

เริ่มต้นภาวนา

อ. สุภีร์ พุ่มพอง





หนังสือลำดับที่ ๕๕

เริ่มต้นภาวนา : สุภีร์ ทูมทอง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๕๑

จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์ถวายโดย : ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

จัดรูปเล่ม : บริษัท วิธิต้า จำกัด โทร ๐-๒๔๑๗-๐๔๑๗

ปก : Canna Graphic โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

ภาพวาดประกอบ : หทัยรัตน์ วุฒิโสภณ, เอกชัย ประระมะ
ธเนศ อุทัยเลิศ, กันต์ ธนทัต

อนุเคราะห์กระดาษและจัดพิมพ์โดย:
บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน
กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐
โทรสาร ๐-๒๔๒๔-๑๓๘๒

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชีนาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com

คำปรารภ จาก ผู้บรรยาย



หนังสือเล่มนี้ เกิดจากการถอดเทปคำบรรยายที่
ฐิติชาณ์ริสอร์ท ตลาดน้ำอัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม เมื่อ
วันอาทิตย์ที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น.
ซึ่ง **คุณหมอยศยง ตั้งวิจิตฤกษ์** ได้เชิญให้ไปบรรยายแก่ผู้สนใจ
ธรรมะที่นั่น การบรรยายครั้งนี้เป็นการบรรยายครั้งแรก จึงได้
บรรยายธรรมะอย่างย่อๆ ด้วยภาษาที่ง่ายๆ แต่ให้ครอบคลุม
เพียงพอสำหรับนำไปปฏิบัติได้ เมื่อกลับมาแล้ว **คุณหมอ
อิศราวดี วิเศษศิริ** ได้เป็นธุระในการหาคนถอดเทป ผู้บรรยาย
ได้ปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมตามความเห็นสมควร แล้วใช้ชื่อ
หนังสือว่า “**เริ่มต้นภาวนา**”

การศึกษาธรรมะให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ นั่น แท้จริงคือ การย้อนกลับมาศึกษาในกายในใจของเราเอง ด้วยเครื่องมือ คือการมีสติสัมปชัญญะ มาตามรู้กายตามรู้ใจไปตามความเป็นจริง กายเป็นอย่างไรก็รู้ใจเป็นอย่างไรก็รู้ จนเกิดปัญญา ละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นวิธีการที่เรียบง่าย และได้ผลจริง อันองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นบรมครูของโลกได้ทรงประกาศเอาไว้ดีแล้ว

ขอขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่ให้ความเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมต่อท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

คำนำ

จาก ชมรม กัลยาณธรรม

ชมรมกัลยาณธรรม ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง ที่เมตตาตามอบต้นฉบับหนังสือ “**เริ่มต้นภาวนา**” ให้จัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทานในงานแสดงธรรมปฏิบัติเป็นธรรมทานเพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในการจัดงานดังกล่าวที่หอประชุมใหญ่ และหอประชุมเล็กมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในวันอาทิตย์ที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑ นี้

ชมรมกัลยาณธรรม ขอกราบขอบพระคุณ กับคุณเมตตา อุทกะพันธุ์ และบริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์กระดาษ และ

จัดพิมพ์หนังสือนี้เพื่อแจกเป็นธรรมทาน โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย
ใดๆ จำนวนถึง ๑๐,๐๐๐ เล่ม ขออนุโมทนากับทุกท่าน
ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการเผยแพร่ธรรมตามรอยปฏิบัติ ของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขอนอบน้อมถวายอานิสงส์แห่งปัญญาทานนี้ เป็น
พุทธบูชา และอ้อเจ้าจะแห่งปัญญาทานบารมีนี้ จงเป็น
ดวงประทีปนำปวงสัตว์สู่ความพ้นทุกข์ เทอญ

ชมรมกัลยาณธรรม

สารบัญ (๑)

ธรรมะ ธรรมตา	หน้า	๑๐
ทุกข์ พ้นทุกข์	หน้า	๑๘
ชีวิตเป็นส่วนประกอบของชั้นที่ ๕	หน้า	๒๔
ศึกษาธรรมะ ศึกษาชีวิตเราเอง	หน้า	๓๒
ทุกข์ต่างระดับ	หน้า	๓๘
รู้ทุกข์ ละตัณหา	หน้า	๕๐
ปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา	หน้า	๕๙
ธรรมะปรากฏตามคุณภาพจิต	หน้า	๖๗
พุทธะ ผู้รู้	หน้า	๗๑
สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา	หน้า	๗๖

สารบัญ (๒)

เริ่มต้นด้วยจิตที่มีศีล	หน้า ๘๔
หลักการฝึกสติ	หน้า ๘๔
ดูกายดูใจเป็นงานหลัก	หน้า ๑๑๔
ฟังพระพุทธรเจ้า	หน้า ๑๑๙
สมณะกับวิปัสสนา	หน้า ๑๒๔
ดูทุกข์ เป็นสุข	หน้า ๑๓๖
อนุปุปพิกธา	หน้า ๑๔๑
พระอริยเจ้า	หน้า ๑๕๓
“รู้” แล้ว “วาง”	หน้า ๑๖๓
วิปัสสนาทุกที่ทุกเวลา	หน้า ๑๖๗





ธรรมะ ธรรมตา

ฟังธรรมะก็ฟังสบายๆ นะ ส่วนใหญ่ไม่เคยฟังผมบรรยาย ฟังไปเรื่อยๆ เอาเท่าที่ได้ ไม่ต้องไปเครียดมาก เรื่องธรรมะเครียดมากก็ไม่ได้ อยากได้มากๆ ก็ไม่ได้ อยากได้เกินกว่าที่ตัวเองทำได้ก็ไม่ได้เหมือนกัน เพราะตัณหามันเอาไปกินหมด ต้องสบายๆ ใจเย็นๆ แต่ไม่ใช่ขี้เกียจนะ ทำไปเรื่อยๆ แต่ไม่ขี้เกียจ เหมือนปลูกต้นไม้ที่นั่นแหละ เราปลูกต้นไม้ก็อยากให้มันโต ถ้าอยากให้มันโตเร็วก็เครียด ต้องปล่อยให้มันโตตามธรรมชาติของมัน ไม่ต้องไปรีบให้มันโต

ไม่ต้องไปรีบให้มันออกดอกออกผล การศึกษาธรรมะที่จะให้เข้าใจก็ไม่ต้องไปรีบมาก ไม่ต้องคิดว่าจะรีบปฏิบัติให้ได้รีบพันทุกข้ออะไรอย่างนี้นะ ตัณหามันคอยบงการเราอยู่เรื่อย ต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ใจเย็นๆ ศึกษาไป ผักสลัด ส้มปชัญญะ ผักให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ไปเรื่อย ก็จะทำให้เข้าใจธรรมะได้

ธรรมะจริงๆ ไม่ใช่เรื่องยาก ที่เราไม่เห็นธรรมะเพราะมีจิตวิสัยมันบังเอาไว้ มีจิตวิสัยที่เกี่ยวกับการศึกษาธรรมะ ก็คือเราเห็นว่า ธรรมะเป็นเรื่องประหลาดอัศจรรย์ เห็นว่าธรรมะเป็นอะไรที่ผิดธรรมดา ผิดธรรมชาติ ความคิดนี้จะบังความจริงเอาไว้ ไม่ได้เห็นความจริงเพราะคิดว่าธรรมะเป็นอะไรที่ประหลาดอัศจรรย์ สิ่งที่เราเห็นอยู่ทุกวัน รู้สึกอยู่ทุกวันนี้ มันไม่ใช่ธรรมะหรอก ต้องไปทำอะไรประหลาดๆ ขึ้นมา เพื่อจะเห็นอะไรที่ประหลาดพิสดาร เห็นแสงบ้าง



เห็นอะไรวาบวบบ้าง ได้ความสงบนิ่งๆ ยาวนานตลอดบ้าง
 อย่างนี้ เรามี**มิจฉาทิฐิ** คือความเข้าใจผิดต่อธรรมะตั้งแต่
เบื้องต้นของการศึกษา คิดว่าธรรมะคืออะไรที่เหนือธรรมดา
เวลาปฏิบัติธรรมก็ทำอะไรเหนือธรรมดาขึ้นมา เพื่อที่จะได้
 อะไรที่เหนือธรรมดาด้วย ถ้าได้พบเห็นอะไรที่เหนือธรรมดา
 เข้า ก็คิดว่าตัวเองประสบความสำเร็จแล้ว ได้อะไรประหลาดๆ
 ที่คนอื่นเขาไม่ได้ บางคนปฏิบัติธรรม จิตไม่สงบ ไม่ได้เห็น
 อะไรเหมือนคนอื่นเขา ก็คิดว่าตัวเองไม่ประสบความสำเร็จ
 ด้านธรรมะแล้วอย่างนี้ก็มี นี่แหละเป็นมิจฉาทิฐิในการ
 ศึกษาธรรมะ ความคิดนี้จะบังเราไว้ ไม่ให้เราเข้าใจในความ
 เป็นจริง ครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่ท่านสอน เพื่อให้เราละมิจฉา
 ทิฐิเหล่านี้ ไม่ต้องไปมัวแสวงหาธรรมะที่นั่นบ้างที่นี่บ้าง
 วนเวียนไปมา

แท้จริงแล้วธรรมะเป็นธรรมดาจริงๆ เป็นธรรมชาติ
 มากๆ เราเกิดมากับธรรมะ แล้วก็ตายไปกับธรรมะนั้นแหละ
 แต่เราไม่ยอมรับมัน เรามาศึกษาเรียนรู้ ก็เพื่อยอมรับธรรมะ
 ตามความเป็นจริงเท่านั้นเอง ไม่มีอะไรเกินนี้ เราเกิดมาก็มี
 สุขบ้าง ทุกข์บ้าง จากแต่เดิมที่เป็นเด็กตัวเล็ก อนิจจังก็
 ทำให้เราเติบโต อนิจจังทำให้เราแก่ ผมเราเคยดำก็กลายเป็น
 ผมขาว ฟันดีๆ อนิจจังก็ทำให้ฟันของเรามันผุพังขึ้นมา
 แล้วก็หลุดร่วงไป ในระหว่างที่เรามีชีวิตนั้น ก็มีเจ็บป่วยบ้าง
 ได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้ตั้งใจบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ปนเปกันไป
 นี่คือธรรมะ แต่เราไม่เคยยอมรับมันนะ ผมขาวก็ไม่กล้า
 ให้มันขาว ป่วยเป็นโรคก็ตกใจนะ ลูกหลานตายก็ไม่อยาก
 ให้ตาย ไม่ยอมรับความจริง เดี่ยวสักหน่อยตัวเองจะตายบ้าง
 ก็ไม่อยากจะตาย กลัวตาย



ชีวิตเราที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย เปลี่ยนแปลงไป สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ใจสงบบ้าง ใจฟุ้งซ่านบ้าง นี่แหละ คือธรรมชาติ เรายอมรับสิ่งเหล่านี้ได้ เราก็จะอยู่กับธรรมชาติได้อย่างมีความสุข และเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงว่า มันเป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปไม่เคยอยู่นิ่งเลย ไม่ได้ตั้งใจเรานะ ที่นี้โดยส่วนใหญ่ที่เราศึกษาธรรมะ เราไม่เห็นอย่างนี้ เราเกิดความเห็นผิดขึ้นมาว่า การปฏิบัติธรรมก็คือการทำอะไรที่ประหลาดๆ ใจของเรามีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง เวลาปฏิบัติธรรมก็คือทำให้มันสุขตลอด ให้มันดีตลอด ให้มันสงบตลอด ต้องฝืนมันให้ได้ อันนี้เป็นมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดคิดว่า จะทำให้มันเที่ยง จริงๆ ไม่มีสิ่งไหนเที่ยง มันเป็นอนิจจัง มันเปลี่ยนแปลง เป็นธรรมชาติของมัน เป็นธรรมดาของมัน เราตื่นขึ้นมา รู้สึกอย่างหนึ่ง ใจเบาสบาย โลง เจ้าหนีมาทวงถึงบ้าน

ใจมันเปลี่ยนแล้ว กลายเป็นเศร้าหดหู่หรือเคียดแค้น มันไม่เคยอยู่นิ่งเลย

เราชอบคิดประหลาด จิตใจมันชอบฟุ้งซ่าน คิดเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง พอคิดถึงการปฏิบัติธรรม ก็คิดว่าไปทำจิตใจให้มันสงบ ให้มันเลิกฟุ้งซ่าน พอไปทำมันก็ได้จริงซะด้วยนะ ได้สงบมาพักหนึ่ง ไปนั่งห้องพระหรือไปวัด ได้จิตสงบมา พอสักหน่อยมันก็ฟุ้งซ่านเหมือนเดิม เพราะว่า มันไม่เที่ยง ความสงบไม่เที่ยง เป็นปกติธรรมดา เราก็ต้องหนีฟุ้งซ่านไปเข้าห้องพระอีก วนเวียนไปมาอยู่อย่างนี้ โดยความจริงแล้ว เราไม่ได้หนีอันหนึ่งไปเอาอันหนึ่ง ไม่ได้หนีไม่ดีไปเอาดี ไม่ได้หนีฟุ้งซ่านไปเอาสงบ ไม่ได้หนีอกุศลไปเอากุศล เราศึกษาธรรมะตามที่มันเป็นจริง ให้เห็นว่าที่ ดีและไม่ดีนั้น มันเป็นธรรมชาติเหมือนกันหมด ไม่ใช่ว่าคนศึกษา

๑๖

เริ่มต้นภาวนา



ธรรมะแล้วจะไม่ยอมแก่ ไม่ยอมตาย ไม่ใช่อย่างนั้น ก็ยังเกิด แก่ เจ็บ ตาย ยังต้องเจ็บปวดอยู่ พบกับสิ่งดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง คล้ายๆ กับคนทั่วไปนั้นแหละ เพียงแต่ว่า เมื่อเข้าใจความจริงแล้ว ก็ไม่เกิดทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมา ไม่มี ความทุกข์มาบีบคั้นเพื่อจะดิ้นรนเอาให้ได้ดังใจ ที่ต่างกันก็คือตรงนี้นะ





๒ ทุกข์ พัน ทุกข์

คำว่า “**ไม่ทุกข์**” หรือ “**พ้นทุกข์**” ในการศึกษาธรรมะ หมายความว่า จิตใจไม่ดิ้นรนปรุงแต่ง ที่เราเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ เพราะใจเราไม่ยอมรับธรรมะ มันก็เลยดิ้นรน จะเอาดีหนีร้าย จะเอาสุข หนีทุกข์ **อาการดิ้นรนของจิต เรียกว่าเกิดทุกข์** สาเหตุเกิดจาก**ตัณหา** **ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์** ตัณหาเป็นความทะยานอยากของจิต มันวิ่งหาดี มันหนีร้าย ถ้าได้ดีมา มันไม่วิ่งหนี มันตะครุบเอาไว้ มันอยากเอาไว้ ถ้าไม่ดีมา มันวิ่งหนี เกิดการดิ้นรนของจิต ของดีก็แสวงหา ได้แล้ว

อยากเอาเก็บไว้นานๆ เกิดทุกข์ขึ้นมาชนิดหนึ่ง ของไม่ดี ก็ปฏิเสธ อย่ามา พอมาก็เครียด อันหนึ่งเป็น**ภวตัณหา** อีกอันหนึ่งเป็น**วิภวตัณหา**

เรามีความเข้าใจผิดคิดว่า **ตัวเรา** คือ กายกับใจเรา นี้มันเป็นตัวดีตัววิเศษ ตัวที่จะทำให้เราพ้นทุกข์ ตัวที่จะทำให้เรามีความสุข ก็พยายามรักษามัน ระวังประคับประคองมัน ความคิดความเห็นของเราก็ต้องคอยรักษามันนะ ความคิดตัวเอง ถูกที่สุด ดีที่สุด คนอื่นผิด หรือดีน้อยกว่าเรา เวลาพูดกับใคร ความคิดเห็นของเราก็เป็นฝ่ายถูกอยู่เรื่อย โกรธกับใคร เราก็เป็นฝ่ายถูก คนอื่นเป็นฝ่ายผิด

เมื่อเราเข้าใจผิดคิดว่า กายใจนี้เป็นตัวเรา เพื่อให้เรามีความสุข ก็ต้องหา รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายที่ดีที่สุด ที่คิดว่าจะทำให้มีความสุขมาปรนเปรอให้ได้ดูรูปสวยๆ



ได้ฟังเสียงเพราะๆ ดมกลิ่นหอมๆ ลิ้มรสอร่อยๆ สัมผัสที่อ่อนนุ่มเย็นสบาย นี่เรียกว่า**กามตัณหา** การแสวงหาวัตถุมาเพื่อให้เรามีความสุข ก็ไม่ต้องไปดูอื่นไกล ดูในบ้านเรา ของที่เต็มบ้านอยู่นั้นแหละ เมื่อมีสภาวะบางอย่างเกิดขึ้น ก็อยากให้อยู่นานๆ นั่งสมาธิแล้วจิตสงบ ดีใจ อยากให้อยู่นานๆ อยากให้ได้สภาวะนี้อีก นั่งวันหลังก็นึกถึงแต่สภาวะนี้แหละ อยากให้มันได้ อยากให้มันอยู่คงทนถาวร นี่เรียกว่า**ภวตัณหา** บางอย่างก็ไม่อยากให้มา มาแล้วทำให้เครียด อยากให้มันหายไปเร็วๆ หนีมัน ปฏิเสธมัน นี่เป็นสิ่งที่เกิดจากตัณหาเหมือนกัน เรียกว่า**วิภวตัณหา** เกิดทุกข์ชนิดหนึ่งขึ้นมาในใจเรา ทุกข์เพราะไม่ได้ดังใจ

ในชีวิตเรามีทุกข์เยอะเยอะไปหมด ที่เราไม่พ้นทุกข์จริงๆ เพราะเราฆ่าแต่หนีทุกข์ เลยไม่พ้นทุกข์ คนที่จะพ้นทุกข์ได้ ไม่ใช่เพราะหนีทุกข์เก่ง แต่เป็นคนารู้ทุกข์อย่าง

แจ่มแจ้ง คนที่เข้าใจด้วยปัญญาว่า สภาวะทุกอย่าง ทั้งดีและไม่ดี ทั้งสุขและทุกข์ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ เมื่อเข้าใจความจริงเช่นนี้ จิตใจไม่ดิ้นรน ไม่หลงปรุงแต่ง อย่างนี้จะทำให้พ้นทุกข์ พ้นทุกข์นี้ไม่ใช่เพราะหนีทุกข์เก่ง ไปอยู่กับสุขสงบตลอด ไม่ใช่อย่างนั้น เราปฏิบัติธรรม ต้องเข้าใจจุดนี้นะ ต้องมีสัมมาทิฐิมาตั้งแต่ต้น **เราปฏิบัติธรรมนี้ไม่ใช่เพื่อหนีอะไร ไม่ใช่หนีสภาวะหนึ่ง ไปเอาอีกสภาวะหนึ่ง ไม่ใช่หนีทุกข์ ไปเอาสุข**

โดยส่วนใหญ่ เราชอบคิดแปลกๆ และมีความเห็นผิดเกี่ยวกับธรรมะ ร่างกายและจิตใจเรา มันเป็นธรรมะทั้งหมดนั้นแหละ ไม่ใช่ตัวตนบุคคลเลย ฝ่ายดีเรียกว่า**กุศลธรรม** ฝ่ายไม่ดีเรียกว่า**อกุศลธรรม** ฝ่ายกลางๆ ทั่วไป ไม่ใช่ไม่ชั่ว เรียกว่า**อัพยาทธรรม** เป็นธรรมะเหมือนกัน เป็นธาตุ

๒๒ เร่ม ต้น ภาวนา



อย่างหนึ่ง มันเป็นไปอย่างนั้นของมันเอง ถ้าเราเข้าใจธรรมะ
เราก็ไม่หลงไปยึด มันก็ไม่เกิดทุกข์ ไม่เกิดการดิ้นรนขึ้นมา
ในจิต ดังนั้น จิตใจเราที่มันเป็นทุกข์ขึ้นมา เกิดจาก**ตัณหา**
ตัณหาเป็นสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จิตใจมันดิ้นรนแสวงหา
อยู่ไม่เป็นสุข อย่างจะไปปฏิบัติธรรมที่ ก็ดิ้นรนเหมือนกัน
อยู่ธรรมดาที่ดิ้นอย่างหนึ่ง ปฏิบัติธรรมก็ดิ้นอย่างหนึ่ง เป็น
ทุกข์เหมือนกัน แต่ทุกข์คนละแบบ





ชีวิตเป็นส่วนประกอบ ของขั้นที่ ๕

เรามาศึกษาธรรมะก็ให้เข้าใจจุดนี้ว่า **เราปฏิบัติธรรม** นั้นไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือไปทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง **มันเพียงขึ้นมา** ไม่ใช่ไปแสวงหาความสุข ทำให้จิตนิ่งตลอด ทำให้จิตสงบตลอด ไม่ใช่อย่างนั้น เราศึกษากายศึกษาใจ ตามความเป็นจริง ให้รู้ว่า ทุกสิ่งเป็นแต่รูปแต่นาม เป็นขั้นที่ ๕ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นรูปที่นิ่ง ยืน เดิน นอน ทำนั่น ทำนี่ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นเวทนา เป็นความรู้สึกสบายบ้าง

ไม่สบายบ้าง เจ็บๆ บ้าง เปลี่ยนแปลงอยู่ในร่างกายเรา ความจำได้ ความหมายรู้ว่า เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นสัญญา จำเรื่องนี้ได้ เดียวนึกเรื่องนี้ได้ เห็นหน้าคนนั้นก็จำได้ เห็นหน้าคนนี้ก็จำได้ นั่นเสียงนก เสียงหมาเห่า ฯลฯ เปลี่ยนแปลงไปตามผัสสะที่กระทบเข้ามา พอเห็นหน้าคนนี้ก็ผูกเรื่องนี้ขึ้นมา พอเห็นหน้าอีกคนก็ผูกอีกเรื่องขึ้นมา เห็นคนนั่งเฉยๆ ก็ผูกเรื่องหนึ่งขึ้นมา เห็นคนเดินก็ผูกอีกเรื่องขึ้นมา ตาเราไปกระทบรูปต่างๆ ก็ผูกสัญญาประเภทต่างๆ ขึ้นมา หูเราไปกระทบเสียง ก็ผูกเรื่องต่างๆ ขึ้นมา

เมื่อมี **เวทนา** ความรู้สึก **สัญญา** จำได้หมายรู้สิ่งต่างๆ **สังขาร** ก็ปรุงแต่งต่อ ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง ปรุงแต่ง ทำให้จิตดีบ้าง ไม่ดีบ้าง อยากได้บ้าง ชัดเคืองบ้าง มีเมตตากฎณาบ้าง นี่เป็นสังขารปรุงแต่ง มีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล ส่วน **วิญญาณ** เป็นประธานในการรับรู้



ทำให้เรารู้จักโลกภายนอก โลกภายนอกที่ดูเหมือนมีคนเยอะ เต็มไปหมด จริงๆ ไม่มีอะไรมากหรอก จิตเราเป็นคนสร้าง ขึ้นมาเอง เรามองเห็นทางตา ได้ยินเสียงทางหู ดมกลิ่นทาง จมูก ลิ้มรสทางลิ้น สัมผัสทางกาย คิดนึกรู้สึกทางใจ ก็เลย เกิดสิ่งต่างๆ ขึ้นมามากมาย เป็นโลกที่เราสร้างขึ้น เราเป็นคนสร้างมาเองกับมือนะ

เราชอบคิดกันว่า มีคนนั้นคนนี้เยอะแยะ มีสัตว์ มี ต้นไม้ใบหญ้า มีคนนั้นทำไม่ดีกับเรา คนนี้ด่าเรา อะไรอย่าง นั้นนะ ความจริงเราทำมาเองนะ จิตใจของเรา เวลารับรู้สิ่งต่างๆ แล้ว ก็เกิดกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เก็บสะสมเอาไว้ในจิต พอ มีเหตุปัจจัยพร้อม จะทำให้เราได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัสทางกาย รู้สึกทางใจต่างๆ เป็นผลจากสิ่งที่เราเคยทำ ไว้แล้ว ที่เราได้เกิดมาในโลกนี้ ได้เห็นคนนี้ ได้ยินเสียงนี้ เป็นผลของกรรมที่เราสร้างมา ถ้าเราสร้างกรรมดีเอาไว้ จิตใจ

ดีงาม เราก็ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัส ในโลกที่เป็น สுகติโลกสวรรค์ ฝ่ายดีเราสร้างมาเองกับมือ ถ้าเราเป็นคน เห็นแก่ตัว จิตใจคับแคบ อกุศลสะสมอยู่ในจิต ตายไปก็ ไปเกิดในอบายภูมิ ตาไปเห็น หูได้ยิน สิ่งที่ไม่ดี ไม่น่าชอบใจ เราสร้างเองกับมือเหมือนกัน แต่โดยส่วนใหญ่เราชอบโยน ความผิดให้กับชาวบ้านเขา คนนั้นไม่ดีอย่างโน้นอย่างนี้ มา ด่าเรา มาว่าเรา ทั้งๆ ที่เราเป็นคนสร้างมา เราอาจจะเคยด่า เขาเอาไว้ก่อน หรือทำไม่ดีประการต่างๆ เอาไว้ก่อน พอมีเหตุ ปัจจัยพร้อมก็เลยได้รับผล แต่ละคนก็มีโลกเป็นของตนเอง อย่างนี้ สิ่งที่เรากำลังประสบอยู่ เป็นสิ่งที่เราสร้างมา เป็นผล ของกรรม หน้าที่ของเราคือจะทำกรรมใหม่อย่างไร จะ ปรับปรุงกรรมใหม่ให้มันดีขึ้น หรือจะศึกษาเรียนรู้เพื่อการ ปล่อยวาง อยู่เหนือกรรม อยู่เหนือดี เหนือชั่ว อยู่เหนือโลก

เมื่อเราไม่เข้าใจความจริง ก็จะมีสิ่งนั้นสิ่งนี้เยอะไป



หมด คนนั้นดำเรา คนนี้ว่าเรา อย่างนี้เรียกว่า **หลงโลก** **หลงขั้น** จิตมันหลงปรุงแต่งไปตามโลก ตามขั้นขั้น ชั้นมันมีดีบ้าง ไม่มีดีบ้าง น่าชอบใจบ้าง ไม่น่าชอบใจบ้าง เราหลงมัน เวลาปรุงแต่งดีขึ้นมา มีความสุข กุศลหรือปิติ เราก็อชอบ อยากให้อยู่นานๆ อากาการที่อยากให้อันนั้นอยู่นานๆ นี่เป็นอกุศล สร้างทุกข์ใหม่ขึ้นมาในจิต ทำให้เราไม่พ้นทุกข์จริง ถ้าปรุงแต่งฝ่ายไม่ดีขึ้นมา โกรธ ไม่พอใจ เราก็อทุกข์ขึ้นมา เราปฏิเสธสิ่งที่ไม่น่าชอบใจ ปฏิเสธเพราะเราไม่รู้ธรรมชาติ เราอยากให้อันนั้นได้ตั้งใจ อากาการที่อยากจะได้ตั้งใจนี้เป็นอาการของตัณหา ตัณหาเกิดจากอวิชชาคือการไม่รู้ทุกข์ รู้ทุกข์ไม่แจ่มแจ้ง รู้ขั้นขั้นไม่แจ่มแจ้ง ขั้นขั้นมันก็มีดีบ้าง ไม่มีดีบ้าง เป็นธรรมดา

เราอยู่ในโลก ก็ต้องเจอ**โลภธรรม** มีได้ลาภบ้าง เสื่อมลาภบ้าง ได้ยศบ้าง เสื่อมยศบ้าง มีนินทาบ้าง สรรเสริญบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา ส่วนใคร

จะได้สิ่งใดมากหรือน้อย ก็อยู่ที่กรรมของคนนั้นว่าทำอะไรมา ถ้าทำกรรมดีบ่อยๆ ก็ได้ประสบสิ่งดี เป็นเรื่องสมควรแล้ว ถ้าทำกรรมไม่ดีบ่อยๆ ก็ได้ประสบสิ่งไม่ดี เป็นเรื่องสมควร เช่นเดียวกัน การได้ประสบสิ่งต่างๆ นั้น เป็นผลมาจากเหตุที่เราได้ทำเอาไว้แล้ว หน้าที่ของเราคือ**ไม่ประมาท** พยายามทำกรรมใหม่ให้ดี จะได้อยู่กับโลกอย่างมีความสุขและได้ประสบกับสิ่งดีบ่อยๆ หรือใครมีปัญญาก็เป็นผู้อยู่เหนือโลก ลื่นทุกข์ไป อย่างนี้ก็ได้

โลกของแต่ละคนนั้น เราเป็นคนสร้างขึ้นมาด้วยมือ

เราก็เลือกได้เองว่าจะสร้างโลกแบบไหน เวลาคนอื่นดำเรา อันนั้นมันเกิดขึ้นมาแล้ว มาจากเหตุหลายอย่าง อยู่ที่เรารู้ว่าจะเลือกทำอะไรต่อ ถ้าอยากให้อะไรดีเราสวองาม เราก็อมีเมตตา กรุณา จิตเป็นกุศลบ่อยๆ เข้าใจ ถ้าเราเข้าใจความจริง เราก็อจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบ หรือกระทำคืนอย่างเหมาะสมขึ้น

๓๐ เริ่มต้นภาวนา



เราได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัสทางกาย เราห้ามไม่ได้
สิ่งที่เราทำได้ก็คือสร้างใหม่ ทำใหม่ ที่ดีกว่านั้นคือหยุดสร้าง
ก็จะพ้นจากทุกข์ได้ อยู่เหนือโลกได้ การสร้างใหม่นี้เรียกว่า
ทำกรรมใหม่ อยู่ที่เราเลือกว่าจะทำกุศลกรรม หรืออกุศลกรรม
อยู่ที่เราเลือก

ถ้าเราเก่งกว่านั้น รู้วิธีการ**ฝึกสติสัมปชัญญะ** มีปัญญา
เป็นวิปัสสนา เข้าใจความจริงอย่างแจ่มแจ้ง เราก็อยู่เหนือ
การกระทำตามความอยาก อยู่เหนือการปรุงแต่ง อยู่เหนือโลก
ไม่ต้องมาวนเวียน ไม่ต้องทำกรรมอย่างโน้นอย่างนี้อีกต่อไป





คิ ก ข า ฐ ร ฐ ม ะ คิ ก ข า ฐิ วิ ต เ ว า เ อ ง

การศึกษารธรรมะต้องย้อนกลับมาศึกษาที่ใจของเราเองนะ ศึกษาที่ตัวเราเอง ไม่ใช่มองออกไปข้างนอก ข้างนอกจะเป็นอย่างไร คนอื่นจะเป็นอย่างไร ให้ดูที่จิตใจเราเป็นหลัก แล้วเราก็จะเข้าใจโลก เข้าใจความจริงมากขึ้น ที่เราไม่เข้าใจความจริง เพราะเรามีตัณหา มีความเห็นผิดครอบงำจิตอยู่ เราจึงต้องเตือนตนเองบ่อยๆ ให้มาตามรู้ อยู่ในกายในใจตัวเอง อย่าหลงไปตามโลกมากนัก การศึกษารธรรมะก็เป็นเรื่องในตัวเราอย่างนี้เอง เราชอบไปคิดว่า ธรรมะเป็นเรื่องประหลาดอัศจรรย์ เหนือธรรมดา อยู่บ้านเลี้ยงลูก

เลี้ยงหลาน ปฏิบัติไม่ได้หรอก ต้องไปที่โน่นที่นี่ เดินธรรมดา นั่งธรรมดา ปฏิบัติไม่ได้ ต้องมีทำเดิน ทำนั่ง อย่างไม่ได้อย่างหนึ่งจึงจะเป็นการปฏิบัติธรรม อะไรอย่างนี้ นี่เป็นมิจฉาทิฐิ

เราเดิน ยืน นั่ง นอน อยู่บ้านเลี้ยงลูก เลี้ยงหลาน ทำงานบ้าน ทำหน้าที่การงานทุกอย่าง เป็นธรรมะทั้งหมด นั่นแหละ ไม่มีอะไรเกินธรรมะ ฉะนั้น **อย่าให้ความเห็นของเราปิดกั้นธรรมะ** อย่าไปเข้าใจผิดว่า ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ต้องรอร่างก่อน ต้องรองานเสร็จก่อน ต้องรอมีเงินเก็บก่อน รอเกษียณก่อน ต้องรอวันหยุดยาวๆ ก่อน ฯลฯ ความเห็นอย่างนี้มันกั้นหมดแล้ว เราอยู่บ้านเลี้ยงหลาน ก็ปฏิบัติได้ หลานมันร้องกวนใจ เราไม่พอใจ ให้รู้ว่าไม่พอใจ หลานมันยิ้ม เราพอใจ สบายใจ ก็รู้ว่าสบายใจ หลานหาย ตกใจ รู้ว่าตกใจ แล้วก็ตามหาตัวหลานไป เห็นไหมไม่มีอะไรเที่ยงเลย เดี่ยวไม่พอใจ เดี่ยวสบายใจ เดี่ยวตกใจ ทุกอย่างมันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตัวหลานที่เรา



เลี้ยงอยู่ ก็ไม่เหี่ยว ตอนอยู่ในท้องแม่ มันก็ตัวเล็กนิดเดียว อาศัยอาหาร ไปดูดอาหารแม่มาโดยผ่านสะดือ มันก็โตขึ้น เป็นรูปร่าง จนออกมาจากท้องแม่ ไม่มีอะไรเหี่ยว ร่างกาย มันก็เปลี่ยนแปลงตลอด เต็บโตจากเลือดเนื้อของพ่อแม่ และอาหารที่กินเข้าไป รูปร่างกายไม่เหี่ยว จิตใจเราก็เปลี่ยนแปลงทั้งวันทั้งคืน ตอนนี้สบายใจ สักหน่อยไม่สบายใจ ตอนนี้ตื่นตื่น ใจสั่น สักหน่อยก็หาย ไม่ได้ตื่นตื่นทั้งวัน เราจึงต้องปรับความเห็นให้เกิดความเข้าใจว่า **ธรรมะเป็นเรื่องธรรมดา** ให้เราศึกษาเรียนรู้ในกายในใจที่มันเป็นธรรมดา นี่แหละ ก็จะเข้าใจธรรมะได้ ถ้าไปตัดแปลง ก็ไม่เห็นกาย เห็นใจตามความเป็นจริง อย่างนั้นก็เลยไม่สามารถเข้าใจธรรมะได้

กายกับใจ นี่แหละเรียกว่า **ขันธ ๕** เป็นสังขารธรรม เป็นสังขตธรรม เป็นธรรมะที่เกิดจากการปรุงแต่งกันขึ้น เป็นครั้งคราว แล้วก็แปรปรวนไป การศึกษาธรรมะคือการ

เรียนรู้กายใจของเรา ให้เกิดความเข้าใจความจริง อยู่กับความจริงได้โดยไม่ทุกข์ ทุกข์มีเยอะนะ ส่วนใหญ่เราทั้งหลาย จะรู้จักแต่ทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ ถ้าได้ตั้งใจแล้วไม่รู้สึกรู้สีก ทุกข์ เรา รู้สึกเป็นสุข สบายดี ไม่ได้ตั้งใจจึงเป็นทุกข์ ถ้าได้ตั้งใจ เป็นสุข นี่แสดงว่าเราตกอยู่ภายใต้อำนาจของตัณหา วันๆ เรา จะวิ่งหาสุขอยู่เรื่อย เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา สุขได้ไม่นาน สักหน่อยมันแปรปรวนไป มันเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีสิ่งไหนเที่ยง แต่เราไม่ยอมรับจุดนี้ สุขแสดงไตรลักษณ์ เปลี่ยนเป็นทุกข์ ก็วิ่งหาสุขชนิดใหม่ วิ่งไปเรื่อย วนเวียน

ทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจนี้ ทำให้เครียด เราไม่อยากให้มันมา พอมาเราก็อยากจะหนี อยากทำลายให้มันหมดไปเร็วๆ เราไม่ยอมรับว่า ได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้ตั้งใจบ้างเป็นเรื่องธรรมดา เราอยากจะทำแต่ดี เอาแต่สิ่งที่น่าพอใจ พอสิ่งที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้น ก็เลยรู้สึกว่าจะไม่น่าเกิดขึ้นเลย พ่อไม่น่าดำเราเลย แม่ไม่น่าทำอย่างนี้เลย สามีนไม่น่าทำอย่างนี้เลย

๓๖ เร่มต้นภาวนา



ภรรยาไม่น่าทำอย่างนี้เลย ในการปฏิบัติธรรมก็ทำนองเดียวกัน นั่งแล้วน่าจะสงบ พอไม่สงบก็เครียดเหมือนกัน เดี๋ยวจะนั่งตั้งหนึ่งชั่วโมง น่าจะเห็นอะไรกับเขาบ้าง น่าจะตัวเบาๆ โลงๆ กับเขาบ้าง ทำไมมีนหัวทุกที นี่ก็เครียดแล้ว นี่เรียกว่าทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ

เราปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อหนีสิ่งหนึ่ง ไปเอาอีกสิ่งหนึ่งนะ ปฏิบัติให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เครียดก็ไม่เที่ยง สบายก็ไม่เที่ยง มันเป็นที่พึ่งไม่ได้ทั้ง ๒ อย่างนั้นแหละ มันเป็นส่วนที่ปรุงแต่งกันขึ้นมาเป็นครั้งคราว ถ้าเราไม่รู้ความจริงอย่างนี้ก็จะเกิดตณหาตามมา ถ้าได้ดีตั้งใจเราก็มีความสุข อยากให้อยู่นานๆ อย่างนี้เป็นภวตณหา ถ้าได้ไม่ดีไม่ได้ตั้งใจก็เครียดขึ้นมาเลย อยากหนีมัน ไม่อยากได้ เป็นวิภวตณหา





ทุกขีต่างระดับ

ทุกขีอย่างทีหนึ่ง ทีเห็นได้ชัดคือ**ทุกขีเพราะว่าไม่ได้ตั้งใจ**นี้แหละ เราปฏิบัติธรรมนี้เพื่อให้เห็นความจริง ใ้เรารู้จักใจตามความเป็นจริงลงไปว่า ตอนนีใจมันทุกขี ตอนนีใจมันสุข ตอนนีมันสบาย ตอนนีมันไม่สบาย มันเท่าเทียมกันแหละ เป็นสิ่งไม่เที่ยงเท่ากัน เป็นสิ่งทีเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้วก็สลายไปเท่ากัน เมื่อเรายอมรับได้อย่างนี้ ทุกขีเพราะมันไม่ได้ตั้งใจ มันก็จะน้อยลง และค่อยๆ หหมดไปเอง

ทุกขีอย่างทีสอง **ทุกขีเพราะการยึดมั่นถือมั่นในขันธ** จิตเกิดนำหนักขึ้นเพราะเกิดความยึดขันธ ๕ จะยึดสิ่งดี ยึดสิ่งไม่ดี เกิดการยึดขึ้นมาก็เกิดความทุกขีทั้งนั้น ถ้าเห็นเด็กคนหนึ่งเราไม่รู้จัก มันวิ่งไปชนอะไรหรือล้มไปก็ช่างมัน เราไม่ยึดก็ไม่ทุกขีเลย แต่ถ้าเด็กคนนั้นเป็นหลานเรา เรายึดก่อนแล้วว่า เป็นหลานเรา พอวิ่งหกล้ม เราทุกขีเลยนะ นี่มันทุกขีเพราะเกิดการยึดขึ้นก่อน มีน้ำหนักขึ้นมาในจิต เป็นทุกขีตั้งแต่ยึดว่า เป็นเราเป็นของเราแล้ว ยึดเรื่องไหนดก็ทุกขีทั้งหมด ทุกขีลักษณะนี้เราต้องปฏิบัติภาวนาไปจึงจะรู้

ตอนแรกจะรู้แค่ว่า ไม่ได้ตั้งใจจึงเป็นทุกขี ถ้าได้ตั้งใจไม่เป็นทุกขี เป็นสุขดีนี้อย่างหยาบที่สุดแล้วทุกคนก็รู้ทั้งนั้น ส่วนทุกขีอย่างที ๒ นี้ต้องมาภาวนา ต้องฝึกฝนตนเอง จะเห็นทุกขีทีเกิดเพราะความยึด บ้านคนอื่นเราไม่ยึด บ้านเราเรายึดอันนี้เป็นทุกขีแล้ว ถ้าบ้านคนอื่นไฟไหม้เราไม่เดือดร้อน



ถ้าบ้านเราเองไฟไหม้ก็ทุกข์บีบคั้นมาก เคঁร่าไปหลายวัน ถ้าแฟนคนอื่นเลิกกันเราก็ไม่เป็นไร แฟนเราเลิกบ้างก็เครียดเลย เคঁร่าเลย ความจริง มันทุกข์ตั้งแต่ยี่สิบกว่าคนนี้เป็นแฟนเราแล้ว จะเลิกหรือไม่เลิกก็ทุกข์ เพราะจิตมันยึด มันก่อกวนหนักขึ้นมาในจิต

ทุกข์หนักๆ ที่เกิดมาเวลาที่ไม่ได้ตั้งใจ ความจริงก็มาจากความยึดมั่นนั่นแหละ ยึดสิ่งนั้นสิ่งนี้อายากให้เป็นดังใจเรานี้เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง พอไม่ได้เป็นดังใจเราก็เลยเกิดทุกข์หนักๆ บีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมาในใจเรา ตัดทอนความทะยานอยากทำให้เกิดความยึด อายากให้ได้ดังใจเรา ตัวยึดนี้เรียกว่าอุปาทาน ตัดทอนเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน เราไม่รู้ทุกข์คือกายกับใจตามความเป็นจริง ก็เกิดตัดทอนอยากให้เป็นดังใจ เกิดความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจเรา ยึดมั่นถือมั่นมันมาก เห็นว่ามันเป็นตัวดี เป็นตัววิเศษ ตัวที่จะทำให้

เรามีความสุข เราจึงหาสิ่งต่างๆ มาปรนเปรอมัน จนมีสิ่งต่างๆ เยอะไปหมด มีรถ มีบ้าน มีสามี มีภรรยา มีลูก ฯลฯ เราแสวงหาสิ่งเหล่านี้ก็เพราะคิดว่าจะทำให้เรามีสุข มีความมั่นคง

บางคนบอกว่า ฉันรักเธอเหลือเกิน ความจริงแล้วรักตัวเอง คิดว่าคนนั้นจะทำให้เรามีความสุข ไม่ได้รักคนอื่นเท่าไรหรอก รักตัวเองมากกว่า อยากให้ตัวเองมีความสุข ที่บอกว่ารักลูกเหลือเกิน ก็คือรักตัวเองนั่นแหละ ลูกทำให้เราสบายใจก็ดีใจ รักตัวเองผ่านลูก เราจึงต้องหัดสังเกตความยึดมั่นถือมั่นในใจเราที่ไปหลงยึดว่าเป็นเราเป็นของเรา เมื่อเห็นมัน เราก็จะสามารถรักคนอื่นด้วยเมตตาได้ ไม่งั้นเราจะเมตตาไม่เป็น เมตตาไม่ออก แม่เมตตาต่อผีก็เพราะกลัวผีจะหักคอ รักตัวเองก็เลยแผ่เมตตาให้คนอื่น ลัฟเพ ลัตตา...ลัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์... อย่างนี้ กลัวงูกัด ก็เลยแผ่เมตตาให้งู ไม่ได้เมตตาจริงๆ หรือ



รักตัวเองทั้งนั้นเลย เราไม่เข้าใจเรื่องเมตตา ไม่เข้าใจเรื่อง
หิริโอตตปปะ ไม่เข้าใจเรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญาเลย
เพราะมีแต่อุปาทาน มีแต่ความยึดมั่นถือมั่น ศีลที่รักษา
ก็กลายเป็นทำเพื่อตัวเอง ให้ตัวเองได้ไปสู่คติโลกสวรรค์
รักตัวเองทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นการฝึกฝนเพื่อให้เกิดปัญญาว่า
ไม่มีเรา ละความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ

เราคิดว่า ที่ทำนั้นเป็นกุศลนะ ถ้าเราศึกษาเรียนรู้
กายใจจริงๆ เราจะรู้ว่าเป็นกุศลจริง หรือกุศลหลอก ไม่ใช่
กุศลแต่นั้นกว่าเป็นกุศล เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เพียงคำพูด เรา
ต้องศึกษาเรียนรู้ที่จิตใจเราเอง กุศล อกุศลเกิดที่จิต ไม่ใช่
อยู่ที่วัตถุภายนอก ไม่ใช่อยู่ที่เงินทองหรือเหตุการณ์ที่เรา
กระทำ ไม่ได้อยู่ที่ว่าเราทอดกฐิน ทอดผ้าป่าด้วยเงินจำนวน
เท่าไรเท่าไร อยู่ที่จิตใจเรา กุศลเกิดที่จิต อกุศลก็เกิดที่จิต
เหมือนกัน

ทุกข้ออย่างที่สองนี้เป็นทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น
โดยเฉพาะกายใจนี้เรายึดที่สุด สิ่งของข้างนอก เราไม่ค่อย
ยึดมากเท่าไร ถ้าปฏิบัติภาวนาพอสมควร เราก็จะรู้จัก
ทุกข์ที่เกิดจากการยึด จิตใจเรามีน้ำหนักมากกว่าสิ่งข้างนอก
บางครั้งหนักมาก แน่นหน้าอก บางทีก็มินหัวเลย เพราะ
เกิดความยึดขึ้นมา เลยเกิดก่อนทุกข์ขึ้นมาในจิตก่อน วัตถุ
ข้างนอก ต้นไม้ ธรรมชาติต่างๆ ถ้าเราไม่ยึด มองไปแล้ว
มันโล่งเบาสบาย แต่ในตัวเรามันมีน้ำหนัก น้ำหนักในจิต ใน
ใจเรคืออุปาทาน ใครยึดมาก น้ำหนักก็มาก ใครยึดน้อย น้ำ
หนักก็น้อย ไม่ยึดก็ไม่มีน้ำหนัก จิตใจก็เบาสบาย

เวลาจิตเป็นกุศลจริง จิตใจจึงเบาสบาย โล่ง ปลอด
โปร่ง เพราะไม่มีความยึด ถ้าเราไปทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง
แล้วยังเกิดน้ำหนักอยู่ คนข้างหน้า เมื่อไรจะไปเสียที่ขัดเคือง
ใจ ไม่สบายใจ เราร้อน อย่างนี้เป็นอกุศล กุศลแท้ๆ ต้องมี



ความเบาสบาย อ่อน คล่องแคล่ว ควรแก่การงาน และตรงต่อสภาวะตามความเป็นจริง เห็นจิตเห็นใจของตนเอง ทุกข์ที่เกิดเพราะความยึดมั่นถือมั่นขั้น ๕ นี้ ต้องปฏิบัติภาวนา จึงจะรู้ ยึดเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อไหร่ ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ยึดปั๊บก็ทุกข์เลย

ที่นี้ทุกข์อันสุดท้ายอันที่ ๓ ก็คือ**กายกับใจเรา** ไม่ว่าจะถูกยึดหรือไม่ถูกยึด ตัวกายกับใจนี้ มันเป็นตัวทุกข์ ขั้น ๕ นี้มันเป็นทุกข์ล้วนๆ เป็นตัวทุกข์โดยธรรมชาติของมันเป็น ที่เป็นทุกข์โดยความหมายนี้เพราะว่ามันเป็นของว่างเปล่าจากตัวตน ไม่มีตัวตนใดๆ ในขั้น ๕ เป็นเพียงสิ่งที่อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นเป็นคราวๆ แล้วก็แตกสลายไป เมื่อเกิดขึ้นก็มีปรากฏการณ์ให้เราเห็น ให้เรารู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ เฉยๆ อันนี้เป็นเวทนา เป็นของลมๆ แล้งๆ จะหวังให้มันคงทนถาวร เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งดังที่ใจเรา

ต้องการ มันทำไม่ได้ เกิดขึ้นเพราะอาศัยเหตุหมดเหตุก็สลายตัวไป คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่มีตัวตนถาวรอะไรเลย

จิตที่เป็นกุศลมีเหตุก็เกิดขึ้น มีเหตุปรุงแต่งจิต ทำให้จิตใจเบาสบาย ปลอดโปร่ง มีความสุข มีปีติ แล้วก็สลายตัวไป ตอนมันเกิดขึ้นก็ดูเหมือนมีจริงๆ แต่มีอยู่ชั่วขณะ แล้วก็สลายไปสู่ความไม่มี อย่างเวลาความโกรธเกิดขึ้น เรารู้สึกว่าโกรธมีจริง เขามาว่าเรา เราโกรธ แต่พอหมดเหตุแล้วมันก็สลายตัวไป ไม่เหลืออะไรเลย เหมือนรุ่งกินน้ำ รุ่งกินน้ำมีขึ้นเมื่อมันมีเหตุ หลังฝนตกใหม่ๆ มีละอองน้ำพอสสมควร มีแสงแดดอ่อนๆ เหตุพร้อมมันก็เกิดรุ่งกินน้ำขึ้นมา มีจริงด้วย ถ้ารูปเอาไว้ก็ได้ แต่พอหมดเหตุ รุ่งกินน้ำก็หายไป เหลือแต่ท้องฟ้าที่ว่างเปล่า

ขั้น ๕ เป็นสิ่งว่างเปล่า มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันเปลี่ยนจากสิ่งหนึ่งไปสิ่งหนึ่ง สิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับ



ไปเลย สิ่งใหม่มีเหตุก็เกิดขึ้น เป็นกระแสของความเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่อง ไม่หยุดหย่อน เหมือนมีจริงแต่ไม่มีจริง ไม่มีสิ่งใดที่เราจะพึ่งพิงถาวรได้ แต่เราไม่รู้ความจริงก็เลยไปยึด ยึดสิ่งที่มีเหตุเกิดขึ้นเป็นคราวๆ เรายึดปรากฏการณ์ชั่วคราวว่า เป็นตัวเรา เป็นของเรา ตัวเราที่หลงไปยึดมั่นนี่นะ เป็นตัวตนปลอม เป็นของปลอมที่จิตหลงสร้างขึ้นมาเอง สิ่งที่ไม่จริง สิ่งหลอกลวงอันนี้เรียกว่า **อัตตวาท** อัตตวาทแปลว่าตัวตน วาทะ แปลว่าคิดขึ้นเอง เป็นความเห็นที่คิดเอาเอง อัตตวาทคือตัวตนปลอม ตัวตนที่หลงปรุงแต่งขึ้นมาเอง ไม่มีมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว

ความจริง มีแต่ธาตุ มีแต่ชั้นที่ปรุงแต่งกันขึ้น ซึ่งเป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่มีตัวสุข ตัวดี ตัววิเศษอะไรเลย มีแต่ธรรมะที่เป็นไปอย่างนั้นเอง มีแต่ธรรมะคือกายกับใจเท่านั้น ที่มันเกิด มีแต่ธรรมะเท่านั้นที่มันแก่ เจ็บ และตายไป มีแต่กายกับใจที่เป็นทุกข์เท่านั้น ไม่มีเราเกิด ไม่มีเด็กคนไหนเกิด

ไม่มีผู้ชายเกิด ไม่มีผู้หญิงเกิด ทุกข์ที่ลึกที่สุดก็คืออันนี้ (กายใจหรือชั้น ๕) ถ้าใครรู้ทุกข์อันนี้อย่างแจ่มแจ้งทั้งหมด ตัณหา ความทะยานอยากของจิตทั้งหมดที่ตั้ง ก็หมดความยึดมั่น ถือมั่นโดยประการทั้งปวง

ที่เราศึกษาธรรมะก็เพื่อรู้จักทุกข์ทั้ง ๓ อย่างนี้ให้มันแจ่มแจ้ง เกิดปัญญาไปตามลำดับ แล้วก็ค่อยๆ ละทุกข์ไปตามลำดับ ละทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ ละทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่นในชั้น เมื่อละทุกข์เหล่านี้ได้ทั้งหมด ทุกข์คือกายกับใจ คือชั้น ๕ ก็ทำงานของมันไป ชั้นยังทำงานตามปกติ แต่จิตใจไม่ทุกข์ อยู่เหนือโลก อยู่เหนือชั้นเหนือการปรุงแต่ง คือผู้ที่เป็นพระอรหันต์นั่นเอง ปล่อยวางกาย ปล่อยวางใจ ปล่อยวางชั้น ๕ แล้ว ไม่หยิบฉวยชั้น ๕ ใดๆ ขึ้นมาให้หนักอีกต่อไป ไม่เกิดน้ำหนักขึ้นมาในจิต ไม่เกิดทุกข์ขึ้นมาในจิต

๔๘ เริ่มต้นภาวนา



เราทั้งหลายโดยทั่วไปไม่ปล่อยวางขันธ์ มีอะไรนิด
อะไรหน่อยก็หยิบขึ้นมาอยู่เรื่อย ตื่นเช้าขึ้นมาก็หยิบ หยิบ
ตามตัณหา ตัณหาบอกว่าให้ไปทำนั่นทำนี่ ให้พูดกับคนนี้
อย่างนี้ๆ เราก็ทำไปตามที่ตัณหามันสั่ง เหนื่อยแล้วก็สลบ
ตอนเย็นนอนหลับไป ตื่นเช้าขึ้นมาก็ไปแสวงหาต่อ สลบก็
ไปนอน มีอยู่เท่านั้น วนเวียนเป็นวงกลม เรียกว่าวัฏฏะทุกข์
เรามัวแต่หนีทุกข์ มัวแต่แสวงหาสุข จับนั้น ฉวยนี้ ด้วยหวัง
ว่าจะมีความสุข ก็เลยทุกข์วนเวียน ไม่พ้นจากทุกข์เสียที





รู้ทุกข้อ ละตัณหา

ทุกข์มีอยู่ ๓ ระดับอย่างนี้แหละ เรามัวแต่หนี หนีทุกข์ อย่างเป็นไปเอาทุกข์อีกอย่างหนึ่ง จึงไม่พ้นทุกข์จริง วิธีการจะพ้นทุกข์ต้องรู้ทุกข์ให้แจ่มแจ้ง คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ท่านให้เรา^๑รู้ทุกข์ ไม่มีคนคิดถึงเรื่องรู้ทุกข์เลย เพราะมัวแต่หนี เหมือนคนเราทั่วไปปกติจะไม่คิดว่าถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้วจะดูมัน ทำความเข้าใจมันให้แจ่มแจ้ง มีแต่คนคิดว่าถ้าทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ฉันจะหนีลูกเดียว จะหนีทุกข์ จะเอาสุข สุขแล้วก็สบายใจ ทุกข์ใหม่ก็หนีอีก ใครๆ ก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น อยู่ที่ว่าใครจะหนีเก่งกว่ากัน คนไหนหนีเก่งก็เอามาคุยกันว่า ฉันนั่งได้นาน

สงบหนึ่งได้นาน ไม่ฟุ้งซ่านเลย บางคนก็มาสอบถามหาวิธีนะ อาจารย์นั่งยังงี้จึงจะไม่ปวดหลังทำยังไงจะนั่งได้นานๆ แทนที่จะรู้ทุกข์คือกายกับใจตามความเป็นจริงว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา กลับไปหาวิธีนั่งให้ได้นานๆ มันเป็นไปไม่ได้ที่จะไม่ปวดหลัง นั่งนานก็ต้องปวด เพราะไม่ได้เป็นคนพิจารณา มันเป็นธรรมดาของมัน นั่งนานมันก็ปวด พอเปลี่ยนอิริยาบถหน่อยก็หาย เป็นเรื่องปกติ หรือบางครั้งเราอดทนสู้นั่งต่อไปอีกหน่อย จิตมีสมาธิดี มันก็หายปวดได้ แล้วแต่เหตุปัจจัยของมัน บางคนเดินไปเดินมากี่วงนอน อาจารย์ทำอย่างไรจะหายง่วง มันก็หลายวิธี ล้างหน้า เดินเร็วๆ ปิดตัว ฯลฯ อะไรก็ทำไป ถ้าไม่ไหวก็ไปนอน เราไม่ได้รังเกียจความง่วงนะ เราฝึกสติสัมปชัญญะ ดูกายดูใจเท่านั้นเอง ไม่ใช่ต้องอดหลับอดนอน ห้ามง่วง ไม่ใช่ไปทำอะไรประหลาดๆ อย่างนั้น

นักปฏิบัติธรรมก็คิดประหลาดๆ เยอะ เพราะคิดว่า ธรรมะเป็นอะไรที่ประหลาด ดังนั้น ในการปฏิบัติธรรม เราต้อง



ปรับความเห็นปรับจิตใจให้เป็นสัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิ คือการย้อนกลับมาดูกายดูใจของเรา ให้เกิดปัญญาเห็นว่า กายใจเรานี้มันเป็นทุกข์เป็นทุกข์ขอรหัสถ้าไม่รู้กายไม่รู้ใจก็เกิดการยึดขึ้น จะเกิดทุกข์อีกชนิดหนึ่งเมื่อไม่ได้ตั้งใจก็เป็นทุกข์อีกชนิดหนึ่ง ทำให้เกิดทุกข์หนักขึ้นมาเรื่อยๆ ปุถุชนทั้งหลายก็มีกันครบถ้วน ผู้ที่ปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นไป ทุกข์ที่เกิดเพราะไม่ได้ตั้งใจค่อยๆ หายไป จะเห็นทุกข์ที่เกิดจากการยึด จนมีปัญญาสมบูรณ์รู้กายรู้ใจอย่างแจ่มแจ้ง ไม่ยึดมั่นถือมั่นอีกเลยจิตใจก็ถึงการพ้นทุกข์ได้จริง ทุกข์คือกายกับใจ อันแยกย่อยเป็นขั้น ๕ ก็ทำงานทำหน้าที่ของมันไป แต่จิตใจไม่เกิดทุกข์

กายกับใจมันทำงานได้เอง กายมันทำเองของมันได้อย่างไร เราไม่ต้องสั่งให้มันหายใจนะ มันหายใจเข้าหายใจออก จนเราโตมาขนาดนี้ ไม่ต้องบอกว่า หายใจเข้าออกซิเจนเท่านั้นนะ จึงจะเลี้ยงหัวใจได้ ไม่ต้องบอกมัน มันทำเอง กายมันทำงานของมันเอง ทานอาหารลงไปมันก็ย่อย

ของมันเอง ทำหน้าที่ของมันเอง ถ้าหิว ร่างกายไม่ไหว มันก็แสดงอาการบอก เราก็กินอาหารเข้าไป กายทำงานของมันเอง เวหนก็ทำงานของมันได้เอง ถ้าไปชนของแข็งเข้า รู้สึกเจ็บปวดขึ้นมาเลย ก็ปกติของมัน ถ้าไม่ชนก็ไม่ปวด นั่งนานมันก็ปวด เรื่องปกติ มันเกิดตามเหตุปัจจัย ประสาทกายที่อยู่ไม่ได้เป็นอัมพาต ก็ต้องปวดตรงโน้นบ้างตรงนี้บ้าง ปวดมากบ้างน้อยบ้าง นี่เป็นเวทนาทางกาย ทางใจก็รู้สึกสบายบ้าง ไม่สบายบ้าง เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ที่มากระทบ

สัญญาที่ทำงานได้เอง เรามองเห็น เราจำได้ว่า สิ่งนี้เรียกว่าแก้ว รู้ว่าเป็นน้ำ รู้ว่าน้ำใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง สัญญาผูกความจำเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ขึ้นมา เป็นเรื่องปกติของมัน เราไม่ต้องบอก สัญญาจำเอาไว้แล้วมันก็ผูกขึ้นมาเอง เราสามารถอ่านหนังสือได้ พูดกันรู้เรื่องด้วยภาษาต่างๆ เหล่านี้ ก็เนื่องจากสัญญาจดจำเอาไว้ หมายรู้เอาไว้ สังขารก็ปรุงแต่งให้จิตเป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง โลก โกรธ หลง



เมตตากจรูณา สติปัญญา ฯลฯ เหล่านี้เป็นสังขาร

เรารับรู้โลกทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แล้วก็รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง จำได้หมายรู้ว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ต่อจากนั้นก็ปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ให้สลับซับซ้อนมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ มีเรา มีของเรา เยอะแยะมากมาย แล้วเราก็หลงไปตามโลกที่ตัวเองปรุงแต่งขึ้น วิญญาณเป็นประธานในการรับรู้ เดี่ยวไปเห็น เดี่ยวไปคิดทางใจ เดี่ยวไปได้ยิน เดี่ยวไปคิดทางใจ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ก็คิด คิดไปทั่ว คิดไปเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง คิดไม่หยุด บังคับให้คิดแต่เรื่องที่ดีก็ไม่ได้ คิดดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นธรรมชาติของจิต จิตทำงานได้เองของมัน

บางคนไปนั่งสมาธิจะทำประหลาดก็มี ทำยังไงจะไม่คิด คิดมากเหลือเกิน ฟุ้งซ่าน อยากจะหยุดคิดก็เลยเครียด ที่เกิดความเครียดเพราะไม่อยากจะคิด ไม่ได้ตั้งใจก็เลย

เครียด ถ้าคิดแล้วเรารู้ว่าจิตมันคิด เป็นธรรมชาติของจิต ยอมรับมันตามความเป็นจริง ก็ไม่เครียดอะไร พระอรหันต์ก็คิดเหมือนกัน ไม่ใช่พอเป็นพระอรหันต์แล้วหยุดคิดหมด ไม่ใช่อย่างนั้นนะ พระอรหันต์ก็ยังคิดได้ ยังพูดได้ แสดงธรรมได้ แต่ท่านไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เลยไม่เครียดอะไร

ที่เราปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้รู้เท่าทันขั้น ๕ รู้เท่าทันกาย รู้เท่าทันใจ ตามความเป็นจริง เมื่อเกิดปัญญา ก็ค่อยละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ ทุกข์ต่างๆ ก็จะน้อยลง ที่ทุกข์น้อยลงก็เพราะจิตใจมันไม่ดิ้นรน ไม่ดิ้นรนก็ไม่ทุกข์ ที่ทุกข์เพราะจิตใจดิ้นรนปรุงแต่ง ขวบนขวาย แสวงหาไม่เคยสิ้นสุด ที่เราต้องย้อนกลับมาเรียนรู้กาย เรียนรู้ใจ ก็เพื่อให้เกิดความรู้ พอเกิดความรู้ เราก็ไม่หลง ไม่ดิ้นรน เพราะเราไม่รู้ตามความเป็นจริง ไม่รู้ว่าสิ่งที่ดีก็ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่ดีก็ไม่เที่ยง สุขไม่เที่ยง ทุกข์ไม่เที่ยง เราก็เลยดิ้นรน สิ่งที่ดีก็อยากให้อยู่นานๆ อยากจะเอามา

๕๖ เริ่มต้นภาวนา



ให้คำมั่นเป็นบวก สิ่งที่ไม่ดี อยากจะหนีมัน ไม่อยากให้มา ให้คำมั่นเป็นลบ เกิดการดิ้นรนของจิตจนเป็นทุกข์ ความอยากนั่นเอง ทำให้เกิดทุกข์ สมุทัยทำให้เกิดทุกข์ ในหลักของอริยสัจนั่นเอง

ทุกข์คือกายกับใจของเราเนี่ย เรามีหน้าที่รู้ให้แจ่มแจ้ง ทุกข์เป็น**ปริณฺญา** **ญะยธรรม** **ธรรมะที่ควรรอบรู้ให้แจ่มแจ้ง** ไม่ใช่ไปตัดแปลง ไม่ใช่ไปหนี ไม่ใช่ปฏิเสธมัน ไม่ใช่อย่างนั้น ทุกข์นี้เอาไว้รู้ ให้รู้ ให้ดู ให้เห็นมันจนแจ่มแจ้ง กายใจเราที่มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเนี่ยแหละ ต้องรู้ ให้จิตยอมรับความจริง

สิ่งที่เราต้องละคือตัณหา ละตัณหาไม่ใช่ละทุกข์ ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงทุกข์ การปฏิบัติธรรมไม่ใช่ดูกันที่เดินจงกรมเก่ง ไม่ใช่นั่งเก่ง ไม่ใช่นั่งได้นาน วัดกันที่การมีปัญญา การรู้ความจริง การละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น

ละกิเลสก็ละได้ด้วยปัญญา การจะมีปัญญาก็ต้องมีสมาธิ จะมีสมาธิก็ต้องมีศีล จะมีศีลก็ต้องฝึกฝนปฏิบัติภาวนา ฝึกสติสัมปชัญญะมาตามลำดับ ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเกี่ยวข้องกันอย่างนี้





ปฏิบัติเพื่อ ให้เกิดปัญญา

วิธีการปฏิบัติในรูปแบบวิธีการต่างๆ จุดประสงค์ก็เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริง ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางขั้นที่ ๕ เหมือนกัน การปฏิบัติธรรมนี้เราต้องปรับความเห็นให้ถูกต้องที่เราฝึกฝนสติสัมปชัญญะนี้ ไม่ใช่จะเอาดี ไม่ใช่จะหนีร้าย ไม่ใช่จะไม่ให้หลงเลย ไม่ใช่ขาดสติสัมปชัญญะ จะให้รู้สึกตัวตลอด ให้ระลึกได้ทั้งวัน ให้จิตนิ่งสงบไม่กระเพื่อมเลย มันไม่ใช่อย่างนั้น ถ้านิ่งทั้งวัน ก็ไม่มีไตรลักษณ์ให้ดู ได้แต่นิ่ง พอนิ่งได้นานก็



เกิดความเข้าใจผิดอีกว่า เราเก่ง เราบังคับบัญชาได้ ปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ ก็จะกลายเป็นท่อนไม้หรือก้อนหินไป ใครทำอะไรมาก็เฉย ใครจะเป็นอย่างไรก็เฉย เฉยทุกอย่าง ไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร ปฏิบัติธรรมไปแล้วโง่มาก ไม่รู้อะไรดี อะไรไม่ดี อันไหนควรทำ อันไหนไม่ควรทำ อันไหนควรพูด อันไหนไม่ควรพูด ควรจัดการอย่างไรก็ไม่รู้สักเรื่อง เฉยลูกเดียว หมาจะมากัด เชิญกัดไปตามกรรมเถอะ ปล่อยปลະ ละเลยไปหมด เขาจะโกงก็เชิญเถอะ ฉันทมีธรรมะ ฉันทไม่ทุกข์ อย่างนี้มันไม่มีปัญญาณะ

เราปฏิบัติธรรมถูกต้อง จะมีปัญญามากขึ้น เฉลียวฉลาดขึ้น ท่านคน รู้ว่าเขาพูดอย่างนี้เพราะความต้องการอะไร ถูกกิเลสตัวไหนครอบงำอยู่ เรา รู้จักตัวเองก็จะรู้จักคนอื่น เพราะว่ามันเหมือนกัน ถ้าพูดเสียงแข็งๆ เกรงเครียด อย่างนี้ เราก็รู้ว่าเขาโกรธอยู่ เพราะเรา รู้จิตใจตัวเอง ตอนที่เรารู้

อย่างนี้เพราะเราโกรธ คนอื่นพูดอย่างนี้ จิตก็โกรธเหมือนกัน คำพูดที่ออกจากจิตมีความโลภ มีความสำคัญตนเป็นอย่างไรราก็รู้ทั้งหมด ปฏิบัติธรรมไปแล้วต้องฉลาด หมาจะมากัด ก็วิ่งขึ้นต้นไม้ หรือหาไม้มาไล่มัน แก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปก่อน

ปฏิบัติธรรมไปแล้วต้องฉลาดขึ้น ท่านคนขึ้น รู้เท่าทันกิเลส ที่เรารู้ อย่างนั้นเพราะเรารู้จักตัวเอง เราทำเราพูดอยู่ทุกวันไปตามกิเลส วณเวียนไป ถูกกิเลสตัวเดิมๆ หลอกซ้ำแล้วซ้ำเล่า คนอื่นก็เหมือนกันกับเรานั้นแหละ ไม่ต่างกันหรอก พอๆ กัน เพราะความจริงไม่มีคน มีแต่นามแต่รูป รูปก็ทำงานของมันไป ที่ไปทำนั้นทำนี้ได้เพราะจิตสั่ง จิตชนิดนี้ก็สั่งให้ทำอย่างนี้ จิตชนิดอื่นก็สั่งให้ไปทำอย่างอื่น ถ้าเรามองจิตใจตัวเองออก คนอื่นก็เหมือนกันแหละ เราจะรู้จักตัวเอง รู้จักคนอื่นมากขึ้น ตอนแรกต้องรู้จักตนเองก่อน ฉลาดในวาระจิตของตนเอง ให้สนใจสังเกตเฉพาะที่จิตใจของตนเอง



โดยปกติเราทำ เราพูดไปตามกิเลสเป็นประจําอยู่แล้ว
 ตัณหาเป็นเจ้านายสั่งให้เราทำนั่นทำนี่ไปทั่ว มันบงการเรา
 เราตกเป็นทาสของตัณหา ถ้าเราฝึกสติสัมปชัญญะตามดูกาย
 ตามดูใจไป เห็นว่าตัวเองมีกิเลสเยอะ เต็มใจไปทำนั่นทำนี่
 เปลี่ยนแปลงไปตามการสั่งการของกิเลส อย่างนี้แสดงว่า
 ปฏิบัติได้ถูกต้อง เริ่มรู้ความจริง คนรู้ความจริงเท่านั้นจึงจะ
 ละได้ ถ้าปฏิบัติไปแล้วรู้สึกว่าจะไม่เห็นอะไรเปลี่ยนแปลงเลย
 หนึ่งตลอด มีความสุขตลอด อย่างนี้มันไม่ได้อะไรเลย ให้ตาม
 ดูกายตามดูใจตามที่มันเป็นจริง จนเห็นการเปลี่ยนแปลงของ
 กาย การเปลี่ยนแปลงของใจ เต็มใจคิดดี เต็มใจคิดไม่ดี เต็มใจ
 โลก เต็มใจไม่พอใจ เต็มใจสบาย เต็มใจไม่สบาย เต็มใจสงสัย
 เห็นการเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ ถือว่าใช้ได้แล้ว

เราต้องหัดรู้ทันกิเลส หากรู้ทันกิเลสเราก็จะไม่ทำ
 ตามกิเลส ที่เราหลงไปทำตามกิเลสอยู่ตลอดเวลา ซ้ำไปซ้ำมา

ก็เพราะเราไม่รู้ทันกิเลสนั้นแหละ ที่เราไปทำทางกายก็ดี
 พุดทางวาจาก็ดี ไปโต้ตอบคนอื่นด้วยจิตที่ยังโกรธๆ อยู่
 เพราะเราไม่รู้ทัน ถ้ารู้ทันเราจะไม่พูดอย่างนั้น ความคิดปรุง
 แต่งของเราเหมือนกับเด็กน้อยหัวดีคนหนึ่ง มันจะเอาแต่ดี
 จะเอาให้ได้ตั้งใจอยู่เสมอ ไม่ยอมรับความจริง ไม่ยอมฟังใคร
 มีเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ตามใจกิเลสอยู่ตลอด เด็กน้อย
 หัวดีคนนี้มันพาเราไปทำอย่างโน้นบ้างอย่างนี้บ้าง เราต้อง
 คอยดู คอยสังเกตอยู่เสมอ ให้รู้ทันก็จะไม่หลงไปตามมัน
 เป็นคนดูมันแสดงละคร ต้องดูให้เข้าใจความจริง นี่แหละ
 คือการศึกษาวรรณะ ศึกษาให้เข้าใจกายเข้าใจใจของเราตาม
 ที่มันเป็นจริง

ที่เราเดิน ยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม สบาย ไม่สบาย สุข
 ทุกข์ มาตั้งแต่เล็กจนโตนี้แหละ เป็นธรรมชาติ เป็นความจริง
 แต่เราไม่เคยรู้ ที่ไม่รู้เพราะเราไม่เคยหันมาศึกษาเรียนรู้มัน



ไปสนใจเรียนแต่เรื่องข้างนอก สนใจแต่เรื่องอาชีพ ไม่สนใจมองจิตใจตัวเอง ไปสนใจแต่เรื่องของชาวบ้าน ไปสนใจแต่ปรากฏการณ์ข้างนอก สนใจรูปภายนอก พอมองเห็นก็สนใจ คนนั้นพ่อเรา คนนี้แม่เรา คนนั้นเพื่อนเรา คนนี้ศัตรูเรา พอได้ยินเสียงก็สนใจแต่เรื่องที่เขาพูด เขาว่าเราอย่างนั้น เขาว่าเราอย่างนี้ มีเรื่องโน้นเรื่องนี้เยอะแยะเต็มไปหมด สนใจแต่เรื่องของคนอื่น ชอบไปเอาจิตใจคนอื่น แต่ไม่ได้สนใจจิตใจของตนเอง

เวลาสนใจเรื่องชาวบ้าน เราก็มีเรื่องเยอะ สังเกตไหม ที่เรามีเรื่องเยอะทุกวัน มีแต่เรื่องชาวบ้านเขา ไปสนใจจิตคนอื่น คนนี้พูดอย่างนี้ๆ เพราะคิดอย่างนี้ๆ เขาอธิบายอย่างนี้ๆ ชอบไปรู้เรื่องของคนอื่น ชอบไปยุ่งเรื่องของเขา ทั้งๆ ที่เขาไม่อนุญาต เขาไม่ยอมให้ไปยุ่ง เราไปยุ่งเอง ที่เป็นเช่นนั้นเพราะจิตของเราส่งออกไปข้างนอกหมด ไม่ได้มาตามรู้กายใจของตนเอง ถ้าเรารู้ตามความเป็นจริงแล้วจะรู้ว่า มันไม่มี

อะไรข้างนอกนั้นหรือ สิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาจากแท้ๆ จิตปรุงแต่งสร้างขึ้นมาจากแล้วก็หลงสิ่งที่ตัวเองสร้างขึ้นวนเวียนไปมา **หลงไปตามโลก หลงไปตามขันธ** ด้วยเหตุนี้แหละ เราจึงต้องมาฝึกให้เกิดปัญญา จะมีปัญญาก็ต้องเกิดศีล เกิดสมาธิตามลำดับ เมื่อฝึกฝนให้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ก็เกิดอริยมรรคสมบุรณ์รวมตัวกันลง จิตใจเราก็จะหลงไม่ปรุงแต่งไปตามโลก จะรู้จักอีกสภาวะหนึ่ง อันเป็นสิ่งเหนือโลกคือพระนิพพาน





ธรรมะปรากฏ ตามคุณภาพจิต

ธรรมะเป็นสิ่งที่เป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว ไม่ใช่ที่เราต้องไปสร้างธรรมะขึ้นมาใหม่ เราเพียงฝึกฝนให้มีปัญญา ก็จะเข้าใจธรรมะ แต่เดิมจิตมันมืดบอด มีแต่**อวิชชา** ก็มองไม่เห็นธรรมะ เมื่อจิตสว่างใส มี**วิชชา** ก็มองเห็นธรรมะตามความเป็นจริง ธรรมะมีทั้งส่วนที่เป็น**สังขาร**และส่วน**วิสังขาร** ชั้นที่ ๕ เป็น**สังขารธรรม** พระนิพพานเป็น**วิสังขารธรรม** สังขารทั้งหลายก็เปลี่ยนแปลง เกิดดับตามเหตุตามปัจจัย พระนิพพานก็ยังคงดำรงอยู่อย่างนั้น ไม่เกิด ไม่ดับ ที่มองไม่เห็น เพราะจิตของเรายังไม่พร้อม



การมองเห็นสิ่งภายนอกก็เห็นตามคุณภาพจิตของเรา เราเห็นโลก ก็เห็นตามจิตใจของเรา เหมือนกับคนใส่แว่นตา มีความรักใหม่ๆ ก็ใส่แว่นตาสีชมพู มองโลกเป็นสีชมพู มีความโกรธก็ใส่แว่นสีแดงเร้าร้อน มองโลกก็เร้าร้อน เห็นคนอื่นเป็นศัตรู จ้วงเงียลุ่มหลงก็ใส่แว่นตาสีดำ มองโลกก็หลงมกายนไป ไม่มีอะไรแจ่มชัด ถ้าจิตใจดี มีความสุข มีเมตตา เดินไปตามถนน เห็นคนอื่นก็รู้สึกเป็นเพื่อนเป็นมิตร มีความหวังดี อยากให้เขามีความสุข ถ้าเรามีปัญญามองโลก ก็เห็นความจริง มีความเข้าใจว่า ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป เป็นธรรมดา ได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้ตั้งใจบ้าง ถ้าเรามีปัญญารู้เท่าทันโลก ไม่หลงไปปรุงแต่งไปตามขั้นก็จะได้เห็นพระนิพพาน การมองเห็นในแง่มุมที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิต สภาวะธรรมเป็นอยู่อย่างนั้นของเขาอยู่แล้ว ไม่ใช่เราไปสร้างขึ้นมาใหม่ ไม่ใช่ไปสร้างขั้นขึ้นมาใหม่ ไม่ใช่ไปสร้างนิพพานขึ้นมาใหม่ ไม่ใช่ไปทำอะไรขึ้นมา นั่นไม่ใช่หน้าที่ของเรา **หน้าที่ของเรา คือสร้างดวงตาปัญญาขึ้นมามองดู**

เท่านั้นเอง จิตปรุงแต่งก็เห็นสภาวะที่ปรุงแต่ง จิตไม่ปรุงแต่ง ก็เห็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง ไม่ใช่ไปแสวงหาว่าธรรมะอยู่ตรงนั้นตรงนี้ สถานที่นั้นสถานที่นี้ จุดสำคัญอยู่ที่จิต

หน้าที่ของเราคือสร้างดวงตา สร้างวิชาให้เกิดขึ้น โดยการมาศึกษาเรียนรู้ ตามดู สังเกตกายใจตามที่มันเป็นจริง เมื่อมีปัญญาก็ละกิเลสได้ เมื่อละกิเลสได้ก็หมดทุกข์ไปตามลำดับ ที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะเรามีวิชาคือความไม่รู้หรือยลลึงเหลืออยู่ วิชาเป็นปัจจัยจึงเกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยจึงเกิดวิญญาน... กระบวนปฏิบัติจนอุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์ก็ไล่ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้ ที่เรามีทุกข์อยู่เพราะมีวิชาอย่างนั้นนั่นเอง





พุทธะ ผู้รู้

ถ้าเราต้องการหมดทุกข์ก็สร้างวิชาขึ้นมา เหมือนกับในห้องมันมืด เราก็ไม่ต้องทำอะไร ใส่แสงสว่างเข้ามา พอมันสว่างแล้วก็ไม่ต้องทำอะไร เพราะไม่มีมืดแล้ว หลักการนั้นง่ายเหลือเกิน ตาเรามืดอยู่ ไม่มีปัญญา มองไม่เห็นความจริง เราก็ฝึกให้ตาสว่าง ให้มีปัญญา เราเคยหลงโลกก็ฝึกให้รู้ เราเคยหลับอยู่ก็ฝึกให้ตื่นขึ้น อย่างนี้ คำสอนเช่นนี้ จึงได้ชื่อว่าพุทธศาสนา

พุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่เดิมไม่เคยรู้



แม้แต่หลง ก็ให้มารู้ที่กายที่ใจ ไม่ลืมหาย ไม่ลืมใจ เมื่อเรารู้จักโลก ใจก็ไม่หลงไปตามโลก ตื่นขึ้นมาจากโลก ตื่นขึ้นมาจากความฝัน แต่เดิมหมกมุ่นอยู่แต่ในความคิดความฝันของตัวเอง เห็นว่ามีเรา มีของเรา มีรถ มีบ้าน มีเงินในธนาคาร มีตำแหน่งหน้าที่ใหญ่โต ฯลฯ แต่เดิมหลับสนิท ต่อมาก็ตื่นขึ้นมามองเห็นโลกตามความเป็นจริง ไม่หลงไหลไปตามโลก ก็จะเป็นผู้เบิกบาน ไม่ต้องสุขทุกข์ วนเวียนไปตามโลก ไม่หลงปรุงแต่งไปตามกิเลสตัณหา ไม่ไปดิ้นรนให้เกิดความทุกข์ แต่เดิมจิตใจดิ้นรนเป็นทุกข์ เป็นทาสของตัณหา ไม่มีอิสระ ไม่สดชื่น เบิกบาน เมื่อรู้ความจริง ละความยึดมั่นถือมั่นได้ ก็เป็นผู้มีอิสระ ไม่เป็นทาสตัณหา เบิกบานอยู่ตลอดโลกจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ไม่ผลต่อจิตใจ

การปฏิบัติเพื่อเป็นพุทธะนั้น เราก็ทำหน้าที่ของเราไปตามสมควร สามิทำหน้าที่สามิ ภรรยาทำหน้าที่ภรรยา

แม่ทำหน้าที่แม่ ลูกทำหน้าที่ลูก ครูทำหน้าที่ครู ตำรวจ ทหาร ข้าราชการ ลูกจ้างเอกชน ก็ทำหน้าที่ของตนๆ ไปตามสมควร **สิ่งที่เพิ่มคือการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มาตามดูกายตามดูใจของตนเอง** ให้เป็นผู้รู้ จึงจะตื่นขึ้นจากโลก รู้โลกตามความเป็นจริง ไม่หลงตามโลก ไม่หลงตามลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ไม่หลงไปตามโลก เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน ยอมรับธรรมะตามที่มันเป็นจริง

เมื่อมีคนที่เรารักตาย เราก็ยอมรับว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราแล้ว แต่หากเราไม่ยอมรับ พอคนตาย เราก็เศร้าโศก ไม่น่าตายเลย จะทำบุญอุทิศส่วนกุศลก็ไม่ค่อยจะเป็นกุศล เพราะแม้แต่เศร้า จิตเป็นอกุศลไป มีแต่อารมณ์เศร้าทั้งวัน ไม่มีกุศลให้อุทิศให้เลย จิตที่เป็นกุศลนั้นเป็นจิตใจที่เบิกบาน เราได้เห็นธรรมะแสดงตัวแล้ว จิตเบิกบานเป็นกุศล เราก็อุทิศส่วนกุศลนี้ไปให้ท่านผู้ที่ตายแล้วได้

๗๔ เริ่มต้นภาวนา



การศึกษาธรรมะคือการศึกษากายศึกษาใจของเรา
ให้เข้าใจนะ ธรรมะมีอยู่ ๒ ส่วนหลักๆ คือ **สังฆารธรรม**
ธรรมะที่มีปัจจัยปรุงแต่ง อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นเป็น
ครั้งคราวแล้วก็ดับไป คือกายใจของเราที่แหละ เราตามดู
กายตามดูใจ เพื่อให้เห็นว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเกิดปัญญา จิตใจไม่หลง
ปรุงแต่งก็จะเห็น **วิสังฆารธรรม** คือพระนิพพาน





สมาธิเป็นเหตุ ให้เกิดปัญญา

คำว่า “เห็น” ธรรมะตามความเป็นจริงก็คือมีปัญญา ปัญญาจะมีได้ต้องมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่น ไม่ใช่จิตสงบนะ บางคนพอพูดถึงการปฏิบัติธรรมก็คิดว่า จะทำให้จิตมันสงบ นี่ยังไม่ใช้สมาธิ สมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่น ตั้งมั่นหมายความว่า ไม่ว่าจะอารมณ์อะไรผ่านเข้ามาก็สามารถที่จะเรียนรู้ได้ตามความเป็นจริง ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ให้เห็นว่า ทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่เรา บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ อารมณ์ที่ดีมาเราก็ดู อารมณ์ที่ไม่ดีมาเราก็ดู

ไม่หลงยินดียินร้ายไปตาม ดูเฉยๆ ดูอย่างดูคนอื่น ดูอย่างไม่มีส่วนได้ส่วนเสียใดๆ ตอนนี้จิตใจดี เบาสบาย ก็ดูสักหน่อยมันก็จะสลายตัวไป มีปีติ มีความเป็นกลางตั้งมั่น เบ็บเดียวมันก็หาย ตอนนี้คิดอย่างนี้ คิดดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สักหน่อยมันก็เปลี่ยนแปลงหมด ตอนนี้โกรธก็รู้ว่าจิตมันโกรธ สักหน่อยมันก็หายไป อย่างนี้เรียกว่า จิตมีสมาธิ

จิตตั้งมั่นกับจิตสงบไม่เหมือนกัน จิตสงบนี้เห็นความฟุ้งซ่านเพื่อจะเอาความสงบ หนีไม่ดีไปเอาดี หนีอกุศลไปเอากุศล นี้เรียกว่าทำ**สมถะ** สมาธิ**ไม่ใช่สมถะ** สมาธิเป็นฝ่ายของ**วิปัสสนา** เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นจิตตั้งมั่น ฟุ้งซ่านรู้ว่าฟุ้งซ่าน สงบรู้ว่าสงบ ดีรู้ว่าดี ไม่ดีรู้ว่าไม่ดี มีความคล่องแคล่วปราดเปรียว ไม่ซึม ไม่นิ่ง เป็นจิตคนละอย่างกัน



การทำสมถะนั้นเป็นการแปลงจิต ทำให้จิตดีและรักษาดีเอาไว้ยาวนาน คนไหนเก่งๆ ก็เข้าฌาน ตายแล้วไปเกิดที่พรหมโลก ไม่สนใจรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่นำเอาไม่อยากได้ อยากได้จิตที่ดี มีความสุข หนีทุกข์ หนีเก่งก็ไปอยู่พรหมโลก **ฝึกแบบสมถะเป็นแบบหนีทุกข์** ซึ่งเราจะคุ้นเคยตรงนี้ โดยความจริง จิตเป็นสิ่งเปลี่ยนแปลง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง กุศลบ้าง อกุศลบ้าง สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง จิตมันเปลี่ยนแปลงให้ดูอย่างนี้ ดูให้เกิดปัญญา บางคนไม่ยอมดูไปแปลงมันเสียแล้ว แปลงจนไม่มีอะไรจะให้ดูแล้ว แปลงจนจิตสงบนิ่งไปเลย แปลงเป็นจิตพรหมแล้วยังไม่รู้ หากตายไปเกิดเป็นพรหม ลักหน้อยหมดกำลังของฌานก็ลงมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เราไปแปลงจิตมนุษย์ให้เป็นจิตพรหม เพราะเราเข้าใจผิดในเรื่องการปฏิบัติธรรม คิดแต่ว่าปฏิบัติธรรมต้องทำให้จิตสงบ ต้องทำให้จิตนิ่ง ต้องทำให้จิตมันดีจริงๆ ไม่ใช่อย่างนั้นนะ นั่นเป็นวิธีการของการทำสมถะ

สมาธิเป็นความตั้งมั่นของจิต ความตั้งมั่นของจิตนี้จะเกิดจากการที่เราไม่หลงไปตามความยินดีความยินร้าย **รู้เท่าทันความยินดียินร้าย** จิตตั้งมั่นเป็นกลาง รู้กายรู้ใจอย่างที่ตั้งมั่นเป็น ไม่ดัดแปลง ไม่แทรกแซง สิ่งดีเกิดขึ้นเราไม่หลงยินดีไปตาม สิ่งไม่ดีเกิดขึ้นเราไม่หลงยินร้าย **จิตมีความตั้งมั่นดูอยู่ ไม่หลงไปด้วยอำนาจของอภิขมาและโทมนัส** ไม่หลงไปตามอำนาจของกิเลสนิวรณ์ต่างๆ ไม่หลงไปกับกิเลสที่แทรกมากับความคิด เพราะรู้ทันได้เร็ว สามารถละนิวรณ์ได้ จิตก็มีความสุข มีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ

นิวรณ์ คือ กิเลสเครื่องกั้นจิต ทำให้จิตไม่มีอิสระ ทำให้จิตหนักแน่น ซึมทื่อ มีดมัว ไม่สว่างไสว มี ๕ ประการ

- (๑) **กามฉันทะ** คือ ความต้องการ ความโหยหา ความอยากได้ในกามคุณ



- (๒) **พยาบาทะ** คือ ความขัดเคืองใจ ความไม่พอใจ เมื่อพบเจอกับสภาวะบางอย่างที่ไม่ชอบไม่อยากได้
- (๓) **ถีนมิทธะ** คือ ความหดหู่ท้อแท้ ไม่อยากจะทำอะไรแล้ว มีดমন ง่วงนอน
- (๔) **อุทธัจจะกุกกุจจะ** คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ จิตฟุ้งซ่านคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เรื่องอดีตบ้าง เรื่องอนาคตบ้าง เมื่อหลงคิดไปเห็นอดีตที่ตัวเองทำไม่ดี ก็เกิดความเดือดร้อน เราไม่น่าทำอย่างนั้นเลย ไม่น่าทำอย่างนี้เลย หรือคิดไปถึงสิ่งที่ควรจะทำแต่ไม่ได้ทำ ก็เดือดร้อนใจขึ้นมา
- (๕) **วิจิกิจฉา** คือ ความสงสัยในข้อปฏิบัติ ในแนวทางที่ปฏิบัติอยู่ ไม่รู้ว่า มันถูกหรือมันผิด การบรรลุเป็นอย่างไร พระนิพพานเป็นอย่างไร ก็สงสัยวนเวียนไป ทำอะไรก็ไม่ถูก กลัวจะผิดพลาด

เมื่อรู้ทันนิรโรคทั้ง ๕ ประการนี้ ละนิรโรคได้ จิตจะมีความปลาบปล้ำ มีความสุข มีสมาธิ มีความตั้งมั่นดี

หากเรามีสติสัมปชัญญะ สามารถรู้เท่าทันจิตที่หลงไป ก็จะสามารถละนิรโรคได้ ที่กิเลสมีมากนั้นเป็นการแตกแขนงมาจากความหลง มันมาจากจิตหลงก่อน หลงคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราไม่รู้ทัน กิเลสก็เกิดขึ้น **กิเลสทุกชนิดมันมากับความหลง** ความหลงคือโมหะหรืออวิชชา พอหลงแล้วไม่รู้ กิเลสตัวอื่นๆ ก็เกิดขึ้นมาได้ แม้แต่ตอนเราไม่เห็นไม่ได้ยิน เรานั่งเพลินอยู่ หลงคิดไป คิดเรื่องคนนั้นคนนี่ที่ชมเรา เราพอใจ ราคะก็เกิดขึ้น คิดถึงหน้าแฟนเราก็โหยหาอยากเจอ ราคะก็เกิดขึ้น หลงคิดไป คิดถึงคนที่ยืมเงินเราไปตั้งนานแล้วไม่ยอมใช้คืน เกิดความไม่พอใจ คิดถึงคนที่ทำไม่ดีกับเรา ก็เกิดความโกรธขึ้น ในการเห็น การได้ยิน ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีความรู้สึกรู้ตัว หลงลืม

๘๒ เริ่มต้นภาวนา



เราหลงคิดไปเกี่ยวกับสิ่งที่มองเห็น เกี่ยวกับสิ่งที่ได้ยิน ก็เกิดกิเลสขึ้นมา เกิดราคะบ้าง เกิดโทสะบ้าง อิจฉาบ้าง ฯลฯ ต้นตอของกิเลส เหล่านี้มาจากความหลง หลงคืออวิชชา อวิชชาเป็นเหตุต้นตอที่สุด





เริ่มต้นด้วยจิต ที่มีศีล

การจะมีสัมมาสมาธิ ต้องฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ สังเกตจิตใจของตัวเอง รู้เท่าทันความยินดียินร้าย รู้เท่าทัน ความหลง จนจิตมีศีล **ศีลคือจิตที่เป็นปกติ** ไม่ถูกอกุชฌา และโทมนัสครอบงำ เมื่อไม่ถูกความยินดียินร้ายครอบงำ ก็ ไม่ทำอะไรตามใจมัน จะไม่เกิดการกระทำที่ผิดพลาดทางกาย ทางวาจา จิตเรานั้นถ้าไม่ได้ฝึกหัด จะถูกความยินดียินร้าย ครอบงำอยู่เสมอ เจอสิ่งที่เราชอบใจห้อยอยู่ ก็พูดว่าเสื้อ ตัวนี้สวยจังเลย นี่ก็หลงไปคิดเรื่องเสื้อสวย เกิดความยินดี แล้วพูดเป็นนวิหุจจริตไปอีกแล้ว เวลาเราไม่พอใจ ความยินดี

ครอบงำจิต ก็ทำให้เราพูดวิหุจจริตอีกแนวหนึ่ง เห็นคนได้ เลื่อนตำแหน่ง อิจฉาเขา คนนี้มันก็ไม่ดีเท่าไรหรือหาก เห็น คนร่ำรวยมีเงินทอง ก็ไปว่าเขา ไปอิจฉาตาร้อนเขาอีก ทั้งๆ ที่ ไม่เกี่ยวอะไรกับเขาอะ แต่อิจฉาเขา อย่างนี้โทมนัสครอบงำ คนอื่นเขาได้ดีแทนที่จะยินดีกับเขา กลับอิจฉาเขา ถึงจะอิจฉา เขาก็ไม่มีอะไรเกี่ยวกับเขาหรือ เขาก็ยังได้ดีเหมือนเดิม เขาก็ยังรวยเหมือนเดิมนั้นแหละ แต่เรานี่เป็นอกุศลไปแล้ว กายวาจาทุจริตไปเรียบร้อยแล้ว อกุชฌาโทมนัสครอบจิต แล้วเป็นจิตที่ไม่มีศีล อาการทางกายหรือคำพูดที่ออกมาก็ไม่ ถูกต้อง ถ้ารุนแรงก็อาจไปเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่นได้ เพราะ เราไม่มีสติสัมปชัญญะมากคอยรักษาจิตเอาไว้ จิตใจจึงโดน ครอบงำด้วยอำนาจอกุชฌาและโทมนัส

ดังนั้น เมื่อมีการกระทำทางกายทางวาจา ให้เรา หัดสังเกตจิตในตอนนั้นทีเดียว ว่า จิตใจเป็นกุศลหรือถูก อกุชฌาโทมนัสครอบงำ ต้องหัดสังเกต สังเกตด้วยการมี



สติสัมปชัญญะ ฝึกให้จิตมีศีลเป็นพื้นฐาน สำหรับรองรับคุณธรรมต่างๆ ทำให้คุณธรรมต่างๆ งอกงามขึ้นได้ ถ้าเรามีศีลดีนะ จิตใจก็จะดีงาม มีความเมตตา เห็นอกเห็นใจคนอื่น มีมุทิตา คนอื่นได้ดีเราก็ยินดีด้วย ทำบุญก็อุทิศส่วนกุศลเพื่อไปให้คนอื่น ใครจะทำไม่ดีกับเราบ้างก็ให้อภัย จิตใจสามารถละกิเลสหายๆ ได้ ไม่ถูกกิเลสหายๆ ครอบงำจิต เราอาจจะทำไม่ดีบ้าง ก็ให้อภัยให้ตัวเอง แล้วสมาทานตั้งใจใหม่ อภิชฌาโทมนัสไม่ครอบงำจิต จะทำให้จิตมีศีล

จิตที่มีศีลนี้เป็นฐานรองรับคุณธรรม อุปมาเหมือนกับพื้นแผ่นดิน เป็นที่ยืนของบุคคลที่ทำการงาน การปฏิบัติในตอนต้นๆ นี้ พระพุทธเจ้าท่านก็สอนในเรื่องให้เราสมาทานปฏิบัติในสิกขาบททั้งหลาย สมาทานสิกขาบทเป็นเครื่องฝึกจิตให้มีศีลขึ้นมา ทำอะไรยังไม่เป็นก็สมาทานสิกขาบทเอาไว้ ฝึกฝนให้เป็นไปตามนั้น เป็นการเพิ่มพูนสติได้ระดับหนึ่ง แล้วก็ฝึกสติสัมปชัญญะให้มากขึ้นไปตามลำดับ จิตใจก็

จะดีงามและมีศีลขึ้น ตอนต้นหากยังทำอะไรไม่เป็น ปฏิบัติไม่เป็น ก็ให้ปฏิบัติตามสิกขาบทเอาไว้ อย่าไปทำอะไรตามอำนาจของอภิชฌาโทมนัส จนกระทั่งล่วงสิกขาบทไปเบียดเบียนคนอื่น ที่ไปเบียดเบียนคนอื่นได้นั้นแสดงว่า กิเลสแรงมากแล้ว ความจริงแล้วเบียดเบียนตัวเองก่อน ทำให้ตัวเองเดือดร้อนด้วย ทำให้คนอื่นเดือดร้อนด้วย เหมือนคนอื่นตำราเรา โกรธ ไปด่าตบอย่างนั้นะ กิเลสมันครอบงำหมดแล้ว เราก็เดือดร้อนและคนอื่นก็เดือดร้อนด้วย

การสมาทานศีลสิกขาบทหรือการปฏิบัติตามข้อวัตรต่างๆ เหล่านี้ ก็เพื่อทำให้เราไม่เดือดร้อนและไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน เช่น เรื่องสิกขาบท ๕ ฆ่าสัตว์กับไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ก็ต้องดีกว่า ไม่เดือดร้อนใคร มีเมตตาเห็นใจกันก็ย่อมดีกว่าไปโกรธอาฆาต จิตใจมีความอบอุ่นมากกว่ากัน ใครเข้าใกล้ก็อบอุ่น ลักทรัพย์กับไม่ลักทรัพย์ ไม่ลักก็ย่อมดีกว่า ไม่ขโมยของใคร ไม่โกงใคร ไม่เอาไรต์เอาเปรียบใคร



ทำงานหาเลี้ยงชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ก็ต้องดีกว่า สบายใจกว่า การประพาศติดต่อกันเหมือนคนอื่นกับการสำรวม ระวังไม่ไปล่วง การสำรวมระวังไม่ไปล่วงละเมิดก็ย่อมดีกว่า สันโดษยินดีเฉพาะในภรรยาของตน เฉพาะสามีของตน ก็ไม่ต้องเดือดร้อน ไม่ต้องกลัวใครจะมาเอาผิดได้ มีชีวิตคู่อุที่อยู่ด้วยความไว้วางใจกัน ไม่ต้องหวาดระแวง พูดคำจริงกับพูด คำเท็จ พูดคำจริงก็ต้องดีกว่า ไม่ต้องไปคอยจดจำว่าหลอกใครว่าอย่างไร คนอื่นก็เชื่อถือ พูดจาไม่น่าหนัก ไม่เต็มของ มีนเมาก็ย่อมดีกว่าเต็ม ไม่ขาดสติอันจะเป็นเหตุให้ไปทำผิด ข้ออื่นได้ ไม่เสียเงินทอง ไม่ต้องทะเลาะเบาะแว้งกับใครๆ ดูเป็นคนมีเหตุมีผลน่าเชื่อถือ ไม่ดูเป็นคนขี้เมา เพ้อเจ้อ ไร้สาระ เราเตือนตนเองให้ปฏิบัติฝึกฝนในสิกขาบท ๕ นี้แล้ว ก็ฝึกสติสัมปชัญญะไปตามลำดับ การปฏิบัติตามสิกขาบทก็ค่อยๆ ละเอียดยขึ้น เพราะเราจะดูที่จิต สำรวมระวังที่จิต

เราสมาทานปฏิบัติตามสิกขาบท ฝึกสติสัมปชัญญะ ตามดูกายตามดูใจ จนรู้เท่าทันความยินดียินร้าย จิตไม่ หวั่นไหวเดือดร้อนไปตามอำนาจของอภิขณาโทมนัส เป็น จิตที่มีศีล มีความเป็นปกติ เป็นฐานรองรับของกุศล เมื่อสติ สัมปชัญญะมากขึ้น รู้เท่าทันความยินดียินร้าย จิตใจตั้งมั่น เป็นกลาง จิตเป็นสมาธิ ตามดูกายตามดูใจด้วยจิตใจเป็นกลาง คึกกายคึกใจตามความเป็นจริงไปก็จะเกิดปัญญา ลำดับ ในการปฏิบัติก็เป็นอย่างนี้ ตั้งต้นเราสมาทานปฏิบัติตาม สิกขาบทเอาไว้ก่อน แล้วฝึกสติสัมปชัญญะให้มีความรู้สึกตัว จะฝึกตามรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งที่เรชอบ หรือจะฝึกแบบ ไม่มีรูปแบบ หัดไปในชีวิตประจำวันเลยก็ได้ เพื่อให้จิตมีสติ มีสัมปชัญญะ เพื่อจะรู้จักจิตใจของตนเอง

ที่สำคัญนะเราต้องฝึกฝนเอาเอง ประพาศปฏิบัติใน ชีวิตธรรมดาของเราให้ได้ คำสอนอื่นๆ ที่พระพุทธเจ้าแนะนำ



เอาไว้ เราก็เอามาปฏิบัติ เรื่องการให้ทาน การช่วยเหลือทำ
 สิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้อื่น การอ่อนน้อมถ่อมตน การให้อภัย
 การรู้จักรับฟังด้วยความเคารพ หรือการปฏิบัติตามมงคล
 ต่างๆ ที่ท่านแสดงเอาไว้ เมื่อเราปฏิบัติตามก็จะช่วยในการ
 ปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไปด้วย ต้องปฏิบัติอย่างถูกต้องนะ มีสติ มี
 สัมปชัญญะ รู้วัตถุประสงค์ที่ถูกต้องของการกระทำ ไม่ใช่
 ให้ทานเพราะหวังจะทำให้ร่ำรวย จะได้ไปสวรรค์ จะได้สิ่ง
 โน่นสิ่งนี้ เหมือนกับการลงทุนทำธุรกิจ เป็นการทำให้ด้วยความ
 ความยึดมั่นถือมั่น เพื่อให้เรามีความสุข เพื่อให้เราไปได้เกิด
 ในที่ดีๆ อย่างนี้ไม่ได้ละกิเลส ที่เราฝึกปฏิบัติ วัตถุประสงค์
 เพื่อให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เห็นว่าไม่มีตัวเรา
 เห็นความจริง ไม่ใช่จะเอานั่นเอานี่มาให้ตัวเรา

เราให้ทานให้วัตถุสิ่งของ แนะนำผู้อื่นด้วยความหวังดี
 ทำอย่างไม่หวังผลเพื่อตนเอง การทำความดีอย่างนี้ ดูเหมือนกับ
 กับว่าเราช่วยคนอื่น แต่โดยความจริงแล้ว เราช่วยตัวเอง

นั่นแหละ เช่น มีคนมาตำเรา โกรธเรา เราไม่โกรธตอบ เหมือน
 กับช่วยคนอื่น เขาจะได้ไม่ทุกข์มาก แต่จริงๆ เราช่วยตัวเอง
 นั่นแหละ ไม่ให้จิตเราเป็นอกุศล จิตเป็นกุศลก็มีความสุข
 สะสมกรรมดี เราให้ทาน จิตใจก็เบิกบาน ผ่อนคลาย จิตใจ
 ก็เปิดกว้างออก เราพอมีที่จะให้ก็ได้ เราจึงให้ เราสามารถ
 ช่วยได้เราก็ช่วย ไม่ได้หวังผลอะไรเพื่อเราเลย จิตใจแบบนี้
 มันเปิดกว้าง ถ้าเรายังต้องเกิดอีก ก็ไปเกิดในภพภูมิที่กว้าง
 ขวาง ร่มรื่น แต่ถ้าเราใจคับแคบ ฉันทไม่ให้เธอหรอก จะเก็บ
 เอาไว้ เสียตาย เตี้ยวมืด มีแสนหนึ่งก็ไม่ให้ มีห้าบาทก็
 ไม่ให้ เพราะใจคับแคบ เห็นแก่ตัว อย่างนี้ตายไปเราก็ไปเกิด
 ภูมิที่มันแคบๆ หากินยากลำบาก เห็นใหม่เป็นการ
 ช่วยตัวเองทั้งนั้นเลย เพราะความจริงไม่มีคน แต่ในคำพูด
 ของชาวโลกก็ต้องสื่อกันให้เข้าใจ ความจริงมันเป็นเพียงธาตุ
 เป็นทุกข์ เป็นขันธ เป็นอายตนะเกิดขึ้นทำหน้าที่เชื่อมต่อกันให้
 เรารับรู้โลก

๙๒ เริ่มต้นภาวนา



ชั้นนี้คือกายและใจเรานี้ เราได้มาเพราะกรรม มี
อวิชชาที่เป็นปัจจัยให้เกิดการทำความ เราได้ร่างกายมาเป็น
ผลของกรรม ทำให้เกิดการได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัส
รับรู้อารมณ์ทางใจ เราก็ไปทำความใหม่ต่อ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง
เมื่อทำกรรมก็ย่อมได้รับผลดีบ้าง ไม่ดีบ้าง จึงเกิดการวนเวียน
เป็นวงกลมหาจุดเริ่มต้นและจุดปลายไม่ได้ เป็นวงจรของ
กิเลส กรรม วิบาก วนเวียนไปเรื่อยๆ เป็นวัฏฏสงสาร แต่
ถ้าเรารู้วิธีการฝึกสติสัมปชัญญะ รู้วิธีปฏิบัติวิปัสสนา เราก็
สามารถรู้เท่าทันและอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ได้





หลักการฝึกสติ

คำสอนแต่ละระดับขั้นก็แตกต่างกันไป คำสอนในแง่ของศีลธรรม ในแง่จริยธรรม ก็ให้เราเป็นคนดี เป็นคนมีระเบียบ ไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น สามารถอยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ทำให้สังขมมีความสุข คำสอนในแง่สมณะก็เป็นการทำให้จิตสงบ มีความสุข ถ้าเป็นคำสอนในแง่พรหมจรรย์ คือ ไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา หรือแบบวิปัสสนานั้น เป็นไปเพื่อให้เรารู้เท่าทันโลกตามความเป็นจริง ไม่หลงไปตามโลก อยู่เหนือโลกได้ คำสอนในแง่ศีลธรรม

ทำให้สังขมเป็นสุข สมณะทำให้จิตเราเป็นสุข วิปัสสนาทำให้พันทุกข์ คำสอนเกี่ยวกับศีลธรรมและสมณะมีทุกยุคทุกสมัย แต่คำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนานี้จะมีเฉพาะในสมัยที่มีพุทธเจ้า มาตรัสรู้เท่านั้น ฉะนั้น ที่เราได้ยินได้ฟังคำสอนเรื่องวิปัสสนา เรื่องการฝึกสติสัมปชัญญะ ตามดูกายตามดูใจ ให้เกิดศีลสมาธิ ปัญญา ก็เป็นโอกาสที่หาได้ยากมาก เราจึงต้องค่อยๆ ทำความเข้าใจเรื่องวิปัสสนานี้ ค่อยๆ ฝึกปฏิบัติไป ไม่ต้องใจร้อน ค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป เดียวก็เข้าใจได้

ในการปฏิบัติธรรม ตอนต้นๆ ก็มีเทคนิควิธีการต่างๆ หลากหลาย ที่เราไปศึกษาตามสำนักต่างๆ ก็ได้ ฟังจากครูบาอาจารย์ต่างๆ ก็ได้ เพื่อเอามาฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะ เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เกิดการรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง เป็นสัมมาทิฐิ คือปัญญารู้อรยสัง เพื่อให้รู้ทันจิตใจเราเอง รู้ทันความยินดียินร้าย เมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ รู้ทัน



ความหลงไป ไม่หลงนาน ฝึกให้รู้ รู้กายรู้ใจของตนเอง รู้ตามความเป็นจริง การฝึกนี้เราไม่ต้องเน้นเรื่องเทคนิควิธีการ ใครปฏิบัติแนวไหนแล้วรู้ตัวได้ดี ก็ใช้อันนั้น เน้นที่การมีสติสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จนสมบูรณ์เป็นอริยมรรค เห็นพระนิพพาน ละกิเลสได้เด็ดขาด ทำให้พ้นทุกข์ วัตถุประสงค์เป็นอย่างนี้ ไม่ใช่เราไปฝึกตามรูปแบบ แล้วก็ยึดรูปแบบ แบบนี้ดีที่สุด แบบอื่นผิด อะไรอย่างนั้นะ ถ้าปฏิบัติถูกแล้วใช้รูปแบบไหนก็ได้ ธรรมเนียมฐานของแต่ละคน ก็แตกต่างกันไป เราฝึกก็เพื่อให้เกิดสติ เกิดสัมปชัญญะ นี่แหละตัวประเด็นสำคัญ

สติคืออะไร สติคือความระลึกได้ ไม่ใจลอย ไม่เผลอ ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ สติระลึกว่ากายมีอยู่ใจมีอยู่ รู้ว่าลมหายใจมีอยู่ กำลังยืน เดิน นั่ง นอน เจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้

จิตมีโรคะ จิตมีโทษะ จิตหลงไป สติระลึก รู้ลึกถึงความมีอยู่ของกายของใจ สติระลึกมาที่กาย ที่ใจ ไม่ใช่หลงไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนั้นไปทั่ว

การคิดเรื่องนั้นเรื่องนั้นคือจิตหลง ส่วนใหญ่เราจะหลงหลงไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ พอมองเห็นปั๊บ ก็คิดว่า คนนี้ชื่อนี้ชื่อนี้ มีประวัติอย่างนั้นอย่างนี้เป็นเรื่องเป็นราวไป อย่างนี้เรียกว่าหลง ได้ยินเสียงทางหูแล้วรู้ว่าเขาพูดอย่างนี้ว่าเราอย่างนี้ อย่างนี้หลง อ่านหนังสือพิมพ์ก็วิจารณ์ไปทั่ว อย่างนี้หลง บางคนหลงอย่างเดียวไม่พอทุกข์ไปด้วย ไม่ได้ตั้งใจเรา เกิดความเครียดขึ้นมา บางคนก็ทำงานวุ่นวายคิดแต่กำไรขาดทุน หลงไปทั้งวันโดยส่วนใหญ่ หลงคิดไปทางใจ คิดทั้งวัน แบบนั้นมันหลง ไม่มีสติ ไม่รู้ว่ากายใจเรามีอยู่ มัวแต่คิด



สติ แปลว่า *ความระลึกได้* ระลึกที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เรียกว่า **อานาปานสติ** เรารู้สึกถึงการมีอยู่ของลมหายใจ เตือนให้มีสติ มันหลงไปก็ไม่รู้เลย พอมีสติระลึกได้ที่ลมหายใจ ก็รู้ว่าตอนนี้กำลังหายใจเข้า ตอนนี้กำลังหายใจออก อาการที่ระลึกได้ ไม่หลงคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ อย่างนี้คือการมีสติ ความระลึกได้ในกายในใจของเรา

การจะมีสติระลึกที่กายที่ใจได้บ่อยๆ ก็ไม่ใช่จะเกิดได้ลอยๆ ต้องหัดต้องฝึกเอา ซึ่งการหัดในตอนต้น ใครจะใช้รูปแบบอะไรก็เลือกเอาตามความเหมาะสม แต่เดิมเราเคยเดิน ยืน นั่ง นอน ทำงานไป ใจหลงคิดไปทั่ว ไม่มีสติ เราต้องมาหัดรู้สึก ให้รู้ว่ากายใจมีอยู่ เรานั่งรู้ที่นั่ง เดินรู้ว่าเดิน เจ็บรู้ว่าเจ็บ ปวดรู้ว่าปวด จิตใจเราสบายรู้ว่าสบาย ไม่สบายรู้ว่าไม่สบาย โกรธรู้ว่าโกรธ ไม่พอใจรู้ว่าไม่พอใจ หลงคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้รู้ว่าหลงไป ไม่ต้องสนใจว่าคิดอะไร

ให้รู้ว่าจิตมันหลงไปคิดก็พอ ค่อยๆ หัดรู้สึกไปอย่างนี้บ่อยๆ ในกายในใจของเรา ตรงไหนก็ได้ เมื่อทำบ่อยๆ ก็จะมีสติระลึกที่กายที่ใจเกิดขึ้นได้ **สติก็มาจากเหตุคือการที่จิตจดจำสภาวะต่างๆ ในกายในใจได้**

ในการหัด เราต้องหัดทำแบบสบายๆ เป็นธรรมชาติ ไม่เครียด ไม่หวังผล ไม่อยากด้วยอำนาจของตัณหา เช่น เราดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นั่งดูสบายๆ ให้มันเคยชิน ต้องเตือนตนเองบ่อยๆ ให้นึกได้บ่อยๆ ว่า มันหายใจเข้า หรือหายใจออก มันหลงไป ลืมดูลมหายใจ ก็รู้ว่าหลงไป หลงอีกก็รู้อีก รู้ว่าหลงไป รู้ลมหายใจเข้าออก รู้ว่าหลงไป สลับกันไป หมั่นสังเกตความรู้สึกในใจเรา ใจสบายรู้ว่าสบาย มีความสุขรู้ว่ามีความสุข ฝึกบ่อยๆ อย่างนี้ จะเกิดสติที่ระลึกขึ้นเองที่กายที่ใจได้ แค่รู้สึกง่ายๆ ธรรมดาๆ เราไม่ต้องไปกำหนดอะไรนะ บางคนพอพูดถึงการมีสติ ก็กำหนด



ตรงนั้นตรงนี้ ให้มันเห็นชัดๆ ให้เห็นตลอด ไม่หลงเลย อะไรอย่างนี้ แบบนี้ทำตามตักขณาลักหน้อยจะเครียด สมอมนั้นแน่นหน้าอก

ในการฝึก เราต้องทำสบายๆ ไม่รีบร้อน ทำให้จิตมันเคยชินที่จะรู้สึกในกายในใจ ให้รู้จักสภาวะต่างๆ ให้มากๆ ไม่ต้องไปหมายมันว่าจะเอาอย่างนั้นอย่างนี้ หัดเรียนรู้อะไรไป รู้ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น หลงก็รู้ว่าหลง เดินร้อยก้าวรู้สึกได้ยี่สิบก้าวก็ไม่ใช่ไร **เราไม่ได้ฝึกให้ไม่หลงนะ ฝึกให้รู้ว่าหลงมันไม่เที่ยง หลงเป็นอนัตตา จิตจะหลงห้ามมันไม่ได้** บางครั้งหลงนาน บางครั้งหลงสั้น พอระลึกได้ก็หายหลง **สติก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เดียวก็หลงใหม่ ก็รู้ใหม่** ทำไปอย่างนี้เราฝึกให้เกิดปัญญา เห็นความจริงว่า สภาวะธรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น หลงก็ไม่เที่ยง สติก็ไม่เที่ยง บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ได้ฝึกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง

เราฝึกให้มีสติบ่อยๆ ก็เพื่อให้เกิดปัญญา ไม่ใช่เอาศีล ไม่ใช่เอาสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญาและไม่ได้เอาปัญญา เพื่อความปลอดภัย วางปล่อยวางทั้งปัญญา ปล่อยวางความหลง และสังขารทั้งหลายทั้งดีและไม่ดี ไม่ใช่ฝึกเอาอันใดอันหนึ่ง ไม่ใช่หนีอันหนึ่งไปเอาอันหนึ่ง ไม่ใช่สร้างสภาวะหนึ่งเพื่อจะยึดเอาไว้ ไม่ใช่อย่างนั้น ฝึกให้เกิดปัญญาเห็นว่า ในโลกในชั้นนี้ไม่มีที่พึ่งถาวรเลย ชั้นนี้ทั้งหมดไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ล้วนเป็นสิ่งว่างเปล่าจากตัวตนอาศัยกันเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เราฝึกให้มีสติ ไม่ได้ฝึกให้หายใจเก่ง ไม่ได้ฝึกให้กำหนดเก่ง ฝึกให้มีสติระลึกได้ในกายในใจ ระลึกบ่อยๆ รู้ว่าหลงบ่อยๆ

นอกจากการดูลมหายใจแล้ว ท่านอาจจะใช้กรรมฐานอย่างอื่นก็ได้ตามสะดวก บางท่านชอบเดินก็เดิน แล้วหัดรู้สึกถึงกายมันเดิน หลงคิดไปก็รู้ว่าหลงไป เจ็บปวดตรงนั้น



ตรงนี้ก็ให้รู้ จิตใจเป็นอย่างไรก็ให้รู้ไป บางท่านชอบสวดมนต์ ก็สวดมนต์ไป การสวดมนต์นี่เป็นการทำสมถะวิธีหนึ่ง ทำให้จิตของเราสงบดี เบาสบาย สวดไปทำให้มีความสุข แล้วหัดสังเกตกายใจของเราไปด้วย มีความสุขรู้ว่ามีความสุข หลงไปคิดเรื่องอื่นนอกจากบทสวดก็รู้ ปากเคลื่อนไหว ขมขมขมขมก็รู้ ปวดเข่า ปวดหลังก็รู้ รำคาญก็รู้ เวลานั่งฟัง ผมพูดก็ตั้งใจฟัง การฟังธรรมตามกาลเป็นมงคลอย่างหนึ่ง ถ้ามีความเข้าใจ ก็เป็นการทำให้จิตสงบ เป็นการทำสมถะอย่างหนึ่ง ให้หัดสังเกตกายใจของเราไปด้วย กายนี้ให้อยู่ให้รู้ ว่านั่งอยู่ เข้าใจรู้ว่าเข้าใจ หลงคิดไปให้รู้ว่าหลง ผงกหัวรู้ว่า ผงก นั่งทำเดี๋ยวนานๆ ปวดหลังรู้ว่าปวด รำคาญรู้ว่ารำคาญ อยากขยับรู้ว่าอยากขยับ กายขยับรู้ว่าขยับ อย่างนี้ให้หัดรู้สึกไป เอาเท่าที่ได้ แรกๆ ใต้ไม่กี่ครั้งก็ไม่เป็นไร แล้วก็จะมากขึ้นได้เอง ต่อไปเมื่อกายใจของเราเปลี่ยนแปลง สติก็จะ ระลึกได้เอง

เราฝึกเพื่อให้เกิดสติ เกิดปัญญา ใช้กรรมฐานอะไรก็ได้นะ ใช้แนวทางที่ท่านถนัด จะพุทโธ สวดมนต์ ดูห้อง พองยุบ หรือยกมือก็ได้ ให้หัดรู้สึกบ่อยๆ หลงคิดไปก็รู้ เต็มวมาดูห้อง เต็มวหลงไปคิด เต็มวรู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ดูไป ที่เห็นมันเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ นั้นแหละดีแล้ว ไม่ต้องพยายามจะไปดูอันใดอันหนึ่ง เราดูอันที่ชัด ดูสบายๆ และไม่ต้องไปพยายามดูให้ชัด ถ้าพยายามจะดูให้ดูว่ากำลังพยายาม บางทีสงสัยไม่รู้จะดูอะไร ให้ดูว่าสงสัย บางทีเลือกจะดูอันนั้นอันนี้ ให้ดูว่ามันเลือก ง่ายๆ อย่างนี้แหละ

ให้หัดรู้สึกตัวไว้บ่อยๆ กะพริบตาก็รู้สึก เขยิบคู้ก็รู้สึก แรกๆ ใช้อาการทางกายช่วยบ้างก็ได้ เคลื่อนไหวบ่อยๆ ให้รู้สึกตัว ลูบมือ คลึงนิ้วมือ กวาดบ้าน หยิบโน่นจับนี่เวลาเราทำงานบ้าน ลุก เดิน นั่งบ่อยๆ ก็ได้ การเคลื่อนไหวจะช่วยให้เราไม่นั่งมากเกินไป ช่วยให้เราสติได้ดี ก็ลองไปทำดู



ท่านชอบคิดว่า การปฏิบัติธรรมคือการเดินนานๆ นั่งนานๆ จนบางท่านถอดใจไปเลย ชาตินี้คงปฏิบัติธรรมไม่ได้แล้ว เพราะนั่งนานๆ อย่างเขาไม่ได้ มันปวดหลัง อย่างนี้ก็มี แท้จริง เราต้องการฝึกให้มีสติ อิริยาบถไหนก็ได้ เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ก็ไม่เป็นไร ดีเสียอีกจะได้มีความรู้สึกไม่หลับไม่่ง่วงนอน บางท่านบอกว่า ต้องนั่งบัลลังก์หนึ่ง ชั่วโมง เดินจงกรมหนึ่งชั่วโมง จะได้สมดุลกัน ถ้าเราทำไม่ได้ก็อย่าไปทำอย่างนั้น จะเดินจะนั่งก็หาที่ที่ไม่เป็นไร ขอให้มึสติ รู้สึกตัว แรกๆ ต้องเตือนตนเองบ่อยๆ นะ ท่านอาจจะเขียนคำเตือนใจเอาไว้ก็ได้ ฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ก็ได้

เทคนิคต่างๆ เป็นส่วนเกิน แต่ส่วนเกินก็จำเป็น สำหรับคนที่ยังทำอะไรไม่เป็น ไม่รู้จะทำอย่างไร รูปแบบการฝึกสติแบบต่างๆ ใช้เฉพาะตอนต้นเท่านั้นเอง ตอนฝึกให้มีสติ พอมีสติแล้วจะไม่มีรูปแบบ แล้วแต่สติ จะระลึกที่กายหรือ

ที่ใจก็แล้วแต่สติ **ที่เราต้องการคือสติ ไม่ได้ต้องการรูปแบบ** ไม่ได้มาเดินแข่งกัน ไม่ได้มานั่งแข่งกัน ให้ฟังธรรมะให้เข้าใจก่อน ฟังให้เข้าใจวิธีการ แล้วค่อยนำไปฝึกปฏิบัติ ฉะนั้น **ท่านอย่าไปยึดรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง เรามีวัตถุประสงค์คือให้มีสติสัมปชัญญะ มาตามรู้กาย ตามรู้ใจ ตามความเป็นจริง จนเกิดปัญญา** ละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจได้

วิธีการปฏิบัติที่ไม่ยาก ที่ยากคือ**เราชอบหลง** หลงมากเกินไป ไม่รู้ตัว เราจึงหัดให้มากๆ แรกๆ ก็ต้องมีการจงใจทำบ้าง ฝืนบ้าง ล้มลุกคลุกคลาน อาจจะยากลำบากบ้าง แต่เมื่อปฏิบัติเป็นแล้ว ก็ไม่ต้องจงใจ สติระลึกเองได้ ต่อไปก็ให้เรามาดูกายดูใจตามความเป็นจริง กายเป็นอย่างไรก็รู้ ใจเป็นอย่างไรก็รู้ รู้ลงไปตรงๆ อย่างที่มันเป็น ไม่ต้องไปแทรกแซง ไม่ต้องไปตั้งป้อมว่า จะต้องปฏิบัติให้ได้ดี



ให้ได้บรรลุ ให้จิตสงบ ให้เห็นนั่นเห็นนี่ **ตั้งใจแค่ว่า จะศึกษา
กาย ศึกษาใจอย่างที่มีมันเป็น** ดีก็รู้ ไม่ดีก็รู้ สงบก็รู้ ไม่สงบ
ก็รู้ ไปอย่างนี้ ไม่หวังผล ไม่ห่วงเรื่องการบรรลุ

ให้เราตามดูกายตามดูใจไปอย่างที่มีมันเป็นนะ บางคน
ก็บอกว่า ดูกายดูใจมาตั้งนานแล้ว ตั้งอาทิตย์หนึ่งแล้ว ตั้ง
เดือนหนึ่งแล้ว ตั้งสองเดือนแล้ว ไม่เห็นได้อะไรเลย เกิด
คำถามไปทั่ว ถ้าสงสัยเกิดขึ้นให้ดูว่ามันสงสัย อย่างซีเกียจที่
จะดู หรือหลงไปทำอื่นอย่างอื่นแทนการดูตามความเป็นจริง
โดยส่วนใหญ่ เราจะยอมไม่ได้ **ค้นหาและทริ้ม**มันลากไปหมด
คิดว่ามันน่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้น่าจะเกิดสภาวะนั้นสภาวะนี้
มันน่าจะ... มันควรจะ... เยอะแยะเหลือเกิน มีแต่เงื่อนไข
เต็มไปหมด ต้องหัดดูจิตใจตนเองให้ดีๆ นะ

ในการฝึกสติ ระลึกได้ไม่หลงลืมกายใจ ก็อย่าลืม

“รู้สึกตัว” ด้วยนะ ความรู้สึกตัวคือ**สัมปชัญญะ** สัมปชัญญะ
นี้สำคัญ สติเป็นตัวระลึกที่อารมณ์ สัมปชัญญะเป็นความ
รู้สึกตัว บางครั้งเราปฏิบัติได้แต่สติเฉยๆ ก็มี เช่น นั่งดูลม
หายใจก็เห็นแต่ลมหายใจ จิตไปแช่หนึ่ง กำหนดอยู่บริเวณ
โพรงจมูก ดูห้องพองยุบ จิตก็ไปแช่หนึ่งอยู่ที่ห้อง เห็นแต่ห้อง
พองยุบ ไม่มีความรู้สึกตัว แบบนี้จะได้แต่ความสงบ เป็น
สมณะ จะไม่เกิดสมาธิ ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นว่า กายใจไม่ใช่เรา

ตัวที่จะช่วยทำให้เกิดปัญญา คือ ความรู้สึกตัวนะ
ต้องฝึกให้มีความรู้สึกตัว ไม่ใช่ไปจมแช่แช่หนึ่ง สบายอยู่กับ
อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ให้สังเกตจิตใจตัวเองมากๆ จะได้
ไม่จม ไม่หลงไปกับความสงบ เมื่อจิตสงบให้รู้ว่าสงบ มี
ความสุขให้รู้ว่ามีความสุข สบายรู้ว่าสบาย จิตมีความสุข
แล้วชอบรู้ว่าชอบ จิตนิ่งๆ รู้ว่านิ่งๆ ให้รู้แบบนี้ไปเรื่อยๆ
เมื่อเรามีความรู้สึกตัว จะรู้สึกเหมือนกับว่า มีเราอยู่คนหนึ่ง



ในโลกนี้ไม่หายไป **มีเราเป็นคนรู้คนดูอยู่** ดูอย่างเป็นพยาน
สัมปชัญญะก็ไม่เที่ยงนะ บางครั้งรู้สึกตัว บางครั้งหลงไป
ก็ให้รู้ไปตามปกติ ให้เห็นว่า บางครั้งรู้ บางครั้งไม่รู้ เดี่ยวรู้
เดี๋ยวหลง

โดยปกติแล้ว เราหลงกันมาหลายภพหลายชาติ
ไม่รู้รู้สึกตัวเลย แม้ชาตินี้ก็หลงมาตลอด ดังนั้น เมื่อมาภวานา
ก็มีโอกาสหลงได้ง่ายเช่นเดียวกัน เพราะมันเคยชิน เราจึงต้อง
หัดรู้สึกตัวให้บ่อยๆ อย่าไปหลงกับความสงบ หลงกับความ
สุข หลงกับความว่าง หลงกับความไม่มีอะไร

ถ้ามี **สติ** ระลึกได้ในกายในใจ **สัมปชัญญะ** รู้สึกตัว
อย่างนี้ เราจะสามารถรู้เท่าทันความคิดความรู้สึกได้เร็ว เห็น
กิเลสต่างๆ ได้ จะเกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา ขึ้นมาตาม
ลำดับ หากฝึกสติตามรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ต้องหัดรู้สึก

ตัวด้วย เช่น ดูลมหายใจ ระลึกรู้ว่า หายใจเข้า หายใจออก
อยู่ หายใจยาว หายใจสั้น หัดรู้สึกตัวเพิ่มขึ้น รู้ให้กว้างขวาง
ขึ้น สังเกตอาการทางร่างกาย คอตรงหรือไม่ แขนขาเป็น
อย่างไร เกิดความรู้สึกในจิตใจอย่างไร สบาย ไม่สบาย สงบ
ฟุ้งซ่าน ให้ตามรู้ไปอย่างนี้ เมื่อจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ
ก็จะเห็นด้วยปัญญาว่า กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่คน เป็นเพียง
สิ่งหนึ่งที่ทำหน้าที่ตามจิตที่สั่งเป็นเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง
เดินไปเดินมา มีจิตเป็นผู้ชักใยอยู่

สตินั้นเป็นองค์ธรรมฝ่ายสมถะ ถ้าฝึกสติเพียงอย่าง
เดียว ระลึกอยู่ที่อารมณ์เดียวหนึ่งๆ อยู่ ก็จะได้เพียงสมถะ
ได้แต่ความสงบ จิตมีความสุข แต่ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็น
ไตรลักษณ์ **ส่วนสัมปชัญญะเป็นองค์ธรรมฝ่ายปัญญา**
การมีความรู้สึกตัว จะทำให้เกิดความรู้ในด้านต่างๆ เริ่ม
ตั้งแต่การรู้ประโยชน์ของสิ่งที่เราจะทำ สิ่งไหนควรทำ สิ่งไหน



ไม่ควรทำ ควรทำเวลาไหน เวลาไหนเหมาะที่จะทำอะไร จะทำสมณะตอนไหน ทำแค่ไหน ทำอย่างไร จนกระทั่งการเกิดปัญญาแบบวิปัสสนา คือ **การเห็นไตรลักษณ์** เห็นรูปนาม เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ในการมีสตินั้น อาจจะไม่มีสัมปชัญญะประกอบด้วยก็ได้ ดังนั้น เราจึงต้องระวัง **ไม่ให้หลงคิดไปว่า กำลังเจริญวิปัสสนา** ทั้งๆที่กำลังทำสมณะอยู่ เอาแต่กำหนดอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ จับตรงนั้นจับนั้นอยู่ แต่ถ้ามีสัมปชัญญะจะต้องมีสติเกิดขึ้นร่วมด้วยเสมอ เวลาฝึกจึงควรเน้นที่การมีความรู้สึกตัว ไม่ต้องเน้นเรื่องการไปจำกัดอารมณ์ หรือคอยกำหนดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ให้มีความรู้สึกตัว ระลึกรู้อย่างสบายๆ รู้แบบกว้างๆ ในกายในใจ ไม่ต้องไปกำหนด รู้สึกตรงไหนชัดก็รู้ตรงนั้น ไม่ต้องไปพยายามรู้ที่ใดที่หนึ่งให้ชัด ไม่ต้องไปสร้างสภาวะใดๆ ขึ้นมารู้ใช้กายและใจเป็นฐานของการระลึก

เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว เกิดปัญญาเห็นว่า กายใจไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป ทุกสิ่งผ่านมาแล้วก็ผ่านไปทั้งหมด

ในลำดับของการฝึก ก็เริ่มต้นด้วยการฝึกให้จิตมีสติสัมปชัญญะ ถ้ามีสติมีสัมปชัญญะ มีความรู้สึกเป็นแล้ว มาตามดูกายตามดูใจตามความเป็นจริง ก็จะเกิดปัญญา รู้เท่าทันอภิขณาและโหมหนัส รู้เท่าทันความต้องการ เวลาเรารู้เท่าทัน ก็ไม่ทำตามมัน จิตใจก็จะมีความสุข คุณธรรมต่างๆ ก็จะเริ่มมีมากขึ้น การให้ทานก็จะมียัตถุประสงค์ที่ถูกต้องขึ้น มีความเมตตาต่อคนอื่นมากขึ้น เพราะเราไม่ค่อยเห็นแก่ตัว รู้จักให้อภัยคนอื่น รู้จักให้อภัยตัวเอง

คุณธรรมที่เราฝึกฝนให้มีขึ้นในตอนต้นก็จะช่วยในการเจริญวิปัสสนาต่อไป เราเจอสภาวะที่ได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้

๑๑๒ เร็มต้นภาวนา



ตั้งใจบ้าง บางวันปฏิบัติแล้วจิตไม่ดี ท้อแท้หดหู่ เหมือนคนปฏิบัติไม่เป็น ก็รู้จักให้อภัยแก่ตัวเอง ไม่ทุกข์ร้อนอะไร ศึกษา กายศึกษาใจไปตามความเป็นจริง ผลจะเป็นอย่างไร ก็ไม่เป็นไร มีปัญญาเห็นความจริงเมื่อไหร่ บรรลุนิพพานเมื่อไหร่ก็เมื่อไหร่





ดู กาย ดูใจ เป็นงานหลัก

การปฏิบัติธรรม การฝึกสติสัมปชัญญะ จริงๆ แล้วควรเป็น**งานหลัก**เลย เราทั้งหลายมีงานหลักแตกต่างกันไป เด็กๆ ก็เรียนหนังสือ หนุ่มสาวก็ทำงานหาเงิน สร้างครอบครัว เลี้ยงลูก คนอายุมากก็แล้วแต่ความชอบใจ บางคนยังทำงานอยู่ บางคนก็เลี้ยงหลานเป็นงานหลัก อย่างนี้ก็มี แต่โดยความจริงแล้ว คนที่เป็นชาวพุทธที่แท้จริงนี่นะ **งานหลักก็คือ การฝึกสติสัมปชัญญะ** เพื่อจะได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานจริงๆ นี่งานหลักนะ ส่วนงานอื่นๆ ก็เป็นการใช้ชีวิต ต้องเรียนหนังสือ ต้องหาเงิน เลี้ยงลูก เลี้ยงหลาน ดูแลสามี ดูแลภรรยา

ดูแลพ่อแม่ไปตามสมควร ตามหน้าที่ของเรา ที่สำคัญก็คือการฝึกสติ

การฝึกสติสัมปชัญญะนั้น หากเราเข้าใจแล้ว ก็ฝึก**รู้สึกตัว**อยู่ในขณะที่เราทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันนั้นแหละ มีโอกาสมีเวลาจะไปสำนักปฏิบัติต่างๆ ก็ได้ ไปทำตามรูปแบบต่างๆ เป็นการฝึกฝน เป็นการให้โอกาสตนเอง ได้อยู่เงียบๆ พักผ่อนจากเรื่องวุ่นวายทางโลก ได้มีเวลาทบทวนตนเอง ได้ฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ ได้กราบไหว้ได้เห็นปฏิบัติของท่าน เป็นเครื่องเตือนเราให้ฝึกตนเอง เพราะเราอยู่บ้านอาจจะวุ่นวายมากเกินไป ทำอะไรไม่เป็น ไม่รู้เรื่องธรรมะ ไม่รู้เรื่องวิธีการปฏิบัติ ก็ไปฟังครูบาอาจารย์ หาแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมกับเรา คำว่าเหมาะสมหมายความว่า ทำให้เราเกิดสติ เกิดสัมปชัญญะ เกิดมีความระลึกได้ มีความรู้สึกตัว เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เห็นความจริงได้ อย่าไปคิดว่าต้องทำกรรมฐานเหมือน

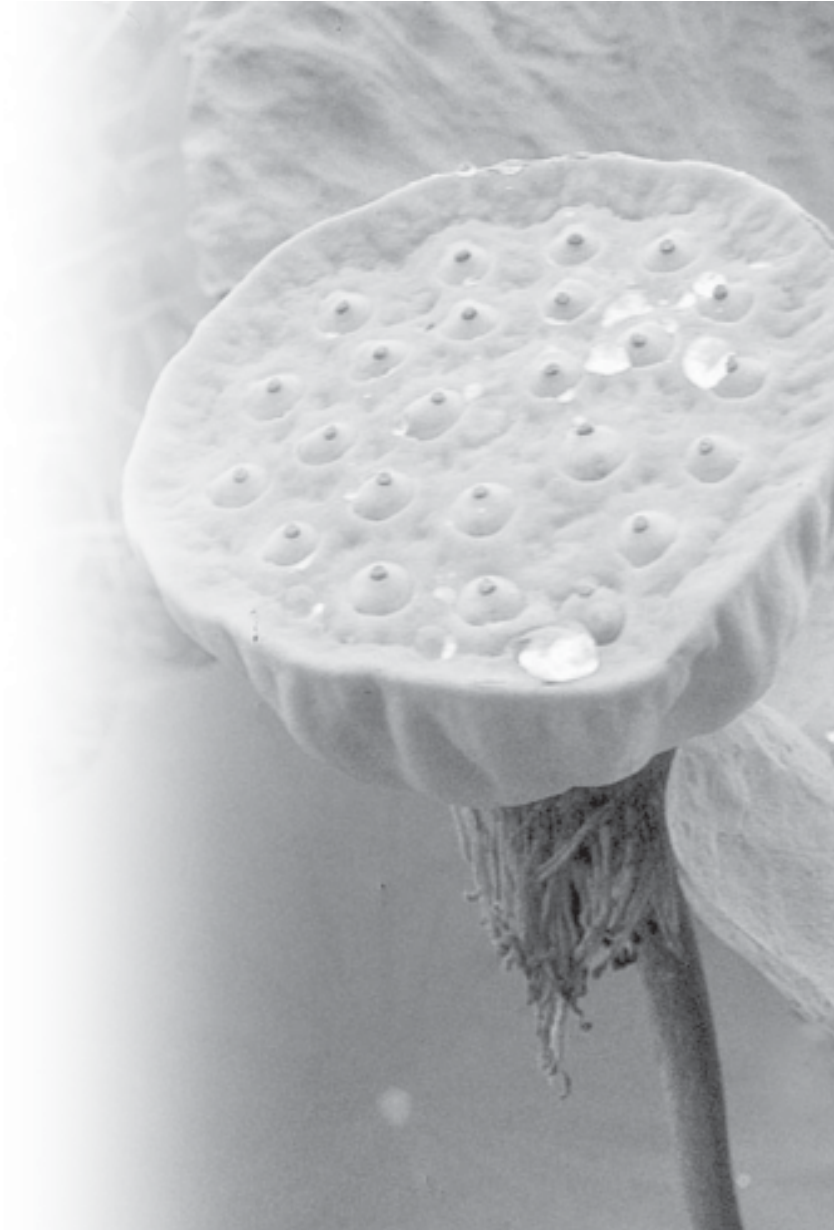


คนอื่นนะ ไม่ต้องไปทำกรรมฐานตามเพื่อน ไม่จำเป็นต้อง
ต้องได้สภาวะนั้นสภาวะนี้เหมือนเขา ศึกษาตัวเราเองเป็นหลัก
เวลาปฏิบัติก็ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ไม่จำเป็นต้องคนอื่น
เห็นอย่างนั้น เราต้องเห็นอย่างเขาบ้าง คนนี้รู้สึกอย่างนี้ เรา
ต้องรู้สึกอย่างเขาบ้าง สภาวะธรรมต่างๆ ไม่เหมือนกันก็ไม่
เป็นไร ให้เรารู้ไปตามความเป็นจริง ไม่ว่าสิ่งไหนก็ตามที่มัน
เกิดขึ้น สิ่งเหล่านั้นล้วนดับหมด

การเห็นว่า สิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านั้นล้วนแต่
ดับไปทั้งสิ้น นี่เป็นความรู้ของพระโสดาบันนะ ที่นี้เราไม่รู้
อย่างนี้ ไม่ยอมรับอย่างนี้ จึงไม่ได้เป็นพระโสดาบัน สิ่ง
ที่มันเกิดขึ้น บางสิ่งเราตะครุบมัน บางสิ่งเราหนีมัน จิตดีนรณ
ปรุ้งแตง มัวแต่แสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ เลยไม่เห็นพระนิพพาน
สักที ที่เราต้องมาฝึกสติสัมปชัญญะ ก็เพื่อรู้เท่าทันสิ่ง
เหล่านี้แหละ เมื่อเกิดปัญญารู้ความจริง จิตไม่ปรุ้งแตงไป
ตามโลก ก็จะมีพระนิพพานได้

งานหลักของเราชาวพุทธจริงๆ ก็คือฝึกสติสัมป
ชัญญะ ซึ่งวิธีการนั้นไม่ยากนะ แต่เราต้องอาศัยความขยัน
หมั่นเพียร ทำบ่อยๆ ทำเท่าที่ทำได้ ไม่ต้องไปทำอะไรเกิน
แต่ให้ทำบ่อยๆ ไม่หยุด ไม่ย่อท้อ หลงแล้วก็แล้วไป ฝึกฝน
เอาใหม่ รู้สึกเอาใหม่ อย่างที่ผมยกอุปมาเรื่องการปลูกต้นไม้
เราไม่ต้องอยากให้มันโต เราก็กะปลูก ดูแลมันตามความ
เหมาะสม แล้วปล่อยให้มันเติบโตไปตามธรรมชาติ สติ
สัมปชัญญะก็ทำนองเดียวกันนะ จะได้เร็ว ไม่ได้เร็ว จะ
ระลึกได้บ่อย ระลึกได้ไม่บ่อย จะหลงมาก หลงน้อย ก็ไม่ต้อง
ไปอยากได้ เราทำตามความสามารถ ไม่ขยันเกิน แต่ว่าไม่
ขี้เกียจ ทำไปเรื่อยๆ ใจเย็นๆ





ฟัง พระ พุ ท ธ เจ้า

ในการเริ่มปฏิบัติ ก็ควรฟังให้เข้าใจก่อน ถ้ายังไม่เข้าใจก็อย่าเพิ่งไปขยัน ศึกษาให้เข้าใจว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนอะไร ท่านสอนธรรมะ ธรรมะคืออะไร จะรู้ธรรมะได้ด้วยวิธีใด ฟังให้เข้าใจหลักการ วิธีการ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติเสียก่อน แล้วเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับตัวเราค่อยๆ ปฏิบัติไป ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าไปด้วย เพราะถ้าเราทำไปแบบไม่รู้ ทากผิดพลาดแล้วมันก็จะแก้ยาก เพราะจิตเคยชินไปแล้ว หรือไปทำตามคนอื่นเขา ทำกรรมฐานตามเพื่อน เพื่อนเขาทำแบบไหน เราก็ทำแบบเขาบ้าง



บางครั้งกรรมฐานไม่เหมาะสำหรับเรา ก็ทำให้ไม่ได้ผล
ไม่เกิดสติ สมาธิ ปัญญา

เราเป็นสาวก ก็ฟังพระพุทธเจ้าก่อน พระพุทธเจ้า
ท่านสอนไว้หมดแล้ว **ความทุกข์เป็นของเราะ เราต้องแก้
เอาเอง** ไม่ใช่ไปฝากไว้กับคนใดคนหนึ่ง ต้องศึกษาเรียนรู้
ด้วยตัวของเราเอง ครูบาอาจารย์เป็นผู้แนะนำ ท่านแนะนำมา
เราก็นำมาพิจารณา เทียบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้ว
ลองนำไปปฏิบัติดู ครูบาอาจารย์ท่านทำกรรมฐานนี้แล้วได้ผล
เราเอามาปฏิบัติแล้วอาจจะไม่ได้ผลก็ได้ เหมือนยา ยาชนิด
นี้ถูกกับโรคท่านะ เราเอามากินอาจจะไม่ถูกกับโรคเราก็ได้
เภสัชกรเขาจ่ายยา คนนี้ทานแล้วหาย อีกคนจ่ายเหมือนกัน
แต่ทานแล้วไม่หายก็มี กรรมฐานก็คล้ายๆ กันนะ **เราต้องดู
ตัวเองเป็นหลัก** ต้องดูว่าปฏิบัติไปแล้ว **เกิดสติ เกิดสมาธิ
เกิดปัญญา หรือเปล่า**

การปฏิบัติธรรมต้องย้อนกลับมาดูตัวเองเป็นหลัก
ศึกษากายศึกษาใจของตนเอง เห็นจิตใจของตนเองอย่าง
แจ่มแจ้ง รู้เท่าทันว่า จิตมันคิดอย่างไร มันรู้สึกอย่างไร มี
กิเลสเป็นสิ่งที่แปลกล้อมเกิดขึ้นและดับไปอย่างไรบ้าง อย่าง
นี้ใช้ได้แล้ว ไม่มีรูปแบบไหนที่ใช้ได้สำหรับทุกคน แต่ละคน
ไม่เหมือนกันนะ ท่านชอบรูปแบบไหน หรือชอบครูบาอาจารย์
ไหน ก็ศึกษาและปฏิบัติไป แต่เราต้องรู้หลักการ รู้สิ่งที่
พระพุทธเจ้าท่านสอน

เราศึกษาปฏิบัตินี้ไม่ใช่เพื่อเอาอะไร **เพื่อปล่อยวาง
สิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่นไว้** เราหลงเข้าใจผิด ยึดเอาขั้นที่เกิดขึ้น
เป็นคราวๆ ว่า เป็นตัวเรา เป็นของเรา มีความเข้าใจผิดต่อ
สภาวะธรรม มีสิ่งที่เรายึดถือไว้มากมาย นอกจากตัวเองแล้ว
ยังเอาสิ่งอื่นๆ มาเป็นของเราเต็มบ้านไปหมด ขั้น ๕ ของ
ตัวเองยังไม่พอ ไปยึดเอาของสามีมามากเป็นสิบขั้น ยังไม่พอ
ยึดลูกมากอีกเป็นสิบห้าขั้น ใครมีลูกสองคนก็เป็นยี่สิบขั้น

๑๒๒ เริ่มต้นภาวนา



ยึดหลานมาอีกเป็นยี่สิบห้าขั้น อย่างนี้ะ ยิ่งแก้ตัวก็ยิ่ง
ทุกข์หนักกว่าเดิม ยิ่งอายุมากก็ยิ่งทุกข์ง่ายกว่าเดิม เพราะมี
เรื่องที่ยึดมั่นถือมั่นเอาไว้มาก มีของเราเยอะมาก ตอนเป็น
เด็กไม่ค่อยยึดมากเท่าไร ไม่มีอะไรทำให้ทุกข์มาก จิตใจ
ไม่เกิดน้ำหนักหรือแรงบีบคั้นมากนัก เราผ่านโลกมาเยอะ
อาบน้ำร้อนมาก่อน แต่มีเรื่องให้ทุกข์เยอะกว่าเด็ก ที่เป็น
อย่างนี้ เพราะเราไม่เกิดความรู้ ไม่มีปัญญา ความจริงเราควร
เก่งกว่าเด็ก คือควรมีสุขมากกว่า เข้าใจชีวิต เข้าใจธรรมะ
มากกว่า เพราะเราได้เรียนรู้ เรียนรู้กาย เรียนรู้ใจ ผ่านโลก
มามาก เข้าใจสิ่งต่างๆ มาก เป็นผู้ใหญ่แล้ว เป็นผู้ใหญ่มาก
ก็ควรจะมีความสุขมากขึ้นตามอายุ รู้จักโลกมากขึ้น รู้จัก
ความจริงมากขึ้น ไม่ใช่ไปทุกข์หนักกว่าเดิม





ส ม ณะ กั บ วิ ปั ส ส น า

พวกเรานี้โดยส่วนใหญ่ **ยิ่งอายุมากก็ยิ่งทุกข์มาก** เพราะไม่เข้าใจความจริง **ไม่ยอมรับความจริง** มีแต่ความยึด จะเอาให้ได้ดังใจ อยากจะเอาให้ได้ดังที่ใจคิด ตอนเป็นวัยรุ่นน มือก็เคลื่อนไหวได้อย่างสบาย เดินได้สบาย จะทำอะไรก็ดู คล่องแคล่วไปหมด เลยไปยึดว่า การเคลื่อนไหวไปมานี้ เราสั่งได้ เราเก่ง พออายุมาก ชักจะไม่เป็นไปตามที่สั่งแล้ว ไม่ได้ดังใจก็ทุกข์หนักกว่าเดิม นี่มันเกิดความเข้าใจผิดขึ้นมาว่า มีตัวเรา เราสามารถบังคับได้ แท้ที่จริงแล้ว ไม่มีตัวเรา เราจะบังคับเอาตามใจอยากไม่ได้

เราเข้าใจผิด **หลงยึดมั่นถือมั่น** จนจิตใจเป็นทุกข์ วนเวียนนี้แหละ เราจึงต้องฝึกให้เกิดปัญญา ให้ยอมรับความจริง ไม่ดีไหนให้ใจเป็นทุกข์อีก การมีปัญญาที่เป็น วิปัสสนา เห็นแจ้งความจริง ยอมรับความจริง เป็นความรู้ แบบผู้ใหญ่ ผู้ที่ผ่านโลกมามาก เป็นผู้ที่รู้เห็นความจริงว่า ทุกอย่างมันเป็นของไม่เที่ยง คงอยู่ในสภาพเดิมของมันไม่ได้ ไม่สามารถบังคับเอาตามใจชอบได้ เข้าใจโลก ทั้งดี ไม่ดี มี ลาก เลื่อมลาก มียศ เลื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ เป็นของอยู่คู่กับโลก ทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเท่ากัน เมื่อเข้าใจความจริงอย่างนี้ จิตใจค่อยๆ ปล่อยวาง จิตก็ไม่เกิดการดิ้นรนขวนขวาย ก็ไม่เกิดทุกข์ นี่เป็นความสุขแบบผู้ใหญ่

ทีนี้โดยส่วนใหญ่ เราไม่ได้รับการพัฒนา เราก็เป็น เหมือนเด็ก มีความสุขแบบเด็ก ได้ดังใจจึงมีความสุข ไม่ได้



ตั้งใจเป็นทุกข์ คำว่า **เด็ก** ทางธรรมนี้ไม่ได้วัดที่อายุนะ อายุวัดกันไม่ได้ เพราะเป็นสมมติที่เราตั้งขึ้นแค่ชาตินี้เท่านั้นเอง แต่เราได้เกิดตายในชาติต่างๆ มาไม่รู้เท่าไรแล้ว หาที่สุดหาจุดเริ่มต้นไม่ได้ แต่ทุกคนก็ผ่านเยอะเยอะทั้งนั้น ผ่านภพนี้บ้าง ภพนี้บ้าง อบายภูมิบ้าง สุกตติภูมิบ้าง จำนวนชาติที่เกิดมากมายมหาศาล มันนับอายุไม่ได้ เราจะเอาอายุชาตินี้มาเป็นเครื่องตัดสินก็ยังไม่ได้ จุดวัดของการเติบโตขึ้นคือ **การได้รู้โลก** ได้เห็นความจริง รู้จักโลกตามความเป็นจริง แล้วก็ **ปล่อยวาง** ไม่ยึดมั่นถือมั่นในโลก

เด็กจะมีความสุขเพราะได้ตั้งใจ ได้ खेल เล่นก็มีความสุข ไม่ได้ खेल เล่นก็ร้อง เราทั้งหลายที่ไม่ได้ฝึกฝน ไม่ได้พัฒนาทางด้านจิตใจ ไม่มีปัญญาที่เป็นแบบนั้น อยากให้ตั้งใจ อยากให้เป็นเหมือนที่คิดเอาไว้ ถ้าตั้งใจ เป็นเหมือนที่คิดเอาไว้ ก็พอใจ มีความสุข ถ้าไม่ได้ตั้งใจ ไม่เป็น

เหมือนที่คิดเอาไว้ ก็ไม่พอใจ เป็นทุกข์ แต่เดิมยังไม่ได้แสวงหาธรรมะ ก็แสวงหา รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ชื่อเสียง เงินทอง บ้าน รถยนต์ ฯลฯ หามาเพื่อให้ตนเองมีความสุข มีความมั่นคง ถ้าได้ก็ดีใจ หากไม่ได้มาหรือสิ่งที่ได้มาแตกทำลายไปก็เสียใจ หลงไปตามโลก มีลักษณะเหมือนกับเด็กที่นี้ดีขึ้นมาหน่อย มาแสวงหาธรรมะ มาแสวงหาการปฏิบัติ ก็เกิดความอยากได้ ต้องการให้ตนเองมีความสุข เช่น นั่งสมาธิก็ต้องการจิตสงบ พอจิตสงบ เบาสบาย ก็พอใจ ถ้าจิตไม่สงบ เกิดความฟุ้งซ่าน ก็ไม่พอใจ จิตอยากเจอสภาวะนั้นสภาวะนี้แปลกๆ เหมือนคนอื่นเขา ถ้าได้เจอ ก็พอใจ ถ้าไม่ได้เจอ ก็ไม่พอใจ หลงอยากได้แต่สภาวะที่ตนคิดว่าดี ก็เป็นลักษณะเด็กเหมือนกัน

ความสุขในแบบสมถะ ทำแล้วจิตสบาย มีความสุขหนึ่งตั้งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ก็เป็นแบบเด็กๆ ได้



สบายใจมีความสุข แต่ไม่เห็นความจริง ไม่สามารถที่จะละ
 ความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจได้ แต่
วิปัสสนาจะทำให้เราเข้าใจโลกและอยู่ในโลกได้โดยไม่ทุกข์
 ไม่เดือดร้อนไปตามโลก ปล่อยวางโลก เป็นแบบผู้ใหญ่ สิ่ง
 สำคัญสำหรับเราก็คือการ**ฝึกสติสัมปชัญญะ** ให้เกิดปัญญา
 เห็นความจริง สมณะนี้เราเจริญคู่กับวิปัสสนา แต่ไม่ใช่ตัว
 วิปัสสนา ไม่ใช่งานหลัก งานหลักของเราคือ**ฝึกสติสัมปชัญญะ**
 ให้เกิดปัญญา แบบวิปัสสนา เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา
 สมณะเอาไว้พักผ่อนทางจิต เวลาที่เราฟังชานมากทำอะไร
 ไม่ถูก ก็ทำสมณะ

สมณะนี้ทำงานนะ ส่วนใหญ่เวลาท่านคิดถึงการทำ
 สมณะ ก็ชอบคิดมาก คิดอะไรแปลกๆ จะทำโน่นทำนี่ มีท่าทาง
 มีการกำหนดตรงนั้นตรงนี้ อารมณฺ์นั้นอารมณฺ์นี้ ต้องไปศึกษา
 ว่าเขาทำกันอย่างไรเป็นเรื่องใหญ่โต สมณะทำงานนิดเดียว

ท่านทำอะไรที่ท่านชอบ มีความสุข ไม่สับสนหนักให้กิเลส
 เกิดขึ้น ก็เป็นสมณะทั้งนั้นแหละ ง่ายมาก ท่านฟังผมพูด
 บางท่านฟังแล้วชอบ มีความสุข เกิดความเข้าใจ นี่ก็เป็นสมณะ
 ได้ปัญญาจากการฟังด้วย เป็นปัญญาขั้นสมณะทำให้จิตสงบ
 จากกิเลส ไม่เดือดร้อนเร่าร้อนไปตามกิเลส มีความสุขเป็น
 ครั้งคราว ท่านเห็นผู้คนที่แตกต่างกัน เห็นคนบาตเจ็บ ก็
 พิจารณาว่า แต่ละคนมีกรรมเป็นของตนเองนะ เราต้อง
 พยายามทำความดี คิดอย่างนี้ก็เป็นสมณะ อะไรที่เราทำ อะไร
 ที่เราคิดพิจารณาแล้วจิตใจของเรามีความสุข มีความสงบ
 เราอ่านหนังสือเล่มที่เราชอบและไม่ยั่วยวนกิเลส เช่น
 พระไตรปิฎก ตั้งใจอ่านเข้าใจด้วย จิตใจเรามีความสุข จดจ่อ
 อยู่กับสิ่งที่เราอ่าน มีความเบิกบานสบายใจ นี่ก็เป็นสมณะ
 สวดมนต์ก็ได้ บางคนชอบก็สวดเอง ถ้าไม่สวดเองเราก็เปิด
 เพลงสวดมนต์ฟัง จิตใจเบาสบายมีความสุข นี่ก็เป็นสมณะ



สมถะนี้ทำงานมาก ทำที่ไหนก็ได้ เราทั้งหลายเวลาพูดถึงการปฏิบัติธรรมชอบไปคิดอะไรแปลกๆ มีความรู้สึกว่าจะทำอะไรประหลาดๆ เราเห็นถ้อยคำที่ดีๆ เช่น ตามวัดเขาติดไว้ตามต้นไม้ เราคิดตามคำนั้นแล้วก็เข้าใจตามนั้น นี่ก็เป็นสมถะ จะทำหนึ่งนาที่ สองนาที่ รถติด เราก็นั่งดูลมหายใจเข้า หายใจออก ดูสบายๆ ของเราไป อะไรที่ทำแล้วมีความสุข สบายใจ ก็เป็นสมถะ ฉะนั้น สมถะนี้ทำงาน ทำให้จิตใจเรามีความสุข มีความสบาย ได้พักผ่อนทางจิต เวลาเราฟุ้งซ่าน มันเหนื่อย เราก็มาพักผ่อน เราอาจจะเดินเล่น สบายๆ นั่งสบายๆ ท่อง พุทฺโธฯๆ ก็เป็นการทำสมถะ ขอให้เราชอบนะ เราไม่ชอบ ก็ไปทำอย่างอื่นได้ แต่ละคนไม่เหมือนกัน

ในการฝึกสติ ถึงเราไม่ทำสมถะขึ้นมา จิตก็พลิกไปสงบหนึ่งเป็นสมถะเช่นเดียวกัน ส่วนใหญ่เราจะชอบเสียด้วย

แทนที่จะเป็นการเจริญวิปัสสนา ตามดูกายตามดูใจตามความเป็นจริง กลายเป็นทำสมถะไป ได้แต่ความสงบ ได้แต่ความสบาย ได้ปฏิบัติปลานปลืมในแบบสมถะ บางคราวก็ได้ปัญญาแบบสมถะ **อาการที่จิตมันนิ่ง เรียกว่าจิตเป็นสมถะ** แล้ว ธรรมดาแล้ว เราชอบ เราชี้เกี่ยจศึกษา ชี้เกี่ยจตามรู้ อยู่หนึ่งๆ มันสบายกว่า อย่างนี้เรียกว่า **จิตติดสมถะ** สมถะดีไหม ดีแต่ติดสมถะไม่ดีนะ **สมถะนั้นดี ทำให้ได้พักผ่อนทางจิต จิตสงบ มีกำลัง ทำให้มาตามดูกายตามดูใจได้ดี แต่ติดสมถะไม่ดี** อาการที่ว่าฉันขอนั่งนิ่ง ไปเรื่อยๆ สบายดี ไม่มีอะไรบกวน อันนี้แหละไม่ดี หากจิตไม่สงบ ฟุ้งซ่านมาก เราก็ทำสมถะช่วย นั่งบริกรรม พุทฺโธฯๆ ดูลมหายใจเข้าออก สบายๆ สบายแล้วก็เลิก มาตามดูสภาวะธรรมตามความเป็นจริงต่อไป

วัตถุประสงค์ของการทำสมถะ คือ *ทำให้จิตของเราสงบ*



ได้พักผ่อน ทำให้จิตสบายขึ้น มีกำลัง สามารถนำไปใช้งาน
 อย่างอื่นได้ดี บางคราวเราอาจจะมีเรื่องเครียดมาก ฟุ้งซ่านมาก
 ไม่สามารถตามดูได้ ดูก็ไม่เห็นอะไร เราก็ควรไปเดินเล่น
 ปล่อยนก ปล่อยปลา เปลี่ยนอารมณ์ของจิตให้ไปอยู่กับ
 เรื่องใดเรื่องหนึ่ง ให้มันมีความสุขขึ้น เป็นการทำสมถะ เมื่อ
 จิตมีความสุขแล้ว การตามดูกายดูใจก็ทำได้ดี ดังนั้น การทำ
 สมถะ เรา**ต้องมีวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง** ไม่ใช่ทำตามอำนาจ
 ตัณหาและกิเลส ต้องดูจิตใจตนเองดีๆ สมถะนี้ไม่มีโทษใน
 ตัวมันเอง มีประโยชน์ด้วยซ้ำไป แต่**จะมีโทษเมื่อเราติดมัน**
 อาการติดสมถะ คือ อาการที่จิตเราติดความนิ่ง ติดความสงบ
 สบาย ไม่ยอมตามดูกายใจตามความเป็นจริง มัวแต่แช่หนึ่งอยู่
 กับอารมณ์ มัวแต่แช่หนึ่งอยู่กับความว่าง หนึ่งอยู่กับความไม่มี
 อะไร นิ่งก็ดี เดินก็ดี หนึ่งอยู่เรื่อย หนึ่งแล้วชี้เกียจทำอย่างอื่น
หากจิตติดความนิ่ง เราต้องมีความรู้สึกตัว รู้ความนิ่งนั้น
 ชอบความนิ่ง ให้ความรู้ชอบ ลักหน้อยความนิ่งก็จะแสดง

ไตรลักษณ์ ตัวความรู้สึกตัว คือ ตัวสัมปชัญญะนี้สำคัญ
 ต้องหัดรู้สึกตัวบ่อยๆ ดูห้องพองยุบ เดินจงกรม ก็ให้รู้สึก
 ตัวด้วย จนเกิดความรู้สึกว่า กายกำลังนั่งอยู่ มีลมหายใจ
 เข้าออก ห้องพองยุบ เป็นผู้ถูกดู ส่วนจิตเป็นผู้รู้ ผู้ดู ต้อง
 หัดสังเกตจิตใจดีๆ จะได้ไม่หลงไป

สำหรับ**วิปัสสนานั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญา**
รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ไม่ดัดแปลง ไม่แทรกแซง จน
 ละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจได้ สมถะ
 เป็นการปรุงแต่งจิตชนิดหนึ่งขึ้นมาเพื่อให้ดีเอาไว้ก่อน จาก
 ที่ฟุ้งซ่านให้สงบ จากไม่ดีให้ดี จากที่เป็นอกุศลให้เป็นกุศล
 วิปัสสนาคือรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ใช้กายใช้ใจตามความ
 เป็นจริงนี้แหละ เป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ ดูไป ศึกษาไป ป้อน
 ข้อเท็จจริงของกายของใจให้จิต จนจิตยอมรับความจริง

๑๓๔ เริ่มต้นภาวนา



งานหลักสำหรับเราคือวิปัสสนา สมถะเป็นเครื่องเสริม เพื่อช่วยให้วิปัสสนาดำเนินต่อไปได้ เราทำสมถะและวิปัสสนา เพื่อวัตถุประสงค์อย่างนี้ ถ้าจิตใจไม่ฟุ้งซ่านเกินไป สามารถตามดูกายตามดูใจได้ มีสติบ้าง หลงบ้าง อย่างนี้ก็ตามดูต่อไปตามปกติ ถ้าฟุ้งซ่านมากก็ทำสมถะ ใช้ให้เป็นประโยชน์ เป็นเครื่องมือช่วยให้เราเกิดปัญญาได้ **เป็นธรรมะที่ควรเจริญคู่กันไป** เกิดปัญญาแล้วละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายได้ ก็จะค่อยๆ ละทุกข์ไปได้





ดู ทุกข์ เป็น สุข

ในหลักของการปฏิบัติ ทุกข์ให้รู้ ให้ดูเฉยๆ เราพูดถึงแต่เรื่องทุกข์ เราสู้ทุกข์ แต่ตัวเราผู้สู้ จะมีความสุขมากขึ้นไปเรื่อยๆ ที่มีความสุขมากขึ้นเพราะไม่ทุกข์นั่นเอง ที่มันไม่สุขเพราะว่าเราดิ้นรน พอไม่ได้ตั้งใจ ใจก็ดิ้นรนบีบคั้นใจจนเป็นทุกข์ ทีนี้ เมื่อเรารู้ทัน เราไม่ทุกข์ ก็เป็นสุข สุขมากขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะจริงๆ แล้ว ความสุขความสงบเป็นธรรมชาติของจิต จิตมันมีความสุข เบิกบาน ผ่องใสอยู่แล้ว เป็นธรรมชาติของมัน แต่ความทุกข์ที่เข้ามา นี้ เป็นสิ่ง

แปลกปลอม กิเลสต่างๆ ที่เข้ามาก็เป็นสิ่งแปลกปลอม เราไปยึดสิ่งแปลกปลอมนี้เป็นจริงเป็นจังเลยเป็นทุกข์ซ้อนธรรมชาติของจิตนั้น มีความสะอาด ผ่องใส เบิกบาน แต่เราไม่เห็นเพราะมัวแต่หลง มัวแต่ปรุงแต่งไปตามกิเลสที่จรมาแล้วก็เป็นทุกข์

หากเราปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง จะมีความสุข เมื่อจิตใจมีศีล ไม่เห็นแก่ตัวมากนัก ไม่เดือดร้อนใจ มีจิตใจเมตตาเอ็นดูสัตว์ทั้งหลาย เดินไปไหนก็มีความรู้สึกเป็นเพื่อนเป็นมิตรกับคนอื่น สามารถให้อะไรได้ก็ให้ เสียสละออกไป ใครทำอะไรไม่ถูกใจพร้อมจะให้อภัยอยู่เสมอ อย่างนี้จิตใจเราดีงาม มีศีล ก็มีความสุขระดับหนึ่ง โดยส่วนใหญ่เราชอบไปติชาวบ้าน มีความไม่พอใจอะไรเยอะไปหมด แค่ว่าคนเดินไม่สวยหรือเดินช้าหน่อยก็ไม่พอใจแล้ว เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ขวางหูขวางตาอยู่เรื่อย ให้เราดูจิตใจตัวเอง เราจะเห็น



ความยินร้ายในใจเยอะ ไม่พอใจ ชัดเคือง กลัว อิจฉาเขา
ความยินดีก็มีมาก สิ่งไหนที่น่าพอใจเราก็นิยมดี พอใจ

เมื่อศึกษาเรียนรู้จิตใจตัวเอง เราก็จะเห็นว่า ตัวเรานั้นเป็นนายร้ายทีเดียว มีแต่กิเลสเยอะเหลือเกิน จิตใจที่เป็นกุศลเกิดขึ้นน้อยมาก และตัวเรานั้นเองเป็นผู้ทำให้เราเป็นทุกข์ ไม่ใช่คนอื่นหรือสถานการณ์ภายนอกเลย คนอื่นหรือสถานการณ์อะไรต่างๆ ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้หรอก มีแต่เรานั้นแหละเป็นคนทำเอง คนอื่นด่า เราจะโกรธหรือไม่โกรธก็ได้ เรามีปัญญาที่จะรู้ว่า โกรธไม่มีประโยชน์อะไร มีแต่ความแค้นร้อน ทำให้ตนเองเดือดร้อนและทำให้คนอื่นเดือดร้อน จิตฉลาด จิตก็ไม่โกรธ เพราะโกรธแล้วมันเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่า คนด่าแล้วเราจำเป็นจะต้องโกรธ ไม่ใช่อย่างนั้น

ที่เราฝึกฝนก็เพื่อให้จิตฉลาด ความฉลาดที่เกิดขึ้นในจิตนี้ เรียกว่าภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา

การตามรู้กายตามรู้ใจ จิตฉลาดได้เองนะ กายใจเราเป็นทุกข์ เราก็ดูลงไปบ่อยๆ เห็นว่า มันเป็นทุกข์ ก็เลิกยึดมั่นถือมั่น เมื่อจิตฉลาด เกิดปัญญาแล้ว ต่อไปเราบอกว่า จิตเอ๋ยช่วยไปยึดหน่อย มันก็ไม่ทำตามเพราะรู้แล้วว่า ยึดก็เป็นทุกข์ เปล่าๆ อย่างนี้เรียกว่าจิตฉลาด จิตมีปัญญา แต่ถ้าจิตยังไม่ฉลาดนะ บอกว่า อย่าคิดมากนะ เดี่ยวจะเป็นทุกข์ มันก็คิดจนเป็นทุกข์ นั่งอยู่เฉยๆ ไม่อยากคิด มันคิด คิดสะเปะสะปะไปทั่ว หยุดไม่ได้ ลักหน้อยก็เป็นทุกข์เพราะความคิดตัวเอง นี่เพราะเราไม่ได้ฝึกจิตใจของตนเอง จิตไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง ไม่อ่อนโยน ไม่ควรต่อการนำไปใช้งาน





๘. สุธีร์ ทุมทอง ๑๔๑

๐๓ อนุப்புพิกธา

หน้าที่หลักของเรา คือ **ฝึกสติ** ในตอนต้นๆ ถ้าเรายังทำอะไรไม่ถูก หรือฝึกสติยังไม่ได้มากนัก เราก็ใช้คำสอนหมวดอื่นๆ ตักเตือนตนเอง เป็นเครื่องช่วยในการฝึกฝนตนเองไปด้วย โดยเฉพาะคำสอนเรื่อง**อนุப்புพิกธา** พระพุทธเจ้านิยมสอนกับคฤหัสถ์ ท่านคงจะได้ยินมาบ่อยแล้ว ไม่ว่าจะเป็นที่ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี พระเจ้าพิมพิสาร นางวิสาขา ฯลฯ พระพุทธเจ้าทรงแสดงอนุப்புพิกธาก่อน เมื่อจิตควรแก่การทำงานแล้ว จึงทรงประกาศอริยสัจ ท่านเหล่านั้นก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน



ข้อที่ ๑ **ทานกถา** เรื่องทาน เรื่องการให้ การเสียสละ เพื่อละความเห็นแก่ตัวและความยึดมั่นถือมั่นอย่างหยาบๆ ออกไป ในขณะที่เราฝึกสติสัมปชัญญะ อะไรที่เราให้ได้ เราก็ควรเตือนตนเองให้รู้จักแบ่งปันคนอื่น **แท้จริงการให้คนอื่นก็คือการให้ตัวเอง** นั่นแหละ จิตใจเราเป็นกุศล มีความสุขเบิกบาน เบาสบาย กุศลนี้จะสร้างโลกให้เรามีความสุข การให้ก็ไม่ใช้เน้นเรื่องเงินหรือวัตถุสิ่งของเท่านั้น การให้อภัย ให้คำพูดที่ดี ให้ความหวังดี เห็นคนอื่นได้ดีมีความสุขเราก็ยินดีให้ความปรารถนาดี ขอให้มีความสุขความเจริญ ให้คำอวยพรก็ได้ ให้คำแนะนำที่ดีก็ได้ ให้ความเข้าใจธรรมะก็ได้ ให้ได้เยอะนะ เราต้องเตือนตนเอง **ฝึกที่จะให้ ที่จะเสียสละ** ด้านร่างกาย แรงใจ คำพูด อย่าไปอยากได้ อยากเอา เพราะการอยากจะเอาคือไม่ได้

ความอยาก ความต้องการ ความรู้สึกขาดแคลน บางอย่าง ต้องแสวงหามา เป็น**โลภะ** เป็นอกุศล อกุศล

ทำให้จิตเป็นทุกข์ ทำให้ไม่เบาสบาย แล้วทำให้เจอเหตุการณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เราต้องสละให้ไป จึงจะได้มา ได้ความสุข ได้สละกิเลสออกไป ปล่อยาวมากขึ้น ช่วยให้มีปัญญาเห็นความจริง ส่วนผลอื่นๆ ที่เป็นเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ ก็เป็นผลพลอยได้ **อยากให้คนอื่นสุขนั้นแหละเราจึงจะมีความสุข** **อยากให้คนอื่นรักเรา เราก็รักคนอื่น** **อยากให้คนอื่นพูดดีกับเรา เราก็พูดดีกับคนอื่น** ง่ายมากๆ นะ แต่ทำไม่ค่อยได้ เพราะเรามีแต่จะเอาอย่างเดียว มีความรู้สึกขาด รู้สึกไม่พอ จึงต้องหามาอยู่เรื่อยๆ เป็นตัวตันทาที่ทำให้รู้สึกอย่างนั้น ตันทานี้ถมเท่าไรก็ไม่เต็ม

ข้อที่ ๒ **ศีลกถา** ในระหว่างที่ฝึกสติสัมปชัญญะ เราก็สมาทานรักษาศีลสิกขาบทยให้ดี คำว่า **“สมาทาน”** นี้หมายความว่า **เราเลือกวิถีทางที่จะทำให้จิตใจไม่ทุกข์ และไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่น** จะทำให้จิตใจของเราโปร่งเบาสบาย ไม่เกิดความเดือดร้อนในภายหลัง ไม่มีปัญหา



จากการทำร้ายหรือว่าร้าย ทำให้ปฏิบัติธรรมต่อไปได้โดยไม่ทุกข์ ไม่มีเรื่องให้ต้องมาวิตกกังวลในภายหลัง เราเลือกที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่ทำให้ตนเองไม่เดือดร้อน รับเอามาเป็นข้อฝึกฝนด้วยความเต็มใจเรียกว่า **สมาทาน** แต่บางทีคนไทยเราไปเข้าใจอีกแบบหนึ่ง คำว่า **สมาทานศีล** หมายถึงเป็นข้อบังคับ ห้ามเราล่วงละเมิด กลายเป็นเรื่องบีบบังคับจิตใจ ห้ามฆ่าสัตว์ ห้ามพูดเท็จ ห้ามกินเหล้า มีแต่เรื่องห้ามอย่างนี้ เพราะไม่เข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ

คำว่า **สมาทานศีล** หรือ **สมาทานสิกขาบท** หมายความว่า เราเลือกทางที่จะทำตามข้อบัญญัติเพื่อให้จิตใจของเราดีขึ้น เลือกทางที่จะทำให้ชีวิตของเราเรียบง่ายขึ้น มีความสุขขึ้น สบายขึ้น ไม่ต้องมาวุ่นวาย ไม่ต้องมาเดือดร้อนใจในภายหลัง คนอื่นที่เกี่ยวข้องกับเราก็ไม่เดือดร้อน อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข ทำให้สังคมรอบข้างดี ฉะนั้น เราก็พิจารณาเองได้ว่า สิ่งที่เราจะทำมันมีผลกระทบอะไรบ้าง ทำให้เรา

เดือดร้อนหรือเปล่า ทำให้คนอื่นเดือดร้อนหรือเปล่า สิ่งไหนที่ทำให้ตนเองเดือดร้อนและทำให้คนอื่นเดือดร้อนเราก็ไม่ทำ สิ่งไหนที่ทำแล้วจิตใจดีขึ้น มีความสุขสงบขึ้น เราก็ฝึกฝน อย่างนี้คือ **การสมาทาน** ข้อบัญญัติเกี่ยวกับความประพฤติทางกายทางวาจา อันเป็น **สิกขาบท**

เราก็ใช้สิกขาบทเหล่านี้เป็นข้อฝึกสติสัมปชัญญะไปด้วย เวลาจะพูด จะทำอะไร เราก็ **หัดสังเกตเจตนาในใจ** หยุดสักหน่อยหนึ่ง จะเห็นเจตนาในการกระทำสิ่งต่างๆ แต่เดิมเราอยากจะทำ ก็พูดไปเลย ทำให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย เพราะความคิดของเราโดยปกติเจือด้วย **ตัณหาทิฐิ** มีความไม่รู้และอคติมากมาย ทำให้เกิดความเสียหายได้ ทำให้เราเดือดร้อน และบางครั้งเกิดเรื่องราวใหญ่โตทั้งที่ความจริงไม่ได้มีอะไร เสียเวลาต้องคอยมาแก้ไขภายหลังอีก **เวลาจะทำอะไรทางกาย ก็หยุดสักหน่อยหนึ่งแล้วพิจารณาเหตุผล** ตอนที่เราหยุดแล้วสังเกตจิตใจนี้ก็เป็นการมีสติได้หน่อยแล้ว



การฝึกสติทำให้การแสดงออกทางกายวาจาของเราดีขึ้น ไม่เกิดโทษ ไม่มีทุกข์ตามมาในภายหลัง เมื่อสติมากขึ้น สามารถรู้ทันความคิดความรู้สึกได้ การจะทำสิ่งที่ผิดพลาดเพราะถูกกิเลสครอบงำก็ลดน้อยลงโดยอัตโนมัติ การปฏิบัติตามสิกขาบทก็เป็นเรื่องเบาสบาย ไม่ต้องมาเหน็ดเหนื่อย เพราะ **เรารักษาที่จิต รักษาด้วยสติ**

ข้อที่ ๓ **สัคคกถา** ถ้าเราปฏิบัติ ๒ เรื่องที่กล่าวมาแล้วนี้ได้ ชีวิตในโลกนี้ก็ไม่ต้องว่าเปล่าประโยชน์เสียทีเดียว เพราะยังสามารถรักษาสุคติภูมิเอาไว้ได้ ยังรักษาความเป็นมนุษย์เอาไว้ได้อยู่ อยู่ในโลกอย่างมีความสุข ตายไปก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ได้ประโยชน์ในโลกนี้และโลกหน้า แต่ถ้าเกิดความผิดพลาด เกิดมาเป็นมนุษย์ แต่ไปทำผิดศีล มีใจประกอบไปด้วยความอยาก ความไม่พอใจอยู่เสมออย่างนี้อยู่ในโลกก็ไม่มีความสุข ตายไปก็เกิดในอบายภูมิ

หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทานกถาและศีลกถาแล้ว ข้อต่อมาคือเรื่อง**สัคคกถา** คำสอนเกี่ยวกับการได้รับผลที่ดี จนกระทั่งไปเกิดในภพภูมิที่ดี เป็นคำสอนแสดงเกี่ยวกับผลของทานและศีล ถ้าจิตใจของเราประกอบด้วย ความเสียสละในแบบทาน มีความไม่เห็นแก่ตัว มีความเมตตาต่อคนอื่น มีความเห็นใจคนอื่น เป็นคนที่จิตใจเปิดกว้าง ก็จะมีความสุขระดับหนึ่ง ต่อไปก็จะค่อยๆ มีปัญญามากขึ้น การมีศีลจะทำให้จิตใจเราเปิดกว้าง รู้จักเห็นใจคนอื่น รู้จักรับฟังคนอื่น ถ้าเราไม่รู้จักรับฟังคนอื่น คอยจะรู้สึกว่าฉันถูกคนเดียว อาจารย์ฉันดีอยู่คนเดียว อย่างนี้ก็ได้อะไร ความรู้อะไรก็ไม่ได้ เพราะใจไม่ยอมเปิดรับ แต่ถ้าจิตใจเรามีศีลโดยถูกต้อง มีความเป็นปกติ ไม่ยึดด้วยอำนาจตัณหาและทิฐิ เราก็มองไปที่ความถูกต้อง มองไปที่ประโยชน์เป็นหลัก ครูบาอาจารย์ ไหนท่านพูดถูกต้อง มีประโยชน์ หนังสือเล่มไหนมีประโยชน์ วิธีการไหน รูปแบบไหนมีประโยชน์



เราก็ศึกษาพิจารณาได้ ความรู้ก็จะค่อยๆ มากขึ้น การปฏิบัติธรรมก็จะเจริญก้าวหน้าไป ไม่ยึดถือตามความเห็นของตนเอง จิตใจของเราก็จะมีความสุขเพิ่มขึ้น

ข้อที่ ๔ **กามาทีนวกถา** พระองค์ทรงสอนประโยชน์ในทางโลกแล้ว พระองค์ยังสอนยิ่งขึ้นไปอีกให้เห็นว่า สิ่งต่างๆ เหล่านั้นมันเป็นสิ่งที่พึ่งไม่ได้จริง เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว เป็นของแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ของดีมันก็ชั่วคราว เรียกว่ากามาทีนวกถา **คำสอนที่เกี่ยวกับโทษของกาม** โทษของสิ่งดีๆ ที่เราได้รับมานั้นแหละ การได้มีความสุขไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ก็ยังวนเวียนอยู่ไม่พ้นจากทุกข์จริง จิตใจไม่เป็นอิสระจริง ยังติดข้องยินดีเพลิดเพลินอยู่ ยังหลงโลกอยู่ สิ่งต่างๆ ที่ปรุงแต่งขึ้นเป็นสิ่งที่พึ่งไม่ได้จริง มัน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ข้อที่ ๕ **เนกขัมมนิสังสกถา** พระองค์ทรงสอนวิธีที่จะอยู่เหนือสิ่งเหล่านั้น จิตใจเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านั้น ใช้สอยสิ่งเหล่านั้นโดยเห็นเป็นเครื่องอำนวยความสะดวก เป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิตอยู่ เพื่อฝึกจิตของเราให้เกิดปัญญาเห็นความจริง เห็นอริยสัจ จนปล่อยวางได้ ไม่ใช่ไปหลงไปติดข้องอยู่กับความดีเล็กๆ น้อยๆ ใช้ความดีเหล่านั้นเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนตนเองให้ยิ่งขึ้นไป ไม่ติดข้องในสิ่งใดๆ ไม่ติดข้องในความเป็นคนดี ไม่ติดข้องในความมีเมตตา ไม่เกิดมานะ ไม่เกิดทิฐิ เพราะอาศัยความดีที่ตัวเองทำเป็นเหตุ **เราเป็นคนดีก็จริง แต่เราไม่ยึดมั่นถือมั่น เราไม่หลง ไม่ยึดว่าเราดีแล้ว เราพอใจแล้ว** หรือเราประเสริฐแล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ถ้าได้ดีแล้วหยุด อย่างนี้ถือว่าเป็นความประมาท ดีแล้วต้องไม่หยุดอยู่** ฝึกฝนเพื่อให้จิตปล่อยวางทุกอย่างได้ นี้เรียกว่า **เนกขัมมนิสังสกถา** คำสอนที่เกี่ยวกับอานิสงส์ของเนกขัมมะ คือ **จิตที่พ้นเป็นอิสระ** ไม่ติดข้องในสิ่งต่างๆ อยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ขึ้นไป



เมื่อพระองค์ทรงสอนอนุปัฟกิดาแล้ว ก็ทรงประกาศอริยสัจซึ่งเป็นความจริงอันประเสริฐ ใครได้รู้เห็นความจริงนี้ก็จะได้เป็นพระอริยเจ้า เป็นคำสอนเกี่ยวกับเรื่องวิปัสสนาล้วนๆ เพื่อเห็นความจริง เข้าใจโลก อยู่เหนือโลก พระองค์ทรงแสดงเรียงลำดับกันไปอย่างนี้ สำหรับผู้เป็นฆราวาสเป็นส่วนมาก

เราฝึกขั้นต้น เรื่องการให้ทาน การเสียสละ การสมาทานรักษาลิขขาบท สำหรับเป็นพื้นฐานของจิต **เราต้องระวังไม่ให้เกิดตัณหาและทิฐิ หรือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เราทำนั้น ความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจอุปาทานนี้ มันจะเกิดขึ้นมาในความคิดของเราว่า วิธีการแบบนี้ดีที่สุด แบบนี้ถูก แบบอื่นไม่ถูก สิ่งที่เราเชื่อถือดี สิ่งที่คนอื่นเชื่อถือไม่ค่อยดีสักเท่าไร ความคิดความรู้สึกอย่างนี้มันเกิดจากอุปาทาน ถ้าจิตใจไม่เกิดอุปาทานจะไม่คิดอย่างนี้ เพราะจะเข้าใจโลก**

ตามความเป็นจริงว่า ทุกคนมีโอกาสทั้งนั้นแหละ ได้เกิดเป็นมนุษย์มาแล้ว ไม่ว่าจะเชื้อชาติไหน ศาสนาไหน ทุกคนมีโอกาสในการตรัสรู้ทั้งนั้น เราจะ**ไม่กล้าที่จะสบประมาทใคร** ความจริงเป็นอย่างนี้ แต่ถ้ายังเกิดความรู้สึกแบ่งแยก จิตใจมีแต่การเปรียบเทียบ ศาสนาโน้น ศาสนานี้ อาจารย์โน้น อาจารย์นี้ มันเกิดจากอุปาทาน





๘. สุทธิ ๗ ม ๗ ๘ ๙ ๑๕๗

พระอริยเจ้า

ในการปฏิบัติธรรม เราปฏิบัติตามรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งที่เราชอบ ที่ถูกจริตกับเรา ผีกฝน ให้ทาน สมาทาน รักษาศีล ศึกษาธรรมะ แล้วก็**หัดดูจิตใจของเราว่า หลงไปยึดอะไรบ้างหรือเปล่า**นะ ดูความยินดีความพอใจให้ทัน ยึดก็ให้รู้ทัน แล้วก็ค่อยๆ ละไป หากปฏิบัติวิปัสสนาไปเรื่อยๆ จนบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็จะละการยึดมั่นถือมั่นในข้อปฏิบัติที่ผิดพลาดได้โดยเด็ดขาด **พระโสดาบัน**ท่านละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือ **สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สัมภพตปรามาส**



ลักกายทิฐิ คือ ความเห็นผิดที่เห็นว่ากายใจหรือชั้นๆ เป็นตัวเรา เมื่อหมดลักกายทิฐิ ก็จะทำให้รู้ว่า ตัวเราไม่มีจริง **วิจิกิจณา** คือ ความสงสัยในพระรัตนตรัยและข้อปฏิบัติ เมื่อหมดวิจิกิจณา ก็จะไม่สงสัยในพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ความจริง ได้เห็นอริยสัจ ได้เห็นพระนิพพาน ไม่สงสัยในพระอริยสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้ว เพราะได้เป็นอริยสงฆ์ด้วยตนเอง และเลิกสงสัยในข้อปฏิบัติ ไม่มีการปฏิบัติผิดทางอีกต่อไป **สีลัพพตปรามาส** คือ การยึดมั่นถือมั่นในข้อวัตรปฏิบัติ หรือรูปแบบวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ที่เป็นพระโสดาบันก็ได้ความอุ่งใจในพระศาสนาแล้ว ยังไงก็ถึงการพ้นทุกข์แน่นอน เกิดอีกอย่างมาก ๗ชาติเท่านั้น

ในการฝึกสติก็มีลำดับ คือ เมื่อมีสติสัมปชัญญะพอสมควรก็จะสามารถละกิเลสหายบายๆ ได้ กิเลสหายบายๆ คือ อภิชฌาและโทมนัสที่รุนแรงครอบงำจิต ทำให้เราหลงไปทำ

ผิดพลาดทางกายวาจาได้ ทำร้ายผู้อื่น คดโกงผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เบียดเบียนผู้อื่น เมื่อมีสติจะเห็นกิเลสที่แรงๆ และเห็นเจตนาในใจที่จะกระทำ จึงมีการละอายและเกิดการงดเว้นได้ อย่างนี้แหละ ฝึกสติแล้วทำให้จิตมีศีล เป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสหยาบๆ ครอบงำ ต่อไป เมื่อมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ตามรู้กายตามรู้ใจไป รู้เท่าทันความยินดี ยินร้ายที่เกิดขึ้นในใจ จิตใจเคลื่อนไหวอย่างไรก็รู้ได้เร็ว หลงคิดไปก็รู้เร็ว มีโลภะ โทสะ เกลียด พอใจ ไม่พอใจ หรือกิเลสอื่นๆ ปรุ้งขึ้นมาก็รู้ทันเร็วขึ้น กิเลสก็ไม่ปรุ้งจนรุนแรงมากนัก มีปัญญารู้ทันกิเลส ก็จะสามารถละกิเลสนิรณันท์ที่กลุ่มมรุมจิตได้ เมื่อละนิรณันท์ได้ จิตจะปลอดโปร่ง เบาสบาย แจ่มใส อ่อนโยน นิ่มนวล มีความสุข สามารถที่จะดูกายดูใจได้ด้วยความเป็นกลาง ไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย ดูเฉยๆ ได้ อย่างนี้เรียกว่า **จิตมีสมาธิ**



สมาธิเกิดขึ้นได้ก็เพราะมีสติ รู้เท่าทันจิตใจจนละ
 นีวรณได้ จิตใจมีความสุข **นิวรณนี้เป็นกิเลสชั้นกลาง** กิเลส
 ชั้นกลางจะแฝงมากับความคิดของเรา เราหลงคิดไป กิเลสก็
 จะแทรกเข้ามากับความคิด หลงคิดเบี่ยงเดียวกิเลสเกิดขึ้นแล้ว
 หลงคิดไปถึงสิ่งที่เราชอบเราพอใจก็เกิด**ราคะ** หลงคิดไปถึง
 สิ่งที่เราไม่ชอบไม่พอใจก็เกิด**โทสะ** คิดไปคิดมาก็ฟุ้งซ่าน
 รำคาญใจ หดหู่ท้อแท้ สงสัยอย่างนี้เป็นนิวรณกลุ่มรุ่มจิต
 เมื่อเรารู้ทันก็จะละได้ จิตมีความสุข เป็นสมาธิ มีความตั้งมั่น
 มีปัญญาระดับหนึ่งก็จะละกิเลสนิวรณได้ จิตเป็นสมาธิ

เมื่อมีจิตตั้งมั่นเป็นกลาง ดูกายดูใจ คึกขากาย
 คึกขาคใจ **ตามรู้ตามดูกายใจไปตามความเป็นจริง** กายเป็น
 อย่างไรก็รู้ ใจเป็นอย่างไรก็รู้ ก็จะเกิดปัญญาเห็นว่า กายนี้
 ไม่ใช่ตัวเรา เป็นธาตุ เป็นขันธ์ เป็นธาตุหลายๆ ธาตุ ธาตุดิน
 ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ประกอบกันขึ้นเป็นรูปร่างกายเรา

เติบโตมาก็เพราะอาหาร ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็
 เป็นธาตุไหลเข้า ธาตุไหลออก อาหารที่เราทานเข้าไปก็เป็น
 ธาตุแต่ละชนิดที่เข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย มันเป็นกายไม่ใช่เรา
 เป็นรูป เป็นส่วนประกอบของธาตุต่างๆ

คำว่า “กาย” แปลว่า *ที่รวมของส่วนประกอบหลาย*
ส่วน ป็นธาตุชนิดต่างๆ รวมตัวกันเป็นร่างกายขึ้นมา แล้วก็
 จะเห็นว่า ในร่างกายเรานี้ก็**มีจิตใจเปลี่ยนแปลงอยู่** เป็นเวทนา
 ความรู้สึก เป็นสัญญา ความจำได้หมายรู้ สังขารรับเอา
 ความรู้สึกและความจำต่างๆ มาปรุงแต่ง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็น
 กุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง และวิญญาน เป็นจิตที่ไปรับรู้ทาง
 ทวารทั้ง ๖ เห็นทางตา ได้ยินทางหู ดมกลิ่นทางจมูก รู้รส
 ทางลิ้น ถูกต้องสัมผัสทางกาย คิดนี้ก็รู้สึกทางใจ สิ่งเหล่านี้
 เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่อยู่นิ่ง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเหมือน
 กันทุกสภาวะ *ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดีก็ล้วนแต่เกิดขึ้นและดับไป*



การเห็นอย่างนี้เป็น**ปัญญา** เมื่อรู้สภาวะต่างๆ ไปจนกระทั่งเกิดปัญญารู้ว่า สิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านั้นล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น ก็จะได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน จะหมดความเข้าใจผิดในกายในใจ เห็นว่ากายใจไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีตัวตนถาวรใดๆ เพราะทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด ทั้งดีและไม่ดี ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งหยابทั้งละเอียด ทั้งรวมทั้งประณีต เท่ากันหมดโดยเป็นของไม่เที่ยง เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป **ไม่ใช่ตัวเรา**

ในการปฏิบัติภาวนาก็ยังเหมือนเดิม ดูกายดูใจตามความเป็นจริงต่อไป สติสัมปชัญญะเร็วมากขึ้น กิเลสแรงๆ ก่อตัวไม่ได้ จะสามารถละกิเลสหยาบๆ ได้ บรรลุธรรมเป็น **พระสกทาคามี** ตามดูต่อไปอีก จะเห็นว่า กายของเราเป็นทุกข์ทั้งหมด กายเป็นตัวทุกข์ เป็นก้อนทุกข์ ก็จะละความยึดมั่นถือมั่นในกายได้ อย่างเราทั่วไปรู้สึกว่าเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เรานั่งนานๆ ทุกข์แล้ว เกิดความไม่พอใจ

จะไปหาสุข จะหนีทุกข์ไปหาสุข ยังเกิดความยึดถือกายอยู่ อันนี้ยังไม่มีปัญญาที่จะสามารถละความยึดมั่นถือมั่นในกายได้ แต่**พระอนาคามี**ท่านมีปัญญาเห็นว่า กายนี้มันตัวทุกข์ ล้วนๆ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นทุกข์ทั้งหมด กิเลสที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับตา หู จมูก ลิ้น กาย คือ ความติดใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คือ**กามราคะ** และความไม่พอใจ คือ**ปฏิฆะ** ก็จะถูกละได้

พระโสดาบันละความเห็นผิดในกายในใจ เห็นว่ากายใจไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีตัวตนถาวร แต่ยังยึดมั่นถือมั่นในกายในใจอยู่ ยังรักสุขเกลียดทุกข์อยู่ ยังไม่มีปัญญาเห็นว่า เป็นแต่ทุกข์เท่านั้น พระอนาคามีท่านมีปัญญาเห็นว่า กายเป็นทุกข์ ล้วนๆ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกาย จิตไม่แสวงหาความสุขโดยอาศัยสิ่งที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อีก จิตก็จะมีแต่ความสุข หากไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ลึนชีวิตท่านก็ไปเกิดในพรหมโลก เป็นพระพรหมและปรินิพพานในที่นั้น



หากมีปัญหามากขึ้นไปกว่านั้น เห็นว่า จิตก็เป็นทุกข์ล้วนๆ เช่นกัน แม้จิตที่มีความสุข ความสงบ เป็นผู้รู้อยู่ ก็เป็นทุกข์ ก็พลอยวางความยึดมั่นถือมั่นในจิตได้ เห็นว่า ชั้นนี้ทั้ง ๕ นั้นเป็นภาวะ ท่านเห็นความจริงแล้ว ปลอยวางภาระ ไม่หยิบจับชั้นขึ้นมาให้เป็นภาระอีกต่อไปได้เป็น**พระอรหันต์** กิเลสประเภทที่เกี่ยวเนื่องกับการยึดถือจิต คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา ก็ถูกละได้ทั้งหมด สลัด คึนกายใจคึนธรรมชาติไป เพราะจริงๆ แล้ว กายใจนั้นเป็นของธรรมชาติ เป็นธาตุ แต่เรามีอวิชชา คือการไม่รู้หรือรังเกียจเกิดความเข้าใจผิดแล้วก็ยึดมั่นถือมั่น ยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา เมื่อเลิกเข้าใจผิด เลิกยึดมั่นถือมั่นก็สลัดคึนธรรมชาติ พระอรหันต์ยังมีชีวิตอยู่ ท่านอยู่เหนือโลก ท่านรู้ว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ปฏิบัติจบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจที่ต้องทำอีกแล้ว

พระอรหันต์ท่านหมดกิจส่วนตัวของท่านแล้ว ท่านมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั้งหลายท่านก็มาบอกสอนแนวทางปฏิบัติให้ เราทั้งหลายที่หลงผิด ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่นั่นเอง เป็นพวกที่น่าสงสาร พระอรหันต์ท่านเห็นพวกเราน่าสงสาร น่าเห็นใจมาก เพราะแม้แต่หลงจมอยู่กับโลกอันไร้แก่นสาร หลงไปทำกรรมต่างๆ ด้วยอำนาจอวิชชา แต่เราไม่ค่อยรู้สึกอย่างนั้น อย่างพวกคนเมาไม่ค่อยยอมรับว่าเขาเมา ชอบบอกว่า ผมไม่เมา ทั้งที่เดินเอียงไปเอียงมาจะตกสะพานอยู่แล้ว เราทั้งหลายก็เป็นอย่างนั้น **ยึดติดในชนร์** หลงไหลไปตามโลก ทุกข์เหลือเกิน อันตรายเหลือเกิน แต่ไม่รู้ มัวแต่ประมาทอยู่ พระอรหันต์ท่านมาบอกความจริงให้ยังเฉยก็มี





“รู้” แล้วยัง “ว่าง”

ดังนั้นที่เราปฏิบัติธรรมะไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาอะไรนะ ไม่เอาอะไรเลยไม่ได้เป็นอะไรด้วยปฏิบัติเพื่อที่จะไม่เอาอะไร เพื่อที่จะไม่เป็นอะไร ปล่อยวางสิ่งที่เคยเห็นผิด ปล่อยวาง สิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นอยู่ **ปฏิบัติเพื่อให้รู้แล้วปล่อยวาง** ใน การปฏิบัติเราต้องเข้าใจอย่างนี้ตั้งแต่ต้น ฟังให้เข้าใจ ไม่ใช่ จะเอานั่นเอานี่ เป็นโน่นเป็นนี่ ไปปฏิบัติ ๗ วัน เพื่อจะเอา อย่างใดอย่างหนึ่ง พอคนอื่นได้เห็นนั่นเห็นนี่ เราก็อช้กจะ ใจแป้วแล้ว เราไม่เห็นอะไรกับเขาเลยไม่ได้อะไรเลย ล้มเหลว ที่รู้สึกอย่างนี้ เพราะว่าเราต้องการอะไรบางอย่าง



เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเอาอะไร เพราะโดยความจริงมันไม่มีอะไรมาตั้งแต่ต้นแล้ว เป็นแต่ธรรมชาติที่เป็นไปอย่างนั้นเอง มีการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เมื่อเรามีวิชา มีการทำกรรมก็ยังมีเกิดวนเวียนไป ได้รูปร่างกายและพบเห็นปรากฏการณ์ต่างๆ ตามกรรม อย่างตัวเราที่ได้มาในชาตินี้ ก็เกิดจากกรรมที่ทำเอาไว้ ได้พบได้เห็นสิ่งต่างๆ เกิดกิเลส ทำกรรมใหม่ ก็ได้รับผลเป็นสุขบ้างทุกข์บ้าง แล้วก็เกิดกิเลส ไปทำกรรม วนเวียนไปอยู่อย่างนี้ เป็นวัฏฏะเป็นวงกลม หาทางออกจากโลกไม่ได้ เราจึงต้องมาฝึกสัมปชัญญะให้เกิดปัญญา เกิดวิชา รู้เท่าทันโลก จึงจะออกจากวงวัฏฏะได้

ถ้าเรายังต้องเกิดตาย วนเวียนไปในโลกอยู่ พระพุทธเจ้าท่านก็มีคำสอนให้เราอยู่กับโลกได้ สอนให้เสียสละให้ท่าน รักษาศีล ทำให้วนเวียนอยู่ฝ่ายดี ก็ยังดีกว่าวนเวียน

อยู่ฝ่ายไม่ดี อยู่โลกก็ไม่ทุกข์มาก มีความสุข ไม่บาดเจ็บมากนัก ถ้าจะให้ดีกว่านั้น ก็ต้องศึกษาและฝึกฝนให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา ปฏิบัติวิปัสสนาให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เพื่อที่จะพ้นจากโลกได้จริงๆ จึงจะได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาจริงๆ ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวไว้ในตอนต้นว่า หน้าที่หลักของท่านทั้งหลาย คือ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ส่วนหน้าที่ทางโลกท่านก็ทำตามสมควร รักษาชั้น บริหารชั้นให้มันเป็นไป ทำงานหาเงิน เลี้ยงลูก เลี้ยงสามี เลี้ยงภรรยา เลี้ยงพ่อแม่ ไปตามสมควร แต่ละคนไม่เหมือนกัน ทำกรรมใหม่ให้มันดี ศึกษาเรื่องวิปัสสนาให้เข้าใจ แล้วนำไปปฏิบัติ





วิปัสสนา ทุกที่ทุกเวลา

เรื่องการฝึกสติสัมปชัญญะ เรื่องวิปัสสนา ถ้าเข้าใจ การปฏิบัติแล้ว เป็นเรื่องง่ายที่สุด และสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องปลีกตัว ไม่ต้องหนีงานออกไปปฏิบัติก็ได้ **สามารถทำงานไปด้วยปฏิบัติไปด้วยกันได้** เพราะกายกับใจของเราไปทุกที่ เราก็ดัดตามรู้ ตามดูมันตามความเป็นจริง กายเป็นอย่างไรรู้ ใจเป็นอย่างไรรู้ ทำไปเท่าที่ทำได้ เท่าที่ รู้สึกได้ ไม่ต้องเครียด ตอนนี้นั่งอยู่ก็รู้ว่านั่งอยู่ หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ท้องพองก็รู้ว่าพอง ท้องยุบก็รู้ว่ายุบ สิ่งเหล่านั้นเป็น**สิ่งที่ถูกต้อง** ส่วนจิตเป็นคนดู



จิตใจเราที่เปลี่ยนแปลงไปมา ก็ให้หลุดรู้สภาวะเหล่านี้ ตามที่มันเป็นจริง หลงคิดไปก็รู้ว่าหลงไป คิดยาวบ้าง คิดสั้นบ้าง **ไม่ต้องไปสนใจเรื่องที่คุณคิด ให้รู้แค่ว่าหลงคิดไปก็พอ** หลงแล้วก็แล้วกันไป หลงนานหรือไม่นานก็แล้วไป เราก็รู้สึกเอาใหม่ ส่วนใหญ่เราทั้งหลายชอบติดอดีตติดอนาคต เวลาหลงไปแล้ว ก็เกิดความรู้สึกว่า โอ้ ... ไม่น่าหลงเลย นี่มันติดอดีต หลงแล้วก็แล้วไป แค่ว่าเมื่อไหร่ก็มันหลงไปก็พอ หากเกิดความรู้สึกว่า โอ้... ชื่นมา ก็ให้รู้ไป บางคนหลงแค่นั้นยังไม่พอนะ ยังหลงเพิ่มมามาก หลงไปแล้ว โอ้... ไม่น่าหลงเลย นี่หลงสองหลงแล้ว ทำอย่างไรจะไม่หลง นี่สามหลงแล้ว กำหนดตรงนั้นดีกว่า สี่หลงเพิ่มเข้าไปอีก หลงไปแล้ว ก็รู้ใหม่ หลงอีกก็รู้อีก การหลงนี้ มีมากที่สุดในชีวิตเราแล้ว ท่านสามารถนำมาเป็น**อุปกรณ์ในการฝึกสติ**ได้

อาการปรุงแต่งต่างๆ ในจิตใจเรามีมาก เราก็ใช้เป็นเครื่องฝึกสติ โกรธก็รู้ ไม่พอใจก็รู้ อิจฉาก็รู้ กลัวก็รู้ ยินดีก็รู้

มีปีติก็รู้ จิตเป็นอย่างไรก็รู้ลงไปตรงๆ **ไม่ต้องไปแปลงจิตเป็นการตามดูจิตไปเลยก็ได้** เราไม่ต้องไปนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมให้จิตนิ่งก่อน ดูจิตตามปกติธรรมดาๆ ที่เห็นเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ นั่นดีแล้ว ท่านอย่าไปคิดว่า ต้องให้มันนิ่งๆ ต้องทำให้มันสงบ เราต้องการเข้าใจความจริง ต้องการเห็นธรรมชาติ เราดูจิตใจเราที่มันเปลี่ยนแปลง แว็บไปทางโน้นแว็บไปทางนี้ มีแรงผลักดันจิตใจให้เราไปทางนั้นทางนี้

ความทะยานอยากของจิต คือ เป็นตัว**ตัณหา** อยากไปดู อยากไปฟัง ตัณหามันคอยสั่งเราทั้งวัน ให้วิ่งไปทางนั้นที่ทางนี้ที่ ถ้าทำตามมันก็ทำให้สบายใจ หมดความดีนรณชั่วครึ่งชั่วคราว แล้วก็ตื่นใหม่ เปลี่ยนเรื่องไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ทำตามมัน มันก็ลงโทษ คือทำให้เราเกิดความเครียดขึ้น ตัณหาเก่งนะ มีทั้งให้รางวัลและลงโทษ ดูจิตใจให้ดีๆ แล้วจะเห็นสิ่งที่เราทำอยู่ เราไม่ได้มีอิสระจริง คอยทำตามตัณหา มันสั่ง **ตัณหาทำให้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งไม่รู้อิโหน**



อีเหนอะไรรเลย กลายเป็นสิ่งที่มีพิษภัยขึ้นมา รูปสวยๆ นีมัน
ดีนะ เห็นแล้วสบายตา แต่ตัดหาไปติดช่องในรูปสวยๆ ไป
ยึดติดรูปสวยๆ ทำให้รูปสวยๆ กลายเป็นพิษขึ้นมา ทำให้เรา
อยากได้ ทำให้เราโหยหา ได้มาแล้วก็ต้องยุ่งยากในการดูแล
รักษา อุตส่าห์ทำบุญมาตั้งเยอะ ได้เห็นรูปสวยๆ เพราะผล
ของบุญ เห็นแล้วตัดหามันก็ไปติดช่องซะแล้ว เสี่ยงเพราะๆ
ก็ดีนะ เสี่ยงไม่รู้อีไหนอีเหนด้วย แต่ตัดหาทำให้ติดช่อง
ในเสียง แสวงหาเสียง

ตัดหาความทะยานอยากของจิตทำให้ติดรูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัส ที่ดีๆ ลาภ ยศ เงินทอง ชื่อเสียง เราอุตส่าห์
แสวงหามา แทนที่เราจะใช้ให้เกิดประโยชน์ ได้ทำบุญต่อ ได้
สร้างกุศล เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการฝึกฝนให้เกิด
ปัญญา แต่ตัดหาทำให้เราติดข้อง เกิดความกลัว เกิดความ
ตระหนี่ และเกิดกิเลสอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย เห็นไหม

ตัดหาที่ร้ายมากนะ เราต้องรู้จักมันให้ดีๆ **สิ่งที่เราต้องละคือ**
ตัดหา ตัดหาละได้เพราะรู้ทุกข์ เมื่อรู้ทุกข์ เกิดปัญญา รู้ทัน
ตัดหา ก็จะสามารถละได้ไปตามลำดับ จนกระทั่งรู้อริยสัจ
อย่างแจ่มแจ้ง เกิดวิชชา หมอดวิชชา ตัดหาก็กมดที่ตั้ง
ไม่เกิดตัดหา ไม่เกิดการดิ้นรนของใจอีกเลย





สโต ภิกฺขเว ภิกฺขุ สมฺปชานโน กาลํ อาศเมยฺห,
อโย โว อมฺหากํ อนฺุสาสนี

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา
นี้เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย

ล.สพ. ๑๘/๒๕๕ ปฐมเคลัญญสูตร

กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สโต โหติ?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายะ กายานุปฺสุตฺตี วิหฺรติ อตฺตปิ
สมฺปชานโน สติมา วิเนยฺย โสเก อภิชฺเฌมาโทมนฺุสฺสํ,
เวทนาสุ ... ติตฺเต ... ฌมฺเมสุ ฌมฺมานุปฺสุตฺตี วิหฺรติ อตฺตปิ
สมฺปชานโน สติมา วิเนยฺย โสเก อภิชฺเฌมาโทมนฺุสฺสํ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีอยู่สติอย่างไร?
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้
เป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่ มีความเพียรเพิกกิเลส
มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความยินดีในร้ายในกายได้

เป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ...

เป็นผู้ตามดูจิตในจิตอยู่ ...

เป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่

มีความเพียรเพิกกิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

กำจัดความยินดีในร้ายในธรรมทั้งหลายได้

ล.สพ. ๑๘/๒๕๕ ปฐมเคลัญญสูตร

เอตานิ ภิกฺขเว รุกฺขมฺลानิ, เอตานิ สุญฺเฌตฺตารานิ,
ฌายถ ภิกฺขเว, มา ปมาทตฺถ,
มา ปฺลฺลา วิปฺปฏิสฺวาริโน อหฺวตฺถ,
อโย โว อมฺหากํ อนฺุสาสนี

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นั้นโคนไม้ นั้นที่ว่างจากเรือน
เธอทั้งหลายจงปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา
จงอย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีความร้อนใจในภายหลังเลย
นี่คือคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย

ล.สพ. ๑๘/๑๔๖ กรรมนิโรธสูตร



อดีต นานวาคเมยฺหะ หนฺปรุฏิกงฺเข อนาคตํ
ยทตฺตมฺปทินฺนตํ อยฺปตฺตญฺจ อนาคตํ,
ปจฺจุปฺปนฺนญฺจ โย ฌมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสติ
อสิทฺริ อสิทฺริ ตํ วิทฺธา มนุพฺรหฺเย

บุคคลไม่ควรหวนคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
ไม่ควรคาดหวังถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง
สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นแล้ว
สิ่งใดยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นยังไม่มาถึง
ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบันในขณะนั้นๆ
ไม่ม่งอนแง่น ไม่สั่นคลอน
บุคคลรู้แจ้งธรรมนั้นแล้ว ควรเจริญบ่อยๆ

ม.อ. ๑๔/๒๗๒ ภัทเทกรัตตสูตร

อริยํ โข ปน อหํ พุรพฺพมณฺโณ โสภตฺตํ ฌมฺมํ
ปฺริสฺสสฺส สนิชฺฌนํ ปญฺญเปมิ
ดูก่อนพรหมณ์ เราตถาคตบัญญัติโลกุตตรธรรม
อันเป็นอริยะว่าเป็นสมบัติของคน

ม.ม. ๑๓/๔๔๑ เอกุการีสสูตร

วิมุตฺติสํวรา สัพฺเพ ฌมฺมา

ธรรมทั้งหลายทั้งปวง มีวิมุตติเป็นแก่นสาร

อ.ทสก. ๒๔/๕๘ มุลกสูตร

บุพฺเพ จาหํ ภิกฺขเว เอตฺรทิจฺจ พุทฺธญฺเจว
ปญฺญาเปมิ พุทฺธสฺส จ นิโรธํ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในกาลก่อนก็ตาม ในบัดนี้ก็ตาม
เราตถาคตบัญญัติแสดงเฉพาะเรื่องทุกข์
และการพ้นไปแห่งทุกข์เท่านั้น

ม.ม. ๑๒/๒๔๖ อลคัททูปมสูตร

อิเม จ สุภทฺทา ภิกฺขุ สมฺมา วิหเรยฺยู,
อสุญฺโย โสโก อรหฺนฺเตหิ อสฺส

ดูก่อนสุภัททะ หากว่า ภิกษุทั้งหลายเหล่านี้พึงเป็นอยู่โดยชอบ
โลกก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย

ที่.ม. ๑๐/๒๑๔ มหาปรินิพพานสูตร

ประวัติผู้บรรยาย อาจารย์สุภัทร์ ทุมทอง



วันเดือนปีเกิด

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.ลำโรงท่าบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๑)

- ผู้จัดการทั่วไป บจก.เบญจพล พัฒนา บางซื่อ กรุงเทพฯ
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎก นิสสัย และตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด

