

นักบวช

ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย



พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

คณะศิษย์จัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
เพื่อน้อมถวายเป็นอาจริยบูชา
พระคุณนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
เนื่องในวาระครบรอบวันอุปสมบท ๔๖ พรรษา
วันศุกร์ที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๔





คนๆ หนึ่งเห็นอะไรถึงเข้ามาบวช
และเมื่อเข้ามาบวชแล้ว
ต้องการอะไรจากการเป็นนักบวช





สารบัญ



๓

อภิชาโตภิกขุ

๒๓

กุญแจออกจากไตรภพ

๓๓

สร้างสรัณที่พึงทางใจ

๔๓

บวชเพื่อดับความทุกข์

๘๕

วิธีสร้างความสุขที่แท้จริง

๖๙

ทางแห่งธรรม

๙๙

แนวทางพาดำเนิน

อย่างเราเมื่อก่อนก็เคยมีความสุขกับการดูหนัง ฟังเพลง
ไปเที่ยว แต่ในใจลึกๆ ก็ยังมีอีกอย่างหนึ่งที่ยากจะได้
คือความไม่วุ่นวายใจ ความสบายใจ ไม่ต้องคอยหาเงิน
หาทองมาบำรุงบำเรอ โชคดีได้หนังสือธรรมะมาอ่าน
ได้ยินได้ฟังเรื่องภาวณา พอเริ่มภาวณาดูก็ได้เรื่อยๆ
เพราะอาจจะมึนเกินไปอยู่แล้ว จิตใจเรียกร่องอยู่แล้ว
พอได้ก็เหมือนกับมาประสานกันมาเชื่อมกัน มันก็ไป
ของมัน พอเริ่มภาวณาแล้ว เรื่องที่วุ่นวายอะไรก็ไม่ได้
สนใจ มีแต่คิดจะหาที่สงบเงียบไปนั่งภาวณาให้มากๆ



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

อภิชาโตภิกขุ

ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์

จังหวะของชีวิตมันก็พาไป
ตอนนั้นไม่มีภาระทางด้านอื่นก็เลยสะดวก
พอเจอธรรมชาติ พอได้นั่งปฏิบัติก็ตั้งใจ
มันก็ไปตามเรื่องของมัน



สำหรับเราเนี่ย มันมี ๒ ตอนในชีวิตของเรา การเห็น
ลัทธิธรรมตอนแรกก็ตอนที่พี่ชายของเพื่อนเขาตาย เราไป
งานศพเขา เขาเป็นพิธีกรรมของชาวคริสต์ เขาจะเปิดให้
คนไปคารวะศพ พอเปิดแล้ว จิตมันก็นึกขึ้นมาว่า ต่อไป
ทุกคนก็เป็นอย่างนี้เอง ต้องเป็นเหมือนกันหมดไม่ว่าใคร
ก็ตาม คนที่เรารัก พ่อ แม่ ตัวเรา ปู่ ย่า ตา ยาย หรือ
คนที่เรารู้จัก ในที่สุดก็ต้องไปสู่ความตาย นี่เป็นการเห็น
ธรรมครั้งแรก แต่มันก็ไม่ได้เอามาคิดให้หนักอกหนักใจ
หรืออะไร มันรับทราบแล้วก็พิจารณาไปเรื่อยๆ เกี่ยวกับ
ความตาย กับสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับทุกๆ คน มันก็เป็นการ
เจริญปัญญาไปในตัวให้เตรียมตัวเตรียมใจในทาง
ความคิดว่าจะต้องมีความตาย ย่าเราก็ต้องตาย พ่อแม่เรา
ก็ต้องตาย ตัวเราก็ต้องตาย

ต่อมาเราก็ดำเนินชีวิตของเราตามปกติเพราะยัง
เป็นเด็ก มีหน้าที่เรียนหนังสือก็เรียนไป พอเรียนจบที่
เซเวนเดย์แล้ว เราก็ก็นั่งรถไปต่อปริญญาที่เมืองนอก พอกลับมา
มันก็มีเวลาว่าง ก็เลยได้อ่านหนังสือเยอะเพราะเป็น
คนชอบอ่านหนังสืออยู่แล้ว ช่วงนั้นจะอ่านหนังสือของ
Hermann Hesse (เฮอermann เฮสเส) ซึ่งเขียนเกี่ยวกับ

เรื่องจิต เรื่องกาย ทำนองเกี่ยวกับชีวิต และพอได้มาอ่าน
เรื่อง Siddhartha (ลิตธารณะ) ก็รู้สึกสนใจเรื่องชีวิตใน
อีกรูปแบบหนึ่ง คือชีวิตแบบนักบวช แล้วจึงหะพอได้
ได้คุยกับชาวต่างชาติคนหนึ่งที่เขาหนังสือธรรมะที่
ได้มาจากประเทศศรีลังกาเป็นภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็น
หนังสือแจกฟรีเล่มเล็กๆ เขาให้อามาอ่านเล่มหนึ่ง
เกี่ยวกับ**อนิจจัง** เนื้อหาในหนังสือจะเป็นคำสอนของ
พระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงไว้เกี่ยวกับ **สังขาร อนิจจา** แล้วก็
มีเอาความเห็นของนักปราชญ์ชาวตะวันตกเกี่ยวกับ
ปรัชญามาเปรียบเทียบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า
แต่คำสอนของพระพุทธเจ้านี้รู้สึกว่าเหนือกว่าตรงที่สอน
วิธีให้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากความไม่เที่ยงนี้ได้
มันก็เลยทำให้สนใจว่า อ้อ มีวิธีที่เราจะไม่ต้องทุกข์ด้วย
เพราะธรรมดาเราจะทุกข์กับเรื่องอนิจจา เมื่ออ่านแล้ว
ก็ชอบ ก็เลยเขียนจดหมายไปขอหนังสือมาเพิ่ม ที่นั่นเขา
จะมีทั้งหนังสือแจกและหนังสือขาย

อ่านหนังสือไปอยู่สัก ๒-๓ เดือน วันหนึ่งก็เอะใจ
ว่า เมื่อไรจะนั่งสักที ก็เลยลองนั่งดู พอนั่งอานาปานสติ
นั่งหลับตาตุลุมหายใจเข้า หายใจออก นั่งไปสักพักมันก็

รู้สึกเบา เย็น สบาย ก็เลยมีความสนใจที่อยากจะมานั่งมากขึ้นๆ แต่นั่งไปทุกครั้งก็ไปเจอความเจ็บ มีอยู่ครั้งหนึ่งไม่ยอมหยุด ถึงจะเจ็บก็จะไม่หยุด ก็คิดว่ามันเป็นอนิจจา ความเจ็บมันก็อนิจจา ท่องอนิจจาไป ไม่นานจิตมันก็หลุดจากความเจ็บไป มันเข้าสู่ความสงบ แล้วก็รู้สึกว่ามันเย็นสบาย รู้สึกแปลกที่เมื่อกี้ยังเจ็บ เห็นความเจ็บ แต่พอเราบังคับให้มันท่องอนิจจาๆ พอมันไม่หนี มันยอมรับเข้าไปสงบปั๊บ ความเจ็บมันก็หายไปเลย จิตก็สงบเย็นสบาย พลิกหน้ามือเป็นหลังมือเลย อ้อ จิตดวงนี้มันเปลี่ยนแปลงได้ขนาดนี้

ตอนนั้นมันก็เลยเห็นความมหัศจรรย์ของการปฏิบัติ มีแต่ความอยากที่จะปฏิบัติมากขึ้นๆ ตอนนั้นก็กำลังทำงานอยู่ ก็เลยคิดว่าจะต้องลาออกจากงาน ไม่คิดว่าจะไปบวชหรืออะไรนะ แต่คิดว่าทำงานแล้วมันวุ่นวาย ปัญหาเยอะแยะไปหมด เจ้านายก็คอยกดดัน เราก็ต้องไปกอดตันกับลูกน้องอีกที่ เราอยู่ตรงกลาง แล้วผลตอบแทนที่ได้คือเงินเดือนไม่กี่สตางค์ ไม่คุ้มค่าอาชีพของเรา ก็เลยตัดสินใจออกจากงานดีกว่า ตอนนั้นมีเงินเก็บอยู่ ๖-๗ พันสมัยนั้นของมันถูก ก๋วยเตี๋ยวชามละ ๒ บาท ก็คิดว่าเราอยู่

แบบประหยัดยๆ เราก็น่าจะอยู่ได้ประมาณปีหนึ่ง ไม่ต้องทำงาน เอาเวลามา นั่งสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะดีกว่า

พอออกจากงานแล้ว เราก็เก็บตัวอยู่บ้าน ไม่ได้ไปไหนแล้ว มีแต่เจริญสติปัฏฐาน เจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ถือศีล ๘ รับประทานอาหารวันละมื้อ อยู่คนเดียว ภาวนาอย่างเดียว กับอ่านหนังสือธรรมะเป็นหลัก หรือบางทีก็ออกไปกินข้างนอกบ้าง แต่ส่วนใหญ่ก็บังคับให้อยู่ในบ้าน ไม่ให้ออกไปหาความสุขเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนไปหาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้วมันเป็นทุกข์ เพราะมันไม่เที่ยง ก็เห็นชัดอยู่แล้ว เวลาไปเที่ยวก็สนุก แต่พอกลับมา มันก็อับเฉา มันก็เป็นอย่างนี้ วัฏจักรวนไปเวียนมา ก็เลยมาหาความสุขจากการทำสมาธิดีกว่า ก็เลยบังคับตัวเอง บางครั้งมันไม่เกิดความอยากมันก็สบาย แต่ช่วงไหนที่เกิดความอยาก ช่วงไหนที่เราเพลอสติ เราก็เครียด ทรมาณใจ เวลาเพื่อนมาชวนไปเที่ยวก็ปฏิเสธเขาไป แต่ในใจนี่ร้อง โอ้ย รู้สึกเสียดาย แต่ก็รู้ว่าเวลาออกไปเที่ยวที่ไรวะจะเป็นการเดินถอยหลัง เวลากลับมาภาวนาเหมือนกลับมาเริ่มต้นใหม่ จิตเหมือนกับว่าเสื่อมลงไป

ถ้าได้ภาวนาอย่างต่อเนื่อง มันจะง่ายกว่าการไปเที่ยวกลับมาแล้วมาเริ่มต้นใหม่ เหมือนกับลงจากชั้น ๒ มาอยู่ชั้น ๑ ต้องเดินขึ้นมาชั้น ๒ ใหม่ ก็เลยพยายามต่อสู้กับความรู้สึกที่อยากจะออกไปด้วยการภาวนา

พอปฏิบัติไปได้ปีหนึ่ง เงินที่เก็บไว้ก็ใกล้หมด ก็เลยต้องตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป มันก็มี ๒ ทางเลือก คือต้องกลับไปทำงานเพื่อจะได้มีเงินใช้ แต่มันก็จะไม่ได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่เพราะต้องไปทำงาน หรือถ้าอยากจะปฏิบัติเต็มที่เหมือนอย่างที่ทำอยู่ตอนนี้ก็ต้องไปบวช ซึ่งในตอนนั้นก็คิดว่าน่าจะบวชได้นะ เพราะชีวิตพระที่ได้ศึกษาดูก็เป็นแบบนี้ การปฏิบัติของพระก็ไม่มีอะไรยากเย็น ก็แค่บิณฑบาตกับปฏิบัติธรรมเท่านั้นเอง ก็เลยตัดสินใจว่าจะบวช

ตอนนั้นก็หาวัดที่มีการปฏิบัติ แต่ส่วนใหญ่วัดแถวบ้านก็จะเป็นวัดแบบที่เราเห็นๆ กัน คือมีเมรุ มีงานศพ มีงานบวช มีงานกุศล งานกิจนิมนต์อะไรต่างๆ เราก็กลัวว่าถ้าไปอยู่วัดอย่างนั้นจะไม่ได้ภาวนา แต่เราก็โชคดีได้ไปคุยกับพระที่อยู่ใกล้บ้าน ท่านก็แนะนำว่ามีพระปฏิบัติ

อยู่ทางภาคอีสาน แนะนำให้ไปบวชกับสมเด็จพระญาณ-
สังวร ที่วัดบวรฯ เราก็เลยไปบวชที่วัดบวรฯ ได้รู้จักกับ
พระฝรั่งที่ไปวัดป่าบ้านตาด ท่านบอกว่าถ้าอยากจะไปอยู่
ที่วัดป่าบ้านตาดก็ให้เขียนจดหมายไปขออนุญาตผ่าน
ท่านปัญญา แล้วท่านปัญญาจะไปขออนุญาตกับหลวงตา
อีกทีหนึ่ง ก็เลยเขียนจดหมายไปหาท่านปัญญา ท่านปัญญา
ก็ขออนุญาตหลวงตา ท่านก็อนุญาตให้ขึ้นไปได้ แต่ท่าน
ก็ไม่ได้รับให้อยู่เลย ท่านบอกว่าไปไม่ได้ แต่ให้อยู่แบบ
ชั่วคราว

พอขึ้นไปวัดป่าบ้านตาด เราก็ปฏิบัติตามกฎ
ระเบียบของวัด เขาทำอะไรก็ทำตามเขาทุกอย่าง
จนกระทั่งประมาณเดือนก่อนเข้าพรรษา เป็นช่วงที่
หลวงตาจะเลือกให้พระรูปไหนอยู่จำพรรษาบ้าง หลังจาก
ท่านเทศน์อบรมเสร็จ ท่านก็พูดว่า “ท่านองค์นั้นที่มาจาก
วัดบวรฯ จะอยู่ก็อยู่ได้นะ” เราก็เลยได้อยู่ต่อ

เราอยู่ที่วัดป่าบ้านตาดตั้งแต่พรรษาที่ ๑-๙ พรรษา
ที่ ๑๐ อยู่ที่วัดโพธิ์สัมพันธ์ ในเมืองพัทยา และพรรษาที่ ๑๑
ถึงปัจจุบัน ก็อยู่ที่วัดญาณฯ นี่มาตลอด



หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน เมตตาเยี่ยมพระอาจารย์สุชาติ
บนเขาชีโอน วัดญาณสังวรารามฯ

จังหวะของชีวิตมันก็พาไป ตอนนั้นไม่มีภาระทาง
ด้านอื่นก็เลยสะดวก พอเจอธรรมะ พอได้นั่งปฏิบัติก็
ติดใจ มันก็ไปตามเรื่องของมัน ไม่ต้องมานั่งคิดว่าจะมี
ปัญหา จะต้องทิ้งใครไป ตอนนั้นก็ยังโสด ไม่มีภาระอะไร
กับใคร พ่อแม่ก็ไม่เดือดร้อนอะไร ไปโดยไม่ได้อำนาจ
มาก่อน ชีวิตก็ไปตามขั้นของมัน แล้วก็ไม่ได้คิดว่าจะบวช
นานเท่าไร เป็นคนที่ไม่ยึดติดกับอะไรมากจนเกินไป ไม่ได้
ตั้งเป้าไว้ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น จะต้องเป็นอย่างนี้ จะต้อง
ให้ได้ อย่างนั้น จะต้องให้ได้ อย่างนี้ ทั่วไปก็แล้วกัน จะได้
มากน้อยเพียงไรก็ประเมินผลไปเรื่อยๆ แล้วก็พิจารณาดู



ว่าควรจะทำอย่างไร ควรจะแก้ไขอย่างไรต่อไป ถ้าไปทางนี้
จะมีอุปสรรคอะไรบ้าง จะต้องทำอย่างไรบ้าง ก็แก้ไขไป
ศึกษาไป

ตอนไปอยู่บ้านตาดก็ไม่คิดว่าจะได้อยู่หรือไม่
จะอยู่นานไม่นาน ก็ไม่ได้คิด เพียงแต่ขอให้ได้ไปก็แล้วกัน
ตอนนั้นอยากจะได้ที่ภาวนาเท่านั้นเอง อยากจะได้ที่สงบ
ตอนนั้นยังไม่ว่ามีครูบาอาจารย์ระดับไหนอยู่ใน
ประเทศไทย เพราะไม่เคยอ่านหนังสือของทางสายปฏิบัติ
หนังสือที่ได้อ่านส่วนใหญ่จะเป็นพวกที่คัดมาจาก
พระไตรปิฎก ก็เลยจะรู้แต่เรื่องพระในอดีต แต่พระใน



พระจูลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

ปัจจุบันจะไม่รู้ แต่ตอนนั้นรู้แล้วว่าจิตของเราต้องการสถานที่ที่สงบสงัด สถานที่ที่สามารถบำเพ็ญภาวนาได้ และตอนนั้นจะอยู่เป็นฆราวาสต่อไปไม่ได้แล้ว เพราะเงินหมด เงินที่เก็บมาจากการทำงานมันหมดแล้ว ถ้าจะอยู่แบบฆราวาสก็ต้องไปหางานทำอีก ถ้าไปหางานมันก็ไม่มีเวลาภาวนาใช้ไหม วันหนึ่งไปทำงานก็ ๘ ชั่วโมงแล้วกลับมาบ้านก็เหนื่อย ไม่มีทางที่จะภาวนาได้ทั้งวันทั้งคืน แต่ถ้าไม่ได้ทำงาน มันภาวนาได้ทั้งวันจนถึงเวลานอนเลยก็เลยบวชดีกว่า

พอบวชแล้วมีโอกาสดูภาวนาจริงๆ แต่ต้องหาสถานที่ภาวนา อย่าไปเจอวัดที่ต้องทำงานอย่างอื่นเลย ขอแค่นี้ อย่าไปเจอวัดที่ต้องสวด หรือไปสอนไปสั่งไปทำอะไรที่ไม่ใช่เรื่องภาวนาเลย เพราะเท่าที่ได้ศึกษาในพระไตรปิฎก ก็ไม่เห็นมีงานอย่างที่ทำกันในสมัยปัจจุบันนี้หรอก ในสมัยพุทธกาลพอออกบวชแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ไปอยู่ตามป่าตามเขา ไปภาวนากัน แต่สมัยนี้บวชแล้วต้องไปทำโน่นทำนี่ ไปสวดศพ ไปงานบุญ ไปงานอะไรเต็มไปหมด ซึ่งไม่ใช่เป็นงานของพระเลย เพราะเหตุนี้เองจึงต้องหาวัดที่มีแต่การปฏิบัติ ●●●



พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)



นักบวช • ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย

“นักบวช”

ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย

พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จ.ชลบุรี

เส้นทางชีวิตของมนุษย์มีอยู่ ๒ เส้นทางด้วยกัน คือ

๑. ทางโลก ๒. ทางธรรม

ทางโลก ก็คือทางแห่งลาภ ยศ สรรเสริญ
ทางแห่งความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ทางที่นำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพ

ทางธรรม ก็คือทางสู่การออกจากการเวียนว่าย
ตายเกิด ออกจากไตรภพ ผู้ที่พบทางธรรมแล้ว
จะไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพ
ไม่ต้องมาเกิดในกามภพ



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ไม่มีใครเกิดมาแล้วไปบวชเป็นพระได้

น้อยคน มีบ้างแต่น้อยมาก

คนบางคนบารมีมาก

ชาติก่อนเคยบวชเคยปฏิบัติมาแล้ว

เมื่ออดีตไม่เคยมีเชื่อเก่ามาก่อน

เราก็ต้องสร้างเชื่อใหม่ในปัจจุบันนี้



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ถ้าใจเราเด็ดเดี่ยวจริงๆ
แล้วก็ออกไปเลย
ไปปฏิบัติธรรมดีกว่า ถ้ายังทำงานอยู่
มันก็ต้องเจอคนอย่างนี้นะ คนในโลกนี้ส่วนใหญ่
ก็จะเป็นคนที่มึนโง่เลอะตื้นหนา คนรักษาศีลน้อย
มีคนทำบาปกันเยอะ ท่านบอกว่า
คนดีเหมือนเขาวัว คนไม่ดีเหมือนชนวัว
วัวตัวหนึ่งมีเขาแค่ ๒ อัน เท่านั้น
แต่ชนนี้หุบไม่ถ้วนเลย ในโลกนี้ก็แบบนี้
โลกนี้มีเขาวัวน้อย มีแต่ชนวัวทั้งนั้นแหละ



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



พระจูลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)



กุญแจออกจากไตรภพ

พระธรรมเทศนา พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

ไม่มีศาสนาไหนสอนอริยสัจ ๔ ที่เป็นระดับปัญญา
ที่จะพาให้ดวงวิญญาณนี้ออกจากไตรภพ
ออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้
มีศาสนาเดียวเท่านั้นคือศาสนาพุทธ
ถ้าจะว่าศาสนาพุทธนี้เป็นศาสนาที่เลิศที่สุดก็ไม่ผิด



พวกเราเป็นนักเดินทางกัน ตอนนี้เราเดินทาง
ระหว่าง ๓ ภาพนี้ กามภพบ้าง รูปภพบ้าง อรูปภพบ้าง
ขึ้นๆ ลงๆ ไปๆ มาๆ เพราะวิธีการดำเนินชีวิตของพวกเรา
การหาความสุขของพวกเรานี่แหละ เป็นเหตุที่พาให้เรา
ท่องเที่ยวกันไนไตรภพโดยไม่รู้สึกรู้ส

พระพุทธเจ้าก็เคยทรงท่องเที่ยวอยู่ในไตรภพมา
นานแสนนาน จนถึงกับมีความเบื่อขึ้นมา หรือเกิดความ
กลัวในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงอยากจะพ้นจากสภาพของ
การเป็นนักท่องเที่ยวไนไตรภพ ในการเวียนว่ายตายเกิด
ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงได้ทรงศึกษาหาวิธีว่าจะทำ
อย่างไรที่จะทำให้ไม่ต้องกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ต้อง
มาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ก็เลยสละราชสมบัติแล้ว
ก็ไปบวช เพราะเชื่อว่าวิธีบวชนี้เป็นวิธีที่จะสามารถศึกษา
เรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ ศึกษาเรื่องวิธีหยุดการ
เกิด แก่ เจ็บ ตายได้ ในที่สุดก็ทรงค้นพบคำตอบในพระ
อริยสัจ ๔ ที่แสดงเหตุที่พาให้มาเกิด แก่ เจ็บ ตายกัน และ
แสดงเหตุที่จะตัดภพตัดการเวียนว่ายตายเกิดได้

นี่แหละคือพระพุทธเจ้า คนที่ได้ค้นพบพระอริยสัจ ๔
กุญแจที่จะเปิดประตูให้เราออกจากไตรภพได้ ออกจาก
การเวียนว่ายตายเกิดได้ คือพระอริยสัจ ๔ **ไม่มีศาสนาใด
ในโลกนี้ของศาสนาไหนที่รู้พระอริยสัจ ๔ มีพระพุทธเจ้า
เพียงองค์เดียวเท่านั้นที่รู้จักพระอริยสัจ ๔**

ในโลกเรามีศาสนาหลักอยู่ประมาณ ๖ ศาสนา
ด้วยกัน คือ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ศาสนาขงจื้อ
ของจีน ศาสนาของยิว แล้วก็ศาสนาเต๋าของจีน ไปศึกษา
ศาสนาไหน ไม่มีศาสนาใดสอนอริยสัจ ๔ ก็แสดงว่าพวกนี้
ยังไม่รู้ทางออกจากการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าไปนับถือ
ศาสนาเหล่านั้น ก็ยังจะถูกสอนให้ติดอยู่ในไตรภพอยู่

ทุกศาสนาสอนเหมือนกันในระดับโลกียธรรม คือ
ระดับการเวียนว่ายตายเกิดนี้ สอนให้ไปเกิดในสุคติกัน
ทุกศาสนาสอนให้ทำบุญ สอนให้รักษาศีล แล้วสอนให้นั่ง
สมาธิกัน แต่ไม่มีศาสนาไหนสอนอริยสัจ ๔ ที่เป็นระดับ
ปัญญา ที่จะพาให้ดวงวิญญาณนี้ออกจากไตรภพ ออกจาก
การเวียนว่ายตายเกิดได้ มีศาสนาเดียวเท่านั้นคือศาสนา
พุทธ ถ้าจะว่าศาสนาพุทธนี้เป็นศาสนาที่เลิศที่สุดก็ไม่ผิด

ถ้าเป็นยานอวกาศก็เป็นยานชนิดเดียวที่จะพาให้มนุษย์
ออกจากโลกนี้ไปได้ ยานอย่างอื่นนี้บินแค่รอบโลกได้
ศาสนาพุทธก็เป็นเหมือนศาสนาที่จะส่งดวงวิญญาณของ
พวกเราให้ออกจากแรงดึงดูดของไตรภพ ของรูปภพ
ของอรูปภพ ของกามภพ มีศาสนาพุทธนี้เท่านั้นที่เป็น
ยานอวกาศ เราจึงมีคำว่า ยาน เป็นนิยายของศาสนาพุทธ
มีมหายาน มีหีนยาน

เดิมที่มียานเดียว คือสมัยที่พระพุทธเจ้าสอนนี้
พระพุทธรูปก็ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทุก
ประการ แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงเสียชีวิตไปแล้ว
พระที่อยู่ก็เริ่มมีความคิดที่แตกแยกในเรื่องของการ
รักษาศีล พระบางรูปคิดว่าไม่ต้องบิณฑบาตก็ได้
เพราะพวกนี้ไปเผยแพร่ธรรมในประเทศที่หนาว ที่ไม่มี
ธรรมเนียมใส่บาตร เช่น ไปที่ทิเบต ไปที่เมืองจีน ญี่ปุ่น
เกาหลี พวกนี้เขาเลยเปลี่ยนชื่อเขาเป็น “มหายาน” เพราะ
เขาเปลี่ยนความเชื่อจากการที่จะปฏิบัติให้พ้นทุกข์ใน
ภพนี้ชาตินี้มาเป็นการสร้างบารมีแทน ยังไม่ต้องการที่จะ
พ้นทุกข์ในชาตินี้ อยากจะมาช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ก่อน
ด้วยการมาทำคุณทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น เสียสละทำ

ประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น พวกนี้เขาก็เลยถือว่าเขาเป็น
มหายาน เป็นยานที่ใหญ่ เพราะว่าจะพาให้คนหลุดออก
จากการเวียนว่ายตายเกิดได้เป็นจำนวนมากกว่าพวกที่
ทำประโยชน์ของตนก่อน คือบรรลุลัทธิ ปฏิบัติธรรมเพื่อ
ให้ตนเองได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดก่อน
พวกนี้เขาเลยเรียกเป็น **“หินยาน”** คือยานขนาดเล็ก
ถ้าเปรียบเทียบกับก็เป็นเหมือนรถบัสกับรถมอเตอร์ไซด์
พวกรถบัสนี้บรรทุกคนออกจากไตรภพได้เยอะกว่า
พวกที่ขี่มอเตอร์ไซด์ที่บรรทุกใครไปไม่ได้ ไปได้คนเดียว
เขาเลยเรียกว่า หินยาน

แต่ความจริงนี้เป็นความเข้าใจผิด เพราะว่าในเมื่อ
เขายังไม่สามารถสร้างยานพาหนะออกจากไตรภพได้
แล้วเขาจะบรรทุกคนให้ออกจากไตรภพได้อย่างไร ต่อให้
สร้างยานขนาดใหญ่ก็ตาม แต่ยานอวกาศที่เขาสร้างยัง
ไม่สามารถออกจากการดึงดูดของโลกนี้ได้ เช่น ไปสร้าง
แอร์บัส ๓๘๐ บรรทุกคนได้ตั้ง ๕๐๐ คนต่อลำ แต่ไม่สามารถ
ออกจากแรงดึงดูดของโลกได้ แต่พวกที่สร้างจรวด
ส่งนักบินอวกาศออกจากโลกไปได้ทีละสองสามคน
เขาก็เลยเรียกพวกนี้ว่าเป็นหินยาน ที่บรรทุกคนได้น้อย

ถ้าไปนับถือมหายาน ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพอยู่ เพราะผู้สอนของมหายานนี้ยังไม่ได้หลุดพ้น เขามาทำทานบารมีแทน มาสร้างทานบารมีซึ่งเป็นธรรมระดับที่ ๑ เท่านั้น ระดับประถม เขายังไม่ไปคิด สมาธิ ปัญญา ในเมื่อเขายังไม่ไปถึงขั้นปัญญา แล้วเขาจะพาคนอื่นให้ไปขั้นปัญญาได้อย่างไร เขาก็มาสอนให้ทำทานกัน ก็เลยกลายเป็นพระโพธิสัตว์กันไป พระโพธิสัตว์ก็คือผู้ที่แสวงหาทางออกจากการเวียนว่ายตายเกิดด้วยตนเอง ไม่อาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเขาอยากจะช่วยเหลือคนอื่นให้ไปพร้อมๆ กับเขาทีเดียว ก็เลยสอนให้มาร่วมปฏิบัติธรรมพร้อมๆ กันในระดับเดียวกัน อย่าเพิ่งไปบวช อย่าเพิ่งไปตัดช่องน้อยหนึ่ไปอยู่คนเดียว พวกที่ไปบวชไปปฏิบัติไปบรรลุเป็นพระอรหันต์นี้ถือว่าเป็นพวกเห็นแก่ตัว เอาตัวรอดเพียงคนเดียวก่อน แต่เขาลืมมองว่า พระอรหันต์หลังจากที่ท่านรอดแล้ว ท่านไม่ได้ อยู่เฉยๆ ท่านก็กลับมาช่วยคนที่ติดอยู่ให้หลุดรอดออกไปเป็นจำนวนมากมาย

ดูอย่างพระพุทธเจ้าตอนที่ท่านบำเพ็ญ ท่านชวนใครมาบำเพ็ญด้วยหรือเปล่า ท่านไม่ยุ่งกับใครเลย ท่านเอาแต่

ตัวท่านองค์เดียวเท่านั้นเอง ปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ห่มเท
หังชีวิตจิตใจให้กับการศึกษาเพื่อหาทางออกจากกอง
ทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ยุ่งกับใคร ไม่สอนใคร
ไม่เกี่ยวข้องกับใคร ตอนนั้นจะว่าเห็นแก่ตัวก็เห็นแก่ตัว
แต่เป็นการเห็นแก่ตัวที่ไม่เสียหาย ไม่ได้ไปเอารัดเอา
เปรียบใคร เป็นการรักษาคิดใจของตนที่ถูกความทุกข์
ของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เหยียบย่ำทำลายอยู่ ต้องการ
ที่จะปลดปล่อยความทุกข์ของการเกิด แก่ เจ็บ ตายนี้
ให้มันพ้นออกไปจากจิตใจเท่านั้นเอง ซึ่งก็เป็นเหมือน
เวลาเราไม่สบายกัน เราไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล อย่างนี้
เราเห็นแก่ตัวหรือเปล่า เป็นฮีโร่แบบยอมตายถวายให้
กับบริษัท แต่ไม่สามารถช่วยให้บริษัทเจริญก้าวหน้า
รุ่งเรืองได้ หรือขอเห็นแก่ตัว คือไปรักษาตัวให้หายจาก
โรคภัยไข้เจ็บก่อน แล้วค่อยกลับมาช่วยบริษัทให้
เจริญรุ่งเรือง จะเป็นฮีโร่แบบไหนดี ตามความคิดแบบ
มหายาน เขาคิดว่าต้องเป็นฮีโร่แบบยอมตาย แต่ไม่ได้เกิด
ประโยชน์อะไรจากความยอมตายของตนเอง ยอมติดอยู่
กับการเวียนว่ายตายเกิด แต่คิดว่าได้ช่วยเหลือคนให้ได้
เริ่มปฏิบัติสู่การหลุดออกจากการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งยัง

ไม่รู้ว่าจะต้องปฏิบัติอีกกี่พันภพพันชาติหรือแสนล้าน
ชาติกว่าที่จะได้หลุดออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้
นี่คือที่มาของคำว่า มหายาน กับ หีนยาน

ถ้าไม่ไปศึกษาไม่ปฏิบัติ ทำให้หูตาของตนสว่างขึ้น
มาก่อน แล้วจะมาพูดสอนคนอื่นให้หูตาของเขาสว่างขึ้น
ได้อย่างไร ลองไปฟังพระที่ท่านไม่ปฏิบัติดู พระที่ท่าน
เรียนจบนักธรรมตรี โท เอก จบเปรียญ ๔ นี้ ลองไปฟัง
เทศน์ของท่านดู ทำให้หูตาเราสว่างขึ้นหรืออาจจะทำให้
มืดขึ้นกว่าเดิมก็ได้ เพราะฟังแล้วสับสน สิ่งที่ท่านพูดกับ
สิ่งที่ท่านทำมันไม่เหมือนกัน คนฟังก็เริ่มสงสัยแล้ว
แทนที่จะแก้ความลังเลสงสัยได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มกน้อยสันโดษ แต่ทำไม
ท่านไม่มกน้อยสันโดษ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ลดความ
อยากได้ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทำไมท่านยังแสวงหา
ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อยู่ อันนี้มันขัดกัน แต่ถ้าไปศึกษา
กับพระที่ท่านปฏิบัติแล้ว ท่านได้ละการแสวงหาลาภ
สักการะ ละการหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แล้ว ท่านสอน
อย่างไรท่านก็ทำอย่างนั้น อย่างพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

“สิ่งใดที่เราสอน เราทำสิ่งนั้นมาแล้วทั้งนั้น” นั่นแหละมันเป็นตัวที่จะทำให้คนมีความมั่นใจในคำสอนได้ แต่คำสอนของคนที่มีกิเลส เขาจะพูดอย่างนี้ว่า “**ให้ทำตามที่เราสอน อย่าทำตามที่เราทำ**” เพราะว่าสิ่งที่เราสอนกับสิ่งที่เราทำนั้นมันไม่เหมือนกัน เราสอนอย่างหนึ่ง คำสอนนี้ถูกต้องแต่เรายังทำไม่ได้ พอฟังแล้ว คนไปฟังก็เสื่อมศรัทธา ถ้าท่านทำไม่ได้แล้วท่านจะมาสอนให้เราทำได้ อย่างไร ท่านก็เป็นเหมือนแม่ปูสอนลูกปูละซิ ท่านสอนให้ลูกปูเดินตรงๆ อย่าเอนไปเอนมา แต่พอเวลาท่านเดินเองก็เอนไปเอนมา ไม่ได้เดินตรงตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มันก็เลยไม่ทำให้เกิดศรัทธาขึ้นมา

เพราะฉะนั้นเราจึงมี ๒ ยาน มหายานกับหินยาน หินยานอีกคำพูดหนึ่ง ก็คือ “**เถรวาท**” หินยานกับเถรวาทนี้เป็นชื่อเดียวกัน เป็นอันเดียวกัน เพียงแต่ว่าทางเถรวาทเราไม่เรียกเราว่าหินยาน เราเรียกเราว่าเป็นเถรวาท เถรวาท แปลว่า ผู้ฟังคำสอนของพระเถระ ของพระผู้ใหญ่ “**วาท**” นี้มาจากคำว่าโอวาท คำสอน “**เถระ**” คือพระผู้ใหญ่ ทุกคนที่มาบวชในพระพุทธศาสนา นี้ จะมีพระผู้ใหญ่ คือพระอุปัชฌาย์ คนที่จะบวชได้นี้ต้องมีพระอุปัชฌาย์

พระอุปัชฌาย์คือพระเถระ พระที่มีพรรษาถึงจะเป็นผู้บวช
พระได้ อย่างน้อยตามหลักธรรมต้องมี ๑๐ พรรษาขึ้นไป
ต้องได้ศึกษาพระธรรม ได้ปฏิบัติจนรู้จักพระธรรม
คำสอนที่ถูกต้องว่าเป็นอย่างไร แล้วพูดตามความจริง
ต้องปฏิบัติด้วยถึงจะถูกต้อง พระเถระที่แท้จริงนี้ต้องเป็น
พระอริยบุคคลถึงจะถือว่าเป็นพระเถระแท้ พระที่รู้และ
ปฏิบัติตามที่ตนเองรู้และสอนผู้อื่นได้ นี่คือเถรวาท

พระผู้ใหญ่จะสอนคำสอน ๘ ข้อแรกก่อนเลยให้พระ
ที่บวชใหม่ เรียกว่า **“บุพพกิจของพระ”** คือกิจที่พระพึง
กระทำ ๔ และไม่พึงกระทำ ๔ กิจที่ไม่พึงกระทำ ๔ คือ
๑. การเสพเมถุน คือการร่วมหลับนอนกับสตรี ๒. การฆ่า
มนุษย์ ๓. การลักทรัพย์ ๔. การอวดอุตริคุณธรรมที่ไม่มี
ในตน เช่น บอกว่าได้ฌานขั้นนั้นฌานขั้นนี้แล้ว ระลึกชาติ
ได้แล้วว่าชาติก่อนเป็นอะไร เป็นการอวดอุตริคุณธรรมที่
ไม่มีในตนเอง ถ้ามี ไม่บาป ถ้ามี ไม่ผิด ถ้าเป็นความจริง
จะไม่ผิด แต่ถ้าทำผิด ๔ ข้อนี้ ถือว่าขาดจากการเป็น
พระทันที จึงจำเป็นต้องสอนข้อห้าม ๔ ข้อนี้ทันทีเลย
คือกิจที่ไม่พึงกระทำ และกิจที่พึงกระทำอีก ๔ ข้อ คือ
๑. ให้บิณฑบาตเลี้ยงชีพ ๒. ให้ใช้ผ้าบังสุกุล คือใช้ผ้าเก่า

ผ้าที่เขาทิ้งในป่าช้า สมัยก่อนผ้าบังสุกุลคือผ้าห่อศพ เขาถึงมักจะมีการถวายผ้าบังสุกุลในงานศพ เป็นการจำลองเหตุการณ์ นักบวชสมัยนั้นก็ไปเก็บผ้าห่อศพนี้ มาซักมาต้ม มาตัดเป็นผ้าเป็นจีวรนั่งห่มกัน เรียกว่า ผ้าบังสุกุล ความหมายก็คือให้หาผ้าที่ไม่ต้องเสียเงิน ให้พึ่งตนเอง ไม่ต้องไปรบกวนชาวบ้าน

กิจที่พึงกระทำ ๔ ข้อนี้ คือให้เจริญความมักน้อย สันโดษ มักน้อยสันโดษด้วยการบิณฑบาต มักน้อยสันโดษด้วยการใช้ผ้าบังสุกุล มักน้อยสันโดษด้วยการอยู่ตามโคนไม้ ถ้าสมมุติวัดไม่มีกุฏิอยู่ก็ไม่ใช่ไร ขอปักกลดอยู่ตามโคนไม้แทน ไม่ไปรบกวนชาวบ้านให้มาช่วยสร้างกุฏิให้อยู่ ให้อยู่ตามมีตามเกิด และให้ใช้ยาตองน้ำมันตร สมัยก่อนเขารักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไปด้วยการกินยาตองน้ำมันตร น้ำมันตรก็ไม่ต้องเสียเงินซื้อมาตอง น้ำมันตรก็คือน้ำปัสสาวะของตนเอง เอาสมอใส่เข้าไป ทิ้งไว้ไม่กี่วัน มันก็เป็นยาตองขึ้นมา เป้าหมายก็คือไม่ให้ไปรบกวนขอชาวบ้าน ขออนุญาต ขอบอะไรจากใคร ให้อยู่ตามมีตามเกิด มักน้อยสันโดษ เพราะศาสนานี้จะได้เจริญรุ่งเรือง ไม่เป็นศาสนาที่ไปเกาะกินชาวบ้าน ไปรบกวนขออนุญจनोंจาก



พระจูลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

ชาวบ้านเขา ถ้าเขามีศรัทธาอยากจะทำให้ก็ได้ ถ้าเขาเห็นว่าเรากินยาต้องน้ำมูตรแล้วเขามียาดีกว่า เขาจะถวายให้ ก็รับไว้ได้ แต่ไม่ให้ไปขอว่า ขอยาแก้ปวด ขอยาแก้ไอ ขอยาหนุนยานี้ ไม่ให้ขอ ให้นินดีตามมีตามเกิด นี่คือคำสอนที่พระเถระจะสอนพระบวชใหม่ในวันแรกของการบวชเลย อันนี้เป็นคำสอนของพระเถระในเมืองต้น

ต่อมาก็ให้มาศึกษาหลักธรรมต่างๆ ที่สมัยนี้เขาคัดออกมาจากพระไตรปิฎกแล้วก็มาใส่ไว้ในหลักสูตรนักธรรมตรี โท เอก นักธรรมตรีก็จะให้เรียนพระพุทธประวัติ ให้ความรู้ความเป็นไปความเป็นมาของพระพุทธเจ้า พระศาสนา แล้วก็ให้เรียนหลักธรรมคำสอนสำคัญๆ เช่น พระอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ มงคล ๓๘ ธรรมที่สำคัญๆ ต่างๆ คำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทุกพระองค์มีอะไรบ้าง คือให้ละการกระทำบาปทั้งปวง ให้สร้างบุญ สร้างกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม ให้ชำระจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ แล้วพอเรียนเสร็จเขาก็จะไปสอบ

การสอบนี้ความจริงเป็นการทดสอบความจำเท่านั้นว่าจำได้หรือไม่ แต่ทางปฏิบัติจริงๆ ยังถือว่าไม่ผ่าน

จะผ่านได้ต้องนำเอาไปปฏิบัติเพื่อทำให้จิตหลุดพ้นจาก
กองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ แต่ทางคณะปริยัติ
คือคณะศึกษา เขาเอาแต่ความจำไปก่อน เช่นในพรรษานี้
จะสอนนักธรรมตรีให้กับพระบวชใหม่ แล้วพอใกล้จะ
ออกพรรษาก็จะให้ไปสอบนักธรรมตรีกัน พอสอบผ่านก็
ถือว่าจบนักธรรมตรี อย่างน้อยให้มีความรู้เบื้องต้น รู้หลัก
ธรรมคำสอน รู้พุทธประวัติ รู้วินัยของพระคือศีล ๒๒๗ ข้อ
ว่ามีอะไรบ้าง และรู้จักเขียนแต่งกระทู้ คือจะได้เอามา
เขียนเป็นธรรมะเป็นเทศนาได้ต่อไป ให้หัดเขียนแต่ง
กระทู้ ตั้งหัวข้อความขึ้นมา เช่น อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ
นี่เป็นอย่างไร ให้สาธยายไปเขียนไปแต่งข้อความไป
เพื่อต่อไปจะได้เอามาเทศน์สอนญาติโยมได้

นี่คือการศึกษากทางปริยัติธรรม ปีแรกนี้ถ้าบวชก็ให้
เรียนนักธรรมตรี ถ้าอยู่ต่อพรรษาที่ ๒ ก็ให้เรียนนักธรรมโท
ที่สอนละเอียดขึ้นไปเกี่ยวกับพระวินัยต่างๆ พรรษาที่ ๓
ก็เช่นเดียวกัน สอนเพิ่มมากขึ้น พอจบชั้นนักธรรมเอก
ก็ถือว่าครบหลักสูตรของปริยัติธรรม ถ้าอยากจะเรียนต่อ
ก็ให้เรียนบาลี เรียนภาษาบาลีเพื่อที่จะได้อนุรักษ์คำสอน
ของพระพุทธเจ้าได้ เพราะว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า

ดั้งเดิมนี้ใช้ภาษาบาลี แต่ยุคปัจจุบันนี้เราเอามาแปลเป็นภาษาไทย ซึ่งเวลาแปลนี้อาจจะไม่ตรงกันบางคำพูดก็ได้ ถ้าอยากจะคงความดั้งเดิมของภาษาของคำสอนไว้ก็ต้องไปเรียนบาลีกัน จะได้สามารถที่จะถ่ายทอดคำสอนที่เป็นภาษาบาลีต่อให้กับยุคต่อไปได้ ให้กับรุ่นต่อไปได้

แล้วพอศึกษาเสร็จ ท่านก็ให้ไปปฏิบัติต่อ ยังไม่จบความจริง ส่วนใหญ่ถ้าเป็นพระปฏิบัตินี้ ท่านเอาแก่นักธรรมตรี หรือบางแห่งเขามีเรียนสอนนักธรรมตรี แต่ไม่มีการสอบ ไม่มีการให้ประกาศนียบัตร

สำนักปฏิบัตินี้จะไม่มีการสอบกัน สอบด้วยการปฏิบัติ ให้ปฏิบัติเลย ให้รู้วักขัณสี ๒๒๗ ข้อได้หรือไม่ ให้ทำบุพเพกัมมที่สอนได้หรือไม่ ให้มีความมกน้อยสันโดษในการบิณฑบาตได้หรือไม่ จะทดสอบด้วยการปฏิบัติเลย ไม่มาทดสอบความจำกัน บิณฑบาตหรือเปล่าหรือซื้อเกี๊ยว บิณฑบาต คอยแต่รออกิจนิมนต์หรือคอยสั่งให้ลูกศิษย์หาอาหารมาถวายที่กุฏิ ถ้าอย่างนี้ก็เรียกว่าสอบตกในสายตาของพระปฏิบัติ

พระปฏิบัตินี้นอกจากเรื่องบุพพกิจ ยังมีเรื่อง
รุดงควัตรเพิ่มขึ้นมาอีก ให้บิณฑบาตแล้วยังให้ฉันมือเดียว
ให้ฉันในบาตรอีก อันนี้เป็นข้อปฏิบัติเพิ่มเติมของการ
ปฏิบัติ

นี่แหละคือเรื่องของเถรวาท เบื้องต้นนี้ต้องการที่จะ
สอนผู้ที่มาบวชนี้ให้บรรลุมรรคผลนิพพานก่อน พอบรรลุ
มรรคผลนิพพานเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ที่นี้ก็สามาร
ไปสอนคนอื่นได้แล้ว เพราะเป็นคนตาดีแล้ว ไม่ใช่เป็นคน
ตาบอดคลำช้างแล้ว ที่นี้จะบอกว่าช้างนั้นมีหลายส่วน
มันไม่มีเพียงแต่หางอย่างเดียว มันไม่มีเพียงแต่อง
อย่างเดียว **ธรรมะของพระพุทธเจ้าก็ไม่ใช่มีเพียงแต่ทำ
ทานอย่างเดียว รักษาศีลอย่างเดียว หรือภาวนาอย่างเดียว
มีหลายอย่างที่จะต้องทำให้ครบบริบูรณ์ถึงจะสามารถ
บรรลุมรรคผลนิพพานได้ พอบรรลุแล้วที่นี้ก็มาทำ
ประโยชน์ให้กับผู้อื่นต่อไปได้**

พระพุทธเจ้าเสด็จมารกิจ ๖ ปี อีก ๔๕ ปีมาทำการกิจ
ให้กับผู้อื่น ครูบาอาจารย์ยุคปัจจุบันก็เช่นเดียวกัน
พอท่านบรรลุแล้วที่นี้ ท่านก็มาสั่งสอนศรัทธาญาติโยม



ไปจนถึงวันตาย อันนี้ในสายตาของมหายานเขาเรียกว่า
เป็นหินยาน เป็นยานขนาดเล็ก แต่ความจริงเป็นยาน
ขนาดใหญ่ เพียงแต่ว่าต้องเอาตัวเองให้รอดก่อน ชั้นแรก
ต้องบรรพทุกได้คนเดียวก่อน พอบรรพทุกได้คนเดียวแล้ว
ที่นี้ก็สามารที่จะไปบรรพทุกคนได้อีกเยอะเยะต่อไป

นี่คือเรื่องที่เราไม่รู้กัน พวกเราไม่รู้ที่เราเป็น
ใครกัน เรากำลังทำอะไรกันอยู่ เราคิดว่าเราเป็นมนุษย์เป็น
หญิงเป็นชาย เรามาหาความสุขอะไรกันต่างๆ ในโลกนี้
เรารู้แค่นี้เอง แต่ความจริงเรากำลังมาเวียนว่ายตาย
เกิดกัน เพราะวิธีการหาความสุขของเรานี้เป็นวิธีสร้างภพ
สร้างชาติใหม่ให้กับเรานั่นเอง แล้วบุญหรือบาปที่เราทำก็
จะเป็นตัวบอกให้รู้ว่าเราจะไปสร้างภพที่ดีหรือภพที่ไม่ดี
แต่พวกเราจะไม่รู้ถ้าเราไม่ได้มาพบกับผู้รู้ คือพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์

วันนี้เราก็ได้มาพบกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
มาได้ยินได้เรื่องราวที่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รู้แล้ว
เอามาเผยแผ่สั่งสอนให้กับพวกเรา พวกเราก็มีหุตา
สว่างขึ้น และก็จะเอาไปทำให้เกิดประโยชน์กับเราได้
ต่อไป ●●●



นักบวช • ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย

บวชเพื่อดับความทุกข์

พระธรรมเทศนา พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

การบวชที่แท้จริง
บวชเพื่อดับความทุกข์
บวชเพื่อไปพระนิพพาน
เพราะพระนิพพานนี้แหละ
เป็นที่สิ้นสุดของความทุกข์แบบเต็ม ๑๐๐



สิ่งสำคัญที่สุดในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทรงเน้นเรื่องความไม่ประมาท ทรงสอนให้หมั่นระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ทรงสอนให้ท่องว่า “เราเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ มีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ มีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากการพลัดพรากจากกันไปไม่ได้” ให้ท่องอยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้รู้ว่าเรามีภัยรอเราอยู่ ภัยจะมาหาเรา

พวกเราทุกคนที่เกิดมานี้มีภัยติดตามเรามาทั้งทุกคน แล้วมันจะต้องตามเราทันไม่วันใดวันหนึ่ง มันไม่ได้มาเป็นสูตร มันไม่ได้มาเป็นขั้นตอน มันไม่ได้มาว่าต้องแก่ก่อน แล้วต้องเจ็บก่อน แล้วค่อยตาย บางที่มันมาพลิกขั้นตอนกัน ไม่ทันแก่ไม่ทันเจ็บก็ตายได้ เกิดอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งทำให้ตายขึ้นมาทันที ทั้งๆ ที่ร่างกายยังไม่แก่ยังไม่เจ็บเลย แต่ก็ตายได้ หรือว่ายังไม่ทันแก่ก็เจ็บไข้ได้ป่วย เด็กทารกบางคนเกิดมานี้มีโรคติดตัวมา ถ้ารักษาไม่ได้ก็อาจจะตายได้ นี่คือสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้

แต่เราโชคดีที่เรามีพระพุทธเจ้า ผู้ที่ได้ทรงค้นพบวิธี
ที่เราจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านี้ได้ อย่างไม่มี
ความทุกข์เกิดขึ้น เราสามารถดับความทุกข์ต่างๆ ที่จะเกิด
จากการที่เราต้องพบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย
พบกับการพลัดพรากจากกัน พบกับการพบกับสิ่งที่เรา
ไม่ปรารถนา เราจะสามารถพบได้อย่างสบาย ไม่เดือดร้อน
ไม่มีความรู้สึกทุกข์ใจแต่อย่างใด ไม่เศร้าโศกเสียใจ
ไม่หวาดกลัว ไม่เหนื่อย ไม่วิตกไม่กังวล

นี่คือประโยชน์จากการที่เรามาศึกษาและมาปฏิบัติ
ตามคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสม่ำเสมอ เราต้อง
ทำแบบจริงจัง ทำแบบมีอาชีพร ทำเต็ม ๑๐๐ ท่านเรียกว่า
“**สุปฏิปันโน**” ผู้ที่ทำเต็ม ๑๐๐ นี้ ก็จะกลายเป็นพระ
สุปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นผู้ที่อยู่เหนือ
ความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นต่อจิตใจ คือทุกข์ที่เกิดจากความ
แก่ ความเจ็บ ความตาย ทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก
จากกัน ทุกข์ที่เกิดจากการต้องประสบกับสิ่งที่ไม่พึง
ปรารถนา และทุกข์สุดท้ายก็คือทุกข์ที่จะเกิดจากการ
เวียนว่ายตายเกิดต่อไป จะไม่มีทุกข์อีกต่อไป จะไม่ต้อง
กลับมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายอีกต่อไป

ใจเราเป็นเหมือนคนไข้ที่เข้าห้องฉุกเฉิน ต้องการ
รับการรักษาจากแพทย์อย่างทันทีอย่างเต็มที่ แต่เราต้อง
เป็นหมอของเราเอง เพราะการรักษาโรคใจนี้คนอื่นรักษา
ให้ไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเรารู้จักวิธีรักษา
โรคของใจ ถ้าเราไม่ศึกษาวิธีรักษาไว้ก่อน ไม่ซ้อมไว้ก่อน
ไม่ลองทำดูก่อน พอจิตใจเข้าห้องฉุกเฉินแล้วนี้ จะไม่รู้ว่า
จะอย่างไร มีแต่ปล่อยให้เศร้าโศกเสียใจ ปล่อยให้อึด
กังวล ปล่อยให้หวาดกลัวไปต่างๆ นานา จนบางที่ถึง
กับขั้นเสียสติไปก็มี นี่เพราะว่าไม่ได้เตรียมตัวรับกับ
เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น คือความทุกข์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น
ตามมา บางทีไม่ได้เกิดกับร่างกายของตนเอง แต่ไปเกิด
กับร่างกายของคนที่เรา รัก ก็แทบจะทำให้ช็อคได้ บางคน
ถึงกับตายตามไปก็ได้เวลาที่เสียคนที่รักไป พอคนรัก
ตายไป จิตใจเลยไม่อยากจะอยู่ต่อไป เพราะไม่รู้จะอยู่
กับใคร นี่เพราะว่าไม่ได้มีการศึกษาธรรมะคำสั่งสอน

ส่วนหนึ่งที่ไม่ศึกษากันก็เพราะไปกลัวศาสนา ไปคิด
ว่าศาสนานี้เป็นของมลาย เป็นของที่ทำให้คนโง่ จึงไม่กล้า
เข้าหาศาสนา กัน กลัวจะถูกล้างสมอง คนในยุคปัจจุบันนี้
ที่มีการศึกษาสูงๆ แทนที่จะเห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ของ

ศาสนา กลับไปเห็นว่าศาสนาเป็นภัย กลัวจะถูกมอมเมา เพราะศาสนาสั่งสอนในเรื่องที่เขาไม่สามารถพิสูจน์ เห็นได้ สั่งสอนเรื่องสวรรค์ เรื่องนรก เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด อะไรเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เขา ไม่สามารถมองเห็นได้ เขาก็เลยกลัวว่าจะถูกหลอก เลยไม่อยากที่จะเข้าหาคำสั่งคำสอน แต่ศาสนาพุทธนี้มี จุดเด่นอยู่จุดหนึ่ง คือถึงแม้จะไม่เชื่อเรื่องบุญ เรื่องบาป ไม่เชื่อเรื่องนรก เรื่องสวรรค์ ไม่เชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิด เพราะไม่สามารถเห็นได้กับตา แต่มีสิ่งที่ศาสนาสอนว่า เห็นได้ ก็คือความทุกข์ใจที่เกิดจากการมาเจอกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เจอความแก่ เจอความเจ็บ เจอความตาย เจอการพลัดพรากจากกัน เจอกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่น่า ประารถนาที่ไม่อยากจะพบ

ถ้าลองเอามาปฏิบัติดู จะสามารถกำจัดความทุกข์ ต่างๆ เหล่านี้ได้ แต่ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจ ซึ่งคนส่วนใหญ่ อาจจะไม่ยินดีที่จะทำ เพราะยังคิดว่าการหาความสุขที่ตน กำลังหาอยู่นี้ เป็นวิธีที่จะดับความทุกข์ต่างๆ ได้ ก็เลย ไม่ยอมเข้ามาศึกษา ไม่ยอมเข้าหาศาสนา ถ้าเราได้ศึกษา ได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เราจะไม่

เดือดร้อน จะไม่ทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ เลย แต่เป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา ต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนทั่วไปนี้ ดำเนินไปในทางที่จะทำให้เกิดความทุกข์ต่างๆ ขึ้นมาต่อไป ไม่ใช่เป็นวิธีที่จะดับความทุกข์ ความทุกข์ที่ดับก็เป็นแบบที่ดับชั่วคราว แต่จะต้องไปเจอกับความทุกข์ที่ดับไม่ได้ต่อไป

นี่เลยเป็นปัญหาของคนส่วนใหญ่ในโลกนี้ที่เหมือนกับประมาท เพราะว่ามีวิธีที่จะกำจัดความทุกข์ต่างๆ ให้หมดสิ้นไปจากใจได้ แต่ก็ไม่พร้อมที่จะปฏิบัติตาม ไม่พร้อมระดับหนึ่ง ก็คือกลัวจะถูกหลอก กลัวจะถูกมอมเมาให้เชื่อมงาย หรือพวกที่ได้ศึกษาด้วยเหตุด้วยผล ก็รู้ว่าเป็นวิธีที่ถูกที่จะดับความทุกข์ต่างๆ ได้ แต่ก็อ้างว่ามันยากหรือยังไม่พร้อม ยังมีภาระอะไรต่างๆ หรือยังติดกับการหาความสุขแบบเดิมอยู่ คือติดกับการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ติดกับความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญอยู่ ก็ทำให้ไม่สามารถเข้าหาพระธรรมคำสอน และปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างเต็มที่

นี่คืออุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้คนแทนที่จะเข้าหาของวิเศษ กลับไม่เข้าหากัน กลับไปเห็นของที่ไม่วิเศษว่าเป็นของวิเศษ ท่านเปรียบเทียบว่าเหมือนกับ “ไก่ได้พลอย” ใครที่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนาแล้วไม่สนใจเข้าหา ไม่สนใจที่จะศึกษาพระธรรมคำสอน ไม่สนใจที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ก็เป็นเหมือนพวกไก่ที่ได้พลอยนี้เอง เกิดมาในครอบครัวที่เป็นพุทธ แต่ไม่ได้ปฏิบัติแบบสุปฏิปันโนกัน ปฏิบัติแบบงมงายกัน ปฏิบัติไม่ตรงกับหลักคำสั่งคำสอน หรือปฏิบัติแบบเพียงบางส่วนเท่านั้นเอง ส่วนที่ง่ายก็ปฏิบัติ ส่วนที่ยากก็ไม่ยอมปฏิบัติ

ส่วนที่ง่ายที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือการทำบุญ ทำทาน เมืองไทยนี้เป็นเมืองบุญ คนไทยชอบทำบุญ เห็นพระเดินมานี่ เตี้ยต้องรีบหาอะไรมาขอใส่บาตรกัน เรื่องทำบุญนี้พร้อม แต่พอเรื่องรักษาศีลนี่ถอยกัน พอให้รักษาศีล ๕ นี่ถอยกันเป็นเหมือนกับมดเจอไฟ ถอยกันไปหมด พอให้รักษาศีล ๕ อย่าไปพูดถึงรักษาศีล ๘ อย่าไปพูดถึงการไปอยู่วัดปฏิบัติธรรม ไปถืออุโบสถศีล ไปนั่งสมาธิ ไปฟังเทศน์ฟังธรรมในวัด หรืออย่าไปพูดถึงเรื่องบวชเลย

การบวชก็เป็นบวชอีกแบบหนึ่ง บวชแบบเอาบุญ ไม่ได้บวชเพื่อศึกษาปฏิบัติ บวชแค่ตามธรรมเนียม ประเพณี เพราะมีความเชื่อว่าการบวชนี้ได้นุญที่จะส่งให้พ่อแม่ได้ไปสวรรค์ ก็เลยอยากจะทดแทนบุญคุณของพ่อแม่ ก็เลยบวชกัน แต่บวชแล้วไม่ได้เข้าหาพระธรรม คำสั่งคำสอน เข้าก็ไม่เข้าใจ ไม่สนใจที่จะปฏิบัติตาม มีครูบาอาจารย์สั่งสอน มีหนังสือให้อ่าน บางทีก็ไม่อ่าน ถ้าฟังบางทีก็ฟังแบบใจลอย ฟังแล้วก็ไม่เข้าใจ ไม่นำเอาไปปฏิบัติ บางคนบวชเข้าสึกเย็น พ่อแม่ตายก็เลยบวชวัน เหนือทะเล มีความเชื่อว่าการบวชของลูกๆ นี้ เป็นการเกาะชายผ้าเหลืองของพ่อแม่ การบวชนี้ผู้บวชจะได้ไปสวรรค์ เพราะจะรักษาศีล ศีลนี้แหละเป็นตัวที่จะป้องกันไม่ให้ไปนรก แล้วถ้าได้ทำบุญรักษาศีลก็จะได้ไปสวรรค์ ก็เลยคิดว่าการบวชนี้เป็นการให้พ่อแม่ได้ไปสวรรค์ บวชแบบนี้เขาเรียกว่าบวชแบบไม่ได้อะไร บวชได้แต่กิริยา หรือเป็นการจัดฉาก เหมือนกับภาพยนตร์ที่เขาฉาย การบวชในสมัยนี้สำหรับคนไทยส่วนใหญ่ก็บวชแบบจัดฉากกัน บวชแล้วก็มีการถ่ายรูปร่วมกับพ่อแม่ ไม่ใช่เป็นการบวชตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บวชกัน

การบวชนี้พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า บวชเพื่อให้มาหยุดความทุกข์ต่างๆ ที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิด หรือที่เกิดแล้วก็ให้มันดับไปให้มันหายไป นี่คือการบวชที่แท้จริง บวชเพื่อดับความทุกข์ บวชเพื่อไปพระนิพพาน เพราะพระนิพพานนี้แหละเป็นที่สิ้นสุดของความทุกข์แบบเต็ม ๑๐๐

ถ้ายังไม่ถึงพระนิพพาน ยังดับความทุกข์ไม่ได้ ครอบถ้วนบริบูรณ์ ยังต้องกลับมาเกิดอีกในระดับต่างๆ ถ้าได้ระดับพระโสดาบัน ก็ยังต้องกลับมาเกิดอีกไม่มากกว่า ๗ ชาติ ถ้าได้ระดับที่ ๒ พระสกิทาคามี ก็จะกลับมาอีก ๑ ชาติเป็นอย่างมาก ถ้าเป็นพระอนาคามี จะไม่กลับมาเกิดในโลกของมนุษย์หรือเทวดา แต่ยังจะไปเกิดในโลกของพรหม พอได้ชั้นที่ ๔ ถึงจะหลุดออกจากไตรภพได้ หลุดออกจากภพของเทวดา หลุดออกจากภพของพรหมได้ ไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป นี่แหละคือเป้าหมายที่แท้จริงของการบวช บวชเพื่อการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

พระพุทธเจ้าเลยตั้งชื่อผู้บวชว่า “ภิกษุ” ภิกษุ แปลว่า ผู้เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิด ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร

ผู้ใดที่ยังไม่ได้บวชไม่ได้ศึกษาไม่ได้ปฏิบัติตามคำสั่ง
คำสอนของพระพุทธเจ้า จะต้องติดอยู่ในวัฏสงสารไป
อย่างไม่มีวันสิ้นสุด จะต้องเกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ
เวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยๆ ตายแล้วก็ไปเกิดที่สวรรค์บ้าง
ไปอบายบ้าง ไปนรกบ้าง พอพ้นจากอบาย พ้นจากสวรรค์
ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ มาแก่มาเจ็บมาตายใหม่
มาทำบุญทำบาปใหม่ มาหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาอะไร
ต่างๆ กันใหม่ หาได้มากน้อยเท่าไร เต็มพอกเวลาตายไป
ก็ต้องพลัดพรากจากกันไป ก็ร้องไห้ร้องงอแงให้เศร้าโศก
เสียใจกันไป นี่คือคำว่า **“ภัยในวัฏสงสาร”** ที่ไม่มีอะไรจะ
มากำจัดได้ นอกจากการบวชเป็นพระภิกษุ และปฏิบัติ
ตามคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

ผู้ที่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ผู้ที่บรรลุนิพพาน ส่วนใหญ่จึงเป็นพระภิกษุหรือภิกษุณี
ในสมัยพุทธกาล ต้องบวชถึงจะสามารถปฏิบัติได้เต็ม ๑๐๐
ถ้าไม่บวช มันมีภารกิจงาน มีการเกี่ยวข้องกับคนนั้น
คนนี้ ไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้เต็ม ๑๐๐ แต่ก็ได้ปฏิบัติบ้าง
ถ้าเปรียบเทียบกับเหมือนขับรถในช่องเลนซ้าย รถวิ่งช้า
รถบรรทุก รถโดยสาร ที่ต้องคอยจอดรับส่งผู้โดยสาร

หรือจัดส่งสินค้ารับสินค้า ก็จะไม่สามารถเดินทางได้อย่างรวดเร็ว ไม่เหมือนกับรถที่อยู่ในช่องขาที่วิ่งแบบไม่หยุด เพราะไม่มีผู้โดยสาร ไม่รับสินค้าไม่ส่งสินค้า มุ่งไปที่เป้าหมายที่จุดหมายปลายทางเลย พวกที่อยู่เลนซ้ายบางทีไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง รถพังซะก่อน ส่วนใหญ่ตายกันซะก่อนที่จะไปถึงพระนิพพาน มีน้อยคนที่เป็นข้อยกเว้นที่สามารถไปถึงพระนิพพานได้โดยไม่บวชแต่ส่วนใหญ่แล้ว ๙๙.๙ % นี้ เป็นนักบวชทั้งนั้นที่จะไปถึงพระนิพพานได้

ในภพนี้ชาตินี้ตามเวลาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดเอาไว้ว่า ถ้าใครมาบวชแล้วมาปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐานสูตรได้ ทรงรับประกันว่าจะสามารถบรรลุถึงพระนิพพานได้ภายใน ๗ วัน ถ้าไม่ ๗ วันก็ ๗ เดือน ถ้าไม่ ๗ เดือนก็ ๗ ปี เป็นอย่างมาก จะต้องได้อย่างแน่นอน เพราะนี่คือเหตุผลนั่นเอง เหตุก็คือการปฏิบัติเต็ม ๑๐๐ ผู้ที่จะปฏิบัติได้เต็ม ๑๐๐ ก็คือพระภิกษุ

ในสมัยพุทธกาลนี้ เมื่อบวชแล้วจะไม่มีภารกิจอย่างอื่นให้ภิกษุมานำปฏิบัติเหมือนสมัยนี้ สมัยนี้ภารกิจที่

พระภิกษุไม่ควรปฏิบัติก็เต็มไปหมด ส่วนภารกิจที่พระภิกษุควรปฏิบัติก็หายไปเลย ภารกิจที่ภิกษุผู้ที่ปรารถนา การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด คือ คัมภีระวัฏสสารุระ มีระบุอยู่ ๒ ระบุด้วยกัน

“คัมภีระวัฏสสารุระ” ก็คือการศึกษาพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า “วัฏสสารุระ” ก็คือการปฏิบัติตามคำสั่งคำสอนเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องของความทุกข์และเหตุของความทุกข์ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และจะดับความทุกข์ได้อย่างไร ตอนต้นศึกษาให้รู้วิธีปฏิบัติ พอรู้แล้วก็เอาไปปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้ หลังจากหลุดพ้นแล้วก็มาทำวัฏสสารุระที่ไม่บังคับให้ทำ แต่ถ้ามีความสามารถมีความถนัดจะทำก็ทำได้ คือการเผยแผ่สั่งสอนธรรมะให้แก่ผู้อื่นต่อไป นี่คือวัฏสสารุระของพระภิกษุ

แต่สมัยนี้วัฏสสารุระเหล่านี้แทบจะหายไปหมดแล้ว วัฏสสารุระอื่นนี้เข้ามา คือวัฏสสารุระเกี่ยวกับเรื่อง “บุญบั้งสังสวด” เป็นส่วนใหญ่ เพราะนี่คือสิ่งที่ศรัทธาญาติโยมผู้ครองเรือน ถนัดที่จะทำ ก็เรื่องของงาน “บุญ” งานบุญต่างๆ บุญ

ฉลองเจตีย์ บุญวันเกิด เรียกว่า “**งานบุญ**” ถวายสังฆทาน ให้แก่พระภิกษุ ก็เรียกว่า “**สัง**” “**บั้ง**” ก็คือบั้งสุกุล เวลาถึงงานศพก็นิมนต์พระไปชักผ้าบังสุกุล “**สวด**” บางทีก็อยากนิมนต์พระมาสวดขึ้นบ้านใหม่เพื่อปัดภัยอันตรายต่างๆ มีแต่กิจเหล่านี้ทั้งนั้นเลย เลยทำให้เข้าไม่ถึงตัวธรรมะคำสั่งคำสอน มีแต่งานบวช งานอะไร การบวชก็เป็นงานบวชแบบบวชเป็นพิธี บวชเป็นการจัดฉาก บวชเข้าสี่กั๊กเย็น บวช ๗ วันบ้าง บวช ๑๕ วันบ้าง ก็มาอยู่กับเวลามาบวช ก็ต้องนิมนต์พระ เวลาสี่กั๊กก็ต้องนิมนต์พระ พระเลยไม่ต้องทำอะไร คอยทำแต่เรื่องกิจกรรมเหล่านี้ เลยไม่รู้เรื่องของคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าว่ามีไว้เพื่ออะไร และเมื่อได้ศึกษาแล้วต้องเอาไปทำอะไรต่อ บางทีมีการสั่งการสอนแต่ก็สอนอย่างเดียว สอนแล้วก็ไม่เอาไปปฏิบัติ เพราะคนสอนก็ไม่ได้ปฏิบัติ คนเรียนก็เลยไม่ได้ปฏิบัติ คิดว่าพอเรียนจบก็ถือว่าใช้ได้แล้ว ไม่ต้องไปปฏิบัติ พอเรียนจบก็ไปได้รับรางวัล ได้ตำแหน่งต่างๆ ถ้าเรียนจบชั้น ๓ ขึ้นไปก็จะเรียกว่า “**มหา**” ก็คือมหาบัณฑิต ผู้รู้มาก “**มหา**” แปลว่า **มากหรือใหญ่** ก็ไปติดกับลาภ ยศ สรรเสริญ ต่อไป แทนที่

จะมาบวชเพื่อมาตัดสิ่งเหล่านี้ ก็ไม่ต่างจากพวกที่เป็น
ฆราวาสญาติโยม ก็กลายเป็นเรื่องของทางโลก พอมาบวช
ก็เอานิสัยทางโลกมาใช้กัน

จะมีพวกที่บวชจริงๆ ตามแนวของพระพุทธเจ้า
ก็จะหนีไปอยู่ตามป่าตามเขากัน จะออกจากวงการของ
การแสวงหาลาภสักการะต่างๆ ไม่สนใจเรื่องการเป็น
ตำแหน่งอะไรต่างๆ ไม่สนใจยศต่างๆ เป็นพระครู
เป็นเจ้าฟ้าเจ้าคุณเป็นสมเด็จพระเจ้าไม่สนใจ ทำตามแบบที่
พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติทุกอย่าง พระพุทธเจ้าไม่ได้
เป็นสมเด็จ ไม่ได้เป็นสังฆราช ไม่มีใครตั้งพระพุทธเจ้า
ให้เป็นสังฆราช ไม่มีใครตั้งพระพุทธเจ้าให้เป็นสมเด็จ
ไม่มีใครตั้งพระพุทธเจ้าให้เป็นเจ้าอาวาส

สมัยพุทธกาลนี้เขาเคารพกันตามลำดับพรรษา
ถ้าอยู่ในวัดนี้ใครมีพรรษามากกว่าก็เป็นผู้ปกครองไป
ใครมีอายุแก่กว่าบวชก่อนก็นับถือเป็นพี่ไป เป็นครูเป็น
อาจารย์ไป ไม่มีการแก่งแย่งชิงดีกันในตำแหน่งการ
ปกครอง เคารพกันด้วยธรรมด้วยเหตุด้วยผล นี่คือ
แนวเดิมที่ถูกโลกเข้ามาครอบงำ

สมัยนี้องค์การของสงฆ์นี้เหมือนกับองค์กรของทางโลกทุกอย่าง มีลากลัการะเหมือนกัน มียศมีตำแหน่งเหมือนกัน แทนที่จะมาศึกษาปฏิบัติเพื่อที่จะมากำจัดภัยต่างๆ ให้หมดไปจากใจ ก็กลับไปไขว่คว้าหาลากลัการะ หาลา ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เลยไม่มีใครบรรลุลุธรรมกัน สมัยนี้มีก็น้อยมาก แม้แต่พระภิกษุที่จะเป็นผู้ที่จะบรรลุลุธรรมได้มากที่สุด ก็หาได้ยาก ก็ต้องไปหาพระที่บรรลุลุธรรมเท่านั้นเป็นครูเป็นอาจารย์ ถึงจะสามารถมีคนสั่งคนสอนได้อย่างถูกต้อง และเป็นตัวอย่างที่ดีของการปฏิบัติ ที่จะให้กำลังจิตกำลังใจ ที่จะให้ความรู้ที่จะนำไปสู่การบรรลุลุถึงธรรมขั้นต่างๆ ได้ พระแบบยุคพุทธกาลนี้มีอยู่ แต่มีจำนวนน้อยมาก ต้องไปค้นหาเอา และไม่ได้อยู่ตามบ้านตามเมืองส่วนใหญ่จะไปอยู่ตามป่าตามเขา เพราะสถานที่เหล่านี้เป็นที่สร้างพระอรียบุคคลขึ้นมา

ลองไปศึกษาประวัติของพระอรียบุคคลตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมาเลย ว่า มีองค์ไหนบ้างที่ไปบรรลุลุในบ้านในเมือง ส่วนใหญ่ ๙๙. ๙๙ % นี้ ไปบรรลุลุในป่าในเขาทั้งนั้น เพราะเป็นสถานที่ที่จะทำให้เกิดพระอรียบุคคลขึ้นมา

นั่นเอง ต้องอยู่ห่างไกลจากแสงสีเสียง ห่างไกลจากความ
เจริญทางด้านวัตถุ ห่างไกลจากความเจริญทางด้าน
ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขกัน ต้องไปอยู่ในที่ไม่มีลาภ ยศ
สรรเสริญ ไม่มีความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถึงจะ
สามารถสร้างธรรมอันประเสริฐขึ้นมาในใจได้ เพราะถ้าไป
อยู่ในที่มีลาภ ยศ สรรเสริญ มีความสุขทางตา หู จมูก
ลิ้น กายนี้ จะเป็นอุปสรรคนั่นเอง ท่านเรียกว่าเป็น
“นิวรณ” คือเป็นอุปสรรคต่อการเจริญธรรม ต่อการบรรลุ
ธรรม

ผู้ที่ต้องการบรรลุธรรมเลยต้องหนีจากอุปสรรค
เหล่านี้ไป หนีจากลาภ ยศ สรรเสริญ หนีจากความสุขทาง
ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็ไปอยู่ที่ไม่มีสิ่งเหล่านี้ คือ
ไปอยู่ตามป่าตามเขา อยู่แบบอดอยาก อยู่แบบทุกข์ยาก
ลำบากทางกาย แต่กลับสุขทางใจ เพราะว่าสถานที่
เหล่านั้นจะทำให้มีการเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติได้
อย่างรวดเร็ว ไปอยู่ไม่กี่วันก็เดือนก็พบกับความสงบแล้ว
พอจิตสงบแล้ว จะกินอะไรจะอยู่อย่างไรนี้ไม่เป็น
ปัญหา ร่างกายอยู่ไปได้วันๆ หนึ่งก็พอแล้ว แต่ความสุข
ทางใจนี้ได้จากการบำเพ็ญ ได้จากการปฏิบัติจิตตภาวนา

ที่สามารถจะปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนหลับ ถ้าไปอยู่ตามสถานที่ที่สงบแล้วไม่มีภารกิจงานต่างๆ ให้ต้องทำ นอกจากภารกิจที่จำเป็นเกี่ยวกับการดูแลสถานที่หรือดูแลร่างกายเท่านั้นเอง

ภารกิจที่ต้องเลี้ยงดูร่างกายก็คือบิณฑบาต ภารกิจที่ดูแลความสะอาดของสถานที่ก็คือคอยกวาดคอยถู คอยเช็ด คอยรักษาให้ที่สะอาด ไม่สกปรก ซึ่งไม่ต้องใช้เวลามาก และการทำภารกิจเหล่านี้ก็สามารถปฏิบัติควบคู่ไปได้ด้วย การปฏิบัติไม่ขาดตอน ถึงแม้จะไปบิณฑบาตก็ยังถือว่าเป็นการปฏิบัติอยู่ เพราะถ้าบิณฑบาตด้วยสติก็เรียกว่าเป็นการเจริญสติ

“สติปัฏฐาน ๔” นี้ เจริญสติด้วยการใช้ร่างกายเป็นที่ตั้งของการเจริญสติ ร่างกายกำลังเดินบิณฑบาต กำลังเปิดฝาบาตร ปิดฝาบาตร ก็ให้มีสติอยู่กับการกระทำต่างๆ ของร่างกาย ไม่ปล่อยใจให้ไปคิดถึงอาหารในบาตรว่ามีอะไรบ้าง น่ากินหรือไม่น่ากิน คนใส่บาตรมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร อันนี้จะไม่มีความคิดปรุงแต่งเหล่านี้ สำหรับผู้ปฏิบัติที่เจริญสตินี้ จะรู้เฉยๆ ไม่มีการปรุงแต่งเกี่ยวกับ

อาหารที่ได้รับมา ไม่ได้ปรุงแต่งถึงคนที่ใส่บาตรว่าเป็นคนระดับไหนชั้นไหน เป็นคนมีรูปร่างหน้าตาดีหรือไม่คืออะไร สิ่งเหล่านี้จะไม่มีในใจของผู้ปฏิบัติ มีเพียงแต่รู้ว่ากำลังทำอะไร รู้ว่าต้องเปิดฝาบาตรก็เปิดฝาบาตร รู้ว่าต้องปิดฝาบาตรก็ปิดฝาบาตร รู้ว่าต้องเดินไปก็เดินไปเท่านั้นเอง การปฏิบัติจึงไม่ขาดตอน ถึงแม้ว่าจะต้องทำภารกิจต่างๆ

ไม่เหมือนกับชีวิตของฆราวาส เวลาไปทำภารกิจต่างๆ นี้ ต้องใช้ความคิดปรุงแต่ง จึงไม่ถือว่าเป็นการปฏิบัติ แต่การปฏิบัติของนักบวชของพระนี้ เป็นการปฏิบัติทุกชั้นทุกเวลา แม้แต่การทำความสะอาด แม้แต่การรับประทานอาหาร การชำระภาชนะบาตรอะไรต่างๆ เป็นการปฏิบัติได้หมด เพราะเป็นการเจริญสติอยู่ตลอดเวลา หรือเป็นการเจริญปัญญา

บางทีก็พิจารณาก่อนจะฉันอาหาร ก็พิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหารขึ้นมา ให้เห็นว่าอาหารนี้มันไม่ได้น่ากินอย่างเดียว มันไม่น่ารับประทาน ต่อไปเวลามันเข้ามันทูด เวลามันเข้าไปในปากเข้าไปในท้อง เวลามันถ่ายออกมานี้มันไม่น่ากินแล้ว พิจารณาให้เกิดปัญญา เพื่อที่

เวลาเกิดกิเลสความหิวอยากจะกินอาหาร จะได้มาระับมันได้ เพราะนักบวชนี้ฉันมือเดียว รับประทานครั้งเดียว เดี่ยวเวลารับประทานไปไม่กี่ชั่วโม่ง ความอยากกินมันอาจจะโผล่ขึ้นมาได้ ถ้าไม่มีปัญญามาหยุด มันก็อาจจะทนไม่ไหว แล้วอยากจะคิดลึกลงไปก็มี แต่ถ้ามีปัญญาเห็นปฏิญญาของอาหาร ทุกครั้งอยากจะกินอาหารก็ให้ระลึกถึงอาหารที่มันอยู่ในปากในท้อง หรือเวลาที่มันถ่ายออกมา พอเห็นอาหารอยู่ในรูปแบบนั้นก็กินไม่ลง ไม่อยากกิน ความหิวความอยากกินอาหารมันก็เลยหายไป

นี่ทำไมนักบวชจึงเป็นผู้ที่จะบรรลุถึงพระนิพพาน ได้มากกว่าฆราวาสผู้ครองเรือน แต่ต้องเป็นนักบวชที่เป็นสุปฏิปันโนจริงๆ คือต้องเป็นผู้ที่ตั้งใจแน่วแน่ต่อการศึกษาต่อการปฏิบัติ ไม่ได้บวชเพื่อที่จะมาทำภารกิจให้แก่ฆราวาสญาติโยม

สมัยนี้ส่วนใหญ่พระคิดว่ามาบวชนี้เพื่อมาทำภารกิจให้กับญาติโยม มาคอยรับกิจนิมนต์ต่างๆ พระเกรงใจ กลัวเดี๋ยวจะไม่มีโยมเข้าวัดไปใส่บาตร ไปทำบุญที่วัด ก็เลยต้องทำตามใจญาติโยม นี่คือกิจของพระในสมัย

ปัจจุบันนี้ จึงไม่มีพระอรียบุคคลปรากฏขึ้นมา ก็เพราะว่าพระไม่ทำกิจของพระนั่นเอง ไม่ทำคันถะธุระ ไม่ทำวิปัสสนาธุระ แต่ไปทำกิจของญาติโยมคือ “บุญบังสังสวด” ก็เลยไม่มีพระอรียบุคคลปรากฏขึ้นมา

นี่คือเรื่องคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีไว้เพื่อให้เรามาศึกษาและเอาไปปฏิบัติ เพราะจะเป็นการเตรียมเครื่องมือเตรียมอาวุธไว้รับกับภัยต่างๆ ที่จะตามมาต่อไปนั่นเอง ภัยก็คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก บุคคลที่เรารัก การที่ต้องพบกับสิ่งที่เราไม่ปรารถนา หรือบุคคลที่เราไม่ปรารถนา ถ้าเรามีธรรมะอยู่ในใจเราแล้วที่นี่ ไม่ว่าจะเจออะไร ใจจะไม่เดือดร้อน ใจจะไม่ทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ ใจจะยิ้มได้อย่างสบาย เพราะนี่แหละคืออำนาจธรรมของพระพุทธเจ้าที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมนี้แคล้วคลาดปลอดภัยจากความทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง ●●●

เป็นพระนี่ไม่ให้ออกไปที่ญาติโยมไปกัน ไม่ให้ไปบาร์ไปผับ
ไม่ให้ไปโรงเหล้า โรงละคร โรงหนัง ไม่ให้ไปดูคอนเสิร์ต
ไม่ให้ไปเต้นร่ำเต้นกาเหมือนญาติโยมไปกัน

ถ้าถือเนกขัมมะมาบวชนี้ อาจจะบวชชั่วคราวอยู่ บวช ๓ วัน
แล้วเดี๋ยวออกไปก็กลับไปเสพกามใหม่ ไปเต้นร่ำเต้นกา
กันใหม่ ไปซ้อปปิ้ง ไปร้านอาหาร ร้านกาแฟ ไปกินไปดื่ม
ไปถ่ายรูปรูป แล้วก็ส่งไปอวดให้เพื่อนฝูงเห็นว่า ฉันกำลังมา
กินกินนี่ มีความสุขมาก แต่มันเป็นความสุขระดับต่ำ

ผู้ที่ถือเนกขัมมะนี้ต้องการความสุขที่ระดับสูงกว่า คือระดับ
ที่จะได้จากการไปเจริญบารมีอีกข้อหนึ่ง คืออุเบกขาบารมี
ถ้าได้อุเบกขานี้ จิตจะสงบ จิตจะเย็นจะสบาย จะมีความสุข
ที่เหนือกว่าความสุขที่ได้จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ทางแห่งธรรม

พระธรรมเทศนา พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

ลองได้มาทางธรรมแล้ว ก็จะเริ่มมีศรัทธามากขึ้น
มีฉันทะ วิริยะ มีความยินดี มีความขยันหมั่นเพียร
ที่จะพยายามมาทางธรรมให้มากขึ้น ก็จะหาเวลา
หาโอกาสเข้าวัดให้บ่อยขึ้น ทำบุญทำทานให้มากขึ้น
รักษาศีลให้มากขึ้น ภาวนาให้มากขึ้นไป
แล้วเดี๋ยวต่อไปก็จะอยากจะออกบวชเอง



ทางธรรมจะมีอยู่ ๒ ขั้นด้วยกัน ขั้นต้นกับขั้นปลาย ทุกคนต้องเริ่มต้นจากขั้นต้นก่อน เพราะทุกคนไม่ได้เกิดมาเป็นนักบวชเลย ยกเว้นพวกที่เป็นนักบวชที่ตายไปแล้ว กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ พวกนี้อาจจะไม่ต้องเป็นฆราวาส ตั้งแต่เด็ก โตขึ้นมาอาจจะขอพ่อแม่บวชเณรเลย ถ้ามีพระพุทธรูปอย่างหลวงปู่มั่นที่เป็นครูบาอาจารย์ ที่พวกเราเคารพนับถือ ที่กระตุกของท่านได้กลายเป็นพระธาตุไปแล้วนี้ ชีวิตของหลวงปู่มั่นนี้รู้สึกเป็นฆราวาสไม่กี่ปี ต่อมาก็ได้มาบวช เพราะนิสัยท่านเป็นนักบวชมาแต่ดั้งเดิม

ส่วนพวกเราเป็นฆราวาสมาไม่รู้กี่สิบปีแล้ว แสดงว่าชาติก่อนนี้ไม่เคยเป็นนักบวชเลย ดังนั้นก็เลยต้องมาเคี้ยวเชื้อมันบ้าง ให้มาฝึกหัดมาเป็นนักบวชกัน ให้เข้าวัดกัน วันพระไปฟังเทศน์ฟังธรรม ขั้นต้นให้ไปศึกษาธรรมะคำสั่งสอนก่อน ก็จะได้รู้ว่าทางธรรมนี้ดีกว่าทางโลกอย่างไร เมื่อได้รู้แล้วว่าทางธรรมนี้เป็นทางสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ทางสู่ความสุขที่จีรังถาวรทางที่ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ถ้าฟังแล้วเกิดศรัทธาก็อาจจะเริ่มฝึกหัด เป็นมือใหม่หัดขับก่อน แทนที่

จะเอาเงินไปเที่ยวไปกินไปดื่มไปเล่น ก็เอาเงินไปทำบุญ
ทำทาน แทนที่จะไม่เคยรักษาศีลเลย ก็หัดรักษาศีลกัน
รักษาศีล ๕ ก่อน รักษาศีล ๕ ได้แล้ว วันพระก็ลองรักษาศีล
ศีล ๘ ดู ยอมอดข้าวเย็นสักวันหนึ่ง จะตายให้มันรู้ไป
ยอมเลิกนอนกับแฟนสักคืนหนึ่งดูว่ามันจะตายหรือเปล่า
ยอมเลิกเที่ยว ยอมเลิกดูละครสักคืนหนึ่ง มันจะเป็น
อย่างไร เอาเวลามาไหว้พระสวดมนต์ มาฝึกจิตใจทำสมาธิ
มาฟังเทศน์ฟังธรรม ดูว่ามันเป็นอย่างไร อย่างไหนจะดี
กว่ากัน

ถ้าลองได้ทดลองทำแล้ว รับรองได้ว่าจะต้องเห็นว่า
ทางธรรมนี้ดีกว่าทางโลกแน่นอน เพราะรสแห่งธรรมชนะ
รสทั้งปวง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ไม่มีรสอันใดในโลกนี้
จะดีเท่ากับรสแห่งธรรม รสของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้ สู้รสแห่งธรรมไม่ได้ รสแห่ง
ธรรมที่เกิดจากการทำบุญทำทาน เกิดจากการรักษาศีล
เกิดจากการไหว้พระสวดมนต์ ฟังเทศน์ฟังธรรม นั่งสมาธิ
อันนี้แหละเป็นความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากลาภ ยศ
สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รส โภภะ ฐัพพะ พอลอง
ได้สัมผัสแล้วรับรองได้ว่าจะเห็นความแตกต่างระหว่าง

ทางสองทางเลย จะเห็นว่าทางของธรรมนี้ นำไปสู่
ความร่มเย็นเป็นสุขเพียงอย่างเดียว ทางของโลกนี้นำ
ไปสู่ความสุขที่คลุกเคล้าไปด้วยความวุ่นวาย ความวิตก
ความกังวล ความเศร้าโศกเสียใจต่างๆ นานา จะเห็นว่า
ต่างกันเหมือนฟ้ากับดินเลย

พอลองได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม ลองได้มาทาง
ธรรมแล้ว ก็จะเริ่มมีศรัทธามากขึ้น มีฉันทะ วิริยะ มีความ
ยินดี มีความขยันหมั่นเพียร ที่จะพยายามมาทางธรรม
ให้มากขึ้น ก็จะหาเวลาหาโอกาสเข้าวัดให้บ่อยขึ้น ทำบุญ
ทำทานให้มากขึ้น รักษาศีลให้มากขึ้น ภาวนาให้มากขึ้นไป
แล้วเดี๋ยวต่อไปก็จะอยากจะออกบวชเอง เพราะรู้ว่าการ
เป็นฆราวาสนี้มันมีขีดจำกัด เวลามันไม่มากเท่ากับการ
เป็นนักบวช **เอาจิตใจที่เป็นฆราวาสนี้ไปเป็นพระไปเป็น
นักบวช เพื่อที่จะได้มีเวลาปฏิบัติอย่างเต็มที่** นอกจากมี
เวลาปฏิบัติแล้ว ยังมีสังคมที่เอื้อต่อการปฏิบัติ ได้อยู่กับ
พวกนักบวชด้วยกัน ได้อยู่กับพวกปฏิบัติด้วยกัน ก็จะ
ไม่มีใครมาคอยชวนเราไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ ไม่มีใครชวน
เราไปกินข้าวเย็นที่นั่นที่นี้ ทุกคนปฏิบัติเหมือนกัน มีแต่
ชวนให้ไปเดินจงกรม ชวนให้ไปนั่งสมาธิ ชวนให้ไปฟัง

เทศน์ฟังธรรม ชวนให้รักษาศีลให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้ว
นอกจากนั้นยังมีครูบาอาจารย์ผู้บรรลุนิพพานแล้ว มาคอย
ให้กำลังใจ มาคอยตึงคอยกำราบเวลาที่เถลไถล เวลาที่
ไม่ปฏิบัติ ถ้าไปบวชแล้วจะอยู่ในสังฆมที่เอื้อต่อการบรรลุ
มรรคผลนิพพาน

ถ้าอยู่ในสังฆมของฆราวาสก็จะมีใครมาช่วย
สนับสนุน ไม่มีใครมาช่วยตึงช่วยผลักดัน มีแต่ช่วยคอยลาก
ให้เราถอยหลัง ไม่ได้สนับสนุนให้ไปข้างหน้า ผู้ที่ปฏิบัติ
ที่เป็นฆราวาสนี้ ต่อไปจะรู้เองว่าอยู่ไม่ได้แล้ว เพศของ
ฆราวาสนี้ผู้ชายหรือผู้หญิง ถ้าอยากต้องการความสงบ ต้องการ
มรรคผลนิพพาน ต้องไปอยู่แบบนักรบ ไปอยู่กับพวก
ที่เขาเป็นพวกปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ไปอยู่กับครูบาอาจารย์
ที่เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แล้วจะมีผู้คอยจุดคอยลาก
คอยตึงคอยกำราบเวลาที่เถลไถล เวลาที่ออกนอกกลุ่ม
นอกทาง จะมีคนคอยเฝ้าคอยดูแลคอยกันไว้ไม่ให้
ออกนอกกลุ่มนอกทาง จะทำให้การปฏิบัติดีขึ้น
อย่างเดียว และในไม่ช้าก็เร็วก็จะบรรลุถึงมรรคผล
นิพพานขั้นต่างๆ ●●●



พระจูลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)



นักบวช • ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย

สร้างสรวงที่พึงทางใจ

พระธรรมเทศนา พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)



เวลาเราออกบวชนี้
เราจะไม่สามารถเลือกอาหารที่เราเคยกิน
เลือกบ้านที่เราเคยอยู่ได้ ต้องอยู่แบบตามมีตามเกิด
ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งเหล่านั้น เพียงแต่อาศัยเป็นเครื่อง
สนับสนุนในการประพฤติปฏิบัติ
สร้างสภาวะภายในให้เกิดขึ้นมาเท่านั้น



ทุกวันนี้ที่วุ่นวายกันก็เพราะยังขาดที่พึ่ง ไม่ได้ที่พึ่งที่แท้จริง ยังหลงยังยึดติดอยู่กับสิ่งที่ไม่ใช่เป็นที่พึ่งที่แท้จริง ยังหลงยึดติดอยู่กับเรื่องราวต่างๆ ภายนอก ยังหวังความสุขจากสิ่งต่างๆ ภายนอกอยู่ ถ้าไม่หวัง ป่านนี้ก็คงจะออกบวชกันหมดแล้ว คงจะตัดกันได้หมดแล้ว แต่ที่ยังไม่บวชกันก็เพราะยังยึดยังติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ยังยึดติดอยู่กับวิถีชีวิตที่อยู่กันทุกวันนี้ อยู่ มีบ้านก็ยึดติดกับบ้าน มีอาหารการกินอย่างไร ก็ยังยึดติดอยู่กับอาหารการกินอย่างนั้นอยู่

เวลาเราออกบวชนี้ เราจะไม่สามารถเลือกอาหารที่เราเคยกิน เลือกบ้านที่เราเคยอยู่ได้ ต้องอยู่แบบตามมีตามเกิด ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งเหล่านั้น เพียงแต่อาศัยเป็นเครื่องสนับสนุนในการประพฤติปฏิบัติ สร้างสรรค์ภายในให้เกิดขึ้นมาเท่านั้น อาศัยปัจจัย ๔ คือ ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม อาหาร มาเลี้ยงดูอุปถัมภ์ร่างกาย เพื่อให้เราได้ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อตัดความหลง ตัดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่เป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา ไม่ให้ไปยึดไปติดกับมัน มันมีอยู่

ก็รู้ว่ามียอยู่แต่ไม่ได้ไปหวังอะไรจากมัน หวังอย่างเดียว ก็คือความไม่วุ่นวายใจ ถ้าจิตใจอยู่ในความสงบแล้ว แม้ร่างกายนี้จะเป็นอย่างอะไรไปก็ไม่เกี่ยวข้องกัน ถ้าร่างกาย จะตายไปในขณะที่จิตสงบ จิตก็ไม่รู้สึกละอะไร แต่ถ้าจิต ไม่อยู่ในความสงบ มัวเกาะติดอยู่กับร่างกาย คิดว่า ร่างกายเป็นตัวเป็นตน เวลาร่างกายเป็นอย่างอะไรไป จิตใจจะมีความระลึกระส่าย มีความวุ่นวุ่นมัว มีความทุกข์เป็น อันมาก แต่ในขณะใดเวลาใดถ้าเกิดมีปัญญาขึ้นมาแล้ว ปลงได้ ในขณะนั้นจิตจะเย็นลงทันที จะสงบตัวลง จะนิ่ง จากความวุ่นวายสับสนอลหม่านหาที่ยึดหาที่เกาะไม่ได้ ว่าจะทำอย่างไรกับความตายที่กำลังมารออยู่ พอทำความเข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของร่างกายที่จะต้องแตกจะต้อง ดับไป เป็นเรื่องปกติ ยอมรับความจริงนี้ แล้วก็ปล่อยให้ เป็นไปตามความจริง ไม่ฝืนไม่วุ่นวายกับการไปหาทุกข์ หาหาหาหมอมารักษา ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ เท่านั้นแหละ

ถ้าปล่อยได้จริงๆ แล้ว จิตจะดึงดูดสู่ความสงบแล้ว จะรู้สึกสบาย เหมือนกับยกภูเขาออกจากอก เมื่อสักครู่นี้ ความอยากจะอยู่ทำให้ทุกข์ทรมานแทบเป็นแทบตาย

พอดัดความอยากอยู่ได้เท่านั้นเอง ยอมตายเท่านั้นเอง จิตก็ปล่อย พอปล่อยแล้วมันก็สงบ

ก็เหมือนกับเวลาเรานั่งสมาธิ ตอนต้นก็ไม่สงบ เพราะจิตยังยึดยังติดอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กับเรื่องราวต่างๆ เวลานั่งพุทโธๆ ไป ก็จะแวบไปหา เรื่องนั้นหาเรื่องนี้ นั่นแสดงว่ามันยังไม่ปล่อย แต่ถ้ามีสติ ควบคุมบังคับให้อยู่กับพุทโธๆ ไปได้อย่างต่อเนื่อง จนไม่มีโอกาสที่จะไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ได้ มันก็ต้อง ปล่อยชั่วคราว ไม่ได้ปล่อยด้วยปัญญา แต่ปล่อยด้วย กำลังของพุทธานุสติ

การบริกรรมพุทโธๆ อย่างต่อเนื่อง เป็นอุบายของ สมาธิที่จะดึงจิตตั้งใจให้ออกจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ออกจากเรื่องราวต่างๆ ถ้าแรงที่จะดึงเข้ามี มากกว่าแรงที่จะดึงออกไป ก็จะทำให้จิตสงบ จิตจะรวม ตัวลง ขณะนั้นมันก็สงบนิ่งเย็นสบาย แต่จะสงบได้ไม่นาน อาจจะนานสำหรับบางคน อาจจะไม่นานสำหรับบางคน แล้วก็จะออกมา พอออกมาก็เหมือนกับออกจากห้องแอร์ ที่เย็นเฉียบไปสัมผัสกับความร้อนที่อยู่ข้างนอก เราจะ

เห็นได้อย่างชัดเจนว่า จิตใจดวงนี้สามารถพลิกจากร้อน
มาเย็นได้ จากเย็นไปร้อนได้ อยู่ที่เราจะควบคุมบังคับ
ให้อยู่ส่วนไหนเท่านั้นเอง

เมื่อเรารู้แล้วว่าวิธีการที่จะทำให้จิตของเราสงบ
ก็คือการทำสมาธิ การปลีกวิเวก การหาที่สงบที่สงบ การหนี
จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ เราก็ต้องมีความ
บากบั่น มีความอดุสาหะ มีความขวนขวาย มีความ
พากเพียรที่จะแสวงหาความสุขอย่างนี้ ถ้าลองได้สัมผัส
เพียงครั้งเดียวแล้วเราจะมีกำลังจิตกำลังใจ เรารู้แล้วว่า
ผลที่เราจะได้รับจากการเสียดละนั้นมันคุ้มค่ากัน

เหมือนกับคนที่ซื้อลอตเตอรี่ แม้จะไม่เคยถูกละ
แต่ก็ยังซื้ออยู่เรื่อยๆ เพราะรู้ว่าถ้าถูกขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง
มันคุ้มค่า เสียแค่ ๕๐ บาท ๑๐๐ บาท ได้มาเป็นล้านอย่างนี้
ทำไมจะไม่คุ้มค่า จันใด พวกเราก็เหมือนกัน เราเพียง
เสียดละด้วยการไม่ได้ไปเที่ยว ไม่ได้ไปดูหนังฟังเพลง
ไม่ได้ไปงานปาร์ตี้กับเพื่อนฝูง แต่ไปอยู่วัดสัก ๒ - ๓ วัน
แล้วทำจิตใจให้สงบได้ ทำไมจะไม่คุ้มค่า ถ้าสงบได้จริงๆ
แล้วรับรองได้ว่าจะไปวัดอยู่เรื่อยๆ จะไปปฏิบัติธรรม

อยู่เรื่อยๆ ที่ไปแล้วไม่ได้ผล จึงไม่ค่อยอยากจะกลับไป
ไปแล้วทรมาน เพราะต้องฝืนจิตฝืนใจมาก ฝืนกิเลสที่
ชอบดูหนังฟังเพลง ชอบกินอาหารอย่างโน้นอย่างนี้
ชอบนอนที่สุที่สบาย จึงเป็นการทรมานจิตใจ แต่ถ้าทำ
จนได้ผลแล้ว เรื่องเหล่านี้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยไป เพราะว่า
ผลที่ได้รับจากการทำจิตใจให้สงบนี้มันเหนือสิ่งอื่นๆ
เหนือความสุขอื่นๆ ที่เราได้สัมผัสมา

ความสุขที่ได้ไปเที่ยว ไปดูหนังฟังเพลง ไปรับ
ประทานอาหาร ไปดื่ม เมื่อเทียบกับความสุขที่ได้จาก
ความสงบของจิตใจแล้ว มันต่างกันเหมือนฟ้ากับดิน
ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ความทุกข์ทรมาน ความ
ลำบาก อดทนอดกลั้นต่างๆ จะไม่เป็นเรื่องใหญ่โตเลย
มันคุ้มค่า ก็เหมือนกับคนที่ซื้อลอตเตอรี่อยู่ทุกงวด ซื้อมา
ก็ปีไม่เคยถูก ก็ยังมีกำลังใจจิตใจที่จะซื้อต่อไป ฉันใด
การปฏิบัติธรรมก็ควรจะเป็นอย่างนั้น ขอให้มองว่ามันก็
เหมือนกับการถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ เพียงแต่ยังไม่ถูก
แต่เราก็ไม่ท้อแท้ ยังมีกำลังใจจิตใจที่จะบากบั่นไป
ปฏิบัติ

ถ้าไม่ได้ไปที่วัดก็ปฏิบัติที่บ้านไปก่อนก็ยังดี อย่าไป
รอโอกาสรอจังหวะเพราะมันอาจจะไม่มี ชีวิตของเรามี
เรื่องวุ่นวายมาก มีธุระภารกิจต่างๆ มาก ถ้าเราไม่ใช้เวลา
กับการปฏิบัติธรรม เราก็จะไม่มีเวลาปฏิบัติ แต่ถ้าเรา
มองมันเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เป็นสระณะเป็นที่พึ่งของเรา
เป็นเพื่อนในยามยากจริงๆ เวลาที่เราตกทุกข์ได้ยาก
เปล่าเปลี่ยวใจ เราก็จะมีเวลาให้กับการปฏิบัติธรรม
ถ้ามีธรรมะแล้วจะไม่มีความรู้สึกว่าเหงา ไม่รู้สึกว่ามี
เพื่อน ไม่มีสระณะ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาตาย ไม่เคย
คิดถึงใคร ไม่เคยคิดว่าทำไมคนนั้นไม่มาเยี่ยมเรา คนนี้
ไม่มาหาเรา ไม่เคยคิด เพราะมีที่พึ่งอยู่ภายในใจแล้ว คือ
ความสงบ พอสงบแล้วก็ไม่ได้คิดอะไรทั้งสิ้น มันนิ่งอยู่
จะไปคิดอะไรได้ ที่คิดก็เพราะมันไม่สงบ ยิ่งคิดก็ยิ่ง
ฟุ้งซ่านใหญ่ ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งวุ่นวายใจไปใหญ่ ยิ่งทำให้
อาการเจ็บไข้ได้ป่วยทรุดลงไปใหญ่ แต่ถ้าจิตสงบแล้ว
ปล่อยยให้ร่างกายได้พักผ่อน บางที่มันก็หายของมันเอง
โรคบางอย่างเกิดจากการที่ไม่ได้รับการพักผ่อนพอเพียง
เท่านั้นเอง ถ้าได้รับการพักผ่อนพอเพียงแล้ว ถึงเวลามัน
ก็ฟื้นขึ้นมาได้ ●●●

วิธีสร้างความสุขที่แท้จริง

พระธรรมเทศนา พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ความสุขที่เกิดจากความดับของความทุกข์
ดับของตัณหา
ดับของสมุทัย
นี่แหละคือวิธีสร้างความสุขที่แท้จริง



ถ้าเป็นพระก็จะไม่ค่อยมีเรื่องที่จะต้องคิด
จึงควบคุมจิตใจอยู่กับพุทโธฯ ได้ตลอดเวลา ถึงแม้ใน
ขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะกวาดถูศาลา ออกบิณฑบาต
ขบฉัน ก็พุทโธฯ ไปเรื่อยๆ ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ให้มีสติอยู่
กับพุทโธฯ ไป ถ้ามีสติอยู่กับพุทโธฯ ไปเรื่อยๆ ต่อไปจิต
ก็จะเป็นสมาธิขึ้นมา จิตจะตั้งมั่น จะไม่ลอยไปลอยมา
ที่ลอยไปลอยมาเพราะเป็นเหมือนหนู มีลมพัดมานิดเดียว
ก็จะปลิวไปทันที จิตที่ไม่มีสมาธิจะเบาเหมือนหนู ไม่ได้เบา
เพราะปราศจากกิเลสตัณหา เบาเพราะขาดความหนักแน่น
เวลามีอาการอะไรมากระทบมาสัมผัสก็ลอยไปแล้ว
พอคิดเรื่องอะไรขึ้นมาปั๊บก็จะไหลตามไปทันที

ถ้าจิตหนักแน่นด้วยสมาธิจะไม่ไปง่ายๆ เพราะมีสติ
คอยดึงเอาไว้ไม่ให้ไป ยกเว้นเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องคิด
เพราะชีวิตของคนเรายังมีภารกิจภาระงาน ต้องทำงาน
ทำการ ต้องออกบิณฑบาต ต้องรับประทานอาหาร ต้องทำ
ภารกิจต่างๆ ก็ต้องคิดในเรื่องที่จำเป็น อย่างนี้ก็ไม่เป็น
ปัญหาอะไร แต่ถ้าไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ จิตก็จะไหลไปตาม
อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ทำให้วุ่นวุ่นมัวอยู่ตลอดเวลา
เพราะไปแบกเอาเรื่องราวต่างๆ เข้ามาในจิตในใจนั่นเอง

แทนที่จะปล่อยให้ผ่านไป กลับไปดั่งกลับมา เช่น เวลาได้
ยินคำพูดที่ไม่ถูกอกถูกใจ ทั้งๆ ที่พูดไปตั้งแต่เมื่อเช้า
นี้แล้ว หลายชั่วโมงผ่านไปแล้ว ก็ยังเอามาติดอยู่ภายในใจ
ทุกครั้งที่เกิดก็เกิดความหงุดหงิดใจ เกิดความไม่พอใจ
ขึ้นมา แล้วก็ไม่รู้จักริวิธีทำให้ความคิดนั้นหายไป ซึ่งง่าย
นิดเดียวก็คือไม่ไปคิดถึงเรื่องนั้นเท่านี้เอง แต่ก็อดคิด
ไม่ได้ เพราะไม่เคยฝึกจิตนั่นเอง ไม่เคยควบคุมจิตให้อยู่
ตามคำสั่ง จิตจะไปตามคำสั่งของเขา อยากจะคิดอะไร
ก็จะคิด ส่วนใหญ่ก็ชอบคิดในเรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์
นั้นแหละ เรื่องที่ไม่ควรคิดแต่ก็อดคิดไม่ได้ ถ้าได้ฝึกทำ
สมาธิอยู่เรื่อยๆ ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา เวลาคิดถึงเรื่องที่
สร้างความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเคยบริกรรมพุทโธๆ กับบริกรรม
พุทโธๆ ไป ความคิดอื่นก็ไม่สามารถแทรกเข้ามาได้ เมื่อเข้า
มาไม่ได้ก็จะไม่รบกวนใจ

การปฏิบัติของสายปฏิบัติจึงเน้นไปที่สติเป็นหลัก
ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามควรจะมีสติ มีความรู้สึกตัว รู้อยู่เสมอ
ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กาย วาจาใจ กำลังเคลื่อนไหวไปใน
ทิศทางใด ถ้ามีสติแล้วจะทำอะไรก็ไม่พลาด พระทาง
สายปฏิบัติ เวลาทำงานกันจะทำงานอย่างรวดเร็ว แต่จะ

ไม่ค่อยพลาดพลั้งเผลอกันเท่าไร เช่น จะไม่มีเสียงดังทำอะไรจะเงียบ แต่ถ้าเป็นฆราวาสแล้ว ทำอะไรก็จะอีกทีก็ครึกโครมไปหมด เพราะทำโดยปราศจากสตินั่นเอง มีสติเหมือนกันแต่ไม่เข้มข้นพอที่จะเฝ้าดูทุกขณะจิตว่ากำลังเคลื่อนไหวไปทางไหน เช่น เวลาเซ็ดช้อนเซ็ดจาน ไม่รู้ว่าตอนที่วางจานวางช้อนนั้นวางอย่างไร แรงหรือค่อย เพราะสติไม่ละเอียดถึงขนาดนั้น แต่ผู้ปฏิบัติจะมีสติละเอียดเข้าไปทุกขณะเลย ขณะหยิบช้อนขึ้นมาเซ็ด ขณะที่วางช้อนลงไป จะมีเสียงไม่มีเสียง จะมีสติรู้อยู่ตลอดเวลา การทำงานของพระปฏิบัติจึงทำได้อย่างรวดเร็วและเงียบสงบ ไม่มีเสียง เวลาคนไม่มีสติเข้ามาในสังคมนั้นจะเปิดเผยตัวเองทันทีเลย ทำอะไรก็ดังโครมครามๆ ไปหมด เปิดปิดประตู เปิดปิดหน้าต่าง ก็เป็นเสียงดังไปหมด เพราะไม่เคยฝึกสติให้มีความละเอียดถึงขนาดนั้น แต่ถ้าได้เคยอยู่ในสำนักปฏิบัติแล้วจะระมัดระวังมากเรื่องเสียง เพราะถือว่าการกระทำต่างๆ ต้องเงียบ ต้องสงบ เป็นการฝึกสติไปในตัว

หลักของการปฏิบัติไม่ได้ต้องการความเงียบเป็นผล แต่ต้องการสติ ต้องการสมาธิเป็นหลัก การทำงานต่างๆ

ก็เพื่อฝึกสติ ฝึกจิตเป็นหลัก เพราะเมื่อสามารถควบคุม จิตใจให้เป็นไปตามคำสั่งได้แล้ว ก็จะสามารถระงับการ กระทำของจิตในทางที่ไม่ดีได้ เช่น เวลาเกิดตัณหาขึ้นมา ก็สามารถระงับดับมันได้

การดับตัณหาที่มีอยู่ ๒ วิธีด้วยกันคือ ๑. สมาธิ ซึ่งดับได้ในช่วงระยะสั้นๆ พอเบรกให้หยุดได้ชั่วคราว เวลาอยากได้อะไรนั้นอยากได้อะไรนี้ ก็จรรู้ว่าเกิดความอยาก ขึ้นมา เพราะเกิดความร้อนรุ่มร้อนขึ้นมา โดยปกติจิตที่มีสมาธิ จะมีความเยือกเย็นเป็นพื้น พอเกิดความอยากขึ้นมาก็จะ ร้อนวูบขึ้นมา เหมือนกับจุดไม้ขีดขึ้นมา ก็จะร้อนขึ้นมา ทันที สมาธิจะดับได้เพียงชั่วคราว แต่ความอยากก็โผล่ ขึ้นมาอีก จึงต้องใช้วิธีที่ ๒. คือปัญญา ที่จะดับได้อย่างถาวร เช่น อยากมีคู่ครอง ถ้าบวชเป็นพระ สิ่งแรกที่พระอุปัชฌาย์ จะสอนให้พระผู้บวชใหม่ทุกๆ รูปศึกษาหรือพิจารณาก็คือ กรรมฐาน ๕ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยอนุโลม และปฏิโลม คือทั้งลงและขึ้น พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แล้วก็พิจารณาหนัง ฟัน เล็บ ขน ผม ย้อนกลับมา ให้พิจารณาอย่างต่อเนื่องจนเกิดความชำนาญ ไม่ให้อยู่ ห่างจากใจ

เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นความไม่สวยไม่งามของร่างกาย ที่กิเลสตัณหาหมักจะเห็นว่าเป็นของสวยของงาม ท่านสอนให้พิจารณาถึงความไม่สวยไม่งามของสิ่งต่างๆ เหล่านี้ เวลาผมกลายเป็นสรีขาก็เป็นที่รังเกียจ หนึ่งก็เช่นเดียวกัน หนึ่งที่เต่งตึงในวันนี้ ในวันข้างหน้าก็ต้องเหี่ยวยุบ ให้พิจารณาไปเรื่อยๆ จนถึงอาการส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่ซ่อนอยู่ใต้ผิวหนัง ก็จะเห็นความไม่สวยไม่งามของร่างกายมากขึ้นไปๆ เมื่อได้พิจารณาอย่างต่อเนื่องก็จะรู้ว่าสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เรารู้ว่าสวยงามนั้น ความจริงแล้วก็มีสิ่งที่ไม่สวยงามซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง เพียงแต่เราไม่ได้ใช้ปัญญาพินิจพิจารณาจึงมองไม่เห็น ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้ว ต่อไปความรู้นี้ก็ติดอยู่กับใจ พอเกิดความอยากขึ้นมา ความรู้ที่ได้พิจารณาก็จะหลุดขึ้นมาทันทีว่าไม่สวยอย่างที่เราคิดหรอก ความอยากก็จะดับไป ทุกครั้งที่คิดอยาก ความรู้ที่ได้พิจารณาก็จะหลุดขึ้นมาๆ ในที่สุดความอยากก็จะไม่มีกำลังโผล่ขึ้นมาอย่างนี้เรียกว่าปัญญาหรือวิปัสสนา

การพิจารณาสุภกรรมฐานก็เพื่อแก้กามตัณหา
แก้กามราคะ ความยินดีในรูปที่สวยที่งามที่เราหลงว่า

สวยว่างาม แต่ความจริงแล้วร่างกายไม่ได้สวยงามเลย
เราไปหลงเขาเองว่าสวยว่างาม พระพุทธเจ้าจึงทรงสอน
ให้มองในส่วนที่ไม่สวยไม่งามด้วยเพื่อให้เห็นตามความ
เป็นจริง เรามักจะมองด้านเดียวเท่านั้น คือด้านที่เราชอบ
แต่ด้านที่เราไม่ชอบ เราจะไม่มองกัน ทั้งๆ ที่ก็มีอยู่ใน
คนๆ เดียวกัน ที่นี้ปัญหาของพวกเราเวลาพิจารณาความ
ไม่สวยไม่งามนี้ โดยมากจะพิจารณาได้ไม่นาน เพราะ
กิเลสชอบมาขัดมาขวางอยู่เสมอ เราจึงต้องฝึกต้อง
บังคับให้พิจารณา ถ้าไม่ฝึกไม่บังคับแล้ว จะไม่ค่อยได้
พิจารณากันสักเท่าไร แต่ถ้าได้ฝึกได้บังคับไปเรื่อยๆ
พิจารณาไปเรื่อยๆ ต่อไปจะกลายเป็นนิสัยขึ้นมา เหมือน
กับหัดใช้มือซ้าย ถ้าถนัดขวาจะไม่ชอบใช้มือซ้ายเพราะ
อึดอัด ไม่สะดวก ไม่คล่องแคล่วว่องไว เพราะไม่ถนัด
แต่ถ้าพยายามฝึกใช้ไปเรื่อยๆ หัดใช้ไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะ
เกิดความชำนาญ เกิดความถนัด จนกลายเป็นนิสัยไป
การเจริญปัญญาก็เป็นอย่างนี้

จิตของพวกเราส่วนใหญ่มักจะชอบมองสิ่งต่างๆ
ว่าสวยว่างาม ว่าจีรังถาวร เห็นอะไรก็คิดว่าเป็นอย่างนั้น
เสมอ เห็นรูปร่างหน้าตาที่ถูกใจก็คิดว่าเป็นอย่างนั้น

ไปตลอด ไม่เคยคิดว่าสักวันหนึ่งจะต้องแกँต้องตายไป
ผมจะกลายเป็นสีขาว หน้จะเหี่ยว แล้วก็ตายไปแตก
สลายไป จิตที่มีกิเลสครอบงำอยู่จะไม่ชอบคิดอย่างนี้กัน
แต่ถ้าต้องการแก้ปัญหาคือความทุกข์ใจ ก็ต้องบังคับใจ
ให้พยายามพิจารณาอยู่เรื่อยๆ

การที่จะเจริญปัญญาได้อย่างต่อเนื่องจนได้ผล
จิตต้องตั้งมั่น ถ้ายังลอยไปลอยมาอยู่ จะพิจารณาสุขะ
ได้ไม่นาน พอมีอารมณ์อื่นมากระทบก็จะหลุดจากจิตให้
ไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้แทน ถ้าจิตมีสมาธิตั้งมั่นอยู่แล้ว
จะไม่ไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ จะไม่มีอารมณ์ต่างๆ มา
รบกวน กำหนดให้พิจารณาอะไร ก็จะอยู่กับเรื่องที่ได้
กำหนดไว้ การปฏิบัติจึงไม่ควรมองข้ามสมาธิไป บางคน
คิดว่าสามารถปฏิบัติโดยไม่ต้องมีสมาธิเลย คือให้เข้าสู่
วิปัสสนา ให้เข้าสู่ปัญญาเลย ส่วนใหญ่เวลาเข้าไปแล้วจะ
ไม่ได้ผลเท่าั่นเอง จะกลายเป็นความฟุ้งซ่านไปเสีย
มากกว่า กลายเป็นจินตนาการไป ไม่ได้เป็นความจริง
เวลาเกิดกิเลสขึ้นมาก็จะสู้ไม่ได้ แต่ถ้ามีสมาธิอยู่แล้ว
เวลาพิจารณาอะไร จิตก็จะเกาะติดอยู่กับสิ่งที่ให้พิจารณา
จนเข้าใจ จนอยู่ติดกับใจ ที่นี้ไม่ต้องพิจารณาอีกแล้ว

พอกิเลสโผล่ขึ้นมา ความรู้ที่ได้พิจารณาแล้วอย่างซ้ำซอ
ก็จะผุดขึ้นมารับทันทีโดยอัตโนมัติเลย เป็นธรรมชาติ
ของจิตไป แล้วก็จะรู้ว่ากิเลสแบบนี้ไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป
เพราะไม่หลงแล้ว รู้เท่าทันแล้ว เวลากิเลสบอกว่าสวย
ปัญญาจะบอกว่าไม่สวย ก็จะทำลายล้างกันไปจนหมดสิ้น
ไปจากใจ กิเลสก็จะไม่สามารถมาหลอกใจได้อีกต่อไป
เพราะมีปัญญารู้ทันกิเลสแล้วนั่นเอง

นี่คือการปฏิบัติที่เรียกว่ามรรค ต้องเจริญให้มาก
พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า มรรคต้องเจริญให้มาก ทุกข์
ต้องกำหนดรู้ สมุทัยต้องละ นิโรธต้องทำให้แจ้ง วิธีที่จะ
ทำให้โรธแจ้ง ที่จะละสมุทัย ที่จะกำหนดรู้ทุกข์ ก็อยู่ที่การ
เจริญมรรคนั่นเอง การเจริญมรรคจะทำให้เห็นความแก่
ความเจ็บ ความตาย อยู่ตลอดเวลา เป็นอริยสังข์ข้อที่ ๑ คือ
ทุกข์สังข์จะ พวกเราส่วนใหญ่มักจะมองข้ามทุกข์สังข์จะไป
เมื่อลืมทุกข์สังข์ก็จะเกิดตัณหา เกิดความอยากจะ
สร้างโน่นสร้างนี่ ทำโน่นทำนี่ เป็นโน่นเป็นนี่ แล้วก็ต้อง
ไปทุกข์กับเรื่องโน้นทุกข์กับเรื่องนี้ แต่ถ้าได้เจริญมรรค
คือสัมมาทิฐิ ก็จะรู้ว่าคนเราเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ
ต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากของรักทั้งหลาย

ไปเป็นธรรมดา ต้องประสบกับสิ่งทั้งหลายที่ไม่ปรารถนา
เป็นธรรมดา

เมื่อพิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่ถูกอำนาจของ
ตัณหาหลอกให้ไปสร้างโน่นสร้างนี่ สร้างครอบครั
วสร้างสวรรค์วิมานในโลกนี้ ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เพราะในที่สุด
แล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็จะ
ถอยออกจากการสร้างการหาความสุขกับสิ่งต่างๆ ใน
โลกนี้ เกิดปัญญาขึ้นมา เมื่อเกิดปัญญาขึ้นมาก็คจะระับ
ดับตัณหาต่างๆ ที่หลอกให้ไปสร้างโน่นสร้างนี่ เป็นโน่น
เป็นนี้ได้

เมื่อไม่มีตัณหา อยู่เฉยๆ ก็มีความสุขแล้ว เป็นความสุข
ที่แท้จริง คือการอยู่เป็นสุขนั่นเอง เมื่ออยู่เฉยๆ ได้แล้ว
มีเพียงร่างกายกับใจเป็นสมบัติก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้อง
มีสมบัติอื่นอีกก็มีความสุขอย่างมากมายกายกองยิ่งกว่า
คนที่มีเงินทองกองเท่าภูเขาเสียอีก เพราะเป็นความสุข
ที่ไม่ได้เกิดจากตัณหาความอยากที่เป็นต้นเหตุของ
ความทุกข์ ถ้ามีตัณหาแล้ว ต่อให้มีเงินทองกองเท่าภูเขา
ก็ยังคงอยากอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่มีความพอนั่นเอง

มีร้อยก็อยากจะได้เป็นพัน มีพันก็อยากจะได้เป็นหมื่น
ก็อยากไปเรื่อยๆ นี่คือธรรมชาติของตัณหา แต่ถ้าไม่มี
ตัณหาแล้ว ความอึดก็จะเกิดขึ้นมาทันที

ตัณหากับความอึดจึงเป็นเหมือนด้านทั้ง ๒ ด้านของ
เหรียญอันเดียวกัน ด้านหนึ่งเป็นตัณหา อีกด้านเป็น
ความอึด ถ้าด้านตัณหาหงายขึ้นมาก็คจะมีแต่ความหิว
ถ้าพลิกกลับมาอีกด้านหนึ่งก็จะมีแต่ความอึด

จิตของเราก็เหมือนกัน มีอยู่ ๒ ด้าน หิวกับอึด
ถ้าปล่อยให้ความหิวคือตัณหาทำงาน ก็จะไปตลอด
ถ้าทำให้อึด ก็จะไม่หิวกับอะไร ไม่อยากกับอะไร มีความพอ
ก็มีความสุข ไม่ต้องมีอะไรก็อยู่ได้ เพราะไม่มีอะไรทำให้
จิตอึดหรือพอได้ นอกจากตัวจิตเองจะต้องพอ จะต้อง
พลิกจิตให้เข้าสู่ด้านอึดให้ได้ ส่วนใหญ่มักจะถูกกิเลส
ตัณหาหลอกให้ไปในด้านหิว เมื่อหิวแล้วได้เท่าไรก็ไม่
รู้จักอึด ไม่รู้จักพอ แต่ถ้าใช้ธรรมชาติดับตัณหาความอยาก
ก็จะทำให้จิตอึดได้ เราจึงต้องต่อสู้กับตัณหาความหิว
ด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ด้วยมรรค ๘ บำเพ็ญ
ไปเรื่อยๆ ศีลก็รักษาไป สมาธิก็พยายามทำไป ปัญญา

พยายามพิจารณาไปเรื่อยๆ พิจารณาเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เรื่องอสุภะ อสุภัง ความไม่สวยไม่งาม ไม่ซำก็เร็วก็จะค่อยๆ ซึมซาบเข้าไปในจิตใจ จนกลายเป็นเครื่องมือต่อสู้กับตัณหาความอยากได้

เวลาเกิดความอยากขึ้นมากก็จะถามตัวเองว่า จะอยากไปถึงไหน เดียวก็ตายแล้ว มีเงินเท่าไรก็เอาไปไม่ได้ ตอนนี้อายุเท่าไรแล้ว จะอยากไปหาอะไร ความสุขต่างๆ ในโลกนี้ก็ได้ผ่านมามากต่อมากแล้ว ถ้าเป็นความสุขที่แท้จริงก็น่าจะให้ความอึดความพอกับเราแล้ว ถ้ายังไม่ให้ เวลากลับไปหาความสุขเหล่านี้อีกก็จะเป็นเหมือนเดิม ยังอยากไปเรื่อยๆ อีก ๑๐ ปี ๒๐ ปีข้างหน้า ก็ยังจะเป็นอย่างนี้ ยังหิวแบบนี้ไปเรื่อยๆ ลองหันมาหาความสุขแบบที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบจะไม่ดีกว่าหรือความสุขที่เกิดจากความดับของความทุกข์ ดับของตัณหา ดับของสมุทัย นี่แหละคือวิธีสร้างความสุขที่แท้จริง วิธีที่จะทำให้จิตใจอยู่เหนือความทุกข์ทั้งหลายได้ ก็คือการเจริญมรรคนี้เอง ●●●



นักบวช • ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย

แนวทางพาดำเนิน

พระธรรมเทศนา พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

การปฏิบัติของเรายังต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังอยู่เรื่อยๆ เพราะจะมีปัญหาเมื่ออุปสรรคต่างๆ ปรากฏขึ้นกับการภาวนา ถ้าไม่มีแผนที่นำทาง เช่น หนังสือธรรมะ หรือเทศน์ของครูบาอาจารย์ไว้ฟังอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่หลงได้ เพราะสิ่งที่ปรากฏในภาวนา มีทั้งมรรคมีทั้งผล มีทั้งที่ไม่ใช่มรรคไม่ใช่ผล ถ้าไม่รู้จักแยกแยะก็จะหลงติดอยู่กับพวกโลกียธรรมต่างๆ ที่ไม่พาให้หลุดพ้น แต่จะพาให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด จึงต้องมีธรรมะของครูบาอาจารย์ไว้อ่านไว้ฟังบ้างสลับกับการบำเพ็ญภาวนา



ทางปฏิบัติทางดำเนินมืออยู่แล้ว ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ตัวเราว่ามีความขยันมากน้อยเพียงไร ส่วนใหญ่มักจะแพ้ความขี้เกียจ นอนดีกว่า ติดความสุขเล็กๆ น้อยๆ แค่การหลับการนอนการกิน เวลาจะภาวนาจึงต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตของเรา จะอยู่กินแบบปกติก็จะไม่เจริญทางด้านภาวนา อย่างน้อยต้องถือศีล ๘ ไม่รับประทานอาหารเย็น การนอนก็นอนแบบง่ายๆ นอนกับพื้น ไปอยู่วัดที่ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีน้ำประปา ก็ไม่ค่อยสะดวก ไม่ค่อยสบายทางด้าน การอยู่การกิน แต่ทำให้ไม่ต้องไปพะวักพะวนกับเรื่องกินเรื่องนอนให้มากจนเกินไป

ใหม่ๆ ไม่เคยชินก็จะรู้สึกลำบากหน่อย แต่ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายอะไรหรอกเพราะไม่ถนัดเท่านั้นเอง เหมือนกับเคยใช้มือขวาอยู่ประจำแล้วต้องมาใช้มือซ้าย ใหม่ๆ ก็รู้สึกว่ายาก ฝึกใช้ไปเรื่อยๆ ต่อไปก็ง่ายขึ้นเอง เวลาเลยมือขวาไป เหลือแต่มือซ้าย ก็ต้องหัดใช้มือซ้ายจนได้ การดำเนินชีวิตของพวกเราเหมือนกัน มีทั้งขวามีทั้งซ้าย ถ้าวัดขวาที่ไม่ชอบซ้าย ถ้าวัดซ้ายที่ไม่ชอบขวา แนวทางชีวิตที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราดำเนินเป็นทางที่ดี ที่สบายจริงๆ ไม่มีทุกข์ แต่เราไม่ถนัดกัน

จึงไม่ชอบ เราชอบอยู่บนกองสุขที่มีความทุกข์ห้อมล้อมอยู่ตลอดเวลา คิดดูซิ เรามีไฟฟ้าใช้กันตลอดเวลา ถ้าวันไหนไฟฟ้าดับ เราก็เดือดร้อนกัน ตู้เย็นก็ไม่ทำงาน แอร์ก็ไม่ทำงาน พัดลมก็ไม่ทำงาน มีน้ำประปาใช้อยู่ตลอดเวลา ถ้าน้ำประปาไม่ไหลก็เดือดร้อนกัน เพราะไม่เคยอยู่แบบที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้ ทั้งๆ ที่สามารถอยู่ได้แต่ไม่เคยอยู่กัน เคยทำอะไรก็มักจะมีความผูกพันติดพัน เคยสะดวกสบายง่ายดาย พอต้องทำอะไรที่ยากก็ไม่อยากจะทำ ความจริงมันไม่ยาก เพียงแต่ว่าเราไม่ถนัด ก็เลยรู้สึกว่ายากจึงไม่อยากทำ ชีวิตของเราจึงไม่ค่อยได้พัฒนาเปลี่ยนแปลงไปสักเท่าไร

ถ้าเราพยายามฝึกฝนอบรม ถ้าไม่ได้ทำตลอดเวลาอย่างน้อยก็ทำเป็นพักๆ ไปก็ยังดี มีเวลาวางวันหยุด ๓ - ๔ วัน ก็ไปอยู่วัดกัน ไปวัดที่เงียบๆ มีครูบาอาจารย์ที่ดีแต่วัดของครูบาอาจารย์มักจะมีคนไปกันมาก จึงไม่ค่อยเหมาะกับนักภาวนา ผู้ที่ภาวนาจริงๆ ต้องการความสงบจริงๆ ไปวัดของลูกศิษย์ของท่านก็อาจจะได้ประโยชน์มากกว่า

ตอนที่ไปอยู่วัดป่าบ้านตาดใหม่ๆ ไม่ค่อยมีใคร
ไปกัน ส่วนใหญ่จะไปวัดครูบาอาจารย์ที่เป็นผู้หลัก
ผู้ใหญ่กว่าหลวงตาท่าน สมัยนั้นที่วัดหลวงตาจึงเป็นวัดที่
สงบ ไม่ค่อยมีญาติโยมไปกันเท่าไร วันเสาร์วันอาทิตย์
อย่างมาก็มีรถแค่ ๒ - ๓ คันที่ไปจากอุดรฯ เท่านั้นเอง
ไปใส่บาตร ไปถวายอาหาร การฉันการทำอะไรก็รวดเร็ว
กลับมาจากบิณฑบาตจัดอาหารเพียงไม่กี่นาทีก็ได้ฉัน
กันแล้ว แต่ตอนนี้รู้สึกว่าคนไปเยอะ กว่าจะได้ฉันกัน
ก็เหนื่อย ฉันเสร็จแล้วต้องมาเก็บมากกว่าดมาอะไรกันอีก
ใช้เวลามาก เวลาจะไม่ค่อยมีสำหรับการภาวนา ถ้าไป



วัดเล็กๆ ที่ยังไม่ค่อยมีญาติโยมไปกันเท่าไร ไปอยู่ที่นั่น ก็จะมีเวลาภาวนาได้เยอะ ที่ไหนที่มีคนเยอะๆ ก็จะต้อง มีปัญหาตามมา

ปัญหาส่วนใหญ่ก็อยู่ที่คนนี่แหละ อยู่กันเยอะๆ ก็อดคุยกันไม่ได้ ยิ่งคุยกันมากก็ยิ่งเสียเวลา ยิ่งฟังชาน ยิ่งไม่สงบ แต่ถ้าไปอยู่วัดที่ไม่ค่อยมีคน ต่างคนต่างมีที่พัก ของตนเอง อยู่แบบเงียบๆ อยู่ตามลำพัง โอกาสที่จะภาวนา ก็มีเยอะ แต่ต้องภาวนาเป็น ต้องรู้ว่าจะต้องทำอะไร ถ้าไป นอนกายหน้าผาก คิดฟุ้งซ่าน ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร อย่างน้อยต้องรู้จักวิธีเจริญสติ เดินจงกรมก็ให้มีสติอยู่ กับการเดิน นั่งสมาธิก็ให้มีสติอยู่กับการนั่ง อย่าปล่อย ให้อใจคิดเพ่นพ่านไปตามยถากรรม ต้องคอยควบคุม อยู่ตลอดเวลา เหมือนกับเป็นนักโทษ อย่าปล่อยให้ไป ทำอะไรตามอำเภอใจ ถ้าปล่อยให้อคิดไป เดี่ยวก็คิดถึง เพื่อนฝูง คิดถึงความสุขเดิมๆ แล้วก็จะทำให้รู้สึกว่าเหว่ เสร้าสร้อยหงอยเหงาขึ้นมา จะทำให้ทนอยู่ต่อไปไม่ได้ พอคิดถึงเพื่อน คิดถึงบ้าน คิดถึงอะไรต่างๆ ก็อยากจะ กลับไป

แต่ถ้าพยายามภาวนาอยู่เรื่อยๆ ไม่ปล่อยให้จิต
ไปคิด เดินก็พุทโธๆ ไปเรื่อยๆ นั่งก็พุทโธๆ ต่อ ภายในจิต
ไม่ให้มีเรื่องอะไร ให้มีแต่พุทโธๆ อย่างเดียว ต่อไปจิตก็จะ
เข้าสู่ความสงบ เมื่อสงบแล้ว จิตจะไม่หิวไม่อยากกับอะไร
ทั้งนั้น เพราะได้หยุดคิดนั่นเอง เมื่อหยุดแล้วในโลกนี้
ก็เหมือนกับไม่มีอะไร อดีตก็ไม่มี อนาคตก็ไม่มี มีแค่
ปัจจุบันเท่านั้นเอง ขณะที่มีความสุขก็ไม่อยากไปหาใคร

ถ้าได้เข้าถึงจุดนี้แล้วก็อยากจะภาวนาอย่างเดียว
ไม่อยากจะอยู่ใกล้ใคร เพราะอยู่ใกล้แล้วก็รำคาญ ทำให้
จิตต้องกระเพื่อม ต้องคิด ต้องปรุง ต้องแต่ง ต้องมี
อารมณ์ตามมา แต่ถ้าอยู่ของเราคนเดียวตามป่าตามเขา
อยู่กับเสียงลม อยู่กับต้นไม้ ก็จะมีแต่ความสุขความสบาย
กับการภาวนา เดินจงกรม นั่งสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะ
สลับกันไป

การอ่านหนังสือธรรมะทางภาคปฏิบัติของครูบา-
อาจารย์ เป็นเหมือนการฟังเทศน์ ได้ข้อคิดได้อุบายต่างๆ
เพราะการปฏิบัติของเราจะต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังอยู่
เรื่อยๆ เพราะจะมีปัญหามีอุปสรรคต่างๆ ปรากฏขึ้นกับ

การภาวนา ถ้าไม่มีแผนที่นำทาง เช่น หนังสือธรรมะหรือ
เทศน์ของครูบาอาจารย์ไว้ฟังอยู่เรื่อยๆ ก็จะหลงได้ เพราะ
สิ่งที่ปรากฏในภาวนา มีทั้งมรรคมีทั้งผล มีทั้งที่ไม่ใช่มรรค
ไม่ใช่ผล ถ้าไม่รู้จักแยกแยะก็จะหลงติดอยู่กับพวก
โลกียธรรมต่างๆ ที่ไม่พาให้หลุดพ้น แต่จะพาให้ติดอยู่
กับการเวียนว่ายตายเกิด จึงต้องมีธรรมะของครูบาอาจารย์
ไว้อ่านไว้ฟังบ้างสลับกับการบำเพ็ญภาวนา

เวลาฟังธรรมะของครูบาอาจารย์จะเกิดกำลังจิต
กำลังใจ เวลาเกิดความท้อแท้ ความเบื่อหน่าย การภาวนา
ไปไม่ถึงไหน พอได้ฟังเทศน์ฟังธรรมของท่าน ฟังท่านเล่า
ถึงปัญหาที่ท่านประสบมาและวิธีที่ท่านต่อสู้กับมันมา
ก็ทำให้เกิดมีกำลังจิตกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป จึงควร
เกาะติดครูบาอาจารย์ไว้ให้ดี องค์ไหนที่เรามีความเชื่อมั่น
ในตัวท่าน ก็พยายามเข้าไปหาท่านอยู่เรื่อยๆ ไปฟังเทศน์
ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ แล้วก็นำไปปฏิบัติ ต้องทำทั้ง ๒ อย่าง
ต้องฟังด้วยและต้องปฏิบัติด้วย ถ้าฟังแล้วไม่นำไป
ปฏิบัติเดี๋ยวก็ลืม ถ้านำไปปฏิบัติแล้วก็จะอยู่ในใจไป
ตลอด ●●●

๘
ที่กฏ
จุฬ



ถ้าปฏิบัติได้ผลแล้ว จะเห็นประโยชน์เห็นโทษของเรื่องที่เรา
ไปทำทุกวันนี้ ทำเพื่ออะไรตามดูซิ ทำเพื่อความหลงใช้ไหม
ทำเพื่อความวุ่นวาย แล้วจะเริ่มเห็นความวุ่นวายของชีวิต
ของฆราวาส ในพระไตรปิฎกมักจะแสดงไว้เสมอว่า เวลาคน
ออกบวชมักจะบ่นว่า ชีวิตฆราวาสนี้มันช่างวุ่นวายจริงหนอ
แสดงว่าจิตได้สัมผัสกับความสงบแล้ว เมื่อมีความสงบใน
จิตแล้ว จะเห็นเรื่องราวต่างๆ ภายนอกมีแต่ความวุ่นวาย
เพราะมันรบกวนจิตใจ

จิตใจที่สงบก็เหมือนกับน้ำที่นิ่ง แล้วเวลามีเรื่องราวเข้ามา
ก็เหมือนกับคนมาตักน้ำ มาแกว่ง มากวนน้ำ น้ำก็ขุ่น น้ำก็
เป็นคลื่น มันก็วุ่นวาย



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ถ้าเราอยากจะไปนิพพาน ต้องคิดถึงความตายอยู่เรื่อยๆ
เพราะนิพพานอยู่ปากตาย ต้องผ่านความตาย ผ่านความตาย
ของสามี ของภรรยา ของบุตรของธิดา ของตัวเราเอง
ของร่างกายเราเอง คิดว่าไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องตาย แล้วเราจะ
ไปหวังไปหวังอะไรกัน หวังยังงี้หวังยังงี้ก็ห้ามความตาย
ไม่ได้อยู่ดี ลูไปปฏิบัติธรรมกันดีกว่า ไปปลีควิเวก ไปเจริญ
สมณะ ไปรักษาศีลกัน ไปเจริญวิปัสสนากัน เพื่อเราจะได้ไป
นิพพานกัน พอไปถึงนิพพานแล้ว เราก็กลับมาช่วยคนที่ยังไป
ไม่ถึงได้



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เวลา ๐๕.๕๐ - ๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

- เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอ
เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ สิ้นสุดที่ซอยนาจอมเทียน
๒๘ (เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. (โดยประมาณ)

- ฉันทน์เช้าที่ศาลาฉัน วัดญาณสังวราราม เฉพาะวันธรรมดา
- งดลงศาลาทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันพระ และวันหยุด
นักขัตฤกษ์

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๔๕ น. (โดยประมาณ)

- แสดงธรรมหน้ากุฏิ ทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันพระ และ
วันหยุดนักขัตฤกษ์ ที่กุฏิ ๕ วัดญาณสังวราราม ญาติโยม
สามารถเข้ามาที่กุฏิได้ประมาณเวลา ๑๓.๓๐ น. เป็นต้นไป
โดยจอดรถได้ที่กุฏิ ๔ กุฏิ ๖ และลานจอดรถภายในวัด

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือ
จากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรึงดสวม
กางเกงขาสั้น และกระโปรงสั้น

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

รับชมการแสดงธรรมโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน
เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. รับชมได้ทาง



Youtube: Phrasuchart Live



Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่

Phrasuchart.com

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง

Facebook และ Youtube

นักบวช

ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย

พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

จำนวน : ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpsiamprinting@hotmail.com

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย



คนที่ชอบปฏิบัติจะเห็นว่าการเป็นพระนี่ดีที่สุดเลย
พระพุทธรเจ้าทรงวางแนวทางให้ไปทางนี้จริงๆ
เป็นพระไม่ต้องทำอย่างอื่นเลย
ถ้าศึกษาแนวทางที่พระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอน
จะรู้ว่าทรงสอนให้ภาวนาอย่างเดียวเท่านั้น
ให้เจริญศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
