฉยๆไปกับทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วรับประกันได้ว่าความทุกข์จะไม่เกิด เช่น เสียงด่าก็ปล่อยให้เขาด่าไป เราก็ตั้งอยู่ในอุเบกขา ฟังไว้ รู้ว่าเป็นเสียงด่า รู้ว่ามันเป็นสภาวะธรรม เป็นธรรมชาติที่เราไม่สามารถที่จะไปจัดการไปกำจัดเขาได้ ก็ปล่อยให้เขาด่าไป เขาชมก็เหมือนกัน ก็ไม่ต้องไปตีใจ อย่าไปอยากให้เขาชมไปตลอด เพราะเราไม่สามารถไปควบคุมบังคับให้เขาชมเราไปตลอดเวลา วันดีคืนดีเขาอาจจะโกรธเราขึ้นมา พอทำอะไรผิดพลาดไม่ถูกใจเขา เขาอาจจะโกรธเราด่าเราได้ นี่คือตัวอย่างของการปฏิบัติเพื่อให้เราไม่ทุกข์กับเวทนาทั้งสามที่เกิดจากการสัมผัสของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน พุดพอจะเข้าใจไหม

*ถาม:* เข้าใจครับพระอาจารย์ คำว่าสักแต่ว่ารู้ บางทีก็คิดขึ้นมาได้ ก็เบาจริงๆครับ แต่หลายๆ ครั้งก็ยังสักแต่ว่ารู้ไม่ได้ พระอาจารย์แนะนำวิธีฝึกได้ไหมครับ ทำอย่างไรให้สักแต่ว่ารู้



ตอบ: ต้องพยายามฝึกสติ ฝึกสมาธิอยู่บ่อยๆ จนกระทั่ง เป็นนิสัยขึ้นมา สักแต่ารู้เป็นนิสัยขึ้นมา แล้วเวลา ถ้าเพลอ ไปอยากขึ้นมาก็ให้ใช้ปัญญาสอนว่าอย่าไปอยาก อยากแล้วจะเกิดทุกข์ขึ้นมา กลับมาอยู่ที่สักแต่รู้ว่าดีที่ว่า ดั่งนั้นขึ้นต้น ต้องพยายามฝึกสติให้มาก อย่าให้เพลอไป แล้วเวลานั่งสมาธิ จิตจะสงบได้ง่าย ได้นาน แล้วเราจะมี อุเบกขาหล่อเลี้ยงจิตใจหลังจากที่เราออกจากสมาธิมาใน ระยะเวลาหนึ่ง พอเรารู้ว่าอุเบกขาเราหายไปแล้ว เราก็ต้องกลับ เข้าไปในสมาธิ ไปเติมอุเบกขาใหม่ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าเราสามารถที่จะทำให้มีอุเบกขาอยู่กับเราได้ตลอด เวลา หรือมีเพลอบ้างแต่เล็กน้อย พอเพลอแล้วเกิดค้นหา ความอยากขึ้นมาก็สอนใจว่าให้ปล่อยวาง อย่าไปอยาก อย่าไปยุ่งกับสภาวะธรรม ทุกอย่างเป็นสภาวะธรรมหมด อย่าไปยุ่งกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ ซึ่งบางทีเราไม่ได้มองเห็นเขาว่าเป็นธรรมชาติ เรากลับไป มองเห็นว่าเขาเป็นสัตว์ เป็นบุคคลที่เราสามารถที่จะคุย กันได้ ปรึบความเข้าใจกันได้ แต่บางทีปรึบไม่ได้ มาปรึบ ใจเรารู้ว่า ง่ายดีไม่ต้องไปปรึบเขาให้เสียเวลา เขาจะด่า เราก็ด่าเขาด่าเราไป เขาจะชมเราก็ด่าเขาชมไป

เราอย่าไปติดกับคำชมคำตำหนิของเขาก็แล้วกัน แล้วเราจะ  
ไม่ทุกข์ กับเวลาที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นมา

**ถาม:** พระอาจารย์ครับ อย่างนี้เวลาที่เรารู้เวทนาว่า  
เกิดขึ้น อันนี้ก็กลายเป็นเวทนาในสติปัฏฐาน ๔ ใช่ไหมครับ

**ตอบ:** ใช่ แล้วเวลาเกิดธรรมารมณ์ ก็เป็นธรรมารมณ์ในจิต







## ๑๑. ชีวิตคืออะไร และชีวิตควรให้เป็นอย่างอย่างไร

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

**ถาม:** ขอรบกวนเรียนถามเรื่องความหมายของชีวิตครับ  
อยากจะให้พระอาจารย์แสดงถึงว่า ชีวิตคืออะไร และชีวิต  
ควรให้เป็นไปอย่างไรครับ

**ตอบ:** ชีวิตก็คือ การบำบัดทุกข์ บำรุงสุขนี้เอง ทุกชีวิตที่  
เกิดมาต้องคอยบำบัดความทุกข์ และคอยบำรุงความสุข  
ให้กับตนเองอย่างต่อเนื่อง นี่คือเรื่องของชีวิตของทุกๆ คน  
ตั้งแต่พระเจ้าแผ่นดิน นายกฯ ประธานาธิบดี ลงมาจนถึง  
คนธรรมดาสามัญ คนขอทานก็เหมือนกันทุกคน

ทุกคนนี้ต้องมีทุกข์ด้วยกันทุกคน และก็ต้องบำรุงสุข  
ต้องหาความสุขมาเติมอยู่เรื่อยๆ เพราะไม่มีความสุขใน  
ตัวเอง เลยต้องบำรุงสุข แต่ทุกข์นี้มันมีติดตัวมาทุกคน

แต่สุขมันไม่มี เลยต้องคอยกำจัดทุกข์ และก็ต้องคอยสร้าง  
สุขให้กับตนเอง ทีนี้บำบัดทุกข์ และบำรุงสุขนี้ ก็มีอยู่  
สองส่วนด้วยกัน เพราะชีวิตนี้ประกอบขึ้นด้วย ๒ ส่วน  
คือ ร่างกาย และจิตใจ

เราก็จะบำบัดทุกข์ บำรุงสุขของร่างกาย ด้วยปัจจัย  
๔ ทุกคนต้องมีปัจจัย ๔ ร่างกายของทุกคนต้องมีปัจจัย ๔  
ถึงจะมีอยู่แบบไม่มีความทุกข์ หรือ มีความทุกข์น้อย และ  
ก็มีความสุข ชั้นแรกก็คือ ทุกคนต้องบำบัดทุกข์ บำรุงสุข  
ทางร่างกาย ด้วยการแสวงหาปัจจัย ๔ กัน ทุกคนเลยต้อง  
มีอาชีพ ถ้าไม่ได้เกิดมาบนกองเงินกองทองที่มีปัจจัย ๔  
พร้อมเพรียง ก็ต้องทำมาหากินกัน

ส่วนแรกของการบำบัดทุกข์ บำรุงสุขของทุกๆ คน  
คือบำบัดทุกข์ทางร่างกาย บำรุงสุขทางร่างกาย ด้วยการ  
หาปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยา  
รักษาโรค มาให้กับร่างกาย ซึ่งแต่ละคนก็อาจจะหามาได้  
มากน้อยต่างกัน หามาได้แบบละเอียด หรือหยาบต่างกัน  
ขึ้นอยู่กับกำลังความสามารถของแต่ละคนที่จะแสวงหากัน  
แต่ก็ต้องมีปัจจัย ๔ ด้วยกันทุกคน ถึงแม้จะเป็นขอทาน  
นอนข้างถนน ก็มีปัจจัย ๔ ที่อยู่อาศัยก็คือข้างถนน อาหาร

ก็คือ อาหารที่ได้จากการขอทาน เสื้อผ้าก็แล้วแต่จะเก็บหาได้จากกองขยะหรือที่ไหนก็ตาม ยารักษาโรคก็ตาม มีตามเกิด ถ้าขาดปัจจัย ๔ ถึงชนิดหนึ่งก็จะอยู่ไม่ได้ ต้องถึงแก่ความตายไป อันนี้เป็นส่วนแรก คือ บำบัดทุกข์ บำรุงสุขทางร่างกาย

ส่วนที่สองคือ บำบัดทุกข์ บำรุงสุขทางจิตใจ ซึ่งในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนานี้ ก็มีการบำบัดทุกข์ บำรุงสุขด้วย ๒ วิธีใหญ่ๆ วิธีแรกเรียกว่า การบำบัดทุกข์ บำรุงสุขด้วยการแสวงหา ด้วยการเสพกาม เสพรูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ ถึงแม้ร่างกายเราจะสุข จะสบาย ไม่ทุกข์ ไม่อะไร ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ใจเรายังไม่มีความสุขจากความสุขทางร่างกาย แต่เรายังต้องหาความสุขให้กับใจ ซึ่งก็หาด้วยการเสพ รูป เสียง กลิ่น รส โภจรรย์พะ ด้วยวิธีการต่างๆ ดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ อะไรทำนองนี้ เรียกว่าเป็นการหาความสุข บำบัดความทุกข์ใจ

เวลาใจอยู่เฉยๆ เช่น ในช่วงโควิดนี้ ออกจากบ้านไม่ได้ รู้สึกหงุดหงิดใจ รำคาญใจ พอช่วงนี้เขาเปิดให้ออกได้นี้ เหมือนกับไก่บิน ช่วงที่โควิดมาเหมือนห่ากิน เวลาต้องอยู่บ้านขังตัวเองนี้ ห่ากิน ทุกข์มาก ห่ากิน พอ

เวลาเปิดได้ออกจากกรงได้นี้เหมือนไก่บิน ดีอกดีใจได้ไป  
เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ แต่การแสวงหา  
ความสุขแบบนี้ มันก็เป็นความสุขแบบชั่วคราว และบำบัด  
ทุกข์ได้ชั่วคราว ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ทรงเคยได้บำเพ็ญมา  
ทรงเป็นพระราชามหากษัตริย์ ได้เสพความสุขของ  
เจ้าแผ่นดิน แต่ก็รู้ว่ามันเป็นของชั่วคราว

เมื่อก็ลืมพูดความสุข วิธีบำบัดทุกข์ บำรุงสุขอีก  
แบบหนึ่ง ด้วยการทรมานร่างกาย ด้วยวิธีการต่างๆ  
ซึ่งมักจะเป็นการกระทำของพวกฤๅษีชีไพรเสียมากกว่า  
พวกนี้เขาคิดว่า ถ้าได้ทรมานร่างกายแล้วจะทำให้ความ  
รู้สึกหงุดหงิดใจรำคาญใจหายไป เขาก็เลยทำด้วยวิธีการ  
ต่างๆ เอาของแหลมคมมาขีดร่างกาย ตามร่างกายต่างๆ  
ทิ่มแทงเข้าไปทางปากบ้าง ทางลิ้นบ้าง หรือว่านั่งบนที่มี  
หนามแหลมคม นั่งเพื่อให้มันเจ็บกัน หรือทรมานตนด้วย  
การยืนตากแดดอะไรทำนองนี้เป็นเวลายาวนาน หรือ  
บางพวกก็เป็นพวกไม่ยอมใส่เสื้อผ้าเลย ชีเปลือย ทรมาน  
ร่างกายด้วยการไม่ต้องมีเสื้อผ้าอาภรณ์ อันนี้ยกเป็น  
ตัวอย่างซึ่งท่านคงจะเคยได้ยินได้ฟังมา

การกระทำเหล่านี้สำหรับผู้กระทำก็รู้สึกว่าจะ ทำให้  
ใจสบาย เพราะเวลาไม่ได้ทำแล้วรู้สึกอยู่เฉยๆ แล้วก็จะ  
ไม่หงุดหงิดไม่รำคาญใจ เพราะว่ามันไม่เจ็บ ไม่ปวดเหมือน  
ตอนที่ทรมานร่างกายของตน แต่พอเริ่มรู้สึกไม่สบายใจ  
จากการอยู่เฉยๆ ก็ต้องทรมานร่างกายใหม่ แต่ก็ไม่สามารถ  
บำบัดทุกข์ บำรุงสุขให้แก่จิตใจได้

พระพุทธเจ้าก็เลยทดลองทั้ง ๒ แบบนี้มา สมัยเป็น  
กษัตริย์ก็ได้ใช้การเสพงามเพื่อบำบัดทุกข์ บำรุงสุข ก็ทำได้  
เป็นชั่วครั้งชั่วคราว แต่ก็ไม่สามารถบำบัดทุกข์ บำรุงสุขได้  
อย่างถาวร แล้วก็เคยลองในช่วงบำเพ็ญ เพราะคิดว่าจะ  
ได้พบกับการบำบัดทุกข์ บำรุงสุขด้วยการทรมานร่างกาย  
เช่น อดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน แต่ก็ไม่สามารถบำบัด  
ทุกข์ บำรุงสุขได้อย่างถาวร ทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจก็ยังมีอยู่  
ยังโผล่ขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ พระองค์ก็เลยทรงค้นคว้าหา  
แนวทางอื่น จนในที่สุดก็พบแนวทางที่ ๓ ที่ทรงตรัส  
ว่าเป็น มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง ทางที่จะทำให้  
บำบัดทุกข์ บำรุงสุขทางด้านจิตใจได้อย่างถาวร นั่นก็  
คือ ทางแห่งมรรค ๘



มรรคที่มีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो  
สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวา  
ยาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ทรงได้ปฏิบัติมรรคที่มีองค์ ๘  
แล้วก็สามารถบำบัดทุกข์ กำจัดความทุกข์ที่มีอยู่ในใจ  
ได้หมดสิ้นไป และก็สร้างความสุขให้ปรากฏขึ้นในใจ  
ได้อย่างถาวร คือ ความสุขของพระนิพพาน นิพพานัง  
ปรมัง สุขัง นี่ถือเป็นทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ได้ทรง  
ค้นพบในอริยสัจ ๔ นี้เอง ทรงค้นพบอริยสัจ ๔ ก็เห็นเหตุ  
ที่ทำให้ทุกข์ที่มีในใจเกิดขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ ว่าเกิดจากอะไร  
ก็เกิดจากกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความอยาก  
๓ ประการ ความอยากเสพกาม ความอยากมีอยากเป็น  
ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น

การที่จะทำให้ความทุกข์นี้ดับไป ก็ต้องกำจัดเหตุ  
ของความทุกข์ทั้ง ๓ ประการนี้ การที่จะกำจัดความ  
ทุกข์ทั้งสามประการนี้ได้ ก็ต้องมีเครื่องมือๆ ก็คือ มรรค  
มรรคก็คือ มรรคที่มีองค์ ๘ นี้ พระองค์ก็ทรงได้สร้างมรรค  
ได้เจริญมรรคอย่างเต็มที่ เมื่อมีมรรคอย่างเต็มที่ก็สามารถ  
นำเอาไปละสมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์ได้ เมื่อละ  
สมุทัยได้ นิโรธคือการดับของความทุกข์ก็ปรากฏขึ้นมา

## เป็นการกำจัดความทุกข์ที่ถึงลูกถึงคน คือถึงเหตุถึงต้นตอของความทุกข์ที่แท้จริง

ไม่มีใครรู้ว่าต้นเหตุของความทุกข์ของใจที่แท้จริงนี้เกิดขึ้นจากตัณหาทั้ง ๓ นี้ มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวที่ทรงค้นพบ และทรงค้นพบเหตุที่จะทำให้ตัณหาทั้ง ๓ นี้หมดสิ้นไปได้ ก็คือ มรรคที่มีองค์ ๘ นี้เอง พระองค์ก็เลยบำเพ็ญมรรคในช่วงสุดท้ายตอนที่นั่งอยู่ใต้โคนต้นโพธิ์ ทรงมีศีลแล้ว มีสัมมากัมมันโต สัมมาวาจา สัมมาอาชีโว สัมมาวาจาโม ความเพียรแล้ว กำลังเจริญสัมมาสติ สมาธิ และสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो คือ ปัญญา สติ สมาธิ และปัญญาด้วยการเจริญสมถภาวนาเบื้องต้น สมาธิสัมมาสมาธิ พอได้สัมมาสมาธิแล้วก็เจริญสัมมาทิฐิ จนเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าทุกข์เกิดจากตัณหาทั้ง ๓

วิธีที่จะดับความทุกข์ก็ต้องละตัณหาทั้ง ๓ นี้ ด้วยการเห็นไตรลักษณ์ในสิ่งต่างๆ ที่ตัณหาปรารถนาต้องการ เมื่อเห็นทุกข์ว่ามีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่สามารถที่จะใช้สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในไตรภพนี้ดับความทุกข์ได้ ก็เลยหยุดความอยากทั้ง ๓ ได้ พอหยุดความอยากทั้ง ๓ ได้ ทุกข์ก็เลยหายไปหมดไปจากใจ **สิ่งที่ปรากฏแทนขึ้นมา**

ก็คือ ความสุขที่ถาวร เราเรียกว่า ความสุขของ  
พระนิพพาน นี่คือแนวทางของการหาความสุข บำบัด  
ทุกข์ที่ถูกต้อง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ และนี่ก็คือ  
คำตอบที่ ๒ ที่ถามว่า เราควรจะใช้ชีวิตของเราอย่างไร  
ก็ใช้ชีวิตของเราด้วยการบำเพ็ญมรรค ๘ มรรคที่มีองค์ ๘  
ตามกำลัง ตามฐานะของเราไป

ถ้าเรายังเป็นผู้ครองเรือนอยู่ พระพุทธเจ้าก็ทรง  
เพิ่มมรรค ๘ อีกข้อหนึ่งก็คือ ทาน ให้ทำทานก่อน ให้เรา  
กำจัดการอาศัยการใช้จ่ายเงินใช้ทองเป็นเครื่องมือบำบัดทุกข์  
บำรุงสุข ส่วนใหญ่เราจะใช้เงินทองไปบำบัดทุกข์ บำรุง  
สุขกัน ก็ให้เอามาใช้บำบัดทุกข์ บำรุงสุขอีกวิธีหนึ่งด้วยการ  
ให้ทาน เพราะการให้ทานนี้ก็จะทำให้ใจมีความสุข และ  
เป็นความสุขที่จะทำให้ไม่ติดกับการใช้จ่ายเงินใช้ทอง

ถ้าไม่มีเงินทองทำบุญทำทาน ก็จะไม่รู้สึกหงุดหงิด  
ไม่รู้สึกทุกข์ใจ ไม่เหมือนกับการใช้จ่ายเงินทองไปบำบัดทุกข์  
ด้วยการเสพ รูป เสียง กลิ่น รส เอาเงินทองไปซื้อ รูป เสียง  
กลิ่น รสต่างๆ มาเสพ พอไม่มีเงินทองจะไปซื้อมาเสพ ก็จะ  
เกิดความหงุดหงิด เกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่ในทางการทำ  
ทานทำบุญนี้ ไม่ได้ทำให้เกิดการแบบนี้ ถ้าไม่มีเงินให้ทาน

ให้ทำ ใจก็ไม่หิว เพราะการทำทานนี้ช่วยดับการหิวโหย ด้วยการใช้จ่ายเงินทองไปซื้อความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และเมื่อเราทำทานได้ ต่อไปเราก็จะไม่ต้องใช้จ่ายเงินทองเพื่อไปซื้อความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เราก็ไม่ต้องทำงาน หรือทำน้อย เราก็จะได้มีเวลามาบำเพ็ญมรรคที่มีองค์ ๘ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ตามลำดับ ศีล ๕ ศีล ๘ และก็ไปภาวนา ไปเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ตามลำดับต่อไป นี่คือวิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามแบบฉบับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญและดำเนินมา และพระอริยสงฆ์สาวกทุกๆ พระองค์ก็ดำเนินตามพระพุทธเจ้ามา พวกเราผู้เป็นพุทธบริษัท ถ้าเราปรารถนาการบำบัดทุกข์บำรุงสุขที่ถูกต้อง ก็ต้องบำเพ็ญตามแนวทางที่พระพุทธเจ้า และพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายได้บำเพ็ญกันนั่นเอง คิดว่าน่าจะตอบคำถามที่ตั้งหัวข้อไว้ได้สำหรับวันนี้

**ถาม:** กระจ่างเลยครับพระอาจารย์ ผมถามเพิ่มอีกนิดหนึ่งครับ แล้วอย่างนี้สำหรับพวกเราทุกคนที่ยังเป็นฆราวาสอยู่ เราต้องตั้งเป้าหมายไว้ที่ตรงไหนดีครับ

**ตอบ:** ทาน ศีล ภาวนา พยายามทำทาน ทุกครั้งที่เจอเงินไปเที่ยว ไปซื้อ ไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส ก็เอามาทำบุญ

ทำงานแทน เช่นสมมุติว่าหยุดสี่ห้าวันนี้ จะไปเที่ยวต่าง  
จังหวัด หรือต่างประเทศ เอาเงินที่จะไปใช้กับการเที่ยวนี้  
ไปทำบุญทำงานตามอรรถศาสตร์ ชอบทำกับใครที่ไหน  
อย่างไรก็ไปทำได้ ทำแล้วจะเกิดความสุขที่ดีกว่าความสุข  
ที่ได้จากการไปเที่ยว เพราะมันจะอยู่หล่อเลี้ยงจิตใจให้  
ยาวนานกว่าความสุขที่เราได้จากการไปเที่ยว ไปเที่ยว  
พอกลับมาไม่นาน ความสุขที่ได้จากการไปเที่ยวก็หายไปหมด  
ความสุขที่ได้จากการทำบุญทำงานนี้ ทุกครั้งที่  
เราคิดถึงมัน มันก็จะทำให้รู้สึกมีความอึดอึดใจ ที่เราได้  
บริจาคเงินให้กับผู้หนึ่งผู้ใด หรือสถานที่หนึ่งทีใด ที่เรา  
ชอบที่เราคิดว่าจะทำให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด เราก็ทำ  
อันนี้แหละมันจะทำให้เราช่วยกำจัดความทิวโหยในการที่  
จะใช้เงินทองไปเที่ยว ไปซื้อความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย แล้วจะทำให้เราสามารถรักษาศีล ๘ กันได้ เพราะ  
ศีล ๘ นี้เราจะต้องระงับการหาความสุขทางตา หู จมูก  
ลิ้น กาย เบื้องต้นเรารักษาศีล ๕ แล้วก็ทำงานกันไปก่อน  
จนกว่าเราจะมีกำลังที่จะเริ่มรักษาศีล ๘ ได้ เราก็รักษา  
ศีล ๘ พอรักษาศีล ๘ ได้ เราก็จะได้ไปปฏิบัติธรรมได้ เพราะ  
ถ้าไปอยู่วัด ไปหาที่ปฏิบัติธรรมเขาจะบังคับให้เราถือ  
ศีล ๘ กัน ไม่ให้เราเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิด

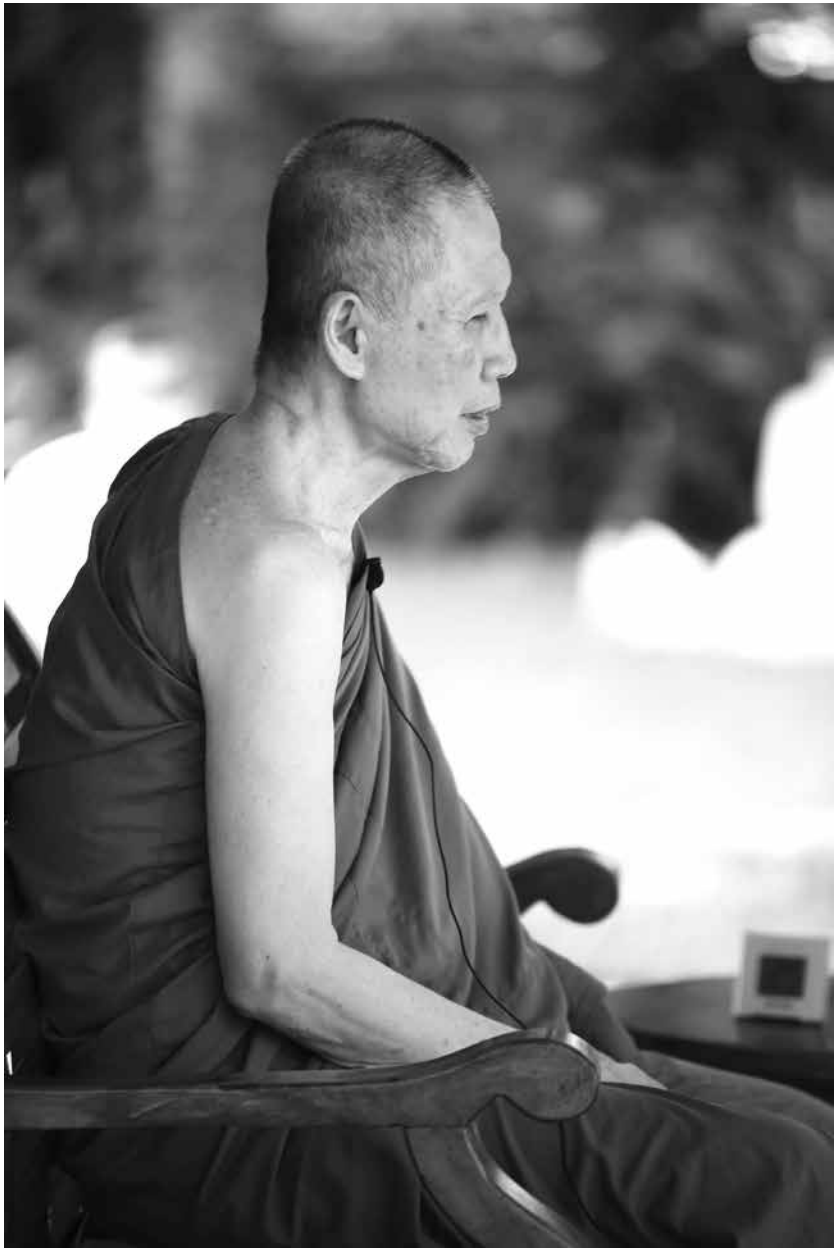
ต่างๆ เพื่อที่เราจะได้เอาเวลามาเจริญสติ สมาธิ และ ปัญญานั้นเอง ซึ่งเป็นการปฏิบัติขั้นสูงต่อไป ถ้าเราได้เริ่ม ปฏิบัติสติ สมาธิ ปัญญาแล้ว เราก็จะเข้าไปใกล้มรรค ผล นิพพานเข้าไปเรื่อยๆ และไม่ช้าก็เร็วเราก็จะสามารถบรรลุ ถึงพระนิพพานได้ในภพนี้ ชาตินี้ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรง พยากรณ์ไว้ว่าไม่ ๗ วัน ก็ ๗ เดือน ไม่ ๗ เดือนก็ ๗ ปี

**ถาม:** กราบขอบพระคุณครับ จะค่อยๆ เพิ่มการปฏิบัติเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นะครับ

**ตอบ:** ทุกครั้งที่ซื้อของฟุ่มเฟือย ทุกครั้งที่จะไปเที่ยว เอาเงินไปทำบุญดีกว่า ทำทานก็ได้ไม่ต้องทำบุญ อย่างคุณ หมอนี่อาจจะสงเคราะห์คนไข้ คนป่วยอะไรก็ได้ คนไข้คน ป่วยยากจน ไม่มีเงินรักษาก็ไม่เก็บสตางค์อะไรอย่างนี้ก็ได้

**ถาม:** ครับผม







## ๑๒. หลักภาวนา เพื่อเอามรรคเอาผล

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๕

**ถาม:** ขอโอกาสกราบเรียนถามเรื่องหลักการภาวนาแบบ  
เอามรรคเอาผล ขอความเมตตาพระอาจารย์แนะนำ  
ด้วยครับ

**ตอบ:** การภาวนาเพื่อมรรคเพื่อผลก็ต้องพุ่งเป้าไปที่การ  
ละสังโยชน์ ๑๐ สังโยชน์ ๑๐ นี้เป็นตัววางกันมรรคผล  
นิพพาน ถ้าเราละสังโยชน์ ๑๐ ได้ เราก็จะถึงนิพพานได้  
นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติที่แท้จริง ก็คือต้องไปละ  
สังโยชน์ ซึ่งก็เป็นกิเลสตัณหาชนิดต่างๆ ที่พระพุทธเจ้า  
ทรงแสดงให้ละเอียดขึ้น ซึ่งก็เคยแสดงเคยพูดมาแล้ว ๑๐  
ประการด้วยกัน แต่ตอนนั้นยังไม่ลงลึก ลงไปคร่าวๆ ก่อน



**สังโยชน์ ๑๐** คืออะไร มี**สักกายทิฐิ** คือการมีความเห็นว่าชั้น ๕ เป็นตัวเราของเรา ความจริงมันเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และข้อที่สอง **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ และข้อที่สาม คือ **สีลัพพตปรามาส** การลูปคลำศีล หรือการลูปคลำกฏแห่งกรรม คนที่ยังไม่เชื่อเรื่องกฏแห่งกรรม ๓ ข้อนี้มันมาเป็นพะวงนะ

**เป้าหมายที่ละก็ละที่สักกายทิฐิเป็นหลัก** ละการยึดติดร่างกาย กับเวทนา ชั้น ๕ ประกอบด้วย ร่างกาย และนามชั้น ๕ มี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเป็นพวงมาด้วยกัน ละเวทนาได้ก็ละตัวอื่นได้พร้อมๆ กันไปในทางปฏิบัติเราก็พุ่งตรงไปที่ร่างกาย คือ ต้องพิจารณาว่ามันไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ไม่มีตัวตน เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ

เวทนาที่เกิดจากผ่านทางร่างกายก็เป็นสภาวะธรรมดา ไม่มีตัวตนเหมือนกัน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน ถ้าละสักกายทิฐิได้ ก็จะมีดวงตาเห็นธรรม เห็นอริยสัจ ๔ ก็จะไม่สงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ อริยสัจ ๔ ก็มาจากพระพุทฺธเจ้า เป็นคำสอนของพระพุทฺธเจ้า และ

ผู้ที่เห็นธรรม คือ พระอริยสงฆ์ ก็จะไม่สงสัยว่า พระพุทธ  
พระธรรม พระสงฆ์ มีจริงหรือไม่

แล้วก็จะเห็นเรื่องของกฎแห่งกรรมว่า ถ้าจิตทำดี  
จิตก็มีความสุข จิตทำชั่ว จิตก็จะมีความทุกข์ ก็จะไม่กล้า  
ทำบาปอีกต่อไป อันนี้สรุปคร่าวๆ สังโยชน์ ๓ ข้อแรก  
ถ้าละสังโยชน์ ๓ ข้อแรกได้ก็จะบรรลุเป็นพระโสดาบัน  
พระโสดาบันก็จะไม่กลัวแก่ ไม่กลัวเจ็บ ไม่กลัวตาย เพราะ  
รู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวตน

พระโสดาบันรู้ว่าท่านคือจิต ผู้รู้ ผู้คิด ผู้ที่ไม่เป็น  
อะไรไปกับร่างกาย แต่ความหลงหลอกให้คิดว่าเป็น  
ตัวตน เป็นตัวเราของเรา พอละได้ก็จะมีดวงตาเห็นธรรม  
เห็นตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ว่าทุกข์เกิดจากการไป  
อยากให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย พอละความอยาก  
ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ ความทุกข์ก็ดับไป ก็ไม่สงสัยใน  
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะเห็นว่าความอยาก  
หรือการกระทำต่างๆ ของจิต เป็นตัวที่สร้างความทุกข์  
สร้างความสุขให้กับใจ เห็นกฎแห่งกรรมว่าอยู่ที่ใจนี้เอง  
กฎแห่งกรรม

อริยสัจนี้ก็คือกฎแห่งกรรม ถ้าโลภ ถ้าอยาก ก็เป็นกรรมที่จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่อยากก็จะทำให้ทุกข์ดับไป ถ้าทำบาปก็จะทำให้ใจร้อน ทำบุญก็จะทำให้ใจเย็น หลังจากนั้นก็ต้องไปสังโยชน์อีก ๒ ตัวที่เรียกว่า กามราคะ และ ปฏิฆะ

กามราคะ คือ ความอยากในกาม อยากร่วมเพศกัน ปฏิฆะ คือ ความหงุดหงิดใจที่เกิดตามมาเวลาเกิดความอยากร่วมเพศ เมื่อเกิดความหงุดหงิดก็ต้องหาวิธีระบายความหงุดหงิดนี้ ก็ต้องไปร่วมเพศกัน ถ้าไม่มีใครมาสอนเรื่องการระงับความหงุดหงิดใจ ด้วยการใช้ปัญญา คือ การพิจารณาร่างกายว่า เป็นอสุภะไม่สวยไม่งาม ให้เห็นว่าร่างกายไม่สวยไม่งาม มันก็จะทำให้กามราคะนี้ดับไปเห็นอาการ ๓๒ ของร่างกาย หรือเห็นร่างกายเวลาเป็นซากศพ ความอยากที่จะร่วมเพศกับซากศพ หรือ ร่วมเพศกับอาการ ๓๒ มันก็จะหมดไป ความหงุดหงิดรำคาญใจก็จะหายไป

เบื้องต้นถ้าพิจารณาอสุภะได้เป็นพักๆ คือ ยังไม่ได้ต่อเนื่องไม่ตลอดเวลา ก็จะละหรือทำให้กามราคะและ

ปฏิขะเบาบางลง การทำให้เบาบางลงนี้ก็คือว่าได้ขึ้นสู่  
ชั้นที่ ๒ บรรลุชั้นที่ ๒ คือ ชั้นพระสกิทาคามี พระสกิทา-  
คามีนี จะมีกามราคะ มีปฏิขะเบาบางลง คือ ประมาณ  
๕๐ เปอร์เซ็นต์ นี่คือถ้าได้ทำให้เบาบางลงก็ได้เป็นชั้นที่ ๒

ถ้าสามารถพิจารณาอสุภะได้อย่างตลอดเวลา  
ทุกครั้งที่เกิดกามราคะก็พิจารณาเห็นร่างกายเป็นอสุภะ  
ทันที ก็จะทำให้กามราคะดับไปหมด ปฏิขะดับไปหมด  
พร้อมๆ กันก็จะบรรลุชั้นที่ ๓ ชั้นพระอนาคามี พระอนาคามี  
นี้ก็จะไม่มีกามารมณ์หลงเหลืออยู่ ไม่มีความอยากเสพกาม  
ไม่യാกร่วมเพศ ไม่อยากหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย อีกต่อไป

นี้ก็เหลือสังโยชน์อีก ๕ ข้อ เรียกว่า สังโยชน์  
เบื้องบน อันนี้ก็คือ รูปราคะ ความยินดีในรูปमान  
อรูปราคะ ความยินดีในอรูปमान มานะ การถือตัว อูถัจจะ  
ความฟุ้งซ่าน และ อวิชชา ความไม่เห็นอริยสัจที่ละเอียด  
ที่ยังมีหลงเหลืออยู่ภายในจิตใจ อันนี้ต้องใช้ปัญญา  
วิเคราะห์ให้เห็นว่า ความอยากหรือความยินดีในรูปमान  
ก็ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะว่ารูปमानนี้เป็นของ

**ไม่เที่ยง** เวลาเข้ามานได้ก็มีความสุข เวลาออกจากมานมา  
มานก็หมดไป ความสุขที่ได้จากมานก็หายไป ก็ทำให้ใจ  
เกิดความทุกข์แบบละเอียดขึ้นมา ไม่สุขเหมือนตอนที่อยู่  
ในมาน เช่นเดียวกับอรุณมาน ถ้าเราพิจารณาว่ามานนี้  
เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะละความ  
อยากความยินดีในรูปมาน อรุณมานลงไปได้

มานะ คือ การถือตัว ต้องพิจารณาให้เห็นว่า ตัวตน  
มันไม่มี มันเป็นสมมุติ มันเป็นความคิดปรุงแต่งของใจ  
ที่ปรุงแต่งขึ้นมา สัญญาสังขารคอยจดคอยจำว่า ตัวผู้รู้  
เป็นตัวเป็นตน ความจริงตัวผู้รู้ก็เป็นแค่ตัวรู้เฉยๆ **ไม่มี**  
**ตัวตน** แต่อาศัยความหลงหลอกให้สัญญาสังขารปรุงแต่ง  
ให้คิดว่า ตัวรู้ คือ ตัวตน

**อุทัจจะ** นี้เกิดจากความปรารถนาที่อยากจะให้  
จิตนี้สงบ **ไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่** ก็พยายามคิดหา  
วิธีการต่างๆ ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งใหญ่ ถ้าไม่เข้าไปในหลักของ  
ไตรลักษณ์ หรือของอริยสัจ ๔ ให้พิจารณาว่า จิตก็ยังอยู่  
ในสภาวะของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ยังอยู่ภายใต้กฎ  
ของไตรลักษณ์ ก็จะเห็นว่าความฟุ้งนี้เกิดจากความอยาก

อยากให้จิตสงบตลอดเวลา แต่จิตยังพลิกไปพลิกมาอยู่ บางทีก็สุข บางทีก็ไม่สุข ต้องพิจารณาให้เห็นว่า จิตเป็นของที่ไม่เที่ยง จะไปอยากให้มันสงบตลอดเวลาไม่ได้ ต้องสอนใจให้ปล่อยวางความอยากนั้นเสีย

พอปล่อยวางความอยากได้ ก็ให้เห็นอริยสัจที่ยังหลงเหลืออยู่ว่า ที่ทุกข์กับเรื่องของจิตนี้ก็เพราะอยากให้จิตสงบ เพราะอาศัยความสงบเป็นสิ่งที่ให้ความสุขมาตลอด แต่ความสุขนี้ก็ยังเป็นความสุขที่เป็นไตรลักษณ์ เหตุที่ทำให้จิตไม่มีความสุข ก็เพราะอยากจะให้จิตมันสงบ ด้วยฌานก็ดี ด้วยการถือตนก็ดี ด้วยการหาวิธีการต่างๆ เพื่อให้จิตสงบก็ดี มันไม่สงบ ก็ต้องเห็นว่า มันเป็นไตรลักษณ์ แล้วปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน มันสงบก็สงบ มันไม่สงบก็รู้ว่ามันไม่สงบ แต่อย่าไปมีความอยาก พอเห็นด้วยปัญญา ปล่อยจิตด้วยปัญญา จิตที่เป็นไตรลักษณ์มันก็จะดับสูญหายไป เหลือแต่จิตที่บริสุทธิ์ขึ้นมา เป็นจิตที่สงบอย่างถาวร เรียกว่า นิพพาน เมื่อปล่อยจิตได้

สังโยชน์ ๕ ข้อแรกก็ปล่อยร่างกาย สังโยชน์อีก ๕ ข้อหลังก็ปล่อยจิต ปล่อยจิต ทีนี้จิตก็จะไม่มีตัณหา ความอยาก เมื่อไม่มีตัณหาความอยาก ความทุกข์ที่เกิด จากตัณหาความอยากก็หมดไป อันนี้คือสังโยชน์ ๑๐ ประการด้วยกัน ที่เป็นเป้าหมายของการปฏิบัติเพื่อ มรรคเพื่อผล และการที่จะละสังโยชน์ได้นี้ก็ต้องใช้ ปัญญาระดับที่ ๓ ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา

ปัญญา ๒ ระดับแรกนี้ไม่มีกำลังพอ เช่น สุตมย- ปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง อย่างพวกเรา ตอนนี เราได้ยินได้ฟังแล้ว รู้แล้วว่าเราต้องละสังโยชน์ แต่เราไม่มีกำลังที่จะไปละ ปัญญาระดับที่ ๒ คือ จินตามย- ปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากความนึกคิดพิจารณาอยู่ เองๆ ก็ยังไม่มีกำลังพอที่จะละสังโยชน์ได้ การที่จะทำให้ ละสังโยชน์ได้นี้ต้องเป็นปัญญาระดับที่ ๓ คือ ปัญญาที่ ประกอบด้วยอุเบกขา ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ถ้ายัง ไม่มีอุเบกขา จิตยังไม่มีสมาธิ ยังเข้าอัปปนาสมาธิไม่ได้ เข้าฌานไม่ได้ จิตจะไม่มีอุเบกขา ไม่มีกำลังที่จะหยุด สังโยชน์ ละสังโยชน์ได้ ถึงแม้ปัญญาจะบอกว่า นี่คือ สังโยชน์ ต้องละ แต่ก็ไม่มีกำลังที่จะละ

ถ้าฝึกสติ ฝึกสมาธิจนสามารถเข้าฌานได้อย่างต่อเนื่อง จนสามารถสร้างอุเบกขาขึ้นมาในใจให้ได้ตลอดเวลา ที่นี่ พอเอาปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นสุตตะหรือจินตตามยปัญญาก็ได้ เมื่อบวกกับอุเบกขา มันก็จะเป็น ภาวนามยปัญญาขึ้นมา

ยกตัวอย่างเช่น สมัยพุทธกาล ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมครั้งแรกให้กับพระปัญจวัคคีย์ พระปัญจวัคคีย์นี้เป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติ ได้บวชมานาน มีศีลที่บริสุทธิ์ และได้สมาธิ ได้อัปนาสมาธิแล้ว เข้าฌานได้ จิตมีอุเบกขาตลอดเวลา แต่ขาดปัญญา พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงปัญญาแสดงอริยสัจ ๔ แสดงไตรลักษณ์ให้กับพระปัญจวัคคีย์ พระปัญจวัคคีย์ก็เอาปัญญานี้มาละสังโยชน์ได้ทันทีเลย โดยที่ท่านไม่ต้องไปฝึกสมาธิ เพราะท่านมีสมาธิแล้ว ท่านรู้แล้วว่าต้องละสังโยชน์ การละก็คือการปล่อยวาง การอยู่เฉยๆ ไม่ไปอยากให้ร่างกายหรือจิตใจเป็นสุข เพราะโดยธรรมชาติของร่างกายและจิตใจมันเป็นทุกข์ มันเป็นไตรลักษณ์ ท่านก็เลยละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการได้ โดยที่พระพุทธเจ้าไม่ต้องสอนให้ฝึกสมาธิกัน เพราะพวกนี้เขามีสมาธิอยู่แล้ว พวกนี้เลยบรรลุธรรมได้ทันทีพอได้



ปัญญา คือ สุตมยปัญญาจากพระพุทธเจ้า ก็นำเอามาละ  
สังโยชนที่มีอยู่ในใจได้ทันที ด้วยอุเบกขา ด้วยกำลังของ  
อุเบกขาช่วยกับปัญญา

ที่บอกว่าต้องละร่างกาย ต้องละจิตใจ เพราะร่างกาย  
และจิตใจนี้เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
เป็นทุกข์ ถ้าไปอยากหาความสุขจากร่างกายก็จะทุกข์  
หาความสุขจากจิตใจก็ต้องทุกข์ เพราะจิตใจและร่างกาย  
เป็นไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา บางที  
ก็ให้ความสุขกับเรา บางทีก็ให้ความทุกข์กับเรา จะให้  
จิตใจและร่างกายให้ความสุขกับเราตลอดเวลาเป็นไปได้  
ถ้าไปหวังความสุขจากร่างกายก็ต้องพบกับความทุกข์  
ของร่างกาย หวังความสุขจากจิตใจ ก็ต้องเจอความทุกข์  
จากจิตใจ

พอละความอยากได้ ความสุขจากร่างกายและ  
จิตใจได้ ความอยากที่เป็นต้นเหตุที่สร้างความทุกข์ให้กับใจ  
ก็หมดไป ใจก็ไม่มี ความทุกข์หลงเหลืออยู่ นี่คือยกตัวอย่าง  
ในยุคแรกๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมนี้ คนฟังธรรมถึง  
บรรลุนิพพาน เพราะเขามีอุเบกขา เขามีสมาธิ เบื้องต้นนี้  
พระพุทธเจ้าจะทรงเลือกไปแสดงธรรมให้กับพวกหวังกะทิ

ถ้าเป็นเด็กก็เป็นเด็กระดับ ๔ จุดขึ้นไป เหมือนอย่างเวลา  
เขาเลือกเด็กสอบเข้ามหาวิทยาลัยนี้ เขารับเด็ก ๔ จุดก่อน  
ใช้ใหม่ มหาวิทยาลัยแพทย์นี้ เขาไม่เอาพวก ๒ จุด ๓ จุด  
เขาจะเอาแต่พวก ๔ จุดขึ้นไปก่อน เพราะพวกนี้สอนง่าย  
ฉลาด ไม่เหนียว ไม่เหมือนกับสอนพวก ๒ จุด พวก ๒  
จุดนี้สอนยาก เพราะสติปัญญาเขายังไม่ทัน ไม่สูงพอที่  
จะเข้าใจวิชาต่างๆ ที่ครูบาอาจารย์จะสอนให้ได้ ต้องใช้  
เวลามาก พระพุทธเจ้าไม่อยากจะเสียเวลามาก ก็เลยทรง  
เลือกสอนพวกที่บรรลุได้ง่ายได้เร็วก่อน ก็จะไปสอนพวก  
นักบวชทั้งนั้นเลย ไปสอนที่สำนักหนึ่งมี ๕๐๐ รูป

เมื่อทรงแสดงว่ารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
ธรรมารมณ์นี้เป็นไตรลักษณ์ เพราะนั่นเป็นไฟ เป็นทุกข์  
เป็นไฟมันร้อนเหมือนไฟ ถ้าไปยุ่งกับอายตนะ รูป เสียง  
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์แล้ว ใจจะร้อนเป็น  
พินเป็นไฟขึ้นมา มีทุกข์ขึ้นมา แสดงเท่านั้น เขาก็บรรลุได้  
เพราะพวกนี้ก่อนหน้านี้รู้สึกเขาบูชาไฟนะ พระพุทธเจ้าก็  
เลยเอาเรื่องไฟมาสอนเขา ว่าสิ่งที่ทำให้ใจเขาร้อนเป็นไฟ  
ก็คือการไปหาความสุขจากอายตนะทั้ง ๖ รูป เสียง กลิ่น  
รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

ยุคแรกๆ นี้ไม่ต้องสอนสมาธิ เพราะมีสมาธิ มีอุเบกขา แล้วพอฟังธรรมปั๊บก็บรรลุได้ทันทีเลย ภายในระยะ ๗ เดือนแรกของการเผยแผ่นี้มีพระอรหันต์เกินกว่า ๑,๒๕๐ รูป เพราะว่าในวันเพ็ญเดือน ๓ คือ ๗ เดือนหลังจากที่ได้แสดงธรรมครั้งแรกไปนี้ มีพระอรหันต์สาวกอย่างน้อย ๑,๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยที่ไม่ได้นัดหมายกัน พวกนี้ฟังธรรมปั๊บ บรรลุธรรมกันทั้งนั้นเลย พวกเรานี่ฟังกันมาจนหูฉีกแล้ว ยังละสังโยชน์ไม่ได้สักตัว ละกิเลสไม่ได้ ยังโง่ ยังอยากในอายตนะอยู่ ยังอยากในรูป เสียง กลิ่น รส ยังอยากในธรรมารมณ์ ยังอยากได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ยังอยากให้ร่างกายแข็งแรงอายุยืนยาวนาน ไม่เจ็บไข้ ได้ป่วย ไม่ตาย เพราะไม่มีอุเบกขา

ดังนั้น สำหรับผู้ที่เมื่อฟังธรรมแล้วไม่บรรลุ ก็แสดงว่ายังไม่มีภาวนามยปัญญา อาจจะมีสุตตะ หรืออาจจะมีจินตา ถ้าพิจารณาอยู่เนืองๆ ต้องไปเสริมปัญญาเหล่านี้ให้เป็นภาวนามยปัญญา ด้วยการไปทำสมถภาวนา คือ การไปฝึกสมาธิให้จิตเข้าฌานให้ได้ ให้เข้าสู่ความสงบระดับอัปนาสมาธิ จนมีอุเบกขาปรากฏขึ้นมาในใจ และพยายามสร้างอุเบกขานี้ให้แผ่ออกไปตลอดเวลา ทั้งใน

**ขณะที่เข้าสมาธิ และออกจากสมาธิมา** ออกจากสมาธิ  
มาก็มีอุเบกขาติดตัวมา แต่พออุเบกขาเริ่มแผ่วลง ก็กลับ  
เข้าไปในสมาธิใหม่เหมือนการชาร์จแบตเตอรี่

เหมือนสมัยนี้เริ่มมีรถไฟฟ้าแล้ว ต่อไปขับรถไฟฟ้า  
ตอนต้นก็ชาร์จให้เต็ม วิ่งไปซั๊กพักเหลือ ๕๐% ต้องรีบ  
หาที่จอด ชาร์จแบตก่อนแล้ว อันนี้ก็เหมือนกัน อุเบกขา  
ก็เป็นเหมือนแบตเตอรี่ของใจ พลังของใจ ต้องชาร์จด้วย  
สติ สมาธิ เข้าไปในสมาธิก็ชาร์จเต็ม ๑๐๐ พอออกจาก  
สมาธิมา มันก็เริ่มนับถอยหลังลงไป

ถ้าทิ้งไว้นานๆ เดี่ยวมันก็จะหมด หมดก็ต้องกลับ  
เข้าไปในสมาธิใหม่ ดังนั้นในเบื้องต้นนี้ต้องฝึกสมาธิให้  
ชำนาญ ให้สามารถเข้าออกสมาธิได้ตลอดเวลา เวลา  
ที่ต้องการที่จะเพิ่มหรือเติมกำลังของอุเบกขา เวลามัน  
ลดน้อยถอยลงไป เมื่อเราสามารถเข้าสมาธิได้ตลอดเวลา  
ชาร์จแบตเตอรี่ ชาร์จอุเบกขา ได้ตลอดเวลาแล้ว เราถึง  
ค่อยไปศึกษาทางปัญญาต่อ ไปอ่านพระสูตรที่ทรงแสดง  
ให้กับพระปัญจวัคคีย์ก็ได้ ทีนี้พอฟังแล้วจะเข้าใจ แล้วก็  
จะละได้ทันที ก็จะบรรลุธรรมได้ทันที

ดังนั้น ถ้าฟังธรรมแล้วยังไม่บรรลุ ก็แสดงว่าได้แค่  
สุตมยปัญญา ยังไม่ได้ภาวนามยปัญญาเพราะขาดอุเบกขา  
ต้องไปหมั่นฝึกสติ สมาธิให้มีความชำนาญ สามารถสร้าง  
อุเบกขาให้อยู่คู่กับใจไปได้ตลอดเวลา แล้วก็เอาสุตมย-  
ปัญญาหรือจินตามยปัญญานี้มาสอนใจให้ปล่อยวาง  
ให้ละสังขรณ์แต่ละตัวได้ ดังนั้นการที่จะฝึกสมาธิได้ก็ต้อง  
มีเวลา ก็ต้องลดการทำงาน หาเงินหาทอง หรือหาความสุข  
ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ต้องเลิกแล้ว ถ้าอยากจะได้มรรคผล  
นิพพานนี้ ต้องเลิกหาความสุขจากอายตนะ เพราะ  
อายตนะเป็นความสุขชั่วคราว แล้วมันจะกลายเป็น  
ความทุกข์ตามมาต่อไป ดังนั้นถ้าเราเลิกหาความสุขทาง  
อายตนะ เราก็ไม่ต้องหาเงินมาก ทุกวันนี้ที่เราหาเงินกัน  
มาก ก็เพื่อที่จะไปซื้อความสุขจากอายตนะนี้เอง เงินทอง  
ที่เราเอามาใช้เลี้ยงดูร่างกายนี้ไม่มากเท่ากับเงินทองที่เรา  
ไปซื้อความสุขทางอายตนะ

ถ้าเราเลิกหาความสุขทางอายตนะได้ เช่น ถือศีล  
๘ กัณ เราก็มีรายจ่ายลดน้อยลงอย่างมากมาย ก็มีแค่  
รายจ่ายสำหรับเลี้ยงปากเลี้ยงท้องเท่านั้นเอง ก็จะทำให้  
เราลดภาระการทำมาหากินได้ เราก็จะได้มีเวลามากขึ้น

ที่เราจะได้เอามาใช้ในการปฏิบัติ เจริญสติ นั่งสมาธิให้ เกิดอุเบกขา และกัฟงเทศน์ฟงธรรมให้เกิดปัญญา อันนี้ คือแนวทางของการปฏิบัติ ซึ่งส่วนใหญ่คนที่ต้องการ มรรคผลนิพพานนี้ ส่วนใหญ่ต้องไปบวชกัน ๙๙% ของ ผู้ที่ได้รับมรรคผลนิพพานนี้ มักจะเป็นนักบวช อาจจะมี ๑% สำหรับที่เป็นฆราวาส ผู้ที่มีบุญเก่าติดตัวมา อาจจะมี สมาธิติดตัวมาแล้วก็ได้ มีอุเบกขามากับใจอยู่แล้ว ภพก่อนชาติก่อนเคยเป็นนักบวชมาก่อน เคยฝึกสมาธิมา ก่อน พอมาฟงเทศน์ ฟงธรรมก็บรรลุธรรมได้ เป็นโสดาบัน ได้ในขณะที่เป็นฆราวาส

ถ้าอยากจะให้บรรลุขึ้นไปให้เร็วกว่านั้น บางทีก็ ต้องออกจากเพศฆราวาส เพราะถ้ายังอยู่เป็นฆราวาส ก็อาจจะมีหน้าที่ของฆราวาสที่ต้องเกี่ยวข้องกัน ถ้าเป็นสามีภรรยา ก็ยังต้องดูแลกันอะไรกัน ก็จะทำให้ ไม่สามารถไปละสังโยชนที่สูงกว่านั้นได้ ไปละกามราคะได้ และสังโยชนข้ออื่นได้ ผู้ที่เป็นอย่างนี้ก็อาจจะกลับมาเกิด อีกไม่เกิน ๗ ชาติก่อนจะบรรลุถึงขั้นสูงสุดได้ เพราะว่ายังไม่สามารถตัดความผูกพันกับคู่ครองเรือนของตนได้ ยังรัก ยังหวงอยู่ ก็ได้แค่โสดาบันไปก่อน

**ถาม:** แต่ยังไงก็อ่อนใจไปแล้วใช้ไหมครับพระอาจารย์

**ตอบ:** อย่างน้อยก็รู้ทางแล้ว เพียงแต่ว่ายังไม่มีกำลังที่จะไปตัดกามราคะ คือความรักในคู่รักของตนได้ จนกว่าจะเห็นทุกข์ เห็นเวลาคู่รักตายไป เห็นซากศพของคู่รักนี้ก็อาจจะเกิดปัญญาขึ้นมา ต่อไปก็ไม่อยากจะมีคู่รักคู่ใหม่ก็ได้ เพราะเห็นว่าในที่สุดเขาก็ต้องตายไปเป็นซากศพไป





## ๑๓. จิต ชาติรู้ คืออะไร

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๕

ถาม: วันนี้ตั้งหัวข้อเรื่อง จิต ครับ เรื่องชาติรู้ เพราะว่ามีคนถามมาบ่อยเหลือเกินครับว่า จิต ชาติรู้คืออะไร แล้วก็สูญหรือไม่ มีตัวตนหรือไม่ วันนี้ขอพระอาจารย์ช่วยขยายความด้วยครับ

ตอบ: ชาติรู้นี้ก็เป็น ๑ ใน ๖ ชาติที่เป็นสิ่งที่เป็นธรรมชาติที่ทำให้เกิด สรรพสิ่ง สรรพสัตว์ทั้งหลาย ก็มีชาติรู้คือจิต และชาติ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และ ชาติที่ ๖ คือ อวกาศชาติ อวกาศชาตินี้ คือ dimension หรือเรียกว่าเป็นที่ตั้ง ที่อยู่ของสิ่งต่างๆ เช่น ดวงดาวทั้งหลายทั้งปวงนี้ก็มีอวกาศเป็นที่ตั้ง ลอยอยู่ในอวกาศ คำว่า อวกาศ



ก็คือ อวกาศธาตุนี้เอง แต่ไม่ทราบเวลาเขาเขียนเขาอ่าน เขาเขียนเป็น อากาศธาตุ ไป ตัว สระอา กับ ตัว ว แหวน เขาคิดว่าเป็นการเขียนผิด ดังนั้นควรจะเป็น อวกาศธาตุ เพราะถ้าแปลจากภาษาอังกฤษ แปลว่า space element space คือ พื้นที่ หรือ อวกาศ อวกาศเป็นพื้นที่ ที่ยิ่งใหญ่ไพศาล ไม่มีขอบเขต ไม่มีควมลึกตื้น หนาบาง มันไม่มีขอบมีเขต มันใหญ่มาก ที่สามารถ บรรจุดวงดาวทั้งหมดจักรวาลทั้งหมดได้ นี่คือ อันหนึ่ง ที่เรียกว่า อวกาศธาตุ ซึ่งเรามักจะไม่ได้พูดถึงกัน เพราะว่าเป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็น แต่มันต้องมี อวกาศธาตุ เป็นที่ตั้งของ ธาตุ ๔

ในโลกนี้ที่เราอยู่นี้ ก็เป็นธาตุ ๔ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ แล้วสิ่งที่มี ดวงวิญญาณ คือ มนุษย์ และ สัตว์เดรัจฉานนี้ มี ๕ ธาตุด้วยกัน คือนอกจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกายแล้ว ก็มีธาตุที่ ๕ ที่เรียกว่าธาตุรู้ นี้ที่มาเชื่อมกับธาตุ ๔ คือร่างกายของสัตว์ และ มนุษย์ แต่ ธาตุรู้ นี้ไม่ได้อยู่ใน อวกาศธาตุ อยู่ในอีกมิติหนึ่ง ที่เราเรียกว่า โลกทิพย์ หรือ โลกวิญญาณ จิตนี้ ธาตุรู้ นี้บางทีเราก็กเรียกว่า เป็นวิญญาณ ธาตุรู้ นี้ไม่ได้อยู่ใน อวกาศธาตุเหมือนกับธาตุ ๔ ดิน น้ำ

ลม ไฟ เช่นร่างกายของเราทุกคน สัตว์เดรัจฉานทั้งหมดนี้ อยู่ในอวกาศธาตุ แต่ธาตุรู้ไม่ได้อยู่ในอวกาศธาตุ อยู่ใน โลกทิพย์ และ เชื่อมต่อด້วยกระแสของธาตุรู้ ธาตุรู้ นี้ มีความสามารถส่งกระแสที่เราเรียกว่า วิญญาณใน ชั้น ๕ วิญญาณทางรูป ทางตา หู จมูก ลิ้น กายนี้เอง ที่เป็นตัวมาเชื่อมกับตา หู จมูกลิ้น กาย เพื่อที่จะได้รับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ร่างกาย เป็นผู้รับส่งไปให้กับ ธาตุรู้ อีกทีหนึ่ง และธาตุรู้ก็เป็นผู้ที่สั่งการให้ร่างกายนี้ เคลื่อนไหวทำการต่างๆ ตามความต้องการของ ธาตุรู้ นี้เอง พอจะเข้าใจไหม พุดแบบนี้

ธาตุ ๔ นี้ มันเป็นเรื่องที่รวมตัวกันชั่วคราว เป็นเหมือน เฉพาะกิจ เป็นงานเฉพาะกิจ รวมตัวกันได้ สำหรับร่างกาย ของมนุษย์ ก็ประมาณไม่เกิน ๑๐๐ ปีเป็นส่วนใหญ่ ธาตุ ๔ ก็แยกกลับคืนสู่สภาพเดิมของเขา เวลาร่างกาย ตายไป ก็เป็นการแยกของธาตุ ๔ ธาตุน้ำก็กลับไปสู่ ธาตุน้ำ ธาตุลมก็ไปสู่ธาตุลม ธาตุดิน ธาตุไฟก็แยกกันไป ร่างกายก็สูญสลายหายไป ส่วนธาตุรู้ นี้ก็เพียงแต่ถอน กระแสออกจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ถอนกระแสของ วิญญาณ วิญญาณในชั้น ๕

ในธาตุรู้นี้มีตัวทำงานอยู่ ๔ ตัวด้วยกัน ที่พูดถึงตัวแรกก็คือวิญญาณ วิญญาณตัวนี้ทำหน้าที่ไปรับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เข้ามา พอเข้ามาแล้วก็มี ตัวที่ ๒ ทำหน้าที่คือแปลความหมาย ที่เราเรียกว่าสัญญา ตัวนี้แปลรูป เสียง กลิ่น รสว่าเป็น รูปอะไร เสียงอะไร โดยอาศัย ข้อมูลเก่าที่เคยสะสมไว้ ที่เราเรียกว่าความจำ สัญญานี้ถึงแปลว่าความจำ จำได้หมายรู้ เวลาวิญญาณรับรูปมาปั๊บ สัญญาทำหน้าที่ หาข้อมูลว่ารูปนี้เป็นใคร เป็นอะไร เป็นมนุษย์ เป็นสัตว์ เป็นหญิง เป็นชาย เป็นอะไร นี่เป็นหน้าที่ของสัญญา ที่จะเป็นคนทำหน้าที่กลั่นกรอง ข้อมูลที่เข้ามาทางวิญญาณ เมื่อกลั่นกรองเสร็จ ถ้าเคยจำได้ว่าเป็นสิ่งที่ดี ก็บอกว่ารูปนี้ดี ถ้าจำได้ว่ารูปนี้ไม่ดี ก็จะบอกว่ารูปนี้ไม่ดี หรือถ้ารูปนี้เป็นกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว ก็จะบอกให้รู้ พอบอกให้จิตรู้ปั๊บ ก็จะมีตัวทำหน้าที่ตัวที่ ๓ ที่เรียกว่าเวทนา เวทณาก็คือ ความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ พอสัญญาบอกว่ารูปนี้ดี สุขเวทนา ก็เกิดขึ้นทันที พอเห็นรูปที่เราชอบ เรามักจะเกิดความสุขขึ้นมาทันที พอเราเห็นรูปที่เราไม่ชอบ เราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที ถ้าเราเห็นรูปที่เราเป็นกลางๆ จะว่าชอบก็ไม่ใช่

จะว่าซังก็ไม่เชิง เฉยๆ ก็จะเกิดเวทนาเฉยๆขึ้นมา คือ  
ไม่รู้สึกสุข ไม่รู้สึกทุกข์ขึ้นมา แล้วพอเกิดเวทนาขึ้นมา  
จิตก็มีตัวงานตัวที่ ๔ คือสังขาร ความคิดปรุงแต่ง  
ตัวนี้ก็จะคิดว่าจะทำอย่างไรดีกับรูป เสียง กลิ่น รสที่  
ได้สัมผัส ถ้าชอบก็ไปหาสิ ไปเอามาสิ ถ้าอันไหนเราชอบ  
เราก็ไปซื้อเลยใช่ไหม สมัยนี้สั่งผ่านทางออนไลน์ได้อย่าง  
รวดเร็ว นั่นแหละหน้าที่ของสังขาร เป็นผู้สั่ง แต่ก่อน  
จะสั่งซื้อได้ก็ต้องเช็คดูก่อนว่ามีเงินหรือเปล่า มีกำลังซื้อ  
หรือเปล่า อันนี้ก็เป็นหน้าที่ของสังขารเหมือนกัน สังขาร  
ความคิดปรุงแต่ง อาจตรวจสอบกับสัญญาด้วยว่า  
ตอนนี้มีเงินอยู่ในธนาคารเท่าไร อันนี้ก็อาจจะเป็นหน้าที่  
ของสัญญา ความจำได้หมายรู้ ชั้นที่ ๔ มันจะทำงาน  
พร้อมกันไป เป็นเหมือนเป็นทีม ทำงานเพื่อตอบสนอง  
ต้นหาความอยากของธาตุรู้ที่มีอยู่ในใจของธาตุรู้  
ไม่ได้เป็นของธาตุรู้ หรอก แต่มันเป็นสิ่งที่แฝงอยู่ใน  
ธาตุรู้ ที่เราเรียกว่า กิเลส ตัวนี้แหละที่เป็นตัวปัญหาที่มี  
อยู่ในธาตุรู้ ก็คือตัวกิเลส ตัวต้นหาความอยาก ออยากในรูป  
เสียงกลิ่นรส พอเห็นรูปชอบก็สั่งออนไลน์ไป รูป เสียง  
กลิ่น รสชอบก็สั่งมาเลย ก็จะเป็นหน้าที่ของ นามชั้นที่ทั้ง ๔

ที่จะทำหน้าที่เหล่านี้ให้กับจิต คือธาตุรู้ จิตเป็นเพียงผู้รู้ และก็เป็นผู้สั่งการ พอสั่งการผ่านทางสังขาร พอค้นหา บอกชื่อเลย จัดการเลย สังขารก็สั่งให้ร่างกายทำงานทันที มือก็ขยับ ถ้าใช้คอมฯ ใช้โทรศัพท์ก็ให้กดไปตามที่ต้องการ อะไรต่างๆ นี่คือ จิต หรือ ธาตุรู้ ที่ทำหน้าที่อยู่ทุกวันนี้ เป็นผู้คอยสั่งการ ตอบสนองค้นหาความอยากของ พวกเรา ของกิเลส ของความอยาก และความอยาก ตัวนี้แหละที่เป็นตัวที่จะคอยดึงให้จิตนี้ไปเกิดอยู่เรื่อยๆ เพราะว่าพอร่างกายนี้ตายไป ตัณหาความอยากก็จะสั่งให้จิตนี้ไปหาร่างกายใหม่ ไปเกิดใหม่ แต่ก่อนจะ ไปเกิดใหม่ จิตก็ ต้องไปใช้กรรม ใช้บุญก่อน เพราะได้ ทำบุญทำกรรมไว้ และผลกรรมนี้มีอิทธิพลต่อการเป็น อยู่ของจิตในขณะที่ไม่มีร่างกาย ถ้าบุญ ก็จะมีอิทธิพลที่ดี สั่งทำให้จิต อยู่ในสถานภาพที่มีความสุข ถ้าเป็นบาปก็จะ สั่งให้ ทำให้สถานภาพของจิตเป็นทุกข์ จิตที่เป็นทุกข์ใน ขณะที่ไม่มีร่างกายเราก็เรียกว่าอบาย หุคฺติ จิตที่มีความสุข เป็นเครื่องอยู่ ก็จะเรียกว่าสุคฺติ คือสวรรค์ชั้นต่างๆ แล้วพอ ทุกข์กับสุขที่มีอยู่ในจิตนี้มีกำลังพอกัน มันก็เลยเป็นกาย ขึ้นมา พอเป็นกายมันก็เป็นช่วงที่มัน จะไปได้รับร่างกาย ใหม่ของมนุษย์ มาเกิดใหม่

นี่คือเรื่องของจิตคือธาตุรู้ ไม่ทราบว่ายันนี้พอจะ  
เข้าใจไหม ธาตุรู้นี้ ไม่มีวันตาย ไม่มีตาย ธาตุทั้ง ๖ นี้  
ไม่ตาย เพียงแต่ ธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟที่มาพร้อม  
กับร่างกาย ก็กลับคืนสู่ที่เดิมของมัน น้ำก็กลับไปหาน้ำ  
อากาศหรือลมก็กลับไปหาลม ไฟก็กลับไปอยู่กับไฟ ดินก็  
กลับไปอยู่กับดิน แล้วก็ไปรวมตัวกันใหม่ พอเราไปกินข้าว  
เราก็เอาธาตุดินเข้ามาใหม่ ธาตุน้ำเข้ามาใหม่ ธาตุลมเข้า  
มาใหม่ ลมก็ลมหายใจ ธาตุไฟก็ความร้อนจากแสงแดด  
มันก็เป็นอย่างนี้ ธาตุมันก็เลยเหมือนกับว่ารวมตัวกัน  
แยกตัวกัน ธาตุทั้ง ๕ นี้มันมารวมตัวกัน แยกตัวกัน  
ธาตุทั้ง ๔ นี้อยู่ในอวกาศ ส่วนธาตุที่ ๕ คือจิตนี้ อยู่ใน  
โลกทิพย์อยู่อีกมิติหนึ่ง

*ถาม: อย่างนี้จริงๆ แล้วเราก็มีหน้าที่ที่จะทำให้ธาตุทั้ง ๕ นี้  
ไม่มารวมตัวกันใช่ไหมครับ ที่เราเกิดมานี้*

ตอบ: ใช่ เพราะว่าเวลามันรวมกันแล้วมันทุกข์ เพราะ  
มันมีการเสื่อมน มันมีเจริญแล้วก็เสื่อมน เบื้องต้น มันจะ  
เจริญใช่ไหม เวลาได้ร่างกาย เวลาคลอดออกมานี้เป็น  
ทารก ก็เริ่มเจริญเติบโตขึ้นมา แต่การเจริญก็สร้างความ

ทุกข์ให้กับจิต เพราะต้องคอยหาปัจจัย ๔ หาราตุ ๔ มาหล่อเลี้ยงร่างกายให้มันอยู่ได้ มันก็มีทุกข์ตั้งแต่เกิดมาทุกข์ในการที่จะเลี้ยงดูร่างกายให้เจริญเติบโตและปลอดภัยจากโรคร้ายทั้งหลายทั้งปวง เบื้องต้นก็เป็นภาระของพ่อแม่ พ่อแม่เป็นผู้รับภาระเลี้ยงดูเด็กทารก จนกระทั่งเด็กทารกโตเป็นหนุ่มเป็นสาว ดูแลตัวเองได้ก็ดูแลตัวเองต่อไป และใช้ร่างกายนี้เป็นเครื่องมือหาความสุขตามความอยากของตัณหา ตามความต้องการของตัณหาเท่านั้นเอง ความสุขที่ได้นี้เป็นความสุขที่ตัณหาต้องการ แต่เป็นความสุขปลอม เพราะเป็นความสุขไม่จีรัง เป็นความสุขชั่วคราว ได้อะไรมากก็จะให้ความสุขชั่วคราวระยะหนึ่งแล้วมันก็หมดไปแล้วก็ต้องหาสิ่งใหม่มาทดแทนอยู่เรื่อยๆ ดูภาพยนตร์เรื่องหนึ่งจบ ก็มีความสุขเพลิดเพลินกับการดูภาพยนตร์ และเดี๋ยวก็ต้องรอดูภาพยนตร์เรื่องใหม่ต่อ เพราะดูเรื่องเก่ามันไม่สนุก มันไม่สุขเหมือนเรื่องใหม่ มันก็ต้องคอยหาความสุขมาเติมอยู่เรื่อยๆ แล้วช่วงไหน ถ้ามีอุปสรรค เช่นช่วงมีโควิด ก็เกิดความทุกข์กันทั่วโลกเลยเห็นไหม คนจะไปไหนมาไหนเหมือนที่เคยไปไม่ได้ ที่ไปไหนมาไหนส่วนใหญ่ก็ไปเพราะตัณหาความอยาก พอเกิดตัณหาแล้ว

ทำตามความอยากไม่ได้ก็เกิดทุกข์ขึ้นมา ทุกข์ในอริยสัจก็ปรากฏขึ้นมาทันที ตัวนี้ที่เป็นตัวที่ทำให้จิตธาตุรู้นี้ธรรมดา ก็คือทุกข์ ที่เกิดจากความอยากต่าง ๆ นี้เอง

*ถาม: พระอาจารย์ครับ อย่างนี้พระอรหันต์ที่ปรินิพพาน เรียบร้อยแล้ว ธาตุรู้ของท่าน จริงๆก็ยังมีอยู่ เพียงแต่ท่าน ไม่ได้ยึดถือว่าเป็นตัวตนของท่าน อย่างนี้ถูกไหมครับ*

ตอบ: ท่านไม่มีต้นหาความอยาก นามชั้นรก็ยังมีอยู่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ยังมีอยู่ และบางที บางโอกาสท่านก็จะใช้ ติดต่อกับนามชั้นรของธาตุรู้ดวงอื่นได้ เช่น พระพุทธเจ้า บางรูปก็อาจจะมาสนทนาธรรม กับครูบาอาจารย์บางรูปก็ได้ ถ้าท่านมีพลังจิตคือมีอุปการะสมาธิ อย่างหลวงปู่มั่นนี่ท่านเล่าให้ฟังว่า มีพระพุทธรูป มีพระอรหันต์ มาแสดงธรรม มาสอนท่าน ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ไม่มีในพระไตรปิฎก จึงทำให้ผู้เชี่ยวชาญทางพระไตรปิฎกถึงกับแย้งว่าอันนี้เป็น ความเพ้อเจ้อของหลวงปู่มั่นหรือเปล่า ถ้าเคยอ่านประวัติของหลวงปู่มั่น ทำายเล่มนี้จะมี ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ผู้ชำนาญ ได้ศึกษาพระไตรปิฎกมาพอสมควร บอกว่าเรื่องเหล่านี้ไม่มีในพระไตรปิฎก เขาคิดว่าพระอรหันต์



พระพุทธเจ้า สูญแล้วก็จบ คือ อันตรธานหายไป เขาคิด  
อย่างนั้น ไม่หาย **จิตของพระพุทธเจ้า จิตของพระอรหันต์**  
**ยังอยู่** เพียงแต่ว่า เรากับท่านติดต่อกันไม่ได้เพราะไม่มี  
**ตัวเชื่อม ตัวเชื่อมก็คือร่างกาย** สมัยที่ท่านมีร่างกาย  
ท่านก็ใช้ร่างกายติดต่อกับพวกเราได้ ครูบาอาจารย์ต่างๆ  
หลวงปู่ ครูบาอาจารย์ ตอนที่ท่านมีร่างกาย ท่านก็สามารถ  
ติดต่อกับพวกเราสั่งสอนธรรมะให้กับพวกเราได้ พอไม่มี  
ร่างกายแล้วนี้ จะไม่สามารถสอนพวกเราได้ ยกเว้นพวกที่  
มีพลังจิตที่สามารถติดต่อกับดวงจิตดวงอื่นได้โดยที่  
ไม่ต้องผ่านทางร่างกาย ซึ่งมีน้อยมากในบรรดาผู้ปฏิบัติ  
พระอรหันต์ทุกรูปก็ไม่ได้เป็นผู้ที่จะมีพลังจิตขนาดนั้น  
มีเพียงบางรูปบางองค์เท่านั้นที่มีพลังจิต ที่จะสามารถ  
ติดต่อกับจิตของผู้อื่นได้โดยไม่ต้อง ผ่านทางร่างกาย

อย่างตอนที่พระพุทธเจ้ามีพระชนม์ชีพอยู่  
พระพุทธเจ้าก็ติดต่อกับจิตของพระมารดา จิตของ  
พระมารดาตอนนั้นก็อยู่ที่สวรรค์ชั้นดุสิต พระพุทธเจ้า  
ก็ทรงเสด็จญาณค้นหาจนเจอ แล้วก็ติดต่อกับจิตของ  
พระมารดา ซึ่งอาจจะต้องลงมาจากชั้นดุสิต มาฟังธรรม  
ที่ชั้นหนึ่ง ไม่ทราบ ถ้าเข้าใจไม่ผิดนะ แต่ ก็สามารถติดต่อ

กันได้ และทรงแสดงธรรมสอนจนพุทธมารดาได้บรรลु  
เป็นพระโสดาบัน พอบรรลुแล้วพระพุทธเจ้าก็เสด็จลงจาก  
สวรรค์ วันตักบาตรเทโว พระพุทธเจ้าไปแสดงธรรมอยู่  
๓ เดือน ความจริงพระวรกายไม่ได้ไปหรอก ก็ทรงแสดง  
ธรรมในช่วงดึก ที่ทรงแสดงธรรมให้กับเทวดาทั้งหลายฟัง  
ทุกคืนอยู่แล้ว ก็มีดวงพุทธมารดาพร้อมฟังอยู่ด้วย จนบรรลु  
เป็นพระโสดาบัน ก็ถือว่าสามารถปฏิบัติต่อได้โดยไม่ต้อง  
มีครูบาอาจารย์คอยสอน ถ้าเป็นพระโสดาบันก็คือเข้าสู่  
กระแสพระนิพพานไม่หลงทาง เพียงแต่อาจจะช้าหรือจะเร็ว  
เท่านั้น ถ้ามีครูบาอาจารย์คอยแนะแนวก็อาจจะเร็วกว่า  
ผู้ที่ไม่มีครูบาอาจารย์คอยแนะแนว แต่ไม่มีครูบาอาจารย์  
ก็สามารถใช้อริยสัจ ๔ ที่ได้รู้นี้เป็นตัวคอยพาไปได้  
เหมือนกัน แต่อาจจะต้องลองผิดลองถูก อาจจะช้าหน่อย  
แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์นี้ ถ้ามีปัญหาไปถามได้ ท่านตอบให้  
ทันที ทางนี้ไม่ใช่ต้องไปทางนี้ อะไรทำนองนี้

อย่างนี้คือจิตของพระอรหันต์ จิตของพระพุทธเจ้า  
ยังอยู่ ทุกวันนี้ยังอยู่และเชื่อว่าจิตของพระพุทธเจ้าบางรูป  
อาจจะยังติดต่อกับจิตของผู้ที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ แต่อาจ  
จะเป็นเพราะว่าท่านอาจจะมีความสัมพันธ์กันลึกในอดีต

ชาติ มาก่อนก็ได้ ทำให้ท่านนึกถึงกันได้ เช่นอาจจะเป็น พ่อแม่กัน เป็นผู้มีพระคุณต่อกันอะไรอย่างนี้ อันนี้ไม่ทราบ นะ นี่เป็นการต้นเคา แต่พูดให้ฟังว่าเป็นไปได้ แต่ไม่ใช่เป็น ประเด็นสำคัญสำหรับพวกเรา ประเด็นสำคัญของพวก เราคือกำจัดไอ้ตัวต้นหาความอยาก ๓ ตัวนี้ให้หมดไป จากใจทั้งนั้น เพราะเป็นตัวที่พาให้เราต้องมารวมกับ ธาตุ ๔ อยู่เรื่อยๆ คือมารีร่างกายอยู่เรื่อยๆ แล้วมาทำบาป แล้วก็เราต้องไปอยู่ในอบายกัน เวลาตายไป ถ้าทำบาป

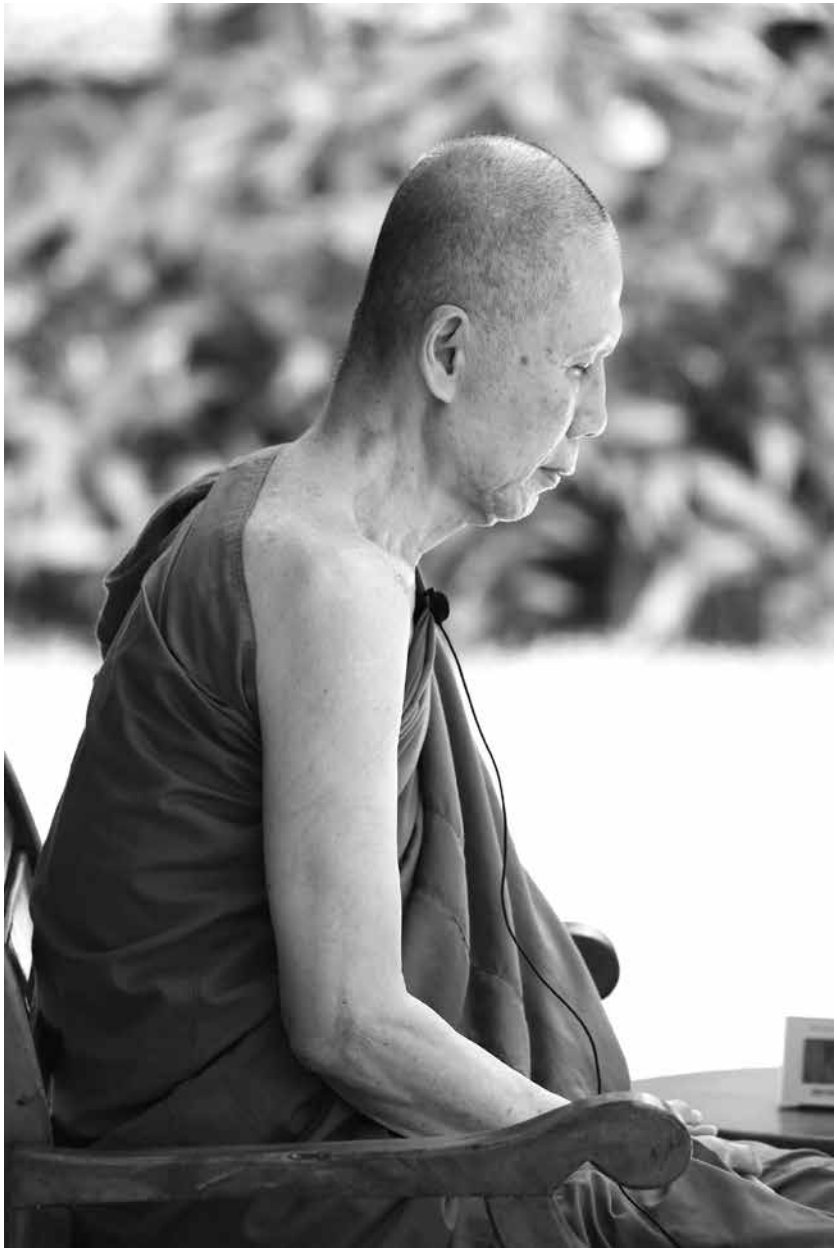
เท่านั้นเอง นี่คือปัญหาของพวกเรา พระพุทธเจ้าถึง สอนแบบครบวงจร มี ๓ ข้อใหญ่ๆ อย่าทำบาป ป้องกัน จิตไม่ให้ตกไปในอบาย ด้วยการไม่ทำบาป คือรักษาศีล ๕ ให้ได้ เท่านั้นแหละ ศีล ๕ ข้อเท่านั้นเอง จะป้องกันไม่ให้ ตกไปในอบายได้ แล้วก็ให้ทำบุญเพื่อจะได้ยกจิตให้ขึ้นสูง จากมนุษย์ไปสู่เทพ แล้วก็ ถ้าอยากจะขึ้นไปสูงกว่านั้น ก็ให้ชำระจิตด้วยการภาวนา ชำระจิตใจให้สะอาดด้วย การภาวนา สมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา ก็จะพาให้จิต นี้ชำระกิเลสต้นหาให้หมดไปจากใจ จะได้ไม่ต้องกลับมา เกิดอีกต่อไป จะได้ไปอยู่ที่นิพพานเท่านั้นเอง **พระพุทธเจ้า พระสาวกทั้งหลายอยู่ที่นิพพาน คือจิตของท่านอยู่ใน**

โลกจิต อยู่ในโลกทิพย์นี้แหละ เพียงแต่เป็นจิตที่ไม่มา  
เกาะมาติดกับธาตุ ๔ อีกต่อไป คือร่างกาย แล้วก็ไม้อยู่  
ในอบาย ไม่อยู่ในสุคติ

*ถาม:* ขอกราบเรียนถามเพิ่มเติมว่าเราจะสอนจิตได้  
อย่างไรครับ ไม่ให้กลับมาเอาชั้น ๕

*ตอบ:* ก็ต้องทาน ศีล ภาวนา







## ๑๔. วิชาดับทุกข์ทางกาย ดับทุกข์ทางใจ

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๕

**ถาม:** ที่ผมกราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เรื่องนั่งสมาธิ และพระอาจารย์บอก วิธีดับทุกข์ทางร่างกาย กับวิธีดับทุกข์ทางจิตใจ อยากให้พระอาจารย์ขยายความให้ผมฟังมากขึ้น และเพื่อนๆ จะได้ประโยชน์ด้วยครับ

**ตอบ:** ทุกข์ทางกายกับทุกข์ทางใจ นี่เป็นคนละเรื่องกัน คนละอย่างกัน เป็นทุกข์ของสองบุคคล ถ้าเปรียบเทียบ กายกับใจนี้เป็นเหมือน อินกับจัน แผลดสยาม สมมุติว่า ถ้าอินมีอาการปวดฟันนี้ จันจะปวดฟันไปด้วยหรือเปล่า ไม่เกี่ยวกันใช่ไหม คนละเรื่องกันใช่ไหม ก็เช่นเดียวกันเวลา ร่างกายปวดท้องนี้ ใจไม่ได้ปวดท้องไปกับร่างกาย แต่ใจไป

ปวดเพราะความอยาก ความหลง ตัณหา อยากให้ความ  
ปวดท้อของร่างกายหายไป หรือ ความกลัวความปวดท้อ  
กลัวว่ามันจะเป็นมะเร็งอะไรทำนองนี้ ก็เลยทำให้เกิดความ  
ปวดทางใจขึ้นมาอีกอันหนึ่ง

ส่วนใหญ่ถ้าผู้ไม่ได้ปฏิบัตินี้ เวลาร่างกายเป็นอะไร  
ขึ้นมา ใจจะเป็นตามทันที เพราะโมหะอวิชชา เพราะ  
ไม่รู้ว่ใจกับร่างกายนี้เป็นคนละส่วนกัน เป็นคนละคนกัน  
เหมือนอินกับจัน อินเป็นอะไร จันไม่ได้เป็นไปกับอิน นี่คือ  
เรื่องของความเจ็บปวดทางร่างกาย กับ ความเจ็บทางใจ

**ความเจ็บทางใจเราเรียกว่า ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ส่วน  
ความเจ็บทางร่างกาย เราเรียกว่า ทุกขเวทนา ต้อง  
เข้าใจนะ ถ้าพูดถึงทุกขเวทนานี้ เราพูดถึงความเจ็บทาง  
ร่างกาย ส่วนเวลาเกิดความทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากตัณหา  
ความอยาก ภวตัณหา วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากให้  
ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ทำให้ใจเจ็บขึ้นมา ทุกข์ขึ้นมา  
เวลาที่ร่างกายเป็นอะไรขึ้นมา ที่นี้เรื่องของความเจ็บของ  
ทางร่างกายนี้มันเป็นธรรมชาติของทางร่างกาย ที่มันเกิด  
มาแล้ว มันต้องเจ็บเป็นธรรมดา ไม่มีร่างกายอันไหน ที่ไม่**

เจ็บไข้ได้ป่วย เจ็บด้วยสาเหตุต่างๆ บางทีก็ไม่ได้เจ็บจากการเจ็บไข้ได้ป่วย แต่เจ็บจากการขาดอาหารบ้าง ขาดน้ำบ้าง ถ้าอดน้ำไปมากๆ ก็คอแห้ง ก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา หรือ ขาดอาหารก็เกิดความทุกขเวทนา เกิดอาการหิวทางร่างกายขึ้นมา หรือติดโควิดเป็นไข้ ก็เป็นเรื่องของธรรมชาติของร่างกายที่มันจะต้องเป็น สิ่งที่เราทำได้เท่าที่ทำได้ก็คือ รักษาไปตามความรู้ความสามารถของวิชาทางการแพทย์ แต่ก็ไม่สามารถที่จะไปห้ามไม่ให้ร่างกายมันเจ็บไข้ได้ป่วยได้ เรารู้จักวิธีรักษาโรคนี้ แต่เดี๋ยวก็นี่ โรคใหม่โผล่ขึ้นมาให้เราต้องหมั่นคอยศึกษาหาวิธีรักษา กันใหม่

ฉะนั้น เรื่องของทุกขเวทนาของทางร่างกายนี้ มันเป็นเรื่องที่เราต้องยอมรับมัน คือ รักษาได้ก็รักษาไป ถ้ารักษาไม่ได้ มันจะเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ ก็หัดอยู่กับมันไป อย่างเรามีอาการเจ็บหลังทุกวันเวลาเดินบิณฑบาต เราก็ปรับใจของเราให้หัดอยู่กับมันไป ทำอะไรได้ ยืดเส้นยืดสายได้ บรรเทามันไป ก็ทำไป แต่ใจไม่ต้องไปเจ็บไป กับความเจ็บปวดของร่างกายได้ ถ้าเราได้ศึกษา ได้รู้ว่า ธรรมชาติสองอันนี้เป็นคนละคนกัน



ความเจ็บปวดของร่างกายนี้ไม่ได้ทำให้เกิดอาการ  
เจ็บปวดทางจิตใจไปด้วย สำหรับผู้ที่รู้ความจริง แต่ผู้ที่ไม่  
รู้ความจริง ผู้ที่ไปคิดว่า ร่างกายกับใจเป็นคนเดียวกัน  
พอร่างกายเจ็บป่วย ใจก็เจ็บ ใจก็ทุกข์ตามทันที ส่วนความ  
เจ็บของทางใจนี้เป็นสิ่งที่เราดับได้ กำจัดได้ ที่เราปฏิบัติ  
ธรรมกัน ก็เพื่อมากำจัดความทุกข์ทางใจ เพราะมันมีเหตุ  
ที่ทำให้มันทุกข์ เหตุก็คือในอริยสัจ ๔ ก็แสดงไว้แล้ว  
สมุทัย คือต้นหาความอยากต่างๆ กามตัณหา ภวตัณหา  
วิภวตัณหา อย่างเวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เกิดวิภวตัณหา  
ขึ้นมา ความไม่อยากให้ร่างกายเจ็บ มันก็เลยทำให้ใจทุกข์  
ขึ้นมา หรือความอยากให้ร่างกายแข็งแรง พอร่างกายไม่  
แข็งแรงก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เรียกว่า ภวตัณหา

ฉะนั้น เรื่องของความเจ็บทางใจนี้ เราสามารถ  
แก้ได้ ถ้าเรารู้สาเหตุ แล้วรู้วิธีละสาเหตุเหล่านั้น เช่น  
ความเจ็บที่เกิดจากวิภวตัณหา คือ ความทุกข์ที่ไม่อยากให้  
ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา แล้วก็  
พิจารณาว่าร่างกายมันเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ไม่เที่ยง  
มีการเปลี่ยนแปลง เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่ถือเป็นธรรมชาติ  
ของร่างกาย เราต้องเจอความเจ็บทุกวัน ไม่เจ็บนั้น ก็เจ็บนี้

เจ็บมาก เจ็บน้อย บางทีเราก็ไม่ทุกข์กับมัน เพราะเราปรับตัวรับกับมันได้ ยอมรับกับมันได้

บางทีเราก็ทุกข์วุ่นวายใจ เพราะเราปรับใจให้รับกับความเจ็บของมันไม่ได้ บางระดับนี้เราพอที่จะทนไหว บางทีเจ็บปวดปัสสาวะ บางทีเราพอทนได้ ตอนนี้อย่างไม่มีที่ปัสสาวะ เราก็ทนไปก่อน ใจเราก็ไม่ถึงกับที่จะไปทุกข์กับมัน แต่ถ้าไปเจอความเจ็บที่มันรุนแรง ปวดท้องแรงๆ ปวดศีรษะแรงๆ มันก็จะทำให้จิตใจนี้ทุกข์ไปกับการเจ็บป่วยของร่างกาย

ถ้าเป็นผู้ที่ได้ศึกษาธรรม ได้ปฏิบัติธรรม ได้รู้แนวทางของการระงับความทุกข์ทางใจ เวลาที่เกิดทุกข์เวทนาทางร่างกาย ก็สามารถที่จะระงับความทุกข์ทางใจได้ ด้วยการสอนใจให้เห็นความจริงของร่างกายว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ร่างกายจะต้องมีทุกข์เวทนา และเป็นสิ่งที่ใจนี้สามารถอยู่กับมันได้ เพราะใจไม่ได้เป็นร่างกาย อย่างที่เคยพูด ใจเป็นเหมือนแพทย์ ส่วนร่างกายเป็นเหมือนคนไข้

เวลาแพทย์เห็นคนไข้ร้องโอดครวญครางนี้ แพทย์ไม่ได้เป็นอะไรไปกับคนไข้ใช่ไหม แพทย์ก็เพียงแต่รับรู้และอาจจะสงสารได้ แต่แพทย์ไม่ทุกข์ไปกับความเจ็บของคนไข้ ผู้ที่ปฏิบัติที่สามารถแยกกายออกจากใจได้ด้วยปัญญา ก็จะเป็นอย่างนั้น ก็จะรับรู้เฉยๆ รับรู้วาทอนนี้ปวดท้องหนัก ปวดศีรษะหนัก แต่ใจรู้ว่าถ้าไปอยากให้มันหาย จะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา ก็เลยไม่เกิดความอยากอันนี้ ทำใจด้วยอุเบกขา ถ้าไม่มีอุเบกขา ก็ทำใจไม่ได้ เพราะถ้าไม่มีอุเบกขา ภาวตัณหา วิภวตัณหามันจะมีกำลังมาก

พอเราฝึกสมาธิจนจิตมีอุเบกขา พวกตัณหาทั้งหลาย ถึงแม้ว่ายังไม่ตาย แต่มันจะไม่มีกำลังมาก ไม่สามารถผลักดันให้จิตคิดปรุงแต่งไปทางตัณหาได้ ถ้ามีปัญญาก็จะสอนให้จิตปล่อยวาง ให้ยอมรับกับสภาพของความเจ็บป่วยของร่างกายได้ อยู่กับความเจ็บป่วยของร่างกายได้ ด้วยอุเบกขา ด้วยปัญญา เพราะรู้ว่าถ้าเกิดความอยากให้มันหาย ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทางใจทันที อันนี้คือความทุกข์สองด้านด้วยกัน สองส่วน ซึ่งไม่เหมือนกัน และวิธีปฏิบัติกับมันก็ไม่เหมือนกัน

ทุกข์ทางร่างกายนี้ ถ้าอยู่ในความสามารถที่จะ  
บำบัดได้ ก็ทำไป แต่ถ้ามันอยู่เหนือวิสัยไม่สามารถที่จะ  
ไปบำบัดให้มันหายได้ ถ้าไม่ต้องการให้ใจทุกข์ทรมาน  
ก็ต้องใช้สติ ใช้ปัญญา ใช้สมาธิ ใช้อุเบกขา สอนใจให้  
ปล่อยวาง สอนใจให้ยอมรับกับความเจ็บของร่างกาย  
ให้สักแต่ว่ารู้ ให้รู้เฉยๆ โดยที่อย่าไปมีความอยากจะ  
กำจัดมัน อยากจะรักษาให้มันหาย ในเมื่อมันรักษาแล้ว  
ไม่หาย ไม่มีใครจะให้หายได้ ก็ถ้ามีสติ มีปัญญา มีอุเบกขา  
ก็สามารถที่จะรับรู้อยู่กับความเจ็บป่วยของร่างกายได้

ครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นพระปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ  
เวลาท่านเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ บางที่ท่านไม่เข้าโรงพยาบาล  
ท่านก็รักษาด้วยวิธีนี้ คือทางร่างกายมียาสมุนไพรอะไร  
ก็กินไป ยาตองน้ำมูตรเนาที่พระพุทธเจ้าสอนให้พระใช้  
รักษาร่างกาย ส่วนใจก็ใช้ธรรมโอสถ ใช้สติ ใช้ปัญญา ใช้  
อุเบกขา ควบคุมให้ใจอยู่เฉยๆ อย่าไปดิ้นด้วยความอยาก  
เท่านั้นเอง ทำได้ก็ร่างกายจะปวดมาก ก็ไม่รุนแรงเท่ากับ  
ความปวดทางใจ ความปวดทางร่างกายนี้ ถ้าเปรียบเทียบกับ  
ความทรมานทางใจนี้ เหมือนหนึ่งต่อลิบ และเมื่อท่าน  
สามารถควบคุมความทรมานทางใจได้แล้ว ความปวดทาง

ร่างกายเหลือเพียงแค่หนึ่งในสิบเท่านั้นเอง ท่านกำจัดเก้า  
ในสิบส่วนที่เป็นทางใจได้ ท่านก็เลยไม่เดือดร้อนกับความ  
เจ็บทางร่างกาย คือ ใจท่านไม่เดือดร้อน นี่ก็พูดเกี่ยวกับ  
เรื่อง ความทุกข์สองทาง ทุกข์ทางกายกับทุกข์ทางใจ

**ถาม:** พระอาจารย์เคยบอกผมครั้งหนึ่งที่ตอนผมอยู่  
บนเขา ที่พระอาจารย์บอกว่าผมอู๋ใหม่ว่าหมอกว่าน้ำเหลว  
บอกผมไม่เคยช่วยชีวิตใครได้สักคนเลยจริงๆ วันนั้นผม  
ได้ฟังแล้ว จริงอย่างที่พระอาจารย์บอก ผมช่วยได้ก็ช่วยได้  
ชั่วคราวจริงๆ

**ตอบ:** ช่วยบรรเทาไประยะหนึ่งเท่านั้นเอง ในที่สุดก็มี  
โรคใหม่ขึ้นมา การเจ็บไข้ที่หายไปวันนี้ เดี่ยวพรุ่งนี้ก็มาหา  
เราอีก มีคนไข้กลับมาหาเราอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่ใช่รักษา  
หนเดียวแล้วหายเลย ถ้าหายเลย หมอกก็อาจจะไม่มีอาชีพ  
ไม่มีคนไข้ก็ได้

**ถาม:** ครับผม จริงๆ แล้วงานผมนี้ คว่าน้ำเหลวจริงๆ  
แต่อย่างน้อยก็ยังช่วยบรรเทาทุกข์ไปได้บ้างนิดๆ หน่อยๆ

**ตอบ:** ชั่วคราว ชั่วระยะหนึ่ง

*ถาม: ครับ เข้าใจกระจ่างมากขึ้นเยอะครับ จะเอาอินกับ  
จันนี้มาเทียบอยู่บ่อยๆ ครับ ร่างกายกับใจเป็นอินกับจัน*

*ตอบ: หรือแพทย์กับคนไข้ก็ได้*

*ถาม: กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ครับ*







## ๑๕. ๗ เดือน บรรลุธรรม

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๕

**ถาม:** กราบเรียนถามพระอาจารย์ครับว่า ๗ เดือนบรรลุธรรมได้จริงไหม และถ้าจะบรรลุธรรมต้องทำอะไรครับ

**ตอบ:** ถ้าอ่านในสติปัฏฐานสูตร ท้ายพระสูตร พระพุทธเจ้าบอกว่าถ้าใครสามารถปฏิบัติตามแนวที่พระพุทธเจ้าทรงสอนในสติปัฏฐาน ๔ ได้ ก็สามารถบรรลุได้ภายใน ๗ ปีบ้าง ๗ เดือนบ้าง แต่ทรงไต่ลงมานะ ๗ ปี ๖ ปี ไต่ลงมาถึง ๑ ปี จาก ๑ ปี ก็ไต่ลงมาถึง ๗ เดือน จาก ๗ เดือน ก็ไต่ลงมาเหลืออยู่แค่ ๗ วัน ก็สามารถบรรลุได้สองระดับด้วยกัน ถ้ายังมีเชื้อของกิเลสที่ละเอียดยังไม่ได้กำจัด ก็ได้ชั้นพระอนาคามี คือถ้าละสังโยชน์เบื้องต้นยังไม่ได้ ละได้



แต่สังโยชน์เบื้องต่ำก็จะได้บรรลुเป็นพระอนาคามี ถ้าไม่  
เช่นนั้นก็ได้บรรลुเป็นพระอรหันต์ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็อยู่ที่กำลัง  
ของอินทรีย์ หรือ พละ ๕ นี้เอง

ถ้าได้พัฒนาอินทรีย์ให้เป็นพละขึ้นมา กำลังก็จะ  
มีมาก พละ ๕ นี้ก็เป็นเหมือนเครื่องยนต์ของรถยนต์  
เครื่องยนต์ที่มีแรงม้าสูงก็จะมีความเร็ว วิ่งได้เร็ว สามารถ  
ถึงจุดหมายปลายทางได้เร็วกว่าเครื่องยนต์ที่มีแรงม้าต่ำ  
ดังนั้น ก็อยู่ที่พละ ๕ ก็คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา  
ของแต่ละผู้ปฏิบัติว่าจะมีอยู่ในระดับไหน ระดับ ๕๐  
เปอร์เซ็นต์ ๖๐ เปอร์เซ็นต์ ๗๐ เปอร์เซ็นต์ ๘๐ ถึง ๑๐๐  
เปอร์เซ็นต์ ถ้าพวก ๙๐ ถึง ๑๐๐ นี้ก็เหมือนพวกนักศึกษา  
ตั้งแต่ ๓.๘ ขึ้นไปถึง ๔ ก็จะสามารถที่จะเอ็นทรานซ์เข้า  
ตามสถาบันต่างๆ ได้ง่ายกว่าผู้ที่มีคะแนนที่ต่ำกว่า ก็อยู่ที่  
ศรัทธาในการปฏิบัติธรรม อยู่ที่ความเพียรวิริยะว่าเพียรก็  
ชั่วโมงต่อวัน อยู่ที่สติที่สามารถเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง  
ตลอดเวลา มากหรือน้อยเพียงไร สามารถเข้าสมาธิได้  
มากน้อยเพียงไร และสามารถเห็นไตรลักษณ์ได้มากน้อย  
เพียงไร ไตรลักษณ์ อสุภะ ปฏิกูล เท่านั้นเอง ถ้ามีก็สามารถ  
ที่จะบรรลุธรรมได้

**ถาม:** อย่างนี้ที่บอก ๗ เดือนนี้ส่วนใหญ่ต้องเป็นนักบวชหรือครับ

**ตอบ:** ไม่สำคัญว่าบวชหรือไม่บวช สำคัญว่าเป็นนักปฏิบัติ มีอาชีพหรือเปล่า **ต้องเป็นนักปฏิบัติมีอาชีพ** ซึ่งบางคนอาจจะไม่ได้บวชก็ได้ แต่เขาอยู่ในสถานภาพที่เขาสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา เช่น เขาอาจจะมีฐานะการเงินที่พร้อมที่สนับสนุนในการปฏิบัติของเขา โดยที่เขาไม่ต้องบวชก็ได้ แต่เขาก็ต้องมีความรู้ มีธรรมที่สอนเขาได้อย่างถูกต้องด้วย แต่ถ้าเป็นนักบวชและถ้าได้ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ที่ได้บรรลุธรรมแล้วนี้ มันก็จะง่าย เพราะครูบาอาจารย์จะคอยกระตุ้น คอยเตือน คอยบอกว่าจะต้องปฏิบัติอะไรบางอย่าง ถ้าปฏิบัติเองนี้ ถ้าอาศัยอ่านหนังสืออย่างเดียวนี้ก็ขึ้นอยู่กับว่าอ่านหนังสือของใครด้วยนะ มันก็มีส่วนที่จะทำให้การปฏิบัตินี้ไปเร็วไปช้า

ถ้าได้ผู้ที่บรรลุธรรมแล้วนี้เป็นผู้คอยสอน อย่างหลวงตามหาบัวท่านก็เคยเล่าว่า ท่านได้ปฏิบัติไปถึงขั้นสุดท้าย ท่านก็ได้ปริศนาธรรมปรากฏขึ้นมาในใจวันหนึ่งขณะที่ท่านเดินจงกรม ท่านบอกตอนนั้นจิตของท่านก็สงบ

สว่างไสว แต่ยังไม่หมดกิเลส แล้วก็มีปริศนาธรรมปรากฏ  
ขึ้นมาว่า จุดใดที่ไหนมีจุดมีต่อม ที่นั่นแหละคือภพชาติ  
ท่านก็ไม่เข้าใจความหมายว่าจุดต่อมนี้คืออะไร ท่านบอก  
พอดีช่วงนั้นหลวงปู่มันท่านได้มรณภาพไปแล้ว ถ้าไม่รู้จะ  
ขบปริศนาธรรมอันนี้ได้ด้วยตนเอง ก็เพียงแต่ไปเล่าให้  
หลวงปู่มันท่านฟัง ท่านก็จะสามารถชี้บอกได้ว่าคืออะไร  
ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็ว แต่เนื่องจากไม่มี  
ท่านก็เลยบอกว่าท่านเลยต้องแบกปริศนานี้ไปปฏิบัติอยู่  
๓ เดือนด้วยกัน จนในที่สุดก็เข้าใจว่าตัวนี้คืออะไร คือ  
ตัววิชชานี้ ตัวที่กำลังเป็นตัวทำให้จิตสว่างไสว เบื้องต้นก็  
คิดว่าเป็นตัวนิพพาน ตัวความสว่าง แต่หลังจากพิจารณา  
สังเกตดู ตัวสว่างไสวนี้มันก็เป็นอนิจจัง มันไม่สว่างตลอด  
เวลา

**ถาม:** หมายถึงจุดต่อมนี้หรือครับพระอาจารย์

**ตอบ:** จุดต่อมนี้

**ถาม:** เป็นอวิชชาหรือครับ

**ตอบ:** ตัวสว่างไสวนี้แหละ ตอนต้นก็คอยรักษาความ

สว่างไสว เวลามันเริ่มเฉาลงก็รีบใช้สติใช้ปัญญาคุ้มมัน กลับขึ้นมา ในที่สุดก็ทรงพิจารณาว่าอันนี้ยังเป็นการทำภารกิจอยู่ ถ้าเสร็จสิ้นกิจก็ไม่ต้องคอยกู่อะไร ก็เลยได้สติว่า เรากำลังไปรักษาสิ่งที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านก็เลยปล่อย พอปล่อย ใจตัวนี้ก็เลยระเบิดหายไปจากใจ ที่นี้ก็เหลือแต่ความว่าง ว่างแบบไม่มีเปลี่ยนแปลง ว่างตลอด เวลา

**ถาม:** อย่างหลวงตาท่านใช้เวลานานเท่าไรครับผม  
พระอาจารย์พอทราบไหมครับ

**ตอบ:** ท่านบอกท่านพรรษา ๑๖ กระมัง ท่านใช้เวลาศึกษาอยู่ ๖ ปี เรียนปริยัติ เรียนได้เปรียญมหาประโยค ๓ ประโยค แล้วหลังจากนั้นท่านก็บอกว่าท่านไม่เรียนต่อแล้ว เพราะว่าท่านเห็นว่าเรียนไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร พอดีท่านมีโอกาสดำพบหลวงปู่มั่นครั้ง สองครั้ง ไม่ได้พบกับตัว แต่เห็นตัวท่านในขณะที่ท่านไปพักอยู่ที่วัดเดียวกัน ที่วัดเจตีย์หลวง แต่เคยได้ยินกิตติศัพท์ว่า หลวงปู่มั่นนี้เป็นพระอรหันต์ ก็ทำให้ท่านมีความยินดีความ ต้องการที่จะได้ศึกษา ได้ปฏิบัติกับหลวงปู่มั่น ท่านก็เลย

หนีจากวัดที่ท่านอยู่ที่ให้ท่านเรียนปริยัติ ซึ่งเจ้าอาวาสท่านก็เมตตาอยากจะให้เรียนจบเปรียญ ๙ แต่ท่านไม่ต้องการ ท่านต้องการที่จะออกปฏิบัติ จนในที่สุดก็ได้ไปอยู่กับหลวงปู่มั่นในพรรษาที่ ๗ รู้สึกพรรษา ๗ พรรษา ๗ ท่านไปอยู่องค์เดียว พรรษา ๘ ได้ไปอยู่กับหลวงปู่มั่นจนถึงพรรษา อันนี้ไม่แน่ใจ ขอภัยด้วย แต่รู้ว่าท่านเรียนอยู่ ๖ พรรษา และท่านได้ไปอยู่กับหลวงปู่มั่น ๙ พรรษา แต่ตอนที่อยู่กับหลวงปู่มั่น ท่านยังไม่สำเร็จ ยังไม่เสร็จกิจ เป็นพรรษา ๑๕ ที่หลวงปู่มั่นเสียชีวิตไป

ท่านก็เลยไปจำพรรษาอยู่ยังไม่เข้าพรรษา ท่านก็ไปอยู่ที่วัดดอยธรรมเจดีย์ช่วงนั้น แล้วท่านก็ได้ปริศนาธรรม ท่านก็ออกไปธุดงค์ ไปปลีกวิเวก ไปภาวนาต่อเพื่อขบปัญหานี้ จนกระทั่งท่านบอกว่าประมาณสัก ๓ เดือน ท่านถึงเข้าถึงความจริงของสังขธรรมอันนี้ ก็สรูป ๑๖ ปี หรือ ๑๖ พรรษาด้วยกัน

**ถาม:** ขนาดองค์หลวงตายัง ๑๖ พรรษาเลยนะครับ  
พระอาจารย์ ๗ เดือนบรรลุธรรมนี้ยากแล้วนะครับ

**ตอบ:** ท่านปฏิบัติแค่ ๙ ปี ๖ ปีนี้ไม่ถือว่าท่านปฏิบัติ ท่านเรียนแต่ในช่วงเรียน ท่านบอกท่านก็ฝึกสมาธิ ท่านบอก ว่า ๖ ปีที่ท่านเรียนหนังสือ ท่านเคยเข้าอัปนาสมาธิ ได้อยู่ ๓ ครั้ง ไม่ใช่เป็นของง่ายที่จะเข้าสู่อัปนาสมาธิได้ เข้าสู่ฌาน ๔ ได้

**ถาม:** พอได้แนวทางครับ ก็คือสรุปว่า ถ้าจะบรรลุธรรม ก็ต้องเปลี่ยนอินทรีย์เป็นพละให้ได้

**ตอบ:** ช่วงที่เปลี่ยนนี้ก็อยู่ที่ว่าเรามีพละมากน้อยเพียงไร

**ถาม:** กราบขอบพระคุณครับ ผมจะนำไปพิจารณา และนำไปปฏิบัติต่อไปนะครับ





เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. (โดยประมาณ)

- ฉันทน์เช้าที่ศาลาฉันทน์ วัดญาณสังวราราม เฉพาะวันธรรมดา
- งดลงศาลาทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันพระ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๔๕ น. (โดยประมาณ)

- แสดงธรรมหน้ากุฏิ ทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันพระ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ที่กุฏิ ๕ วัดญาณสังวราราม ญาติโยมสามารถเข้ามาที่กุฏิได้ประมาณเวลา ๑๓.๓๐ น. เป็นต้นไป โดยจอดรถได้ที่กุฏิ ๔ กุฏิ ๖ และลานจอดรถภายในวัด
- งดแสดงธรรมในวันธรรมดา

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรีงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

**\*\*งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี\*\***

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา  
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

[www.kammatthana.com](http://www.kammatthana.com)


[www.PhraSuchart.com](http://www.PhraSuchart.com)


[www.facebook.com/PhraAjarnSuchart](https://www.facebook.com/PhraAjarnSuchart)




รับชมการแสดงธรรมโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน  
เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๔๕ น. รับชมได้ทาง

---

 Youtube: Phrasuchart Live

 Youtube: Dr.V Channel

 Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่ Phrasuchart.com

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

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

**ขอเชิญ สนทนาธรรมและถาม-ตอบปัญหาธรรม  
กับพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ผ่านโปรแกรม Zoom**

ภาษาอังกฤษ ทุกวันอังคาร เวลา ๒ ทุ่ม

และภาษาไทย ทุกวันพุธ เวลา ๒ ทุ่ม

Meeting ID: 821 1470 7209

Password: 840806

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง Facebook และ Youtube ดังข้างต้น

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

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

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

[www.kammatthana.com](http://www.kammatthana.com)

[www.phrasuchart.com](http://www.phrasuchart.com)

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

Q “ พระอาจารย์เคยบอกผมครั้งหนึ่ง  
ที่ตอนผมอยู่บ่นเขา  
ที่พระอาจารย์บอกว่า  
ผมอู้อี้ใหม่ว่าหมอคว่าน้ำเหลว  
บอกหมอไม่เคยช่วยชีวิตใครได้สักคนเลยจริงๆ  
วันนั้นผมได้ฟังแล้ว จริงอย่างที่พระอาจารย์บอก  
ผมช่วยได้ก็ช่วยได้ชั่วคราวจริงๆ ”

&

A “  
ช่วยบรรเทาไประยะหนึ่งเท่านั้นเอง  
ในที่สุดก็มีโรคใหม่ขึ้นมา  
การเจ็บไข้ที่หายไปวันนี้  
เดี๋ยวพรุ่งนี้ก็มาหาเราอีก  
มีคนไข้กลับมาหาเราอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก  
ไม่ใช่รักษาหนเดียวแล้วหายเลย  
ถ้าหายเลย หมอก็อาจจะไม่มีอาชีพ  
ไม่มีคนไข้ก็ได้

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต