



วิปัสสนาเบื้องต้น

สุภีร์ ทุมทอง





วิปัสสนาเบื้องต้น

สุภีร์ ทุมทอง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์การพิมพ์เพื่อจำหน่าย

บรรณาธิการ : อรวรรณ ศิลปกิจ

ออกแบบปก/จัดรูปเล่ม : ชุติกร เกียรติศิริ


พิสูจน์อักษร : เอมวดี เกียรติศิริ

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ ทริปปี้ล เอส พรินท์ติ้ง จำกัด

๓๓/๑๓ หมู่ที่ ๕ ซอยพุทธบูชา ๙ ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตจอมทอง
กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐ โทรศัพท์ ๐๒-๘๗๔-๑๑๐๓-๕ โทรสาร. ๐๒-๘๗๔-๑๑๐๖

E-mail : sss_print@yahoo.co.th

ISBN : 978-974-342-368-0



คำอนุโมทนา

หนังสือ “วิปัสสนาเบื้องต้น” นี้ ถอดจากเทปคำบรรยายที่ฐิติชาณ์วีรสิทธิ์ ตลาดน้ำอัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. เคยพิมพ์แจกเป็นธรรมทานโดยใช้ชื่อหนังสือว่า “เริ่มต้นภาวนา” ต่อมาคณะผู้จัดทำได้ขออนุญาตนำมาปรับปรุง และเรียบเรียงใหม่ให้กระชับขึ้น และพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โดยใช้ชื่อใหม่

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของคณะผู้จัดทำที่ได้จัดพิมพ์หนังสือนี้ออกเผยแพร่เป็นธรรมทาน ขอให้ทุกท่านเจริญก้าวหน้าในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป และมีโอกาสเข้าถึงพระนิพพานในปัจจุบันชาตินี้ ด้วยกันทุกท่านเทอญ

สุภัทรา ทุมทอง

คำนำ

อาจารย์สุภัทรา ทุมทองบรรยายธรรมเข้าใจง่าย คณะผู้จัดทำจึงได้ขออนุญาตเรียบเรียงจาก “เริ่มต้นภาวนา” ให้กระชับขึ้น เพื่อเป็นคู่มือของผู้สนใจปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และให้ชื่อว่า “วิปัสสนาเบื้องต้น” ซึ่งไม่ยุ่งยากอย่างที่คิดคาดเดาเอาเอง (download : www.ajsupee.com)

ขอขอบคุณ คุณชุลีกร เกียรติศิริ ที่กรุณาจัดทำรูปเล่ม และออกแบบปกโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย และโรงพิมพ์หริภังค์ เอส พรีนซ์ที่ตั้งจำกัด ที่จัดพิมพ์ให้ในราคามิตรภาพ

ผู้สนใจขอรับหนังสือได้ที่ คณะผู้จัดทำ (ชูชาติ ชื่นมงคลสกุล : กรมทางหลวง, ชัชวาลย์ ศิลปกิจ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ รพ.รามธิบดี กทม., รัตติกรณ์ เสาร์คำ : ซี.พี. ค้าปลีก และการตลาด จำกัด ปทุมธานี, อรรวรรณ ศิลปกิจ รพ.ศรีธัญญา นนทบุรี)

ด้วยกุศลครั้งนี้ขอให้ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือฉบับนี้ได้เข้าถึงพระนิพพานในชาติปัจจุบัน

คณะผู้จัดทำ
๑๙ กันยายน ๒๕๕๑

สารบัญ

บทที่ ๑	ฟังพระพุทธเจ้า	๘
บทที่ ๒	ธรรมะ คือ ธรรมตา	๑๒
บทที่ ๓	ศึกษารธรรมะ ศึกษาชีวิตเราเอง	๑๗
บทที่ ๔	ทุกข์ พันทุกข์	๒๒
บทที่ ๕	ทุกข์ต่างระดับ	๒๖
บทที่ ๖	รู้ทุกข์ ละตัณหา	๓๔
บทที่ ๗	ชีวิตเป็นส่วนประกอบของขั้น ๕	๔๒
บทที่ ๘	เริ่มต้นด้วยจิตที่มีศีล	๔๘
บทที่ ๙	หลักการฝึกสติ	๕๔

บทที่ ๑๐	ปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา	๖๘
บทที่ ๑๑	พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น	๗๓
บทที่ ๑๒	ธรรมะปรากฏตามคุณภาพจิต	๗๘
บทที่ ๑๓	สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา	๘๑
บทที่ ๑๔	สมถะกับวิปัสสนา	๘๗
บทที่ ๑๕	วิปัสสนาทุกที่ทุกเวลา	๙๓
บทที่ ๑๖	“รู้” แล้ว “วาง”	๙๘
บทที่ ๑๗	พระอริยะเจ้า	๑๐๑
บทที่ ๑๘	อนุப்புพิกถา	๑๐๙



พืง พ ระ พุ ท ธ เจ้ า

ในการเริ่มปฏิบัติควรศึกษาให้เข้าใจว่า พระพุทธเจ้า ท่านสอนอะไร ท่านสอนธรรมะ ธรรมะคืออะไร จะรู้ธรรมะได้ด้วยวิธีใด ให้เข้าใจหลักการ วิธีการ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติเสียก่อน แล้วเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับตัวเรา ค่อยๆ ปฏิบัติไป ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าไปด้วย ถ้าไม่เข้าใจ อย่าเพิ่งไปขยัน เพราะถ้าเราทำไปแบบไม่รู้ หากผิดพลาด แล้วมันก็จะแก้ยาก เพราะจิตเคยชินไปแล้ว หรือไปทำตามคนอื่นเขา ทำกรรมฐานตามเพื่อน เพื่อนเขาทำแบบไหน เราก็ทำแบบเขาบ้าง บางครั้งกรรมฐานไม่เหมาะสมสำหรับเรา

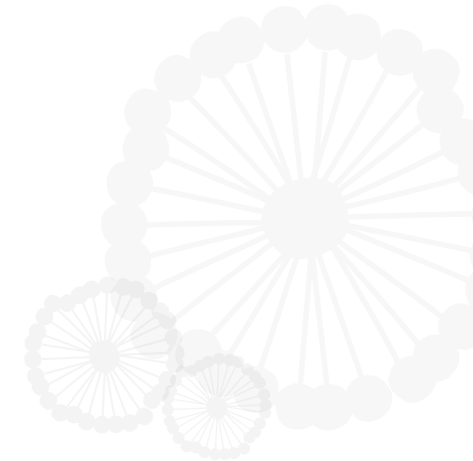
ก็ทำให้ไม่ได้ผล ไม่เกิดสติ สมาธิ ปัญญา

พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้หมดแล้ว **ความทุกข์เป็นของเรา นะ เราต้องแก้เอาเอง** ไม่ใช่ไปฝากไว้กับคนใดคนหนึ่ง ครูบาอาจารย์เป็นผู้แนะนำ ท่านแนะนำมาเราก็นำมาพิจารณา เทียบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วลองนำไปปฏิบัติดู ครูบาอาจารย์ท่านทำกรรมฐานนี้แล้วได้ผล เราปฏิบัติแล้วอาจจะไม่ผลก็ได้ เหมือนยา ยาชนิดนี้ถูกกับโรคท่าน เราเอามากิน อาจจะไม่ถูกกับโรคเราก็ได้ กรรมฐานก็คล้ายๆ กันนะ **เราต้องดูตัวเองเป็นหลัก** ต้องดูว่า **ปฏิบัติไปแล้วเกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญาหรือเปล่า**

การปฏิบัติธรรมต้องย้อนกลับมาดูตัวเองเป็นหลัก ศึกษากายศึกษาใจของตนเอง เห็นจิตใจของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง รู้เท่าทันว่า จิตมันคิดอย่างไร มันรู้สึกอย่างไร มีกิเลสเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเกิดขึ้นและดับไปอย่างไรบ้าง อย่างนี้ใช้ได้แล้ว ไม่มีรูปแบบไหนที่ใช้ได้สำหรับทุกคน แต่ละคนไม่เหมือนกันนะ ท่านชอบรูปแบบไหน หรือชอบครูบาอาจารย์ไหน ก็ศึกษาและ

ปฏิบัติไป แต่เราต้องรู้หลักการ รู้สิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านสอน
 เราศึกษาปฏิบัตินี้ไม่ใช่เพื่อเอาอะไร **เพื่อปล่อยวาง**
สิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่นไว้ เราหลงเข้าใจผิดยึดเอาชั้นที่เกิดขึ้นเป็น
 คราวๆว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา มีความเข้าใจผิดต่อสภาวะธรรม
 มีสิ่งที่เรายึดถือไว้มากมาย นอกจากตัวเองแล้ว ยังเอาสิ่งอื่นๆ
 มาเป็นของเราเต็มบ้านไปหมด ชั้น ๕ ของตัวเองยังไม่พอ
 ไปยึดเอาของสามีมาอีกเป็นสิบชั้น ยังไม่พอยึดลูกมาอีกเป็น
 สิบห้าชั้น ใครมีลูกสองคนก็เป็นยี่สิบชั้น ยิ่งแก่ตัวก็ยิ่งทุกข์
 หนักกว่าเดิม ยิ่งอายุมากก็ยิ่งทุกข์ง่ายกว่าเดิม เพราะมีเรื่อง
 ที่ยึดมั่นถือมั่นเอาไว้มาก มีของเราเยอะมาก ตอนเป็นเด็ก
 ไม่ค่อยยึดมากเท่าไร ไม่มีอะไรทำให้ทุกข์มาก จิตใจไม่เกิด
 น้ำหนักหรือแรงบีบคั้นมากนัก เราผ่านโลกมาเยอะอาบน้ำร้อน
 มาก่อนแต่มีเรื่องให้ทุกข์เยอะกว่าเด็ก ที่เป็นอย่างนี้เพราะเรา
 ไม่เกิดความรู้ ไม่มีปัญญา ความจริงเราควรแก่กว่าเด็ก คือ
 ควรมีความสุขมากกว่า เข้าใจชีวิต เข้าใจธรรมะมากกว่า เพราะ
 เราได้เรียนรู้ เรียนรู้กายเรียนรู้ใจ ผ่านโลกมามาก เข้าใจสิ่งต่างๆ

มาก เป็นผู้ใหญ่แล้ว เป็นผู้ใหญ่ขึ้นก็ควรจะมีสุขมากขึ้น
 ตามอายุ รู้จักโลกมากขึ้น รู้จักความจริงมากขึ้น ไม่ใช่ไปทุกข์
 หนักกว่าเดิม



๒

ธรรมะ คือ ธรรมดา

ชีวิตเราเกิด แก่ เจ็บ ตาย เปลี่ยนแปลงไป สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ใจสงบบ้าง ใจฟุ้งซ่านบ้าง นี่แหละคือ ธรรมะ เรายอมรับสิ่งเหล่านี้ได้ เราก็จะอยู่กับธรรมะได้อย่าง มีความสุข และเห็นธรรมะตามความเป็นจริงว่า มันเป็นเพียง สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เคยอยู่นิ่งเลย ไม่ได้ตั้งใจ

ส่วนใหญ่เราไม่เห็นอย่างนี้ เราเกิดความเห็นผิดว่า การปฏิบัติธรรมก็คือ การทำอะไรที่ประหลาดๆ ใจของเรามี สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง เวลาปฏิบัติธรรมก็คือทำให้มันสุขตลอด ให้มันดีตลอด ให้มันสงบตลอด ต้องฝืนมันให้ได้ อันนี้เป็นมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดคิด

ว่า จะทำให้มันเที่ยง จริงๆ ไม่มีสิ่งไหนเที่ยง มันเป็นอนิจจัง มันเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติของมัน เป็นธรรมดาของมัน เราตื่นเช้ามารู้สึกอย่างหนึ่ง ใจเบาสบาย โลง เจ้าหนึ่มาทวง ถึงบ้าน ใจมันเปลี่ยนแล้ว กลายเป็นเศร้า หดหู่หรือเคียดแค้น มันไม่เคยอยู่นิ่งเลย

เราชอบคิดประหลาด พอคิดถึงการปฏิบัติธรรม ก็คิดว่า ไปทำจิตใจให้มันสงบ ให้มันเลิกฟุ้งซ่าน พอไปทำมันก็ได้จริงชะด้วยนะ ได้สงบมาพักหนึ่ง ไปนั่งในห้องพระหรือไปวัด ได้จิตสงบ ไม่นานก็ฟุ้งซ่านเหมือนเดิม เพราะว่ามันไม่เที่ยง ความสงบไม่เที่ยงเป็นปกติธรรมดา เราก็ต้องหนีฟุ้งซ่านไปเข้าห้องพระอีก วนเวียนไปมาอยู่อย่างนี้ โดยความจริงแล้ว เราไม่ได้หนีอันหนึ่งไปเอาอันหนึ่ง ไม่ได้หนีไม่ดีไปเอาดี ไม่ได้หนีฟุ้งซ่านไปเอาสงบ ไม่ได้หนีอกุศลไปเอากุศล เราศึกษาธรรมะตามที่มันเป็นจริงให้เห็นว่าทั้งดีและไม่ดีนั้น มันเป็นธรรมะเหมือนกันหมด ไม่ใช่ว่าคนศึกษาธรรมะแล้ว จะไม่ยอมแก่ ไม่ยอมตาย ไม่ใช่อย่างนั้น ก็ยังแก่ เจ็บ ตาย ยังต้องเจ็บปวด

อยู่ พบกับสิ่งดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง คล้ายๆ กับคน
ทั่วไปนั่นแหละ เพียงแต่ว่าเมื่อเข้าใจความจริงก็ไม่เกิดทุกข์ซ้ำ
ซ้อนขึ้นมา ไม่มีความทุกข์มาบีบคั้นเพื่อจะตื่นรนเอาให้ได้ดังใจ
ที่ต่างกันก็คือตรงนี้นะ

เรื่องธรรมะเครียดมากก็ไม่ได้ อยากรู้มากๆ ก็ไม่ได้
อยากรู้ได้เกินกว่าที่ตัวเองทำได้ก็ไม่ได้เหมือนกัน เพราะตัณหา
มันเอาไปกินหมด **ต้องสบายๆ ใจเย็นๆ** แต่ไม่ใช่ขี้เกียจ ทำไป
เรื่อยๆ แต่ไม่ใช่ขี้เกียจ เหมือนปลูกต้นไม้ เราปลูกต้นไม้ก็อยาก
ให้มันโต ถ้าอยากให้มันโตเร็วก็เครียด ต้องปล่อยให้มันโตตาม
ธรรมชาติของมัน ไม่ต้องไปรีบให้มันโต ไม่ต้องไปรีบให้มัน
ออกดอกออกผล

การศึกษาธรรมะที่จะให้เข้าใจก็ไม่ต้องไปรีบมาก ไม่
ต้องว่าจะรีบปฏิบัติ รีบพ้นทุกข์ อะไรอย่างนี้นะ ตัณหามันคอย
บงการเราอยู่เรื่อย ต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ใจเย็นๆ ศึกษา
ไป ฝึกสติสัมปชัญญะ ฝึกให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญาไปเรื่อย ก็
จะเข้าใจธรรมะได้

ธรรมะจริงๆ ไม่ใช่เรื่องยาก ที่เราไม่เห็นธรรมะเพราะ
มิจฉาทิฐิมันบังเอาไว้ มิจฉาทิฐิที่เกี่ยวกับการศึกษาธรรมะก็
คือ เราเห็นว่าธรรมะเป็นเรื่องประหลาดอัศจรรย์ เห็นว่าธรรมะ
เป็นอะไรที่ผิดธรรมดา ผิดธรรมชาติ ความคิดนี้จะบังความจริง
เอาไว้ ไม่ได้เห็นความจริง เพราะคิดว่า ธรรมะเป็นอะไรที่
ประหลาดอัศจรรย์ สิ่งที่เราเห็นอยู่ทุกวันรู้สึกอยู่ทุกวันนี้มัน
ไม่ใช่ธรรมะหรอก ต้องไปทำอะไรประหลาดๆ ขึ้นมา เห็น
อะไรที่ประหลาดพิสดาร เห็นแสงบ้าง เห็นอะไรวูบวาบบ้าง
ได้ความสงบนิ่งๆ ยาวนานตลอดบ้าง อย่างนี้เรามีมิจฉาทิฐิ
บางคนปฏิบัติธรรม จิตไม่สงบ ไม่ได้เห็นอะไรเหมือนคนอื่นเขา
ก็คิดว่าตัวเองไม่ประสบความสำเร็จด้านธรรมะ อย่างนี้ก็มี นี้
แหละเป็นมิจฉาทิฐิในการศึกษา ความคิดนี้จะบังเราไว้ไม่ให้เรา
เข้าใจความเป็นจริง ครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่ท่านสอนก็เพื่อให้
เราละมิจฉาทิฐิเหล่านี้ แท้จริงแล้วธรรมะเป็นธรรมดาจริงๆ
เป็นธรรมชาติมากๆ **เราเกิดมากับธรรมะแล้วก็ตายไปกับ**
ธรรมะนั้นแหละแต่เราไม่ยอมรับมัน ในระหว่างที่เรามีชีวิตนั้น

ก็มีเจ็บป่วยบ้าง ได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้ตั้งใจบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง
ปนเปกันไป นี่คือธรรมะ แต่เราไม่เคยยอมรับ ผมขวาก็ไม่กล้า
ให้มันขาว ป่วยเป็นโรคก็ตกใจนะ ลูกหลานตายก็ไม่อยากให้
มันตาย ไม่ยอมรับความจริง เดี่ยวสักหน่อยตัวเองจะตายบ้าง
ก็ไม่อยากจะตาย กลัวตาย



๓

คิ ก ษ า ธ ร ร ม ะ

คิ ก ษ า ชี วิ ต เ ร า เ อ ง

การศึกษาธรรมะต้องย้อนกลับมาศึกษาที่ใจของเราเอง
ศึกษาที่ตัวเราเอง ไม่ใช่มองออกไปข้างนอก ข้างนอกจะเป็น
อย่างไร คนอื่นจะเป็นอย่างไร **ให้ดูที่จิตใจเราเป็นหลัก**
แล้วเราก็จะเข้าใจโลก เข้าใจความจริงมากขึ้น ที่เราไม่เข้าใจ
ความจริงเพราะเรามีตัณหา มีความเห็นผิดครอบงำจิตอยู่ เรา
ชอบคิดว่า ธรรมะเป็นเรื่องประหลาดอัศจรรย์เหนือธรรมดา
อยู่บ้านเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน ปฏิบัติไม่ได้หรอก ต้องไปที่โน่น
ที่นี่ เดินธรรมดา นั่งธรรมดา ปฏิบัติไม่ได้ ต้องมีท่าเดิน ทำนั่ง
อย่างไรอย่างหนึ่งจึงจะเป็นการปฏิบัติธรรม อะไรอย่างนี้ นี่มัน

เป็นมิจฉาทิฐิ

เราเดิน ยืน นั่ง นอน อยู่บ้านเลี้ยงลูกเลี้ยงหลานทำงาน บ้าน ทำหน้าที่การงานทุกอย่างเป็นธรรมดาทั้งหมดนั่นแหละ ไม่มีอะไรเกินธรรมดา ฉะนั้นอย่าให้ความเห็นของเราปิดกั้นธรรมดา อย่าไปคิดเรื่องว่า ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมต้องรอร่างก่อน ต้องรอ งานเสร็จก่อน ต้องรอมีเงินเก็บก่อน รอเกษียณก่อน ต้องรอ วันหยุดยาวๆ ก่อน ฯลฯ ความเห็นอย่างนี้มันกั้นหมดแล้ว เรา อยู่บ้านเลี้ยงหลานก็ปฏิบัติได้ หลานมันร้องกวนใจ เราไม่พอใจ ให้รู้ว่าไม่พอใจ หลานมันยิ้ม เราพอใจ สบายใจ ก็รู้ว่าสบายใจ หลานหายตกใจ รู้ว่าตกใจ เห็นใหม่ไม่มีอะไรเที่ยงเลย เดี่ยวไม่ พอใจ เดี่ยวตกใจ มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

กายกับใจนี้แหละ เรียกว่า **ขันธ ๕** เป็นสังขารธรรม เป็นสังขตธรรม เป็นธรรมะที่เกิดจากการปรุงแต่งกันขึ้นเป็น ครั้งคราวแล้วก็แปรปรวนไป การศึกษาธรรมะคือการเรียนรู้ ใจของเราให้เกิดความเข้าใจความจริง อยู่กับความจริงได้ โดยไม่ทุกข์ ทุกข์มีเยอะนะ ส่วนใหญ่เราทั้งหลายจะรู้จักแต่ทุกข์

เพราะไม่ได้ตั้งใจ ถ้าได้ตั้งใจแล้ว ไม่รู้สึกทุกข์ เรา รู้สึกเป็นสุข สบายดี ไม่ได้ตั้งใจจึงเป็นทุกข์ ถ้าได้ตั้งใจเป็นสุข วันๆ เราจะวิ่ง หาสุขอยู่เรื่อย เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา สุขได้ไม่นานก็ แปรปรวนไป มันเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีสิ่งไหนเที่ยง แต่เราไม่ ยอมรับจุดนี้ สุขแสดงไตรลักษณ์ เปลี่ยนเป็นทุกข์ก็วิ่งหาสุข ใหม่ วิ่งไปเรื่อย วนเวียน

เราปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อหนีสิ่งหนึ่งไปเอาอีกสิ่งหนึ่งนะ ปฏิบัติให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เครียดก็ไม่เที่ยง สบายก็ไม่ เที่ยง มันเป็นที่พึ่งไม่ได้ทั้ง ๒ อย่างนั่นแหละ มันเป็นสังขารที่ ปรุงแต่งกันขึ้นมาเป็นครั้งคราว ถ้าเราไม่รู้จักความจริงอย่างนี้จะ เกิดตัณหาตามมา ถ้าได้ดีตั้งใจเราก็มีความสุข อยากให้อยู่นานๆ อย่างนี้เป็นภวตัณหา ถ้าได้ไม่ดี ไม่ได้ตั้งใจก็เครียดขึ้นมาเลย อยากหนีมัน ไม่อยากได้เป็นวิภวตัณหา โดยส่วนใหญ่เราชอบ คิดแปลกๆ และมีความเห็นผิดเกี่ยวกับธรรมะ ร่างกายและจิตใจ เรา มันเป็นธรรมดาทั้งหมดนั่นแหละ ไม่ใช่ตัวตนบุคคลเลย ฝ่ายดีเรียกว่ากุศลธรรม ฝ่ายไม่ดีเรียกว่าอกุศลธรรม ฝ่าย

กลางๆ ทัวไป **ไม่ดีไม่ชั่ว เรียกว่าอัพยากธรรม เป็นธรรมเหมือนกัน** เป็นธาตุอย่างหนึ่ง มันเป็นไปอย่างนั้นของมันเอง ถ้าเราเข้าใจธรรมะ เราก็ไม่หลงไปยึด มันก็ไม่เกิดทุกข์ ไม่เกิดการดิ้นรนขึ้นมาในจิต ดังนั้นจิตใจเราที่มันเป็นทุกข์ขึ้นมาเกิดจากตัณหา ตัณหาเป็นสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จิตใจมันดิ้นรนแสวงหา อยู่ไม่เป็นสุข อย่างจะไปปฏิบัติธรรมที่ก็ดิ้นรนเหมือนกัน อยู่ธรรมดาที่ดิ้นอย่างหนึ่ง ปฏิบัติธรรมก็ดิ้นอย่างหนึ่งเป็นทุกข์เหมือนกันแต่ทุกข์คนละแบบ

เราอยู่ในโลก ก็ต้องเจอ**โลกธรรม** มีได้ลาภบ้าง เสื่อมลาภบ้าง ได้ยศบ้าง เสื่อมยศบ้าง มีนินทาบ้าง สรรเสริญบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้างเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา ส่วนใครจะได้สิ่งใดมากหรือน้อยก็อยู่ที่กรรมของคนนั้นว่าทำอะไรมา ถ้าทำกรรมดีบ่อยๆ ก็ได้ประสบสิ่งดีเป็นเรื่องสมควรแล้ว ถ้าทำกรรมไม่ดีบ่อยๆ ก็ได้ประสบสิ่งไม่ดี เป็นเรื่องสมควรเช่นเดียวกัน การได้ประสบสิ่งต่างๆ นั้น เป็นผลมาจากเหตุที่เราได้ทำเอาไว้แล้ว หน้าที่ของเราคือไม่ประมาทพยายามทำกรรมใหม่ให้ดีขึ้น

ได้อยู่กับโลกอย่างมีความสุขและได้ประสบกับสิ่งดีบ่อยๆ หรือใครมีปัญหาที่ผู้อยู่เหนือโลกสิ้นทุกข์ไป อย่างนี้ก็ได้

โลกของแต่ละคนนั้น เราเป็นคนสร้างขึ้นมากับมือ เราก็เลือกได้เองว่าจะสร้างโลกแบบไหน เวลาคนอื่นด่าเรา อันนี้มันเกิดขึ้นมาแล้วมาจากเหตุหลายอย่างอยู่ที่เราว่าจะเลือกทำอะไรต่อ ถ้าอยากให้โลกเราสวยงาม เราก็มีเมตตากรุณา จิตเป็นกุศลบ่อยๆ เข้าไว้ ถ้าเราเข้าใจความจริง เราก็จะมีปฏิกิริยาโต้ตอบ หรือกระทำคืนอย่างเหมาะสมขึ้น เราได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัสทางกาย เราห้ามไม่ได้ สิ่งที่เราทำได้ก็คือสร้างใหม่ ทำใหม่ ที่ดีกว่านั้นคือ หยุดสร้างก็จะพ้นจากทุกข์ได้ อยู่เหนือโลกได้ การสร้างใหม่นี้เรียกว่าทำกรรมใหม่ อยู่ที่เราเลือกจะทำอะไร จะทำอกุศลกรรมหรือกุศลกรรม อยู่ที่เราเลือก ถ้าเราเก่งกว่านั้น รู้วิธีการฝึกสติสัมปชัญญะ มีปัญญาเป็น**วิปัสสนา** เข้าใจความจริงอย่างแจ่มแจ้ง เราก็อยู่เหนือการกระทำตามความอยาก อยู่เหนือการปรุงแต่ง อยู่เหนือโลก ไม่ต้องมาวนเวียน ไม่ต้องทำกรรม อย่างโน้นอย่างนี้อีกต่อไป



ทุกข์ พัน ทุกข์

ในชีวิตเรามีทุกข์เยอะแยะไปหมด ที่เราไม่พันทุกข์จริงๆ เพราะเรามัวแต่หนีทุกข์เลยไม่พันทุกข์ คนที่จะพันทุกข์ได้ไม่ใช่เพราะหนีทุกข์เก่ง แต่เป็นคนที่มีทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง คนที่เข้าใจด้วยปัญญาว่า สภาวะทุกอย่างทั้งดีและไม่ดี ทั้งสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ เมื่อเข้าใจความจริงเช่นนี้ จิตใจไม่ดิ้นรน ไม่หลงปรุงแต่ง อย่างนี้จะทำให้พันทุกข์

คำว่า “ไม่ทุกข์” หรือ “พันทุกข์” หมายความว่าจิตใจไม่ดิ้นรนปรุงแต่ง อาการดิ้นรนของจิตเรียกว่าเกิดทุกข์ สาเหตุ

เกิดจากตัณหา ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหาเป็นความทะยานอยากของจิต มันวิ่งหาดี มันหนีร้าย ถ้าได้ดีมา มันไม่วิ่งหนี มันตะครุบเอาไว้ มันอยากเอาไว้ ถ้าไม่ได้ดีมา มันวิ่งหนี เกิดการดิ้นรนของจิต ของดีก็แสวงหา ได้แล้วอยากเอากลับไว้นานๆ เกิดทุกข์ขึ้นมาชนิดหนึ่ง ของไม่ดีก็ปฏิเสธ อย่างมา พอมาก็เครียด อันหนึ่งเป็นภวตัณหา อีกอันหนึ่งเป็นวิภวตัณหา

เรามีความเข้าใจผิดคิดว่า ตัวเรานี้ คือกายกับใจเรานี้ มันเป็นตัวดีตัววิเศษ ตัวที่จะทำให้เราพันทุกข์ ตัวที่จะทำให้เรามีความสุขก็พยายามรักษามัน ประคับประคองมัน ความคิดความเห็นของเราก็ต้องคอยรักษามันนะ ความคิดตัวเองถูกที่สุด ดีที่สุด คนอื่นผิด หรือดีน้อยกว่าเรา เวลาพูดกับใคร ความเห็นของเราก็เป็นฝ่ายถูกอยู่เรื่อย โกรธกับใคร เราก็เป็นฝ่ายถูก คนอื่นเป็นฝ่ายผิด

เมื่อเราเข้าใจผิดคิดว่า กายใจนี้เป็นตัวเรา เพื่อให้เรามีความสุขก็ต้องหา รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายที่ดีๆ ที่คิดว่าจะทำให้มีความสุขมาปรนเปรอ ให้ได้ดูรูปสวยๆ ได้ฟังเสียง

เพราะๆ ดมกลิ่นหอมๆ ลิ้มรสอร่อยๆ สัมผัสที่อ่อนนุ่มเย็นสบาย นี่เรียกว่า**กามตัณหา** การแสวงหาวัตถุมาเพื่อให้เรามีความสุขก็ไม่ต้องไปดูอื่นไกล ดูในบ้านเรา ของที่เต็มบ้านอยู่นั้นแหละ เมื่อมีสภาวะบางอย่างเกิดขึ้นก็อยากให้อยู่นานๆ นั่งสมาธิแล้วจิตสงบ ดีใจอยากให้อยู่นานๆ อยากให้ได้สภาวะนี้อีกนั่งวันหลังก็นึกถึงแต่สภาวะนี้แหละ อยากให้มันได้ อยากให้มันอยู่คงทนถาวร นี่เรียกว่า**ภวตัณหา** บางอย่างก็ไม่อยากให้มีมา มาแล้วทำให้เครียดอยากให้มันหายไปเร็วๆ หนีมัน ปฏิเสธมัน นี่เป็นสิ่งที่เกิดจากตัณหาเหมือนกัน เรียกว่า**วิภวตัณหา** เกิดทุกข์ชนิดหนึ่งขึ้นมาในใจเรา ทุกข์เพราะไม่ได้ดังใจ

เมื่อศึกษาเรียนรู้จิตใจตัวเอง เราก็จะเห็นว่า ตัวเรานั้นเป็นวายร้ายทีเดียว มีแต่กิเลสเยอะเหลือเกิน จิตใจที่เป็นกุศลเกิดขึ้นน้อยมาก และตัวเรานั้นเองเป็นผู้ทำให้เราเป็นทุกข์ ไม่ใช่คนอื่นหรือสถานการณ์ภายนอกเลย สถานการณ์อะไรต่างๆ ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้หรอก มีแต่เรานั้นแหละเป็นคนทำเอง คนอื่นด่า เราจะโกรธหรือไม่โกรธก็ได้ เรามีปัญญาก็จะรู้ว่า

โกรธไม่มีประโยชน์อะไร มีแต่ความเร่าร้อน ทำให้ตนเองเดือดร้อน หรือทำให้คนอื่นเดือดร้อน จิตฉลาด จิตก็ไม่โกรธ เพราะโกรธแล้วมันเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่าคนด่าแล้วเราจำเป็นจะต้องโกรธ ไม่ใช่อย่างนั้น ที่เราฝึกฝนก็เพื่อให้จิตฉลาด ความฉลาดที่เกิดขึ้นในจิตนี้เรียกว่า**ภาวณามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา การตามรู้กายตามรู้ใจ จิตฉลาดได้เองนะ กายใจเราเป็นทุกข์ เราก็ดูลงไปบ่อยๆ เห็นว่า มันเป็นทุกข์ก็เลิกยึดมันถือมัน เมื่อจิตฉลาด เกิดปัญญาแล้ว ต่อไปเราบอกว่า**จิตเอ๋ย** ช่วยไปยึดหน่อย มันก็ไม่ทำตามเพราะรู้แล้วว่า **ยึดก็เป็นทุกข์เปล่าๆ** อย่างนี้เรียกว่า **จิตฉลาด** จิตมีปัญญา แต่ถ้าจิตยังไม่ฉลาดจะบอกว่า อย่าคิดมาก เดี่ยวจะเป็นทุกข์ มันก็คิดจนเป็นทุกข์ นั่งอยู่เฉยๆ ไม่อยากคิด มันคิดคิดสะเปะสะปะไปทั่ว หยุดไม่ได้ ก็เป็นทุกข์เพราะความคิดตัวเอง เพราะเราไม่ได้ฝึกจิตใจของตนเอง จิตไม่สบาย ไม่โล่ง ไม่ปลอดโปร่ง ไม่ควรต่อการนำไปใช้งาน



๕

ทุก ข์ ต่ า ง ร ะ ดั บ

ทุกข์อย่างหนึ่งที่เห็นได้ชัดคือ ทุกข์เพราะว่าไม่ได้ตั้งใจ
 ทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจนั้นทำให้เกิดเครียด เราไม่อยากให้มา พอมา
 เราก็ออยากจะหนี อยากทำลายให้มันหมดไปเร็วๆ เราไม่ยอมรับ
 ว่า ได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้ตั้งใจบ้างเป็นเรื่องธรรมดา เราอยากจะ
 เอาแต่ดี เอาแต่สิ่งที่น่าพอใจ พอสิ่งที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้นก็เลย
 รู้สึกว่า ไม่น่าเกิดขึ้นเลย พอไม่น่าค่าเราเลย แม่ไม่น่าทำอย่างนี้
 เลย สามีนไม่น่าทำอย่างนี้เลย ภรรยาไม่น่าทำอย่างนี้เลย ในการ
 ปฏิบัติธรรมก็ทำนองเดียวกัน นั่งแล้วน่าจะสงบ พอไม่สงบก็
 เครียดเหมือนกัน เตินจงกรมตั้งหนึ่งชั่วโมง น่าจะเห็นอะไร
 กับเขาบ้าง น่าจะตัวเบาๆ โลงๆ กับเขาบ้าง ทำไมมีนหัวทุกข์

นี้ก็เครียดแล้ว นี่เรียกว่า ทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ

ทุกข์อย่างที่สอง ทุกข์เพราะการยึดมั่นถือมั่นในชั้น
 จิตเกิดน้ำหนักขึ้นเพราะเกิดความยึดชั้น ๕ จะยึดสิ่งดี ยึดสิ่ง
 ไม่ดี เกิดการยึดขึ้นมากก็เกิดความทุกข์ทั้งนั้น ถ้าเห็นเด็กคนหนึ่ง
 เราไม่รู้จัก มันวิ่งไปชนอะไรหรือล้มไปก็ช่างมัน เราไม่ยึดก็
 ไม่ทุกข์เลย แต่ถ้าเด็กคนนั้นเป็นหลานเรา เรายึดก่อนแล้วว่า
 เป็นหลานเรา พอวิ่งหกล้ม เราทุกข์เลยนะ นี่มันทุกข์เพราะ
 เกิดการยึดขึ้นก่อน มีน้ำหนักขึ้นมาในจิต เป็นทุกข์ตั้งแต่ยึดว่า
 เป็นเราเป็นของเราแล้วยึดเรื่องไหนก็ทุกข์ทั้งหมด ทุกข์ลักษณะ
 นี้เราต้องปฏิบัติภาวนาไปจึงจะรู้

ตอนแรกจะรู้แค่ว่าไม่ได้ตั้งใจจึงเป็นทุกข์ ถ้าได้ตั้งใจ
 ไม่เป็นทุกข์ เป็นสุขดี น้อย่างหยาบที่สุดแล้ว ทุกคนก็รู้ทั้งนั้น
 ส่วนทุกข์อย่างที่สองนี้ต้องมาภาวนา ต้องฝึกฝนตนเอง จะเห็น
 ทุกข์ที่เกิดเพราะความยึด บ้านคนอื่นเราไม่ยึด บ้านเราเรายึด
 อันนี้เป็นทุกข์แล้ว ถ้าบ้านคนอื่นไฟไหม้เราไม่เดือดร้อน ถ้า
 บ้านเราเองไฟไหม้ก็ทุกข์บีบคั้นมาก เศร้าไปหลายวัน ถ้าแฟน

คนอื่นเล็กกันเราก็ไม่เป็นไร แฟนเราเลิกบ้างก็เครียดเลย เศร้า
เลย ความจริงมันทุกข์ตั้งแต่ยึดว่าคนนี้เป็นแฟนเราแล้ว จะเลิก
หรือไม่เลิกก็ทุกข์เพราะจิตมันยึด มันก่อกวนหนักขึ้นมาในจิต

ทุกข์หนักๆ ที่เกิดมาเวลาที่ไม่ได้ตั้งใจ ความจริงมาจาก
ความยึดสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากให้เป็นดังใจเรา นี่เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง
พอไม่ได้เป็นดังใจเราก็เลยเกิดทุกข์หนักๆ ปีบคั้น เกิดความ
เครียดขึ้นมาในใจเรา ตัณหาความทะยานอยากทำให้เกิดความ
ยึดอยากให้ได้ดังใจเรา ตัวยึดนี้เรียกว่าอุปาทาน **ตัณหาเป็น
ปัจจัยให้เกิดอุปาทาน** เราไม่รู้ทุกข์คือกายกับใจตามความเป็นจริง
ก็เกิดตัณหาอยากให้เป็นดังใจ เกิดความยึดมั่นถือมั่นในกาย
ในใจ เห็นว่ามันเป็นตัวดีเป็นตัววิเศษตัวที่จะทำให้เรามีความสุข
เราจึงหาสิ่งต่างๆ มาปรนเปรอมัน จนมีสิ่งต่างๆ เยอะไปหมด
มีรถ มีบ้าน มีสามี มีภรรยา มีลูก ฯลฯ เราแสวงหาสิ่งเหล่านี้
ก็เพราะคิดว่าจะทำให้เรามีสุข มีความมั่นคง

บางคนบอกว่า ฉันรักเธอเหลือเกิน ความจริงแล้วรัก
ตัวเอง คิดว่าคนนั้นจะทำให้เรามีความสุข ไม่ได้รักคนอื่น

เท่าไรหรือ รักตัวเองมากกว่า อยากให้ตัวเองมีความสุข
ที่บอกว่ารักลูกเหลือเกินก็คือรักตัวเองนั่นแหละ ลูกทำให้เรา
สบายใจก็ดีใจ รักตัวเองผ่านลูก เราจึงต้องหัดสังเกตความยึด
มั่นถือมั่นในใจเรา ที่ไปหลงยึดว่า เป็นเราเป็นของเรา เมื่อเห็น
มัน เราก็จะสามารถรักคนอื่นด้วยเมตตาได้ ไม่อย่างนั้น เราจะ
เมตตาไม่เป็น เมตตาไม่ออก แม่เมตตาต่อผีก็เพราะกลัวผีจะ
หักคอ รักตัวเองก็เลยแม่เมตตาให้คนอื่น สัพเพ สัตตา... สัตว์
ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์... อย่างนี้ กลัวงูกัด ก็เลยแม่
เมตตาให้งู ไม่ได้เมตตาจริงๆ หรือ รักตัวเองทั้งนั้น เราไม่
เข้าใจเรื่องเมตตา ไม่เข้าใจเรื่องหิริโอตตปปะ ไม่เข้าใจเรื่องศีล
เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญาเลย เพราะมีแต่**อุปาทาน** มีแต่ความยึด
มั่นถือมั่น ศีลที่รักษาก็กลายเป็นทำเพื่อตัวเอง ให้ตัวเองได้
ไปสู่คติโลกสวรรค์ รักตัวเองทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นการฝึกฝนเพื่อ
เกิดปัญญาว่า ไม่มีเรา ละความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ

เราคิดว่าที่ทำนั้นเป็นกุศลนะ ถ้าเราศึกษาเรียนรู้กายใจ
จริงๆ เราจะรู้ว่าเป็นกุศลจริงหรือกุศลหลอก ไม่ใช่กุศลแต่นี้

ว่าเป็นกุศล เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เพียงคำพูด เราต้องศึกษาเรียนรู้ที่จิตใจเราเอง กุศลอกุศลเกิดที่จิต ไม่ใช่อยู่ที่วัตถุภายนอก ไม่ใช่อยู่ที่เงินทองหรือเหตุการณ์ที่เรากระทำ ไม่ได้อยู่ที่ว่าเราทอดกฐิน ทอดผ้าป่าด้วยเงินจำนวนเท่านั้นเท่านี้ อยู่ที่จิตใจเรา กุศลเกิดที่จิต อกุศลก็เกิดที่จิตเหมือนกัน

ทุกข้ออย่างที่สองนี้เป็นทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น โดยเฉพาะกายใจนี้เรายึดที่สุด สิ่งของข้างนอกเราไม่ค่อยยึดมากเท่าไร ถ้าปฏิบัติภาวนาพอสมควร เราก็จะรู้จักทุกข์ที่เกิดจากการยึด จิตใจเรามีน้ำหนักมากกว่าสิ่งข้างนอก บางครั้งหนักมาก แน่นหน้าอก บางทีก็มีหัวเลย เพราะเกิดความยึดขึ้นมา เลยเกิดก่อนทุกข์ขึ้นมาในจิตก่อน วัตถุข้างนอก ต้นไม้ ธรรมชาติต่างๆ ถ้าเราไม่ยึด มองไปแล้ว มันโล่งเบาสบาย แต่ในตัวเรามันมีน้ำหนัก น้ำหนักในจิตในใจเราคืออุปาทาน ใครยึดมาก น้ำหนักก็มาก ใครยึดน้อยน้ำหนักก็น้อย ไม่ยึดก็ไม่มีน้ำหนัก จิตใจก็เบาสบาย

เวลาจิตเป็นกุศลจริง จิตใจจึงเบาสบายโล่งปลอดโปร่ง

เพราะไม่มีความยึด ถ้าเราไปทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วยังเกิดน้ำหนกอยู่ คนข้างหน้าเมื่อไรจะไปเสียที่ ชัดเคืองใจ ไม่สบายใจ เราร้อน อย่างนี้เป็นอกุศล กุศลแท้ๆ ต้องมีความเบาสบาย อ่อนเบา คล่องแคล่ว ควรแก่การงานและตรงต่อสภาวะตามความเป็นจริง เห็นจิตเห็นใจของตนเอง ทุกข์ที่เกิดเพราะความยึดมั่นถือมั่นขั้น ๕ นี้ต้องปฏิบัติภาวนาจึงจะรู้ ยึดเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ยึดบีบก็ทุกข์เลย

ทุกข์อันสุดท้ายอันที่ ๓ ก็คือกายกับใจเรา ไม่ว่าจะถูกยึดหรือไม่ถูกยึด ตัวกายกับใจนี้มันเป็นตัวทุกข์ ขั้น ๕ นี้มันเป็นทุกข์ล้วนๆ เป็นตัวทุกข์โดยธรรมชาติของมัน ที่เป็นทุกข์โดยความหมายนี้ เพราะว่ามันเป็นของว่างเปล่าจากตัวตน ไม่มีตัวตนใดๆ ในขั้น ๕ เป็นเพียงสิ่งที่อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นเป็นคราวๆ แล้วก็แตกสลายไป เมื่อเกิดขึ้นก็มีปรากฏการณ์ให้เราเห็น ให้เรารู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ เฉยๆ อันนี้เป็นเวทนา เป็นของลมๆ แล้งๆ จะหวังให้มันคงทนถาวรเป็นอย่างไร

หนึ่งดั่งที่ใจเราต้องการมันทำไม่ได้ เกิดขึ้นเพราะอาศัยเหตุ
หมดเหตุก็สลายตัวไป คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่มีตัวตนถาวร
อะไร

จิตที่เป็นกุศลมีเหตุก็เกิดขึ้น มีเหตุปรุงแต่งจิต ทำให้
จิตใจเบาสบาย ปลอดโปร่ง มีความสุข มีปีติ แล้วก็สลายตัวไป
เกิดขึ้นก็ดูเหมือนมีจริงๆ แต่มีอยู่ชั่วขณะ แล้วก็สลายไปสู่
ความไม่มี อย่างเวลาความโกรธเกิดขึ้น เราารู้สึกว่า โกรธมีจริง
เขามาว่าเรา เราโกรธ แต่พอหมดเหตุแล้วมันก็สลายตัวไป ไม่
เหลืออะไรเลย เหมือนรู้งินน้ำ รุ่งกินน้ำมีขึ้นเมื่อมันมีเหตุ หลัง
ฝนตกใหม่ๆ มีละอองน้ำพอสสมควร มีแสงแดดอ่อนๆ เหตุพร้อม
มันก็เกิดรู้งินน้ำขึ้นมา มีจริงด้วย ถ่ายรูปเอาไว้ก็ได้ แต่พอหมด
เหตุ รุ่งกินน้ำก็หายไป เหลือแต่ท้องฟ้าที่ว่างเปล่า

๖

รู้ ทู ก ข์

ละ ตั ญ ห า

ทุกข์มีอยู่ ๓ ระดับอย่างนี้แหละ เรามัวแต่หนี หนีทุกข์ อย่างหนึ่ง ไปเอาทุกข์อีกอย่างหนึ่ง จึงไม่พ้นทุกข์จริง วิธีการ จะพ้นทุกข์ต้องรู้ทุกข์ให้แจ่มแจ้ง คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ท่านให้เราารู้ทุกข์ แต่คนเราทั่วไปจะไม่คิดว่า ถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว จะดูมัน ทำความเข้าใจมันให้แจ่มแจ้ง มีแต่คนคิดว่า ถ้าทุกข์ เกิดขึ้นก็จะหนีลูกเดียว จะเอาสุข สุขแล้วก็สบายใจ ทุกข์ใหม่ก็ หนีอีก ใครๆ ก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น อยู่ที่ว่าใครจะหนีเก่งกว่ากัน คนไหนหนีเก่งก็เอามาคุยกันว่า ฉันทิ้งได้นาน สงบได้นาน ไม่ ฟุ้งซ่านเลย บางคนก็มาสอบถามหาวิธีนะ นั่งยังงี้จริงจะไม่

ปวดหลัง ทำยังไงจะนั่งได้นานๆ แทนที่จะรู้ทุกข์คือกายกับใจ ตามความเป็นจริงว่า มันเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันเป็นธรรมดาที่นั่งนานก็ต้องปวด เพราะไม่ได้เป็นคนพิจารณา พอเปลี่ยนอิริยาบถหน่อยก็หาย เป็นเรื่องปกติหรือบางครั้งเรา อุดทนสู้ นั่งต่อไปอีกหน่อย จิตมีสมาธิดี มันก็หายปวดได้ แล้ว แต่เหตุปัจจัยของมัน บางคนเดินไปเดินมา กังวุ่นนอน อาจารย์ ทำอย่างไรจะหายง่วง มันก็หลายวิธี ล้างหน้า เดินเร็วๆ บิดตัว ฯลฯ อะไรก็ทำไป ถ้าไม่ไหวก็ไปนอน เราไม่ได้รังเกียจความง่วง เราฝึกสติสัมปชัญญะ ดูกายดูใจเท่านั้นเอง ไม่ใช่ต้องอดหลับ อดนอน ห้ามง่วง ไม่ใช่ไปทำอะไรประหลาดๆ อย่างนั้น

ในการปฏิบัติธรรมเราต้องปรับความเห็น ปรับทิฐิให้ เป็นสัมมาทิฐิ **สัมมาทิฐิ**คือการย้อนกลับมาดูกายดูใจของเราให้ เกิดปัญญาเห็นว่า กายใจเรานี้มันเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ขอรียสัจ ถ้าไม่รู้กายไม่รู้ใจก็เกิดการยึดมั่นจะเกิดทุกข์อีกชนิดหนึ่ง เมื่อ ไม่ได้ตั้งใจก็เป็นทุกข์อีกชนิดหนึ่ง ทำให้เกิดทุกข์หนักขึ้นมาเรื่อยๆ ปุถุชนทั้งหลายก็มีกันครบถ้วน ผู้ที่ปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นไป ทุกข์ที่

เกิดเพราะไม่ได้ตั้งใจก็ค่อยๆ หายไป ให้เรารู้จิตใจตามความเป็นจริงลงไปว่า ตอนนี้อยากมันทุกข์ ตอนนี้อยากมันสุข ตอนนี้อยากมันสบาย ตอนนี้อยากมันไม่สบาย มันเท่าเทียมกันแหละ เป็นสิ่งไม่เที่ยงเท่ากัน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้วก็สลายไปเท่ากัน เมื่อเรายอมรับได้อย่างนี้ ทุกข์เพราะมันไม่ได้ตั้งใจ มันก็จะน้อยลงและค่อยๆ หดไปเอง จะเห็นทุกข์ที่เกิดจากการยึด จนมีปัญหาสมบูรณ์ รู้กายรู้ใจอย่างแจ่มแจ้ง ไม่ยึดมันถือมันอีกเลย จิตใจก็ถึงการพ้นทุกข์ได้จริง ทุกข์คือกายกับใจอันแยกย่อยเป็นชั้น ๕ ก็ทำงานทำหน้าที่ของมันไป แต่จิตใจไม่เกิดทุกข์

กายกับใจมันทำงานได้เอง เราไม่ต้องสั่งให้มันหายใจ มันหายใจเข้า หายใจออก จนเราโตมาขนาดนี้ ไม่ต้องบอกว่าหายใจเข้าออกซิเจนนั่นนะจึงจะเลี้ยงหัวใจได้ มันทำเอง กายก็ทำงานของมันเอง กินอาหารลงไปมันก็ย่อยของมันเอง ถ้าหิวร่างกายก็แสดงอาการ เราก็กินอาหารเข้าไป **เวทนาก็ทำงานของมันได้เอง** ถ้าไปชนของแข็งเข้า รู้สึกเจ็บปวดขึ้นมาเลย ก็ปกติของมัน ถ้าไม่ชนก็ไม่ปวด นั่งนานมันก็ปวด เรื่องปกติ

ตามเหตุปัจจัย ประสาทกายติดอยู่ ไม่ได้เป็นอัมพาต ก็ต้องปวดตรงโน้นบ้างตรงนี้บ้าง เป็นเวทนาทางกาย ทางใจก็รู้สึกสบายบ้าง ไม่สบายบ้าง เฉยๆบ้าง เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ที่มากกระทบ

สัญญาที่ทำงานได้เอง เรามองเห็น เราจำได้ว่า สิ่งนี้เรียกว่าแก้ว รู้ว่าเป็นน้ำ ใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง สัญญาพูดความจำเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ขึ้นมา เป็นเรื่องปกติของมัน เราไม่ต้องบอก สัญญาจำได้มันก็พูดขึ้นมาเอง เราสามารถอ่านหนังสือได้ พูดกันรู้เรื่องด้วยภาษาต่างๆ เหล่านี้ก็เนื่องจากสัญญาจดจำเอาไว้ หมายรู้เอาไว้ สังขารก็ปรุงแต่งให้จิตเป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง โลภ โกรธ หลง เมตตากรุณา สติปัญญา ฯลฯ เหล่านี้เป็นสังขาร

เรารับรู้โลกทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แล้วก็รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง จำได้หมายรู้ว่าเป็นสิ่งนั้น สิ่งนี้ ต่อจากนั้นก็ปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ให้สลับซับซ้อนมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ มีเรา มีของเรามากมาย แล้วเราก็หลงไปตาม

โลกที่ตัวเองปรุงแต่งขึ้น **วิญญาน**เป็นประธานในการรับรู้ เตียวไปเห็น เตียวไปได้ยิน เตียวไปคิดทางใจ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ก็คิด คิดไปเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง คิดไม่หยุด บังคับให้คิดแต่เรื่องที่ติ๊กไม่ได้ ห้ามคิดไม่ติ๊กไม่ได้ เป็นธรรมชาติของจิต จิตทำงานได้เองของมัน บางคนไปนั่งสมาธิจะทำพลาด ทำยุ่งจะไม่คิด คิดมากเหลือเกิน ฟุ้งซ่าน อยากจะหยุดคิดก็เลยเครียด ที่เกิดความเครียดเพราะไม่อยากจะคิด ไม่ได้ตั้งใจก็เลยเครียด ถ้าคิดแล้วเรารู้ว่าจิตมันคิด เป็นธรรมชาติของจิต ยอมรับมันตามความเป็นจริง ก็ไม่เครียดอะไร พระอรหันต์ก็คิดเหมือนกัน ไม่ใช่พอเป็นพระอรหันต์แล้วหยุดคิดหมด ไม่ใช่อย่างนั้น พระอรหันต์ก็ยังคิดได้ ยังพูดได้ แสดงธรรมได้ แต่ท่านไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เลยไม่เครียดอะไร

ทุกข์คือกายกับใจของเรา นี่ เรามึนหน้าทีไรให้มันแจ่มแจ้ง ทุกข์เป็นปริญาญะธรรม ธรรมะที่ควรรอบรู้ให้แจ่มแจ้ง ไม่ใช่ไปตัดแปลง ไม่ใช่ไปหนี ไม่ใช่ปฏิเสธ มันไม่ใช่อย่างนั้น ทุกข์นี้ เอาไว้รู้ ให้รู้ ให้ดู ให้เห็นมันจนแจ่มแจ้ง กายใจเราที่มันเปลี่ยนแปลง

แปลงอยู่ตลอดเวลา นี่แหละต้องรู้ ให้จิตยอมรับความจริง

สิ่งที่เราต้องละคือตัณหา ไม่ใช่ละทุกข์หรือเปลี่ยนแปลงทุกข์ การปฏิบัติธรรมไม่ใช่ดูกันที่เดินจงกรมเก่ง ไม่ใช่นั่งเก่ง ไม่ใช่นั่งได้นาน วัดกันที่การมีปัญญา การรู้ความจริง การละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น ละกิเลสก็ละได้ด้วยปัญญา การจะมีปัญญาก็ต้องมีสมาธิ จะมีสมาธิก็ต้องมีศีล จะมีศีลก็ต้องฝึกฝนปฏิบัติภาวนา ฝึกสติสัมปชัญญะมาตามลำดับ ศีล สมาธิ ปัญญา มันเกี่ยวข้องกันอย่างนี้

ในหลักของการปฏิบัติ ทุกข์ให้รู้ให้ดูเฉยๆ เราพูดถึงแต่เรื่องทุกข์ เรารู้ทุกข์ แต่ตัวเราผู้รู้จะมีความสุขมากขึ้นไปเรื่อยๆ ที่มีความสุขมากขึ้นเพราะไม่ทุกข์นั่นเอง ที่มันไม่สุขเพราะเราดิ้นรน พอไม่ได้ตั้งใจ ก็ดิ้นรนบีบคั้นใจ จนเป็นทุกข์ เมื่อเรารู้ทัน เราไม่ทุกข์ก็เป็นสุข สุขมากขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะจริงๆ แล้วความสุขความสงบเป็นธรรมชาติของจิต จิตมันมีความสุข เบิกบาน ผ่องใสอยู่แล้ว เป็นธรรมชาติของมัน แต่ความทุกข์ที่เข้ามานี้เป็นสิ่งแปลกปลอม กิเลสต่างๆ

ที่เข้ามาก็เป็นสิ่งแปลกปลอม เราไปยึดสิ่งแปลกปลอมนี้เป็นจริง เป็นจิ้งเหลยเป็นทุกข์ซ้อน ธรรมชาติของจิตนั้นมีความสะอาด ผ่องใส เบิกบาน แต่เราไม่เห็น เพราะมัวแต่หลง มัวแต่ปรุงแต่ง ไปตามกิเลสที่จรมาแล้วก็เป็นทุกข์

หากเราปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องจะมีความสุข เมื่อจิตใจ มีศีล ไม่เห็นแก่ตัวมากนัก ไม่เดือดร้อนใจ มีจิตใจเมตตาเอ็นดู สัตว์ทั้งหลาย ไปไหนมีความรู้สึกเป็นเพื่อนเป็นมิตรกับคนอื่น ให้อะไรได้ก็ให้ เสียสละออกไป ใครทำอะไรไม่ถูกใจพร้อมจะ ให้อภัยอยู่เสมอ อย่างนี้จิตใจเราดีงาม มีศีลก็มีความสุขระดับ หนึ่ง ส่วนใหญ่เราชอบไปติชาวบ้าน มีความไม่พอใจอะไรเยอะ ไปหมด แค่มคนเดินไม่สวยหรือเดินช้าหน่อยก็ไม่พอใจแล้ว เห็น สิ่งนั้นสิ่งนี้ขวางหูขวางตาอยู่เรื่อย ให้เราดูจิตใจตัวเอง เราจะ เห็นความยินร้ายในใจเยอะ ไม่พอใจ ชัดเคื่อง กลัว อิจฉาเขา ความยินดีก็มีมาก สิ่งไหนที่น่าพอใจ เราก็ยินดีพอใจ



๗

ชี วิ ต

เป็น ส่วน ประกอบ
ของ ชั้น ๕

ชั้น ๕ เป็นสิ่งว่างเปล่า มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันเปลี่ยนจากสิ่งหนึ่งไปสิ่งหนึ่ง สิ่งนี้เกิดขึ้นก็ดับไปเลย สิ่งใหม่ มีเหตุก็เกิดขึ้นเป็นกระแสเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องไม่หยุดหย่อน เหมือนมีจริงแต่ไม่มีจริง ไม่มีสิ่งใดที่เราจะพึงพิงถาวรได้ เรายึดปรากฏการณ์ชั่วขณะว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา ตัวเราที่หลงไป ยึดมั่นนี่นะ เป็นตัวตนปลอม เป็นของปลอมที่จิตหลงสร้างขึ้น มาเอง สิ่งที่ไม่จริง สิ่งหลอกลวงอันนี้เรียกว่า อตตวาท อตตะ แปลว่า ตัวตน วาทะ แปลว่า คิดขึ้นเอง เป็นความ

เห็นที่คิดเอาเอง อตตวาทคือตัวตนปลอม ตัวตนที่หลงปรุงแต่งขึ้นมาเอง ไม่มีมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว

ความจริงมีแต่ธาตุ มีแต่ชั้นที่ปรุงแต่งกันขึ้น ซึ่งเป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่มีตัวสุข ตัวดี ตัววิเศษอะไรเลย มีแต่ธรรมะที่เป็นไปอย่างนั้นเอง มีแต่ธรรมะคือกายกับใจเท่านั้นที่มันเกิด มีแต่ธรรมะเท่านั้นที่มันแก่เจ็บและตายไป มีแต่กายกับใจที่เป็นทุกข์เท่านั้น ไม่มีเราเกิด ไม่มีเด็กคนไหนเกิด ไม่มีผู้ชายเกิด ไม่มีผู้หญิงเกิด ทุกข์ที่ลึกที่สุดก็คืออันนี้ ถ้าใครรู้ทุกข์อันนี้ อย่างแจ่มแจ้งทั้งหมด ตัดหาความทะยานอยากของจิตทั้งหมดที่ตั้ง จะหมดความยึดมั่นถือมั่นโดยประการทั้งปวง

ชั้น ๕ ก็ทำงานของมันไป ชั้น ๕ ยังทำงานตามปกติ แต่จิตใจไม่ทุกข์ อยู่เหนือโลก อยู่เหนือชั้น เหนือการปรุงแต่ง คือผู้ที่เป็นพระอรหันต์นั่นเอง ปล่อยวางกาย ปล่อยวางใจ ปล่อยวางชั้น ๕ แล้ว ไม่หยาบฉวยชั้น ๕ ใดๆ ขึ้นมาให้หนัก อีกต่อไป ไม่เกิดน้ำหนักรู้ขึ้นมาในจิต ไม่เกิดทุกข์ขึ้นมาในจิต เราทั้งหลายโดยทั่วไปไม่ปล่อยวางชั้น ตื่นเช้าขึ้นมา ก็หยาบ

ชั้นๆ ขึ้นมา ตัณหาบอกว่าให้ไปทำนั่นทำนี่ ให้พูดกับคนนี้อย่างนี้ๆ ทำไปตามที่ตัณหามันสั่ง เหนื่อยแล้วก็สลบ ตอนเย็นนอนหลับไป ตื่นเช้าขึ้นมาก็ไปแสวงหาต่อ สลบก็ไปนอน มีอยู่เท่านี้ วนเวียนเป็นวงกลมเรียกว่า **วัฏฏะทุกข์** เรามัวแต่หนีทุกข์ มัวแต่แสวงหาสุข จับนั้นฉวยนี้ด้วยหวังว่าจะมีความสุข ก็เลยทุกข์วนเวียน ไม่พ้นจากทุกข์เสียที ให้อ่านที่ ทุกสิ่งเป็นแต่รูปแต่นาม เป็น **ชั้น ๕** ไม่ใช่ตัวเรา เป็นรูปที่นิ่ง ยืน เดิน นอน ทำนั่นทำนี่ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็น **เวทนา** เป็นความรู้สึกสบายบ้าง ไม่สบายบ้าง เฉยๆ บ้าง เปลี่ยนแปลงอยู่ในร่างกายเรา ความจำได้ ความหมายรู้ว่า เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็น **สัญญา** เตียวจำเรื่องนี้ได้ เตียวนึกเรื่องนี้ได้ เห็นหน้าคนนั้นก็จำได้ เห็นหน้าคนนี้ก็จำได้นั้นเสียงนก เสียงหมาเห่า ฯลฯ เปลี่ยนแปลงไปตามผัสสะที่กระทบเข้ามา พอเห็นหน้าคนนี้ก็พูดเรื่องนี้ขึ้นมา พอเห็นหน้าอีกคนก็พูดอีกเรื่องขึ้นมา เห็นคนนั่งเฉยๆ ก็พูดเรื่องหนึ่งขึ้นมา เห็นคนเดินก็พูดอีกเรื่องขึ้นมา ตาเราไปกระทบรูปต่างๆ ก็พูดสัญญาประเภทต่างๆ ขึ้นมา หูเราไปกระทบเสียงก็พูดเรื่อง

ต่างๆ ขึ้นมา

เมื่อมีเวทนาความรู้สึก สัญญาจำได้หมายรู้สิ่งต่างๆ **สังขาร** ก็ปรุงแต่งต่อ ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง ปรุงแต่งทำให้จิตดีบ้าง ไม่ดีบ้าง อยากได้บ้าง ชัดเคืองบ้าง มีเมตตากุณมาบ้าง นี่เป็นสังขารปรุงแต่ง มีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล ส่วน **วิญญาน** เป็นประธานในการรับรู้ ทำให้เรารับรู้โลกภายนอก โลกภายนอกที่ดูเหมือนมีคนเยอะเต็มไปหมดจริงๆ ไม่มีอะไรมากหรอก จิตเราเป็นคนสร้างขึ้นมาจาก มองเห็นทางตา ได้ยินเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น สัมผัสทางกาย คตินึกรู้สึกทางใจ เกิดสิ่งต่างๆ ขึ้นมามากมาย เป็นโลกที่เราสร้างขึ้นมาจากกับมือของเรา มีคนนั้นคนนี้ มีสัตว์มีต้นไม้ใบหญ้า มีคนนั้นทำไม่ดีกับเรา คนนี้ด่าเรา อะไรอย่างนี้

ถ้าเราสร้างกรรมดีเอาไว้ จิตใจดีงาม เราก็ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัส ในโลกที่เป็นสุคติโลกสวรรค์ ฝ่ายดีเราสร้างมาจากกับมือ ถ้าเราเป็นคนเห็นแก่ตัว จิตใจคับแคบ อกุศลสะสมอยู่ในจิต ตายไปก็ไปเกิดในอบายภูมิ ตาไปเห็น หูได้ยินสิ่งที่ไม่ดี

ไม่น่าชอบใจ เราสร้างเองกับมือ แต่โดยส่วนใหญ่เราชอบโยนความผิดให้กับชาวบ้าน คนนั้นไม่ดีอย่างโน้นอย่างนี้ มาค่าเรา มาว่าเรา ทั้งๆ ที่เราเป็นคนสร้างมา เราอาจจะเคยค่าเขาเอาไว้ก่อน หรือทำไม่ดีประการต่างๆ เอาไว้ก่อน พอมีเหตุปัจจัยพร้อมก็เลยได้รับผล แต่ทุกคนก็มีโลกเป็นของตนเองอย่างนี้ สิ่งที่เรา กำลังประสบอยู่เป็นสิ่งที่เราสร้างมา เป็นผลของกรรม หน้าที่ของเราคือ จะทำกรรมใหม่อย่างไร จะปรับปรุงกรรมใหม่ให้มันดีขึ้นหรือจะศึกษาเรียนรู้เพื่อการปล่อยวาง อยู่เหนือกรรม อยู่เหนือดีเหนือชั่ว อยู่เหนือโลก

ขันธคือกายและใจเรานี้ได้มาเพราะกรรม มีอวิชชา ก็ปัจจัยให้เกิดการทำกรรม ร่างกายได้มาเป็นผลของกรรม ทำให้เกิดการได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัส รับรู้อารมณ์ทางใจ เราทำกรรมใหม่ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็ย่อมได้รับผลดีบ้าง ไม่ดีบ้าง จึงเกิดการวนเวียนเป็นวงจรของกิเลส กรรม วิบาก วนเวียนไปเรื่อยๆ เป็นวัฏฏะสงสาร แต่ถ้าเรารู้วิธีการฝึกสติ

สัมปชัญญะ รู้วิธีปฏิบัติวิปัสสนา เราก็สามารถรู้เท่าทันและ อยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ได้





เริ่มต้นด้วย จิตที่มีศีล

จิตที่มีศีลจะเป็นฐานรองรับคุณธรรม อุปมาเหมือนกับ
ผืนแผ่นดิน เป็นที่ยืนของบุคคลที่ทำงาน การปฏิบัติใน
ตอนต้นๆ นี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนในเรื่องให้เราสมาทานปฏิบัติ
ในสิกขาบททั้งหลายเพื่อเป็นเครื่องฝึกจิตให้มีศีลขึ้นมา ทำอะไร
ยังไม่เป็นก็สมาทานสิกขาบทเอาไว้ฝึกฝนให้เป็นไปตามนั้น เป็น
การเพิ่มพูนสติได้ระดับหนึ่ง แล้วก็ฝึกสติสัมปชัญญะให้ยิ่งขึ้น
ไปตามลำดับ จิตใจจะตั้งงามและมีศีลขึ้น การไปทำอะไรตาม
อำนาจของอภิขมาโทมนัสจนกระทั่งล่วงสิกขาบทไปเบียดเบียน
คนอื่น นั้นแสดงว่ากิเลสแรงมากแล้ว ความจริงแล้วเบียดเบียน

ตัวเองก่อน ทำให้ตัวเองเดือดร้อนด้วย ทำให้คนอื่นเดือดร้อน
ด้วย เหมือนคนอื่นตำเรา เราโกรธไปตำตอบอย่างนี้นะ
กิเลสมันครอบงำหมดแล้ว เราก็ก่เดือดร้อน และคนอื่นก็
เดือดร้อนด้วย

การจะมีสัมมาสมาธิ ต้องฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ
สังเกตจิตใจของตัวเอง รู้เท่าทันความยินดียินร้าย รู้เท่าทัน
ความหลง จนจิตมีศีล ศีลคือจิตที่เป็นปกติ ไม่ถูกอภิขมาและ
โทมนัสครอบงำ เมื่อไม่ถูกความยินดียินร้ายครอบงำก็ไม่
ทำอะไรตามใจมัน จะไม่เกิดการกระทำที่ผิดพลาดทางกาย
ทางวาจา จิตที่ไม่ได้ฝึกหัดจะถูกความยินดียินร้ายครอบงำ
อยู่เสมอ เจอสิ่งที่เราชอบใจห้อยอยู่ก็พูดว่า สิ่งตัวนี้สวยจัง
เลย นึกก็หลงไปคิดเรื่องสิ่งสวย เกิดความยินดีแล้วพูดเป็นวจี
หุจรีตไปอีกแล้ว เวลาเราไม่พอใจ ความยินดียินร้ายครอบงำจิต
ทำให้พูดวิหุจรีตอีกแนวหนึ่ง เห็นคนได้เลื่อนตำแหน่ง อิจฉา
เขา เขาก็ไม่ดีเท่าไ้หรือหรือ เห็นคนร่ำรวย มีเงินทอง ก็ไป
อิจฉาตำร้อนเขาอีก ทั้งๆ ที่ไม่เกี่ยวอะไรกับเขานะ อย่างนี้โทมนัส

ครอบงำ คนอื่นเขาได้ดีแทนที่จะยินดีกับเขา กลับอิจฉาเขา ถึงจะอิจฉาเขา เขาก็ยังได้ดีเหมือนเดิม เขาก็ยังรวยเหมือนเดิมนั้นแหละแต่เรานี้เป็นอกุศลไปแล้ว กายวาจาทุจริตไปเรียบร้อยแล้ว อภิชฌาโทมนัสครอบจิตแล้วเป็นจิตที่ไม่มีศีล อากาธกกายหรือคำพูดที่ออกมาก็ไม่ถูกต้อง ถ้ารุนแรงก็อาจไปเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่นได้ เพราะเราไม่มีสติสัมปชัญญะมากอย่รักษาจิตเอาไว้ จิตใจจึงโดนครอบงำด้วยอำนาจอภิชฌาและโทมนัส

ดังนั้น เมื่อมีการกระทำทางกายทางวาจาให้เรา หัด..สังเกตจิต..ในตอนนั้นดีๆว่า จิตใจเป็นกุศลหรือถูกอภิชฌาโทมนัสครอบงำ ต้องหัดสังเกตด้วยการมีสติสัมปชัญญะฝึกให้จิตมีศีล เป็นพื้นฐานสำหรับรองรับคุณธรรมต่างๆ ทำให้คุณธรรมต่างๆ งอกงามขึ้นได้ ถ้าเรามีศีลดี จิตใจก็จะดีงาม มีความเมตตา เห็นอกเห็นใจคนอื่น มีมุทิตา คนอื่นได้ดีเรายินดีทำบุญก็อุทิศส่วนกุศลเผื่อไปให้คนอื่น ใครจะทำไม่ดีกับเราบ้างก็ให้อภัย จิตใจสามารถละกิเลสหายบายๆ ได้ ไม่ถูกกิเลสหายบายๆ ครอบงำจิต เราอาจจะทำไม่ดีบ้าง ก็อภัยให้ตัวเอง แล้ว

ตั้งใจสมาทานใหม่ อภิชฌาโทมนัสไม่ครอบงำจิต จะทำให้จิตมีศีล

เราสมาทานปฏิบัติตามสิกขาบท ฝึกสติสัมปชัญญะตามดูกายตามดูใจ จนรู้เท่าทันความยินดียินร้าย จิตไม่หวั่นไหว เตือดร้อนไปตามอำนาจของอภิชฌาโทมนัส เป็นจิตที่มีศีล มีความเป็นปกติ เป็นฐานรองรับของกุศล เมื่อสติสัมปชัญญะมากขึ้น รู้เท่าทันความยินดียินร้าย จิตตั้งมั่นเป็นกลาง จิตเป็นสมาธิ ตามดูกายตามดูใจด้วยจิตที่เป็นกลาง ศีกษากายศีกษาใจตามความเป็นจริงไปก็จะเกิดปัญญา

ลำดับการปฏิบัติก็เป็นอย่างนี้ะตั้งต้นเราสมาทานปฏิบัติตามสิกขาบทเอาไว้ก่อนแล้วฝึกสติสัมปชัญญะให้มีความรู้สึกตัว จะฝึกตามรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งที่เรชอบหรือจะฝึกแบบไม่มีรูปแบบ หัดไปในชีวิตประจำวันเลยก็ได้ เพื่อให้จิตมีสติมีสัมปชัญญะ เพื่อจะรู้จักจิตใจของตนเอง

เราเตือนตนเองอย่างนี้การปฏิบัติตามสิกขาบทก็ค่อยๆ ละเอียดยขึ้นเพราะเราจะดูที่จิต สำรวมระวังที่จิต ที่สำคัญเรา

ต้องฝึกฝนเอาเอง ปฏิบัติในชีวิตธรรมดาของเราให้ได้ คำสอนอื่นๆ ที่พระพุทธเจ้าแนะนำเอาไว้ เราก็เอามาปฏิบัติ เรื่องการให้ทาน การช่วยเหลือทำสิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้อื่น การอ่อนน้อม ถ่อมตน การให้อภัย การรู้จักรับฟังด้วยความเคารพ หรือการปฏิบัติตามมงคลต่างๆ ที่ท่านแสดงเอาไว้ เมื่อเราปฏิบัติตาม ก็จะช่วยในการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไปด้วย ต้องปฏิบัติอย่างถูกต้อง มีสติ มีสัมปชัญญะ รู้วัตถุประสงค์ที่ถูกต้องของการกระทำ ไม่ใช่ให้ทาน เพราะหวังว่า จะทำให้ร่ำรวย จะได้ไปสวรรค์ จะได้สิ่งโน้นสิ่งนี้ เหมือนกับการลงทุนทำธุรกิจ เป็นการทำไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น เพื่อให้เรามีความสุข เพื่อให้เราได้ไปเกิดในที่ดีๆ อย่างนี้ไม่ได้ละกิเลสที่เราฝึกปฏิบัติวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เห็นว่าไม่มีตัวเรา เห็นความจริง ไม่ใช่จะเอานั่นเอานี้มาให้ตัวเรา

เราให้ทาน ให้วัตถุสิ่งของ แนะนำผู้อื่นด้วยความหวังดี ทำอย่างไม่หวังผลเพื่อตนเอง การทำความดีอย่างนี้ ดูเหมือนกับว่าเราช่วยคนอื่น แต่โดยความจริงแล้ว เราช่วย

ตัวเองนั่นแหละ เช่น มีคนมาตำราเรา โกรธเรา เราไม่โกรธตอบ เหมือนกับช่วยคนอื่น เขาจะได้ไม่ทุกข์มาก แต่จริงๆ เราช่วยตัวเองนั่นแหละไม่ให้จิตเราเป็นอกุศล จิตเป็นกุศลก็มีความสุข สะสมกรรมดี เราให้ทานจิตใจก็เบิกบานผ่อนคลาย จิตใจก็เปิดกว้างออก เราพอมือที่จะให้ได้ เราจึงให้ เราสามารถช่วยได้ เราก็ช่วยไม่ได้หวังผลอะไรเพื่อเราเลย จิตใจแบบนี้มันเปิดกว้าง ถ้าเรายังต้องเกิดอีกก็ไปเกิดในภพภูมิที่กว้างขวาง ร่มรื่น แต่ถ้าเราใจคับแคบ ฉันทไม่ให้เธอหรอก จะเก็บเอาไว้ เดี่ยวหมด มีแสนหนึ่งก็ไม่ให้ มีห้าบาทก็ไม่ให้ เพราะใจคับแคบ เห็นแก่ตัว อย่างนี้ตายไปเราก็ไปเกิดภพภูมิที่มันแคบๆ หากินยากลำบาก เห็นไหมเป็นการช่วยตัวเองทั้งนั้นเลย เพราะความจริงไม่มีคน แต่ในคำพูดของชาวโลกก็ต้องสื่อกันให้เข้าใจ ความจริงมันเป็นเพียงธาตุ เป็นทุกข์ เป็นขันธ์ เป็นอายตนะเกิดขึ้นทำหน้าที่เชื่อม ต่อให้เรารับรู้โลก

๙

หลัก การ ฝึก สติ

คำสอนแต่ละระดับขั้นก็แตกต่างกันไป คำสอนในแง่ของศีลธรรมในแง่จริยธรรม ก็ให้เราเป็นคนดี เป็นคนมีระเบียบ ไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น สามารถอยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ทำให้สังคมมีความสุข คำสอนในแง่สมณะเป็นการทำให้จิตสงบ มีความสุข ถ้าเป็นคำสอนในแง่พรหมจรรย์ คือ ไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา หรือแบบวิปัสสนานั้น เป็นไปเพื่อให้เรารู้เท่าทันโลกตามความเป็นจริง ไม่หลงไปตามโลก อยู่เหนือโลกได้ คำสอนในแง่ศีลธรรมทำให้สังคมเป็นสุข สมณะทำให้จิตเราเป็นสุข วิปัสสนาทำให้พ้นทุกข์

คำสอนเกี่ยวกับศีลธรรมและสมณะมีทุกยุคทุกสมัย

แต่คำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนานี้จะมีเฉพาะ ในสมัยที่มีพุทธเจ้า มาตรัสรู้เท่านั้น ฉะนั้นที่เราได้ยินได้ฟังคำสอนเรื่องวิปัสสนา เรื่องการฝึกสติสัมปชัญญะ ตามดูกาย ตามดูใจ ให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ก็เป็นโอกาสที่หาได้ยากมาก

เราจึงต้องค่อยๆ ทำความเข้าใจเรื่องวิปัสสนานี้ค่อยๆ ฝึกปฏิบัติไป ไม่ต้องใจร้อน ค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไปก็เข้าใจได้

สติคืออะไร สติคือความระลึกได้ ไม่ใจลอย ไม่เผลอ ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ สติระลึกได้ว่า กายมีอยู่ ใจมีอยู่ รู้ว่า ลมหายใจมีอยู่ กำลังยืน เดิน นั่ง นอน เจ็บตรงนั้น ปวดตรงนั้น จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตหลงไป สติระลึการู้สึกถึงความมีอยู่ ของกายของใจ สติระลึกมาที่กายที่ใจ ไม่ใช่หลงไปคิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ไปทั่ว การคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้คือจิตหลง ส่วนใหญ่เราจะ หลง หลงไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ พอมองเห็นปั๊บ ก็คิดว่า คนนี้ชื่อนั้นชื่อนี้มีประวัติอย่างนั้นอย่าง นี้เป็นเรื่องเป็นราวไปอย่างนี้เรียกว่าหลง ได้ยินเสียงทางหูแล้ว รู้ว่าเขาพูดอย่างนี้ ว่าเราอย่างนี้ๆ อย่างนี้หลง อ่านหนังสือพิมพ์

ก็วิจารณ์ไปทั่วอย่างนี้หลง บางคนหลงอย่างเดียวไม่พอ ทุกข์ไปด้วย ไม่ได้ตั้งใจเรา เกิดความเครียดขึ้นมา บางคนก็ทำงานวุ่นวาย คิดแต่กำไรขาดทุน หลงไปทั้งวัน โดยส่วนใหญ่หลงคิดไปทางใจ คิดทั้งวัน แบบนี้มันหลง ไม่มีสติ ไม่รู้ว่ากายใจเรามีอยู่ มัวแต่คิด

การจะมีสติระลึกที่กายที่ใจได้บ่อยๆ ก็ไม่ใช่จะเกิดได้ลอยๆ ต้องหัดต้องฝึกเอา ซึ่งการหัดในตอนต้น ใครจะใช้รูปแบบอะไรก็เลือกเอาตามความเหมาะสม แต่เดิมเราเคยเดิน ยืน นั่ง นอน ทำงานไป ใจหลงคิดไปทั่ว ไม่มีสติ เราต้องมาหัดรู้สึก ให้รู้ว่ากายใจมีอยู่ เรานั่งรู่ว่านั่ง เดินรู้ว่าเดิน เจ็บรู้ว่าเจ็บ ปวดรู้ว่าปวด จิตใจเราสบายรู้ว่าสบาย ไม่สบายรู้ว่าไม่สบาย โกรธรู้ว่าโกรธ ไม่พอใจรู้ว่าไม่พอใจ หลงคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ให้รู้ว่าหลงไป ไม่ต้องสนใจว่าคิดอะไร ให้รู้ว่าจิตมันหลงไปคิดก็พอค่อยๆ หัดรู้สึกไปอย่างนี้บ่อยๆ ในกายในใจของเรา เมื่อทำบ่อยๆ ก็จะมีสติระลึกที่กายที่ใจเกิดขึ้นได้ สติก็มาจากเหตุ คือการที่จิตจดจำสภาวะต่างๆ ในกายในใจได้

การฝึกเราไม่ต้องเน้นเรื่องเทคนิควิธีการ ใครปฏิบัติแนวไหนแล้วรู้ตัวได้สติใช้อันนั้น เน้นที่การมีสติสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จนสมบูรณ์เป็น**อริยมรรค** เห็นพระนิพพาน ละกิเลสได้เด็ดขาดทำให้พ้นทุกข์ วัตถุประสงค์เป็นอย่างนี้ ไม่ใช่เราไปฝึกตามรูปแบบแล้วก็ยึดรูปแบบ แบบนี้ดีที่สุด แบบอื่นผิด อะไรอย่างนี้นะ ถ้าปฏิบัติถูกแล้วใช้รูปแบบไหนก็ได้ ธรรมเนียมของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป เราฝึกก็เพื่อให้เกิดสติเกิดสัมปชัญญะนี้แหละตัวประเด็นสำคัญ

เทคนิคต่างๆ เป็นส่วนเกิน แต่ส่วนเกินก็จำเป็นสำหรับคนที่ยังทำอะไรไม่เป็น ไม่รู้จะทำอย่างไร รูปแบบการฝึกสติแบบต่างๆ ใช้เฉพาะตอนต้นเท่านั้นเอง ตอนฝึกให้มีสติพอมีสติแล้วจะไม่มีรูปแบบ แล้วแต่สติ จะระลึกที่กายหรือที่ใจก็ได้แล้วแต่สติ ที่เราต้องการคือสติ ไม่ได้ต้องการรูปแบบไม่ได้มาเดินแข่งกันไม่ได้มานั่งแข่งกันให้ฟังธรรมะให้เข้าใจก่อนฟังให้เข้าใจวิธีการ แล้วค่อยนำไปฝึกปฏิบัติ ฉะนั้น ท่านอย่าไปยึดรูปแบบใครรูปแบบหนึ่ง เรามีวัตถุประสงค์คือให้มีสติ

สัมปชัญญะ มาตามรู้กายตามรู้ใจตามความเป็นจริงจนเกิดปัญญา ละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจได้

ในการฝึก เราต้องทำสบายๆ ไม่รีบร้อน ทำให้จิตมันเคยชินที่จะรู้สึกในกายในใจ ให้รู้จักสภาวะต่างๆ ให้มากๆ ไม่ต้องไปหมายมั่นว่าจะเอาอย่างนั้นอย่างนี้ หัดเรียนรู้สภาวะไป รู้ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น หลงก็รู้ว่าหลง รู้บ้างหลงบ้างก็ไม่เป็นไร เราไม่ได้ฝึกให้ไม่หลงนะ ฝึกให้รู้ว่าหลงมันไม่เที่ยง หลงเป็นอนัตตา จิตจะหลงห้ามมันไม่ได้ บางครั้งหลงนาน บางครั้งหลงสั้น พอระลึกได้ก็หายหลง สติก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เดียวก็หลงใหม่ ก็รู้ใหม่ ทำไปอย่างนี้ เราฝึกให้เกิดปัญญา เห็นความจริงว่า สภาวะธรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น หลงก็ไม่เที่ยง สติก็ไม่เที่ยง บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ได้ฝึกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง

ในการหัด เราต้องหัดทำแบบสบายๆ เป็นธรรมชาติ ไม่เครียด ไม่หวังผล ไม่อยากด้วยอำนาจของตัณหา เช่น เราดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นั่งดูสบายๆ ให้มันเคยชิน ต้อง

เตือนตนเองบ่อยๆ ให้นึกได้บ่อยๆ ว่า มันหายใจเข้าหรือหายใจออก มันหลงไป ลมดูลมหายใจ ก็รู้ว่าหลงไป หลงอีกก็รู้อีก รู้ว่าหลงไป รู้ลมหายใจเข้าออก รู้ว่าหลงไป สลับกันไป หมั่นสังเกตความรู้สึกในใจเรา ใจสบายรู้ว่าสบาย มีความสุขรู้ว่ามีความสุข ฝึกบ่อยๆ อย่างนี้ จะเกิดสติที่ระลึกขึ้นเองที่กายที่ใจได้ แคร์รู้สึกง่ายๆ ธรรมดาๆ เราไม่ต้องไปกำหนดอะไรนะ บางคนพอพูดถึงการมีสติ ก็กำหนดตรงนั้นตรงนี้ ให้มันเห็นชัดๆ ให้เห็นตลอด ไม่หลงเลยอะไรอย่างนี้ แบบนี้**ทำตามตัณหา**สักหน่อยจะเครียด สมอ่มิ้น แน่นหน้าอก

นอกจากการดูลมหายใจแล้ว ท่านอาจจะใช้กรรมฐานอย่างอื่นก็ได้ตามสะดวก บางท่านชอบเดินก็เดิน แล้วหัดรู้สึกถึงกายมันเดิน หลงคิดไปก็รู้ว่าหลงไป เจ็บปวดตรงนั้นตรงนี้ก็ให้รู้ จิตใจเป็นอย่างไรก็ให้รู้ไป บางท่านชอบสวดมนต์ก็สวดมนต์ไป การสวดมนต์นี่เป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่ง ทำให้จิตของเราสงบดี เบาสบาย สวดไปทำให้มีความสุข แล้วหัดสังเกตกายใจของเราไปด้วย มีความสุขรู้ว่ามีความสุข หลงไปคิดเรื่องอื่น

นอกจากทสวดก็รู้ ปากเคลื่อนไหวขมุขมิบก็รู้ ปวดเข่าก็รู้
ปวดหลังก็รู้ รำคาญก็รู้

การฟังธรรมตามกาลเป็นมงคลอย่างหนึ่ง ถ้ามีความ
เข้าใจก็เป็นการทำให้จิตสงบ เป็นการทำสมณะอย่างหนึ่ง
ให้หัดสังเกตกายใจของเราไปด้วย กายนั่งอยู่ให้รู้ว่านั่งอยู่ เข้าใจ
รู้ว่าเข้าใจ หลงคิดไปให้รู้ว่าหลง ผงกหัวรู้ว่าผงก นั่งท่าเดียว
นานๆ ปวดหลังรู้ว่าปวด รำคาญรู้ว่ารำคาญ อยากขยับรู้ว่า
อยากขยับ กายขยับรู้ว่าขยับ อย่างนี้ให้หัดรู้สึกไปเอาเท่าที่ได้
แรกๆ ได้ไม่กี่ครั้งก็ไม่เป็นไรแล้วก็จะมากขึ้นได้เอง ต่อไปเมื่อ
กายใจของเราเปลี่ยนแปลง สติของเราก็จะระลึกได้เอง ให้หัด
รู้สึกตัวไว้บ่อยๆ กระทบตาก็รู้สึก เขี่ยยดคู้ก็รู้สึก แรกๆ ใช้
อาการทางกายช่วยบ้างก็ได้ เคลื่อนไหวบ่อยๆ ให้รู้สึกตัว ลูบมือ
คลึงนิ้วมือ กวาดบ้าน หยิบโน่น จับนี้เวลาเราทำงานบ้าน ลูก
เดิน นั่งบ่อยๆ ก็ได้ การเคลื่อนไหวจะช่วยให้เราไม่นั่งมากเกิน
ไป ช่วยให้เรารู้สึกได้ดี ก็ลองไปทำดู ถ้าหลงคิดไปก็รู้ เดี่ยวมาดู
ห้อง เดี่ยวหลงไปคิด เดี่ยวรู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ดูไป ให้เห็น

มันเปลี่ยนบ่อยๆ ไม่ต้องพยายามจะไปดูอันใดอันหนึ่ง เราดูที่
อันที่ชัด ดูสบายๆ และไม่ต้องไปพยายามดูให้ชัด ถ้าพยายาม
จะดูให้ดูว่ากำลังพยายาม บางทีสงสัยไม่รู้จะดูอะไร ให้ดูว่า
สงสัย บางทีเลือกจะดูอันนั้นอันนี้ ให้ดูว่ามันเลือก ง่ายๆ อย่างนี้

สตินั้นเป็นองค์ธรรมฝ่ายสมณะ ถ้าฝึกสติเพียงอย่าง
เดียว ระลึกลูกที่อารมณ์เดียวนิ่งๆ อยู่ ก็จะได้เพียงสมณะได้แต่
ความสงบ จิตมีความสุข แต่ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นไตรลักษณ์
ส่วนสัมปชัญญะเป็นองค์ธรรมฝ่ายปัญญา การมีความรู้สึกตัว
จะทำให้เกิดความรู้ในด้านต่างๆ เริ่มตั้งแต่การรู้ประโยชน์ของ
สิ่งที่เราจะทำ สิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ ควรทำเวลาไหน
เวลาไหนเหมาะที่จะทำอะไร จะทำสมณะตอนไหน ทำแค่ไหน
ทำอย่างไร จนกระทั่งการเกิดปัญญาแบบวิปัสสนา คือการเห็น
ไตรลักษณ์ เห็นรูปรูปนามเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ในการมีสตินั้น อาจจะไม่มีการสัมปชัญญะประกอบด้วยก็ได้
ดังนั้นเราจึงต้องระวังไม่ให้หลงคิดไปว่า กำลังเจริญวิปัสสนา
ทั้งๆ ที่กำลังทำสมณะอยู่ เอาแต่กำหนดอารมณ์นั้นอารมณ์นี้

จับตรงนั้นจับนออยู่ แต่ถ้ามีสัมปชัญญะจะต้องมีสติเกิดขึ้นร่วมด้วยเสมอ เวลาฝึกจึงควรเน้นที่การมีความรู้สึกตัว ไม่ต้องเน้นเรื่องการไปจำกัดอารมณ์ หรือคอยกำหนดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ให้มีความรู้สึกตัว ระลึกรู้อย่างสบายๆ รู้แบบกว้างๆ ในภายในใจ ไม่ต้องไปกำหนด รู้สึกตรงไหนชัดก็รู้ตรงนั้น ไม่ต้องไปพยายามรู้ที่ใดที่หนึ่งให้ชัด **ไม่ต้องไปสร้างสภาวะใดๆ ขึ้นมารู้ ใช้กายและใจเป็นฐานของการระลึกรู้** เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว เกิดปัญญาเห็นว่า กายใจไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป ทุกสิ่งผ่านมาแล้วก็ผ่านไปทั้งหมด

โดยลำดับของการฝึก เริ่มต้นด้วยการฝึกให้จิตมีสติสัมปชัญญะ ถ้ามีสติมีสัมปชัญญะ มีความรู้สึกเป็นแล้วมาตามดูกายตามดูใจตามความเป็นจริง ก็จะทำให้ปัญญารู้เท่าทันอภิขณาและโทมนัส รู้เท่าทันความต้องการ เวลาเรารู้เท่าทันก็ไม่ทำตามมัน จิตใจก็จะมีความสุข คุณธรรมต่างๆ ก็จะเริ่มมีมากขึ้น การให้ทานก็จะมีวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องขึ้น มีความเมตตาต่อคนอื่นมากขึ้น เพราะเราไม่ค่อยเห็นแก่ตัว รู้จักให้

อภัยคนอื่น รู้จักให้อภัยตัวเอง

ในการฝึกสติระลึกรู้ได้ไม่หลงลืมกายใจก็อย่าลืม **“รู้สึกตัว”** ด้วยนะ ความรู้สึกตัวคือสัมปชัญญะ สัมปชัญญะนี้สำคัญ สติเป็นตัวระลึกรู้ที่อารมณ์ สัมปชัญญะเป็นความรู้สึกตัว บางครั้งเราปฏิบัติได้แต่สติเฉยๆ ก็มีเช่น นั่งดูลมหายใจก็เห็นแต่ลมหายใจ จิตไปแช่หนึ่งกำหนดอยู่บริเวณโพรงจมูก ดูท้องพองยุบ จิตก็ไปแช่หนึ่งอยู่ที่ท้อง เห็นแต่ท้องพองยุบ ไม่มีความรู้สึกตัวแบบนี้จะได้แต่ความสงบ เป็นสมถะ จะไม่เกิดสมาธิ ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นว่า กายใจไม่ใช่เรา ให้สังเกตจิตใจตัวเองมากๆ จะได้ไม่จม ไม่หลงไปกับความสงบ เมื่อจิตสงบให้รู้ว่าสงบ มีความสุข ให้รู้ว่ามีความสุข สบายรู้ว่าสบาย จิตมีความสุขแล้วชอบรู้ว่าชอบ จิตนิ่งๆ รู้ว่านิ่งๆ ให้รู้แบบนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อเรามีความรู้สึกตัวจะรู้สึกเหมือนกับว่า มีเราอยู่คนหนึ่งในโลกนี้ ไม่หายไป มีเราเป็นคนรู้คนดูอยู่ ดูอย่างเป็นพยาน สัมปชัญญะก็ไม่เที่ยงนะ บางครั้งรู้สึกตัว บางครั้งหลงไป ก็ให้รู้ไปตามปกติ ให้เห็นว่า บางครั้งรู้ บางครั้งไม่รู้ เดี่ยวรู้ เดี่ยวหลง ให้รู้

ถ้ามีสติ ระลึกได้ในภายในใจ มีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวอย่างนี้ เราจะสามารถรู้เท่าทันความคิดความรู้สึกได้เร็ว เห็นกิเลสต่างๆ ได้ จะเกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญาขึ้นมาตามลำดับ หากฝึกสติตามรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งต้องหัดรู้สึกตัวด้วย เช่น คุณมหายใจ ระลึกรู้ว่า หายใจเข้า หายใจออกอยู่ หายใจยาว หายใจสั้น หัดรู้สึกตัวเพิ่มขึ้น รู้ให้กว้างขวางขึ้น สังเกตอาการทางร่างกาย คอตรงหรือไม่ แขนขาเป็นอย่างไร เกิดความรู้สึกในจิตใจอย่างไร สบาย ไม่สบาย สงบ ฟุ้งซ่าน ให้ตามรู้ไปอย่างนี้ เมื่อจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก็จะได้เห็นด้วยปัญญาเห็นว่า กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่คน เป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่ไปทำนั่นทำนี่ตามจิตที่สั่ง เป็นเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง เดินไปเดินมา มีจิตเป็นผู้ชักใยอยู่

คุณธรรมที่เราฝึกฝนให้มีขึ้นในตอนต้นก็จะช่วยในการเจริญวิปัสสนา ต่อไปเราเจอสภาวะที่ได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้ตั้งใจบ้าง บางวันปฏิบัติแล้วจิตไม่ดี ท้อแท้หดหู่ เหมือนคนปฏิบัติไม่เป็นที่รู้จักให้อภัยแก่ตัวเอง ไม่ทุกข์ร้อนอะไร ศึกษากายศึกษาใจ

ไปตามความเป็นจริง ผลจะเป็นอย่างไรก็ไม่เป็นไร มีปัญญาเห็นความจริงเมื่อไหร่ บรรลุนิพพานเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น

ท่านชอบคิดว่า การปฏิบัติธรรมคือการเดินนานๆ นั่งนานๆ จนบางท่านถอดใจไปเลย ชาตินี้คงปฏิบัติธรรมไม่ได้แล้ว เพราะนั่งนานๆ อย่างเขาไม่ได้ มันปวดหลังอย่างนี้ก็มี **แท้จริงเราต้องการฝึกให้มีสติ** อิริยาบถไหนก็ได้ เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ก็ไม่เป็นไร ดีเสียอีกจะได้มีความรู้สึก ไม่หลับ ไม่ง่วงนอน บางท่านบอกว่า ต้องนั่งบัลลังก์หนึ่ง ชั่วโมง เดินจงกรมหนึ่ง ชั่วโมงจะได้สมดุลกัน ถ้าเราทำไม่ได้ก็อย่าไปทำอย่างนั้นจะเดินจะนั่งก็เนาที่ก็ไม่เป็นไร ขอให้มีความรู้สึกตัว แรกๆ ต้องเตือนตนเองบ่อยๆนะ ท่านอาจจะเขียนคำเตือนใจเอาไว้ก็ได้ ฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ก็ได้

วิธีการปฏิบัติไม่ยาก ที่ยากคือเราชอบหลง หลงมากเกินไป ไม่รู้ตัว เราจึงหัดให้มากๆ แรกๆ ก็ต้องมีการตั้งใจทำบ้าง ผืนบ้าง ล้มลุกคลุกคลาน อาจจะยากลำบากบ้าง แต่เมื่อปฏิบัติเป็นแล้วก็ไม่ต้องตั้งใจ สติระลึกเองได้ ต่อไปก็ให้เรา

ดูกายดูใจตามความเป็นจริง กายเป็นอย่างไรก็รู้ ใจเป็นอย่างไรก็รู้ รู้ลงไปตรงๆ อย่างที่มันเป็น ไม่ต้องไปแทรกแซง ไม่ต้องไปตั้งป้อมว่า จะต้องปฏิบัติให้ได้ดี ให้ได้บรรลุ ให้จิตสงบให้เห็นนั่นเห็นนี่ ตั้งใจแค่ว่า จะศึกษากายศึกษาใจอย่างที่เป็น เป็น ตีก็รู้ ไม่ตีก็รู้ สงบก็รู้ ไม่สงบก็รู้ ไปอย่างนี้ ไม่หวังผล ไม่หวังเรื่องการบรรลุ บางคนก็บอกว่า ดูกายดูใจมาตั้งนานแล้ว ตั้งอาทิตยหนึ่งแล้ว ตั้งเดือนหนึ่งแล้ว ตั้งสองเดือนแล้ว ไม่เห็นได้อะไร เลยเกิดคำถามไปทั่ว ถ้าสงสัยเกิดขึ้นให้ดูว่ามันสงสัยอย่างซีเกียจที่จะดูหรือหลงไปทำอื่นอย่างอื่นแทนการดูตามความเป็นจริง โดยส่วนใหญ่เราจะยอมไม่ได้ **ตัณหาและทิฐิ**มันลากไปหมด คิดว่า มันน่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ น่าจะเกิดสภาวะนั้นสภาวะนี้ มันน่าจะ... มันควรจะ...เยอะเยอะเหลือเกิน มีแต่เงื่อนไขเต็มไปหมด ต้องหัดดูจิตใจตนเองให้ดีๆ

๑๐

ปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดปัญญา

การปฏิบัติธรรมนี้เราต้องปรับความเห็นให้ถูกต้องที่เราฝึกฝนสติสัมปชัญญะนี้ ไม่ใช่จะเอาดี ไม่ใช่จะหนีร้าย ไม่ใช่จะไม่ให้หลงเลย ไม่ให้ขาดสติสัมปชัญญะ จะให้รู้สึกตัวตลอด ให้ระลึกได้ทั้งวัน ให้จิตนิ่งสงบไม่กระเพื่อมเลย ไม่ใช่อย่างนั้น ถ้านิ่งทั้งวัน ก็ไม่มีไตรลักษณ์ให้ดู ได้แต่นิ่ง พอหนึ่งได้นานก็เกิดความเข้าใจผิดอีกว่า เราเก่ง เราบังคับบัญชาได้ ปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ ก็จะกลายเป็นท่อนไม้หรือก้อนหินไป ใครว่าอะไรมา ก็เฉย ใครจะเป็นอย่างไรก็เฉย เฉยทุกอย่าง ไม่รู้เรื่องราวอะไร ปฏิบัติธรรมไปแล้วโง่มาก ไม่รู้อะไรดี อะไร

ไม่ตี อันไหนควรทำ อันไหนไม่ควรทำ อันไหนควรพูด อันไหนไม่ควรพูด ควรจัดการอย่างไรก็ไม่รู้สึกเรื่อง เฉยลูกเดียว หมาจะมากัด เชิญกัดไปตามกรรมเถอะ ปล่อยปลละละเลยไปหมด เขาจะโง่งก็เชิญเถอะ ฉันมีธรรมะ ฉันไม่ทุกข์ อย่างนี้มันไม่มีปัญญานะ

วิธีการปฏิบัติในรูปแบบวิธีการต่างๆ จุดประสงค์ก็เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริง ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางขั้น ๕ เหมือนกัน ถ้าปฏิบัติธรรมถูกต้องจะมีปัญญามากขึ้น เฉลียวฉลาดขึ้น ทนคน รู้ว่าเขาพูดอย่างนี้ เพราะความต้องการอะไร ถูกกิเลสตัวไหนครอบงำอยู่ เรา รู้จักตัวเอง ก็จะรู้จักคนอื่น เพราะว่ามันเหมือนกัน ถ้าพูดเสียงแข็งๆ เกรงเครียด อย่างนี้เรารู้ว่าเขาโกรธอยู่ เพราะเรารู้จิตใจเองได้ ตอนที่เรพูดอย่างนี้เพราะเราโกรธ คนอื่นพูดอย่างนี้จิตก็โกรธเหมือนกัน คำพูดที่ออกจากจิตมีความโลภ มีความสำคัญตนเป็นอย่างไร เรารู้ทั้งหมด ปฏิบัติธรรมไปแล้วต้องฉลาด หมาจะมากัดก็วิ่งขึ้นต้นไม้ หรือหาไม้มาไล่มัน แก้ปัญหา

เฉพาะหน้าไปก่อน

ถ้าเรามองจิตใจตัวเองออก คนอื่นก็เหมือนกันแหละ เราจะรู้จักตัวเอง รู้จักคนอื่นมากขึ้น ตอนแรกต้องรู้จักตนเองก่อน ฉลาดในวาระจิตของตนเอง ให้สนใจสังเกตเฉพาะที่จิตใจของตนเอง โดยปกติเราทำ เราพูดไปตามกิเลสเป็นประจำอยู่แล้ว ตัดหาเป็นเจ้านายสั่งให้เราทำนั่นทำนี่ไปทั่ว มันบงการเรา เราตกเป็นทาสของตัณหา

ถ้าเราฝึกสติสัมปชัญญะ ตามดูกายตามดูใจไป เห็นว่าตัวเองมีกิเลสเยอะ เดี่ยวไปทำนั่นทำนี่ เปลี่ยนแปลงไปตามการสั่งการของกิเลส อย่างนี้แสดงว่าปฏิบัติได้ถูกต้อง เริ่มรู้ความจริง คนรู้ความจริงเท่านั้นจึงจะละได้

ถ้าปฏิบัติไปแล้วรู้สึกว่าจะไม่เห็นอะไรเปลี่ยนแปลงเลย หนึ่งตลอด มีความสุขตลอด อย่างนี้มันไม่ได้อะไรเลย การศึกษาธรรมะคือการศึกษากายศึกษาใจของเราให้เข้าใจนะ ธรรมะมีอยู่ ๒ ส่วนหลักๆ คือ สังขารธรรม ธรรมะที่มีปัจจัยปรุงแต่งอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวแล้วก็ดับไป คือกายใจ

ของเรานั้นแหละ เราตามดูกายตามดูใจเพื่อให้เห็นว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเกิดปัญญา จิตใจไม่หลงปรุงแต่งก็จะเห็นวิสังขารธรรมคือพระนิพพาน

ให้ตามดูกายตามดูใจตามที่มันเป็นจริง จนเห็นการเปลี่ยนแปลงของกายของใจ เดี่ยวคิดดี เดี่ยวคิดไม่ดี เดี่ยวโลภ เดี่ยวไม่พอใจ เดี่ยวสบาย เดี่ยวไม่สบาย เดี่ยวสงสัย เห็นการเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ ถือว่าใช้ได้แล้ว

เวลาสนใจเรื่องชาวบ้าน เราก็มีเรื่องเยอะ ทุกวันมีแต่เรื่องชาวบ้านเขา ไปสนใจจิตคนอื่น คนนี้พูดอย่างนี้ๆ เพราะคิดอย่างนี้ๆ เขาอิจฉาอย่างนี้ๆ ชอบไปรู้อะไรของคนอื่น ชอบไปยุ่งเรื่องของเขา เพราะจิตของเราส่งออกไปข้างนอกหมด ไม่ได้มาตามรู้กายใจของตนเอง ถ้าเรารู้ตามความเป็นจริงแล้วจะรู้ว่า มันไม่มีอะไรข้างนอกนั่นหรอก สิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาจากแท้ๆ แล้วก็หลงสิ่งที่ตัวเองสร้างขึ้น วนเวียนไปมา หลงไปตามโลก หลงไปตามชั้น ด้วยเหตุนี้แหละ เราจึงต้อง

ฝึกฝนให้มีสติ จนมีศีล มีสมาธิ มีปัญญาตามลำดับ ก็จะเกิด
อริยมรรคสมบุรณ์รวมตัวกันลง จิตใจเราก็จะไม่หลงปรุงแต่งไป
ตามโลก จะรู้จักอีกสภาวะหนึ่งอันเป็นสิ่งเหนือโลก คือ
พระนิพพาน



พุ ท ธ ะ
ผู้ รู้ ผู้ ตื่น

การฝึกสติสัมปชัญญะนั้น ก็ฝึกรู้สึกตัวอยู่ในขณะที่เรา
ทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันนั้นแหละ ใครมี
โอกาสมีเวลาจะไปสำนักปฏิบัติต่างๆ ก็ได้ ไปทำตามรูปแบบ
ต่างๆ เป็นการฝึกฝน เป็นการที่ให้โอกาสตนเอง ได้อยู่เงียบๆ
พักผ่อนจากเรื่องวุ่นวายทางโลก ได้มีเวลาทบทวนตนเอง ได้ฟัง
ธรรมะจากครูบาอาจารย์ ได้กราบไหว้ ได้เห็นปฏิบัติของท่าน
เตือนเราให้ฝึกตนเอง เพราะเราอยู่บ้านอาจจะวุ่นวายมาก
เกินไป ทำอะไรไม่เป็น ไม่รู้เรื่องธรรมะ ไม่รู้เรื่องวิธีการปฏิบัติ
ก็ไปฟังครูบาอาจารย์ หาแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมกับเรา

คำว่า **เหมาะ** หมายความว่า ทำให้เราเกิดสติ เกิดสัมปชัญญะ เกิดมีความระลึกได้ มีความรู้สึกตัว เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เห็นความจริงได้ อย่าไปคิดว่าต้องทำกรรมฐานเหมือนคนอื่นนะ ไม่ต้องไปทำกรรมฐานตามเพื่อน ไม่จำเป็นว่าต้องได้สภาวะนั้นสภาวะนี้เหมือนเขา ศึกษาตัวเราเองเป็นหลัก เวลาปฏิบัติก็ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ไม่จำเป็นว่าคนนั้นเห็นอย่างนั้น เราต้องเห็นอย่างเขาบ้าง คนนี้รู้สึกอย่างนี้ เราต้องรู้สึกอย่างเขาบ้าง สภาวธรรมต่างๆ ไม่เหมือนกันก็ไม่เป็นไร ให้เรารู้ไปตามความเป็นจริง ไม่ว่าสิ่งไหนก็ตามที่มันเกิดขึ้น สิ่งเหล่านั้นล้วนดับหมด

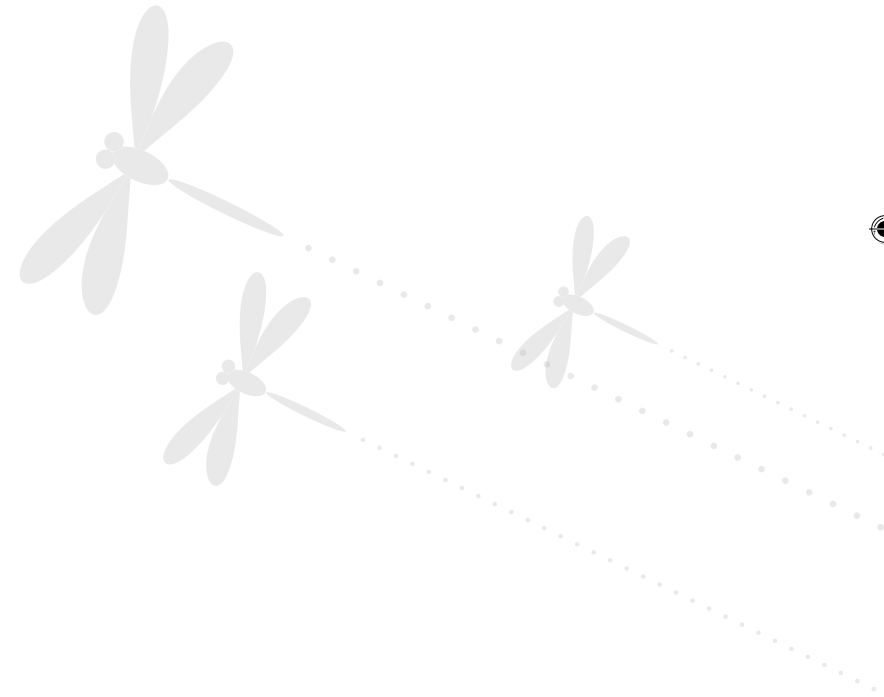
การเห็นว่า สิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านั้นล้วนแต่ดับไปทั้งสิ้น นี่เป็นความรู้ของพระโสดาบันนะ ที่นี้เราไม่รู้อย่างนี้ ไม่ยอมรับอย่างนี้ จึงไม่ได้เป็นพระโสดาบัน สิ่งที่มีมันเกิดขึ้น บางสิ่งเราตะครุบมัน บางสิ่งเราหนีมัน จิตดีนรณปรุแง่มัวแต่แสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ เลยไม่เห็นพระนิพพานสักที ที่เราต้องมาฝึกสติสัมปชัญญะ ก็เพื่อรู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้

แหละ เมื่อเกิดปัญญารู้ความจริง จิตไม่ปรุแง่มัวไปตามโลก ก็ารู้พระนิพพานได้ แต่ต้องอาศัยความขยันหมั่นเพียรทำบ่อยๆ ทำเท่าที่ทำได้ ไม่ต้องไปทำอะไรเกิน ให้ทำบ่อยๆ ไม่หยุด ไม่ย่อท้อ หลงแล้วก็แล้วไป ฝึกฝนเอาใหม่ รู้สึกเอาใหม่ อย่างที่ผมยกอุปมาเรื่องการปลูกต้นไม้ เราไม่ต้องอยากให้มันโต เราก็กแค่ปลูกดูแลมันตามความเหมาะสมแล้วปล่อยให้มันเติบโตไปตามธรรมชาติ สติสัมปชัญญะก็ทำนองเดียวกันนะ จะได้เร็ว ไม่ได้เร็ว จะระลึกได้บ่อย ระลึกได้ไม่บ่อย จะหลงมาก หลงน้อยก็ไม่ต้องไปอยากได้ เราทำตามความสามารถ ไม่ขยันเกิน แต่ว่าไม่ขี้เกียจ ทำไปเรื่อยๆ ใจเย็นๆ

คนที่เป็นชาวพุทธที่แท้จริง งานหลักก็คือการฝึกสติสัมปชัญญะ เพื่อจะได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานจริงๆ ส่วนงานอื่นๆ ก็เป็นการใช้ชีวิต ต้องเรียนหนังสือ ต้องหาเงิน เลี้ยงลูก เลี้ยงหลาน ดูแลสามี ดูแลภรรยา ดูแลพ่อแม่ไปตามสมควร ตามหน้าที่ของเรา

การปฏิบัติเพื่อเป็นพุทธะนั้น เราก็ทำหน้าที่ของเรา ไปตามสมควร สามิทำหน้าที่สามิ ภรรยาทำหน้าที่ภรรยา แม่ทำหน้าที่แม่ ลูกทำหน้าที่ลูก ครู 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 เราก็ยอมรับ เราได้ทำหน้าที่ของเราแล้ว แต่หากเราไม่ยอมรับ พอคนตาย เราก็เศร้าโศก ไม่น่าตายเลย จะทำบุญอุทิศส่วนกุศลก็ไม่ค่อยจะเป็นกุศล เพราะมัวแต่เศร้า จิตเป็นอกุศลไป มีแต่อารมณ์เศร้าทั้งวัน ไม่มีกุศลให้อุทิศให้เลย จิตที่เป็นกุศลนั้นเป็นจิตใจที่เบิกบาน เราได้เห็นธรรมะแสดงตัวแล้ว จิตเบิกบานเป็นกุศล เราก็อุทิศส่วนกุศลนี้ไปให้ท่านผู้ที่ตายแล้วได้



๑๒

ธรรมะ

ปรากฏตามคุณภาพจิต

การมองเห็นสิ่งภายนอกในแง่มุมที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิต สภาวะธรรมเป็นอยู่อย่างนั้นของเขา อยู่แล้ว ไม่ใช่เราไปสร้างขึ้นใหม่ ไม่ใช่ไปสร้างชั้นขึ้นมาใหม่ ไม่ใช่ไปสร้างนิพพานขึ้นมาใหม่ ไม่ใช่ไปทำอะไรขึ้นมา นั่นไม่ใช่หน้าที่ของเรา หน้าที่ของเราคือสร้างดวงตาปัญญา ขึ้นมามองดูเท่านั้นเอง จิตปรุงแต่งก็เห็นสภาวะที่ปรุงแต่ง จิตไม่ปรุงแต่งก็เห็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง ไม่ใช่ไปแสวงหาว่าธรรมะ อยู่ตรงนั้นตรงนี้ สถานที่นั้นสถานที่นี้ จุดสำคัญอยู่ที่จิต การมองเห็นสิ่งภายนอกก็เห็นตามคุณภาพจิตของเรา เราเห็นโลก

ก็เห็นตามจิตใจของเรา เหมือนกับคนใส่แว่นตา มีความรักใหม่ๆ ก็ใส่แว่นตาสีชมพู มองโลกเป็นสีชมพู มีความโกรธก็ใส่แว่นสีแดงเร่าร้อน มองโลกก็เร่าร้อน เห็นคนอื่นเป็นศัตรู ถ้าจ้วเจียลุ่มหลง มองโลกก็หลงๆ งมงายไป ไม่มีอะไรแจ่มชัด ถ้าจิตใจดี มีความสุข มีเมตตา เดินไปตามถนนเห็นคนอื่นก็รู้สึกเป็นเพื่อนเป็นมิตร มีความหวังดี อยากให้เขามีความสุข ถ้าเรามีปัญญามองโลกก็เห็นความจริง มีความเข้าใจว่า ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้ตั้งใจบ้าง ถ้าเรามีปัญญารู้เท่าทันโลก ไม่หลงไปปรุงแต่งไปตามชั้นก็จะเห็นพระนิพพาน

ธรรมะเป็นสิ่งที่จริงอย่างนั้นอยู่แล้ว เราไม่ต้องไปสร้างธรรมะขึ้นมาใหม่ เราเพียงฝึกฝนให้มีปัญญาก็จะเข้าใจธรรมะ แต่เดิมจิตมันมืดบอด มีแต่อวิชชา ก็มองไม่เห็นธรรมะ เมื่อจิตสว่างไสว มีวิชชา ก็มองเห็นธรรมะตามความเป็นจริง ธรรมะมีทั้งส่วนที่เป็นสังขารและส่วนวิสังขาร ชั้น ๕ เป็นสังขารธรรม พระนิพพานเป็นวิสังขารธรรม สังขารทั้งหลายก็

เปลี่ยนแปลง เกิดดับตามเหตุตามปัจจัย พระนิพพานก็ยังดำรง
อยู่อย่างนั้น ไม่เกิด ไม่ดับ

หน้าที่ของเราคือสร้างดวงตา สร้างวิชาให้เกิดขึ้น

โดยการมาศึกษาเรียนรู้ ตามดู สังเกตกายใจตามที่มันเป็นจริง
เมื่อมีปัญหาทีละกิเลสได้ เมื่อละกิเลสได้ก็หมดทุกข์ไปตาม
ลำดับ ที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะว่าเรามีวิชาคือ ความไม่รู้
อริยสัจเหลืออยู่ อวิชาเป็นปัจจัยจึงเกิดสังขาร สังขารเป็น
ปัจจัยจึงเกิดวิญญูณ... กระบวนปฏิจจนูปบาทฝ่ายเกิดทุกข์
ก็ไล่ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ย่อมเกิดขึ้นด้วย
อาการอย่างนี้ ที่เรามีทุกข์อยู่เพราะมีวิชาอย่างนั้นนั่นเอง

๑๓

สมาธิ

เป็นเหตุให้เกิดปัญญา

คำว่า “เห็น” ธรรมะตามความเป็นจริงก็คือมีปัญญา
ปัญญาจะมีได้ต้องมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมาธิ แปลว่า จิตตั้ง
มั่น ไม่ใช่จิตสงบนะ บางคนพอพูดถึงการปฏิบัติธรรมก็คิดว่า
จะทำให้จิตมันสงบ นี่ยังไม่ใช่สมาธิ สมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่น
ตั้งมั่นหมายความว่า ไม่ว่าจะอารมณ์อะไรผ่านเข้ามาก็สามารถที่
จะเรียนรู้ได้ตามความเป็นจริง ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ ให้เห็นว่า
ทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่เรา บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่
ได้ อารมณ์ที่ดีมาเราก็ดู อารมณ์ที่ไม่ดีมาเราก็ดู ไม่หลงยินดี
ยินร้ายไปตาม ดูเฉยๆ ดูอย่างดูคนอื่น ดูอย่างไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย

ใดๆ ตอนนี้อัจฉใจดี เบาสบายก็ดู สักหน่อยมันก็จะสลายตัวไป มีปีติ มีความเป็นกลางตั้งมั่น แสบเดียวมันก็หาย ตอนนี้อัจฉใจดี อย่างนี้ คิดดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สักหน่อยมันก็จะเปลี่ยนแปลงหมด ตอนนี้อัจฉใจดี รู้ว่าจิตมันโกรธ สักหน่อยมันก็หายไป อย่างนี้ เรียกว่า จิตมีสมาธิ ความตั้งมั่นของจิตนี้ เกิดจากการที่เราไม่หลงไปตามความยินดีความยินร้าย รู้เท่าทันความยินดียินร้าย จิตตั้งมั่นเป็นกลาง รู้กายรู้ใจอย่างที่ตั้งมั่นเป็น ไม่ดัดแปลง ไม่แทรกแซง สิ่งดีเกิดขึ้นเราไม่หลงยินดีไปตาม สิ่งไม่ดีเราไม่หลงยินร้าย จิตมีความตั้งมั่นอยู่ไม่หลงไปด้วยอำนาจของอภิขมา และโทมนัส ไม่หลงไปตามอำนาจของกิเลสนิเวรณต่างๆ ไม่หลงไปกับกิเลสที่แทรกมากับความคิด เพราะรู้ทันได้เร็ว สามารถละนิเวรณได้ จิตก็มีความสุข มีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ

นิเวรณคือกิเลสเครื่องกั้นจิต ทำให้จิตไม่มีอิสระ ทำให้จิตหนัก แน่น ซึมท้อ มีดมัว ไม่สว่างไสว มี ๕ ประการ (๑) **กามฉันทะ** คือ ตัองการ ความโหยหา ความอยากได้ในกามคุณ (๒) **พยาบาทะ** คือ ความขัดเคืองใจ ความไม่พอใจ เมื่อพบ

เจอกับสภาวะบางอย่างที่ไม่ชอบ ไม่อยากได้ (๓) **ถีนมิทธะ** คือ ความหดหู่ ท้อแท้ ไม่อยากจะได้อะไรแล้ว มีดมนง่วงนอน (๔) **อุทธัจจะกุกกุจจะ** คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ จิตฟุ้งซ่าน คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เรื่องอดีตบ้าง เรื่องอนาคตบ้าง เมื่อหลงคิดไปเห็นอดีตที่ตัวเองทำไม่ดี ก็เกิดความเดือดร้อน เราไม่น่าทำอย่างนั้นเลย ไม่น่าทำอย่างนี้เลย หรือคิดไปถึงสิ่งที่ควรจะทำแต่ไม่ได้ทำก็เดือดร้อนใจขึ้นมา (๕) **วิจิกิจฉา** คือ ความสงสัยในข้อปฏิบัติในแนวทางที่ปฏิบัติอยู่ ไม่รู้ว่า มันถูกหรือมันผิด การบรรลุเป็นอย่างไร พระนิพพานเป็นอย่างไร ก็สงสัยวนเวียนไป ทำอะไรก็ไม่ถูก กลัวจะผิดทาง เมื่อรู้ทันนิเวรณทั้ง ๕ ประการนี้ ละนิเวรณได้ จิตมีจะมีปลาบปลื้ม มีความสุข มีสมาธิ มีความตั้งมั่นดี

หากเรามีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันจิตที่หลงไป ก็จะสามารถละนิเวรณได้ ที่กิเลสมีมากนั้นเป็นการแตกแขนงมาจากความหลง มันมาจากจิตหลงก่อน หลงคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้

เราไม่รู้ทัน กิเลสก็เกิดขึ้น กิเลสทุกชนิดมันมากับความหลง ความหลงคือโมหะหรืออวิชชา พอหลงแล้วไม่รู้ กิเลสตัวอื่นๆ ก็เกิดขึ้นมาได้ แม้แต่ตอนเราไม่เห็นไม่ได้ยิน เรานั่งเพลินอยู่ หลงคิดไป คิดเรื่องคนนั้นคนหนึ่งที่ชมเรา เราพอใจ ราคะก็เกิดขึ้น คิดถึงหน้าแฟนก็โหยหาอยากเจอ ราคะก็เกิดขึ้น หลงคิดไป คิดถึงคนที่ยืมเงินเราไปตั้งนานแล้วไม่ยอมใช้คืน เกิดความไม่พอใจ คิดถึงคนที่ทำไม่ดีกับเรา ก็เกิดความโกรธขึ้น ในการเห็นการได้ยินก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีความรู้สีกตัว หลงลืม เราหลงคิดไปเกี่ยวกับสิ่งที่มองเห็น เกี่ยวกับสิ่งที่ได้ยิน ก็เกิดกิเลสขึ้นมา เกิดราคะบ้าง เกิดโทสะบ้าง อิจฉาบ้าง ฯลฯ ต้นตอของกิเลสเหล่านี้มาจากความหลง หลงคืออวิชชา อวิชชา เป็นเหตุต้นตอที่สุด

จิตตั้งมั่นกับจิตสงบไม่เหมือนกัน จิตสงบนี้หนีความ ฟุ้งซ่านเพื่อจะเอาความสงบ หนีไม่ดีไปเอาดี หนีอกุศลไปเอา กุศล นี้เรียกว่าทำสมณะ สมาธิไม่ใช่สมณะ สมาธิเป็นฝ่ายของ วิปัสสนา เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นจิตตั้งมั่น ฟุ้งซ่าน

รู้ว่าฟุ้งซ่าน สงบรู้ว่าสงบ ดีว่าดี ไม่ดีรู้ว่าไม่ดี มีความคล่องแคล่ว ปราดเปรียว ไม่ซึม ไม่นิ่ง เป็นจิตคนละอย่างกัน

การทำสมณะนั้นเป็นการแปลงจิต ทำให้จิตดีและรักษาดี เอาไว้นานๆ คนไหนเก่งๆ ก็เข้าฌาน ตายแล้วไปเกิดที่พรหมโลก ไม่สนใจรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่นำเอา ไม่อยากได้ อยากได้จิตที่ดี มีความสุข หนีทุกข์ หนีเก่งก็ไปอยู่พรหมโลก ฝึกแบบสมณะเป็นแบบหนีทุกข์นะ ซึ่งเราจะคุ้นเคยตรงนี้ โดยความจริง จิตเป็นสิ่งเปลี่ยนแปลง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง กุศลบ้าง อกุศลบ้าง สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง จิตมันเปลี่ยนแปลงให้ดูอย่างนี้ ดูให้เกิดปัญญา บางคนไม่ยอมดู ไปแปลงมันเสียแล้ว แปลงจน ไม่มีอะไรจะให้ดูแล้ว แปลงจนจิตสงบนิ่งไปเลย แปลงเป็นจิต พรหมแล้วยังไม่รู้ หากตายไปเกิดเป็นพรหม หมดกำลังของ ฌานก็ลงมา เกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เราไปแปลงจิตมนุษย์ให้เป็น จิตพรหม เพราะเราเข้าใจผิดในเรื่องการปฏิบัติธรรม คิดแต่ว่า ปฏิบัติธรรมต้องทำให้จิตสงบ ต้องทำให้จิตนิ่ง ต้องทำให้จิต มั่นดีจริงๆ ไม่ใช่อย่างนั้นนะ นั่นเป็นวิธีการของการทำสมณะ

๑๔

สมณะ กับวิปัสสนา

ความสุขในแบบสมณะทำแล้วจิตสบาย มีความสุข
 นิ่งตั้งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ก็เป็นแบบเด็กๆ ได้สบายใจ
 มีความสุข แต่ไม่เห็นความจริง ไม่สามารถที่จะละความเห็นผิด
 และความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจได้ แต่**วิปัสสนาจะทำให้**
เราเข้าใจโลก และอยู่ในโลกได้โดยไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน
 ไปตามโลก ปล่อยวางโลก เป็นแบบผู้ใหญ่ สิ่งสำคัญสำหรับเรา
 ก็คือการฝึกสติสัมปชัญญะให้เกิดปัญญาเห็นความจริง สมณะ
 นี้เราเจริญคู่กับวิปัสสนา แต่ไม่ใช่ตัววิปัสสนา ไม่ใช่งานหลัก
 งานหลักของเราคือฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เกิดปัญญาแบบ



วิปัสสนา เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา สมณะเอาไว้พักผ่อนทางจิต เวลาที่เราฟุ้งซ่านมาก ทำอะไรไม่ถูก ก็ทำสมณะ

สมณะนี้ทำงานนะ ทำที่ไหนก็ได้ ส่วนใหญ่เวลาท่านคิดถึงการทำสมณะ ก็ชอบคิดมาก คิดอะไรแปลกๆ จะทำโน่นทำนี่ มีท่าทาง มีการกำหนดตรงนั้นตรงนี้อารมณ์นั้นอารมณ์นี้ ต้องไปศึกษาว่าเขาทำกันอย่างไรเป็นเรื่องใหญ่โต สมณะทำงานนิดเดียว ท่านทำอะไรที่ท่านชอบ มีความสุข ไม่สนับสนุนให้กิเลสเกิดขึ้น ก็เป็นสมณะทั้งนั้นแหละ ง่ายมาก เมื่อเห็นผู้คนที่แตกต่างกัน เช่น คนบาดเจ็บ ก็พิจารณาว่าแต่ละคนมีกรรมเป็นของตนเองนะ เราต้องพยายามทำความดี คิดอย่างนี้ก็เป็นสมณะ อะไรที่เราทำ อะไรที่เราคิดพิจารณา แล้วจิตใจของเรามีความสุข มีความสงบ เราอ่านหนังสือ สักเล่มที่เราชอบและไม่ยั่ววนกิเลส เช่น พระไตรปิฎก ตั้งใจอ่านเข้าใจด้วย จิตใจเรามีความสุข จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราอ่าน มีความเบิกบานสบายใจนี่ก็เป็นสมณะ สวดมนต์ก็ได้ บางคนชอบก็สวดเอง ไม่สวดเอง เราก็เปิดเพลงสวดมนต์ฟัง จิตใจเบา

สบายมีความสุข นี่ก็เป็นสมณะ

เราทั้งหลายเวลาพูดถึงการปฏิบัติธรรมชอบไปคิดอะไรแปลกๆ มีความรู้สึกว่า ต้องทำอะไรประหลาดๆ เราเห็นถ้อยคำที่ดีๆ เช่น ตามวัดเขาติดไว้ตามต้นไม้ เราคิดตามคำนั้นแล้วก็เข้าใจตามนั้น นี่ก็เป็นสมณะ จะทำหนึ่งนาที่ สองนาที่ รดรด เราก็นั่งดูลมหายใจเข้าหายใจออก ดูสบายๆ ของเราไป อะไรที่ทำแล้วมีความสุข สบายใจก็เป็นสมณะนะ ฉะนั้น สมณะนี้ทำงาน ทำให้จิตใจเรามีความสุข มีความสบาย ได้พักผ่อนทางจิต เวลาเราฟุ้งซ่าน มันเหนื่อย เราก็มาพักผ่อน เราอาจจะเดินเล่นสบายๆ นั่งสบายๆ ท่องพุทธโธๆ ก็เป็นการทำสมณะ ขอให้เราชอบนะ เราไม่ชอบก็ไปทำอย่างอื่นได้ แต่ละคนไม่เหมือนกัน

ในการฝึกสติถึงเราไม่ทำสมณะขึ้นมาจิตก็พลิกไปสงบนิ่ง เป็นสมณะเช่นเดียวกัน ส่วนใหญ่เราจะชอบเสียด้วย แทนที่จะเป็นการเจริญวิปัสสนา ตามดูกายตามดูใจตามความเป็นจริง กลายเป็นทำสมณะไป ได้แต่ความสงบ ได้แต่ความสบาย ได้

ปีติปลาบปลื้มในแบบสมณะ บางคราวก็ได้ปัญญาแบบสมณะ
 อากาการที่จิตมันนิ่ง เรียกว่า จิตเป็นสมณะแล้ว ธรรมดาแล้วเรา
 ชอบ เราขี้เกียจศึกษา ขี้เกียจตามรู้ อยู่นิ่งๆ มันสบายกว่า
 อย่างนี้เรียกว่า **จิตติดสมณะ** สมณะดีไหม ดี แต่ติดสมณะไม่ดีนะ
 สมณะนั้นดี ทำให้ได้พักผ่อนทางจิต จิตสงบ มีกำลังทำให้มาตาม
 คุกกายตามดูใจได้ดี แต่ติดสมณะไม่ดี อากาการที่ว่าฉันขอนิ่งนิ่ง
 ไปเรื่อยๆ สบายดี ไม่มีอะไรบกวน อันนี้แหละไม่ดี หากจิต
 ไม่สงบ ฟุ้งซ่านมาก เราก็ทำสมณะช่วย นั่งบริกรรมพุทโธๆ
 ดูลมหายใจเข้าออกสบายๆ สบายแล้วก็เลิก มาตามดูสุภาวธรรม
 ตามความเป็นจริงต่อไป

**วัตถุประสงค์ของการทำสมณะคือทำให้จิตของเรา
 สงบได้พักผ่อน** ทำให้จิตสบายขึ้นมีกำลังสามารถนำไปใช้งาน
 อย่างอื่นได้ดี บางคราวเราอาจจะมีเรื่องเครียดมาก ฟุ้งซ่าน
 มาก ไม่สามารถตามดูได้ ดูก็ไม่เห็นอะไร เราก็ควรไปเดินเล่น
 ปล่อยนก ปล่อยปลา เปลี่ยนอารมณ์ของจิตให้ไปอยู่กับเรื่องใด

เรื่องหนึ่ง ให้มันมีความสุขขึ้น เป็นการทำสมณะ เมื่อจิตมีความสุข
 แล้ว การตามดูกายดูใจก็ทำได้ดี ดังนั้น การทำสมณะเราต้องมี
 วัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง ไม่ใช่ทำตามอำนาจตัณหาและทิฐินะ
 ต้องดูจิตใจตนเองดีๆ

สมณะนี้ไม่มีโทษในตัวเอง มีประโยชน์ด้วยซ้ำไป
 แต่จะมีโทษเมื่อเราติดมัน อากาการติดสมณะก็คืออากาการที่จิตเรา
 ติดความนิ่ง ติดความสงบสบาย ไม่ยอมตามดูกายใจตาม
 ความเป็นจริง มัวแต่แช่หนึ่งอยู่กับอารมณ์ มัวแต่แช่หนึ่งอยู่กับ
 ความว่าง นิ่งอยู่กับความไม่มีอะไร นิ่งก็ดี เดินก็ดี นิ่งอยู่เรื่อย
 นิ่งแล้วขี้เกียจทำอย่างอื่น หากจิตติดความนิ่ง เราต้องมีความ
 รู้สึกตัว รู้ความนิ่งนั้น ชอบความนิ่ง ให้รู้ว่าชอบ

ความนิ่งก็จะแสดงไตรลักษณ์ ตัวความรู้สึกตัวหรือ
 สัมปชัญญะนี้สำคัญ ต้องหัดรู้สึกตัวบ่อยๆ ดูท้องพองยุบ
 เดินจงกรม ก็ให้รู้สึกตัวด้วย จนเกิดความรูสึกว่า กายกำลัง
 นิ่งอยู่ มีลมหายใจเข้าออก ท้องพองยุบ เป็นผู้ถูกดู ส่วนจิตเป็น
 ผู้รู้ ผู้ดู ต้องหัดสังเกตจิตใจดีๆ จะได้ไม่หลงไป

สำหรับวิปัสสนานั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญา
 ภายรู้ใจตามความเป็นจริง ไม่ดัดแปลง ไม่แทรกแซง จนละ
 ความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจได้ สมณะ
 เป็นการปรุงแต่งจิตชนิดหนึ่งขึ้นมา เพื่อให้ดีเอาไว้ก่อน
 จากที่ฟุ้งซ่านให้สงบ จากไม่ดีให้ดี จากที่เป็นอกุศลให้เป็นกุศล
 วิปัสสนาคือรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ใช้กายใช้ใจตามความ
 เป็นจริงนี้แหละ เป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ ดูไป ศึกษาไป ป้อน
 ข้อเท็จจริงของกายของใจให้จิต จนจิตยอมรับความจริง



๑๕

วิปัสสนา

ทุกที่ทุกเวลา

เรื่องการฝึกสติสัมปชัญญะ เรื่องวิปัสสนานี้
 ถ้าเข้าใจการปฏิบัติแล้วเป็นเรื่องง่ายที่สุด และสามารถทำได้
 ทุกที่ทุกเวลา ไม่ต้องปลีกตัว ไม่ต้องหนีงานออกไปปฏิบัติก็ได้
 สามารถทำงานไปด้วยปฏิบัติไปด้วยกันได้ เพราะกายกับใจ
 ของเราไปทุกที่ เราก็หัดตามรู้ ตามดูมันตามความเป็นจริง
 กายเป็นอย่างไรก็รู้ ใจเป็นอย่างไรก็รู้ ทำไปเท่าที่ทำได้
 เท่าที่รู้สึกได้ ไม่ต้องเครียด ตอนนี้นั่งอยู่ก็รู้ว่านั่งอยู่ หายใจเข้า
 ก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้หายใจออก ท้องพองก็รู้ว่าพอง
 ท้องยุบก็รู้ว่ายุบ สิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ถูกดู ส่วนจิตเป็นคนดู

จิตใจเราที่เปลี่ยนแปลงไปมา ก็ให้หัดรู้สภาวะเหล่านี้ตามที่มันเป็นจริง หลงคิดไปก็รู้ว่าหลงไป คิดยาวบ้าง คิดสั้นบ้าง ไม่ต้องไปสนใจเรื่องที่เกิด ให้รู้แค่ว่าหลงคิดไปก็พอ หลงแล้วก็แล้วกันไป หลงนานหรือไม่นานก็แล้วไป เราก็รู้สึกเอาใหม่

ส่วนใหญ่เราทั้งหลายชอบติดอดีตติดอนาคต เวลาหลงไปแล้ว ก็เกิดความรู้สึกว่า โอ้... ไม่น่าหลงเลย นี่มันติดอดีต หลงแล้วก็แล้วไป แค่ว่าเมื่อก็มันหลงไปก็พอ หากเกิดความรู้สึกว่า โอ้... ขึ้นมา ก็ให้รู้ไป บางคนหลงแค่นั้นยังไม่พอนะ ยังหลงเพิ่มมาอีกมาก หลงไปแล้ว โอ้... ไม่น่าหลงเลย นี่หลงสอง หลงแล้ว ทำอย่างไรจะไม่หลง นี่สามหลงแล้ว กำหนดตรงนั้นดีกว่า สี่หลงเพิ่มเข้าไปอีก หลงไปแล้วก็รู้ใหม่ หลงอีกก็รู้อีก การหลงนี้มีมากที่สุดในชีวิตเราแล้ว เราสามารถนำมาเป็นอุปกรณ์ในการฝึกสติได้

อาการปรუნต์ต่างๆ ในจิตใจเรามีมาก เราก็ใช้เป็นเครื่องฝึกสติ โกรธก็รู้ ไม่พอใจก็รู้ อิจฉาก็รู้ กลัวก็รู้ ยินดีก็รู้ มีปีติก็รู้ จิตเป็นอย่างไรก็รู้ลงไปตรงๆ ไม่ต้องไปแปลงจิต

เป็นการตามดูจิตไปเลยก็ได้ เราไม่ต้องไปนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมให้จิตนิ่งจิตก่อน ดูจิตตามปกติธรรมดาๆ ที่เห็นเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ นั้นดีแล้ว

อย่าไปคิดว่า ต้องให้มันนิ่งๆ ต้องทำให้มันสงบ เราต้องการเข้าใจความจริง ต้องการเห็นธรรม เราดูจิตใจที่มันเปลี่ยนแปลง แว็บไปทางโน้นแว็บไปทางนี้ มีแรงผลักดันจิตให้เราไปทางนั้นทางนี้ ความทะยานอยากของจิตคือเป็นตัวค้นหา อยากไปดู อยากไปฟัง ตัณห์หามันคอยสั่งเราทั้งวันให้วิ่งไปทางนั้นที่ทางนี้ที่ ถ้าทำตามมันก็ทำให้สบายใจหมดความดิ้นรนชั่วคราวชั่วคราว แล้วก็ตื่นใหม่ เปลี่ยนเรื่องไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ทำตามมัน มันก็ลงโทษ คือทำให้เราเกิดความเครียดขึ้น ค้นหาแก่นนะ มีทั้งให้รางวัลและลงโทษ ดูจิตใจให้ดีๆ แล้วจะเห็น สิ่งที่เราทำอยู่ เราไม่ได้มีอิสระจริง คอยทำตามตัณห์หามันสั่ง ตัณห์หาทำให้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งไม่รู้โอหน่อไหนอะไร กลายเป็นสิ่งที่มีพิษภัยขึ้นมา รูปสวยงามๆ นี่มันดินนะ เห็นแล้วสบายตา แต่ตัณห์หาไปติดข้องในรูปสวยงามๆ ไปยึดติดรูปสวยงามๆ

ทำให้รูปสวยๆ กลายเป็นพิษขึ้นมา ทำให้เราอยากได้ ทำให้เราโหยหา ได้มาแล้วก็ต้องยุ่งยากในการดูแลรักษา อุตส่าห์ทำบุญมาตั้งเยอะ ได้เห็นรูปสวยๆ เพราะผลของบุญ เห็นแล้วตัณhamันก็ไปติดข้องซะแล้ว เสียงเพราะๆ ก็คินะ เสียงไม่รู้ อีโหน่อีเหน่ด้วย แต่ตัณหาทำให้ติดข้องในเสียง แสวงหาเสียง ตัณหาความทะยานอยากของจิตทำให้ติดรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ดีๆ ลาภ ยศ เงินทอง ชื่อเสียง เราอุตส่าห์แสวงหามา แทนที่เราจะใช้ให้เกิดประโยชน์ ได้ทำบุญสร้างกุศลเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการฝึกฝนให้เกิดปัญญา แต่ตัณหาทำให้เราติดข้อง เกิดความกลัว เกิดความตระหนี่ และเกิดกิเลสอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย ตัณหาร้ายมาก เราต้องรู้จักมันให้ดีๆ **สิ่งที่เราต้องละคือตัณหา ตัณหาละได้เพราะรู้ทุกข์** เกิดปัญญา รู้ทันตัณหา จะสามารถละได้ไปตามลำดับ จนกระทั่งรู้อริยสัจอย่างแจ่มแจ้ง เกิดวิชา หมดอวิชา ตัณหาก็หมดที่ตั้ง ไม่เกิด ตัณหา ไม่เกิดการดิ้นรนของใจอีกเลย

๑๖

“รู้”

แล้ว

“วาง”

เราปฏิบัติธรรม ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาอะไร ไม่ได้เป็นอะไรด้วย ปฏิบัติเพื่อที่จะไม่เอาอะไร เพื่อที่จะไม่เป็นอะไร ปล่อยวางสิ่งที่เคยเห็นผิด ปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นอยู่ ปฏิบัติเพื่อให้รู้แล้วปล่อยวาง ในการปฏิบัติเราต้องเข้าใจอย่างนี้ตั้งแต่ต้น ฟังให้เข้าใจ ไม่ใช่จะเอานั่นเอานี่ เป็นโน่นเป็นนี่ ไปปฏิบัติ ๗ วันเพื่อจะเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง พอคนอื่นได้เห็นนั่นเห็นนี่ เราก็ชักจะใจแป้วแล้ว เราไม่เห็นอะไรกับเขาเลย ไม่ได้อะไรเลย ล้มเหลว ที่รู้สึกอย่างนี้ เพราะว่าเราต้องการอะไร

บางอย่าง ความจริงมันไม่มีอะไรมาตั้งแต่ต้นแล้ว เป็นแต่ธรรมะที่เป็นไปอย่างนั้นเอง มีการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เมื่อเรามีวิชา มีการทำกรรมก็มีการเกิดวนเวียนไป ได้รูปร่างกายและพบเห็นปรากฏการณ์ต่างๆ ตามกรรมอย่างตัวเราที่ได้มาในชาตินี้ ก็เกิดจากกรรมที่ทำเอาไว้ ได้พบได้เห็นสิ่งต่างๆ เกิดกิเลส ทำกรรมใหม่ ก็ได้รับผลเป็นสุขบ้างทุกข์บ้าง เป็นวิภูฏะ เป็นวงกลม หาทงออกจากโลกไม่ได้ เราจึงต้องมาฝึกสมัชฌิณูญะให้เกิดปัญญา เกิดวิชา รู้เท่าทันโลกจึงจะออกจากวงวิภูฏะได้

ถ้าเรายังต้องเกิดตาย วนเวียนไปในโลกอยู่ พระพุทธเจ้าท่านก็มีคำสอนให้เราอยู่กับโลกได้ สอนให้เสียสละ ให้ทาน รักษาศีล ทำให้วนเวียนอยู่ฝ่ายดี ก็ยังดีกว่าวนเวียนอยู่ฝ่ายไม่ดี อยู่ในโลกก็ไม่ทุกข์มาก มีความสุข ไม่บาดเจ็บมากนัก ถ้าจะให้ดีกว่านั้นก็ต้องศึกษาและฝึกฝนให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา ปฏิบัติวิปัสสนาให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เพื่อที่จะพ้นจากโลกได้จริงๆ จึงจะได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาจริงๆ **หน้าที่**

หลักของเราทั้งหลาย คือฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ส่วนหน้าที่ทางโลกก็ทำตามสมควร รักษาชั้นร์ บริหารชั้นร์ให้มันเป็นไป เลี้ยงลูก เลี้ยงสามี เลี้ยงภรรยา เลี้ยงพ่อแม่ ไปตามสมควร ทำกรรมใหม่ให้มันดี ศึกษาเรื่องวิปัสสนาให้เข้าใจ แล้วนำไปปฏิบัติ

๑๗

พระอริยะเจ้า

การปฏิบัติธรรมควรปฏิบัติตามรูปแบบที่เราชอบที่ถูกจริตกับเรา ฝึกฝนให้ทาน สมาทานรักษาศีล ศึกษาธรรมะ หัดดูจิตใจของเราว่า หลงไปยึดอะไรบ้างหรือเปล่า ดูความยินดี ความพอใจให้ทัน ยึดก็ให้รู้ทันแล้วก็ค่อยๆ ละไป หากปฏิบัติวิปัสสนาไปเรื่อยๆ จนบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็จะละการยึดมั่นถือมั่นในข้อปฏิบัติที่ผิดพลาดได้โดยเด็ดขาด

พระโสดาบันท่านละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

สักกายทิฐิ คือความเห็นผิดที่เห็นว่า กายใจหรือชั้นร์ ๕ เป็นตัวเรา เมื่อหมดสักกายทิฐิก็จะรู้ว่า ตัวเราไม่มีจริง วิจิกิจฉา

คือความสงสัยในพระรัตนตรัยและข้อปฏิบัติ เมื่อหมดวิจิจิกจจา ก็จะไม่สงสัยในพระพุทธเจ้า ไม่สงสัยในพระอริยะสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้ว เพราะได้เป็นอริยะสงฆ์ด้วยตนเองและเลิกสงสัยในข้อปฏิบัติ ไม่มีการปฏิบัติผิดทางอีกต่อไป **สีลัพพตปรามาส** คือ การยึดมั่นถือมั่นในข้อวัตรปฏิบัติ หรือ รูปแบบวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ที่เป็นพระโสดาบันก็ได้ความอ่อนใจในพระศาสนาแล้ว ยังไงก็ถึงการพ้นทุกข์แน่นอนเกิดอีกอย่างมาก ๗ ชาตินั้น

ฝึกสติเป็นลำดับจะทำให้จิตมีศีล ไม่ถูกกิเลสหยาบๆ คืออภิชฌาและโทมนัสที่รุนแรงครอบงำ ทำให้เราไม่หลงไปทำผิดพลาดทางกายวาจา ไม่ทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คดโกงผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน จะทำให้เกิดความละเอียด ต่อไปเมื่อมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ตามรู้กายตามรู้ใจไปเรื่อยๆ รู้เท่าทันความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นในใจ จิตใจเคลื่อนไหวอย่างไรก็ได้เร็ว หลงคิดไปก็รู้เร็ว มีโลภะ โทสะ กลัว เกลียด พอใจ ไม่พอใจ หรือกิเลสอื่นๆ ปรงขึ้นมาก็รู้ทันเร็วขึ้น

กิเลสก็ไม่ปรงจนรุนแรงมากนัก มีปัญญารู้ทันกิเลส ก็จะสามารถละกิเลสนิวรณ์ที่กลุ่มรมจิตได้ เมื่อละนิวรณ์ได้ จิตจะปลอดโปร่ง เบาสบาย แจ่มใส อ่อนโยน นิ่มนวล มีความสุข สามารถที่จะดูกายดูใจได้ด้วยความเป็นกลาง ไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย ดูเฉยๆ ได้ อย่างนี้เรียกว่า จิตมีสมาธิ สมาธิเกิดขึ้นได้ก็เพราะมีสติรู้เท่าทันจิตใจจนละนิวรณ์ได้ จิตใจมีความสุข นิวรณ์นี้เป็นกิเลสชั้นกลาง กิเลสชั้นกลางจะแฝงมากับความคิดของเรา เราหลงคิดไปกิเลสก็จะเข้าแทรกเข้ามากับความคิด หลงคิดครุ่นเดียวกิเลสเกิดขึ้นแล้ว หลงคิดไปถึงสิ่งที่เราชอบเราพอใจก็เกิดราคะ หลงคิดไปถึงสิ่งที่เราไม่ชอบไม่พอใจก็เกิดโทสะ คิดไปคิดมาก็ฟุ้งซ่านรำคาญใจ หดหู่ท้อแท้สงสัย อย่างนี้เป็นนิวรณ์กลุ่มรมจิต เมื่อเรารู้ทันก็จะละได้ จิตมีความสุข เป็นสมาธิ มีความตั้งมั่น มีปัญญาระดับหนึ่งก็จะละกิเลสนิวรณ์ได้ จิตเป็นสมาธิ

เมื่อมีจิตตั้งมั่นเป็นกลาง ดูกายดูใจ ศึกษากายศึกษาใจ ตามรู้ตามดูกายใจไปตามความเป็นจริง กายเป็นอย่างไรก็รู้

ใจเป็นอย่างไรก็รู้ ก็เกิดปัญญาเห็นว่า กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นธาตุ เป็นขันธ์ เป็นธาตุหลายๆ ธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ประกอบกันขึ้นเป็นรูปร่างกายเรา เต็บโตมาก็เพราะอาหาร ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็เป็นธาตุไหลเข้า ธาตุไหลออก อาหารที่รับประทานเข้าไปก็เป็นธาตุแต่ละชนิดที่เข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย มันเป็นกายไม่ใช่เรา เป็นรูป เป็นส่วนประกอบของธาตุต่างๆ

คำว่า “กาย” แปลว่า ที่รวมของส่วนประกอบหลายส่วน เป็นธาตุชนิดต่างๆ รวมตัวกันเป็นร่างกายขึ้นมา แล้วก็จะเห็นว่า ในร่างกายเรานี้มีจิตใจเปลี่ยนแปลงอยู่ เป็นเวทนา ความรู้สึก เป็นสัญญา ความจำได้หมายรู้ สังขารรับเอาความรู้สึกและความจำเก่าๆ มาปรุงแต่ง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง และวิญญานเป็นจิตที่ไปรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ เห็นทางตา ได้ยินทางหู ตมกลิ่นทางจมูก รู้รสทางลิ้น ถูกต้องสัมผัสทางกาย คิดนึกรู้สึกทางใจ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเหมือนกันทุกสภาวะ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี การเห็นอย่างนี้

เป็นปัญญา เมื่อรู้สภาวะต่างๆ ไปจนกระทั่งเกิดปัญญาว่า สิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านั้นล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น ก็จะได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน จะหมดความเข้าใจผิดในกายในใจ เห็นว่ากายใจไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีตัวตนถาวรใดๆ เพราะทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด ทั้งดีและไม่ดี ทั้งสุขทั้งทุกข์ทั้งหยาบทั้งละเอียด ทั้งทรมทั้งประณีตเท่ากันหมด โดยเป็นของไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ใช่ตัวเรา ในการปฏิบัติภาวนาก็ยังเหมือนเดิม ดูกายดูใจตามความเป็นจริงต่อไป สติสัมปชัญญะเร็วมากขึ้น กิเลสแรงๆ ก่อตัวไม่ได้ จะสามารถละกิเลสหยาบๆ ได้ บรรลุธรรมเป็นพระสกทาคามี ตามดูต่อไปอีก จะเห็นว่า กายของเรานี้เป็นทุกข์ทั้งหมด กายเป็นตัวทุกข์ เป็นก้อนทุกข์ ก็จะละความยึดมั่นถือมั่นในกายได้อย่างเราทั่วไปรู้สึกได้ว่า กายมันเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เรานั่งนานๆ ก็ทุกข์แล้ว เกิดความไม่พอใจ จะหนีทุกข์ไปหาสุขยังเกิดความยึดถือกายอยู่ อันนี้ยังไม่มีปัญญาที่จะสามารถละความยึดมั่นถือมั่นในกายได้ แต่พระอนาคามีท่านมี

ปัญญาเห็นว่า กายนี้มันตัวทุกข์ล้วนๆ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นทุกข์ทั้งหมด กิเลสที่เกี่ยวข้องกับตา หู จมูก ลิ้น กาย คือ ความติดใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คือ **กามราคะ** และความไม่พอใจ คือ **ปฏิฆะ** ก็จะถูกไล่ได้

พระโสดาบันละความเห็นผิดในกายในใจ เห็นว่ากายใจ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีตัวตนถาวร แต่ยังยึดมั่นถือมั่นในกายในใจอยู่ ยังรักสุขเกลียดทุกข์อยู่ ยังไม่มีปัญญาเห็นว่า เป็นแต่ทุกข์ เท่านั้น พระอนาคามีท่านมีปัญญาเห็นว่า กายเป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกาย จิตไม่แสวงหาความสุขโดยอาศัยสิ่งที่ ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายอีก จิตก็จะมีแต่ความสุข หากไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ลึนชีวิตท่านก็ไปเกิดในพรหมโลก เป็นพระพรหมและปรินิพพานในที่นั้น

หากมีปัญญามากขึ้นไปกว่านั้น เห็นว่า จิตก็เป็นทุกข์ ล้วนๆ เช่นกัน แม้จิตที่มีความสุข ความสงบ เป็นผู้รู้ก็เป็นผู้ทุกข์ ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในจิตได้ เห็นว่า ชั้นที่ ๕ นั้นเป็นภาระ ท่านเห็นความจริงแล้วปล่อยวางภาระ ไม่หยิบจับ

ชั้นที่ ๕ ขึ้นมาให้เป็นภาระอีกต่อไป ได้เป็น **พระอรหันต์** กิเลส ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการยึดถือจิต คือ **รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา** ก็ถูกละได้ทั้งหมด สลัดคืนกายใจ ให้ธรรมชาติไป เพราะจริงๆ แล้ว กายใจนั้นเป็นของธรรมชาติ เป็นธาตุ แต่เรามีอวิชชา คือการไม่รู้ร้อยสัจ เกิดความเข้าใจผิด ยึดมั่นถือมั่น ยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา เมื่อเลิกเข้าใจผิด เลิกยึดมั่นถือมั่นก็สลัดคืนธรรมชาติ พระอรหันต์ยังมีชีวิตอยู่ ท่านอยู่เหนือโลก ท่านรู้ว่า **ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ ปฏิบัติจบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจที่ต้อง ทำอีกแล้ว** ท่านมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ มาบอกสอน แนวทางปฏิบัติให้ เราทั้งหลายที่หลงยึดมั่นถือมั่น เป็น พวกที่น่าสงสาร น่าเห็นใจมาก เพราะมัวแต่หลงจมอยู่กับ โลกอันไร้แก่นสาร หลงไปทำกรรมต่างๆ ด้วยอำนาจอวิชชา แต่เราไม่ค่อยรู้สึกรู้สีกอย่างนั้น อย่างพวกคนเมาไม่ค่อยยอมรับ ว่าเขาเมา ทั้งที่เดินเอียงไปเอียงมาจะตกสะพานอยู่แล้ว เราทั้งหลายก็เป็นอย่างนั้น ยึดติดในชั้นที่ หลงไหลไปตามโลก

ทุกข์เหลือเกิน อันตรายเหลือเกิน แต่ไม่รู้ มัวแต่ประมาทอยู่
พระอรหันต์ท่านมาบอกความจริงให้ ยิ่งเฉยก็มี

๑๘

อนุปุปพิกถา

คำสอนเรื่องอนุปุปพิกถา พระพุทธเจ้านิยมนสอนกับ
คฤหัสถ์ ท่านคงจะได้ยินมาบ่อยแล้ว ไม่ว่าจะของท่านอนาถ
บิดนทิกเศรษฐี พระเจ้าพิมพิสาร นางวิสาขา ฯลฯ พระพุทธ
เจ้าทรงแสดงอนุปุปพิกถาก่อน เมื่อจิตควรแก่การงานแล้ว
จึงทรงประกาศอริยสัจ ท่านเหล่านั้นก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระ
โสดาบัน

ข้อที่ ๑ ทานกถา เรื่องทาน เรื่องการให้ การเสียสละ
เพื่อละความเห็นแก่ตัว และความยึดมั่นถือมั่นอย่างหยาบๆ
ออกไป ในขณะที่เราฝึกสติสัมปชัญญะ อะไรที่เราให้ได้
เราก็ควรเตือนตนเองให้รู้จักแบ่งปันคนอื่น แท้จริงการ

ให้คนอื่นก็เป็นการให้ตัวเองนั่นแหละ จิตใจเราเป็นกุศล มีความสุข เบิกบาน เบาสบาย กุศลนี้จะสร้างโลกให้เรามีความสุข การให้ก็ไม่ใช้เน้นเรื่องเงินหรือวัตถุสิ่งของเท่านั้น การให้อภัย ให้คำพูดที่ดี ให้ความหวังดี เห็นคนอื่นได้ดีมีความสุขเราก็ยินดี ให้ความปรารถนาดี ขอให้มีความสุขความเจริญ ให้คำอวยพรก็ได้ ให้คำแนะนำที่ดีก็ได้ ให้ความเข้าใจธรรมะก็ได้ ให้ได้เยอะนะ เราต้องเตือนตนเองฝึกที่จะให้ ที่จะเสียสละ ด้านร่างกาย แรงใจ คำพูด อย่าไปอยากได้อะไร เพราะการอยากจะได้คือไม่ได้

ความอยาก ความต้องการ ความรู้สึกขาดแคลน บางอย่าง ต้องแสวงหามา เป็นโลภะ เป็นอกุศล อกุศลทำให้จิตเป็นทุกข์ ทำให้ไม่เบาสบาย แล้วทำให้เจอเหตุการณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เราต้องสละให้ไปจึงจะได้มา ได้ความสุขได้สละกิเลสออกไป ปล่อยวางมากขึ้น ช่วยให้มีปัญญาเห็นความจริง ส่วนผลอื่นๆ ที่เป็นเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ ก็เป็นผลพลอยได้ อยากให้คนอื่นสุขนั่นแหละ เราจึงจะมีความสุข อยากให้คนอื่น

รักเรา เราก็รักคนอื่น อยากให้คนอื่นพูดดีกับเรา เราก็พูดดีกับคนอื่น ง่ายมากๆ นะ แต่ทำไมไม่ค่อยได้ เพราะมีแต่จะเอาอย่างเดียว มีความรู้สึกขาด รู้สึกไม่พอ เป็นตัวตันทาที่ทำให้รู้สึกอย่างนั้น ตัณหานี้ถมเท่าไรก็ไม่เต็ม

ข้อที่ ๒ ศิลกถา ในระหว่างที่ฝึกสติสัมปชัญญะ เราก็สมาทานรักษาศีลสิกขาบทให้ดี คำว่า “สมาทาน” นี้หมายความว่า เราเลือกวิธีทางที่จะทำให้จิตใจไม่ทุกข์ และไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่น จะทำให้จิตใจของเราโปร่งเบาสบาย ไม่เกิดความเดือดร้อนในภายหลัง ไม่มีปัญหาจากการทำร้ายหรือว่าร้าย ทำให้ปฏิบัติธรรมต่อไปได้โดยไม่ทุกข์ ไม่มีเรื่องให้ต้องมาวิตกกังวลในภายหลัง แต่คนไทยเข้าใจไปอีกแบบหนึ่งว่า สมาทานศีล หมายถึง เป็นข้อบังคับ ห้ามเราล่วงละเมิด กลายเป็นเรื่องบีบคั้นจิตใจ ห้ามฆ่าสัตว์ ห้ามพูดเท็จ ฯลฯ มีแต่เรื่องห้าม เพราะไม่เข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ

คำว่าสมาทานศีลหรือสมาทานสิกขาบทหมายความว่า

เราเลือกทางที่จะทำตามข้อบัญญัติเพื่อให้จิตใจของเราดีขึ้น เลือกทางที่จะทำให้ชีวิตของเราเรียบง่ายขึ้น มีความสุขขึ้น ไม่ต้องมาวุ่นวาย ไม่ต้องมาเดือดร้อนใจในภายหลัง คนอื่นที่เกี่ยวข้องกับเราก็ไม่เดือดร้อน อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข ทำให้สังคมรอบข้างดี เราก็พิจารณาเองได้ว่า สิ่งที่เราจะทำ มันมีผลกระทบอะไรบ้าง สิ่งไหนที่ทำให้ตนเองเดือดร้อนและทำให้คนอื่นเดือดร้อน เราก็ไม่ทำ สิ่งไหนที่ทำแล้วจิตใจดีขึ้น มีความสุขสงบขึ้น เราก็ฝึกฝน อย่างนี้คือการสมาทาน ข้อบัญญัติเกี่ยวกับความประพฤติทางกายทางวาจาอันเป็นสิกขาบท

เราก็ใช้สิกขาบทเหล่านี้เป็นข้อฝึกสติสัมปชัญญะไปด้วย เราก็หัดสังเกต**เจตนาในใจ** หยุดสักหน่อยหนึ่ง จะเห็นเจตนาในการกระทำสิ่งต่างๆ แต่เดิมเราอยากจะพูด ก็พูดไปเลย ทำให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย เพราะความคิดของเราโดยปกติเจือด้วยตัณหาทิฐิ มีความไม่รู้และอคติมากมายทำให้เกิดความเสียหายได้ บางครั้งเกิดเรื่องราวใหญ่โตทั้ง

ที่ความจริงไม่ได้มีอะไร เสียเวลาต้องคอยมาแก้ไขภายหลังอีก เวลาจะทำอะไรทางกาย ก็หยุดสักหน่อยหนึ่งแล้วพิจารณาเหตุผล ตอนที่เราหยุดแล้วสังเกตจิตใจนั้นก็เป็นการมีสติได้หน่อยแล้ว การปฏิบัติตามสิกขาบทก็เป็นเรื่องเบาสบาย ไม่ต้องมาเหน็ดเหนื่อย เพราะเรา**รักษาที่จิต รักษาด้วยสติ**

ข้อที่ ๓ สัคคกถา ถ้าเราปฏิบัติ ๒ เรื่องที่กล่าวมาแล้วนี้ได้ ชีวิตในโลกนี้ก็ไม่ต้องกลัวว่าเปล่าประโยชน์เสียทีเดียว เพราะสามารถรักษาสุคติภูมิเป็นมนุษย์เอาไว้ได้อยู่ อยู่ในโลกอย่างมีความสุข ตายไปก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ได้ประโยชน์ในโลกนี้และโลกหน้า แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดเกิดมาเป็นมนุษย์แต่ไปทำผิดศีล มีใจประกอบไปด้วยความอยาก ความไม่พอใจอยู่เสมอ อย่างนี้อยู่ในโลกก็ไม่มีมีความสุข ตายไปก็เกิดในอบายภูมิ สัคคกถาเป็นคำสอนเกี่ยวกับการได้รับผลที่ดี จนกระทั่งไปเกิดในภพภูมิที่ดี แสดงเกี่ยวกับผลของทานและศีล ถ้าจิตใจของเราประกอบด้วยความเสียสละ ในแบบทาน มีความไม่เห็นแก่ตัว มีความเมตตาต่อคนอื่น

มีความเห็นใจคนอื่น เป็นคนที่จิตใจเปิดกว้าง ก็จะมี
ความสุขระดับหนึ่ง ต่อไปก็จะค่อยๆ มีปัญญามากขึ้น การมีศีล
จะทำให้จิตใจเราเปิดกว้าง รู้จักเห็นใจคนอื่น รู้จักรับฟังคนอื่น
ถ้าเราไม่รู้จักรับฟังคนอื่นนะ จะรู้สึกว่าคุณถูกคนเดียว
อาจารย์ฉันได้อยู่คนเดียวอย่างนี้ก็ได้ทำอะไร ความรู้อะไรก็ได้
เพราะใจไม่ยอมเปิดรับ แต่ถ้าจิตใจเรามีศีลโดยถูกต้อง
มีความเป็นปกติ ไม่ยึดด้วยอำนาจตำแหน่งและทิว
เราก็มองไปที่ความถูกต้อง มองไปที่ประโยชน์เป็นหลัก
ครูบาอาจารย์ไหนท่านพูดถูกต้อง มีประโยชน์ หนังสือเล่มไหน
มีประโยชน์ วิธีการไหน รูปแบบไหนมีประโยชน์ เราก็ศึกษา
พิจารณาได้ ความรู้ก็จะค่อยๆ มากขึ้น การปฏิบัติธรรมก็จะ
เจริญก้าวหน้าไป ไม่ยึดถือตามความเห็นของตนเอง จิตใจของ
เราก็จะมีความสุขเพิ่มขึ้น

ข้อที่ ๔ กามาทีนวกถา เป็นคำสอนที่เกี่ยวกับโทษของ
กาม โทษของสิ่งดีๆ ที่เราได้รับมานั้นแหละ การได้มีความสุข
ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ก็ยังวนเวียนอยู่ ไม่พ้นจากทุกข์จริง

จิตใจไม่เป็นอิสระจริง ยังติดข้องยินดีเพลิดเพลินอยู่ ยังหลงโลก
อยู่ สิ่งต่างๆ ที่ปรุ้งแต่งขึ้นเป็นที่ฟังไม่ได้จริง มันเป็นของไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ข้อที่ ๕ เนกขัมมนิสังสกถา พระองค์ทรงสอนวิธีที่จะ
อยู่เหนือสิ่งเหล่านั้น จิตใจเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านั้น ใช้สอย
สิ่งเหล่านั้นโดยเห็นเป็นเครื่องอำนวยความสะดวก เป็น
เครื่องมือในการดำรงชีวิตอยู่ เพื่อฝึกจิตของเราให้เกิดปัญญา
เห็นความจริงเห็นอริยสัจจนปล่อยวางได้ไม่ใช่ไปหลงไปติดข้อง
อยู่กับความดีเล็กๆ น้อยๆ ใช้ความดีเหล่านั้นเป็นเครื่องมือ
ในการฝึกฝนตนเองให้ยิ่งขึ้นไป ไม่ติดข้องความเป็นคนดี
ความมีเมตตา ไม่เกิดมานะ ไม่เกิดทิฐิ เพราะอาศัยความดี
ที่ตัวเองทำเป็นเหตุ เราเป็นคนดีก็จริง แต่เราไม่ยึดมั่นถือมั่น
เราไม่หลงไปยึดว่าเราดีแล้ว เราพอใจแล้ว หรือเราประเสริฐ
แล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าได้ดีแล้วหยุด
อย่างนี้ถือว่าเป็นความประมาท ดีแล้วต้องไม่หยุดอยู่ ฝึกฝน
เพื่อให้จิตปล่อยวางทุกอย่างได้ นี้เรียกว่าเนกขัมมานิสังสกถา

คำสอนที่เกี่ยวกับอานิสงส์ของเนกขัมมะ คือ จิตที่พ้นเป็นอิสระ ไม่ติดข้องในสิ่งต่างๆ เหนือสิ่งเหล่านี้ขึ้นไป

เมื่อพระองค์ทรงสอนอนุพุทธิกถาแล้ว ก็ทรงประกาศ อริยสัจซึ่งเป็นความจริงอันประเสริฐ ใครได้รู้เห็นความจริง นี้ก็จะได้เป็นพระอริยะเจ้า เป็นคำสอนเกี่ยวกับเรื่องวิปัสสนา ล้วนๆ เพื่อเห็นความจริง เข้าใจโลก อยู่เหนือโลก พระองค์ ทรงแสดงเรียงลำดับกันไปอย่างนี้ สำหรับผู้เป็นฆราวาสเป็นส่วนมาก

เราฝึกขั้นต้น ให้ทาน สมาทานรักษาสิกขาบท สำหรับเป็นพื้นฐานของจิต เราต้องระวังไม่ให้เกิดตัณหาและ ทิฐิ หรือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เราทำนั้น วิธีการแบบนี้ดีที่สุด แบบนี้ถูก แบบอื่นไม่ถูก สิ่งที่เราเชื่อถือเราดี สิ่งของคนอื่น เชื่อถือไม่ค่อยดี ถ้าจิตใจไม่เกิดอุปาทานจะไม่คิดอย่างนี้ เพราะ จะเข้าใจโลกตามความเป็นจริงว่า ทุกคนมีโอกาสทั้งนั้นแหละ ได้เกิดเป็นมนุษย์มาแล้ว ไม่ว่าจะเชื้อชาติไหน ศาสนาไหน มีโอกาสในการตรัสรู้ทั้งนั้น เราจะไม่กลัวที่จะสบประมาทใคร

ความจริงเป็นอย่างนี้ แต่ถ้ายังเกิดความรู้สึกแบ่งแยกจิตใจ มีแต่การเปรียบเทียบ ศาสนาโน้น ศาสนานี้ อาจารย์โน้น อาจารย์นี้ มันเกิดจากอุปาทาน



อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

- วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.ลำโรงท่าบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

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

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๑)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอกฟร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะและตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด