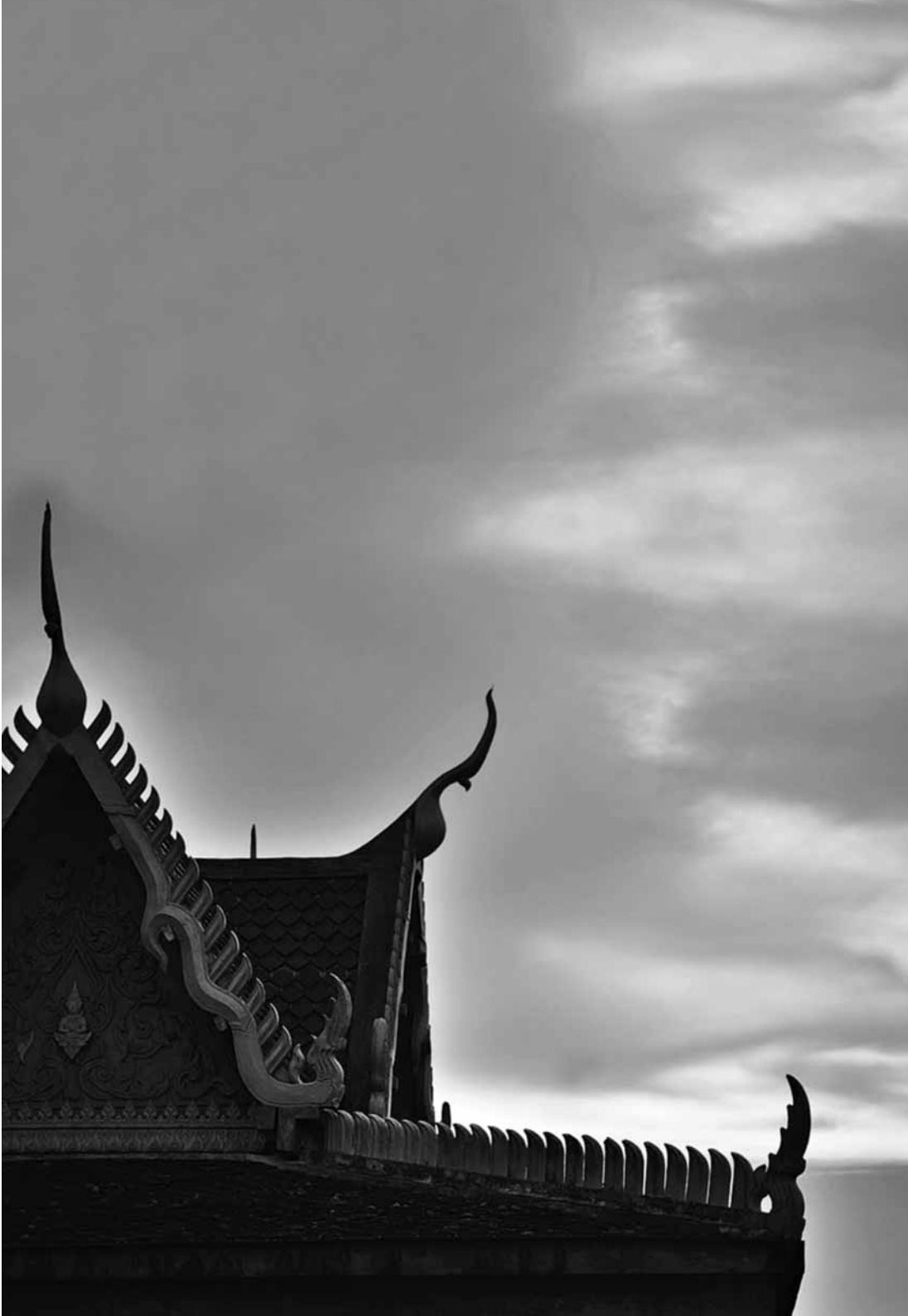


ทางสู่ ธรรม

อ.สุภีร์ ทุมทอง

ข้อปฏิบัติอันเป็นทางนำไปสู่
การมีดวงตาเห็นธรรม



ทางสู่ธรรม

อาจารย์สุภีร์ ทুমทอง



หนังสือดีลำดับที่ ๒๑๗

จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม
เมษายน ๒๕๕๖

ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

ศิลปินกรรม

ศิริส วัชรระสูขจิตร

แยกสี

แคนนา กราฟฟิค โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ที่

บริษัท ทุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๕-๗๘๗๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

www.ajsupee.com

คำนำ

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

๑. **เทคนิคการฝึกความรู้สึกตัว** พ.ญ.นุสรา อรรถศิลป์
๒. **ความรู้สึกที่สัมผัสได้ทางกายและทางใจ** พ.ญ.สิริพร เหนาวรัดโนภาส
๓. **ทางสายเอก** คุณสุวิมล อัศวไชยชาญ
๔. **ธรรม ๒ อย่าง กฎแห่งธรรม ๔ ประโยค** คุณเกษมลี สกุลชัยสิริวิช
๕. **อริยสัจ ๔** คุณอัญชลี จันทร์คง
๖. **ช่วงเวลาอันมีค่าในชีวิต** คุณสมใจ - คุณสุกัญญา ทิพย์ชัยเชษฐา

เนื้อหาที่บรรยายนั้น พอสรุปคร่าว ๆ ได้ดังนี้ ครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๒ ได้แนะนำเทคนิควิธีการฝึกให้มึสติสัมปชัญญะ อันเป็นหลักธรรมเบื้องต้น เป็นหนทางที่นำไปสู่การมีดวงตาเห็นธรรมต่อไป ครั้งที่ ๓ แสดงทางสายเอกของพระพุทธเจ้า คือการฝึกปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ครั้งที่ ๔ และครั้งที่ ๕ แสดงหลักธรรมที่สำคัญและเพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ครั้งที่ ๖ เป็นบทสรุปและเน้นให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม หรือกล่าวแบบย่อ ๆ ครั้งที่ ๑ ถึงครั้งที่ ๓ ได้แสดงเรื่อง “ทาง” ครั้งที่ ๔ และครั้งที่ ๕ แสดงเรื่อง “ธรรม” ครั้งที่ ๖ ได้สรุปเรื่องทั้งสองให้เป็นข้อปฏิบัติ

อันเป็นปัจจุบัน ด้วยเนื้อหาคำบรรยายที่เรียงลำดับเช่นนี้ จึงให้ชื่อหนังสือว่า “ทางสุธรรม”

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโทสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๕

คำนำของชมรมกัลยาณธรรม

“ทางสู่ธรรม” เล่มนี้ เรียบเรียงจากการบรรยายของท่านอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง ตามที่ท่านกล่าวแล้ว สำเร็จลงได้ด้วยความสะดวกและศรัทธาของกัลยาณมิตรหลายท่าน ที่เมื่อได้รับสิ่งดี ๆ แล้ว ก็ยังเมตตาแบ่งปันให้เพื่อน ๆ ผู้เฝ้าธรรมได้รับความรู้ในการปฏิบัติด้วย ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง ที่ถ่ายทอดธรรมอันถูกต้องเป็นแสงสว่างส่องชีวิตสาธุชนและกรุณาตรวจทานและเรียบเรียงต้นฉบับให้ถูกต้องเหมาะสมสำหรับจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

ทางสู่ธรรม จะพัฒนาก้าวหน้าไปได้ ต้องเข้าใจถึงเทคนิคการฝึกความรู้สึกตัว สัมผัสความรู้สึกทางกายใจ เพื่อเดินไปบนทางสายเอก ด้วยการปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรม ตามหลักแห่งอริยสัจ ๔ เพื่อให้ช่วงเวลาอันจำกัดที่มีค่ายิ่งของมนุษย์ทุกรูปนาม จะได้สร้างสรรค์ พัฒนาศักยภาพอย่างคุ้มค่าที่สุด

ชมรมกัลยาณธรรม ขอเป็นกำลังใจให้เพื่อนร่วมทุกข์ผู้เดินบนทางสายเอกทุกท่าน ขอพระลัทธิธรรม จงรุ่งเรืองในใจสรรพสัตว์ตราบนานเท่านาน

ทพญ.อัจนรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

สารบัญ

เทคนิคการฝึกความรู้สึกตัว หน้า ๘

ความรู้สึกที่สัมผัสได้ทางกายและทางใจ หน้า ๒๓

ทางสายเอก หน้า ๔๓

ธรรม ๒ อย่าง กฎแห่งธรรม ๔ ประโยค หน้า ๖๖

อริยสัจ ๔ หน้า ๘๘

ช่วงเวลาอันมีค่าในชีวิต หน้า ๑๑๐



เทคนิคการฝึก ความรู้สึกตัว

บรรยายวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๕ ตอนบ่าย

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ต่อไปนี้จะได้นำเทคนิควิธีการฝึกทำความรู้ตัว ฝึกสติสัมปชัญญะ ตอนเย็น ให้ยืนตัวตรง ทำท่าสำรวม เอามือกุมไว้บริเวณท้อง หรือกอดอกไว้ เพื่อให้สำรวม ความจริง สำรวมหรือไม่สำรวมก็ไม่อยู่ที่ท่าทางหรือกอดอกเป็นตัวช่วย สิ่งแวดล้อมก็เป็นตัวช่วย เหมือนกับเราทั้งหลายเข้ามาในโบสถ์นี้ทำให้เราสำรวมขึ้นมาหน่อย ถ้าเราไปอยู่ร่วมกัน โนน..สภากาแฟ หรือสถานที่ ๆ เขาชุมนุมกัน ปานนี้ใจกระเจิงไปไหนแล้วก็ไม่รู้ พุดสะปะสะปะไปเรื่อย พอมาที่นี่ ทำไม่ไม่พุด มันสำรวมได้ เพราะมีสถานการณ์บีบการู้กายที่เป็นสถานการณ์บีบให้จิตมันสำรวมก็ได้เหมือนกัน แต่ต้องบีบบแบบมีความรู้ มีปัญญา รู้จักธรรมชาติของมัน ถ้าไม่รู้จักก็อาจจะเครียดได้ ต้องทำไปตามเหตุตามปัจจัย

สติมันไม่มีตัวตน เป็นของบังคับไม่ได้ แต่เราฝึกมันได้ เหมือนกับลิง เราอยากจะทำลิงมาใช้งาน ขึ้นต้นไม้พรวัว ลิงมันเป็นลิงป่า มันคืออยู่

เราจับมันมา บีบคอมันให้ขึ้นมะพร้าว อย่างนี้ไม่เราหรือลิงก็ต้องตายไปข้างหนึ่ง ถ้าเราทำเป็น ข่านาญด้านการฝึกลิง รู้จักวิธีการฝึกลิง จับลิงมาผูกไว้ที่หลัก แล้วก็ตุนิสัยลิง เข้าใจลิง โอ้.. ลิงมันเป็นอย่างนั้นนะ แล้วก็ฝึกไปที่ละสเต็ป ๆ ง่ายๆ ๆ ก่อน มันทำได้ก็ให้รางวัลมัน ทำได้ง่าย ๆ แล้วให้รางวัล ได้ของกินไป มีรางวัลล่อใจ ให้มันมีกำลังใจ ต่อไปยากขึ้น ๆ ก็ค่อย ๆ ฝึกไป อย่างนี้ก็ฝึกลิงได้ เมื่อลิงมันขึ้นต้นมะพร้าวได้แล้ว ต่อไปเราก็บอกลิง เอ้า.. ขึ้นมะพร้าวให้หน่อย ให้สัญญาของมัน ลิงมันก็ขึ้นให้ บางทีมันไม่ทำ เราก็ใช้ไม้เรียวตีเข้าไป ลงโทษมัน มันก็ทำให้ ถ้ามันทำให้ ทำได้ดี เราก็ให้รางวัลมัน บางครั้งก็ต้องลงโทษ บางครั้งก็ให้รางวัลตามเหมาะสม จิตมันก็มีลักษณะอย่างนี้นั่นแหละ **จิตยังไม่ได้ฝึก มันก็ยังใช้ไม่ได้ ต้องมาหัด มาฝึก มาทรมานมัน เรียกว่าการฝึกจิต ฝึกอริจิต**

เริ่มต้น **ฝึกจิตให้มาอยู่กับตัว** ให้จิตมาอยู่กับกายก่อน ในคอร์สนี้เน้นตรงนี้แหละ เน้นตอนเริ่มต้นนี้แหละ ไม่ได้ไปไกลที่ไหน จะบอกวิธีให้ท่านไปฝึก แต่ให้เข้าใจว่าเทคนิควิธีก็เป็นเพียงเทคนิควิธี สิ่งที่ต้องการจริง ๆ คือให้จิตมาอยู่กับตัว ไม่เน้นที่วิธี พุดง่าย ๆ คือวิธีนี้ไม่มีผิดไม่มีถูก ท่านจะปรับยังไงก็ได้ สิ่งที่ผมแนะนำไป ได้ผลก็ใช้ ไม่ได้ผลก็ทิ้งไป ไม่มีปัญหาอะไร ขอให้จิตมาอยู่กับกาย ท่านจะใช้วิธีอื่นก็ได้ แต่ในเมื่อเรามากันหลาย ๆ คน จะทำคนละอย่างสองอย่าง มันก็ไม่ไหว มันเหนื่อย มันดูวุ่นวายเกินไป มาหลายคนก็ต้องทำเหมือน ๆ กันไปก่อน ใครเหมาะก็เอาไปทำ ใครไม่เหมาะก็ปรับเอาเอง อะไรประมาณนั้น

พูดให้เข้าใจการปฏิบัติในคอร์สนี้ก่อน ฝึกให้มีสติอยู่กับตัว ด้วยการเดิน ยืน และนั่ง รู้สีก้าว ตอนนี้นั่งอยู่ที่ให้รู้ว่านั่งอยู่ ถ้ายืนก็รู้ว่ายืน เดินก็รู้ว่าเดิน เท่านั้นแหละ ง่าย ๆ คนไม่เคยหัดนี้ พุดง่ายแต่ทำไม่เป็นการทำให้เป็น ต้องลงมือและลงสนาม จะมีสนามให้หะ แต่ก่อนจะลงสนามเราก็ซ้อมกันสักหน่อยก่อน

เอาละ.. เราทั้งหลายนั่งมานานแล้ว ให้ทุกท่านลุกขึ้น แล้วหาที่ยืน ผมขออนุญาตยืนสูงกว่าท่านสักหน่อย ท่านจะได้มองเห็น หาที่ยืน ยืนแถว ๆ เมาะของท่านนั้นแหละ ยืนขึ้น ให้รู้ตัว ให้จิตมาอยู่กับตัว ต่อไปผมจะบอกเทคนิควิธี ซึ่งเป็นเพียงเทคนิคอย่างหนึ่ง ยืนให้รู้ว่ายืน ท่านจะยืนกุมมือไว้ข้างหน้าก็ได้ ไว้ข้างหลังก็ได้ แขนไว้ข้างตัวก็ได้ กอดอกก็ได้แล้วแต่ แต่ให้สำรวจ ๆ ยืนให้รู้ว่ายืน อย่างนี้เรียกว่ายืนตัวตรง ถ้าไม่เคยฝึกมาแล้วก็จะง่าย ยืนให้รู้ว่ายืนเฉย ๆ นี่แหละ กายมันยืนอยู่ ตั้งฉากกับพื้น ธรรมดาปกตินี้แหละ กายมันยืนอยู่ที่นี้ ก็ให้รู้ตัวว่ากำลังยืนอยู่ก็เท่านั้นแหละ เรียกว่ามีสติ รู้ตัวแล้ว บางคนไม่เคยฝึกนี้มันรู้ยังไม่เป็น ก็ให้มีจุดกำหนด หรือจุดสำหรับให้จิตมันจับไว้ก่อน เพื่อจะได้รู้ตัวบ่อยขึ้น ถ้าไม่มีจุดที่จับเอาไว้ ใจมันก็จะลอยไป เพราะแต่เดิมใจมันลอย ลอยตามปกติ ดังนั้น เราไม่ปล่อยจิตไปที่อื่น เวลาที่ยืนอยู่ ให้สำรวจกายของตนเองตั้งแต่หัวจรดเท้า ให้ใช้ความรู้สึกเกาะ การฝึกสตินี้ เน้นไปที่การฝึกความรู้สึกข้างใน คล้าย ๆ กับตาเราดูนี้แหละ เหมือนกับตาสองตานี้ดูนั้นแหละ แต่ไม่ใช่ตานี้เอง มันเป็นความรู้สึก ใช้ความรู้สึก บางคนนี่ เอ.. ความรู้สึกเป็นยังไง อาจจะมีอยู่

ท่านหลับตา ลองยกมือซ้ายขึ้น ตอนนี่ยกมือซ้ายขึ้น แขนมือ รู้ไหม ว่ายกมือซ้าย แขนมืออยู่ รู้หรือเปล่า เวลายกมือซ้ายขึ้นเราไม่ต้องใช้ตานี้มอง บางคนใช้ตามองตามไปด้วย ไม่ต้องทำอย่างนั้น หลับตา เราใช้ความรู้สึก หลับตาแล้วยกมือซ้ายขึ้น รู้ไหมว่ายกมือซ้าย หลับตาก็รู้ว่ายกมือซ้าย นั่นแหละตัวรู้ กำมือเข้า รู้ไหม ก็รู้ ถ้าเราสนใจตัวเอง สนใจการกระทำ ตั้งใจทำ มันก็รู้อยู่แล้ว นั่นแหละความรู้สึก หัดใช้ความรู้สึก เอามือลง วางข้างลำตัว รู้ไหม รู้ เราจะฝึกความรู้สึกนี้ให้เก่ง ๆ ถ้าความรู้สึกนี้มันเก่งแล้ว จะชำระนิรโรคนี้ได้ จับความรู้สึกในกายในใจได้

ที่นี่ เราไม่เคยฝึก ใช้แต่ตานี้ดู มันก็เลยไม่รู้จักว่าความรู้สึกนี้มันเป็นยังไง ให้หัดใช้ความรู้สึก มองตั้งแต่หัวจรดเท้า หลับตาก็ได้ เพื่อ

กันสายตา เพราะบางคนพะวักพะวงอยู่กับเรื่องสายตานี้ หลับตา ใช้ความรู้สึกมองตั้งแต่หัวจรดเท้า จับความรู้สึกอะไรได้บ้าง บางทีอาจจะมีการเคล็ดขัดยอกอยู่ตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง มีเจ็บหลัง มีปวดหลัง มีตึง ๆ อยู่บริเวณน่อง หรือมีความรู้สึกอยู่ที่ใดที่หนึ่งเด่นชัด อันนี้เรียกว่า มีการรับรู้บางอย่าง จึงเกิดความรู้สึกขึ้น

ขณะที่ยืนตัวตรงนี้ จุดที่จับได้ความรู้สึกที่ชัดที่สุด ก็น่าจะเป็นที่ฝ่าเท้า ท่านไหนที่ไม่เคยทำ จับความรู้สึกที่ฝ่าเท้าไว้ก็ได้ เวลายืนอยู่นี้ น้ำหนักลงที่ฝ่าเท้าสองข้าง เห็นมัย น้ำหนักลงที่ฝ่าเท้า ฝ่าเท้าของเราไม่เรียบ มันมีรอยนูนมัย น้ำหนักที่ลงฝ่าเท้ามันก็มีทั้งเจอเต็ม ๆ กับมีรอยนูนมัยอยู่ เอาเทคนิคนี้ไปฝึก เวลาเดินที่สนามหญ้า เดินที่ก้อนหินเล็ก ๆ มันจะจับความรู้สึกที่ฝ่าเท้าได้ดีมาก

ตอนนี้ ยืนอยู่ ก็ให้รู้ว่า เออ.. นี้ ๆ กายยืนอยู่ น้ำหนักลงที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง อย่างนี้ก็ได้ น้ำหนักที่ลงนี้เป็นจุดจับเพื่อให้ใจมันไม่ลอย ถ้าเราไม่จับไว้ตรงนี้ ใจมันก็จะลอยไปเรื่องอื่น **จุดที่จับนี้ เป็นจุดสังเกตไว้ เพื่อให้รู้สึกตัวได้เยอะและบ่อยขึ้น** ท่านทั้งหลายหาจุดจับไว้เยอะ ๆ สังเกตความรู้สึกในกายไว้ ยิ่งเยอะเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น มีทั้งลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ท้องพอง ท้องยุบ น้ำหนักลงที่ฝ่าเท้าก็ได้

ยืนตัวตรงเป็นอย่างนี้ละ น้ำหนักลงสองเท้าเป็นอย่างนี้ ให้ทุกท่านยกขาขวาขึ้น ยกขาขวา ยกสูง ๆ หน่อยก็ได้ เวลายกขาขวาขึ้นเป็นยังไปบ้าง เหมือนเดิมมัย ไม่เหมือนเดิม มันก็จะมีอาการตึง ๆ ที่น่อง น้ำหนักมาลงข้างซ้ายแทน ด้านขวามันไม่ลงแล้ว บางคนจะลืมนแล้ว ยืนไม่มั่นคง เอียงไปเอียงมา แขนไม่อยู่นิ่ง อย่างนี้ เอ้า.. เอาขาลง เวลาเอาลงกับตอนยกขึ้นมันไม่เหมือนกัน ลองยกขึ้นแล้วเอาลง เหมือนกันมัย ไม่เหมือน ใครรู้ว่าไม่เหมือน จิตมันรู้ว่าไม่เหมือน จิตมันรู้กายว่าเป็นอย่างนี้ มันไม่ลอยไปที่อื่น ยืนขาเดียวก็รู้ว่าขาเดียว ต่อไป เอาขาลง ยืนสองขา ก็รู้ว่าสองขา น้ำหนักลงสองข้างเป็นอย่างนี้ละ ยกขาซ้ายขึ้น น้ำหนักลงข้างเดียวเป็น

อย่างนั้นนะ มีตึง ๆ ที่น่อง อย่างนี้ ยกขาซ้ายขึ้น ขาซ้ายอยู่ข้างไหนนี่ บาง
คนจำข้างไม่ได้แล้ว ยกขาซ้ายขึ้น ตัวก็จะโยกเยก ๆ นิดหน่อย การรู้ว่า
กายมันโยกเยกไปมา จิตมันเป็นตัวรู้ จิตมันมาอยู่ที่กาย

ฉะนั้น **เพื่อให้จิตมาอยู่ที่กาย บางครั้งเราอาจยืนนาน ๆ น้อย ทำให้
กายมันลำบาก** เพราะจิตมันไม่ค่อยอยู่กับตัว เราก็ยืนขาเดียวนาน ๆ ยืน
ขาเดียวไม่ใช่ยืนกระต่ายขาเดียว แต่เรายืนให้รู้ตัว ขาเดียวจริง ๆ นะ น้ำ
หนักลงข้างขวา ตึง ๆ บริเวณน่อง อย่างนี้ เข้าใจมั๊ย อย่างนี้ เอาขาลง ให้
รู้สึก การปฏิบัติธรรมนี้ เทคนิควิธีไม่ยาก แต่ท่านทั้งหลายต้องทำความ
รู้สึก ยกเท้าขวาขึ้น ให้รู้สึก เอาลง ให้รู้สึก ยกเท้าซ้ายขึ้น ให้รู้สึก เอาลง
ให้รู้สึก ให้ตั้งใจทำ ไม่ใช่สักแต่ว่ายกขึ้นเอาลง แบบนั้นจะได้แต่น่องโป่ง
ต้องตั้งใจ รู้สึกว่า นี่.. มันตึง ๆ ตรงนั้นนะ น้ำหนักมันลงอย่างนั้นะ ให้จิต
มารู้ไว้ อย่างนี้เรียกว่าทำความรู้สึกตัว

กายมันยืนอยู่ที่นี้ ยืนขาเดียว ใจก็รู้ว่ากายมันยืนขาเดียวอยู่ ยืน
สองขา ก็รู้ว่าสองขา น้ำหนักลงตรงนี้ ๆ ตึง ๆ บริเวณน่องก็รู้ อย่างนี้จิตมัน
ไม่ไปอยู่ที่อื่น เอาจิตมาอยู่กับกาย มารู้กายไว้ก่อน **ตัวที่ทำหน้าที่ผูกจิตไว้
คือสติ** ก็เลยฝึกสติให้มันเยอะ ๆ ขึ้น ท่านไหนที่ทำ ยกซ้าย ยกขวา ซ้าย
ขวา ทำตั้งนาน แต่ใจไปอยู่ที่อื่น กายอยู่ที่นี้ ทำอย่างนี้ แต่ใจไม่อยู่ ใจลอย
อย่างนี้เรียกว่าใจลอยไป ขาดสติไป เราจึงต้องตั้งใจ แล้วเริ่มตั้งความ
เพียรใหม่อยู่เสมอ

เรามาอยู่ที่นี้ ก็มาฝึกหัด ช่วงใจลอยมีเยอะอยู่แล้วโดยธรรมชาติ
เรามาฝึกให้มันรู้ ถ้ามันลอยไป ไ้.. มันไปแล้ว เอาใหม่ ๆ จะมีจุดให้
ท่านฝึกนะ ท่านอาจจะยกซ้าย ยกขวา ไปทั้งวันก็ได้ ไหวมั๊ย ให้รู้สึกตัว
อยู่เสมอ ต้องทำด้วยความรู้สึกตัว ไม่ใช่ทำแบบใจลอย ไม่ใช่ทำเล่น ๆ ไม่ใช่
ทำออกกำลังกาย ทำให้มันรู้ แรก ๆ ต้องทำซ้ำ ๆ น้อยหนึ่ง หลับตาทำ
บางทีหลับตาแล้วมันเคลิ้มไป จะหลับจริง ๆ ก็ลืมตา ไม่มีกฎอะไรแน่นอน
ขอให้รู้ตัว

ต่อไป.. ยืนตัวตรง ๆ ไว้ น้ำหนักลงฝ่าเท้าทั้งสองข้าง เอนตัวไปทางซ้าย เวลาเอนตัวไปทางซ้ายแล้วก็มีอาการกายเอนไป ถ้าไม่เห็นก็จับที่น้ำหนักที่ฝ่าเท้าก็ได้ บางท่านรู้สึกตัวได้อยู่แล้วก็รู้ไปเลย เทียบกับยืนตัวตรงนี้มันไม่เหมือนกัน ยืนตัวตรงน้ำหนักมันลงทั้งสองข้าง เอียงซ้ายน้ำหนักมันลงข้างซ้ายมากกว่าด้านขวา พอกลับมาอยู่ตัวตรง กายมันก็จะโยกแยกนิดหน่อย แล้วค่อยตัวตรง เห็นมั๊ย รู้สึกมั๊ย

ต่อไป.. เอียงตัวไปด้านขวา น้ำหนักก็จะลงด้านขวา เอียงมาด้านซ้าย กายก็โยกแยกไปมา เห็นมั๊ย นี่ให้ทำความรู้ตัวอย่างนี้ ท่านทำทั้งหลายก็เอาไปฝึกได้ เวลาที่รอสามีมารับหรือไปรับลูก รอลูกเลิกเรียน ก็ยืนโยกไปโยกมา ไม่ใช่โยกเป็นคนบ้าไปโยกฝึกสติให้รู้ตัว ไม่ใช่โยกเล่น ๆ ตั้งใจทำ ให้มันรู้ว่า เออ.. น้ำหนักลงตรงนี้ มันตั้งตรงนี้ โยกไปโยกมาอย่างนี้ เห็นมั๊ย มันต่างกัน เดี่ยวมาทางนี้ ๆ เดี่ยวไปทางนี้ ๆ การที่รู้้อยู่อย่างนี้ เรียกว่า จิตมารู้ที่อยู่ที่กาย แต่เดิมมันไม่ค่อยรู้้อย่างนี้ เดิมเราก็โยกแยกไปมาบ้างเหมือนกัน แต่จิตมันไปอยู่ที่อื่นหมด เราก็เลยมาฝึก

กายโยกแยกไปมา ยกเท้าซ้าย ยกเท้าขวา ให้รู้สึกเสมอ ๆ เรายกซ้าย ยกขวาอยู่แล้ว เป็นประจำ ก็ให้มันมารู้ที่อยู่ที่นี่ รู้กายที่กำลังเดินนี้ กายมันเดิน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา เท้ามันกระทบพื้นอยู่ณะ ตีบ ๆ ๆ อยู่ รู้สึก รู้สึกเท่านั้น นี่แหละเรียกว่ามีสติอีกแล้ว พอจิตมาอยู่กับกายบ่อย ๆ ชยันทำให้ต่อไปจะฝึกจิตได้ ก็เสสอะไรเกิดขึ้นก็จะารู้ อันไหนไม่ดีในตัวเองก็จะรู้ อย่างนั้นะ นี่คือการฝึกทำยี่นนะครับ

ที่นี่ เวลายืนนาน ๆ ท่านอาจจะไม่ค่อยรู้ตัว อาจจะร่วงไป ก็มีหลาย ๆ ทำน้อย เอาท่าลำบาก ๆ หน่อย เอ้า.. ทุกท่านเขย่งเท้าขึ้น เขย่งเท้าขึ้นสูง ๆ เหมือนเดิมมั๊ย ไม่เหมือน กายก็จะโยก ๆ แยก ๆ ตึง ๆ บริเวณห้องน้ำหนักลงที่นิ้วเท้า ทำยี่นธรรมดาเป็นอย่างนี้ เขย่งขึ้นเป็นอย่างนี้ ท่านไปไหนที่ไม่ค่อยรู้ตัว ใจมันลอยเยอะ ก็ยืนเขย่งเท้านาน ๆ ก็ได้ ให้มันรู้ รู้ตึง ๆ ที่ห้อง เวลามันจะล้ม กายมันลำบาก จิตมันก็จะกลับมาที่ตัว ทำอย่างนี้

ทั้งวันก็ได้ แต่คงไม่มีใครทำทั้งวันหรอก ทำได้เยอะเท่าไรก็ยังดีเท่านั้น ให้ตั้งใจทำ ให้รู้ ให้มีสติเท่านั้นแหละ ท่านก็เอาไว้หัด

ในห้องนี้ จะทำอะไรแปลก ๆ บ้างก็ไม่มีอะไร เพราะทุกคนแปลก เหมือนกันหมด แต่เวลาเราไปอยู่ที่บ้านหรืออยู่ที่ทำงาน ก็เอาตามสมควร ยกเท้าซ้ายขึ้น เป็นอย่างนั้นะ เอลงเป็นอย่างนั้นะ ยกเท้าขวาขึ้นเป็น อย่างนั้นะ เอลงเป็นอย่างนั้นะ ว่าง ๆ เราก็ทำ หรือไม่ว่าง ขณะเดินอยู่ เราก็ทำได้ ให้รู้สึกลงไป นี่ทำมันสัมผัสกับพื้น ตีบ ๆ ๆ ไปอย่างนี้ ให้จิต มาอยู่ตรงนี้ อย่างนี้ก็ใช้ได้เนะครับ

เวลาเราเดินนี้ ก็มียกเท้าขึ้นแล้วก็เอลง เห็นมัย ให้รู้สึกนะ เวลา เดินนี้ ยืนอยู่ก็ให้ทำความรู้สึกตัวว่ายืนอยู่ อาจจะมีใจเข้าลึก ๆ หายใจ ออกยาว ๆ ให้รู้ตัวว่านี่..หายใจเข้านี่..หายใจออก รู้ตัวแล้ว กำมือเข้า แบมือ ออก ให้รู้ตัว เวลาเดินก็ให้ตั้งใจ จะเดินแล้วนะ เดินจริง ๆ แล้ว ยก เท้าซ้ายขึ้น นำหนักมันลงไปทางขวา ตึง ๆ แถวน่อง เคลื่อนตัวไป พอ เอลงเท้าลงมันก็จะเป็นอย่างหนึ่ง ภายจะโยกไปโยกมา บางที่ต้องทำซ้ำ ๆ เพื่อ จับอาการก่อน พอหัดจับได้แล้วต่อไปก็เดินไวขึ้น พุดง่าย ๆ จะเดินช้า หรือเดินไวก็ไม่มีปัญหาอะไร ขอให้รู้ตัวเท่านั้นแหละ นอกจากนั้นแล้ว แม้ วิ่งก็ไม่เป็นปัญหา วิ่งก็ได้ เท้ากระทบพื้น ตีบ ๆ ๆ ๆ ไป ก็รู้สึก ๆ ๆ ๆ ไป วิ่งก็ปฏิบัติได้ ได้ทุกท่าเลย

เวลาผมบรรยายจบก็จะให้เจ้าหน้าที่เขาแนะนำว่าให้เดินอยู่บริเวณนี้ ๆ คือเดินอยู่แถว ๆ โบสถ์นี้แหละ เดินกลับไปกลับมา รวมกลุ่มกัน ใครชี้ เกียจก็จะได้มองเพื่อนว่า อ้าว.. มีเพื่อนหลายคน ชี้เกียจเหมือนกันเต๊ยะเลย มีคนขยันบ้าง ก็จะได้ช่วยดึง ๆ กันไป ปฏิบัติตอนต้นมีหลายคนก็ดี เหมือนกัน จะได้ช่วยกัน เพราะถ้าปฏิบัติคนเดียวนี้ ส่วนใหญ่ขยันชั่วโม่ง เดียวนอกนั้น ๒๓ ชั่วโมงชี้เกียจหมด ถ้ามาที่นี้ ชั่วโมงนี้เราขยันก็ทำ เพื่อน ชี้เกียจมองเห็นเรา เขาก็ขยันตาม ชั่วโมงต่อไปเราก็ชี้เกียจ เพื่อนขยันเราก็ มองดู คนนั้นขยันเราก็ขยันตาม อย่างนี้ ก็ช่วยกันไป

ยืนแล้วก็เดิน หัดสังเกตนะ พอเดินแล้ว ไปถึงจุดที่หยุด แล้วก็กลับตัว เวลากลับตัวก็กลับธรรมชาติแบบเมื่อกี้นี้ เหมือนกับยกเท้าเมื่อกี๊ สมมติจะกลับ กลับตัวก็ทำความรู้สึกตัว นี่ยืนนะ เขย่งเท้าขึ้น รู้สึก กายเป็นอย่างนี้แหละ เอลง ยืนตัวตรง กลับตัวก็กลับซ้ำ ๆ ผมจะกลับให้ดูเอา ด้านขวาก่อนก็ได้ ยกขาขวาขึ้น อย่างนี้แหละ เอียงไปสัก ๔๕ องศา แล้วก็เออลงเป็นอย่างนี้ ยกซ้ายตาม ยกขึ้นแล้วก็วางลงอย่างนี้แหละ ค่อย ๆ กลับทีละคู่ ๆ ทำความรู้สึกทุกครั้งไป ขวายกขึ้นเออลง ซ้ายยกขึ้นเออลง อย่างนี้แล้วก็เดินกลับไป เดินแล้วก็หมุนกลับอีก กลับตัวก็ทำซ้ำ ๆ ไม่ต้องซ้ำมากถึงขนาดเป็นหุ่นยนต์อะไร เรามาหัดนี้เป็นหุ่นยนต์ไว้ก่อนก็ไม่ใช่ไร แต่อย่าไปเกร็งมาก อย่าไปเครียดมาก ผมได้บอกแล้ว เรื่องเทคนิควิธีการ ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญคือจิตจะต้องมาอยู่กับกายให้ได้ ถึงท่านจะมีเทคนิคเก่ง อาจารย์ต้องยกเท้าสูงจากพื้น ๑๐ เซนติเมตรนะ เอาไม้บรรทัดวัด เดินสวยทุกท่า แต่ไม่รู้สึกตัวเลย อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง อาจยก ๒ หรือ ๓ เซนติเมตร หรือจะ ๑๐ เซนติเมตร รู้สึกตัว มันตั้งบริเวณห้อง น้ำหนักมันลงข้างนี้ อย่างนี้ก็ดีกว่าพวก ๑๐ เซนติเมตรนั้นอีก

จะรู้สึกได้ดี ก็ต้องตั้งใจทำ เอาจิตมารู้ที่กาย ให้รู้สึกที่กาย เวลายืนและเดินก็ให้มองไปข้างหน้าพอสมควร ที่นี้ บางพวกชอบหลับ ทำอะไรซักซ้าอืดอาด มันก็หลับ โดยเฉพาะอยู่ในห้องเย็น ๆ อย่างนี้คงจะหลับดี เรากะพริบตาบ่อย ๆ กะพริบให้มันรู้สึก รู้สึกตัว เวลากะพริบตามันจะรู้สึกวิบ ๆ อย่างนี้แหละ รู้สึกมึ้น เวลากะพริบตา ให้รู้สึก อย่างนี้เรียกว่าตากะพริบมันมีการเคลื่อนที่ขึ้นลง ดิ่งหนึ่งตาลงมา หลับตาเป็นอย่างหนึ่ง ลืมตาเป็นอย่างหนึ่ง กะพริบตา ให้รู้สึก กะพริบตาบ่อย ๆ ให้มันไม่มัวง แต่ปกติแล้ว คงจะช่วยไม่ค่อยได้ เพราะบางคนนี่เตรียมวงอยู่แล้ว อันนี้ก็ตัวใครตัวมัน อย่าไปล้มทับเพื่อนก็แล้วกัน ทน ๆ ทำเอานะ

ทำยืน ทำเดิน หลับตาบ้าง ลืมตาบ้าง กะพริบตาบ้าง จะยืนนาน ๆ ก็ได้ ทำความรู้สึกตัว มือของเรานี้กุมไว้ข้างหน้าก็ได้ ไขว้หลังก็ได้ กอดอก

ก็ได้ ให้มันสำรวม ๆ กุมไว้ข้างหน้า ดูท่าทางจะสำรวมดี ให้รู้ตัวเสมอ ถ้าไม่รู้ตัว ก็ปลุกตัวเองหน่อย บีบขนาดตนเองไว้ กำมือเข้าแบมือออก บีบ ๆ นวด ๆ ไป ก็ให้รู้สึก กำมือเข้า กระดิกนิ้ว กระดุกกระดิก ให้รู้สึก ให้ตั้งใจทำ ให้มันรู้สึก

ต่อไป.. จะฝึกทำนั่ง ทุกท่านนั่งลง ในการฝึกช่วงแรก ให้ยืนกับเดินเยอะ ๆ เพราะว่าพวกเรานั้น ฝึกใหม่ ๆ นี้ สติยังน้อย มันก็จะหลับอยู่เรื่อย อยู่ข้างนอกมันก็ฟุ้งซ่าน พอมาอยู่ในนี้มันก็หลับ มีให้เลื้อยอยู่สองอัน คือ ฟุ้งซ่านกับหลับ เหมือนนางจรชีวิต พอตื่นเข้าขึ้นมา ก็จ้วงเจีย ๆ ๆ ง่วงนอน พอตื่นได้ที่ก็ฟุ้งซ่าน ๆ ๆ ฟุ้งซ่านมากแล้วก็ลึนห้อยจ้วงเจีย ๆ ๆ หลับ ตื่นขึ้นมาก็จ้วงเจีย ๆ ๆ ง่วงนอน เสร็จแล้วก็ฟุ้งซ่าน ๆ ๆ ลึนห้อยแล้วก็จ้วงเจีย หลับ อันนี้เป็นวงจรอุบาทว์ ซึ่งพวกเราเป็นกันอยู่ ก็ธรรมดาณะ แต่เดิมเราอยู่ข้างนอก ก็ฟุ้งซ่าน ๆ ๆ พอมาที่นี่ เลิกฟุ้งซ่านก็หลับนะ ท่านอย่ามาบ่นก็แล้วกันว่า อาจารย์ ทำไม.. มันฟุ้งซ่านเหลือเกิน ถ้าไม่ฟุ้งคุณก็หลับแหละ อาจารย์ ทำไม.. มันง่วงเหลือเกิน ถ้าไม่ง่วงคุณก็ฟุ้งแหละ จะเอาอันไหนล่ะ อย่างนี้มันเรื่องปกติ ก็วงจรมันเป็นอย่างนี้ ต้องมาฝึกเอาชนะ

ยืนและเดินเยอะ ๆ จะช่วยให้เราไม่หลับ ถ้าใครหลับตอนเดินและตอนยืนก็เป็นพวกเหนื่อมนุษย์แล้ว แต่บางคนยังหลับได้ก็ต้องระวังเอาอย่าไปล้มทับคนโน้นคนนี้ หรือว่าอย่าไปล้มใส่เก้าอี้หรืออะไรต่าง ๆ ถ้าตัวเองไม่ไหวแล้ว ขออนุญาตไปนั่งหลับอะไรก็ว่าไป ต้องทน ๆ ฝืน ๆ ไว้ ยืนและเดินแล้ว เราเหนื่อยก็มานั่ง ทำนั่งก็ให้รู้สึกตัว ทำนั่งที่ดี พระพุทธเจ้าตรัสว่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง คู้บัลลังก์แบบพระพุทธรูป นั่งคู้บัลลังก์เอาขาเรียงกันก็ได้ เอาขาไหนเรียงก่อนก็ได้ เรียงขาขนานกัน หรือทับกันก็ได้ ซ้ายทับขวา ขวาทับซ้ายก็ได้ ทำนี้เป็นทำที่ดีที่สุด ดังนั้น ท่านทั้งหลายหากพอนั่งได้ ไม่ถึงกับตาย เวลานั่งสมาธิ ควรจะหัดนั่งคู้บัลลังก์ ร่างกายยังดีอยู่ ควรจะหัดไว้ อาจจะเจ็บปวดบ้าง ก็ต้องฝืน ๆ นั่งบ้าง ฝืน

มัน เดียวสักหน่อยมันก็ได้เอง บางคนนี่ไม่ไหวแล้ว แก่แล้ว ร่างกายพังแล้ว อันนี้ก็ไม่ว่ากัน ปรับเอาตามสมควร ให้มันพอเป็นไปได้อ

ท่าหนึ่งที่ดีที่สุด ท่านว่า นิ่งคู้บัลลังก์ คู้ขาทั้งสองข้าง ให้เข้าสมดุลงัน จะขวาทับซ้ายหรือซ้ายทับขวา หรือจะเรียงกันก็ได้ พอคู้บัลลังก์เรียบร้อยแล้ว ก็ให้รู้สึกตัว ภายกำลังนั้งอยู่นะ ขวาทับซ้าย ซ้ายทับขวา หรือขาเรียงกันอยู่ ต่อไป ตั้งกายให้ตรง ต้องยืดกายให้ตรง สำรวจตั้งแต่หัว ไหล่มาจนถึงก้น ให้ตั้งกายให้ตรง ส่วนไหนไม่ตรง ส่วนไหนเคล็ดขัดยอกก็ให้รู้ และยืดให้มันตรง พอหนังไปชักหน่อยก็จะงออีก ก็ต้องรู้ตัวว่าตัวงอ เอาใหม่ ยืดให้ตรงใหม่ งออีก ให้รู้ แล้วยืดใหม่ เช็ดทำอยู่เสมอ

พอนิ่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงแล้ว อีกอันหนึ่งที่สำคัญ ก็คือ **ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า** ห้ามหลับ ทำกรรมฐาน ให้ตั้งสติเอาไว้เฉพาะหน้าเสมอ ถ้าวสติไม่ดี ต้องตั้งสติให้ได้ ตั้งสติให้ขึ้น การตั้งขึ้นก็คล้าย ๆ กับตั้งท่าเดิน ทำยืน เมื่อก็กะหละ ท่านิ่งก็ตั้งสติให้ขึ้น ตั้งสติหนึ่ง.. จะดูตรงไหนดีเวลานั้ง เวลานั้งให้รู้ว่ากายมันนิ่ง ถ้าคนเคยทำกรรมฐาน ผีก็สติมาดี นิ่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง มีสติเต็มที่มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก มีสติรู้ท้องพอง มีสติรู้ท้องยุบ อย่างนี้ทำกรรมฐานได้

บางคนไม่ค่อยมีสติ ก็ต้องฝึกตั้งสติเฉพาะหน้าก่อน นิ่งคู้บัลลังก์เรียบร้อยแล้ว ทำความรู้สึกตัวว่านั้งอยู่ สำรวจตั้งแต่หัวจรดเท้า ภายนั้งอยู่แบบนี้ ขวาทับซ้าย ซ้ายทับขวา หรือเรียงกันอยู่ มีอยู่ตรงไหน เอาทับกันไว้ก็ได้ วางไว้บนบริเวณเข่าก็ได้ พอสำรวจท่านั้งเรียบร้อยแล้ว ก็ให้มีสติ รู้สึกตรงไหนมันขัดที่สุด เออ.. ตรงกันนี้ ขัดสุดแล้ว น้ำหนักลงที่ก้น รู้สึกว่ามีน้ำหนักลงที่ก้น รู้สึกมีการกระทบ รู้สึกมึน ถ้าไม่รู้สึกก็ไม่ใช้คนแล้วนะ มันต้องรู้สึกอยู่แล้ว นี่ ๆ น้ำหนักมันลงตรงนี้ เวลาผมบอกท่าน ท่านก็รู้สึกได้ เวลาไม่มีคนบอกมันไม่รู้สึก ดังนั้น ท่านต้องบอกและเตือนตนเองให้มารู้สึก ก้นจะมีประโยชน์อย่างนี้ น้ำหนักลงที่ก้น อาจรู้ได้แบบเดียว มันนิ่งเกินไป มันไม่ค่อยรู้สึก ตั้งสติไม่ค่อยได้ ก็ทำท่าเหมือนทำยืนเมื่อกี้นี่ ตอนนี่

ท่านหนึ่งนะ ให้จับความรู้สึกที่กั้นกระทบพื้น น้ำหนักมันลงตรงนั้น มันกระทบแล้วมีน้ำหนักลง มันนุ่ม ๆ อ่อน ๆ หรือเย็น ๆ ก็ให้รู้สึก แคะรู้สึกถึงการสัมผัส ฝึกล้มนอนอยู่ตรงนี้นะ จิตให้มารู้อยู่ที่นี้ แทนที่จะนั่งนิ่ง ๆ บางทีมันง่วง มันหลับ หรือมันไม่ค่อยรู้ ให้ท่านเอนไปทางซ้าย ซ้ายอยู่ไหน เวลาเอนไปทางซ้ายนี้ มันก็จะไม่เหมือนเดิมแล้ว อย่างนี้เรียกว่านั่งเอียงตัว เมื่อก็นั่งตัวตรง ตอนนี้นั่งเอียงตัวนะ ให้รู้สึก

ถ้ารู้สึกตัวไม่ค่อยได้ ลองจับที่ใดที่หนึ่งก่อน เช่น นั่งตัวตรงน้ำหนักมันลงที่ก้นเท่ากัน ถ้านั่งเอียงตัวไปทางซ้ายน้ำหนักมันมาทางนี้ พอมาตรงกลางเป็นอย่างนี้ ไปด้านขวาเป็นอีกอย่างหนึ่ง ไปข้างหน้าเป็นอีกอย่างหนึ่ง โยกไปข้างหลังเป็นอีกอย่างหนึ่ง เราไม่ได้โยกเล่น ๆ แต่โยกให้รู้สึกตัวให้ตั้งใจทำ จับความรู้สึกให้ได้ ในกายของเรานี้มีตรงไหนบ้าง เจ็บปวด เคล็ดขัดยอก ตรงนั้นตรงนี้ มีตึง ๆ ตรงนั้นตรงนี้ อย่างนี้ บางท่านนี่ พอหนึ่งสมาธิปั๊บ ก็เตรียมหลับท่าเดียว เพราะเดินมานานแล้ว เดินมานานเหลือเกินแล้ว จ้องหลับเลย อย่างนี้ไม่ค่อยได้เรื่อง ต้องตั้งสติเฉพาะหน้าให้ได้ ถ้ามันตั้งไม่ขึ้นก็ต้องหาวิธีตั้งมัน นิ่ง ๆ แล้วหลับนี้ไม่ดี ถ้าจะหลับก็อย่าไปนิ่ง ถ้ามีสติดีแล้ว ก็นั่งได้ตามสบาย ถ้ายังไม่ค่อยมีสติ ตั้งสติไม่ค่อยได้ ต้องหาวิธีตั้ง บิบนวดตัวเองหน่อยหนึ่ง โยกซ้าย โยกขวา กะพริบตา บางคนมานั่งปั๊บ จ้องหลับอย่างเดียว หลับตา แล้วก็หลับจริง ๆ ด้วย อย่างนี้ไม่ดี เวลานั่งไม่ต้องริบหลับตา นั่งมองไปข้างหน้า ตามสมควร แต่ใจเรามันเคยฟุ้งซ่าน เห็นคนเดิน มันไปตามชาชาวบ้าน เขา มันพากย์ ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา มันไปสนใจชาวบ้านเขา ถ้ามันเป็นอย่างนั้น ก็ให้กะพริบตา หลับตา ทำความรู้สึกตัว แล้วลืมตาใหม่ เอาใหม่ พอมันไปอีก ก็ให้รู้ว่าไปแล้ว หลับตา ให้รู้ตัว ก็หายใจเข้า หายใจออก

ถ้าจิตไม่ยอมมาอยู่กับตัว ก็เอาแบบลำบาก ๆ หน่อย หายใจเข้า กลั้นไว้ ไม่ต้องหายใจออก เตี้ยวพอมันจะตาย มันก็กลับมา ทำพอมปากหอมคอ ไม่ต้องเอาเป็นเอาตาย เตี้ยวจะตายจริง ๆ ถ้าไม่ค่อย

รู้ตัว มือของเราที่ช่วยได้ ตั้งใจ ยกมือขึ้น เอามือลง รู้สึกตัวไว้ นี้อย่างนี้ นี..ยกนะ นี..ลงนะ รู้สึก มือมันกระทบกัน กระทบกับเข่า บีบ ๆ นวด ๆ ตนเอง กำมือเข้าแล้วแบมือออกก็ได้ อาการเล็ก ๆ น้อย ๆ ทางกายนี้ จะช่วยได้มาก เวลาอยู่ที่บ้านหรืออยู่ที่ทำงาน ให้ทำความรู้สึกเท่าที่พอทำได้ เช่น ให้นิ้วกระทบกันไว้เสมอ ไม่ว่าเราจะไปขึ้นรถ ลงเรือ ไปเหนือ ล่องใต้ รู้สึกไว้ ไปที่ทำงานเขาประชุมกัน รู้สึกไว้ อยู่ตรงนี้ไว้ เรื่องหลงไปตามชาวบ้านนี่ไม่ต้องห่วง เพราะหลงเยอะอยู่แล้ว เมื่อไหร่ไม่หลง นึกได้ ก็ รู้สึกไว้ อยู่ตรงนี้นะ มันกระทบกัน กำมือเข้านะ แบมือออกนะ นิ้วกระดิก ๆ มันเคลื่อนที่อยู่นะ

เราต้องการฝึกให้จิตมาอยู่กับตัวก่อน พอจิตอยู่กับตัว ต่อไป ท่าน จะทำกรรมฐานอะไรก็ได้ ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดูห้องพอง ท้อง ยุบ อันไหนปรากฏชัดก็รู้ได้ สติดีแล้วนี่ นี้อลมหายใจเข้า นี้อลมหายใจ นี้อท้องพอง นี้อท้องยุบ ดูไป ๆ ถ้าความรู้สึกมันมัว ๆ ก็เอาใหม่ ตั้งสติใหม่ โยกไป โยกมา กำมือเข้า แบมือออก ทำความรู้สึก **พอความรู้สึกมันชัดเจน แล้ว ก็มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก** ใครชอบกรรมฐานอะไรก็ทำได้ ให้มันอยู่ในกายนี้ก็แล้วกัน

เวลาความรู้สึกตัวหายไป อย่าหายนาน ให้กระตุ้นตัวเองเยอะๆ หน่อย บางคนหายไปนาน เอ้า.. เมื่อกี้เริ่ม ผ่านไป เลิกแล้วหรืออาจารย์ หลง เป็นชั่วโมง ๆ ทำไมปานนั้น ต้องฝึกมากหน่อย ตั้งใจทำ เริ่มต้นคือฝึก ให้จิตมาอยู่ที่กาย กายมันเป็นแบบนี้ะ มือมันไปอย่างนั้นะ ให้รู้สึก นี่กำ มือเข้าอยู่ นะ แบออกอยู่ นะ ให้รู้สึก รู้สึกตรงไหนบ้าง ความรู้สึกสัมผัสนี้ จะช่วยเราได้ กลับมาอยู่ที่ตัว ความรู้สึกอะไรชัดเจนก็รู้อันนั้น เช่น เรานั่ง โยกไปโยกมา ความเจ็บหลังเกิดขึ้น ให้รู้ นิ่งดูลมหายใจเข้า ดูหายใจออก ดูท้องพองยุบ มันเจ็บหลังเราก็ดู โอ้..มันเจ็บ ความเจ็บมันเกิดขึ้น นิ่งไป นิ่งมา ง่วง ให้รู้ว่า ความง่วงมันเกิดขึ้น หายใจเข้า หายใจออก ดูความง่วง ดูความหงุดหงิด ดูความไม่พอใจที่เกิดขึ้น มันคิดก็ให้รู้ แล้วกลับมารู้ตัว

เวลาเดินไปเดินมา โอ.. มันเบื่อแล้ว ให้รู้ว่าเบื่อ แล้วก็กลับมาที่เดิน ช้ายชวา ๆ ซึ่ก็เกยจให้รู้ว่าซึ่ก็เกยจ คงไม่ยาก ลองทำดูนะครับ ไม่ต้องทำทุกท่าที่ผมสอน หรือทำบางท่าก็ได้ หรือท่านไหนที่เคยฝึกวิธีอื่นมาแล้ว ได้ผลดีก็ทำวิธีนั้นไปได้เลย ขอให้จิตมาอยู่กับตัว

การฝึกให้จิตมาอยู่กับตัว เรียกว่าฝึกให้มีสติ ท่านไหนมีสติแล้ว ก็ฝึกให้มันมีสติต่อเนื่องอยู่กับตัว พอมีสติต่อเนื่อง จิตสะอาด ปลอดโปร่ง ไม่มีนิวรณ์ สมาธิก็จะเกิดขึ้น ส่วนท่านไหนสติไม่ต่อเนื่อง เพิ่งเริ่มทำ ก็จะมีนิวรณ์เข้ามาครอบงำ เตี้ยวง่วงนอน เตี้ยฟุ้งซ่าน คิดนั่นคิดนี่ไม่หยุด เตี้ยวก็เป็นอย่างนั้น เตี้ยวก็เป็นอย่างนี้ เตี้ยวเกิดความลึ้งเลงสงสัย

ถ้ามีสติตั้งมั่นดี ต่อเนื่องกัน ไม่มีนิวรณ์ จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ ก็มองดูอยู่ในกายและใจของตนเอง จะเห็นว่า กายเป็นส่วนหนึ่ง กายหนึ่งอยู่ มีเวทนาเกิดขึ้น เวทนาไม่ใช่กาย เวทนาเป็นนามธรรม มีจิตเป็นคนรู้ แยกกันออกไป ไม่มีคนอยู่ในนั้นนะ กายประกอบไปด้วยธาตุต่าง ๆ มีความแข็ง อ่อน มีนุ่ม ไม่ใช่ตัวตนนะ มีเวทนาเกิดขึ้น มีความคิด ความนึก แยกส่วนประกอบออกไป สำหรับคนมีสมาธิ

แต่เริ่มต้นให้จิตมาอยู่กับตัวก่อน ตอนนี่ สติอุปมาเหมือนเชือกสำหรับผูก พอมีสติมาอยู่กับตัวบ่อยแล้ว สติตัวนี้มันเป็นคนรู้อยู่ข้างใน เหมือนกับตา แต่เป็นความรู้สึก มันจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในกายในใจได้ เมื่อกายใจเปลี่ยนแปลง มันก็จะรู้ สิ่งไม่ดีเกิดขึ้นในจิตมันก็จะจับทัน พอจับทันก็จะช่วยยั้งคვენได้ สติตัวนี้เลยอุปมาเป็นเหมือนยามเฝ้าประตู ตอนแรกเหมือนเป็นเชือก ตอนหลังมีอยู่เยอะขึ้นก็เหมือนยามเฝ้าประตู พวกนิสัยไม่ดีเข้ามาก็เช็คได้ เหมือนให้มียามเฝ้า ท่านทั้งหลายมียามบ้างไหม ยามไม่ค่อยมี บางคนยามหลับอยู่ พวกไม่ดีเลยเข้ามาเพียบเลย โจรมาเพียบเลย ส่วนของดีนี่หายหมด อะไรรประมาณนั้น ตอนนี่ราม่าฝึกใหม่ ฝึกให้มียามเฝ้าประตู อย่างนี้

เอาละ ผมได้แนะนำเทคนิควิธีปฏิบัติให้ท่านทั้งหลายฟัง ก็พอ
สมควรแก่เวลาเท่านี้แหละครับ อนุโมทนาทุกท่าน



ความรู้สึกที่สัมผัสได้ ทางกายและทางใจ

บรรยายวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๕ ตอนเย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า นะครับ

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เรามาศึกษาปฏิบัติธรรมในคอร์สนี้ เน้นที่การฝึกให้มีสติ เพราะการมีสติสัมปชัญญะนี้เป็นสิ่งสำคัญ เป็นช่วงต่อให้จิตเป็นสมาธิและมีปัญญาต่อไป นอกจากเป็นช่วงต่อที่จะทำให้ได้สมาธิได้ปัญญาแล้ว ก็เป็นตัวที่ย้อนกลับมาช่วยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตให้ดี ให้ถูกต้องยิ่งขึ้นไปด้วย พูดถึงลำดับของการปฏิบัติธรรมนี้ก็พูดได้หลายแบบ การปฏิบัติไปตามลำดับจะมีสติสัมปชัญญะอยู่ด้วยเสมอ เพียงแต่ว่าจะอยู่ลำดับที่เท่าไร นี้ก็แล้วแต่จะแจกแจงธรรมะแบบไหน เช่น ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสามัญญผลสูตร ทรงแสดงการปฏิบัติธรรมเรียงไปตามลำดับ คือ

ข้อที่หนึ่ง **ปาติโมกข์สังวร** การสำรวมระวังในปาติโมกข์ สำรวมระวังการกระทำทางกาย ทางวาจา งดเว้นกายทุจริต วจีทุจริต สำรวมระวังในลักษณะต่าง ๆ โดยเฉพาะของพระภิกษุก็มีลักษณะที่บัญญัติไว้มากมาย

ข้อที่สอง **อินทรียสังวร** ล่ารวมระวางอินทรีย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ระวางในการใช้มัน อย่าไปติดในนิमितและอนุพยัญชนะ ระวางไว้ ปิดกันไว้ด้วยสติ อย่าให้กิเลสเกิดขึ้นบ่อย ๆ ใช้ตากี้ให้ระวาง ใช้หูก็ให้ระวาง บางครั้งได้ยินก็ทำเป็นไม่ได้ยินเสียบ้าง ต้องล่ารวมอินทรีย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ข้อที่สาม **สันโดษ** มีความพอใจในสิ่งที่ตนมี อย่าไปอยากมากเกินไป มีปัญญารู้จักประมาณในสิ่งต่าง ๆ มีความสันโดษเท่าที่มี พอดีกับที่ใช้

ข้อที่สี่ **สติสัมปชัญญะ** มีความรู้ตัวในการเดินไป ถอยกลับ แลดู เหลียวดู คู้เข้า เขี่ยดอก กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้ม ทรงสังขาริ อุ่มบাত্র ห่มจีวร ในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น ข้อต่อ ๆ ไปก็เป็นเรื่องสมาธิ และ เรื่องปัญญา

สติสัมปชัญญะตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ โดยทั่วไปจะอยู่ก่อน สมาธิ คล้ายเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะทำให้ได้สมาธิ แล้วเอาไปทำสมถะและ วิปัสสนาต่อไป ที่นี้ ในเมื่อเป็นหัวเลี้ยวหัวต่ออย่างนี้ ถ้ามีสติสัมปชัญญะ ก็จะย้อนกลับมาช่วยพื้นฐาน ใช้ชีวิตธรรมดาให้ถูกต้องดียิ่งขึ้น เป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญายิ่ง ๆ ขึ้น เป็นตัวปรับให้ฐานถูกต้องยิ่งขึ้น ถ้าใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ กายทุจจริต การกระทำที่ไม่ดีทางกาย วชิ ทุจจริต คำพูดที่ไม่ดี หรือมโนทุจจริต ความคิดที่ไม่ดี จะงดเว้นได้ จะถูก ชำระออก ทำให้ชีวิตประจำวันเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับที่จะทำให้เกิดสมาธิ เกิด ปัญญาได้ สติสัมปชัญญะมันสำคัญอย่างนี้ ในคอร์สนี้ก็มาเน้นการฝึก สติสัมปชัญญะ

การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะนี้ต้องใช้ความรู้สึกเก่ง ๆ ใช้ความรู้สึก สัมผัสเอา จะได้เป็นคนมีสติ พวกเรานั้นโดยทั่วไป ถ้าไม่เคยฝึกไม่เคยหัด แล้ว ก็จะอยู่ในโลกของความคิด เวลาที่อยู่ในโลกของความคิด ก็ไปเชื่อ ความคิดต่าง ๆ เหล่านั้น จิตมันก็จะหลงไปตามความคิด หลงไปทางนั้น

ทางนี้ บางครั้งหลงมาก ๆ ไปทำตามความคิดที่ผิด ๆ กลายเป็นทุจริตไปอีก บางคนหลงอยู่ในความคิด ออกไม่ได้ เป็นทุกข์เพราะความคิด **การมีสตินี้ ถ้าพูดง่าย ๆ คือมันตรงกันข้ามกับความคิดที่หลง ๆ** ความคิดมีหลายแบบ ถ้าคิดแบบมีสติก็ได้เหมือนกัน เรามีสติ รู้ตัวแล้ว สวดมนต์ ไหว้พระ นี้ ก็ใช้ความคิดเหมือนกัน แต่คิดอย่างมีสติ ส่วนความคิดอย่างหลง ๆ นี้ พวกเราเป็นกันเยอะ เป็นความคิดที่มันไม่ได้ตั้งใจ เต็มมันก็มา มาอยู่เรื่อย เกิดอยู่เรื่อย ควบคุมอะไรไม่ได้ หลงไปเรื่อย บางทีจริงจังกับมัน ไม่รู้จักมัน วุ่นวายไปกับมัน สุขทุกข์ไปกับมัน ฉะนั้น เวลาที่มาฝึกสตินี้ ต้องรู้จักสังเกตว่า ตอนไหนมีสติ ตอนไหนไม่มีสติ

ตอนที่**มีสติ** คือมีความรู้สึกอยู่ที่ตัว รู้สึกที่กาย กายมันเป็นอย่างนั้นะ ใช้ความรู้สึกสัมผัสผัสเข้าไปในกาย รู้สึกที่ใจของตนเองว่า ตอนนั้นใจมันเป็นอย่างนั้นะ ใจมันรู้สึกอย่างนี้ ๆ ใช้ความรู้สึกสัมผัสผัสเข้าไป ส่วนหลงนี่คือ มันคิดนึกฟุ้งไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ที่เราไม่ได้ตั้งใจ มันมาแล้วก็ดึงความรู้สึกตัวไป ความรู้สึกตัวจะหายวูบไปพักหนึ่ง บางคนไม่ใช่แค่พักหนึ่ง นานไปเลยก็มี ต้องหัดสังเกต เวลา**มีสติ**คือมีความรู้สึกอยู่ที่ตัว กายหนึ่งอยู่ก็รู้ว่าหนึ่งอยู่ เดินรู้ว่าเดิน ยืนรู้ว่ายืน นอนรู้ว่านอน ทำนั้นทำนี่ รู้สึกอยู่ ถ้าคิดก็รู้สึกอยู่ ว่ากำลังคิด กำลังคิดเรื่องนั้นะ กำลังสวดมนต์นะ ตัวไม่หลงไป อย่างนี้เรียกว่า**มีสติ** **ตอนขาดสติก็คือตอนที่ตัวมันหายวูบไป** ทำนั่นทำนี่หลายอย่างหลง เป็นประจำอยู่แล้ว อย่างกายหนึ่งอยู่นี่ หายไปแล้วนะ รู้สึกเหมือนกับว่า ไม่มีตัวเองอยู่ในโลกนี้เลย มันไปอยู่ในโลกของความคิด อันนั้นเรียกว่า หลงนะครับ

สติช่วยให้เราตื่นขึ้นมาอยู่ในโลกของความจริง คิดก็ได้ แต่รู้สึกตัวว่า นี่กำลังคิดอยู่นะ กำลังคิดเรื่องนั้นนะ อาจมีกิเลสขึ้นมาก็ได้ แต่รู้สึกได้ว่า ตอนนั้นความโกรธเกิดขึ้น มีกิเลสเกิดขึ้นมาในจิตอย่างนี้ คือมันอยู่ในโลกของความจริง ไม่ไปตกอยู่ในความฝันหรือความคิด ไม่จริงจังไปกับความคิดและกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รู้สึกตัวและรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ อยู่ ต้องหมั่น

สังเกตเอา

ที่นี่ การฝึกให้มีสตินี้ ใช้ความรู้สึกรับเอาจะช่วยให้ดีมาก ช่วยให้เรามีสติได้เยอะและสะตวมากขึ้น ความรู้สึกของคนเราทั่วไป มีความรู้สึกด้านกายและความรู้สึกด้านจิต

ความรู้สึกทางกายที่สัมผัสได้จะมีอยู่ ๓ สภาวะหลัก ๆ ท่านทั้งหลายก็เอาไปหัด ไปจับ สัมผัสดู ร่างกายมันมีกายปสาทซึ่งมีอยู่ทั่วร่างกาย ทั้งภายในและภายนอก เวลาสัมผัสกับสิ่งภายนอกนี้ จะเกิดความรู้สึกที่กายขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกทางกายสัมผัสขึ้นมา **สัมผัสทางกายมี ๓ สภาวะหลัก ๆ เรียกว่า ๓ ธาตุ อย่างนี้ได้ คือธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม** วันนี้จะพูดให้ฟัง ท่านก็ลองเอาไปหัดจับ หรือหัดรู้สึกถึงธาตุต่าง ๆ ที่มาสัมผัสกับกายดู

อันที่หนึ่ง คือ **ธาตุดิน มีลักษณะที่แข็ง กระด้าง หรืออ่อน นุ่ม มีน้ำหนัก** อย่างเวลาที่เราสัมผัสกับแขน ท่านลองยกแขนขึ้น ยกแขนซ้ายขึ้นแล้วก็เอาฝ่ามือวางลงไป มันสัมผัสกัน เหมือนมีของแข็ง ๒ อันมากระทบกัน อย่างนี้รู้สึกสัมผัสถึงธาตุดิน หรือเราสัมผัสที่โต๊ะ ก็รู้สึกได้ มีการสัมผัส สัมผัสกับของแข็งอันนี้เรียกว่าธาตุดิน ต่อไปให้ท่านหัด แม้สัมผัสลูกกุญแจ ลูกบิด สัมผัสไม้กวาด สัมผัสนั่นสัมผัสนี้ มันก็รู้สึกได้นะ รู้สึกมีการสัมผัสถูกของแข็ง

ท่านลองบีบนิ้วของตัวเองดู ยกแขนหนึ่งขึ้นมา แขนซ้าย แล้วจับมัน แล้วก็บีบดู บีบนิ้วมัน จะเจอกับความนุ่มๆ อ่อนๆ แข็งๆ ใ้่นุ่มๆ ก็เป็นธาตุดิน ใ้แข็งๆ ก็เป็นธาตุดิน นุ่มๆ ก็ธาตุดิน การบีบนิ้วนี้ก็สัมผัสหรือเวลาท่านเดิน เท้ากระทบพื้น รู้สึกแข็งๆ กระด้างๆ อันนี้เป็นอาการของธาตุดิน ความอ่อน ความแข็ง ความนุ่มที่สัมผัสได้ แต่เราไม่ต้องไปใส่ชื่อให้มัน เพียงแต่เรารู้สึกสัมผัส ไม่สัมผัสตัวเอง โดยอาศัยกายที่สัมผัสเป็นตัวกระตุ้นเตือน

การปฏิบัติธรรมนี้ ใช้กายสัมผัสเอาก็ได้ ให้ความรู้ รู้สึกถึงสัมผัส เอานิ้ว ๒ นิ้วมาชนกัน นิ้วโป้งกับนิ้วชี้ รู้สึกถึงการกระทบกัน นิ้ว ๒ นิ้วนี้กระทบกัน ตึก ๆ มันเหมือนของแข็ง ๆ หรือของนุ่ม ๆ ๒ อันกระทบกันแบบนี้ ทำง่ายมั้ยครับอย่างนี้ คนแก่ ๆ นี้อย่างนี้ คนแก่ ๆ นิ่งแล้วหลับเลย เราต้องกระดิก ๆ ใจไว้ ให้ความรู้สึก ๆ ใจไว้ แต่รู้สึกถึงจุดที่ ๒ อันมันกระทบกัน บีบนิ้วของตัวเองก็ได้ เราบีบเองหรือให้คนอื่นบีบ รู้สึกนุ่ม ๆ แข็ง ๆ เรียกว่าสัมผัสกับธาตุดิน นอกจากอ่อน นุ่ม แข็ง กระด้างแล้ว น้ำหนักก็เป็นส่วนหนึ่งของธาตุดิน มันมีน้ำหนัก อย่างที่ผมให้ท่านยืน น้ำหนักก็ลงที่ฝ่าเท้า ทุกส่วนมันมีน้ำหนักในตัวของมัน อันนี้คือธาตุดิน

ลองยกมือขวาไปข้างหน้า ยกไว้ นะ ในมือขวานี้มันมีธาตุดินอยู่ ซึ่งแน่นอ่อนແหລะมันมีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ตามธรรมชาติ ธาตุดินมันมีความหนัก ท่านยกไปได้สักหน่อย มันจะเมื่อย เพราะมันมีน้ำหนักอยู่ ก็สามารรถจับถึงความหนัก อาการที่มันหนัก ๆ นี้คือธาตุดิน อย่างนี้พอเข้าใจมั้ย มันมีน้ำหนักอยู่ในตัว พวกเรานี้ก็มีน้ำหนักอยู่ในตัวเอง เวลานั่งไหว้พระ น้ำหนักก็จะลงตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง มันทับตัวเองลงมา นั่นก็สัมผัสน้ำหนัก เรียกว่าสัมผัสถึงธาตุดิน อย่างนี้อยู่นี่ น้ำหนักก็กดลง ท่านนั่งขาขวาทับขาซ้าย น้ำหนักมันก็กดลงนี้ ให้ความรู้ที่จุดสัมผัส จุดสัมผัสนี้เรียกว่าสัมผัสถึงธาตุดิน กายมันเป็นฐานใหญ่ และกายปราทักซี่มอยู่ทั่วร่างกายอยู่แล้ว

ปฏิบัติธรรมนี้ ทำง่าย ๆ ให้หัดรู้สึกสัมผัส ทำขึ้นมาก็ได้ เอานิ้ว ๒ นิ้วกระทบกัน หัดรู้สึก เอามือ ๒ ข้างถู ๆ กัน มันมีความรู้สึก ของแข็ง ๒ อย่างกระทบกัน หัดรู้สึกถึงของแข็ง ๒ อันมันถูกัน รู้สึกถึงมันนะ ความรู้สึกนี้คือการสัมผัสได้ อย่างนี้จะช่วยฝึกให้มีสติอยู่กับตัวมากยิ่งขึ้น พอมีสติอยู่กับตัวมากยิ่งขึ้น มันจะได้อะไร จะได้สัมปชัญญะต่อไป **สัมปชัญญะนี้เหมือนหัว สติเหมือนคอ** สัมปชัญญะ ทำให้มีปัญญา รู้อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรถูก อะไรผิด พวกนี้เป็นเหมือนหัว พวกเราทั้งหลายที่เป็นชาวพุทธนี้โชคดี โอกาสที่จะมีปัญญานี้ค่อนข้างเยอะ แต่เราไม่มีคอ ปัญญา

ก็เลยเกิดไม่ได้ ไม่มีที่ให้เกิด ไม่มีที่ให้งอกงาม

สิ่งใดไม่ดี เราก็พอรู้อยู่ ไปฟังธรรมที่โน่นบ้างที่นี้บ้าง บางทีเดินเข้าไปในวัด ก็มีคำธรรมะเขียนไว้ที่ต้นไม้ บอกว่าฆ่าสัตว์ไม่ดี เบียดเบียนคนอื่นไม่ดี ต้องเมตตาต่อกัน พูดเรื่องชาวบ้านไม่ดีนะ ท่านทั้งหลายคงรู้อะไรซั้ว ๆ นี่คงรู้อะไรที่ดี ๆ ก็คงรู้เหมือนกัน อาจจะรู้ไม่มากนัก อันที่รู้ทำให้ได้เสียก่อนเถอะ ไม่ต้องพูดไปไกลอะไรนักหนา รู้รู้ว่าอะไรซั้ว ละมันให้ได้เสียก่อน สิ่งไหนที่ควรทำ ทำให้มันได้เสียก่อนนะ ตัวความรู้ว่าอะไรซั้ว ควรดเว้น อะไรดี ควรทำ นี่เรียกว่า**สัมปชัญญะ** เป็นเหมือนหัวส่วนที่ตั้งของหัวคือคอ พวกเราโดยทั่วไปนี้ มีหัวอยู่เพราะเขี้ยววัด มีโอกาสได้ฟังธรรมเยอะ ผมจึงบอกว่าโชคดี แต่โชคดีที่ไม่ค่อยได้ฝึก คอมันเลยไม่มีที่ตั้ง

พูดเรื่องชาวบ้านไม่ดี นี่รู้กันหมดแล้วใช่ไหม ยังพูดอยู่ไหม บางคนมาสูมหัวพูดเรื่องชาวบ้าน อย่างนี้หนักไปใหญ่ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าพูดเรื่องชาวบ้านมันไม่ดี ด่าคนอื่นหรือพูดคำหยาบคายนี่ดีไหม ไม่ดี ก็รู้เหมือนกัน ยังทำอยู่ไหม ยังทำอยู่ ทำตอนไหน ทำตอนที่คอขาด ไม่มีสติ ขาดสติ ถ้ามีสติอยู่กับตัว เป็นไง มันมีคอ พอมันมีเรื่องขึ้นมา มีความรู้สึกตัว ถูกด่า ถูกนิทา เกิดความโกรธ ไม่พอใจ รู้สึกตัวไว้ รู้ถึงสัมผัสทางกายไว้ มีสติมีคอ เมื่อมีคอ ปัญญาจะเกิดขึ้น ได้มีเวลาขยับขยับ เราทั้งหลายมีปัญญาอยู่บ้างตามสมควร แต่โดยทั่วไปแล้วจะขาดสติ **เมื่อขาดสติ กิเลสมันก็เข้ามาครอบงำจิต ทั้งหัวทั้งคอหายหมดไม่ได้ใช้ ถึงจะเรียนธรรมะมามาก ฟังธรรมะมามาก รู้เรื่องนั้นเรื่องนี้มามาก ก็ไม่สามารถเอามาใช้ได้** ไม่สามารถจะช่วยตัวเองได้ เพราะมันไม่มีคอ การมีสติมาอยู่กับตัวได้ จะมีคอ คอเป็นที่ตั้งของสัมปชัญญะ ตัวสัมปชัญญะนี้เราก็ฝึกเอาโดยฟังธรรมบ้าง หัดสังเกต พิจารณาสິงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต มันสุข มันทุกข์ มันคิดอย่างนี้ จึงไปทำอย่างนี้ อันนี้เหมาะ อันนี้ไม่เหมาะ ก็ค่อย ๆ สังเกตไป สัมปชัญญะก็จะเพิ่มขึ้น ๆ มันจะใช้ได้ก็ต่อเมื่อมีที่ตั้งให้มันเสียก่อน

มีชื่อเสียงก่อน มีความรู้สึกตัว รู้อยู่ที่ตัว มีสติเสียก่อน

ใช้ความรู้สึกเป็นจุดสังเกต กายกระทบธาตุดิน พอรู้หรือยัง ขาของเราเนี่ย จับมันก็รู้สึก เออ.. มันเป็นที่นอน ๆ รู้สึกถึงมันยังงี้ ไม่ต้องบอกว่า มันแข็ง มันอ่อนก็ได้ ให้รู้สึกเท่านั้น จับนั่นจับนี่ก็ให้รู้สึก **มีความรู้สึกอยู่ตรงนี้ ตรงจุดกระทบ ภายในกายยาววาหนาคืบนี้** กายปสาทมันซึมทั่วร่างกายของเรา ดังนั้น เวลากายสัมผัสผัสอะไรเข้า มันก็ย่อมรู้สึกอยู่แล้ว หัดรู้สึก จะได้ไม่ลืมกายตัวเอง การไม่ลืมตัวเองนี้เรียกว่ามีสติ เมื่อเรลื้มตัวหายไปจากโลกนี้ หายไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ อันนี้เรียกว่าหลง เวลาหลงอย่างเต็มที่ เช่น เราดูหนังดูละครอย่างนี้เข้าไปอินกับเขา เรานั่งดูอยู่ ไม่รู้สึกตัวเลย เข้าไปอินเต็มที่ ตาค้างติดตามเขาอย่างเดียว รู้แต่เรื่องในละคร แต่ไม่รู้ตัวเอง เวลาดูหนังดูละครหรือดูข่าว ก็อย่าให้มันอินอย่างนั้น กระดิกเท้า กระดิกนิ้วไว้ ให้รู้สึกที่นิ้วไว้ ละครมันเที่ยงกัน เราก็อยู่ที่นี้ รู้สึกๆ ถ้าเข้าไปอินแล้ว เหม..ทำไมอย่างนี้ ให้รู้ มันเข้าไปแล้ว ให้กลับมาตรงนี้ ตรงรู้สึกสัมผัส รู้สึกไว้

แม้แต่นั่งตอนนี้ ก้นกระทบพื้นก็รู้สึกก็ได้ นั่งเก้าอี้หรืออยู่ที่บ้านนั่งโซฟา รู้สึกที่ก้นกระทบพื้น แผ่นหลังก็มีกายปสาทมันก็กระทบ ลองกระทบดูผู้ที่นั่งเก้าอี้ รู้สึกไหม ต้องรู้สึก ถ้าไม่รู้สึกก็แสดงว่าไม่ใช่คน หรือกายปสาทเสียไปแล้ว เป็นอัมพาตไปแล้ว เวลานอนยังมีจุดสัมผัสเยอะ เวลานอนเป็นยังงี้ นอนลงไป แผ่นหลังสัมผัสกับพื้นที่นอน ให้ทำความรู้สึกว่าเออ..นี่ๆ อย่างนี้กายนอน แผ่นหลังมันสัมผัสที่นอน หัวสัมผัสกับหมอน น้ำหนักก็กดทับลงมา ขนานไปกับพื้น อย่างนี้เรียกว่านอน

ถ้ารู้สึกเป็นนี้ เราปฏิบัติธรรมไม่ต้องมีท่าทางก็ได้ ฝึกได้หมด ยืน เดิน นั่ง นอน ทำได้ทั้งหมด กำมือเป็นก็ทำเป็น กำมือ เอ้อ.. มันกระทบ รู้สึกจะเป็นคนแก่หรือเป็นเด็ก ถ้ามีสติญาณอยู่ก็ทำเป็น ท่านไหนที่ฟังผมพูดแล้วรู้เรื่อง บอกให้ยกมือขวาก็ยกเป็น บอกให้ยกมือซ้ายก็ยกเป็น อย่างนี้ก็

ยังฝึกได้ กายยาววาหนาคีบ ที่มีใจครอง ที่มีสัญญา นี้มันยังใช้ได้ ถ้าใครเบลอแล้ว พวดกันไม่รู้เรื่องแล้ว อ้าว..คุณยายยกมือขอคว่ำกรับ กลายเป็นซ้ายไป กายอย่างนี้ใช้ไม่ได้ พวดกันไม่รู้เรื่องแล้ว ถ้ายังพอดูกันรู้เรื่องนี้ ฝึกได้ทุกคณะ

หนึ่งนี่ ๆ อยู่หนึ่งะ ให้รู้สึกไว้ ถ้ามันไม่รู้สึกรู้ก็ให้ทำขึ้น เอามือทาบตัวเอง ทาบ ๆ ไม่ใช่ทาบเล่น ๆ ทาบให้มันรู้สึก รู้สึกตรงจุดกระทบ จุดสัมผัส นั่นแหละ การรู้สึกนี้เรียกว่าสัมผัสธาตุดินที่มากระทบกาย ของแข็ง ๒ อันกระทบกัน ธาตุดินกระทบกาย หรือจะพิสูจน์ว่าร่างกายของเราประกอบด้วยธาตุดิน ก็ดูมันมีน้ำหนัก ลองยื่นแขนไปข้างหน้า ค้างไว้นาน ๆ ลึกหน่อยก็เหนื่อยแล้ว มันมีน้ำหนักถ่วงลงข้างล่าง แม้เวลาเรานั่งสวดมนต์นี้ กายมันมีน้ำหนัก เราจึงต้องใช้แรงดันมันขึ้นอยู่เสมอ น้ำหนักที่ถ่วงลงมานั้นนะเรียกว่าธาตุดิน ให้รู้สึกถึงมัน ถ้าหัดสังเกตไปบ่อย ๆ ก็จะรู้สึกได้ว่าร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุ

ตอนแรกฝึกให้มีสติก่อน พอมีสติ ตั้งสติได้ ได้คอแล้ว ต่อไปก็ได้ปัญญายิ่งขึ้น จะเห็นว่า เราเดินแบกธาตุดิน มันหนักเหลือเกิน เดินอยู่หนักบ้างไหม บางคนหนักตอนง่วง ยกขาไม่ขึ้นเลย ไปหัดสัมผัสตุนะ สัมผัสนั่น สัมผัสนี่ แรกๆ ก็สัมผัสตัวเองให้มันชำนาญไว้ ต่อไปสัมผัสถูกละสิ่งอื่นก็รู้สึกตัวได้ แต่อย่าไปสนใจสิ่งอื่น ให้สนใจภายในกายยาววาหนาคีบ เวลาสัมผัส โอ.. นี่ไฟฉาย อย่างนี้เลยออกไปข้างนอก สัมผัสแล้ว ให้รู้สึกเข้ามาข้างใน ให้อยู่ในขอบเขตกายยาววาหนาคีบเท่านั้น อย่างนี้ก็มีสติไม่ลืมตัวแหม.. ไฟฉายมันสวดยเหลือเกิน อย่างนั้นอย่างนี้ นี้มันเลยไปแล้วนะ ชักเสื้อผาก็ได้ เออ.. มันดู ๆ กันนะ กวาดบ้าน สัมผัสนั่นสัมผัสนี่ก็ทำได้ทั้งนั้น อาน้ำ น้ำถูกตัว น้ำมันมีน้ำหนักถูกตัวเราละ ในน้ำก็มีธาตุดินเหมือนกัน จับช้อนน้ำก็รู้สึก จับนั้น จับนี้ ก็รู้สึกได้

ธาตุต่อไป คือ ธาตุไฟ ก็สัมผัสได้ ความเย็น ความร้อน ความอบอุ่น อุณหภูมิระดับต่างๆ ในร่างกาย นี้คือธาตุไฟ เวลาลมพัดมาถูกตัว เป็นยังไป

รู้สึกเย็น ๆ ลมมันพัดมาสัมผัสสกาย ไม่ต้องสนใจลมว่ามาจากทางทิศไหน ลมพัดลม ลมแอร์ ไม่ต้องสนใจ สนใจว่า เออ..มันเย็น ๆ ภายมันเย็น ๆ เวลาเดิน บางทีเราก็กัมผัสถึงน้ำหนัก บางทีเราก็กัมผัสถึงความเย็น อย่าสนใจว่า แหม.. พื้นปูนมันเย็น ให้รู้สึก ว่า สัมผัสเย็น ทำความรู้สึกที่ตัวขึ้นมา ให้อยู่ในวงกายยาววาหนาคืบไว้ อย่าลืมหิ้ว มันลืมหิ้วไปแล้ว หลงไปแล้ว ให้รู้ มันไปแล้ว ทำใหม่

ความเย็น ความร้อน อบอุ่น อย่างนี้เป็นธาตุไฟ เตโชธาตุ เวลาอาบน้ำ เย็น ๆ เย็นทั่วตัว สัมผัสความเย็นคือธาตุไฟ เราไม่ได้อาบน้ำแต่อาบไฟ อาบดินก็มี เพราะทุกสิ่งนี้มันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เหมือนกันหมด ทั้งภายในภายนอกเหมือนกัน เราต้องใช้ความรู้สึกด้านกายนี้ สัมผัสเข้าไป ให้รู้สึกถึงมัน จะได้ไม่ลืมหิ้วตัวเอง ลมพัดมาเย็น ๆ รู้สึก ไปนั้น ไปนี้ ขึ้นรถ ลงเรือ เต็มวงลมพัดกระทบหน้า เอ้อ.. เย็น ๆ รู้สึก รู้สึก อย่างนี้ ความเย็น ความร้อน ความอบอุ่นในร่างกาย

บางคนดูลมหายใจเข้าออก รู้สึกถึงธาตุไฟก็ได้ รู้สึกถึงธาตุดินก็ได้ ถ้ารู้สึกถึงธาตุดิน **เวลาลมหายใจเข้าออก รู้สึกมีการกระทบ มีน้ำหนักมาชนบริเวณโพรงจมูก** บางคน อาจจะงงอยู่ รู้สึกที่มันยังงง เวลาสัมผัสถึงธาตุดิน ก็สัมผัสว่า มีลมหายใจมากระทบตรงนี้ ๆ ๆ ที่โพรงจมูก หรือกระทบจุดใดจุดหนึ่งในร่างกาย ลมหายใจมีธาตุดินอยู่ มันจึงกระทบกับกายปสาทได้ จุดกระทบอย่างนี้เรียกว่าสัมผัสถึงธาตุดินในลมหายใจ บางคนสังเกต รู้สึกไปที่ธาตุไฟก็ได้ **เวลาลมหายใจเข้า มีความเย็น ๆ กระทบโพรงจมูก เวลาลมหายใจออก มีความร้อน ๆ หรืออุ่น ๆ กระทบบริเวณโพรงจมูก** อย่างนี้ก็ได้ นี่เรียกกัมผัสถึงธาตุไฟ เป็นความเย็น ความร้อน

ไม่ว่าจะเป็นธาตุดิน หรือธาตุไฟ หรือธาตุลมที่ต่อไปผมจะพูดถึง ก็ใช้วิธีเดียวกัน คือแค่สัมผัส สัมผัสเอา เอ้อ..มันรู้สึกอย่างนี้ เราไม่ต้องแยกแยะว่าดิน ไฟ ลม อะไรก็ได้ แค่สัมผัส รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ มีอยู่ ไม่ลืมหิ้วก็ใช้ได้ อย่างนี้พอเข้าใจไหม

ต่อไป **ธาตุลม มีลักษณะเคร่ง ตึง หย่อน ไหว เคลื่อนที่ โยกเยก โอนเอน** ทุกท่านยกมือขวาขึ้น กระดิกนิ้ว รู้สึกไหม ถ้าเรสัมผัสถึงความเคลื่อนที่ ยึก ๆ ยัก ๆ ไอ้ยึก ๆ ยัก ๆ เป็นความรู้สึกที่เราสัมผัสได้ ไม่ได้ใช้ลูกตามอง แต่ใช้ความรู้สึก ยึก ๆ ยัก ๆ มันเคลื่อนที่ คือสัมผัสถึงธาตุลม ธาตุลมมันเคลื่อนที่ ยึกยัก ๆ มีอาการตึง อากาศไหว เคลื่อนที่ได้ สำหรับคนชอบดูท้องพอง ท้องยุบ เวลาท้องมันพองขึ้นมา หนึ่งท้องตึง ๆ แน่น ๆ ตึงแล้วมันก็หย่อนเข้ามา บางคนบอก อาจารย์.. ผมดูท้องพอง ท้องยุบเห็นแต่ท้อง อย่างนี้มันใช้ไม่ได้ มัวอยู่ ต้องใช้สัมผัสเอา **เวลาที่ท้องพองแล้วมันรู้สึกตึง ๆ ใช้ความรู้สึกเอา รู้สึกตึง ๆ แล้วมันแพบเข้ามา รู้สึกหย่อน ๆ อย่างนี้ การสัมผัสถึงความตึงและความหย่อน**

เหมือนที่ผมให้ท่านยกขาข้างหนึ่งขึ้น ขาอีกข้าง มันจะรู้สึกตึงๆ บริเวณน่อง ไอ้ที่ตึง ๆ คือธาตุลม สัมผัสได้ถึงธาตุลม เวลากำมือเข้า ถ้ารู้สึกว่านิ้วมาสัมผัสกับตรงนี้ อันนี้เรียกว่ารู้ธาตุดิน ถ้ากำมือเข้าแรงหน่อย จะรู้สึกตึง ๆ เหมือนเส้นเอ็นตึง ๆ อย่างนี้ เราไม่ใส่ใจเส้นเอ็นอะไรทั้งนั้น รู้สึกตึงๆ ที่เรสัมผัสได้ อันนี้เรียกว่าธาตุลม สัมผัสแบบธาตุดินก็ได้ สัมผัสแบบธาตุลมก็ได้ เราเอานิ้ว ๒ อันกระทบกัน มีของแข็ง ๒ อันมันกระทบกัน รู้สึกที่จุดกระทบ อันนี้สัมผัสกับธาตุดิน แต่ถ้า ๒ อันมันเคลื่อนที่ มันดุกดิก ๆ อยู่ อันนี้สัมผัสถึงธาตุลม อย่างนี้พอเข้าใจไหม

เวลาเดิน ถ้าสัมผัสส่วนน้ำหนักมันลงที่ฝ่าเท้าซ้าย ฝ่าเท้าขวา สัมผัสลงไป นี้เรียกสัมผัสถึงธาตุดิน ถ้าสัมผัสถึงอากาศเคลื่อนที่ โยกเยก โอนเอนไปมา เหมือนกับหุ่นยนต์มันเดิน ยกขึ้นมันยืด ๆ อันนี้ธาตุลม สัมผัสได้ไหม มันยืดหยุ่น ยืดไปยืดมา ถ้ายังสัมผัสอันนี้ไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร สัมผัสอันที่ ท่านสัมผัสได้ไปก่อน เพียงไม่สัมผัสตัวก็ใช้ได้ อย่าใช้ตาเนื้อมอง ใช้ความรู้สึกให้เก่ง ๆ **เรามาฝึกสติ จับความรู้สึก** ใช้ความรู้สึกให้เก่ง ๆ ชำระความรู้สึกได้ดี ต่อไป อะไรเปลี่ยนแปลง เคลื่อนที่ มันรู้สึกตัวได้หมด นี้.. มันไหวตัว เคลื่อนที่ ไม่เหมือนเดิม มันกระทบกัน รับรู้ได้หมด นี้เรียกว่า

สติดีขึ้น สติไวขึ้น จับอาการได้เท่าทัน เคลื่อนที่ก็เท่าทันหมด ไปทำอะไรก็จับได้ เดินบิ๊บก็รู้สึกตัวเลย เคลื่อนที่ไปบิ๊บก็รู้สึกตัวได้เลย มันเป็นอัตโนมัติอย่างนี้

ธาตุลมมีลักษณะเคลื่อนที่ ตึง ๆ หย่อน ๆ มีอาการไหว อย่างตากระพริบตา มันเคลื่อน ๆ และตึง ๆ เคลื่อนไหวอย่างนี้ เห็นบ้างไหม หรือทำหน้าผากเป็นรอยย่นก็ได้ รอยย่นมันก็ยึดไปมา เราไม่ได้ทำบริหารหน้าให้ดูสวยอะไร ทำให้มันรู้สึก รู้สึกตัว ไม่ลืมตัว โดยใช้กายเป็นจุดสังเกต เพราะกายไปสัมผัสกับธาตุที่เป็นอารมณ์ของมัน เกิดความรับรู้ขึ้น ให้หัดฝึก รู้สึกถึงมัน ทำได้เยอะแยะมากมาย ถ้าไม่ลืม ไม่ทำขึ้นก็รู้ได้อยู่แล้ว แต่ถ้าลืมไม่ได้สังเกต หัดทำขึ้นมาก่อน ยกมือขึ้น เอามือลงก็ได้ ให้รู้สึกถึงมันไหวไปมา

พอรู้สึกบ่อย ๆ อย่างนี้ ก็จะรู้สึกถึงตัวรู้สึกด้วย **ตัวรู้สึกคือจิตที่มีสติ** ตัวเคลื่อนที่คือธาตุลม ตัวรู้สึกคือจิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ มันมี ๒ ตัว ตัวรูปและนาม เรียกว่า แยกรูปนาม อยากแยกรูปนามได้บ้างไหม คงอยากแยกได้ ก็ให้รู้สึกบ่อย ๆ ยกมือขึ้น เอามือลงบ่อย ๆ เดียวก็แยกได้เองแหละ ไม่ยากอะไร รู้สึกบ่อย ๆ กายมันไหวไปมา ก็จะรู้จักตัวรู้ **ความเคลื่อนไหวไปมาคือธาตุลม ส่วนตัวรู้คือจิตที่มีสติสัมปชัญญะ ธาตุลมคือรูป อิกอันเป็นนาม ตัวรู้เป็นนาม** แยกรูปแยกนามได้อย่างนี้ บางคนบอกว่า แยกรูปแยกนามมันยากมากเลย อยู่บนฟ้าโน่น ชาตินี้คงทำไม่ได้หรอก อย่างนี้ก็ว่าไป กำมือเป็นก็ทำเป็น เราทำได้ เรากำมือเป็น กำมือเข้าก็รู้สึก แแบมือออกรู้สึก ๆ บางคน เอ..กำมือเข้า แแบมือออก มันก็เห็นอยู่ อันนี้มันใช้ตาเนื่อดู อย่างนี้ยังใช้ไม่ได้ ต้องใช้ความรู้สึก ตั้งใจ กำมือเข้ามา นี่..มันกระทบกันนะ แแบออกมันอย่างนั้นนะ เอ้อ..มันตึง ๆ แล้วก็คลายตัวนะ ไม่จำเป็นว่าจะต้องอย่างนี้เท่านั้น ขอให้เป็นที่ธาตุดิน ไฟ ลม ที่ร่างกายมันสัมผัสได้ ธาตุดิน ไฟ ลม มันสัมผัสกับกาย เราก็ออันนั้นเป็นจุดสังเกต

เราฟังมา เรียนหนังสือมา แล้วก็หัดสังเกตเอา ถ้าไปทำเอาเอง ไม่รู้จักวิธีสังเกต ไม่รู้สังเกตตรงไหน เดินก็ให้รู้ว่าเดินนะ บางคนเดินตั้งนานแล้วเดินไปเดินมา รู้สึกยังงี้ ไม่รู้ รู้แต่ว่าเดิน ๆ รู้แต่ว่าเราเดิน อย่างนั้นมันไม่ใช่ **ต้องรู้ว่ากายมันเดิน กายเป็นสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา** ถ้ายังไม่รู้ ก็ดูที่จุดสัมผัส เพื่อให้มันมีสติ มีคอต้งขึ้นมาก่อน จะได้ว่ารู้ว่า ไอ้ตัวที่เดินมันไม่ใช่เรา มันเป็นกาย เป็นรูปที่มาประชุมรวมกัน ส่วนจิตเป็นตัวรู้ เป็นนาม กายที่เดินเป็นรูป ส่วนจิตที่มีสติสัมปชัญญะเป็นผู้รู้ อย่างนี้แยกกันออก จะเห็นมีสองตัวคือกายกับจิต พอเริ่มต้นอย่างนี้ได้ต่อไปก็ฝึกอันอื่นต่อไป อันไหนไม่ดีก็เอาออก อันไหนดีก็ใส่เข้ามาในจิตนั้นแหละ จึงเรียกว่าฝึกจิต

ฝึกสติให้ต่อเนื่องก็ได้สมาธิ **ได้สมาธิแล้ว ก็เอาไปทำสมณะวิปัสสนา** นี้แหละเป็นไง ฟังแล้วพอทำไหวไหม ทำไม่ไหวก็ตัวใครตัวมันแหละนะ วิธีการไม่ยาก บางคนอาจจะบอกว่า ฝึกสติมันยากเย็นจริง ๆ วิธีการไม่ยาก อยู่ที่จะทำใหม่และขยันทำใหม่ คนแก่ก็ทำได้ มีอย่างยกได้ก็ทำได้ ยกขึ้นเป็นเอลงเป็น ก็ทำเป็น แต่ให้รู้สึกนะ ไม่ใช่ทำเล่น ๆ ต้องยกขึ้นจริง ๆ มันเคลื่อนไหวขึ้นมาจริง ๆ มันกระทบตรงนี้จริง ๆ นั่งอยู่ตรงนี้จริง ๆ ไม่ใช่ทำลอย ๆ เดินให้รู้ว่าเดิน นี่กำลังเดินจริง ๆ ทำกระทบพื้น รู้สึกตรงนี้จริง ๆ ให้รู้สึก ทำไม่ต้องทำความรู้สึกจริง ๆ จัง ๆ ขึ้นมา ก็เพราะว่า เราโดยทั่วไปมันฟุ้งซ่าน ใจมันไม่อยู่กับตัว ถ้ามาเดินทำเล่น ๆ ไป มันไม่ค่อยรู้ **ต้องทำจริง ๆ ก่อน เพราะใจมันฟุ้งซ่าน** ก็เลยต้องทำจริง ๆ รู้สึกจริง ๆ

ท่านไหนที่ฝันอยู่ อยู่แต่ในโลกของความคิด ไม่ค่อยรู้สึกจริง ๆ จัง ๆ ต้องทำความรู้สึกเข้ามาที่ตัว รวมเข้ามา นี้นี่อยู่จริง ๆ นะ ทำกระทบพื้นนะ นี้อันมันถูกันนะ ถูกันไปถูกันมา สองอันกระทบกัน กระทบกันไปกระทบกันมา รู้สึกอุ่น ๆ กระทบกันตอนแรก รู้สึกของแข็งกระทบกันเป็นดินถูไปถูมา รู้สึกร้อนเป็นสัมผัสธาตุไฟ อย่างนี้ก็ได้อ อย่างนี้แหละเรียกว่าการสัมผัส อาศัยสัมผัสทางกายนี้กระทบเอา ส่วนอื่น ๆ ท่านก็ไปสังเกตเอาเอง

คอของเราเนี่ย บิดไปทางนั้น เป็นไง บิดไปทางนี้ เป็นไง มันตึง ๆ เคลื่อนไปเคลื่อนมาเป็นธาตุอะไร ธาตุลม เราคงได้ยินมาเยอะแล้ว ร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลมอย่างนี้ ได้ยินมาเยอะแล้ว ไม่รู้มันอยู่ตรงไหน จะสัมผัสรับรู้ได้อย่างไร คนที่มีสมาธิเขามองเห็นว่า ไม่มีตัวตนเลย วางเปล่า ไม่มีตัวตน เขาไม่ยึดถือรูปพรรณสัณฐานแล้ว มองเป็นธาตุแล้ว แต่พวกเขายึดรูปพรรณสัณฐานอยู่ จิตยังไม่เป็นสมาธิ ต้องมาฝึกสติ เมื่อยึดรูปพรรณสัณฐานอยู่ เป็นแขน เป็นขา เป็นน่อง เป็นคอ เป็นรูปร่าง ติดสมมติบัญญัติอยู่มาก ต้องหัดฝึกสติโดยอย่าไปจับสัญญา **อย่าไปจับแขนขา ให้จับเอาความรู้สึกสัมผัส** ไม่ใช่แขนกระทบกัน ไม่ใช่บีบแขน เอาความรู้สึกแข็ง ๆ รู้สึกนุ่ม ๆ จับความรู้สึก ไม่ใช่บีบแขน ไม่ใช่ขาเดิน นำหนักลงที่เท้า รู้สึกเคลื่อนไหวไป

ถ้าทำบ่อย ๆ ก็จะสามารถแยกแยะได้ กายเป็นส่วนหนึ่ง เป็นรูป จิตเป็นอีกส่วนหนึ่ง จิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นตัวรู้สึก อย่างนั้นะครับ ถ้าปฏิบัติพื้นฐานได้อย่างนี้ ก็จะเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ นี่เป็นพื้นฐานเลยนะ **ถ้าไม่สามารถแยกแยะได้ว่าร่างกายประกอบด้วยนามและรูป ยังยึดถือตัวตนเต็มที่อยู่ เจริญวิปัสสนาไม่ได้** การแยกรูปแยกนามนี้มันเป็นพื้นฐานเลย บางคนปฏิบัติธรรมจะเอาแต่สมาธิ ทำจิตสงบลูกเดียวไม่เคยรู้เลยว่าตัวเรามีสองตัว อย่างนี้จะเจริญวิปัสสนาไม่ได้ ทำจิตสงบได้แล้ว ก็ได้นั้นได้นี้วิเศษ อะไรก็ว่ากันไป แต่ไม่อาจเจริญวิปัสสนาได้ เพราะไม่รู้ตัวว่ามีสองตัว มีรูปมีนาม แยกไม่ได้

ท่านต้องรู้ตัวไว้เสมอ ความรู้ตัวจึงสำคัญที่เราไปทำสมาธิกันแล้ว วูบ ๆ วาบ ๆ หลงลืมไปเรื่อย อย่างนั้นมันไม่ได้เรื่อง ไม่ได้ผล บางคนอาจจะสงบแล้วเห็นโน่นเห็นนี่ ได้นั้นได้นี้ จนเป็นผู้วิเศษอะไรก็ว่าไป แต่มันไม่พ้นทุกข์แบบนั้นมันมีแต่ความหลง มีแต่ความยึดถือ เปลี่ยนที่หลงเท่านั้น แต่เดิมหลงกามคุณ ต่อมาก็ตกลงสมาธิ แต่เดิมหลงไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ ต่อมาก็หลงเห็นโน่นเห็นนี่ไปเรื่อย **ทำไมมันหลง เพราะมันไม่รู้ตัว** ฉะนั้น ต้อง

เริ่มที่ความรู้ตัว อยู่ที่บ้านก็รู้ตัว มาทำสมาธิก็รู้ตัว สัมผัสความสุขก็รู้ตัว ว่านี่มันสุข อยู่บ้านมันทุกข์ นี่มันทุกข์นะ วุ่นวายนะ ก็รู้ตัวว่าวุ่นวาย พอมาทำสมาธิ มันสงบก็รู้ตัว นี่มันสงบนะ รู้ตัวทุกชั้นตอน สุขมันก็รู้ ทุกข์มันก็รู้ ฟุ้งซ่านมันก็รู้ สงบมันก็รู้ ไม่ดีมันก็รู้ ดีมันก็รู้ มันรู้ตัว มันจึงไม่หลง ไม่ให้ท่านไปเลวหรือ ก็ให้ดีเหมือนเดิม แต่ต้องรู้ตัวไว้เสมออย่างนี้ พอเข้าใจไหม

ที่พวกเราเคยทำกันมา หลงกันไป มัวเมากันไป จนกระทั่งบางคน ทำบุญเยอะแยะ ก็มาบุญ ไปสวรรค์ ก็หลงว่าเราไปสวรรค์ อย่างนี้ได้ ผลตามสมควร แต่มันไม่อาจจะพ้นทุกข์ได้ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ถ้าอยากจะทำให้ถึงความพ้นทุกข์ ต้องมาดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ของพระพุทธเจ้า คนมีบุญมีเยอะนะ ได้บุญเยอะนี้ ทำบุญแล้วก็ไปเกิดบนสวรรค์ เกิดบนสวรรค์หมดอายุก็ตาย ตายแล้วก็ตัวใครตัวมันอีกเหมือนกัน ให้รู้จักอริยมรรคมีองค์ ๘ และวิธีฝึกปฏิบัติในกรอบนี้ไว้ให้ดี ๆ

เริ่มต้นให้มีความรู้ สัมมาทิฐิต้องรู้จัก มีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า องค์อื่น ๆ เราก็ต้องทำเหมือนกัน แต่ให้ทำด้วยความรู้ คือมันเป็นศีลนะ ไม่ใช่ตัวตน คือที่เกิดกับจิต จิตมีศีล จิตเป็นอย่างหนึ่ง ศีลเป็นอย่างหนึ่ง คนละอย่างกัน ไม่เที่ยง เกิดเพราะเหตุปัจจัย ความคิดไหนดี ความคิดไหนไม่ดี เราก็รู้เหมือนกัน รู้ว่า มันเพียงสักแต่ว่าความคิด แต่เดิมเราหลงลืมไปหมด ความคิดเกิดขึ้น ก็เอาเป็นเรา เป็นของเรา คิดไม่ดี ก็เป็นเราเลว พอคิดดี ก็เป็นเราดี มีแต่เรา หลงลืมไปหมด พอมีความรู้ขึ้นมา นี้กายนะ นี้ใจนะ มีความคิดขึ้นมา ความคิดไม่ดี ความคิดไม่ดีไม่ใช่เราไม่ดี ความคิดมันดี ไม่ใช่เราดี มันก็เกิดตามเหตุตามปัจจัย เราก็ทำเหตุ ทำปัจจัยให้ความคิดนี้มันเกิดขึ้น ทำด้วยความรู้ สิ่งไม่ดีก็ละไป มันเป็นของไม่ดีนะ ไม่ใช่เราไม่ดี ไม่ใช่ความไม่ดีของเรา สิ่งไม่ดีนำความทุกข์มาให้ ก็ลงตม่วน ส่วนของดีก็ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา สิ่งที่ดีนำสุขมาให้ แยกแยะกระจายออกไป ไม่มีตัวตนอยู่ มีแต่ขันธ์ ๕ ที่ไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น ไปตามกรรม ถ้า

กรรมดี ไม่ใช่คนดีนะ กรรมดีก็ไปดี ถ้ากรรมไม่ดีก็ไปไม่ดี ไม่ใช่คนไม่ดี กรรมมันไม่ดี นี่มันแยกแยะออก แยกเป็นประเด็น ๆ ไป

ถ้าทำด้วยความรู้สึกสะดวก ทำด้วยสติ ด้วยปัญญา เป็นแบบผู้รู้ การมีสติสัมปชัญญะจึงเป็นทางเบื้องต้นของผู้รู้ ท่านจึงว่า **สติปัญญา ๔ นี้เป็นบุพพภาคมรรค เป็นเบื้องต้น เป็นจุดเริ่มต้นหนทางเพื่อทำให้เกิดความรู้ขึ้น** เมื่อมีความรู้ ก็มองเห็นความจริง เห็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นอริยสัจ จนกระทั่งบรรลุธรรมได้

ต่อไป พูดถึง **ความรู้สึกถึงทางใจ** ด้านจิต ตอนต้นก็ให้รู้สึกมาที่กายก่อน เมื่อมีความรู้สึกด้านจิตเกิดขึ้น อะไรที่สัมผัสได้ก็ให้สัมผัสถึง เช่น นั่งไปมีความเจ็บเกิดขึ้นก็ให้รู้ รู้สึกถึงความเจ็บที่เกิดขึ้น กายมันหนึ่ง ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก นี่ความรู้สึกอย่างนี้ๆ มันกระทบสัมผัส ความเจ็บมันเกิดขึ้น สัมผัสได้ ความเจ็บมันเกิดขึ้น ไม่ใช่เราเจ็บ อย่างนี้ พอทำเป็นใหม่ บางคนพอเจ็บปุ๊บ ก็ว่าเราเจ็บ ไม่ใช่เราเจ็บ ความเจ็บมันเกิดขึ้น ความเจ็บ ความปวด สุข ทุกข์ นี่สัมผัสทางใจ ใช้ใจสัมผัส

ความง่วงนอนมันเกิดขึ้น สัมผัสได้ใหม่ สัมผัสได้ ไม่ใช่เราง่วงนอน ความหงุดหงิดเกิดขึ้น ใจสัมผัสได้ ความหงุดหงิดเกิดขึ้น รู้สึกเข้าไป ไม่ใช่เราหงุดหงิด ความรำคาญเกิดขึ้น สุข ทุกข์เกิดขึ้น แต่ละอัน รู้สึกตัว ค่อย ๆ สัมผัสไป สติก็จะมากขึ้น และปัญญาก็จะเกิดขึ้น เพราะสิ่งที่สัมผัสรับรู้ได้ทั้งหมด เที่ยงใหม่..ไม่เที่ยง ไม่อยู่นานเลย เออ..สุข ความสุขเกิดขึ้น เบ็บเดียวไปแล้ว มาแล้วก็ไป ปัญญาจะเกิดขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่พวกเราทั่วไปทำอะไรไม่ค่อยมีสติ แต่อยากได้ปัญญา อยากบรรลุธรรม อาจารย์พูดให้ฟังหน่อย เกือบบรรลุแล้ว บรรลุอะไร สติหายหมด คอหายไปหมดแล้ว ต้องมีความรู้สึกตัว ปัญญาจะเกิดขึ้น เออ..มีเหตุการณ์เกิดขึ้นอีกแล้ว เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

ต้องมองให้เป็น มองให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่มาสัมผัสกระทบเข้า กระทบ

กาย กระหับจิตแล้วก็ไป ความง่วงนอนมันเกิดขึ้น เออ..สักหน่อยมันก็ไป
 ทุกข์เกิดขึ้นสัมผัสได้ นี่..ทุกข์ ตอนนี้เป็นอย่างนั้นะ เดี่ยวมันก็ไป ไม่ใช่เรา
 ทุกข์ ความทุกข์มันเกิดขึ้น เดี่ยวมันก็ไป **สัมผัสถึงสภาวะต่าง ๆ ที่มันมา**
เมื่อมันมีเหตุ หมดไปเมื่อหมดเหตุ นี่เรียกว่าฝึกให้มีสติ ไม่หลงลืม ไม่
 ลืมตัว ถ้าไม่หัดฝึกสัมผัสอย่างนี้ พอสุขเข้าก็กลายเป็นเราสุข ความสุขของเรา
 พอทุกข์ก็กลายเป็นเราทุกข์ ทุกข์ของเรา รักสุข เกลียดทุกข์

พอสัมผัสบ่อย ๆ ก็มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น มีสมาธิขึ้น ต่อไปแม้
 สัมผัสทางตา ก็จะเป็นความรู้ เออ..สิ่งที่มาสัมผัสทางตาเป็นรูป ไม่ใช่คน
 เข้ามากระทบตา เป็นแต่แสงสะท้อนเข้ามากระทบ สัมผัสทางหูก็เป็นแค่
 เสียง เป็นคลื่นกระทบเข้ามา ไม่ใช่เสียงเพราะหรือไม่เพราะ ที่ว่าเพราะ
 หรือไม่เพราะ เราคิดเอาเองนะ ความชอบหรือความไม่ชอบนั้น เป็นกิเลส
 ที่เกิดขึ้นมาภายหลัง เสียงมันกระทบหูเลย ๆ เป็นเสียงนั้นเสียงนี้เราคิด
 เอา ถ้าสัมผัสได้แก่ ก็จะมี เดิมไม่มีสิ่งนี้ มันมาสัมผัสกับตา จึงปรากฏ
 เกิดขึ้น เห็นแล้ว สักหน่อยมันก็หายไป มีเสียงมากกระทบหู เป็นคลื่นเข้า
 มากระทบ สักหน่อยหายไป ไม่มีอะไร เสียงต่ำและเสียงซมก็เท่ากัน เป็น
 สิ่งมากกระทบหู เสียงต่ำ เสียงซม เป็นของลม ๆ แล้ง ๆ เท่านั้น จะมี
 ปัญญาเพิ่มขึ้นนะ

ลิ้นกระทบกับรส สัมผัสดู อ้าว..จิมขึ้นมา เนื้อไก่ เนื้ออะไร เข้ามา
 ที่ลิ้น เกิดรสอร่อย นิดเดียว แล้วหายไป รสเผ็ด รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว
 ผ่านลิ้นหน่อยเดียวหาย กลิ่นกระทบ จมูก เหมือน หอม กลิ่นนั้น กลิ่นนี้ แป็บ
 เดียวหาย สิ่งสัมผัสกาย อ่อน นุ่ม แข็ง กระด้าง เย็น ร้อน กระหับให้รู้สึก
 แป็บเดียว ก็หายไป อะไรที่มาสัมผัสเข้า รับรู้แล้ว มันก็หายไป **มีแต่ของ**
มาแล้วก็ไป เราก็จะไม่ยุ่งยากกับชีวิตมากนัก พวกเราที่มันหลง รสนั้นะ
 โอ..ต้องกินนั่นกินนี่ อร่อยอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าไม่ได้กินร้านนี้เสียชาติเกิด
 เขาว่าไป ที่จริงมันแต่ะลิ้นหน่อยเดียว อร่อยก็จริงอยู่ แต่มันจืดเดียว แต่ะ
 หน่อยเดียว ผัสสะแป็บเดียว มีใครรอร่อยนานบ้าง ไม่มี มันคิดเอาเองทั้ง

นั้นแหละ เรารอวัย ความรอวัยของเรา มันหลงไปนะ อยู่ในโลกของความ คิด ไม่ตื่นขึ้นมาสู่ความจริง

ถ้าตื่นขึ้นมาสู่ความจริง ก็จะเห็นว่าไม่มีอันไหนอยู่นานเลย ไม่มีอัน ไหนน่าติดข้องเลย สุขก็มีเหมือนกัน แต่มาเบ๊เบ๊เดียวก็ไป ทุกข์ก็มีเหมือนกัน มาเบ๊เบ๊เดียวแล้วไป อร่อยก็มีเหมือนกัน มาเบ๊เบ๊เดียวไป ไม่อร่อยก็ เหมือนกัน มาเบ๊เบ๊เดียวไป เสี่ยงซมก็มาเบ๊เบ๊เดียวก็ไป เสี่ยงด่าก็เบ๊เบ๊เดียว จนกระทั่งแม้แต่ตัวเราเองนี่ เบ๊เบ๊เดียวก็ไปเหมือนกัน แม้กระทั่งผมนี่มา นั่งอยู่นี่ เบ๊เบ๊เดียวก็ไปเหมือนกัน

ตามความเป็นจริงแล้ว จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอะไรกันเลย อย่างนี้ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุทั้งหลายอยู่เสมอ เรื่องไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นนี้ ถ้าเรื่องรูป พระองค์ก็ตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง” พวกท่านตอบได้ไหม ตอบได้อยู่แล้ว ก็ต้องตอบว่า

“ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า”

“สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า”

“เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า”

“สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือ ไม่ที่จะไปยึดถือว่านั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา”

“ไม่ควรเลย พระเจ้าข้า”

ด้วยการสัมผัส เห็นมันบ่อย ๆ เข้า สัมผัสทางกายบ้าง ทางใจบ้าง บ่อย ๆ จนมีสติ มีสมาธิ ก็จะมีปัญญา รู้จักสิ่งต่าง ๆ มาเบ๊เบ๊เดียวแล้วก็ไป ถ้ามีความรู้สึกเกิดขึ้น ไม่ว่าจะสุข ไม่ว่าจะทุกข์ เป็นเวทนา เที่ยงหรือไม่ เที่ยง ไม่เที่ยง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์

มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ก็ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นว่า นั่นเป็นของเรา นั่นความสุขของเรา นั่นความทุกข์ของเรา หรือเราเป็นผู้สุข เราเป็นผู้ทุกข์ ความรู้เหล่านี้ได้มาจากไหน ได้มาจากการฝึกหัด มีสติสัมปชัญญะ รู้สภาวะต่าง ๆ

ผมจึงได้กล่าวถึงสติสัมปชัญญะนั้นเป็นช่วงรอยต่อ เพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา และช่วงรอยต่อนี้ เป็นตัวย้อนกลับไปช่วยพื้นฐาน ท่านจะได้ใช้ชีวิตถูกต้องขึ้น ไม่ต้องไปทำทุจริต สวรรค์ในใจได้มากขึ้น ถ้ามีสติสัมปชัญญะ มีประโยชน์ทุกอย่างเลย ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ทำให้ชีวิตไม่ต้องเป็นทุกข์มากนัก มีครอบครัว ก็ต้องรู้จักระงับยับยั้งชั่งใจ รู้สึกตัวเอง ชัดเกลตาตนเอง ฝึกฝนตนเอง รู้จักที่จะมีความอดทน รู้จักใจเย็นได้ อดได้ ทนได้ และสูงขึ้นไปก็เป็นไปเพื่อสมาธิปัญญา

วันนี้ พูดเรื่องการฝึกหัดสังเกตความรู้สึก ด้านกาย มี ชาติดิน ไฟ ลม รู้จักหรือยัง หัดไว้ กำมือเข้า แบมือออก รู้จักไว้ มันกระทบกันนะ รู้สึกถึงมัน เดิมมันไม่กระทบ มากกระทบกัน ของแข็งสองอันมาชนกัน อย่าลืมตัวเองไป อย่าหลงมาก พวกเรามันชอบหลง นั่งอยู่นี้ จิตหลงไปเรื่อยไม่เป็นไร เอาใหม่ กำมือเข้า แบมือออก รู้จักตัวไว้ เบ็บเดียวมันหายไปอีกแล้ว บางคนไม่เบ็บเดียว หลายเบ็บอยู่ มันหายไป ๑๐ นาที ๒๐ นาที แต่ไม่เป็นไร นั่นเป็นนิสัยเดิม นิสัยเดิมช่างมัน อย่าไปว่ามัน เรามีหน้าที่ฝึกบ่อย ๆ

สัมผัสทางใจ สุข ทุกข์ ง่วงนอน หงุดหงิด ชัดเคือง พอใจ ไม่พอใจ ความคิด ความนึก ต่าง ๆ เป็นสิ่งหนึ่งมันเกิด มาให้จิตได้รับรู้ แล้วก็หายไป ต้องเปลี่ยนมุมมองใหม่ ให้ใช้วิธีสัมผัสเอา ความสุขเกิดขึ้นอย่าไปว่าเราสุขหรือสุขของเรา ความทุกข์เกิดขึ้นอย่าไปว่าเราทุกข์หรือทุกข์ของเรา ความสุขมันเกิดขึ้น ความทุกข์มันเกิดขึ้น ความง่วงนอนมันเกิดขึ้น สัมผัสเรียนรู้มัน เออ..ความง่วงมันเป็นอย่างนี้ละ มันมาเดี๋ยวมันก็ไป มันไม่ไปก่อน

เราก็ไปก่อน แต่เดี๋ยวมันต้องไป ไม่ใคร่คนใดคนหนึ่งก็ต้องไปแน่นอน ไม่ใช่เราว่างและไม่ใช้ความว่างของเรา ความหงุดหงิดเกิดขึ้น ให้สนใจความหงุดหงิด บางคนเดินไปเห็นคนอื่น มัวแต่ไปสนใจชาวบ้าน ไปสนใจ ไอ้หมอนั้น.. ทำให้เราหงุดหงิด ไปโทษชาวบ้านเสียแล้ว ไม่สนใจสภาวะ ไม่ใส่ใจตัวเอง **ฉะนั้น ให้ใส่ใจตัวเอง** เห็นคนนั้นทำไม่ถูกใจ หงุดหงิด ความหงุดหงิดเกิดขึ้น ไม่ใช่เขาทำ ความหงุดหงิดมันเกิดขึ้น เขาก็เป็นของเขา อย่างนั้น ความคิดมันเกิดขึ้น มาแล้วก็ไป เรื่องต่าง ๆ ผ่านเข้ามาให้จิตได้รับรู้ แล้วก็หายไป เข้าใจใหม่ สัมผัสบ่อย ๆ ไม่เกี่ยวกับใครหรอก เกี่ยวกับตัวเอง

การบรรยายในช่วงเย็นวันนี้ ก็คงพอสมควรแก่เวลา จะให้ท่านทั้งหลายได้ปฏิบัติ เติบงกรรม นั่งสมาธิ ฝึกหัดรู้สึกตัว จนถึงเวลา ๓ หุ่่ม กราบพระร่วมกันแล้วก็แยกย้ายไปพักผ่อน

การบรรยายในช่วงเย็นวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้หะครับ
อนโมทนาทุกท่าน



ทางสายเอก

บรรยายวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕ ตอนเช้า

ขออนบ้น้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ที่เห็นในการปฏิบัติคราวนี้ ก็เห็นให้ท่านทั้งหลายมีสติสัมปชัญญะ เพราะการมีสติ มีสัมปชัญญะ กลับมารู้อยู่ที่ตัว พิจารณาตัวเอง ดูตัวเอง สังเกตตัวเอง สังเกตกายและใจของตนเองอยู่เสมอ **เป็นทางเอกของ พระพุทธเจ้า เป็นทางสายเอก เรียกว่า เอกายนมรรค** เป็นทางอันเอก เป็นทางอันเดียว ทางอันหนึ่ง ไนบาลีมีคำบอกว่า **เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางอันเอก เป็นเอกายนมรรค

คำว่า **เอก** นี้ มีหลายความหมายเหมือนกัน คำว่า **เอก, เอ-กะ** หมายถึง ถึง **พระพุทธเจ้า** ก็ได้ เพราะพระพุทธเจ้านี้เป็นผู้ที่เป็นเอกของโลก เป็นหนึ่งของโลก ทางนี้เป็นทางของพระพุทธเจ้า ที่ได้เป็นพระพุทธเจ้า เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นศาสดาของพวกเรา พระองค์ทรงใช้หนทางนี้แหละ ทางเอกอันนี้ พระพุทธเจ้าในอดีตก็ใช้ทางนี้ พระพุทธเจ้าในอนาคตก็ใช้ทางนี้ และพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันคือพระโคตมของเราก็

ใช้ทางนี้ ท่านใช้ทางนี้ฝึกฝนตนเอง ดูตนเอง พิจารณาตนเอง เตือนตนด้วยตนเอง ชัดเกลตาตนเอง จนกระทั่งมีปัญญาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า หลังจากตรัสรู้แล้ว ก็เอาทางนี้มาบอกแก่เราทั้งหลาย ทางนี้จึงชื่อว่าทางเอก คือทางของบุคคลผู้เป็นเอก ทางของพระพุทธเจ้านั่นเอง นี่ความหมายของทางเอกอย่างทีหนึ่ง

หรือคำว่า **เอก** หมายถึง **คนปฏิบัติ** ก็ได้ ทางสายนี้ คนผู้ปฏิบัติจะต้องไปคนเดียว จะต้องไม่ติดข้องกับสิ่งต่าง ๆ แล้วจึงไปได้ พวกเราโดยทั่วไปก็พากันติดข้องสิ่งนี้บ้าง สิ่งนั้นบ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง ติดข้องอยู่ในโลก เราจึงมาปฏิบัติตามทางสายนี้ ทางที่ต้องเดินไปคนเดียว ไปคนเดียว แล้วบอญนะ ไปเจอความบอญอยู่ข้างหน้า เวลาไป ต้องไปคนเดียว จะเอาคนนั้นไปด้วยคนนั้นไปด้วย มัวห้วงคนนั้น ห้วงคนนี้ มันไม่ได้ ต้องไม่ห้วง ต้องปล่อย ต้องวาง คนในโลกจะดีหรือไม่ดี พ่อแม่ ญาติพี่น้องของเรา ก็เหมือนกัน เราจะไปห้วงเขาอย่างนั้นอย่างนี้ก็ได้ เราต้องไปคนเดียว ตามความเป็นจริงแล้ว เราทำทั้งหลายก็เกิดคนเดียว แล้วก็ตายคนเดียวอยู่แล้ว คลอดออกมาจากท้องแม่ ก็มาคนเดียว ตายไปก็ไปคนเดียว ไปตามกรรมของตนเองนั่นแหละ ทางอันนี้จะช่วยให้เราไปคนเดียว ได้อย่างเด็ดเดี่ยว มันต้องไปคนเดียวอยู่แล้ว พวกเรานี่ ดูเหมือนมีหลายคนเหลือเกิน มีพ่อ มีแม่ มีลูก มีสามี มีภรรยา อะไรวัวกันไป เหมือนกับต้องไปกับสามี ต้องรอสามีก่อน มันไม่ใช่หรอก เดี่ยวตอนจะตายนี่ รอสามีก่อน มันรอไม่ได้ มันตายไปเลย แล้วเกิดใหม่ ก็รอสามีก่อนก็ไม่ได้นะ

โดยธรรมชาตินี้ เราเกิดคนเดียวและตายคนเดียว กิเลส ตัณหา ความเข้าใจผิด ความยึดมั่นถือมั่น ทำให้รู้สึกมีหลายคน ห่วงคนโน้น ห่วงคนนี่ จนกระทั่งห่วงโลก โลกนี้ มันก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเราหรอก เราก็เป็นอย่างหนึ่ง มาตามกรรมแล้วไปตามกรรม โลกก็อยู่ของมัน ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นของมันอย่างนั้นแหละ ที่นี้ มีกิเลสเกิดขึ้น เข้าไปผูกเอาไว้ เรียกสังโยชน์ มันผูกมันติดเอาไว้ อนุสัยมันยังถอนไม่ขึ้น เลยร่วนวายกันอยู่ ทางอันนี้

แหละ เป็นทางของผู้ปฏิบัติที่จะกลายเป็นเอก เป็นคนเดียว ท่านอยากไปคนเดียวไหม ไม่อยากไปคนเดียวก็ไปคนเดียวอยู่แล้ว เดี่ยวตอนตายนี้ไม่มีใครตายด้วยนะ ตายคนเดียวนะ แล้วไปเกิดใหม่ก็คนเดียว

ด้วยทางสายนี้ จะทำให้เราอยู่คนเดียวเป็น อยู่คนเดียวได้ และเข้าใจการไปคนเดียว อย่างแท้จริง ไม่เกี่ยวกับใครเลย พวกเราทุกวันนี้ มันยังไปเกี่ยวกับคนนั้น เกี่ยวกับคนนั้นมาก ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่ ความจริงคือเราไปคนเดียว ไปตามกรรมของตนเอง ที่นี้ เรายังเกี่ยวอยู่มาก ก็เลยต้องเดินทางนี้เพื่อทำให้มันถูกต้องยิ่ง ๆ ขึ้น ชำระสิ่งที่ผิดพลาดออกไป ทางนี้จึงได้ชื่อว่าทางเอก ทางของบุคคลผู้ไปคนเดียว

หรือคำว่า **เอก** หมายถึง **ตัวทาง** ที่เป็นทางไปอย่างเดียวไม่มีการกลับมา เป็นทางที่เป็นทางตรง ไม่มีทางแยก ไม่มีหลายแพร่ง เป็นทางลัดตรงไปสู่นิพพานเท่านั้น ไปเที่ยวเดียว ไม่มีเที่ยวกลับ เมื่อเดินทางนี้แล้วจะให้คนนั้นกลับมาได้อย่างเดิมก็ไม่ได้ จะให้กลับมาเป็นคนมีกิเลสเยอะอย่างเดิมก็ไม่ได้ จะให้กลับมาเป็นคนมีทุกข์มากอย่างชาวโลกเขาก็ไม่ได้ จะให้มาหลงวนเวียนอย่างชาวโลกเขาก็ทำไม่เป็น มีแต่ฉลาดขึ้น ๆ ถูกต้องขึ้น ดีขึ้น ๆ ทุกวัน ๆ จนกระทั่งถึงความดับสนิทของทุกข์ คือนิพพานในที่สุด

หรือคำว่า **เอก** หมายถึง **ธรรมวินัย** หรือ คำสอนก็ได้ ศาสนาก็ได้ คำสอนเรื่องเกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ ๘ เกี่ยวกับสติปัญญา ๔ ทางปฏิบัติ ที่ทำให้ถึงทางพ้นทุกข์ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้ ธรรมวินัยเดียวเท่านั้น ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ในคำสอนอื่น ๆ ไม่มี ถ้าท่านได้ศึกษา หรือได้ยิน ได้ฟังมา ก็จะรู้ว่าในคำสอนอื่นไม่มีเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ คำสอนเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องจิตสาธารณะ ช่วยคนโน้นคนนั้นก็พอมิข้าง ในคำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีเหมือนกัน และมียิ่งขึ้นไปกว่านั้น ที่เป็นเอกกว่าเขา คือเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นประตุนิพพาน อย่างนี้จึงว่าเป็นทางเอก คือทางที่มีในศาสนาที่ศาสนาเดียวเท่านั้น ในเมื่อคำสอนยังมีอยู่ ธรรมวินัย

ยังเหลืออยู่ ก็พบทางสายนี้ได้ ท่านทั้งหลายก็ไปฝึกหัดให้มันได้ทางนะ

หรือคำว่า เอก นี้หมายถึง จุดหมายปลายทาง ก็ได้ จุดหมายปลายทางของเราทั้งหลาย ถ้ามีความเข้าใจถูกต้องแล้ว มีจุดหมายปลายทางอันเดียวกัน คือ นิพพาน เป้าหมายอันเดียว มีใครยังไม่อยากไปนิพพานบ้าง บางคนบอกว่าขอให้ได้นั้นให้ได้นีก่อน ได้สุขก่อน ได้เงินก่อน ได้สามี ได้ภรรยา ลักคนก่อน อุตุสำหรับเกิดมาชาติหนึ่ง เดียวจะเสียชาติเกิด อะไรก็ว่าไป แต่ถ้าเข้าใจโลก เข้าใจชีวิต เข้าใจธรรมะโดยถูกต้องแล้ว เป้าหมายก็มีอันเดียว คือ นิพพาน และทางที่จะทำให้ถึงเป้าหมายอันเดียวนั้น คือ ทางที่พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้

สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นทางเอก ทางให้ถึงจุดหมายอันเดียวคือ นิพพาน หมายความว่า ถ้าเราปฏิบัติตามหลักที่พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้ ก็ถึงทีเดียวก็คือ นิพพาน เบื้องต้นอาจจะต่างกันบ้าง ก็ไม่เป็นไร ขอให้ปฏิบัติถูกต้อง จะถึงจุดหมายอันเดียวกัน เพราะนิพพานนั้นมีทางเข้ารอบด้าน มีทางเข้าหลายทาง มาทางทิศตะวันออกก็เข้าได้ ทิศตะวันตกก็เข้าได้ ทิศเหนือก็เข้าได้ ทิศใต้ก็เข้าได้ มีทางเข้ารอบด้าน

เหมือนเราจะเข้าไปฝั่งโน้นของมหาสมุทร มีท่าสำหรับขึ้นเรือหลายท่า เราขึ้นท่าไหนก็ได้ แต่ถึงจุดหมายอันเดียวกัน คือ ฝั่งโน้น นิพพานก็เหมือนกัน เป็นจุดหมายอันเดียว แต่ไปได้หลาย ๆ รูปแบบในตอนต้น รูปแบบต่าง ๆ เหล่านั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงแจกแจงเอาไว้ บางคนปฏิบัติโดยการพิจารณาดูกายก็ได้ ตามรู้กายในกาย ก็ถึงนิพพานได้เหมือนกัน และการรู้กายในกายนั้นก็ยังมีหลายอย่าง มีหลายเทคนิควิธี บางคนอาจจะรู้เวทนาก็ได้ และในการรู้เวทณาก็มีหลายเทคนิคหลายวิธี ตามรู้จิตก็ได้ และในการรู้จิตก็มีหลากหลาย พิจารณาธรรมะก็ได้ และในธรรมะก็มีหลากหลาย มีวิธีการมากมาย ถ้าทำโดยถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้อง ก็จะได้สติ ได้สัมปชัญญะ ได้สมาธิ ได้ปัญญา ได้คุณธรรมต่าง ๆ เป็นประตูไปสู่พระนิพพานเหมือน

กัน แม้เบื้องต้นจะต่างกันบ้างก็ไม่เป็นไร ไม่มีประเด็นสำคัญอะไรในเรื่องนี้ ถ้าปฏิบัติอยู่ในทางเอกแล้ว ก็จะถึงจุดหมายอันเดียวกัน คือนิพพาน

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

สดุดานํ วิสุทฺธิยา เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

ทางนี้ทำให้สัตว์เหล่านั้นบริสุทธิ์ อย่างพวกเราเป็นมนุษย์ เป็นคน ยังไม่บริสุทธิ์ ที่ไม่บริสุทธิ์ เพราะจิตนี้ยังไม่บริสุทธิ์ **สัตว์เศร้าหมอง เพราะจิตเศร้าหมอง สัตว์บริสุทธิ์ เพราะจิตบริสุทธิ์** ที่นี้ ธรรมะที่จะช่วยชำระจิต สะสางจิตให้บริสุทธิ์ คือทางนี้แหละ ทางเอก ทางที่จะทำให้ได้อริยมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วนสมบูรณ์ เริ่มตั้งแต่สติปัฏฐาน ๔ ไปเรื่อย ๆ จนเต็มบริบูรณ์เป็นอริยมรรค มันเป็นทางชำระจิตให้บริสุทธิ์ พอจิตบริสุทธิ์ สัตว์ก็บริสุทธิ์ได้ อย่างนี้นะครับ ทางอื่น ๆ ชำระจิตไม่ได้

บางท่านไปทำบุญมาเยอะแล้ว อย่างพวกเราชาวพุทธในเมืองไทยเรานิยมทำบุญ ซึ่งบุญก็ส่วนบุญ กิเลสก็ส่วนกิเลส ทำบุญก็ได้บุญ เวลานบุญนี้ให้ผล ก็ให้ผลเป็นความสุขหรือสิ่งที่น่าพอใจ ให้ผลนั้นผลนี้ก็ว่าไป แต่กิเลสมันยังไม่ถูกชำระ บุญก็ส่วนบุญ กิเลสก็ส่วนกิเลส ถ้าอยากจะชำระกิเลส ต้องทางนี้ บางคนทำบุญมานานแล้ว ทำบุญมาตั้งแต่สาวจนแก่ทีเดียว กิเลสก็ยังไม่ยอมอยู่นะ ยังไม่รู้เรื่อง ยังโกรธ ยังไม่พอใจสิ่งนั้นสิ่งนี้ ยังไม่เข้าใจโลก ยังเข้าใจผิด ยังยึดถือสิ่งต่าง ๆ ไม่อาจจะปล่อยวางได้ เป็นเพราะกิเลสยังไม่ถูกขัดออก ยังไม่ถูกขูดออกไป ยังไม่หมด เราอาจจะทำบุญมาก เป็นคนดีมาก กิเลสก็ไม่หมด ด้วยทางนี้ จะช่วยให้ขัดเกลากิเลสได้ ทำให้สัตว์บริสุทธิ์

โสภปริเทวาน์ สมตักุมาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ

ทางนี้ทำให้ก้าวล่วงเรื่องนี้ได้ จะได้ไม่ต้องมาเศร้าโศกกับโลกนี้อีก พวกเราคงมีเรื่องให้เศร้าโศกเยอะ เคยเศร้าโศกมาเยอะแล้ว ถ้าไม่ได้เดินตามทางสายนี้ ก็จะมีเรื่องให้เศร้าโศกอีกเยอะเยาะ เพราะเรามีของที่รัก พอมีของที่รัก สิ่งที่เรารักนั้น ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่มั่นคง ไม่เที่ยง พอมันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป เราก็จะเศร้าโศก โสกะ ปริเทวะ ถ้ามาเดินทางสายนี้แล้ว จะสามารถก้าวล่วงโสกะและปริเทวะได้ ไม่ต้องร้องไห้อีกต่อไป ไม่ต้องเศร้าโศกอีกต่อไป เพราะเข้าใจโลก และปล่อยวางมันได้ ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับพวกชาวโลกที่เต็มไปด้วยความเศร้าโศกเสียใจ ปล่อยไปได้ ข้ามไปได้ ไม่มีปัญหาอย่างเดิมอีก

ทุกข์โทมนัสฐาน์ อตถกุมาย เพื่อดับทุกข์และโทมนัส

ทุกข์ที่เคยมี ก็จะไม่มี ไม่เกิดขึ้น โทมนัสที่เคยมี ก็จะไม่มี ไม่เกิดขึ้น พวกเราใช้ชีวิตไปในโลก ตอนนั้นไม่ทุกข์หรอก แต่พอเจอเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทุกข์ก็เกิดขึ้นมาอยู่เรื่อย ทุกข์มันเกิดขึ้นเป็นครั้ง ๆ ถ้ามาเดินทางสายนี้ ทุกข์มันไม่เกิด ไม่มีทุกข์ ไม่มีทุกข์เกิด ดับทุกข์และโทมนัส

ญา यसส อธิคุมาย เพื่อบรรลุญาธรรม

ทางนี้ทำให้ญาธรรมสมบูรณ์ได้ เต็มบริบูรณ์ได้ ญาธรรม แปลว่า ธรรมะที่ถูกต้อง ละกิเลสได้จริง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยการเดินตามทางนี้ไปเรื่อย ๆ จะทำให้บรรลุถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกทุกข้อ ถูกทั้งหมด เป็นสัมมาครบทั้ง ๘ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูก สัมมาสังกัปปะ ความคิดถูก สัมมาวาจา วาจาถูก สัมมากัมมันตะ การกระทำทางกายถูก สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตถูก สัมมาวายามะ ความเพียรถูก สัมมาสติ สติถูก และสัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นถูก

ที่จะถึงความถูกต้องทั้งหลาย ทุกอย่างถูก โดยการชำระสิ่งที่ผิดออก

ไป เหลือแต่อันที่ถูก ถ้าถูกครบถ้วน ๘ อย่าง รวมกันขึ้นเป็นคุณสมบัติ ในจิตของคนนั้น ก็จะเผาทำลายล้างกิเลส ทำลายความทุกข์ที่จะเกิดจาก กิเลสได้หมด อย่างนี้แหละบรรลุถึงสิ่งที่ถูก

คำว่า **ถูกต้อง** เป็นสัมมา ในคำสอนของพระพุทธเจ้า หมายถึง **ดับ กิเลสได้ เฉากิเลสได้ ทำให้หมดทุกข์ได้** จึงชื่อว่าถูก เราจะบอกว่าทำอะไร ถูกบ้าง ก็ต้องดูตรงนี้ ดูว่าละกิเลสได้ไหม ถ้าละกิเลสได้ ก็ถูก ดับทุกข์ ได้ไหม หมดทุกข์ไหม ถ้าหมดทุกข์ก็ถูก การที่จะหมดทุกข์ หมดโศก หมดโรค หมดภัย ในทางพระพุทธศาสนา **ไม่ต้องหวังพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์** **ไม่ต้อง อ้อนวอน** **ไม่ต้องขอ** แต่**ต้องทำให้ถูก** ความเห็นถูก ความคิดถูก คำพูดถูก เป็นต้น เท่านั้นแหละ **ไม่ต้องไปขอใคร** ถ้าเห็นถูก ก็**ไม่มีทุกข์** คิดให้ถูก ก็ **ไม่มีทุกข์** แค่นี้แหละ **ไม่ต้องไปขอใคร** อยากมีความสุขนี้ เอาความคิด ผิดออกไป เอาความเห็นผิดออกไป **เห็นให้ถูก** **คิดให้ถูก** ก็**ไม่มีทุกข์**

ถ้ายังมีความเห็นผิดอยู่ ถึงจะขอให้ตนเองไม่ทุกข์ ให้ตนเองเป็นสุข มันก็ยังทุกข์อยู่นั้นแหละ มันก็ยังไม่สุขอยู่นั้นแหละ เพราะความเห็นมันผิด มันคิดผิด มันพูดผิด ทำผิด ในทางพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การกระทำ อยากพ้นทุกข์ก็พ้นได้ด้วยการกระทำ ทำให้มันถูกทั้งหมด จะพ้นได้ **ไม่ต้องพึ่ง สิ่งศักดิ์สิทธิ์** หรือ**ไม่ต้องพึ่งอำนาจใด ๆ ทั้งสิ้น** **ความถูกต้องนี้ มีอำนาจในตัวมันเอง** **ถ้าเห็นถูกแล้ว ก็ไม่มีทางเป็นทุกข์** ถ้าคิดถูกแล้ว ก็**ไม่มีทางเป็นทุกข์** ถ้ายังเป็นทุกข์อยู่ จะได้ว่ามันไม่ใช่เป็นที่เหตุการณ์ข้างนอก มันเป็นที่จิตของเราเรายังไม่ถูกชำระ เรายังเศร้าหมองอยู่ ยังมีอะไรผิดพลาด อยู่ในนั้นแหละ เราก็มาฝึกเพื่อชำระ การย้อนกลับมาดูที่ตัวเองนี้ เพื่อจะ ดูว่ายังมีอะไรผิดอยู่บ้างในนี้ จะได้ชำระออกไป เวลาเห็นคนไม่ดี เราเป็นทุกข์ขึ้น อาจะคิดว่า คนไม่ดี ทำให้เราเป็นทุกข์ อย่างนี้ แต่ความจริง มันไม่ใช่ มันอยู่ข้างในนี้ ยังไม่ชำระข้างใน ความเห็นของเรายังผิดพลาดอยู่ในโลก มันก็มีคนดีบ้าง คนไม่ดีบ้าง คนดีเขาก็มาตามกรรมของเขา ไปตามกรรมของเขา คนไม่ดีเขาก็มาตามกรรมของเขา ไปตามกรรมของเขา ถ้า

เห็นถูกต้องแล้ว ก็ยอมไม่เป็นทุกข์ ถ้าคิดถูกต้องก็ไม่เป็นทุกข์ ด้วยการปฏิบัติตามทางสายเอกนี้ จะบรรลุถึงความถูกต้องทั้งหมด รวมประชุมกันขึ้น

นิพพานสส สัจฉิกิริยาย เพื่อกระทำให้แจ้งนิพพาน

จะได้เห็นนิพพาน ได้รู้จักนิพพาน อันเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลส ปราศจากรูปนาม ปราศจากทุกข์ทั้งปวง อันเป็นสุขอย่างยิ่ง

นี้แหละอันประสงค์ของทางสายเอก ทางที่พระพุทธเจ้าประกาศบอกเอาไว้ เราทั้งหลายที่มาปฏิบัติอยู่นี้ ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นเอกายนมรรค ซึ่งมีอันประสงค์ คือ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโสมนัส เพื่อบรรลุถึง ฌายธรรม คืออริยมรรค และเพื่อกระทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ในการฝึกให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ รู้สึกตัว ตื่นตัวขึ้นมา แล้วพิจารณา สังเกตดู มองดูอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม เสมอ ๆ บ่อย ๆ เนื่อง ๆ นี้คือทางสายเอก ท่านไหนที่เคยปฏิบัติมาในสำนักนั้นบ้าง สำนักนั้นบ้าง จะพุดถึงเรื่องสติปัฏฐานอยู่เสมอ เพราะเป็นเรื่องที่สำคัญ เป็นทางเดียว ทางสายเอก

วันนี้ผมจะพุดถึงลักษณะของสติปัฏฐานให้ฟังแบบย่อ ๆ นะครับ สติปัฏฐานนี้เป็นสติที่พิเศษอย่างหนึ่ง สติมันมีหลายอย่าง คำว่า สติ เจยๆ ก็แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกได้ ความไม่หลงลืม ในสิ่งที่ดีที่เป็นกุศล นึกอะไรก็ได้ขอให้เป็นกุศล ชื่อว่ามีสติทั้งนั้นแหละ เช่น นึกถึงคุณพระพุทธเจ้า อรหันต์ สัมมาสัมพุทธโธ แทนที่จะนั่งหลับ แทนที่จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็มานึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ได้ชื่อว่าอรหันต์ เพราะมีคุณคือเป็นผู้หมดจดจากกิเลส ได้ชื่อว่าสัมมาสัมพุทธะ เพราะเป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง อย่างนี้ เป็นต้น การระลึกนึกถึงอย่างนี้ก็เรียกว่าสติ เรียกว่าพุทธานุสสติ การระลึกถึงศีล นึกถึงศีล ว่าเราต้องมีศีลนะ เราเป็นคนมีศีลดี ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่างพร้อย นี้ก็เป็นสติ เรียกว่าสีลานุสสติ ระลึกถึงคุณความดีต่าง ๆ ระลึกถึงว่า ควรจะให้ทาน ควรจะทำบุญ เหล่านี้ก็เป็นสติที่นึกได้

ระลึกได้ ไม่หลงลืมในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นฝ่ายกุศล

สติปัญญานี้มีความพิเศษกว่านี้ เป็นความระลึกได้ ไม่หลงลืมกายและใจของตนเอง ไม่หลงลืมความจริงของกายและใจ นี้ก็ได้ อยู่ ขอบเขตอยู่ในกายและใจ ในกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นสติพิเศษอย่างหนึ่ง ที่ว่า **พิเศษ** ก็เพราะทำให้ได้รับอานิสงส์คือ ชัดเกลากิเลสได้ ทำให้จิตบริสุทธิ์ขึ้น สามารถทำให้ล่วงโสกะปริเวชะ ดับทุกข์โทมนัสได้ ทำให้อริยมรรคสมบุรณ์ได้ ทำให้แจ้งนิพพาน มีความพิเศษกว่าสติอันอื่น ถ้ามีสติ เพ่งพิจารณา มองดูอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม ไม่หลงลืมกายและใจอย่างนี้ มันมีความพิเศษ แค่ว่าอย่างนี้ได้ จะชัดเกลากิเลสได้ จิตจะบริสุทธิ์ขึ้นโดยธรรมชาติ เมื่อจิตบริสุทธิ์ขึ้น ไม่มีนิรวรณะ สมาธิก็จะเกิดขึ้น แค่ว่ามีสติ แล้วพิจารณา ดูสังเกตดู วนเวียนอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรมเท่านั้นเอง กิเลสนิรวรณะต่าง ๆ ก็หมดไป ได้สมาธิ จิตก็บริสุทธิ์ขึ้น อย่างนี้

ถ้าเป็นสติอันอื่น ๆ ท่านไปเจริญสติอื่น ทำบุญทำกุศล ผีก็เพ่งนั้น เพ่งนี้ ท่านก็ต้องใช้ความเพียรในการทำบุญ ได้ปลาบปลื้มปีติบ้าง ผีก็ทำสมาธิ เพ่งอารมณ์เอาไว้ เพื่อให้มันอยู่นิ่ง ๆ อยู่กับอารมณ์เดียว เพ่งได้ถูก ก็ได้รับความสงบ พอออกมา ก็เลิกสงบ เพราะกิเลสมันยังไม่ได้ถูกชำระ ไม่เหมือนกับสติปัญญานี้ สติปัญญานี้ทำให้กิเลสถูกชำระในตัว พอกิเลสถูกชำระ กิเลสมันลดลง จิตก็สงบไปด้วย ที่ไม่สงบ เราร้อน ฟุ้งซ่าน เป็นเพราะกิเลส พอกิเลสลดลง ความฟุ้งซ่านก็ลดลง ความเวรร้อนก็ลดลง ก็คือสงบขึ้นนั่นเอง การมีสติ มาพิจารณาดูอยู่ในกายและใจอยู่เสมอ ๆ มีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรเปลี่ยนแปลงบ้าง อย่างนี้ มีผล มีอานิสงส์มาก

อย่างที่ผมได้ยกตัวอย่าง เรื่องทำบุญ นี้ก็เป็นสตินะ นี้ก็ได้ว่าเราควรทำบุญ วันนี้เป็นวันสำคัญ ควรจะทำนั่นทำนี่ เราก็ไปทำบุญ ทำบุญ ก็ได้บุญ บุญก็ส่วนบุญ แต่กิเลสยังไม่ลด ไม่เหมือนกับมาทำสติปัญญานี้ เพ่งอยู่ในตัวเอง มองดู กายเป็นอย่างนี้นะ นี่ยกมือขึ้นนะ นี้อามือลงนะ นี

เดินช้ายนะ นี่เดินชวานะ นี่ลมหายใจกำลังเข้า นี่ลมหายใจกำลังออก แต่ทำอย่างนี้ มีความพิเศษ คือว่านอกจากจะได้สติแล้ว ยังชำระกิเลสออกไปได้ด้วย กิเลสมันลดลงโดยธรรมชาติ มันเป็นวิธีที่พิเศษ จึงว่าเป็นทางเอก เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์นะ ถ้ามีสติอยู่กับอันอื่น ก็เป็นบุญไป แต่กิเลสไม่ลด แต่อันนี้ มารู้อยู่ที่ตัวเอง พิจารณาตัวเอง ก็มีสติ และกิเลสก็ลดด้วย โสกะปริเทวะก็ลดลงด้วย ทุกข์โทมนัสก็ไม่เกิด ทำให้ถึงอริยมรรคด้วย เดินเข้าใกล้นิพพานทุกขณะ ๆ ด้วย มันมีความพิเศษอย่างนี้

ท่านทั้งหลายจึงควรสนใจทางนี้ให้มาก ๆ ไม่ใช่ว่าไม่ควรสนใจอันอื่นหรอก ก็ควรสนใจอันอื่นตามสมควร แต่อันนี้ควรจะสนใจให้มาก ๆ โดยเฉพาะในวันสำคัญ ซึ่งเป็นวันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระพุทธองค์ตรัสรู้ได้ด้วยทางนี้แหละ ตรัสรู้แล้ว ก็เอาทางนี้มาบอก มาสอน สาวกทั้งหลายที่ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้าก็ใช้ทางนี้เช่นเดียวกัน

สติปัฏฐานนี้ เป็นสติที่ตั้งขึ้น ทำให้เกิดความรู้ตัว แล้วพิจารณาตามดู สังเกตดูกายเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ จิตเป็นอย่างนี้ และธรรมะที่เกิดขึ้นในกายและใจเป็นอย่างนี้ ไม่หลงลืม ไม่ปล่อยจิตลอยไปที่อื่น ดูอยู่ที่ตัวเอง อันนี้เป็นสติชนิดนี้เรียกว่าสติปัฏฐาน ท่านทั้งหลายควรฝึกควรหัดทำให้เป็น ที่นี่ **เครื่องมือในการทำสติปัฏฐานนี้มี ๓ อย่าง อันที่หนึ่ง คือ ความเพียร เพียรเผากิเลส อันที่สอง คือ ความรู้ ต้องมีความรู้ รู้อะไรมีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร รู้ความเหมาะสม รู้ตัว รู้กาย รู้ใจ อันที่สามคือสติ ต้องมีสติอยู่ในกายและใจ ต้องไม่ลืมตัว**

ถ้าพูดในแบบภาษาบาลี ท่านมีเครื่องมืออยู่สามอัน ท่องว่า *อาตาปี สมฺปชาโน สติมา* มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ และมีสติ

อันที่หนึ่ง *อาตาปี* มีความเพียรเผากิเลส ต้องเพียร เพียรทำ ถ้ายังไม่เคยทำ ต้องมาทำ ยังไม่เคยเดินจงกรม ต้องมาเดิน ยังไม่เคยรู้สึก ต้องมารู้สึก ต้องมาหัดทำ ต้องตั้งใจ จะทำแบบเดิมไม่ได้ เพราะแบบเดิมนั้น

เราใช้ชีวิตแบบหลงลืม จึงต้องมีความเพียร พอมีความเพียรก็แน่นอนแหละ ต้องต้านกับกระแสกิเลส แต่เดิมนั้น เราไหลตามกระแสกิเลส เหมือน กระแสน้ำมันไหลไปเรื่อย ๆ เราก็ลอยคอตามกระแสน้ำไปเรื่อย ทีนี้ ตอน นี้เรามาหยุดยั้ง พอหยุดยั้งเราก็จะรู้สึกถึงแรงต้านเพราะเมื่อน้ำมันไหล ท่าน ไหนที่เคยไปเล่นน้ำ ก็จะเข้าใจอุปมานี้ แต่เดิมไปตามกระแสตัณหา ไหลไป เรื่อย พอหยุดยั้ง ยังไม่ได้ทำอะไรเลย แค่หยุดยั้งเฉย ๆ นี้ ก็จะมีกิเลส เข้ามาต้าน มีกระแสน้ำ เหมือนเราไปตามกระแสน้ำที่ไหล หยุดยั้งเป็นยังไง น้ำก็ไหลมา จะรู้สึกเหมือนแรงต้านอย่างพวกเรานี้แต่เดิมเคยอยู่ที่บ้าน อยาก คุยก็คุย อยากพูดก็พูด อยากดูละคร อยากดูหนัง อยากนั่นอยากนี่ ก็ไปทำ แต่ตอนนี้ เข้ามาอยู่ที่นี้ ก็เหมือนมาหยุดยั้ง พอหยุดยั้ง เป็นยังไงครับ มัน รู้สึกเหมือนกับต้องต้านอะไรบางอย่าง รู้สึกอยากทำเหมือนกัน แต่ก็ต้อง ฝึกรู้สึกต้องหัก การฝึกรู้สึกหัก การตั้งใจมาทำ มาฝึกรู้อรรถฐาน อันนี้ก็คือ ความเพียร เพียรเพียรกิเลส ไม่ทำตามกระแสกิเลส ต้องหาเวลามาฝึกมาหัก อันนี้คือ อาตมาปี อันที่หนึ่ง

ต่อไปอันที่สอง คือ สัมปะชาน มีความรู้ ต้องรู้ว่า สิ่งไหนมีประโยชน์ สิ่งไหนไม่มีประโยชน์ รู้จักความเหมาะสม อะไรเหมาะสม อะไรไม่เหมาะสม อะไรควร อะไรไม่ควร เวลาไหนควรทำอะไร รู้กายและใจ ใจมันคิดอย่างนี้ กายไปทำอย่างนี้ กายไปทำอย่างนี้ เพราะจิตคิดอย่างนี้ จิตคิดอย่างนี้ ไป พุดอย่างนี้ ต้องรู้ตัว รู้อยู่เสมอ อันนี้ สัมปะชาน

และอันต่อมา สติมา มีสติ ไม่หลงลืมตัวเอง ไม่ปล่อยใจไปที่อื่น ระลึก รู้ในกายและใจ ไม่หลงลืมกาย ไม่หลงลืมใจของตนเอง นี่คือการครองมือ หลักในการปฏิบัติสติปัญญา

ทีนี้ พอมีเครื่องมือแล้ว มีความเพียร มีความรู้ และมีสติ ตั้งขึ้นมา แล้ว ให้มองดูอยู่ในไหน ก็ให้ดูอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม

กาย กายานุปัสสี วิหริติ ตามดูกายในกาย

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
 จิตฺเต จิตฺตานุปัสสี วิหริติ ตามดูจิตในจิต
 ธรรมเมสุ ธรรมานุปัสสี วิหริติ ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย

ดูอยู่บ่อย ๆ เนื่อง ๆ เสมอ ๆ พุดง่าย ๆ คือต้องทำความเพียร ให้
 รู้สึกตัวขึ้น มีสติขึ้นมา มาอยู่กับตัว พอมาอยู่กับตัวแล้ว ให้พิจารณามองดู
 กาย เวทนา จิต และธรรม อยู่เสมอ ๆ

มองดู สังเกตดู พิจารณาดู แค่ว่า ดูกายว่าเป็นกาย เป็นสักแต่ว่า
 กาย หนึ่งทำความรู้ตัวแล้ว รู้กายในกาย ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก
 ลมหายใจนี่เป็นส่วนหนึ่งของกาย ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก ไม่ใช่
 เราหายใจเข้า ไม่ใช่เราหายใจออก ไม่ใช่ลมหายใจของเรา ลมหายใจมันเข้า
 ลมหายใจมันออกในกายนี้ กายมันเดิน มันยืน มันนั่ง มันนอน มันเหยียด
 มันคู้ ไปทำโน่นไปทำนี่ รู้สึกถึงมัน รู้สึกว่ากายเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย กาย
 มันไปทำโน่นทำนี่ สังเกตดูบ่อย ๆ ซึ่งจะสังเกตได้ ดูได้ ก็ต้องมีสติตั้งขึ้น
 มาก่อน พอมีสติตั้งขึ้นมาแล้ว ก็ดู สังเกต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
 มีสติ แล้วก็ดู สังเกตอยู่เสมอ

เวทนาในเวทณาก็คล้าย ๆ กัน ดูเวทนาสักว่าเป็นเวทนา มีสติตั้งขึ้น
 ก็ดู ความสุขมันเกิดขึ้น ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่ความสุขของเรา เป็นเวทนา ความ
 ทุกข์มันเกิดขึ้น เป็นเวทนามันทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ ไม่ใช่ความทุกข์ของเรา
 เวทนามันเจ็บ เวทนามันปวด ดูให้มันเห็นสักแต่ว่าเวทนา เวทนาเป็นเวทนา
 เฉย ๆ เป็นเวทนาเฉย ๆ ไม่ใช่เราเฉย ๆ ดูให้เห็น มีสติตั้งขึ้น แล้วก็คอยดู
 สังเกตดู

ความเป็นคนช่างสังเกต มองดูตัวเองเสมอนี้ จึงสำคัญมากทีเดียว
ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน มีสติตั้งขึ้น แล้วก็สังเกตตัวเอง อย่าไปสังเกต
 ชาวบ้าน อย่าไปสังเกตคนอื่น สังเกตตัวเอง นี้ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจ
 มันออก มันเคลื่อนไหวที่ตรงนี้ ๆ น้ำหนักตรงนั้น ๆ รู้สึกตรงนั้น รู้สึกตรงนี้

เห็นกายเป็นกาย ความสุขเกิดขึ้น ความทุกข์เกิดขึ้น เวทนาเป็นเวทนา
ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่เราทุกข์ ไม่ใช่ความสุขความทุกข์ของเรา

ต่อไปก็ดูจิต เห็นจิตในจิตก็เหมือนกัน มีสติตั้งขึ้น แล้วก็ดู ดูจิต
เป็นจิตนะ เป็นจิตมีราคะ ไม่ใช่เรามีราคะ หรือว่าราคะของเรา เราเลว
มากที่มีราคะ ไม่ใช่อย่างนั้น จิตมันมีราคะ จิตมันไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิต
ไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตหุดหู่ท้อแท้ ไม่ใช่เราหุดหู่ท้อแท้ จิต
มันเป็นอย่างนั้น จิตมันมีความท้อแท้เกิดขึ้น จิตฟุ้งซ่าน ไม่ใช่เราฟุ้งซ่าน ไม่ใช่
ความฟุ้งซ่านของเรา ความฟุ้งซ่านมันเกิดขึ้นในจิต จิตมีความฟุ้งซ่านมัน
เป็นอย่างนี้ จิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิ จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น จิตแนบแน่น
เข้าฌานก็เป็นจิตมันเข้า ไม่ใช่เราเข้าฌาน จิตเป็นสมาธิ ไม่ใช่เราเป็นสมาธิ
จิตมันเป็น จิตมันมีสมาธิ จิตมันไม่ได้ฌานก็เป็นจิต จิตหลุดพ้น ก็เป็น
จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ก็ให้รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น ไม่ใช่เราหลุดพ้น เป็น
จิตมันหลุดพ้น ที่ยึด ไม่ใช่เรายึด แต่เป็นจิตมันยึด ต้องเห็น ดู สังเกต
ไว้เสมอ

บางคนมาปฏิบัติธรรมนี้ ปฏิบัติเพื่อให้เราเลิกยึดถือ อย่างนี้มันผิด
ไปไกลนะ เราปฏิบัติเพื่อให้เห็นว่าเป็นจิตมันยึด ไม่ใช่เรายึด และที่จิตมัน
ยึด ก็เพราะว่ามีกิเลส แต่ไม่ใช่เรายึด ไม่ใช่กิเลสของเรา กิเลสก็เป็นกิเลส
เกิดเมื่อมีเหตุ เกิดแล้วมันก็ดับไป พอเกิดขึ้นมา จิตก็เศร้าหมอง แล้วไป
ยึด ไม่ใช่เรายึด เมื่อปล่อย ก็เป็นจิตมันปล่อย ไม่ใช่เราเป็นคนปล่อย มัน
จะปล่อยหรือไม่ปล่อย ก็เป็นเรื่องของจิตมัน มันจะสงบหรือไม่สงบ ก็ไม่
เกี่ยวกับเรา ให้มีสติตั้งขึ้น พอไม่สงบให้รู้ มีสติตั้งขึ้นแล้วดู เออ..จิตมัน
ไม่สงบ ไม่ใช่เราไม่สงบ จิตมันฟุ้งซ่าน ไม่ใช่เราฟุ้งซ่าน มันวุ่นนอน ไม่ใช่
เราวุ่นนอน ให้มีสติตั้งขึ้น แล้วดู สังเกต จิตมันปล่อยวาง ไม่ใช่เรา
ปล่อยวาง จิตมันยึด มันไม่ยอมปล่อย ให้รู้ว่าจิตมันยึด อย่างนี้ ดู สังเกต
มันไม่เกี่ยวกับเราสักเรื่องเลย สังเกตบ่อย ๆ เสมอ ๆ มีสติตั้งขึ้น แล้ว
คอยสังเกต ดูบ่อย ๆ ดูจิตในจิต

ต่อไปก็ดูธรรมในธรรม แยกแยะส่วนประกอบต่าง ๆ ที่พุดไปในกาย เวทนา และจิต นั้นแหละ สำหรับคนที่จะมองเห็นธรรมะได้ ต้องเป็นคนมีสติสัมปชัญญะ มีสติ ตั้งมั่นมาก ๆ หน่อย ฝึกมาพอสมควรก็จะมองเห็นแยกแยะได้ กายก็เป็นรูปประจุมรวมกันขึ้น เวทนามก็เป็นสภาวะที่เกิดเมื่อมีเหตุมีปัจจัย ที่ว่าจิตมีราคะนี้ ถ้าแยกแยะดี ๆ แล้ว ราคะก็เป็นส่วนหนึ่ง จิตก็เป็นส่วนหนึ่ง และมาจากเหตุจากปัจจัย อันนี้สำหรับคนที่มีสติปัญญา มากขึ้น ก็แยกแยะได้ ส่วนคนสติปัญญาอย่างน้อยอยู่ ก็ฝึกดูกาย ดูเวทนา ดูจิตไปก่อน เท่าที่พอดูได้ ให้มีสติก็แล้วกัน มีสติแล้วก็สังเกต พอมีสติมากขึ้น จิตสะอาด ผ่องใสขึ้น ก็สังเกตได้เยอะขึ้น ละเอียดขึ้น ๆ จนกระทั่ง **ท้ายที่สุด ก็จะเห็นธรรมะ เห็นอริยสัจ ถึงนิพพานเหมือนกัน ปฏิบัติหมวดไหนก็ได้ เหมือนกันหมด ขอให้สติ แล้วก็สังเกตดูอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม ดูอยู่อย่างนี้**

ดูกายว่าเป็นกาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เราหายใจ ไม่ใช่ลมหายใจของเรา แต่ลมหายใจมันเข้าและออกอยู่ในกาย กายมันนิ่งอยู่ ให้ทำความรู้สึกตัวขึ้น ลมหายใจมันเข้า ให้รู้ ลมหายใจมันออก ให้รู้ ลมหายใจไม่ใช่เรา ความเจ็บความปวด มันเกิดขึ้น ไม่ใช่เราเจ็บ ไม่ใช่เราปวด ดูเวทนาสักว่าเป็นเวทนา มันหดหู่ มันฟุ้งซ่าน ดูจิตสักแต่ว่าเป็นจิต มันหลงไป มันคิดมันนึก โอ้.. จิตมันหลง มันคิดมันนึก ไม่ใช่เราคิด ไม่ใช่เรานึก ไม่ใช่ความคิดของเรา แต่จิตมันคิด จิตมันรู้เรื่องที่คิดนั้น ถ้ามีสติปัญญาเพิ่มมากขึ้น ก็จะเห็นว่าเรื่องที่เกิด ก็ไม่ใช่จิต ความคิดนั้นไม่ใช่จิต จิตก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ความคิดก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เรื่องที่คิดก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง หลายชั้นกันอยู่แต่ไม่เป็นไร ตอนต้นยังไม่รู้ถึงขนาดนั้น อย่างน้อยก็ให้มีสติสัมปชัญญะตั้งขึ้นก่อนก็พอแล้ว **อย่าไปยึดสภาวะต่าง ๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ให้สังเกตเป็นสภาวะแต่ละอันที่เกิด เกิดแล้วก็ไป มาแล้วก็ไป** ดูกายว่าเป็นกาย ดูเวทนาว่าเป็นเวทนา ดูจิตว่าเป็นจิต ดูธรรมว่าเป็นธรรม อยู่ในนี้แหละ อยู่ในขอบเขตกายยาววาหนาคืบนี้

นี่คือหลักของการปฏิบัติสติปัฏฐาน มีเครื่องมือหลัก ๆ อยู่ ๓ อย่าง คือ ความเพียร ความรู้ และ สติ อาตมาปี สมปะชาโน สติมา ต้องเพียรทำความรู้ตัว ให้สติตั้งขึ้น รู้สึกตัว รู้ตัวเอง อย่าให้ตัวหาย หายแล้ว ทำเอาใหม่ รู้ตัวขึ้นแล้วทำอย่างไร รู้ตัวขึ้นแล้ว สังเกตภายในกาย ลมหายใจเข้าออก กายเดิน ยืน นั่ง นอน ยืนตัวตรงหรือไม่ตรง มีสติรับรู้ น้ำหนักลงตรงนั้น ตรงนี้ โยกไป โยกมา เอนไป เอนมา ให้รู้สึกถึงกาย มีสติตั้งขึ้น ดูความรู้สึก ดูจิตว่าเป็นจิต ดูธรรมว่าเป็นธรรม ในปัจจุบันนี้

ที่นี่ ถ้าอยากจะรู้ว่าเราฝึกสติปัฏฐานไปนี้ ได้ผลบ้างหรือเปล่า ก็จะมีตัววัด คือถ้าฝึกสติปัฏฐานได้ผล ดูกายว่าเป็นกาย ดูเวทนาว่าเป็นเวทนา ดูจิตว่าเป็นจิต ดูได้ผลนี้ ด้วยการพิจารณา ดู สังเกตอย่างนี้ แค่อสังกตเฉย ๆ เป็นผู้สังเกตการณ์ธรรมดา ไม่ต้องลงไปขลุกอะไร ทำให้ละความยินดียินร้าย ในโลกได้ จะถอนความยินดียินร้ายได้ บาลีว่า *วิเนยย โลก อภิชฌมาโทมนสฺส* ถอนความยินดีและความยินร้ายในโลกได้ ลองฝึกดู ฝึกบ่อย ๆ แล้วสังกต อะไรที่เคยยินดี มันจะไม่ยินดี เคยชอบดูหนังดูละครนี้ มันจะเห็นว่า ไร้แก่นสาร ไร้สาระ มาเถียงกันให้เราฟังอยู่ เบื่อหนังเบื่อกว่า ๆ มันจะเริ่มรู้สึก ถอนความยินดีความยินร้ายไปได้ ถอนความยินดียินร้ายในโลกได้ ที่เรามีปัญหาทั้งหมึกนี้ ก็เป็นเพราะเจ้าตัวนี้แหละ ความยินดียินร้ายในโลกนี้แหละ สุขเราก็อยากได้ ชอบมัน ทุกข์เราก็ไม่เอามัน เกลียดมัน เสี่ยงสรรเสริญเราก็อยากได้ เสี่ยงนินทาเราก็ไม่อยากได้ เลยมีปัญหากันอยู่ที่นี่ วนเวียนอยู่ ถ้าถอนความยินดียินร้ายออกไปได้ ก็จะเป็นจุดตั้งต้นในการศึกษา ให้มีสมาธิ มีปัญญาต่อไปได้

ถอนความยินดียินร้ายในโลกได้ อันนี้เป็นจุดสังเกต ท่านทั้งหลาย จะได้ปฏิบัติไม่ผิดพลาด พวกเราโดยทั่วไปนี้ จิตมันเต็มไปด้วยความยินดียินร้ายตามความเคยชิน ที่นี่ ก็เลยยังไม่ถูกชำระนี้ ต้องหมั่นสังกตดี ๆ ว่า มันละความยินดียินร้ายได้ไหม ต้องสังกตนะ เราปฏิบัตินี้ เพื่อถอนความยินดียินร้าย ไม่ใช่ชวนเวียนไปมา เช่น เวลาดูเวทนา ความสุขเกิดขึ้น

ไม่ได้ละสุข ให้ละความยินดีในสุข ความทุกข์เกิดขึ้น ให้ดูให้เห็นว่ามันทุกข์ เป็นเวหนามันทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ ไม่ใช่ความทุกข์ของเรา ละความยินดีร้าย ละความไม่พอใจทุกข์ ละความยินดียินดีร้าย ละตัณหา ไม่ใช่ละทุกข์ ให้รู้ว่าทุกข์นี้เป็นทุกข์ ละความยินดีร้ายในทุกข์ ละความไม่ชอบทุกข์

เวลาดูจิตก็เหมือนกัน จิตมีราคะให้รู้ว่าจิตมีราคะ ไม่ใช่ไปละจิตอันนี้ ให้ละความไม่ชอบ พอเวลามีราคะ บางคนเขาไม่ชอบ ให้ละความไม่ชอบ ละความยินดีร้ายในจิตที่มีราคะ ให้เห็นว่าเป็นเพียงสักแต่ว่าจิตมันมีราคะ ไม่ใช่เรามี จิตมีโทสะ มันหงุดหงิด ให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าจิต ให้ละความยินดีร้ายในจิตนั้น เตี้ยสักหน่อย จะปล่อยให้ท่านไปปฏิบัติ ก็จะว่างนอน เบื่อ เหงา ซึมกระทือ ท้อแท้ หดหู่ ก็เป็นจิตมันหดหู่ เวลาจิตหดหู่ มันก็แพบตัวลงมา ทำให้คอต้งไม่ค่อยขึ้น เดินก็ไม่ค่อยไหว ไม่ได้ให้ละจิตนี้ ไม่ได้ละความว่าง ให้ดูมัน แต่ให้ละความไม่พอใจความว่าง ให้รู้ความว่าง แล้วละความยินดีร้ายในความว่าง

ต้องสังเกตดี ๆ เพราะว่าเรานี่ กิเลสมันยังเยอะอยู่ ต้องหมั่นสังเกต เตียวไปทำผิด บางคนไปละผิดตัว โอ.. เกลียดเหลือเกินเจ้าความว่างนี่ ทำยังไงมันจะหาย เราไม่ได้ดูให้มันหาย ดูให้มันเห็น ดูให้มันรู้ แล้วละความไม่ชอบมัน ละความยินดีและยินดีร้ายในโลก ดูกายว่าเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ละกาย ละความยินดียินดีร้ายในกาย ดูเวหนาสักว่าเป็นเวหนา ไม่ใช่ละเวหนา แต่ละความยินดียินดีร้ายในเวหนา ดูจิตให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าจิต ไม่ใช่ละจิต แต่ละความยินดียินดีร้ายในจิต ดูธรรมให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่ละธรรม แต่ละความยินดียินดีร้ายในธรรม นี่เป็นขั้นพื้นฐาน เพื่อฝึกให้มีสติ พอมีสติ มีปัญญาเดี๋ยวเราจะเอาไปใช้ต่อไป ฝึกขั้นสูง พอมีปัญญา ก็จะได้ละอันที่ควรละ เจริญอันที่ควรเจริญต่อไป แต่ตอนต้นนี้ ฝึกให้มีสติอยู่กับตัวเป็นก่อน จะได้ไม่ไปรักไปเกลียด ไม่เอาเป็นตัวเป็นตนอย่างโน้นอย่างนี้ ฝึกให้ใจเป็นกลางก่อน

ท่านทั้งหลายต้องหัดล้างเกตติ ๆ อย่านำมันไป ถ้าเลยไปแล้วให้รู้
รู้ว่า โอ้.. มันไปแล้ว มันยินดียินร้ายแล้ว เอาใหม่ ๆ ในตอนปฏิบัติต้น ๆ นี้
ให้กลับมาอยู่ที่กายเยอะ ๆ รู้สึกอยู่ที่กายมาก ๆ มีเรื่องอะไร หดหู่ ท้อแท้
วังวนนอน ให้รู้ หายใจเข้า หายใจออก ทำความรู้สึกอยู่ที่กาย กำมือเข้ารู้สึก
แบมือออกรู้สึก แล้วดู ถ้าง่วงไปแล้ว มันเจ็บหลังปวดหลัง ให้รู้สึก เออ..
ความปวดมันเกิดขึ้น แล้วหายใจเข้า หายใจออก กลับมาอยู่กับลมหายใจ
กำมือเข้า แบมือออก ให้สติมันมั่นคงขึ้น แล้วดูต่อไป อ้าว.. ความปวดมัน
ยังอยู่ ให้รู้ หายใจเข้า หายใจออก อย่างนี้ ที่ให้กลับมาที่กายไว้ก่อนอยู่เสมอ
อันนี้ก็มิเหตุผลอยู่ คือเราปฏิบัตินี้เพื่อละความยินดียินร้ายในโลก ถ้าคนที่
มีสติสัมปชัญญะยังน้อยอยู่ ใจของเขาจะยินดียินร้าย ซึ่งเป็นปกติของเขา

การกลับมาที่กายจะช่วยได้ ทำให้มีสติมั่นคงขึ้น เพราะฐานกายโดย
ทั่วไป มันเป็นกลางโดยธรรมชาติ ภาษาธรรมะเรียกว่าเป็น **อภัยาทะ** บาง
คนอาจจะรักกายเกลียดกายบ้างเหมือนกัน แต่น้อย ถ้าเป็นเวทนา เป็นจิต
เป็นธรรมะ คนมีสติปัญญาหน่อยนี้ ดูค่อนข้างยากกว่า ยากยังไง ผมจะ
ยกตัวอย่าง ถ้าดูสุขเวทนา แหม.. มันสุขเหลือเกิน ท่านจะเป็นยังไง คงจะ
ชอบมันนะ คงไม่ได้ดูสุขสักแต่ว่าสุขหรือ บางคนที่ยิ้มเคลิ้มเลยทีเดียว
ปฏิบัติธรรมคอร์สนี้ประสบความสำเร็จ สุขจริง ๆ กลายเป็นอย่างนี้ไปเลย
อย่างนี้ก็ยิ่งหนักกว่าเดิม ไม่ประสบความสำเร็จจะอะไรเลย เพราะไม่ได้ดูสุข
โดยความเป็นสุข หลงไปยึดสุขว่าสุขของเรา เราได้สุขไปแล้ว มันไม่ละ
ความยินดีในสุข ฉะนั้น สุขก็สุขได้ แต่ให้เห็นว่ามันเป็นเพียงสักแต่ว่าสุขนะ

ถ้าท่านดูความทุกข์ที่เกิดขึ้น สมมติว่านั่งไปมันเจ็บ เป็นยังไง ให้ดู
สักแต่ว่าเจ็บ บางคนไม่สักแต่ว่า นั่งไปปวด เมื่อไหร่จะหาย บิดไปตั้งหลาย
เที่ยว ไม่ยอมหายสักที อยากรจะหาย มันยินร้ายในเวทนา นี่มันไม่เป็น
กลาง ในสุขและทุกข์ เพราะสติสัมปชัญญะยังน้อยอยู่ หรือไปดูจิต ถ้า
จิตฟุ้งซ่านเป็นยังไง โดยหลักการนี้ จิตฟุ้งซ่านก็ให้รู้ว่าจิตมันฟุ้งซ่าน ไม่
เกี่ยวกับเรา แต่พวกเราเวลาฟุ้งเป็นอย่างไร โอ้ย.. ฟุ้งเหลือเกิน เครียดเลย

ไม่ชอบมัน ท่านให้ละความไม่ชอบอันนี้ เวลาไปดูจิต บางคนก็เที่ยวไล่ดูตุดไปเรื่อย บางทีหลงไปเลยก็มี ถ้าจิตเป็นสมาธิ ก็เหมม.. ดิละ ๆ อย่างนี้ไปก็มี มันไม่เป็นกลางพอ สำหรับคนที่มีสติสัมปชัญญะดี มีปัญญาดี เขาย่อมไม่มีปัญหา แต่สำหรับคนปฏิบัติใหม่ หรือปฏิบัติมานานแล้ว แต่ใจยังเต็มไปด้วยความยินดียินร้ายนี้ ต้องสังเกตตัวเองแล้วกลับมาที่กายไว้ก่อน เพราะกายนี้เป็นฐานกลางโดยธรรมชาติ

ถ้าจะยกตัวอย่างง่าย ๆ มีคนไหนบอกว่า หายใจเข้าแล้วชอบ หายใจออกแล้วไม่ชอบ มีใหม่ ไม่มี หายใจเข้าก็รู้สึกปกติ หายใจออกรู้สึกปกติ ไม่เหมือนจิต ถ้าจิตมีราคะ ไม่ชอบมัน จิตไม่มีราคะ ไปชอบมัน อย่างนี้เราต้องสังเกตตัวนี้ เราดูได้ไหม ถ้าดูแล้ว มันยินดียินร้าย แสดงว่าสติปัญญายังไม่พอ ต้องฝึกสติให้ตั้งขึ้นมาใหม่ แต่ถ้าดูเฉย ๆ ได้ เออ.. มันเป็นสักแต่ว่า อย่างนี้ใช้ได้

ท่านไหนที่ปฏิบัติใหม่ ๆ ดูอะไรแล้ว ให้กลับมาที่กายไว้เสมอ รู้กายไว้เสมอ อ้าว.. ง่วงเกิดขึ้น ให้รู้ แล้วกลับมาที่กายไว้ คิดไปให้รู้ แล้วกลับมาที่กายไว้ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ กำมือเข้า แบมือออก ให้รู้สึกไว้ รู้สึกที่มีอกระทบกันไว้ อันนี้จะช่วยเสริมสติสัมปชัญญะมากขึ้น พอมันมีมากขึ้นต่อไปมีความคิดเกิดขึ้นก็รู้จิตมันก็ไม่ไหลไปตามไม่ตกใจว่า โอ.. ไม่น่าคิด มีความง่วงเกิดขึ้น ก็มารู้อยู่ที่ตัว ง่วงมันก็เป็นธรรมดา มันก็รู้สึกได้ ถ้าไม่รู้สึกอยู่ที่ตัว มันเลยออกไป ไม่น่าง่วงเลย มันไปแล้ว อย่างนี้ ฉะนั้น ต้องหมั่นสังเกตเอา อย่างเวลาเราเดินนี้ เดินช้าๆ เดินขวา มีใหม่ ท่านไหน ที่เดินช้าแล้ว เหมม.. รักมันเหลือเกิน เดินขวาแล้วเกลียดมัน คงไม่มี ถ้ามีก็เกินคนไปแล้ว กายนี้มันเป็นกลางโดยธรรมชาติ รู้สึกเท่าช่วยกระทบพื้น ขวาทะทบ รู้สึก ๆ มันก็เป็นกลางโดยธรรมชาติ จะได้สติได้ สัมปชัญญะเพิ่มขึ้น พอมีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น ก็จะช่วยเสริมให้การดูเวทนา ดูจิต และพิจารณาธรรมได้ถูกต้องยิ่งขึ้น ทำให้ไม่หลงยินดี ไม่หลงยินร้าย

นี่แหละคือหลักของสติปัญญา ซึ่งเป็นทางเอกที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ผมได้นำมาบอกสอนท่านทั้งหลาย เกี่ยวกับเทคนิควิธีการปฏิบัติบางส่วน แต่บางส่วนเท่านั้นเองนะ ส่วนท่านปฏิบัติไปแล้ว ความรู้ก็จะเพิ่มขึ้น ๆ ไป ตามลำดับ ขอให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติอยู่กับตัว **มองดู สังเกต กายและใจ** เป็นยังไง ตามรู้กายในกาย ตามรู้เวทนาในเวทนา ตามรู้จิตในจิต ตามรู้ธรรมในธรรม อยู่เสมอ ๆ บ่อย ๆ เหนือ ๆ ละความยินดี ยินร้ายออกไป พอละความยินดี ยินร้ายออกไปแล้ว จิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นดี ปัญญา ก็จะมีขึ้น พอปัญญา มีขึ้น มองดู ก็เห็นอะไรชัดเจน อันนี้ไม่ดี นำทุกข์มาให้ มาจากเหตุปัจจัย เราก็ละ ไม่ได้ใช้ความอยาก ใช้ปัญญา ละที่เหตุปัจจัย พวกเรานี่ สิ่งไม่ดีก็อยากจะละ แต่มันละไม่ได้ โกรธ ทำยังไงจะหายโกรธ ไม่อยากโกรธเลย อยากหายตั้งนานแล้ว ยังขี้โกรธอยู่เหมือนเดิม อยากละ แต่เอาความอยากมาพุด อย่างนี้มันละไม่ได้

จะละกิเลส ต้องใช้ปัญญา ใช้ความรู้ ที่นี้ จะมีความรู้ ต้องมีคอต้งขึ้นก่อน ต้องมีสติก่อน มีสติจะได้ปัญญา พอมีปัญญา รู้ว่า อันนี้มาเพราะเหตุนี้ ๆ เราก็ละมันที่เหตุ ไม่ใช่เชื่อให้มัน เหมือนต้นไม้ ปลูกไว้ไม่รดน้ำ มันก็แห้งตายไป หรือ ตัดตรงโน้นนิด ตัดตรงนี้หน่อย มันก็แห้งล้มตายไป เวลาเราจะละ ก็ใช้วิธีนั้นแหละ ตัดตรงนั้นที่ ตัดตรงนี้ที่ สำรวมตรงนั้น สำรวมตรงนี้ ไม่ใช่ให้อาหารตรงนี้ เดี่ยวมันก็ล้มลง

ฝ่ายดีก็ทำนองเดียวกัน โอ้.. อันนี้ดี เราคงอยากจะได้มานานแล้ว อยากเป็นคนมีเมตตา จนกระทั่งสวดกันประจำนะ **สพเพ สตฺตา** เมตตากันออกบ้างใหม่ เมตตาไม่ค่อยออก อันนี้ใช้ความอยากนำ ตอนนั้นเราไม่ใช่แบบนั้น เราใช้ปัญญา ความรู้ เออ.. ความดีจะเกิดขึ้น ความดีจะมีมากขึ้น เพราะอะไร เพราะใส่ปุ๋ย รดน้ำ พรวนดินเข้าไป ใส่เหตุ ใส่ปัจจัย มันก็จะงอกงามขึ้น นี่เรียกว่า**ทำด้วยปัญญา** ไม่ได้ทำด้วยความอยาก แน่نون ทุกคนย่อมมีความอยากเป็นเรื่องปกติ แต่เรารู้ว่า **ทุกอย่างไม่ได้เป็นไปตามอยาก ทุกอย่างมันเป็นไปตามเหตุ** เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ และดับไปเมื่อหมดเหตุ ฉะนั้น

เมื่อความอยากเกิดขึ้น ให้รู้ทัน วางความอยากไว้ ทำด้วยสติปัญญา นี้เรียกว่าดำเนินชีวิตด้วยสติด้วยปัญญา ใช้ได้ทั้งหมด ชีวิตแบบโลก ๆ จนกระทั่งทางธรรม พวกเราโดยทั่วไป ใช้ชีวิตตามอยาก มันก็เลยวนเวียนอยู่ การฝึกสติปัญญาขั้นนี้ เป็นวิธีใหม่ ให้ใช้ชีวิตด้วยสติและด้วยปัญญา

วันนี้ บรรยายเกี่ยวกับหลักของสติปัญญา ซึ่งเป็นทางสายเอก คงพอเท่านั้นนะครับ มีท่านเขียนปัญหาถามมา

ถาม การปฏิบัติตามแนวของอาจารย์อย่างไร จึงเรียกว่า ปฏิบัติดี เราจะต้องรู้ลึกอย่างไร จึงจะรู้ว่ามาถูกทาง

ตอบ ก็แบบที่พูดให้ฟังเมื่อกี้ **ปฏิบัติดี** หมายถึง **ปฏิบัติแล้วรู้ปฏิบัติแล้วได้ปัญญา** มันไม่ดีก็รู้ว่ามันไม่ดี มันดีก็รู้ว่ามันดี มันฟังชานก็รู้ว่ามันฟังชาน ไม่ใช่เราฟังชาน มันสงบก็รู้ว่ามันสงบ มันได้ผลก็รู้ว่ามันได้ผล มันไม่ได้ผลก็รู้ว่ามันไม่ได้ผล นี่แหละคือปฏิบัติดี ปฏิบัติให้มันรู้ ให้มันมีสติ มีความรู้ตัว รู้ว่าเดินแบบนี้ ขณะเดินนี้ฟัง ก็รู้ว่าฟัง ไม่มีใครรู้ดีกว่าเราแล้ว เรารู้เราเก่งที่สุดเลย เรื่องรู้ตัวเอง ไม่ต้องมาถามผม อาจารย์.. ดิฉันนี่กำลังนั่งอยู่หรือเปล่า ไม่ต้องมาถาม เราชู้เองเลย นี่กายกำลังนั่งอยู่นะ กำลังง่วงอยู่นะนี่ ก็รู้ว่าง่วงอยู่ คอห้อยก็รู้ว่าคอห้อย พุดง่าย ๆ ทำไหนก็ได้ ขอให้รู้ จิตเป็นยังไงก็ได้ขอให้รู้ นี่คือปฏิบัติดีและถูกทาง แล้วให้ละความยึดมั่นถือมั่นร้ายในโลกออกไป

ถ้าปฏิบัติถูกต้องและเข้าใจวิธีนี้ **การปฏิบัตินี้จะมิแต่ได้กับได้** ได้สองได้นะ ได้ที่หนึ่งคือ **ได้ทำ** มีใครยังไม่ได้ทำบ้าง คงได้ทำกันบ้างนะ ได้เดินจงกรม ได้เดินกันหรือยัง ได้เดินแล้ว ได้นั่งแล้ว ได้อันที่หนึ่ง คือได้เดิน ได้นั่ง ได้หัด ได้ฝึก ได้ยกขาข้างเดียว ได้ทำหรือยัง ได้ทำแล้ว ใครยังไม่ได้ทำ ก็ไปทำซะ ได้อันที่สอง คือ **ได้รู้** รู้ว่าทำแล้วเป็นอย่างนั้นนะ ทำแล้วมันตั้งตรงนี้ ๆ ทำแล้วมันสงบบ้าง มันฟังชานบ้าง มันง่วงนอนบ้าง มันดีบ้าง มันไม่ดีบ้าง ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

พยายามกำหนดสติให้มันได้ตลอด ก็พยายามทำ ได้แล้วอันที่หนึ่ง คือได้ทำ ได้พยายาม อันที่สอง ก็ได้อู้ รู้ว่ามันทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง อุตส่าห์พยายามทำให้มันได้ นี่ได้แล้ว คือได้พยายาม และได้อันที่สอง คือได้อู้ รู้ว่า พยายามมันก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง อย่างนี้นะครับ ดังนั้น ถ้าปฏิบัติถูกนะ มีแต่ได้กับได้ ท่านไหนปฏิบัติไม่เป็นนี่ แหม.. มันมีปัญหาเยอะ มาปฏิบัติที่นี่ ไม่ได้อะไรเลย เขาว่าอย่างนี้ คนเขาปฏิบัติเป็นนี่ เขามีแต่ได้กับได้ ตัวเอง ไม่ได้อะไรเลย

ถาม ปัญหาของนักปฏิบัติที่ท่านอาจารย์พบบ่อยที่สุด และ อาจารย์แก้ไขอย่างไรคะ

ตอบ ปัญหาของนักปฏิบัติ คือ ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ บางคนทำอะไรเอาแต่ดี ทำแล้วจะเอาแต่สงบ ถ้าไม่สงบ ก็นึกว่าไม่ได้อะไร เขาไม่เข้าใจ เรื่องการปฏิบัติว่า เราปฏิบัติเพื่อให้มันรู้ ให้เกิดความรู้ ดีก็ไม่เที่ยง ไม่ดีก็ไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง **เขาไม่เอาความรู้ เขาจะเอาแต่ดี ปัญหาโดยส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้น คือ ใช้ความอยากมานำหน้า** อยากจะเอาอย่างนั้น อยากจะเอาอย่างนี้ ไม่ใช่สติปัญญา นำหน้า ส่วนหลักอริยมรรคของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ใช้สัมมาทิฏฐิ นำหน้า เป็นหัวหน้า เอาความรู้ นำหน้า มันตรงข้ามกัน อย่างนี้

ผมแก้อย่างไร ผมก็พูดความจริงให้ฟัง บอกสิ่งที่ถูกต้องให้ฟัง เพื่อให้ท่านมีความเห็นถูกต้อง เอาความเห็นถูก สัมมาทิฏฐิไปนำหน้า อย่างนี้ ก็เป็นหลักการอริยมรรคของพระพุทธเจ้า นี่แหละ พระพุทธเจ้าสอนไว้ ท่านไหนเคยท่องอริยมรรค อะไรอยู่ข้างหน้า สัมมาทิฏฐิอยู่ข้างหน้า สัมมาสมาธิ อยู่สุดท้าย แต่บางคน จะเอาสัมมาสมาธิมาไว้ข้างหน้าตลอด อย่างนี้ก็มัวไปเรื่อย เราต้องทำสมาธิด้วยนั้นแหละ ถูกแล้ว แต่เราต้องทำด้วยความรู้ ไม่ใช่ไม่รู้เรื่องแล้วไปทำ อย่างนี้มันก็มัวไป แน่นนอน เราต้องรักษาศีล สัมมาวาจา ต้องมี สัมมากัมมันตะต้องมี แต่เราไม่ได้รักษาศีลเพื่อให้ตัวเองดี ให้ตัวเอง

ไปสวรรค์ แต่เรารักษาศีลเพื่อเป็นฐานให้จิตเกิดสมาธิ จะได้เกิดปัญญา เห็นว่าไม่มีเรา เราต้องมีความรู้ก่อน

คนมีศีลดีก็มีเยอะแยะ แต่ทำไมไม่บรรลุ เพราะเขาไม่มีความรู้ คนมีสมาธิก็มีเยอะแยะ บางคนจนกระทั่งให้ห่วยได้ก็มี มีสมาธิเยอะแยะ บางท่านก็เคยทำสมาธิมาจนงอมแล้ว ทำไมไม่บรรลุสักที ก็เพราะว่าไม่มีความรู้นะ ปัญหาก็คือเราทั้งหลายไม่ค่อยมีความรู้ ความรู้น้อยมากในเรื่องธรรมะ ในเรื่องของการปฏิบัติธรรม ปฏิบัติกันยังไง เอาอะไรนำหน้า คล้ายกับว่า เป็นผู้ศรัทธาแรงนะ เวลาอยากทำ ก็ทำไปเลย อย่างนี้ ประมาณนั้น ถ้าอาจารย์ดีก็ดีไป ถ้าอาจารย์ไม่ดี ก็ตัวใครตัวมัน ฉะนั้น ปัญหาที่พบเยอะ คือ ไม่ค่อยมีความรู้ ไม่มีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติ วิธีการแก้ คือ บรรยายให้ท่านฟัง เพื่อให้ท่านมีความรู้ ส่วนท่านมีความรู้ระดับไหน เอาไปทำต่ออย่างไร อันนี้ก็เป็นเรื่องส่วนตัวของแต่ละท่าน ผมก็ทำหน้าที่แค่บอก นำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาบอกเท่านั้นเอง

บรรยายในเช้าวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลานะครับ อนุโมทนาทุกท่าน



ธรรม ๓ อย่าง กฎแห่งธรรม ๔ ประโยค

บรรยายวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕ ตอนบ่าย

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

การมาปฏิบัติธรรม เราก็มานำปฏิบัติเพื่อเห็นธรรม ธรรมะนี้รู้ได้ด้วยปัญญา คนที่มีปัญญาก็ย่อมรู้ย่อมเห็น รู้แจ้ง แสงทะลุ แสงตลอดธรรมะ พวกเราที่ไม่มีปัญญา ก็ฟังไว้ก่อน วันนี้ จะพูดเรื่องธรรมะให้ฟัง เราก็จะได้รู้จักบ้าง เท่าที่ตนเองพอรู้จัก แล้วก็ฝึกหัดตามเทคนิควิธีที่แนะนำไป เป็นการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ถ้าทำต่อเนื่อง ได้ผล จะเกิดสมาธิ เอาไปใช้ให้เกิดปัญญา มองเห็นธรรมะ มองเห็นความจริงได้ วันนี้จะพูดธรรมะให้ฟังก่อน

คำว่า ธรรมะ นี้ เป็นคำที่สำคัญ แสดงถึงสิ่งที่ไม่ใช่เจ้าของ เป็นสิ่งที่ เป็นกลาง ๆ เป็นธรรมดา ธรรมชาติ และดำรงอยู่อย่างนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับความต้องการของใคร ส่วนใครไปเกี่ยวข้องกับธรรมะก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ธรรมะนี้ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่ตัวใคร มันดำรงอยู่อย่างนั้น อย่างที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าพระตถาคตทั้งหลาย จะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม

ธาตุอันนั้น ก็ดำรงอยู่อย่างนั้นนั่นแหละ เป็น**ธัมมปฏิฐิตตา** เป็นการตั้งขึ้น และดำรงอยู่แห่งธรรมะ เป็น**ธัมมนิยามตา** เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมะ เป็นอย่างนั้นของมัน ธาตุหรือธรรมะนี้มันเป็นอย่างนี้ พระอรหันต์ลัมมมาสัม พุทธเจ้าไปตรัสรู้เข้า พระองค์ก็ไม่ได้เป็นเจ้าของธรรมะ พระองค์เป็นผู้ค้นพบ ผู้เห็น ผู้รู้แจ้งแทงตลอด แล้วก็เอามาทบ มาแสดง มาบัญญัติ มาตั้งขึ้น เปิดเผย และทำให้มันง่าย ๆ ด้วยอุปมาอุปไมยต่าง ๆ ด้วยธรรมเทศนาแ่ง นั้นบ้าง แ่งนี้บ้าง มุมนั้นบ้าง มุมนี้บ้าง ให้ง่าย ๆ เราก็จะได้เข้าใจ แล้วก็บอกว่า **เธอทั้งหลายจงดูเถิด ตัวตุ๊กคือปัญญา ดวงตาปัญญา ใครยังไม่มีตา พระองค์ก็ทรงสอนวิธีที่จะทำให้เกิดดวงตา คืออริยมรรคมีองค์ ๘ พอมีดวงตาก็มองดู มีดวงตาก็เห็น เห็นธรรมะนั้นแหละ**

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบธรรมะแล้ว พระองค์นำมาบอก มาแสดง พระองค์ก็ทรงเคารพธรรมะ พวกเราทั้งหลายยังไม่รู้ก็ไม่ใช่ไร ลองฟังไว้ก่อน จะได้ค่อย ๆ ศึกษา และฝึกตัวเองให้มีดวงตา จะได้เห็นธรรมะ เวลาที่ฝึกปฏิบัติไป ตัวเองไปเห็นนั่นเห็นนี่ ก็จะได้รู้ว่าได้เห็นธรรมะหรือเปล่า บางคนไปเห็นนั่นเห็นนี่ชะเยอะเลย แต่ไม่ใช่ธรรมะสักอัน เพราะตัวเองไม่ได้ฟังไว้ก่อน ได้นั่นได้นั้นเพียบเลย ได้แต่ชยะ แต่ไม่ได้ธรรมะ ตอนนั้นก็พูดธรรมะให้ฟัง พูดแบบย่อ ๆ และกว้าง ๆ เป็นหัวข้อหรือเป็นหลัก การเอาไว้

ธรรมะเป็นสิ่งที่ปราศจากตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน ไม่มีเจ้าของ ไม่ใช่ของใคร ถ้าจะบอกว่าเป็นของใคร ก็เป็นของกลาง ใครมีคุณสมบัติ มีความสามารถก็ได้มา ความเป็นมนุษย์นี้เป็นของกลาง ถ้าใครมีศีล ก็มีสิทธิ์เกิดเป็นมนุษย์ ความเป็นเทวดาก็เป็นของกลาง มาจากเหตุจากปัจจัย ใครอยากเป็นเทวดา ถ้ามีสติปัญญา ทำถูกต้อง ก็ได้เกิดเป็นเทวดา จนกระทั่งถึงนิพพาน ก็เป็นของกลาง ๆ เป็นของได้เปล่าด้วยนะ **นิพพานเป็นของไม่ต้องซื้อเอา ใครจะเอาสตางค์ไปซื้อนิพพานคงไม่ได้ ต้องมีคุณสมบัติพร้อม ก็จะเห็นนิพพาน** จะว่าเป็นของใครก็ว่าไม่ได้ เป็นของกลาง ๆ ถ้าใครมี

คุณสมบัติพร้อม คนนั้นก็ได้รับรส ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ว่ากันไป

นี่ความหมายของคำว่า ธรรมะ แปลว่า สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ อย่างนั้น คงดำรงสภาพของมันอย่างนั้น ไม่เข้าใครออกใคร และไม่เป็นของใคร ไม่ฟังใคร มันเป็นอย่างที่มันเป็นเสมอ

ธรรมะมีอยู่ ๒ อย่างหลัก ๆ คู่กัน อันหนึ่งเรียกว่าสังขารธรรม ธรรมะฝ่ายที่มีปัจจัยปรุงแต่ง ถูกเหตุปัจจัยบีบบังคับ เป็นไปตามเหตุอยู่เสมอ ถ้าเหตุเปลี่ยนแปลง มันก็แปรเปลี่ยนไปตามเหตุ จะไม่ให้มันเปลี่ยนก็ไม่ได้ มันไม่เป็นตัวของตัวเอง อันนี้เรียกว่าสังขารธรรม สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เหตุปัจจัยบีบบังคับหรือปรุงมันให้มันเป็นนั่นเป็นนี่ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสังขตธรรม อีกอันหนึ่ง คือ **วิสังขารธรรม** สภาวะที่ไม่ใช่สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ใช่สังขาร หรือเรียกว่า อสังขตธรรมก็ได้

ธรรมะที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ก็แยกแยะออกมาพูดได้มากมาย พวกเราที่นั่งอยู่นี้ เป็นสังขารธรรม เป็นรูปธรรมนามธรรมประชุมรวมกันขึ้น หรือแยกเป็นชั้น ๕ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น ก็ล้วนเป็นธรรมะนั้นแหละ รูปมันก็เป็นรูป และถูกปัจจัยปรุงแต่งอิงอาศัยกัน นามก็เป็นนาม เวทนามก็เป็นเวทนามนั้นแหละ ไม่ใช่ตัวใคร มันไม่ใช่ของใคร มันเป็นธรรมะ พุดต่าง ๆ ว่า ถ้าเข้าใจธรรมะคำเดียวและมีดวงตาเห็นธรรมะนี้ ก็ถือว่าทะลุปรุโปร่งแล้ว พวกเรายังไม่เข้าใจคำว่าธรรมะ ก็เลยต้องดูทีละอย่างสองอย่าง ดูรูปว่าเป็นรูป ดูเวทนาว่ามันเป็นเวทนา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนเกิดปัญญาสรุปได้ว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ถ้าใครยังสรุปไม่ได้ ก็ต้องไปดูให้มันลึกซึ้งลงไปอีก ดูบ่อย ๆ มันเที่ยงไหม ไม่เที่ยง มันทุกข์หรือสุข มันเป็นตัวตนหรือเปล่า ก็ต้องพิจารณาไล่ไปเป็นขั้น ๆ ไป ทำยที่สุด ก็ต้องการเห็นว่ามันเป็นแต่ธรรมะ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรานั้นเอง

เราทั้งหลายที่นั่งอยู่นี้ เป็นสังขาร เป็นสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อย่าง

ตอนนี้ พวกท่านถูกปัจจัยปรุงแต่งจนมานั่งอยู่ที่ บางคนปรุงแต่งไปหลายรอบจนแก่แล้ว เกือบตายแล้ว ที่มาเกิดนี้ก็ถูกกรรมปรุงมา ผลักมา กรรมมันตกและแต่งมา แต่ละคนจึงมีหน้าตาไม่เหมือนกัน ความคิด ความนึก นิสัยใจคอ ก็ไม่เหมือนกัน เพราะปัจจัยหรือกรรมที่ทำให้ไม่เหมือนกัน ผลออกมาก็เลยไม่เหมือนกัน พวกเราที่นั่น ๆ อยู่ที่นี่ เป็นผลที่แตกต่าง เป็นที่ดูกรรมที่แตกต่าง เหตุเป็นตัวบีบบังคับผลให้เป็นอย่างนี้ ๆ

ส่วนวิลังขาร หรืออสังขตธรรม คือนิพพาน ความอิสระ ความหลุด ความพ้น ความสิ้นกิเลส แล้วแต่จะเรียก เป็นอีกสภาวะหนึ่งที่ไม่ใช่ขันธ์ ๕ ไม่ใช่รูปธรรม ไม่ใช่นามธรรม เป็นอีกสภาวะหนึ่งต่างหาก ในทางอภิธรรม สังขารธรรมหรือสังขตธรรม ได้แก่ จิต เจตสิก รูป ส่วนวิลังขารธรรม หรืออสังขตธรรม ได้แก่ นิพพาน **รวมเป็นปรมัตถธรรม ๔ จิต เจตสิก รูป นิพพาน** ก็ครบแล้ว แยกเป็นสองข้าง ข้างหนึ่งเป็นไปตามปัจจัยปรุงแต่ง อีกข้างหนึ่งไม่ได้เป็นไปตามปัจจัยปรุงแต่ง ธรรมะทั้งหมดทั้งหมดก็มีอยู่เท่านี้ มีอยู่ ๒ ข้างนี้แหละ

ธรรมะนั้นมันมีลักษณะ หรือมีกฎเกณฑ์ของมันอยู่ ถ้าว่าโดยกฎเกณฑ์ของธรรมะ มีกฎอยู่ ๔ กฎหลัก ๆ ด้วยกัน ซึ่งเป็นกฎที่ครอบคลุมธรรมะทั้งหมดอยู่ พวกเราก็คงจะได้ยินอยู่เรื่อย ๆ

ประโยคที่ ๑ ว่า **สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง** ถ้าพูดถึงฝ่ายสังขารแล้ว ทั้งหมดล้วนไม่เที่ยง ทั้งหมดไม่แน่นอนอนจากไม่มีก็มา มีขึ้น มีแล้วก็ไปสู่ความไม่มี มันแปรปรวน เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีสังขารใด ๆ แม้ชนิดน้อย ที่จะเที่ยงหรือคงทนถาวรได้ พวกเราที่อยู่ในโลก อยู่ในโลกสังขาร จากไม่มีก็มา มีขึ้น มีแล้วก็จบไป เต็มวคนั้นก็โผล่มา เต็มวก็หายไป ดวงอาทิตย์เต็มวขึ้นเต็มวลง ผลุบ ๆ โผล่ ๆ อยู่อย่างนี้แหละ ท่านทั้งหลายจึงผลุบ ๆ โผล่ ๆ อยู่ ชาตินี้ก็มาโผล่อยู่เป็นคนชาติหน้าจะโผล่ไปเป็นอะไรก็ตามเหตุ ทำเอาแก่แล้วกัน เพราะเหตุปัจจัยมัน

บังคับอยู่ สิ่งขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง มาแล้วไป ไปแล้วก็มาใหม่ เกิดตาย เกิดตาย อยู่อย่างนี้แหละ เป็นธรรมชาติของมัน

ประโยคที่ ๒ ว่า สหุเพ สงขารา ทุกุขา **สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์** สังขารนี้มันเป็นทุกข์ รูปธรรมนามธรรม ชั้นที่ ๕ มันเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่อาจคงสภาพเดิมของมันได้ เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิดล้วนไม่เที่ยง ตัวมันที่เกิดจากเหตุปัจจัยที่ไม่เที่ยง ก็ไม่อาจจะคงที่อยู่ได้นาน เหมือนพวกเราให้คงที่ หนึ่งอยู่ท่าใดท่าหนึ่ง ท่านอนอย่างเดียว นิ่งอย่างเดียว ยืนอย่างเดียว เดินอย่างเดียว มันทำไม่ได้ เพราะเหตุปัจจัยนั้นมันหลายอย่าง และมันบีบคั้นในตัวมันเอง เราจึงอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งได้ไม่นานนัก ก็ต้องปรับเปลี่ยนไป เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ กินอาหารเข้าไป อาหารก็ไม่เที่ยง พวกเราก็ไม่เที่ยงด้วย ทุกเหตุปัจจัยที่ทำให้มันอึดก็ไม่เที่ยง มันก็เลยไม่อึดนาน เดี่ยวสักหน่อยก็จะหิวใหม่ **ไม่มีอะไรที่มันคงที่** คงทน ทุกสิ่งไม่คงที่ ท่านทั้งหลายมองดูได้ ตั้งแต่เส้นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันมีแต่จะเหยี่ยว่อน แล้วก็ค่อย ๆ ทำลายไป จนกระทั่งทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ไปเกิดใหม่ แล้วก็เป็นอย่างนี้อีกไปเรื่อย ๆ ไม่อาจพ้นความเป็นทุกข์ไปได้ มันเป็นเรื่องปกติของสังขาร ไม่อาจเปลี่ยนให้มันไม่ทุกข์

ประโยคที่ ๓ ว่า สหุเพ ธมฺมา อนตฺตา **ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา** ธรรมะทั้งหลายทั้งที่เป็นสังขารและไม่ใช่สังขาร ล้วนไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่คนอื่น ไม่ใช่ของคนอื่น ไม่ใช่ตัวใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย ไม่ใช่คนโน้น ไม่ใช่คนนี้ แล้วมันเป็นอะไร มันก็เป็นของมันนั่นแหละ ถ้าเป็นสังขาร มันก็เป็นสังขาร รูปก็เป็นรูป เวทนาก็เป็นเวทนา สัญญาก็เป็นสัญญา สังขารก็เป็นสังขาร วิญญาณก็เป็นวิญญาณ นั่นแหละ มันล้วนเกิดตามเหตุตามปัจจัย นิพพานก็เป็นนิพพานนั่นแหละ ไม่ใช่ใคร แล้วก็ไม่ใช่ของใคร อันนี้คืออนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ภาษาไทยเราแปลออกมาให้ท่องกันง่าย ๆ ว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่

ชาย บางคนว่า ถ้าไม่ใช่เราแล้ว มันจะเป็นใครละ ไม่ใช่เรา มันก็เป็นรูป มันก็เป็นนาม มันก็เป็นนิพพาน ไม่ใช่เขาแล้วมันจะเป็นใครละ มันก็เป็นรูป มันก็เป็นนาม ที่มันไม่เที่ยงนั้นแหละ ไม่ใช่ของเรา แล้วมันเป็นของใครละ **มันเป็นของมันนั้นแหละ** บางคนงงอยู่ ไม่ใช่ผู้หญิงผู้ชายแล้วเป็นอย่างไร ก็เป็นรูปบ้าง เป็นนามบ้าง

ที่นี้ ตัวตน ๆ นี้ มันมาได้อย่างไร คำสอนเรื่องอนัตตานี้มีในพุทธศาสนาเท่านั้น ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์นี้ คำสอนอื่น ๆ เขาก็พูดกันบ้าง บางคนก็รู้สึกอยู่บ้าง มากบ้าง น้อยบ้างก็แล้วแต่สติปัญญา แต่เรื่องไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์บุคคลนี้ มีสอนแต่ในคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น นาน ๆ จะได้ฟังสักทีหนึ่ง เราจึงควรฟังไว้ให้ดี ๆ ทำความเข้าใจให้แม่น ๆ ไว้

อัตตา ตัวตน ตัวเรา ตัวเขา ผู้หญิง ผู้ชาย หมา แมว เทวดา พรหม เหล่านี้ เป็นคำ**สมมติ** สมมติเรียกเฉย ๆ เรียกอะไร ก็เรียกรูปนามที่มาประชุมรวมกัน ตอนนีเราทั้งหลายนั่งอยู่นี้เป็นคนใช้ใหม่ หรือใครไม่เป็นคนแล้ว เป็นคน มันเป็นคำสมมติ เดียวสักหน่อยจะเปลี่ยนสภาพเป็นอะไรก็ตัวใครตัวมัน บางคนอาจจะไปเป็นเทวดา อันนี้ขอแสดงความยินดีด้วย แต่ถ้าเป็นอย่างอื่นก็เสียใจด้วยเหมือนกัน บางคนเป็นคนแก่อยู่ดี ๆ ไปเกิดเป็นเด็กใหม่แล้ว แต่เป็นหมาน้อย อย่างนี้ขอแสดงความเสียใจ ความเป็นคนมันเป็นคำสมมติ เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย มีชื่อโน้น ชื่อนี้ ความจริงก็คือเป็นรูปและนามมาประชุมกัน หรือแยกเป็นชั้น ๕ เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ธรรมะมันเป็นอย่างนี้แหละ มันไม่มีตัวตน ตัวเราของเราเป็นคำสมมติ

ที่นี้ พวกเราไม่เข้าใจ มีความเห็นผิด ไปยึดถือจริงจังกับคำว่า “เรา” “ของเรา” คำว่า “เขา” “ของเขา” ความรู้สึกว่า “เรา ๆ” นี้เป็นความเห็นผิด และยึดถือผิด ๆ มันก็จะมีลักษณะแข็ง ๆ ทื่อ ๆ มีตัวหนึ่ง ๆ อยู่ตัวหนึ่งในนี้ ในตัวเอง มันคิดเอา มันนึกเอา นึกผิด แล้วไอ้ตัวนี้มันดูยิ่งใหญ่

ดูมีอำนาจ จะเอาตามใจอยาก ตามใจปรารถนา ถ้ามันไม่ได้ตั้งใจมัน ก็จะมี
 รู้สึกหงุดหงิดรำคาญ ถ้าได้ตั้งใจมันก็พออยู่ได้ ถ้าใครตามใจมัน ก็เป็น
 พวกมัน ถ้าใครไม่ตามใจก็เป็นพวกคนอื่น อะไรก็ว่าไป นี่คือการรู้สึก
 เป็นตัวตนที่เที่ยง มีอยู่คนหนึ่ง หนึ่ง ๆ คนที่มีอำนาจสามารถสั่งนั่นสั่งนี่ได้
 เอาตามใจอยากได้ แท้ที่จริง อันนี้เป็นแค่ความเห็นผิดและความยึดถือ
 ผิดเท่านั้น เราทั้งหลายไปเชื่อว่า มีจริง ๆ ถ้าเห็นว่า นี่เป็นแค่เห็นผิดเฉย ๆ
 ความรู้สึกว่ามีเรา เกิดขึ้นมาเป็นครั้ง ๆ มองเห็นความจริง อันนี้มันแค่
 เห็นผิดเฉย ๆ ไม่มีอะไร เราไม่เชื่อมั่น ก็จบแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นของเรา
 มันยึดผิดเฉย ๆ ก็ไม่มีปัญหา แต่ที่มีปัญหาก็คือเราเชื่อมั่นอยู่ว่าเป็นตัวเรา
 จริง ๆ เก่งจริง ๆ ได้นั้นได้นี้ตามใจอยากจริง ๆ และเป็นของเราจริงซะด้วย

อัตตา ตัวตน สัตว์ บุคคล เป็นแค่คำสมมติเรียกเฉยๆ เราไปเข้าใจ
 ผิด ไปยึดถือผิด ๆ เอาเอง ยังไม่เข้าใจธรรมะว่ามันไม่มีตัวตน เป็นสิ่งที่
 ไม่เป็นไปตามอัตตามันอยาก อัตตาตัวตนมันอยากนั่นอยากนี่ จะควบคุม
 นั่นควบคุมนี้ แต่ธรรมะนั้นมันเป็นไปตามเหตุ มันไม่ได้เป็นไปตามอยาก
 สังขารมันเป็นไปตามเหตุ วิสังขารนิพพานมันก็ไม่ได้เป็นไปตามเหตุ ดำรง
 อยู่ของมันอย่างนั้น ธรรมะทั้งหลายจึงเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนอย่างนี้แหละ

ประโยคที่ ๔ ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้อิงอาศัยกันและกัน เรียกว่า

อิทัปปัจจยตา

**เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
 เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะความดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้ก็ดับไป**

ถ้าพูดเป็นภาษาบาลีให้ก๊ว

อิมสฺมี สติ อิทั โหติ

อิมสฺสุปปาทา อิทั อุปปชฺชติ

อิมสฺมี อสติ อิทั น โหติ

อิมสฺส นิโรธา อิทั นิรุชฺฌติ

อย่างนี้แหละธรรมดา มีทั้งสังขารกับวิสังขาร สังขารกับนิพพาน แล้วแต่เราจะเรียก และมีกฎหลัก ๆ อยู่ ๔ ประโยค มีอยู่เท่านี้แหละ ใครเห็นอย่างนี้จึงชื่อว่าเห็นธรรมดา ผู้มีปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดธรรมดาเหล่านี้

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

เราปฏิบัติ ถ้ายังไม่เห็นก็ไม่เป็นไรหรอก พูดยให้ฟังก่อนว่ามันมีอยู่เท่านี้ จะได้เข้าใจรอบตัวว่า การฝึกหนึ่งฝึกนี้ ก็ต้องอยู่ภายใต้ความไม่แน่ไม่นอน ทุกสิ่งมันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ได้เป็นไปตามใจอยาก กิเลสก็เป็นธรรมดาเหมือนกัน **จะละมันก็ไม่ได้ละได้ตามใจอยาก ต้องละที่เหตุ มันหมดไปเมื่อหมดเหตุ ต้องเอาเหตุของมันออก เมื่ออันนี้หมดไป อันนี้ก็หมดไป** ต้องเข้าใจอย่างนี้ พวกกุศลอะไรต่าง ๆ ก็เป็นธรรมดาเหมือนกัน เป็นธรรมดาฝ่ายสังขารที่มาจากเหตุจากปัจจัย ถ้าจะเจริญกุศล ก็ทำไปตามเหตุเจริญเหตุของมัน ไม่ใช่เอาไปตามใจอยาก

ธรรมะมีอยู่ ๒ กลุ่มหลัก ๆ กฎของมันมีอยู่ ๔ ข้อ หลัก ๆ มีเท่านี้แหละ พุดแป็บเดียวก็จบแล้ว เวลาปฏิบัตินี้ ต้องฝึกไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะมีดวงตาเห็นทะลุปรุโปร่ง รู้แจ้งแทงตลอดว่า อ้อ.. มันมีแต่ธรรมดา ไม่มีตัว ไม่มีตน ส่วนตัวตน ตัวเรา ตัวเขา นี้ เป็นคำสมมติเฉย ๆ มาปฏิบัติเพื่อให้เห็นธรรมะ เห็นแล้ว เลิกเห็นผิด เลิกยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องละตัวตนอะไร เพราะตัวตนมันไม่มี บางคนเขามาปฏิบัติธรรม มาละตัวตน ตอนยังไม่ปฏิบัติธรรม ตัวตนมันเยอะก็เลยมาปฏิบัติเพื่อละตัวตน ความจริง

ปฏิบัติธรรมก็ไม่ต้องละตัวตน เพราะตัวตนมันไม่มี ละความเห็นผิดและความยึดถือผิดๆ ถ้ามีความรู้สึกเกิดขึ้นว่า “เรา” “ของเรา” ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า อันนี้ความเห็นผิด อย่าไปเชื่อมั่นเท่านั้นเอง พุดง่าย ๆ ก็ว่า ปฏิบัติเพื่อละกิเลส ละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น

เอาละ บรรยายก็พอเท่านั้นนะ ต่อไปจะตอบปัญหาท่านที่เขียนถามมา

ถาม สติกับสัมปชัญญะ ต่างกันอย่างไร ต้องเกิดคู่กันเสมอหรือไม่ เช่น มีแต่สติไม่มีสัมปชัญญะ หรือมีแต่สัมปชัญญะไม่มีสติ อย่างนี้ได้หรือไม่

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

อันที่ ๑ **สาตถกสัมปชัญญะ** ปัญญา รู้จักว่าอะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ พวกท่านรู้ไหมอันไหนมีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ คงพอรู้กันบ้าง ความรู้เรื่องอันไหนว่าอันนี้มีประโยชน์ อันนี้ไม่มีประโยชน์ ความรู้แบบนี้เรียกว่าปัญญา เป็นปัญญาขั้นต้น

อันที่ ๒ **สัปปายสัมปชัญญะ** ปัญญา รู้จักความเหมาะสม รู้จักสัปปายะ หรือรู้จักว่าเวลาไหนควรทำอะไร เวลาไหนไม่ควรทำอะไร รู้จักคบคน ไปคบคนนี้กุศลเกิดขึ้น ถ้าไปเจอคนนี้ไม่ดีนะ อกุศลมันเยอะ เวลานี้ควรทำอย่างนั้นะ รู้จักความสบายหรือเหตุปัจจัยที่เหมาะสม

อันที่ ๓ **โคจรสัมปชัญญะ** รู้จักเลือกอารมณ์กรรมฐาน หรือเลือกอารมณ์ให้กับจิตอย่างเหมาะสมและได้ประโยชน์สูงสุด จิตควรจะรู้อารมณ์อะไรในเวลานั้น ๆ เช่น อยู่ต่อหน้าองค์พระปฏิมา ถึงเวลาสวดมนต์ ก็ควรจะมีพุทธคุณเป็นอารมณ์ ถึงเวลาเดินจงกรม ควรจะกำหนดตรงไหน จึงจะได้สติดี ถึงเวลานั่งสมาธิ ควรจะทำการกรรมฐานอะไร จึงจะได้สติ ได้สมาธิ

ได้ปัญญา การรู้จักเลือกอารมณ์ให้กับจิต เรียกว่าโคจระ รู้จักโคจรคือ อารมณ์ของจิต ไม่ใช่มาอยู่ต่อหน้าองค์พระ ถึงเวลาสวดมนต์ ไปกำหนด ลมหายใจ มันคนละเวลากัน ไม่รู้จักเลือก ถ้าเวลาสวดมนต์ คอจะนึ๊กถึง พุทธคุณ ส่วนกำหนดลมหายใจ เดี่ยวรอไปนั่งสมาธิก่อน ในชีวิตประจำวัน ทำอย่างไรจะปฏิบัติกรรมฐานได้ตลอด จะรู้สึกอยู่กับตรงไหน รู้จักทำ รู้จักเลือก อันนี้เรียกว่าโคจรสัมปชัญญะ

อันที่ ๔ **อัสมโมหะสัมปชัญญะ** เป็นปัญญาที่รู้ว่า มีแต่รูปแต่นาม ไม่หลงเอารูปเป็นเรา เป็นของเรา รู้แบบไม่หลง รูปเป็นรูป นามเป็นนาม จิต สิ่งรูปไปทำอย่างนี้ อย่างนี้ ไม่มีตัวเราอยู่ในนั้นเลย ไม่หลงไปยึดถือ นี่ก็เป็นปัญญาขั้นสูงที่เป็นไปฝ่ายวิปัสสนา

สติกับสัมปชัญญะนี้ ต้องเกิดคู่กันเสมอหรือไม่ ไม่เสมอไป สติ เป็นตัวระลึกได้ บางครั้ง อาจมีปัญหาเข้ามาประกอบก็ได้ แต่บางครั้งก็อาจ ไม่มีก็ได้ คือ เมื่อกำหนดอารมณ์อันใดอันหนึ่ง มีเฉพาะสติแต่ไม่มีปัญญา ก็ได้ บางคนนั่งดูลมหายใจก็จดจ่อ จ้องอยู่กับลมหายใจ แต่ว่าไม่รู้ตัวก็ได้ ไม่มีปัญญา **มีแต่สติ แต่ไม่มีปัญญาก็ได้** ทีนี้ **ถ้ามีแต่สัมปชัญญะไม่มีสติ ได้ไหม อย่างนี้ไม่ได้** เพราะปัญญาเปรียบเหมือนหัว สติเปรียบเหมือนคอ **ถ้ามีหัวอยู่ แสดงว่าต้องมีคออยู่ด้วยเสมอ** แต่ถ้ามีคออาจจะไม่มีหัวก็ได้ คอยังอยู่แต่หัวไปไหนแล้วก็ได้ **ถ้ามีปัญญาต้องมีสติ** มีความระลึกได้แน่นอน ฉะนั้น เวลาปฏิบัติธรรมนี้ ให้ท่านหัดสังเกต ให้เน้นไปที่ความรู้ตัว รู้รูป รู้นาม รู้สึกตัว ไม่ยึดเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขา ให้เห็นเป็นสภาวะบางอย่างเกิดขึ้นแล้วดับไป สุข ทุกข์ เป็นของเกิดดับ เวลาระลึกแล้ว จะได้มีความรู้ขึ้นมาด้วย ได้ปัญญาเข้ามาด้วย ไม่ยึดสุขเป็นของเรา ไม่ยึดทุกข์เป็นของเรา

เวลาปฏิบัตินี้ให้สังเกตดี ๆ ตัวสังเกต คือตัวสัมปชัญญะ มันจะทำให้ไม่หลงลืม ไม่ยึดถือผิด ๆ มีสติแน่นดีแล้ว แต่หัดสังเกตเข้าไปด้วย

เวลาสังเกตบ่อย ๆ ปัญญามันก็เกิด เห็นสภาวะ ไม่ยึดเอามาเป็นเรา เป็นของเรา การปฏิบัติธรรมขั้นสูงจะต้องอาศัยสติและสัมปชัญญะรวมกัน เอาสติอย่างเดียวไม่ได้ พวกเรานี่พอพูดถึงทำกรรมฐาน บางทีก็กำหนดอย่างเดียวเลย ไม่ค่อยมีความรู้ตัว ไม่ค่อยหัดสังเกต อย่างนี้จะได้แต่สติ ถ้าจะกำหนดลมหายใจ ต้องทำความรู้ตัว ภาวนานั่งอยู่นะ ทำความรู้ตัว จิตเป็นอยู่นั้นะ ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก ความรู้ว่ามีลมหายใจเข้า มีลมหายใจมันออก คือสติ และให้รู้ตัวเพิ่มเข้ามาด้วยว่า นี่ ๆ ภาวนานั่งอยู่ ลมหายใจมันเข้ามาในกาย มันออกไป นี่คือตัวสัมปชัญญะ มันไม่ยึดเอาลมหายใจเป็นเรา หรือลมหายใจของเรา มีสติรู้ลมหายใจ ไม่ลืมลมหายใจด้วย และรู้ว่าลมหายใจเป็นเพียงลมหายใจ เป็นสักแต่ว่าธาตุ เป็นสิ่งที่ไหลเข้าและออกในกายนี้ ไม่หลงเอามาเป็นตัวตนด้วย ความรู้ตัวจึงสำคัญ ตัวปัญญานี้ ต้องหมั่นสังเกตดี ๆ

ถาม จิตที่ควรต่อการทำงานมีลักษณะเช่นใด

ตอบ จิตที่ควรต่อการทำงานเป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิ คำว่า **สมาธิ** มันเป็นคำกลาง ๆ เป็นสมาธิที่ถูกต้องใช้การได้ก็ได้ หรืออาจจะเป็นสมาธิใช้การไม่ได้ จนกระทั่งเป็นมิจฉาสมาธิก็ได้ ที่เราต้องการจริง ๆ คือสมาธิที่ถูกต้องและใช้การได้ด้านวิปัสสนาซึ่งมีลักษณะที่สำคัญคือ **ไม่มีกิเลส สะอาด ปลอดภัย มีกำลัง รวมตัวอยู่ รวมอยู่กับตัว ไม่ลอยไป และควรต่อการทำงาน เหมาะสำหรับการใช้งาน**

คำว่า **เหมาะสำหรับการใช้งาน** นี้ บางคนอาจสงสัยว่า มันเหมาะอย่างไร มันเหมาะคือ พร้อมสำหรับการที่จะมองเห็นความจริง ท่านลองพิสูจน์ดูก็ได้ ถ้าเป็นจิตที่เหมาะสม เมื่อกระทบเรื่องใด ๆ จะมีคำพูดขึ้นมาสั้น ๆ ในใจ **อ้อ.. มันเป็นอย่างนี้** พร้อมจะเข้าใจ พร้อมจะยอมรับ พร้อมจะศึกษาเรียนรู้ นั่งสมาธิ ถ้าได้จิตที่สะอาดปลอดภัย และควรต่อการใช้งาน เห็นเรื่องต่าง ๆ มันก็จะพร้อมจะเข้าใจ พร้อมจะมีปัญญา เรียกว่าจิตควรต่อการทำงาน

ถูกตำ เป็นไง อ้อ.. เป็นเรื่องธรรมดา มันควรต่อการใช้งาน ท่านทั้งหลาย อ้อ.. เป็นใหม่ นั่งสมาธิแล้ว อ้อ..บ้างหรือเปล่า บางคนนั่งสมาธิจนแห่งหนึ่ง แค่เสียงดังเท่านั้น รำคาญเกือบตายแล้ว ไม่เคย อ้อ ลักที ต้องฝึกให้มันได้ อ้อ นั่งสมาธิไป พอมันรำคาญ ได้ยินเสียง เราก็ฝึกสติ พอฝึกสติ มีสมาธิ จิตมันควรต่อการใช้งาน เสียงก็จะเป็นลักแต่ว่าเสียง ได้ยินเหมือนกัน แต่ไม่รำคาญ เพราะมันพร้อมจะยอมรับว่ามีเสียงปรากฏขึ้นไปที่นั่น ไปที่นี้ เห็นคนนั้นทำถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจบ้าง มันก็ เออ.. เขาก็เป็นอย่างนั้นแหละ คนนี้ก็เป็นอย่างนี้แหละ พวกก็เป็นอย่างหมาแหละ เออ.. ธรรมันก็ติดอย่างนี้แหละ ฝนตกมันก็เป็นอย่างนี้แหละ นี่เรียกว่ามันพร้อมสำหรับการใช้งาน

จิตของเราไม่พร้อมกับการใช้งาน มันเต็มไปด้วยคำถาม ทำไมฝนตกทำไมหมามันเห่า ทำไมคนนั้นถึงเลวนัก ทำไมคนนี้ไม่ยอมกลับตัวเป็นคนดีลักที ทำไม.. ทำไม.. และทำไม เคยเป็นอย่างนั้นไหม นั่นแหละพวกไม่เคยมีสมาธิกับเขา ใจมันไม่พร้อมสำหรับการใช้งาน เราจึงต้องมาฝึกให้มันพร้อม ท่านได้ยินเสียงนั้นเสียงนี้บ้าง ไม่ต้องเน้นความสงบ เน้นความรู้ ถ้าฝึกจนกระทั่งใจพร้อมแล้ว เสียงก็จะไม่มีปัญหากับเราเลย เพราะรู้ว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา เสียงดังบ้าง เสียงเบาบ้าง สบายมาก นี่คือจิตควรต่อการทำงาน จิตลักษณะเช่นนี้แหละ เอมามองอะไรมันก็เข้าใจชัด มองคนอื่นก็เข้าใจคนอื่นชัด ว่าแต่ละคนเป็นไปตามกรรมของตนเอง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง **ไม่ได้เอาตามใจอยาก มันเอาตามที่เป็น** เห็นเช่นนั้นเอง เห็นคนดี ก็อย่างนั้นเอง เขาก็มาตามเหตุตามปัจจัยของเขา เห็นคนไม่ดี ก็อย่างนั้นเอง เห็นมีอะไรเกิดขึ้น มันอย่างนั้นเอง จิตมีสมาธิแล้วจะเป็นฐานให้เกิดปัญญา เราต้องการสมาธิชนิดนี้

บางคนสมาธิแข็งที่อเลย ไม่ได้อะไรเลย นึกคิดอะไรไม่ออก บอกอะไรไม่เป็นเลย แต่หมาเห่าก็โกรธแล้ว อันนี้มันใช้ไม่ได้ เราไม่เอาอย่างนั้น วิธีที่จะขัดเกลาให้จิตมันอ่อนโยนก็คือตัวสติ ไม่ต้องเน้นความนิ่ง ตัวสตินี้

ไปรู้ตรงนั้นบ้าง ระลึกตรงนี้บ้าง ตรงโน้นบ้าง มันจะช่วยบีบหนดจิตให้มันอ่อนโยนได้ เหมือนกับเราบีบแป้งขนม บีบ ๆ ๆ ไปมันก็นุ่ม ควรต่อกรเอาไปทำสิ่งต่าง ๆ สติก็คล้าย ๆ อย่างนั้น จะบีบหนดจิตที่แข็งกระด้างให้มันอ่อนลง ๆ

ถาม จิตที่หุดหู่ เชื่องซึม จะป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้หรือไม่ ถ้าหากว่าได้ เหตุใดพระอริยบุคคล เช่น พระมหาโมคคัลลานะ (ก่อนบรรลุนิพพาน) จึงยังถูกนิรเวรนี้ครอบงำได้

ตอบ จิตที่หุดหู่ เชื่องซึมนี้ ป้องกันได้ด้วยการมีสติสัมปชัญญะที่ต่อเนื่อง ทำให้จิตมีสมาธิ จะละได้ชั่วคราว ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยสมาธิ จึงต้องฝึกให้มีสติต่อเนื่องพอสมควรและละนิรเวรให้ได้ จึงเจริญวิปัสสนาได้ แต่สำหรับคนที่ละความหุดหู่นี้ได้ยังไม่เด็ดขาด มันก็เกิดขึ้นอีกได้ เหมือนท่านมหาโมคคัลลานะ ตอนนั้นเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็ยังมีความง่วงอยู่ ยังละถีนมิทธะได้ไม่เด็ดขาด บางครั้งรูปร่างเหนื่อยล้า ก็จะมีเข้ามาครอบงำบ้าง

ถาม จากเรื่องที่ว่าอาจารย์สอนกายสัมพันธ์ ชาติดิน แข็งกระด้าง อ่อนนุ่ม ชาติไฟ เย็นร้อน อบอุ่น ชาติลม ตึง หย่อน เคลื่อนไหว แล้วชาตุน้ำเราสัมพันธ์ได้จากอะไร หรือสภาวะอะไร

ตอบ ชาตุน้ำ อาโปธาตุ เป็นสภาวะที่มีลักษณะเอิบอาบ เกาะกุม ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตึงตูดกันไว้ เป็นเนื้อเดียวกัน ทำให้มันไม่ขาดออกไปจากกัน เหมือนเป็นตัวตึงตูดกันเอาไว้ เรียกว่า ซึมซาบ เอิบอาบ ชาตุน้ำเป็นรูปละเอียด รับรู้ได้ทางใจ ต้องรู้สึกทางใจเอา คนที่มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เพิ่มขึ้น จะรู้สึกถึงชาตุน้ำว่ามันอาบซึมอยู่ทั่วร่างกาย เป็นส่วนที่เยอะที่สุดในร่างกาย สัมผัสรับรู้ได้ทางใจ สัมผัสทางกายไม่ได้ ส่วนประกอบในร่างกายที่มีชาตุน้ำมาก พระพุทธองค์ทรงแจกแจงไว้ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด น้ำตา น้ำปัสสาวะ เป็นต้น

กายสัมผัสได้เฉพาะ ๓ ธาตุ คือ ธาตุดิน ไฟ ลม เรียกว่าโณฏฐัพพารมณฺ์ ส่วนธาตุน้ำนี้สัมผัสได้ทางใจ เรียกว่าธัมมารมณฺ์ เหมือนรูปชนิดอื่น ๆ อีกหลายรูป เช่น จักขุปสาท ประสาทตา โสตปสาท ประสาทหู หทยรูป รูปที่เป็นที่เกิดของจิตส่วนมาก รูปเหล่านี้ก็สัมผัสทางใจ รับรู้ว่า ประสาทมีอยู่นะ ท่านไหนเจริญสติ มีสมาธิดี ๆ เวลาที่รูปภายนอกมากระทบ จะรับรู้ได้ว่า มีจักขุปสาทสัมผัสอยู่บริเวณตา มีลักษณะพิเศษไว้กระทบกับรูปภายนอก

ถาม อานาปานสติ ที่หายใจต้นลม กลางลม ปลายลม จะสัมผัสได้อย่างไร และจะรู้ได้อย่างไรว่า คือต้นลม กลางลม และปลายลม ใน การปฏิบัติจำเป็นไหม

ตอบ ท่านใดต้องการทำอานาปานสติ ให้ได้สมาธิ ได้ปัญญา ตามหลักอานาปานสติ ๑๖ ขั้น การตามรู้กองลมทั้งปวง รู้ลมหายใจตั้งแต่ต้นลม กลางลม ปลายลม นี่เป็นขั้นที่ ๓ อานาปานสติต้องมีท่าเตรียมก่อน ได้สถานที่แล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า นี่คือท่าเตรียมที่เราฝึก ๆ นี้ โดยส่วนใหญ่ยังไม่ได้สักขั้นเลย ได้ท่าเตรียมเท่านั้นแหละ ท่าเตรียมที่จะทำกรรมฐาน

ที่นี่ สำหรับท่านที่จะทำอานาปานสติ ก็ทำนองเดียวกัน ต้องฝึกท่าเตรียมให้ดี คือ ต้องมีสติให้ดีกว่าก่อน ตั้งสติเอาไว้เฉพาะหน้า ลองนั่งดู สังเกตว่ามีสติดีไหม ถ้ายังไม่ดีไปฝึกมากกว่าก่อน แต่ถ้ามีสติดีแล้ว ให้มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก อันนี้คือท่าเตรียม

ขั้นที่ ๑ ลมหายใจเข้ายาวก็รู้ ลมหายใจออกยาวก็รู้

ขั้นที่ ๒ ลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ ลมหายใจออกสั้นก็รู้

ขั้นที่ ๓ กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

ขั้นที่ ๓ นี้แหละ ที่มีต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้ามีความรู้ตัวดี ตามตั้งแต่ต้นจนถึงปลาย ลมหายใจเข้า ตั้งแต่เข้ามาที่โพรงจมูก แล้วก็ตามแนบชิดไป เหมือนเรารีดเสื้อผ้า ต้นคือที่โพรงจมูก แล้วลงมา กลางลมที่หน้าอก ถึงปลายลมบริเวณท้อง ลมหายใจออก ต้นลมคือบริเวณท้อง กลางลมคือหน้าอก ปลายลมคือโพรงจมูก ทำความรู้สึก ลังเกตเอาว่า ลมหายใจมันมาถึงไหน

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

ถ้าต้องการทำแบบอานาปานะ ๑๖ ขั้น ทำกรรมฐานเดียวให้ประสบความสำเร็จ การทำให้จิตมาอยู่กับลมหายใจให้เยอะๆ รู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า หายใจออก จะทำให้จิตเปลี่ยน จิตจะละเอียดขึ้น พอจิตละเอียด ลมหายใจก็ละเอียด ลมหายใจอันหยาบ ๆ ก็ระงับไป เป็นขั้นที่ ๔ ระงับกายสังขารหายใจเข้า ระงับกายสังขารหายใจออก ลมหายใจจะละเอียดตามจิต

พอดูลมหายใจเข้าออกต่อเนื่องแล้วจะเกิดอะไรขึ้น เกิดความรู้สึกที่นุ่มไปทางสมาธิ คือมีปีติเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้ปีติว่า เป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีตัวตน หายใจเข้า หายใจออก ต่อไปมีสุขเกิดขึ้น ให้รู้ มันสุข มันสบาย มันปลอดโปร่ง เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป กำหนดรู้สุข หายใจเข้า กำหนดรู้สุข หายใจออก ต่อไป มีจิตตสังขารปรุงแต่งเกิดขึ้น มันคิดนึก ความรู้สึกอันนั้นมันผูกขึ้น ความรู้สึกอันนี้ผูกขึ้น ก็ให้กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า หายใจออก อย่าไปตามเรื่องต่าง ๆ มันผูกขึ้นให้รู้ และปล่อยมันไป หายใจเข้าและหายใจออกไว้

จนกระทั่งจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น แล้วเจริญวิปัสสนา นี่คือหลักของอานาปานะ ๑๖ ชั้น

ถาม วันแรกที่ข้อศีล ๘ ตอนอาราธนาศีล แต่มี วิสุง วิสุง นี้กว่า วิสุง วิสุง ใช้ได้กับศีล ๕ เท่านั้น

ตอบ เวลาอาราธนาศีล จะมีทั้ง วิสุง วิสุง กับ ไม่มี ท่านเคยอาราธนา ไหม อย่างศีล ๕ อาราธนาว่า มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ ถ้าศีล ๘ ก็เปลี่ยนคำจาก ปัญจะ เป็น อัญจะ บางทีก็ไม่มี วิสุง วิสุง ว่า มะยัง ภันเต ติสระระณณะ สะหะ ไปเลย

คำว่า วิสุง วิสุง แปลว่า แต่ละข้อ แต่ละข้อ หมายถึงว่า ถ้าผิดข้อหนึ่ง ข้ออื่นก็ยิ่งเหลือ เช่น จะสมาทานศีล ๕ แบบ วิสุง วิสุง จะรักษาที่ละข้อ ๆ ที่ละเจตนา จะรักษาข้อ ๑ รักษาข้อ ๒ ข้อ ๓ ข้อ ๔ ข้อ ๕ เราขอที่ละข้อ มีเจตนา ๕ ครั้ง ถ้าผิดข้อหนึ่ง ก็จะไม่เหลืออีก ๔ ข้อ ถ้าผิด ๒ ข้อ ก็เหลือ ๓ เพราะเราว่า วิสุง คือรักษาที่ละข้อ ที่นี่ บางคนไม่ วิสุง วิสุง เป็นไง จะรักษารวบหมดทั้ง ๕ ข้อเลย เป็นเจตนาครั้งเดียว พอผิดข้อหนึ่ง ข้ออื่น ผิดไปด้วย วิสุง กับไม่ วิสุง มันต่างกันที่เจตนา ท่านทั้งหลายจะเอาอันไหน บางคนได้ฟังอย่างนี้ วิสุง ดีกว่าอาจารย์ พอมีอะไรเหลือหน่อย ถ้าไม่ วิสุง คล้าย ๆ เข้มงวดกว่าเยอะ คือ ถ้าผิดหน่อยเดียว มันผิดหมดเลย คน ตั้งใจมากเป็นพิเศษ ตำรวมระวังมาก

ศีล ๘ ที่เราสมาทานกัน เรามี วิสุง วิสุง บางคนอาจผิดไปแล้วบางข้อ แต่ยังไม่เหลืออีก ๗ บางคนผิดไปแล้ว ๒ ข้อ ยังเหลืออีก ๖ ข้อ น่าภูมิใจ เหมือนกันนะ วิสุง เนี่ย เพราะเรื่องกรรมเป็นเรื่องของความตั้งใจ เราเจตนาจะรักษาที่ละข้อ ๆ ให้ครบ ๘ ข้อ บางทีผิดข้อ ๑ ยังเหลืออีก ๗ ผิด ๒ ข้อ ยังเหลืออีก ๖ บางคน เอาละ ตั้งใจเต็มที่เลย จะรักษารวบหมดเลย ไม่ วิสุง ถ้าผิดข้อหนึ่ง ผิดหมด ท่านเอาแบบไหน ตามสบาย เลือกได้

ถาม เวลาเดิน แล้วจิตยังฟุ้ง ควรจะแก้ไขอย่างไร

ตอบ จิตยังฟุ้ง ก็ให้รู้ว่าจิตมันฟุ้ง แล้วกลับมาที่ตัว หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ไม่ต้องแก้มัน **หน้าที่ของเราคือให้รู้และอยู่กับตัว** สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ช่างมัน ให้รู้และกลับมาที่ตัว ง่วงนอน ก็ให้รู้ หายใจเข้า รู้ หายใจออก รู้ กำมือเข้า แมมือออก ให้รู้ ฟุ้งไปไม่เป็นไร ให้รู้ เวลาเดินมันฟุ้งมาก เราก็อหยุดยืน ทำความรู้ตัว ยกขาข้างหนึ่งขึ้น ทำความรู้ตัว ยืนนาน ๆ ทำความรู้สึกว่ายืนจริง ๆ อยู่ที่นี่จริง ๆ อยู่ในโบสถ์จริง ๆ นะ ให้ทำความรู้สึกเข้ามาให้แน่น ๆ ไว้ มันยังฟุ้งอยู่ไม่เป็นไร หน้าที่ของเรามีสติ ผึกไว้ เรารู้ว่าฟุ้งก็ได้สติที่หนึ่งแล้ว รู้ตัวว่าฟุ้ง จิตมันฟุ้ง ไม่ใช่เราฟุ้งอย่างนี้ แล้วผึกให้สติมันคงขึ้นโดยการกลับมาที่ตัว

ถาม *เรียนถามด้วยความสงสัย เราเป็นชาวพุทธ ชาวพุทธมีศีล ๔ ให้รักษา เหตุไหน จึงยังทานเนื้อได้ ศีลข้อที่ ๑ ไปไหน จะทานเนื้อต้องมีการฆ่า แล้วเราจะได้บุญได้อย่างไร เรียนรู้มาว่าถ้าไม่มีบุญต้องตกนรกช่วยชี้แนะด้วย ขอขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ*

ตอบ บางท่านก็อาจจะสงสัยอย่างนี้ เอ.. เราเป็นชาวพุทธนี้มันยังไปไหนบอกว่า ศีลข้อที่ ๑ ปาณาติปาตา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทิยามิ แล้วพอกกลางวันก็ยังงาบขาชาวบ้านอยู่เลย กินน่องไก่อยู่เลย ไปไหนบอกว่าไม่ฆ่าสัตว์ นี่ก็เป็นเพราะว่า เรายังไม่รู้จักแยกแยะ ระหว่างความจริงกับข้อปฏิบัติ การฆ่าสัตว์มีอยู่คู่โลก ตั้งแต่เราไม่เกิดมา เขาก็ฆ่ามาอย่างนี้แหละ เราเกิดมา เขาก็ฆ่า เราตายไป เขาก็ยังฆ่าอยู่ เหมือนเดิมนี้แหละ มันเป็นธรรมชาติของโลก ต้องมีการฆ่าอยู่เสมอ เป็นเรื่องธรรมดา ในโลกมันเป็นอย่างนี้นะ แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมหรือผู้ที่เป็นชาวพุทธเคร่งครัดพยายามผึกตนเอง ต้องไม่ฆ่า ส่วนในโลกนี้ก็มีคนฆ่าเป็นเรื่องธรรมดา เหมือนศีลข้ออื่นๆ ในโลกนี้มีคนโกหกเป็นเรื่องธรรมดา และคนโกหกย่อมเยอะกว่าคนไม่โกหก แต่พวกเราห้ามโกหก ข้อสุราก็เหมือนกัน ในโลกนี้มีทั้งคนดื่มสุรา ทั้งคนไม่ดื่ม แต่พวกเราที่มุ่งชาวอยู่ที่นี่ ห้ามดื่ม ห้ามเป็น

เหมือนพวกที่มาก ๆ นั้น

ถ้าเราไม่ได้ฆ่าเอง ไม่ได้มีเจตนาให้ใครตาย และไม่ได้บอกให้ใครฆ่า เพื่อเรา ไม่มีปัญหาอะไร เพราะว่า เขาฆ่าอยู่แล้วโดยธรรมชาติ มันเป็นเรื่องของโลกเขา เราก็อย่าไปเครียดมาก บางคนเขาเครียดมาก จริงจังมาก จนเพี้ยนมาก เขาก็คิดว่า เอ.. ถ้าเราไม่กินเนื้อสักคน เขาคงฆ่าสัตว์น้อยลงละมัง เขาก็คิดไป ต่อให้คิดจนเป็นบ้า มันก็ไม่ลด ตั้งแต่เราไม่เกิดมา เขาก็ฆ่ามาอย่างนี้แหละ ตอนเราเกิดมา เขาก็ยังฆ่าเหมือนเดิม เราตายไป เขาก็ยังฆ่าอยู่ เขาไม่ได้ฆ่าเพื่อเรา เขาก็ฆ่าของเขา มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นเรื่องชาติของโลก เขาก็อย่าไปฝืนนัก ให้เข้าใจโลกและอยู่กับมัน เพียงแต่เราอย่าไปมีเจตนาฆ่า

จะทำอาหารด้วยเนื้อด้วยอะไร ก็ให้ไปซื้อเอา ซื่อที่ตายแล้ว ซื่อเนื้อตามร้านตลาด บางคนเขาตะขิดตะขวงใจ เรารักษาศีลข้อที่ ๑ นะ ไปซื้อนี้เขาฆ่าเพื่อเรา เขาก็ว่าไป ต่อให้ไม่กินเนื้อ เขาก็ฆ่าเหมือนเดิมแหละ เขาก็ฆ่าของเขา ไม่เกี่ยวกับเราหรอก เขาฆ่าเพราะเป็นเรื่องธรรมดา กินเหล้าโกหก อันนี้ธรรมชาติของโลก เราอย่าไปมีเจตนาที่แล้วกัน ศีลข้อที่ ๑ **อย่าไปฆ่าเอง อย่าใช้ให้ผู้อื่นฆ่า อย่าไปยินดีในการฆ่า และอย่าไปพูดสรรเสริญการฆ่า** เธอฆ่าไก่แก่งจริง ๆ ฆ่าที่เดี๋ยวคอขาดเลย อย่างนี้เลวมาก ไม่ได้ อย่าไปพูด เราต้องห่าง ไม่ฆ่า เวลาแนะนำคนอื่น ต้องห้ามฆ่าสัตว์ แนะนำไปแต่ถึงจะห้ามอย่างไร โลกมันก็มีคนฆ่าอยู่แล้ว แต่เราต้องไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง มีโอกาส ต้องห้าม ห้ามลูก ห้ามหลาน ห้ามคนที่ห้ามได้

ถาม เรามา นั่งฆราวาส จิตก็พอสงบได้บ้าง พอออกไปแล้ว ก็ฟังชาน สงบไม่ไหวจะให้ทำอย่างไร

ตอบ ให้มีสติ รู้ตัวไว้ ผีก็สติไว้ มือของเรายังกำเข้าได้ แเบออกได้ ก็เอาเป็นเครื่องฝึกสติ กำเข้า รู้สึก แเบออก รู้สึก อยู่ที่นี่ก็ทำ หัดฝึก ไปอยู่ที่บ้านก็อย่าลืมทำ หัดฝึก อย่ามัวไปนึกถึงที่อื่น สติที่เราฝึกไว้ หากมีพอ

สมควร ต่อไปจะได้ใช้

ถาม การนั่งและยืนในการปฏิบัติธรรม ควรลืมตาหรือหลับตาคะ ผลต่างกันอย่างไร ถ้าลืมตาควมองอย่างไร และดูอะไรระหว่างสิ่งที่เห็น กับความคิดที่จรเข้ามา และความรู้สึกทางกายต่าง ๆ ที่ชัดขึ้นมาเป็นช่วง ๆ ขอบคุณค่ะ

ตอบ การนั่งและการยืน จะลืมตาหรือหลับตาก็ได้ ควรจะหั่ง ลืมตาหั่งหลับตา เพราะเป็นธรรมชาติ ถ้าหลับตานานเกินไป มันก็จะหลับ จริง ๆ ลืมตานาน ตาแข็ง เลยไม่รู้จะเอาไป ให้มันสมดุลก็แล้วกัน หลับตา บ้าง ลืมตาบ้าง ให้มันรู้สึกตัว เวลานั้น ลืมตาก่อน นั่งสักหน่อยก็หลับตา แล้วลืมตาใหม่ ให้มันรู้ตัว บางคนนั่งบ๊ีบ หลับตาทำเดียว ประเดี้ยวหลับ แล้ว ยืนก็เหมือนกัน ยืนก็หลับตาได้ หลับตาแล้วก็ลืมตา ลืมตาแล้วก็หลับตา ให้เน้นที่ความรู้สึกตัวเอาไว้ ไม่ต้องเน้นที่ความนิ่ง พวกเรานี่ พอพูดถึง ปฏิบัติธรรม จะนึกแต่หนึ่งตลอด ก็เลยต้องหลับตาอยู่เรื่อย เราเน้นความรู้สึก หลับตาก็ได้ ลืมตาก็ได้ ท่านนี้มาถาม เอาเป็นว่า เอาทั้งสองอย่างเลยก็แล้วกัน ทั้งหลับตา ทั้งลืมตา เอาแบบที่มันรู้สึกตัวดี

ที่นี้ ควมองอะไร ดูอะไร ก็มองอันที่เห็น ถ้าตาเนื้อก็สำรวจๆ เอาไว้ ส่วนตาใน ฝึกรู้สึก ๆ ถึงอันที่ชัด คิดขึ้นมาก็ให้รู้ว่าจิตมันคิด มันคิด แล้วกลับมาความรู้สึกที่กาย หายใจเข้า หายใจออก ถ้ามันไม่ค่อยรู้สึก ก็ทำขึ้น ก่อน บางที่ต้องตั้งใจทำ กระดิกนิ้ว กำมือเข้า แบมือออก สำหรับคนไม่ค่อยรู้สึก ต้องทำขึ้น ตั้งใจทำ พอมันตั้งใจทำ มันจะมารู้เองโดยธรรมชาติ

ถาม เราอยากทานพลาสติก แล้วบอกคนขายให้เอาตัวเป็น ๆ จะบายไหมคะ

ตอบ อันนี้ บายเต็ม ๆ เลยนะครับ ปาณาติบาต เต็มที่เลย ฉะนั้น ให้ลดความอ้อร่อยลงบ้าง พวกเราเป็นคนอยู่ที่นี่ เป็นเพราะผลของกรรมเก่า ผลของศีลทำให้เราเป็นคนอยู่ตอนนี้คล้าย ๆ กับว่า เราเอาศีลฝากธนาคารไว้

กินของเก่า กินบุญเก่า ฉะนั้น ได้กินปลา กินเนื้อ กินข้าวลงไป กินแล้วไม่ร้อนท้อง ท้องไม่ไหม้ ไม่ลวกปาก บุญมันรักษาไว้ ท่านลองคิดดู ถ้าบุญนี้หมดไป ไปเกิดในอบาย ไปกินก้อนเหล็กแดงในนรกเข้า ปากพองเลย ทุกวันนี้ กินข้าว ต้มน้ำสบาย เพราะกรรมนี้หล่อเลี้ยงไว้ ให้เราอยู่ในสุคติภูมิ ถ้าผลออกไปตกนรกเข้า กินน้ำตะกั่วเป็นไง ท้องพองหมด ลำบาก ดังนั้น จะเอาแต่ความอยาก หรืออร่อยชนิด ๆ หน่อย ๆ แล้วบอกคนอื่นให้ฆ่าสัตว์ มันไม่ดี เสียอย่างนี้ มันไม่คุ้มกัน ต้องเอาปลาทาย เอาเนื้อที่ตายแล้ว อย่าไปคิดฆ่า อย่าไปล่ออำนาจแก่ความอยาก เพราะมันไม่คุ้มกัน อย่างคำถามนี้ เราอยากทานปลาสด แล้วบอกคนขายให้เอาตัวเป็น ๆ จะบาปไหมคะ บาปเต็มทีเลยนะครับ ครบองค์หมดเลย ถ้ากรรมให้ผลแล้วก็ตกอบายได้

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

ตอบ “จิต” “ใจ” “วิญญาณ” “วิญญาณขันธ์” “มนโวิญญาณธาตุ” อันนี้เป็นสถานะเดียวกัน คือ สถานะรับรู้อารมณ์เหมือนกัน แต่ใช้คำต่างกันบ้าง มันเป็นสถานะเดียวกัน เป็นประธานในการรับรู้ คำว่า **จิต** ท่านนิยมใช้เวลาพูดถึงการฝึก เช่น ฝึกจิต จิตเหมือนลิง ก็เอาลิงมาฝึก จริง ๆ ก็เป็นตัวรับรู้อารมณ์เหมือนกัน คำว่า **มโน** หรือ **ใจ** นิยมเรียกจิตที่มีไว้กระทบอารมณ์ ใจกระทบกับธัมมารมณ์เกิดการรับรู้ขึ้นเรียกว่าวิญญาณ คำว่า **วิญญาณ** นิยมไว้เรียกการรับรู้ที่เกิดจากการกระทบทางทวาร ๖ โดยสถานะแล้วเหมือนกัน เป็นสถานะที่รับอารมณ์และรู้อารมณ์ได้ มีลักษณะที่เกิดดับสืบทอดกันไปเรื่อย ๆ ไม่มีการหยุด

เอาละ ผมบรรยายและตอบปัญหาธรรมในช่วงบ่ายวันนี้ ก็คงพอสมควรแก่เวลา จะให้ท่านได้ปฏิบัติธรรม อยู่กับตนเองไปจนกระทั่งถึงสี่โมงครึ่ง ๑๖ นาฬิกา ๓๐ นาที ปฏิบัติด้วยการเดิน ยืน และนั่ง ทำความู้ตัว เรามีเวลากันน้อย ก็หัด ๆ เอาไว้ ถ้าทำเป็น เตียวกลับไปที่บ้าน ก็จะทำให้ง่ายเข้า ถ้าคิดว่าเดี๋ยวรอก่อน หลับก่อน ไปที่บ้านค่อยหัด อันนี้มันจะ

๘๖ ทางผู้ธรรม

ไม่ทันการณ์ เพราะอยู่ที่บ้านมันมีเรื่องเยอะกว่านี้ ตอนนี่ไม่ค่อยมีเรื่อง รีบ ๆ
หัดไว้

บรรยายวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้แหละครับ อนุโมทนาทุกท่าน



อริยสัจ ๔

บรรยายวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕ ตอนเย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เมื่อกลางวัน ได้พูดถึงธรรมะและกฎเกณฑ์ของธรรมะให้ฟัง ซึ่งพูดในแบบกว้าง ๆ ในช่วงเย็นวันนี้ จะพูดธรรมะหมวดหนึ่ง ซึ่งเอาไว้ใช้สำหรับพิจารณา มองดู สังเกตดู เพื่อให้หมดจดจากกิเลส ใครที่เห็นเข้าใจแล้วและเข้าใจแล้ว ก็จะเป็นพระอริยเจ้า ซึ่งเราคงจะได้ยินบ่อย ๆ คือธรรมะหมวดอริยสัจ ในภาคปฏิบัติฝึกสติที่เราฝึกกันนี้ ไม่ว่าจะตามรู้ภายในกาย ตามรู้เวทนาในเวทนา ตามรู้จิตในจิต ทำยที่สุดก็เพื่อเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมะว่าเป็นธรรมะ ซึ่งการเห็นธรรมะอย่างสูงสุด ต้องเห็นให้มันทะลุปรุโปร่ง ไม่มีข้อขัดข้อง ธรรมะนั้นมีหลายอย่าง **ธรรมะบางอย่างควรกำหนดรู้ ธรรมะบางอย่างควรละ ธรรมะบางอย่างควรกระทำให้แจ้ง ธรรมะบางอย่างควรเจริญ** ความรู้ทะลุปรุโปร่ง และได้ทำกิจต่อธรรมะเหล่านี้อย่างถูกต้อง เรียกว่าได้ธรรมะแล้ว ได้ธรรมะหมวดสุดท้ายของสติปัญญา อันมานุปัสสนา การตามรู้ธรรมในธรรม หมวดสุดท้ายคือหมวดอริยสัจ วันนี้จะพูดหมวด

สุดท้ายให้ฟัง พูดเป็นกรอบหลักการเอาไว้ก่อน เราปฏิบัติไปแล้ว ทำயที่สุด ก็ต้องเห็นอันนี้แหละ จึงจะหมดกิเลส ต้องทำให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกิเลสจึงจะหมด ถ้าทำยไม่สอดคล้อง ก็ยังไม่หมด ต้องเห็นและต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง

อริยสังขันธ์เป็นหมวดธรรมที่สำคัญ เราทั้งหลายคงได้ยีนบ่อย ๆ คำว่า **อริยสังข** แปลว่า **ความจริงอันประเสริฐ** คำว่า **ประเสริฐ** หมายถึง **สูงสุด ยอดสุด** มันเป็นจริงอย่างนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ไม่สามารถจะเป็นอย่างอื่นได้ ที่มันเป็นอย่างนั้นก็เพราะมันเป็นอย่างนั้นแหละ มันไม่แปรปรวน ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น มันเป็นอย่างนั้น เพราะมันไม่อาจจะเป็นอย่างอื่นไปได้ นี่ความหมายที่ว่าเป็นความจริงอันประเสริฐ

หรือแปลว่า **เป็นความจริงที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ทรงประกาศเอาไว้** ก็ได้ เพราะความรู้ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้มีเยอะเยอะ เต็มไปหมดเลย ท่านอุปมาเหมือนกับใบไม้บนต้นไม้ พระองค์ทรงรู้เยอะเยอะ ไม่มีสิ้นสุด แต่ที่นำมาบอก นำมาแสดงแก่พวกเราทั้งหลายนี้ เป็นใบไม้ในกำมือคือเรื่องอริยสังข เพราะว่ามันเพียงพอแล้ว ที่จะทำให้มีการประพุดิพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อเอื้อหน่ย คลายกำหนด เป็นไปเพื่อหลุดพ้น เป็นไปเพื่อนิพพาน พุดง่าย ๆ คือ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมแก่เราทั้งหลายนี้ ก็เพื่อให้ประพุดิพรหมจรรย์ **ดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้เท่ารู้ทันและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง จะได้ไม่เป็นทุกข์ จนกระทั่งหมดทุกข์ไป** หลัก ๆ ที่ประกาศธรรมไว้ก็เพื่ออย่างนี้

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงประกาศเพียงนิดหน่ย ความรู้อื่น ๆ ที่เยอะเยอะ ที่ไม่จำเป็นต้องรู้นั้น ไม่ประกาศเอาไว้ อย่างความรู้เรื่องวงโคจรของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว อย่างนั้นอย่างนี้ ความรู้นอกโลกอย่างนี้ มันเยอะเยอะไปหมด จนกระทั่งความรู้ในตัวเองนี้ ก็มีความรู้ทั้งด้านแพทย์ ด้านนั้นด้านนี้เยอะเยอะ พระองค์ไม่ได้บอกเอาไว้ เพราะมันไม่

จำเป็นในแง่การพันทุกซ์ ส่วนความรู้ที่จำเป็นในแง่การพันทุกซ์นี้คือเรื่อง อริยสัจ พระองค์ทรงประกาศเอาไว้ เราทั้งหลายฟังเอาไว้ จะได้กรอบ ในการศึกษาและปฏิบัติ ในการฝึกฝนตนเอง ในการสังเกตรธรรม ให้มัน ลงกับเรื่องอริยสัจ

หรือแปลว่า **เป็นความจริงที่เห็นแล้วจะได้เป็นพระอริยะ** ก็ได้ เดิม เคยเป็นปุถุชน กิเลสเพียบ **ปุถุชน** แปลว่า ผู้ที่มีกิเลสมาก ตอนนี่คงยังไม่ค่อยมีกิเลสเท่าไรหรือมีเพียบแล้ว แต่พอกระทบอารมณ์เข้า กิเลสก็ขึ้นมาเพียบเลย เรียกว่าพวกที่มีกิเลสเกิดขึ้นมาเยอะ เกิดขึ้นได้มาก ทีนี้ ถ้าคนนี่ประพฤติปฏิบัติจนเห็นอริยสัจ เข้าใจทะลุปรุโปร่งในแง่อริยสัจแล้ว เขาจะกลายเป็นพระอริยะเจ้า เป็นผู้ที่ห่างไกลจากกิเลส

พระอริยะเจ้านี่ พวกเราอาจสมมติเรียกว่าท่านเป็นคนดีอย่างนั้นอย่างนี้ก็ได้ แต่พระอริยะเจ้านี่ไม่ใช่เป็นคนดีอย่างที่เราคิด **ท่านเป็นผู้ที่ห่างไกลจากกิเลส ห่างไกลจากความทุกซ์** คนดียังไม่หมดกิเลสก็เยอะ คนดียังทุกซ์อยู่ก็มาก เคยเห็นมั๊ย คนดีมีเยอะเหมือนกันนะ เป็นไง.. พอดีแตก ระวังกันหน่อยก็แล้วกัน แต่พระอริยะเจ้านี่ ท่านเป็นผู้ห่างไกลจากกิเลส ท่านเป็นผู้ไม่มีกิเลส พวกเรามองท่านอาจจะเห็นว่า เพียบแล้วมั้ง..ท่านนี่ อย่างนี้ก็เรื่องของเรา เราบอกว่าท่านเป็นคนดีอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งจริง ๆ แล้ว ไม่ใช่เป็นคนดีอย่างที่เราคิด ท่านเป็นผู้ที่ห่างไกลจากกิเลส ห่างไกลจากความทุกซ์

อริยสัจนี้เป็นความจริงที่ใครเห็นแล้วจะกลายเป็นพระอริยะเจ้า จะเป็นคนกิเลสเยอะอย่างเดิมไม่ได้ ฉะนั้น ถ้าท่านทั้งหลายไม่อยากจะเป็นอย่างเดิม เป็นอย่างเดิมมันแข็งแล้วใช้มั๊ย ตอนเด็ก ๆ พอถูกด่าก็โกรธ ตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว ถูกด่าก็โกรธ บางคนแก่แล้ว ถูกด่ายังโกรธอยู่ไหม ยังโกรธอยู่ แข็งหรือเปล่าเนี่ย มันน่าเบื่อหน่าย เพราะมันซ้ำเดิม ซ้ำไปซ้ำมา พอมีคนตายก็ร้องไห้ ญาติตายก็ร้องไห้ มีของเสียหายก็ร้องไห้ อย่างนี้ กลับไปกลับมา ซ้ำไปซ้ำมาอยู่ ถ้าได้เห็นสัจจะอันนี้แล้ว เขาจะไม่กลับไป

อย่างเดิมอีก อันนี้จึงเรียกว่าอริยสัจ ความจริงที่ใครไปเห็นแล้วจะกลายเป็นอริยเจ้า

อริยสัจนั้น มี ๔ ข้อ คือ
 ข้อที่หนึ่งคือ **ทุกข์อริยสัจ**
 ข้อที่สอง **ทุกข์สมุทยอริยสัจ**
 ข้อที่สาม **ทุกข์นิโรธอริยสัจ**
 ข้อที่สี่ **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ**

ถ้าสังเกตดูชื่อของอริยสัจทั้ง ๔ ข้อนี้ มีแต่คำว่า ทุกข์ อยู่ข้างหน้า ไม่มีเรื่องตัวตน สัตว์บุคคล ไม่มีเรื่องสุข ความจริงขั้นสูงสุดนี้ จึงมีแต่เรื่องทุกข์กับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกข์ มีทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ มีทุกข์นิโรธ ความดับสนิทของทุกข์ ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา หนทางข้อปฏิบัติที่จะให้ถึงความดับสนิทของทุกข์ พุดต่าง ๆ เป็นแต่เรื่องทุกข์ ไม่ใช่เรื่องเป็นตัวเรา ของเรา ไม่ใช่เรื่องเขา ของเขา ไม่ใช่เรื่องใคร พุดเรื่องทุกข์และความดับทุกข์

ความเห็นถูกต้องในแง่อริยสัจ คือ **เห็นทุกข์โดยความเป็นทุกข์** และทุกข์นี้มาจากเหตุอย่างนี้ ๆ ก็เห็นชัด เห็นเหตุเกิดทุกข์ว่าเป็นเหตุเกิดทุกข์ ความดับไปของทุกข์คืออันนี้ ก็เห็นความดับทุกข์ว่าเป็นความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติเป็นอย่างนี้ ๆ ก็เห็นข้อปฏิบัติเป็นข้อปฏิบัติ อย่างนี้เรียกว่าเห็นในแบบอริยสัจ เห็นแบบทะลุปรุโปร่ง เห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์ เห็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ทุกข์ มี แต่ตัวเราผู้เป็นทุกข์ ไม่มี ทุกข์มันมีนะ เหตุให้เกิดทุกข์ก็มี แต่คนนั้นมันตาล คนนี้ทำให้ ไม่มี เหตุนะมี ความดับทุกข์นี้ะมี หนทางก็มี แต่ไม่มีคนเดิน ไม่มีคนถึง พวกท่านยังเป็นคนเดินอยู่ม้วย ยังเป็นคนเดินยังห่างไกลอริยสัจอยู่ มีคนเดินทาง มีอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าพุดในแง่อริยสัจแล้วทางมี แต่คนเดินทางไม่มี ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา มี เป็นสิ่งที่ควรเจริญ แต่คนมันไม่มี ทุกข์นั้นมันมี คนไม่มีในทุกข์ **มันมีแต่ทุกข์ แต่ไม่มีคนผู้เป็นทุกข์**

อันนี้คือสังขารมอันสูงสุด นิพพาน ความดับสนิทของทุกข์นั้นมิ แต่คนใน นิพพานก็ไม่มี คนถึงนิพพานก็ไม่มี แต่นิพพาน มี อย่างนี้พอเข้าใจไหม

ทุกข์ขอรหัสคืออะไร คำว่า **ทุกข์** ในอริยสัจนี้ไม่ใช่ทุกข์ธรรมดา ไม่ใช่ปวดหลังปวดเอว หิวข้าว ไม่ใช่แบบนั้น แต่หมายถึง **สิ่งที่ว่างเปล่าจากตัวตน สิ่งที่มีมันไม่มีแก่นสาร** โดยสรุปรวบย่อ ได้แก่ อุปาทานชั้นที่ ๕ เราคงจะท่องกันอยู่เรื่อย ๆ *สงขิตฺเตน ปญฺจุปาทานขนฺธา ทุกฺขา* ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย มันเป็นตัวทุกข์ชั้นที่ ๕ ที่ได้มาจากอุปาทานเก่า ๆ ที่เรามาบังอยู่นี้ละ เป็นอุปาทานชั้นที่ ๕ ได้มาจากกรรมเก่า ผลักให้มาเกิดเป็นคน กรรมเก่าไม่เหมือนกัน หน้าตา ก็ไม่เหมือนกัน หน้าตาแตกต่างกัน บางคนก็รวย บางคนก็จน บางคนก็โง่ เป็นเทวดา เป็นพรหมไป แต่ก็ยังเป็นชั้นที่ ๕ เป็นที่ตั้งของความยึดถือ อันนี้เป็นตัวทุกข์ นี้อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์

พวกเรานี้ ๆ อยู่นี้เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ใช่คนนั้นคนนี้ เป็นอะไรละ เป็นทุกข์ เป็นของไม่มีตัวตน เป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นนิมิตฏยาน ที่มาจากเหตุปัจจัย ที่ได้มาจากกรรมเก่า ๆ เกิดมาแล้วก็เป็นที่ตั้งแห่งความยึดอันใหม่ ทำกรรมใหม่ ทำเพื่อเรา ทำให้เราได้นั้นได้นี้ ได้หน้าได้ตา เดี่ยวเกิดใหม่ เกิดใหม่ก็ไม่มีคนไปเกิด เป็นทุกข์เหมือนเดิม เป็นตัวทุกข์ เป็นรูปเป็นนาม ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้านก็เป็นตัวทุกข์ เป็นรูปเป็นนาม มาที่นี้ก็เป็นตัวทุกข์ เป็นรูปเป็นนาม ไปเกิดบนสวรรค์ก็เป็นตัวทุกข์ ไปเกิดที่พรหมก็เป็นตัวทุกข์ จนกระทั่งตกอบาย ก็เป็นตัวทุกข์ เป็นรูปเป็นนาม เป็นชั้นที่ ๕ ที่เป็นไปตามกรรมของตนเอง แล้วก่อให้เกิดความยึดถือใหม่ ๆ ทำกรรมและรับผลของกรรม อีกต่อไปเรื่อย ๆ หมุนวนเป็นวงกลม

เพื่อให้เห็นปรากฏการณ์ของทุกข์ หรือธรรมชาติของทุกข์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น พระพุทธองค์ทรงขยายความ ซึ่งพวกเราสวดกันในทำวัตรเช้า

ชาติปี ทุกๆชาติ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์
 ชาติปี ทุกๆชาติ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์
 มรณภูมิ ทุกๆชาติ แม้ความตายก็เป็นทุกข์

ที่เกิด ๆ นี้ ไม่ใช่คนเกิด แต่เป็นทุกข์ **เป็นรูปนามมันเกิด** ที่คลอดออกมาจากท้องแม่นี้ ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย แต่เป็นรูปนาม ชั้นที่ ๕ ที่แก่ ๆ หนึ่งอยู่นี้ ไม่ใช่คนแก่ ไม่ใช่ผู้หญิงแก่ ไม่ใช่ผู้ชายแก่ แล้วเป็นอะไรก็เป็นรูปเป็นนามมันแก่ ทำนั่นทั้งหลายสบายใจได้ ไม่ใช่ทำนั่นแต่เป็นรูปมันแก่นามมันแก่ ช่างหัวมัน อะไรรวมกันนั้น แต่พวกเราไม่เห็นหรือยั้ง ไปยึดถือว่าเป็นตัวตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา พอไปยึดถือ อ้าว..เราเกิด เราเป็นสาว เราแข็งแรง เราแก่ เราเป็นนั่น เราเป็นนี่ แท้ที่จริงมันไม่ใช่ เป็นรูปนาม ชั้นที่ ๕ มันเกิด พอเวลาผ่านไป ก็เป็นรูปนามชั้นที่ ๕ มันแข็งแรง เป็นหนุ่มเป็นสาว ก็สมมติเรียกกัน แก่..ก็เป็นรูปเป็นนามมันแก่ อยู่นานมันก็แก่ ถูกเหตุปัจจัยบีบบังคับ มันคุมตัวเองไม่ได้ มันถูกเหตุปัจจัยคุม อยู่นาน ๆ นี้ ไม่ให้แก่ มันไม่ได้ ถ้าไม่อยากจะแก่ ก็มีวิธีเดียวคืออย่าอยู่นาน รีบ ๆ ตายไปเสีย อย่างนี้ แต่ถ้าอยู่นาน มันแก่ทุกคน

ตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว เหตุปัจจัยมันก็ทำให้แข็งแรงดี ก็เป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา พอแก่ลงก็ไม่แข็งแรง ไม่ใช่เราไม่แข็งแรง แต่รูปนามมันไม่แข็งแรง เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย มันก็เลื่อนไหลของมันไปเรื่อย แก่ก็เป็นทุกข์แก่นะ ชาติปี ทุกๆชาติ แม้ตายนี้ ก็เป็นทุกข์มันตาย เป็นรูปนามมันแตกออกจากกัน แล้วก็เกิดใหม่อีก ก็เป็นรูปนามที่มาจากเหตุจากปัจจัย ไม่ใช่เราตาย นำกลัวม้วย ไม่เลย เพราะว่าไม่ใช่เราตาย แล้วก็ไม่ใช่เราเกิดใหม่ **เป็นรูปนามมันตาย มันแตกออกจากกัน แล้วมันก็เกิดใหม่ มีแต่อุปาทานชั้นที่ ๕ ทั้งนั้นเลย ไม่มีตัวตน**

แต่พวกเรานี้ไม่เข้าใจ พอไม่เข้าใจมันไปยึด โอ..เราแก่แล้ว เราไม่แข็งแรงอย่างนั้นอย่างนี้ พอถึงเวลาเราจะตายนี้ โอโห.. จะต้องพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างไปแล้ววี่ โอ..ความตายมันยิ่งใหญ่ มันทำลายทุกสิ่ง

ทุกอย่างที่เราหามาได้ ทำให้ชีวิตมันโหดร้ายอย่างนี้ เขาก็คิดไป แต่แท้ที่จริงไม่มีอะไร เพราะแต่เดิมตอนที่เขาเกิดเนี่ย เอาอะไรมาด้วยบ้าง ไม่มีอะไรมา ตอนตายก็ไม่เหลืออะไรไป เขายึดถือผิด ๆ ไม่มีอะไร ตอนเกิดมาเนี่ยมีใครใส่กางเกงในมาด้วยบ้าง ไม่มี ตอนตายก็ไม่เหลืออะไรไปด้วยหรอก มาแบบไป ๆ ไปแบบไป ๆ นั่นแหละ ได้เท่านั้นแหละ บางคนเขาตายแล้ว เอาร่างกายไปบริจาคโรงพยาบาลหน่อย ไม่กล้าบริจาค กลัวไป มันโง่ขนาดนั้น มันยึดถือมาก

เราทั้งหลายพากันมีนั่นมีนี่เยอะเยอะ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีอะไร มีชั้น ๕ เกิดขึ้นมาตามกรรมของตน ตอนนั้นก็มาเป็นมนุษย์นะ เป็นรูปนามนี่แหละ หน้าตาอย่างนี้ มีสองขา สองแขนนะ คลอดออกมาจากท้องแม่ แล้วมันก็ไม่อยู่นิ่ง รูปนามนั้นมันโตขึ้น เป็นหนุ่มเป็นสาว เรียนจบทำงาน มีครอบครัว มีลูก มีหลาน มีนั่นมีนี่ แก่..แก่..แก่กว่าเดิม แก่กว่าเดิมอีก แล้วก็ตาย แล้วก็เกิดใหม่ อย่างนี้ แต่ตอนที่เกิดใหม่นี้ ตัวใครตัวมันนะ ไปตามกรรมชาตินี้ คลอดออกมาสองขา แต่ชาติต่อไปจะกี่ขาไม่รู้ละ สองขายังลำบากขนาดนี้นะ ไปเกิดชาติถัดไป โอ้โห.. ไม่มีขา ต้องเลื้อยดิบ ๆ ไป เจ็บอกน่าดูเลยลำบาก เราเนี่ยสองขา เกิดในสุดตึกก็พอนไหวอยู่ ถ้าเกิดตึกก็ลำบากมากกว่านี้เยอะ ถ้าเป็นเทวดาก็สบายกว่านี้หน่อย **แต่ทั้งหมดทั้งมวลนี้ ก็ไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคล ผู้หญิง ผู้ชาย มีแต่กองทุกข์ ชั้น ๕ ไม่มีที่ไหนเที่ยงเลย** อย่างพวกเราเนี่ย นิ่งอยู่เฉย ๆ มันก็แก่ แก่ลงกว่าเดิม แก่กว่าเมื่อวานแล้วนะ ถ้าพูดอีกแง่หนึ่ง ก็คือใกล้ตายลงไปอีกวันหนึ่งแล้ว หรือจะพูดในอีกแง่ ก็คือใกล้เกิดใหม่แล้ว มันไม่อาจจะควบคุมได้ มันไปในรูปกระแส ไหลไปเรื่อยอย่างนี้ แม้ไปเกิดเป็นเทวดา แต่ทำที่สวดก็แตกเหมือนกัน ตายแล้วก็เกิดใหม่ไปตามกรรมของตน

เกิดก็เป็นทุกข์เกิด แก่ก็เป็นทุกข์แก่ ตายก็เป็นทุกข์ตาย มันก็เป็นอย่างนี้ เพราะว่ามันไม่อาจจะเป็นอย่างอื่น เป็นหนุ่มเป็นสาวก็แข็งแรง แก่ก็ไม่แข็งแรง แก่ลงก็ผมขาว บางคนขาวเต็มหัวแล้ว ก็ต้องยอมรับ ผมมันขาว

ใช้เราขามั้ย.. ไม่ใช่ ร่างกายไม่แข็งแรง ใช้เราไม่แข็งแรงมั้ย.. ไม่ใช่ ร่างกาย
มันแก่ มันเจ็บปวดออกดอด ๆ แอด ๆ จนกระทั่งมันตาย ใช้เราตายมั้ย.. ไม่ใช่
ต้องเข้าใจอย่างนี้ ถ้าเห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นอริยสัจ เป็นยังไง พอเห็น
บ้างมั้ยครับ ไปมองดู แล้วจะเห็น เห็นทุกข์โดยความเป็นทุกข์ **อย่าเห็น
ทุกข์โดยความเป็นเรา** ตอนนี้มีมันเห็นทุกข์เป็นตัวเรา เห็นรูปนามขั้นที่ ๕
โดยความเป็นเราอยู่ เป็นตัวตน เป็นแห่ง เป็นก้อน ต้องเห็นว่ามันเป็นตัว
ทุกข์ เป็นรูป เป็นนาม มันประชุมรวมกันอย่างนี้ แล้วลึกลับหน่อยมันจะ
แตกออก แล้วก็เกิดใหม่ไปเรื่อย ๆ ไปตามกรรมของตนเอง

ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่นั้น ก็ยังมีเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์อื่น ๆ
นอกจากเกิด แก่ ตาย แล้ว ยังมีทุกข์อันอื่น ๆ หรือประสบการณ์อันอื่น ๆ
ในกระบวนการของทุกข์ รูปนามที่ไหลไปนี้

อปปิเยหิ สมปโยโค ทุกฺโข

การได้ประสบกับสิ่งไม่น่ารักไม่น่าพอใจเป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ยมฺปิ จันฺท น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺโข

ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา ทุกฺขา

โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นทุกข์

เป็นธรรมชาติของรูปของนามที่ไหลไป เหมือนกระแสน้ำที่ไหลไปไม่
หยุด ก็จะมีปรากฏการณ์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์
เป็นรูปเป็นนาม ไม่ใช่เราทุกข์ แต่ว่าเป็นรูปเป็นนาม เป็นรูปเป็นนามมันโสภ
ไม่ใช่เราโสภ เป็นรูปเป็นนามมันร้องไห้ เพราะมันไปหลงรักอันนั้นอันนี้
มันติดข้องในโลก แต่โลกไม่มีอันไหนเที่ยงเลย พอมันประสบกับความจริง

เข้า มันก็เลยร้องไห้ไป ฉะนั้น การร้องไห้ ประสบกับโสกะ บริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็เป็นธรรมชาติของทุกข์ มีใครไม่เคยร้องไห้บ้าง ไม่มี **เคยร้องไห้ทุกคนแหละ** มีใครไม่เคยทุกข์บ้าง..ไม่มี **ทุกข์กันทุกคนแหละ** ก็ขอแสดงความยินดีด้วย ได้เป็นผู้เป็นคนกับเขาบ้าง ใครเกิดมาไม่เคยทุกข์เลย ไม่เคยร้องไห้เลย ไม่เคยโสกะบริเทวะเลย พวกนี้มันไม่ได้เป็นคนนะ ไม่ได้เป็นมนุษย์มันกับเขา อันนี้มันเป็นธรรมชาติของกองทุกข์

ได้ประสบกับสิ่งไม่น่ารักไม่น่าพอใจ นี่ก็เป็นธรรมชาติของโลกมัน เคยประสบมัย เรื่องไม่ดีเคยเห็นมัย ถูกด่าเคยมัย ถูกเตะเคยมัย ประสบกับสิ่งไม่น่ารักไม่น่าพอใจเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ เคยเสียอะไรบ้าง เสียตั้งหลายเรื่องแล้ว เสียตั้งหลายอย่าง เดี่ยวคนที่รักก็จากไป เดี่ยวพ่อแม่ก็ตายไป พวกญาติก็ตาย ๆ กันไปอย่างนี้ ความพลัดพรากนี้ เป็นประสบการณ์ในกระบวนการของทุกข์ พุดง่าย ๆ ก็ว่า เป็นเรื่องธรรมดาสามัญของกองทุกข์ เกิดก็เป็นทุกข์ อย่างนั้นแหละความเกิดก็อู่วै ๆ นั้นแหละ แก่ก็เป็นทุกข์ ก็ไม่แข็งแรงอย่างนี้แหละ ก็ทุกข์แบบนี้แหละ ตายก็อย่างนี้แหละ ประสบกับไม่สิ่งไม่น่ารักไม่น่าพอใจก็เป็นอย่างนี้

ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดก็ไม่ได้ ก็เป็นเรื่องธรรมดา ปรารถนาจะสุขกันมัย ได้กันบ้างมัย ไม่ค่อยได้ ได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดา ปรารถนาจะมีชีวิตที่สบาย แต่มันก็ไม่สบาย ปรารถนาจะทำงานสบาย ๆ เงินเยอะ ๆ ไม่มีล่ะ มีแต่งานไม่สบาย เงินน้อย ๆ หาได้อยู่ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น มันเป็นเรื่องธรรมดา ปรารถนาจะแข็งแรงตลอด มันก็แข็งแรงบ้าง ไม่แข็งแรงบ้าง อยากเป็นโรคกันมัย ไม่อยากเป็น ปรารถนาแต่มันไม่ได้ มันเรื่องธรรมชาติ **ถ้าปรารถนาแล้วได้ ก็สบายกันหมด** ปรารถนาจะตายกันมัย แล้วมันตายมัย ปรารถนาไปเถาะ มันก็ไม่ได้อยู่ดีล่ะ บางคนอยากอยู่นาน ๆ แต่ไม่ยอมแก่ อันนี้ก็โง่ไป ขนาดอยู่นาน ยังไม่ยอมแก่ ลองคิดดู แล้วมันจะได้มัย มันก็ไม่ได้ ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ อันนี้เป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นเรื่องธรรมดา

ว่าโดยรวบย่อแล้ว กายและใจ ที่ไปนั้นไปนี้ อยู่ในรูปกระแส เดี่ยวไปเจอนั้นเจอนี้ กระทบนั้นกระทบนี้ เดี่ยวเป็นอย่างนั้น เดี่ยวเป็นอย่างนี้เป็นเรื่องของทุกข์ที่ไม่มีแก่นสารอะไร เป็นปรากฏการณ์อันหนึ่งที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุหมดเหตุก็ไป ความเศร้าโศกก็เป็นปรากฏการณ์อันหนึ่ง มาแล้วก็ไป ไม่ใช่เราคนเดียวที่โศกนะ คนอื่นทั้งโลกก็โศกเป็นเหมือนกันแหละ ไม่ใช่เราคนเดียวที่เกิด คนอื่นก็เกิด **ไม่ใช่เราคนเดียวที่แก่ ทุกคนที่อยู่นานก็แก่ เหมือนกันนั้นแหละ ไม่ใช่เราคนเดียวที่ตาย มันก็ตายทุกคน ไม่ใช่เราคนเดียวที่พลัดพราก ทุกคนก็พลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนกันหมด**

ไม่ใช่เราคนเดียวที่เจ็บป่วย คนอื่นก็เจ็บป่วยเหมือนกัน ไม่ใช่เราคนเดียวที่ลำบาก คนอื่นก็ลำบากเหมือนกัน ไม่ใช่เราคนเดียวที่ทุกข์ คนอื่นก็ทุกข์เหมือนกัน ท่านจึงว่า **โลกนี้เต็มไปด้วยทุกข์** เพราะมันเป็นอย่างนี้แหละ เห็นม้วย เต็มไปด้วยทุกข์ม้วย หันมองคนข้าง ๆ มันทุกข์หรือมันสุขทุกข์เพราะเป็นรูปนาม มันไม่หยุดแก่ นั่งอยู่นี้ แก่ลงกว่าเมื่อกี้น้อยหนึ่ง ใกล้ตายกว่าเมื่อกี้น้อยหนึ่ง ใกล้เกิดใหม่กว่าเมื่อกี้น้อยหนึ่ง ไปตามกรรมของตนเอง ไม่อาจที่จะหนี ไม่อาจที่จะเลี่ยงพ้นไปได้ พวกเราทั้งหลาย จึงถูกความแก่และความตายครอบงำ หาทางออกเจอมั้ย ไม่เจอ อยู่ในโลกหาทางออกไม่เจอ ทางออกอยู่ที่นิพพาน มีประตูดูให้ด้วย

เมื่อมีพระพุทธานุเจ้ามาตรัสรู้ นั่นแหละจึงบอกทางให้ ถ้าไม่ได้ฟังคำสอนของพระพุทธานุเจ้า ไม่ได้ปฏิบัตินี้ ออกไม่ได้ แก่ก็แก่อยู่อย่างนั้น ออกจากความแก่ไม่ได้ ตายก็ตายอยู่อย่างนั้น ออกจากความตายไม่ได้ ทุกข์ก็ทุกข์อยู่อย่างนั้น ออกจากทุกข์ไม่ได้ ยังมีปัญหาทับมัน เป็นเราแก่ ออกจากมันไม่ได้ ถ้ามีพระพุทธานุเจ้ามาตรัสรู้ จึงออกจากความแก่ได้ ความแก่เป็นความแก่ เป็นรูปเป็นนามมันแก่ ใจเราแก่มั้ย.. ไม่ใช่ เราออกมาจากมันได้ ปล่อยมันแก่ไป เราไม่แก่ ปล่อยมันตายไป เราไม่ตาย เพราะรูปนามมันตาย ไม่ใช่เราตาย ไม่ใช่เราเศร้าโศก แต่เป็นรูปเป็นนามมันเศร้าโศก ทุกข์มันมี แต่เราผู้เป็นทุกข์นั้นมันไม่มี **ปล่อยมันทุกข์ไป เราไม่ทุกข์** อย่างนี้พอ

เข้าใจมัย ท่านจึงว่า **ไม่มีคนเกิด ไม่มีสัตว์เกิด มีแต่ทุกข์มันเกิด มีแต่ทุกข์มันตาย** พวกเราไม่เข้าใจตรงนี้ ก็มายึดทุกข์เป็นเรา เป็นเราทุกข์ เป็นทุกข์ของเรา มันก็เลยวนเวียนอยู่

นี่แหละทุกข์ขอรียสัจ ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์ เรื่องทุกข์นี้ พระพุทธเจ้าให้เรากำหนดรู้ให้รู้จักมันตามที่เป็นจริงว่าเป็นเพียงทุกข์นะ เป็นเพียงรูป เป็นเพียงนาม ที่เกิด ๆ นี่เป็นรูปนาม ที่เกิด ๆ นี่มาตามเหตุตามปัจจัย ที่แก่ ๆ เป็นรูปเป็นนาม ที่ตาย ๆ นี่เป็นรูปเป็นนาม ที่เป็นนั้นเป็นนี้ ทุกอย่างเป็นเพียงรูปนาม ที่เรามาฝึกกัน ก็เพื่อให้มีดวงตาเห็นทุกข์นี้แหละ แต่ตอนต้นยังไม่เห็นเป็นทุกข์ ก็ฝึกให้มัสติก่อน รู้สึกตัวก่อน มีตัวกายกับตัวจิต และล้วนไม่เที่ยง ก็สิ่งใดที่ไม่เที่ยง สิ่งนั้นมันเป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมันไม่มีตัวตน มันเป็นตัวทุกข์ ก็จะได้รู้ยิ่ง ๆ ขึ้น อย่างนี้นะครับ

ข้อที่สอง **ทุกข์สมุทยอริยสัจ** เหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์คืออะไร คือตัณหา ความอยาก ความติดข้อง ความรักทุกข์ ติดข้องในทุกข์ ก็เลยได้ทุกข์มาเรื่อย ๆ ติดข้อง เพลิดเพลิน ลุ่มหลง หมกมุ่นอยู่ในทุกข์ที่ไม่พ้นไปจากทุกข์ **เพลินในรูปในนาม ไม่รู้จักมันตามที่เป็นจริง ก็อยากได้มันอยากไปเกิดที่นั่น อยากไปเกิดที่นี่ รักตัวกลัวตายอยู่** ก็เลยเกิดไปเรื่อยๆ ยังกลัวตายอยู่มัย ถ้าใครยังกลัวตายอยู่ ก็ยังเกิดอีก ทำไมกลัวตายแล้วถึงได้เกิดอีก กลัวตายก็เลยได้ตาย จะได้ตายบ่อย ๆ ก็ต้องเกิดบ่อย ๆ ก็ตายบ่อย ๆ แต่ถึงจะเกิดจะตายยังไง ก็เป็นทุกข์นั้นแหละ

ทุกขา ซาติ ปุณฺณปุณฺ การเกิดทุกครั้ง ก็เป็นทุกข์ทุกครั้ง เป็นทุกข์ที่เกิด ไม่ใช่คนเกิด ไม่ใช่สัตว์เกิดอยู่ดีนั้นแหละ เกิดทุกข์ที่ ก็ตายทุกทีนั้นแหละ นี่มันเป็นอย่างนี้ ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ เหตุที่ทำให้เกิดคือความอยาก ตัณหา ความเพลิดเพลินที่ไปทำเพื่อตน **ยาญํ ตณฺหา ตัณฺหานํ**แหละ เคยท่องมัย **โปโนพฺพวิกา** ที่ก่อให้เกิดภพใหม่ ก่อให้เกิดการกระทำเพื่อตนซ้ำ

เราประสบเข้า การได้ประสบกับสิ่งไม่น่ารักไม่น่าพอใจ เป็นทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมชาติ อยู่ในโลกลนี้ จะให้ประสบแต่เรื่องดี ๆ มันเป็นไปได้ไม่ได้ การพลัดพรากจากสิ่งที่ดีที่ไม่น่ารักน่าพอใจ ๆ มันเป็นเรื่องปกติ ลูกติดเกมส์ ได้ประสบกับเรื่องที่ไม่ถูกใจ เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมชาติ เราไม่รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง เป็นธรรมชาติของทุกข์ พอไม่รู้ ก็เกิดความอยากขึ้น อยากให้ลูกมันไม่ติดเกมส์ อยากให้มันหาย ก็เป็นทุกข์ขึ้น พอตัวเองเป็นทุกข์ แทนที่จะเห็นสาเหตุที่ถูกต้องว่ามันมาจากความอยาก ก็ไปโทษลูก ที่เราเป็นทุกข์นี้เพราะลูกติดเกมส์ ต้องแยกให้ตี ๆ ลูกติดเกมส์นี้เป็นทุกข์ ความอยากให้มันไม่ติด เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แยกให้ตี ๆ ถ้าแยกถูกต้องแล้ว จะแก้ทุกข์ได้ ถ้าแยกไม่ถูก มันก็จะไม่หายขาด

ต้องแยกดี ๆ ระหว่างทุกข์กับเหตุให้เกิดทุกข์ เตียวผมจะยกตัวอย่างให้ฟัง ท่านลองแยกดูนะ ลูกไม่เชื่อฟัง ทำให้เราทุกข์ใจขึ้น แหม.. ลูกมันไม่เชื่อฟัง ทำให้เกิดทุกข์ ถ้ามว่า ลูกไม่เชื่อฟังนี้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใช่มั๊ย..ไม่ใช่ ลูกไม่เชื่อฟังนี้เป็นทุกข์ เป็นเรื่องถูกเหตุปัจจัยบีบคั้น เพราะลูกก็มาตามเหตุตามปัจจัยของเขา มาตามกรรมของเขา และอายุก็ไม่เท่าเรา เขาก็มาตามเหตุปัจจัย ไปตามกรรมของเขา ความคิดย่อมไม่เหมือนกัน มันถูกเหตุปัจจัยบีบ ด้วยอายุต่างกันบ้าง กรรมที่ต่างกันบ้าง การสั่งสมที่ไม่เหมือนกันบ้าง พุดง่าย ๆ เป็นเรื่องธรรมดา ลูกไม่เชื่อฟังเป็นเรื่องธรรมดา ส่วนเหตุให้เกิดทุกข์ คืออยากให้มันเชื่อฟัง แต่มันดันไม่เชื่อฟัง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

สมมติมาที่ตัวผมก็ได้ บางคนว่า แหม.. อาจารย์น่าจะเป็นอย่างนี้นะ พอมาเห็นตัวจริง ๆ เครียดเลย อย่างนี้เหรออาจารย์ เป็นทุกข์ขึ้น ผิดหวังขึ้นมา ถ้ามว่า เป็นความผิดของผมมั๊ย..ไม่ใช่ ผมก็เป็นอย่างที่ผมเป็นนั่นแหละ เป็นไปตามกรรมของตน พอสักหน่อยก็ตายไป แต่ความอยาก ความคาดหวัง หวังว่าอาจารย์น่าจะเป็นอย่างนี้ พอไม่เหมือนที่หวัง ก็เกิดความทุกข์ขึ้น

เราไม่ได้แบบเรียนอริยสัจ ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่มีสติสัมปชัญญะ มองไม่เป็น มันก็ไปโทษชาวบ้าน โทษคนนั้น โทษคนนี้ โทษเหตุการณ์นั้น โทษเหตุการณ์นี้ แท้ที่จริง ที่เราผิดหวังนี่เพราะไปมีหวัง **ไปมีความหวัง มันจึงผิดหวัง ถ้าเราไม่หวัง จะมีผิดหวังมั๊ย..ไม่มี** พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเลิกหวังเสีย หหมดหวัง **ถ้าใครหมดหวังกับทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว คนนั้นก็จะเป็นพระอรหันต์** ทำานทั้งหลายหมดหวังหรือยัง ยังไม่หมด ยังหวังเพียบเลย เตียวพรุ่งนี้จะอย่างนั้น พรุ่งนี้จะอย่างนี้

เออ..เราไปบอกกับเขา เขาคงจะเชื่อเราแหละ ไปแนะนำเขา เขาคงจะดีขึ้นแหละ คงจะเปลี่ยนเขาได้ แต่ความจริง ดีขึ้นหรือไม่ดีขึ้นนี่เป็นเรื่องของเขา สมมติเราไปแนะนำคนนี้ คนนี้ก็ดีขึ้น เราก็นึกว่าเราเก่งแล้ว เราแนะนำเก่ง แท้ที่จริงไม่ใช่ เป็นเพราะความดีของคนนั้น บางคนเราแนะนำเขาดีมั๊ย ไม่ดี ยิ่งเลวเหมือนเดิมนั่นแหละ อันนั้นก็เป็นการเลวของเขา ไม่เกี่ยวกับเรา แต่พวกเรานี้มันยึดถือ เราไปแนะนำ เขาคงจะดีขึ้น อยากให้เขาดีขึ้นก็ไปแนะนำ พอเขาไม่ดีขึ้น ก็โทษเขา ให้อหอนี้มันเลว..เป็นทุกข์ การที่เขาไม่ทำตามที่เราแนะนำ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ไซ้มั๊ย.. ไม่ใช่ นั่นเป็นทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดา ส่วนเหตุให้เกิดทุกข์คืออยากให้เป็นอย่างนั้น แต่เขาไม่เป็น

ถ้ามองแบบอริยสัจเป็นนี้ ท่านก็จะคลายทุกข์ได้ ทุกข์ก็จะหมดไปจริง ๆ จะมองแบบอริยสัจได้ยังไง ต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ กลับมาที่ตัว มีเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้น ต้องยอมรับก่อน เอ้อ..มันเป็นอย่างนั้นะ ถ้าเกิดมีทุกข์ขึ้นมาในใจให้มองลงไปในจิต ก็จะทำให้เห็นว่า **ทุกข์มันไม่มีตัวตนนะ แต่เดิมมันไม่มี มันมีเมื่อมันเกิด มันเกิดเมื่อมันมีเหตุ** ถ้าความเศร้าโศกเสียใจเกิดขึ้น ให้มองเข้าไปอย่างนี้ จะเห็นว่ามันไม่มีตัวตน ทุกข์มันมี แต่เราผู้เป็นทุกข์นั้นมันไม่มี มันเกิดจากเหตุคือความอยาก ความเพ็ดเพลิน ความคาดหวัง

แม้แต่มาปฏิบัติธรรมก็เป็นทุกข์ได้ บางคน นั่งสมาธิไป อยากสงบ แต่มันไม่สงบ ก็เป็นทุกข์ เครียด ถามว่า ไม่สงบเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใช่ไหม.. ไม่ใช่ ไม่สงบเป็นเรื่องธรรมดา เพราะว่สติห้อยอยู่ ยังไม่สงบเป็นเรื่องปกติ แต่เขาอยากสงบ ความอยากนั่นเองเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แต่เวลาเขาโทษนี้ โทษใคร โทษความไม่สงบ ความจริงมันไม่ใช่ ไม่สงบมันเป็นเรื่องธรรมดา อยากสงบเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เขาแก้ไม่ถูกที่ พอเรื่องใหม่มาก็ทุกข์ เหมือนเดิม พอเรื่องใหม่กว่ามาก็ทุกข์เหมือนเดิม ทุกข์ซ้ำ ๆ ซาก ๆ เพราะเหตุยังไม่ไ้ได้ละ

นี่แหละเหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหา ความอยากด้วยความไม่รู้เรื่อง จะเอาตามใจอยาก ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ต้องละ ละความคาดหวัง **เลิกหวัง ก็จะไม่ผิดหวัง เลิกอยากก็จะไม่ทุกข์** ท่านทั้งหลาย ถ้าเกิดทุกข์ขึ้นมา ก็อย่าไปโทษชาวบ้าน มองให้เห็นว่า ความรู้สึกเป็นทุกข์มันไม่มีตัวตน มันเกิดเป็นครั้ง ๆ แล้วจะเห็นว่า มันเกิดจากความอยากทั้งนั้น เกิดจากการขาดสติขาดปัญญา ไปอยากแบบไม่รู้เรื่อง ถ้ามองเห็นอย่างนี้ จะพ้นจากทุกข์ได้ หมดทุกข์ได้

ถูกคนด่า โอย..เจ็บปวดใจ เป็นทุกข์ ถูกเขาด่า เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ใช่ไหม.. ไม่ใช่ ถูกด่าเป็นเรื่องธรรมดา คนไม่ถูกด่า ไม่มีในโลก พระพุทธเจ้า ถูกด่ามัย ถูกด่านานเหมือนกันนะ บางทีเขาจ้างคนมาด่าตั้ง ๗ วัน พวกเราคงไม่ถึงขนาดนั้น ด่ากันแค่ ๕ นาทีก็คงต่อยกันแล้ว คงไม่รอให้ถึง ๗ วันหรอก คนไม่ถูกนินทา ไม่มีในโลก ถูกนินทาเป็นเรื่องปกติ เหตุให้เกิดทุกข์คือความอยาก อยากจนไม่อยาก ไม่อยากถูกนินทา เคยเห็นบ้างมั๊ย ความอยากนี่

ให้ท่านทั้งหลายมองดู สังเกตดู ทุกข์มันมี แต่ตัวเราผู้เป็นทุกข์มันไม่มี มันเกิดเมื่อมันมีเหตุ เหตุของมันคือความอยาก ความคาดหวัง ความเพลิดเพลีน สนุกสนาน เพลีนกับอันนี้ พอไม่ได้อันนี้ หรืออันนี้แปรเป็นอื่นไป เป็นทุกข์ขึ้นมา นั่งสมาธิหนึ่งที่เดียว ดี ๆ อย่างนี้ ๆ พอวันต่อมา

อยากได้อย่างนี้อีก ก็เป็นทุกข์ การไม่ได้เหมือนเดิม ไม่ใช่เหตุให้เกิดทุกข์
 อยากได้เหมือนเดิม เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ใครมาปฏิบัติที่นี่แล้ว เป็นทุกข์
 บ้างเนี่ย เห็นหรือยังว่ามันมาจากอะไร

บางคน โอ.. ฟุ้งซ่านทั้งวันเลย ทุกข์มาก เครียดมาก ฟุ้งซ่านเป็นเหตุ
 ให้เกิดทุกข์ใช่ไหม..ไม่ใช่ ฟุ้งซ่านเป็นเรื่องธรรมดา ยังขาดสติและใจยังติด
 ช้องสิ่งต่าง ๆ อยู่มาก จิตมันก็ฟุ้งซ่าน ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เป็นเรื่อง
 ธรรมดาของจิต เหตุให้เกิดทุกข์คือความอยาก ความจริงมันเป็นอย่างหนึ่ง
 อยากให้เป็นอีกอย่างหนึ่ง มีความคาดหวังจึงมีผิดหวัง ปฏิบัติให้มัน
 สอดคล้องกับอริยสัจอย่างนี้ ก็เลสจึงจะหมด ถ้าไปปฏิบัติอย่างอื่น อยาก
 สงบ แล้วพยายามให้มันสงบอยู่นั้นแหละ วนเวียน ๆ อยู่อย่างนั้น ไม่มี
 ทางหมดกิเลส ต้องเห็นความจริง เห็นอริยสัจ ต้องรู้ทุกข์ตามความเป็น
 จริง เออ..ทุกข์มันเป็นอย่างนี้นะ เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย **ทุกข์นี้ให้**
กำหนดรู้ เหตุให้เกิดทุกข์ให้ละ ให้ละความอยาก ละความคาดหวัง ละ
ความเพลินสนุกสนานออกไป ถ้ามันดี ก็อย่าไปหลงรักมันเข้า เดียวมัน
 จะทุกข์ ถ้ามันไม่ดี ก็อย่าไปว่ามันเข้า เดียวมันจะทุกข์ อย่าไปคาดหวัง
 ให้รู้จักความไม่แน่นอนนอน รู้จักทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุ แล้วก็ทำเหตุ ทำเหตุ
 แล้ว อาจจะได้หรือไม่ได้ก็ได้ ไม่แน่นอนนอน ต้องรู้อย่างนี้ ถ้ารู้อย่างนี้
 ความทุกข์ก็จะมี ไม่มี ดับทุกข์ ทุกข์ไม่เกิด

ข้อที่สาม คือ **ทุกข์นิโรธ ดับสนิทของทุกข์** ดับสนิท ไม่มีทุกข์เลยก็
 นิพพาน ถ้ายังไม่หมด ก็ดับตณหา ลั่นตณหาไป ตณหาหมดไปบางส่วน
 ความทุกข์ก็ไม่มี ทุกข์ดับไปตามส่วน ถ้าเป็นพระอรหันต์ ตณหาหมด
 โดยสิ้นเชิง ทุกข์ก็ไม่มีเลย ส่วนพวกเราเนี่ย ตณหาเป็นยังไงบ้าง เพียงเลย
 ไข่ม้อย ตณหาเพียบทุกข์เพียบนะ อย่าไปโทษชาวบ้านก็แล้วกัน ถ้า
 ตณหาลดลงไป ความคาดหวังมันลดลงไป ทุกข์ก็จะลดลงไปตามส่วน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า โย ตสุสาเยว ตณฺหาเย อเสสฺสวิราคนิโรโธ ความ
 ดับโดยการสำรอกให้หมดไปไม่เหลือซึ่งตณหานั้นนั่นแหละ นี่เป็นทุกข์นิโรธ

ทำให้ตัณhamันดับ ทำให้มันสิ้นไป ถ้าความคาดหวังมันลดลง ทุกข์ก็ลดลง ทุกข์มันก็ไม่เกิด ความเพลिनลด ทุกข์ก็ลด **ไม่ใช่ว่า ได้ทุกอย่างตามใจอยาก แล้วเป็นสุข ไม่ใช่ ต้องละตัณหา ต้องให้หมดอยาก มันจึงไม่ทุกข์** อย่างนั้นะ บางคนอยากจะมีแต่ความสุข ความอยากนี้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือเกิดสุข เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เขายังไม่รู้เรื่องอีก ไปทำบุญก็ยังอยากนั้นอยากนี้ อยากเกิดเป็นเทวดา ไปเป็นเทวดา เป็นรูปเป็นนาม เป็นกองทุกข์ ไปเกิด ก็ได้แก่ ได้เจ็บ ได้ตาย สมมติไปเป็นเทพบุตรก็มีนางฟ้าแวดล้อม ๑,๐๐๐ นาง เทพธิดาคอนี้ตายไป อ้าว..เศร้าอีกแล้ว คนนี้ตาย ก็เศร้าอีกแล้ว ลำบาก ต้องมานั่งเป็นทุกข์อีกแล้ว เดี่ยวตัวเองจะตายบ้าง เป็นไง ก็ทุกข์อีกแล้ว

จาคะ ปฏิณิสสคโค มุตติ อนาลโย ความสละ ความสลัดคืน ความปล่อยวาง ความไม่อาลัย นี่เป็นทุกขนิโรธ เป็นความไม่มีทุกข์ ดับสนิทของทุกข์ ถ้าทำนั่นหลายอยากจะหมดทุกข์ คงรู้วิธีแล้ว คือให้หมดความอยาก อย่าไปอยาก พุดนี้มันง่าย ทำจริง ๆ มันไม่ง่ายอย่างนั้น แต่ก็มีหนทางอยู่ ต้องมาทำทางให้มันมีขึ้น มาฝึกข้อสุดท้าย

ข้อที่สี่ **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา** หนทาง ข้อประพฤติปฏิบัติที่จะทำให้ถึงทุกขนิโรธ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทางนี้ทำให้ถึงความสิ้นตัณหา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ต้องทำอันนี้ให้มีขึ้น มันจึงจะเลิกอยาก ไม่อย่างนั้นมันไม่เลิก บางคนบอกว่า เอ..พระท่านสอนให้ปล่อยวาง ก็วางเลย แบบนี้มันวางไม่ได้ เพราะยังไม่มีอริยมรรค ยังไม่มีหนทาง มันวางไม่ได้ บางคนบอกว่า อาจารย์สอนให้วาง ดิฉันก็วางเลย อย่างนี้มันวางแบบควาย ๆ ยังไม่ได้เรื่อง เราต้องทำให้อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นมาก่อน จึงจะวางได้อย่างแท้จริง

นี่เป็นความรู้ในเรื่องอริยสัจ ทุกข์ให้กำหนดรู้ ทำความรู้จักและยอมรับว่ามันเป็นอย่างนี้ มันเป็นอย่างที่มันเป็น มันไม่อาจจะเป็นอย่างอื่น

มันเป็นไปตามเหตุ ให้ความรู้และยอมรับ ทุกขสมุทัยคือต้นเหตุที่มาจากความไม่รู้ ความอยาก ความเพลิดเพลิน ความคาดหวัง หวังแบบไม่รู้เรื่อง หวังจะได้ สุข หวังว่ามันจะมั่นคง หวังว่าจะเที่ยง ทั้ง ๆ ที่สังขารทั้งหมดนั้นมันไม่เที่ยง จะไปหวังให้มันเที่ยงแล้วมันจะเที่ยงให้เราหรือเปล่า **หวังแบบโง่ ๆ มันก็ทุกข์** หวังว่ามันจะควบคุมได้ แล้วควบคุมได้มัย มันก็ไม่ได้ อย่างนี้หวังแบบไม่รู้เรื่อง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์นี้ ให้ละ ความคาดหวังที่มาจาก ความไม่รู้นี้ ให้ละ ท่านทั้งหลายจะต้องไปเสริมความรู้ และอันไหนเป็น ความอยาก ความคาดหวัง ความต้องการ ความเพลิดเพลินสนุกสนาน อันนี้ต้องละ ทุกขสมุทัยให้ละ

ทุกขนิโรธให้ทำให้แจ้ง ให้ความรู้จักเลิกอยาก รู้จักปล่อยวาง รู้จักไม่อาลัย และหนทางข้อประพฤติปฏิบัติที่จะทำให้ถึงทุกขนิโรธ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า มีสัมมาสมาธิเป็นตัวสุดท้ายช่วยรวมองค์อื่น ๆ ลง **ปัญญา ศีล สมาธิ** ต้องมีปัญญา มีความรู้ นำหน้า ที่นี้ จะมีความรู้ทะลุ ปรุโปร่งต้องมีพื้นฐาน คือศีล มีศีลแล้ว ต้องฝึกตัวเองให้ตาดีด้วยสมาธิ มีสมาธิแล้วก็มามองให้ทะลุปรุโปร่งด้วยปัญญา นี้แหละข้อปฏิบัติ

ที่ผมแนะนำท่านทั้งหลายในคอร์สนี้ เน้นมาที่เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ เน้นการฝึกหัดทำให้มีขึ้น อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ควรทำให้มีขึ้น ควรทำให้เกิดขึ้น คนที่ปฏิบัติสอดคล้องกับอริยสังขนี้แหละ จะเป็นผู้ที่หมดกิเลส ทุกข์นี้ให้รู้ ให้ความรู้ รู้นาม มันไม่ใช่ตัวตน เห็นรูปเป็นรูป เห็นนามเป็นนาม เห็นเวทนาเป็นเวทนา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ต้องเห็นอย่างนี้ ให้กำหนดรู้ แล้ว ก็ยอมรับ ความอยากนี้ให้รู้จัก นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ให้ละ ความคาดหวัง ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน ให้ละ **รักสิ่งใดก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น** รักใคร่ก็ทุกข์เพราะคนนั้นแหละ

ถ้าเป็นทุกข์เพราะใครขึ้นมา ก็อย่าไปโทษเขานะ โทษตัวเองที่ดันไปหลงรักเขา อย่างผมมานี้ก็เตรียมทุกข์เพราะผมแล้ว เพราะดันมารักผม เตียวสักหน่อยผมก็ไปตามกรรมของผม อาจารย์จะเป็นยังไงนะ เป็นห่วง

อย่างนั้นอย่างนี้ นี่ไม่เกี่ยวกับผมนะ ท่านทุกข์เอง ช่วยไม่ได้นะ ท่านมีเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่เกี่ยวกับใครทำให้ เหตุให้เกิดทุกข์ ให้ละ ทุกขนิโรธให้กระทำให้แจ้ง ไม่มีใครอยาก นี่เป็นอย่างไรรนอ เคยหยุดอยากเป็นมัยบางคน ไม่เคยรู้จักเลย อยากตั้งแต่เด็กยันแก่เลย หยุดอยากไม่เป็นเลย ยังไม่สม อยากเลย ต้องเอาอีก ๆ ยังมีอะไรต้องทำอยู่เลย แต่ตายก่อน หหมดแรงทำแล้ว อย่างนี้แยะเต็มทีแล้ว ต้องหัดฝึก รู้จักปล่อย รู้จักวาง วางนั้นวางนี้ ค่อย ๆ วาง สละ ปล่อยวาง

บางคนอยากไปเรื่อย ตอนเป็นเด็กก็อยากอย่างหนึ่ง ตอนเป็นหนุ่มสาวก็อยากอีกอย่างหนึ่ง ตอนแก่ก็อยากจะไปสวรรค์ โน่น.. ยังไม่หยุดอยากเลย อยากนั้นอยากนี้ อย่างนี้ไม่ได้ดับสนิทกับเขาลักที่หอรอก ฉะนั้นให้รู้จักหยุดอยาก ปล่อยวาง ให้สัมพันธ์กับทุกขนิโรธ ส่วนอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ให้เจริญ ยังไม่มีอะไรบ้าง ให้ไปทำให้มีขึ้น สัมมาทิฏฐิมิหรือยัง ถ้ายังไม่มีให้มาฟัง ฟังแล้วเอาไปปฏิบัติ สัมมาสังกัปปะมีหรือยัง ความคิดวัน ๆ นี้เป็นไป คิดเลวหรือคิดดี ปกติเลว เลวเพียบเลยทั้งวัน สัมมาสังกัปปะยังไม่ค่อยมี ไปฝึกฟังก่อนให้เข้าใจ แล้วเอาไปฝึก มีศีล สำรวมระวางกันหรือยัง สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ มีอะไรขาดตกบกพร่องบ้าง ต้องไปสำรวมระวางทำให้มีขึ้น สัมมาวายามะ ความเพียรถูกต้องมีหรือยัง เพียรป้องกันกิเลส เพียรละกิเลส เพียรทำกุศล เพียรรักษากุศลและทำให้มันก้าวหน้า มีไหม ความรู้สึกมีความเพียร กล้าหาญ บากบั่น อดทน มีไหม ถ้าไม่มี ไปทำขึ้น สติมีมัย สัมมาสติ มีสติ รู้สึกตัว ตามรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม มีไหม ไม่มีก็ไปทำ สัมมาสมาธิมีไหม ไม่มีก็ไปทำ ก็ทำให้มันมีขึ้น

ทุกข์ให้รู้ สมุทัยให้ละ นิโรธให้ทำให้แจ้ง อริยมรรคให้เจริญ นี้แหละข้อปฏิบัติที่ถูกต้องในแง่อริยสังคetanหนึ่งเป็นด้านทุกข์และเหตุเกิดทุกข์ ด้านหนึ่งเป็นด้านดับทุกข์และหนทางที่ทำให้ถึงความดับทุกข์ ทุกข์กับดับทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์กับทางให้ถึงความดับทุกข์ นี้ก็เปรียบเทียบกัน บางอย่าง

ควรรู้ บางอย่างควรละ บางอย่างควรกระทำให้แจ้ง บางอย่างควรเจริญ
ใคร่ทำถูกอย่างนี้ เขาจะเป็นคนหมดกิเลสและหมดทุกข์ได้ ต้องทำให้ถูก
นะ ไม่ใช่ทำสะเปะสะปะไปเรื่อย

ธรรมะบางอย่างควรกำหนดรู้ ให้ยอมรับ เรื่องต่าง ๆ ในชีวิตที่เรา
ประสบเข้า ทั้งดีทั้งไม่ดี ทั้งสุขทั้งทุกข์ ต้องหัดยอมรับว่า เออ..มันเป็น
ตามเหตุตามปัจจัย เป็นเพียงรูปเพียงนาม เป็นเพียงกองทุกข์ เป็นของ
ไม่เที่ยง เป็นของควบคุมไม่ได้ หัดยอมรับ เหตุให้เกิดทุกข์ ให้ละ ความ
อยากให้ละ ความลึ้นตันทานี้ให้กระทำให้รู้จัก อริยมรรคทำให้เกิด ทำให้
มี ไปเช็คดู อันไหนยังไม่มี ไปทำให้มีขึ้น สติยังไม่ค่อยมี ไปฝึก คีลยังไม่
ค่อยดี ไปฝึกทำให้มีขึ้น

วันนี้ ผมพูดเรื่องอริยสัจให้ฟังแบบย่อ ๆ เป็นกรอบในการพิจารณา
สำหรับท่านทั้งหลายที่ปฏิบัติธรรม การจะพิจารณาอริยสัจได้ ต้องเป็นคน
มีสติสัมปชัญญะพอสมควร เพราะอริยสัจนี้เป็นหมวดธรรมมานุสสนา การ
เห็นธรรมในธรรมจะต้องมีสติสัมปชัญญะ มีสติดี ๆ รู้ลึกตัวดี ๆ มีเรื่อง
อะไรเกิดขึ้น กลับมาหายใจเข้าหายใจออก ตั้งตัวไว้ก่อน ไม่อย่างนั้นแล้ว
ถ้าขาดสติ มันจะพิจารณาไม่ออก พอเป็นทุกข์ขึ้นมา โทษหมาโทษแมวไป
เรียบร้อยแล้ว โทษคนอื่นไปแล้ว มันไม่มีทางแล้ว คอขาดไปเรียบร้อยแล้ว

ต้องมีสติสัมปชัญญะ มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวเองแล้ว จิตเป็นสมาธิ
ตั้งมั่นดี ก็พิจารณามองดู โดยเฉพาะเมื่อทุกข์เกิดในใจ จะพิจารณาได้ดี
ที่สุด แต่เราต้องมีสติมาก ๆ ถ้าเราไม่มีสติ มันจะดูไม่ออก ยิ่งเป็นทุกข์
มากเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น เป็นช่วงนาทีทองเลย เป็นทุกข์มาก ๆ นี่ โอ..มัน
ทุกข์จริง ๆ มองดูลงไป มีสติดี ๆ ก็จะเห็นว่า ทุกข์มันไม่มีตัวตน มันเกิด
เมื่อมันมีเหตุ มองทะลุลงไปก็จะไม่เห็นตัวตนอยู่ในทุกข์เลย แต่ทุกข์มันมี
มันมีได้ยังไง เรามองลึกไปเรื่อย ก็ให้เห็น อ้อ..ความอยาก ความหวังนี้เอง
เรารักเขาตัวเอง จึงทุกข์เพราะเขา ถ้าไม่รักเขาก็จะไม่ทุกข์เพราะเขาหรือ
บางคนแค่หมาตายก็ทุกข์จะตายอยู่แล้ว ทุกข์เพราะหมาตายใช้มัย..ไม่ใช่

เพราะหมามันต้องตายทุกตัวแหละ หมากับเรานี่ ไม่หมาก็เราต้องตายไปก่อน ไม่คนใดก็คนหนึ่งแหละต้องตายก่อน หมาตายไม่ใช่เหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์คือไปรักมัน ถ้าไม่อยากเป็นทุกข์เพราะมัน ก็อย่าไปรักมัน อย่าไปยึดมัน ถ้ารักก็จะเป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **มีสิ่งที่รัก ๑๐๐ อย่าง ก็เป็นทุกข์ ๑๐๐ อย่าง** รัก ๙๐ ก็เป็นทุกข์ ๙๐ รัก ๘๐ ก็เป็นทุกข์ ๘๐ รัก ๕๐ ก็เป็นทุกข์ ๕๐ รัก ๑๐ ก็เป็นทุกข์ ๑๐ รัก ๕ ก็เป็นทุกข์ ๕ รัก ๔ ก็เป็นทุกข์ ๔ รัก ๓ ก็เป็นทุกข์ ๓ รัก ๒ ก็เป็นทุกข์ ๒ **รัก ๑ ก็เป็นทุกข์ ๑ ไม่รักเลยก็ไม่ต้องทุกข์เลย** พวกท่านรักก็อย่าง อาจารย์ยกตัวอย่างมาหนึ่งร้อยนี่น้อยไป ดิจันเป็นหมื่น ๆ เลย โอ..อย่างนี้แย่นะ มันติดข้องทุกอันเลย เตรียมทุกข์เลย ถ้าเป็นทุกข์ อย่าไปโทษใครก็แล้วกัน ส่วนพวกเรานี้มีอยู่ โทษคนนั้นคนนี้ บางคนดูดี เป็นคนธรรมะธัมโม โทษกรรมเก่า บางคนโทษเทวดาฟ้าดิน มองไม่เห็นตัว ก็ว่าไป บางคนลี้ลับ ๆ หน้อย โทษเจ้ากรรมนายเวรโน่น ก็ว่าไป แท้ที่จริง โดยสังขธรรมขึ้นสูงสุดแล้วไม่ใช่ **เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา** ไปท่องเที่ยวไว้ *ยาย ตณฺหา* นั่นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

จะให้ท่านไปฝึกสติ เป็นช่วงสุดท้ายแล้วสำหรับคอร์สนี้ แต่สำหรับการฝึกสติ รู้สึกตัว นี่คงไม่สุดท้ายซะมัย ทำเป็นแล้วก็ไปทำเองที่บ้าน ได้หัดได้ฝึกแล้ว ฝึกองค์มรรคข้ออื่น ๆ อาศัยการฟังธรรม อาศัยการสำรวมระวัง อาศัยความขยันหมั่นเพียรทำเอา ฝึกหัดเอา นะครับ

เอาละบรรยายวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้ นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน



ช่วงเวลาอันมีค่าในชีวิต

บรรยายวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕ ตอนเช้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ช่วงนี้เป็นช่วงสุดท้ายของการเข้ามาปฏิบัติธรรมในคอร์สนี้ ซึ่งมีเวลานิดหน่อย แต่ก็ยังเป็นเวลาที่ดี ช่วงเวลาที่ดีสำหรับพวกเราทั้งหลาย คือช่วงเวลาที่ได้มีโอกาสทำบุญ ได้มีโอกาสฟังธรรม และได้ปฏิบัติธรรม พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบว่า สำหรับคนที่ใช้ชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี แต่ชีวิตของเขาตั้ง ๑๐๐ ปีนั้น ไม่มีศีล ไม่มีสมาธิเลย ชีวิตของคนที่มีศีล มีสมาธิ แม้เพียงช่วงเวลาเพียงนิดเดียว ก็มีค่ามากกว่าชีวิตตั้ง ๑๐๐ ปีนั้นอีก หรือเปรียบเทียบอีกว่า สำหรับบุคคลที่ใช้ชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี แต่เขาไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ไม่เห็นความเกิดความดับ ไม่รู้จักธรรมะ เขามีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี ก็สู้ชีวิตของคนที่อยู่เพียงแป็บเดียว แต่มีสมาธิ มีปัญญา เห็นความเกิดความดับก็ไม่ได้

พวกเราทั้งหลายที่เข้ามาปฏิบัติธรรม มีโอกาสได้สมาทานและรักษาศีล สำรวมระวังกายและวาจา พากันสำรวมเท่าที่ตนพอทำได้ อันนี้ก็เป็นที่

ช่วงเวลาที่ดี ดีกว่าการอยู่ข้างนอก ที่ไม่มีความสำรวมระวัง ไปทำโน่นทำนี่กันเยอะเยาะ นี่ก็เป็นช่วงเวลา ๒ วันกว่า ๆ อันมีค่า ครั้งหนึ่งในชีวิต และครั้งหนึ่งในสังสารวัฏที่ยาวนาน ท่านไหนที่มาปฏิบัติ รู้จักวิธีการฝึกสติสัมปชัญญะ มาฝึกสติ **ชีวิตของคนที่มีสติ แม้เวลาเพียงนิดหน่อย ก็ดีกว่าคนที่ใช้ชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี แต่ไม่เคยมีสติเลย หลงมาตลอด**

บางท่านเพิ่งมาปฏิบัติ มาฝึกสติเป็นครั้งแรก ก็เป็นประสบการณ์อันใหม่ แต่เดิมมีแต่่วนวายไปกับคนนั้นคนนี้ ยุ่งแต่เรื่องคนอื่น ใจมันไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว หลงลืมเป็นเวลา ๑๐๐ ปี ก็ใช้ชีวิตที่อยู่เพียงเบ๊บเดียว แต่มีสติ มารู้อยู่ที่กำมือเข้า แบมือออก รู้สึกอยู่ที่ตัว ลืออย่างนี้ไม่ได้ บางท่านอาจจะรู้สึกว่ เอ.. อาจารย์พูดเกินไป ไม่เกินไปหรืออก อันนี้เป็นความจริง เราใช้ชีวิตแบบหลง ๆ นี้ ถ้าตายไปตอนหลง ๆ หลงไปยุ่งเรื่องคนนั้นคนนี้ ตายแบบหลงนี้ เราจะตกอบาย โอ.. เราจะตายแล้ว กลัว ท่วงนั้น ท่วงนี้ พะวงนั้น พะวงนี้ จิตเศร้าหมอง นั้นแหละตกอบายแล้ว แต่ถ้าอยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออก กำมือเข้า แบมือออก รู้สึกตัว ถ้าตายตอนนี้ ตายตอนมีสติ อันนี้จะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ มันต่างกันมากนะ ต่างกันอย่างมหาศาลทีเดียว

เราทั้งหลายที่มีโอกาสมาปฏิบัติธรรม ถ้าฟังธรรมยังไม่รู้เรื่องเลย หรือยังฝึกสติไม่เป็นเลย อย่างน้อยก็ได้เป็นผู้มีศีล สำรวมระวัง ก็ดีระดับหนึ่ง ถ้าฟังธรรมเข้าใจ รู้วิธีการฝึกสติก็ดีขึ้นมามาก เป็นชีวิตที่ประเสริฐขึ้นมามาก ถ้ามีสติได้ดี อยู่กับตัวเองได้ต่อเนื่อง จนจิตมีสมาธิ ตั้งมั่น ก็ดีกว่าชีวิตที่ไม่เคยมีสมาธิเลย ชีวิตที่ไม่มีความสมาธิ จิตมันจะยินดียินร้ายไปกับเรื่องนั้น เรื่องนี้ตลอด สุขมันก็ชอบใจ ทุกข์มันก็ไม่ชอบใจ เต็มไปด้วยความยินดียินร้าย ถ้ามีสมาธิ จิตตั้งมั่นดี มันก็เป็นกลาง **การมีสมาธิแม้เพียงเวลาเล็กน้อย นั้นมีอานิสงส์มาก** บางท่านอาจจะเคยได้ยินที่เขาพูดกันว่า แค่ข้างกระดิกหู แลบลิ้น อะไรก็ว่ไป ดีกว่าชีวิตอย่างเก่าเยอะ เขาก็ว่ามาอย่างนั้น บางท่านคงเคยได้ฟัง ซึ่งมันก็เป็นความจริงอย่างนั้นแหละ

ที่นี้ เลื่อนขึ้นมาอีก คนไหนที่มีสมาธิแล้ว มาพิจารณาเห็นความจริงในกายและใจ เห็นความเกิดความดับ เห็นความไม่แน่ไม่นอน เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นความบังคับควบคุมไม่ได้ อย่างมาเดินจงกรมกลับไปกลับมา อยากสงบ แหม.. มันไม่สงบ มันไม่ได้ อย่างใจอยาก อยากให้มันเป็นอย่างนี้ มันก็ไม่ใช่ นั่นสมาธิกำหนดลมหายใจ อยากให้มันสงบ มันก็คุมจิตตนไม่ได้ ได้รับความรู้ว่า **เออ.. ขนาดจิตตัวเองยังคุมไม่ได้ ยังไม่ได้อย่างใจอยากเลย แล้วจิตคนอื่นนี่ จะให้เหมือนอย่างที่เราคิดได้หรือเปล่า ได้รับความรู้แค่นี้ เห็นความไม่แน่ไม่นอน เห็นความบังคับควบคุมไม่ได้ เห็นเท่านั้นก็ประเสริฐกว่าชีวิตที่ใช้มาตั้ง ๑๐๐ ปี**

ใช้ชีวิตมาตั้ง ๑๐๐ ปี แต่ไม่เคยเห็นความไม่แน่ไม่นอน ไม่เคยเห็นการบังคับควบคุมไม่ได้ ใจเขาก็ยังเป็นทุกข์อยู่ ยังไม่หมดทุกข์ มาตั้งสมาธิมาเดินจงกรม แล้วมองเห็น ขนาดตัวเองยังคุมตัวเองไม่ได้เลย **ตัวเองยังไม่ได้ตั้งใจตัวเอง** ที่นี้ การจะไปคิดคุมคนอื่น มันก็เลิก ที่จะไปคาดหวังกับคนอื่น มันก็เลิก ขนาดตัวเองยังหวังกับตัวเองไม่ได้เลย หวังจะสงบ มันยังไม่สงบเลย แล้วจะไปหวังกับคนอื่น หวังกับลูก หวังกับสามี หวังกับคนนั้นคนนี้ จนกระทั่งหวังกับหมากับแมว มันก็ทำไม่เป็น พอไม่หวัง มันก็ไม่ทุกข์ จึงดีกว่า ประเสริฐกว่า แม้จะมาใช้ชีวิตชั่วเวลานิดเดียว ได้ความรู้นิดเดียว ได้รู้ว่าจิตตัวเองยังบังคับไม่ได้เลย เราจะไปบังคับใครได้ กลับออกไปใช้ชีวิตข้างนอกมันไม่ทุกข์ เพราะความทุกข์ที่มันเกิดขึ้น ท่านทั้งหลายคงทราบแล้วว่า มันมาจากความอยาก อยากแบบไม่รู้เรื่องของมัน ตอนนี่เรารู้เรื่องของมัน เลิกอยาก ถึงจะมีความอยากเกิดขึ้นมาบ้าง ก็ยังเตือนตัวเองได้ อยากเองก็ทุกข์เองแหละ มันรู้อย่างนี้ ไม่ไปโทษใคร ได้เห็นที่มาของทุกข์ คนที่มีปัญญา เห็นความเกิดความดับ ใช้ชีวิตอยู่เพียงนิดเดียวก็ประเสริฐกว่าชีวิตที่อยู่มาตั้ง ๑๐๐ ปี แต่ไม่มีปัญญา

ท่านมีเปรียบเทียบบุญขั้นต่าง ๆ ไว้หลายขั้น ท่านมีผล มีอานิสงส์เท่านี้ ๆ ศีลมีมากกว่า ทาน สมาธิมีมากกว่าศีล และปัญญาเห็นความเกิด

ความดับ มีอนิจจสัญญา มีความรู้เรื่องความไม่แน่ไม่นอน อันนี้มีผล มีอานิสงส์มากกว่าบุญที่กล่าวมาทั้งหมด ท่านทั้งหลายมาทำนี้ ดูเหมือน ไม่ได้อะไรเยอะ แต่มีผล มีอานิสงส์มาก

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

ท่านทั้งหลายที่มาปฏิบัติธรรมในคอร์สนี้ แต่ละท่านก็ได้ไม่เท่ากัน แต่ก็ยังเป็นช่วงเวลาที่ดีช่วงหนึ่ง พูดถึง กรณีเลวร้ายที่สุด คือ ไม่รู้เรื่องเลย มา นั่งหลับ อะไรอย่างนี้ นี่เลวร้ายที่สุด ทุกท่านคงไม่นั่งหลับมากเท่าไร อาจจะมีบ้าง บางท่านก็หลับบ่อยอยู่ แต่คงไม่หลับตลอด พูดถึงกรณีเลวร้ายที่สุดแล้ว มา นั่งหลับตลอดก็ยิ่งดีกว่าอยู่ที่อื่น อยู่ที่อื่นนั้น เดียวก็มีเรื่องกับคนนั้น เดียวมีเรื่องกับคนนี้ กิเลสก็เข้ามาเพียบ มา นั่งอยู่ที่นี้ถึงแม้ นั่งหลับ กิเลสก็ไม่เข้ามาถล่มตัวเอง พุดง่าย ๆ ก็ว่า ชั่วเท่าเดิม ไม่ชั่วมากขึ้น ถ้าอยู่ที่อื่นอาจจะชั่วมากกว่าเดิม เรามา นั่งหลับอยู่แถวนี้ ถ้าเป็นคนเลวมันก็เลวเท่าเดิม มันไม่เลวมากขึ้น ถ้าไปอยู่ข้างนอก ไม่แน่ อาจ จะเลวหนักขึ้นก็ได้ นี่พูดกรณีเลวร้ายที่สุด แต่ท่านทั้งหลายคงไม่ขนาดนั้น เพราะมีโอกาสได้สมาทานศีล ได้สำรวม ได้ระวัง และได้มีโอกาสฝึกสติ ฝึกกันเป็นหรือยัง สตินี้ ให้อารมณ์ตัว หายใจเข้าให้อารมณ์ หายใจออกให้อารมณ์ ถ้าท่านยังทำไม่เป็นก็กำมือเข้า ให้อารมณ์ แเบออกก็รู้อารมณ์ กระดิกนิ้ว ให้อารมณ์ เอานิ้วสัมผัสกัน รู้อารมณ์ รู้อารมณ์ แค่นี้เอง มาอยู่กับตัว

คนไม่เคยอยู่กับตัวนี้ ใช้ชีวิตเป็น ๑๐๐ ปี สู้คนที่มาอยู่กับตัวเป็น แค่นี้เดียวก็ไม่ได้นะ แค่อารมณ์ มีตัวเองอยู่ กำลังหายใจเข้า กำลังหายใจออก มันเทียบกันไม่ได้ เดิมมันไปมองคนอื่น ไม่เคยมองตัวเอง ไม่เคยรู้อารมณ์ตัวเอง

มองแต่คนนั้นคนนี้ ตอนนี้อยู่อยู่กับตัวเองก็เป็น แต่เดิมอยู่กับตัวเองไม่เป็น แต่เห็นหมวกวิ่งมา ใจก็ไปกับหมาแล้ว เห็นคนนั้นพูด ใจก็ไปกับเขา ตอนนี้อยู่กับตัวเองเป็น มีเสียงคนนั้นคนนี้ ใจไม่ไปกับเขา รู้จักวิธีการมาอยู่กับตัวเอง ถ้าจะพูดอุปมาแบบกายภาพหน่อยก็คล้าย ๆ คนรู้ที่กลับ ที่พัก ผ่อน รู้ทางกลับบ้าน อย่างพวกเรานี้ ด้านกายภาพคงรู้ทางกลับบ้านทุกคนใช้ไหม กลับบ้านถูกไหม คงถูกทุกคนนะ อันนี้ด้านกายภาพ แต่ด้านจิตนี้ เราทั้งหลายเหมือนพวกเร่ร่อน หลงลืมไป ไม่รู้เหนือ ไม่รู้ใต้ ใช้ชีวิตไปแบบหลง ๆ ลืม ๆ สะเปะสะปะ ตามบุญตามกรรมไป เจอเรื่องดีก็สบายใจ เป็นสุข เจอเรื่องไม่ดี ก็ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ ใช้ชีวิตอย่างไม่ให้มีหลัก เป็นสุขเป็นทุกข์ไปกับโลก

ท่านลองคิดดู ใช้ชีวิตอย่างนั้นคงจะต้องทุกข์ไปเรื่อย ๆ ตามบุญตามกรรม ไม่เป็นตัวของตัวเองเลย คล้ายกับคนที่ออกจากบ้านไปแล้ว หลงป่า ไม่รู้ทางกลับบ้าน และป่านนี้ก็เต็มไปด้วยอันตราย มีงูคอยกัด มีเสือคอยตะครุบ มีโอกาสตายได้ทุกเมื่อ และตายแล้วก็ไปไม่ดีด้วย การใช้ชีวิตในโลกแบบหลง ๆ ก็ทำนองเดียวกัน ไปยินดีกับเขา ตายไปก็ตกอบายไปไม่พอใจเขา เห็นคนไม่ดี ใจหมอนี้..ไม่ดี แข่งมันให้ตายไป ตายไปชะประเทศจะได้เจริญขึ้น ใจหมอนั้นก็ไม่ได้ตายตามเราแข่ง เขาตายเพราะเขาเกิด และไปตามกรรมของเขา อยากให้เขาไปตกนรก แข่งเขา เขาก็ไม่ได้ไปตกนรกตามที่เราแข่ง ตกหรือไม่ตกก็ตามกรรมของเขา แต่เราผู้แข่งเขาเป็นไง จะตกนรกเพราะไปแข่งเขาแน่ละ ดูซิ.. มันลำบากขนาดนี้นะ

ชีวิตเต็มไปด้วยอันตราย หลงป่าไปอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่เป็นตัวของตัวเองเลย เหมือนกับที่เราออกมาจากบ้านแล้วก็หลงทาง และทางเหล่านั้นก็เต็มไปด้วยอันตราย มีขวากหนามมากมาย ไม่รู้เหนือ ไม่รู้ใต้ ไม่รู้ว่ามาจากไหน ไม่รู้ว่าจะไปไหน พวกท่านรู้กันบ้างไหม เรามาจากไหนกันนี้ ชาติที่แล้วเป็นอะไรมาไม่รู้ ส่ายหน้าอย่างเดียว แล้วชาติต่อไปจะไปไหน เกิดเป็นอะไร ชาตินี้เป็นคน จะเป็นคนอีกหรือเปล่า บางคนแก่จะตายแล้ว

ยังไม่รู้เรื่อง น้ำลายยืดอย่างเดียว มัวเมา หลงไป ไม่รู้เรื่องไม่รู้ราว เรา ทั้งหลายไม่รู้เรื่องเหมือนเดิม เพราะอะไร เพราะไม่เคยกลับบ้าน ไม่เคย มาอยู่ที่ตัวเอง เหมือนคนที่ออกจากบ้านแล้วหลงไป ไม่รู้ว่าบ้านเราอยู่ตรง ไหน ออกมาทางไหนก็ไม่รู้ แล้วจะไปไหนต่อก็ไม่รู้

ด้วยการมีสติ จะทำให้เรากลับบ้านได้ กลับบ้านเป็น จะได้ว่าตัว เองมาจากไหน และจะไปที่ไหนต่อไป บ้านในด้านกายภาพมันก็ฟังง่าย **ส่วน ในด้านจิต บ้านของจิตเราก็คือกาย จิตมันเกิดที่กายนี้ มันไม่ได้เกิดที่อื่น** จิตมองเห็นนี่ มันเกิดที่ลูกตา ดับที่ลูกตา จิตที่ได้ยิน มันเกิดที่หู ความ คิดความนึกก็เกิดในกายนี้ บ้านมันอยู่ที่นี้ มันเกิดแล้วไม่ยอมอยู่บ้าน มัน หลงลืม เหมือนเราเกิดที่บ้าน อยู่บ้าน นอนพักผ่อนอยู่บ้านนี้ เกิดจาก บ้านนี้แท้ ๆ แต่พอออกไปแล้ว มันลืม จิตของเราเกิดที่กายยาววาหนาคืบ **กายเป็นวัตถุ เป็นที่ตั้ง เป็นที่เกิดของจิต** เกิดแล้ว เห็นแล้ว มันหลงไป ตามสิ่งที่เห็น ได้ยินเกิดที่หูนี้แหละ เกิดดับอยู่ในกายนี้ พอได้ยินเสียงแล้ว มันก็หลงเสียงอย่างนั้นอย่างนี้ ความคิดนึกมันเกิดที่หทัย คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็ตกลงไปตามเรื่องที่เราคิด เรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องการเมือง เรื่องอำนาจ เรื่อง คนโน้น เรื่องคนนี้ หลงไปเรื่อย ความคิดนี้มันก็เกิดที่ใจ ใจเกิดที่ตัวเรา นี้แหละ แต่เราหลง กลับบ้านไม่เป็น ดังนั้น บ้านของจิต บ้านของใจนี้ คือตัวเอง ร่างกายนี้

ท่านทั้งหลายรู้แล้ว **ต่อไปให้หัดฝึกกลับมาที่บ้านของตนเอง** อย่า ปล่อยให้ตัวเองนั้นเป็นพวกเร่ร่อน หลงทางไป เดี่ยวจะไม่รู้ที่ไปที่มา แล้ว ก็ไปตกอบาย ตกระกำลำบาก อันตรายเกินไป มีเรื่องอะไรให้กลับมาที่ ตัว กลับมาบ้าน หายใจเข้า หายใจออก ให้จิตนี้**อยู่ที่บ้าน** จิตมันเกิดที่นี้ เอามันมา**รู้**อยู่ที่นี้ กำมือเข้า แเบมือออก มันจะไปนั้นไปนี้ รักคนนั้น ชัง คนนี้ อย่าปล่อยให้มันไป กำมือเข้า แเบมือออก ให้มันอยู่ที่มือนี้ บ้านมัน ให้มันอยู่ที่นี้ กระดิกนิ้วไว้ ให้มันมาอยู่ที่นี้ เดินซ้าย เดินขวา ตั้งใจทำ ให้มันมาอยู่ที่ความรู้สึกที่เท้า เท้ากระทบพื้น รู้สึก ๆ ห่องฟอง ห่องยุบ รู้สึก

กะพริบตาหรืออะไรก็ได้ ให้มันมาอยู่ในกายยาววหาหนาคีปนี้ มาอยู่ที่นี้ นี่ คือบ้านมัน บ้านของจิต

ตัวเรานี้ ประกอบด้วยกายและจิต จิตมันก็เกิดในที่นี้แหละ มันไม่ได้ เกิดนอกนี้หรอก แต่พอเกิดแล้วมันหลงไปตามอารมณ์ ไม่กลับมาที่ตัว ท่านทั้งหลายไม่รู้ที่เกิด ไม่รู้ที่ไปที่มา ก็เพราะมันหลงลืม ถ้ากลับมาอยู่ที่ ตัวแล้ว รู้จักใหม่ว่ามันเกิดมาจากไหน ก็เกิดมาจากนี้แหละ เกิดมาจาก ร่างกายนี้แหละ เกิดมาจากตรงนี้ นี่แหละเป็นฐาน เป็นที่ตั้งของมัน เป็นที่ เกิดของมัน และร่างกายนี้ก็ ได้มาจากกรรมเก่า ๆ มาจากเหตุปัจจัย เราก็ จะรู้ที่มาของตนเองว่า รูปนาม กายใจ นี้ก็ได้มาจากกรรมอดีต ได้มาเป็น มนุษย์นี้ ก็เพราะคุณธรรมคือศีล ประมวลผลแล้วผลก็เรามาเกิด เหมือน กับว่า เราเนี่ยเอาศีลนั้นฝากธนาคารไว้ แล้วก็กินบุญเก่า บางคนกินบุญเก่า จวนจะหมดแล้ว

พวกเราที่เป็นชาวพุทธนี้ดีที่ว่า เกิดมาด้วยคุณคือศีล กินบุญเก่า แล้ว เราก็ยังสมาทาน ตั้งใจรักษาศีล สำรวมระวัง ได้ของใหม่ใส่เข้าไปบ้าง บาง คนบุญจะหมดแล้ว ต้องระวังดี ๆ หน่อย ด้วยการมีสติอยู่กับตัว กลับ มาที่ตัว เราจะรู้ที่มาของตนเอง ถ้าไม่กลับมาที่ตัว มันหลงลืมไปเลย ใช้ ชีวิตแบบตามคนนั้นตามคนนี้ เกี่ยวจัดการคนนั้นคนนี้ ห่วงลูก ห่วงสามี ห่วงนั้น ห่วงนี้ ลืมตัวเอง **พอศีลมันหมดไป หิริโอตตปะก็ไม่มีเหลือ** **ตายแบบหลงลืม ตายแบบโลภ โกรธ หลงนี้ ตกอบาย ลำบากนะ คนเรา โดยทั่วไปใช้ชีวิตแบบหลง ๆ จึงพากันตกอบาย** พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า มนุษย์นี้ตายแล้วโดยมากไปตกอบาย ส่วนที่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์นั้น มี จำนวนน้อย พวกเราจะเป็นพวกไหน จะเป็นคนส่วนมากหรือคนส่วนน้อย ต้องเป็นคนส่วนน้อยนะ ถ้าเป็นเหมือนคนอื่นเขา ตามคนอื่นเขา ลำบาก เลย อาจารย์.. คนอื่นเขาก็เป็นอย่างนี้ ดิฉันก็เป็นอย่างเขาบ้าง ใคร ๆ ก็ เป็นอย่างนี้ ดิฉันก็เป็นอย่างเขาบ้าง พวกเยอะ เออ..คนอื่นเขาตายไป เกิดเป็นหมา คุณก็ไปเป็นหมากับเขาหรือ อย่างนั้นมันไม่คุ้มกัน

เราเป็นชาวพุทธ เป็นลูกศิษย์ของพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดาของเทวดา และมนุษย์ เป็นผู้รู้แจ้งโลก เป็นโลกวิทู มาใช้ชีวิตแบบหลง ๆ ไปตามคนอื่นที่เขาไม่รู้เรื่อง นี่มันไม่ควรเลย ไม่เหมาะ ไม่ควร ไม่สมภูมิ ถ้าพูดแบบมีตัวตนหน่อยก็ว่า แหม..ไม่น่าเลย เพราะพระศาสดาของเราที่เป็นผู้รู้แจ้งโลก ส่วนพวกชาวโลกเขาไม่รู้เรื่อง เราก็ใช้ชีวิตไปตามพวกไม่รู้เรื่องนี่ มันดูมันยังงออยู่นะ **เราเป็นลูกศิษย์ของผู้ที่รู้ทุกเรื่อง ควรจะใช้ชีวิตแบบคนมีความรู้**

ท่านทั้งหลายมีโอกาสมาฟังธรรม มีโอกาสมาปฏิบัติธรรม ฝึกให้จิตมาอยู่กับตัว ให้จิตมาอยู่กับกาย กลับบ้าน ให้ไปทำให้ช้านาญ พอใจมันไปที่อื่น ไปยุ่งเรื่องชาวบ้าน ไปตัดสินคนโน้นคนนี้ ไปว่าคนนั้นคนนี้ ให้รีบกลับบ้าน ฝึกให้ช้านาญไว้ แม้เวลาจะตายก็กลับมาบ้านของตัวเอง อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นึกถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ มาอยู่กับตัวเอง เมื่อมาอยู่บ้านก็จะปลอดภัย แม้จะตายก็ไม่เป็นไร **ตายไปเถอะ ตายแล้วก็เกิด ไม่มีปัญหาอะไร**

การมีสติอยู่กับตนเอง มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ถ้าเข้าใจแล้วก็ทำไม่ยากเลย กายของเรามีอยู่ ก็แค่ให้จิตนั้นมันมาอยู่กับกาย มารู้้อยู่ภายในกาย กายเดินอยู่ ให้มารู้้อยู่ที่กาย ผมได้แนะนำเทคนิควิธีต่าง ๆ ท่านก็เอาไปหัดดู ทำไม่ยาก กำมือเป็นก็ทำเป็น กะพริบตาเป็นก็ทำเป็น ทำให้รู้สึก กลับมาที่ตัว รู้สึกตัว ใครยังไม่ค่อยรู้สึก ก็ให้มีจุดใดจุดหนึ่งเป็นจุดสังเกต สำหรับดึงกลับมาก่อน แล้วก็รู้สึกตัว กลับมาที่มือก่อน กระดิกนิ้ว ให้รู้สึก กายนี้กำลังนั่งอยู่ กำลังยืนอยู่ กำลังเดินอยู่ จิตกำลังคิด กำลังนึก กำลังรู้สึก อย่างนี้ๆ อย่าไปตามความคิด ให้รู้สึก ให้ดูมัน ถ้าตามมันไป ให้รู้ ไปแล้ว ๆ เอาใหม่ กลับมารู้สึกตัวไว้ ทำบ่อย ๆ ทำอย่างนี้จะช่วยให้เป็นคนที่บ้านเป็น

ในชาตินี้ เรามีบ้านอยู่แถวกรุงเทพฯ บ้าง แถวระยองบ้าง โบสถ์หลังนี้ไม่ใช่บ้านท่าน เดี่ยวเลิกงานต้องกลับบ้าน มาที่นี้ก็เหมือนมาทำงาน มา

เรียนรู้อะไรบางอย่าง ทำงานก็ให้ทำงานอย่างมีสติ ทำงานเสร็จแล้วกลับบ้าน ฟังเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ฟังอย่างมีสติ ถ้าไม่จำเป็นต้องฟังให้กลับบ้าน กลับมาที่ตัว ลองสังเกตดู เออ.. คนนี้เขาพูดเรื่องไม่จำเป็น ได้ยิน ไม่จำเป็นต้องฟัง กลับบ้าน มารู้สึกที่กำมือเข้า แเบมือออก หายใจเข้า หายใจออก มาอยู่ที่เท้ากระทบพื้น ให้รู้สึกไว้ อย่าไปสนใจฟังเขา กลับมาอยู่ที่ตัวเองไว้เสมอ ผึกให้เก่ง ถ้ามีเรื่องที่จะต้องพูด จำเป็นต้องทำ ก็ให้มีสติ กลับมาที่ตัวก่อน หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ แล้วค่อยพูดค่อยทำ พูดเสร็จ ทำเสร็จแล้ว ก็กลับมาที่ตัว หายใจเข้า หายใจออก ทำยากไหม ทำไม่ยาก ที่ยากคือไม่ทำ **ทำได้ใหม่ ทำได้ แต่ยังไม่ได้ดี** พวกเราเป็นอย่างนี้ เป็นมานานแล้ว

มาในที่นี้ จึงเป็นโอกาสที่ดี มีโอกาสมาขึ้นชาติเดียว รู้สึกว่า เอ.. กายมันลั่น สนใจตัวเอง ลั่นก็เป็นนะ แต่เดิมไม่สนใจหรอก สนใจแต่ชาวบ้าน ไปหัดเดิน ยืน นั่ง นอน ทำความรู้สึกตัว ยกมือขึ้น รู้สึก เอามือลง รู้สึก บีบ ๆ นวด ๆ ตัวเอง ให้รู้สึก กระทบสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ให้รู้สึก กลับมาที่ตัวเองเสมอ กายเป็นบ้านของจิต ไม่ใช่บ้านแค่ชาติเดียว ถ้าบ้านระยอง บ้านกรุงเทพ นี่มันเป็นบ้านชาติเดียว บ้านร่างกายมันเป็นบ้านตลอดสังสารวัฏ เราอยู่กับมันต่อไปเรื่อย ๆ เพียงแต่เปลี่ยนรูปร่างไปบ้างตามกรรมที่สร้างมา ชาตินี้ตายไป ชาติหน้าเกิดใหม่ ก็กลับมาที่ตัว เปลี่ยนบ้านแล้วอาจจะไปบ้านดาวดึงส์ อันนั้นบ้านชั่วคราว แต่ร่างกายนี้ต้องกลับมาตลอด ตายไปจากดาวดึงส์มาเกิดอีก อาจจะไปเกิดจังหวัดไหนจังหวัดนี้ ก็บ้านชั่วคราวนะ บ้านจริง ๆ นี่คือร่างกาย เพราะพวกเขาประกอบไปด้วยขันธ์ ๕ มีทั้งฝ่ายรูปและฝ่ายนาม มันต้องอยู่ด้วยกัน มันไม่แยกกัน เดี่ยวแยกกันตอนตายรูปก็ทิ้งไว้ นามดับไป ก็เกิดใหม่ได้รูปใหม่อย่างนี้ มันของเกิดดับ ๆ มันไม่ได้กระโดดไปนั้นไปนี่หรอก รูปก็เกิดดับ นามก็เกิดดับ มันไปในรูปกระแส อุปนิสัยใจคอก็ติดตามไป บุญบาปก็ติดตามไปในรูปกระแส เป็นเหตุปัจจัย

ที่เราทั้งหลายเกิดตายวนเวียนมานานหนักหนาเพราะปัจจัยคืออวิชชา

มีความไม่รู้หรือริยสังเป็นปัจจัย *อวิชชา* *ภว* *จายา* *สงขาร* มาในรูปปัจจัย ไม่ใช่ อวิชชาเก่ามันกระโดดตามมา ไม่ใช่อย่างนั้น อวิชชาในชาติที่แล้วมันก็ดับไปแล้ว แต่มันส่งทอดปัจจัยมา ก็เลสในชาติที่แล้วมันก็ดับไปแล้ว แต่มีส่งปัจจัยมา ก็เลสในชาตินี้เกิดแล้วมันก็ดับแล้ว แต่มันส่งปัจจัยไปสู่ชาติหน้า ความอยากในชาตินี้มันเกิดแล้ว มันดับก็จริงอยู่ แต่มันส่งปัจจัยไป ให้เกิดเป็นทุกข์ต่อไปอีกในชาติหน้า

ถ้าจะให้เห็นภาพของเหตุปัจจัยที่ไม่ได้กระโดดตามมา แต่มีผลของมันเกิดขึ้น ก็ดูที่ตัวเรานี่ รูปนาม ชั้น ๕ นี้ เป็นผลมาจากความรักตัวกลัวตาย อยากให้ตัวเองเป็นสุข ไม่มีทุกข์ ก็ไปทำนั่นทำนี่เพื่อตัวเอง เจ้าความไม่รู้ เจ้าความอยากนั้น ดับไปแล้ว ดับไปในชาติที่แล้วโน่นแหละ แต่ผลของมัน คือวิบากชั้น ๕ สิ่งที่สมมติเรียกว่าตัวเรานี่ เป็นไฉนบ้าง ทุกข์มั๊ย นี่ก็จะสุข ก็ทำ ได้ผลมาเป็นยังงี้ ก็ทุกข์อย่างที่เราเห็นกันนี่ เป็นภาระหนักให้เราแบกอยู่นี่ **อวิชชาและตัณหา มันไม่รับผิดชอบด้วย มันเกิดแล้วก็ดับไป ไม่ได้กระโดดตามมา แต่ส่งผลมา เราต้องบริหารไปด้วย ความยากลำบาก** ถ้าจะพูดแบบอุปมาให้เห็นภาพชัด เช่น บางคนเขาเหงาอยากมีคู่ ก็หาคู่มา อารมณ์เหงา อยากมีคู่ดับไปแล้ว ไม่ได้มารับผิดชอบอะไรด้วย ไม่กระโดดมาในวันนี้ ตอนนี่ เขาต้องรับผิดชอบ บริหารจนสิ้นหย่อยทีเดียว

ดังนั้น ถ้าไม่อยากตกะกำลำบากอย่างที่เป็นอย่างนี้เป็นอยู่ทุกวันนี้ ก็ต้องฝึก ละตัณหา ละความอยาก ถ้ายังละไม่ได้ อย่างน้อยก็ให้ละทุจริตออกไป จะได้ไม่ไปตกอบายในชาติหน้า ให้เรามีสติอยู่กับตัวเองไว้ **การกลับมาอยู่กับตัวเองนั้นแหละ ทำให้เราได้รับความรู้ทุก ๆ อย่างทั้งหมด** จนกระทั่งรู้เรื่องอริยสังอย่างที่ผมพูดให้ฟังเมื่อคืนนี้

พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า ทุกข์ก็ดี เหตุเกิดของทุกข์ก็ดี ความดับทุกข์ก็ดี หนทางแห่งความดับทุกข์ก็ดี โลกก็ดี เหตุเกิดโลกก็ดี ความดับโลกก็ดี หนทางข้อปฏิบัติให้ถึงความดับโลกก็ดี อยู่ในกายยาวาวหนาคับ

ที่มีใจครอง มีสัญญา นี้ อยู่ในนี้เลย จึงต้องกลับมาที่นี้ มาดูอยู่ที่นี้ เพียงกลับมาได้ ยังดูไม่ชัดเจน ก็ดีระดับหนึ่ง เพียงกลับมาได้ กิเลสมันก็ไม่เข้ามา ถ้าไม่กลับมาที่ตัวนี้ กิเลสมาเพียบเลย ถ้ากลับมาที่ตัว หายใจเข้า หายใจออก ถึงไม่มีปัญญา แต่มีสติก็กั้นกิเลสได้

ตัณหาที่ถูกรู้ได้ด้วยสติ กิเลสพาเราไปยินดีในร้ายในอารมณ์ต่าง ๆ เราต้องมีสติ กลับมาที่ตัว **กระแสตัณหาที่รู้ได้ด้วยสติ** เราทั้งหลายคงพากันไปทำบุญหรือทำอะไรเอะอะ แต่กิเลสไม่หมด กั้นกิเลสไม่ได้ ไปทำบุญวัดนี้วัดนี้ เข้าวัดนั้น ออกวัดนี้เอะอะเอะ พอกลับมาบ้านเป็นไป ยังบ่นสามี บ่นลูก อยากนั้น อยากนี้ อิจฉาตาร้อน เพียบเลย บุญมันก็ส่วนบุญ กิเลสมันก็อยู่ส่วนกิเลส เป็นกระแสของมัน ถ้าอยากจะทำกั้นกิเลสได้ ต้องมีสติ ฝึกสติกลับมาที่ตัว

พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกนี้เป็นไปตามกระแสตัณหา ตัณหามันไหลท่วมทับสัตว์ทั้งหลายไป สัตว์ทั้งหลายจึงเกิดความยินดีในร้ายในอารมณ์ต่าง ๆ มากมาย สิ่งที่จะกั้นได้คือสติ **สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก มีสติกลับมาที่ตัว จะกั้นตัณหา กั้นกิเลสได้** ถ้ากิเลสเกิดขึ้นแล้วมันก็ไม่โตเห็นคนนั้นแล้ว ไม่ชอบขึ้นหน้าเขา อย่าไหลไป ถ้าไหลไปตามเป็นไป โอ..จะไปแข่งเขาต่อไปอีก อย่าไป ๆ ไม่ชอบแล้ว หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ กำมือเข้า แขนมือออก ไม่ชอบหน้าไอ้หมอนั้น กำมือเข้า แขนมือออก รู้สึกตัวไว้นะ ไม่ใช่กำมือไปต่อเขา กำมือให้รู้สึก **อยู่กับตัว อย่าไปกับเขา ถ้าไปกับเขานี้ กิเลสเพียบเลย ต้องกลับมาที่ตัว**

สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก และ **กระแสกิเลสนั้นจะถูกถอนได้ด้วยปัญญา** ถ้ามีปัญญาที่จะถอนมันได้ มีสติอยู่กับตัวแล้ว มีจิตตั้งมั่นดี เราก็สอดส่องมองดู สิ่งที่เหมาะสมเรียกว่าตัวเรา มันไม่มีตัวตน มันมีแต่รูปแต่นาม มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของเป็นทุกข์ มีแต่ของไม่ใช่ตัวตน บังคับควบคุมไม่ได้ มันไม่เป็นไปตามที่ใจอยาก มันเป็นไปตามเหตุเสมอ มีปัญญาที่จะถอดตัณหาได้ ความทุกข์ที่มาจากความอยากมันก็ไม่ มีชีวิตก็

ดำเนินไปได้โดยสะดวก พอเป็นไปได้ แก่ เจ็บ ตาย ไปตามสมควร แต่ไม่เป็นทุกข์ไปกับมัน และทำให้ถึงนิพพาน ถึงความดับสนิทของทุกข์ได้

คำสอนของพระพุทธเจ้านี้จึงน่าอัศจรรย์มาก สามารถใช้ชีวิตโดยไม่เป็นทุกข์ แล้วยังพ้นทุกข์ได้อีก ไม่ต้องใช้ชีวิตแบบเดิม ใช้ชีวิตแบบเดิมนั้นมันเต็มไปด้วยทุกข์ และยังไม่อาจจะพ้นทุกข์ ส่วนของพระพุทธเจ้านี้ **ใช้ชีวิตโดยไม่ต้องทุกข์ ใช้ชีวิตอย่างปลอดโปร่ง เป็นสุข และพ้นจากทุกข์ได้ เป็นสุขโดยไม่ต้องกลับไปทุกข์อีกเลยก็ได้** มันน่าอัศจรรย์อย่างนี้ ส่วนพวกเรา เตี้ยวสุข เตี้ยวทุกข์ ลูกเราดีก็สุข พอลูกไม่ดีก็ทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนให้มีความสุขโดยไม่ต้องเป็นทุกข์ ดีกว่า อัศจรรย์กว่ามาก

ด้วยการมีสติอยู่กับตนเอง รู้จักระงับ ยับยั้ง ชั่งใจ กั้นกิเลส กั้นตัณหาได้ มันก็ไม่มีความทุกข์ ไม่มีเรื่องเดือดร้อนใจในภายหลัง เวลาจะตายก็ไม่ต้องกลัวตาย เพราะเราเป็นผู้มีสติ ตายอย่างมีสตินี้ มันไม่ไปอบาย ไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ไม่เดือดร้อนใจอย่างนี้ แก่ก็สบาย ตายเมื่อไรก็ได้ พร้อมจะตายเสมอ พวกท่านพร้อมกันแล้วหรือยัง พร้อมจะตายหรือยัง ถ้ามีสติก็ตายไปเถอะ ไม่มีปัญญาหาอะไร ขอให้ตายอย่างมีสติ ตายก็เกิดใหม่อยู่ดี ยังมีกิเลสอยู่ ขอให้ตายแล้วเกิดให้ดีกว่าแล้วกัน เกิดให้ดี ๆ

ชาวพุทธที่ถูกต้องนี้ เขาไม่ได้กลัวพลัดพราก ไม่ได้กลัวแก่ ไม่ได้กลัวตาย แต่กลัวการเกิด กลัวตายมันช่วยอะไรไม่ได้ กลัวตายมันก็ตายอยู่ดี ไม่กลัวตายมันก็ตายอยู่ดี กลัวตายมันไม่เกิดประโยชน์ กลัวพลัดพราก มีแล้วก็ต้องพลัดพรากอยู่ดี จะกลัวหรือไม่กลัวมันก็ต้องพลัดพราก **ถ้ากลัวเกิด จะช่วยเราได้อย่างไร กลัวเกิดในอบาย อบายมันทุกข์เยอะนะ เราจะได้ไม่ทำทุจริต** ทุจริตนี้มันเป็นเหตุให้เกิดในอบาย ความหลงเป็นเหตุให้เกิดในอบาย จะได้ระวัง ไม่ต้องกลัวตายหรอกเพราะมันตายอยู่แล้ว แต่กลัวเกิดเกิดในอบายคงกลัวกันทุกคนนะ ฉะนั้น อย่าไปทำทุจริต เป็นคนมีศีล สำรวมระวัง ถ้าเปลืองไปทำแล้ว ให้มีศิริโอตตัมปะ ตั้งใจสมาทานใหม่ ให้เป็นคนมีศีลไว้ ให้มีสติอยู่กับตัวไว้ ให้กลัวเกิด

ที่นี่ มีปัญญามากขึ้น กลัวทุกข์ที่ติดมากับความเกิด เพราะความแก่และความตาย มันติดมากับความเกิด อย่าไปเกิดก็จบเรื่องแล้ว ต้องอาศัยอริยมรรคแล้ว ถ้าเอาแค่ไม่อยากจะเกิดในอบายนี้ ทุกคนคงไม่อยากจะเกิดก็ต้องไม่ทำทุจริต พื้นฐานของชาวพุทธนี้เหมือนกันหมด คือ ไม่ทำทุจริตงดเว้นบาป เป็นคนมีศีล เพราะแน่นอนว่าทุกคนไม่อยากจะเกิดในอบาย และรู้จากคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ทุจริตเป็นเหตุให้ตกอบาย ก็เลยไม่ทำทุจริตนี้เป็นพื้นฐานเลยสำหรับทุกคน เป็นคนมีศีล สำรวม ระวัง งดเว้นทุจริตบางคนยังติดขัดข้องอยู่ ยังมีกิเลสอยู่ ก็พากันทำบุญ ทำคุณงามความดีไปให้เกิด เสวยผลบุญ ลักหน้อยก็แก่และตาย บางคนมีปัญญาเพิ่มขึ้นเห็นว่า โอ.. การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้มันไม่ไหวแล้ว **เกิดมาที่ไรก็ทุกข์ทุกที ต้องพ้นจากความเกิดเท่านั้น จึงจะหมดทุกข์** พวกนี้ก็อริยมรรค

ถ้าเป็นชาวพุทธที่ถูกต้อง พื้นฐานนี้เหมือนกันทุกคน เป็นคนมีศีล ตั้งอยู่ในศีล เพราะเขากลัวความเกิดในอบาย เกิดในอบายมันทุกข์มาก ถ้ามีปัญญาเพิ่มขึ้น แม้กระทั่งเกิดเป็นมนุษย์ก็ทุกข์ ทำนทุกข์หรือยัง บางคนยังไม่ค่อยเห็น บางคนแก่แล้วยังไม่เห็นอีก ก็ลำบากหน้อย ต้องไปมองดูทุกข์มันเป็นรูปนาม มีภาระมาก ดูแลลำบาก เหนื่อยกับมัน หัวหมุนวนเวียนอยู่ทำยที่สุดก็ไม่เหลืออะไร ไม่ได้อะไร ถ้าเห็นมีปัญญาเห็นอย่างนี้ ก็มาปฏิบัติธรรมสูงขึ้นไป

ผมพูดธรรมให้ท่านทั้งหลายฟังในช่วงสุดท้าย เรื่องการมีสติอยู่กับตัว เป็นช่วงเวลาที่ดี เป็นการกลับมาบ้าน รู้จักวิถีกลับมาบ้าน รู้จักทางกลับมาบ้าน เมื่อกลับมาบ้านเป็น จะได้รับรู้จักระตุที่ทำให้ได้พบสมบัติอย่างแท้จริง คือนิพพาน สมบัติอื่น ๆ นั้นไม่ใช่สมบัติอันแท้จริง สมบัติทางโลก เงิน ทอง ทรัพย์สิน บ้าน ที่ดิน รถยนต์ ชื่อเสียง สามี ภรรยา ลูก เหล่านี้เป็นสมบัติชั่วคราว เงินก็เอาไว้ใช้เป็นชาติ ๆ ไป ชาติต่อไปเกิดใหม่ก็ตัวใครตัวมัน ท่านไหนมีเงินก็เอาไว้ใช้ชาติเดียวก็พอ บางคน เขาบอก อาจารย์.. ดิฉันนี้หาเงินไว้ใช้ ๑๐๐ ชาติก็ไม่หมด โอ.. อย่างนี้ขอแสดงความเสียใจด้วย ๔๔ ชาตินั้น

คุณไม่ได้ใช้หรอก คุณได้ใช้อยู่อาศัยเดียว ฉะนั้น ถ้ามันเยอะขนาดนั้น ก็เอามาเปลี่ยนให้มันเป็นทรัพย์สินชนิดอื่น (อริยทรัพย์) ที่มันจะได้ใช้ชาติหน้า

ให้รู้จักสมบัติชั่วคราว ของใช้ชั่วคราว ด้านกายภาพนี้ ทรัพย์สิน เงินทอง บ้าน ที่ดิน ก็ใช้ชั่วคราว มีบ้านก็ใช้มันเป็นที่อยู่อาศัย ชาติหน้าไม่ต้องมานะ ให้ไปหาบ้านใหม่ บางคนหุงบ้าน เหม.. บ้านของเราหนีหามาด้วยความยากลำบาก ผ่อนกว่าจะหมด ยากลำบาก หลายปี บางคนผ่อนตั้ง ๓๐ ปี ผ่อนตั้งแต่หัวด้ายันหัวขาวเลย รักมันมากบ้านหลังนี้ ตายไปเกิดมาเป็นตุ๊กแกอยู่แถวนี้ อย่างนี้ไม่คุ้มกัน ใช้ชาติเดียวก็พอ ผ่อนมากี่ปีก็ซังมันเถอะ **ใช้ชาติเดียวแล้วทิ้งมันไป** นี้ด้านกายภาพ ทรัพย์สิน เงินทอง ที่ดิน บ้าน รถยนต์ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ญาติพี่น้อง ลูก สามี ก็เป็นเพียง ๑ ชาติ เป็นสิ่งชั่วคราว

สมบัติที่จะติดเราไปได้ ใช้ได้หลายๆ ชาติหน่อย ก็คือบุญกุศล ท่านทั้งหลายอย่าลืมหาบุญ มีศรัทธาในพระพุทธเจ้า ศรัทธาเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า *สทฺธิ วิตถํ บุริสสฺส เสฏฺฐํ* ศรัทธาเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจของคนในโลกนี้ ท่านมีศรัทธากันหรือยัง ศรัทธาเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านตรัสคำไหน คำนั้นจริงแน่นอน เชื่อมั่นก็ถือว่าได้ทรัพย์แล้ว ได้เพิ่มมากเพิ่มน้อย ก็อยู่ที่ความเพียร ความเชื่อนี้ได้มาหน่อยหนึ่งแล้ว ใครอยากได้ทรัพย์เยอะนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่ายังไง ก็ไปทำเอา ใช้ความเพียร สมาทานศีล ตั้งใจรักษาศีล ผีกลสติ มีหิริ มีโอตตตัปปะ ก็ทำเอา ได้ทรัพย์ไปมากน้อย แต่ละคนไม่เท่ากัน อันนั้นก็ทรัพย์ เป็นสิ่งที่ไปคอยช่วยเหลือ ติดตามตัวเราไปชาติหน้า ชาติไหน ๆ ไปเรื่อย ๆ อย่าลืมหาบุญกุศลไป เป็นสมบัติที่ติดตัว เป็นสมบัติที่ใส่ธนาคารไว้ เหมือนเรามีเงินใส่ธนาคารไว้ ตอนนี้เราอยู่ระยองหรืออยู่กรุงเทพ จะไปเชียงใหม่ จะไปนั่นไปนี่ มันก็มีเงินอยู่ในธนาคาร มีความจำเป็นก็ไปกดออกมาใช้ ก็เหมือนกับบุญกุศลต่าง ๆ ที่เราทำไว้ ใส่เข้าไว้ เป็นไปในรูปกระแส พอช่วงตกระกำลำบาก ช่วงจำเป็นก็จะมีตัวช่วย เป็นญาติ เป็นมิตร ญาติพี่น้อง

เพื่อนฝูง มาคอยช่วยเหลือ นี่แหละ มีทั้งสมบัติในชาตินี้ และสมบัติที่จะนำไปใช้ในชาติถัด ๆ ไป ด้านกายภาพก็ชาตินี้ชาติเดียว หาเอาพอสมควร บุญกุศลทำให้เยอะ ๆ ทำให้มาก ๆ เป็นสิ่งที่จะติดตามไป

ส่วนสมบัติอันที่แท้จริง **สมบัติประจำตัวของคนคือนิพพาน** อันนี้อย่าลืม สมบัติประจำตัว คือความปล่อย ความวาง ความเป็นอิสระ ความสงบ ความสุข ความร่มเย็น ถ้าได้สมบัติประจำตัวแล้ว ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนสบายหมด ไม่ต้องพึ่งสิ่งนั้นสิ่งนี้อีกต่อไปแล้ว มีความสุขก็ปล่อยวางได้ มีความทุกข์ก็วางได้ ดีก็วางได้ ไม่ดีก็วางได้ เป็นอิสระ นี่คือสมบัติประจำตัว พวกท่านได้กันแล้วหรือยัง กลับมาที่ตัวไว้ กลับมาบ้านแล้วจะเจอประตูปอมตะ **ประตูอมตะคืออริยมรรคมีองค์ ๘** มันอยู่ในนี้แหละ มาฝึกเอาในตัวเองนี้ ความเห็นผิด ความยึดถือ กิเลสต่าง ๆ ก็ขัดเอาในนี้แหละ

ประตูอยู่ในนี้ อยู่ในบ้านนี้ ประตูที่จะทำให้ได้สมบัติอันแท้จริง ความคิดไม่ดี มันอยู่ในนี้ ขัดมัน ให้เหลือแต่ความคิดที่ถูก วาจาผิดมันอยู่ในนี้ ขัดมัน ให้เหลือแต่วาจาที่ถูก กลับมาบ้าน แล้วมาดู มาดูแล้วก็ขัดมัน อันไหนไม่ดีขัดมันออก อันไหนดีใส่เข้ามา ถ้าได้ประตู ก็ได้สมบัติประจำตัวคือนิพพาน สมบัติประจำตัวของคนคือนิพพาน **พระพุทธเจ้าตรัสว่า นิพพานอันเป็นโลกุตระธรรมนั้น เป็นสมบัติประจำตัวของคน** อยากได้กันไหม ท่านพคะไรติดตัว บัตรประชาชน พกเงิน พกบัตรเครดิต อันนี้มันชั่วคราว ๑ ชาติ พกบุญ พกกุศล พกคุณงามความดี อันนี้หลายชาติหน่อย ที่ควรจะพกติดตัวอยู่เสมอ คือนิพพาน ความปล่อย ความวาง ความสงบ ระวัง สุข ประตูปู่ในกายยาวาวาหนาคับนี้แหละ

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นประตุนิพพาน ใครทำได้มากก็ใกล้ประตูแล้ว จะได้สัมผัสกับนิพพานตามส่วนไป ใครทำได้เต็มที่สมบูรณ์ก็ถึงนิพพาน ถ้าทำยังไม่เต็มที่ก็ได้เหมือนกัน แต่ได้น้อยหน่อย ก็ทำเอา นี่เป็นสมบัติประจำตัวของคน ความปล่อยวาง ความสงบ ความเป็นอิสระ ประจำตัวเลย

ไม่ว่าจะไปที่ไหน สบายหมด ไม่ว่าจะตาย ปล่อยมันตายไป ปล่อยวาง ประเสริฐกว่าสมบัติชาตินี้ สมบัติชาติหน้า อ้าว.. ตาย เป็นรูปนามมันตาย ปล่อยวาง เจอสิ่งที่ดี ปล่อยวางมัน เจอสิ่งไม่ดี ปล่อยวางมัน มันอิสระ ปลอดภัย โปร่ง โล่ง เป็นสุขอย่างยิ่ง

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

แต่บ้านอันแท้จริง มีอันเดียวคือนิพพาน ท้ายที่สุด จะต้องถึงบ้านอันแท้จริง คือนิพพาน เราคงได้ยินมานานแล้ว นิพพานสมบัติ เคยได้ยินไหม วันนี้มาพูดให้ฟัง จะได้รู้จักประตู สถานที่เราจะหาประตูได้ คือกายยาววาหาคืบ ที่มีใจครองและมีสัญญา นี่ กลับมาอยู่ที่นี้ พอกลับมาอยู่ที่นี้แล้ว เช็ดตัวเอง ชัดเกลตาตนเอง ความเห็นยังฝังอยู่เอาออกไป ให้ความเห็นมันถูก ให้มันมีสัมมาทิฏฐิ นี่เป็นประตู ความคิดถูกใหม่ เช็ดดูความคิดไม่ติดอยู่เอามันออกไป สวรรค์วัง ให้ความเห็นถูก ให้ความคิดถูก วาจาเป็นไป ถูกใหม่ วาจามันไม่ดี พูดเรื่องคนอื่นมันไม่ดี พูดเพื่อเจ้ามันไม่ดี พูดโกหกมันไม่ดี ไม่ใช่เราไม่ดี วาจามันไม่ดี เอาออก ชำระออก การกระทำทางกาย การเลี้ยงชีพ ความเพียร สติ สมาธิ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำขึ้นในนี้แหละ นี่แหละคือประตูนิพพาน ประตูอมตะ อมตะทวาร

สรุปวันนี้ ก็พูดตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ถึงนิพพาน จะได้ชาตินี้ ชาติไหนก็ไม่รู้ สูงสุดก็มีเท่านี้แหละ สมบัติประจำตัวคือนิพพาน บ้านอันแท้จริงคือนิพพาน **จุดจบของทุกเรื่องก็นิพพาน** อย่างนี้

เออละ ผมมาบรรยายในคอร์สนี้ ก็พูดมากกว่าคนอื่นเขา ผมพูดเยอะ ท่านทั้งหลายมีพูดบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ พูดเยอะก็มีโอกาสผิดพลาด เยอะ คนเรามันเป็นธรรมดา มีความไม่สมบูรณ์แบบในตัวเอง มีข้อขาดตกบกพร่อง หรือทำให้ท่านหงุดหงิด รำคาญ หมั่นไส้ อันนี้ก็ต้องขอภัย คงไม่ถือโทษโกรธกัน ถ้าถือโทษโกรธกันแล้วก็ให้วางลง จะได้ไม่เป็นเวร เป็นภัยต่อกัน เพราะแต่ละคนก็เป็นไปตามกรรมของตนนั่นแหละ ผมก็เป็นไปตามกรรมของผม ท่านก็เป็นไปตามกรรมของท่าน ผมมาพูดธรรมให้ฟัง ท่านนำไปปฏิบัติก็เป็นความดีของท่าน เป็นความเพียร ความขยัน ความเห็นถูกของท่าน

ผมมาบรรยายก็คงพอสมควรแก่เวลา ขอให้ทุกท่านมีความเพียร ฝึกสติสัมปชัญญะ เจริญในธรรมทุกท่าน ปิดการอบรมเท่านี้ อนุโมทนาทุกท่านครับ

ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง



วันเดือนปีเกิด

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

ปริญญาธรรม ๔ ประโยค

ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง

ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๕)

วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

อาจารย์สอนพิเศษวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส
จ.นครปฐม

บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด

เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com

สติ อุปมาเหมือนเชือกสำหรับผูก
พอมีสติมาอยู่กับตัวบ่อยแล้ว
สติตัวนี้ มันเป็นความรู้อยู่ข้างในเหมือนกับตา
แต่เป็นความรู้สึก
มันจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในกายในใจได้
เมื่อกายใจเปลี่ยนแปลง มันจะรู้
สิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับใจ มันจะจับทัน
พอจับทัน ก็ช่วยเหี่ยงดเว้นได้
สติ จึงอุปมาเหมือนยามเฝ้าประตู



ตัวทาง

ที่เป็นทางไปอย่างเดียวไม่มีการกลับมา

เป็นทางที่เป็นทางตรง

ไม่มีทางแยก

ไม่มีหลายแพร่ง

เป็นทางลัดตรงไปสู่นิพพานเท่านั้น

ไปเที่ยวเดียว

ไม่มีเที่ยวกลับ



www.kanlayanatam.com

www.ajsupee.com