

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



พระอาจารย์
ครรชิต
สุทฺธิจิตฺโต

อริยมรรค
ภาคปฏิบัติ

คู่มือปฏิบัติธรรม แนวสมาธิฐาน

จดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



อริยมรรคภาคปฏิบัติ
คู่มือปฏิบัติธรรม แนวสัมมาทิฐิ

พระอาจารย์ครรชิต สุทธิจิตโต
วัดป่าภูไม้ฮ่าว อ.ดงหลวง จ.มุกดาหาร

อริยมรรคภาคปฏิบัติ

คู่มือปฏิบัติธรรม แนวสมาธิฐาน

พระอาจารย์ครรชิต สุทธิจิตโต

วัดป่าภูไม้ขาว อำเภอคงหลวง จังหวัดมุกดาหาร

🌐 www.phraajahnkanchit.com

📍 สำนักป่าภูไม้ขาว

📖 พิมพ์ด้วยตัวเอง

☎ 085 149 4201 , 063 804 4733

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2556 จำนวน 15,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : ตุลาคม 2557 จำนวน 15,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 : กันยายน 2559 จำนวน 15,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 4 : กันยายน 2563 จำนวน 15,000 เล่ม (ฉบับปรับปรุง)

พิมพ์แจกเป็นธรรมทานเท่านั้น

ขอสงวนสิทธิ์สำหรับการพิมพ์เพื่อจำหน่าย

จัดทำโดย : คณะศิษย์และญาติธรรมผู้ร่วมสนับสนุนการพิมพ์

ติดต่อขอรับหนังสือ : 082 545 6593 , 081 613 7492

(วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 17:00-19:00 น.) หรือ แจ้งที่อยู่ในการส่งหนังสือมาที่

Email : phumaihow@gmail.com

จัดพิมพ์โดย : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา ธรรมสภา 1/4-5 ถนนบรมราชชนนี 119

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170

โทรศัพท์ 089 210 5133 โทรสาร 02 441 1464 www.thammasapa.com

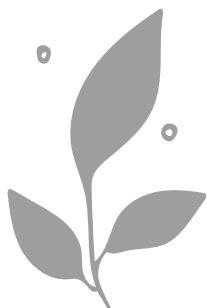
คำนำ

อริยมรรคภาคปฏิบัติ เป็นพระธรรมเทศนาที่แสดงให้เห็นว่าเส้นทางปฏิบัติธรรมที่หลากหลายรูปแบบนั้น ถ้าการปฏิบัติถูกต้องและมีเป้าหมายที่ถูกต้องแล้ว ก็เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์เท่านั้น นั่นคือปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติเป็นเบื้องต้น แล้วสติจะคุ้มครองจิต รักษาจิต ทำให้เกิดสมาธิ จากนั้นก็จะเกิดสติสัมปชัญญะ และถ้าอุตสาหะอยู่ในอุบายวิธีที่ถูกต้องกับจริตของตน จนสติสัมปชัญญะมีกำลังแล้ว จิตจะตั้งมั่น ปัญญาญาณก็จะเจริญขึ้น จนสามารถบรรลุมรรคผลนิพพาน ก้าวถึงความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ทุกคนจะต้องเพียรไปให้ถึง

พระธรรมเทศานี้ พระอาจารย์ครรชิต สุทธิจิตโต ได้ประมวลเนื้อหาของธรรมในโพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 ประการ ให้เห็นว่า “สติ” เป็นหลักธรรมสำคัญที่มีอยู่ในทุกหมวดธรรม เป็นที่รวมของธรรมทั้งหมด ส่วนในภาคปฏิบัตินั้น เมื่อเจริญสติอย่างจริงจังและต่อเนื่องแล้ว องค์ธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้ทั้งหลายก็จะเจริญขึ้นไปด้วยกัน

คู่มือปฏิบัติธรรม แนวสัมมาทิฐิเล่มนี้ จึงเหมาะอย่างยิ่งที่จะเป็นคู่มือในการปฏิบัติธรรม สำหรับศึกษาให้เกิดความเข้าใจในโครงสร้างธรรมะของพระพุทธเจ้าโดยรวมเสียก่อน เพื่อให้การปฏิบัติธรรมของเราเป็นไปอย่างมีสัมมาทิฐิ ไม่คลาดเคลื่อนไปจากทางแห่งอริยมรรค มีโอกาสรู้ธรรม เห็นธรรม แจ้งชัดในพระสัทธรรม เข้าถึงซึ่งความไม่มีทุกข์ได้ในที่สุด

จดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

อริยมรรคาคปฏิบัติ

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดนั้น มุ่งสอนลงที่ใจของทุก ๆ คน เป้าหมายของพระองค์ก็คือ อยากให้ทุกคนมีความสุขสบาย ไม่มีความทุกข์ภายในจิต

พวกเรานั้น ต่างก็มีความศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า กันอยู่แล้ว เราเชื่อมั่นว่า พระองค์ตรัสรู้จริง รู้แจ้งเห็นจริง แล้วก็ดับทุกข์ในพระทัยของพระองค์ได้จริง

คำว่าดับทุกข์ หมายความว่า ทุกข์ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป คือจิตดวงใดก็ตามที่สามารถดับทุกข์ได้แล้ว ทุกข์จะไม่เกิดขึ้นอีกเลย ให้แน่ใจได้ว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถทำให้จิตของผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติตาม สิ้นทุกข์ ไม่มีทุกข์ได้จริง ไม่ใช่เฉพาะพระภิกษุ แม่ชี หรือคนที่มาอยู่วัดเท่านั้น แต่รวมถึงคนที่อยู่กับบ้านกับเรือน เมื่อนำเอาคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ก็สามารถดับทุกข์ได้ ถ้าจะเปรียบเป็นเรื่องของการเดินทาง ก็เท่ากับว่า คนผู้นั้นกำลังเดินทางไปสู่ความไม่มีทุกข์นั่นเอง



การเดินทางของจิต เป็นอย่างไร

คนส่วนใหญ่ที่มีความทุกข์เพราะมักจะไปสนใจเรื่องข้างนอก สนใจเรื่องของคนอื่น สนใจเรื่องคนนั้นว่าอย่างนั้น คนนี้ว่าอย่างนี้ เขาคิดไม่ดีกับเรา อันนั้นไม่ดี อยากให้เป็นอย่างนี้ อันนี้ก็ไม่ดี อยากให้เป็นอย่างนั้น คือมีแต่เรื่องข้างนอกทั้งนั้นเลย เราส่งจิตออกไปข้างนอก โดยไม่ได้เข้ามาดูว่า ความจริงมันมีตัวที่สั่งการอยู่ภายใน นั่นก็คือจิตของเราเอง

จิตคือตัวการใหญ่ที่ทำให้คิดปรุงแต่งไปแบบนั้นแบบนี้ แม้จะเข้าใจว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย สุดท้ายที่คิดว่าเป็นตัวเราก็คงไม่ใช่ของเราอีกต่อไป กายกับใจนี้เป็นอนัตตา ล้วนแต่เป็นธรรมชาติทั้งหมด แค่เปลี่ยนสภาพไปเท่านั้นเอง วนไปเวียนมาตามอำนาจของกรรมเฉย ๆ ไม่มีอะไรเป็นตัวเราเป็นของเราได้เลย เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่อย่างนี้ไม่รู้กี่ภพชาติ ก็กับกลับ ก็สงสัยอยู่แล้ว แต่เราก็งงหลงในสิ่งที่เกิดจากการปรุงแต่ง สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปมาว่าเป็นเรา นี่คือการหลงที่ยังอยู่ภายในจิตของเรา



พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มุงดูจิตของตนเอง

ในครั้งพุทธกาล เมื่อพระพุทธเจ้าจะสอนสาวกของพระองค์ ให้มาดูจิตของตัวเอง ก็จะตรัสเรียกภิกษุให้หันความสนใจเข้ามาฟังธรรมว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าเราไม่ฉลาดในวาระจิตของผู้อื่นไซ้ ให้มาฉลาดในวาระจิตของตน” หมายถึงว่า จริง ๆ แล้ว เราไม่สามารถจะไปรู้วาระจิตของคนอื่นได้ตลอดเวลาหรอก มันเป็นไปได้ไม่ได้ ที่เราจะไปรู้เรื่องจิตของคนนั้นคนนี้ ดังนั้นจึงให้มาฉลาดในเรื่องจิตของตน

ภิกษุทั้งหลาย หมายถึง ใครก็ตามที่ได้มาฟังธรรมของพระพุทธเจ้า เขาคือผู้ที่เห็นภัยในวัฏสงสาร เห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิด เห็นโทษของการที่จิตปรุงแต่ง เห็นว่าสิ่งที่จะพาไปเกิด ก็คือตัวที่ปรุงแต่งขึ้นในจิตนี้แหละ คำว่า วัฏสงสาร จึงไม่ใช่สิ่งที่ไกลตัวเราเลย

จดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

การที่จะฉลาดรู้จิตของเราได้นั้น ต้องมีสติสัมปชัญญะ จึงต้องมีการปฏิบัติที่จิตของตัวเอง ไม่เช่นนั้น จิตก็จะมีแต่ความอยากอยู่รำไป อยากจะรู้จิต อยากจะเห็นจิต อยากให้จิตคิดแต่ดี ๆ อยากมีความสุขสบาย ซึ่งถ้าไม่ปฏิบัติ แต่ว่าอยากให้จิตมันรู้ความจริง อยากให้จิตของตัวเองมีสติ มีปัญญา ไม่มีทุกข์ ไม่มีปัญหาขึ้นในจิตนั้น มันเป็นไปได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีปฏิบัติไว้แล้ว แต่ถ้าเราไม่ลงมือปฏิบัติ คำสอนของพระพุทธเจ้าก็จะสมบูรณ์ในจิตเราไม่ได้ ไม่ว่าจะได้อ่าน ได้ยินได้ฟังมาขนาดไหนก็ตาม เราจึงต้องศึกษาคำสอนของพระองค์ ให้เข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติ จนผลของการปฏิบัติเกิดขึ้นกับจิต คือ สามารถดับทุกข์ในใจเราได้ จึงจะเรียกว่า ได้รับประโยชน์จากคำสอนของพระพุทธเจ้า

ให้สังเกตด้วยว่า เมื่อปฏิบัติ ทุกข์ต้องน้อยลง ทุกข์ต้องหมดไป ถ้าปฏิบัติแล้วกลายเป็นคนพูดมาก ยิ่งเถียงคนอื่นมาก มีมานะเกิดขึ้นมาว่า ฉันทเก่ง ฉันทดี ฉันทเหนือกว่าคนนั้นคนนี้ อันนี้ไม่ใช่ดับทุกข์ แต่กำลังจะสร้างทุกข์ เพราะได้มีตัวตนเกิดขึ้นแล้ว หรือบางทีก็อาศัยความเคร่งครัด ในรูปแบบภายนอก แสดงให้คนอื่นเห็นว่า ฉันทเป็นนักปฏิบัติธรรมที่เรียบร้อย สำรวมระวัง แล้วเอามาข่มคนอื่น นั่นก็ไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนคือหาทางให้จิตไม่มีทุกข์ สาระอยู่ตรงที่ความทุกข์ต้องน้อยลงไป จนไม่มีทุกข์หลงเหลืออยู่

เพราะฉะนั้น ใครจะอยู่ในท่าทางแบบไหน ทำอะไรอยู่ก็ตาม ให้มาสนใจที่จิตว่า ภายในจิตเป็นอย่างไร เราต้องมีเป้าหมายเพื่อที่จะให้มีสติสัมปชัญญะเข้าถึงจิต เห็นจิต ควบคุมจิตได้ สอนจิตได้ จิตเข้าใจและเห็นแจ้งชัดตามความเป็นจริง จนจิตสามารถปล่อยวางได้

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ปฏิบัติแบบปล่อยวาง ไม่ใช่ยึดเอาไว้ ตอนแรกปฏิบัติก็หวังอย่างโน้นหวังอย่างนี้ แต่พอปฏิบัติไปจริง ๆ แล้ว สุดท้ายต้องปล่อยวางจะปล่อยวางหมดเลย ไม่เอาอะไรเลย ไม่เอาอะไรเลย

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ให้มาฉลาดในวาระจิตของตน เพราะจิตของเรามันมีความลุ่มหลง มันหลงผิดอยู่ ก็เลยไปยึดเอาเรื่องราวข้างนอก เรื่องคนนั้นเรื่องคนนี่ เข้ามาไว้ในจิตของตนเอง แล้วก็ปรุงแต่งขึ้นมา คิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง หรือคิดเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เวลาที่เราเกิดความทุกข์ ก็คือความคิดที่เราปรุงแต่งนี้แหละ มาครอบงำจิตอีกทีหนึ่ง ก็ทุกข์มากขึ้น ทุกข์หนักขึ้นเรื่อย ๆ แต่ไม่รู้วิธีออกจากทุกข์

ให้ลองสังเกตดูที่จิตของเรา จากที่แรกก็ยังไม่มีความทุกข์อะไร จิตอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ แต่พอกระทบอารมณ์ หรือไปนึกถึงบางสิ่งบางอย่างที่ไม่พอใจเข้า ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมาแล้ว เมื่อเป็นทุกข์ ก็เกิดการปรุงแต่งวนไปเวียนมาภายในจิต ปรุงแต่งเรื่องราวที่ทำให้เป็นทุกข์อยู่นั้นแหละ

แต่ในความทุกข์ บางทีก็มีประโยชน์อยู่เหมือนกัน ถ้าเกิดความทุกข์แล้ว หันมาศึกษาปฏิบัติธรรมให้เข้าใจในธรรมะ ให้รู้ว่า **สภาวะแห่งทุกข์เป็นไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วต้องดับไป** และเมื่อทุกข์ดับ ก็จะมีโอไฮ้ มันเกิดความเบิกบานขึ้นมาในจิตทันทีเลย เกิดปีติ อิ่มอกอิ่มใจ มีความสุข สงบสงัดขึ้นในจิตด้วย

ที่สำคัญ ในเวลาที่เรามีความสุขความสบาย สติสัมปชัญญะจะรักษาจิตได้ง่าย จิตก็อยู่กับตัวเราได้นานขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นสมาธิ คือจากการมีสติสัมปชัญญะ ก็ยับยั้งขึ้นมาเป็นความตั้งมั่น และเมื่อจิตตั้งมั่นจนเป็นสมาธิแล้ว ก็จะรู้ความจริง เพราะเห็นอาการที่อยู่ในจิตของเรา

จดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

คือเมื่อจิตไปยึดอะไรก็รู้ จิตปรุงแต่งอะไรก็รู้ เมื่อ“รู้” เราก็กู้“ละ” ในสิ่งที่ไปยึดมั่นถือมั่นนั้นเสีย ละสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมา ให้เห็นเป็นลักแต่ว่า สิ่งปรุงแต่ง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตก็ไม่มีอะไร จิตก็ไม่มีอะไร เพราะทุกสิ่ง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ความหลงทำให้เกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นมา ถ้าเรารู้แบบนี้ เห็นอย่างนี้ ความคิดก็ทำอะไรเราไม่ได้ เพราะมันเป็นแค่ของเกิด ของดับเท่านั้น

ความคิด มีสองลักษณะ ความคิดชนิดหนึ่ง เป็นความคิดที่ตรงกับความเป็นจริง เป็นความคิดฝ่ายวิชา เช่น ความคิดว่า เดี่ยวเราก็ต้องตายแล้ว ก่อนจะตาย เราต้องศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าเสียก่อน ให้รู้ให้เข้าใจ เรื่องชีวิตและเรื่องจิตของตัวเอง ที่มันโง่มันหลงมานานแล้ว ถ้าเข้าใจ เรื่องจิตจะได้ไม่มีทุกข์ อย่างนี้เป็นความคิดที่ถูกต้อง เป็นปัญญา หรือคิดว่า เออ เกิดมาแล้วต้องตายจริง ๆ นะ เรานี้ก็อายุมากแล้วด้วย เป็นโน่นเป็นนี่ อยู่เป็นประจำเลย ปวดหัว ปวดฟัน ปวดท้อง เป็นโรคระดูก ปวดส่วนนั้น ส่วนนี้ โอ้โฮ นี่มันก็เริ่มทรุดโทรมลงไปแล้ว ขราภาพลงไปแล้ว เริ่มพิกุล พิกุล สึก ผุกร่อนแล้ว เราจะมาหลงยึด หลงติด หลงข้องอยู่อย่างนี้ไม่ได้ นี่ก็เป็นความคิดฝ่ายวิชา เป็นความคิดที่ตรงกับความจริง ความคิดอย่างนี้มีประโยชน์ คิดแล้วทำให้จิตเราคลายออก

ความคิดอีกชนิดหนึ่ง เป็นความคิดที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะคิดโดยมีความหลงผิดเข้าครอบงำ เป็นความคิดฝ่ายอวิชา ทำให้มันแต่ไปหลงคิดเรื่องของคนอื่นว่าคนนั้นดี คนนี้ไม่ดี คนนั้นว่าเรา คนนั้นทำไม่ดีกับเรา เป็นเพราะคนนั้นที่ทำให้เราเป็นทุกข์ นี่เป็นความคิดที่ส่งออกนอกทั้งหมดเลย มันพุ่งออกไปแต่ข้างนอก แล้วก็ เป็นความคิดที่ไม่ตรงกับ

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

เหตุของมัน เพราะเหตุจริง ๆ ก็คือจิตเรานี้แหละที่หลงผิด หลงว่าเป็นเรา เป็นของเรา เราเองที่ไปปรุงแต่งขึ้นมา แล้วก็ยึดความคิดนึกไปปรุงแต่ง เหล่านั้น ให้มาครอบงำจิตของตัวเอง ทีนี้ หันไปทางไหน ก็มีแต่เรื่องที่ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนั้น

พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า ให้มาฉลาดในเรื่องจิตของตนเอง อย่าไปฉลาดในเรื่องจิตของคนอื่นเลย อย่าไปสนใจเรื่องคนอื่นมากนัก ถ้าจะสนใจ ก็แค่ให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้ก็พอ เมื่อเรายังมีร่างกายมีจิตใจมีชีวิตอยู่ ก็ต้องรักษาชีวิตไว้ ประกอบอาชีพทำมาหากินเพื่อดำเนินชีวิตไป แต่เราก็ต้องรู้ว่า ในขณะที่ดำเนินชีวิตอยู่นี้ ต้องศึกษาเรื่องจิตของตัวเอง ด้วย เพื่อจะทำให้ชีวิตนี้ไม่มีทุกข์ หรือมีทุกข์ก็ให้มันน้อยลงไปเรื่อย ๆ ถ้าอย่างนี้ก็ถูกทาง

ถ้าเรามัวแต่ทำมาหากิน แล้วมันสบายจริงไหม ถึงจะมีข้าวของ เงินทอง มีอาหารการกิน เครื่องใช้ไม้สอยบริบูรณ์สมบูรณ์ แต่หากไม่มี ธรรมะของพระพุทธเจ้าเข้าไปหล่อเลี้ยงจิตใจ เราย่อมต้องมีทุกข์แน่นอน เพราะไม่สามารถควบคุมจิต อบรมจิต ยับยั้งจิต เวลาที่จิตไปหลงยึดมั่น ถือมั่นอะไร ๆ เมื่อมีปัญหา มีทุกข์ ก็ไม่มีปัญญาที่จะแก้ไขจิตตัวเองได้



เราละเลยการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้

เราต้องมาสนใจจิตของตัวเองให้มาก ๆ เพราะไม่ว่าเราจะมีความรู้ ใช้อื่นมากมายกว้างขวางขนาดไหนก็ตาม แต่ถ้าขาดความเข้าใจเรื่อง ธรรมะ ซึ่งเป็นความจริงเกี่ยวกับชีวิตจิตใจของตัวเองแล้ว ถึงแม้ว่าเรา

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

จะต้องการความสุข แต่เราก็ต้องมีความทุกข์อย่างแน่นอน

ในการปฏิบัตินั้น รายละเอียดการสอนของแต่ละแห่งอาจแตกต่างกันบ้าง แต่ก็มีหลักการอันเดียวกัน นั่นคือ พระพุทธเจ้าสอนให้มีสติเสียก่อน เพราะสติเป็นหลักธรรมที่สำคัญที่สุด ถ้าเจริญสติจนมีกำลังมากขึ้นเรื่อย ๆ ธรรมะอื่น ๆ จะเกิดขึ้นเอง นี่คือนั่นที่พระพุทธเจ้ารับรองเอาไว้



การปฏิบัติอาจแตกต่างกัน แต่มุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน

บางคนอาจเจริญสติด้วยการบริกรรม เพราะบริกรรมแล้วรู้สึกว่ามีกำลังกับตนเอง จิตสบาย จิตอยู่กับตัวเองได้นาน ก็บริกรรมไป เช่น บริกรรมพุทโธ หรือ พุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือ นะมะพะทะ หรือ สัมมาอรหัง หรือ พองหนอ ยุบหนอ จะบริกรรมอะไรก็ตาม เป้าหมายก็คือ เพื่อให้จิตอยู่กับตัวเอง บางคนก็อาจจะดูลมหายใจ ลมเข้ารู้ ลมออกรู้ บางคนก็ดู ฌม ขณ เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก ดูเป็นอาการ 32 บางคนอาจจะชอบเจริญสติโดยการเคลื่อนไหว หรือดูอิริยาบถ ก็ทำไป จะปฏิบัติแบบไหนก็ตาม ทั้งหมดมีเป้าหมายคือเพื่อให้มีสติ แล้วก็มีสมาธิ แล้วก็มีสัมปชัญญะ คือเมื่อสติมีกำลังแล้ว ก็จะรู้เห็นอาการของกายและจิตมากขึ้น เรียกว่ามีสัมปชัญญะ

นั่นคือ ในเบื้องต้นแรก ตัวสติจะคุมจิตให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียวก่อน พอแน่นเข้าก็จะเริ่มรู้ แล้วก็เริ่มเห็นด้วยว่า จิตเป็นอย่างไร กายเป็นอย่างไร จิตเราอยู่อย่างไร จิตคิด ก็รู้ว่าคิด สติก็จะเริ่มมีกำลัง ความรู้สึกตัวก็มากขึ้น เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะ



เจริญสติแล้วรู้อะไร

เจริญสติเพื่อให้รู้กายรู้จิตของตัวเอง ไม่ได้ไปรู้อย่างอื่น ให้มารู้
อยู่ที่กายกับจิต คือให้จิตอยู่กับตัวเรา ในเมื่อเรายังต้องอาศัยกายอยู่
จึงต้องเห็นกายด้วย เห็นจิตด้วย แต่ที่สำคัญคือตัวจิต

ทีนี้ ตอนฝึกใหม่ ๆ เราจะไม่เห็นจิต เพราะจิตเป็นนามธรรม มัน
ละเอียด เห็นได้ยาก จึงมักเริ่มจากกายซึ่งหยาบกว่า เช่น เดินไป ก็รู้ตัว
ว่าก้าวขาไปอย่างไร โดยอาจจะมีการบริการรบกวนกับ หรือบางคนอาจฉุนต
ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก เพื่อให้สติควบคุมจิตเอาไว้ ให้สติมารักษาจิต
แล้วพัฒนาเป็นสติสัมปชัญญะ จากสติก็ขยายออกมาเป็นสติปัฏฐาน 4 คือ
การใช้สติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งถ้าพูดย่อ ๆ ก็คือกายกับใจ
นั่นเอง



การดูรายละเอียดของกายและจิต

กาย ก็คือรูปหลาย ๆ รูปมารวมกัน โดยเฉพาะรูปที่เรียกว่ามหาภูตรูป
ทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มาประกอบกันเป็นกาย นอกนั้นก็
ก็เป็นรูปย่อย ๆ ซึ่งอาศัยธาตุทั้ง 4 นี้แหละ อาจแยกย่อยออกเป็น ผม ขน
เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ หรือแยกส่วนเป็นแขน ขา คอ ศีรษะ ถ้าย่อยลงไปอีก
ก็เป็นเซลล์เล็ก ๆ เป็นอนุ เป็นปรมาณู เป็นเรื่องของรูปย่อย ๆ ที่ประกอบกัน
ขึ้นมาเป็นกาย หรือถ้ารวมเอาความว่าง คือช่องว่างในร่างกาย ซึ่งเรียกว่า
อากาษธาตุเข้าไปด้วย ร่างกายก็ประกอบไปด้วยธาตุ 5

จดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ผู้ปฏิบัติอาจพิจารณากายและจิตรวมกัน ส่วนกายคือธาตุ 4 หรือธาตุ 5 ส่วนจิตคือวิญญาณธาตุ เป็นการพิจารณาธาตุ 6 พิจารณาจนจิตยอมรับว่า แท้จริงส่วนประกอบของชีวิตเรา เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

จิต เป็นนามธรรม เมื่อเรายังมองไม่เห็นจิต เราก็ต้องมาดูที่อาการของจิตไปก่อน เช่น คิด ก็รู้ว่าคิด ดีใจ ก็รู้ว่าดีใจ เสียใจ ก็รู้ว่าเสียใจ โกรธ ก็รู้ว่าโกรธ พยาบาท ก็รู้ว่าพยาบาท เกียจคร้าน ก็รู้ว่าเกียจคร้าน ง่วงซึม ก็รู้ว่าง่วงซึม เศร้าหมอง ก็รู้ว่าเศร้าหมอง น้อยเนื้อต่ำใจ ก็รู้ว่าน้อยเนื้อต่ำใจ หรือบางทีก็คิดว่า มีความสงสัยไหม ใจมีสมาธิไหม ใจตั้งมั่นไหม ใจอยู่อย่างไร สิ่ง чтоไปตั้งอยู่ในจิต ภาษาธรรมเรียกว่า “เจตสิก” ภาษาพูดเรียกว่า อาการของจิตหรืออารมณ์



ทุกข์เพราะยึดในขั้น 5

ขั้น 5 คือกองแห่งรูปและนาม ประกอบด้วย รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และ วิญญาณขั้น

รูปขั้น เป็นกองแห่งรูป ที่ธาตุมารวมกันเข้า เป็นกายขึ้นมา

เวทนาขั้น กองแห่งเวทนา ได้แก่ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ เช่น เมื่อเรานั่งสมาธินาน ๆ ก็จะมีอาการเจ็บปวดเกิดขึ้น เรียกว่า “เวทนาทางกาย” โดยจิตจะเป็นผู้เข้าไปรับรู้ว่ามีทุกข์เวทนาทางกายเกิดขึ้นแล้ว ถ้าจิตมีกำลังสติปัญญา ก็จะเห็นว่า เป็นแค่ทุกข์ทางกายเท่านั้น ทุกข์ทางกายไม่ทำให้จิตเป็นทุกข์ได้

แต่ถ้ากำลังสติปัญญาไม่พอ ทุกข์ทางกายก็มีผลต่อจิต ทำให้จิตเป็นทุกข์ขึ้นมา จิตก็จะกระสับกระส่าย อยากขยับ อยากเลิก หงุดหงิดรำคาญ หรือคิดปรุงไปในทำนองน้อยเนื้อต่ำใจว่า เรามีวาสนาบารมีน้อย หรืออยากให้ทุกข์ดับ เป็นต้น ถ้าผู้ปฏิบัติมีความอดทน เพียรพยายามให้จิตดูต่อไป จนจิตมีกำลัง สติ สมาธิ ปัญญาเพิ่มขึ้น จิตก็จะปล่อยวางเวทนาทางกายได้

สำหรับ “เวทนาทางจิต” คือไม่ว่าจิตจะรู้สึกอย่างไร เราก็ตามเข้าไปดู ไปรู้ ไปเห็น จนเกิดปัญญา จิตก็ปล่อยได้ วางได้จริง ๆ เพราะมันเป็นแค่ความรู้สึกทางจิตใจเท่านั้น จะสุข จะทุกข์ จะเฉย ๆ ก็เป็นแค่ความรู้สึกทางจิต หรือเป็นแค่เวทนาชั้นนี้เท่านั้น

สัญญาชั้น ความจำได้หมายรู้ คือการที่เราไปรู้ ไปเห็น ไปได้ยิน แล้วก็จดจำมา นี่แหละ เป็นการทำงานของสัญญาชั้น สัญญาทำหน้าที่ไปจำมา พอจำมาแล้ว ก็เอาเรื่องที่จำมาพูดกันไป คนนั้นว่าอย่างนั้น คนนี้ว่าอย่างนี้ คนนั้นสวยถูกใจ คนนี้ไม่สวย คนนั้นดี คนนี้ไม่ดี คนนั้นเก่ง คนนี้ไม่เก่ง

คือคนเรามีความจำ จำมาแล้วเอามาปรุงแต่งเป็นสังขาร แล้วก็เอาสังขารมาห่อหุ้มจิต นี่คือความเกี่ยวเนื่องกัน ก็เลยวนไปเวียนมา สร้างเรื่อง สร้างราวมากมายนในชีวิตของเรา จนทำให้ชีวิตเป็นทุกข์

สังขารชั้น กองแห่งสังขารคือการปรุงแต่ง เราก็เห็นว่า สังขารเกิดจากการปรุงแต่งขึ้นมาชัด ๆ แล้วมันจะมาเป็นเราได้อย่างไร ความคิดที่ทำให้เราเป็นทุกข์นั้น เป็นเราไปไม่ได้หรอก มันเป็นแค่สังขาร เป็นแค่ความคิดที่เราปรุงแต่งขึ้นมาเฉย ๆ แล้วในวันหนึ่ง ๆ ดูสิว่า ความคิดเรามันมีก็เรื่อง ที่เรามัวแต่ไปสนใจในสังขารที่เราปรุงแต่งขึ้นมา เพราะจิตมัน

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ส่งออกไปข้างนอก มองออกไปข้างนอก คิดสนใจเรื่องราวภายนอก แล้วก็ดึงเอาเข้ามาปรุงแต่งอยู่ในจิต จนในที่สุด สังขารก็ครอบงำจิตตนเองนี่คือที่มาของทุกข์ ซึ่งเกิดจากความหลงผิด เนื่องจากไม่รู้ความจริงสูงสุดคือไม่รู้ธรรมะนั่นเอง

เพราะถ้าจะดูในแง่ของธรรมะแล้ว สังขารเป็นแค่ความคิดนึก ปรุงแต่งเท่านั้น ไม่ได้มีอะไรมาเลย เป็นแค่ความคิดปรุงแต่ง ปรุงแต่งชัด ๆ ปรุงขึ้นมาเอง แต่งขึ้นมาเอง สร้างขึ้นมาเอง หลงยึดไว้เอง แล้วก็ทุกข์เอง

วิญญูณชั้นร กองแห่งวิญญูณ คืออะไรเกิดขึ้นมาก็รู้ อย่างที่เราได้ยินเสียงต่าง ๆ อยู่ที่นี่ วิญญูณชั้นรก็ทำหน้าที่ได้ยินด้วยโสตวิญญูณ ทำหน้าที่เห็นสิ่งต่าง ๆ ด้วยจักขุวิญญูณ ทำหน้าที่รู้รสด้วยชีวหาวิญญูณ ทำหน้าที่รับกลิ่นด้วยฆานวิญญูณ ที่เราเจ็บปวดขึ้นมา ก็เพราะกายวิญญูณ ไปรับรู้ จากนั้นสิ่งที่ถูกรู้นี้ก็ไปกระทบจิต เกิดมโนวิญญูณขึ้นมา ถ้าใครขาดปัญญา ก็มี“เรา”เป็นเรา รู้แต่ถ้ามีปัญญาก็จะเห็นว่า สักแต่ว่ารู้ ไม่มีเราในรู้นั้น รู้อย่างไรเป็นเรา

ทั้งหมดที่จิตรู้อาจเห็นอยู่ที่นี่ เป็นแค่การทำงานของชั้นร 5 เท่านั้น เมื่อมีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น หมตเหตุปัจจัยก็ดับไป ถ้าเราไม่รู้ความจริงตรงนี้อะไรเกิดขึ้นก็จะเป็น “เรา” หรือเรียกว่า “อัตตา” คือเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา พอมีความเป็น “เรา” เป็น “ของเรา” เราก็เป็นทุกข์ เราก็ปรุงแต่งไปกับมัน ไหลเวียนไปกับมัน

เมื่อรู้แล้วว่าเพราะเราหลงผิด และจิตที่หลงผิดก็เป็นที่มาของทุกข์ เราก็ต้องมา“ฝึก”จิต มาปฏิบัติที่จิต อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนให้มาฉลาดในเรื่องจิตของตน ฉะนั้น การปฏิบัติธรรม ก็คือการมาศึกษาในเรื่อง

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ของตนเอง ศีลธรรมะที่ซึ้งไปที่ตัวเราเอง โดยเฉพาะเรื่องจิตของเรา เพราะความหลงนั้นอยู่ที่จิต

การศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เมื่อสติของเรายังไม่มีกำลัง ก็ต้องหมั่นเจริญสติ เอาแค่นี้ก่อนก็ได้ ส่วนที่เคยรู้ธรรมะอะไรมา ถ้ารู้แล้ว มีความสงบก็ใช้ได้ หรืออย่างขณะฟังธรรมอยู่นี้ เมื่อครูบาอาจารย์อธิบาย ความจริงให้ฟัง จิตมันรู้ความจริงขึ้นมาบ้าง ใจสงบลงไป ก็มีประโยชน์อยู่ แต่ความสงบอย่างเดียว ทำให้เราออกจากทุกข์ได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น เราจึงต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่อง จนจิตตั้งมั่น แล้วเกิดปัญญา เห็นความจริงต่อเนื่อง จิตจะออกจากทุกข์ได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด

ถ้ามันแต่ไปจมอยู่กับกองทุกข์ ชีวิตจะไม่มีประโยชน์อะไรเลย เกิดมาแล้วก็มาจมอยู่กับกองทุกข์ ถูกบีบคั้นทรมาน ใจก็เศร้าหมอง อันนี้ละคือบาปอกุศลที่แท้จริง ที่นำไปสู่อบายภูมิ การเกิดชาติ ก็เกิดขึ้น ภายในจิตนี้เอง *ชาติปิ ทุกขา* ความเกิดก็เป็นทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็เป็นอย่างนั้น เราจึงต้องคอยสำรวจมรรวังจิต มาศึกษาเรื่องจิต มาแก้ไขจิตให้ฉลาด เพื่อจะได้ไม่มีทุกข์

พระพุทธเจ้าได้บอกทางไว้อย่างชัดเจนแล้วว่า ให้มีสติ รู้สึกตัว พยายามไม่ให้จิตไหลออกไป ควรบริกรรมกับบริกรรม ถ้าบริกรรมแล้ว ทำให้สติมีกำลังขึ้น ก็บริกรรมไป ใครชอบดูเฉย ๆ ก็ดูไปแบบดูเฉย ๆ ใครอยากภาวนาโดยทำความเข้าใจไปด้วยก็ได้ มองเป็นขั้น 5 รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น ก็ได้ หรือทำความเข้าใจ ให้รู้ว่า ขั้น 5 มีแค่กายกับใจ หรือมองให้เป็นธาตุ เป็นมหาภูตรูป 4 ธาตุดิน

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ หรือจะรวมอากาศธาตุ อันเป็นช่องว่าง และ วิญญาณธาตุ อันเป็นธาตุรู้ เข้าไปด้วยก็ได้

ธาตุ คือสิ่งที่ทรงตัวอยู่ได้โดยธรรมชาติของมัน เป็นส่วนเล็ก ๆ ที่ย่อยลงไป เมื่อมันรวมกันอยู่ เขาก็สมมติเรียกชื่อย่างนั้นอย่างนี้ แต่พอแยกย่อยออกไป มันก็คงเป็นธาตุอยู่นั่นเอง ไม่ได้บอกว่าตรงไหน เป็นเราเลย เราต่างหากที่หลงไปยึดว่าเป็นเรา ตรงนี้ต่างหากที่ต้องแก้ไข ความเข้าใจเสียใหม่ว่า มี “เรา” เมื่อไร ก็มีทุกข์เมื่อนั้น มีทุกข์เพราะมีเรา และมีเราเพราะมี “อุปาทาน”

จิตที่มีอุปาทาน จะไปยึดเอาสังขารไว้ มันก็เลยเข้ามาตั้งอยู่ในจิต เช่น มีคนเขาว่าเรา ถ้าเรามีอุปาทานไปยึดเข้ามา มันก็จะมาดำรงอยู่ที่จิตของเรา เมื่อมีคำพูดที่เราไม่พึงพอใจเกิดขึ้น ก็บีบคั้นใจเราให้เกิดความเจ็บปวด เป็นทุกข์ขึ้นมา ที่จริง ถ้าพิจารณาแล้ว มันก็เป็นแค่เสียง เมื่อคนเขามีปากมีความคิด เขาก็ว่าอย่างนั้นอย่างนี้ไปได้สารพัด มันก็เรื่องของเขา ถ้าไม่เอาเข้ามา เราก็ไม่ทุกข์ เพราะไม่มีอุปาทาน

สรุปแล้ว เรานั้นแหละ ที่สร้างทุกข์ให้กับตัวเอง เพราะอาการที่จิตเข้าไปหลงยึดความพอใจ ไม่พอใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่พระพุทธเจ้าอยากให้เราฉลาดในเรื่องจิตของตนเอง คือให้มารู้ว่า เหตุอยู่ที่จิตของเรานั้นเอง ที่ไม่ฉลาด ไม่รู้ความจริงที่แท้จริง เลยมาทำให้ตัวเองเป็นทุกข์

ทั้ง ๆ ที่อยากมีความสุข แต่ทำไมจึงไปยึดความปรุงแต่งที่ทำให้จิตเราเป็นทุกข์ ทำไมต้องไปยึดเอาเรื่องนั้นเรื่องนี้ เข้ามารบกวนจิตใจของเรา บางเรื่องก็ผ่านไปตั้งนานแล้ว ควรจะจบได้แล้ว แต่พอเห็นหน้ากัน บ๊ีบ อ้าว เรื่องเก่าผุดขึ้นมาอีก วูบเข้าไปในจิต เตือนร้อนขึ้นมาที่จิตอีกแล้ว

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

นี่คือจิตที่ไม่ฉลาด ดังนั้นเราจึงต้องมาฝึกจิตให้ฉลาด โดยการสร้างสติสัมปชัญญะให้มีความแข็งแรง



การฝึกจิต

หลังจากเจริญสติเบื้องต้นด้วยกรรมฐานตามจริตของตัวเอง จนจิตมีความแข็งแรงแล้ว ก็มาเจริญสติปัฏฐาน 4

การเจริญสติปัฏฐาน 4 คือการมีสติตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม เพราะสติเป็นที่ยึดของธรรมะทั้งหมด พอสติมีความแข็งแรงแล้ว ก็จะมีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ มีปัญญา ซึ่งจะพัฒนาไปเป็นวิปัสสนาญาณต่อไป

พออินทรีแย่งแก้วแล้ว ก็ตามดูธาตุ 4 ขั้น 5 ธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ซึ่งอาจพิจารณาเป็นธาตุ 5 ธาตุ 6 ดังได้กล่าวมาแล้ว ส่วนขั้น 5 ก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

แท้จริงไม่มีเรา ทุกสิ่งมีแต่ธาตุ มีแต่ขั้น 5 มีแต่ธรรมชาติซึ่งเรียกว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ไม่มีตรงไหนเลยที่บอกว่าเป็นเรา การให้มาฉลาดในเรื่องจิตของตนเอง ก็คือฉลาดแบบนี้ นี่เอง

บางครั้ง พระพุทธเจ้าท่านก็เปรียบร่างกายเป็นสรีรยนต์ เป็นเหมือนรถยนต์ ก่อนที่เขากลับจะประกอบขึ้นมา มีแต่เศษเหล็ก เขาก็เอาเหล็กเป็นชิ้น ๆ เหล่านั้น มาประกอบขึ้นมาเป็นตัวรถ แล้วก็ใช้ประโยชน์ได้

ตัวเราที่เป็นเหมือนสรีรยนต์ พอแยกย่อยก็เป็นอาการ 32 แยกกายเราออกไปเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ซึ่งในการปฏิบัติจะเห็นอย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ บางคนเห็นผมเพียงอย่างเดียวก็

จดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

สามารถทะลุเข้าไปแจ้งชัดได้เลย เข้าใจแจ่มแจ้งว่า ทั้งหมดไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา แล้วยังสามารถรู้แจ้งขยายออกไปทั่วจักรวาล รู้ชัดแจ้งถึงทุกสิ่งในธรรมชาติเลยว่า ทั้งหมดนั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

การรู้ในจิตเพียงแค่นี้ สามารถขยายออกไปรับรู้กว้างรู้รอบ แล้วต่อไปจะให้จิตไปหลงยึดอะไรอีก มันยึดไม่ได้แล้ว จิตจะไม่หลงยึดมัน ถู่มั่นอะไร เพราะรู้ความจริงชัดแจ้งแล้ว รู้แม้กระทั่งว่า จิตก็ไม่มีอะไรเลยนี่แหละ จึงต้องมาฉลาดในเรื่องจิตของตน

ดังนั้นเราจะเจริญสติสัมปชัญญะ โดยดูในแง่ไหนก็ตาม ไม่ว่าจะ เป็นสติปัฏฐาน 4 หรือขั้น 5 หรือธาตุ 4 ธาตุ 5 ธาตุ 6 หรืออาการ 32 ก็เป็นธรรมอันเดียวกัน

นักปฏิบัติคนหนึ่งเล่าว่า ตอนแรกที่เขาภาวนาพุทโธ ๆ จิตก็ไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงอะไร ยังมีการคิดปรุงอยู่ เขาเลยเปลี่ยนมาดู “กาย” ดูธาตุ 4 ดูร่างกายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ พอเขาคิดถึงพ่อขึ้นมา จิตก็บอกว่า พ่อคือธาตุดิน จะมัวแต่ไปคิดถึงธาตุดินอยู่หรือ จิตก็เชื่อขึ้นมา ทำให้ความคิดน้อยลงไปเรื่อย ๆ ต่อมาเมื่อสติปัญญาของเขา รวดเร็วขึ้น ก็เห็นร่างกายเป็นสักแต่ว่าธาตุ พอจิตจะไหลออกไป ก็คอยย้ำว่าธาตุ ธาตุ สักแต่ว่าธาตุ แค่ว่าธาตุ 4 คำเดียวนี้เอง จิตเขาก็หยุดได้แล้ว เขาบอกว่า แต่ก่อนนี้จิตของเขา มันมีตัวหนึ่งที่คอยหาเรื่องไปโน่นไปนี่ แต่พอเขาดูร่างกายเป็นธาตุ 4 แค่มันเริ่มขยับตัว จะออกไป มันก็ได้กลับเข้ามาหาจิต นานเข้า ๆ ความสนใจของจิตในเรื่องอื่นก็น้อยลง จนจิตเข้ามาอยู่กับจิต จิตสอนจิต ไม่ให้ไปหลงยึดอะไร

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ส่วนการดูอาการ 32 นั้น บางคนก็เอา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง บางคนจับเพียงอย่างเดียว เช่น ดูกระดูก ก็จับจ้องเข้าไป จี๋เข้าไป จ่อเข้าไป สุดท้ายสิ่งเหล่านั้นก็แสดงความเปลี่ยนแปลง แสดงความที่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราขึ้นมา จิตก็จะเบื่อหน่ายคลายวาง บางคนอาจจะดูฟัน หรือดูตาก็มี แต่บางคนดูอย่างเดียวไม่พอ ต้องเอาหมดทั้งอาการ 32 เลย จึงจะทำให้เขาสงบ และเห็นความจริงได้

บางคนก็ดูลมหายใจอย่างเดียวก็มี ที่แรกก็ดูลมไป ต่อมาจิตสงบก็มาดูจิตโดยไม่สนใจลม ลมก็มีอยู่ แต่ว่ามาดูจิตแล้ว เพราะมุ่มมองภายในจิตได้เปลี่ยนไป พอลมหายใจแรงชัดเจน ก็ไปดูลม แต่เมื่อจิตมีอาการที่ชัดเจนกว่าก็มาดู “จิต” เรียกว่าอะไรชัดเจนพอดีกับจิต ก็ดูสิ่งนั้น

บางทีมีปีติมีความสุขเกิดขึ้น ซึ่งชัดเจนกว่าอย่างอื่น ก็มาดู รู้ว่ามีปีติมีความสุข คือมาดู “เวทนา” นั้นเอง ต่อมาก็เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของสิ่งทั้งหลาย จิตก็ตามดูความเปลี่ยนแปลง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จนเห็นว่า ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวเรา เรียกว่าตามดู “ธรรม”

จะเห็นว่า ไม่ว่าจะดูแบบไหนก็ตาม มันก็ดูอยู่ในกายกับใจ ดูกายแล้วก็เข้าไปหาใจ คือเมื่อเราดูกายอยู่ พอมีความคิดเกิดขึ้น ก็ไปดูความคิด นั่นคือเข้าไปหาใจแล้ว ซึ่งที่จริง การปฏิบัตินั้นก็คือสิ่งเดียวกัน นั่นแหละ แต่เราไปพูดกันเฉพาะรูปแบบว่า คนนั้นพองยุบ คนนี้พุทโธ คนนั้นสมาธิรหัง คนนี้ผมขนเล็บฟันหนัง ก็เลยทำให้แยกเป็นสาย ๆ ไป

เราต้องเข้ามาหาแก่นธรรม ต้องให้เห็นสาระของการปฏิบัติ ถ้าความเห็นถูกต้องแล้ว จะไม่มีสายนั้นสายนี้หรอก ธรรมจะเป็นอันเดียวกัน

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

คือธรรมของพระพุทธเจ้าเท่านั้น จะหมดความสงสัยในเรื่องของการปฏิบัติเลย เพราะรู้ตามความเป็นจริง

ถึงการพิจารณาเป็นอสุภะ ก็เหมือนกันนั่นแหละ บางคนจิตของเขา มีกามราคะมาก เพราะไปติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็ต้องหาทาง บรรเทา แล้วก็มาดูอยู่ที่กาย เวทนา จิต ธรรม คือต้องมาเห็นกายกับจิตของตัวเอง สดุดายมันก็ทั่วถึงกัน เพียงแต่ว่าอันไหนมันเด่นสำหรับคน ๆ นั้น ก็ต้องแก้ไขไปตามจิตของตน

บางคนชอบเรื่องอิริยาบถบรรพ คือการติดตามดูอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อย เช่น บางคนชอบเดิน การเดินก็คือตามดูกายเป็นส่วนใหญ่ แล้วก็เข้าไปหาจิตเหมือนกัน หรือบางคนชอบนั่ง เพราะนั่งแล้วเห็นสภาวะต่าง ๆ ได้ชัดเจน ถ้านั่งโดยที่จิตตื่นอยู่ สามารถการทำงานอยู่ภายในจิต ได้อย่างแคล่วคล่องว่องไว จะนั่งนาน ๆ ก็ได้ เมื่อจิตเห็นความจริงว่า ยึดถืออะไรไม่ได้ จิตจะคลายออกจากความยึดถือ จิตก็มาเห็นจิต ตามรู้ตามดูจิต ตามสอนจิต เพื่อให้จิตคลายออกจากความยึดมั่นสิ่งทั้งปวง

การปฏิบัติจึงไม่มีรูปแบบตายตัว อยู่ที่ว่าอย่างไรถูกจริต พอดี และเหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งต้องหาให้พบ เมื่อหาพบแล้วก็ปฏิบัติไปแล้วในที่สุด จะมีช่องทางเป็นของตัวเอง

ขณะที่ปฏิบัติอยู่ก็เหมือนกับว่า โอ ธรรมะนั้นช่างอยู่ห่างไกล เสียเหลือเกิน ยิ่งพูดถึงว่าปฏิบัติธรรมเพื่อดับทุกข์ เพื่อพระนิพพานด้วยแล้ว เหมือนยิ่งห่างไกล เพราะว่าเดี๋ยวนี้ กิเลสมันมากขึ้น คุณค่าในคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เหมือนถูกดึงให้ธรรมะลดลงไปตามกิเลสของคน การปฏิบัติธรรมจึงไม่มีเป้าหมายที่แน่นอน ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ได้ผล

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

แต่ในสมัยพระพุทธเจ้า ท่านจะไม่ลดธรรมะลงมา ธรรมะต้องเป็นธรรมะ เราต้องฝึกจิตฝึกใจเพื่อให้จิตมันฉลาดขึ้น เมื่อฉลาดขึ้นแล้ว ก็ดับทุกข์ได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้าต้องเป็นอย่างนี้ จะต้องไม่ลดลงไปหา กิเลสของคน ไม่สอนเพื่อเกื้อกูลต่อกิเลสภายในจิตของคน ต้องเป็นไป เพื่อขัดเกลาแก้ไขจิต เพื่อให้จิตไม่มีทุกข์

ถ้าเรามาถูกทางแล้ว ถูกต้องแล้ว ความทุกข์จะต้องน้อยลงไป ใครที่ปฏิบัติธรรมแล้ว รู้สึกสบายขึ้น รู้สึกดีขึ้น รู้สึกว่าทุกข์เบาลงไป อย่างนั้น ถูกต้อง แต่ถ้าปฏิบัติธรรมแล้วกลับยิ่งหนัก กิเลสยิ่งหนาแน่นขึ้น อึดอัด ตัวตนมากขึ้น แสดงว่าต้องมีที่ผิด ต้องมีความหลงผิด ต้องมีบางอย่าง ไม่ถูกต้อง ต้องแก้ไข

ทางของพระพุทธเจ้าจะต้องเป็นอย่างนี้ คือ สติก็ดีขึ้น รู้สึกตัวได้ดีขึ้น รู้สึกเบาสบายขึ้น บางอย่างเคยสงสัย ก็ไม่สงสัยแล้ว หรือเมื่อมีความไม่สบายใจเกิดขึ้นก็แก้ไขใจได้ สามารถปล่อยวางได้ ทุกข์เบาบางลง ให้ความทุกข์ที่ได้รับกลายมาเป็นบทเรียน ทำให้เกิดสติปัญญาขึ้นมาแทน ถ้าถูกทาง จะต้องเป็นอย่างนี้



ฉลาดในวาระจิตของตนนั้น ต้องอย่างไร

พระพุทธเจ้าบอกว่า ให้มาดูจิตของตน แล้วมาตรวจดูขณะปัจจุบันว่ามีอภิชฌาอยู่มาก หรือว่าไม่มีอภิชฌามาก

อภิชฌา ก็คือความอยาก เช่น เห็นคนอื่นมีอะไร ก็อยากได้ด้วย อยากได้ไปกับเขา อยากได้เหมือนเขา อยากได้ของเขา สิ่งที่ยากได้ อยาก

จดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

จะเอาเข้ามา ก็เป็นเรื่อง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

ให้เข้าไปตรวจดูสิว่า ในขณะที่ จิตเรมีความอยากไหม จิตยังมีความอยากมาก ก็ให้รู้ มีความอยากน้อย ก็ให้รู้ แล้วก็ตรวจดูอีกว่า มีความพยาบาทอยู่โดยมาก หรือว่าไม่มีความพยาบาทอยู่โดยมาก ดูให้เห็นว่านิสัยของจิตเรา เป็นจิตที่ชอบพยาบาทหรือไม่ แล้วขณะนี้ความพยาบายังมีอยู่ไหม อาจจะเข้าไปดูว่า ขณะนี้ซึมเซามากหรือซึมเซาน้อย หรือไม่มีความซึมเซาเลย เกียจคร้านมาก หรือเกียจคร้านน้อย หรือไม่มีความเกียจคร้าน เศร้าหมองมาก หรือเศร้าหมองน้อย หรือไม่มีความเศร้าหมองเลย พุ้งซ่านมาก หรือพุ้งซ่านน้อย หรือความพุ้งซ่านหมดไปแล้ว มีความปรารถนาทางร่างกายมาก หรือมีความปรารถนาทางร่างกายน้อย หรือว่าไม่มีเลย เราก็สำรวจจิตของเราได้ สงสัยมาก หรือสงสัยน้อย หรือว่าข้ามพ้นความสงสัยไปแล้ว บางทีก็อาจจะเข้าไปดูว่า จิตตั้งมั่นอยู่โดยมาก หรือจิตไม่ตั้งมั่นอยู่โดยมาก นี่คือเรื่องของจิตทั้งนั้นเลย จิตเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ คือรู้ “อาการ” ภายในจิตของตน

สรุปแล้ว จิตของเราเป็นอย่างไร ก็ให้มารู้ที่จิตตัวเอง เมื่อเรามาดูที่จิตของตัวเองได้แล้ว อาการอื่นก็จะค่อยเบาลง เราต้องเพียรปล่อยวาง จนท้ายสุดจะเห็นว่า อาการต่าง ๆ ของจิต ไม่มีหลงเหลืออยู่เลย เห็นทุกอย่างเป็นธรรมชาติ สิ่งถูกเห็นก็เป็นธรรมชาติ ผู้เห็นก็เป็นธรรมชาติ



แล้วทำไม บางครั้งถึงต้องมาดูที่กาย

ถ้ากำลังสติยังอ่อน เราจะหาจิตไม่เจอ เพราะจิตนั้นเร็วเนื่องจากเป็นนามธรรม บางคนก็เลยต้องจตจ่ออยู่ที่ร่างกาย หรืออยู่ที่คำบริกรรมร่างกายอันเป็นที่อยู่ของจิต ก็เป็นเครื่องอยู่ของจิตไปก่อน จนกว่าสติจะมีกำลังแล้วควบคุมจิตได้ จิตก็จะค่อยเด่นขึ้น ๆ จนถึงขนาดที่จิตไม่สนใจกายอีก ในเวลาที่จิตเด่นขึ้นมา จะเห็นแต่จิตเท่านั้น ขั้นสุดท้ายคือมุ่งไปที่เรื่องจิตทั้งหมด

นั่นคือ เพื่อจะเข้าหาจิต จึงต้องมาดูกายบ้าง บริกรรมบ้าง บริกรรมแล้วก็มาดูกาย เวทนา จิต ธรรม สุดท้ายก็เหลือแต่จิต จิตดูจิต โดยไม่ดูอย่างอื่นเลย และเมื่อดูจนเห็นแจ้งชัดแล้ว “ผู้ดู” ก็เป็นอันหนึ่ง นอกนั้นเป็น “สิ่งถูกดู”

ในตอนแรกจะมีเราก่อน เหมือนมีเราเป็นผู้ดู เรามาปฏิบัติแรก ๆ ก็ยังมี “เรา” เป็นผู้เห็นผู้รู้ “ผู้รู้” เป็นเราไปเรื่อย ๆ โดยยังไม่ทิ้งความเป็นเรา แต่จะมีบางครั้งบางขณะที่เห็นว่า สิ่งต่าง ๆ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันเห็นขึ้นมาเอง เห็นเป็นธรรมชาติไปเลย นี่แหละ เมื่อการปฏิบัติลึกซึ้งเข้าไปหาใจแล้ว ใจก็จะรับรู้ความจริงขึ้นมา เห็นทุกอย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้นเรื่อย ๆ ละเอียดขึ้นเรื่อย ๆ

ด้วยอำนาจของความหลง ทำอะไรก็มีความเป็นเรา สงบก็เป็นเรา สงบ ทำดีก็เราทำดี ทำไม่ดีก็เราทำไม่ดี ทั้งกรรมดีและกรรมไม่ดีที่เราทำจะไปฝังอยู่ในภวังคจิต พอมีความเป็นเราอยู่ ก็เลยเป็นเราทำ กรรมทั้งหมดจะมาอยู่ในจิตเรา ทั้งที่บางทีเราลืมไปแล้วด้วย แต่กรรมก็ยังถูกเก็บไว้อยู่ การจัดเก็บในจิตนั้นละเอียดกว่าคอมพิวเตอร์ บันทึกข้อมูล

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

มาทุกภพทุกชาติฝังอยู่ในภวังคจิต แล้วกรรมต่าง ๆ ก็กลายมาเป็น คุณภาพกาย คุณภาพจิต ของเรา

ถ้าเราจะล้างกรรมที่ทำมา ก็ต้องมาปฏิบัติจนจิตเห็นความจริง การปฏิบัติธรรมล้างกรรมได้ และทำให้หมดกรรมได้ด้วย โดยต้องอาศัยสมาธิ ต้องเห็นในขณะที่จิตเป็นสมาธิ จะลืมตาหรือหลับตาก็ได้ เห็นว่ากรรม มันมีอยู่ และเห็นว่ากรรมนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป และจะวนเวียน อยู่อย่างนี้ โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย ซึ่งถ้ามีการ เห็นในลักษณะนี้ ใจจะคลายออก ใจจะว่าง พอว่างได้หน่อยหนึ่ง ก็จะรู้ว่า เบาเลย ขนาดเห็นแค่นิดเดียวเท่านั้น โอ้อโฮ เหมือนกับว่าจิตมีแสงสว่าง เกิดขึ้นมาเลย

จำได้ว่า ครั้งแรกที่อาตมาเห็น ชีวิตจิตใจเปลี่ยนไปเลย ทั้งที่ตอนนั้น ก็ยังไม่บรรลุมรรคผล แค่เห็นว่า โอ นี่หรืออนัตตา ในครั้งที่เห็นนั้น ใจมัน โปรงโล่งเบา แล้วก็เข้าใจเลยว่า ที่เรามาปฏิบัติก็เพื่อสิ่งนี้เอง จากนั้นมา จึงเพียรพยายามปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ

ถึงได้รู้ว่า ทุกอย่างขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติ จะสติปัฏฐาน 4 ขั้น 5 อาการ 32 อสุภะ ธาตุ 4 ธาตุ 5 ธาตุ 6 ก็ได้ให้รู้ว่า ทั้งหมดเป็นแค่ธรรมชาติ ไม่ได้เป็นเราแน่นอน จะมองในมุมไหนก็ได้ อันหนึ่งเป็นรูปธาตุ อีกอันหนึ่ง เป็นนามธาตุ ซึ่งบางทีพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้เรียกว่าขั้น แต่ท่านเรียกว่า รูปธาตุ เวทนาธาตุ สัญญาธาตุ สังขารธาตุ วิญญาณธาตุ มีความเป็น อันเดียวกันคือธาตุ สรุปลงที่ มันเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เรา

ความรู้สึกที่ไม่มีเรานั้น เป็นความรู้สึกที่มีจริง บางคนก็เคยเห็น มาแล้วว่า มันเป็นธรรมชาติ ซึ่งเพียงแค่ได้เห็น จิตนี้ก็รู้สึกว่เบาลงมากแล้ว

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

บางคนที่ยังไม่เห็น ถ้าตั้งใจปฏิบัติต่อไป ก็จะได้เห็นได้เหมือนกัน เพราะสิ่งนี้เป็นผลของการปฏิบัติ



การปฏิบัติต้องไม่ให้ความอยาก

พระพุทธเจ้าบอกว่า ให้พอใจในการสร้างเหตุ พอใจที่ได้ปฏิบัติ ส่วนผลจะเป็นอย่างไรนั้น แล้วแต่สภาวะธรรม ไม่ใช่พอฟังพระเทศน์ว่า ดุขันธ 5 ทำให้เกิดปัญญา ก็ไปอยากเห็น อยากมีปัญญาขึ้นมาบ้าง

การปฏิบัติจะมีความอยากไม่ได้ เพราะถ้ายิ่งอยาก ความอยากจะไปปิดบังปัญญาทั้งหมดเลย ต้องไม่มีความอยาก ให้พอใจที่เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น เมื่อเรายังปฏิบัติอยู่ในขั้นนี้ เราก็เอาแค่นี้ในขั้นนี้ ควรทำอะไรก็ทำ แล้วผลการปฏิบัติก็จะค่อย ๆ เจริญขึ้นเอง ถ้าเกิดความอยาก จะไม่ได้อะไรเลย พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เพียรในการสร้างเหตุ ส่วนผลนั้นแล้วแต่สภาวะธรรม

ดังนั้นหลักสำคัญคือ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ละความยินดียินร้ายในโลกนี้เสียให้ได้ นี่คือหลักของพระพุทธเจ้า เรามีหน้าที่เพียรไปเรื่อย ๆ เพียร ที่ไหน เมื่อไหร่ ก็ได้ ให้ดูอยู่ในกายและจิตของเรา นี่แหละ เพียรเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ โดยไม่ให้จิตเราไปหลงยินดียินร้าย ถ้ามันเกิดความยินดี ก็รู้ว่ายินดี ยินร้าย ก็รู้ว่ายินร้าย เพียงแค่ให้รู้อยู่ ก็ไม่เสียหายแล้ว อะไรเกิดขึ้น เมื่อ“รู้”ก็จะหมดปัญหา จิตคิดไม่ดีก็รู้ เมื่อรู้ก็จบเลย จิตไม่สงบ เมื่อรู้ก็จบได้ จิตสงบแล้วเรารู้ก็ใช้ได้ ใช้ได้ทั้งหมด ขอแค่ให้รู้เท่านั้น



อะไรเกิดขึ้นให้รู้นั้น รู้อย่างไร

อะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้ คือให้รู้ว่า จะเป็นนิมิต นิเวรณ หรือสภาวะธรรม ทางกายทางจิตใดใดที่เกิดขึ้นก็ตาม เราจะไม่หลงยินดียินร้าย พระพุทธเจ้าบอกว่า ละความยินดียินร้ายในโลกเสียให้ได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ เพราะเรายังปฏิบัติอยู่ จิตเรายังมีกำลังไม่พอ ก็ต้องให้เรา “รู้” คือ ยินดี รู้ว่ายินดี ยินร้าย รู้ว่ายินร้าย

บางทีก็ต้องบริกรรมเพื่อให้สติมีกำลัง เช่น พองหนอ ยุบหนอ หรือบางคนต้องพองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ บางคนก็ต้องจีหนอ จีเข้าไป เพื่อให้มันขัดขึ้นมา ซึ่งก็นำไปสู่อันเดียวกันนั่นแหละ คือถ้าถูกทางแล้ว ต้องไปสู่ความรู้ความเห็นที่ว่า ไม่มีอะไรเป็นเราเป็นของเรา ทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นเพียงแค่สภาวะธรรม ที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ทุก ๆ สภาวะธรรมล้วน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นเพียงธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น แล้วก็ให้รู้เหตุด้วยว่า ที่เรายังไม่เห็นแจ้ง ก็เพราะกำลังยังไม่พอ ปฏิบัติยังไม่เพียงพอ ผู้ปฏิบัติก็ต้องเพียรต่อไป

สมัยพุทธกาล มีคนมาถามพระพุทธเจ้าว่า ทำไมละ ก็ในเมื่อความจริงนั้นมีอยู่แล้ว คนที่เกิดมาก็น่าจะรู้เรื่องราว เพื่อจะได้ไม่มีทุกข์ พระพุทธเจ้าก็ตอบว่า เป็นเพราะว่าคนเหล่านั้น ไม่ได้ยินได้ฟังธรรมของ สัตบุรุษ คือไม่ได้เข้าใกล้สัตบุรุษ ไม่ได้พบสัตบุรุษ หรือได้ฟังแล้ว แต่ไม่ฉลาด ในธรรมของสัตบุรุษ ไม่เอามาประพจน์ปฏิบัติ ไม่เอามาใคร่ครวญพิจารณา ให้จิตได้รู้เห็นความจริงชัดแจ้ง ให้เกิดความเข้าใจจนปล่อยวางได้

และในเมื่อเหตุก็ได้เกิดขึ้นแล้ว เพราะขณะนี้พวกเราได้ยินได้ฟัง ธรรมะของพระพุทธเจ้ากันแล้ว ที่เหลือจึงอยู่ที่การปฏิบัติ เมื่อลงมือปฏิบัติ

ก็ต้องให้ถูกต้องตรงทางของพระพุทธเจ้า ผลก็จะเกิดขึ้นเอง

บางคนถามว่า เมื่อปฏิบัติแล้ว จะมีโอกาสได้มรรคผลหรือไม่
 ตอบว่า เมื่อปฏิบัติถูกต้องและถูกทาง ทางนี้จะเป็นทางที่ดำเนินไป
 เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานได้อย่างแน่นอน และเป็นทางสายเดียว มี
 เฉพาะในคำสอนของพระพุทธเจ้า ศาสนาอื่นไม่มี นี่คือนั่นที่พระพุทธเจ้า
 ตรัสเอาไว้ เพราะก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้นั้น พระองค์ได้ไปร่ำเรียน
 วิชาจากทุกสำนักในอินเดียและชมพูทวีปมาหมดแล้ว แต่ว่าดับทุกข์ไม่ได้
 จนพระองค์ได้มาค้นพบด้วยตนเอง

ในเรื่องของการปฏิบัตินั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าเจริญสติปัฏฐาน 4
 สมบูรณ์ ก็จะทำให้ โขชฌงค์ 7 สมบูรณ์ ในโขชฌงค์ 7 ก็มี สติสัมโพชฌงค์
 เป็นตัวสติ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นตัวปัญญา วิริยสัมโพชฌงค์ คือความเพียร
 ปีติสัมโพชฌงค์ คือความอิ่มใจ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือความสงบของใจ
 สมาธิสัมโพชฌงค์ คือความตั้งมั่นของใจ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือใจที่ว่าง
 เป็นอุเบกขาหรือใจที่เป็นกลาง จะเห็นว่าเป็นเรื่องของจิตทั้งนั้น

เมื่อโขชฌงค์ 7 สมบูรณ์แล้ว วิชา วิมุตติ ก็เกิดขึ้น นั่นคือ
 ความหลุดพ้น ถึงซึ่ง “พระนิพพาน”

บางครั้ง พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้อย่างละเอียด ถึงองค์ธรรมที่นำไปสู่
 การตรัสรู้ ว่า ต้องมีองค์ธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ คือ

สติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม

สัมมปชาน 4 คือ ความเพียร 4 อย่าง ได้แก่

- **เพียรสังวร** คือ การเพียรสำรวมระวัง ไม่ให้ความยินดียินร้าย
 เกิดขึ้นที่จิต เมื่อมีความยินดียินร้ายเข้ามา ก็รู้ว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

- **เพียรปราบ** คือ การเพียรละ เมื่อมีความยินดียินร้ายเกิดขึ้น

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ก็เพียรพหาน โดยการดูให้เห็นว่า มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันก็จะดับไป

- **เพียรภาวนา** คือ การเพียรปฏิบัติ เพียรให้สติสัมปชัญญะ เจริญขึ้น

- **เพียรอนุรักษ** คือ การเพียรรักษาสติสัมปชัญญะไว้ให้ไพบูลย์ เต็มที่ เจริญบริบูรณ์ กลายเป็นมรรคผลนิพพานขึ้นมา

อิทธิบาท 4 ได้แก่ **ฉันทะ** ความพอใจในการปฏิบัติ **วิริยะ** ความเพียรในการปฏิบัติ **จิตตะ** ความเอาใจใส่ทุ่มเทอุทิศชีวิต ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ก็ตาม ต้องปฏิบัติจิตเพื่อให้จิตฉลาด ไม่เอาสังขารอะไร เข้ามาปรุงแต่งทำให้เราเป็นทุกข์ได้ **วิมังสา** ความพยายามในการขัดเกลา พยายามแก้ไขตัวเองทุกด้าน

อินทรีย์ 5 ได้แก่ **ศรัทธา** ความเชื่อ **วิริยะ** ความเพียร **สติ** ความรู้สึกตัว **สมาธิ** ความใจตั้งมั่น และ **ปัญญา** รู้เห็นว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เมื่ออินทรีย์ 5 มีกำลังมากขึ้น ก็จะเป็น **พละ 5** ขึ้นมา

มรรคมงคล 8 ทางสายกลาง ได้แก่

- **สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ** คือไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ ปัญญาก็เห็นว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงสิ่งที่อาศัยกันเกิดขึ้น เมื่อมีเหตุก็เกิดขึ้น พอหมดเหตุก็ดับไป จึงเป็นไปเพื่อการปล่อยวาง

- **สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ** ผู้ปฏิบัติมีแต่ความรู้สึกอยาก ออกจากทุกข์เท่านั้น

- **สัมมาวาจา มีความสำรวมในการพูด** ระวังคำพูด แทนที่จะพูด เรื่องข้างนอกพูดอะไรที่จะมารบกวนจิตใจ ก็ไม่เอาแล้ว จะระวังปาก ของตัวเอง นอกจากนี้ยังมาตรวจสอบตัวเองว่า มีไหมที่พูดโกหก พูดไม่ตรงกับความจริง พูดแล้วสร้างปัญหา สร้างความเดือดร้อนขึ้นมาจากคำพูด

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ของตัวเอง มีพูดส่อเสียดไหม เอาเรื่องไม่ดีของคนนี้ ไปเล่าให้คนอื่นฟัง ทำให้คนแตกแยก ทะเลาะเบาะแว้งกัน พูดเพื่อให้ตัวเองดูดีเพื่อให้มีคนมารักมาชอบมาศรัทธา พูดเพื่อให้เราได้ประโยชน์ จึงมีการสำรวจระวังวจีสังขาร ระวังคำพูด

- **สัมมากัมมันตะ การงานชอบ** ได้แก่ การละทุจริตทางกาย 3 อย่าง คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤตินิन्दในกาม

- **สัมมาอาชีวะ เว้นจากอาชีพที่ไม่ชอบ** เช่น อาชีพที่ฉ้อโกงคดโกง อาชีพที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเป็นทุกข์

- **สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ** เป็นความเพียรในการเจริญสติสัมปชัญญะ เพียรเพื่อออกจากทุกข์

- **สัมมาสติ ความระลึกชอบ** พยายามมีสติให้ต่อเนื่องอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม

- **สัมมาสมาธิ สมาธิชอบ** คือจิตตั้งมั่นชอบ หมายความว่า อะไรเกิดขึ้น จิตก็เห็นว่า เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตไม่ไหลไปกับอารมณ์ทั้งหลาย

สติปัฏฐาน 4 สัมมปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โภชณงค์ 7 และ มรรคมืองค์ 8 ธรรมะของพระพุทธเจ้าทั้งหมดนี้ คือองค์ธรรมสำคัญ ที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ หรือที่เรียกว่า “**โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ**”

พอไปแยกเป็นหมวดหมู่ ก็อาจเหมือนกับว่า โอ้โฮ ธรรมะนั้นช่างมากมายเหลือเกิน แต่ที่จริง ในการปฏิบัติ ทั้งหมดก็เป็นเรื่องเดียวกัน คือเป็นกระบวนการของธรรมที่เกิดขึ้นในกายและจิตทั้งนั้น

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ดังนั้นเราจึงอาจไม่รู้ข้อธรรมอะไรมากนักก็ได้ แต่ให้พยายาม “เจริญสติ” เมื่อเราเจริญสติไป จนสติมีกำลังควบคุมจิต รักษาจิต ให้มีสมาธิ เกิดเป็นสติสัมปชัญญะแล้ว ธรรมทั้งหลายก็จะปรากฏขึ้นเอง ตามเหตุปัจจัย แต่ที่แยกหัวข้อมาพูด ก็เพื่อให้เราเกิดความเข้าใจ ในโครงสร้างธรรมะของพระพุทธเจ้าได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ให้การปฏิบัติธรรม เป็นวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่ไสยศาสตร์ ไม่มีปาฏิหาริย์ เป็นเรื่องของการสร้างเหตุ ให้ถูกต้อง ตามทางแห่งอริยมรรค ถ้าการปฏิบัติของเราสมบูรณ์พร้อม ก็จะเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานอย่างแน่นอน และนี่คือเป้าหมาย อันสูงสุดของทุกชีวิต



การบรรลุมรรคผล

เมื่อรู้ความจริงมากขึ้น ปหานกิเลสได้มากขึ้น เรื่องราวที่จะทำให้ เป็นทุกข์ก็น้อยลงไป เพราะตัวตนมันน้อยลง ไม่ว่าจะมียะอะไรเกิดขึ้นก็ตาม เราต้องมาควบคุมจิต รักษาจิต ยังมีอะไรมาทดสอบก็ถือว่าเป็นโอกาส อย่างดี ที่จะทำให้เห็นจิตของตัวเอง ได้เห็นนิสัยของจิต “รู้” เรื่องของจิต รู้จนกระทั่งไม่มีอะไรมาทำให้เราเป็นทุกข์ได้ เพราะจิตเห็นว่า เป็นเพียง ธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น แล้วตัวจิตเอง ก็เป็น ธรรมชาติอันหนึ่งด้วยเหมือนกัน



การดูจิต

ในตอนแรก ก็อยู่ในระยะจิตดูจิตไปก่อน แต่พอดูไปดูมา ในที่สุดจิตจะสรุปได้เองว่าไม่มีเรา จิตนี้เป็นธรรมชาติไปเลย สุดท้ายคือวางความรู้สึกว่าเป็นเราลงไปได้

ที่จริงก็ไม่มีเรา ไม่ใช่เรา มาตั้งแต่แรกแล้ว แต่เมื่อเริ่มปฏิบัติ ตอนแรกก็มีเราไปก่อน เราก็พยายามรู้สึกตัวว่า เรากำลังดูอะไรอยู่ แล้วที่เราดูอยู่นั้นมีอะไรที่เป็นเราบ้างไหม อย่างเวทนาคือความรู้สึกเจ็บปวด ก็อยู่ที่ร่างกาย จิตที่เข้าไปรู้เวทนาเป็นอีกอันหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า “จิตผู้รู้” ในจิตที่กำลังยังไม่พอเวทนามีแรงดึงดูด จนทำให้จิตต้องเข้าไปดู แต่ขณะที่ดูเวทนาอยู่นั้นก็จะมีผล ทำให้สติมีกำลังขึ้นมา และทำให้จิตมีกำลังขึ้นด้วย เพราะสติเป็นตัวกำลังของจิต

ที่อาตมามักจะยกตัวอย่างในเรื่องเวทนา เพราะมันเห็นได้ชัดเจนว่า เวทนานั้นอยู่ที่ร่างกาย และแท้จริงร่างกายไม่ใช่ของเรา จิตก็เห็นเป็นสักแต่ว่าเวทนาชั้น ซึ่งไม่ใช่เรา ตัวที่เข้าไปเห็นก็คือจิตที่ผ่านการปฏิบัติจนเกิดญาณหรือปัญญาญาณ วิญญาณที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ จึงเป็นวิญญาณที่มีปัญญาญาณ เมื่อปฏิบัติไป ๆ จิตจะค่อย ๆ มีกำลัง จะเกิดการรู้การเห็น กลายเป็นจิตผู้รู้ขึ้นมา หรือบางทีก็เรียกว่า “ผู้รู้” เฉย ๆ ก็ได้



เมื่อสติมีกำลัง สมาธิก็มีกำลัง ปัญญาก็มีกำลัง

สมาธิเป็นกำลังของจิต แล้วจิตที่รู้ว่า ไม่ใช่เรา มันก็ตั้งท่าจะแยกกายกับจิตออกจากกัน ที่ยังแยกไม่ได้ เพราะจิตยังมีกำลังไม่พอ แต่ในขณะที่

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ปฏิบัติอยู่นั้น จิตก็จะสะสมปัญญาไปด้วย ศรัทธาเราก็มีอยู่ ความเพียร ความอดทนเราก็มีอยู่ เมื่อจิตมีกำลังพอ จิตจะถอยจากกายมาดุจจิต ซึ่งถ้าจิตมีกำลังพอแล้ว ไม่มีอะไรจะดึงดูดจิตไปได้ จิตก็เห็นอย่างแจ่มแจ้ง จน “จิตปล่อยวางจิต” ได้ กระบวนการนี้เรียกว่า วิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะ นั้นเอง

เวลาที่เรายุ่งๆ นั้นก็เพราะเรื่องอื่น ๆ สามารถมีอิทธิพลครอบงำจิต มีแรงมาดึงดูดจิตของเรา ให้ไปจมอยู่กับเรื่องราวเหล่านั้น เราต้องฝึกจิตให้จิตมีกำลัง จิตจึงจะถอยออกมาเป็น ผู้รู้ ผู้ดู ได้

การแก่งทุกขจึงต้องฝึกจิต ให้สติมีกำลัง ซึ่งต้องอาศัยศรัทธาที่มีกำลังด้วย บางคนที่ศรัทธายังไม่พอ เรื่องอื่นก็เลยมีความสำคัญกว่า แทนที่จะมาสนใจประพฤติปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธเจ้า ก็พอใจไปทำอย่างอื่นมากกว่า

เพราะศรัทธาน้อย ความเพียรน้อย สติน้อย สมาธิน้อย ปัญญาก็น้อย นี่แหละที่เขาเรียกว่า อินทรีย์อ่อน ก็เลยต้องจมอยู่ในกองทุกข์เรื่อยไป

ถ้าอินทรีย์แก่กล้า ศรัทธามีกำลัง วิริยะคือความเพียรก็มีกำลัง มีความพยายามอย่างเต็มกำลังความสามารถ มีความอดทนบากบั่น มุ่งมั่นแน่วแน่ที่จะปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติก็มีจิตใจเป็นนักสู้ แล้วก็ปฏิบัติชนิดที่ไม่มีความท้อถอย

เมื่อสติมีกำลัง สมาธิก็มีกำลัง ปัญญาก็มีกำลัง แล้วที่นี้ จิตที่มีปัญญาญาณก็จะเห็นว่า ทุกอย่างไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เหมือนกับเราเป็นอันหนึ่ง เวทนาเป็นอันหนึ่ง ความคิดเป็นอันหนึ่ง หรือสิ่งต่าง ๆ เป็นอันหนึ่ง และมีธรรมชาติที่รู้ว่า ทุกอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมชาติ ทั้งหมด ทั้งผู้รู้และสิ่งถูกรู้ เป็นเราแค่สมมติ

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

บางจังหวัดผู้ปฏิบัติก็ได้เห็นว่า ไม่มีเรา นี่แหละที่เรียกว่า สะสม ธรรมะไปเรื่อย ๆ เพื่อให้จิตยอมรับว่า ที่จริงนั้นไม่มีเรา เป็นเพียงธรรมชาติ เท่านั้นเอง

ทั้งหมด ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของเราว่า สมควรจะรู้ธรรมเห็นธรรม ได้หรือยัง ถ้ายัง ก็ต้องปฏิบัติต่อไป เพราะการสร้างเหตุของเรายังไม่เพียงพอ

ที่สำคัญในการปฏิบัติธรรมนั้น ต้องไม่เป็นไปโดยมีความอยาก นำหน้า คือต้องไม่มีความอยากเลย แล้วทุกอย่างก็จะเป็นไปเอง เป็น ธรรมชาติทั้งหมด เป็นเพียงธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เท่านั้น

ต่อไป ให้สำรวจตัวเองทุกวันว่า เรามีอะไรที่สมควรต้องแก้ไขบ้าง ในการพิจารณาหาจุดปรับปรุงแก้ไขตนเอง ต้องอาศัยเวลาที่จิตเป็นสมาธิ เพราะจิตที่เป็นสมาธิ ทำให้เราไม่มีความลำเอียง เราไม่ได้เข้าข้างตัวเอง เราจะเห็นข้อบกพร่องของตน เห็นสิ่งที่ควรแก้ไขว่า เราควรแก้ไขปรับปรุง อะไรบ้าง ย้ำกับตัวเอง ย้ำเพื่อให้มันเข้ามาในจิตของเรา แล้วจิตจะมีกำลัง ขึ้นมา

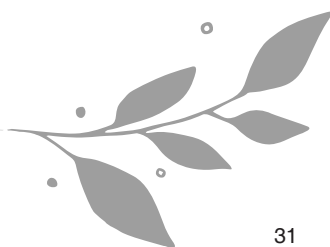
สุดท้าย ขอให้ทุกคนตั้งใจว่า ข้าพเจ้าจะพยายามประพฤติปฏิบัติ ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ให้อย่าง ๆ ขึ้นไป ขอให้เป็นผู้มีสติปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจธรรม จนพ้นจากทุกข์ ในวิมุตติด้วยเถิด



จดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



อริยมรรค ภาคปฏิบัติ
คู่มือปฏิบัติธรรม แนวสมาธิปฏิบัติ
พิมพ์ครั้งที่ 1-3



งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



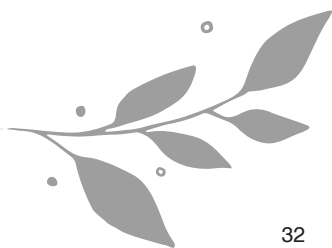
อริยมรรค ภาคปฏิบัติ

คู่มือปฏิบัติธรรม แนวสมาธิปฏิบัติ (ฉบับปรับปรุง)

พิมพ์ครั้งที่ 4

พระอาจารย์
ครรชิต
สุทธิจิตโต

อริยมรรค
ภาคปฏิบัติ
คู่มือปฏิบัติธรรม แนวสมาธิปฏิบัติ



จดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



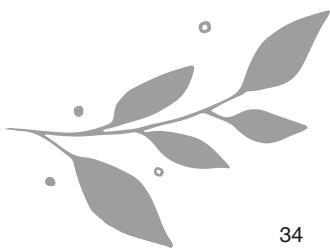
The Noble Eightfold Path
A Guide to Practicing with Right View



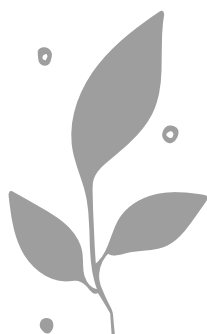


八正道
以正见修行的指南

八正道
以正见修行的指南



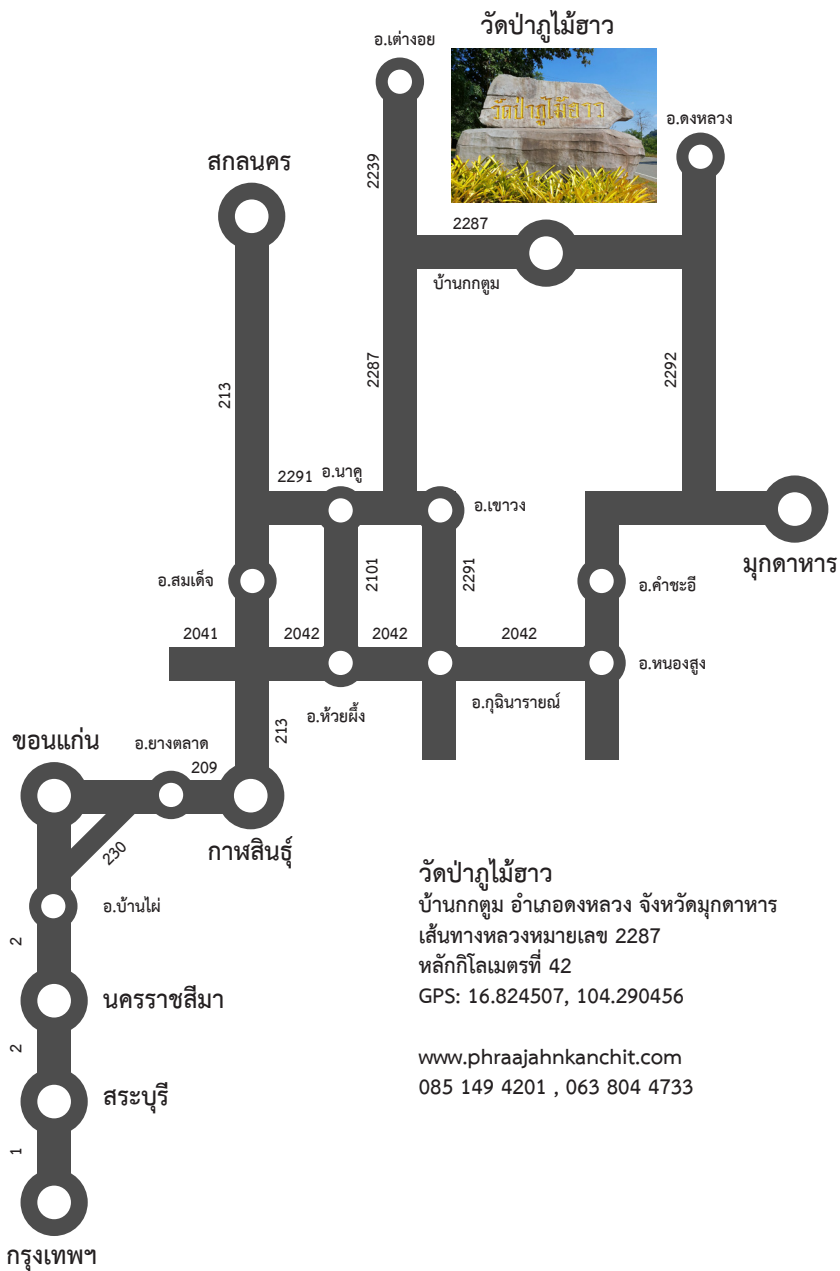
จดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the journal entry.



จดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

