ธรรมะหน้ากุฏิ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

เล่ม ๑

ธรรมะหน้ากุฏิ เล่ม ๑

พระธรรมเทศนาโดย **พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต**

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

พิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมทาน

ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๖๓

จำนวน : ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

คำนำ

ท่านอาจารย์มักสอนบรรดาศิษย์บ่อยครั้ง ให้ลองกักขังตัวเองไว้ในห้องไม่ให้ออกไปไหนทั้งวัน ท่านว่าให้ต่อสู้กับกิเลสความอยากของใจ

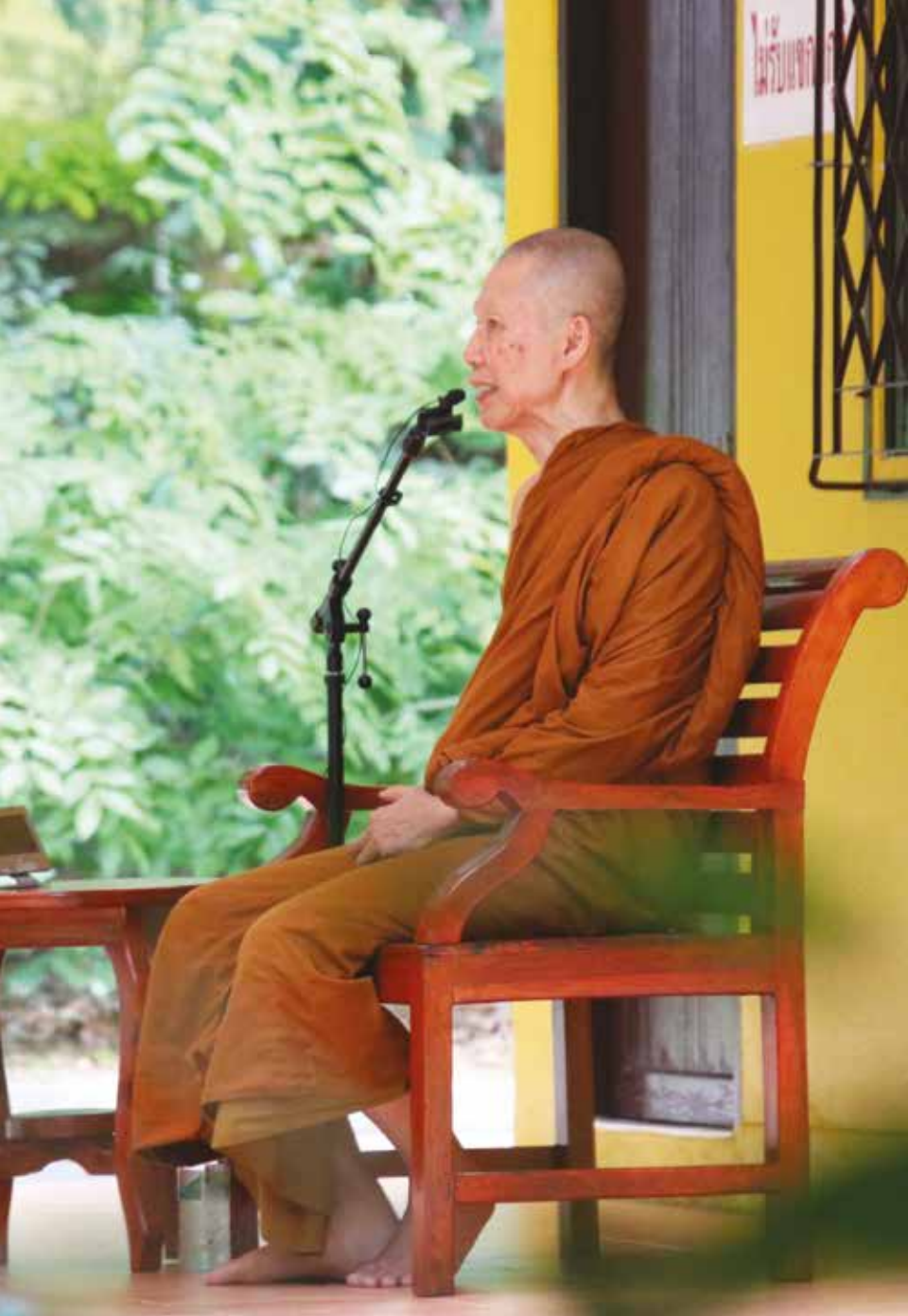
เมื่อถึงคราวถูกกักล็อคดาวน์จากโควิด ไม่สามารถไปวัดได้ จึงเข้าใจถึงการฝึกฝนตนในข้อนี้ ภัยของใจจากโควิดจึงคลายร้อนรุ่มลงได้เมื่อได้ฟังธรรมหน้ากุฏิทุกๆ สี่วัน ประจักษ์ใจแล้วว่าชื่อว่าธรรมของพระพุทธเจ้าแสดง ณ กาลใด สถานที่ใด ไม่ว่าจะเป็นศาลาใหญ่ จุลศาลา หรือหน้ากุฏิ **"รสแห่งธรรมย่อมชำนะรสทั้งปวง"**

คณะศิษยานุศิษย์

ข้อความแจ้งให้ทราบ

คิดว่าเรื่องที่เราจะกลับไปทำแบบเดิมนี้ *(การแสดงธรรมบนเขาชีโอน)* คงจะต้องเป็นเรื่องที่ยังต้องรอคอยอีกนาน เพราะถ้าเรื่องโรคนี้ *(โรคโควิด-๑๙)* มันยังไม่สิ้นสุดลง โอกาสที่เราจะมาอยู่ใกล้ๆ กันเพื่อจะมาฟังเทศน์ฟังธรรมเหมือนที่บนเขานี้ มันจะทำให้โรคไม่มีวันหมด ถ้ามีใครคนใดคนหนึ่งมีเชื้อมาติดมาแพร่โดยที่ไม่รู้สึกตัว แล้วที่ข้างบนถึงแม้จะกว้าง แต่บางวันคนมาเยอะ คนก็ต้องนั่งใกล้กัน เวลาเดินสวนทางอะไรกัน แล้วจะให้มาคอยจัดระเบียบมันก็ค่อนข้างที่จะยุ่งยากลำบาก แล้วที่นั่งที่มานั่งของแต่ละคน ถ้าใช้ของส่วนรวมแล้วก็ไม่รู้ว่าคนไหนนั่งแล้วมีเชื้อหรือไม่มีเชื้ออีก ถ้านั่งเสร็จก็ต้องมาฆ่าเชื้อกันอีก มันก็เลยจะเป็นเรื่องเป็นราวพอสมควร

ฉะนั้นคิดว่าเราเอาทางออนไลน์กันดีกว่า สมัยนี้เขาใช้แบบผ่านทางออนไลน์กัน ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ผ่านทางมือถือกัน ฟังเทศน์ฟังธรรมที่นี่หรือฟังเทศน์ผ่านมือถือมันก็เหมือนกัน อยู่ที่เราอยู่ที่คนฟัง ถ้าฟังเข้าใจแล้วน้อมนำเอาไปปฏิบัติได้มันก็ได้ผลเหมือนกัน ทีนี้มันอาจจะยากตรงหาที่ปฏิบัติเท่านั้น หาที่วิเวก เพราะเดี๋ยวนี้ที่ไหนเขาก็ไม่อยากให้คนแปลกหน้าเข้าไป ใครอยู่ที่ไหนเขาก็จะให้อยู่ที่นั่นไป เพราะไม่รู้ว่าไปแล้วจะเอาเชื้อไปแพร่หรือไม่ นอกจากว่าทุกคนมีการตรวจเชื้ออยู่เรื่อยๆ รู้ว่ามีเชื้อหรือไม่มีเชื้อ แต่ไม่มีอะไรจะดีเท่ากับการได้มีวัคซีน ถ้ามีวัคซีนเมื่อไร ทุกคนฉีดวัคซีนปั๊บ มีภูมิคุ้มกันโรค ทีนี้มีใครมีเชื้อมาแพร่ยังไงก็ไม่ติด ก็มีหลายประเทศพยายามที่จะทดสอบวัคซีนกัน ข่าวล่าสุดไม่รู้จริงหรือเปล่า ทางมหาวิทยาลัย Oxford เขากำลังทดลองวัคซีนที่เขาคิดว่าอาจจะเอามาใช้ได้ภายในเดือนกันยายน เนื่องจากว่าเขาได้ทำวิจัยเรื่องวัคซีนเกี่ยวกับเรื่องโรคหวัดนี้มาล่วงหน้าก่อนแล้ว เพียงแต่เขามาปรับเอาเชื้อตัวใหม่นี้เข้ามา ฉะนั้นเขาอาจจะลดขั้นตอนของการผลิตวัคซีนออกมาได้ โดยปกติเขาว่าต้องใช้เวลาปีครึ่งถึงสองปีถึงจะมีวัคซีนที่จะเอา



มาใช้ เพราะเขาต้องทดสอบให้แน่ใจว่าใช้ได้ผลและก็ไม่เป็นอันตรายต่อคน ไม่ใช่ไปใช้แล้วเดี๋ยวโรคติดมากับวัคซีนอีกทีนี้ก็ยิ่งยุ่งไปใหญ่

แต่ก็ขอให้เราใจเย็นๆ เราก็อยู่ของเราไป ตอนนี้เราก็รู้วิธีที่มันจะมาแพร่ ส่วนใหญ่ก็แพร่ออกมาจากทางปากทางจมูกเรานี่แหละ ดังนั้นเราก็เลยต้องใส่หน้ากากกันคิดว่าช่วยกัน ถึงแม้เราไม่เป็นหรือคิดว่าเราไม่เป็นเราก็ไม่รู้ว่าเราเป็นหรือเปล่า คนอื่นเขาอาจจะรับเชื้อจากเราโดยที่เขาไม่รู้สึกตัวก็ได้ นอกจากถ้าเราอยู่ห่างกัน อย่างตอนนี้นั่งอยู่กันห่างกัน ตอนนี้ก็คิดว่าพอที่จะไม่ใส่หน้ากากได้ แต่ถ้าต้องเข้าไปเดินในสถานที่ชุมชน เพราะชีวิตจะต้องดำเนินต่อไป ต่อไปเขาก็จะเริ่มเปิดให้ออกไปทำมาค้าขายทำมาหากิน ไปซื้อข้าวซื้อของได้ แต่อาจจะต้องมีมาตรการควบคุมป้องกัน เช่น ใส่หน้ากาก แล้วยืนเข้าแถวก็ห่างกัน ๖ ฟุต หรือ ๒ เมตร แล้วก็พยายามเช็ดมืออยู่เรื่อยๆ เช็ดมือล้างมือ เวลาที่จะรับประทานอาหาร หรือเวลาที่จะมีเอาอะไรเข้าปาก นี่ก็จะช่วยลดการแพร่ได้แต่มันไม่หมด เขาว่าประสบการณ์ที่ผ่านมาพอรอบแรกมันลดลงปั๊บ ก็จะเกิดการประมาทชะล่าใจ เริ่มเกิดการขี้เกียจที่จะใส่หน้ากากกันเริ่มขี้เกียจที่จะยืนห่างกัน เพราะนิสัยความเคยชินมันก็อยากจะกลับไปทำตามความเคยชิน แล้วมันก็จะทำให้เกิดการแพร่โรคระบาดรอบที่ ๒ ขึ้นมาได้ แล้วแรงกว่ารอบแรกด้วย เช่น ประเทศสิงคโปร์ ตอนต้นนี้เขาคิดว่า

เอาอยู่แล้ว แต่ก็มีรอบที่ ๒ ขึ้นมา ประเทศญี่ปุ่นก็เหมือนกัน ตอนต้นก็คิดว่าเอาอยู่แล้ว ฉะนั้นเราก็ต้องเอาบทเรียนและประสบการณ์ของเขาเอามาสอนเรา พวกเราโชคดีที่เรามีประเทศอื่นเขามีประสบการณ์ก่อนเรา เราก็หัดเรียนรู้ไว้ ให้เอาความไม่ประมาทนี่แหละเป็นตัวดำเนินวิธีชีวิตของพวกเรา อย่าประมาท อย่าไปปล่อยปละละเลยวิธีการต่างๆ ที่เราใช้ป้องกัน อย่าไปคิดว่าไม่จำเป็นแล้ว มีโรคระบาดน้อยแล้ว แต่นี่เป็นเพียงสถิติที่เขาวัดได้ แต่ตัวเชื้อโรคจริงๆ นี้ ในกลุ่มของเรานี้อาจจะมีคนใดคนหนึ่งมีอยู่

ก็ได้แต่ไม่มีอาการ เมื่อเช้านี้คุยกับหมอเขาก็บอกว่ามีคน ๔ คนมาจากเมืองนอก ไม่มีอาการ แต่เขาตรวจแล้วมีเชื้อ ไม่มีอาการเลย เขาก็เลยต้องกักตัวไว้และก็คอยตรวจดูเชื้ออยู่เรื่อย ๆ ก่อน จนกว่าไม่มีเชื้อเหลืออยู่แล้ว เขาถึงจะปล่อยให้กลับไปบ้านได้

อันนี้ก็เป็นการพูดช่วงหยุดพัก พูดเรื่องเบา ๆ ทางธรรมะ แต่อาจจะหนักทางโลกทางร่างกาย แต่ถ้าได้พูดแล้ว ผู้ฟังก็อาจจะได้ความรู้บ้าง จะได้ไม่ประมาทกัน อย่าไปคิดว่าหมดแล้ว เดี๋ยวจัดงานเลี้ยงได้แล้ว จะมีวันเกิดแล้ว ก็รอไว้ก่อน เดี๋ยวแทนที่จะจัดวันเกิดจะได้ไปจัดวันตาย จัดวันเกิดวันนี้ เดี๋ยวอีก ๖ เดือนข้างหน้าอาจจะได้ไปจัดวันตายก็ได้ นี่ให้คิดถึงผลกระทบที่จะตามมาจากการกระทำของเราในวันนี้ เพราะมันไม่ได้เกิดขึ้นปุ๊บ มันทำปุ๊บไม่ได้เกิดขึ้นปั๊บขึ้นมาทันที ●●●

เรื่องการบิณฑบาต

ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งเรื่องบิณฑบาต จะเริ่มออกบิณฑบาตใหม่ในวันที่ ๑ พฤษภาคม ได้รับอนุมัติไฟเขียวจากทางหมู่บ้านแล้ว ก็จะได้กลับไปทำกิจวัตรของนักบวชต่อไป พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญเรื่องบิณฑบาตเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นประโยชน์ทั้งพระและทั้งฆราวาสผู้ใส่บาตร ฆราวาสจะได้ทำบุญ ทำบุญแบบสบายใจ มั่นใจ เพราะรู้ว่าทำบุญกับคนดี ทำบุญกับคนที่สร้างประโยชน์ให้กับโลก ไม่มีใครสร้างประโยชน์ให้กับโลกได้ดีเท่ากับพระสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นองค์แรก ถ้าใครปฏิบัติได้แบบพระพุทธเจ้า หรือแบบพระสาวกของพระพุทธเจ้านี้ ท่านไม่ได้ทำประโยชน์ให้กับตนเองเท่าไรเลย เมื่อเปรียบเทียบกับประโยชน์ที่ท่านทำให้กับโลก ประโยชน์ของท่านเป็นประโยชน์ทางจิตใจ ใจท่านหลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว

ท่านไม่ต้องทำอะไรต่อไป แต่ท่านมาทำประโยชน์ให้กับทางโลก ทั้งด้านทางธรรมและทางสงเคราะห์โลก ทางธรรมก็สอนให้ผู้ที่ไม่รู้เรื่องของการเวียนว่ายตายเกิดของดวงจิตดวงวิญญาณ เรียนรู้เรื่องบุญเรื่องบาป จะได้เรียนรู้และจะได้กระทำในสิ่งที่ควรกระทำ เพื่อที่จะยกระดับของจิตใจให้มีความสุขมีความเจริญเพิ่มมากขึ้น ท่านทำประโยชน์เหล่านี้ให้กับโลก นอกจากนั้นเงินทองข้าวของต่างๆ ที่ท่านได้รับมาจากญาติโยมที่ทำบุญ ส่วนที่เกินที่ท่านจะใช้ประโยชน์ให้เกิดกับศาสนาได้ ท่านก็โอนให้กับทางโลกไปช่วยเหลือทางโลกไปแล้วแต่กรณี เช่น ตอนนี้เห็นทางวัดทางพระออกมาทำอาหารแจกญาติโยมพี่น้อง แจกข้าวสารอาหารแห้ง แจกเครื่องไม้เครื่องมืออะไรต่างๆ หรือหน้ากากอะไรต่างๆ เหล่านี้ ฉะนั้นผู้ที่ได้ทำบุญใส่บาตรกับพระนี้จะได้ประโยชน์สองทาง คือได้ทางจิตใจ ได้ความสุขความอิ่มใจ ได้บุญที่จะยกระดับจิตของตนให้เป็นเทวดา แล้วก็ยังได้สนับสนุนในการช่วยเหลือโลกที่เราอยู่ร่วมกันไม่ให้รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง คนที่ทุกข์ยากลำบากก็จะได้รับการช่วยเหลือ เพราะพระท่านก็ไม่รู้จะเอาข้าวของเงินทองไปใช้อะไร เพราะสิ่งที่ท่านมีคือธรรมในใจของท่านนี้มันมีคุณค่ามหาศาลกว่าทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ที่ได้รับจากศรัทธาญาติโยม ท่านก็เอามาแบ่งปันมาช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อนกันไป

นี่คือทำไมพระพุทธเจ้าถึงให้ความสำคัญว่าต้องบิณฑบาต อย่างในพุทธกิจ ๕ คือการบิณฑบาต แล้วอีก ๔ กิจก็คือการสอนผู้อื่น สอนให้ธรรมะแก่ผู้อื่น การบิณฑบาตของพระจึงเรียกว่าเป็นการโปรดสัตว์ ไม่ได้เป็นการไปเป็นขอทาน เป็นการไปเปิดโอกาสให้สัตว์โลกได้มีโอกาสพัฒนาจิตใจของตนให้ดีขึ้นให้สูงขึ้น ให้มีความสุขมากขึ้น พระพุทธเจ้าจึงให้ความสำคัญต่อการบิณฑบาต สอนไว้ในหลายที่ด้วยกัน สอนให้กับพระใหม่ พระที่บวชใหม่ สิ่งแรกที่ท่านบังคับให้ผู้บวชให้กับพระคือพระอุปัชฌาย์นี้ต้องสอน

คือกิจที่พึงกระทำ ๔ ข้อด้วยกัน ก็คือการออกบิณฑบาตเลี้ยงชีพ ไม่ได้สอนให้ไปนั่งกินตามร้านอาหาร ไม่ให้ไปรอกิจนิมนต์ของญาติโยม สอนให้บิณฑบาตเป็นวัตร เพราะว่าเป็นการฝึกฝนอบรมของนักบวชด้วย นักบวชจะได้ไม่เกียจคร้าน จะได้รู้จักพึ่งตัวเอง แล้วก็จะได้รู้จักความมักน้อยสันโดษ ให้ยินดีตามมีตามเกิด ได้มากได้น้อย ได้ดีไม่ดีถ้ากินเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องได้ก็พอ จบ ไม่สำคัญว่าจะถูกปากถูกใจหรือไม่ ถ้ากินแบบฆราวาสก็มักจะกินแล้วต้องถูกปากถูกใจด้วย วันนี้จะเลือกกินอะไรดี คิดก่อนแล้วคิดไว้แล้วว่าจะไปกินอะไรกัน สำหรับพระนี้ไม่มีสิทธิ์ที่จะคิดดีซะอีก ไม่ต้องมาคิดไม่ต้องมากังวล ไม่ต้องมาดีใจ ไม่ต้องมาผิดหวัง พอคิดแล้วอยากจะกินปั๊บ พอไปถึงเวลานั้นแล้วเขาปิดซะก่อนนี้ ไปซื้อก็ไม่ได้กินขึ้นมาก็ผิดหวังอีก ฉะนั้นกินตามมีตามเกิด

แล้วก็ไม่ให้ขี้เกียจ การบิณฑบาตก็ให้ถือเป็นการปฏิบัติธรรม เป็นเหมือนการเดินจงกรม เดินบิณฑบาตก็ให้มีสติอยู่ทุกระยะของการย่างเท้าของการเปิดฝาบาตรของการรับบาตร ไม่ให้ใจลอยไปในเรื่องราวต่างๆ ทั้งในอดีตหรือในอนาคต ก็จะได้เป็นการปฏิบัติธรรมไปในตัว ท่านเลยสอนพระใหม่ให้ถือการบิณฑบาตเป็นกิจวัตรประจำ แล้วก็ยังสอนในธุดงค์ ๑๓ ให้ถือข้อการบิณฑบาตเป็นวัตร เพราะว่าบางทีหลังจากบวชไปแล้วมีคนรู้จักเยอะ คนก็

อยากจะอำนวยความสะดวกความสบายให้ ก็อาจจะนิมนต์ไปฉันที่บ้านบ้าง หาอาหารมาถวายที่วัดบ้าง ก็อาจจะทำให้ไม่เห็นความจำเป็นว่าจะต้องไปบิณฑบาต พระพุทธเจ้าก็เลยต้องสอนว่าให้ถือการบิณฑบาตนี้เป็นการฆ่ากิเลส เป้าหมายหลักที่แท้จริงของการบิณฑบาตนี้ไม่ได้อยู่เพื่อการเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง แต่เป็นการเพื่อฆ่ากิเลสความมักมาก ความโลภ ความไม่มีสันโดษมักน้อย ความเกียจคร้าน อันนี้เป็นตัวที่จะขัดขวางการเจริญก้าวหน้าในธรรมขั้นต่างๆ พอบิณฑบาตแล้วมันจะไม่ขี้เกียจ ฉันเสร็จแล้วก็ไปเดินจงกรมต่อได้ มีกำลังวังชา ถ้าไม่ได้บิณฑบาต ฉันเสร็จแล้วก็ไม่มีแรงจะเดิน จะหาแต่เตียงจะหาแต่หมอนต่อ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้ความสำคัญในเรื่องการบิณฑบาต ดังมีการบันทึกไว้ใน ๓ อย่างด้วยกัน คือในพุทธกิจ ๕ ในกิจของพระที่บวชใหม่ และในธุดงควัตร ๑๓

ฉะนั้นการบิณฑบาตจึงถือว่าเป็นกิจวัตรสำคัญของพระปฏิบัติ พระป่า แต่พระอื่นไม่รู้นะ พระอื่นเขาอาจจะเห็นความสำคัญต่อการไปรับกิจนิมนต์มากกว่า เพราะต้องเอาอกเอาใจศรัทธาญาติโยม แต่พระนี้เอาอกเอาใจธรรมมากกว่า **หลวงตาท่านเคยบอกไว้ ถ้าไม่เกรงธรรม ธรรมก็แหลก ถ้าไปเกรงใจคน ธรรมก็แหลก เมื่อไม่เกรงใจคน ต้องเกรงธรรม** ถ้าการกระทำมันขัดกับหลักธรรม อย่าไปทำ ถึงแม้ว่าจะทำตามใจของคนอื่น ก็ให้เกรงธรรม อย่าไปเกรงใจ เพราะถ้าไปเกรงใจแล้วธรรมแหลก เห็นไหม ถ้าไม่บิณฑบาต เดี๋ยวก็สั่งอาหารมากินกัน แล้วผลเป็นยังไง ก็อ้วนทางกาย ส่วนผลทางจิตใจ ทางจิตใจก็อ้วนด้วยความโลภ ความอยาก ความโกรธต่างๆ ความหลงต่างๆ

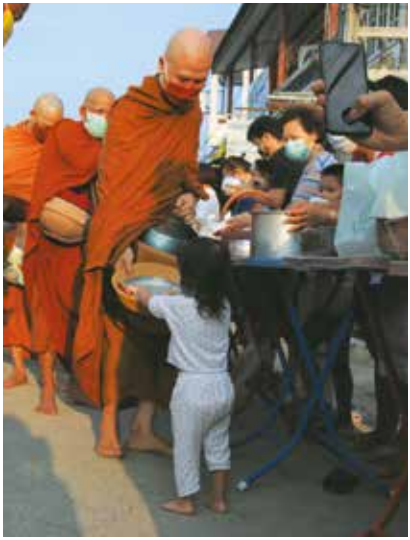
นี่คือเรื่องของการบิณฑบาต หลวงปู่มั่นท่านเป็นตัวอย่าง ตามที่หลวงตาท่านเขียนไว้ในประวัติ ท่านพยายามบิณฑบาตจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต พอท่านชราภาพมากไม่สามารถเดินเข้าไปถึงหมู่บ้านได้ ท่านก็เดินไปครึ่งทาง ชาวบ้านก็ออกมาพบท่านครึ่งทาง มาใส่บาตรตรงกลางทาง พอต่อไปท่านไปตรงกลางทางไม่ไหว ไปได้แค่หน้าวัด ชาวบ้านก็มาใส่ที่หน้าวัด ต่อไปท่านไปที่หน้าวัดไม่ไหว ก็บิณฑบาตบนศาลา ไปใส่บาตรท่านบนศาลา ท่านพยายามรักษาข้อวัตรอันนี้ไว้ เพราะท่านเห็นความสำคัญ โดยเฉพาะท่านเป็นครูเป็นอาจารย์ ท่านได้ทำตัวเองเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกศิษย์ลูกหา ถ้าท่านไม่ทำก็จะไม่มีการพูดเล่าให้เรา

ได้ฟังกันในวันนี้ พวกเราก็อาจจะไม่เห็นความสำคัญของกิจวัตรในเรื่องการบิณฑบาตได้ ●●●

KEEP RIG
สร้างถวาย วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร พ.ศ. ๒๕๕๕

ความเป็นมาของการบิณฑบาต ของพระวัดญาณสังวรารามฯ

ขอเล่าเรื่องการบิณฑบาตสายบ้านอำเภอ ความเป็นมาของการบิณฑบาตของพระวัดญาณฯ ในยุคแรกๆ มีพระจำนวนน้อยก็อาศัยบิณฑบาตรอบบริเวณหมู่บ้าน ชาวบ้านที่อยู่รอบบริเวณวัดญาณสังวราราม ต่อมามีจำนวนพระเณรเพิ่มมากขึ้น อาหารที่ได้จากบิณฑบาตไม่พอเพียง สมเด็จพระญาณสังวรฯ สมเด็จพระสังฆราช ก็เลยปรึกษากับคณะสงฆ์ โดยมีพระอาจารย์หวันเป็นหัวหน้าคณะสงฆ์ พระอาจารย์หวันนี้เป็นพระปฏิบัติสายหลวงปู่มั่น เป็นศิษย์ของพระอาจารย์ขาว (หลวงปู่ขาว) วัดถ้ำกลองเพล สมเด็จท่านก็เสนอว่า ทำโรงครัวไหม พระอาจารย์หวันท่านก็บอกว่า บิณฑบาตดีกว่า เพราะพระปฏิบัตินี้ถือธุดงควัตร



ข้อบิณฑบาต แล้วพอดีมีชาวบ้านบ้านอำเภอ โดยหัวหน้าคือผู้ใหญ่อู๋เป็นผู้ใหญ่บ้าน และเพื่อนชื่อโยมเลียบ สามีของโยมแมว มีศรัทธาในข้อวัตรปฏิบัติของพระอาจารย์หวันเป็นพระป่าและเป็นผู้ที่สั่งสอนให้เขาได้รู้จักวิธีปฏิบัติธรรม พาเขาขึ้นไปสร้างสำนักสงฆ์บนเขาชีโอน มีศรัทธาขอนิมนต์ให้พระวัดญาณฯ ไปบิณฑบาต พอดีโยมเลียบนี้ก็มีรถโดยสาร รถสองแถว ก็เลยอาสาพาพระไปบิณฑบาตที่บ้านอำเภอ นี่คือที่มาของการไปบิณฑบาตที่บ้านอำเภอ ซึ่งจำได้ว่าเริ่มต้นอยู่ประมาณปี ๒๕๒๖ พอดีตอนนั้นเราได้มาพักอยู่ชั่วคราวเป็นครั้งแรก ก็เลยได้ประสบได้เห็นเรื่องของการบิณฑบาตสายบ้านอำเภอ ต่อมาชาวบ้านอื่นก็ศรัทธา ชาวบ้านชากแง้วก็นิมนต์ให้ไปบิณฑบาตชากแง้ว ชาวบ้านบางเสร่ก็นิมนต์ให้ไปบางเสร่ ชาวบ้านสัตหีบก็นิมนต์ให้ไปบิณฑบาตที่สัตหีบ ชาวบ้านที่กิโล ๑๐ ก็นิมนต์ให้ไปบิณฑบาต นี่คือที่มาของสายบิณฑบาตต่างๆ ของวัดญาณฯ ที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ●●●

เกิดมาเพื่อ หยุดการเกิด

พระธรรมเทศนา **โดยท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต**
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี
วันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

การฟังเทศน์ฟังธรรม การศึกษาธรรมะ จะทำให้เราฉลาด ให้ผู้ศึกษาผู้ฟังได้เรียนรู้ในเรื่องที่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อน เรื่องที่รู้แล้วก็อาจจะเกิดความเข้าใจดีขึ้นไปตามลำดับ เรื่องที่พวกเราไม่รู้กันคือเรื่องอะไร ก็คือเรื่องที่**เรามาเกิดกันทำไม** มีใครรู้บ้างไหมว่าเรามาเกิดกันทำไม มาเกิดแล้วก็ต้องมาดิ้นรนต่อสู้เลี้ยงปากเลี้ยงท้องหาเงินหาทองมายังชีพ แล้วพอมีเงินทองเหลือกินเหลือใช้ก็เอาไปหาความสุขกัน ซื้อข้าวซื้อของ ทำอะไรต่างๆ ที่อยากจะทำ นอกนั้นก็ไปมีครอบครัว ไปมีสามีไปมีภรรยา มีบุตรมีธิดา แล้วก็ต้องมาดิ้นรนต่อสู้กับการมีครอบครัวอีก แล้วพอ

สามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้ มีกำลังมีฐานะดี ก็ไปหาเงินทองมาเพิ่มมากขึ้น หรือถ้าอยากจะมีอำนาจวาสนาก็ไปหาตำแหน่งอะไรต่างๆ ไปเป็นผู้บริหารของประเทศในระดับต่างๆ ตั้งแต่ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน ขึ้นไป นายอำเภอ ผู้ว่าฯ แล้วก็ไปเป็นรัฐมนตรี ไปเป็นนายกรัฐมนตรี ไปเป็นผู้แทนราษฎร นี่คือสิ่งต่างๆ ที่พวกเราที่มาเกิดกันนี้มาทำกัน ก็ได้สุขบ้างทุกข์บ้างสลับกันไป แล้วในที่สุดร่างกายก็ต้องแก่ เจ็บ ตายไป แล้วสิ่งต่างๆ ที่หามากันได้แทบเป็นแทบตายก็สูญหายไปหมด ส่วนผู้ตายก็ไม่รู้เหมือนกันว่าจะไปไหนต่อหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่ามีความเชื่อในเรื่องจิตวิญญาณหรือไม่ ผู้ที่ไม่มีความเชื่อในเรื่องของจิตวิญญาณ ก็คิดว่าพอร่างกายตายแล้ว ชีวิตของตนก็สิ้นสุดลง ไม่มีอะไรตามมาต่อไป ในเมื่อร่างกายเป็นตัวตนเป็นตัวเรา เมื่อร่างกายมันสิ้นสุดลง เราก็ต้องสิ้นสุดลงไปกับร่างกาย นี่คือความเห็นของผู้ที่ไม่เชื่อเรื่องจิตวิญญาณ ส่วนอีกพวกหนึ่งนี้มีความเชื่อในเรื่องจิตวิญญาณ เชื่อว่าจิตนี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จิตนี้มาเกาะกับร่างกายตอนที่มีการก่อร่างสร้างตัวของร่างกายขึ้นมา แล้วพอร่างกายคลอดออกมาเจริญเติบโต ก็ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือไปทำมาหากินไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ ไปหาความสุขต่างๆ จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดต่างๆ พวกนี้ก็เชื่อว่าหลังจากที่ร่างกายตายไปแล้ว จิตวิญญาณนี้ไม่ได้ตายไปกับ

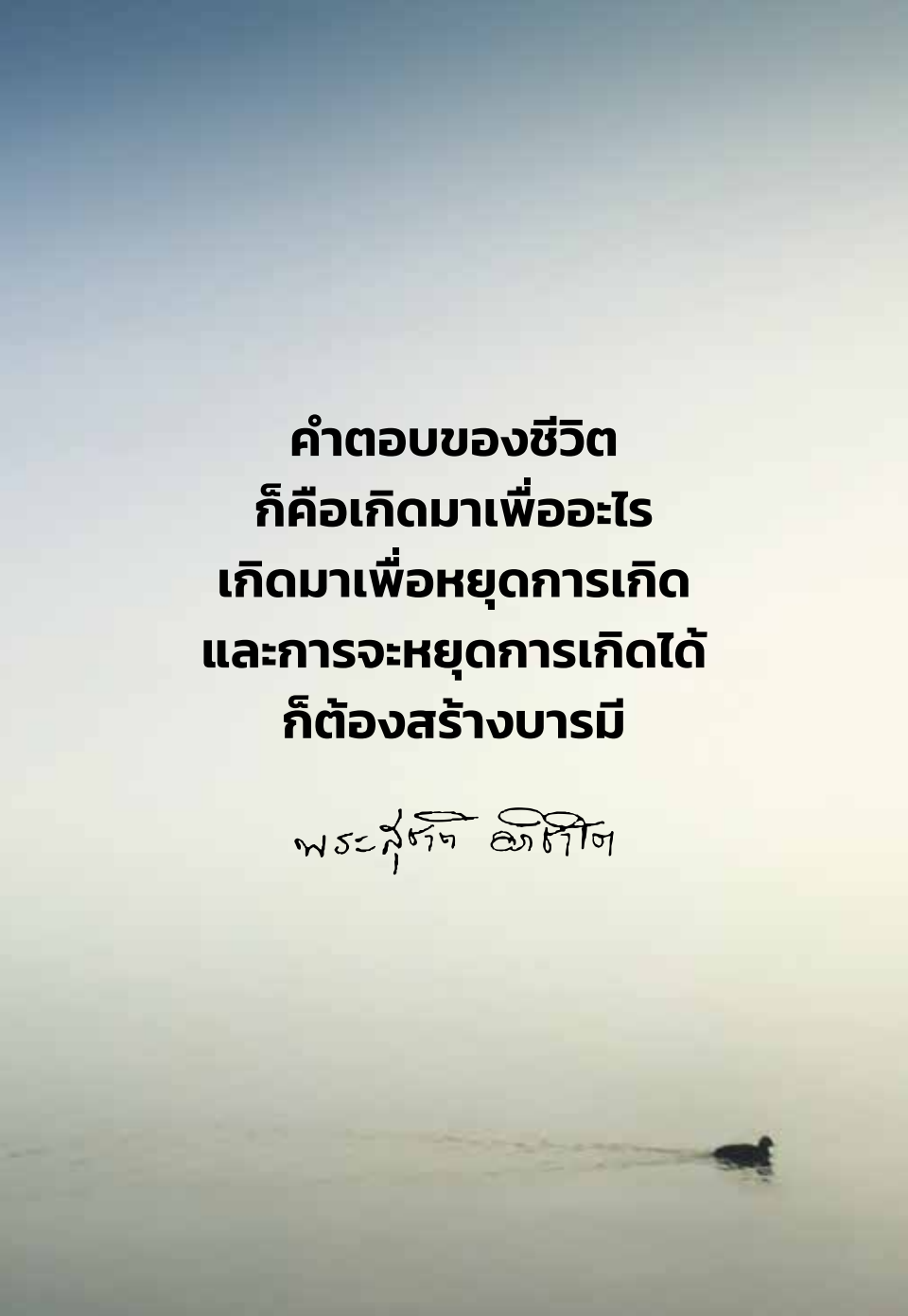
ร่างกาย จิตที่เป็นผู้รู้ผู้คิดผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่าง ๆ นี้ก็จะเป็นดวงวิญญาณไป แล้วดวงวิญญาณนี้ก็จะไปสูงไปต่ำ ไปสุขไปทุกข์ ไปดีไปชั่ว ก็ขึ้นอยู่กับอำนาจของบุญบาปที่ได้ทำไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ นี่คือความเห็นของผู้ที่เชื่อในเรื่องของจิตวิญญาณ

ผู้ที่มีความเชื่อในเรื่องของจิตวิญญาณก็จะคิดถึงเรื่องการทำบุญ การทำบาป ก็จะพยายามทำบุญเพราะเชื่อว่าการทำบุญนี้จะนำความสุขความสบายมาให้กับจิตวิญญาณเวลาที่ร่างกายตายไปแล้ว จะพยายามไม่ทำบาป เพราะถ้าทำบาปแล้วจิตวิญญาณก็จะทุกข์ยากลำบาก หลังจากที่จิตวิญญาณไม่มีร่างกายแล้วก็เป็นโลกทิพย์นี่เองที่เป็นที่อยู่ของจิตวิญญาณ โลกทิพย์นี้ก็มีส่วนที่มีความสุขก็เรียกว่าสวรรค์ชั้นต่าง ๆ ซีกที่มีทุกข์ก็เรียกว่าอบาย ผู้ที่ทำบาปมากกว่าทำบุญก็ต้องไปรับผลบาปที่อบาย ส่วนผู้ที่ทำบุญมากกว่าทำบาปก็จะไปอยู่ในซีกของสวรรค์ ไปเป็นเทพชั้นต่าง ๆ จนกว่าอำนาจของบุญและบาปนี้หมดกำลังลงก็จะไปเกิดใหม่ไปได้ร่างกายอันใหม่ แล้วก็กลับมาเป็นมนุษย์ใหม่ มาทำมาหากินมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องมาดิ้นรนต่อสู้มาหาความสุขที่มีอยู่ในโลกนี้อีกรอบหนึ่ง

นี่คือความเชื่อของพวกที่เชื่อในเรื่องจิตวิญญาณว่าตายแล้วไม่สูญ ตายแล้วยังจะต้องไปต่อตามอำนาจของบุญหรือของบาป แล้วพอพ้นจากอำนาจของบุญหรือบาป

คำตอบของชีวิต
ก็คือเกิดมาเพื่ออะไร
เกิดมาเพื่อหยุดการเกิด
และการจะหยุดการเกิดได้
ก็ต้องสร้างบารมี

พระสุชาติ ฉิตาโท



ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ แล้วก็มาทำอย่างเดิมอีก นี่คือความเชื่อของพวกที่เชื่อในเรื่องจิตวิญญาณในระดับที่เรียกว่าปุถุชน คือผู้ที่ไม่รู้ว่าจิตวิญญาณนี้สามารถพัฒนาให้ขึ้นสูงไปกว่าระดับของปุถุชนได้ คือระดับของพระอริยบุคคล เรื่องระดับของพระอริยบุคคลนี้ก็ต้องรอให้มีคนฉลาดมาค้นพบเรื่องระดับจิตของพระอริยบุคคล บุคคลนั้นก็คือพระโพธิสัตว์ คือผู้ที่ได้บำเพ็ญบารมีต่างๆ มาจนแก่กล้าพอที่จะมองทะลุเมฆหมอกของโมหะอวิชชาที่ปิดบังไม่ให้เห็นระดับจิตของพระอริยบุคคล ก็จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา ผู้ที่รู้ว่าจิตนี้นอกจากระดับปุถุชนที่เวียนว่ายตายเกิดในไตรภพแล้วนี้ ยังมีจิตที่สูงกว่าจิตที่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพคือจิตของพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ นี่คือระดับจิตของพระอริยบุคคลที่อยู่สูงกว่าจิตของปุถุชน เพราะว่าเป็นจิตที่สามารถหลุดออกจากการดึงดูดของวัฏสงสาร ของไตรภพ ของโลกแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ หลุดออกไปตามขั้นตามลำดับ ขั้นที่ ๑ คือขั้นพระโสดาบัน ท่านก็หลุดภายใน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ท่านยังไม่ได้หลุดทันทีทันใด ท่านเริ่มหลุดออกไป ท่านได้ลดโอกาสที่จะกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพเหลือไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก แล้วพอท่านยกระดับจิตให้ขึ้นสู่ระดับที่ ๒ ของพระอริยบุคคล คือขั้นพระสกิทาคามี จิตของท่านก็กลับมาเวียนว่ายตายเกิด

ในกามภพเพียงชาติเดียว แล้วพอยกระดับจิตขึ้นสู่ระดับที่ ๓ ได้ จิตก็จะไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดในกามภพ แต่จะไปเกิดในรูปภพหรืออรูปภพ แล้วพอได้ขั้นที่ ๔ คือขั้นพระอรหันต์ จิตก็จะหลุดออกจากไตรภพอย่างสมบูรณ์ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในกามภพ ในรูปภพ และในอรูปภพอีกต่อไป ไปอยู่ที่พระนิพพาน ซึ่งเป็นที่อยู่ของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย

นี่คือระดับที่จิตทุกดวงสามารถที่จะยกระดับพัฒนาขึ้นไปจากระดับปุถุชนให้ขึ้นไปสู่ระดับพระอริยบุคคลได้ แต่การที่จะขึ้นไปได้นี้จะต้องมีผู้บอกทาง ต้องมีผู้มาตรัสรู้อริยธรรมคืออริยสัจ ๔ ที่จะเป็นเครื่องมือที่จะปลดเปลื้องจิตของปุถุชนนี้ให้หลุดออกจากแรงดึงดูดของไตรภพได้ ก็จะหลุดไปเป็นขั้นๆ ขั้นโสดาบัน ขั้นสกิทาคามี ขั้นอนาคามี และขั้นอรหันต์ ตามขั้นของการปฏิบัติ อันนี้ต้องมีศาสนาพุทธ ต้องมีคำสั่งคำสอน มีพระพุทธเจ้าหรือมีพระอริยสงฆ์สาวกเป็นผู้ชี้บอกทาง ถ้ามาเกิดในยุคที่ไม่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในโลกนี้ก็จะไม่มีวันรู้ได้ด้วยตนเองว่าจิตวิญญาณของตนนี้จะหลุดออกจากไตรภพได้อย่างไร แต่พอได้มาเกิดในยุคที่มีพระพุทธศาสนา มีพระพุทธเจ้าหรือมีพระธรรมคำสอน หรือมีพระอริยสงฆ์สาวกองค์ใดองค์หนึ่ง ก็จะสามารถเรียนรู้วิธีที่จะยกระดับจิตให้สูงขึ้นให้หลุดออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ สำหรับผู้ที่ได้มาเกิดในยุคที่มีพระพุทธศาสนา

อย่างพวกเรานี้ พวกเราจึงมีคำตอบของคำถามที่ยากต่อการหาคำตอบว่าเกิดมาทำไม ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาก็จะหาคำตอบไม่ได้ ก็จะต้องอยู่ไปทำไปตามความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึกนึกคิดของปุถุชนก็คือการหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ และรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ แต่ก็หาได้ในกรอบจำกัด ในกรอบของความสามารถของร่างกาย พอร่างกายเจ็บ ร่างกายแก่ ร่างกายตาย ก็จะไม่สามารถหาความสุขได้ ก็จะเป็นช่วงที่จะต้องเจอกับความทุกข์ ดังนั้นเมื่อเห็นความเป็นจริงของชีวิตเราแล้วพบว่าเมื่อเกิดมาแล้วถ้ามามีร่างกาย นอกจากจะมีความสุขผ่านทางร่างกายแล้ว ก็จะต้องมีความทุกข์ตามมาด้วยทุกคน ไม่ว่าจะเกิดมารวยหรือจน มาใหญ่หรือไม่ใหญ่ก็ตาม ทุกคนจะต้องเจอกับความทุกข์ของความแก่ ของความเจ็บของความตาย ของการพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักกัน และต้องมาทุกข์กับภัยต่างๆ ที่มารังควานที่มาทำให้จิตใจนี้ต้องทุกข์อยู่เรื่อยๆ ดังนั้นการมาเกิดนี้จึงเป็นการมาเจอความทุกข์มาหาความทุกข์กัน ผู้ที่ไม่อยากจะเจอความทุกข์นี้รู้ว่าต้องไม่มาเกิดเท่านั้นคือพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวก-ทั้งหลาย ท่านเห็นด้วยปัญญาของท่านแล้วว่าการเกิดนี้เป็นทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากกันนี้เป็นทุกข์ ถ้าเกิดแล้วเจอความแก่ เจอความเจ็บ เจอความตาย เจอการพลัดพรากจากกันทุกคน ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องไม่มาเกิดเท่านั้น นี่ก็จะได้คำตอบจากพระพุทธศาสนาว่า

เกิดมาทำไม เกิดมาเพื่อดับทุกข์นั่นเอง การที่จะดับทุกข์ต้องไม่กลับมาเกิดเท่านั้นเอง นี่แหละคือคำตอบของคำถามที่คนบางคนอาจจะถามว่าเกิดมาทำไม เกิดมาแล้วเดี๋ยวก็ต้องตายไป ทำอะไรได้มากได้น้อยเท่าไร พอตายไปก็หายไปหมด พอตายไปก็ไม่รู้จะเกิดอะไรขึ้นต่อมา ผู้ที่ไม่เชื่อเรื่องจิตวิญญาณก็คิดว่าตายไปแล้วก็สูญจบ ผู้ที่เชื่อเรื่องจิตวิญญาณก็เชื่อว่าไปต่อ ไปสวรรค์ ไปนรก ตามอำนาจของบุญของบาป แต่ผู้ที่ได้มาพบกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะได้ความรู้เพิ่มเติมว่าตายไปแล้วนี้ไม่สูญ ตายไปแล้วนอกจากการไปนรกไปสวรรค์ ยังมีที่ไปอีกที่หนึ่งคือพระนิพพาน คือที่ๆ ไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป เป็นที่ๆ ดีที่สุดของจิตวิญญาณของสัตว์โลกทุกชนิด ถ้าตราบใดยังมีการเกิดอยู่ในไตรภพอยู่ ตราบนั้นก็ยังต้องมีการแก่ การเจ็บ การตายอยู่เสมอ แต่ถ้าสามารถที่จะหลุดออกจากไตรภพได้ สามารถเข้าสู่พระนิพพานได้ จิตก็จะไม่ต้องกลับมาเจอกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกต่อไป

ดังนั้นถ้าได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธศาสนาแล้วก็จะได้คำตอบว่าการมาเกิดนี้ก็เพื่อมาหยุดการเกิดนี่เอง เพราะการเกิดเป็นทุกข์ ถ้าไม่เกิดก็จะไม่มีทุกข์ ถ้ายังหยุดการเกิดไม่ได้ก็จะต้องเจอความทุกข์ไปเรื่อยๆ เพราะพอตายไปแล้วก็จะต้องกลับมาเกิดใหม่อีก เพียงแต่ว่าจะเกิดช้าเกิดเร็วก็ขึ้นอยู่ที่บุญหรือบาปที่ได้ทำไว้ว่ามากหรือน้อย ต้องไปรับผลบุญผลบาปก่อนแล้วถึงจะกลับมาเกิดใหม่

พอมาเกิดแล้วก็ต้องมาทุกข์กับร่างกาย มาทุกข์กับภัยต่างๆ ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตายต่อไป แต่ถ้าได้มาพบกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะได้รู้จักวิธีที่จะทำให้ดวงวิญญาณคือจิตใจไม่ต้องกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตายอีกต่อไป และรู้ว่าวิธีที่จะทำให้การไม่กลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตายนี้ทำอย่างไร ก็คือต้องทำลายเหตุที่ดึงให้จิตวิญญาณกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั่นเอง เหตุที่ดึงให้จิตวิญญาณกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็คือ**ตัณหา ๓ ประการ**ด้วยกัน เรียกว่า **กามตัณหา** ความอยากในกาม ก็จะดึงจิตวิญญาณให้มาเกิดในกามภพ **ภวตัณหา** ความอยากมีภวะที่สงบสุข ก็จะดึงจิตวิญญาณให้มาเกิดในรูปภพ **วิภวตัณหา** ความอยากที่มีความสุขโดยไม่มีอะไร ก็จะทำให้จิตวิญญาณกลับมาเกิดในอรูปภพ มี ๓ ภพด้วยกันในไตรภพ

การที่จะทำให้ไม่ต้องกลับมาเกิดในไตรภพนี้ก็ต้องทำลายตัณหาทั้ง ๓ นี้ให้ออกไปจากใจให้ได้และเครื่องมือที่จะทำลายนี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงบำเพ็ญมาเป็นเวลาอันยาวนานที่เรียกว่า **บารมี ๑๐** พระโพธิสัตว์ คนที่ต้องการที่จะยุติการเวียนว่ายตายเกิดและไม่มีใครสอนต้องไปบำเพ็ญบารมีด้วยตนเองในแต่ละภพแต่ละชาติที่มาเกิด อย่างที่เราคงได้ยินเรื่องพระเจ้า ๑๐ ชาติ นี่คือชาติต่างๆ ที่พระโพธิสัตว์ที่จะมาเป็นพระพุทธเจ้าของพวกเรานี้ได้ทรงบำเพ็ญบารมีชนิดต่างๆ เช่น ไปเกิดเป็นพระมหาชนกก็ต้องบำเพ็ญวิริยบารมี ไปเกิดเป็น

พระเวสสันดรก็บำเพ็ญทานบารมี ดังนั้นผู้ที่ต้องการที่จะยุติการเวียนว่ายตายเกิดจำเป็นที่จะต้องบำเพ็ญบารมีต่างๆ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าของเราได้บำเพ็ญมา เพราะถ้ามีบารมีครบ ๑๐ ประการ บารมีเหล่านี้จะมีอำนาจที่จะมาทำลายความอยากทั้ง ๓ ประการ ความอยากที่จะดึงจิตใจให้มาเกิดในไตรภพได้ ความอยากในกาม ความอยากมีความสุขจากความสงบ ความอยากมีความสุขจากความสงบที่เกิดจากความว่างเปล่า อันนี้ต้องทำลายมันด้วยบารมีต่างๆ ดังนั้นคำตอบของชีวิตก็คือเกิดมาเพื่ออะไร เกิดมาเพื่อหยุดการเกิดและการจะหยุดการเกิดได้ก็ต้องสร้างบารมี จึงเป็นที่มาของคนต่างๆ ที่สร้างบารมีกัน คนบางคนก็สร้างเมตตาบารมี บางคนก็สร้างทานบารมี บางคนก็สร้างศีลบารมี บางคนก็สร้างเนกขัมมบารมี บางคนก็สร้างอุเบกขาบารมี บางคนก็สร้างปัญญาบารมี นี่คือบารมีต่างๆ ที่จะต้องสร้างขึ้นมาให้สมบูรณ์ เพราะถ้าได้บารมีเหล่านี้แล้วก็จะมีกำลังที่จะหยุดความอยาก ทำลายความอยากทั้ง ๓ ที่เป็นตัวที่คอยดึงจิตใจให้กลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในไตรภพอยู่เรื่อยๆ ได้ และการที่จะสร้างบารมีเหล่านี้ได้ก็จำเป็นจะต้องมีบารมีสนับสนุน เครื่องมือสนับสนุนคืออธิษฐานบารมี สัจจบารมี วิริยบารมี และขันติบารมี ถ้าไม่มีเครื่องมือเหล่านี้ก็จะไม่มีกำลังที่จะไปสร้างเมตตาบารมี ทานบารมี ศีลบารมี และบารมีอื่นๆ ได้ จำเป็นจะต้องมีอธิษฐานก่อน อธิษฐานคืออะไร คือความตั้งใจหรือความตั้งเป้าหมายของชีวิต ชีวิตนี้เราเกิดมาเพื่อสร้าง

LUCKY GIRL

บารมีต่าง ๆ ต้องตั้งเป้าหมายเอาไว้ จะตั้งเป้าหมายจะสร้างทานบารมี เช่นจะใส่บาตรทุกวัน อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการตั้งเป้าหมายเพื่อจะสร้างบารมี ต้องมีความตั้งใจก่อน ถ้าไม่มีความตั้งใจก็จะปล่อยให้ใจไหลไปตามอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด วันไหนอยากจะใส่บาตรก็ใส่ วันไหนไม่อยากจะใส่บาตรก็ไม่ใส่ บางวันขี้เกียจ บางวันไม่อยากจะลุกขึ้นมาใส่บาตรก็ไม่ใส่ แต่ถ้ามีอธิษฐานมีความตั้งใจว่าจะใส่บาตรทุกวัน ยกเว้นไม่มีเงินที่จะซื้อข้าวใส่ หรือเจ็บไข้ได้ป่วย คือถ้าเป็นเหตุสุดวิสัยนี้ทำไม่ได้เท่านั้น แต่ถ้าทำได้นี้จะต้องทำให้ได้ นี่คือเป้าหมายของการสร้างบารมี เราต้องตั้งเป้าหมายขึ้นมาในใจของเราว่าต่อไปนี้เราจะทำ เราจะสร้างบารมีชนิดนั้นชนิดนี้ขึ้นมา แล้วการที่จะทำให้การตั้งเป้าหมายของเราไม่ล้มเหลว เราก็ต้องมีสัจจบารมี สัจจะก็คือความจริงใจ ไม่หลอกลวงตัวเอง ไม่ใช่ตั้งเป้าหมายไว้แล้วก็ทำเป็นลืมไป ถึงเวลาใส่บาตรก็ลืมไป นี้แสดงว่าไม่มีความจริงใจ พอตั้งแล้วลืมก็เหมือนกับไม่ได้ตั้งก็ไม่ได้ทำ ไม่ได้สร้างบารมีตามที่ควรจะสร้างกัน ฉะนั้นผู้ที่จะสร้างบารมีนี้นอกจากต้องมีอธิษฐานคือความตั้งใจแล้วก็ต้องมีสัจจะ คือความจริงใจ เพื่อที่จะได้ทำให้การตั้งอธิษฐานนี้แน่วแน่มั่นคง ไม่ล้มเหลว

เรามักจะได้ยินคำสองคำนี้ไปควบคู่กัน ตั้งสัจจ-อธิษฐาน มีสัจจะในการตั้งอธิษฐานของเราว่าจะทำอะไรก็ต้องทำตามที่ได้ตั้งไว้ ถึงจะเรียกว่าสัจจะ ถ้าตั้งแล้วถึงเวลา

เปลี่ยนใจ เช่น ขอเอาเงินนี้ไปเที่ยวก่อน วันหลังค่อยมาใส่บาตร เปลี่ยนใจ ถ้ามีสัจจะแล้วไม่เปลี่ยนใจ ตั้งแล้วต้องทำตามที่ตั้งใจไว้ เหมือนคนบางคนนี้เวลาไปบนบานกับพระนี้ก็เหมือนกัน ถ้าหายจากโรคภัยไข้เจ็บจะมาบวช ๓ เดือน พอหายแล้วลืมหรือว่าขอผ่อนขอต่อรองทีหลัง มาขอบวชทีละอาทิตย์ได้มั้ย ผ่อนส่งได้ไหม เวลาตั้งสัจจะเราพูดอย่างนั้นด้วยหรือเปล่าว่าจะขอผ่อนส่ง หรือว่าเราจะบวช ๓ เดือน แต่พอถึงเวลาเข้าจริง ๆ มาขอผ่อนส่ง ขอบวชเป็นผ้าขาวแทนได้ไหม ไม่บวชเป็นพระได้ไหม ก็เรื่องของคุณ คุณเป็นคนตั้งเงื่อนไขเอง แล้วคุณไปเปลี่ยนเงื่อนไข คุณก็ไม่มีสัจจะ คุณก็โกหกหลอกลวงตัวเอง อย่างนี้คุณก็จะทำอะไรไม่สำเร็จ ฉะนั้นเวลาคุณตั้งสัจจะตั้งเงื่อนไขขึ้นมาแล้ว คุณต้องทำตามเงื่อนไขที่คุณตั้งไว้ เรียกว่าการมีสัจจะ

เหมือนพระพุทธเจ้าตอนที่นั่งอยู่ใต้โคนต้นโพธิ์ พระองค์ตั้งสัจจอธิษฐาน อธิษฐานไม่ได้ขอให้ตรัสรู้ อธิษฐานว่าขอให้ภาวนาเจริญสมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา จนกว่าจะมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นจนกว่าจะดับความทุกข์ที่มีอยู่ในใจให้หมดไปได้ ถ้ายังไม่บรรลุ ถ้าเลือดในร่างกายมันจะเหือดแห้งก็จะปล่อยให้มันเหือดแห้งไป แต่จะไม่ลุกจากที่นั่งอันนี้ไปเป็นอันขาด จะลุกก็ต่อเมื่อได้พบสิ่งที่ต้องการแล้ว คือได้ตรัสรู้ถึงพระนิพพานแล้ว ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ต่าง ๆ แล้วเท่านั้น นี่แหละคืออำนาจของสัจจอธิษฐาน ถ้าเราไม่มีสัจจอธิษฐาน ชีวิตเราก็จะโลเลไป

เหมือนกับเรือที่ไม่มีหางเสือ สังเกตดู ถ้านั่งเรือไม่มีหางเสือ เราก็จะบังคับมันไม่ได้ ไม่มีหางเสือ ไม่มีพายไว้คอยบังคับ มันก็จะไหลไปตามกระแสน้ำ แต่ถ้าเรามีหางเสือ มีพาย เราก็สามารถบังคับให้เรือไหลไปตามทิศทางที่เราต้องการได้ ถึงแม้จะย้อนทวนกระแสของกระแสน้ำก็ยังทำได้ แต่ถ้า ไม่มีหางเสือ ไม่มีพายไว้คอยบังคับเรือ เราก็จะต้อง ไหลไปตามกระแสน้ำ ฉันใด ใจก็เหมือนกัน ถ้าใจไม่มี สัจจอธิษฐาน ใจก็จะไหลไปตามกระแสของอารมณ์ที่ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สามวันดีสี่วันไข้ เวลาอารมณ์ดีก็ ทำดีกัน เวลาอารมณ์ร้ายก็ทำเรื่องราวต่างๆ ให้วุ่นวาย ไปหมด อันนี้ก็จะไม่ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ทำบุญบ้าง ทำบาปบ้าง ยังสลับกันไปสลับกันมาอยู่ ก็จะไม่มีทาง ที่จะออกจากไตรภพได้ จะออกจากไตรภพไปได้นี้ต้อง ทำความดีอย่างเดียว ๑๐ ประการ ๖ ประการด้วยกัน คือ เมตตาบารมี ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี อุเบกขาบารมี ปัญญาบารมี ตามลำดับด้วย เพราะบารมี เหล่านี้เหมือนบันได มีความยากง่ายต่างกัน และต้องพึ่งพา อาศัยกัน บารมีอันแรกที่ต้องทำก่อนที่เราจะทำบารมี เหล่านี้ นอกจากมีอธิษฐาน สัจจะแล้ว ก็ต้องมีวิริยะ ความขยันหมั่นเพียร พอตั้งใจแล้ว มีสัจจะแล้ว แต่ทำ แบบทีละเล็กทีละน้อย ไม่มีความขยัน อันนี้ก็จะไปไม่ถึง เป้าหมาย เพราะเดี๋ยวตายก่อน ต้องมีวิริยะ มีความเพียร บางท่านเพียรแบบเนสัชชิกเลย ถือ ๓ อิริยาบถ เพื่อที่จะได้ ไปถึงจุดหมายปลายทางให้เร็วที่สุด ไม่อยากจะเสียเวลาให้

กับการหลับนอน การถืออิริยาบถนี้เพื่อที่ป้องกันไม่ให้นอนมากเกินไป เพราะว่าถ้าเอนหลังนอนแล้วเดี๋ยวมันหลับยาว ก็ขอหลับอยู่ในท่านั่ง ท่าเดิน หรือท่ายืนนี้ มันก็จะหลับไม่นาน ถ้านั่งหลับเดี๋ยวคอพับ สักพักมันก็เมื่อยคอแล้ว เดี๋ยวมันก็ต้องตื่นขึ้นมาแล้ว ชั่วโมงสองชั่วโมงก็ต้องลุกต้องตื่นแล้ว แต่ถ้านอนนี้นอนยาว ๕-๖ ชั่วโมง ๗-๘ ชั่วโมงได้ สำหรับผู้ที่มีวิริยบารมีนี้จะเร่งความเพียรตลอดเวลา เพราะระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ เพราะรู้ว่าชีวิตนี้ไม่แน่นอน จะตายเมื่อไรนี้ไม่มีใครรู้ จะมีเหตุการณ์ที่จะมาทำลายชีวิตนี้ในอนาคตนี้ไม่มีใครรู้ว่าจะมีอะไรมา อย่างโรคระบาดที่มีในตอนนี้ก็ไม่มีใครคิดว่ามันจะมีมาก่อน อยู่ดีๆ มันก็มาหาเรากัน ฉะนั้นถ้าคนที่ไม่ประมาทก็จะเร่งความเพียรอยู่ตลอดเวลา ก็ต้องมีวิริยบารมีสนับสนุนสัจจะกับอธิษฐานบารมี แล้วนอกจากวิริยบารมีแล้ว เวลาเร่งความเพียรมันก็จะต้องเจอกับอุปสรรคเกี่ยวกับความทุกข์ยากลำบาก ก็ต้องมีขันติบารมีมาช่วย ถ้าไปเจอกำแพง ไม่มีขันติที่จะเอาหัวชนกำแพง ไม่มีความอดทน ก็หยุดชะงักอยู่ตรงนั้นไปไม่ได้ แต่ถ้ามีขันติมีความอดทน เดี๋ยวก็ฟันฝ่าอุปสรรคที่ขวางกั้นได้ เพราะถ้ามีความอดทนแล้วจะไม่มีคำว่าถอย จะไม่มีคำว่ายอมแพ้ จะสู้ไม่ถอยนั่นเอง

นี่คือผู้ที่จะสร้างบารมีที่จะสร้างบารมีต่างๆ นี้ จำเป็นต้องใช้เครื่องมือ ๔ ชนิดนี้เป็นเครื่องมือบารมี ๔ ชนิดนี้ คือ อธิษฐานบารมี ตั้งเป้า สัจจบารมี ความจริงใจกับการตั้งเป้า

วิริยบารมี ความขยันหมั่นเพียรที่จะทำตามที่ตั้งเป้าไว้ ขันติบารมี มีความอดทนต่อสู้กับความยากลำบากที่เป็นอุปสรรคของการดำเนิน พอมีบารมีทั้ง ๔ นี้แล้วก็สามารถที่จะเจริญเมตตาบารมีได้ ทำเจริญเมตตาบารมีก่อน เพราะว่าเมตตาบารมีนี้เรามีกันอยู่แล้วในใจของพวกเราทุกคน เพียงแต่ว่าเมตตาของเรายังไม่ครอบคลุมเท่านั้นเอง ยังเป็นเมตตาแบบเลือกอยู่ คนไหนที่เรารักเราชอบเราเมตตาเขา แต่คนไหนที่เราเกลียดเราชังนี้ เราเมตตาไม่ออก ฉะนั้นเราก็ต้องมาแก้ตรงนี้เท่านั้นเอง ส่วนที่เรามีแล้วเราก็ทำต่อไป เราก็มีความเมตตากับคนที่เรารักคนที่เราชอบอยู่แล้ว

ฉะนั้นการสร้างความเมตตามันไม่ยาก เรามีอยู่แล้ว เพียงแต่ต้องขยายให้มันกว้างออกไป ต้องเมตตากับคนที่เราไม่ชอบให้ได้ เช่นคนที่ทำให้เราโกรธทำให้เราเสียใจ เราก็ต้องใช้การให้อภัย คือการไม่จองเวร เป็นการทำให้เราสามารถแผ่เมตตาให้กับเขาได้ ถ้าเรายกโทษให้เขาได้ ไม่จองเวรจองกรรม เราก็จะไม่โกรธไม่เกลียดเขา เราก็จะมีความเมตตากับเขาได้ แล้วถ้าตอนนี้เขาตกทุกข์ได้ยากลำบาก ถึงแม้ว่าเขาอาจจะทำอะไรให้เราโกรธให้เราเสียใจ แต่ถ้าเราให้อภัยเขาแล้ว เราก็ยินดีที่จะช่วยเหลือเขาให้ความสุขกับเขา นี่คือข้อที่ ๑ ที่เราทำกัน เพราะมันไม่ต้องมีอะไร มันมีอยู่ในใจของเรา เรามีเมตตาอยู่แล้ว เพียงแต่

พัฒนาหรือขยายให้มันใหญ่โตขึ้น ให้มันกระจายไปเป็น **สัพเพ สัตตา** ให้ได้ สัพเพ สัตตา แปลว่าอะไร สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง สัตว์นี้ไม่หมายถึงสัตว์เดรัจฉาน หมายถึงสัตว์โลกที่เวียนว่ายตายเกิดในไตรภพ ก็หมายถึงสัตว์ทุกชนิด เทวดาก็เป็นสัตว์อย่างหนึ่ง พรหมก็เป็นสัตว์อย่างหนึ่ง พระอริยบุคคล ยกเว้นพระอรหันต์ก็ยังเป็นสัตว์อย่างหนึ่ง หรือมนุษย์ก็เป็นสัตว์อย่างหนึ่ง สัตว์เดรัจฉานก็เป็นสัตว์อย่างหนึ่ง พวกภูตผีปีศาจ เปรต ผีต่าง ๆ ก็เป็นสัตว์อย่างหนึ่ง เราต้องแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง เรียกว่า สัพเพ สัตตา จะสัตว์สุนัข จะสัตว์เดรัจฉาน ก็ให้ความเมตตากับเขา ถ้าช่วยเหลือเขาได้ก็ช่วยเหลือเขา บางทีเขาตกทุกข์ได้ยากลำบาก เช่น ไปปล่อยนกปล่อยปลานี้ก็เป็นการ

แผ่เมตตา เป็นการเจริญเมตตาบารมี สัพเพ สัตตา ไม่เลือกเฉพาะทำกับคนที่เรารัก ทำกับคนที่เป็นลูกหลานเราเป็นครอบครัวเรา แต่เราทำกับคนที่เขาเดือดร้อน หรือทำกับศัตรูของเรา คนที่เราเคยเกลียดเขา เราก็เปลี่ยนเสียยกอภัยให้เขาไป แล้วพอมีเหตุการณ์ที่จะต้องไปให้ความเมตตากับเขาก็ไป เช่น วันเกิดเขาก็เอาของขวัญไปให้เขาซะหน่อย ถ้ายังอยู่ร่วมกัน ยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ต้องพบปะกัน ก็ให้แผ่เมตตาต่อกัน นี้ข้อที่ ๑ เพราะว่าถ้าเรามีความเมตตาแล้วเราก็จะสร้างข้อที่ ๒ ได้ คือทานบารมี ทานบารมีก็คือการให้ การแบ่งปัน ธรรมดาเราก็จะให้คนที่เรารักเราชอบ ยินดีวันเกิดคนที่รักนี้ซื้อข้าวของมาให้เขา ซื้อโค้กซื้อเค้กมาให้เขาเป่า เพราะเรารักเขา เรามีความเมตตากับเขา แต่ถ้าต่อไปเรามีสัพเพสัตตา เราเมตตาต่อคนทุกคน สัตว์ทุกชนิด ถ้าเรามีโอกาสที่จะต้องให้ทานกับผู้ใด เราก็จะให้ได้อย่างไม่มีความรู้สึกตะขิดตะขวงใจ เราก็จะสามารถทำทานได้อย่างกว้างขวาง ไม่เลือกจำเพาะเจาะจง บางคนเลือกจะทำทานกับพระ ทำบุญกับพระ แต่ถ้ากับขอทานกับคนยากไร้ก็ไม่ทำ เพราะคิดว่าไม่ได้บุญ อันนี้เป็นความเข้าใจผิดการทำทานไม่ว่าจะทำกับใครนี้ได้บุญทั้งนั้น คือได้ความสุขใจ โดยเฉพาะทำแบบที่เราชอบ เราชอบสุนัขเราก็ทำกับสุนัข เวลาเห็นสุนัขเขาได้รับความสุขจากเรา เราก็จะมีความสุข ถ้าเราชอบไถ่ชีวิตของวัวควาย เราก็ไปไถ่ชีวิตให้เขา เวลาเห็นเขาได้มีชีวิตอยู่ต่อก็ทำให้มีความสุขใจขึ้นมา

แต่ถ้าเราชอบสร้างโบสถ์ก็ไปสร้างโบสถ์ก็ได้ เห็นโบสถ์แล้วสวยงาม เห็นทีไรก็มีความสุขใจ ก็ทำไปได้ทั้งนั้น นี่คือทานบารมีที่จะตามมาจากเมตตาบารมี ถ้าไม่มีเมตตาบารมี มันจะทำไม่ออก มันเกลียดคนนั้นเกลียดคนนี้ เกลียดสิ่งนั้นเกลียดสิ่งนี้ มันก็ไม่ทำ แต่พอมีเมตตากับสรรพสัตว์แล้ว ไม่เกลียดใคร ไม่ชังใคร คิดว่าเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน ถ้าเป็นนักโทษก็เหมือนอยู่ในคุกเดียวกัน ก็พอช่วยเหลือกันได้ พอให้แบ่งปันความสุขให้กันได้ก็แบ่งกันไป มีเงินทองมากเหลือเกินเหลือใช้เก็บไว้ในกระเป๋ามันก็เป็นกระดาษ แต่พอไปแจกจ่ายคนที่เขาทุกข์ยากเดือดร้อนมันก็กลายเป็นความสุขใจอิ่มใจขึ้นมา เป็นบุญขึ้นมา เป็นบารมีขึ้นมา ยกตัวอย่างบารมีของพระเวสสันดร ท่านก็แจกหมด ใครต้องการอะไร ใครมาขออะไร มีก็ให้ไม่หวง แม้แต่ลูกก็ให้ ด้วยอำนาจของทานบารมีของท่าน ทำให้ท่านนี้เวลาตายไปก็ไปเกิดบนสวรรค์แล้วพอกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็มาเกิดเป็นราชโอรส

นี่คืออานิสงส์ของทาน ทำไว้แล้วไม่สูญหาย มันจะรอเราอยู่ในภพหน้าชาติหน้า ถ้าเรายังไปไม่ถึงนิพพาน ถ้าเรายังต้องกลับมาเกิดอีก ภพหน้าชาติหน้าเราจะมีฐานะดีกว่าเก่า เรื่องการเงินการทองนี้จะดีกว่าเก่า เพราะว่าเงินทองที่เราใช้ในการทำบุญทำทานนี้เป็นเหมือนการลงทุน มันจะส่งผลเวลาที่เรากลับมาเกิดใหม่ เช่นเจ้าชายสิทธัตถะนี่เอง แล้วก็เป็นการทำให้ไม่ยึดติดด้วย ผู้ที่ทำทานนี้จะ

ไม่ยึดติดกับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง มีโอกาสทำทานต่อเมื่อไรก็จะทำต่อ มีโอกาสจะต้องสละราชสมบัติหรือออกบวชก็ทำได้อย่างง่ายดาย ไม่มีความหวง ไม่มีความรู้สึกเสียดายในการเป็นเจ้าชายในการมีทรัพย์สมบัติของเจ้าชายเลย เมื่อเห็นว่าจำเป็นที่จะต้องไปสร้างบารมีขั้นต่อไป คือเนกขัมมบารมี อุเบกขาบารมี แล้วก็ปัญญาบารมี คือฐานะของนักบวชนั่นเอง

พอเราทำทานบารมีได้แล้ว เราจะไม่ยึดติดกับเงินทอง แล้วก็จะทำให้เราเจริญศีลบารมีได้ เพราะศีลบารมีนี้เกิดจากใจที่มีความเมตตามีทานนั่นเอง ก็จะไม่คิดอยากจะเบียดเบียนใคร คนที่ทำบุญทำทานนี้จะไม่คิดเบียดเบียนใคร ฉะนั้นการรักษาศีลก็จะตามมาอย่างง่ายดาย ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่พูดปด ไม่ดื่มสุรายาเมา เป็นต้น ก็จะเป็นคนที่มีศีลบริสุทธิ์ในฐานะของผู้ครองเรือน แล้วถ้าอยากจะเริ่มฝึกหาความสุขแบบนักบวชก็สามารถสร้างบารมีขั้นต่อไปได้ คือเนกขัมมบารมี คือการออกจากการหาความสุขทางกาม ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยการไปถือศีล ๘ นั่นเอง

การถือศีล ๘ นี้เรียกว่าเป็นการสร้างเนกขัมมบารมี ความจริงญาติโยมผู้หญิงที่มาบวชนุ่งขาวห่มขาวนี้ควรจะเรียกว่ามาบวชเนกขัมมะ แต่มักจะไม่รู้กัน มักจะเรียกบวชพราหมณ์กัน บวชพราหมณ์ก็เหมือนกัน เพราะผู้ที่

เจริญเนกขัมมบารมีก็จะได้อานิสงส์เป็นพราหมณ์ ก็เรียกว่าบวชพราหมณ์ ความจริงเรียกว่าบวชเนกขัมมะ คือละเว้นการหาความสุขจากการเสพกาม จากศีลข้อ ๓ ก็เปลี่ยนจากกาเมเป็นอพรัหมจริยา ไม่ร่วมหลับนอนกับใครทั้งนั้นแล้วก็ไม่หาความสุขจากการดื่มการรับประทานอาหารมากเกินความต้องการของร่างกาย ก็เอาแค่เที่ยงวันก็พอเรื่องของการดื่มการรับประทานอาหารให้กับร่างกายแล้วก็ไม่หาความสุขจากมหรสพบันเทิงต่างๆ และการเสริมสวยความงามทางร่างกาย เพราะนี้เป็นกามสุขเป็นความสุขที่ได้สัมผัสด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้เองเพื่อที่จะได้มีเวลา เพื่อที่จะได้ไปสร้างบารมีอีกขั้นหนึ่งคืออุเบกขาบารมี อุเบกขาบารมีนี้เป็นการทำใจให้สงบเมื่อใจสงบแล้วจะมีอุเบกขาบารมี ใจจะเป็นกลางใจจะไม่รักไม่ชัง ไม่กลัว ไม่หลง จะมีกำลังที่จะฝืนความอยากได้เวลาเกิดความอยากนี้ ถ้ามีอุเบกขาบารมี ใจจะไม่รู้สึกทรมาน ใจจะรู้สึกเฉยๆ ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าไม่มีอุเบกขาเวลาเกิดความอยากแล้วใจจะดิ้นรนขึ้นมาทันที จะรู้สึกหงุดหงิด จะรู้สึกเหงา รู้สึกว้าเหว่เศร้าสร้อยขึ้นมาทันทีแต่พอมีอุเบกขาบารมีก็จะฝืนความอยากได้ พอใจมีความสุขในตัวเองจากการมีอุเบกขาบารมี เพียงแต่ว่าอุเบกขาบารมีที่ได้นี้ยังเป็นอุเบกขาแบบชั่วคราว ถ้าออกจากสมาธิมานานๆ เข้า อุเบกขาบารมีนี้ก็จะจางหายไปก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ เพื่อเสริมสร้างบารมีใหม่ถ้าอยากจะทำให้อุเบกขานี้ถาวร ก็ต้องสร้างบารมี

ตัวสุดท้าย ก็คือปัญญาบารมี เพราะถ้ามีปัญญาบารมี ปัญญานี้จะสามารถไปทำลายความอยากได้ ทำลายความอยากที่มีอยู่ให้หมดไปได้ เพราะความอยากนี้เกิดจากความหลง คือการเห็นความสุขอย่างเดียวในสิ่งที่อยากได้ แต่ไม่รู้ว่านอกจากความสุขที่ได้จากสิ่งที่อยากได้แล้ว ก็จะมีความสุขความทุกข์ตามมาด้วย เพราะสิ่งที่ได้มา ไม่ว่าจะเป็นอะไร มันจะต้องมีวันเสื่อมมีวันเปลี่ยนแปลง จากดีก็จะกลายเป็นของไม่ดีไป กลายเป็นของเสียของเน่าไป เช่น อาหารที่รับประทาน ถ้าดูอาหารในจานมันก็จะเกิดความอยากรับประทานขึ้นมา แต่พอไปดูอาหารที่กลายเป็นของบูดเน่าแล้ว เช่น เป็นอุจจาระออกมาแล้ว มันก็จะทำให้ความอยากรับประทานอาหารนั้นหายไปได้ นี้คือเรื่องของปัญญาบารมี ต้องมีอีกมุมหนึ่ง มองมุมกลับหรือมองอีกด้านหนึ่งของสิ่งต่างๆ ที่อยากได้กันว่ามันไม่ได้เป็นสุขอย่างเดียว มันไม่ดีอย่างเดียว มันไม่สวยงามอย่างเดียว ต่อไปเมื่อวันเวลาผ่านไปมันจะต้องเปลี่ยนไป มันจะต้องกลายเป็นของไม่ดีในที่สุด กลายเป็นของเน่าของเหม็นไป ถ้าเป็นอาหาร ถ้าเป็นร่างกายก็เป็นซากศพไป เป็นซากศพก็กลายเป็นของเน่าของเหม็นไป หรือถ้าดูเข้าไปในภายใต้ผิวหนังก็จะเห็นของไม่สวยไม่งามต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย นี่คืออสุภะ เป็นการเจริญปัญญาให้เห็นส่วนที่ไม่น่าดูน่าชมของร่างกาย หรือไม่น่าดูน่าชมของอาหาร หรือไม่น่าดูน่าชมของสิ่งต่างๆ สิ่งต่างๆ เวลาซื้อมาใหม่ๆ มันสวยงาม ใช้ไปเรื่อยๆ เดี๋ยวมันก็เก่าเดี๋ยวมันก็พัง รถยนต์เวลาออกมาใหม่ๆ

นี้สวยงาม วิ่งไปเรื่อยๆ เดี๋ยวมันก็เสื่อม เดี๋ยวมันก็พัง ต้องพิจารณาอนิจจังของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มันจะทำให้ไม่มีความอยากได้อะไร เพราะรู้ว่าได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องเสียไปหรือหมดไปหรือเปลี่ยนไป แล้วความสุขที่ได้ก็จะกลายเป็นความทุกข์ตามมาต่อไป

นี่คือการเจริญปัญญาบารมีเพื่อทำลายความอยากต่างๆ ที่มาสร้างความหงุดหงิด สร้างความรำคาญให้แก่ใจ เป็นตัวที่ดึงให้ใจต้องกลับมาเกิดในกามภพ ในรูปภพ และในอรูปภพอยู่เรื่อยๆ พอมีปัญญามาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ของสิ่งต่างๆ ที่ความอยากต้องการแล้ว มันก็จะทำให้ความอยากหายไป การอยากจะได้ความสุขจากกามก็หมดไป ความอยากจะได้ความสุขจากความสงบจากการนั่งสมาธิก็หมดไป จากรูปฌานก็หมดไป จากอรูปฌานก็หมดไป เพราะเป็นความสุขแบบชั่วคราวทั้งนั้น สู้เอาความสุขแบบถาวรดีกว่า คือความสุขที่เกิดจากการไม่มีความอยาก พอใจไม่มีความอยากแล้ว ใจที่รู้สึกหิวโหย ใจที่รู้สึกขาดนู้นขาดนี้ มันจะหายไปหมด มันจะกลายเป็นใจที่อิ่มเอิบขึ้นมาตลอดเวลา เป็นใจที่เป็นสุขตลอดเวลา เรียกว่าเป็น **ปรมัง สุขัง** เป็นบรมสุขตลอดเวลา แล้วก็จะเป็นใจที่ไม่หิว ไม่มีความอยากไปเกิดในไตรภพอีกต่อไป เพราะไม่มีกามตัณหา ไม่มีภวตัณหา ไม่มีวิภวตัณหามาคอยดึงใจให้ไปเกิดต่อไปนั่นเอง

ใจที่ไม่เกิดก็เรียกว่านิพพาน ใจที่อยู่ที่นิพพานเป็นใจที่ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป เป็นใจของพระพุทธเจ้าและใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย นอกนั้นต้องกลับมาเกิดอีก ถึงแม้พระอริยบุคคลก็ยังต้องกลับมาเกิด เพียงแต่ว่ามีกรอบมีเวลา เช่น พระโสดาบันก็กลับมาเกิดในกามภพแค่ ๗ ชาติ ถ้าพระสกิทาคามีก็ชาติเดียว พระอนาคามีก็มาเกิดในอรูปภพหรือรูปภพ แล้วก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ก็จะไปอยู่ที่พระนิพพาน ที่ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ไม่มีการเกิด เมื่อไม่มีการเกิดก็จะไม่มีความทุกข์ตามมา เพราะทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิดเท่านั้น

นี่แหละคือคำตอบของชีวิตว่าเกิดมาทำไม เกิดมาเพื่อหยุดการเกิดนั่นเอง เพราะการเกิดมันเป็นทุกข์ และการจะหยุดการเกิดได้ก็ต้องหยุดความอยากทั้ง ๓ คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และการจะหยุดตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้ก็ต้องมีบารมี ๑๐ มีอธิษฐานบารมี มีสัจจบารมี มีวิริยบารมี มีขันติบารมี เพื่อที่จะเป็นเครื่องมือในการมาสร้างเมตตา-บารมี ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี อุเบกขาบารมี และปัญญาบารมี พอสร้างบารมีเหล่านี้ได้ครบสมบูรณ์แล้วก็จะสามารถหยุดความอยากทั้งหลายได้ หยุดการกลับมา

เวียนว่ายตายเกิดได้ ชีวิตก็ประสบกับความสำเร็จ ได้เป็นพระอรหันต์ ได้เป็นพระพุทธเจ้า นี่คือคำตอบของชีวิตของพวกเราทุกคน ถ้าไม่ต้องการที่จะกลับมาเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องหยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้ด้วยการสร้างบารมีกัน นี่ก็คือเรื่องราวที่เอามาฝากท่านในวันนี้ ●●●

Velbon

สนทนาธรรมหน้ากุฏิ

โยม: หากอยู่กับความว่างบ่อยๆ ไม่ได้เจริญสติ ความไม่เที่ยงของขันธ์ ๕ จะได้บรรลุพระโสดาบันไหมคะ

พระอาจารย์: คือถ้าเราอยู่กับความว่างมันก็สงบมันก็สบายช่วงที่มันว่าง แต่พอมันมาเจอร่างกาย เจอขันธ์ ๕ ที่มันมาสร้างความทุกข์ให้กับเรา ถ้าเราไม่พิจารณาขันธ์ ๕ เพื่อปล่อยวางขันธ์ ๕ เราก็ยังติดอยู่กับขันธ์ ๕ เราก็จะบรรลุเป็นพระโสดาบันไม่ได้ ความเป็นพระโสดาบันนี้เราต้องพิจารณาขันธ์ ๕ ให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ และปล่อยวางขันธ์ ๕ ได้ คือไม่ยึดไม่ติดกับร่างกายกับเวทนา ร่างกายจะแก่ก็ปล่อยมันแก่ไป เวทนาจะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป ร่างกายจะตายก็ปล่อยมันตายไปถึงจะบรรลุเป็นพระโสดาบันได้ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๖ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: ภาวนาแล้วสว่างอยู่ข้างนอก ลืมตาก็สว่าง หลับตาก็สว่าง ควรแก้ไขอย่างไรหรือไม่ต้องไปสนใจกับภาวะใดๆ ที่เกิดขึ้น

พระอาจารย์: ก็พิจารณาว่ามันเป็นไตรลักษณ์ไป เหมือนเสียงนี้มันดังอย่างนี้ ถ้าเราไปอยากให้มันหายมันจะทำให้เราทุกข์ แต่ถ้าเราปล่อยมัน มันจะร้องก็ปล่อยมันร้องไป เดี๋ยวมันก็หายเอง มันไม่หายเราก็อยู่กับมันไป แสงหรืออะไรก็ตามเวลามันเกิดก็อย่าไปอยากให้มันหาย หรือเวลามันหายก็อยากจะให้มันเกิดนี่ อย่าไปอยากเท่านั้นเอง เฉยๆ ไปกับมัน มันจะโผล่ก็ปล่อยมันโผล่ขึ้นมา มันจะหายก็ปล่อยมันหายไป เพราะทุกอย่างมันเป็นอนิจจังเป็นไตรลักษณ์ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๖ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: ผมไม่เคยนั่งสมาธิเลยครับ จะเริ่มต้นอย่างไรดีครับ

พระอาจารย์: ก็นั่งตอนนี้เลย หลับตาแล้วก็ลองท่องพุทโธดู ลองนั่งหลับตาแล้วลองท่องพุทโธไป อย่าไปคิดถึงเรื่องอะไร นั่งให้ได้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ถ้าพุทโธไม่ได้ดูลมหายใจได้ไหม ลองดูลมหายใจไป หายใจเข้าออกให้รู้ว่าลมเข้าลมออก เท่านั้นเอง ไม่ต้องไปควบคุมบังคับลม หรือถ้าดูลมไม่ได้สวดมนต์ไปก่อนก็ได้ สวดอิติปิ โส ไป อายุเราเท่าไหร่ล่ะ อายุเรา ๓๐ ก็สวดสัก ๓๐ จบดู อันนี้ก็เป็นวิธีฝึกนั่งสมาธิในเบื้องต้น ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๖ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: การบรรลุพระโสดาบัน บรรลุพระสกิทาคามี บรรลุพระอนาคามี บรรลุพระอรหันต์ ต้องฝึกให้สภาวจิตเป็นอย่างไรเจ้าคะถึงจะบรรลุได้

พระอาจารย์: อ๋อ ขั้นต้นก็ให้จิตสงบมีอุเบกขา แล้วก็ให้มีปัญญาที่จะคอยตัดสังโยชน์หรือกิเลสที่มาสร้างความทุกข์วุ่นวายให้กับใจ พระโสดาบันก็ตัดสังโยชน์คือความหลงยึดติดกับร่างกาย ความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย พอตัดความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายได้ พระโสดาบันก็หายทุกข์ ส่วนพระสกิทาคามีก็มีความอยากเสพรูปเสพกามอยู่ ยังมีกามารมณ์อยู่ พอเจริญอสุภะ กามารมณ์มันก็จะเบาบางลงไป ก็ได้เป็นพระสกิทาคามี แล้วถ้าเจริญอสุภะแบบต่อเนื่องแบบไม่หยุด แบบไม่มีช่วงว่าง เห็นอสุภะตลอดเวลา มันก็จะกำจัดกามารมณ์หรือกามราคะอย่างถาวร ก็จะได้เป็นพระอนาคามี ขั้นต่อไปก็กำจัดสังโยชน์เบื้องสูง เช่น อวิชชา มานะ การถือตัว พอกำจัดได้ ใจก็จะไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ในใจอีกต่อไป ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๖ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: ถ้าเจริญพระกรรมฐานโดยจับยึดพระนิพพานเป็นอารมณ์อยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ และเมื่อขณะที่กำลังจะตายก็มีจิตยึดพระนิพพาน และเมื่อตายจริงๆ แล้วสามารถไปพระนิพพานได้ไหมครับ

พระอาจารย์: ถ้าเราไม่เคยเห็นพระนิพพาน เราจะไปจับพระนิพพานมาเป็นอารมณ์ยึดได้อย่างไร ไม่ได้หรอก พระนิพพานนี้มันเป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้น เราต้องใช้กรรมฐานอย่างอื่น เช่น พุทโธหรือลมหายใจเข้าออกไปยึดเหนี่ยวจิตใจให้จิตใจหยุดปรุงแต่ง หยุดความโลภความอยากชั่วคราว แต่การที่จะมานั่งจินตนาการว่านิพพานเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ บางคนเห็นวาดเป็นชาร์ต (chart) ออกมาเป็นวงกลม วงกลมแรกเป็นเดรัจฉาน วงกลมเข้าไปเป็นมนุษย์ เข้าไปเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นอริยบุคคล เป็นขั้นต่างๆ พอถึงศูนย์กลางของวงกลม นั่นคือนิพพาน เอ้า ลองไปนึกภาพเหล่านั้นดูสิ ดูว่าจะทำให้ใจสงบได้ไหม มันไม่ได้หรอก นิพพานถ้าไม่เคยเห็นจะไปนึกมันได้ยังไง มันต้องเคยเห็นอะไรก่อนถึงจะมานึกมันได้ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๖ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: ในฐานะที่วันนี้เป็นวันวิสาขบูชา ขอพระอาจารย์เมตตาแนะนำได้ไหมคะว่าควรใช้ชีวิตหรือว่าแนวทางอย่างไรในฐานะที่เป็นฆราวาสที่มีครอบครัว ใช้ชีวิตอย่างมนุษย์ทั่วๆ ไปล่ะค่ะ

พระอาจารย์: ก็อย่างที่เราฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ปฏิบัติตามคำสอน เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้านี้สอนทั้งระดับฆราวาสและระดับนักบวช ฆราวาสท่านก็สอนทำทานรักษาศีล ภาวนา ทำทานไปตามโอกาสตามกำลัง หรือ

ตามความอยาก บางคนอยากทำบุญมากก็ทำไป บางคนทำน้อยก็ทำไปก่อน แต่ผลก็คือถ้าทำมากก็จะได้มาก ทำทานแล้วก็รักษาศีล ๕ สำหรับผู้ครองเรือนถ้าทำงานทำการรักษาศีล ๘ ก็จะยาก ยกเว้นถ้ามีเวลาว่างก็ไปอยู่วัดบางช่วงก็ถือศีล ๘ แล้วก็ไปภาวนาได้ ถ้าอยู่บ้านก็อาจจะภาวนาได้เล็กๆ น้อยๆ ช่วงก่อนนอนหรือช่วงเช้าตอนที่ตื่นขึ้นมาก่อนที่จะไปทำอะไร ก็ใช้ช่วงนั้นเป็นช่วงที่มาหัดภาวนาไปก่อน แล้วต่อไปถ้ามีเวลามากขึ้นก็อาจไปอยู่วัดไปภาวนา ไปเข้าคอร์สที่ไหนต่อก็ได้ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๖ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: มีปัญหาเรื่องกลัวเสียงฟ้าผ่าเพราะเคยโดนช็อตตอนฟ้าผ่าแล้วไปจับโลหะ จะแก้ความกลัวตายอย่างนี้อย่างไรคะ

พระอาจารย์: ก็ผ่านมาได้แล้วไปกลัวทำไม แสดงว่าเรามีภูมิคุ้มกันแล้ว เหมือนติดไวรัสครั้งเดียวแล้วก็ทีนี้หายแล้ว ก็มีภูมิคุ้มกันแล้ว ไปกลัวทำไม ก็รู้แล้วว่ามันเป็นยังไงก็ผ่านมาแล้ว มันจะเป็นอีกมันก็ผ่านมาได้อีก ไปกลัวอะไร มันทุกข์เพราะไม่อยากไปเจอมันเท่านั้นเอง ทีนี้ไม่ต้องไปกลัวมัน มีภูมิคุ้มกันแล้ว เหมือนเราถ้าเราติดไวรัสแล้วทีนี้เราก็ไม่ไปติดแล้ว ไม่ต้องไปใส่หน้ากาก ไม่ต้องไปกังวลไปอะไรกับใครแล้ว ไปที่ไหนก็ไม่ต้องกลัวแล้ว เพราะเรามีภูมิคุ้มกันแล้ว พอเจ็บแล้วทีนี้ เรารู้ความเจ็บเป็นยังไงมันก็แค่นั้น ก็ผ่านมันมาได้ แล้วไปกลัวมันทำไม จริงไหม

ที่มันกลัวเพราะมันไม่อยากจะเจ็บ ไม่ใช่เหตุผลนะ มันความฝังลึก ความอยากจะได้แต่ความสุข พอไปเจอความทุกข์ก็เลยไม่อยากได้ ก็เลยเกิดความกลัว ไม่รู้ว่าความทุกข์มันก็เป็นเหมือนยาแหละ มันทำให้ใจเราเข้มแข็ง ทำให้ใจเราไม่ต้องมาทุกข์กับมันอีกต่อไป แต่กลับไม่ใช้มัน กลับไปกลัวมัน

ความจริงถ้าเราผ่านมาได้แล้วเราจะไปกลัวมันทำไม อันนี้ต้องใช้เหตุใช้ผล แล้วถ้าเวลามันจะเกิดก็ห้ามมันไม่ได้ เวลาจะเจอมันก็ห้ามมันไม่ได้ และถ้ามันจะถึงเวลาที่จะตายก็ห้ามมันไม่ได้ ไม่ตายด้วยไฟช็อต มันก็ต้องตายด้วยเรื่องอื่นอยู่ดี ไม่มีใครไม่ตาย ให้คิดแบบนี้ มองความจริงดู เกิดมาแล้วไม่มีใครหนีพ้นความแก่ความเจ็บความตายไปได้ มันจะเกิดขึ้นตอนไหน เท่านั้นเอง แต่ต้องเกิดขึ้นกับคนทุกคน ถ้าคิดบ่อยๆ แล้วมันจะไม่มีความกลัว ไม่กลัวความแก่ไม่กลัวความเจ็บไม่กลัวความตาย กลัวไปก็ไม่ได้อะไร กลัวไปขาดทุนเปล่าๆ เพราะความกลัวก็เหมือนกับเอาค้อนมาทุบศีรษะเรานี่ อยู่ดีๆ พอกลัวก็เอาค้อนมาทุบศีรษะเรา ทุกข์ไปทำไม ทุกข์แล้วไปเปลี่ยนแปลงอะไรได้หรือเปล่า มันก็ไม่เปลี่ยนแปลงอะไร มันก็เจ็บอยู่ดี ตายอยู่ดีเหมือนกัน ลองใช้เหตุผลคิดดู แล้วมันก็จะไม่กลัว ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๘ พ.ค. ๒๕๖๓)

ความแตกต่างระหว่าง
ปุถุชนกับพระอริยบุคคล

ปุถุชน ชอบขอพร ชอบรับพร
พระอริยะ ชอบสร้างพรด้วยการปฏิบัติธรรม
ปุถุชน ชอบแก้กรรมสะเดาะเคราะห์
พระอริยะ ชอบสร้างแต่กรรมดี
ปุถุชน ชอบฉลองวันเกิด
พระอริยะ ชอบฉลองวันไม่เกิด

คติธรรม
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต