

# ทางสู่ธรรม

โดย สุภีร์ ทุมทอง

## ทางสู่ธรรม

โดย สุگیر ทุมทอง [www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕

จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-7115-46-7

ภาพประกอบ มนต์ชัย ขาวสำอางค์

ปก / รูปเล่ม sorryvrrror

### ดำเนินการผลิต

บริษัท พรีเมายด์ พับลิชชิง จำกัด  
27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4  
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ  
โทรศัพท์ 0-2637-8600  
โทรสาร 0-2637-8601  
[www.freemindbook.com](http://www.freemindbook.com)

### พิมพ์ที่

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

หนังสือเล่มนี้ทำจากกระดาษ  
 **EPO** 66.6 gsm.  
[www.papergreen.co.th](http://www.papergreen.co.th) ☎ 02-682-8852-4

## คำนำ

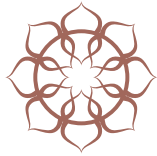
หนังสือ “ทางสู่ธรรม” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรมที่ วัดสธารนาธรรมาราม ต.ทางเกวียน อ.แก่ง จ.ระยอง ระหว่างวันที่ ๒ – ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕ การบรรยายมี ๖ ครั้ง ซึ่งมีชื่อหัวข้อและรายชื่อผู้ร่วมถอดคำบรรยาย ดังนี้

๑. เทคนิคการฝึกความรู้สึกตัว พ.ญ. นุสรา อรรถศิลป์
๒. ความรู้สึกที่สัมผัสได้ทางกายและทางใจ พ.ญ. สิริพร เนาวรัตน์ภาส
๓. ทางสายเอก คุณสุวิมล อัสวไชยชาญ
๔. ธรรม ๒ อย่าง กฎแห่งธรรม ๔ ประโยค คุณเกษมสี สกุลชัยสิริวิษ
๕. อริยสัจ ๔ คุณอัญชลี จันทร์คง
๖. ช่วงเวลาอันมีค่าในชีวิต คุณสมใจ คุณสุกัญญา ทิพย์ชัยเชษฐา

เนื้อหาที่บรรยายนั้น พอสรุปคร่าวๆ ได้ดังนี้ ครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๒ ได้แนะนำ เทคนิควิธีการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ อันเป็นหลักธรรมเบื้องต้น เป็นหนทางที่นำไปสู่การมีดวงตาเห็นธรรมต่อไป ครั้งที่ ๓ แสดงทางสายเอกของพระพุทธเจ้า คือการฝึกปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ครั้งที่ ๔ และ ครั้งที่ ๕ แสดงหลักธรรมที่สำคัญและเพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ครั้งที่ ๖ เป็นบทสรุปและเน้นให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม หรือกล่าวแบบย่อๆ ครั้งที่ ๑ ถึงครั้งที่ ๓ ได้แสดงเรื่อง “ทาง” ครั้งที่ ๔ และครั้งที่ ๕ แสดงเรื่อง “ธรรม” ครั้งที่ ๖ ได้สรุปเรื่องทั้งสองให้เป็นข้อปฏิบัติอันเป็นปัจจุบันด้วยเนื้อหาคำบรรยายที่เรียงลำดับเช่นนี้ จึงให้ชื่อหนังสือว่า “ทางสู่ธรรม”

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัย และครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุกัฎฐิ์ ทุมทอง  
ผู้บรรยาย  
๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๕



## สารบัญ

เทคนิคการฝึกความรู้สึกตัว หน้า ๑๐

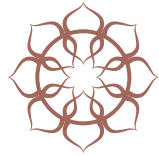
ความรู้สึกที่สัมผัสได้ทางกายและทางใจ หน้า ๒๔

ทางสายเอก หน้า ๔๖

ธรรม ๒ อย่าง กฏแห่งธรรม ๔ ประโยค หน้า ๗๑

อริยสัจ ๔ หน้า ๙๕

ช่วงเวลาอันมีค่าในชีวิต หน้า ๑๒๐



## เทคนิคการฝึกความรู้สึกตัว

บรรยายวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๕ ตอนบ่าย

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย สวัสดิ์ครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ต่อไปนี้จะได้นำเทคนิควิธีการฝึกทำความรู้ตัว ฝึกสติสัมปชัญญะ ตอนเย็น ให้ยืนตัวตรง ทำท่าสำรวม เอามือกุมไว้บริเวณท้อง หรือกอดอกไว้ เพื่อให้สำรวม ความจริง สำรวมหรือไม่สำรวมก็ไม่อยู่ที่ท่าทางหรืออก แต่ท่าทางเป็นตัวช่วย สิ่งแวดล้อมก็เป็นตัวช่วย เหมือนกับเราทั้งหลายเข้ามาในโบสถ์นี้ ทำให้เราสำรวมขึ้นมาหน่อย ถ้าเราไปอยู่รวมกัน โนน..สภากาแฟ หรือสถานที่ที่เขาชุมนุมกัน ป่านนี้ใจกระเจิงไปไหนแล้วก็ไม่รู้ พุดสะเปะสะปะ ไปเรื่อย พอมาที่นี่ ทำไมไม่พูด มันสำรวมได้ เพราะมีสถานการณ์บีบ การใช้กายนี้เป็นสถานการณ์บีบให้จิตมันสำรวมก็ได้เหมือนกัน แต่ต้องบีบบบบบมีความรู้ มีปัญญา รู้จักธรรมชาติของมัน ถ้าไม่รู้จักก็อาจจะเครียดได้ ต้องทำไปตามเหตุตามปัจจัย

สติมันไม่มีตัวตน เป็นของบังคับไม่ได้ แต่เราฝึกมันได้ เหมือนกับลิง เราอยากจะทำลิงมาใช้งาน ขึ้นต้นไม้พรวัว ลิงมันเป็นลิงป่า มันดีอยู่ เราจับมันมา บีบบอกมันให้ขึ้นมะพร้าวอย่างนี้ ไม่เราหรือลิงก็ต้องตายไปข้างหนึ่ง ถ้าเราทำเป็น ชำนาญด้านการฝึกลิง รู้จักวิธีการฝึกลิง จับลิงมาผูกไว้ที่หลัก แล้วก็ดูนิสัยลิง เข้าใจลิง โอ้...ลิงมันเป็นอย่างนั้นนะ แล้วก็ฝึกไปทีละละเด็บบบเองง่ายๆ ก่อน มันทำได้ก็ให้รางวัลมัน ทำได้ง่ายๆ แล้วให้รางวัล ได้ของกินไป มีรางวัลล่อใจ ให้มันมีกำลังใจ ต่อไปยากขึ้นๆ ก็ค่อยๆ ฝึกไป อย่างนี้ก็ฝึกได้ เมื่อลิงมันขึ้นต้นไม้พรวัวได้แล้ว ต่อไปเราก็บอกลิง เอ้า...ขึ้นมะพร้าวให้

หน่อย ให้สัญญาณมัน ลิงมันก็ขึ้นให้ บางทีมันไม่ทำ เราก้ใช้ไม้เรียวตีเข้าไป ลงโทษมัน มันก็ทำให้ ถ้ามันทำให้ ทำได้ดี เราก้ให้รางวัลมัน บางครั้งก็ต้องลงโทษ บางครั้งก็ให้รางวัลตามเหมาะสม จิตมันก็มีลักษณะอย่างนั้นแหละ จิตยังไม่ได้ฝึก มันก็ยังใช้ไม่ได้ ต้องมาหัด มาฝึก มาทรมานมัน เรียกว่าการฝึกจิต ฝึกอธิจิต

เริ่มต้น ฝึกจิตให้มาอยู่กับตัว ให้จิตมาอยู่กับกายก่อน ในคอร์สนี้เน้นตรงนี้แหละ เน้นตอนเริ่มต้นนี้แหละ ไม่ได้ไปไกลที่ไหน จะบอกวิธีให้ท่านไปฝึก แต่ให้เข้าใจว่าเทคนิควิธีก็เป็นเพียงเทคนิควิธี สิ่งที่ต้องการจริงๆ คือให้จิตมาอยู่กับตัว ไม่เน้นที่วิธี พุดง่ายๆ คือวิธีนี้ไม่มีผิดไม่มีถูก ท่านจะปรับยังงี้ก็ได้ สิ่งที่ผมแนะนำไป ได้ผลก็ใช้ ไม่ได้ผลก็ทิ้งไป ไม่มีปัญหาอะไร ขอให้จิตมาอยู่กับกาย ท่านจะใช้วิธีอื่นก็ได้ แต่ในเมื่อเรามาด้วยกันหลายๆ คน จะทำคนละอย่างสองอย่าง มันก็ไม่ไหว มันเหนื่อย มันดูวุ่นวายเกินไป มาหลายคนก็ต้องทำเหมือนๆ กันไปก่อน ใครเหมาะก็เอาไปทำ ใครไม่เหมาะก็ปรับเอาเองอะไรประมาณนั้น

พุดให้เข้าใจการปฏิบัติในคอร์สนี้ก่อน ฝึกให้มีสติอยู่กับตัว ด้วยการเดิน ยืน และนั่ง รู้สึกตัว ตอนนี้นั่งอยู่ที่ให้นั่งอยู่ ถ้ายืนก็รู้ว่ายืน เดินก็รู้ว่าเดิน เท่านั้นแหละ ง่ายๆ คนไม่เคยหัดนี้ พุดง่ายแต่ทำไม่เป็น การทำให้เป็น ต้องลงมือและลงสนาม จะมีสนามให้หัด แต่ก่อนจะลงสนามเราก้ซ้อมกันสักหน่อย

เอาละ...เราทั้งหลายนั่งมานานแล้ว ให้ทุกท่านลุกขึ้น แล้วหาที่ยืน ผมขออนุญาตยืนสูงกว่าท่านสักหน่อย ท่านจะได้มองเห็น หาที่ยืน ยืนแถวๆ เบาะของท่านนั่นแหละ ยืนขึ้น ให้รู้ตัว ให้จิตมาอยู่กับตัว ต่อไปผมจะบอกเทคนิควิธี ซึ่งเป็นเพียงเทคนิคอย่างหนึ่ง ยืนให้รู้ว่ายืน ท่านจะยืนกุมมือไว้ข้าง

หน้าก็ได้ ไร่ข้างหลังก็ได้ แขนงไร่ข้างตัวก็ได้ กอดอกก็ได้ แล้วแต่ แต่ให้  
 สำรวมๆ ยินให้รู้ว่า ยิน อย่างนี้เรียกว่า ยินตัวตรง ถ้าคนเคยฝึกมาแล้วก็จะ  
 ง่าย ยินก็รู้ว่า ยินเฉยๆ นี่แหละ กายมัน ยินอยู่ ตั้งฉากกับพื้น ธรรมดาปกติ  
 นี่แหละ กายมัน ยินอยู่ที่นี้ ก็ให้รู้ตัวว่ากำลัง ยินอยู่ที่เท่านี้แหละ เรียกว่า มีสติ  
 รู้ตัวแล้ว บางคนไม่เคยฝึกนี่มัน รุ้ยังไม่เป็น ก็ให้มีจุดกำหนด หรือจุดสำหรับ  
 ให้จิตมันจับไว้ก่อน เพื่อจะได้รู้ตัวบ่อยขึ้น ถ้าไม่มีจุดที่จับเอาไว้ ใจมันก็จะ  
 ลอยไป เพราะแต่เดิมใจมันลอย ลอยตามปกติ ดังนั้นเราไม่ปล่อยจิตไปที่อื่น  
 เวลาที่ยินอยู่ ให้สำรวจกายของตนเองตั้งแต่หัวจรดเท้า ให้ใช้ความรู้สึกนะ  
 การฝึกสตินี้ เน้นไปที่การฝึกความรู้สึกข้างใน คล้ายๆ กับตาเราดูนี่แหละ  
 เหมือนกับตาสองตานี้ดูนั่นแหละ แต่ไม่ใช่ตาเนื้อ มันเป็นความรู้สึก ใช้ความ  
 รู้สึก บางคนนี่ เอ...ความรู้สึกเป็นยังไง อาจจะมีงอยู่

ท่านหลับตา ลองยกมือซ้ายขึ้น ตอนนี่ยกมือซ้ายขึ้น แขนมือ รุ้มัยว่า  
 ยกมือซ้าย แขนมืออยู่ รุ้หรือเปล่า เวลายกมือซ้ายขึ้นเราไม่ต้องใช้ตาเนื้อนี้มอง  
 บางคนใช้ตามองตามไปด้วย ไม่ต้องทำอย่างนั้น หลับตา เราใช้ความรู้สึก  
 หลับตาแล้วยกมือซ้ายขึ้น รุ้มัยว่ายกมือซ้าย หลับตาก็รุ้ว่ายกมือซ้าย  
 นั่นแหละตัวรุ้ กำมือเข้า รุ้มัย ก็รุ้ ถ้าเรามาสนใจตัวเอง สนใจการกระทำ  
 ตั้งใจทำ มันก็รุ้อยู่แล้ว นั่นแหละความรู้สึก หัดใช้ความรู้สึก เอามือลง  
 วางข้างลำตัว รุ้มัย รุ้ เราจะฝึกความรู้สึกนี้ให้เก่งๆ ถ้าความรู้สึกนี้มันเก่ง  
 แล้ว จะชำระนิวรณ์ได้ จับความรู้สึกในกายในใจได้

ที่นี้เราไม่เคยฝึก ใช้แต่ตาเนื้อดูมันก็เลยไม่รุ้จักว่า ความรู้สึกนี้มันเป็นยังไง  
 ให้หัดใช้ความรู้สึก มองตั้งแต่หัวจรดเท้า หลับตาก็ได้ เพื่อกันสายตา เพราะ  
 บางคนพะวักพะวนอยู่กับเรื่องสายตานี้ หลับตา ใช้ความรู้สึกมองตั้งแต่  
 หัวจรดเท้า จับความรู้สึกอะไรได้บ้าง บางทีอาจจะมิเคล็ดขัดยอกอยู่ตรงนั้น

บ้าง ตรงนี้บ้าง มิเจ็บหลัง มิปวดหลัง มิติงๆ อยู่บริเวณน่อง หรือมีความรู้สึก  
 อยู่ทีใดทีหนึ่งเด่นชัด อันนี้เรียกว่า มีการรับรู้บางอย่าง จึงเกิดความรู้สึกขึ้น

ขณะที่ ยินตัวตรงนี้ จุดที่จับได้ความรู้สึกที่ชัดที่สุด ก็น่าจะเป็นที่ฝ่าเท้า  
 ท่านไหนที่ไม่เคยทำ จับความรู้สึกที่ฝ่าเท้าไว้ก็ได้ เวลา ยินอยู่ที่นี่ น้ำหนักลงที่  
 ฝ่าเท้าสองข้าง เห็นมัย น้ำหนักลงที่ฝ่าเท้า ฝ่าเท้าของเราไม่เรียบ มันมีรอยบุ๋ม  
 น้ำหนักที่ลงฝ่าเท้ามันก็มีทั้งเจอบเต็มๆ กับมีรอยบุ๋มอยู่ เอาเทคนิคนี้ไปฝึกเวลา  
 เดินที่สนามหญ้า เดินที่ก้อนหินเล็กๆ มันจะจับความรู้สึกที่ฝ่าเท้าได้ดีมาก

ตอนนี้ ยินอยู่ ก็ให้รุ้ว่า เออ...นี่ๆ กาย ยินอยู่ น้ำหนักลงที่ฝ่าเท้าทั้งสอง  
 ข้าง อย่างนี้ก็ได้ น้ำหนักที่ลงนี้เป็นจุดจับเพื่อให้ใจมันไม่ลอย ถ้าเราไม่จับไว้  
 ตรงนี้ ใจมันก็จะลอยไปเรื่องอื่น **จุดที่จับนี้ เป็นจุดสังเกตไว้ เพื่อให้รุ้สึกตัว  
 ได้เยอะและบ่อยขึ้น** ท่านทั้งหลายหาจุดจับไว้เยอะๆ สังเกตความรู้สึกใน  
 กายไว้ ยิ่งเยอะเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น มีทั้งลมหายใจเข้า ลมหายใจออก  
 ท้องพอง ท้องยุบ น้ำหนักลงที่ฝ่าเท้าก็ได้

ยินตัวตรงเป็นอย่างนี้นะ น้ำหนักลงสองเท้าเป็นอย่างนี้ ให้ทุกท่านยกขา  
 ขวาขึ้น ยกขาขวา ยกสูงๆ หน่อยก็ได้ เวลายกขาขวาขึ้นเป็นยังไงบ้าง เหมือน  
 เดิมมัย ไม่เหมือนเดิม มันก็จะมีอาการติงๆ ที่น่อง น้ำหนักมาลงข้างซ้ายแทน  
 ด้านขวานี้มันไม่ลงแล้ว บางคนจะล้มแล้ว ยืนไม่มั่นคง เอียงไปเอียงมา แขน  
 ไม่อยู่นิ่ง อย่างนี้ เอ้า...เอาขา ลง เวลาเอาลงกับตอนยกขึ้นมันไม่เหมือนกัน  
 ลองยกขึ้นแล้วเอาลง เหมือนกันมัย ไม่เหมือน ใครรุ้ว่าไม่เหมือน จิตมันรุ้ว่าไม่  
 เหมือน จิตมันรุ้กายว่าเป็นอย่างนี้ มันไม่ลอยไปที่อื่น ยินขาเดียวก็รุ้ว่าขาเดียว  
 ต่อไป เอาขา ลง ยืนสองขา ก็รุ้ว่าสองขา น้ำหนักลงสองข้างเป็นอย่างนี้นะ  
 ยกขาซ้ายขึ้น น้ำหนักลงข้างเดียวเป็นอย่างนี้นะ มิติงๆ ที่น่อง อย่างนี้ ยกขา

ซ้ายขึ้น ขาซ้ายอยู่ข้างไหนนี่ บางคนจำข้างไม่ได้แล้ว ยกขาซ้ายขึ้น ตัวก็จะโยกเยกๆ นิดหน่อย การรู้ว่ากายมันโยกเยกไปมา จิตมันเป็นตัวรู้ จิตมันมาอยู่ที่กาย

ฉะนั้น **เพื่อให้จิตมาอยู่ที่กาย บางครั้งเราอาจยืนนานๆ หน่อย ทำให้กายมันลำบาก** เพราะจิตมันไม่ค่อยอยู่กับตัว เราก้ยืนาเดี๋ยววานๆ ยืนาเดี๋ยวไม่ใช่ยืนกระต่ายขาเดียว แต่เรายืนให้รู้ตัว ขาเดียวจริงๆ นะ น้ำหนักลงข้างขวา ดึงๆ บริเวณน่อง อย่างนี้ เข้าใจมั๊ย อย่างนี้ เอาขาลง ให้รู้สึก การปฏิบัติธรรมนี้ เทคนิควิธีไม่ยาก แต่ท่านทั้งหลายต้องทำความรู้สึก ยกเท้าขวาขึ้น ให้รู้สึก เอาลง ให้รู้สึก ยกเท้าซ้ายขึ้น ให้รู้สึก เอาลง ให้รู้สึก ให้ตั้งใจทำ ไม่ใช่สักแต่้วยกขึ้นเอาลง แบบนั้นจะได้แต่ท่องไป **ต้องตั้งใจ** รู้สึกว่า นี่...มันดึงๆ ตรงนี้ละ น้ำหนักมันลงอย่างนี้ละ ให้จิตมารับรู้ไว้ อย่างนี้เรียกว่าทำความรู้สึกตัว

กายมันยืนอยู่ที่นี้ ยืนาเดี๋ยว ใจก็รู้ว่ากายมันยืนาเดี๋ยวอยู่ ยืนสองขา ก็รู้ว่าสองขา น้ำหนักลงตรงนี้ๆ ดึงๆ บริเวณน่องก็รู้ อย่างนี้จิตมันไม่ไปอยู่ที่อื่น เอาจิตมาอยู่กับกาย มารู้อย่างไรก่อน **ตัวที่ทำหน้าที่ผูกจิตไว้คือสติ** ก็เลยฝึกสติให้มันเยอะๆ ขึ้น ท่านไหนที่ทำ ยกซ้าย ยกขวา ซ้าย ขวา ทำตั้งนาน แต่ใจไปอยู่ที่อื่น กายอยู่ที่นี้ ทำอย่างนี้ แต่ใจไม่อยู่ ใจลอย อย่างนี้เรียกว่า ใจลอยไป ขาดสติไป เราจึงต้องตั้งใจ แล้วเริ่มตั้งความเพียรใหม่อยู่เสมอ

เรามาอยู่ที่นี้ ก็มาฝึกหัด ช่วงใจลอยมีเยอะอยู่แล้วโดยธรรมชาติ เรามาฝึกให้มันรู้ ถ้ามันลอยไป โอ้...มันไปแล้ว เอาใหม่ๆ จะมีจุดให้ท่านฝึกนะ ท่านอาจจะยกซ้าย ยกขวา ไปทั้งวันก็ได้ ไหวมั๊ย ให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ ต้องทำด้วยความรู้สึกตัว ไม่ใช่ทำแบบใจลอย ไม่ใช่ทำเล่นๆ ไม่ใช่ทำออกกำลังกาย

ทำให้มันรู้ แรกๆ ต้องทำซ้ำๆ หน่อยหนึ่ง หลับตาทำ บางทีหลับตาแล้วมันเคลิ้มไป จะหลับจริงๆ ก็ลืมตา ไม่มีกฏอะไรแน่นอน ขอให้รู้ตัว

ต่อไป...ยืนตัวตรงๆ ไว้ น้ำหนักลงฝ่าเท้าทั้งสองข้าง เอนตัวไปทางซ้าย เวลาเอนตัวไปทางซ้ายแล้วก็จะมีการกายเอนไป ถ้าไม่เห็นก็จับที่น้ำหนักที่ฝ่าเท้าก็ได้ บางท่านรู้สึกตัวได้อยู่แล้วก็รู้ไปเลย เทียบกับยืนตัวตรงนี้มันไม่เหมือนกัน ยืนตัวตรงน้ำหนักมันลงทั้งสองข้าง เอียงซ้ายน้ำหนักมันลงข้างซ้ายมากกว่าด้านขวา พอกลับมายืนตัวตรง กายมันก็จะโยกเยกนิดหน่อยแล้วค่อยตัวตรง เห็นมั๊ย รู้สึกมั๊ย

ต่อไป...เอียงตัวไปด้านขวา น้ำหนักก็จะลงด้านขวา เอียงมาด้านซ้าย กายก็โยกเยกไปมา เห็นมั๊ย นี่ให้ทำความรู้ตัวอย่างนี้ ท่านทำท่านทั้งหลายก็เอาไปฝึกได้ เวลาที่รอสามีมารับหรือไปรับลูก รอลูกเลิกเรียน ก็ยืนโยกไปโยกมา ไม่ใช่โยกเป็นคนบ้าไป โยกฝึกสติ ให้รู้ตัว ไม่ใช่โยกเล่นๆ ตั้งใจทำ ให้มันรู้ว่า เออ..น้ำหนักลงตรงนี้ มันดึงตรงนี้ โยกไปโยกมาอย่างนี้ เห็นมั๊ย มันต่างกัน เดี่ยวมาทางนี้ๆ เดี่ยวไปทางนี้ๆ การที่รู้้อย่างนี้ เรียกว่า จิตมารู้้อยู่ที่กาย แต่เดิมมันไม่ค่อยรู้้อย่างนี้ เดิมเราก้โยกเยกไปมาบ้างเหมือนกัน แต่จิตมันไปอยู่ที่อื่นหมด เราก้เลยมาฝึก

กายโยกเยกไปมา ยกเท้าซ้าย ยกเท้าขวา ให้รู้สึกเสมอๆ เรายกซ้าย ยกขวาอยู่แล้ว เป็นประจำ ก็ให้มันมารู้้อยู่ที่นี้ รู้อย่างไรที่กำลังเดินนี้ กายมันเดินซ้าย ขวา ซ้าย ขวา เท้ามันกระทบพื้นอยู่นะ ดีๆ อยู่ รู้สึก รู้สึก เท่านั้น นี่แหละเรียกว่ามีสติอีกแล้ว พอจิตมาอยู่กับกายบ่อยๆ ขยันทำไว้ ต่อไปจะฝึกจิตได้ ก็เสสอะไรเกิดขึ้นก็จะได้รู้ อันไหนไม่ดีในตัวเองก็จะได้รู้ อย่างนี้ละ นี่คือการฝึกทำยืนนะครับ



ที่นี่ เวลายืนนานๆ ท่านอาจจะไม่ค่อยรู้ตัว อาจจะร่วงไป ก็มีหลายๆ ท่า  
 หน่อย เอาท่าลำบากๆ หน่อย เอ้า...ทุกท่านเขย่งเท้าขึ้น เขย่งเท้าขึ้นสูงๆ  
 เหมือนเดิมมัย ไม่เหมือน กายก็จะโยกๆ เขกๆ ตึงๆ บริเวณน่อง น้ำหนักลงที่  
 นิ้วเท้า ท่ายืนธรรมดาเป็นอย่างนี้ เขย่งขึ้นเป็นอย่างนี้ ท่านไหนที่ไม่ค่อยรู้ตัว  
 ใจมันลอยเยอะ ก็ยืนเขย่งเท้านานๆ ก็ได้ ให้มันรู้ รู้ตึงๆ ที่น่อง เวลามันจะลึ้ม  
**กายมันลำบาก จิตมันก็จะกลับมาที่ตัว** ทำอย่างนี้ทั้งวันก็ได้ แต่คงไม่มีใคร  
 ทำทั้งวันหรอก ทำได้เยอะเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น ให้ตั้งใจทำ ให้รู้ ให้มีสติ  
 เท่านั้นแหละ ท่านก็เอาไว้หัด

ในห้องนี้จะทำอะไรแปลกๆ บ้างก็ไม่เป็นไร เพราะทุกคนแปลกเหมือนกัน  
 หมด แต่เวลาเราไปอยู่ที่บ้านหรืออยู่ที่ทำงาน ก็เอาตามสมควร ยกเท้าซ้ายขึ้น  
 เป็นอย่างนั้นนะ เอาลงเป็นอย่างนั้นนะ ยกเท้าขวาขึ้นเป็นอย่างนั้นนะ เอาลงเป็น  
 อย่างนั้นนะ วางๆ เราก็อำ หรือไม่วาง ขณะเดินอยู่เราก็อำได้ ให้รู้สึกลงไป  
 นี้เท้ามันสัมผัสกับพื้น ตึบๆ ไปอย่างนี้ ให้จิตมาอยู่ตรงนี้ อย่างนี้ก็ใช้ได้  
 นะครับ

เวลาเราเดินนี้ ก็มียกเท้าขึ้นแล้วก็เอาลง เห็นมัย ให้รู้สึกนะ เวลาเดินนี้  
 ยืนอยู่ก็ให้ทำความรู้สึกตัวว่ายืนอยู่ อาจจะหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ  
 ให้รู้ตัวว่า นี่...หายใจเข้า นี่...หายใจออก รู้ตัวแล้ว กำมือเข้า แบมือออก ให้  
 รู้ตัว เวลาเดินก็ให้ตั้งใจ จะเดินแล้วนะ เดินจริงๆ แล้วยกเท้าซ้ายขึ้น น้ำหนัก  
 มันลงไปทางขวา ตึงๆ แถวน่อง เคลื่อนตัวไป พอเอาเท้าลงมันก็จะเป็นอย่าง  
 หนึ่ง กายจะโยกไปโยกมา บางทีต้องทำซ้ำๆ เพื่อจับอาการก่อน พอหัดจับได้  
 แล้วต่อไปก็เดินไวขึ้น พุดง่าย ๆ จะเดินช้าหรือเดินไวก็ไม่มีปัญหาอะไร ขอให้  
 รู้ตัวเท่านั้นแหละ นอกจากนั้นแล้ว แม้วิ่งก็ไม่เป็นปัญหา วิ่งก็ได้ เท่ากระทบ  
 พื้น ตึบๆ ไป ก็รู้สึกๆ ไป วิ่งก็ปฏิบัติได้ ได้ทุกท่าเลย

เวลาผมบรรยายจบก็จะให้เจ้าหน้าที่เขาแนะนำว่า ให้เดินอยู่บริเวณนี้ๆ  
 คือเดินอยู่แถวๆ โบสถ์นี้แหละ เดินกลับไปกลับมา รวมกลุ่มกัน ใครชี้เกียด  
 ก็จะได้มองเพื่อนว่า อ้าว...มีเพื่อนหลายคน ชี้เกียดเหมือนกันเด๊ะเลย มีคน  
 ขยับบ้าง ก็จะได้ช่วยตึงๆ กันไป ปฏิบัติตอนต้นมีหลายคนก็ดีเหมือนกัน จะได้  
 ช่วยกัน เพราะถ้าปฏิบัติคนเดียวนี้ ส่วนใหญ่ขยับชั่วโมงเดียววนออกนั้น ๒๓  
 ชั่วโมงชี้เกียดหมด ถ้ามาที่นี่ ชั่วโมงนี้เราขยับก็ทำ เพื่อนชี้เกียดมองเห็นเรา  
 เขาก็ขยับตาม ชั่วโมงต่อไปเราชี้เกียด เพื่อนขยับเราก็มองดู คนนั้นขยับเราก็  
 ขยับตาม อย่างนี้ ก็ช่วยกันไป

ยืนแล้วก็เดิน หัดสังเกตนะ พอเดินแล้ว ไปถึงจุดที่หยุด แล้วก็กลับตัว  
 เวลากลับตัวก็กลับธรรมดาแบบเมื่อกี้ เหมือนกับยกเท้าเมื่อกี้ สมมติจะกลับ  
 กลับตัวก็ทำความรู้ตัว นี่ยืนนะ เขย่งเท้าขึ้น รู้สึก กายเป็นอย่างนั้นนะ เอาลง  
 ยืนตัวตรง กลับตัวก็กลับซ้ำๆ ผมจะกลับให้ดู เอาด้านขวาาก่อนก็ได้ ยกขาขวา  
 ขึ้น อย่างนั้นนะ เอียงไปสัก ๔๕ องศา แล้วก็เอาลงเป็นอย่างนี้ ยกซ้ายตาม  
 ยกขึ้นแล้วก็วางลงอย่างนั้นนะ ค่อยๆ กลับทีละคู่ๆ ทำความรู้สึกทุกครั้งไป  
 ขวายกขึ้นเอาลง ซ้ายยกขึ้นเอาลง อย่างนี้แล้วก็เดินกลับไป เดินแล้วก็หมุน  
 กลับอีก กลับตัวก็ทำซ้ำๆ ไม่ต้องซ้ำมากถึงขนาดเป็นหุ่นยนต์อะไร เรามาหัดนี้  
 เป็นหุ่นยนต์ไว้ก่อนก็ไม่เป็นไร แต่อย่าไปเกร็งมาก อย่าไปเครียดมาก ผมได้  
 บอกแล้ว เรื่องเทคนิควิธีการ ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญคือจิต  
 จะต้องมาอยู่กับกายให้ได้ ถึงท่านจะมีเทคนิคเก่ง อาจารย์ต้องยกเท้าสูง  
 จากพื้น ๑๐ เซนติเมตรนะ เอาไม้บรรทัดวัด เดินสวยทุกท่า แต่ไม่รู้สึกตัวเลย  
 อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง อาจจะยก ๒ หรือ ๓ เซนติเมตร หรือจะ ๑๐ เซนติเมตร  
 รู้สึกตัว มันตึงบริเวณน่อง น้ำหนักมันลงข้างนี้ อย่างนี้ก็ดีกว่าพวก ๑๐  
 เซนติเมตรนั้นอีก

จะรู้สึกได้ดี ก็ต้องตั้งใจทำ เอาจิตมารู้ที่กาย ให้รู้สึกที่กาย เวลายืนและเดินก็ให้มองไปข้างหน้าพอสมควร ทีนี้ บางพวกชอบหลับ ทำอะไรชักช้า อืดอาด มันก็หลับ โดยเฉพาะอยู่ในห้องเย็นๆ อย่างนี้คงจะหลับดี เรากะพริบตาบ่อยๆ กะพริบให้มันรู้สึก รู้สึกตัว เวลากะพริบตามันจะรู้สึกว๊บบๆ อย่างนี้ละ รู้สึกมึน เวลากะพริบตา ให้รู้สึก อย่างนี้เรียกว่าตากะพริบ มันมีการเคลื่อนที่ขึ้นลง ดิ่งหนึ่งตาลงมา หลับตาเป็นอย่างหนึ่ง ลืมตาเป็นอย่างหนึ่ง กะพริบตา ให้รู้สึก กะพริบตาบ่อยๆ ให้มันไม่่วง แต่ปกติแล้ว คงจะช่วยไม่ค่อยได้ เพราะบางคนนี่เตรียมไม่่วงอยู่แล้ว อันนี้ก็ตัวใครตัวมัน อย่าไปล้มทับเพื่อนก็แล้วกัน ทนๆ ทำเอานะ

ทำยืน ทำเดิน หลับตาบ้าง ลืมตาบ้าง กะพริบตาบ้าง จะยืนนานๆ ก็ได้ ทำความรู้สึกตัว มือของเรานี้กุมไว้ข้างหน้าก็ได้ ไขว้หลังก็ได้ กอดอกก็ได้ ให้มันสำรวมๆ กุมไว้ข้างหน้า ดูท่าทางจะสำรวมดี ให้รู้ตัวเสมอ ถ้าไม่รู้ตัว ก็ปลุกตัวเองหน่อย บีบนวดตนเองไว้ กำมือเข้าแบบมือออก บีบๆ นวดๆ ไป ก็ให้รู้สึก กำมือเข้า กระทบนิ้ว กระทบกระดูก ให้รู้สึก ให้ตั้งใจทำให้มันรู้สึก

ต่อไป...จะฝึกทำนั่ง ทุกท่านนั่งลง ในการฝึกช่วงแรก ให้ยืนกับเดิน เยอะๆ เพราะว่าพวกเรานั้น ฝึกใหม่ๆ นี้ สติยังน้อย มันก็จะหลับอยู่เรื่อย อยู่ข้างนอกมันก็ฟุ้งซ่าน พอมาอยู่ในนี้มันก็หลับ มีให้เลือกอยู่สองอัน คือ ฟุ้งซ่านกับหลับ เหมือนวงจรชีวิต พอตื่นเช้าขึ้นมาก็งัวเงียๆ ง่วงนอน พอตื่นได้ทีก็ฟุ้งซ่านๆ ฟุ้งซ่านมากแล้วก็ลึนห้อย งัวเงียๆ หลับ ตื่นขึ้นมาก็งัวเงียๆ ง่วงนอน เสร็จแล้วก็ฟุ้งซ่านๆ ลึนห้อยแล้วก็งัวเงีย หลับ อันนี้เป็นวงจรอุบาทว์ ซึ่งพวกเราเป็นกันอยู่ ก็ธรรมดาณะ แต่เดิมเราอยู่ข้างนอก ก็ฟุ้งซ่านๆ พอมาที่นี่ เลิกฟุ้งซ่านก็หลับนะ ท่านอย่ามาប់นก็แล้วกันว่า อาจารย์ ทำไม่...มันฟุ้งซ่านเหลือเกิน ถ้าไม่ฟุ้งคุณก็หลับแหละ อาจารย์ ทำไม่...มันง่วงเหลือเกิน

ถ้าไม่่วงคุณก็ฟุ้งแหละ จะเอาอันไหนล่ะ อย่างนี้มันเรื่องปกติ กังวลมันเป็นอย่างนี้ ต้องมาฝึกเอานะ

ยืนและเดินเยอะๆ จะช่วยให้เราไม่หลับ ถ้าใครหลับตอนเดินและตอนยืนก็เป็นพวกเหนื่อมนุษย์แล้ว แต่บางคนยังหลับได้ก็ต้องระวังเอา อย่าไปล้มทับคนโน้นคนนี้ หรือว่าอย่าไปล้มใส่เก้าอี้หรืออะไรต่างๆ ถ้าตัวเองไม่ไหวแล้ว ขออนุญาตไปนั่งหลับอะไรก็ว่าไป ต้องทนๆ ฝืนๆ ไว้ ยืนและเดินแล้ว เราเหนื่อยก็มานั่ง ทำนั่งก็ให้รู้สึกตัว ทำนั่งที่ดี พระพุทธเจ้าตรัสว่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง คู้บัลลังก์แบบพระพุทธรูป นั่งคู้บัลลังก์ เอาขาเรียงกันก็ได้ เอาขาไหนเรียงก่อนก็ได้ เรียงขาขวานานกัน หรือทับกันก็ได้ ซ้ายทับขวา ขวาทับซ้ายก็ได้ ทำนี้เป็นทำที่ดีที่สุด ดังนั้นท่านทั้งหลายหากพอนั่งได้ ไม่ถึงกับตาย เวลานั่งสมาธิ ควรจะหัดนั่งคู้บัลลังก์ ร่างกายยังดีอยู่ ควรจะหัดไว้ อาจจะเจ็บปวดบ้าง ก็ต้องฝืนๆ นั่งบ้าง ฝืนมัน เดี่ยวสักหน่อยมันก็ได้เอง บางคนนี่ไม่ไหวแล้ว แก่แล้ว ร่างกายพังแล้ว อันนี้ก็ไม่ว่ากัน ปรับเอาตามสมควร ให้มันพอเป็นไปได้

ทำนั่งที่ดีที่สุด ท่านว่า นั่งคู้บัลลังก์ คู้ขาทั้งสองข้าง ให้เขาสมดุลกัน จะขวาทับซ้ายหรือซ้ายทับขวา หรือจะเรียงกันก็ได้ พอคู้บัลลังก์เรียบร้อยแล้ว ก็ให้รู้สึกตัว กายกำลังนั่งอยู่นะ ขวาทับซ้าย ซ้ายทับขวา หรือขาเรียงกันอยู่ต่อไป ตั้งกายให้ตรง ต้องยึดกายให้ตรง สำรวมตั้งแต่หัว ไล่มาจนถึงก้น ให้ตั้งกายให้ตรง ส่วนไหนไม่ตรง ส่วนไหนเคล็ดขัดยอกก็ให้รู้และยึดให้มันตรง พอนั่งไปสักหน่อยก็จะงออีก ก็ต้องรู้ว่าตัวงอ เอาใหม่ ยึดให้ตรงใหม่ งออีกให้รู้ แล้วยึดใหม่ เช็กทำอยู่เสมอ

พอนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงแล้ว อีกอันหนึ่งที่สำคัญ ก็คือ **ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า** ห้ามหลับ ทำกรรมฐาน ให้ตั้งสติเอาไว้เฉพาะหน้าเสมอ ถ้าสติไม่ดี ต้องตั้งสติให้ได้ ตั้งสติให้ขึ้น การตั้งขึ้นก็คล้ายๆ กับตั้งทำเดิน ทำยืน

เมื่อก็แหละ ท่านั่งก็ตั้งสติให้ขึ้น ตั้งสตินั่ง...จะดูตรงไหนดีเวลานั่ง เวลานั่งให้รู้ว่ากายมันนั่ง ถ้าคนเคยทำกรรมฐาน ผิกสติมาดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง มีสติเต็มที มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก มีสติรู้ท้องพอง มีสติรู้ท้องยุบ อย่างนี้ทำกรรมฐานได้

บางคนไม่ค่อยมีสติ ก็ต้องฝึกตั้งสติเฉพาะหน้าก่อน นั่งคู้บัลลังก์เรียบร้อยแล้ว ทำความรู้อย่างนี้ว่านั่งอยู่ สำราญตั้งแต่หัวจรดเท้า กายนั่งอยู่แบบนี้ ขวาทับซ้าย ซ้ายทับขวา หรือเรียงกันอยู่ มืออยู่ตรงไหน เอาทับกันไว้ก็ได้ วางไว้บนบริเวณเข่าก็ได้ พอสำราญท่านั่งเรียบร้อยแล้ว ก็ให้มีสติ รู้สึกตรงไหนมันชัดที่สุด เออ...ตรงกันนี้ ชัดสุดแล้ว น้ำหนักลงที่ก้น รู้สึกว่ามีน้ำหนักลงที่ก้น รู้สึกมีการกระทบ รู้สึกมึน ถ้าไม่รู้สึกก็ไม่ใช่คนแล้วนะ มันต้องรู้สึกอยู่แล้ว นี่ๆ น้ำหนักมันลงตรงนี้ เวลาผมบอกท่าน ท่านก็รู้สึกได้ เวลาไม่มีคนบอกมันไม่รู้สึก ดังนั้น ท่านต้องบอกและเตือนตนเองให้มารู้สึก ก้นจะมีประโยชน์ด้วยประการดังนี้ น้ำหนักลงที่ก้น อาจรู้ได้แป๊บเดียว มันนิ่งเกินไป มันไม่ค่อยรู้สึก ตั้งสติไม่ค่อยได้ ก็ทำท่าเหมือนทำยีนเมื่อก้นนี้ ตอนนี้นั่งจะ ให้จับความรู้สึกที่ก้นกระทบพื้น น้ำหนักมันลงตรงนั้น มันกระทบแล้วมี น้ำหนักลง มันนุ่มๆ อ่อนๆ หรือเย็นๆ ก็ให้รู้สึก แค่รู้สึกถึงการสัมผัส กายมันอยู่ตรงนั้นนะ จิตให้มาอยู่ที่นี้ แทนที่จะนั่งนิ่งๆ บางทีมันง่วง มันหลับ หรือมันไม่ค่อยรู้ ให้ท่านเอนไปทางซ้าย ซ้ายอยู่ไหน เวลาเอนไปทางซ้ายนี้ มันก็จะไม่เหมือนเดิมแล้ว อย่างนี้เรียกว่านั่งเอียงตัว เมื่อก็นั่งตัวตรง ตอนนี้นั่งเอียงตัวนะ ให้รู้สึก

ถ้ารู้สึกตัวไม่ค่อยได้ ลองจับที่ใดที่หนึ่งก่อน เช่น นั่งตัวตรงน้ำหนักมันลงที่ก้นเท่ากัน ถ้านั่งเอียงตัวไปทางซ้ายน้ำหนักมันมาทางนี้ พอมาตรงกลางเป็น อย่างนี้ ไปด้านขวาเป็นอีกอย่างหนึ่ง ไปข้างหน้าเป็นอีกอย่างหนึ่ง โยกไปข้าง

หลังเป็นอย่างหนึ่ง เราไม่ได้โยกเล่นๆ แต่โยกให้รู้สึกตัว ให้ตั้งใจทำ จับความรู้สึกให้ได้ ในกายของเรานี้มีตรงไหนบ้าง เจ็บปวด เคล็ด ขัดยอก ตรงนั้นตรงนี้ มีตึงๆ ตรงนั้นตรงนี้ อย่างนี้ บางท่านนี่ พอนั่งสมาธิบิ๊บ ก็เตรียมหลับท่าเดียว เพราะเดินมานานแล้ว เดินมานานเหลือเกินแล้ว จ้องหลับเลย อย่างนี้ไม่ค่อยได้เรื่อง ต้องตั้งสติเฉพาะหน้าให้ได้ ถ้ามันตั้งไม่ขึ้น ก็ต้องหาวิธีตั้งมัน นิ่งๆ แล้วหลับนี้ไม่ดี ถ้าจะหลับก็อย่าไปนั่ง ถ้ามืดแล้ว ก็นั่งได้ตามสบาย ถ้ายังไม่ค่อยมีสติ ตั้งสติไม่ค่อยได้ ต้องหาวิธีตั้ง บิ๊บขนาดตัวเองหน่อยหนึ่ง โยกซ้าย โยกขวา กะพริบตา บางคนมานั่งบิ๊บ จ้องหลับ อย่างเดียว หลับตา แล้วก็หลับจริงๆ ด้วย อย่างนี้ไม่ดี เวลานั่งไม่ต้อง ธิบหลับตา นั่งมองไปข้างหน้าตามสมควร แต่ใจเรามันเคยฟุ้งซ่าน เห็นคนเดิน มันไปตามเขาชาวบ้านเขา มันพากย์ ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา มันไปสนใจ ชาวบ้านเขา ถ้ามันเป็นอย่างนั้น ก็ให้กะพริบตา หลับตา ทำความรู้อย่างนี้แล้ว ลืมตาใหม่ เอาใหม่ พอมันไปอีก ก็ให้รู้ว่าไปแล้ว หลับตา ให้รู้ตัว ก็หายใจเข้า หายใจออก

ถ้าจิตไม่ยอมมาอยู่กับตัว ก็เอาแบบลำบากๆ หน่อย หายใจเข้า กลั้นไว้ ไม่ต้องหายใจออก เดี่ยวพอมันจะตาย มันก็กลับมา ทำพอหอมปาก หอมคอ ไม่ต้องเอาเป็นเอาตาย เดี่ยวจะตายจริงๆ ถ้าไม่ค่อยรู้ตัว มือของเราที่ช่วยได้ ตั้งใจ ยกมือขึ้น เอามือลง รู้สึกตัวไว้ นี้อย่างนี้ นี่...ยงนะ นี่...ลงนะ รู้สึก มือมันกระทบกัน กระทบกับเข่า บิ๊บๆ นวดๆ ตนเอง กำมือเข้าแล้ว แแบมือออกก็ได้ อาการเล็กๆ น้อยๆ ทางกายนี้ จะช่วยได้มาก เวลาอยู่ที่บ้าน หรืออยู่ที่ทำงาน ให้ทำความรู้สึกเท่าที่พอทำได้ เช่น ให้นิ้วกระทบกันไว้เสมอ ไม่ว่าเราจะไปขึ้นรถ ลงเรือ ไปเหนือ ล่องใต้ รู้สึกไว้ ไปที่ทำงานเขาประชุมกัน รู้สึกไว้ อยู่ตรงนี้ไว้ เรื่องหลงไปตามชาวบ้านนี้ไม่ต้องห่วง เพราะหลง

เยอะอยู่แล้ว เมื่อไหร่ไม่หลง นึกได้ ก็รู้สึกไว้ อยู่ตรงนั้นนะ มันกระทบกัน กำมือเข้านะ แบนมือออกนะ นิ้วกระดิกๆ มันเคลื่อนที่อยู่นะ

เราต้องการฝึกให้จิตมาอยู่กับตัวก่อน พอจิตอยู่กับตัว ต่อไปท่านจะทำการมรรฐานอะไรก็ได้ คุมลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดูท้องพอง ท้องยุบ อันไหนปรากฏชัดก็รู้ได้ สติดีแล้วนี่ นี่ลมหายใจเข้า นี่ลมหายใจออก นี่ท้องพอง นี่ท้องยุบ ดูไปๆ ถ้าความรู้สึกมันมั่วๆ ก็เอาใหม่ ตั้งสติใหม่ โยกไป โยกมา กำมือเข้า แบนมือออก ทำความรู้สึก พอความรู้สึกมันชัดเจนแล้ว ก็มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ใครชอบกรรมฐานอะไรก็ได้ ให้มันอยู่ในกายนี้ก็แล้วกัน

เวลาความรู้สึกตัวหายไป อย่าหาหนทาง ให้กระตุ้นตัวเองเยอะๆ หน่อย บางคนหายไปนาน เอ้า...เมื่อไหร่เริ่ม ผ่านไป เลิกแล้วหรืออาจารย์ หลงเป็นชั่วโมงๆ ทำไม่ปานนั้น ต้องฝึกมากหน่อย ตั้งใจทำ เริ่มต้นคือฝึกให้จิตมาอยู่กับกาย กายมันเป็นอย่างนั้นนะ มือมันไปอย่างนั้นนะ ให้รู้สึก นี่กำมือเข้าอยู่นะ แบนมือออกอยู่นะ ให้รู้สึก รู้สึกตรงไหนบ้าง ความรู้สึกสัมผัสนี้จะช่วยเราได้ กลับมาอยู่ที่ตัว ความรู้สึกอะไรชัดเจนก็รู้อันนั้น เช่น เรานั่งโยกไปโยกมา ความเจ็บหลังเกิดขึ้น ให้รู้ นั่งดูลมหายใจเข้า ดูหายใจออก ดูท้องพองยุบ มันเจ็บหลังเราก็ดู โอ้...มันเจ็บ ความเจ็บมันเกิดขึ้น นั่งไปนั่งมา ง่วง ให้รู้ว่า ความง่วงมันเกิดขึ้น หายใจเข้า หายใจออก ดูความง่วง ดูความหงุดหงิด ดูความไม่พอใจที่เกิดขึ้น มันคิดก็ให้รู้ แล้วกลับมารู้ตัว เวลาเดินไปเดินมา โอ้...มันเบื่อแล้ว ให้รู้ว่าเบื่อ แล้วก็กลับมาที่เดิน ซ้ายขวาๆ ขี้เกียจก็ให้รู้ว่าขี้เกียจ คงไม่ยาก ลองทำดูนะครับ ไม่ต้องทำทุกท่าที่ผมสอนหรอก ทำบางท่าก็ได้ หรือท่านไหนที่เคยฝึกวิธีอื่นมาแล้ว ได้ผลดีก็ทำวิธีนั้นไปได้เลย ขอให้จิตมาอยู่กับตัว

การฝึกให้จิตมาอยู่กับตัว เรียกว่าฝึกให้มีสติ ท่านไหนมีสติแล้ว ก็ฝึกให้มันมีสติต่อเนื่องอยู่กับตัว พอมีสติต่อเนื่อง จิตสะอาด ปลอดโปร่ง ไม่มี

นิวรรณ์ สมาธิก็จะเกิดขึ้น ส่วนท่านไหนสติไม่ต่อเนื่อง เพิ่งเริ่มทำ ก็จะมีนิวรรณ์เข้ามาครอบงำ เดี่ยววังนอน เดี่ยวฟุ้งซ่าน คิดนั่นคิดนี่ไม่หยุด เดี่ยวก็เป็นนั่น เดี่ยวเป็นนี่ เดี่ยวเกิดความลึกลับเสงสัย

ถ้ามีสติตั้งมั่นดี ต่อเนื่องกัน ไม่มีนิวรรณ์ จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ ก็มองดูอยู่ในกายและใจของตนเอง จะเห็นว่า กายเป็นส่วนหนึ่ง กายนั่งอยู่ มีเวทนาเกิดขึ้น เวทนาไม่ใช่กาย เวทนาเป็นนามธรรม มีจิตเป็นคนรู้ แยกกันออกไป ไม่มีคนอยู่ในนั้นนะ กายประกอบไปด้วยธาตุต่างๆ มีความแข็งอ่อน มีนุ่ม ไม่ใช่ตัวตนนะ มีเวทนาเกิดขึ้น มีความคิด ความนึก แยกส่วนประกอบออกไป สำหรับคนมีสมาธิ

แต่เริ่มต้นให้จิตมาอยู่กับตัวก่อน ตอนนี้ สติอุปมาเหมือนเชือกสำหรับผูก พอมีสติมาอยู่กับตัวบ่อยๆ แล้ว สติตัวนี้มันเป็นความรู้ที่อยู่ข้างใน เหมือนกับตา แต่เป็นความรู้สึก มันจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในกายในใจได้ เมื่อกายใจเปลี่ยนแปลง มันก็จะรู้ สิ่งไม่ดีเกิดขึ้นในจิตมันก็จะจับทัน พอจับทันก็จะช่วยไถ่ถอนได้ สติตัวนี้เลยอุปมาเป็นเหมือนยามเฝ้าประตู ตอนแรกเหมือนเป็นเชือก ตอนหลังมีอยู่เยอะขึ้นก็เหมือนยามเฝ้าประตู พวกนิสัยไม่ดีเข้ามา ก็เช็กได้ เหมือนให้มียามเฝ้า ท่านทั้งหลายมียามบ้างมั๊ย ยามไม่ค่อยมี บางคนยามหลับอยู่ พวกไม่ดีเลยเข้ามาเพียบเลย โจรมาเพียบเลย ส่วนของดีนี่หายหมด อะไรประมาณนั้น ตอนนี้เรามาฝึกใหม่ ฝึกให้มียามเฝ้าประตูอย่างนี้

เอาล่ะ ผมได้แนะนำเทคนิควิธีปฏิบัติให้ท่านทั้งหลายฟัง ก็พอสมควรแก่เวลาเท่านั้นครับ อนุโมทนาทุกท่าน



## ความรู้สึกละสัมผัสได้ทางกายและทางใจ

บรรยายวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๕ ตอนเย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบนมัสการพระคุณเจ้า นะครับ สวัสดิ์ ครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เรามาปฏิบัติธรรมในคอร์สนี้ เน้นที่การฝึกให้มีสติ เพราะการมีสติ-สัมผัสปัญญานี้ เป็นสิ่งสำคัญ เป็นช่วงต่อให้จิตเป็นสมาธิและมีปัญญาต่อไป นอกจากเป็นช่วงต่อที่จะทำให้ได้สมาธิได้ปัญญาแล้ว ก็เป็นตัวที่ย้อนกลับมาช่วยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตให้ดี ให้ถูกต้องยิ่งขึ้นไปด้วย พูดถึงลำดับของการปฏิบัติธรรมนี้ก็พูดได้หลายแบบ การปฏิบัติไปตามลำดับจะมีสติสัมผัสปัญญะอยู่ด้วยเสมอ เพียงแต่ว่าจะอยู่ลำดับที่เท่าไร นี้ก็แล้วแต่จะแจจแจงธรรมะแบบไหน เช่น ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสามัญญผลสูตร ทรงแสดงการปฏิบัติธรรมเรียงไปตามลำดับ คือ

ข้อที่หนึ่ง **ปาดิโมกขสังวร** การสำรวมระวังในปาดิโมกข์ สำรวมระวัง การกระทำทางกาย ทางวาจา งดเว้นกายทุจริต วาจาทุจริต สำรวมระวังใน สิกขาบทต่างๆ โดยเฉพาะของพระภิกษุก็มีสิกขาบทที่บัญญัติไว้มากมาย

ข้อที่สอง **อินทริยสังวร** สำรวมระวังอินทริย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ระวังในการใช้มัน อย่าไปติดในนิมิตและอนุพยัญชนะ ระวังไว้ ปิดกั้นไว้ ด้วยสติ อย่าให้กิเลสเกิดขึ้นบ่อยๆ ใช้ตาก็ให้ระวัง ใช้หูก็ให้ระวัง บางครั้ง ได้ยินก็ทำเป็นไม่ได้ยินเสียบ้าง ต้องสำรวมอินทริย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ข้อที่สาม **สันโดษ** มีความพอใจในสิ่งที่ตนมี อย่าไปอยากมากเกินไป มี ปัญญา รู้จักประมาณในสิ่งต่างๆ มีความสันโดษเท่าที่มี พอดีกับที่ใช้

ข้อที่สี่ **สติสัมปชัญญะ** มีความรู้ตัวในการเดินไป ถอยกลับ แลดู เหลียวดู คู่เข้า เหยียดออก กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ทรงสังขาร อุ้มบาตร ห่มจีวร ในการ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น ข้อต่อๆ ไปก็เป็นเรื่องสมาธิ และเรื่องปัญญา

สติสัมปชัญญะตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ โดยทั่วไปจะอยู่ก่อนสมาธิ คล้ายเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะทำให้ได้สมาธิ แล้วเอาไปทำสมาธิและ วิปัสสนาต่อไป ทีนี้ ในเมื่อเป็นหัวเลี้ยวหัวต่ออย่างนี้ ถ้ามีสติสัมปชัญญะก็จะ ย้อนกลับมาช่วยพื้นฐาน ใช้ชีวิตธรรมดาให้ถูกต้องดียิ่งขึ้น เป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญาอื่นๆ ขึ้น เป็นตัวปรับให้ฐานถูกต้องยิ่งขึ้น ถ้าใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ กายทุจริต การกระทำที่ไม่ดีทางกาย วาจาทุจริต คำพูดที่ไม่ดี หรือโมหะทุจริต ความคิดที่ไม่ดี จะงดเว้นได้ จะถูกชำระออก ทำให้ชีวิตประจำวัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับที่จะทำให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญาได้ สติสัมปชัญญะมัน สำคัญอย่างนี้ ในคอร์สนี้ก็มาเน้นการฝึกสติสัมปชัญญะ

การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะนี้ต้องใช้ความรู้สึกเก่งๆ ใช้ความรู้สึกสัมผัส เอา จะได้เป็นคนมีสติ พวกเรานั้นโดยทั่วไป ถ้าไม่เคยฝึกไม่เคยหัดแล้ว ก็จะ อยู่ในโลกของความคิด เวลาที่อยู่ในโลกของความคิด ก็ไปเชื่อความคิด ต่างๆ เหล่านั้น จิตมันก็จะหลงไปตามความคิด หลงไปทางนั้นทางนี้ บางครั้งหลงมากๆ ไปทำตามความคิดที่ผิดๆ กลายเป็นทุจริตไปอีก บางคน หลงอยู่ในความคิด ออกไม่ได้ เป็นทุกข์เพราะความคิด การมีสตินี้ ถ้าพูด ง่ายๆ คือมันตรงกันข้ามกับความคิดที่หลงๆ ความคิดมีหลายแบบ ถ้าคิด แบบมีสติก็ได้เหมือนกัน เรามีสติ รู้ตัวแล้ว สวดมนต์ ไหว้พระ นี้ก็ใช้ความคิด เหมือนกัน แต่คิดอย่างมีสติ ส่วนความคิดอย่างหลงๆ นี้พวกเราเป็นกันเยอะ เป็นความคิดที่มันไม่ได้ตั้งใจ เต็มมันก็มา มาอยู่เรื่อย เกิดอยู่เรื่อย ควบคุม ะไรไม่ได้ หลงไปเรื่อย บางทีจริงจังกับมัน ไม่รู้จักมัน วุ่นวายไปกับมัน



สุขทุกซีไปกับมัน ฉะนั้น เวลาที่มาฝึกสตินี้ ต้องรู้จักสังเกตว่า ตอนไหนมีสติ ตอนไหนไม่มีสติ

ตอนที่มีสติ คือมีความรู้สึกอยู่ที่ตัว รู้สึกที่กาย กายมันเป็นอย่างนี้นะ ให้ความรู้สึกสัมผัสเข้าไปในกาย รู้สึกที่ใจของตนเองว่า ตอนนี้อย่างนี้นะ ใจมันรู้สึกอย่างนี้ ให้ความรู้สึกสัมผัสเข้าไป ส่วนหลงนี่คือมันคิดนึกฟุ้งไป เรื่องนั้นเรื่องนี่ที่เราไม่ได้ตั้งใจ มันมาแล้วก็ดึงความรู้สึกตัวไป ความรู้สึกตัว จะหายวูบไปพักหนึ่ง บางคนไม่ใช่แค่พักหนึ่ง นานไปเลยก็มี ต้องหัดสังเกต เวลาที่มีสติคือมีความรู้สึกอยู่ที่ตัว กายนั่งอยู่ก็รู้ว่านั่งอยู่ เดินรู้ว่าเดิน ยืนรู้ว่ายืน นอนรู้ว่านอน ทำนั่นทำนี่ รู้สึกอยู่ ถ้าคิดก็รู้สึกอยู่ว่ากำลังคิด กำลังคิด เรื่องนี้นะ กำลังสวดมนต์นะ ตัวไม่หายวูบไป อย่างนี้เรียกว่ามีสติ **ตอนขาดสติก็คือตอนที่ตัวมันหายวูบไป** ท่านทั้งหลายคงตัวหายเป็นประจำอยู่แล้ว อย่างตัวกายนั่งอยู่นี่ หายไปแล้วนะ รู้สึกเหมือนกับว่าไม่มีตัวเองอยู่ในโลกนี้เลย มันไปอยู่ในโลกของความคิด อันนั้นเรียกว่าหลงนะครับ

สติช่วยให้เราตื่นขึ้นมาอยู่ในโลกของความจริง คิดก็ได้ แต่รู้สึกตัวว่า นี่ กำลังคิดอยู่นะ กำลังคิดเรื่องนี้นะ อาจมีกิเลสขึ้นมาก็ได้ แต่รู้สึกได้ว่าตอนนี้ ความโกรธเกิดขึ้น มีกิเลสเกิดขึ้นมาในจิตอย่างนี้ คือมันอยู่ในโลกของความจริง ไม่ไปตกอยู่ในความฝันหรือความคิด ไม่จริงจึงไปกับความคิดและกิเลสต่างๆ ที่เกิดขึ้น รู้สึกตัวและรู้ถึงสิ่งต่างๆ อยู่ ต้องหมั่นสังเกตเอา

ทีนี้ การฝึกให้มีสตินี้ ให้ความรู้สึกจับเอาจะช่วยได้มาก ช่วยให้สติได้ เยอะและสะดวกขึ้น ความรู้สึกของคนเราทั่วไป มีความรู้สึกด้านกายและความรู้สึกด้านจิต



ความรู้สึกทางกายที่สัมผัสได้จะมีอยู่ ๓ สถานะหลักๆ ท่านทั้งหลายก็เอาไปหัด ไปจับ สัมผัสดู ร่างกายมันมีกายปสาทชิมอยู่ทั่วร่างกาย ทั้งภายในและภายนอก เวลาสัมผัสกับสิ่งภายนอกนี้ จะเกิดความรู้สึกที่กายจึ้นทำให้เกิดความรู้สึกทางกายสัมผัสขึ้นมา สัมผัสทางกายมี ๓ สถานะหลักๆ เรียกว่า ๓ ธาตุ อย่างนี้ก็ได้ คือธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม วันนี้จะพูดให้ฟัง ท่านก็ลองเอาไปหัดจับ หรือหัดรู้สึกถึงธาตุต่างๆ ที่มาสัมผัสกับกายดู

อันที่หนึ่ง คือ ธาตุดิน มีลักษณะที่แข็ง กระจ่าง หรืออ่อน นุ่ม มีน้ำหนัก อย่างเวลาที่เราสัมผัสกับแขน ท่านลองยกแขนขึ้น ยกแขนซ้ายขึ้น แล้วก็เอาฝ่ามือวางลงไป มันสัมผัสกัน เหมือนมิของแข็ง ๒ อันมากระทบกัน อย่างนี้รู้สึกสัมผัสถึงธาตุดิน หรือเราสัมผัสที่โต๊ะ ก็รู้สึกได้ มีการสัมผัสสัมผัสกับของแข็งอันนี้เรียกว่าธาตุดิน ต่อไปให้ท่านหัด แม้สัมผัสลูกกัญแจ ลูกบิด สัมผัสไม้กวาด สัมผัสนั้นสัมผัสนี้ มันก็รู้สึกได้นะ รู้สึกมีการสัมผัสถูกของแข็ง

ท่านลองบิบนวดตัวเองดู ยกแขนหนึ่งขึ้นมา แขนซ้าย แล้วจับมัน แล้วก็บิบนวด บิบนวดมัน จะเจอกับความนุ่มๆ อ่อนๆ แข็งๆ ใบนุ่มๆ ก็เป็นธาตุดิน ใแข็งๆ ก็เป็นธาตุดิน นุ่มๆ ก็ธาตุดิน การบิบนวดนี้ก็สัมผัส หรือเวลาท่านเดินเท้ากระทบพื้น รู้สึกแข็งๆ กระจ่างๆ อันนี้เป็นอาการของธาตุดิน ความอ่อน ความแข็ง ความนุ่มที่สัมผัสได้ แต่เราไม่ต้องไปใส่ชื่อให้มัน เพียงแต่เรารู้สึกสัมผัส ไม่ลืมตัวเอง โดยอาศัยกายที่สัมผัสเป็นตัวกระตุ้นเตือน

การปฏิบัติธรรมนี้ ใช้กายสัมผัสเอาก็ได้ ให้รู้ รู้สึกถึงสัมผัส เอานิ้ว ๒ อันมาชนกัน นิ้วโป้งกับนิ้วชี้ รู้สึกถึงการกระทบกัน นิ้ว ๒ อันนี้กระทบกัน ตึกๆ มันเหมือนของแข็งๆ หรือของนุ่มๆ ๒ อันกระทบกันอย่างนี้ ทำง่ายมั๊ยครับ

อย่างนี้ คนแก่ๆ น้อย่างนี้ คนแก่ๆ นิ่งแล้วหลับเลย เราต้องกระดิกๆ ไว้ ให้รู้สึกๆ ไว้ แคะรู้สึกถึงจุดที่ ๒ อันมันกระทบกัน บิบนวดตัวเองก็ได้ เราบิบนวดหรือให้คนอื่นบิบนวด รู้สึกนุ่มๆ แข็งๆ เรียกว่าสัมผัสกับธาตุดิน นอกจากอ่อน นุ่ม แข็ง กระจ่างแล้ว น้ำหนักก็เป็นส่วนหนึ่งของธาตุดิน มันมีน้ำหนัก อย่างที่ผมให้ท่าน ยืน น้ำหนักก็ลงที่ฝ่าเท้า ทุกส่วนมันมีน้ำหนักในตัวของมัน อันนี้คือธาตุดิน

ลองยกมือขวาไปข้างหน้า ยกไว้ นะ ในมือขวานี้มันมีธาตุดินอยู่ ซึ่งแน่นอนแหละมันมีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ตามธรรมชาติ ธาตุดินมันมีความหนัก ท่านยกไปได้สักหน่อย มันจะเมื่อย เพราะมันมีน้ำหนักอยู่ ก็สามารถจับถึงความหนัก อาการที่มันหนักๆ นี้คือธาตุดิน อย่างนี้พอเข้าใจมั๊ย มันมีน้ำหนักอยู่ในตัว พวกเรานี้ก็มีน้ำหนักอยู่ในตัวเอง เวลานั่งไหว้พระ น้ำหนักก็จะลงตรงนั้นข้างตรงนี้ข้าง มันทับตัวเองลงมา นั่นก็สัมผัสน้ำหนักเรียกว่าสัมผัสถึงธาตุดิน อย่างนั่งอยู่เนี่ย น้ำหนักก็กดลง ท่านนั่งขาขวาทับขาซ้าย น้ำหนักมันก็กดลงนี้ ให้รู้ที่จุดสัมผัส จุดสัมผัสนี้เรียกว่าสัมผัสถึงธาตุดิน กายมันเป็นฐานใหญ่ และกายปสาทชิมอยู่ทั่วร่างกายอยู่แล้ว

ปฏิบัติธรรมนี้ ทำง่ายๆ ให้หัดรู้สึกสัมผัส ทำขึ้นมาก็ได้ เอานิ้ว ๒ อันกระทบกัน หัดรู้สึก เอามือ ๒ ข้างถูๆ กัน มันมีความรู้สึก ของแข็ง ๒ อย่างกระทบกัน หัดรู้สึกถึงของแข็ง ๒ อันมันถูกัน รู้สึกถึงมันนะ ความรู้สึกนี้คือการสัมผัสได้ อย่างนี้จะช่วยฝึกให้มีสติอยู่กับตัวมากยิ่งขึ้น พอมีสติอยู่กับตัวมากยิ่งขึ้น มันจะได้อะไร จะได้สัมผัสปัญญาต่อไป สัมผัสปัญญานี้เหมือนหัวสติเหมือนคอ สัมผัสปัญญา ทำให้มีปัญญารู้อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรถูก อะไรผิด พวกนี้เป็นเหมือนหัว พวกเราทั้งหลายที่เป็นชาวพุทธนี้โชคดี โอกาสที่จะมีปัญญานี้ค่อนข้างเยอะ แต่เราไม่มีคอ ปัญญา ก็เลยเกิดไม่ได้ ไม่มีที่ให้เกิด ไม่มีที่ให้งอกงาม

สิ่งใดไม่ดี เราก็ออยู่ ไปฟังธรรมที่โน่นบ้างที่นี้บ้าง บางทีเดินเข้าไปในวัด ก็มีคำธรรมะเขียนไว้ที่ต้นไม้ บอกว่าฆ่าสัตว์ไม่ดี เบียดเบียนคนอื่นไม่ดี ต้องเมตตาต่อกัน พูดเรื่องชาวบ้านไม่ดีนะ ท่านทั้งหลายคงรู้ อะไรชั่วๆ นี่คงรู้ อะไรที่ดีๆ ก็คงรู้เหมือนกัน อาจจะรู้ไม่มากนัก อันที่รู้ทำให้ได้เสียก่อนเถอะ ไม่ต้องพูดไปไกลอะไรนักหนา รู้เลยว่าอะไรชั่ว ละมันให้ได้เสียก่อน สิ่งไหนที่ควรทำ ทำให้มันได้เสียก่อนนะ ตัวความรู้ว่าอะไรชั่ว ควรงดเว้น อะไรดี ควรทำ นี่เรียกว่า**สัมปชัญญะ** เป็นเหมือนหัว ส่วนที่ตั้งของหัวคือคอ พวกเราโดยทั่วไปนี้ มีหัวอยู่เพราะเข้าวัด มีโอกาสได้ฟังธรรมเยอะ ผมจึงบอกว่าโชคดี แต่โชคร้ายที่ไม่ได้ค่อยฝึกคอ มันเลยไม่มีที่ตั้ง

พูดเรื่องชาวบ้านไม่ดี นี่รู้กันหมดแล้วใช่ไหม ยังพูดอยู่ไหม บางคนมาสมุหัวพูดเรื่องชาวบ้าน อย่างนี้หนักไปใหญ่ ทั้งๆ ที่รู้ว่าพูดเรื่องชาวบ้านมันไม่ดี ด่าคนอื่นหรือพูดคำหยาบคายนี่ดีไหม ไม่ดี ก็รู้เหมือนกัน ยังทำอยู่ไหม ยังทำอยู่ ทำตอนไหน ทำตอนที่คอขาด ไม่มีสติ ขาดสติ ถ้ามีสติอยู่กับตัวเป็นไง มันมีคอ พอมันมีเรื่องขึ้นมา มีความรู้สึกตัว ถูกด่า ถูกนินทา เกิดความโกรธ ไม่พอใจ รู้สึกตัวไว้ รู้ถึงสัมผัสทางกายไว้ มีสติ มีคอ เมื่อมีคอ ปัญญาจะเกิดขึ้น ได้มีเวลาขยับขยับ เราทั้งหลายมีปัญหาอยู่บ้างตามสมควร แต่โดยทั่วไปแล้วจะขาดสติ เมื่อขาดสติ ก็เสสมันก็เข้ามาครอบงำจิต **ทั้งหัวทั้งคอหายหมดไม่ได้ใช้ ถึงจะเรียนธรรมะมามาก ฟังธรรมะมามาก รู้เรื่องนั้นเรื่องนี้มามาก ก็ไม่สามารถเอามาใช้ได้ ไม่สามารถจะช่วยตัวเองได้** เพราะมันไม่มีคอ การมีสติมาอยู่กับตัวได้ จะมีคอ คอเป็นที่ตั้งของสัมปชัญญะ ตัวสัมปชัญญะนี้เราก็อฝึกเอาโดยฟังธรรมบ้าง หัดสังเกตพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต มันสุข มันทุกข์ มันคิดอย่างนี้ จึงไปทำอย่างนี้ อันนี้เหมาะ อันนี้ไม่เหมาะ ก็ค่อยๆ สังเกตไป สัมปชัญญะก็จะเพิ่มขึ้นๆ

มันจะใช้ได้ก็ต่อเมื่อมีที่ตั้งให้มันเสียก่อน มีคอเสียก่อน มีความรู้สึกตัว รู้อยู่ที่ตัว มีสติเสียก่อน

ใช้ความรู้สึกเป็นจุดสังเกต กายกระทบธาตุดิน พอรู้หรือยัง ขาของเราเนี่ย จับมันก็รู้สึก เออ...มันเป็นท่อนๆ รู้สึกถึงมันยังงี้ ไม่ต้องบอกว่า มันแข็ง มันอ่อนก็ได้ ให้รู้สึกเท่านั้น จับนั่นจับนี่ก็ให้รู้สึก **มีความรู้สึกอยู่ตรงนี้ ตรงจุดกระทบ ภายในกายยาวาวหนาสิบนี้** กายปสาทมันซึมทั่วร่างกายของเรา ดังนั้นเวลากายสัมผัสอะไรเข้า มันก็ยอมรู้สึกอยู่แล้ว หัดรู้สึก จะได้ไม่ลืมหายตัวเอง การไม่ลืมหายตัวเองนี่เรียกว่ามีสติ เมื่อไรลืมหาย ตัวหายไปจากโลกนี้ หายไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ อันนี้เรียกว่าหลง เวลาหลงอย่างเต็มที่ เช่น เราดูหนังดูละครอย่างนี้เข้าไปอินกับเขา เรานั่งดูอยู่ ไม่รู้สึกตัวเลย เข้าไปอินเต็มที่ ตาค้างติดตามเขาอย่างเดียว รู้แต่เรื่องในละคร แต่ไม่รู้ตัวเอง เวลาดูหนังดูละครหรือดูข่าว ก็อย่าให้มันอินอย่างนั้น กระดิกเท้า กระดิกนิ้วไว้ ให้รู้สึกที่นิ้วไว้ ละครมันเที่ยงกัน เราก็อยู่ที่นี้ รู้สึกๆ ถ้าเข้าไปอินแล้ว แหม...ทำไม่อย่างนี้ให้รู้ มันเข้าไปแล้ว ให้กลับมาตรงนี้ ตรงรู้สึกสัมผัส รู้สึกไว้

แม้แต่นั่งตอนนี้ กันกระทบพื้นก็รู้สึกกันได้ นั่งเก้าอี้หรืออยู่ที่บ้านนั่งโซฟา รู้สึกที่กันกระทบพื้น แผ่นหลังก็มีกายปสาท มันก็กระทบ ลองกระทบดู ผู้ที่นั่งเก้าอี้ รู้สึกไหม ต้องรู้สึก ถ้าไม่รู้สึกก็แสดงว่าไม่ใช่คน หรือกายปสาทเสียไปแล้ว เป็นอัมพาตไปแล้ว เวลานอนยังมีจุดสัมผัสเยอะ เวลานอนเป็นยังงี้นอนลงไป แผ่นหลังสัมผัสกับพื้นที่นอน ให้ทำความรู้สึกว่าเออ...นี่ๆ อย่างนี้ กายนอน แผ่นหลังมันสัมผัสที่นอน หัวสัมผัสกับหมอน น้ำหนักก็กดทับลงมาขนานไปกับพื้น อย่างนี้เรียกว่านอน

ถ้ารู้สึกเป็นนี้ เราปฏิบัติธรรมไม่ต้องมีท่าทางก็ได้ ฝึกได้หมด ยืน เดิน นั่ง นอน ทำได้ทั้งหมด กำมือเป็นก็ทำเป็น กำมือ เอ้อ...มันกระทบ รู้สึก จะเป็น



คนแก่หรือเป็นเด็ก ถ้ามีสัญญาณอยู่ที่ทำเป็น ท่านไหนที่ฟังผมพูดแล้วรู้เรื่อง บอกให้ยกมือขวาก็ยกเป็น บอกให้ยกมือซ้ายก็ยกเป็น อย่างนี้ก็ยิ่งฝึกได้ กาย ยาววาหนาคับ ที่มีใจครอง ที่มีสัญญา นี่มันยังใช้ได้ ถ้าใครเบลอแล้ว พูดกันไม่รู้เรื่องแล้ว อ้าว...คุณยายยกมือขวาคับ กลายเป็นซ้ายไป กายอย่างนี้ใช้ไม่ได้ พูดกันไม่รู้เรื่องแล้ว ถ้ายังพอพูดกันรู้เรื่องนี้ ฝึกได้ทุกคนนะ

นั่งนิ่งๆ อยู่เนี่ยะ ให้รู้สึกไว้ ถ้ามันไม่รู้สึกก็ให้ทำขึ้น เอามือทุบตัวเอง ทูๆ ไม้ใช้ทุบเล่นๆ ทุบให้มันรู้สึก รู้สึกตรงจุดกระทบ จุดสัมผัสนั้นแหละ การรู้สึกนี้เรียกว่าสัมผัสธาตุดินที่มากกระทบกาย ของแข็ง ๒ อันกระทบกัน ธาตุดินกระทบกาย หรือจะพิสูจน์ว่าร่างกายของเราประกอบด้วยธาตุดิน ก็ดูมันมีน้ำหนัก ลองยื่นแขนไปข้างหน้า ค้างไว้นานๆ สักหน่อยก็เหนื่อยแล้ว มันมีน้ำหนักถ่วงลงข้างล่าง แม้เวลาเรานั่งสวดมนต์นี้ กายมันมีน้ำหนัก เราจึงต้องใช้แรงดันมันขึ้นอยู่เสมอ น้ำหนักที่ถ่วงลงมานั้นนะเรียกว่าธาตุดิน ให้รู้สึกถึงมัน ถ้าหัดสังเกตไปบ่อยๆ ก็จะรู้สึกได้ว่า ร่างกายนี้ประกอบได้ด้วยธาตุ

ตอนแรกฝึกให้มีสติก่อน พอมีสติ ตั้งสติได้ ได้คอแล้ว ต่อไปก็ได้ปัญญา ยิ่งขึ้น จะเห็นว่า เรานี้เดินแบกธาตุดิน มันหนักเหลือเกิน เดินอยู่หนักบ้างไหม บางคนหนักตอจนง่วง ยกขาไม่ขึ้นเลย ไปหัดสัมผัสดูนะ สัมผัสนั้น สัมผัสนี้ แรกๆ ก็สัมผัสตัวเองให้มันชำนาญไว้ ต่อไปสัมผัสดูสิ่งอื่น ก็รู้สึกตัวได้ แต่อย่าไปสนใจสิ่งอื่น ให้สนใจกายในกายยาววาหนาคับ เวลาสัมผัส โอ...นี่ไฟฉาย อย่างนี้เลยออกไปข้างนอก สัมผัสแล้ว ให้รู้สึกเข้ามาข้างใน ให้อยู่ในขอบเขต กายยาววาหนาคับเท่านั้น อย่างนี้มีสติ ไม่ลืมตัว แหม...ไฟฉายมันสวยเหลือเกิน อย่างนั้นอย่างนี้ นี่มันเลยไปแล้วนะ ซักเสื้อผ้าก็ได้ เออ...มันดูๆ กันนะ กวาดบ้าน สัมผัสนั้นสัมผัสนี้ก็ทำได้ทั้งนั้น อาบน้ำ น้ำถูกตัว น้ำมันมีน้ำหนักถูกตัว เรานะ ในน้ำก็มีธาตุดินเหมือนกัน จับขนน้ำก็รู้สึก จับนั้น จับนี้ ก็รู้สึกได้

ธาตุต่อไป คือ ธาตุไฟ ก็สัมผัสได้ ความเย็น ความร้อน ความอบอุ่น อุณหภูมิระดับต่างๆ ในร่างกาย **นี่คือธาตุไฟ** เวลาลมพัดมาถูกตัว เป็นยังไง รู้สึกเย็นๆ ลมมันพัดมาสัมผัสกาย ไม่ต้องสนใจลมว่ามาจากทางทิศไหน ลมพัดลม ลมแอร์ ไม่ต้องสนใจ สนใจว่า เออ...มันเย็นๆ กายมันเย็นๆ เวลาเดิน บางทีเราก็กสัมผัสถึงน้ำหนัก บางทีเราก็กสัมผัสถึงความเย็น อย่าสนใจว่า แหม...พื้นปูนมันเย็น ให้รู้สึก ว่า สัมผัสเย็น ทำความรู้สึกที่ตัวขึ้นมา ให้อยู่ในวงกาย ยาววาหนาคับไว้ อย่าลืมตัว มันลืมไปแล้ว หลงไปแล้ว ให้รู้ มันไปแล้ว ทำใหม่

ความเย็น ความร้อน อบอุ่น อย่างนี้เป็นธาตุไฟ เดโชธาตุ เวลาอาบน้ำ เย็นๆ เย็นทั่วตัว สัมผัสความเย็นคือธาตุไฟ เราไม่ได้อาบน้ำแต่อาบไฟ อาบดินก็มี เพราะทุกสิ่งนี้มันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เหมือนกันหมด ทั้งภายในภายนอกเหมือนกัน เราหัดใช้ความรู้สึกด้านกายนี้สัมผัสเข้าไป ให้รู้สึกถึงมัน จะได้ไม่ลืมตัวเอง ลมพัดมาเย็นๆ รู้สึก ไปนั้น ไปนี้ ขึ้นรถ ลงเรือ เตี่ยวลมพัดกระทบหน้า เอ้อ...เย็นๆ รู้สึก รู้สึกอย่างนี้ ความเย็น ความร้อน ความอบอุ่นในร่างกาย

บางคนดูลมหายใจเข้าออก รู้สึกถึงธาตุไฟก็ได้ รู้สึกถึงธาตุดินก็ได้ ถ้า รู้สึกถึงธาตุดิน เวลาลมหายใจเข้าออก **รู้สึกมีการกระทบ มีน้ำหนักมาชน บริเวณโพรงจมูก** บางคนอาจจะงงอยู่ รู้สึกนี่มันยังงง เวลาสัมผัสถึงธาตุดิน ก็สัมผัสว่า มีลมหายใจมากระทบตรงนี้ๆ ที่โพรงจมูก หรือกระทบจุดใดจุดหนึ่งในร่างกาย ลมหายใจมีธาตุดินอยู่ มันจึงกระทบกับกายปสาทได้ จุดกระทบอย่างนี้เรียกว่าสัมผัสถึงธาตุดินในลมหายใจ บางคนสังเกต รู้สึกไปที่ธาตุไฟก็ได้ เวลาลมหายใจเข้า **มีความเย็นๆ กระทบโพรงจมูก เวลาลมหายใจออก มีความร้อนๆ หรืออุ่นๆ กระทบบริเวณโพรงจมูก** อย่างนี้ก็ได้ นี่เรียกสัมผัสถึงธาตุไฟ เป็นความเย็น ความร้อน

ไม่ว่าจะเป็นธาตุดิน หรือธาตุไฟ หรือธาตุลมที่ต่อไปผมจะพูดถึง ก็ใช้วิธีเดียวกัน คือแค่สัมผัส สัมผัสเอา เอ้อ..มันรู้สึกอย่างนี้ เราไม่ต้องแยกแยะว่า ดิน ไฟ ลม อะไรก็ได้ แค่สัมผัส รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ มีอยู่ ไม่ลืมหืมตัวก็ใช้ได้ อย่างนี้พอเข้าใจไหม

ต่อไป **ธาตุลม มีลักษณะเคร่ง ตึง หย่อน ไหว เคลื่อนที่ โยกเยก โอนเอน** ทุกท่านยกมือขวาขึ้น กระจกนิ้ว รู้สึกไหม ถ้าเราสัมผัสถึงความเคลื่อนที่ ยิกๆ ยักๆ ไ้อัยักๆ ยักๆ เป็นความรู้สึกที่เราสัมผัสได้ ไม่ได้ใช้ลูกตามอง แต่ใช้ความรู้สึก ยิกๆ ยักๆ มันเคลื่อนที่ คือสัมผัสถึงธาตุลม ธาตุลมมันเคลื่อนที่ ยิกๆ ยักๆ มีอาการตึง อาการไหว เคลื่อนที่ได้ สำหรับคนชอบดูห้องพอง ห้องยุบ เวลาห้องมันพองขึ้นมา หนึ่งห้องตึงๆ แน่นๆ ตึงแล้วมันก็หย่อนเข้ามา บางคนบอก อาจารย์...ผมดูห้องพองห้องยุบเห็นแต่ห้อง อย่างนี้มันใช้ไม่ได้ มั่วอยู่ ต้องใช้สัมผัสเอา เวลาห้องพองแล้วมันรู้สึกตึงๆ ใช้ความรู้สึกเอา รู้สึกตึงๆ แล้วมันแฟบเข้ามา รู้สึกหย่อนๆ อย่างนี้ การสัมผัสถึงความตึงและความหย่อน

เหมือนที่ผมให้ท่านยกขาข้างหนึ่งขึ้น ขาอีกข้าง มันจะรู้สึกตึงๆ บริเวณน่อง ใต้ที่ตึงๆ คือธาตุลม สัมผัสได้ถึงธาตุลม เวลากำมือเข้า ถ้ารู้สึกได้ว่า มาสัมผัสกับตรงนี้ อันนี้เรียกว่ารู้ธาตุดิน ถ้ากำมือเข้าแรงหน่อย จะรู้สึกตึงๆ เหมือนเส้นเอ็นตึงๆ อย่างนี้ เราไม่ใส่ใจเส้นเอ็นอะไรทั้งนั้น รู้สึกตึงๆ ที่เราสัมผัสได้ อันนี้เรียกว่าธาตุลม สัมผัสแบบธาตุดินก็ได้ สัมผัสแบบธาตุลมก็ได้ เราเอานิ้ว ๒ อันกระทบกัน มีของแข็ง ๒ อันมันกระทบกัน รู้สึกที่จุดกระทบ อันนี้สัมผัสกับธาตุดิน แต่ถ้า ๒ อันมันเคลื่อนที่ มันตุ๊กตุ๊กๆ อยู่ อันนี้สัมผัสถึงธาตุลม อย่างนี้พอเข้าใจไหม

เวลาเดิน ถ้าสัมผัสว่าน้ำหนักมันลงที่ฝ่าเท้าซ้าย ฝ่าเท้าขวา สัมผัสลงไป นี้เรียกสัมผัสถึงธาตุดิน ถ้าสัมผัสถึงอาการเคลื่อนที่ โยกเยก โอนเอนไปมา เหมือนกับหุ่นยนต์มันเดิน ยกขึ้นมันยัดๆ อันนี้ธาตุลม สัมผัสได้ไหม มันยัดๆ ยัดไปยัดมา ถ้ายังสัมผัสอันนี้ไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร สัมผัสอันที่ท่านสัมผัสได้ไปก่อน เพียงไม่ลืมหืมตัวก็ใช้ได้ อย่าใช้ตาเนื่อมอง ใช้ความรู้สึกให้เก่งๆ **เรามาฝึกสติ จับความรู้สึก ใช้ความรู้สึกให้เก่งๆ** ชำระความรู้สึกได้ดี ต่อไปอะไรเปลี่ยนแปลง เคลื่อนที่ มันรู้สึกตัวได้หมด นี้..มันไหวตัว เคลื่อนที่ ไม่เหมือนเดิม มันกระทบกัน รับรู้ได้หมด นี้เรียกว่าสติดีขึ้น สติไวขึ้น จับอาการได้เท่าทัน เคลื่อนที่ก็เท่าทันหมด ไปทำอะไรก็จับได้ เดินปี๊บก็รู้สึกตัวเลย เคลื่อนที่ไปปี๊บก็รู้สึกตัวได้เลย มันเป็นอัตโนมัติอย่างนี้

ธาตุลมมีลักษณะเคลื่อนที่ ตึงๆ หย่อนๆ มีอาการไหว อย่างตาคะพริบตามันเคลื่อนๆ และตึงๆ เคลื่อนไหวอย่างนี้ เห็นบ้างไหม หรือทำหน้าที่เป็นรอยยับก็ได้ รอยยับมันก็ยัดไปมา เราไม่ได้ทำบริหารหน้าให้ดูสวยอะไร ทำให้มันรู้สึก รู้สึกตัว ไม่ลืมหืมตัว โดयीใช้กายเป็นจุดสังเกต เพราะกายไปสัมผัสกับธาตุที่เป็นอารมณ์ของมัน เกิดความรับรู้ขึ้น ให้หัดฝึก รู้สึกถึงมัน ทำได้เยอะแยะมากเลย **ถ้าไม่ลืมหืม ไม่ทำขึ้นก็รู้ได้อยู่แล้ว แต่ถ้าลืมหืม ไม่ได้สังเกต หัดทำขึ้นมาก่อน** ยกมือขึ้น เอามือลงก็ได้ ให้รู้สึกถึงมัน มันไหวไปมา

พอรู้สึกบ่อยๆ อย่างนี้ ก็จะรู้สึกถึงตัวรู้สึกด้วย **ตัวรู้สึกคือจิตที่มีสติ** ตัวเคลื่อนที่คือธาตุลม ตัวรู้สึกคือจิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ มันมี ๒ ตัว ตัวรูปและนาม เรียกว่า แยกรูปนาม อยากแยกรูปนามได้บ้างไหม คงอยากแยกได้ ก็ให้รู้สึกบ่อยๆ ยกมือขึ้น เอามือลงบ่อยๆ เดี่ยวก็แยกได้เองแหละ ไม่อยากอะไร รู้สึกบ่อยๆ กายมันไหวไปมา ก็จะรู้จักตัวรู้ **ความเคลื่อนไหวไปมา**

คือธาตุลม ส่วนตัวรู้คือจิตที่มีสติสัมปชัญญะ ธาตุลมคือรูป อีกอันเป็นนาม ตัวรู้เป็นนาม แยกรูปแยกนามได้อย่างนี้ บางคนบอกว่า แยกรูปแยกนามมันยากมากเลย อยู่บนฟ้าโน้น ชาตินี้คงทำไม่ได้หรอก อย่างนี้ก็ว่าไป กำมือเป็นก็ทำเป็น เราทำได้ เรากำมือเป็น กำมือเข้าก็รู้สึก แบนมือออกก็รู้สึก บางคน เอ...กำมือเข้า แบนมือออก มันก็เห็นอยู่ อันนี้มันใช้ตาเนื่อดู อย่างนี้ยังใช้ไม่ได้ ต้องใช้ความรู้สึก ตั้งใจ กำมือเข้ามา นี้...มันกระทบกันนะ แบนออกมันอย่างนี้ละ เอ้อ...มันตึงๆ แล้วก็คลายตัวนะ ไม่จำเป็นว่าจะต้องอย่างนี้เท่านั้น ขอให้มันเป็นธาตุดิน ไฟ ลม ที่ร่างกายมันสัมผัสได้ ธาตุดิน ไฟ ลม มันสัมผัสกับกาย เราก็เอาอันนั้นเป็นจุดสังเกต

เราฟังมา เรียนหนังสือมา แล้วก็หัดสังเกตเอา ถ้าไปทำเอาเอง ไม่รู้จักวิธีสังเกต ไม่รู้สังเกตตรงไหน เดินก็ให้รู้ว่าเดินนะ บางคนเดินตั้งนานแล้วเดินไปเดินมา รู้สึกยังงี้ ไม่รู้ รู้แต่ว่าเดินๆ รู้แต่ว่าเราเดิน อย่างนั้นมันไม่ใช่ ต้องรู้ว่ากายมันเดิน กายเป็นสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ถ้ายังไม่รู้ ก็ดูที่จุดสัมผัส เพื่อให้มันมีสติ มีสติตั้งขึ้นมาก่อน จะได้รู้ว่า ไอ้ตัวที่เดินมันไม่ใช่เรา มันเป็นกาย เป็นรูปที่มาประชุมรวมกัน ส่วนจิตเป็นตัวรู้ เป็นนาม กายที่เดินเป็นรูป ส่วนจิตที่มีสติสัมปชัญญะเป็นผู้รู้ อย่างนี้แยกกันออก จะเห็นมีสองตัวคือกายกับจิต พอเริ่มต้นอย่างนี้ได้ ต่อไปก็ฝึกอันอื่นต่อไป อันไหนไม่ดีก็เอาออก อันไหนดีก็ใส่เข้ามา ในจิตนั้นแหละ จึงเรียกว่าฝึกจิต

ฝึกสติให้ต่อเนื่องก็ได้สมาธิ ได้สมาธิแล้ว ก็เอาไปทำสมณะวิปัสสนา นี้แหละเป็นใจ ฟังแล้วพอทำไหวไหม ทำไม่ไหวก็ตัวใครตัวมันแหละนะ วิธีการไม่ยาก บางคนอาจจะบอกว่า ฝึกสติมันยากเย็นจริงๆ วิธีการไม่ยาก อยู่ที่จะทำไหมและขยันทำไหม คนแก่ก็ทำได้ มือยังยกได้ก็ทำได้ ยกขึ้นเป็น เอาลงเป็น ก็ทำเป็น แต่ให้รู้สึกนะ ไม่ใช่ทำเล่นๆ ต้องยกขึ้นจริงๆ มันเคลื่อนไหวขึ้นมาจริงๆ

มันกระทบตรงนี่จริงๆ นั่งอยู่ตรงนี่จริงๆ ไม่ใช่ทำล่อยๆ เดินให้รู้ว่าเดิน นี่กำลังเดินจริงๆ ทำกระทบพื้น รู้สึกตรงนี่จริงๆ ให้รู้สึก ทำไม่ต้องทำความรู้สึกจริงๆ จังๆ ขึ้นมา ก็เพราะว่า เราโดยทั่วไปมันฟังसान ใจมันไม่อยู่กับตัว ถ้ามาเดินทำเล่นๆ ไป มันไม่ค่อยรู้ ต้องทำจริงๆ ก่อน เพราะใจมันฟังसान ก็เลยต้องทำจริงๆ รู้สึกจริงๆ

ท่านไหนที่ฝันอยู่ อยู่แต่ในโลกของความคิด ไม่ค่อยรู้สึกจริงๆ จังๆ ต้องทำความรู้สึกเข้ามาที่ตัว รวมเข้ามา นี้นอนอยู่จริงๆ นะ ทำกระทบพื้นนะ นี้นือมันถูกกันนะ ถูกกันไปถูกกันมา สองอันกระทบกัน กระทบกันไปกระทบกันมา รู้สึกอู่นๆ กระทบกันตอนแรก รู้สึกของแข็งกระทบกันเป็นดิน ฎไปฎมารู้สึกร้อนเป็นสัมผัสธาตุไฟ อย่างนี้ก็ได้ อย่างนี้แหละเรียกว่าการสัมผัส อาศัยสัมผัสทางกายนี้กระทบเอา ส่วนอื่นๆ ท่านก็ไปสังเกตเอาเอง

คอของเราเนี่ย บิดไปทางนั้น เป็นใจ บิดไปทางนี้ เป็นใจ มันตึงๆ เคลื่อนไป เคลื่อนมาเป็นธาตุอะไร ธาตุลม เราคงได้ยืมมาเยอะแล้ว ร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลมอย่างนี้ ได้ยืมมาเยอะแล้ว ไม่รู้มันอยู่ตรงไหน จะสัมผัสรับรู้ได้อย่างไร คนที่มีสมาธิเขามองเห็นว่า ไม่มีตัวตนเลย วางเปล่าไม่มีตัวตน เขาไม่ยึดถือรูปพรรณสัณฐานแล้ว มองเป็นธาตุแล้ว แต่พวกยึดรูปพรรณสัณฐานอยู่ จิตยังไม่เป็นสมาธิ ต้องมาฝึกสติ เมื่อยึดรูปพรรณสัณฐานอยู่ เป็นแขน เป็นขา เป็นน่อง เป็นคอ เป็นรูปร่าง ติดสมมติบัญญัติอยู่มาก ต้องหัดฝึกสติโดยอย่าไปจับสัณฐาน อย่าไปจับแขนขา ให้จับเอาความรู้สึกสัมผัส ไม่ใช่แขนกระทบกัน ไม่ใช่บิบบแขน เอาความรู้สึกแข็งแรงๆ รู้สึกนุ่มๆ จับความรู้สึก ไม่ใช่บิบบแขน ไม่ใช่ขาเดิน น้ำหนักลงที่เท้า รู้สึกเคลื่อนไหวไป

ถ้าทำบ่อยๆ ก็จะสามารถแยกแยะได้ กายเป็นส่วนหนึ่ง เป็นรูป จิตเป็นอีกส่วนหนึ่ง จิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นตัวรู้สึก อย่างนั้นะครับ ถ้าปฏิบัติพื้นฐานได้อย่างนี้ ก็จะเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ นี่เป็นพื้นฐานเลยนะ **ถ้าไม่สามารถแยกแยะได้ว่าร่างกายประกอบด้วยนามและรูป ยังยึดถือตัวตนเต็มที่อยู่ เจริญวิปัสสนาไม่ได้** การแยกรูปแยกนามนี้มันเป็นพื้นฐานเลย บางคนปฏิบัติธรรมจะเอาแต่สมาธิ ทำจิตมันสงบลูกเดียว ไม่เคยรู้เลยว่าตัวเรามีสองตัว อย่างนี้จะเจริญวิปัสสนาไม่ได้ ทำจิตสงบได้แล้ว ก็ได้มันได้นี้วิเศษ อะไรรักว่ากันไป แต่ไม่อาจเจริญวิปัสสนาได้ เพราะไม่รู้ตัวว่ามีสองตัว มีรูปมีนาม แยกไม่ได้

ท่านต้องรู้ตัวไว้เสมอ ความรู้ตัวจึงสำคัญ ที่เราไปทำสมาธิกันแล้ว วูบๆ วาบๆ หลงลืมไปเรื่อย อย่างนั้นมันไม่ได้เรื่อง ไม่ได้ผล บางคนอาจจะสงบแล้วเห็นโน่นเห็นนี่ ได้นั้นได้นี้ จนเป็นผู้วิเศษอะไรก็ว่าไป แต่มันไม่พ้นทุกข์ แบบนั้นมันมีแต่ความหลง มีแต่ความยึดถือ เปลี่ยนที่หลงเท่านั้น แต่เดิมหลงกามคุณ ต่อมาก็หลงสมาธิ แต่เดิมหลงไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ ต่อมาก็หลงเห็นโน่นเห็นนี่ไปเรื่อย **ทำไมมันหลง เพราะมันไม่รู้ตัว** ฉะนั้นต้องเริ่มที่ความรู้ตัว อยู่ที่บ้านก็รู้ตัว มาทำสมาธิก็รู้ตัว สัมผัสความสุขก็รู้ตัวว่านี่มันสุข อยู่บ้านมันทุกข์ นี่มันทุกข์นะ วุ่นวายนะ ก็รู้ตัวว่าวุ่นวาย พอมาทำสมาธิ มันสงบ ก็รู้ตัวว่ามันสงบนะ รู้ตัวทุกขั้นตอน สุขมันก็รู้ ทุกข์มันก็รู้ ฟุ้งซ่านมันก็รู้ สงบมันก็รู้ ไม่ดีมันก็รู้ ดีมันก็รู้ มันรู้ตัว มันจึงไม่หลง ไม่ให้ท่านไปเลวหรอก ก็ให้ดีเหมือนเดิม แต่ต้องรู้ตัวไว้เสมออย่างนี้ พอเข้าใจไหม

ที่พวกเราเคยทำกันมา หลงกันไป มัวเมากันไป จนกระทั่งบางคนทำบุญเยอะแยะ ก็เฝ้าบุญ ไปสวรรค์ ก็หลงว่าเราไปสวรรค์ อย่างนี้ก็ได้ผลตามสมควร แต่มันไม่อาจจะพ้นทุกข์ได้ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ถ้าอยากจะให้

ถึงความพ้นทุกข์ ต้องมาดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ของพระพุทธเจ้า คนมีบุญมีเยอะนะ ได้บุญเยอะนี้ ทำบุญแล้วก็ไปเกิดบนสวรรค์ เกิดบนสวรรค์หมดอายุก็ตาย ตายแล้วก็ตัวใครตัวมันอีกเหมือนกัน ให้รู้จักอริยมรรคมีองค์ ๘ และวิธีฝึกปฏิบัติในกรอบนี้ไว้ให้ดี

เริ่มต้นให้มีความรู้ สัมมาทิฐิต้องรู้จัก **มีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า** องค์กรอื่นๆ เราก็ต้องทำเหมือนกัน แต่ให้ทำด้วยความรู้ ศิลมันเป็นศิลปะ ไม่ใช่ตัวตน ศิลที่เกิดกับจิต จิตมีศิลปะ จิตเป็นอย่างหนึ่ง ศิลเป็นอย่างหนึ่ง คนละอย่างกัน ไม่เที่ยง เกิดเพราะเหตุปัจจัย ความคิดโหนดิ ความคิดโหนมิติ เราก็รู้เหมือนกัน รู้ว่า มันเพียงสักแต่ว่าความคิด แต่เดิมเราหลงลืมไปหมด ความคิดเกิดขึ้น ก็เอาเป็นเรา เป็นของเรา คิดไม่ดี ก็เป็นเราเลว พอคิดดี ก็เป็นเราดี มีแต่เราหลงลืมไปหมด พอมีความรู้ขึ้นมา นี้กายนะ นี้ใจนะ มีความคิดขึ้นมา ความคิดไม่ดี ความคิดไม่ดีไม่ใช่เราไม่ดี ความคิดมันดี ไม่ใช่เราดี มันก็เกิดตามเหตุตามปัจจัย เราก็ทำเหตุ ทำปัจจัยให้ความคิดนี้มันเกิดขึ้น ทำด้วยความรู้ สิ่งไม่ดีก็ละไป มันเป็นของไม่ดินะ ไม่ใช่เราไม่ดี ไม่ใช่ความไม่ดีของเรา สิ่งไม่ดีนำความทุกข์มาให้ ก็ละงดเว้น ส่วนของดีก็ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา สิ่งที่ดีนำสุขมาให้ แยกแยะกระจายออกไป ไม่มีตัวตนอยู่ มีแต่ขันธ์ ๕ ที่ไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น ไปตามกรรม ถ้ากรรมดี ไม่ใช่คนดินะ กรรมดีก็ไปดี ถ้ากรรมไม่ดีก็ไปไม่ดี ไม่ใช่คนไม่ดี กรรมมันไม่ดี นี่มันแยกแยะออก แยกเป็นประเด็นๆ ไป

ถ้าทำด้วยความรู้ก็สะดวก ทำด้วยสติ ด้วยปัญญา เป็นแบบผู้รู้ การมีสติสัมปชัญญะจึงเป็นทางเบื้องต้นของผู้รู้ ท่านจึงว่า **สติปัฏฐาน ๔** นี้เป็น **บุพพภาคมรรค** เป็นเบื้องต้น เป็นจุดเริ่มต้นหนทางเพื่อทำให้เกิดความรู้ขึ้น เมื่อมีความรู้ ก็มองเห็นความจริง เห็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นอริยสัจ

จนกระทั่งบรรลุธรรมได้

ต่อไป พูดถึง **ความรู้สึกถึงทางใจ** ด้านจิต ตอนต้นก็ให้รู้สึกมาที่กาย ก่อน เมื่อมีความรู้สึกด้านจิตเกิดขึ้น อะไรที่สัมผัสได้ก็ให้สัมผัสถึง เช่น นั่งไป มีความเจ็บเกิดขึ้นก็ให้รู้ รู้สึกถึงความเจ็บที่เกิดขึ้น กายมันนั่ง ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก นี่ความรู้สึกอย่างนี้ๆ มันกระทบสัมผัส ความเจ็บมันเกิดขึ้น สัมผัสได้ ความเจ็บมันเกิดขึ้น ไม่ใช่เราเจ็บ อย่างนี้ พอทำเป็นไหม บางคนพอเจ็บปุ๊บ ก็ว่าเราเจ็บ ไม่ใช่เราเจ็บ ความเจ็บมันเกิดขึ้น ความเจ็บ ความปวด สุข ทุกข์ นี่สัมผัสทางใจ ใจใจสัมผัส

ความว่างนอนมันเกิดขึ้น สัมผัสได้ไหม สัมผัสได้ ไม่ใช่เราว่างนอน ความหงุดหงิดเกิดขึ้น ใจสัมผัสได้ ความหงุดหงิดเกิดขึ้น รู้สึกเข้าไป ไม่ใช่เราหงุดหงิด ความรำคาญเกิดขึ้น สุข ทุกข์เกิดขึ้น แต่ละอัน รู้สึกตัว ค่อยๆ สัมผัสไป สติก็จะมากขึ้น และปัญญาก็จะเกิดขึ้น เพราะสิ่งที่สัมผัสรับรู้ได้ทั้งหมด เทียงใหม่...ไม่เทียง ไม่อยู่นานเลย เออ...สุข ความสุขเกิดขึ้น แป๊บเดียวไปแล้ว มาแล้วก็ไป ปัญญาจะเกิดขึ้นไปเรื่อยๆ แต่พวกเราทั่วไป ทำอะไรไม่ค่อยมีสติ แต่อยากได้ปัญญา อยากบรรลุธรรม อาจารย์พูดให้ฟังหน่อย เกือบบรรลุแล้ว บรรลุอะไร สติหายหมด คอหายไปหมดแล้ว ต้องมีความรู้สึกตัว ปัญญาจะเกิดขึ้น เออ...มีเหตุการณ์เกิดขึ้นอีกแล้ว เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

ต้องมองให้เป็น มองให้เห็นสิ่งต่างๆ ที่มาสัมผัสกระทบเข้า กระทบกาย กระทบจิตแล้วก็ไป ความว่างนอนมันเกิดขึ้น เออ...สักหน่อยมันก็ไป ทุกข์เกิดขึ้นสัมผัสได้ นี่...ทุกข์ ตอนนี้เป็นอย่างนั้นะ เดียวมันก็ไป ไม่ใช่เราทุกข์ ความทุกข์มันเกิดขึ้น เดียวมันก็ไป สัมผัสถึงสภาวะต่างๆ ที่มันมาเมื่อมันมีเหตุ

**หมดไปเมื่อหมดเหตุ** นี้เรียกว่าฝึกให้มีสติ ไม่หลงลืม ไม่ลืมตัว ถ้าไม่หัดฝึกสัมผัสอย่างนี้ พอสุขเข้าก็กลายเป็นเราสุข ความสุขของเรา พอทุกข์ก็กลายเป็นเราทุกข์ ทุกข์ของเรา รักสุข เกลียดทุกข์

พอสัมผัสบ่อยๆ ก็มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น มีสมาธิขึ้น ต่อไปแม้สัมผัสทางตา ก็จะเกิดความรู้ เออ...สิ่งที่มาสัมผัสทางตานี้เป็นรูป ไม่ใช่คนเข้ามากระทบตา เป็นแต่แสงสะท้อนเข้ามากระทบ สัมผัสทางหูก็เป็นแค่เสียง เป็นคลื่นกระทบเข้ามา ไม่ใช่เสียงเพราะหรือไม่เพราะ ที่ว่าเพราะหรือไม่เพราะ เราคิดเอาเองนะ ความชอบหรือความไม่ชอบนั้น เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นมาภายหลัง เสียงมันกระทบหูเฉยๆ เป็นเสียงนั้นเสียงนี้เราคิดเอา ถ้าสัมผัสได้เก่ง ก็ารู้ เดิมไม่มีสิ่งนี้ มันมาสัมผัสกับตา จึงปรากฏเกิดขึ้น เห็นแล้ว สักหน่อยมันก็หายไป มีเสียงมากกระทบหู เป็นคลื่นเข้ามากระทบ สักหน่อยหายไป ไม่มีอะไร เสียงต่ำและเสียงซมก็เท่ากัน เป็นสิ่งมากกระทบหู เสียงต่ำ เสียงซม เป็นของลมๆ แล้งๆ เท่านั้น จะมีปัญญาเพิ่มขึ้นนะ

ลิ้นกระทบกับรส สัมผัสดู อ้าว...จิ้มขึ้นมา เนื้อไก่ เนื้ออะไร เข้ามาที่ลิ้น เกิดรสอร่อย นิดเดียว แล้วหายไป รสเผ็ด รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว ผ่านลิ้น หน่อยเดียวหาย กลืนกระทบ จมูก เหม็น หอม กลิ่นนั้น กลิ่นนี้ แป๊บเดียวหาย สิ่งสัมผัสกาย อ่อน นุ่ม แข็ง กระด้าง เย็น ร้อน กระทบให้รู้สึกแป๊บเดียว ก็หายไป อะไรที่มาสัมผัสเข้า รับรู้แล้ว มันก็หายไป **มีแต่ของมาแล้วก็ไป** เราก็จะไม่ยุ่งยากกับชีวิตมากนัก พวกเราที่มันหลง รสนี้ละ โอ...ต้องกินนั่นกินนี่ อร่อยอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าไม่ได้กินร้านนี้เสียชาติเกิด เขาว่าไป ที่จริงมันแต่ะลิ้นหน่อยเดียว อร่อยก็จริงอยู่ แต่มันจริงเดียว แต่ะหน่อยเดียว ผัสสะแป๊บเดียว มีใครอร่อยนานบ้าง ไม่มี มันคิดเอาเองทั้งนั้นแหละ เราอร่อย ความอร่อยของเรา มันหลงไปนะ อยู่ในโลกของความคิด ไม่ตื่นขึ้นมาสู่ความจริง

ถ้าตื่นขึ้นมาสู่ความจริง ก็จะเห็นว่าไม่มีอันไหนอยู่นานเลย ไม่มีอันไหนนำติดช่องเลย สุขก็มีเหมือนกัน แต่มาแป็บเดียวก็ไป ทุกข์ก็มีเหมือนกัน มาแป็บเดียวแล้วไป อร่อยก็มีเหมือนกัน มาแป็บเดียวไป ไม่อร่อยก็เหมือนกัน มาแป็บเดียวไป เสียงชมก็มาแป็บเดียวก็ไป เสียงด่าก็แป็บเดียว จนกระทั่งแม้แต่ตัวเราเองนี่ แป็บเดียวก็ไปเหมือนกัน แม้กระทั่งผมนี่มานั่งอยู่นี่ แป็บเดียวก็ไปเหมือนกัน

ตามความเป็นจริงแล้ว จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอะไรกันเลย อย่างนี้เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุทั้งหลายอยู่เสมอ เรื่องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นนี้ ถ้าเรื่องรูป พระองค์ก็ตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปเที่ยงหรือมันไม่เที่ยง” พวกท่านตอบได้ไหม ตอบได้อยู่แล้ว ก็ต้องตอบว่า

“ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า”

“สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า”

“เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า”

“สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือไม่ที่จะไปยึดถือว่านั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา”

“ไม่ควรเลย พระเจ้าข้า”

ด้วยการสัมผัส เห็นมันบ่อยๆ เข้า สัมผัสทางกายบ้าง ทางใจบ้างบ่อยๆ จนมีสติ มีสมาธิ ก็จะมีปัญญา รู้จักสิ่งต่างๆ มาแป็บเดียวแล้วก็ไป ถ้ามีความ

รู้สึกเกิดขึ้น ไม่ว่าจะสุข ไม่ว่าจะทุกข์ เป็นเวทนา เที่ยงหรือไม่เที่ยง ไม่เที่ยง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ก็ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นว่า นั่นเป็นของเรา นั่นความสุขของเรา นั่นความทุกข์ของเรา หรือเราเป็นผู้สุข เราเป็นผู้ทุกข์ ความรู้เหล่านี้ได้มาจากไหน ได้มาจากการฝึกหัด มีสติสัมปชัญญะ รู้สภาวะต่างๆ

ผมจึงได้กล่าวถึงสติสัมปชัญญะนั้นเป็นช่วงรอยต่อ เพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา และช่วงรอยต่อนี้ เป็นตัวย้อนกลับไปช่วยพื้นฐาน ท่านจะได้ใช้ชีวิตถูกต้องขึ้น ไม่ต้องไปทำทุจริต สวรรค์ระวางในชีวิตได้มากขึ้น ถ้ามีสติสัมปชัญญะ มีประโยชน์ทุกเรื่องเลย ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ทำให้ชีวิตไม่ต้องเป็นทุกข์มากนัก มีครอบครัว ก็ต้องรู้จักระงับยับยั้งชั่งใจ รู้สึกตัวเอง ชัดเกลียดตนเอง ฝึกฝนตนเอง รู้จักที่จะมีความอดทน รู้จักใจเย็นได้ อดได้ ทนได้ และสูงขึ้นไปก็เป็นไปเพื่อสมาธิปัญญา

วันนี้ พูดเรื่องการฝึกหัดสังเกตความรู้สึก ด้านกาย มีธาตุดิน ไฟ ลม รู้จักหรือยัง หัดไว้ กำมือเข้า แขนมือออก รู้สึกไว้ มันกระทบกันนะ รู้สึกถึงมัน เดิมมันไม่กระทบ มากกระทบกัน ของแข็งสองอันมาชนกัน อย่าลืมนตัวเองไปอย่าตัวหาย พวกเรามันชอบตัวหาย นั่งอยู่นี่หายตัวไป หายไปเรื่อย ไม่เป็นไร เอาใหม่ กำมือเข้า แขนมือออก รู้สึกตัวไว้ แป็บเดียวมันหายไปอีกแล้ว บางคนไม่แป็บเดียว หลายแป็บอยู่ มันหายไป ๑๐ นาที ๒๐ นาที แต่ไม่เป็นไร นั่นเป็นนิสัยเดิม นิสัยเดิมช่างมัน อย่าไปว่ามัน เรามีหน้าที่ฝึกบ่อยๆ

สัมผัสทางใจ สุข ทุกข์ ว่างนอน หงุดหงิด ชัดเคือง พอใจ ไม่พอใจ ความคิด ความนึก ต่างๆ เป็นสิ่งหนึ่งมันเกิด มาให้จิตได้รับรู้ แล้วก็หายไป



ต้องเปลี่ยนมุมมองใหม่ ให้ใช้วิธีสัมผัสเอา ความสุขเกิดขึ้นอย่าไปว่าเราสุข หรือสุขของเรา ความทุกข์เกิดขึ้นอย่าไปว่าเราทุกข์หรือทุกข์ของเรา ความสุข มันเกิดขึ้น ความทุกข์มันเกิดขึ้น ความมั่งงอนมันเกิดขึ้น สัมผัสเรียนรู้มัน เออ...ความมั่งงอนเป็นอย่างนั้นะ มันมาเดี๋ยวมันก็ไป มันไม่ไปก่อน เราก็ก่อน ก่อน แต่เดี๋ยวมันต้องไป ไม่ใครคนใดคนหนึ่งก็ต้องไปแน่นอน ไม่ใช่เราว่าง และไม่ใช่ความมั่งงอนของเรา ความหงุดหงิดเกิดขึ้น ให้สนใจความหงุดหงิด บางคนเดินไปเห็นคนอื่น มัวแต่ไปสนใจชาวบ้าน ไปสนใจไอ้หมอนั้น...ทำให้เราหงุดหงิด ไปโทษชาวบ้านเสียแล้ว ไม่สนใจสภาวะ ไม่ใส่ใจตัวเอง **ฉะนั้น ให้ใส่ใจตัวเอง** เห็นคนนั้นทำไม่ถูกใจ หงุดหงิด ความหงุดหงิดเกิดขึ้น ไม่ใช่เขาทำ ความหงุดหงิดมันเกิดขึ้น เขาก็เป็นของอย่างนั้น ความคิดมันเกิดขึ้น มาแล้วก็ไป เรื่องต่างๆ ผ่านเข้ามาให้จิตได้รับรู้ แล้วก็หายไป เข้าใจไหม สัมผัสบ่อยๆ ไม่เกี่ยวกับใครหรอก เกี่ยวกับตัวเอง

การบรรยายในช่วงเย็นวันนี้ ก็คงพอสมควรแก่เวลา จะให้ท่านทั้งหลาย ได้ปฏิบัติ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ฝึกหัดรู้สึกตัว จนถึงเวลา ๓ หุ่่ม กราบพระ ร่วมกันแล้วก็แยกย้ายไปพักผ่อน

การบรรยายในช่วงเย็นวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านั้นะครับ อนุโมทนา ทุกท่าน



## ทางสายเอก

บรรยายวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕ ตอนเช้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย สวัสดิ์ครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ที่เน้นในการปฏิบัติคราวนี้ ก็เน้นให้ท่านทั้งหลายมีสติสัมปชัญญะ เพราะการมีสติ มีสัมปชัญญะ กลับมารู้อยู่ที่ตัว พิจารณาตัวเอง ดูตัวเอง สังเกตตัวเอง สังเกตกายและใจของตนเองอยู่เสมอ นี่ เป็นทางเอกของพระพุทธเจ้า เป็นทางสายเอก เรียกว่า เอกายนมรรค เป็นทางเอก เป็นทางอันเดียว ทางอันหนึ่ง ในบาลีมีคำบอกว่า *เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค* ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเอก เป็นเอกายนมรรค

คำว่า เอก นี้ มีหลายความหมายเหมือนกัน คำว่า เอก, เอ-กะ หมายถึง **พระพุทธเจ้า** ก็ได้ เพราะพระพุทธเจ้านี้เป็นผู้ที่เป็นเอกของโลก เป็นหนึ่งของโลก ทางนี้เป็นทางของพระพุทธเจ้า ที่ได้เป็นพระพุทธเจ้า เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นศาสดาของพวกเรา พระองค์ทรงใช้หนทางนี้แหละ ทางเอกอันนี้ พระพุทธเจ้าในอดีตก็ใช้ทางนี้ พระพุทธเจ้าในอนาคตก็ใช้ทางนี้ และพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันคือพระโคตมของเราก็ใช้ทางนี้ ท่านใช้ทางนี้ฝึกฝนตนเอง ดูตนเอง พิจารณาตนเอง เตือนตนด้วยตนเอง ขัดเกลาตนเอง จนกระทั่งมีปัญญาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า หลังจากตรัสรู้แล้ว ก็เอาทางนี้มาบอกแก่เราทั้งหลาย ทางนี้จึงชื่อว่าทางเอก คือ ทางของบุคคลผู้เป็นเอก ทางของพระพุทธเจ้านั่นเอง นี่ความหมายของทางเอกอย่างทีหนึ่ง

หรือคำว่า เอก หมายถึง **คนปฏิบัติ** ก็ได้ ทางสายนี้ คนผู้ปฏิบัติจะต้องไปคนเดียว จะต้องไม่ติดข้องกับสิ่งต่างๆ แล้วจึงไปได้ พวกเราโดยทั่วไปก็พา

กันติดข้องสิ่งนี้บ้าง สิ่งนั้นบ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง ติดข้องอยู่ในโลก เราจึงมาปฏิบัติตามทางสายนี้ ทางที่ต้องเดินไปคนเดียว ไปคนเดียวแล้วอบอุ่นะ ไปเจอความอบอุ่นอยู่ข้างหน้า เวลาไป ต้องไปคนเดียว จะเอาคนนั้นไปด้วย คนนี้ไปด้วย มัวห่วงคนนั้น ห่วงคนนี้ มันไม่ได้ ต้องไม่ห่วง ต้องปล่อย ต้องวาง คนในโลกๆ จะดีหรือไม่ดี พ่อแม่ ญาติพี่น้องของเราก็เหมือนกัน เราจะไปห่วงเขาอย่างนั้นอย่างนี้ก็ได้ เราต้องไปคนเดียว ตามความเป็นจริงแล้ว เราท่านทั้งหลายก็เกิดคนเดียว แล้วก็ตายคนเดียวอยู่แล้ว คลอดออกมาจากท้องแม่ ก็มาคนเดียว ตายก็ไปคนเดียว ไปตามกรรมของตนเองนั่นแหละ ทางอันนี้จะช่วยให้เราไปคนเดียวได้อย่างเด็ดเดี่ยว มันต้องไปคนเดียวอยู่แล้ว พวกเรานี่ ดูเหมือนมีหลายคนเหลือเกิน มีพ่อ มีแม่ มีลูก มีสามี มีภรรยา อะไรก็ว่ากันไป เหมือนกับต้องไปกับสามี ต้องรอสามีก่อน มันไม่ใช่หรอก เดี่ยวตอนจะตายนี่ รอสามีก่อน มันรอไม่ได้ มันตายไปเลย แล้วเกิดใหม่ ก็รอสามีก่อนก็ไม่ได้นะ

โดยธรรมชาตินี้ เราเกิดคนเดียวและตายคนเดียว ก็เลส ตัณหา ความเข้าใจผิด ความยึดมั่นถือมั่น ทำให้รู้สึกมีหลายคน ห่วงคนโน้น ห่วงคนนี่ จนกระทั่งห่วงโลก โลกนี้ มันก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเราหรอก เราก็เป็นอย่างหนึ่ง มาตามกรรมแล้วไปตามกรรม โลกก็อยู่ของมัน ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นของมันอย่างนั้นแหละ ทีนี้ มีกิเลสเกิดขึ้น เข้าไปผูกเอาไว้ เรียกสังโยชน์ มันผูกมันติดเอาไว้ อนุสัยมันยังถอนไม่ขึ้น เลยวุ่นวายกันอยู่ ทางอันนี้แหละ เป็นทางของผู้ปฏิบัติที่จะกลายเป็นเอก เป็นคนเดียว ท่านอยากไปคนเดียวไหม ไม่อยากไปคนเดียวก็ไปคนเดียวอยู่แล้ว เดี่ยวตอนตายนี่ ไม่มีใครตายด้วยนะ ตายคนเดียวนะ แล้วไปเกิดใหม่ก็คนเดียว

ด้วยทางสายนี้ จะทำให้เราอยู่คนเดียวเป็น อยู่คนเดียวได้ และเข้าใจ



การไปคนเดียวอย่างแท้จริง ไม่เกี่ยวกับใครเลย พวกเราทุกวันนี้ มันยังไปเกี่ยวกับคนนั้น เกี่ยวกับคนนั้นมาก ทั้งๆ ที่ไม่ใช่ ความจริงคือเราไปคนเดียวไปตามกรรมของตนเอง ที่นี้เรายังเกี่ยวอยู่มาก ก็เลยต้องเดินทางนี้ เพื่อทำให้มันถูกต้องยิ่งๆ ขึ้น ชำระสิ่งที่ผิดพลาดออกไป ทางนี้จึงได้ชื่อว่าทางเอกทางของบุคคลผู้ไปคนเดียว

หรือคำว่า เอก หมายถึง **ตัวทาง** ที่เป็นทางไปอย่างเดียวไม่มีการกลับมาเป็นทางที่เป็นทางตรง ไม่มีทางแยก ไม่มีหลายแพร่ง เป็นทางลัดตรงไปสู่นิพพานเท่านั้น ไปเที่ยวเดียว ไม่มีเที่ยวกลับ เมื่อเดินทางนี้แล้ว จะให้คนนั้นกลับมาโง่อย่างเดิมก็ไม่ได้ จะให้กลับมาเป็นคนมีกิเลสเยอะอย่างเดิมก็ไม่ได้ จะให้กลับมาเป็นคนมีทุกข์มากอย่างชาวโลกเขาก็ไม่ได้ จะให้มาหลงวนเวียนอย่างชาวโลกเขาก็ทำไม่เป็น มีแต่ฉลาดขึ้นๆ ถูกต้องขึ้น ดีขึ้นๆ ทุกวันๆ จนกระทั่งถึงความดับสนิทของทุกข์ คือนิพพานในที่สุด

หรือคำว่า เอก หมายถึง **ธรรมวินัย** หรือ คำสอนก็ได้ ศาสนาก็ได้ คำสอนเรื่องเกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ ๘ เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ทางปฏิบัติที่ทำให้ถึงทางพ้นทุกข์ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้ ธรรมวินัยเดียวเท่านั้น ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ในคำสอนอื่นๆ ไม่มี ถ้าท่านได้ศึกษา หรือได้ยินได้ฟังมา ก็ จะรู้ว่าในคำสอนอื่นไม่มีเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ คำสอนเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องจิตสาธารณะ ช่วยคนโน้นคนนี้ก็พอมีบ้าง ในคำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีเหมือนกัน และมียิ่งขึ้นไปกว่านั้น ที่เป็นเอกกว่าเขา คือเรื่อง อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นประตุนิพพาน อย่างนี้จึงว่าเป็นทางเอก คือทางที่มีในศาสนาที่ศาสนาเดียวเท่านั้น ในเมื่อคำสอนยังมีอยู่ ธรรมวินัยยังเหลืออยู่ ก็พบทางสายนี้ได้ ท่านทั้งหลายก็ไปฝึกหัดให้มันได้ทางนะ

หรือคำว่า **เอก** นี้ หมายถึง **จุดหมายปลายทาง** ก็ได้ จุดหมายปลายทางของเราทั้งหลาย ถ้ามีความเข้าใจถูกต้องแล้ว มีจุดหมายปลายทางอันเดียวกัน คือ นิพพาน เป้าหมายอันเดียว มีใครยังไม่อยากไปนิพพานบ้าง บางคนบอกว่าขอให้ได้นั้นให้ได้นี่ก่อน ได้สุขก่อน ได้เงินก่อน ได้สามี ได้ภรรยาสักคนก่อน อุตสาห์เกิดมาชาติหนึ่ง เดียวจะเสียชาติเกิด อะไรก็ว่าไป แต่ถ้าเข้าใจโลก เข้าใจชีวิต เข้าใจธรรมะโดยถูกต้องแล้ว เป้าหมายก็มีอันเดียว คือนิพพาน และทางที่จะทำให้ถึงเป้าหมายอันเดียวนั้น คือทางที่พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้

สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นทางเอก ทางให้ถึงจุดหมายอันเดียวคือนิพพาน หมายความว่า ถ้าเราปฏิบัติตามหลักที่พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้ ก็ถึงที่เดียวกัน คือนิพพาน เบื้องต้นอาจจะต่างกันบ้าง ก็ไม่เป็นไร ขอให้ปฏิบัติถูกต้อง จะถึงจุดหมายอันเดียวกัน เพราะนิพพานนั้นมีทางเข้ารอบด้าน มีทางเข้าหลายทาง มาทางทิศตะวันออกก็เข้าได้ ทิศตะวันตกก็เข้าได้ ทิศเหนือก็เข้าได้ ทิศใต้ก็เข้าได้ มีทางเข้ารอบด้าน

เหมือนเราจะเข้าไปฝั่งโน้นของมหาสมุทร มีท่าสำหรับขึ้นเรือหลายท่า เราขึ้นท่าไหนก็ได้ แต่ถึงจุดหมายอันเดียวกัน คือฝั่งโน้น นิพพานก็เหมือนกัน เป็นจุดหมายอันเดียว แต่ไปได้หลายๆ รูปแบบในตอนต้น รูปแบบต่างๆ เหล่านั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงแจกแจงเอาไว้ บางคนปฏิบัติโดยการพิจารณาดูกายก็ได้ ตามรู้กายในกาย ก็ถึงนิพพานได้เหมือนกัน และการรู้กายในกายนั้นก็ มีหลายอย่าง มีหลายเทคนิควิธี บางคนอาจจะรู้เวทนาจิตก็ได้ และในการรู้เวทนาจิตก็มีหลายเทคนิคหลายวิธี ตามรู้จิตก็ได้ และในการรู้จิตก็มีหลากหลายพิจารณาธรรมะก็ได้ และในธรรมะก็มีหลากหลาย มีวิธีการมากมาย ถ้าทำโดยถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้อง ก็จะได้สติ ได้สัมปชัญญะ ได้สมาธิ ได้ปัญญา ได้

คุณธรรมต่างๆ เป็นประตูปู่สู่พระนิพพานเหมือนกัน แม้เบื้องต้นจะต่างกัน บ้างก็ไม่ใช่ไร ไม่มีประเด็นสำคัญอะไรในเรื่องนี้ ถ้าปฏิบัติอยู่ในทางเอก แล้ว ก็จะถึงจุดหมายอันเดียวกัน คือนิพพาน

อันนี้ความหมายของคำว่าทางเอก ทางเดียว ทางหนึ่ง หมายถึง พระพุทธเจ้าก็ได้ หมายถึงคนผู้ปฏิบัติก็ได้ หมายถึงตัวเส้นทางก็ได้ หมายถึงธรรมวินัยก็ได้ หมายถึงจุดหมายคือนิพพานก็ได้ ทางเอกนี้ มีอานิสงส์หลายอย่าง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ บอกอานิสงส์ก่อนจะขยายความ เพื่อว่า เราทั้งหลายฟังแล้ว จะอยากปฏิบัติ

**สตदान์ วิสุทธียา** เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

ทางนี้ทำให้สัตว์เหล่านี้บริสุทธิ์ อย่างพวกเราที่เป็นมนุษย์ เป็นคน ยังไม่บริสุทธิ์ ที่ไม่บริสุทธิ์ เพราะจิตนี้ยังไม่บริสุทธิ์ สัตว์เฝ้าหมอง เพราะจิต เฝ้าหมอง สัตว์บริสุทธิ์ เพราะจิตบริสุทธิ์ ทีนี้ ธรรมะที่จะช่วยชำระจิต สะสางจิตให้บริสุทธิ์ คือทางนี้แหละ ทางเอก ทางที่จะทำให้ได้อริยมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วนสมบูรณ์ เริ่มตั้งแต่สติปัฏฐาน ๔ ไปเรื่อยๆ จนเต็มบริบูรณ์ เป็นอริยมรรค มันเป็นทางชำระจิตให้บริสุทธิ์ พอจิตบริสุทธิ์ สัตว์ก็บริสุทธิ์ได้ อย่างนี้แหละครับ ทางอื่นๆ ชำระจิตไม่ได้

บางท่านไปทำบุญมาเยอะแล้ว อย่างพวกเราชาวพุทธในเมืองไทย เรานิยมทำบุญ ซึ่งบุญก็ส่วนบุญ กิเลสก็ส่วนกิเลส ไปทำบุญก็ได้บุญ เวลาบุญนี้ให้ผล ก็ให้ผลเป็นความสุขหรือสิ่งที่น่าพอใจ ให้ผลนั้นผลนี้ก็ว่าไป แต่กิเลส มันยังไม่ถูกชำระ บุญก็ส่วนบุญ กิเลสก็ส่วนกิเลส ถ้าอยากชำระกิเลส ต้องทางนี้ บางคนทำบุญมานานแล้ว ทำบุญมาตั้งแต่สาวจนแก่ทีเดียวกิเลสก็ยังเยอะอยู่นะ ยังไม่รู้เรื่อง ยังโง่ธ ยังไม่พอใจสิ่งนั้นสิ่งนี้ ยังไม่เข้าใจโลก ยัง

เข้าใจผิด ยังยึดถือสิ่งต่างๆ ไม่อาจจะปล่อยวางได้ เป็นเพราะกิเลสยังไม่ถูกขัดออก ยังไม่ถูกขูดออกไป ยังไม่หมด เราอาจจะทำบุญมาก เป็นคนดีมาก กิเลสก็ไม่หมด ด้วยทางนี้ จะช่วยให้ขัดเกลากิเลสได้ ทำให้สัตว์บริสุทธิ์

**โสภปริเทวาน์ สมตักกมย** เพื่อก้าวล่วงโสภะและปริเทวะ

ทางนี้ทำให้ก้าวล่วงเรื่องนี้ได้ จะได้ไม่ต้องมาเศร้าโศกกับโลกนี้อีก พวกเราคงมีเรื่องให้เศร้าโศกเยอะ เคยเศร้าโศกมาเยอะแล้ว ถ้าไม่ได้เดินตามทางสายนี้ ก็จะมีเรื่องให้เศร้าโศกอีกเยอะแยะ เพราะเรามีของที่รัก พอมิของที่รัก สิ่งที่เรารักนั้น ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่มั่นคง ไม่เที่ยง พอมันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป เราก็จะเศร้าโศก โสภะ ปริเทวะ ถ้ามาเดินทางสายนี้แล้ว จะสามารถก้าวล่วงโสภะและปริเทวะได้ ไม่ต้องร้องไห้ต่อไป ไม่ต้องเศร้าโศกอีกต่อไป เพราะเข้าใจโลก และปล่อยวางมันได้ ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับพวกชาวโลกที่เต็มไปด้วยความเศร้าโศกเสียใจ ปล่อยไปได้ ข้ามไปได้ ไม่มีปัญหาอย่างเดิมอีก

**ทุกขโทมนสฺสาน์ อตตงคฺมย** เพื่อดับทุกข์และโทมนัส

ทุกข์ที่เคยมี ก็จะไม่มี ไม่เกิดขึ้น โทมนัสที่เคยมี ก็จะไม่มี ไม่เกิดขึ้น พวกเราใช้ชีวิตไปในโลก ตอนนี้อยู่ทุกข์หรือ แต่พอเจอเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทุกข์ก็เกิดขึ้น มาอยู่เรื่อย ทุกข์มันเกิดขึ้นเป็นครั้งๆ ถ้ามาเดินทางสายนี้ ทุกข์มันไม่เกิด ไม่มีทุกข์ ไม่มีทุกข์เกิด ดับทุกข์และโทมนัส

**ณายสฺส อธิคฺมย** เพื่อบรรลุญาณธรรม

ทางนี้ทำให้ญาณธรรมสมบูรณ์ได้ เต็มบริบูรณ์ได้ ญาณธรรม แปลว่า ธรรมะที่ถูกต้อง ละกิเลสได้จริง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยการเดินตามทางนี้ไปเรื่อยๆ จะทำให้บรรลุถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้องทุกข้อ

ถูกทั้งหมด เป็นสัมมาครบทั้ง ๘ สัมมาทฎฐิ ความเห็นถูก สัมมาสังกัปะ ความคิดถูก สัมมาวาจา วาจาถูก สัมมากัมมันตะ การกระทำทางกายถูก สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตถูก สัมมาวายามะ ความเพียรถูก สัมมาสติ สติถูก และสัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นถูก

ที่จะถึงความถูกต้องทั้งหลาย ทุกอย่างถูก โดยการชำระสิ่งที่ผิดออกไป เหลือแต่อันที่ถูก ถ้าถูกครบถ้วน ๘ อย่าง รวมกันขึ้นเป็นคุณสมบัติในจิตของคนนั้น ก็จะเผาทำลายล้างกิเลส ทำลายความทุกข์ที่จะเกิดจากกิเลสได้หมด อย่างนี้แหละบรรลุถึงสิ่งที่ถูก

คำว่า **ถูกต้อง** เป็นสัมมา ในคำสอนของพระพุทธเจ้า หมายถึง **ดับกิเลสได้ เผากิเลสได้ ทำให้หมดทุกข์ได้** จึงชื่อว่าถูก เราจะบอกว่าทำอะไรถูกบ้าง ก็ต้องดูตรงนี้ ดูว่าละกิเลสได้ไหม ถ้าละกิเลสได้ ก็ถูก ดับทุกข์ได้ไหม หมดทุกข์ไหม ถ้าหมดทุกข์ก็ถูก การที่จะหมดทุกข์ หมดโศก หมดโรค หมดภัย ในทางพระพุทธศาสนานี้ ไม่ต้องหวังพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ต้องอ่อนวอน ไม่ต้องขอ แต่ต้องทำให้ถูก ความเห็นถูก ความคิดถูก คำพูดถูก เป็นต้นเท่านั้นแหละ ไม่ต้องไปขอใคร ถ้าเห็นถูก ก็ไม่มีทุกข์ คิดให้ถูก ก็ไม่มีทุกข์ แค่นี้แหละ ไม่ต้องไปขอใคร อยากรมีความสุขนี้ เอาความคิดผิดออกไป เอาความเห็นผิดออกไป เห็นให้ถูก คิดให้ถูก ก็ไม่มีทุกข์

ถ้ายังมีความเห็นผิดอยู่ ถึงจะขอให้ตนเองไม่ทุกข์ ให้ตนเองเป็นสุข มันก็ยังทุกข์อยู่นั้นแหละ มันก็ยังไม่สุขอยู่นั้นแหละ เพราะความเห็นมันผิด มันคิดผิด มันพูดผิด ทำผิด ในทางพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การกระทำ อยากรพ้นทุกข์ก็พ้นได้ด้วยการศึกษา ทำให้มันถูกทั้งหมด จะพ้นได้ ไม่ต้องพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือไม่ต้องพึ่งอำนาจใดๆ ทั้งสิ้น **ความถูกต้องนี้ มีอำนาจในตัวมันเอง** ถ้าเห็นถูกแล้ว ก็ไม่มีทางเป็นทุกข์ ถ้าคิดถูกแล้ว ก็ไม่มีทางเป็นทุกข์ ถ้ายัง

เป็นทุกข์อยู่ จะได้ว่ามันไม่ใช่เป็นที่เหตุการณ์ข้างนอก มันเป็นที่จิตของเราเนี่ย ยังไม่ถูกชำระ เรายังเศร้าหมองอยู่ ยังมีอะไรผิดพลาดอยู่ในนั้นแหละ เราก็มาฝึกเพื่อชำระ การย้อนกลับมาดูที่ตัวเองนี้ เพื่อจะดูว่ายังมีอะไรผิดอยู่บ้าง ในนี้ จะได้ชำระออกไป เวลาเห็นคนไม่ดี เราเป็นทุกข์ขึ้น อาจจะคิดว่า คนไม่ดีทำให้เราเป็นทุกข์ อย่างนี้ แต่ความจริง มันไม่ใช่ มันอยู่ข้างในนี้ ยังไม่ชำระข้างใน ความเห็นของเรายังผิดพลาดอยู่ ในโลก มันก็มีคนดีบ้าง คนไม่ดีบ้าง คนดีเขาก็มาตามกรรมของเขา ไปตามกรรมของเขา คนไม่ดีเขาก็มาตามกรรมของเขา ไปตามกรรมของเขา ถ้าเห็นถูกต้องแล้ว ก็ยอมไม่เป็นทุกข์ ถ้าคิดถูก ก็ไม่เป็นทุกข์ ด้วยการปฏิบัติตามทางสายเอกนี้ จะบรรลุถึงความถูกต้องทั้งหมด รวมประชุมกันขึ้น

**นิพพานสุข สัจฉิกิริยา** เพื่อกระทำให้แจ้งนิพพาน

จะได้เห็นนิพพาน ได้รู้จักนิพพาน อันเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลส ปราศจากรูปนาม ปราศจากทุกข์ทั้งปวง อันเป็นสุขอย่างยิ่ง

นี้แหละอันสูงสุดของทางสายเอก ทางที่พระพุทธเจ้าประกาศบอกเอาไว้ เราทั้งหลายที่มาปฏิบัติอยู่นี้ ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นเอกายนมรรค ซึ่งมีอันสูงสุด คือ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโศกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุถึง ญาณธรรม คืออริยมรรค และเพื่อกระทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัญญา ๔ การฝึกให้มี ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ รู้สึกตัว ตื่นตัวขึ้นมา แล้วพิจารณา สังเกตดู มองดูอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม เสมอๆ บ่อยๆ ง่ายๆ นี่คือทางสายเอก ท่านไหนที่เคยปฏิบัติมาในสำนักนั้นบ้าง สำนักนี้บ้าง จะพูดถึงเรื่องสติปัญญาอยู่เสมอ เพราะเป็นเรื่องที่สำคัญ เป็นทางเดียว ทางสายเอก

วันนี้ผมจะพูดถึงลักษณะของสติปัญญาให้ฟังแบบย่อๆ นะครับ สติปัญญานี้เป็นสติที่พิเศษอย่างหนึ่ง สติมันมีหลายอย่าง คำว่า สติ เฉยๆ ก็แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกได้ ความไม่หลงลืม ในสิ่งที่ดีที่เป็นกุศล นึกอะไรก็ได้ขอให้เป็นกุศล ชื่อว่ามีสติทั้งนั้นแหละ เช่น นึกถึงคุณพระพุทธเจ้า อรหันต์ สัมมาสัมพุทธะ แทนที่จะนั่งหลับ แทนที่จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็มานึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ได้ชื่อว่าอรหันต์ เพราะมีคุณคือเป็นผู้หมดจดจากกิเลส ได้ชื่อว่า สัมมาสัมพุทธะ เพราะเป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง อย่างนี้ เป็นต้น การระลึกนึกถึงอย่างนี้ก็เรียกว่าสติ เรียกว่าพุทธานุสสติ การระลึกถึงศีล นึกถึงศีล ว่าเราต้องมีศีลนะ เราเป็นคนมีศีลดี ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่างพร้อย นี้ก็เป็นสติ เรียกว่าสีลานุสสติ ระลึกถึงคุณความดีต่างๆ ระลึกถึงว่า ควรจะให้ทาน ควรจะทำบุญ เหล่านี้ก็เป็นสติที่นึกได้ ระลึกได้ ไม่หลงลืมในเรื่องต่างๆ ที่เป็นฝ่ายกุศล

สติปัญญาที่มีความพิเศษกว่านี้ เป็นความระลึกได้ ไม่หลงลืมกาย และใจของตนเอง ไม่หลงลืมความจริงของกายและใจ นึกได้อยู่ ขอบเขต อยู่ในกายและใจ ในกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นสติพิเศษอย่างหนึ่ง ที่ว่าพิเศษ ก็เพราะทำให้ได้รับอานิสงส์ คือ ขัดเกลากิเลสได้ ทำให้จิตบริสุทธิ์ขึ้น สามารถทำให้ล่วงโสกะปริเทวะ ดับทุกข์โทมนัสได้ ทำให้อริยมรรคสมบุรณ์ได้ ทำให้แจ้งนิพพาน มีความพิเศษกว่าสติอันอื่น ถ้ามีสติ ฟังพิจารณา มองดูอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม ไม่หลงลืมกายและใจอย่างนี้ มันมีความพิเศษ แต่ทำอย่างนี้ได้ จะขัดเกลากิเลสได้ จิตจะบริสุทธิ์ขึ้นโดยธรรมชาติ เมื่อจิตบริสุทธิ์ขึ้น ไม่มีนิวรณ์ สมาธิก็จะเกิดขึ้น แค่มามีสติ แล้วพิจารณาดู สังเกตดู วณเวียนอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรมเท่านั้นเอง กิเลสนิวรณ์ต่างๆ ก็หมดไป ได้สมาธิ จิตก็บริสุทธิ์ขึ้น อย่างนี้

ถ้าเป็นสติอันอื่นๆ ท่านไปเจริญสติอื่น ทำบุญทำกุศล ผูกเพ่งนั้นเพ่งนี้ ท่านก็ต้องใช้ความเพียรในการทำบุญ ได้ปลาบปลื้มปิติบ้าง ผูกทำสมาธิ ฟังอารมณ์เอาไว้ เพื่อให้มันอยู่นิ่งๆ อยู่กับอารมณ์เดียว ฟังได้ถูก ก็ได้ความสงบ พอออกมา ก็เลิกสงบ เพราะกิเลสมันยังไม่ได้ถูกชำระ ไม่เหมือนกับสติปัญญา สติปัญญานี้ทำให้กิเลสถูกชำระในตัว พอกิเลสถูกชำระ กิเลสมันลดลง จิตก็สงบไปด้วย ที่ไม่สงบ เร่าร้อน ฟุ้งซ่าน เป็นเพราะกิเลส พอกิเลสลดลง ความฟุ้งซ่านก็ลดลง ความเร่าร้อนก็ลดลง ก็คือสงบขึ้นนั่นเอง การมีสติมาพิจารณาอยู่ในกายและใจอยู่เสมอ มีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรเปลี่ยนแปลงบ้าง อย่างนี้ มีผล มีอานิสงส์มาก

อย่างที่ผมได้ยกตัวอย่าง เรื่องทำบุญ นี้ก็เป็นสตินะ นึกได้ว่าเราควรทำบุญ วันนี้เป็นวันสำคัญ ควรจะทำนั่นทำนี่ เราก็ก็นึกไปทำบุญ ทำบุญก็ได้บุญ บุญก็ส่วนบุญ แต่กิเลสยังไม่ลด ไม่เหมือนกับมาทำสติปัญญา ฟังอยู่ในตัวเอง มองดู กายเป็นอย่างนั้นนะ นึกมือขึ้นนะ นึกเอามือลงนะ นึกเดินซ้ายนะ นึกเดินขวา นะ นึกมหายใจกำลังเข้า นึกมหายใจกำลังออก แต่ทำอย่างนี้ มีความพิเศษ คือว่านอกจากจะได้สติแล้ว ยังชำระกิเลสออกไปได้ด้วย กิเลสมันลดลง โดยธรรมชาติ มันเป็นวิธีที่พิเศษ จึงว่าเป็นทางเอก เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์นะ ถ้ามีสติอยู่กับอันอื่น ก็เป็นบุญไป แต่กิเลสไม่ลด แต่อันนี้ มาอยู่ที่ตัวเอง พิจารณาตัวเอง ก็มีสติ และกิเลสก็ลดด้วย โสกะปริเทวะก็ลดลงด้วย ทุกข์โทมนัสก็ไม่เกิด ทำให้ถึงอริยมรรคด้วย เดินเข้าใกล้นิพพานทุกขณะๆ ด้วย มันมีความพิเศษอย่างนี้

ท่านทั้งหลายจึงควรสนใจทางนี้ให้มากๆ ไม่ใช่ว่าไม่ควรสนใจอันอื่นหรอก ก็ควรสนใจอันอื่นตามสมควร แต่อันนี้ควรสนใจให้มากๆ โดยเฉพาะในวันสำคัญ ซึ่งเป็นวันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระพุทธองค์ตรัสรู้ได้ด้วยทางนี้

นี้แหละ ตรัสรู้แล้ว ก็เอาทางนี้มาบอก มาสอน สาวกทั้งหลายที่ตรัสรู้ตาม พระพุทธเจ้าก็ใช้ทางนี้เช่นเดียวกัน

สติปัญญานี้ เป็นสติที่ตั้งขึ้น ทำให้เกิดความรู้ตัว แล้วพิจารณาตามดู สังเกตดูกายเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ จิตเป็นอย่างนี้ และธรรมะที่เกิดขึ้นในกายและใจเป็นอย่างนี้ ไม่หลงลืม ไม่ปล่อยจิตลอยไปที่อื่น ดูอยู่ที่ตัวเอง อันนี้เป็นสติชนิดนี้เรียกว่าสติปัญญานี้ ท่านทั้งหลายควรฝึกควรหัดทำให้เป็น ทินี้ เครื่องมือในการทำสติปัญญานี้ มี ๓ อย่าง อันที่หนึ่ง คือ ความเพียร เพียรเพียรเพียร อันที่สอง คือ ความรู้ ต้องมีความรู้ รู้อะไรมีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร รู้ความเหมาะสม รู้ตัว รู้กาย รู้ใจ อันที่สามคือสติ ต้องมีสติอยู่ในกายและใจ ต้องไม่ลืมตัว

ถ้าพูดในแบบภาษาบาลี ท่านมีเครื่องมืออยู่สามอัน ท่องว่า **อาตปปี สมุชชาโน สติมา** มีความเพียรเพียรเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ

อันที่หนึ่ง **อาตปปี** มีความเพียรเพียรเพียร ต้องเพียร เพียรทำ ถ้ายังไม่เคยทำ ต้องมาทำ ยังไม่เคยเดินจงกรม ต้องมาเดิน ยังไม่เคยรู้สึก ต้องมา รู้สึก ต้องมาหัดทำ ต้องตั้งใจ จะทำแบบเดิมไม่ได้ เพราะแบบเดิมนั้น เราใช้ชีวิตแบบหลงลืม จึงต้องมีความเพียร พอมีความเพียรก็แน่นอนละ ต้องต้านกับกระแสน้ำไหล แต่เดิมนั้นเราไหลตามกระแสน้ำไหล เหมือนกระแสน้ำมันไหลไปเรื่อยๆ เราก็ลอยคอตามกระแสน้ำไปเรื่อย ทินี้ ตอนนีเรามาหยุดยั้ง พอหยุดยั้งเราก็จะรู้สึกถึงแรงต้านเพราะแม่น้ำมันไหล ท่านไหนที่เคยไปเล่นน้ำ ก็จะทำให้ใจอุปมานี้ แต่เดิมไปตามกระแสน้ำไหลไปเรื่อย พอหยุดยั้ง ยังไม่ได้ทำอะไรเลย แค่นั่งหยุดยั้งเฉยๆ นี้ ก็จะมีกิเลสเข้ามาต้าน มีกระแสน้ำ เหมือน

เราไปตามกระแสน้ำที่ไหล หยุดยั้งเป็นยังงี้ น้ำก็ไหลมา จะรู้สึกเหมือนแรงต้าน อย่างพวกเรานี้ แต่เดิมเคยอยู่ที่บ้าน อยากคุยก็คุย อยากพูดก็พูด อยากดูละคร อยากดูหนัง อยากนั่นอยากนี่ ก็ไปทำ แต่ตอนนี้ เข้ามาอยู่ที่นี้ ก็เหมือนมาหยุดยั้ง พอหยุดยั้ง เป็นยังงี้ครับ มันรู้สึกเหมือนกับต้องต้านอะไรบางอย่าง รู้สึกอยากทำเหมือนกัน แต่ก็ต้องฝึกต้องหัด การฝึกการหัด การตั้งใจมาทำ มาฝึกกรรมฐาน อันนี้ก็คือความเพียร เพียรเพียรเพียร ไม่ทำตามกระแสน้ำไหล ต้องหาเวลามาฝึกมาหัด อันนี้คือ อาตปปี อันที่หนึ่ง

ต่อไปอันที่สอง คือ **สัมปชชาโน** มีความรู้ ต้องรู้ว่า สิ่งไหนมีประโยชน์ สิ่งไหนไม่มีประโยชน์ รู้จักความเหมาะสม อะไรเหมาะสม อะไรไม่เหมาะสม อะไรควร อะไรไม่ควร เวลาไหนควรทำอะไร รู้กายและใจ ใจมันคิดอย่างนี้ กายไปทำอย่างนี้ กายไปทำอย่างนี้ เพราะจิตคิดอย่างนี้ จิตคิดอย่างนี้ ไปพูดอย่างนี้ ต้องรู้ตัว รู้อยู่เสมอ อันนี้ สัมปชชาโน

และอันต่อมา **สติมา** มีสติ ไม่หลงลืมตัวเอง ไม่ปล่อยใจไปที่อื่น ระลึกรู้ในกายและใจ ไม่หลงลืมกาย ไม่หลงลืมใจของตนเอง นี่ก็คือเครื่องมือหลักในการปฏิบัติสติปัญญาน

ทินี้ พอมีเครื่องมือแล้ว มีความเพียร มีความรู้ และมีสติ ตั้งขึ้นมาแล้ว ให้มองดูอยู่ในไหน ก็ให้ดูอยู่ในกาย เวทนา จิต และ ธรรม

**กาเย กายานุปัสสี วิหระติ** ตามดูกายในกาย

**เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหระติ** ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

**จิตเต จิตตานุปัสสี วิหระติ** ตามดูจิตในจิต

**ธมเมสุ ธมมานุปัสสี วิหระติ** ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย

ดูอยู่บ่อยๆ เเนองๆ เสมอๆ พุดง่ายๆ คือต้องทำความเพียร ให้รู้สึกตัวขึ้น มีสติขึ้น มาอยู่กับตัว พอมาอยู่กับตัวแล้ว ให้พิจารณาองดูกาย เวทนา จิต และธรรม อยู่เสมอๆ

มองดู สังเกตดู พิจารณาดู แคะ ดูกายว่าเป็นกาย เป็นสักแต่ว่ากาย นั่งทำความรู้ตัวแล้ว รู้ภายในกาย ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก ลมหายใจนี้เป็นส่วนหนึ่งของกาย ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก ไม่ใช่เราหายใจเข้าไม่ใช่เรา หายใจออกไม่ใช่ลมหายใจของเรา ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออกในกายนี้ กายมันเดิน มันยืน มันนั่ง มันนอน มันเหยียด มันคู้ ไปทำโน่นไปทำนี่ รู้สึกถึงมัน รู้สึกว่ากายเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย กายมันไปทำโน่นทำนี่ สังเกตดูบ่อยๆ ซึ่งจะสังเกตได้ ดูได้ ก็ต้องมีสติตั้งขึ้นมาก่อน พอมีสติตั้งขึ้นมาแล้ว ก็ดู สังเกต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ แล้วก็ดู สังเกตอยู่เสมอ

เวทนาในเวทณาก็คล้ายๆ กัน ดูเวทนาสักว่าเป็นเวทนา มีสติตั้งขึ้นก็ดู ความสุขมันเกิดขึ้น ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่ความสุขของเรา เป็นเวทนา ความทุกข์มันเกิดขึ้น เป็นเวทนามันทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ ไม่ใช่ความทุกข์ของเรา เวทนามันเจ็บ เวทนามันปวด ดูให้มันเห็นสักแต่ว่าเวทนา เวทนาเป็นเวทนา เฉยๆ เป็นเวทนาเฉยๆ ไม่ใช่เราเฉยๆ ดูให้เห็น มีสติตั้งขึ้น แล้วก็คอยดู สังเกตดู

**ความเป็นคนช่างสังเกต มองดูตัวเองเสมอนี้ จึงสำคัญมากทีเดียว ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน** มีสติตั้งขึ้น แล้วก็สังเกตตัวเอง อย่าไปสังเกตชาวบ้าน อย่าไปสังเกตคนอื่น สังเกตตัวเอง นี้ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก มันเคลื่อนที่ตรงนี้ๆ น้ำหนักลงตรงนี้ๆ รู้สึกตรงนั้นๆ รู้สึกตรงนี้ เห็นกายเป็นกาย ความสุขเกิดขึ้น ความทุกข์เกิดขึ้น เวทนาเป็นเวทนา ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่

เราทุกข์ ไม่ใช่ความสุขความทุกข์ของเรา

ต่อไปก็ดูจิต เห็นจิตในจิตก็เหมือนกัน มีสติตั้งขึ้น แล้วก็ดู ดูจิตเป็นจิตนะ เป็นจิตมีราคะ ไม่ใช่เรามีราคะ หรือว่าราคะของเรา เราเลวมากที่มีราคะ ไม่ใช่อย่างนั้น จิตมันมีราคะ จิตมันไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตหุดหุดท้อแท้ ไม่ใช่เราหุดหุดท้อแท้ จิตมันเป็นอย่างนั้น จิตมันมีความท้อแท้เกิดขึ้น จิตฟุ้งซ่าน ไม่ใช่เราฟุ้งซ่าน ไม่ใช่ความฟุ้งซ่านของเรา ความฟุ้งซ่านมันเกิดขึ้นในจิต จิตมีความฟุ้งซ่านมันเป็นอย่างนี้ จิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิ จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น จิตแนบแน่นเข้าฌานก็เป็นจิตมันเข้า ไม่ใช่เราเข้าฌาน จิตเป็นสมาธิ ไม่ใช่เราเป็นสมาธิ จิตมันเป็น จิตมันมีสมาธิ จิตมันไม่ได้ฌานก็เป็นจิตไม่ได้ฌาน จิตหลุดพ้น ก็เป็นจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ก็ให้รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น ไม่ใช่เราหลุดพ้น เป็นจิตมันหลุดพ้น ที่ยึด ไม่ใช่เรายึด แต่เป็นจิตมันยึด ต้องเห็น ดู สังเกตไว้เสมอ

บางคนมาปฏิบัติธรรมนี้ ปฏิบัติเพื่อให้เราเลิกยึดถือ อย่างนั้นมันผิดไปไกลนะ เราปฏิบัติเพื่อให้เห็นว่าเป็นจิตมันยึด ไม่ใช่เรายึด และที่จิตมันยึด ก็เพราะว่ามีกิเลส แต่ไม่ใช่เรายึด ไม่ใช่กิเลสของเรา กิเลสก็เป็นกิเลส เกิดเมื่อมีเหตุเกิดแล้วมันก็ดับไป พอเกิดขึ้นมา จิตก็เศร้าหมอง แล้วไปยึด ไม่ใช่เรายึด เมื่อปล่อย ก็เป็นจิตมันปล่อย ไม่ใช่เราเป็นคนปล่อย มันจะปล่อยหรือไม่ปล่อย ก็เป็นเรื่องของจิตมัน มันจะสงบหรือไม่สงบ ก็ไม่เกี่ยวกับเรา ให้มีสติตั้งขึ้น พอไม่สงบให้รู้ มีสติตั้งขึ้นแล้วดู เออ...จิตมันไม่สงบ ไม่ใช่เราไม่สงบ จิตมันฟุ้งซ่าน ไม่ใช่เราฟุ้งซ่าน มันง่วงนอน ไม่ใช่เราง่วงนอน ให้มีสติตั้งขึ้น แล้วดู สังเกต จิตมันปล่อยวาง ไม่ใช่เราปล่อยวาง จิตมันยึด มันไม่ยอมปล่อย ให้รู้ว่าจิตมันยึด อย่างนี้ ดู สังเกต มันไม่เกี่ยวกับเราสักเรื่องเลย สังเกตบ่อยๆ เสมอๆ มีสติตั้งขึ้น แล้วก็คอยสังเกต ดูบ่อยๆ ดูจิตในจิต



ต่อไปก็ดูธรรมในธรรม แยกแยะส่วนประกอบต่างๆ ที่พุดไปในกาย เวทนา และจิต นั้นแหละ สำหรับคนที่จะมองเห็นธรรมะได้ ต้องเป็นคนมีสติสัมปชัญญะ มีสติ ตั้งมั่นมากๆ หน่อย ฝึกมาพอสมควรก็จะมองเห็นแยกแยะได้ กายก็เป็นรูปประจุมรวมกันขึ้น เวทนามากก็เป็นสภาวะที่เกิดเมื่อมีเหตุ มีปัจจัย ที่ว่าจิตมีราคะนี้ ถ้าแยกแยะดีๆ แล้ว ราคะก็เป็นส่วนหนึ่ง จิตก็เป็นส่วนหนึ่ง และมาจากเหตุจากปัจจัย อันนี้สำหรับคนที่มีสติปัญญามากขึ้น ก็แยกแยะได้ ส่วนคนสติปัญญายังน้อยอยู่ ก็ฝึกดูกาย ดูเวทนา ดูจิตไปก่อนเท่าที่พอดูได้ ให้มีสติก็แล้วกัน มีสติแล้วก็สังเกต พอมีสติมากขึ้น จิตสะอาด ผ่องใสขึ้น ก็สังเกตได้เยอะขึ้น ละเอียดขึ้นๆ จนกระทั่งท้ายที่สุด ก็จะเห็นธรรมะ เห็นอริยสัจ ถึงนิพพานเหมือนกัน ปฏิบัติหมวดไหนก็ได้ เหมือนกันหมด ขอให้สติ แล้วก็สังเกตดูอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม ดูอยู่อย่างนี้

ดูกายว่าเป็นกาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เราหายใจ ไม่ใช่ลมหายใจของเรา แต่ลมหายใจมันเข้าและออกอยู่ในกาย กายมันนั่งอยู่ ให้ทำความรู้สึกตัวขึ้น ลมหายใจมันเข้า ให้รู้ ลมหายใจมันออก ให้รู้ ลมหายใจไม่ใช่เรา ความเจ็บปวด มันเกิดขึ้น ไม่ใช่เราเจ็บ ไม่ใช่เราปวด ดูเวทนาสักว่าเป็นเวทนามันหดหู่ มันฟุ้งซ่าน ดูจิตสักแต่ว่าเป็นจิต มันหลงไป มันคิดมันนึก โอ้...จิตมันหลง มันคิดมันนึก ไม่ใช่เราคิด ไม่ใช่เรานึก ไม่ใช่ความคิดของเรา แต่จิตมันคิด จิตมันรู้เรื่อง que คิดนั้น ถ้ามีสติปัญญาเพิ่มมากขึ้น ก็จะเห็นว่าเรื่องที่คิด ก็ไม่ใช่จิต ความคิดนั้นไม่ใช่จิต จิตก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ความคิดก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เรื่องที่คิดก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง หลายชั้นกันอยู่ แต่ไม่เป็นไร ตอนต้นยังไม่รู้ถึงขนาดนั้น อย่างน้อยก็ให้มีสติสัมปชัญญะตั้งขึ้นก่อนก็พอแล้ว อย่าไปยึดสภาวะต่างๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ให้สังเกตเป็นสภาวะแต่ละอันที่เกิดขึ้น เกิด เกิดแล้วก็ไป มาแล้วก็ไป ดูกายว่าเป็นกาย ดูเวทนาว่าเป็นเวทนา ดู

จิตว่าเป็นจิต ดูธรรมว่าเป็นธรรม อยู่ในนั้นแหละ อยู่ในขอบเขตกายยาวาวาหนาคับนี้

นี่คือหลักของการปฏิบัติสติปัญญา มีเครื่องมือหลักๆ อยู่ ๓ อย่าง คือ ความเพียร ความรู้ และ สติ อาตมาปี สมุชชาโน สติมา ต้องเพียร ทำความรู้ตัว ให้สติตั้งขึ้น รู้สีกตัว รู้ตัวเอง อย่าให้ตัวหาย หายแล้ว ทำเอาใหม่ รู้ตัวขึ้นแล้วทำยังไง รู้ตัวขึ้นแล้ว สังเกตกายในกาย ลมหายใจเข้าออก กายเดิน ยืน นั่ง นอน ยืนตัวตรงหรือไม่ตรง มีสติรับรู้ นำหนักลงตรงนั้นตรงนี้ โยกไป โยกมา เอนไป เอนมา ให้รู้สึกถึงกาย มีสติตั้งขึ้น ดูความรู้สึก ดูจิตว่าเป็นจิต ดูธรรมว่าเป็นธรรม ในปัจจุบันนี้

ที่นี่ ถ้าอยากจะรู้ว่าเราฝึกสติปัญญาไปนี้ ได้ผลบ้างหรือเปล่า ก็จะมีตัววัด คือถ้าฝึกสติปัญญาได้ผล ดูกายว่าเป็นกาย ดูเวทนาว่าเป็นเวทนา ดูจิตว่าเป็นจิต ดูได้ผลนี้ ด้วยการพิจารณา ดู สังเกตอย่างนี้ แค่สังเกตเฉยๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ธรรมดา ไม่ต้องลงไปลูกอะไร ทำให้ละความยินดียินร้ายในโลกได้ จะถอนความยินดียินร้ายได้ บาลีว่า *วิเนยย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส* ถอนความยินดีและความยินร้ายในโลกได้ ลองฝึกดู ฝึกบ่อยๆ แล้วสังเกตอะไรที่เคยยินดี มันจะไม่ยินดี เคยชอบดูหนึ่งดูละครนี้ มันจะเห็นว่า ไร้แก่นสาร ไร้สาระ มาเถียงกันให้เราฟังอยู่ เปลืองหูเปล่าๆ มันจะเริ่มรู้สึกถอนความยินดีความยินร้ายไปได้ ถอนความยินดียินร้ายในโลกได้ ที่เรามีปัญหากันมากนัก ก็เป็นเพราะเจ้าตัวนี้แหละ ความยินดียินร้ายในโลกนี้นั้นแหละ สุขเราก็อยากได้ ชอบมัน ทุกข์เราก็ไม่เอามัน เกลียดมัน เสี่ยงสรรเสริญเราก็อยากได้ เสี่ยงนินทาเราก็ไม่อยากได้ เลยมีปัญหากันอยู่ที่นี่ วนเวียนอยู่ ถ้าถอนความยินดียินร้ายออกไปได้ ก็จะเป็นจุดตั้งต้นในการศึกษา ให้มีสมาธิ มีปัญญาต่อไปได้

ถอนความยินดีในร้ายในโลกได้ อันนี้เป็นจุดสังเกต ท่านทั้งหลายจะได้ปฏิบัติไม่ผิดพลาด พวกเราโดยทั่วไปนี้ จิตมันเต็มไปด้วยความยินดีในร้ายตามความเคยชิน ทีนี้ ก็เลยยังไม่ถูกชำระนี้ ต้องหมั่นสังเกตดีๆ ว่า มันละความยินดีในร้ายได้ไหม ต้องสังเกตนะ เราปฏิบัตินี้ เพื่อถอนความยินดีในร้าย ไม่ใช่ชวนเวียนไปมา เช่น เวลาดูเวทนา ความสุขเกิดขึ้น ไม่ได้ละสุขให้ละความยินดีในสุข ความทุกข์เกิดขึ้น ให้ดูให้เห็นว่ามันทุกข์ เป็นเวทนา มันทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ ไม่ใช่ความทุกข์ของเรา ละความยินดี ละความไม่พอใจ ทุกข์ ละความยินดีในร้าย ไม่ใช่ละทุกข์ แต่ละความยินดีในทุกข์ ละความไม่ชอบทุกข์

เวลาดูจิตก็เหมือนกัน จิตมีราคะให้รู้ว่าจิตมีราคะ ไม่ใช่ไปละจิตอันนี้ ให้ละความไม่ชอบ พอเวลามีราคะ บางคนเขาไม่ชอบ ให้ละความไม่ชอบ ละความยินดีในจิตที่มีราคะ ให้เห็นว่าเป็นเพียงสักแต่ว่าจิตมันมีราคะ ไม่ใช่เรามี จิตมีโทสะ มันหงุดหงิด ให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าจิต ให้ละความยินดีในจิตนั้น เดี่ยวสักหน่อย จะปล่อยให้ท่านไปปฏิบัติ ก็จะวางนอน เบื่อเหงา ซึมกะทือ ท้อแท้ หดหู่ ก็เป็นจิตมันหดหู่ เวลาจิตหดหู่ มันก็แพบตัวลง มา ทำให้คอต้งไม่ค่อยขึ้น เดินก็ไม่ค่อยไหว ไม่ได้ให้ละจิตนี้ ไม่ได้ละความง่วง ให้ดูมัน แต่ให้ละความไม่พอใจความง่วง ให้รู้ความง่วง แล้วละความยินดีในความง่วง

ต้องสังเกตดีๆ เพราะว่าเรานี่ ก็เลสมันยังเยอะอยู่ ต้องหมั่นสังเกตเดี่ยวไปทำผิด บางคนไปละผิดตัว โอ...เกลียดเหลือเกินเจ้าความง่วงนี้ ทำยังไง มันจะหาย เราไม่ได้ดูให้มันหาย ดูให้มันเห็น ดูให้มันรู้ แล้วละความไม่ชอบมัน ละความยินดีและยินดีในโลก ดูกายว่าเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ละกาย ละความยินดีในร้ายในกาย ดูเวทนาสักว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่ละเวทนา





แต่ละความยินดีในร้ายในเวทนา ดูจิตให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าจิต ไม่ใช่ละจิต แต่ละความยินดีในร้ายในจิต ดูธรรมให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่ละธรรม แต่ละความยินดีในร้ายในธรรม นี่เป็นขั้นพื้นฐาน เพื่อฝึกให้มีสติ พอมีสติ มีปัญญาเดียวเราจะเอาไปใช้ต่อไป ฝึกขั้นสูง พอมีปัญญา ก็จะได้ละอันที่ควรละ เจริญอันที่ควรเจริญต่อไป แต่ตอนต้นนี้ ฝึกให้มีสติอยู่กับตัวเป็นก่อน จะได้ไม่ไปรักไปเกลียด ไม่เอาเป็นตัวเป็นตนอย่างโน้นอย่างนี้ ฝึกให้ใจเป็นกลางก่อน

ท่านทั้งหลายต้องหัดสังเกตดี ๆ อย่าให้มันเลยไป ถ้าเลยไปแล้วให้รู้ รู้ว่า โอ...มันไปแล้ว มันยินดีในร้ายแล้ว เอาใหม่ๆ ในตอนปฏิบัติต้นๆ นี้ ให้กลับมาอยู่ที่กายเยอะๆ รู้สึกอยู่ที่กายมากๆ มีเรื่องอะไร หดหู่ ท้อแท้ ว่างนอน ให้รู้หายใจเข้า หายใจออก ทำความรู้สึกอยู่ที่กาย กำมือเข้ารู้สึก แบมือออกรู้สึก แล้วดู ถ้านั่งไปแล้ว มันเจ็บหลังปวดหลัง ให้รู้สึก เออ...ความปวดมันเกิดขึ้น แล้วหายใจเข้า หายใจออก กลับมาอยู่กับลมหายใจ กำมือเข้า แบมือออก ให้สติมันมั่นคงขึ้น แล้วดูต่อไป อ้าว...ความปวดมันยังอยู่ ให้รู้ หายใจเข้า หายใจออก อย่างนี้ ที่ให้กลับมาที่กายไว้ก่อนอยู่เสมอ อันนี้ก็มิเหตุผลอยู่ คือเราปฏิบัตินี้เพื่อละความยินดีในร้ายในโลก ถ้าคนที่มีสติสัมปชัญญะยังน้อยอยู่ ใจของเขาจะยินดีในร้าย ซึ่งเป็นปกติของเขา

การกลับมาที่กายจะช่วยได้ ทำให้มีสติมันคงขึ้น เพราะฐานกายโดยทั่วไป มันเป็นกลางโดยธรรมชาติ ภาษาธรรมะเรียกว่าเป็นอภัยภาคะ บางคนอาจจะรักกายเกลียดกายบ้างเหมือนกัน แต่น้อย ถ้าเป็นเวทนา เป็นจิตเป็นธรรมะ คนมีสติปัญญาน้อยนี้ ดูค่อนข้างยากกว่า ยากยังไง ผมจะยกตัวอย่าง ถ้าดูสุขเวทนา แหม...มันสุขเหลือเกิน ท่านจะเป็นยังไง คงจะชอบมันนะ คงไม่ได้ดูสุขสักแต่ว่าสุขหรือ บางคนก็ยิ้มเคลิ้มเลยทีเดียวนะ ปฏิบัติ

ธรรมคอร์สนี้ประสบความสำเร็จ สุขจริงๆ กลายเป็นอย่างนี้ไปเลย อย่างนี้ก็ยิ่งหนักกว่าเดิม ไม่ประสบความสำเร็จอะไรเลย เพราะไม่ได้ดูสุขโดยความเป็นสุข หลงไปยึดสุขว่าสุขของเรา เราได้สุขไปแล้ว มันไม่ละความยินดีในสุข ฉะนั้น สุขก็สุขได้ แต่ให้เห็นว่ามันเป็นเพียงสักแต่ว่าสุขนะ

ถ้าท่านดูความทุกข์ที่เกิดขึ้น สมมติว่านั่งไปมันเจ็บ เป็นยังไง ให้ดูสักแต่ว่าเจ็บ บางคนไม่สักแต่ว่า นั่งไปปวด เมื่อไหร่จะหาย บิดไปตั้งหลายเที่ยว ไม่ยอมหายสักที อยากรจะหาย มันยินดีในเวทนา นี่มันไม่เป็นกลางในสุขและทุกข์ เพราะสติสัมปชัญญะยังน้อยอยู่ หรือไปดูจิต ถ้าจิตฟุ้งซ่าน เป็นยังไง โดยหลักการนี้ จิตฟุ้งซ่านก็ให้รู้ว่าจิตมันฟุ้งซ่าน ไม่เกี่ยวกับเรา แต่พวกเราเวลาฟุ้งเป็นอย่างไร โอ๊ย...ฟุ้งเหลือเกิน เครียดเลย ไม่ชอบมัน ท่านให้ละความไม่ชอบอันนี้ เวลาไปดูจิต บางคนก็เที่ยวไล่ดูไปเรื่อย บางทีหลงไปเลยก็มี ถ้าจิตเป็นสมาธิ ก็แหม...ดีละๆ อย่างนี้ไปก็มี มันไม่เป็นกลางพอสำหรับคนที่มีสติสัมปชัญญะดี มีปัญญาดี เขาย่อมไม่มีปัญหา แต่สำหรับคนปฏิบัติใหม่ หรือปฏิบัติมานานแล้ว แต่ใจยังเต็มไปด้วยความยินดีในร้ายนี้ ต้องสังเกตตัวเอง แล้วกลับมาที่กายไว้ก่อน เพราะกายนี้เป็นฐานกลางโดยธรรมชาติ

ถ้าจะยกตัวอย่างง่ายๆ มีคนไหนบอกว่า หายใจเข้าแล้วชอบ หายใจออกแล้วไม่ชอบ มีไหม ไม่มี หายใจเข้าก็รู้สึกปกติ หายใจออกรู้สึกปกติ ไม่เหมือนจิต ถ้าจิตมีราคะ ไม่ชอบมัน จิตไม่มีราคะ ไปชอบมัน อย่างนี้ เราต้องสังเกตตัวนี้ เราดูได้ไหม ถ้าดูแล้ว มันยินดีในร้าย แสดงว่าสติปัญญายังไม่พอ ต้องฝึกสติให้ตั้งขึ้นมาใหม่ แต่ถ้าดูเฉยๆ ได้ เออ...มันเป็นสักแต่ว่าอย่างนี้ใช้ได้

ท่านไหนที่ปฏิบัติใหม่ๆ ดูอะไรแล้ว ให้กลับมาที่กายไว้เสมอ รู้กายไว้เสมอ อ้าว...ง่วงเกิดขึ้น ให้รู้ แล้วกลับมาที่กายไว้ คิดไปให้รู้ แล้วกลับมาที่กายไว้ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ กำมือเข้า แขนมือออก ให้รู้สึกไว้ รู้สึกที่มือกระทบกันไว้ อันนี้จะช่วยเสริมสติสัมปชัญญะมากขึ้น พอมันมีมากขึ้น ต่อไปมีความคิดเกิดขึ้นก็รู้ จิตมันก็ไม่ไหลไปตาม ไม่ตกใจว่า โอ...ไม่น่าคิด มีความง่วงเกิดขึ้น ก็มารู้อยู่ที่ตัว ง่วงมันก็เป็นธรรมดา มันก็รู้สึกได้ ถ้าไม่รู้สีกอยู่ที่ตัว มันเลยออกไป ไม่น่าง่วงเลย มันไปแล้ว อย่างนี้ ฉะนั้น ต้องหมั่นสังเกตเอา อย่างเวลาเราเดินนี้ เดินซ้าย เดินขวา มีไหม ท่านไหน ที่เดินซ้ายแล้ว แหม...รักมันเหลือเกิน เดินขวาแล้วเกลียดมัน คงไม่มี ถ้ามีก็เกินคนไปแล้ว กายนี้มันเป็นกลางโดยธรรมชาติ รู้สึกเท้าซ้ายกระทบพื้น ขวากระทบ รู้สึกๆ มันก็เป็นกลางโดยธรรมชาติ จะได้สติได้สัมปชัญญะเพิ่มขึ้น พอมีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น ก็จะช่วยเสริมให้การดูเวทนา ดูจิต และพิจารณาธรรม ได้ถูกต้องยิ่งขึ้น ทำให้ไม่หลงยินดี ไม่หลงยินร้าย

นี่แหละคือหลักของสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นทางเอกที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ผมได้นำมาบอกสอนท่านทั้งหลาย เกี่ยวกับเทคนิควิธีการปฏิบัติบางส่วน แต่บางส่วนเท่านั้นเองนะ ส่วนท่านปฏิบัติไปแล้ว ความรู้ก็จะเพิ่มขึ้นๆ ไปตามลำดับ ขอให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติอยู่กับตัว มองดู สังเกต กายและใจ เป็นยังไง ตามรู้กายในกาย ตามรู้เวทนาในเวทนา ตามรู้จิตในจิต ตามรู้ธรรมในธรรม อยู่เสมอๆ บ่อยๆ เนิ่งๆ ละความยินดียินร้ายออกไป พอละความยินดียินร้ายออกไปแล้ว จิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นดี ปัญญาจะมีขึ้น พอปัญญามีขึ้น มองดู ก็เห็นอะไรชัดเจน อันนี้ไม่ดี นำทุกข์มาให้ มาจากเหตุปัจจัย เราก็ละ ไม่ได้ใช้ความอยาก ใช้ปัญญา ละที่เหตุปัจจัย พวกเรานี่ สิ่งไม่ดีก็อยาก จะละ แต่มันละไม่ได้ โกรธ ทำยังไงจะหายโกรธ ไม่อยากโกรธเลย อยาก

หายตั้งนานแล้ว ยังขี้โกรธอยู่เหมือนเดิม อยากละ แต่เอาความอยากมาพูด อย่างนี้มันละไม่ได้

จะละกิเลส ต้องใช้ปัญญา ใช้ความรู้ ทีนี้ จะมีความรู้ ต้องมีคองตั้งขึ้นก่อน ต้องมีสติก่อน มีสติจะได้ปัญญา พอมีปัญญา รู้ว่า อันนี้มาเพราะเหตุนี้ๆ เราก็ละมันที่เหตุ ไม่ใช่ใส่เชื้อให้มัน เหมือนต้นไม้ ปลุกไว้ไม่รดน้ำ มันก็แห้งตายไป หรือ ตัดตรงโน้นนิด ตัดตรงนี้หน่อย มันก็แห้งล้มตายไป เวลาเราจะละ ก็ใช้วิธีนั้นแหละ ตัดตรงนั้นที ตัดตรงนี้ที สรรวมตรงนั้น สรรวมตรงนี้ ไม่ใช่ให้อาหารตรงนี้ เดี่ยวมันก็ล้มลง

ฝ่ายดีก็ทำนองเดียวกัน โอ...อันนี้ดี เราคงอยากจะได้มานานแล้ว อยากเป็นคนมีเมตตา จนกระทั่งสวดกันประจำนะ *สพเพ สตดา* เมตตากันออกบ้างไหม เมตตาไม่ค่อยออก อันนี้ใช้ความอยากนำ ตอนนั้นเราไม่ใช่แบบนั้น เราใช้ปัญญา ความรู้ เออ...ความดีจะเกิดขึ้น ความดีจะมีมากขึ้น เพราะอะไร เพราะใส่ปุ๋ย รดน้ำ พรวนดินเข้าไป ใส่เหตุ ใส่ปัจจัย มันก็จะงอกงามขึ้น นี้เรียกว่า**ทำด้วยปัญญา** ไม่ได้ทำด้วยความอยาก แน่نون ทุกคนย่อมมีความอยากเป็นเรื่องปกติ แต่เรารู้ว่า **ทุกอย่างไม่ได้เป็นไปตามอยาก ทุกอย่างมันเป็นไปตามเหตุ** เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ และดับไปเมื่อหมดเหตุ ฉะนั้น เมื่อความอยากเกิดขึ้น ให้รู้ทัน วางความอยากไว้ ทำด้วยสติปัญญา นี้เรียกว่าดำเนินชีวิตด้วยสติด้วยปัญญา ใช้ได้ทั้งหมด ชีวิตแบบโลกๆ จนกระทั่งทางธรรม พวกเราโดยทั่วไป ใช้ชีวิตตามอยาก มันก็เลยวนเวียนอยู่ การฝึกสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีใหม่ ให้ใช้ชีวิตด้วยสติและด้วยปัญญา

วันนี้ บรรยายเกี่ยวกับหลักของสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นทางสายเอก คงพอเท่านั้นละครับ มีท่านเขียนปัญหาถามมา

**ถาม การปฏิบัติตามแนวของอาจารย์อย่างไร จึงเรียกว่าปฏิบัติดี เราจะต้องรู้สึกอย่างไร จึงจะรู้ว่ามาถูกทาง**

**ตอบ** ก็แบบที่พูดให้ฟังเมื่อกี้ **ปฏิบัติดี** หมายถึง **ปฏิบัติแล้วรู้ปฏิบัติแล้วได้ปัญญา** มันไม่ดีก็รู้ว่ามันไม่ดี มันดีก็รู้ว่ามันดี มันฟังซ่านก็รู้ว่ามันฟังซ่าน ไม่ใช่เราฟังซ่าน มันสงบก็รู้ว่ามันสงบ มันได้ผลก็รู้ว่ามันได้ผล มันไม่ได้ผลก็รู้ว่ามันไม่ได้ผล นี่แหละคือปฏิบัติดี ปฏิบัติให้มันรู้ ให้มันมีสติ มีความรู้ตัว รู้ว่าเดินแบบนี้ ขณะเดินนี้ฟังก็รู้ว่าฟัง ไม่มีใครรู้ดีกว่าเราแล้ว เรารู้เราเก่งที่สุดเลยเรื่องรู้ตัวเอง ไม่ต้องมาถามผม อาจารย์...ดิฉันนี้กำลังนั่งอยู่หรือเปล่า ไม่ต้องมาถาม เรารู้อยู่เองเลย นี่กายกำลังนั่งอยู่นะ กำลังง่วงอยู่นะนี่ ก็รู้ว่าง่วงอยู่ คอห้อยก็รู้ว่าคอห้อย พุดง่ายๆ ทำไหนก็ได้ ขอให้รู้ จิตเป็นยังงี้ก็ได้ขอให้รู้ นี่คือปฏิบัติดีและถูกทาง แล้วให้ละความยินดี ยินร้ายในโลกออกไป

ถ้าปฏิบัติถูกต้องและเข้าใจวิธีนี้ **การปฏิบัตินี้จะมิแต่ได้กับได้** ได้สองได้นะ ได้ที่หนึ่งคือ **ได้ทำ** มีใครยังไม่ได้ทำบ้าง คงได้ทำกันบ้างนะ ได้เดินจงกรม ได้เดินก้นหรือยัง ได้เดินแล้ว ได้นั่งแล้ว ได้อันที่หนึ่ง คือได้เดิน ได้นั่ง ได้หัด ได้ฝึก ได้ยกขาข้างเดียว ได้ทำหรือยัง ได้ทำแล้ว ใครยังไม่ได้ทำ ก็ไปทำซะ ได้อันที่สอง คือ **ได้รู้** รู้ว่าทำแล้วเป็นอย่างนั้นะ ทำแล้วมันตึงตรงนี้ๆ ทำแล้วมันสงบบ้าง มันฟังซ่านบ้าง มันง่วงนอนบ้าง มันดีบ้าง มันไม่ดีบ้าง ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

พยายามกำหนดสติให้มันได้ตลอด ก็พยายามทำ ได้แล้วอันที่หนึ่ง คือได้ทำ ได้พยายาม อันที่สอง ก็ได้รู้ รู้ว่ามันทำได้บ้าง ทำ

ไม่ได้บ้าง อุตส่าห์พยายามทำให้มันได้ นี่ได้แล้ว คือได้พยายาม และได้อันที่สอง คือได้รู้ รู้ว่า พยายามมันก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง อย่างนี้นะครับ ดังนั้น ถ้าปฏิบัติถูกนะ มิแต่ได้กับได้ ท่านไหนปฏิบัติไม่เป็นนี่ แหม...มันมีปัญหาเยอะ มาปฏิบัตินี้ ไม่ได้อะไรเลย เขาว่าอย่างนี้ คนเขาปฏิบัติเป็นนี้ เขามีแต่ได้กับได้ ตัวเองไม่ได้อะไรเลย

**ถาม ปัญหาของนักปฏิบัติที่ท่านอาจารย์พบบ่อยที่สุด และอาจารย์แก้ไขอย่างไรคะ**

**ตอบ** ปัญหาของนักปฏิบัติ คือ ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ บางคนทำอะไรเอาแต่ดี ทำแล้วจะเอาแต่สงบ ถ้าไม่สงบ ก็นึกว่าไม่ได้อะไร เขาไม่เข้าใจเรื่องการปฏิบัติว่า เราปฏิบัติเพื่อให้มันรู้ ให้เกิดความรู้ ดีก็ไม่เที่ยง ไม่ดีก็ไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง **เขาไม่เอาความรู้ เขาจะเอาแต่ได้ ปัญหาโดยส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้น คือ ใช้ความอยากมานำหน้า** อยากจะเอาอย่างนั้น อยากจะเอาอย่างนี้ ไม่ใช่สติปัญญานำหน้า ส่วนหลักอริยมรรคของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ใช้สัมมาทิฐินำหน้า เป็นหัวหน้า เอาความรู้นำหน้า มันตรงข้ามกันอย่างนี้

ผมแก้อย่างไร ผมก็พูดความจริงให้ฟัง บอกสิ่งที่ถูกต้องให้ฟัง เพื่อให้ท่านมีความเห็นถูกต้อง เอาความเห็นถูก สัมมาทิฐิไปนำหน้า อย่างนี้ ก็เป็นหลักการอริยมรรคของพระพุทธเจ้า นี่แหละพระพุทธเจ้าสอนไว้ ท่านไหนเคยท่องอริยมรรค อะไรอยู่ข้างหน้า สัมมาทิฐิอยู่ข้างหน้า สัมมาสมาธิอยู่สุดท้าย แต่บางคน จะเอาสัมมาสมาธิมาไว้ข้างหน้าตลอด อย่างนี้ก็มีว่ไปเรื่อย เราต้องทำ

สมาธิด้วยนั้นแหละ ถูกแล้ว แต่เราต้องทำด้วยความรู้ ไม่ใช่ไม่รู้เรื่องแล้วไปทำ อย่างนี้มันก็มั่วไป แน่นนอน เราต้องรักษาศีล สัมมาวาจาต้องมี สัมมากรรมมันจะต้องมี แต่เราไม่ได้รักษาศีลเพื่อให้ตัวเองดี ให้ตัวเองไปสวรรค์ รักษาศีลเพื่อเป็นฐานให้จิตเกิดสมาธิ จะได้เกิดปัญญาเห็นว่าไม่มีเรา เราต้องมีความรู้ก่อน

คนมีศีลดีก็มีเยอะแยะ แต่ทำไม่ไม่บรรลุ เพราะเขาไม่มีความรู้ คนมีสมาธิก็มีเยอะแยะ บางคนจนกระทั่งให้หายได้ก็มี มีสมาธิเยอะแยะ บางท่านก็เคยทำสมาธิมาจนงอมแล้ว ทำไม่ไม่บรรลุสักที ก็เพราะว่าไม่มีความรู้นะ ปัญหาก็คือเราทั้งหลาย ไม่ค่อยมีความรู้ ความรู้น้อยมากในเรื่องธรรมะ ในเรื่องของการปฏิบัติธรรม ปฏิบัติกันยังไง เอาอะไรมาหน้า คล้ายกับว่า เป็นผู้ศรัทธาแรงนะ เวลาอยากทำ ก็ทำไปเลย อย่างนี้ ประมาณนั้น ถ้าอาจารย์ดีก็ดีไป ถ้าอาจารย์ไม่ดี ก็ตัวใครตัวมัน ฉะนั้น ปัญหาที่พบเยอะ คือ ไม่ค่อยมีความรู้ ไม่มีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติ วิธีการแก้ คือ บรรยายให้ท่านฟัง เพื่อให้ท่านมีความรู้ ส่วนท่านมีความรู้ระดับไหน เอาไปทำต่ออย่างไร อันนี้ก็เป็นเรื่องส่วนตัวของแต่ละท่าน ผมก็ทำหน้าที่แค่บอก นำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาบอกเท่านั้นเอง

บรรยายในเช้าวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลานะครับ อนุโมทนาทุกท่าน



## ธรรม ๒ อย่าง กฎแห่งธรรม ๔ ประโยค

บรรยายวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕ ตอนบ่าย

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย สวัสดิ์ศรีรับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

การมาปฏิบัติธรรม เราก็มานับถือเพื่อเห็นธรรม ธรรมะนี้รู้ได้ด้วยปัญญา คนที่มีปัญญาก็ย่อมรู้ย่อมเห็น รู้แจ้ง ทางทะเล ทางตลอดธรรมะ พวกเรายังไม่มีความรู้ ปัญญา ก็ฟังไว้ก่อน วันนี้จะพูดเรื่องธรรมะให้ฟัง เราก็จะได้รู้จักบ้าง เท่าที่ตนเองพอรู้จัก แล้วก็ฝึกหัดตามเทคนิควิธีที่แนะนำไป เป็นการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ถ้าทำต่อเนื่อง ได้ผล จะเกิดสมาธิ เอาไปใช้ให้เกิดปัญญา มองเห็นธรรมะ มองเห็นความจริงได้ วันนี้จะพูดธรรมะให้ฟังก่อน

คำว่า ธรรมะ นี้ เป็นคำที่สำคัญ แสดงถึงสิ่งที่ไม่ใช่เจ้าของ เป็นสิ่งที่เป็นกลางๆ เป็นธรรมดา ธรรมชาติ และดำรงอยู่อย่างนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับความต้องการของใคร ส่วนใครไปเกี่ยวข้องกับธรรมะก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ธรรมะนี้ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่ตัวใคร มันดำรงอยู่อย่างนั้น อย่างที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า พระตถาคตทั้งหลาย จะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ชาติอนั้นนั้น ก็ดำรงอยู่อย่างนั้นนั่นแหละ เป็นธัมมัญญิตตา เป็นการตั้งขึ้นและดำรงอยู่แห่งธรรมะ เป็นธัมมนิยามตา เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมะ เป็นอย่างนั้นของมัน ชาติหรือธรรมะนี้มันเป็นอย่างนี้ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าไปตรัสรู้เข้า พระองค์ก็ไม่ได้เป็นเจ้าของธรรมะ พระองค์เป็นผู้ค้นพบ ผู้เห็น ผู้รู้แจ้งแทงตลอด แล้วก็เอามาบอก มาแสดง มาบัญญัติ มาตั้งขึ้น เปิดเผย และทำให้มันง่าย ๆ ด้วยอุปมาอุปไมยต่างๆ ด้วยธรรมเทศนาแห่งนั้นบ้าง แห่งนี้บ้าง มุมนี้บ้าง มุมนี้บ้าง ให้ง่ายๆ เราก็จะได้เข้าใจ แล้วก็บอกว่า

เธอต้งหลายจงดูเถิด ตัวดูก็คือปัญญา ดวงตาปัญญา ใครยังไม่มิตา พระองค์ก็ทรงสอนวิธีที่จะทำให้เกิดดวงตา คืออริยมรรคมีองค์ ๘ พอมีดวงตาก็มองดู มีดวงตาก็เห็น เห็นธรรมะนั้นแหละ

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบธรรมะแล้ว พระองค์นำมาบอก มาแสดง พระองค์ก็ทรงเคารพธรรมะ พวกเราทั้งหลายยังไม่รู้ก็ไม่เป็นไร ลองฟังไว้ก่อน จะได้ค่อยๆ ศึกษา และฝึกตัวเองให้มีดวงตา จะได้เห็นธรรมะ เวลาที่ฝึกปฏิบัติไปตัวเองไปเห็นนั่นเห็นนี่ ก็จะได้รู้ว่าได้เห็นธรรมะหรือเปล่า บางคนไปเห็นนั่นเห็นนี่ชะเยอะเลย แต่ไม่ใช่ธรรมะสักอัน เพราะตัวเองไม่ได้ฟังไว้ก่อน ได้นั้นได้นี่เพียบเลย ได้แต่ขยะ แต่ไม่ได้ธรรมะ ตอนนี้จะพูดธรรมะให้ฟัง พูดแบบย่อๆ และกว้างๆ เป็นหัวข้อหรือเป็นหลักการเอาไว้

ธรรมะเป็นสิ่งที่ปราศจากตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน ไม่มีเจ้าของ ไม่ใช่ของใคร ถ้าจะบอกว่าเป็นของใคร ก็เป็นของกลาง ใครมีคุณสมบัติ มีความสามารถก็ได้มา ความเป็นมนุษย์นี้เป็นของกลาง ถ้าใครมีศีล ก็มีสิทธิ์เกิดเป็นมนุษย์ ความเป็นเทวดาก็เป็นของกลาง มาจากเหตุจากปัจจัย ใครอยากเป็นเทวดา ถ้ามีสติปัญญา ทำถูกต้อง ก็ได้เกิดเป็นเทวดา จนกระทั่งถึงนิพพาน ก็เป็นของกลางๆ เป็นของได้เปล่าด้วยนะ นิพพานเป็นของไม่ต้องซื้อเอา ใครจะเอาสตางค์ไปซื้อนิพพานคงไม่ได้ ต้องมีคุณสมบัติพร้อม ก็จะมีนิพพาน จะว่าเป็นของใครก็ว่าไม่ได้ เป็นของกลางๆ ถ้าใครมีคุณสมบัติพร้อม คนนั้นก็ได้รับสข ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ว่ากันไป

นี่ความหมายของคำว่า ธรรมะ แปลว่า สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ อย่างนั้น คงดำรงสภาพของมันอย่างนั้น ไม่เข้าใครออกใคร และไม่เป็นของใคร ไม่ฟังใคร มันเป็นอย่างที่มันเป็นเสมอ

ธรรมะมีอยู่ ๒ อย่างหลักๆ คู่กัน อันหนึ่งเรียกว่าสังขารธรรม ธรรมะฝ่ายที่มีปัจจัยปรุงแต่ง ถูกเหตุปัจจัยบีบบังคับ เป็นไปตามเหตุอยู่เสมอ ถ้าเหตุเปลี่ยนแปลง มันก็แปรเปลี่ยนไปตามเหตุ จะไม่ให้มันเปลี่ยนก็ไม่ได้ มันไม่เป็นตัวของตัวเอง อันนี้เรียกว่าสังขารธรรม สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เหตุปัจจัยบีบบังคับหรือปรุงมันให้เป็นนั่นเป็นนี่ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสังขตธรรม อีกอันหนึ่ง คือวิสังขารธรรม สภาวะที่ไม่ใช่สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ใช่สังขาร หรือเรียกว่าอสังขตธรรมก็ได้

ธรรมะที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ก็แยกแยะออกมาพูดได้มากมาย พวกเราที่นั่งอยู่นี้ เป็นสังขารธรรม เป็นรูปธรรมนามธรรมประชุมรวมกันขึ้น หรือแยกเป็นขันธ ๕ รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ ก็ล้วนเป็นธรรมะนั้นแหละ รูปมันก็เป็นรูปและถูกปัจจัยปรุงแต่งอิงอาศัยกัน นามก็เป็นนาม เวทนามก็เป็นเวทนามันแหละ ไม่ใช่ตัวใคร มันไม่ใช่ของใคร มันเป็นธรรมะ พูดง่ายๆ ว่า ถ้าเข้าใจธรรมะค่าเดียวและมีดวงตาเห็นธรรมะนี้ ก็ถือว่าทะลุปรุโปร่งแล้ว พวกเรายังไม่เข้าใจคำว่าธรรมะ ก็เลยต้องดูทีละอย่าง สองอย่าง ดูรูปว่าเป็นรูป ดูเวทนาว่ามันเป็นเวทนา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนเกิดปัญญาสรุปได้ว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ถ้าใครยังสรุปไม่ได้ ก็ต้องไปดูให้มันลึกซึ้งลงไปอีก ดูบ่อยๆ มันเที่ยงไหม ไม่เที่ยง มันทุกข์หรือสุข มันเป็นตัวตนหรือเปล่า ก็ต้องพิจารณาไล่ไปเป็นขั้นๆ ไป ทำยที่สุด ก็ต้องการเห็นว่ามันเป็นแต่ธรรมะ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรานั้นเอง

เราทั้งหลายที่นั่งอยู่นี้ เป็นสังขาร เป็นสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อย่างตอนนี้ พวกท่านถูกปัจจัยปรุงแต่งจนมานั่งอยู่นี้ บางคนปรุงแต่งไปหลายรอบจนแก่แล้ว เกือบตายแล้ว ที่มาเกิดนี้ก็ถูกกรรมปรุงมา ผลักมา กรรมมันตกและแตงมา แต่ละคนจึงมีหน้าตาไม่เหมือนกัน ความคิด ความนึก นิสัยใจคอ ก็ไม่เหมือนกัน

เพราะปัจจัยหรือกรรมที่ทำไม่เหมือนกัน ผลออกมาก็เลยไม่เหมือนกัน พวกเราที่นั่นๆ อยู่ที่นี่ เป็นผลที่แตกต่าง เป็นที่กรรมที่แตกต่าง เหตุเป็นดัวบิบบังคับ ผลให้เป็นอย่างนี้

ส่วนวิสังขาร หรืออสังขตธรรม คือนิพพาน ความอิสระ ความหลุด ความพ้น ความสิ้นกิเลส แล้วแต่จะเรียก เป็นอีกสภาวะหนึ่งที่ไม่ใช่ขันธ ๕ ไม่ใช่รูปธรรม ไม่ใช่นามธรรม เป็นอีกสภาวะหนึ่งต่างหาก ในทางอริยธรรม สังขารธรรมหรือสังขตธรรม ได้แก่ จิต เจตสิก รูป ส่วนวิสังขารธรรมหรืออสังขตธรรม ได้แก่ นิพพาน **รวมเป็นปรมัตถธรรม ๔ จิต เจตสิก รูป นิพพาน** ก็ครบแล้ว แยกเป็นสองข้าง ข้างหนึ่งเป็นไปตามปัจจัยปรุงแต่ง อีกข้างหนึ่งไม่ได้เป็นไปตามปัจจัยปรุงแต่ง ธรรมะทั้งหมดทั้งมวลก็มีอยู่เท่านี้ มีอยู่ ๒ ข้างนี้แหละ

ธรรมะนั้นมันมีลักษณะ หรือมีกฎเกณฑ์ของมันอยู่ ถ้าว่าโดยกฎเกณฑ์ของธรรมะ มีกฎอยู่ ๔ กฎหลักๆ ด้วยกัน ซึ่งเป็นกฎที่ครอบคลุมธรรมะทั้งหมดอยู่ พวกเราก็คงจะได้ยินอยู่เรื่อยๆ

ประโยคที่ ๑ ว่า **สพเพ สงฺขารา อนิจฺจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง** ถ้าพูดถึงฝ่ายสังขารแล้ว ทั้งหมดล้วนไม่เที่ยง ทั้งหมดไม่แน่นอนนอนจากไม่มีก็มา มีขึ้น มีแล้วก็ไปสู่ความไม่มี มันแปรปรวน เปลี่ยนแปลง เคลื่อนที่ อยู่เสมอ ไม่มีสังขารใดๆ แม้นิดหน่อย ที่จะเที่ยงหรือคงทนถาวรได้ พวกเราที่อยู่ในโลก อยู่ในโลกสังขาร จากไม่มีก็มา มีขึ้น มีแล้วก็จบไป เดี่ยวคนนั้นก็โผล่มา เดี่ยวก็หายไป ดวงอาทิตย์เดี๋ยวขึ้นเดี๋ยวลง ผลุบๆ โผล่ๆ อยู่อย่างนี้แหละ ท่านทั้งหลายจึงผลุบๆ โผล่ๆ อยู่ ชาตินี้ก็มาโผล่อยู่เป็นคนชาติหน้า จะโผล่ไปเป็นอะไรก็ตามเหตุ ทำเอาแล้วก็แล้วกัน เพราะเหตุปัจจัยมันบังคับอยู่

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง มาแล้วไป ไปแล้วก็มาใหม่ เกิดตาย เกิดตาย อยู่อย่างนี้แหละ เป็นธรรมชาติของมัน

ประโยคที่ ๒ ว่า **สพเพ สงฺขารา ทุกฺขา สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์** สังขารนี้มันเป็นทุกข์ รูปธรรมนามธรรม ขันธทั้ง ๕ มันเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่อาจคงสภาพเดิมของมันได้ เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิดล้วนไม่เที่ยง ตัวมันที่เกิดจากเหตุปัจจัยที่ไม่เที่ยง ก็ไม่อาจจะคงที่อยู่ได้นาน เหมือนพวกเราให้คงที่ นิ่งอยู่ท่าใดท่าหนึ่ง ท่านนอนอย่างเดียว นิ่งอย่างเดียว ยืนอย่างเดียว เดินอย่างเดียว มันทำไม่ได้ เพราะเหตุปัจจัยนั้นมันหลายอย่าง และมันบีบคั้นในตัวมันเอง เราจึงอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งได้ไม่นานนัก ก็ต้องปรับไป เปลี่ยนไปเรื่อยๆ กินอาหารเข้าไป อาหารก็ไม่เที่ยง พวกเราก็ไม่เที่ยงด้วย ทุกเหตุปัจจัยที่ทำให้มันอึดก็ไม่เที่ยง มันก็เลยไม่อึดนาน เดี่ยวสักหน่อยก็จะหิวใหม่ **ไม่มีอะไรที่มันคงที่** คงทน ทุกสิ่งไม่คงที่ ท่านทั้งหลายมองดูได้ ตั้งแต่เส้นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันมีแต่จะเหี่ยว ย่น แล้วก็ค่อยๆ ทำลายไป จนกระทั่งทนมไม่ไหวจริงๆ ก็ไปเกิดใหม่ แล้วก็เป็นอย่างนี้อีกไปเรื่อยๆ ไม่อาจพ้นความเป็นทุกข์ไปได้ มันเป็นเรื่องปกติของสังขาร ไม่อาจเปลี่ยนให้มันไม่ทุกข์

ประโยคที่ ๓ ว่า **สพเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา** ธรรมะทั้งหลายทั้งที่เป็นสังขารและไม่ใช่สังขาร ล้วนไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่คนอื่น ไม่ใช่ของคนอื่น ไม่ใช่ตัวใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย ไม่ใช่คนโน้น ไม่ใช่คนนี้ แล้วมันเป็นอะไร มันก็เป็นของมันนั่นแหละ ถ้าเป็นสังขาร มันก็เป็นสังขาร รูปก็เป็นรูป เวทนาก็เป็นเวทนา สัญญาก็เป็นสัญญา สังขารก็เป็นสังขาร วิญญาณก็เป็นวิญญาณ นั่นแหละ มันล้วนเกิดตามเหตุตามปัจจัย นิพพานก็



เป็นนิพพานนั้นแหละ ไม่ใช่ใคร แล้วก็ไม่ใช่ของใคร อันนี้คืออนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ภาษาไทยเราแปลออกมาให้ท่องกันง่าย ๆ ว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย บางคนว่า ถ้าไม่ใช่เราแล้ว มันจะเป็นใครล่ะ ไม่ใช่เรา มันก็เป็นรูป มันก็เป็นนาม มันก็เป็นนิพพาน ไม่ใช่เขาแล้วมันจะเป็นใครล่ะ มันก็เป็นรูป มันก็เป็นนาม ที่มันไม่เที่ยงนั้นแหละ ไม่ใช่ของเรา แล้วมันเป็นของใครล่ะ มันเป็นของมันนั้นแหละ บางคนงอยู่ ไม่ใช่ผู้หญิงผู้ชายแล้วเป็นอย่างไร ก็เป็นรูปบ้าง เป็นนามบ้าง

ทีนี้ ตัวตนๆ นี้ มันมาได้อย่างไร คำสอนเรื่องอนัตตาคือเป็นคำสอนหลักในทางพุทธศาสนา ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์นี่ คำสอนอื่นๆ เขาก็พูดกันบ้าง บางคนก็รู้สึกอยู่บ้าง มากบ้าง น้อยบ้างก็แล้วแต่สติปัญญา แต่เรื่องไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์บุคคลนี่ มีสอนแต่ในคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น นานๆ จะได้ฟังสักทีหนึ่ง เราจึงควรฟังไว้ให้ดี ทำความเข้าใจให้แม่นๆ ไว้

อัตตา ตัวตน ตัวเรา ตัวเขา ผู้หญิง ผู้ชาย หมา แมว เทวดา พรหม เหล่านี้ เป็นคำ**สมมติ** สมมติเรียกเฉยๆ เรียกอะไร ก็เรียกรูปนามที่มาประชุมรวมกัน ตอนนั้นเราทั้งหลายนั่งอยู่นี้เป็นคนใช่ไหม หรือใครไม่เป็นคนแล้ว เป็นคน มันเป็นคำสมมติ เดี่ยวสักหน่อยจะเปลี่ยนสภาพเป็นอะไรก็ตัวใครตัวมัน บางคนอาจจะไปเป็นเทวดา อันนี้ขอแสดงความยินดีด้วย แต่ถ้าเป็นอย่างอื่นก็เสียใจด้วยเหมือนกัน บางคนเป็นคนแก่อยู่ดีๆ ไปเกิดเป็นเด็กใหม่แล้ว แต่เป็นหมาน้อย อย่างนี้ขอแสดงความเสียใจ ความเป็นคนมันเป็นคำสมมติ เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย มีชื่อโน้น ชื่อนี้ ความจริงก็คือเป็นรูปและนามมาประชุมกัน หรือแยกเป็นชั้น ๔ เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ธรรมะมันเป็น อย่างนี้แหละ มันไม่มีตัวตน ตัวเราของเราเป็นคำสมมติ

ทีนี้ พวกเราไม่เข้าใจ มีความเห็นผิด ไปยึดถือจริงจังกับคำว่า “เรา” “ของเรา” คำว่า “เขา” “ของเขา” ความรู้สึกว่า “เราๆ” นี้เป็นความเห็นผิด และยึดถือผิดๆ มันก็จะมีลักษณะแข็งๆ ที่อูๆ มีตัวหนึ่ง อยู่ตัวหนึ่งในนี้ ในตัวเอง มันคิดเอา มันนึกเอา นึกผิด แล้วไอ้ตัวนี้มันดูยิ่งใหญ่ ดูมีอำนาจ จะเอาตามใจอยาก ตามใจปรารถนา ถ้ามันไม่ได้ตั้งใจมัน ก็ความรู้สึกหงุดหงิดรำคาญ ถ้าได้ตั้งใจมันก็พออยู่ได้ ถ้าใครตามใจมัน ก็เป็นพวกมัน ถ้าใครไม่ตามใจก็เป็นพวกคนอื่น อะไรก็ว่าไป นี่คือการรู้สึกเป็นตัวตนที่เที่ยง มีอยู่คนหนึ่ง หนึ่งๆ คนที่มีอำนาจสามารถสั่งนั่นสั่งนี้ได้ เอาตามใจอยากได้ แท้ที่จริง อันนี้เป็นแค่ความเห็นผิดและความยึดถือผิดเท่านั้น เราทั้งหลายไปเชื่อว่ามิใช่จริง ถ้าเห็นว่าเป็นแค่เห็นผิดเฉยๆ ความรู้สึกว่ามีเรา เกิดขึ้นมาเป็นครั้งๆ มองเห็นความจริง อันนี้มันแค่เห็นผิดเฉยๆ ไม่มีอะไร เราไม่เชื่อมั่น ก็จบแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นของเรา มันยึดผิดเฉยๆ ก็ไม่มีปัญหา แต่ที่มีปัญหาก็คือเราเชื่อมั่นอยู่ว่าเป็นตัวเราจริงๆ เก่งจริงๆ ได้นั้นได้นี้ตามใจอยากจริงๆ และเป็นของเราจริงๆ ด้วย

อัตตา ตัวตน สัตว์ บุคคล เป็นแค่คำสมมติเรียกเฉยๆ เราไปเข้าใจผิดไปยึดถือผิดๆ เอาเอง ยังไม่เข้าใจธรรมะว่ามันไม่มีตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่เป็นไปตามอึดตามันอยาก อัตตาตัวตนมันอยากนั้นอยากนี้ จะควบคุมมันควบคุมนี้ แต่ธรรมะนั้นมันเป็นไปตามเหตุ มันไม่ได้เป็นไปตามอยาก สังขารมันเป็นไปตามเหตุ วิสังขารนิพพานมันก็ไม่ได้เป็นไปตามเหตุ ดำรงอยู่ของมันอย่างนั้น ธรรมะทั้งหลายจึงเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนอย่างนี้แหละ

ประโยคที่ ๔ ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้อิงอาศัยกันและกัน เรียกว่า **อิทัปปัจจยตา**

เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น  
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะความดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้ก็ดับไป

ถ้าพูดเป็นภาษาบาลีให้ถือว่า

**อิมสุมี สติ อิท โหติ**

**อิมสุบุปาทา อิท อูปุชชติ**

**อิมสุมี อสติ อิท น โหติ**

**อิมสุส นิโรธา อิท นิรุชฌติ**

อย่างนี้แหละธรรมะ มีทั้งสังขารกับวิสังขาร สังขารกับนิพพาน แล้วแต่เราจะเรียก และมีกฎหลักๆ อยู่ ๔ ประโยค มีอยู่เท่านั้นแหละ ใครเห็นอย่างนี้ จึงชื่อเห็นธรรมะ ผู้มีปัญญาก็รู้แจ้งแทงตลอดธรรมะเหล่านี้

ถ้าเห็นธรรมะก็เห็นอย่างนี้ เห็นรูป เห็นนาม เห็นสังขารตามความเป็นจริง **เห็นรูปว่าเป็นรูป เห็นนามว่าเป็นนาม และรูปนาม สังขารนี้ มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** อย่างนี้เรียกว่าเห็นจริง มีปัญญาเห็นชัด บางคนนั่งสมาธิก็เห็นแต่สุข อย่างนี้ไม่ดีเท่าไร ชักจะมีดีไปเรื่อย ต้องเห็นทุกข์มันจึงดี เห็นรูปเห็นนามว่ามันไม่ใช่ตัวตน เห็นรูปว่ามันเป็นรูป เห็นเวทนามันเป็นเวทนา เห็นความคิดมันเป็นความคิด ที่ไม่เที่ยง เป็นของเกิดที่ดับ

เรามานับปฏิบัติ ถ้ายังไม่เห็นก็ไม่เป็นไรหรอก พูดยให้ฟังก่อนว่ามันมีอยู่เท่านั้น จะได้เข้าใจกรอบด้วยว่า การฝึกนั้นฝึกนี้ ก็ต้องอยู่ภายใต้ความไม่แน่ไม่นอน ทุกสิ่งมันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ได้เป็นไปตามใจอยาก ก็เลสก็เป็นธรรมะเหมือนกัน จะละมันก็ไม่ได้ละได้ตามใจอยาก **ต้องละที่เหตุ มันหมดไปเมื่อหมดเหตุ ต้องเอาเหตุของมันออก เมื่ออันนี้หมดไป อันนี้ก็หมดไป** ต้องเข้าใจอย่างนี้ พวกกุศลอะไรต่างๆ ก็เป็นธรรมะเหมือนกัน เป็นธรรมะฝ่ายสังขารที่มาจากเหตุจากปัจจัย ถ้าจะเจริญกุศล ก็ทำไปตามเหตุ เจริญเหตุของมัน ไม่ใช่เอาไปตามใจอยาก

ธรรมะมีอยู่ ๒ กลุ่มหลักๆ กฎของมันมีอยู่ ๔ ข้อ หลักๆ มีเท่านั้นแหละ พูดแป๊บเดียวก็จบแล้ว เวลาปฏิบัตินี้ ต้องฝึกไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีดวงตาเห็นทะลุปรุโปร่ง รู้แจ้งแทงตลอดว่า อ้อ...มันมีแต่ธรรมะ ไม่มีตัว ไม่มีตน ส่วนตัวตน ตัวเรา ตัวเขา นี้ เป็นคำสมมติเฉยๆ มาปฏิบัติเพื่อให้เห็นธรรมะ เห็นแล้ว เลิกเห็นผิด เลิกยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องละตัวตนอะไร เพราะตัวตนมันไม่มี บางคนเขามาปฏิบัติธรรม มาละตัวตน ตอนยังไม่ปฏิบัติธรรม ตัวตนมันเยอะก็เลยมาปฏิบัติเพื่อละตัวตน ความจริง ปฏิบัติธรรมก็ไม่ต้องละตัวตน เพราะตัวตนมันไม่มี ละความเห็นผิดและความยึดถือผิดๆ ถ้ามีความรู้สึกเกิดขึ้นว่า “เรา” “ของเรา” ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า อันนี้ความเห็นผิด อย่าไปเชื่อมันเท่านั้นเอง พุดงายๆ ก็ว่า ปฏิบัติเพื่อละกิเลส ละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น

เอาละ บรรยายก็พอเท่านั้นนะ ต่อไปจะตอบปัญหาที่ท่านที่เขียนถามมา

**ถาม สติกับสัมปชัญญะ ต่างกันอย่างไร ต้องเกิดคู่กันเสมอหรือไม่ เช่น มีแต่สติไม่มีสัมปชัญญะ หรือมีแต่สัมปชัญญะไม่มีสติ อย่างนี้ได้หรือไม่**

**ตอบ** สติเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดกับกุศลเท่านั้น สติเป็นความนึกได้ ความระลึกได้ ไม่หลงลืมในเรื่องที่เป็นกุศล เรื่องคุณงามความดี ส่วนสัมปชัญญะ คือ ความรู้ เป็นปัญญา มีอยู่ ๔ ลักษณะด้วยกัน เป็นปัญญาตั้งแต่พื้นฐานจนกระทั่งระดับสูง

อันที่ ๑ **สาตถกสัมปชัญญะ** ปัญญารู้จักว่าอะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ พวกท่านรู้ไหมอันไหนมีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ คงพอรู้จักบ้าง ความรู้เรื่องอันไหนว่าอันนี้มีประโยชน์ อันนี้ไม่มีประโยชน์ ความรู้อย่างนี้เรียกว่าปัญญา เป็นปัญญาขั้นต้น



อันที่ ๒ **สัปปายสัมปชัญญะ** ปัญญา รู้จักความเหมาะสม รู้จัก สัปปายะ หรือรู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร เวลาไหนไม่ควรทำอะไร รู้จักคบคน ไปคบคนนี้ทุกศกเกิดขึ้น ถ้าไปเจอคนนี้ไม่ดีนะ อุกุศลมันเยอะ เวลานี้ควรทำอย่างนั้นะ รู้จักความสบายหรือเหตุปัจจัยที่เหมาะสม

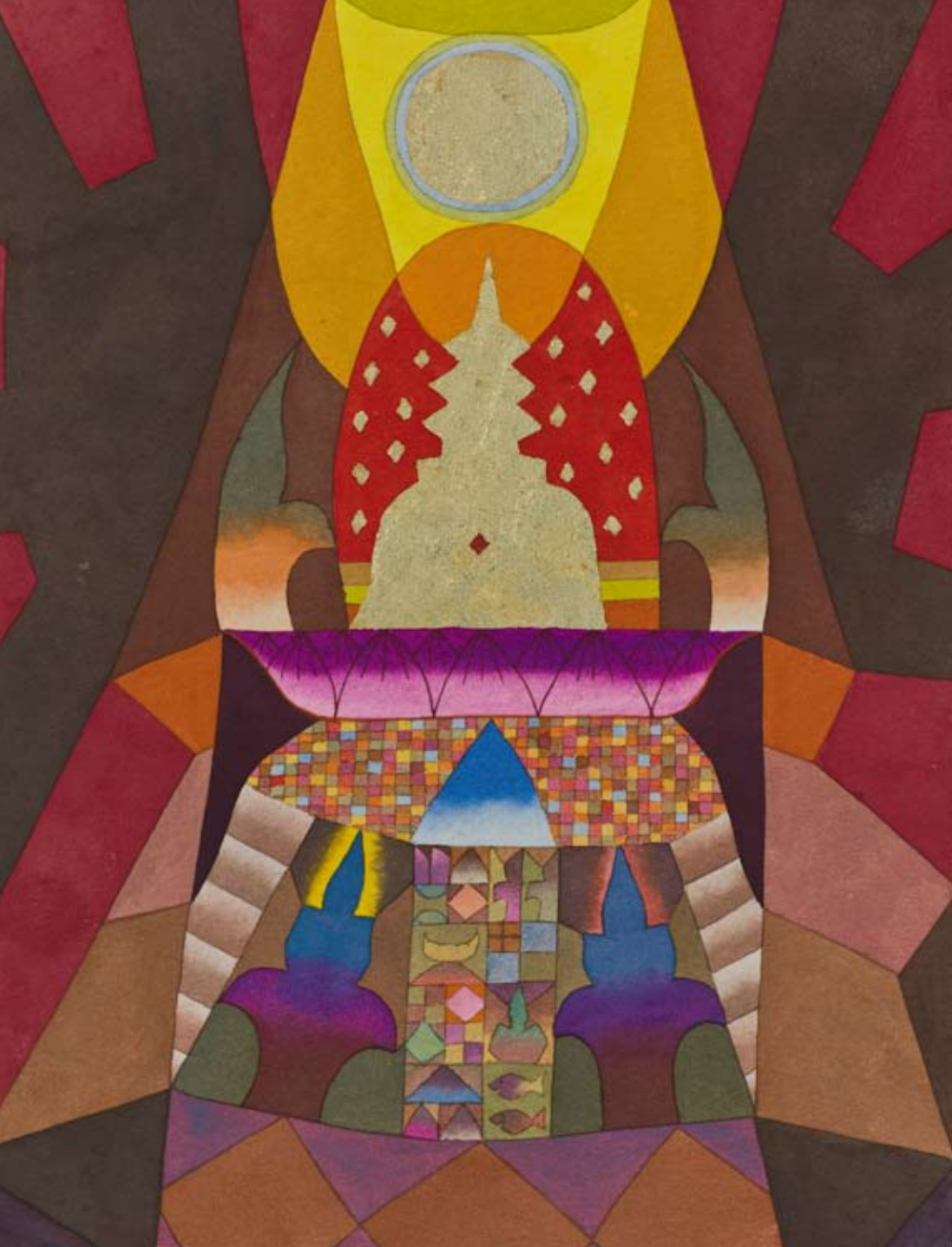
อันที่ ๓ **โคจรสัมปชัญญะ** รู้จักเลือกอารมณ์กรรมฐาน หรือเลือกอารมณ์ให้กับจิตอย่างเหมาะสมและได้ประโยชน์สูงสุด จิต ควรจะรู้อารมณ์อะไรในเวลานั้นๆ เช่น อยู่ต่อองค์พระปฏิมา ถึง เวลาสวดมนต์ ก็ควรจะมีพุทธคุณเป็นอารมณ์ ถึงเวลาเดินจงกรม ควรจะกำหนดตรงไหน จึงจะได้สติดี ถึงเวลานั่งสมาธิ ควรจะ ทำกรรมฐานอะไร จึงจะได้สติ ได้สมาธิ ได้ปัญญา การรู้จักเลือก อารมณ์ให้กับจิต เรียกว่าโคจระ รู้จักโคจรคืออารมณ์ของจิต ไม่ใช่ มาอยู่ต่อหน้าองค์พระ ถึงเวลาสวดมนต์ ไปกำหนดลมหายใจ มัน คนละเวลากัน ไม่รู้จักเลือก ถ้าเวลาสวดมนต์ ควรจะนึกถึงพุทธคุณ ส่วนกำหนดลมหายใจ เตี้ยวรอไปนั่งสมาธิก่อน ในชีวิตประจำวันทำ อย่างไรจะปฏิบัติกรรมฐานได้ตลอด จะรู้สึกอยู่กับตรงไหน รู้จักทำ รู้จักเลือก อันนี้เรียกว่าโคจรสัมปชัญญะ

อันที่ ๔ **อสมิมหะสัมปชัญญะ** เป็นปัญญาที่รู้ว่า มีแต่รูปแต่นาม ไม่หลงเอารูปเป็นเรา เป็นของเรา รู้แบบไม่หลง รูปเป็นรูป นามเป็นนาม จิตสั่งรูปไปทำอย่างนี้ อย่างนี้ ไม่มีตัวเราอยู่ในนั้นเลย ไม่หลงไปยึดถือ นี่ก็เป็นปัญญาขั้นสูงที่เป็นไปฝ่ายวิปัสสนา

สติกับสัมปชัญญะนี้ ต้องเกิดคู่กันเสมอหรือไม่ ไม่เสมอไป สติ เป็นตัวระลึกได้ บางครั้ง อาจมีปัญหาเข้ามาประกอบก็ได้ แต่บางครั้ง ก็อาจไม่มีก็ได้ คือ เมื่อกำหนดอารมณ์อันใดอันหนึ่ง มีเฉพาะสติแต่

ไม่มีปัญญาก็ได้ บางคนนั่งดูลมหายใจก็จืดจ่อ จ้องอยู่กับลมหายใจ แต่ไม่รู้ตัวก็ได้ ไม่มีปัญญา **มีแต่สติ แต่ไม่มีปัญญาก็ได้** ทีนี้ ถ้า มีแต่สัมปชัญญะไม่มีสติได้ไหม อย่างนี้ไม่ได้ เพราะปัญญาเปรียบ เหมือนหัว สติเปรียบเหมือนคอ ถ้ามีหัวอยู่ แสดงว่าต้องมีคออยู่ ด้วยเสมอ แต่ถ้ามีคออาจจะมีหัวก็ได้ คอยังอยู่แต่หัวไปไหนแล้ว ก็ได้ **ถ้ามีปัญหาต้องมีสติ** มีความระลึกได้นึกได้แน่นอน ฉะนั้น เวลาปฏิบัติธรรมนี้ ให้ท่านหัดสังเกต ให้เน้นไปที่ความรู้ตัว รู้รูป รู้นาม รู้สีกัตัว ไม่ยึดเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขา ให้เห็นเป็น สภาวะบางอย่างเกิดขึ้นแล้วดับไป สุข ทุกข์ เป็นของเกิดดับ เวลา ระลึกแล้ว จะได้มีความรู้ขึ้นมาด้วย ได้ปัญญาเข้ามาด้วย ไม่ยึดสุข เป็นของเรา ไม่ยึดทุกข์เป็นของเรา

เวลาปฏิบัตินี้ให้สังเกตดีๆ ตัวสังเกต คือตัวสัมปชัญญะ มันจะ ทำให้ไม่หลงลืม ไม่ยึดถือผิดๆ มีสตินั่นดีแล้ว แต่หัดสังเกตเข้าไป ด้วย เวลาสังเกตบ่อยๆ ปัญญามันก็เกิด เห็นสภาวะ ไม่ยึดเอา มา เป็นเรา เป็นของเรา การปฏิบัติธรรมขั้นสูงจะต้องอาศัยสติและ สัมปชัญญะรวมกัน เอาสติอย่างเดียวไม่ได้ พวกเรานี่พอพูดถึง ทำกรรมฐาน บางทีก็กำหนดอย่างเดียวเลย ไม่ค่อยมีความรู้ตัว ไม่ค่อยหัดสังเกต อย่างนี้จะได้แต่สติ ถ้าจะกำหนดลมหายใจ ต้อง ทำความรู้ตัว กายนั่งอยู่นะ ทำความรู้ตัว จิตเป็นอย่างนั้นะ ลม หายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก ความรู้ว่ามึลมหายใจเข้า มีลม หายใจมันออก คือสติ และให้รู้ตัวเพิ่มเข้ามาด้วยว่า นี่ กายนั่งอยู่ ลมหายใจมันเข้ามาในกาย มันออกไป นี่คือตัวสัมปชัญญะ มันไม่ยึด เอาลมหายใจเป็นเรา หรือลมหายใจของเรา มีสติรู้ลมหายใจ ไม่ลืม ลมหายใจด้วย และรู้ว่าลมหายใจเป็นเพียงลมหายใจ เป็นสักแต่ว่าธาตุ



เป็นสิ่งที่ไหลเข้าและออกในกายนี้ ไม่หลงเอามาเป็นตัวตนด้วยความรู้ตัวจึงสำคัญ ตัวปัญญานี้ ต้องหมั่นสังเกตดี ๆ

### ถาม จิตที่ควรต่อการทำงานมีลักษณะเช่นใด

ตอบ จิตที่ควรต่อการทำงานเป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิ คำว่าสมาธิ มันเป็นคำกลางๆ เป็นสมาธิที่ถูกต้องใช้การได้ก็ได้อาจจะเป็นสมาธิใช้การไม่ได้ จนกระทั่งเป็นมิจฉาสมาธิก็ได้ ที่เราต้องการจริงๆ คือ สมาธิที่ถูกต้องและใช้การได้ด้านวิปัสสนา ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ คือ ไม่มีกิเลส สะอาด ปลอดโปร่ง มีกำลังรวมตัวอยู่ รวมอยู่กับตัว ไม่ลอยไป และควรต่อการทำงานเหมาะสำหรับการใช้งาน

คำว่า เหมาะสำหรับการใช้งาน นี้ บางคนอาจสงสัยว่า มันเหมาะอย่างไร มันเหมาะคือ พร้อมสำหรับการที่จะมองเห็นความจริง ทำนองพิสูจน์ดูก็ได้ ถ้าเป็นจิตที่เหมาะสม เมื่อกระทบเรื่องใดๆ จะมีคำพูดขึ้นมาสั้นๆ ในใจ อ้อ...มันเป็นอย่างนี้ พร้อมจะเข้าใจ พร้อมจะยอมรับ พร้อมจะศึกษาเรียนรู้ นั่งสมาธิ ถ้าได้จิตที่สะอาด ปลอดโปร่ง และควรต่อการใช้งาน เห็นเรื่องต่างๆ มันก็จะพร้อมจะเข้าใจ พร้อมจะมีปัญญา เรียกว่าจิตควรต่อการทำงาน

ถูกดำ เป็นไง อ้อ...เป็นเรื่องธรรมดา มันควรต่อการใช้งาน ท่านทั้งหลายอ้อ...เป็นใหม่ นั่งสมาธิแล้วอ้อ...บ้างหรือเปล่า บางคนนั่งสมาธิจนแน่นิ่ง แค่เสียงดังเท่านั้น รำคาญเกือบตายแล้ว ไม่เคยอ้อ สักที ต้องฝึกให้มันได้อ้อ นั่งสมาธิไป พอมันรำคาญ ได้ยินเสียงเราก็กฝีกสติ พอฝีกสติ มีสมาธิ จิตมันควรต่อการใช้งาน เสียงก็จะ

เป็นสักแต่ว่าเสียง ได้ยินเหมือนกัน แต่ไม่รำคาญ เพราะมันพร้อม จะยอมรับว่ามีเสียงปรากฏขึ้น ไปที่นั่น ไปที่นี้ เห็นคนนั้นทำถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจบ้าง มันก็ เออ...เขาก็เป็นอย่างนั้นแหละ คนนี้ก็เป็นอย่างนี้แหละ หมากก็เป็นอย่างหมาแหละ เออ...รถมันก็ติดอย่างนี้แหละ ฝนตกมันก็เป็นอย่างนี้แหละ นี่เรียกว่ามันพร้อมสำหรับการใช้งาน

จิตของเราไม่พร้อมกับการใช้งาน มันเต็มไปด้วยคำถาม ทำไม ฝนตก ทำไมหมามันเห่า ทำไมคนนั้นถึงเล่นนก ทำไมคนนี้ไม่ยอมกลับตัวเป็นคนดีสักที ทำไม...ทำไม...และทำไม เคยเป็นอย่างนั้นไหม นั่นแหละพวกไม่เคยมีสมาธิกับเขา ใจมันไม่พร้อมสำหรับการใช้งาน เราจึงต้องมาฝึกให้มันพร้อม ท่านได้ยินเสียงนั้นเสียงนี้บ้าง ไม่ต้องเน้นความสงบ เน้นความรู้ ถ้าฝึกจนกระทั่งใจพร้อมแล้ว เสียงก็จะไม่มีปัญหากับเราเลย เพราะรู้ว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา เสียงดังบ้าง เสียงเบาบ้าง สบายมาก นี่คือจิตควรต่อกรงาน จิตลักษณะเช่นนี้แหละ เอามามองอะไรมันก็เข้าใจชัด มองคนอื่นก็เข้าใจคนอื่นชัดว่า แต่ละคนเป็นไปตามกรรมของตนเอง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ไม่ได้เอาตามใจอยาก มันเอาตามที่เป็น เห็นเช่นนั้นเอง เห็นคนดี ก็อย่างนั้นเอง เขาก็มาตามเหตุตามปัจจัยของเขา เห็นคนไม่ดี ก็อย่างนั้นเอง เห็นมีอะไรเกิดขึ้น มันอย่างนั้นเอง จิตมีสมาธิแล้วจะเป็นฐานให้เกิดปัญญา เราต้องการสมาธิชนิดนี้

บางคนสมาธิแข็งทื่อเลย ไม่ได้อะไรเลย นึกคิดอะไรไม่ออก บอกอะไรไม่เป็นเลย แค่มหาแห่ก็โกรธแล้ว อันนี้มันใช้ไม่ได้ เราไม่เอาอย่างนั้น วิธีที่จะขัดเกลาให้จิตมันอ่อนโยนก็คือตัวสติ ไม่ต้อง

เน้นความนิ่ง ตัวสตินี้ไปรู้ตรงนั้นบ้าง ระลึกลงนั้นบ้าง ตรงโน้นบ้าง มันจะช่วยบีบขนาดจิตให้มันอ่อนโยนได้ เหมือนกับเราบีบแป้งขนมปังๆ ไปมันก็นุ่ม ควรต่อการเอาไปทำสิ่งต่างๆ สติก็คล้ายๆ อย่างนั้น จะบีบขนาดจิตที่แข็งกระด้างให้มันอ่อนลงๆ

**ถาม จิตที่หุดหู่ เชื่องซึม จะป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้หรือไม่ ถ้าหากว่าได้ เหตุใดพระอริยบุคคล เช่น พระมหาโมคคัลลานะ (ก่อนบรรลุอรหัตผล) จึงยังถูกนิรณันนี้ครอบงำได้**

**ตอบ** จิตที่หุดหู่ เชื่องซึมนี้ ป้องกันได้ด้วยการมีสติสัมปชัญญะที่ต่อเนื่อง ทำให้จิตมีสมาธิ จะละได้ชั่วคราว ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยสมาธิ จึงต้องฝึกให้มีสติต่อเนื่องพอสมควรและละนิรณันให้ได้ จึงเจริญวิปัสสนาได้ แต่สำหรับคนที่ละความหุดหู่นี้ยังไม่เด็ดขาด มันก็เกิดขึ้นอีกได้ เหมือนท่านมหาโมคคัลลานะ ตอนนั้นเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็ยังมีความง่วงอยู่ ยังละถินมิทธะได้ไม่เด็ดขาด บางครั้งที่ร่างกายเหนื่อยล้า ก็จะมีเข้ามาครอบงำบ้าง

**ถาม จากเรื่องที่ว่าอาจารย์สอนกายสัมพันธ์ ธาตุดิน แฉียงกระด้าง อ่อนนุ่ม ธาตุไฟ เย็นร้อน อบอุ่น ธาตุลม ตึง หย่อน เคลื่อนไหว แล้วธาตุน้ำเราสัมผัสได้จากอะไร หรือสภาวะอะไร**

**ตอบ** ธาตุน้ำ อาโปธาตุ เป็นสภาวะที่มีลักษณะเอิบอาบ เกาะกุม ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายติดติดกันไว้ เป็นเนื้อเดียวกัน ทำให้มันไม่ขาดออกไปจากกัน เหมือนเป็นตัวดึงติดกันเอาไว้ เรียกว่า ชิมซาบ เอิบอาบ ธาตุน้ำเป็นรูปละเอียด รับรู้ได้ทางใจ ต้องรู้สึกทางใจเอา คนที่มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เพิ่มขึ้น จะรู้สึกถึงธาตุน้ำ

ว่ามันอาบซึมอยู่ที่ร่างกาย เป็นส่วนที่เยอะที่สุดในร่างกาย สัมผัสรับรู้ได้ทางใจ สัมผัสทางกายไม่ได้ ส่วนประกอบในร่างกายที่มีธาตุ น้ำมาก พระพุทธองค์ทรงแจกแจงไว้ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด น้ำตา น้ำปัสสาวะ เป็นต้น

กายสัมผัสได้เฉพาะ ๓ ธาตุ คือ ธาตุดิน ไฟ ลม เรียกว่า โภกฐัพพารมณฺ์ ส่วนธาตุน้ำนี้สัมผัสได้ทางใจ เรียกว่า อัมมารมณฺ์ เหมือนรูปชนิดอื่นๆ อีกหลายรูป เช่น จักขุปสาท ประสาทตา โสตปสาท ประสาทหู หทยรูป รูปที่เป็นที่เกิดของจิต ส่วนมาก รูปเหล่านี้ก็สัมผัสทางใจ รับรู้ว่าเป็นที่ประสาทมียอยู่นะ ท่านโหนเจริณฺสูติ มีสมาธิดี เวลาที่รูปภายนอกมากระทบ จะรับรู้ได้ว่า มีจักขุปสาทซึมอยู่บริเวณตา มีลักษณะพิเศษไว้กระทบกับรูปภายนอก

**ถาม อานาปานสติ ที่หายใจต้นลม กลางลม ปลายลม จะสัมผัสได้อย่างไร และจะรู้ได้อย่างไรว่า คือต้นลม กลางลม และ ปลายลม ในการปฏิบัติจำเป็นไหม**

**ตอบ** ท่านใดต้องการทำอานาปานสติ ให้ได้สมาธิ ได้ปัญญา ตามหลักอานาปานสติ ๑๖ ขั้น การตามรู้กงลมทั้งปวง รู้ลมหายใจตั้งแต่ต้นลม กลางลม ปลายลม นี่เป็นขั้นที่ ๓ อานาปานสติต้องมีท่าเตรียมก่อน ได้สถานที่แล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า นี่คือท่าเตรียม ที่เราฝึกๆ นี้ โดยส่วนใหญ่ยังไม่ได้สักขั้นเลย ได้ท่าเตรียมเท่านั้นแหละ ท่าเตรียมที่จะทำกรรมฐาน

ทีนี้ สำหรับท่านที่จะทำอานาปานสติ ก็ทำนองเดียวกัน ต้องฝึกท่าเตรียมให้ดี คือ ต้องมีสติให้ดีกว่าก่อน ตั้งสติเอาไว้เฉพาะหน้า

ลองนั่งดู สังเกตว่ามีสติดีไหม ถ้ายังไม่ดีไปฝึกมาก่อน แต่ถ้ามีสติดีแล้ว ให้มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก อันนี้คือท่าเตรียม

ขั้นที่ ๑ ลมหายใจเข้ายาวก็รู้ ลมหายใจออกยาวก็รู้

ขั้นที่ ๒ ลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ ลมหายใจออกสั้นก็รู้

ขั้นที่ ๓ กำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจเข้า กำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจออก

ขั้นที่ ๓ นี้แหละ ที่มีต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้ามีความรู้ตัวดี ตามตั้งแต่ต้นจนถึงปลาย ลมหายใจเข้า ตั้งแต่เข้ามาที่โพรงจมูก แล้วก็ตามแนบซิดไป เหมือนเราขีดเส้นผ่า ต้นคือที่โพรงจมูก แล้วลงมา กลางลมที่หน้าอก ถึงปลายลมบริเวณท้อง ลมหายใจออก ต้นลมคือบริเวณท้อง กลางลมคือหน้าอก ปลายลมคือโพรงจมูก ทำความรู้สึก สังเกตเอาว่า ลมหายใจมันมาถึงไหน

ทีนี้ ท่านถามว่า จำเป็นไหม ถ้าต้องการทำกรรมฐานนี้ เพื่อให้จิตมันสงบ เพื่อพัฒนาจิตด้วยกรรมฐานนี้ ก็จำเป็น ขั้นต่อไป ก็จะได้ดูความรู้สึกและสภาวะที่เกิดจากกรรมฐานต่อไป ให้ได้สมาธิ ได้ปัญญา ถ้าต้องการแค่ฝึกสติ ดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก ฝึกให้มีสติเท่านั้น ท่านก็อาจจะเอาแค่รู้สึกถึงหายใจเข้า หายใจออก มีเรื่องอะไรเกิดขึ้น ก็กลับมาที่ลมหายใจ

ถ้าต้องการทำแบบอานาปานะ ๑๖ ขั้น ทำกรรมฐานเดียวให้ประสบความสำเร็จ การทำให้จิตมาอยู่กับลมหายใจให้เยอะๆ รู้กงลมทั้งปวง หายใจเข้า หายใจออก จะทำให้จิตเปลี่ยน จิตจะละเอียดขึ้น พอจิตละเอียด ลมหายใจก็ละเอียด ลมหายใจอันหยาบๆ



ก็ระงับไป เป็นขั้นที่ ๔ ระงับกายสังขารหายใจเข้า ระงับกายสังขารหายใจออก ลมหายใจจะละเอียดตามจิต

พอคุณลมหายใจเข้าออกต่อเนื่องแล้วจะเกิดอะไรขึ้น เกิดความรู้สึกที่นุ่มไปทางสมาธิ คือมีปีติเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้ปีติว่า เป็นสภาวะอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีตัวตน หายใจเข้า หายใจออก ต่อไปมีสุขเกิดขึ้น ให้รู้ มันสุข มันสบาย มันปลอดโปร่ง เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป กำหนดรู้สุข หายใจเข้า กำหนดรู้สุข หายใจออก ต่อไป มีจิตตสังขารปรุงแต่งเกิดขึ้น มันคิดนึก ความรู้สึกอันนั้นผุดขึ้น ความรู้สึกอันนี้ผุดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้ จิตตสังขาร หายใจเข้า หายใจออก อย่าไปตามเรื่องต่างๆ มันผุดขึ้น ให้รู้ และปล่อยมันไป หายใจเข้าและหายใจออกไว้ จนกระทั่งจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น แล้วเจริญวิปัสสนา นี่คือหลักของอานาปานะ ๑๖ ชั้น

**ถาม วันแรกที่ข้อศีล ๘ ตอนอาราธนาศีล แต่มี วิสุง วิสุง นึกว่า วิสุง วิสุง ใช้ได้กับศีล ๕ เท่านั้น**

**ตอบ** เวลาอาราธนาศีล จะมีทั้ง วิสุง วิสุง กับ ไม่มี ท่านเคยอาราธนาไหม อย่างศีล ๕ อาราธนาว่า มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะติสสะระณณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ ถ้าศีล ๘ ก็เปลี่ยนคำจาก ปัญจะ เป็น อัญจะ บางทีก็ไม่มี วิสุง วิสุง ว่า มะยัง ภันเตติสสะระณณะ สะหะ ไปเลย

คำว่า วิสุง วิสุง แปลว่า แต่ละข้อ แต่ละข้อ หมายถึงว่า ถ้าผิดข้อหนึ่ง ข้ออื่นก็ยังไม่เหลือ เช่น จะสมาทานศีล ๕ แบบ วิสุง วิสุง จะรักษาทีละข้อๆ ทีละเจตนา จะรักษาข้อ ๑ รักษาข้อ ๒ ข้อ ๓

ข้อ ๔ ข้อ ๕ เราขอทีละข้อ มีเจตนา ๕ ครั้ง ถ้าผิดข้อหนึ่ง ก็จะเหลืออีก ๔ ข้อ ถ้าผิด ๒ ข้อ ก็เหลือ ๓ เพราะเราว่า วิสุง คือรักษาทีละข้อ ทีนี้ บางคนไม่ วิสุง วิสุง เป็นไป จะรักษารอบหมดทั้ง ๕ ข้อเลย เป็นเจตนาครั้งเดียว พอผิดข้อหนึ่ง ข้ออื่นผิดไปด้วย วิสุง กับไม่ วิสุง มันต่างกันที่เจตนา ท่านทั้งหลายจะเอาอันไหน บางคนได้ฟังอย่างนี้ วิสุง ดีกว่าอาจารย์ พอมีอะไรเหลือหน่อย ถ้าไม่ วิสุง คล้ายๆ เข้มงวดกว่าเยอะ คือ ถ้าผิดหน่อยเดียว มันผิดหมดเลย คนตั้งใจมากเป็นพิเศษ สำรวมระวังมาก

ศีล ๘ ที่เราสมาทานกัน เรามี วิสุง วิสุง บางคนอาจผิดไปแล้วบางข้อ แต่ยังเหลืออีก ๗ บางคนผิดไปแล้ว ๒ ข้อ ยังเหลืออีก ๖ ข้อ น่าภูมิใจเหมือนกันนะ วิสุง เนี่ย เพราะเรื่องกรรมเป็นเรื่องของความตั้งใจ เราเจตนาจะรักษาทีละข้อๆ ให้ครบ ๘ ข้อ บางทีผิดข้อ ๑ ยังเหลืออีก ๗ ผิด ๒ ข้อ ยังเหลืออีก ๖ บางคน เอาละตั้งใจเต็มที่เลย จะรักษารอบหมดเลย ไม่ วิสุง ถ้าผิดข้อหนึ่ง ผิดหมด ท่านเอาแบบไหน ตามสบาย เลือกได้

**ถาม เวลาเดินแล้ว จิตยังฟุ้ง ควรจะแก้ไขอย่างไร**

**ตอบ** จิตยังฟุ้ง ก็ให้รู้ว่าจิตมันฟุ้ง แล้วกลับมาที่ตัว หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ไม่ต้องแก้มัน **หน้าที่ของเราคือให้รู้และอยู่กับตัว** สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ช่างมัน ให้รู้และกลับมาที่ตัว ง่วงนอน ก็ให้รู้ หายใจเข้า รู้ หายใจออก รู้ กำมือเข้า แขนมือออก ให้รู้ ฟุ้งไปไม่เป็นไร ให้รู้ เวลาเดินมันฟุ้งมาก เราก็หยุดยืน ทำความรู้ตัว ยกขาข้างหนึ่งขึ้น ทำความรู้ตัว ยืนนานๆ ทำความรู้ตัวว่ายินจริงๆ อยู่ที่นี่จริงๆ



อยู่ในโบสถ์จริงๆ นะ ให้ทำความรู้สึกเข้ามาให้แน่นๆ ไว้ มันยังฟังอยู่  
ไม่เป็นไร หน้าที่ของเรามีสติ ผิดไว้ เรารู้ว่าฟังก็ได้สติแล้วทีหนึ่ง  
แล้ว รู้ตัวว่าฟัง จิตมันฟัง ไม่ใช่เราฟัง อย่างนี้ แล้วฝึกให้สติมัน  
มันคงขึ้นโดยการกลับมาที่ตัว

**ถาม** *เรียนถามด้วยความสงสัย เราเป็นชาวพุทธ มีศีล ๕ ให้  
รักษา เหตุไฉน จึงยังทานเนื้อได้ ศีลข้อที่ ๑ ไปไหน จะทานเนื้อ  
ต้องมีการฆ่า แล้วเราจะได้บุญได้อย่างไร เรียนรู้มาว่าถ้าไม่มีบุญ  
ต้องตกนรก ช่วยชี้แนะด้วย ขอขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ*

**ตอบ** บางท่านก็อาจจะสงสัยอย่างนี้ เอ...เราเป็นชาวพุทธนี้มันยังไป  
ไหนบอกว่า ศีลข้อที่ ๑ ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะหัง  
สะมาทิยามิ แล้วพอกกลางวันก็ยังงาบขาชาวบ้านอยู่เลย กินน่องไก่  
อยู่เลย ไหนบอกว่าไม่ฆ่าสัตว์ นี่ก็เป็นเพราะว่า เรายังไม่รู้จัก  
แยกแยะ ระหว่างความจริงกับข้อปฏิบัติ การฆ่าสัตว์มีอยู่คู่โลก  
ตั้งแต่เราไม่เกิดมา เขาก็ฆ่ามาอย่างนี้แหละ เราเกิดมา เขาก็ฆ่า  
เราตายไป เขาก็ยังฆ่าอยู่ เหมือนเดิมนี้แหละ มันเป็นธรรมชาติ  
ของโลก ต้องมีการฆ่าอยู่เสมอ เป็นเรื่องธรรมดา ในโลกมันเป็น  
อย่างนั้นนะ แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมหรือผู้ที่เป็นชาวพุทธเคร่งครัด  
พยายามฝึกตนเอง ต้องไม่ฆ่า ส่วนในโลกนี้ก็มีคนฆ่าเป็นเรื่อง  
ธรรมดา เหมือนศีลข้ออื่นๆ ในโลกนี้มีคนโกหกเป็นเรื่องธรรมดา  
และคนโกหกย่อมเยอะกว่าคนไม่โกหก แต่พวกเราห้ามโกหก ข้อ  
สุราก็เหมือนกัน ในโลกนี้มีทั้งคนดื่มสุรา ทั้งคนไม่ดื่ม แต่พวกเราที่  
นุ่งขาวอยู่ที่นี่ ห้ามดื่ม ห้ามเป็นเหมือนพวกที่มากมาย นั้น

ถ้าเราไม่ได้ฆ่าเอง ไม่ได้มีเจตนาให้ใครตาย และไม่ได้บอกให้  
ใครฆ่าเพื่อเรา ไม่มีปัญหาอะไร เพราะว่า เขาฆ่าอยู่แล้วโดย  
ธรรมชาติ มันเป็นเรื่องของโลกเขา เขาก็อย่าไปเครียดมาก บางคน  
เขาเครียดมาก จริงจังมาก จนเพี้ยนมาก เขาก็คิดว่า เอ...ถ้าเราไม่  
กินเนื้อสักคน เขาคงฆ่าสัตว์น้อยลงละมัง เขาก็คิดไป ต่อให้คิดจน  
เป็นบ้า มันก็ไม่ลด ตั้งแต่เราไม่เกิดมา เขาก็ฆ่ามาอย่างนี้แหละ  
ตอนเราเกิดมา เขาก็ยังฆ่าเหมือนเดิม เราตายไป เขาก็ยังฆ่าอยู่  
เขาไม่ได้ฆ่าเพื่อเรา เขาก็ฆ่าของเขา มันเป็นอย่างนี้ มันเป็น  
ธรรมชาติของโลก เขาก็อย่าไปผินนัก ให้เข้าใจโลกและอยู่กับมัน  
เพียงแต่เราอย่าไปมีเจตนาฆ่า

จะทำอาหารด้วยเนื้อด้วยอะไร ก็ให้ไปซื้อเอา ซื่อที่ตายแล้ว  
ซื้อเนื้อตามร้านตลาด บางคนเขาตะขิดตะขวงใจ เราชักศีลข้อที่  
๑ นะ ไปซื้อเนื้อ เขาฆ่าเพื่อเรา เขาว่าไป ต่อให้ไม่กินเนื้อ เขาก็ฆ่า  
เหมือนเดิมแหละ เขาก็ฆ่าของเขา ไม่เกี่ยวกับเราหรอก เขาฆ่า  
เพราะเป็นเรื่องธรรมดา กินเหล่า โภก อันนี้ธรรมชาติของโลก เรา  
อย่าไปมีเจตนาที่แล้วก็ ศีลข้อที่ ๑ อย่าไปฆ่าเอง อย่าใช้ให้ผู้อื่น  
ฆ่า อย่าไปยินดีในการฆ่า และอย่าไปพูดสรรเสริญการฆ่า เธอ  
ฆ่าไก่เก่งจริงๆ ฆ่าที่เดียวคอขาดเลย อย่างนี้เลวมาก ไม่ดี อย่าไป  
พูด เราต้องห่าง ไม่ฆ่า เวลาแนะนำคนอื่น ต้องห้ามฆ่าสัตว์  
แนะนำไป แต่ถึงจะห้ามอย่างไร โลกมันก็มีคนฆ่าอยู่แล้ว แต่เรา  
ต้องไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง มีโอกาส ต้องห้าม ห้ามลูก ห้ามหลาน ห้าม  
คนที่ห้ามได้

**ถาม** เรามานั่งนุ่งขาวห่มขาว จิตก็พอสงบได้บ้าง พอออกไป  
แล้วก็ฟุ้งซ่าน สงบไม่ไหวจะให้ทำอย่างไร

**ตอบ** ให้มีสติ รู้ตัวไว้ ผิดสติไว้ มือของเรายังกำเข้าได้ แบนอกได้ ก็  
เอาเป็นเครื่องฝึกสติ กำเข้า รู้สึก แบนอก รู้สึก อยู่ที่นี่ก็ทำ หัดฝึก  
ไปอยู่ที่บ้านก็อย่าลืมทำ หัดฝึก อย่างมัวไปนึกถึงที่อื่น สติที่เราฝึกไว้  
หากมีพอสมควร ต่อไปจะได้ใช้

**ถาม** การนั่งและยืนในการปฏิบัติธรรม ควรลืมตาหรือหลับตา  
คะ ผลต่างกันอย่างไร ถ้าลืมตาควรมองอย่างไร และดูอะไร  
ระหว่างสิ่งที่เห็น กับความคิดที่จรเข้ามา และความรู้สึกทาง  
กายต่างๆ ที่ซัดขึ้นมาเป็นช่วงๆ ขอคุณคะ

**ตอบ** การนั่งและการยืน จะลืมตาหรือหลับตาก็ได้ ควรจะทั้งลืมตา  
ทั้งหลับตา เพราะเป็นธรรมชาติ ถ้าหลับตานานเกินไป มันก็จะหลับ  
จริงๆ ลืมตานาน ตาแข็ง เลยไม่รู้จะเอาใจ ให้มันสมดุลก็แล้วกัน  
หลับตาบ้าง ลืมตาบ้าง ให้มีสติรู้สึกตัว เวลานั้น ลืมตาก่อน นั่ง  
แล้วสักหน่อยก็หลับตา แล้วลืมตาใหม่ ให้มันรู้ตัว บางคนนั่งบิ  
หลับตาทำเดียว ประเดี๋ยวหลับแล้ว ยืนก็เหมือนกัน ยืนก็หลับตาได้  
หลับตาแล้วก็ลืมตา ลืมตาแล้วก็หลับตา ให้เน้นที่ความรู้สึกตัวเอาไว้  
ไม่ต้องเน้นที่ความนิ่ง พวกเรานี่ พอพูดถึงปฏิบัติธรรม จะนึกแต่นิ่ง  
ตลอด ก็เลยต้องหลับตาอยู่เรื่อย เราเน้นความรู้ หลับตาก็ได้  
ลืมตาก็ได้ ท่านนี้มาถาม เอาเป็นว่า เอาทั้งสองอย่างเลยก็แล้วกัน  
ทั้งหลับตา ทั้งลืมตา เอาแบบที่มันรู้สึกตัวดี

ที่นี้ ควรมองอะไร ดูอะไร ก็มองอันที่เห็น ถ้าตาเนื้อก็สำรวจ

เอาไว้ ส่วนตาใน ฝึกรู้สึกๆ ถึงอันที่ซัด คิดขึ้นมาก็ให้รู้ว่าจิตมันคิด  
มันคิดแล้วกลับมารู้สึกที่กาย หายใจเข้า หายใจออก ถ้ามันไม่ค่อย  
รู้สึก ก็ทำขึ้นก่อน บางทีต้องตั้งใจทำ กระจกนี้ว่ กำมือเข้า แบนมือ  
ออก สำหรับคนไม่ค่อยรู้สึก ต้องทำขึ้น ตั้งใจทำ **พอมันตั้งใจทำ  
มันจะมารู้เองโดยธรรมชาติ**

**ถาม** เรายากทานปลาสด แล้วบอกคนขายให้เอาตัวเป็นๆ จะ  
บาปไหมคะ

**ตอบ** อันนี้ บาปเต็มๆ เลยนะครั้บ ปาณาติบาต เต็มที่เลย ฉะนั้น  
ให้ลดความอโรยลงบ้าง พวกเราเป็นคนอยู่นี้ เป็นเพราะผลของ  
กรรมเก่า ผลของศีลทำให้เราเป็นคนอยู่ ตอนนั้นคล้ายๆ กับว่า เรา  
เอาศีลฝากธนาคารไว้ กินของเก่า กินบุญเก่า ฉะนั้น ได้กินปลา กิน  
เนื้อ กินข้าวลงไป กินแล้วไม่ร้อนท้อง ท้องไม่ไหม้ ไม่ลวกปาก บุญ  
มันรักษาไว้ ท่านลองคิดดู ถ้าบุญนี้หมดไป ไปเกิดในอบาย ไปกิน  
ก้อนเหล็กแดงในนรกเข้า ปากพองเลย ทุกวันนี้ กินข้าว ดื่มน้ำ  
สบาย เพราะกรรมนี้หล่อเลี้ยงไว้ ให้เราอยู่ในสุคติภูมิ ถ้าเปลวไป  
ตกนรกเข้า กินน้ำตะกั่วเป็นใจ ท้องพังหมด ลำบาก ดังนั้น จะเอา  
แค่ความอยาก หรืออรสอโรยนิดๆ หน่อยๆ แล้วบอกคนอื่นให้ฆ่า  
สัตว์ มันไม่ดี เสียอย่างนี้ มันไม่คุ้มกัน ต้องเอาปลาตาย เอาเนื้อที่  
ตายแล้ว อย่าไปคิดฆ่า อย่าไปลู่อานาจแก่ความอยาก เพราะมันไม่  
คุ้มกัน อย่างคำถามนี้ เรายากทานปลาสด แล้วบอกคนขายให้เอา  
ตัวเป็นๆ จะบาปไหมคะ บาปเต็มที่เลยนะครั้บ ครอบงำหมดเลย  
ถ้ากรรมให้ผลแล้วก็ตกอบายได้

ถาม อาจารย์คะ อยากเรียนถามว่า “จิต” กับ “ใจ” เป็นคำเดียวกัน ความหมายเดียวกันหรือไม่คะ

ตอบ “จิต” “ใจ” “วิญญาณ” “วิญญาณขันธ์” “มโนวิญญาณธาตุ” อันนี้เป็นสภาวะเดียวกัน คือ สภาวะรับรู้อารมณ์เหมือนกัน แต่ใช้คำต่างกันบ้าง มันเป็นสภาวะเดียวกัน เป็นประธานในการรับรู้ คำว่า **จิต** ท่านนิยมใช้เวลาพูดถึงการฝึก เช่น ฝึกจิต จิตเหมือนลิง ก็เอาลิงมาฝึก จริงๆ ก็เป็นตัวรับรู้อารมณ์เหมือนกัน คำว่า **มโน** หรือ **ใจ** นิยมเรียกจิตที่มีไว้กระทบอารมณ์ ใจกระทบกับธัมมารมณ์ เกิดการรับรู้ขึ้นเรียกว่าวิญญาณ คำว่า **วิญญาณ** นิยมไว้เรียกการรับรู้ที่เกิดจากการกระทบทางทวาร ๖ โดยสภาวะแล้วเหมือนกัน เป็นสภาวะที่รับรู้อารมณ์และรู้อารมณ์ได้ มีลักษณะที่เกิดดับ สืบทอดกันไปเรื่อยๆ ไม่มีการหยุด

เอาละ ผมบรรยายและตอบปัญหาธรรมในช่วงบ่ายวันนี้ ก็คงพอสมควรแก่เวลา จะให้ท่านได้ปฏิบัติธรรม อยู่กับตนเองไปจนกระทั่งถึงสี่โมงครึ่ง ๑๖ นาฬิกา ๓๐ นาที ปฏิบัติด้วยการเดิน ยืน และนั่ง ทำความรู้ตัว เรามีเวลากันน้อย ก็หัดๆ เอาไว้ ถ้าทำเป็น เดี่ยวกลับไปที่บ้าน ก็จะทำได้ง่ายเข้า ถ้าคิดว่าเดี๋ยวรอก่อน หลับก่อน ไปที่บ้านค่อยหัด อันนี้มันจะไม่ทันการณ์ เพราะอยู่ที่บ้านมันมีเรื่องเยอะกว่านี้ ตอนนี่ไม่ค่อยมีเรื่อง รีบๆ หัดไว้

บรรยายวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านั้นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน



## อริยสัจ ๔

บรรยายวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕ ตอนเย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เมื่อกลางวัน ได้พูดถึงธรรมะและกฎเกณฑ์ของธรรมะให้ฟัง ซึ่งพูดในแบบกว้างๆ ในช่วงเย็นวันนี้ จะพูดธรรมะหมวดหนึ่ง ซึ่งเอาไว้ใช้สำหรับพิจารณา มองดู สังเกตดู เพื่อให้หมดจดจากกิเลส ใครที่เห็นเข้าแล้วและเข้าใจแล้ว ก็จะเป็นพระอริยเจ้า ซึ่งเราคงจะได้ยินบ่อยๆ คือธรรมะหมวดอริยสัจ ในปฏิบัติฝึกสติที่เราฝึกกันนี้ ไม่ว่าจะตามรู้กายในกาย ตามรู้เวทนาในเวทนา ตามรู้จิตในจิต ทำยที่สุดก็เพื่อเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมะว่าเป็นธรรมะ ซึ่งการเห็นธรรมะอย่างสูงสุด ต้องเห็นให้มันทะลุปรุโปร่ง ไม่มีข้อขัดข้อง ธรรมะนั้นมีหลายอย่าง **ธรรมะบางอย่างควรกำหนดรู้ ธรรมะบางอย่างควรละ ธรรมะบางอย่างควรกระทำให้แจ้ง ธรรมะบางอย่างควรเจริญ** ความรู้ทะลุปรุโปร่ง และได้ทำกิจต่อธรรมะเหล่านี้อย่างถูกต้อง เรียกว่าได้ธรรมะแล้ว ได้ธรรมะหมวดสุดท้ายของสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนา การตามรู้ธรรมในธรรม หมวดสุดท้ายคือหมวดอริยสัจ วันนี้จะพูดหมวดสุดท้ายให้ฟัง พูดเป็นกรอบหลักการเอาไว้ก่อน เราปฏิบัติไปแล้ว ทำยที่สุดก็ต้องเห็นอันนี้แหละ จึงจะหมดกิเลส ต้องทำให้สอดคล้องกับธรรมะหมวดนี้ กิเลสจึงจะหมด ถ้าทำยยังไม่สอดคล้อง ก็ยังไม่หมด ต้องเห็นและต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง

อริยสัจนี้เป็นหมวดธรรมที่สำคัญ เราทั้งหลายคงได้ยินบ่อยๆ คำว่า **อริยสัจ** แปลว่า **ความจริงอันประเสริฐ** คำว่า **ประเสริฐ** หมายถึง **สูงสุด ยอดสุด** มันเป็นเรื่องอย่างนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น **ไม่สามารถจะเป็นอย่างอื่นได้** ที่มันเป็นอย่างนั้นก็เพราะมันเป็นอย่างนั้นแหละ มันไม่แปรปรวน ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น มันเป็นอย่างนั้น เพราะมันไม่อาจจะเป็นอย่างอื่นไปได้ นี่ความหมายที่ว่าเป็นความจริงอันประเสริฐ

หรือแปลว่า **เป็นความจริงที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ทรงประกาศเอาไว้** ก็ได้ เพราะความรู้ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้มีเยอะแยะ เต็มไปหมดเลย ท่านอุปมาเหมือนกับใบไม้บนต้นไม้ พระองค์ทรงรู้เยอะแยะ ไม่มีสิ้นสุด แต่ที่นำมาบอก นำมาแสดงแก่พวกเราทั้งหลายนี้ เป็นใบไม้ในกำมือ คือเรื่องอริยสัจ เพราะว่ามันเพียงพอแล้ว ที่จะทำให้มีการประพฤติกรรมจรรยา เป็นไปเพื่อเบื่อหน่าย คลายกำหนด เป็นไปเพื่อหลุดพ้น เป็นไปเพื่อนิพพาน พุดง่าย ๆ คือ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมแก่เราทั้งหลายนี้ ก็เพื่อให้ ประพฤติพรหมจรรย์ ดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้เท่ารู้ทันและปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูก จะได้ไม่เป็นทุกข์ จนกระทั่ง **หมดทุกข์ไป** หลักๆ ที่ประกาศธรรมะไว้ก็เพื่ออย่างนี้

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงประกาศเพียงนิดหน่อย ความรู้อื่นๆ ที่ เยอะแยะ ที่ไม่จำเป็นต้องรู้นั้น ไม่ประกาศเอาไว้ อย่างความรู้เรื่องวงโคจร ของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว อย่างโน้นอย่างนี้ ความรู้นอกโลกอย่าง นี้ มันเยอะแยะไปหมด จนกระทั่งความรู้ในตัวเองนี้ ก็มีความรู้ทั้งด้านแพทย์ ด้านนั้นด้านนี้เยอะแยะ พระองค์ไม่ได้บอกเอาไว้ เพราะมันไม่จำเป็นในแง่ การพ้นทุกข์ ส่วนความรู้ที่จำเป็นในแง่การพ้นทุกข์นี้คือเรื่องอริยสัจ พระองค์

ทรงประกาศเอาไว้ เราทั้งหลายฟังเอาไว้ จะได้กรอบในการศึกษาและปฏิบัติ ในการฝึกฝนตนเอง ในการสังเกตธรรมะ ให้มันลงกับเรื่องอริยสัจ

หรือแปลว่า **เป็นความจริงที่เห็นแล้วจะได้เป็นพระอริยะ** ก็ได้ เดิม เคยเป็นปุถุชน กิเลสเพียบ **ปุถุชน** แปลว่า **ผู้ที่มีกิเลสมาก** ตอนนี่คงยังไม่ค่อยมีกิเลสเท่าไรหรือมีเพียบแล้ว แต่พอกระทบอารมณ์เข้า กิเลสก็ขึ้นมา เพียบเลย เรียกว่าพวกที่มีกิเลสเกิดขึ้นมาเยอะ เกิดขึ้นได้มาก ทีนี้ ถ้าคนนี่ ประพฤติปฏิบัติจนเห็นอริยสัจ เข้าใจทะลุปรุโปร่งในแง่อริยสัจแล้ว เขาจะ กลายเป็นพระอริยเจ้า เป็นผู้ที่ห่างไกลจากกิเลส

พระอริยเจ้านี้ พวกเราอาจสมมติเรียกว่าท่านเป็นคนดีอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ได้ แต่พระอริยเจ้านี้ไม่ใช่เป็นคนดีอย่างที่เราคิด **ท่านเป็นผู้ที่ห่างไกลจาก กิเลส ห่างไกลจากความทุกข์** คนดียังไม่หมดกิเลสก็เยอะ คนดียังทุกข์อยู่ก็ มาก เคยเห็นมัย คนดีมีเยอะเหมือนกันนะ เป็นไง...พอดีแตก ระวังกันหน่อยก็ แล้วกัน แต่พระอริยเจ้านี้ ท่านเป็นผู้ห่างไกลจากกิเลส ท่านเป็นผู้ไม่มีกิเลส พวกเรามองท่านอาจจะเห็นว่า เพี้ยนแล้วมั้ง...ท่านนี่ อย่างนี้ก็เรื่องของเรา เรอบอกว่าท่านเป็นคนดีอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งจริงๆ แล้ว ไม่ใช่เป็นคนดีอย่างที่ เราคิด ท่านเป็นผู้ที่ห่างไกลจากกิเลส ห่างไกลจากความทุกข์

อริยสัจนี้เป็นความจริงที่ใครเห็นแล้วจะกลายเป็นพระอริยเจ้า จะเป็นคน กิเลสเยอะอย่างเดิมไม่ได้ ฉะนั้น ถ้าท่านทั้งหลายไม่ยากเป็นอย่างเดิม เป็น อย่างเดิมมันแข็งแล้วไข่ม้อย ตอนเด็กๆ พอถูกด่าก็โกรธ ตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว ถูกด่าก็โกรธ บางคนแก่แล้ว ถูกด่ายังโกรธอยู่มัย ยังโกรธอยู่ เช็งหรือเปล่า เนี่ย มันน่าเบื่อหน่าย เพราะมันซ้ำเดิม ซ้ำไปซ้ำมา พอมีคนตายก็ร้องไห้ ญาติตายก็ร้องไห้ มีของเสียหายไปก็ร้องไห้ อย่างนี้กลับไปกลับมา ซ้ำไปซ้ำ

มาอยู่ ถ้าได้เห็นสัจจะอันนี้แล้ว เขาจะไม่กลับไปอย่างเดิมอีก อันนี้จึงเรียกว่า อริยสัจ ความจริงที่ใครไปเห็นแล้วจะกลายเป็นอริยเจ้า

อริยสัจนั้น มี ๔ ข้อ คือ

ข้อที่หนึ่งคือ ทุกขอริยสัจ

ข้อที่สอง ทุกขสมุทยอริยสัจ

ข้อที่สาม ทุกขนิโรธอริยสัจ

ข้อที่สี่ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ถ้าสังเกตดูชื่อของอริยสัจทั้ง ๔ ข้อนี้ มีแต่คำว่า ทุกข์ อยู่ข้างหน้า ไม่มีเรื่องตัวตน สัตว์บุคคล ไม่มีเรื่องสุข ความจริงขั้นสูงสุดนี้ จึงมีแต่เรื่องทุกข์ กับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกข์ มีทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ มีทุกขนิโรธ ความดับสนิทของทุกข์ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หนทางข้อปฏิบัติที่จะให้ถึงความดับสนิทของทุกข์ พุดง่าย ๆ เป็นแต่เรื่องทุกข์ ไม่ใช่เรื่องเป็นตัวเรา ของเรา ไม่ใช่เรื่องเขา ของเขา ไม่ใช่เรื่องใคร พุดเรื่องทุกข์และความดับทุกข์

ความเห็นถูกต้องในแง่อริยสัจ คือ เห็นทุกข์โดยความเป็นทุกข์ และทุกข์นี้มาจากเหตุอย่างนี้ๆ ก็เห็นชัด เห็นเหตุเกิดทุกข์ว่าเป็นเหตุเกิดทุกข์ ความดับไปของทุกข์คืออันนี้ ก็เห็นความดับทุกข์ว่าเป็นความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติเป็นอย่างนี้ๆ ก็เห็นข้อปฏิบัติเป็นข้อปฏิบัติ อย่างนี้เรียกว่าเห็นในแบบอริยสัจ เห็นแบบทะลุปรุโปร่ง เห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์ เห็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ทุกข์ มี แต่ตัวเราผู้เป็นทุกข์ ไม่มี ทุกข์มันมีนะ เหตุให้เกิดทุกข์ก็มี แต่คนนั้นมันดาล คนนี้ทำให้ ไม่มี เหตุนะมี ความดับทุกข์นะมี หนทางก็มี แต่ไม่มีคนเดิน ไม่มีคนถึง พวกท่านยังเป็นคนเดินอยู่มัย ยังเป็นคนเดิน ยังห่างไกล

อริยสัจอยู่ มีคนเดินทาง มีอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าพูดในแง่อริยสัจแล้ว ทางมี แต่คนเดินทางไม่มี ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา มี เป็นสิ่งที่ควรเจริญ แต่คนมันไม่มี ทุกข์นั้นมี คนไม่มีในทุกข์ มันมีแต่ทุกข์ แต่ไม่มีคนผู้เป็นทุกข์ อันนี้คือ สัจธรรมขั้นสูงสุด นิพพาน ความดับสนิทของทุกข์นั้นมี แต่คนในนิพพานก็ไม่มี คนถึงนิพพานก็ไม่มี แต่นิพพาน มี อย่างนี้พอเข้ามัย

ทุกขอริยสัจคืออะไร คำว่า ทุกข์ ในอริยสัจนี้ไม่ใช่ทุกข์ธรรมดา ไม่ใช่ปวดหลังปวดเอว หัวข้าว ไม่ใช่แบบนั้น แต่หมายถึง สิ่งที่ว่างเปล่าจากตัวตน สิ่งที่มีแต่ไม่มีแก่นสาร โดยสรุปรวบย่อ ได้แก่ อุปาทานขันธ ๕ เราคงจะท่องกันอยู่เรื่อยๆ สงฆิตเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์ เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย มันเป็นตัวทุกข์ ขันธทั้ง ๕ ที่ได้มาจากอุปาทานเก่าๆ ที่เรามา นั่งอยู่นี้นะ เป็นอุปาทานขันธ ๕ ได้มาจากกรรมเก่า ผลก็ให้มาเกิดเป็นคน กรรมเก่าไม่เหมือนกัน หน้าตาก็ไม่เหมือนกัน หน้าตาแตกต่างกัน บางคนก็รวย บางคนก็จน บางคนก็โง่ เป็นเทวดา เป็นพรหมไป แต่ก็ขันธ ๕ เป็นที่ตั้งของความยึดถือ อันนี้เป็นตัวทุกข์ นี้ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

พวกเรานั่งๆ อยู่นี้เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ใช่คนนั้นคนนี้ เป็นอะไรละ เป็นทุกข์ เป็นของไม่มีตัวตน เป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาน ที่มาจากเหตุปัจจัย ที่ได้มาจากกรรมเก่าๆ เกิดมาแล้วก็เป็นที่ตั้งแห่งความยึดอันใหม่ ทำกรรมใหม่ ทำเพื่อเรา ทำให้เราได้นั่นได้นี้ ได้หน้าได้ตา เดี่ยวเกิดใหม่ เกิดใหม่ก็ไม่มีคนไปเกิด เป็นทุกข์เหมือนเดิม เป็นตัวทุกข์ เป็นรูปเป็นนาม ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้านก็เป็นตัวทุกข์ เป็นรูปเป็นนาม มาที่นี้ก็เป็นตัวทุกข์ เป็นรูปเป็นนาม ไปเกิดบนสวรรค์ก็เป็นตัวทุกข์



ไปเกิดที่พรหมก็เป็นตัวทุกข์ จนกระทั่งตกอบาย ก็เป็นตัวทุกข์ เป็นรูปเป็นนาม เป็นชั้น ๕ ที่เป็นไปตามกรรมของตนเอง แล้วก่อให้เกิดความยึดถือใหม่ ๆ ทำกรรมและรับผลของกรรม อีกต่อไปเรื่อยๆ หมุนวนเป็นวงกลม

เพื่อให้เห็นปรากฏการณ์ของทุกข์ หรือธรรมชาติของทุกข์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น พระพุทธองค์ทรงขยายความ ซึ่งพวกเราสวดกันในวันวิสาขบูชา

**ชาติปี ทุกขฯ** แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

**ชราปี ทุกขฯ** แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

**มรณมปี ทุกขฯ** แม้ความตายก็เป็นทุกข์

ที่เกิดๆ นี้ ไม่ใช่คนเกิด แต่เป็นทุกข์ เป็นรูปนามมันเกิด ที่คลอออกมา จากท้องแม่นี้ ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย แต่เป็นรูปนาม ชั้น ๕ ที่แก่ๆ นั่งอยู่นี้ ไม่ใช่คนแก่ ไม่ใช่ผู้หญิงแก่ ไม่ใช่ผู้ชายแก่ แล้วเป็นอะไรแก่ เป็นรูปเป็นนาม มันแก่ ท่านทั้งหลายสบายใจได้ ไม่ใช่ท่านแก่ แต่เป็นรูปมันแก่ นามมันแก่ ช่างหัวมัน อะไรประมาณนั้น แต่พวกเราไม่เห็นอริยสัจ ไปยึดถือว่าเป็นตัวตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา พอไปยึดถือ อ้าว...เราเกิด เราเป็นสาว เราแข็งแรง เราแก่ เราเป็นนั่น เราเป็นนี่ แท้ที่จริงมันไม่ใช่ เป็นรูปนาม ชั้น ๕ มันเกิด พอเวลาผ่านไป ก็เป็นรูปนามชั้น ๕ มันแข็งแรง เป็นหนุ่มเป็นสาว ก็สมมติเรียกกัน แก่...ก็เป็นรูปเป็นนามมันแก่ อยู่ยาวนานก็แก่ ถูกเหตุปัจจัยบีบบังคับ มันคุมตัวเองไม่ได้ มันถูกเหตุปัจจัยคุม อยู่ยาวนานๆ นี้ ไม่ให้แก่ มันไม่ได้ ถ้าไม่อยากจะแก่ ก็มีวิธีเดียวคืออย่าอยู่ยาวนาน รีบๆ ตายไปเสีย อย่างนี้ แต่ถ้าอยู่นาน มันแก่ทุกคน

ตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว เหตุปัจจัยมันก็ทำให้แข็งแรงดี ก็เป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา พอแก่ลงก็ไม่แข็งแรง ไม่ใช่เราไม่แข็งแรง แต่รูปนามมันไม่แข็งแรง



เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย มันก็เลื่อนไหลของมันไปเรื่อย แก่ก็เป็นทุกข์แก่ชะ  
ชราปี ทุกขา แม้ตายนี้ ก็เป็นทุกข์มันตาย เป็นรูปนามมันแตกออกจากกัน  
แล้วก็เกิดใหม่อีก ก็เป็นรูปนามที่มาจากเหตุจากปัจจัย ไม่ใช่เราตาย นำกลัว  
มัย ไม่เลย เพราะว่าไม่ใช่เราตาย แล้วก็ไม่ใช่เราเกิดใหม่ เป็นรูปนามมัน  
ตาย มันแตกออกจากกัน แล้วมันก็เกิดใหม่ มีแต่อุปาทานขันธ ๕ ทั้งนั้น  
เลย ไม่มีตัวตน

แต่พวกเรานี้ไม่เข้าใจ พอไม่เข้าใจมันไปยึด โอ...เราแก่แล้ว เราไม่แข็งแรง  
อย่างนั้นอย่างนี้ พอถึงเวลาเราจะตายนี้ โอโห...จะต้องพลัดพรากจาก  
ทุกสิ่งทุกอย่างไปแล้วรี โอ...ความตายมันยิ่งใหญ่มาก มันทำลายทุกสิ่งทุกอย่าง  
ที่เราหามาได้ ทำไมชีวิตมันโหดร้ายอย่างนี้ เขาก็คิดไป แต่แท้ที่จริงไม่มีอะไร  
เพราะแต่เดิมตอนที่เขาเกิดเนี่ย เขาอะไรมาด้วยบ้าง ไม่มีอะไรมา ตอนตายก็  
ไม่เหลืออะไรไป เขายึดถือผิดๆ ไม่มีอะไร ตอนเกิดมานี้ มีใครใส่กางเกงในมา  
ด้วยบ้าง ไม่มี ตอนตายก็ไม่เหลืออะไรไปด้วยหรือ มาแบบป๊อๆ ไปแบบป๊อๆ  
นั่นแหละ ได้เท่านั้นแหละ บางคนเขาตายแล้ว เขาร่างกายไปบริจาค  
โรงพยาบาลหน่อย ไม่กล้าบริจาค กลัวป๊อ มันโง่ขนาดนั้น มันยึดถือมาก

เราทั้งหลายพากันมีนั่นมีนี่เยอะเยอะ ทั้งๆ ที่ไม่มีอะไร มีขันธ ๕ เกิดขึ้น  
มาตามกรรมของตน ตอนนี่ก็มาเป็นมนุษย์นะ เป็นรูปนามนี่แหละ หน้าตา  
อย่างนี้ มีสองขา สองแขนนะ คลอดออกมาจากท้องแม่ แล้วมันก็ไม่อยู่นิ่ง  
รูปนามนี้มันโด้จั้น เป็นหนุ่มเป็นสาว เรียนจบทำงาน มีครอบครัว มีลูก มี  
หลาน มีนั่นมีนี่ แก่...แก่...แก่กว่าเดิม แก่กว่าเดิมอีก แล้วก็ตาย แล้วก็เกิดใหม่  
อย่างนี้ แต่ตอนที่เกิดใหม่นี้ ตัวใครตัวมันนะ ไปตามกรรม ชาตินี้คลอดออก  
มาสองขา แต่ชาติต่อไปจะกี่ขาไม่รู้ละ สองขายังลำบากขนาดนี้ละ ไปเกิด  
ชาติถัดไป โอโห...ไม่มีขา ต้องเลื้อยดิ้นๆ ไป เจ็บอกน่าดูเลย ลำบาก เรานี้

สองขา เกิดในสุคติก็พอทนไหวอยู่ ถ้าเกิดทุคติก็ลำบากมากกว่านี้เยอะ ถ้า  
เป็นเทวดาก็สบายกว่านี้หน่อย แต่ทั้งหมดทั้งมวลนี้ ก็ไม่มีตัวตน สัตว์  
บุคคล ผู้หญิง ผู้ชาย มีแต่กองทุกข์ ขันธ ๕ ไม่มีที่ไหนเที่ยงเลย อย่าง  
พวกเรานี้ นั่งอยู่เฉยๆ มันก็แก่ แก่ลงกว่าเดิม แก่กว่าเมื่อวานแล้วนะ ถ้าพูด  
อีกแง่หนึ่ง ก็คือใกล้ตายลงไปอีกวันหนึ่งแล้ว หรือจะพูดในอีกแง่ ก็คือใกล้เกิด  
ใหม่แล้ว มันไม่อาจจะควบคุมได้ มันไปในรูปกระแส ไหลไปเรื่อยอย่างนี้ แม้  
ไปเกิดเป็นเทวดา แต่ท้ายที่สุดก็แตกเหมือนกัน ตายแล้วก็เกิดใหม่ไปตาม  
กรรมของตน

เกิดก็เป็นทุกข์เกิด แก่ก็เป็นทุกข์แก่ ตายก็เป็นทุกข์ตาย มันก็เป็นอย่างนี้  
เพราะว่ามันไม่อาจจะเป็นอย่างอื่น เป็นหนุ่มเป็นสาวก็แข็งแรง แก่ก็ไม่แข็งแรง  
แก่ลงก็ผมขาว บางคนขาวเต็มหัวแล้ว ก็ต้องยอมรับ ผมมันขาว ไข่เราขาวมัย...  
ไม่ใช่ ร่างกายไม่แข็งแรง ไข่เราไม่แข็งแรงมัย...ไม่ใช่ ร่างกายมันแก่ มัน  
เจ็บปวดออดๆ แอดๆ จนกระทั่งมันตาย ไข่เราตายมัย...ไม่ใช่ ต้องเข้าใจ  
อย่างนี้ ถ้าเห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นอริยสัจ เป็นยังงี้ พอเห็นบ้างมัยครับ ไป  
มองดู แล้วจะเห็น เห็นทุกข์โดยความเป็นทุกข์ อย่าเห็นทุกข์โดยความเป็น  
เรา ตอนนี่มันเห็นทุกข์เป็นตัวเรา เห็นรูปนามขันธ ๕ โดยความเป็นเราอยู่  
เป็นตัวตน เป็นแท่ง เป็นก้อน ต้องเห็นว่ามันเป็นตัวทุกข์ เป็นรูป เป็นนาม มัน  
ประชุมรวมกันอย่างนี้ แล้วสักหน่อยมันจะแตกออก แล้วก็เกิดใหม่ไปเรื่อยๆ ไป  
ตามกรรมของตนเอง

ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่นั้น ก็ยังมีเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์อื่นๆ นอกจาก  
เกิด แก่ ตาย แล้ว ยังมีทุกข์อันอื่นๆ หรือประสบการณ์อันอื่นๆ ในกระบวนการ  
ของทุกข์ รูปนามที่ไหลไปนี้

**อปปิเยหิ สมุปโยโค ทุกฺโข**

การได้ประสบกับสิ่งไม่น่ารักไม่น่าพอใจเป็นทุกข์

**ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข**

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

**ยมฺปิจฺฉํ น สกฺติ ตมฺปิ ทุกฺโข**

ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

**โสภปริเทวทุกฺโขโทมนสฺสุปายาสา ทุกฺขา**

โสกะ ปริเทวะ ทุกฺข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นทุกข์

เป็นธรรมชาติของรูปของนามที่ไหลไป เหมือนกระแสน้ำที่ไหลไปไม่หยุด ก็จะมีปรากฏการณ์ โสกะ ปริเทวะ ทุกฺข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์ เป็นรูป เป็นนาม ไม่ใช่เราทุกข แต่ว่าเป็นรูปเป็นนาม เป็นรูปเป็นนามมันโสภ ไม่ใช่เรา โสภ เป็นรูปเป็นนามมันร้องไห้ เพราะมันไปหลงรักอันนั้นอันนี้ มันติดข้องในโลก แต่โลกไม่มีอันไหนเที่ยงเลย พอมันประสบกับความจริงเข้า มันก็เลยร้องไห้ไป ฉะนั้น การร้องไห้ ประสบกับโสกะ ปริเทวะ ทุกฺข์ โทมนัส อุปายาส ก็เป็นธรรมชาติของทุกข์ มีใครไม่เคยร้องไห้บ้าง ไม่มี **เคยร้องไห้ทุกคน** **แหละ** มีใครไม่เคยทุกข์บ้าง...ไม่มี **ทุกข์กันทุกคนแหละ** ก็ขอแสดงความยินดีด้วย ได้เป็นผู้เป็นคนกับเขาบ้าง ใครเกิดมาไม่เคยทุกข์เลย ไม่เคยร้องไห้เลย ไม่เคยโสกะปริเทวะเลย พวกนี้มันไม่ได้เป็นคนนะ ไม่ได้เป็นมนุษย์มันากับเขา อันนี้มันเป็นธรรมชาติของกองทุกข์

ได้ประสบกับสิ่งไม่น่ารักไม่น่าพอใจ นี่ก็เป็นธรรมชาติของโลกมัน เคยประสบมัย เรื่องไม่ดีเคยเห็นมัย ถูกด่าเคยมัย ถูกเตะเคยมัย ประสบกับสิ่ง

ไม่น่ารักไม่น่าพอใจเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ เคยเสียอะไรบ้าง เสียตั้งหลายเรื่องแล้ว เสียตั้งหลายอย่าง เดี่ยวคนที่รักก็จากไป เดี่ยวพ่อแม่ก็ตายไป พวกญาติก็ตายๆ กันไปอย่างนี้ ความพลัดพรากนี้ เป็นประสบการณ์ในกระบวนการของทุกข์ พุดง่าย ๆ ก็ว่า เป็นเรื่องธรรมดาสามัญของกองทุกข์ เกิดก็เป็นทุกข์ อย่างนั้นแหละความเกิด ก็อ้วนๆ นั้นแหละ แก่ก็เป็นทุกข์ ก็ไม่แข็งแรงอย่างนั้นแหละ ก็ทุกข์แบบนี้แหละ ตายก็อย่างนั้นแหละ ประสบกับไม่สิ่งไม่น่ารักไม่น่าพอใจก็เป็นอย่างนี้

ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดก็ไม่ได้ ก็เป็นเรื่องธรรมดา ปรารถนาจะสุขกันมัย ได้กันบ้างมัย ไม่ค่อยได้ ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดา ปรารถนาจะมีชีวิตที่สบาย แต่มันก็ไม่สบาย ปรารถนาจะทำงานสบายๆ เงินเยอะๆ ไม่มีละ มีแต่งานไม่สบาย เงินน้อยๆ หาได้อยู่ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น มันเป็นเรื่องธรรมชาติ ปรารถนาจะแข็งแรงตลอด มันก็แข็งแรงบ้าง ไม่แข็งแรงบ้าง อยากรเป็นโรคกันมัย ไม่อยากเป็น ปรารถนาแต่มันไม่ได้ มันเรื่องธรรมชาติ **ถ้าปรารถนาแล้วได้ ก็สบายกันหมด** ปรารถนาจะตายกันมัย แล้วมันตายมัย ปรารถนาไปเถอะ มันก็ไม่ได้ อยู่ดีดีละ บางคนอยากอยู่นานๆ แต่ไม่อยากแก่ อันนี้ก็โง่ไป ขนาดอยู่นาน ยังไม่อยากแก่ ลองคิดดู แล้วมันจะได้มัย มันก็ไม่ได้ ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ อันนี้เป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นเรื่องธรรมดา

ว่าโดยรวบย่อแล้ว กายและใจ ที่ไปนั้นไปนี้ อยู่ในรูปกระแส เดี่ยวไปเจอ นั่นเจอนี้ กระทบนั้นกระทบนี้ เดี่ยวเป็นอย่างนั้น เดี่ยวเป็นอย่างนี้ เป็นเรื่องของทุกข์ที่ไม่มีแก่นสารอะไร เป็นปรากฏการณ์อันหนึ่งที่เกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ไป ความเศร้าโศกก็เป็นปรากฏการณ์อันหนึ่ง มาแล้วก็ไป ไม่ใช่เราคนเดียวที่โศกนะ คนอื่นทั้งโลกก็โศกเป็นเหมือนกันแหละ ไม่ใช่เราคนเดียวที่เกิด

คนอื่นก็เกิด **ไม่ใช่เราคนเดียวที่แก่ ทุกคนที่อยู่นานก็แก่เหมือนกัน** นั้นแหละ **ไม่ใช่เราคนเดียวที่ตาย มันก็ตายทุกคน ไม่ใช่เราคนเดียวที่** พลัดพราก ทุกคนก็พลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนกันหมด

ไม่ใช่เราคนเดียวที่เจ็บป่วย คนอื่นก็เจ็บป่วยเหมือนกัน ไม่ใช่เราคนเดียวที่ลำบาก คนอื่นก็ลำบากเหมือนกัน ไม่ใช่เราคนเดียวที่ทุกข์ คนอื่นก็ทุกข์เหมือนกัน ท่านจึงว่า **โลกนี้เต็มไปด้วยทุกข์** เพราะมันเป็นอย่างนี้แหละ เห็นม้วย เต็มไปด้วยทุกข์ม้วย หันมองคนข้างๆ มันทุกข์หรือมันสุข ทุกข์เพราะเป็นรูปนาม มันไม่หยุดแก่ นั่งอยู่นี้ แก่ลงกว่าเมื่อกี้น้อยหนึ่ง โกล้ตายกว่าเมื่อกี้น้อยหนึ่ง โกล้เกิดใหม่กว่าเมื่อกี้น้อยหนึ่ง ไปตามกรรมของตนเอง ไม่อาจที่จะหนี ไม่อาจที่จะเลี่ยงพ้นไปได้ พวกเราทั้งหลายจึงถูกความแก่และความตายครอบงำ หาททางออกเจอม้วย ไม่เจอ อยู่ในโลก หาททางออกไม่เจอ ทางออกอยู่ที่นิพพาน มีประตูดุให้ด้วย

เมื่อมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ นั่นแหละจึงบอกทางให้ ถ้าไม่ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ปฏิบัตินี้ ออกไม่ได้ แก่ก็แก่อยู่อย่างนั้น ออกจากความแก่ไม่ได้ ตายก็ตายอยู่อย่างนั้น ออกจากความตายไม่ได้ ทุกข์ก็ทุกข์อยู่อย่างนั้น ออกจากทุกข์ไม่ได้ ยังมีปัญหาที่กั้มัน เป็นเราแก่ ออกจากมันไม่ได้ ถ้ามีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ จึงออกจากความแก่ได้ ความแก่เป็นความแก่ เป็นรูป เป็นนามมันแก่ ไข่เราแก่ม้วย...ไม่ใช่ เราออกมาจากมันได้ ปล่อยมันแก่ไป เราไม่แก่ ปล่อยมันตายไป เราไม่ตาย เพราะรูปนามมันตาย ไม่ใช่เราตาย ไม่ใช่เราเศร้าโศก แต่เป็นรูปเป็นนามมันเศร้าโศก ทุกข์มันมี แต่เราผู้เป็นทุกข์นั้นมันไม่มี ปล่อยมันทุกข์ไป เราไม่ทุกข์ อย่างนี้พอเข้าใจม้วย ท่านจึงว่า **ไม่มีคนเกิด ไม่มีสัตว์เกิด มีแต่ทุกข์มันเกิด มีแต่ทุกข์มันตาย** พวกเราไม่เข้าใจตรงนี้ ก็มายึดทุกข์เป็นเรา เป็นเราทุกข์ เป็นทุกข์ของเรา มันก็เลยวนเวียนอยู่

นี่แหละทุกข์อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์ เรื่องทุกข์นี้ พระพุทธเจ้าให้เรากำหนดรู้ ให้รู้จักมันตามที่เป็นจริงว่าเป็นเพียงทุกข์นะ เป็นเพียงรูป เป็นเพียงนาม ที่เกิดจๆ นี่เป็นรูปนาม ที่เกิดจๆ นี่มาตามเหตุตามปัจจัยที่แก่ๆ เป็นรูปเป็นนาม ที่ตายๆ นี่เป็นรูปเป็นนาม ที่เป็นนั้นเป็นนี้ ทุกอย่าง เป็นเพียงรูปนาม ที่เรามาฝึกกัน ก็เพื่อให้มีดวงตาเห็นทุกข์นี้แหละ แต่ตอนต้นยังไม่เห็นเป็นทุกข์ ก็ฝึกให้มีสติก่อน รู้สึกตัวก่อน มีตัวกายกับตัวจิต และล้วนไม่เที่ยง ก็สิ่งใดที่ไม่เที่ยง สิ่งนั้นมันเป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมันไม่มีตัวตน มันเป็นตัวทุกข์ ก็จะได้รู้ยิ่งๆ ขึ้นอย่างนี้ละครับ

ข้อที่สอง **ทุกข์สมุทยอริยสัจ** เหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์คืออะไร คือตัณหา ความอยาก ความติดข้อง ความรักทุกข์ ติดข้องในทุกข์ ก็เลยได้ทุกข์มาเรื่อยๆ ติดข้อง เพลิดเพลิน กลุ่มหลง หมกมุ่นอยู่ในทุกข์ก็ไม่พ้นไปจากทุกข์ เพลินในรูปในนาม **ไม่รู้จักมันตามที่เป็นจริง ก็อยากได้มัน** อยากไปเกิดที่นั่น อยากไปเกิดที่นี่ **รักตัวกลัวตายอยู่** ก็เลยเกิดไปเรื่อยๆ ยังกลัวตายอยู่ม้วย ถ้าใครยังกลัวตายอยู่ ก็ยังเกิดอีก ทำไม่กลัวตายแล้วถึงได้เกิดอีก กลัวตายก็เลยได้ตาย จะได้ตายบ่อยๆ ก็ต้องเกิดบ่อยๆ ก็ตายบ่อยๆ แต่ถึงจะเกิดจะตายยังไง ก็เป็นทุกข์นั้นแหละ

**ทุกข์ชาชาติ ปุณฺปุณฺ** การเกิดทุกครั้ง ก็เป็นทุกข์ทุกครั้ง เป็นทุกข์ที่เกิด ไม่ใช่คนเกิด ไม่ใช่สัตว์เกิดอยู่ดินนั้นแหละ เกิดทุกที ก็ตายทุกทีนั้นแหละ นี่มันเป็นอย่างนี้ ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ เหตุที่ทำให้เกิดคือความอยาก ตัณหา ความเพลิดเพลินที่ไปทำเพื่อตน **ยายั ตณฺหา** ตัณหานั้นแหละ เคยท่องม้วย **ไปโนภฏิกวา** ที่ก่อให้เกิดภพใหม่ ก่อให้เกิดการกระทำเพื่อตนซ้ำแล้วซ้ำอีก เกิดที่นั่น เกิดที่นี่ **อยากเกิดเป็นเทวดา** อยากเป็นคนนั้น **อยากเป็นคนนี้** อยาก



เหมือนคนนั้น อยากรู้เหมือนคนนี้ อยากรู้หน้าตาดีอย่างคนนั้น อยากรู้มีชื่อเสียง  
อย่างคนนี้ พิสูจน์ตัวเองไปเรื่อย ก็ได้เกิดไปเรื่อยๆ **นนทิวราศสทศตา** อัน  
ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน สนุกสนาน มีนั่นมีนี่  
แล้วเป็นสุข ได้เป็นนั่นเป็นนี่แล้วก็โปร่งโล่งใจ เพลิน สนุก **ลิ้มทุกข์ รักทุกข์  
สนุกทุกข์**

**ตตรตตตราภินนุทินิ** มีความเพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ เพลินใน  
ความเป็นคนนี่ พอเป็นคนนี้ มันก็ไม่อยากตาย มันไม่อยากจากไป **อยากให้  
คงที่คงทนอยู่อย่างนั้นนานแสนนาน อยากรู้อย่างนั้นนานแสนนาน** อยากรู้อย่างนั้นนานแสนนาน  
เป็นแล้วนี่ มันไม่กลัวตายแล้ว บางคนทำบุญตั้งเยอะแล้ว อยากรู้อย่างนั้นนานแสนนาน  
แต่ไม่อยากตาย แล้วมันจะไปสวรรค์มั๊ย จะไปสวรรค์ มันต้องตายก่อนนะ  
บางคนก็บอก ทำบุญขอให้ไปสวรรค์ อ้าว...คุณยายจะตายแล้วหรือครับ  
ยังๆ อ้าว...ไม่ตาย แล้วจะไปสวรรค์ยังงี้ละ งง ไม่รู้เรื่อง มันก็เลยวนเวียน  
กันอยู่

เหตุให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา ความอยาก ความติดข้อง ความเพลิดเพลิน  
เพลินกับความเป็นเทวดา ก็ได้ไปเกิดเป็นเทวดา ตายแล้วก็วนเวียนเหมือน  
เดิม บางคนก็เพลิน สนุกสนาน หลงลืม ขาดสติไป ก็ไปเกิดอบาย เป็นทุกข์  
มาก เกิดวนเวียนไปเรื่อย แม้แต่ความทุกข์ที่จรมา โสกะ ปริเทวะ ทุกข์  
โทมนัส อุปายาส พวกนี้ ก็เกิดจากความอยากเหมือนกัน อยากรู้อย่างนั้นนานแสนนาน  
ไปยึดถือสิ่งต่างๆ เอาไว้ **ยึดถือสิ่งที่ไม่เที่ยง อยากรู้อย่างนั้นนานแสนนาน** พอมันไม่  
เที่ยง ก็เป็นทุกข์ เพราะสิ่งที่ไม่เที่ยงมันไม่เที่ยง ก็เกิดโสกะปริเทวะขึ้น เราไม่  
เห็นอริยสัจ ไม่รู้ในแง่อริยสัจ ก็ไปโทษเหตุการณภายนอก

บางคนลูกไม่เชื่อฟัง ไม่เหมือนที่ตัวเองคิด ลูกติดเกม ตัวเองก็รู้สึกเป็น  
ทุกข์ขึ้น เกิดโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสขึ้น แท้ที่จริงแล้ว ลูกติดเกม ไม่ใช่

เหตุให้เกิดทุกข์ ลูกติดเกมนี้เป็นปรากฏการณ์อันหนึ่งที่เรารู้สึกเข้าใจ การ  
ได้ประสบกับสิ่งไม่น่ารักไม่น่าพอใจ เป็นทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่อง  
ธรรมดา อยู่ในโลกนี้ จะให้ประสบแต่เรื่องดี มันเป็นไปได้ไม่ได้ การพลัดพราก  
จากสิ่งที่ดีที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจ มันเป็นเรื่องปกติ ลูกติดเกม ได้ประสบกับเรื่องที่ไม่  
ถูกใจ เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา เราไม่รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง เป็น  
ธรรมชาติของทุกข์ พอไม่รู้ ก็เกิดความอยากขึ้น อยากรู้อย่างนั้นนานแสนนาน  
อยากรู้อย่างนั้นนานแสนนาน ก็เป็นทุกข์ขึ้น พอตัวเองเป็นทุกข์ แทนที่จะเห็นสาเหตุที่  
ถูกต้องว่ามันมาจากความอยาก ก็ไปโทษลูก ที่เราเป็นทุกข์นี้เพราะลูกติดเกม  
ต้องแยกให้ดีกว่า ลูกติดเกมนี้เป็นทุกข์ ความอยากให้มันไม่ติด เป็นเหตุให้เกิด  
ทุกข์ แยกให้ดีกว่า ถ้าแยกถูกต้องแล้ว จะแก้ทุกข์ได้ ถ้าแยกไม่ถูก มันก็จะไม่  
หายขาด

ต้องแยกดี ระหว่างทุกข์กับเหตุให้เกิดทุกข์ เดี่ยวผมจะยกตัวอย่างให้  
ฟัง ท่านลองแยกดูนะ ลูกไม่เชื่อฟัง ทำให้เราทุกข์ใจขึ้น แหม...ลูกมันไม่  
เชื่อฟัง ทำให้เกิดทุกข์ ถ้ามองว่า ลูกไม่เชื่อฟังนี่ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใช่มั๊ย...ไม่ใช่  
ลูกไม่เชื่อฟังนี่เป็นทุกข์ เป็นเรื่องถูกเหตุปัจจัยบีบคั้น เพราะลูกก็มาตามเหตุ  
ตามปัจจัยของเขา มาตามกรรมของเขา และอายุก็ไม่เท่าเรา เราก็มาตาม  
เหตุปัจจัย ไปตามกรรมของเรา ความคิดย่อมไม่เหมือนกัน มันถูกเหตุปัจจัย  
บีบ ด้วยอายุต่างกันบ้าง กรรมที่ต่างกันบ้าง การสั่งสมที่ไม่เหมือนกันบ้าง  
พูดง่ายๆ เป็นเรื่องธรรมดา ลูกไม่เชื่อฟังเป็นเรื่องธรรมดา ส่วนเหตุให้เกิด  
ทุกข์ คืออยากรู้อย่างนั้นนานแสนนาน แต่มันดันไม่เชื่อฟัง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

สมมติมาที่ตัวผมก็ได้ บางคนว่า แหม...อาจารย์น่าจะเป็นอย่างนี้นะ พอ  
มาเห็นตัวจริงๆ เครียดเลย อย่างนี้หรืออาจารย์ เป็นทุกข์ขึ้น ผิดหวังขึ้นมา  
ถามว่า เป็นความผิดของผมมั๊ย...ไม่ใช่ ผมก็เป็นอย่างที่ผมเป็นนั่นแหละ เป็น



ไปตามกรรมของตน พอสักหน่อยก็ตายไป แต่ความอยาก ความคาดหวัง หวังว่าอาจารย์น่าจะเป็นอย่างนี้ พอไม่เหมือนที่หวัง ก็เกิดความทุกข์ขึ้น

เราไม่ได้แบบเรียนอริยสัจ ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่มีสติสัมปชัญญะ มองไม่เป็น มันก็ไปโทษชาวบ้าน โทษคนนั้น โทษคนนี้ โทษเหตุการณ์นั้น โทษเหตุการณ์นี้ แท้ที่จริง ที่เราผิดหวังนี่เพราะไปมีหวัง **ไปมีความหวัง มันจึงผิดหวัง ถ้าเราไม่หวัง จะมีผิดหวังมั๊ย...ไม่มี** พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเลิกหวังเสียหมดหวัง ถ้าใครหมดหวังกับทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว คนนั้นก็จะเป็นพระอรหันต์ ท่านทั้งหลายหมดหวังหรือยัง ยังไม่หมด ยังหวังเพียบเลย เดี่ยวพรุ่งนี้จะอย่างนั้น พรุ่งนี้จะอย่างนี้

เออ...เราไปบอกกับเขา เขาคงจะเชื่อเราแหละ ไปแนะนำเขา เขาคงจะดีขึ้นแหละ คงจะเปลี่ยนเขาได้ แต่ความจริง ดีขึ้นหรือไม่ดีขึ้นนี้เป็นเรื่องของเขา สมมติเราไปแนะนำคนนี้ คนนี้ก็ดีขึ้น เราก็นึกว่าเราเก่งแล้ว เราแนะนำเก่ง แท้ที่จริงไม่ใช่ เป็นเพราะความดีของคนนั้น บางคนเราแนะนำ เขาดีมั๊ย ไม่ดี ยิ่งเลวเหมือนเดิมนั่นแหละ อันนั้นก็เป็นการเลวของเขา ไม่เกี่ยวกับเรา แต่พวกเรานี้มันยึดถือ เราไปแนะนำ เขาคงจะดีขึ้น อยากให้เขาดีขึ้นก็ไปแนะนำ พอเขาไม่ดีขึ้น ก็โทษเขา ไ้อ้หมอนี่มันเลว...เป็นทุกข์ การที่เขาไม่ทำตามที่เราแนะนำ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใช่มั๊ย...ไม่ใช่ นั่นเป็นทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดา ส่วนเหตุให้เกิดทุกข์คืออยากให้เขาเป็นอย่างนั้น แต่เขาไม่เป็น

ถ้ามองแบบอริยสัจเป็นนี้ ท่านก็จะคลายทุกข์ได้ ทุกข์ก็จะหมดไปจริงๆ จะมองแบบอริยสัจได้ยังไง ต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ กลับมาที่ตัว มีเหตุการณ์ใดๆ เกิดขึ้น ต้องยอมรับก่อน เอ้อ...มันเป็นอย่างนี้นะ ถ้าเกิดมีทุกข์ขึ้นมาในใจให้มองลงไปในจิต ก็จะทำให้เห็นว่า **ทุกข์มันไม่มีตัวตนนะ แต่เดิมมัน**

**ไม่มี มันมีเมื่อมันเกิด มันเกิดเมื่อมันมีเหตุ** ถ้าความเศร้าโศกเสียใจเกิดขึ้น ให้มองเข้าไปอย่างนี้ จะเห็นว่ามันไม่มีตัวตน ทุกข์มันมี แต่เราผู้เป็นทุกข์นั้นมันไม่มี มันเกิดจากเหตุคือความอยาก ความเพิลิดเพลิด ความคาดหวัง

แม้แต่มาปฏิบัติธรรมก็เป็นทุกข์ได้ บางคนนั่งสมาธิไป อยากสงบแต่มันไม่สงบ ก็เป็นทุกข์ เครียด ถามว่า ไม่สงบเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใช่มั๊ย...ไม่ใช่ ไม่สงบเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสติน้อยอยู่ ยังไม่สงบเป็นเรื่องปกติ แต่เขาอยากสงบ ความอยากนั่นเองเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แต่เวลาเขาโทษนี้ โทษใคร โทษความไม่สงบ ความจริงมันไม่ใช่ ไม่สงบมันเป็นเรื่องธรรมดา อยากสงบเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เขาแก้ไม่ถูกที่ พอเรื่องใหม่มาก็ทุกข์เหมือนเดิม พอเรื่องใหม่กว่ามาก็ทุกข์เหมือนเดิม ทุกข์ซ้ำๆ ซากๆ เพราะเหตุยังไม่ได้ละ

นี่แหละเหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหา ความอยากด้วยความไม่รู้เรื่อง จะเอาตามใจอยาก ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ต้องละ ละความคาดหวัง **เลิกหวังก็จะไม่ผิดหวัง เลิกอยากก็จะไม่ทุกข์** ท่านทั้งหลาย ถ้าเกิดทุกข์ขึ้นมา ก็อย่าไปโทษชาวบ้าน มองให้เห็นว่า ความรู้สึกเป็นทุกข์มันไม่มีตัวตน มันเกิดเป็นครั้งๆ แล้วจะเห็นว่า มันเกิดจากความอยากทั้งนั้น เกิดจากการขาดสติขาดปัญญา ไปอยากแบบไม่รู้เรื่อง ถ้ามองเห็นอย่างนี้ จะพ้นจากทุกข์ได้ หมดทุกข์ได้

ถูกคนด่า โอย...เจ็บปวดใจ เป็นทุกข์ ถูกเขาด่า เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใช่มั๊ย...ไม่ใช่ ถูกด่าเป็นเรื่องธรรมดา คนไม่ถูกด่า ไม่มีในโลก พระพุทธเจ้าถูกด่ามั๊ย ถูกด่านานเหมือนกันนะ บางทีเขาจ้างคนมาด่าตั้ง ๗ วัน พวกเราคงไม่ถึงขนาดนั้น ด่ากันแค่ ๕ นาทีก็คงต่อยกันแล้ว คงไม่รอให้ถึง ๗ วันหรอก คนไม่ถูกนิินทา ไม่มีในโลก ถูกนิินทาเป็นเรื่องปกติ เหตุให้เกิดทุกข์คือความอยาก อยากจนไม่ยอมอยาก ไม่อยากถูกนิินทา เคยเห็นบ้างมั๊ย ความอยากนี่

ให้ท่านทั้งหลายมองดู สังเกตดู ทุกข์มันมี แต่ตัวเราผู้เป็นทุกข์มันไม่มี มันเกิดเมื่อมันมีเหตุ เหตุของมันคือความอยาก ความคาดหวัง ความเพลิดเพลน สนุกสนาน เพลินกับอันนี้ พอไม่ได้อันนี้ หรืออันนี้แปรเป็นอันไป เป็นทุกข์ขึ้นมา นั่งสมาธินิ่งทีเดียว ดีๆ อย่างนี้ๆ พอวันต่อมาอยากได้อย่างนี้ อีก ก็เป็นทุกข์ การไม่ได้เหมือนเดิม ไม่ใช่เหตุให้เกิดทุกข์ อยากได้เหมือนเดิม เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ใครมาปฏิบัติที่นี้แล้ว เป็นทุกข์บ้างเนี่ย เห็นหรือยังว่ามันมาจากอะไร

บางคน โอ...ฟังชานทั้งวันเลย ทุกข์มาก เครียดมาก ฟังชานเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใช้มั๊ย..ไม่ใช่ ฟังชานเป็นเรื่องธรรมดา ยังขาดสติและใจยังติดข้อง สิ่งต่างๆ อยู่มาก จิตมันก็ฟังชาน ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เป็นเรื่องธรรมดาของจิต เหตุให้เกิดทุกข์คือความอยาก ความจริงมันเป็นอย่างหนึ่ง อยากให้เป็น อีกอย่างหนึ่ง มีความคาดหวังจึงมีผิดหวัง ปฏิบัติให้มันสอดคล้องกับอริยสัจ อย่างนี้ ก็เลสจึงจะหมด ถ้าไปปฏิบัติอย่างอื่น อยากสงบ แล้วพยายามให้มันสงบอยู่นั้นแหละ วนเวียนๆ อยู่อย่างนั้น ไม่มีทางหมดกิเลส ต้องเห็นความจริง เห็นอริยสัจ ต้องรู้ทุกข์ตามความเป็นจริง เออ...ทุกข์มันเป็นอย่างนี้เนาะ เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย **ทุกข์นี้ให้กำหนดรู้ เหตุให้เกิดทุกข์ให้ละ ให้ละ ความอยาก ละความคาดหวัง ละความเพลินสนุกสนานออกไป** ถ้ามันดี ก็อย่าไปหลงรักมันเข้า เดียวมันจะทุกข์ ถ้ามันไม่ดี ก็อย่าไปว่ามันเข้า เดียวมันจะทุกข์ อย่าไปคาดหวัง ให้รู้จักความไม่แน่นอนนอน รู้จักทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุ แล้วก็ตามเหตุ ทำเหตุแล้ว อาจจะได้หรือไม่ได้ก็ได้ ไม่แน่นอนนอน ต้องรู้ อย่างนี้ ถ้ารู้อย่างนี้ ความทุกข์ก็จะไม่มี ดับทุกข์ ทุกข์ไม่เกิด

ข้อที่สาม คือ **ทุกข์นิโรธ ดับสนิทของทุกข์** ดับสนิท ไม่มีทุกข์เลยก็ นิพพาน ถ้ายังไม่หมด ก็ดับค้นหา สิ้นค้นหาไป ค้นหาหมดไปบางส่วน

ความทุกข์ก็ไม่มี ทุกข์ดับไปตามส่วน ถ้าเป็นพระอรหันต์ ตัณหาหมดโดยสิ้นเชิง ทุกข์ก็ไม่มีเลย ส่วนพวกเรานี้ ตัณหาเป็นยังงี้บ้าง เพียบเลยใช้มั๊ย ตัณหาเพียบก็ทุกข์เพียบนะ อย่าไปโทษชาวบ้านก็แล้วกัน ถ้าตัณหาลดลงไป ความคาดหวังมันลดลงไป ทุกข์ก็จะลดลงไปตามส่วน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **โย ตสุสาเยว ตณฺหาโย อเสสฺวิราคฺนิโรโธ** ความดับโดยการสารถอกให้หมดไปไม่เหลือซึ่งตัณหานั้นนั่นแหละ นี่เป็นทุกข์นิโรธ ทำให้ตัณหามันดับ ทำให้มันสิ้นไป ถ้าความคาดหวังมันลดลง ทุกข์ก็ลดลง ทุกข์มันก็ไม่เกิด ความเพลินลด ทุกข์ก็ลด **ไม่ใช่ว่าได้ทุกอย่างตามใจอยาก แล้วเป็นสุข ไม่ใช่ ต้องละตัณหา ต้องให้หมดอยาก มันจึงไม่ทุกข์** อย่างนี้ นะ บางคนอยากจะมีแต่ความสุข ความอยากนี้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์หรือเกิดสุข เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เขายังไม่รู้เรื่องอีก ไปทำบุญก็ยังอยากนั้นอยากนี้ อยากเกิดเป็นเทวดา ไปเป็นเทวดา เป็นรูปเป็นนาม เป็นกองทุกข์ไปเกิด ก็ได้แก่ ได้เจ็บ ได้ตาย สมมติไปเป็นเทพบุตรก็มีนางฟ้าแวดล้อม ๑,๐๐๐ นาง เทพธิดา คนนี้ตายไป อ้าว...เศร้าอีกแล้ว คนนี้ตาย ก็เศร้าอีกแล้ว ลำบาก ต้องมานั่งเป็นทุกข์อีกแล้ว เดี่ยวตัวเองจะตายบ้าง เป็นไง ก็ทุกข์อีกแล้ว

**จาโค ปฏิณิสฺสคฺโค มุตฺติ อนาลโย** ความสละ ความสลัดคืน ความปล่อยวาง ความไม่อาลัย นี่เป็นทุกข์นิโรธ เป็นความไม่มีทุกข์ ดับสนิทของทุกข์ ถ้าท่านทั้งหลายอยากจะหมดทุกข์ คงรู้วิธีแล้ว คือให้หมดความอยาก อย่าไปอยาก พุดนี้มันง่าย ทำจริงๆ มันไม่ง่ายอย่างนั้น แต่ก็มีหนทางอยู่ ต้องมาทำทางให้มันมีขึ้น มาฝึกข้อสุดท้าย

ข้อที่สี่ **ทุกข์นิโรธคามินิปฏิบัติทา** หนทาง ข้อประพฤติปฏิบัติที่จะทำให้ถึงทุกข์นิโรธ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทางนี้ทำให้ถึงความสิ้นตัณหา ได้แก่

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ต้องทำอันนี้ให้มีขึ้น มันจึงจะเลิกอยาก ไม่อย่างนั้นมันไม่เลิก บางคนบอกว่า เอ...พระท่านสอนให้ปล่อยวาง ก็วางเลย แบบนี้มันวางไม่ได้ เพราะยังไม่มีอริยมรรค ยังไม่มีหนทาง มันวางไม่ได้ บางคนบอกว่า อาจารย์สอนให้วาง ดิฉันก็วางเลย อย่างนี้มันวางแบบควายๆ ยังไม่ได้เรื่อง เราต้องทำให้อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นมาก่อน จึงจะวางได้อย่างแท้จริง

นี่เป็นความรู้ในเรื่องอริยสัจ ทุกๆให้กำหนดรู้ ทำความรู้จักและยอมรับ ว่ามันเป็นอย่างนี้ มันเป็นอย่างที่มันเป็น มันไม่อาจจะเป็นอย่างอื่น มันเป็นไปตามเหตุ ให้อริยและยอมรับ ทุกๆสมุทัยคือต้นเหตุที่มาจากความไม่รู้ ความอยาก ความเพลิดเพลิน ความคาดหวัง หวังแบบไม่รู้เรื่อง หวังจะได้สุข หวังว่ามันจะมันคง หวังว่าจะเที่ยง ทั้งๆ ที่สังขารทั้งหมดนั้นมันไม่เที่ยง จะไปหวังให้มันเที่ยง แล้วมันจะเที่ยงให้เราหรือเปล่า **หวังแบบโง่ๆ มันก็ทุกข์** หวังว่ามันจะควบคุมได้ แล้วควบคุมได้มัย มันก็ไม่ได้ อย่างนี้หวังแบบไม่รู้เรื่อง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์นี้ ให้อะ ความคาดหวังที่มาจากความไม่รู้นี้ ให้อะ ท่านทั้งหลายจะต้องไปเสริมความรู้ และอันไหนเป็นความอยาก ความคาดหวัง ความต้องการ ความเพลิดเพลินสนุกสนาน อันนี้ต้องละ ทุกๆสมุทัยให้อะ

ทุกข์นิโรธให้ทำให้แจ้ง ให้อริยจักเลิกอยาก รู้จักปล่อยวาง รู้จักไม่อาลัย และหนทางข้อประพฤติปฏิบัติที่จะทำให้ถึงทุกข์นิโรธ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า มีสัมมาสมาธิเป็นตัวสุดท้ายช่วยรวมองค์อื่นๆ ลง **ปัญญา ศิล สมาธิ** ต้องมีปัญญา มีความรู้หน้า ทินี้ จะมีความรู้ ทะลุปรุโปร่งต้องมีพื้นฐาน คือศิลปะ มีศิลปะแล้ว ต้องฝึกตัวเองให้ตาดีด้วยสมาธิ มีสมาธิแล้วก็มาองให้ทะลุปรุโปร่งด้วยปัญญา นี่แหละข้อปฏิบัติ

ที่ผมแนะนำท่านทั้งหลายในคอร์สนี้ เน้นมาที่เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ เน้นการฝึกหัดทำให้มีขึ้น อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ควรทำให้มีขึ้น ควรทำให้เกิดขึ้น คนที่ปฏิบัติสอดคล้องกับอริยสัจนี้แหละ จะเป็นผู้ทั้งหมดกิเลส ทุกๆนี้ให้รู้ ให้อริยรูป รู้นาม มันไม่ใช่ตัวตน เห็นรูปเป็นรูป เห็นนามเป็นนาม เห็นเวทนาเป็นเวทนา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ต้องเห็นอย่างนี้ ให้กำหนดรู้ แล้วก็ยอมรับ ความอยากนี้ให้อริยจัก นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ให้อะ ความคาดหวัง ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน ให้อะ **รักสิ่งใดก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น รักใครก็ทุกข์เพราะคนนั้นแหละ**

ถ้าเป็นทุกข์เพราะใครขึ้นมาอีกอย่าไปโทษเขานะ โทษตัวเองที่ดันไปหลงรักเขา อย่างผมมานี้ก็เตรียมทุกข์เพราะผมแล้ว เพราะดันมารักผม เดี่ยวสักหน่อยผมก็ไปตามกรรมของผม อาจารย์จะเป็นยังไงนะ เป็นห่วงอย่างนั้น อย่างนี้ นี่ไม่เกี่ยวกับผมนะ ท่านทุกข์เอง ช่วยไม่ได้นะ ท่านมีเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่เกี่ยวกับใครทำให้ เหตุให้เกิดทุกข์ ให้อะ ทุกๆนิโรธให้กระทำให้แจ้ง ไม่มี ความอยาก นี่เป็นอย่างไหนขอ เคยหยุดอยากเป็นมัย บางคนไม่เคยรู้จักเลย อยากตั้งแต่เด็กยันแก่เลย หยุดอยากไม่เป็นเลย ยังไม่สมอยากเลย ต้องเอา อื่นๆ ยังมีอะไรต้องทำอยู่เลย แต่ตายก่อน หมดแรงทำแล้ว อย่างนี้แยะ เต็มทีแล้ว ต้องหัดฝึก รู้จักปล่อย รู้จักวาง วางนั้นวางนี้ ค่อยๆ วาง สละ ปล่อยวาง

บางคนอยากไปเรื่อย ตอนเป็นเด็กก็อยากอย่างหนึ่ง ตอนเป็นหนุ่มสาวก็อยากอีกอย่างหนึ่ง ตอนแก่ก็อยากจะไปสวรรค์ โนน...ยังไม่หยุดอยากเลย อยากนั้นอยากนี้ อย่างนี้ไม่ได้ดับสนิทกับเขาสักทีหรอก ฉะนั้น ให้อริยจักหยุดอยาก ปล่อยวาง ให้สัมผัสกับทุกข์นิโรธ ส่วนอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ให้เจริญ ยังไม่มีอะไรบ้าง ให้ไปทำให้มีขึ้น สัมมาทิฏฐิมิหรือยัง ถ้ายังไม่มี ให้มาฟัง



ฟังแล้วเอาไปปฏิบัติ สัมมาสังกัปปะมีหรือยัง ความคิดวันๆ นี่เป็นไง คิดเลว หรือคิดดี ปกติเลว เลวเพียบเลยทั้งวัน สัมมาสังกัปปะยังไม่ค่อยมี ไปฝึกฟัง ก่อนให้เข้าใจ แล้วเอาไปฝึก มีศีล สำรวมระว่างกันหรือยัง สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ มีอะไรขาดตกบกพร่องบ้าง ต้องไปสำรวมระว่าง ทำให้มีขึ้น สัมมาวายามะ ความเพียรถูกต้องมีหรือยัง เพียรป้องกันกิเลส เพียรละกิเลส เพียรทำกุศล เพียรรักษากุศลและทำให้มันก้าวหน้า มีมัย ความรู้สึกมีความเพียร กล่าวหาญ บากบั่น อดทน มีมัย ถ้าไม่มี ไปทำขึ้น สติ มีมัย สัมมาสติ มีสติ รู้สึกตัว ตามรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม มีมัย ไม่มีก็ ไปทำ สัมมาสมาธิมีมัย ไม่มีก็ไปทำ ก็ทำให้มันมีขึ้น

ทุกขให้รู้ สมุทัยให้ละ นิโรธให้ทำให้แจ้ง อริยมรรคให้เจริญ นี่แหละ ข้อปฏิบัติที่ถูกต้องในแง่อริยสัจ ด้านหนึ่งเป็นด้านทุกข์และเหตุเกิดทุกข์ ด้านหนึ่งเป็นด้านดับทุกข์และหนทางที่ทำให้ถึงความดับทุกข์ ทุกข์กับดับทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์กับทางให้ถึงความดับทุกข์ นี่ก็เปรียบเทียบกัน บางอย่างควรรู้ บางอย่างควรละ บางอย่างควรกระทำให้แจ้ง บางอย่างควรเจริญ ใครทำถูก อย่างนี้ เขาจะเป็นคนหมดกิเลสและหมดทุกข์ได้ ต้องทำให้ถูกนะ ไม่ใช่ทำ สะเปะสะปะไปเรื่อย

ธรรมะบางอย่างควรกำหนดรู้ ให้ยอมรับ เรื่องต่างๆ ในชีวิตที่เราประสบ เข้า ทั้งดีทั้งไม่ดี ทั้งสุขทั้งทุกข์ ต้องหัดยอมรับว่า เออ...มันเป็นตามเหตุตาม ปัจจัย เป็นเพียงรูปเพียงนาม เป็นเพียงกองทุกข์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นของ ความคุมไม่ได้ หัดยอมรับ เหตุให้เกิดทุกข์ ให้ละ ความอยากให้ละ ความสิ้น ตัณหานี้ให้กระทำให้รู้จัก อริยมรรคทำให้เกิด ทำให้มี ไปเช็กดู อันไหนยัง ไม่มี ไปทำให้มีขึ้น สติยังไม่ค่อยมี ไปฝึก ศีลยังไม่ค่อยดี ไปฝึกทำให้มีขึ้น



วันนี้ ผมพูดเรื่องอริยสัจให้ฟังแบบย่อๆ เป็นกรอบในการพิจารณา สำหรับท่านทั้งหลายที่ปฏิบัติธรรม การจะพิจารณาอริยสัจได้ ต้องเป็นคนมีสติสัมปชัญญะพอสมควร เพราะอริยสัจนี้เป็นหมวดธัมมานุปัสสนา การเห็นธรรมในธรรมจะต้องมีสติสัมปชัญญะ มีสติดี รู้สึกตัวดี มีเรื่องอะไรเกิดขึ้น กลับมาหายใจเข้าหายใจออก ตั้งตัวไว้ก่อน ไม่อย่างนั้นแล้ว ถ้าขาดสติ มันจะพิจารณาไม่ออก พอเป็นทุกข์ขึ้นมา โทษหมาโทษแมวไปเรียบร้อยแล้ว โทษคนอื่นไปแล้ว มันไม่มีทางแล้ว คอขาดไปเรียบร้อยแล้ว

ต้องมีสติสัมปชัญญะ มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวเองแล้ว จิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นดี ก็พิจารณามองดู โดยเฉพาะเมื่อทุกข์เกิดในใจเนี่ย จะพิจารณาได้ดีที่สุด แต่เราต้องมีสติมากๆ ถ้าเราไม่มีสติ มันจะดูไม่ออก ยิ่งเป็นทุกข์มากเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น เป็นช่วงนาทีทองเลย เป็นทุกข์มากๆ นี่ โอ...มันทุกข์จริงๆ มองดูลงไป มีสติดีก็ จะเห็นว่า ทุกข์มันไม่มีตัวตน มันเกิดเมื่อมันมีเหตุ มองทะลุลงไปก็จะไม่เห็นตัวตนอยู่ในทุกข์เลย แต่ทุกข์มันมี มันมีได้ยังไง เรามองลึกไปเรื่อย ก็ จะเห็น อ้อ...ความอยาก ความหวังนี้เอง เรารักเขาตัวเอง จึงทุกข์เพราะเขา ถ้าไม่รักเขาก็จะไม่ทุกข์เพราะเขาหรอก บางคนแค่หมาตายก็ทุกข์จะตายอยู่แล้ว ทุกข์เพราะหมาตายไข่ม้อย...ไม่ใช่ เพราะหมามันต้องตายทุกตัวแหละ หมากับเรานี้ ไม่หมาก็เราต้องตายไปก่อน ไม่คนใดก็คนหนึ่งแหละต้องตายก่อน หมาตายไม่ใช่เหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์คือไปรักมัน ถ้าไม่อยากเป็นทุกข์เพราะมัน ก็อย่าไปรักมัน อย่าไปยึดมัน ถ้ารักก็จะเป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีสิ่งที่รัก ๑๐๐ อย่าง ก็เป็นทุกข์ ๑๐๐ อย่าง รัก ๙๐ ก็เป็นทุกข์ ๙๐ รัก ๘๐ ก็เป็นทุกข์ ๘๐ รัก ๕๐ ก็เป็นทุกข์ ๕๐ รัก ๑๐ ก็เป็นทุกข์ ๑๐ รัก ๕ ก็เป็นทุกข์ ๕ รัก ๔ ก็เป็นทุกข์ ๔ รัก ๓ ก็เป็นทุกข์ ๓ รัก ๒ ก็เป็นทุกข์ ๒ รัก ๑ ก็เป็นทุกข์ ๑ ไม่รักเลยก็ไม่ต้องทุกข์เลย

พวกท่านรักก็อย่าง อาจารย์ยกตัวอย่างมาหนึ่งร้อยนี่น้อยไป ดิฉันเป็นหมื่นๆ เลย โอ...อย่างนี้แย่นะ มันติดช่องทุกอันเลย เตรียมทุกข์เลย ถ้าเป็นทุกข์ อย่าไปโทษใครก็แล้วกัน ส่วนพวกเรานี้มัวอยู่ โทษคนนั้นคนนี่ บางคนดูดี เป็นคนธรรมะธัมโม โทษกรรมเก่า บางคนโทษเทวดาฟ้าดิน มองไม่เห็นตัว ก็ว่าไป บางคนลึกๆ หน่อย โทษเจ้ากรรมนายเวรโน่น ก็ว่าไป แท้ที่จริง โดยสัญจรธรรมขั้นสูงสุดแล้วไม่ใช่ เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา ไปท่องเอาไว้ ยายั ตณฺหา นั้นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

จะให้ท่านไปฝึกสติ เป็นช่วงสุดท้ายแล้วสำหรับคอร์สนี้ แต่สำหรับการฝึกสติ รู้สึกตัว นี่คงไม่สุดท้ายไข่ม้อย ทำเป็นแล้วก็ไปทำเองที่บ้าน ได้หัดได้ฝึกแล้ว ฝึกองค์ธรรมข้ออื่นๆ อาศัยการฟังธรรม อาศัยการสำรวมระวัง อาศัยความขยันหมั่นเพียรทำเอา ฝึกหัดเอา นะครับ

เอาล่ะบรรยายวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านั้นครับ อนุโมทนาทุกท่าน





## ช่วงเวลาอันมีค่าในชีวิต

บรรยายวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕ ตอนเช้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย สวัสดิ์ครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ช่วงนี้เป็นช่วงสุดท้ายของการเข้ามาปฏิบัติธรรมในคอร์สนี้ ซึ่งมีเวลานิดหน่อย แต่ก็ก็เป็นช่วงเวลาที่ดี ช่วงเวลาที่ดีสำหรับพวกเราทั้งหลาย คือช่วงเวลาที่มิได้มีโอกาสทำบุญ ได้มีโอกาสฟังธรรม และได้ปฏิบัติธรรม พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบว่า สำหรับคนที่ใช้ชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี แต่ชีวิตของเขาตั้ง ๑๐๐ ปีนั้น ไม่มีศีล ไม่มีสมาธิเลย ชีวิตของคนที่มีศีล มีสมาธิ แม้เพียงช่วงเวลาเพียงนิดเดียว ก็มีค่ามากกว่าชีวิตตั้ง ๑๐๐ ปีนั้นอีก หรือเปรียบเทียบอีกว่า สำหรับบุคคลที่ใช้ชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี แต่เขาไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ไม่เห็นความเกิดความดับ ไม่รู้จักกรรมะ เขามีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี ก็ใช้ชีวิตของคนที่อยู่เพียงแป๊บเดียว แต่มีสมาธิ มีปัญญา เห็นความเกิดความดับก็ไม่ได้

พวกเราทั้งหลายที่เข้ามาปฏิบัติธรรม มีโอกาสได้สมาทานและรักษาศีล สำรวมระวางกายและวาจา พวกกันสำรวมเท่าที่ตนพอทำได้ อันนี้ก็เป็นช่วงเวลาที่ดี ดีกว่าการอยู่ข้างนอก ที่ไม่มีความสำรวมระวาง ไปทำโน่นทำนี่กันเยอะเยอะ นี่ก็เป็นช่วงเวลา ๒ วันกว่าๆ อันมีค่า ครั้งหนึ่งในชีวิต และครั้งหนึ่งในสังสารวัฏที่ยาวนาน ท่านไหนที่มาปฏิบัติ รู้จักวิธีการฝึกสติสัมปชัญญะ มาฝึกสติ ชีวิตของคนที่มีสติ แม้เวลาเพียงนิดหน่อย ก็ดีกว่าคนที่ใช้ชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี แต่ไม่เคยมีสติเลย หลงมาตลอด

บางท่านเพิ่งมาปฏิบัติ มาฝึกสติเป็นครั้งแรก ก็เป็นประสบการณ์อันใหม่ แต่เดิมมีแต่่วนวายไปกับคนนั้นคนนี้ ยุ่งแต่เรื่องคนอื่น ใจมันไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว หลงลืมเป็นเวลา ๑๐๐ ปี ก็ใช้ชีวิตที่อยู่เพียงแป๊บเดียว แต่มีสติ มารู้อยู่ที่กำมือเข้า แบมือออก รู้สึกอยู่ที่ตัว สู้อย่างนี้ไม่ได้ บางท่านอาจจะรู้สึกท้อ เอ...อาจารย์พูดเกินไป ไม่เกินไปหรอก อันนี้เป็นความจริง เราใช้ชีวิตแบบหลงๆ นี่ ถ้าตายไปตอนหลงๆ หลงไปยุ่งเรื่องคนนั้นคนนี้ตายแบบหลงๆ เราจะตกอบาย โอ...เราจะตายแล้ว กลัว ห่วงนั้น ห่วงนี้ พะวงนั้น พะวงนี้ จิตเศร้าหมอง นั้นแหละตกอบายแล้ว แต่ถ้าอยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออก กำมือเข้า แบมือออก รู้สึกตัว ถ้าตายตอนนี้ ตายตอนมีสติ อันนี้จะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ มันต่างกันมากนะ ต่างกันอย่างมหาศาลทีเดียว

เราทั้งหลายที่มีโอกาสมาปฏิบัติธรรม ถ้าฟังธรรมยังไม่รู้เรื่องเลย หรือยังฝึกสติไม่เป็นเลย อย่างน้อยก็ได้เป็นผู้มีศีล สำรวมระวาง ก็ดีระดับหนึ่ง ถ้าฟังธรรมเข้าใจ รู้วิธีการฝึกสติก็ดีขึ้นไปอีก เป็นชีวิตที่ประเสริฐขึ้นมาอีก ถ้ามีสติได้ดี อยู่กับตัวเองได้ต่อเนื่อง จนจิตมีสมาธิ ตั้งมั่น ก็ดีกว่าชีวิตที่ไม่เคยมีสมาธิเลย ชีวิตที่ไม่มีความมีสมาธินี้ จิตมันจะยินดียินร้ายไปกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ตลอด สุขมันก็ชอบใจ ทุกข์มันก็ไม่ชอบใจ เต็มไปด้วยความยินดียินร้าย ถ้ามีสมาธิจิตตั้งมั่นดี มันก็เป็นกลาง การมีสมาธิแม้เพียงเวลาเล็กน้อย นั้นมีอานิสงส์มาก บางท่านอาจจะเคยได้ยินที่เขาพูดกันว่า ชั่วช้ากระดิกหู ฐูแลปลิ้น อะไรก็ว่าไป ดีกว่าชีวิตอย่างเก่าเยอะ เขาก็ว่ามาอย่างนั้น บางท่านคงเคยได้ฟังซึ่งมันก็เป็นความจริงอย่างนั้นแหละ

ทีนี้ เลื่อนขึ้นมาอีก คนไหนที่มีสมาธิแล้ว มาพิจารณาเห็นความจริงในกายและใจ เห็นความเกิดความดับ เห็นความไม่แน่ไม่นอน เห็นความไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นความบังคับควบคุมไม่ได้ อย่างมาเดินจงกรมกลับไปกลับมา อยากสงบ แหม...มันไม่สงบ มันไม่ได้อย่างใจอยาก อยากให้มันเป็นอย่างนี้ มันก็ไม่เป็น นั่งสมาธิกำหนดลมหายใจ อยากให้มันสงบ มันก็คุมจิตตนไม่ได้ ได้ความรู้ว่า เออ...ขนาดจิตตัวเอง ยังคุมไม่ได้ ยังไม่ได้ อย่างใจอยากเลย แล้วจิตคนอื่นนี่ จะให้เหมือนอย่างที่เราคิดได้หรือเปล่า ได้ความรู้แค่นี้ เห็นความไม่แน่ไม่นอน เห็นความบังคับควบคุมไม่ได้ เห็นเท่านั้นก็ประเสริฐกว่าชีวิตที่ใช้มาตั้ง ๑๐๐ ปี

ใช้ชีวิตมาตั้ง ๑๐๐ ปี แต่ไม่เคยเห็นความไม่แน่ไม่นอน ไม่เคยเห็นการบังคับควบคุมไม่ได้ ใจเขาก็ยังเป็นทุกข์อยู่ ยังไม่หมดทุกข์ มานั่งสมาธิ มาเดินจงกรม แล้วมองเห็น ขนาดตัวเองยังคุมตัวเองไม่ได้เลย ตัวเองยังไม่ได้ตั้งใจตัวเอง ทีนี้ การจะไปคิดคุมคนอื่น มันก็เล็ก ที่จะไปคาดหวังกับคนอื่น มันก็เล็ก ขนาดตัวเองยังหวังกับตัวเองไม่ได้เลย หวังจะสงบมันยังไม่สงบเลย แล้วจะไปหวังกับคนอื่น หวังกับลูก หวังกับสามี หวังกับคนนั้นคนนี่ จนกระทั่งหวังกับหมากับแมว มันก็ทำไม่เป็น พอไม่หวัง มันก็ไม่ทุกข์ จึงดีกว่า ประเสริฐกว่า แม้จะมาใช้ชีวิตชั่วเวลานิดเดียว ได้ความรู้นิดเดียว ได้รู้ว่าจิตตัวเองยังบังคับไม่ได้เลย เราจะไปบังคับใครได้ กลับออกไปใช้ชีวิตข้างนอก มันไม่ทุกข์ เพราะความทุกข์ที่มันเกิดขึ้น ท่านทั้งหลายคงทราบแล้วว่า มันมาจากความอยาก อยากแบบไม่รู้เรื่องของมัน ตอนนี่เรารู้เรื่องของมัน เลิกอยาก ถึงจะมีความอยากเกิดขึ้นมาบ้าง ก็ยังเตือนตัวเองได้ อยากเองก็ทุกข์เองแหละ มันรู้อย่างนี้ ไม่ไปโทษใคร ได้เห็นที่มาของทุกข์ คนที่มีปัญญา เห็นความเกิดความดับ ใช้ชีวิตอยู่เพียงนิดเดียวก็ประเสริฐกว่าชีวิตที่อยู่มาตั้ง ๑๐๐ ปี แต่ไม่มีปัญญา

ท่านมีเปรียบเทียบบุญชั้นต่างๆ ไว้หลายชั้น ท่านมีผล มีอานิสงส์เท่านี้ ศิลมีมากกว่า ท่าน สมาธิมีมากกว่าศีล และปัญญาเห็นความเกิดความดับ มีอนิจจสัญญา มีความรู้เรื่องความไม่แน่ไม่นอน อันนี้มีผล มีอานิสงส์มากกว่า บุญที่กล่าวมาทั้งหมด ท่านทั้งหลายมาทำนี้ ดูเหมือนไม่ได้อะไรเยอะ แต่มีผล มีอานิสงส์มาก

คำว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ มันสามารถขัดเกลากิเลสได้ สามารถละความเห็นผิด สามารถละความยึดถือได้ บุญที่มีผลน้อย อานิสงส์น้อย คือ ทำไปแล้วขัดเกลากิเลสไม่ค่อยได้ ยังมีความยึดถืออยู่ ส่วนบุญที่มีผลมาก มีอานิสงส์มากก็คือ บุญที่ขัดเกลากิเลส สามารถละความเห็นผิดว่ามีตัวมีตน สามารถละความยึดมั่นถือมั่นว่าของตนได้ เพราะโดยความจริง มันไม่มีตน มีแต่นาม มีแต่รูป มันเป็นไปตามเหตุ

ท่านทั้งหลายที่มาปฏิบัติธรรมในคอร์สนี้ แต่ละท่านก็ได้ไม่เท่ากัน แต่ก็ยังเป็นช่วงเวลาที่ดีช่วงหนึ่ง พุดถึง กรณีเลวร้ายที่สุด คือ ไม่รู้เรื่องเลย มานั่งหลับ อะไอย่างนี้ นี่เลวร้ายที่สุด ทุกท่านคงไม่นั่งหลับมากเท่าไร อาจจะมีบ้าง บางท่านก็หลับบ่อยอยู่ แต่คงไม่หลับตลอด พุดถึงกรณีเลวร้ายที่สุดแล้ว มานั่งหลับตลอดก็ยังดีกว่าอยู่ที่อื่น อยู่ที่อื่นนั่น เดียวก็มีเรื่องกับคนนั้น เดียวมีเรื่องกับคนนี้ กิเลสก็เข้ามาเพียบ มานั่งอยู่ที่นี้ถึงแม้จะหลับ กิเลสก็ไม่เข้ามา ถล่มตัวเอง พุดง่ายๆ ก็ว่า ชั่วเท่าเดิม ไม่ชั่วมากขึ้น ถ้าอยู่ที่อื่นอาจจะชั่วมากกว่าเดิม เรามานั่งหลับอยู่แถวนี้ ถ้าเป็นคนเลวมันก็เลวเท่าเดิม มันไม่เลวมากขึ้น ถ้าไปอยู่ข้างนอก ไม่แน่ อาจจะเลวหนักขึ้นก็ได้ นี่พุดกรณีเลวร้ายที่สุด แต่ท่านทั้งหลายคงไม่ขนาดนั้น เพราะมีโอกาสได้สมาทานศีล ได้สำรวม ได้ระวัง และได้มีโอกาสฝึกสติ ฝึกกันเป็นหรือยัง สตินี้ ให้รู้สึกตัว หายใจเข้าให้รู้สึก หายใจออกรู้สึก ถ้าท่านยังทำไม่เป็นก็กำมือเข้า ให้รู้สึก

แบออกก็รู้สึก กระตึกนี้ว ให้รู้สึก เอานี้วสัมผัสกัน รู้สึก รู้สึก แค่นี้เอง มาอยู่กับตัว

คนไม่เคยอยู่กับตัวนี้ ใช้ชีวิตเป็น ๑๐๐ ปี สู้คนที่มาอยู่กับตัวเป็นแค่แป๊บเดียวก็ไม่ได้นะ แคร์รู้สึก มีตัวเองอยู่ กำลังหายใจเข้า กำลังหายใจออก มันเทียบกันไม่ได้ เดิมมันไปมองคนอื่น ไม่เคยมองตัวเอง ไม่เคยรู้ตัวเอง มองแต่คนนั้นคนนี่ ตอนนี้อยู่กับตัวเองก็เป็น แต่เดิมอยู่กับตัวเองไม่เป็น แค่เห็นหมาวิ่งมา ใจก็ไปกับหมาแล้ว เห็นคนนั้นพูด ใจก็ไปกับเขา ตอนนี้อยู่กับตัวเองเป็น มีเสียงคนนั้นคนนี่ ใจไม่ไปกับเขา รู้จักวิธีการมาอยู่กับตัวเอง ถ้าจะพูดอุปมาแบบกายภาพหน่อยก็คล้ายๆ คนรู้ที่กลับ ที่พักผ่อน รู้ทางกลับบ้านอย่างพวกเรานี้ ด้านกายภาพคงรู้ทางกลับบ้านทุกคนใช่ไหม กลับบ้านถูกไหม คงถูกทุกคนนะ อันนี้ด้านกายภาพ แต่ด้านจิตนี้ เราทั้งหลายเหมือนพวกเร่ร่อน หลงลืมไป ไม่รู้เหนือ ไม่รู้ใต้ ใช้ชีวิตไปแบบหลงๆ ลืมๆ สะเปะสะปะตามบุญตามกรรมไป เจอเรื่องดีก็สบายใจ เป็นสุข เจอเรื่องไม่ดี ก็ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ ใช้ชีวิตอย่างไม่มีหลัก เป็นสุขเป็นทุกข์ไปกับโลก

ท่านลองคิดดู ใช้ชีวิตอย่างนั้นคงจะต้องทุกข์ไปเรื่อยๆ ตามบุญตามกรรมไม่เป็นตัวของตัวเองเลย คล้ายกับคนที่ออกจากบ้านไปแล้วหลงป่า ไม่รู้ทางกลับบ้าน และป่านั้นก็เต็มไปด้วยอันตราย มีงูคอยกัด มีเสือคอยตะครุบ มีโอกาสตายได้ทุกเมื่อ และตายแล้วก็ไปไม่ดีด้วย การใช้ชีวิตในโลกแบบหลงๆ ก็ทำนองเดียวกัน ไปยินดีกับเขา ตายไปก็ตกอบาย ไปไม่พอใจเขา เห็นคนไม่ดี ใจหมอนั้น...ไม่ดี แข่งมันให้ตายไป ตายไปซะ ประเทศจะได้เจริญขึ้น ใจหมอนั้นก็ไม่ได้ตายตามเราแข่ง เขาตายเพราะเขาเกิด และไปตามกรรมของเขา อยากให้เขาไปตกนรก แข่งเขา เขาก็ไม่ได้ไปตกนรกตามที่เราแข่ง ตกหรือไม่

ตกก็ตามกรรมของเขา แต่เราผู้แข่งเขาเป็นใจ จะตกนรกเพราะไปแข่งเขา นี่แหละ ดูซิ...มันลำบากขนาดนี้นะ

ชีวิตเต็มไปด้วยอันตราย หลงป่าไปอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่เป็นตัวของตัวเองเลย เหมือนกับที่เราออกมาจากบ้านแล้วก็หลงทาง และทางเหล่านั้นก็เต็มไปด้วยอันตราย มีขวากหนามมากมาย ไม่รู้เหนือ ไม่รู้ใต้ **ไม่รู้ว่าจะไปไหน** พวกท่านรู้กันบ้างไหม เรามาจากไหนกันนี่ ชาตินี้ที่แล้วเป็นอะไรมาไม่รู้ สายหน้าอย่างเดียว แล้วชาติต่อไปจะไปไหน เกิดเป็นอะไร ชาตินี้เป็นคน จะเป็นคนอีกหรือเปล่า บางคนแก่จะตายแล้วยังไม่รู้เรื่อง น้ำลายยืดอย่างเดียว มัวเมา หลงไป ไม่รู้เรื่องไม่รู้ราว เราทั้งหลายไม่รู้เรื่องเหมือนเดิม เพราะอะไร เพราะไม่เคยกลับบ้าน ไม่เคยมาอยู่ที่ตัวเอง เหมือนคนที่ออกจากบ้านแล้วหลงไป **ไม่รู้ที่บ้านเราอยู่ตรงไหน ออกมาทางไหนก็ไม่รู้ แล้วจะไปไหนต่อก็ไม่รู้**

ด้วยการมีสติ จะทำให้เรากลับบ้านได้ กลับบ้านเป็น จะได้รู้ว่าตัวเองมาจากไหน และจะไปที่ไหนต่อไป บ้านในด้านกายภาพมันก็พึ่งง่าย ส่วนใน **ด้านจิต บ้านของจิตเราก็คือกาย จิตมันเกิดที่กายนี้ มันไม่ได้เกิดที่อื่น** จิตมองเห็นนี้ มันเกิดที่ลูกตา ดับที่ลูกตา จิตที่ได้ยิน มันเกิดที่หู ความคิดความนึกก็เกิดในกายนี้ บ้านมันอยู่ที่นี้ มันเกิดแล้วไม่ยอมอยู่บ้าน มันหลงลืมเหมือนเราเกิดที่บ้าน อยู่บ้าน นอนพักผ่อนอยู่บ้านนี้ เกิดจากบ้านนี้แท้ๆ แต่พอออกไปแล้ว มันลืม จิตของเราเกิดที่กายยาวาวาหนาคับ **กายเป็นวัตถุเป็นที่ตั้ง เป็นที่เกิดของจิต** เกิดแล้ว เห็นแล้ว มันหลงไปตามสิ่งที่เห็น ได้ยินเกิดที่หูนี้แหละ เกิดดับอยู่ในกายนี้ พอได้ยินเสียงแล้ว มันก็หลงเสียงอย่างนั้นอย่างนี้ ความคิดนึกมันเกิดที่หทัย คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เราก็ก่อนไป

ตามเรื่องที่เกิด เรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องการเมือง เรื่องอำนาจ เรื่องคนโน้น เรื่องคนนี้ หลงไปเรื่อย ความคิดนั้นมันก็เกิดที่ใจ ใจเกิดที่ตัวเรานี้แหละ แต่เราหลงกลับบ้านไม่เป็น ดังนั้น บ้านของจิต บ้านของใจนี่คือตัวเอง ร่างกายนี้

ท่านทั้งหลายรู้แล้ว ต่อไปให้หัดฝึกกลับมาที่บ้านของตนเอง อย่าปล่อยให้ตัวเองนั้นเป็นพวกเร่ร่อน หลงทางไป เดี่ยวจะไม่รู้ที่ไปที่มา แล้วก็ไปตกอบาย ตกระกำลำบาก อันตรายเกินไป มีเรื่องอะไรให้กลับมาที่ตัว กลับมาบ้าน หายใจเข้า หายใจออก ให้จิตนี้อยู่ที่บ้าน จิตมันเกิดที่นี้ เอามันมารู้อยู่ที่นี้ กำมือเข้า แบริ้อออก มันจะไปนั้นไปนี้ รักคนนั้น ชังคนนี้ อย่าปล่อยให้มันไป กำมือเข้า แบริ้อออก ให้มันอยู่ที่มือนี้ บ้านมัน ให้มันอยู่ที่นี้ กระดิกนิ้วไว้ ให้มันมาอยู่ที่นี้ เดินซ้าย เดินขวา ตั้งใจทำ ให้มันมาอยู่ที่ความรู้สึกที่เท้า เท้ากระทบพื้น รู้สึกๆ ท้องพอง ท้องยุบ รู้สึก กะพริบตาหรืออะไรก็ได้ ให้มันมาอยู่ในกายยาวหนาตึบนี้ มาอยู่ที่นี้ นี่คือน้ำมัน บ้านของจิต

ตัวเรานี้ ประกอบด้วยกายและจิต จิตมันก็เกิดในนี้แหละ มันไม่ได้เกิดนอกนี้หรอก แต่พอเกิดแล้วมันหลงไปตามอารมณ์ ไม่กลับมาที่ตัว ท่านทั้งหลายไม่รู้ที่เกิด ไม่รู้ที่ไปที่มา ก็เพราะมันหลงลืม ถ้ากลับมาอยู่ที่ตัวแล้ว รู้จักใหม่ว่ามันเกิดมาจากไหน ก็เกิดมาจากนี้แหละ เกิดมาจากร่างกายนี้แหละ เกิดมาจากตรงนี้ นี่แหละเป็นฐาน เป็นที่ตั้งของมัน เป็นที่เกิดของมัน และร่างกายนี้ก็ได้อมาจากกรรมเก่าๆ มาจากเหตุปัจจัย เราก็จะรู้ที่มาของตนเองว่า รูปนาม กายใจ นี้ก็ได้มาจากกรรมอดีต ได้มาเป็นมนุษย์นี้ ก็เพราะคุณธรรมคือศีล ประมวลผลแล้วผลึกเรามาเกิด เหมือนกับว่า เรานี้เอาศีลนั้น ผากระหนาดไว้ แล้วก็กินบุญเก่า บางคนกินบุญเก่าจนจะหมดแล้ว

พวกเราที่เป็นชาวพุทธนี้ดีที่ว่า เกิดมาด้วยคุณคือศีล กินบุญเก่า แล้วเรา

ก็ยังสมาทาน ตั้งใจรักษาศีล สำรวมระวัง ได้ของใหม่ใส่เข้าไปบ้าง บางคนบุญจะหมดแล้ว ต้องระวังดีๆ หน่อย ด้วยการมีสติอยู่กับตัว กลับมาที่ตัว เราจะรู้ที่มาของตนเอง ถ้าไม่กลับมาที่ตัว มันหลงลืมไปเลย ใช้ชีวิตแบบตามคนนั้นตามคนนี้ เทียวจัดการคนนั้นคนนี้ ห่วงลูก ห่วงสามี ห่วงนั้น ห่วงนี้ ลืมตัวเอง พอศีลมันหมดไป หิริโอตตปะปะก็ไม่เหลือ ตายแบบหลงลืม ตายแบบโลภ โกรธ หลงนี่ ตกอบาย ลำบากนะ คนเราโดยทั่วไปใช้ชีวิตแบบหลงๆ จิงพากันตกอบาย พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า มนุษย์นี้ตายแล้วโดยมากไปตกอบาย ส่วนที่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์นั้นมีจำนวนน้อย พวกเราจะเป็นพวกไหนจะเป็นคนส่วนมากหรือคนส่วนน้อย ต้องเป็นคนส่วนน้อยนะ ถ้าเป็นเหมือนคนอื่นเขา ตามคนอื่นเขา ลำบากเลย อาจารย์...คนอื่นเขาก็เป็นอย่างนี้ ดิฉันก็เป็นอย่างเขาบ้าง ใครๆ ก็เป็นอย่างนี้ ดิฉันก็เป็นอย่างเขาบ้าง พวกเอเยะเออ...คนอื่นเขาตายไปเกิดเป็นหมา คุณก็ไปเป็นหมากับเขาหรือ อย่างนั้นมันไม่คุ้มกัน

เราเป็นชาวพุทธ เป็นลูกศิษย์ของพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ เป็นผู้รู้แจ้งโลก เป็นโลกวิทู มาใช้ชีวิตแบบหลงๆ ไปตามคนอื่นที่เขาไม่รู้เรื่อง นี่มันไม่ควรเลย ไม่เหมาะ ไม่ควร ไม่สมภูมิ ถ้าพูดแบบมีตัวตนหน่อยก็ว่า แหม...ไม่น่าเลย เพราะพระศาสดาของเรานี้เป็นผู้รู้แจ้งโลก ส่วนพวกชาวโลกเขาไม่รู้เรื่อง เราก็ใช้ชีวิตไปตามพวกไม่รู้เรื่องนี้ มันดูมันยังงอยู่นะ เราเป็นลูกศิษย์ของผู้ที่รู้ทุกเรื่อง ควรจะใช้ชีวิตแบบคนมีความรู้

ท่านทั้งหลายมีโอกาสมาฟังธรรม มีโอกาสมาปฏิบัติธรรม ฝึกให้จิตมาอยู่กับตัว ให้จิตมาอยู่กับกาย กลับบ้าน ให้ไปทำให้ชานาญ พอใจมันไปที่อื่น ไปยุ่งเรื่องชาวบ้าน ไปตัดสินคนโน้นคนนี้ ไปว่าคนนั้นคนนี้ ให้รีบกลับบ้าน ฝึกให้ชานาญไว้ แม้เวลาจะตายก็กลับมาบ้านของตัวเอง อยู่กับลมหายใจเข้า ลม

หายใจออก นึกถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ มาอยู่กับตัวเอง เมื่อมาอยู่บ้านก็จะปลอดภัย แม้จะตายก็ไม่เป็นไร **ตายไปเถอะ ตายแล้วก็เกิด** ไม่มีปัญหาอะไร

การมีสติอยู่กับตนเอง มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ถ้าเข้าใจแล้วก็ทำไม่ยากเลย ของเราเรามีอยู่ ก็แค่ให้จิตนั้นมันมาอยู่กับกาย มารู้อยู่ภายในกาย ภาวนาอยู่ ให้มารู้อยู่ที่กาย ฝนได้แนะนำเทคนิควิธีต่างๆ ท่านก็เอาไปหัดดู ทำไม่ยาก กำมือเป็นก็ทำเป็น กะพริบตาเป็นก็ทำเป็น ทำให้รู้สึก กลับมาที่ตัว รู้สึกตัว ใครยังไม่ค่อยรู้สึก ก็ให้มีจุดใดจุดหนึ่งเป็นจุดสังเกต สำหรับดึงกลับมา ก่อน แล้วก็รู้สึกตัว กลับมาที่มือก่อน กระดิกนิ้ว ให้รู้สึก ภาวนานี้กำลังนั่งอยู่ กำลังยืนอยู่ กำลังเดินอยู่ จิตกำลังคิด กำลังนึก กำลังรู้สึก อย่างนี้ๆ อยาไปตามความคิด ให้รู้สึก ให้ดูมัน ถ้าตามมันไป ให้รู้ ไปแล้วๆ เอาใหม่ กลับมา รู้สึกตัวไว้ ทำบ่อยๆ ทำอย่างนี้จะช่วยให้เป็นคนทีกลับบ้านเป็น

ในชาตินี้ เรามีบ้านอยู่แถวกรุงเทพฯ บาง แถวระยองบ้าง โบสถ์หลังนี้ ไม่ใช่บ้านท่าน เดี่ยวเลิกงานต้องกลับบ้าน มาที่นี้ก็เหมือนมาทำงาน มาเรียนรู้อะไรบางอย่าง ทำงานก็ให้ทำงานอย่างมีสติ ทำงานเสร็จแล้วกลับบ้าน ฟังเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ฟังอย่างมีสติ ถ้าไม่จำเป็นต้องฟังให้กลับบ้าน กลับมาที่ตัว ลองสังเกตดู เออ...คนนี้เขาพูดเรื่องไม่จำเป็น ได้ยิน ไม่จำเป็นต้องฟังกลับบ้าน มารูสึกที่กำมือเข้า แบมือออก หายใจเข้า หายใจออก มาอยู่ที่เท้า กระแทบพื้น ให้รู้สึกไว้ อยาไปสนใจฟังเขา กลับมาอยู่ที่ตัวเองไว้เสมอ ฝึกให้เก่ง ถ้ามีเรื่องที่ต้องพูด จำเป็นต้องทำ ก็ให้มีสติกลับมาที่ตัวก่อน หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ แล้วค่อยพูดค่อยทำ พูดเสร็จ ทำเสร็จแล้วก็กลับมาที่ตัว หายใจเข้า หายใจออก ทำยากไหม ทำไม่ยาก ที่ยากคือไม่ทำ **ทำได้ไหม ทำได้ แต่ยังไม่ทำได้** พวกเราเป็นอย่างนี้ เป็นมานานแล้ว

มาในที่นี้ จึงเป็นโอกาสที่ดี มีโอกาสมายินชาเดียว รู้สึกว่า เอ...กายมัน สั่น สนใจตัวเอง สั่นก็เป็นนะ แต่เดิมไม่สนใจหรอก สนใจแต่ชาวบ้าน ไปหัดเดิน ยืน นั่ง นอน ทำความรู้สึกตัว ยกมือขึ้น รู้สึก เอามือลง รู้สึก บีบๆ นวดๆ ตัวเอง ให้รู้สึก กระแทบสัมผัสสิ่งต่างๆ ให้รู้สึก กลับมาที่ตัวเองเสมอ ภาวนาเป็นบ้านของจิต ไม่ใช่บ้านแค่ชาติเดียว ถ้าบ้านระยอง บ้านกรุงเทพฯ นี่มันเป็นบ้านชาติเดียว บ้านร่างกายมันเป็นบ้านตลอดสังสารวัฏ เราอยู่กับมันต่อไปเรื่อยๆ เพียงแต่เปลี่ยนรูปร่างไปบ้างตามกรรมที่สร้างมา ชาตินี้ตายไป ชาติหน้าเกิดใหม่ ก็กลับมาที่ตัว เปลี่ยนบ้านแล้วอาจจะไปบ้านดาวดึงส์ อันนั้นบ้านชั่วคราว แต่ร่างกายนี้ต้องกลับมาตลอด ตายไปจากดาวดึงส์มาเกิดอีก อาจจะไปเกิดจังหวัดไหนจังหวัดนี้ ก็บ้านชั่วคราวนะ บ้านจริงๆ นี่คือร่างกาย เพราะพวกเราประกอบไปด้วยชั้น ๕ มีทั้งฝ่ายรูปและฝ่ายนาม มันต้องอยู่ด้วยกัน มันไม่แยกกัน เดี่ยวแยกกันตอนตาย รูปก็ทิ้งไว้ นามดับไป ก็เกิดใหม่ได้รูปใหม่อย่างนี้ มันของเกิดดับๆ มันไม่ได้กระโดดไปนั้นไปนี้หรอก รูปก็เกิดดับ นามก็เกิดดับ มันไปในรูปกระแส อุปนิสัยใจคอก็ติดตามไป บุญบาปก็ติดตามไปในรูปกระแส เป็นเหตุปัจจัย

ที่เราทั้งหลายเกิดตายวนเวียนมานานหนักหนา นี้ เพราะปัจจัยคืออวิชชา มีความไม่รู้หรือสงสัยเป็นปัจจัย **อวิชชาปัจจัย สงขาร** มาในรูปปัจจัย ไม่ใช่ อวิชชาเก่ามันกระโดดตามมา ไม่ใช่อย่างนั้น อวิชชาในชาติที่แล้วมันดับไปแล้ว แต่มันส่งทอดปัจจัยมา ก็เลสในชาติที่แล้วมันดับไปแล้ว แต่มันส่งปัจจัยมา ก็เลสในชาตินี้เกิดแล้วมันดับไปแล้ว แต่มันส่งปัจจัยไปสู่ชาติหน้า ความอยากในชาตินี้มันเกิดแล้ว มันดับก็จริงอยู่ แต่มันส่งปัจจัยไป ให้เกิดเป็นทุกขต่อไปอีกในชาติหน้า



ถ้าจะให้เห็นภาพของเหตุปัจจัยที่ไม่ได้กระโดดตามมา แต่มีผลของมันเกิดขึ้น ก็ดูที่ตัวเรานี้ รูปนาม จันท์ ๕ นี้ เป็นผลมาจากความรักตัวกลัวตาย อยากให้ตัวเองเป็นสุข ไม่มีทุกข์ ก็ไปทำนั่นทำนี่เพื่อตัวเอง เจ้าความไม่รู้ เจ้าความอยากนั้น ดับไปแล้ว ดับไปในชาติที่แล้วโน้นแหละ แต่ผลของมัน คือ วิกาภจันท์ สิ่งที่เหมาะสมเรียกว่าตัวเรานี้ เป็นโง่บ้าง ทุกข์มัย นึกว่าจะสุข ก็ทำ ได้ผลมาเป็นยังไง ก็ทุกอย่างที่เห็นกันนี้ เป็นภาระหนักให้เราแบกอยู่นี้ **อวิชาและตัณหา**มันไม่รับผิชอบด้วย มันเกิดแล้วก็ดับไป ไม่ได้กระโดดตามมา แต่ส่งผลมา เราต้องบริหารไปด้วยความยากลำบาก ถ้าจะพูดแบบอุปมาให้เห็นภาพชัด เช่น บางคนเขาเหงา อยากมีคู่ ก็หาคู่มา อารมณ์เหงา อยากมีคู่ดับไปแล้ว ไม่ได้มารับผิชอบอะไรด้วย ไม่กระโดดมา ในวันนี้ ตอนนี เขาต้องรับผิชอบ บริหารจนลั่นห้อยทีเดียว

ดังนั้น ถ้าไม่ยกตกกระทำลำบากอย่างที่เป็นอย่างทุกวันนี้ ก็ต้องฝึกละ ตัณหา ละความอยาก ถ้ายังละไม่ได้ อย่างน้อยก็ให้ละทุจริตออกไป จะได้ไม่ไปตกอบายในชาติหน้า ให้เรามีสติอยู่กับตัวเองไว้ การกลับมาอยู่กับตัวเอง นั้นแหละ ทำให้เราได้ความรู้ทุกอย่าง อย่างทั้งหมด จนกระทั่งรู้เรื่องอริยสัจ อย่างที่ผมพูดให้ฟังเมื่อคืนนี้

พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า ทุกข์ก็ดี เหตุเกิดของทุกข์ก็ดี ความดับทุกข์ก็ดี หนทางแห่งความดับทุกข์ก็ดี **โลกก็ดี เหตุเกิดโลกก็ดี ความดับโลกก็ดี หนทางข้อปฏิบัติให้ถึงความดับโลกก็ดี อยู่ในกายยาวาวาหนาคิบบ ที่มีใจครอง มีสัญญา**นี้ อยู่ในนี้เลย จึงต้องกลับมาที่นี้ มาดูอยู่ที่นี้ เพียงกลับมาได้ ยังดูไม่ชัดเจน ก็ดีระดับหนึ่ง เพียงกลับมาได้ กิเลสมันก็ไม่เข้ามา ถ้าไม่กลับมาที่ตัวนี้ กิเลสมาเพียบเลย ถ้ากลับมาที่ตัว หายใจเข้า หายใจออก ถึงไม่มีปัญหา แต่มีสติก็กั้นกิเลสได้

ตัณหาที่ถูกกั้นได้ด้วยสติ กิเลสพาเราไปยินดีในร้ายในอารมณ์ต่างๆ เราต้องมีสติ กลับมาที่ตัว กระแสตัณหากันได้ด้วยสติ เราทั้งหลายคงพากันไปทำบุญหรือทำอะไรเอะอะแยะ แต่กิเลสไม่หมด กั้นกิเลสไม่ได้ ไปทำบุญวัดนั้น วัดนี้ เข้าวัดนั้น ออกวัดนี้เอะอะแยะ พอกลับมาบ้านเป็นไง ยังบ่นสามี บ่นลูก อยากนั้น อยากนี่ อิจฉาตาธำร่อน เพียบเลย บุญมันก็ส่วนบุญ กิเลสมันก็อยู่ส่วน กิเลส เป็นกระแสของมัน ถ้าอยากจะกั้นกิเลสได้ ต้องมีสติ ฝึกสติกลับมาที่ตัว

พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกนี้เป็นไปตามกระแสตัณหา ตัณหา มันไหลท่วมทับสัตว์ทั้งหลายไป สัตว์ทั้งหลายจึงเกิดความยินดีในร้ายในอารมณ์ต่างๆ มากมาย สิ่งที่จะกั้นได้คือสติ สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก มีสติกลับมาที่ตัว จะกั้นตัณหา กั้นกิเลสได้ ถ้ากิเลสเกิดขึ้นแล้วมันก็ไม่โต เห็นคนนั้นแล้ว ไม่ชอบขึ้นหน้าเขา อย่าไหลไป ถ้าไหลไปตามเป็นไง โอ...จะไปแข่งเขาต่อไปอีก อย่าไปๆ ไม่ชอบแล้ว หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ กำมือเข้า แบบมือ ออก ไม่ชอบหน้าไอ้หมอนั้น กำมือเข้า แบบมือออก รู้สึกตัวไว้นะ ไม่ใช่กำมือไป ต่อเขา กำมือให้รู้สึก อยู่กับตัว อย่าไปกับเขา ถ้าไปกับเขา กิเลสเพียบเลย ต้องกลับมาที่ตัว

สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก และ **กระแสกิเลส นั้นจะถูกลอนได้ด้วยปัญญา** ถ้ามีปัญหาที่จะถอนมันได้ มีสติอยู่กับตัวแล้ว มีจิตตั้งมั่นดี เราก็สอดส่องมองดู สิ่งที่เหมาะสมเรียกว่าตัวเรา มันไม่มีตัวตน มันมีแต่รูปแต่นาม มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของเป็นทุกข์ มีแต่ของไม่ใช่ตัวตน บังคับควบคุมไม่ได้ มันไม่เป็นไปตามที่ใจอยาก มันเป็นไปตามเหตุเสมอ มีปัญหาก็จะถอดตัณหาได้ ความทุกข์ที่มาจากความอยากมันก็ไม่มี ชีวิตก็ดำเนินไปได้โดยสะดวก พอเป็นไปได้ แก่ เจ็บ ตาย ไปตามสมควร แต่ไม่เป็นทุกข์ไปกับมัน และทำให้ถึงนิพพาน ถึงความดับสนิทของทุกข์ได้

คำสอนของพระพุทธเจ้านี้จึงน่าอัศจรรย์มาก สามารถใช้ชีวิตโดยไม่เป็นทุกข์ แล้วยังพ้นทุกข์ได้อีก ไม่ต้องใช้ชีวิตแบบเดิม ใช้ชีวิตแบบเดิมนี้มันเต็มไปด้วยทุกข์ และยังไม่ว่าจะพ้นทุกข์ ส่วนของพระพุทธเจ้านี้ **ใช้ชีวิตโดยไม่ต้องทุกข์ ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยไปรุ่ง เป็นสุข และพ้นจากทุกข์ได้ เป็นสุข โดยจำเป็นไม่ต้องกลับไปทุกข์อีกเลยก็ได้** มันน่าอัศจรรย์อย่างนี้ ส่วนพวกเรา เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ ลูกเราดีก็สุข พอลูกไม่ดีก็ทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนให้เป็นสุข โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ ดีกว่า อัศจรรย์กว่ามาก

ด้วยการมีสติอยู่กับตนเอง รู้จักระงับ ยับยั้ง ชั้งใจ กั้นกิเลส กั้นตัณหาได้ มันก็ไม่ทุกข์ ไม่มีเรื่องเดือดร้อนใจในภายหลัง เวลาจะตายก็ไม่ต้องกลัวตาย เพราะเราเป็นผู้มีสติ ตายอย่างมีสตินี้ มันไม่ไปอบาย ไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ไม่เดือดร้อนใจอย่างนี้ แก่ก็สบาย ตายเมื่อไรก็ได้ พร้อมจะตายเสมอ พวกท่านพร้อมกันแล้วหรือยัง พร้อมจะตายหรือยัง ถ้ามีสติก็ตายไปเถอะ ไม่มีปัญหาหาอะไร ขอให้ตายอย่างมีสติ ตายก็เกิดใหม่อยู่ดี ยังมีกิเลสอยู่ ขอให้ตายแล้วเกิดให้ดีกว่าแล้วกัน เกิดให้ดีกว่า

ชาวพุทธที่ถูกต้องนี้ เขาไม่ได้กลัวพลัดพราก ไม่ได้กลัวแก่ ไม่ได้กลัวตาย แต่กลัวการเกิด กลัวตายมันช่วยอะไรไม่ได้ กลัวตายมันก็ตายอยู่ดี ไม่กลัวตายมันก็ตายอยู่ดี กลัวตายมันไม่เกิดประโยชน์ กลัวพลัดพราก มีแล้วก็ต้องพลัดพรากอยู่ดี จะกลัวหรือไม่กลัวมันก็ต้องพลัดพราก ถ้ากลัวเกิด จะช่วยเราได้บ้าง **กลัวเกิดในอบาย อบายมันทุกข์เยอะนะ เราจะได้ไม่ทำทุจริต ทุจริตนี้มันเป็นเหตุให้เกิดในอบาย ความหลงเป็นเหตุให้เกิดในอบาย จะได้ระวัง ไม่ต้องกลัวตายหรือเพราะมันตายอยู่แล้ว แต่กลัวเกิด เกิดในอบายคงกลัวกันทุกคนนะ ฉะนั้น อย่าไปทำทุจริต เป็นคนมีศีล สำรวมระวัง ถ้าผลออกไปทำแล้ว ให้มีหรืออดตัดปะ ตั้งใจสมาทานใหม่ ให้เป็นคนมีศีลไว้ ให้มีสติอยู่**

กับตัวไว้ ให้กลัวเกิด

ที่นี่ มีปัญญามากขึ้น กลัวทุกข์ที่ติดมากับความเกิด เพราะความแก่และความตาย มันติดมากับความเกิด อย่าไปเกิดก็จบเรื่องแล้ว ต้องอาศัยอริยมรรคแล้ว ถ้าเอาแค่ไม่ยอมเกิดในอบายนี้ ทุกคนคงไม่ยอมเกิด ก็ต้องไม่ทำทุจริต พื้นฐานของชาวพุทธนี้เหมือนกันหมด คือ ไม่ทำทุจริต งดเว้นบาปเป็นคนมีศีล เพราะแน่นอนว่าทุกคนไม่ยอมเกิดในอบาย และรู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ทุจริตเป็นเหตุให้ตกอบาย ก็เลยไม่ทำทุจริต นี่เป็นพื้นฐานเลยสำหรับทุกคน เป็นคนมีศีล สำรวม ระวัง งดเว้นทุจริต บางคนยังติดยังข้องอยู่ ยังมีกิเลสอยู่ ก็พากันทำบุญ ทำคุณงามความดี ได้เกิด เสวยผลบุญสักหน่อยก็แก่และตาย บางคนมีปัญหาเพิ่มขึ้นเห็นว่า โอ...การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้มันไม่ไหวแล้ว **เกิดมาที่ไรก็ทุกข์ทุกที ต้องพ้นจากความเกิดเท่านั้น จึงจะหมดทุกข์** พวกนี้ก็อริยมรรค

ถ้าเป็นชาวพุทธที่ถูกต้อง พื้นฐานนี้เหมือนกันทุกคน เป็นคนมีศีล ตั้งอยู่ในศีล เพราะเขากลัวความเกิดในอบาย เกิดในอบายมันทุกข์มาก ถ้ามีปัญหาเพิ่มขึ้น แม้กระทั่งเกิดเป็นมนุษย์ก็ทุกข์ ท่านทุกข์หรือยัง บางคนยังไม่ค่อยเห็นบางคนแก่แล้วยังไม่เห็นอีก ก็ลำบากหน่อย ต้องไปมองดูทุกข์ มันเป็นรูปนามมีภาระมาก ดูแลลำบาก เหนื่อยกับมัน หัวหมุนเวียนอยู่ ท้ายที่สุดก็ไม่เหลืออะไร ไม่ได้อะไร ถ้าเห็นมีปัญหาเห็นอย่างนี้ ก็มาปฏิบัติธรรมสูงขึ้นไป

ผมพูดธรรมให้ท่านทั้งหลายฟังในช่วงสุดท้าย เรื่องการมีสติอยู่กับตัว เป็นช่วงเวลาที่ดี เป็นการกลับมาบ้าน รู้จักวิถีกลับบ้าน รู้จักทางกลับบ้าน เมื่อกลับบ้านเป็น จะได้รู้จักประตูที่ทำให้ได้พบสมบัติอย่างแท้จริง คืออินพพานสมบัติอื่นๆ นั่นไม่ใช่สมบัติอันแท้จริง สมบัติทางโลก เงิน ทอง ทรัพย์สิน

บ้าน ที่ดิน รถยนต์ ชื่อเสียง สามิ ภรรยา ลูก เหล่านี้เป็นสมบัติชั่วคราว เงินก็เอาไว้ใช้เป็นชาติๆ ไป ชาติต่อไปเกิดใหม่ก็ตัวใครตัวมัน ท่านไหนมีเงินก็เอาไว้ใช้ชาติเดียวก็พอ บางคน เขาบอก อาจารย์...ดิฉันนี้หาเงินไว้ใช้ ๑๐๐ ชาติก็ไม่หมด โอ...อย่างนี้ขอแสดงความเสียใจด้วย ๙๙ ชาตินั้นคุณไม่ได้ใช้หรอก คุณได้ใช้ชาติเดียว ฉะนั้น ถ้ามันเยอะขนาดนั้น ก็เอามาเปลี่ยนให้มันเป็นทรัพย์ชนิดอื่น ที่มันจะได้ใช้ชาติหน้า

ให้รู้จักสมบัติชั่วคราว ของใช้ชั่วคราว ด้านกายภาพนี้ ทรัพย์สิน เงินทอง บ้าน ที่ดิน ก็ใช้ชั่วคราว มีบ้านก็ใช้มันเป็นที่อยู่อาศัย ชาติหน้าไม่ต้องมานะ ให้ไปหาบ้านใหม่ บางคนห่วยบ้าน แหม...บ้านของเราเสียหายด้วยความยากลำบาก ผ่อนกว่าจะหมด ยากลำบาก หลายปี บางคนผ่อนตั้ง ๓๐ ปี ผ่อนตั้งแต่หัวด้ายยันหัวขาวเลย รักมันมากบ้านหลังนี้ ตายไปเกิดมาเป็นตุ๊กแก อยู่แถวนี้ อย่างนี้ไม่คุ้มกัน ใช้ชาติเดียวก็พอ ผ่อนมากก็ปีก็ช่างมันเถอะ **ใช้ชาติเดียวแล้วทิ้งมันไป** นี้ด้านกายภาพ ทรัพย์สิน เงินทอง ที่ดิน บ้าน รถยนต์ หรือสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ญาติพี่น้อง ลูก สามิ ก็เป็นเพียง ๑ ชาติ เป็นสิ่งชั่วคราว

**สมบัติที่จะติดเราไปได้ ใช้ได้หลายๆ ชาติหน่อย ก็คือบุญกุศล** ท่านทั้งหลายอย่าลืมหาบุญ มีศรัทธาในพระพุทธเจ้า ศรัทธาเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า **สทธิธ วิตุตฺติ ปุริสสสุ เสฏฺฐิ** ศรัทธาเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจของคนในโลกนี้ ท่านมีศรัทธากันหรือยัง ศรัทธาเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านตรัสคำไหน คำนั้นจริงแน่นอน เชื่อกันก็ถือว่าได้ทรัพย์แล้ว ได้เพิ่มมากขึ้นน้อย ก็อยู่ที่ความเพียร ความเชื่อนี้ได้มาหน่อยหนึ่งแล้ว ใครอยากได้ทรัพย์เยอะนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่ายังไง ก็ไปทำเอา ใช้ความเพียรสมาทานศีล ตั้งใจรักษาศีล ฝึกสติ มีหิริ มีโอตตปปะ ก็ทำเอา ได้ทรัพย์ไป

มากน้อย แต่ละคนไม่เท่ากัน อันนี้ก็เป็นที่ไปคอยช่วยเหลือติดตามตัวเราไปชาติหน้า ชาติโน้นๆ ไปเรื่อยๆ อย่าลืมหาสมบัติไป เป็นสมบัติที่ติดตัว เป็นสมบัติที่ใส่ธนาคารไว้ เหมือนเรามีเงินใส่ธนาคารไว้ ตอนนี้เราอยู่ระยองหรืออยู่กรุงเทพ จะไปเชียงใหม่ จะไปนั่นไปนี่ มันก็มีเงินอยู่ในธนาคาร มีความจำเป็นก็ไปกดออกมาใช้ ก็เหมือนกับบุญกุศลต่างๆ ที่เราทำไว้ใส่เอาไว้ เป็นไปในรูปกระแส พอช่วงตกระกำลำบาก ช่วงจำเป็นก็จะมีตัวช่วยเป็นญาติ เป็นมิตร ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง มาคอยช่วยเหลือ นี่แหละ มีทั้งสมบัติในชาตินี้ และสมบัติที่จะนำไปใช้ในชาติถัดๆ ไป ด้านกายภาพก็ชาติเดียวนี้ชาติเดียว หาเอาพอสมควร บุญกุศลทำให้เยอะๆ ทำให้มากๆ เป็นสิ่งที่จะติดตามไป

ส่วนสมบัติอันที่แท้จริง **สมบัติประจำตัวของคนคือนิพพาน** อันนี้อย่าลืมหาสมบัติประจำตัว คือความปล่อย ความวาง ความเป็นอิสระ ความสงบ ความสุข ความร่มเย็น ถ้าได้สมบัติประจำตัวแล้ว ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน สบายหมด ไม่ต้องพึ่งสิ่งนั้นสิ่งนี้อีกต่อไปแล้ว มีความสุขก็ปล่อยวางได้ มีความทุกข์ก็วางได้ ดีก็วางได้ ไม่ดีก็วางได้ เป็นอิสระ นี่คือสมบัติประจำตัว พวกท่านได้กันแล้วหรือยัง กลับมาที่ตัวไว้ กลับมาบ้านแล้วจะเจอประตอมตะ **ประตอมตะคือ อริยมรรคมีองค์ ๘** มันอยู่ในนี้แหละ มาฝึกเอาในตัวเองนี้ ความเห็นผิด ความยึดถือ กิเลสต่างๆ ก็ขัดเอาในนี้แหละ

ประตอมตะในนี้ อยู่ในบ้านนี้ ประตอมตะที่จะทำให้ได้สมบัติอันแท้จริง ความคิดไม่ดี มันอยู่ในนี้ ขัดมัน ให้เหลือแต่ความคิดที่ถูกต้อง วาจาผิดมันอยู่ในนี้ ขัดมัน ให้เหลือแต่วาจาที่ถูกต้อง กลับมาบ้าน แล้วมาดู มาดูแล้วก็ขัดมัน อันไหนไม่ดีขัดมันออก อันไหนดีใส่เข้ามา ถ้าได้ประตอม ตะก็ได้สมบัติประจำตัวคือนิพพาน สมบัติประจำตัวของคนคือนิพพาน พระพุทธเจ้าตรัสว่า นิพพานอันเป็น

โลกุตระธรรมนั้น เป็นสมบัติประจำตัวของคน อยากได้กันไหม ท่านพกอะไรติดตัว บัตรประชาชน พกเงิน พกบัตรเครดิต อันนี้มันชั่วคราว ๑ ชาติ พกบุญ พกกุศล พกคุณงามความดี อันนี้หลายชาติหน่อย ที่ควรจะพกติดตัวอยู่เสมอ คือนิพพาน ความปล่อย ความวาง ความสงบระงับ ความสุข ประดูอยู่ในกายยาวาวหนาคืบนี้แหละ

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นประตุนิพพาน ใครทำได้มากก็ใกล้ประตูแล้ว จะได้สัมผัสกับนิพพานตามส่วนไป ใครทำได้เต็มทีสมบูรณ์ก็ถึงนิพพาน ถ้าทำยังไม่เต็มทีก็ได้เหมือนกัน แต่ได้น้อยหน่อย ก็ทำเอา นี่เป็นสมบัติประจำตัวของคน ความปล่อยวาง ความสงบ ความเป็นอิสระ ประจำตัวเลย ไม่ว่าจะไปที่ไหน สบายหมด ไม่ว่าจะตาย ปล่อยมันตายไป ปล่อยวาง ประเสริฐกว่าสมบัติชาตินี้ สมบัติชาติหน้า อ้าว...ตาย เป็นรูปนามมันตาย ปล่อยวาง เจอสิ่งที่ดี ปล่อยวางมัน เจอสิ่งไม่ดี ปล่อยวางมัน มันอิสระ ปลอดภัย ปลอดภัย เป็นสุขอย่างยิ่ง

ผมมาพูดธรรมให้ท่านฟัง ได้บอกถึงการมามีสติอยู่กับตัวเอง บอกถึงสมบัติอันแท้จริงสำหรับท่านทั้งหลาย มาอยู่กับตัวเอง กลับบ้าน บ้านในสังสารวัฏนี้คือกาย เพราะพวกเรานี้เกิดอยู่ในภุมิที่มีชั้น ๕ ประกอบไปด้วยรูปและนาม มันไม่มีทางแยกกัน มันต้องรวมกันอยู่ บ้านของนามนี้ก็คือกาย ส่วนบ้านระยอง บ้านกรุงเทพ นี่ชั่วคราว ชาตินี้อยู่ระยอง ชาติต่อไปจะไปอยู่แถวไหนก็ไม่รู้ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา

แต่บ้านอันแท้จริง มีอันเดียวคือนิพพาน ท้ายที่สุด จะต้องถึงบ้านอันแท้จริง คือนิพพาน เราคงได้ยินมานานแล้ว นิพพานสมบัติ เคยได้ยินไหม วันนี้มาพูดให้ฟัง จะได้รู้จักประตู สถานที่เราจะหาประตูได้คือกายยาวาวหนาคืบ



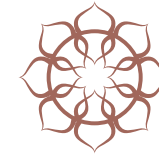


ที่มีใจครองและมีสัญญา นี้ กลับมาอยู่ที่นี้ พอกลับมาอยู่ที่นี้แล้ว เช็กตัวเอง  
ขัดเกลาตนเอง ความเห็นยังผิดอยู่เอาออกไป ให้ความเห็นมันถูก ให้มันมี  
สัมมาทิฐิ นี่เป็นประตุ ความคิดถูกใหม่ เช็กดู ความคิดผิดอยู่เอามันออกไป  
สำรวจระวัง ให้ความเห็นถูก ให้ความคิดถูก วาจาเป็นใจ ถูกใหม่ วาจา มันไม่ดี  
พูดเรื่องคนอื่นมันไม่ดี พูดเพื่อเจ้อมันไม่ดี พูดโกหกมันไม่ดี ไม่ใช่เราไม่ดี  
วาจา มันไม่ดี เอาออก ชำระออก การกระทำทางกาย การเลี้ยงชีพ ความ  
เพียร สติ สมาธิ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำขึ้นในนี้แหละ นี่แหละคือประตุ  
นิพพาน ประตุอมตะ อมตะทวาร

สรุปวันนี้ ก็พูดตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ถึงนิพพาน จะได้ชาตินี้ ชาติไหน  
ก็ไม่รู้ สูงสุดก็มีเท่านี้แหละ สมบัติประจำตัวคือนิพพาน บ้านอันแท้จริงคือ  
นิพพาน จุดจบของทุกเรื่องก็นิพพาน อย่างนี้

เออละ ผมมาบรรยายในคอร์สนี้ ก็พูดมากกว่าคนอื่นเขา ผมพูดเยอะ  
ท่านทั้งหลายมีพูดบ้างนิดๆ หน่อยๆ พูดเยอะก็มีโอกาสผิดพลาดเยอะ คนเรา  
มันเป็นธรรมดา มีความไม่สมบูรณ์แบบในตัวเอง มีข้อขาดตกบกพร่อง หรือ  
ทำให้ท่านหงุดหงิด รำคาญ หมั่นไส้ อันนี้ก็ต้องขอรภัย คงไม่ถึงโทษโกรธกัน  
ถ้าถึงโทษโกรธกันแล้วก็ให้วางลง จะได้ไม่เป็นเวรเป็นภัยต่อกัน เพราะแต่ละ  
คนก็เป็นไปตามกรรมของตนนั่นแหละ ผมก็เป็นไปตามกรรมของผม ท่านก็  
เป็นไปตามกรรมของท่าน ผมมาพูดธรรมให้ฟัง ท่านนำไปปฏิบัติก็เป็นความดี  
ของท่าน เป็นความเพียร ความขยัน ความเห็นถูกของท่าน

ผมมาบรรยายก็คงพอสมควรแก่เวลา ขอให้ทุกท่านมีความเพียร ฝึก  
สติสัมปชัญญะ เจริญในธรรมทุกท่าน ปิดการอบรมเท่านี้ อนุโมทนาทุกท่าน





รายชื่อผู้ร่วมบริจาค		
ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณนันทลี จารุรัตน์	๑,๐๐๐
๒	ผู้ฟังธรรมชมรมคนรู้ใจ ๑๐ ก.ค. ๕๕	๒,๗๙๐
๓	ไม่ออกนาม	๕๐๐
๔	คุณดารารัตน์ แผลมทอง	๕,๐๐๐
๕	ผู้เข้าปฏิบัติธรรม บ.ปตท. จำกัด (มหาชน) ๑๔ ก.ค. ๕๕	๕,๖๗๐
๖	รศ.ดร.นวลศิริ เป่าโรหิตย์	๑,๐๐๐
๗	นางสาวเพ็ญษา สายฟ้าแลบ	๑,๐๐๐
๘	คุณพิศวาท ชูลิขิต	๒๐๐
๙	คุณวิไลลักษณ์ บุญเศรษฐ	๕๐๐
๑๐	ไม่ออกนาม	๑,๐๐๐
๑๑	คุณสุภาพ ทิพย์ทัศน์	๕,๐๐๐
๑๒	ทพ.หงษ์ รักษากุลเกียรติ	๑,๐๐๐
๑๓	คุณมนิโชค ตติยไตรรงค์	๑,๐๐๐
๑๔	ผู้ฟังธรรม บริษัท เครื่องดื่มกระหิงแดง จำกัด ๒๕ ก.ค. ๕๕	๖๐๐
๑๕	ผู้ฟังธรรม บ้านจิตสบาย ๒๙ ก.ค. ๕๕	๔,๔๗๔
๑๖	ผู้เข้าปฏิบัติโรงพยาบาลสุรินทร์ ๓๑ ก.ค. - ๑ ส.ค. ๕๕	๑๑,๓๘๐
๑๗	ภญ.วรดา เจริญศิริ	๕๐๐
๑๘	คุณภิสินี นากดี	๒,๐๐๐
๑๙	คุณสุรางค์รัตน์ บัวทอง	๕๐๐

รายชื่อผู้ร่วมบริจาค		
ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๒๐	คุณวันขึ้น คุณจินตนา ธรรมไพโรจน์	๑,๐๐๐
๒๑	คุณวิภาวี สุขเกษม	๒๐๐
๒๒	คุณแจ็ก จริชัยโยธิน คุณคนารัตน์ สุทธิสิลากุล คุณดวงตา เจ็ดจำนงวิทยากุล	๓,๐๐๐
๒๓	อาจารย์ทัศนีย์ รัศมีนทราทิพย์	๕,๐๐๐
๒๔	พญ.นุสรา อรรถศิลป์	๓,๐๐๐
๒๕	พญ.สิริพร เนาวรัตน์ภาส	๓,๐๐๐
๒๖	ผู้เข้าปฏิบัติศูนย์วิปัสสนากรรมฐานบ้านจันรม อ.เมือง จ.สุรินทร์ ๑๑ - ๑๓ ส.ค. ๕๕	๖,๕๗๐
๒๗	ไม่ออกนาม	๒,๐๐๐
๒๘	ไม่ออกนาม	๑,๐๐๐
๒๙	คุณกนกวรรณ ศิริวรรณดี	๒๐๐
๓๐	คุณแนน	๑,๐๐๐
๓๑	ผู้เข้าฟังธรรม เบนซ์ทองหล่อ ๒๖ ส.ค. ๒๕๕๕	๖,๖๔๐
๓๒	คุณสุวิมล อัครไชยชาญ	๑,๐๐๐
๓๓	คุณไวภพ อัครไชยชาญ	๑,๐๐๐
๓๔	ผู้ฟังธรรม บ้านจิตสบาย ๒๖ ส.ค. ๕๕	๓,๕๙๐
๓๕	อุทิศให้คุณพ่อสุจิต พุกกะเวส	๒๒,๐๐๐
๓๖	คุณศรีทิพย์ องค์กรไพบูลย์	๕๐๐
๓๗	คุณสุทิน ตันรัตน์นาร คุณกนกพร คุณชัยเจริญกุล	๑,๐๐๐

รายชื่อผู้ร่วมบริจาค		
ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๓๘	ผู้ปฏิบัติธรรมยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ๗ ก.ย. ๕๕	๑,๓๐๐
๓๙	ผู้พึงธรรมจังหวัดกาฬสินธุ์ ๖ ก.ย. ๕๕	๒,๒๒๐
๔๐	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมวังริริสอร์ท จ.นครนายก ๓ - ๕ ก.ย. ๕๕	๕,๐๐๐
๔๑	ผู้พึงธรรมคลินิกคุณหมอไพฑูรย์ มินบุรี ๗ ก.ย. ๕๕	๓,๐๐๐
๔๒	ผู้พึงธรรม บริษัท เครื่องดื่มกระเทียมแดง จำกัด ๑๙ ก.ย. ๕๕	๕๒๐
๔๓	คุณสมใจ ทิพย์ชัยเชษฐา	๕,๐๐๐
๔๔	ผู้พึงธรรม บ้านจิตสบาย ๑๖ ก.ย. ๕๕	๒,๑๗๐
๔๕	ผู้พึงธรรมชมรมคนรู้ใจ ๑๑ ก.ย. ๕๕	๕,๙๓๐
๔๖	ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ปตท. รุ่น ๒/๒๕๕๕	๑,๘๕๐
๔๗	คุณพากเพียร เขียรมาดิ	๑,๐๐๐
๔๘	คุณณรงค์ จรุงธรรมโชติ	๕๐๐
๔๙	คุณวารรัตน์ อิ่มสงวน	๑,๐๐๐
๕๐	ผู้พึงธรรม บมจ.มหพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์	๑,๓๐๐
๕๑	คุณเฉลิม โสกา นันทิกานต์อมร	๓๐๐
๕๒	คุณบงกช ชีไธ	๒๐๐
๕๓	คุณชินศักดิ์ พุทธิวิสุทธิศักดิ์	๑๐๐
๕๔	คุณณัษดวง วัชรสารทรัพย์	๑,๐๐๐
๕๕	คุณวันชื่น คุณจินตนา ธรรมไพโรจน์	๕๐๐
๕๖	ไม่ออกนาม	๕๐๐

รายชื่อผู้ร่วมบริจาค		
ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๕๗	ทญ.สารชา เขื้อสำราญ	๑,๐๐๐
๕๘	คุณนรี วัชรากิชาติและครอบครัว	๕๐๐
๕๙	คุณพรทิพย์ สุริยस्थ्य์	๒,๐๐๐
๖๐	คุณกอบกุล พึ่งสุขนสุนทร และผู้ไม่ออกนาม	๑,๘๖๐
๖๑	ผู้พึงธรรมชมรมคนรู้ใจ ๑๐ ต.ค. ๕๕	๑,๕๐๐
๖๒	ผู้เข้าปฏิบัติธรรม บ. AIA ๘ ต.ค. ๕๕	๒๐,๐๐๐
๖๓	คุณอัญชลี เบญพาด	๕๐๐
๖๔	คุณยุวดี บุรณธนาณุกิจ	๑,๐๐๐
๖๕	คุณวิภาวี สุขเกษม	๒๐๐
๖๖	นายสมบุรณ์ นางศศิธร นายปริญญา นายปราชญ์ ศรีบุศกรณั	๕,๐๐๐
๖๗	นายบุญญรัตน์ นางบุญมา นาคคะนอง	๑,๐๐๐
๖๘	ไม่ออกนาม	๑๐๐
๖๙	ผู้พึงธรรม บ้านจิตสบาย ๑๔ ต.ค. ๕๕	๒,๙๒๐
๗๐	คุณสุชาติ นาวินจิตรประเสริฐ และครอบครัว	๑,๐๐๐
๗๑	คุณธัญณัฏกานต์ ศรีกล่อม และครอบครัว	๕๐๐
๗๒	คุณเกตุแก้ว สุบัญญัติไพศาล	๓,๐๐๐
๗๓	คุณชาครินทร์ ด.ช.ชวกร นามสละ และคุณสุธารัตน์ อากกล้า	๑๐๐
<b>รวมยอดบริจาค</b>		<b>๑๘๑,๒๗๕</b>

## ประวัติ



### อาจารย์สุวัตร ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

สถานที่เกิด บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ

อ.ลำโรงท่าบ จ.สุรินทร์

## การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## งานปัจจุบัน

- วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
  - อาจารย์สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์ [www.gjsupee.com](http://www.gjsupee.com)