



ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

อ.สุภีร์ ทูมทอง





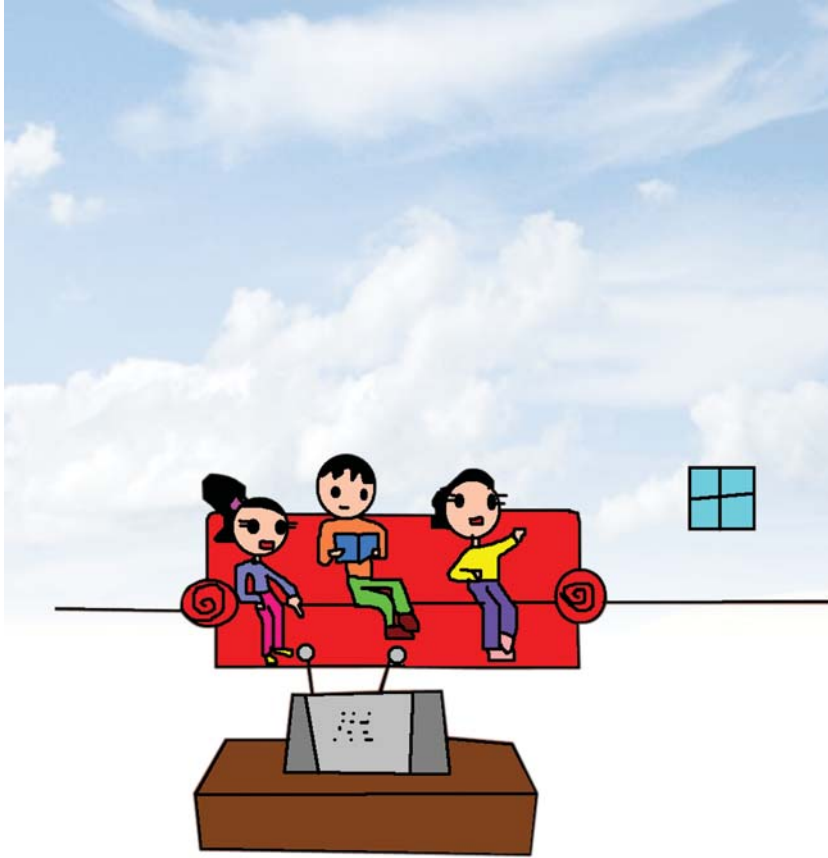
ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีอันดับที่ ๖๕

- ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน : อ.สุกัรื๋ ทุมทอง
เรียบเรียงจากคำบรรยายในงานแสดงธรรม
ของชมรมกัลยาณธรรม (๖ ก.ค. ๕๑)
- จัดพิมพ์โดย
ชมรมกัลยาณธรรม : ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๓๐๒๙๖๒๔
- หรือ ชมรมกัลยาณธรรม : ๘๙/๖-๓ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ
สีลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘
- ภาพปก, ภาพประกอบ : ด.ญ.กมลมาศ - ด.ญ.กมลกานต์ สมุทรรัตนกุล
- รูปเล่ม-จัดพิมพ์ : ก้อนเมฆแอนด์กันยักรูป โทร. ๐๘๙ ๑๐๓-๓๖๕๐
- พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม : กันยายน ๒๕๕๑



สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



คำนำจากชมรมกัลยาณธรรม



จากคำบรรยายในงานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมทานถวายเป็นพระราชกุศล แด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ครั้งที่ ๑๑ ซึ่งชมรมกัลยาณธรรมได้จัดขึ้นที่หอประชุมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อ ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑ ท่านอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง ได้เมตตาบรรยายธรรมเรื่อง “ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน”

ด้วยคำบรรยายที่เข้าใจง่าย สามารถนำมาเป็นแนวทางการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ชมรมกัลยาณธรรมจึงได้จัดทำเป็นหนังสือเพื่อแจกเป็น

ธรรมทานแก่สาธุชนผู้สนใจ ให้ได้รับประโยชน์โดยทั่ว
กัน ขอกราบขอบพระคุณ ท่านอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง
ที่กรุณาอนุญาตและช่วยตรวจทานต้นฉบับให้ด้วย
ความเมตตา

ชมรมกัลยาณธรรม ขอน้อมบูชาคุณแห่งพระ
รัตนตรัยและถวายอานิสงส์แห่งธรรมทานนี้เป็น
อาจริบูชาแด่ท่านอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง ที่เมตตาเผย
แพร่ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่าง
ต่อเนื่อง ขอพระธรรมนี้จงช่วยยังสรรพสัตว์ให้ถึง
ยังความดับทุกข์ เทอญ.



คณะผู้จัดทำ
ชมรมกัลยาณธรรม

คำอนุโมทนา

การปฏิบัติธรรมนั้น แท้จริงคือ การมีความรู้
ตัว มาศึกษาเรียนรู้ที่กายที่ใจของเราเอง เมื่อรู้ก็จะละ
ความเห็นผิด และความยึดมั่นถือมั่นในกายใจได้
ความทุกข์ก็จะหมดไป เข้าถึงสันติสุขอันแท้จริง

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของชมรม
กัลยาณธรรม ที่ได้ดำเนินการจัดพิมพ์คำบรรยายเรื่อง
“ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน” ออกเผยแผ่เป็นธรรมทาน
ขอให้ทุกท่านเจริญก้าวหน้าในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป และ
ขอให้มีโอกาสเข้าถึงพระนิพพานในปัจจุบันชาตินี้ ด้วย
กันทุกท่านเทอญ.

สุภีร์ ทุมทอง



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบ
นมัสการพระคุณเจ้า กราบคุณแม่ชี กราบท่าน
อาจารย์ทั้งหลาย สวัสดีครับท่านผู้สนใจใน
ธรรมะทุกท่าน

วันนี้ผมได้รับเชิญให้มาบรรยายเรื่อง
“ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน” คำว่า **ปฏิบัติ** นั้น
โดยปกติ ภาษาไทยเราแปลว่า ลงมือทำ แต่ใน
ภาษาบาลีหมายถึง **การที่จิตได้ไปรู้จักธรรมะ**
ภาษาบาลีมาจากคำว่า **ปฏฺิ + ปตฺติ** แปลว่า **ได้**
เข้าไปรู้จักตัวธรรมะ ได้เห็นตัวธรรมะ แต่เดิมมี
ความเข้าใจผิดคิดว่ากายใจทั้งแท่งคือตัวเรา
ต่อมาก็รู้จักมันว่า นี่ไม่ใช่ตัวเรานะ เป็นแต่นาม



กับรูป เป็นขั้นที่ ๕ ที่เกิดขึ้นทำหน้าที่ของมันเอง
เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยเกิด
แล้วเปลี่ยนแปลงไป เป็นของไม่เที่ยง เป็น
อนิจจัง เป็นทุกขังคือมีเหตุทำให้เกิดขึ้น พอ
หมดเหตุก็ดับไป เมื่อเหตุเปลี่ยนผลก็เปลี่ยนไป
เป็น**อนัตตา** คือ บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่
ได้ ทั้งรูปทั้งนาม ขั้นที่ ๕ เหล่านี้ทำงานได้เอง
ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา เราเข้าไปรู้จักมันอย่างนี้

รูปก็ทำงานได้เอง อย่างเช่นหายใจเข้า
หายใจออกนี้ เราไม่ได้สั่งมัน มันหายใจเข้า
หายใจออกเอง **เวทนา** ความรู้สึกก็ทำงานได้เอง
นั่งนานก็ปวดหลัง พอปวดหลังแล้วไม่พอใจ
อาการปวดหลัง ขยับเขยื้อนมันก็หายปวด ลัก
หน้อยก็ปวดใหม่ เวทนามันทำงานได้เอง มีเหตุ

มีปัจจัยก็เกิดเวทนาชนิดต่างๆ ขึ้น นั่งที่นุ่มๆ ก็
รู้สึกสบาย นั่งที่แข็งๆ ก็รู้สึกเจ็บ นี่ก็เป็นเวทนา
ทางกาย เวทนาทางใจก็ทำนองเดียวกัน ทำงาน
ของมันได้เอง ได้รับเสียงชม เราก็สบายใจ ดีใจ
ได้รับเสียงด่า เราก็ไม่สบายใจ น้อยใจ **สัญญา**ก็
ทำงานได้เอง เวลาเรามองเห็นหน้าคนนี่เรารู้
ว่าเป็นคน เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย **สังขาร**ก็ปรุง
แต่งของมันได้เอง ทำให้จิตของเราดีบ้าง ไม่ดีบ้าง
เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง **วิญญาณ**ก็ทำงาน
ได้เองเหมือนกัน เดี่ยวไปเห็นทางตา เดี่ยวไป
ได้ยินทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูก
ต้องสัมผัสทางกาย คิดนึกรู้สึกทางใจ เห็น
แล้วไปคิด ได้ยินแล้วไปคิด วนเวียนทั้งวันทั้ง
คืนอยู่อย่างนี้



ร่างกายจิตใจ ชั้นที่ ๕ นี้มันไม่ใช่ตัวเรา มันทำงานได้เองของมัน แต่เราเข้าใจผิดไปยึด ชั้นที่ ๕ ว่าเป็นตัวเรา ยึดว่าเป็นของเรา อยากจะให้มันได้ตั้งใจ นี่เรียกว่า ตัณหา ส่วนใหญ่มีความคิดว่า ถ้าอยากจะมีความสุข เราก็หารูปสวยๆ มาให้มันดู หาเสียงไพเราะๆ มาให้มันฟัง หากลิ่นหอมๆ มาให้มันดม หาสอร์่อยๆ มาให้ทาน หาสัมผัสนุ่มๆ เย็นๆ มาถูต้องทางกาย จิตเกิดความทะยานอยากอย่างนี้ เรียกว่า **กามตัณหา** เวลาปฏิบัติธรรมก็อยากจะได้แต่ดี อยากจะได้แต่จิตสงบ เวลาสงบแล้วก็อยากให้สงบอยู่นานๆ เรียกว่า **ภวตัณหา** ตัณหาที่อยากจะทำให้มันเที่ยง อยากให้สภาวะบางอย่างบางอย่างมันเที่ยง ทั้งๆ ที่โดยความจริงแล้ว ทุกอย่างมันเป็นชั้นๆ เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้น

เพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป สภาวะบางอย่าง ไม่อยากให้เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็อยากให้หายไปเร็วๆ เรียกว่า **วิภวตัณหา**

ลักษณะของตัณหานั้น มีทั้งตัณหาแบบ ตระครุบเอา ดึงเข้ามา กับตัณหาแบบผลักออกไป ไม่อยากจะได้ ทั้ง ๒ อย่างเป็นความทะยานอยากของจิต ทำให้เกิดทุกข์ใหม่ๆ วนเวียนมากมาย ที่เป็นเช่นนี้เพราะเราไม่รู้ว่าเป็น **กายกับใจ นี้มันเป็นตัวทุกข์**

คำว่า “ทุกข์” ในความหมายนี้หมายความว่า กายกับใจนี้มันไม่ใช่ตัวเรา เป็นของว่างเปล่าจากตัวตน ไม่มีตัวตนถาวรใดๆ มันทำงานได้เอง ทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้งสังขาร ทั้ง



วิญญาณ กายใจหรือชั้น ๕ มันเป็นทุกข์อย่างนี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พอเราไม่เข้าใจ เกิดความเข้าใจผิดก็ไปยึดมัน เห็นว่าเป็นตัวเรา เกิดอุปทานชนิดหนึ่งเรียกว่า **อัตตวาอุปาทาน**

คำว่า ปฏิบัติ นี้หมายถึง **มารู้จักธรรมชาติ** **มารู้จักกายใจตามความเป็นจริงว่า มันเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวเราเลย** ความรู้สึกว่าเป็นตัวเราก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวเท่านั้นเอง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีตัวตนแท้จริงใดๆ เลย ความรู้สึกว่าเป็นตัวเราเป็นอุปาทานที่เกิดขึ้น เกิดจากการปรุงแต่ง พอหมดเหตุก็ดับไป ถ้ามีสติสัมปชัญญะดีก็ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นตัวเราเกิดขึ้น เห็นเป็นเพียงแต่รูป



การปรุงแต่ง

พอหมดเหตุ.. ก็ดับ



ธรรมชาติที่จริง

ก็คือกายกับใจของเรา

ที่เรียกว่าชั้น ๕

แต่นาม พอหลงไป ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ
หลงไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หลงกับ
ความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง ก็เกิดมีตัวเราขึ้นมา

ทั้งความรู้สึกว่ามีเราและความรู้สึกว่า
ไม่มีเรา มันก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน ไม่มีตัวตน
เหมือนกัน มันเป็นเพียงชั้น ๕ ไม่มีตัวตนใดๆ ใน
ชั้น ๕ เลย ความจริงมันเป็นอยู่นี่อยู่ แต่เรา
ทั้งหลายเข้าใจผิด เราจึงต้องมาฟังธรรมะให้
เกิดความเข้าใจว่า ธรรมะคืออะไร เพื่อจะได้
รู้จักธรรมะจริงๆ ต่อไป

ธรรมชาติที่จริงก็คือกายกับใจของเรา ที่
เรียกว่าชั้น ๕ นี้ รวมกันขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง เกิด
ขึ้นแล้วก็ไปของชั่วคราวเท่านั้น ลักหน้อยมันก็
เปลี่ยนแปลงไป มีเหตุอย่างนี้ผลก็เป็นอย่างนี้



บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ กายกับใจเรานี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรา ศึกษาให้เข้าใจอย่างนี้

ตัวการศึกษาให้เข้าใจได้มา รู้จัก ได้มาเห็น ได้มาทำความคุ้นเคย จนกระทั่งยอมรับความจริงของธรรมะได้ นี้เรียกว่า **ปฏิบัติ** ดังนั้นการปฏิบัติจึงไม่เกี่ยวกับว่า ท่านจะเดินท่าไหนหรือนั่งท่าไหน หรือไปที่ไหนก็ไม่เกี่ยว อยู่ที่จิตได้ มาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ ให้เห็นว่าความจริงมันเป็นอย่างไร ได้รู้จักสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกายในใจ เพื่อถอดถอนความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นออกไป นี่แหละคือความหมายของคำว่าปฏิบัติ ภาษาบาลีมาจากคำว่า ปฏิปตฺติ หมายถึง การเข้าไปรู้จัก ได้เห็นธรรมะ ต่อหน้าต่อตา ได้รู้จักว่าเป็นธรรมะ ไม่ใช่ตัวเรา

ในการปฏิบัติธรรมะนั้น เราไม่ได้ปฏิบัติ เพื่อแปลงตัวเองให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่า มันไม่ใช่เรา ไม่มีตัวเราเลย เป็นแต่เพียงธรรมะที่มันเกิดขึ้นเป็นคราวๆ เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย หมดเหตุมันก็ดับไป บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ เมื่อเรารู้ทุกข์ตามความเป็นจริงอย่างนี้ สมุทัยก็จะถูกละได้ **ที่เราต้องละคือตัณหา** คือสมุทัยที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ที่แยกเป็นกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

การปฏิบัติจริงๆ ก็คือ การที่เรามารู้จัก กาย รู้จักใจของตนเอง การจะรู้จักกาย รู้จักใจของตนเองก็ต้องมีเครื่องมือ **เครื่องมือคือสติ**



สัมปชัญญะ ที่เราไม่รู้กายไม่รู้ใจ ทั้งที่กายกับใจ
นี้ไปกับเราตลอดเวลา แต่เราไม่เคยรู้ ก็เพราะ
เราไม่มีสติสัมปชัญญะ มีแต่ความหลง มีแต่
ความไม่รู้ตัว เพราะฉะนั้น การจะรู้จักสภาวะ
ธรรมคือกายกับใจ หรือชั้น ๕ ที่เป็นของไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนันตตาได้ ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความไม่
ใจลอย ความไม่เพลาไป ไม่หลงไป ไม่เหม่อไป
ไม่เอาแต่คิด จะใช้คำว่าอะไรก็ได้ นี่ความหมาย
ของคำว่าสติ

สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัว รู้สึกตัว
อยู่ รู้ว่ากำลังทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำอย่างไร
ทำด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว โดยส่วนใหญ่เราไม่ได้
เป็นอย่างนี้ เราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ จึงไม่มี

เครื่องมือมาศึกษากายใจของตนเอง ที่เราท่าน
ทั้งหลายนิยมไปตามสำนักปฏิบัติต่างๆ ก็เพื่อไป
ฝึกเครื่องมือนี้ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ เพื่อมา
รู้กายรู้ใจ คือชั้น ๕ ตามความเป็นจริงว่า มัน
เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

ตัวการปฏิบัติคือ ตัวสติสัมปชัญญะที่
เราฝึกฝนให้มีขึ้น และมาตามดูกายตามดูใจ ให้
เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญาจนสมบูรณ์ไป
ตามลำดับ เมื่อสมบูรณ์รวมเป็นอรियมรรคมีองค์
๘ เกิดขึ้น ก็จะถึงปฏิเวธคือการบรรลุธรรม นี้
เรียงลำดับเป็นอย่างนี้ ชั้นที่ ๑ เริ่มจากการฟัง
ก่อน เป็น**ปริยัติ** ชั้นที่ ๒ ก็มาเป็นการ**ปฏิบัติ**
คือ การมารู้จักธรรมะตามความเป็นจริง ชั้นที่ ๓
ก็**ปฏิเวธ** คือ การได้บรรลุธรรม ได้เห็นธรรม เป็น
ผลของการปฏิบัติ



หลังจากทราบความหมายของคำว่าปฏิบัติแล้ว ผมจะอธิบายการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คำว่า **ชีวิตประจำวัน** ก็คือ ชีวิตธรรมดาของเราทั้งหลายที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ โดยส่วนใหญ่แล้ว เวลาพูดถึงการปฏิบัติธรรม เรามักจะแยกการปฏิบัติธรรมออกจากชีวิตประจำวัน เช่น รอว่างๆ ก่อน รอเสาร์อาทิตย์ก่อน รอวันหยุดยาวๆ ก่อน ไปสำนักแล้วค่อยปฏิบัติ พอออกมาเหมือนเดิม พอเข้าสำนักก็ปฏิบัติตั้งใจดี พอออกมาเหมือนเดิมอย่างนี้ หรือบางท่านดีขึ้นมาน้อย ตอนเช้าก่อนไปทำงานปฏิบัติได้ ๑ ชั่วโมง ไปทำงานก็ฟุ้งซ่านกลับมา ตอนเย็นมาปฏิบัติต่ออีก ๑ ชั่วโมง นอนหลับไป ตอนเช้าปฏิบัติอีก ไปทำงานตอนเช้าถึงเย็นก็ฟุ้งซ่านอะไรอย่างนี้ วนๆ ไปอย่างนี้ แยกการปฏิบัติกับ

ชีวิตประจำวันออกจากกัน ผมจึงมาพูดเรื่องของการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะเวลาที่เรารู้สึกเสียไปมากก็คือชีวิตประจำวันของเราธรรมดาๆ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไปนี่แหละ เพื่อไม่ให้เวลามันสูญเปล่าไป เราจะทำงานหรือทำอะไรก็ตามก็ให้มีการปฏิบัติ ให้มีการศึกษาเรียนรู้ธรรมะในระหว่างนั้น มีสติสัมปชัญญะในการกระทำ ไม่มัวแต่ใจลอยไป ไม่มัวแต่หลงคิดเพลินไป ไม่มัวแต่คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่มัวแต่หาเรื่องมาพูด ไม่มัวแต่ดูหนังดูละคร ไม่มัวแต่สนใจเรื่องโน้นเรื่องนี่ ไม่มัวแต่สนใจเรื่องคนอื่นเขา เรามาปฏิบัติ มาศึกษาเรียนรู้กายใจของตนเอง ที่นี้เมื่อเราศึกษาเรียนรู้กายใจเรียนรู้ใจของตนเองในชีวิตประจำวันไปเรื่อยๆ เราอยากจะไปปฏิบัติตามสำนักต่างๆ ไป



หาครูบาอาจารย์ ถ้าเรามีเวลา มีโอกาส นั่น
เป็นสิ่งที่ดีแล้ว ก็ไปตามสมควร แต่วันนี้จะ
พูดเน้นในเรื่องของปฏิบัติ คือ ศึกษาภายใน
ชีวิตประจำวัน

ชีวิตประจำวันของเรานั้น เวลาส่วน
มากก็สูญเสียไปกับการแสวงหาเงินทอง
แสวงหาลาภยศ ชื่อเสียง หรือ แสวงหาอะไร
ต่างๆ ที่เราคิดว่ามันสำคัญนั่นแหละ แต่โดย
ส่วนใหญ่สิ่งที่เราแสวงหามันก็ไปกับเราไม่ได้ **เรา**
พากันแสวงหาแต่สิ่งที่จะต้องทิ้งมันไปนั่นแหละ
เช่น เงินทอง เราแสวงหามาสักหน่อยก็ต้องทิ้ง
มันไป แสวงหาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ของเราจริง แล้วก็
ไม่ได้เป็นสมบัติติดตัวเราไปจริงๆ ดูเงินใน
กระเป๋าเรา คนที่เป็นเจ้าของมันก็หลายคนแล้ว





ตอนเช้าก็ส่องกระจกทุกวัน

กลัวจะไม่สวย

ท้ายที่สุดก็เอาไปด้วยไม่ได้

บางคนก็ตายไปแล้ว เงินในกระเป๋าเรานี่ผ่าน
เจ้าของมาหลายคนแล้ว จนมาถึงเราได้เป็น
เจ้าของมันบ้าง แล้วสักหน่อยมันก็จะหนีเราไป
เหมือนกัน เราทั้งหลายแสวงหาแต่เรื่องพวกนี้
แสวงหาแต่สิ่งที่เราต้องทิ้งมันไป ไม่ต้องดูอื่นไกล
ก็ร่างกายเรานี่ เราแสวงหาลิ่งดีๆ มาให้มันดู
แสวงหาเสียงเพราะๆ มาให้มันฟัง หายารักษา
โรคมานวดูแลมันเมื่อไม่สบาย หาอาหารดีๆ มา
บำรุงมัน ตอนเช้าก็ส่องกระจกทุกวันกลัวจะไม่
สวย ท้ายที่สุดก็เอาไปด้วยไม่ได้ อุตส่าห์ส่องตั้ง
นานหลายสิบปี ดูแลมันอย่างดีเลย เวลามัน
ป่วยก็รีบไปหาหมอกแล้วมันจะตาย สูญเสียเงิน
มากมาย แต่มันก็ไปกับเราไม่ได้อยู่ดี นี่ไม่ต้องดู
อื่นไกล



ดังนั้น เราไม่ต้องพูดถึงทรัพย์สินเงินทองยศ ตำแหน่ง หรือที่ดินอะไรต่างๆ ก็ได้ แม้แต่ร่างกายเรานี้แหละ ยังเอาไปด้วยไม่ได้ ในชีวิตประจำวันของเรานั้น เราสูญเสียเวลาไปกับสิ่งที่เอาไปด้วยไม่ได้ สูญเสียเวลาไปกับสิ่งที่เราไม่ใช่เจ้าของมันจริง ไม่ใช่สมบัติของเราจริง ไม่ใช่สมบัติอันเป็นอริยะ ไม่ใช่อริยทรัพย์ เป็นทรัพย์ภายนอก เป็นทรัพย์ทางโลกที่เราสมมติกันขึ้นเอาไว้เพื่อเลี้ยงชีพให้พอเป็นไปได้อีกเลยไปกว่านั้น ก็เพื่อเอาหน้าเอาตา ให้ตนเองมีความสำคัญ แล้วก็เข้าไปเพื่อทำร้ายตนเองคือทำให้เกิดกิเลส

ชีวิตประจำวันเราจึงควรจะเปลี่ยนใหม่แต่เดิมเราเรียน ทำงาน เพื่อหาเงินทอง หาชื่อ

เสียง หาวัตถุสิ่งของต่างๆ หารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มาบำรุงตัวเอง ควรจะเปลี่ยนใหม่ เปลี่ยนมาเป็นอีกแนวทางหนึ่ง เปลี่ยนเป็นการใช้ชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะ มาฝึกเรียนรู้กายใจของตนเอง เพื่อรู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง เพราะ**สมบัติที่จะตามเราไปได้จริงๆ ก็คือการมีสติ มีสัมปชัญญะ และคุณธรรมประการอื่นๆ** มี หิริ โอตตปปะ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เกิดขึ้นจากการมีสติสัมปชัญญะ อันนี้สามารถจะติดตามเราไปได้ ถ้าเราไม่บรรลุนิพพานในชาตินี้ ก็ไปทำต่อในชาติต่อไป ก็จะง่ายขึ้นกว่าเดิม แต่ถ้าบรรลุนิพพานในชาตินี้ก็ดีแล้ว ขออนุโมทนาด้วย

หากเรามุ่งแสวงหาวัตถุสิ่งของอะไรต่างๆ อย่างอื่นนั้น ไม่ได้เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์เลย เป็น



แต่ทางที่จะทำให้เราทุกข์มากขึ้นๆ และก็วนเวียนเป็นวัฏฏะ ทำให้ชีวิตของเราน่าสงสารมาก มีกิเลสก็ไปทำกรรมแล้วเกิดวิบากวนเวียนอยู่อย่างนั้น หาทางออกไม่ได้ ชีวิตไม่เป็นอิสระเลย เป็นทุกข์ ซึ่งคนที่สร้างทุกข์ขึ้นมาก็คือความไม่รู้ของเราเอง กิเลสของเราเอง ไปโทษใครไม่ได้ หน้าที่เราต้องฝึกฝนตนเองให้เกิดปัญญา เกิดวิชา ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ ต้องเริ่มจากมีสติสัมปชัญญะ

ในชีวิตประจำวัน เราควรจะเปลี่ยนวัตถุประสงค์ในการดำเนินชีวิตใหม่ แต่เดิมเราดำเนินชีวิตเพื่ออะไร เพื่อมีเงินมีทอง เพื่อแสวงหาลาภยศ เพื่อแสวงหาการยอมรับจากคนอื่น เพื่อแสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ บางคนก็เพื่อ

หน้าตาของตนเอง เวลาารู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมา เราก็ต้องคอยรักษาหน้าเรา ปกป้องกันตัวเองไว้ เวลาใครมาว่าอะไรเรา เราก็ต้องคอยให้เหตุผลที่มันดูดี เพื่อรักษาหน้าตนเอง และอีกทางหนึ่งก็ขยายหน้าตนเองมากขึ้นไปเรื่อยๆ ให้ตนเองมีความสำคัญ อะไรพวกนั้น แบบนี้ให้เลิกไปเสียเถอะ

เราเลือกอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นแนวทางที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้จริง คือแนวทางของการมีสติสัมปชัญญะ มารู้อย่างไร เห็นกายเห็นใจ คือขั้นที่ ๕ ตามความเป็นจริงว่า มันเป็นอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตใจไม่ปรุงแต่งตามตัณหา ก็จะรู้จักสภาวะที่ทำให้พ้นทุกข์ได้จริง คือพระนิพพาน แท้จริงแล้วพระนิพพานทุกคนต้องไป



ให้ถึง ไม่ใช่ว่าพอพูดถึงพระนิพพานแล้ว ก็คิดว่า โอ้.. เกินไปแล้ว เรามีชีวิตอยู่วันๆ จะไปพูดถึงนิพพานได้อย่างไร เราอย่าไปพูดอย่างนั้น แต่ที่จริงทุกคนต้องไปให้ถึงพระนิพพาน ต้องรู้จักพระนิพพาน เพราะถ้าไม่รู้จักพระนิพพานแล้ว มันไม่พ้นทุกข์ ถ้าใครอยากจะพ้นทุกข์ก็ต้องถึงพระนิพพาน โดยการมาเรียนรู้อันที่ ๕ ตามความเป็นจริง ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น ได้เห็นพระนิพพาน นี้จึงจะพ้นทุกข์ได้จริง ถ้าไม่รู้จักพระนิพพานก็ไม่พ้นทุกข์

จากที่กล่าวมานี้ จึงมีอยู่ ๒ ทาง

ทางที่ ๑ ไปสู่วงจรของทุกข์ วนเวียนเกิดกิเลส ทำกรรม แล้วได้รับผลดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เวลาที่ได้รับผลดีบ้างไม่ดีบ้าง ด้วยความไม่รู้ เวลา

ได้รับสิ่งที่ดีเราก็อยากเอาไว้นานๆ อยากให้เป็นของเรา สิ่งไม่ดีก็ผลักไสไล่ส่ง ให้เป็นของคนอื่นไม่เป็นไร อย่มาเป็นของเราเลย ได้รับผลดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ก็ยังมีวิชาคือ ความไม่รู้หรือริยสังเหมือนเดิม **มีกิเลส เกิดการทำกรรม ได้รับผลวนเวียนไปอย่างนี้** ซึ่งก็เป็นวงจรชีวิตของเราท่านทั้งหลายที่เป็นอยู่

ทางที่ ๒ เป็นทางที่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน ชีวิตที่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส หมดความเห็นผิด หมดความยึดมั่นถือมั่น แต่เดิมเราทานอาหารเพื่ออะไร แต่เดิมเราทานอาหารแล้วกิเลสมันโตขึ้น ต่อมาเราต้องทานอาหารอีกแบบหนึ่ง ทานให้กิเลสมันลดลง ให้มันตัวเล็กลงๆ แต่เดิมเราทำงานเพื่ออะไร เพื่อให้



หน้าตาเราขยายขึ้น เป็นคนมีความสำคัญมากขึ้น
ต่อมาเราก็ต้องเปลี่ยนใหม่ว่า ทำงานเพื่อลด
หน้าตาของตนเอง ลดมานะลดทิฐิ ลดกิเลสลง
ไป

แต่เดิมเราใช้ชีวิตเพื่อสนองอัตตาตัวตน
อะไรต่างๆ ต่อมาก็ต้องเปลี่ยนใหม่ เปลี่ยนมา
เป็นการใช้ชีวิตเพื่อลดอัตตาตัวตน ลดกิเลส ลด
อะไรต่างๆ ที่มันเกินไปให้น้อยลงๆ ไปตามลำดับ
อย่างนี้แหละเรียกว่า **การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน**
เพราะเวลาส่วนใหญ่ของเราก็คือ **ชีวิตประจำวัน**
วันธรรมดาๆ

หัวใจสำคัญหรือเครื่องมือที่สำคัญใน
การปฏิบัติ คือการมีสติ มีสัมปชัญญะ มีสติ





การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ซึ่งแท้ที่จริงก็คือ

การฝึกให้มีสติมีสัมปชัญญะ

คือมีความระลึกได้ ไม่มัวแต่ใจลอย ไม่มัวแต่คิด
ไม่มัวแต่หลง แล้วก็มีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว
รู้ว่าจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำอย่างไร ทำด้วย
ความรู้เนื้อรู้ตัว นี่คือเครื่องมือสำคัญ

ต่อไปจะได้แนะนำเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ใน
การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งแท้ที่จริงก็คือ
การฝึกให้มีสติมีสัมปชัญญะ แล้วก็มารู้กายรู้ใจ
ของเราเอง ส่วนท่านไหนจะปฏิบัติเพิ่มเติมต่อ
ไปโดยการไปสำนักปฏิบัติต่างๆ ไปหาครูบา
อาจารย์ ศึกษาตามตำรับตำรา อย่างนี้ก็ถือว่า
อนุโมทนาอย่างยิ่ง ในคราวนี้จะแนะนำการ
ปฏิบัติในตอนต้นๆ สำหรับท่านทั้งหลายที่ใช้
ชีวิตอยู่ตามธรรมดาๆ



ขั้นแรกก็ขอให้มึสติก่อน สติ หมายถึง
ระลึกได้ ไม่มัวแต่ใจลอย ไม่มัวแต่หลงไป โดย
ปกติแล้วในชีวิตของเรามีแต่หลง ตอนเช้าตื่น
ขึ้นมาก็รู้สึกตัวทีหนึ่งว่า ตื่นขึ้นมาแล้ว แล้วก็
หลงหายไปทั้งวัน ถ้าคนไหนไม่ได้ฝึกก็จะเป็น
อย่างนี้ ไปสนใจเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง ไป
สนใจรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องที่เรา
คิด โดยเฉพาะเรื่องที่เราคิด เรื่องกำไร ขาดทุน
เรื่องการทำงาน เรื่องคนอื่น เรื่องการเมือง เรื่อง
อะไรต่างๆ จนกระทั่งเรื่องหนังเรื่องละคร อย่าง
นี้เป็นความหลง ขาดสติ เราต้องฝึก ฝึกให้รู้ ไม่
มัวแต่ใจลอย ไม่มัวแต่หลง ไม่มัวแต่คิด

การที่เราจะมีสติ เราก็ต้องมีอุปกรณ์
สำหรับเป็นเครื่องฝึก ใครจะเลือกใช้อุปกรณ์

ใดก็ได้ตามสมควร ใจไปกับเราตลอดอยู่แล้ว
เราใช้กายกับใจนี้แหละเป็นอุปกรณ์ทำให้มีสติ
กายที่จะเป็นอุปกรณ์ทำให้เกิดสติดี ก็คือ กายที่
มันเคลื่อนไหว ถ้าเราอยู่นิ่งๆ สบายๆ ในส่วน
ของร่างกายนี้มันก็มีส่วนที่เคลื่อนไหวอยู่ เราก็
หัดมีสติกับอาการเคลื่อนไหวของกายนั้น เรานั่ง
นิ่งๆ อะไรเคลื่อนไหวบ้าง เราก็ดูลงไป มันมี
อาการเคลื่อนไหวอยู่ **นี่ถ้าเราไม่สร้างการ**
เคลื่อนไหวขึ้น ก็สามารถมีสติโดยการเตือน
ตนเองให้มารู้การเคลื่อนไหวในร่างกาย ลม
หายใจมันเข้ามันออกอยู่ตามปกติ ท้องมันพอง
ขึ้นยุบลงอยู่ตามปกติของมัน ก็แค่รู้สึกลงไปว่า
ตอนนี้กายมันเป็นอย่างนี้ ลมหายใจมันเข้า ลม
หายใจมันออก ท้องมันพองขึ้น ท้องมันยุบลง
หรือหน้าอกมันกระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลง หรือ



ว่าเราจะดูอาการของกายที่เปลี่ยนแปลงก็ได้ กาย
มันไม่เคยอยู่นิ่งเลย เพราะกายมันทำงานแก้ไข
อาการบีบคั้น เราไม่ต้องสั่งให้ตามันกระพริบ ตา
มันกระพริบเองเลย ไม่ต้องบอก มันก็กระพริบ
ของมันอยู่เรื่อย มือเรามันก็ไม่เคยหยุดนิ่ง มัน
เคลื่อนไปเคลื่อนมา ขาเรามันก็ไม่เคยหยุดนิ่ง
เหมือนกัน อย่างท่านฟังผมพูดนี้ขาท่านพลิกไป
พลิกมา ไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้ง มันเคลื่อนไหวไปมา
เราแค่คอยสังเกตว่า ตอนนี้กายเรามันเป็นยังไง
มันเคลื่อนไปยังไงบ้าง ใช้กายเป็นอุปกรณ์ฝึกสติ
คอเราก็ไม่ค่อยอยู่นิ่ง อยู่นิ่งนานๆ ไม่ได้ ลึก
หน่อยมันปวดคอแล้ว มันเคลื่อนไปเคลื่อนมา ใช้
กายเป็นฐานทำให้มีสติ อาการเคลื่อนไหวทาง
กายจะทำให้มีสติได้ดี เราจะได้ไม่หลับ

ในกรณีที่บางท่านงงมาก อะไรคือการ
เคลื่อนไหวในกายไม่เห็นรู้เรื่องเลย ท่านสร้าง
ขึ้นมาก็ได้ ขอให้มึสติเท่านั้นเอง ท่านยกมือเป็น
ก็ทำเป็น มันง่ายมาก กำมือเข้าแบมือออก ทำ
แค่นี้ก็ได้ หรือเคาะนิ้วเล่นๆ ก็ได้ ลูบตัวเองก็ได้
ลูบมือตัวเองก็ได้ ทำยังไงก็ได้ ขอให้มันรู้สึก ไม่
มัวแต่คิดเพลินไป คิดแล้วก็ไม่เป็นไร คิดแล้วก็รู้
ว่านี่มันคิดไปแล้ว เราก็มารู้สึก เคาะนิ้วมือตั้ง
ครึ่งชั่วโมง รู้สึกได้แค่ ๑๐ นาทีก็ไม่เป็นไร รู้บ้าง
หลงบ้างก็ยังดีกว่าหลงตลอดวัน ในการฝึกเรา
ต้องตั้งเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ให้ถูกต้อง
อย่าให้ตัณหาเข้ามาแทรกได้ ถ้าตัณหาเข้ามา
แทรกจะเกิด ๒ อาการหลักๆ คือ สมองมึน กับ
แน่นหน้าอก



สองอาการนี้เป็นผลมาจากตัณหา ท่าน
อยากได้ผลเยอะๆ อยากมีสตินานๆ อยากจะ
รู้สึกตัวได้ตลอดวัน อย่างนี้เป็นตัณหา จะเกิด
อาการมึนศีรษะกับอาการแน่นหน้าอกตามมา
บางคนแน่นไปนานๆ ตัวอาจจะแข็งทื่อไปเลย

ในการปฏิบัติ ท่านต้องทำสบายๆ
ทำเล่นๆ ให้พอใจในสิ่งที่ตนเองทำได้ ทำอย่างมี
ความสุข เรียกว่า**ทำด้วยฉันทะ** มีความพอใจที่
จะทำเหตุ เพราะเรารู้ว่าการจะรู้กายรู้ใจ รู้ชั้นวิ
๕ ที่มันทำงานได้เอง ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตาได้นั้น ต้องมีเครื่องมือคือสติ
สัมปชัญญะ เราก็มาฝึกรู้ตัวไปเรื่อย ได้เท่าไร
ก็เอาเท่านั้น

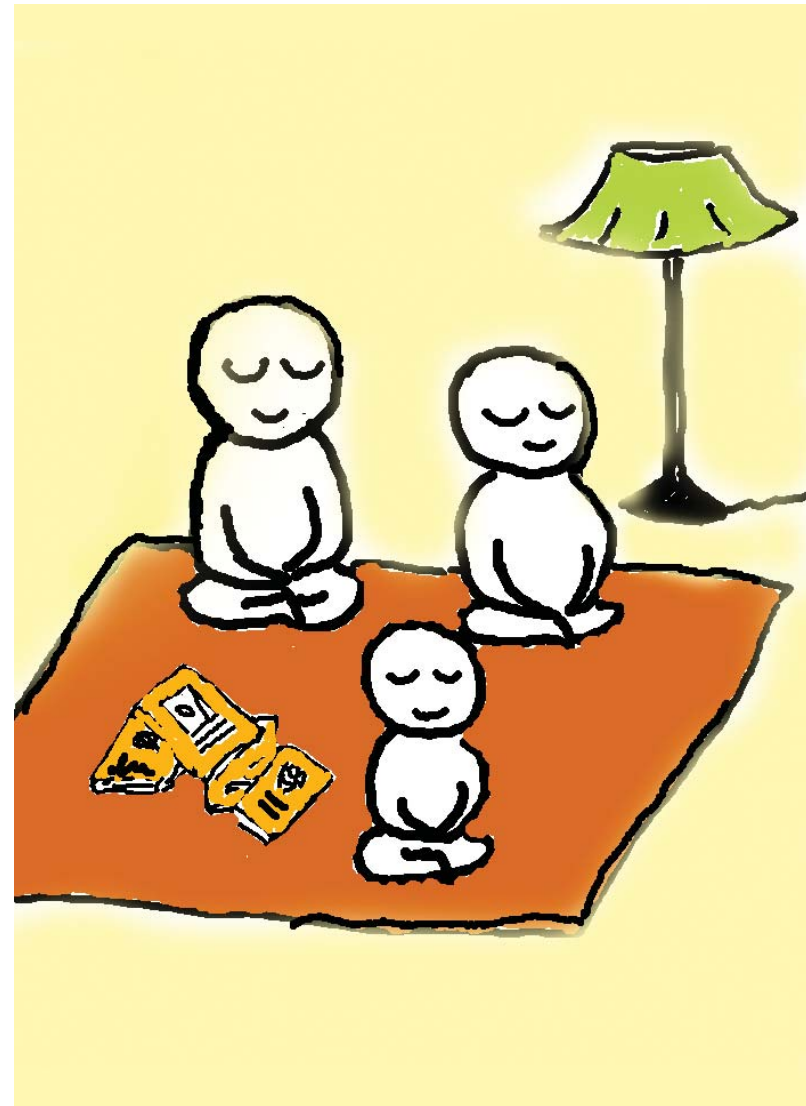
ในการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ที่เราจะต้อง
นั่งนิ่งเสมอไป แท้จริงที่เขาปฏิบัติแบบนั่งนิ่ง เขา
ก็ดูอาการที่มันเคลื่อนไหวนั้นแหละ เวลาเรานั่ง
นิ่งๆ ในกายเราก็มีส่วนที่เคลื่อนไหวอยู่แล้ว เช่น
ท้องมันพองขึ้นยุบลง หน้าอกกระเพื่อมขึ้นแล้ว
แพบลง มันเป็นปกติของมันอยู่แล้ว แค่เราหัด
รู้สึกลงไปในร่างกายว่า กายมันเป็นอย่างไร กายมัน
นั่งอยู่ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นั่ง
หลังตรงหรือหลังคด แล้วกายก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ
ตอนนี้คอตตรง ลักหน้อยคอคเอียง ลักหน้อยคอปับ
แขนอยู่ทำนี้ลักหน้อยเปลี่ยนไปอีกท่าหนึ่งอย่างนี้
การเคลื่อนไหวบ่อยๆ จะทำให้เรามีความรู้ตัวดี

เราหัดฝึกสติ คือตัดอาการที่เราชอบคิด
ชอบหลง อาการหลงคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ มันเป็น



ด้านนามธรรม การฝึกนี้ก็ฝึกด้านนามธรรม เหมือนกัน เราไม่ได้ไปรังเกียจความหลง ไม่ได้ไปรังเกียจความเครียด ไม่ได้ไปรังเกียจกิเลส แต่เราฝึกสติ การร้งเกียจกิเลสก็คือกิเลสอีกตัวหนึ่ง การไม่อยากจะหลงก็เป็นความหลงอีกตัวหนึ่ง ไปโกรธความโกรธก็เป็นความหลงอีกตัวหนึ่ง เรามีหน้าที่เพียรฝึกสติ เมื่อมีสติ กิเลสต่างๆ ก็ค่อยๆ ลดลงไปตามลำดับ เพราะจิตเกิดที่ละดวง เมื่อมีสติ อกุศลก็ไม่มี ถ้ามีอกุศล มีความหลงอยู่ สติก็ไม่มี มันเป็นอย่างนี้

หน้าที่ของเราทำนทั้งหลายคือฝึกสติ ให้มีความรู้ตัว อย่างมัวแต่หลง อย่างมัวแต่คิด เดินไปก็ให้รู้สึกตัว รู้สึกถึงกายที่มันเคลื่อน ขาซ้าย ขาขวามันเคลื่อนไป แต่เดิมมันอยู่ท่าหนึ่ง ต่อไปมันเคลื่อนไปอีกท่าหนึ่ง





รูป ที่เรียกว่ากาย

ก็เพราะมันเป็นส่วนประกอบของธาตุทั้ง ๔

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

เราฝึกสติ ทัศนึตัวบ่อยๆ อย่างนี้ ต่อไป
เรามีสติสัมปชัญญะ มีศีล มีสมาธิ ก็เกิด
ปัญญาเห็นว่า กายนี้มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มัน
เป็นรูป ที่เรียกว่ากาย ก็เพราะมันเป็นส่วน
ประกอบของธาตุทั้ง ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ
ธาตูลม ที่อาศัยเลือดเนื้อของพ่อแม่มาเกิดเป็น
ตัวเราเนี่ย อาศัยอาหารต่างๆ ทำให้เราเติบโตขึ้นมา
ไม่ใช่ตัวเราเลย เป็นส่วนประกอบของธาตุต่างๆ
มีธาตุไหลเข้า ธาตุไหลออก มีธาตุกระเพื่อม มี
ธาตุแข็ง ธาตุอ่อนอยู่ในกายนี้ และความรู้สึก
ความจำได้หมายรู้ การปรุงแต่งต่างๆ ก็เกิดดับ
อยู่ในนี้ เมื่อเรามีปัญญาก็จะเห็นอย่างนี้

ในการฝึกให้เกิดความรู้สึกตัวนี้ งานต่างๆ
ที่จะช่วยให้เราฝึกได้ดี คืองานที่เราเคลื่อนไหว



บ่อยๆ งานที่ไม่ต้องใช้ความคิดมาก เช่น กวาดบ้าน ทำอาหาร ทำสวน ออกกำลังกาย ก็ให้ หัดรู้ตัวไปกับการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย ให้รู้บ่อยๆ จะรู้ที่ลมหายใจก็ได้ รู้ที่มือที่เคลื่อนไหวไปเคลื่อนไหวมาก็ได้ รู้ที่ขาที่เคลื่อนไหวไปเคลื่อนไหวมาก็ได้ หรือรู้ทั้งกายที่มันเคลื่อนไหวก็ได้ เห็นกายมันเดิน ยืน นั่ง นอน ที่นี่ สำหรับบางท่านงง รู้สึกลงไป ในกายเป็นยังงี้ ทำไม่เป็น ก็สร้างขึ้นมารู้ก็ได้ แต่ต้องทำสบายๆ อย่าไปทำตามตันทา จะยกมือขึ้นแล้วเอามือลงก็ได้ กำมือเข้าแบมือ ออกก็ได้ อย่างนี้ ว่างๆ เราก็นั่งทำให้มันมีความรู้สึกตัว ไม่มัวแต่คิด ไม่มัวแต่หลงไป คิด แล้วก็รู้ว่ามันคิดไป เราก็มากำมือเข้าแบมือออก กำมือไป ๒๐ ครั้ง รู้ตัวได้สัก ๑๐ ครั้งก็ถือว่ามี ประโยชน์แล้ว ต่อไปมันก็จะมากขึ้นๆ และก็แผ่

การรู้สึกตัวไปทั้งร่างกายได้ ใช้กายเป็นฐานที่ตั้ง ของสติ เป็นฐานให้เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา

นอกจากจะใช้กายเป็นฐานของความ รู้สึกตัวแล้ว เราสามารถใช้ **เวทนาเป็นฐานให้เกิดความรู้สึกตัวได้** ความรู้สึกทางกายเราเป็น ยังไง เจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ ความเจ็บความ ปวดนี้ไม่ใช่กาย แต่เป็นเวทนาที่เกิดขึ้นที่กาย อาศัยกายเกิด กายมันเจ็บไม่ได้ กายมันบ่นไม่ได้ กายมันเคียดไม่ได้ ตัวความเจ็บนี้เป็นเวทนาที่มีเหตุก็อาศัยกายเกิดขึ้น ประสาทกายของเรา ยังดีอยู่ก็มีเหตุพร้อม เมื่อกระทบกับสัมผัส กาย วิญญาณก็เกิดขึ้น เวทนาจึงเกิดขึ้น เป็นความ สบายทางกายบ้าง ไม่สบายทางกายบ้าง เจ็บ ตรงนั้น ปวดตรงนี้ เคล็ดตรงนั้น ตึงๆ ตรงนี้



อย่างนี้คือความรู้สึกทางกาย ความรู้สึกทางใจก็มีมาก รู้สึกสบายใจ ใจเบา โล่ง ปลอดโปร่ง บางทีก็รู้สึกหนักใจ บางทีก็แน่นอยู่แถวหน้าอก บางทีก็ทุกข์ทรมานสออย่างหนัก อย่างนี้ก็เป็นความรู้สึกทางใจ ใช้เวทนาเป็นฐานให้เราารู้สึก เราหัดเตือนตนเองบ่อยๆ ที่จะมาคอยสังเกตความรู้สึกในใจว่ามันเป็นยังไง ไม่เอาแต่หลงไป

ในการปฏิบัตินั้น สิ่งที่ยาก ไม่ใช่เรื่องเทคนิคหรือวิธีการ วิธีการต่างๆ นั้นเรียบง่าย และทุกคนก็สามารถปฏิบัติได้ นำไปฝึกหัดได้ **ที่ยากคือ เราชอบหลง หลงเป็นประจำ แล้วก็ขี้เกียจจะฝึก เราอยากจะได้ผลเร็วๆ อยากจะได้ผลให้มันทันใจ** แท้ที่จริงแล้ว ทุกอย่างไม่มีตัวตนใดๆ เราไม่มีอำนาจจะบังคับบัญชาอะไรได้

แม้แต่การปฏิบัติธรรมก็ทำนองเดียวกัน ไม่มีใครจะไปบีบบังคับได้ว่า ต้องให้บรรลุภายใน ๗ วัน ๑๐ วัน เดือนหนึ่ง สองเดือน ไม่มีใครสามารถบังคับได้อย่างนั้น **เวลาจิตจะบรรลุก็บรรลุของเขาเอง** จากการฝึกฝนมาตามลำดับ จนปัญญาสุกงอม จากการทำเหตุที่ถูกต้อง ถ้าทำเหตุดี ขยันทำเหตุ มีเหตุปัจจัยพร้อม มีบุญบารมีพร้อม ก็บรรลุตามสมควรแก่เหตุไป ฉะนั้นเราไม่ต้องไปจำกัดเวลาตนเองว่า ต้องรีบบรรลุภายในปี สองปี อะไรอย่างนั้นนะ ถ้าท่านไหนมีบารมีถึงพร้อม ท่านก็บรรลุเร็ว ถ้าเราทำได้เท่านี้ก็ขยันฝึกฝนไป มีความเพียรทำไปเรื่อยๆ ไม่บรรลุธรรมในชาตินี้ ก็ไม่เป็นไร ชาตินี้ทำยากหน่อย ชาติต่อไปก็ง่ายขึ้นๆ ไปตามลำดับ



เมื่อก็ได้พูดถึงการรู้ความรู้สึก ใช้ความรู้สึกทางกายบ้าง ใช้ความรู้สึกทางใจบ้าง เป็นฐานให้เกิดสติ ให้เกิดความระลึกรู้ได้ มีความรู้ตัว ไม่มัวแต่เพลินไป ไม่มัวแต่คิด แต่ไม่ใช่ไปห้ามไม่ให้คิด หรือห้ามไม่ให้เพลินนะ เพราะว่าไปไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่เราต้องเพลินบ้าง ต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้บ้าง แต่อย่าเพลินไปนาน ให้มีความรู้สึกตัวขึ้นมาบ่อยๆ โดยใช้กายหรือใช้ความรู้สึกในใจเป็นฐาน

ความรู้สึกทางใจและอาการทางใจนั้น มีมาก โดยเฉพาะชีวิตประจำวันของเราชาวเมืองทั้งหลาย มีความรู้สึกทางใจเยอะ เวลาเราปฏิสัมพันธ์กับผู้คน พูดคุยกับคนนั้นคนนี้ ความรู้สึกทางใจเราจะเปลี่ยนอยู่เรื่อย ก็ให้หัดสังเกต

เจอคนนี้แล้วชอบใจ ให้รู้ว่าชอบใจ เจอหน้าอีกคนแล้วตื่นเต้น ให้รู้ว่าตื่นเต้น เจอคนนี้แล้วไม่สบายใจ ให้รู้ว่าไม่สบายใจ เจอแล้วคิดอย่างนี้ ให้รู้ว่ามันคิด ไม่ต้องไปสนใจเรื่องที่คิด สนใจว่าจิตมันคิด ลักหน้อยมันก็คิดเรื่องอื่น เดียวก็คิดเรื่องอื่น คิดไปเรื่อย คิดทั้งวันแหละ ให้เราหัดสังเกตดู

ที่ให้สังเกตดู ก็เพื่อให้จิตเกิดปัญญาเห็นความจริงว่า **สิ่งไหนที่มันเกิดขึ้น สิ่งนั้นมันต้องดับไปหมด** เราไม่ต้องไปดับมันเพราะมันจะดับเอง มันเกิดเพราะเหตุปัจจัย หมดเหตุมันก็ดับของมันเอง ถ้ากิเลสเกิดขึ้นเราจะดับกิเลสไม่ได้ เพราะกิเลสมีเหตุให้เกิดขึ้นแล้ว มันเกิดขึ้นแล้ว มันจะดับของมันเองตามกฎของสังขารทั้งหลาย



มีเหตุก็เกิดขึ้น หมดเหตุก็ดับไป เป็นของไม่เที่ยง
ที่เราฝึกฝนปฏิบัติธรรม ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ
ก็เพื่อให้เกิดปัญญา แล้วละสาเหตุของกิเลสทั้ง
หลาย **สาเหตุคือความไม่รู้**นั่นเอง

ถ้ากิเลสเกิดขึ้น ความโกรธ ความไม่
พอใจเกิดขึ้น ความอิจฉาริษยาเกิดขึ้น เราไม่
ต้องไปรังเกียจ ให้เอาสิ่งเหล่านั้นมาเป็นฐาน
ของการมีสติ กิเลสเกิดขึ้นแล้วก็เป็นทุกขอย่าง
หนึ่ง เป็นขันธ **หน้าที่ของเราต่อทุกขคือรู้มัน รู้
มันให้แจ่มแจ้ง ให้รอบรู้ทุกแง่ทุกมุม** รอบรู้อัน
นี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นนามที่มันเกิดขึ้น เกิดเพราะ
เหตุเพราะปัจจัย เกิดขึ้นแล้วก็อยู่เพียงชั่วคราว
เท่านั้นเอง เป็น**อนิจจัง** มีเหตุอย่างนี้จึงมีสิ่งนี้
เกิดขึ้น ถ้ามีเหตุอย่างอื่น ก็มีสิ่งอื่นเกิดขึ้นเป็น

ทุกขัง บังคับบัญชาเอาตามใจอยากของเราไม่ได้
ไม่มีตัวตนอะไรอยู่ในนั้นเลย เป็น**อนัตตา**

เราศึกษาเรียนรู้กายใจเพื่อให้เห็นความ
จริง นี่เราใช้ความรู้สึกทางใจเป็นฐานของการ
ระลึก โดยปกติแล้ว **อาการทางใจ**แรงๆ เช่น
ความไม่พอใจ ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล
ความเครียด ความตื่นเต้น ความกลัว อะไรพวกนี้
เราทั้งหลายก็รู้จักและสามารถที่จะค่อยๆ สังเกต
ให้เห็นได้ ความรู้สึกประเภทไม่สบายใจนี้เรา
สามารถรู้ได้ง่ายและก็ฝึกสติได้ด้วย สามารถ
ทำให้เกิดความรู้ตัว เกิดปัญญาเห็นความจริงได้
แต่โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายมักหลบอาการ
เหล่านี้เพราะเราไม่ชอบ เราชอบแต่สุข ไม่ชอบ
ทุกข เราชอบแต่เกิด ไม่ชอบตาย เราชอบแต่ดี



ไม่ชอบไม่ดี ชอบสรรเสริญ ไม่ชอบนินทา ก็เลย
วนเวียนเป็นวงกลมอยู่อย่างนี้ วนไปวนมา พูด
ว่าเบื่อเหมือนกัน **เบื่อแต่ทุกข์ ไม่ได้เบื่อบุข ไม่ได้เบื่อบ้าง ๒ อย่าง ไม่ได้เกิดความเบื่อด้วยปัญญา**
ถ้าเบื่อดจริงๆ ด้วยปัญญานั้นก็ต้องเบื่อดทั้งดีและไม่ดี เบื่อพอๆ กัน เพราะว่าดีก็เป็นของไม่เที่ยง
เกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปลงไป จะรักษาเอาไว้ยาวนานๆ
ก็ไม่ได้ ไม่ดีก็ไม่เที่ยง จะไปโกรธมัน หรือไม่
พอใจมันก็ไม่ได้ นี่ความจริงมันเป็นอย่างนี้

เมื่อจิตเกิดปัญญามองเห็นความจริง เกิด
ความเบื่อดหน่าย ก็เบื่อดหน่ายทั้ง ๒ อย่าง ทั้งดี
และไม่ดี ทั้งสุขทั้งทุกข์ นำเบื่อดหน่ายทั้ง ๒ อัน
ความจริงเป็นอย่างนี้ ถ้าเรายังไม่เห็น เราก็
ย้อนกลับมาว่า จะประพฤติดปฏิบัติอย่างไรเพื่อ

ให้เกิดปัญญาดเห็นอย่างนั้น ก็พูดกลับมาถึงการ
ปฏิบัติ การฝึกให้มีสติ มีความรู้สึกตัว ในการที่
จะทำให้มีสติสัมปชัญญะ ท่านมีธรรมะอยู่ข้อ
หนึ่งเอาไว้ช่วยในการฝึกฝน คือการใส่ใจให้ถูก
ต้อง **ใส่ใจให้ถูกสภาวะธรรม เรียกว่าโยนิโส
มนสิการ**

โยนิโสมนสิการที่กำลังพูดถึงนี้ เป็น
**โยนิโสมนสิการในแง่ที่จะทำให้เกิดสติ เกิด
สัมปชัญญะ เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา** เป็น
สัมมาทิจิ ได้เห็นอริยสัจ แต่โยนิโสมนสิการนั้น
มีความหมายกว้างขวาง วันนี้จะพูดเฉพาะแง่
เดี๋ยวนี้เท่านั้นคือ ให้เราใส่ใจ สนใจให้ถูก
สภาวะของธรรมะ เวลามีคนอื่นว่าเรา ทำให้
เราไม่พอใจ ให้เราใส่ใจให้ถูกสภาวะ คือหัด



ใส่ใจความไม่พอใจที่เกิดขึ้น นี้เรียกว่าถูกสภาวะ
ทำไปบ่อยๆ จะเกิดสติสัมปชัญญะและเกิด
ปัญญาเห็นความจริงได้ ถ้าเราไปใส่ใจไม่ถูกต้อง
ไปสนใจว่า เขาว่าเราอย่างนั้นอย่างนี้ อันนี้เป็น
อโยนิโสมนสิการ อย่างนี้จะเป็นเรื่องเป็นราว
ใหญ่โต ทำให้เกิดกิเลสครอบงำ

เมื่อมีความชอบใจเกิดขึ้นชอบสิ่งสวยงาม
เราก็ไม่ต้องไปสนใจสิ่งสวยงามนั้น ให้สนใจว่า
ใจเกิดความชอบแล้ว เมื่อก็มันไม่ได้เกิดความ
ชอบอย่างนี้ พอไปเห็นสิ่งนี้เข้าเลยเกิดความชอบ
นี้เรียกว่า**ใส่ใจถูกสภาวะ** จะทำให้เกิดสติ เกิด
สัมปชัญญะได้เร็วขึ้น ท่านทั้งหลายก็ต้องเตือน
ตนเองนะ **ใส่ใจความรู้สึกในจิต ใส่ใจการ
ทำงานของจิต** เป็นวิธีการฝึกให้มีความรู้ตัวอีก

วิธีหนึ่ง นี้เป็นการปฏิบัติ ที่เราสามารถนำไป
ใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้

ในการทำงานนั้น โดยปกติเราก็จะรู้สึก
เหมือนไม่ค่อยมีเวลาว่าง ทำอะไรุ่นวายอยู่ตั้ง
แต่เช้าจนถึงเย็น เรอบอกว่าเราทำงาน ๘ ชั่วโมง
บางคนยังต้องต่อเวลาโอทีอีกด้วย ความจริง
แล้วเราไม่ได้ทำงานทั้ง ๘ ชั่วโมงหรอก มีเวลา
ใจลอยเยอะเลย ถ้าเราสังเกตดูดีๆ ทำงานจริงๆ
แค่ ๒-๓ ชั่วโมงเท่านั้นเอง นอกนั้นใจลอย ดัง
นั้น ในการทำงาน เราทำให้เต็มที่ไปอย่างเดิม
นั่นแหละ เอาเวลาที่เคยใจลอยมาฝึกสติให้มากๆ
เช้า เวลาเราเดินเข้าห้องน้ำมีเวลา ๔-๕ นาทีก็
ฝึกรู้สึกอยู่กับกาย รู้สึกอยู่กับใจ มีเวลาพัก ๑ นาที
๒ นาทีก็ฝึก อยู่ในห้องประชุมเราไม่ได้พูดตลอด



ไม่ได้คิดตลอด หัดรู้กายรู้ใจลงไปในตอนที่เราไม่ได้พูด ไม่ได้คิด หรือแม้แต่ตอนที่กำลังพูด มีความรู้สึกอย่างไรก็รู้ความรู้สึกของเราลงไปอย่างนั้น ตื่นเต้น ตกใจ กลัว อยากเอาชนะ ไม่พอใจ ก็ให้รู้ไป รู้ไป

ตั้งแต่ตื่นนอนเราก็ตัดรู้ตัวไป ตื่นนอนแล้ว รีบรู้ว่ารีบ ชี้เกียจรู้ว่าชี้เกียจ ชยันรู้ว่าชยัน หัดรู้ว่าหัดหู้ ลูกไปอาบน้ำก็ให้รู้กายรู้ใจไป รู้เท่าที่รู้ได้ ก่อนจะไปถึงที่ทำงานเราก็ตัดรู้ตัวออกจากบ้าน ในช่วงเวลาที่เดินทางอยู่นั้น ก็ยังไม่ได้ทำงาน ไม่ได้คิดอะไรมาก เราก็ตัดรู้ในกายในใจไป หัดมีสติไปเรื่อยๆ อย่ามัวแต่หลง อย่ามัวแต่คิด หากเราขับรถเอง ลุ้นตรงไฟแดงก็ให้รู้ ไม่พอใจรถคันที่มาแซงเราก็ตัดรู้ โมโหมอเตอร์ไซด์ที่ขับไม่ระวังก็ให้รู้ รถคันหลังบีบแตร เราดำในใจก็ให้รู้

ฯลฯ หากเราไปโดยรถเมล์ ยังมีอาการทางใจให้ดูมาก เราดูให้เห็นว่าจิตใจเรามันเปลี่ยนแปลงตลอด ไม่เคยอยู่นิ่งเลย

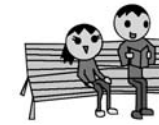
ที่เราไม่รู้สีกตัวก็เพราะใจเรานั้นไปอยู่กับเป้าหมาย ไปอยู่ในสิ่งที่เราจะทำ ไปอยู่กับกำไรขาดทุน ไปอยู่กับข่าวการเมือง ไปอยู่กับเรื่องของคนอื่นตามข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ เวลาจะไปทำงาน ตัวอยู่ที่บ้านใจก็นึกถึงที่ทำงาน ต้องรีบไป พอไปถึงที่ทำงาน ใจก็ไปอยู่กับเรื่องสินค้าตัวนั้นตัวนี้ ลูกค้าคนนั้นคนนี้ ทำงานเสร็จแล้ว ตัวอยู่ที่ทำงาน ใจก็นึกถึงบ้าน รีบกลับมา วนเวียนไปอย่างนี้ ใจนึกถึงแต่เป้าหมาย นึกถึงแต่เรื่องราวต่างๆ นึกถึงแต่กำไรขาดทุน แต่ไม่ได้สนใจว่า กายมันเป็นยังไง มันมีอะไร



เปลี่ยนแปลงในกายบ้าง ไม่ได้สนใจว่าจิตใจเป็น
ยังงัย มีอะไรเปลี่ยนแปลงในจิตใจบ้าง ต่อไป
แทนที่จะทำแบบเดิม เราก็มาทำอีกแบบหนึ่ง
หัดมีความรู้สึกตัว มีเวลาหนึ่งนาที่ สองนาที่ก็ดู
ลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก ดูท้องพองขึ้นยุบ
ลง หรือใครจะบริกรรมพุทโธ อะไรก็ตามสะดวก
ขอให้มีความรู้สึกตัวเท่านั้นเอง ที่นี้ถ้าเรามี
เวลาช่วงพัก ช่วงก่อนนอน ช่วงตื่นเช้า ช่วง
ทำงานที่ไม่ได้ใช้ความคิด เราก็ฝึก ฝึกเท่าที่เรา
ฝึกได้ คำว่าเท่าที่ฝึกได้นี้ไม่ใช่ขี้เกียจ ให้ขยัน
เพราะไม่มีใครทำแทนเราได้ **พระพุทธเจ้านั้น
พระองค์เป็นคนบอกทางเท่านั้น** ส่วนหน้าที่
ของเรา เรา**ต้องฝึกเอาเอง**

วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นี้ก็ได้
แนะนำท่านทั้งหลายไปพอสมควร ก็ขอให้ลอง
นำไปปฏิบัติดู ถ้าใครยังไม่เข้าใจก็ศึกษาจาก
ครูบาอาจารย์ต่างๆ ท่านก็จะมีวิธีการหลากหลาย
แตกต่างกันไป เราก็เลือกวิธีการที่เหมาะสม
และก็ใช้กับตัวเราได้ เพื่อฝึกให้เรา
มีความรู้สึกตัว ให้มีสติ มีสัมปชัญญะ
และมารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง
กายเป็นอย่างไรก็รู้ ใจเป็นอย่างไรก็รู้
จนเกิดปัญญาเห็นว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา
มันเป็นของเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ เป็นธาดู
เป็นขันธ จนละความเห็นผิดและละความ
ยึดมั่นถือมั่นในกายในใจได้ในที่สุด.





ช่วงตอบคำถาม

คำถาม ๑ : การเจริญสมณะภาวนา
หมายเอาตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไป หรือหมาย
เอาตั้งแต่สมาธิขั้นใด ชณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ
อัปปนาสมาธิ ขอเหตุผลประกอบคำตอบด้วย

ตอบ : คำว่า สมณะ นี้หมายถึง การ
ทำให้จิตสงบ จากจิตที่ไม่สงบทำให้มันสงบ จาก
จิตที่ไม่ดีทำให้มันดี และก็รักษาดิเอาไว้นานๆ ให้
มันมีความสุข ให้มีปีติ มีความเอิบอิมอยู่ วิธีการ



ที่จะทำให้จิตมีความสงบ เป็นสมณะ ก็คือเรารู้
อยู่ที่อารมณ์เดียวนานๆ สบายๆ โดยเลือก
อารมณ์กรรมฐานที่เราชอบใจ ทำแล้วมีความสุข
จะพุทโธ หรือดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ได้
ดูไปอย่างสบายๆ ถ้าทำถูกต้อง มีสติมี
สัมปชัญญะดี จิตก็สงบไปเรื่อยๆ เรายกขาจิตที่
สงบนั้นนานๆ ความสงบของสมาธิก็เป็นไปตาม
ลำดับ สงบเพียงเล็กน้อยเรียกว่า**ขณิกสมาธิ** สงบ
ยิ่งขึ้นเกือบจะแนบแน่นเรียกว่า**อุปจารสมาธิ**
แนบแน่นจนจิตเข้าฌานก็เรียกว่า**อัปปนาสมาธิ**
อย่างนี้เป็นการทำ**สมถภาวนา**

การทำสมถะมาก่อนแล้วมาเจริญ
วิปัสสนานี้แนวทางของ**สมถยานิก** มีคุณ
ประโยชน์หลายอย่าง คือทำให้จิตใจของผู้นั้นมี
ความสุข ได้พักผ่อน เพราะว่าได้เข้าฌาน มี

ปีติเอิบอím ถ้าท่านไหนมีความสามารถก็จะได้
โลกียอภิญญาต่างๆ ด้วย การทำแนวสมณะก็
ผ่านความสงบตั้งแต่ขณิกที่เป็นสมาธิเล็กน้อย
อุปจาระที่เกือบจะมั่นคงแล้ว จนกระทั่งถึง
อัปปนาอย่างนี้ ในการถอยออกมาเพื่อพิจารณา
กายใจนั้น ปกติท่านก็จะแนะนำไว้ให้ใช้สมาธิ
ระดับอุปจารสมาธิ ก็จะเกิดปัญญาไปตามลำดับ

คำถาม ๒ : *ขอกถามอาจารย์ว่าในหัวข้อ
โยนิโสมนสิการ เรื่องดูคนินทาว่าร้าย ถ้าเรา
ได้ยินจากผู้อื่นแล้วเราวางเฉยไม่ใส่ใจ ผลของ
การวางเฉยจะกลายเป็นว่าเราอมรับในสิ่งที่ผู้
อื่นกล่าว ลักษณะเหมือนนกภูมหายปิดปาก เพราะ
ไม่ค่าน หรือไม่ได้แย้งจะทำให้บุคคลที่สามซึ่งไม่
ทราบที่มาที่ไปของเรื่องจะเข้าใจเราผิด กลับคิด*



เห็นตามคนที่เขากล่าวร้ายกับเราหรือไม่ และเราจะแก้ที่เราและที่เขาอย่างไร

ตอบ : เรื่องการโยนิโสมนสิการ ที่ผมได้แนะนำไป ก็เป็นเรื่องของโยนิโสมนสิการให้ถูกต้องตัวสภาวะธรรม เพื่อเราจะได้มีความรู้สึกตัว มีสติ มีสัมปชัญญะ เกิดขึ้น แต่โยนิโสมนสิการมีความกว้างขวางมาก เราคิดพิจารณาโดยถูกต้องเพื่อให้เกิดกุศลก็ได้ ให้เกิดจิตที่ตื่นาม ให้เกิดจิตสงบ เพื่อให้ศีลดีขึ้น หรือเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างนี้ก็ได้ มีหลากหลายอย่าง แต่ที่แนะนำสำหรับวันนี้ เป็นเพียงเรื่องการใส่ใจสนใจให้ถูกสภาวะ อย่าไปสนใจเรื่องราว อย่างนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกตัวได้ดี นี่เป็นโยนิโสมนสิการ ที่ได้สอนในวันนี้

อย่างคำถามที่ถามมา ถ้าเราถูกคนนิทนามา เราไม่พอใจ วิธีการโยนิโสมนสิการที่จะทำให้เกิดสติก็คือให้ใส่ใจอาการไม่พอใจที่เกิดขึ้น เรื่องคำนิทมาก็ไม่ต้องสนใจ นี่สำหรับการฝึกให้เกิดสติ ส่วนสำหรับในแง่มุมมองอื่น ในแง่การอยู่กับสังคม เราก็ต้องใช้สติปัญญาในระดับอื่นๆ จัดการไปตามสมควร แต่ที่ต้องเน้นก่อนก็คือการรักษาจิตใจของเราเองก่อน ส่วนเรื่องการแก้ไขอื่นๆ ก็ตามสมควร

ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอาไว้ใน *พรหมชาลสูตร* ท่านบอกว่า ถ้าเกิดมีคนมาตีเตียนพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็อย่าไปโกรธเขา เมื่อเราไม่โกรธแล้ว จิตใจเป็นกลาง เราจะอธิบายเหตุผลให้เขาฟัง ก็ดูตามสมควร



ในทางตรงข้าม ถ้ามีคนมาชมเชย พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็อย่าไปยินดี ให้รักษาจิตของเราให้เป็นกลาง มีความวางเฉย เป็นอุเบกขาต่อทั้งดีทั้งไม่ดีก่อน แล้วเราจะให้ เหตุผลอะไรเพิ่มเติม นั่น ก็ดูตามสมควร

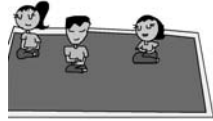
เรื่องค่านินทาก็ทำนองเดียวกัน ไม่ใช่ เราจะต้องยอมรับว่า เราผิด ทั้งๆ ที่ไม่ได้เป็นคนผิด เราก็มีสิทธิ์อธิบายเหตุผลแสดงข้อเท็จจริง แต่สิ่งสำคัญ คือ **เรารักษาจิตใจของเราก่อน ให้รู้จักตนเองก่อน** ต่อไป เราจึงจะสามารถให้ เหตุผลได้ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ด้วยสติปัญญา เพราะถ้าเราไปให้เหตุผลด้วยจิตใจที่โกรธ ไม่พอใจ จิตนั้นก็เป็นอคติ จะเป็นผลเสียต่อตัวเราเอง เพราะจิตเป็นอกุศล ย่อมส่งผลที่ไม่ดี



สังเกตดูความเคลื่อนไหวต่างๆ

ในร่างกายเรา ให้รู้เท่าที่รู้ได้

ไม่ต้องไปมุ่งจะให้ชัดเจน



น ำ เ จ ริ ญ ส ตี

ท่านทั้งหลายทำให้สบายๆ ไม่ต้องเครียด สำหรับการฝึกสติอย่างที่ได้แนะนำไปแล้ว ก็คือให้ความรู้ตัว รู้กาย รู้ใจ ของเราอยู่ที่ไหนก็ให้ใจอยู่ที่นั่น อยู่ในกายของเรานี้แหละ อยู่ตรงไหนก็ได้ ส่วนของกายที่ทำให้เกิดความรู้ตัวได้ดี ก็คือส่วนที่เคลื่อนไหว ถ้าเราไม่สร้างขึ้น กายมันก็เคลื่อนไหวอยู่แล้ว ลมหายใจเข้าหายใจออกนี่มันเคลื่อนไหว ท้องพองขึ้นยุบลงนี่มัน

เคลื่อนไหว ทรวงอกของเรากระเพื่อมขึ้นแล้ว ยุบลงนี่มันเคลื่อนไหว ของเรา นั่งแป็บเดียว เต็มมันก็เคลื่อนไปเคลื่อนมา มือเท้าก็ทำนองเดียวกัน ตาเดี๋ยวก็กระพริบ นี่มันเคลื่อนไหว ก็ให้ท่านทั้งหลายคอยหัดสังเกต ในตอนนี้ก็ให้ทำสบายๆ หลับตาลงและก็สังเกตดูความเคลื่อนไหวต่างๆ ในร่างกายเรา ให้รู้เท่าที่รู้ได้ ไม่ต้องไปมุ่งจะให้ชัดเจน เพราะเราต้องการแค่ให้มีความรู้สึกตัว อยู่กับกายกับใจ ไม่มัวแต่คิดไม่มัวแต่หลง ไม่มัวแต่เหม่อลอยไปเท่านั้นเอง เราไม่ได้จ้องจะดูอะไรให้มันชัด หรือจ้องจะดูอะไรนานๆ ไม่ใช่อย่างนั้น เราต้องการแค่มีความรู้ตัวอยู่ ถ้ามันคิดไปที่อื่น คิดไปถึงบ้านบ้าง คิดปรุงแต่งไปตามคำพูดของมมบ้าง ก็ให้รู้ว่านี่มันคิดแล้ว แล้วก็มารู้ที่ความเคลื่อนไหวในกาย



ของเรา ใครถนัดดูท้องก็ดู ใครถนัดดูลมหายใจก็ดู หรือท่านใดที่สามารถสังเกตจิตใจของตนเองได้ว่า ตอนนี้นมันสบายหรือไม่สบาย โปรงๆ หรือมั่วๆ เบาๆ หรือหนักๆ ก็ให้หัดสังเกต สังเกตให้เห็น ความเปลี่ยนแปลงในกายในใจ เมื่อเราหัด สังเกตไปบ่อยๆ เราก็จะรู้กายรู้ใจ จะเห็นว่ามัน มีแต่ของเปลี่ยนแปลง มันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เมื่อ ก็หายใจเข้า ลักหน้อยหายใจออกเป็นการแกกั้น ไป เป็นการแกกั้นของทุกซ์ ท้องพองขึ้นยุบลง ก็ เป็นอาการทางกายที่มันแกกั้นไป ให้ร่างกายพอ อยู่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา จิตใจก็ทำนองเดียวกัน มัน ก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ไม่ใช่ตัวเรา บังคับ บัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้

ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครึบ ขอ
อนุโมทนาทุกท่าน 

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

| ลำดับ | ชื่อ-สกุล | จำนวนเงิน |
|-------|---|-----------|
| ๑ | โฮมเชรามิค ชะอำ เพชรบุรี | ๑๕,๐๐๐ |
| ๒ | คุณประไพพิศ สุปรารภ | ๑๒,๐๐๐ |
| ๓ | คุณนิมิตร จำรัสยิ่งดำรงค์และครอบครัว | ๑๐,๐๐๐ |
| ๔ | คุณวิชัย โพธิ์นทีไท | ๕,๐๐๐ |
| ๕ | คุณอมรทิพย์ เดชชนเสฏฐ์ | ๔,๐๐๐ |
| ๖ | คุณดารารัตน์ เสรีวงษ์ | ๓,๕๖๐ |
| ๗ | คุณกฤติมา เกษมโกศลศรี | ๓,๐๐๐ |
| ๘ | คุณบุญยวีร์ เลิศสิริธัญญา | ๒,๕๐๐ |
| ๙ | พลเอกวัฒน์-คุณนภาพร กาญจนะวิสิต และครอบครัว | ๒,๐๐๐ |
| ๑๐ | คุณอริสสา ลีสิริสุข | ๒,๐๐๐ |
| ๑๑ | คุณอัจฉราบุญ-คุณบริพล สุวธีรัตน์ | ๒,๐๐๐ |
| ๑๒ | คุณพิชิต-คุณวิธัญญา ภัทรวิมลพร | ๒,๐๐๐ |
| ๑๓ | คุณณิชชาภัทร วิริยะอาษา | ๑,๙๐๐ |
| ๑๔ | คุณวันทนา ลีสิริสุข | ๑,๘๐๐ |
| ๑๕ | คุณนภัย ลีสิริสุข | ๑,๘๐๐ |
| ๑๖ | คุณมานพ ปานสีดา | ๑,๕๐๐ |
| ๑๗ | คุณภาณวิทย์ เกียรติธวัชร์ | ๑,๓๐๐ |
| ๑๘ | คุณอัณณ์ข ทองสตาฯ | ๑,๒๐๐ |
| ๑๙ | คุณขวัญใจ ชิวเลิศปัญญา | ๑,๐๐๐ |
| ๒๐ | คุณสุขมา ขำนาญรัตน์กุล | ๑,๐๐๐ |



| | | |
|----|--|-------|
| ๒๑ | คุณจริยา เรืองลอยฟ้า | ๑,๐๐๐ |
| ๒๒ | คุณดุสิต ประสาระเอ | ๑,๐๐๐ |
| ๒๓ | คุณพลศักดิ์ ดวงแจ่มกาญจน์ | ๑,๐๐๐ |
| ๒๔ | คุณธัญลักษณ์ วงศาโรจน์ | ๑,๐๐๐ |
| ๒๕ | คุณรณชัย เขาวีวัฒนกุลและญาติ ๆ | ๑,๐๐๐ |
| ๒๖ | น.อ.สุรศักดิ์-คุณสุนันทา ตันทสวรรณ | ๑,๐๐๐ |
| ๒๗ | พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู | ๑,๐๐๐ |
| ๒๘ | คุณศิวิมล นวลมีและครอบครัว | ๙๕๐ |
| ๒๙ | คุณกาญจนา จันทร์คง | ๘๓๐ |
| ๓๐ | คุณพิพัฒน์ โชติจิระอากาศ | ๘๒๐ |
| ๓๑ | คุณไพศาล พี่ธงชัย | ๗๐๐ |
| ๓๒ | คุณนิดา พานน้อย | ๓๐๐ |
| ๓๓ | คุณสุรศักดิ์ โชติพัฒน์กุล | ๖๐๐ |
| ๓๔ | คุณศรีสมร วณิชยธนาภิรักษ์ | ๖๐๐ |
| ๓๕ | คุณจักรพงศ์ คุ้มทรัพย์ | ๕๐๐ |
| ๓๖ | คุณทรงวุฒิ-คุณวรรณมา มุฑิตาภรณ์ | ๕๐๐ |
| ๓๗ | คุณนัฐการ์ย์ ยิงอยู่ | ๕๐๐ |
| ๓๘ | คุณชาตินันท์ เอี่ยมแสนอุดม | ๕๐๐ |
| ๓๙ | คุณบุษรา-คุณบงกช แซ่อึ้ง | ๕๐๐ |
| ๔๐ | คุณจันทิรา รุจิรัตนาลัยและญาติ ๆ | ๕๐๐ |
| ๔๑ | คุณพิศาล-คุณสมศรี นิมิตเพิ่มพูนและครอบครัว | ๕๐๐ |
| ๔๒ | คุณอรวรรณ นันทวรรณ | ๕๐๐ |
| ๔๓ | นาวาตรีรักพงษ์-คุณวารินทร์ ตันทสวรรณ | ๕๐๐ |
| ๔๔ | คุณไพสิฐ-คุณจันจิรา วาจาอุท | ๕๐๐ |

| | | |
|----|--|-----|
| ๔๕ | คุณแม่ชิ้น พวงมาลี | ๕๐๐ |
| ๔๖ | คุณเล็ก ภูวนพ ดลสันติ | ๕๐๐ |
| ๔๗ | คุณพ่อฉัตร-คุณแม่บุญเลื่อม กลิ่นสุวรรณ | ๕๐๐ |
| ๔๘ | ด.ญ.กมลมาศ-ด.ญ.กมลกานต์ สมุทรรัตนกุล | ๕๐๐ |
| ๔๙ | คุณนราวรรณ กันนิล | ๔๔๐ |
| ๕๐ | คุณวาทีณี สุธนรักษ์ | ๓๕๐ |
| ๕๑ | คุณจณัญญา ทิพวรรณ | ๓๕๐ |
| ๕๒ | คุณฉวีวรรณ เรืองอุทัยและลูก | ๓๔๐ |
| ๕๓ | คุณรัตนา เอื้อจิตรบำรุง | ๓๐๐ |
| ๕๔ | คุณรับศรี ทองสะอาด | ๓๐๐ |
| ๕๕ | คุณศิริพร โควุฒิพันธ์ | ๓๐๐ |
| ๕๖ | คุณสุวิมล เลิศอุดมธนา | ๒๖๐ |
| ๕๗ | คุณสุชาดา บานแย้ม | ๒๖๐ |
| ๕๘ | ร.ต.ท.วิรัชพร กลิ่งวิจิตร | ๒๖๐ |
| ๕๙ | คุณเดช ปาละสาร | ๒๔๐ |
| ๖๐ | คุณพนิดา ศรีกาญจนา | ๒๔๐ |
| ๖๑ | คุณสุจิตร์ พัฒนานิธิ | ๒๐๐ |
| ๖๒ | คุณอารีย์ สีสาวุฒิโชค | ๒๐๐ |
| ๖๓ | คุณจิตรา เอื้อจิตรบำรุง | ๒๐๐ |
| ๖๔ | พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู | ๒๐๐ |
| ๖๕ | คุณกษร สุนิญาพร | ๒๐๐ |
| ๖๖ | คุณยุพิน ประภาศิริ | ๒๐๐ |
| ๖๗ | คุณศรีวรรณ สุขแสนไกรศรี | ๒๐๐ |
| ๖๘ | คุณพยอม มณีพฤษ์ | ๒๐๐ |



| | | |
|----|---------------------------------------|-----|
| ๖๙ | คุณพิมพ์ภรณ์ ศุภกิตติธนาภา | ๒๐๐ |
| ๗๐ | คุณฉันทน์นอร์ ศุภกิตติธนาภา | ๒๐๐ |
| ๗๑ | คุณสุรีย์ เทศจอและครอบครัว | ๒๐๐ |
| ๗๒ | คุณเผ่าพันธ์-คุณสงวนศรี ลิ้มพิพาณิชย์ | ๒๐๐ |
| ๗๓ | คุณธนภัทร-คุณสุทธภา ธนสถิตตระกูล | ๒๐๐ |
| ๗๔ | คุณฉวีวรรณ ศรีชมภู | ๒๐๐ |
| ๗๕ | คุณสุกัญญา สาระถี | ๒๐๐ |
| ๗๖ | คุณนิชาดา หินอ่อนและบุตร | ๒๐๐ |
| ๗๗ | พ.ต.ท.หญิงปราณีต เฟ็งระนัย | ๒๐๐ |
| ๗๘ | น.ร.อ.อิทธิจัตถ์ วงษ์มณีเทศ | ๑๙๙ |
| ๗๙ | คุณชวลิต วินิจชัยนันท์ | ๑๗๐ |
| ๘๐ | คุณสงกรานต์ เมริน | ๑๖๐ |
| ๘๑ | คุณศิรินันท์ เผือกโสภา | ๑๖๐ |
| ๘๒ | คุณวัชรวิ วังษ์ศรี | ๑๔๐ |
| ๘๓ | คุณธิดารัตน์ สุขจิตร | ๑๒๐ |
| ๘๔ | ดร.อนัญญาญจน์ กวินมนตรี | ๑๐๐ |
| ๘๕ | คุณยูวดี อึ้งศรีวงษ์ | ๑๐๐ |
| ๘๖ | คุณโสภา ชุตินาเทวินทร์ | ๑๐๐ |
| ๘๗ | ร.อ.ธนวัฒน์ บัตรโพธิ์ | ๑๐๐ |
| ๘๘ | คุณเขาวริน ภัทรโชคช่วย | ๑๐๐ |
| ๘๙ | คุณธนัท วรงค์พรกุล | ๑๐๐ |
| ๙๐ | คุณชัยภัทร วรงค์พรกุล | ๑๐๐ |
| ๙๑ | คุณศิริรัตน์ สรีระเทวิน | ๑๐๐ |
| ๙๒ | คุณดลยา ธิัญญศิริ | ๑๐๐ |

| | | |
|-----|--|-----|
| ๙๓ | คุณแม่เสียม แซ่เตียว | ๑๐๐ |
| ๙๔ | คุณณิชาดา กุลธนาภิมา | ๑๐๐ |
| ๙๕ | คุณศรีอำไพ โรงพยาบาลสมุทรปราการ | ๑๐๐ |
| ๙๖ | คุณสมใจ นันทิวัดมา | ๑๐๐ |
| ๙๗ | คุณกณธญา ศุภกิตติธนาภา | ๑๐๐ |
| ๙๘ | คุณพลเทพ-คุณนาตยา ศคินมานพ | ๑๐๐ |
| ๙๙ | คุณวนิดา เทียงคำดี | ๑๐๐ |
| ๑๐๐ | คุณนวลจันทร์ ธนผลไพบูลย์ | ๑๐๐ |
| ๑๐๑ | คุณอำ ลิ้มนราภรณ์ | ๑๐๐ |
| ๑๐๒ | คุณสมศักดิ์-คุณสุวิมล เมืองน้อย | ๑๐๐ |
| ๑๐๓ | คุณกังวาน-คุณรัตนา พิเสฏฐศลาศัย และครอบครัว | ๑๐๐ |
| ๑๐๔ | คุณสมบัติ-คุณรวีร์ คงประเสริฐ | ๑๐๐ |
| ๑๐๕ | คุณพิพัฒน์ วาดไชยชัย | ๑๐๐ |
| ๑๐๖ | คุณรัชนี้ แสงนาค | ๑๐๐ |
| ๑๐๗ | คุณอรนิตย์ สว่างเนตร | ๑๐๐ |
| ๑๐๘ | คุณเพ็ญศรี-คุณदनัย ลิทธิวัฒน์ | ๑๐๐ |
| ๑๐๙ | คุณรัศนา วิสุทธิอมพร | ๑๐๐ |
| ๑๑๐ | คุณหอมทรัพย์ วงษา | ๔๐ |
| ๑๑๑ | คุณเสาวภา แสงปราษฎ์ | ๔๐ |
| ๑๑๒ | คุณเล็ก-คุณสมศักดิ์ มั่นหนาประพนธ์ | ๔๐ |

รวมครุฑธำผู้ร่วมบริจาคทั้งสิ้น ๑๐๓,๖๑๙

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบอนุโมทนาทุกท่าน



ประวัติ อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองชะ ต.หนองชะ อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

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

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๑)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อบจก.บางกอกพรีอเพอร์ตีคอร์ทปอเรชั่น
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะ และตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษายุทธศาสตร์ จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
