

## ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

บรรยายวันที่ 6 กรกฎาคม 2551

ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบนมัสการพระคุณเจ้า กราบคุณแม่ชี กราบท่าน  
อาจารย์ทั้งหลาย สวัสดิ์ครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ผมได้รับเชิญให้มาบรรยายเรื่อง “ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน” คำว่า ปฏิบัติ นั้น  
โดยปกติภาษาไทยเราก็แปลว่า ลงมือทำ แต่ในภาษาบาลีหมายถึง การที่จิตได้ไปรู้จักธรรมะ  
ภาษาบาลีมาจากคำว่า ปฏิ + ปตฺติ แปลว่า ได้เข้าไปรู้จักตัวธรรมะ ได้เห็นตัวธรรมะ แต่เดิมมี  
ความเข้าใจผิดคิดว่ากายใจทั้งแท่งคือตัวเรา ต่อมาก็รู้จักมันว่า นี่ไม่ใช่ตัวเรานะ เป็นแต่นามกับ  
รูป เป็นขั้น ๕ ที่เกิดขึ้นทำหน้าที่ของมันเอง เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย  
เกิดแล้วเปลี่ยนแปลงไป เป็นของไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เป็นทุกขังก็มีเหตุทำให้เกิดขึ้น พอ  
หมดเหตุก็ดับไป เมื่อเหตุเปลี่ยนผลก็เปลี่ยนไป เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาเอาตามชอบไม่ได้  
ทั้งรูปทั้งนาม ขั้นทั้ง ๕ เหล่านี้ทำงานได้เอง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เราเข้าไปรู้จักมัน  
อย่างนี้

รูปก็ทำงานได้เอง อย่างหายใจเข้าหายใจออกนี้ เราไม่ได้สั่งมัน มันหายใจเข้าหายใจ  
ออกเอง เวทนาความรู้สึกก็ทำงานได้เอง นั่งนานก็ปวดหลัง พอปวดหลังแล้วไม่พอใจอาการ  
ปวดหลัง ขยับเขยื้อนมันก็หายปวด สักหน่อยก็ปวดใหม่ เวทนามันทำงานได้เอง มีเหตุมี  
ปัจจัยก็เกิดเวทนาชนิดต่างๆ ขึ้น นั่งที่นุ่มๆ ก็รู้สึกสบาย นั่งที่แข็งๆ ก็รู้สึกเจ็บ นี่ก็เป็นเวทนา  
ทางกาย เวทนาทางใจก็ทำนองเดียวกัน ทำงานของมันได้เอง ได้รับเสียงชม เราก็สบายใจ ดี  
ใจ ได้รับเสียงด่า เราก็ไม่สบายใจ น้อยใจ สัตถุญาก็ทำงานได้เอง เวลาเรามองเห็นหน้าคนนี้  
เราก็รู้ว่าเป็นคน เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย สังขารก็ปรุงแต่งของมันได้เอง ทำให้จิตของเราดีบ้าง  
ไม่ดีบ้าง เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง วิญญาณก็ทำงานได้เองเหมือนกัน เต๋ียวไปเห็นทางตา  
เต๋ียวไปได้ยินทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องสัมผัสทางกาย คตินี้ก็รู้สึกทางใจ  
เห็นแล้วไปคิด ได้ยินแล้วไปคิด วันเวียนทั้งวันทั้งคืนอยู่อย่างนี้

ร่างกายจิตใจ ชั้น ๕ นี้มันไม่ใช่ตัวเรา มันทำงานได้เองของมัน แต่เราเข้าใจผิดไปยึด ชั้น ๕ ว่าเป็นตัวเรา ยึดว่าเป็นของเรา อยากจะให้มันได้ดังใจ นี่เรียกว่า ตัณหา ส่วนใหญ่มีความคิดว่า ถ้าอยากจะมีความสุข เราก็หารูปสวยๆ มาให้มันดู หาเสียงไพเราะๆ มาให้มันฟัง หากกลิ่นหอมๆ มาให้มันดม หารสอร่อยๆ มาให้มันทาน หากสัมผัสนุ่มๆ เย็นๆ มาถูคต้องทางกาย จิตเกิดความทะยานอยากอย่างนี้ เรียกว่ากามตัณหา เวลาปฏิบัติธรรมก็อยากจะได้แต่ดี อยากจะได้แต่จิตสงบ เวลาสงบแล้วก็อยากให้ออกไปอยู่นานๆ เรียกว่าภวตัณหา ตัณหาที่อยากจะทำให้มันเที่ยง อยากให้สภาวะบางสิ่งบางอย่างมันเที่ยง ทั้งๆ ที่โดยความจริงแล้ว ทุกอย่างมันเป็น ชั้น ๕ เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป สภาวะบางอย่างไม่อยากจะเกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็อยากให้ออกไปเร็วๆ เรียกว่าวิภวตัณหา

ลักษณะของตัณหาชั้น ๕ มีทั้งตัณหาแบบตะครุบเอา ดึงเข้ามา กับตัณหาแบบผลักออกไป ไม่อยากจะได้ ทั้ง ๒ อย่างเป็นความทะยานอยากของจิต ทำให้เกิดทุกข์ใหม่ๆ วนเวียนมากมาย ที่เป็นเช่นนี้เพราะเราไม่รู้ว่าเป็นตัวทุกข์

คำว่า “ทุกข์” ในความหมายนี้หมายความว่า กายกับใจนี้มันไม่ใช่ตัวเรา เป็นของว่างเปล่าจากตัวตน ไม่มีตัวตนถาวรใดๆ มันทำงานได้เอง ทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ กายใจหรือชั้น ๕ มันเป็นทุกข์อย่างนี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พอเราไม่เข้าใจ เกิดความเข้าใจผิดก็ไปยึดมัน เห็นว่าเป็นตัวเรา เกิดอุปทานชนิดหนึ่งเรียกว่า อตตวาทุปาทาน

คำว่า ปฏิบัติ นี้หมายถึง มาตรฐาน มาตรฐานกายใจตามความเป็นจริงว่า มันเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวเราเลย ความรู้สึกว่าเป็นตัวเราก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวเท่านั้นเอง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีตัวตนแท้จริงใดๆ เลย ความรู้สึกว่าเป็นตัวเราเป็นอุปาทานที่เกิดขึ้น เกิดจากการปรุงแต่ง พอหมดเหตุก็ดับไป ถ้ามีสติสัมปชัญญะดีก็ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นตัวเราเกิดขึ้น เห็นเป็นเพียงแต่รูปแต่นาม พอหลงไป ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ หลงไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หลงกับความรู้สึกนึกคิดตัวเอง ก็เกิดมีตัวเราขึ้นมา

ทั้งความรู้สึกว่ามีเราและความรู้สึกที่ไม่มีเรา มันก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน ไม่มีตัวตนเหมือนกัน มันเป็นเพียงขั้นๆ ไม่มีตัวตนใดๆ ในขั้น ๕ เลย ความจริงมันเป็นอย่างนี้อยู่ แต่เราทั้งหลายเข้าใจผิด เราจึงต้องมาฟังธรรมะให้เกิดความเข้าใจว่า ธรรมะคืออะไร เพื่อจะได้รู้จักธรรมะจริงๆ ต่อไป

ธรรมะแท้ที่จริงก็คือกายกับใจของเรา ที่เรียกว่าขั้น ๕ นี้ รวมกันขึ้นในช่วงเวลาหนึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ไปของชั่วคราวเท่านั้น สักหน่อยมันก็เปลี่ยนแปลงไป มีเหตุอย่างนี้ผลก็เป็นอย่างนี้ บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ กายกับใจเรานี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราศึกษาให้เข้าใจอย่างนี้

ตัวการศึกษาให้เข้าใจ ได้มารู้จัก ได้มาเห็น ได้มาทำความเข้าใจ จนกระทั่งยอมรับความจริงของธรรมะได้ นี้เรียกว่า **ปฏิบัติ** ดังนั้น การปฏิบัติจึงไม่เกี่ยวกับว่า ท่านจะเดินท่าไหนหรือนั่งท่าไหน หรือไปที่ไหนก็ไม่เกี่ยว อยู่ที่จิตได้มาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจให้เห็นว่า ความจริงมันเป็นอย่างนี้ ได้รู้จักสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกายในใจ เพื่อถอดถอนความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นออกไป นี่แหละคือความหมายของคำว่าปฏิบัติ ภาษาบาลีมาจากคำว่า ปฏิปตฺติ หมายถึง การเข้าไปรู้จัก ได้เห็นธรรมะต่อหน้าต่อตา ได้รู้จักว่าเป็นธรรมะ ไม่ใช่ตัวเรา

ในการปฏิบัติธรรมะนั้น เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อแปลงตัวเองให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่า มันไม่ใช่เรา ไม่มีตัวเราเลย เป็นแต่เพียงธรรมะที่มันเกิดขึ้นเป็นคราวๆ เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย หมดเหตุมันก็ดับไป บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ เมื่อเรารู้ทุกข์ตามความเป็นจริงอย่างนี้ สมุทัยก็จะถูกละได้ **ที่เราต้องละคือตัณหา** คือสมุทัยที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ที่แยกเป็นกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

การปฏิบัติจริงๆ ก็คือ การที่เราารู้จักกาย รู้จักใจของตนเอง การจะรู้จักกาย รู้จักใจของตนเองก็ต้องมีเครื่องมือ **เครื่องมือคือสติสัมปชัญญะ** ที่เราไม่รู้กายไม่รู้ใจ ทั้งที่กายกับใจนี้ไปกับเราตลอดเวลา แต่เราไม่เคยรู้ ก็เพราะเราไม่มีสติสัมปชัญญะ มีแต่ความหลง มีแต่ความไม่รู้ตัว เพราะฉะนั้น การจะรู้จักสภาวะธรรมคือกายกับใจ หรือขั้น ๕ ที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ

**สติ** หมายถึง ความระลึกได้ ความไม่ใจลอย ความไม่ผลอไป ไม่หลงไป ไม่เหม่อไป ไม่เอาแต่คิด จะใช้คำว่าอะไรก็ได้ นี่ความหมายของคำว่าสติ

**สัมปชัญญะ** แปลว่า ความรู้ตัว รู้สึกตัวอยู่ รู้ว่ากำลังทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำอย่างไร ทำด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว โดยส่วนใหญ่เราไม่ได้เป็นอย่างนี้ เราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ จึงไม่มีเครื่องมือมาศึกษาภายในใจของตนเอง ที่เราทำกันทั้งหลายนิยมไปตามสำนักปฏิบัติต่างๆ ก็เพื่อไปฝึกเครื่องมือนี้ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ เพื่อมารู้กายรู้ใจ คือขั้นที่ ๕ ตามความเป็นจริงว่า มันเป็นเรื่องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ตัวการปฏิบัติก็คือตัวสติสัมปชัญญะที่เราฝึกฝนให้มีขึ้น และมาตามดูกายตามดูใจ ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญาจนสมบูรณ์ไปตามลำดับ เมื่อสมบูรณ์รวมเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น ก็จะถึงปฏิเวธคือการบรรลุธรรม นี่เรียงลำดับเป็นอย่างนี้ ขั้นที่ ๑ เริ่มจากการฟังก่อน เป็นปริยัติ ขั้นที่ ๒ ก็มาเป็นการปฏิบัติ คือ การมารู้จักธรรมะตามความเป็นจริง ขั้นที่ ๓ ก็ปฏิเวธ คือ การได้บรรลุธรรม ได้เห็นธรรม เป็นผลของการปฏิบัติ

หลังจากทราบความหมายของคำว่าปฏิบัติแล้ว ผมจะอธิบายการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คำว่า ชีวิตประจำวัน ก็คือ ชีวิตธรรมดาของเราทั้งหลายที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ โดยส่วนใหญ่แล้ว เวลาพูดถึงการปฏิบัติธรรม เรามักจะแยกการปฏิบัติธรรมออกจากชีวิตประจำวัน เช่น รอว่างๆ ก่อน รอเสาร์อาทิตย์ก่อน รอช่วงหยุดยาวๆ ก่อน ไปสำนักแล้วค่อยปฏิบัติ พอออกมาเหมือนเดิม พอเข้าสำนักก็ปฏิบัติตั้งใจดี พอออกมาเหมือนเดิมอย่างนี้ หรือบางท่านดีขึ้นมาน้อย ตอนเช้าก่อนไปทำงานปฏิบัติได้ ๑ ชั่วโมง ไปทำงานก็ฟุ้งซ่านกลับมา ตอนเย็นมาปฏิบัติต่ออีก ๑ ชั่วโมง นอนหลับไป ตอนเช้าปฏิบัติอีก ไปทำงานตอนเช้าถึงเย็นก็ฟุ้งซ่านอะไรอย่างนี้ วนๆ ไปอย่างนี้ แยกการปฏิบัติกับชีวิตประจำวันออกจากกัน ผมจึงมาพูดเรื่องของการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะเวลาที่เรารู้สึกเสียไปมากก็คือชีวิตประจำวันของเรา ธรรมดาๆ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไปนี่แหละ เพื่อไม่ให้เวลามันสูญเปล่าไป เราจะทำงานหรือทำอะไรก็ตามก็ให้มีการปฏิบัติ ให้มีการศึกษาเรียนรู้ธรรมะในระหว่างนั้น มีสติสัมปชัญญะในการกระทำ ไม่มัวแต่ใจลอยไป ไม่มัวแต่หลงคิดเพลินไป ไม่มัวแต่คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่มัวแต่หาเรื่องมาพูด ไม่มัวแต่ดูหนังดูละคร ไม่มัวแต่สนใจเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่

แม้แต่สนใจเรื่องคนอื่นเขา เราปฏิบัติ มาศึกษาเรียนรู้กายใจของตนเอง ที่นี้เมื่อเราศึกษา เรียนรู้กายเรียนรู้ใจของตนเองในชีวิตประจำวันไปเรื่อยๆ เราอยากจะไปปฏิบัติตามสำนักต่างๆ ไปหาครูบาอาจารย์ ถ้าเรามีเวลา มีโอกาส นั่นเป็นสิ่งที่ดีแล้ว ก็ไปตามสมควรนะครับ แต่วันนี้ ผมจะพูดเน้นในเรื่องของปฏิบัติคือศึกษากายใจในชีวิตประจำวัน

ชีวิตประจำวันของเรานั้น เวลาส่วนมากก็สูญเสียไปกับการแสวงหาเงินทอง แสวงหา ลาภยศ ชื่อเสียง หรือ แสวงหาอะไรต่างๆ ที่เราคิดว่ามันสำคัญนั่นแหละ แต่โดยส่วนใหญ่สิ่งที่ เราแสวงหามันก็ไปกับเราไม่ได้ เราพากันแสวงหาแต่สิ่งที่จะต้องทิ้งมันไปนั่นแหละ เช่น เงินทอง เราแสวงหามาสักหน่อยก็ต้องทิ้งมันไป แสวงหาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ของเราจริง แล้วก็ไม่ได้ เป็นสมบัติติดตัวเราไปจริงๆ คุณเงินในกระเป๋าเรา คนที่เป็นเจ้าของมันก็หลายคนแล้ว บางคนก็ตายไปแล้ว เงินในกระเป๋าเราผ่านเจ้าของมาหลายคนแล้ว จนมาถึงเราได้เป็นเจ้าของมันบ้าง แล้วสักหน่อยมันก็จะหนีเราไปเหมือนกัน เราทั้งหลายแสวงหาแต่เรื่องพวกนี้ แสวงหาแต่สิ่งที่เราต้องทิ้งมันไป ไม่ต้องคุณอื่นไกล ก็ร่างกายเรานี้ เราแสวงหาสิ่งดีๆ มาให้มันดู แสวงหาเสียงเพราะๆ มาให้มันฟัง หาการรักษาโรคมามากเมื่อไม่สบาย หาอาหารดีๆ มาบำรุงมัน ตอนเช้าก็ส่องกระจกทุกวันกลัวจะไม่สวย ท้ายที่สุดก็เอาไปด้วยไม่ได้ อดสูท่ส่องตั้งนาน หลายสิบปีเลย ดูแลมันอย่างดีเลย เวลามันป่วยก็รีบไปหาหมอกแล้วมันจะตาย สูญเสียเงินมากมาย แต่มันก็ไปกับเราไม่ได้อยู่ดี นี่ไม่ต้องคุณอื่นไกล

ดังนั้น เราไม่ต้องพูดถึงทรัพย์สินเงินทอง ยศ ตำแหน่ง หรือที่ดินอะไรต่างๆ ก็ได้ แม้แต่ร่างกายเรานี้แหละ ยังเอาไปด้วยไม่ได้ ในชีวิตประจำวันของเรานั้น เราสูญเสียเวลาไป กับสิ่งที่เอาไปด้วยไม่ได้ สูญเสียเวลาไปกับสิ่งที่เราไม่ใช่เจ้าของมันจริง ไม่ใช่สมบัติของเราจริง ไม่ใช่สมบัติอันเป็นอริยะ ไม่ใช่อริยะทรัพย์ เป็นทรัพย์ภายนอก เป็นทรัพย์ทางโลกที่เราสมมุติกันขึ้น เอาไว้เพื่อเลี้ยงชีพให้พอเป็นไปได้ เกินเลยไปกว่านั้น ก็เพื่อเอาหน้าเอาตา ให้ตนเองมีความสำคัญ แล้วก็เข้าไปเพื่อทำร้ายตนเองคือทำให้เกิดกิเลส

ชีวิตประจำวันเราจึงควรจะเปลี่ยนใหม่ แต่เดิมเราเรียน ทำงาน เพื่อหาเงินทอง หา ชื่อเสียง หาวัตถุสิ่งของต่างๆ หา รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มาบำรุงตัวเอง ควรจะเปลี่ยนใหม่ เปลี่ยนมาเป็นอีกแนวทางหนึ่ง เปลี่ยนเป็นการใช้ชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะ มาฝึกเรียนรู้

กายใจของตนเอง เพื่อรู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง เพราะสมบัติที่จะตามเราไปได้จริงๆ ก็คือการมีสติ มีสัมปชัญญะ และคุณธรรมประการอื่นๆ มี หิริ โอตตัปปะ สีล สมาธิ ปัญญา ที่เกิดขึ้นจากการมีสติสัมปชัญญะ อันนี้สามารถจะติดตามเราไปได้ ถ้าเราไม่บรรลุนิพพานในชาตินี้ ก็ไปทำต่อในชาติต่อไป ก็จะง่ายขึ้นกว่าเดิม แต่ถ้าบรรลุนิพพานในชาตินี้ก็ดีแล้วขออนุโมทนาด้วย

หากเรามุ่งแสวงหาวัตถุสิ่งของอะไรต่างๆ อย่างอื่นนั้น ไม่ได้เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์เลย เป็นแต่ทางที่จะทำให้เราทุกข์มากขึ้นๆ และกวนเวียนเป็นวัฏฏะ ทำให้ชีวิตของเราน่าสงสารมาก มีกิเลสก็ไปทำกรรมแล้วเกิดวิบากกวนเวียนอยู่อย่างนั้น หาทางออกไม่ได้ ชีวิตไม่เป็นอิสระเลย เป็นทุกข์ ซึ่งคนที่สร้างทุกข์ขึ้นมาก็คือความไม่รู้ของเราเอง กิเลสของเราเอง ไปโทษใครไม่ได้ หน้าที่เราต้องฝึกฝนตนเองให้เกิดปัญญา เกิดวิชา ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ ต้องเริ่มจากมีสติสัมปชัญญะ

ในชีวิตประจำวัน เราควรจะเปลี่ยนวัตถุประสงค์ในการดำเนินชีวิตใหม่ แต่เดิมเราดำเนินชีวิตเพื่ออะไร เพื่อมีเงินมีทอง เพื่อแสวงหาลาภยศ เพื่อแสวงหาการยอมรับจากคนอื่น เพื่อแสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ บางคนก็เพื่อหน้าตาของตนเอง เวลาารู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมา เราก็ต้องคอยรักษาหน้าเรา ปกป้องกันตัวเองไว้ เวลาใครมาว่าอะไรเรา เราก็ต้องคอยให้เหตุผลที่มันดูดีเพื่อรักษาหน้าตนเอง และอีกทางหนึ่งก็ขยายหน้าตนเองมากขึ้นไปเรื่อยๆ ให้ตนเองมีความสำคัญ อะไรพวกนั้น แบบนี้ให้เลิกไปเสีย

เรามาเลือกอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นแนวทางที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้จริง คือแนวทางของการมีสติสัมปชัญญะ มารู้อย่างไร เห็นกายเห็นใจ คือขั้น ๕ ตามความเป็นจริงว่า มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตใจไม่ปรุงแต่งตามตัณหา ก็จะรู้จักสภาวะที่ทำให้พ้นทุกข์ได้จริง คือพระนิพพาน แท้จริงแล้วพระนิพพานทุกคนต้องไปให้ถึง ไม่ใช่ว่าพอพูดถึงพระนิพพานแล้ว ก็คิดว่า โอ้.. เกินไปแล้ว เรามีชีวิตอยู่วันๆ จะไปพูดถึงนิพพานได้ยังไง เราอย่าไปพูดอย่างนั้น แท้ที่จริงทุกคนต้องไปให้ถึงพระนิพพาน ต้องรู้จักพระนิพพาน เพราะถ้าไม่รู้จักพระนิพพานแล้วมันไม่พ้นทุกข์ ถ้าใครอยากจะพ้นทุกข์ก็ต้องถึงพระนิพพาน โดยการมาเรียนรู้ขั้น ๕ ตามความเป็นจริง ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น ได้เห็นพระนิพพาน นี้จึงจะพ้นทุกข์ได้จริง ถ้าไม่รู้จักพระนิพพานก็ไม่พ้นทุกข์

จากที่กล่าวมานี้ จึงมีอยู่ ๒ ทาง

ทางที่ ๑ ไปสู่วงจรของทุกข์ วนเวียน เกิดกิเลส ทำกรรม แล้วได้รับผลดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เวลาที่ได้รับผลดีบ้างไม่ดีบ้าง ด้วยความไม่รู้ เวลาได้รับสิ่งที่ดีเราก็อยากเอาไว้นานๆ อยากให้เป็นของเรา สิ่งไม่ดีก็ผลักไสไล่ส่ง ให้เป็นของคนอื่นไม่เป็นไร อย่ามาเป็นของเราเลย ได้รับผลดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ก็ยังมีวิชาคือความไม่รู้หรือริยสังเหมือนเดิม มีกิเลส เกิดการทำความกรรม ได้รับผลวนเวียนไปอย่างนี้ ซึ่งก็เป็นวงจรชีวิตของเราท่านทั้งหลายที่เป็นอยู่

ทางที่ ๒ เป็นทางที่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน ชีวิตที่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส หมดความเห็นผิด หมดความยึดมั่นถือมั่น แต่เดิมเราทานอาหารเพื่ออะไรครับ แต่เดิมเราทานอาหารแล้วกิเลสมันโตขึ้น ต่อมาเราต้องทานอาหารอีกแบบหนึ่ง ทานให้กิเลสมันลดลง ให้มันตัวเล็กลงๆ แต่เดิมเราทำงานเพื่ออะไร เพื่อให้หน้าตาเราขยายขึ้น เป็นคนมีความสำคัญมากขึ้น ต่อมาเราก็ต้องเปลี่ยนใหม่ว่า ทำงานเพื่อลดหน้าตาของตนเอง ลดมานะลดทิฐิ ลดกิเลสลงไป

แต่เดิมเราใช้ชีวิตเพื่อสนองอัตตาตัวตนอะไรต่างๆ ต่อมาก็ต้องเปลี่ยนใหม่ เปลี่ยนมาเป็นการใช้ชีวิตเพื่อลดอัตตาตัวตน ลดกิเลส ลดอะไรต่างๆ ที่มันเกินไปให้น้อยลงๆ ไปตามลำดับ อย่างนี้แหละเรียกว่า การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะเวลาส่วนใหญ่ของเราก็คือชีวิตประจำวันธรรมดาๆ

หัวใจสำคัญหรือเครื่องมือที่สำคัญในการปฏิบัติ คือการมีสติ มีสัมปชัญญะ มีสติ คือมีความระลึกได้ ไม่มัวแต่ใจลอย ไม่มัวแต่คิด ไม่มัวแต่หลง แล้วก็มีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว รู้ว่าจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำอย่างไร ทำด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว นี่คือเครื่องมือสำคัญ

ต่อไปผมจะได้แนะนำเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งแท้ที่จริงก็คือการฝึกให้มีสติมีสัมปชัญญะ แล้วก็มารู้จักใจของเราเอง ส่วนท่านไหนจะปฏิบัติเพิ่มเติมต่อไป โดยการไปสำนักปฏิบัติต่างๆ ไปหาครูบาอาจารย์ ศึกษาตามตำรับตำรา อย่างนี้ก็แน่นอน โมหณาอย่างยิ่ง ในคราวนี้ผมจะแนะนำการปฏิบัติในตอนต้นๆ สำหรับท่านทั้งหลายที่ใช้ชีวิตอยู่ตามธรรมดาๆ

ขั้นแรกก็ขอให้มึสติก่อน สติ หมายถึง ระลึกได้ ไม่มัวแต่ใจลอย ไม่มัวแต่หลงไป โดยปกติแล้วในชีวิตของเรามีแต่หลง ตอนเช้าตื่นขึ้นมาก็รู้สึกตัวทีหนึ่งว่า ตื่นขึ้นมาแล้ว แล้วก็หลงหายไปทั้งวัน ถ้าคนไหนไม่ได้ฝึกก็จะเป็นอย่างนี้ ไปสนใจเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง ไปสนใจรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องที่เราคิด โดยเฉพาะเรื่องที่เราคิด เรื่องกำไร ขาดทุน เรื่องการทำงาน เรื่องคนอื่น เรื่องการเมือง เรื่องอะไรต่างๆ จนกระทั่งเรื่องหนังเรื่องละคร อย่างนี้เป็น ความหลง ขาดสติ เราต้องฝึก ฝึกให้รู้ ไม่มัวแต่ใจลอย ไม่มัวแต่หลง ไม่มัวแต่คิด

การที่เราจะมีสติ เราก็ต้องมีอุปกรณ์สำหรับเป็นเครื่องฝึก ใครจะเลือกใช้อุปกรณ์ใดก็ได้ ตามสมควร ภายใจไปกับเราตลอดอยู่แล้ว เราใช้กายกับใจนี้แหละเป็นอุปกรณ์ทำให้มีสติ ภายที่จะเป็นอุปกรณ์ทำให้เกิดสติดี ก็คือ กายที่มันเคลื่อนไหว ถ้าเราอยู่นิ่งๆ สบายๆ ในส่วนของร่างกายนี้มันก็มีส่วนที่เคลื่อนไหวอยู่ เราก็หัดมึสติกับอาการเคลื่อนไหวของกายนั้น เรานั่งนิ่งๆ อะไรเคลื่อนไหวบ้าง เราก็ดูลงไป มันมีอาการเคลื่อนไหวอยู่ นี่ถ้าเราไม่สร้างการเคลื่อนไหว ขึ้น ก็สามารรมึสติโดยการเตือนตนเองให้มารู้การเคลื่อนไหวในร่างกาย ลมหายใจมันเข้ามัน ออกอยู่ตามปกติ ท้องมันพองขึ้นยุบลงอยู่ตามปกติของมัน ก็แค่รู้สึกลงไปว่าตอนนี้กายมันเป็น อย่างนี้ ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก ท้องมันพองขึ้น ท้องมันยุบลง หรือหน้าอกมัน กระทบเพื่อมันขึ้นกระทบเพื่อลง หรือว่าเราจะดูอาการของกายที่เปลี่ยนแปลงก็ได้ กายมันไม่เคยอยู่นิ่ง เลย เพราะกายมันทำงานแก้ไขอาการบีบคั้น เราไม่ต้องสั่งให้ตามันกระทบริบ ตามันกระทบริบเองเลย ไม่ต้องบอก มันก็กระทบริบของมันอยู่เรื่อย มือเรามันก็ไม่เคยหยุดนิ่ง มันเคลื่อนไหวไป เคลื่อนมา ขาเรามันก็ไม่เคยหยุดนิ่งเหมือนกัน อย่างท่านฟังผมพูดนี้ขาท่านพลิกไปพลิกมา ไม่รู้ ก็ครั้งต่อก็ครั้ง มันเคลื่อนไหวไปมา เราแค่คอยสังเกตว่า ตอนนี้กายเรามันเป็นยังไง มัน เคลื่อนไปยังไงบ้าง ใช้กายเป็นอุปกรณ์ฝึกสติ คอเราก็ไม่ค่อยอยู่นิ่ง อยู่นิ่งนานๆ ไม่ได้ สัก หน่อยมันปวดคอแล้ว มันเคลื่อนไหวไปเคลื่อนมา ใช้กายเป็นฐานทำให้มีสติ อาการเคลื่อนไหว ทางกายจะทำให้มีสติได้ดี เราจะได้ไม่หลับ

ในกรณีที่บางท่านงมมาก อะไรคือการเคลื่อนไหวในกายไม่เห็นรู้เรื่องเลย ท่านสร้าง ขึ้นมาก็ได้ ขอให้มึสติท่านนั่นเอง ท่านยกมือเป็นก็ทำเป็น มันง่ายมาก กำมือเข้าแบมือออก ทำ แค่นี้ก็ได้ หรือเคาะนิ้วเล่นๆ ก็ได้ ลูบตัวเองก็ได้ ลูบมือตัวเองก็ได้ ทำยังไงก็ได้ ขอให้มันรู้สึก ไม่มัวแต่คิดเพลินไป คิดแล้วก็ไม่เป็นไร คิดแล้วก็รู้ว่ามันคิดไปแล้ว เราก็มารู้สึก เคาะนิ้ว



เมื่อตั้งครึ่งชั่วโมง รู้สึกได้แค่ ๑๐ นาทีก็ไม่ใช่ไร รู้บ้าง หลงบ้างก็ยังดีกว่าหลงตลอดวัน ในการฝึกเราต้องตั้งเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ให้ถูกต้อง อย่าให้ตัณหาเข้ามาแทรกได้ ถ้าตัณหาเข้ามาแทรกจะเกิด ๒ อาการหลักๆ คือ สมอมนิน กับ แน่นหน้าอก

สองอาการนี้เป็นผลมาจากตัณหา ท่านอยากได้ผลเยอะๆ อยากมีสตินานๆ อยากจะรู้สึกตัวได้ตลอดวัน อย่างนี้เป็นตัณหา จะเกิดอาการมีนหัวกับอาการแน่นหน้าอกตามมา บางคนแน่นไปนานๆ ตัวอาจจะแข็งทื่อไปเลย

ในการปฏิบัติ ท่านต้องทำสบายๆ ทำเล่นๆ ให้พอใจในสิ่งที่ตนเองทำได้ ทำอย่างมีความสุข เรียกว่าทำด้วยฉันทะ มีความพอใจที่จะทำเหตุ เพราะเราว่าการจะรู้กายรู้ใจ รู้ขั้น ๕ ที่มันทำงานได้เอง ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้นั้น ต้องมีเครื่องมือคือสติสัมปชัญญะ เราก็มาฝึกรู้ตัวไปเรื่อย ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น

ในการปฏิบัติธรรมไม่ใช่ว่า เราจะต้องนั่งนิ่งเสมอไป แท้จริงที่เขาปฏิบัติแบบนั่งนิ่ง เขาก็ดูอาการที่มันเคลื่อนไหวนั่นแหละ เวลาเรานั่งนิ่งๆ ในกายเราก็มีส่วนที่เคลื่อนไหวอยู่แล้ว เช่น ท้องมันพองขึ้นยุบลง หน้าอกกระเพื่อมขึ้นแล้วแฟบลง มันเป็นปกติของมันอยู่แล้ว แต่เราหัดรู้สึกลงไปในกายว่า กายมันเป็นอย่างไร กายมันนั่งอยู่ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นั่งหลังตรงหรือหลังคด แล้วกายก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตอนนี้อตรง สักหน่อยคอคอเอียง สักหน่อยคอกพับ แขนอยู่เท่านี้ สักหน่อยเปลี่ยนไปอีกท่าหนึ่งอย่างนี้ การเคลื่อนไหวบ่อยๆ จะทำให้เรามีความรู้ตัวดี

เราหัดฝึกสติ คือตัดอาการที่เราชอบคิด ชอบหลง อาการหลงคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ มันเป็นด้านนามธรรม การฝึกนี้ก็ฝึกด้านนามธรรมเหมือนกัน เราไม่ได้ไปรังเกียจความหลง ไม่ได้ไปรังเกียจความเครียด ไม่ได้ไปรังเกียจกิเลส แต่เราฝึกสติ การรังเกียจกิเลสก็คือกิเลสอีกตัวหนึ่ง การไม่อยากจะหลงก็เป็นความหลงอีกตัวหนึ่ง ไปโกรธความโกรธก็เป็นความหลงอีกตัวหนึ่ง เรามีหน้าที่เพียรฝึกสติ เมื่อมีสติ กิเลสต่างๆ ก็ค่อยๆ ลดลงไปตามลำดับ เพราะจิตเกิดทีละดวง เมื่อมีสติ อกุศลก็ไม่มี ถ้ามีอกุศล มีความหลงอยู่ สติก็ไม่มี มันก็เป็นอย่างนี้

หน้าที่ของเราท่านทั้งหลายคือฝึกสติ ให้มีความรู้ตัว อย่ามัวแต่หลง อย่ามัวแต่คิด เดิน ไปก็ให้รู้สึกตัว รู้สึกถึงกายที่มันเคลื่อน ขาซ้ายขาขวามันเคลื่อนไป แต่เดิมมันอยู่ท่าหนึ่ง ต่อไปมันเคลื่อนไปอีกท่าหนึ่ง

เราฝึกสติ หัดรู้ตัวบ่อยๆ อย่างนี้ ต่อไปเรามีสติสัมปชัญญะ มีศีล มีสมาธิ ก็จะเกิด ปัญญาเห็นว่า กายนี้มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันเป็นรูป ที่เรียกว่ากาย ก็เพราะมันเป็น ส่วนประกอบของธาตุทั้ง ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ที่อาศัยเลือดเนื้อของพ่อแม่มาเกิด เป็นตัวเรานี่ อาศัยอาหารต่างๆ ทำให้เราเติบโตขึ้นมา ไม่ใช่ตัวเราเลย เป็นส่วนประกอบของ ธาตุต่างๆ มีธาตุไหลเข้า ธาตุไหลออก มีธาตุกระเพื่อม มีธาตุแข็ง ธาตุอ่อนอยู่ในกายนี้ และ ความรู้สึก ความจำได้หมายรู้ การปรุงแต่งต่างๆ ก็เกิดดับอยู่ในนี้ เมื่อเรามีปัญญาก็จะเห็น อย่างนี้

ในการฝึกให้เกิดความรู้สึกตัวนี้ งานต่างๆ ที่จะช่วยให้เราฝึกได้ดี คืองานที่เรา เคลื่อนไหวบ่อยๆ งานที่ไม่ต้องใช้ความคิดมาก เช่น กวาดบ้าน ทำอาหาร ทำสวน ออกกำลังกาย ก็ให้หัดรู้ตัวไปกับการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย ให้รู้บ่อยๆ จะรู้ที่ลมหายใจก็ได้ รู้ที่มือ ที่เคลื่อนไปเคลื่อนมาก็ได้ รู้ที่ขาที่เคลื่อนไปเคลื่อนมาก็ได้ หรือรู้ทั้งกายที่มันเคลื่อนไหวก็ได้ เห็นกายมันเดิน ยืน นั่ง นอน ที่นี้ สำหรับบางท่านง รู้สึกลงไปในกายเป็นยังไง ทำไม่เป็น ก็สร้างขึ้นมาเพื่อรู้ก็ได้ แต่ต้องทำสบายๆ อย่าไปทำตามคัมภีร์ จะยกมือขึ้นแล้วเอามือลงก็ได้ กำมือเข้าแบมือออกก็ได้ อย่างนี้ ว่างๆ เราก็นั่งทำให้มันมีความรู้สึกตัว ไม่มัวแต่คิด ไม่มัวแต่ หลงไป คิดแล้วก็รู้ว่ามันคิดไป เราก็มำมือเข้าแบมือออก กำมือไปซັก ๒๐ ครั้ง รู้ตัวได้สัก ๑๐ ครั้งก็ถือว่ามิประโยชน์แล้ว ต่อไปมันก็จะมากขึ้นๆ และก็แผ่การรู้สึกรู้ตัวไปทั้งร่างกายได้ ใช้ กายเป็นฐานที่ตั้งของสติ เป็นฐานให้เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา

นอกจากจะใช้กายเป็นฐานของความรู้สึกตัวแล้ว เราสามารถใช้เวทนาเป็นฐานให้เกิด ความรู้สึกตัวได้ ความรู้สึกทางกายเราเป็นยังไง เจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ ความเจ็บความปวดนี้ ไม่ใช่กาย แต่เป็นเวทนาที่เกิดขึ้นที่กาย อาศัยกายเกิด กายมันเจ็บไม่ได้ กายมันบ่นไม่ได้ กาย มันเครียดไม่ได้ ตัวความเจ็บนี้เป็นเวทนาที่มีเหตุที่อาศัยกายเกิดขึ้น ประสาทกายของเรายังคืออยู่ ก็มีเหตุพร้อม เมื่อกระทบกับสัมผัส กายวิญญูณก็เกิดขึ้น เวทนาจึงเกิดขึ้น เป็นความสบาย

ทางกายบ้าง ไม่สบายทางกายบ้าง เจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ เคล็ดตรงนั้น ตึงๆ ตรงนี้ อย่างนี้คือ ความรู้สึกทางกาย ความรู้สึกทางใจก็มีมาก รู้สึกสบายใจ ใจเบา โล่ง ปลอดโปร่ง บางทีก็ รู้สึกหนักใจ บางทีก็แน่นอยู่แถวหน้าอก บางทีก็ทุกข์โศกอย่างหนัก อย่างนี้ก็เป็นความรู้สึกทางใจ ใช้เวทนาเป็นฐานให้เราารู้สึก เราหัดเตือนตนเองบ่อยๆ ที่จะมาคอยสังเกตความรู้สึกในใจว่ามันเป็นยังไง ไม่เอาแต่หลงไป

ในการปฏิบัตินั้น สิ่งที่ยาก ไม่ใช่เรื่องเทคนิคหรือวิธีการ วิธีการต่างๆ นั้นเรียบง่ายและ ก็ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ นำไปฝึกหัดได้ ที่ยากก็คือเราชอบหลง หลงเป็นประจำ แล้วก็ถึง ภัยจะฝึก เราอยากจะได้ผลเร็วๆ อยากจะได้ผลให้มันทันใจ แต่ที่จริงแล้ว ทุกอย่างไม่มี ตัวคนใดๆ เราไม่มีอำนาจจะบังคับบัญชาอะไรได้ แม้แต่การปฏิบัติธรรมก็ทำนองเดียวกัน ไม่มีใครจะไปบีบบังคับได้ว่า ต้องให้บรรลุภายใน ๗ วัน ๑๐ วัน เดือนหนึ่ง สองเดือน ไม่มีใคร สามารถบังคับได้อย่างนั้น เวลาจิตจะบรรลุก็บรรลุของเขาเอง จากการฝึกฝนมาตามลำดับจน ปัญญาสุกงอม จากการทำเหตุที่ถูกต้อง ถ้าทำเหตุดี ขยันทำเหตุ มีเหตุปัจจัยพร้อม มีบุญบารมี พร้อม ก็บรรลุตามสมควรแก่เหตุไป ฉะนั้น เราไม่ต้องไปจำกัดเวลาตนเองว่า ต้องรีบบรรลุ ภายในปี สองปี อะไรอย่างนั้นนะ ถ้าท่านไหนมีบารมีถึงพร้อม ท่านก็บรรลุเร็ว ถ้าเราทำได้ เท่านี้ก็ขยันฝึกฝนไป มีความเพียรทำไปเรื่อยๆ ไม่บรรลุธรรมในชาตินี้ ก็ไม่เป็นไร ชาตินี้ทำ ยากหน่อย ชาติต่อไปก็ง่ายขึ้นๆ ไปตามลำดับ

เมื่อก็ได้พูดถึงการรู้ความรู้สึก ใช้ความรู้สึกทางกายบ้าง ใช้ความรู้สึกทางใจบ้าง เป็น ฐานให้เกิดสติ ให้เกิดความระลึกได้ มีความรู้ตัว ไม่มัวแต่ผลอไป ไม่มัวแต่คิด แต่ไม่ใช่ไปห้าม ไม่ให้คิด ไปห้ามไม่ให้ผลอนะ เพราะว่าไปไม่ได้ เป็นธรรมดาที่เราต้องผลอบ้าง ต้องคิด เรื่องนั้นเรื่องนี้บ้าง แต่อย่าผลอไปนาน ให้มีความรู้สึกตัวขึ้นมาบ่อยๆ โดยใช้กายหรือใช้ ความรู้สึกในใจเป็นฐาน

ความรู้สึกทางใจและอาการทางใจนั้นมีมาก โดยเฉพาะชีวิตประจำวันของเราชาวเมือง ทั้งหลาย มีความรู้สึกทางใจเยอะ เวลาเราปฏิสัมพันธ์กับผู้คน พุดคุยกับคนนั้นคนนี้ ความรู้สึก ทางใจเราจะเปลี่ยนอยู่เรื่อย ก็ให้หัดสังเกต เจอคนนี้แล้วชอบใจ ให้รู้ว่าชอบใจ เจอหน้าอีกคน แล้วตื่นเต้น ให้รู้ว่าตื่นเต้น เจอคนนี้แล้วไม่สบายใจ ให้รู้ว่าไม่สบายใจ เจอแล้วคิดอย่างนี้ให้รู้

ว่ามันคิด ไม่ต้องไปสนใจเรื่องที่เกิด สนใจว่าจิตมันคิด สักหน่อยมันก็คิดเรื่องอื่น เดียวก็คิดเรื่องอื่น คิดไปเรื่อย คิดทั้งวันแหละ ให้เราหัดสังเกตดู

ที่ให้สังเกตดู ก็เพื่อให้จิตเกิดปัญญาเห็นความจริงว่า สิ่งไหนที่มันเกิดขึ้น สิ่งนั้นมันต้องดับไปหมด เราไม่ต้องไปดับมันเพราะมันจะดับเอง มันเกิดเพราะเหตุปัจจัยหมดเหตุมันก็ดับของมันเอง ถ้ากิเลสเกิดขึ้นเราจะดับกิเลสไม่ได้ เพราะกิเลสมีเหตุให้เกิดขึ้นแล้ว มันเกิดขึ้นแล้วมันจะดับของมันเองตามกฎของสังขารทั้งหลาย มีเหตุก็เกิดขึ้น หมดเหตุก็ดับไป เป็นของไม่เที่ยง ที่เราฝึกฝนปฏิบัติธรรม ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ก็เพื่อให้เกิดปัญญา แล้วละสาเหตุของกิเลสทั้งหลาย สาเหตุคือความไม่รู้ตัวเอง

ถ้ากิเลสเกิดขึ้น ความโกรธ ความไม่พอใจเกิดขึ้น ความอิจฉาริษยาเกิดขึ้น เราไม่ต้องไปรังเกียจ ให้เอาสิ่งเหล่านั้นไปเป็นฐานของการมีสติ กิเลสเกิดขึ้นแล้วก็เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง เป็นขันธ หน้าที่ของเราต่อทุกข์คือรู้มัน รู้มันให้แจ่มแจ้ง ให้รอบรู้ทุกแง่ทุกมุม รอบรู่ว่านี่ไม่ใช่ตัวเรา เป็นนามที่มันเกิดขึ้น เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เกิดขึ้นแล้วก็อยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง เป็นอนิจจัง มีเหตุอย่างนี้จึงมีสิ่งนี้เกิดขึ้น ถ้ามีเหตุอย่างอื่นก็มีสิ่งอื่นเกิดขึ้นเป็นทุกข์ บังคับบัญชาเอาตามใจอยากของเราก็ไม่ได้ ไม่มีตัวตนอะไรอยู่ในนั้นเลยเป็นอนัตตา

เราศึกษาเรียนรู้กายใจเพื่อให้เห็นความจริง นี่เราใช้ความรู้สึกทางใจเป็นฐานของการระลึก โดยปกติแล้ว อากาทางใจแรงๆ เช่น ความไม่พอใจ ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความเครียด ความตื่นเต้น ความกลัว อะไรพวกนี้ เราทั้งหลายก็รู้จักและสามารถที่จะค่อยๆ สังเกตให้เห็นได้ ความรู้สึกประเภทไม่สบายใจนี้เราสามารถรู้ได้ง่ายและก็ฝึกสติได้ด้วย สามารถทำให้เกิดความรู้ตัว เกิดปัญญาเห็นความจริงได้ แต่โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายมักหลบอาการเหล่านี้เพราะเราไม่ชอบ เราชอบแต่สุข ไม่ชอบทุกข์ เราชอบแต่เกิด ไม่ชอบตาย เราชอบแต่ดี ไม่ชอบไม่ดี ชอบสรรเสริญ ไม่ชอบนิินทา ก็เลยวนเวียนเป็นวงกลมอยู่อย่างนี้ วนไปวนมา พูคว่าเมื่อเหมือนกัน เมื่อแต่ทุกข์ ไม่ได้เมื่อสุข ไม่ได้เมื่อทั้ง ๒ อย่าง ไม่ได้เกิดความเมื่อด้วยปัญญา ถ้าเมื่อจริงๆ ด้วยปัญญานั้นก็ต้องเมื่อทั้งดีและไม่ดี เมื่อพอๆ กัน เพราะว่าดีก็เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปลงไป จะรักษาเอาไว้ยาวนานๆ ก็ไม่ได้ ไม่ดีก็ไม่เที่ยง จะไปโกรธมันหรือไม่พอใจมันก็ไม่ได้ นี่ความจริงมันเป็นอย่างนี้

เมื่อจิตเกิดปัญญามองเห็นความจริง เกิดความเบื่อหน่าย ก็เบื่อหน่ายทั้ง ๒ อย่าง ทั้งดีและไม่ดี ทั้งสุขทั้งทุกข์ นำเบื่อหน่ายทั้ง ๒ อัน ความจริงเป็นอย่างนี้ ถ้าเรายังไม่เห็น เราก็ย้อนกลับมาว่า จะประพฤติปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นอย่างนั้น ก็พุดกลับมาถึงการปฏิบัติ การฝึกให้มีสติ มีความรู้สึกตัว ในการที่จะทำให้มีสติสัมปชัญญะ ท่านมีกรรมอยู่ข้อหนึ่งเอาไปช่วยในการฝึกฝน ก็คือการใส่ใจให้ถูกต้อง ใส่ใจให้ถูกสภาวะธรรม เรียกว่าโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการที่กำลังพูดถึงนี้ เป็นโยนิโสมนสิการในแง่ที่จะทำให้เกิดสติ เกิดสัมปชัญญะ เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ ได้เห็นอริยสัจ แต่โยนิโสมนสิการนั้นมีความหมายกว้างขวาง วันนี้จะพูดเฉพาะแง่เดียวนี้เท่านั้น คือให้เราใส่ใจ สนใจให้ถูกสภาวะของธรรมะ เวลามีคนอื่นว่าเรา ทำให้เราไม่พอใจ ให้เราใส่ใจให้ถูกสภาวะ คือหัดใส่ใจความไม่พอใจที่เกิดขึ้น นี้เรียกว่าถูกสภาวะ ทำไปบ่อยๆ จะเกิดสติสัมปชัญญะและเกิดปัญญาเห็นความจริงได้ ถ้าเราไปใส่ใจไม่ถูกต้อง ไปสนใจว่า เขาว่าเราอย่างนั้นอย่างนี้ อันนี้เป็น อโยนิโสมนสิการ อย่างนี้จะเป็นเรื่องเป็นราวใหญ่โต ทำให้เกิดกิเลสครอบงำ

เมื่อมีความชอบใจเกิดขึ้น ชอบสิ่งสวยงาม เราก็ไม่ต้องไปสนใจสิ่งสวยงามนั้น ให้สนใจว่า ใจเกิดความชอบแล้ว เมื่อก็มันไม่ได้เกิดความชอบอย่างนี้ พอไปเห็นสิ่งนี้เข้าเลยเกิดความชอบ นี้เรียกว่าใส่ใจถูกสภาวะ จะทำให้เกิดสติ เกิดสัมปชัญญะได้เร็วขึ้น ท่านทั้งหลายก็ต้องเตือนตนเองนะ ใส่ใจความรู้สึกในจิต ใส่ใจการทำงานของจิต เป็นวิธีการให้มีความรู้ตัวอีกวิธีหนึ่ง นี่เป็นการปฏิบัติที่เราสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้

ในการทำงานนั้น โดยปกติเราก็จะรู้สึกเหมือนไม่ค่อยมีเวลาว่าง ทำอะไรุ่นวายอยู่ตั้งแต่เช้าจนถึงเย็น เรบอกที่เราทำงาน ๘ ชั่วโมง บางคนยังต้องต่อเวลาโอทีอีกด้วย ความจริงแล้วเราไม่ได้ทำงานทั้ง ๘ ชั่วโมงหรอก มีเวลาใจลอยชะเยอะเลย ถ้าเราสังเกตดู ทำงานจริงๆ แค่ ๒-๓ ชั่วโมงเท่านั้นเอง นอกนั้นใจลอย ดังนั้น ในการทำงานเราก็ทำให้เต็มที่ไปอย่างเดิมนั้นแหละ เอาเวลาที่เคยใจลอยมาฝึกสติให้เยอะๆ เข้า เวลาเราเดินเข้าห้องน้ำมีเวลา ๔-๕ นาที ก็ฝึกรู้สึกอยู่กับกาย รู้สึกอยู่กับใจ มีเวลาพัก ๑ นาที ๒ นาทีก็ฝึก อยู่ในห้องประชุมเราไม่ได้พูดตลอด ไม่ได้คิดตลอด หัดรู้กายรู้ใจลงไปในตอนที่เราไม่ได้พูด ไม่ได้คิด หรือแม้แต่ตอนที่กำลัง

พูด มีความรู้สึกยังงี้ก็รู้สึกของเราลงไปอย่างนั้น ตื่นเต้น ตกใจ กลัว อยากเอาชนะ ไม่พอใจ ก็ให้รู้ไป

ตั้งแต่ตื่นนอนเราก็หัดรู้ตัวไป ตื่นนอนแล้ว รีบรู้ว่ารีบ จี้เก็ยรู้ว่าจี้เก็ย ขยันรู้ว่าขยัน หัดรู้ว่าหัดหู้ ลุกไปอาบน้ำก็ให้รู้กายรู้ใจไป รู้เท่าที่รู้ได้ ก่อนจะไปถึงที่ทำงานเราก็ออกจากบ้าน ในช่วงเวลาที่เดินทางอยู่นั้น ก็ยังไม่ได้ทำงาน ไม่ได้คิดอะไรมาก เราก็หัดรู้ในกายในใจไป หัดมีสติไปเรื่อยๆ อย่ามัวแต่หลง อย่ามัวแต่คิด หากเราขับรถเอง ลุ้นตรงไฟแดงก็ให้รู้ ไม่พอใจรถคันที่มันมาแซงเราก็ให้รู้ โมโหมอเตอร์ไซด์ที่ขับไม่ระวังก็ให้รู้ รถคันหลังบีบแตรเราก็ดำในใจก็ให้รู้ ฯลฯ หากเราไปรถโดยเมล์ ยังมีอาการทางใจให้ดูมาก เราดูให้เห็นว่าจิตใจเรามันเปลี่ยนแปลงตลอด ไม่เคยอยู่นิ่งเลย

ที่เราไม่รู้สึกตัวก็เพราะใจเรานั้นไปอยู่กับเป้าหมาย ไปอยู่ในสิ่งที่เราจะทำ ไปอยู่กับกำไรขาดทุน ไปอยู่กับข่าวการเมือง ไปอยู่กับเรื่องของคนอื่นตามข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ เวลาจะไปทำงาน ตัวอยู่ที่บ้านใจก็นึกถึงที่ทำงาน ต้องรีบไป พอไปถึงที่ทำงาน ใจก็ไปอยู่กับเรื่องสินค้าตัวนั้นตัวนี้ ลูกค้านั้นคนนั้น ทำงานเสร็จแล้ว ตัวอยู่ที่ทำงาน ใจก็นึกถึงบ้าน รีบกลับมา วนเวียนไปอย่างนี้ ใจนึกถึงแต่เป้าหมาย นึกถึงแต่เรื่องราวต่างๆ นึกถึงแต่กำไรขาดทุน แต่ไม่ได้สนใจว่า กายมันเป็นอย่างงี้ มันมีอะไรเปลี่ยนแปลงในกายบ้าง ไม่ได้สนใจว่าจิตใจเป็นอย่างงี้ มีอะไรเปลี่ยนแปลงในจิตใจบ้าง ต่อไปแทนที่จะทำแบบเดิม เราก็มาทำอีกแบบหนึ่ง หัดมีความรู้สึกตัว มีเวลาหนึ่งนาที่ สองนาที่ก็คลุมหายใจเข้า คลุมหายใจออก ดูห้อง พองขึ้นยุบลง หรือใครจะบริการมพุทธโธ อะไรก็ตามสะดวก ขอให้มีความรู้สึกตัวเท่านั้นเอง ทีนี้ถ้าเรามีเวลาช่วงพัก ช่วงก่อนนอน ช่วงตื่นเช้า ช่วงทำงานที่ไม่ได้ใช้ความคิด เราก็ฝึก ฝึกเท่าที่เราฝึกได้ คำว่าเท่าที่ฝึกได้นี้ไม่ใช่จี้เก็ย ให้ขยัน เพราะไม่มีใครทำแทนเราได้ พระพุทธเจ้าั้นพระองค์เป็นคนบอกทางเท่านั้นเอง ส่วนหน้าที่ของเรา เราต้องฝึกเอาเอง

วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นี้ผมก็ได้แนะนำท่านทั้งหลายไปพอสมควร ก็ขอให้ลองนำไปปฏิบัติดู ถ้าใครยังไม่เข้าใจก็ศึกษาจากครูบาอาจารย์ต่างๆ ท่านก็จะมีวิธีการหลากหลายแตกต่างกันไป เราก็เลือกวิธีการที่เหมาะสมและก็ใช้กับตัวเราได้ เพื่อฝึกให้เราที่มีความรู้สึกตัวให้มีสติ มีสัมปชัญญะ และมารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง กายเป็นอย่างไรก็รู้ ใจเป็นอย่างไรก็

รู้ จนเกิดปัญญาเห็นว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นของเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ เป็นธาตุ เป็นขันธุ์ จนละความเห็นผิดและละความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจได้

ช่วงตอบคำถาม

คำถาม ๑ : การเจริญสมณะภาวนา หมายถึงตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไป หรือหมายถึงตั้งแต่สมาธิขั้นใด ฌานิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ขอเหตุผลประกอบคำตอบด้วยครับ

ตอบ : คำว่า สมณะ นี้หมายถึง การทำให้จิตสงบ จากจิตที่ไม่สงบทำให้มันสงบ จากจิตที่ไม่ดีทำให้มันดี และก็รักษาดีเอาไว้เรื่อยๆ ให้มันมีความสุข ให้มีปีติ มีความเอิบอ้อมอยู่ วิธีการที่จะทำให้มีจิตที่มีความสงบ เป็นสมณะก็คือเรารู้อยู่ที่อารมณ์เดียวนานๆ สบายๆ โดยเลือกอารมณ์กรรมฐานที่เราชอบใจ ทำแล้วมีความสุข จะพุทโธ หรือคลุมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ได้ คุไปอย่างสบายๆ ถ้าทำถูกต้อง มีสติมีสัมปชัญญะดี จิตก็สงบไปเรื่อยๆ เรายังรักษาจิตที่สงบนั้นนานๆ ความสงบของสมาธิก็เป็นไปตามลำดับ สงบเพียงเล็กน้อยเรียกว่าฌานิกสมาธิ สงบยิ่งขึ้นเกือบจะแนบแน่นเรียกว่าอุปจารสมาธิ แนบแน่นจนจิตเข้าฌานก็เรียกว่าอัปนาสมาธิ อย่างนี้เป็นการทำสมณภาวนา

การทำสมณะมาก่อนแล้วมาเจริญวิปัสสนานี้แนวทางของสมถยานิก มีคุณประโยชน์หลายอย่าง คือทำให้จิตใจของผู้นั้นมีความสุข ได้พักผ่อน เพราะว่าได้เข้าฌาน มีปีติเอิบอ้อม ถ้าท่านไหนมีความสามารถก็จะได้โลกียอภิญาต่างๆ ด้วย การทำแนวสมณะก็ผ่านความสงบตั้งแต่ฌานที่เป็นสมาธิเล็กน้อย อุปจาระที่เกือบจะมั่นคงแล้ว จนกระทั่งถึงอัปนาอย่างนี้ ใน การถอยออกมาเพื่อพิจารณาภายในนั้น ปกติท่านก็จะแนะนำไว้ให้ใช้สมาธิระดับอุปจารสมาธิ ก็จะเกิดปัญญาไปตามลำดับ

คำถาม ๒ : ขอดถามอาจารย์ว่าในหัวข้อโยนิโสมนสิการ เรื่องถูกนินทาว่าร้าย ถ้าเราได้ยินจากผู้อื่นแล้วเราวางเฉยไม่ใส่ใจ ผลของการวางเฉยจะกลายเป็นว่าเราอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นกล่าว ลักษณะเหมือนนกภูมหายปิดปาก เพราะไม่ค้าน หรือไม่ได้แย้งจะทำให้บุคคลที่สามซึ่งไม่ทราบที่มาที่ไปของเรื่องจะเข้าใจเราผิด กลับคิดเห็นตามคนที่เขากล่าวร้ายกับเราหรือไม่ และเราจะแก้ที่เราและที่เขาอย่างไร

ตอบ : เรื่องการโยนิโสมนสิการ ที่ผมได้แนะนำไป ก็เป็นเรื่องของโยนิโสมนสิการให้  
 ถูกตรงตัวสภาวะธรรม เพื่อเราจะได้มีความรู้สึกตัว มีสติ มีสัมปชัญญะ เกิดขึ้น แต่โยนิโ  
 มนสิการมีความกว้างขวางมาก เราคิดพิจารณาโดยถูกต้องเพื่อให้เกิดกุศลก็ได้ ให้เกิดจิตที่ดึงาม  
 ให้เกิดจิตจะสงบ หรือเพื่อให้สติดีขึ้น เพื่อให้เกิดปัญญาอย่างนี้ก็ได้ มีหลากหลายอย่าง แต่ที่ผม  
 แนะนำสำหรับวันนี้เป็นเพียงเรื่องการใส่ใจ สนใจให้ถูกสภาวะ อย่าไปสนใจเรื่องราว อย่างนี้  
 จะทำให้เกิดความรู้สึกตัวได้ดี นี่เป็นโยนิโสมนสิการ ที่ผมได้สอนในวันนี้

อย่างคำถามที่ถามมา ถ้าเราถูกคนนินทามา เราไม่พอใจ วิธีการโยนิโสมนสิการที่จะทำ  
 ให้เกิดสติก็คือให้ใส่ใจอาการไม่พอใจที่เกิดขึ้น เรื่องคำนินทาก็ไม่ต้องสนใจ นี่สำหรับการฝึก  
 ให้เกิดสติ ส่วนสำหรับในแง่มุมอื่น ในแง่การอยู่กับสังคม เราก็ต้องใช้สติปัญญาในระดับอื่นๆ  
 จัดการไปตามสมควร แต่ที่ต้องเน้นก่อนก็คือ การรักษาจิตใจของเราเองก่อน ส่วนเรื่องการ  
 แก้ไขอื่นๆ ก็ตามสมควร

ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอาไว้ในพรหมชาลสูตร ท่านบอกว่า ถ้าเกิดมีคนมาติ  
 เตียนพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็อย่าไปโกรธเขา เมื่อเราไม่โกรธแล้ว จิตใจเป็นกลาง  
 เราจะอธิบายเหตุผลยังงี้ให้เขาฟังก็ตามสมควร

ในทางตรงข้าม ถ้ามีคนมาชมเชย พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็อย่าไปยินดี ให้  
 รักษาจิตของเราให้เป็นกลาง มีความวางเฉย เป็นอุเบกขาต่อทั้งดีทั้งไม่ดีก่อน แล้วเราจะให้  
 เหตุผลอะไรเพิ่มเติมนั้นก็ตามสมควร

เรื่องคำนินทาก็ทำนองเดียวกัน ไม่ใช่เราจะต้องยอมรับว่า เราผิด ทั้งๆ ที่ไม่ได้เป็นคน  
 ผิด เราก็มีสิทธิ์อธิบายเหตุผลแสดงข้อเท็จจริง แต่สิ่งสำคัญ คือ เรารักษาจิตใจของเราก่อน ให้  
 รู้จักตนเองก่อน ต่อไป เราจึงจะสามารถให้เหตุผลได้ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ด้วยสติปัญญา เพราะ  
 ถ้าเราไปให้เหตุผลด้วยจิตใจที่โกรธ ไม่พอใจ จิตนั้นก็จะเป็นอกติ จะเป็นผลเสียต่อตัวเราเอง  
 เพราะจิตเป็นอกุศล ย่อมส่งผลที่ไม่ดี



## นำเจริญสติ

กรุณานำทุกท่านเจริญสติสัก ๕ นาทีนะครับ ขอเรียนเชิญอาจารย์ครับ

ท่านทั้งหลายทำใจให้สบายๆ ไม่ต้องเครียด สำหรับการฝึกสติอย่างที่ผมได้แนะนำไปแล้ว ก็คือให้ความรู้ตัว รู้กาย รู้ใจ กายเราอยู่ที่ไหนก็ให้ใจอยู่ที่นั่น อยู่ในกายของเราแน่และอยู่ตรงไหนก็ได้ ส่วนของกายที่ทำให้เกิดความรู้ตัวได้ดีก็คือส่วนที่เคลื่อนไหว ถ้าเราไม่สร้างชิ้นกายมันก็เคลื่อนไหวอยู่แล้ว ลมหายใจเข้าหายใจออกนี่มันเคลื่อนไหว ท้องพองขึ้นยุบลงนี่มันเคลื่อนไหว ทรวงอกของเรากระเพื่อมขึ้นแล้วยุบลงนี่มันเคลื่อนไหว กายของเรานั่งแป๊บเดียวเดี๋ยวมันก็เคลื่อนไปเคลื่อนมา มือเท้าก็ทำนองเดียวกัน ตาเดี๋ยวก็กระพริบ นี่มันเคลื่อนไหว ก็ให้ท่านทั้งหลายคอยหัดสังเกต ในตอนนี้ก็ให้ทำสบายๆ หลับตาลงและก็สังเกตดูความเคลื่อนไหวต่างๆ ในร่างกายเรา ให้รู้เท่าที่รู้ได้ ไม่ต้องไปมุ่งจะให้ชัดเจน เพราะเราต้องการแค่ให้มีความรู้สึกตัว อยู่กับกายกับใจ ไม่มีวแต่คิด ไม่มีวแต่หลง ไม่มีวแต่เหม่อลอยไปเท่านั้นเอง เราไม่ได้อัจจะอะไรให้มันชัด หรืออัจจะอะไรนานๆ ไม่ใช่อย่างนั้น เราต้องการแค่มีความรู้ตัวอยู่ ถ้ามันคิดไปที่อื่น คิดไปถึงบ้านข้าง คิดปรุงแต่งไปตามคำพูดของมบบ้าง ก็ให้รู้ว่านี่มันคิดแล้ว แล้วก็รู้ว่าที่ความเคลื่อนไหวในกายของเรา ใครถนัดดูท้องก็ดู ใครถนัดดูลมหายใจก็ดู หรือท่านใดที่สามารถสังเกตจิตใจของตนเองได้ว่า ตอนนี้มันสบายหรือไม่สบาย โปรงๆหรือมัวๆ เบาๆหรือหนักๆ ก็ให้หัดสังเกต สังเกตให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในกายในใจ เมื่อเราหัดสังเกตไปบ่อยๆ เราก็จะรู้กายรู้ใจ จะเห็นว่ามันมีแต่ของเปลี่ยนแปลง มันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เมื่อกี้หายใจเข้า สักหน่อยหายใจออกเป็นการแกँกันไป เป็นการแกँกันของทุกข์ ท้องพองขึ้นยุบลง ก็เป็นอาการทางกายที่มันแกँกันไป ให้ร่างกายพออยู่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา จิตใจก็ทำนองเดียวกัน มันก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ไม่ใช่ตัวเรา บังคับให้เอาตามใจชอบไม่ได้ ... ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขอนุโมทนาทุกท่าน