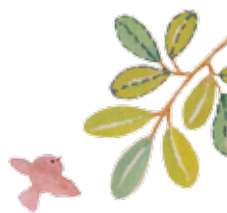


ໂລກ
ໄມ້ຂ້າ
ຮຽນ
ໄມ້ຂ້າ



ມາລີ ປາລະວົງສ໌





โลก
ไม่ซ้ำ
ธรรม
ไม่ซ้ำ



มาลี ปาละวงค์

จาก ธรรมบรรยาย

ในงานอบรมภาวนาเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๓๙
ที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ
วันอาทิตย์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒



“

ชาวพุทธจำเป็นต้องศึกษาให้ดีก่อนนะคะ
เรียนให้รู้ก่อนว่า
หลักของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอน
และธรรมะของพระพุทธองค์ ท่านสอนไว้อย่างไร
ถ้าสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน
เราไม่ได้ทำอย่างที่ท่านสอน
ไม่มีวันที่เราจะรู้ตาม เห็นตาม
สิ่งที่พระพุทธองค์ประทาน
เส้นทางไว้ให้เราได้เดิน
ท่านเป็นแค่ **“ผู้บอกทาง”**
ความเพียร ความพยายาม
เป็นหน้าที่ของพวกเขา

”



มาลี ปาละวงค์

www.dhamma.com



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือลำดับที่ ๓๙๕



Pdf file Book

พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน ๒๕๖๒ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพประกอบในเล่ม เชมเบ้

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง

พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์ที่ บริษัทชุมชนของอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓

www.kanlayanatam.com



kanlayanatam

Line official :
kanlayanatam2



สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



คำนำ ชมรมกัลยาณธรรม

การเดินทางไกลไปสู่ความพ้นทุกข์ นับเป็นความปรารถนาอันสูงสุดของทุกชีวิต ที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร เรามุ่งแสวงหาหนทาง แต่หลายครั้งร่ำรมืดบอด เดินวนวน อยู่ในป่า นอกถนน นอกเส้นทาง หลงวนเวียนตายเกิด ซ้ำซากจนนับภพนับชาติไม่ได้ “กัลยาณมิตร” จึงเป็นบุญนิมิตแห่งอริยมรรค ซึ่งต้องประกอบด้วยกัลยาณมิตร ภายใตุนั้น คือ “โยนิโสมนสิการ”

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

ความเป็นฆราวาสที่มีหนทางชีวิตอันรื่นรวย ยุ่งเหยิง และยุ่งยาก มากด้วยภาระความรับผิดชอบ ในหลายๆ สถานภาพ ยิ่งในสังคมปัจจุบัน ที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน และพัฒนาก้าวไกลด้วยเทคโนโลยี อันสวนทางกับความ สุขสงบในใจคน เพราะส่วนใหญ่แล้ว “จิตส่งออก” ไป รุนววยกับสิ่งนอกตัว การน้อมใจสู่ธรรมกลับเป็นเรื่องยาก ต้องทวนกระแสความเชี่ยวชาญของสังคมบริโภคนิยม ด้วยความมุ่งมั่นจริงจัง

ทำอย่างไร เราจะมีชีวิตอย่าง **“โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ”** ในฐานะฆราวาส คฤหัสถ์ ที่มีข้อจำกัดในการทำจิตตภาวนาให้ต่อเนื่อง แม้ว่าจะได้เปรียบที่มีสารพันปัญหาเป็นโจทย์ให้เรียนรู้ แต่ส่วนใหญ่ก็จมลงในกองทุกข์ กองปัญหาเหล่านั้น กว่าจะฝ่าฟัน ผ่านพ้นไปสู่อิสรภาพ



ได้ก็ช่างยากเย็น เพราะชีวิตอย่างเราๆ มิใช่ชีวิตของนักบวช ที่ท่านสละแล้วซึ่งปวงปัญหาภาระทางโลก มุ่งสู่ทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

ในงานอบรมภาวนาที่ราชมณฑลกรุงเทพฯ ครั้งที่ ๓๙ เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ **คุณมาลี ปาละวงค์** ได้เมตตามาให้ธรรมะ ในฐานะของฆราวาสคนหนึ่งที่มีความมุ่งมั่นพากเพียรไปสู่ความรู้แจ้งแห่งสัจธรรม แม้เธอจะมีภาระทางโลกมากมายหลายสถานะ แต่สิ่งสมมติเหล่านั้น ไม่สามารถเป็นอุปสรรคมาฉุดรั้งการเดินไปสู่ความรู้แจ้งของดวงจิตที่มุ่งมั่น ธรรมบรรยายในวันนั้น เป็นประโยชน์แก่ทุกท่านโดยเฉพาะฆราวาส ผู้มีความตั้งใจจะพัฒนาจิตให้พบหนทางพ้นทุกข์

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

ในโอกาสที่หลวงพ่อบราโมทย์มีเมตตาามาแสดงธรรมอีกครั้ง ในงานอบรมภาวนาครั้งที่ ๔๑ ที่จะจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ที่จะถึงนี้ และคุณมาลี ปาละวงศ์ ก็จะมาให้ธรรมะด้วย ชมรมกัลยาณธรรมจึงขออนุญาตมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ฯ เพื่อจัดพิมพ์ธรรมทานนี้แจกแก่ผู้เข้าร่วมงานดังกล่าว และเพื่อเผยแผ่พระธรรมอันเป็นกัลยาณมิตรของผู้ร่วมทางให้เป็นประโยชน์ในการภาวนาสืบไป

น้อมบูชาพระรัตนตรัยด้วยเศียรเกล้า

ทพญ.อัฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม



“

จริงๆ นักภาวนา
การดำเนินชีวิตกับการภาวนา
ไม่เบียดเบียนกันเลยคะ
มันหลอมธรรมชาติของพระพุทธเจ้า
มาอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา
แต่ถ้าเรายังแยกชีวิตกับการภาวนาของเรา
กลับบ้านก่อนค่อยอาบน้ำ
สวดมนต์ ไหว้พระ แล้วภาวนา
อันนี้ยังไม่ใช่เลยนะคะ

”







สวัสดีญาติธรรมเพื่อนนักภาวนาทุกท่านค่ะ เมื่อสักครู่
เราได้มีโอกาสฟังพระธรรมเทศนาจากหลวงพ่อบราโมทย์
แล้วนะคะ พวกเราไม่ธรรมดานะคะ เราทำบุญมาดีมาก
โดยเฉพาะถ้าเป็นฆราวาส วันนี่วันอาทิตย์ ถ้าทั่วๆ ไป
เราก็คงไม่ได้มาสถานที่อย่างนี้นะคะ วันนี้เราก็ได้ทำบุญ
กันต่อ เราได้มีโอกาสทำหน้าที่ของชาวพุทธ พระพุทธองค์
ท่านฝากพระพุทธศาสนาไว้กับพระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก
และอุบาสิกา วันนี้พวกเราได้มาทำหน้าที่ของชาวพุทธ
ที่จะช่วยกันสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนต่อไป

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

ในโลกใบนี้มีชาวพุทธน้อยเต็มทีนะคะ เพราะศาสนาพุทธ เป็นศาสนาที่สอนให้พึ่งตนเอง ไม่ได้ร้องขอเราปลุกมะม่วง เราได้มะม่วง เราปลุกมะนาว เราได้มะนาว วันนี้มาลีเชื่อว่า พวกเราได้ฟังธรรมกันไประดับหนึ่งแล้วละ อะไรที่มาลีจะสามารถทำประโยชน์ต่อเพื่อนนักภavanaได้ ก็คงจะเป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ การภavanaของ ตนเอง และประสบการณ์ที่มีโอกาสได้พูดคุยกับเพื่อนนักภavana

ในช่วงหลายๆ ปีที่ผ่านมา เป้าหมายของชาวพุทธเรารู้แล้วแหละ ที่สุดต้องพ้นทุกข์ แต่วันนี้ ถ้าเพื่อนนักภavanaท่านใด ยังไม่รู้เป้าหมายในการภavanaเลย เราควรถกกลับมาก่อน ตั้งหลักให้ดีก่อน วันนี้หมอมุ่มตั้งหัวข้อมา “โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ” นะคะ ต้องบอก



เลยว่า จริงๆ นักภาวนา การดำเนินชีวิตกับการภาวนา ไม่เบียดเบียนกันเลยคะ **มันลอมธรรมะของพระพุทธเจ้า มาอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา** แต่ถ้าเรายังแยกชีวิตกับการภาวนาของเรา กลับบ้านก่อนค่อยอาบน้ำ สวดมนต์ ไหว้พระ แล้วภาวนา อันนี้ยังไม่ใช่เลยนะคะ

เมื่อสักครู่ เราฟังไปแล้ว หลวงพ่อท่านบอกว่า **ทำให้พอ** ทำให้พอคืออะไร ไม่ใช่เดินจงกรม ๓ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๓ ชั่วโมง ทำไมมาลีใช้คำนี้ เพราะในอดีต มาลีภาวนาแบบนี้แหละคะ เดินจงกรม ๗ ก้าว ครึ่งชั่วโมง สิ่งที่ได้อะไรคะ (กูเก้ง) เก้งทุกอย่างเลย เดินได้ ๗ ก้าว ครึ่งชั่วโมง จากอะไร จากที่เราไปฝึก ป่าย ๒ โมง เริ่มเดิน จงกรม จนถึงป่าย ๓ โมง ต่อด้วยนั่งสมาธิอีก ๒ ชั่วโมง ถึง ๑ ทุ่ม ตั้งแต่ฟ้ายังสว่างอยู่ ๒ ทุ่ม เปิดประตูมา

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

ฟ้ามืดแล้ว ห้องมืดติดต่อดีเลย แล้วเราก็เข้าใจว่า นี่คือการปฏิบัติธรรม

สุดท้ายเป็นอย่างไรคะ เราไม่รู้เลยว่า สิ่งที่เราทำคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านห้าม คือการบังคับกาย บังคับใจ *อึดตึกิลมถานุโยค* เพราะฉะนั้น สิ่งที่ยอยากจะแลกเปลี่ยนกับพวกเรา เพื่อนนักภาวนา ก็คือว่า ชาวพุทธจำเป็นต้องศึกษาให้ดีก่อนนะคะ เรียนให้รู้ก่อนว่า หลักของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอน และธรรมะของพระพุทธองค์ท่านสอนไว้อย่างไร ถ้าสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน เราไม่ได้ทำอย่างที่ท่านสอน ไม่มีวันที่เราจะรู้ตาม เห็นตาม สิ่งที่พระพุทธองค์ประทานเส้นทางไว้ให้เราได้เดิน ท่านเป็นแค่ “ผู้บอกทาง” ความเพียรความพยายาม เป็นหน้าที่ของพวกเรา



ฉะนั้น ชาวพุทธต้องศึกษาให้ดีกว่าก่อน เมื่อเราศึกษาให้ดี เราต้องรู้ว่า **หลักของการปฏิบัติที่ถูกต้อง ตรงตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าคืออะไร** อย่างมาลีเอง เดินมาจนมาพบเจอสิ่งที่หลวงพ่อบราโมทย์ได้เมตตาถ่ายทอดธรรมะของพระพุทธองค์ จนกระทั่งเราสามารถลงมือปฏิบัติ และวัดผลได้ด้วยตนเอง

สิ่งที่จำเป็นสำหรับชาวพุทธนะคะ เราต้องวัดผลได้ด้วยตนเอง การที่เราสามารถวัดผลได้ด้วยตนเองนั้นหมายถึง การที่เรามี **“โยนิโสมนสิการ”** ถ้าเราดูๆ ทำไป ที่เมื่อกี้ มาลีบอกว่าเราต้องมีเป้าหมาย ว่าเราปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร อย่างเราทำธุรกิจ เป้าหมายเราชัดเจน ต้องกำไร เพื่ออะไร ดูแลคนในครอบครัว ดูแลพนักงาน แล้วต้องมีเหลืออีกส่วน เพื่อพัฒนาองค์กร

ให้ต่อยอดต่อไป อันนั้นคือหน้าที่แบบโลกๆ หรือหน้าที่ต่อโลก

หน้าที่ต่อธรรม เราต้องรู้ว่าเป้าหมายเราคือ ต้องพันทุกข์ แต่อยู่ดีๆ พันทุกข์ไม่ได้ ถ้าเราไม่รู้หลัก แต่ถ้าเรารู้หลักแล้ว ง่ายเลย เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้า ท่านบัญญัติด้วยพระองค์เอง ในข้อหนึ่งก็คือ **ไม่เห็นซ้ำ** นี้แหละค่ะ ตามหัวข้อเลย **ธรรมก็ไม่ซ้ำ** ถ้าเราทำถูกนะคะ ฉะนั้น วันนี้ที่หลวงพ่อบราโมทย์ท่านสอนทั้งหมดเลย คือท่านไม่ได้บอกว่าต้องทำแบบไหน เดินจงกรมแบบไหน ยกมือหลวงพ่อเทียนแบบไหน **ท่านสอน “หลักของการปฏิบัติ” แล้วมุ่งสู่เพื่อความพ้นทุกข์** ไม่ใช่แค่ขึ้นสวรรค์ไป อันนั้นน้อยไป แต่ถ้าพวกเราทำสมาธิที่ผิด ก็จะไปเพียงแค่วสวรรค์ สุดท้ายต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดใหม่



ดังนั้น เป้าหมายเราต้องชัดเจน หลวงพ่อเมตตา
อีกนะคะ ท่านสรุปหลักออกมาเลย ให้เราลงมือปฏิบัติ
ได้เลย **มีสติ รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่
ตั้งมั่นและเป็นกลาง** เพื่อนักภาวนาหลายๆ ท่าน จาก
ประสบการณ์ที่มากุยกัณ รู้นะ รู้กายได้หมดเลย รู้ใจ
ได้หมดเลย แต่ด้วยจิตตั้งมั่นใหม่ ต้องมาดู ท่านที่ฟัง
มากๆ ท่านเหล่านี้ต้องบอกเลยนะคะ อันนี้อนุโลมเอาเลย
ว่าส่วนใหญ่ที่นั่งอยู่คือ นักภาวนา ที่มีการทำรูปแบบ
มาแล้ว เป็นอย่างไรคะ จะรู้กาย รู้ใจ ได้มากกว่าคนปกติ
เพราะตัวที่ไปรู้ รู้แบบรู้ได้ทุกซอก

ยกตัวอย่าง มีคุณหมอต่านหนึ่ง เรียนกับหลวงพ่อ
มานานแล้ว วันหนึ่งท่านได้มีโอกาสมาสนทนากับมาลี
ก็ชี้ให้ท่านดูนะคะ หมอเพิ่งอยู่นะ เขารู้ได้ ทำไม่ถึงเพิ่ง

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

กลับไปสองเดือน กลับมาหามาอีกที ท่านบอกว่า ทุกครั้งที่ท่านฉีดยาคนไข้ ทุกข้อด ท่านรู้หมดเลย รู้ทุกข้อดที่กดเข้าไปในไซริงค์ นึกออกไหม เข็มฉีดยานิดเดียว แต่ท่านรู้ได้หมด สิ่งที่เคยลื่นไหล สิ่งที่เคยเปลี่ยนแปลงข้างนอก ท่านเห็นในภายในใจที่เปลี่ยน แต่ตัวที่ไปเห็นไม่เกิด ไม่ดับ เทียง อันนี้เดี่ยวเราจะลงไปบรรยายละเอียดอีกที

เพราะฉะนั้น การที่เรามีสติ รู้กาย รู้ใจ ตรงตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ตรงมีสติณะกะชาวพุทธเราไปที่ไหน ทุกที่บอกให้เรามีสติ แต่เราไม่เข้าใจหรอก ก็มีสติ ครั้งแรกเราไม่เข้าใจ สติยังงัย สติทุกวันนี้ที่เรามีอยู่ รู้สึกไหมคะ เป็นสติที่เราอยู่กับโลก สติที่เราารู้เรื่องราวข้างนอกหมด ยกเว้นตัวเรา



เราตกใจใหม่ วันหนึ่งเรารู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นบนโลก
ใบนี้ ด้วยข้อมูลข่าวสารมากมายมหาศาล แต่เราไม่รู้
ตัวที่กำลังนั่งอยู่ ตัวนี้มันโกรธ ตัวนี้มันดีใจ ตัวนี้มัน
เสียใจ แม้กระทั่ง ตัวนี้มันหายใจเข้า หายใจออก ไม่รู้
สังเกตไหมคะ เพราะฉะนั้น นั่นคือสิ่งที่มาลีบอกว่า
ถ้าพวกเราเพื่อนนักภาวนา เราภาวนาไปแล้ว ต้องกลับ
มาทบทวนการภาวนาของเรา สามเดือนผ่านไป หกเดือน
ผ่านไป เกิดอะไรขึ้นกับตัวเรา เพราะอะไรมาลีถึงใช้คำนี้
เพราะมาลีเอามาจากประสบการณ์ของตนเอง

มาลีเริ่มเจอรธรรมะของหลวงปู่ วันที่ ๑๔ เมษายน
๒๕๔๙ ในวิฑูญะคะ ช่อง ๖๑ ซึ่งคนที่เอามาเปิดวันนั้น
คือ **พระอาจารย์กฤษ นิยมโล** เพราะฉะนั้น ทุกครั้งในการ
ภาวนาจะระลึกถึงท่านตลอด ตอนนั้นฟังไม่รู้เรื่องหรือ



บอกว่า ทุกคนต้องทบทวนนะคะ เราขาดอะไร ก็เลยถาม
ท่านว่า สิ่งที่มาลีขาดคือ “วินัย” ใช่ไหม ท่านพยักหน้า
จากนั้นก็ถามท่านว่า เราควรทำแบบไหน ท่านก็ตอบว่า
เดินจงกรม จากวันนั้นมาลีก็เดินจงกรม ก็ภาวนามาอีก
๗ เดือน จากนั้นนะคะ ก็ค่อยเข้าใจ ปัญญามันค่อยๆ
เริ่มรู้ะคะ ก็เดินมาเรื่อยๆ จนถึงวันนี้

เพราะฉะนั้น นั่นคือสิ่งที่มาลีอยากให้เรา
ชาวพุทธทบทวนเป้าหมาย เราทำเพื่ออะไร ถ้าใครไม่รู้
ภาพรวม มาลีแนะนำให้เอาภาย่อยเลย ในแต่ละวันที่
ท่านจะเดินจงกรม หรือจะนั่งสมาธิก็ตาม ท่านลองถาม
ตัวเองซิว่า เราจะเดินจงกรมตอนนี้ เราจะนั่งสมาธิตอนนี้
เพื่ออะไร ร้อยละร้อย คำตอบคืออะไรคะ *เอาสงบ ไม่เอา
ฟุ้งซ่าน* บางคนฟุ้งหลวงพ่อกไปแล้ว พัฒนาอีกนิดหนึ่ง

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

เดินให้มีสติ เดินให้รู้สึกตัว ทั้งหมดเลย นี่คือนี่สิ่งที่พวกเรา
มุ่งไปสู่สิ่งเหล่านั้น เมื่อใจที่เราวางไปสู่สิ่งเหล่านี้ การปฏิบัติ
ก็เลยต้องเป็นอย่างไรคะ คือก็ต้องบังคับ

มันอดบังคับไม่ได้ เพราะเราวางใจแล้ว จะเอาสติ
สติเกิดเองไม่ได้ ต้องทำเหตุ การที่เราบอกว่าเราจะเอาสติ
นั่นคือเรากำลังจะไปบังคับมัน การที่เราบอกว่า เดินแล้ว
หรือนั่งแล้ว เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน ธรรมชาติของจิต พ่อแม่
ครูอาจารย์สอนมาอยู่แล้ว จิตมีหน้าที่ส่งออก ธรรมชาติ
ของจิตมีหน้าที่คิด อย่างหลวงปู่ดุลย์ อตุโล ท่านสอนว่า
“คิดเท่าไร ก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้ แต่ต้องอาศัยคิด”
เพราะฉะนั้น จะไม่มีการห้ามเลยว่า จิตนี้ห้ามฟุ้งซ่าน

“

ถ้าเรายังแยกชีวิตกับการภาวนาของเรา
กลับบ้านก่อนค่อยอาบน้ำ
สวดมนต์ไหว้พระ
แล้วภาวนา อันนี้ยังไม่ใช่เลยนะคะ

”



โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าก็สอน “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า ลมหายใจออกยาว รู้ว่าออกยาว หายใจสั้น รู้ว่าหายใจสั้น ดูกร ภิกษุทั้งหลาย จิตมีราคะ ให้รู้ว่ามีราคะ จิตฟุ้งซ่าน ให้รู้ว่าฟุ้งซ่าน” เห็นไหมว่า ไม่มีการบังคับเลย

แต่จิตที่เราวาง อันนี้คือสิ่งย่อยๆ ที่อยากให้พวกเรา กลับไปทบทวน ว่าแต่ละวัน แต่ละครั้งที่เรากำลังจะเริ่ม เติบจนกรม เริ่มนั่งสมาธิ เป้าหมายเราเพื่ออะไร แต่ถ้าเป้าหมาย เราเข้าใจหลักการภาวนา มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ในขณะที่นั่นคืออะไรคะ ถ้าเรายอมรู้ตามความเป็นจริง อ้อ เราอยากสงบ ไซ้ใหม่คะ มีคำว่า “อยาก” แล้ว สิ่งที่เราได้คืออะไรคะ รู้ทันกิเลส กิเลสมี ๓ ตัว เท่านั้นแหละ โมหะ โลภะ โทสะ เมื่อเรารู้ทันปุ๊บ



กิเลสมันจะดับ ธรรมชาติ สัจจะแห่งธรรมะ เราจะเห็นมันดับ แต่ถ้าเราไม่รู้ ทั้งหมดในครึ่งชั่วโมง ทั้งหมดใน ๑๕ นาที ที่ท่านทำ คือการบังคับทั้งหมดเลย

วันแรกสบาย วันที่สองสบาย พอทำไปเรื่อยๆ จากประสบการณ์ของมาลีเอง มีอนี้ ช็อตไปหมดทั้งตัว บางคนเพ่งที่ปาก ปากจะขยับตลอดเวลา หยุดไม่ได้ สุดท้าย เราฝึกภาวนา จนกระทั่งเราพิจารณา บางคนเพ่งมากๆ ไมเกรนกิน ใครที่ชอบวาดแผนไทยนะคะ แล้วเป็นคนปฏิบัติธรรมด้วย ลองสังเกตดูนะคะ เราใช้สะบักไผ่ บังคับทั้งสี่ระเลย

เพราะฉะนั้น เวลาที่เราารู้สึกว่า ยากเหลือเกินนะ การปฏิบัติ มันฝืนเหลือเกิน ให้เรารู้เลยว่า ต้องทำอะไรผิด

แน่ๆ พระพุทธเจ้าจะไม่สอนอะไรที่มันยาก ที่มันทำไม่ได้ เพราะพระองค์ก็เหมือนพวกเราแหละค่ะ มีครอบครัว มีหน้าที่การงานเหมือนกัน ท่านไม่ใช่เป็นซูเปอร์แมนมา แต่การที่เราไม่เข้าใจหลักของการภาวนา ทำให้เราปฏิบัติ ในสิ่งที่เราคิดว่ามันเป็นแบบนี้แหละ แล้วเราก็กลองมือปฏิบัติ สิ่งที่ได้ผลคือปฏิบัติอย่างนั้น มันก็ได้ผลอย่างนั้นเลย สุดท้าย เราก็ต้องมานั่งแก้กรรมฐานกัน หรือบางท่าน แยกไม่ได้เลย ก็ยังมีอยู่

ฉะนั้น เราทบทวนนะค่ะ ในแต่ละวัน มีสติ สติเกิดจากการที่จำสภาวะได้ หลวงพ่อบอกแล้วแหละ มีสภาวะอะไรบ้าง ในแต่ละวัน ก็ประกอบด้วยกายกับใจ ใจไหมคะ ร่างกาย เห็นไหมคะ ขณะนี้ทุกท่านกำลังนั่งอยู่ บางคนพยักหน้า บางคนเกาอยู่ นี่เราหัดรู้กาย จิตใจ



เราเป็นอย่างไร ฟังแป็บเดียวก็ไหลไปคิด ฟังอีกแป็บ
คิดอะไรไม่รู้เลย กลับมาอีกที ฟังต่อ แล้วใจก็ไหลอย่างนี้
ออกไปเรื่อยๆ คนเดินเข้า คนเดินออก คนผ่านไปผ่านมา
แว็บหนึ่ง จิตเราไหล

ตรงนี้เราคอยสังเกตอย่างนี้เรื่อยๆ เราก็จะเห็น
อะไรคะ จากที่ไม่เคยรู้สึกตัวเป็น ที่เมื่อกี้หลวงพ่อบอก
มันจะเริ่มรู้สึกตัวได้ พอรู้สึกตัวได้ มันกลายเป็นสติ
จากสติ เราพัฒนาต่อ มีสติรู้กาย รู้ใจ ตรงตามความ
เป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ...จิตตั้งมั่น หรือจิตสงบ อยู่ดีๆ
ก็เกิดไม่ได้ **สิ่งที่พวกเราสมาธิชาวสาธุคืออะไรคะ สมาธิ**
ซึ่งก็คือ จิตตสิกขา ใจไหลไปไหนไหนคะ ลองหมั่นสังเกต
ดู ซ้อมแบบนี้คะ เล็กๆ น้อยๆ

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

ยิ่งพวกผู้หญิงอย่างเรา ถ้ารู้ไม่ทันใจไหล เป็นไงเอ่ย
ไปเดินห้าง เมื่อกี้หลงพ่อเทศน์ปฏิบัติสมุขบาท โดนมาก
เลยคะ ไปดูไม่ทัน มันเป็นไงคะ รองเท้าไปอยู่ที่บ้าน
เสื้อผ้าชุดนี้ไปอยู่ที่บ้าน กระเป๋าไปอยู่ที่บ้าน แล้วเราลอง
ทบทวนดูนะคะ ของในบ้านเรามีจำนวนมากที่ซื้อมาแล้ว
ไม่ได้ใช้ แต่ถ้าเมื่อไหร่เรารู้ทัน โลกก็ไม่ซ้ำคะ เพราะรู้ทัน
อ้อ อันนี้ไม่จำเป็น อันนี้ต้องมี อันนี้ไม่มี เดี่ยวต้องใช้

โลกไม่ซ้ำ คืออะไร กระเป๋าก็ไม่แพบ อยู่กับตัว
เราจะรู้เลย เพราะมันรู้ทันกิเลสตัวเอง เพราะฉะนั้น
ตรงนี้แหละคะ รู้ทันกิเลสตัวเองนะ มีสติรู้กาย รู้ใจ ตาม
ความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ตรงตั้งมั่น
นี้แหละ ที่หลงพอบอกว่า ทำกรรมฐานขึ้นมาอย่างหนึ่ง
อะไรก็ได้ ท่านที่ชอบพองหนอยุบหนอ ใช้พองหนอ



ยุบหนอ ท่านที่ชอบสัมมาอะระหัง ใช้ได้ ท่านที่ชอบพุทโธ หรือเดินจงกรมก็ทำได้

แต่แทนที่จะมารู้ตรงพุทโธ จะมารู้ตรง สัมมาอะระหัง เรามาคอยสังเกต เห็นจิตไหล จิตเคลื่อน เคลื่อนไปแล้วเรารู้ การที่เราู้ว่าจะทำอย่างไรให้จิตตั้งมั่น เรารู้ทันว่าจิตขณะนั้น ไม่ตั้งมั่น การที่เราู้ทันในขณะนั้นว่าจิตไม่ตั้งมั่น คือ ตอนไหนคะ คือตอนที่จิตมันไหลไป มันเคลื่อนไป เคลื่อนไปทางไหน ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เราจะเห็นอย่างนี้ ไหลไป ไหลไป สิ่งที่เราได้ ในขณะที่เราเห็นจิตที่มันไหลไป เราได้อะไรคะ อันดับแรกเลย ได้สติเรียบร้อยแล้ว

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

เพราะอะไรคะ เพราะเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง
ในขณะนั้นแล้วว่า จิตนี้มันไหลไป แต่ไม่จำเป็นต้องรู้
เรื่องที่เกิดขึ้น อย่างเช่น เราเห็นว่าจิตไหลไปคิด เราไม่จำเป็นต้อง
ต้องรู้ว่าคิดเรื่องอะไร **เมื่อไหร่ที่เรารู้ว่าคิดเรื่องอะไร**
อันนั้นตกจากกรรมฐานไปเรียบร้อยแล้ว นั่นคือเกิดการ
ปรุ่งแต่่งขึ้นมำ เรำแค่เห็นจิตไหล จิตเคลื่อน แต่ละวัน
จำกที่เรำไม่เคยมีสติเลย ถ้าเรำใช้กรรมฐำนตัวนี้ หลวงพ่อ
จะขอแค่เริ่มต้น ๑๕ นำนที่ต่อวัน ท่านไม่ได้อบอกให้ทำ
เยอะๆ นะคะ พังหลักให้ได้นะคะ ท่านขอเริ่มต้น วันละ
๑๕ นำนที่

จำกนั้นไป ถ้าท่านทำถูก หัดสังเกตนะคะ ถ้าเรำ
ซำวพุทธ เดินจงกรมมำ ๓ ปี ๕ ปี ๑๐ ปีแล้ว ถ้ามัน
ไม่มีค้ำตอบให้กับตัวเอง เรำต้องบอกตัวเองแล้วหละวำ



ทำอะไรผิดอยู่หรือเปล่า มาลีตั้งใจเลยนะคะ เพราะมาลีเคยผ่านช่วงเวลาอันเลวร้ายอะไรอย่างนั้นมาแล้ว มันทุกข์ มันไม่รู้ว่าจะทางอยู่ตรงไหน เพราะฉะนั้น ทบทวนนิดหนึ่ง ถ้าเราปรารถนาความพ้นทุกข์ ในที่สุด วันหนึ่งต้องพ้นทุกข์ได้ ในชาตินี้ด้วยนะ เราต้องตั้งเป้าหมาย ถึงไม่ถึงไม่เป็นไร อันนี้คือสิ่งที่ต้องเดินไป แต่วันนี้ ขณะนี้ **ทำให้ถูกต้อง** แล้วสังเกตตัวเอง ว่าสิ่งที่เราทำมา มันใช่ไหม อันดับแรกเลย มันใช่ไหม เห็นกิเลสตัวเองไหม

ยิ่งกิเลสนะคะ เวลามันมากับกุศล มันจะเนียนเลยคะ เนียนจนเราไม่รู้ว่าเป็นกิเลส ยกตัวอย่างมาลีเอง เมื่อก่อนจะไปถวายภัตตาหารพระ หรือใส่บาตร อะไรก็ตาม ต้องไป ๑๐ ร้าน เลือกที่ดีที่สุด อร่อย เหมาะกับพระ ไปตระเวนหมด ถ้าที่นี้หมด ก็ตามไปซื้อที่สาขาอื่น

“

ถ้าเราคลุกคลี อยู่กับโซเชียลทั้งวันเลย
เราภาวนาอยู่เหมือนกัน
แต่ภาวนาแบบตุ่มรั้ว
มันไม่เหลือ แต่จะติดลบอีกนะคะ
เพราะเราไม่สามารถภาวนาได้เท่าเดิมทุกวันด้วย
บางวันเหนื่อยมากเลย
ตีสามเริ่มเดินจงกรม จะทำอย่างไร
ถ้าเรายังเล่นโซเชียลมากกว่าการภาวนา
ภาวนาแบบตุ่มรั้ว มันก็หมด
เพราะฉะนั้น นี่คือการฝึก

”





เราไม่รู้เลยว่าสิ่งที่ทำอยู่ขณะนั้นคือ**กิเลส** เราไม่รู้ทันความอยาก แต่ถ้าเรารู้ทันความอยากบ้าง ความอยากมันดับ เราจะพิจารณาตามความเหมาะสม มันไม่ใช่ที่เราไม่เอาอะไรเลย แต่เรารู้ว่าแค่นี้พอ เมื่อก่อนไม่สนใจเลย ต้องไปหาร้านที่อร่อย ๑๐ ร้านให้ครบ เพื่อจะเตรียมอาหารไปถวายพระ

เหมือนกันค่ะ เวลาพวกเรานักภาวนา ลงมือนั่งสมาธิ ไม่รู้ทันความอยาก อยากสงบ อยากมีสติ อยากรู้สึกตัว วันนี้อยากพอปราโมทย์สอน เตียวเวลา ลงมือปฏิบัติ เรามุ่งสู่ความรู้สึกตัวแล้ว ถ้าเรารู้ทันว่าเราอยากรู้สึกตัว ความอยากนั้นจะดับ จากนั้นที่ท่านนั่งสมาธิต่อ หรือเดินจงกรมต่อ มันจะเดินด้วยสภาวะที่เห็นกายและใจตามความเป็นจริง แล้วด้วยจิตที่ตั้งมั่นด้วย เพราะเราซุ่มบ่อยๆ

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

ธรรมชาติของจิตคุ้นเคยอะไร มันจะไปต่างกัน ถ้าทุกวัน ที่เราฝึกในรูปแบบ ๑๐ - ๑๕ นาที หรือครึ่ง ชั่วโมงก็ตาม ถ้าเราฝึกบังคับ ในชีวิตประจำวัน เราก็จะรู้กายรู้ใจอย่างบังคับ แต่ถ้าเราฝึกดูจิตไหล จิตเคลื่อน ที่หลงพ้อบอก เวลาเราฝึก ดูแค่ ๒ ตัวนะ แต่พอมานในชีวิตประจำวันปุ๊บ เราจะเห็นได้ ๖ ตัวเลย เพราะเราฝึกมาแล้ว จิตมันจำได้ค่ะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

โดยเฉพาะของมาลีเอง มาลียกอยากแชร์กันนะคะ เรากวนานในสิ่งที่เรามี เรามีทรัพยากรอะไร เราทำแบบนั้น ทรัพยากรในชีวิตประจำวันของมาลี คือถ้ามาลีทำตอนเช้า จะไม่สามารถทำได้เลย เพราะจิตแรกที่ตื่น มันเต็มไปด้วงานและภาระทางโลก เมื่อก่อนรู้สึกอย่างนั้น แต่เดี๋ยวนี้อิ่มตาปุ๊บ ก็จะเต็มไปด้วงาน แต่ไม่เป็นภาระ



อีกแล้ว เรารู้ว่านี่คือหน้าที่ ก็ทำไป แต่เมื่อไหร่ที่เราารู้สึก
เป็นภาระก็ทุกข์ ทุกข์ไม่พอ เป็นไง ต้องดีที่สุด เราทุกข์
ตรงนี้แหละค่ะ ทุกข์ตรงที่ต้องดีที่สุด มากที่สุดนะคะ

แต่ตอนนั้นมองว่า มันคือหน้าที่ ก็ทำหน้าที่เต็มที่แล้ว
มักน้อย สันโดษ *มักน้อย* ใช้กับพระวาสาค่อนข้างยาก
ทุกอย่างมันตอบสนองเราได้หมดในเวลานี้ *สันโดษ*
คืออะไร ตั้งเป้า ปีนี้จะขาย ๑๐๐ ล้านบาท น้ำท่วมมา
มีอบก็มาแล้ว นี่จะมากอีกหรือเปล่า คนที่ทำธุรกิจ ก็อด
กังวลไม่ได้ นึกออกไหมคะ กังวลก็รู้ว่ากังวล ได้แค่นี้
แหละ เราทำเต็มที่แล้ว นี่คือการสันโดษ สันโดษในผล
ไม่ได้สันโดษในเหตุ ถ้าสันโดษในเหตุ สิ่งที่เราได้มากคือ
ขี้เกียจ เราต้องรู้ทัน เพราะฉะนั้น ในสิ่งนี้แหละค่ะ ที่เรา
จะเดินไป ว่าในแต่ละวันที่เราทำ มีสติรู้กาย รู้ใจ เราซ้อม

อย่างนี้ ไปเรื่อยๆ สิ่งที่เราได้มา คือ สมภาติ เป็นสมภาติ
ที่ชาวพุทธเราต้องศึกษาให้ดีก่อนนะคะ

ในส่วนสมภาติ ง่ายๆ เลย เราฟังมาแล้ว มีสมณะ
กับ วิภัสสนา เวลาที่เราทำสมภาติ ๒ ตัว เพื่ออะไร เพื่อให้
ให้จิตมีกำลัง กับเพื่อให้จิตสามารถที่จะมีความตั้งมั่น
ขึ้นมา สภาวะความตั้งมั่น เพื่อมาเรียนรู้ความเป็นจริง
ของกายและใจ ทำเพื่อให้มีกำลัง มาลึจะเปรียบเทียบบจิต
ของคนทุกวันนี้เหมือนมือถือ ทุกวันเราใช้มือถือทำอะไรคะ
เราใช้คุยกับคน สื่อสารกับคนข้างนอก คนข้างนอกก็
สื่อสารกับเรา ตกเย็นเรากลับบ้าน หรือบางครั้งยังไม่ทัน
กลับบ้านเลย เครื่องมันก็แบตฯ หมด ต้องมีแบตฯ สำรอง
ตกเย็นกลับบ้าน เราก็ชาร์จแบตฯ ถ้าไม่ชาร์จ คุยกับใคร
ก็ไม่รู้เรื่อง คนก็ติดต่อเราไม่ได้ เราก็ติดต่อคนอื่นไม่ได้



แล้วจิตดวงนี้ล่ะ ยุ่งกับคนทั้งวัน ยุ่งกับเรื่องราว
มากมาย ยิ่งโดยเฉพาะพวกเราที่เริ่มดูจิตเป็น การที่เรา
ดูกายดูใจ ตามความเป็นจริง ใช้กำลังนะ แล้วพอเรา
กลับมา ไม่ทำในรูปแบบเลย ก็จะดูจิตไม่ได้ เพราะจิต
ไม่ตั้งมั่น จิตไม่เข้าบ้าน จิตไม่ถึงฐาน ทั้งสามแบบนี้ คือ
สภาวะอันเดียวกัน เมื่อเราจิตไม่ถึงฐาน จิตไม่เข้าบ้าน
จิตไม่ตั้งมั่น จะดูกาย ดูใจ ตามความเป็นจริง ไม่ได้จริง
หรอกค่ะ เพราะรู้แล้วก็จะไหลออกไป แล้วเราเข้าใจไปว่า
เราดูได้ แต่ข้อเท็จจริง ดูไม่ได้

เพราะฉะนั้น ตัวนี้ต้องฝึก ถ้าใน ๑๕ นาที ๒๐
นาที ที่เราฝึกทุกวันแบบนี้ ในชีวิตประจำวันเป็นอย่างไรคะ
จิตก็ไหลแบบนี้แหละ พอไหลปั๊บ จิตจำได้ เห็นจิตมัน
เคลื่อนไป สภาวะที่จิตมันเคลื่อนไป ดับลง จิตตั้งมั่น

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

ขึ้นมาอีกหนึ่งขณะ เพราะฉะนั้น หนึ่งขณะนี้ อย่าคิดว่าไม่สำคัญ จริงๆ จะบอกเลยว่า ถ้าจิตมันรู้สภาวะจิตที่เคลื่อนไหวอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ก็จะเหมือนไฟที่เราเห็นอยู่นี้ ซึ่งข้อเท็จจริง ไฟนี้กระพริบตลอดเวลา ใน ๑ นาทีนับไม่ถ้วน แต่ความที่มันถี่มาก จนเราไม่รู้สึกละเลย มันกระพริบ จิตนี้เหมือนกัน ท่านใดที่เริ่มฝึกใหม่ๆ จะเห็นเลย บางคนมาคุย เห็นจิตมันสว่างขึ้นมา มันสบาย มันจะเห็นเลย สภาวะของจิตที่เป็นกุศลต่างๆ

เพราะฉะนั้น เราฝึกขึ้นมาทีละเล็กทีละน้อย เราเรียกว่า ขณิกสมาธิ ที่เราฝึกจากสิ่งที่เรามี เราทำสมาธิมากๆ ไม่ได้ เราทำนานไม่ได้ เราต้องอาศัยตัวนี้แหละคะ สมาธิทีละขณะๆ ไป ฝึกจนจิตตั้งมั่นไป สิ่งที่เราได้อันดับแรก สติ ซึ่งเป็นสัมมาสติด้วย เราได้ศีลที่บริสุทธิ์ขึ้น



เพราะเรารู้ทันกิเลส เช่น จิตจะไปโกรธ มันรู้ทัน มันดับ
จิตมันมองสาว เราเห็นแล้ว ใจมันไหล ชอบ เรามีครอบคร้ว
แล้ว มันดับ

จิตจะพูดโกหก อันนี้อาจจะยาก เราชาวพุทธต้อง
ฝึกรักษาศีลด้วยนะคะ ไม่ใช่เราเอาแต่ภาวนา ลืมศีลไป
หมดเลย ไม่ได้ โดยเฉพาะข้อสี่ เราไม่ได้มีแค่การพูดจา
เราสามารถที่ใช้วิธีส่งข้อความต่างๆ ด้วยนะคะ ถ้าเรา
ไม่เข้าใจ อันนี้คือส่วนหนึ่ง ที่ทำให้เราพร่องเรื่องศีลได้ง่าย

สิ่งที่แนะนำนะคะ สำหรับท่านที่มุ่งสู่การปฏิบัติ
เพื่อความพ้นทุกข์จริงๆ ต้องไม่คลุกคลี นี่จำเป็น เพราะ
ถ้าเราคลุกคลี อยู่กับโซเซียงลทั้งวันเลย เราภาวนาอยู่
เหมือนกัน แต่ภาวนาแบบตุ่มรั้ว มันไม่เหลือ แต่จะติดลบ

อีกนะคะ เพราะเราไม่สามารถภาวนาได้เท่าเดิมทุกวัน **ด้วย** บางวันเหนื่อยมากเลย ดีสามเริ่มเดินจงกรม จะทำอย่างไร ถ้าเรายังเล่นโซเชียลมากกว่าการภาวนา มันก็หมด เพราะฉะนั้น นี่คือการฝึก

มาลีเองก็เลยเหมาะกับการเดินจงกรม เพราะว่ามาลีเริ่มเมื่อเด็กแล้ว แต่เคล็ดลับที่หลวงพ่อบอกเรานะคะ ซึ่งในพระไตรปิฎกก็มีบอก สมภาิเกิดจาก จิตมีความสุข **ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ** เพราะฉะนั้น เวลาที่เราเริ่มเดินจงกรม นั่งสมาธิ ใจต้องมีความสุข ไม่ใช่ความสุขแบบ “ไอ้ ลัลล้า” แต่คือการรู้เนื้อรู้ตัว

เตี๋ยวลองดูนะคะ ทุกท่านลองสังเกตดู ลองดูร่างกายหายใจแบบสบายๆ สักสองสามครั้ง ลองโบกมือ



ดูค่ะ ขยับดู ลองสังเกตจิตใจว่าเป็นอย่างไร เห็นไหมคะ
จำนวนมาก จิตมีความสุขขึ้นมา เห็นบ้างไหมคะ ใคร
เห็นความสุขบ้าง ยกมือเลยคะ นี่แหละค่ะ ความสุขที่
เราไม่จำเป็นต้องพึ่งสิ่งภายนอก เราอยู่กับตัวเรา อยู่กับ
ลมหายใจ มีลมหายใจเป็นเพื่อน จนวินาทีสุดท้ายใน
ชีวิตนี้ ถ้าเราฝึกอย่างนี้ เราจะรู้เลย ภาวนา ไม่เงียบเหงา
ไม่ว่าเหว เรารู้สึกอบอุ่นตลอดเวลา เรามีพ่อเรา เรามีหลัก
คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เราเดินไปเรื่อยๆ เมื่อเรา
ไม่ทิ้งศีล ไม่ทิ้งธรรม เรามีเป้าหมายที่ชัดเจน แล้วถึงที่สุด
แห่งการพ้นทุกข์ได้

เพราะฉะนั้น ตรงนี้แหละค่ะ ที่เราฝึกจิตตั้งมั่นขึ้นมา
ศีลเราได้มาเลย จากศีลที่เราพร่องๆ บ้าง ศีล ในฐานะ
ที่เป็นธรรมชาติด้วยกัน การรักษาศีล ไม่ได้ห้ามไม่ให้ผิด

“

เวลาที่เรารู้สึกว่า
ยากเหลือเกินนะการปฏิบัติ
มันฝืนเหลือเกิน
ให้เรารู้เลยว่า
ต้องทำอะไรผิดแน่ๆ

”





แต่คือการวางใจที่เรามีเจตนาที่จะไม่ทำผิดศีล กลางคืน
ก่อนนอน ล้มตัวลงนอน กราบพระ เราบอกเลยนะคะ
ขณะนี้ เราชื่อนี้ ตั้งแต่เวลานี้ จนถึงเวลาที่เรตื่นนอน เรา
จะไม่ขอผิดด้วยศีล ๕ ในขณะที่เราหลับ ขณะที่เราหลับ
เราทำร้ายใครไหมคะ เราโกหกใคร เราฆ่าใครไหม ก็ไม่มี
เราลักทรัพย์ใครไหม ก็ไม่มี เรานอนกับคู่ครองของเรา
ก็ไม่ผิด เราคงไม่ได้ตื่นมา ด้วยการจะไปด่าใคร มือไม่ได้
ถือแก้วเหล้าตอนนอน ศีลบริสุทธิ์ไหม ถ้าเรานอน ๕
ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ทุกวัน

เราทำอย่างนี้ทุกวัน จิตที่เราวางทุกวัน กำลัง
มันจะค่อยๆ เพิ่ม จากนั้นมันจะเริ่มเข้ามาในชีวิตประจำวัน
ได้ เพราะจิตที่มันคุ้นเคยกับการตั้งใจที่จะไม่ผิดศีลห้า
นี้แหละค่ะ เป็นกำลังเล็กๆ น้อยๆ สิ่งเหล่านี้ มาลีไม่ได้

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

คิดเองนะคะ มาลีก็อ่านจากที่พ่อแม่ครูอาจารย์เขียนไว้
ให้เราเดินตาม มาลีก็มาฝึกใช้ ก็รู้เลยว่า จิตมีกำลัง
เรารู้ ก็ค่อยๆ ฝึกให้มันหลอมอยู่ในชีวิตประจำวัน เราได้
ศีลมาแล้ว จากนั้นเราได้สมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิด้วย

พวกเรา เวลาที่เรา นั่งสมาธิ เราจะทำผิดกันเยอะ
ตอนเรานั่ง นั่งปุ๊บ พุทฺโธเลย นั่งปุ๊บ ดูลมเลย ยิ่งท่านที่
ดูลมตรงปลายจมูก ก็จะอดเพ่งไม่ได้ ทำไมอดเพ่งไม่ได้
เพราะเราไม่เข้าใจหลัก พอเราเพ่ง พอหนังไปสั๊กพัก จิต
มันเริ่มละเอียดขึ้น ลมจะหาย คำบริกรรมก็หาย แต่เรา
เอาสติ เอาความรู้สึกตัว ต้องไม่ฟุ้งซ่าน พอลมหาย อัดลมใหม่
ตรงอัดลมใหม่นี้แหละค่ะ เพ่งลมแล้ว แล้วเราก็จะทำ
แบบนี้ไปเรื่อยๆ บางท่านไซ้สกินเลยคะ เพราะอัดลมไป
จริงๆ นะคะ มันเป็นอย่างนั้นเลย เพราะการอัดลมไป



เรื่อย ๆ เกิดจากความไม่เข้าใจ

หลวงพ่ของท่านเมตตามาก ท่านสอนทำสมาธิด้วยการทำอานาปานสติ แทนที่เราจะมารู้ลมตรง ๆ เรามาดูร่างกาย ร่างกายนี้หายใจเข้า ร่างกายนี้หายใจออก ธรรมชาติร่างกายหายใจอยู่ไหมคะ หายใจอยู่ทั้งวันใช่ไหมคะ เราแค่มาดูเขาหายใจ มาดูตัวนี้หายใจ แต่ร้อยละร้อย พอมาดู เป็นอย่างไรคะ ก็อึดลมเหมือนกัน มาอึดลมตรงหน้าอกแทนปลายจมูก **เทคนิคที่บาลีใช้กับตัวเองนะคะ เวลาที่รู้สึกอึดอัด ถามตัวเอง วันนี้หายใจมาทั้งวัน ขณะนั้นเป็นไงคะ มีสติเรียบริ้อยแล้ว** เรารู้ว่า ขณะนี้เราหายใจไม่ปกติ พอเราเป็นนักปฏิบัติขึ้นมาปั๊บ สิ่งที่เราทำตามธรรมชาติ เราทำหายใจไปหมดเลย เราต้องทำ อัดไม่ได้ นักภวานาต้องทำ พอเรารู้ปั๊บ สติขณะนั้นบอกเราว่า

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

หายใจขณะนั้นไม่ปกติ ขณะที่รู้นี้ เกิดจิตตั้งมั่นเรียบริ้อยแล้ว มันก็จะกลับมาหายใจอย่างที่เขายหายใจ อย่างที่เขาเป็นนี่แหละ มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง

จากนั้นเป็นอย่างไระคะ นั่งไปสักพักยังงี้ จิตก็สงบแล้ว ถ้าเราไม่รู้หลัก ว่ามีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง จิตก็จะไหลไปอยู่กับความสงบ เราไม่ได้รู้เลย ถอดมาเป็นผู้รู้ว่า ความสงบนั้น เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า บางท่านนั่งไป เกิดปีติ ไม่ทันรู้เลย ว่าปีติก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้เข้า ก็ไปจมกับตัวปีติ ก็ไปอยู่แช่กับตัวปีติ

จากนั้นเป็นไงคะ เริ่มรักษา เพราะเราเริ่มปฏิบัติด้วยความไม่เข้าใจ แรกๆ แค้ไหลไปอยู่กับมัน โดยไม่รู้ต่อไป ทุกครั้งที่นั่ง มันจะเอาความสงบ มันไม่ได้สงบ



ทุกวัน ถูกไหมคะ วันไหนสมาธิเราตก เราบังคับมันไม่ได้
เราไม่รู้ตัวด้วยว่าเราบังคับ เพราะเราอยู่กับมันแล้ว
นี่ก็ออกไปไหมคะ ยกตัวอย่าง ตรงนี้ชัดที่สุด พวกเรา
ชมราวาส เวลาที่ไปกินสุกี้สักเจ้า ตอนเรารอคิวหน้าร้าน
เราได้กลิ่นไหมคะ กลิ่นสุกี้ พอเราได้คิวแล้ว ไปนั่งกิน
เราไม่ได้กลิ่นสุกี้อีกแล้ว กลิ่นกลิ่นกันไปหมด

เหมือนกันค่ะ ถ้าเรานั่งสมาธิ แล้วเห็นความสงบ
ถ้าเราไม่รู้ทันว่า ความสงบเป็นสิ่งที่ลัดไปรู้เข้า ไหลเข้าไป
แล้ว ก็อยู่ อยู่ไปเรื่อยๆ วันหนึ่ง มันไม่สงบอย่างนี้ได้
ตลอด ถูกไหมคะ มันก็จะเริ่มบังคับ นี่แหละค่ะ ต้นตอ
ของการบังคับมาจากตรงนี้ ถ้าพวกเราวางใจในการ
ปฏิบัติไม่ถูก

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

แต่ถ้าเราวางใจถูก มีสติ รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง ความเป็นจริงขณะนั้น คือ เห็นความสงบ ความสงบ เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า เห็นใจที่อยากสงบ จากนั้นทำอย่างไรคะ ความสงบกลับมา จิตตั้งมั่นขึ้นมาใหม่ จากนั้นจิตจะทำงานอย่างไรต่อ เราไม่รู้ อาจจะไหลไปพุทฺธอะไรๆ ไปอยู่กับคำบริกรรม หรือไหลไปคิด ทั้งหมดนี้เราจะเห็นแล้ว มีสติ รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง ความเป็นจริงล่ะ เราเห็นแล้ว แม้กระทั่งในสมาธิ นี่แหละที่หลวงพ่อบอกว่า ปฏิบัติให้พอ ให้พอ แม้กระทั่งเรานั่งสมาธิ ไม่ลืมหาย ไม่ลืมใจ ไม่ได้หลงไปอยู่กับความว่าง ไม่ได้หลงไปอยู่กับความสงบ แต่เป็นผู้รู้ณะคะ เป็นตัวรู้ ตัวรู้ตัวนี้ดับได้ เพราะบางทีมันก็ไหล มันไม่รู้ตลอดเวลา หรืออก มันรู้อีกทีตอนไหลไปแล้ว



เวลาเราดูจิต รู้ตามไปนะคะ ไม่ต้องเฝ้าดู ถ้าเฝ้าดู
ก็เพ่งอีก เราจะเห็นแบบนี้ จนกระทั่ง วันหนึ่ง จิตมัน
ตั้งมั่นแล้ว เรื่อยๆ มันเห็นอะไรคะ มันจะเห็นว่านั่ง อยากร
สงบ แต่จิตไหลไปคิดตลอด พวกเราชมราวาสทำงานทั้งวัน
เรื่องราวของการงาน ครอบครั้ว ไม่เข้ามาในสมองเรา
เป็นไปไม่ได้ บางครั้งมันมีปัญหา หรืองานบางอย่างที่
เข้ามา คิดเรื่องราวนั้นให้เสร็จเลยคะ เสร็จในที่นี้คือ
ไม่ใช่งานต้องเสร็จ แต่ให้เราคิด วางแผนงาน หรือต้อง
ติดต่อประสานงานกับใคร ยังไง คิดให้เสร็จไปเลย

จากนั้น เดี่ยววันนี้ คึ่นี้ เราไปเดินจงกรม นั่ง
สมาธิ สิ่งเหล่านี้ก็ยังคงเกิดเพราะมันยังคิดอยู่ แต่พอคิด
แล้วรู้ มันดับ แต่ถ้าเราไม่คิดให้เสร็จ เรื่องราวนั้นจะอยู่
ตลอดเวลาที่เราเดินจงกรม เพราะมันยังคิดไม่เสร็จเลย

โลกไม่ซ้ำ ธรรมไม่ซ้ำ

ถึงมันโผล่คิดอีก เราก็จะรู้ และไม่จมอยู่กับมัน เพราะเราวางใจเสร็จเรียบร้อยแล้ว เราดูอย่างนี้ จิตตั้งมันไปเรื่อยๆ บางวันมันไหลไปเอง บางวันมันสงบ ขณะที่สงบสงบชั่วคราว มันก็ไหลไปคิด ให้กลับมาที่พุทโธใหม่ กลับมาที่ดูร่างกายใหม่ เราจะเห็นเลย สิ่งเหล่านี้ เกิดแล้วมันดับ

เอามาปฏิบัติ เจริญสติ เจริญปัญญา ในชีวิตประจำวัน เราก็จะเห็น เช่น เมื่อคืนนี้อยากนอน มันไม่นอน ใครที่อายุ ๕๐ ไปแล้วนะคะ เป็นทุกคน จะด้วยเพราะเรื่องราวที่เครียด หรือร่างกายที่แปรปรวนไป เราจะเห็นเลย เราบังคับมันไม่ได้ พอเข้าตื่นมาต้องทำงานเป็นอย่างไรคะ หลายคนจะมีอารมณ์หงุดหงิด ไม่ก็โมโหหรืออยากนั้น อยากนี่ เตียวกลุ้มใจ เตียวกังวล เตียวดีใจ เราจะเห็นร่างกาย จิตใจ ที่มันแปรปรวนไปในแต่ละวัน ในแต่ละขณะด้วยซ้ำไป



เห็นแบบนี้ทุกวัน เราจะเห็นว่าจิตมันเปลี่ยนแปลง จนกระทั่งเราเข้าใจ ความสุขที่เราารู้สึกว่าวันนี้มีอยู่ วันหนึ่ง มันก็แปรปรวนไป ความทุกข์ที่มา มันก็แปรปรวนไป บางคนแค่ปวดท้องก็เครียด บางคนไปพบแพทย์ เจอ บางอย่างผิดปกติก็ต้องรักษาเยียวยา เราจะเห็นว่า ร่างกายนี้เป็นทุกข์หรือเปล่า

แต่ถ้าวันหนึ่งเราเห็นทุกวัน เราจะรู้เลยว่า ไม่ใช่ เราป่วย ไม่ใช่เราเจ็บหรือ ร่างกายนี้ต่างหากที่ป่วย เพราะเราบังคับร่างกายและจิตใจนี้ไม่ได้ ความเป็นกลาง จะเกิดขึ้น ตรงนี้แหละค่ะ เพราะมันเห็นไตรลักษณ์ของ กายและใจแล้ว ว่าเราบังคับไม่ได้ สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นก็ดับ กายนี้ไม่ใช่เรา ใจนี้ไม่ใช่เรา นี่เป็นปัญญาเบื้องต้นของ พวกเราชาวพุทธที่จะเดินไป นี่คือองค์ธรรมที่พระโสดาบัน ท่านทำกัน

โลกไม่ช้า ธรรมไม่ช้า

มาลี ในฐานะเพื่อนชาวพุทธ ก็ขอฝากตรงนี้แหละค่ะ ว่าการปฏิบัติธรรม ไม่ได้แยกออกจากชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรมไม่ได้เบียดเบียนเวลา **แก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ สัมมาทิฏฐิ** มันต้องเห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ความเป็นจริงของเรา คือ กายกับใจ เพราะเป้าหมายของชาวพุทธคือพ้นทุกข์ เราจะพ้นทุกข์ได้ ต้องรู้ก่อนว่าทุกข์อยู่ที่ไหน ทุกข์อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจ แต่วันหนึ่งเรานั่งสมาธิ เราลืมหาย เราลืมใจนี้ไปเลย เราจะไม่เห็นทุกข์หรือก เราจะมีแต่ความสงบ ความว่าง

เพราะฉะนั้น ถ้าเราย้อนกลับมา นั่งสมาธิ ไม่ได้ขาดสติเลย เริ่มตั้งแต่นั้น ให้เห็นร่างกายก่อน เวลาที่เราดูจิตนะคะ มันก็คือการรู้ทันความรู้สึกของเราในแต่ละวัน โม่โห หงุดหงิด เศร้าหมอง รำคาญ บางที่เราดูไม่รู้เรื่อง



โดยธรรมชาติ จิตเจริญแล้วเสื่อม ถ้าใครที่ภาวนาแล้ว
เจริญอย่างเดียว รู้ตัวได้ตลอด อันนี้ให้กลับมาย้อนดู
ว่าทำไมมันจึงเที่ยง มันขัดกับหลักอนัตตา เพราะฉะนั้น
เราจะเห็นว่ามันไม่เที่ยงหรือก มันเปลี่ยนแปลงไปตาม
เหตุและปัจจัยที่มันเป็นไป

เรามาคอยสังเกตตรงนี้ จนกระทั่งความเป็นกลาง
มันเกิดขึ้นเอง พอมันเกิดขึ้น เห็นความเปลี่ยนแปลงมาก
เข้า มันจะรู้สึกเบื่อหน่าย เพราะสิ่งที่ชาวพุทธต้องดูทุกวัน
คือ กายกับใจ ตัวนี้แหละ หน้าที่ต่อกายที่ทุกข์ จิตที่ทุกข์
คือรู้ พระพุทธเจ้าบอกไว้ หน้าที่ต่อทุกข์คือรู้ แต่พวกเรา
สวดมนต์ไหว้พระ จนวันหนึ่งปัญญามันแก่กล้าขึ้น
มันถึงจะเข้าใจได้ว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ **นอกจากทุกข์
ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรตั้งอยู่**

นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับไป มันเป็นจริง

แล้วเราก็ออยู่กับความเป็นจริงนั้น อยู่กับครอบครัว
แบบนี้ งานแบบนี้ เจ้านายแบบนี้ หรืออยู่กับสภาวะ
แวดล้อมแบบนี้แหละ อยู่กับมันให้ได้ แต่อยู่ด้วยจิตที่
เข้าใจมัน เข้าใจ ไม่ได้แปลว่า ไม่ทุกข์นะ แต่ทุกข์แล้วรู้
ก่อนที่จะพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง มันจะเริ่มจากทุกข์น้อยลง
ทุกข์สั้นลง และจะอยู่กับมันอย่างเข้าใจ ดังนั้น สัญลักษณ์
ดอกบัว จึงเป็นสัญลักษณ์ของศาสนาพุทธ ที่เราเข้าใจ
เพราะดอกบัวอยู่ในโคลนตม แต่ดอกบัวไม่เคยเปื้อนน้ำ
เปื้อนโคลนเลย โดนนํ้า น้ำก็ไหลออก จิตเราจะภาวนา
จนวันหนึ่ง เราหมดจดจากกิเลสด้วยวิธีนี้ ❖



“

จิตนี้มันไหลไป

แต่ไม่จำเป็นต้องรู้เรื่อง que คิด

อย่างเช่น เราเห็นว่าจิตไหลไปคิด

เราไม่จำเป็นต้องรู้ว่าคิดเรื่องอะไร

เมื่อไหร่ที่เรารู้ว่าคิดเรื่องอะไร

อันนั้นตกจากกรรมฐานไปเรียบร้อยแล้ว

”

“

สิ่งที่จำเป็นสำหรับชาวพุทธนะคะ
เราต้องวัดผลได้ด้วยตนเอง
การที่เราสามารถวัดผลได้ด้วยตนเอง
นั่นหมายถึง
การที่เรามี “โยนิโสมนสิการ”

”





“แก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ สัมมาทิฐิ
มันต้องเห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริง
ความเป็นจริงของเรา คือ กายกับใจ
เพราะเป้าหมายของชาวพุทธคือพ้นทุกข์
เราจะพ้นทุกข์ได้ ต้องรู้ก่อนว่าทุกข์อยู่ที่ไหน
ทุกข์อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจ
แต่วันหนึ่งเรานั่งสมาธิ
เราลืมกาย เราลืมใจนี้ไปเลย
เราจะไม่เห็นทุกข์หรอก
เราจะเห็นแต่ความสงบ ความว่าง”



www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam