

คำนำ

พุทธธรรมสำหรับนักบวช เล่ม 6 เป็นพระไตรปิฎกกึ่งพุทธกาล ที่พระยาธรรมมิกราช ได้น้อมสือพระธรรมจากองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าด้วยหมวดของสมาธิ แสดงให้รู้ถึงสิ่ง ที่มาขวางกั้นในการทำสมาธิ และขวางกั้นในการทำความคิด พร้อมกับแนะนำวิธีแก้ไข ให้ผ่านสิ่งมาขวางกั้นไปได้ และปิดท้ายด้วยกรรมฐาน 40 กอง ว่ามีอะไรบ้าง

ฉะนั้น หนังสือเล่มนี้ จึงเป็นพระธรรมคำสอนที่ทรงคุณค่า เหมาะสำหรับทุกคน ที่ปรารถนาจะใช้เป็นองค์ความรู้ในการฝึกสมาธิ ให้เข้าถึงสมาธิระดับขั้นสูงขึ้นไป เป็นหนทางที่จะเข้าถึงปัญญาแจ่มแจ้งในธรรม จนถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ตอนที่ 86 นivrณ ๕ กามฉันทะ	1
ตอนที่ 87 วิธีแก่นivrณ กามฉันทะ	10
ตอนที่ 88 วิธีแก่นivrณ ปฏิกษะ	18
ตอนที่ 89 วิธีแก่นivrณ ถีนมิทระ	26
ตอนที่ 90 วิธีแก่นivrณ อุทธจจะกุกกจจะ	32
ตอนที่ 91 วิธีแก่นivrณ วิจิกจจา	39
ตอนที่ 92 บทสงทำยivrณ๕	45
ตอนที่ 93 ชันธมาร	52
ตอนที่ 94 อภิสังขารมาร	58
ตอนที่ 95 กิเลสมาร	67
ตอนที่ 96 มัจจุมาร	74
ตอนที่ 97 เทวปุตตมาร	80
ตอนที่ 98 กรรรฐฐาน ๔๐	85
รายนามผู้พิมพ์หนังสือ	92



ตอนที่ 86 “นิเวศน์ ๕ กามฉันทะ”

ในเช้าของวันที่ 8 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์
ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อบน้อมพระพุทธรูป องค์พระสัมมา
สัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าทูลถามธรรม

เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธรูปองค์ท่านแล้ว จึงได้
ทูลถามธรรมกับพระพุทธรูปองค์ท่านไปดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธรูป องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าข้า
ช่วงเวลาที่ผ่านมา เราก็ได้ศึกษาเรียนรู้ในเรื่องของสมาธิ ในฌานมีรูป และในฌานไม่มีรูป
ในระดับหนึ่ง ให้พอได้ทำความเข้าใจแล้ว

พระพุทธรูปเจ้าข้า.. ถ้าเกิดว่าเราจะเรียน หรือศึกษาธรรมในฌานไม่มีรูป ปฏิบัติ
สมาธินะเจ้าคะ เราจะสามารถฝึกได้เลยหรือเปล่าเจ้าคะ หรือว่า เราจะต้องเข้าไปสู่
กรรมฐานที่มีรูปเสียก่อน แล้วเราจึงค่อยไปทำกรรมฐานที่ไม่มีรูปทั้ง 4 ฌาน ต่อ นะเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. ลูกทั้งหลายนั้น ก็ได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจ ถึง*ฌานมีรูป* 4 ฌาน
แล้วก็ได้ศึกษาในรูปแบบของ *ฌานไม่มีรูป* ในขั้นต้นแล้ว คือเข้าใจว่า มีการประพฤติก
ปฏิบัติ ประมาทนี่

พระยารธรรมเอย.. ซึ่งถ้าเกิดว่าจะฝึก หรือจะเรียนต่อ บางที ก็จะเป็นการหนัก
เกินไปสำหรับผู้ฝึกอาจจะเกิดความท้อ ความท้อใจได้ลูก

เพราะการที่จะทำฌานไม่มีรูปได้ ต้องมีกำลังสมาธิ ของฌานมีรูป มาก และ
แข็งแรงเสียก่อน จึงทำได้

ฉะนั้น.. เราก็จะเข้าไปสู่กรรมฐานทั้ง 40 กอง และฝึกกรรมฐาน ทั้ง 40 กองนั้น
ให้ได้เสียก่อน ลูก อย่างน้อย ก็ได้ตามแต่ละบุคคล ก็คือ ตามความรู้ ความสามารถของ
แต่ละบุคคลว่าฝึกได้กี่กองได้ฌานอะไรบ้าง แล้วเราจึงค่อยกลับมาฝึกในฌานไม่มีรูปอีกที่
หนึ่ง ลูก จะได้ไม่เป็นการฝึกที่หนักเกินไป จะได้ไม่ท้อไม่ถอยเสียก่อน

แต่พระยารธรรมเอย.. ก่อนที่เราจะเข้าไปสู่กรรมฐาน 40 กองนั้น สิ่งที่เราควร
จะเรียนรู้ ควรจะเข้าใจ และรู้จักกับมัน ก็ยังมีอีก 2 อย่าง ที่เราควรจะทำ
ความเข้าใจ ลูก



1. คือ สิ่งที่เกิดขวางการปฏิบัติในการนั่งสมาธิ ไม่ให้เข้ามานั้น คืออะไร และมีอะไรบ้าง เราต้องแก้ไขมันอย่างไรบ้าง

2. คือ มารที่จะมาตัดรอนความดี ที่เราจะทำได้ ทำสำเร็จนั้น มีมารอะไรบ้าง

- อย่างน้อย ถ้าเรารู้เท่าทัน

- เราก็จะได้แก้ไขถูก

- อย่างน้อย ถ้าเรารู้จักมารเหล่านั้น

- เราก็จะได้หาวิธีเอาชนะมันให้ได้

เพื่อการประพฤติ ปฏิบัติ ในการฝึกฝนกรรมฐาน 40 กอง จะได้ผลมาก เราจึงควรรู้จัก 2 สิ่งนี้ เสียก่อน ลูก

พระพุทธเจ้าเจ้าขา.. แล้วมีอะไรบ้างละเจ้าคะ ที่เป็นสิ่งกีดขวาง หรือว่าขวางกั้นจิต ทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ นะเจ้าคะ

ขอพระพุทธองค์โปรดทรงอธิบายสภาวะธรรมเหล่านั้น ให้ลูกได้เข้าใจด้วย พระพุทธเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. วันนี้เราจะวางเรื่อง “มาร” ที่มาตัดรอน ทำให้เราไม่สำเร็จเอาไว้อีกก่อน.. ลูก เราจะมาเรียนรู้ เฉพาะ “สภาวะธรรมของสิ่งขวางกั้นจิต” ทำให้ไม่อาจเกิดสมาธิขึ้นได้ เราจะมาทำความรู้จัก ทำความเข้าใจ ในสิ่งเหล่านี้

พระยารธรรมเอ๋ย.. สิ่งที่เป็นเหตุขวางกั้น ทำให้สมาธินั้นไม่อาจเกิดขึ้นได้ มีหลายสิ่งลูก และหลายสิ่งทีกล่าวมานั้น ก็ได้แก่

1. ความยินดี พอใจ เพลิดเพลินในกามคุณ

2. ความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ความขัดเคืองใจ

3. ความหดหู่ ท้อถอย และความมัวงงเหงา หาวนอน

4. ความฟุ้งซ่านของจิต และความรำคาญใจ

5. ความลึกลับ สงสัย ไม่แน่ใจ

พระยารธรรมเอ๋ย.. มีสภาวะธรรมเหล่านี้ละลูก ที่เป็นสิ่งขวางกั้น ทำให้เรานั้นไม่อาจเกิดสมาธิขึ้นได้ ลูก

พระยารธรรม : อ้อ ถ้าเกิดว่าเรานั่งสมาธิไป เราก็จะเจอกับเหตุการณ์เหล่านี้หรือเจ้าคะ ที่ทำให้เรารู้สึกว่า มันไม่มีกำลังใจ หรือว่าไม่มีหนทางที่จะนั่งสมาธิต่อไป หรือทำให้ไม่เกิดความสงบนั่นเอง



พระพุทธองค์เจ้าขา.. ลูกก็พอเข้าใจคร่าวๆ แล้ว ว่าพอจะมีอะไรบ้าง แต่ที่นี้ ลูกจะขอพระพุทธองค์อธิบายสภาวะธรรม แต่ละข้อที่มันเกิดขึ้นนะเจ้าคะ เพื่อลูกจะได้รู้ว่า มันมีสถานการณ์แบบไหน เกิดขึ้นกับเรา เราต้องแก้ไขมันยังไง ถ้าเราเจอกับเหตุการณ์ แบบนั้น ที่มันเกิดขึ้นมาขวางกั้น ทำให้เราไม่เกิดสมาธิ นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าอย่างนั้น เราก็เริ่มที่สภาวะธรรมที่ 1 เลย ก็แล้วกันนะลูก ถ้าเรากำลังฝึกสมาธิ แต่แล้ว อยู่ๆ ก็มีสภาวะธรรมเช่นนี้ เกิดขึ้นกับเรา คือ มีความรู้สึกยินดี พอใจ เพลิดเพลินในกามคุณ เช่น ยินดี พอใจ ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทางกาย อันน่ายินดี น่ารักใคร่พอใจ รวมทั้งความคิด อันเกี่ยวเนื่องด้วย รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทางความคิด ซึ่งคำว่า “กาม” ในที่นี้ ก็ไม่ได้หมายถึงเรื่องเพศ เท่านั้น

แต่หมายถึง สิ่งที่มีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทางกาย และทางอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกด้วย

พระยารธรรมเอ๋ย.. เมื่อเรานั่งสมาธิกรรมฐาน แล้วเจอความต้องการ ความรู้สึกว่า เรากำลังหลงอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ต่างๆ ซึ่งทำให้เรารู้ว่า วุ่น วุ่นวายจิตใจ ทำให้ เรานั้นไม่อาจเกิดสมาธิได้ เราก็จะมีสภาวะธรรมในสิ่งเหล่านี้ เกิดขึ้นละลูก

พระพุทธองค์เจ้าขา.. เช่นแบบไหนบ้างเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. “รูป” ก็คือสิ่งที่มีอยู่เป็นรูปธรรม ไม่ว่าจะป็นรูปร่างคน หรือว่าจะป็นรูปร่างของสิ่งของ ข้าวของ หรือจะเป็นอะไรก็ตามที่มีเป็นรูปธรรม และมีรูปลักษณะ ที่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อันนั้นเรียกว่า “รูป”

พระยารธรรมเอ๋ย.. การลุ่มหลงในรูป ก็เช่น ถ้าเกิดว่าเรานั่งสมาธิ

นั่งไป ก็เกิดจิตฟุ้งซ่าน นึกถึง หรือว่ามีเรื่องของพ่อแม่ พี่น้อง บุคคลที่รัก ญาติสนิท มิตรสหายคนใดคนหนึ่ง หรือว่ามาเป็นกลุ่มเลย ผุดขึ้นมา คือ คนที่เรารักนะลูก แล้วเรารู้สึก ว่าวุ่น กังวลใจ เป็นทุกข์เพราะคนเหล่านั้น เราก็เลยไม่สงบ ไม่เป็นสุข..

อันนั้น ก็คือ การหลง หลงในรูป และการที่เรายึดติดใจลูก ยึดติดว่า ร่างกายนั้น คือ พ่อ รูปร่างนี้ คือแม่ รูปร่างนี้ คือญาติ คือคนที่เรารัก คือคนที่รักเรา นั้นแหละลูก คือ การที่เรา กำลังหลงในรูปเสียแล้วหลงยึดว่า นั่นคือของเรา คือญาติเรา พี่เรา น้องเรา คนที่เรารัก นั้นแหละลูก “หลงในรูป” ของผู้อื่น หรือนั่งอยู่ ก็ผุดคิดขึ้นมา

ถึงผู้หญิงคนนั้น ถึงผู้ชายคนโน้น ที่เคยผ่านเข้ามาในชีวิตหรือว่าที่ยัง ไม่ผ่านมา แต่จิตก็ปรุงแต่งไป นั่นก็คือ การ “หลงในรูป” รูปของตัวบุคคลใจลูก เราเกิดความ

ลุ่มหลงในรูปร่าง ร่างกายของบุคคลผู้อื่น ก็เลยเกิดความยึด ยึดเข้ามาเป็นเรา เป็นของของเรา เป็นคนที่รักเราบ้าง เป็นคนที่เรารักบ้าง เพราะแท้ที่จริงแล้ว มันไม่มีใคร เป็นของใคร แต่ความคิดฟุ้งซ่าน ความลุ่มหลงของเรา..ไปดึงรูปที่เป็นตัวบุคคลเหล่านี้ เข้ามาปรุงแต่ง ทำให้จิตของเรา เกิดความลุ่มหลง ยึดถือ ยึดมั่น จนไปกังวลแต่เรื่องของเขา จนไม่เกิดสมาธิเลย

พระยาธรรมเอ๋ย.. เช่นนี้ ก็คือ “หลงในรูป” รูปร่างของผู้คน หรือเช่น ถ้าเกิดว่า นั่งๆ สมาธิไป ก็เกิดนึกถึงบ้านหลังใหม่ที่สวยๆขึ้นมา นึกปรุงแต่งขึ้นมา อยากจะมีบ้าน สักหลังหนึ่ง ให้มันเป็นแบบนี้ สวยแบบนั้น หรือแบบนี้ จิตเราก็กปรุงแต่งขึ้นมา เป็นรูปของบ้าน อยากจะได้บ้านหลังนั้น ต้องทำยังไงนี่ อันนั้นก็คือ การหลง หลงในรูปของสิ่งของ หรือนั่งไป อาจจะนึกไป บ้านหลังที่เราสร้างไว้แล้วนี่ ก่อหนีก่อสินไว้ให้เรามากมาย เราก็กเกิดความทุกข์ กับในบ้านหลังนี้มาก เรานั้นต้องทำแบบไหน ยังไง จะได้ประดับประดา ให้อ่านผ่านไป จิตเราก็กอยากจะได้บ้านหลังนี้อยู่ แต่ด้วยหนี้สินที่กู้มาทำ เราจะทำยังไง จะขายบ้านหลังนี้ตีมีด หรือว่าจะเอาไว้มาก่อน คิดไปต่างๆนานา วิตกกังวลถึงเรื่องบ้าน นึกไป กังวลไป ฟุ้งซ่านไป ทำให้ไม่เกิดสมาธิ ยึดติด ลุ่มหลง หวงแหนบ้านหลังนี้

นั่นแหละลูก คือ การ “หลงในรูป”

นั่งสมาธิไป สัมผัสโทรศัพท์เอาไว้ทางโน้น กลัวใครเขาจะหยิบไปหรือเปล่า กลัวจะหายไป นั่นก็คือ การ “หลงในรูป” กลัวหาย ยึดติดเอาไว้ รูปของโทรศัพท์ รูปของบ้าน ใครเขาขับรถ ยืมรถไป เรานั่งสมาธิไป เราก็กนึกห่วงรถ รถจะไปแบบไหน คน ขับจะขับได้หรือเปล่า จะไปทำรถพังหรือเปล่า ก็มัวแต่ห่วง จนนั่งไม่ได้ บางทีก็ไม่ได้ ไปไหนหรอก นั่งอยู่เฉยๆ จิตที่เกิดความลุ่มหลงในรูปนั้น ก็นึกถึงรถบ้าง บ้านบ้าง บุคคลบ้าง นี่แหละลูกที่เรียกว่า “หลงในรูป”

พระยาธรรมเอ๋ย.. ถ้าเกิดทำสมาธิไป แล้วเกิดสภาวะธรรมเหล่านี้ เรียกว่าเรากำลัง “หลงในรูป” รวมถึงตัวเราเอง ก็เหมือนกัน ลูก นั่งไป เราก็กร้อนไป เจ็บไป ปวดไป ทุกข์ไป เราก็กยังหลงว่า หลงในรูปของเรา ว่า นี่คือ ตัวของเรา แขนของเรา ขาของเรา หลงในตัวใน ตนของเรา ยึดติดในรูปร่างของเรา ที่สมมุติว่าเป็นเรา จนทำให้ฟุ้งซ่าน เกิดสมาธิไม่ได้ มัวแต่นึกถึงตัวเรา ของเรา อยู่ นั่นแหละ

พระยาธรรมเอ๋ย.. สิ่งเหล่านี้แหละลูก ที่เรียกว่า “หลงในรูป”

พระยาธรรม : อ้อ เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ ถ้าอย่างนั้นหนูก็เป็นบ่อยๆเจ้าค่ะ



ชอบนึกถึงคนนั้นคนนี้ นึกถึงอะไรก็ไม่รู้ ถ้าเราหลงสิ่งนั้นสิ่งนี้ แปลว่า เราไปหลงในรูปของ
สิ่งนั้นสิ่งนี้ หลงยึดว่า เป็นของเราบ้าง หลงยึดว่า มีอยู่บ้าง ต้องแก้ไข ต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้
มันเป็นสิ่งที่เกิดความลุ่มหลง จริงแล้ว เราต้องวางสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ทิ้งไปหมด

เราจึงจะมีความสุขได้

เราจึงจะทำสมาธิได้

เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ

แล้วการหลงในรสละเจ้าคะ รส คือรสชาติ นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. การลุ่มหลงในรสชาติ การที่เรานั่งสมาธิอยู่ แล้วเกิดไปปรุงแต่ง
นึกถึงว่า อยากจะกินสิ่งนั้น อยากจะกินโน้นกิน นี้เราก็ไปนึกปรุงแต่ง ถึงสิ่งที่กินผ่านมาแล้ว
สิ่งที่กำลังอยากจะกิน น่าจะมีของเปรี้ยวๆ น่าจะมีของหวานๆ เราก็ปรุงแต่งถึงอาหารที่
ประณีต อร่อย นึกไปเรื่อย ถึงของกินนะลูก

อันนั้นก็ถือว่า ติดในรส แล้วถ้าเกิดว่า เราไปนึกถึงอาหารจานที่มีรูปร่างลักษณะ
แบบนี้

ข้าวผัดกระเพราะไข่ดาว นึกถึง ก็มีรูปของผัดกระเพราะไข่ดาว ซึ่งมันก็เป็นรูป
และเราก็หลงในรสชาติ ก็คือ อยากจะกินรสชาติที่เป็นแบบนี้ เราก็ปรุงแต่ง นึกถึงแต่ข้าว
จานนั้น นั่งสมาธิไม่ได้

อันนั้น ก็หลงในรูป และกักรสด้วย นะลูกนะ การหลงในรสชาติ ก็คือ นั่งๆไป ปฏิบัติไป
อยู่ดีๆ ก็นึกถึงของกินชะอย่างนั้น อยากจะกินโน้นกินนี้ขึ้นมา อย่างนั้นละลูก คือ การ
“หลงในรสชาติ”

พระยารธรรม : อ้อ เข้าใจแล้ว เจ้าคะ การที่เราลุ่มหลงในรสชาติของกินต่างๆ
บางทีถ้าเรานั่งสมาธิ สิ่งเหล่านั้นก็สามารถมาก่อวณ ทำให้เราอยากจะกินๆ ทำให้เราไม่มี
สมาธิเหมือนกัน เข้าใจแล้ว เจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าขา.. แล้วกลิ่นละเจ้าคะ เป็นแบบไหน ถึงเรียกว่าเราลุ่มหลงใน
กลิ่น หรือว่ากลิ่นมันทำให้เราวุ่นวาย นั่งสมาธิไม่ได้ ลุ่มหลงในกลิ่นแบบนี้ นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. การที่เราลุ่มหลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ต่างๆ ก็คือ
การที่เรา ปรารถนาที่จะมีกลิ่นหอมๆ หรือว่าติดอยู่ในกลิ่นที่หอม ต้องทาครีมยี่ห้อนั้น
ต้องได้กลิ่นของน้ำหอมยี่ห้อนี้ ไปติดอยู่กับกลิ่น กลิ่นใดกลิ่นหนึ่ง หรือว่ากลิ่นที่หอม
ทุกกลิ่นเลย แล้วเรากرรมฐานไป ก็จะไปคิดปรุงแต่ง ในเรื่องของสิ่งเหล่านั้นลูก รวมถึงกลิ่นใน

ณ ที่นี้ ก็ยังมีกลิ่นที่ละเอียดอ่อนเข้าไปอีก เช่น อาจจะมีกลิ่นไอหอมๆของบุญ ที่ซ่อนอยู่ กลิ่นแห่งกิเลสตัณหาต่างๆ มันเป็นกลิ่นของความเป็นทิพย์ ซึ่งช่วยวนจิตใจให้ลุ่มหลง และต้องการที่จะสัมผัสกับสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเป็นกลิ่นที่ซ่อนอยู่ และเป็นกลิ่นที่มันอยู่ในความเป็นทิพย์ แต่ร่างกายของคนเรา ก็สามารถที่จะสัมผัสได้ ลูก

พระยาธรรม : อ้อ บางทีลูกได้เข้าไปในบางที่ ก็จะมีกลิ่นที่หอม ถ้าเรารู้สึกหอมแล้ว เราไปยินดี ตีใจในความหอม ในกลิ่นไอบุญนั้น แล้วเราก็เกิดความฟุ้งซ่าน หลงเข้าไปในกลิ่นนั้น ก็คือ การหลง เหมือนกัน อย่างนั้น หรือเปล่าเจ้าคะ

พระพุทธรองค์ : นั่นแหละลูก คือ การ “หลงในกลิ่น”

พระยาธรรม : แล้วบางทีรู้สึกว่ามี เจอเด็กสาวๆบางคน ก็จะมีกลิ่นไอของสาว ๆ น่ะเจ้าคะ มันจะหอม หอมในแบบของกามราคะ หอมในแบบเหมือนดังจุดเพศตรงข้าม ที่มันทำให้ลุ่มหลงได้มาก น่ะเจ้าคะ แบบนั้น ก็เป็นกลิ่นของสาว ๆ แบบนั้นหรือเจ้าคะ

พระพุทธรองค์ : ถูกต้องแล้วลูก อันนั้นก็คือกลิ่นที่มันซ่อนอยู่ในสภาวะธรรม ที่คน ที่ไม่มีความเป็นทิพย์ ก็อาจจะรับรู้ไม่ได้ แต่มันทำให้จิตลุ่มหลงได้ลูก

พระยาธรรม : อ้อ เข้าใจแล้ว เจ้าคะ หลงทั้งกลิ่นที่มันซ่อนอยู่ กลิ่นที่มันมีสภาวะธรรมของทิพย์ ที่ซ่อนอยู่ แล้วก็หลงทั้งในรูปกายที่ต้องหอม ต้องมีกลิ่นแป้ง กลิ่นน้ำหอม อย่างโน้น อย่างนี้ อันนี้ ก็คือการ “หลงในกลิ่น” เข้าใจแล้ว เจ้าคะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แล้วเสียงละเจ้าคะ เป็นแบบไหนเจ้าคะ การลุ่มหลงในเสียง น่ะเจ้าคะ

พระยาธรรมเอย.. การลุ่มหลงในเสียง ก็คือ การที่เราตั้งใจไปๆ ก็ดันไปนึกถึง เรื่องที่ใครเขาพูดไม่ถูกใจเรา เสียงที่พูดกระทบมาที่หู ไม่ถูกใจเรา

เราก็เลยรู้สึกไม่พอใจ รู้สึกหงุดหงิด นึกถึงแต่เรื่องที่เขาพูดไม่พอใจเรานั้น ละเลยทำให้ทำสมาธิไม่ได้ หรือไม่ นั่งสมาธิไป ก็ดันไปนึกถึงเรื่องที่ใครเขาพูดชมเราเอาไว้ แล้ว รู้สึกยินดี ดีใจ แล้วก็นึกถึงแต่เรื่องนั้น จนจิตของเราไม่เข้าสมาธิเลย จนสมาธิไม่เกิดขึ้นกับเราเลย ก็เลยทำให้เรารู้สึกว่า วุ่นวายกันไปใหญ่ละ นั่นก็คือ การ “หลงในเสียง” ละลูก สิ่งที่ได้ยินมา สิ่งที่ถูกใจ และไม่ถูกใจ.. ก็เอามารบกวนเรา จนถึงบางทีต้องได้เปิดคลิปธรรมะ ต้องได้เปิดบทสวดมนต์ เราจึงนั่งสมาธิได้

อันนั้น ก็คือ การติดเสียง อีกรูปแบบหนึ่ง ที่เป็นการติดในทางที่ดี แต่ถ้าเกิดเราจะฝึกให้ได้ดี เราก็ต้องอย่าติดกับเสียงเหล่านั้น คือ มีเสียงเราก็นั่งได้ ไม่มีเสียง เราก็นั่งได้

พระยารธรรม : อ้อ เข้าใจแล้วเจ้าคะ ติดกับสิ่งที่กระทบมาที่หู ที่ได้ยิน ได้ฟัง

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แล้ว สัมผัสทางกาย มันเป็นแบบไหนละเจ้าคะ

พระยารธรรมเอย.. “การสัมผัสทางกาย” ส่วนใหญ่แล้วก็จะหมายถึง กามที่เกิดจากกามราคะ ซึ่งเป็นเรื่องของเพศตรงข้าม ที่มีความต้องการการสัมผัสทางกาย อันนั้นแหละ ลูก ที่เป็นสิ่งที่ทำให้เรากลุ่มหลงมัวเมา ในสิ่งนั้น

พระยารธรรมเอย.. ถ้าเกิดว่า เรานั่งสมาธิไป จิตเกิดความปรุ้งแตง ไปในเรื่องของการสัมผัสทางกาย ก็จะก่อให้เกิดในเรื่องของราคะ ในเรื่องที่เป็นเรื่องของผู้หญิง ผู้ชายหนุ่ม สาว ก่อเกิดขึ้นมา แล้วก็ทำลายสมาธิของเรา ทำให้เรานั้น ไม่สามารถที่จะมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ได้ ลูก

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แล้วถ้าเกิดว่านั่งๆไป แล้วมันมียุกมากัดที่แขนที่ขา เรารู้สึกรำคาญ นะเจ้าคะ อันนี้คือ การสัมผัสทางกายด้วยหรือเปล่าเจ้าคะ

พระพุทธรองค์ : สิ่งใดก็ตาม ที่มันส่งผลมากระทบทางกาย

อันนั้นก็ถือว่าเป็นการสัมผัสทางกาย เหมือนกัน เพียงแต่มันเป็นคนละแบบเท่านั้น และส่วนใหญ่แล้ว ปัญหาในเรื่องของการโดนแมลงบ้าง ยุงบ้าง นิดๆหน่อยๆ มันก็ไม่ได้ทำให้เรารำคาญอะไรมากมาย หรือว่าฟุ้งซ่านมากจนนั่งสมาธิไม่ได้ เพราะเราก็สามารถแก้ไขได้ โดยการ อาจจะไปเปลี่ยนที่นั่ง หรือปรับจิตของเราให้ไม่สนใจ ปล่อยมันไปหาที่นั่งที่เหมาะสม ไม่มีแมลงมารบกวน ก่อนจะนั่งสมาธิ ก็สามารถแก้ไขเช่นนั้นได้ ลูก

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. ถ้าอย่างนั้นก็ คือ การที่เรายังมีความกลุ่มหลงอยู่ หลงในรูป ในรส ในกลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย มันก็เลยทำให้เรานั้นวุ่นวายอยู่ ติดอยู่กับสิ่งที่มันวุ่นวายทั้งหลายทั้งปวง มันก็เลยไม่ยอมหลุดเข้าไปในที่ที่บริสุทธิ์ เช่นในฌานสมาธิ เพราะมัวแต่ยุ่งอยู่แต่กับ รูป ในรส ในกลิ่น เสียง สัมผัสภายนอก ที่มันผ่านหู ผ่านตา ผ่านลิ้น สัมผัสทางกาย อย่างนั้นก็เลยทำให้เราทำสมาธิไม่ได้ อย่างนั้นหรือเปล่า เจ้าคะ

พระพุทธรองค์ : ถูกต้องแล้วละลูก

รูป ก็เห็นได้ทางตา

รส ก็รับรู้ได้ทางลิ้น

กลิ่น ก็สัมผัสได้ทางจมูก

เสียง ก็ได้รับ ได้ยิน ได้ฟังมาจากหู
ส่วนสัมผัสทางกาย ก็คือ รับรู้ได้โดยทางร่างกายของเรา ใจถูก
ส่วนต่างๆ เหล่านี้ มันล้วนแล้วแต่ซ่อนตัวอยู่ในตัวหยาบของเรา อยู่ในกายเนื้อของ
เรานี้แหละลูก ซึ่งเราก็จะพลอยเป็นทุกข์ วุ่นวายไปกับมัน
พระพุทธองค์เจ้าข้า.. ถ้าอย่างนั้น ถ้าเกิดว่าเราดับแค่ความไม่มีเรา ทุกอย่างก็จบ
อย่างนั้นหรือเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ถูกต้องแล้วลูก ถ้าเกิดว่าเราทำได้ เราก็ดับที่เรา นี้แหละลูก
รูปที่เรา ก็ไม่มี
เมื่อรูปไม่มีแล้ว รสจะมาจากไหน
กลิ่น จะมาจากไหน
เสียง จะมาจากไหน
สัมผัสทางกาย ก็จะมาจกไหน

พระยารธรรม : เข้าใจแล้วเจ้าคะ แต่มันก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยใช้มัยเจ้าคะ ที่อยู่ดีๆ
แล้วจะคิดว่าไม่มี แบบนี้นะเจ้าคะ ก็ต้องเป็นคนที่มีสมาธิในระดับหนึ่ง ถึงจะนึกออก
คิดได้ อย่างนั้นหรือเปล่าเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ก็เป็นเช่นนั้นละ พระยารธรรม แต่การที่เราจะพิจารณาตัด
ตัดในสิ่งต่างๆ ทั้งหลายออกไป ก็มีหนทางลูก

พระยารธรรม : มีทางที่เราสามารถนำมาพิจารณา เพื่อดับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
ทางกาย ต่างๆ เหล่านี้ ออกไป เราก็สามารถหลุดเข้าไปในฌานสมาธิได้ เข้าใจแล้วเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แล้วทางอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก คือ หมายถึงว่า
มันเกิดจากความคิดของเรา นะเจ้าคะ เราก็สามารถดับได้เช่นนี้ เราก็ถือว่า เป็นความหลง
เหมือนกัน ใช้มัยเจ้าคะ ถึงแม้ว่าไม่ได้ต้องการถึงขนาดว่า ให้ทางกายได้สัมผัส ได้จับต้อง
หรือว่าได้สิ่งนั้นมา แต่มันเป็นแค่ความคิด เหมือนคิดว่าอยากกิน อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้
มันคิดเฉยๆ แต่ว่าไม่ได้ครอบครอง แบบนี้นะเจ้าคะ มันก็เป็นเหตุทำให้เราว่าวุ่น แล้วเรา
ก็ต้องชำระมันด้วย ใช้มัยเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ถูกต้องแล้ว ลูก เราต้องชำระด้วยกาย วาจา และใจ ชำระให้มัน
หมดสิ้นไปจากเรา เราจึงจะสามารถเข้าสู่ การบำเพ็ญที่สงบ ได้ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ เข้าใจแล้วพระพุทธเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา ชี้ทางสว่างให้ลูกทั้งหลาย ได้เข้าใจ
ในสิ่งกีดขวางฉนวนสมาธิ ไม่ให้เกิด

ลูกทั้งหลาย ก็จะนำไปพิจารณาประพฤติ ปฏิบัติตาม ให้รู้ตัวว่าตอนนี้หลงในรูป
ในรส ในกลิ่น ในเสียง สัมผัสทางกาย หรือความคิด กำลังปรุงแต่งไปในรูปแบบของการ
หลง ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ

ลูกทั้งหลาย ก็จะพิจารณา พระพุทธเจ้าค่ะ

ไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาถามวิธีของการแก้ไข ว่าถ้าเกิดเราหลงในรูป รส กลิ่น เสียง
สัมผัส เราจะแก้ไขยังไง หรือว่าพิจารณาแบบไหน เพื่อตัดสิ่งเหล่านี้ทิ้งไป

ในขณะที่เรากำลังทำสมาธิ เราจะได้เข้าสู่ฉนวนสมาธิได้ นะเจ้าค่ะ

สาธุ



ตอนที่ 87 “วิธีแก่นิเวรณ กามฉันทะ”

ในเช้าของวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสววรรค์
ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อบุรุษพระพุทธบิดา องค์พระสัมมา
สัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าทูลถามธรรม

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้
ทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า

ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าข้า

วันนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามพระองค์ ถึงการที่เราจะแก้ไขยังไง หากว่าเรากำลังจะ
ทำสมาธิ แล้วเจอกับสภาวะธรรมในความรู้สึกยินดี พอใจ ในกามคุณต่างๆ เช่น รูป รส กลิ่น
เสียง สัมผัส นะเจ้าคะ

ลูกจะขอพระองค์โปรดทรงเมตตาอธิบายธรรมนี้ ต่อจากเมื่อวานด้วย
พระพุทธเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : เออละนะ พระยารธรรม ถ้าอย่างนั้น ก็ตั้งใจฟังนะลูก ตั้งใจฟัง แล้ว
นำธรรมนี้ไปถ่ายทอดคำสอน อย่างถูกต้อง จะได้ไม่ขาดตกบกพร่อง ไม่ผิดพลาด เพียงไป

พระยารธรรมเอ๋ย.. ตอนที่เรากำลังจะทำสมาธิแล้ว มันเป็นเรื่องการทำสมาธิลูก
สิ่งอื่นๆ มากมายที่เราจะไปยุ่ง ไปพิจารณาด้วยมาก ก็จะกลายเป็นความฟุ้งซ่านไป

ฉะนั้น ลูกเอ๋ย.. สิ่งที่เราควรทำก็คือ ณ ตอนนั้น เราเจอกับความพึงพอใจ ในสิ่ง
ใดเล่า พึงพอใจในรูป อย่างนั้นหรือ พึงพอใจในรส อย่างนั้นหรือ หรือว่าเป็น กลิ่น เสียง สัมผัส
เราก็ต้องดูด้วยลูก ว่า ณ ตอนนี้ ที่เรากำลังทำสมาธินี้ เราเจอกับสภาวะธรรมใด สิ่งใดเล่า
คือ สิ่งที่เกิดขวางทางการปฏิบัติของเรา เช่น ถ้าเกิดว่าเราหลงในรูป แล้วมัน รูปอะไร
รูปบ้าน รูปรถ หรือว่า รูปบุคคล รูปสิ่งของข้าวของ รูปของเงินทอง อย่างนั้นไงลูก เราเจอกับ
ปัญหาเรื่องอะไร เราก็ให้นำเอาเรื่องนั้นนะลูก กลับมาพิจารณา ตัดมันเสีย เช่น ถ้าเราหลงใน
รูปของร่างกาย อาจจะมีถึงเรื่องแม่ นึกถึงเรื่องพ่อ เรื่องพี่ เรื่องน้อง เรื่องของบุคคลที่เรา
รักทั้งหลาย เราก็ต้องลองพิจารณาถึง “ความไม่มี” การเกิด ก็สมมุติเกิดมาร่วมกัน

** ทุกคนก็ล้วนแล้วแต่จมอยู่ ตกเป็นทาส ของกิเลสและตัณหา **

การที่บุคคลทั้งหลายเหล่านั้น คือ ใครคนใดคนหนึ่ง ที่เรานึกถึงนั้น เขาเป็นทุกข์ หรือ ว่าเดือดร้อนหรือว่ามีจะทำอะไรที่ไม่ค่อยจะถูกใจเรา ก็เป็นธรรมดา เพราะว่า จิตทั้งหลายเหล่านั้น เขาก็ยังคงมีอำนาจแห่งกิเลสและตัณหา ครอบงำ ควบคุมให้เขาทำ เช่นนั้น เป็นเช่นนั้น ก็เป็นธรรมดาของดวงจิตต่างๆ ที่เขาก็อาจจะต้องทำตามกิเลสตัณหา ด้วยความที่เขายังไม่ใช้ผู้รู้แจ้ง ก็ช่างมันเถิด ปล่อยวางมันไป อย่าไปทุกข์ใจแทนเขาเลย หรือหากว่า จะพิจารณาในรูปแบบของปัญหา ทุกปัญหา ย่อมมีทางออก

ทุกตัวบุคคลมีกรรม เป็นของของตน

ปัญหาที่เกิดขึ้น ย่อมมีเหตุที่มา

ช่างมันเถิด อย่ามัวแต่ไปนึกไปคิดถึงมันเลย

เพราะว่า เราจะทำสมาธิ และสมาธิเท่านั้น ที่จะช่วยคลายปมปัญหาทั้งหลายได้ ไม่ใช่การไปยุ่งๆ อยู่กับเรื่องพวกนี้

ตัวก็ไม่มีปัญญา พ่อแม่ พี่น้อง บุคคลที่อยู่รอบกายของตัวเรานั้น ก็ไม่มีปัญญา เพราะ โดนกิเลสและตัณหา กินเข้าไปหมดแล้ว สรุปลแล้ว ก็เลยพากันวุ่นอยู่ตรงนั้น ไม่มีใครมีปัญญา แดกฉาน และแก้ไขปัญหาได้เลย ก็ในเมื่อเรารู้จักสมาธิแล้ว เราก็ทำสมาธิดีกว่า เพื่อจะได้ มีปัญญา ที่จะรู้แจ้ง เข้าใจตามความเป็นจริง จะได้ช่วยแก้ไขปัญหานั้นได้ อย่างนี้ก็ได้อีกเหมือนกัน

พระยาธรรมเอ๋ย.. หรือว่าจะพิจารณาถึงความ “ไม่มีอยู่จริง” ในโลกนี้ เราทุกคน เกิดมาตามกรรมของตนที่ทำ และเราก็เกิดมา เพื่อที่จะทำความดี เพื่อดับกิเลส และ ตัณหา เกิดมา เพื่อทำหน้าที่แห่งตน

ฉะนั้น.. หน้าที่ของตนตอนนี้ก็คือ ให้ทำสมาธิซะ เพราะว่าตนก็มีหน้าที่ โดยการ ดับกิเลสของตนเหมือนกัน

ส่วนคนอื่น เขาจะทำหรือไม่ ก็อย่าเพิ่งไปยุ่งกับเขา และที่สำคัญก็คือ สิ่งทั้งหลาย คือกรรมพัวพัน ส่งผลให้สมมุติมาเกิด เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูกเป็นพี่ เป็นน้อง สมมุติทดสอบ ความดี แก่กันและกันเท่านั้น เมื่อถึงเวลาเสื่อมสลายไป คนที่จะนั่ง จะทำสมาธินี้ ก็จะต้อง เสื่อม ต้องสลายไป คนที่เรานึกถึง ก็จะต้องเสื่อม ก็จะสลายไป พ่อแม่ พี่น้อง บุคคลที่รัก ที่พอใจ ต่างๆ เขาก็ต้องเสื่อม ต้องสลายไป ไม่มีอะไรอยู่จริง เราก็ไม่มี เขาก็ไม่มี ทำไมเล่า

ทำไมเราต้องคอยแต่ไปเอาสิ่งที่ไม่มีความหมายติดตัวว่าเป็นของเราเป็นคนที่เรา รักบ้างเอ๋ย เป็นคนที่รักเราบ้างเอ๋ย ก็มัวแต่คิดจวนจวนอยู่อย่างนี้ละ ช่างมันเถิด อย่าไปคิด

อะไรมันเลยตัวเราก็ไม่มี ตัวเขาก็ไม่มี อย่างนี้ก็ได้

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าเราจะนึกถึง การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของตัวบุคคล ของ “กรรม” ที่มันเป็นไปตาม หรือของ “ความไม่มี”

พระยารธรรมเอ๋ย.. เมื่อเราพิจารณาเช่นนี้ เราก็จะเป็นผู้มีสติ “มีสติ คือ ระลึกรู้ว่า ตนกำลังหลงอยู่ในรูป”

ลูกเอ๋ย.. เมื่อเรารู้สึกนึกถึงคนนั้น คนนี้ คนโน้น ขึ้นมา ไม่ว่า เขาคนนั้นจะเป็นใคร ก็ตาม จงระลึกไว้ว่า ตอนนี้อยู่กำลังหลงในรูป และยึดติดอยู่ในรูป แล้วเราจะหลงในรูป เพื่ออะไร จะติดอยู่ในรูป เพื่ออะไร

**** ทั้งที่ในความเป็นจริง สรรพสิ่งทั้งหลาย มันไม่มีอยู่จริง ****

คนเมื่อ 100 ปี 200 ปีก่อน เหลือสักคนมั๊ย

แล้วถ้าอีก 100 ปี 200 ปีข้างหน้า จะเหลือสักคนมั๊ย

คนที่ว่าเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นบุคคลที่รัก ที่หวงแหนต่างๆ นะ

ถ้าตายปุ๊บ แล้วกลัวผีเขามั๊ย บางคนพ่อตาย ยังไม่ทันไรเลย ไม่กล้าไปในที่เปลี่ยว ที่ไม่มีคนอยู่ ที่ลับตา ไม่กล้านอนคนเดียว กลัวผีพ่อ ถ้าแม่ตายไป ก็กลัวผีแม่ ซะอย่างนั้น รักกันนัก รักกันหนา ถึงเวลาตายจากกันไป ก็ต้องพลัดพราก ตายจากกันไป ความรัก ก็หายไปกับความกลัว

เห็นมั๊ยลูก ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนเลย

จะหลงในรูปร่างของผู้หญิงที่สวยงาม ของผู้ชาย ที่มีรูปร่างหน้าตาหล่อเหลา อย่างนั้นหรือ

ท้ายที่สุด ก็ไม่มีหรือลูก

บางคนก็หายด้วยการจากเป็น เพราะมาเจอก็รักกันปี 2 ปีแรก ต่อจากนั้นก็หายไปรักคนอื่นก็มีบางคน ก็พลัดพรากจากกัน ด้วยการตายจากก็มี ก็ล้วนแล้วแต่มีสิ่ง เป็นทุกข์ที่ซ่อนอยู่ในนั้น ทั้งนั้นเลย จิตใจของมนุษย์นะลูก มีแต่สิ่งที่สกปรก สกปรกอย่างไร อย่างนั้นหรือ ก็มีเชื้อแห่งความรัก โลก โกรธ และหลง เชื่อเหล่านี้ มันยั่วเย้าในตัวเต็มไปหมด ทำให้ดวงจิตของมนุษย์ทั้งหลาย มีแต่ความรุ่มร้อน ต้องการ ดิ้นรนขวนขวาย แข่งขัน แก่งแย่งชิงดีกัน

มันดีตรงไหน มันน่าอยู่ด้วย อยู่ร่วมตรงไหน

ลูกเอ๋ย.. ก็เลสและตัณหา ไม่เคยเลยที่จะทำดีกับใคร ลูก

เรารักเขา เดียวเขาก็รักคนอื่นบางที่เรารักเขา วันหนึ่ง เราก็ไปรักคนอื่น
ไอ้ที่ว้ารัก ที่หลง ที่หวงเหวนั้นนะลูก มันไม่ใช่ตัวเราแต่มันคือ กิเลสตัณหา ที่มันมี
ที่มันครอบงำเรา ครอบงำเขาต่างหากเล่า จะพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงอย่างนี้ ก็ได้ลูก
มันไม่เที่ยงแท้หรอกลูกเอ๋ย ในตัวบุคคลก็ดี สิ่งของข้าวของทั้งหลายก็ดี มันก็แค่เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ และดับไป

รวมถึง ความคิด ความยึด ความอยาก ความต้องการ ความไม่ต้องการ ความรู้สึก
ต่างๆ ทั้งหลายเหล่านั้น มันก็ไม่มีจริงหรอกลูก อย่าไปสุข ไปทุกข์ ไปสนใจมันเลยนั่งสมาธิ
ดีกว่า

พระยาธรรม.. ถ้าเราไปหลงอยู่ในรสชาติต่างๆ เราก็ต้องคิดแบบนี้ อร่อยแคไหน
ก็กินไป ท้ายที่สุด มันก็ออกมาจากที่เดียวกัน มันก็แค่เคี้ยวเข้าไป กลืนเข้าไป ย่อย แล้วก็
ถ่ายออกมา จะเป็นน้ำรสชาติแบบไหน เป็นน้ำเปล่า น้ำหวาน มันก็ออกมาเป็นฉี่ เหมือน
กัน มันก็ออกมาที่เดียวกัน และมันก็สกปรกเน่าเหม็นเหมือนกัน ตัวเราเอง ยังไม่อยากจะจับ
ต้องสัมผัสมันเลย เห็นมัยละลูก

ต่อให้เป็นอาหารที่อร่อยแคไหน จะเป็นอาหารที่มีอะไหล่ สะหมื่น กินไปแล้ว
ก็ออกมาในที่เดียวกัน เหม็น เรายังไม่อยากจะจับ ไม่อยากต้องมันเลย แล้วจะไปอยากกิน
ให้มันอร่อย อย่างนั้นอย่างนี้ ทำไม่เล่า

เราก็มองให้เห็นสิ่งที่มันเกิดขึ้น ก็คือ “ความอยาก อยากกิน ดิ้นรนชวนขวายให้
ได้กินกินไปแล้ว ท้ายที่สุดเป็นอะไรลูก มันก็เหมือนเดิม ไม่แตกต่างอะไรกันหรอก ลูกเอ๋ย

ฉะนั้น.. แค่ว่ากิน ให้ได้อยู่ ได้ดำรงชีวิตไป ประพฤติ ปฏิบัติไปละดีแล้ว
อย่าไปดิ้นรน ชวนขวายให้มันต้องได้กินรสชาติ อย่างนั้นอย่างนี้ ให้มันเป็นทุกข์ฟรีหรือ
อร่อย ไม่อร่อย ท้ายที่สุด มันก็ลงถึงเดียวกันนะลูก และท้ายที่สุด ตัวเราเองก็ยังไม่อยาก
จะมองมันเลย

เห็นมัยละลูก อย่ามัวแต่ยุ่งกับมันเลย ทำสมาธิดีกว่า ตัดไป รสชาติอาหาร ไม่สนใจมัน
ความอยากก็ไม่เที่ยง กินไปแล้วก็ไม่ได้อะไร ท้ายที่สุด ก็ไปอยู่ที่เดิม มีแต่ความทุกข์เท่านั้น
ที่ทำให้รุ่มร้อน เราร้อนให้ตนนั้นทำสมาธิไม่ได้ เสียเวลาเปล่าๆ

พระยาธรรมเอ๋ย.. ถ้าเกิดว่า หลงในเสียง อย่างนั้นหรือ ถ้าเกิดว่าหลงในเสียง ที่
ดี ที่ไม่ดีต่างๆ ก็อย่าไปสนใจมันเลย ไม่มีอะไรเที่ยงแท้เสมอ ตลอดไปหรอกลูก บางคน
เดี๋ยวก็พูดดี เดียวก็พูดไม่ดีกับเรา ตามกิเลส ตามความไม่รู้ของเขา นั้นแหละลูก แล้วเรา

จะไปวิ่งตามกิเลสเขา แคเราแบกกิเลสเรานี้แหละ มันก็เหนื่อยพอแล้ว มนุษย์ดวงจิตต่างๆ ทั้งหลาย ที่เวียนว่ายตายเกิด เขาเหล่านั้น ก็ล้าแล้วแต่เป็นทาสแห่งกิเลสตัณหา กิเลส ตัณหา สั่งให้พูด สั่งให้คิด สั่งให้ทำ สั่งให้โง่ ให้หลงอยู่ ก็เลยพูดตามความไม่รู้ของตัวเอง ของเขา นั่นเอง เราจะไปวิ่งตามเขา เอาเรื่องของเขา มาทำให้เรารู้สึกดี ตามกิเลสที่เขาชม หรือ รู้สึกไม่ดี ตามกิเลสที่เขาตำมา ไปสนใจมันทำไม ลูก เรานั่งสมาธิของเรา ดีกว่า

ถ้ารู้สึกว่าย หลงในสัมผัสทางกาย นั้นหรือ แคร่างกายเรานี้ มันก็เหนียว มันก็สกปรก เหม็น ลองไม่อาบน้ำสัก 3 วันดู ลองไม่ทำความสะอาด ไม่แปรงฟัน ไม่ล้างหน้า ไม่อาบน้ำ ไม่ทำอะไรสักอย่างเลย สกปรกจะตาย ลูก แล้วทำไม เราต้องการให้ใครเขามาสัมผัสเรา ใครเขาไม่ยอมอาบน้ำสัก 3 วัน เราอยากจะไปกอดเขามั้ย อยากจะไปนอนอยู่กับเขามั้ย

สกปรก ทั้งภายนอก สู่ภายใน ภายในก็ไม่มีอะไร มีแต่น้ำเลือด น้ำเหลือง มีแต่เนื้อ มีแต่ไส้ มีแต่สิ่งที่มีสกปรกทั้งนั้นเลย ที่ซ่อนอยู่ข้างใน หนึ่งเป็นตัวหุ้มห่อ คล้ายกับการเอา ผ้าผืนหนึ่งห่อเอาของเสีย ของน่าเหม็น ไว้ข้างใน และผ้าผืนนั้นก็สวย แต่ต้องเปลี่ยนผ้า ทุกวัน ถ้าลองไม่เปลี่ยน ถึง 3 วัน ความเน่า ของเนาที่มันอยู่ข้างใน มันก็ส่งกลิ่นเหม็น ทะลุ ผ้าออกมาข้างนอก ทำให้ผ้าเปียกแฉะ ทำให้มีกลิ่นเหม็น อย่างนั้นนะลูก

ร่างกายของคนเรา ก็ไม่ได้ต่างอะไรจาก ผ้าที่ห่อเอาของเนาเหม็นเอาไว้แหละลูก เรามีของเนาเหม็นอยู่ในกายมีหนึ่งเป็นตัวหุ้มห่อเอาไว้ ไม่อาบน้ำสัก 3 วัน 5 วัน ก็คงจะได้ เรื่องเหมือนกัน ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้เรา เราเองก็ไม่อยากอยู่ใกล้ คนสกปรกเช่นนั้น เห็นมั๊ยละลูก มันหลอกเรา หลอกว่าสวย ว่างาม ว่าหล่อ ว่าดีนักหนา ทั้งทาแป้ง แต่งตัว ทั้งสารพัดที่จะปรุงแต่ง ให้มันดูดี

แต่มันก็แค่หลอกเรา ให้หลงรักมัน หลงดูแลมัน หลงเชิดชูบูชามัน ลุ่มหลง แล้วก็ เวียนว่ายตายเกิดไปกับมัน นับภพชาติไม่ถ้วน แต่ในความเป็นจริง มันก็แค่เป็นผ้าห่อศพ เท่านั้นแหละลูก ไม่เห็นจะมีความสวยงาม น่าใคร่ น่าสัมผัส ตรงไหน

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าจะพิจารณาเช่นนี้ ก็ได้ ลูก การพิจารณาตัด มีหลายอย่าง และก็ไม่จำเป็นนะลูกว่าเรานั่งสมาธิ แล้วเราต้องนึกถึงทุกอย่าง ถ้าเราติดในเรื่องของรูป หรือเรื่องของรูปผุดขึ้นมา เราก็ตัดในเรื่องรูป แล้วให้เราเข้ามาให้ได้ ถ้าวันไหน ผุดเรื่องกินๆ ขนมหองหวาน ของอร่อยขึ้นมา เราก็ตัดในเรื่องรสชาติ นี่ละลูก

ถ้าวันไหนมันผุดเรื่องกลิ่นขึ้นมา หอม กับเหม็น เราก็ไม่ต้องไปใส่ใจมัน หอม กับเหม็น เราไม่ต้องไปใส่ใจมัน หอม ก็รู้ว่าหอม เหม็น ก็รู้ว่าเหม็น ไม่ต้องไปติดกับมันว่า

ต้องหอม มันไม่หอมตลอดไปหรือลูก เดียวมันก็เหม็น เดียวก็เหม็นขึ้นหน้า เดียวก็หอมอยาก
อยู่ใกล้ เดียวก็อยากจะไปให้ไกลๆ

หอมที่เป็นกลิ่นแห่งราคะ มันมีเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เดียวก็เบื่อ ก็หน่ายไป หรือ
ว่าจะเป็นหอมแบบหอมร่างกาย หอมแบบปรุงแต่งด้วยกลิ่นดอกไม้ เครื่องหอมต่างๆ ก็ลอง
ไม่ใช่ดูสิ มันก็เหม็นเหมือนเดิม กลิ่นหอม มันก็หมดเวลา จางไป มันก็หายหอมไป

พระยารธรรมเอ๋ย.. เราเจอในรูปแบบไหน ที่ผูกขึ้นมาขวางทางการปฏิบัติธรรม
เราก็พิจารณาเฉพาะในเรื่องนั้น แล้วก็ตัดทิ้งไป เพื่อสู่ความว่าง โลง ไม่ยึดไม่ติด ไม่สนใจ
ตัดปัญหาของอารมณ์ความพึงพอใจ ของอารมณ์เหล่านี้ทิ้งไป ลูก

****ให้เหลือเพียงแต่ความตั้งใจมุ่งมั่น ความว่างเปล่า ความสุขใจในสมาธิก็พอ ****

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แล้วถ้าเกิดว่า เราจะพิจารณาเช่นนี้ ก็ได้ด้วยหรือเปล่าเจ้าคะ
เช่น พิจารณาว่า ความจริงแล้ว กามคุณทั้งหลายนั้น มีความสุขน้อย แต่มีทุกข์
มากเขาจะให้ความสุขแก่เราในช่วงที่ได้มาใหม่ๆ ซึ่งเป็นเสมือนเหยื่อล่อให้เราติด ครั้นเมื่อ
เราติดใน สิ่งนั้นแล้ว ความทุกข์ทั้งหลาย ก็จะตามมาถ้ายิ่งถูกใจมากเท่าไร ก็จะยิ่งนำเอา
ความทุกข์มาให้มากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้จากการแสวงหาเพื่อให้ได้มามากยิ่งขึ้นไป
ทุกข์จากการพยายามรักษาสิ่งนั้นเอาไว้ ทุกข์จากความหวงแหน ความกลัวว่าจะต้อง
สูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป และเมื่อต้องสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป ก็จะยิ่งเป็นทุกข์ยิ่งขึ้นเพราะในความ
เป็นจริงแล้ว เราทั้งหลายล้วนแล้วจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ที่พอใจ เป็นธรรมดา
อยู่แล้ว ไม่อาจมีใครหนีพ้นความจริงข้อนี้ ไปได้เลย ถ้าเกิดว่าเราจะพิจารณาเช่นนี้ ได้หรือเปล่า
เจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. พิจารณาเช่นนี้ ก็ถูกแล้วละลูก เพราะกามคุณต่างๆ ทั้งหลาย
ไม่ได้ให้ความสุขกับใครหรือลูก ให้แต่ความทุกข์ ความสุขที่รู้สึกว่าจะสุขนั้น มันเป็นแค่เหยื่อ
ล่อให้เราติดอยู่กับมัน ทำยที่สุดแล้ว มันก็แฝงด้วยความทุกข์ทั้งนั้นแหละลูก ไม่ว่าจะ
รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มันก็เป็นทุกข์ที่แฝงอยู่ ทั้งนั้นแหละลูก ดังที่กล่าวมาแล้วเมื่อ
เหมือนผ้าห่อศพ ห่อของเน่าเหม็นไว้ข้างใน หลอกเราว่าสวยงาม แต่ แท้ที่จริงแล้ว เราก็
แค่โดนหลอก แท้ที่จริงแล้ว ไม่มีความสุขอะไรหรือลูก เช่นดังที่ได้กล่าวมา

พระยารธรรมเอ๋ย.. กลัวจะสูญเสีย เราก็เป็นทุกข์

ต้องพยายามหาให้ได้มากขึ้น ก็เป็นทุกข์

การพยายามรักษาเอาไว้ ก็เป็นทุกข์

ความหวงแหน ต้องดูต้องแล กลัวว่าสิ่งนั้นจะต้องจากเราไป ก็เป็นทุกข์

เมื่อมันจากไปแล้ว ก็เป็นทุกข์

พระยารธรรมเอย.. ก็เป็นเช่นนี้ละลูก การลุ่มหลงในกามคุณต่างๆ ทั้งหลาย

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์เจ้าขา.. เรื่องการที่เราจะพิจารณาถึง การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ความเนาเห่มนั้น สิ่งที่ไม่สวยไม่งามต่างๆ เราสามารถจะพิจารณาได้ นอกเหนือจากร่างกายด้วย เช่น ถ้าเราอยากได้บ้านสวยๆ สักหลัง เราก็นึกไปว่า อีก 100 ปี ข้างหน้า มันก็จะเป็นบ้านที่ล้าสมัย เป็นบ้านร้าง เป็นบ้านที่ผุพัง เก่า และไม่เนาอยู่ และมันก็ต้องเสื่อมสลายไป ก่อนที่เราจะก่อจะสร้างมันขึ้นมา เราก็ต้องเหน็ดเหนื่อย ทุกข์ยากลำบาก แบบนี้นะเจ้าค่ะ ตัดบ้านหลังนั้นทิ้งไป

ถ้าเกิดว่าเราอยากได้โทรศัพท์ สักเครื่องหนึ่งใหม่ๆ ที่มันกำลังออกมารุ่นใหม่ นะเจ้าค่ะ แต่ที่นี้เราก็มานึกพิจารณาว่า เดี่ยวพักนึง มันก็เป็นรุ่นเก่า เดี่ยวมันก็น่าจอบแตก เดี่ยวมันก็พังไป ไข้ไป ก็เสื่อมสลายไปอยู่ดี ไม่ต้องไปสนใจ ลุ่มหลง ขวนขวายที่จะต้องได้มา เบียดเบียนคนอื่น ก็ช่าง ขอให้ได้มา แบบนี้นะเจ้าค่ะ

คือ หมายถึงว่า เราก็คงสามารถพิจารณาถึง การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ความเนา ความเสีย ความผุพัง ความไม่มี ของสิ่งนั้น ได้ด้วย

นอกจากนี้ ร่างกาย มันก็ถือเป็นผ้าห่อศพด้วยเช่นเดียวกัน อย่างนั้นหรือเปล่าเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์ : ก็เป็นอย่างนั้นละ พระยารธรรมเอย เพราะว่า การที่เรา นั้น ลุ่มหลง เลยมองเห็นมันสวยงาม แต่ในความเป็นจริง มันซ่อนด้วยความทุกข์ หลายประการ

ทุกข์ ที่อยากจะได้มา

ทุกข์ ที่ต้องทำให้ได้มา

ทุกข์ ที่ต้องรักษาไว้

ทุกข์ ที่มันต้องเสื่อม ต้องสลายไป ความทุกข์เหล่านี้ ก็เปรียบเสมือนสิ่งเนาเห่มนั้น ซึ่งมันทำความทุกข์ให้กับเรา ให้เราต้องเร่าร้อน เป็นทุกข์ สิ่งสวยงาม จึงเหมือนผ้า ที่ห่อเอาเครื่องเหม็น ของเนา หลอกตาเรา ลูก เราสามารถพิจารณากับสิ่งของ ได้ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แล้วถ้าเกิด เราจะพิจารณาถึงความเบาสบาย หรือว่า ประโยชน์ของสมาธิ เพื่อที่เราจะได้ไปดับสิ่งที่มันวุ่นวายกับเราเหล่านั้นด้วย จะได้หรือเปล่า เจ้าคะ เช่น ถ้าเกิดว่าเราจะพิจารณาประโยชน์ของสมาธิว่า เป็นความสุข ที่ประณีต ละเอียด อ่อน เบาสบาย ไม่หนักอึ้ง เหมือนกาม คนที่ได้สัมผัสสมาธิ เราก็จะรู้ได้นะเจ้าคะ ว่ามันมีความเบาแบบไหน แตกต่างจากกามที่เราไปลุ่มหลง ยังไง คือ เราสามารถพิจารณา ความสุขต่างๆ เหล่านี้ได้ ให้เราเห็นสุขภายใน ที่มันเกิดขึ้นจากความสงบ ที่มันอยู่ในตัวของเรา ที่เราจะหาได้ โดยไม่ต้องแก่งแย่งแข่งขัน ไม่ต้องกลัวว่ามันจะหายไปไหน ความสุขที่ได้มา โดยที่เราไม่ต้องหวังจากสิ่งภายนอก นะเจ้าคะ เราจะพิจารณา หรือว่าทำตนให้ถึงความสุขของการทำสมาธิ เพื่อที่จะตัดสิ่งที่มันเป็นกามคุณต่างๆ ทั้งหลาย ที่มันหลอกให้เราหลงอยู่กับมัน แล้วก็เข้าไม่ถึงสมาธิ นะเจ้าคะ ทำอย่างนี้ด้วย ได้หรือเปล่าเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ก็ดี พระยารธรรม เพราะถ้าเรา เห็นคุณ สิ่งที่เราจะทำ เห็นโทษ ที่เราจะหนีจากมันออกมา เราก็ย่อมมองเห็นความแตกต่าง ของทั้งสองสิ่ง ได้ว่า สิ่งนี้ ไม่น่าคบ สิ่งนี้ละ เกิดประโยชน์กับเรามากกว่า

ฉะนั้น ลูกเอ๋ย.. ก็ควรพิจารณาถึงประโยชน์แห่งสมาธิ และความสุขที่ละเอียดอ่อน ประณีต ที่มันอยู่ในสมาธิ สิ่งที่เราไม่ต้องลงทูลหาเลย เพียงแต่ว่าเราต้องค่อยๆ เชี่ยวเอาสิ่งที่ ปกคลุม เอาสิ่งเหล่านั้นทิ้งไป เช่น กามคุณทั้งหลาย ใจลูก เราก็แค่ตัด และชำระล้างมัน ออกไป ด้วยปัญญาตรีกตรองของเรา ตัดมันทิ้งไป สมาธิเรา ก็จะเหมือนน้ำที่ชุ่มเย็น ที่เรา ชุบน้ำจนเจอน้ำแล้ว อย่างนั้นแหละลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาให้ลูกได้ทูลถามข้อสงสัยต่างๆ และได้เรียนรู้ ถึงการตัดกามคุณต่างๆ ทั้งหลาย

ลูกจะนำไปประพฤติ ปฏิบัติตาม แล้วจะนำไปเผยแผ่ให้แก่ญาติธรรมทั้งหลาย ได้ฟัง ได้ปฏิบัติตามด้วยเจ้าคะ แล้วไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาทูลถามธรรมใหม่ นะเจ้าคะ

ขอความสุข ความเจริญ ก่อเกิดแก่ลูกทั้งหลาย ด้วยเจ้าคะ

สาธุ

ตอนที่ 88 “วิธีแก่นิวรรณ์ ปฏิษะ”

ในเช้าของวันที่ 10 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบเข้าเฝ้า ต่อบังคมพระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในดินแดนทิพย์แห่งหนึ่ง ซึ่งตลอดทางที่เดินออกจากกายไปนั้น ก็จะมีแสงสีขาวเป็นทางเดิน ข้างทางก็จะมีดอกไม้หลากหลายสี สวยงาม ลมเย็นสบาย

เมื่อเดินตรงไปทางด้านหน้า จะผ่านดินแดนแห่งหนึ่ง ด้วยความรวดเร็ว การเดินทางของจิตนั้นรวดเร็วยิ่งนัก

เมื่อข้าพเจ้าเดินทางทะลุเข้าไปยังอีกดินแดนหนึ่ง ในที่นั้น ก็ได้พบกับองค์พระอรหันต์เจ้า

พระองค์ท่านนั่งอยู่ เป็นกายแก้ว หลายพระองค์เลย และแต่ละพระองค์ก็ทรงคล้ายคลึงกับพระพุทธรูป แต่ทรงมีชีวิต เพราะพูดได้ ขยับได้ มีความรู้สึก

ข้าพเจ้าจึงค่อยๆเดินผ่านตรงนั้นเข้าไป ด้วยความนอบน้อม เดินลึกเข้าไปเรื่อยๆ จนถึงแท่นนั่ง

ข้าพเจ้าจึงได้นั่งลง แล้วก็ก้มกราบ ในจุดที่สูงเหนือศีรษะขึ้นไปทางด้านบน ซึ่งเป็นแสงสว่าง สว่างรุ่งเรืองมากกว่าในที่อื่น ซึ่งข้าพเจ้าก็ทราบดีว่าข้างบนนั้น มีองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเสด็จประทับอยู่ เมื่อก้มกราบแล้ว เงยหน้าขึ้น มองขึ้นไป ก็เห็นดอกบัวสีขาวใส แล้วก็เห็น พระวรกายที่เป็นแก้วขาวใส พระองค์ทรงยกมือขึ้น คล้ายกับปางประทานพร ซึ่งมีแสงสว่างจากมือของพระองค์ ส่องตรงมาที่ข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าเห็นพระพุทธองค์ท่านทรงยิ้มเล็กน้อย จึงได้กราบนอบน้อมต่อพระองค์ท่าน ด้วยจิตที่นอบน้อมบูชา แล้วจึงได้ทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

พระพุทธองค์ เจ้าขา.. สิ่งขวางจิตไม่ให้อำนาจสำเร็จได้สำเร็จ ในแบบที่ 1 นั้น ลูกก็ได้ศึกษา ทำความเข้าใจมาแล้ว วันนี้ลูกจึงจะขอเข้าเฝ้า เพื่อทูลถามถึงสิ่งกีดขวาง หรือสภาวะธรรมที่ 2 ที่เกิดขึ้น กีดขวางการทำสมาธิ ของเราทั้งหลาย นะเจ้าคะ ว่ามีสภาวะธรรมเป็นแบบไหน และต้องแก้ไขอย่างไร เมื่อเกิดสภาวะธรรมเหล่านั้นขึ้นกับเรา นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ลูกนั้นเคยหรือเปล่าละลูก คือ นั่งสมาธิอยู่ แต่รู้สึกหงุดหงิด รู้สึกว่า โม่โม่ รู้สึกว่า ไม่ได้ตั้งใจ รู้สึกรุ่มร้อน หรือว่านี่ถึงใครบางคน ที่เขาเคยทำให้เรา

เห็น รู้ ได้ยิน แล้วไม่ค่อยจะพอใจรู้สึกขัดเคืองใจ กับคนๆนั้น ประมาณนี้นะลูก เคยนั่งสมาธิ แล้วรู้สึกเช่นนี้หรือเปล่าลูก

พระยารธรรม : เคย พระพุทธเจ้าค่ะ เป็นประจำเลยเจ้าค่ะ

เวลานั่งสมาธิ บางทีถ้าไม่ได้สวดฟอกจิตก่อน มันก็จะพุ่งไป หงุดหงิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่เรื่องใด ก็เรื่องหนึ่ง ถ้าไม่ได้หงุดหงิด เพราะคนอื่น ก็จะหงุดหงิดเพราะตัวเองนะเจ้าค่ะ ที่นั่งสมาธิไม่ได้ หงุดหงิดเพราะว่า เดี่ยวก็คั่น ตรงนั้น ตรงนี้ มันเป็นอย่างนี้ไม่รู้ นะเจ้าค่ะ ก็เลยรู้สึกว่า ทำไม่ถึงเป็นแบบนี้ อย่างนี้ เลยมีอาการหงุดหงิด ขัดเคืองใจ พระพุทธเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. นั่นแหละลูก คือ * สภาวะธรรมที่ 2 * คือ การที่เรานั่งอยู่ดีๆ ก็ดันมีความโกรธ มีความพยาบาท มีความไม่พอใจ มีความขัดเคืองใจ เกิดขึ้นกับเรานะลูก ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ถ้าบางคนที่ยังมีความโกรธมากอยู่ เขาก็อาจจะเจอกับความโกรธที่รุนแรง เช่น โกรธมาก หรือยังพยาบาทใครเขาอยู่

พระยารธรรมเอ๋ย.. แต่ถ้าเกิดว่าใครที่มีความโกรธน้อยลง เขาก็อาจจะรู้สึกแค่หงุดหงิด รุ่มร้อน แบบที่ลูกเป็น นะลูก คือ ทำสมาธิ ผีไป ก็ไม่ได้ตั้งใจ ก็เลยหงุดหงิด โโมโหบ้าง นึกถึงคนนั้นที่ทำแล้ว รู้สึกว่าไม่ถูกต้อง เลยหงุดหงิด ขัดเคืองใจ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ อย่างนั้นแหละลูก

พระยารธรรม : อ้อ เข้าใจแล้วพระพุทธเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์เจ้าขา.. แล้วอย่างเรานั่งสมาธิไป แล้วมีแมงมากัดเราเจ้าค่ะ เดี่ยวก็แมงนั้น เดี่ยวก็แมงนี้ มันรู้สึกเหมือนโมโหชนิดหนึ่ง แล้วก็หงุดหงิด แบบนั้นก็ใช่ ใช่มั๊ยเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : อย่างนั้นละลูก หรือจะเป็นการนั่งๆสมาธิไป รู้สึกว่าไม่พอใจนักบวช คนที่นั่งอยู่ข้างๆ เพราะทำเสียงดัง เพราะรบกวนเรา คลื่นกระแสรบกวนรบกวนเลยหงุดหงิด อย่างนั้นก็แปลว่า เราได้ปล่อยให้เกิดสภาวะธรรมอื่นๆ เข้ามา กัดขวางการทำสมาธิของเราแล้ว เพราะว่าตอนนี้ เราตั้งใจว่า จะทำสมาธิอยู่

พระยารธรรมเอ๋ย.. หรือว่าอย่างที่ถูกเป็นอยู่บ่อยๆ ก็ถือว่า เป็นการปล่อยให้ความโกรธ ความขัดเคืองใจ เข้ามา ทำให้ทำสมาธิไม่ได้ เหมือนกัน เช่น ตั้งใจว่า จะทำให้ได้ กรรมฐาน กองนี้ แต่ทำไปแล้ว ยังไม่เห็นผลสำเร็จ ก็เลยรู้สึกหงุดหงิด ก็เลยไม่พอใจ ขัดเคืองไป หงุดหงิดไป.. อย่างนั้น..ก็เช่นเดียวกันละลูก

พระยารธรรม : อ้อ เข้าใจแล้วเจ้าค่ะ

ถ้าแบบนี้ เราก็ต้องคอยระมัดระวังตัวของเราให้ดี ทุจริตของเราให้ดี พอเราเปลอปื้อบ ให้เรารู้ตัวเลยใช้มัยเจ้าคะ ว่าตอนนี้เรากำลังเปลอ เกิดความไม่พอใจ ชัดเคื่องใจ เกิดความ หงุดหงิด อะไรแบบนี้ละเจ้าคะ

แบบนี้ เราต้องรู้ตัวปั๊บ เราต้องหยุดความโกรธ ระวังความฟุ้งซ่านนั้นให้ได้ ใช้มัยเจ้าคะ

พระยารธรรมเอย.. ก็ตอนนี้ เราจะนั่งสมาธินี้ลูก ก็เมื่อเราจะนั่งสมาธิ แต่มันเกิด เหตุการณ์อื่นเข้ามา นั่นก็แปลว่า เราจะทำสมาธิไม่สำเร็จ แล้วให้เรารู้เท่าทันมัน อย่างที่ ลูกกล่าวมานั้นแหละลูก ถูกต้องดีแล้ว ให้รู้ให้ทัน ว่าตอนนี้อะไรละที่มันกำลังเกิดขึ้น และ ตัดรอนการทำสมาธิของเราไม่ให้ก่อเกิด

พระยารธรรมเอย.. ความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ความขัดเคื่องใจ ทั้งต่อตัวบุคคลผู้อื่น หรือตัวของเราเองก็ตาม ต่อสิ่งของ ความรู้สึก ก็ตาม นั่นก็ล้วนแล้วแต่ คือ ความโกรธ ความไม่พอใจ ความขัดเคื่องใจ ทั้งนั้นละลูก

ฉะนั้น.. ต้องดูที่อารมณ์ของเรา ว่าตอนนี้เราหงุดหงิดเรื่องอะไร แล้วให้รู้ตัว บอก กับตนเองว่า ตอนนี้เรากำลังจะทำสมาธิอยู่ ไม่ควรมีสิ่งเหล่านี้ แล้วก็ปล่อยให้สิ่งเหล่านี้ เข้ามาในความรู้สึกของเรา

พระยารธรรม : อ้อ

พระพุทธองค์เจ้าชา.. แล้วถ้าเกิดว่าเป็นอย่างนั้น แล้วเราบอกเราแล้ว แต่ก็บอก ยังไง มันก็ไม่ฟังเจ้าคะ มันก็ยังเป็นอย่างที่มีนอยากจะเป็นอยู่ เราจะต้องทำแบบไหนหรือ เจ้าคะ ถ้าเกิดความโกรธ ความพยาบาท ก็ยังไม่หาย ความหงุดหงิด ชัดเคื่องใจ ความไม่พอใจ อาการเหล่านี้ มันก็ยังเกิดขึ้นอยู่ เราต้องทำยังไง ละเจ้าคะ

พระยารธรรมเอย.. ถ้าเกิดว่าเป็นเช่นนั้น ก็ให้จรงู้ตัวว่า

ตัวของเราเนี้ มีสภาวะจิตที่ยังไม่สงบพอที่จะทำสมาธิ ก็จงเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น อาจเปลี่ยนเป็น การเดินจงกรม เดินไป พิจารณาธรรมไป หรือว่า อาจเปลี่ยนเป็นการ ฟังธรรม เปลี่ยนเป็นการสวดมนต์ คือ เปลี่ยนอิริยาบถใหม่ เพื่อค่อยๆ ชำระความรู้สึกตรง นั้นให้เรารู้สึกว่า จิตว่าง กายว่าง ความคิดว่างโล่งแล้ว เราจึงค่อยนั่งสมาธิต่อ ก็ได้ลูก

พระพุทธองค์เจ้าชา.. แล้วถ้าเกิดว่า เราเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ แล้ว แต่ว่าเรากียัง รู้สึกว่า มันก็ยังไม่หายหงุดหงิดสักที เจ้าคะ

ความโกรธ ภาพของคนที่เราไม่พอใจเขา เรื่องราวต่างๆ หรือที่เราไม่พอใจเรา
สภาวะธรรมต่างๆ เหล่านี้ มันก็ยังไม่หายไปจากเรา นะเจ้าคะ

เราจะต้องทำแบบไหน ละเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าเป็นอย่างนั้น ก็แปลว่า เรานั้น “อาการหนัก”

ลูกเอ๋ย.. รู้ตัวว่าตัวนั้น เป็นคนที่มีอาการหนัก คือ สภาวะจิตไม่สงบ ไม่ปรกติ
เพราะโดนความโกรธครอบงำเสียแล้ว ได้ยินได้ฟังอะไร ก็หงุดหงิดไปหมด ไม่ถูกใจตนเลย
รวมถึงตัวของตนเอง ก็ยังไม่ถูกใจตนเลย ทีนี้ลองถามตัวเองซิถูก โกรธไปแล้ว ได้อะไร
เอาละนะ ลองถามตนเองดูสิถูก

โกรธไปเพื่ออะไร

ได้ประโยชน์อะไรจากการโกรธ

ให้พิจารณาถึงโทษของความโกรธ ลูกเอ๋ย

ถามตัวเองเข้าไปเลย โกรธทำไม หงุดหงิดทำไม ทำไมต้องทำแบบนี้ คบไอ้
“ตัวโกรธ” แล้วมันเกิดประโยชน์กับเรานักหนาหรือ ถามตนเอง ให้เห็นโทษของความโกรธ
ว่าความโกรธนั้นร้อน ร้อน เปรียบเหมือนดังกองไฟ ที่พร้อมจะเผาเผาทุกสิ่งทุกอย่าง
ให้หมดไหม้ไป ถ้าเกิดว่าเรามีความโกรธมาก เรานั้น จะเหมือนคนที่อยู่ใน “กองไฟที่ใหญ่”
ถ้าเกิดว่าเราโกรธน้อยลง เราก็จะเหมือนคนที่อยู่ใน “กองไฟที่เล็กลงมา” ถ้าเกิดว่า
เราหงุดหงิด รำคาญนิดหน่อย แค่ออกหงุดหงิดเท่านั้น ไม่พอใจ ชัดเคืองใจนิดหน่อยเท่านั้น
ก็เท่ากับว่า เรามีดวงไฟนิดหนึ่ง แต่ดวงไฟนิดหนึ่ง ก็ต่างกันลูก

หากลองเอาไฟแช็คที่มีไฟนิดหนึ่ง จุดแขนตนเองดู มันก็ร้อนอยู่ดี และมันก็สามารถ
ติดไฟ จนลามไปใหญ่โตได้อยู่ดี ความโกรธนี้ ไม่ดีเลยหนอ เราเหมือนคนที่จับดวงไฟเอาไว้
ทิ้งมันไปเถิด ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย นอกจากจะทำร้ายทั้งคนที่จับ ทั้งคนที่อยู่รอบข้าง
คนจับ คือ ความโกรธที่มันเกิดขึ้นกับเรา แล้วก็ลามไปหาคนอื่น ก็มี หรือความโกรธนี้ ทำให้
เราไม่มีสติ

จนบางครั้ง หงุดหงิดถึงขนาดว่า โทษพระพุทธรูป เฟ่ง ว่า ไปในทางที่ไม่ดี
พระพุทธรูปองค์นี้ ไม่มีพลัง ไม่ช่วยฉันเลยเช่นนี้บ้าง กล่าวปรามาสต่อองค์พระพุทธบ้าง
องค์พระธรรมบ้าง พระสงฆ์บ้าง พระอาจารย์องค์นั้น หลวงปู่องค์โน้น คงพูดไปอย่างนั้นละ
สมาธิคงไม่มีหรอก ทำไปก็ไม่เห็นได้อะไรเลย อย่างนี้ เป็นต้น

พระยารธรรมเอ๋ย.. ความโกรธ มันให้ประโยชน์อะไรกับเรา ลองคิดดู มันให้แต่โทษ

แก่เรา แก่คนที่อยู่ร่วมด้วย ร่วมกันกับเราเราโกรธเขา ก็มีแต่โทษที่เกิดกับเรา และเกิดกับเขา
พระยารธรรมเอ๋ย.. แล้วเราก็จงเอาความโกรธนี้ ทิ้งไป

เมื่อเราทิ้งความโกรธนี้ไปแล้ว เพราะเราเห็นว่าไม่มีค่านี้ลูก เหมือนกันกับของสิ่ง
หนึ่ง ที่เรารักษาเอาไว้แล้ว แต่เรารู้สึกว่ามันไม่มีค่าอะไร เรากีย่อมโยนทิ้งไป เพราะของชิ้นนั้น
นอกจากไม่มีค่าแล้ว มันยังพลอยทำความเดือดร้อน แพร่เชื้อพิษร้าย ที่มาทำลายเราอีก
ด้วยไม่มีใครอยากเก็บไว้หรอกลูก ถ้าเห็นโทษของมันแล้ว

ฉะนั้น พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าเกิดว่า เราเกิดความโกรธขึ้นมา หงุดหงิดไม่พอใจขึ้นมา
ขัดเคืองใจขึ้นมา รุ่มร้อนขึ้นมา ก็ลองคิดว่า

โกรธไป แล้วได้อะไร

พยาบาทผู้อื่นไป แล้วได้อะไร

ไม่พอใจไป แล้วมันได้อะไร

ขัดเคืองใจ มันได้อะไร

ประโยชน์ของมัน ไม่มีเลย มีแต่ทำลายเรา ให้เรานั้นสิ้นไปจากความดี ทั้งนั้นเลย
ไม่เอามันแล้ว ทิ้งมันไปเสีย เมื่อเราพิจารณาถึงโทษแล้ว เราก็ติ้งมันไป เรากีย่อมสามารถ
สลัดเอาความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ความขัดเคืองใจเหล่านั้น ทิ้งไปได้ ลูก

พระยารธรรม : อ้อ เข้าใจแล้วพระพุทธเจ้าค่ะ

เข้าใจแล้วว่า “โกรธคือโง่ โมหะคือบ้า” เหมือนคนโบราณเขาว่า นะเจ้าค่ะ
คนที่มีความโกรธ ก็เหมือนคนที่บ้า บ้าเพราะว่า มันไม่มีสติ เข้าใจแล้วเจ้าค่ะ มันพร้อมที่
จะแผดเผา และทำร้ายเราได้ทุกอย่างเลย

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แล้วมีการพิจารณาแบบไหนอีกเจ้าค่ะ นอกเหนือจากการ
ที่เราพิจารณา ให้เห็นโทษของความโกรธ นะเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. นอกเหนือจากการพิจารณา ให้เห็นโทษของความโกรธแล้ว
ก็ยังมีแนวคิด ความคิด เช่นนี้ลูก คือ เราพยายามคิด มองโลกไปในทางที่ดี ถ้ามีใครเขาที่
ทำอะไรแล้ว เรารู้สึกว่า โกรธ เราก็จงพิจารณาให้เห็นว่า ก็บุคคลผู้นั้น ยังเป็นผู้ที่ตกอยู่ใต้
อำนาจของกิเลสตัณหา เขาก็เลยยังเป็นผู้ไม่รู้แจ้ง เมื่อยังเป็นผู้ไม่รู้แจ้ง ก็ย่อมเป็นธรรมดา
ที่จะกระทำความผิดพลาด แม้ตัวของเราเองนี่ก็เถอะ บางครั้งก็ยิ่งผิดพลาด และกระทำ
บางอย่าง ที่เรานั้นกระทำไป โดยคิดว่าถูกแล้ว แต่ในความจริง เมื่อกาลเวลาผ่านไป
เรามาทบทวนดู มันก็ไม่ได้ถูกอะไร คือ เมื่อก่อนโน้น ที่เราไม่รู้จักศีล ธรรมเราก็ยังบกพร่อง

และผิดพลาด รุ่มร้อนเหมือนคนๆนั้น ก็ไม่ได้เป็นไรหรอก มันเป็นธรรมดาของจิตที่ยังตก
อยู่ใต้อำนาจแห่งกิเลสและตัณหา เราก็สามารถพิจารณา คิดไปในทางที่บวก แล้วก็มองให้
เห็นความเป็นจริง คือ ธรรมดาของจิตทั้งหลาย ที่ถูกกิเลสตัณหาครอบงำอยู่ ย่อมเป็นปรกติ
ของเขา ที่จะมีการกระทำที่ถูกบ้าง ผิดบ้าง ไปตามรูปแบบของเขา เป็นธรรมดาอย่างนั้น ลูก

พระยารธรรม : เราสามารถพิจารณาให้มองเห็นในมุมที่ดี ในแง่ที่ดี แล้วก็มองให้
เห็นเป็นธรรมดาของดวงจิตทั้งหลาย ว่าทุกดวงจิตที่ถูกรัก โลภ โกรธ หลง ครอบงำ ก็ย่อม
มีพฤติกรรม ที่ผิดๆพลาดๆ ที่ไม่ดี เราไม่ควรที่จะมีความโกรธ มีความพยาบาท ความไม่
พอใจ ชัดเคืองใจกับเขา เพราะถ้าเกิดว่า ใครทำอะไรแล้ว รู้สึกไม่ดี ไม่ว่าจะทำกับเรา
หรือว่าเขาทำของเขา แล้วเราไม่ถูกใจก็ตาม คนเหล่านั้น เขาก็เป็นธรรมดาของเขา
เราอย่าไปโกรธเขา เราก็สามารถที่จะอยู่เหนือความโกรธได้ เรามองเห็นทุกสิ่งให้เป็น
ธรรมดา อย่างนั้นหรือเจ้าคะ

พระพุทธรงค์ : ถูกต้องแล้วลูก พยายามฝึกฝนตน ให้เป็นคนคิดบวก คิดมองไป
ในทางที่ดี เพราะว่า เรื่องหนึ่งเรื่อง ที่มันเกิดขึ้น มันก็จะมี 2 แง่มุม 2 ทาง ที่เราจะมองว่า
จะมองไปทางไหน มองไปทางบวก หรือว่าลบ

ฉะนั้น พระยารธรรมเอ๋ย.. พยายามคิดดี มองไปในทางที่ดี จิตเราก็จะยกระดับ
ให้มีแต่ชีวิตที่สูงขึ้นๆ ตามความคิดบวกของเรานั้น เราย่อมอยู่เหนือความโกรธได้ ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ แล้วมันเป็นบททดสอบของเรา อย่างนี้ เราจะพิจารณา
ได้ด้วยหรือเปล่าเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. เราก็สามารถคิดว่า มันเป็น “แบบทดสอบ”

ทดสอบความโกรธ

ทดสอบความอาฆาต

ทดสอบความพยาบาท ความไม่พอใจ ความชัดเคืองใจ คือ มันกำลังเกิดขึ้น
เพื่อทดสอบความโกรธของเรา อยู่ลูก

ฉะนั้น.. เมื่อความโกรธของเรา ที่มันโดนบททดสอบอยู่ จากเหตุการณ์ต่างๆ
ไม่ว่าจะน้อย หรือว่าใหญ่ก็ตามเราก็จงเอาเหตุการณ์นั้น มาทดสอบตนเอง ว่าเราสามารถ
ที่จะข้ามสิ่งนั้นไปได้หรือเปล่า โดยที่ไม่ต้องโกรธ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถือว่า เป็นการฝึกฝน ขำระความโกรธของเราและเป็นการเพิ่ม
บารมีให้เราเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อชำระขัดเกลา ทดสอบเรา ในความโกรธ ก็ได้ลูก

พระยารธรรม : อ้อ เจ้าคะ ถ้าเราคิดว่า มันเป็นแค่บททดสอบเราก็จะทำข้อสอบนั้นให้ผ่าน โดยที่ไม่โกรธอะไรใคร แล้วถ้าเกิดว่า เราจะนึกถึงเรื่องกฎแห่งกรรม ละเจ้าคะ ได้หรือเปล่าเจ้าคะ เช่น เราคิดว่า “ช่างมันเถอะ” เขาทำกับเรา เพราะว่าเราเคยทำกรรมนั้นไว้กับใคร แล้ววันหนึ่งที่เขาทำกับเรา เขาก็ต้องเจอกรรมที่เขาทำ เป็นธรรมดา แบบนี้นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าจะคิดอย่างนั้น ก็ได้ลูก แต่เราต้องคิดดู โดยปราศจากความความโกรธ นะลูก คือ พิจารณาตามความเป็นจริง ว่า “สัตว์โลกทั้งหลาย ย่อมเป็นไปตามกรรมของตน”

สิ่งทั้งหลายที่ตนได้ทำไปแล้ว ผลนั้นย่อมได้รับ และเราเองก็คือ สัตว์โลก คือดวงจิตดวงหนึ่ง ที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนี้ แม้วันนี้ เราอาจไม่ได้กระทำสิ่งไม่ดีกับใคร แต่วันที่ผ่านมาแล้ว ตอนที่เรายังตกอยู่ใต้อำนาจแห่งความโกรธ เราอาจเคยสร้างกรรมนี้ไว้ ให้กับใครคนใดคนหนึ่ง ซึ่งบัดนี้ มันกำลังส่งผลให้เราได้ชดใช้มันแล้ว เรายินดีที่ได้ชดใช้มัน ให้มันหมดไป

ส่วนคนที่เขากระทำความไม่ดีกับเราเขาก็เป็นเพียงแค่สัตว์โลก ดวงจิตดวงหนึ่งเหมือนกัน หรือสัตว์โลกดวงหนึ่ง เหมือนกันเขาก็ไม่พ้นจากอำนาจ ของกฎแห่งกรรมไปได้หรอก เมื่อถึงเวลา เขาก็ย่อมต้องรับผลกรรมของเขา เป็นธรรมดา

บัดนี้ เราเปรียบเสมือนคนที่เลอะโคลน เพื่อออกจากโคลนแล้ว ในตอนนี้ เพื่อที่จะชำระออก ชำระหนี้ของเรา ให้หลุดจากเราไป เราไม่ควรที่จะไปจับมือ หรือกอด จมอยู่กับคนที่เขากำลังอยู่ในโคลนไม่เป็นไรหรอก เราเดินออกจากความโกรธนั้นมาด้วยการชดใช้ชำระเสียและไม่ถือโทษ โกรธอีก

ส่วนเขานั้น เขาก็ยังคงต้องอยู่ในอำนาจแห่งความโกรธต่อไป เพราะเขาได้สร้างกรรมนั้นเอาไว้ ให้พิจารณา เช่นนี้ ก็ได้ลูก.. แต่จงพิจารณาโดย ไม่ใช่ผูกใจเจ็บว่า สักวันเธอต้องเจอกับเหตุการณ์แบบนี้แล้วยังรู้สึกเจ็บใจ ไม่ใช่อย่างนั้น นะลูก เราต้องพิจารณา โดยความสงบ ความเย็นในใจ และเห็นเป็นธรรมดา ใน *กฎแห่งกรรม* เป็นผู้รู้แจ้ง และวางเฉย กับทุกสิ่ง อย่างนั้น จึงจะถูกต้อง ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าขา.. ลูกก็ได้ฟังมาถึง 2 สภาธรรมที่เกิดขึ้น ทดสอบ หรือว่า กิตขบวนการทำสมาธิของเรา และก็ได้อู่วิธีแก้ไขแล้ว ลูกกราบขอบพระคุณพระพุทธองค์

ที่ทรงเมตตาให้ลูกได้ทำความเข้าใจ

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แต่ลูกยังมีข้อสงสัยอยู่ 1 ข้อ คือ

1. สิ่งที่เกิดขบวนการทำสมาธิ คือ ความหลง ไข่ม้อยเจ้าคะ คือ หลงในกามคุณต่างๆ นะเจ้าคะ แต่ข้อที่ 2 คือ ความโมโห คือ เป็นตัวกิเลสของ “หลง กับโมโห” อย่างนี้หรือเจ้าคะ ใน 2 ตัวนี้ นะเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ถูกต้องแล้วลูก ความลุ่มหลง ก็เลยหลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความโมโห ก็เลยโมโห ไม่พอใจ ชัดเคืองใจ พยาบาท ก็เลยมีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ทั้ง 2 ตัวนี้ ก็คือ “ความหลง และความโมโห” ลูก

พระยารธรรม : สาธุเข้าใจแล้วเจ้าคะ การที่เราทำสมาธิ แล้วเรารู้เท่าทันมันแล้ว ก็จะช่วยให้เราสามารถที่จะหลีกเลี่ยง และก็เอาชนะมันได้มากกว่าที่เราไม่รู้ตัวว่ามันคืออะไร เกิดอะไรขึ้น อย่างนั้นหรือเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ถูกต้องแล้วละลูก เรารู้แล้วว่าลูกศร มันยิงมาจากทางไหน เรารู้แล้วว่าอะไรมันเกิดขึ้นกับเรา และรู้จักวิธีหลบ วิธีรักษา เราย่อมเข้าถึงความสงบได้มากขึ้น ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ วันนี้ ลูกจะขอลาพระพุทธองค์ก่อนนะเจ้าคะ ไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาถามต่อในคำถามต่อไป พระพุทธเจ้าคะ

สาธุ

ตอนที่ 89 “วิธีแก้นิวรรณ์ ถีนมิทระ”

ในเช้าของวันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อบงศ์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน โดยการโยกสภาวะจิตและกาย ให้อยู่ในดินแดนความสงบ ซึ่งตัดทุกสิ่งทุกอย่างรอบกายทิ้งไป รวมทั้งพื้นที่ที่นั่งอยู่ ก็ให้เหมือนว่าง โลง คล้ายกับว่า ข้าพเจ้านั้นหลุดไปอยู่ในโลกแห่งความไม่มี โลกแห่งความว่างเปล่า

เมื่อนั้นแล้ว จิตที่ทรงอยู่ในสภาวะธรรมของความว่างเปล่านั้น ก็คือ ความเบาสบาย รวมทั้งเห็นพื้นที่ที่นั่งอยู่นั้น ก็เป็นเหมือนแก้ว เหมือนกระจกใส มีแสงแวววาว สว่างเจิดจ้า

ข้าพเจ้ามองไปทางด้านหน้า เห็นพระพุทธองค์ท่านทรงนั่งอยู่บนบัลลังก์แก้ว ข้าพเจ้าจึงเดินเข้าไปใกล้ๆ แล้วนั่งลงตรงหน้าของพระองค์ท่าน ความรู้สึกคล้ายกับการได้นั่งอยู่ต่อหน้าดวงอาทิตย์ ที่มีแสงสว่าง แต่เป็นดวงอาทิตย์ที่เป็นแสงสีขาว สว่างรุ่งเรือง และชุ่มเย็น รู้สึกมีพลังมาก เป็นพลังที่เบากาย เย็นใจ ว่าง โลง ที่ไม่มีอะไรรบกวน ช่างเป็นความรู้สึกที่เป็นสุข และสบายยิ่งนัก

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้ยกสภาวะจิตไปถึงในที่แห่งนั้นแล้ว จึงได้กราบนอบน้อมต่อพระพุทธองค์ท่าน พร้อมทั้งได้ทูลถามธรรม กับพระองค์ท่านไปดังนี้ว่า

ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา

ถ้าเกิดว่านั่งสมาธิอยู่ แล้วเราก็เจอกับสิ่งกีดขวาง สิ่งๆ 3 ที่ทำให้จิตของเราไม่สงบ ซึ่งสิ่งนั้นมีสภาวะธรรมแบบไหน

ขอพระพุทธองค์โปรดทรงชี้ทาง ด้วยเถิดพระเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ตอนที่ลูกนั้นฝึกกรรมฐาน เคยรู้สึกว่า ตนนั้นมีอาการซึมเศร้า หรือว่าอาการเซื่องซึม ซึ่งเป็นอาการของการรู้สึกไม่อยากจะทำสมาธิต่อ เหมือนง่วงนอน อ่อนล้า หรือรู้สึกคล้ายกับว่า เป็นอาการหดหู่ ท้อถอย อย่างนั้นหรือเปล่าลูก

พระยารธรรม : มีเจ้าค่ะ มีอยู่บ่อยๆเลย พอจะนั่งสมาธิสักหนอยนึ่ง เดียวก็ง่วงนอน เดียวก็รู้สึกว่า พอแล้ว เลิกทำแล้ว ไม่ต้องทำแล้ว เหนื่อยแล้ว เบื่อแล้ว ไม่ทำแล้ว อ่อนล้า อยากจะนอนลงไป อย่างนี้นะเจ้าค่ะ หนูเคยเป็นอย่างนี้บ่อยๆ เจ้าค่ะ

พระยาธรรมเมย.. สภาวะธรรมที่ 3 ก็เป็นอย่างนั้นแหละลูก จะมีอาการซึม จิตใจ นั้นเหงาหงอย เบื่อหน่าย เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่อยากจะทำสมาธิต่อ มีอาการอย่างนั้น ลูก และเราสามารถแบ่งออกมาเป็น 2 เหตุผล ที่เกิดขึ้นกับเรา

คือ เหตุที่เกิดขึ้นจาก *กิเลสตัณหา*

หรือว่า เป็นเหตุที่เกิดขึ้นจากการที่ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ หักโหมจนเกินไป เช่นว่า รู้สึกหดหู่ ท้อถอย ไม่มีกำลังใจที่จะทำสมาธิต่อไป เราเป็นอาการนี้ หรือว่าเป็น อาการของความรู้สึกง่วง อยากจะนอน มีความรู้สึกอ่อนเพลียในร่างกาย ง่วงเหงาหาวนอน ไม่อยากจะทำต่อ อย่างนี้ไง ลูก เราก็ต้องพิจารณา ดูว่าอาการที่เกิดขึ้นกับเรานั้นมัน เกิดจากสิ่งใดกันแน่ ที่ทำให้เรารู้สึกซึมไป รู้สึกอ่อนล้าทั้งจิตและกาย ไม่อยากจะทำสมาธิไป

พระยาธรรมเมย.. ซึ่งจะมีอาการเหมือนกัน แต่สาเหตุมัน มันจะมาจากสิ่งที่ต่างกัน ลูก ถ้าเกิดว่า เราไม่แบ่ง ไม่แยกออกจากกัน เราก็จะไม่รู้ว่า ตอนนี้ เรานั้นต้องแก้ไขยังไง

ลูกเอ๋ย.. จงพิจารณา ดูเถิด ว่าตนนั้นมีความหดหู่ ท้อถอย หรือว่ามีความรู้สึก ง่วงเหงาหาวนอน พิจารณา ดู

พระยาธรรมเมย.. ถ้ารู้สึกหดหู่ ท้อถอย ก็จงรู้เหตุที่มาของมันว่า ความหดหู่ ท้อถอยนั้น เป็น “กิเลสชนิดหนึ่ง” เกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้เกิดความย่อท้อ เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังใจที่จะทำความเพียรต่อ หรือ ถ้าเรามีความรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ความรู้สึกนั้น ก็ให้จงรู้ว่า เกิดจากความเมื่อยล้าอ่อนเพลียของร่างกาย หรือเกิดจากจิตใจ ของเราจริงๆ เนื่องจากการที่เราพยายามฝึกฝน จนไม่พักผ่อน หรือว่าขาดการพักผ่อน หักโหมทั้งกายหรือจิต จนมากเกินไป หรือเราอาจจะมีกิจการงานอื่น ที่เราทำจนเรานั้น อ่อนแรงกาย แรงใจแล้ว พอมานั่งทำสมาธิ ก็เลยง่วงเหงาหาวนอน หรือว่า อาจจะเป็น เพราะเรารับประทานอาหารที่มากเกินไป ก็เลยเกิดความง่วงนอน

พระยาธรรมเมย.. เหตุของการง่วงนอน ก็มาจากสิ่งนี้แหละลูก ซึ่งไม่ได้จัดว่า “เป็นกิเลส” เพราะพระอรหันต์ ก็ยังมีความรู้สึกเช่นนี้อยู่บ้าง เป็นบางครั้ง คือ ง่วงนอน เพราะเป็นเหตุที่เกิดขึ้นจากร่างกาย แต่ความหดหู่ท้อถอยนั้น เป็นการคิดปรุงแต่ง เป็นการที่ เรานั้นคิดแล้วก็ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตเกิดความรำคาญใจ หรือเกิดความรู้สึกท้อถอย ไม่อยาก จะทำแล้ว เบื่อหน่าย

พระยาธรรมเมย.. 2 สิ่งนี้ ลูกทั้งหลาย จึงควรที่จะพิจารณา ให้รู้ ให้เข้าใจว่า ลูกนั้น มีอาการแบบไหน มีสภาวะธรรม เป็นเช่นไร

พระยาธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าชา.. ถ้าอย่างนั้น ถ้าเกิดว่าเป็นองค์พระอรหันต์.. ก็คงจะเมื่อยลำ เหนื่อยกายและใจ อ่อนเพลีย ก็เลยมีความรู้สึกง่วงนอน แต่ถ้าเป็นคนที่ยังไม่ได้ดับกิเลส ตัณหา แล้วจะรู้สึกทั้งหุดหู่ ท้อถอย แล้วก็ง่วงนอน ซึ่เกียจ ไปพร้อมๆกัน กินอาหารเยอะ ก็เลยง่วงนอน มันจะมี 2 อาการ คู่กันไป เพราะเกิดมาจากสาเหตุของการรู้สึกหุดหู่ ท้อถอย แล้วก็ง่วงนอน เพราะซึ่เกียจ แบบนั้นหรือเปล่าเจ้าคะ

พระยาธรรมเมย.. ความหุดหู่ ท้อถอย จนไม่มีกำลังใจจะทำสมาธิ เมื่อไม่มีกำลังใจทำสมาธิ กิเลส หรือว่าสิ่งอื่นที่ไม่ดี ย่อมแทรกแซงได้ดี เพราะว่า เราเข้าทางของกิเลส เสียแล้ว ปล່อยให้มันครอบงำเราเสียแล้ว ซึ่งมันก็ยอมที่จะพาเราไปสู่ ความง่วงนอน ความซึ่เกียจ ความไม่ยอมทำ ความเบื่อหน่าย ก็ได้ทั้งนั้นแหละลูก

พระยาธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าชา.. ถ้าอย่างนั้น ถ้าเกิดว่าเราเกิดความรู้สึกเช่นนี้แล้ว ตอนที่ฝึกสมาธิไป รู้สึกว่าหุดหู่ ท้อถอย ไม่อยากจะทำ หรือว่ารู้สึกง่วงนอน เราจะต้องแก้ไขยังไง เราจะได้ไม่แพ้ กับสิ่งกีดขวางการทำสมาธิ สิ่งนี้ หรือว่า จะได้ไม่พ่ายแพ้ต่ออุปสรรคนี้ เจ้าคะ

พระยาธรรมเมย.. การที่ลูกรู้สึกว่า หุดหู่ ท้อถอย รู้สึกว่าลูกกำลังเกิดการไม่อยาก จะทำ ลูกก็จงพิจารณาให้เห็นคุณประโยชน์ ของการทำสมาธิเถิดว่า การที่เราไม่มีสมาธิ ก็เหมือนจิตที่อ่อนล้า อ่อนแรง ซึ่งถูกกิเลสและตัณหาครอบงำ จนทำให้เรานั้นต้องเป็นทุกข์ จมอยู่ใต้อำนาจแห่งกิเลสตัณหา

มีแต่ความคิดเร่าร้อน

มีแต่ความเร่าร้อน

มีแต่ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

มีแต่ความคิดปรุงแต่ง ฟุ้งซ่าน ไปต่างๆนานา

ฉะนั้น.. ตนจงตั้งใจฝึกสมาธิเถิด จะได้ไม่ร้อน ไม่กระวนกระวาย ไม่เป็นทุกข์ จะได้เป็นผู้มีสติ ในการกระทำสิ่งต่างๆ คือให้พิจารณา ให้เห็นประโยชน์ของสมาธิ เพื่อเป็น แรงจูงใจ ให้ลูกนั้นตั้งใจที่จะทำต่อไป หรือว่า อาจจะไปฟังประวัติของนักปฏิบัติ ผู้ที่บำเพ็ญ จนสำเร็จแล้ว เพื่อมาเป็นแรงจูงใจ ให้ลูกนั้นมีความตั้งใจมากเพิ่มขึ้น มีความพยายาม

เข้มแข็งมากเพิ่มขึ้น ไม่อ่อนแอ ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ลูกก็จะมีความตั้งใจ ทำในสิ่งที่ลูกนั้นตั้งใจจะทำ มากเพิ่มขึ้น การฝึกสมาธิ ก็ย่อมดีขึ้นได้ ลูก

พระยารธรรมเอ๋ย.. หรือว่าจะใช้วิธีนี้ คือ การหาแนวทาง หรือวิธีทำสมาธิ ที่ง่ายขึ้น ที่เรารู้สึกว่า มันก็ไม่ได้ยากอะไรมากมาย นะลูก หาวิธีที่ง่ายขึ้น ที่เหมาะกับเรา หรือที่เราชอบทำ เพราะการที่เราไปทำอะไรที่เรารู้สึกว่า ยาก และฝืนใจตนเอง ไม่ค่อยจะชอบสักเท่าไร อาจจะทำให้เรายังรู้สึกหดหู่ ท้อถอย กับสิ่งที่เรากำลังจะทำนั้นลูก

เราจงพิจารณา หาดูว่าเราเหมาะกับกรรมฐานกองไหน ซึ่งกรรมฐานนั้น เราก็สามารถที่จะเลือกได้ ว่าเรานี้ จะทำกรรมฐานกองไหน และเลือกครูเลือกอาจารย์ ได้นี้ลูกว่าเราจะฝึกฝนในรูปแบบใดดี ให้เกิดมรรคเกิดผล การที่เราทำไม่ถูกต้อง ไม่ถูกต้องตามวิธี อาจจะก่อให้เกิดความหดหู่ ท้อถอยแก่เราได้ลูก

ซึ่งหากว่าเราทำความเข้าใจในการทำสมาธิได้มากขึ้น แล้วเราก็สามารถเห็นการพัฒนาของสมาธิที่มันเจริญขึ้นเรื่อยๆเราก็จะมีกำลังใจ เมื่อมีกำลังใจ ความหดหู่ท้อถอยก็จะหายไปจากเรา

พระยารธรรมเอ๋ย.. ส่วนความง่วงเหงาหาวนอนนั้น ให้แก้แบบนี้ คือ ให้เพิ่มความหนักแน่นในคำบริกรรม หรือสิ่งที่เพ่ง ในการทำสมาธินั้น ให้มากขึ้น ลูก เช่น เราท่อง “พุทโธ” หรือท่อง “สัมมาสัมพุทโธฯ” หรือว่าจะใช้คำบริกรรมใดก็ตาม ถ้าง่วงนอน ให้เราเพิ่มคำบริกรรมนั้นให้หนักขึ้น ถ้ายังไม่หายง่วง ให้เราตริกตรอง พิจารณาธรรมต่างๆ ที่ได้เคยเรียนมาแล้ว ทบทวน ตริกตรองไป

เมื่อยังไม่หายง่วงอีก ก็ให้เราเดินจงกรม หรือว่า พิจารณาธรรมไปก่อน เดินไปเดินมา ฝึกให้เรานั้น รู้สึกตัวขึ้นมา ไม่ให้ง่วงนอน โดยการอาจจะเปลี่ยนอิริยาบถ มาเป็นการเดินการพิจารณา การบริกรรมที่ต่างไป จากพุทโธที่นั่งอยู่ ก็ให้เป็นพุทโธ ที่เดินย่างเท้าออกไป ให้เรามีสติ รู้ตัว หรืออาจจะใช้น้ำล้างหน้า ทำให้เรานั้นรู้สึกสดชื่นขึ้นมา ถ้าเกิดว่า เราทำแบบนี้ เดินไปเดินมา พิจารณาธรรมไป ล้างหน้าก็แล้ว ทำให้เรารู้สึกตื่นขึ้นมาแล้ว เราก็ค่อยมานั่งต่อ ก็ได้ลูก แล้วถ้าเกิดว่านั่งต่อ ทำแบบไหน ยังไงก็ตาม เรายังรู้สึกง่วงนอนอยู่ ก็ลองนึก นึกถึงสิ่งที่มันสว่าง นึกถึงแสงสว่างจากดวงอาทิตย์ นึกถึงแสงสว่าง ให้เป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ของการทำสมาธิ

ให้ตั้งใจไว้ว่า ตอนนี้อยู่ในที่ที่สว่าง โลงแจ้ง ความมืดนั้นไม่มี มีแต่ความสว่าง รุ่งเรืองไปหมด ถ้าเกิดว่า ยังไม่หายง่วงอีก..เราก็จงปล่อยให้กายของเราได้พักผ่อนดู สักนิดหนึ่ง

แต่จงระลึกไว้ว่า การนอนนี้ เราเพียงแต่ปล่อยให้จิตและกาย ได้พักแบบหนึ่งเพื่อที่เราจะได้ลุกขึ้นมาทำความเพียรต่อ ไม่ใช่นอนเพราะ ติดในความสบาย ไม่ใช่นอนเพราะปล่อยให้ตนจมอยู่กับความสุขในการนอน อย่างนั้นลูก เพียงแต่นอนชนิดหนึ่ง เพื่อเอาแรง

จงมีสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยามที่เรานอนลงไปแล้วก็ตาม นอนแล้ว ก็ให้ภาวนาภาวนาในคำบริกรรม หรือให้จิตนั้นตั้งมั่น ในสิ่งที่ตนตั้งใจว่าจะทำนั้น หลับไปทั้งคำภาวนา

เมื่อเราหลับอย่างมีสติ เราก็จะไม่ได้หลับเพลิน หลับอย่างสุข อย่างสบาย จนลืมการทำความเพียร พอเรารู้สึกตัวตื่นขึ้นมา ก็ให้ลุกขึ้นมาล้างหน้า แล้วก็ทำความเพียรต่อไป

คือ ลูกเอ๋ย เราต้องทำทุกวิถีทาง เพื่อที่จะแก้ไขความง่วงเหงาของเราให้ได้ นะลูก ไม่ใช่ว่า รู้สึกว่า ง่วงนอนแล้ว ก็เลยนอนเลยโดยที่ไม่ได้พยายามอะไรเลย

ลูกเอ๋ย.. เคยบ้างมั๊ยลูก ที่ง่วงนอนมาก แต่กำลังทำอะไรบางอย่างอยู่

ซึ่งทำสิ่งนั้น จนเลยเวลาง่วง เราก็จะหายง่วงไปเสียแล้ว การฝึกการทำให้ตนเองนั้นหายง่วง ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการท่องคำบริกรรมออกมา หรือว่าท่องในใจ แต่ว่าให้จิตตั้งมั่น ให้นักแน่นขึ้น หรือว่า จะเป็นการพิจารณาธรรม จะเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ เพื่อให้ตนไม่ง่วงนอน ก็จะช่วยให้ ลูก ขอเพียงแค่ให้ลูกทั้งหลาย มีความพยายามฝึกฝนตนให้มาก อย่ายอมแพ้ต่ออุปสรรค เพียงแค่ว่ามันเกิดขึ้นกับเราแล้ว เราก็เลยยอมแพ้มัน

ลูกเอ๋ย.. เราอาจจะมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ยังมันผูกพัน เกิดขึ้น ตัดรอนการทำสมาธิของเราแต่เราก็มีหลายวิธีเหมือนกันนะลูก ที่จะสามารถนำพาแก้ไขในสิ่งนั้นเหมือนกัน

ฉะนั้น.. ให้เราเอาความรู้สึก เหมือนมีนักมวยอยู่ 2 คน ที่มันกำลังทำชกอยู่ในตัวเรานี่ ความง่วง ความขี้เกียจ ความหดหู่ ท้อถอย อารมณ์ต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นในจิตของเรา ให้เรารู้เท่าทันมันว่า เจ้านักมวยไม่ดีนี้มันมาแล้ว แล้วให้เราหาวิธีต่างๆ ค้นหาว่านักมวยที่ดี คือ นักมวยทางธรรมนั้นนะ เขาอยู่ไหน มีวิชาอะไรบ้าง เราก็ดึงมาชก ดึงมาดันออก อย่ายอมแพ้ ลูก แค่เขาเดินเข้ามา เราก็ยอมแพ้เสียแล้ว เมื่อเราทำอย่างนั้น เมื่อไหร่ๆ เราก็จะแพ้อายุทุกที ลูก

ลูกเอ๋ย.. แต่ถ้าเกิดว่า เราเห็นเจ้าตัวไม่ดีมาแล้ว เราก็จับเอาตัวดีขึ้นมา ตัวไม่ดี มันออกอาการมาที่ 1- 2- 3 เราก็จับเอาวิธีแห่งการทำความดีขึ้นมาต่อสู้ 1 - 2 - 3 - 4 ให้เราชนะเขาไปเลย.. อย่างนั้นลูก อย่ายอมแพ้มัน

กิเลส นั้น อาจจะมีหลายอย่าง ให้เราต้องทำตามมัน แต่การบำเพ็ญ ปฏิบัติ ก็มีหลายหนทาง ที่จะนำมาปฏิบัติ ดับมันได้ เหมือนกัน ลูก นั่งไม่ได้ ก็เดิน เดินแล้ว ก็ค่อยนั่ง แล้วก็หาวิธีต่างๆ มาให้ดับมันให้ได้ ทั้งสภาวะกาย และสภาวะจิต ฝืนมันไปลูก ฝืนมันจนถึงที่สุด เมื่อเราฝืนมันถึงที่สุดแล้ว เราก็ยอมต้องชนะมันลูก

ถ้าเกิดว่า ยังไงๆ ก็ไม่ชนะมัน ให้เรารู้เถิดว่า เมื่อวานนี้ เราทำงานหนัก หรือเมื่อคืนนี้ เราไม่ได้นอน ลองพิจารณาดู ว่าเราหักโหมมากเกินไปหรือเปล่า มันกลายเป็นตัณหา ในการทำไปหรือเปล่า แล้วถ้าเกิดว่าเราพบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรานี้ เกิดจากการไม่ได้พักผ่อน เราก็จงพักผ่อนไป แต่การพักผ่อนของเรา จงพักผ่อนในกรรมฐานพักผ่อน อย่างมีสติ ไม่ปล่อยจิตปล่อยใจ ให้กิเลสและตัณหา พาเราไปจมอยู่

ลูกเอ๋ย.. ทำเช่นนี้แหละลูก

ลูกทั้งหลายนั้น.. ก็จะสามารถ ที่จะชนะต่ออุปสรรค การรู้สึกหดหู่ ท้อถอย หรือมีความรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ลูกก็จะสามารถชนะมันได้ ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

ถ้าเกิดว่าเรา เกิดความหดหู่ ท้อถอย ให้เรานั้นพยายามที่จะหาวิธีที่ง่ายขึ้น ในการทำสมาธิหรือว่าสมาธิที่ตรงกับเรา ที่เราชอบ ทำความเข้าใจกับสมาธิ ให้มันดีขึ้น เราก็พิจารณาประโยชน์ของสมาธิ เพื่อเป็นแรงจูงใจ แรงผลักดัน ให้เราทำให้ได้สำเร็จ เราก็จะชนะความหดหู่ ท้อถอย ถ้าเกิดว่า เร่าง่วงนอน ก็ให้เราเปลี่ยนอิริยาบถ ค่อยๆ เปลี่ยนจากการที่เรา นั่งแก้ไขในตอนนั่งแล้ว ก็ไม่ได้ ก็ให้เดิน เดินแล้ว ก็ล้างหน้าล้างตา คือ ไม่ว่าเราจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขอให้เรามีสติอยู่กับสมาธิ เราก็จะสามารถชนะความง่วงนั้นได้

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมให้ฟังในวันนี้ พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ



ตอนที่ 90 “วิธีแก้นิรณ อุตัจจะกุกกัจจะ”

ในเช้าของวันที่ 12 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์
ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อบังคมพระพุทธบิดา องค์พระสัมมา
สัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม

เมื่อได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าพระองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้ทูลถามพระองค์ท่านไป
ดังนี้ว่า

ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าข้า
วันนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามถึงสิ่งกีดขวาง ที่ทำให้นั่งสมาธิไม่ได้ไม่เกิดฌาน นะเจ้าคะ
เป็นแบบไหนหรือเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ลูกเอง ก็พบเจออยู่บ่อยครั้ง ในการทำสมาธิ เมื่อตอนที่รับ
คลื่นกระแสข่าวสารต่างๆ ในความวุ่นวายต่างๆ พอทำสมาธิ จิตไม่มีสมาธิมากพอ ลูกก็
เป็นอยู่บ่อยครั้ง ลองทวนดูสิ พระยารธรรม ว่ามันเป็นอาการแบบไหนละ ตามความคิดของ
ลูกนั้น

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

ตอนที่เรารับสื่อสาร หรือว่ารับคลื่นกระแสความวุ่นวาย จากคนที่เขาไม่ได้ปฏิบัติ
ไม่ได้พอจิต ก็จะเป็นอาการแบบว่า จิตใจฟุ้งซ่าน นะเจ้าคะ พอนั่งสมาธิไป จิตก็ไม่สามารถ
ที่จะจับ หรือนิ่งอยู่กับคำบริกรรมนั้นเลย จิตจะฟุ้ง วิ่งไปเรื่องนั้นที่ เรื่องนี้ที่ จะมีอาการ
แบบนี้ นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. เมื่อจิตของลูกนั้นเกิดอาการเช่นนี้นะลูก เขาเรียกว่า
“จิตฟุ้งซ่าน” กับ “รำคาญใจ” ลูกเคยมั้ละ ที่รู้สึกว่ารำคาญนะ จนทำให้ไม่มีสมาธิ
ความหงุดหงิด รำคาญใจ ก็คือหงุดหงิด ว่าทำไมทำไมไม่ได้ ทำไมถึงได้ทำพลาดไป เหมือน
บางคนที่เคยทำผิดทำพลาดมา ในกาลก่อน พอทำสมาธิ ก็จะเอาความผิดพลาดนั้น
มาทำให้ตนรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ เมื่อตอนนั้นบกพร่องในศีลนิตหน้อย ก็จะคอยเอาแต่
เรื่องนั้นมาคิด แล้วก็ทำให้เกิดความรำคาญใจ หรือไม่ก็อาจจะบกพร่องด้วยวาจาบางคำ
แล้วตนก็คอยเอาคำพูดนั้นมาคิดว่าไม่น่าจะทำไปอย่างนั้นเลย หรืออาจจะเกิดจากการที่
เรารู้สึกว่า น่าจะทำให้ได้มากกว่านี้ ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิ การสวดมนต์ ทำทาน รักษาศีล

อะไรก็ตาม ที่เราคิดถึงเรื่องที่ยกพร่องไป แล้วรู้สึกหงุดหงิด รำคาญตนเอง หรือคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น แต่ว่าตั้งใจเอาไว้..แล้วก็ยังทำไม่ได้ ก็เลยไปคิดอยู่แต่เรื่องเหล่านี้ จนทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ อย่างนั้นละลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. ถ้าอย่างนั้น สภาธรรมที่ 4 หรือว่า สิ่งกีดขวางสมาธิ สิ่งที 4 นี้ ก็คือ อาการของความฟุ้งซ่านของจิต และความรำคาญใจ คือ 2 อาการนี้ หรือเจ้าคะ

พระพุทธรองค์ : ถูกต้องแล้วละลูก คือ เกิดความฟุ้งซ่าน และรำคาญใจ นะลูก

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แล้วความฟุ้งซ่านนั้น มันเกิดจากอะไรหรือเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ความฟุ้งซ่าน ก็เกิดมาจาก จิตของเรานั้น ที่ไม่มีพลังของสมาธิ มากพอเรานั้นรับเชื้อของความวุ่นวาย ฟุ้งซ่านเอาไว้มาก เราเมื่อทำสมาธิ หลับตาไป ก็เลยไม่สามารถ ที่จะพลังของจิตมากพอที่จะจดจ่อ หรือว่ายึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้เป็นที่ตั้งของอารมณ์สมาธิ ไม่มีกำลังของจิตมากพอ ที่จะจับอารมณ์เอาไว้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจิตของเรา ความคิดของเรา ก็เลยล่องลอย ไปตามเรื่องราวต่างๆที่มันผุดขึ้นมา

ตรงนั้นบ้าง เรื่องนั้น เรื่องโน้นบ้าง อยู่อย่างนั้น จนเราไม่สามารถ ที่จะควบคุมมันเอาไว้ได้

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าจะเปรียบเทียบ ก็คงจะเหมือนการที่ลูกนั้น จะจับอะไรไว้สักสิ่งหนึ่ง แต่พลังกายของลูกมันไม่พอ ก็เลยแพ้มัน หรือว่า จับสัตว์ตัวนั้นเอาไว้ แล้วทำให้มันสงบ นะลูก หรือว่า จะกอดลิงเอาไว้สักตัวหนึ่ง แล้วก็กล่อมให้มันสงบ

* พลังของเรา มันไม่พอ

* พลังกาย ไม่พอ

* พลังของสติปัญญา ไม่พอ ก็เลยไม่สามารถที่จะควบคุม เอาสัตว์ตัวนั้นไว้ในความต้องการของตนได้

จิตของเราก็เหมือนกันละลูก เมื่อถูกกิเลสและตัณหา ครอบงำมากๆ จิตเราก็จะไม่เป็นอิสระ ไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงถูกกิเลส และตัณหาเหล่านั้นครอบงำ จนเราร้อน และตื่นตามมัน ไม่ต่างจากปลา ไก่ หรือว่าสุนัขตัวหนึ่ง หรือว่าลิงตัวหนึ่ง ที่มันพร้อมที่จะตื่น ออกจากการควบคุมของเรา

พระยารธรรมเอ๋ย.. จิตของเรานั้น ยังไม่มีพื้นฐานของสมาธิมากพอ เราก็เลยยังคงจะหลุดวิ้ง ไปตามเรื่องราวโน้น เรื่องราวโน้น

พระยารธรรมเอ๋ย.. นี่แหละลูก คือ สาเหตุของจิตที่ฟุ้งซ่าน หรือว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านของจิต ใจลูก

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แล้วอย่างสมมุติว่า เรารับเชื่อจากคนอื่น หมายถึง มีคนที่เขาเป็นทุกข์มาก ที่ใจเราร้อนมาก มีหลายคน หลายคลื่นกระแสจิตที่วุ่นวาย แล้วมาแพร่เชื่อหรือว่า เรารับคลื่นกระแสเหล่านั้น มามากๆ มันเกี่ยวข้องกับมัยเจ้าคะว่า เป็นเพราะคลื่นเหล่านั้น เลยทำให้เราไม่สงบ ฟุ้งซ่านไป แบบนี้น่ะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. คลื่นกระแสรอบกาย ก็สามารถกระทบกับเราได้ลูก หากพลังสมาธิเราไม่แน่นพอ

ลูกเอ๋ย.. จากการที่เราทำสมาธิ แล้วฟุ้งซ่าน ก็เริ่มตั้งแต่..

จิตไม่มีพลังเลย แล้วมันฟุ้งตามเรื่องไปเอง และการที่เรามีพลังในระดับหนึ่ง แต่รับเชื่อคลื่นกระแส จากสื่อสารบ้าง จากตรงนั้นตรงนี้ เรื่องของคนนั้นคนนี้บ้าง ก็เลยทำให้เรานั้น เกิดการฟุ้งซ่าน

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ก็แปลว่า เราก็ยังมีกำลังของสมาธิ ไม่มากพอ ก็เลยมีสิ่งเหล่านั้นที่สามารถกระทบมากที่เราได้ จึงควรฝึกฝนสมาธิให้มากขึ้น ลูก

พระยารธรรม : ถ้าเกิดว่า เรามีสมาธิที่แข็งแรงแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็จะทำอะไรเราไม่ได้ เราจะสักแต่รู้ว่า เห็น ว่าเป็นธรรมดา ของคลื่นกระแสต่างๆ เท่านั้น ทั้งในตัวเรา และของบุคคลผู้อื่น อย่างนั้นหรือเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ถูกต้องแล้วละลูก ถ้าเกิดว่าเรานี้มีสมาธิมากแล้ว.. จะไม่มีสิ่งใดรบกวนลูก ที่จะทำให้จิตของเราฟุ้งซ่านไปได้อีก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แล้วความรำคาญใจละเจ้าคะ เกิดจากอะไรหรือเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ความรำคาญใจนั้น เกิดจากความกลัว กังวล หรือไม่สบายใจ ถึงอกุศล คือ สิ่งที่ไม่ดีที่ตนได้เคยทำไปแล้ว ในอดีต ว่าไม่น่าทำไปอย่างนั้นเลย หรือบุญกุศลต่างๆ ที่ควรทำ แต่ยังไม่ได้อำนาจว่าน่าจะได้ทำอย่างนั้น อย่างนี้

พระยารธรรมเอ๋ย.. ความรำคาญใจ ก็เกิดจาก ความกังวลใจ หรือไม่สบายใจ.. นั้นแหละลูก

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แล้วเพราะอะไรหรือเจ้าคะ ทำไมเราถึงคิดแบบนี้

ทำไมต้องไม่สบายใจ

ทำไมต้องรำคาญใจ

ต้องแบบว่า คิดหน้า คิดหลังแบบนี้ ละเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. นั่นก็เป็นเพราะว่า เรากำลังทำความดี ถึงแค่ระดับหนึ่ง ซึ่งเรากำลังยึด หรือหลงไปติดอยู่กับ คำว่า ทำดี การบงการบงการในกาลก่อน ก็เลยเอามาเป็น ปัญหา การทำดีที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เอามากังวล เป็นทุกข์ใจ

พระยารธรรมเอ๋ย.. เกิดจากการทำดี แต่ยังไม่ดีถึงที่สุด

ก็เลยกำลังหลงดี แบบไม่รู้ตัว ก็เลยวางความดี เอาไว้ไม่ได้ สิ่งใดที่บงการบงการมาแล้ว สลัดไม่ออก สิ่งใดที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็คิดฟุ้งซ่าน ประจวบเหมาะไป ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้

ลูกเอ๋ย.. เกิดจากสาเหตุนี้ละลูก

พระยารธรรม : อ้อ มันก็คือ บางสิ่งที่เรานั้นไม่รู้ตัว เพราะว่ามันซ่อนอยู่ เราก็เลยไม่รู้ว่าจะเกิดจากอะไร แท้ที่จริง มันก็เกิดจาก “การที่เราแอบหลงดี โดยเราไม่รู้ตัว” นี้เอง เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. ถ้าอย่างนั้น เราจะต้องแก้ไข ทำยังไงดีละเจ้าคะ

จะได้ไม่คิดแบบนี้ นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ความคิดที่ทำให้เรารู้สึกว่าไม่สบายใจนั้น อาจะเกิดขึ้นได้จากหลายๆเรื่องซึ่งมันอาจจะมีเรื่องราวมากมาย แต่เราก็จงพิจารณา ตามเรื่องที่เรานั้น กำลังคิดอยู่

ลูกเอ๋ย.. จงพิจารณาเช่นนี้เถิดลูก

อดีต เป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว แก้ไขไม่ได้ ช่างมันเถิด เราทำผิด เรารู้ตัวแล้วว่า นั่นคือการทำผิด ต่อไปเราก็จะไม่ทำอีกกรรมตาของดวงจิต ที่ยังถูกกิเลสตัณหาครอบงำอยู่ ย่อมเคยกระทำผิด เป็นกรรมตา ช่างมันเถิด แต่ต่อจากนี้ไป เรารู้แล้ว เราก็จะไม่ทำผิดอีกเราจะเริ่มต้นใหม่

ดวงจิตทุกดวง ก็เหมือนคนที่ตกอยู่ในโคลน

- ย่อมเลอะปนเปื้อนไปด้วยโคลน

- ย่อมเหม็น และสกปรก

แต่วันนี้ เรารู้แล้ว ว่านั่นคือโคลน คือ สิ่งสกปรก เราก็จะไม่ทำให้มันปนเปื้อนเรา และไม่ไปจมอยู่กับมันอีก แล้วเรา จงทิ้งมันเสีย คิดแบบนี้ ก็ได้ลูก จะได้ไม่ไปติดอยู่กับสิ่งไม่ดี ที่ตนเคยทำมา

ลูกเอ๋ย.. จงมองให้เห็นความเป็นจริงเถิดว่า

** ในโลก จักรวาล วัฏสงสารนี้ ล้วนแล้วแต่ปนเปื้อน ด้วยรัก โลภ โกรธ หลง ความอยาก และความไม่อยาก ซึ่งเป็น เชื้อแห่งกิเลส ** ตราบใดที่จิต ยังตกอยู่ใต้อำนาจของสิ่งเหล่านี้ ตราบนั้น เราก็คงมีความบกพร่อง เป็นธรรมดา แต่บัดนี้ เราคือ ผู้รู้แล้วว่า คือสิ่งใดชั่ว สิ่งใดดี

เราก็จงทำดีตามที่เรารู้ และทำอย่างปล่อยวาง ไม่ต้องไปยึดติดกับมัน เราก็จงละต่อการทำชั่ว ตามที่เรารู้ว่านั่นคือ “การทำชั่ว” และปล่อยวาง ไม่ยึดดี ไม่ยึดชั่ว แต่จะทำได้ไปเรื่อยๆ โดยเว้นจากการทำชั่ว

องค์พระพุทธเจ้า องค์พระปัจเจกพุทธเจ้า หรือว่าองค์พระอรหันต์เจ้า ก็ล้วนแล้วแต่เคยทำผิดพลาดมาในกาลก่อน แต่เมื่อถึงคราว ที่ท่านทั้งหลายเหล่านั้น รู้แล้วว่านี่คือสิ่งไม่ดี นั่นคือสิ่งที่ดี ท่านทั้งหลายเหล่านั้น ก็เลยเว้นจากการทำสิ่งไม่ดี และทำดีต่อไป ทำอย่างปล่อยวาง ทำอย่างไม่ลุ่มหลง และยึดติด ทั้งดี และชั่ว จึงเข้าสู่นิพพาน หลุดจากความทุกข์ได้ เราเองก็ไม่นำไปทุกข์ใจ กังวลใจ ถึงสิ่งที่เคยบกพร่องมาในกาลก่อน ให้มันยุ่งยากเลยปล่อยมันไปเถิด นี่เรากำลังหลงติอยู่ณะเนี้ยก็เลยไปติดกับสิ่งไม่ดี นิดๆ หน่อยๆ นั้น

มองให้เห็นเป็นธรรมดาในความบกพร่อง แล้วนำเอาสิ่งที่เคยบกพร่องนั้น มาเป็นครูสอนเรา ให้รู้แจ้ง ให้เดินต่อไป ทำอย่างนั้นแหละ ลูก

พระพุทธองค์เจ้าขา.. แล้วถ้าสมมุติว่า เราหลงความดี โดยการคิดไปถึงอนาคต ละเจ้าคะ เราจะทำแบบไหนดี เพื่อให้เราตัดความคิดตรงนี้ไปได้ นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๊ย.. ถ้าว่าเราไปนึกคิด ถึงเรื่อง *อนาคต* ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ก็ให้จงทบทวน พิจารณาเช่นนี้เถิดลูก ว่า *อนาคต* คือสิ่งที่มันยังไม่เกิดขึ้น อย่าไปจดจ่อ ยึดติด ยึดมั่นถือมั่น อยู่กับมันเลย

พระพุทธเจ้าสอนว่า.. ให้ระลึกนึกถึง “ความตาย” อยู่เสมอ ** เราจงทำความดีตามพลังความสามารถของเรา ในปัจจุบันนี้ดีกว่าเพราะไม่รู้ว่า เราจะสิ้นสุดลมหายใจเมื่อไหร่

อย่าไปฟุ้งซ่าน ถึงเรื่องที่ยังไม่แน่นอนเลย

เอาความดีตรงนี้ ให้มันได้เถอะ จะได้สร้าง

จะได้ทำ ในสิ่งที่เราเคยคิดเอาไว้ หรือตั้งใจเอาไว้

ก็แล้วแต่เหตุของมัน คิดไว้ ตั้งใจไว้ ก็แค่คิด แล้วก็ปล่อยวาง

อย่าไปยึดติดอยู่กับความคิด ความตั้งใจนั้น

ทำให้เราทำความดีในปัจจุบันไม่ได้

แม้ความดีในปัจจุบัน ถ้าเรายังเอาดีกับมันไม่ได้ ยังคอยแต่ฟุ้งซ่านถึงความดีในอนาคต ย่อมเป็นสิ่งที่มีโอกาสที่จะได้ทำน้อยมาก เพราะโอกาสในปัจจุบันนี้ เรายังไม่สามารถ ขวนขวายให้ถึงความดี ได้เลย แล้วจะไปเอาอะไร กับความดีในอนาคต การทำดี ก็เหมือน ค่อยๆเดินขึ้นบันได ทีละขั้น ขั้นที่ 1, 2 หรือ 3 ที่เรากำลังเดินนี้ เรายังเดินได้ไม่ดีเลย แล้วเราจะไปนึกถึงขั้นที่ 10, ที่ 20, 30 ว่าจะเดินอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่ออะไรกัน

จงอยู่กับปัจจุบันเถิด ทำปัจจุบันให้ดี อนาคต จะถูกลิขิตไปจาก ปัจจุบัน และทุกสิ่งทุกอย่าง ที่จะทำได้ หรือไม่ได้ทำ ขึ้นอยู่กับเหตุที่เราได้ทำเอาไว้แล้ว

ฉะนั้น.. เราจงตั้งใจทำตรงนี้ให้มันดี ค่อยเป็นค่อยไป ตามเหตุและปัจจัยเถิด เมื่อเราคิดเช่นนี้ เราก็จะไม่ฟุ้งซ่าน ไปในเรื่องของบุญของอนาคต

ลูกทั้งหลายเอ๋ย.. แม้การทำความดีใด ก็ตาม

- * อย่าทำด้วย ความลุ่มหลง
- * อย่าทำด้วย ความยึดติด
- * อย่าทำด้วย ความทุกข์

เราต้องทำด้วยความ ปราศจากความหลง คือ ทำไป และเข้าใจในการทำดีนั้นไม่ได้ทำ เพราะลุ่มหลง จมอยู่ ทำแล้ว ก็ให้ปล่อยวาง กำลังจะทำ ตั้งใจไว้ ก็ให้วาง อย่าไปยึด ไปชิงมันไว้ลูก จงตั้งใจทำในปัจจุบันให้ดี นั้นแหละลูก ดีแล้ว

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แล้วความฟุ้งซ่านของจิต ละเจ้าค่ะ เราจะแก้ไขยังไงละเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ความฟุ้งซ่านของจิตนั้น เมื่อเรารู้แล้วว่า เหตุมันเกิดจากการที่สมาธิเรายังไม่พอเราก็เลยยังไม่สามารถ ยึดอยู่กับคำบริกรรมใด หรือว่า ยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ ตั้งอยู่เป็นเวลานาน เลยฟุ้งซ่าน ก็ในเมื่อเรารู้เหตุเช่นนี้แล้วเราก็ลองฝึกตนเองดู ฝึกโดยการ ปรับคลื่นกระแสสภาวะธรรมต่างๆ โดยใช้ปัญญาเสียดก่อนมองให้เห็นสิ่งทั้งหลาย “เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป” ไม่เที่ยงแท้ ไม่ว่าจะเป็นตัวบุคคล เป็นสิ่งของ เป็นเรื่องราว อารมณ์ความรู้สึก สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่มีอยู่จริง เราอาจจะพิจารณาธรรมไปเดินจงกรมไปเสียดก่อนหรือว่า อาจจะสวดมนต์ นึกถึงคุณพระรัตนตรัยเสียดก่อนหรือว่าอาจจะฟังธรรมะ เพื่อที่จะจูงจิตของเรา ให้เข้าสู่ความสงบเสียดก่อน เพื่อหนีจาก คลื่นความไม่สงบต่างๆ เสียดก่อน คือ เราต้องหากุศลโลบาย เพื่อที่จะโยกจิตของเรา หนีออกจากกระแสความวุ่นวายเหล่านั้น

พระยารธรรมเอ๋ย.. จิตของคนเรานั้น ธรรมชาติแล้วจะอ่อนไหว ลูก เมื่อเรานึกถึง

สิ่งใด จิตก็จะเป็นภาพสิ่งนั้น

ฉะนั้น.. ให้เราฟังธรรม ให้เราสวดมนต์ พิจารณาธรรม หรือว่า ปรับคลื่นจิตของเราเสียก่อน ให้จิตของเรานั้นโยกไปอยู่ในจุดที่สงบเสียก่อน ลูก เราก็จะสามารถที่จะรวมสมาธิ ได้มากขึ้น

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แล้วมีวิธีอื่นอีกหรือเปล่า เจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. วิธีอื่น ก็คือ การที่เรานั้น เลิกรับสื่อสาร หมายถึงรับข่าวสารเรื่องราว จากคนนั้นคนนี่ คือ พยายามปรับจิตของเรา ให้อยู่ในคลื่นสงบให้ได้เสียก่อน นะลูก

พระยารธรรม : ไม่ต้องไปปรับเชื่อความวุ่นวายจากคนอื่น อย่างนั้นหรือเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ถูกต้องแล้วละลูก เราต้องโยกจิตของเรา ออกจากคลื่นความวุ่นวายต่างๆ เสียก่อน

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แต่ที่สายธรรมใหม่ คือ

****สายธรรมสัมมาสัมพุทธะ ปัจฉิมสัมพุทธะ**** ที่พระพุทธองค์ให้มาเผยแผ่ในกึ่งศาสนานี้ จะมีคำบริการรรมฟอกจิต คือ *พุทธะ จิตตะ* หรือ *โอมกายาตี* ที่แบบว่า ใช้ฟอกจิต ชำระจิต นะเจ้าคะ

ลูกก็ลองทดสอบมา เป็นเวลา 4 ปีแล้ว ซึ่งก็สามารถช่วยได้เยอะมากเพราะคนที่เขามาแบบร้อนๆ พอเขาฟอกเสร็จปั๊บ เขาก็จะสงบขึ้นเยอะแล้วก็สามารถนั่งสมาธิได้ง่าย หนูก็เหมือนกัน เวลาถ้าฟุ้งซ่าน หรือว่านั่งไม่ได้ หนูก็จะสวดฟอก แล้วก็นั่งสมาธิสงบขึ้นนะเจ้าคะเราสามารถใช่วิธีนี้ ด้วยก็ได้ ไข่ม้อยเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ใช้วิธีใดก็ได้ลูก ที่เป็นสิ่งที่จะทำให้เรา มีความสงบ หรือเข้าถึงความสงบ จะสวดฟอก จะน้อมจิตขึ้นไปสู่ที่ที่สงบ หรือว่า จะปรับคลื่นกระแสสภาวะธรรมในตัวเราปรับคลื่นจิตของเราสามารถทำได้ทุกอย่าง ลูกขอแค่เพียงจิตเรา หยุดฟุ้งซ่านก็พอ

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ ลูกเข้าใจแล้วพระพุทธเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา ชี้ทางสว่างให้ลูกทั้งหลาย

ลูกก็ได้เข้าใจหลายสิ่งหลายอย่าง ที่ลูกนั้นก็เคยเผชิญ แต่ที่ไม่ค่อยรู้วิธีแก้ไขวันนี้ ลูกก็ได้เข้าใจแล้ว จะนำธรรมนี้ไปเผยแผ่ ทุกคนก็จะได้เข้าใจเหมือนลูก

วันนี้ลูกขอกราบลาก่อนนะเจ้าคะ

สาธุ



ตอนที่ 91 “วิธีแก่นิรณัน วิจิกิจฉา”

ในเช้าของวันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์
ข้าพระพุทธเจ้าได้น้อมพลังจากพระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน
สู่ศูนย์กลางกาย เพื่อที่จะขึ้นเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่าน
เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธ
องค์ท่านไปดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าข้า

ในสิ่งกีดขวางการทำสมาธิ ไม่ให้ก่อเกิด สิ่งนี้ห้ามนี้ มีสภาวะธรรมเป็นเช่นไรหรือ
เจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาอธิบายธรรมนี้ ให้ลูกเข้าใจด้วย เจ้าคะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. สิ่งกีดขวางการทำสมาธิ ไม่ให้ทำสำเร็จ ในสิ่งที่ 5 นั้น ก็คือ
การที่เรานั้น “มีความลังเลสงสัย” พอทำสมาธิไป เจอเหตุการณ์บางอย่างที่เรานั้นไม่เคยเจอเรา
ก็จะสงสัย คิดไปว่า มันถูก หรือว่ามันผิด บางทีเราก็กลัวว่า มันจะผิด ไม่กล้าทำ ไม่กล้า
ปล่อยจิตปล่อยใจ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ในสิ่งที่ 5 ที่กีดขวางการทำสมาธิ ก็คือสิ่งนี้ ละลูก “ความลังเล
สงสัย” ไม่แนใจ ไม่ยอมปักใจเชื่อ ว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด หรือว่า ควรทำแบบไหนดี

ลูกเอ๋ย.. เมื่อจิตของเรายังลังเลสงสัยอยู่ จิตของเรา ก็เลยไม่ยอมตั้งมั่นอยู่กับ
สิ่งใดสิ่งหนึ่ง จึงไม่เกิดอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่า จิตของเรายังไม่ตั้งมั่น ลูก

การทำสมาธินั้น ก็คือ ให้จิตของเรา ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรืออารมณ์ใดอารมณ์
หนึ่ง ให้รวมเป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น นั้นแหละลูก จึงเกิดสมาธิ แต่ว่า เรามัวแต่
ลังเลสงสัย เหมือนยืนอยู่ตรงประตู แล้วก็มองเข้าไป จะไปตีม้าย หรือว่า ไม่ไป จะไปถูกหรือ
เปล่า หรือว่าผิด มัวแต่คิดอยู่อย่างนั้น เราก็เลยอยู่ได้แค่ที่หน้าประตู ไม่กล้าเข้าไปสู่สมาธิ

พระยารธรรมเอ๋ย.. “ความลังเลสงสัย” จึงเป็นหนึ่งสาเหตุที่ตัดรอน ทำให้เราทั้ง
หลายนั่งสมาธิไม่ได้ ไม่เกิดอารมณ์ของ *ฌานสมาธิ* ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

เพราะว่า เรามัวแต่คิดว่าถูก ว่าผิด จิตจึงไม่อาจมุ่งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

ได้อย่างเต็มที่สมาธิ จึงไม่ก่อเกิด เข้าใจแล้ว เจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าขา.. แล้วความลังเลสงสัยนั้น มันเกิดมาจากสิ่งใด หรือเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ต้นเหตุของการเกิดความลังเลสงสัยนั้น มาจากทิวฏฐิของแต่ละ

บุคคล

ความเห็นถูก เห็นผิด

ไม่วางทิวฏฐิ และอัตตาตัวตนของตน

ไม่ยอมวาง สิ่งที่ตน เคยเรียน เคยรู้มา

ไม่ศรัทธา ต่อสิ่งที่ตนจะทำอย่างเต็มที่

ไม่ยอมรับความเป็นจริงว่า ถ้าทำอย่างนี้แล้ว

จะเกิดผลตามที่บุคคลผู้ใดผู้หนึ่ง ได้บอกกับเรา ทิวฏฐิ ความยึดมั่นถือมั่น ในความเป็นตัวเป็นตน ในของตน ของผู้อื่น จึงเป็นสิ่งปิดกั้น ทำให้ลังเลสงสัย ทำให้ว่างไม่ลง ในความคิดความกลัวของตน ก็เลยทำให้มัวแต่ลังเลสงสัยอยู่ลูก เช่น สมมุติว่า มีคน 2 คน ที่มา เพื่อที่จะขอให้ลูกนั้น สอนให้เขาทำกรรมฐาน คนหนึ่ง เขานั้นไม่เคยฝึกกรรมฐานมา ในกาลก่อนพอลูกสอนเขาให้ทำแบบนี้ แล้วก็ทำแบบนี้ คนๆ นั้น เขามีลูกเป็นอาจารย์คนแรก และเขาก็ศรัทธาลูก

เขาก็เลยทำตามโดยไม่ลังเลสงสัยอะไร ปักใจเชื่อ และเชื่อมั่นในคำสอนของลูก

เขาก็เลยทำได้ โดยไม่มีความลังเลสงสัยจะเกิดผลได้มาก ผลน้อย ก็เกิดผลลูก

แต่ถ้าเกิดคนอีกคนหนึ่ง ที่เขาเคยเรียนมา เคยผ่านอาจารย์มาหลายคน พอมาถึงลูก ลูกสอนว่าให้ทำแบบนี้ แล้วก็ทำแบบนี้ เขายังคงติดความลังเลสงสัยว่า อาจารย์เคยสอนว่าอย่างนี้ ทำไมวันนี้ แม่ซีถึงสอนอีกแบบหนึ่ง ที่โน่นเขาปฏิบัติอย่างนั้น ทำไมที่นี่ จึงปฏิบัติอย่างนี้

เราเคยชินกับการทำอย่างนี้ ทำอย่างนั้น มันจะถูกหรือเปล่า มัวแต่ลังเลสงสัย ก็เลยไม่สามารถเข้าถึงในสิ่งที่ลูกนั้นสอน ในสิ่งที่ลูกนั้นบอกได้ เพราะความลังเลสงสัย เป็นสิ่งปิดกั้นลูก

พระยารธรรมเอ๋ย.. การที่คนเรานั้น จะศึกษา บำเพ็ญธรรม ควรอย่างยิ่งลูก ที่เราจะต้องตรึกตรอง ทบทวน หาข้อถูกและผิด ลูก

แต่ไม่ใช่เอาทิวฏฐิของตน มาตัดสิน ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี หรือมาทำให้ตน มัวแต่ลังเลสงสัย

ลูกเอ๋ย.. สิ่งที่ยึดพระพุทเจ้าสอน ก็คือ ผู้ปฏิบัติ จะเป็นผู้รู้ได้ด้วยตนเอง

ฉะนั้น.. ลูกยังเอาทิฐิ ปิดกั้นตนเองอยู่ ก็เลยไม่ยอมเปิดใจของตน ปล่อยให้วาง แล้วก็ลองทำตามดู ด้วยจิตใจที่อ่อนน้อมถ่อมตน วางทิฐิ แล้วเข้าไปสัมผัสให้ได้อย่างแท้จริง ลูกจึงไม่สามารถพิสูจน์ได้ จึงไม่รู้ว่า ผิดหรือถูก จึงไม่รู้ว่าดี หรือไม่ดี ก็เลยมัวแต่สงสัยอยู่ อย่างนั้นแหละลูก

ความสงสัย ควรจะเกิดขึ้น เพื่อค้นหาความจริง แต่เมื่อเราค้นหาแล้วไม่ควรเอา ความสงสัยขึ้นมาเกี่ยวข้อง ตอนที่เรากำลังค้นหา ลูกเอ๋ย

ถ้าไม่อย่างนั้น ก็จะมีแต่ทำให้ลูกนั้นวุ่นวาย อยู่กับความลังเลสงสัย

พระยารธรรมเอ๋ย.. ความลังเลสงสัย เกิดขึ้น ก็เพราะเหตุที่ยัง มีทิฐิอยู่ นั้นแหละลูก ไม่ว่าจะตัวของลูก หรือว่ากับครูอาจารย์องค์ไหน แนวการปฏิบัติแบบใด หรือว่า จะกับคำสอนขององค์พระพุทธเจ้า แนวทางการปฏิบัติ

ลูกเอ๋ย.. แต่ละคนที่มัวแต่ลังเลสงสัยนั้น ก็เพราะว่าเกิดมาจากทิฐิของตน

ความคิดของเรา ความคิดของเขา

ความถูกของเรา ความผิดของเขา

อย่างนั้นแหละลูก ก็เลยไม่สามารถลองทำดูได้

พระยารธรรมเอ๋ย.. มีหลายคนละลูก ที่เข้ามาปฏิบัติในศาสนาพุทธ แต่มัวแต่สงสัย คำสอนของพระพุทธเจ้า มัวแต่สงสัยการทำสมาธิ จนกลายเป็นความฟุ้งซ่าน

กลายเป็นแต่คำถามที่ไม่มีคำตอบ จึงไม่สามารถพิสูจน์ความจริงได้ ลูก

ความจริงในศาสนาพุทธของเรา คือ การวางทิฐิ อตตะตา และตัวตน ลูก วางความเป็นตัวเป็นตนของตน แล้วก็ทำตามไป อย่างไม่มีตัวตน ให้ฝึก ให้ทำแบบไหน ก็ทำไปดู แล้วก็รู้เองว่ามันเป็นแบบไหน ยังไง

ลูกเอ๋ย.. วิธีฝึกสมาธิ ของพระพุทธศาสนา ที่ได้สอนไว้นั้น มีตั้งหลายวิธีหลายรูปแบบ ที่ได้วางไว้ให้ฝึกฝนตาม เช่น กรรมฐาน 40 กอง

ฉะนั้น.. แต่ละคน อาจจะฝึกแตกต่างกันไป ตามความคิด ความเข้าใจ ตามความชอบ หรือกรรมฐานกองไหน ที่ตรงกับเชื้อกิเลสที่เรามีอยู่ที่สามารถดับมันได้ แต่ละคน จึงไม่เหมือนกันเป็นธรรมดาและเมื่อเรานั่งไป ภาวนาไป เจอกับเหตุการณ์อะไรก็ตาม ปล่อยให้ว่างๆ แล้วก็ดูมันไป อย่าเพิ่งไปคิด ไปลังเลสงสัย ลูก

อาจจะ “เหมือน” ที่อาจารย์เคยบอกไว้

อาจจะ “ไม่เหมือน” ที่อาจารย์เคยบอกไว้



ไม่ได้แปลว่า ถูก หรือว่าผิด ลูก เพราะการที่เราทำสมาธิไป แต่ละคนอาจจะเจอ สภาวะธรรม ที่แตกต่างกันไป ในรูปแบบต่างๆ แต่ละคนอาจจะมีสติปัญญาไม่เสมอเหมือนกัน มีความรู้ความเห็นที่ต่างกัน เป็นธรรมดาไม่ต้องลึงเลสงสัย ตอนที่ตนทำสมาธิ เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน ลูกทั้งหลายเอ๋ย เราทำกรรมฐานกองไหน ก็ให้รู้วิธีแนวการทำ กรรมฐาน กองนั้น ตั้งใจว่า จะยึดเอากรรมฐานกองนี้เป็นอารมณ์ก็ให้อารมณ์ตั้งมั่น อยู่ในกรรมฐาน กองนั้นเกิดส่วนรายละเอียดเล็กๆน้อยๆ ที่มันเกิดขึ้นกับเรานั้น.. มันเป็นเรื่องของฉานสมาธิ ของแต่ละคน อย่าไปคิดว่า เราทำผิด หรือว่าทำถูก

ลูกเอ๋ย.. การทำถูก ก็คือ ทำไปแล้ว จิตของเราสงบ ทรงฌานได้ มีพลัง จิตมีความสุขสงบ เป็นอารมณ์หนึ่งเดียว ถ้าเกิดว่า เราทำผิด หรือว่ายังทำไม่ถูก ก็คือ การที่เรา ทำสมาธิไป หาความสงบไม่ได้ จิตตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ได้ นั่นแหละลูก คือ การที่เราทำไม่ถูก

ฉะนั้น.. อย่าเพิ่งไปลึงเลสงสัยเลยลูก ตัดออกไปซะ ในความสงสัยต่างๆ

ถ้าจะสงสัยก็ค่อยมาสงสัยตอนที่ทำสมาธิแล้ว ค่อยมาพิจารณาดู แล้วค่อยถามครู ถ้ามหาอาจารย์ที่เราศึกษา เรียนรู้ด้วย ค่อยค้นหาดูว่า สภาวะธรรมที่เราเจอนั้น คือ อะไร แต่ไม่ใช่เพิ่งนั่งไป ก็มัวแต่คิดว่า อาจารย์เคยสอนให้ *พุทโธ* ที่นี้สอนให้ *สัมมา สัมพุทธะ* แล้วอะไรกันแน่ละ ที่ถูกต้อง

ลูกทั้งหลายเอ๋ย.. ถูกต้องทั้งหมดนั่นแหละลูก เพียงแต่ว่าใครจะน้อมเอาคำ บริกรรมใด ที่มาเป็นสิ่งที่ทำให้ตนรวมอารมณ์ ถึงสิ่งที่ดี เข้าถึงความสงบ **ไม่มีคำไหนถูก และไม่มีคำไหนผิด ** ถูก และผิด ไม่มีอยู่หรือถูก เพราะเราแค่ใช้มาเป็นพลัง ที่จะทำให้เราเข้าถึงสมาธิเท่านั้น

ฉะนั้น.. จึงไม่มีสิ่งใดผิด ไม่มีสิ่งใดถูก มีแต่เรานั้นละ ที่ชอบไปตัดสินว่า อันนี้ดี อันนี้ไม่ดี อันนั้นถูก อันนั้นผิด

ลูกเอ๋ย.. ไม่ว่าแต่คำบริกรรม เท่านั้นละลูก เราสามารถเอาต้นไม้ใบหญ้า เอาดิน เอาน้ำ เอาลม หรือว่าเอาอะไรก็ได้ จับมาเป็นอารมณ์ให้กับเราให้เกิดการทำสมาธิ

ลูกเอ๋ย.. ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรผิด ไม่มีอะไรถูก ขึ้นอยู่กับว่าเราจะทำอะไร หยิบสิ่งไหนมาเป็นอารมณ์

แล้วตั้งมั่นในอารมณ์นั้น จนเกิดกำลังของฉานสมาธิให้กับเรา ความละเอียดอ่อน ในการฝึกฝนทำสมาธินั้นมีมาก หลายรูปแบบ หลายแนวทางลูก

องค์พระอรหันต์หลายพระองค์ ที่ประพฤติ ปฏิบัติ เข้าสู่นิพพาน ก็มีฤทธิ์ มีคุณสมบัติพิเศษที่แตกต่างกันมาก บางคน ก็ไม่รู้ไม่เห็นอะไรแต่ปัญญาแจ่มแจ้ง บางคน ก็อาจจะมึนงง อาจจะมองเห็นโลกทิพย์ เห็นสวรรค์ เห็นนรก แล้วแต่ แต่ละคนว่าปฏิบัติ ไปแล้ว จะได้พบ ได้รู้แจ้ง ในแบบไหน สิ่งที่ถูก ก็คือ การเห็น แล้วทำให้แจ้งในสิ่งที่เห็น เพื่อดับการเกิด ความละเอียดอ่อน ในการปฏิบัติ จึงมีมาก มากจนไม่อาจจะบันทึก หรือ ว่าเขียนเอาไว้ว่ามีอย่างนั้น หรืออย่างนี้

ลูกเอ๋ย ฉะนั้น.. เราก็ไม่ต้องไปสงสัยอะไรหรอกลูก แค่มืออย่างใจกว้างๆ เราฝึก ที่ไหน ฝึกกับใคร ใครสอนให้เราทำ เราก็ทำตามสิ่งที่เราจะศึกษาเรียนรู้

ทำแบบปล่อยวาง ไม่ต้องคิดอะไร ลองทำไปก่อน แล้วเราก็จะได้รับคำตอบในสิ่งที่ ทำนั้น ลูก

ถ้าหากว่าเราตั้งใจทำแล้ว อย่างแท้จริง เราจะสามารถพิสูจน์ได้เองว่า สิ่งนี้ทำแล้ว ได้ประโยชน์อะไร ถึงตรงไหน และยังขาดตรงไหน เราค่อยหา ค่อยทำเพิ่มไปเรื่อยๆ ด้วยตัวของเรา จนกว่าจะเข้าถึงมรรคผลนิพพาน ทุกคนมีการสร้างบารมี สร้างความดีที่มา แตกต่างกัน

ฉะนั้น.. อาจจะมีสภาวะธรรม ที่ไม่เหมือนกัน เราก็แค่ดูเราก็พอ ดูเราให้สงบ ให้เข้ามานสมาธิได้ ไม่มีความลังเลสงสัยใดๆ ตอนที่เราทำสมาธิ

ลูกเอ๋ย.. ถ้าเราอยากได้คำตอบ เราต้องทิ้งความลังเลสงสัย ไปก่อนลูก แล้วเมื่อ เราเข้าสู่สมาธิได้ คำตอบก็จะอยู่ในนั้นแหละลูก อย่ามัวแต่หาคำตอบ แต่ว่าไม่ค้นหา อย่ามัวแต่วนอยู่กับคำถาม แล้วก็ทำให้หาคำตอบ ไม่เจอ

ลูกเอ๋ย.. เมื่อเราอยากเจอ เราต้องลงมือทำ โดยทิ้งคำถามไปก่อน คำตอบ ก็จะอยู่ในนั้นแหละลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

บุคคลผู้ที่ก่อเกิดมานสมาธิแล้ว เรานั้นแล จะเป็นผู้ที่ตอบเราได้ดีที่สุด เพราะ ต่อให้ใครบอกกับเรา ก็ไม่เท่ากับเราเจอเอง อย่างนั้นหรือเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์ : ถูกต้องแล้วลูก ตัวเรานั้นแหละ เป็นผู้ที่ตอบกับเราได้ และจะ ตอบได้อย่างไม่มีความลังเลสงสัย และจะตอบได้อย่างสนิทใจ

ลูกเอ๋ย.. เราต้องเป็นผู้ค้นหาคำตอบ ด้วยตัวเราเอง

ฉะนั้น.. ต้องวางความสงสัย ทิ้งไปก่อนลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา ให้ลูกทั้งหลาย ได้เรียนรู้ ถึงการฝึกฝนตน เพื่อเข้าสู่สมาธิ โดยการตัดความลึกลับสงสัย ความไม่แน่ใจ ไม่ยอมปักใจเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ว่าถูกหรือผิด ไม่แน่ใจว่าจะทำแบบไหนดี เข้าใจแล้วเจ้าค่ะ

แท้ที่จริง ความสงสัยเหล่านี้ ก็เกิดมาจาก การมีทิฐิของเรา ที่เรายังยึดเอาความเห็นของเราอยู่เรายังมีตัวมีตน มีเรา มีของเราอยู่ ก็เลยทำให้เราไม่กล้า ที่จะเดินเข้าไปสู่การทดสอบ ปฏิบัติ อย่างแท้จริง ต่อไปนี้ ก็จะตั้งใจที่จะสลัดเอาสิ่งเหล่านี้ ออก เพื่อมั่นใจ และทดสอบในการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าค่ะ วันนี้ลูกจะขอกราบลาพระพุทธองค์ก่อนนะเจ้าค่ะ จะได้ไปเผยแผ่ธรรมนี้ ให้กับญาติธรรมทั้งหลาย ได้เข้าใจเหมือนกันกับลูก พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 92 “บทส่งท้ายนิวรรณ์ ๕”

ในเช้าของวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์
ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อบองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมา
สัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แล้วถ้าเกิดว่าเรามีความรู้สึกเหล่านี้ มันชอบผุดขึ้นมาตอน
ที่เราไม่ได้นั่งสมาธิ แต่ว่าใจของเรา รู้ดีว่า สิ่งเหล่านี้ มันรำคาญ มันรบกวนจิตใจ ทำให้เรา
ไม่มีความสุข และรู้สึกเหมือนกับว่าเป็นทุกข์มากมาย ที่ต้องจมกับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

เราจะสามารถที่จะนำมาพิจารณา และตัดได้อยู่ตลอดเวลา ด้วยหรือเปล่าเจ้าคะ
หรือว่า ตัดเฉพาะตอนทำสมาธิ เพราะที่ลูกรู้สึกนั้น ทั้ง 5 อย่างนี้ ละเจ้าคะ

เป็นสิ่งรบกวนจิตใจเหลือเกินจริงๆ พระพุทธเจ้าคะ

ทำให้ไม่มีความสุขเลย แม้ยามที่อยู่ปรกติ นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ทั้ง 5 ข้อนี้ ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุกวนใจ

แต่ลูกเอ๋ย.. เราก็ไม่ต้องเอามารวมกัน ทำให้เราเกิดสภาวะความเครียดขึ้น หากว่า
เรา จะพิจารณาตอนที่นั่งสมาธิ ตัดออกไป เพื่อเราทำสมาธิได้ นั่นก็แบ่งเป็นอีกส่วนหนึ่ง
ก็แล้วกันลูก หากว่าเราจะนำมาพิจารณา หรือรู้สึกได้ว่า มันวุ่นวายกับเรา เราก็สามารถ
พิจารณาอยู่ตลอดเวลาได้ว่า

- กามคุณทั้งหลาย ก็ดี
- ความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ความขัดเคืองใจ ก็ดี
- สิ่งทั้งหลายเหล่านี้
- มันล้วนแล้วแต่เป็นเหตุของทุกข์
- ล้วนแล้วแต่เป็นเพลิงไฟ ที่แผดเผาให้เรา รุ่มร้อน อยู่ไม่เป็นสุข

หรือว่า ความหดหู่ ท้อถอย ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านของจิต ความ
รำคาญใจ ความล่งเลสงสัย สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุให้เรานั้น รุ่มร้อน
เราร้อน ไม่มีความสุขสงบสุข เราก็สามารถพิจารณาและตัดมัน โดยการใชปัญญา ตรึกตรอง
ถึงความจริงของสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ว่า

* แท้ที่จริง มันไม่ใช่ตัวใจของเรา

* แท้ที่จริงแล้ว มันไม่ให้ประโยชน์อะไรกับเรา

จนกว่า เรานั้นจะรู้แจ้งว่า มันน่าเกลียด น่ากลัวยิ่งนัก เราไม่ปรารถนาเข้าไปใกล้มัน แม้ยามที่เรานั้นไม่ได้ทำสมาธิ ก็ตาม เราก็ไม่ได้อยากที่จะอยู่กับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เลย เพราะว่า มันไม่น่าอยู่ด้วย อยู่ร่วม ก็สามารถที่จะนำมาพิจารณา ได้เช่นกันละลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าขา..

- ความพอใจ ยินดีในกาม รูป รส กลิ่น เสียง

- ความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ความขัดเคืองใจ

- ความหดหู่ ท้อถอย

- ความง่วงเหงาหาวนอน

- ความรำคาญใจ

- ความลึกลับสงสัย

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่มีความฟุ้งซ่าน ซ่อนอยู่ในนั้นด้วยหรือเปล่าเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ความฟุ้งซ่านของจิต ก็คือ จิตที่ไม่สงบ ก็เลยแหวะไปหาเรื่องนั้นที่ เรื่องนั้นที่ มันก็ล้วนแล้วแต่ทำให้จิตของเรา ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ย่อมมีความ ฟุ้งซ่านอยู่ในนั้นนะลูก

จิตที่ไม่ได้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ที่เราตั้งใจเอาไว้ มัวแต่วิ่งไปยุ่ง กับ เรื่องนั้นที่ เรื่องนี้ที่ มันก็ย่อมเป็นจิตที่ฟุ้งซ่านอยู่แล้ว เป็นธรรมดา ลูก

พระพุทธองค์เจ้าขา.. ถ้าอย่างนั้น ตอนที่เราจะทำสมาธิ เราก็สามารถ ที่จะ พิจารณาตัดทั้ง 5 อย่างนี้ ออกไปจากการทำสมาธิเสียก่อน

โดยที่ไม่จำเป็นต้องไปเจอภาวะตัวนี้ก่อนแล้วเราค่อยตัดเราสามารถ พิจารณาตัดๆ ออกไปก่อน ก่อนที่เราจะทำสมาธิ หรือว่าเข้าสู่สมาธิ คือ ใช้การพิจารณา ตัด เป็นอารมณ์ ทำให้เราค่อยๆ เข้าไปสู่คลื่นของความสงบๆ เข้าไปเรื่อยๆ อย่างเช่น ตัด 1 ข้อ 2 ข้อ, 3, 4, 5 ข้อ เราก็จะเดินทางเข้าไปสู่ความสงบ เข้าไปเรื่อยๆ จนพอเรา เข้าถึงความสงบแล้ว เราค่อยตั้งจิตทำสมาธิ ในกรรมฐานกองใดกองหนึ่ง อย่างนั้นได้หรือ เปล่าเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ได้สิลูก และเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง

พระยารธรรมเอ๋ย.. ก่อนที่เราจะทำสมาธิ เราก็คควรที่จะปรับจิตปรับใจ ปรับสภาวะธรรมของเราให้ดีเสียก่อนแล้วเราจึงค่อยทำสมาธิ นั่นแหละถูกต้องแล้วลูก ไม่ใช่ว่านี่ก็จะทำ ก็ทำเลย โดยที่ไม่ได้ปรับคลื่นสภาวะจิต สภาวะธรรม คลื่นกระแสต่างๆไม่มีการปรับ อยู่ๆ ก็หลับตาลงไป แล้วก็ข่มตนเอง บางครั้ง มันก็ไม่ได้ง่ายอย่างที่คิด เพราะการที่เราหลับตาลง แล้วก็ข่มตนเองให้อยู่กับอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งนั้น เราต้องเป็นผู้ที่มีสมาธิมากอยู่แล้ว แต่ถ้าเกิดว่าเราเป็นผู้ที่ฝึกสมาธิใหม่ๆ ย่อมไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ลูกเอ๋ย ที่เราจะทำได้

ฉะนั้น.. เราจึงควรที่จะพิจารณาตัด แล้วปรับสภาวะจิตของเราให้พ้นจากอารมณ์ทั้ง 5 อารมณ์นี้ เสียก่อน ให้เราข้ามอุปสรรค ทั้ง 5 อุปสรรคนี้ เข้าไปสู่ความสงบเสียก่อน โดยใช้สติปัญญา เป็นตัวช่วย เราค่อยทำสมาธิต่อไป ก็ได้ ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

ขอพระพุทธองค์เมตตา ทรงยกตัวอย่าง ให้ลูกได้ลองฝึกทำสักตัวอย่างหนึ่ง ได้หรือเปล่า เจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ได้สิลูก ถ้าอย่างนั้น ก็ลองตั้งใจดูก็แล้วกัน.. นะลูกนะ

วันนี้เราจะฝึกปรับจิตปรับใจก่อนจะทำ กรรมฐาน ** นั่งหลับตาไป หรือว่า เดินจงกรมไป หรือว่าทำอะไรก็ได้ ที่เรารู้สึกสบายกาย แล้วค่อยๆ พิจารณาว่า สิ่งที่จะขวางกั้น การทำสมาธิของเรา มีทั้งหมด 5 อย่าง และเราเอง ต้องข้ามสภาวะธรรมทั้ง 5 อย่างนี้ ไปให้ได้เราจึงจะเกิดสมาธิ

ฉะนั้น.. วันนี้ ก่อนที่เราจะทำสมาธิ

เราควรที่จะฝึกจิตของเรา หรือว่าฝึกจิตของเราให้ข้ามด่านทั้ง 5 ด่านนี้ ไปเสียก่อน ตอนนี้ เรายืนอยู่ข้างหน้ากำแพงที่ 1 ที่ขวางไม่ให้เรา เข้าไปสู่สมาธิ

กำแพงที่ 1 นี้ คือ ความลุ่มหลงในกามทั้งหลาย ซึ่งเป็น

- สิ่งสัมผัสทางกาย ก็ดี

- สิ่งสัมผัสทาง ความคิด ความรู้สึก ความต้องการต่างๆ ก็ดี วันนี้เราจะต้องตัดมัน

ออกไปจากเราเสียก่อน

รูปทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นตัวบุคคล หรือว่าสิ่งของ ตัวเรา หรือว่าตัวของผู้อื่น ล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยงแท้ เมื่อรูปไม่เที่ยงแท้ รส ก็ไม่เที่ยงแท้ เหมือนกัน กลิ่น หรือว่าเสียง

ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้เหมือนกัน ไม่ว่าจะ เป็น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย ต่างๆ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่สมมุติขึ้นมา หลอกเราให้ลุ่มหลง หลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ต่างๆ เหล่านั้น แล้วยึดมาเป็นตัวเป็นตน เป็นของตน แต่แท้ที่จริงแล้ว มันไม่มี ว่าง ทุกอย่าง ว่างเปล่า

ด้านที่ 1 นี้ มันหลอกให้เราหลง เรารู้ทันมันแล้ว เราจะไม่หลงกับอะไรสักสิ่งใน โลกนี้ อีกต่อไปแล้ว เพราะว่า สิ่งทั้งหลายมันไม่มีความเป็นจริง เป็นของเราจริงเลย มันมีแต่สมมุติขึ้นมา หลอกให้เราหลง แล้วทุกข์ไปกับมัน

ความจริงแล้ว ไม่มี ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีเลยสักสิ่งสักอย่าง พิจารณาตัดออกไป เสียเถิด อย่าไปยึด ไปหลงเลย ปล่อยว้างซะ

แล้วก็ทำจิตทำใจของตน ให้เหมือนกับว่า ทุกอย่างว่างเปล่า ไม่มีรูป ที่ไหนก็ตาม ไม่มีรูป เมื่อไม่มีรูป ก็ไม่มีรส ไม่มีกลิ่น ไม่มีเสียง ไม่มีสัมผัสใดๆ

ทุกอย่างเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่ เป็นความลุ่มหลง และความลุ่มหลง คือ ตัวหลอกเรา รูปทั้งหลาย กลิ่น รส เสียง หรือสัมผัสต่างๆ ทั้งหลายก็คือ สิ่งที่มีขึ้นมา เพื่อหลอกเรา เรา อยู่กับความว่างเปล่า ดีกว่า สลายตัวเรา สลายตัวเขา เมื่อไม่มีตัวเราไม่มีตัวเขา รส กลิ่น หรือเสียง สัมผัสต่างๆ มันก็ยอมหายไป

เราข้ามกำแพงไปแล้ว 1 กำแพง เราก็ไปถึง กำแพงที่ 2 คือ ** กำแพงแห่งความ โกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ความขัดเคืองใจ เราก็จงพิจารณาว่า ตอนนี เรามาถึง กำแพงแห่งเพลิงไฟ ที่มันพร้อมจะเผาเผาทั้งเรา และผู้อื่น และซึ่งไฟนี้ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเรา มันคือ “ความโกรธ” คือ หนึ่งในเชื้อของกิเลส ต่างหากเล่า

เราจะพลอยทุกข์ พลอยสุข พลอยเดือดร้อน ไปกับมันเพื่ออะไร

มันไม่พอใจ ก็ไม่ใช่เรา

มันพยาบาท ก็ไม่ใช่เรา

มันโกรธ มันขัดเคืองใจ ก็ไม่ใช่เรา

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่ มันเป็นเชื้อแห่งกิเลส คือ “ความโกรธ”

เมื่อเราผ่านความหลงมาแล้ว ความมีตัวมีตน.. ก็ไม่น่ามีแล้ว เราก็ไม่น่าจะโกรธเขา ไม่น่าจะขัดเคืองใจ ไม่พอใจใครอีกแล้ว.. เพราะในความเป็นจริง ทุกอย่างก็ไม่มี ความพอใจ ไม่มีอยู่จริงหรือ มันพอใจแป็บหนึ่ง มันก็จะไม่พอใจอีกแล้ว

ความโกรธ มันก็ไม่มี เพราะมันแค่โกรธขึ้นมา จริงๆ แล้ว มันก็จะหายไป

มันก็ผ่านไปผ่านมา และมันก็ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเรา.. อย่าไปยึดไปถือ ไปรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ
ขัดเคืองใจ ทำให้เราติดอยู่กับความโง่เขลาตรงนี้ ข้ามมันไป เข้าสู่ความดีไม่ได้เลย มันคือ
สิ่งที่จะทำลายทุกอย่างเลย มันคือ อุปสรรค ที่จะกีดขวางไม่ให้เราทำความดี โกรธ
ก็ สามารถทำในสิ่งที่แย ๆ ทำกรรมที่ไม่ดีได้

* ความพยายามที่ผูกมัดทำให้เราจมอยู่ กับความทุกข์ร้อนนั้น ไม่เห็นจะเกิด
ประโยชน์อะไร

* ความไม่พอใจ ก็มีแต่ทำให้เราเฟ่งโทษ คนอื่น ให้ตนเอง มีอึดตา มีตัวตนขึ้นมา

* ความขัดเคืองใจ ก็เหมือนกัน มีแต่สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนให้เราทั้งนั้น
เลยไม่เห็นจะมีประโยชน์อะไรกับเรา ทั้งมันไปเกิด

แล้วเราก็ก้าวข้ามด่านที่ 2 ไป ไม่โกรธแล้ว มีจิตที่ชุ่มเย็น ด้วยความเมตตา จิตเราก็เริ่มสงบ
ลูกเอ๋ย

ต่อไป ถ้าเกิดว่าเรามีความรู้สึกหดหู่ ท้อถอย * กำแพงแห่งความท้อถอย มันปิด
กันชัยชนะ แล้วตัดสินใจว่าเรานั้นต้องแพ้ แล้วทำไมเราต้องยอมมันด้วย เรื่องอะไร เราต้อง
เชื่อฟังมันด้วย

* ความหดหู่ ท้อถอย ไม่เคยพาใครไปสู่ความสำเร็จ เราจะต้องข้ามมันไปให้ได้
เพราะเราไม่ได้ต้องการ “เป็นผู้แพ้”

* ความง่วงเหงาหาวนอน มันคือ ร่างกาย จิตใจ ที่เหนื่อยล้าหรือเปล่า

ถ้ามันเหนื่อยล้า เราก็ภาวนาในความเหนื่อยล้า นั้นละ

- ไม่ฝืนกาย ฝืนใจ จนเกินไป

- ให้มีสติ รู้เท่าทัน มันก็พอ

ถ้าเกิดว่ามันมีกิเลส ตัณหาครอบงำให้เป็นอย่างนั้น เราก็รู้ให้ทันมันแล้วก็เอาชนะ
มันดีกว่า อย่าปล่อยให้มันครอบงำเราเลย แล้วเรา ก็ข้ามมันไปให้ได้

* ความหดหู่ท้อถอย ความง่วงเหงาหาวนอน สิ่งเหล่านี้ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นอุปสรรค
ให้เราต้องข้ามมันไปให้ได้ เรายัง จะข้ามมันไป ด้วยความรู้เท่าทันมัน

* ส่วนความง่วงนอนนั้น เราจะพิจารณาอย่างเป็นทางสายกลาง เพื่อไม่ให้เครียด
เกินไป สำหรับเรา ว่าเหตุที่เราง่วงนอนนั้น มันเกิดจากตรงไหน พร้อมแก้ไขมัน แล้วเรา
ก็ค่อยปลดปล่อยมันทิ้งไป เราก็ก้าวเข้าไปสู่ความฟุ้งซ่านของจิต ความรำคาญใจ

เมื่อเราไปเจอกำแพง 2 กำแพงนี้ เราก็ก้าวจิตที่ฟุ้งซ่านออกมา..



* ความฟุ้งซ่านไม่ช่วยอะไรเราเลย มีแต่ทำให้รู้มึนร้อน ไม่สงบ ไม่ต้องไปสนใจมัน ไม่ต้องไปวิ่งตามมัน เราต้องเอาชนะมันให้ได้ โดยการตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นอารมณ์ให้ได้.. ให้นานที่สุด ต้องเอาชนะมันให้ได้

* ส่วนความรำคาญใจ มันก็เป็นความคิดฟุ้งซ่านอีกรูปแบบหนึ่ง คิดไปในสิ่งที่ผ่านมาแล้ว และแก้ไขไม่ได้ คิดไปในสิ่งที่ในอนาคต ที่ยังไม่เกิดขึ้น มันเป็นความคิดฟุ้งซ่านเหมือนกัน ไม่ต้องไปวิ่งตามมัน อยู่กับปัจจุบันนี้ อย่างมีความสุขดีกว่า ทิ้งมันไป

เข้าสู่กำแพงที่ 5 คือ ความลึกลับสงสัย สงสัยสิ่งนั้นถูก สิ่งนี้ผิด ไม่แน่ใจ

* ความสงสัย ทำให้เรานั้น ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรสักสิ่งหนึ่ง เราก็เลยไม่ได้คำตอบ ว่ามันถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ถ้าดี ดีในระดับไหน ในสิ่งที่เราจะทำ แล้วมันแต่ไปยุ่งอยู่กับมันทำไมเล่า เราลองทำดูดีกว่า

ทีนี้เมื่อเราข้ามกำแพงทั้ง 5 นี้ได้แล้ว เราก็ค่อยนั่งสมาธิ ตามต้องการ ที่ทำแล้วรู้สึกว่สบาย โลง โปรง เพื่อรวมพลังของจิต เช่นคำบริกรรม หรือว่า จับลมหายใจเข้าออก หรือ กรรมฐานกองใดกองหนึ่ง กรรมฐานกองใดก็ได้ที่เราถนัด แล้วก็ทำไป

เมื่อเราพิจารณาตัดทั้ง 5 อย่างนี้ ทิ้งไปแล้ว อย่างนี้แล้วเราก็จะเข้าไปสู่ความสุข ความสงบได้

พระยารธรรมเอ๋ย.. ทำเช่นนี้แหละลูก เราก็จะสามารถทำสมาธิได้ง่ายขึ้น ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ ลูกเข้าใจแล้วเจ้าค่ะ..

การที่เราพิจารณาตัดสิ่งกีดขวางสมาธิทั้ง 5 อย่างนี้ เราสามารถทำได้ ทั้งในขณะที่เราทำสมาธิอยู่ หรือก่อนที่เราจะทำสมาธิ เราຍ່อมสามารถที่จะทำได้ทั้งนั้น ขอเพียงแต่ให้เรา ข้ามกำแพงทั้ง 5 นี้ไปให้ได้ เพื่อเข้าสู่การทำสมาธิให้ได้ ให้สำเร็จ เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ

แท้ที่จริงแล้ว ทั้ง 5 อย่างนี้ คือ อุปสรรคสำคัญทีเดียว ในการทำสมาธิ และในการฝึกฝนทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะถ้าเกิดว่า เรา

ยังหลง พอใจในกามคุณทั้งหลาย

ยังมีความขัดเคือง ความพอใจ ไม่พอใจต่างๆ

มีความหดหู่ ทั้อถอย ง่วงเหงาหาวนอน

มีความฟุ้งซ่านของจิต ความรำคาญใจ

มีความลึกลับสงสัย

ถ้าอาการเหล่านี้ ยังเกิดขึ้นกับเราอยู่
เรานั้น ก็ไม่สามารถมีความสุข และสงบได้เลย
แต่เราก็จะใช้ความรู้สึกเหล่านี้ละ ทำให้เราเห็นความทุกข์ แล้วเดินจากสิ่งเหล่านี้
ไปให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิ หรือการดำรงชีวิตอยู่ ตลอดไป เราก็จะสามารถมีความสุข
สุขได้

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ เจ้าค่ะ
วันนี้ลูกขอลาไปก่อน วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาทูลถามธรรมใหม่ นะเจ้าค่ะ
สาธุ

ตอนที่ 93 “ขันธมาร”

ในเช้าของวันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์
ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อบงศ์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมา
สัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรมของนักบวช ตอนต่อไป

เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้ขึ้นเข้าเฝ้ากราบนอบน้อมต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้
ก้มกราบลงต่อหน้าพระพุทธองค์ และได้ทูลถามพระองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา

วันนี้ ลูกจะมาเข้าเฝ้าพระองค์ เพื่อทูลถามถึงมารผู้ขวางความดี และฆ่าความดี
นะเจ้าคะ ว่ามีกี่แบบ มีแบบไหนบ้าง

ขอพระพุทธองค์ทรงเมตตา อธิบายถึงเรื่องของมาร ให้ลูกทั้งหลายได้ฟัง จะได้รู้
ว่า ต้องระมัดระวังอะไรบ้าง

มีสิ่งใดบ้าง ที่ขวางทางการทำความดี ฆ่าให้เราตายจากความดี นะเจ้าคะ”

พระพุทธองค์ : ก็ดีแล้วละ พระยารธรรมเอ๋ย

เมื่อจบจากการเรียนรู้ ในเรื่องของสิ่งกีดขวาง ทำให้ลูกทั้งหลายนั้น ไม่อาจเกิด
สมาธิแล้ว ก็ควรอย่างยิ่งนะลูก ที่จะต้องเรียนรู้ รู้จักผู้ขวางความดี ฆ่าบุคคลให้ตายจาก
ความดี

พระยารธรรมเอ๋ย.. แล้วลูกล่ะ พอจะรู้จักมารแบบไหนบ้างล่ะ ลองกล่าวขึ้นมาดูซิ

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าขา.. ที่ลูกเคยพบเจอ มีพญามารหลายรูปแบบเลย พระพุทธเจ้าคะ
แต่วันนี้ ลูกจะขอทูลถามถึง พญามาร ที่เกิดจากร่างกาย หรือ *พญามารตัวที่ 1*
ที่เป็นร่างกายของเรา นะเจ้าคะ ว่าในร่างกายของเรานั้น มีพญามารอะไรบ้างล่ะเจ้าคะ
ที่แฝงตัวอยู่ในร่างกายนี้

พระยารธรรมเอ๋ย.. ร่างกายนี้ เขาก่อเกิดขึ้นมา ตามเหตุของเขา คือ เป็นไปตาม
ธรรมชาติ ในวิภังคสูตร เมื่อดวงจิตทั้งหลาย ยังอยู่ใต้อำนาจของกิเลสตัณหา ยังทำกรรม
ไม่ดีอยู่ ยังทำกรรมที่ดี อย่างลุ่มหลงอยู่ เลยไม่อาจพ้นอำนาจแห่ง *กิเลสตัณหา*

กรรมนั้น จึงส่งผลมาให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด และจึงต้องมีร่างกาย ตามกรรม

ของตน

พระยารธรรมเอ๋ย.. เมื่อภพนั้น ก่อเกิดมาจากกรรม ทั้งดีบ้าง และไม่ดีบ้าง แต่ในสิ่งที่ดีบ้าง และไม่ดีบ้างนั้น.. มันก็ก่อเกิดมาจาก “ความหลง” คือ เชื้อแห่งกิเลส ส่งผลมาให้ก่อเกิด..

ฉะนั้น ลูกเอ๋ย.. ร่างกายนี้ จึงยังอยู่ใต้อำนาจแห่งกิเลสตัณหาอยู่ ก็เลยยังอยู่ใต้อำนาจของธรรมชาติอยู่.. จึงยังมีเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นธรรมดา

พระยารธรรมเอ๋ย.. มาร แฝงอยู่ในนี้ โดยที่เรานั้นไม่รู้ตัว.. ลูก แล้วลูกล่ะ.. เคยเจอมารอะไร ที่แฝงตัวอยู่ในกายนี้หรือเปล่า ลูก

พระยารธรรม : เคย พระพุทธเจ้าค่ะ

หนูเคยเจอ พญามารความเจ็บป่วย ตอนที่หนูไม่สบาย หนูนอนอยู่.. หนูก็เจอพญามารตัวหนึ่ง มันหัวเราะลั่นเลยเจ้าค่ะ แล้วมันก็บอกว่า มันชนะหนู หนูก็เลยคิดว่า ทำไมมันถึงชนะหนู มันก็บอกว่า มันเป็นมารที่แฝงตัว อยู่ในร่างกายของหนู มันจะต้องทำให้ร่างกายของหนูเจ็บป่วย แล้วก็เสื่อมไปตามสภาพ แบบนั้นนะเจ้าค่ะ มันบอกว่า หนูไม่มีทางที่จะชนะมันได้เพราะมันคือ ความเจ็บป่วย มันคือ * มารแห่งความเจ็บป่วย* แบบนี้ นะเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์ : นั่นแหละลูก มันเป็นสิ่งที่เราทุกคนไม่อาจหนีพ้นได้ ลูก และยังมี ความเจ็บป่วยหลายรูปแบบ มีมารหลายตัวเลย ที่จะขวางทางการทำความดี ที่แฝงตัวอยู่ในร่างกายของเรา ลูก

ถ้าเกิดว่าเรา เราหูหนวก ตาบอดเราก็คงจะมองไม่เห็น เมื่อคนที่มองไม่เห็น ก็คงจะไม่สะดวกต่อการทำความดี คนที่ฟังแล้วไม่ได้ยินก็คงจะฟังธรรม ฟังคำอธิบายไม่เข้าใจ..

พระยารธรรมเอ๋ย.. บุคคลที่เกิดมาแล้ว ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง ก็คงจะไม่มีพลังกำลังทางกาย ที่จะทำความดีได้ตามที่ตนนั้นต้องการ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ความเจ็บป่วยของร่างกายนะลูก มีหลายรูปแบบเลย ที่เป็นมารกีดขวาง ชั่วให้บุคคลต้องตายจากการทำความดี

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

ตอนที่เรเจ็บป่วย เราก็ไม่สามารถที่จะทำความดีได้เต็มที่ ร่างกายนี้ ก็มีเลยมีมารความเจ็บป่วย หรือว่ามารของร่างกาย ที่จะขวางทางให้เราทำความดี ไม่สำเร็จไม่ได้ อย่างนั้นหรือเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์ : ถูกต้องแล้วละลูก

มาร่างกาย ก็คือ การเจ็บ การป่วย การไม่สมบูรณ์ในร่างกาย ก็เลยทำให้เราขาดโอกาสดีๆไป ลูก เลยไม่สามารถทำความดีได้ ตามโอกาสที่ควรจะได้ทำ ได้มากกว่านั้น

พระยาธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าขา.. ถ้าอย่างนั้นแล้ว ร่างกายของคนเรานี้ มันขึ้นอยู่กับบุญและบาปของเรา ที่เราเคยได้สร้างได้ทำมา ว่าเราทำบุญมาแบบไหน ทำบาปมาแบบไหน เราต้องได้รับการเจ็บป่วยแบบไหน เกิดมาแล้วสมบูรณ์ ครบ 32 หรือเปล่า หรือว่าเป็นคนสติปัญญา หรือเป็นคนทึบงี้ แบบนี้เจ้าคะ เกี่ยวอย่างนั้นด้วยหรือเปล่าเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : สิ่งที่ได้รับมา ก็เกี่ยวกับกรรมของตน “กรรม เป็นตัวส่งผล” ให้ร่างกายนี้หล่อหลอม เติบโต เป็นไปตามกรรมของตน จะเกิดในที่ ที่ดี จะเกิดในที่ ที่ทุกข์ยากลำบาก หรือว่า จะเป็นผู้มีสติปัญญา หรือโง่เขลา เกิดมาแล้ว ร่างกายจะครบ 32 ส่วน หรือไม่ ขึ้นอยู่กับ “กรรม” ของตน

พระยาธรรม : สาธุเจ้าคะ

ถ้าอย่างนั้น ก็แปลว่า กรรมเก่าของเรา ส่งผลให้เรานั้น มีร่างกายแบบนี้ ที่เจ็บป่วยที่ไม่ฉลาด ที่ไม่ครบ 32 ส่วน ที่เป็นโรคนั้น โรคนี ก็เลยทำให้เราขาดโอกาสทำความดี

พระพุทธองค์เจ้าขา.. ถ้าอย่างนั้น เราจะทำความดีเพิ่ม เท่าที่เราพอจะทำได้ เพื่อที่จะ สร้างความดีเอาไว้ให้เรา สร้างโอกาสไว้ให้เรา ต่อไปในภายภาคหน้า อย่างนี้จะแก้ไข หรือว่าเราจะสามารถเอาชนะมารของร่างกาย ได้หรือเปล่า เจ้าคะ

พระยาธรรมเอ๋ย.. ถ้าจะทำอย่างนั้น ก็ได้ลูก แต่เราต้องทำความเข้าใจ อีกอย่างหนึ่งเสียก่อนว่า ** ร่างกายของมนุษย์เรานั้น เป็นธรรมดาที่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และจะดับไป **

เกิดแล้ว - ก็ต้องโต

โต - แล้วแก่

เจ็บ - แล้วตาย เป็นธรรมดา

เรานั้นมีกรรมส่งผล ทำให้เจ็บป่วย ทำให้ไม่ครบ 32 ส่วนบ้าง ทำให้ไม่สมบูรณ์บ้าง แต่บางคน เมื่อแก่แล้ว ก็ต้องเจ็บ ต้องป่วย ต้องตายไปอยู่ดีเหมือนกัน เพราะว่าเราถือครองกาย ที่เป็นธรรมชาติของการเวียนวนอยู่ ซึ่งมันไม่มีความเที่ยงแท้ แน่นนอน **

ฉะนั้น.. มันก็เกิดจาก “ผลกรรม” ที่เราได้ทำมาดี ไม่ดี แล้วก็เกิดจาก “ธรรมชาติของร่างกาย” ด้วยลูก

พระยาธรรมเอย.. เมื่อเราทำความเข้าใจว่าอย่างนี้แล้ว.. เราจึงค่อยไปปรับดู คือเริ่มทำความดี เท่าที่เราพอจะทำได้

เมื่อเราไม่หยุดทำความดี เราก็ยังคงทำได้บ้าง ถึงแม้จะไม่มากมาย อย่างน้อยเราก็ยังรู้จักการทำความดี ว่าทำความดีแบบไหน ยังไงบ้าง

พอจะทำอะไรได้บ้าง เราก็ทำไปและเราก็จะรู้ว่า ความเจ็บป่วยนั้น เป็นธรรมดา ความแก่ชรา และเสื่อมไปก็เป็นธรรมดาการทำความดีของเรา ควรที่จะเร่งรีบทำ ก่อนที่กายนี้ จะเสื่อมไป ก่อนที่จะหุหนวก ก่อนที่จะตาบอด ก่อนที่เรา นั้นจะเจ็บป่วย ไม่สามารถทำความเพียรได้ และการทำความเพียรนั้น ก็ทำเพื่อให้เรานี้ จะได้เข้าถึง ****มรรคผลนิพพาน**** อย่างนี้ละ พระยาธรรม

เป็นสิ่งที่เราทั้งหลาย ควรตรึกตรอง และระลึกเอาไว้ ในการทำความดี

พระยาธรรมเอย.. กายนี้เกิดขึ้นตามกรรม ดับไป ตามกาลเวลา ตามเหตุของมัน เมื่อเราเกิดขึ้นมาแล้วมันย่อมมีการเจ็บการป่วย เป็นธรรมดาของมัน แต่เราจงเอากายที่สมมุติขึ้นว่ามีแล้วขึ้นมา นี้ ทำในสิ่งที่เป็นความดี เท่าที่เราจะพอมีความรู้ ความสามารถที่พอจะทำได้

ไม่หลงระเห็จ ไปกับกาย

ไม่ยึดติด กับร่างกาย

ไม่หลง จมอยู่กับมัน จนไม่รู้จักรทำความดี

ไม่เอากายนี้มาเป็นข้ออ้าง ว่ามันเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ก็เลยทำความดีไม่ได้

พระยาธรรมเอย.. การทำความดีนั้นะลูก มันอยู่ที่ใจของเรา เกิดขึ้นจากความคิด ก่อน แล้วก็เกิดขึ้นจากคำพูด แล้วค่อยเกิดขึ้นจากการกระทำทางกาย

ฉะนั้น.. จงฝึกฝนให้ตนเป็นคนที่ดี คิดดี พูดดี แล้วก็ทำดี

ลูกเอ๋ย.. ถึงแม้ว่ามารแห่งร่างกายนั้น.. จะมีหลายวิธีในการกีดขวาง ฆ่าเราให้ตายจากความดี แต่ว่า ความดี.. ก็มีหลายอย่างเหมือนกัน ที่จะให้เราเลือกที่จะทำ

พระยาธรรมเอย.. ฉะนั้น จงรู้ตัวเกิดลูก การเจ็บป่วยในร่างกาย ก็ดี การที่ร่างกายไม่สมบูรณ์ แข็งแรงพอ ก็ดี อย่าเอากาย เป็นที่ตั้ง จนทำให้ตนนั้น ทำความดีไม่ได้ ลูกอย่าปล่อยให้ความเจ็บป่วยของร่างกาย กลายเป็นสิ่งกีดขวาง ตัตรอนการทำความดี อย่าลุ่มหลงกับมัน แล้วเอามาเป็นข้ออ้าง ว่าตนนั้นทำดีไม่ได้ ลูก

จงเอาชนะพญามารตัวนี้.. ด้วยการอยู่เหนือมันให้ได้ โดยการไม่ยึด ไม่ติด

ไม่สนใจกับร่างกาย หรือ ความเจ็บป่วย เพราะการทำดี ก็มีหลายวิธี เป็นคนคิดบวก คิดดี แล้วก็พูดดี นั่นก็คือ การทำดีแล้วลูก

เมื่อเราคิดดีได้ เราก็เป็นบุคคลที่สามารถส่งสมความดี โดยความคิด

เมื่อเราพูดดีได้ เราก็เป็นคนที่สามารถส่งสมความดีได้ โดยคำพูด

เมื่อเราพอจะกระทำความดีอะไรได้บ้าง เราก็กระทำให้ไป ตามกำลังของเราที่พอ จะทำได้

เราก็จะเป็นผู้ชนะมารแห่งร่างกาย ลูก อย่าหลงพ่ายแพ้ต่อมัน ลูกเอ๋ย

เรานั้น มีหน้าที่ ที่จะต้องมุ่งหน้าทำความดี อย่างเดียว ** นั่นคือหน้าที่ของเรา

ส่วนจะมีสภาวะของร่างกาย เป็นแบบไหนนั้น ช่างมันเถิด

มันเจ็บ - ก็รู้ว่าเจ็บ

มันป่วย - ก็รู้ว่าป่วย

มันไม่แข็งแรง ก็ให้รู้ว่า มันไม่แข็งแรง กายนี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ลูกเอ๋ย

ถึงแม้ว่า จะได้รถคันเก๋าๆ เราก็ขับไปตามสภาพแบบเก๋าๆนั้นแหละลูก แล้วก็ทำให้ มันเกิดประโยชน์ขึ้นมา เท่าที่รถคันเก๋าๆ พอจะทำได้ ดีกว่า ไม่ทำอะไรเลย

พระยาธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตา สอนให้ลูกรู้ว่า

การที่เราไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมละ ต่อการทำความดี เท่านั้น

**ที่จะทำให้เราชนะ พญามารของร่างกาย **

ให้เราเห็นมันเป็นธรรมดา อยู่กับมันให้เป็น แล้วก็ทำความดีให้ได้

เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้ฟัง เจ้าค่ะ

พระพุทธองค์ : ดีแล้วละ พระยาธรรมเอ๋ย

ฟังแล้ว ก็จำเอาไว้ จำแล้ว ก็นำไปปฏิบัติ ลูก

จะได้เป็นผู้สำเร็จในสิ่งที่ทำ อย่างแท้จริง

พระยาธรรมเอ๋ย.. กายนี้ ไม่ใช่ของเราลูก สู้ต่อไป ทำความดีต่อไป

ทำด้วยกายไม่ได้ ก็ทำด้วยวาจา ทำด้วยใจ จะได้ชนะมารแห่งร่างกายนี้ และ ทำความดีทั้งหลาย เพื่อให้วันหนึ่ง ลูกทั้งหลายนั้น จะได้อยู่เหนือกายนี้ คือ ไม่ต้องมาเกิด ไม่ต้องมาเป็นกายนี้ อีกต่อไป

พระยารธรรม : สารุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตา ให้ลูกได้รู้จักมารตัวที่ 1 คือ มาร
ของร่างกาย และรู้จักมารความเจ็บป่วย รู้จักวิธีสู้รบกับมัน

ลูกจะน้อมไปทำตาม เพื่อให้ลูกนี้ จะได้ชนะต่อมารแห่งร่างกาย พระพุทธรเจ้าคะ
สารุ

ตอนที่ 94 “อภิสังขารมาร”

ในเช้าของวันที่ 16 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้น้อมพลังแสงสีขาว จนเต็มกำลังของกายหยาบ จึงได้เคลื่อนจิตออกจากกาย ขึ้นเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านในโลกทิพย์

เมื่อข้าพระพุทธเจ้าหลุดออกจากกายไปแล้ว ก็เห็นทางพื้นด้านล่างเป็นเมฆสีขาวสวยงาม แล้วก็มีแสงระยิบระยับ สวยงามแวววาว พอมองไปให้ชัดๆ ก็เป็นวิมานสวยงามยิ่งนัก แต่ข้าพระพุทธเจ้าก็ได้เพียงแต่แค่มองไป แล้วก็ตั้งใจมุ่งตรงขึ้นสู่หน้าพระพักตร์ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน

เมื่อข้าพระพุทธเจ้าไปถึงยังจุดหมายแล้ว จึงได้นั่งลง แล้วก็ก้มกราบพระพุทธองค์ท่าน เมื่อได้นั่งก้มกราบพระองค์ท่านแล้ว พระองค์ท่านทรงยิ้มเล็กน้อย แล้วลุกขึ้นเดินมาจากบัลลังก์ ที่ท่านทรงนั่งอยู่ แล้วท่านก็มาเดินอยู่ข้างๆ ตรงที่ข้าพระพุทธเจ้านั่งนั้น พระองค์ท่านทรงเดินไปเดินมา แล้วก็มองลงมาสู่โลกวิภูสงสารของเรา ข้าพระพุทธเจ้า เมื่อได้ไปถึงที่นั่น และได้กราบพระพุทธองค์ท่านแล้ว พระองค์ท่านจึงได้ทรงเมตตา กล่าวกับข้าพระพุทธเจ้า ดังนี้ว่า

พระยารธรรมเอ๋ย.. รู้สึกยังไงล่ะลูก กับการที่ได้ออกมาอยู่นอกจักรวาล นอกวิภูสงสาร เช่นนี้

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

รู้สึกดี พระพุทธเจ้าค่ะ รู้สึกว่า เหมือนโล่ง เบาสบาย เป็นที่ที่บริสุทธิ์ ปราศจากความทุกข์ อย่างแท้จริงแต่ว่าลูกก็ยังคงต้องกลับไปอยู่ดี นะเจ้าค่ะ เพราะว่า ต้องกลับไปทำหน้าที่เผยแผ่ธรรม ให้เสร็จเสียก่อน

ลูกจึงยังมีความรู้สึกเหนื่อยอยู่ชนิดๆนี้ ที่มันยังไม่โล่งโดยทั้งหมด นะเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ที่วิภูสงสาร นะลูก เขาก็เป็นทุกข์ เป็นกังวล เราร้อน รุ่มร้อนเหนื่อย หนัก และแบกรับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ อย่างที่ลูกรู้สึกนั้นแหละ ดีแล้วละ ลูกจะได้เข้าใจความรู้สึกของคนที่นี่ ว่าเขารู้สึกเช่นไร

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ



ตอนนี้ ลูกก็พอเข้าใจบ้างแล้วละเจ้าคะ ว่ามันเป็นทุกข์แบบไหน ยังไง ถึงแม้ว่าจะจะไม่มากมาย แต่ก็ได้เข้าใจในระดับหนึ่งแล้วละเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ก็ดีแล้วละลูก

เพราะบุคคลใดก็ตาม ที่จะหลุดจากวัฏสงสารได้นั้น ต้องมองเห็นความทุกข์ ทุกข์ที่มันซ่อนอยู่ในวัฏสงสาร อย่างชัดเจน **

ตราบใดก็ตาม.. ที่ยังมองเห็นว่า มีสิ่งที่ดีซ่อนอยู่ในวัฏสงสารนั้น ย่อมไม่สามารถทิ้ง ละ และหลุดออกจากที่นั่นมาได้ หรือลูก

ฉะนั้น.. การที่ลูกนั้น จะสามารถหลุดจากที่นั่นได้ ต้องเป็นการเรียนรู้ เข้าใจ และเห็นตามความเป็นจริงว่า สรรพสิ่งทั้งหลาย ในโลกแห่งวัฏสงสารนั้น

* ไม่มีอะไรเลย ที่ดี

* ไม่มีอะไรเลย ที่เป็นสุข

* ไม่มีอะไรเลย ที่เที่ยงแท้

ลูกจึงจะสามารถที่จะมาสู่นิพพาน หลุดออกมาอยู่นอกวัฏสงสารเช่นนี้ได้ และจะได้ตลอดไป

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

คือ เราต้องเอาความทุกข์ ที่เราเจอ ประสบพบกับปัญหาต่างๆ เราต้องเอาทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น มาพิจารณาให้เห็นอย่างชัดเจน ให้เกิดความกลัวที่จะอยู่ที่นั่นเพื่อที่จะอยู่ที่นั่น และไม่เห็นความดีใด ที่อยู่ที่นั่นเลย

เราจึงสามารถมีพลัง ที่จะดันเราออกจากที่นั่น อย่างนั้นหรือเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ลูกต้องแล้วละลูก เป็นเช่นนั้นละ

เอาละ พระยารธรรม ที่นี้ก็เข้าเรื่องเสียที ลูกมาวันนี้ ต้องการจะทูลถามเรื่องอะไรอย่างนั้นหรือ

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

วันนี้ ลูกตั้งใจว่า จะมาเฝ้าทูลถาม ถึง *พญามารตัวที่ 2* ที่กีดขวาง ชำเราให้ตายจากความดี นะเจ้าคะ ว่า *พญามารตัวที่ 2* นี้ เป็นแบบไหน ยังไง เจ้าคะ

พระยารธรรมเอย.. *พญามารตัวที่ 2* ก็คือ “มารแห่งบุญ และบาป” ینگลูก

พระพุทธองค์เจ้าขา.. ถ้าเป็นมารแห่งบาป คือ การทำความชั่ว ลูกก็ยังพอจะเข้าใจอยู่ แต่มาร คือ *บุญ* นั้น เป็นแบบไหนละเจ้าคะ ลูกไม่เข้าใจ เพราะอะไรหรือ

เจ้าคะ การทำบุญ ทำไม่ต้องเป็นมาร ด้วยละเจ้าคะ

พระยารธรรมเอย.. ในวัฏสงสาร นะลูก

หลงชั่ว - ก็ติดอยู่ในนั้น

หลงดี - ก็ติดอยู่ในนั้น เช่นเดียวกัน

จะนั้น.. ไม่ว่าจะเป็นบุญ หรือว่า เป็นบาป ก็ย่อมสามารถกลายเป็นสิ่ง หรือว่าเป็น
ผู้ฆ่าเราให้ตายจากพระนิพพาน คือ กิดขวางไม่ให้เราเข้าถึงทางหลุดพ้นได้ ลูก

จงตั้งใจฟังเถิด

พระยารธรรมเอย.. มารแห่งบุญนั้น ก็คือ มารที่เรานั้นหลงในการทำความดี ใจลูก
เราทำความดีไปแบบลุ่มหลง หลงดี ยึดดี ทำไปแบบไม่เข้าใจในการทำดี ไม่เข้าถึงการทำบุญ
นั้นอย่างแท้จริง ใจลูก ก็เลยทำให้เราติดอยู่กับความดี ที่ทำนั้น ใจลูก เลยไม่สามารถออกจาก
จากความดี ไม่สามารถ พ้นวัฏสงสารได้

พระยารธรรมเอย.. การที่เราจะหลุดจากวัฏสงสารได้นั้น เราจำเป็นที่จะต้อง
“ละความดี” ที่ทำมาด้วย ลูก ละ ไม่ยึดติด ยึดมั่น ถือมั่น ไม่เก็บเอามาคิด มาลุ่มหลง

พระยารธรรมเอย.. การที่เรานั้น ทำความดีไป “แบบลุ่มหลง” ก็คือ ทำไปแล้ว
แล้วก็คิดว่า ชีวิตเรา ต้องได้สิ่งนั้นมาได้สิ่งนี้มา ทำความดี สิ่งนี้ไปแล้ว เช่น การทำทาน
การทำความดีใดก็ตาม หวังผลที่จะได้ปรากฏมาเป็น “ทรัพย์ภายนอก”

พระยารธรรมเอย.. ถ้าเกิดว่าเราทำความดีเช่นนั้น นะลูก

เมื่อเราทำไปก็ได้รับสิ่งที่ดี แต่เป็นสิ่งที่ดี ที่จะทำให้เราหลงระเริงอยู่ ติดอยู่กับ
วัฏสงสาร ไม่พ้นอำนาจของกิเลสตัณหา เพราะว่า เรายังคงมีความลุ่มหลง และยึดติดอยู่

ลูกเอ๋ย.. ก็เหมือนเทวดา ที่ลูกผ่านมาเมื่อกี้ นั้นละ

อาจจะมีย่านเรือนที่งดงาม มีกายที่เป็นกายทิพย์ สว่างแวววาว เสวยสุขอยู่บน
สวรรค์ ชั้นต่างๆ มีดินแดนที่เป็นทิพย์ สวยงามยิ่งนัก

นั่นคือ ผลจากการสร้างบุญ จึงปรากฏและได้มาเช่นนั้น ลูก

แต่ว่าบุญที่ส่งผลมานั้น ส่งผลให้มาติดสุขอยู่ในวิมาน บนสวรรค์ชั้นต่างๆ
ยิ่งละเอียดประณีตเท่าไร ก็ยิ่งติด และหลงอยู่ในความละเอียดประณีตนั้น หลง จนลืม
ไปว่า ตนต้องนำพาดน ให้พ้นจากความทุกข์ ก็เลยมาติดอยู่แค่ตรงนั้น ไม่สามารถบำเพ็ญ
ให้เข้าถึงนิพพานได้

พระยารธรรมเอย.. ก็เช่นยุคนี้ ก็เหลือเวลาอีกแค่ 2 พันปี หรือว่า 2 พันปีกว่า หน่อยๆ

พระยารธรรมเอย.. ถ้าใครที่ทำความดี แบบไม่รู้ว่า
การทำความดีทั้งหลายทำเพื่อชำระกิเลส
การทำทาน คือ การทำเพื่อชำระตนให้ไม่ลุ่มหลง ยึดมั่นถือมั่น อยู่กับสิ่งของ ข้าว
ของต่างๆ ทำเพื่อชำระกิเลสแห่งตน
การรักษาศีล ก็รักษาศีล เพื่อชำระกิเลสแห่งตน
การฟังธรรม หรือว่า ทำสมาธิ ก็ล้วนแล้วแต่ เป็นสิ่งที่ทำเพื่อชำระกิเลสตน
หากไม่รู้ ไม่เข้าใจเช่นนี้ ยังเข้าใจว่า ทำทาน เพื่อให้ร่ำรวย ถือศีล เพื่อให้ได้กายที่สวยงาม
ฟังธรรม เพื่อจะได้ทำความดี เพื่อไปสู่สวรรค์ ยังเข้าใจเช่นนี้อยู่
บุคคลผู้นั้น แม้จะทำความดีมากเพียงใด ก็ตาม
เมื่อตายแล้ว ก็จะไปติดอยู่ในสวรรค์ ชั้นใดชั้นหนึ่ง ตามบุญที่ตนสร้าง และจะได้
รับอายุขัย ที่อยู่ที่นั่นนานตามบุญที่ตนทำ

ถ้าเกิดว่าไปอยู่ในวิมานที่สวยงาม มีนางฟ้ารายล้อม พร้อมไปด้วยทุกสิ่งทุกอย่าง
ละเอียดประณีต และมีอายุขัยยาวถึง 3 พันปี ละลูก เทวดาองค์นั้น หรือว่าบุคคลผู้นั้น
ก็ต้องไปอยู่ในที่นั้นโดยการลุ่มหลง จมอยู่ มัวแต่มีนเมา อยู่กับสิ่งที่ละเอียดประณีตเหล่านั้น
จนไม่รู้ตัวว่า บัดนี้ ประตู่แห่งความพ้นทุกข์..จะปิดลงแล้ว ใน 2 พันกว่าปีก็เลยไปหลงอยู่
ในกามคุณต่างๆ ที่ละเอียดประณีต อยู่ที่นั่น จนกาลเวลาของธรรมคำสอนหมดไป

เมื่อ 3 พันปี หมดเวลาแล้ว กลับลงมาเกิดใหม่ ไม่รู้ว่าต้องมาเผชิญ แล้วก็เจอกับ
อะไรในยุคนี้ เพราะ คำสอนหมดไปแล้ว และตนก็ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด ไปจนกว่า
จะเกิดองค์พระพุทธเจ้าขึ้นมาใหม่ อีกหนึ่งพระองค์ ซึ่งมีกาลเวลา ที่ยาวนานมาก

ลูกเอ๋ย.. เช่นนี้แหละลูก ที่เรียกว่า “มาร คือ บุญ”

บุญ ก็สามารถเป็นสิ่งกีดขวาง ฆ่าเราให้ตายจากนิพพาน ได้เหมือนกัน

บุญ ก็สามารถเป็นมารได้ เช่นเดียวกัน หากว่าเราทำไป โดยความไม่เข้าใจในบุญ
อย่างแท้จริง หากว่าเราทำไป ด้วยความลุ่มหลง ทำไปด้วยความยังอยากได้มา ด้วยสิ่งนั้น
สิ่งนี้ไม่สามารถที่จะมีปัญญาเข้าใจ คำว่า “บุญ” อย่างแท้จริง เราก็จะติดอยู่อย่างนั้นละลูก
และต้องเวียนว่ายตายเกิด อยู่อย่างนั้น

พระยารธรรมเอย.. ที่นี้ เข้าใจแล้วหรือยังละลูก ว่าเพราะอะไรเล่า “บุญจึงกลายเป็นมารได้”

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ เข้าใจแล้วพระพุทธเจ้าค่ะ

การสร้างบุญที่หวังจะได้มา ด้วยสิ่งนั้นสิ่งนี้ แม้จะเป็นการทำความดีก็ตาม แต่เราก็ไม่ได้ทำให้เราพ้นจากความทุกข์ อย่างแท้จริง มันแค่พาให้เราไปหลง หลงอยู่กับความสุขที่จอมปลอม ความละเอียดประณีต ที่มันหลงลึกเข้าไป โดยที่เราไม่รู้ตัวเลยว่านั่นคือ “ความหลง” ซึ่งมันก็ไม่ต่างอะไรจากความทุกข์ หรือว่าการทำไม่ดี เพราะว่า มันก็หลงอยู่ดี

ท้ายที่สุด เมื่อบุญของเราหมด เราก็ต้องกลับมาเกิดอยู่ดี มันก็เลยเป็นเหตุตัดรอน ทำให้เรานั้น สามารถตายจากความดีที่แท้จริง คือ พระนิพพานได้ เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น.. ต่อจากนี้ไป บุคคลผู้ใดที่ปรารถนาจะไปสู่พระนิพพาน พึงทำความเข้าใจให้ดี ในการทำความดี ว่า การทำบุญนั้น ก็เพื่อชำระกิเลส ในตัวของเรา การที่เราจะสร้างความดีได้ก็ตาม ก็ล้วนแล้วแต่ เป็นการดับความลุ่มหลง..ในตัวของเรา ตัวของผู้อื่น ในสิ่งของ ข้าวของ ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ ทั้งหลาย เท่านั้น แต่ไม่ได้ทำเพื่อประกอบขึ้นมา แม้การทำดีของเราจะเป็นการทำดี ที่ทำให้ก่อเกิดผล ให้เรานั้นร่ำรวย ให้เรานั้นรู้สึกสุขขึ้น สบายขึ้นก็ตาม

เราจงรู้ตื้นอยู่เสมอว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่เที่ยงแท้ มันเกิดขึ้นมา งอกขึ้นมา เพื่อให้เรานำเอาสิ่งนั้น ไปสร้าง ไปทำ ในสิ่งที่ดีให้มากขึ้น ตามกำลังบารมีของเรา แต่ไม่ได้งอกขึ้นมา เติบโตขึ้นมา ให้เราลุ่มหลงยึดติด แต่อย่างใด

รวมถึง จงรู้ตื้น อยู่เสมอว่า สิ่งของที่ดีมากเพียงใด ละเอียดประณีตมากเพียงใดที่มันเกิดขึ้นกับเรานั้นยังเป็นบททดสอบ ที่หนักเข้าไปๆ ในความลุ่มหลงในสิ่งเหล่านั้น

สำหรับตัวเราให้จงทำความดีอย่างรู้ตื้นอย่างนี้อยู่เสมอแล้วเราก็จะสามารถที่จะเข้าถึงความพ้นทุกข์ชนะพญามารแห่งความหลงดี หลงในบุญ ในความละเอียดประณีตต่างๆ เราก็จะเอาชนะมารเหล่านี้ แล้วก็เข้าสู่พระนิพพานได้

เข้าใจอย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าคะ

พระยารธรรม : ที่นี้มารของบาปละเจ้าคะ หมายถึง มารแห่งการทำบาป ทำความชั่วทั้งหลาย เป็นแบบไหนละเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. *มารแห่งการทำบาป* ก็คือ “การทำชั่ว” ที่เรานั้นได้เคยทำมาแล้วในกาลก่อนถ้าเกิดว่า เราตั้งใจปฏิบัติบำเพ็ญ ให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพาน แต่มีกรรมเก่ากรรมชั่ว กรรมไม่ดีเหล่านั้น ที่เราเคยทำเอาไว้ มาตัดรอน

- ทำให้เราเร่าร้อนรุ่มร้อน
- ทำให้จิตใจ ไม่สงบ

- ทำให้เรา ไม่สามารถทำความดีนั้นได้สำเร็จ
- นั่นแหละลูก เรียกว่า *มารแห่งความชั่ว*

เช่น ถ้าเกิดว่าเมื่อก่อน เราเคยทำกรรมไม่ดี โดยการ ต่ำ ว่า ผู้ที่ออกบวช พอเรา จะออกบวช ก็จะมีกรรมตัวนั้นละ มากืดขวาง ตัดรอน ทำให้เราไม่สามารถออกบวชได้

ถ้าเกิดว่าเรา เคยปรามาส ว่าคนที่เขานั้นได้เข้าถึง ฌานสมาธิ เขาเห็นในสิ่งที่ เป็นความจริง เคยปรามาสว่าเขาเอาไว้ พอตนจะนั่งสมาธิสักหน่อย กรรมตัวนั้น ก็จะมากืดขวาง ตัดรอน ทำให้ตนจะต้องมีเรื่องรบกวนต่างๆ มากมาย มีเหตุให้ตั้งตนไว้ไม่สามารถเข้าฌาน ได้ สมมุติเช่นนี้เป็นต้น ละลูก

คือ เราทำกรรมไม่ดีอันใดไว้ ก็ตาม กรรมไม่ดีนั้น จะคอยมาตัดรอน ทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงความดี เคยเป็นคนที่ใช้แต่อารมณ์ มีจิตใจที่รุ่มร้อน เราร้อน และใช้อารมณ์ ความโกรธของตน ทำร้ายจิตใจผู้อื่นเอาไว้มาก พอจะทำสมาธิ ทำความดีสักหน่อย จะต้อง มีเรื่องมีเหตุ มาสอบอารมณ์เราให้เราโกรธ ให้เราหงุดหงิด โมโห และนั่งสมาธิไม่ได้เช่นนี้ ละลูก ที่เรียกว่า *มารคือ บาป*

มาร คือ ความชั่ว ที่เราเคยทำเอาไว้และความชั่วทั้งหลายเหล่านั้น เป็นตัวกีดขวาง ทาง ทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงความดีได้ เคยดูถูกผู้อื่นไว้ ในเรื่องของความคิด ตนก็เลย มีปัญญา ที่ไม่ดีพอ ตนก็เลย มีความง้อเขลาอยู่มาก ก็เลยไม่สามารถเข้าถึงความดี

เคยทำร้ายร่างกายคนอื่นเอาไว้ พอจะทำสมาธิสักหน่อยหนึ่ง ร่างกาย ก็จะเจ็บ ป่วยหรือ ที่หนักเอา่มากๆ ก็อาจจะมึนงงที่ไม่สมบูรณ์ เพราะกรรมชั่ว ที่เคยทำเอาไว้ พอจะนั่ง จะทำสักหน่อยหนึ่ง จะต้องมีปัญหามาตัดรอน ทำไม่ได้ อย่างนี้เป็นต้นละ

พระยารธรรม.. ที่เรียกว่า *มารคือบาป* คือ ความชั่ว ซึ่งเราได้ก่อได้ทำเอาไว้แล้ว และมันกำลังเข้ามาขัดขวาง ฆ่าเราให้ตายจากความดีให้เรตกเป็นทาสของมัน ตลอดไป รวมถึง มารความชั่วในปัจจุบัน ด้วยนะลูก ณ ตอนนี้ ที่เรากำลังจะทำความดี มันก็จะคอย มีความคิดที่ไม่ดี เข้ามาทดสอบเรามีทิว อัดตาดัวตน มีมูมมอ ที่เรามองไปในทางที่ไม่ดี

สิ่งต่างๆทั้งหลายเหล่านั้น ก็จะเข้ามากีดขวาง ทำให้เราทำความดีไม่สำเร็จ พอทำ ดี ก็โดนคนนั้นว่า คนนี้เขาดูถูกเราก็เลยไม่ทำต่อ ก็มี

ลูกเอ๋ย.. ตัวของเรา นะลูก ต้องเผชิญกับทั้งบาปที่เคยทำมาแล้ว และกรรมที่ไม่ดี คือ บาปที่กำลังจะก่อ ในปัจจุบัน เช่น จะนั่งสมาธิ ก็ดันไปได้ยินเสียงที่ไม่ถูกหูถูกใจ ก็เลย ไปด่าไปว่าเขาตอบ อย่างนั้น ก็ทำให้ทำดีไม่สำเร็จ

จะรักษาศีลสักหน่อย แต่ก็ไม่อาจรักษาได้ เพราะว่าตนไม่สามารถเอาชนะความชั่ว หรือว่าสิ่งที่มาล่อตาล่อใจ ทดสอบตนได้ อย่างนั้นละ

พระยารธรรมเอย.. มารบาป มารความช้วนั้น.. มันก็คิดขวางเราทั้งกรรมที่เคยก่อ และทั้งทดสอบเราในการทำดี ในปัจจุบันทดสอบทางจิตใจ ทางวาจา และทางกายทดสอบ ผ่านหู ผ่านตา ผ่านความรู้สึกต่างๆให้เรานั้น ไม่สามารถเข้าถึงความดีได้ และผลออกไป ทำกรรมไม่ดี ด้วยกาย วาจา และใจ อยู่เรื่อยไปก็เลยทำดีไม่สำเร็จเสียที นี่แหละลูก คือ มารแห่งบาป **

พระยารธรรม : อ้อ เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ

มารแห่งบาป ก็คือ กรรมที่เราเคยทำมาก็คิดขวางเรา แล้วก็สิ่งกำลังทดสอบเรา ให้เราทำดี ทำช้วนปัจจุบันด้วย ให้ต้องระมัดระวัง ไม่อย่างนั้น เราก็คงไม่สามารถ ที่จะเข้าถึงความดี เพราะมันกำลังหลอกให้เราทำความชั่วอยู่

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แล้วเรามีวิธีที่จะเอาชนะมารทั้ง 2 ตัวนี้ ได้ยังไงละเจ้าคะ

พระยารธรรมเอย.. มันก็ไม่ได้ยากอะไรหรอกลูก มารแห่งบุญ ทำบุญ ทำความดีละ ก็ดีแล้ว เพียงแต่แค่ปรับความเข้าใจนิดหน่อย ว่าทำดีแบบไหน จึงจะเป็นการทำดีที่ถูกต้อง และไม่ลุ่มหลง ก็เข้าใจนิดหน่อยนั้น ก็แค่ คือว่า เราทำดี เพื่อที่จะ

ชำระกิเลส ตัณหา ในตัวเรา

ชำระ รัก โลภ โกรธ หลง ความอยาก ความไม่อยาก ในตัวของเรา

เราทำทานวันนี้ ก็เพื่อ

- ชำระล้างกิเลสแห่งเรา
- ชำระการยึดติดลุ่มหลง ในสิ่งของข้าวของ
- ชำระความโลภ

การที่เราให้อภัยทานในวันนี้ ก็เพื่อที่เราจะได้ชำระอัตตา และตัวตนของเรา การที่เรารักษาศีลในวันนี้

- ก็เพื่อให้เราไม่ไปปนเปื้อนกับกิเลสตัณหา ความรัก โลภ โกรธ หลง เพิ่มเข้ามาอีก
- ก็เพื่อปิดกั้นไม่ให้ รัก โลภ โกรธ หลง เหล่านั้น..เข้ามาหาเราอีก

การทำสมาธิ ในวันนี้ ก็เพื่อให้จิตมีปัญญา รู้แจ้งในสรรพสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง เพื่อปล่อย เพื่อวาง เพื่อเห็น ตามความเป็นจริง

พระยารธรรมเอย.. ก็แค่ปรับจิตแค่นี้ละลูก ทำดีทุกอย่าง เพื่อ ชำระอัตตาตัวตน

ชำระรัก โลก โกรธ หลง ที่อยู่ในตัวของเราไม่ได้ทำ เพื่อจุดหมายอย่างอื่น

เมื่อความดีที่เราทำไป มันอาจจะเป็นไปตาม *กฎของธรรมชาติ* ของมันก็คือ “ทำดี ได้ดี” แม้ว่า เราจะได้สิ่งที่ดีเพิ่มขึ้นมา ละเอียดประณีตมากเท่าไร เราก็ อย่าไปหลงอยู่กับสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา

อย่าไปติดสุข ติดอยู่กับสิ่งที่ละเอียดประณีต เหล่านั้น จงรู้ตัวอยู่เสมอว่า เรากำลัง โดนสอบ หนักเข้าไป ทุกทีๆ เหมือนนักบวชบางรูป ที่เคยประพฤติดี ปฏิบัติดี จึงมีผู้คนที่ นำเอาปัจจัย ทรัพย์ต่างๆ มาถวาย เพื่อสร้าง เพื่อทำเสนาสนะต่างๆ เมื่อได้เงินเหล่านั้นมา ก็ดี ได้สิ่งของข้าวของ ที่ละเอียดประณีตเหล่านั้นมา ก็ดี จากที่นอนกุฏิหญ้าคา ก็ได้มานอน กุฏิที่เป็นปูน ที่สวยขึ้น

จากที่เคยเดินเท้า อาจจะมีรถรับส่ง หรือว่ามีรถมาให้ใช้ เพื่อเผยแผ่ธรรม เช่นใน ยุคปัจจุบันนี้ จากคนที่ไม่ลุ่มหลง พอทำความดีไปแล้ว ที่นี้ พอได้ของที่ละเอียดประณีต ขึ้นมา ไม่รู้ตัว ดันไปติดอยู่กับรถที่ดี ที่หรูหรา บ้างเอย ติดอยู่กับเสนาสนะ ศาลา กุฏิ ต่างๆ ติดอยู่กับความสุข ความสบายนั้น บ้างเอย ลุ่มหลงว่า ฉันนี่เป็นผู้มีบุญแล้ว มีบารมีแล้ว ก็ เลยสร้างได้ ทำได้ บ้างเอย มีชื่อเสียงขึ้นมา ก็ไปลุ่มหลงอยู่กับชื่อเสียง บ้างเอย อย่างนี้เป็นต้นไงเล่า พระยารธรรมเอย

คือ ถ้าเกิดว่าเราทำความดีไป แล้วมันเกิดผลเช่นไรก็ตาม เราต้องรู้ตัว และรู้ตื่น อยู่เสมอ ลูก อย่าหลง กับสิ่งที่มันบังเกิดขึ้นมา ยิ่งมันมากเท่าไร ยิ่งมันละเอียดอ่อน เท่าไร ประณีตมากขึ้นเท่าไร เรายิ่งต้องระมัดระวังตัวของเราให้ดีเลย อย่าให้หลงติดสุข หลงลาภ หลงยศ หลงสรรเสริญ อย่าให้หลงอยู่กับสิ่งของ ข้าวของ ลูก

**** จงรู้ตัวเช่นนี้ตลอดละก็จะสามารถทำให้เรา เข้าสู่พระนิพพานได้ ****

และจะสามารถทำให้เรา พ้นจากพญามาร คือ บุญ บุญที่สร้างที่ทำ ที่จะกลับมา ตัดรอนตนไม่ให้เข้าถึงความดีที่แท้จริง คือ พระนิพพาน ใจลูก

ทำดี อย่างรู้ตื่น

ทำดี อย่างเข้าใจ

ทำดี อย่างไม่ลุ่มหลง ระมัดระวังตัวอยู่เสมอ แค่นั้นแหละลูก ก็จะไม่ถูกความดี ที่ทำ ครอบงำเอาไว้

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าขา.. แล้วบาป ละเจ้าคะ เราจะชนะบาปได้ยังไง พญามารตัวนี้

นะเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. การที่เราจะเอาชนะ *มารแห่งการทำบาป* หรือว่า “บาป”
เราก็แค่ รู้ถึงโทษของมัน ใจลูก ทำกรรมสิ่งนี้ ก็จะก่อให้เกิดสิ่งนั้น..

เมื่อก่อนเราเคยทำกรรมนี้ไว้ ตอนนั้นเราเลยโดนกรรมนี้ส่งผล

พยายามพิจารณา ด้วยปัญญา

พยายามทำตนให้เข้าถึง *กฎแห่งกรรม*

เห็นบาปที่สร้าง แล้วก็ส่งผลมาเป็นยังไง ทั้งของเรา ของบุคคลผู้อื่น

เมื่อเราเห็นอย่างชัดเจนแล้วว่า ปลูกสิ่งนี้ไป ก็จะออกมาเป็นสิ่งนี้ เราอย่ามเกิดความ
กลัว เหมือนเด็กที่เคยทำผิด แล้วถูกลงโทษ ในเรื่องนั้น ก็จะจำ และไม่ทำอีก เพราะว่ามัน
จะถูกทำโทษ ก็เมื่อ ถ้าเกิดว่าเราทำความชั่วไป เราก็ต้องโดนทำโทษอยู่ดี เสียเวลาเปล่าๆ
ทุกข์เปล่าๆ เราก็คงไม่ทำอีกละลูก การชนะพญามารบาป นั้น เราก็แค่รู้โทษของมันอย่าง
ชัดเจน เท่านั้นแหละลูก ก็จะทำให้เรา สามารถชนะมันได้แล้ว

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์มากๆ พระพุทธเจ้าค่ะ ที่ได้โปรดเมตตา สอนให้
ลูกรู้จัก *พญามารแห่งบุญ และบาป* รู้จักเอาชนะมัน

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ เจ้าค่ะ วันนี้ ลูกจะขอลาไปก่อน เพื่อที่จะนำธรรม
นี้ไปเผยแผ่ ให้กับทุกคน ได้ทำความเข้าใจเหมือนกันกับลูก ว่า

บุญ ก็คือ มาร

บาป ก็คือ มาร

การทำอะไรก็ตาม เราห้ามลุ่มหลง เราจึงจะสามารถหลุดจากวัฏสงสาร ออกมา
อยู่ในที่ ที่บริสุทธิ์ ออกมาอยู่ในที่ ที่ปราศจากความทุกข์

เช่นวันนี้ ที่ลูกมาเฝ้าพระองค์ที่นี่ พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 95 “กิเลสमार”

ในเช้าของวันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์
ข้าพระพุทธเจ้าได้น้อมพลังพุทธบารมี ตัดทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่รอบกายออกไป
จนเหลือแต่สภาวะธรรม ความว่าง โล่ง เบาสบาย คล้ายกับว่า ไม่มีอะไรสักสิ่งสักอย่าง มีแต่
ความว่างเปล่า จนเห็นพลังพุทธบารมีของพระองค์สว่างเจิดจ้า คลุมลงมา
แล้วข้าพระพุทธเจ้าจึงได้เข้าไปใกล้ๆ ในสถานที่ตรงนั้น ที่ที่สว่างรุ่งเรือง ซึ่งมีองค์
พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน ทรงประทับอยู่ที่นั่น
เมื่อเข้าไปใกล้ๆ แล้ว จึงได้นั่งลงก้มกราบ แล้วได้ทูลถามกับพระพุทธองค์ท่านไป
ดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าชา
วันนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถาม เกี่ยวกับเรื่อง *พญามาร ตัวที่ 3* นะเจ้าคะ”

พระพุทธองค์เจ้าชา.. *พญามาร ตัวที่ 3* นั้น มีสภาวะธรรมเป็นแบบไหนหรือเจ้าคะ
ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตา อธิบายธรรมนั้นด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. จงตั้งใจฟังไว้ให้ดีนะลูก แล้วลูกนั้นก็จะได้นำไปเผยแพร่ บอก
ต่อ กับดวงจิตทั้งหลาย ผู้ยังเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนี้ให้รู้จักมารตัวนี้ และให้รู้ว่า
ตนกำลังตกเป็นทาสของมันอยู่ จะได้หาวิธีเอาชนะพญามารตัวนี้ให้ได้

พระยารธรรมเอ๋ย.. พญามารตัวที่ 3 นี้ คือ “มารแห่งความหลง ความรัก ความ
โลภ และความโกรธ” หรือจะเรียกสั้นๆ ง่ายๆ ว่า *มารแห่งกิเลส*

พระยารธรรมเอ๋ย.. มารแห่งความรัก ความโลภ ความโกรธ และความลุ่มหลงนั้น
เป็นพญามารที่มีอำนาจควบคุมดวงจิตทั้งหลายเอาไว้ ให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด อยู่ใน
วัฏสงสารนี้

พระยารธรรมเอ๋ย.. มารแห่งความรัก โลภ โกรธ หลง นี้แหละลูก เป็นหัวหน้ามาร
เป็นที่สุดของมารทั้งปวงแล้ว ที่สามารถควบคุมดวงจิตทั้งหลายเอาไว้ **

ให้มีกาย ให้มีความรู้สึก สุข และทุกข์ ให้สร้างกรรมที่ดีแบบลุ่มหลงกับไม่ดี

พระยารธรรมเอ๋ย.. ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มี ที่เกิดขึ้นมา ก็ล้วนแล้วแต่มาจากพญามาร
เหล่านี้ ทั้งนั้นแหละลูก เมื่อลูกทั้งหลายนั้น ดับความหลงได้

ความรักก็จะไม่เกิด

ความโลภ ก็จะไม่มี

ความโกรธ ก็จะหายไป

แต่หากว่า ลูกทั้งหลายนั้น ยังมีความหลงอยู่

ความรัก ความโลภ หรือว่า ความโกรธ ก็จะยังเกิดขึ้นอยู่ในตัวของลูก

พญามารแห่งความหลง ก็คือ ทำให้เราทั้งหลาย ลุ่มหลง นึกคิดว่า นี่คือตัว คือตนของเรา มันครอบงำให้เรา ตกอยู่ใต้อำนาจของมัน แล้วก็หลงคิด หลงยึดในสิ่งของข้าวของ ตัวตนของบุคคล หลงในลาภยศ สรรเสริญ หลงในสุขที่เป็นสุขจอมปลอมในวัฏสงสารนี้ เลยทำให้เราทั้งหลาย โดนปิดหู ปิดตา ด้วยความหลงดี ..ก็เลยต้องตกเป็นทาสของมัน เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนี้ ไม่รู้จบละ พระยารธรรม

ฉะนั้น ลูกเอ๋ย.. มารตัวที่ 3 นี้ จึงเป็นมารที่มันครอบงำ ตัดรอนการทำสมาธิ การที่เราจะบำเพ็ญ บรรลุถึงนิพพาน ตัวใหญ่ตัวหนึ่งเลยลูก

****** ถ้าเราชนะมารตัวนี้ เราก็จะชนะมารได้ทุกตัว

****** ถ้าเรายังแพ้มารตัวนี้อยู่ เราย่อมต้องแพ้ต่อ มารตัวอื่นๆด้วย

เพราะตราบใดก็ตาม ที่ยังมีความหลง เราก็จะหลงในทุกอย่าง หลงในตัวของเรา ตัวของบุคคลผู้อื่น สิ่งของ ข้าวของต่างๆ หลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ

เมื่อยังเป็นเช่นนั้นอยู่ เราก็ยังคงต้องตกอยู่ใต้อำนาจของมัน ยังออกจากวัฏสงสารนี้ไม่ได้ ยังชนะพญามารตัวใด ไม่ได้เลย

มารกิเลส นี้ มันเป็นพญามารที่กิดขวางเรา ตัวใหญ่เลยตัวหนึ่ง

ตัวใหญ่เลยตัวหนึ่ง นั่นแหละลูกที่เราต้องรู้จักมัน และต้องเอาชนะมันให้ได้ ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์เจ้าขา.. พอพระพุทธองค์ทรงกล่าวมาเช่นนี้แล้ว ก็ทำให้ลูกมุขคิดขึ้นมา นึกได้ถึงครั้งหนึ่ง ที่ลูกนั้นเคยทำกรรมฐาน แล้วก็ไปเจอกับพญามารตัวหนึ่ง ซึ่งเหมือนว่า มันนั้นจะมีอำนาจมากเลยทีเดียว มันนั่งอยู่บนบัลลังก์ แล้วมันก็เยาะเย้ยลูกด้วยนะเจ้าคะ มันพูดขึ้นมาว่า มันเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในวัฏสงสารนี้ ถ้าลูกคิดที่จะนำพาผู้คน ออกจากที่นี้ไปลูกต้องเอาชนะมันให้ได้ก่อน

หากว่า ลูกเอาชนะมันไม่ได้ ลูกจะไม่มีทาง ที่จะพาดวงจิตทั้งหลาย ออกไปจากที่นี่ได้เลยเพราะว่า ดวงจิตทั้งหลายที่อยู่ในวัฏสงสารนี้ ล้วนแล้วแต่เป็นทาสของมันทั้งนั้น แล้ว

มันก็หัวเราะเสียงดังมาก เจ้าค่ะ

ลูกก็เลยคิดว่า มันเป็นใคร ทำไมมันถึงยิ่งใหญ่ขนาดนี้ หรือว่ามันยิ่งใหญ่จริงๆ หรือว่า มันแค่ขู่ลูกเท่านั้น

ลูกเลยนั่งกรรมฐานรวมพลังอีกทีหนึ่ง ว่ามันคือมารอะไรกัน ทำไมมันช่างยิ่งใหญ่ขนาดนี้ แล้วมันก็ทำภาพให้ลูกเห็นว่า ทุกดวงจิตที่อยู่ในวัฏสงสารนี้ ล้วนแล้วแต่เป็นทาสของมัน ก็กราบมัน ทำตามมันทั้งนั้น แล้วก็หัวเราะเสียงดังขึ้นมาอีก ลูกก็เลยคิดว่า มันเป็นใครกันแน่

เสร็จแล้วมันก็เผยตัวตนของมัน ให้ลูกเห็น นะเจ้าค่ะ

มันบอกว่า มันคือ *พญามารแห่งความลุ่มหลง*

มันครอบงำดวงจิตทั้งหลาย ที่อยู่ในวัฏสงสารนี้เอาไว้ ไม่ให้มีอิสระ

ครอบงำเอาไว้ให้ลุ่มหลง และทำตามมันทุกอย่าง

ให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด ตามอำนาจของมัน บุคคลผู้ใดก็ตาม ที่ยังมีความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ ก็เลยยังเป็นทาสของมันอยู่

ฉะนั้น.. ให้ลูกจงดูเถิด ว่า ดวงจิตทั้งหลายเหล่านั้น เป็นทาสของมันทั้งนั้นแล้วมัน ก็ฉายภาพให้ลูกเห็น

ลูกก็เห็นว่า ดวงจิตทั้งหลายในวัฏสงสารนี้ ก็ล้วนแล้วแต่มีความหลง จริงๆด้วย เจ้าค่ะ แล้วก็มีความรัก ความโลภ และความโกรธ แล้วต่างก็ทุกข์ ดิ้นรน ขวนขวาย ต่างก็ เร่าร้อนไปตามกรรมของตน

ซึ่งกรรมที่ทำ ก็มาจากความลุ่มหลงอีก ลูกก็เลยเข้าใจว่า ก็ถูกของพญามารนะ เขาก็เป็นใหญ่ที่สุดจริงๆ เพราะว่าเขครอบงำดวงจิตทั้งหลายเอาไว้ แล้วเขาก็สามารถเป็น หัวหน้าพาให้ทุกคนเวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้ตามความเป็นจริง พาให้ทุกคนนั้นลุ่มหลง จมอยู่ในวัฏสงสารนี้ สุขตามเขา ทุกข์ตามเขา ไม่รู้จบ ลูกก็เลยเข้าใจความหมาย ของ *พญามาร* แล้ว

ลูกก็เลยว่างเฉยๆ ไม่ได้สนใจ เพราะเห็นเป็นธรรมดา แล้วก็ทำความเข้าใจว่าไม่เป็นไร ถึงแม้ว่าจะเป็นอย่างนั้นก็ตาม

มันเป็นเรื่องธรรมดาของวัฏสงสารเขาจะครองจักรวาล ก็ช่างเขาเถิดแต่ที่เรา ก็จะทำหน้าที่ของเรา คือ การน้อมธรรม จากองค์พระพุทธเจ้า และพยายามทำในสิ่งที่มัน มีหนทาง เพื่ออุดหนุนดวงจิตทั้งหลาย ผู้ที่เขานั้น ต้องการที่จะหลุดพ้น เราทำแค่นี้ก็พอแล้ว เมื่อได้คิดเช่นนี้ ก็เลยทำให้ลูกรู้ว่า พญามารตัวนี้ มันช่างยิ่งใหญ่จริงๆ แล้วพอเรามองตาม

ความเป็นจริงและมันก็เป็นอย่างนั้น

****** ดวงจิตทั้งหลาย ที่มี ความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ อยู่ ก็ตก
อยู่ใต้อำนาจของมันจริงๆ******

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. ลูกผูกคอตถึงเรื่องนี้ขึ้นมาเลย เจ้าคะ
มันใช่พญามารตัวนี้หรือเปล่าเจ้าคะ ที่ลูกเคยไปเจอกับมัน นะเจ้าคะ
และมันมีทาส มีบริวารเยอะแยะมากเลย เจ้าคะ มันน่ากลัวมาก แล้วมันก็แสดง
อำนาจของมันอย่างยิ่งใหญ่มากเลย พระพุทธเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ก็ถูกต้องแล้วละลูก

พญามารตัวนั้นละ ที่เป็น *พญามารแห่งกิเลส* เป็นพญามาร ที่มีอำนาจแห่งความ
หลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ ซึ่งเป็นมาร ที่ทำให้จิตทั้งหลายติดเชื่อเหล่านี้
เมื่อติดเชื่อเหล่านี้แล้ว ก็รุ่มร้อนตาม

พระยารธรรมเอ๋ย.. ความลุ่มหลงนั้น ครอบงำให้เราจมอยู่ในวัฏสงสารนี้

* ความรัก ผูกมัดเราทั้งหลายเปรียบเสมือนเชือก ที่มัดเราเอาไว้ในวัฏสงสารนี้

* ความโลภ ทำให้เราต้องดิ้นรนชวนขวาย และสร้างกรรมที่ไม่ดี ผูกมัด ขวางทาง
เราเอาไว้ในวัฏสงสารนี้

* ความโกรธ เปรียบเสมือนเพลิงไฟ ที่เผาความดีของ เราให้สลาย ละลายไป
ให้เราอยู่กับเพลิงไฟ ที่เราร้อน รุ่มร้อน อยู่ในวัฏสงสารนี้

พระยารธรรมเอ๋ย.. พญามารแห่งกิเลส มีอำนาจ 4 อย่าง เช่นนี้แหละลูก ที่ทำให้
ทุกคนต้องเป็นทาสของมัน

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แต่พระพุทธองค์ และองค์พระปัจเจกพุทธเจ้า องค์พระ
อรหันต์เจ้า ที่ทรงดับขันธปรินิพพานแล้ว ก็สามารถเอาชนะพญามารกิเลสตัวนี้ ไปได้นี้เจ้าคะ
ฉะนั้น ลูกจึงจะถามว่า พระพุทธองค์ทรงอยู่เหนือพญามารตัวนี้แล้ว พระพุทธองค์
ทรงเป็นผู้ เป็นอิสระ เป็นสุขอย่างแท้จริง

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แล้วลูกทั้งหลายจะต้องทำยังไงล่ะเจ้าคะ จะได้ชนะพญา
มารตัวนี้ได้บ้าง เจ้าคะ

ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตา ชี้ทางสว่างให้กับลูกด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. การที่เรานั้น จะเอาชนะ *พญามาร* เหล่านี้ได้ เราต้องพยายาม

ฝึกฝนตนให้อยู่ในกรอบของศีล ลูก ศีลจะป้องกัน ไม่ให้เรานั้น กลับไปเป็นทาสของมันอีก เราต้องรักษาศีล เราต้องฟังธรรม เมื่อเราฟังธรรมบ่อยๆ เราจะมีปัญญา รู้แจ้ง รู้ทัน รู้ทันพญามารทั้งหลายเหล่านี้ เราก็จะไม่ต้องเป็นทาสของมันอีก รวมถึงต้องหมั่นฝึกสมาธิ ฝึกปัญญา

ลูกเอ๋ย.. ไม่ยากหรอกลูก ก็แค่มี *ศีล มีธรรม มีสมาธิ และปัญญา* ฝึกให้ได้ ประพฤติ ปฏิบัติตาม 4 อย่างก้าวนี้แหละลูก แล้วลูกก็สามารถที่จะเอาชนะพญามารตัวนี้ได้ ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์เจ้าขา.. แล้วนอกเหนือจากการมีศีล ธรรม สมาธิ ปัญญา เรายังมี แนวทาง หนทางอื่นอีกมั๊ยเจ้าคะ ที่เราจะสามารถยึดไว้เป็นหลักของการปฏิบัติ เพื่อที่จะ นำพาตนให้ชนะมันให้ได้ นะเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ในความเป็นจริงแล้วลูก *ศีล ธรรม สมาธิ ปัญญา*

ก็คือ สิ่งที่ลูกทั้งหลายควรจะประพฤติ ปฏิบัติ ทำตามยิ่งนัก แต่ถ้าเกิดว่า ลูกนั้น จะหาหนทางอื่น ก็คงไม่มีทางอื่นอีก นอกจาก “ การสั่งสมบารมีของตน ” ให้เต็มในบารมี 10 อย่างลูก

พระยารธรรม : อ้อ บารมี 10 ทศ หรือเจ้าคะ

ถ้าอย่างนั้น เราก็ต้องฝึกการ ทำทานบารมี ให้เต็ม ศีลบารมี ให้เต็ม การออกบวช บารมี ปัญญาบารมี ความเพียรบารมี ความอดทนบารมี สัจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตา บารมี การวางเฉยบารมี บารมีทั้ง 10 ทศ นี้หรือเจ้าคะ ที่จะช่วยให้เราชนะพญามารตัวนี้ ไปได้ นะเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์ : การทำทานบารมีให้เต็ม ย่อมช่วยให้เรานั้น เอาชนะพญามารตัว นี้ไปได้

ลูกเอ๋ย.. และการสั่งสมบารมีตัวอื่นๆ ก็เหมือนกัน

ย่อมสามารถช่วยให้เราอยู่เหนือพญามารตัวนี้ได้ ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

ถ้าอย่างนั้น ลูกทั้งหลาย ก็ควรที่จะยึดหลักเหล่านี้ ในการสร้างความดี คือ จะ เลือกในการมี *ศีล ธรรม สมาธิ และปัญญา* อันนี้ เราก็สามารถเลือก เพื่อที่จะให้เรา เข้าไปสู่พระนิพพานได้ หรือว่า จะเป็นขั้นต้นของบารมี เช่น บารมี 10 ทศ เราก็ค่อย ขวนขวายสร้าง ตามพลังที่เราพอจะมี จะทำได้

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. *ศีล ธรรม สมาธิ ปัญญา* นั้น

ลูกเข้าใจว่า.. น่าจะเป็นของคนที่เขานั้น ปฏิบัติถึงระดับของการปรารถนาที่จะ
พ้นทุกข์ หรือว่า ของนักบวช อะไรอย่างนี้ นะเจ้าคะ

ส่วนบารมี 10 ทศนั้น เราสามารถที่จะสั่งสมได้ ตั้งแต่ที่เรานั้นเริ่มทำความดี คือ
การทำทานบ้าง มีศีลบ้าง การออกบวชบ้าง คือ หมายถึงว่า ค่อยๆสั่งสมไป แบบนั้นใช่หรือ
เปล่าเจ้าคะ

พระยาธรรมเอ๋ย.. ถูกต้องแล้วละลูก เราจะทำความดี โดยการเริ่มต้นจาก
การทำทาน การฝึกรักษาศีล หาเวลาออกบวชบ้าง หรือว่าสั่งสมปัญญาบารมีฝึกทำความเพียร
ฝึกความอดทน ฝึกการมีสัจจะ อธิษฐานบารมีใด ที่ได้อธิษฐานไว้แล้ว เราก็พยายามฝึกฝน
ตน ทำให้บารมีทั้งหลายเหล่านั้นเต็ม เต็มด้วยกำลังของเราเต็มในรูปแบบของเรา

พระยาธรรมเอ๋ย.. เมตตาบารมี การวางเฉยบารมี

สิ่งเหล่านี้ เราก็สามารถที่จะตรึกรองทบทวน แล้วก็ค่อยสั่งสมไป ทีละอย่าง
สองอย่าง หรือว่าจะทำไป รวมกัน ด้วยกัน แต่ทำตามกำลังของเรา ที่พอจะทำได้ อย่างนั้น
ก็ได้ ลูก

หรือว่า จะเป็นการรักษา 4 อย่างก้าวเอาไว้ เพื่อเดินเข้าสู่พระนิพพาน ก็คือ การ
มีศีล มีธรรม มีสมาธิ และปัญญา

และในความเป็นจริงนะลูก สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันก็อยู่ที่เดียวกัน ก็คือ สิ่งเดียวกัน
นะแหละลูก

ถ้าไม่มีเมตตา ก็คงรักษาศีลไม่ได้ ถ้าเกิดว่า เราทำทานแล้ว เราก็ย่อมมีเมตตา
ถ้าเกิดว่าเรานั้น มีศีลแล้ว เราก็ย่อมมีธรรมในใจ เมื่อมีศีล มีธรรมก็ต้องมีสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็
ย่อมมีปัญญา เมื่อมีศีล ธรรม สมาธิ มีปัญญา แล้วการออกบวชบารมี ก็ย่อมมี ความอดทน
ความเพียร สัจจอธิษฐานบารมี หรือว่า การวางเฉย ก็ย่อมก่อเกิดขึ้น

พระยาธรรมเอ๋ย.. ท้ายที่สุดแล้วมันก็วนมาสู่ตัวเดียวกัน นั้นแหละลูก

เพียงแต่ว่ามันแยกออกมาเป็นปลีกย่อย ซึ่งให้เราสามารถที่จะพิจารณา ทำใน
ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ แต่ท้ายที่สุด มันก็อยู่รวมกันอยู่ในนั้น ส่งผลไปในที่เดียวกัน ก็คือ ชัยชนะ
ที่เราจะชนะพญามารกิเลสให้ได้ นั้นแหละลูก

พระยาธรรม : สาธุเจ้าคะ เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าคะ

ทุกสิ่งทุกอย่าง มันก็รวมอยู่ในการ.. ทำความดี ละเว้นการทำชั่ว สั่งสมความดี ให้เต็ม

พระพุทธองค์เจ้าขา.. ลูกเข้าใจแล้วเจ้าค่ะ
ถ้าอย่างนั้น วันนี้ลูกจะขอกราบนมัสการลาก่อนนะเจ้าค่ะ
แล้วลูกจะมาเข้าเฝ้าทูลถามธรรมใหม่ ในวันถัดไป พระพุทธเจ้าค่ะ
สาธุ

ตอนที่ 96 “มัจจุมาร”

ในเช้าของวันที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์
ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบขอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมา
สัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรมถึง *พญามารตัวที่ 4*

เมื่อข้าพระพุทธเจ้าหลับตา ปรจิตปรับใจ จนสถานที่แห่งนี้ ว่างโล่ง ไม่มีอะไร
สักสิ่งสักอย่าง

เมื่อออกจากกายไปแล้ว มีแสงสว่างจากพลังพุทธบารมี กายทิพย์เคลื่อนออกจาก
กายหยาบ นั่งบนบัลลังก์บัวสีขาว พร้อมทั้งใส่ชุดก็สีขาว มีแสงสว่างประกายออกจากตัว
ลอยขึ้นไปนิดหน่อย แล้วข้าพระพุทธเจ้า ก็เกิดความเป็นทิพย์ขึ้นมาอีก คือ เห็นพลังแสงสี
ขาวคลุมลงมาในสถานที่ ที่ข้าพเจ้าอยู่นั้น ที่ทรงด้วยพลังอำนาจพุทธบารมี คลุมพื้นที่เอาไว้
แล้วก็มองเห็นพระพุทธองค์ท่านทรงนั่งอยู่ ทางด้านหน้าสูงขึ้นไป

“ข้าพระพุทธเจ้าเมื่อได้กราบเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ท่าน ด้วยความขอบน้อมแล้ว
จึงได้ทูลถามกับพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา

วันนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถาม ถึง *พญามาร ตัวที่ 4* ว่า *พญามาร ตัวที่ 4* นั้น
มันเป็นมารแบบไหน แล้วมันน่ากลัวเพียงใด เราก็ต้องเอาชนะมัน ด้วยวิธีไหนดีนะเจ้าคะ”

พระพุทธองค์ : เอาละนะ พระยาธรรม.. ดีแล้วละลูก ถ้าอย่างนั้น ก็จงตั้งใจฟัง

พระยาธรรมเอ๋ย.. การเกิด คู่อยู่กับการตาย

สิ่งทั้งหลายในโลก ** เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เป็นธรรมดา ** ไม่ว่าจะ เป็น
บุคคล ข้าวของ สิ่งของ เป็นสัตว์เล็ก สัตว์ใหญ่

จะเป็นอะไรก็ตาม ล้วนแล้วแต่มี “ความไม่เที่ยงแท้” ที่อยู่ในสรรพสิ่งทั้งหลาย

พระยาธรรมเอ๋ย.. การตาย ก็คือ การดับ สูญสิ้นไปจากสิ่งที่เป็นอยู่

ลูกเอ๋ย และสิ่งนี้ ก็เป็นสิ่งที่ ทุกสิ่งทุกคนที่อยู่ในวัฏสงสารนี้ ไม่อาจมีใครหนีมัน
พ้นไปได้ ไม่ว่าจะคนนั้นจะไม่อยากตาย หรือว่าอยากตาย ท้ายที่สุด เมื่อเวลานั้นมาถึง คุณก็
ต้องตายอยู่ดี

ลูกเอ๋ย.. ความตาย จึงเป็นพญามารอีกตัวหนึ่ง ที่มันน่ากลัว และทำให้คนเราเจ็บปวดมากมาย

ทำให้ดวงจิตทั้งหลาย ที่เวียนเกิด เวียนตาย ต้องเป็นทุกข์ จากการพลัดพรากจากความตาย ทำลายทุกสิ่งทุกอย่าง

ความตาย ทำให้เราหายจากโลกนี้ไป สู่อีกโลกหนึ่ง ตาม “กรรมของเรา” ที่ได้ก่อได้ทำเอาไว้

พระยารธรรมเอ๋ย.. ความตายมันจะมาเมื่อไหร่ ก็ไม่มีใครรู้ แต่ที่รู้ก็คือ ต้องตายแน่นอน บางคน กำลังตั้งใจที่จะทำความดีบางอย่าง แต่ก็ได้แต่ตั้งใจ ยังไม่ทันได้ทำความตายก็มาพรากจากไปเสียแล้ว เช่น ถ้าเกิดว่ามีดวงจิตดวงไหน ตั้งใจว่าจะบำเพ็ญให้เข้าถึงพระนิพพาน ในชาตินี้ แต่ความตั้งใจนั้นเพิ่งจะเริ่มต้น ชีวิตก็จบลงเสียแล้ว การเป็นองค์พระอรหันต์ในภพนั้น ชาตินั้น ความตั้งใจในสิ่งที่กำลังจะทำนั้น ก็เลยหายไป

อย่างนี้แหละลูก ความตาย จึงเป็นมารอีกตัวหนึ่ง ที่มันตตรอน ที่มันฆ่า และกิดขวางดวงจิตทั้งหลาย ให้ต้องพลัดพรากจากการทำความดี

ลูกเอ๋ย.. ความตาย จึงเป็นมารอีกตัวหนึ่ง ที่น่ากลัว และเราทั้งหลาย ก็ต้องรู้จักมัน รู้จักว่ามันจะมาตอนไหนก็ไม่รู้ ควรจะมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ว่าวันหนึ่ง ความตายนั้น ต้องเกิดขึ้นกับตนเป็นแน่แท้ไม่อาจมีใครหนีความจริงข้อนี้ไปได้เลย

ลูกเอ๋ย.. และทุกคน ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนี้ ก็ล้วนแล้วแต่ตกอยู่ใต้อำนาจของความตายทั้งนั้นแหละลูก ไม่มีใครหนีพ้นมันไปได้เลย เพราะเหตุอย่างนี้ละ พระยารธรรม องค์พระพุทธรเจ้า องค์พระปัจเจก หรือว่า องค์พระอรหันต์เจ้า ทุกพระองค์ จึงได้สั่งสมบำเพ็ญ ทำให้ตนนั้นอยู่นือความตายจะได้ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องตายอีก

พระยารธรรมเอ๋ย.. มารแห่งความลุ่มหลงนั้น ครอบงำให้ตน ทำกรรมต่างๆ และยึดกรรมทั้งหลายเหล่านั้นเป็นของตน เวียนว่ายตายเกิดตามกรรมแห่งตน. คือ *กฎแห่งกรรม* ที่ทุกคนไม่อาจหนีพ้นได้ยังอยู่ใต้อำนาจแห่งมารตัวนั้น ส่วนความตายนะลูก ทุกคนต้องอยู่ใต้อำนาจของ *ความไม่เที่ยงแท้*

สรรพสิ่งทั้งหลาย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป บุคคลก็ดี สัตว์ก็ดี ข้าวของก็ดี สรรเสริญ หรือว่า ลาภยศต่างๆ ก็ดี ทุกอย่างก็เลยยังอยู่ใต้อำนาจแห่งความสิ้นไปทุกอย่าง ต้องมีวันจบลง แม้แต่ทรัพย์สินเงินทอง ที่ว่ามีอยู่ มูลค่ามาก

กาลเวลาผ่านไป เขาไม่ได้ใช้เงินแบบนี้แล้ว เงินเหล่านั้น ก็ไม่มีค่าอะไร ลูก

พระยารธรรมเอ๋ย.. ฉะนั้น ความตาย ก็เลยเป็นมารอีกตัวหนึ่ง ที่แข็งแกร่งมาก และทุกคน ทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องอยู่ใต้อำนาจของมัน

องค์พระพุทธเจ้า เห็นมารตัวนี้แล้วลูก ที่ครอบงำดวงจิตทั้งหลายเอาไว้ จึงได้สร้างสิ่งสมบารมี เพื่อที่จะอยู่เหนือมารตัวนี้ และนำพาทุกคน ให้อยู่เหนือมารตัวนี้

ลูกเอ๋ย.. ในวิภวสงสารนี้จะลูก ความตายครอบงำทุกอย่างเอาไว้ให้เป็นไปตาม และมัน ก็คือเงาแห่งมารตัวหนึ่ง ที่พร้อมจะทำลายทุกอย่าง ให้สิ้นไป เมื่อเวลานั้นมาถึง มันไม่ได้สนใจเลยลูก ว่าเรากำลังทำความดีอยู่ หรือว่าเรากำลังทำความชั่วอยู่ มันไม่สนใจว่า ใครรวย หรือว่าใครจน ใครจะมีอำนาจมากเท่าไร

พระยารธรรมเอ๋ย.. มันรู้แต่เพียงว่า มันยิ่งใหญ่ที่สุด ใหญ่กว่าสิ่งใดๆทั้งหมดทั้งสิ้น เพราะมันสามารถ ที่จะทำลายทุกอย่างในโลกนี้ ให้สิ้นไปได้ ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์เจ้าขา.. มารความตาย ก็คือ การที่เรายังเวียนว่ายตายเกิด การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ แล้วเราจะทำยังไงดีละเจ้าคะ เราจะได้ชนะพญามารตัวนี้ได้ นะเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ผู้ที่มีชัยชนะมารตัวนี้ได้ อย่างแท้จริง ก็คือ ผู้ไม่เกิดแล้ว เท่านั้นลูก ไม่มีทางอื่นอีกแล้ว ไม่เวียนวน ไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว ก็จะเป็นผู้ชนะมารแห่งความตาย ได้ลูก นั่นคือ บุคคลผู้ที่ชนะได้อย่างแท้จริง และบุคคลอีกประเภทหนึ่ง ที่สามารถที่จะชนะความตายได้ ก็คือ บุคคลผู้รู้ตื่นอยู่เสมอ ลูกเอ๋ย ว่าการเกิดขึ้นมานี้ ล้วนแล้วแต่มีกาลเวลาของการเกิด ในทุกสิ่งทุกอย่างแล้วเราเอง ก็คือ หนึ่งในสิ่งนั้น ที่จะต้องตาย ต้องดับไป ชีวิตของเรา จะจบลง และไม่ใช่ว่าของเรา เมื่อไหร่ก็ไม่รู้

แต่ที่รู้คือ รีบเร่งทำความดี ขวนขวาย สร้างบุญ สร้างบารมีให้ได้มากที่สุด เท่าที่เราพอจะทำได้ ก่อนที่มันจะดับไป สิ้นไป รู้ตื่นอยู่เสมอ ทำแต่สิ่งที่มีประโยชน์ ไม่ลุ่มหลงในตัวในตน

ในการเกิดมาเป็นตัวเป็นตน ในคราวครั้งนี้ รู้ว่า เขาไม่ใช่ของเรา เขาอาศัยธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นองค์ประกอบ หล่อหลอม สมมุติมาว่าเป็นเรา เมื่อไรก็ตามที่ธาตุใดธาตุหนึ่งแปรปรวน หรือว่าหยุดทำงาน เรานั้นจะต้องตายไป ถึงแม้ว่า เราจะอยู่ใต้อำนาจของความตาย ความตาย มันจะทำให้เราต้องตายในวันหนึ่งแต่เราไม่จำเป็นที่จะต้องปล่อยใจให้

จิตของเราตกอยู่ที่อำนาจนั้น ก็คือ ตายอย่างไรประโยชน์ ตายอย่างลุ่มหลง

ลูกเอ๋ย.. เราสามารถอยู่เหนือความตาย ด้วยการทำความดี

ความตายนั้น ทำอะไรเราไม่ได้ เพราะว่า เราเริ่มต้น เราสร้างความคิด ทำความดี อย่างเต็มพิกกำลัง ถึงแม้ความตายจะมาถึง ความคิดของเรา ย่อมส่งผลนำพาเราไปสู่ที่ที่ดีๆ และเราก็ทำดีต่อไป ความตายใดๆ เกิดขึ้นแค่กับ “กายหยาบ” แต่มันไม่ได้เกิดขึ้นกับการสร้างความคิดของเรา **

ฉะนั้น.. จงปลูกฝังจิตของตน ให้เป็น บุคคลผู้รู้ตื่น บุคคลผู้รู้ตัว รู้แจ้งในความตาย จงปลูกฝังจิตของตน ให้เป็นผู้ที่มีการทำความดีอยู่เสมอ เพื่อที่จะทำได้กำไร คือ ความดีมากที่สุด เมื่อความตายนั้นมาถึง เหมือนกัน กับการที่เราไปทำการค้า ینگลูก ถึงแม้ว่าตลาดเขาจะต้องเลิก เมื่อถึงเวลา แต่ก็ไม่เห็นเป็นไร เราก็ได้กำไรมาแล้ว เพราะเราตั้งใจ ที่จะทำการค้า

พระยารธรรมเอ๋ย.. บุคคลที่สามารถเอาชนะความตายได้ อีกประเภทหนึ่ง ก็เป็น เช่นนี้แหละลูก คือ ผู้รู้ตื่นอยู่เสมอ สร้างผลประโยชน์แก่ตน และผู้อื่นอยู่เสมอ จนสามารถที่จะทำความดีได้มาก เมื่อความตายนั้นมาถึง ก็ไม่ได้รู้สึกว่ามี เป็นอุปสรรคในการทำความดีเลย

ลูกเอ๋ย.. คนที่ทำเช่นนี้แหละลูก เมื่อทำไปเรื่อยๆ ก็จะสามารถเข้าถึงจุดของ “การหลุดพ้น” และ “อยู่เหนือความตาย”

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

พระพุทธเจ้าเจ้าขา.. แล้วบุคคลในแบบไหนล่ะเจ้าค่ะ ที่เขานั้นยังพ่ายแพ้ต่อความตาย ขอพระพุทธองค์โปรดทรงอธิบายด้วย เจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. คนที่แพ้ต่อความตาย ก็คือ คนที่มัวแต่รอเวลา

รอให้โตก่อน ค่อยทำความดีก็ได้

รอให้ได้หน้าทีการงานที่ดีก่อน ค่อยทำก็ได้

รอให้เรานั้นได้มีฐานะที่ดี ที่มั่นคงก่อน ค่อยทำความดี ก็ได้

รอให้แก่ก่อน ค่อยทำความดี ค่อยไปวัดก็ได้

ลูกเอ๋ย.. บุคคลที่แพ้ แพ้อย่างสิ้นเชิง ก็คือ คนที่มัวแต่รอเวลาลูก รอเมื่อนั้น เมื่อโน้น.. ค่อยทำและการทำความดีในที่นี้ ก็คือ อาจจะเป็นการบวช การรักษาศีลการภาวนา รอความตาย ให้เข้ามาทำลายเราเสียก่อน แต่ไม่ยอมขวนขวายทำในสิ่งที่ตนก็รู้ว่าจะมี

ประโยชน์แก่ตนมากมาย หากทำไปแล้ว ก็ยังดี ดื้อที่จะอยู่ อยู่เพื่อที่จะรอความตายมา พลัดพรากตน ออกจากการทำหน้าที่ ลุ่มหลงกับชีวิต ประมาทกับชีวิตที่เป็นอยู่ คิดว่าตน จะไม่ตาย ก็เลยปล่อยความหลงนั้น ครอบงำ

พระยารธรรมเอ๋ย.. บางคนนะลูกจะตายอยู่แล้ว แก่ก็แก่แล้ว เจ็บก็เจ็บแล้ว กำลัง จะสิ้นใจแล้ว ก็ยังไม่ยอมรับ ในความเป็นจริงว่า “ต้องตาย” ก็ยังไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมฝึก จิตให้ดีคิดให้ดี วางสิ่งทั้งหลายเอาไว้ ก็ยังคงยึดติด และลุ่มหลงกับร่างกายนี้อยู่ จนตายจากไป

พระยารธรรมเอ๋ย.. บุคคลที่พ่ายแพ้โดยสิ้นเชิง ก็คือ คนที่หลงในตน หลงในชีวิตตน หลงในกาลเวลา หลงคิดว่าตน จะไม่มีทางตายหรือ ต้องอีกนาน อย่างนั้นโง่ลูก และ มัวแต่รอเวลา

นั่นแหละลูก แพ้มารแห่งความตาย และเราก็จะต้องเกิด ตาย ๆ อยู่ใต้อำนาจของ มัน อยู่อย่างนี้ตลอดไป ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. องค์พระพุทธรเจ้า องค์พระอรหันต์ทั้งหลาย ล้วนแล้วแต่ ต้องตายในชาติสุดท้าย ที่ถึงแม้จะสำเร็จแล้วกายหยาบก็ต้องดับไป แล้วถ้าเป็นอย่างนั้น ถือว่าชนะความตาย หรือเปล่าเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ไม่กลัวตาย รู้ว่าต้องตาย ยอมรับในความตาย กายหยาบ สิ่งทั้งหลายที่สมมุติขึ้นมานั้น ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเรา เมื่อใจเราชนะมันแล้วนะลูก ถึงแม้มันจะพรากกายหยาบจากเราไป เราก็ไม่ได้เสียดายมันนี่ลูก เพราะมันไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ ตนของเรา เมื่อเรา เอาชนะมันเช่นนี้ได้ เรายังตกเป็นทาสของมันอยู่หรือเปล่าละ พระยารธรรม

พระยารธรรม : ไม่ตกเป็นทาสของมันแล้ว เจ้าคะ

เพราะว่าเราไม่ได้สุข ไม่ได้ทุกข์ กับการตายนั้น และเราไม่ได้สนใจตัวที่มันตายนั้น ไม่ได้ยึดเอาไว้แล้ว ตายครั้งนี้ ครั้งสุดท้าย คือ การตาย แล้วก็ชำระ ทิ้งทุกอย่างเอาไว้ใน วัฏสงสารนี้แล้วก็ไปสู่พระนิพพาน ที่ที่ไม่เกิด ไม่ตายอีก

ฉะนั้น.. ก็เลยไม่เป็นทาสของมันแล้วเจ้าคะ

พระพุทธรองค์ : ดีแล้วละลูก

การตกเป็นทาสของความตาย คือ มันสามารถทำให้เราสุข ให้เราทุกข์ได้เรายังยึด

ในตัวความตายนั้นอยู่

ลูกเอ๋ย.. จงฝึกฝนกันให้ดี แล้วยกจิตตนให้อยู่เหนือความตาย เพราะในความเป็นจริงแล้วลูก ความตายทั้งหลายไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเรา ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้ไรก็ตาม ที่อยู่ในวิภังขณนี้ ไม่ใช่ตัวของเราหรือลูก อย่าหลงยึดติดกับมันเลย ลูกเอ๋ย ให้เราต้องเป็นทุกข์เปล่าๆ

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาอธิบายธรรมนี้ ให้ลูกทั้งหลายได้เข้าใจ พระพุทธเจ้าค่ะ

ลูกจะน้อมไปประพฤติ ปฏิบัติตาม เพื่อลูกจะได้ชนะต่อมารแห่งความตาย พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 97 “เทวปุตตมาร”

ในเช้าของวันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์
ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัม
พุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม

เมื่อข้าพระพุทธเจ้าเมื่อได้กราบเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้ทูลถามกับ
พระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าชา
วันนี้ ลูกจะขอทูลถาม ถึง *พญามาร ตัวที่ 5* นะเจ้าคะ ว่าเป็นมารแบบไหน
จะได้รู้ และระมัดระวังถูก

ขอพระพุทธองค์ โปรดทรงเมตตาอธิบายให้ลูกได้ฟังด้วย พระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. พญามารนั้น ก็คือ สิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อกิดขวาง ทำลาย ฆ่าเราทั้ง
หลายให้ตายจากความดี และพญามารเหล่านี้ ก็มีหลายรูปแบบ ดังที่ได้แสดงมาแล้วนั้น 4 ตัว

พระยารธรรมเอ๋ย.. มารนั้น ก็มีทั้ง มารที่อยู่ในร่างกาย มารที่มันเกิดขึ้น จากกฎ
แห่งกรรมบ้าง กฎของธรรมชาติบ้าง กฎของความไม่เที่ยงแท้ ที่มันเกิดขึ้น และก็เกิดจาก
พญามาร ที่มันเป็นเชื้อที่เกาะกินดวงจิตทั้งหลาย ให้ป่วย ให้เจ็บ ให้เวียนว่ายตายเกิด แล้ว
ก็เป็นทาสของมัน รวมถึงพญามาร ที่เป็นมารภายนอก ก็คือ “ดวงจิตที่ไม่ดี” ลูก

พระยารธรรมเอ๋ย.. มารมีทั้งหมด 5 ตัว ซึ่งที่ผ่านมาแล้ว ก็ได้กล่าวไปแล้ว ถึง 4 ตัว
วันนี้ เลยจะต้องทำความรู้จักกับพญามาร ตัวที่ 5 ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นมารที่
อยู่ในตัวของเรา

แต่ลูกเอ๋ย.. พญามารตัวที่ 5 นี้ ก็คือ “พญามารที่เป็นสิ่งภายนอก” หรือตัวบุคคล
ผู้อื่นภายนอก แต่ที่มันเกิดขึ้น แล้วก็กิดขวาง ฆ่าเราให้ตายจากความดี

มารตัวนั้น คือ *มาร ที่มีกายทิพย์* เหมือนกันกับเทวดา เหาะเหินเดินอากาศ
หายตัวได้ แต่มันเป็น “ฝ่ายชั่ว” ลูก

มันเป็นฝ่ายที่มีความเกร แล้วก็คอยขัดขวาง วุ่นวาย ทำสิ่งไม่ดี มารเหล่านี้ อยู่ใน
โลกทิพย์ ซึ่งมีหลายรูปแบบ มากเหมือนกัน ซึ่งก็เกิดมาจากดวงจิต ผู้ที่หลงกระทำความชั่ว
ถึงแม้ว่าจะไม่มีกายหยาบ ก็สามารถทำความชั่วได้ ในกายทิพย์ ซึ่งมารเหล่านี้ ก็มีหลาย

ระดับ ลูก มารบางตัว มันก็คือ ผี คือสิ่งที่เรามองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ที่มันคอยทำความชั่วให้กับผู้คน มารบางตัว ก็คือ ผู้ที่มีอำนาจ มีฤทธิ์ มีความสามารถ จากการสั่งสมบุญของมันมา แต่มันเอาบุญ และการสั่งสมบุญ ที่ได้รับมา จนเกิดความเก่งกล้าสามารถ ในตัวของมันนั้น มันก็เอาไปทำในสิ่งที่ไม่ดี ใช้ในทางที่ผิด ก็เลยมาคิดขวาง ตั้ตรอน การทำความดีของบุคคล ลูก

พระยารธรรมเอย.. มารตัวที่ 5 นี้ ก็เลยเป็นมารที่เราต้องระมัดระวัง ให้มากเหมือนกัน เพราะว่า มันคือ มารที่อยู่ในที่ที่เรามองไม่เห็น

มัน คือ ผู้ทรงฤทธิ์

มัน คือ ผู้มีความรู้ความสามารถ และมันก็สามารถกลั่นแกล้ง ผู้คนที่ทำดี ได้ด้วยลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แล้วเราจะทำยังไงล่ะเจ้าคะ เราจะได้ชนะเขา หรือจะไม่ได้ ลูกเขาขัดขวางในการทำความดี ก็ในเมื่อเราก็มองไม่เห็นเขา นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอย.. ก็ไม่เป็นไรลูก เพราะเราก็มีวิธี มีหนทางของเราอยู่ ที่จะเอาชนะเขาได้ ลูก

คือ เรานั้น หมั่นทำความดี - ด้วยความดีอย่างแท้จริง ด้อย่างถูกต้อง

คือ ทำดีไป โดยไม่ได้ยึดติด ลุ่มหลงในความดีนั้น ทำไป เพื่อชำระล้างกิเลสตัณหา ทำด้วยใจ ที่บริสุทธิ์

เมื่อเราทำไป โดยปราศจาก “ความรัก ความหลง ความโลภ และความโกรธ” เราทำความดีทั้งหลาย ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์ใจของเรา ก็จะนำพาให้เราชนะพญามารเหล่านี้ได้ เพราะพญามารเหล่านี้ เขาสามารถที่จะทำลายทำลายผู้ที่สร้างความดี ที่ทำไปด้วยความลุ่มหลง เท่านั้นแหละลูก

เพราะว่า บุคคลเมื่อทำความดี แล้วเกิดความหลง ความยึดติด ในสิ่งที่ตนทำ ก็จะมีโดนพญามาร คือ ฝ่ายไม่ดี ครอบงำได้ กิดขวาง- ขวางทางได้

ฉะนั้น ลูกเอย.. เราก็จะทำความดี ด้วยจิตที่บริสุทธิ์ ไม่ยึดมั่นถือมั่น ในความดีที่เราจะทำนั้น เมื่อเราทำเช่นนี้ละ พญามารเหล่านี้ ก็ไม่มีใครเข้าใกล้เราได้ หรือลูกก็ไม่มีใครมาหลอก หรือมาคิดขวางทางของเราได้ หรือลูกเพราะจิตอันเป็นกุศล และจิตอันบริสุทธิ์ของเรา จะนำพาให้เราข้ามพ้น และมีชัยชนะต่อพญามาร ทั้งหลายเหล่านี้

มารพวกนี้น่ะลูก มันก็จะคอยลาดตระเวน ดูว่า ใครที่ทำดีแล้ว เกิดความหลง ดูว่า ใครที่มันพอจะชวน ไปเป็นพวกของมันได้บ้าง คือ ให้คิดไม่ดี ให้มีจิตใจที่ไม่ดี ถึงแม้ว่า

จะทำความดี

ลูกเอ๋ย.. ฉะนั้น เราก็อย่าเพลิน เพลอหลวมตัว หลงตัว ไปกับการทำความดี เพราะ
ว่า มันจะมีอำนาจ ที่จะชวนให้เราตกเป็นทาสของมันได้ ลูก

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. ถ้าอย่างนั้น ก็แปลว่า ทั้งนี้ ทั้งนั้น ก็ขึ้นอยู่กับตัวของเราเอง
เพราะถึงแม้ว่าจะเป็นการ ที่อยู่ในตัวของเรา หรือว่ามาร ที่เป็นสิ่งภายนอก มันก็แค่เป็นสิ่ง
ที่ทดสอบเรา หรือว่า มาหลอกมาล่อ มาดึงเรา ให้เป็นทาสของมันอยู่ดี

ฉะนั้น.. เราก็ควรที่เอาชนะพญามาร ที่อยู่ในตัวของเรา เมื่อเราเอาชนะมาร
ที่อยู่ในตัวของเราได้ มารภายนอก มารที่เป็นบุคคลผู้อื่น ก็ไม่สามารถที่จะทำอะไรเราได้
อย่างนั้นหรือเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ถูกต้องแล้วละลูก ถ้าเกิดว่าเราเอาชนะ พญามารแห่งความเป็น
ตัวเป็นตนของเรา ความยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งต่างๆทั้งหลาย เราทำดีเพื่อหวังผลนิพพาน
อย่างเดียว และการหวังผลนิพพานนั้น ต้องเป็นความหวัง หวังที่น้อยลง คือ ขำระล้างออก
เพื่อให้เบาบางลงๆ

นั่นคือ การหวังเข้าสู่นิพพาน จนกว่าจะไม่มีอะไรสักสิ่งแล้ว ขำระไปเรื่อยๆนั้น ก็
คือ หนทางที่เราต้องการที่จะไปสู่นิพพาน ไม่เอาอะไรมายึดมาถือ มาทำให้มันมากขึ้นรุ่มรวย

ลูกเอ๋ย.. เมื่อเรากระทำเช่นนี้ได้เราก็ย่อมจะเป็นบุคคลผู้ชนะมาร

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. เหมือนที่ชาวโลก เขาชอบพูดกันว่า “ ถ้าเกิดว่า เราชนะ
ตัวของเราได้ เราก็จะชนะทุกคนบนโลก ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกได้ เหมือนกัน” อย่างนั้น
หรือเปล่าเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ถูกต้องแล้วละลูก เพราะการที่เรา สามารถเอาชนะตัวของเราได้
ด้วยการฝึกฝนอบรมตน ให้ดี และดีที่สุดในได้ เราย่อมเป็นผู้ชนะทุกสิ่งทุกอย่างในวิภวสงสารนี้
เหมือนองค์พระอรหันต์ ที่เข้าสู่พระนิพพานได้ โดยที่ไม่ต้องตกเป็นทาสของใครอีก ใจลูก

พระยาธรรม : สาธุเจ้าคะ ชนะ เพราะวา

* เป็นผู้มีอิสระ

* เป็นผู้ไม่อยู่ใต้อำนาจสิ่งใด อีกต่อไป

* ไม่เกิด ไม่ตายอีกแล้ว

* ไม่มีสิ่งใดที่จะอยู่เหนือ *ความเป็นองค์พระอรหันต์* ได้อีกแล้ว อย่างนั้น หรือ

เจ้าคะ



พระพุทธองค์ : ถูกต้องแล้วละลูก การมีชัยชนะ เป็นองค์พระอรหันต์ ก็คือ ผู้ที่สามารถที่ชนะ และอยู่เหนือทุกอย่าง ไม่เป็นทาสของใคร อีกต่อไป

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์เจ้าขา.. ตามที่ฟังมาโดยรวมแล้ว

* พญามาร * ก็คือ “เชื้อกิเลสตัณหา ที่มันเกาะกินดวงจิตของเรา” ให้อยู่ใต้อำนาจของมัน ให้เจ็บป่วย ให้ทุกข์ ให้ทรมาน โดยการมีความลุ่มหลง ยึดในตัวในตน ว่านี่คือ เรา นี้ของของเรา ก็เลยเกิดความรัก รักในเรา รัก ในสิ่งของของเรา และก็รักในตัวบุคคลผู้อื่น เพื่อมาเป็นของเรา เมื่อเกิดความรักขึ้น ก็เลยเกิดความโลภ พอเกิด ความโลภ

โลภอยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เเท่านี้ เเท่านี้

โลภ ทั้งสิ่งของ และความรู้อีก

เมื่อไม่ได้มา เพราะต้องพลัดพรากไป ไม่สมดังใจปรารถนา ก็เลยเกิดความโกรธ และสิ่งทั้ง 4 อย่างนี้ ก็คือ สาเหตุแห่งการสร้างกรรม

กรรม ก็คือ ตัวส่งผลให้มี เรา

เราก็เลยยึดว่า เป็นเราอีก ก็เลย

มีมารร่างกาย บ้างเออ

มีมารแห่งความตาย บ้างเออ

มีมารแห่งกิเลสตัณหา บ้างเออ ก็เลยมีพญามารทั้ง 5 ตัว ที่มันเกิดขึ้นมานี้ ให้เรา ต้องเผชิญกันมัน

ท้ายที่สุดแล้ว ก็คือ เราต้องเอาชนะ ความรัก โลภ โกรธ หลง เหล่านี้ ให้ได้

** เมื่อเราเอาชนะ ความรัก โลภ โกรธ หลง เหล่านี้ได้ เราก็จะสามารถที่จะเอาชนะ มารทุกตัวได้ **

มารแห่งร่างกาย คือ ความเจ็บป่วย มารบาป และมารบุญเราก็ยอมชนะ มารกิเลส มารความตาย หรือว่า มารที่เป็นพญามาร ที่อยู่ในโลกทิพย์ เราก็ยอมสามารถชนะเขาได้

จากที่ลูกฟังธรรม ที่พระพุทธองค์ทรงเมตตามาแล้วนั้น. ทำให้ลูกเข้าใจ และคิดว่าอย่างนี้ นะเจ้าค่ะ

คือ ดับที่ ตัวของเราอย่างเดียว ก็พอ ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็จะดับด้วย เอาชนะที่เรา ก็พอ ทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็จะเอาชนะได้ด้วย อย่างนั้นหรือ เจ้าค่ะ

พระพุทธองค์ : อย่างนั้นละลูก



สร้างความคิด โดยการรักษาศีล ฟังธรรม นั่งสมาธิ ฝึกฝนปัญญา
สร้างบารมีทาน สร้างบารมีในคุณงามความดี ให้ครบทั้ง 10 อย่าง ตามกำลังแห่งตน
ชวนชวายเป็นแต่ความคิด
และจงรู้ว่า “ทำดี” เพื่อชำระความหลง ความรัก ความโลภ และกิเลสความโกรธ
เมื่อเราชนะได้ชนะลูก ตัวอื่น ๆ ก็แพ้ตามกันไป เพราะว่า แท้ที่จริง มันก็มาจากเหตุ
นี้เหตุเดียว เท่านั้นแหละลูก ดับกิเลสแห่งตนซะ

** เมื่อดับกิเลสแห่งตนได้ ดับสำเร็จ ตนนั้น ย่อมเป็นผู้มีชัยชนะต่อ *พญามารทั้ง 5*
เหล่านี้แหละลูก **

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมให้ลูกทั้งหลาย
ได้เข้าใจถึงมารที่มันแฝงตัวอยู่ มีอยู่ กีดขวางการทำความคิดของเรา
ลูกเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเราไม่ใช่สิ่งที่เรา
ควรจะยึดเอาไว้

สิ่งทั้งหลายที่กล่าวมานี้ ล้วนแล้วแต่เป็นตัวหลอกตัวล่อ ให้ลูกทั้งหลาย ต้องตก
เป็นทาสของมัน อยู่ใต้อำนาจของมัน เท่านั้น

ลูกจะน้อมไปประพฤติ ปฏิบัติตามธรรมคำสั่งสอน ขององค์พระพุทธเจ้า
เพื่อลูกนั้นจะได้หลุดพ้น เช่นเดียวกับพระองค์ และองค์พระอรหันต์ พระพุทธเจ้าคะ

สาธุ

ตอนที่ 98 “กรรมฐาน ๔๐”

ในเช้าของวันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์
ข้าพระพุทธเจ้าได้น้อมพลังพุทธบารมี จนเต็มในกาย เห็นแสงสว่างสีขาว สว่าง
รุ่งเรืองทั่วไปหมด ตรงบริเวณที่นั่งอยู่นั้น จึงค่อยๆเคลื่อนกายออกจากกายหยาบ ขึ้นไปสู่
โลกทิพย์

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า เคลื่อนจิตออกจากกายไปแล้ว จึงไปเฝ้าองค์พระพุทธบิดา
องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน ในดินแดนทิพย์แห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นโคตหินใหญ่ๆ แต่
โคตหินนั้น ก็เป็นแก้วใสๆ และพระพุทธองค์ท่านก็ทรงประทับอยู่ที่โคตหินนั้น

ดินแดนในที่นั้นช่างเย็นสบาย มีลำธารเล็กๆที่ใสสะอาด ชุ่มเย็น ส่งกลิ่นไอหอม
ของน้ำที่ใสสะอาด บริสุทธิ์ ข้าพเจ้าจึงเดินไปตักน้ำด้วยมือ ล้างหน้าสักหน่อย แล้วก็ค่อยๆ
คลานด้วยเข่า ขยับกลับมา นั่ง และก้มกราบองค์พระพุทธเจ้า

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมนมัสการต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้ทูล
ถามกับพระองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าชา

วันนี้ ลูกตั้งใจว่าจะมาทูลถาม ถึงกรรมฐาน วิธีทำสมาธิ ทั้ง 40 แบบ หรือว่า 40 วิธี
ที่พระองค์ทรงได้สอนเอาไว้ นะเจ้าคะ ว่าแต่ละวิธีนั้น เราต้องทำแบบไหน ยังไงบ้าง
เราจึงจะสามารถ ที่จะเข้าไปสู่ความสำเร็จในการทำกรรมฐาน แต่ละกอง นะเจ้าคะ”

พระพุทธองค์ : ดีแล้วละลูก ถ้าอย่างนั้น ก็ให้ตั้งใจทำความเข้าใจเสียก่อน
เมื่อทำความเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว พอตอนที่ทำเข้าจริงๆ จะได้ไม่ลังเลสงสัยจะได้ไม่ต้อง
คิดวุ่นวาย หลายสิ่งหลายอย่าง

พระยารธรรมเอย.. แล้วลูกรู้แล้วหรือยังเล่า ว่ากรรมฐานทั้ง 40 วิธี นั้น มีอะไรบ้าง
และต้องทำแบบไหน ยังไง แบ่งออกมาเป็นกี่รูปแบบ ลูกพอจะทราบแล้วหรือยัง

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พอจะทราบบ้างนิดหน่อย ตามที่ได้ศึกษามา พระพุทธเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ถ้าอย่างนั้น ลองกล่าวมาเถิด ว่าแต่ละกอง แต่ละรูปแบบที่แบ่ง
ออกมานั้น เป็นแบบไหนบ้าง

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

ตามที่ลูกได้ศึกษา และพิจารณามานั้น ลูกได้ทราบมาว่า พระพุทธองค์ทรงได้บัญญัติ *กรรมฐาน* เอาไว้ 40 รูปแบบ 40 วิธีในการทำ และ 40 วิธี นั้น ก็แบ่งออกมาเป็น 7 หมวด ซึ่งมีดังนี้ พระพุทธเจ้าค่ะ ** หมวดที่ 1 นั้น มี 10 กอง

พระพุทธองค์ได้ทรงสอนให้เราทั้งหลาย ทำสมาธิ ด้วยการเพ่ง คือ ยกเอาดินบ้าง น้ำบ้าง ลมบ้าง ไฟบ้าง นำมาเป็นสิ่งที่เราจะเพ่ง ให้เข้าถึง ฌาน 4 ให้ได้ * เป็นกรรมฐาน 10 กอง มี 10 อย่างในการเพ่ง พระพุทธเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์ : แล้วหมวดต่อไปละลูก มีอะไรอีก

พระยารธรรม : ต่อไป ก็มีอีก 10 กอง 10 วิธี เป็นการที่ให้เราตั้งอารมณ์ไว้ หรือว่า ทรงอารมณ์ไว้ ให้พิจารณาดูความไม่สวยไม่งามของสิ่งทั้งหลาย ที่มันน่าเกลียดน่ากลัว ที่มันไม่น่ารักใคร่ ลุ่มหลง ให้เราเห็นความเป็นจริงในสิ่งทั้งหลาย ที่มันซ่อนอยู่ พระพุทธเจ้าค่ะ ให้เราทรงอารมณ์ไว้ว่า ไม่มีอะไรสวยงาม มีแต่สิ่งสกปรก น่าเกลียด

พระพุทธองค์ : แล้วต่อไป มีอะไรอีกลูก

พระยารธรรม : ต่อไป ก็มีอีก 10 กอง ก็คือ การให้เราตามระลึก นึกถึง เลือกลงที่ จะทำ ดูลมหายใจเข้าออก คำบริกรรมใดบริกรรมหนึ่ง เป็นอารมณ์ นะเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. หมวดต่อไปละลูก มีอะไรอีก

พระยารธรรม : ต่อไป ก็มีการ ให้เราพิจารณาอาหารที่รับประทานไป ให้เห็นความไม่สวยไม่งาม ในอาหารเหล่านั้น เพื่อที่เรานั้น จะได้ถอดถอนความ ลุ่มหลงในการกิน เราจะได้ไม่ติดในรสชาติอาหาร ให้เราพิจารณา ให้เป็นแค่ธาตุ ที่เรากิน เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย มี 1 วิธี ในการทำ

แล้วก็มีหมวดที่ 5 ก็คือ การพิจารณาในร่างกายของเรา นี้ เจ้าค่ะ

พิจารณาธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายของเรา ให้เราเข้าถึง ฌาน 4 ในการ พิจารณาไปเรื่อยๆ ให้เห็นดิน น้ำ ลม ไฟ ให้อยู่ในร่างกายของเรา ดิน น้ำ ลม ไฟ จะปรากฏ ชัดแก่เรา เมื่อเราได้ทำกรรมฐานกองนี้ ก็มี 1 กอง พระพุทธเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์ : แล้วมีอะไรอีกละลูก ที่จะเป็นวิธีในการทำกรรมฐานได้อีก

พระยารธรรม : ต่อไปก็เป็น **วิธีพิจารณา แล้วก็นึกถึงคุณงามความดี 4 ประการ ที่ทำให้เรา หรือผู้ปฏิบัติ จะเป็นผู้ประเสริฐได้ นะเจ้าค่ะ คือ การให้เรานั้น หมั่นพิจารณา ถึง “ความมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา” แบบนี้ นะเจ้าค่ะ

คือ ให้เรา พุดดี ทำดี คิดดี รักผู้อื่น ให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น เราสามารถที่จะพิจารณาเช่นนี้ เป็น *อารมณ์สมาธิ* ได้ด้วย

* และที่บัญญัตินี้ ว่าเราจะต้องพิจารณา เป็น 4 กอง พระพุทธเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์ : แล้วมีอะไรอีกลูก

พระยารธรรม : ต่อไป เป็นหมวดสุดท้าย เป็นหมวดของการทำสมาธิ ในแบบไม่มีรูป 4 กอง เป็นการปล่อยอารมณ์ ไม่ยึดถืออะไร มีผล ทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุข ประณีต ในฌานที่ได้ เป็นผู้เจริญรูปรูปมาน คือ ฌานที่ไม่มีรูป 4 อย่าง แล้วคนที่ปฏิบัติสิ่งนี้ได้ ก็จะต้องได้ฌานของการเพ่งดิน หรือว่ากสิณ เสียก่อน จึงสามารถที่จะเจริญกรรมฐาน ในกองทั้ง 4 กองนี้ ได้ คือ การที่เรานั้น ปฏิบัติโดยความว่าง ความไม่มีเป็นอารมณ์ มี 4 กอง พระพุทธเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. แล้วที่กล่าวมานั้นนะ ครบ 40 วิธี แล้วหรือยัง

พระยารธรรม : ครบแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ ตามที่ลูกได้รวมๆกันมา ก็ครบ 40 กองแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. แล้วกรรมฐานทั้งหมด ทั้ง 40 กอง และ 7 หมวดนี้ พระพุทธองค์ทรงบัญญัติเอาไว้ ให้ลูกทั้งหลายได้ทำตาม

แต่พระพุทธองค์เจ้าข้า.. ลูกมีความสงสัยว่า เราจำเป็นหรือเปล่าเจ้าคะ ที่จะต้องทำให้ได้ ทั้ง 40 กอง

จึงจะสามารถพบความหลุดพ้น เข้าสู่พระนิพพาน

จึงจะสามารถมีปัญญามากพอ ที่จะถอดถอน มีกำลังมากพอที่จะเอาชนะกิเลสตัณหาได้ อย่างนั้นหรือเปล่าเจ้าคะ จำเป็นหรือไม่ ว่าเราจะต้องทำให้ได้ ทั้ง 40 กองนี้ นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ไม่จำเป็นหรอกลูก เราก็ทำกรรมฐานกองใดกองหนึ่ง ที่เรารู้สึกว่า ทำแล้วทำได้ง่าย เข้าใจง่าย เข้าฌานง่าย.. แล้วเราทำไป รู้สึกดีสำหรับเรา หรืออาจจะทำได้ 10 กอง 20 กอง อาจจะทำแค่กองเดียว ก็แล้วแต่..แต่ละบุคคล ลูก

* คือทำ 1 กอง ก็ไปนิพพานได้

* ทำ 10 กอง ก็ไปนิพพานได้

ไม่ว่าเราจะทำได้ในรูปแบบไหน ขอเพียงแค่ให้เราทำได้ อย่างแท้จริง ตั้งใจทำจริง ก็ย่อมเข้าถึงพระนิพพานได้ ลูก เพราะกรรมฐาน แต่ละวิธี แต่ละรูปแบบ และทั้ง 7 หมวดนี้

ก็เพื่อที่จะเป็นกุศโลบาย ให้เรานั้น ทรงอารมณ์ให้เป็นหนึ่งเดียว ให้จิตใจตั้งมั่นในอารมณ์นั้น แล้วสามารถฝึกไปจนถึงฉาน 4 ของการทำสมาธิได้

****ทำให้จิตของเรานิ่งที่สุด ไม่ฟุ้งซ่าน มีพลัง****

ถ้าจะเปรียบเสมือนนิทาน ก็คงจะเป็นนิทาน 40 เรื่อง ที่เล่า เพื่อให้เด็กนั้น หลับไป

ลูกเอ๋ย.. จิตของเราเนี่ย มันก็ชวน เล่นเหมือนเด็ก ไม่ยอมหลับ จะหลับก็อแง ก็เลย ต้องมีนิทานเล่าให้ฟัง กว่าที่หลับได้ จุดมุ่งหมายเดียว ก็คือ ทำยังไงก็ได้ ให้จิตของเรายอม อยู่นิ่งๆ แล้วสามารถรับพลัง จากการนิ่งนั้นได้ คือ นอนหลับ พักผ่อน จนมีกำลังตื่นมา แล้วก็สดชื่น มีพลังที่จะต่อสู้กับโลก กับกิเลสตัณหาต่อไป ก็มีจุดประสงค์เดียว ก็คือ แค่นี้แหละลูก

คือ ไม่ว่าจะทำกรรมฐานกองไหนก็ตาม ขอให้เรา ทำให้เข้าถึงความสงบ ให้ได้ พาให้จิตของเราพักผ่อน ให้ได้ ให้มีกำลังของจิต ให้ได้ หรือจะเปรียบเสมือน สายชาร์จแบตเตอรี่ ก็แค่เราเลือกสายที่ตรงกับตัวของเรา

แล้วก็ชาร์จแบตเตอรี่ให้เข้า ให้จิตของเรามีแบตเตอรี่ ในการที่จะนำไปใช้งาน คือ การมี ปัญญามากพอ มีกำลังของจิตมากพอ ที่จะแก้ไข

- อยู่เหนือปัญหา
 - อยู่เหนือกิเลสตัณหา สิ่งหลอกลวงทั้งปวง
- อย่างนั้นแหละลูก

สามารถที่จะใช้วิธีใด ก็ได้ลูก และไม่มีวิธีใด ที่วิเศษไปกว่าวิธีใด ทุกวิธีที่บัญญัติ เอาไว้ ก็เพื่อให้ เลือกได้ตามจริต ตามความชอบของแต่ละคน

พระยารธรรมเอ๋ย.. ฉะนั้น ก็เหมือนกัน เพียงแต่วิธีทำต่างกัน แต่ที่ที่ไป ก็คือ ที่เดียวกัน คือ การสงบ และสงบ ก็เพื่อดับกิเลส ดับกิเลส ก็เพื่อเข้าสู่นิพพาน อย่างนั้นแหละลูก

พระยารธรรม : อ้อ เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. ถ้าอย่างนั้น ก็แปลว่า ถ้ามีคนบอกว่า กองนี้ถูก ต้องดูลม น่ะถูกแล้ว บางคน ก็บอกว่า ทำสมาธิแบบ ทำกสิณ บางคน ก็เป็นการเพ่ง ทำสมาธิแบบ เป็นการเพ่ง ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็คือ แล้วแต่แต่ละคน น่ะเจ้าค่ะ

แต่ก็ชอบเถียงกันว่า อันนี้ดี อันนี้ไม่ดี บางคนก็ให้ดูแต่ความว่าง แบบนี้ น่ะเจ้าค่ะ

ถ้าอย่างนั้น ก็แปลว่า ทำอะไรก็ถูกต้อง และตั้งใจทำให้เกิดความสงบของจิตให้จิตมีพลัง
นั้นแหละ คือ การทำถูกต้องแล้ว อย่างนั้นหรือเปล่า เจ้าคะ

พระพุทธรองค์ : อย่างนั้นละ พระยารธรรมเอ๋ย จริงๆ แล้ว คนที่ไม่รู้แจ้ง ไม่รู้จริง
ก็จะถกเถียงกันไป คิดตามกันไป เห็นผิดเห็นถูกกันไป ตามเหตุของมัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว
ถูก ถูกก็คือ การทำให้จิตนั้นนิ่งได้ ทำแบบไหนก็ได้ ให้จิตนิ่ง เข้าฌานได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ให้จิต
มีพลังได้ นั้นแหละถูก คือ การทำถูกต้องแล้ว

จะนั้น.. จะทำแบบไหนก็ได้ แล้วแต่แต่ละคน ไม่มีใครผิด ไม่มีใครถูก ขึ้นอยู่กับว่า
เราทำแล้ว เราสงบหรือเปล่า ** ถ้าทำแล้วสงบ นั้นแหละถูก คือ “ถูกต้องแล้ว”

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แล้วบางที พอเราไปอ่านวิธีการทำต่างๆ ที่ได้บันทึกเอาไว้
พอมานำเข้าจริงๆ เราก็อาจจะทำคล้ายกัน แต่ก็ไม่เหมือนกันโดยทั้งหมด อันนี้ถือว่าเป็น
เป็นการทำผิด หรือเปล่าเจ้าคะ แต่ว่าเราทำไป เราก็เกิดพลังสมาธิ นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. การบันทึก บัญญัติเอาไว้ นั้น ก็เพื่อให้เป็นแนวทางหลักก็คือ
ชี้ทางว่า ต้องทำประมาณนี้ ส่วนทำไป หรือว่า วิธีที่เราจะเลือกเอามาทำ นี้ถูก เราก็สามารถ
ที่จะดัดแปลงพลิกแพลง ตามเหตุ ที่เราสะดวกสบาย ที่จะทำ ถูก ไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. ถ้าอย่างนั้น อย่างสมมุติว่าเราจะเลือก การเพ่งดิน เป็น
อารมณ์ เราก็สามารถทำได้หลายรูปแบบ “การเพ่งลม เป็นอารมณ์” ก็ทำได้หลายรูปแบบ
อย่างนั้นหรือเจ้าคะ

พระพุทธรองค์ : ถูกต้องแล้วถูก ก็สามารทำได้หลายรูปแบบ ไม่จำเป็นที่จะต้อง
ระบุว่า ดินต้องมีขนาดเท่ากับช้อนน้ำ ไม่ได้จำเป็นอย่างนั้น หรือถูก

การดูลม ต้องดูที่ยอดใบไม้ ไม่ใช่อย่างนั้นหรือถูก การดูลม ลมที่พัดไปพัดมา
เราก็สามารถที่จะดูได้หลายวิธี ตามที่เราสะดวกสบาย ตั้งอารมณ์ไว้ได้

ขอเพียงแค่ ให้ตั้งลม เป็นการเพ่งหรือว่าดิน เราจะดูทั้งแผ่นดิน ก็ได้ จะทำแบบ
ไหนก็ได้ ขอให้เอาดิน เป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ไม่จำเป็นต้องเป็นสีนั้นสีนี้ ขอเพียงแค่ให้เรา
ขึ้นมาว่า เป็นดินได้ ก็พอแล้วละถูก

แล้วทรงอารมณ์นั้นเอาไว้ ก็ถือว่าใช้ได้ ธรรมเนียมทุกกอง ก็เป็นเช่นนี้แหละถูก
ไม่จำเป็นต้องติดรูปแบบ ทุกสิ่งทุกอย่าง ว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ขอเพียงแค่เราหยาบ
ขึ้นมา แล้วก็ทำให้เรารู้สึกสบาย ทรงสมาธิธรรมนั้นได้ เข้าสู่ฌาน 4 ได้ นั้นก็ถือว่า ไม่ผิด

อะไรแล้วละลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แล้วเราจะทำยังไงล่ะเจ้าคะ เราจะได้รู้ว่า เราตรงกับกรรมฐานกองไหนชอบกองไหน หรือว่าจริตของเราตรงกับกองไหน แบบนี้นะเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. แค่คิด แค่ฟัง แค่อ่าน เราก็คงไม่รู้หรอกลูก ว่าเราตรงกับกรรมฐานกองไหนก็ลองทำดูสิลูก เราก็ลองทำดู ทั้ง 40 กองนี้ละตั้งใจเอา เราก็จะรู้สึกว่าการทำแล้วรู้สึกดี กองไหน รู้สึกว่า ทำได้ยากหน่อย เหมือนลูกเง ลูกคิดว่า ลูกน่าจะชอบแบบไหน ทำแบบไหนได้ง่ายกว่าล่ะ พระยารธรรม

พระยารธรรม : ลูกก็คิดว่า น่าจะเป็นการรับพลัง แล้วก็ดูลูกแก้ว ดูแสงสว่าง แบบนี้นะเจ้าคะ จะไวกว่า แล้วก็ชอบพิจารณามากกว่า พระพุทธรเจ้าคะ

นั่นแหละ พระยารธรรมเอ๋ย.. เมื่อเราได้ลองทำดูแล้ว นั่นแหละจะเป็นคำตอบให้กับเราเองว่าอะไร คือ สิ่งที่ทำให้เราเกิดสมาธิได้อย่างรวดเร็ว สิ่งใด คือ สิ่งที่เราชอบ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. ถ้าอย่างนั้น เราก็สามารถที่จะฝึกกรรมฐาน แล้วก็ตรวจสอบดูว่าเราชอบ หรือว่า ตรงกับกรรมฐานกองไหน เราก็เลยไม่จำเป็น ที่จะต้องเครียด คิดว่าทำไม่ฉันทำอย่างนั้นไม่ได้ ทำอย่างนี้ไม่ได้ คือ เราไม่ต้องเอาใครมาเปรียบเทียบกับเราว่าทำไม่เราแบบคนนั้นไม่ได้ ทำแบบคนนี้ได้ เราทำแบบที่เราทำได้ ขอให้เข้ามานได้ก็พออย่างนั้นหรือเจ้าคะ เพราะว่า ลูกตอนช่วงก่อนนะเจ้าคะ ชอบเครียดมาก ตรงที่ว่า บางทีเราทำแบบคนอื่นไม่ได้ และลูกก็เชื่อว่า มีหลายคนที่เขาที่เป็นแบบนี้ เจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ก็เราไม่ต้องคิด ไปเทียบคนนั้นคนนี้ ก็ดี ก็ถูกแล้วลูกเพราะว่าจริตแต่ละคน มันไม่เหมือนกัน เราไม่ต้องไปคิดว่า เราทำผิด ทำถูก เราไม่ต้องคิดว่าเขาถูก เขาผิด หรือไม่ต้องไปคิดว่า คนนั้นทำไม่ทำได้อย่างนั้น เราทำไม่ทำไม่ได้อย่างนั้นไม่ต้องสนใจอะไร แล้วก็เก็บมาทุกข์ มาเครียดสิลูก เราก็ดูแค่ที่เรานี้ละ ว่าเราพอจะทำกรรมฐานกองไหนได้ แล้วตั้งใจทำ ทำบ่อยๆ ทำอย่างสม่ำเสมอ ให้จิตเรามีพลัง ให้เรามีสติ มีปัญญา รู้ทันเหตุที่เกิด เหตุที่ดับ รู้ทันกิเลสและตัณหา ที่มีอยู่ในเราแค่นั้นแหละลูก ดีที่สุดแล้ว

พระยารธรรม : อ้อ เข้าใจแล้ว พระพุทธรเจ้าคะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. ถ้าอย่างนั้น ก็แปลว่า เวลาเราสอนกรรมฐานคนอื่น เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องให้ศิษย์คนนั้น ทำได้เหมือนกัน ขอเพียงให้บุคคลคนนั้น เขารู้สึกว่า

มีปัญหาเพิ่มขึ้น แล้วก็สงบ ในรูปแบบของการทำสมาธิ ของเขา และเขาก็ สามารถที่จะรู้เท่าทันเหตุต่างๆ สามารถที่จะรู้เท่าทันกิเลสตัณหา ที่มันเกิดในตัวเขา แบบนั้นก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน อย่างนั้น หรือเจ้าคะ

พระพุทธรองค์ : ถูกต้องแล้วละลูก คนเรามันไม่เหมือนกันทุกคนหมด หรือลูก ฉะนั้น แค่นี้แล้ว จิตดวงนั้น มีสมาธิดี เข้าใจในธรรมดี สามารถปรับจิตปรับใจของตน ให้คิดดี ทำดี ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เพ่งโทษ ปฏิบัติแล้วชำระกิเลส คือ “ความรัก โลภ โกรธ หลง” เบบางไปเรื่อยๆ แค่นั้นแหละลูก ก็คือ ถูกแล้ว

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ ถ้าอย่างนั้น วันนี้ลูกคงจะขอลาพระพุทธรองค์กลับไปก่อน นะเจ้าคะ

ลูกก็ได้ปัญญาในการทำสมาธิแต่ละกองศึกษารูปแบบของการทำสมาธิในขั้นต้นแล้ว และก็เข้าใจในระดับหนึ่งแล้ว คิดว่าคงจะพร้อมที่จะศึกษา ในการทำสมาธิแต่ละกองแล้วละเจ้าคะ

ถ้าอย่างนั้น พรุ่งนี้ลูกจะมาถามถึงวิธี การทำกรรมฐาน เริ่มตั้งแต่ หมวดที่ 1 กองที่ 1 ของกรรมฐานเลย นะเจ้าคะ
วันนี้ ได้เวลาแล้ว ลูกขอกราบลาก่อนนะเจ้าคะ

สาธุ

รายนามผู้พิมพ์หนังสือพุทธธรรมสำหรับนักบวช เล่ม 6

1. แม่ชีมลฤดี ปาเส	2,500 บาท
2. ด.ช.ธนพัฒน์ นาคหงษ์ฤดี	2,500 บาท
3. ปู่ชีวกโกมารภัจจ์	25,000 บาท
4. คุณวิบูลย์จันทร์ แสดงหาญ	2,500 บาท
5. คุณวิชาญ จำนนิตย์	2,500 บาท
6. นางสาวชัชชาญา ณ์ธรรฐชฎานนท์	2,500 บาท
7. เด็กหญิงเพชรนภา นาคหงษ์ฤดี	2,500 บาท
8. คุณฉลดา อมรรวสินกุล	2,500 บาท
9. แม่ชีบุญ แม่ชีเมตตา และครอบครัว	2,500 บาท
10. คุณสรรค์ไชย อมรรวสินกุล คุณใหม่ อมรรวสินกุล	2,500 บาท
11. คุณกมลนิตย์ อมรรวสินกุล	2,500 บาท
12. คุณพัสวีสิริ เตมียาเวส	2,500 บาท
13. คุณชาญชิต อมรรวสินกุล	2,500 บาท
14. แม่ชีอภิญญา	2,500 บาท

หนังสือพุทธธรรมสำหรับนักบวช เผยแพร่โดย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

99 ม.9 ต.ชุมพลบุรี อ.ชุมพลบุรี จ.สุรินทร์ 32190

โทร/ไลน์ 087-945-4622 เฟซบุ๊ก : สวนธรรมิกราช สุรินทร์ ,

มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์

ร่วมบุญเผยแผ่ธรรม ธ.กรุงไทย สาขาสตึก ชื่อบัญชี แม่ชีกชพร นาคหงษ์ฤดี

เลขบัญชี 330-0-54568-4

