



Q&A

วิสัยนาธรรม
เล่ม ๗

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี



วิชันนารี เล่ม ๗



วิชันนารี

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี

วิชันนารกรรม เล่ม ๗

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๖๑๙-๔๑๖-๖

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๖๗

จำนวน : ๑,๔๕๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ห้ามจำหน่าย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต.

วิชันนารกรรม เล่ม ๗.-- กรุงเทพฯ : วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร, ๒๕๖๗.
200 หน้า.

๑. พุทธศาสนา -- คำถามและคำตอบ. I. ชื่อเรื่อง.

๒๕๕.๓๐๗๖

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๖๑๙-๔๑๖-๖

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiampublishing@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. ปีสุดท้ายของชีวิต เตรียมตัวอย่างไร	๐๗
๒. บัวพันน้ำ	๑๕
๓. อบายภูมิ	๓๗
๔. ไตรภพ ตายแล้วไปไหน	๕๕
๕. หยดน้ำบนใบบัว อยู่ในโลกรังไร ไม่ติดโลก	๖๙
๖. เกิดมาทุกข์	๗๗
๗. ทัพพีในหม้อแกง	๘๙

๘. มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑	๙๙
๙. สัมปายะ กายวิเวก จิตวิเวก	๑๑๓
๑๐. กรรมฐาน ๕ ฝึกอย่างไร ได้อะไร	๑๒๗
๑๑. ชุตงควัตรคืออะไร เพื่ออะไร	๑๓๙
๑๒. นัตถิ สันติปะรัง สุขัง	๑๖๑
๑๓. สุขสันต์วันไม่เกิด	๑๗๗
๑๔. หลักใจ	๑๘๙



รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย)

๑. ปีสุดท้ายของชีวิต เตรียมตัวอย่างไร

วิไลชนาธรรม วันที่ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: ที่ผมตั้งหัวข้อนี้ก็เนื่องจากว่าสองสามวันนี้ ผมเจอเหตุการณ์เยอะมากเลยครับ อย่างเมื่อวานนี่ก็อ่านข่าว รุนพี่ที่ลำปาง ที่ไปช่วยคนจมน้ำที่อังกฤษ อยู่ๆ ก็จมน้ำตายไปกับเขา เมื่อวานนี้ก็เหมือนกัน ก็มีรุ่นน้องผม เป็นหมอ สมองเหมือนกันครับ อายุสามสิบกว่าเอง รุ่นน้องสัก สิบกว่าปี ก็มาช่วยผมตรวจที่คลินิกเป็นประจำ เมื่อวานนี้ก็ เสียชีวิต อยู่ๆ ก็เสียชีวิตไปเลยครับ แล้วก็ยังมีข่าวคนโน้น คนนี้เป็นมะเร็ง อะไรวุ่นๆนี่ครับ ผมก็เลยคิดว่า หัวข้อนี้ มันใกล้ตัวเข้ามาทุกวันครับ แต่ก็เลยกำหนดเวลาสมมุติว่า ถ้าเป็นปีสุดท้ายของชีวิตของเรา ตัวเราและญาติๆ เรา

ควรจะทำอะไรปฏิบัติ หรือคิดอย่างไรครับ เพื่อที่จะให้
เราห่างไกลจากความทุกข์ครับ

ตอบ: ถ้าเราไปกำหนดได้ว่าเราจะตายเมื่อไหร่ก็ดี ที่นี้
ความจริง เรากำหนดไม่ได้ ดังนั้นเราต้องสมมุติว่าปีนี้
อาจจะจะเป็นปีสุดท้ายของชีวิตเราก็ได้ เพราะถ้าเรา
ไม่กำหนดแบบนี้ เราก็อาจจะประมาณ คิดว่าเราอายุยังน้อย
ยังแข็งแรง ยังไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อะไรต่างๆ ดังนั้นเราก็
อาจจะประมาณ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์
ว่า อานนท์วันหนึ่งเธอระลึกถึงความตายมาน้อยเพียงไร
พระอานนท์ก็ตอบว่าวันละสี่ห้าครั้ง เข้า กลางวัน เย็น
ก่อนนอน พระพุทธเจ้าบอกว่า อานนท์เธอยังประมาณอยู่
เพราะความตายนี้มันเกิดขึ้นได้ทุกเวลา หายใจเข้า
ไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็ตาย
ความตายมันอยู่ที่ลมหายใจ อยู่ที่ปลายจมูกเรานี่เอง
และเราไม่รู้ว่าจะหยุดหายใจเมื่อไหร่

อย่างที่คุณหมอพุดมา การตายแบบไม่คาดฝันนี้มัน
ก็คงจะไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร เพราะมันปุบปับตายไป
มีปัญหาสำหรับคนที่อยู่ คนตายก็เพียงแต่ยุติชีวิตลง แต่คน

ที่ยังไม่ตาย แต่รู้ว่าจะต้องตาย เช่น เป็นโรคร้ายไข้เจ็บ
อะไรต่างๆ นี้ แล้วมีการทำนายของหมอว่าอยู่ได้ ๖
เดือนบ้าง อยู่ได้ ๓ เดือนบ้าง อะไรทำนองนี้ อันนี้ก็จะเป็น
ความทรมานใจมาก ถ้าเราจะต้องเจอเหตุการณ์แบบนี้
เราจะทำอย่างไร ก็ต้องทำใจอย่างเดียวเท่านั้น ยอมรับ
ความจริงว่าเราหนีไม่พ้นความเจ็บไข้ได้ป่วย หนีไม่พ้น
ความตาย ถ้าเราทำใจไม่ได้ ก็แสดงว่าใจของเรายังมี
ตัณหา ความอยากไม่เจ็บ ความอยากไม่ตายอยู่ เราก็
ต้องสร้างธรรมะที่จะมาสู้กับความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ
ไม่ตายนี้ให้ได้ ซึ่งธรรมะที่เราจะต้องมีก็คือ สติ สมาธิ
และปัญญา นี้เอง ซึ่งก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นมาได้ง่ายๆ

ดังนั้น ถ้าเราอยากที่จะไปยืนอยู่ตรงจุดที่ว่า เราไม่
หวั่นไหว ไม่วิตก ไม่กลัวความเจ็บ ความตาย เราก็ต้อง
เอาเวลามาศึกษา มาปฏิบัติธรรมกัน ศึกษาวิธีเจริญสติ
เพื่อให้เราได้นั่งสมาธิได้ เมื่อเรานั่งสมาธิได้ ใจของเราก็
จะทำใจได้ในระดับหนึ่ง แล้วถ้าเราศึกษาทางปัญญา
ให้เห็นธรรมชาติของร่างกายนี้ว่า มันไม่เที่ยง มีเกิดแล้ว
ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตายเป็นธรรมดา ห้ามเขาไม่ได้ เป็นอนัตตา
เป็นธรรมชาติที่เราไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับ

ไม่ให้เขาไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ ถ้าเราไปอยากให้เขาไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เราก็จะทุกข์ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราก็ต้องยอมรับความจริง หยุดความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายให้ได้ ถ้าเราหยุดได้ เราก็จะไม่ทุกข์ ถึงแม้ว่าเรายังไม่เจ็บ ยังไม่ตาย เราก็ไม่เดือดร้อน แล้วเราก็จะอยู่อย่างสุข อย่างสบาย พอถึงเวลาแก่ ก็เฉยได้ เวลาตายเราก็เฉยได้ เวลาเจ็บเราก็เฉยได้ นี่เป็นสิ่งที่เราต้องทำ

ถ้าเราอยากจะสอบผ่าน ข้อสอบของเราก็คือ ความเจ็บ ความตาย นี้เอง วิธีสอบผ่านก็ต้องเจริญสติ นั่งสมาธิ ให้เข้าฌานให้ได้ ให้ใจมีอุเบกขามากๆ แล้วพอออกจากสมาธิก็จะเดินปัญญา สอนใจให้รู้ว่า ร่างกายนี้ มันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่ยกเว้น แล้วก็มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นสิ่งที่เราควบคุมบังคับไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติ เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ถึงวันหนึ่งมันจะต้องยุติ มันต้องแยกทางกัน ถ้าเราทำใจได้ เห็นด้วยปัญญาว่า ถ้าเราไปอยากให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ใจ วิฆตตัณหา ความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ ไม่ตาย มันก็จะเป็นเหตุทำให้ใจเราทุกข์ขึ้นมา ถ้าเราไม่มีวิฆตตัณหา เราก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย

ดังนั้น สิ่งที่เราต้องทำทุกคน ถ้าเป็นไปได้ ทำตั้งแต่บัดนี้ ไปเลย อย่าไปรอถึงเวลาให้หมอบอกก่อนว่า เหลือเวลา อีก ๓ เดือน ๖ เดือน แล้วค่อยมาทำใจ อันนี้ก็อาจจะได้ หรือไม่ได้ก็ได้ แล้วแต่ แต่ถ้าเราทำไว้เนิ่นๆ ก่อน เตรียมตัว ไว้ก่อน เตรียมซ่อมทำข้อสอบไว้ก่อน พอรู้ว่าเราทำได้ แล้วเราก็จะสบาย

ถาม: แต่บางทีความรู้สึกของเรา บางทีมันก็มีปัญญามา เหมือนกันนะครับ ว่ามันก็เป็นอย่างที่พระอาจารย์สอนมา ตลอด แต่บางช่วงมันก็รู้สึกกลับมาวนเวียน ไปภาพอดีต ไปวางแผนอนาคต มันก็ทำให้เราทุกข์ วุ่นวายอยู่อีกครับ มันจะเป็นอย่างนี้ใช่ไหมครับ

ตอบ: ก็เพราะสติเราไม่ต่อเนื่อง เวลาที่เราเพลอสติ ก็เลย มันก็จะหลอกให้เราคิดไปถึงอดีต คิดถึงอนาคต แล้วก็ ไปวิตก ไปกังวล แล้วก็ลืมความตาย ความเจ็บ วางแผน อนาคตจะไปทำอะไร ทำนู่น ทำนี่ ไปนู่น มานี้กัน มันก็เลย ทำให้ ไม่มีเวลาที่เราจะเอามาใช้กับการเตรียมตัว พอถึง เวลาเช้า มันก็เลยไม่มีเวลาที่จะมาทำใจ ไม่มีเวลาที่จะมา เจริญสติ มาฝึกสมาธิ มาเจริญปัญญา

ถาม: ครับผม ได้แนวทางว่าจะต้องเจริญสติ และปัญญานะครับ

ตอบ: ถ้าสมมุติว่าปีนี้เป็นปีสุดท้ายของเราทุกคน เพราะเราอาจจะตายเมื่อไหร่ก็ได้ อาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยพรุ่งนี้แล้วหมอก็บอก คุณเป็นมะเร็งนะ ชั้นที่ ๓ ถ้าเราซ้อมไว้ก่อน เตรียมไว้ก่อน พอหมอบอก เราก็ไม่เป็นไร ผมพร้อมแล้ว ผมเตรียมอยู่แล้ว ถ้าเราไม่รู้สีกუნวายเดือดร้อนกับคำพยากรณ์ของหมอ เราก็สบาย แต่ถ้าไปหาหมอแล้วหมอบอกว่าเหลือเวลาแค่ ๓ เดือน เราตกใจใจหล่นมาที่เท้า ไม่มีกะจิตกะใจจะทำอะไร เครียด สับสน ไปหมด ไม่รู้จะทำอะไรดี อย่างนั้นก็แสดงว่าเราไม่ได้เตรียมตัว มาทำข้อสอบข้อนี้กัน

ถาม: แล้วมีเทคนิคที่ฝึกให้เราระลึกถึง และทำใจได้ง่ายได้เร็วบ้างไหมครับ

ตอบ: ก็นึกบ่อยๆ นึกถึงความตายอย่างที่พระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์ อานนท์หายใจเข้า ไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตาย ก็ดูลมไป แล้วก็บอกว่าเมื่อไหร่มันหยุดหายใจ เมื่อนั้นเราก็ตาย แล้วก็ไม่รู้มัน

จะหยุดเมื่อไหร่ เพราะมันมีเหตุที่มาทำให้หยุดได้หลาย เหตุการณ์ อุบัติเหตุ อุบัติภัย ภัยจากอุบัติเหตุ ภัยจาก มนุษย์ที่ไม่ประสงค์ดี ภัยจากธรรมชาติ ภัยจากโรคร้าย ไข้เจ็บ มันคอยจ้องทำลายชีวิตของเราอยู่ตลอดเวลา อยู่แล้ว เพียงแต่เราไม่คิดกัน เราไม่มองกันเท่านั้นเอง พอมันบุกถึงตัวเรา เราก็ตกใจ เพราะเราไม่ได้ตั้งการ์ด เตรียมรับมันไว้เวลามันมา **ดังนั้นเราต้องระลึกถึงความ ตายว่าเกิดขึ้นได้เสมอ ตายช้า ตายเร็ว บางทีก็ตายแบบ ปุบปับ** ถ้าตายแบบปุบปับอย่างน้อยมันก็ไม่ทรมาณนาน แค่นี้ก็ตาย อาจจะตกใจแบบสุดขีดตอนที่จะตาย **ถ้ามันเป็น แบบว่าตายผ่อนส่ง ระยะเวลายาวหน่อย ๓ เดือน ๖ เดือน ส่วนหนึ่งก็ดีตรงที่ว่ามันยังมีเวลาให้เรา มาศึกษา มาปฏิบัติธรรม แต่ไม่รู้จะพอหรือเปล่า** เพราะขนาดตอนที่เรามีร่างกายปกติ จิตใจเราไม่วุ่นวาย การปฏิบัติธรรม ก็ยังรู้สึกยากแสนยาก ดังนั้นทางที่ดีก็ตอนนี้เรา ยิ่งแข็งแรง จิตใจเรา ยิ่งไม่วุ่นวาย หาเวลามาฝึกสติ ฝึกสมาธิ ฝึกปัญญา กันบ้างน่าจะดีกว่า **อย่ารอให้มันใกล้ตัวจนเกินไป เพราะ อาจจะไม่ทันการก็ได้**

ถาม: อีกปัญหาหนึ่งของญาติครับ คือญาตินี้จะไปห่วงความรู้สึกของคนที่กำลังจะตาย แล้วก็ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ไปด้วย แล้วญาติต้องมีมุมมองอย่างไรครับ

ตอบ: ญาติก็ไม่ได้เห็นความจริงว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เรามีหน้าที่สำหรับช่วยก็ช่วยเขาไปตามกำลังของเรา หากหาก ถ้าเราช่วยเขาได้ทางด้านร่างกาย เราก็ช่วยได้เท่านั้น พาไปหาหมอ จ่ายค่ารักษาพยาบาล อะไรต่างๆ ทางด้านจิตใจนี้เราก็ช่วยอะไรเขาไม่ได้ นอกจากให้กำลังใจเขา ไม่ให้เขารู้สึกว่าเขาถูกทอดทิ้งเท่านั้นเอง





๒. บัวพันน้ำ

วิสาขนาครธรรม วันที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: วันนี้ขอกราบเรียนถามพระอาจารย์เรื่องบัวสี่เหล่าครับ พระอาจารย์เคยเล่าบอกว่าตอนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ตอนแรกนี้ ท่านไม่ได้คิดว่าจะสอน เพราะว่าธรรมะนี้ดูจะยากเกินไปสำหรับคนทั่วไปใช่ไหมครับ แล้วตอนหลังนี้เหตุที่ท่านออกมาสอนคนก็เพราะว่า ท่านแบ่งบัวเป็นสี่เหล่า วันนี้พวกผมก็เลยอยากรู้ว่าพวกเราอยู่ในเหล่าไหนครับ

ตอบ: บัวพันน้ำที่คุณหมอบูตถึง อันนั้นก็ก็เป็นพวกที่จิตอยู่ในระดับที่พร้อมที่จะรับธรรมของพระพุทธเจ้า คือปัญญาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ คือพระอริยสัจ ๔

กับไตรลักษณ์ พอพูดแค่นี้เขาก็บรรลุได้ พวกนี้จะเป็นพวกที่มีศีลที่บริสุทธิ์ เป็นนักบวช แล้วก็ได้เจริญสมาธิเข้าฌานได้ทั้งระดับรูปฌาน หรืออรูปฌาน มีจิตที่เป็นอุเบกขา ตั้งมั่น ที่สามารถละความรัก ชัง กลัว หลงได้อย่างง่ายดาย เพราะเวลาเข้าฌานนี้เขาจะมีอุเบกขาเต็มที คือไม่รัก ไม่ชัง ไม่กลัว ไม่หลง เพียงแต่ว่ามันเป็นชั่วคราว ออกจากสมาธิมา พอเริ่มมาสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ นั้นคิดปรุงแต่ง ความไม่รักชัง กลัว หลงมันก็จะจางหายไป มันก็เริ่มมีรัก มีชัง มีกลัว มีหลง เวลาเห็น หรือเวลาสัมผัส หรือเวลาคิด เพราะยังถูกอำนาจของกิเลสให้หลงคิดไปในทางสมมุติอยู่ ยังเห็นว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นสิ่งนั้น สิ่งนี้อยู่ แต่ถ้ามีใครมาสอนบอกว่าสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้มันไม่มีตัวมีตน มันเป็นเพียงสภาวะธรรม เป็นธาตุชนิดต่าง ๆ ที่มารวมตัวกัน แล้วทำให้กลายเป็นสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมา แล้วก็ เป็นของไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว ถ้าไปยึดไปติดกับมัน เวลามันไม่เที่ยงก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าไม่ต้องการ ความทุกข์ใจก็ปล่อยวางของทุกอย่างที่จิตมาสัมผัสรับรู้ ไม่ว่าจะ เป็นร่างกาย ไม่ว่าจะ เป็นเวทนา ไม่ว่าจะ เป็น ธรรมารมณ์ที่อยู่ในจิต

ในยุคแรกๆ พระพุทธเจ้าทรงสอนแค่นี้ ไม่ได้สอนให้ทำสมาธิ ไม่ได้สอนให้เจริญสติ ไม่ได้สอนให้รักษาศีล เพราะพวกนี้เขามีศีล มีสมาธิ มีสติอยู่แล้ว เขาได้เจริญมาอยู่แล้ว เขาได้ศึกษาจากครูบาอาจารย์ต่างๆ สมัยก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้นี้ก็มีการรักษาศีล มีการเจริญสติ มีการเข้าสมาธิ เข้าฌานกันอยู่เป็นเรื่องธรรมดาของนักบวชทั้งหลาย แต่ไม่มีใครสอนเรื่องปัญญา เรื่องไตรลักษณ์ เรื่องอริยสัจ ๔ ก็เลยติดตรงนั้น ตรงที่เวลาออกมาจากสมาธิแล้ว พอมาคิดก็คิดว่ามีสัตว์ มีบุคคล มองเป็นตัวเป็นตนไปหมด แทนที่จะมองว่าเป็นสภาวธรรม เป็นธรรมชาติ ก็เลยไปยึดไปติดว่าเป็นเรา เขา นี่ของเรา ของอะไรไป แล้วก็มีความรัก ชัง กลัว หลงตามมา มีความอยากตามมา รักก็อยากได้ ชังก็อยากหนี ก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมา อันนี้ไม่มีใครรู้ แม้แต่พระพุทธเจ้าเองตอนที่บำเพ็ญ ตอนต้นก็ไม่รู้ ไปศึกษากับอาจารย์ต่างๆ ก็ไม่มีใครรู้ สอนได้เพียงแต่ระดับรูปฌาน อรูปฌาน พอตรัสรู้แล้ว รู้แล้วว่าความทุกข์เกิดจากความอยากในสิ่งที่มันไม่เที่ยง ในสิ่งที่มันไม่มีตัว มีตน แต่ไปอยาก ไปคิดว่ามันมีตัว มีตน เป็นเรา เป็นของเรา พอมีอะไรเป็นเรา เป็นของเรา ก็อยาก

จะให้มันอยู่กับเราไปนานๆ แต่ไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราไปนานๆ ทุกอย่างมันมีวันจบ พระพุทธเจ้าก็เลยปล่อยวาง ความอยากทั้งหลายได้ เพราะรู้ว่าถ้าอยากแล้วทุกข์ ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องไม่อยาก เพราะจิตนี้สามารถอยู่ได้โดยที่ไม่ต้องมีอะไร ยิ่งเวลาปล่อยวาง ไม่มีความอยาก ยิ่งมีความสุขใหญ่ ขณะที่ยังไม่ปล่อย ก็ยังไปยึดติดอยู่กับพวกความสงบที่ได้จากฌาน จากรูปฌาน อรูปฌาน มันก็มีความสุข เพียงแต่ว่ามันไม่เที่ยง เวลาเสื่อมมันทำให้ใจทุกข์ ก็เลยยังเห็นว่าความสุขจากรูปฌาน อรูปฌานนี้ยังเป็นปัญหาอยู่ ก็เลยพิจารณาที่เป็นปัญหาก็เพราะว่าอยากให้มันสงบไปตลอด แต่ธรรมชาติมันเป็นของไม่เที่ยง บังคับให้มันสงบไปตลอดไม่ได้ ยิ่งอยากยิ่งทุกข์ใหญ่ ยิ่งอยากให้มันสงบตลอดเวลา ยิ่งทุกข์ใหญ่ ก็เลยต้องปล่อย ปล่อยให้จิตมันสงบ หรือไม่สงบไปตามภาวะของธรรมชาติของเขา พอปล่อยปั๊บมันก็หายทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากความอยากให้มันสงบ อยู่กับความสงบก็ได้ ไม่สงบก็ได้ จิตก็ไม่ทุกข์ จิตอยู่กับทุกสภาพได้ ทุกสภาพยังเหมือนเดิมอยู่ ร่างกายก็ยังเหมือนเดิมอยู่ เวทนาก็ยังเหมือนเดิม จิตก็ยังเหมือนเดิมอยู่ แต่ใจฉลาดด้วยปัญญา รู้ว่าทุกข์เกิด

จากความอยาก พอหยุดความอยากได้ ความทุกข์ของใจ ก็หมดไป

เวลาจะแสดงธรรมครั้งแรกก็เลยมุ่งไปหาพวกที่
พื่อน้ำก่อนดีกว่า เพราะพวกนี้เขารอแสงสว่างแห่งธรรม
ของพระพุทธเจ้าเท่านั้นเอง พอพระพุทธเจ้าทรงแสดง
ธรรมปั๊บ เขาเข้าใจปั๊บเขาก็บรรลุได้ ตอนแรกก็นึกถึง
พระอาจารย์ ๒ รูปที่เคยศึกษามาก่อน แต่พอได้ทราบ
ว่าท่านองค์หนึ่งเพิ่งเสียไปเมื่อเดือนที่แล้ว อีกองค์ก็เสีย
ไปเมื่อสองอาทิตย์ที่แล้ว ก็เลยรู้สึกเสียดาย เพราะว่า
อาจารย์สองรูปก็เสียโอกาสอันดีที่จะไม่ต้องกลับมา
เวียนว่ายตายเกิด แต่พออย่างไม่ได้บรรลุธรรม ก็ยังต้องกลับ
มาเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ก็มองไปที่กลุ่มต่อมาก็คือกลุ่ม
ปัญจวัคคีย์ ผู้ที่เคยติดตาม ถือพระพุทธเจ้าเป็นอาจารย์
แต่ต้องเสื่อมศรัทธาเมื่อพระพุทธเจ้าทรงยุติการอด
พระกระยาหาร ก็เลยคิดว่าพระพุทธเจ้ากลัวตาย แต่ความ
จริงการหยุด อาหารของพระพุทธเจ้านี้ เพราะว่าเห็นว่า
มันไม่เป็นทางสู่การหลุดพ้น ทุกข์ก็ยังมีอยู่ ถึงแม้จะอด
ข้าวได้ ๔๙ วัน มันก็ยังไม่ได้ทำให้ความทุกข์หายไป ความ
อยากหายไป ก็เลยรู้ว่าไม่ใช่ทาง ก็เลยต้องหยุดอด กิน

เพื่อให้มีกำลังเพื่อจะได้มาภาวนา มาหาความจริงว่าความ
ทุกข์มันไม่ได้เกิดที่ร่างกายเท่านั้น มันเกิดที่ใจ จนในที่สุด
ก็พบว่าใจที่อยากนี้แหละทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ใจที่
ไม่อยากก็จะไม่ทุกข์ ก็เลยมาคิดถึงพระปัญญาวัคคีย์ ถึงแม้
จะรู้สึกว่าจะอาจจะไม่ได้เป็นเหมือนศิษย์กับอาจารย์
กันแล้ว แต่เพราะความเมตตาของพระพุทธเจ้า และ
เห็นศักยภาพของพระปัญญาวัคคีย์ ก็เลยมุ่งไปหา
พระปัญญาวัคคีย์เพื่อโปรดพระปัญญาวัคคีย์

ตอนแรกพระปัญญาวัคคีย์เห็นพระพุทธเจ้าเดินมาก็
สองจิตสองใจว่าจะไปต้อนรับดีไหม เพราะว่าเราเสื่อม
ศรัทธาในตัวพระองค์นี้แล้ว แต่เนื่องจากเห็นพระกิริยา
อาการที่สวยงามของพระพุทธเจ้า ทำให้เขาอดเกิดศรัทธา
ขึ้นมาไม่ได้ ก็เลยไปต้อนรับพระพุทธเจ้า แล้วก็อัญเชิญ
ให้พระพุทธเจ้านั่งประทับอยู่ พระพุทธเจ้าเห็นสมควร
แก่เวลา ก็แสดงธรรมให้กับพระปัญญาวัคคีย์ ก็แสดงเรื่อง
ไตรลักษณ์ เรื่องอริยสัจ ๔ ที่ไม่มีใครรู้มาก่อน พอแสดง
จบ หนึ่งในพระปัญญาวัคคีย์ก็เข้าใจในเรื่องของไตรลักษณ์
เรื่องของอนิจจัง เรื่องของสิ่งใดมีการเกิดขึ้นย่อมมีการ
ดับไปเป็นธรรมดา ก็ปล่อยวางขั้น ๕ ได้ ปล่อยวาง

กาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณได้ ก็บรรลู่ชั้นแรก
เป็นพระโสดาบัน

ต่อมาพระพุทธเจ้า ก็ทรงแสดงธรรมอีกครั้งหนึ่ง
ทรงแสดงเรื่องอนัตตา แสดงว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็น
อนัตตาหมด ไม่ว่าจะป็นรูป เป็นเวทนา เป็นจิต ถ้าเป็น
เวทนา เป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน พอเขา
เข้าใจปั๊บ เขาก็เลยปล่อยวาง รู้ว่าควบคุมบังคับสิ่งเหล่านี้
ไม่ได้ บังคับให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายไม่ได้ บังคับให้
เวทนา ไม่ทุกข์ไม่ได้ บังคับให้จิตไม่วุ่นวายไม่ได้ บางทีจิต
มันก็วุ่นวาย มันไม่สงบ ก็ปล่อยมันเป็นไปตามธรรมชาติ
ตามเหตุตามปัจจัยที่มากกระทบกับสิ่งเหล่านี้ พอเขา
ปล่อยได้ เขาก็ไม่ทุกข์ เขาก็หลุดพ้น พร้อมกัน ๕ รูป
พระปัญจวัคคีย์หลุดพ้นหลังจากได้ฟังอนัตตลักขณสูตร
พระพุทธเจ้าทรงแสดงชั้น ๕ ว่าเป็นอนัตตา แต่ทางสาย
ปฏิบัติท่านคิดว่าอาจจะขาดตกบกพร่องไปข้อหนึ่งก็คือ
นอกจากชั้น ๕ แล้ว ต้องมีจิตอีกตัวหนึ่งด้วย แต่ก็อาจ
จะหมายถึงนามชั้น ๖ เป็นจิตก็ได้ ก็แล้วแต่จะพิจารณา
แต่ก็หมายถึงร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา ไม่มีตัว ไม่มีตน
เป็นธาตุ ร่างกายเป็นธาตุ ๔ จิตก็เป็นธาตุ พอรู้แล้วว่า

ไปควบคุมบังคับธรรมชาติไม่ได้ ไปควบคุมบังคับดินฟ้า
อากาศไม่ได้ ร่างกายกับจิตใจก็เป็นเหมือนดินฟ้าอากาศ
ไปควบคุมเขาไม่ได้ ก็ปล่อยเขา อยู่กับเขา สัมผัสรับรู้ตาม
ความเป็นจริงของเขา จิตก็ไม่ทุกข์

หลังจากนั้นก็บอกให้พระปัญจวัคคีย์แยกทางไป
คนละทิศคนละทาง ไปเผยแผ่ธรรมอันประเสริฐนี้ให้
แก่ผู้อื่นต่อไป ช่วยพระพุทธเจ้า เป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์
พวกนี้พอเรียนจบปีบ พระพุทธเจ้าก็แต่งตั้งให้เป็นผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ พระพุทธเจ้าเป็นศาสตราจารย์องค์แรก พวก
นี้เขาก็มุ่งไปตามสำนักปฏิบัติต่างๆ แสดงธรรมแบบเดียวกับ
ที่เขาได้เรียนรู้มา ในระยะเพียง ๗ เดือนแรกนี้ ปรากฏ
มีพระอรหันต์อย่างน้อย ๑,๒๕๐ รูป ที่อยู่สารทิศต่างๆ
มาราบพระพุทธเจ้าพร้อมๆ กัน โดยไม่ได้นัดหมายกัน
ไว้ก่อน ภายใน ๗ เดือนนี้สามารถสร้างพระอรหันต์ขึ้นมา
ได้ถึง ๑,๒๕๐ รูปเป็นอย่างน้อย อีกจำนวนหนึ่งที่ไม่ได้มา
กราบก็อาจจะมึ อันนี้ก็เป็นการแสดงให้เห็นว่า **พระธรรม**
ของพระพุทธเจ้านี้เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้
เพียงแต่ว่าจิตต้องอยู่ในระดับที่พร้อมจะรับก่อน ดังนั้น
เบื้องต้นก็สอนพวกที่พร้อมที่จะรับทันที จะได้ไม่เสียเวลา

จะได้อาศัยพวกนี้ไปช่วยเผยแพร่ธรรมให้กับบัวระดับที่สองต่อไป

บัวระดับที่สองคือระดับที่ปริ่มน้ำ พวกนี้เขาเปรียบเหมือนพวกที่เป็นนักบวช แต่ยังไม่ได้ฌาน ไม่ได้สมาธิ ยังฝึกสมาธิอยู่ ยังฝึกสติอยู่ ก็ไปสอนพวกนี้ให้เขาเร่งการเจริญสติให้เขาเข้าฌานให้ได้ พอเข้าฌานได้ก็ให้เขาศึกษาอริยสัจ ๔ ศึกษาไตรลักษณ์ เขาก็สามารถบรรลุได้ พอได้ฌานเขาก็จะเป็นบัวพ่นน้ำขึ้นมา แล้วพอได้ปัญญา ก็ได้เป็นบัวบานขึ้นมา กลุ่มที่สอง แล้วพอกกลุ่มที่สองได้บรรลุมา ก็ไปช่วยเผยแพร่ให้กับกลุ่มที่สาม พวกบัวกลางน้ำ

พวกบัวกลางน้ำก็เป็นพวกที่ยังเป็นฆราวาส ญาติโยม แต่สนใจในเรื่องทำบุญ ทำทาน ในเรื่องรักษาศีล ในเรื่องภาวนา ก็สอนเขา วิธีรักษาศีลต่างๆ ให้ถูกต้อง สอนเขาวิธีภาวนา วิธีเจริญสติแล้วก็ให้เขามีการปฏิบัติในวันพระ วันหยุดทำงาน สอนให้เขาอย่าไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เอาเวลามาหาความสุขทางการปฏิบัติธรรม วันธรรมดาก็ให้รักษาศีล ๕ วันพระ วันหยุดทำงาน ก็มารักษาศีล ๘ แล้วก็มาภาวนา ถ้ามาวัด

ได้ก็มาภาวนาที่วัด ถ้าไม่สะดวกก็ภาวนาที่บ้านก็ได้ แล้วแต่
จนเขาเริ่มมีความชำนาญกับการภาวนา สัมผัสกับความ
สงบบ้าง ก็มีศรัทธาอยากจะภาวนาเพิ่มมากขึ้น ก็อาจจะ
คิดบวชต่อไป เปลี่ยนจากบวกลางน้ำ ไปเป็นบวปริมน้ำ
เมื่อได้เป็นนักบวช ได้ปฏิบัติภาวนาอย่างต่อเนื่อง ก็จะได้
ฌานในที่สุด พอได้ฌานก็จะไหลขึ้นเหนือน้ำขึ้นมา แล้วพอ
พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอริยสัจ ๔ ก็ะบานขึ้นมา
นี่คือพวกกลางน้ำ

ส่วนพวกสุดท้ายนี้เป็นพวกที่ไม่สนใจเรื่องศีล เรื่อง
ธรรม ไม่สนใจเรื่องทำบุญทำทาน สนใจแต่เรื่องหาเงิน
หาทอง หาลาภยศสรรเสริญ สนใจแต่เรื่องความร่ำรวย
ความเป็นใหญ่เป็นโต การได้รับรางวัล ได้เกียรติยศ อะไร
ต่างๆ สนใจกับการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็น
พวกที่สนใจกับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ไม่เชื่อเรื่องบุญกุศล
ว่ามีประโยชน์อะไร ไม่เชื่อเรื่องการรักษาศีล กลับเห็น
ว่ามันเป็นตัวถ่วงความเจริญทางด้านลาภ ยศ สรรเสริญ
สุข ก็เลยไม่สนใจที่จะทำบุญ ไม่สนใจที่จะรักษาศีลกัน
เอาเวลาให้กับการหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุข
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย พวกนี้ธรรมะเข้าไม่ถึง ไม่มี

ทางที่จะไหลขึ้นมาเหนือน้ำได้ จะกลายเป็นอาหารของ
ปู ปลา เป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นบางพวกที่อาจจะไหลขึ้นมา
เป็นบัวกลางน้ำ คือเป็นพวกที่อาจจะมีโอกาสได้สัมผัส
รับรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา แล้วเกิดมีความสนใจ อาจจะ
มีเหตุบางอย่างดึงมา เช่นบางทีลูกมาบวช ก็ดึงพ่อแม่มา
วัด พ่อแม่ไม่เคยเข้าวัด ไม่สนใจ แต่พ่อได้มาวัด ได้ทำบุญ
ได้ฟังเทศน์ ฟังธรรม ได้รับศีลก็ได้เห็น สัมผัสกับความเย็น
สบายของการปฏิบัติ ทาน ศีล ก็อาจจะเกิดศรัทธาขึ้นมา
ต่อไป ก็จะกลายเป็นบัวกลางน้ำขึ้นมา แล้วก็ปฏิบัติเพิ่ม
ขึ้นก็เป็นบัวปริ่มน้ำ และบัวเหนือน้ำต่อไป แต่มีน้อยมาก
ส่วนใหญ่ก็จะถูกปู ปลา กินเป็นอาหารไป แต่ก็อาจจะมี
พวกที่เล็ดลอด พ้นจากการเป็นเหยื่อของปู ปลา ได้ขึ้น
มาเป็นบัวกลางน้ำ ซึ่งบางคนประสบการณ์ก็คงจะเป็น
อย่างนั้น สมัยที่ไม่เคยสนใจศาสนาก็มีใช้ไหม สนใจแต่
การเรียน การทำมาหากิน อยากจะได้อาชีพดี ๆ อยากจะ
อะไรดี ๆ อยากมีเงิน มีบ้านมีช่อง มีสมบัติ มีทางลาภ
ยศ สรรเสริญ ช่วงนั้นก็จะไม่ค่อยสนใจ หรือศึกษาเรื่อง
ที่เข้าหาศาสนาเลย แต่วันดีคืนดีอาจจะมีอะไรเป็นเหตุชักจูง
ให้เข้าหาศาสนาก็ได้

อย่างตัวเราเองก็ไม่ได้สนใจเรื่องศาสนา ตอนเรียนก็ ตั้งใจจะเรียนให้จบ จะได้มีปริญญา จะได้ไปทำมาหากิน อะไรต่างๆ ได้มีเงินใช้ มีเงินเที่ยว มีการอะไรอยู่ไป มันก็ คิดอยู่แบบนี้ แต่ในใจลึกๆ มันก็รู้สึกว่ ใจเรามีความรู้สึก มีความทุกข์อยู่เรื่อยๆ ทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ ที่มัน ไม่แน่นอน เวลาเรียนก็ทุกข์กับการเรียน จบการเรียนก็ ทุกข์กับการหางาน เวลาได้งานก็ทุกข์กับการทำงาน กลั วว่าจะตกงาน มันมีอะไรให้ทุกข์อยู่เรื่อยๆ จนวันหนึ่งมีคน เอาหนังสือธรรมะมาให้อ่าน ถึงหุตาสว่างขึ้นมา ว่าความ ทุกข์มันเกิดจากการที่เราไปยุ่งกับของที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทั้งหลาย ก็คือลาภ ยศ สรรเสริญ สุขนี้เอง แล้วก็มีวิธีที่จะ มีความสุขแบบไม่ทุกข์อีกวิธี วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้ปฏิบัติ ให้ทำทาน รักษาศีล ภาวนา ก็เลยตรวจสอบดู เราก็มึศีล ปกติเราก็ไม่ชอบทำบาป ทานเราก็ทำตามโอกาส มีโอกาสช่วยเหลือใครได้ เราก็ช่วยไป

ภาวนายังไม่ภาวนา ก็เลยลองภาวนา พอลองภาวนา ก็โชคดี อาจจะมีสติที่ค่อนข้างที่จะดี พอมานั่งภาวนา ครั้งแรกก็รู้สึกจิตก็เริ่มสัมผัสกับความสงบ เพียงเล็กน้อย ก็รู้สึกแปลกดี นั่งแล้ว ตอนต้นรู้สึกมันเจ็บ มันปวด พอมี

สติจดจ่ออยู่กับคำบริกรรม สักพักอาการเจ็บปวดก็หายไป
อาการเครียดก็หายไป จิตเบา เย็นสบายขึ้นมา ทำอย่างนี้
มันมีความสุขกว่า ไม่ต้องเสียเงิน เสียทอง ก็ได้ความสุข
ที่ดีกว่า ก็เลยสนใจอยากจะปฏิบัติให้มากขึ้น ก็เห็นว่าการ
ทำงานมันขัดกัน เวลาทำงานใจเครียด ต้องใช้ความคิด
เวลาไปปฏิบัติ ต้องหยุดความคิด ก็เลยรู้ว่าการทำงาน
นี้เป็นอุปสรรคต่อการภาวนา ต่อการทำใจให้สงบ ก็เลย
ตัดสินใจออกจากงาน พอดีมีเงินเก็บไว้ก่อนเล็กๆ พอจะ
อยู่ได้สักปีหนึ่ง ก็เลยลองปฏิบัติดูสักปีหนึ่งก่อน แล้วค่อย
ว่ากัน เมื่อเงินหมดแล้วจะยังไงต่อก็ค่อยว่ากันไป ก็ตั้งใจ
ปฏิบัติตลอดเวลา เก็บตัวอยู่ในบ้าน พอได้อยู่คนเดียว
มีห้องแถวอยู่ห้องหนึ่งไม่มีใครอยู่ มีเราคนเดียว เราก็เลย
ใช้ห้องแถวนั้นเป็นวัด เป็นที่ปฏิบัติ เติบงกรรม นั่งสมาธิ
แต่ก็มีบางเวลาก็ออกไปข้างนอกบ้าง ไม่ได้ซังตัวเองตลอด
เวลา บางทีมันอึดอัด ทนไม่ไหว บางทีก็ออกไป บางทีก็
ไปหามุมสงบตามชายหาด ไปนั่งสมาธิตามชายหาดก็มี
เป็นชายหาดที่ไม่มีคนพลุกพล่าน นั่งกลางแดด ถ้ามันร้อน
ก็ลงไปแช่น้ำเล่น เย็น พอหายร้อนก็กลับขึ้นมานั่งใหม่
พอตอนเย็นก็เดินกลับบ้าน ทำอย่างนี้บ้างก็มี ไปนุ่งมา

นี่บ้างก็มี ไม่ได้ว่าไม่ได้ไปไหนเลย แต่ก็เหนื่อย พยายามควบคุมความอยากต่างๆ เพราะรู้ว่าไปกลับมามันก็เหมือนเดิม ไม่ได้กำไร มีแต่ขาดทุน แต่บางทีมันก็ยังทนไม่ไหว ก็ต้องออกไปข้างนอกบ้าง

จนในที่สุด พอครบปีก็ต้องตัดสินใจว่า จะทำอย่างไรต่อเพราะเงินหมด ถ้าอยู่แบบนี้มันไม่ได้แล้ว ถ้าไม่ยกบวชก็ต้องทำงาน ถึงจะมีเงิน แต่ถ้าทำงานเวลาปฏิบัติก็น้อยลง เพราะเวลาส่วนใหญ่ต้องให้กับการทำงาน ถ้าอยากปฏิบัติต่อ ก็มีทางเดียว ก็ต้องบวช เพราะบวชแล้วก็ไม่ต้องกังวลเรื่องรายได้ ไม่ต้องกังวลเรื่องปัจจัย ๔ บวชแล้วก็มีที่อยู่ มีอาหาร มีอะไร ฟรีทุกอย่าง แล้วก็มีเวลาได้ปฏิบัติเต็มที่ ก็เลยคิดว่าถ้าจะไปทางนี้ก็ต้องบวช ทั้งๆ ที่ใจก็ไม่อยากจะบวชเพราะกิเลสมันยังไม่อยากจะถูกจับขังอยู่ในกรง การบวชก็เหมือนจับตัวเข้าขังในกรง เพราะบวชแล้วไม่ให้ไปไหน ๕ พรรษาแรก ไม่ให้ไปไหน ให้อยู่แต่ในวัดอย่างเดียว สำหรับวัดปฏิบัตินะ แต่วัดอื่นเขาก็ปล่อยตามสบาย จะไปไหนมาไหน เขาไม่ห้าม แต่วัดปฏิบัตินี้โดยเฉพาะวัดที่ไปอยู่กับหลวงตานี่ แม้แต่กิจนิมนต์ท่านก็ไม่ให้รับ เพราะในวัดนี้ท่านไม่ให้รับกิจนิมนต์ เพราะท่าน

ไม่ยากให้ออกมาสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส นั้นเอง เพราะมันจะทำให้ใจพุ่งซ่านขึ้นมา ไปคิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส หรือคิดถึงอารมณ์ดีๆ เก๋ๆ ที่เคยติดพันอยู่ มันก็จะไหลขึ้นมา ท่านก็เลยไม่ให้พระรับกิจนิมนต์ต่างๆ ให้อยู่วัด ๕ พรรษา ก็เลยได้ภาวนาอย่างเต็มที่ บวชแล้วก็ได้ภาวนาอย่างเต็มที่ จนสามารถควบคุมจิตได้อยู่ในระดับที่พอใจ ก็เลยลาท่านออกมาหลังจากอยู่กับท่าน ๙ พรรษา ๕ พรรษาแรกก็ลามาเยี่ยมบ้านครั้งหนึ่ง แล้วพอได้ ๘ พรรษาก็ลามาอีกครั้งหนึ่ง พอได้ ๙ พรรษา พอดีพอ ไม่สบาย เป็นมะเร็ง ก็เลยขอลาท่านมาอยู่ใกล้พ่อแม่ ก็เลยไม่ได้กลับไปหลังจากนั้น

ถาม: ผมยังเคยอ่าน ตอนที่พระอาจารย์ไปภาวนาอยู่ที่ชายหาดแล้วพระอาจารย์เกิดความกลัว ผมอ่านว่าพระอาจารย์เกิดความกลัว ก็ดีใจนะครับว่าผมก็ไม่แปลก

ตอบ: ตอนนั้นมันอยู่คนเดียว ตอนค้างคืนบนเกาะ แล้วยามเย็นน้ำมันจะเจียบ ตอนกลางวันยังมีเรือผ่านไปผ่านมาบ้าง เรือนักท่องเที่ยวมาเที่ยวเฉพาะช่วงกลางวัน แต่ไม่ได้อยู่ใกล้ๆ กัน อยู่ห่างกัน แต่พอตกเย็นน้ำมันเจียบ

หมดเลย แล้วจิตมันก็ปรุงแต่ง เดี่ยวมีพรายทะเล มีตัวอะไรโผล่จากน้ำขึ้นมา มันกลัว มันเลยต้องรีบภาวนาใหญ่เลย รีบภาวนาระงับความกลัว พอความกลัวหายไป ถึงรู้ว่ามันเกิดจากความคิดของเราเอง เราไปคิดปรุงแต่งเรื่องบ๊อบคอคแตกขึ้นมา พอใช้สติภาวนาพุทโธ พุทโธ หรือคุณมหายใจเข้าออก จำไม่ได้ว่าแบบไหน ภาวนาพอจิตสงบปั๊บ ตอนนั้นเราภาวนาได้แล้ว เราถึงไม่กลัวเท่าไร เรารู้ว่าเรามีเครื่องมือ ถ้ามีความกลัว ถ้าจิตจะเป็นอะไรนี้ เราก็สามารถภาวนาได้

ถาม: อันนั้นเป็นกำลังใจมากเลยครับ เวลาที่กลัว ก็จะมีนึกถึงตอนนั้นครับ

ตอบ: แต่คนจะไปอยู่ที่อย่างนั้น ต้องรู้ว่าสติพอที่จะควบคุมไม่ให้สติแตกได้ ถ้าไม่มีสติพอ บางทีก็จะสติแตกกลัวจนกระทั่งวังเตลิดเปิดเปิงอะไรก็มี

ถาม: ถ้าอย่างนั้นผมขอถามต่ออีกนิดหนึ่งนะครับ หนังสือธรรมะเล่มแรกที่พระอาจารย์อ่านนี่คือเรื่องสติปัญฐานใช่ไหมครับ

ตอบ: ก่อนหน้านั้น เป็นหนังสือเล่มเล็กๆ เกี่ยวกับเรื่อง ไตรลักษณ์ เล่มแรกเป็น “อนิจจัง” พอดีเป็นหนังสือที่ ทางกลุ่มเผยแพร่พุทธธรรมของศรีลังกา เขาพิมพ์แจก เป็นหนังสือเล่มเล็กๆ ไม่หนามาก ประมาณ ๒๐-๓๐ หน้า แต่เขาแจกฟรี แล้วก็มีเรื่องที่เขาคัดออกมาจากพระไตรปิฎก ต่างๆ นี่เขาคัดเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสามเล่ม แต่เราได้เล่มแรก คือ “อนิจจัง” พออ่านแล้วมันก็ ประทับใจมาก เพราะมันเป็นเรื่องที่เราคิดอยู่ตลอดเวลา เรื่องอนิจจัง เพราะเราเห็นซากศพ เห็นคนตายตั้งแต่ตอน อายุ ๑๒ ขวบ เป็นเพื่อนที่โรงเรียนเสียชีวิต ไปจมน้ำตาย แล้วเราต้องไปงานศพเขา เขาเป็นคริสต์เขาก็เปิดฝาโลง ให้ดูศพ เราเห็นศพเราก็พิจารณาว่า เขากับเราก็คงไม่ ต่างกัน ต่อไปเราก็ต้องเป็นเหมือนเขา แล้วญาติพี่น้อง คนที่เรารักเคารพทั้งหลายก็ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน มันคิดตั้งแต่บัดนั้นมา มันได้เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอน แต่มันยังไม่รู้จักวิธีว่าจะดับความกลัว ดับความทุกข์ จากสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร แต่รู้ว่ามันต้องเกิด แต่ยังไม่รู้วิธี แต่รู้แน่ว่ามันต้องเกิด รู้ว่าต้องทำใจ แต่ก็ยังมีความวิตก กังวล แต่ยังไม่ถึงกับหวาดกลัวทีเดียว แต่ก็พอจะทำใจได้ ตั้งแต่นั้นมา ก็ไม่ได้สนใจกับมันมาก แต่มันมีความนึกคิด

อยู่ในใจตลอดเวลา เรื่องของความไม่เที่ยงของทุกสิ่ง
ทุกอย่าง จนในที่สุด พอมาทำงาน ก็ทุกข์กับการทำงาน
รู้ว่างานนี้ก็ไม่เที่ยง จะจบเมื่อไหร่ จะออกเมื่อไหร่ก็ไม่รู้
มันก็กังวลอยู่กับความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสภาพต่างๆ
ก็เลยมีคนสนทนาคู่กัน เขาเห็นว่าเราชอบคุยเรื่องความ
ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เขาก็เลยเอาหนังสือเรื่องนี้มาให้อ่าน
พระพุทธเจ้าก็สอนว่า การจะพ้นจากความไม่เที่ยงแท้
แน่นอนก็ต้องยอมรับมัน แล้วก็ทำใจ ด้วยการภาวนา
ทำใจให้สงบ อย่าไปต่อต้านความไม่เที่ยงแท้แน่นอน
มันก็เลยรู้ว่าต้องปฏิบัติแล้ว เพราะตอนนี้เรายังไม่
ยอมรับมัน ก็ต้องภาวนา หัดฝึกสมาธิ ก็เริ่มฝึกสมาธิ
เบื้องต้นก็ยังไม่ได้ฝึกนะ

อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วชอบ ก็เลยเขียนหนังสือไปขอ
เขานีก เขามีที่อยู่ หนังสือที่แจกฟรีก็มี หนังสือที่ขายก็มี
เวลาอ่านหนังสือแต่ละเล่ม เขาก็พูดถึงเรื่องการเจริญสติ
อยู่เรื่อยๆ แล้วก็ยังมีหนังสืออีกเล่มคือ หนังสือสติปัญญา ๔
แต่เป็นหนังสือที่ต้องซื้อ เขาไม่ได้แจก อันนี้ก็เป็นหนังสือที่
คัดออกมาจากพระสูตร แล้วก็มีการคัดเอาเรื่องอรรถกถา
เรื่องอะไรต่างๆ มาอธิบาย วิธีการปฏิบัติสติปัญญา ว่า

ปฏิบัติอย่างไร ก็เลยสนใจ เลยสั่งซื้อมา พออ่านแล้วเข้าใจ เราต้องทำอย่างนี้ๆ ตามที่สติปัญญาน ก็เลยเริ่มปฏิบัติ ตอนนั้นลาออกจากงานแล้ว เริ่มปฏิบัติเอาจริงเอาจัง แต่ตอนเริ่มต้นนี้อ่านหนังสืออยู่ประมาณ ๒-๓ เดือน ยังไม่ได้นั่งสมาธิเลย มีวันหนึ่งฉุกละหุกขึ้นมา แล้วเมื่อไหร่ จะเริ่มนั่งสักที เลยเอามันเดี๋ยวนี้เลย เริ่มนั่งเลย พอเริ่ม นั่งมันก็ได้สัมผัสกับความสงบพอสมควร มันก็เลย คิดว่านี่แหละเป็นทางที่จะแก้ปัญหของ ความกังวลใจ ความไม่สบายใจต่างๆ เพียงแต่ว่ามันหายไปช่วงที่มันสงบ เท่านั้น พอออกจากความสงบมา มันก็เริ่มกังวล ก็เริ่มคิด ประจวบ ก็เลยรู้ว่าต้องสงบมากๆ และสงบบ่อยๆ ก็ต้อง ไม่ทำงาน ก็เลยลาออกจากงาน เอาเวลาไปหาความสงบ ขึ้นมา

ถาม: พระอาจารย์สัมผัสความสงบตั้งแต่การนั่งครั้งแรก เลยไหมครับ

ตอบ: ครั้งแรกมันก็ยังไม่ได้ถึงกับสงบมาก แต่มันก็รู้สึก ว่ามันเย็นสบาย เพราะยังนั่งไม่ได้นาน แต่ครั้งต่อๆ มา พยายามนั่งนานขึ้น มันก็เริ่มเกิดอาการเจ็บปวด

ตามขา ตามอะไรตามที่เรานั่ง ก็เลยใช้คำบริการ
บริการอยู่สักพักหนึ่งจิตก็สงบขึ้นมา แล้วอาการปวด
ก็หายไป มันก็เลยเกิดความรู้สึกมหัศจรรย์ใจขึ้นมาว่า
คำบริการนี้สามารถทำให้จิตที่ดิ้นรน ที่ทรมานนี้สงบนิ่ง
แล้วก็ทำให้ความเจ็บของร่างกายหายไปได้ มันก็เลย
เห็นความมหัศจรรย์ของการปฏิบัติธรรม สัมผัสกับรส
แห่งธรรมเป็นครั้งแรกในครั้งนั้น แต่สงบแป๊บเดียวนะ
ขณิกสมาธิ มันตื่นเต้นดีใจ แล้วมันก็หยุดภาวนา แต่รู้
แล้วว่าต้องกลับไปใหม่ ต้องทำใหม่ ตอนนั้นยังทำงานอยู่
แล้วรู้ว่าต้องฝึกให้มากขึ้น ต้องเจริญสติให้บ่อยขึ้น ก็เลย
วางแผนลาออก เขาต้องแจ้งล่วงหน้าเดือนนึง ก็เลย
บอกเขาขอทำงานอีกเดือนเดียว แล้วจะหยุดทำงานแล้ว
ตอนนั้นนายจ้างคิดว่าแบล็กเมลล์หรือเปล่า ต้องการขอเงิน
เดือนเพิ่มหรือเปล่า เรียบอกไม่ เราไม่ได้เป็นคนแบบนั้น
ที่เราอยากจะออกเพราะเราอยากจะไปแสวงหาความสงบ
เขาเลยเข้าใจ เขาก็เลยให้ออกได้

*ถาม: กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ครับ ได้รู้อีกหลาย
เรื่องเลยครับ พระอาจารย์ครับอย่างนี้ แสดงว่าพวกเรา
โดยส่วนใหญ่ เราก็คือเป็นบัวอยู่กลางน้ำ*

ตอบ: ถ้ายังมีเวลามาให้กับการทำบุญทำทาน รักษาศีล กับภาวนาบ้างก็ยังถือว่าเป็นพวกบัวกลางน้ำได้ แต่ถ้าไม่เอาเลย จะเอาแต่ทำงานหาเงิน หาทอง ได้เงินมากก็ไปซื้อบ้าน ซื้อคอนโด ซื้อรถหรู ไปเที่ยวต่างประเทศ ถ้าอย่างนี้ก็ยิ่งห่างไกลจากแนวทาง ยังไม่ได้เป็นบัวกลางน้ำ ยังจะเป็นอาหารของปู ของปลาอยู่

ถาม: กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ครับ







๓. อบายภูมิ

วิสันาธรรม วันที่ ๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: วันนี้อายากฟังเรื่องอบายภูมิบ้าง จริงๆ ไม่มีใครอยากไป แต่ว่าก็พากันเดินไป ผมก็อยากรู้ทางหลบเหมือนกัน ขอโอกาสพระอาจารย์เมตตาสอนเรื่องอบายภูมิด้วยครับ

ตอบ: พวกนี้จะเรียกว่าเป็นคนโง่ คนไม่ฉลาด คนไม่รู้กฎแห่งกรรม หรือคนปฏิเสธเรื่องกฎแห่งกรรม มีมิจฉาทิฐิ เพราะคิดว่าร่างกาย ตนมีร่างกายเพียงส่วนเดียว พอร่างกายตายไปแล้วก็จบ ไม่มีใครไปรับผลของความผิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นผิดกฎหมายหรือผิดศีลธรรม เมื่อไม่มีร่างกายแล้วเขาก็ไม่ติดตามคดีทางโลก ถ้าเกิดคุณหมอหลบหนี พอตายไปเขาก็ไม่จับศพของคุณไปขัง เขาก็เลย

คิดว่าทำบาป ก็ไม่มีผลตามมาจากที่ตายไปแล้ว ก็เลยมักจะไม่กลัวบาปกัน ไม่มีหิริโอตตปะ ไม่มีความละอายบาป ผู้ที่ทำบาปนี้ผลก็คือทางด้านจิตใจนะ ไม่ได้พูดถึงทางด้านร่างกาย ร่างกายนี้มันไม่แน่นอน บางทีก็หลบได้หนีได้ บางทีก็สามารถซื้ออะไรต่างๆ เพื่อให้พลิกคดีได้ อะไรทำนองนี้ ดังนั้น ถ้าเราไปดูทางร่างกายเราก็คงจะไม่เชื่อกฎแห่งกรรม เหมือนที่มักจะมีคนพูดว่าทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วได้ดีมีถมไป คนทำชั่วมักจะรวยเร็วกว่า เป็นใหญ่เป็นโตได้ง่ายกว่าคนที่ทำดี คนทำความดีบางทีนานแสนนานกว่าจะได้เลื่อนสักขั้นหนึ่ง กว่าจะได้อะไรสักอย่างหนึ่ง บางทีใช้เวลาที่นาน

ฉะนั้นคนที่มึนโง่เลสมึนโง่ ความโลภ อยากได้เร็วๆ ก็จะไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ไม่เชื่อเรื่องของการทำความดี ขอให้ทำอะไรเพื่อให้ได้สิ่งที่ตัวเองต้องการก็แล้วกัน สิ่งที่เราเห็นผลก็ขณะที่มีชีวิตอยู่ อย่างมากก็ติดคุกติดตะราง ถ้าถูกจับ ถ้าหนีได้ก็ไม่ต้องถูกเข้าคุกเข้าตะราง อันนี้เกิดจากมิจฉาทิฐิ ที่ไม่รู้ว่าชีวิตของคนเรานี้มี ๒ ส่วนด้วยกัน มีร่างกายและมีจิตใจ ผู้ที่กระทำบาปจริงๆ บาปและบุญนี้ไม่ใช่ร่างกาย ผู้ที่กระทำคือจิตใจ โดยอาศัยร่างกาย

เป็นเครื่องมือ เหมือนกับเวลาที่เขาทำร้ายผู้อื่นนี้ เขาอาศัย
อาวุธเช่นมีดหรือปืน เวลาทำเสร็จแล้วเขาไม่จับมีดหรือปืน
ไปลงโทษ เพราะมีดและปืนนี้เป็นเพียงเครื่องมือ เขาจับ
ผู้กระทำ ผู้กระทำที่แท้จริงไม่ใช่ร่างกาย แต่เขาไม่เห็น
ตัวกระทำคือใจ เพราะใจเป็นมนุษย์ล่องหน ไม่มีรูปร่าง
หน้าตา แต่ติดอยู่กับร่างกาย เขาก็เลยจับร่างกายแทน
ซึ่งก็เท่ากับได้จับใจไปด้วย เพราะร่างกายไปไหนใจก็ต้อง
ไปด้วย จับร่างกายไปติดคุก ใจก็ติดคุกด้วย เอาไปประหาร
ชีวิต ใจก็จะคิดว่าตนเองถูกประหารด้วย แต่ความจริงแล้ว
ใจเป็นผู้สั่งการให้กระทำบุญหรือทำบาป ร่างกายเป็น
เพียงเครื่องมือ เป็นเครื่องมือที่ใจใช้ในการกระทำบุญ
หรือทำบาป ฉะนั้นตามกฎหมายแห่งกรรมนี้ร่างกายไม่ต้อง
รับผลบุญหรือผลบาป ผู้ที่รับผลบุญหรือผลบาปคือใจ
รับด้วยในความรู้สึกสุขหรือทุกข์ เครียดหรือไม่เครียด
อะไรทำนองนี้ ก็จะเป็นผลทางจิตใจเป็นหลัก เรื่องของ
กฎหมายแห่งกรรม เวลาทำดี ใจก็เย็น ใจก็สงบมีความสุข
มีความอímเอิบใจ มีความปลื้มใจ มีความภูมิใจ เวลา
ทำบาปก็ตรงกันข้าม มีความเครียดมีความวิตกกังวล
หวาดกลัวอะไรทำนองนี้ นี่คือผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำ

บาปหรือบุญของใจ และผู้ที่ได้รับผลของบุญของบาปก็คือใจนี่แหละ ร่างกายนี้ไม่รู้อิเหน่ อีเหน่ เขาเป็นเหมือนปืนหรือมีด เป็นเครื่องมือที่มือที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิดแต่อย่างใด ผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดก็คือใจ ใจเป็นผู้ที่หวาดวิตกกังวล หวาดกลัวไปต่างๆ นานาเวลาทำบาป เวลาตายไปนี่ก็ต้องไปใช้ผลรับผลของบาปที่ทำไว้ มันไม่หมดเวลาที่ เป็นมนุษย์อยู่นี้ เพียงแต่รับผลเพียงเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดจากความรู้สึกนึกคิดเท่านั้นเอง เวลาทำบาปก็ จะมีความหวาดกลัว วิตกกังวล แต่มันยังเป็นส่วนน้อย ส่วนใหญ่มันยังไม่ได้แสดงผล มันจะแสดงผลต่อเมื่อเวลาที่ร่างกายนี้ตายไปแล้ว แล้วใจก็จะอยู่ในโลกทิพย์ตามลำพัง ไม่มีอะไรมาเชื่อมกับใจเหมือนกับตอนที่ มีร่างกาย ตอนที่ มีร่างกาย ใจไม่สบายบางทีก็ยังแก้ความไม่สบายใจไม่ได้ด้วย ถ้าเรามีเงินเราก็ไปเที่ยวกัน ไปทำอะไรกัน ก็อาศัยร่างกาย เป็นการกลบทางด้านความเครียด ความทุกข์จากการกระทำผิดไว้ชั่วคราว แต่มันก็ไม่สามารถกลบล้างวิบากของกรรมที่ทำส่วนใหญ่ได้ เพียงแต่เป็นการไปกลบมันไว้เท่านั้นเอง เวลาทำผิดแล้ว ไม่สบายใจก็มีเงิน มีทองก็ไปเที่ยว ซื้อข้าวซื้อของไปทำอะไรต่างๆ เพื่อให้มันลืมเรื่องที่ทำให้เราทุกข์กันเครียดกันชั่วคราว

แต่พอกลับมามันก็เหมือนเดิม มันก็เครียดวิตกกังวลเหมือนเดิม เพราะคดีมันยังไม่ได้ถูกตัดสินถูกพิพากษา มันก็ยังคาราคาซังอยู่ในใจนั้น ฉะนั้นเวลาที่ตายไป ความรู้สึกที่เครียดที่ทุกข์นี้มันจะแสดงผลได้อย่างเต็มที่ ทีนี้ก็ไม่สามารถเอาร่างกายมาใช้เพื่อไปหาความสุขต่างๆ มากลบแบบชั่วคราว ความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส ก็จะไม่มีแล้ว ฉะนั้น วิบากกรรมมันก็จะแสดงผลเต็มกำลังของมัน การแสดงผลนี้มันจะแสดงในลักษณะแบบเวลาคนตาย คนตายแล้วก็จะเข้าสู่สภาพของโลกของความฝัน บางทีเราก็ฝันดี บางทีเราก็ฝันร้าย ถ้าเรามีทั้งสองอย่างก็แสดงว่าในใจเรา มีทั้งบุญและมีทั้งบาปที่เราทำ มันจึงบางทีผลัดกันแสดงผล ช่วงไหนบุญมีกำลังมากกว่า ก็จะส่งผลให้เรานอนหลับแล้วฝันดี ช่วงไหนที่บาปมีกำลังมากกว่า มันก็จะส่งผลให้เราฝันร้าย

ที่อธิบายนี้มันมีอยู่ ๔ สถานะ มีสถานะหนึ่งที่เรียกว่า **เตร็จฉาน** เป็นสถานะที่มีร่างกายด้วยเหมือนร่างกายของมนุษย์ แต่ก็อยู่แบบเตร็จฉาน ซึ่งเราก็รู้ว่าเตร็จฉานกับมนุษย์นี้ ความสุข ความทุกข์นี้มันต่างกัน ความทุกข์ของการเป็นเตร็จฉานนี้มันย่อมมีมากกว่าความทุกข์ของ

การเป็นมนุษย์ เพราะเดรัจฉานนี้เขาจะอยู่ในโลกของ
กัดกินกัน สัตว์ใหญ่กินสัตว์น้อย สัตว์ใหญ่รังแกสัตว์น้อย
ก็ต้องคอยมีความหวาดระแวง หวาดกลัว คอยป้องกัน
ภัยที่จะมาประชิดกับตนเอง เขาถึงเรียกว่าเป็นทุกข์ ภาพ
ของอบายนี้เป็นภาพของทุกข์ ก็คือเป็นภาพที่มีความทุกข์
มากกว่าความสุข เดรัจฉานเขาก็มีบ้างความสุข เวลาที่
เขาได้รับประทานอาหาร เวลาที่เขาได้กินอะไร เวลาเขา
ได้เสพงาม เวลาเขาได้หลับนอน แต่เวลาตื่นนี้เขาจะต้องมี
ความระมัดระวัง มีความหวาดกลัวภัยต่างๆ อยู่ตลอดเวลา
อันนี้ก็เป็นสถานภาพหนึ่งของจิตที่ทำบาป

ทำไมถึงมี ๔ สถานภาพ คือทำไมต้องมีเดรัจฉาน
มีเปรต มีอสุรกาย แล้วก็มีนรก เพราะเหตุของการ
ทำบาปนี้มีอยู่ ๔ เรียกว่าอคติ ๔ เป็นความรักและ
ความโลภ ความขงและความโกรธ ความกลัว แล้วก็
ความหลง ที่เป็นสาเหตุผลักดันให้จิตทำบาปกัน ถ้าทำ
บาปโดยไม่รู้ว่าเป็นสิ่งที่มีโทษตามมา เช่น เราทำบาป
เพราะเราคิดว่าเราต้องเลี้ยงชีพ อย่างสัตว์เดรัจฉานนี้
เขาก็จะกินสัตว์เล็กสัตว์น้อยกว่าเขาเป็นอาหาร เพื่อเลี้ยง
ชีพของเขา เขาก็ไม่รู้ว่าเขาทำบาป เขาคิดว่ามันเป็นการ

เลี้ยงชีพหรือเป็นการป้องกันตัวป้องกันภัยของเขา อันนี้เรียกว่าทำบาปด้วยความหลงคือความไม่รู้กฎแห่งกรรม ไม่รู้ว่าทำบาปแล้วจะส่งผลให้จิตใจของเขาร้อนรน ทุกข์ ถ้าทำบาปด้วยความหลงด้วยความไม่รู้ก็จะไปเกิดอยู่ในกลุ่มของสัตว์เดรัจฉาน เพราะสัตว์เดรัจฉานนี้เขาไม่รู้กฎแห่งกรรม เขาไม่รู้ผิดถูกดีชั่ว เขารู้แต่ว่าต้องรักษาชีวิต เขาให้อยุ่รอดด้วยการกัดกินสัตว์อื่นมาเป็นอาหาร อันนี้ก็คือที่ไปของผู้ที่ทำบาปด้วยความหลงด้วยความไม่รู้ เช่น ใครบ้าง อันนี้ไม่ได้ว่านะ แต่ยกตัวอย่าง พวกที่ทำอาชีพฆ่าสัตว์ตัดชีวิตต่างๆ ชาวประมงเอย ชาวอะไรเอยก็ตาม ที่ไปเอาชีวิตของผู้อื่นมาเป็นสินค้า เพื่อเอาไปขาย แล้วก็จะได้มีรายได้มาเลี้ยงชีวิตของตนเอง อันนี้ก็แตกต่างจากพวกสัตว์เดรัจฉาน แล้วเขาก็ไม่รู้ด้วยว่าเป็นบาป ถ้าเขารู้ เขาก็คงไม่กล้าทำ ถ้ารู้ว่าทำแล้วจะต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน คือเขาไม่เชื่อ ถึงแม้จะมีคนบอกเขาก็ไม่เชื่อ เพราะเขาไม่เห็นว่ามีผู้ที่จะไปเกิดไปเป็นสัตว์เดรัจฉานนี้เป็นใครกันแน่ เพราะว่าเห็นเพียงแต่ร่างกาย เห็นว่าร่างกายตายแล้วก็จบ ไม่มีผู้ที่จะไปรับผลต่อ ยกเว้นพวกที่มีความเชื่อ เชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเชื่อคำสอนที่ถ่ายทอดกันมา อาจจะเป็นของศาสนาอื่นก็ได้เรื่องของ

ดวงวิญญาณนี้ ศาสนาอื่นเขาก็มีการสอนกันว่าร่างกาย
ตายไปแล้ว ดวงวิญญาณไม่ได้ตายไปกับร่างกาย
ดวงวิญญาณก็จะไปสวรรค์หรือไปนรกไปอบาย นี่ถ้ามี
ความเชื่ออย่างนี้ก็จะไม่กล้าทำบาป จะทำมาหากินโดย
อาชีพที่สุจริต คือจะไม่ไปทำอาชีพที่เบียดเบียนชีวิตของ
ผู้อื่น อย่างมนุษย์บางคนก็ไม่กล้าทำอาชีพแบบนั้น ไม่กล้า
ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต แต่มนุษย์บางคนเขาก็ไม่รู้สึกกังวลติด
กับเรื่องการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เขาก็ทำได้สบาย ฆ่าเป็ด
ฆ่าไก่ ฆ่าวัวฆ่าควายมาเป็นอาหารหรือมาขาย พวกนี้ที่
ตายไปใจก็ต้องไปได้ร่างกายของสัตว์เดรัจฉาน แล้ว
ก็อยู่แบบสัตว์เดรัจฉาน อยู่แบบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ฆ่าผู้อื่น
เพื่อเลี้ยงชีพให้กับตนเอง ในอบายภูมิ ๔ นี้มีเพียงภพ
เดียวเท่านั้นที่มีร่างกายคือเดรัจฉาน

ส่วนอีก ๓ ภูมิ คือ เปรต อสุรกาย และนรกนี้ไม่มี
ร่างกาย เป็นดวงวิญญาณล้วนๆ ดวงวิญญาณที่ทุกข์
ด้วยเหตุต่างๆ เช่น เปรตนี้ เป็นดวงวิญญาณที่ทุกข์
ด้วยความโลภ ด้วยความหิวโหย เพราะเวลาที่มีชีวิต
อยู่นี้ ทำบาปด้วยความโลภ ทั้งๆ ที่มีพอมีพอกิน แต่อยาก
ได้มากๆ อยากมีมากๆ อยากร่ำอยากรวย มีความโลภ

อยากได้ของมากๆ คิดว่ามีความสุขมากถ้ามีเงินมาก มีตำแหน่งสูง มีอะไรแล้วแต่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มีความโลภในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แล้วก็ดำเนินการหา มาด้วยการกระทำบาป ถ้าโลภแล้วหามาโดยไม่ได้กระทำ บาปนี้ไม่เป็นปรตนะ ก็ยังเป็นมนุษย์อยู่ แต่เป็นมนุษย์ที่มีความโลภ โลภมากกว่าคนอื่น แต่ถ้าโลภแล้วไปทำบาป นี้ก็จะทำให้ดวงวิญญาณนี้เริ่มแปรจากมนุษย์ไปเป็น ปรต แล้วเวลาตายไปนี้ดวงวิญญาณก็จะอยู่ในสภาพ ของความฝันที่มีแต่เรื่องหิวโหยต่างๆ เรื่องขาดแคลน ขาดแคลนนี้ ขาดแคลนที่อยู่อาศัย ขาดแคลนที่พัก ขาดแคลนอะไรต่างๆ หิวโหย ขาดแคลนเสื้อผ้า ขาดแคลน อาหารอะไรต่างๆ พวกนี้จะเป็นพวกที่จะมาขอส่วนบุญ จากญาติพี่น้องที่ยังมีชีวิตอยู่ บอกตอนนี้เดือดร้อนไม่มี อะไรเลย ช่วยส่งบุญไปให้หน่อย เพราะบุญนี้ก็เป็นเหมือน เงินที่ใช้ในโลกทิพย์ จะได้เอาบุญนี้ไปซื้ออาหาร ไปซื้ออะไร ที่เขาอดอยากขาดแคลนมาประทังชีวิตของเขา จิตใจของเขาไปวันๆ หนึ่ง อันนี้คือผู้ที่ทำบาปด้วยความโลภอย่างพวก ที่คอร์รัปชั่นทั้งหลาย ทำบาปอยากได้เงินเยอะๆ เงินเดือน ไม่พอใช้ อยากจะอยู่แบบหุรหาก็เลยต้องมีการทำผิด กฎหมาย ทำผิดศีลธรรม โกงหลอกหลวงฉ้อโกง ด้วยวิธี

การต่างๆ บางทีก็ขายตำแหน่ง มีตำแหน่งเป็นผู้พิพากษา เป็นตำรวจหรือเป็นอัยการนี้ ถ้าคนที่เขาผิด เขาไม่อยากจะติดคุกติดตะรางเขาอาจจะจ่ายเงินให้พelikคดีให้ อันนี้ก็เป็นการไม่ซื่อตรง ไม่ซื่อสัตย์ต่อกระบวนการยุติธรรม ต่อหลักความเป็นจริง คนผิดแต่ไปชี้ว่าไม่ผิด หรือไปช่วยคนผิด อาจจะมีแง่ทางกฎหมาย ให้หลบให้หนีได้ ไม่ต้องมารับใช้โทษอะไร ก็จะได้เงินเป็นผลตอบแทน หรือพ่อค้าแม่ค้าที่โกงด้วยวิธีการต่างๆ โกงด้วยตราชั่ง ทำให้ตราชั่งมันโกง ของที่ชั่ง ๑ กิโล แต่น้ำหนักจริงไม่ถึงกิโล อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการทำบาปด้วยความโลภ อยากได้กำไรมากๆ หรือหลอกหลวงว่า ของนี้ซื้อมาราคานี้ ราคานี้ แต่ความจริงไม่ใช่เป็นราคานี้ก็ได้ หลอกให้คนซื้อเขาเห็นใจ เพื่อเขาจะได้ซื้อสินค้าของตนในราคาที่ต้องการ อันนี้ยกตัวอย่างให้ฟัง อย่างหาว่ากัณผู้ที่ทำอาชีพเหล่านี้ หรือถ้าท่านฟังแล้ว ท่านอาจจะได้สติ ท่านก็อาจจะเปลี่ยนก็ได้ หรือพวกปล่อยเงินกู้แบบโหดๆ นี้ คิดค่าดอกเบี่ยสูงๆ อันนี้ก็ถือว่าเป็นการริดไถกัน คนเขาเดือดร้อน เขามาพึ่งเรา แต่เราก็ให้เขาพึ่งด้วยวิธีโกงของเรา ให้เขาต้องจ่ายดอกเบี่ยมากๆ ทำมาค้าขายแบบค้ากำไรเกินควร ก็เรียกว่าไม่สุจริต อันนี้ก็เป็นที่เหตุให้เวลาดวงวิญญูณจิตตายไป

ดวงวิญญาณนี้จะมีแต่เรื่องหิวโหย เพราะพวกนี้อยากจะได้มากๆ ได้เท่าไรก็ไม่อึดไม่พอ ได้มาแล้ว ได้คืบก็อยากจะได้ศอก ได้ลั่นก็อยากจะได้สิบล้าน ได้สิบล้านก็อยากจะได้ร้อยล้าน ได้ไปเท่าไรไม่มีความอึดไม่มีความพอก็เลยจะต้องไปเป็นดวงวิญญาณที่หิวโหย ความฝันฝันแต่เรื่องราวที่หิวโหย ฝันว่าไปตกทุกข์ได้ยาก ตกระกำลำบาก ไม่มีข้าวกิน ไม่มีที่อยู่อาศัยอะไรทำนองนี้ก็ได้ นี่ลักษณะของดวงวิญญาณที่ทำบาปด้วยความโลภก็จะไปอยู่ในคติในภพของเปรต

ส่วนพวกที่ทำบาปด้วยความกลัว กลัวว่าเขาจะโกงเรา กลัวเขาจะรังแกเรา กลัวเขาจะทำร้ายเรา หรือกลัวเขาจะเอาเปรียบเรา เราก็กเลยไปทำเขาก่อน ป้องกันไม่ให้เขาสามารถมาทำเราได้ ด้วยวิธีการทำบาปอย่างใดอย่างหนึ่ง อันนี้ก็จะเป็นดวงวิญญาณของอสุรกาย ดวงวิญญาณแบบนี้เขาเรียกว่าอสุรกาย คือจะเป็นดวงวิญญาณที่มีแต่เรื่องน่าหวาดเสียวหวาดกลัวให้ได้ประสบ ให้นอนฝันว่าไปอยู่ที่หวาดกลัว มีภัยรอบด้าน อาจจะไปอยู่ในสมรภูมิสงคราม หรือเวลาที่มีสงครามจะต้องหลบหนี โยกย้ายที่อยู่อาศัยอะไรต่างๆ ไม่มีบ้านช่องอยู่

มีภัยรอบด้าน อันนี้ก็เรียกว่าลักษณะของดวงวิญญาน
ที่ทำบาปด้วยความกลัว กลัวเขาจะมาทำเรา เราเลยทำ
เขาก่อน กลัวมดกลัวแมลง กลัวงู เจองูปี๊บส่วนใหญ่จะตีสู
ตันที่ ทั้งๆ ที่งูมันไม่รู้อิโหน่ อิเหน่ เพียงแต่มาจ๊ะเอ๋กับเรา
หลงมาเจอเราเข้า เพราะงูเขาไม่ได้ต้องการเราเป็นอาหาร
งูเขาหาอาหาร เขาก็ต้องหาอาหารจากสัตว์เล็กสัตว์น้อย
มารับประทาน แต่พอเราเห็นเขา เรากลัวเขาจะมากัดเรา
กลัวเขาจะมาฆ่าเรา เราก็เลยฆ่ามันก่อน แต่คนที่เชื่อกฎ
แห่งกรรมก็จะไม่ฆ่า อย่างมากก็จับหรือเรียกมูลนิธิตามช่วย
จับงูให้หน่อย แล้วให้ไปปล่อย ปล่อยในที่ที่ไม่ไปสร้างความ
เสียหายให้กับผู้อื่น ไปปล่อยตามป่าตามเขา แต่ถ้าคนที่
ไม่เชื่อกฎแห่งกรรม ไม่เชื่อเรื่องบุญเรื่องบาป เจอปี๊บก็
ต้องฆ่ามันทันที สัตว์ร้ายทุกชนิดถ้าเขาเจอ เขาจะต้องฆ่า
เพื่อป้องกันชีวิตของเขา เขาฆ่าเพราะเขากลัว พออยู่ใกล้
งูแล้วถ้าไม่ได้จับขังหรือว่าฆ่ามันนี่มันไม่สบายใจ มันหวาด
กลัว อันนี้เวลาตายไปก็จะเป็นดวงวิญญานที่มีแต่เรื่องราว
หวาดกลัวหวาดเสียวต่างๆ ให้ได้สัมผัสรับรู้

**พวกสุดท้ายคือพวกที่ทำบาปด้วยความโกรธ หรือ
อาฆาตพยาบาท ใครทำอะไรเรานี่ เราต้องล้างแค้น**

ฟันต่อฟัน ตาต่อตา เขาต่อเรา เราต่อตีเขา เขาตีเราเรา
ต้องฆ่าเขา อย่างนี้เป็นต้น **พวกนี้ก็จะไปนรก** เพราะว่าใจ
เขาจะทุกข์ด้วยความร้อน ทุกข์ด้วยความอาฆาตพยาบาท
เคียดแค้นต่างๆ เราก็เรียกว่าพวกนี้เป็นพวกนรก พวกที่
ทำบาปด้วยความโกรธ โกรธใครแล้วก็ต้องล้างแค้น อันนี้
ก็เป็นดวงวิญญูณที่มีแต่ความเคียดแค้น มีไฟของ
ความโกรธ เกลียด เหาจิตใจอยู่ตลอดเวลา ไฟของความ
อาฆาตพยาบาท สังเกตดูเวลาเราโกรธใครนี้ กินไม่ได้นอน
ไม่หลับ ใจมันร้อน นั่นแหละลักษณะของนรกเป็นอย่างนั้น
สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นสถานที่นะ ท่านผู้ฟังทั้งหลายโปรด
เข้าใจไว้ เป็นสถานภาพของจิตใจที่เกิดจากการทำบาป
โดยวิธีการต่างๆ มีสถานภาพเดียวคือเดรัจฉานที่ไปมี
ร่างกายในทุกข์ แล้วสาเหตุที่ไปก็คือทำบาป คือผิดศีล ๕
ข้อนี้ ความจริง ๔ เท่านั้น สุรานี้ไม่ถือว่าเป็นการทำบาป
แต่เป็นผู้ส่งเสริมให้การกระทำบาปนี้ง่ายขึ้น

คนบางทีเวลาจะทำบาปนี้ จิตใจถ้ามันยังมีความ
สำนึกผิดถูกอยู่มันจะไม่อยากทำ แต่พอดื่มสุราเข้าไป
ย้อมใจแล้ว ความสำนึกถูกผิดมันถูกสุรากลบไปหรือ
ไม่มีสติพอที่จะมานึกถึงความผิดถูกตีชั่วได้ คนทำบาป

จึงมักจะดื่มสุราย้อมใจก่อน จึงห้ามไม่ให้ดื่มสุรา เพราะ
ดื่มแล้วมันจะทำให้การกระทำบาปนี้ง่าย ความขงอาย
ความกลัวบาปมันจะถูกความมีเมมาของสุรานี้กลบไป
เลยทำให้กล้าทำบาป แต่บาปจริงๆ ก็มีนี้ ขมา บาปที่รุนแรง
ที่สุดก็คือการฆ่า รองลงมาก็คือการลักทรัพย์ รองลงมา
ก็คือการประพฤติดิถีประเวณี รองลงมาก็คือการพูดปด
การประพฤติดิถีประเวณีนี้จะส่งให้ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน
เพราะเดรัจฉานเขาจะประพฤติดิถีประเวณีกัน เพราะผิด
ลูกผิดเมีย ผิดสามี เขาไม่รู้ว่าใครเป็นสามีใครเป็นภรรยา
เขาไม่มีความคิดที่จะแยกแยะได้ เวลาเกิดความอยากที่
จะเสพกามกับใคร ถ้าใครอยู่ใกล้เขา เขาก็จะเสพกับตัว
นั้น ฉะนั้นผู้ที่ประพฤติดิถีประเวณีไม่ว่าจะเป็นโสเภณี
หรือผู้ที่เที่ยวโสเภณีนี้ก็มีลักษณะจะเป็นพวกเดรัจฉาน เขา
เรียกพวกสุนัขเดือนเก้ เคยได้ยินไหม สุนัขเดือนเก้ อยู่
ต่างจังหวัดนี้เวลาเดือนเก้สุนัขมันจะตกมัน มันจะหาคู่กัน
มันนอนกันไม่ได้ทั้งคืน มันหอนกัน มันไล่จับกัน แย่งคู่กัน
อันนี้ลักษณะผู้ที่ประพฤติดิถีประเวณีของมนุษย์ มนุษย์จะ
มีประเพณีของการร่วมเสพกาม จะเป็นแบบเป็นครอบครัว
เป็นสามีภรรยา และมีการรับผิดชอบต่อผลที่เสพ เพราะ
ว่าเมื่อเสพแล้วมันก็ต้องมีลูกมีเต้า ก็ต้องมีการเลี้ยงดู

ลูกเต้า ต้องเป็นครอบครัวขึ้นมา แต่สมัยนี้มนุษย์เริ่มอยู่
ไกลๆ เดรัจฉานแล้วนะ ไปเสพกันแล้วก็เลิกกัน หย่ากัน
ทิ้งกันไป ลูกบางทีออกมาก็ทิ้งให้ปู้ย่าตายายเลี้ยงดูกัน เด็ก
ก็เลยเป็นปัญหาของสังคมต่อไป เพราะขาดการดูแลอย่าง
ใกล้ชิดจากบิดามารดา กลายเป็นเด็กจรจัดบ้าง กลายเป็น
เด็กเกเรบ้าง กลายเป็นเด็กอันธพาลบ้างอะไรต่างๆ เหล่า
นี้ สังคมของมนุษย์ก็จะเสื่อมลง แล้วคล้ายๆ สังคมของ
เดรัจฉานขึ้นมาเรื่อยๆ เพราะจิตใจของมนุษย์นี้เสื่อมจาก
ศีลธรรมนี้เอง ก็จะเข้าสู่ระบบของอบายกันเยอะ เป็นมาก
ขึ้น ถ้าไม่มีศาสนาмаคอยสั่งคอยสอนคอยเบรคนี่ ไม่มีใคร
ขอรักษาศีลกันหรอก เพราะมันทำให้การกระทำอะไร
ตามความอยากนี้มันยาก มันเป็นอุปสรรค แต่ถ้าไม่มีศีล
นี้มันสบาย อยากจะฆ่าก็ฆ่า อยากจะโกงก็โกง อยากจะ
ทำอะไรก็ทำได้ อันนี้ก็คือเรื่องของอบายภูมิ ๔

สรูปก็คือเกิดจากการทำบาป ๔ ข้อนี้ หรือ ๕ ข้อ
ก็ได้ สรูปก็ไม่ควรตีเมด้วย ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิด
ประเวณี โภกหนอลกหลวง แล้วก็ตีเมสุรยาเมา ถ้าทำด้วย
ความไม่รู้ก็เป็นเดรัจฉาน ทำด้วยความโลภก็เป็นเปรต
ทำด้วยความกลัวก็เป็นอสุรกาย ทำด้วยความอาฆาต

พยาบาทความโกรธก็อาจจะเป็นนรก จะเชื่อหรือไม่เชื่อ
นี่ไม่เป็นประเด็นสำคัญ เพราะกฎแห่งกรรมนี้ไม่ยกเว้นใคร
ทั้งนั้น จะเชื่อหรือไม่เชื่อ ใครทำปืบผลแห่งกรรมก็จะเริ่ม
แสดงผลทันทีต่อจิตใจดวงนั้น ทำมากต้องใช้กรรมมาก
ใช้นาน ทำกรรมน้อยก็ใช้กรรมน้อย เหมือนกับนักโทษที่
เขาขังในคุก ถ้าโทษเบาเขาก็ให้ติดคุกไม่นาน ถ้าโทษหนัก
บางทีก็ให้ติดคุกตลอดชีวิตก็มี ก็เอามาจากกฎแห่งกรรม

ถาม : ที่เขาบอกกันว่าติดคุกติดนรกอะไรอย่างนี้เป็นร้อยๆ
เป็นพันๆ ปี คือระยะเวลาสั้นเลยใช้ไหมครับ

ตอบ : ก็อยู่ที่กรรมที่เราทำ บาปที่เราทำมันมาก
มันน้อย แต่จะวัดยังไงนี้ไม่มีใครไปวัดได้ เขาก็ประมาณว่า
มันนาน แต่นานไม่นานบางทีถ้ามันทุกข์ปีบนี้ แม้เพียง
ระยะสั้นๆ มันก็รู้สึกว่ามันนาน เวลาทุกข์ร้อนรู้สึกว่ามัน
ทรมานมันนานเหลือเกิน แต่เวลาเราสุขนี้ รู้สึกเวลามัน
ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ฉะนั้นเวลาใจเราทุกข์นี้เวลามันจะ
ผ่านไปช้า ความรู้สึก อันนี้ก็ไมรู้เหมือนกัน แต่ก็รู้ว่ามัน
นานหรือไม่นานอยู่ที่ทำมากหรือน้อย ทำมากก็ใช้
กรรมนาน ทำน้อยก็ใช้กรรมน้อย

ถาม : อย่างนี้ถ้าเรารู้ทางไป ว่าอย่างนี้ไปอบายแล้ว เราก็ตั้งใจว่าเรายังไงเราก็ไม่ทำแบบนั้น เราก็ปลอดภัยเลยใช่ไหมครับ

ตอบ: จะเห็นได้อย่างมั่นใจอย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ก็ต้องเป็นพระโสดาบัน เพราะพระโสดาบันจะเข้าถึงพฤติกรรมของจิต ไปเห็นการกระทำของจิต เพียงแต่คิดจะทำบาปใจก็ทุกข์ขึ้นมาทันที แล้วถ้าทำบาปไปมันยิ่งทุกข์ใหญ่ ก็จะไม่กล้าทำบาป พระโสดาบัน พระอริยบุคคลทุกระดับ ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป จะเห็นการทำงานของกฎแห่งกรรมในจิตใจของตนอย่างชัดเจน เห็นว่าทำบาปแล้วใจจะร้อน ใจจะทุกข์ เวลาทำบุญแล้วใจจะเย็น ใจจะสบาย ก็จะไม่มีการลุ่มคล้ำในศีล ไม่มีการประพฤตีสีลพตปรามาส คือจะไม่สงสัย ไม่ลังเลสงสัยว่าศีลนี้มีคุณค่าประโยชน์ต่อจิตใจอย่างไรหรือไม่ พระอริยะทุกรูปจึงไม่มีการกระทำบาปโดยเด็ดขาด นอกจากว่าทำโดยไม่มีเจตนา เช่น อุบัติเหตุหรือซ้บรถไปแล้วสุนัขตัดหน้าแล้วชนมัน หรือเดินไปก็เหยียบมดที่มันเดินอยู่บนทางแล้วเรามองไม่เห็น มันก็ไม่ได้เป็นการกระทำบาปด้วยเจตนา





๕. ไตรภพ ตายแล้วไปไหน

วิสาขบูชา วันขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๓ ปีระกา ๒๕๖๕

ถาม : ตั้งชื่อว่าไตรภพต่อจากครั้งก่อน ครั้งก่อนขอความเมตตาพระอาจารย์อธิบายเรื่องอบายภูมิแล้ว พอฟังเรื่องอบายแล้วรู้สึกว่ามันยังไม่ครบ ยังขาดอีกหลายภพ วันนี้เลยขอความเมตตาพระอาจารย์อธิบายทั้งไตรภพเลยครับ ว่าสัตว์เวลาตายแล้วไปจุดที่ไหน แล้วตายแล้วไปไหนได้บ้างครับ

ตอบ: ไตรภพนี้ก็เป็นที่อยู่ของดวงวิญญาณทั้งปวง ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่ ที่ยังถูกอำนาจของกิเลสตัณหาครอบงำจิตใจอยู่ ก็จะมีเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในไตรภพ ไตรภพนี้ก็คือ ๓ ภพด้วยกัน แบ่งไปตามความอยาก ผู้

ที่มีความอยากในกาม อยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส ก็จะไปเกิดในกามภพ ผู้ที่เสพรูปผานก็จะไปเกิดในรูปภพ และผู้ที่เสพอรูปร่างก็จะไปเกิดในอรุภพ ๒ ภพหลังนี้จะมีน้อยมากที่ไปอยู่เพราะว่าน้อยคนที่จะเกิดมาแล้วจะไปบวช ไปเป็นฤๅษี ไปเป็นนักบวช เพื่อไปเสพรูปผานหรืออรุภพผานกัน ส่วนใหญ่จะเกิดอยู่ในกามภพ คือยังเสพกาม ยังเสพรูป เสียง กลิ่น รส โภภฏัพพะอยู่ในกามภพนี้ก็มีแบ่งไว้ ๒ ซีกด้วยกัน ซีกที่มีความสุขมากกว่าความทุกข์ เรียกว่า สุกติ ที่เวลาคนตายไปแล้วเราบอก ขอให้ไปสู่สุคติเถิด คือให้ไปเป็นเทวดาพุตง่ายๆ ไปสวรรค์อีกซีกหนึ่งเราเรียกว่า ทุกติ ซีกที่มีความทุกข์มากกว่าความสุข ก็คืออบาย

อีกชื่อหนึ่งก็เรียกว่า อบาย ก็มีอยู่ ๔ ถ้ายังไม่ได้ร่างกายก็จะเป็นดวงวิญญาณที่หิวโหย เราก็เรียกว่าเปรต ดวงวิญญาณที่หวาดกลัวก็เรียกว่า อสุรกาย ดวงวิญญาณที่มีความอาฆาตพยาบาทเคียดแค้นก็เรียกว่านรก ส่วนดวงวิญญาณที่ได้ร่างกายก็จะได้ร่างกายของเดรัจฉาน เกิดเป็นสัตว์ชนิดต่างๆ กามภพนี้มีสัตว์อยู่เยอะแยะไปหมด แล้วทางด้านอบายนี้ยิ่งเยอะใหญ่

เมื่อเปรียบเทียบกับด้านสุคติ เพราะว่าสังเกตดูสัตว์ที่มีอยู่ในโลกนี้เปรียบเทียบกับจำนวนของมนุษย์นี้มันต่างกัน ล้านต่อหนึ่งกรรมัง เช่น อยู่ในป่านี้ บนเขานี้ มีมด แมลง มีสัตว์เลื้อยคลานมีอะไรต่างๆ เป็นฝูงเลย พวกนี้ครั้งหนึ่ง เขาก็เคยเป็นมนุษย์มาก่อนแล้วเขาก็ไปทำบาปทำกรรม ด้วยสาเหตุต่างๆ พอเขาตายไป เขาก็ต้องไปรับผลของกรรม ที่เขาทำกัน นี่ก็คือไตรภพ ภพของผู้เสพกาม เรียกว่า กามภพ เป็นภพของอบายกับภพของเทวดา และภพของมนุษย์ มนุษย์นี้จะอยู่ตรงกลางระหว่างสุคติกับทุกติ สุคตินี้ผู้ที่ไปสุคติเพราะได้ทำบุญมากกว่าทำบาป กำลังบุญมากกว่าดึงให้ไปทางสวรรค์ก่อน ไม่ได้หมายความว่าไม่มีบาปในใจ มีอยู่ เพียงแต่บาปที่ทำนี้น้อยกว่าบุญที่ทำไว้ บุญมีกำลังมากกว่า เหมือนสองฝ่ายชกเย่อกัน ฝ่ายหนึ่งมีกำลังมากกว่าก็ดึงไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะไม่ได้ดึง เพียงแต่สู้ฝ่ายที่มีกำลังมากกว่าไม่ได้ แต่ถ้าฝ่ายที่มีกำลังมากกว่าอ่อนกำลังลงเมื่อไร ฝ่ายที่มีกำลังมากกว่าก็จะดึงกลับไปอีกทางหนึ่งได้

สำหรับผู้ที่เป็นสุคตินี้หมายความว่ากำลังบุญมากกว่ากำลังบาป จึงพาให้ไปเกิดในสุคติสวรรค์ ๖

ชั้นด้วยกัน ที่เรียกว่าสวรรค์ของเทพทั้งหลาย มีชื่อ เช่น
ดุสิต ลองไปอ่านดูมีสวรรค์ ๖ ชั้นด้วยกัน **ต่างกันที่ระดับ
ของความสุขมากน้อยต่างกัน** ยิ่งสูงยิ่งมีความสุขมาก
ยิ่งทำมากก็จะได้บุญมาก ได้ความสุขมาก ได้สวรรค์ที่ชั้นสูง
มากอยู่ที่การทำบุญ ซึ่งเราก็คงจะเห็นว่าแต่ละคนก็ทำบุญ
มากน้อยไม่เท่ากัน **อันนี้ไม่ได้วัดที่จำนวนเงินทอง แต่วัด
ความเสียสละของแต่ละคน** ซึ่งการไปสวรรค์นี้คนสองคน
อาจจะไปชั้นเดียวกัน แต่เวลาทำบุญปริมาณเงินอาจจะ
ไม่เท่ากันเชื่อไหม ทำไมเป็นอย่างนั้น ก็เพราะว่าคนที่ทำบุญ
นี้เขามีสัดส่วนของสมบัติไม่เท่ากัน สมมุติว่า ๑๐๐ ล้าน
เขาทำล้านหนึ่ง เขาทำได้เท่าไร ๑% ใช้ไหม คนที่มีแสนหนึ่ง
ถ้าทำ ๑% เท่าไร แค่วันเดียว ก็ได้เสียสละเท่ากัน **ถ้าวัด
ตามสัดส่วนของทรัพย์ของคนที่มียู่แล้ว ความรู้สึก
ที่ได้จากการเสียสละก็เท่ากัน** คนมีร้อยล้านทำบุญล้าน
หนึ่งก็รู้สึกนิดเดียวใช้ไหม เหมือนกับคนที่มีแสนหนึ่งทำบุญ
แค่วันเดียวก็นิดหนึ่ง **ความรู้สึกมันเท่ากัน ความรู้สึก
ที่มีความสุขจากการเสียสละนี้มันเท่ากัน** ฉะนั้นก็จะได้
ไปสวรรค์ชั้นเดียวกันพูดง่ายๆ **เพราะมีความอิมใจสุขใจ
เท่ากัน แต่ปริมาณเงินที่ทำนี้ไม่เท่ากัน** เพราะว่าปริมาณ
เงินนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่เราเสียสละ สัดส่วนของการ

เสียสละของเราจากทรัพย์ที่เรามีอยู่ที่สัดส่วนเท่ากันใช้ไหม ๑% เท่ากัน คนมีแสนก็บริจาคแค่พันเดียว คนมีร้อยล้าน ก็บริจาคล้านหนึ่ง ความรู้สึกเท่ากัน คนมีร้อยล้านเสียล้านหนึ่งก็ไมู้สึกอะไรใช้ไหม เหมือนกับคนที่มียแสนหนึ่งเสีย พันหนึ่งก็ไมู้สึกอะไรเท่าไร เหมือนกันความรู้สึกเท่ากัน

ฉะนั้นขอให้บอกกับญาติโยมว่าขอให้คนที่ยากจน อย่าน้อยใจ คุณมีโอกาสทำบุญได้ระดับเดียวกับ มหาเศรษฐี โดยที่คุณไม่ได้จ่ายเงินในระดับมหาเศรษฐี ก็เหมือนสมัยนี้สถานที่ท่องเที่ยวบางแห่งเขาแบ่งเป็น คนไทยกับคนต่างชาติใช้ไหม เพราะสัดส่วนเงินทองของ คนต่างชาติมีมากกว่าใช้ไหม เขาเสีย ๒ เท่า ๓ เท่าของ คนไทย แต่ทรัพย์สมบัติรายได้ของเขามีมากกว่าคนไทย ๒-๓ เท่า เขาก็เลยไมู้สึกเดือดร้อนอะไร ถ้าดูตามสัดส่วน ของทรัพย์ที่เขามีอยู่ แต่ถ้าไปมองจำนวนเงิน เขาจะบอก ว่าไม่แฟร์แล้ว เพราะฝรั่งเสียร้อยบาท คนไทยเสีย ๒๐ บาท อย่างนี้ แต่บางทีถ้าดูสัดส่วนแล้วบางทีเขาเสียร้อยบาท นี้มันเป็นสัดส่วนที่น้อยกว่าคนไทยเสีย ๒๐ บาทเสีย ด้วยซ้ำไป เพราะรายได้ของคนไทยมันน้อยกว่าต่างชาติ เยอะแยะ อันนี้พูดเปรียบเทียบให้ฟัง

เพราะฉะนั้นท่านที่มีความยากจนมีเงินน้อย ทำบุญ
ได้น้อยนี่อย่าไปเสียใจ คิดว่าจะไม่ได้ไปสวรรค์ชั้นเดียว
กับเศรษฐี บางทีไปสูงกว่าเศรษฐีด้วยซ้ำไป ถ้าคุณทำ
๒,๐๐๐ เศรษฐีทำแค่ล้านเดียวนี้ คุณทำ ๒ เท่าของเศรษฐี
แล้ว คุณไปสูงกว่า อันนี้พูดเปรียบเทียบให้ฟังนะ เห็น
ใหม่เรื่องปริมาณเงิน แต่ในขณะที่เดียวกันปริมาณเงินใน
สัดส่วนของเราเองก็มีส่วนที่ทำให้เราได้รับความสุขมาก
น้อยต่างกันอีก สมมุติถ้าเราทำพันหนึ่งกับทำห้าพันนี้เรา
จะรู้สึกยังไง ส่วนมากเราจะรู้สึกเสียสละมากเรารู้สึกเรา
มีความสุขมาก อันนี้ก็คนคนเดียวกัน ถ้าอยากจะได้สวรรค์
สูงกว่าหนึ่งพันก็ต้องทำห้าพัน อันนี้ก็ขึ้นสูงกว่าสวรรค์
ชั้นหนึ่งพันของคนคนเดียวกัน อย่าไปเปรียบเทียบกับคน
อื่นนะ นี่พูดถึงในตัวของคนคนเดียวกันนี่มันก็มีสัดส่วน
ต่างกัน เสียสละ ๑% กับเสียสละ ๕% ใช่ไหม คนที่เสียสละ
๕% ก็ต้องสูงกว่าคนที่เสียสละ ๑% ถ้าเศรษฐีร้อยล้าน
ถ้าอยากจะได้เสียสละ ๕% ก็ต้องทำบุญ ๕ ล้าน ซึ่งก็มีเห็น
ใหม่ ที่คราวที่แล้วบอกมีเศรษฐีทำบุญ ๙๐๐ ล้านเขาทำได้
แต่ก็ไม่รู้ว่าสัดส่วนเขาเท่าไร ถ้าเปรียบเทียบกับคนคนที่มิ
แสนหนึ่งไม่รู้เขาทำ ๕๐% หรือเขาทำก็เปอร์เซ็นต์อันนี้เรา
ไม่รู้ อันนี้ตัวอย่างที่เปรียบเทียบระหว่างเวลาทำบุญแล้ว

ได้บุญมากบุญน้อยนี้มันไม่ได้อยู่ที่ตัวเงินตัวทองเพียง
อย่างเดียว อยู่ที่การเปรียบเทียบสัดส่วนระหว่างคน
ด้วยกัน ต้องดูที่สัดส่วนถ้าอยู่ในตัวของคนคนเดียวกันนี้
ทำมากย่อมได้มากกว่าทำน้อย เหมือนรับประทาน
อาหาร รับประทานจานหนึ่งกับรับประทาน ๒ จาน
คนคนเดียวกันนี้ กิน ๒ จานมันต้องอึดกว่ากินจานเดียว
ใช่ไหม แต่ถ้าเราไปเปรียบเทียบระหว่างคน ๒ คน คนที่
มีน้ำหนัก ๑๐๐ กิโลกับคนที่มีน้ำหนัก ๕๐ กิโล
การรับประทานอาหารก็ไม่เท่ากัน คน ๕๐ กิโลอาจจะ
กินแค่จานเดียวก็อึดแล้ว แต่คนที่มีน้ำหนัก ๑๐๐ กิโล
กินจานเดียวไม่รู้สึกอึด เขาก็ต้องกิน ๒ จานหรือ ๓ จาน
ก็แล้วแต่อันนี้ก็พูดเปรียบเทียบให้ฟัง

การทำบุญของแต่ละคนนี้ไม่เหมือนกัน แต่ผลที่ได้
จากการทำบุญนี้ปริมาณเงินที่เสียสละไปหรือทรัพย์ที่
เสียสละไปนี้อาจจะไม่เท่ากัน แต่อาจจะได้ความสุขได้
บุญเท่ากัน คือความสุขใจอึดใจเท่ากัน อันนี้พูดให้ฟัง

ความสุขที่ได้จากการทำบุญก็มีเขตแดน คือจะ
ทำมากน้อยขนาดไหนนี้ ถ้าทำ ๑๐๐% ก็ไปถึงชั้น ๖

พูดง่าย ๆ **ชั้นสูงสุด** แต่ถ้าอยากจะได้บุญมากกว่านั้นก็ต้องไปต่อบุญแล้ว คนที่ทำ ๑๐๐% ได้ก็แสดงว่าเขาพร้อมที่จะไปต่อบุญคือไปบวชได้แล้ว คนส่วนใหญ่ที่เสียสละเงินทั้งหมดคือเขาจะได้ไปสร้างบุญที่สูงกว่าบุญที่ได้จากการทำทานทำบุญ ก็คือบุญที่เกิดจากการภาวนา เขาก็จะไปฝึกสมาธิเข้าฌานกัน ถ้าเขาได้รูปฌาน เขาก็จะได้สวรรค์ชั้นรูปภพ ซึ่งเป็นสวรรค์ที่สูงกว่าที่มีความสุขมากกว่า ถ้าปฏิบัติต่อไปได้อีก สติมากขึ้นอีก สามารถเข้าสู่ระดับอรุปรฌานได้ เขาก็จะไปเกิดอยู่ในอรุปรฌาน ต่อไปในเวลาที่ร่างกายเขาตายไปแล้ว ความจริงจิตของเขาอยู่ในอรุปรฌานแล้วนะ ถึงแม้ร่างกายจะอยู่ในโลกนี้ แต่ใจของเขานี้เวลาเข้าฌานนี้ เขาเข้าไปอยู่ในอรุปรฌาน อรุปรฌาน เช่นเดียวกับคนที่ทำบุญ คนที่ทำบุญ ร่างกายเขาอาจจะอยู่ในระดับมนุษย แต่ใจของเขานี้อยู่ในระดับของเทวดาแล้ว จิตใจเขามีความสุขในระดับเทวดา ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราทำบาปจิตใจของเราก็จะทุกข์มากขึ้นๆ ระดับของความทุกข์นี้มันก็มีตั้งแต่เดรัจฉาน เปרט อสุรกาย และนรกในที่สุด ขึ้นอยู่กับการทำบาปว่าเราสร้างความเสียหาย สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นมากน้อยเพียงไร ถ้าสร้างความ

เสียหายเดือดร้อนมาก มันก็รับผลมาก คีล ๕ จึงแบ่งระดับไว้ ข้อ ๑ การฆ่าจะหนักที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับ การลักทรัพย์ การลักทรัพย์ก็จะหนักกว่าการประพาศติผิด ประเวณี การประพาศติผิดประเวณีก็จะหนักกว่าการโกหก หลอกหลวง ส่วนการดื่มสุรายาเมานี้ยังไม่ถือว่าเป็นบาป เพียงแต่เป็นผู้สนับสนุน ให้มีการกระทำบาปที่ง่าย เพราะจะขาดสติ จะไม่มีการยับยั้งจิตใจ เวลานี้ก็บ่ก็อาจจะทำ บ่เลย แต่ถ้าคนไม่เมานี้บางทีนีกจะทำแต่มีสติพอจะนีก ได้ นีกถึงผลที่จะตามมาคือติดคุก ก็ไม่เอาดีกว่า นี่คือนิกไป ของผู้ที่อยู่ในกามภพ เพราะการ เสพกามคุณ ๕ นั้นมันต้อง ใช้เงินทอง ต้องหาเงินหาทองกัน

ฉะนั้นบางคนอยากได้ของหรูหราของแพงๆ ก็ต้องใช้ เงินมาก แล้วถ้าบางทีไม่สามารถหาได้โดยวิธีที่ไม่ทำบาป ถ้ามีช่องทางให้ทำบาปก็อาจจะทำ ถ้ามีใครมาเสนอ ถ้าเราเป็นคนที่มีตำแหน่งมีอำนาจก็จะสามารถทำอะไร อย่างใดอย่างหนึ่งให้กับคนที่เขาต้องการได้ เราเพียงแต่ เซ็นชื่ออนุมัติไป เราก็จะได้รับมันตอบแทนขึ้นมา อันนี้ ก็เป็นการทำบาปก็จะทำให้จิตใจนี้ตกต่ำ จิตใจถึงแม้จะ ได้สุขจากได้เงินได้ทอง แต่ก็จะมี ความทุกข์มีความกังวล

กับบาปที่ได้ทำไว้ กระทำผิดกฎหมาย มันก็เหมือนกับวัว
สันหลังหวะ เวลามีคนมีอะไรมาเกาะมันก็เจ็บ เวลา
มีตำรวจผ่านมา มีใครเขามาแล้วมีอะไรเคลื่อนไหวที่
เกี่ยวกับการตรวจสอบขึ้นมาก็ไม่สบายใจ อันนี้ก็เป็นความ
ทุกข์ที่เกิดจากการทำบาป ทำให้ความทุกข์มีเพิ่มมากขึ้นไป
เรื่อยๆ พอจะเข้าใจหรือยังเรื่องไตรภพ หรือมีอะไรที่เกี่ยว
กับไตรภพที่อยากจะถามเพิ่มที่ไม่ได้พูดก็ถามได้

ถาม : วันนี้ได้กำลังใจว่าทำบุญน้อยกว่าอากงจุนก็อาจ
จะได้บุญใหญ่ อากงจุนก็ได้ครับ

ตอบ: อาจจะได้มากกว่าก็ได้ อย่างคนที่ออกบวช ชาวนา
ชาวไร่ที่ไปบวช หลวงปู่มั่นท่านก็สละทรัพย์สมบัติข้าวของ
ไม่มีเงินติดตัวไปเลย เพราะท่านจะไปสวรรค์ชั้นสูงกว่า
ชั้น ๖ ท่านไปบวช ท่านไปได้นิพพาน สวรรค์สูงสุดเลย

ถาม: ลัทธินี้ พวกเรา นี้ ก็เกิดวนเวียนในไตรภพนี้ตลอด
หาทางออกไม่เจอ

ตอบ: ถ้าไม่ได้เจอศาสนาพุทธ ไม่ได้เจอคำสอนของ
พระพุทธเจ้า มันก็ไม่รู้ แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง เจ้าชาย

สิทธิ์ตนเองก็ไม่รู้ แล้วไปศึกษากับอาจารย์ต่างๆ อาจารย์
ต่างๆ ก็ไม่รู้อีก เพียงแต่ว่าพระพุทธเจ้าเป็นคนที่ฉลาด
มากเหนือคนธรรมดาสามัญทั่วไป ที่สามารถมองเห็น
อริยสัจ ๔ ได้ เข้าถึงอริยสัจ ๔ ได้ เข้าถึงเหตุของการเกิด
ว่าเกิดจากกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา แล้วก็เห็น
ทางในการที่จะหยุด เห็นศีล สมาธิ ปัญญา ว่าเป็นเครื่องมือ
ที่จะทำให้หยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้ พอท่านหลุดพ้น
แล้วท่านก็ลองไปทดสอบดูว่าการหลุดพ้นของท่านจริง
หรือไม่จริง ท่านก็ไปทดสอบกับพวกปัญจวัคคีย์ก่อน
พอปัญจวัคคีย์ฟังเทศน์ฟังธรรม ๒-๓ ครั้งก็บรรลुเป็น
พระอรหันต์กันขึ้นมา ท่านไม่สงสัยหรอก เพราะท่านได้
พิสูจน์กับตัวท่านเองแล้ว ใจของท่านแล้ว ใจของท่าน
เมื่อก่อนเคยทุกข์เคยเครียดกับเรื่องราวต่างๆ หลังจากที่ได้
ตรัสรู้แล้วไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ในใจเลย ฉะนั้นเรา
ต้องรอโอกาสที่มีพระพุทธศาสนาหรือมีพระพุทธเจ้า หรือ
มีพระอริยสงฆ์สาวกมาสั่งมาสอนเรา ถ้าเราสนใจน้อมนำ
เอาไปปฏิบัติ ไม่ช้าก็เร็วต้องได้บรรลุอย่างแน่นอน เพราะมี
ผู้บรรลุมาเป็นจำนวนมากแล้ว ตั้งแต่ยุคสมัยพระพุทธเจ้า
มาจนถึงยุคปัจจุบัน พระที่ตายไปที่อัฐิกลายเป็นพระธาตุนี้
มีจำนวนเยอะแยะไปหมด

ถาม : หวังว่าผมและเพื่อนๆ ทุกคนจะได้บรรลุในเวลาอันใกล้นี้ครับพระอาจารย์

ตอบ: ก็อยู่ที่ input อยู่ที่ปริมาณที่เราให้กับการปฏิบัติ ถ้าให้เวลากับการปฏิบัติมากผลมันก็ต้องมาก เหมือนกับปลูกข้าว ถ้าจะทำนาเพียงไร่เดียว ผลมันก็ได้แค่ไร่เดียว ถ้าอยากจะได้มากกว่านั้นก็ทำเพิ่ม ๒ ไร่ ๓ ไร่ ทำไปจนกระทั่งมันเต็มพิกัดของความสามารถของเวลาที่เรามี แล้วผลมันก็จะไต่ขึ้นมาเรื่อยๆ มันอยู่ที่ความเพียร

สรุปแล้ว ถ้าอยากจะหลุดพ้น พระพุทธเจ้าบอกว่าหลุดพ้นได้ด้วยความเพียร วิริเยน ทุกขมจเจติ ภาษบาลี หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยความเพียร ความพยายาม ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น นี่อยู่ที่ว่าเพียรมากเพียรน้อยด้วย ถ้าเพียร ๕๐% มันก็ได้แค่ ๕๐% ถ้าเพียร ๑๐๐% มันก็ได้ ๑๐๐% ดูพระอริยสงฆ์สาวกเป็นตัวอย่าง ท่านเพียรด้วย ๔ ลักษณะ สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายุปฏิปันโน สามิจิปฏิปันโน คือความเพียรชอบ เพียรอยู่ ๔

ลักษณะนี้ ปฏิบัติดีคือเต็มร้อย ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ปฏิบัติ
ตรงก็เรียกว่าตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการ
ก็ได้ ไม่มีเลือกว่ายกเว้นข้อนี้ ข้อนี้ไม่ปฏิบัติได้ไหม
คนชอบมาถามไม่ปฏิบัติสมาธิได้ไหม ใช้ปัญญาอย่างเดียว
ได้ไหม อันนี้ไม่ได้ ต้องเอาหมด ศีล สมาธิ ปัญญา
ถุายปฏิปันโน ปฏิบัติเพื่อดับความทุกข์ เป้าหมายคือการ
หลุดพ้นจากความทุกข์นั่นเอง ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อมีชื่อเสียงมี
เกียรติ เพื่อได้ลาภยศสรรเสริญ ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจาก
ความทุกข์ แล้วสามีจิก็ปฏิบัติอย่างถูกต้องไม่ผิดเพี้ยน
อันนี้แหละคือหลักของการปฏิบัติ ของการทำความเพียร
ต้องมี ๔ อย่างนี้ ถ้ามี ๔ อย่างนี้แล้วก็ผลก็คือบุคคล ๔
ประเภท หรือ ๘ คู่ คือ โสตาบัน สกิทาคามี อนาคามี
และอรหันต์ ก็จะปรากฏตามขึ้นมาเป็นลำดับจนถึงขั้น
พระนิพพาน พอเป็นพระอรหันต์ก็เข้าถึงนิพพานพร้อมๆ
กันไป





๕. หยดน้ำบนใบบัว อยู่ในโลกอย่างไรที่ไม่มีขีดจำกัด

วิสาขนาครธรรม วันที่ ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม : วันนี้ตั้งหัวข้อที่พระอาจารย์มักจะพูดถึงอยู่บ่อยๆ ครับ หยดน้ำบนใบบัว แล้วถ้าเราทำตัวแบบใบบัวกับหยดน้ำได้ก็คงจะทุกข์น้อยลงนะครับ วันนี้ก็เลยอยากเรียนถามว่าแล้วหยดน้ำบนใบบัวคืออะไร และเราจะทำอย่างไรเพื่อให้มีความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นกับเราได้ครับ

ตอบ: ใบบัว เปรียบเป็นจิตของพระอริยะ พระอรหันต์ ผู้ปราศจากกิเลส ปราศจากความโลภ โกรธ หลง ความรัก ชัง กลัว หลง เป็นจิตที่วางเฉยต่อโลกธรรมที่ยังต้องสัมผัสรับรู้อยู่ โลกธรรมก็คือสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ที่ทุกคนต้องสัมผัสรับรู้กัน ก็คือลาภยศสรรเสริญสุขทางตา หู

จมูก ลิ่น กาย ถ้าเป็นบุรุษน เป็นผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่ เวลาสัมผัสกับลาภยศสรรเสริญสุขนี้ก็จะเกิดความรักความชังอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ถ้าเป็นการเจริญลาภยศสรรเสริญสุขก็มักยินดีชอบ แต่ถ้าไปเจอกับความเสื่อมทางลาภยศสรรเสริญสุขก็จะยินดีร้าย ไม่พอใจเสียใจ เศร้าใจ คือจิตยังไม่สามารถอยู่เหนือโลกธรรมได้ คือไม่ถูกโลกธรรมทำทารุณกรรม แต่สำหรับพระอรหันต์ พระที่จิตบริสุทธิ์แล้วนี้ จิตของท่านปราศจากความรัก ชัง กลัว หลง กับทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะท่านได้ศึกษาได้ปฏิบัติ ได้เห็นแล้วว่าไตรลักษณ์ ว่าทุกอย่างในโลกนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ถ้าไปยินดี เวลามันไม่เที่ยงก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไปคิดว่ามันเป็นสุข แต่พอมันเปลี่ยนจากสิ่งที่ดีกลายเป็นสิ่งที่ไม่ดี เปลี่ยนจากการเจริญมาเป็นการเสื่อม ใจก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้ารู้ทันว่ามันจะต้องเสื่อม มันจะต้องหมด ก็เลยไม่ไปยินดี ไม่ไปเกี่ยวข้องด้วย รับรู้เฉยๆ แต่ไม่ยินดียินดีร้ายกับสิ่งที่รับรู้ ใจก็จะไม่ทุกข์กับโลกธรรม ๘ ที่มีการเจริญและเสื่อมไป เป็นภาวะของโลก ฉะนั้นใจของพระอรหันต์นี้จะรู้สึกเฉยๆ เวลาใครให้เงินทองมาก็เฉยๆ ไปเวลาเอาเงินทองไปบริจาคก็รู้สึกเฉยๆ เหมือนไม่ได้ไม่เสีย

รับไว้ก็รับไว้ตามมารยาท ให้ไปก็ให้โดยความเมตตา อันนี้
ใจของท่านก็จะรู้สึกเฉยๆ ยศตำแหน่งก็เหมือนกัน ใครตั้ง
ให้เป็นอะไรก็เฉยๆ ไม่ได้มีความสุขกับสิ่งเหล่านี้ พุดง่าย ๆ
เพราะใจนี้มันมีความสุขเหนือกว่าความสุขทั้งปวง ใจของ
พระอรหันต์ที่ท่านมีความสุขที่เกิดจากความสงบที่ถาวร
ที่เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวงอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะสามารถมาทำให้
ใจของท่านมีความสุขมากกว่าที่ท่านมีอยู่ได้ เหมือน
เศรษฐี มหาเศรษฐีมีคนเดียวเอาเงินบริจาคมาให้ล้านสองล้าน
นี้เขารู้สึกเฉยๆ มหาเศรษฐีที่มีหมื่นล้านแสนล้าน เขารู้สึก
เฉยๆ เขาไม่ได้ไปยินดีกับเงินทองต่างๆ ที่คนให้มา ฉันท
พระอรหันต์ใจของท่านก็เป็นแบบนั้น ท่านไม่ได้ยินดีกับ
ลาภยศสรรเสริญ มีความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ท่านเป็นสักแต่ว่ารู้ สัมผัสอะไรก็สักแต่ว่ารู้ ไม่มีกิเลสมา
หลอกให้ปรุงแต่ง มันวิเศษ จิตดีอย่างนั้นคืออย่างนี้ ไม่มี
ให้มีความสุขกับฉันแบบนั้นแบบนี้ ไม่มี เพราะมันรู้ มองด้วย
ปัญญาว่ามันทุกข์ทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นความสุข ความสุข
ที่หุ้มห่อความทุกข์อยู่ มันเป็นความสุขชั่วคราว ได้มา
แล้วเดี๋ยวก็จางหายไป พอหายไปสิ่งที่เข้ามาแทนที่ก็คือ
ความทุกข์ใจ ความเสียใจ ใจของท่านก็เลยเป็นเหมือน

ใบบัว เวลาหยดน้ำมาแตะนี้ มันจะกลิ้งไปกลิ้งมา มันไม่
ซึมเข้าไปในใบบัว

แต่ใจปุถุชนนี้เป็นเหมือนกระดาษขั้บกระดาษซึม
เหมือนกระดาษทิชชู กระดาษทิชชูนี้พอหยดน้ำไปหยด
เดียวน้ำมันกลิ้งกันเป็นเนื้อเดียวเลย นั่นแหละคือใจของ
ปุถุชน มันจะดูดลากล ยศสรรเสริญสุขขึ้นมาทันที เวลา
ได้ลาภยศสรรเสริญนี้ก็ดีใจ เลี้ยงฉลองกัน ๗ วัน ๗ คืน
แล้วเวลาสูญเสียบ่อก็เศร้าโศกเสียใจ บางคนก็ถึงกับฆ่า
ตัวตาย นี่คือใจของปุถุชนที่ยังไม่ได้ฝึกฝนอบรมที่ยัง
ไม่ได้กำจัดความรัก ชัง กลัว หลงให้หมดไปจากใจ แต่ถ้า
ได้ฝึกหัดได้ปฏิบัติเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ใจก็จะสามารถ
ตั้งอยู่ในอุเบกขา ตั้งอยู่ในความปราศจากความรัก ชัง กลัว
หลงได้ นั่นคือที่ตั้งแท้จริงของใจ ที่ตั้งที่ปลอดภัยพูดง่ายๆ
การปฏิบัตินี้ก็ไม่ได้ปฏิบัติอะไรหรอก เพียงแต่ขยับใจให้
มันเข้าไปอยู่ในที่ที่มันควรจะอยู่ คือให้มันอยู่ที่อุเบกขา
ที่ที่ไม่มีความรักชังกลัวหลง ถ้าออกจากอุเบกขาปั้บมันจะ
เริ่มมีความรักชังกลัวหลงทันที ดังนั้นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ
ก็คือพยายามตั้งใจให้กลับเข้าไปตั้งอยู่ในอุเบกขา ขั้นต้น
ก็ใช้สติ สติก็จะช่วยเอาใจให้เข้าไปอยู่ในอุเบกขาได้

ชั่วคราวก่อน เมื่อเข้าไปอยู่ในอุเบกขาแล้ว เห็นคุณประโยชน์ของการที่จิตตั้งอยู่ในอุเบกขา ก็อาจจะมีความปรารถนาที่อยากจะให้มันอยู่ในอุเบกขาไปอย่างถาวร อันนั้นก็ต้องใช้ปัญญา เวลาใจจะเคลื่อนออกเพราะความรักและความซังกี้ให้พิจารณาสิ่งที่ตนไปรัก ไปชังว่าเป็นไตรลักษณ์ ถ้าเราไปรัก เราพิจารณาว่ามันไม่เที่ยงเดียว มันก็หมดไป พอมันหมดไป ใจเราก็จะทุกข์ขึ้นมา ถ้ามันไปเจอของที่เราไม่ชอบก็ต้องสนใจว่ามันเป็นอนัตตา มันเป็นเรื่องที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่เราไปบังคับมันให้มันไม่เกิดกับเราไม่ได้ เช่นความเสื่อมทั้งหลาย ความเสื่อมทางลาภยศสรรเสริญสุขหรือความเสื่อมทางร่างกาย ร่างกายเกิดแล้วก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ก็ต้องพิจารณาว่ามันเป็นสภาวธรรมที่เป็นอนัตตา ที่ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของใคร เป็นธรรมชาติเหมือนกับดินฟ้าอากาศ ที่ตอนนี้อยู่ทางภาคเหนือภาคอีสานนี้ น้ำท่วมกันใหญ่มโหฬาร มีใครอยากให้น้ำท่วมบ้างไหม ไม่มี เพราะเราห้ามมันไม่ได้ เราจึงไม่ค่อยทุกข์กับมันเท่าไรเพราะเราทำใจรับกับมัน ยอมรับกับเหตุการณ์ที่เราควบคุมบังคับไม่ได้ ฉันทใจของผู้ที่มีปัญญาก็จะพิจารณาสิ่งทั้งหลายที่มันไม่ยินดี ว่าเป็นสิ่งที่ห้ามมันไม่ได้ มันจะต้องเกิด แล้วสิ่งที่ยินดีก็พิจารณา

ว่ามันไม่เที่ยง เตี้ยว่ามันก็หมด เมื่อเห็นทั้งสิ่งที่ยินดีและไม่ยินดีว่าจะทำให้ใจทุกข์ ก็หยุดความยินดี ความไม่ยินดี ทำให้ใจเป็นอุเบกขา ถ้ามันเห็นด้วยไตรลักษณ์มันก็จะดึงใจให้กลับเข้าสู่อุเบกขาที่ตั้งที่ปลอดภัย

เบื้องต้นต้องฝึกสติก่อน เพื่อดึงใจให้เข้าไปในอุเบกขา แล้วพอใจจะออกจากอุเบกขาขึ้นไปก็สอนใจให้ใช้ด้วยปัญญาว่า ถ้าไปรักไปชัง ไปกลัว ไปหลงจะทุกข์ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปรัก อย่าไปชัง อย่าไปกลัว ไปหลงกับสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะสิ่งต่างๆ ในโลกนี้มันเป็นของชั่วคราวหรือเป็นของที่เราควบคุมบังคับไม่ได้ นี่คือแนวทางของการปฏิบัติในใจของเรา ทุกคนมีจุดที่เราสามารถอยู่ได้อย่างสบาย คือจุดที่เรียกว่าอุเบกขา เราเรียกว่าจุดใจที่สงบ ถ้าเป็นภาษาฆาน ก็เรียกว่าอยู่ในระดับฆาน ๔ ขึ้นไป เป็นจุดที่ใจจะปราศจากความรัก ชัง กลัว หลง

ถาม: แล้วใบบัวล้มผัสได้ถึงหยดน้ำอยู่ไหมครับ คือความรู้สึกยังมีอยู่ไหมครับ

ตอบ: ก็มีอยู่ แต่มันไม่ยินดียินดีร้าย ใครให้อะไรมา ถ้าพูดตามภาษาสมมุติก็เรียกว่าของที่ดีของที่ไม่ดี แต่ไม่ไปยินดีกับมันเหมือนเมื่อก่อนนี้ แล้วก็ของไม่ดีก็ไม่ยินดีร้ายก็เฉยๆ **เฉยทั้งสองอย่าง** ให้เงินมาก็เฉย ใครมาทวงหนี้ก็เฉย ถ้ามีก็ให้เขาไป ถ้าเป็นหนี้เขาเขามาทวงก็ให้เขาไป หรือถ้าโดนขโมย ขโมยเงินไปหมดก็เฉย **ไม่ได้เสียใจกับการมาหรือไปของโลกธรรมทั้ง ๘** แล้วก็ยังรู้ตามภาษาสมมุติว่าเงินทองมีค่ามีประโยชน์ มีไว้ก็ดี เอาไปใช้ประโยชน์ได้ แต่ไม่ได้ไปอยากมี ถ้าไม่มีก็ไม่เดือดร้อน ถ้ามีก็เอาไปใช้ประโยชน์ ส่วนใหญ่ก็ไม่ใช้ประโยชน์กับตนเอง ประโยชน์กับผู้อื่น เพราะตนเองนี้มีประโยชน์เสร็จสมบูรณ์แล้วในใจของผู้ที่มีอุเบกขาเต็มเปี่ยม จะมีประโยชน์เต็มเปี่ยมแล้ว ไม่ขาดบกพร่องอะไรแล้ว ฉะนั้นทำอะไรก็เป็นกิริยาไปหมด **ไม่มีความสุขหรือทุกข์ใจกับการกระทำต่างๆ** อย่างหลงตาท่านมักจะพูดว่าใครทำอะไรหรือถวายข้าวของมาท่านก็บอกว่า พอใจๆ พอใจใจของท่านพอใจอยู่ตลอดเวลา ใครขโมยอะไรไปก็พอใจ ใครทำอะไรก็พอใจ ใครชมก็พอใจ **พอใจกับทุกกรณี**

ถาม : เคยได้ยินอยู่ครับ เวลาไปถวายของหลวงตาท่านก็จะพอใจๆ

ตอบ: ท่านไม่ได้พุทดีใจหรือเสียใจ อันนั้นเป็นภาษาทางโลก ไครมาอวยพรวันเกิด ก็ดีใจ ยิ้มแป้น ไครมาตำหนอยกั้โกรธเสียใจ ใจของพระอรหันต์นี้ ท่านเฉยๆ ท่านก็เลยไม่รู้จะใช้ภาษาสมมุติว่ายังไง ท่านก็เลยใช้ภาษาสมมุติว่าพอใจ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ พอใจ

ถาม: แล้วสภาวะพอใจหรือใบบวอย่างนี้มันเป็นเรื่องเดียวกัน ระหว่างคนที่อยู่ในฌาน ๔ กับคนที่บรรลุด้วยปัญญาแล้ว ความรู้สึกเดียวกันเลยไหมครับ

ตอบ: อันเดียวกัน เพียงแต่ฌาน ๔ มันอยู่เฉพาะเวลาเข้าไปเท่านั้น เวลาออกมามันจะหายไป มันจะออกจากอุเบกขาด้วยเวลาออกจากฌาน ๔ ฉะนั้นเวลาที่อยากจะให้มันอยู่ฌาน ๔ ตลอดเวลาโดยที่ไม่ต้องเข้าฌานก็คือต้องใช้ปัญญา ระวังตัวที่จะดึงให้ใจออกจากฌาน ๔ ไป ก็คือความหลงที่ไปคิดว่าสิ่งนั้นดีสิ่งนี้ไม่ดี แล้วก็เกิดความรัก ความซัง เกิดขึ้นมาแล้วพิจารณาทุกอย่างว่า สิ่งที่ดีมันก็ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่ดีมันก็เป็นของที่เราห้ามไม่ได้



๖. เกิดมาทุกข์

วิสันนารธรรม วันที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: วันนี้ได้ฟังพระอาจารย์บอกว่า ทุกข์ย่อมไม่มีกับ
ผู้ไม่เกิดเท่านั้น ผมได้ยิน ได้ฟังพระอาจารย์พูดถึงอย่างนี้
บ่อยครับ วันนี้ก็เลยขอพระอาจารย์ขยายความ แล้วเดี๋ยว
จะถามสืบเนื่องไปต่ออีกหน่อยหนึ่งครับ

ตอบ: ทุกข์นี้มันมี ๒ ชนิดด้วยกัน ทุกข์ในชั้น ๓ ทุกข์เวทนา
เวทนานี้ก็เป็นชั้นหนึ่ง ในชั้น ๕ แล้วก็ทุกข์ในอริยสัจ ๔
ทุกข์ที่เกิดจากสมุทัยคือตัณหา กามตัณหา ภวตัณหา
วิภวตัณหา ทุกข์ในชั้นนี้ มันเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเจอ
แม้แต่พระอรหันต์ พระพุทธเจ้าก็ยังเจอทุกข์ในชั้นนี้ได้อยู่
เช่น เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยอันนี้เป็นทุกข์ในชั้น ๓ อาการ

เจ็บป่วยทางร่างกาย พระอรหันต์กับพระพุทธเจ้าก็ยัง
เจอทุกข์ในชั้นอยู่ แต่ท่านไม่เจอทุกข์ในอริยสัจ ๔
เพราะท่านระงับทุกข์ในอริยสัจ ๔ ได้ด้วยปัญญา ด้วยการ
พิจารณาร่างกายชั้น ๕ ว่าไม่ใช่ตัวท่าน เป็นสภาวะธรรม
ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปเป็นธรรมดา ซึ่งถ้าเข้าใจแล้วก็
จะไม่สร้างต้นหาความอยากคืออยากให้ทุกข์เวทนาทาง
ร่างกายหายไป เพราะรู้ว่าอยากก็ไม่ได้ตั้งใจอยาก อยาก
ไม่เป็นโรคต่างๆ ก็ห้ามไม่ได้ ถึงเวลามันจะเป็นมันก็เป็น
อยากแล้วมันก็จะทำให้ทุกข์ใจ บางคนบอก ไม่อยากเป็น
โรคมะเร็งเลย เพียงแต่คิดถึงโรคมะเร็งก็ทุกข์ใจขึ้นมา
ทั้งๆ ที่ตัวมะเร็งยังไม่เกิดก็ตาม คิดว่าเวลาต้องเป็นมะเร็ง
แล้วต้องไปผ่าตัดไปฉายแสงไปคีโม ก็เกิดความทุกข์ ๒ ทุกข์
ซ้อนกัน ทุกข์แรกก็คือทุกข์ในชั้น ๕ ทั้งๆ ที่ยังไม่เกิด มันก็
เป็นความทุกข์ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งไปก่อน คิดถึง
โรคมะเร็งก็ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา อันนี้ก็จะถือว่ามา
จากธรรมารมณ์ก็ได้ มาจากใจ ความคิดไปทางที่ทำให้
เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมาก็ได้ คิดถึงโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่จะ
ต้องเจอ ทั้งๆ ที่ยังไม่เจอ อันนี้ก็ยิ่งถือว่าเป็นทุกข์เวทนาอยู่
แต่พอมันเกิดทุกข์เวทนาแล้ว มันมักจะเกิดทุกข์ใน

อริยสัจ ๔ เพิ่มขึ้นมาทันที อันนี้คือความไม่สบายใจ
ที่เกิดจากความไม่ยากที่จะเจอโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น โรค
มะเร็งต่างๆ

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม สามารถแยกแยะทุกข์ ๒
ชนิดได้ แล้วเข้าใจถึงเหตุของทุกข์ ๒ ชนิดว่า เหตุคือทุกข์
ของทางเวทนา ทุกข์ในชั้นนี้ เป็นสิ่งที่เราห้ามมันไม่ได้
มันเป็นธรรมชาติ เหมือนดินฟ้าอากาศ เราไปห้ามฝนตก
แดดออกไม่ได้ น้ำจะท่วมเราก็ห้ามมันไม่ได้ เวล่าน้ำท่วม
มันก็สร้างความทุกข์ลำบากทางจิตใจ แต่ก็ถ้ามีปัญญา
เราก็จะไม่ทุกข์ทางอริยสัจ ๔ ทุกข์เพียงเกี่ยวกับความ
ไม่สะดวกที่จะต้องแก้ไขปัญหาของน้ำท่วมอะไรต่างๆ
เหล่านี้ แต่ทางใจก็จะไม่เดือดร้อน ก็ยอมรับสภาพ แล้วก็
อยู่กับมันไป แก้ปัญหาไปตามเหตุตามผลเท่าที่จะแก้ได้
วิธีปฏิบัตินี้เพื่อมาระงับทุกข์ทางใจกัน ทุกข์ที่เกิดจาก
กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ซึ่งถ้าแก้ได้ระงับ
ตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้ในทุกกรณี ทุกข์ก็จะไม่เกิดอีกต่อไปใน
ใจของผู้ปฏิบัติ แล้วก็จะ เป็นผลที่จะทำให้ไม่ต้องกลับมา
เกิดอีกครั้ง เพื่อมาเผชิญกับทุกขเวทนาครั้งแล้วครั้งเล่า

ทุกครั้งที่มาเกิดนี้ เราก็มาเจอกับทุกขเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็ธรรมารมณ์ที่เกิดจากใจ ในใจตอนนี้มันก็มีเป็นชั้นอยู่ ยังถือว่าเป็นชั้นอยู่ แต่ถ้าสามารถยุติการมาเกิดได้ ก็ไม่ต้องมาเผชิญกับทุกข์ทางชั้นด้วย แต่ถ้าบรรลุดุธรรมแล้วก็ยังมีชั้นอยู่ ยังครองชั้นอยู่ ก็ไม่ทุกข์กับเรื่องของเวทนาทางชั้น แต่ยังคงเจอกับมันอยู่ พระพุทธเจ้าว่าเวลาประชวร หรือว่าเวลาที่มีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เดินทางจาริกอยู่กับอกเหน้อย ร่างกายนี้เหน้อย อยากจะขอพักหน่อย ก็บอกให้พระอานนท์ปูผ้าสังฆาฏิให้ท่านได้ประทับ แล้วก็ให้พระอานนท์ไปหาน้ำมาให้ดื่ม อันนี้เรียกว่าทุกขเวทนาทางชั้น ทางร่างกาย ทางชั้น ๕ แต่ทุกข์ทางใจท่านไม่มีใจจะไม่มี ความทุกข์ ไม่อยากจะอยู่เลย มันทุกข์ อยู่แบบนี้แล้วมันมีแต่ความทุกข์ ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่เกิดจากความอยาก อยากอยู่หรืออยากตายนี่ก็เป็นความทุกข์ ผู้ปฏิบัติถ้าปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ก็สามารถที่จะกำจัดทุกข์ทางใจได้ เมื่อกำจัดทุกข์ทางใจได้ก็就不用กลับมาเกิดอีกต่อไป เพราะว่าสาเหตุที่ทำให้ทุกข์ทางใจ

เกิดขึ้นก็ได้ถูกกำจัดไป สาเหตุที่ทำให้มาเกิดก็คือ
กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ฉะนั้นสิ่งที่เราต้องทำ
ต้องปฏิบัติก็คือมาดับทุกข์ทางอริยสัจ ๔

เราดับทุกข์ทางขั้นธรมิได้ เช่น ทุกข์ที่เกิดจาก
ความแกล้มมิได้ ทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์ที่
เกิดจากความตายมิได้ หรือทุกข์ที่เกิดจากการไปสัมผัส
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณที่เร
ไม่ชอบเราก็ห้ามมิได้ บางทีก็เจอคนดำเราอย่างนี้ เจอคน
แยกเขี้ยวใส่เราแสดงกิริยาอาการโหดร้ายทารุณอะไร
ต่างๆ เหล่านี้มันก็ทำให้เกิดทุกข์เวทนาทางขั้นธรมิได้ ถ้าเร
เข้าใจว่ารูป เสียง กลิ่น รส มันก็เป็นอย่างนี้มันก็มีตมิมิชั่ว
สลบกันไป มีสุขมีทุกข์สลบกันไป เราก็หัดอยู่กับมันไป
ด้วยการทำใจให้ปล่อยวาง พิจารณาเห็นว่าขั้นธรมิเป็น
ไตรลักษณ์ อายตนะเป็นไตรลักษณ์ รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ และธรรมารมณนี้เป็นไตรลักษณ์ เป็นของ
ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา เป็นของที่ไม่มีใครไปควบคุม
บังคับได้ มันเกิดจากเหตุจากปัจจัยต่างๆ ก็ไม่ทุกข์ทางใจ
ไม่ทุกข์ทางอริยสัจ แต่ยังต้องเจออยู่ ต้องเจอคนที่ไม่ดี
หรือคนที่เกลียดเราซึ่งเรา แล้วเขาทำอะไรต่างๆ อาจจะ

กลั่นแกล้งเรา ดูถูกดูหมิ่นดูแคลนเราต่างๆ ก็ยังต้องเจอ
กันอีก แต่ว่าใจไม่ไปทุกข์กับมัน แต่รู้ว่าไม่ชอบ รู้ว่ามัน
เป็นสิ่งที่มันทำให้เราเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ แต่เป็น
ความไม่สบายใจทางชั้นร์ ทางเวทนา บางที่มันซ้อนกัน
บางที่ถ้าไม่ศึกษา ไม่ปฏิบัติจะแยกแยะทุกข์ ๒ อันนี้ไม่ได้
ทุกข์ที่เกิดจากอริยสัจ ๔ และทุกข์ที่เกิดจากอนิจจัง
ทุกข์ชัง อนัตตา ในชั้นร์ต่างๆ แต่ถ้าศึกษาไป ปฏิบัติไปแล้วก็
จะสามารถแยกแยะได้ แต่เป้าหมายหลักก็คือเราไปกำจัด
ทุกข์ในชั้นร์ไม่ได้ ทุกข์ในชั้นร์มันก็เกิดดับๆ ไปตาม
ภาวะอนิจจัง ทุกข์ชัง อนัตตา

สิ่งที่เรากำจัดได้ก็คือทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่เกิดจาก
สมุทัย กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ด้วยการปฏิบัติ
ศีล สมาธิ ปัญญา ทำใจให้เป็นอุเบกขา แล้วสอนใจให้
รู้ว่าทุกข์ต่างๆ นี่มันเป็นไตรลักษณ์ เป็นสิ่งที่มันเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุตามปัจจัย เราไม่สามารถที่จะไปสั่ง
ให้มันไม่เกิดหรือไม่ดับไปได้ เราก็ออยู่กับมันไป แบบหยุด
น้ำบนใบบัวไป ผู้ที่กำจัดทุกข์ในใจได้ก็อยู่กับชั้นร์ต่อไป
อยู่แบบไม่ทุกข์กับมัน แต่ทุกข์ในชั้นร์มันก็ยังแสดงไปตาม
ธรรมชาติของมัน เรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วย เจอคนหรือได้ยิน

เสียงที่มันไม่ไพเราะหูอย่างนี้ มันก็เป็นเรื่องที่ยังต้องเจออยู่ต่อไป เพียงแต่ใจเฉยๆ ไม่เกิดความทุกข์ทางด้านอริยสัจขึ้นมา

ถาม: ครูบาอาจารย์ที่ท่านบรรลุแล้ว เวลาท่านเจอทุกข์ทางกายทุกข์ทางชั้นนี้ท่านจะมีอาการแสดงเหมือนคนทั่วไปได้ไหมครับ เช่น อาการเจ็บปวด ร้องอะไร ยังเป็นไปได้อยู่ไหมครับ

ตอบ: ก็อาจจะจะมีบ้างในบางครั้งบางคราว แต่ส่วนใหญ่แล้วท่านค่อนข้างที่จะมีอุเบกขาที่จะไม่แสดงอาการออกมาแบบโอดโอย ร้องครวญครางแบบที่เราเคยเห็นคนในโรงพยาบาลร้องขนาดนั้น อาจจะไม่มี แต่เคยได้ยินว่าท่านอาจจะมีอาการครางบ้างเล็กน้อย ซึ่งอันนี้หลวงตาเคยเล่าให้ฟังว่าตอนที่เฝ้าไข้หลวงปู่มั่น บางทีก็รู้สึกว่าจะเห็นท่านครางออกมาเหมือนกัน แต่มันก็เป็นเรื่องของทางชั้นนี้ไปทางร่างกาย บางทีมันก็เป็นปฏิกิริยาของทางร่างกาย แต่ใจก็ไม่ได้ไปวุ่นวายไปกับมัน

ถาม: มีบางคนที่ศาสนาพุทธนี้มองโลกในแง่ร้าย บอกมองแต่เรื่องของทุกข์อย่างนี้จริงไหมครับ

ตอบ: อย่างนั้นหมอก็คือเป็นผู้มองร่างกายในแง่ร้ายสี่ใช้ใหม่ หมอก็คือแต่โรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย แง่ร้ายหรือเปล่า ถ้าไม่มองแล้วจะไปรักษาโรคได้หรือเปล่า ทำไมต้องมีโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคตับ โรคความดัน ทำไมไม่ไปดูเรื่องสวยๆ งามๆ ที่เขาดูกันในทางโลก ดูนายแบบ นางแบบ ดูดาราราภาพยนตร์อะไรกัน เพราะมันไม่ใช่หน้าที่ หน้าที่ของหมอก็คือเพื่อที่จะดูว่าร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บอะไร แล้วจะได้รักษาให้มันหายได้ ศาสนาพุทธก็เหมือนกับหมอทางใจ รักษาโรคทางใจ ก็ต้องดูว่าใจนี้มันไม่สบายด้วยโรคอะไร ด้วยความวิตกกังวลห่วงใย เครียด ซึมเศร้า หรืออะไรต่างๆ เหล่านี้มันก็เป็นโรคทางใจที่ศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นหมอเอกคนแรกของโรคทางใจ ท่านก็ไปศึกษาค้นคว้าหาดู ก็ค้นพบว่าเชื้อโรคที่ทำให้โรคทางใจเกิดขึ้นก็คือกิเลสตัณหาตัวเอง แล้วยาที่จะมารักษาโรคก็คือธรรมโอสธ ได้แก่ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ได้มองทางลบ มันทั้งสองทาง ทางบวกก็มีทางแก้ไขก็มี มีชาติดีกว่าหมออีก หมอสมัยนี้ บางทีเจอโรคมะเร็งยังหายมารักษาไม่ได้ มีแต่ให้ข่าวไม่ดีกับคนไข้ บอกช่วยไม่ได้ เตรียมจองศาลาได้แล้ว อะไรทำนองนี้

ศาสนาพุทธนี้สอนทั้งทางลบและทางบวก พุดง่าย ๆ สอนความจริง อริยสัจคือความจริง ไม่ได้เอาเรื่องโกหก มาสอนกัน เอาเรื่องโกหกมาสอนแล้วมันจะทำให้หลงกัน สอนว่าไม่เป็นไรหรอก ร่างกายอยู่ไปนานๆ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายหรอก อยู่ไปเถิด ไม่ต้องกังวล อย่างนี้ สอนทางบวก ให้คิดทางบวกกันใช้ไหมสมัยนี้ เขาชอบ สอนให้คิดทางบวก คิดแต่แง่ดี ว่าร่างกายเราปลอดภัย ขึ้นเครื่องบิน เครื่องบินไม่ตก ขึ้นเรือ เรือก็ไม่ล่ม นั่งรถ รถก็ไม่เกิดอุบัติเหตุ แล้วเวลามันเกิดขึ้นจะทำยังไง หลอกตัวเองไปวันๆ หนึ่งเท่านั้นเอง นี่พยายามกลบเรื่อง ไม่ดีไว้ เพื่อจะได้ยิ้มมัน เพื่อที่จะได้ทำตามความอยาก ของกิเลสตัณหาต่อไปเรื่อยๆ แต่ถ้ามาคิดถึงว่า วันหนึ่งจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายนี้มันก็อาจจะคิดว่า เราจะไปหาความสุขแบบนี้กันทำไม เดียววันใดวันหนึ่งมันก็หาไม่ได้ ใช้ไหม พอแก่ลง พอเจ็บ เพราะฉะนั้นก็หาทางออกด้วย วิธีฆ่าตัวตายกัน อันนั้นไม่ใช่การมองโลกในแง่ลบหรือ การฆ่าตัวตายแต่กลับไปมองว่าเป็นแง่บวกอีก ดีจะได้หมดทุกข์ จะได้พ้นความทรมาน กิเลสมันหลอกมันแก่งมัน ฉลาด มันสอนให้เรามองของดีว่าเป็นของไม่ดี มองเห็นของ

ไม่ดีว่าเป็นของดี เห็นว่าการฆ่าตัวตายเป็นของดีใช่ไหม
ทุกวันนี้มีการผลักดันกฎหมายให้หมอนี้ช่วยทำให้คนไข้
ตายได้โดยไม่ผิดกฎหมาย บางประเทศมีกฎหมายนี้แล้ว
คนที่อยากจะตาย คนที่อยากจะตายก็ไปตายที่ประเทศ
นั้นกัน อาจจะเป็นวิธีหาเงินเข้าประเทศอีกวิธีหนึ่งก็ได้
ต่อไปเมืองไทยอาจจะคิดแบบนี้ก็ได้ ว่าดีนะถ้าเราทำให้
คนไข้ตายได้โดยไม่ผิดกฎหมาย ต่างชาติที่เขาอยู่ประเทศ
ที่เขาทำแล้วผิดกฎหมาย เขาอาจจะบินมาตายที่เมืองไทย
ก็ได้ เหมือนกับบินมารักษาตัวใช่ไหม เดียวนี้ก็มีต่างชาติ
บินมารักษาตัวที่เมืองไทยกันเยอะ เพราะถูกกว่าที่ประเทศ
เขาที่บ้านเขา ต่อไปเราก็จะคิดแบบนี้ก็ได้ **ทุกวันนี้มัน**
โดนความหลงครอบงำ เห็นผิดเป็นถูก เห็นกงจักรเป็น
ดอกบัว เห็นไหม ก็ยิวาเป็นยาเสพติดก็มาทำให้มันเป็น
ถูกกฎหมายได้ เพราะมองโลกในแง่ดีกัน เอาของที่เป็น
พิษเป็นภัยมามองว่าเป็นประโยชน์ รักษาโรคร้ายไข้เจ็บได้
ฆ่าตัวตายได้ เขาจะได้ไม่ทรมาน อยู่ไปก็ทรมาน มันไม่ได้
เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ต้นเหตุที่ทำให้เราทุกข์กันก็
คือการมาเกิด ต้นเหตุที่เราทุกข์กันก็เพราะความอยาก
อยากหาความสุขผ่านทางร่างกาย พอไม่สามารถหา

ความสุขผ่านทางร่างกายได้ก็ทุกข์ทรมานใจก็ไม่อยาก
จะอยู่ ก็จะคิดฆ่าตัวตาย ฆ่าตัวตายก็ไม่ได้แก้ปัญหาที่กลับ
มาเกิดใหม่ แล้วก็มาเจอปัญหาแบบเดิมอีก

*ถาม : ถ้าอย่างนั้นเข้าใจแล้วครับ ที่ทำมาก็น่าจะถูกต้อง
แล้วครับ ก็คือคิดไปในทางนี้ไว้ก่อน แล้วก็จะได้เตรียมตัว
หนีออกจากโลกนี้ใช่ไหมครับ*

ตอบ: ก็หมอก็ยังสอนคนไข้อยู่เรื่อยๆ ไข้ไหม โรคต่างๆ นี่
บางที่ป้องกันได้ โรคพิษสุราเรื้อรังเป็นต้น ป้องกันได้
โรคมะเร็งในปอดที่เกิดจากการสูบบุหรี่ป้องกันได้ เขา
ก็ณรงค์กันไข้ไหม อย่าสูบบุหรี่ อย่าดื่มสุรายาเมา โรค
อะไรต่างๆ โรคเอสดีโรคอะไรที่เกิดจากการติดเชื้อต่างๆ
ก็มีวิธีป้องกัน มีวิธีแก้ก็บอกกันไป อันนี้ก็เหมือนกัน **โรคที่
ทำให้เรามาทุกข์กันทุกวันนี้เราก็กู้ได้ด้วยกรออย่า
มาเกิด** ระวังความอยากต่างๆ เสีย เมื่อไม่มีความอยาก
แล้วเราก็กู้ได้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป **เมื่อไม่มาเกิด
ทุกข์ก็ยอมไม่มีแก่ผู้ไม่มาเกิด** แต่ถ้ายังมาเกิดอยู่ก็ยัง
ต้องมีทุกข์อยู่ ทุกข์ทางชั้นร์ด้วย ทุกข์ทางจิตใจ ทุกข์
ทางอริยสังข์ด้วย





พ. ทักษิณหม้อแกง

วิสาขบูชา วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ปีระกา พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: ผมได้ยื่นพระอาจารย์เวลาสอนมักจะพูดอยู่คำหนึ่งว่า “อย่าเป็นทัฬหีในหม้อแกง” ผมก็เลยอยากจะขอความหมายคำว่าทัฬหีในหม้อแกงให้เพื่อนๆ ได้ฟังด้วยครับ แล้วก็นอกจากความหมายแล้วผมขอกราบเรียนถามพระอาจารย์ว่าทำอย่างไรเราถึงจะไม่ใช่ทัฬหีในหม้อแกงครับ ขออวยครับ

ตอบ: การศึกษาธรรมะเช่นการฟังธรรมนี้ ต้องมีลักษณะของกาย วาจา ใจที่สงบ คือร่างกายก็ไม่เคลื่อนไหว ไม่ทำอะไร วาจาก็ไม่พูดคุยกัน ใจก็ไม่คิดเรื่องราวต่างๆ ให้จดจ่ออยู่กับการฟังธรรม นี่คือนิยามของการฟังธรรม

ที่จะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ จะได้รับรู้เรื่องของธรรมที่
เราฟัง ถ้าไม่ได้รับประโยชน์ คือถ้าไม่เข้าใจในบางเรื่อง
ก็อาจจะไม่ได้ปัญญา แต่ถ้าตั้งใจฟังแล้วไม่ไปคิดอะไร
ใจก็จะสงบได้จากการฟัง เป็นแบบได้สมาธิ บางทีก็ได้
ทั้งสองอย่าง คือเข้าใจด้วยใจก็สงบด้วย เพราะปัญญานี้
มันแล้วแต่ความสามารถของผู้ฟัง แล้วก็ธรรมที่ฟังตอน
นั้นว่าอยู่ในระดับไหน ถ้าอยู่ในระดับใกล้เคียงที่ตนเอง
กำลังปฏิบัติอยู่ก็อาจจะเข้าใจ แต่ถ้าเกิดที่สูงกว่านี้ ก็อาจ
จะไม่เข้าใจก็ได้ แต่ก็ไม่เสียหายตรงไหน ก็เป็นการฟังไว้
ล่วงหน้าก่อน แล้วเมื่อเวลาปฏิบัติต่อไป หรือเข้าไปถึง
จุดนั้นก็อาจจะเข้าใจได้ นี่ก็คือลักษณะของการฟังแบบ
เป็นลึนกับแกง คือรู้รสชาติ ลึนนี้เวลามีน้ำแกง ตะ
น้ำแกงหยดเดียวที่ลึน ก็รู้แล้วว่าแกงนี้เป็นแกงจืดหรือ
แกงเผ็ด หรือแกงหวาน

แต่ถ้าเป็นทัพพีต่อให้แช่อยู่ในหม้อแกงเป็นปี ก็จะไม่
รู้รสชาติของแกงว่าเป็นแกงอะไร นี่ก็คือลักษณะของ
การฟังธรรมแบบใช้กาย วาจา ใจ ไม่สงบ เช่น กายก็
ทำงานอย่างอื่นไป ฟังไปด้วย แล้ววากก็นั่งคุยกัน
ที่เราคงจะเห็นเวลาที่เราไปงานศพงานอะไรเขาจะมี

การแสดงธรรมให้ฟังกัน แต่ส่วนใหญ่ ผู้คนไม่ได้ฟังกัน เขาคุยกัน พนมมือแล้วก็หันหน้าคุยถามสารทุกข์สุกดิบ กันอะไรต่างๆ กันไป มันก็จะไม่ได้รู้เรื่องราวว่าพระท่านกำลังเทศน์อะไรอยู่กำลังพูดเรื่องอะไรอยู่ เพราะมัวแต่คุยกัน หรือบางคนอาจจะไม่ได้คุยกัน แต่อาจจะนั่งแล้วก็ใจลอย คิดถึงเรื่องงาน เรื่องการ เรื่องปัญหาต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของตนเอง ก็ไม่รู้เรื่องราวว่าท่านเทศน์อะไร รู้แต่ตอนท่านว่า เอวัง ก็สาธุ แบบนี้ก็แบบทัฬหีในหม้อแกง คือฟังแล้วไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ว่าท่านพูดเรื่องอะไร ถ้าไม่รู้เรื่องแล้วจะเอาไปปฏิบัติ ก็ปฏิบัติไม่ได้ ปฏิบัติไม่ถูก แล้วเมื่อปฏิบัติไม่ถูก รสแห่งธรรมคือการบรรลุธรรมก็ไม่เกิดขึ้น การสัมผัสรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวงก็ไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้นไม่ได้ ก็เลยเป็นเหมือนทัฬหีในหม้อแกง พอจะเข้าใจไหม

ถาม: เรามีอุบายไหมครับว่าเราทำยังไงถึงจะได้ตั้งใจ ฟังธรรม ได้ให้ธรรมเข้าถึงใจเราจริงๆ อย่างนี้ครับ

ตอบ: เราก็ต้องชอบ เราต้องยินดีในเรื่องของธรรมะ เหมือนกับที่คุณหมอชอบเรื่องอะไรนี้ ใจก็จะจดจ่อ วิชาทางแพทย์ที่คุณหมอชอบ พอมีวารสารมีอะไรมา ก็จะเปิด

อ่านใจก็จะจดจ่อ จะไม่ไปคิดถึงเรื่องอะไรต่างๆ แล้วอ่าน เพื่อให้เกิดความเข้าใจใช่ไหม อันนี้ก็แบบเดียวกัน การ ฟังธรรมหรือการศึกษาธรรมก็ต้องเป็นแบบนี้ **ต้องมี ความสนใจในธรรม มีฉันทะ วิริยะ มีอิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ** ฉันทะก็คือความยินดี ดีใจพอใจที่ได้อ่านได้ฟัง เรื่องราวที่เราชอบ พอเรามีความยินดี ความเพียรก็มาเอง ขยันดูหนังสือ ขยันฟัง แล้วใจเราก็จดจ่อ **จิตตะ** แปลว่า จดจ่อ มีสมาธิในการฟัง มีสติในการฟัง ใจจดจ่อ **วิมังสา** ใจก็ใคร่ครวญคิดไปตามเรื่องที่เรากำลังอ่านอยู่ เพราะ บางที่อ่านแล้วเราต้องใคร่ครวญด้วย มันถึงจะเข้าใจ อ่านแล้วบางที่ถ้ายังไม่ได้ใคร่ครวญพิจารณาตามก็ยังไม่ อาจจะไม่เข้าใจ แต่พอพิจารณาตามด้วยนี้เรียกว่าวิมังสา **การปฏิบัติธรรม การศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรมเพื่อให้ บรรลุธรรมนี้จำเป็นจะต้องมีอิทธิบาท ๔** ก็คือฉันทะ ยินดีในรสแห่งธรรม การจะเกิดความยินดี เกิดฉันทะก็ ต้องได้ยินข่าวคราวเรื่องของธรรมะว่าวิเศษอย่างนั้นวิเศษ อย่างนี้ ถ้าเกิดวันดีคืนดีไม่ได้ตั้งใจฟังธรรม แต่อาจจะไป งานสักงานแล้วก็นิมนต์พระที่เทศน์เก่ง พอเราฟังแล้ว น่าสนใจ เกิดฉันทะขึ้นมาแล้ว ยิ่งถ้าไปฟังธรรมจากพระที่ ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ พระที่บรรลุแล้ว เช่นฟังจากพระพุทธเจ้า

ฟังจากพระอรหันต์นี้ ท่านพูดแบบชัดเจน ตรงไปตรงมา ไม่อ้อมค้อม ไม่อะไร พูดแล้วคนฟังก็เกิดความเข้าใจได้ อย่างง่ายดาย พอเข้าใจแล้วเห็นประโยชน์ของธรรมว่ามีประโยชน์อย่างไรมันก็เกิดฉันทะขึ้นมา เกิดความยินดี เกิดความสนใจที่อยากจะศึกษาเพิ่มมากขึ้น เมื่อมีความสนใจแล้วที่นี้ความเพียรมันก็มาเอง คั้นคว่ำหนังสือเอาเอง

ยกตัวอย่างสมัยที่เราได้อ่านหนังสือธรรมะเล่มแรก ที่ได้มาจากประเทศศรีลังกา นี้ ที่เกี่ยวกับเรื่องของ ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เริ่มแรกเกี่ยวกับเรื่อง อนิจจัง พออ่านแล้วมันประทับใจก็เลยเขียนไปขอหนังสือจากแหล่งที่เขาแจก หนังสือพวกนี้เขามีทั้งแจกฟรีและมีทั้งขาย หนังสือเล็กๆ นี้จะเป็นหนังสือแจกฟรี ก็เขียนไปขอมาเพิ่ม เพราะมันเป็น ๓ เล่ม แต่เล่มแรกมันเกี่ยวกับ อนิจจัง อนัตตา ทุกขัง ยังไม่ได้อ่านก็เลยอยากจะอ่านต่อ เหมือนเราอ่านนิยาย อ่านตอนแรกก็ชอบนิยายเรื่องนี้ แล้วก็รอตอนที่ ๒ ตอนที่ ๓ ชอบแล้วเราก็จุดจ่อกับการอ่านใช่ไหม ก็เกิดความเข้าใจ รู้เรื่องราวต่างๆ ในหนังสือ นั้นบ่งบอกไว้ เวลาอ่านหนังสือใจต้องมีสมาธิหรือสติอยู่กับการอ่านหนังสือ ใจลอยไม่ได้ ถ้าใจลอยอ่านแล้วไม่รู้เรื่อง

นักเรียนที่เรียนแล้วไม่เก่งก็เพราะใจลอย อ่านหนังสือแล้ว
ใจลอย ไปคิดเรื่องอื่น ไปคิดเรื่องเที่ยว เรื่องอะไรต่างๆ
มันก็เลยทำให้อ่านไม่เข้าใจ อ่านไม่เข้าใจก็เลยไม่สนใจ
ไม่อยากจะเรียน อ่านไปแล้วไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ แล้วเวลา
สอบก็ได้คะแนนไม่ดี หรืออาจจะสอบตก มันก็เลยจะทำให้
กระบวนการการศึกษานี้หยุดชะงักลงไป แต่ผู้ที่สนใจมีใจ
จดจ่อตั้งใจเรียน ตั้งใจฟังครูอาจารย์สอนนี้ ครูอาจารย์พูด
อะไรเข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจยกมือถามต่อ อาจารย์พูดอย่างนี้
ผมไม่เข้าใจครับ ช่วยอธิบายหน่อย อันนี้คือลักษณะของ
คนที่มีความใฝ่รู้ใฝ่ศึกษา อยากจะเรียนรู้อะไรจริงๆ ไม่ได้เรียน
ตามภาคบังคับ พ่อแม่บังคับให้ไปเรียน อย่างนี้ถูกบังคับ
เรียน บางทีบางคนไม่ชอบเรียนก็อาจจะเป็นเพราะว่า
อินทรีย์เขาไม่แก่กล้าพอ คือสติเขาอาจจะไม่มาก เรียน
แล้วไม่รู้เรื่อง เขาก็เลยไม่อยากจะเรียนกัน อันนี้ก็เป็นเรื่อง
ของคนเราต้องมีความยินดี ทำในสิ่งที่เราต้องทำ ถ้าเรามี
ความยินดีแล้ว มันจะทำให้ผลดี ความเพียรก็จะมา สมาธิ
คือสติใจจดจ่ออยู่กับการเรียน วิมังสาที่ใครครวญอยู่กับ
เรื่องสิ่งที่เราเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจ เพราะฉะนั้นก็
ต้องพยายามสร้างอิทธิบาท ๔ ขึ้นมา ตัวแรกฉันทะนี้ก็
ต้องอาศัยจากการที่เราไปได้ยินได้ฟัง ได้สัมผัสกับคำสั่ง

คำสอนที่ประทับใจเรา ฟังแล้วเข้าใจ ทำให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่เราได้เรียนรู้ ก็จะทำให้เราอยากจะเรียนเพิ่มขึ้น อยากจะรู้มากขึ้น ฉะนั้นการฟังธรรมจากพระอริยะหรือพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ พระสุปฏิปันโนทั้งหลายนี้มันทำให้คนเกิดศรัทธาขึ้นได้ เกิดฉันทะ วิริยะขึ้นได้ ต่างจากการฟังจากพระที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ แล้วก็เอาใบลานมาอ่าน บางทีคนอ่านเองก็ไม่เข้าใจ แต่ก็อ่านไปตามใบลานตามที่เขาเขียนมา อันนี้ก็คนฟังก็จะฟังไม่ค่อยเข้าใจเท่าไรก็เลยไม่เกิดฉันทะ วิริยะ เกิดความยินดีที่จะศึกษาเพิ่มเติม

ถาม: เมื่อสักครู่ก่อนพระอาจารย์เข้ามาผมก็บอกเพื่อนๆ ว่าผมมีฉันทะไปตามพระอาจารย์เพราะหนังสือ “มหาเศรษฐีที่แท้จริง” เล่มแรก มีคนเอามาให้ แล้วผมก็เลยอ่าน อ่านแล้วผมก็เลยไปตามหาพระอาจารย์

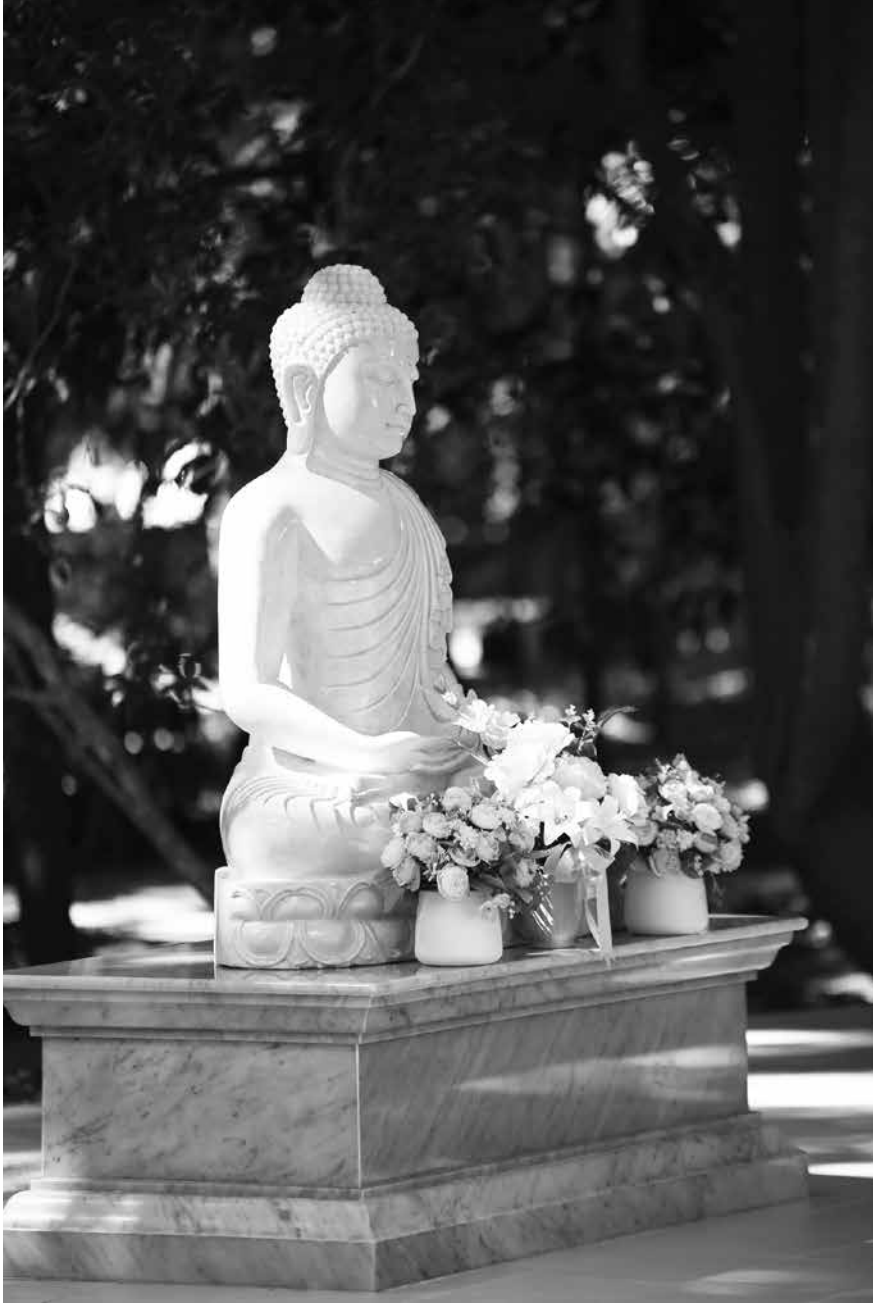
ตอบ: ความจริงหนังสือเล่มนี้ก็ได้เกิดจากการที่เราเป็นคนรวบรวมเองนะ คือมีลูกศิษย์คนหนึ่ง เขามีศรัทธาอยากจะพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับประวัติของเรา ก็เลยมอบหมายให้คนที่เขาทำงานโรงพิมพ์ ซึ่งคนนี่เขาอ่านหนังสือของเราหมดเลยทุกเล่ม เขาก็เลยค้นมาจาก

แต่ละเล่ม เรื่องที่เราพูดเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเรา
เขาไปค้นมาเอง ซึ่งมันมีอยู่กระจายอยู่หลายเล่มด้วยกัน
แล้วก็มารวบรวมทำเป็นประวัติขึ้นมา พอตีประกอบ
กับเราได้แสดงธรรมไว้กัณฑ์หนึ่งเกี่ยวกับความร่ำรวย
เศรษฐีที่รวยจริงๆ ต้องเป็นเศรษฐีที่ไม่หิวโหย ถ้ายังหิว
อยู่ก็ยิ่งถือว่าไม่ได้เป็นเศรษฐีจริง ถ้าใจยังอยากได้เงินเพิ่ม
ถึงแม้จะมีหมื่นล้านแสนล้านก็ยังอยากจะได้เพิ่ม ก็แสดง
ว่ายังไม่เป็นเศรษฐีจริง ถ้าเศรษฐีจริงนี้ก็พอแล้ว รวยแล้ว
คนที่รวยแล้ว พอแล้ว ก็คือคนที่ไม่หิวเงินหิวทองคือคนที่
มีความสุข อิ่มด้วยบุญ อิ่มด้วยปัญญา อิ่มด้วยความสงบ
อันนั้นแหละคือมหาเศรษฐีที่แท้จริง เช่น พระพุทธเจ้า
ของเรา พระอรหันต์ ท่านไม่แสวงหาอะไรต่อไปนะ
ท่านพอแล้ว เพราะว่าความสุขมันเต็มเปี่ยมอยู่ภายใน
หัวใจ แต่ความสุขที่ได้จากการเป็นเศรษฐีหมื่นล้าน
แสนล้าน มันไม่เต็ม มันดีใจเดียวเดียว แล้วเดียวมันก็พร่อง
มันก็หิวแล้ว อยากจะได้เพิ่มขึ้นอีก เขาก็เลยเอามาเป็น
หัวข้อของหนังสือเล่มนี้ ชื่อของหนังสือเล่มนี้คือที่มาที่
ไปของหนังสือเล่มนี้ เดิมที่เขาจะเอากัณฑ์เทศน์นี้พิมพ์
แล้วก็เอาประวัติของเราเติมเข้าไปหน่อย ทำไปทำมา
ประวัติของเรามากกว่ากัณฑ์เทศน์

ถาม: ผมโชคดีได้หนังสือเล่มนี้มาครับ แล้วก็ตั้งแต่อ่านจบ ก็มีความรู้สึกทั้งกระผม ภรรยา และลูก ยังไม่มีใครรวย กว่าพระอาจารย์เลยครับ

ตอบ: แต่ถ้าสุดท้ายเขาก็มีการทำเพิ่มเติมหนังสือ **ประวัติ**นี้ หลังจากที่เราพูดธรรมะต่างๆ พูดเรื่องราวต่างๆ ก็มีประเด็นที่เขาอยากจะเติมเข้าไปอีก ก็เลยทำเป็น **เล่ม ๒** ขึ้นมาหรือเป็นเล่มปรับปรุง แล้วก็ให้ชื่อว่า **“เปิดใจ เปิดธรรม”** ถ้าใครอยากจะอ่านตอนที่ ๒ หรือตอนที่ สมบูรณ์กว่าตอนแรกก็ต้องไปดู **“เปิดใจเปิดธรรม”** ซึ่งสามารถดูได้ในเว็บไซต์ของเรา www.prasuchart.com ดาวน์โหลดมาอ่านได้มี pdf ไฟล์ www.prasuchart.com เข้าไปที่หน้าหนังสือ ดาวน์โหลดหนังสือแล้วหาคำ หนังสือว่า **เปิดใจเปิดธรรม อันนี้เล่มสมบูรณ์แบบประวัติ แบบสมบูรณ์ เล่มแรกยังไม่สมบูรณ์ มหาเศรษฐีที่แท้จริง ยังไม่สมบูรณ์ มีการเพิ่มเติมขึ้นมา แล้วก็มีการแปลเป็นภาษาอังกฤษ ภาษาอังกฤษแปลว่า **“Beyond Birth”****







ศ. มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑

วิสันดารธรรม วันที่ ๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: วันนี้อะยากลงไปสักหน่อยครับเกี่ยวกับเรื่องของมรรคผลครับ ผมขี้หนัขอว่าเรื่อง มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ วันนี้ขอพระอาจารย์เมตตาขยายความ และวิธีไปให้ถึงด้วยนะครับ

ตอบ: เป้าหมายของการศึกษาปฏิบัติธรรม ตามคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อบรรลุมรรคผล นิพพาน มรรคกับผลนี้มันมีอยู่ ๔ ระดับด้วยกัน เหมือนระดับปริญญาทางการศึกษาทางโลก เขาก็แบ่งเป็นปริญญาตรี โท เอก และก่อนที่จะเข้าสู่ระดับปริญญาได้ ก็ต้องผ่านชั้นอนุบาล ชั้นประถม ชั้นมัธยมก่อน การศึกษาการปฏิบัติ

ทางธรรมก็แบบเดียวกัน ก่อนจะเข้าสู่ชั้นอุดมศึกษาของ การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ก็จำเป็นที่จะต้องผ่านชั้นอนุบาล ชั้นประถม ชั้นมัธยมก่อน

ชั้นอนุบาลก็คือทาน ต้องสละเงินทองออกบวช อย่างนี้ อย่างพระพุทธเจ้าสละราชสมบัติ อันนี้คือสำหรับ ผู้ที่ต้องการมรรคผลนิพพานจริงๆ และต้องการอย่างรวดเร็ว ภายในภพในชาตินี้ ก็ต้องเอามาตรการแบบ สุดๆ เลย เรียกว่าสุดโต่งก็ว่าได้ แต่มันต้องสุดโต่งถ้าอยาก จะไปนิพพาน อย่างพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้า ก็สละราชสมบัติออกบวช ไม่บอกใครด้วย บอกแล้วเดียว ถูกห้าม คนที่จะไปทางนี้รู้ว่าถ้าไปบอกคนอื่น แล้วคนอื่น เขาจะไม่เข้าใจ เขาจะหาว่าบ้า ก็เลยไม่บอกใคร หนีออกไป จากวังในยามค่ำคืน พอออกไปแล้วก็ไปบวช ไปปลงผมเอง ตามประวัติที่เราเห็นกัน แล้วก็อยู่แบบนักบวช

สมัยนั้นยังไม่มีพระพุทธศาสนา ไม่มีการบวชแบบ ภิกษุ เขาก็จะบวชกันเองได้ แล้วก็ไปสมาทานศีลกับครูบา- อาจารย์ที่ไปอยู่ด้วย **พระพุทธเจ้าก็ไปศึกษาอยู่กับครูบา- อาจารย์หลายรูป** อย่างน้อยก็ทราบว่ามียู ๒ รูป ที่ท่าน ไปศึกษาด้วย **ไปเรียนเรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องการเข้า**

ฉาน อันนี้ก็ถือว่าเป็นระดับประณกับมัธยม การรักษา
ศีลนักบวชก็ถือว่าเป็นอยู่ชั้นประณ ศีล ๘ ศีล ๑๐ นี่เป็น
ชั้นประณ แล้วก็ไปศึกษาวิธีเจริญสมาธิเพื่อให้จิตเข้า
ฉานให้ได้อุเบกขา ซึ่งในยุคก่อนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้
มีการศึกษา มีการปฏิบัติถึงขั้นนี้อยู่แล้ว คือถึงขั้นระดับ
มัธยม อนุบาล ชั้นประณ ชั้นมัธยมนี้มีการปฏิบัติอยู่แล้ว
แต่ยังไม่มีชั้นของอุดมศึกษา คือชั้นปริญญา ไม่มีใครรู้ว่า
จะไปสู่มรรคผลนิพพานได้อย่างไร หลังจากที่ได้สมาธิ
ได้ฉานแล้ว ก็ติดอยู่ที่ระดับฉานกัน นักบวชสมัยนั้นที่เขา
บวชกัน เขาก็ได้สูงสุดก็คือเข้ารูปฉาน หรืออรุรูปฉาน
แต่เขาไม่สามารถที่จะเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ หรือเข้าถึง
อริยบุคคลขั้นต่างๆ ได้ ละสังโยชน์ได้ อันนี้เขายังไม่รู้ปัญหา
ว่าอยู่ที่ไหน

พระพุทธเจ้าก็ศึกษาจากครูบาอาจารย์ทั้งหมดแล้ว
ก็ไม่มีใครสอนว่าจะไปต่อจากนี้ไปอย่างไร พระพุทธเจ้า
ก็เลยต้องไปค้นคว้าด้วยพระองค์เอง ลองผิดลองถูก
ถึงขั้นอดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน ก็ยังไม่สามารถ
ที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ที่มีอยู่ในใจได้ ก็เลยรู้ว่า
ถ้าอดต่อไปก็ตาย ไม่เกิดประโยชน์อะไร ก็เลยต้องย้อน

กลับมาวิเคราะห์ดูช่วงที่บำเพ็ญ ว่าวิธีที่จะบำเพ็ญที่ถูกต้อง จะต้องอาศัยการไปภาวนา ถ้ามาอดเพียงเพื่อปรามกิเลส ผ่านทางร่างกายนี้กิเลสมันไม่กลัว เคยคิดว่าอดอาหารแล้ว กิเลสมันจะตายไปกับการอดอาหารนี้มันไม่เกิดขึ้น อดไป จนกระทั่งร่างกายเกือบจะตายแล้ว ก็รู้ว่าถ้าอดไปก็ ตายแน่ๆ แต่กิเลสคือความทุกข์ในใจมันยังไม่หมดไป ก็เลย ย้อนกลับมาว่าต้องกลับมาที่สมณะ คือความสงบก่อน ก่อนจะกลับมาภาวนาได้ตอนนั้นก็ต้องฉันพระกระยาหาร ก่อน จึงได้มีการรับประทานอาหาร พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ผู้ที่ติดตามก็เห็นว่าพระพุทธเจ้าคงจะแพภัยตัวเองแล้ว สู้กิเลสไม่ได้ กลัวตาย หรือไม่ยอมตาย กลับมาฉันอาหาร ตามปกติ แต่ต้องรับประทานเพราะร่างกายมีแต่หนังหุ้ม กระดูก ตามภาพที่เราเห็น แม้กระทั่งนั่งสมาธิก็ไม่มีแรง ที่จะนั่งสมาธิได้ ภาวนาได้ ก็เลยทรงกลับมารับประทาน อาหารเป็นปกติก่อน เพื่อให้ร่างกายมีกำลังพอที่จะ นั่งสมาธิได้

พอร่างกายแข็งแรงพอจะนั่งสมาธิได้ ก็พิจารณา หามูลเหตุทั้งหลายว่าความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากอะไร ก็ไปค้นพบว่าเกิดจากสังโยชน์ ๑๐ หรือกิเลสตัณหา

โมหะอวิชชา ความโลภ ความโกรธ ความหลง อาสวะ
นี้เป็นชื่อเดียวกันทั้งนั้น เป็นตัวเดียวกันคือตัวที่ก่อภพ
ก่อชาติ สร้างความทุกข์ให้แก่จิตใจ อย่างไม่รู้จักจบ
จักสิ้น แล้วก็ทรงวิเคราะห์ด้วยปัญญาว่า อะไรที่จะมาทำ
ให้กิเลสต่างๆ เหล่านี้หายไป ต้นตอของกิเลสก็คือโมหะ
ความหลง ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่ามีตัวมีตน
พอมีตัวมีตน พอไปยึดสิ่งที่มีตัวมีตน ก็อยากจะให้มัน
อยู่นานๆ ให้มันอยู่เป็นนิจจัง สุขัง อัตตา อันนี้เป็นความ
คิดผิด อวิชชา โมหะ จะทำให้จิตของปุถุชนคิดว่า สิ่ง
ที่เรามี สิ่งที่เราได้ จะต้องเป็นนิจจัง สุขัง อัตตา แต่ความเป็น
จริงทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หลังจาก
วิเคราะห์ด้วยปัญญา ก็เลยสามารถเห็นไตรลักษณ์ใน
ทุกสิ่งทุกอย่างได้ ก็สามารถใช้ไตรลักษณ์นี้ มากำจัด
กิเลสตัณหา หรือกำจัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้ พอกำจัดได้
แต่ละขั้นก็บรรลุเป็นขั้นๆ ไป

ทางโลกมีปริญญา ๓ ระดับ ทางธรรมความจริงก็มี
ปริญญา ๓ ระดับ แต่ระดับที่ ๒ นี้ ท่านแบ่งเป็น ๒ ตอน
ปริญญาโทของทางธรรมนี้แบ่งเป็น ๒ ตอน คือโท ๕๐
เปอร์เซ็นต์แรก และโท ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

ชั้นสภิกาคามีนี้ เป็นชั้นที่อยู่ระหว่างโสดาบัน กับ อนาคามี แต่ปฏิบัติแบบเดียวกับพระอนาคามี คือพิจารณา อสุภะเพื่อกำจัดกามราคะ แต่สามารถพิจารณาได้เพียง ร้อยละ ๕๐ คือทำให้กามราคะเบาบางลง ก็ถือว่าได้สำเร็จ ชั้นที่สอง เป็นพระสภิกาคามีขึ้นมา จากการที่สามารถ พิจารณาอสุภะ แต่ยังไม่ได้ตลอดเวลา ได้ ๕๐/๕๐ บางที ก็เห็นว่าสวयว่าหล่อ บางทีก็เห็นว่าเป็นซากเป็นศพ ก็ยังสลับ กันอยู่ไป อย่างนี้ท่านก็เรียกว่าทำให้กามราคะเบาบางลง ก็จะได้บรรลุเป็นชั้นที่สอง ซึ่งก็ถือว่ายังเป็นชั้นปริยญา โทอยู่ เพราะยังไม่บรรลุเต็มรูปแบบ ได้เพียงครึ่งเดียว

ถ้าขยันพิจารณาต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งสามารถ ใช้อสุภะดับเวลาไปเห็นของสวयของงามได้ทันทีทันใด ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเห็น หรือว่าจะนึกคิด บางทีไม่เห็น มันนึกคิดในใจก็ได้ คิดในใจถึงภาพสวยๆ งามๆ มันก็เกิด กามารมณ์ได้ ตอนนั้นนะ อสุภะมาทันใหม่ มาดับทันใหม่ ถ้ามาดับทันที พอกามราคะไหลขึ้นมาปั๊บ อสุภะก็มาทันที ถ้าทำได้เต็มร้อยก็ถือว่าบรรลุชั้นที่สาม หรือปริยญาโท ทางพระพุทธศาสนา คือทำให้สังโยชน์ข้อที่ ๔ ข้อที่ ๕ ดับไป

ปริยญาตรีนีละสังโยชน์ข้อที่ ๑ ข้อที่ ๒ ข้อที่ ๓ ได้ พระโสดาบัน สักกายะทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส พอได้ละสังโยชน์สามข้อแรก ก็ไปอีกสองข้อต่อไป ก็คือ กามราคะ กับปฏิกษะ ซึ่งมาคู่กัน มาเป็นพวง เกิดจาก กามราคะ เวลาที่มีกามราคะก็จะเกิดมีความหงุดหงิดใจ ใจไม่มีความสุข ก็เลยต้องใช้อสุภะมาหยุดกามราคะ พอหยุดกามราคะได้ ปฏิกษะก็หมดไป

ขั้นที่ ๒ ขั้นปริยญาโท คือขั้นพระอนาคามีนี้ แก้ ปัญหาที่เกี่ยวกับเรื่องของร่างกายได้หมด เรื่องแก่ เจ็บ ตายก็ไม่มีปัญหา ไม่กลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย เรื่องของกามารมณ์ก็ไม่มี ส่วนเรื่องที่เป็นผลพลอยได้ เช่น สีลัพพตปรามาส วิจิกิจฉาก็จะเห็นชัด จากการปฏิบัติเอง ว่าพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์นี้มีจริงหรือไม่ แล้วการ ลูบลำคำศีลนี้เป็นเรื่องที่ไม่เห็นกฎแห่งกรรม ไม่เห็นว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว คือทำดีได้ความสุข ทำชั่วได้ความทุกข์ อันนี้จะเห็นในขณะที่ปฏิบัติละสังโยชน์ข้อที่ ๑ คือ สักกายะทิฐิ แล้วมันจะได้มาทั้งพวงเลย เวลาปฏิบัติไป เห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าทุกข์เกิดจากความอยาก อยากให้ ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย พอพิจารณาด้วยปัญญา

ว่าร่างกายมันเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง มันก็แก่ เจ็บ ตาย พวยอมรับปึบ มันก็หยุดความอยาก ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ มันก็เห็นชัดเจนว่าธรรมชาติของพระพุทธเจ้านี้เป็นของจริง เมื่อธรรมะเป็นของจริง คนสอนก็ต้องเป็นของจริงสิ แล้วคนปฏิบัติที่ได้ผล ก็ต้องเป็นของจริง คือเป็นพระอรหันต์ อันนี้มันจะชัดเจน จากการปฏิบัติ เรื่องการกระทำก็จะรู้ว่า คิดดีก็จะทำให้ใจเป็นสุข คิดไม่ดีก็จะทำให้ใจเป็นทุกข์ ก็ให้เห็นกฎแห่งกรรม เห็นความสำคัญของการรักษาศีล ถ้าไม่อยากจะมีทุกข์ใจ ก็อย่าไปทำบาป แม้แต่เพียงเริ่มคิดก็ทุกข์แล้ว อย่าว่าไปทำเองเลย ทำเองยังมีผลวิบาก ตามมา มีเจ้ากรรมนายเวรตามมาอีก **อันนี้สังโยชน์ ๓** ข้อแรก มันมาเป็นพวง ขอให้ไปแก้ที่ขั้น ๕ อย่าไปเห็นว่าร่างกายและความรู้สึกนึกคิดของเรานี้เป็นตัวเรา ให้มองให้เห็นว่าเป็นสภาวธรรม เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่ไม่มีใครไปควบคุมบังคับมันได้ ควบคุมได้เป็นบางครั้งบางเวลา แต่ควบคุมมันไปตลอดไม่ได้ มันมีวิถีของมัน ที่มันจะต้องเป็นไป

รูปขั้น ๓ ก็คือร่างกาย เวทนา สัญญา สังขารก็คือความรู้สึกนึกคิด ว่าเราจะคิดว่าร่างกายเป็นเรา ความรู้สึกนึกคิด

เป็นเรา เราคิด เรามีความรู้สึก เราเจ็บ เราปวด อะไรต่างๆ แต่ความจริงมันไม่ใช่เรา มันเป็นสภาวะธรรม เหมือนกับ ดินฟ้าอากาศ เราต้องพิจารณาแล้วปล่อยวาง ให้เห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ มันจะเป็นอย่างไร มันจะสุขก็สุข มันจะทุกข์ก็ทุกข์ มันจะไม่สุข ไม่ทุกข์ก็เรื่องของมัน ให้รู้ทันมัน อย่าไปมีความอยากกับมันแล้วใจจะไม่ทุกข์กับมัน พอละสามข้อได้ ปัญหาเรื่องความแก่ เจ็บ ตายก็หมดไป สำหรับพระโสดาบัน ไม่กลัวเจ็บ ไม่กลัวตาย พร้อมทั้งจะเจ็บไข้ได้ป่วย พร้อมทั้งจะตายทุกเวลา

ต่อมาก็มาแก้เรื่องกามารมณ์ กามราคะด้วยอสุภะ ถ้าพิจารณาอสุภะได้ประมาณ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ก็อาจจะบรรลุเป็นขั้นที่สอง พระสกิทาคามี แล้วถ้าพิจารณาอสุภะได้ตลอดเวลา สามารถดับกามราคะได้ทุกเวลาที่เกิดขึ้น ก็อาจจะได้บรรลุเป็นพระอนาคามี ขั้นที่ ๓ ถ้าเป็นพระอนาคามีแล้วก็ถือว่าปัญหาเรื่องทางร่างกายนี้หมดปัญหาไป ไม่ต้องพิจารณาเรื่องร่างกายอีกต่อไป แล้วจะไม่กลับมาเกิดมามีร่างกายอีกต่อไป แต่ท่านยังมีสังโยชน์เหลืออีก ๕ ข้อที่ต้องละให้ได้

เรื่องสังโยชน์เบื้องต้น คือจิตของพระอนาคามีนี้ยัง
ติดในรูปมาน อรูปมานอยู่ เพราะอาศัยรูปมาน อรูปมาน
เป็นเครื่องมือใช้ละสังโยชน์เบื้องต้น อาศัยความสุข
จากฌาน เพื่อมาปล่อยวาง ความสุขทางร่างกาย แล้วก็
มาติดความสุขทางฌานต่อ ก็ต้องพิจารณาว่า ฌานนี้
มันก็ไม่เที่ยง มันก็สุขตอนที่เข้าฌาน เวลาออกจากฌาน
มามันก็หายไป ถ้าอยากจะสุขก็จะทุกข์ ความอยากจะให้
สุขจากฌาน เวลามันไม่ได้อยู่ในฌาน มันก็จะทุกข์ขึ้นมา
อันนี้พิจารณารูปมาน อรูปมานก็เป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน
แล้วก็มาพิจารณาเรื่องมานะ การถือตัว ก็จะทำให้เห็นว่ามัน
เป็นความคิดเท่านั้นเอง คิดว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ เราอยู่ใน
โลกสมมุติ เขาก็สมมุติให้เราเป็นนั่นเป็นนี่กัน เป็นพี่เป็นน้อง
เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นอะไร เป็นตัวละคร ก็ต้องเข้าใจว่า
นี่มันเป็นตัวละคร เป็นตัวสมมุติ ตัวจริงๆ ก็คือตัวรู้ ตัวคิด
เท่านั้นเอง ที่มันไม่มีตัวตน มันเป็นสภาวะธรรม ตัวคิดก็
เป็นสภาวะธรรม ตัวรู้ก็เป็นสภาวะธรรม ก็ไล่ไปจนกระทั่ง
ถึงอวิชชา ก็คือว่าได้เห็นอริยสัจ ครบถ้วนบริบูรณ์หรือยัง
ในใจยังมีความอยากอะไรหลงเหลืออยู่หรือเปล่า
ตอนนั้นก็ไปอยากกับเรื่องธรรมารมณฺ์ เป็นเหมือนกับ
เวทนา อยากจะให้สุขอย่างเดียว พอธรรมารมณฺ์ที่ไม่สุข

ก็ไม่พอใจ ไม่สบายใจ พยายามจะกำจัดมัน กำจัดมันก็ไม่ได้ เพราะมันเป็นไตรลักษณ์ ในที่สุดก็ต้องยอมอยู่กับมันไป ยอมรับธรรมารมณ์ เหมือนยอมรับร่างกาย ยอมรับเวทนาว่ามันเป็นของมันอย่างนี้ มันเปลี่ยนไป เปลี่ยนมา จะให้มันสุขอย่างเดียวไม่ได้ มันก็มีสุขบ้าง ทุกข์บ้างสลับไป พอละความอยากในกามารมณ์ได้ มันก็ละอวิชชาได้หมด ใจมันก็ไม่มีความอยากหลงเหลืออีกต่อไป ใจก็บริสุทธิ์ขึ้นมา เป็นพระอรหันต์ เป็นพระนิพพานขึ้นมา นี่ก็เป็นระดับปริญญาเอกของทางพระพุทธศาสนา เมื่อละสังโยชน์เบื้องบน ๕ ข้อได้

อุทธัจจะที่ไม่ได้พูดถึงก็คือ เกิดจากการเจริญปัญญา มากเกินไป ช่วงนั้นปัญญามันจะหมุนตัว คอยจะหากิเลสหาอะไรอยู่เรื่อยๆ ทำไมใจเรายังไม่สงบ ทำไมใจเรายังหงุดหงิด ยังมีอะไรเล็กๆ น้อยๆ อยู่ มันไม่หงุดหงิดเหมือนกับทางแบบระดับต่ำนะ นี่มันเป็นระดับสูง แต่มันก็รู้ว่ามันยังมีทุกข์อยู่ เป็นทุกข์ที่ละเอียด แล้วมันก็เลยอาศัยหลักอริยสัจ ๔ ทุกข์มันก็ต้องเกิดจากสมุทัย คือสมุทัยที่เราไปยึดกับอะไร เราไปอยากกับอะไร ก็ค้นพิจารณาไปมากๆ มันก็พุ่งขึ้นมาได้ พอจิตพุ่งก็ต้องหยุดพิจารณา

กลับเข้าไปพักในสมาธิก่อน ถ้าไม่พักมันพิจารณาไป
มันก็เหมือนกับมิดที่มันไม่คม ฟันอย่างไรมันก็ไม่เข้า
ต้องกลับไปลับมิดไปพักผ่อนจิตใจก่อน พอจิตใจได้พักผ่อน
ได้ลับมิด พอออกมาพิจารณาใหม่ ทีนี้ก็จะเข้าใจลึก
ขึ้น เห็นชัดขึ้น จนในที่สุดก็เห็นว่าความอยากนั้นอยาก
กับอะไร ก็อยากกับธรรมารมณ์ต่างๆ ก็ละความอยากนั้น
ปล่อยให้ธรรมารมณ์มันเกิดขึ้นดับของมันเอง มีทั้งดี
มีทั้งไม่ดี มีทั้งที่เป็นกลาง ปล่อยหมดเลย ปล่อยทุกอย่าง
ปล่อยร่างกาย ปล่อยเวทนา ปล่อยธรรมารมณ์ ปล่อยฌาน
ปล่อยอะไรหมด อยู่แบบไม่ต้องมีอะไร จิตนี้แหละ
ธรรมชาติของมัน มันสามารถอยู่ของมันเองได้โดย
ไม่ต้องมีอะไรมาให้ ความสุขมันก็เลยกลายเป็นนิพพาน
ขึ้นมา ว่างจากทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ชั้นยังอยู่ต่อไปนะ
ร่างกายก็ยังอยู่ต่อไป เวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณ
ก็ยังอยู่ต่อ แต่มันไม่มาเป็นเครื่องมือของกิเลสแล้ว
เมื่อก่อนเป็นเครื่องมือของกิเลส เดียวนี้มันเป็นเครื่องมือ
ของธรรมไปเท่านั้นเอง เอามาแสดงธรรม มาสั่งสอนธรรมะ
ก็ต้องใช้ชั้น ๕ นี้ แต่ถ้าไม่มีความจำเป็นจะต้องใช้ชั้น ๕
ก็อยู่เฉยๆ ไป ไม่ต้องเทศน์ ไม่ต้องพูด ไม่ต้องคิดอะไร
อยู่กับความสงบ ความว่างของจิต คือนิพพาน นิพพาน

ไม่ได้สูญ นิพพานคือจิตที่ได้รับการชำระจนสะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวง หมดสิ้นไปจากใจ ละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการได้ ก็ถึงนิพพานได้ วันนี้พูดยาวหน่อยนะ พอจะเข้าใจไหม อยากจะถามอะไรเพิ่มเติมก็ถามได้

ถาม: เข้าใจครับ ก็คือช่วงที่เรากำลังปฏิบัติอยู่ก็คือเป็น โสตามรรค โสตาผล เวลาสำเร็จแล้วอย่างนี้ใช่ไหมครับ

ตอบ: เราเจริญปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ในเรื่องนั้น ก็เป็นการเจริญมรรคอยู่ พอพิจารณาเห็นชัดว่าเป็น ไตรลักษณ์แล้ว ยอมรับความจริงก็ปล่อยวางกับสิ่งนั้นไป ไม่ไปยุ่งไปอยากกับเขาอีก พอปล่อยร่างกายได้ก็ได้ครึ่งหนึ่ง พอปล่อยเวทนาได้ก็ได้ครึ่งหนึ่ง ชันร์มีสองส่วน มีนามชันร์ กับรูปชันร์ แล้วก็แยกกันไป ร่างกายต้องตาย อันนี้ก็ชันร์หนึ่ง เวทนาจึงต้องทุกข์ เป็นอีกชันร์หนึ่ง อันนี้เป็นสองส่วนของสัkkายะทิจฺฐิ ที่ต้องพิจารณา ตัวอื่นไม่ต้องพิจารณา มันมาเป็นพวง มันมาเป็นทิม ถ้าพิจารณาเข้าใจ เวทนาแล้ว ตัวอื่นมันก็จะเข้าใจ มันมาด้วยกัน ไม่ต้องพิจารณาสังขาร ไม่ต้องพิจารณาวิญญูณ ไม่ต้องพิจารณา

สัญญา ให้พิจารณาเวทนาตัวเดียว พิจารณาว่ามันมีสุข
มีทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ มันเป็นอนิจจัง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา
มันเป็นอนัตตา เราไปสั่งมันไม่ได้ เท่านั้นเอง แล้วก็
ยอมรับมัน ถ้ามันจะเจ็บก็เจ็บ มันจะไม่เจ็บก็ไม่เจ็บ มันจะ
สุขก็สุข ได้ทั้งนั้น ต้องอยู่กับสภาพของความรู้สึกได้





๗. สัปายะ: กายวิเวก จิตวิเวก

วิสาขนาครธรรม วันที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: วันนี้ผมตั้งหัวข้อเรื่องสัปายะ กายวิเวก จิตวิเวกครับ
ขอความเมตตาพระอาจารย์ขยายความเล่าให้พวกเราฟัง
เรื่องนี้ครับ

ตอบ: คำว่า สัปายะ นี้เป็นภาษาบาลี แปลเป็นไทย
ก็แปลว่าสบาย สะดวกสบาย คือการภาวนานี้ก็ต้องมี
สิ่งที่อำนวยความสะดวกสบายให้แก่ผู้ภาวนา สิ่งที่มี
สัปายะมีอยู่ ๔-๕ อย่างด้วยกัน ๑. คือสถานที่สัปายะ
คือที่อำนวยความสะดวกให้การภาวนาหรือไม่ที่ที่อำนวยความสะดวก
ก็คือที่สงบสงัด วิเวก ที่เราเรียกว่ากายวิเวก วิเวกทางกาย
เพราะว่าถ้ากายวิเวกแล้วคราวนี้จะทำให้จิตวิเวก มันก็จะ

ง่ายกว่าการไปอยู่ที่มันไม่วิเวก เช่น ไปอยู่ตามวัดในเมือง
ที่มีงานศพ มีงานมหรสพต่างๆ ลองไปนั่งภาวนาดู แล้วมี
เสียงเครื่องขยายเสียงก้องกังวานทั่ววัด ถ้าอย่างนั้นไม่เป็น
สัปปายะ เพราะว่าสถานที่ที่ไม่สัปปายะ ฉะนั้นผู้ภาวนาต้อง
รู้จักเลือกสถานที่ที่สัปปายะที่เอื้อต่อการภาวนา ไม่ใช่ไป
ขัดขวางการภาวนา สถานที่ก็ต้องเป็นสถานที่สงบสงัด
วิเวก เรียกว่ากายวิเวก วิเวกทางกาย สงบทางกายภาพ
เมื่อสถานที่สงบมันก็จะทำให้จิตวิเวกง่าย ไม่ต้องพินฝา
กับรูป เสียง กลิ่น รส อะไรต่างๆ เพราะพวกนี้มันจะ
เป็นนิรฆณถ้าไปสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส เดี่ยวมันเกิด
กามฉันทะขึ้นมา ได้ยินเสียงแล้วเกิดความอยากในเสียงนั้น
เช่นเขาเปิดเพลงฟังแล้ว เพลงเก่าเพลงเราชอบอย่างนี้
เดี๋ยวร้องตาม แทนที่จะไปจิตใจสงบหรือบางที่เขา
เปิดทีวีเห็นภาพ และชอบอยากจะดูภาพเหล่านี้ ก็เลิก
ภาวนาก่อน ไปดูทีวีก่อน มีถ่ายทอดสดรายการพิเศษอะไร
ก็ว่าไป อันนี้คือสถานที่ที่ไม่วิเวก ไม่สัปปายะ สถานที่
ที่ไม่สงบ สถานที่ที่มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
มาคอยยั่วชวนใจ มันก็จะทำให้การทำจิตให้วิเวกคือทำ
จิตให้สงบนี้ลำบาก

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องเลือกสถานที่ที่วิเวก นอกจากสถานที่แล้วก็มีอย่างอื่นที่ต้องคำนึงถึง สถานที่สัปปายะแล้วก็ต้องไปดูที่บุคคลที่อยู่ที่นั่นด้วยกันว่าเป็นบุคคลที่สัปปายะหรือไม่ คือเป็นบุคคลที่เรียบง่าย ชอบภาวณา ไม่เป็นบุคคลที่ชอบทำงานภายนอก ทำอะไรต่างๆ แทนที่จะภาวณากลับมาทำกิจกรรมทางด้านอื่นแทน อาจจะปลูกกุฎิสร้างกุฎิ สร้างที่พักที่อยู่อาศัยหรือจัดการอบรมมีคนมาเป็นหมู่เป็นคณะใหญ่ๆ อย่างนี้ ก็แสดงว่ามันไม่เหมาะสำหรับผู้ต้องการปลีกวิเวกภาวณา เพราะว่ามันมีบุคคลที่เขายังไม่สำรวจพอ พวกที่มาเป็นกลุ่มเจอกันแล้วมักจะคุยกันทำอะไรกัน อันนี้เราต้องไปอยู่ในที่ที่คนที่อยู่ที่นั่นชอบปลีกวิเวก ไม่ชอบคลุกคลีกัน ถ้าไปเจอที่เขาชอบคลุกคลีกัน เดียวเขาก็ชวนเราไปคุยด้วย ชวนเราไปทำอะไรด้วย อันนี้เขาเรียกว่าบุคคลไม่สัปปายะ คือไปอยู่กับคนที่ไม่ภาวณา ต้องอยู่กับคนที่ภาวณา แล้วบุคคลสัปปายะที่สำคัญที่สุดก็คืออาจารย์ ผู้นำ ถ้าได้ผู้นำที่ดี ผู้นำที่สอนเรื่องภาวณาก็จะเป็นประโยชน์มาก ถ้าได้ผู้นำที่ไม่สนใจเรื่องภาวณาอยากจะให้ไปทำอย่างอื่นแทน เช่น ไปสวดมนต์ ไปทำกิจกรรมร่วมกันอะไรนี้ ทำกิจกรรม

เป็นหมู่ ไม่ได้ทำกิจกรรม เพราะกลัวว่าถ้าป्लीกวิเวกแล้ว
ไม่รู้ทำหรือเปล่า ที่เขาบังคับให้ไปทำโบสถ์ไปลงโบสถ์
เข้าเย็น เพราะกลัวว่าถ้าไม่บังคับแล้วจะรู้ว่าไปทำอะไร
กันเวลาอยู่ที่พักของตอนนี้ทำอะไรกันอยู่ก็เลยมีกฎระเบียบ
ตามวัดต่างๆ ให้ลงทำวัตรสวดมนต์ที่โบสถ์ที่ศาลา ซึ่งมันก็
เป็นกิจกรรม ถ้ายังบังคับแบบนี้ก็แสดงว่าคนที่ไปอยู่ที่นั่น
คงยังจะต้องให้บังคับถึงจะไป ถ้าเป็นที่อย่างนี้คนที่ชอบ
วิเวกจริงๆ ก็ไม่ไปอยู่ที่อย่างนั้น เพราะเขาไม่ชอบที่จะไป
ทำกิจร่วมกับผู้อื่น การภาวนาแบบนี้มันไม่ได้ประโยชน์ ไม่ได้
ผลดีเท่ากับการทำตามลำพังของตนเอง เขาก็จะเลือกไป
ที่วัดที่ไม่มีการทำวัตรสวดมนต์

วัดป่าบ้านตาดที่เราไปอยู่นี้ไม่มีทำวัตรสวดมนต์
วัตรเย็นวัตรเช้านี้ไม่มี มีแต่เวลาอาจารย์จะอบรม
สั่งสอนก็จะเรียกประชุมกันเป็นตอนหัวค่ำ ชั่วโมง
สองชั่วโมง แสดงเทศน์ธรรมะให้ฟัง เล่าเรื่องการปฏิบัติ
ของท่านให้ฟัง ก็ตกประมาณ ๒ ชั่วโมง ก็เลิกร่ากันกลับ
ไปปฏิบัติต่อ ที่วัดป่าบ้านตาดในยุคที่เราไปอยู่ใหม่ๆ เป็น
อย่างนี้ จะไม่มีการการลงทำวัตรเข้าเย็น ไม่มีการตีระฆัง
อะไร ถ้าจำเป็นจะต้องมารวมกันก็มีสังฆกรรม เช่น

งานกฐินหรืออะไรอย่างนี้ ที่จะต้องทำร่วมกันหรือลง
ปาฏิโมกข์ ถึงจะมีการมาทำกิจร่วมกันสักครั้งหนึ่ง ปาฏิโมกข์
ก็เดือนละ ๒ ครั้ง กฐินก็ปีละครั้ง อะไรทำนองนี้ นอกนั้น
ก็เน้นการปลีกวิเวก เพราะหนึ่งหลวงตาท่านก็มั่นใจว่า
คนที่ไปนี้ต้องการภาวนา เพราะหลวงตาจะดูท่าที่อาการ
ดูกิริยา ดูพฤติกรรมก็รู้ว่าเป็นคนภาวนาหรือไม่ภาวนา
ถ้าไม่ภาวนาท่านก็จะไม่ให้อยู่ จะให้อยู่ชั่วคราวเพื่อเป็น
quarantine กักตัวไว้เพื่อดูว่ามีเชื้อทางไหน เชื้อทางธรรม
หรือเชื้อทางกิเลส ถ้ามีเชื้อทางกิเลสก็จะไม่ให้อยู่นาน
ถ้ามีเชื้อทางธรรมท่านก็จะอนุญาตให้อยู่ได้ ต้องมีคนที่ยัง
ดูคุณ ดูว่าเป็นคนชอบภาวนาหรือไม่ เป็นอาจารย์เป็นคน
คอยที่จะเลือกคัดสรร

ไปอยู่กับหลวงตานี้ไม่ใช่จะไปขอยู่บิณฑบาตท่านจะรับ
ทันทีนะ ท่านก็บอกอยู่ไปก่อนชั่วคราว ดูว่าเป็นอย่างไร
พอถึงเวลาท่านก็จะบอกว่าอยู่ได้หรือไม่ได้ ถ้าเป็นวัดที่มี
ครูบาอาจารย์อย่างนี้แล้วมันจะดีมาก **ครูบาอาจารย์จะ
คอยคัดสรรคนที่ เป็นสัปบายะ คนที่ชอบภาวนา ไม่ชอบยุ่ง
ไม่ชอบคลุกคลีกัน ไม่ชอบทำกิจวัตรอย่างอื่น ชอบภาวนา
เป็นหลัก อันนี้ก็เรียกว่าบุคคลสัปบายะ** ที่เราต้องคำนึงถึง

เวลาเรามีสถานที่แล้ว สถานที่ที่เป็นที่สงบแล้วแต่คนที่อยู่ที่นั่น ยังทำกิจกรรมอะไรอยู่หรือเปล่า หรือเน้นการภาวนาอย่างเดียว

สัปปายะส่วนที่ ๓ ที่ผู้ปฏิบัติอาจจะต้องคำนึงถึง ก็คืออาหารสัปปายะ อาหารที่เราไปอยู่นั้นเป็นอย่างไร อาหารที่เรากินได้ไหมหรือว่ากินไม่ได้ หรือกินแล้วทำให้ร่างกายเราไม่สบายอะไรอย่างนี้ก็ต้องวิเคราะห์ดูว่าเป็นอาหารที่เอื้ออำนวยต่อร่างกาย ให้ร่างกายมีกำลังวังชา ไม่มีอุปสรรค ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บจากการกินอาหารอยู่ในสถานที่นั้นๆ

อีกสัปปายะหนึ่งก็คืออากาศสัปปายะ ก็เป็นดินฟ้าอากาศที่ไปอยู่ เช่น ร้อนมากหรือหนาวมาก คว้นไฟหรือฝนตก น้ำท่วมบ่อยอะไรต่างๆ เหล่านี้ก็จะเป็นเรื่องที่จะต้องเอามาพิจารณาดูว่าอากาศเอื้อต่อการภาวนาหรือไม่ หรืออากาศนี้ทำให้เป็นอุปสรรค เช่นไปอยู่ที่มันร้อนมากๆ ภาวนาไม่ค่อยได้ หรือหนาวมากๆ ก็ต้องหาสถานที่ที่มันพอเหมาะ แต่มั่นยาก อยู่ที่จริดด้วย บางคนชอบอากาศร้อนก็มี บางคนก็ชอบอากาศหนาวก็มี แต่ละคนอาจจะ

ไม่เหมือนกัน นี่ก็คือลักษณะของสัปปายะ จำได้ ๔ ข้อนี้ แต่ก็อาจจะมี ๕ อีกข้อหนึ่งจำไม่ได้ ที่ผู้ภาวนาต้องคำนึงถึงว่าเป็นสถานที่ที่เอื้อต่อการบำเพ็ญหรือไม่ ถ้าเอื้อก็เรียกว่าสัปปายะ ถ้าไม่เอื้อก็เรียกว่าไม่สัปปายะ

ถาม: ข้อไหนเด่นที่สุด มีไหมครับ ถ้าเลือกไม่ได้ครบ ๔ อย่าง

ตอบ: ก็เอาอาจารย์ก่อน แต่ถ้าได้อาจารย์แล้ว สถานที่ก็ต้องสัปปายะ ถ้าเป็นอาจารย์สอนภาวนານี้จะได้ ๒ อย่างที่สำคัญที่สุด ก็คือสถานที่กับอาจารย์ อาหารเช่นเราเป็นคนภาคกลางไม่เคยกินอาหารทางอีสาน ไปถึงแล้วเราหัดกินเอาก็พอถือว่าเป็นเหมือนกินยา พอให้มันไปดับความหิวได้ก็พอ แล้วที่นั่นดีอย่างมีพระต่างชาติ พระต่างชาติก็อยู่ได้ก็กินอาหารอีสานได้ เราก็ต้องกินได้ แต่ที่สำคัญที่สุดก็คืออาจารย์ผู้สอน รองลงมาที่สถานที่ ซึ่งมักจะไปคู่กัน ถ้าอาจารย์ดีจริงแล้วที่วัดของท่านก็ต้องเป็นวัดที่วิเวก วัดที่สงบ แล้วมีการรักษาความวิเวกด้วย ไม่ปล่อยให้คนเข้ามาพลุกพล่าน คนจะเข้ามาวัดที่หลวงตานี้สมัยก่อนนี้มีเวลา ท่านกำหนดเวลา จะเข้ามาวัดมาหาพระ

หรือมาทำบุญ ต้องมาตอนเช้า แล้วถ้าตอนบ่ายถ้าอยากจะทำบุญที่บ้าน ก็มีเวลาช่วงหนึ่งให้ญาติโยมมากราบท่านได้ มี ๒ ช่วงเท่านั้นที่จะอนุญาตให้คนข้างนอกเข้ามาในวัด

ถาม: ท่านสอนคนบ้างไหมครับ หมายถึงญาติโยมครับ

ตอบ: ญาติโยมท่านก็สอนวันพระ ตอนเช้าที่คนมาทำบุญใส่บาตร มีทั้งชาวบ้านมีทั้งชาวเมืองเข้ามาฟังเทศน์ ฟังธรรม บางครั้งท่านก็จะแสดงธรรมให้กับญาติโยมที่มาใส่บาตรตอนเช้า หลังจากท่านฉันเสร็จแล้วท่านก็จะเทศน์ธรรมะให้ฟัง หรือว่าถ้ามีญาติโยมมา วันอื่นท่านก็อาจจะพูดคุยธรรมะบ้าง ให้คติธรรมกับเขา แต่ท่านไม่ได้เทศน์แบบเป็นกัณฑ์หรือตั้งนโมหรืออะไร ท่านคุยกัน สนทนากัน มีอะไรก็บอกให้ฟังไป ให้เกิดความเข้าใจ ถ้าใครสงสัยอยากจะถามอะไรก็ถาม ท่านก็จะตอบให้เขาฟัง แล้วก็พยายามควบคุมไม่ให้มีการก่อสร้าง ไม่ให้มีกิจกรรมมากไป ถ้าจะสร้างก็ต้องมีเวลาเวลาด้วย ซึ่งบางทีสมัยนั้นปีหนึ่ง ท่านก็อนุญาตให้สร้างกุฏิเพิ่มขึ้นมาสักหลังหนึ่ง แล้วก็เน้นเอาพระในวัดช่วยกันทำ พระท่านก็เป็นช่างไม้ช่างอะไรพอที่จะทำกันได้ ท่านไม่ต้องการให้

ฆราวาสเข้ามา เพราะฆราวาสไม่สำรวม เข้ามาแล้วจะ
ทำเสียงอีกทีก็ครึกโครม แล้วการก่อสร้างก็มีเวลาเล็ก คือ
ไม่ให้ทำเกินเวลา พอเริ่มเย็นแล้วท่านก็บอกให้เลิกไป
ภาวนาต่อ ไม่ใช่ทำไปจนพลบค่ำ มือก็ยังจุดไฟทำต่อ
ท่านจะไม่อนุญาตให้ทำอย่างนั้น และจะให้ทำเฉพาะช่วง
ที่ออกพรรษา ช่วงเข้าพรรษานี้จะไม่ให้ทำกิจกรรมอะไร
นอกจากการภาวนาเพียงอย่างเดียว

ถาม: ฟังดูแล้วสัปปายะมากเลยครับ เดียวนี้หาไม่ได้แล้ว
หาได้ยากมากแล้วครับ

ตอบ: แต่พอท่านมีชื่อเสียงขึ้นคนก็ไปมากขึ้นๆ ความสงบ
ก็น้อยลง ท่านสงสารด้วย คนไม่มีที่พึ่ง ก็ไปขออยู่กัน
เพิ่มมากขึ้นๆ พระก็อยู่กันมากขึ้น ยุคที่เราไปอยู่ใหม่ๆ นี้
ท่านรับไม่เกิน ๑๘ รูป แต่ระยะหลังนี้ช่วงปลายชีวิตของ
ท่านนี้พระเณรอาจจะขึ้นมาถึง ๖๐-๗๐ รูป ท่านก็เมตตา
สงสาร แต่ท่านบอกว่ายิ่งมากคุณภาพมันยังไม่เข้มข้น ปริมาณ
มากคุณภาพมันหย่อนยาน แต่ก็สงสารพระเณรที่อยากจะ
ไปศึกษากับท่าน ท่านก็รับ

ถาม: ตอนพระอาจารย์ไปใหม่ๆ ก็ยังไม่ได้ได้อยู่เลยใช่ไหม
ครับ

ตอบ: วันแรกไปกราบท่าน ท่านก็บอกว่าอยู่ไม่ได้นะ
อยู่ได้ชั่วคราว ท่านพูดอย่างนั้น แล้วท่านก็ไม่พูดอะไรอีก
เลย อยู่ต่อมาเวลาเดือนกว่าสองเดือน เดือนเมษายน แล้ว
เดือนมิถุนา เมษา-พฤษภา-มิถุนา เกือบ ๓ เดือน ช่วงก่อน
เข้าพรรษาประมาณเดือนหนึ่งนี้ ท่านก็จะเลือกพระให้
อยู่จำพรรษาด้วย ท่านก็บอกว่าองค์นั้นอยู่ได้นะ องค์นี้อยู่
ไม่ได้ พอมาถึงเราท่านก็ถามว่าจำได้ไหม เราบอกว่าอยู่
ไม่ได้ที่นี่ อยู่ได้ชั่วคราว เราก็ไม่ได้ตอบอะไร รับฟังท่าน
อย่างเดียว ท่านถามแบบไม่ให้ตอบ ท่านก็ถามแบบของ
ท่านไป เราก็ฟังไป ถ้าเป็นอย่างนั้นท่านก็อยู่ไม่ได้เหมือนกัน
ท่านก็พูดแค่นั้น แล้วพอดีช่วงนั้นก่อนจะเทศน์ เลือกพระ
เสร็จท่านก็เทศน์ต่อไป แต่เรายังไม่ได้ข้อสรุป ท่านเพียง
บอกว่า ถ้าตามที่ได้ตกลงกันไว้ก็ท่านก็อยู่ไม่ได้นะ ท่านพูด
อย่างนั้นแล้วท่านก็เทศน์ไป แสดงธรรมะคุยไป จนถึง
เวลาเลิก ลูกขึ้นมากกราบพระ ก่อนจะกราบพระท่านก็
พูดว่า องค์นั้นนะ ท่านจะอยู่ที่อยู่นะ

ถาม: ท่านทดสอบหรือครับ

ตอบ: ก็ไม่รู้ล่ะ ดูว่าจะนั่งหรือไม่นั่ง ท่านสังเกตดู ถ้ามีอาการโต้แย้งหรืออะไร เถียงขึ้นมานี้ก็อาจจะ **คือเรา ยอมรับเงื่อนไขทุกประการ ท่านให้อยู่ก็อยู่ ท่านไม่ให้ อยู่เราก็ไป ไม่ได้ร้อนอะไร** เพราะเราก็คิดอยู่ในเบื้องต้น ว่าตอนที่เราไปนั้นเราก็ไม่ได้กะเจาะจงที่จะไปอยู่กับท่าน หรือไปขออยู่กับท่านโดยตรง เราเพียงแค่ทราบข่าวว่า ทางภาคอีสานมีครูบาอาจารย์หลายรูป หลายสำนักด้วยกัน ก็คิดว่าอยากจะไปลองสัมผัสดู หลวงปู่ หลวงตาสำนัก ต่างๆ แต่พอไปถึงวัดป่าบ้านตาดเป็นวัดแรกมันก็**ถูกใจ คือเป็นที่ที่เราต้องการพอดี คือที่สงบที่ภาวนาอย่างเดียว** เราบวชมานี้ไม่ได้มาคิดที่จะมาทำกิจกรรมของสงฆ์เรื่อง บุญบังสังสวด เรื่องกัจจนิมนต์ เรื่องไปรับสังฆทาน เรื่องไป สวดศพ อันนี้เราไม่ได้คิดจะทำเรื่องราวเหล่านี้ ก็อยาก จะภาวนาอย่างเดียว เพราะมาศึกษาแนวทางของ สติปัญญา ๔ ตอนที่เราเป็นฆราวาส สติปัญญา ๔ ไม่มี บอกเรื่องงานศพ เรื่องงานบุญบังสังสวดอะไร เรื่องกัจ จนิมนต์อะไรไม่มีเลย มีแต่ให้เจริญสติให้ปลีกวิเวกตลอด

ทั้งวัน เราก็คอยจะไปหาวัดอย่างนั้น ก็โชคดีวัดแรกไปเจอก็เจอวัดอย่างนั้นจริงๆ

ถึงแม้จะมีงานบ้าง บางทีถ้าเราไม่ไปทำท่านก็ไม่ว่าอะไร ถ้ามีงานก่อสร้าง หรืองานอะไรที่ไม่ได้เป็นงานปกติ งานปกติที่ต้องทำก็คือบิณฑบาต ปัดกวาด ต้องทำทุกวัน แต่งานพิเศษนี้ ก็จะไปทำก็ได้ ไม่ไปทำก็ได้ ส่วนใหญ่เขาก็ไปทำเพราะเกรงใจ ครูบาอาจารย์ท่านให้ทำ เราก็เคยไปช่วยงานก่อสร้างอยู่วันสองวัน แล้วก็โดนท่านตะเพิดกลับ ท่านบอกท่านอย่ามาเกะกะตรงนี้เลย ท่านคงเห็นว่าเราชอบภาวนามากกว่า ท่านก็เลยเป็นอุปาย ถ้าจะพูดแบบยกเว้นท่านเป็นกรณีพิเศษ มันก็ฟังดูแล้วมันทรูเกินไป ท่านก็เลยใช้แนวทางเหมือนว่าเราไม่ได้ทำ ไปเกะกะเปล่าๆ ซึ่งงานหนักพวกนี้เราก็ไม่เคยทำ เพราะเป็นแต่นักศึกษา เรียน ไม่เคยทำงานช่างไม้ช่างปูนอะไรต่างๆ พอเขาทำเราไปทำมันก็เทอะทะ ท่านก็เลยบอกเกะกะไม่ต้องมาหรอก ไปภาวนาไป เราก็เลยได้รับการยกเว้น หลังจากนั้นเวลาที่ทางวัดหรือคณะสงฆ์คิดจะทำอะไรเขาก็จะคัดเราออกไป ไม่ให้มาเข้าร่วมกิจกรรมอะไรต่างๆ พิเศษ ปล่อยให้เราภาวนาอย่างเดียว พอตอนระยะหลังนี้ทางวัดก็มีการ

จัดคิวให้พระทำเวรกัน ทำเวรน้ำร้อน ต้มน้ำร้อน เพราะ
ตอนบ่ายจะมีการมาฉันทน้ำปานะ ก็ต้องมีพระไปเตรียม
ต้มน้ำร้อนเตรียมรับประเคนถ้วยอะไรต่างๆ ของต่างๆ
เวลาพระมาจะได้ไม่ต้องมาทำกัน ก็จัดเป็นเวร แล้วก็มีเวร
อยู่ศาลา จะเป็นเวลาที่มีญาติโยมมากก็จะมีพระเวรไป
ต้อนรับ ไปถามว่ามาทำอะไรต่างๆ ถ้าต้องการพบ
หลวงตาหรืออย่างไรก็ต้องไปดูก่อนว่าหลวงตาสะดวก
ไม่สะดวกอย่างไร ก็จะมีพระเวรอยู่ เขาก็ไม่จัดเราเข้าเวร
เขาก็ปล่อยเรา โชคดี คงจะเห็นเพราะเจอกันทุกวัน แล้วก็
ไม่เคยออกไปเฟ้นฟ่านนอกจากที่เราอยู่ในกุฏิของเรา
พอถึงเวลากลับกุฏิเราก็อยู่ที่กุฏิ เราเดินจงกรม นั่งสมาธิ
ของเรา ไม่ออกมาแถวโรงน้ำร้อน ไม่ออกมาทำอะไร
บางอย่างอาจจะออกมาทำนุ่นทำนี่ ท่านเห็นท่านก็จะไล่
ก็แสดงว่าไม่ภาวนา ถ้ามาป้วนเปียนแถวบริเวณศาลา
แถวส่วนกลาง ก็รู้แล้วว่าพระรูปนี้ไม่ภาวนาหรือภาวนา
ไม่เป็น ไม่ชอบภาวนา จะหางานอย่างอื่นทำ







๑๐. กรรมฐาน ๕ ฝึกอย่างไร ๗ ได้อะไร

วิสันนาธรรม วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: ผมจำได้ตอนที่ขอบวช อุปัชฌาย์ก็จะบอกว่านี่บาตร
นั้นป่าเข้าไปอยู่ แล้วท่านก็จะสอนกรรมฐานเบื้องต้นให้
ผมก็จำได้ว่าท่านก็ให้ท่องเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ
ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา อันนี้คือกรรมฐาน ๕ คิดว่าน่า
จะสำคัญมากๆ ค่ะ นี่ก็เลยขอกราบเรียนถามพระอาจารย์
ครับว่ามีความสำคัญอย่างไร แล้วถ้าจะฝึก ฝึกอย่างไร
ถ้าฝึกแล้วจะได้อะไรครับ

ตอบ: กรรมฐาน ๕ นี้เป็นอาการส่วนหนึ่งของร่างกาย
ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติหรือบังคับให้พระอุปัชฌาย์
ที่บวชพระนี่ต้องสอน เพราะมันเป็นเหมือนอาวุธคู่มือ

ถ้าเปรียบเทียบนักบวชเป็นเหมือนทหาร ทหารก็ต้องมีอาวุธไว้ป้องกันตัวเอง อาวุธที่จะป้องกันพรหมจรรย์ของนักบวช ก็คือการพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย แต่เนื่องจากว่าเวลาบวชนั้นมันไม่มีเวลาที่จะให้มาสอนทั้ง ๓๒ อาการ ก็เลยสอนเพียง ๕ อาการแรกก่อน อาการที่เห็นอยู่ภายนอกคือเกสา เกสาคือผม โลมาคือขน นขา คือเล็บ ทนต์าคือฟัน ตโจคือหนัง ทั้งอนุโลมและปฏิโลม ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม คือให้ชำนาญ แต่ในเบื้องต้นนี้ ในช่วงที่บวชนั้นมันอาจจะไม่มีเวลาพอที่จะให้ท่องทั้ง ๓๒ อาการก็เลยให้เริ่มที่ ๕ อาการแรกก่อน แต่เป้าหมายหลักก็คือให้พิจารณาให้ครบทั้ง ๓๒ อาการ เพื่อจะได้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นของที่ไม่สวยไม่งาม เป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยปฏิกูลต่างๆ เพราะว่าพรหมจรรย์นี้ จะถูกทำลายได้ถ้าไม่มีอาวุธป้องกัน อาวุธก็คือการพิจารณาร่างกาย

พิจารณาอาการ ๓๒ เริ่มต้นด้วยกรรมฐาน ๕ ก็คือ ๕ อาการแรก ทำไม่สอน ๓๒ นี้ ก็ อาจจะเป็นเพราะว่า เวลานั้นไม่พอ แล้วผู้ที่มาบวชใหม่ก็อาจจะจำไม่ค่อยได้ ทั้งหมด ก็เลยให้สอนเพียงแค่ ๕ ประการก่อน เป้าหมาย

คือ ต้องการให้เห็นความไม่สวยงามของร่างกาย ความมี
สิ่งปฏิกูลต่างๆ อยู่ภายในร่างกาย ซึ่งจะเห็นได้ต่อเมื่อ
เรามองเข้าไปลึกกว่า ๕ อาการที่มองเห็นจากภายนอก
เราต้องพิจารณาต่อไป เมื่อเห็นถึงหนังแล้ว ก็ต้องเข้าไป
ที่เนื้อ ที่เอ็น ที่กระดูก ที่เยื่อในกระดูก แล้วก็ไปที่อวัยวะ
ที่ม้าม ที่ปอด หัวใจ ตับ ไต พังผืด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก
อาหารใหม่ อาหารเก่า แล้วก็เยื่อในสมองศีรษะ อันนี้เป็น
อาการที่เป็นส่วนแข็ง นอกนั้นก็พิจารณาน้ำต่างๆ น้ำเลือด
น้ำเหลือง น้ำเหลือง น้ำมันชั้น น้ำมันใส น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก
น้ำมูตร ให้พิจารณาให้ครบ ๓๒ อาการ ให้พิจารณาอยู่
เนื่องๆ ไม่ใช่พิจารณาแต่เวลาบวชเท่านั้น

ส่วนใหญ่มักจะท่องแค่ตอนเวลาบวช พอบวชเสร็จ
แล้วก็ลืมกรรมฐาน ๕ ไปเลย ไม่รู้ว่าจะเอาไปทำอะไร
เพราะส่วนใหญ่ไม่ได้บวชเพื่อที่จะอยู่ เพื่อที่จะรักษา
พรหมจรรย์ อยู่เพื่อที่จะสละพรหมจรรย์ พอเริ่มบวชปั๊บ
ก็เริ่มนับถอยหลังว่าบวชกี่วันแล้ว จะได้กลับไปหาลูก
หาเมีย หาแฟน จิตใจไม่อยู่กับอาการกรรมฐาน ๕ แทบจะ
ไม่มีใครรู้ด้วยมั้ง ถ้ามีคนดูคนที่มาบวช กรรมฐาน ๕ มีไว้
ทำอะไร มีไว้เพื่อป้องกันไม่ให้สึก เข้าใจไหม ถ้าเห็นอาการ

๓๒ แล้วมันจะไม่อยากสึก ไม่อยากจะกลับไปหาของที่เป็นสิ่งสกปรกเป็นปฏิกูล แต่ไม่พิจารณากันก็เลยสึกกัน สมัยนี้สึกกันว่าเล่น บวชแล้วก็สึกๆ มากกว่าบวชแล้วอยู่ พวกที่อยู่นี้มีจำนวนน้อย พวกที่บวชแล้วสึกนี้มีจำนวนมาก ยุคนี้กลายเป็นธรรมเนียมแล้วว่าต้องบวชหน้าไฟ ใครตายเราก็ต้องบวช ถ้าไม่บวชแสดงว่าไม่กตัญญู ลูกหลานคนใดคนหนึ่งต้องบวชให้กับผู้ใหญ่ที่ล่วงลับไป เพื่อแสดงความกตัญญูตเวที อันนี้ไม่ใช่วิธีแสดง เอาการบวชมาเล่นอย่างนี้ก็เลยกลายเป็นของเล่นไป ซึ่งความจริงการบวชนี้ไม่ได้เป็นของเล่น เป็นเรื่องเป็นเรื่องตายก็ว่าได้ พุดง่ายๆ เรื่องการบวช เรื่องความเป็นความตายว่ายังจะต้องกลับมาตายอยู่เรื่อยๆ หรือเปล่า

การบวชนี้เพื่อการจะตัดการที่จะต้องกลับมาตายอยู่เรื่อยๆ ดังนั้นไม่ใช่เป็นเรื่องของเล่น เรื่องที่สำคัญมาก พระพุทธเจ้าจึงบังคับพระอุปัชฌาย์ให้สอนกรรมฐาน ๕ อุปัชฌาย์องค์ไหนบวชแล้วไม่สอนกรรมฐานนั้นถูกปรับอาบัติ เพราะทรงเห็นความสำคัญของการพิจารณาอสุภะ เห็นความสำคัญของการพิจารณาอาการ ๓๒ เพราะถ้าเราหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ต่อไปเวลาเห็นร่างกาย ไม่ว่าจะ

ของใครผู้หญิงหรือผู้ชายนี่เราจะนึกถึงอาการที่ซ่อนอยู่
ภายใต้ผิวหนัง จะนึกถึงโครงกระดูก นึกถึงปอด ถึงตับ
ถึงไต ถึงหัวใจ ถึงลำไส้ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว กามารมณ์
มันไม่เกิด ถ้าเกิดมันก็ดับทันที นี่คือเป้าหมายของการ
สอนกรรมฐานให้แก่ผู้บวชใหม่ เรียกว่า กรรมฐาน ๕
แต่ความจริงแล้วเป้าหมายคือให้ครบ ๓๒ อาการ กรรมฐาน
๓๒ พิจารณาอสุภะจะได้เห็นว่า ร่างกายมันไม่สวยไม่งาม
ตามที่กิเลสพยายามจะสร้างสรรค์ กิเลสมันหลอกเรา
ให้เราแต่งตัวร่างกายให้สวย ใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ให้สวย
เต็มแน่นเต็มนี้ ทำเผ้าทำผม ทำคิ้ว ทำจมูก ทำอะไรต่างๆ
เพื่อให้ดูสวยงามเพื่อจะได้สนับสนุนเรื่องของกามารมณ์
ให้เกิดกามารมณ์ขึ้นมาง่าย แล้วก็มีการเสพกามกัน แล้ว
ก็ติด แล้วก็ทุกข์เวลาที่ไม่มีกามให้เสพ เวลาไม่มีผู้ให้เสพ
ก็ทุกข์ เหงา เศร้า ก็อาจจะไปทำพฤติกรรมที่เสียหาย
ไปข่มขืน ไปอะไรต่างๆ ตามมาได้ อันนี้เป็นเรื่องที่ไม่ดี
สำหรับนักบวช ถ้าอยากจะเป็นนักบวชแล้วต้องคอย
พิจารณาอาการ ๓๒ อยู่เรื่อยๆ ให้เป็นนิสัย เห็นร่างกาย
ของใครก็ให้นึกถึงอาการ ๓๒ ของเขาทันที แล้วปัญหา
เรื่องกามารมณ์มันจะไม่เกิด

ถาม: เวลาถ้าเราฝึก คือการฝึกนี้มันคือการท่องกลับไปกลับมา ๕ อย่าง หรือ ๓๒ อย่างก็ได้ หรือให้เราท่องไปพิจารณาไปครับ

ตอบ: เบื้องต้นอาจจะท่องชื่อไว้ก่อนได้ ท่องชื่อทั้ง ๓๒ อากาโร โดยเฉพาะชื่อที่เป็นภาษาไทย น่าจะเหมาะกว่า เพราะเราเป็นคนไทย พูดภาษาไทย ถ้าเราไปท่องภาษาบาลีเราอาจจะไม่เข้าใจความหมายของคำที่เราท่อง แต่ถ้าเราท่องภาษาไทย เช่น ผมนี่เรานึกทันทีนี่คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เมื่อเราท่องได้ทั้ง ๓๒ ชื่อแล้วก็ท่องนับถอยหลังด้วย ท่องไปข้างหน้าเขาเรียกอนุโลม แล้วก็ท่องปฏิโลมย้อนกลับ อนุโลมแปลว่าตามขน ปฏิโลมคือย้อนขน โลมาคือขน เกสา โลมา อนุโลม เวลาเราลูบแขนเราตามขนให้มันพับลง แต่เวลาลูบย้อนกลับก็เป็นปฏิโลม ให้ชำนาญทั้งการท่องชื่อ ทั้งไปข้างหน้าและถอยกลับ เพราะมันจะทำให้เรามีสติมากขึ้น เราจะต้องใช้ความจดจำมากขึ้น ถ้าไปหน้าเดียวมันอาจจะชิน อาจจะทำให้เราใจลอยได้ แต่ถ้าเราต้องนับถอยหลังกลับ มันจะต้องใช้สติมากขึ้น ใช้ความพยายามมากขึ้น มันก็เป็นการเจริญฝึกสติไปในตัว การพิจารณาอากาโร ๓๒ นี้

เป็นกรรมฐาน

กรรมฐานก็คือที่ตั้งของสติ ถ้าอยากจะมีสติ ต้องมีกรรมฐานเป็นที่รองรับ อานาปานสติก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง อันนี้อยู่กรรมฐาน ๔๐ อากาการ ๓๒

ห้าอาการของร่างกายนี้ท่านเรียกว่ากรรมฐาน ๕ พิจารณาเบื้องต้นจำชื่อให้ได้ก่อน เมื่อจำชื่อทั้ง ๓๒ อากาการได้แล้ว ทีนี้ก็นึกถึงภาพของแต่ละอาการ ผมมีอาการอย่างไร อยู่ตรงไหน ผมอยู่บนศีรษะ ขนมีอยู่ทั่วไปตามสรรพางค์ร่างกาย แล้วก็เล็บมีตามนิ้วมือนิ้วเท้า ฟันก็อยู่ในปาก หนังก็นั่งหุ้มห่อทั่วสรรพางค์ร่างกาย หนังก็นี้เป็นเหมือนถุงใหญ่ ร่างกายนี้เป็นเหมือนถุงทำด้วยหนัง เขามีกระเป๋าหนังใช้ไหม คนเราก็มักมีกระเป๋าหนังเหมือนกัน ตัวเรานี้อวัยวะต่างๆ ก็ถูกเก็บไว้ในกระเป๋าหนังใบนี้ ใต้ผิวหนังก็มีเนื้อ จากเนื้อก็มีเอ็น เอ็นนี้สำหรับรัดกระดูก ภายในกระดูกก็มีเยื่อในกระดูก แล้วพอพ้นจากกระดูกไปก็จะเริ่มเห็นอวัยวะส่วนอื่นๆ เห็นม้าม เห็นปอด เห็นตับ เห็นไต เห็นหัวใจ เห็นลำไส้ ภายในลำไส้ก็มีอาหารใหม่ อาหารเก่า อาหารที่เรากินเข้าไปวันนี้มันอยู่ในลำไส้

เราเรียกว่าอาหารใหม่ อาหารเก่าก็คืออาหารที่จะจับถ่ายออกมา อันนี้ก็เรียกว่าอาหารเก่า แล้วก็ไปที่สมองศีรษะ นอกนั้นก็เริ่มดูน้ำต่างๆ น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำอะไรต่างๆ ไปจนครบ อันนี้ต้องนึกภาพ ถ้านึกไม่ออกก็ต้องไปดูภาพ อาศัยดูภาพที่นักศึกษาแพทย์เขาเรียนกันก็ได้ หนังสือนักศึกษาแพทย์เขามีภาพวาด มีทั้งภาพวาด ภาพถ่ายก็ให้ดูให้เห็นชัดว่าอาการต่างๆ มีรูปร่างลักษณะอย่างไร อยู่ตรงไหนส่วนไหนของร่างกาย ศึกษาให้เหมือนกับเป็นนักศึกษาแพทย์ anatomy

เมื่อวานนี้มีคนเขาถามว่า พวกหมอที่เขาพิจารณาเขาผ่าศพร่างกายอยู่เรื่อยๆ แล้วทำไมเขายังดับกามารมณ์ไม่ได้ ก็เพราะเขาไม่เอามาใช้ดับมัน เขาเอามาใช้หาเงิน เขาเอามาใช้สนับสนุนกิเลสความอยากมีเงินอยากได้เงิน ได้ทอง เขาก็ใช้เฉพาะเวลาที่เขาต้องใช้ คือเวลาเขาไปทำงาน เวลาที่ต้องผ่าศพเขาก็ดูไป แต่เวลาที่เขาไม่ต้องผ่าศพเขาก็ไม่นึกถึงมัน เวลาเขาเห็นแฟนเห็นใครสวยๆ หล่อๆ เขาก็ไม่นึกถึงอาการเหล่านี้ ทั้งๆ ที่เขาทำงานอยู่กับมันตลอดเวลา แต่พอไม่นึกมันก็เหมือนกับไม่เห็น มันก็เลยเห็นแต่คนรูปร่างหน้าตาสวยงามหล่อเหลาไป

เขาไม่เอามาใช้ มีความรู้แต่ไม่เอามาใช้ ก็เหมือนกับ
ไม่มีความรู้ เมื่อพิจารณาแล้วก็ต้องคอยเอามาใช้ ถ้าเกิด
กามารมณ์เมื่อไรบีบ ต้องรีบควักออกมาเลย ควักรูป
อาการ ๓๒ ออกมาดูเลย ถ้ายังจำไม่ได้ก็หาภาพแปะไว้
ตามห้องก็ได้ ใส่ไว้ในกระเป๋าก็ได้ ใส่ไว้ในมือถือเป็น
screen saver ก็ได้ พอเกิดอารมณ์ก็ยกมือถือขึ้นมาดูเลย
อย่างนี้ก็จะช่วยได้ ช่วยระงับกามารมณ์ได้ เพราะว่า
ถ้าเป็นพระ ถ้าเกิดกามารมณ์แล้วระงับไม่ได้ ผ้ามันจะร้อน
แล้วจะทำให้ต้องสึกกัน ที่สึกกันส่วนใหญ่ก็เพราะเรื่องของ
กามารมณ์ แต่ก็อ้างไปเรื่องอื่น ไปดูพ่อแม่ พ่อแม่แก่แล้ว
คุณจะไปดูแลพ่อแม่อย่างเดียวหรือเปล่า ถ้ามจริง ๆ เอะ
หรือไปแล้วก็ต้องไปเที่ยว ไปหาแฟน แต่ไม่พูดอย่างนั้น
หรือ ผมอยากจะไปหาแฟน อาย ของนี้เป็นของน่าอาย
บอกว่ามีธุระทางบ้าน มีภารกิจต้องดูแล แต่เรื่องที่จะไปมี
แฟนมีลูกมีเมียไม่ต้องพูดถึง ไม่ใช่เป็นสาเหตุ

นี่คือเป้าหมายของการสอนกรรมฐาน ๕ เพื่อรักษา
พรหมจรรย์ของพระ เพราะมันเป็นเหมือนอาวุธจะส่ง
ทหารไปรบนี้ เราจะต้องสอนให้เขารู้จักใช้อาวุธต่างๆ ใช้มีด
ใช้ปืนใช้ระเบิด ใช้อะไรต่างๆ เพื่อจะได้ป้องกันตัวเขาไว้

เวลาเขาเข้าสู่สงคราม เจอข้าศึกศัตรู ถ้าไม่ให้อาวุธ ไม่สอน
เขาเลย วิธีการต่อสู้ด้วยอาวุธต่างๆ เข้าไปในสงครามก็ถูก
เขาทำลายทำร้ายสู้เขาไม่ได้ อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าบวชแล้ว
ไม่สอนกรรมฐาน ไม่สอนอาการ ๓๒ เดียวเจอข้าศึกศัตรู
คือกามราคะนี้ก็ล้มพับไปเลย

ถาม: *อย่างนี้แสดงว่าผลจากการฝึกนี้คือได้ทั้งสติ ได้ทั้ง
ปัญญาเลยใช่ไหมครับ*

ตอบ: *ก็ได้ ได้ทั้งสติ ได้ทั้งปัญญา ดีไม่ดีอาจจะบรรลु
เป็นพระอนาคามีเลยก็ได้ หรือเป็นพระสกิทาคามีเลย
ก็ได้ ไม่รู้จะอันนี้ แต่ถ้าไม่ได้ก็ไปมีพื้นฐานไว้สำหรับเวลา
ไปเจริญมรรคต่อไป เพราะว่าบวชใหม่ นี้อย่างจะไม่มี
อุเบกขาไม่มีสมาธิมากพอที่จะสามารถทำร้ายมันได้ แต่พอ
จะช่วยตัดกำลังของมันได้เวลาที่มันโผล่ขึ้นมา*

ถาม: *พอจะกระ้างขึ้นมากแล้วครับ กราบขอบพระคุณ
ครับ ผมจะนำไปพิจารณาปฏิบัติต่อไปครับ*

ตอบ: *แต่สำหรับคนที่มีครอบครัวมีลูกเมียนี้ ถ้าไปทำ
ดีไม่ดีมันจะแตกต่างกัน ครอบครัวจะแตกต่างกัน เมื่อไม่ทำหน้าที่*

ของสามีหรือของภรรยา ก็อยู่ด้วยกันไม่ได้ นอกจากว่าท่าน
ผู้ต้องการที่จะละกาม ก็โอเค ทั้งคู่ก็พิจารณาไป

ถาม: เหมือนที่พระอาจารย์เคยเล่าถึงหลวงปู่องค์หนึ่ง
ไปบวช

ตอบ: หลวงปู่พรหม ท่านกับภรรยาก็ถือพรหมจรรย์
ถือศีล ๘ กัน ตั้งแต่เป็นฆราวาสเป็นอุบาสกอุบาสิกา
พอจิตใจพร้อมที่จะปฏิบัติเต็มรูปแบบท่านก็เลยสละสมบัติ
ไม่มีลูกมีเต้า ท่านก็เลยประกาศบอกชาวบ้าน ใครต้องการ
วิเวกชาย ต้องการบ้าน ต้องการที่ดิน ท่านก็บริจาค แล้วท่าน
ก็ไปบวชกัน ตัวหลวงปู่ท่านก็ไปศึกษากับหลวงปู่มั่น ภรรยา
ก็อยู่คนละที่กัน อันนี้มียอยู่ในประวัติในหนังสือปฏิบัติ
พระธุดงค์กรรมฐาน ก็ไปอ่านได้







๑๑. รุดงควัตรคืออะไร เพื่ออะไร

วิสาขนาครธรรม วันที่ ๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: วันนี้ตั้งหัวข้อเรื่อง รุดงควัตรครับ คำว่ารุดงคฺนี้ คนส่วนใหญ่ส่วนใหญ่จะนึกถึงพระที่ไปเดินในป่าบ้าง ในถนบบ้าง ซึ่งก็เข้าใจว่าอันนั้นอาจจะไม่ใช่ความหมาย ของพระรุดงคฺที่แท้จริงใช่ไหมครับ วันนี้ขอโอกาส พระอาจารย์อธิบายถึงรุดงควัตรว่า จริงๆ แล้วคืออะไร และถ้าเราจะปฏิบัติต้องทำอย่างไร และประโยชน์ที่ได้คือ อะไรบ้างครับ

ตอบ: รุดงควัตร คือข้อวัตรปฏิบัติพิเศษ ที่พระพุทธเจ้า ไม่ทรงบังคับเหมือนกับศีล ๒๒๗ ข้อ ศีล ๒๒๗ ข้อนี้ บังคับทุกองค์ที่มาบวช ต้องปฏิบัติตามละเว้นไม่ได้ ขาดไม่ได้

ขาดก็ถือว่าผิด รุดงควัตรนี้ เป็นข้อวัตรที่ทรงเห็นว่ามัน อาจจะยากลำบาก สำหรับผู้ที่ปฏิบัติเริ่มต้นใหม่ๆ ที่อาจ จะยังไม่มีอินทรีย์แก่กล้าพอที่จะปฏิบัติได้ ก็เลยไม่ทรง กำหนดไว้ในวินัยพระปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ข้อ ทรงแยกออกมาเป็นรุดงควัตร ๑๓ ข้อด้วยกัน

รุดงควัตร ๑๓ ข้อนี้มีแบ่งไว้เป็น ๔ หมวดด้วยกัน หมวดแรกเกี่ยวกับเรื่องของการขบฉัน หมวดที่ ๒ เกี่ยวกับเรื่องการนุ่งห่มจีวร หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับเรื่องที่อยู่อาศัย และหมวดที่ ๔ เกี่ยวกับเรื่องของความเพียร อันนี้ แบ่งไว้ ๔ หมวด เป้าหมายของการให้ถือรุดงควัตรนี้ เพื่อกำจัดอุปสรรคคือกิเลส ความมักมาก เพื่อส่งเสริม ความมักน้อย สันโดษ หรือให้ใช้เพียงแต่เท่าที่จำเป็น ให้มีเท่าที่จำเป็น ให้อินดีตามมีตามเกิด คือปราบกิเลส ความมักมาก ความจู้จี้จุกจิก ความอยากได้โน่นอยากได้นี้ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องมาวุ่นวายกับการจัดสรรเรื่องปัจจัย ๔ ของพระให้มากจนเกินไป ให้เอาแบบง่ายๆ เร็วๆ และ เป็นการเสริมความเพียรในการปฏิบัติธรรมด้วย เป้าหมาย หลักของรุดงควัตร เพื่อแก้กิเลส ความมักมาก ความจู้จี้ จุกจิก ความอยากได้อาหารแบบนั้น อาหารแบบนี้ เป็นต้น

ก็ใช้รูดงควัตรแบบนี้ และก็ให้ความมั่งมาก คือไม่ให้มีมาก
ไม่ให้ฉ้นมาก ไม่ให้เสพมาก ให้เสพพอต่อความต้องการ
ของร่างกาย

ต้องบอกก่อนว่า จำไม่ได้ทั้ง ๑๓ ข้อ แต่อีกอย่างหนึ่ง
ก็เพราะว่า รูดงค์เหล่านี้ไม่ได้บังคับให้ปฏิบัติ และบางข้อ
จะปฏิบัติ ก็กำหนดเวลาได้ว่าจะปฏิบัติมากน้อยเท่าไร
สั้นยาวเท่าไร ก่อนจะปฏิบัตินี้ เขาก็จะมีการกำหนดเวลา
เช่น เนสัชชิก นี้อยู่ในหมวดของความเพียร คือการถือ
๓ อิริยาบถ ไม่นอน อยู่แต่ทำนั่ง ทำยืน ทำเดิน ๓ ทำนี้
แล้วก็สามารถกำหนดเวลาที่ต้องการจะปฏิบัติข้อนี้ได้
ตามความปรารถนา บางคนก็ถือคืนวันพระ ๑ คืน วันพระ
ถือ ๑ วัน ๑ คืน เพื่อเป็นการเสริมความเพียรคือไม่ยอม
ให้นอนมากเกินไป ถ้าจะหลับก็ให้หลับในทำนั่ง หรือทำยืน
หรือทำเดิน ทำเดินก็คงจะหลับไม่ได้ แต่ถ้าหลับอยู่ใน
ท่าที่ไม่ได้นอนนี้ มันจะหลับไม่ได้นาน ถ้านั่งคอพับ
เดี่ยวสักพักมันเมื่อยคอ มันก็ต้องตื่นขึ้นมา พอตื่นขึ้นมา
ก็จะได้ภาวนาต่อได้ ปฏิบัติธรรมต่อได้ อันนี้อยู่ในหมวด
ของความเพียร ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติที่จะกำหนดเอา
หรือขึ้นอยู่กับสำนักที่ไปอยู่ด้วย บางที่สำนักเขามีประเพณี

ธรรมเนียม ทุกวันพระจะถือเนสัชชิกกัน คือจะไม่นอน
อันนี้ก็แล้วแต่สถานการณ์ ถ้าเราไปอยู่ในวัดที่เขามี
ประเพณี หรือมีจุดศรัทธาข้อนี้ เราก็ต้องถือตามเขา อย่างที่
วัดญาณฯ นี้ เขาก็จะมีเนสัชชิกในวันสำคัญ ในวันมาฆบูชา
ในวันวิสาขบูชา หลังจากเวียนเทียนเสร็จ ก็ให้ไปสวดมนต์
ไหว้พระ สลับกับการฟังเทศน์ ฟังธรรมไปจนถึงสว่าง
ถึงตอนใกล้รุ่ง แล้วทำวัตรเช้า แล้วถึงจะเลิกกัน อันนี้ก็
เป็นเนสัชชิก หมวดของความเพียร รู้สึกจะมีอยู่ข้อเดียว
เท่าที่จำได้

เรื่องหมวดของอาหาร เรื่องของการขบฉัน
ของพระ ข้อแรกที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ถือก็คือ
การบิณฑบาตเป็นวัตร เป็นกิจวัตรไม่เว้น ไม่รับกิจนิมนต์
หรือถ้าจำเป็นจะต้องรับกิจนิมนต์ ก็ให้ไปบิณฑบาตก่อน
แล้วค่อยไป หรือถ้าเป็นไปได้ก็อย่าไปรับกิจนิมนต์เลย
จะสะดวกกว่าจะได้บิณฑบาตได้ตามปกติ เพราะไป
บิณฑบาตแล้วไปฉันไปรับกิจนิมนต์ อาหารที่บิณฑบาต
มาก็ไม่ได้ฉัน การบิณฑบาตนี้ จะเสริมความสันโดษ คือ
ยินดีตามมีตามเกิด อาหารที่บิณฑบาตนี้ถึงเป็นอาหารที่
ไม่เหมือนกับอาหารที่เวลาญาติโยมนิมนต์ไปฉัน ที่บ้าน

ที่งาน เวลาเขามิงาน มีอะไรก็จะจัดสรรอาหารที่ละเอียด
ประณีตพิสดารมาเลี้ยงพระ แต่ถ้าอาหารบิณฑบาตนี้
ส่วนใหญ่ก็เป็นอาหารที่ชาวบ้านเขากินกันตามปกติ เขาก็
แบ่งมาให้พระฉันบ้าง อันนี้ก็เป็นการสนับสนุนการยินดี
ตามมีตามเกิด บิณฑบาตมาแล้ว ได้อาหารมาก็ฉันตาม
ที่ได้มาแล้ว **เรื่องของการบิณฑบาตเป็นวัตรนี้ คือเสริม
ความเพียรป้องกันความเกียจคร้าน** เพราะสมัยนี้ บางที่
ศาสนาเรานี้เจริญรุ่งเรือง ญาติโยมก็อยากที่จะทำบุญ
กับพระ ก็อยากจะให้พระสบาย ไม่อยากจะให้พระลำบาก
ก็นิมนต์พระว่าไม่ต้องไปบิณฑบาต จะเอาอาหารมาถวาย
ที่วัด เดียวนี้เป็นธรรมเนียมของวัดบ้าน ที่วันพระท่านจะ
ไม่บิณฑบาตกัน เพราะญาติโยมจะไปทำบุญใส่บาตรที่วัด
กัน พระเลยไม่ไปบิณฑบาต แต่พระป่าจะไม่มีธรรมเนียมนี้
พระที่ถือธุดงค์วัตรข้อนี้ ท่านจะบิณฑบาตเป็นปกติ วันพระ
วันโกน วันเทศกาลอะไรก็บิณฑบาต ส่วนญาติโยมจะมา
ทำบุญที่วัดต่อ ก็เป็นเรื่องของญาติโยมไป แต่พระก็ขอทำ
หน้าที่ของพระก่อน คือบิณฑบาต **การบิณฑบาตของ
พระป่านี้ จะมีระยะทางอย่างน้อยประมาณ ๒ กิโลเมตร
จากวัดไปที่บ้าน** บางแห่งบ้านไกลเกือบ ๓ กิโลเมตรก็มีไปกลับ

ก็ ๖ กิโล เป็นการเสริมความเพียร ได้เดินจงกรมไปใน
ขณะที่เดินไปที่บ้านเพื่อบิณฑบาต ระหว่างบิณฑบาตก็
เจริญสติไปตลอดแนวทาง อันนี้เป็นการเสริมความเพียร
ขจัดความเกียจคร้าน เรื่องของการถือบิณฑบาตเป็น
วัตร เสริมความมักน้อยสันโดษมักน้อย เพราะว่าอาหาร
มันไม่เอร็ดอร่อย มันไม่น่ากิน ก็เลยกินได้น้อยโดยปริยาย
ถูกบังคับให้กินโดยปริยาย อันนี้เป็นจุดควัตร ข้อ ๑
ที่พระป่า ทั้งหมดส่วนใหญ่จะถือกัน ในสายหลวงปู่มั่นนี้
ท่านจะถือข้อนี้กันเป็นปกติ การบิณฑบาตเป็นวัตร

ข้อที่ ๒ คือการฉันในบาตรเป็นวัตร คือจะไม่ใช้
สำหรับ ไม่ใช่ถ้วย ชาม จานอะไรต่างๆ เพราะมันเป็นการ
รับประทาน เป็นการฉัน แบบฆราวาสผู้ครองเรือน แล้วก็
เป็นเรื่องวุ่นวายต้องมีภาชนะ ต้องเตรียมจัดหาภาชนะ
มาแล้วฉัน เสร็จก็ต้องมาล้างภาชนะกันอีก เป็นเรื่องที่
ค่อนข้างที่จะยุ่งยากเกินไปสำหรับนักบวชที่จะปฏิบัติกัน
พระพุทธเจ้าเลยสอนว่าให้ฉันในบาตร คือให้เอาอาหาร
ที่จะฉันนี้ใส่ไปในบาตร ไม่ว่าจะ เป็นของคาว ของหวาน
ข้าวเปล่า หรืออะไรก็ตาม ให้ใส่ไปในบาตร เพื่อเป็นการ
ลดภาระเรื่องการดูแลภาชนะ เรื่องของการล้าง คอยล้าง

เวลานั้นเสร็จ ซึ่งพระฉันในบาตรใบเดียวมันก็ง่าย สะดวก และพระปานี้ท่านมักจะไม่ใช่ช้อนด้วย ท่านจะ ใช้มือฉันกัน เพราะช้อนนี้เห็นหลวงตาบอกว่าเวลาบวชนี้ อุปัชฌาย์ไม่ได้มอบช้อนมาให้ มอบแต่บาตรใบเดียว นี่บาตรของเธอนะ นี่ช้อนของเธอไม่มี นี่จานของเธอไม่มี เวลาบวชนี้ อุปัชฌาย์มอบให้เพียงอย่างเดียวคือบาตร ก็เลยถือว่าเอาบาตรใบเดียวพอ เวลาฉันก็ใช้มือฉันเอา ทางอีสานเขานิยมเป็นข้าวเหนียวด้วย ก็มักจะใช้มือฉัน กันสะดวกกว่า

วิธีฉันในบาตร ก็มี ๓ ระดับด้วยกัน ระดับแบบเบาๆ ก็คือสามารถแยกอาหารไว้เป็นส่วนๆ ได้ ข้าวไว้ส่วนหนึ่ง กับไว้ส่วนหนึ่ง ขนมไว้ส่วนหนึ่ง อันนี้แบบเบาๆ แบบปาน กลางก็คือไม่แยก แต่นึกจะใส่อะไร ก็ใส่เข้าไป อยู่ตรงไหน ก็ได้ ข้าวจะไปทับข้าว ของหวานจะไปทับของคาวก็ได้ คือไม่ไปแยก ไม่ไปจัดสรร นี่แบบปานกลาง แบบหนัก ก็คือ เอาคลุกทั้งหมดเลยอาหารที่ได้มา ของคาว ของหวาน ของที่ฉันเข้าไปเดี๋ยวมันก็ไปรวมกันในท้อง ไซ้ไหม ก็รวมกันในบาตรไปเสียเลย จะได้ตัดปัญหาเรื่อง กิเลส เรื่องของการติตรสชาติของอาหาร ติตชนิดของ

อาหาร ต้องกินอาหารชนิดนั้น อาหารชนิดนี้ เดียวมันก็
รวมกันในท้อง ก็รวมเข้าไปในในบาตรเลย นี่ถ้าวันไหน
ญาติโยมถวายเย็นตาโฟก็ใส่เข้าไป ถวายพิชชาก็ใส่เข้าไป
ถวายไอติมก็ใส่เข้าไป นี่สำหรับชั้นเต็มที คือสำหรับผู้
ที่ต้องการที่จะปราบกิเลสในเรื่องเกี่ยวกับเรื่องการฉัน
อาหาร ท่านฉันก็ฉันแบบนั้น **อันนี้ไม่บังคับ แล้วแต่
ผู้ปฏิบัติจะกำหนด**

ที่วัดป่าบ้านตาดนี้ จะถูกบังคับให้ฉันแบบปาน
กลาง คือพระจะไม่มีสิทธิ์ที่จะจัดบาตรของตนเอง คือ
หลวงตาจะเป็นองค์เดียวที่จะรับอาหารที่ญาติโยมประเคน
มา แล้วตักใส่บาตรของหลวงตา และหลวงตาท่านก็จะให้
ภาชนะของอาหารนั้นกับพระรูปอื่นไปใส่บาตรพระทุกรูป
อาหารชนิดที่สองท่านก็ให้พระอีกรูปไปตักใส่บาตร
อาหารที่ท่านได้มาป้อน ท่านตักใส่บาตรท่าน ท่านก็ให้
พระไป พระก็จะคอยรับไปตักใส่บาตรองค์ละทัพพี องค์ละ
ทัพพีไป พระไม่มีสิทธิ์เลือกอาหารที่จะรับประทาน และ
ไม่มีสิทธิ์จัดอาหารในบาตร พระที่ใส่จะใส่ให้อย่างไรก็
สุดแท้แต่ อันนี้ถูกบังคับโดยปริยายให้ฉัน แบบปานกลาง
คือไม่แยกอาหารไม่เลือกอาหาร แล้วแต่ตามมีตามเกิด

แล้วถ้าอยากจะฉันทให้หนักกว่านั้นก็ เวลาจะฉันทก็ไปคลุก
เอาเอง อันนั้นก็สำหรับผู้ที่ยังติดปัญหาเรื่องอาหารอยู่
ก็คลุกๆ เอา

อันนี้เป็นมาตรการเพื่อกำจัดปัญหาเรื่องของ
การขบฉันท เพราะบางทีเห็นอาหารที่เราถูกปากชอบ
เขาถวายเป็นมา แต่ต้องผ่านพระผู้ใหญ่มาก่อน บางทีพอมาถึง
เรานี้ก็ไปหมดแล้ว มันก็อาจจะทำให้เสียใจ เสียตาย เกิด
อารมณ์เสียขึ้นมาได้ เราก็จะไปติตรสอาหาร ติตชนิด
อาหาร อยากจะกินอาหารแบบนี้วันไหนไม่ได้กิน
อาหารที่อยากกิน ก็จะไม่มีความสุขจากการรับประทาน
อันนี้คือเรื่องของการฉันทในบาตร แล้วฉันทเสร็จก็ง่าย
มีบาตรใบเดียว ไปล้างแป็บเดียวก็เสร็จ เช็ดบาตรเสร็จก็
เก็บเรื่องของภาชนะก็หมดปัญหาไป ไม่ต้องมาคอยเก็บ
มาล้างถ้วยล้างชามกันอีก อันนี้คือข้อที่ ๒ เกี่ยวกับเรื่อง
การขบฉันทในบาตร

ข้อที่ ๓ ก็คือฉันทคนเดียว ฉันทครั้งเดียว พอนั่งฉันท
แล้วไม่ให้ลูก ถ้าลูกก็แสดงว่าไม่ฉันทแล้ว เลิก ไม่ใช่ลูก
แล้วกลับมาฉันทใหม่ไม่ได้ เรียกว่าฉันท อาสนะเดียว นั่งฉันท

ครั้งเดียว พอลูกแล้วจบ ไม่ว่าจะจะมีเหตุผลใดที่จะลูก
พอลูกแล้ว ไม่กลับมาฉันอีกสำหรับวันนั้น เรียกว่าฉัน
มือเดียว ฉันอาสนะเดียว แล้วมีอีกข้อหนึ่งที่บางวัดก็ถือ
บางวัดก็ไม่ถือ แล้วถือเป็นเฉพาะช่วง

วัดป่าบ้านตาดนี้ในช่วงเช้าพรรษา ท่านจะถือ
ไม่รับอาหารที่ตามมาหลังจากกลับมาจากบิณฑบาต
ถ้าญาติโยมมาสาย จะไปศาลาแล้วไปถวายอาหารให้
กับพระ พระท่านจะไม่รับ คือท่านต้องการที่จะลดปริมาณ
ของอาหารจากญาติโยม เอาแค่อาหารที่ได้จากบิณฑบาต
ก็พอแล้ว ไม่ต้องการที่จะรับอาหารที่มาสเสริมในภายหลัง
ก็เลยถือข้อนี้กัน แต่ปัญหาคือ ญาติโยมที่เขาอยากจะใส่
บาตรกัน พอรู้ว่าไม่สามารถเข้าไปในวัดเพื่อใส่บาตรได้
เขาก็ไปดักรอที่หน้าประตูวัดกัน จนกลายเป็นแถว
ยาวเหยียดไปเลย จนจะต้องมีการตั้งโต๊ะกัน ในช่วงเช้า
พรรษานี้ ญาติโยมจะมาคอย เพราะญาติโยมไม่ได้เป็น
ชาวบ้านส่วนเดียว ชาวบ้านเขาก็ตักที่หน้าบ้านเขาได้
แต่ญาติโยมที่มาจากที่ไกล ที่อยากจะมาใส่บาตร บางที
จอดรถข้างทางก็ไม่สะดวก ก็เลยมาดักที่หน้าวัดกัน ทางวัด
เลยต้องจัดโต๊ะเรียงไว้ แล้วทำที่หลบแดดหลบฝนให้

สังเกตดู ถ้าไปวัดป่าตาด จะมีแถวตั้งยาวเหยียดถึงหน้าประตู อันนี้เพราะว่าช่วงเช้าพรรษานี้ พระท่านไม่รับอาหารหลังจากที่ท่านเข้าประตูวัดไปแล้ว นี่ก็เพื่อความมกน้อย ไม่ต้องฉันอาหารมากเกินไป นี่คือ ๔ ข้อที่เกี่ยวกับเรื่องการขบฉัน เท่าที่จำได้และที่มีปฏิบัติกันอย่างสม่ำเสมอ ทางสายวัดป่าท่านจะปฏิบัติข้อวัตรเหล่านี้กัน

ข้อต่อมาก็เกี่ยวกับหมวดเรื่องของจีวร เครื่องนุ่งห่ม เครื่องนุ่งห่มนี้สมัยโบราณ สมัยพุทธกาลนี้ไม่มีการถวายเป็นผ้าสำเร็จรูป พระต้องไปหาผ้าจากในป่าช้า เป็นผ้าที่เขาใช้ห่อศพ เรียกว่าผ้าบังสุกุล ผ้าบังสุกุลนี้คือผ้าห่อศพ สมัยยุคแรกๆ ที่มีพระพุทธเจ้า มีพระพุทธศาสนานี้ ญาติโยมชาวบ้าน จะรู้เพียงแต่เรื่องการใส่บาตร เพราะพระจะแคไปบ้านแล้วถือบาตรเข้าไป แล้วก็ไปรับอาหาร คือผ้านี้พระท่านไม่ไปขอจากศรัทธาญาติโยม ท่านไม่ต้องการรบกวน เพราะท่านเห็นว่ามีผ้าที่ท่านไปเก็บมาเย็บเป็นผ้าจีวรได้ คือผ้าที่เขาใช้ห่อศพ พอศพเน่าเปื่อย แห้งแล้วผ้าก็สามารถที่จะเอามาซักมาข้อม มาตัดมาเย็บเป็นผ้า

๓ ผืน

ผ้าของพระนี้มี ๑ ชุดเรียกว่าผ้าไตร มีผ้านุ่งเรียกว่า
ผ้าสบง ผ้าที่ใช้นุ่งนี้เรียกว่าผ้าสบง ๑ ผืน ผ้าห่มนี้เรียกว่า
ผ้าจีวร แล้วก็ผ้าห่ม ๒ ชั้น อันนี้ความจริงเป็นผ้าห่ม
กันหนาว ไว้สำหรับเวลามีอากาศหนาวก็ใช้เป็นผ้าห่ม
กันหนาว **ผ้าสังฆาฏิ**จะอนุญาตให้ทำเป็น ๒ ชั้น เป็นผ้า
๒ ชั้น เป็นจีวร ๒ ชั้น พุดง่ายๆ ก็จะหนาปึก อันนี้เป็นผ้า
ที่พอเพียงกับความต้องการของพระ **พระที่ถือธุดงค์ก็จะ**
ถือผ้า ๑ สำรับก่อน ใช้ผ้าไตรชุดเดียว แล้วถ้าเวลาจะซักก็
ผลัดกันซัก ไม่ได้ซักทีเดียวพร้อมกันสามผืน **สมัยพุทธกาล**
รู้สึกจะยังไม่มีผ้าที่เราเรียกว่าผ้าบริวารที่มีกันในสมัยนี้
พระป่านี้จะมีผ้าบริวาร ๒ ชั้น คือผ้าอาบน้ำฝน แล้วก็
ผ้าสบงที่เรียกว่าผ้าอังสะ สังเกตเวลาที่พระท่านไม่ได้ไป
ทำกิจทางสงฆ์ ทำสังฆกรรม ถ้าเวลาอยู่วัดปิดกวาดอะไร
ท่านก็จะนุ่งผ้าอาบน้ำฝนแล้วก็มียังสะ ผ้าสบง ๑ ผืน อันนี้
สำหรับพระป่า มักจะมีกันประมาณ ๒ ชุดก็พอ ชุดหนึ่งไว้ใส่
ชุดหนึ่งไว้ซัก อันนี้เป็นผ้าที่ใช้สำหรับเวลาทำงานทำการ
ในวัด ปิดกวาดอะไรต่างๆ เวลาไม่ได้ประกอบพิธีกรรม
เช่นบิณฑบาต ขบฉัน ต้อนรับศรัทธาญาติโยม จำเป็นที่จะ
ต้องมีผ้าห่ม มีผ้าจีวรให้เรียบร้อย อันนี้เป็นผ้านอกสำหรับ

ไม่ได้มีกำหนดไว้ใน ชุตงควัตร ชุตงควัตรกำหนดว่า ให้ถือ
ผ้า ๑ สำหรับ ๑ ไตร ก็พอ เพราะบางทีศรัทธาญาติโยมมี
มากอยากจะถวายผ้าไตรให้ทั้งชุด คนนี้ก็จะอยากถวาย
คนนั้นก็อยากถวาย ปีหนึ่งไม่รู้กี่ร้อยชุด มีมาแทบทุก
วันพระ บิณฑบาตนี้ก็มาแล้ว ๑ ไตร ๑ ไตรถ้าถือ ๑ ชุด
ก็เอาไปบริจาคให้พระที่ขาดแคลนไป แต่สำหรับตนเองนี้
จะถือเพียงแค่ ๑ ชุด ก็พอเพราะมันสะดวกต่อการดูแล
รักษา มีหลายชุดก็ต้องดูแลรักษาหลายชุดด้วยกัน ต้องซัก
หลายชุด ถ้ามีชุดเดียวก็ซักมันแค่ชุดเดียว อันนี้เรียกว่า
ถือผ้าไตร ๑ ชุด ๑ ไตร เป็นวัตร จะไม่มีมากกว่านั้น ก็จะ
มีผ้าสบง ๑ ผืน ผ้าจีวร ๑ ผืน ผ้าสังฆาฏิ ๑ ผืนเท่านั้น
ไม่มีมากไปกว่านั้น อันนี้เรียกว่าถือผ้าไตรเป็นวัตร

อีกข้อหนึ่งเรียกว่า ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร คือ
ต้องเอาที่เป็นผ้าห่อศพเท่านั้นมาทำเป็นผ้าจีวร มาตัด
เย็บกันเอง ถ้าญาติโยมถวายผ้าสำเร็จรูปมาให้ ถ้าถือผ้า
บังสุกุลก็ไม่เอา ใช้ไม่ได้ ถ้าเป็นผ้าใหม่ที่ไปซื้อจากร้าน
หรือแม้จะเป็นผ้าขาวยังไม่ได้ตัดเย็บเป็นจีวร พระป้านี้จะ
นิยมตัดเย็บจีวรของตนเอง จะไม่นิยมใช้ผ้าที่ญาติโยม
ซื้อสำเร็จรูป เพราะครูบาอาจารย์บอกว่าเป็นกิจวัตร

เป็นหน้าที่ของพระ ที่ต้องรู้จักวิธีตัดเย็บจีวรของตน เพื่อเวลาไม่มีญาติโยมถวาย จะได้ตัดเย็บเองได้ หาผ้าเองได้ ถ้าไปพึ่งผ้าไตรที่ญาติโยมซื้อสำเร็จรูปมาใส่ ถ้าเกิดไม่มีใครถวายผ้าไตร แล้วก็ไม่มีผ้าจะใส่ เพราะตัดเย็บเองไม่เป็น พระป่าท่านเลยไม่นิยมใช้ผ้าสำเร็จรูปที่ตัดมาครบสำเร็จเรียบร้อยแล้ว แต่ก็รับตามศรัทธา เพื่อไม่ให้เสียศรัทธาของญาติโยม พระป่านี้น่าท่านจะตัดเย็บจีวรในช่วงที่รับกฐิน หลังจากรับกฐินเสร็จนี่จะเป็นช่วงเวลาประมาณ ๑ เดือน ที่ท่านจะมาตัดเย็บจีวร ถ้าท่านขาดผืนไหนท่านก็จะมาตัดเย็บผืนนั้น ถ้าขาดผ้าจีวร ก็ตัดเย็บจีวรผืนใหม่ ถ้าขาดผ้าสบง ถ้าขาดผ้าสังฆาฏิ ก็ตัดเย็บใหม่ เพราะขนาดของแต่ละคนก็ไม่เท่ากันด้วย บางที่ญาติโยมซื้อจีวรมาให้สั้นเกินไปก็มี ยาวเกินไปก็มี เพราะญาติโยมไม่รู้ขนาดของพระ ดังนั้นพระป่าจะนิยมตัดเย็บจีวรของตนเอง อันนี้ไม่ได้เป็นข้อจุดดควัตระนะ เป็นธรรมเนียมของพระป่าจุดดควัตระนะ ก็มีแค่ ๑ ถือผ้า ๑ ไตรเป็นวัตร ๒ ใช้ผ้าที่เป็นบังสกุลมาทำเป็นผ้าไตรจีวร แต่สมัยนี้ไม่มีแล้ว เพราะว่ามีมีการเอาศพไปทิ้งไว้ในป่าช้าเหมือนเมื่อก่อนนี้แล้วเอาผ้าไปห่อศพกัน สมัยนี้ก็มีผ้าไตร ผ้าบังสกุลเทียม คือผ้า

สำเร็จรูปที่เขาไปวางไว้หน้าหีบศพ แล้วเรียกให้พระไปชัก
ผ้าบังสุกุล เป็นเหมือนกับเลียนแบบผ้าห่อศพ แต่ไม่ได้ห่อ
เพราะศพอยู่ในโลง แล้วก็ไปสำเร็จรูปห่อมา อย่างดี
อย่างสวยงาม เป็นผ้าไตร แล้วก็วางไว้ที่หน้าหีบศพ แล้วก็
นิมนต์พระไปชักบังสุกุลผ้าเหล่านั้น เป็นธรรมเนียม เลียน
แบบในสมัยพุทธกาลที่มีการใช้ผ้าบังสุกุล อันนี้เป็นหมวด
เกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม เท่าที่จำได้มี ๒ เรื่องนี้

หมวดที่เกี่ยวกับที่อยู่อาศัย ที่อยู่อาศัยนี้ ข้อ ๑ ให้
ถือการอยู่ป่าเป็นข้อวัตร เพราะฉะนั้นวัดที่เป็นวัดป่า
วัดเขา นี้ ก็ถือว่าถือจุดงควัตรข้อนี้ คือไม่ใช่วัดที่ตั้งอยู่
ในบ้านในเมือง คือถ้าอยู่ป่าแล้ว วัดอยู่ในป่า ก็ถือว่า
จุดงควัตรข้อนี้ได้อยู่ได้ คือการอยู่ป่าเป็นวัตร จะไม่อยู่ตาม
บ้านตามเมืองเพราะบ้านเมืองมันไม่สงบ มันไม่สงบสุข
มันไม่วิเวกเหมือนกับวัดป่าวัดเขา พระปฏิบัติที่ถือ
จุดงควัตรข้อนี้ ก็จะต้องไปหาวัดป่าอยู่ วัดป่าวัดเขา คือ
การอยู่ป่าเป็นวัตร ไม่อยู่ตามบ้านตามเมือง ยกเว้นกรณี
ที่มีกิจนิมนต์ หรือมีธุระจำเป็นจะต้องเข้าเมือง บางครั้ง
ต้องไปหาหมอ ไปรักษา หรือไปเยี่ยมญาติโยม ก็เป็นข้อ

ยกเว้นไป แต่โดยหลักแล้ว ส่วนใหญ่จะถือข้อนี้เป็นเกือบ
ตลอดชีวิตก็ว่าได้ การอยู่ป่าเป็นวัตรนี้ สำหรับพระปฏิบัติ

ข้อ ๒ ต่อมาก็คือการอยู่ตามโคนไม้ คือไม่อยู่ในกุฏิ
ไม่อยู่ในที่อยู่อาศัยเช่นกุฏิ มาอยู่ตามโคนไม้ โดยอาศัย
กลดนี้ กลดกางไว้แล้วก็มีมุ้งครอบกลดอีกที แล้วก็
นอน นั่ง ภาวนาอยู่ในกลด อยู่ในกลดอยู่ภายใต้โคน
ต้นไม้ อันนี้จะใช้เฉพาะช่วงที่ไปรดุงค้ในป่า แล้วก็ใน
ช่วงที่เป็นฤดูแล้ง ฝนไม่ตก จะเหมาะกว่า ถ้าไปรดุงค้ใน
ช่วงฤดูฝนเช่นตอนนี้ ร่มคันเดียวคงจะสู้กับพายุฝนไม่ไหว
แต่ก็อาจมีบางท่านบางองค์ ท่านอาจจะถือข้อนี้ตลอดก็ได้
อันนี้ที่สุดแท้แต่ คือการอยู่ตามโคนไม้เป็นวัตร จะไม่อยู่ใน
กุฏิพูดง่าย ๆ อันนี้ก็เป็นอีกข้อหนึ่ง

ข้อต่อมาก็คือ ถ้าอยู่ในกุฏิก็ให้ยินดีตามมีตามเกิด
คือแล้วแต่ทางวัดจะจัดสรรให้ เช่น ถ้าเราไปวัดแล้วไป
กราบครูบาอาจารย์ขออยู่ ท่านก็อนุญาตให้อยู่ แล้วท่านก็
บอกกุฏินี้ว่าง อยู่กุฏินี้ไปนะ ท่านจัดกุฏิไหนให้อยู่ก็อยู่ไป
ไม่เลือกว่าไม่อยากจะอยู่กับคนนี้ อยากจะอยู่กับคนนั้นคนนี้
ก็ไม่เอา เอาตามที่เค้าจัดสรรให้ ยินดีตามมีตามเกิด อันนี้

ก็เกี่ยวกับเรื่องที่อยู่อาศัย มีอยู่ ๓ ข้อ ด้วยกัน แต่อาจจะมีมากกว่านี้ที่จำไม่ได้นะ ก็ ๓ ข้อ ๒ ข้อ ๕ ข้อ ก็จำได้ ๑๐ ข้อ ชาติอีก ๓ ข้อ มีตกหล่นไปบ้างนะ ถ้าใครสนใจก็ค้นหาได้ใน Google พิมพ์คำว่าจุดดงควัตร ๑๓ ข้อ มันก็ขึ้นมาะ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพื่อสนับสนุนการอยู่แบบเรียบง่าย มัคน้อย สันโดษ แล้วก็เสริมความเพียร การอยู่โคนไม้เนี่ย มันจะต้องมีสติมากกว่าอยู่ในกุฏิ เพราะภัยมันประชิดตัวได้รวดเร็วมากกว่า ทั้งงู ทั้งสิ่งมีชีวิตเลื้อยคลาน ทั้งอะไรต่างๆ ทั้งหมดทั้งแมลงอะไรต่างๆ จะต้องมีความพอสมควร เท่าที่ได้ยินเวลาพระที่ท่านไปจุดดงค์ท่านมักจะไปอยู่ใกล้หมู่บ้าน พระจุดดงค์นี้ท่านต้องไปอยู่ใกล้หมู่บ้าน ต้องมีหมู่บ้านไปบิณฑบาต มักจะอาศัยชาวบ้านนี้พาไปชี้จุดว่าที่ไหนเหมาะต่อการภาวนา แล้วชาวบ้านจะเมตตาทำแคร่ชั่วคราวให้แคร่ไม้ไผ่ ให้สำหรับพัก นอนบนแคร่ไม้ไผ่ แล้วก็แขวนกลดได้ หรือไม่ก็ปูเสื่อนั่งกับพื้น นอนกับพื้น บางที่มันก็มีสัตว์เลื้อยคลานอะไรต่างๆ ส่วนใหญ่พระที่ไปจุดดงค์ เท่าที่ได้ยินว่าท่านจะไปปรึกษากับชาวบ้านก่อนว่าจะอยู่แถวนี้ นะว่าจะมาบิณฑบาต ให้เขารู้ แล้วเขาก็จะไปทำแคร่ให้ เพราะบางทีอาจจะมีการเคยไปจุดดงค์มาก่อน ก็จะได้พาไป

ที่จุดนั้นได้ ที่ห่างพอสมควรจากละแวกบ้านเพื่อไม่ให้
ชาวบ้านไปรบกวน นี่ก็คือเรื่องของจุดดวงควัทร

ถาม: ได้ทราบประวัติครูบาอาจารย์ว่าพอไปปักกลด จุดดวง
ที่ไหน ตรงนั้นมักจะกลายเป็นวัดเลยใช่ไหมครับ

ตอบ: ถ้าท่านอยู่นานๆ ใจ ถ้าท่านอยู่นาน มันก็จะกลายเป็น
เป็นวัด ชาวบ้านก็จะศรัทธา ก็จะนิมนต์ให้ท่านอยู่ ถ้าท่าน
ไม่มีภารกิจอะไรที่ต้องทำ ถ้าท่านเห็นว่าที่นั่นเป็นที่เหมาะ
สมต่อการภาวนา ท่านก็อาจจะอยู่ต่อ แต่บางที่ท่านอยู่
สักพักหนึ่ง แล้วท่านก็อาจจะย้าย ถ้าท่านยังอยู่ในช่วงที่
ท่านยังไม่ต้องการความเคยชินกับสถานที่ เพราะเวลาอยู่
กับที่ไปนานๆ มันเคยชิน แล้วความระมัดระวัง ความมี
สติมันจะลดน้อยลง ถ้าท่านยังต้องการอาศัยสถานที่เป็น
เครื่องเสริมการเจริญสติ ถ้าท่านอยู่ไปสักพัก แล้วเริ่มรู้ว่า
สติท่านเริ่มไม่คล่องตัวแล้ว ท่านก็อาจจะต้องย้ายที่ เพราะ
เวลาไปอยู่ที่ใหม่ๆ มันจะทำให้ต้องคอยมีความระมัดระวัง
ปรับตัวเองให้กับสถานที่ใหม่ แล้วอีกอย่างหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับ
ว่า อยู่ที่นั่นแล้วมีใครมารบกวนหรือเปล่า บางที่ชาวบ้าน
ชอบมาขอนั้นขอนี่ ขอหวย ขอเลข ขอเบอร์อะไรก็มี ถ้ามา

อย่างนั้น บางทีถ้าต้องการจะปลีกวิเวก ก็ไม่อยากจะยุ่ง
เกี่ยว ก็อาจจะต้องเปลี่ยนที่ใหม่ไปอยู่ที่ที่ชาวบ้านเขา
ไม่ค่อยสนใจ ไม่ยุ่งด้วยจะดีกว่า **ผู้ที่ต้องการจะไปปลีก
วิเวก ไปเพื่อภาวนา แต่ถ้าหลังจากเสร็จการภาวนาแล้ว
ท่านก็จะไปอยู่ที่ไหนก็ได้ แล้วสักพัก ศรัทธาญาติโยมเห็น
ปฏิบัติอันงดงาม เขาก็จะนิมนต์ให้ท่านอยู่**

*ถาม: แล้วตอนที่พระอาจารย์อยู่กับหลวงตานี้ต้องถือ
ธุดงค์วัตรข้อไหนบ้างครับ*

**ตอบ: ก็ถือตามวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ฉ้นในบาตร
เป็นวัตร ฉ้นมือเดียวเป็นวัตร แล้วก็มารับอาหารหลังจาก
กลับมาจากบิณฑบาตในช่วงเช้าพรรษา แต่ท่านไม่ได้
บังคับเรื่องเนสัชชิก ที่วัดไม่มีเนสัชชิก แต่ท่านจะมีการ
อดอาหารแทน ก็ใช้วิธีการอดอาหารเพราะหลวงตาท่าน
บอกว่าท่านถูกจริตกับการอดอาหารท่านไม่ถูกจริต กับ
การเนสัชชิก ที่วัดก็เลยไม่มีเนสัชชิก มีแต่การอดอาหาร
เพราะอดอาหารแล้วมันก็จะไม่ง่วงนอน ก็จะภาวนา
ได้เกือบทั้งคืนอยู่ดี ก็เลยใช้การอดอาหารเป็นอุบาย
สนับสนุนในการภาวนา ส่วนเรื่องถือผ้าก็แล้วแต่อัธยาศัย**

ซึ่งส่วนใหญ่ก็ถือตามหลวงตา หลวงตาท่านก็มีชุดเดียว
ธรรมเนียมนี้พระป้ามักจะถือแค่ชุดเดียวอย่างนี้เป็น
ธรรมดา แต่ผ้าบังสุกุลนี้ก็ไม่มีแล้ว

ถาม: จริงๆ แบ้กกราวนต์ข้างหลังนี้คือจีวรของพระ
อาจารย์นะครับ คือรูปถ่ายจีวรที่พระอาจารย์ใส่ปีฉลูบาศ
ตอนเช้าครับ

ตอบ: มีหนังสือเล่มหนึ่งเขาก็ใช้สีนี้ เขามาขอให้เราถ่าย
รูปจีวร เราส่งสีนี้ไปให้เขาไปลงหนังสือ เป็นปกหนังสือ

ถาม: ครับผม วันนี้ได้ฟังธุดงค์วัตรชัดเจนแล้วครับผม
จะได้นำไปปฏิบัติครับ

ตอบ: ญาติโยมมักจะคิดว่าการธุดงค์นี่จะต้องแบกกลด
แบกอะไร แล้วก็เดินไป เช่น สมัยนี้ก็เดินแต่ท่านไม่เดิน
ตามถนนนะ แล้วก็ไม่ได้เดินเป็นคาราวาน เป็นกองทัพ
เดินกันไปเป็นฝูงๆ แต่ท่านมักไปแค่องค์ ๒ องค์ หรือไป
องค์เดียว เพราะเป้าหมายท่านคือต้องการไปปลีกวิเวก
จริงๆ นอกจากว่าถ้าเป็นพระผู้ใหญ่ และมีพระผู้น้อยอยาก
จะขอติดตามไปด้วย บางที่ท่านเมตตาถือว่าเป็นการสอน

วิธีถูกต้องให้กับเขาไป จะได้มีผู้มาสืบทอดวิธีถูกต้อง แต่ท่าน
จะเดินตามแนวทางของป่าของที่ชาวบ้านเขาใช้เดินติดต่อกัน
ระหว่างหมู่บ้านกัน พระท่านจะไม่เดินตามถนน ไม่ค่อย
โบกรถ ขึ้นรถอะไรกัน ท่านก็จะไปปลื้กวิเวก ขณะเดินก็
จะถือเป็นการจงกรมไปในตัว







๑๒. นัตถิ สันติปะรัง สุขัง

วิสาขนาครธรรม วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: วันนี้ขอโอกาสคุยเรื่องปรมัตถ์เลยครับ พระอาจารย์พูดเสมอ นัตถิ สันติปะรัง สุขัง สุขอื่นเหนือกว่าความสงบไม่มี วันนี้จะขอความเมตตาพระอาจารย์อธิบายว่า นัตถิ สันติปะรัง สุขัง คืออย่างไร และเราจะต้องปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้ได้ปรมมัง สุขัง แบบนี้ครับ

ตอบ: ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ เป็นความสุขสุดยอดของความสงบทั้งปวง ถ้าใครได้สัมผัสกับความสุขแบบนี้แล้วก็จะไม่สนใจกับความสุขในรูปแบบอื่น เช่น ความสุขที่ได้จากลาภ ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ นี้ เมื่อได้เปรียบเทียบกับความสุขที่ได้จากความ

สงบแล้ว มันเหมือนฟ้ากับดิน ยกตัวอย่างพระพุทธเจ้า
ของเราเนี่ย ตอนที่ท่านเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านก็อยู่กับ
ความสุขของลาภ ยศ สรรเสริญ ของรูป เสียง กลิ่น
รส มีเงินทองเป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี มีตำแหน่งสูง
เป็นราชกุมาร แล้วก็มียศยกย่องสรรเสริญยินยอม แล้วก็
มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะให้เสพตลอดเวลา
โดยเฉพาะพระราชบิดานี้พยายามสรรหาแต่รูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะที่สวยงาม ไม่ยอมให้รูป เสียง กลิ่น รสที่
ไม่สวยงามเข้ามาในวัง เช่น คนแก่ คนเจ็บ คนตาย
ไม่ต้องการให้เจ้าชายสิทธัตถะได้สัมผัสกับความทุกข์ของ
รูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ จึงคอยสรรหาเอาแต่สิ่งดีๆ สร้าง
ปราสาท ๓ ถุฑูให้ประทับเพื่อจะได้สัมผัสแต่ความสุข เวลา
ที่มีฤดูเปลี่ยนไป ที่อยู่อาจจะไม่เหมาะ ก็ย้ายที่ไปอยู่ที่
ที่เหมาะสมกว่า นี่ก็คือความสุขที่เจ้าชายสิทธัตถะได้รับตั้งแต่
เกิด ตั้งแต่เกิดก็ถูกป้อนแต่ความสุขแบบนี้มา

แต่วันหนึ่งพระองค์ทรงประทับอยู่ตามลำพังอยู่ที่ใต้
โคนต้นไม้ พอวันนั้นพวกข้าราชการบริวารไปติดภารกิจ
อย่างอื่น เลยปล่อยให้พระองค์ประทับอยู่ตามลำพัง
ชั่วคราว ซึ่งตั้งแต่เกิดมาพระองค์ไม่เคยมีใครปล่อยทิ้งไว้

ให้อยู่ตามลำพังเลย ตั้งแต่เกิดมาก็ต้องมีคนคอยดูแลตลอดเวลา แต่วันนั้นเป็นโอกาสที่มีงานพิเศษอะไรขึ้นมา แล้วต้องการคนช่วยเหลือ ข้าราชการบริพารก็เลยต้องปล่อยให้พระองค์นั่งประทับอยู่คนเดียว ซึ่งตอนนั้นพระองค์ก็คงจะมีอายุพอสมควรที่จะอยู่ตามลำพังได้ เขาก็เลยปล่อยให้ท่านอยู่ตามลำพัง พอท่านอยู่ในสภาพที่เรียกว่า กายวิเวก กายปราศจากสิ่งต่างๆ ที่จะมารบกวนใจ คืออยู่ท่ามกลางความสงบสงัดทางร่างกาย จิตก็วิเวกขึ้นมาทันทีโดยอัตโนมัติ เพราะว่าอดีตชาติท่านเคยบำเพ็ญธรรมเหล่านี้มาก่อน เคยได้สัมผัสกับความสงบของจิตใจมาก่อนในอดีตชาติ มันก็มีถูกฝังไว้ในใจของพระองค์ พอเหตุการณ์รอบร่างกายมันเอื้อ มันก็ทำให้ความสงบนั้นปรากฏขึ้นมาโดยอัตโนมัติ พระองค์บอกว่าไม่เคยเจอความสุขแบบนี้มาก่อนเลยตั้งแต่เกิดมา เป็นความสุขที่เลิศ ที่วิเศษจริงๆ แต่เป็นความสุขเดียวเดียว เพราะไม่นานพวกข้าราชการบริพารก็กลับมา พอกลับมาความสงบนั้นก็หายไป เพราะถูกรูป เสียง กลิ่น รสจากข้าราชการนี้เข้ามากลมมันไป แต่มันเป็นความสุขที่ประทับใจที่ทำให้พระองค์ไม่เคยลืมแล้วเมื่อถึงเวลาที่จะต้องสละราชสมบัติเพื่อไปแสวงหา

ความสุข ความหลุดพ้นแบบนี้ พระองค์ก็เลยไปได้อย่าง
ง่ายดาย

ถ้าคนไม่เคยได้สัมผัสกับความสุขในรูปแบบนี้มาก่อน
ต่อให้เป็นพระราชามหากษัตริย์ เป็นมหาเศรษฐีระดับหนึ่ง
ของโลก ก็ทิ้งสมบัติไปไม่ได้ เพราะไม่รู้จะไปหาอะไร เขาจะ
หาว่าบ้าหรือเปล่า ได้ของสุดยอดอยู่แล้ว ได้เป็นเศรษฐี
ลำดับหนึ่งของโลก ได้เป็นประธานาธิบดี เป็นพระราช
ามหากษัตริย์ อย่างไม่ถามพระเจ้าชาร์ลส์ดูว่าจะลาไป
บวชไหม คงไม่ไปหรอก ไม่รู้จะไปทำไม ถ้ายังไม่เคยพบกับ
ความสุขจากความสงบ แต่ถ้าใครได้ลองปฏิบัติธรรม และ
ได้สัมผัสกับความสงบแล้วนี้ จะทิ้งได้อย่างง่ายดายเพราะ
มันมีข้อเปรียบเทียบ ระหว่างความสุขทั้งสองแบบ ว่ามัน
คนละเรื่องกัน ความสุขระดับทางโลกนี้มันก็มีความ
วุ่นวายตามมา มีเรื่องมีราวที่ต้องจะต้องให้คอยทุกข์
ให้คอยรำคาญใจอยู่เรื่อย แต่ความสุขที่เกิดจากความ
สงบนี้ไม่มีอะไรเลย อันนี้แหละเป็นความสุขที่ผู้ปรารถนา
การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงต้องใช้เป็นฐาน หรือ
เป็นเครื่องมือในการที่จะออกจากกองทุกข์ของลาภ ยศ
สรรเสริญ สุขได้ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขมันเป็นทุกข์

เพราะมันเป็นอนิจจัง มันเป็นอนัตตา เจริญลามแล้วก็ ต้องเสื่อมลาม

วันนี้ก็ได้อ่านข่าวเศรษฐีคนหนึ่ง เคยเป็นเศรษฐีแล้วต้องมาขายก๋วยเตี๋ยว เคยเจริญลามมาแล้วก็มีปัญหาบริษัทหรือเรื่องทรัพย์สินที่หมดไป ก็เลยต้องมาขายก๋วยเตี๋ยวในตลาด นี่เป็นตัวอย่างของการเจริญลามแล้วเสื่อมลาม เจริญยศ เสื่อมยศ เห็นไหม มีตัดสินคดีกันอยู่เรื่อย ๘ ปีหรือไม่ ๘ ปี นี่ยังโชคดียังไม่หมด แต่ก็รู้เวลาจะใกล้เข้ามาแล้ว ยศมีเท่าไรมันก็ต้องหมด ประธานาธิบดี นายกษัตริย์เขาก็ให้อยู่ได้แค่ ๘ ปี ถึงเวลามันก็หมดได้ สรรเสริญก็เหมือนกัน ปีที่แล้วอาจจะได้รางวัลตุ๊กตาทอง แต่ปีนี้เขาอาจจะไม่ให้เราอีกแล้วก็ได้ ก็มีการเจริญ มีการเสื่อม รูป เสียง กลิ่น รสก็บางทีก็ได้เสพ บางทีก็ไม่ได้เสพ เวลาไม่ได้เสพก็ทุกข์ อันนี้คือความสุขทางลาภยศ สรรเสริญ มันไม่เที่ยง มันเลยกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมาเวลามันไม่เที่ยง เวลามันหมด อย่างที่เขามีคำพูดว่างานเลี้ยงย่อมมีวันสิ้นสุดลง เวลางานเลี้ยงหมดแล้วเป็นยังไง เศร้ากัน เวลาเริ่มต้นงานเลี้ยงสนุกเฮฮา พอถึงเวลาต้องจากกัน เศร้า หมดแล้ว แต่ความสุขที่ได้จากความ

สงบมันไม่เป็นเช่นนั้น มันเป็นความสุขที่อยู่กับใจ คู่กับใจไปตลอด

ถ้าเรารู้จักวิธีทำมันแล้ว ถึงแม้มันจะเสื่อมในระดับแรกๆ ระดับของสมาธินี้มันเสื่อมได้ แต่เราก็สามารถเติมมันได้ ให้มันกลับมาได้ เพราะเรารู้วิธีที่จะทำให้มันเกิดขึ้นคือการเจริญสตินี้เอง ถ้าเราอยากจะทำให้ความสุขอันนี้เป็นถาวร ก็มีพระพุทธเจ้าเป็นคนที่ค้นพบวิธี มันต้องใช้ปัญญา ต้องดูสิ่งที่มาคอยทำลายความสุขว่าคืออะไร สิ่งที่มาคอยทำลายความสุขก็คือความอยาก ความอยากที่จะไปหาความสุขในรูปแบบอื่น ที่ยังไม่ตายไปจากใจ เพราะการได้ความสงบ มันตายชั่วเฉพาะเวลาจิตอยู่ในสมาธิ อันนั้นความอยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส มันหยุดทำงาน แต่มันไม่ตาย พอออกจากสมาธิมา พอได้มาสัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส ความอยากเดิมก็กลับคืนมาได้ แล้วความอยากนี้มันก็เลยทำให้ความสงบที่ได้มันหายไป กลายเป็นความฟุ้งซ่าน กลายเป็นความกระวนกระวาย กระสับกระส่ายขึ้นมา กลายเป็นความหงุดหงิดขึ้นมาก็ได้ ถ้ายังไม่ได้เสพ อันนี้ถ้าต้องการที่จะทำให้จิตไม่มาวุ่นวายกับความอยากเหล่านี้ ก็ต้องพิจารณาสิ่งที่ความอยากต้องการ

ว่ามันเป็นอย่างไรงันแน่ มันเป็นความสุขที่แท้จริง หรือเป็นความสุขชั่วคราว ก็พิจารณาได้ว่ามันเป็นความสุขชั่วคราว มันเป็นอนัตตา เราไม่สามารถไปกำหนดให้มันเป็นความสุขที่ถาวรได้ตามความต้องการของเรา เพราะเราต้องการความสุขที่ถาวรกัน แต่ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่เป็นความสุขที่ถาวร เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เจริญแล้วเสื่อม เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาก็เลยมารู้ว่าต้องละความอยากนี้ อยากรแล้วทุกข์ ถ้าไม่อยากรแล้วใจก็หายทุกข์ ใจก็กลับมาสงบเหมือนเดิม เหมือนขณะที่อยู่ในสมาธิ

นี่คือวิธีการที่จะทำให้ความสงบ หรือความสุขที่ได้จากความสงบของสมาธินี้ จากเป็นความสงบชั่วคราว ให้เป็นความสงบที่ถาวร ด้วยการคอยกำจัดความอยากต่างๆ ที่โผล่ขึ้นมา ที่ยังไม่ได้รับการจัดการด้วยปัญญา ความอยากนี้มันเกิดจากความหลง ความหลงที่ไม่รู้ว่าสิ่งที่อยากนั้นมันเป็นทุกข์ เพราะมันไม่เที่ยง เพราะมันเป็นสิ่งที่เราสั่งให้มันเที่ยงไม่ได้ ควบคุมมันไม่ได้ แต่พอทุกครั้ง que เห็นด้วยปัญญา เห็นสิ่งที่เราอยากได้ว่าเป็นไตรลักษณ์ มันก็เซ็ด มันก็ไม่อยากจะไปได้แล้ว ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้อง

ทุกข์กับมัน สู้ไม่เอาดีกว่า อย่างนี้ได้เป็นนายๆ อีกสองปี
อาจจะไม่เอาแล้วก็ได้ ไม่อยากที่จะต้องมาทุกข์กับมันอีก
ก็พอแล้ว ได้มาแค่นี้ก็พอแล้ว เห็นทุกข์แล้ว เห็นทุกข์จาก
การเป็นนายๆ บางทีก็ไม่อยากจะเป็นก็ได้ **คือต้องเห็น
ทุกข์ในสิ่งที่เราอยากได้ จะเห็นทุกข์ได้ต้องเห็นด้วย
ปัญญา เห็นว่ามันเป็นอนิจจัง เห็นว่ามันเป็นอนัตตา**
ก็จะทำให้ความอยากต่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจอยากนั้น
หายไปหมด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างได้เห็นด้วยปัญญาแล้ว
ว่ามันเป็นไตรลักษณ์ ก็เลยทำให้จิตไม่มีความอยาก ที่จะ
มาทำลายความสงบที่ได้จากสมาธิ ความสงบที่ได้จาก
สมาธิเลยกลายเป็นความสงบที่ถาวร แล้วก็เลยเรียกว่า
เป็นบรมสุข ความสุขของพระนิพพาน พระนิพพานก็จิต
ที่อยู่ในสภาพที่บริสุทธิ์ ปราศจากความอยากต่างๆ นั่นเอง
เป็นความสุขสุดยอดที่ถาวร **ที่ไม่มีวันสิ้นสุด**

สมัยที่ยังไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้พบความสุข
แบบถาวร ก็จะได้แค่ความสุขระดับชั่วคราว คือระดับ
สมาธิ ซึ่งก็มีผู้ที่เข้าถึงได้ในยุคต่างๆ สมัยที่พระพุทธเจ้า
ทรงฝึกฝนอบรม ก็เรียนจากอาจารย์ต่างๆ ที่ได้ความสุข
จากสมาธิกัน ได้รูปฌาน อรูปฌานกัน แต่ไม่มีใครได้

ความสุขแบบนิพพานกัน เพราะไม่มีปัญญาที่จะวิเคราะห์ว่าจะทำอย่างไรให้ความสุขที่ได้จากสมาธินี้ กลายเป็นความสุขแบบถาวร ไม่ต้องกลับเข้าไปในสมาธิ อยู่เรื่อยๆ ออกมาแล้วก็สงบเหมือนตอนที่อยู่ในสมาธิ ก็มีพระพุทธเจ้าที่ฉลาด ทรงวิเคราะห์ว่าเวลาจิตออกจากสมาธิแล้วมันไม่สงบเพราะความอยากนี้เอง พอเห็นรูปก็อยากเสพรูป พอได้ยินเสียงก็อยากจะเสพเสียงต่างๆ ขึ้นมา มันก็เลยทำให้ใจระวนกระวายขึ้นมา แล้วก็ถึงขั้น หงุดหงิดถ้ายิ่งอยากจะเสพมากๆ ยิ่งไม่ได้เสพมันก็จะเกิดความหงุดหงิดขึ้นมา จนถึงอาการซีมเศรัาก็ได้ ถ้าอยากได้ แล้วไม่ได้ดังใจอยาก

คนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้าถึงจะวิเคราะห์เห็นว่าความสุขที่ได้จากสมาธิทำไม่มันหายไปไหน เวลาออกจากสมาธิมา มันหายเพราะว่าความอยากมันโผล่ขึ้นมา แล้วจะทำอย่างไรให้ความอยากมันไม่โผล่ ก็ต้องหาสาเหตุของความอยากว่ามันโผล่ขึ้นมาได้อย่างไร สาเหตุก็คือ ความหลง ไปหลงคิดว่ารูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้จะทำให้ใจมีความสุขไปตลอด แต่พอวิเคราะห์มัน ก็ไม่ได้เป็นความจริงสุขที่เป็นไปตลอด เป็นความสุข

ชั่วคราว เพราะมันเสื่อมได้ ก็เลยทำให้เกิดความทุกข์
ขึ้นมาอีกรอบหนึ่ง แล้วก็ต้องไปหาใหม่ หามาเท่าไร
เดี๋ยวก็เสื่อม หหมดไป ก็เลยรู้ว่าความอยากในการหา
ความสุขจากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ไม่ใช่เป็นคำตอบ แต่เป็น
การหาความทุกข์ เป็นการทำลายความสงบที่ได้จาก
สมาธิ ถ้าอยากจะได้ความสุขแบบสมาธิก็ต้องหยุดความ
อยากต่างๆ พอรู้ด้วยปัญญาว่ามันเป็นทุกข์ก็เลยหยุด
มันได้ เหมือนคนเราถ้ารู้ว่าไฟมันร้อนนี้เราไม่กล้าไปจับมัน
ใช่ไหม แต่ถ้าเรายังไม่เคยไปจับไฟ เห็นไฟบางทีก็ดูสวยดี
อาจจะอยากไปจับดูว่าเป็นอย่างไร พอไปจับแล้วถึงจะรู้ว่า
มันร้อน มันเป็นอันตรายต่อร่างกาย พอจับไฟไปครั้งเดียว
แล้วต่อไปไม่กล้าจับมันอีกไปตลอดชีวิต เพราะมันเห็นด้วย
ปัญญาแล้วว่ามันเป็นทุกข์ มันเป็นอันตราย

ดังนั้นการที่เราจะหยุดความอยากต่างๆ ได้
เราต้องเห็นสิ่งที่เราอยากว่ามันเป็นทุกข์ มันไม่ได้เป็นสุข
ตลอดเวลา เพราะมันเสื่อมได้ เวลามันเสื่อมแล้วกลายเป็น
ความทุกข์ เห็นไหมมีข่าวคนไปซื้อรถใหม่มา ซ้อมมาได้
ไม่กี่วันเสีย จะไปขอเปลี่ยนใหม่ เขาไม่ให้ ซ้อมก็ครั้งก็
ไม่หาย ความสุขที่มันจะได้จากการซื้อรถใหม่ ก็กลายเป็น

เป็นความทุกข์ขึ้นมา เพราะรถมันไม่แน่นอน บางคันก็
เกิดมีปัญหาขึ้นมา ทางอู่ก็หาสาเหตุไม่ได้ เจ้าของอู่เขา
ไม่ยอมรับผิดชอบ จะซ่อมอย่างเดียว ไม่อยากจะเอา
ของเสียกลับไป ถือว่าขายแล้วขายเลย อันนี้มันก็เลย
เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ขึ้นมา ทุกอย่างมันเป็นอย่าง
นั้นแหละ ไม่มีอะไรที่มันดีร้อยเปอร์เซ็นต์ตลอดเวลา
มันอาจจะดีใหม่ๆ แล้วเดี๋ยวมันก็เริ่มไม่ดีขึ้นมา **ดังนั้นต้อง
พิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ นี้มันไม่เที่ยง**
มันอาจจะดีต้น แต่ไม่นานจะไม่ดี มันจะกลายเป็นของ
ไม่ดีไป แล้วความสุขที่ได้จากของดีก็กลายเป็นความทุกข์
ไปเวลามันกลายเป็นของไม่ดีไป

นี่แหละเห็นด้วยปัญญา เห็นไตรลักษณ์ แล้วก็จะ
สามารถระงับความหลงที่ไปอยากได้สิ่งต่างๆ ได้ พออยาก
อะไรปั๊บ มองเลยว่ามันเที่ยงหรือไม่เที่ยง มันจะทำให้เรา
ทุกข์หรือไม่ทุกข์ รับประทานได้ถ้ามองอย่างนี้มันจะเห็น
ว่ามันไม่เที่ยง เดี่ยวมันก็ทำให้เราทุกข์ ไม่ซำก็เร็ว แต่คน
ส่วนใหญ่ไม่มีแนวทางของความคิดแบบนี้ มองด้านเดียว
พอคิดว่าสุขก็เอาเลย ถูกหลอกกันเยอะแยะ เห็นไหม
ไม่เข็ดกัน แשרลูกโซ่นี้ต่อกันมากี่ร้อยรอบ มันไม่เข็ดกัน

มีมาหลอกกันใหม่ๆ อยู่เรื่อย ได้กำไร ได้เงินเยอะ ให้สุข
ง่าย ๆ ก็โดดเข้าไปเลย ก็เลยทุกข์กันในภายหลัง

อันนี้พูดเปรียบเทียบให้เราพยายามมองทุกอย่าง
ในโลกนี้ว่ามันไม่เที่ยง เมื่อมันไม่เที่ยงมันก็ไม่สามารถให้
ความสุขกับเราได้ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็อย่าไป
เอามันดีกว่า ถ้าไปเอามันแล้วเดี๋ยวเราต้องมาทุกข์ใน
ภายหลัง สู้หยุดความอยากนี้ แล้วความทุกข์ที่เกิดจาก
ความอยากก็จะหายไป แล้วความสงบก็จะกลับคืนมา
พอไม่มีความอยากโผล่ขึ้นมาในใจอีกเลย ทีนี้ความสงบ
ก็สงบอย่างถาวร

ถาม: พระอาจารย์ครับ แต่ว่าพระอาจารย์เคยเล่าเรื่อง
หลวงตาให้ฟังว่า หลวงตาบวชตั้งหลายพรรษา แล้วก็สงบ
ไปแค่สองหรือสามครั้ง แสดงว่าความสงบนี้มันเข้าถึงได้
ยากมากเลยใช่ไหมครับ

ตอบ: มันก็ต้องมีสติที่ต่อเนื่อง ไม่พลั้งเผลอเลย แล้ว
กว่าจะได้สติแบบนี้มันต้องอยู่ในสภาพที่ค่อนข้างที่
จะวิเวก ไม่เกี่ยวข้องกับใคร ถ้าเกี่ยวข้องแล้วมันก็จะดึง

ใจให้เผลออกไป คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ตอนที่หลวงตา
บวชช่วงแรกๆ ท่านยังไม่ได้ออกปฏิบัติ ท่านยังเรียน
หนังสืออยู่ เรียนนักธรรมตรี โท เอก แล้วก็ต่อด้วย
เปรียญหนึ่ง สอง สาม หกพรรษา แต่ท่านก็พอมีเวลาแบ่ง
มานั่งสมาธิได้บ้าง ท่านถึงบอกว่าจิตของท่านรวมได้
สองสามครั้ง นี่ก็ถือว่าเก่งแล้ว ทีนี้ถ้าอยากจะให้มันรวม
ตลอดเวลา ท่านบอกต้องออกปฏิบัติ ท่านก็เลยมุ่งไปหา
หลวงปู่มั่น ไปหาหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นก็สอนเรื่องแรก
เลยว่า ทำใจให้สงบก่อน ไม่ต้องไปกังวลเรื่องปัญญา
ปัญญานี้ท่านเรียนมามากแล้ว เป็นเปรียญตั้งระดับสาม
ประโยคแล้ว มีเหลือเพื่อพอที่จะเอามาใช้กับวิปัสสนาได้
แต่ตอนนี้ใช้ไม่ได้ ไม่มีประโยชน์ เพราะใจไม่สงบ ใจไม่มี
กำลังที่จะใช้ปัญญาเพื่อดับกิเลสได้ ถึงแม้รู้ว่ามันเป็นทุกข์
รู้ว่ามันไม่เที่ยง แต่ก็สู้กำลังของกิเลส ของความหลงไม่ได้
ต้องมาทำใจให้สงบ ให้มีอุเบกขาก่อน แล้วพอมืออุเบกขา
แล้ว ทีนี้เอาปัญหาที่ไปเรียนมานี้มาพิจารณาได้ เมื่อรู้ว่า
มันทุกข์ก็จะหยุดได้ ปล่อยวางได้ เพราะถ้ายังไม่มี ความ
สงบ ไม่มีสมาธิ มันหยุดใจไม่ได้ เมื่อหยุดใจไม่ได้ ก็หยุด
กิเลสไม่ได้ เพราะกิเลสมันอาศัยใจเป็นเครื่องมือ

ถาม: เมื่อหลายปีก่อน ได้ยินข่าวที่มีครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่ ท่านก็ดูแล้วเหมือนกับบวชมาหลายพรรษา แต่สุดท้ายก็ ลีอกออกไป แสดงว่าท่านยังไม่ได้เข้าถึงความสงบอย่างนี้ เหนือครับ

ตอบ: คือบางท่านอาจจะเข้าสู่ระดับสมาธิ แต่ท่านไม่ได้ เข้าในระดับปัญญา เช่นมีพระรูปหนึ่งท่านถูกสึกาไป ตามจีบ พระชาวต่างประเทศ เข้าใกล้ชิดกับสึกาบ่อยๆ เห็นหน้าเห็นตาทุกวัน จิตแทนที่จะมองเห็นเป็นโครง กระดูก เห็นเป็นตับไตไส้พุง กลับเห็นว่าสวยงาม จนเกิด กามราคะขึ้นมา จนไม่สามารถที่จะควบคุมมันได้ จนทำให้ ผ่าเหลืองร้อน จนทนอยู่ไม่ได้ ท่านอาจจะมามีสมาธิแต่ท่าน ไม่เจริญวิปัสสนา ไม่เจริญปัญญา แล้วพอเวลาไม่ได้เข้า สมาธิ พอถูกกามราคะบุกกรุกนี่บางทีแก้ไม่ทัน กลับเข้า สมาธิไม่ได้ ก็เลยอยู่กับความร้อนร้อนจนทนไม่ไหว ก็เลย ต้องลาสิกขาไป ก็ยังดีกว่าบางรูปที่แอบอยู่ต่อไป แล้วก็ แอบไปมีอะไรกับสึกาแบบลับๆ อย่างน้อยท่านก็ยอมรับ ว่าอยู่ไม่ได้แล้ว เป็นพระไม่ได้แล้ว ก็ต้องลาสิกขาไปเพื่อ อยู่แบบฆราวาส เพราะยังสู้กามราคะไม่ได้ แต่ต่อนก่อนหน้านั้น ไม่ได้เจอสึกามันก็ไม่มีอะไรมากระตุ้น อาจจะ

เจอแบบผ่านๆ ไป ไม่ค่อยได้ไปให้ความสำคัญ แต่พอเจอ
รายนี้เข้าไม่ทราบว่าเป็นอย่างไร รู้สึกว่ามันถูกจริต หรือได้
มีความใกล้ชิดบ่อยครั้งบ่อยคราวขึ้นมา ก็เลยทำให้การ์ดที่
เคยมีตกลงไปได้

*ถาม: แต่ว่าความสงบที่เคยได้แล้วก็จะยังจำได้แม่น
ใช้ไหมครับ*

ตอบ: ถ้าเคยได้สมาธิก็ยังสามารถกลับไปได้ แต่ก็ไม่แน่ เพราะ
สมาธิมันก็เสื่อมได้ ถ้าไม่ทำ ไม่รักษาไว้ ต่อไปถ้าไม่เข้า
สมาธิ อยู่ดีๆ จะกลับเข้าไปสมาธิเหมือนเมื่อก่อนก็เข้ายาก







๑๓. สุขสันต์วันไม่เกิด

วิสันนาธรรม วันที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: ตั้งชื่อตอน “สุขสันต์วันไม่เกิด” เพราะว่าวันนั้น อยู่ในชุมแล้วได้ยินพระอาจารย์พูดว่า “แฮปปี้โนเบิร์ธเดย์” ครับ ก็เลยขอพระอาจารย์เมตตาอวยพรวันเกิดแบบนี้ เลยครับ

ตอบ: การไม่เกิดเป็นการไม่มีความทุกข์นั่นเอง ทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิดเท่านั้น ตราบใดถ้ายังเกิดอยู่ไม่ว่าจะเกิดใหญ่ เกิดโตยังไงก็ยังมีทุกข์อยู่ เพราะว่าร่างกายเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่มีการเจริญแล้วก็ต้องมีการเสื่อม มีการแก่มีการเจ็บไข้ได้ป่วย และมีการตายไปในที่สุด ทุกครั้งที่มาเกิดก็ต้องเจออย่างนี้ทุกครั้งไป เป็นทุกข์ซ้ำ

อริยสัจ ๔ ข้อแรกเรียกว่าทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า
ทุกข์คือการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพราก
จากบุคคล หรือสิ่งที่เรารักเราชอบ การที่จะต้องเผชิญ
กับบุคคลหรือสิ่งที่เราไม่ชอบ รวมสรุปลงว่า ทุกข์เพราะ
อุปาทานในชั้น ๕ อุปาทานในชั้น ๕ คือในรูปชั้นนี้มา
ยึดมาติดกัน รักรูปชั้น รักร่างกายเพราะเราต้องการ
ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือในการเสพรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ นั่นเอง ใจเราถูกความอยาก กามตัณหา
ครอบงำอยู่ หากความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ชนิดต่างๆ ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับนี้ กามตัณหา
ถ้าจะว่าทำงานได้ทั้งวันทุกวัน เดี่ยวก็อยากดู เดี่ยวก็
อยากฟัง เดี่ยวก็อยากจะดื่ม เดี่ยวก็อยากจะรับประทาน
อะไรของมันไปอยู่เรื่อยๆ เพราะไม่รู้ความจริงว่า ความสุข
แบบนี้มันมีความทุกข์ซ่อนอยู่ หรือจะว่าเป็นความสุข
ปลอมที่หุ้มห่อความทุกข์ เป็นความสุขแบบน้ำตาล
เคลือบยาขม สุขเดียวเดียว สุขขณะที่ได้เสพได้สัมผัส
พอไม่ได้เสพได้สัมผัสก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา เหมือนยา
เสพติด ยาเสพติดเวลาได้เสพก็มีความสุข เวลาไม่ได้เสพ
ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาก็เลยจำเป็นที่จะต้องมึร่างกายอยู่
เรื่อยๆ เพราะการที่จะทำให้ความอยากหายไปไม่ได้เกิด

จากการทำตามความอยาก ยิ่งทำตามความอยากยิ่งติด ยิ่งอยากมากขึ้น ได้คืบแล้วอยากได้ศอก ได้ไปเที่ยวครั้งนี้ แล้วอยากจะไปเที่ยวอีก มีที่ใหม่รออยู่แล้วในใจ แทนที่ว่า พอๆ มันไม่พอหรอก ได้อะไรมาแล้วมันไม่เคยมีคำว่าพอ ได้หนึ่งแล้วอยากได้เป็นสอง อยากได้สองเป็นสาม

ดูมหาเศรษฐีชาวอเมริกันเป็นร้อยคัน รถหรูหรรษา รถหรู เป็นร้อยคัน มีเงินจะทำอะไร มีเงินเก็บไว้เฉยๆ มันก็ร้อนใน กระเป๋า เพราะความอยากได้ของต่างๆ คิดว่าได้รถคันใหม่ แล้วจะมีความสุข ก็สุขเดี่ยวเดียว เดี่ยวก็เห็นรถคันใหม่ รุ่นใหม่กว่านี้ออกมาก็อยากจะได้อีก แล้วก็มาเป็นภาระ ที่จะต้องคอยดูแลรักษา สร้างโรงรถเป็นโกดังเก็บรถเลย โกดังใหญ่โตมโหฬาร แล้วได้นั่งไปไหนมั่งหรือเปล่า เมื่อก่อนนี้ที่ใกล้วัดมีโรงแรมอยู่โรงแรมหนึ่ง เป็นโรงแรมระดับ หลายดาว เจ้าของก็มีรถราคาแพงๆ รถเบนท์ลีย์หรือรถ อะไรพวกนี้แต่ตัวเองไม่มีเวลาขับ จอดทิ้งไว้ก็ไม่ได้ เลยให้ คนขับ หรือลูกน้อง เดือนหนึ่งต้องเอามาวิ่งที่หนึ่ง ลูกน้องนี้ ก็เป็นคนชอบทำบุญก็ขับรถขึ้นไปบนเขา ไปทำบุญบนเขา ถวายน้ำปานะให้กับพระบนเขา ก็ถามว่าคุณรวยขนาด นี้หรือ ขับรถแบบนี้ เขาบอก ไม่ใช่รถของผม ของเจ้านาย

เจ้านายบอกว่าต้องเอารถออกมาวิ่ง จอดทิ้งไว้แล้วเดี๋ยวมันจะเสีย มันได้ความสุขเดียวเดียว ความสุขที่เขาได้ซื้อรถมาแล้วมีความภาคภูมิใจ แต่หลังจากนั้นแล้วมันก็รู้สึกเฉยๆ ต้องซื้อคันใหม่ถึงจะมีความรู้สึกแบบเดียวกันกับตอนที่ซื้อรถคันเก่า รถคันเก่าไม่ได้ให้ความรู้สึกแบบรถคันใหม่ซะแล้วรถคันใหม่ที่ได้มามันก็ไม่ให้ความรู้สึกแบบที่เป็นรถคันใหม่ พอมันเป็นคันเก่าแล้วรู้สึกเฉยๆ พอชินชากับมันแล้วมันก็รู้สึกเฉยๆ แต่มันก็เป็นภาระยังมีความผูกพันกับมันอยู่ แล้วถ้าเกิดมันหายไปก็ยิ่งทุกข์ ทุกข์เพราะการสูญเสีย ฉะนั้นเป็นการวิ่งเข้าหาทุกข์โดยไม่รู้ตัว เพราะไม่มีปัญญาคิดนึกถึง คิดแต่เห็นว่าเป็นสุข ได้มาแล้วมีความสุข เเท่ นั่งรถไปไหนมาไหนคนมอง อิจฉา อันนี้มันมีความทุกข์โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกตัว เพราะมันไม่มีความพอได้คันหนึ่งแล้ว ก็ไม่พอต้องได้อีกคันหนึ่ง ถ้าเกิดอยากได้แล้วเวลาไม่มีเงินซื้อก็ทุกข์แล้ว

นี่ก็คือเรื่องตัวอย่างของการที่เราไปมีความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส แล้วความอยากนี้ ตอบสนองมันเท่าไรก็ไม่อิ่มไม่พอ แล้วก็ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมืออันดับแรก หลังจากได้ร่างกายแล้ว ยังไม่พอ ได้ร่างกาย

เกิดมาเป็นคนจนก็ไม่สามารถที่จะไปซื้อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแบบพิสดาร แบบหรรษา แบบละเอียดได้ ต้องเป็นคนรวย ต้องหาเงินกันอีก ถ้าไม่ได้เกิดบนกองเงิน กองทองก็ต้องหาเงินกัน อย่างหมอก็ต้องเรียนหนังสือ ก่อน ไม่ได้เกิดมาเป็นครอบครัวมหาเศรษฐี ก็ต้องไปเรียน หนังสือ ขยันเรียน เรียนหนังสือให้จบ จบเป็นแพทย์มาทำงาน มีรายได้ มีรายได้แล้วก็เอาเงินไปซื้อความสุขต่างๆ ได้

มันเป็นทุกข์ใช่ไหม การหาเงินมันเป็นสุขที่ไหน เหนื่อยยาก การเรียนหนังสือมันเป็นสุขที่ไหน ทุกอย่างมันเป็นเรื่องของความทุกข์ แต่มองไม่เห็น เพราะมองเป้าที่ความสุข คือผลที่เราจะได้รับ เราจะได้เงินเดือน เราจะได้งานดี ได้เงินเดือนเอาเงินไปซื้อความสุขต่างๆ ได้ไปเที่ยว ได้ไปอะไรต่างๆ แต่หารู้ไม่ว่าได้เท่าไรก็ไม่พอ ต้องดิ้นรน หาไปเรื่อยๆ หยุดไม่ได้ แล้วถ้าเกิดไปเจออุปสรรค บางช่วง เช่น ช่วงมีโควิด มีโรคระบาด การหาเงินก็ชะงักไป พวกที่เคยมีรายได้ก็ลำบาก รายได้มันหยุด แต่รายจ่ายมันไม่หยุด ใช่ไหม เคยจ่ายเคยใช้เท่าไรมันก็จะติดนิสัย ต้องใช้เท่านั้นไป แล้วยิ่งไปจ่ายล่วงหน้าก่อนแล้ว ชื่อของรายการผ่อนรายจ่ายมันไม่หยุด รายได้มันหยุด ปวดหัว เครียด

บางทีก็จำเป็นจะต้องยอมให้เขายึดทรัพย์ ไปยึดของที่ซื้อ
มาไป เพราะ ไม่มีเงินผ่อนจ่ายให้เขา แล้วมันสุขที่ไหน
มันทุกข์ ทั้งๆ ที่เกิดมาก็ไม่มีอะไรติดตัวมา ตอนเป็นเด็ก
ก็ไม่มีอะไร มีข้าวกินไปวันๆ หนึ่งก็พอแล้ว กินข้าววันละ
ไม่กี่บาทไปโรงเรียนก็อยู่ได้ แต่พอมีรายได้ขึ้นมา
ความอยากมันโผล่มาจากไหนก็ไม่รู้ ชื่อของหรูหรา
ของราคาถูๆ ไข่มุกๆ ใช้ไม่ได้ เสื้อผ้าธรรมดาใส่ไม่ได้ต้องใส่ราคา
แพงๆ ทั้งๆ ที่มันก็เป็นเสื้อผ้าเหมือนกัน ทำหน้าที่อย่าง
เดียวกัน เสื้อผ้าที่ซื้อตามตลาดนัด กับเสื้อผ้าที่ไปซื้อ
ตามห้าง มันก็เป็นเสื้อผ้าเหมือนกัน เพื่อปกปิดร่างกาย
แต่ราคานี้ต่างกันฟ้ากับดินเลย พอมีเงินปั๊บ ความอยากจะ
ซื้อของที่มีเงินจะตามมา เคยกินของถูๆ พอมีเงินเยอะๆ
กินของถูๆ ไม่ได้ต้องกินของแพง บางทีกินแล้วมันก็อึด
เหมือนกัน ทำหน้าที่เดียวกันได้

อันนี้เพราะไม่มีปัญญาทัน ถูกความอยากครอบงำ
ความหลง ความอยากครอบงำ คิดว่าความสุขอยู่ที่การ
ได้เสพรูป เสียง กลิ่น รส อันประณีต อันหรูหรา เพราะหา
เสพยา กินอาหารมีอะหมื่นมีอะแสนน้ำมันหา กินยาก
ต้องหาที่กิน ตามโรงแรมต่างๆ เขาจัดให้หรูหราให้เห็น ได้

กินแล้วก็เหมือนได้ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น ความจริงอาหารมันก็มาจากตลาดอันเดียวกันกับที่เขาขายตามข้างถนน หมูเห็ดเปิดไก่ เขาก็ไปซื้อที่ตลาดเดียวกัน เพียงแต่ว่าเวลาเอามาจัด มาขาย มาทำให้มันดูพิสดารหน่อย เท่านั้นเอง ก็เลยหลงไหลคลั่งไคล้กันไป **อันนี้อำนาจของความขาดปัญญา ถูกความอยากครอบงำ แล้วก็หลอกให้หาความสุขแบบนี้ไป แล้วก็ต้องไปทุกข์กับการดิ้นรนหาเงินหาทอง หาสิ่งต่างๆ ที่จะมาตอบสนองความอยาก ถ้าเกิดสะดุดขึ้นมาก็ทุกข์ บางคนเวลาล้มละลายนี้บางทีฆ่าตัวตาย ไม่รู้จะอยู่ต่อไปอย่างไร เคยอยู่แบบใช้เงินวันละหลายๆ ตังค์ พอไม่มีเงินใช้มันก็ไม่มีความสุข ทั้งๆ ที่ขอลานวันหนึ่งๆ เขาไม่มีเงินใช้เขาก็อยู่ของเขาได้ เขาไม่ได้ใช้เงินแบบเศรษฐี เขาก็อยู่อย่างสุขสบายได้ แต่พอเคยใช้เงินแบบเศรษฐี แล้วต้องมาอยู่แบบขอลานนี้มันอยู่ไม่ได้ อันนี้แหละคือทุกข์ต่างๆ ที่ตามมาจากการมีตัณหา ความอยาก กามตัณหาโดยเฉพาะ**

เวลาร่างกายเป็นอะไรไปก็ทุกข์ ตา หู จมูก ลิ้น ภายพิกลพิการ หูไม่ดี ตาไม่ดี ก็หาความสุขแบบที่เคยหาไม่ได้ พอเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว ในที่สุดก็ต้องตายไป

ตายไปก็ไม่เข็ด เพราะความอยากที่อยู่ในใจ มันไม่ได้
ตายไปกับร่างกาย มันก็ผลักดันร่างกายให้ไปหาร่างกาย
อันใหม่ แล้วก่อนที่จะไปได้ร่างกายอันใหม่ ก็ต้องไป
รับผลบุญผลบาปที่ได้ทำไว้ จากการที่เราหาเงินหาทอง
หาอะไรต่างๆ ซึ่งถ้าบางครั้งบางคราว ถ้าหาโดยวิธีสุจริต
ไม่ได้ก็อาจจะไปหาด้วยวิธีทุจริตกัน วิธีทำบาปกันให้ได้
สิ่งที่อยากได้มา ให้ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ ก็เลยไปสร้าง
บาปขึ้นมาในใจ ที่จะต้องไปชดใช้ต่อเวลาที่ร่างกายนี้
ตายไป แทนที่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์เลย ก็ต้องไปใช้
บาปก่อน บาปมันจะไปเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นนรก
หรือเป็นเดรัจฉาน จนกว่าบาปนั้นจะหมดกำลังลง ถึงจะ
ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ถ้าไม่ทำบาปเลย ถ้าทำ
อาชีพซื่อสัตย์สุจริต ตายไปก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้เลย
ไม่ต้องไปใช้บาป แต่ถ้าไปทำบุญก็ได้ไปรับรางวัลก่อน
ถ้าได้ทำบุญ ไม่ทำบาป รักษาศีล ๕ ได้แล้วก็ทำบุญอย่าง
สม่ำเสมอ ตายไปก็ไปรับรางวัล ไปเที่ยวในโลกทิพย์
สวรรค์ก็คือโลกทิพย์ สวรรค์ก็คือที่ท่องเที่ยวในโลกทิพย์
นั่นเอง ไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส ทิพย์กัน ฝันว่าได้ไปเที่ยว
ที่นั่น ได้กินนั่นได้นี้ ไปดูนั่นอะไรต่างๆ เป็นบางวัน พอบุญ
หมดจึงค่อยกลับมาเกิดใหม่ มาได้ร่างกายใหม่ ร่างกาย

ใหม่ก็ต้องมาดิ้นรนตั้งแต่วันเกิดอีก หายใจออกมาจาก
ท้องแม่ก็ต้องหายใจ หิวน้ำก็ร้อง หิวข้าวก็ร้อง ทุกข์ไป
ตั้งแต่วันเกิดจนไปถึงวันตาย แล้วก็ต่อรอบใหม่ ก็เวียน
ว่ายตายเกิดอย่างนี้

สังสารวัฏไม่มีวันสิ้นสุด จนกว่าจะเจอนักปราชญ์
อย่างพระพุทธเจ้าที่ค้นพบสาเหตุของการเกิด ว่ามาจาก
ความอยาก อยากในรูป เสียง กลิ่น รส อยากมืออยากเป็น
อยากไม่มีอยากไม่เป็น ต้องตัดความอยากเหล่านี้ด้วย
การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา หรือทาน ศีล ภาวนา
ถ้าเป็นผู้ยังครองเรือนอยู่ ยังไม่ได้บวชก็ต้องทำทาน
ต้องสละทรัพย์ให้หมดก่อนถึงจะไปอยู่แบบนักบวชได้
ไปปฏิบัติอย่างเต็มที่ได้ ถ้าจะอยู่แบบฆราวาสแล้วหวัง
จะบรรลุมรรคผลนิพพานนี้คงจะยาก เพราะฆราวาสยัง
มีภารกิจที่ต้องทำเกี่ยวกับการหาเงินหาทอง การใช้จ่ายเงิน
ใช้ทอง อันนี้สำหรับส่วนใหญ่ ยกเว้นถ้าเป็นกรณีพิเศษ
เป็นคนที่มั่งทรัพย์เหลือเฟือ แล้วก็มั่งธรรมะ ไม่ใช่ทรัพย์ไป
ในทางกิเลส เอาทรัพย์มาสนับสนุนในการปฏิบัติ อันนี้ก็
อาจจะสามารถอยู่กันแบบนักบวช เป็นนักบวชได้โดยที่
ไม่ต้องบวช นอกนั้นแล้วก็ต้องไปบวชกัน

การจะไปบวชก็ต้องตัดการหาความสุขด้วยการ
ใช้เงินทอง คือไปบวช ถ้ายังเป็นฆราวาสยังใช้เงินทอง
หาความสุขอยู่ ก็ต้องงดเอาเงินที่จะใช้ซื้อความสุขนี้ไปซื้อ
ความสุขอีกแบบหนึ่ง คือความสุขที่เป็นความสุขแท้ที่ทำให้
ใจสงบ ที่ทำให้ใจมีความสุขก็คือการทำบุญทำทาน แล้วก็
จะทำให้เกิดความหิวอยากที่จะใช้เงินซื้อความสุขชนิดอื่น
น้อยลงไป เบาลงไป แล้วก็จะทำให้มีความสามารถที่จะไป
อยู่แบบนักบวชได้ เมื่อไม่มีความอยากที่จะซื้อความ
สุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ไปถึงศีล ๘ ไปอยู่แบบ
นักบวชได้ ก็จะได้ปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่ รักษาศีล
ปฏิบัติสมาธิ ปัญญา ก็จะสามารถละความอยาก
ทั้งสามได้ ละความอยากทั้งสามให้หมดไปจากใจ ก็สิ้น
สุดการมาเกิด เหตุที่จะพาให้มาเกิดก็หมดไป ไม่ต้อง
เกิดอีกต่อไป เสวยวิมุตติสุขเหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้
วันที่ทำให้ใจหยุดเกิด วันที่ทำให้ไม่มีการเกิดในใจของ
พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเสวยความสุขวิมุตติสุข ความ
สุขที่เกิดจากการได้หลุดพ้นจากการที่จะต้องมาเกิด แก่
เจ็บ ตาย อย่างไม่มีวันสิ้นสุด ดังนั้น อย่ามาเกิดเลยดีกว่า
เกิดแล้วทุกข์ ทุกข์มาหลายรูปแบบด้วยกัน ทุกวันนี้คนใน
โลกนี้ ไม่ใช่สุขนะที่วิ่งกันไป วิ่งกันมา ดิ้นรนไป หนีความ

ทุกข์กันทั้งนั้น วิ่งหนีความทุกข์ วิ่งหาความสุขกัน วิ่งมาตั้งแต่เกิดจนตายก็หนีไม่พ้นความทุกข์ มันก็ตามมาอยู่เรื่อยๆ ความสุขที่วิ่งตามก็จับมันไม่ได้สักที จับได้บีบมันก็หลุดมือไป ได้มาบีบหลุดไปอีกแล้ว ซื่อของมาบีบได้ความสุขจากการซื่อของมาบีบเดียว ก็หายไปแล้ว ต้องไปซื้อใหม่ ไม่มีวันสิ้นสุด

ลักษณะของความสุขทางโลก ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แบบนี้เหมือนการวิ่งตะครุบเงา ตามไม่ทันหรอก เงามันทอดไปข้างหน้าอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่เราอยากได้มันรอเราอยู่ข้างหน้าตลอดเวลา สิ่งที่เราได้มาแล้วมันไม่มีความหมาย สิ่งที่มีความหมายคือสิ่งที่เรายังไม่ได้ แต่ก็ไม่เคยสังเกตว่าได้มาแล้วมันก็ไม่มีความหมายแล้วไปเอามันทำไม รถคันเก่าซื้อมาแล้วมันไม่มีความหมาย เห็นรถคันใหม่แล้ว อยากได้คันใหม่แล้ว ไม่คิดเหรอว่าคันใหม่เดี๋ยวมันก็กลายเป็นคันเก่า เพราะคันเก่าที่ได้มา เหมือนตอนที่เรามาใหม่ๆ เราก็มีความสุขดีใจกับมัน ไม่คิดกันเลยเรื่องอนิจจัง เรื่องของอะไร คิดไม่เป็นกัน งงกัน หรือแกล้งโง่ก็ไม่รู้นะ





๑๔. หลักใจ

วิสันาธรรม วันที่ ๑๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: ผมได้ยินคำว่าหลักใจ แล้วผมก็เกิดความสงสัยว่าหลักใจในทางพระพุทธศาสนาคืออะไร คือเวลาที่เราทำอะไรเราก็มักจะมีหลักการทำงานโน่นนั่นนี่ หลักการดำเนินชีวิตนะครับพระอาจารย์ ที่นี้พอเป็นเรื่องของศาสนาพุทธนี้ก็ได้ยินคำว่าหลักธรรมกับหลักใจมาสม่ำเสมอ วันนี้ก็เลยขอกราบเรียนถามพระอาจารย์ขอความกระจ่างเรื่องหลักใจครับ

ตอบ: หลักใจก็คือความสงบนี้เอง ความสงบของใจใจที่มีความสงบนี้จะเป็นใจที่หนักแน่น เป็นใจที่มีหลักที่ไม่ถูกกระแสของโลก เช่น ความรัก ชัง กลัว หลง

ครอบงำ หลักใจนี้มีอยู่ ๒ หลักด้วยกัน หลักชั่วคราวที่
เกิดจากการเจริญสติ เข้าสมาธิ นี่ก็จะได้หลักชั่วคราว
เวลาจิตเข้าสู่สมาธิ เข้าสู่อัปนาสมาธิ จิตก็จะสงบนิ่ง
ปราศจากความรัก ชัง กลัว หลง มีอุเบกขาเป็นอารมณ์
แต่พอออกจากสมาธิมา สภาพของความสงบมันก็จะ
ค่อยๆ จางไป เมื่อสังขารความคิดปรุงแต่งเริ่มทำงาน
เริ่มสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรส โภภะจุฬะต่างๆ ก็จะ
เกิดอารมณ์รัก ชัง กลัว หลงขึ้นมาใหม่ เพราะสตินี้
ไม่ได้ทำลายกิเลส คือความรัก ชัง กลัว หลงนี้ได้ สติเป็น
เหมือนหินทับหญ้า เวลาเอาหินไปทับหญ้า หญ้าส่วนนั้น
ก็จะไม่งอกขึ้นมา แต่พอเอาหินออกไป พอหญ้าได้น้ำได้แดด
สักพักมันก็งอกขึ้นมาใหม่ได้ เพราะรากมันยังฝังอยู่ในดิน
เช่นเดียวกันกับเวลาใช้สติทำใจให้สงบ ความรัก ชัง กลัว
หลงก็จะสงบตัว ตามความสงบของจิต เพราะไม่สามารถ
ทำงานได้ ต้องอาศัยสังขาร ความคิดปรุงแต่ง สัญญา
ความจำได้หมายรู้ ต้องอาศัยนามขันธ์ พอมีการทำงาน
ได้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รสขึ้นมา ก็จะเกิดความรัก
ชัง กลัว หลง เห็นอะไรที่ชอบก็รัก เห็นอะไรที่ไม่ชอบก็ชัง
เห็นอะไรที่จะมาเป็นภัยก็กลัว แล้วก็หลงคิดว่าสิ่งนั้น
สิ่งนี้เป็นเรา เป็นของเราไป

อันนี้เป็นลักษณะของใจของผู้ที่มากเกิดในโลกนี้
ทุกคน มีอคติ ๔ ด้วยกัน มีความรัก ชัง กลัว หลง
แต่พอได้ฝึกสติ ได้นั่งสมาธิจนจิตรวมเป็นอัปนาสมาธิ
เข้าสู่ฌาน ๔ ได้ จิตก็จะเป็นจิตที่นิ่งสงบ ไม่หวั่นไหว ไม่มี
อะไรที่จะมาสร้างความสะทกสะท้านให้กับจิตดวงนั้นได้ใน
ขณะที่อยู่ในสมาธิ แต่ไม่สามารถอยู่ได้ตลอดเวลา เพราะ
จิตยังมีหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับร่างกายอยู่ แล้วอีกอย่างสติ
ไม่มีกำลังพอที่จะกดให้จิตอยู่ในสภาพนั้นได้อย่างถาวร
พอสติอ่อนกำลังลง ก็เลสความรัก ชัง กลัว หลง
ความอยากเสพสัมผัส รูป เสียง กลิ่น รสก็จะผลักดัน
ให้จิตเริ่มทำงาน เริ่มกลับมาเกาะที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย
พอออกจากสมาธิมา มันกลับมาอยู่ที่กาย อันนี้ก็เป็นหลัก
ใจอันหนึ่ง ถึงแม้เวลาออกมาใหม่ๆ จิตก็ยังมีกำลังพอ
สมควร กำลังของสมาธิยังไม่หายไปแบบทันทีทันใด จิตก็
ยังมีอุเบกขา มีอะไรอยู่ แต่จะค่อยๆ ลดน้อยลงไปเรื่อยๆ
ผู้ที่อยู่ในระดับสมาธินี้จึงจำเป็นต้องกลับเข้าไปในสมาธิ
อยู่เรื่อยๆ ออกจากสมาธิได้มาชั่วคราวแล้วก็รู้ว่าจิตเริ่ม
หวั่นไหวแล้ว จิตเริ่มสั่นคลอน เริ่มเกิดอคติ รัก ชัง กลัว
หลงแล้ว ก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ อันนี้เป็นยุคที่ไม่มี

พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ปัญญา ก็ไม่มีใครรู้วิธีที่จะทำให้จิต
ไม่หวั่นไหว ไม่ทุกข์กับอะไร นอกจากการเข้าสมาธิไป
ชั่วคราวชั่วคราว เหมือนกับตอนที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญ
ถึงขั้นนี้ก็ทรงเห็นว่า หลักใจ หรือความสงบ ความมั่นคง
ของใจนี้ จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเข้าไปในสมาธิ พอออก
มาปั๊บมันก็เริ่มหวั่นไหว เมื่อได้สัมผัสรับรู้กับรูป เสียง
กลิ่น รสต่างๆ คุณหมอกคงจะสังเกตได้จากการนั่งสมาธิว่า
เวลาอยู่ในสมาธิกับเวลาออกจากสมาธิมานี้ จิตเป็น
คนละคนเลย ในสมาธิจิตนิ่งเฉย ร่างกายอาจจะเจ็บตรงนั้น
ปวดตรงนั้นก็รู้สึกอะไร แต่พอออกมาจากสมาธินี้ พอคัน
หน่อยก็เกาแล้ว พอเจ็บหน่อยก็ขยับแล้ว อันนี้เพราะว่า
มีความรักชัง มีความอยากเกิดขึ้น รักอะไรก็อยากจะได้
ชังอะไรก็อยากจะให้มันหายไป

หลักใจอันที่สองนี้สำคัญ คือหลักใจที่เกิดจาก
ปัญญา ปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ คือทรงค้นพบ
ว่าสิ่งต่างๆ ที่ใจไปรัก ไปชัง ไปกลัว ไปหลงนั้น มันเป็น
ไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง มันมีการแปรปรวน
เปลี่ยนแปลง ถ้าไปรักอะไรแล้ว พอสูญเสียสิ่งที่รักไปก็
จะเกิดทุกข์ตามมา แล้วก็ถ้าไปสัมผัสกับอะไรที่ไม่ชอบ

อยากจะให้มันหาย มันก็ไม่หาย เพราะว่ามันเป็นอนัตตา มันเป็นธรรมชาติที่ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของผู้ใด มันมีเหตุมีปัจจัยของมัน ถ้ามีเหตุปัจจัยให้มันเกิด มันก็เกิด พอเหตุปัจจัยที่ให้มันเกิดมันหายไป มันก็ดับไปเองของมัน อันนี้คืออนัตตา ถ้าไปอยากกับสิ่งที่เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตาก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะจะไม่สามารถทำให้เป็นไปตามความอยากของใจได้ ดังนั้น การที่ใจจะไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆ ก็ต้องพิจารณาว่ามันเป็นไตรลักษณ์ มันไม่เที่ยง มันเป็นอนัตตา อย่าไปรัก อย่าไปชัง อย่าไปกลัว อย่าไปหลง มันไม่มีอะไรที่น่ารัก รักก็ทุกข์ ชังก็ทุกข์ กลัวก็ทุกข์ หลงก็ทุกข์ หลงว่าร่างกายเป็นตัวเรา ของเราก็ทุกข์ ความจริงร่างกายมันไม่ใช่ตัวเรา พิจารณาด้วยปัญญา ปัญญา ก็จะปล่อยวาง ไม่ไปรัก ไปชัง ไปกลัว ไปหลง อีกต่อไป อันนี้ก็จะได้อุเบกขาแบบถาวร เห็นว่าสิ่งต่างๆ ถ้าไปรัก ไปชัง ไปกลัว ไปหลง ก็ทำให้ใจทุกข์ ก็หยุดความรัก ชัง กลัว หลง ทำใจเฉยๆ ปล่อยวาง ใจก็กลับมาสู่อุเบกขา อันนี้มันก็จะเป็ นอุเบกขาแบบถาวร ไม่ต้องเข้าไปในสมาธิเพื่อให้ได้อุเบกขา พอปล่อยอะไรได้แล้วจะไม่ทุกข์กับสิ่งนั้นอีกต่อไป ปล่อยร่างกายได้ก็

จะไม่ทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป ใจจะวางเฉย ใจจะเป็น
อุเบกขากับร่างกายได้ ปล่อยเวทนาได้ก็จะไม่ทุกข์กับ
เวทนา เจอเวทนามีจะเฉยๆ ไม่กล้าไปรัก ไปชังมัน เพราะ
รักชังแล้วเดียวเกิดทุกข์ตามมา ถ้าไปรักสุขเวทนา เดี่ยวสุข
เวทนามันหมดไป มันก็ทุกข์ ถ้าไปชังทุกขเวทนา พอชังมัน
ก็ทุกข์ขึ้นมาทันที ดังนั้นต้องทำใจเฉยๆ อย่าไปรัก ไปชัง
อย่าไปยินดี อย่าไปอยากให้มันอยู่นานๆ หรืออยากให้
มันไปเร็วๆ คือกำจัดความอยาก หยุดความอยากได้ใจ
ก็จะไม่ทุกข์ ปล่อยให้มันมา มันไปของมันเอง ทุกสิ่ง
ทุกอย่างมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นเรื่องธรรมชาติ
ของมัน ใจก็จะไม่ไปทุกข์กับการเกิด การดับของสิ่งต่างๆ
อีกต่อไป ไม่ว่าจะร่างกาย ไม่ว่าจะเวทนา ไม่ว่าจะ
จะเป็นอารมณ์ต่างๆ ภายในใจ เมื่อใจปราศจากความหลง
ที่ไปยึดไปถือว่าเป็นตัวเราของเรา ว่าเป็นสิ่งที่จะให้
ความสุขกับเราว่าจะอยู่ไปนานๆ เพราะเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่
ตรงกันข้าม ใจก็ไม่ไปมีความอยากได้สิ่งอะไรอีกต่อไป
กำจัดความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส อยากมี อยากเป็น
อยากไม่มี อยากไม่เป็น ใจก็จะได้หลักใจอย่างถาวร
ได้ความสงบอย่างถาวร

อธิบายอย่างนี้อาจจะไม่ค่อยเข้าใจ ต้องปฏิบัติเอง มันถึงจะเห็นชัดเจนกว่า เพียงแต่พูด และเพียงแต่อธิบาย แบบคร่าวๆ ให้ฟังได้เท่านั้นเอง คุณหมอพอจะเข้าใจไหม

ถาม: ผมฟังเข้าใจนะครับ แล้วที่นี้ประโยชน์ของการที่เรามีหลักใจ แบบปัญญา เป็นบางครั้งบางคราว

ตอบ: เพราะปัญญาเรายังไม่ได้ครอบคลุมกับทุกสภาวะธรรมที่เราไปสัมผัสรับรู้ สภาวะธรรมอันไหนที่ปัญญารู้ทัน มันก็ปล่อยวาง สภาวะธรรมอันไหนที่มันรู้ไม่ทัน มันก็ยังยึดติดอยู่ อย่างเช่น คนใกล้ตัวเรา สิ่งใกล้ตัวเรา เรายังไม่ทันเลย สิ่งภายนอกเราอาจจะทัน ลากยศ สรรเสริญนี้อาจจะพอทัน ตอนนี้อยู่รู้ว่าลากเป็นทุกข์ก็ไม่ติดมัน ตอนหนึ่งดการแสวงหาลากให้มันน้อยลงไปหาเท่าที่จำเป็น ยศก็ไม่มีความสนใจแล้ว ไม่อยากจะเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาล ไม่อยากจะเป็นอะไรแล้ว อันนี้พอปล่อยได้ เพราะปัญญาเห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ ก็ไม่เอาได้ แต่ร่างกายนี้ยังไม่เห็น เวลาทุกข์เวทนาเกิด มันยังไม่เห็น มันก็ยังทุกข์อยู่ มันก็ยังอยากอยู่ อยากให้ร่างกายอยู่กับเราไปนานๆ อยากให้ร่างกายไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อันนี้

ก็ต้องพิจารณาต่อไปเรื่อยๆ พิจารณาดูร่างกายให้มันเห็นว่ามันต้องตาย มันไม่มีทางอื่น เพียงแต่กิเลสมันพยายามไม่ให้เราเจริญมรรณานุสติอยู่เรื่อยๆ เท่านั้นเอง มันจะบอกว่า ยังมีภาระต้องทำอยู่ ตอนนี้ยังตายไม่ได้ ถ้ามันจะตายจริงๆ ไปห้ามมันได้ที่ไหน ไข้ไหม แต่มันไม่ยอมให้เราคิดอย่างนั้น มันคิดว่าอีกไกลนะ ความตาย เรายังหนุ่มอยู่เลย แต่มันไม่ได้ตายเพราะความแก่ ความเจ็บก็ได้ มันตายเพราะกระสุนปืนก็ได้ มันตายเพราะอุบัติเหตุก็ได้

ถาม: แต่โดยส่วนตัวผม ผมมีความรู้สึกเหมือนกับว่า ตอนนี้ยังไม่เจ็บไม่ป่วย ก็รู้สึกว่าโอเค พร้อมแล้วเพราะชีวิตที่ผ่านมามันก็รู้สึกคุ้มค่ากับการดำเนินชีวิตมาแล้ว

ตอบ: ถ้าพร้อมที่จะตายได้ก็โอเคแล้ว ก็ต้องไปพิสูจน์ดู ไปอยู่ที่มันน่ากลัวดู แล้วถ้าเกิดมีอะไรมา คิดว่าจะทำให้เราตาย ตอนนั้นเราจะตัดสินใจอย่างไร จะโกย หรือจะอยู่

ถาม: แล้วหลักใจทั้งสองหลักนี้ มันต้องเป็นไปตามลำดับ ชั้นไข้ไหมครับ

ตอบ: มันแล้วแต่ แต่ส่วนใหญ่มันต้องไปตามลำดับชั้น เพราะสติมันง่ายกว่าปัญญา ยกเว้นว่าเป็นคนที่มีปัญญา เยอะ สามารถมองเห็นไตรลักษณ์ได้ ก็ไปปัญญาเลยก็ได้ ก็กลายเป็นพวกปัญญาอบรมสมาธิไป หรือจะเป็นพวก ปัญญาวิมุตติไปก็ได้ แต่ถ้าไม่มีปัญญาแบบนั้นก็ต้อง สมาธิไปก่อน แล้วค่อยไปปัญญา แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ได้ สมาธิก่อนแล้วค่อยไปปัญญา เพราะตอนนั้นไม่มีใครสอน ทางปัญญาให้กับพระพุทธเจ้า ก็เลยต้องค้นหาเอง แต่ถ้า มีคนสอน แล้วท่านอาจจะฝึกสมาธิอยู่แล้ว พอได้ยิน ทางปัญญาก็บรรลุได้เลยก็ได้ เหมือนกับพระปัญจวัคคีย์ พอพระพุทธเจ้าแสดงอริยสัจ ๔ มรรค ๘ หนึ่งใน พระปัญจวัคคีย์ คือพระอัญญาโกณฑัญญะ ก็มีดวงตา เห็นธรรม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในสังขารร่างกาย

ถาม: แต่หลังจากปัญญาวิมุตติแล้ว จิตก็วิมุตติตามมา ด้วยเลยใช่ไหมครับพระอาจารย์

ตอบ: ใช่ ถ้าเป็นปัญญาแล้วมันก็ได้เลย แต่คนส่วนใหญ่ ไม่ได้หรอก แค่ทำสติให้ใจสงบยังไม่ได้เลย จะไปควบคุมใจ ให้มันยอมรับไตรลักษณ์ได้อย่างไร ยอมรับอนิจจังได้ไหม ยอมรับความตายได้ไหม ยอมรับความเจ็บได้ไหม

ถาม: น่าจะยากมากครับ

ตอบ: ถ้าไม่มีอุเบกขามันทำไม่ได้หรอก


ถาม: กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ครับ พอจะได้หลัก
เอาไว้เป็นแนวทาง


ตอบ: พระพุทธเจ้าถึงสอนบอกว่า ศิลเป็นเครื่องอบรม
สมาธิ สมาธิเป็นเครื่องอบรมปัญญา ปัญญาเป็นผู้ทำ
ให้จิตหลุดพ้น มันต้องเป็นขั้นเป็นตอนไป เดินตาม
พระพุทธเจ้าสอนเกิด ศิล สมาธิ ปัญญา ทาน ศิล ภาวนา
ถ้ายังมีเงินมีทองอยู่ก็สละไปให้หมด แล้วเราจะได้เหลือ
แต่ศิล สมาธิ ปัญญา แล้วก็รักษาศิล ไปบวชเสีย จะได้เจริญ
สมาธิ เจริญสติได้ทั้งวันทั้งคืน เพื่อจะได้หลักใจขั้นที่หนึ่ง
พอได้หลักใจขั้นที่หนึ่งแล้ว ก็ใช้หลักใจนี้เป็นเครื่องมือ
สู้กับกิเลสเพื่อจะได้หลักใจตัวที่สองต่อไป






รับชมการแสดงธรรมโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน
เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๔๕ น. รับชมได้ทาง

 Youtube: Phrasuchart Live

 Youtube: Dr.V Channel

 Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่ Phrasuchart.com

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

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

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

ภาษาอังกฤษ ทุกวันอังคาร เวลา ๒ ทุ่ม

และภาษาไทย ทุกวันพุธ เวลา ๒ ทุ่ม

Meeting ID: 821 1470 7209

Password: 840806

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง Facebook และ Youtube ดังข้างต้น

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

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

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.phrasuchart.com

www.facebook.com/PhraSuchart Abhijato (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)



ลักษณะของความสุขทางโลก
ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
แบบนี้เหมือนการวิ่งตะครุบเงา ตามไม่ทันหรอก
เงามันทอดไปข้างหน้าอยู่ตลอดเวลา
สิ่งที่เราอยากได้มันรอเราอยู่ข้างหน้าตลอดเวลา
สิ่งที่เราได้มาแล้วมันไม่มีความหมาย
สิ่งที่มีความหมายคือสิ่งที่เรายังไม่ได้
แต่ก็ไม่เคยสังเกตว่าได้มาแล้ว
มันก็ไม่มีความหมาย แล้วไปเอามันทำไม

