

สบาย...สบาย... สไตล์SSMะ

ธีรยุทธ วิชาเจริญยิ่ง



ສບາຍ...ສບາຍ...

ສໄຕລ໌ SSSM ະ

ຮຽກຮ້ອງ ເວລາຮຽນຢູ່



คำอนุโมทนา



ธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนนั้น ล้วนเป็นธรรมที่น้อมนำมาให้
มาฝึกตน เป็นธรรมที่น้อมน้อมไปสู่ความพ้นทุกข์ดับทุกข์ พระพุทธองค์
ทรงสอนเรื่องทุกข์ และความดับทุกข์ แต่เป็นเรื่องอัศจรรย์ใจยิ่งนัก
เมื่อท่านใดปฏิบัติตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์แล้ว ท่านจะ
ได้ทั้งความดี ความสุข ความสงบ และความพ้นทุกข์ ซึ่งเรียกว่า
"FOUR IN ONE"

หนังสือ **"สบาย...สบาย...สไตลธรรมะ"** เล่มนี้ เกิดจากกุศล
เจตนาของท่านประธานชมรมกัลยาณธรรม และทีมงานทุกท่าน
ที่มองเห็นประโยชน์ จึงมีวิริยะอุตสาหะ ถอดเทปการบรรยายธรรม
ในครั้งที่ผมได้ไปบรรยายธรรม ณ โรงพยาบาลสมุทรปราการ ที่ได้
ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรมจัดขึ้น เมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐
ผมขออนุโมทนากับทีมงานทุกท่าน ที่ได้ร่วมด้วยช่วยกัน จนทำให้



หนังสือเล่มนี้ สำเร็จเสร็จสิ้นขึ้นมาได้ตามวัตถุประสงค์ รูปเล่มหน้าปกสวยงาม คุณแล้วสบายตาสบายใจ น่ารัก น่าหยิบอ่าน

หนังสือเล่มนี้ เป็นเพียงแนวทางการฝึกหัดปฏิบัติธรรมเบื้องต้นเท่านั้น หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับสาระประโยชน์ และได้แนวทางที่จะนำไปใช้ในการฝึกหัดปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ขอให้ทุกท่านจงมีความสุขในการอ่าน มีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติ และมีความผ่อนคลายในการเรียนรู้ไปด้วยกัน เมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอให้ท่านเกิดแรงบันดาลใจ เกิดกำลังใจที่เห็นความจริงว่า ธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนนั้น ไม่ยากเกินวิสัยที่เราสามารถที่จะฝึกได้ ไม่ยากเกินกำลังใจที่เราจะฝึกไหว ขอให้ท่านเกิดศรัทธาที่พร้อมจะน้อมรับพระธรรมของพระพุทธองค์มาไว้เป็นหลักใจ เพื่อเป็นหลักในการก้าวเดินออกจากสังสารวัฏให้ได้ในสักวัน

ขออนุโมทนากับท่านผู้อ่าน และทีมงานผู้จัดทำทุกท่านอีกครั้ง **"การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง"** การให้ธรรมะ คือ การให้แสงธรรม แสงปัญญา ขอให้ทุกท่านจงได้รับแสงธรรมแสงปัญญา ตามหลักการภาวนาที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้ทุกท่าน เทอญ.

คำนำของ พจนานุกรมอักษร



แม้เวลาผ่านมานานปีกว่าแล้ว แต่พวกเราหลายคนคงไม่ลืมบรรยากาศ
ที่คุ้นรู้ และผ่อนคลาย ในคอร์สอบรมภาวนา "สบายๆ สไตล์ธรรมะ"
ที่ท่านอาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง ได้เมตตาตามอบเวลาแห่งคุณค่าให้แก่
พวกเราตลอดทั้งวันนั้น ณ ห้องประชุมพระเทพโมลี อาคารผู้ป่วยนอก
ชั้น ๔ โรงพยาบาลสมุทรปราการ ภาพของรอยยิ้มแห่งความสุข
เบิกบาน ที่แผ่ส่องใส บริสุทธิ์ ด้วยธรรม และความรื่นรมย์ด้วยการ
นำเสนอที่เป็นขั้นตอนชัดเจน ง่าย งาม แต่ไม่เคร่งเครียด ไม่ว่าจะเป็น
การภาวนากับการรับประทานขนม ไปจนถึงเสียงเพลงแห่งธรรมที่
ไพเราะ จากความตั้งใจที่ท่านอาจารย์ได้ทุ่มเท สร้างสรรค์สิ่งดีๆ ที่มี
คุณค่าทางจิตใจ มอบธรรมและความสุขให้พวกเราทุกคน ย้อนระลึก
ไปถึงวันนั้นแล้ว ยังอึ้งอัมเปี่ยมสุขใจ



ด้วยสารธรรมที่ ชื่อๆ เข้าใจง่าย และที่นำมาปฏิบัติจกทุกๆ
ได้จริง ชมรมฯ จึงขออนุญาตท่านอาจารย์เรียบเรียงเนื้อหาธรรม
จากการอบรมตลอดวันนั้นมาเป็นหนังสือ เพื่อนๆ ระคมกำลังช่วยกัน
ถอดเทปเนื้อหาไว้ให้ แต่จนแล้วจนรอด เราเองก็ยังยุ่งกับสารพัดกิจ
ยังไม่มีเวลาเรียบเรียงเนื้อหา ทำให้เสียดายที่ รู้สึกคิดค้างในใจ
มานาน จนเมื่อต้นปี ๒๕๖๑ ที่ท่านอาจารย์เมตตามาอบรมธรรมที่
โรงพยาบาลสมุทรปราการอีกครั้ง เราจึงขอความเมตตาท่าน ให้ช่วย
นำต้นฉบับไปตรวจทานและเรียบเรียงเป็นต้นฉบับหนังสือ ทำให้งาน
อันทรงคุณค่าสามารถดำเนินคืบหน้าไปได้ดังที่ตั้งใจไว้

ทีมงานของชมรมฯ ตั้งใจช่วยกันรังสรรค์ผลงานด้วยความ
ศรัทธา ทำให้งานสำเร็จได้อย่างงดงาม โดยได้รับน้ำใจจากศิลปิน
ใจบุญ "เชมเบ้" แนวหลังทางธรรม ผู้ปิดทองหลังพระอีกเช่นเคย
โดยเชมเบ้ได้ช่วยวาดภาพลายเส้น ประกอบทั้งเล่ม ทั้งภาพปกก็วาด
ให้งดงาม ทำให้หนังสือยังมีเสน่ห์ ชวนอ่าน งานทั้งเนื้อหาสารธรรม
และรูปเล่มที่ชวนหยิบชวนมอง น่าอนุโมทนายิ่งนักในน้ำใจของศิลปิน
ใจบุญท่านนี้ ในการเตรียมเนื้อหานั้น ท่านอาจารย์ยังได้เมตตา
ตรวจทานให้อีกรอบ เพื่อความสมบูรณ์ในธรรม ในที่สุด หนังสือดีๆ
ก็สำเร็จเป็นรูปเล่ม พร้อมที่จะเป็นธรรมบรรณการแก่ทุกท่าน

เมื่อถึงคราวจะจัดพิมพ์ ชมรมฯ ก็มีอุปสรรคความขัดข้อง
อีกครั้ง เรื่องงบประมาณอันจำกัด ซึ่งต้องจัดสรรใช้ทำงานเผยแผ่



หลายอย่าง ในงบอันจำกัด แต่ในที่สุดทุกอย่างก็สำเร็จได้ด้วย "ธรรมะจัดสรร" โดยความเมตตาของท่านอาจารย์ธีรยุทธ หรือ พี่อุทที่เคารพยิ่งของพวกเรา เมื่อท่านทราบปัญหา ก็เมตตาเป็น เจ้าภาพจัดพิมพ์ให้ทั้งหมดโดย "กองทุนธรรมทาน" ของท่าน จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม ทั้งยังได้แบ่งสรรปันธรรม มอบให้ชมรม กัลยาณธรรมไว้แจกธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่มด้วย สมเป็น ครูผู้เป็นแบบอย่างทางเมตตาและความเกื้อกูลยิ่ง จึงขอกราบ ขอบพระคุณในเมตตาอารีย์ของท่านอาจารย์ มา ณ ที่นี้

ท้ายสุดนี้ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่าน ในการทำความดี แม้จะมีอุปสรรคบ้าง แต่ฟ้ามีตา ไม่ทิ้งเราแน่นอน และขอเป็นกำลังใจ ในการพากเพียรปฏิบัติภาวนา เพราะเรามีครูบาอาจารย์ที่เมตตา และให้ความเป็นกันเอง คอยแนะนำธรรม และชี้ทางสว่างให้เสมอ

ขอขอบคุณและอนุโมทนาบุญทุกท่าน

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ



รักแบบเมตตา.....	๑๐
สบาย สบาย สไตร์ธรรมะ.....	๑๔
เราจะปฏิบัติธรรมอย่างไร จึงจะเข้าถึงธรรมได้.....	๑๗
เครื่องมือภาวนา.....	๒๖
รู้สีกตัว.....	๓๑
ฝึกรู้สภาวะ.....	๓๗
บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ	
ที่เราควรรู้จักและควรฝึกให้มี	
เพราะเป็นหลักการทำกุศลให้ถึงพร้อม.....	๔๒
คือเรื่องของชีวิต.....	๔๓
กินขนมอย่างมีสติ.....	๔๕
ถามตอบ	
คำถามที่ ๑.....	๔๘
คำถามที่ ๒.....	๕๔
คำถามที่ ๓.....	๖๓
คำถามที่ ๔.....	๖๗
คำถามที่ ๕.....	๗๕





ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย
สวัสดีท่านสาธุชนผู้สนใจใฝ่ธรรมทุกท่านครับ

ก่อนอื่นผมต้องขออนุโมทนากับทุกท่าน ตลอดจนผู้บริหารและ
เจ้าหน้าที่ของชมรมกัลยาณธรรม และโรงพยาบาลสมุทรปราการ
ที่ได้จัดให้มีการฟังธรรม และปฏิบัติธรรมร่วมกันในครั้งนี้ วันนี้เรา
จะมาพูดคุยสนทนาธรรมกันในแบบสบายๆ ตามที่ท่านได้ตั้งหัวข้อ
เอาไว้ให้ นะครับ อีกไม่กี่วันก็ใกล้จะถึงวันแห่งความรักแล้ว ผู้คนก็
เริ่มจะคึกคักในการจับจ่ายซื้อหาของขวัญให้แก่คนที่ตนรัก แต่เป็น
สิ่งที่น่าสังเกตว่า เพราะเหตุใดเล่าพระพุทธรูปเจ้า จึงทรงตรัสเอาไว้ว่า
"ที่ใดมีรัก...ที่นั่นมีทุกข์" ถ้าเช่นนั้นอยากจะรู้ว่า "รักอย่างไรหนอ...
ที่ทำให้ใจต้องเป็นทุกข์" แล้ว "รักอย่างไรหนอ...ที่ทำให้ใจไม่เป็น
ทุกข์" รักใดๆ ที่มีความหลงใหล ยินดี คิดใจ ยึดติด ผูกพัน หึง หวง
หว่ง หา อาลัย อาวรณ์ รักนั้นท่านเรียกว่า "รักแบบบราคะ" เป็นรัก
ที่ทำให้ใจต้องเป็นทุกข์ แต่รักใดที่มีความปรารถนาดีต่อกัน รักที่



มอบสิ่งดีๆ ให้แก่กัน รักที่เป็นมิตรไมตรีต่อกัน รักที่พร้อมจะให้อภัยซึ่งกันและกันได้ รักนั้นท่านเรียกว่า "รักแบบเมตตา" เป็นรักที่ทำให้ใจไม่เป็นทุกข์ "เพราะเมตตาธรรมเป็นธรรมคำจุนโลก" ทำให้โลกมีความสุข สงบ และร่มเย็น

รักแบบเมตตา



ฉะนั้น เราต้องฝึกให้มีเมตตาธรรมต่อกัน พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรารักกันด้วยเมตตา แต่ไม่ได้สอนให้เราหลงใหลยึดติดผูกพันยึดครองสิ่งใดเอาไว้ ท่านจะสังเกตเห็นได้ว่า ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่รักกันแบบไหน "วันวาเลนไทน์" ผมเชื่อว่าแรกเริ่มเดิมที ก็น่าจะเป็นรักแบบเมตตา แต่ทุกวันนี้วันวาเลนไทน์กลับกลายเป็นรักแบบราคะเสียเป็นส่วนใหญ่ บางคนไม่มีใครซื้อดอกกุหลาบให้ ก็กลัวว่าจะเสียหน้า สู้อุดส่ำหรงทุนไปหาซื้อดอกกุหลาบมาให้แก่ตนเอง เกรงว่าจะอายคนอื่นเขา เคี้ยวเขาจะหาว่าเราไม่มีคนรัก เรารักเขาก็เพราะหวังให้เขามารักเรา เรารักเขาเพราะต้องการให้เขามาทำดีกับเรา ถ้าขาดเขาแล้วเราจะไม่มีความสุข ถ้าเรารักกันจริงต้องเป็นของกันและกันในวันนี้ นี่แหละคือ "รักแบบราคะ" เป็นรักที่หลงใหลยึดติดผูกพัน รักด้วยความใคร่อยากได้มาเป็นของตน เป็นรักที่ทำให้ใจต้องเป็นทุกข์



ส่วน **"รักแบบเมตตา"** เป็นรักที่ไม่เป็นทุกข์ เป็นรักที่ไม่ได้หวังสิ่งตอบแทนใดๆ รักที่ปรารถนาจะมอบสิ่งดีๆ ให้แก่กันและกัน รักที่ไม่หลงยึดติดผูกพันใดๆ ไว้ นี่คือความหมายของเนื้อหาสาระธรรมจากบทเพลง **"วันวาเลนไทน์ - วันมาฆบูชา"** ที่ผมได้แต่งและได้ร้องให้ท่านฟังจบไปแล้ว

ผมขออนุญาตถามทุกท่านว่า สังคมทุกวันนี้ คนส่วนใหญ่ชอบทำอะไรมากกว่ากัน อันดัับแรกระหว่าง **การละบาป** กับ **การให้ทาน** คนส่วนใหญ่ชอบทำอะไรมากกว่ากันครับ **"คนส่วนใหญ่ชอบให้ทานมากกว่าการละบาป"** แม้ไปงานบุญทอดกฐินทอดผ้าป่า ก็ยังหนีไม่พ้นกินเหล้าเมายา โดยไม่เกรงกลัวต่อบาป ไม่ละอายต่อบาป เห็นไหมครับว่า คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยชอบละบาป แม้ในขณะที่ไปทำบุญ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรา **ละบาปอกุศลทั้งปวง** นี่คือหลักคำสอนข้อที่ ๑ พระองค์ทรงสอนให้เรา **ทำกุศลให้ถึงพร้อม** นั่นคือหลักคำสอนข้อที่ ๒ พระองค์ทรงสอนให้เรา **ฝึกจิตให้ผ่องแผ้ว ผ่องใสหมดจดจากกิเลส** นี่คือหลักคำสอนข้อที่ ๓ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา และเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระพุทธเจ้าทรงประกาศหลักคำสอนนี้ใน **"วันมาฆบูชา"** ซึ่งก็ใกล้จะมาถึงในเร็ววันนี้เช่นกัน **"วันมาฆบูชา"** จึงเป็นวันแห่งความรัก



แบบเมตตา เป็นวันแห่งความรักที่แท้จริงของชาวพุทธ จงมีความรักด้วยการรู้จักละบาปอกุศลทั้งปวง จงมีความรักที่รู้จักเจริญกุศลให้ถึงพร้อม และจงมีความรักที่รู้จักฝึกจิตใจให้ผ่องแผ้ว ผ่องใส หมกจจจากกิเลส นี่คือ **"หลักแห่งรักที่ไร้ทุกข์"**

มนุษย์ส่วนใหญ่ชอบให้ทานมากกว่าการละบาป ที่นี้ลองมาดูว่า **การให้ทาน** กับ **การฟังธรรม** ละครับ ท่านคิดว่าคนส่วนใหญ่ชอบทำอะไรมากกว่ากัน **"คนส่วนใหญ่ชอบให้ทาน มากกว่าฟังธรรม"** แล้วคนที่ **ชอบฟังธรรม** กับ **รักษาศีล** คนส่วนใหญ่ชอบทำอะไรมากกว่ากันครับ **"คนส่วนใหญ่ชอบฟังธรรม มากกว่ารักษาศีล"** เราขออาราธนาศีลจากพระ พอก้าวเท้าออกจากวัด ศีลก็หลุดร่วง หล่นหายกลับคืนไปสู่พระท่านเหมือนเดิม ฉะนั้น การจะขออาราธนาศีลจากพระ หรือจะสมาทานศีลเองก็ตาม คือการน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติให้มีขึ้นในใจคนนั่นเอง

เรามาดูกันก่อนนะครับ ระหว่าง **การรักษาศีล** กับ **การเจริญภาวนา** ท่านคิดว่าคนส่วนใหญ่ชอบทำอะไรไหนมากกว่ากัน **"คนส่วนใหญ่ชอบรักษาศีล มากกว่าการเจริญภาวนา"** การเจริญภาวนานั้น มีอยู่ ๒ อย่าง คือ **การเจริญสมถภาวนา** และ **การเจริญวิปัสสนาภาวนา** แล้วท่านคิดว่า คนส่วนใหญ่ชอบเจริญสมถะหรือวิปัสสนามากกว่ากันครับ **"ส่วนใหญ่คนชอบการเจริญสมถะ"**



มากกว่าการเจริญวิปัสสนา" แต่อย่างไรก็ตาม ทุกบุญกุศลทั้งหลาย ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ ต้องฝึกทำ ประจำสม่ำเสมอ ทานก็ต้องให้ ละบาปก็ต้องละ พังธรรมก็ต้องฟัง รักษาศีลก็ต้องรักษา การภาวนา ทั้งสมถะและวิปัสสนา ก็ต้องฝึกทำ ประจำสม่ำเสมอ ทุกพระธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ ล้วนเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการพ้นทุกข์ดับทุกข์ทั้งสิ้น ฉะนั้นเราต้อง ฝึกทำให้ล้วนทั่ว จึงจะพ้นทุกข์ดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง



สบาย สบาย สไตร์ธรรมดา



หัวข้อที่ท่านตั้งให้เรามาพูดคุยสนทนาธรรมกันในวันนี้ ก็คือ "สบาย สบาย สไตร์ธรรมดา" ความหมายของหัวข้อนี้ จะเป็นอย่างไร นั้น ผมได้แต่งเป็นบทเพลงเอาไว้ ขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันร้องพร้อม กันด้วยนะครับ

สบาย สบาย สไตร์ธรรมดา	เรียนรู้แล้วจะ จิตใจสบาย
สบาย สบาย รู้กายนิ่งไหว	รู้ลมหายใจ รู้ให้ผ่อนคลาย
สบาย สบาย อย่าได้สับสน	รู้ตัวที่ตน ที่กายและใจ
สบาย สบาย จะยืนเดินนั่ง	เห็นอนิจจัง ที่มันเปลี่ยนไป
สบาย สบาย อย่าได้รอช้า	รีบเดินเข้ามา ก่อนที่จะสาย
สบาย สบาย เดินตามมรรคา	ขององค์สัมมา ก่อนชีพวางวาย

บทเพลงนี้ ผมแต่งมาเพื่องานนี้โดยเฉพาะเลยครับ เรามาคุยกัน นะครับว่า ทำไมหัวข้อที่ท่านตั้งให้นี้ จึงต้องมีคำว่า "สบาย สบาย" ถึง ๒ คำ และคำว่า "สบาย" นี้ มีความหมายว่าอย่างไร เรามา เรียนภาษาไทยวันละคำกันหน่อยดีไหมครับ



"สบาย" ตัวที่ ๑ หมายความว่า **เมื่อปฏิบัติแล้ว ต้องไม่เป็นโทษ ไม่เป็นพิษ ไม่เป็นภัย** ถ้าปฏิบัติแล้วมันเป็นโทษ เป็นพิษ เป็นภัย ทำให้ใจอึดอัด ทำให้เครียด ทำให้เชื่องซึม ทำให้หลง เขาเรียกว่า **"อบาย"** คำว่า **อะ** แปลว่า **ไม่** ส่วนคำว่า **"สบาย"** แปลว่า **ไม่ลำบาก สุขใจ เบิกบานใจ ไม่เป็นทุกข์** ฉะนั้นคำว่า **อบาย** แปลว่า **ทุกข์ยากลำบาก เป็นสถานที่หรือภพภูมิที่ไม่สุขสบาย ไม่เจริญ ความหมายของคำว่า สบาย ปฏิบัติแล้วต้องไม่เป็นโทษ ไม่เป็นพิษ ไม่เป็นภัย ทำให้ธรรมะเจริญ และเกิดความสุข สงบ เย็น**

"สบาย" ตัวที่ ๒ หมายความว่า **ปฏิบัติแล้วต้องมีความสุข ผ่อนคลาย โปร่ง โล่ง เบา อ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การงาน** จึงจะเรียกว่า **สบาย** ถ้าปฏิบัติธรรมแล้วเคร่งเครียด อึดอัด หนักอึ้ง ตึงแน่น กดข่ม บังคับเอาไว้ หรือพร้อมที่จะระเบิดได้ทุกเมื่อ อย่างนั้นไม่ใช่เป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องนั้น จะต้องมีความ **รู้ ตื่น เบิกบาน โปร่ง โล่ง เบา สบาย ผ่อนคลาย ไม่หนัก ไม่ตึง ไม่เครียด ไม่อึดอัด ไม่กดข่มบังคับเอาไว้ "เป็นเพียงแค่รู้ทุกข์ แต่ไม่เข้าไปเป็นทุกข์"**

คำว่า **"สไคล์ธรรมะ"** หมายถึง มีหลายรูปแบบหลายสไคล์ **ธรรมะคืออะไร** ธรรมะคือ สภาพธรรมที่เป็นจริงมีอยู่จริง ๆ พิสูจน์ได้จริง **สภาพธรรมนั้นแบ่งออกได้เป็น ๒ อย่าง ได้แก่ โลกียธรรม**



เป็นธรรมะที่เกี่ยวข้องกับโลกอยู่กับโลก ส่วน **โลกุตตรธรรม** เป็นธรรมะที่พ้นโลก อยู่เหนือโลก ทำให้พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง ฉะนั้น "**สโตลัทธิธรรมะ**" จึงมีสองสโตลัธในความหมายนี้

โลกียธรรม คือ ธรรมะที่ยังต้องคลุกคลีอยู่กับโลก เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เช่น **จิต เจตสิก รูป** เป็นธรรมที่ยังเกี่ยวข้องกับเรื่องของ **ธาตุ ๔ อันธ์ ๕** หรือ **รูป-นาม กาย-ใจ** นั่นเอง สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมะที่เป็นฝ่ายโลกียธรรมที่อยู่กับโลก ยังมีการเกิดดับอยู่ ยังมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งอยู่ ยังหาความจริงแท้แน่นอนอะไรไม่ได้ แปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยปรุงแต่ง

โลกุตตรธรรม คือ ธรรมะที่อยู่เหนือโลก ธรรมะที่พ้นจากโลก พ้นจากโลกียธรรม อันได้แก่ **มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑** ธรรมใดที่พ้นจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ธรรมนั้นท่านเรียกว่า "**อสังขตธรรม**" ส่วนธรรมใดที่ยังอิงอาศัยปัจจัยปรุงแต่ง ธรรมนั้นท่านเรียกว่า "**สังขตธรรม**"





เราจะปฏิบัติกรรมอย่างไร จึงจะเข้าถึงธรรมได้



การที่เราจะปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงธรรมได้นั้น เราจะต้องเจริญใน **มรรคมีองค์ ๘** หรือเมื่อย่อลงมาแล้วก็คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ฆาคออย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ทั้งสามอย่างนี้ ต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน เราต้องใช้ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ในการเจริญภาวนา การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนานั้น มีอยู่ ๒ อย่าง คือ **สมถภาวนา** และ **วิปัสสนาภาวนา**

ดังนั้น เราต้องศึกษาเรียนรู้ในเรื่อง **ไตรสิกขา** คือ **อริยศีลสิกขา อริยจิตตสิกขา อริยปัญญาสิกขา** เป็นการเรียนรู้ในเรื่อง **ศีล สมาธิ ปัญญา** ให้เข้าใจ เพื่อจะได้นำไปใช้เจริญสมณะและวิปัสสนา ได้อย่างถูกต้องตรงทาง ธรรมะ ๓ อย่างนี้ ถ้าฆาคออย่างใดอย่างหนึ่ง สมณะก็ไม่เจริญ ฆาคอสิ่งใดสิ่งหนึ่ง วิปัสสนาก็เจริญขึ้นไม่ได้ บางครั้งบางครั้งเวลาที่ท่านปฏิบัติธรรม ให้ลองสังเกตดูว่า ทำไมนั่งสมาธิแล้ว ใจมันไม่ค่อยสงบเลย ทำไมมันฟุ้งซ่านมากจัง ขอให้ท่านลองมาสำรวจตรวจศีลดูซิว่า ศีลท่านเป็นอย่างไร หากศีลท่านบกพร่อง หรือท่านเป็นคนคิดมาก ก็จะทำให้สมาธิตั้งมั่นได้ยาก และสมาธิที่ทำให้จิต



สงบก็เกิดขึ้นได้ยาก เพราะมันจะมีสิ่งรบกวนเยอะแยะมากมาย ไปหมด แต่ถ้าศีลดีและมีสติรู้ทันจิตที่เผลอไปคิด ก็จะทำให้เกิดสมาธิได้ บางครั้งปฏิบัติธรรมไปตั้งนาน ทำไมปัญญามันไม่ค่อยจะเจริญ เหตุเพราะจิตไม่มีสมาธิ สมาธิ คือ ความตั้งมั่น สมาธินั้นเป็นเหตุใกล้ทำให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิเองก็ขาดศีลไม่ได้ เพราะศีลทำให้เกิดความสุข ความสุขเป็นเหตุใกล้ทำให้เกิดสมาธิ การที่จะเกิดปัญญาได้นั้น จำเป็นจะต้องอิงอาศัยทั้งศีล และสมาธิ เพราะศีลและสมาธิเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดปัญญา นี่คือสิ่งที่เราต้องศึกษาเรียนรู้ เพื่อปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงธรรม

สมถะทำให้จิตเป็นอย่างไร สมถะทำให้จิตนั้น "สงบ" ส่วนวิปัสสนาทำให้เกิดอะไร วิปัสสนาทำให้เกิด "ปัญญา" พาให้พ้นทุกข์ **ธรรมะทั้ง ๒ ประการนี้** ที่เราจะต้องเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งนั้น ได้แก่ **๑. การเจริญสมถภาวนา ๒. การเจริญวิปัสสนาภาวนา**

ประโยคสำคัญอยู่ที่คำว่า "**จะต้องเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง**" คำว่า จะต้องเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งนั้น หมายความว่า ๑. ต้องรู้ว่าเราจะทำอะไร จะทำสมถะ หรือจะทำวิปัสสนา ๒. ต้องรู้ว่าทำไปเพื่ออะไร ทำสมถะเพื่อให้จิตสงบ ทำวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาพาให้พ้นทุกข์ ๓. ต้องรู้ว่าจะทำแล้วจะอย่างไร มาเรียนรู้ร่วมกันนะครับว่า การเจริญภาวนาทั้ง ๒ อย่างนี้ จะต้องมียุทธวิธีปฏิบัติอย่างไรกันบ้าง



การเจริญสมณะ คือ น้อมจิตไปรู้อยู่ในอารมณ์เดียวอย่าง ต่อเนื่อง เช่น ให้จิตเพ่งรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เพียงอย่างเดียว ให้ จิตไปเพ่งรู้อยู่ที่ท้องพองยุบ เพียงอย่างเดียว ให้จิตเพ่งรู้อยู่ที่เท้า กระทบพื้นในขณะที่เดินจงกรม เพียงอย่างเดียว ให้จิตไปรู้อยู่ที่ บทปริกรรมใดปริกรรมหนึ่ง เช่น พุทโธฯ เพียงอย่างเดียว รู้แบบ ผ่อนคลายและสบาย แต่มีเงื่อนไขว่า อารมณ์ที่ให้จิตไปประลึกรู้ นั้น จะต้องเป็นอารมณ์ที่ทำให้จิตมีความสุข และเป็นอารมณ์ที่เป็นกุศล เป็นอารมณ์ที่ไม่ทำให้เกิดกิเลส จึงจะทำให้จิตสงบได้ง่าย

ยกตัวอย่างอารมณ์ที่เป็นอกุศล เช่น การเล่นไฟทำให้เกิด ความสุขได้ ทำให้เกิดสมาธิได้ก็จริง แต่การเล่นไฟนั้น เป็นอารมณ์ที่ เป็นอกุศล เป็นเรื่องของอบายมุข เป็นมิจฉาสมาธิ อารมณ์แบบนี้ใช้ ในการเจริญสมณะไม่ได้ สมานันมีทั้ง **มิจฉาสมาธิ** และ **สัมมาสมาธิ** มิจฉาสมาธิ เป็นสมาธิที่ผิด สัมมาสมาธิเป็นสมาธิที่ถูกต้อง เป็น สมาธิที่เกื้อกูลให้เกิดความสงบ และทำให้เกิดปัญญาได้ ซึ่งเป็นสมาธิ ฝ่ายกุศล การที่จะทำให้จิตสงบได้นั้น ต้องหาอารมณ์ที่จิตมีความสุข และเป็นกุศล บางท่านถนัดที่จะรู้ลมหายใจ บางท่านถนัดรู้ที่ท้อง พองยุบ บางท่านไม่ถนัด ทั้งลมหายใจ และท้องพองยุบ แต่ถนัด ที่จะรู้อิริยาบถ หรือถนัดปริกรรมพุทโธฯ ก็ได้ เราจะใช้อารมณ์ อะไรก็ได้ที่เราถนัด เป็นอารมณ์ที่เป็นกุศลทำให้จิตมีความสุข อะไรก็ตามที่จิตมีความสุข จิตก็จะน้อมไปรู้อยู่กับสิ่งนั้นได้เนื่องๆ



และบ่อยๆ เมื่อจิตโน้มไปรู้สิ่งนั้นอย่างมีความสุข ก็จะทำให้จิตรวมเป็นหนึ่งได้ง่าย เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่ง มันก็จะตัดความฟุ้งซ่านทิ้ง เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่าน ก็จะทำให้จิตได้รับความสงบเป็นรางวัล **เมื่อใจที่จิตสงบ ท่านจึงเรียกว่า "สมถะ"**

การเจริญวิปัสสนา ต้องทำอะไร การเจริญวิปัสสนา ต้องมีความเพียร ต้องมีสัมปชัญญะ ต้องมีสติ มาระลึกรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่ กาย เวทนา จิต ธรรม และเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นเป็น **ไตรลักษณ์** อันได้แก่ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** นี่คือเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนา หรือท่านเรียกว่า **"องค์ธรรมในการภาวนา"** คือให้มี **วิริยะ สัมปชัญญะ สติ** มาระลึกรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏเกิดขึ้นที่กาย เวทนา จิต ธรรม ณ ขณะปัจจุบัน และเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้น เป็นไตรลักษณ์ คือ **อนิจจัง** (ไม่เที่ยง) **ทุกขัง** (ไม่ทน) **อนัตตา** (ไม่ใช่ตัวตนบุคคลเราเขา บังคับบัญชาให้เป็นไปดังใจปรารถนาไม่ได้) **เมื่อใดก็ตาม ที่เห็นสภาวะธรรมเป็นไตรลักษณ์ เมื่อนั้นท่านจึงเรียกว่า "วิปัสสนาปัญญา"**

เรามาเรียนรู้ความหมายของคำว่า **"สัมปชัญญะ"** เพิ่มเติมกันหน่อยนะครับ สัมปชัญญะ หมายถึงความรู้ลึกทั่วพร้อม เป็นธรรมที่มีอุปการะ คู่กับสติ ซึ่งมีอยู่ ๔ ลักษณะ ที่เราควรรู้จักดังนี้



๑. สาคถกสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่รู้ว่า อะไรเป็นประโยชน์ หรือมีใช้ประโยชน์ เช่น รู้ว่าการเจริญสติปัฏฐานเป็นประโยชน์ รู้ว่าการหลงตามใจกิเลสไม่เป็นประโยชน์

๒. สปปายสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่รู้ว่า อะไรเหมาะสม หรือไม่เหมาะสม เช่น รู้ว่ากรรมฐานใด เหมาะสมกับจริตของตัวเอง รู้ว่ากรรมฐานใด ที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ถูกจริตกับตัวเอง

๓. โจรสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่รู้ว่า กำลังรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นทางทวารใดในขณะปัจจุบันนั้น เช่น รู้ว่ากำลังรูรููป หรือรู้นามอะไร ที่กำลังปรากฏขึ้นทางทวารใดในขณะนั้น

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่รู้ตรงตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ใช่ตัวเราของเรา รู้ว่ามันเป็นเพียง รูปธรรม-นามธรรม เท่านั้น และเห็นรูปนามเหล่านั้น เป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา **อัสสัมโมหสัมปชัญญะ** นี้แหละ คือ **ปัญญาในวิปัสสนา** ที่แท้จริง

ถ้าเรารู้หลักในการปฏิบัติธรรมแล้ว การปฏิบัติธรรมก็จะไม่ยุ่งยาก และไม่สับสน ทั้งในเรื่องการเจริญสมณะ และการเจริญวิปัสสนา การเจริญสมณะเราสามารถเพ่งรู้อยู่ในอารมณ์เดียวก็ได้



คิดพิจารณาก็ได้ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณา เพื่อทำให้จิตสงบจากบาปอกุศล คิดพิจารณาในสิ่งที่ทำให้จิตเป็นกุศล นี่คือการเจริญสมณะ แต่การเจริญวิปัสสนา ใช้การคิดพิจารณาเอาเองไม่ได้ วิปัสสนาต้องใช้ความรู้สึกตัว วิปัสสนาคือรู้สึกเอา ไม่ใช่คิดเอา เคี้ยวผมจะอธิบายและสาธิต พร้อมทั้งยกตัวอย่างให้ท่านได้เห็นว่า **"คิดนึก กับ รู้สึกตัว"** สองคำนี้ มีความแตกต่างกันอย่างไรนะคะ

การเจริญสมณะ ให้รู้อารมณ์เดียว ส่วนใหญ่จะเป็นอารมณ์บัญญัติ ยกตัวอย่างการรู้อารมณ์เดียวของการเจริญสมณะ เช่น ถ้าจะรู้ลมหายใจ ก็ให้รู้ลมหายใจเพียงอย่างเดียว อย่าไปรู้ลมหายใจแล้วก็มาเปลี่ยนไปรู้ท้องพองยุบ หรือเปลี่ยนไปรู้กายที่นั่ง ถ้ารู้แบบนี้จิตจะไม่รวมเป็นหนึ่ง จิตก็จะไม่สงบ ให้เราน้อมจิตไปรู้อยู่กับอารมณ์เดียวนั้นเนืองๆ รู้แบบผ่อนคลาย รู้แบบสบายๆ ไม่หลงบังคับจนทำให้จิตเครียด และอย่าเปลี่ยนอารมณ์บ่อย หรืออย่าไปรู้อารมณ์ที่หลากหลาย

การเจริญวิปัสสนา ไม่ได้รู้อารมณ์เดียว วิปัสสนารู้อารมณ์คู่หรือรู้อารมณ์ที่หลากหลายได้ แต่ต้องเป็นอารมณ์ที่เป็นปรมาัตถ์ หรือเป็นสภาวะธรรม เมื่อมีสิ่งใดมากระทบสัมผัสเกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น เรื่องการฝึกรู้จิต ให้สังเกตว่า จิตขณะนี้ **มีโรคะ** หรือ **ไม่มีโรคะ** จิตขณะนี้ **โกรธ** หรือ **ไม่โกรธ** จิตขณะนี้ **หลง** หรือ **ไม่หลง** จิต



ขณะนี้ **ฟุ้งซ่าน** หรือ **สงบ** จิตขณะนี้ **มีสติ** หรือ **เผลอสติ** จิตในขณะนี้**มีความสุข ความทุกข์ หรือเฉยๆ** เป็นต้น ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนาจะเกิดขึ้นได้หลากหลาย แต่จิตสามารถรู้อารมณ์ได้ที่ละอย่าง ทีละขณะ อย่างบังคับจิต หรือล็อกจิตให้มาอยู่กับอารมณ์เดียว สุดแต่แต่จิตจะไปประลึกรู้สภาวะธรรมที่กายหรือที่ใจ สภาวะธรรมใดที่เด่น จิตก็จะเอื้อมไปรู้สภาวะธรรมนั้น ก็ให้เราสังเกตเรียนรู้การทำงานของจิตตามที่มันเป็นก็พอ

สมถะใช้สมาธิที่นิ่งแช่อยู่กับอารมณ์ หรือเพ่งรู้อยู่กับอารมณ์เดียว แต่วิปัสสนาใช้สมาธิตั้งมั่น สมาธิที่เป็น ผู้รู้ ผู้ดู ผู้สังเกตการณ์ สิ่งใดปรากฏขึ้น ก็แค่รู้ตามที่มันเป็น ไม่หลงอิน ไม่หลงจมแช่แน่นิ่งกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่หลงเผลอ ไม่หลงเพ่ง ไม่หลงบังคับ แต่ถ้าจิตหลงเผลอ หลงเพ่ง หลงบังคับ ก็ให้มีสติรู้ตามที่มันเป็น ฝึกจิตให้ตั้งมั่น และเป็นกลางในการรับรู้อารมณ์ ให้เป็นเพียงผู้รู้ ผู้ดู ผู้สังเกตการณ์เฉยๆ เราจะเห็นได้ว่า สมาธิในการเจริญสมถะกับสมาธิในการเจริญวิปัสสนานั้น ไม่เหมือนกัน แต่ทั้งสองสมาธินี้ล้วนเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการภาวนาทั้งคู่

สมาธิในสมถะ เป็นสมาธิที่เพ่งรู้อยู่ในอารมณ์เดียว สำหรับท่านที่เคยศึกษาธรรมะมาบ้าง อาจจะเคยได้ยินคำว่า การเพ่งอารมณ์อย่างสมถะ ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า "**อาร์มมณูปนิชฌาน**" มีผลทำให้จิตสงบได้



สมาธิในวิปัสสนา เป็นสมาธิที่รู้ลักษณะของอารมณ์ ท่านเรียกว่า **"ลักษณะปัญจนาม"** คือ รู้ลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ของอารมณ์ เห็นสภาวะธรรมต่างๆ ของรูป - นาม กาย - ใจ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** มีผลทำให้พ้นทุกข์ได้

เป้าหมายสูงสุดของสมถะ คือ ความสงบ เป้าหมายสูงสุดของวิปัสสนา คือ ความพ้นทุกข์ เป้าหมายนั้นไม่เหมือนกัน อารมณ์ที่เข้าไปรู้ก็ไม่เหมือนกัน แต่ทั้งสองสิ่งนี้เป็นประโยชน์เกื้อกูลกัน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ธรรมะสองประการ ที่เราจะต้องเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง ได้แก่ การเจริญสมถภาวนา และการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังนั้น วิธีการเจริญสมถะ และการเจริญวิปัสสนา ทั้งสองอย่างนี้ จึงไม่เหมือนกัน แต่สองสิ่งนี้ล้วนเป็นประโยชน์ทั้งคู่ เพราะการที่จะเกิดวิชา หรือปัญญาได้นั้น ก็จำเป็นจะต้องอิงอาศัยทั้งสมถะและวิปัสสนา การที่จะวิมูคฺติหรือเรียกว่าหลุดพ้นได้นั้น ก็จำเป็นจะต้องอิงอาศัยทั้งสมถะและวิปัสสนา ทั้งอันใดอันหนึ่งไม่ได้ อุปมาวิปัสสนาเหมือนตาขวา สมถะเหมือนตาซ้าย วิปัสสนาเหมือนมือขวา สมถะเหมือนมือซ้าย วิปัสสนาเหมือนเท้าขวา สมถะเหมือนเท้าซ้าย สองสิ่งนี้ทำงานเกื้อกูลกัน เพื่อให้เกิดปัญญา หลักในการปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าเราจับหลักได้แม่นยำ เราก็จะไม่สับสน และไม่ไขว่เขวในการปฏิบัติธรรม



ผมจะให้ท่านดูรูปแบบโครงสร้างในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ บนจอก่อนนะครับ เพื่อให้ท่านได้ทราบว่า **การเจริญสติปัฏฐาน ๔** นั้น อันดับแรกเราต้องฝึกให้มี **วิริยะ สัมปชัญญะ สติ** คำว่า **วิริยะ** คือ ความเพียร **สัมปชัญญะ** คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หรือพร้อมที่จะรู้ทั่วถึง **สติ** คือ ความระลึกได้ ถ้าจะถามว่า "จะให้สติมาระลึกรู้อะไร" ตอบว่า "**ให้สติมาระลึกรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่กายและที่ใจ**" ถามว่า "ให้สติมาระลึกรู้ที่กายที่ใจอย่างไร" ตอบว่า "**ให้สติมาระลึกรู้ที่กายที่ใจด้วยความรู้สึกตัว**" ถามว่า "จะให้สติมาระลึกรู้ที่กายที่ใจขณะใด" ตอบว่า "**ให้สติมาระลึกรู้ที่กายที่ใจ ณ ขณะปัจจุบัน**"

การเจริญวิปัสสนาจะต้องมีทั้ง **สติ สัมปชัญญะ วิริยะ และสมาธิ** นี่คือ **เครื่องมือภาวนา** ถ้าขาดเครื่องมือตัวใดตัวหนึ่งแล้ว การเจริญวิปัสสนาจะไม่ได้ผล เวลาที่เราจะขุดดิน เราก็ต้องมีเครื่องมือ คือ จอบเสียม เราเป็นแม่บ้านก็ต้องมีอุปกรณ์ในการทำมาหากินในบ้าน เช่น ไม้กวาด ผ้าเช็ดถู ท่านจะเป็นหมอยาหรือเป็นพยาบาล ก็ต้องมีเครื่องมือในการตรวจรักษาคนไข้ ฉะนั้นจะทำอะไรก็ต้องมีเครื่องมือ การปฏิบัติธรรมก็ต้องมีเครื่องมือเช่นกัน แล้วอะไรคือเครื่องมือในการเจริญภาวนา ผมได้แต่งบทเพลงเครื่องมือภาวนาไว้ ผมจะร้องให้ท่านฟังนะครับ





เครื่องมือนานา



จะพูดกันยังต้องใช้จอบเสียม

ซ่อมแซมหน้าต่างบานประตู

ภาวนาก็ต้องมีเครื่องมือ

สมาธิปัญญาร่วมทำงาน

เช็ดถูให้เอี่ยมก็ต้องมีผ้าถู

ฉ่อนคอกตะปูแลควมาตรฐาน

สตินั้นคือเครื่องมือกรรมฐาน

กิเลสอันตรธานพบนิพพานสว่างใจ

การปฏิบัติธรรม เริ่มต้นเราต้องฝึกให้มีเครื่องมือเสียก่อน
หมั่นพัฒนาให้เครื่องมือแข็งแรง และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ท่าน
อย่าเพิ่งท้อ อย่าเพิ่งถอย อย่าเพิ่งน้อยใจ และอย่าเพิ่งบ่นว่า "ฉัน
ปฏิบัติธรรมมาตั้งนาน ยังไม่เห็นใครลักษณะเลย" ถ้าหากท่านยัง
ฝึกสติรู้สึกตัวไม่เป็น และยังแยกรูป แยกนาม หรือยังแยกธาตุ แยก
ขันธไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งพูดถึงเรื่องการที่จะเห็นใครลักษณะเลย ถ้าฝึก
ความรู้สึกตัวเป็นแล้ว ค่อยมาพูดถึงเรื่องแยกธาตุ แยกขันธ ถ้าแยก
ธาตุ แยกขันธ หรือแยกรูป แยกนามเป็นแล้ว ค่อยมาพูดถึงเรื่องการ
เห็นใครลักษณะ ถ้าเครื่องมือยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ คุณภาพยังไม่ดี
เพียงพอ ก็อย่าได้พูดถึงเรื่องการปล่อยวางเลย เมื่อใดก็ตามที่ท่าน
พัฒนาเครื่องมือภาวนาให้แข็งแรง และมีคุณภาพเต็มที่แล้ว เมื่อนั้น
จิตเขาจะเจริญวิปัสสนาด้วยตัวของเขาเอง จิตเขาจะปล่อยวางด้วย
ตัวของเขาเอง ไม่ต้องรีบ ไม่ต้องเร่ง แต่ต้องไม่ขี้เกียจ ให้ฝึกภาวนา



ประจำสม่ำเสมอ **"ฝึกแบบไม่พักไม่เพียร"** ไม่สุดโต่งไปทางใดทางหนึ่ง ตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ นี่คือ อุบายวิธีที่สำคัญที่สุดที่เราควรน้อมนำไปปฏิบัติ

เครื่องมือภาวนา คือ จิตที่ประกอบด้วย สติ สัมปชัญญะ วิริยะ และสัมมาสมาธิ เครื่องมือนี้ท่านเรียกว่า **"จิตผู้รู้"** จิตผู้รู้ทำหน้าที่เรียนรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือพูดเป็นภาษาชาวบ้านว่า "ให้มีสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และความเพียร มาเรียนรู้สภาวะธรรม รูป - นาม ที่เกิดขึ้นที่กายและที่ใจ ณ ขณะปัจจุบัน" และเห็นสภาวะธรรมรูป - นาม กาย - ใจ นั้นเป็นไตรลักษณ์

การรู้กายรู้ใจนั้น ต้องรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่น และเป็นกลางต่ออารมณ์ **สัมมาสมาธิ** คือ **ความตั้งมั่น** จิตตั้งมั่นจะทำหน้าที่ **กำจัดอกิขณา** คือ กำจัดความยินดี และ **กำจัดโทมนัส** คือ กำจัดความยินร้าย ขณะใดที่ท่านมีสติ สัมปชัญญะรู้กายรู้ใจ หากมีสิ่งหนึ่งประการใดที่เกิดขึ้นที่กายหรือที่ใจ สิ่งนั้นจะตีวិเศษวิโสแคไหนก็ช่าง สิ่งนั้นจะเลวร้ายแคไหนก็ตาม รู้แล้วอย่าหลงรัก รู้แล้วอย่าหลงชัง พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "รู้แล้ว ให้กำจัดอกิขณา คือ ความยินดี รู้แล้วให้กำจัดโทมนัส คือ ความยินร้าย" หรือสำนวนของครูบาอาจารย์ที่ท่านสอนเรา อาทิเช่น "ให้รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง" "รู้แล้วอย่าหลงเข้าไปแทรกแซงดัดแปลงแก้ไข" "รู้แล้วไม่ให้ค่าบวก รู้แล้ว



ไม่ให้ค่าลบ" "รู้แล้วไม่เข้าไปทำอะไรกับสิ่งที่ถูกรู้ ให้เป็นเพียงแค่ผู้รู้ ผู้ดู ผู้สังเกตการณ์ เท่านั้นพอ" หรือ "ให้รู้ซื่อๆ" เป็นต้น

ทำไมพระพุทธองค์จึงไม่ให้เราหลงยินดียินร้าย เวลาที่ท่านปฏิบัติธรรม มีทั้งฟุ้งซ่าน มีทั้งความสงบ **ความสงบดีไหมครับ** ทุกท่านตอบว่า "**ดี**" แต่ทำไมพระพุทธเจ้าไม่ให้หลงยินดี แม้กระทั่งความสงบ เพราะความสงบเกิดแล้วก็ดับ ความสงบก็ไม่เที่ยง อะไรก็ตาม ถ้ามันไม่เที่ยง แล้วเราเข้าไปหลงยินดียินร้ายเข้า เมื่อสิ่งนั้นมันแปรปรวนเปลี่ยนไป เราก็จะได้รับความทุกข์เป็นรางวัล พระพุทธเจ้าจึงไม่ให้หลงยินดียินร้ายกับสิ่งใด เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นที่กายที่ใจนั้น เป็นเพียงแค่รูปธรรม นามธรรม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป **ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์** อันได้แก่ **อนิจจัง** (ไม่เที่ยง แปรปรวน เปลี่ยนไป) **ทุกขัง** (ถูกบีบคั้น ทนอยู่ในสภาพเดิมนานๆ ไม่ได้) **อนัตตา** (บังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนาไม่ได้) นี่คือ หลักในการฝึกเจริญวิปัสสนา

การเจริญสมถะ เราสามารถคิดพิจารณาช่วยได้ **การเจริญวิปัสสนา** จะคิดเอาเอง คาคเคาเอาเองไม่ได้ **วิปัสสนาต้องรู้สึกเอา ไม่ใช่คิดเอา** คำว่า "**คิดนึก**" กับคำว่า "**รู้สึก**" สองอย่างนี้แตกต่างกันอย่างไร เมื่อใดก็ตามที่เป็นการคิดนึก มันจะเอื้อมไปรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีตบ้าง หรือเอื้อมไปรู้เรื่องราวที่จะเกิดขึ้นใน



อนาคตบ้าง แต่การคิดนึกนั้น มันทั้งปัจจุบัน การเจริญวิปัสสนาต้อง
รู้ที่ปัจจุบัน

ขอยกตัวอย่าง เรื่องการคิดนึกก่อนนะครับ ถ้าผมจะให้ท่าน
คิดนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้านั้นมีคุณ ๘ ประการ
เมื่อย่อลงมาแล้วเหลือ ๓ ประการ คือ

๑. พระองค์ทรงมีพระปัญญาธิคุณ ตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง
๒. พระองค์ทรงมีพระบริสุทธิคุณ เป็นผู้ที่หมดจดจากกิเลส
๓. พระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ ตรัสรู้แล้วยังนำคำ
สั่งสอนของพระองค์มาสอนสั่งให้เราได้พ้นทุกข์เยี่ยง
พระองค์

การคิดนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้านั้น ทำให้จิตของเรามี
ความสุขได้ ทำให้จิตของเราสงบได้ ถามว่า "เป็นสมณะ หรือ
วิปัสสนา" คำตอบก็คือ "เป็นสมณะ" เพราะยังเป็นการใช้ความคิด
อยู่ ฉะนั้น ความคิดจึงเป็นเรื่องของการเจริญสมณะ เป็นการคิดดี
ทำให้จิตสงบ แต่ไม่ใช่วิปัสสนา

ขอยกตัวอย่างการคิดนึกอีกสักหนึ่งตัวอย่าง ท่านผู้ใดเพิ่งเคย
มาเรียนกับผมเป็นครั้งแรก รบกวนช่วยกรุณายกมือขึ้นด้วยครับ



ถ้าผมจะให้ท่านคิดถึงเรื่องเมื่อเช้านี้ว่า เมื่อเช้านี้ฉันตื่นนอนขึ้นมา
ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ แล้วก็รีบเดินทางมาที่โรงพยาบาล
สมุทรปราการ เพื่อมาฟังธรรม ถามว่า "ท่านสามารถคิดถึงเรื่องราว
เหล่านั้นได้ไหม และเรื่องราวเหล่านั้น เกิดขึ้นมาแล้วในอดีตรึ
จะเกิดขึ้นในอนาคตครับ" ตอบว่า **"ในอดีต"** ถูกต้องแล้วครับ หลังจาก
ที่ท่านฟังธรรมจบแล้ว "ท่านจะไปไหนครับ" ตอบว่า "กลับบ้าน"
ท่านคิดถึงเรื่องราวเหล่านั้นได้ไหมครับว่า หลังจากที่ฉันฟังธรรม
จบแล้ว ฉันจะกลับบ้าน ถามว่า "เรื่องราวเหล่านั้นเกิดขึ้นมาแล้ว
ในอดีตรึ หรือจะเกิดขึ้นในอนาคตครับ" ตอบว่า **"ในอนาคต"** ท่าน
จะสังเกตเห็นได้ว่า เมื่อใดก็ตามที่ท่านมีการคิดการนึก มันจะเอื้อม
ไปรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีตบ้าง หรือมีเช่นนั้นมันก็จะ
เอื้อมไปรู้เรื่องราวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต แต่การคิดการนึกนั้น มันทั้ง
ปัจจุบัน การเจริญวิปัสสนาต้องรู้ลงตรงปัจจุบัน ไม่ใช่รู้เรื่องในอดีต
ไม่ใช่รู้เรื่องในอนาคต





รู้สีกตัว



ความรู้สึกตัว หน้าตาเป็นอย่างไรหนอ ทำไมคำว่า "รู้สึกตัว" หรือคำว่า "สภาวะธรรม" มันจึงยากต่อการอธิบายเป็นภาษาคำพูด นัก เหมือนผมกำลังพยายามจะอธิบายคำว่า "รู้สึกตัว" ให้ท่านได้รู้ ก็ไม่รู้จะอธิบายอย่างไร ให้ท่านได้เข้าใจด้วยภาษาคำพูด พออธิบายออกมาเป็นภาษาคำพูดครั้งใด มันก็ดูเหมือนจะคล้ายๆ คุณเหมือนว่า จะใช่ แต่มันก็ยังไม่ตรงสภาวะเสียทีเดียว

ผมจะลองอธิบายคำว่า "รู้สึกตัว" โดยไม่ได้ใช้คำพูด แต่จะ ใช้วิธีให้ท่านสาธิตด้วยตัวของท่านเอง แล้วท่านจะเห็นได้ว่า หน้าตา อากาของคำว่า "รู้สึกตัว" นั้นเป็นอย่างไร และแตกต่างจากการคิด นึกอย่างไร ขอให้ทุกท่านช่วยกรุณาขึ้นขึ้น และให้เอามือทั้งสองข้าง ห้อยลงข้างๆ ลำตัว ไม่ต้องกำมือ ไม่ต้องเกร็งมือ ให้มือห้อยลงข้างๆ ลำตัวแบบผ่อนคลาย สบายๆ แล้วให้ทุกท่านสับมือแรงๆ เร็วๆ ทั้งสองข้างซิคครับ ท่านจะรู้สึกเหมือนมีเลือดลมที่ไหลเวียนลงไป ที่ปลายนิ้วมือทั้งสองข้าง มันจะรู้สึกมีอาการชาๆ มีอาการจี๊ดๆ แฉ่วๆ เบาๆ ที่ปลายนิ้วมือทั้งสองข้าง รู้สึกได้ไหมครับ ทุกท่านพยักหน้า เราารู้สึกได้โดยไม่ต้องคิด มันเกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน เมื่อใดก็ตามที่



เป็นการคิด มันจะเอื้อมไปรู้เรื่องราวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เมื่อใดที่เป็นการนึก มันก็จะเอื้อมไปรู้เรื่องราวที่ได้เกิดขึ้นมาแล้วในอดีต แต่เมื่อใดที่เป็นความรู้สึกตัว มันจะรู้ลงตรงปัจจุบันทันที การเจริญวิปัสสนา คือรู้รู้สึก ณ ขณะปัจจุบัน เท่านั้น

อีกวิธีหนึ่ง ขอให้ทุกท่านเอามือทั้งสองข้างถูกันแรงๆ และเร็วๆ ชีกรับ แล้วเอามือออกจากกันสักเล็กน้อย ท่านจะรู้สึกถึงอาการวูบๆ วาบๆ ไซ้ไหมครับ นั่นแหละหน้าตาของคำว่า "รู้สึก" อีกสักวิธีหนึ่ง ขอให้ทุกท่านอย่าเท้าอยู่กับที่ช้าๆ แล้วให้สังเกตว่า ขณะที่ท่านอย่าเท้าอยู่กับที่นั้น ถามว่า **"ท่านรู้สึกร่างกายเป็นอย่างไรครับ"** ท่านตอบว่า **"รู้สึกกายเคลื่อนไหว"** พอท่านหยุดรู้สึกกว่า **"ร่างกายมันนิ่งหรือเคลื่อนไหวครับ"** ทุกท่านตอบว่า **"นิ่ง"** นี่แหละคือ การรู้สึกถึงอาการนิ่งในขณะที่หยุดอย่าเท้า และรู้สึกอาการเคลื่อนไหวในขณะที่อย่าเท้า เมื่อสักครู่นี้ ท่านลืมหาคา และอย่าเท้าอยู่กับที่ ท่านรู้สึกกว่า ร่างกายมันเคลื่อนไหว บัดนี้ผมจะลองให้ทุกท่านหลับตา และให้อย่าเท้าอยู่กับที่ ให้ท่านลองสังเกตเปรียบเทียบดูว่า ระหว่างการลืมหาคาแล้วอย่าเท้าอยู่กับที่ กับหลับตาแล้วอย่าเท้าอยู่กับที่ อย่างไหนที่ท่านรู้สึกกว่า ร่างกายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวได้ชัดเจนมากกว่ากันครับ คำตอบคือ **"หลับตา"** ขณะหลับตาแล้วอย่าเท้าอยู่กับที่ จะมีความรู้สึกกว่า ร่างกายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวได้ชัดเจนมากกว่าการลืมหาคา เหตุผลเพราะในขณะที่เราลืมหาคามันจะถูกดึงความสนใจออกทางตา นั่นก็โตะ แก้อื้อ



ที่นั่น นั่นก็ผู้คน พอมันถูกดึงความสนใจออกจากตา จึงเกิดการใส่ใจที่กายแผ่วลงไปนิดหนึ่ง ครั้นเราปิดทวารทางตา มันจึงเกิดการใส่ใจที่กายได้เต็มที่ จึงรู้สึกร่างกายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวได้ชัดเจนมากกว่าการลืมนั่นเอง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นไม่ได้หมายความว่า ทุกครั้งที่ท่านย่ำเท้าหรือเดิน ท่านต้องเดินหลับตา ตอบว่า **"ไม่ใช่"** นะครับ ผมกำลังจะพิสูจน์ให้ทุกท่านได้แลเห็นว่า แม้ขณะหลับตา แล้วย่ำเท้าอยู่กับที่ มันยังรู้สึกร่างกายเคลื่อนไหวได้เลย นั่นหมายความว่า การที่รู้สึกร่างกายเคลื่อนไหวได้นั้น มิได้รู้เพราะตาแลเห็น เพราะขณะนั้นมันหลับตา ถามว่า **"แล้วใครเป็นผู้รู้กายเคลื่อนไหวครับ"** คำตอบคือ **"จิตหรือใจ"** จิตเป็นผู้รู้อาการกายเคลื่อนไหว อาการเคลื่อนไหวที่ปรากฏที่กายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ **"มีผู้รู้"** กับ **"สิ่งที่ถูกรู้"** เพียงแค่ท่านรู้สึกกายเคลื่อนไหวเมื่อสักครู่นี้ ถือว่าท่านมีสติแล้ว สติที่ระลึกรู้สิ่งที่ปรากฏที่กาย ณ ขณะปัจจุบัน คือ **อาการเคลื่อนไหว** นั่นเอง พอเข้าใจได้ไหมครับ ถ้าพอเข้าใจเชิญนั่งได้ครับ

เมื่อสักครู่นี้ท่านยืนอยู่ ผมถามท่านว่าเข้าใจไหมครับ ท่านพยักหน้าว่า **"เข้าใจ"** เมื่อเข้าใจแล้ว เชิญนั่งได้ครับ มีท่านผู้ใดบ้างที่นั่งลงเมื่อสักครู่นี้ รู้สึกร่างกายมันเคลื่อนไหวลงแบบนี้ มีบ้างไหมครับ ถ้าไม่มีก็เท่ากับขาดสติเกือบหมดห้องเลยครับ เวลาที่ท่านลุกขึ้นยืนหรือนั่งลง ท่านจะรู้สึกได้ว่า ร่างกายมันมีอาการเคลื่อนไหว ขณะที่กำลังนั่งลง ร่างกายก็เคลื่อนไหว ขณะที่กำลังยืนขึ้น ร่างกาย



ก็เคลื่อนไหว เมื่อท่านยืนเฉยๆ ก็ารู้สึกร่างกายทรงตัวนิ่งๆ ขณะที่เดิน ก็รู้สึกร่างกายเคลื่อนไหว ก็แค่นั้นเองครับ การมีสติ คือการระลึกรู้สภาวะที่ปรากฏที่กายหรือที่ใจ ณ ขณะปัจจุบัน **เพียงแค่มารู้ถึงการเคลื่อนไหว อาการนิ่ง** นี่คือ **มีสติแล้ว** เราลองมาเรียนรู้กายเพิ่มเติมกันหน่อยดีไหมครับ

ขอให้ทุกท่านนั่งตัวตรง แล้วนั่งให้นิ่งที่สุดเท่าที่ท่านจะนั่งนิ่งได้ และให้ลองสังเกตว่า แม้ร่างกายเขาจะนั่งนิ่งๆ มีส่วนใดของร่างกายบ้างที่ท่านรู้สึกได้ว่า **"มันไม่นิ่ง"** ครับ ท่านตอบว่า **"ท้องมันพองได้ ท้องมันยุบได้"** ถูกต้องครับ หนึ่งอย่างแล้วนะครับที่ท่านรู้ได้ คืออาการท้องพองยุบ นิ่งนิ่งๆ นอกจากท้องพองยุบแล้ว ยังมีอย่างอื่นอีกบ้างไหมครับที่มันเคลื่อนไหวได้ ท่านตอบว่า **"หัวใจ"** ปกติเราจะไม่ค่อยรู้สึกถึงหัวใจเต้น แต่ที่เรารู้ว่าหัวใจเต้นนั้น เพราะหมอบอกว่า หัวใจมันทำงาน ๒๔ ชั่วโมง และเต้นอยู่ตลอดเวลา ช่วงจังหวะที่เราจะรู้สึกถึงหัวใจเต้นได้นั้น เช่น ตอนที่เรตกใจ ตื่นเต้น ประหม่ากลัว เราจะรู้สึกได้ว่า ใจมันเต้นตุบๆ แต่ผมจะให้ท่านสังเกตภาวะปกติขณะนี้ ในขณะที่ท่านนั่งนิ่งๆ มีส่วนใดอีกที่ไม่นิ่งครับ ท่านตอบว่า **"อาการกระเพื่อมไหวที่หน้าท้อง ตากะพริบได้ ตากลอกกลิ้งไปมา"** แค่ว่ากะพริบปุ๊บ ท่านรู้สึกได้ว่า ตากะพริบบ๊ีบ ถือว่าท่านมีสติแล้ว มีสติระลึกรู้สิ่งที่ปรากฏที่กาย ณ ขณะนั้น คือ อาการตากะพริบนั่นเอง นอกจาก



ตากะพริบ ท้องพองยุบแล้ว ยังมีอื่นอีกบ้างไหมครับ ท่านตอบว่า **"ลมหายใจเข้าออก"** ถามว่า "ลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก ใช้สิ่งเดียวกันหรือไม่" ตอบว่า "ลมหายใจเข้าก็อย่างหนึ่ง ลมหายใจออกก็อย่างหนึ่ง จิตที่มารู้ลมหายใจเข้าก็อย่างหนึ่ง จิตที่มารู้ลมหายใจออกก็อย่างหนึ่ง" เป็นคนละสิ่งคนละอย่าง ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ถามต่อว่า "ระหว่างลมหายใจเข้า กับลมหายใจออก อย่างไรที่ท่านรู้สึกว่ามันผ่อนคลายสบายกว่ากันครับ" ท่านตอบว่า **"ลมหายใจออกมันสบายผ่อนคลายกว่า"** เพียงแค่ท่านรู้สึกถึงลมหายใจที่มันเคลื่อนเข้าลมหายใจที่เคลื่อนออก ถือว่าท่านมีสติแล้ว ประทานโทษนะครับ **"ปกติแล้ววันๆ หนึ่ง ท่านหายใจกันบ่อยไหมครับ"** ทุกท่านหัวเราะ เราหายใจอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เคยรู้สึก และไม่เคยสังเกตมันเลย เพราะเราหายใจด้วยความเคยชิน เราหายใจแบบทิ้งๆ ขว้างๆ เราจะบอกว่า "ฉันไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมไม่ได้" คราบไคที่เรายังมีลมหายใจอยู่ เราก็มีเวลาปฏิบัติธรรมเสมอ





สรุป ถ้าท่านจะฝึกเจริญสติเรียนรู้กาย สิ่งที่ควรฝึกรู้ คือ

๑. ลมหายใจเข้า-ออก เพราะมีอยู่ตลอดเวลา ให้สติระลึกรู้ได้
๒. อาการท้องพอง-ยุบ ซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา ให้สติระลึกรู้ได้
๓. อิริยาบถสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งมีสลับสับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ให้สติระลึกรู้ได้
๔. หากมีสิ่งหนึ่งประการใดมากระทบผิวกาย เมื่อกระทบปุ๊บ มันจะเกิดปฏิกิริยาอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้น เช่น กระทบแล้ว รู้สึกว่า เย็น หรือ ร้อน อ่อน หรือ แข็ง ตึง หรือ ไหว อันใดอันหนึ่ง ปรากฏเกิดขึ้นแน่นอน นี่คือการฝึกเจริญสติรู้กาย นะครับ





ฝึกความรู้สึก



ชีวิตคนเราไม่ใช่จะมีเพียงแค่ว่างกายอย่างเดียว แต่มีเรื่องของจิตใจด้วย เราสามารถรู้สึกอะไรได้บ้างที่เกิดขึ้นที่จิตที่ใจครับ เช่น สมมติมีงานชิ้นหนึ่งที่เราจะต้องส่งมอบในวันพรุ่งนี้ แต่ปรากฏว่าเราทำไม่ทัน เราจะมีความรู้สึกเป็นไงครับ **"รู้สึกกังวลใจ"** อาการกังวลเป็นสิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นที่ใจ ก็ให้รู้ว่า **"ใจกังวล"** หากผู้บริหาร หรือหัวหน้าบอกว่า "ไม่เป็นไร ไม่ต้องส่งมอบพรุ่งนี้ ให้เลื่อนไปอีก ๑ อาทิตย์" ท่านจะรู้สึก ว่า **"โล่งอก"** ก็ให้รู้ว่า **"โล่งอก"** อาการโล่งอก หรืออาการกังวล เป็นธรรมชาติหนึ่งที่เกิดขึ้นที่ใจ ความสุข ความทุกข์ ความเศร้า ล้วนเป็นเรื่องสภาวะธรรมของใจทั้งนั้น ใจจะมีสภาวะธรรมมากกว่ากายมากมายนัก ตัวอย่างเช่น โกรธ โกรธ หลง สุข ทุกข์ เฉยๆ เปื่อ เหงา เศร้า เหงา กลียค เคียดแค้น อาฆาต ชิงชัง หวง ห่วง หึง ประหม่า ตื่นเต้น กลัว กังวล ตกใจ จิตที่มีเมตตา จิตที่มีกรุณา จิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นอกุศล แต่ทุกๆ อาการที่เกิดขึ้นที่ใจนั้น ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เพราะมันตกอยู่ภายใต้ กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา



การเจริญสมณะ ส่วนใหญ่จะใช้อารมณ์ที่เป็น **"สมมติบัญญัติ"** หรือ **"บัญญัติธรรม"** คือ **ของจริงที่มีอยู่ไม่จริง** เพราะจริงแบบสมมติเอา สมมติเรียกขานในชุมชน สังคม คำบาลีใด คำบาลีหนึ่ง ประเทศใด ประเทศหนึ่ง เช่นคำว่า **หิวข้าว** ในภาษาไทย **Hungry** ในภาษาอังกฤษ **โด้ว่ง** ในภาษาจีน ที่ใช้เป็นภาษาคำพูดสื่อสารกัน ในแต่ละสังคมที่แตกต่างกันไป ไม่สามารถเข้าใจกันได้ทั้งหมดในทุกคนทุกชนชาติ เพราะมันเป็นสิ่งที่สมมติบัญญัติเรียกขานกันขึ้นมา ซึ่งใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญสมณภาวนา

การเจริญวิปัสสนา ต้องรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่กายหรือที่ใจ คำว่า **"สภาวะธรรม"** หรือ **"ปรมัตถธรรม"** หรือ **"สภาพธรรม"** นั้นสามคำนี้ มีความหมายเหมือนกัน คือ **ของจริงที่มีอยู่จริงๆ** เช่น **ความรู้สึกหิว หรืออาการหิว** ไม่ว่าจะเป็นหมู หมา กา ไก่ แก่ ไทย จีน ฝรั่งเศส ถ้ามีอาการหิวปรากฏขึ้น ย่อมมีความรู้สึกและอาการที่เหมือนกัน โดยไม่สำคัญมันหมายความว่า มันจะต้องเรียกชื่อว่าอะไร นี่คือสภาวะธรรม ที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนารู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องด้วยกายและใจ ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่ท่านยืนอยู่เฉยๆ จะรู้สึกว่ามี **"มีอาการนั่ง"** เวลาที่ท่านย่อตัวอยู่กับที่จะรู้สึก **"มีอาการเคลื่อนไหว"** อาการนั่ง และอาการเคลื่อนไหว เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่กาย เวลาที่นั่งภาวนา



รู้สึก ว่า "เมื่อย" อาการเมื่อยมีจริง อาการเมื่อยเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่กาย นั่งฟังธรรมแล้วรู้สึก "ง่วงซึม" อาการง่วงซึมเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่ใจ ฟังธรรมแล้วรู้สึก "เบื่อ" อาการเบื่อเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่ใจ ฟังธรรมแล้ว "มีความสุข" ความสุขเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่ใจ "อาการคันเค้น อาการกลัว อาการฟุ้ง ความโลภ โกรธ หลง" เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่ใจ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่กายหรือที่ใจ ล้วนเคลื่อนไหวแปรเปลี่ยนไปไม่หยุดนิ่ง การเจริญวิปัสสนา จึงต้องรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏที่กายหรือที่ใจ ณ ขณะปัจจุบัน เท่านั้น

ส่วนการเจริญสมณะ ส่วนใหญ่จะรู้บัญญัติธรรม บัญญัติธรรมนั้นจะมีเรื่องราว มีตัวคนบุคคลเราเขาเข้ามาเกี่ยวข้อง ยกตัวอย่างเช่น อาจารย์เรียกหนู หนูก็เลยเดินออกมาหน้าชั้น มีเรื่องราวมีตัวคนบุคคลเราเขา มีอาจารย์ มีหนูเดินออกมาหน้าชั้น การรู้แบบนี้เป็นการรู้บัญญัติธรรม ซึ่งบัญญัติธรรมเป็นอารมณ์ของการเจริญสมณภาวนา ไม่ใช่วิปัสสนาภาวนา

ถ้าเรารู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหวในขณะที่กำลังลุกขึ้น แต่ก็ไม่ต้องพูดว่า "เคลื่อนไหวหนอ" นะครับ แค่รู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหวก็พอ ถ้ารู้แบบนี้เรียกว่า **รู้สภาวะธรรม** แต่ถ้าเรารู้เป็นคำพูด เป็นมือเป็นศอก เป็นแขน เป็นขา เป็นเท้าซ้าย เป็นเท้าขวา ถ้ารู้แบบนี้



เรียกว่า **รู้บัญญัติธรรม** ซึ่งเป็นการรู้แบบสมถะ

การที่รู้สึกถึงอาการเด่นของหัวใจ อาการขยับ อาการเมื่อย แบบนี้เรียกว่า **รู้สภาวะธรรมของกาย** ถ้ารู้สึกถึงอาการกลัว อาการ ตื่นเต้น อาการเหงา เศร้า เศ็ง เผลอ สงบ แบบนี้เรียกว่า **รู้สภาวะธรรมของใจ** วิปัสสนาใช้ความรู้สึก แต่สมถะจะใช้ความคิดใช้การ พัง นี่คือ ความแตกต่างระหว่างสมถะและวิปัสสนา ซึ่งมันใกล้เคียง นิดเดียว ถ้าเราไม่เข้าใจก็จะแยกแยะไม่ออก การเรียนรู้เพื่อให้เรา ได้เข้าใจชัดเจนว่า เราจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร และจะอย่างไร เพื่อจะปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งสองอย่าง

การฝึกรู้สภาวะธรรมในชีวิตประจำวัน เช่น เวลามีคนชม "**ใจฟู**" ให้รู้ทันว่า "**ใจฟู**" เวลาที่โดนเขาคำ "**ใจแฟบ**" ให้รู้ทันว่า "**ใจแฟบ**" ท่านกำลังปฏิบัติธรรม ในขณะที่ถูกเขาชม และโดนเขาคำ เมื่อมีอะไร มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้สังเกตอาการของใจว่า มันมีปฏิกิริยาอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น เมื่อกระทบแล้วรู้สึก **สุขใจ** ทำให้เกิดความพอใจ **ทุกข์ใจ** ทำให้เกิดความไม่พอใจ หรือ **รู้สึกเฉย** ก็ให้รู้ทันตามที่มันเป็น



"ซังคนหลายใจ" คนหลายใจ ถามใครก็ไม่มีใครเขาชอบ แต่เมื่อสังเกตที่ใจของเราเอง วันหนึ่งๆ ชั่วโมงหนึ่งๆ นาทีเดียวๆ มันเปลี่ยนไปไม่รู้ก็ใจ เคี้ยวมันก็สุข เคี้ยวมันก็ทุกข์ เคี้ยวก็เบื่อ เคี้ยวก็โลภ เคี้ยวก็โกรธ เคี้ยวก็หลง มันเกิดขึ้นที่ใจ แล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนไป เกิดดับสลับไปไม่หยุดนิ่ง แต่ทุกๆ อาการที่เกิดขึ้นนั้น ไม่มีอะไรที่คงอยู่นาน มันเกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว แล้วก็ดับสลายหายไปเพราะมันไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้

การฝึกเจริญสติ ไม่ใช่ฝึกให้เกิดสติตลอดเวลา โดยไม่ให้ผัสสะสติเลย ถ้าใครฝึกให้มีสติ หรือบังคับให้มีสติอยู่ตลอดเวลา ท่านจะได้รับความเครียดเป็นรางวัล การฝึกสติให้รู้ๆ เมื่อถึงนี้ผัสสะสติไปแล้ว การปฏิบัติธรรม มันจะมี รู้บ้าง ผลอบ้าง เฟ่งบ้าง สลับกันไป เมื่อเราฝึกบ่อยๆ อาการผัสสาก็ยังคงมีอยู่ แต่อาการผัสสะจะหดสั้นลง สติจะว่องไวมากขึ้นในการรู้สึกตัว สติจะเกิดได้บ่อยขึ้น และเกิดได้ง่ายขึ้น





บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ
ที่เราควรรู้จักและควรฝึกให้มี
เพราะเช่นหลักการทำกุศลให้ถึงพร้อม



๑. การให้ทาน
๒. การรักษาศีล
๓. การเจริญภาวนา
๔. ความอ่อนน้อมถ่อมตน
๕. ช่วยกิจกรรมอันเป็นประโยชน์และเป็นกุศล
๖. อุทิศส่วนบุญส่วนกุศล
๗. อนุโมทนาบุญ
๘. ฟังพระธรรม
๙. แสดงธรรม
๑๐. มีความเห็นถูกต้องถูกต้องตรงเป็นสัมมาทิฐิ





ตัวเรื่องของชีวิต



ธรรมะเป็นเรื่องของชีวิต
ชีวิตคือการเรียนรู้
เรียนรู้ความจริงของกายและใจ

ถ้าท่านใดมีความรู้สึกปวดเมื่อยเกิดขึ้นที่กายในขณะนี้ ให้ท่านลองสังเกตดูความปวดเมื่อย อย่าเพิ่งเปลี่ยนอิริยาบถ อย่าเพิ่งกระดุกกระคิก อย่าเพิ่งขยับ ให้สังเกตว่า อาการเมื่อยหรืออาการปวดนั้น มันมากขึ้นหรือน้อยลง อาการปวดที่มากขึ้นนั้น มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง ความปวดความเมื่อยที่ไม่เที่ยงนั้น มันกำลังแสดงคำว่า **"อนิจจัง"** ให้เราให้เห็น เราจะทำให้ความปวดเมื่อยอยู่เท่าเดิมเท่าเก่าก็ไม่ได้ นั่นมันกำลังแสดงคำว่า **"ทุกขัง"** ถูกบีบคั้น ทนอยู่ในสภาพเดิมนานๆ ไม่ได้ ให้เราให้เห็น เราจะสั่งความปวดเมื่อยให้หายไป ณ บัดเดี๋ยวนี้ได้หรือไม่ คำตอบคือ **"สั่งไม่ได้"** มันกำลังแสดงคำว่า **"อนัตตา"** บังคับบัญชาไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวตนของเรา ให้เราให้เห็น ถ้ากายใจเป็นตัวตนของเราจริงๆ แล้ว เราต้องสั่งมันได้ เราต้องบังคับบัญชามันได้ ท่านว่าจริงไหมครับ



นี่คือการพิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้า เวลาที่ท่านปวดเมื่อยมากๆ เมื่อท่านขยับตัว จะรู้สึกว่าร่างกายมีอาการเคลื่อนไหวเกิดขึ้น ถ้าสังเกตอาการปวดเมื่อย อาการปวดเมื่อยจะค่อยๆ คลายตัวลง สาเหตุที่ทำให้เกิดความปวดความเมื่อย คือ นั่งในอิริยาบถเดียวนานๆ การนั่งนานๆ เป็นเหตุ อาการปวดเมื่อยเป็นผล สรรพสิ่งเกิดขึ้น เพราะมีเหตุมีปัจจัย สรรพสิ่งดับไป เพราะมันหมดเหตุหมดปัจจัย จึงไม่มีพระผู้สร้าง หรือใครสร้างขึ้น มีแต่สรรพสิ่งหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น

การปฏิบัติธรรม สิ่งที่สำคัญ คือ ความเข้าใจ เมื่อเราเข้าใจแล้ว ต้องนำไปปฏิบัติ การปฏิบัติก็ต้องรู้หลักว่า พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องอะไร สอนให้ปฏิบัติอย่างไร เมื่อเราทำได้ถูกต้องตรงทาง ผลก็ย่อมปรากฏ คือ ความพ้นทุกข์ การที่จะพ้นทุกข์ได้นั้น ก็ต้องเดินตามมรรค สติปัฏฐาน ๔ คือ มรรคเบื้องต้น วิปัสสนา คือ มรรคเบื้องกลาง อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ มรรคเบื้องปลาย นี่แหละคือ หนทางแห่งความพ้นทุกข์ เป็นหนทางที่ทำให้หมดทุกข์สิ้นทุกข์ ได้พบสันติสุขอย่างแท้จริง นั่นคือ พระนิพพาน





กินขนมอย่างมีสติ

ช่วงนี้เราจะมาฝึกเจริญสติขณะที่กินขนมกันดีไหมครับ ขอให้เจ้าหน้าที่ช่วยแจกขนมให้ทุกท่านคนละชิ้น เมื่อท่านได้รับขนมแล้ว ให้เอามือหยิบจับขนมไว้ อย่าเพิ่งทานนะครับ ขอให้ทุกท่านเอาขนมแตะที่ลิ้น แต่ห้ามกัด และให้จับความรู้สึกว่า ขนมนี้มีรสเค็มหรือรสหวาน เมื่อจับความรู้สึกนั้นได้แล้ว ให้เอาออกจากปากครับ ถามว่า "ขนมเค็มหรือหวานครับ" ทุกท่านตอบว่า "หวาน"

ตอนนี้ขอให้ทุกท่านกัดขนมเพียงแค่คำเดียว แต่ห้ามเคี้ยว ให้แค่อมเอาไว้ และให้ท่านสังเกตว่า ความหวานที่ท่านจับความรู้สึกได้นั้น ความหวานมันน้อยลง หรือมากขึ้น ความหวานน้อยลง ก็แสดงความไม่เที่ยง ความหวานมากขึ้น ก็แสดงความไม่เที่ยง ที่นี้ให้ท่านเคี้ยวได้เลยครับ ขณะที่ท่านเคี้ยวจะรู้สึกอาการของปากขยับ ขนมกระทบลิ้นก็รู้รส เมื่อลิ้นสัมผัสรส ใจชอบก็ได้ ไม่ชอบก็ได้ หรือเฉยๆ ก็ได้ แต่จิตจะรู้ได้ทีละอย่าง ทีละขณะ แท้ที่จริงแล้วจิตจะรู้สภาวะธรรมต่างๆ ได้ทีละขณะ แล้วจิตก็ดับไป เช่น จิตรู้อาการปากขยับขณะเคี้ยวก็อย่างหนึ่ง จิตรู้รสก็อย่างหนึ่ง จิตชอบก็อย่างหนึ่ง จิตไม่ชอบก็อย่างหนึ่ง จิตเฉยๆ ก็อย่างหนึ่ง เป็นต้น เราจะรู้สึกเหมือนประหนึ่งว่า จิตรู้พร้อมๆ กัน แท้ที่จริงแล้ว จิตรู้ไม่พร้อมกัน จิตเกิดดับสลับกันอย่างรวดเร็ว จิตรู้อาการขยับ จิตรู้รส จิตรู้



ชอบ จิตรู้ไม่ชอบ ล้วนเป็นจิตคนละดวง การปฏิบัติธรรม คือ การเรียนรู้รูปร่างกายมันทำงาน การเรียนรู้จิตใจมันทำงาน มันทำของมันเอง ใครกลืนขนมแล้วครับ ยกมือขึ้น ใครสั่งให้กลืน ทุกคนหัวเราะ เห็นไหมครับ ร่างกายมันกลืนของมันเอง ร่างกายมันทำงานของมันเอง เราดูร่างกายมันกินขนม ให้เหมือนคุณอื่นมันกินขนมครับ

ต่อไปให้ท่านกัศ คำที่สองเคี้ยวและกลืนได้เลย ใครเคี้ยวหมดแล้ว ให้ต่อคำที่สามที่สื่ไปได้เลยครับ พอท่านกินขนมไปคำที่สามที่สื่แล้ว สังเกตได้ไหมครับว่า "คอแห้ง" อาการคอแห้ง เชิญมันมาหรือว่ามันมาเอง ไม่ได้เชิญมันมา มันมาของมันเอง ให้ดูความเปลี่ยนแปลงของมัน เหตุที่ทำให้คอแห้งคือ ขนมนั่นแหละ ที่เราได้กินขนม คอไม่แห้ง ขนมนั่นเป็นเหตุ คอแห้งเป็นผล พอคอแห้งแล้ว เราต้องการน้ำ ความอยากคิมน้ำอยู่ที่ใจ อาการคอแห้งอยู่ที่คอหรือที่กาย แต่ความอยากคิมน้ำอยู่ที่ใจ เป็นสภาวะธรรมคนละตัว "อยาก" ให้รู้ว่า "อยาก" หากไม่มีน้ำให้คิม รู้สึใจเกิดอาการ "หงุดหงิด" ให้รู้ว่า "ใจหงุดหงิด" ความอยากดับไป ความหงุดหงิดไหลขึ้นมาแทนที่ เห็นไหมครับ การปฏิบัติธรรมต้องฝึกรู้ อยู่ในชีวิตประจำวัน อย่าได้แยกการปฏิบัติธรรมออกจากชีวิตประจำวัน ที่ใดที่มีกายมีใจ ที่นั่นคือ สถานที่ปฏิบัติธรรมครับ 



“

“ปกติแล้ววันๆ หนึ่ง
ท่านหายใจกันบ่อยไหมครับ”

.....

เราหายใจอยู่ตลอดเวลา
แต่เราไม่เคยรู้สึก และไม่เคยสังเกตมันเลย
เพราะเราหายใจด้วยความเคยชิน
เราหายใจแบบทิ้งๆ ขว้างๆ
เราจะบอกว่า “ฉันไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมไม่ได้”
ตราบดีที่เรายังมีลมหายใจอยู่
เราก็มีเวลาปฏิบัติธรรมเสมอ

”







คำถามที่ ๑

คำถาม หนูเคยเข้าคอร์สฝึกเจริญสติ ๓ ครั้ง จิตของหนูชอบคิด ฟุ้งซ่าน คิดวุ่นวายในเรื่องไม่มีแก่นสารไม่มีสาระ คิดเรื่อยเปื่อย เกือบตลอดทั้งวัน บ่อยๆ ส่วนใหญ่จะไม่รู้ตัว จะมีวิธีปฏิบัติอย่างไรคะ เพื่อไม่ให้จิตของเราคิดฟุ้งซ่านวุ่นวาย หรือทำให้จิตน้อยลงได้คะ

อ. ธีรยุทธ ในเบื้องต้นเราจะต้องหาเครื่องอยู่ให้กับจิต หาบ้านให้กับจิตเสียก่อน จิตต้องมีบ้าน ถ้าผมถามว่า "บ้านของท่านอยู่ที่ไหน" ใครๆ ก็ตอบได้ว่า บ้านตนเองอยู่ที่ไหน ถ้าผมจะถามว่า "มีใครรู้บ้างไหม ว่าบ้านของจิตอยู่ที่ไหน" หลายท่านทำหน้างงๆ จิตนี้ น่าสงสารมาก เราไม่มีบ้านให้จิตมันอยู่ จิตจึงเหมือนเด็กเร่ร่อน พนजर ตกกลางคืนต้องนอนใต้สะพานลอย นอนริมทางเท้าข้างถนน คุณาอเนจอนาถ เพราะเราไม่เคยหาบ้านให้จิตมันอยู่ เรามีแต่หาบ้านหลังใหญ่โตให้ร่างกายอยู่ แต่บ้านของจิต เรากลับไม่เคยหาให้มันเลย ฉะนั้น เราต้องรู้จักหาบ้านให้กับจิต แล้วบ้านคืออะไร บ้าน



คือ วิมานของเรา บ้านอยู่แล้วต้องมีความสุข บ้านอยู่แล้วต้องมีความอบอุ่น บ้านอยู่แล้วต้องมีความปลอดภัย เมื่อท่านหาบ้านให้กับจิตได้แล้ว ถ้าท่านบังคับไม่ยอมให้จิตหนีเที่ยวออกนอกบ้านเลย แบบนี้เขาไม่เรียกว่า **บ้าน** แต่เขาเรียกว่า **คุก** จงอย่าทำบ้านให้เป็นคุกขังจิต จิตมันจะเครียด จิตมันจะอึดอัด จิตมันจะไม่มีความสุข

วิธีหาบ้านให้กับจิต ถ้าผมจะให้ท่านนั่งสังเกตจิตสักสองสามนาที แล้วให้ท่านลองสังเกตว่า เวลาที่ท่านนั่งปุ๊บ จิตส่วนใหญ่มันชอบไปสนใจรู้อยู่ที่ไหน สมมติว่า จิตมันชอบไปรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ๑๐ ครั้ง แล้วจู่ๆ มันก็หนีไปรู้ท้องฟองยุบ ๕ ครั้ง แล้วมันก็กลับมารู้ลมหายใจอีก นั่นหมายความว่า จิตมันชอบรู้ลมหายใจมากกว่าท้องฟองยุบ แต่บางท่านจิตชอบไปรู้ที่ท้องฟองยุบเป็นส่วนใหญ่ บางท่านจิตไม่ชอบรู้ลมหายใจ ไม่ชอบรู้ท้องฟองยุบ แต่มันก็กลับไปชอบรู้กายที่นั่นอยู่เป็นส่วนใหญ่ ให้ท่านลองสังเกตคุณะครับว่า อะไรก็ตามที่จิตมันสนใจ และชอบไปรู้อะไรนั้นบ่อยๆ แสดงว่า รู้แล้วมันมีความสุข รู้แล้วมันสบาย รู้แล้วมันผ่อนคลาย รู้แล้วไม่อึดอัด นั่นแหละคือ **บ้านของจิต** ให้ลองสังเกตคุณะครับ

เวลาผ่านไปสองสามนาที ผมปรบมือเสียงดังขึ้นท่ามกลางความเงียบ "มีใครตกใจบ้างครับ" หลายท่านยกมือ ตกใจให้รู้ว่า



"ตกใจ" ท่านปฏิบัติธรรมจบแล้ว จบตรงที่มีสติรู้ว่า "ตกใจ" ตอนนี้ อาการตกใจดับไปแล้ว อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นย่อมดับไปไม่มีเหลือ ไม่มีอะไรคงค้างอยู่ยาวนาน แล้วอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้พวกเรา ส่วนใหญ่ตกใจ เมื่อได้ยินเสียงปรบมือดังขึ้น สาเหตุที่ทำให้เราตกใจ นั้นมีสาเหตุ ๒ ประการ คือ ๑. ขณะนั้นท่านกำลังเคลิ้ม ขาดสติ ๒. ขณะนั้นท่านกำลังฟังลิ้มเนื้อลิ้มตัว ขาดสติ แต่เมื่อใดก็ตามที่ ท่านมีสติรู้ตัวอยู่ ต่อให้ฟ้าผ่าเปรี้ยงเสียงดังสนั่นลงตรงนี้ ท่านก็จะ ไม่ตกใจ แต่เราไม่ได้ปฏิบัติธรรม เพื่อไม่ให้ตกใจนะครับ เพราะ สติ สมาธิ ปัญญา ก็ไม่เที่ยงเช่นกัน การที่เราสามารถรู้ความจริงในเรื่องอย่างนี้ได้ นั่น ก็เพราะได้ศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลกเห็นอมนุษย์และเทพเทวดาทั้งหลาย จะหาใครมาเทียบเทียมมิได้ เราลองมาตั้งข้อสังเกต นะครับว่า **การเจริญสติปัฏฐาน ๔** ที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ มาเรียนรู้ความจริงที่เกิดขึ้นที่ **กาย เวทนา จิต ธรรม** นั้น พระพุทธองค์ได้ทรงวางหลักการเรียนรู้ไว้อย่างละเอียดมากมายหลายหมวด เช่น ในหมวดกายนุปัสสนา นั้นมี ๑๔ หมวดย่อย ในหมวดเวทนานุปัสสนา นั้นมี ๘ หมวดย่อย ในหมวดจิตตานุปัสสนา นั้นมี ๑๖ หมวดย่อย ในหมวดธรรมานุปัสสนา นั้นมี ๕ หมวดย่อย ซึ่งเมื่อนับรวมหมวดย่อยๆ ทั้งหมดแล้ว มีถึง



๔๔ หมวดย่อย ถามว่า "ทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนการปฏิบัติธรรมไว้มากมายหลายหมวด" เพราะเหตุว่า พระองค์ทรงเป็นสัพพัญญู รู้แจ้งโลก รู้อริยาสัยของมนุษย์ว่า แต่ละท่านแต่ละคนนั้น มีจริต อริยาสัย หรือมีความถนัดที่ไม่เหมือนกัน จึงต้องเลือกกรรมฐานให้เหมาะสม และถูกกับจริตตัวเอง

การเจริญสมณะนั้น มี ๖ จริต คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต วิตกจริต ศรัทธาจริต พุทธิจริต ส่วนการเจริญวิปัสสนานั้น มี ๒ จริต คือ คณหาจจริต และ ทิณฺณจจริต เราจะสอนให้ทุกคนมารู้ท้องฟองยุบทั้งหมดก็ไม่ได้ เราจะสอนให้ทุกคนมารู้ลมหายใจเข้าออกทั้งหมดก็ไม่ได้ เราจะบอกให้ทุกคนมารู้อริยาบถสี่ทั้งหมดก็ไม่ได้ เราจะให้ทุกคนมารู้เวทนาทั้งหมดก็ไม่ได้ เราจะให้ทุกคนมารู้คูจิตทั้งหมดก็ไม่ได้ เพราะอริยาสัยความถนัดของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน และมีปัญญาที่แก่ก่อนไม่เท่ากัน

เบื้องต้นในการปฏิบัติธรรม ท่านจะฝึกรู้ในหมวด กาย เวทนา จิต ธรรม จะฝึกรู้หมวดไหนก่อนก็ได้ ขอเพียงให้ฝึกรู้ในหมวดที่ท่านถนัด ถ้ารู้แล้วทำให้สติตื่นรู้ได้ง่าย รู้แล้วผ่อนคลายไม่อึดอัด รู้แล้วทำให้จิตตั้งมั่นได้ดี รู้แล้วเป็นประโยชน์ก็ถูกดูแลให้เกิดปัญญาก็ใช้ได้แล้วครับ แรกๆ เราอาจจะฝึกรู้หมวดใดหมวดหนึ่งที่ถนัดในการเริ่มต้น แต่เมื่อรู้สึกตัวเป็นแล้ว เราเลือกไม่ได้หรือครับ



สุดแต่แต่สติสัมปชัญญะจะไประลึกภูมิจิตที่เกิเกิดขึ้นที่หมวดใด สภาธรรมใดที่เด่น จิตก็จะเื่อมไปรู้สภาธรรมนั้นก่อน จึงมีคำกล่าวว่า **"ไม่มีกรรมฐานใดที่ดีที่สุด มีแต่กรรมฐานที่เหมาะสมที่สุด สำหรับบุคคลท่านนั้นๆ"** ขอให้รู้อยู่ในขอบเขตของกายของใจ ก็ใช้ได้แล้วครับ

ถ้าท่านไหนที่ถนัดรู้ลมหายใจ ก็ให้เอาลมหายใจเป็นเครื่องอยู่เป็นบ้านของจิต เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ให้รู้เท่าทันว่า **ฟุ้งซ่าน** เราไม่มีหน้าที่ไปห้ามจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน เพราะห้ามไม่ได้ แต่รู้ได้ เมื่อรู้ว่าฟุ้งแล้วจิตจะกลับมาระลึกรู้ที่ลมหายใจได้เอง เพราะลมหายใจเป็นบ้านของจิต ฝึกรู้สึกตัวบ่อยๆ พอจิตเผลอออกจากบ้านให้รู้ทัน ถ้าหากท่านใดถนัดรู้ลมหายใจ ขณะที่ท่านนั่งพัก หรือนั่งรอเพื่อน ก็ให้จิตกลับมารู้ร่างกายกำลังหายใจบ่อยๆ รู้แบบสบายๆ รู้แบบผ่อนคลาย ถนัดรู้ท้องพองยุบ ถนัดรู้อริยาบถ ถนัดรู้กายนิ่งกายไหว ก็ในทำนองเดียวกัน ให้ฝึกสติทั้งในรูปแบบ และฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วย จึงจะทำให้จิตมีกำลังมากขึ้น ท่านสามารถฝึกทำได้ทั้ง ๒ วิธี ดังนี้

วิธีที่หนึ่ง คือ **ปฏิบัติธรรมในรูปแบบ** ยกตัวอย่างเช่น คั้นเข้าขึ้นมาไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล ๕ จะฝึกเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิในรูปแบบ เช่น จะนั่งหรือเดินอย่างละ ๕ นาที หรือ



๑๐ นาที หรืออย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ นี่คือการฝึกทำในรูปแบบขอให้ออกกำลังกายทุกวัน มากบ้างน้อยบ้าง ก็ดีกว่าไม่ทำเลย

วิธีที่สอง คือ **ปฏิบัติธรรมแบบไร้รูปแบบ** ให้ฝึกสติรู้สึกตัวในชีวิตประจำวันบ่อยๆ เวลาเดิน ค้ม เคี้ยว ขับถ่าย ยืน เดิน นั่ง นอน ให้รู้สึกตัว โดยให้เราหัดซอยเวลาของชีวิตเป็นช่วงสั้นๆ เช่น ในระหว่างวัน ให้ฝึกสติรูปร่างกายหายใจ รูปร่างกายพองยุบ หรือรู้กายนิ่งกายเคลื่อนไหว รู้ใจที่ไหลไปคิด รู้อาการของจิตที่มีความสุข ทุกข์ เฉยๆ ใจที่มีความโลภ โกรธ หลง ให้เราหมั่นสังเกตอาการแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ของแต่ละสภาวะธรรม รู้แบบเก็บแค้นทีละเล็กทีละน้อย ฝึกบ่อยๆ นะครับ

เวลาที่เร ขับรถไปทำงาน รอคิมาก ทำให้ใจหงุดหงิด ให้มีสติรู้ทันว่า **"ใจหงุดหงิด"** แล้วก็ทำหน้าที่ขับรถต่อไป ถ้ามีสภาวะใดเกิดขึ้น ก็ให้รู้สภาวะนั้นตามที่มีมันเป็น เช่น กังวลว่าจะไปทำงานไม่ทัน ก็ให้รู้ทันว่า **"ใจกังวล"** เป็นต้น พอไปถึงที่ทำงานก็ทำหน้าที่ตามปกติไป จะเดินไปห้องน้ำก็ให้รู้สึกตัว จะค้ม จะกิน จะขับถ่าย ก็ให้รู้สึกตัว พยายามฝึกซอยเวลาของชีวิตตัวเองออกเป็นส่วนย่อยๆ สั้นๆ เพื่อเป็นการเติมเต็มในการเจริญสติ ในรูปแบบเราก็ฝึกในชีวิตประจำวันแบบไร้รูปแบบ ก็ฝึกทำประจำสม่ำเสมอ โดยไม่แยกการปฏิบัติออกจากชีวิตประจำวัน



การฝึกสติรู้กาย ในเบื้องต้น ผมขอแนะนำว่า สิ่งที่เราควรฝึกรู้ที่กาย ก็จะมีแค่ ๒ อย่าง คือ **รู้กายนิ่ง** และ **กายเคลื่อนไหว** ซึ่งเราจะฝึกได้ง่าย ถ้าท่านถนัดรู้ลมหายใจ ลมหายใจก็หนีไม่พ้นอาการนิ่งกับอาการเคลื่อนไหว ขณะที่ลมหายใจเคลื่อนเข้า ขณะนั้นคืออาการเคลื่อนไหว พอลมหายใจเข้าถึงที่สุด มันจะหยุดนิ่งนิดหนึ่ง แล้วลมหายใจก็เคลื่อนออก พอเคลื่อนออกถึงที่สุด มันก็หยุดนิ่งนิดหนึ่ง แล้วมันก็เคลื่อนเข้า การควบคุมหายใจ ก็ให้รู้สึกถึงอาการนิ่งกับอาการเคลื่อนไหว ให้รูปร่างกายมันหายใจเหมือนคนอื่นเขาหายใจ โดยไม่ต้องเพ่ง ไม่ไปจ้องจ้องจจจที่ลมหายใจ และไม่ไล่ตามลมหายใจ สำหรับท่านที่ถนัดรู้ท้องพองยุบ ก็หนีไม่พ้นอาการนิ่งกับอาการไหว จังหวะที่มันพองๆ ก็คือ อาการเคลื่อนไหว พอท้องมันพองถึงที่สุด มันก็จะหยุดนิ่งนิดหนึ่ง แล้วมันก็ค่อยๆ ยุบๆ ขณะที่มันกำลังยุบๆ ขณะนั้นก็คือ อาการเคลื่อนไหว ท่านที่รู้อิริยาบถสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็หนีไม่พ้นอาการนิ่งกับอาการเคลื่อนไหว เกิดดับสลับกันไปเช่นกัน

สรุปแล้วองค์รวมๆ ของรูปร่างกายที่เราารู้สึกได้ง่าย ก็คือ **อาการนิ่ง** กับ **อาการเคลื่อนไหว** เวลาที่ท่านกวาดบ้าน ซักผ้า อาบน้ำ ทำอาหาร ล้างรถ รดน้ำต้นไม้ กิน ดื่ม เคี้ยว ขับถ่าย เราก็สามารถรู้สึกถึงอาการนิ่งไหวได้ ในชีวิตประจำวัน นี่คือการฝึกสติรู้กาย



การฝึกสติรู้ใจ ถ้ามีสิ่งหนึ่งประการใด มากกระทบทาง **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** เมื่อกระทบแล้ว ให้สังเกตอาการ หรือปฏิกิริยาของใจ ซึ่งจะมีการปรากฏขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่งในสามอย่างนี้ คือ เมื่อกระทบแล้ว รู้สึกว่า **สุข** ก็พอใจ **ทุกข์** ก็ไม่พอใจ หรือ **เฉยๆ** ยกตัวอย่างเช่น

การรู้เมื่อรสกระทบลิ้น

สมมติแก้วนํ้า คือ **นํ้าส้ม** เราชอบคํมนํ้าส้ม พอนํ้าส้มกระทบลิ้นปั๊บ **พอใจ** ให้รู้ที่ใจที่มัน **พอใจ**

สมมติแก้วนํ้า คือ **นํ้ามะเขือเทศ** แต่เราไม่ชอบ พอคํมไปแล้ว **ไม่พอใจ** ให้รู้ที่ใจว่า **ไม่พอใจ**

สมมติว่าแก้วนํ้า คือ **นํ้าเปล่า** พอนํ้าเปล่าแตะลิ้นปั๊บ **รู้สึกเฉยๆ** ก็ให้รู้ว่ **เฉยๆ**

การรู้เมื่อรูปกระทบตา

เห็นดอกกุหลาบดอกใหญ่สวยมาก เห็นแล้วเป็นอย่างไร **พอใจ** ให้รู้ว่ **พอใจ**

เห็นดอกกุหลาบที่เหี่ยวแล้วเป็นอย่างไร **ไม่พอใจ** ให้รู้ว่ **ไม่พอใจ**

เห็นดอกกุหลาบดอกใหญ่มาก แต่มันเป็นดอกกุหลาบพลาสติก เห็นแล้วรู้สึก **เฉยๆ** ก็ให้รู้ว่ **เฉยๆ**



การรู้เมื่อเสี่ยงกระทบหู

พอมีคนชมเราก็ก็นึก **พอใจ** พอมีคนตำเราก็ก็นึก **ไม่พอใจ** แต่ถ้าเขาตำคนอื่นที่ไม่เกี่ยวกับเราก็ก็นึก **รู้สึกเฉยๆ** ให้รู้สึกตามที่มันเป็น

การรู้เมื่อกลิ่นกระทบจมูก

เวลาได้กลิ่นหอมพอก็นึก **พอใจ** ได้กลิ่นเหม็นไม่พอก็นึก **ไม่พอใจ** แม้กลิ่นที่หอมหรือเหม็น พอยู่กับมันไปนานๆ ชักเริ่มชินอาจจะ **รู้สึกเฉยๆ** ก็ได้ จริงไหมครับ

การรู้เมื่อมีสิ่งมากระทบกาย

ข้างนอกห้องอากาศร้อนมาก ใจร้อนกระทบผิวกาย **ไม่พอใจ** ให้รู้ว่า **ไม่พอใจ** พอเข้ามาในห้องแอร์ เย็นสบาย **พอใจ** ให้รู้ว่า **พอใจ** พอนั่งไปนานๆ เริ่มชินอาจรู้สึก **เฉยๆ** หรือนั่งไปแล้วหนาว กลายเป็น **ไม่พอใจ** ก็ได้ อะไรมากระทบ ให้สังเกตที่ใจ **พอใจ ไม่พอใจ หรือเฉยๆ** อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแน่

หากท่านใดยังงงๆ สงสัยอยู่ ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นปฏิบัติอย่างไร ให้เรากลับมาศึกษาเรียนรู้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ทรงให้หลักในการปฏิบัติธรรม ทั้งในเรื่องการเจริญสมณะ และการเจริญวิปัสสนาไว้อย่างไร เพื่อเราจะได้ไม่สับสน ขอแนะนำให้ท่านหมั่นสังเกตความรู้สึก เวลาที่ท่านยืนให้รู้ว่า **กายมันนิ่ง** เวลาที่ท่าน



เดินให้รู้ว่า **กายมันเคลื่อนไหว** พอหยุดเดินกายก็นิ่ง พอก้าวเท้าเดินกายก็เคลื่อนไหว เบื้องต้นให้ท่านฝึกรู้แค่ ๒ อาการนี้ไปก่อน คือ ให้มีสติรู้ **อาการนิ่ง** กับ **อาการเคลื่อนไหว** นี่เป็นการเริ่มต้น หากท่านมีสติรู้สึกตัวอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอื่นใดแปลกปลอม หรือโผล่ขึ้นมา เช่น จิตที่เผลอไปคิด จิตโลภ โกรธ หลง สุข ทุกข์ เฉยๆ เกิดแทรกขึ้นมา สติก็จะระลึกรู้สภาวะธรรมเหล่านั้นได้เอง ขณะที่ มีสติรู้สึกตัว สติเปรียบเสมือนยามเฝ้าบ้าน พอมีอะไรแปลกปลอม เข้ามาในบ้าน สติจะระลึกรู้ขึ้นมาได้ด้วยตัวของเขาเอง

ทำไมคำสอนของพระพุทธเจ้า และคำสอนของครูบาอาจารย์ จึงมีมากมายนัก เพราะผู้ปฏิบัติมีหลากหลายจริตอัธยาศัย จึงมีหลากหลายอุบายวิธี ให้เราหากรรมฐานหลักสักอย่างหนึ่ง ที่เราถนัดในการฝึกตนเอง เริ่มต้นต้องมีเครื่องอยู่ให้กับจิต หาด้านให้จิตเขาอยู่เสียก่อน นิ่งนิ่งๆ อยู่เฉยๆ ไม่มีอะไรทำ ให้พาจิตกลับบ้าน กลับมารู้สึกร่างกายที่กำลังหายใจ กลับมารู้ร่างกายที่กำลังพองยุบ กลับมารู้สึกร่างกายที่นิ่งอยู่ ให้มารู้กรรมฐานที่เราถนัดบ่อยๆ เครื่องมือภาวนาจะได้มีกำลัง และมีคุณภาพมากขึ้น





คำถามที่ ๒

คำถาม สังคมในยุคปัจจุบันนี้ มีแต่ความวุ่นวายรีบเร่ง เราจะมีวิธีอยู่และปฏิบัติธรรม ฝึกปฏิบัติตัวอย่างไร ให้เรามีสติมีความสุขทั้งกายและใจ เพราะกิเลสในปัจจุบันมีอยู่รอบตัวเราทุกด้าน

อ. อธิยุต เวลาอยู่ในมวลหมู่มิตรหรืออยู่กับคนหมู่มาก **เราต้องใช้หลักเมตตาธรรม** ให้มีความรักความปรารถนาดีเป็นมิตรไมตรีต่อกัน เวลามีปัญหาใดๆ เกิดขึ้น ให้ใช้เหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์ ใช้ปัญญาแก้ปัญหา อย่าใช้อารมณ์โกรธในการแก้ปัญหา ให้ใช้หลักเมตตาธรรม ที่พร้อมจะให้อภัยซึ่งกันและกันได้ ใช้หลักกรุณาช่วยเหลือเผื่อแผ่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ฝึกให้มีความรักความปรารถนาดีต่อกันบ่อยๆ ในขณะเดียวกัน เมื่อเราอยู่ตัวคนเดียว ไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับใคร **ก็ให้ฝึกเจริญวิปัสสนา** ฝึกรู้สึกตัวที่กายที่ใจบ่อยๆ ให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของสภาวะธรรมตามที่มันเป็น จิตจะได้เรียนรู้ความจริงได้เข้าใจ และยอมรับ จึงปล่อยวางได้ง่ายขึ้น





สมณะ และ วิปัสสนา เป็นธรรมะคู่ ที่สนับสนุนเกื้อกูลกันทั้งกัน ไม่ได้ต้องไปช่วยกัน บางครั้งในการเจริญวิปัสสนา จิตมันก็ลงไป พักสงบอยู่ก็เป็นสมณะ ธรรมะสองอย่างนี้ไม่ทิ้งกัน ต้องไปด้วยกัน อยู่ในมวลงมีมิตรต้องเจริญเมตตา มีความปรารถนาดีต่อกัน ใช้วิธีการ คิดบวกก็ได้ การคิดบวกคิดดีก็เป็นการเจริญสมณะ อย่างหนึ่ง **สมณะ นั้นดีเพียงพอที่ทำให้จิตสงบ แต่สมณะดีไม่เพียงพอที่จะทำให้ พ้นทุกข์ได้** เราจึงจำเป็นจะต้องอิงอาศัยการเจริญวิปัสสนาเข้าไป ช่วยด้วย

ถ้าจะถามว่า "การเจริญเมตตาจะต้องทำอะไร" ทำได้ โดยการส่งความรู้สึกที่ดีๆ และความปรารถนาดีออกจากใจไปได้เลย ไม่ใช่แค่การท่องสัพเพสยาคาจากปาก แต่ต้องแผ่เมตตาออกจากใจ ขณะกำลังแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันนั้น ก็เท่ากับกำลัง แผ่เมตตาให้แก่ตนเองด้วย "การอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล" จะต้อง อ้างถึงบุญกุศลที่ตนได้ทำสำเร็จแล้ว และน้อมอุทิศบุญกุศลนั้นไปให้ แก่ท่าน ส่วนการแผ่เมตตานั้น ไม่ต้องอ้างถึงบุญกุศลที่ตนทำมาแล้ว เพียงแค่ส่งความรู้สึกความปรารถนาดีออกจากใจไปได้เลย ปรารถนา ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข อย่าได้มีทุกข์ โทษ เหว ภัย ใดๆ ต่อกันและกันเลย เป็นต้น



ท่านเห็นความแตกต่างไหมครับว่า "การอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล" เปรียบเสมือนหนึ่งที่เราอยากจะให้เงินใคร แต่ในกระเป๋าเราไม่มีเงินเลย เราก็ไม่สามารถที่จะหยิบยื่นเงินให้แก่ใครเขาได้ เราต้องทำบุญให้สำเร็จเสร็จสิ้นเสียก่อน แล้วจึงอ้างเอาบุญที่ทำสำเร็จแล้วนั้น แผลอุทิศไปให้ท่าน นี่คือ ความแตกต่างระหว่างการแผ่เมตตา และการอุทิศบุญกุศล ❀



คำถามที่ ๓

คำถาม สงสัยว่า สติ กับ สมาธิ สามารถเกิดขึ้นได้ในเวลาเดียวกันหรือไม่

อ. ธีรยุทธ สติ สมาธิ ปัญญา สามารถเกิดร่วมกันได้ แต่สติ สมาธิ ปัญญา นั้นสร้างขึ้นไม่ได้ ทั้งสามอย่างนี้ ล้วนมีเหตุใกล้ที่ทำให้เกิดเหตุใกล้ที่ทำให้เกิดสติ คือ **จิตจดจำสภาวะธรรมได้อย่างแม่นยำ** ยกตัวอย่างเช่น ขณะที่เราฝึกเดินจงกรม จิตจะจดจำอาการเคลื่อนไหวในขณะเดินจงกรมได้อย่างแม่นยำ พอเรามานั่งที่เก้าอี้แล้วมีคนเรียก ขณะที่ลุกขึ้นจากเก้าอี้ สติก็มาระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวได้เอง โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจที่จะรู้ ถามว่า "สติมาระลึกรู้ได้อย่างไร" สติระลึกได้ เพราะจิตจดจำสภาวะอาการเคลื่อนไหว ในขณะที่เราฝึกเดินจงกรมได้อย่างแม่นยำ เมื่อมีอาการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นในครั้งหน้า หรือครั้งต่อไป สติจึงระลึกขึ้นมาได้เอง โดยไม่ได้ตั้งใจที่จะรู้

จะขอยกตัวอย่างสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่ใจบ้างนะครับ ขณะที่เรานั่งฟังธรรมอยู่ ปรากฏว่ามีเสียงดังจากข้างนอก ทำให้เราฟังธรรม





ไม่รู้เรื่อง เกิดอาการหงุดหงิด จิตเริ่มจกจำอาการหงุดหงิดแล้ว พอเราเดินออกนอกห้อง ผันตกทำให้เราตัวเปียก เกิดอาการหงุดหงิดขึ้น สติระลึกรู้อาการหงุดหงิดที่ปรากฏที่ใจได้เอง ถามว่า "สติระลึกรู้ได้อย่างไร" ที่สติรู้ได้เพราะจิตจกจำสภาวะธรรมหงุดหงิดได้อย่างแม่นยำ เมื่อมีอาการหงุดหงิดเกิดขึ้นในครั้งต่อๆ ไป สติจึงเอื้อมมารู้ได้เองโดยอัตโนมัติ

สรุปแล้ว **สติ สมาธิ ปัญญา สร้างขึ้นไม่ได้** แต่ทั้งสติ สมาธิ และปัญญา ล้วนมีเหตุไถ่ที่ทำให้เกิด เรามาเรียนรู้เหตุไถ่ที่ทำให้เกิด สติ สมาธิ ปัญญา เพิ่มเติมกันหน่อย นะครับ

สติ สร้างขึ้นไม่ได้ แต่มีเหตุไถ่ที่ทำให้เกิดสติ คือ **จิตจกจำสภาวะธรรมนั้นได้อย่างแม่นยำ** เมื่อสภาวะธรรมนั้นๆ เกิดขึ้นในครั้งต่อๆ ไป สติจึงเกิดระลึกรู้ขึ้นมาได้เอง นี่คือ เหตุไถ่ที่ทำให้เกิดสติ

สมาธิ สร้างขึ้นไม่ได้ แต่เหตุไถ่ที่ทำให้เกิดสมาธิ คือ **ความสุข** สติเป็นกุศล กุศลมีผลทำให้เกิดความสุข เมื่อท่านฝึกสติรู้สีกตัวได้บ่อยๆ ความสุขก็ย่อมโผยขึ้นในจิตของท่านได้บ่อยๆ เช่นกัน **ความสุข** จึงเป็นเหตุไถ่ทำให้เกิดสัมมาสมาธิ คือความตั้งมั่นนั่นเอง



ปัญญา สร้างขึ้นไม่ได้ แต่เหตุใกล้ที่ทำให้เกิดปัญญา คือ **สัมมาสมาธิ** คือความตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น จึงเกิดอุลให้ปัญญารู้ความจริงของรูป-นาม กาย-ใจ ว่าเป็นไตรลักษณ์

เราจะเห็นได้ว่า ไม่มีอะไรที่เราสร้างขึ้นมาได้เลย ทุกอย่างล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยทั้งสิ้น เพียงทำเหตุให้ตรง ผลก็ย่อมจะปรากฏขึ้นเอง มุ่งทำที่เหตุ มิใช่ให้ไปทำที่ผล นะครับ

เรามาเรียนรู้ความหมายของคำว่า **สติ สมาธิ ปัญญา** เพิ่มเติมอีกสักเล็กน้อย เพราะสามคำนี้สำคัญยิ่งนัก **สติ** คือ ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ความไม่เลือนลอย **สมาธิ** คือ ความตั้งมั่นของจิต **สติ** ทำหน้าที่ระลึก **สมาธิ** ทำหน้าที่ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้สังเกตการณ์ **ปัญญา** ทำหน้าที่เป็นผู้เห็นความจริงว่า สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของเรา บังคับบัญชาไม่ได้ นี่คือความหมายที่แตกต่างกันของ **สติ สมาธิ ปัญญา** แม้จะมีความหมายที่ไม่เหมือนกัน แต่ทำงานร่วมกันได้ ขณะที่สติ และสมาธิ ขณะนั้นอาจจะไม่มีปัญญาประกอบร่วมก็ได้ แต่ขณะที่มีปัญญาเกิดขึ้น ขณะนั้นจะต้องมีสติ และสมาธิ ประกอบร่วมด้วยเสมอ 

คำถามที่ ๕

คำถาม ขอแนวทางการสอนเด็กอายุ ๔ ขวบ ปฏิบัติธรรม นอกจากที่เราทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแล้ว รูปแบบที่จะสอนง่ายๆ ต้องทำอย่างไรคะ

อ. อธิยุต วิธีการสอนเด็ก อันคืบแรก **"อย่าทำธรรมะให้เป็นยาขม แต่จงทำธรรมะให้เป็นขนมหวาน"** เวลาที่ท่านสอนเด็กปฏิบัติธรรม ถ้าเด็กเขาวิ่งก็ให้เขาวิ่งปฏิบัติธรรม ถ้าท่านสอนเด็กให้มาเดินจงกรม แบบผู้ใหญ่ เด็กจะเบื่อ ตอนที่ผมสอนปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดพุทธปัญญา เมื่อ ๑๐ กว่าปีที่แล้ว ในระหว่างที่อาจารย์ท่านหนึ่งกำลังสอนอยู่ พ่อแม่ก็พาลูกหลานมาฟังธรรมด้วย พ่อแม่ก็นั่งฟังธรรม แต่ลูกหลานก็วิ่งเล่นกัน ผมเลยชวนเด็กๆ ให้มาทำยี่ห้อ และผมก็เริ่มถามเด็กๆ ว่า **"พวกหนูลองนั่งนิ่งๆ คุชชี แล้วลองสังเกตที่ร่างกายว่า มีอะไรบ้างที่มันเคลื่อนไหวได้"** เด็กๆ ตอบว่า **"ลมหายใจ ท้องมันป่อง ท้องมันแฟบ"** พ่อเด็กตอบได้แล้ว ผมก็ให้เด็กรู้ลมหายใจ หรือมารู้ท้องพองยุบ ตามที่ใครจะถนัด แล้วให้เด็กสังเกตว่า จิตมันหนีไปคิดหรือไม่ เมื่อใดจิตมันหนีไปคิด มันจะ





ลืมหายใจ มันจะลืมหองฟองยุบ ซึ่งเด็กก็สามารถตอบได้ และเข้าใจได้ หลังจากนั้น ผมก็พาให้เด็กเดิน แล้วถามว่า **"อะไรเคลื่อนไหว"** เด็กตอบว่า **"ร่างกายเคลื่อนไหว"** แล้วก็พาเด็กวิ่งเพื่อให้เด็กได้เห็นความแตกต่างว่า อาการเคลื่อนไหวในขณะที่เดิน กับอาการเคลื่อนไหวในขณะที่วิ่ง อย่างไหนเคลื่อนไหวมากกว่ากัน เมื่อเด็กได้เรียนรู้แล้ว เขาก็สามารถมีสติรู้กายเคลื่อนไหว ในขณะที่นั่ง ขณะเดิน ขณะวิ่ง ได้โดยไม่ยากเลย

เวลาที่เราสอนเด็กปฏิบัติธรรม อย่าสอนนาน ไม่ต้องสอนมาก เหมือนกับสอนผู้ใหญ่ เคี้ยวเด็กจะเบื่อ เราอาจจะพาเด็กวาดภาพก็ได้ แล้วชี้ให้เด็กเห็นใจที่มีความสุขในการวาดภาพ ชี้ให้เด็กเห็นความพอใจในขณะที่กินขนม นี่คือตัวอย่างในการสอนปฏิบัติธรรมให้แก่เด็ก เราจะต้องสอนให้อยู่ในชีวิตที่เด็กเสพคุ้นและรู้จัก เช่น เด็กอยากกินไอศกรีม แต่เราไม่ซื้อให้ เด็กจะรู้สึกอย่างไร เด็กตอบ **"ไม่พอใจ"** ก็ให้เด็กรู้อาการไม่พอใจที่เกิดขึ้นที่ใจ เป็นคัน การปฏิบัติธรรมจริงๆ ต้องรู้อยู่ที่กายกับใจ สอนเด็กต้องสอนให้อยู่ในชีวิตของเขา อย่าสอนยาก อย่าสอนนาน สอนผู้เฒ่า ผู้แก่ ผู้สูงวัยก็เช่นเดียวกัน อย่าสอนนาน อย่าใช้คำยาก สอนน้อยๆ แต่ให้สอนบ่อยๆ สอนโดยชี้ให้เขาเห็นสภาวะธรรมของกายของใจในขณะนั้น โดยการกระตุ้นเตือนเป็นระยะๆ สอนให้เด็กเห็น **ผัสสา** **เวทนา** **สัญญา** **สังขาร** **วิญญาณ** ที่เกิดขึ้นที่ใจบ่อยๆ เด็กก็จะเรียนรู้ไปทีละเล็กทีละน้อย



เวลาเขาทำอะไรก็ตาม พยายามชี้ให้เขาสังเกตว่า ฝีมือเรากำลังเข้า
สิ่งใจอยู่

ครั้งหนึ่งมีวัยรุ่นมาเรียนกับผม ซึ่งผมก็สอนเหมือนที่ผมสอน
ท่านแบบนี้แหละครับ พอสอนเสร็จ เด็กสาววัยรุ่นคนหนึ่งได้ยกมือ
ถามผมว่า "อาจารย์ธีรยุทธสอนง่ายจัง แค่ให้รู้สึกตัว กายเป็น
อย่างไร ให้รู้ว่กายเป็นอย่างนั้น กายนิ่งให้รู้ว่ กายนิ่ง กายเคลื่อนไหว
ให้รู้ว่ กายเคลื่อนไหว ใจเป็นอย่างไร ให้รู้ว่ ใจเป็นอย่างนั้น ใจสุข
ใจทุกข์ ใจเฉยๆ ใจโลภ ใจโกรธ ใจหลง ใจฟุ้งซ่าน ใจสงบ ก็ให้รู้ตาม
ที่มันเป็น แล้วให้สังเกตว่า มันเกิดขึ้นชั่วคราว เคี้ยวมันก็แปรเปลี่ยน
ไปไม่คงที่ เพราะมันไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่ใช่ตัวตนบังคับไม่ได้ แลดูมัน
ง่ายจัง แล้วมันจะหมกมึนเลิกละไปได้ยังไงล่ะ" นี่คืคำถามของเด็ก
วัยรุ่นนะครับ

ผมจะให้ทุกท่านลองมาพิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้าดู
โดยให้ท่านเอามือทั้งสองข้างวางไว้ที่หน้าคัก แล้วให้ท่านยกมือ
ขึ้นลงข้างใดข้างหนึ่งที่ท่านถนัด และให้ท่านรู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหว
ในขณะที่ยกมือขึ้นลง ผมขอถามท่านว่า "ขณะที่ท่านรู้สึกกาย
เคลื่อนไหวในช่วงวินาทีนั้น ในนั้นมีควมโลภ ความโกรธ ความหลง
มีผู้หญิง มีผู้ชาย มีเขา มีเรา มีความคิอะไรอยู่ในนั้นไหมครับ"
คำตอบคื "ไม่มี" ท่านสังเกตเห็นไหมครับว่ ขณะที่ท่านมีสติ



รู้สึกตัวอยู่ แม้เพียงแค่เศษเสี้ยววินาทีเล็กๆ **ความโลภ ความโกรธ ความหลง** ก็ยังไม่สามารถครอบงำจิตใจของท่านได้เลย หากท่านฝึกความรู้สึกตัวแบบนี้ได้บ่อยๆ ถามว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ท่านจะสงสัยกิเลส เพราะกิเลสมันจะขาดสารอาหารแล้วตายหมด **"กิเลสไม่ต้องฆ่า แต่ทำสติปัญญาให้มันเกิด"** สติเป็นฝ่ายกุศล เมื่อกุศลเกิด อกุศล โลก โกรธ หลง เกิดไม่ได้ อุปมาความมืดในห้องนี้ เหมือนคังกิเลส ไม่มีความจำเป็นที่เราจะต้องเอาความมืดโยนออกทางประตู และไม่จำเป็นที่เราจะต้องเอาความมืดเขยื้อยออกทางหน้าต่าง ทำอย่างไรครับ เพียงแค่เราเปิดไฟดวงเดียว ความมืดก็สลายหายหมดแล้ว

เมื่อผมให้เด็กวัยรุ่นสาธิตแบบนี้ เด็กวัยรุ่นก็ยอมรับและเข้าใจ แต่วัยรุ่นก็คือวัยรุ่น วัยรุ่นถามต่ออีกว่า **"จะทำให้กิเลสหายหมดเกลี้ยงจากใจได้ ต้องใช้เวลานานแค่ไหนละ"** วัยรุ่นเวลากินอาหารก็ชอบกินอาหารจานเด็ดจานค่วน พอมาปฏิบัติธรรมก็อยากได้ธรรมะจานค่วนจานเด็ด ผมจะขอถามทุกท่านว่า **"รองเท้าที่ท่านสวมใส่มานั้น สึกไหมครับ"** คำตอบคือ **"สึก"** ถ้าผมจะถามท่านว่า **"มันสึกไปเมื่อวันที่เท่าไรครับ"** คำตอบคือ **"ไม่ทราบ"** แต่ที่มันสึก เพราะท่านใส่ทุกวัน อย่าถามว่ากิเลสหมดเมื่อไหร่ รองเท้าเป็นรูปธรรม เรายังตอบไม่ได้เลยว่า มันสึกไปเมื่อวันที่เท่าไร แต่กิเลสนั้นเป็นนามธรรม ยิ่งยากต่อการตอบ ขอให้ทุกท่านมั่นใจเถิดว่า



ทุกขณะที่ท่านมีความรู้สึกตัว กิเลสจะค่อยๆ สึก เพราะกิเลสมันขาดสารอาหาร แต่เมื่อใดก็ตามที่ท่านหลงลืมเนื้อลืมตัว กิเลสก็จะค่อยๆ พอกพูนมากขึ้นเช่นกัน ฉะนั้น ฝึกสติความรู้สึกตัวบ่อยๆ รองเท้าที่มันสึก เพราะเราใส่ทุกวัน หากท่านปฏิบัติธรรมทุกวัน ประจำสม่ำเสมอ กิเลสมันก็จะค่อยๆ สึกไปเอง กิเลสไม่ต้องฆ่า แต่ทำสติปัญญาให้มันเกิดนะครับ

วิธีการฆ่ากิเลส คือ การตัดตอนไม่ให้อาหารกิเลส ยกตัวอย่าง เช่น เปรียบความโกรธเป็นเหมือนคั้งยักษ์ที่สูงใหญ่ สติที่เราฝึกเปรียบเหมือนกับมดตัวเล็กๆ มดวิ่งชนยักษ์ ยักษ์ไม่ได้ทำอะไรเลย เจ้ามดกระเด็น ขณะที่ท่านฝึกความรู้สึกตัว ขณะนั้นความโกรธตัวใหม่ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ความโกรธตัวใหม่ จึงไม่ได้เป็นอาหารป้อนให้แก่ความโกรธตัวเก่า เหมือนกับยักษ์ที่ไม่ได้กินอาหาร สุดท้ายยักษ์ก็ตาย ที่ยักษ์ตายเพราะขาดอาหาร ยักษ์ตายเอง โดยที่เราไม่ได้ฆ่า เพียงแค่เราไม่ได้ให้อาหารยักษ์เท่านั้นเอง

ขออุปมาอีกหนึ่งตัวอย่าง สมมติที่บ้านของท่านมีเสือโคร่งที่คุ้ยเขี่ยอยู่ตัวหนึ่ง และท่านก็เลี้ยงแมวที่น่านรักอยู่ตัวหนึ่ง ระหว่างเสือกับแมวถ้าสู้กัน "ท่านคิดว่าใครชนะ" เสือโคร่งต้องชนะอยู่แล้ว แต่ถ้าสมมติว่า เราไม่เอาอาหารให้เสือกินเลย แต่เราเอาอาหารให้แมวกินทุกวัน เสือย่อมหมดแรงและตายไปในที่สุด เสือตายเพราะไม่ได้กินอาหาร แต่ลูกแมวกลับมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์



มากยิ่งขึ้น เพราะได้รับอาหารทุกวัน **เปรียบเสมือนเครื่องเป็นเหมือนคั้ง ความโลภ ความโกรธ ความหลง เปรียบเสมือนที่นํารักเป็นเหมือนคั้ง สติ สมาธิ ปัญญา** สำคัญเพียงว่าเราจะให้อาหารฝ่ายไหนกินบ่อยกว่ากัน หรือกินมากกว่ากันเท่านั้นเอง

หากเราฝึกสติประจำสม่ำเสมอ สติ สมาธิ ปัญญา ก็จะค่อยๆ แข็งแรงมากขึ้น เราแค่เปลี่ยนมุมในการให้อาหารเท่านั้น ซึ่งเราสามารถทำได้ทั้ง ๒ แบบ **แบบที่ ๑** คือ **ให้ทำในรูปแบบ** เช่น ไหว้พระสวดมนต์ รักษาศีล ๕ นั่งสมาธิ เดินจงกรม **แบบที่ ๒** คือ **ทำแบบไร้รูปแบบ** โดยฝึกสติความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวันบ่อยๆ ฝึกแบบค่อยๆ ให้อาหาร ฝึกแบบเต็มเต็ม ฝึกแบบเก็บแค้นไปที่ละเล็กละน้อย ให้เราใช้ทั้ง ๒ แบบควบคู่กันไป หรือแบบผสมผสานรวมกันก็ได้ จิตจะได้กินอาหารอย่างเต็มที่ และเต็มอิม เมื่อใดก็ตามที่ **สติ สมาธิ ปัญญา** เข้มแข็ง และแข็งแรงขึ้น **ความโลภ ความโกรธ และความหลง** ก็ไม่สามารถเข้ามาครอบงำจิตได้อีกต่อไป เมื่อนั้นจิตก็จะเป็นอิสระ หลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง







คำถามที่ ๕

คำถาม ในปัจจุบันที่ใครหลายคนไปปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นการถือศีลบวชอยู่ทั่ววัด หรือการดักบาตรถวายเพลพระ แล้วถ้ายรูปสิ่งที่ได้ทำมา นำมาลงในเฟซบุ๊ก แล้วบอกว่า ตนเองได้ไปทำสิ่งเหล่านี้มา เอาบุญมาฝาก ขอให้อนุโมทนาบุญ อยากทราบว่า การกระทำแบบนี้ เป็นสิ่งที่สมควรไหม ถือเป็นการโอ้อวดไหม รวมถึงบุญที่เป็นเรื่องเฉพาะตน สามารถนำมาแบ่งปันให้ผู้อื่นได้ไหม

อ. ธีรยุทธ ขึ้นอยู่ที่เจตนาเป็นสำคัญว่า เราทำบุญทำกุศลเพื่อทำนุบำรุงพระศาสนา จิตที่คิดจะให้ และมีเจตนาเช่นนี้ ย่อมเป็นบุญ แต่ถ้ามัวเจตนาทำเพื่อเป็นการเอาน้ำอวยก้าง ทำเพื่อโอ้อวด หรือทำป่มคนอื่น เจตนาเช่นนี้ก็ไม่เป็นบุญ แต่กลับกลายเป็นบาปก็ได้ ขึ้นอยู่ที่สภาวะจิตในขณะนั้นเป็นสำคัญว่า เป็นอย่างไร หากเขามีจิตที่เป็นกุศล เมื่อทำบุญแล้วก็มีจิตคิดแบ่งปัน คิดให้คนอื่นได้ร่วมอนุโมทนาด้วย ซึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ พระพุทธองค์ก็ทรงสอน



ให้เรารู้จักแบ่งบุญ รู้จักอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล การที่เราทำบุญแล้ว ก็ให้น้อมนึกถึงบุญกุศลที่เราได้กระทำมา แล้วเมื่อแบ่งบุญให้ผู้อื่นได้ร่วมอนุโมทนา ถ้ามีเจตนาอันบริสุทธิ์เช่นนี้ ก็ถือว่ามิจิตที่เป็นบุญเป็นกุศล แต่ถ้ามีเจตนาเป็นอื่นที่ไม่มีความบริสุทธิ์ใจ ณ ขณะจิตนั้น ก็เป็นอกุศลได้เช่นกัน อยู่ที่เจตนาของจิตในขณะนั้นเป็นสำคัญ มีบางท่านถามว่า ถ้าแบ่งบุญกลัวว่าบุญจะหมด การแบ่งบุญไม่ต้องกลัวว่าบุญจะหมด บุญไม่ใช่ขนมเค้ก บุญเป็นนามธรรม ถ้าอุปมาบุญเหมือนคั้งแสงเทียน การที่เราให้คนอื่นมาต่อไฟที่เทียนเรา แสงไฟของเทียนที่เราไม่ได้ดับ แต่กลับทำให้ผู้มาต่อไฟที่เทียนเรานั้นสว่างไสวมากขึ้น ยิ่งให้มากยิ่งขึ้นยิ่งสว่างมาก ยิ่งแบ่งบุญมากก็ยิ่งได้บุญมากครับ

ถ้าจะพูดถึงเรื่องการฟังธรรม ก็นับเป็นสิ่งที่ดี และเป็นประโยชน์มาก แต่จะเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้นไปกว่านี้ ถ้าเรารู้จักน้อมนำไปปฏิบัติ จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด สูงสุดที่ทำให้เราพ้นทุกข์หมดทุกข์ได้ มีคนในสังคมจำนวนไม่น้อยที่ชอบฟังธรรม แต่ไม่ชอบปฏิบัติธรรม ดังตัวอย่างบทกลอนที่ผมได้เขียนขึ้นดังนี้



การฟังธรรม

ชอบฟังธรรม...แต่ไม่ฟัง...เพื่อภาวนา
แล้วจะฆ่า...กิเลสใจ...ได้ที่ไหน
ฟังแค่นี้...ไม่ฝึกดู...ที่กายใจ
แล้วเมื่อไหร่...จะพ้นภัย...วิภวณะเลย

การฟังธรรม เมื่อได้หลักแล้ว จะต้องนำไปปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้ชี้บอกทาง พวกเราเป็นผู้เดินทาง พระพุทธองค์เดินแทนเราไม่ได้ ถ้าเดินแทนได้ พระองค์ก็เดินแทนให้เราแล้ว เพราะพระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ เมื่อเราได้รู้ ได้เข้าใจแล้ว สิ่งสำคัญที่สุด คือ การปฏิบัติ บางท่านฟังธรรมมามาก ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ชั้นเลิศชั้นยอด แต่กลับไม่นำมาต่อยอดในการปฏิบัติ เป็นแบบชนิดที่ท่านเรียกว่า **"รู้หมด...แต่อดไม่ได้"** คือรู้ว่าดีมีประโยชน์ แต่อดที่จะขี้เกียจไม่ได้ เรียนรู้ปริยัติมากมาย แต่ขาดชั่วโม่งบิน "เมื่อใดที่เจ้าฝึกบินทุกวัน ปีกเจ้าก็จะแข็งแรง เจ้าก็จะบินได้สูง เจ้าก็จะบินได้ไกล ครั้นไฟภัยป่ามา เจ้าก็สามารถบินเอาตัวรอดได้ ไม่ต้องนอนตายคาร้าง"

เราเคยเห็นคนมาฟังธรรมนับได้เป็นจำนวนพันจำนวนหมื่น แต่พอบอกให้มาปฏิบัติธรรม ก็เหลือเพียงแค่หลักร้อย ในร้อยคนที่สนใจปฏิบัติจริงๆ ก็ลดเหลือเพียงแค่หลักสิบ และคนที่เข้าใจ



หลักปฏิบัติจริงๆ ก็ลั่นน้อยถอยลงไปอีก เพราะเหตุว่า ศาสนาพุทธ เป็นศาสนาแห่งปัญญา เป็นศาสนาแห่งพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้รู้แจ้งโลก รู้แจ้งสัจธรรมความเป็นจริงของชีวิต ไม่ใช่ศาสนาแห่ง การอ้อนวอนร้องขอหรือผลคลบ้นคาล แม้จะมีคำสอนเรื่อง **ศรัทธา** แต่ก็ต้องเป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา หากศรัทธาใดที่ไม่ ประกอบด้วยปัญญา ศรัทธานั้นก็พร้อมที่จะกลับกลายเป็นความ มงายได้ง่ายที่สุด เมื่อเราเรียนรู้หลัก รู้วิธี รู้อุปายแล้ว สิ่งสำคัญที่สุด คือเราต้องหมั่นฝึกหัดปฏิบัติ อย่าลืมนะครับ **"เรียนเพื่อรู้ รู้เพื่อละ ละเพื่อวาง จึงจะว่างจากทุกข์"**

นับเป็นบุญที่เราได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรมร่วมกันในวันนี้ และผมขออนุโมทนาอีกครั้ง กับชมรมกัลยาณธรรม และโรงพยาบาล สมุทรปราการ ที่ได้คำริในการจัดกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ เป็น บุญเป็นกุศล จัดให้มีการฟังธรรม และปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิด ปัญญาพาให้ใจได้รับความสุข สงบ เย็น ธรรมะเข้าใจได้ด้วยการ ฟัง แต่เข้าถึงได้ด้วยการปฏิบัติ ทั้งปริยัติ และปฏิบัติ ต้องไปด้วยกัน ทั้งกันไม่ได้ **"ปริยัติถูกต้อง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิเวธผลย่อมปรากฏ"** ขึ้นได้ในสักวัน ขอความเจริญในธรรม จะมีแก่สาธุชนผู้สนใจใฝ่ธรรม ทุกท่านนะครับ



ณ โอกาสสุดท้ายนี้ ขออำนาจแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ
สังฆานุภาพ และกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าและท่านทั้งหลาย ได้ร่วมกัน
ศึกษาและปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ ขอจงได้รวมเป็นพลวปัจจัยให้
เกิดผล เกิดสติ เกิดปัญญา แดกฉานในธรรมะ คำตรัสสอนของ
พระพุทธองค์ จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ นั่นคือ มรรค ผล
นิพพาน โดยทั่วหน้ากันทุกท่านเทอญ สาธุ





สาขา...สาขา...

สไตล SSSMะ

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือที่ลำดับที่ ๑๗๘

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๘๐ โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๒-๘๓๕๓ และ ๐-๒๘๐๒-๘๖๒๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑ **จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม**

ภาพประกอบ เซมเบ้
ออกแบบปก / รูปเล่ม คนข้างหลัง
พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

เพลง บริษัทนครแผ่นพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๘-๘๔๐๘
พิมพ์ บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๘๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



www.kanlayanatam.com



[kanlayanatam](https://www.facebook.com/kanlayanatam)



“

สบาย สบาย สไคล์ธรรมชาติ
สบาย สบาย รู้กายนิ่งไหว
สบาย สบาย อย่าได้สับสน
สบาย สบาย จะยืนเดินนั่ง
สบาย สบาย อย่าได้ร้อซ้ำ
สบาย สบาย เดินตามมรรคา ขององค์สัมมา ก่อนชีพางวาย

”



www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam