



วิสาขนาครม เล่ม ๒

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี



วิศัณนาธรรม เล่ม ๒



สนทนาปัญหาธรรม

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี

วิธานธรรม เล่ม ๒

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ISBN : 978-616-593-546-3

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๖๕

จำนวน : ๒,๓๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ห้ามจำหน่าย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต.

วิธานธรรม เล่ม ๒.-- ชลบุรี : วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร, 2565.
176 หน้า.

1. พุทธศาสนา--คำถามและคำตอบ. I. ชื่อเรื่อง.

294.3076

ISBN 978-616-593-546-3

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiampainting@gmail.com



สรรพสิ่งทั้งหลายมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
เป็นสัจธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้

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

คำถามถามโดยผู้ไม่รู้หรือรู้จากความจำ หากคำตอบ
ตอบโดยผู้รู้ซึ่งรู้จากความจริงเป็นวิมุติ คำตอบนั้นจึงเป็น
ประโยชน์ยิ่งต่อใจทุกดวง แม้เริ่มด้วยสุดตมยปัญญาก็ตาม
คำถามคำตอบจึงควรกับการพิมพ์รักษาไว้เป็นมรดกธรรม

โดยหวังว่าใจทุกๆ ดวงเมื่ออ่านพบ จักเดินตามรอย
ธรรมของท่านอาจารย์อย่างสุขใจยิ่ง

คณะศิษยานุศิษย์



สารบัญ

หน้า	
๐๕	ความสุขทางพระพุทธศาสนา
๑๙	การทำบุญสร้างบารมี
๓๕	ศีล
๔๑	สติ-สมาธิ, การปลื้กวิเวก
๘๕	ปัญญา
๑๑๑	อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
๑๒๗	การแก้นิสัยละกิเลส ธรรมผู้ครองเรือน
๑๓๗	พระอริยบุคคล
๑๕๑	ปณิณกธรรม



ความสุขทางพระพุทธศาสนา

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

ความสุขแท้ก็คือ
ความสุขที่ไม่มีความทุกข์ตามมา
ในชั้นที่ยังเสื่อมได้อยู่
แล้วก็ชั้นที่ไม่เสื่อม
ก็เป็นความสุขที่ถาวร

พระสุเมต อสภี



ถาม: ทุกคนที่เกิดมา ล้วนแต่เกิดมาแล้วก็แสวงหาความสุข แล้วความสุขในทางพระพุทธศาสนาเนี่ย มองเรื่องของความสุขว่าอย่างไร ความสุขคืออะไร

ตอบ: ความสุขคือความสบาย ความไม่มีทุกข์ ในทางศาสนาเนี่ย ความสุขอยู่ที่ใจที่สงบ เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ปราศจากความทุกข์ เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง ดังที่ทรงตรัสรู้ว่า “นัตถิ สันติปะรัง สุขัง” สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบไม่มี คำว่า “สุขอื่น” ก็คือสุขที่ได้จากลาภยศสรรเสริญ การเสพสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ ความสุขเหล่านี้เป็นความสุขปลอม เพราะเป็นความสุขชั่วคราว ความสุขที่เคลือบหรือหุ้มห่อความทุกข์เอาไว้ พอความสุขนั้นจางไป ความทุกข์ก็ปรากฏขึ้นมา เหมือนกับน้ำตาลเคลือบยาขม เวลาอมเข้าไปใหม่ๆ ยังมีรสหวานอยู่ พอน้ำตาลที่เคลือบยาขมละลายหมด ก็จะเจอกับรสของความขมของยา

ฉันทิ ความสุขทางโลกคือโลกธรรม คือลาภยศ
สรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโณสัมผัสต่าง ๆ นี้ เป็น
ความสุขแบบน้ำตาลเคลือบยาขม ความสุขเคลือบ
ความทุกข์ ทุกคนจึงทุกข์กัน ร้องไห้ร้องไห้กัน เวลาสูญเสีย
ความสุขที่ได้จากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรส
แต่เนื่องจากมีอวิชชาโหมเห ไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงนั้น
มีอยู่ และอยู่ที่ไหน จึงต้องให้มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้แล้ว
มาสอนความจริงอันนี้ ให้เปลี่ยนวิธีหาความสุข จากลาภ
ยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโณสัมผัส ให้มาหา
ความสุขจากการทำใจให้สงบ ด้วยการปฏิบัติจิตตภาวนา
คือสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

ทำไมถึงต้องมีทั้ง ๒ ชนิด เพราะชนิดแรกนี่จะเป็น
ความสุขชั่วคราว ยังไม่ถาวร จะทำให้ความสุขชั่วคราวนี้
ถาวร ต้องเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังนั้นจึงมี ๒ ระดับ
ด้วยกัน ระดับแรกของความสงบคือใช้สติเมื่อได้ความสงบ
จากสติแล้ว ขึ้นต่อไปก็ให้เจริญปัญญาเพื่อตัดความอยาก
ต่างๆ ที่ยังไม่ได้ถูกทำลาย ที่จะมาคอยทำลายความสงบ
ด้วยปัญญา คือ ด้วยการเห็นไตรลักษณ์ในสิ่งต่างๆ ที่ความ
อยากต้องการ ว่าเป็นของชั่วคราว จะนำความทุกข์มาให้

ต่อไปเวลามันหมดลง ว่าเป็นสิ่งที่ไม่สามารถไปห้ามไม่ให้มันหมดไปได้ นี่คือการลักษณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

นี่คือวิธีหาความสุขทางพระพุทธานุภาพ หาความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ ขึ้นต้นด้วยการเจริญสติ นั่งสมาธิ ขั้นที่ ๒ หลังจากได้สมาธิแล้ว เวลาออกจากสมาธิมา ก็ใช้ปัญญาคอยกำจัดความอยากต่างๆ ให้เห็นว่าสิ่งที่อยากได้เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะไม่เที่ยง เพราะว่าไม่ใช่เป็นของเรา ไม่สามารถอยู่กับเราไปได้ตลอด นี่เรื่องของความสุขทางพระพุทธานุภาพ ให้หาในตัวเรา ในใจของเรา นี่เอง

ถาม: ทุกคนมีโอกาสที่จะได้รับสัมผัสความสุขชนิดนี้ทุกคนใช่ไหม

ตอบ: ทุกคน ถ้าทำตามทีพระพุทธานุภาพสั่งสอนอย่างพระสาวกทั้งหลายนี้ก็มีทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นหญิงเป็นชาย เป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ เป็นหนุ่มเป็นสาวหรือเป็นคนชรา เป็นนักบวชหรือผู้ครองเรือน ผู้ใดที่ได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธานุภาพแล้วเข้าใจ ว่าต้องกระทำอะไร

แล้วน้อมนำเอาไปปฏิบัติได้ ก็จะได้ถึงความสุขที่แท้จริง คือความสุขที่เกิดจากความสงบ ที่เราเรียกว่า “พระนิพพาน” นี่เอง “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” ความสุขที่เป็นความสุขสุดยอด คือความสุขของพระนิพพาน คือใจที่สงบสงัดระงับจากความอยากต่างๆ เป็นใจที่ไม่มีความอยาก ที่มีกิเลส ตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่ในใจ เพราะได้กำจัดด้วยปัญญา คือไตรลักษณ์

ถาม: มีความตั้งใจในการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แต่ยังไม่มีโอกาสได้พบครูบาอาจารย์ มีแต่ปฏิบัติที่บ้านเท่านั้น จะทำอย่างไรไม่ให้หลงทางในการปฏิบัติ

ตอบ: อ้อ เรามีครูบาอาจารย์ที่ยิ่งใหญ่ คือพระพุทธเจ้า อยู่ในพระไตรปิฎกแล้ว ถ้าเราไม่สามารถหาครูบาอาจารย์รูปนั้นรูปนี้ได้ ก็เข้าหาพระพุทธเจ้า อ่านพระสูตรสำคัญต่างๆ ซึ่งมีไม่กี่พระสูตรที่เราต้องอ่านกัน มีธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักษณะสูตร อาทิตตปริยายสูตร สติปัฏฐานสูตร แล้วก็มงคลสูตร ถ้าได้อ่านพระสูตร ๕ พระสูตรนี้ ก็แทบจะได้ความรู้ที่จะสอนให้เราปฏิบัติให้อยู่ในทางที่จะพาให้ไปสู่การหลุดพ้นได้

คิดว่าควรจะต้องหาพระพุทธเจ้าก่อนดีกว่า แล้วค่อยไปหาครูบาอาจารย์รูปอื่นต่อไป เพื่อเราจะได้มีมาตรฐานวัดครูบาอาจารย์ไปในตัว ว่าท่านสอนตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนหรือไม่ ถ้าเราไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้า เวลาเราไปศึกษากับครูบาอาจารย์ บางที่ท่านอาจจะสอนผิดสอนถูก เราก็ไม่รู้ แต่ถ้าเราได้ศึกษาจากพระพุทธเจ้าก่อน ด้วยการศึกษาพระสูตรต่างๆ เหล่านี้ เราก็จะได้มีมาตรฐานวัดดูว่าคำสอนของครูบาอาจารย์ ว่าอยู่ในแนวตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนหรือไม่

พระสูตรเหล่านี้เราสามารถอ่านเป็นภาษาไทยได้ หรือถ้าเราอ่านภาษาอังกฤษเป็น ก็อ่านภาษาอังกฤษก็ได้ ซึ่งภาษาอังกฤษนี้มักจะอ่านง่าย เข้าใจง่ายกว่าภาษาไทย เพราะว่าอะไร เพราะว่าเขาแปลตรงความหมาย แต่ภาษาไทยนี้เราใช้ภาษาความหมาย คำคำเดียวแต่มีหลายความหมาย เราก็อาจจะงงว่า หมายถึงคำไหนกันแน่ ถ้าอ่านภาษาอังกฤษได้ ก็ลองอ่านดู ตอนที่เรารเริ่มศึกษา เราก็อ่านสติปัฏฐานสูตรเป็นภาษาอังกฤษ ได้อ่านเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นภาษาอังกฤษ อ่านแล้วรู้สึกว่่า เข้าใจง่ายกว่าภาษาไทย

ถาม: ศีลสมาธิปัญญา ที่บริสุทธิ์แท้จริงในพระพุทธศาสนา ต้องปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ไปพร้อมๆ กันเลยเช่นไร

ตอบ: คือการปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ก็เป็นการเจริญศีลสมาธิ ปัญญาตัวเอง เพราะศีลก็คือการไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ทำร้ายผู้อื่น ก็เรียกว่าเป็นการรักษาศีล ส่วนสมาธิก็คือการทำให้สงบคืออุเบกขา เราก็จะได้อุเบกขาขึ้นมา พรหมวิหาร ๔ ก็คือการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง

ถาม: เราเกิดขึ้นได้เฉพาะสิ่งที่มีวิญญูณเท่านั้นหรือเปล่า

ตอบ: คือเรานี้เป็นวิญญูณ เราคือจิตใจนี้ ผู้รู้ผู้คิดนี้ เวลา ร่างกายตายไป ผู้รู้ผู้คิดนี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เราก็เรียก ผู้รู้ผู้คิดนี้ว่าเป็นดวงวิญญูณ ดวงวิญญูณนี้ก็จะไปหาร่างกาย แต่ก่อนจะไปได้ร่างกายอันใหม่ อาจจะต้องผ่านกระบวนการรับผลบุญผลบาปก่อน เช่น เป็นดวงวิญญูณที่มีความสุข เราก็เรียกว่าเทพ ส่วนดวงวิญญูณที่มีความทุกข์เราก็เรียกว่าเปรต เรียกว่าผี

แต่พออานิสงส์ของบุญหรือบาปที่ได้ทำไว้มันหมด กำลังลงดวงวิญญูณนี้ก็จะไปรอรับร่างกาย ดวงวิญญูณ

จะไม่ไปเกาะต้นไม้ เพราะว่าดวงวิญญาณนี้ต้องการสิ่งที่มี
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็อาจจะไปเกาะที่ร่างกายของมนุษย์
หรือร่างกายของสัตว์เดรัจฉาน เพื่อจะได้เสพรูปเสียงกลิ่น
รสโผฏฐัพพะ ตามความอยากที่ยังมีฝังอยู่ในจิตใจ จะไม่ไป
เกาะติดกับต้นไม้ เกาะติดกับผลไม้หรืออะไรต่างๆ ที่ไม่มี
ตาหูจมูกลิ้นกาย

ถาม: ปกติคือไม่ละเมิดศีลเลย แต่บางวันถ้าฝันไป ยังมี
การตัดสินใจที่เหมือนจะละเมิดศีลอยู่บ้าง อย่างนี้แสดงว่า
จิตกับเรานั้นยังไม่ได้พอใช้หรือไม่

ตอบ: ใช่ คือจิตใต้สำนึกของเรานั้นยังอยากจะทำบาป
มันเป็นห่วงขึ้นมาเวลาเรานอนหลับฝันไป มันก็คืออย่าง
มันเป็นเหมือนอินดิเคเตอร์ (indicator) บอกเราให้เรารู้ว่า
เราต้องระมัดระวัง เวลาเกิดความอยากที่จะทำบาป เราก็
ต้องฝัน อย่าประมาท คิดว่าเรารักษาศีลได้บริสุทธิ์แล้ว
นี่มันยังมีเชื้อซ่อนเล็บอยู่นะ ซ่อนอยู่ แล้วก็พร้อมที่จะ
โผล่ขึ้นมาเมื่อมีโอกาส

ถาม: ความสุขแท้ กับความสุขปลอม ต่างกันอย่างไร

ตอบ: ความสุขแท้ก็คือความสุขที่ไม่มีความทุกข์ตามมา ในชั้นที่ยังเสื่อมได้อยู่ แล้วก็ชั้นที่ไม่เสื่อมก็เป็นความสุขที่ถาวร ความสุขใจนี้มี ๒ ระดับ ระดับชั่วคราวคือสมานะ และระดับถาวรก็คือนิพพาน อันนี้เป็นความสุขแท้ เพราะเป็นความสุขที่ไม่มีวันจืดจาง ไม่มีวันสิ้นสุด ส่วนความสุขปลอมก็คือความสุขที่เราสัมผัสจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ นี่เอง พอได้อะไรมาเราก็ดีใจวันสองวันแล้วมันก็หายไป แล้วทำให้เราต้องไปหาใหม่มาอยู่เรื่อยๆ ต้องเติมอยู่เรื่อยๆ เติมเท่าไรก็ไม่พอ

เหมือนกับตุ่มน้ำที่เราเติมน้ำมันมีรอยรั่วอยู่ เติมเท่าไรเดี๋ยวมันก็พร่อง พอมันพร่องเราก็ต้องเติมอีก ใ้รรอยรั่วที่ทำให้ตุ่มเรา น้ำในใจเราพร่อง ความสุขในใจเราพร่องอยู่ ก็คือค้นหาความอยาก ความอยากในลาภยศสรรเสริญ ในรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ มันไม่มีวันหมด ด้วยการตอบสนองความอยากของเรา กลับยิ่งทำให้มีความอยากเพิ่มมากขึ้นอีก อย่างคำโบราณที่เขาพูดว่า “ได้คืบก็อยากจะได้ศอก ได้ศอกก็อยากจะได้วา” ได้นายสิบก็อยากจะเป็นนายร้อย ได้นายร้อยก็อยากจะเป็นนายพัน ได้นายพันก็อยากจะเป็นนายพล อยากจะเป็นจอมพล

ไม่มีสิ้นสุดถ้าทำตามความอยาก ความสุขที่ได้มัน
เลยหมดไป เพราะความอยากใหม่มันเข้ามาแทนที่แล้ว
เวลาได้นายสิบใหม่ๆ ฉลองกันวันสองวัน ที่นี้อยากจะ
ได้นายร้อยแล้วสิถ้าอยากจะได้นายร้อย ใจก็ไม่สงบแล้ว
ไม่สุขแล้ว นี่คือความสุขปลอมเป็นอย่างนี้ ความสุข
จากลาภยศสรรเสริญ จากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ
แต่ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ ถึงแม้ว่าจะเป็นชั่วคราว
แต่เราสามารถเติมได้ทุกเวลาที่เราต้องการ ถ้าเราเข้าสมาธิ
เป็น เวลาเราออกมา พอความสุขที่ได้จากสมาธิจางไป
เราก็กลับเข้าไปสมาธิใหม่ ไม่ต้องไปหาอะไรภายนอก
อันนี้เป็นของที่แน่นอน เพราะมีอยู่กับตัวเราตลอดเวลา
แล้วยิ่งถ้าเราได้ความสุขระดับถาวรแล้ว ก็ไม่ต้องไปหา
ไม่ต้องเข้าสมาธิเลย

ถาม: ถ้าเราเจอความสุข เราต้องวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย
กับมันใช่หรือไม่ แค่เพียงรู้ใช้ไหม

ตอบ: ก็ให้รู้ว่าความสุขมันเป็นความสุขชั่วคราว ยินดี
เวลามันหมดก็จะเศร้า ถ้าไม่ยินดีเวลามันหมดก็จะไม่เศร้า
เช่นเดียวกับความทุกข์ ถ้ามันมา ถ้าเราไปไม่ยินดี เราก็

จะทุกข์ ถ้าเราเฉยๆ เราก็จะไม่ทุกข์ หรือถ้าเรายินดีเราก็จะสุข แต่เราไม่ค่อยชอบยินดีกับความทุกข์กันใช่ไหม ถ้าเราหัดยินดีกับความทุกข์ได้ก็จะสบาย อยู่ในโลกนี้กับความทุกข์ได้อย่างสบาย เช่น พระนี้ ท่านถูกสอนให้ยินดีกับความทุกข์ยากลำบากต่างๆ ให้อยู่แบบอัตคัดขัดสน อยู่แบบทุกข์ยากลำบาก เพื่อฝึกฝนจิตใจให้ยินดีกับความทุกข์ แล้วความทุกข์ก็เลยไม่ค่อยมาเป็นปัญหากับผู้ปฏิบัติเท่าไร

ถาม: บรรลुธรรมขั้นสูงสุด จำเป็นหรือเปล่า ว่าต้องมีความอัสจรรย์

ตอบ: อ้อ มันต้องมีอัสจรรย์แน่นอนละ เพราะว่า มันเป็นการเปลี่ยนภาวะของจิตใจ จากผู้เป็นนักโทษให้กลายเป็นผู้มีอิสรภาพ เหมือนกับผู้ที่ถูกจองจำ จะรู้สึกมีความอัสจรรย์ใจ แต่การหลุดออกจากสังสารวัฏ ที่เป็นเหมือนคุกของจิตใจนี้ มันก็เป็นในลักษณะเดียวกัน แต่มันจะมีน้ำหนักรุนแรงกว่ามาก การที่เคยถูกจองจำมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานแล้ววันหนึ่งก็ได้อิสรภาพขึ้นมา นี่ จิตใจที่ได้อิสรภาพ จากการกดขี่ของตัณหา นี่มันเป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ใจ

ถาม: โดยปกติเป็นคนขี้ไวยวาย แต่พอมาศึกษาธรรมและฟังธรรมสม่ำเสมอ จิตใจมันอ่อนโยนลง และมีสติมากขึ้น อย่างนี้ถือว่าเราเข้าถึงธรรมบ้างแล้ว ใช่ไหม

ตอบ: ใช่ ถ้ามีอาการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจไปในทางที่ดี ก็ถือว่าธรรมะได้เข้าสู่ใจแล้ว

ถาม: คนเราโดยความจริงแล้วมันไม่มี ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนว่างเปล่า แล้วเราเกิดขึ้นมาได้อย่างไร

ตอบ: ก็เกิดขึ้นมาจากตัณหาความอยากที่มีอยู่ในใจของเรา เราไม่มีอะไรแต่เราก็กังอยากได้นั่นได้นี้ อยากมีความสุขจากการสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรส อยากมีความสุขจากการได้ลาภยศสรรเสริญ อยากจะมีความสุขจากการไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มันก็เลยพาให้เรามารวมร่างกายกัน แล้วก็มาหาลาภยศสรรเสริญ มาหารูปเสียงกลิ่นรสกัน แต่เราหามาได้มากหรือน้อย ในที่สุดเราก็ต้องทิ้งมันไป เพราะของทุกอย่างที่เราได้มา มันเป็นของชั่วคราว แต่เราไม่มีปัญญา เราก็กเลยมาเกิดอยู่เรื่อยๆ ถ้าเรามีปัญญาต่อไปเราก็จะไม่มาเกิดอีกต่อไป





การทำบุญสร้างบารมี

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

บาร์มีทั้ง ๑๐ ประการ
ในพระพุทธศาสนา
ที่จะยกระดับจิตของผู้ปฏิบัติให้สูงจากมนุษย์
ไปเป็นเทพ เป็นพรหม
เป็นพระอริยบุคคลตามลำดับขั้น
ของบาร์มีที่เราสร้าง

พระสุเมธ อภิปุญ



ถาม: บารมีในทางพระพุทธศาสนาคืออะไร แล้วเราสามารถที่จะสร้างเอง สร้างได้ไหม

ตอบ: บารมีก็คุณธรรมอันพิเศษ ที่จะยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นตามลำดับ จนถึงขั้นสูงสุดคือขั้นพระอริยบุคคลมี ๑๐ ประการด้วยกัน ที่จะต้องสร้างกันขึ้นมา ชั้นแรกก็คือเมตตาบารมี คือต้องมีความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง ตามพระสูตรที่เราสวดกัน “สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ” จะไม่มีเวรกับสัตว์ทั้งปวง “อัปฺยาปชมา โหนตุ” จะไม่เบียดเบียน “อนินฺหา โหนตุ” ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นทุกข์กายทุกข์ใจ “สุขี อตฺตานัง ปรีหรันตุ” ทำให้ผู้อื่นมีความสุข

นี่บารมีข้อ ๑ ที่จะต้องทำกัน ไม่ใช่ขอ บารมีขอไม่ได้ เป็นของที่ต้องทำ พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ขอ เป็น “ศาสนธรรม” คือสอนให้ทำ ทุกอย่างที่เราพุทธเจ้าทรงสอนนี้ สอนให้พวกเรานำมาปฏิบัติ แล้วเราก็จะได้ “ปฏิเวธ” คือผลที่เกิดจากการปฏิบัติ อยากได้บารมีก็ต้องสร้างบารมี

ด้วยการกระทำบารมีทั้ง ๑๐ ประการ เมตตาบารมี ตามด้วยทานบารมี ทำบุญให้ทาน แล้วก็ศีลบารมี รักษา ศีล ๕ ไม่ทำบาปทั้งปวง

เนกขัมมบารมี การออกบวช หรือการออกจาก การเสพกาม ก็คือการถือศีล ๘ หรือถือศีล ๑๐ หรือถือศีล ๒๒๗ เรียกว่า “เนกขัมมะบารมี” เพื่อจะได้ไปมีเวลาสร้าง บารมีตัวต่อไป ก็คือ “อุเบกขาบารมี” อุเบกขาบารมีก็คือ อุเบกขาที่ได้จากการนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้รวมเป็นอัปปนา-สมาธิ เพื่อจะได้อุเบกขา คือใจที่เป็นกลาง ใจที่ปราศจาก ความรักชังกลัวหลง แต่ยังไม่ได้เป็นอุเบกขาแบบถาวร จึง ต้องเจริญบารมีอีกขั้น ก็คือ “ปัญญาบารมี” เพราะถ้ามี ปัญญาบารมี ปัญญาจะมาคอยกำจัดตัวที่มาคอยทำลาย อุเบกขาที่ได้จากสมาธิ ก็คือความอยากต่างๆ ก็เลสเต็มหา ถ้ามีปัญญาก็สามารถละความอยากต่างๆ ได้

สังเกตดูเวลาใจเราอยู่เฉยๆ นี่ไม่มีความเดือดร้อน อะไร แต่พอเกิดความอยากขึ้นมาแล้ว อยู่ไม่เป็นสุขแล้ว อยู่ไม่ได้แล้ว ต้องไปทำตามความอยาก วิธีที่จะกำจัด ความอยาก ต้องใช้ปัญญาสอนใจให้เห็นว่าสิ่งที่เราอยาก

ได้นั้น มันเป็นความสุขชั่วคราว ได้มาแล้ว เดียวมันก็ต้องหมดไป พอหมดไปมันก็จะกลายเป็นความทุกข์ สรุปก็คือ การไปหาความทุกข์นั่นเอง แต่ขาดปัญญา ก็เลยคิดว่า ไปหาความสุขกัน อันนี้เห็น**ไตรลักษณ์ด้วยปัญญา** ก็จะ**ระงับความอยากได้** พอใจหยุดความอยากได้ อุเบกขา คือ ความสงบก็กลับมา ความอึด ความสุขใจก็กลับมาโดยที่ไม่ต้องไปหาความสุขจากภายนอก

นี่คือบารมีต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ชาวพุทธเราสร้างกัน และการจะสร้างบารมีเหล่านี้ได้ ต้องมีอีก ๔ บารมี เป็นผู้ดำเนินการ คือ ๑. **อธิษฐานบารมี** อธิษฐานนี้ หมายถึงการตั้งใจ ตั้งเป้าหมาย เช่น ตั้งเป้าหมายว่าจะต้องทำทาน ต้องรักษาศีล นี่คืออธิษฐาน คือพระพุทธเจ้าตอนนั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ ตั้งใจนั่งให้ตรัสรู้ ถ้ายังไม่ตรัสรู้ก็จะไม่ลุกออกจากที่นั่งไป นี่เรียกว่า “อธิษฐาน” คือการตั้งใจ ตั้งใจว่าจะต้องทำอะไร อย่างใดอย่างหนึ่ง เราต้องมีอธิษฐาน เช่น คึนนี่เราต้องตั้งใจจะมาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ถ้าไม่ตั้งใจเดี่ยวเพื่อนโทรมาชวนไปเที่ยว ก็อาจจะไปกับเพื่อนได้ แต่ถ้าตั้งใจ ก็อาจจะปฏิเสธเขาไป

จะปฏิเสธหรือไม่ปฏิเสธก็อยู่ที่บารมีตัวที่ ๒ คือ “**สัจจะบารมี**” ก็ต้องมีสัจจะ คือความจริงใจต่อความตั้งใจของเรา บางที่ตั้งใจจะรักษาศีล ๕ พอตกเย็นเพื่อนมาชวนไปกินเหล้า เอ้า เปลี่ยนใจ ก็เลยไม่รักษาศีลข้อ ๕ ไปอย่างนี้แสดงว่าไม่มีสัจจะ ตอนต้นเมื่ออิชฐานมีความตั้งใจว่า วันนี้วันพระจะรักษาศีล ๕ แต่พอตีตกเย็นเพื่อนมาชวนไปกินเหล้า เกรงใจเพื่อนมากกว่าเกรงใจตัวเอง

หลวงตามหาบัวท่านเคยพูดว่า “ถ้าเกรงใจคนธรรมก็แปลก” ธรรมก็คือศีลธรรม อะไรต่างๆ พอคนมาขอร้องก็เกรงใจ ทำตามที่เขาขอ สัจจะวาจาที่เราตั้งไว้ว่าจะรักษาศีล จะไม่โกหกก็อาจจะล้มไป เพราะว่ามีคนมาขอร้องอะไร ก็เกรงใจเขา ไม่อยากจะให้เขาเสียใจ ไม่อยากให้เขาโกรธเรา อะไรทำนองนี้ หลวงตาบอก ท่านไม่เกรงใคร ท่านเกรงธรรม ถ้าเกรงใจคนแล้ว ธรรมแปลกต้องเกรงธรรม อย่าไปเกรงใจคน ถ้าเราตั้งใจรักษาศีล ๕ แล้ว เราต้องมีสัจจะ ใครจะมาชวนไปกินเหล้า ก็บอกไปไม่ได้ วันนี้ถือศีล ๕ ก็ไม่ไป ต้องมีสัจจะ

เหมือนกับพระพุทธเจ้าตั้งสัจจะอธิษฐานอยู่ที่โคนต้นโพธิ์ ว่าจะนั่งภาวนาไปจนตรัสรู้ ถ้ายังไม่ตรัสรู้ธรรมอันประเสริฐ จะไม่ลุกจากที่นั่งนี้ไป ถึงแม้เลือดในร่างกายจะเหือดแห้งไป ก็จะไม่มีความที่จะลุก ยอมตาย ถ้าจะลุกก็คือได้ตรัสรู้ธรรมอันวิเศษแล้ว ถึงทำให้ท่านสู้กับกิเลสที่ยากจะลุก เพราะนั่งไปแล้วมันปวด มันเจ็บท้อสรรรพางค์กาย ต้องมีสัจจะ คนเราตั้งใจจะทำอะไรแล้ว ถ้าไม่มีสัจจะมักจะล้มเหลว เช่น คนเรามักจะชอบตั้งใจตั้งจิตอธิษฐานวันปีใหม่ ว่าจะเป็นคนดี จะขยัน จะไม่โกง ไม่โกรธ ไม่เกลียด ทำได้ไม่กี่วันลืมแล้ว พอกิเลสเข้ามาบีบนี้ ล้มหมดเลย เพราะไม่มีสัจจะ ถ้ามีสัจจะแล้วจะไม่ล้ม

เมื่อมีสัจจะแล้วก็ต้องมี “**วิริยะบารมี**” คือต้องทำในสิ่งที่เราตั้งใจจะทำ ถ้าเรายังไม่ทำมันก็ยังไม่สำเร็จผล ดังนั้นพอตั้งใจว่าจะทำบุญทำทานเป็นประจำทุกวัน ใส่บาตรทุกเช้านี้ ถึงเวลาก็ต้องทำ ถ้าไม่ทำมันก็ไม่ได้ผล แล้วข้อสุดท้าย บารมีข้อสุดท้ายก็คือ “**ขันติบารมี**” ต้องมีความอดทน เพราะทำความดีมักจะมีมารมาขวางอยู่เรื่อย มักจะมีเพื่อนมาชวนไปเที่ยว ไปกินเหล้า มักจะมีใครมาเหยยให้เราไปทำในสิ่งที่เราไม่อยากจะทำ

นี่คือบารมีทั้ง ๑๐ ประการในพระพุทธศาสนา ที่จะยกระดับจิตของผู้ปฏิบัติให้สูงจากมนุษย์ไปเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคลตามลำดับขั้นของบารมีที่เราสร้าง ถ้าทำทานบารมี รักษาศีลบารมีได้ เราก็จะขึ้นจากมนุษย์ไปเป็นเทวดา ถ้าเราต่อด้วยอุเบกขาบารมี เราก็จะไปเป็นพรหม แล้วถ้าเราต่อด้วยปัญญา เราก็จะไปเป็นพระอริยบุคคล ไปพระนิพพาน นี่คือสรุปเรื่องของบารมี ๑๐ ประการให้ท่านได้ฟัง อย่างนั้นอย่าไปขอ บารมีขอไม่ได้ บารมีต้องสร้างกัน ต้องทำกันเอง ไม่มีใครทำแทนเราได้

ถาม: มีคนมาทำร้ายจิตใจ คือออกตัญญู พยายามให้อภัย ปล่อยวาง แต่เวลาเจอหน้าเขา แล้วสมองมันปี้ดขึ้นมา ช่วยแนะนำว่า ทำอย่างไรที่จะให้อภัยเขาได้เต็ม ๑๐๐

ตอบ: ก็ต้องซ้อมไว้ก่อน เวลาที่ยังไม่เจอเขา ยังไม่เห็นหน้าเขา แล้วเวลาเห็นหน้าเขา พยายามยิ้มให้เขา ซ้อมได้ของอย่างนี้เหมือนกับการเล่นละคร ต้องซ้อมบ่อยๆ นึกถึงหน้าเขาบ่อยๆ ทุกครั้งที่เห็นหน้าเขาก็ยิ้มให้เขา อย่าปี้ดขึ้นมา ซ้อมไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่เห็นหน้าเขาก็ให้อภัยเขา ยิ้มให้เขา แล้วต่อไปเวลาเจอเขา เราก็จะยิ้มออก เราก็จะ

ให้อภัยเขาได้ ต้องซอมน้อยๆ ของอย่างนี้ ซ่อมได้ เหมือน นักมวย นักมวยก็ต้องซ้อมชกก่อน แล้วพอรู้จักวิธีชกที่ถูก ต้องแล้ว เวลาขึ้นเวทีก็ชกได้ อันนี้ก็เหมือนกัน เวลาเรา เจอคู่ต่อสู้ เราก็ซ้อมชกก่อนที่จะไปขึ้นเวที ซ้อมยิมไว้ก่อน ซ่อมให้อภัยเขาไว้ก่อน แล้วพอถึงเวลาจริงๆ เราก็จะทำได้

ถาม: คนที่มีบารมี คือคนที่เคยสร้างกรรมดีไว้ใช่ไหม

ตอบ: ใช่ บารมีก็คือกรรมดีต่างๆ มี ๑๐ ประการด้วยกัน คือ ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี คือการออกบวช เรียกว่าเนกขัมมบารมี อุเบกขาบารมี ก็คือการนั่งสมาธิให้ ได้ฌาน ก็จะได้อุเบกขาบารมี ปัญญาบารมีก็คือการมีความ เห็นที่ถูกต้อง เห็นไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔ เป็นต้น นี่คือน สิ่งที่เราได้สะสม ได้ทำมาในอดีตชาติ มันก็เลยเป็นบารมี ส่งเสริมให้เขาได้ทำความดีไปเรื่อยๆ

ถาม: การฟังธรรมะถือว่าเป็นการบำเพ็ญทานบารมีไปด้วยในตัวใช่ไหม

ตอบ: ไม่ใช่ เป็นการบำเพ็ญปัญญาบารมี ปัญญาบารมีใน ระดับสุดมยปัญญา ในระดับแรก คือปัญญาที่เกิดจากการ

ศึกษา จากการได้ยินได้ฟังธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เป็นมงคลอย่างยิ่ง กาเลน ธมมสฺสวณิ เอตมมฺงคฺลุมตฺตมฺ การฟังธรรมตามกาล ตามเวลาเป็นมงคลอย่างยิ่ง เช่น ทุกวันพระ เป็นวันธรรมสวนะ วันฟังธรรม คือถ้าไม่กำหนด วันขึ้นมา ฆราวาสก็จะไม่รู้ว่าจะฟังธรรมตอนไหน ก็อาจจะมัวหมกมุ่นอยู่กับการทำงาน แล้วก็หมกมุ่นอยู่กับการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วเราจะไม่มีความฟังธรรมกัน พระพุทธเจ้าฉลาดก็เลยทรงกำหนดวันพระขึ้นมา วันพระให้หยุดทำงานแล้วก็เข้าวัด สมัยก่อนต้องเข้าวัดถึงจะได้ฟังธรรม เขาไม่มีสื่อต่างๆ เหมือนสมัยนี้ จะฟังธรรมต้องไปฟังธรรมจากพระที่อยู่ในวัด ก็เลยถือโอกาสไปวัดแล้วได้ไปทำบุญทำทานรักษาศีล แล้วก็ฟังธรรมไปให้ครบสูตร แล้วก็นั่งสมาธิ ก็ได้ทาน ศีล ภาวนา ได้ทานบารมี ได้ศีลบารมี ได้เนกขัมมะบารมี ได้อุเบกขาบารมี และได้ปัญญาบารมี ในวันพระ เป็นวันที่บำเพ็ญบารมีต่างๆ

ถาม: การได้ทำทานในแต่ละวันถือว่าเป็นการสะสมบุญประเภททานใช่หรือไม่ แต่มีวิธีการทำบุญอีกวิธีใดบ้าง นอกเหนือจากการทำทาน

ตอบ: วิธีทำบุญนี้มีอยู่ ๑๐ วิธีด้วยกัน ๑. ทาน ๒. ศีล ๓. ภาวนา ๔. การอุทิศบุญ ๕. การอนุโมทนาบุญ ๖. การรับใช้ผู้อื่น ๗. การอ่อนน้อมถ่อมตน ๘. การมีความเห็นที่ถูกต้อง เช่น เห็นว่าบาป บุญ นรก สวรรค์นี้มีจริง ๙. การฟังธรรม ๑๐. การเผยแผ่ธรรมให้ผู้อื่น ถ้าเรามีธรรมะแล้ว เราก็สามารถเผยแผ่ธรรมได้ การกระทำ ๑๐ ข้อนี้เป็นวิธีที่จะทำให้เราเกิดความสุขใจขึ้นมา เป็นบุญที่เราสะสมได้ แต่เป็นบุญที่มีอันิสงส์ต่างกันไป มีประโยชน์ต่างกันไป จึงต้องทำทั้ง ๑๐ ชนิด ถ้าอยู่ในภาวะที่ควรจะทำ คือบุญบางอย่างก็อาจจะทำบ้าง ไม่ทำบ้างก็ได้แล้วแต่ว่ามีภาวะที่จะทำให้เราควรจะทำหรือไม่ เราถึงแบ่งบุญไว้เป็น ๒ รูปแบบ ในบุญ ๑๐ ชนิดนี้ คือบุญหลักกับบุญเสริม เหมือนกับอาหารหลักกับอาหารเสริม อาหารหลักก็คือข้าว กับข้าวอะไรอย่างนี้ เรียกเป็นอาหารหลัก อาหารเสริมก็อาจจะจะเป็นพวกขนม ผลไม้ หรือเครื่องดื่มต่างๆ อาหารเสริมชนิดต่างๆ คืออาหารเสริมนี้บางที่มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ แต่อาหารหลักนี้ต้องมี ต้องมีข้าวมีกับบุญก็เหมือนกัน บุญที่เป็นอาหารที่เป็นบุญหลักก็มี ๑. การทำทาน รักษาศีล การฟังเทศน์ฟังธรรม การภาวนา

อันนี้ถือว่าเป็นบุญหลักที่เราควรจะทำทุกๆ วัน ทำให้มาก ส่วนบุญอื่นนี้แล้วแต่โอกาสนะ เช่นถ้าเราทำบุญ เราก็อุทิศบุญให้แก่ผู้อื่นได้ ถ้าเราเห็นผู้อื่นเขาทำบุญแล้วเราอยาก จะร่วมทำบุญกับเขา อนุโมทนาร่วมกับเขาก็ทำไป ถ้ามี ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องทำ แล้วถ้าเราพบปะกับคน เราก็ควรจะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน หรือว่าถ้าเราพบปะกัน เราเห็น เขาเดือดร้อน เขากำลังทำอะไรอยู่ เราก็ยื่นมือนำมือไป ช่วยเหลือกันได้ เรียกว่ารับใช้ผู้อื่น ดังนั้น บุญหลักนี้ก็มีอยู่ ๔ ทาน ศีล ภาวนา และการฟังธรรม นอกนั้นก็ถือว่าเป็นบุญแล้วแต่โอกาส มีโอกาสก็ทำ ไม่มีโอกาส ไม่ทำก็ไม่เสียหายตรงไหน

ถาม: อย่างวันนี้มาฟังพระอาจารย์ แล้วแชร์ไปได้บุญแล้ว

ตอบ: อันนี้ก็แบ่งธรรมะให้

ถาม: หากเราคิดอยากจะมีเงินมากๆ จะได้ทำบุญให้ ชื่นใจ อย่างนี้โลกใหม่

ตอบ: โลก การทำบุญนี้ให้ทำตามกำลังของเรา ตามที่เรา มีอยู่ เพราะเวลาได้ขึ้นมาจริงมันไม่ทำหรอก บางคนถ้า

ถูกหวยแล้วจะทำบุญ ใช้ถูกหวยแล้วทำ ถูกล้านหนึ่ง
หกล้านมาทำแค่สองพัน สองหมื่น แล้วก็เอาเงินไปกิน
ไปเที่ยวไปดื่มกันเสียมากกว่า

ถาม: การบริจาคเงินช่วยเหลือผู้ขาดแคลนในต่างประเทศ
โดยที่เห็นแก่ผู้ดำเนินงานมูลนิธิที่ตั้งใจระดมทุนเพื่อช่วย
เหลือผู้เดือดร้อนมากกว่าความศรัทธาที่จะช่วยเหลือ
จะได้บุญบ้างไหม

ตอบ: ก็ได้บุญเหมือนกัน คือถ้าเราได้ช่วยเหลือผู้อื่น
ไม่ว่าด้วยสาเหตุอันใดก็ตาม ก็เป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง
คือบริจาคก็เป็นทานอย่างหนึ่ง

ถาม: เวลากระผมทำบุญเสร็จทุกครั้ง จิตใจกระผมจะเย็น
เหมือนน้ำ นี่เป็นเพราะบุญเกิดแล้วใช่ไหม

ตอบ: ถูกต้อง บุญก็คือความสุขใจ ความเย็นใจนี้เอง
ความอิ่มใจ

ถาม: ผมจะเอาเงินไปมอบให้เจ้าอาวาสวัดสร้างโบสถ์
กับเอาเงินตั้งเป็นกองผ้าป่าสร้างโบสถ์ แบบไหนได้บุญ
มากกว่ากัน

ตอบ: การตั้งกองผ้าป่าหมายถึงเราต้องการที่จะให้คนอื่น เขามาร่วมทำบุญกับเรา ก็อยู่ที่ว่าถ้าตัวเรา เงินของเราเอง เราจะทำหรือเปล่า พอเราได้เงินคนอื่นมาแล้วเราไม่เอา เงินของเราออกเลยนี้เราก็ไม่ได้บุญเลย เพราะเป็นเงิน ของคนอื่น แต่ถ้าเราก็ตั้งใจว่าจะเอาเงินก้อนนี้ไปสร้าง โบสถ์แล้ว แต่อยากจะเปิดโอกาสให้คนอื่นที่เขาไม่มีโอกาส ไปวัดมาร่วมทำบุญกับเราด้วยการทำกองผ้าป่า อันนี้ก็ ทำได้ แต่ถ้าเราอยากจะได้บุญเท่านั้น แบบทำผ้าป่าหรือ ไม่ทำผ้าป่า เราก็ต้องบริจาคเงินเท่าเดิม ถ้าเราบริจาคเงิน โดยที่ไม่ตั้งกองผ้าป่า สมมุติห้าพันอย่างนี้ แล้วเรามา ตั้งกองผ้าป่า เราก็ยังบริจาคห้าพันอยู่มันก็จะได้เท่ากัน แต่ถ้า เราตั้งผ้าป่าแล้วเห็นว่ามีคนมาร่วมเงินมากกว่าห้าพัน เราก็เลยตัดจำนวนเงินของเราลงให้มันเหลือแค่ห้าพัน แทนที่จะบริจาคห้าพัน เราอาจจะบริจาคแค่พันเดียว อย่างนี้เท่ากับเราลดการทำบุญของเราลง ในส่วนของเรา

ถาม: ทำไมกระผมทำบุญอยู่บ่อยครั้ง แต่กระผมยังต้อง เจอแต่อุปสรรคปัญหาอย่างมากมาย นี่เป็นเพราะกรรมเก่า กำลังส่งผลอยู่ใช่ไหม

ตอบ: ก็มีส่วน และวิถีการดำเนินชีวิตของเรา บางทีเราชอบไปหาอุปสรรคกันเอง แต่ทางที่ไม่มีอุปสรรคเราไม่ไปกัน มันก็เป็นเรื่องของการเดินของเรา ถ้าไม่มีปัญญาเรามักจะเดินเข้าหาอุปสรรคกัน แต่ถ้าเรามีปัญญาเรามักจะเดินถอยออกมาจากอุปสรรค เพราะเรารู้ว่าเหตุที่ทำให้เกิดอุปสรรคก็คือความอยากกิเลสตัณหาของเรานั่นเอง ไม่ใช่อะไรหรอก







ศิลป

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

จะวันพระ
หรือไม่วันพระ
ฆ่าเมื่อไหร่
ก็บาปเมื่อนั้น

พระสุริย อธิปัตย์



ถาม: ถ้าเราผิดศีล การภาวนาจะได้บุญไหม

ตอบ: การภาวนาก็จะยาก เช่น ถ้าเราดื่มสุรา เวลานั่งสมาธิเวลาเมานี้ นั่งไม่รู้เรื่องนะ หรือถ้าเราไปทำบาปทำอะไร มีเรื่องกับใคร ใจของเราก็จะวุ่นวาย วิตกกังวล มันก็จะทำให้การทำใจภาวนานี้ทำได้ยากขึ้น

ถาม: หากเป็นพนักงานเสิร์ฟอาหาร ต้องสั่งอาหารสดให้ลูกค้า เช่นกุ้งที่อยู่ในตู้น้ำ มาประกอบอาหาร และต้องแนะนำเครื่องดื่มมีนเมา หรือเสิร์ฟ-รินให้ลูกค้า โดยไม่ได้มีเจตนาที่จะทำ แต่ทำไปเพื่องาน แบบนี้เท่ากับพนักงานทำผิดศีล ๕ ไหม

ตอบ: คือเรื่องฆ่าสัตว์นี้ ถ้าเรามีส่วนร่วม คือมีส่วนที่ไปสั่งให้เขาฆ่าอย่างนี้ เราก็บาปด้วย ส่วนเรื่องสุรานี้ ถ้าเราไม่ดื่มเองไม่บาปนะ แต่เรื่องการฆ่านี้ ถ้าเราสั่งให้เขาฆ่า หรือฆ่าเองนี้ถือว่าบาปเหมือนกัน

ถาม: แล้วโทษของมีนเมาให้ลูกค้าอย่างนี้บาปไหม

ตอบ: ไม่บาปเพราะเราไม่ได้ดื่ม เพียงแต่ว่าเราอาจจะไปส่งเสริมให้เขามีมีนเมา ซึ่งก็เป็นอาชีพที่ไม่ควรจะทำขายสุรา หรือเสิร์ฟสุราให้ผู้อื่นเขาดื่ม เพราะจะไปสนับสนุนให้เขาขาดสติ แล้วอาจจะกลับมาเป็นโทษกับเราก็ได้ พอเขาเมาแล้วเขาอาจจะอาละวาดใส่เราก็ได้

ถาม: ถ้าเราลงทุนในบริษัทที่ขายขนม และขายเคมี กำจัดปลวก เราจะผิดศีลหรือเป็นสัมมาอาชีพหรือไม่

ตอบ: อันนี้ก็แล้วแต่ว่าเราจะตีความสัมมาชีพไปถึงระดับไหน ถ้าเราไม่ตีมันแผ่ไปกว้าง มันก็อาจจะไม่ผิด แต่ถ้ามันเป็นอาชีพที่เราทำโดยตรงเอง อันนี้มันก็ผิด แต่ถ้าเราทำงานกับบริษัทที่มีทั้งขายขนม มีทั้งขายเคมี กำจัดปลวก มีทั้งลงทุนการซื้ออาวุธหรืออะไรต่างๆ เพราะสมัยนี้การค้าหรือธุรกิจนี้ บางทีมันครอบคลุมไปหมด มันต้องแผ่กระจายไปเกือบทุกแขนง มันก็เลยมีส่วนที่เป็นมิฉฉาชีพ คือไม่ใช่เป็นสัมมาชีพ แต่ถ้าโดยตัวเราเอง เราไม่ได้ไปทำสิ่งเหล่านี้ เราเพียงแต่เป็นพนักงานบัญชี

ในบริษัทนี้เป็นต้น ก็ถ้าเราคิดแบบนี้ เราคิดแค่การกระทำของเราที่ใกล้ตัวเรา มันก็เป็นสัมมาชีพอยู่ แต่ถ้าเราจะเอาแบบต้องบริสุทธิ์ร้อยเปอร์เซ็นต์ บริษัทนี้ถ้าไปทำอะไรที่ทำให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายให้แก่สิ่งที่มีชีวิตนี้ก็ถือว่าไม่ใช่เป็นอาชีพที่ถูกต้องแล้ว อย่างนี้เราก็จะยาก อาจจะต้องทำอาชีพคนเดียว ขายสัมตำอะไรแบบนี้

ถาม: ถ้าเราจ่ายเงินเดือนให้ลูกจ้างแล้วลูกจ้างนำเงินนี้ไปทำแท้ง เราจะกลายเป็นผู้ร่วมกระทำด้วยไหม

ตอบ: ไม่หรอก เพราะว่าเราจ่ายเขาเพราะว่าเราจ้างเขามาทำงาน ส่วนรายได้ของเขาเขาจะเอาไปใช้อะไรนี้เป็นเรื่องของเขา ไม่เกี่ยวกับเรา

ถาม: ถ้าเราฆ่ามดในวันพระ แต่เราลืมไปว่าเป็นวันพระจะบาปมากไหมคะ

ตอบ: บาปทุกวันนี้จะวันพระหรือไม่วันพระ ฆ่าเมื่อไหร่ก็บาปเมื่อนั้น







สติ-สมาธิ, การปลุกวิเวก

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

ฐานที่ตั้งของจิต
ก็อยู่ที่อุเบกขานี้เอง
คือเราต้องฝึกสติ
เพื่อหยุดความคิด
ให้จิตรวมลงเข้าสู่สมาธิให้ได้

พระสุเมธ อธิษฐาน



ถาม: นั่งสมาธิแล้วรู้สึกกลัว ขอคำชี้แนะ

ตอบ: ก็ถามว่าเรากลัวอะไรล่ะ เวลาเรานอนหลับ ทำไมเราไม่เห็นกลัว เวลาเรานั่งหลับตาก็ไม่ต่างกับเวลาเรานอนหลับตา เวลานอนหลับตาเราก็กหลับได้ เวลานั่งหลับตาเราก็นั่ง ไม่ได้นอนหลับ ไม่มีอะไรน่ากลัว การนั่งสมาธิ ถ้ามีสติคอยควบคุมใจ แต่ถ้านั่งแบบไม่มีสตินี้อาจจะมีภาพหรือมีอะไรที่น่ากลัวปรากฏขึ้นในขณะที่เรากำลังนั่งได้ ถ้าไม่มีสติคอยควบคุมใจ ก็เลสมันก็จะผลิตอะไรต่างๆ ขึ้นมา มีทั้งภาพสวยก็มี ภาพไม่สวยก็มี น่าเกลียดน่ากลัวก็มี นั่นแสดงว่าอันนั้นไม่มีสติแล้ว

แต่ถ้านั่งแล้วมีสติ บริกรรมพุทโธพุทโธไปเรื่อยๆ หรือ ฝ้าคลุมหายใจอยู่ตลอดเวลา ไม่ทิ้งอย่างใดอย่างหนึ่งนี้ รับประกันได้ว่าไม่มีอะไรน่ากลัวเกิดขึ้น จะมีแต่สิ่งที่ดีๆ เช่น ปิติ สุข แล้วก็ความสงบปรากฏขึ้นตามลำดับ ไม่มีอะไรน่ากลัวจากการนั่งสมาธิ เรากลัวไปเอง เราคิดไปเอง

แต่ถ้าเราได้ยินได้ฟังจากผู้ที่เขาปฏิบัติอย่างวิธีถูกต้อง แล้วก็จะรู้ว่าไม่มีอะไรน่ากลัว มีแต่ของดีๆ รอเราอยู่จากการนั่งสมาธิ

ถาม: เวลาที่มีแรงกระทบจากภายนอกเข้ามา เรานิ่งเฉย แต่อีกใจก็อยากจะได้ มันเถียงกัน พยายามข่มตัวเอง อยากถามว่าเราจะทำอย่างไรดี

ตอบ: เพราะเรายังไม่นิ่งจริง เรานิ่งด้วยการสำนึก ด้วยการบังคับ เราต้องฝึกสมาธิให้มากๆ ให้จิตสงบ แล้วจิตจะนิ่งโดยธรรมชาติ แล้วต่อไปมันจะนิ่งเอง จะไม่มีการโต้เถียงกัน แต่ตอนนี้มันยังไม่นิ่ง มันเพียงแต่ใช้เหตุผลสอนใจว่า เราควรจะนิ่ง แต่กิเลสมันไม่ยอมนิ่ง มันยังไม่ได้ถูกกำลังของสติ ของสมาธิมากดเอาไว้ มันเลยแสดงอาการต่อสู้ได้ แต่ถ้าฝึกสติ ฝึกสมาธิจนจิตเข้าสมาธิได้ กิเลสก็จะถูกระงับไปชั่วคราว แล้วก็นิ่งอย่างสบาย ไม่รู้สึกเดือดร้อน

ถาม: เคยชินกับการใช้ความคิดมานานมาก การสวดมนต์นั่งสมาธิให้หยุดคิดเพื่อให้จิตรวบสงบ เป็นเรื่องที่ทำได้ยากมากๆ ควรจะทำอย่างไรให้มีความสุขจากความสงบในการทำสมาธิได้

ตอบ: ถ้าชอบคิดก็ให้คิดทางปัญญาเลยก็ได้ ที่เรียกว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” ให้คิดถึงสิ่งที่เรามีอยู่ว่าเป็นของชั่วคราว เช่น ลาภยศสรรเสริญ ความสุขที่เราได้จากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เป็นของชั่วคราว จะต้องหมดไปวันใดวันหนึ่ง แล้วมันก็จะทำให้เราทุกข์ แล้วเราก็ไม่สามารถที่จะไปห้ามมันไม่ให้เกิดขึ้นได้ ทุกอย่างในโลกนี้มันเป็นอย่างนี้ มันมีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ให้คิดแบบนี้ก็ได้ถ้าชอบใช้ความคิด คิดไปในทางปัญญา

หรือให้คิดไปดู ศึกษาเรื่องของร่างกายก็ได้ ที่เป็นนักศึกษาแพทย์ ศึกษาอาการ ๓๒ ของร่างกาย คือ มีแต่ผผขึ้นไป ผผ ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เข้าไปดูอาการต่างๆ ภายใต้ผิวหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ต่างๆ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เป็นต้น นี่ก็คือการคิดด้วยปัญญา คิดแบบนี้ก็จะทำให้ใจสงบ ใจมีความสุขได้

ถาม: บางครั้งการปฏิบัติของเรา เรารู้สึกเบื่อหน่าย แต่พอเราเหมือนจะหลุดออกไปจากการปฏิบัติ แต่ความรู้สึกของการปฏิบัติก็เข้ามา ตัวนี้คืออะไร

ตอบ: มันเป็นอารมณ์ เปื่อยๆ อยากรๆ ฉะนั้นเวลาเปื่อนี้เราต้องรีบเจริญสติ พยายามพุทโธๆ ไป แล้วอารมณ์เปื่อนั้นก็จะหายไป เพราะว่าเวลาเราไม่มีสติกิเลสมันจะมาสสร้างอารมณ์เหล่านี้ เพื่อให้เราเลิกปฏิบัติ เพราะกิเลสมันชอบดึงเราไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน พอเราเปื้อนปฏิบัติเราก็ต้องไปเที่ยวดีกว่า ไปกินไปดื่มอะไรดีกว่า อันนี้เป็นอุบาย เป็นเล่ห์กลของกิเลส ในยามที่เราไม่คุมจิตด้วยสติ

พอเราเริ่มมีอาการเปื่อนี้ เราต้องบอกตัวเราว่ามันเป็นสัญญาณบ่งบอกว่า ตอนนี้สติเราเริ่มบกพร่องแล้ว เราต้องรีบฝึกสติขึ้นมา เหมือนมาตรวัดน้ำมันในรถนี้ พอมันเริ่มขึ้นขีดแดงขึ้นมาแล้ว มันก็เตือนเราแล้วว่าถึงเวลาต้องรีบไปเติมน้ำมันแล้วนะ ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวน้ำมันจะหมด ให้เราคิดว่าอาการเปื่อนี้เป็นเหมือนมาตรเตือนเราก็ก่อน เตือนเราว่าสติตอนนี้กำลังไม่สงบแล้วนะ รีบเติมสติ รีบพุทโธ พุทโธ รีบสวดมนต์เสียตั้งแต่ตอนนี้ไป แล้วเดี๋ยวอาการเปื้อนหายมันก็จะหายไป

ถาม: เราจะเจริญสติขณะกำลังทำงานได้ไหม มีวิธีปฏิบัติอย่างไร

ตอบ: ได้ ก็ให้อยู่กับงานที่เราทำนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นงานชนิดใดก็ตาม เริ่มตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาเลยก็ได้ พอตื่นขึ้นมาเราก็ต้องไปทำงานในห้องน้ำแล้ว เราก็ไปล้างหน้า อาบน้ำ แปรงฟัน ก็ให้เฝ้าดูการทำงานเหล่านี้ ก็เรียกว่าเป็นการเจริญสติในขณะทำงาน เราสามารถเจริญสติได้ตลอดทั้งวัน นั่งรถไปทำงาน ขับรถไปทำงาน ก็เจริญสตติดูกับการขับรถ คืออย่าปล่อยให้ใจไปคิดถึงอดีต หรืออนาคต ให้อยู่กับงานที่เรา กำลังทำอยู่ในปัจจุบันนี้ เป็นวิธีการเจริญสติ

ถาม: ขณะนั่งสมาธิ ๕ ถึง ๑๐ นาที มันจะสงบนิ่งมาก พิจารณากายสังขารในขณะที่นั่ง มีแต่ลมหายใจเข้าออก ทุกขณะ แบบนี้ทำถูกไหม

ตอบ: คือ การนั่งสมาธินี้ เราจะไม่นิยมนิพิจารณา เราจะใช้การเพ่งเป็นหลัก เช่น เพ่งอยู่กับลมหายใจ หรือเพ่งอยู่กับบริกรรมพุทโธฯ ไม่พิจารณา ไม่คิดปรุงแต่ง คำว่า “พิจารณา” นี่มันหมายถึงปรุงแต่ง บางทีอาจจะทำความ

เข้าใจคลาดเคลื่อน เพราะไม่ให้พิจารณากาย ไม่ให้พิจารณาสังขาร ไม่ให้ทำอะไร นอกจากดูลมหายใจเพียงอย่างเดียว จิตจะได้หนึ่งจะได้สงบมาก แต่ถ้าเราพิจารณาแล้วมันก็จะชะงักอยู่ตรงนั้น มันจะไม่เข้าลึกไปกว่านั้นได้

ถาม: เพิ่งเริ่มนั่งสมาธิ จิตเราควรกำหนดไว้ที่ไหน

ตอบ: ก็กำหนดไว้ ถ้านั่งก็ดูที่ลมหายใจก็ได้ หรือจะกำหนดพุทฺธพุทฺธไปก็ได้ แล้วแต่เราจะชอบ ชอบพุทฺธเรา ก็กำหนดจิตให้อยู่กับพุทฺธพุทฺธไป ชอบดูลมก็กำหนดจิตให้ดูลมไป บางท่านก็ชอบ ๒ อย่างปนกันก็ได้ หายใจเข้าก็คิดถึงพุท หายใจออกก็คิดถึงธก็ได้ อันนี้ก็มี ๓ วิธีให้เลือกเอา แล้วแต่เราจะชอบแบบไหน

ถาม: ขอคำอธิบายคำว่า “สมาธินำปัญญา” และ “ปัญญานำสมาธิ” และเราควรปฏิบัติแบบไหนดี ถ้าเป็นคนที่ไม่ค่อยมีสติตั้งมั่น

ตอบ: คือโดยปกตินี้ มันต้องสมาธิก่อน แล้วถึงจะไปทางปัญญาได้อย่างเมื่อก็ได้อธิบายไว้ก่อนตอนต้น แต่ในกรณีพิเศษในช่วงบางช่วง ที่เราจะทำสมาธิ แล้วไม่สามารถ

ใช้สติทำสมาธิได้ เพราะจิตมันไปผูกพันอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เราก็ต้องไปพิจารณาเรื่องที่เรไปผูกพันว่ามันเป็นไตรลักษณ์ มันไม่เที่ยง มันเป็นอนัตตา เราไปควบคุมบังคับ ไปสั่งให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้ พอเราเห็นแล้ว เราเข้าใจแล้ว เราก็จะได้ปล่อยวางเรื่องนั้นก็ทำให้จิตเรากลับมาสู่สภาพปกติ สามารถใช้สติเจริญสมาธิต่อไปได้

โดยปกติแล้ว ทุกคนจะต้องใช้ไปตามขั้น คือ ศีล แล้วก็สมาธิ แล้วก็ปัญญา แต่ในบางครั้ง ในช่วงขณะที่เจริญสมาธินี้ บางทีไม่สามารถใช้สติทำจิตให้เป็นสมาธิได้ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่ทำให้จิตใจเรารุนวาย ว่าเป็นไตรลักษณ์ พอเราเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ทำอะไรไม่ได้ ต้องปล่อยให้เขาเป็นไปอย่างนั้น พอเราปล่อย จิตเราก็กลับมาสงบใหม่ มาทำสมาธิต่อได้

ถาม: พิจารณาจนเหลือแต่ผู้รู้ และพิจารณาผู้รู้นี้และรู้ตัวใน จนไม่หลงรู้ตัวใน จึงเป็นผู้รู้ที่บริสุทธิ์ ถูกไหม

ตอบ: ก็ไม่ทราบว่าจะพิจารณาอย่างไร จนเหลือแต่ผู้รู้ เพราะว่าการพิจารณานี้ มันไม่ได้พิจารณาให้เหลือแต่ผู้รู้

มันพิจารณาเพื่อให้เราปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เราไปรับรู้ ไปอยาก ไปมีความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ อันนี้ต่างหากที่เรา ต้องการพิจารณาเพื่อให้เราปล่อยวางความอยากต่างๆ ในสิ่งต่างๆ นั่นแหละจิตถึงจะเป็นผู้รู้ที่บริสุทธิ์ คือรู้ว่าทุกอย่างที่เราพิจารณานี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พอเรารู้ว่าเป็นทุกข์ เราก็ไม่อยากจะได้ ไม่อยากจะไปยุ่งเกี่ยวกับ ไม่อยากจะมีความสัมพันธ์ด้วย พิจารณาเพื่อ ตัดเพื่อปล่อยวาง ความสัมพันธ์ต่างๆ กับทุกสิ่งทุกอย่าง ถึงจะทำให้จิตเป็นผู้รู้ที่บริสุทธิ์ได้ขึ้นมา

ถาม: ฐานที่ตั้งของจิตอยู่ตรงไหน และวิธีการกำหนด ตัวรู้ทำอะไร

ตอบ: ฐานที่ตั้งของจิตก็อยู่ที่อุเบกขานี้เอง คือเราต้อง ฝึกสติ เพื่อหยุดความคิดให้จิตรวมลงเข้าสู่สมาธิให้ได้ เราถึงจะเข้าถึงฐานของจิตได้ ถ้าเรายังไม่รวมจิต ยังไม่เข้าสู่อัปปนาสมาธิ หรือเข้าสู่ฌาน ๔ จิตก็ยังไม่ถึงฐาน ของตนเอง

ถาม: ขอวิธีนั่งสมาธิแบบให้จิตนิ่งและร่างกายเบา

ตอบ: ก็ต้องนั่งแบบที่มีสติ ไม่ใช่ นั่งเฉยๆ ต้องมีสติ เช่น นั่งแล้วต้องพุทโธพุทโธไปอยู่เรื่อยๆ อย่าไปคิดอะไร หรือ จะใช้การดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ ดูที่ปลายจมูก ลมเข้าก็รู้ ลมออกก็รู้ ไม่ต้องไปบังคับลม ให้ดูที่จุดเดียว แล้วเดียว จิตก็จะนิ่ง ร่างกายก็จะเบา แต่ถ้านั่งเฉยๆ เดียวจิตก็จะปรุงแตง สร้างอะไรต่างๆ อาการต่างๆ ขึ้นมาหลอกได้ จิตเราก็จะไม่สงบ จิตเราก็จะไม่นิ่ง

ถาม: วิธีฝึกใจให้เป็นอุเบกขา ไม่ให้เสียใจ ทุกข์ใจ หรือ แม้กระทั่งดีใจในสิ่งต่างๆ

ตอบ: ก็หมั่นฝึกสติทั้งวัน ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมา ช่วงที่ยังไม่ไปทำงาน ไปเกี่ยวข้องกับใคร ช่วงที่เราทำกิจส่วนตัว อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ก็ให้ตั้งจิตไว้ให้อยู่กับงานที่เราทำก็ได้ หรือให้บริกรรมพุทโธพุทโธกำกับการทำงานของเราไป ก็ได้ อาบน้ำก็พุทโธ ล้างหน้าแปรงฟันก็พุทโธ อย่าปล่อย ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ แล้วเราก็หาเวลามานั่งสมาธิ เพราะ ถ้านั่งสมาธิทำให้ใจให้เฉยได้ ก็จะได้อุเบกขาขึ้นมา ต้องนั่งสมาธิ แต่ถ้านั่งโดยไม่มีสติก็นั่งแล้วใจก็จะไม่สงบ เบื้องต้น ต้องหมั่นฝึกสติให้มากๆ ก่อน แล้วพอมีเวลาว่างก็มา

นั่งสมาธิ ถ้ามีสติและนั่งสมาธิได้ ก็จะสงบ ได้อุเบกขา
ขึ้นมาได้ แล้วต่อไปเราก็จะทำให้เฉยๆ กับเรื่องราว
เหตุการณ์ต่างๆ ได้

ถาม: เคยได้ยินว่า การเริ่มฝึกปฏิบัติภาวนา ต้องปฏิบัติ
ในรูปแบบก่อน โดยการสวดมนต์แผ่เมตตา แต่ถ้าเรา
กำหนดรู้ลมหายใจก่อนนอน โดยไม่สวดมนต์ปฏิบัติใน
รูปแบบ ได้หรือไม่

ตอบ: ได้ การปฏิบัติภาวนานี้ไม่ต้องแผ่เมตตา ไม่ต้อง
สวดมนต์ก็ได้ ถ้าเราสามารถนั่งสมาธิ ดูลมหายใจได้เลย
แต่อย่าทำด้วยการนอน ในท่านอนก่อนนอน เพราะ
มันจะหลับ มันจะไม่ได้ผลจากการนั่ง จากการฝึกสมาธิ
ถ้าต้องการได้ผลนี้ ควรอยู่ในท่านั่ง แล้วก็ให้มีสติอยู่กับการ
บริกรรมพุทโธ หรืออยู่กับการดูลมหายใจก่อนไม่สวดมนต์
ก็ได้ แต่ถ้าจิตฟุ้งซ่านก็อาศัยสวดมนต์เพื่อให้จิต
หายฟุ้งซ่านก่อนก็ได้ แล้วค่อยดูลมต่อก็ได้

ถาม: ขอพระอาจารย์เมตตาให้คำแนะนำว่า การนั่ง
กัมมัฏฐานสามารถไปถึงพระนิพพานได้ไหม

ตอบ: คือกัมมัฏฐานนี้มี ๒ ระดับ ระดับสมาธิและระดับปัญญา ซึ่งถ้าปฏิบัติครบทั้ง ๒ ส่วนก็ไปถึงนิพพานได้

ถาม: สามารถเจริญสติด้วยการดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย พร้อมกับท่องพุทโธได้ไหม ถ้าทำแล้วนิ่งมีสติ

ตอบ: ได้ แสดงว่าเราใช้สติ ใช้เชือก ๒ เส้นเลย ถ้าบางที่เราดูร่างกายเรา แต่ว่าใจยังไปแวบคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็ใช้พุทโธกำกับด้วย แต่ก็ต้องดูการกระทำของเราเป็นหลัก เดียวถ้าเรามัวแต่พุทโธแล้วเราไม่ดูงานที่เราากำลังทำอยู่ ก็อาจจะทำผิดพลาดได้ เช่น ขณะขับรถยนต์นั้นก็ดูการขับรถยนต์เป็นหลัก เพราะถ้าใจยังลอยไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็ใช้พุทโธท่องไปภายในใจด้วยก็ได้ แต่ต้องดูถนนดูทางดูรถ

ไม่ใช่มัวแต่พุทโธ แต่อย่าไม่ไปดูถนนหนทาง เดียวเกิดมีอะไรกะทันหันขึ้นมา อาจจะแก้ปัญหามาไม่ทันได้ ทำได้ทั้ง ๒ อย่าง แต่ต้องรู้ว่าอย่างไหนเป็นสิ่งที่สำคัญกว่ากัน ก็จะต้องดูการกระทำของร่างกายเป็นหลัก แล้วอาศัยการเจริญพุทโธพุทโธมาสนับสนุน ยกเว้นว่าถ้าเราไปอยู่วัดไปเดินจงกรมนี้ ไม่มีการงานต้องทำ เราก็ยังดูการก้าวเท้า

ของการเดินของร่างกาย ถ้าเราไม่ดูเราอาจจะเดินไปชน
สิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ ก็ต้องดูทั้ง ๒ อย่าง ง่ายๆ สรุป

ถาม: การปลีกวิเวก ช่วยทำให้พบคำตอบชีวิตจากความ
สงบอย่างไร

ตอบ: ก็จะพบว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ความสงบนี้เอง
เพราะไม่มีอะไรดีเท่ากับความสงบ เพราะความสุขจาก
ความสงบนี้มันไม่ต้องเสียตั้งค์ ไม่ต้องซื้อกัน ทุกวันนี้เรา
หาความสุขแบบต้องเสียตั้งค์กัน เราถึงต้องดิ้นรนหาเงิน
หาทองกันแทบเป็นแทบตาย เพื่อที่จะไปซื้อความสุขใน
รูปแบบต่างๆ แต่ก็มีความสุขเดียวเดียว พอเงินหมด
ความสุขก็หายไป แต่ความสุขที่ได้จากความสงบนี้
ไม่ต้องใช้เงิน ถ้าเราทำได้แล้ว ต่อไปเรา โอ้ย สู้มานั่งสมาธิ
ทำความสงบดีกว่า ไม่ต้องไปหาเงินหาทองให้เสียเวลา
แล้วเป็นความสุขที่ยั่งยืนกว่า เพราะเราสามารถทำได้
ตลอดเวลา มีได้ตลอดเวลา

ถาม: เวลาผมนั่งสมาธิแล้วนั่งสักพัก พอมันจะคิดก็เลย
คิดทางปัญญา แล้วพอคิดทางปัญญาไปๆ มาๆ ก็รู้สึกสงบ

ผมก็เลยกลับมาจดจ่อกับความสงบอีกครั้ง แบบนี้
ผมปฏิบัติถูกต้องไหม

ตอบ: ก็ได้ถ้าใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อให้จิตกลับมาสู่
ความสงบ หรือจะใช้สติก็ได้ทุกอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ๒
อย่างนี้สามารถใช้ในการควบคุมจิตให้สงบได้ ถ้าใช้ปัญญา
เราก็เรียกว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” ถ้าใช้สติเราก็เรียกว่า
“สติอบรมสมาธิ” มี ๒ วิธีด้วยกัน

ถาม: เวลาฟังเทศน์ฟังธรรม หูฟัง หลับตา ใจภาวนาพุทโธ
ในขณะที่ฟังได้ไหม เหมือนฟังไปด้วย ทำสมาธิไปด้วย

ตอบ: อ้อ การฟังนี่ก็เป็นการทำสมาธิไปแล้ว ไม่ต้องพุทโธ
ใช้เสียงธรรมะแทนพุทโธได้ เพราะถ้าใช้ ๒ อย่างแล้ว
มันจะชนกัน ต้องเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าจะใช้พุทโธ
ก็หยุดใช้เสียงธรรม ถ้าอยากจะใช้เสียงธรรมก็ไม่ต้องใช้
พุทโธให้เหนื่อย เพราะการใช้พุทโธนี้เราต้องท่องอยู่เรื่อยๆ
ถ้าเราใช้เสียงธรรม มันจะง่ายกว่า สบายกว่า ใช้เสียงธรรม
มากล่อมใจ ทำสมาธิไปได้ โดยที่ไม่ต้องใช้พุทโธ

ถาม: วิธีการที่จะเอาชนะเวทนาที่เกิดจากการนั่งสมาธิ
ที่ดีที่สุด คือต้องพิจารณาอย่างไร

ตอบ: ก็มี ๒ วิธี เบื้องต้นก็คือให้ใช้สติบริกรรมพุทโธ
ให้มันถึเข้าในใจ เพื่อดึงใจไว้ไม่ให้ไปคิดถึงความเจ็บปวด
ทางร่างกาย หรือใช้การสวดมนต์ไปภายในใจก็ได้ เพื่อที่จะ
ไม่ให้ใจคิดถึงความเจ็บปวดทางร่างกาย ใจก็จะไม่ทุกข์กับ
ความเจ็บปวด ใจก็จะนิ่งอยู่กับความเจ็บปวดได้

วิธีที่ ๒ หลังจากเราได้สติแล้ว ก็คือใช้ปัญญา
สอนใจดูว่า ความเจ็บปวดของร่างกายนี้เป็นเหมือน
ธรรมชาติ เหมือนดินฟ้าอากาศ ที่เขาเกิดขึ้นแล้วดับไป
ตามเหตุตามปัจจัยของเขา เหมือนฝนตกแดดออกที่เรา
ไม่สามารถไปควบคุมบังคับได้ แต่เราสามารถอยู่กับเขาได้
ถ้าเราตัดความอยากที่เราอยากจะทำให้เขาไม่มี ซึ่งไม่เกิด
ขึ้นมาได้ เพราะเราห้ามเขาไม่ได้ เขาเป็นอนัตตา เขาเป็น
เหมือนดินฟ้าอากาศ ก็ปล่อยให้เขาเกิด ปล่อยให้เขาดับไป
ตามเรื่องของเขา เราก็หัดทำใจอยู่กับเขาไป เท่านั้นเอง
เราก็จะไม่ทุกข์ จะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บไข้ได้ป่วยทาง
ร่างกาย

ถาม: ฝึกกัมมัฏฐานแล้วไปติดสภาวะว่าง จะมีอาการ แสงสว่างจ้า ขาวโพลนค้างอยู่แบบนั้นเป็นเวลานาน อยากถามพระอาจารย์ว่า จากตรงนี้จะแก้ไขยังไงต่อไป แล้วการเจริญอริยสัจ ๔ เวลาทำกัมมัฏฐาน มีแนวทางวิธีการฝึกอย่างไร

ตอบ: ถ้าสภาวะว่างนี้เป็นสภาวะที่สงบนิ่งของจิตใจ แล้วก็มีอุเบกขา ก็เรียกว่าเป็นอัปปนาสมาธิ ถ้าได้สภาวะว่างแบบนี้ก็ควรที่จะเข้าไปปักจิตอยู่เรื่อยๆ เพื่อสร้างพลัง ให้แก่จิตคืออุเบกขา เพราะการที่จะมาต่อสู้กับกิเลสตัณหา มากำจัดกิเลสตัณหาได้นี้ จิตจะต้องมีพลังของอุเบกขา เป็นผู้สนับสนุน ถ้าจิตไม่มีอุเบกขานี้ จะไม่สามารถหยุด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ได้ เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาแล้วเห็นว่า สิ่งทีือกิเลสตัณหา ต้องการนั้นเป็นไตรลักษณ์ เป็นทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยง เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับได้

ถ้าเห็นอย่างนี้ แล้วมีอุเบกขา ก็จะสามารถหยุดความอยากได้ ถ้าหยุดความอยากได้ หยุดความทุกข์ที่เกิดขึ้น ในใจได้ แต่ถ้าไม่มีอุเบกขา ถึงแม้ว่ามันเป็นทุกข์แต่ก็ยัง อดที่จะอยากไม่ได้ เช่น รู้ว่าบางคนติดยาเสพติดอย่างนี้

รู้ว่าเป็นทุกข์ แต่ก็ไม่มีกำลังที่จะหยุดมัน แต่ถ้ามาฝึกสมาธิจนมีอุเบกขาแล้ว พอเห็นโทษของการเสพยาเสพติดว่า จะทำให้เป็นทุกข์มาก ก็สามารถเลิกได้ เพราะฉะนั้น เบื้องต้นนี้ถ้าได้ความสงบ ได้สภาวะว่างนี้ก็ควรที่จะให้มันว่างนานๆ จนให้จิตมีพลัง ต้องสังเกตดูว่าจิตเราเป็นกลางหรือไม่ มีอุเบกขาหรือไม่ คือขณะที่มันว่างนั้น มันจะไม่มีความรู้สึกความโลภ ความรัก ความชัง ความกลัว ความหลง อยู่ในใจ เวลาได้สัมผัสรับรู้อะไรมันจะเฉยได้ อุเบกขาใครด่าก็เฉยได้ ใครชมก็ไม่ได้ดีอกดีใจ

อันนี้แหละถึงจะเรียกว่ามีอุเบกขา ถ้ามีอุเบกขาแล้วก็ขึ้นไปก็เอามาพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เราเกี่ยวข้องด้วย ที่เรารักที่เราหวง ที่เราห่วง ที่เรากังวล พิจารณาให้เห็นเขาว่า เขาเป็นไตรลักษณ์ เขาไม่เที่ยง จึงทำให้เรากังวลกัน เพราะเราอยากให้เขาเที่ยง แต่เราก็ไม่สามารถไปควบคุมให้เขาเที่ยงได้ เพราะเขาเป็นอนัตตา เขาเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เป็นตัวเป็นตนที่เราสั่งได้ พิจารณาด้วยปัญญาในสิ่งต่างๆ ที่เรายังมีความผูกพัน ยังมีความยึดติด ให้เห็นว่าเป็นทุกข์ เพราะเราไปยึดไปอยากให้เขาเป็นของเรา อยู่กับเราไปนานๆ แต่ความเป็นจริงนี้ เขาไม่อยู่

กับเราไปตลอด เขาเป็นของที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต้องมีวันใดวันหนึ่งที่จะต้องมืวันสั้นสุดลง

สิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา นี่คือการเห็นด้วยปัญญา เมื่อเห็นแล้ว ก็ ถ้ามีอุเบกขาก็จะปล่อยวางได้ ไม่ว่าจะเป็รร่างกายของเรา ร่างกายของคนอื่น ไม่ว่าจะเป็รลาภยศสรรเสริญ สุข ที่เรากำลังหาถันอยู่ ที่เรากำลังเสพถันอยู่ทุกวันนี้ มันก็เป็รอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาถันนั้น ถ้าเห็นด้วยปัญญา ก็จะเลิกเสพสิ่งเหล่านี้ พอเลิกแล้วก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งที่เราเลิกเสพ ไม่ทุกข์กับลาภยศสรรเสริญ ไม่ทุกข์กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ทุกข์กับร่างกายของเรา ไม่ทุกข์กับร่างกายของผู้อื่น เป็นต้น อันนี้คือขั้นต่อไป หลังจากที่เราได้อุเบกขา แล้วเราก็กมาพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เราไปยึดไปติด ไปรักไปหวงไปห่วง แล้วเราก็กต้องปล่อยวาง ต้องเลิกยึดเลิกติด นี่เขาเรียกว่าขั้นวิปัสสนา

ถาม: ทำสมาธิแล้วเห็นการเกิดดับของจิต เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เห็นการเกิดดับของจิต ทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็รทุกข์ เป็รอนิจจังทั้งภายนอกและภายใน

ตอบ: เห็นเรื่องของจิตไม่เท่าไร ไปเห็นของที่เรารักดีกว่า เห็นเงินทองเกิดแล้วดับนี้ดีกว่า จะได้ไม่ไปยึดไม่ไปพึ่งอาศัยเงินทองอีกต่อไป เพราะว่าเวลาเงินมันหมดนี้ จะรู้สึกยังไง ทุกข์หรือไม่ทุกข์ แต่เวลาหาเงินใหม่นี้ ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าเราไม่ต้องใช้เงินทองได้ มันสบายกว่าไหม ก็ไปบวชดีกว่าไหม ไปบวชแล้วก็ไม่ต้องใช้เงินทอง เพราะมีของฟรี ใช้ของฟรี เครื่องใช้ไม้สอยฟรี ปัจจัย ๔ ฟรีหมด เราก็จะได้ไม่ต้องทุกข์กับเงินทอง

แต่เรื่องการเห็นจิตเกิดดับเกิดดับนี้ มันเห็นเป็นแบบสิ่งที่ไม่มีความกระทบกับเราหรอก ต้องเห็นทุกข์ในจิตก่อน แล้วเห็นทุกข์มันดับไปนี้ อันนี้จึงจะดีกว่า เห็นกิเลสเกิดแล้วเราทำลายมันได้ เห็นตัณหาเกิดขึ้นแล้วเราทำลายมันได้ อย่างนี้ถึงจะดีกว่า แต่ถ้าเห็นจิตเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เดียวมันดีใจ เดียวมันเสียใจนี้ ไฉนก็เป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งมันไม่ค่อยมีผลกระทบอะไรกับเราเท่าไร

ถาม: อยากได้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ: ก็นี่ละ มาฟังธรรมขณะนี้ ฟังเพื่อให้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติไว้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร คือการจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้นี้ มันต้องผ่านขั้นสมถกัมมัฏฐานก่อน สมถภาวนาก่อน คือสมาธิก่อน และการที่จะปฏิบัติสมาธิได้ก็ต้องรักษาศีล ๘ ขึ้นไปให้ได้ก่อน เพื่อที่เราจะได้มีเวลาไปปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาต่อไปได้ นี่คือสิ่งที่เราจะต้องมี คือมีเวลา การถือศีล ๘ นี่เป็นการบอกว่า ต่อไปนี้เราไม่ไปเที่ยวแล้ว ไม่ไปเที่ยวกับเพื่อนฝูง ไม่ไปดูหนัง ฟังเพลง ไม่ไปทำกิจกรรมทางรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ เราจะไปปลีกวิเวก เราจะไปเรียน ฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วก็ไปเจริญสติ นั่งสมาธิ

ถาม: กำลังพยายามละรัก โลภ โกรธ หลงอยู่ แต่ต้องใช้เวลาเพราะทำไม่ได้ง่ายๆ

ตอบ: ต้องนั่งสมาธิใจ ต้องฝึกสมาธิ ถ้านั่งสมาธิจิตสงบได้ ความน้อยใจก็จะหายไป ความโกรธ ความเกลียดก็จะหายไป แต่จะหายชั่วคราวในขณะที่ที่อยู่ในสมาธิ พอออกมาสักพักหนึ่ง แล้วเดี๋ยวอาการเหล่านี้ก็จะหายไปหมด จึงต้องนั่งสมาธิบ่อยๆ เข้าไปในสมาธิบ่อยๆ แล้วเวลาออกมามัน

ตอบ: คำว่าจิตว่าง จริงๆ คือจิตที่สงบนิ่งนั่นเอง ปราศจากความคิดปรุงแต่ง คือจิตที่อยู่ในฌาน อยู่ในสมาธิ อันนี้เป็นจิตว่าง ถ้าเรายังคิดนั่นคิดนี้อยู่เราไม่เรียกว่าเป็นจิตว่าง จะจิตว่างจริงๆ นี่ต้องไม่มีความคิดปรุงแต่งเหลือแต่สักแต่ความรู้สึกเพียงอย่างเดียว แล้วในสักแต่ความรู้สึกนี้ มีความสงบ มีความสุข มีอุเบกขา ถึงเรียกว่าจิตว่าง ที่นี้จิตว่างนี้ก็มีสองระดับ จิตว่างแบบชั่วคราวเราก็มักเรียกว่าสมาธิ จิตว่างแบบถาวรเราก็มักเรียกว่านิพพาน นิพพานนี้ก็คือจิตที่ได้ชำระความโลภ โกรธ หลง กำจัดหมดสิ้นไปจากใจ จึงไม่มีอะไรมาทำให้จิตไม่ว่าง เหตุที่ทำให้จิตไม่ว่างก็คือความโลภ ความโกรธ ความหลงที่คอยไปกระตุ้นความคิด ให้คิดถึงเรื่องนั้น คิดอยากได้นั้น คิดอยากได้นี้ขึ้นมา จิตมันก็จะไม่ว่างเพราะมันต้องคอยคิดหาหมุนหาขึ้นมาตอบสนองความต้องการของกิเลส แต่ถ้าไม่มีกิเลสแล้ว ก็ไม่มีอะไรไปผลักดันให้จิตไปคิดอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ถึงแม้จิตจะมีความคิดก็เป็นความคิดที่ไม่สร้างอารมณ์ขึ้นมา คือความคิดนี้ยังมีอยู่ แต่เป็นความคิดที่ปราศจากความโลภ โกรธ หลง เป็นผู้ผลักดัน ไม่คิดไปในทางโลภ โกรธ หลง คิดไปในทางธรรม คิดไปในทางไตรลักษณ์ หรือคิดไปใน

ทางกลางๆ คือคิดว่าไอนี้เป็นไอนั้น ไอนั้นเป็นไอนี้ ก็คิดไป แต่จะไม่มีความรักความซึ้งตามมาจากการที่ไปคิดว่า ไอนั้นเป็นไอนี้ ไอนี้เป็นไอนั้น ดังนั้นจิตว่างมันก็มีสองแบบ เวลาสงบกิเลสมันก็หยุดทำงานชั่วคราว มันก็เป็นเหมือน นิพพานชั่วคราว แต่มันยังไม่ตาย พอออกจากสมาธิมา กิเลสก็ออกมาทำงานต่อ แต่สำหรับนิพพานนี้กำจัดกิเลส หมดแล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในสมาธิหรืออยู่นอกสมาธิ จิตก็ว่าง ตลอดเวลา แต่คิดได้ แต่ความคิดก็เป็นเพียงกิริยา ไม่มา สร้างอารมณ์ ไม่มาสร้างความทุกข์ ความวุ่นวายใจให้กับ จิตอีกต่อไป

ถาม: ทำอย่างไรจะให้จิตว่าง โปร่งจากความครุ่นคิด
ปรุงแต่ง

ตอบ: ก็ฝึกสติอยู่เรื่อยๆ ฝึกสติทั้งวัน ฝึกสัมมาสติ ให้รู้เฉยๆ
ไม่ว่าเรากำลังทำอะไร

ถาม: คนที่สติแตก หมายความว่าบุคคลนั้นไม่ได้เจริญสติ
ใช่ไหม

ตอบ: อันนั้นไม่มีสติควบคุมอารมณ์ของจิต จิตนี้ก็อยาก
จะพูดอะไรก็พูดขึ้นมา นึกอยากจะทำอะไรก็ทำขึ้นมา
โดยไม่รู้สึกรู้สว่าสิ่งที่ตนเองพูดและกระทำนั้นดีไม่ดี
หรือเสียหายหรือไม่ แต่ถ้ามีสตินี้เราจะกลั่นกรอง
ไตร่ตรองก่อน มีสติก่อนที่เราจะพูดอะไรนี้ เราจะไตร่ตรอง
ลองสังเกตดูคนที่เฝ้ากับคนที่ไม่เฝ้า คนเดียวกันนี้ละ เวลา
ไม่เฝ้านี้เรียบร้อยสุภาพ พูดจาดี แต่เวลาเมาแล้วกลายเป็น
อีกคนหนึ่งเลย เพราะไม่มีสติคอยควบคุมความคิด คำพูด
การกระทำต่างๆ

ถาม: พอเริ่มนั่งตอนแรกก็จะมีรู้สึกสงบ พอนั่งได้สัก
ครึ่งชั่วโมงจะเริ่มไม่รู้เรื่องเลย จะทำอย่างไรดี

ตอบ: ก็นั่งไม่มีอะไรกำกับใจนั่นเอง ถ้ามีกำกับใจก็จะรู้
ตลอดเวลา เช่นเรารู้ลมนี้เราจะต้องรู้ไปตลอด จนกระทั่ง
ลมหายไปเราก็รู้ว่าลมหาย เมื่อลมหายแล้วเราก็จะรู้ว่า
จิตนิ่งสงบ จิตเข้าสมาธิแล้ว แต่ถ้านั่งเฉยๆ ไป โดยที่ไม่มี
อะไรกำกับใจนี้ อะไรก็เกิดขึ้นได้

ถาม: ปัจจัยใดบ้างที่ช่วยบ่มเพาะสติ

ตอบ: ส่วนหนึ่งก็ให้อยู่ตามลำพังให้มากที่สุดเท่าที่จะ
 มากได้ สองต้องขยัน เบื้องต้นก็อาจจะบริกรรมพุทโธ เพราะ
 การบริกรรมมันจะบอกให้เรา รู้ว่าเรามีสติหรือไม่มีสติ
 ถ้าเราหยุดบริกรรมเมื่อไหร่แสดงว่าเราเผลอ อย่างน้อย
 มีคำบริกรรมนี้มันจะเป็นเหมือนสัญญาณบ่งบอกว่าเรา
 กำลังเจริญสติ เพราะว่าถ้าเราดูร่างกายนี้ บางที่เราอาจ
 จะเผลอได้ง่ายโดยไม่รู้สีกตัว ว่าเรากำลังไปคิดถึงเรื่องนั้น
 เรื่องนี้ ไม่ได้อยู่กับเรื่องที่เรากำลังทำอยู่เพียงอย่างเดียว แต่ถ้า
 เราบริกรรมพุทโธพุทโธนี้ พอเราไม่บริกรรมพุทโธ หรือ
 เราไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้พร้อมๆ กับการบริกรรมพุทโธ
 ก็แสดงว่าเรากำลังไม่มีสติ ถึงแม้มีพุทโธแต่ใจก็แว่วไปคิด
 เรื่องราวต่างๆ ได้ ก็ต้องมีความเพียรพยายามเป็นปัจจัย
 ที่ดีที่สุด เพียรพยายามเตือนตนเองอยู่เรื่อยๆ ว่ามีสตินะ
 ต้องมีสติ เดียวนี้ก็มีนิยามทำเสื่อคอกลมแจกกันแล้วก็มีตัว
 เขียนใหญ่ๆ “สติ” ติดที่หน้าอก แต่ความจริงคนใสมอง
 ไม่เห็นนะสิ อาจจะต้องสักคำว่า “สติ” ไว้ที่ฝ่ามือ หรือ
 ที่ไหนสักแห่งที่เราดูอยู่เรื่อยๆ เช่นมือเรานี้ ที่ฝ่ามืออาจ
 จะสัก “สติ” ไว้ พอเราจับข้าวจับของอะไรเราก็จะได้เห็น
 คำว่า “สติ”

ถาม: อย่างนี้ก็พอช่วยได้ใช่ไหม

ตอบ: ก็อยู่ที่จะดูอีกหรือเปล่า

ถาม: เพราะว่าเดี๋ยวนี้มีนาฬิกาเรือนใหม่ๆ ครับ สักพักหนึ่งมันจะเตือนให้หายใจ

ตอบ: อย่าไปหวังพึ่งสิ่งภายนอกดีกว่า เดี่ยวสิ่งภายนอกมันหายไป หรือมันเสียไปมันก็มีปัญหาตามมา ให้พึ่งในตัวเรา บังคับสิ่งที่เราต้องการที่สร้างขึ้นมาก็คืออธิษฐาน คือเราต้องตั้งเป้าหมายว่าต่อไปนี้เราจะมีสติอยู่เรื่อยๆ และเราก็ตามด้วยสัจจะคือความจริงใจ เมื่อตั้งใจแล้วว่าจะมีสติ เราก็ต้องพยายามมีสติ ไม่เปลี่ยนใจ แล้วก็ต้องมีวิริยะ มีความเพียรพยายามที่จะฝึกสติอยู่เรื่อยๆ มีความอดทนเพราะว่าเวลาเจริญสติ สักพักเดี๋ยวมันก็แสบไป เราก็ต้องอดทนดึงมันกลับมาใหม่ มันก็เป็นการชักคะเย่อกันระหว่างเปลอสติกับการมีสติ ช่วงต้นๆ แต่ถ้าเพียรพยายามไปเรื่อยๆ ต่อไปสติก็จะมีกำลังมากขึ้นๆ แล้วมันก็จะไม่เปลอ เปลอน้อยลงๆ

ถาม: เราก็อาศัยการดึงไปเรื่อยๆ แค่นั้นใช่ไหม

ตอบ: ใช่ และถ้าเป็นไปได้ ถ้าไปปลีกวิเวกคนเดียวดีที่สุด เพราะมันจะได้ไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส ไม่มีอะไรต่างๆ มาดึงไป

ถาม: เวลาภาวนา เราใช้คำว่าพุทโธ พุทโธ ดั่งสติแต่ก็ยังมีวอกแวกอยู่ เราต้องทำอะไรให้สติอยู่กับตัวมากขึ้น

ตอบ: ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ อย่าหยุด ยอมรับว่ากำลังสติยังน้อยอยู่ มันจึงวอกแวก ความคิดมันยังมีกำลังมากกว่า มันก็เลยดึงจิตไปคิดได้มาก เราก็ต้องพยายามฝึกสติไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปสติก็จะมีเพิ่มมากขึ้นๆ ไป ต้องใช้ขันติ ความอดทน ใช้ความเพียรพยายาม

ถาม: เดินจงกรมกับนั่งหรือยืน ต้องภาวนาแบบเดียวกัน หรือ หมายถึงเช่นพุทโธ ต้องพุทโธทั้งหมดหรือ

ตอบ: ก็แล้วแต่เรานะ ถ้าใช้พุทโธได้ตลอดก็ใช้ได้ ถ้าอยู่ในอิริยาบถเดิน ถ้าไม่ต้องการใช้พุทโธก็ดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น คูที่เท้าที่ก้าวไป ก้าวเท้าซ้ายแล้วก็ก้าวเท้าขวาไป ก็ดูการก้าวเท้าก็ได้ ซ้ายขวา ซ้ายขวาไป วิธีไหนก็ได้ที่จะทำให้ใจเราไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้ายืนอาจจะดู

อาการ ๓๒ ของร่างกายก็ได้ ถ้าจะคิดก็ให้คิดอยู่กับอาการ ๓๒ ของร่างกาย หรือยืนดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ ใหม่ๆ อย่าเพิ่งไปคิดดีกว่า ดูลมหายใจดีกว่า หรือคิดคำเดียวก็คือพุทโธ พุทโธ ดีกว่า

ถาม: การที่เราอยากให้อจิตรวมเป็นอุเบกขา ถือว่าเป็นกิเลสไหม

ตอบ: คือเป้าหมายของการภาวนาเพื่อให้เป็นอุเบกขา แต่ความอยากนั้นมันอาจจะเป็นอุปสรรคขวางกั้นการที่เราจะได้อุเบกขาก็ได้ เราต้องเข้าใจความหมายว่าความอยากเป็นอุเบกขานี้อยากตอนไหน สมมติว่าอยากตอนที่เรายังไม่มีอุเบกขา ตอนที่เรายังไม่ได้นั่งสมาธิ อันนั้นเราอยากมีอุเบกขาได้ ถ้าเราอยากมีอุเบกขาแล้วเราก็ต้องทำในสิ่งที่ทำให้เกิดอุเบกขาขึ้นมา ก็คือการเจริญสติ การนั่งสมาธินั่นเอง แต่เวลาที่เราเจริญสติ เวลาที่เรา นั่งสมาธินี้ เราต้องอย่าไปคิดถึงความอยากให้มันเป็นอุเบกขาลึ่มมันไป เพราะว่าเรากำลังเจริญเหตุที่จะพาให้จิตไปสู่อุเบกขา ให้จิตเราตั้งอยู่กับเหตุ อย่าไปตั้งอยู่ที่ผลคืออุเบกขา เพราะผลมันไม่เกิด ถ้าเราไปคิดว่าเมื่อไหร่

จะเป็นอุเบกขาสักที อยากจะให้มันเป็นอุเบกขาเหลือเกิน ถ้าคิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ มันจะไม่ทำให้จิตเป็นอุเบกขาได้ จิตจะเป็นอุเบกขาได้ก็ต้องอยู่ที่เหตุคือสติ คือไม่คิดอะไร ให้รู้อยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ ดูลมไปหรือพุทโธไปอย่างนี้ แล้วเดี๋ยวมันก็จะได้อุเบกขาขึ้นมาเอง

ถาม: การที่เราต้องทำงาน ทำให้ต้องภาวนาน้อยลง แสดงว่าจิตของเราก็จะรวมได้ยากใช่ไหม

ตอบ: ถ้าทำน้อยมันก็รวมได้ยากขึ้น

ถาม: เวลาได้ยินเสียงอะไรแล้วตกใจ เป็นเพราะเราขาดสติ หรือเป็นเพราะอะไร

ตอบ: มันอาจจะเป็นสัญชาตญาณของเราก็ได้ เวลาเกิดอะไรมากระทบใจก็ตกใจ แต่ถ้าตกใจแป๊บหนึ่งแล้วหายไป เรามีสติรู้อยู่ว่าตกใจแล้วก็รู้ว่าความตกใจหายไป แล้วกลับมาเป็นปกติ ก็ถือว่าเราไม่ขาดสติ แต่ถ้าตกใจแล้วจิตเรา วุ่นวายไป หลังจากนั้นก็ถือว่าเราขาดสติ ต้องตกใจแล้วก็ไม่วุ่นวาย นี่เฉย รู้ว่าจิตเราตกใจ เพราะบางทีเสียงบางอย่าง บางทีมันมากระทบโดยที่เราไม่ได้ตั้งตัว เช่น

บางทีเสียงฟ้าผ่าเปรี้ยงขึ้นมาอย่างนี้ มันก็อาจจะเกิดตกใจขึ้นมา แต่ตกใจปั๊บแล้วก็รู้ว่ามันตกใจแล้วก็ผ่านไป แล้วก็กลับมาเป็นปกติ อย่างนี้ก็แสดงว่าเรามีสติอยู่ แต่จะเป็นการตกใจที่เป็นเรื่องของเหตุสุดวิสัยนี้บางที่มันกันไม่ได้นะ

ถาม: การนั่งสมาธิดูลมหายใจ ท่องพุทโธเวลาลมเข้าออก แล้วจิตส่งสำรวจร่างกายจากศีรษะไปถึงเท้าเพื่อปลงสังขาร จะผิดหรือเปล่า

ตอบ: ผิดแล้ว ควรจะอยู่กับลมอย่างเดียว หรืออยู่กับพุทโธอย่างเดียว

ถาม: มีวิธีอย่างไรให้เจริญสติได้นานๆ และสามารถเข้าสมาธิได้ทุกขณะที่ต้องการ

ตอบ: ต้องไปอยู่คนเดียว ปลีกวิเวกจะได้เจริญสติได้นานๆ และเข้าสมาธิได้ทุกขณะที่ต้องการ คนที่ต้องการสมาธิเขาถึงนิยมไปปลีกวิเวกกัน ไปอยู่สถานที่ปฏิบัติธรรมที่เขาให้อยู่ตามลำพัง ไม่ให้เกี้ยวข้องกัน จะได้เจริญสติได้นานๆ และนั่งสมาธิได้ทุกขณะที่ต้องการ

ถาม: ยังไม่เคยรับกรรมฐานจากพระอาจารย์ที่ไหนเลย
ไม่ทราบว่าจะต้องเริ่มภาวนาอย่างไร

ตอบ: กรรมฐานนี้เรารับจากพระพุทธเจ้า คือเรา
ศึกษาว่าการที่เราจะภาวนานี้เราใช้กรรมฐานชนิดไหน
ซึ่งโดยหลักพระพุทธเจ้าก็สอนให้เราใช้อานาปานสติ
เป็นกรรมฐาน สำหรับควบคุมจิตใจเวลาที่เรานั่งสมาธิ
แล้วเวลาที่เราไม่นั่ง เวลาที่เรามีการเคลื่อนไหวเดินจงกรม
หรือทำอะไรนี้ก็ให้ใช้กายคตาสติ ไปอ่านในสติปัฏฐานสูตร
มีสองอันนี้อยู่ในการปฏิบัติที่ทรงสอนอยู่ ดังนั้นเรา
ไม่ต้องไปขอกรรมฐานจากใคร คำว่าขอนี้ก็คือขอความรู้
ว่าวิธีจะปฏิบัติให้ถูกต้อง ให้ปฏิบัติอย่างไร อย่างเช่น
ตอนนี้ญาติโยมกำลังฟังอยู่นี้ ก็ถือว่าได้ขอกรรมฐาน
ไปแล้ว ให้กรรมฐานไปสองอย่าง คือกายคตาสติ กับ
อานาปานสติ ถ้านั่งก็อานาปานสติ ถ้าทำอะไรต่างๆ
เคลื่อนไหวก็ใช้กายคตาสติ หรืออีกข้อหนึ่งก็คือพุทธานุสติ
คือการบริกรรมพุทโธ พุทโธนี้ใช้ได้ทุกกรณี เวลามีการ
เคลื่อนไหวก็ใช้พุทโธได้ เวลานั่งสมาธิก็ใช้พุทโธได้ อันนี้ก็
กรรมฐานที่เราควรจะไปปฏิบัติกัน

ถาม: เมื่อภาวนาพุทโธ ไม่ว่าอริยาบถใดก็ตาม เมื่อจิตสงบแล้วควรทำอะไรหรือพิจารณาอย่างไรต่อไป

ตอบ: เบื้องต้นนี้ก็พยายามรักษาความสงบให้มันอยู่นานๆ อย่าเพิ่งไปทำอะไร ให้มันสงบไปอย่างนั้น พอมันจะเริ่มคิดมันไม่สงบ ก็ใช้พุทโธหยุดมันต่อไป อยู่กับบทนี้ไปก่อน ให้เรามีความชำนาญในการควบคุมจิตให้อยู่ในความสงบ แล้วหลังจากนั้นเราถึงค่อยไปฝึกจิตให้คิดไปในทางปัญญาต่อไป

ถาม: การกำหนดรู้กับสติเป็นสิ่งคู่กันใช้หรือไม่

ตอบ: ก็เป็นอันเดียวกัน ถ้ามีการกำหนดรู้ก็แสดงว่ามีสติ กำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ กำหนดรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก็เรียกว่าสตินี้เอง

ถาม: ถ้านั่งสมาธิ สามารถนั่งที่บ้านได้กี่นาที

ตอบ: นั่งให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะนั่งได้ จะนั่งนานไม่นาน นี้อยู่ที่กำลังของสติของเรา ถ้าสติดีก็นั่งได้นาน สติไม่ดีก็นั่งได้แป๊บเดียว ถ้าอยากจะนั่งนานก็ต้องฝึกสติให้มากขึ้น

แล้วก็จะนั่งได้นานขึ้น เพราะการนั่งสมาธิได้นานนี้มันดี มีประโยชน์ อย่างน้อยมันก็ทำให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว เช่นบางที่เราอยู่เฉยๆ นี่จะทำอะไรแล้วรู้สึกเหงา เบื่อมานั่งสมาธิมันก็จะหายเหงา หายเบื่อได้

ถาม: ระหว่างเดินจงกรมถ้าเราเห็นอะไรที่ไม่เหมาะสม หรือปลอดภัย หรือรบกวนสมาธิ เราสามารถหยุดเดิน แล้วไปจัดการสิ่งเหล่านั้นได้หรือไม่ หรือปล่อยไปก่อน

ตอบ: แล้วแต่เหตุผลว่าเราควรจะทำอย่างไร ถ้าจำเป็นจะต้องจัดการก็จัดการไป ถ้าไม่จำเป็นก็ปล่อยมันไป หรือถ้าเราต้องการฝึกอุเบกขา ฝึกปล่อยวาง ก็ไม่ต้องทำอะไร เราก็อยู่เฉยๆ ไป จนกว่าสิ่งนั้นผ่านไป แล้วเราก็ค่อยทำมันต่อไปก็ได้ อันนี้ก็แล้วแต่ ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ แล้วแต่กรณี

ถาม: ตอนปลีกวิเวกครั้งก่อน ตรงทางจงกรมมันมีฝนตกแล้วก็มีพวกหอยทากมาเดินเต็มเลย ผมก็คิดว่าผมจะหยุดแล้วไปเอาออกดี หรือว่าจะเดินด้วยความระมัดระวัง มันก็จะยิ่งสร้างสติมากขึ้น อะไรดีกว่ากัน

ตอบ: ก็ต้องดูสิว่ามันทำจริงๆ แล้วอย่างไหนดีกว่า สติผลอ แล้วไปเหยียบมันตายนี้ก็เป็นบาป ไม่อย่างนั้นก็ย้ายที่ดีกว่า ย้ายมันไปก็ได้ หรือเราย้ายที่ไปก็ได้ เช่นว่าเราสามารถ จับตัวมันแล้วก็เอาไปปล่อยไกลๆ หน้อยจากทางเดินของเรา เคลียร์ทางเดินได้

ถาม: วันนั้นก็กลัวเหยียบเขาก็เลยเคลียร์ทางเดิน แต่สังเกตว่าตอนที่เดิน ตอนมีพวกเขาอยู่มันก็ระวังตัวมาก

ตอบ: ใช่ แต่โอกาสผลอก็มากเหมือนกันเพราะบางที่ เราจะไม่มืสติดอย่างต่อเนื่อง คราวหน้าเดินกลับมาตรงนี้ อ้าว กร็อบ ไปเสียแล้ว เสียงกร็อบ ก้าวเร็วไป คือเขา เคลื่อนไหวด้วย เขาเคลื่อนมา แต่ถ้าเราคิดว่าเป็นการ ฝึกสติ ฝึกความระมัดระวังก็ทำได้ แต่ต้องให้มันระมัดระวัง จริงๆ เท่านั้นเอง อย่าไปทำให้เขาตาย

ถาม: การดูกาย ดูว่ากายมีการเคลื่อนไหวอย่างไร แต่ขณะเดียวกันจิตก็ยังคิดเรื่องอื่นไปด้วยถือว่าเป็นการ ดูกายที่ไม่ถูกต้องใช่ไหม และสติต่างกับสมาธิอย่างไร

ตอบ: ยังไม่ถูกต้อง เพราะว่าจิตยังแว่วไปคิดเรื่องนั้น
เรื่องนี้อยู่ ต้องพยายามบังคับให้มันอยู่กับร่างกายเพียง
อย่างเดียว ถ้าไม่ได้ก็อาศัยการบริกรรมพุทโธขึ้นมามาก
อันหนึ่ง เพื่อบังคับให้มันไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ดูการ
เคลื่อนไหวของร่างกายแล้วก็บริกรรมพุทโธควบคู่ไปด้วย
ก็ได้ ก็อาจจะทำให้หยุดความคิดเรื่องอื่นๆ ได้ ส่วนความ
ต่างๆ ระหว่างสติกับสมาธิก็คือสติเป็นเหตุ สมาธิเป็นผล
สติจะเป็นผู้ที่คอยควบคุมบังคับให้ใจหยุดคิด พอใจ
หยุดคิดได้เต็มที่ จิตนิ่งเขาเรียกว่าสมาธิ

ถาม: ขณะสวดมนต์หรือบริกรรมในใจ จิตยังหนีไปคิด
อย่างอื่น จะบังคับกลับมาได้หรือไม่

ตอบ: เวลาเรารู้สึกตัวเราก็ดึงกลับมา ใหม่ๆ มันก็จะเป็น
แบบนี้ เพราะสติเราแบบลุ่มลุกคลุกคลาน เดียวก็เผลอ
เดี๋ยวก็ลืม พอเราเผลอเราลืมนั่นมันก็แว่วไปคิดเรื่องนั้น
เรื่องนี้ พอเราได้สติก็ดึงมันกลับมาใหม่ใหม่ๆ ก็ต้องอดทน
ทำอย่างนี้ไปก่อน ดึงกันไปดึงกันมา เรียกว่าการชักเย่อกัน
จนกว่าสติเรามีกำลังมากขึ้นๆ แล้วการเผลอก็จะน้อย
ลงไปๆ ตามลำดับ

ถาม: ระหว่างเดินจงกรมโดยบริกรรมพุทโธแบบออกเสียงเบาๆ แทนความรู้สึกที่การก้าวเดิน ต้องวางจิตที่ไหน เพราะใจไม่สงบและมักมีเรื่องให้คิดแทรกขึ้นมาเลยต้องบริกรรมแบบออกเสียงโดยรู้สึกถึงริมฝีปากที่ออกเสียงแทน

ตอบ: ก็ตามดูเท่าไปแล้วใจก็อยู่กับพุทโธไป มันก็ต้องอยู่กับทั้งสองส่วน เพราะเดินไปข้างหน้าเราก็ต้องรู้ว่ามืออะไรอยู่ข้างหน้า เช่นเมื่อกี้ที่บอกถ้าเกิดมีหอยทาก มือไหนเราก็ต้องเห็นด้วย แต่ในขณะเดียวกันใจเราก็ต้องไม่ไปคิดเรื่องอื่น ให้คิดอยู่กับพุทโธ พุทโธไป

ถาม: การที่เราฝึกเจริญสติไปเรื่อยๆ เมื่อเราอายุมากขึ้นจะสามารถช่วยเรื่องโรคอัลไซเมอร์ได้หรือไม่ และตอนนี้เห็นคุณยายอายุ ๙๖ ปี เริ่มหลงๆ ลืมๆ เพ้อๆ บ้าง เราพอจะช่วยได้อย่างไรบ้าง

ตอบ: ถ้าฝึกสติจนเป็นสัมปชัญญะแล้ว ความอัลไซเมอร์จะเข้ามาไม่ได้ เพราะจะไม่เผลอ จะไม่ลืม ดูครูบาอาจารย์ที่ท่านอายุกันเก้าสิบกว่าถึงร้อยนี้จิตใจของท่าน สติสตั้งของท่านนี้ยังสมบูรณ์อยู่ ความจงความจำสิ่งต่างๆ ก็ยังจำไม่หลงลืม แต่ท่านอาจจะลืมเรื่องเหตุการณ์ต่างๆ ได้

เช่น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อปีที่แล้วหรือลืมนั่นคนนี้ ถ้าไม่ได้เจอหน้ากันบ่อยๆ อันนี้หลงลืมได้ แต่จะไม่ลืมชีวิตของท่าน ว่าตอนนี้ท่านกำลังทำอะไรอยู่ ถึงเวลาจะต้องทำอะไร อย่างนี้ท่านจะไม่ลืม ส่วนคุณยายถ้าตอนนี้ท่าน ๙๖ แล้วมันก็จะสายเกินไปที่จะช่วย เพราะว่าไม้แก่ตัดยาก ถ้าอยากจะตัดไม้ต้องตัดไม้อ่อน มาฝึกเด็กดีกว่า สอนเด็กให้มีสติ ฝึกสติไปตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว ต่อไปเวลาที่แก่แล้วมันก็จะติดเป็นนิสัยไป

ถาม: เคยได้ยินเรื่องจิตเดิมแท้คืออะไร เป็นไปได้ไหมว่ามีสองจิตระหว่างดีกับชั่ว

ตอบ: จิตเดิมแท้ก็จิตที่สงบนิ่ง จิตที่ปราศจากความคิดปรุงแต่ง หรือว่าจิตที่อยู่ในสมาธินั้นเรียกว่าจิตเดิมแท้ อันนั้นเหลือแต่ผู้รู้ สักแต่ตัวรู้อย่างเดียว แต่พอถอยออกมาแล้วกลายเป็นจิตปรุงแต่งไป คิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้ จิตสมมุติไป สมมุติว่าเป็นนู่นเป็นนี่ขึ้นมา แต่พอเวลาจิตสงบนี้มันเหลือแต่ตัวรู้ตัวเดียว สักแต่ตัวรู้ เป็นจิตตัวเดียวกัน เหมือนคนคนเดียว คนนอนกับคนตื่น คนตื่นก็ทำนู่นทำนี่ คนนอนก็นิ่งเฉยๆ นอนเฉยๆ เป็นคนเดียวกัน

ถาม: เวลานั้นภาวนาเรารับรู้ทุกสิ่งที่มากระทบ เช่น จมูก
รู้กลิ่นอะไร กายรู้สึกร้อนเย็น เสียงที่เข้ามาเป็นการมี
สัมผัสไหม

ตอบ: ไม่ใช่หรอก เวลาเรานั้นภาวนาต้องให้มีสติอยู่กับเรื่อง
ที่เรากำหนดให้อยู่ด้วย เช่น ถ้านับอยู่กับลมหายใจเพียง
อย่างเดียว หรืออยู่กับพุทโธเพียงอย่างเดียว ส่วนสิ่งอื่นมา
กระทบนี้อย่าไปสนใจ เพราะจะทำให้เราเสียสติ เสียสมาธิได้

ถาม: เวลานั้นสมาธิที่ไร เวทนาเจ็บปวดที่ขายังพอทนได้
ในลำคอก็มีน้ำลายเต็มเลย เคยปล่อยให้มันไหลออกมามัน
ก็ไหลออกมาจริงๆ ควบคุมมันไม่ได้ ทำอย่างไรดี

ตอบ: ควบคุมไม่ได้ก็ปล่อยมันไป ให้เรามีสติอยู่กับอารมณ์
ที่เรากำหนดไว้เพียงอย่างเดียว อยู่กับลมก็อยู่กับลมไป
อยู่กับพุทโธก็อยู่กับพุทโธไป ส่วนน้ำลายมันจะไหลออก
มาก็ไม่เป็นไร เดียวภาวนาแล้วไปล้างหน้าแล้วอาบน้ำได้
แต่รับประกันได้ว่าถ้าเราไม่ไปยุ่งกับมันเดี๋ยวมันก็
หยุดไหลเอง ยิ่งเราไปรับรู้มันไปคิดถึงมันมันยิ่งไหลใหญ่
ดังนั้นพยายามอย่าไปคิดถึงมัน พอมันจะไปคิดถึงน้ำลาย

ก็ให้กลับมาคิดอยู่ที่พุทโธ พุทโธ พุทโธไป หรืออยู่กับลม หายใจไป

ถาม: ขณะภาวนาเกิดกายแผ่ซาบซ่าน (ไม่ใช่ฉาน.. คล้ายฉาน) สัมตามองรู้ กระตึกนี้รู้ มีแต่รู้ๆ อยู่อย่างนั้น รู้แบบกายซาบซ่าน ปิติ อยากทราบว่า เป็นสภาวะใด

ตอบ: ก็อาจจะเป็นความสงบในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่สงบอย่างเต็มที่ ถ้าสงบเต็มที่แล้วมันจะไม่รับรู้อะไรเลย ร่างกายนี้อาจจะหายไปจากความรู้สึกเลย

ถาม: อุปจารสมาธิเพียงพอสำหรับการทำวิปัสสนาไหม

ตอบ: ไม่พอหรอก อุปจารสมาธินี้เป็นสมาธิที่ไม่สนับสนุน การทำวิปัสสนา ต้องเป็นอัปปนาสมาธิ ขณิกก็ไม่สนับสนุน เพราะขณิกนี้มันสั้น ต้องเป็นอัปปนา ต้องเป็นสมาธิที่นิ่ง สงบยาวนาน ถึงจะสามารถสนับสนุนการเจริญวิปัสสนาได้

ถาม: เวลาเปิดเพลงบรรเลงผ่อนคลายเบาๆ แล้วนั่งสมาธิ ไปด้วย รู้สึกว่าจิตไม่ไปจับชั้นอื่น จะนิ่งกว่านั่งเงียบๆ ได้ยินเพียงเสียง แบบนี้ควรทำไหม

ตอบ: มันไม่ได้เป็นวิธีที่ถูกต้อง เพราะว่ามันเป็นการเสพกามคือเสียง ซึ่งเสียงนี้ก็เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เสียงมันเปลี่ยนได้ จากเสียงดี กลายเป็นเสียงไม่ดีก็ได้ หรือเสียงดีแล้วมันหายไป มันหยุดไป มันก็จะทำให้เราเคืองได้ ดังนั้นพระพุทธรเจ้าจึงไม่แนะนำให้ใช้เสียงต่างๆ มาเป็นเครื่องมือในการทำจิตใจให้สงบ แล้วจิตใจสงบไม่ได้เพราะมันยึดติด มันจะติดอยู่กับเสียงนั่นเอง มันก็จะเข้าสู่ความสงบไม่ได้

ถาม: เจริญเมตตาภาวนา แผลไปให้รอบระหว่างทำสมาธิ บางทีก็เหมือนวูบหล่นไป บางทีเจอคนป่วยเราก็ก็นำให้จนเห็นเขาหายดีขึ้น อย่างนี้เราจะเจ็บป่วยไหม แผลไปเรื่อยๆ บางทีจิตยังไม่ออกจากสมาธิเราก็ก็นำไม่ได้ ปฏิบัติถูกไหม

ตอบ: ไม่รู้เหมือนกัน ถูกหรือผิดเราก็ก็นำไม่รู้เหมือนกันอันนี้คือการนั่งสมาธินี้ เราไม่ต้องการแผลอะไรทั้งนั้น เราต้องการให้จิตสงบนิ่งเพียงอย่างเดียวให้มีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา แล้วเมื่อถึงเวลาจิตมันจะออกมันก็จะออกของมันเอง เราไม่บังคับให้มันออก ถ้ามันยังไม่อยากออกก็ปล่อยมันนิ่งต่อไป ให้มันสงบต่อไป

ถาม: สำหรับฆราวาสที่สวดมนต์อยู่ที่บ้าน ต้องใช้บทสวดไหน

ตอบ: บทไหนก็ได้ แต่ง่ายๆ ก็สวดบทอิติปิโส หรือบทสวดพระพุทธานุคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แล้วถ้าอยากจะสวดบทไหนเพิ่มก็ได้ มงคลสูตรก็ได้ สติปัฏฐานสูตรก็ได้ แล้วแต่เราต้องการจะสวด ไม่มีความแตกต่างกัน การสวดบทไหนก็เป็นการเจริญสติเหมือนกัน

ถาม: ปกติพิจารณารูปนาม พอมีอะไรกระทบก็ใช้รูปกับนาม แต่ช่วงหลังใช้ชีวิตประจำวันมักมีอาการหงุดหงิด ไม่สบายใจ รำคาญใจ ก็ดูมัน รู้เท่าทัน แต่ปัญหาเกิดตอนมาถือศีลที่วัดค่ะ อยู่คนเดียว ความหงุดหงิดมันขึ้นมาในใจโดยไม่มีรูปมากระทบกับนาม มันเกิดมาเอง จะเอาอะไรไปตัด แม้แต่ตอนนอน มันเกิดแม้แต่ตอนนอนหลับ ก็มีอาการหงุดหงิดเกิดขึ้นในตอนหลับ หนักสุดตอนเช้า ตีสี่ตื่นมาทำวัตรเช้า นั่งสมาธิในโบสถ์ เห็นไฟไหม้ในโบสถ์ไหม้ทั้งหลัง

ตอบ: คือต้องใช้สตินี้เอง ใจเราคิดปรุงแต่งไปในทางความอยากต่างๆ มันก็เลยทำให้เกิดความหงุดหงิดขึ้นมาในใจ

ถ้าเราหยุดความอยาก หยุดความคิดได้ ความหงุดหงิด มันก็จะหายไป ดังนั้นเวลาเราไปอยู่คนเดียว อยู่ที่วัดนี้เรา ต้องพยายามทำสติให้มาก คอยควบคุมความคิดอย่าให้ คิดไปตามความอยากต่างๆ เพราะมันจะทำให้เรารู้สึก เหนงบ้าง หงุดหงิดบ้าง ดังนั้นต้องฝึกสติให้มากเวลาที่เรา ไปถือศีลที่วัด เพราะเวลาเราไม่ถือศีลแล้วยังมีเรื่อง อย่างอื่นทำได้ อยู่ที่บ้าน เดี่ยวเราก็ดูหนังได้ เดี่ยวเราก็กิน ขนมได้ ทำอะไรได้ เราก็เลยไม่หงุดหงิด แต่ถ้าเราไปอยู่ ที่วัด ทำไม่ได้เลยของพวกนี้ เราก็ต้องใช้สติเพียงอย่างเดียว ระวังความอยากที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ ถ้าระวังมันได้ ความหงุดหงิดก็จะหายไป

ถาม: การมีสติรู้ระลึกที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ปัจจุบัน สามารถรับมือให้อยู่รอดปลอดภัยได้อย่างไร

ตอบ: ถ้าเรามีสติอยู่นี้ พอเราเดินไปเจอสัตว์ที่อันตราย เราจะไปเหยียบงูนี้ พอมีสติเราก็ก็นิ่งได้ แต่ถ้าเราไม่มีสติ เราก็ก็นิ่งไปเหยียบ หรือเดินเข้าใกล้แล้วก็ถูกงูกัดได้ การมีสติ ก็คือการมีไฟฉายในที่มืดนั่นเอง เพราะเราจะเห็นสิ่งต่างๆ ที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ถ้าไม่มีไฟฉายในที่มืด ฉะนั้น

ถ้าเราไม่มีสตินี้บางที่เราไม่รู้ أنناกำลังเดินไปเหยียบอะไร
อยู่หรือไม่ หรือกำลังไปเดินชนอะไรหรือไม่ แต่ถ้าเรามีสติ
เราจะรู้ตลอดเวลาว่าข้างหน้ามีอะไรอยู่

ถาม: บ่อยครั้งที่คิดเยอะ จนทำให้ปวดท้ายทอย ปวด
ต้นคอ ยิ่งรู้ที่กำลังคิด ยิ่งคิดเข้าไปใหญ่ ยิ่งจะให้หยุดคิด
ก็ยิ่งจะคิด อย่างนี้โยมต้องทำอย่างไร

ตอบ: ก็คิดพุทโธแทนสิ คิดพุทโธ พุทโธ พุทโธ หรือคิด
อิติปิ โส แทน คิดไปสักร้อยจบ อิติปิ โส ภาควา อรหัง
สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจระณสัมปันโน คิดไปร้อยจบ



ปัญญา



ปัญญา

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

พอมีสติแล้วก็สนใจ
ให้มองทุกอย่างในโลกนี้
ว่าเป็นไตรลักษณ์
เพื่อจะได้ตัดความอยากต่างๆ
แล้วใจก็จะอยู่คนเดียวสงบ
ไม่ต้องไปวุ่นวายกับใคร

พระสุเมธ อสภีโร



ถาม: กราบเรียนถามพระอาจารย์ในเรื่องของปัญญานะครับ ขอความเมตตาครับ

ตอบ: ปัญญาก็คือความรู้ ความรู้ที่เกิดขึ้นได้ ๓ วิธีด้วยกัน ตามหลักของพระพุทธศาสนา ๑. คือความรู้ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น พวกเราตอนนี้กำลังมาได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ อันนี้ก็เรียกว่าเราจะได้เกิดความรู้ เรื่องไตรสิกขา รู้เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา ที่จะ เป็นเครื่องมือที่จะใช้ในการดับความทุกข์ต่างๆ เมื่อเรารู้แล้ว เราก็นำเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์

เบื้องต้นที่เราต้องหมั่นเตือนตัวเอง พิจารณาอยู่เนืองๆ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราพิจารณา เช่น ให้พิจารณาร่างกายของเราว่าไม่เที่ยง เมื่อเกิดแล้วก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย ไม่สวย ไม่งาม มีอาการ ๓๒ แล้วต่อไปก็จะกลายเป็นซากศพไป

นี่คือปัญญาขั้นที่ ๒ หลังจากที่เราได้ยินได้ฟังแล้ว ถ้าเราไม่นำเอาไปต่อยอด เราก็จะลืม ฟังหนเดียวก็เดียวเราต้องไปทำเรื่องอย่างอื่น คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ่งที่เราได้ยินได้ฟังก็จะถูกเรื่องใหม่ๆ เข้ามากลบในใจ ทำให้ธรรมะที่เราได้ยินได้ฟังก็จะหายไป เหมือนอาทิตย์ที่แล้วเราพูดเรื่องอะไรบ้าง ตอนนี้จำได้บ้างหรือเปล่า อันนี้ถ้าไม่เอามาคิดก็ลืมแล้วว่า สมาธิมีกี่ชนิด และการที่จะเข้าสมาธิได้นั้นต้องทำอะไร

อันนี้ถ้าเราไม่เอามาพิจารณาอยู่เนืองๆ เราก็จะลืม เมื่อลืมแล้วเราก็จะไม่ได้ปฏิบัติ ทำสมาธิ หลังจากที่เราได้ศึกษา ได้ยินได้ฟังแล้ว เราก็นำมาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพื่อให้มันฝังอยู่ในใจเรา ขั้นที่ ๒ นี้เราเรียกว่าจินตมยปัญญา ขั้นแรกเราเรียกว่าสุตตมยปัญญา สุตตก็คือพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมไว้ เราเรียกว่าพระสูตร การศึกษาพระสูตรต่างๆ ของพระพุทธเจ้าก็เรียกว่า “สุตตมยปัญญา”

แล้วพอเราได้ศึกษาพระสูตรแล้ว แล้วเราก็เอามาพิจารณาอยู่เนืองๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราพิจารณา

ว่า “ร่างกายนี้เมื่อเกิดมาแล้ว ย่อมแก่ ย่อมเจ็บ ย่อมตาย เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไป ไม่ได้” เราต้องหมั่นนำมาพิจารณาอยู่เนืองๆ เพื่อให้มันฝังอยู่ในใจเรา ไม่ให้เราลืมกัน ส่วนใหญ่เรามักจะลืมกัน เพราะว่าเรามักจะไปคิดเรื่องอื่นแทน เรื่องอยากจะให้ร่างกายนี้แข็งแรง อยากจะให้ร่างกายนี้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อยากจะให้ร่างกายนี้อยู่ไปนานๆ ไม่ตาย

อันนี้เป็นความคิดของกิเลส ของอวิชชา โมหะ ที่พยายามให้เราไปคิดในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ แล้วทำให้เราทุกข์เวลาที่มันไม่เป็นไปตามที่เราปรารถนา เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็อทุกข์ เพราะความปรารถนาของพวกเขาที่ต้องการให้ร่างกายไม่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ถ้าเราหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เราก็คจะไม่ลืม แล้วเราก็ตัดความปรารถนาที่อยากจะให้ร่างกายไม่เจ็บไข้ได้ป่วยไป เพราะเรารู้ว่ามันเป็นไปไม่ได้ตามหลักความเป็นจริง ไม่ช้าก็เร็วร่างกายนี้ก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ต้องนำมาพิจารณาอยู่เนืองๆ

แต่การจะพิจารณาได้อยู่เนืองๆ นี้เราต้องอาศัยจิตใจที่มีความตั้งมั่นอยู่ในความสงบ ในอุเบกขา ไม่เช่นนั้นแล้ว

เราก็จะพิจารณาได้เดี่ยวเดียว สักพักเดี่ยวเราก็ถูกกิเลสดึงให้ไปคิดเรื่องอื่นแทน คิดตรงข้ามกับความเป็นจริง ฉะนั้นเราจึงต้องมาปฏิบัติสมาธิกัน เพื่อให้จิตเข้าสู่อุเบกขาให้ได้ เข้าสู่ความสงบนิ่งเป็นอุเบกขา เพราะเมื่อจิตเป็นอุเบกขานี้ จิตจะมีกำลังเหนือกำลังของกิเลสตัณหา ที่จะคอยฉุดลากให้จิตไปนอกกลุ่มนอกทางของความเป็นจริง

ถ้าเรามีอุเบกขาแล้ว จินตามยปัญญาของเรานี้ก็กลายเป็นภาวนามยปัญญา คือปัญญาขั้นที่ ๓ คือเราจะพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แทบทุกลมหายใจเข้าออก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ไว้ ทรงถามพระอานนท์ว่า “อานนท์ วันหนึ่งๆ เธอนึกถึงความตาย สักกี่รอบ กี่ครั้ง” พระอานนท์ก็บอกว่า “สี่ห้าครั้งด้วยกัน เข้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน เป็นต้น” พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าการพิจารณาแบบนี้ยังไม่พอเพียง ยังไม่ทันกับกิเลสที่มาคอยสร้างความทุกข์ให้กับใจ ด้วยความอยากรู้อยากเห็น เธอต้องหมั่นพิจารณาทุกลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ว่า ถ้าไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกถ้าไม่หายใจเข้าก็ตาย”

คือให้มีความตายนี้อยู่ในจิตอยู่ทุกขณะเลย ว่าหนิความตายไปไม่พ้น ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เกิดมาแล้วย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ การที่จะพิจารณาอย่างต่อเนื่องอย่างนี้ได้ ต้องมีสมาธิในระดับอุเบกขา ถ้าเป็นฌานก็ในระดับฌานขั้นที่ ๔ ฌาน ๔ นี้จิตจะรวมเข้าสู่อุเบกขา แล้วพอออกจากสมาธิมาก็จะเป็นอุเบกขา คอยสนับสนุนการพิจารณาให้มีปัญญาอยู่ในใจอย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ

อันนี้ก็นำไปสู่ขั้นที่ ๓ ถ้าเรามีความรู้อยู่ตลอดเวลาว่าร่างกายนี้จะต้องตาย ล่วงพ้นไปไม่ได้ตลอดเวลา แล้วเราจะไปฝืนความจริงได้อย่างไร เราจะไปอยากไม่ตายได้อย่างไร เราก็จะต้องยอมรับความจริง แล้วพอเรายอมรับความจริง ความอยากไม่ตายมันก็จะหมดกำลังไป เราก็จะไม่ทุกข์กับความตายอีกต่อไป เพราะว่าเรายอมรับความตาย เพราะเราไม่มีความอยากไม่ตาย เพราะความอยากไม่ตายนี้ถูกปัญญาระดับขั้นที่ ๓ คือ ภาวนามยปัญญานี้เป็นผู้ที่คอยสกัดกั้นไม่ให้เกิดขึ้นมานั่นเอง พอเราสกัดกั้นความอยากไม่ตาย ซึ่งเป็นต้นเหตุของความทุกข์ไปได้ ความทุกข์ใจเกี่ยวกับความตายก็จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

นี่คือขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ นี่ยังไม่มีกำลังพอที่จะสกัดกั้นความอยาก ให้จิตยอมรับความจริงได้ เพราะว่าจิตยังไม่สามารถคิดถึงความตายได้อย่างทุกลมหายใจเข้าออก แต่พอมาฝึกสมาธิ มาทำใจให้สงบเป็นอุเบกขาได้ อุเบกขานี้ก็จะเป็นตัวที่จะผลักดันให้จิตนี้สามารถพิจารณาความตายได้ตลอดเวลา ถ้าใครพิจารณาความตายได้ตลอดเวลา รู้อยู่ตลอดเวลาว่าร่างกายนี้ต้องตายแน่นอน ไม่ช้าก็เร็ววันใดวันหนึ่ง

ถ้ารู้ตลอดเวลา การจะไปปฏิเสธความจริง การจะไปอยากให้มันไม่ตายนี้ รู้ว่าเป็นไปไม่ได้ มันก็จะระงับความอยากไม่ตายได้ พอระงับความอยากไม่ตายได้ ความทุกข์เกี่ยวกับความตายก็จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป นี่เรียกว่าปัญญาขั้นที่ ๓ เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” ต้องพิจารณาไตรลักษณ์อย่างต่อเนื่อง ไตรลักษณ์เราต้องพิจารณาหลายอย่างด้วยกัน กับร่างกาย กับเวทนา กับจิต ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนในสติปัฏฐาน ๔

การจะเข้าถึงการภาวนาระดับภาวนามยปัญญาได้ ก็ต้องผ่านขั้นสมาธิก่อน สามารถเข้าสมาธิเพื่อเต็มอุเบกขาได้ตลอดเวลา พอหลังจากที่เราฝึกสมาธิมา ก็จะมีอุเบกขา

ตามออกมาอยู่ชั่วระยะหนึ่ง หลังจากนั้นเอาไปพิจารณาธรรมอยู่สักพักแล้ว อุเบกขาก็จะอ่อนกำลังลง แล้วก็ไม่สามารถพิจารณาต่อไปได้ เพราะเมื่ออุเบกขาอ่อนกำลังลง ความอยากของกิเลสก็จะโผล่ขึ้นมา กิเลสก็จะดึงให้ไปคิดทางตรงกันข้ามกับความเป็นจริง เมื่อมันไปคิดถึงความอยากอยู่ แล้วไม่อยากตายขึ้นมา ก็รู้ว่ากำลังของอุเบกขาหมด ก็ต้องพักการพิจารณา แล้วกลับเข้าไปสู่สมาธิใหม่ เพื่อไปเติมอุเบกขาใหม่ เพื่อจะได้เวลาออกมาจะได้ระลึกถึงความตายได้ต่อเนื่องต่อไป

นี่คือพอถึงขั้นปัญญาจริงๆ แล้วนี่ จะต้องทำสลับกับสมาธิ ออกมาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ คือทำใจอยู่เรื่อยๆ ว่าต้องตาย ต้องตาย พอมันหยุดไม่ยอมคิดถึงความตายอยากจะคิดถึงเรื่องอยู่ เรื่องทำนู่นทำนี่ ก็จะต้องหยุดการพิจารณา แล้วก็กลับไปพักในสมาธิ ไปเติมอุเบกขาใหม่ เพื่อที่เวลาออกมาจากสมาธิแล้ว ก็จะได้พิจารณาความตายต่อไปได้ จนกว่ามันจะมีฝึงอยู่ในใจตลอดเวลา แล้วก็ปล่อยวางความอยากไม่ตายได้ พอปล่อยวางได้แล้ว ที่นี้ก็ไม่ต้องพิจารณาก็ได้ เพราะใจไม่มีความอยากจะอยู่อีกต่อไป ไม่ทุกข์กับความตายอีกต่อไป

พอเรารู้ว่าเราไม่ทุกข์กับความตายแล้ว การพิจารณา ก็มาถึงที่สิ้นสุดลง คือการที่จะต้องพิจารณามันก็ไม่จำเป็นที่จะต้องพิจารณาแล้ว เพราะได้ทำข้อสอบได้เสร็จแล้ว การดูหนังสือก็ดูเพื่อเตรียมตัวสอบ พอสอบเสร็จแล้วก็เลิกดูหนังสือได้ ฉันทิด การพิจารณาไตรลักษณ์ก็หยุดลง เมื่อจิตปล่อยวางได้ จิตไม่ทุกข์กับสิ่งที่ตนเองพิจารณา ร่างกาย เวทนา และจิตตามลำดับต่อไป ดังนั้นต้องมีอุเบกขา กับการพิจารณามาสันนิษฐานกัน ถ้าพิจารณาอย่างเดียว โดยไม่มีอุเบกขานี้ พิจารณาได้ไม่นาน เดียวก็ถูกดึงไปคิด เรื่องอื่นแทน อันนี้พอจะเข้าใจไหม

ถาม: กราบเรียนถามพระอาจารย์ต่อนะครับ ถ้าบรรลुธรรมถึงขั้นพระอรหันต์สูงสุดแล้ว ท่านก็ไม่ต้องใช้ปัญญา ในการมาขบคิดอีกแล้ว ใช่ไหม

ตอบ: ใช่ ก็เหมือนหมอเรียนจบแล้ว หมอก็ไม่เปิดตำรา ดูอีก เวลาสอบผ่านไปแล้วแต่ละวิชา ก็ถือว่ารู้วิชานั้นแล้ว ไม่ต้องไปเปิดดูอีกแล้วตำรา อันนี้ก็เหมือนกัน พอปล่อยวาง ทุกอย่างได้หมด ปล่อยวางกาย เวทนา จิตได้ จิตหลุดพ้น จากความทุกข์ ความทุกข์ต่างๆ ที่เคยมีในจิตนี้หายไป

หมดแล้ว เพราะความอยากต่างๆ นี่ถูกปัญญาขุติลง
หยุดความอยากต่างๆ หมด คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ
วิภวตัณหาหมดไปจากจิตจากใจแล้ว ก็ไม่รู้จะไปพิจารณา
อะไรอีก

ถ้าเปรียบเทียบการพิจารณา เป็นเหมือนกับการ
รับประทานยาเพื่อรักษาร่างกาย พอโรคที่เข้าเข้าไปรักษา
นี้หายหมดแล้ว ก็ไม่รู้จะกินยาต่อไปทำไม กินมันก็ได้
ทำให้ร่างกายมันดีขึ้นหรือเลวลงแต่อย่างใด จิตของผู้ที่
หลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว จะพิจารณาอย่างไร มันก็ไม่มี
ประโยชน์อีกต่อไป ท่านถึงมีคำพูดว่า “วุธิตัง พรหมจริยัง”
ภารกิจของพรหมจรรย์ได้สิ้นสุดลงแล้ว นับตั้งแต่ความ
ทุกข์ทั้งหมดได้ถูกทำลายให้หมดไปจากใจแล้ว กิจที่ยังไป
กว่านี้ไม่มีอีกแล้ว หน้าที่ที่จะต้องทำมากไปกว่านี้ไม่มีแล้ว
ยกเว้นงานอดิเรก คืองานดูแลธาตุขันธ์ หรืองานแสดง
ธรรม อันนี้ถือว่าเป็นงานอดิเรก ถ้าขี้เกียจดูแลร่างกายก็
ปล่อยให้มันตายไปก็ได้ ไม่กินไม่อะไร เดี่ยวมันก็หมดแรง
มันก็ตายของมันไปเอง แต่ถ้ากินดูแลมันก็ยังอยู่ต่อไป
แล้วอาจจะทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้ เอาธรรมะมาสั่งสอน
ให้ผู้อื่นต่อไป

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย จากที่ท่านเสร็จกิจของท่านแล้ว ท่านก็ทำกิจให้แก่ผู้อื่นต่อไป พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนในวาระสุดท้ายก่อนที่จะจากไปว่า “สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป จงยังประโยชน์ของตนและของผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” ก็คือให้เราปฏิบัติ ให้เราหลุดพ้นก่อนประโยชน์ตนก่อน เมื่อประโยชน์ตนได้แล้ว ทีนี้ก็ไปทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไป สอนให้ผู้อื่นได้หลุดพ้นจากความทุกข์ เหมือนกับตนที่ได้หลุดพ้นมา

นี่ก็คือกิจของพระพุทธเจ้าและของพระอรหันต์ทุกพระองค์ แต่การสั่งสอนของแต่ละองค์นี้ก็อาจจะมีส่วนสอนมากสอนน้อย ขึ้นอยู่กับความสามารถในการสั่งสอน ซึ่งมีไม่เท่ากันไม่เหมือนกัน การสั่งสอนผู้อื่นนี้ยากกว่าการสั่งสอนตัวเอง สั่งสอนตัวเองให้บรรลุได้ แต่เวลาไปสั่งสอนคนอื่นนี้ บางทีพูดแบบสั้นๆ เขาฟังไม่เข้าใจ ต้องมีอุบายหาเครื่องเปรียบเทียบมาแสดงเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจเข้ามา ผู้ใดที่มีความสามารถที่จะยกตัวอย่างขึ้นมาเปรียบเทียบ เพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจได้ ก็จะเป็นคนที่สอนคนได้มาก คนที่ไม่สามารถยกตัวอย่างต่างๆ มาสอน ก็จะสอนได้น้อย เพราะคนฟังแล้วไม่เข้าใจ

ครูบาอาจารย์ที่เรารู้จักกันจึง ถึงแม้ว่าท่านจะบรรลุ
กันหมดแล้ว แต่ความสามารถในการเผยแผ่สั่งสอนธรรมะ
ของแต่ละองค์นี้มีไม่เท่ากัน อันนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถ
ของแต่ละองค์ อย่างพระสาวกของพระพุทธเจ้านี้ บางองค์
ก็เก่งทางด้านสั่งสอน บางองค์ก็เก่งทางด้านอิทธิฤทธิ์
ปาฏิหาริย์ เช่น พระโมคคัลลานะก็เก่งทางด้านอิทธิฤทธิ์
ปาฏิหาริย์ มากกว่าการสั่งสอน พระสารีบุตรนี่เก่งทางด้าน
สั่งสอนมากกว่าทางอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์

อันนี้เป็นเรื่องนิสัยของแต่ละคน บางคนสอนเก่ง
บางคนสอนไม่เก่ง คุณหมอกคงจะรู้เวลาเรียนหนังสือ
กับครูบาอาจารย์ต่างๆ บางท่านสอนฟังแล้วน่าสนใจ
อยากจะไปฟัง บางท่านฟังแล้วไม่อยากจะฟัง ฟังแล้วมี
รู้เรื่อง เพราะท่านสอนตรงตามตำรา ไม่มีการยกตัวอย่าง
ด้วยการแสดงอะไรให้เห็นแจ่มชัดขึ้นมา ฟังแล้วก็ต้องไป
คิดไปค้นเอาเอง

ถาม: พระอาจารย์ครับ อย่างนั้นผมขอถามต่ออีกนิดครับ
ผมมีความสงสัยอยู่ครับ ปัญญาขั้นที่ ๑ ปัญญาขั้นที่ ๒
ขั้นที่ ๓ นี่ละครับ ในการที่จะบรรลุธรรมนี้ สุดตมยปัญญา

กับจินตามยปัญญานี้ไม่มีสิทธิที่จะบรรลุธรรมเลย
ใช่ไหมครับ

ตอบ: มันไม่ต่อเนื่องหนึ่ง แล้วสองมันไม่มีกำลัง ฟังชั้น
ที่ ๑ ปุ๊บเดียว เดียวก็ลืมแล้ว นี่ความตายนี้เรารู้กันแต่
มันไม่ได้อยู่ใกล้ชิดในใจเรา ไม่รู้มันหายไปไหน พอเราคิด
จะสร้างนู่นสร้างนี่ ทำนู่นทำนี่เราก็กลิ้มความตายกันแล้ว
พอคิดจะสร้างครอบครัวยุ่ อยากรจะมีทรัพย์สมบัติข้าวของ
เงินทอง นี่ก็แสดงว่าเรากลิ้มความตายกันแล้ว ถ้าเราไม่ลิ้ม
ความตาย เราจะสร้างไปทำไม ไปหาทรัพย์สมบัติข้าวของ
ให้มันเหน้อยอยากทำไม เดียวก็ตายแล้ว ถึงแม้จะได้ยินได้
ฟังแล้วมาพิจารณาก็ จินตาก็ไม่ต่อเนื่อง คิดได้เป็นพักๆ
แล้วบางทีลืม ลืมไปเลย

จนกว่าจะไปได้ข้าวคราวของเพื่อนตายอย่างนี้
ถึงจะมานึกถึงความตายขึ้นมาครั้งหนึ่ง แต่ถ้าไปฝึกสมาธิ
มีอุเบกขาแล้ว ทีนี้สามารถสั่งให้มันคิดถึงความตายได้
อย่างต่อเนื่อง ตามกำลังของอุเบกขาที่เรามีอยู่ อันนี้คือ
ขั้นที่ ๓ ต้องมีสมาธิถึงจะสามารถพิจารณาความจริงได้
อย่างต่อเนื่อง แบบที่พระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์ให้

พิจารณาความตาย ถ้าไม่เช่นนั้นก็จะพิจารณาแบบวันละสามสี่ครั้ง สามสี่รอบ เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน เป็นต้นนี้ เหมือนกับกินยาตามหมอสั่ง กินยาแค่นี้ไม่พอ ต้องกินทุกลมหายใจเข้าออก โรคนี้ถึงจะหายได้ โรคของความกลัวตายนี้ถึงจะหายได้

อันนี้จะทำได้ก็ต้องมีอุเบกขา ต้องมีสมาธิ จิตตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ก็เลสก็ไม่สามารถลากให้ไปคิดเรื่องการสะสม เรื่องการสร้างทรัพย์สมบัติ ลาภยศสรรเสริญอะไรต่างๆ ได้ เพราะไม่รู้จะสร้างไปทำไม เดียวก็ตายกันแล้วที่เราทำกันทั้งหมดนี้ทำกันไปทำไม ไม่ดูตัวอย่างกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา โอ๊ย สร้างกันใหญ่โตมโหฬารแล้วในที่สุดเป็นยังไง ตายหมดใช้ไหม ทั้งกรุงทั้งคนสร้างนี้อุตส่าห์สร้าง หายไปไหนหมดแล้ว

แล้วได้ประโยชน์อะไรจากการก่อสร้างเหล่านี้ ดวงวิญญาณก็ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ กลับมาเกิด กลับมาสร้างใหม่ กลับมาสร้างกรุงเทพฯ กันใหม่ หลังจากสร้างกรุงสุโขทัย ก็กลับมาเกิด สร้างกรุงศรีอยุธยา สร้างกรุงศรีอยุธยาเสร็จ ตาย ก็กลับมาสร้างกรุงเทพฯ เดียวก็

ตายไป เดียวก็กลับไปสร้างกรุงใหม่ต่อ ไม่มีวันสิ้นสุด
เพราะลืมความตายไป

ถาม: แสดงว่าตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปนี้ ทุกองค์นี้ได้
สมาธิ ได้อุเบกขาหมดทุกองค์ ใช่ไหมครับ

ตอบ: ใช่ ก่อนที่จะได้บรรลุธรรมนี้ ต้องมีสมาธิก่อน ต้องมี
อุเบกขาก่อน เครื่องสนับสนุนในการเจริญปัญญา สามารถ
เจริญปัญญาได้อย่างต่อเนื่อง

ถาม: รบกวนพระอาจารย์ช่วยอธิบายเรื่องปัญญาอบรม
สมาธิ ว่ามีรายละเอียดอย่างไร และควรทำตอนไหน

ตอบ: ใช่ ก็นี่เพิ่งสอนคนเมื่อกี้ไป ใช้ปัญญาทำให้หาย
เครียดหายทุกข์ ด้วยการคิดถึงความเป็นจริงว่า อะไรจะ
เกิดก็เกิด ถ้าเรามีอยู่ในฐานะที่เราจะไปเปลี่ยนแปลงหรือ
ไปห้ามมันได้ เขาเรียกว่าเป็นการใช้ปัญญา พิจารณาว่าสิ่งที่
จะเกิดขึ้นมันเป็นอนัตตา มันเป็นเหมือนธรรมชาติ เช่น
ฝนตก แดดออก พายุมา น้ำท่วมอย่างนี้ มันไม่ได้อยู่ในวิสัย
ที่เราจะไปห้ามมันได้ เราก็ต้องยอมปล่อยมันไป มันจะท่วม
ก็ต้องให้มันท่วม แผ่นดินจะถล่มก็ต้องปล่อยให้มันถล่มไป

เวลาที่เรากำลังอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็พิจารณาว่าอะไรมันจะเกิดกับเรื่องนั้น เราก็ไปทำอะไรไม่ได้ตอนนี้เราอยู่ตรงนี้ เมื่อเราพิจารณาแล้วก็ปล่อยวาง พอปล่อยวางเรื่องนั้นได้ จิตเราก็กลับมาสงบเป็นปกติ ยังไม่ถึงขั้นสมาธิแบบเต็มที แต่สมาธิคือสงบได้ในระดับปกติ ให้จิตเรากลับมาไม่ทุกข์ ไม่เครียด ไม่วุ่นวายไปกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพื่อที่เราจะได้มานั่งสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อนั่งสมาธิมาตุลุม หรือมาพุทธโธต่อไปได้

ถาม: การเจริญปัญญาอย่างไร ออกจากสมาธิแล้วจึงพิจารณาไตรลักษณ์ ความตาย พิจารณาอย่างไร นี่กคิตเฉยๆ หรือ

ตอบ: ก็คิดถึงเรื่องที่เรามีความผูกพัน มีความรัก มีความหวง ถ้าเรารักทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ก็พิจารณาว่ามันไม่เที่ยงนะ สักวันหนึ่งมันก็จะต้องมีการพลัดพรากจากกันไป หรือพิจารณาร่างกายอย่างเดียว ก็ได้ว่า สักวันหนึ่งร่างกายนี้จะต้องตายไป พอร่างกายตายไปแล้ว ของต่างๆ ที่เรารักเราหวง เราก็เอาติดตัวเราไปไม่ได้ พิจารณาเพื่อให้เราปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่ง

ต่างๆ เพราะการยึดติดนี้จะทำให้เราทุกข์ เวลาที่เราต้องสูญเสียมันไป

ถาม: การพิจารณาเวทนาในชั้น ๕ ควรวางการพิจารณาอย่างไร

ตอบ: ก็พิจารณาสิ่งที่เราจำเป็นที่จะต้องพิจารณามากที่สุดก็คือทุกข์เวทนา เพราะเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ทางใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ส่วนเวทนาอีก ๒ ตัว คือ สุขเวทนา กับไม่สุขไม่ทุกข์เวทนาที่ไม่ค่อยเป็นปัญหา เท่าไหร่ เราอยู่กับมันได้ เราอยู่กับสุขเวทนาได้ เราอยู่กับความไม่สุขไม่ทุกข์ได้ แต่เรามักจะอยู่กับความทุกข์เวทนาทางร่างกายไม่ได้ เราก็ต้องพิจารณาสอนใจว่า ต้องอยู่กับมันให้ได้ เพราะมันเป็นสิ่งที่เราไปห้ามมันไม่ได้ไปบังคับให้มันไม่มาปรากฏให้เรารับรู้ไม่ได้

เราในที่นี้ก็คือจิต จิตจะต้องรับรู้ทุกข์เวทนาด้วย เหมือนกับรับรู้สุขเวทนา รับรู้ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา ก็พิจารณาว่ามันเป็นไตรลักษณ์ เวทนาเปลี่ยนไป เปลี่ยนมา เดี่ยวมันก็หายไป เดี่ยวทุกข์เวทนาเกิดขึ้น แล้วเดี๋ยวมันก็หายไป เดี่ยวก็ไปเป็นสุขเวทนา แล้วเดี๋ยว

ก็ไปเป็นไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา เป็นเหมือนดินฟ้าอากาศ ให้เราพิจารณาอย่างนั้น เราก็อยู่กับมันได้ ถ้าเราไม่มีอคติ ปัญหาคือเรามีอคติกับทุกข์เวทนา เราไม่ต้องการมัน พอมันมา มันก็เลยทำให้เราทุกข์กัน

เราก็ต้องกำจัดอคตินี้ด้วยการมองความจริง ว่าเราไปกำจัดทุกข์เวทนาไม่ได้ มันมาเท่าๆ กับสุขเวทนา มันสลับกันมา สลับกันไป ก็เราอยู่กับสุขเวทนาได้ เราก็หัดอยู่กับทุกข์เวทนาได้ เพราะว่ามันก็เป็นเวทนาเหมือนกัน เป็นความรู้สึกเหมือนกัน การที่เราจะอยู่กับมันได้ เราต้องมีอุเบกขาด้วย มีปัญญาด้วย ๒ อย่างนี้ เราถึงจะอยู่กับทุกข์เวทนาได้

ถาม: เมื่อเจอปัญหาที่รุมเร้ามากมาย ต้องใช้ปัญญาแก้ปัญหายังไง ถึงผ่านพ้นทุกปัญหาไปได้

ตอบ: ก็พิจารณาว่าปัญหามันก็เป็นของไม่เที่ยง แล้วก็เป็นสิ่งที่บางทีเราก็แก้ได้ บางทีเราก็แก้ไม่ได้ ถ้าแก้ไม่ได้ก็ไม่ต้องแก้มัน ปล่อยให้มันแก้ของมันเอง แต่เราไม่ยอมรับกับสภาพของปัญหา เป็นเพราะว่าเราอาจจะต้องถูกลงโทษจากการที่เราไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ แต่ถ้าเรายอมรับ

โทษจากการที่เราไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เดี่ยวปัญหามันก็ผ่านไปเอง

เช่น สมมติว่าเรามีหนี้สินรกรุงรัง แล้วเราแก้ไม่ได้ ถ้าเรายอมรับสภาพว่า อย่างมากก็ถูกยึดทรัพย์ อย่างมากก็ถูกแจ้งเป็นคนหมดสภาพทางการเงินการทอง อันนี้พอยอมรับกับสภาพได้ ปัญหามันก็หมดไปเอง ปัญหาที่มันไม่หมดเพราะเราไม่ยอมรับกับสภาพ ไม่ยอมรับกับความจริงนั่นเอง มันก็เลยเป็นปัญหาคาราคาซัง แต่ถ้าเรายอมรับกับผลที่จะเกิดขึ้นกับเรา จากปัญหาต่างๆ ได้ ปัญหามันก็หมดไปเอง

ถาม: ขั้นตอนการบรรลุธรรม จำเป็นต้องผ่านรูปฌาน และอรุณฌานไหม

ตอบ: คือต้องผ่านรูปฌาน ๔ ก่อน เข้าสู่รูปฌาน ๔ ให้ได้ เพื่อจะได้มีอุเบกขา ที่จะเอามาใช้ในการเจริญปัญญาต่อไป เพราะจิตที่ไม่มีอุเบกขานี้จะไม่สามารถเจริญปัญญาได้ เพราะจะเกิดมีอารมณ์ที่มาขัดขวาง เช่น อารมณ์เศร้าหมอง หรืออารมณ์หวาดกลัว พอคิดถึงความตายแล้วก็จะหวาดกลัว ไม่กล้าคิด ก็ไม่สามารถพิจารณาความจริง

ให้มันฝังอยู่ในจิตได้ จึงจำเป็นจะต้องฝึกสมาธิในชั้น
รูปฌาน ๔ แต่ไม่ต้องไปถึงขั้นอรุพฌาน รูปฌาน ๔ นี้ก็
พอเพียงพอต่อการมาใช้ในการเจริญปัญญาต่อไป

ถาม: การรักษาใจควรน้อมนำเช่นไร ถูกต้องตามหลัก
พุทธศาสนา

ตอบ: เบื้องต้นก็รักษาด้วยสติ มีสติคอยควบคุมใจ
ไม่ปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย ไม่ปล่อยให้ใจคิดไปในอดีต
ไปในอนาคต ไม่ให้คิดเรื่องที่ไม่จำเป็นจะต้องคิด ถ้าจะคิด
ก็คิดแต่เฉพาะเรื่องที่จำเป็น เช่น เวลาทำงาน เรื่องงาน
ถ้าต้องคิดก็คิดได้ แต่ถ้าเวลาไม่ต้องคิดเรื่องงาน ก็ไปคิด
เพื่อเจ้อเพื่อฝัน คิดปราคามาสนคนนั้นคนนี้ ก็หยุดทันด้วย
การบริกรรมพุทโธๆ ไป การบริกรรมพุทโธจะทำให้เรามี
สติได้ มีกำลังที่จะหยุดความคิดได้ ดังนั้นเบื้องต้นเราต้อง
ใช้สติหยุดความคิด

แล้วขั้นที่สองก็สอนให้คิดไปในทางปัญญา คิดไป
ในทางไตรลักษณ์ แล้วจะทำให้เราไม่ไปอยากได้อะไร
อยากมีอะไร เมื่อเราไม่มีความอยาก เราก็จะไม่มีปัญหา
กับใคร ปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากการที่เรามีความอยาก

พออยากแล้วมันจะต้องไปต่อสู้กับคนนั้นคนนี้ เพื่อให้เรา
ได้สิ่งที่เราอยากได้ พอไม่ได้ก็เกิดความโกรธเกลียดอาฆาต
พยาบาท ฉะนั้นถ้าอยากจะรักษาใจให้สงบ ไม่ให้วุ่นวาย
ก็ต้องรักษาด้วยสติในเบื้องต้น แล้วขั้นต่อไปพอมีสติ
แล้วก็สอนใจให้มองทุกอย่างในโลกนี้ว่าเป็นไตรลักษณ์
เพื่อจะได้ตัดความอยากต่างๆ แล้วใจก็จะอยู่คนเดียวสงบ
ไม่ต้องไปวุ่นวายกับใคร

ถาม: การพิจารณาจิตในจิต ธรรมในธรรม พิจารณา
อย่างไร

ตอบ: การพิจารณาจิตก็คือพิจารณาดูความเปลี่ยนแปลง
ของจิต จิตเราเนี่ยวันๆ หนึ่งมันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ จากจิต
เบิกบาน เป็นจิตเศร้าหมอง จิตฟุ้งซ่านเป็นจิตสงบ อย่างนี้
เป็นต้น พิจารณาว่ามันไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง พิจารณาว่า
มันเป็นอนัตตา เราไม่สามารถไปสั่งให้มันเป็นไปตามความ
ต้องการ สั่งให้จิตเบิกบานผ่องใสทุกวันทุกเวลา สั่งไม่ได้
เพราะมันมีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้มันเปลี่ยน อย่างเป็นสัมผัส
กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ อาการผ่องใสก็อาจจะหายไป อาการ
เศร้าก็อาจจะเข้ามาแทนที่ได้ ให้เรารู้จักวิธีปฏิบัติกับจิตก็คือ

ดูเฉยๆ ปล่อยให้มันเปลี่ยนไป อย่าไปกังวล อย่าไปรุ่มรวยกับมัน ถ้าเราไม่ไปมีความอยากให้มันเปลี่ยนแปลง ใจเราจะไม่ทุกข์กับมัน นี่คือการดูจิต

ส่วนการดูธรรมก็ดูอริยสัจ ๔ ว่าตอนนี้เราเห็นอริยสัจ ๔ ไหม เห็นว่าความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจของเราเกิดจากกิเลสตัณหาความอยากของเราหรือไม่ แล้วถ้าเห็นแล้ว เราสามารถใช้ปัญญาคือมรรค สติปัญญาคือมรรค มาดับมาละความอยากได้หรือไม่ ถ้าเราละได้ เราก็จะเห็นนิโรธ เห็นการดับของความทุกข์ปรากฏขึ้นมา นี่คือการเห็นธรรมในธรรม

ถาม: การวางเฉยกับผู้รู้ ไม่ให้จิตกระเพื่อม ต้องพิจารณาหรือวางเฉยไปเรื่อย ๆ

ตอบ: ก็อยู่ที่ว่าเราวางเฉยได้หรือเปล่า ถ้าวางเฉยได้ก็วางเฉยไป ถ้าวางเฉยไม่ได้ ก็ต้องใช้สติหรือใช้ปัญญา ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่ทำให้ใจเรากระเพื่อมว่าเป็นอะไร ทำไมเราต้องไปกระเพื่อม ก็เกิดจากความอยากของเราเอง ที่ไปทำให้เรากระเพื่อม ถ้าเราไม่อยากกระเพื่อม เราก็ต้องหยุดความอยากของเรา อย่าไปอยากให้เขาเป็น

อย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอเราไม่ได้ไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เขาทำอะไรเรา เราก็จะไม่กระเพื่อม อันนี้ใช้ปัญญา ถ้าใช้ปัญญาไม่เป็นก็ใช้สติ อย่าไปคิดถึงเขา พอคิดถึงเขาแล้วใจกระเพื่อม ก็อย่าไปคิด อยู่กับพุทโธ พุทโธ ใจก็จะวางเฉยได้ ถ้าอยู่ดีๆ ใจไม่กระเพื่อมใจวางเฉยอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องทำ

ถาม: คนเราสามารถทำจิตให้ว่างได้ตลอดเวลาใช่ไหม หากมีสติโดยตลอด ดังนั้นเขาจึงเป็นผู้ที่ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม

ตอบ: ก็ต้องมีสติและปัญญาด้วย ถึงจะได้มีสติโดยตลอด จะได้ไม่หวั่นไหวตลอดเวลาในโลกธรรม แต่ถ้ามีสติอย่างเดียวนี้ บางทีแล้วพอเพลอสติก็ยังคงเกิดความหวั่นไหวขึ้นมาได้ ดังนั้นต้องฝึกทั้งสติทั้งปัญญา

ถาม: ถ้าหากว่าหลีกเลี่ยงทุกข์ไม่ได้ หรือทุกข์เพราะไม่ยอมรับทุกข์ ก็ยอมรับเสีย ด้วยความเข้าใจว่าธรรมเป็นอย่างนั้นเอง อย่างนี้ได้ไหม

ตอบ: คือทุกข์นี้มันจะรับได้เราต้องระงับเหตุที่ทำให้มันเกิดทุกข์ขึ้นมา เพียงแต่เราไปรับมันเฉยๆ มันก็ยังไม่ดับ มันก็อยู่ แล้วเราจะทนอยู่กับความทุกข์ไม่ได้โดยธรรมชาติของเรานี้ เราพยายามดิ้นรนหนีความทุกข์กันตลอดเวลา แต่คิดว่าถ้าเรายอมรับความทุกข์ได้แล้วอยู่กับความทุกข์ได้ก็ดี ก็ถือว่า อาจจะเป็นเพราะว่าเรามีปัญญาแล้วมีอุเบกขาก็ได้

ถาม: ในการเจริญสติปัฏฐานสี่ เราต้องเริ่มพิจารณาทีละเรื่องจากกาย แล้วไล่ไปเรื่อยๆ ถึงเวทนา จิต ธรรม ใจใหม่ หรือเลือกพิจารณาอย่างเดียว

ตอบ: ต้องไล่ไปตามลำดับ กายก่อนแล้วไปเวทนา แล้วค่อยไปจิต แต่ก่อนจะไปถึงการพิจารณาได้ต้องฝึกสติ ฝึกสมาธิให้ได้ก่อน

ถาม: ช่วงนี้ผมเจริญสติทุกวัน และในวันที่ผมสงบมากๆ ผมจะเจริญปัญญาเกี่ยวกับเรื่องตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา แต่ก็ยังไม่เข้าใจอย่างเต็มที่ใคร่ขอพระอาจารย์ได้อธิบายเพื่อความเข้าใจที่มากขึ้น

ตอบ: กามตัณหาก็คือความอยากเสพกาม อยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส เช่นอยากไปเที่ยว อยากจะไปกินไปดื่ม เรียกว่าเป็นการเสพกาม ภวตัณหาคือ ความอยากมี อยากเป็น เช่นตอนนี้อยากจะเป็นผู้ว่าฯ กัน อยากจะเป็น นายก อบจ. นายกเทศบาล อะไรอย่างนี้ก็เรียกว่าเป็น ภวตัณหาอย่างหนึ่ง ส่วนวิภวตัณหาก็คือความอยากไม่เป็น อยากไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อยากไม่ติดเชื้อโควิด อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นวิภวตัณหา พอเกิดความอยากเหล่านี้แล้วใจเราจะ วุ่นวาย ใจเราจะไม่นิ่ง ไม่สงบ ใจเราจะทุกข์ ถ้าเราะงับ หยุดความอยากเหล่านี้ได้ ใจเราก็จะนิ่งสงบ ไม่วุ่นวายไป กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น





อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

ถ้าเราพิจารณาเป็น
จะเห็นว่าสิ่งที่ให้ความสุขกับเรา
มันเป็นของไม่เที่ยง
ได้มาแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องเปลี่ยนไปหมดไป
พอมันเปลี่ยนไปหมดไป
มันก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา

พระสุเมธ อธิษฐาน



ถาม: ปฏิจสมุปบาททั้ง ๑๒ ตลอดสาย ควรพิจารณาเป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ใช่ไหม

ตอบ: ไม่ใช่หรอก ปฏิจสมุปบาทนี้เป็นเหมือนแผนผังของการทำงานของกิเลส เริ่มต้นที่อวิชชา อวิชชาคือกิเลสพอใจเรามีกิเลสปั๊บ กิเลสมันก็จะคิดว่าต้องไปหาความสุขจากภายนอก เพราะกิเลสมันไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงนี้อยู่ภายในใจนี้เอง กิเลสที่มีอยู่ในใจมันแทนที่จะหาความสุขภายในใจ จากการทำสมาธิ มันไม่ทำ มันไปคิดว่าความสุขอยู่ที่ลาภยศสรรเสริญ อยู่ที่รูปรสกลิ่นเสียงต่างๆ อวิชชาเลยสั่งให้สังขาร ความคิดปรุงแต่งว่าไปหาที่เที่ยวกันดีกว่า ใช่ไหม อยู่บ้านแล้วมันไม่มีความสุข ก็ออกไปข้างนอกบ้านไปเที่ยวกัน

นี่สังขารความคิดปรุงแต่ง คิดเพราะอวิชชาเป็นผู้บอกให้คิดว่า อยู่บ้านอยู่เฉยๆ มันไม่มีความสุข แทนที่จะบอกให้นั่งสมาธิสิ ไม่ต้องไปเที่ยวข้างนอกต้องเสียเวลา

มันไม่มีความรู้อันนี้ มันไม่มีธัมมปัจจัยา สังขารา มันก็
เลยมีอวิชชาปัจจัยา สังขารา อวิชชามันก็รู้ว่ามันจะรู้แต่
ความสุขที่ได้จากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ มันก็เลยสั่งให้
สังขารคิดไปหารูปเสียงกลิ่นรสไปเที่ยวกัน การจะไปเที่ยว
ไปรับรูปเสียงกลิ่นรสได้ก็ต้องมีวิญญาณไปเกาะที่ตาหูจมูก
ลิ้นกาย

พอสังขารคิดให้ไปหารูปเสียงกลิ่นรส วิญญาณก็ทำ
หน้าที่ตาม วิญญาณก็ไปเกาะที่ตาหูจมูกลิ้นกาย เพื่อที่จะ
ได้รับรูปเสียงกลิ่นรสที่ตาหูจมูกลิ้นกายไปรับไปสัมผัสมา
ก็เกิดการสัมผัส รู้ก็เข้ามาทางตา แต่ทางตามันก็ส่งมา
ที่ใจ พอส่งมาที่ใจ ใจก็ใช้สัญญาแปลความหมายของรูปที่
เห็นว่าเป็นรูปชนิดไหน ดีหรือไม่ดี ถ้าเป็นรูปดีก็สุข ถ้าเป็น
รูปไม่ดีก็ทุกข์ ก็จะสั่งให้ไปหาแต่รูปดีๆ เพื่อจะได้เกิด
สุขเวทนาขึ้นมา

พอเกิดสุขเวทนาจึงเกิดความอยากที่จะให้รูปนั้นอยู่
กับเราต่อไปนานๆ รูปที่เราชอบ รูปที่เราเห็น เสียงที่เรา
ได้ยิน มันก็จะเกิดตัณหาความอยากขึ้นมา อยากหาแต่
รูปดีๆ เสียงดีๆ เพราะมันผลิตความสุขให้เรา แล้วพอเรา

ได้มา เราก็ก่เกิดอุปทาน ความยึดติดในรูปเสียงกลิ่นรสที่ดี แล้วพอติดแล้วมันก็ทำให้พาให้เราไปสร้างภาวะ คือภพใหม่ ขึ้นมา เพราะร่างกายนี้ในที่สุดมันก็ต้องตาย พอตายไป มันก็ต้องไปเกิดใหม่ ไปหาร่างกายอันใหม่ ไปภพใหม่ พอไปภพใหม่ไปเกิดใหม่ พอไปเกิดก็ได้ร่างกายอันใหม่ แล้วก็ไ้ความแก่ความเจ็บความตายต่อไป

นี่คือปฏิจจสมุปบาท เพียงแสดงแผนผังของการทำงานของกิเลส วิธีที่เราจะแก้ก็คือ เราต้องแก้ที่อวิชชา คือความไม่รู้ธรรมชาตินี้เอง อวิชชาแปลว่าความไม่รู้ ไม่รู้ธรรมชาติ ไม่รู้อริยสัจ ๔ ไม่รู้ไตรลักษณ์ ต้องมาสอนใจ ให้เห็นไตรลักษณ์ ให้เห็นว่ารูปเสียงกลิ่นรสที่เราแสวงหากันนี้ มันนำไปสู่ความทุกข์ นำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด ไม่มีวันสิ้นสุด พอเราเห็นแล้วว่าการจะไปแสวงหารูปเสียงกลิ่นรสเป็นการที่จะต้องทำให้เราเวียนว่ายตายเกิด เราก็ยุติ แต่จะยุติได้เราก็ต้องมีกำลังมีเครื่องมือ เครื่องมือที่เราจะใช้ยุติก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

นี่เอง เราก็ต้องไปปฏิบัติศีลสมาธิปัญญา พอเราได้ปัญญา เราก็จะสามารถพิจารณาไตรลักษณ์ได้ตลอดเวลา

กับทุกข์เยอะ กับทุกอย่าง กับรูปเสียงกลิ่นรส กับร่างกาย กับเวทนา กับจิตอารมณ์ต่างๆ ในจิต พิจารณามันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะได้ถอนความอยากในสิ่งเหล่านี้ ให้หมดไปจากใจ พอถอนได้หมดแล้ว จิตก็ไม่มีอุปาทาน ไม่มีการสร้างภาวะขึ้นมาใหม่ ไม่มีความต้องการที่จะได้ รูปเสียงกลิ่นรสอีกต่อไป ก็ไม่ต้องไม่มีความจำเป็นที่ไป เกิดใหม่ เพื่อไปหาร่างกายอันใหม่

อันนี้คือวิธีย้อนศร ต้องเริ่มต้นด้วยการตัดตัณหา ความอยาก พอเกิดสุขเวทนา ก็อยากให้มันเป็นอย่างนั้น นานๆ เห็นรูปที่ให้ความสุข เราก็อยากได้รูปนั้นอยู่กับเรา ไปนานๆ แต่ไม่มีอะไรจะอยู่กับเราไปนานๆ ไม่ว่ารูปเสียง กลิ่นรส มันก็ไม่เที่ยง ถ้าตาหูจมูกลิ้นกายที่ใช้สัมผัสรูปเสียง กลิ่นรสก็ไม่เที่ยง พิจารณา เราจะได้ตัดความอยากในรูป เสียงกลิ่นรสต่างๆ ได้ พอตัดความอยากได้ การจะไปเกิด ก็ไม่มี มันก็ยุติลงตรงนั้น

ถาม: ที่บอกว่าขั้น ๕ ไม่ใช่ตัวเรา สำหรับรูปขั้น ๕ พอจะเข้าใจแล้ว ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่ตัวเราหมายถึงอย่างไร

ตอบ: วิญญาณก็คือการรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ มันก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ความสามารถอย่างหนึ่งของจิต การคิดปรุงแต่งที่เรากำลังคิดอยู่ในขณะนี้ ก็เป็นความคิด ความสามารถของจิตอย่างหนึ่ง การจำได้หมายรู้ การรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ อันนี้เป็นความสามารถของจิต จิตก็เป็นธรรมชาติผู้รู้ไม่มีตัวตนในสิ่งเหล่านี้ เป็นธรรมชาติ เหมือนกับเสียงลมพัดนี้ก็ไม่มีตัวตน ลมเวลาพัดก็ไม่มีตัวตนไปพัดลม

มันเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นจากเหตุจากปัจจัยต่างๆ ให้เราเข้าใจว่า เวลาคิดนี้ไม่มีใครคิด มันเป็นความคิดที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยของมัน เวลาเกิดเวทนา สุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ไม่มีใครไปผลิตความสุขความทุกข์ เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ทำให้มันเกิดขึ้นมา แล้วก็ไปควบคุม บังคับมันไม่ได้ บางอย่างก็ควบคุมบังคับไม่ได้ บางอย่าง ก็ควบคุมบังคับได้เป็นพักๆ เช่น ความคิดเรา ถ้าเรามีสติ เราก็หยุดมันได้เป็นพักๆ แต่จะหยุดมันไปตลอดไม่ได้ เวทนาบางที่เราก็หยุดมันได้ เช่นมันเกิดความทุกข์ขึ้นมา เช่นถ้ามันเกิดความทุกข์จากความหิวน้ำ เราก็หาน้ำมา ดื่มได้ แต่ดื่มแล้วเดี๋ยวมันก็ทุกข์ ถ้าเราไปอยู่ในที่ไม่มีน้ำ

ให้เราดื่ม เราก็จะไปดื่มมันไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติเหมือนกับดินฟ้าอากาศ

ถาม: เวลาสงสัย คิดพิจารณาด้วยตนเอง และจิตตอบเอง และจะใช้อะไรตัดสินความถูกต้อง

ตอบ: คือถ้าปัญหาในทางปฏิบัตินี้ มันจะเกิดตอนที่ใจเราทุกข์ เมื่อเราพิจารณาอย่างถูกต้องแล้ว ความทุกข์ก็ดับไปอย่างนี้ก็ถือว่าถูกต้องแต่ทางอื่นเราไม่รู้นะ ทางปฏิบัติเราดูความทุกข์เป็นตัวกำหนด ตัวทุกข์กับการดับทุกข์ ถ้าเกิดทุกข์ขึ้นมาเมื่อไหร่ ก็แสดงว่าใจเรามีปัญหาแล้ว ไม่ว่าจะทุกข์กับเรื่องอะไร ก็ต้องพิจารณาค้นหาสาเหตุของความทุกข์ ก็จะเห็นว่าเกิดจากความอยากอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ตอนนี้ทุกข์กับอะไร โควิด ๑๙ เพราะไม่อยากจะติด เกิดจากความอยากไม่อยากจะติดโควิด เพราะรู้ว่าติดเชื่อแล้วจะต้องเป็นไข้ ไม่สบาย และอาจจะตายได้ ก็เลยทุกข์กัน แต่ถ้าอยากจะไม่ให้ทุกข์ก็ต้องพิจารณาความจริงว่า ร่างกายนี้มันเป็นยังไง มันไม่เจ็บไข้ได้ป่วยได้หรือไม่ ไม่ตายได้หรือไม่

เมื่อพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล ก็จะเห็นว่ามันต้องเจ็บ ไข้ได้ป่วยวันใดวันหนึ่ง แล้วก็ต้องตายวันใดวันหนึ่ง ไม่ว่าจะจากเหตุใดเหตุหนึ่ง มันก็ต้องเป็น แล้วถ้าเราไม่อยากจะให้เราทุกข์กับความเจ็บไข้ได้ป่วย เกิดจากความตาย เราก็ต้องละความไม่อยากเจ็บความไม่อยากตายนี้ เท่านั้นเอง ด้วยการยอมรับความจริงว่า เอ้อ มันต้องเจ็บแน่ๆ เจ็บแบบใดแบบหนึ่ง แล้วมันต้องตายแน่ๆ วันใดวันหนึ่ง ถ้าเรายอมรับได้ ความทุกข์ความกังวลใจเกี่ยวกับความเจ็บ ความตายของร่างกายก็จะหมดไป อันนี้แหละคือวิธีตัดสินความถูกต้องของการพิจารณาของเรา ว่าเราสามารถดับความทุกข์ของจิตได้ด้วยปัญญา ด้วยความจริงคือไตรลักษณ์

ถาม: มีอุปายให้ไม่ติดความสุขในความคิดไหม

ตอบ: การติดในความสุขในความคิดนี้ไม่เสียหาย ถ้าเป็นความคิดที่ไม่ได้พาให้เราไปสู่การหาลาภยศสรรเสริญหารูปเสียงกลิ่นรส ถ้าเป็นความคิดที่จะให้เราไปปฏิบัติธรรมให้เราปล่อยวางให้เราเห็นไตรลักษณ์นี้ แล้วเกิดความสุขขึ้นมา ไม่ยึดไม่ติด อย่างนี้เป็นความคิดที่ดี

ความคิดนี้มี ๒ รูปแบบ คือความคิดที่ทำให้เราปล่อยวาง แล้วก็เกิดความสุขใจขึ้นมา หรือความคิดที่ลอกให้เราไปหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ แล้วทำให้เราทุกข์ใจตามมา เพราะความสุขจากลาภยศสรรเสริญสุขนี้ มันเป็นเรื่องชั่วคราว เวลามันเสื่อม เวลามันหมดไป มันก็จะทำให้เราทุกข์ขึ้นมาได้ ฉะนั้น ความคิดนี้เป็นตัวที่จะทำให้เราคิดไปในทางความสุขก็ได้ คิดไปในทางความทุกข์ก็ได้

ถาม: *ชั้น ๕ เป็นของหนักอย่างไร จะสลัดทิ้งอย่างไร*

ตอบ: อ้อ นี่ท่านหมายถึงร่างกาย ร่างกายนี้เป็นภาระ คำว่าหนักก็คือเป็นภาระหนัก หนักเพราะหนึ่งเราต้องคอยหายใจ ถ้าชี้เกียจหายใจเมื่อไหร่ก็ตายทันทีเลย นี่คือธาตุลมที่เราต้องไปเอาเข้า เต็มร่างกายอยู่เรื่อย นอกจากธาตุลมแล้วก็ตามด้วยธาตุน้ำ ต้องคอยเติมน้ำอยู่เรื่อยๆ ถ้าเกิดไปอยู่ที่ไม่มีน้ำดื่มนี่เป็นยังไง ทรمانไหม ถ้าเกิดไปหลงทางอยู่ในป่าหรืออยู่ที่ทะเลทราย แล้วหิวน้ำ ไม่มีน้ำดื่มนี่เป็นยังไง มันทุกข์ทรมานไหม เราเลยเป็นภาระที่จะต้องคอยหาน้ำ ถ้าเราไปอยู่ที่ไหนนี่ เราจะต้องเตรียมน้ำไว้ก่อนแล้ว ใช่มั้ย

ถ้าเราเดินทางไปที่ไหน ที่เราไม่รู้ว่าจะข้างหน้าจะมีน้ำ หรือเปล่านี้ เราต้องแบกน้ำไปแล้ว เตรียมน้ำไป ต้องคอย ตัมน้ำ แล้วก็ต้องคอยหาอาหารมาเติม นี่ก็จะเป็นธาตุดิน ซะเป็นส่วนใหญ่ อาหารก็คือธาตุดิน นี่พอมีร่างกาย ก็ต้องมีภาระที่จะต้องเลี้ยงดูร่างกายนี้ แล้วเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องหาหมอหายามารักษา แล้วยังมีความเจ็บปวดร้าวร้าว ทั้งสรรพางค์กาย อันนี้ก็เป็นเหมือนภาระที่มากดดันเราอีกทีหนึ่ง คือการไม่มีร่างกายนี้มันดีกว่า อันนี้เป็นความรู้ที่แท้จริงของพระอรหันต์ พวกเราที่เป็นปุถุชน เราจะไม่เห็นว่าร่างกายนี้เป็นภาระ เราจะรักจะหวงร่างกาย อยากจะเก็บร่างกายนี้ไว้ให้นานๆ ถึงแม้ว่าเราต้องรับใช้ร่างกาย เราก็ยินดี เพราะอย่างน้อยเราก็จะได้ใช้ร่างกายพาเราไปไหนมาไหน ทำอะไรให้กับเราได้

แต่สำหรับพระอรหันต์นี้ ท่านไม่ต้องใช้ร่างกายแล้ว ท่านก็เลยเห็นว่ามียากร่างกายนี้มันหนัก เป็นภาระเปล่าๆ แต่เมื่อมันยังไม่ตายก็ต้องแบกไป เพราะว่าส่วนหนึ่งท่านก็ยังใช้ร่างกายนี้มาทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้ เช่น พระพุทธเจ้าของเรา นี่ท่านอยู่ต่ออีก ๔๕ ปี ท่านไม่อยู่ต่อท่านก็ไม่เดือดร้อน แต่เมื่อร่างกายมันยังไม่ตาย ท่านก็

ดูแลร่างกายไป ต้องบิณฑบาต ต้องขบต้องฉันต้องอะไรไป
เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น เพื่อประโยชน์ของพวกเราทั้งหลาย
ตลอดระยะเวลา ๔๕ ปีนี้ พระพุทธเจ้าแสดงธรรมอยู่
ทุกวัน วันละ ๔ รอบ

ถาม: การที่เรารู้ทันอารมณ์ รักชังกลัวหลง ไม่ให้อยู่ใน
อารมณ์นั้นนานในแต่ละวันตลอดเวลา คือการเจริญปัญญา
ใช่ไหม

ตอบ: จะเรียกว่าใช่ก็ได้ คือเราต้องมีปัญญา เพื่อที่จะละชัง
กลัวหลง การที่จะมีปัญญาก็ต้องเห็นไตรลักษณ์ในสิ่งที่เรา
ไปรักไปชังไปกลัวไปหลงด้วย แล้วเราถึงจะละความรักชัง
กลัวหลงได้ ความหลงมันทำให้เราไปเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็น
เราขึ้นมา แล้วเราก็ไปรักมัน แล้วก็ไปชังสิ่งที่มาทำลายสิ่ง
ที่เรารัก แต่ถ้าเรามองว่าสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราชังนี้ มันเป็น
เพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีตัวตน

อย่างนี้เราก็จะสามารถละความรักชังกลัวหลงได้
อย่างแท้จริง ไม่ใช่มาคอยดูที่ตัวรักชัง แล้วพอมันเกิดขึ้นก็
หยุดมัน มันก็จะหยุดได้จริงหรือไม่ อาจจะหยุดได้ชั่วคราว
พอรู้ว่ามันรัก พอมันชัง พอเราเกิดมีสติเราก็หยุดมัน

พอเราเผลอสติมันก็กลับไปรักใหม่ซึ่งใหม่ได้ แต่ถ้าเราเห็นด้วยปัญญามันเป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ สิ่งที่เราไปรักไปชัง เราก็อาจจะเลิกรักเลิกชังได้อย่างถาวร ถ้าเห็นว่ามันไม่ใช่ตัวตน ไม่ได้เห็นว่าเป็นนาย ก นาย ข เป็นนั่น เป็นนี่ขึ้นมา เห็นว่าเป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ

ถาม: คนเรามีทุกข์เพราะความอยากใช้ใหม่ เพราะเราห้ามใจตัวเองไม่ได้ ใช้ใหม่

ตอบ: ใช่ ใจเราไม่มีกำลัง ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ยังหลงกับสิ่งที่เราอยากว่าเป็นสิ่งที่จะให้ความสุขกับเรา ถ้าเราพิจารณาเป็น จะเห็นว่าสิ่งที่ให้ความสุขกับเรามันเป็นของไม่เที่ยง ได้มาแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องเปลี่ยนไปหมดไป พอมันเปลี่ยนไปหมดไป มันก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเราเห็นอย่างนี้เราก็จะไม่อยากได้อะไร เพราะเท่ากับไปเอาความทุกข์มาใส่ใจนั่นเอง

ถาม: ถ้าทางโลกเป็นสมมุติทั้งหมด แสดงว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งขึ้นมาทั้งสิ้น ไม่มีสิ่งใดไม่ถูกปรุงแต่งเลยใช่ไหม

ตอบ: ส่วนใหญ่ก็จะเป็นการผสมปรุงแต่งของธาตุสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ยกเว้นพวกที่เป็นธาตุ ล้วนๆ นี้ เขาไม่มีการปรุงแต่ง เช่นธาตุน้ำนี้ก็ไม่มีการ ปรุงแต่ง ลมก็ไม่มีการปรุงแต่ง ความร้อนก็ไม่มีการ ปรุงแต่ง มันเป็นของมันล้วนๆ อยู่ตามแบบของมัน ดินก็ไม่มีการปรุงแต่ง แต่บางที่เราเอาทั้งสี่อย่างมาผสมกัน เช่นเราเอาน้ำมาใส่ดิน แล้วก็มีความร้อน มีลม มีอากาศ ต้นไม้มันก็เจริญขึ้นมาได้ เป็นต้นไม้ที่เกิดจากการรวมตัว ของดิน น้ำ ลม ไฟ แต่ถ้าสิ่งใดที่พอมันเกิดขึ้นมาแล้ว เราก็ไปสมมุติ ไปตั้งชื่อให้มันว่าเป็นต้นไม้ เป็นกล้วย เป็นมะละกอ เป็นสับปะรด อะไรร้อยแปด ขยายความ ไปไกลเลย ถ้าเป็นร่างของมนุษย์เราก็ว่าเป็นคนไทย คนจีน เป็นหญิงเป็นชาย ก็เป็นสมมุติทั้งนั้น ความจริงมัน ก็เป็นการผสมปรุงแต่งของธาตุสี่ ถ้าเป็นมนุษย์กับ สัตว์เดรัจฉานก็ยังมีธาตุอีกธาตุหนึ่งที่เรามองไม่เห็น คือ ธาตุรู้มาร่วมด้วย ธาตุสี่คือดิน น้ำ ลม ไฟที่ทำร่างกาย แล้วยังมีธาตุที่ห้า คือธาตุรู้ เป็นผู้วางสั่งให้ร่างกายทำอะไร ต่างๆ ให้ร่างกายเดิน ให้ร่างกายคิด ให้ร่างกายเคลื่อนไหว ให้ร่างกายพูด อันนี้เป็นหน้าที่ของธาตุรู้อีกทีหนึ่ง แต่เมื่อ

ถึงเวลาธาตุทั้งห้ามันก็จะแยกทางกันไป เมื่อกำลังที่จะ
ตั้งให้ธาตุทั้งห้าให้อยู่ร่วมกัน สู้กำลังที่จะคอยแยกธาตุ
ให้ออกจากกันไม่ได้ ธาตุมันก็จะแยกออกจากกันในที่สุด
ก็คือตอนที่ร่างกายตายนี้เอง พอร่างกายไป ธาตุน้ำก็ออก
จากร่างกายไป ธาตุไฟก็ออกจากร่างกายไป ธาตุลมก็
ออกไป ในที่สุดก็จะเหลือแต่ธาตุดิน ธาตุรู้ก็แยกไป
ก่อนเพื่อน พอไม่มีลมหายใจ ธาตุรู้ก็ไม่อยู่กับร่างกาย
แล้วเดี๋ยวมันก็กลับมารวมกันใหม่ เดียวก็มีร่างกายใหม่
มาเกิดใหม่ก็มีการรวมตัวของธาตุทั้งห้านี้ใหม่ แล้วก็แยก
กันใหม่เวลาตาย ทุกสิ่งทุกอย่างก็ แล้วเราก็มาสมมุติ
ธาตุเหล่านี้ว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นหญิง เป็นชาย
เป็นชาวนั้นชาวนี้นั้นขึ้นมา เป็นคนดี เป็นคนชั่วอะไร ว่าไป
ร้อยแปดพันประการ เป็นสมมุติทั้งนั้น

ถาม: คำกล่าวสังขารขันธไม่เที่ยง ต้องพิจารณาอย่างไร

ตอบ: สังขารก็คือสิ่งที่ปรุงแต่งนั่นเอง ความจริงคำว่า
สังขารในทางธรรมนี้ มันมีสองอันด้วยกัน ร่างกายก็เป็น
อันหนึ่ง ร่างกายนี้เป็นสังขารคือเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้น
ด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ มันไม่เที่ยงเพราะว่าเดี๋ยวมันจะต้อง

แยกตัวออกจากกัน ร่างกายเดียวอยู่ได้สักพักก็ตาย
พอตาย ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็แยกไปคนละทิศคนละทาง
อันนี้ก็เรียกสังขารไม่เที่ยง อีกอันหนึ่งคือสังขารคือความ
คิดปรุงแต่งก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน คือมันไม่หยุดนิ่ง มันไม่คิด
แต่เรื่องเดียว มันคิดหลายเรื่องหลายประการด้วยกัน
คิดเรื่องนั้นแล้วก็คิดเรื่องนี้ คิดเรื่องนี้แล้วก็คิดเรื่องนั้น
เราก็เรียกว่ามันไม่เที่ยง คำว่าไม่เที่ยงก็คือมันเปลี่ยนไป
เปลี่ยนมา

ถาม: พี่สาวป่วยอยู่ในโรงพยาบาล เข้าใจว่าร่างกายเป็น
ธรรมชาติ ย่อมมีความเจ็บเป็นธรรมดา แต่บางครั้งก็ยัง
กังวล เราควรต้องตั้งสติอย่างไร

ตอบ: ก็แยกใจออกจากร่างกาย ตัวพี่สาวอยู่ที่ใจไม่ได้อยู่ที่
ร่างกาย พอร่างกายตายไป พี่สาวก็ยังอยู่ต่อ อยู่ในสภาพ
ของดวงวิญญาณ เราก็สามารถที่จะส่งบุญไปให้พี่สาวได้
ด้วยการทำบุญ แล้วอุทิศบุญนี้ให้พี่สาวไป





การแก้ปัญหาละกิลเลส ธรรมชาติผู้ครองเรือน

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

อย่าไปคิดถึงคน
ที่ทำให้เราหงุดหงิด
ให้อยู่กับพุทโธพุทโธไป
เราก็จะเกิดอุเบกขาขึ้นมา
ปล่อยวางคนนั้นได้
เขาจะทำอะไรก็เป็นเรื่องของเขาไป
ใจเราก็จะหายหงุดหงิดได้

พระสุเมธ อธิปัตติโก



ถาม: การใช้ชีวิตประจำวันทำอย่างไรจึงหลีกเลี่ยงโมหะ จริตได้

ตอบ: หลีกเลี่ยงไม่ได้หรอก โมहनี้มันครอบงำจิตใจเรา คำว่าเรานี้ก็เป็นโมหะแล้ว ถ้าเราคิดว่ามีเราอยู่ในร่างกาย มีเราอยู่ในใจนี้ก็ถือว่าเป็นโมหะแล้ว ดังนั้นอย่าไป หลีกเลี่ยงตัวนี้เลย เพราะว่ามันเป็นรากเหง้าของกิเลส มาหลีกเลี่ยงตัวความโลภดีกว่า ความโลภนี้มันยังเห็น ง่ายกว่า แก่ได้ง่ายกว่า ด้วยการใช้ความมักน้อยสันโดษ คือเรามักจะโลภมากอยากจะได้ของมากๆ อยากจะมี ของมากๆ เราต้องใช้มักน้อยคือให้มีเท่าที่จำเป็น เช่น สิ่งที่เป็นต่อการดำรงชีพคืออะไร ก็ปัจจัยสี่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เราก็หามา มาให้มันเพียงพอกับการดูแลร่างกาย แบบประหยัดก็ได้ แบบไม่ต้องมาก เพราะถ้าอยากจะได้บ้านใหญ่โต อยากกิน อาหารแพงๆ มันก็ต้องดิ้นรนกับการทำมาหากิน

เห็นดีเห็นอกกับการทำมาหากินหาทอง แต่ถ้าเราอยู่แบบ
เรียบง่าย กินอาหารก็แบบข้างถนนอะไร ซื้ออาหารที่เขา
ขายตามตลาด ใส่ถุงกลับมาหุงข้าวกิน หรือซื้อข้าวกลับ
มากินที่บ้าน ก็พอให้มันอิ่มเพื่อให้รักษาร่างกายให้มันอยู่ได้
ก็พอ มันก็จะใช้เงินน้อย เมื่อใช้เงินน้อยมันก็ไม่ต้องดิ้นรน
หาเงิน ก็จะมีเวลาที่จะมาปฏิบัติธรรมได้มากขึ้นนั่นเอง
จึงต้องใช้ความมัคน้อยหรือสันโดษ คือยินดีตามมีตามเกิด
ยินดีตามฐานะของเรา แล้วถ้าเราเป็นอย่างนี้เราก็ใช้ตาม
ฐานะของเราไป ถ้าฐานะของเรามากกว่านี้เราก็ใช้ไปก็ได้
ตามฐานะของเราอยู่แล้วกัน โดยที่ไม่ไปกดดันให้ชีวิตของ
เราต้องดิ้นรนหาเงินหาทองมากจนเกินไป

ถาม: โยมเป็นคนรำคาญคนง่าย หงุดหงิดคนอื่นได้ง่าย
เพราะโยมรักความสงบ โยมต้องใช้ธรรมะใดในการแก้
ความรำคาญ แก่ความหงุดหงิดใจอันเกิดจากผัสสะที่มา
กระทบใจ

ตอบ: ก็ต้องใช้อุเบกขา อุเบกขาก็คือวางเฉย เขาจะทำ
อะไรก็เป็นเรื่องของเขา เขาจะดีจะชั่วก็เรื่องของเขา ถ้าเรา

หงุดหงิดตอนนั้นก็แสดงว่าอุเบกขาเรามีน้อย เราก็ใช้
บริกรรมพุทฺธพุทฺธไป อย่าไปคิดถึงคนที่ทำให้เราหงุดหงิด
ให้อยู่กับพุทฺธพุทฺธไป เราก็จะเกิดอุเบกขาขึ้นมา
ปล่อยวางคนนั้นได้ เขาจะทำอะไรก็เป็นเรื่องของเขาไป
ใจเราก็จะหายหงุดหงิดได้ ถ้าเรารู้จักใช้คำบริกรรมพุทฺธๆ

ถาม: เห็นจิตเป็นทุกข์ เป็นพยับแดด เป็นยาพิษ เป็น
ของร้อนแล้วทำอย่างไรต่อ

ตอบ: ก็ทำให้มันเย็นนะสิ ถ้ามันร้อนก็ทำให้มันเย็น ถ้ามัน
ทุกข์ก็ต้องมาหาเหตุที่มันทุกข์เพราะเกิดจากอะไร เหตุที่
ทำให้ใจทุกข์ก็เกิดจากกิเลสตัณหา เกิดจากความอยาก
เราก็ต้องระงับความอยากให้ได้ พอระงับความอยากได้
จิตก็จะเย็น จิตก็จะสงบ วิธีที่จะระงับก็ต้องใช้สติหรือใช้
ปัญญา ถ้ายังใช้ปัญญาไม่เป็น ก็ใช้สติ พอจิตร้อนก็พุทฺธๆ
พุทฺธไป สักพักหนึ่งความร้อนก็จะหายไป ถ้าอยากจะใช้
ปัญญาก็ต้องวิเคราะห์ดูว่าจิตเราร้อนเพราะเรื่องอะไร
เพราะอยากให้ได้สิ่งนั้น อยากได้สิ่งนี้หรือเปล่า เช่นตอนนี้
คนหาเสียง จิตคงจะร้อนนอนไม่ค่อยหลับกัน คนที่จะหาเสียง

เลือกตั้งกัน จิตจะไม่เย็น จิตจะร้อน เพราะต้องคอยกังวลว่าจะได้รับเลือกตั้งหรือไม่ ดังนั้นถ้าอยากทำให้จิตเย็นเป็นปกติ ไม่ร้อนเหมือนคนที่กำลังสมัครเลือกตั้งอยู่ก็ถอนเสีย ถอนใบสมัครเสีย อย่าไปสมัคร อย่าอยากเป็นผู้ว่าฯ อย่าอยากเป็น อยากได้ตำแหน่งนั้น ตำแหน่งนี้ พอตัดความอยากได้ตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ได้แล้ว ใจก็หายร้อนได้ อันนี้ใช้ปัญญาวิเคราะห์เอา

ถาม: อยากเลิกนิสัยเวลาคนมาติเตียนเรา นินทาแล้วชอบเอาไปคิด ถึงแม้เรื่องที่เขาติเตียนเราเพราะเขาหวังดีแต่ใจมันไม่ยอมรับ อยากเลิกนิสัยแบบนี้ต้องทำอย่างไร

ตอบ: ทำหุททมนต์ได้ไหม เขาจะพูดอะไรก็ปล่อยเขาพูดไป เขาจะทำอะไรก็เป็นเรื่องของเขา ถ้ามองเขาว่าเป็นอนัตตาได้เราก็จะทำได้ อนัตตาก็แปลว่าไม่มีตัวตน เป็นการทำงานของธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เวลาเขาพูดมันก็เป็นเรื่องของลม ธาตุลมกำลังทำงาน เหมือนกับลมพัดใบไม้นี้เราไปบังคับให้ลมหยุดพัดได้หรือไม่ เราก็หยุดมันไม่ได้ ลมมันจะพัดใบไม้ทำให้มีเสียงหรือไม่มีเสียง เราก็ไปบังคับเขาไม่ได้ ก็ปล่อยเขาทำไปเท่านั้นเอง ปัญหาของเรานั้นอยู่

ตรงที่ว่าความอยากของเรานี้เอง อยากให้เขาไม่นินทาเรา
อยากให้เขาพูดแต่สิ่งที่ดีเกี่ยวกับเรา พอเขาไม่พูดมันก็
เลยทำให้เราไม่สบายใจ ดังนั้นเราต้องมาปรับใจตัวเราเอง
ต้องยอมรับว่าเขาจะพูดดีก็ได้ ไม่พูดดีก็ได้ เขาจะชมก็ได้
เขาจะตำหนิติเตียนเราก็ได้ มันเป็นเรื่องของเขา เหมือน
กับเรื่องของลมพัดที่เราไม่สามารถไปห้ามมันได้ ฉะนั้นเรื่อง
ของคน ที่เขาจะพูดหรือเขาจะทำอะไรนี้เราก็กินห้ามเขา
ไม่ได้ แต่เราห้ามใจเราได้ ในใจเราอย่าไปหวังอะไรจากเขา
แล้วใจเราก็จะไม่รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ

ถาม: ลูกศิษย์ทำงานผิด เราเป็นครูอบรมสั่งสอน ไม่ได้
โกรธ สอนด้วยเมตตา แต่เด็กและแม่เด็กโกรธมากทั้งที่
ทำผิด เขียนผิด โยมวางเฉยไม่ตอบโต้ คุณพ่อเด็กเข้าใจ
ตอบโต้แทนก็โดนรู้ม โยมยังมองเห็นว่าความรักแบบผิดๆ
ของแม่ และยังทำให้โยมนิ่งไม่ใส่ใจ โยมทำผิดใหม่ที่ไม่ใส่ใจ
กับลูกศิษย์คนนั้นอีกต่อไป

ตอบ: ไม่ผิดหรอก เพราะว่าเราทำดีที่สุดแล้วแต่เขา
ไม่ต้องการรับสิ่งที่ดีจากเรา เราก็กินไม่ต้องให้เขา เหมือน
เราเทน้ำให้เขาแล้วเขาไม่หงายแก้วขึ้นมา เขาคว่าแก้ว

เราเห็นว่าใส่แก้วเขา มันก็ไม่เข้าไปในแก้วของเขา เสียน้ำเปล่าๆ เราก็ไม่ต้องเทให้เขาเท่านั้นเอง แต่ถ้าวันไหนเขาเปลี่ยนใจแล้วเขาพลิกแก้วขึ้นมา บอกขอน้ำหน่อย เราค่อยเทให้เขา อันนี้เขาไม่ยอมรับคำสอนเรา เราก็ไม่ต้องไปบังคับให้เขารับ เราก็หยุดสอนไปเท่านั้นเอง

ถาม: แม่ดิฉันป่วยติดเตียงช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ มีพี่สาวดิฉันเป็นคนดูแล ทำไปด่าไป บ่นไป แบบนี้จะเป็นบาปหรือบุญกันแน่

ตอบ: เราไม่ควรด่าแม่ ไม่ควรบ่นเลย ควรจะดีใจที่เราได้ทำหน้าที่รับใช้พ่อแม่ ตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ เพราะพ่อแม่นี้เปรียบเหมือนพระอรหันต์ของลูกๆ ท่านมีพระคุณกับลูกมาก เราเกิดมาได้ อยู่มาได้จนบัดนี้ก็เพราะพระคุณของพ่อแม่ที่มีต่อเรา ตอนนี้ท่านเดือดร้อน ท่านต้องอาศัยเราให้ดูแล เราก็ควรจะดีใจที่เราได้มีโอกาสทำบุญ และเราก็ต้องอย่าลืมว่าเรารับใช้ท่านในฐานะคนรับใช้ ไม่ใช่ในฐานะของเจ้านาย คอยสั่งให้ท่านทำนู่นทำนี่ ดังนั้นต้องคอยรับใช้ ถามท่านว่าท่านต้องการให้ทำอะไร ท่านต้องการอะไร ไม่ใช่ไปสั่งว่า ให้ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้

อันนี้ไม่ถูก ในฐานะของลูก ไม่ควรจะสั่งพ่อสั่งแม่ ควรจะรับใช้ รอรับคำสั่งจากพ่อจากแม่

ถาม: ทำให้แม่ร้องไห้บ่อยๆ แล้วลูกมาขอขมาจะบาปติดตัวลูกไหม เมื่อแม่โอโหสิ

ตอบ: โอโหสินี้จะไม่มีเวร คือแม่จะไม่มาจองเวรกับเรา แต่บาปคือนิสัยไม่ดีมันจะติดไปกับเรา ดังนั้นเราต้องแก้เล็กทำให้แม่ร้องไห้เสีย

ถาม: เรามีเจตนาดีกับเขาตลอด คือรัก เคารพ และเป็นห่วงเขามาก มาวันหนึ่งเขามอบอกว่าเราไม่เคารพเขาเลย ทั้งที่เราไม่รู้ตัวเลย อันนี้บาปไหม เราไม่รู้แต่อาจจะพลาดไปด้วยความรักและเป็นห่วงเขามาก อันนี้ควรหาทางออกอย่างไร ควรวางเฉยหรือตอบโต้ หรือไปปรับความเข้าใจกัน เพราะดูๆ แล้วเขายังมีความกังวลอยู่

ตอบ: ก็ลองถามเขาดูว่าที่ไม่เคารพเขานี้เป็นอย่างไร เราก็สังเกตดูว่าเราเป็นอย่างไรที่เขาพูดหรือไม่ ถ้าเป็นอย่างที่เขาพูดเราก็ปรับ แก้ไขให้มันเป็นไปในลักษณะที่เป็นความ

เคารพเท่านั้นเอง บางทีเราอาจจะมองตัวเราไม่ออกก็ได้
ใจเราอาจจะคิดว่าเราเคารพเขา แต่กิริยาอาการของเรา
มันไม่เคารพเขาก็ได้ บางที่ต้องอาศัยให้คนอื่นเขาบอกเรา
อีกที เราต้องเป็นคนที่ยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์ ดำหนิ
ติเตียนของผู้อื่นให้ได้ แล้วนำเอามาแก้ไขในสิ่งที่เรา
บกพร่องต่อไป



พระอริยบุคคล



พระอริยบุคคล

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

การบรรลุธรรมมีอยู่ ๔ ขั้น
ขั้นโสดาบัน ขั้นสกิทาคามี
ขั้นอนาคามี และขั้นพระอรหันต์
ถ้ายังไม่ได้บรรลุขั้นใดขั้นหนึ่ง
ก็ต้องเริ่มที่ขั้นโสดาบันไป
ถ้าได้บรรลุแล้ว ก็สามารถทำได้

พระสุเมธ อภิปุญ



ถาม: เราจะรู้ได้อย่างไรว่า การปฏิบัติธรรมของเราไปถึง
ชั้นพระโสดาบันแล้ว

ตอบ: ถ้าเป็นพระโสดาบัน ท่านจะปล่อยวางร่างกายได้
คืออะไรเกิดขึ้นกับร่างกายนี้ ใจของท่านจะไม่หวั่นไหว
ร่างกายแก่ท่านก็ไม่หวั่นไหว ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย
ยิ่งตอนนี้ติดโควิด ท่านก็ไม่หวั่นไหว ร่างกายตายจากโควิด
ท่านก็จะเฉยๆ

ถาม: เราควรปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้มีศรัทธาที่เรียกว่า
“อจลศรัทธา”

ตอบ: ก็ต้องปฏิบัติจนบรรลุเป็นพระโสดาบัน พระโสดาบัน
นี้จะไม่สงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ต่อไป
จะมีศรัทธา ความเชื่อในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์
เต็ม ๑๐๐ เป็นอจลศรัทธาขึ้นมา ถ้ายังไม่บรรลุถึงขั้นนั้น
ศรัทธายังมีโอกาสที่จะเสื่อมได้

ถาม: อยากให้พระอาจารย์อธิบายคำว่าเจโตวิมุตติ และ ปัญญาวิมุตติ และเวลาจะจะต้องเป็นปัญญาวิมุตติ เสมอไหม คงต้องไม่อยู่ในฉันทะไหม

ตอบ: คือเท่าที่ได้ยินได้ฟังมานะ คือการจะบรรลุธรรม ได้นี้ ต้องมีทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ คือเจโตวิมุตติ นี้หมายถึงสมาธิ วิมุตติแบบชั่วคราวด้วยสมาธิก่อน แล้วก็ไปเจริญปัญญาเพื่อให้ได้ปัญญาวิมุตติต่อไป ที่นี้ ท่านว่าบางคนถนัดเจโต ก็หมายถึงว่าบางคนนี้เก่งทาง สมาธิ บางคนถนัดทางปัญญา ก็เรียกว่าเป็นปัญญาวิมุตติ แต่ความจริงแล้วต้องมีทั้งสมาธิ มีทั้งปัญญา ถึงจะวิมุตติได้ เพียงแต่ว่าผู้ที่มีเจโตวิมุตติอาจจะมีความรู้พิเศษ เช่น มีตาทิพย์ หูทิพย์ อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่าพวกเจโตวิมุตติ

ส่วนพวกปัญญาวิมุตติคือพวกที่แสดงธรรมได้อย่าง กว้างขวาง แสดงธรรมได้อย่างแยบคาย เราก็เรียกพวกนี้ ว่าเป็นพวกปัญญาวิมุตติ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น การจะวิมุตติ หรือ การจะหลุดพ้นได้นี้ ต้องหลุดพ้นด้วยทั้งสมาธิและปัญญา สมาธิก็หลุดพ้นได้ชั่วคราว ถ้าจะทำให้การหลุดพ้นเป็น การหลุดพ้นอย่างถาวร ก็ต้องใช้ปัญญา

ถาม: พระพุทธเจ้ากับพระปัจเจกพุทธเจ้า ต่างกันอย่างไร

ตอบ: คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กับพระปัจเจกพุทธเจ้านี้ คือพระที่บรรลุแล้วสอน กับพระที่บรรลุแล้วไม่ได้สอน พระพุทธเจ้าของเรานี้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่าน บรรลุเป็นพระพุทธเจ้า แล้วท่านก็เอาธรรมะที่ท่านได้บรรลุ มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่สัตว์โลก ส่วนพระปัจเจกพุทธเจ้า ท่านบรรลุแล้วท่านไม่ได้สอนใคร ก็เลยเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า

ถาม: พระอรหันต์นี้ ท่านก็ไม่จำเป็นจะเข้าสมาธิแล้ว

ตอบ: ไม่ต้องเข้า แต่ท่านเข้าเพื่อพักผ่อน ตามอัธยาศัย ของท่าน บางทีจิตท่านเหนื่อย ท่านก็พักผ่อน ท่านบางที ใช้จิตมาก บางทีแสดงธรรมเทศนาอะไร ก็ต้องใช้จิต ใช้แล้วก็อาจจะเหนื่อย ก็พักเหมือนกับพักร่างกาย แต่ไม่ได้ เข้าไปหาความสงบ เพราะมันสงบของมันอยู่แล้ว แต่มัน เหนื่อยได้

ถาม: พระโงจฺฉิละ สุดท้ายเป็นพระอรหันต์ ด้วยเหตุใด ทำใจอย่างไร

ตอบ: เพราะชั้นแรกท่านละทิฐิ ความเห็นผิดของท่าน ท่านคิดว่าท่านรู้มากแล้ว ท่านศึกษาพระไตรปิฎก ท่านคิดว่าท่านบรรลุธรรมแล้ว จากการได้ศึกษาพระไตรปิฎก แต่พอพระพุทธเจ้ามาเตือนว่า ยังเป็นโง่เขลาเปล่า ก็คือเหมือนโง่เขลาเปล่า ยังไม่มีมรรคผลนิพพาน เกิดขึ้นในใจของท่าน เมื่อท่านได้ทราบอย่างนั้น ท่านก็เลยไปแสวงหาพระอรหันต์มาเป็นอาจารย์ เพราะท่านรู้ว่า พระอรหันต์นี้จะรู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง

แต่ท่านก็ต้องผ่านกระบวนการคัดกรอง ว่าท่านมีความตั้งใจที่จะศึกษาจริงๆ หรือไม่ ยินดีที่จะฟัง เชื่อครูบาอาจารย์หรือไม่ ไม่ว่าครูบาอาจารย์เหล่านั้นจะมีอายุมากกว่าท่านหรืออายุน้อยกว่าท่าน เขาก็เลยโยนสามเณรให้มาเป็นอาจารย์ ดูสิว่าจะยอมรับสามเณรเป็นอาจารย์หรือไม่ ถึงแม้สามเณรจะมีอายุน้อยกว่าท่านหลายสิบปี แต่สามเณรนี้มีความรู้มากกว่าท่าน เพราะสามเณรก็เป็นพระอรหันต์ ท่านก็ยอม ยอมรับเงื่อนไข ยอมรับสามเณรที่เป็นเด็กนี้มาสอนท่าน

สามเณรก่อนจะสอนธรรมะก็ต้องให้พิสูจน์ก่อน หลอกใช้ให้ไปทำอะไรต่างๆ ให้ล้างบาตร ให้กวาดอุกกุ

ให้ทำอะไรต่างๆ จนเห็นว่าท่านเชื่อฟังจริงๆ สามเณรก็สอนธรรมะง่ายๆ แล้วพอท่านได้ฟังปั๊บ ท่านก็เข้าใจ แล้วก็สามารถบรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็ว เพราะท่านได้ศึกษาพระไตรปิฎกมาอย่างโชกโชน ท่านรู้หมดแล้ว แต่ท่านไม่รู้จักวิธีเอาความรู้เหล่านั้นมาปฏิบัติกับใจของท่านนั่นเอง พอสามเณรบอกว่าเอามาไว้เพื่อกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ท่านก็เข้าใจ

ถาม: พระอาจารย์ยังสามารถเดินได้ตลอดทาง ไม่มีขาไม่มีมืออ่อนแรง ไม่มีอะไรไข้ไหม

ตอบ: ไม่มี เดินได้ แต่เมื่อยหลัง ต้องดัดหน่อย ดัดเส้นเส้นมันแข็ง มันขดมันแข็ง มันไม่อ่อนเหมือนตอนที่อายุน้อยๆ สังขารไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตาย นี่แหละคือร่างกายอันนี้ มันเป็นตุ๊กตาตัวหนึ่งที่เราใช้ท่องเที่ยวในโลกนี้ เดียวก็ต้องปลดระวาง แล้วก็ไปเที่ยวโลกทิพย์ต่อ

ถาม: แต่ว่าตอนที่อยู่กับมัน ก็ต้องดูแลมันอย่างดี ไข้ไหม

ตอบ: มันก็ยังใช้ประโยชน์ได้ เอามานั่งคุยธรรมะกันได้ ถ้าไม่มีเรื่องธรรมะก็ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม พุดตามความจริงนะ

มีเรื่องเดียวที่ทำให้พระพุทธเจ้า พระสาวกทั้งหลายท่าน
อยู่ต่อ ก็ต้องการเอาธรรมะมาแชร์ให้กับพวกที่ไม่รู้เรื่อง
ถ้าไม่มีธรรมะแชร์ ก็ไม่รู้จะไปทำไม ไม่เกิดประโยชน์อะไร
พระพุทธเจ้าถึงยอมสละเวลา ๔๕ ปี แสดงธรรมโปรดสัตว์
วันละ ๕ รอบ วันละ ๔ รอบ

ตอนบ่ายแสดงธรรมให้ญาติโยม ตอนค่ำแสดงธรรม
ให้ภิกษุ ภิกษุณี สามเณร ตอนดึกแสดงธรรมให้เทวดา
และตอนเช้าก่อนจะเสด็จออกบิณฑบาต ทรงเล็งญาณดูว่า
จะไปแสดงธรรมโปรดใครเป็นกรณีพิเศษในวันนั้น นี่คือ
พุทธกิจของพระพุทธเจ้า ๔ พุทธกิจเป็นการเผยแผ่ธรรม
พุทธกิจที่ ๕ ก็คือการโปรดสัตว์ด้วยการบิณฑบาต
ทรงกระทำหลังจากตรัสรู้อยู่ ๔๕ ปีด้วยกัน ไม่ได้เพื่อ
พระองค์เลย กิจอันเดียวเพื่อร่างกายก็คือบิณฑบาต
อีก ๔ อันนี้เป็นกิจเพื่อให้ผู้อื่นได้เรียนรู้ธรรมะ เพื่อได้
หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

ถาม: จริงๆ แล้วพระพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์นี้ คือ
กิจส่วนตัวของท่านก็หมดแล้ว ที่ท่านอยู่ก็อยู่เพื่อคนอื่น
หมดเลยหรือ

ตอบ: ใช่ ท่านไม่มีอะไรที่ต้องเติมในใจของท่าน เหมือนน้ำที่มันเต็มแก้วแล้ว จะเติมเข้าไปยังไงมันก็ล้นแก้ว ใจของพระพุทธเจ้าเต็มด้วย ปรมัง สุขัง บรมสุข ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้สามารถที่จะทำให้สุขในใจของพระพุทธเจ้าเพิ่มขึ้นได้เลย

ถาม: พระสาวกก็เหมือนกันเลย ใช่ไหม

ตอบ: พระอรหันต์ทุกองค์ก็เหมือนกันหมด ถ้าเป็นพระอรหันต์นะ แต่ถ้ายังเป็นพระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา นี้ยังไม่เต็มแก้ว กำลังเติมอยู่ พระโสดาบันก็ได้ ๑ ใน ๔ พระสกิทาคาก็ ๒ ใน ๔ พระอนาคาก็ ๓ ใน ๔ มีพระอรหันต์นี้ได้เต็ม ได้ปรมัง สุขัง ได้ความสุขเต็มเปี่ยมแล้วก็ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมด แล้วก็ไม่มีวันพร่อง ไม่เหมือนความสุขทางโลกที่เราเติมกันอยู่เรื่อยๆ ไปเที่ยวมา ๒ วัน หมดไปแล้ว เดี่ยวอาทิตย์หน้าต้องไปเที่ยวใหม่แล้ว ใช่ไหม ไม่ไปเที่ยวก็รู้สึกหงุดหงิดแล้ว รู้สึกว่าขาดอะไรแล้ว

ถาม: คนที่ถึงพระนิพพาน ต้องผ่านชั้นโสดาบัน สกิทาคามี อนุาคามี เป็นลำดับไปไหม หรือว่าไม่ต้องตามลำดับชั้นก็ถึงพระนิพพานได้

ตอบ: อ้อ ต้องผ่าน มันเป็นขั้นบันได เป็นเหมือนกับการศึกษา ต้องเป็นขั้นเป็นตอนไป นอกจากพวกที่ได้เป็นโสดาได้เป็นอะไรมาจากชาติก่อนแล้ว พระโสดาบันนี้ หากท่านตายไปก่อน ท่านก็ต้องกลับมาทำต่อ ท่านก็ไม่ต้องมาทำชั้นโสดาบัน ท่านก็ทำชั้นสกิทาคา อนุาคาขึ้นไป พระสกิทาคาถ้าท่านกลับมาเกิด ท่านก็ไม่ต้องทำชั้นสกิทาคา ท่านก็จะทำชั้นอนุาคา ขึ้นอรหัตต์ไปตามลำดับ เหมือนกับเวลาที่เราย้ายบ้าน ย้ายที่อยู่อาศัย เราย้ายโรงเรียน เราเคยเรียนจบ อยู่ชั้นไหน จบ ป.๖ เราก็ไปต่อ ม.๑ เลย เราไม่ต้องมาเริ่มต้นที่ ป.๑ ใหม่ หรือ ป.๖ ใหม่ ท่านไปเรียนต่อได้เลย

การบรรลุธรรมก็เช่นเดียวกัน มีอยู่ ๔ ชั้น ชั้นโสดาบัน ชั้นสกิทาคามี ชั้นอนุาคามี และชั้นพระอรหัตต์ ถ้ายังไม่ได้บรรลุขั้นใดขั้นหนึ่ง ก็ต้องเริ่มที่ชั้นโสดาบันไป ถ้าได้บรรลุแล้วก็สามารถทำต่อได้ ถ้าเราเกิดย้ายภพชาติ จากภพนี้ไป

ชาติหน้าต่อ ถ้าเราเป็นโสดาบันแล้ว เราก็จะไม่เสื่อมลงไป
เป็นปุถุชนอีก พอเราไปเกิดใหม่ เราก็ไปทำงานต่อได้เลย

ถาม: หากเราตั้งใจว่าชาตินี้จะเป็นชาติสุดท้ายของเรา
หรือไม่อย่างน้อยขอให้ได้ขึ้นบันไดขั้นแรกของการ
หลุดพ้น การบรรลुธรรมขั้นแรกคือพระโสดาบัน ผู้บรรลุ
จะทราบได้อย่างไร

ตอบ: ก็ละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อ คือ ๑. สักกายทิฎฐิ
๒. วิจิกิจ्ञา ๓. สิลัพพตปรามาส สักกายทิฎฐิคือการเห็น
ว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา ชั้น ๕ ร่างกาย เวทนา
ความรู้สึกลึกคิดนี้เป็นเรา เป็นตัวเรา อันนี้ไม่ใช่ ความจริง
ร่างกายไม่ใช่เรา ความรู้สึกลึกคิดไม่ใช่เรา เป็นสภาวะธรรม
เป็นอาการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เราเกิดความสงสัย
ในพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ คือวิจิกิจ्ञา ก็ต้องละ
เพราะจะเห็นธรรม เมื่อเห็นธรรมก็จะเห็นพระพุทธรูปเจ้า
ผู้ที่จะเห็นพระพุทธรูป เห็นพระธรรม ก็คือพระอริยสงฆ์นี้เอง
ก็จะไม่สงสัยในเรื่องพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ว่ามีจริง
หรือไม่จริง

แล้วเรื่องของการไปทำพิธีกรรมต่างๆ เพื่อมาดับความทุกข์ก็จะเลิกไป เพราะรู้ว่าเหตุของความทุกข์นี้เกิดจากความอยากของตนเอง เกิดจากการกระทำบาปของตนเองเท่านั้น ถ้ามีความทุกข์ใจก็หยุดความอยากเสีย ความทุกข์ใจก็จะหายไป ละการกระทำบาปเสีย ก็จะไม่สร้างความทุกข์ใจให้เกิดขึ้น ผู้ที่บรรลुเป็นพระโสดาบันนี้ ก็จะไม่ต้องไปทำพิธีกรรมต่างๆ เพื่อมาแก้ความทุกข์ต่างๆ มาแก้กรรมต่างๆ เพียงแต่ไม่ทำบาปเท่านั้นเอง รู้ว่าการทำบาปแล้วจะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา

แล้วถ้ามีความอยากต่างๆ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ดังนั้นพระโสดาบันนี้ก็จะละความอยากในระดับเรื่องของความแก่ ความเจ็บ ความตายได้ เพราะจะเห็นว่าความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นเรื่องของร่างกาย ไม่ใช่เป็นเรื่องของตน ตนไม่ได้เป็นร่างกาย ตนเป็นใจ ผู้รู้ผู้คิด เท่านั้นเอง อันนี้ก็ต้องปฏิบัติให้ละสังโยชน์ทั้ง ๓ ได้

ถาม: มีอะไรที่เราสามารถรู้ได้ว่าคนนั้นบรรลุธรรมมีอุเบกขาและมีอะไรบอกเราว่าคนนั้นบรรลุเป็นโสดาบัน และพระอนาคามี และพระสกิทาคามี

ตอบ: การรู้รายละเอียดเหล่านี้ต้องมีโอกาสได้สนทนาธรรมกับท่าน และเราก็ต้องมีธรรมเหล่านี้เป็นเครื่องวัดด้วย ถ้าเราเป็นปุถุชนนี้เราไปวัดความเป็นอริยบุคคลไม่ได้ ถ้าเราเป็นพระโสดาบันเราก็จะวัดระดับโสดาบันได้ แต่ระดับที่สูงกว่านั้นเราก็วัดไม่ได้ เหมือนกับนักเรียน ถ้านักเรียนจบปริญญาตรีนี้ก็สามารวัดคนที่จบระดับปริญญาตรีได้ ถ้าได้คุยกันถามกัน แต่ไปวัดระดับปริญญาโทไม่ได้ หรือเอกไม่ได้ เราต้องมีเครื่องวัดในตัวเราด้วย ไม่ใช่จะไปวัดผู้อื่นแล้วเราไม่มีตัวที่ไปวัด เราก็จะไม่รู้ว่าท่านเป็นอย่างไร เขาพูดโกหกเราก็ไม่รู้ แต่ถ้าเรารู้แล้วเขาพูดโกหกเราก็จะรู้ว่าไม่ใช่ แต่ถ้าเขาพูดความจริงเราก็ เออใช่ เขาพูดความจริง แต่ไม่ควรจะสนใจเรื่องราวเหล่านี้ ไม่เป็นประเด็นสำคัญต่อการปฏิบัติธรรม







ปกิณกธรรม

รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณามัย)

ศาสนานี้ก็เป็นเหมือนรถยนต์
ที่จะพาจิตใจของพวกเรา
ไปสู่จุดหมายปลายทาง ซึ่งแต่ละศาสนานี้
มีจุดหมายปลายทางไม่เท่ากัน
บางศาสนาก็ส่งไปถึงแค่สวรรค์
บางศาสนาก็ส่งไปถึงพระนิพพาน

พระสุเมธ อสภี



ถาม: จะแก้การกลัวผีได้อย่างไร

ตอบ: ก็พิจารณาว่าผีคืออะไร ผีก็คือร่างกายที่ไม่หายใจ นั่นแหละ ร่างกายไม่หายใจนี้เราเรียกว่าผีหรือเปล่า เราก็อยู่กับผีมาตั้งแต่เกิดแล้ว เราก็อยู่กับร่างกายมา เพียงแต่ว่ายังหายใจอยู่ เท่านั้นเอง พอไม่หายใจมันก็กลายเป็นผีไปแล้ว แล้วเราไปกลัวทำไม เราอยู่กับมันมาได้ตั้งแต่เกิดแล้วเราจะไปกลัวผีได้ยังไง นอกจากผีเราจินตนาการวาดภาพขึ้นไปเอง ซึ่งมันไม่มี มีแต่เราวาดภาพ แล้วก็ไปกลัวกับภาพที่เราวาดขึ้นมา ด้วยภาพที่เขาวาดมาหลอกเรา เช่น เวลาเราดูภาพยนตร์น่ากลัวต่างๆ คนที่เขาวาดภาพเหล่านั้นเขาก็ไม่เคยเห็นผี เขาไม่มีหรอก

ผีจริงๆ ที่เป็นดวงวิญญาณนี้ไม่มี แล้วก็ไม่ได้เป็นภาพเหล่านั้นขึ้นมา ผีที่เราเห็นได้ด้วยกับตาเราก็คือร่างกายของพวกเขาเหล่านี้แหละ เวลาที่ร่างกายของพวกเขาตายไป เขาก็เรียกว่าผี เราอยู่กับผีมาตลอดเวลา ทำไมเราไม่เห็นกลัว

แต่พอเวลาเรามานั่งคิดถึงสิ่งที่เราวาดภาพขึ้นมา เรากลับไปกลัวมัน มันก็เป็นเพียงแต่การวาดภาพของจิตใจของเรา ไม่มีอะไรน่ากลัว

ถาม: การตกนรกลงกระทะทองแดง ขึ้นสวรรค์ มีเฉพาะศาสนาพุทธ ส่วนศาสนาอื่นเขามีนรกสวรรค์ของเขา หรือมารวมที่เดียวกัน

ตอบ: รวมที่เดียวกัน เพราะมันเป็นความฝัน เวลาเราฝันถึงเรื่องไม่ดีต่างๆ ตอนนั้นก็เป็นเหมือนตกนรกกระทะทองแดง เวลาเราฝันถึงเรื่องดีต่างๆ ก็เหมือนเราได้ขึ้นสวรรค์ นี่คือจิตใจของทุกคน ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดก็ตาม บุญและบาปที่เขาทำนี่เป็นตัวผลิตความฝันต่างๆ ให้เขาได้รับผล เวลาที่เขาไม่มีร่างกายแล้ว เวลาที่เขาไม่มีร่างกาย ก็เป็นเหมือนเวลาที่เขานอนหลับที่ดีนี่เอง

ถาม: ถ้าเราอยู่กับคนที่คิดลบอยู่ตลอด เราจะอยู่กับคนประเภทนี้ ต้องทำตัวอย่างไร

ตอบ: ก็ทำตัวเฉยๆ อย่าไปสนใจ เขาจะคิดลบก็เรื่องของเขา ถ้าเราหลีกเลี่ยงได้ ไม่ต้องอยู่กับเขาได้ก็ดี

มีสุภาชิตท่านสอนไว้ว่า ถ้าเราคบคนที่ฉลาดกว่าเรา ดีกว่าเรา หรือเท่าเราไม่ได้ ก็อยู่คนเดียว

ถาม: การเปลี่ยนศาสนาผิดไหม จากศาสนาอื่นมาเป็นพุทธ

ตอบ: ก็เหมือนกับการเปลี่ยนรถยนต์แหละ เราจะเปลี่ยนรถยนต์ จากรถที่ดีกว่าไปสู่รถที่ไม่ดีกว่า มันก็ไม่เปลี่ยนดีกว่า แต่ถ้าเราเปลี่ยนจากรถที่เก่กว่า รถที่ไม่ดี ไปสู่รถที่ดีกว่ามันก็เป็น การเปลี่ยนที่ดีกว่า ศาสนานี้ก็เป็นเหมือนรถยนต์ที่จะพาจิตใจของพวกเราเข้าไปสู่จุดหมายปลายทาง ซึ่งแต่ละศาสนานี้มีจุดหมายปลายทางไม่เท่ากัน บางศาสนาก็ส่งไปถึงแค่สวรรค์ บางศาสนาก็ส่งไปถึงพระนิพพาน

ถ้าเรานับถือศาสนาที่ส่งเราไปแค่สวรรค์ เราอยากจะไปนิพพาน เราก็ต้องเปลี่ยนศาสนา เปลี่ยนรถ เอาจริงๆที่จะพาเราให้ไปถึงพระนิพพานได้ แต่ถ้าเรามีศาสนาที่พาให้เราไปถึงพระนิพพานแล้ว แต่เรากลับไปเปลี่ยนไปเอาศาสนาที่พาเราให้ไปแค่สวรรค์ อันนี้ก็เป็น การเปลี่ยนที่ขาดทุนนั่นเอง เปลี่ยนได้ อยากจะเปลี่ยนเปลี่ยนได้ แต่ต้องดูว่าเปลี่ยนแล้วดีกว่าเก่าหรือไม่ ถ้าไม่ดีกว่าเก่า อย่าเปลี่ยน

ถาม: ทำไมสมัยก่อนถึงมีการสร้างรอยพระพุทธรูป

ตอบ: คือ รอยพระพุทธรูปนี้ก็เป็นการระลึกถึงวิถีชีวิตของพระพุทธเจ้า การดำเนินชีวิตของพระพุทธเจ้า อันนี้เป็นเหมือนคล้ายกับการสอนอนุชนรุ่นหลังไว้ ว่าถ้าเห็นรอยพระบาทจะได้เป็นเหมือนปรีศนาธรรมว่า เอ๊ะ ทำไมต้องเป็นรอยพระบาท ก็เป็นรอยเท้า พระพุทธเจ้าท่านทรงเดินอย่างไร ดำเนินชีวิตของท่านอย่างไร เราก็เดินตามเจริญรอยตามพระบาท ที่เราเรียก ที่เราใช้คำพูด ก็คือพระพุทธเจ้าทรงดำเนินตามมรรค ๘ นี่เอง ทรงดำเนินท่าน ศील ภาวนา

มรรค ๘ ถ้าย่อลงมาก็เป็น ท่าน ศील ภาวนา นี่เอง ถ้าเราอยากจะเจริญเหมือนพระพุทธเจ้า เราก็เดินตามรอยที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเดิน ก็คือปฏิบัติ ท่าน ศील ภาวนา เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมา มันก็จะพาเราไปสู่พระนิพพาน สู่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงต่อไป

ถาม: คำว่าโลกียะกับโลกุตระ ความหมายคืออะไร

ตอบ: โลกียะก็หมายถึงจิตที่ยังติดอยู่ในวัฏสงสาร ในการเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพ ผู้ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดนี้ถือว่ายังอยู่ในโลกียะอยู่ ส่วนโลกุตระคือผู้ที่ออกจากการเวียนว่ายตายเกิด คือพระอริยสาวกทั้งหลาย ของพระพุทธเจ้า ท่านอยู่ในระดับของโลกุตระธรรม ส่วนพวกปุถุชนอย่างพวกเราอยู่ในระดับของโลกียธรรม อยู่ในไตรภพ อยู่ในการเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพ เราก็มักเรียกว่าโลกียะ

ถาม: ฆราวาสสามารถเข้าถึงนิพพานได้ไหม

ตอบ: ได้ ถ้าสามารถปฏิบัติธรรมที่ดับกิเลสต่างๆ ได้ ถ้ากำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงต่างๆ ภายในใจของเราให้หมดไปได้ ใจของเราก็เข้านิพพานได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นพระหรือฆราวาส การเป็นพระ เป็นฆราวาสนี้เป็นเพียงแต่เป็นสถานะของผู้ปฏิบัติ ถ้าเป็นพระก็จะมีเวลามากกว่าฆราวาส แต่ถ้าเป็นพระแล้วไม่ปฏิบัติ ก็ไม่ต่างจากการเป็นฆราวาส หรือบางทีฆราวาสนี้อาจจะปฏิบัติมากกว่าพระก็ได้

เพราะบางทีพระมาบวชแล้วก็อาจถูกชักจูงไปให้
กระทำการกิจอย่างอื่น เช่น ให้ไปสร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์
สร้างกุฏิ สร้างอะไรต่างๆ จนไม่มีเวลามาปฏิบัติดับกิเลส
ตัณหา อันนี้ก็ไม่ได้ต่างจากฆราวาส แต่ฆราวาสบางท่านที่
มีความสนใจกับการปฏิบัติ ถึงแม้จะเป็นฆราวาสก็หมั่น
ปฏิบัติธรรมเรื่อยๆ ก็จะถือว่าดีกว่าพระที่ไม่ได้ปฏิบัติ
มันอยู่ที่การปฏิบัติ ไม่ได้อยู่ที่การเป็นพระหรือเป็นฆราวาส

ถาม: แล้วการที่บอกว่า อัจฉรย์นี้จะเกิดขึ้นตั้งแต่บรรลุ
พระโสดาบันเลยไหม

ตอบ: บรรลุช่วงที่เรา กำลังกลัวตาย แล้วเราปล่อย
ความกลัวตายได้นี้มันโล่งเลย ใจมันเบา ใจมันสบายเลย
เหมือนในช่วงที่เรากลัวเจ็บ แล้วอยู่กับความเจ็บได้
จิตสงบนิ่งเฉย ไม่วุ่นวายอะไรไปกับความเจ็บ มันก็เป็น
ความอัจฉรย์ใจเอง ธรรมดาเวลาเราเจ็บนี้เราจะรู้สึก
ทรมานใจบ้าง แต่เราพิจารณาความเจ็บว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่
ตัวเรา เราไปเพียงแต่ผู้รู้ความเจ็บเท่านั้นเอง พอปล่อย
ได้ปั๊บ ใจเราก็จะโล่ง จะเบา จะไม่เครียดไปกับความเจ็บ
ที่กำลังแสดงอยู่ในขณะนั้น มันจะเห็นได้อย่างชัดเจน

เป็นความมหัศจรรย์ใจ เคยกลัวตาย พอปลงได้ปั๊บ
มันหายกลัวแล้ว มันเบา ความตายไม่สามารถที่จะมาเขย่า
จิตใจได้อีกต่อไป

ถาม: แล้วในความห่วงญาติคนอื่น จะหายไปเลยไหม

ตอบ: เหมือนกันหมดเลย ร่างกายของทุกคน อันนี้ไม่กังวล
ไม่ยึดไม่ติดเลย ในความเป็นความตาย แต่ยังไปยึดติดใน
ความสวยงามของร่างกายแฟนอยู่ ยังรักแฟน ยังชอบแฟน
เพราะยังเห็นว่าเป็นร่างกายที่สวยงาม ยังมีกามารมณ์
อันนี้ถึงเป็นขั้นต่อไป ๒ ขั้นต่อไปนี้ ต้องมาพิจารณาความ
ไม่สวยงามของร่างกาย ถึงจะไม่กังวลต่อแฟนของเราได้
ถ้ายังเห็นว่าแฟนยังสวยยังงามอยู่ ยังรักยังห่วงยังหวงอยู่
แต่พอเห็นเป็นซากศพปั๊บก็จะหายรักหายห่วงหายกังวล
กับร่างกายของแฟนได้

ถาม: ทัศนียานะแปลว่าอะไร

ตอบ: ทัศนียแปลว่าความเห็น มานะแปลว่าความถือตัว คือ
การมีความเห็นในการถือตัว เขาเรียกว่า “ทัศนียานะ”
บางที่เราก็ตูตสันๆ ว่ามานะ คือมีความคิดเห็นในตัวตนว่า

มีตัวตน คิดว่าเราใหญ่กว่าเขา เล็กกว่าเขา อย่างนี้เรียกว่า
ทิฐิमानะ

ถาม: คุณแม่เพิ่งเสียชีวิตจากโควิดไป คิดถึงคุณแม่มากๆ
ไม่ทราบว่าจะควรทำอย่างไรดี

ตอบ: ให้บริการมพุทโธพุทโธไป ทุกครั้งเวลาที่คิดถึงคุณแม่
อย่าปล่อยใจให้ไปคิดถึงคุณแม่ เพราะคุณแม่ก็ไปแล้ว
จากกันไปแล้ว คิดไปก็ไม่ได้ทำให้เราเกิดประโยชน์อะไร
คิดไปแล้วจะทำให้เราเศร้าใจเสียใจ ตอนนี้ไม่ควรคิดถึง
คุณแม่ ควรหยุดคิดก่อน ไว้ให้แผลในใจหายก่อน
แล้วต่อไป พอแผลหายแล้ว ต่อไปเวลาคิดถึงคุณแม่ ก็จะไม่
เศร้าใจ ช่วงนี้เวลาคิดก็ต้องใช้ยา ยาที่จะหยุดความทุกข์
นี้ก็คือการบริการมพุทโธพุทโธไป หรือการสวดมนต์ไป
ภายในใจ อย่าปล่อยใจไปคิดถึงคุณแม่ พอไม่คิดถึงคุณแม่
ความทุกข์ก็จะหายไป

ถาม: ได้กลิ่นสักแต่ว่าได้กลิ่น คือรู้ว่ามิกลิ้นแต่ไม่รู้ว่ามีหอม
หรือเหม็น ลิ้มรสสักแต่ว่าลิ้มรส คือรับรู้รสของอาหารแต่
ไม่รู้ว่าจะอร่อยหรือไม่ ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน คือการได้ยินเสียง
แต่ไม่ได้รับรู้ความหมายของเสียงนั้น ใช้หรือไม่

ตอบ: ไม่ใช่หรอก รับรู้ รู้ว่าหอมหรือไม่หอม เพียงแต่ว่าไม่ให้ไปมีอารมณ์กับสิ่งที่เรารับรู้ คืออย่าไปยินดียินร้ายกับมันต่างหาก ให้รู้เฉยๆ รู้ว่ามันหอมก็รู้ว่ามันหอม รู้ว่ามันเหม็นก็รู้ว่ามันเหม็น แต่ไม่ต้องไปมีปฏิกิริยาอะไรกับมัน

ถาม: ถ้าเราตายไป เราจะไปไหน แล้วระบบของนรกสวรรค์เกิดขึ้นได้อย่างไร

ตอบ: นรกสวรรค์มันเป็นสภาพของจิตใจ ถ้าเวลาใดใจเราทุกข์นี้ เราก็เรียกว่านรก เวลาใจมีความสุขเราก็เรียกว่าสวรรค์ แล้วความสุขความทุกข์ของใจก็เกิดจากการทำบุญหรือทำบาปนี่เอง เวลาเราทำบุญใจเราจะมีความสุข เวลาทำบาปใจของเราก็จะมีความทุกข์ ฉะนั้นนรกสวรรค์นี้ไม่ได้เป็นสถานที่ แล้วที่ที่อยู่ของใจก็ไม่ใช่สถานที่ ใจเป็นของว่างเหมือนกับอากาศอย่างนี้ มันไม่มีสถานที่

เวลาเราตาย เราก็อยู่ที่เดิม เพียงแต่ว่าสภาพจิตใจของเราก็จะเป็นไปตามอำนาจของบุญของบาปที่เราทำไว้ ถ้าเราทำบุญมากกว่าบาป บุญก็จะทำให้ใจเรามีความสุขก็เรียกว่าสวรรค์ ถ้าบาปมีกำลังมากกว่าบุญ ใจของเราก็จะมีความทุกข์ เราก็เรียกว่าอบาย ไม่ได้ไปไหน

อยู่ที่เดิมใจของเราไม่มีการเคลื่อนไหว ไม่มีการเคลื่อนไหว เหมือนร่างกาย ไม่ได้เปลี่ยนสถานที่ จิตก็อยู่ที่เดิม ที่เดิมนี้นี้เราก็มักเรียกว่าโลกทิพย์

ถาม: ความอยากมีทั้งฝ่ายกิเลสและฝ่ายมรรคหรือไม่ ความอยากเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือความอยากบรรลुธรรม ถือเป็นมรรคหรือกิเลส

ตอบ: มีทั้ง ๒ ฝ่าย ความอยากได้ความสุขทางตาหูจมูก ลิ้นกาย อยากมีอยากเป็น เป็นใหญ่เป็นโต อยากร่ำอยากรวยนี่ ถือว่าเป็นฝ่ายกิเลส ส่วนการอยากทำบุญ นั่งสมาธิ รักษาศีล ความอยากบรรลุธรรมนี้ถือว่าเป็นมรรค ไม่เป็นกิเลส จำเป็นจะต้องมีความอยากอันนี้ แล้วถึงจะนำไปสู่การปฏิบัติได้ ถ้าเราไม่มีความอยากทำบุญเราก็จะไม่ทำบุญ ถ้าเราไม่มีความอยากที่จะรักษาศีล เราก็จะไม่รักษาศีล ถ้าเราไม่มีความอยากจะนั่งสมาธิ เราก็จะไม่ได้นั่งสมาธิ ดังนั้นความอยากเหล่านี้ต้องมี ถือว่าเป็นทางสู่การหลุดพ้น แต่ความอยากในทางรูปเสียงกลิ่นรส ในลาภยศสรรเสริญสุขนี้ เป็นความอยากที่นำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด เป็นกิเลส

ถาม: เป้าหมายสูงสุดของการบวชคืออะไร

ตอบ: ก็คือบรรลुพระนิพพาน การบวชนี้ ผู้ที่จะมาบวชนี้ เป้าหมายก็คือการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลुถึงขั้นสูงสุดของธรรม ก็คือพระนิพพาน เพื่อจะได้สิ้นสุดการเวียนว่ายตายเกิดเสียที

ถาม: ผมยังติดความคาดหวังอยู่ จะแก้อย่างไร

ตอบ: ก็ให้มองว่าอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน คาดได้หวังได้ แต่อาจจะไม่ได้ตั้งใจหวัง ก็ต้องสอนใจไว้ ต่อไปมันก็จะไม่คาดหวังอีก หวังว่าจะถูกหวยงวดนี้ ก็ต้องมองว่ามันไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ มันอาจจะเกิดก็ได้ อาจจะไม่ได้เกิดก็ได้ แล้วส่วนใหญ่มันมักจะไม่ได้เกิดซะมากกว่า พอเราเห็นความไม่แน่นอนของอนาคต เราก็จะได้ไม่ไปหวังไปคาด เราก็อยู่กับปัจจุบันก็แล้วกัน เราทำเองดีกว่า อยากจะได้อะไร ทำได้ก็ทำไปด้วยกำลังของเราเอง แล้วเราจะได้อย่างแน่นอน อย่าไปหวังอะไรจากใคร แล้วจะไม่ผิดหวัง

ถาม: จิตใจมีความหมายอย่างไร แตกต่างกันหรือไม่

ตอบ: คือเป็นตัวเดียวกันนั่นแหละ แต่จิตใจมีหลายหน้าที่ ผู้รู้นี้คือจิตใจ แต่มันเป็นผู้คิดด้วย เราก็เลยแบ่งเป็นชื่อ เวลาคิดเราก็เรียกว่า “จิต” เวลารู้เราก็เรียกว่า “ใจ” แต่เป็นตัวเดียวกัน เหมือนเรามีร่างกายนี้ ร่างกายมันก็มีด้านหน้าด้านหลัง มีแขนมีขา เราก็ตั้งชื่อไป แต่ก็เป็นเรื่องของร่างกาย เรื่องของผู้รู้ ชาติรู้ เราก็เรียกแบ่งเป็น ๒ ส่วน เพราะชาติรู้มีทั้งคิดแล้วก็มีทั้งรู้ ถ้ารู้เฉยๆ ก็เรียกว่า ใจ ถ้าคิดก็เรียกว่าจิต

ถาม: เราจะทราบได้อย่างไรว่า เราปฏิบัติธรรมอยู่ชั้นไหนแล้ว

ตอบ: ถ้าเราไม่อ่านหนังสือธรรมะ เราจะไม่รู้ว่าเราอยู่ชั้นไหนบ้าง แต่เราจะรู้ว่าเราสุขมากน้อย ก็ถ้าจิตสงบมากน้อยนี้เราจะรู้ได้ สงบกี่เวลา กี่ช่วง กี่นาทีอะไรอย่างนี้ เราวัดจากความสงบได้

ถาม: อนุสัยกับสังโยชน์ เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

ตอบ: อนุสัยก็คิดว่าเป็นสิ่งที่ลึกกว่านิสัยที่เราเรียก สันดาน ไข่มุข นิสัยอาจจะไม่ลึกเท่าสันดาน นิสัยนี้แก้

ง่ายกว่าสันดาน อนุสัยนี้ก็คือคิดว่าเป็นจากคำว่าสันดานนี้ ส่วนสังโยชน์นี้ก็คือ จะเรียกว่ากิเลสหรือกิเลสที่ร้อยรัดจิตใจให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด มีอยู่ ๑๐ ชนิดด้วยกัน เรียกว่าสังโยชน์ เช่น วิจิติจณา ความลังเล สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สิลัพพตปรามาส การลุ่มลุ่มคล้ำคล้ำ แล้วก็สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิด ความเห็นว่าร่างกายเป็นเราเป็นของเรา หรือความเห็นว่าความรู้สึกนึกคิดนี้เป็นตัวเรา แต่สิ่งเหล่านี้เขาไม่ได้เป็นเรา เขาเป็นธรรมชาติเหมือนดินฟ้าอากาศ

แต่เราไปครอบครอง เข้าไปถือไปยึดว่าเป็นตัวเราของเราขึ้นมา แล้วก็ทำให้เราเกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะสิ่งเหล่านี้เราไปควบคุมบังคับเขาไม่ได้ เช่น ร่างกาย เราไปห้ามเขาไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายไม่ได้ แต่ถ้าเรามองว่าเขาเป็นเหมือนธรรมชาติ เป็นเหมือนดินฟ้าอากาศ เราก็จะไม่ไปครอบครอง ไม่ไปควบคุมบังคับ เพราะเรารู้เราควบคุมบังคับดินฟ้าอากาศไม่ได้ เราก็จะไม่ทุกข์กับเขา อันนี้คือสังโยชน์ที่เราต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องตัดหรือละให้ได้

ถาม: ใครเป็นคนบริหารจัดการกรรมดีกรรมชั่วของเรา
ว่าจะได้รับผลอย่างไร

ตอบ: กฎแห่งกรรมนี้แหละเป็นผู้ที่บริหารจัดการกฎของ
ธรรมชาติ กฎแห่งกรรมนี้เป็นกฎธรรมชาติ ที่เกี่ยวข้องกับ
กับตัวธาตุรู้โดยตรง ตัวจิตใจโดยตรง ทำปุ๊บผลมันส่งขึ้น
มาทันที พอเราคิดไม่ดีปั๊บ ใจเราทุกข์ขึ้นมาทันที ใจเรา
ร้อนขึ้นมาทันที พอเราคิดดีปั๊บ มีความสงบทันที มันเป็น
ธรรมชาติของใจที่คิดไปทางหนึ่งก็จะร้อน คิดไปอีก
ทางหนึ่งก็จะเย็น

ถาม: ธาตุรู้คือมีสภาพแคะรู้เท่านั้น ใช่ไหม

ตอบ: ใช่ แคะรู้เท่านั้น แต่ก็มีความรู้สึกนึกคิดอยู่ในธาตุรู้
ด้วย คือมีนามขันธ์ ๔ มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
แต่เวลาเราเข้าสมาธิ เราหยุดนามขันธ์ทั้ง ๔ ก็เลยเหลือ
แต่ธาตุรู้ตามลำพัง แต่พอออกจากสมาธิมา มันก็จะใช้
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาเกาะติดกับร่างกาย
อีกทีหนึ่ง แล้วก็ปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา
เกิดความสุข ความทุกข์ เกิดความวุ่นวายใจ เกิดความ
กังวลใจอะไรต่างๆ ขึ้นมา

ถาม: วิญญาณธาตุหรือธาตุรู้^๑นี้ คือการรู้เห็นสี การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสทางกาย การรู้ทางใจ หรือไม่

ตอบ: คือตัวรู้กับการรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสนี้มันคนละตัวกัน ตัวที่รับรู้รูปเสียงกลิ่นรสก็คือวิญญาณ วิญญาณในชั้น ๔ ในนามชั้น ตัววิญญาณนี้แหละเป็นตัวที่เชื่อมต่อกับตัวจิตอีกทีหนึ่ง ตัววิญญาณนี้เป็นเหมือนสายปลั๊กที่เราเสียบเข้าหูฟังตอนนี้ เราก็เสียบต่อที่เครื่อง แล้วเราก็รับเอาเสียงจากเครื่องมาเข้าหู วิญญาณก็ไปรับเสียงจากหูส่งมาให้ธาตุรู้คือจิตให้รู้อีกทีหนึ่ง ที่รู้ก็คือตัวธาตุรู้ ตัววิญญาณก็เป็นผู้ที่ไปรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะเข้ามาที่ธาตุรู้อีกทีหนึ่ง

ถาม: จุดประสงค์ของพระเครื่องมีเพื่ออะไร เพราะพระพุทธศาสนาสอนให้ไม่ยึดติดกับวัตถุ

ตอบ: ก็ไม่มีนะสิ พระพุทธเจ้าไม่สอนก็ไม่มี แต่คนก็อยากจะมี ก็ไปห้ามเขาไม่ได้

ถาม: ทำไมคนเราเวลานอนหลับในฝันบางครั้งมีสิ่งบางอย่างมาขอบุญกับเรา มีวิญญาณจากประเทศลาว และวิญญาณเด็กๆ มาขอ ตื่นเข้ามาก็ตักบาตรทำบุญไปให้เป็นเพราะเหตุใด

ตอบ: คือมันอาจจะเป็นเพียงความคิดปรุงแต่งของเราเองก็ได้ เราไม่รู้ว่าคุณฝันนี้เป็นสิ่งที่เกิดจากความคิดของเราหรือเป็นความจริง มีดวงวิญญาณจากประเทศนั้นประเทศนี้เข้ามาหาเรา อันนี้เราบางที่ไม่รู้

ถาม: ทำไมพระโพธิสัตว์ท่านนิพพานไม่ได้ เช่นหลวงปู่องค์หนึ่ง ท่านเป็นนิยตโพธิสัตว์แล้วไม่สามารถถอนได้ ต้องเป็นพระพุทเจ้าแน่นอนใช้ไหม

ตอบ: อันนี้มันเป็นเรื่องที่ยืนยันแล้วแต่การกระทำของบุคคลแต่ละบุคคล ถ้าเขาปักใจว่าเขาต้องเป็นพระโพธิสัตว์ เขาก็จะไม่ปฏิบัติธรรมในตอนนี้ เขาก็จะไม่เจริญวิปัสสนา ไม่พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอะไรต่างๆ จะเอาแต่สร้างบารมี เช่น ทานบารมี ศีลบารมีไปก่อน ถ้าทำอย่างนี้มันก็ไปถึงนิพพานไม่ได้ในชาตินี้ แต่ถ้าเขาเปลี่ยนใจบอก เอ๊ะ นิพพานนี้มันไปได้สองวิธีนะ ไปด้วยตนเอง แล้วก็อาศัย

คนอื่นพาไป ตอนนี้เรามีคนพาไปมันง่ายกว่าไปด้วยตนเองนะ ไปด้วยตนเองต้องคลำหาทางเอง ดังนั้นเรามาเปลี่ยนใจไม่ดีหรือ ตอนต้นเราคิดว่าเราจะไปเอง เราคิดว่าเราเก่ง แต่เรายังไปไม่ถึงเสียที แต่ตอนนี้เราเจอคนที่รู้ทางแล้ว เขารับประกันว่าถ้าทำตามเขาจะไม่เกิน ๗ ปีก็ไปถึงนิพพาน อย่างนี้เราจะเอาอย่างไร เรายังหวั่นกว่าต้องหาทางไปด้วยตนเองอยู่ หรือว่าเราจะไปตามทางที่มีคนเขาพาไป อันนี้ก็คือลักษณะของโพธิสัตว์ โพธิสัตว์บอกไม่ฟังใครแม้แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าองค์นี้ก็ไม่ฟัง แต่ขอหาสัจธรรมความจริงด้วยตนเอง ก็ไม่รู้ละ อันนี้ก็ไม่รู้ว่าจะพูดอย่างไร

ถาม: หากเราเคยประมาทพลาดพลั้งทำไม่ดีกับใครไว้แล้ว ต่อมารู้สึกสำนึกได้ ต้องการขอขมา แต่เขาไม่ให้ขอขมา เราควรทำอย่างไร

ตอบ: เราไม่ต้องไปขอขมาเขาหรอกถ้าเขาไม่ให้ขอขมาเราก็เพียงแค่ทำความเข้าใจกับตัวเราเองว่าเป็นการกระทำที่ไม่ดีที่เราควรที่จะเลิกเท่านั้นเอง ขอขมาตัวเราเอง ต่อไปนี้อย่าไปทำในสิ่งนั้นอีกก็แล้วกัน ส่วนเขาจะรับขอขมาหรือไม่นี้ก็เป็นเรื่องของเขา การที่เราไปแสดงนี้ก็เป็นมารยาท

เท่านั้นเอง แต่ถ้าเขาไม่ยินดี เพราะเขาก็ยังติดใจอยู่
ยังโกรธเราอยู่ก็ไม่ใช่ไร ก็ไม่ต้องไปยุ่งกับเขาแล้วกัน
เพียงแต่เราต้องมีจิตสำนึกว่าสิ่งที่เราทำนั้นมันผิด แล้วเรา
ไม่ควรจะทำอีก ก็พยายามแก้ไขดัดแปลงต่อไป

ถาม: พระชาวต่างชาติอยู่เมืองนอก ใส่หมวกป้องกันแดด
ลมเหมือนขรวัสได้ไหม

ตอบ: ก็แล้วแต่กาลเทศะ คือถ้าจำเป็นจริงๆ ต้องใส่ก็ใส่ได้
ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าใส่ โดยเฉพาะเวลาที่เราอยู่ในชุมชน
อย่างตอนสมัยที่อยู่ทางภาคอีสาน ในช่วงฤดูหนาวนี้
พระออกบิณฑบาตนี้ บางที่ท่านก็ใส่หมวกที่ทำด้วยไหม
พรมช่วยกันหนาว แต่พอท่านเข้าละแวกบ้านท่านก็
ถอดออก แต่เวลาที่เรายังไม่ได้เข้าไปในละแวกบ้าน ไม่ได้
เข้าไปเกี่ยวข้องกับประชาชน เราก็อาจจะสวมหมวก
สวมอะไรได้ แต่พอเราไปอยู่ที่มีชุมชนมีคนอย่างนี้ ถ้าเรา
ถอดออกได้ก็ถอดดีกว่า แต่ถ้าถอดไม่ได้จริงๆ เพราะมัน
หนาวจริงๆ เขาก็จะเข้าใจ ไม่ได้ทำด้วยความสวยงาม
หรือด้วยความหล่อเหลา สวมหมวก แต่ทำด้วยความ
จำเป็นเพื่อที่จะรักษาป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่อาจจะเกิดกับ
ร่างกายได้ อันนี้ก็ได้

ถาม: การที่เราสามารถทนกับคำด่า การถูกเอาเปรียบจากคนรักได้ เพราะใช้ธรรมะ แต่พอคิดไปแล้วเหมือนเราโง่หรือเปล่าที่ยังอยู่ให้เขาด่า ให้เขาเอาเปรียบ จริงๆ ควรออกมาจากจุดนั้นหรือเปล่า

ตอบ: ไม่โง่หรือก คนฉลาด คนที่นิ่งคือคนฉลาด เพราะคนนิ่งนี้รู้ว่ามันเป็นธรรมดาของโลก เราอยู่ในโลกนี้ต้องมีทั้งสรรเสริญและมีทั้งนินทาเป็นธรรมดา แม้แต่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ท่านก็ต้องเจอทั้งสรรเสริญทั้งนินทา ท่านก็เลยเฉยๆ ไป ถือว่าเป็นเรื่องปกติ เหมือนกับเราเจอดินฟ้าอากาศ เราก็รู้ว่าเดี๋ยวก็ต้องเจอฝนตกบ้าง เดี่ยวก็ต้องเจอลมพายุบ้าง เป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าเราอยู่ในโลกนี้ โลกธรรมทั้งแปดนี้เป็นสิ่งที่เราทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้

ถาม: พระที่บวชภิกษุณี โดยพระภิกษุอย่างเดียว โดยไม่มีภิกษุณีสงฆ์ ถือว่าถูกต้องไหม

ตอบ: ไม่ถูกต้องหรือก แม้แต่มีภิกษุณีสงฆ์ ก็เป็นไปได้ไม่ได้เพราะในยุคนี้ เราไม่มีภิกษุณีสงฆ์แล้ว ในสายของเถรวาทนะ แต่สายของมหายานนี่เขายังมีอยู่ ดังนั้น

ส่วนมากบางท่านที่ต้องการจะบวชภิกษุณีเขาก็จะไปบวชกับพวกภิกษุณี แต่พอเขาอยู่กับพวกภิกษุณี เขาก็ไม่สามารถที่จะมาอยู่กับพวกเถรวาทได้ เพราะเราถือว่าเรามีมาตรฐานการปฏิบัติไม่เหมือนกัน บวชแล้วอาจจะทำให้มันกลายเพศกลายพันธุ์ไป ก็เลยต้องรักษาความบริสุทธิ์ของพันธุ์ไว้ เหมือนสัตว์นี้มันมีสัตว์หลายชนิด บางแห่งเขาจะไม่ให้สัตว์แปลกปลอมเข้ามาอยู่ด้วย เช่น ลิงบนเขาจะเป็นลิงหางสั้น เพราะฉะนั้นเขาจะไม่ให้มีลิงหางยาวเข้ามาอยู่ด้วย เขากลับเดี๋ยวมันจะกลายเป็นลิงที่หางสั้นก็ไม่สั้น ยาวก็ไม่ยาวขึ้นมาอีกพันธุ์หนึ่งก็ได้ กลายพันธุ์ได้ อันนี้ก็เหมือนกัน การบวชภิกษุณีทางสายเถรวาทนี้ถือว่าสิ้นสุดลงแล้ว เพราะไม่มีภิกษุณีสงฆ์ มีแต่ภิกษุสงฆ์ ภิกษุสงฆ์อันเดียวนี้ไม่สามารถบวชภิกษุณีเป็นภิกษุณีขึ้นมาได้ ตามพระราชบัญญัติของพระวินัยของพระพุทธเจ้า

ถาม: คาถาอาคมเป็นวิชาหรือไม่

ตอบ: เป็นไสยศาสตร์อย่างหนึ่งซึ่งเราก็อาจจะปฏิเสธไม่ได้ว่าเป็นจริงหรือไม่เป็นจริง เพราะเราไม่รู้ แต่บางคน

เขาเชื่อแล้วอาจจะเป็นจริงสำหรับเขาก็ได้ แต่ถ้าเราไม่เชื่อ
เราก็ไม่ต้องไปลบหลู่เขาก็แล้วกัน

ถาม: ถ้าเราเป็นโรคร้ายแต่ไม่ยอมรับการรักษาถือว่า
เราฆ่าตัวตายไหม

ตอบ: ไม่หรอก ไม่ถือว่าเป็นการฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตาย
เราต้องมาอุดมูกเราหรือแขวนคอเราอย่างนี้ ถึงจะเรียก
ว่าเป็นการฆ่าตัวตาย

ถาม: ที่สถานปฏิบัติธรรมของท่านโกเอ็นก้านี้ถือว่าเป็นที่
ปลื้มใจได้ไหม

ตอบ: ไม่เคยไปเลยไม่กล้าตอบ ก็ลองไปดู มันปลื้มใจ
แบบเป็นกลุ่ม กับแบบเดี่ยวมันต่างกันนะ การปลื้ม
ใจที่แท้จริงต้องไปอยู่คนเดียวถึงจะเรียกว่าปลื้มใจ
การไปอยู่ที่สถานปฏิบัติ แล้วปฏิบัติกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน
นี้ยังไม่ถือว่าเป็นการปลื้มใจ

ถาม: ถ้าคนที่เห็นมัจฉาทิฎฐิเขาดีกกับเรา เราควรทำตัวกับ
เขาอย่างไรดี

ตอบ: ก็ดีกับเขาไปเถอะ ความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องมัน
เรื่องของเขา เรื่องการทำความดีมันก็เป็นเรื่องของเขา
แต่ยากหรือคนที่เป็นมิจฉาทิฏฐิจะทำความดี แต่เขาอาจ
จะทำความดีเพื่อที่จะหลอกเราก็ได้ เราก็ต้องระมัดระวังก็
แล้วกัน

ถาม: ในยุคภาวะโควิดระบาดลากยาว ทำให้ญาติพี่น้อง
เพื่อนฝูงเกิดความคิดต่าง แตกแยก สติลด ก้าวล่วงกัน
โดยคำพูดแม้แต่ความเห็นต่างในการฉีควัคซีน ขอธรรมะ
เตือนสติด้วย

ตอบ: ก็เขามีคำพูดว่านานาจิตตังไง นานาจิตตังก็มี
ความคิดที่ต่างกันไปเป็นปกติของจิตใจของแต่ละคน
ที่สามารถที่จะมีความคิดต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ไม่เหมือน
กันได้ คือเราต้องเคารพในสิทธิ์ของเขา เขาอยากจะทำ
อย่างไรก็ปล่อยให้เป็นเรื่องของเขาไป ถ้าความคิดของ
เขากับความคิดของเราไม่ตรงกัน เราก็อย่าเอามาชนกัน
คืออย่าเอามาคุยกัน อย่างที่เคยพูดอยู่เรื่อยๆว่าเราต้อง
รู้จักประสานส่วนเหมือน และ สงวนส่วนต่าง ถ้าเรื่อง
โควิดเรื่องวัคซีนนี้มีความคิดที่ต่างกัน เราก็อย่ามาพูดคุยกัน
เพราะว่าพูดคุยกันแล้วเดี๋ยวทะเลาะกันอย่างนี้ แต่ถ้ามี

ความคิดเห็นเหมือนกัน เห็นว่าจิตวัชชีนดีก็มาพูดกันได้
คุยกันได้ ถ้ามีความคิดตรงกัน ถ้าไม่ตรงกันก็อย่าเอา
มาพูด พยายามสงวนส่วนต่าง ประสานส่วนเหมือนกัน
จะไม่มีปัญหาต่อกัน

ถาม: พ่อแม่เราทำกรรมไม่ดี ผลกรรมนั้นลูกจะได้รับด้วย
ใช่หรือไม่

ตอบ: ไม่หรอก เป็นกรรมเฉพาะตน เรามีกรรมเป็นของ
ของเรา เราทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว เราจะต้องเป็นผู้รับ
ผลของกรรมนั้น

ถาม: ทำอย่างไรจะปล่อยวางความกลัวเจ็บไข้ได้ป่วย
ที่ทำให้ไม่กล้าเดินทางไปไหนไกลๆ เพราะส่วนหนึ่งของ
ความเจ็บป่วยมีสาเหตุจากความวิตกกังวลเรื่องความ
สะอาดมากไป

ตอบ: ก็ต้องหมั่นระลึกอยู่เรื่อยๆ ว่าเมื่อเราเกิดมาแล้ว
เราต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นไปไม่ได้ ต่อให้
เราระมัดระวังขนาดไหนก็ตาม เดี่ยวไม่ช้าก็เร็วเราก็ต้อง
เจ็บไข้ได้ป่วย หนีไม่พ้น ถ้าเราคิดอย่างนี้แล้วเราก็อาจจะ

ว่าเมื่อถึงคราวที่มันจะเป็น ไม่ว่าจะอยู่บ้าน หรืออยู่ที่ไหน
มันก็เป็นได้ทั้งนั้น แต่ให้เรามีความระมัดระวังก็แล้วกัน
ถ้าเราไปที่อื่น ที่ไหนที่มันไม่สะอาด เราก็ทำความสะอาด
ก่อนสิ เข้าไปห้องน้ำเห็นมันสกปรก เราก็ทำความสะอาด
เสียก่อนแล้วค่อยใช้มันก็ได้





แสดงธรรมมันมีความสุขนะ
ทำประโยชน์ให้กับคนอื่นมีความสุข
ทำบุญ หนึ่งในบุญกิริยา ๑๐ ก็คือการแสดงธรรม
การเผยแพร่ธรรม เป็นบุญ เป็นกุศล
ทำแล้วถ้าเห็นคนได้รับความสุขจากการแสดงธรรม
มันก็ทำให้เรามีความสุข การแบ่งปันความสุขที่พิเศษที่สุด
เพราะรสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง ไม่รู้สึกเหนื่อยหรือท้อ สบาย
ฟังแล้วดีใจครับผม เห็นพระอาจารย์ ๓ รอบวันนี้รู้สึก...

พระพุทธเจ้าทรงแสดงวันละ ๔ รอบ
ตอนบ่ายแสดงให้กับญาติโยม
ตอนค่ำแสดงให้กับภิกษุ ภิกษุณี
ตอนดึกแสดงให้กับเทพ เทวดา
ตอนเช้าก่อนจะออกบิณฑบาต
ทรงเล็งเห็นว่า
จะไปแสดงธรรมโปรดใครเป็นกรณีพิเศษ
ทรงทำทุกวัน “พุทธกิจ ๕” มี ๕ ข้อ
ข้อที่ ๕ ก็คือบิณฑบาตเลี้ยงชีพ



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต