

เล่มที่ ๔

ธัมมโมฆาท



โดย

พระราชภาวนาวิธาน

หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี

ธัมมโฆวาท

พระราชภาวนาวิธาน (สุรศักดิ์ เขมรังสี)



จัดพิมพ์เพื่อถวายเป็นอาภรณ์บูชาแด่คุณพระศรีรัตนไตร

เนื่องในวาระ ๗๔ ปี อายุวัฒนมงคล

พระราชภาวนาวิธาน (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ อำเภอหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



คำอนุโมทนา



ตามที่มูลนิธิธรรมสภา บัณฑิตธรรม โดย คุณสุทธิรักษ์ สุขธรรม ประธานกรรมการ มาปรารภปรารณาจะจัดพิมพ์หนังสือธรรมบรรยาย ที่อาตมาได้แสดงไว้ เพื่อถวายให้แจกเป็นธรรมทาน

เพื่อเป็นการเผยแพร่ส่งเสริมการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงอนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ตามความประสงค์ โดยเสนอบทธรรมที่เผยแพร่ทางเฟซบุ๊กแฟนเพจ “วัดมเหยงคณ์ รัชมโฆวาท” ที่คณะศิษย์ได้คัดสรรเฉพาะในส่วนใจความสำคัญ จัดทำเป็นไฟล์ข้อมูลไว้เรียบร้อยแล้วนั้น

ในโอกาสนี้จึงขออนุโมทนาบุญกับ คุณสุทธิรักษ์ สุขธรรม มูลนิธิธรรมสภา บัณฑิตธรรม ที่ได้มีศรัทธาเสียสละทรัพย์รับ



เป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์หนังสือ “ธัมมโฆวาท” ในครั้งนี้ และขออนุโมทนาบุญกับคณะศิษย์ที่มีจิตเสียสละเป็นธุระในการผลิตสื่อธรรมทางเฟซบุ๊กแฟนเพจ “วัดมเหยงคณ์ ธัมมโฆวาท” ซึ่งประกอบด้วย คุณรัชฎา ชเวงเกียรติ-คุณ จุฑาทิพย์ หิรัญญีสัมฤทธิ์ และ คุณวราวัชฌ์ ชูโต

ด้วยมหากุศลแห่งธรรมทานของท่านเจ้าภาพ และท่าน ผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือ “ธัมมโฆวาท” ในครั้งนี้ ได้ สั่งสมปัญญาบารมีเพื่อชัยชนะชำระกิเลส ตัดเหตุแห่งความ ทุกข์ เข้าถึงบรมสุข คือนิพพาน เทอญ

พระราชภาวนาวชิรญาณ

คำนำ



หนังสือ “ธัมมโฆวาท” เป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา โดย พระราชภาวนาวชิรญาณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ท่านได้ปรารภธรรมะสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน โดยมีนัยสำคัญในเรื่องการเจริญสติและระลึกไว้ในอารมณ์ที่กำลังกระทบ และปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ เข้าถึงความบริสุทธิ์คือหมดจดจากกิเลส นั่นคือสภาพจิตของผู้รู้โดยแท้

หนังสือ “ธัมมโฆวาท เล่ม ๔” นี้ เหล่าคณะศิษยานุศิษย์และกัลยาณมิตรได้จัดพิมพ์เพื่อถวายเป็นอาจริยบูชา และแสดงความกตัญญูกตเวทิตาเนื่องในวาระ ๗๔ ปี आयुวัฒน์มงคล พระราชภาวนาวชิรญาณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คณะศิษยานุศิษย์และกัลยาณมิตร ขอกราบนมัสการในความเมตตาของ พระราชภาวนาวชิรญาณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ที่ได้เมตตาอนุญาตให้มูลนิธิธรรมสภา บันลือธรรม และกัลยาณมิตร จัดพิมพ์หนังสือ “ธัมมโฆวาท เล่ม ๔” เพื่อถวายให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อ ฯ แจกเป็นธรรมบรรณาการแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย

มูลนิธิ ธรรมสภา บันลือธรรม
คณะศิษยานุศิษย์และกัลยาณมิตร ผู้จัดพิมพ์



อัมโมวาท

พระราชภาวนาวิริยญาณ

(หลวงปู่สุรศักดิ์ เขมรังสี)





❖ หมวดหลักธรรม
หลักธรรมนำชีวิต





ความเห็นชอบ



สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ มีความสำคัญมาก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในสุริยสูตรว่า

ขณะที่ดวงอาทิตย์กำลังอุทัยไ้แสง

แสงเงินแสงทอง

หรือเรียกว่า แสงอรุณจะขึ้นมาก่อน

เมื่อแสงอรุณขึ้นมา

ถือว่าเป็นปูพพนิมิตของดวงตะวัน

เมื่อมีแสงอรุณเกิดขึ้น

ต่อไปไม่นานดวงตะวันก็จะขึ้นมา

ทำท้องฟ้าให้สว่างไสว



ฉันใดก็ดี

สัมมาทิฏฐิ บุคคลใดมีความเห็นถูก

สัมมาทิฏฐิ เป็นปุพพนิमित

แห่งดวงตาเห็นธรรม

บุคคลใดมีสัมมาทิฏฐิก็เป็นอันหวังว่า

ความรู้แจ้งสัจธรรมก็จะตามมา

ฉะนั้นต้องสร้างสั่งสมสัมมาทิฏฐิ

ความเห็นถูก ให้เกิดขึ้น



เบื้องต้น สัมมาทิฏฐิความเห็นชอบต้องมีก่อน

ถ้าเรามีสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบ คือ

- ความเห็นที่ถูกต้อง
- ความดำริความคิดก็จะถูกต้อง
- การพูดก็จะพูดถูกต้อง
- การกระทำก็จะถูกต้อง
- อาชีพก็จะถูกต้อง
- ความเพียรก็จะถูกต้อง
- การระลึกก็จะถูกต้อง
- สมาธิก็จะถูกต้อง

องค์ธรรมที่ทำงานร่วมกัน เกื้อกูลกัน

ขอให้เรามีสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบไว้ก่อน

มรรคอื่น ๆ ก็จะรายล้อมสัมมาทิฏฐิ



ความเห็นถูกเป็นอย่างไร?

พระพุทธเจ้าได้ตรัส คือ

- ความรู้เห็นในทุกข์
- ความรู้เห็นในเหตุให้เกิดทุกข์
- ความรู้เห็นในความดับทุกข์
- ความรู้เห็นในข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์

นี่คือ...เป็นสัมมาทิฏฐิ

ความรู้ในทุกข์ เราจะต้องรู้จักทุกข์

เพราะการที่จะพ้นทุกข์

ต้องอาศัยรู้ทุกข์ กำหนดรู้ทุกข์

จึงจะไปสู่การละเหตุให้เกิดทุกข์

เมื่อละเหตุให้เกิดทุกข์ได้

ก็จะถึงความดับทุกข์



“สัมมาทิฏฐิ ต้องรู้จักทุกข์”

ในบททำวัตรเช้ามีบอกไว้ พวกเราเมื่อได้ฟังธรรม จึง
ได้รู้อย่างนี้ว่า

○ ซาติปี ทุกขา แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

❖ ความเกิดเป็นทุกข์อย่างไร?

- ตอนอยู่ในห้องทุกข์ใหม่ เราคงจำไม่ได้ แต่ลองคิดดู
ว่าเรานั่งกรรมฐาน เรานั่งคู้ยู่ได้นานเท่าไรไม่ปวด
เมื่อย นั่งคู้ยู่ นั่งไม่ได้นานปวดเมื่อยแล้วใช้ใหม่ แล้ว
ที่เด็กที่อยู่ในห้องคู้ยู่ได้นานเท่าไร?
กี่เดือน? ประมาณ ๙ เดือน แล้วทรมาณใหม่?
เราอาจจะนึกแล้วเราก็จำไม่ได้

เคยมีพระที่วัดรูปหนึ่ง ท่านจำถึงตอนเกิดได้ ก่อนจะเกิดมา ท่านตอนเป็นโอปปาติกะ เหมือนเดินทางมา แล้วก็มาเจอบ่อน้ำอยู่ข้างหน้า แล้วก็โดดลงไปในบ่อน้ำ ก็อึดอัด ที่สุดท่านก็ขึ้นมาได้ ที่จริงก็คือเข้าไปอยู่ในครรภ์มารดา เสร็จแล้วแม่แท้ง ลูกตาย แต่ว่าตัววิญญาณขึ้นมาแล้ว แล้วก็สักพักหนึ่งก็ลงไปใหม่ ก็ไม่เข้าใจเหมือนกันว่า ต้องลงไปทำไม ก็ลงไป

ตอนนี้ก็อยู่นาน อยู่ไปเหมือนมันแคบขึ้น ๆ แต่ที่จริงก็คือเด็กตัวโตขึ้น อยู่ในครรภ์ มันก็จะบีบรัดอยู่อย่างนั้น ทรมาน ท่านบอกว่า เหมือนเหยียดแขนเหยียดขาไม่ได้ จนที่สุดก็วันคลอด ตอนคลอดนี้ทรมาน

พอคลอดมา ท่านก็จำว่า เขาจะเอาอะไรมาแห่ที่จมูก ดูน้ํากรำ เสียบแห่ ๆ ดูด ๆ ท่านบอกว่าเจ็บมาก จะบอกว่าเจ็บก็พูดไม่ได้หรอก เด็กก็ได้แต่ร้อง เคยเห็นไหม เด็กเกิดมาแล้วหัวเราะได้? มีแต่ร้องไห้ใช่ไหม? แสดงว่ามันทุกข์ ร้อง มันทุกข์ทรมาน ปวดแสบปวดร้อน เจ็บปวดทรมาน ความเกิดมันเป็นทุกข์อย่างนี้ เห็นหมด จำได้

แต่มันเหมือนกับว่าตัวของตัวเองมันมาอาศัยร่างกายนี้
อยู่ พอโต ๆ ขึ้นมา มันก็ปนกันไปหมด กาย ใจ วิญญาณ ปน
เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา อันนี้คือบุคคลหนึ่งที่ประสบการณ์จำชีวิต
ตัวเองได้ตอนเกิด เป็นข้อยืนยันว่าความเกิดเป็นทุกข์

พวกเรายังอยากจะเกิดอีกไหม ครั้งเดียวก็ทุกข์เยอะแล้ว
แต่ถ้าเราต้องไปเกิดซ้ำ ๆ ธรรมดา ยิ่งถ้าเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน
ยิ่งแล้วเลย เกิดเป็นสัตว์นรกยิ่งหนัก โอกาสจะกลับมาเป็น
มนุษย์ก็ยาก ซาติปี ทุกขา ความเกิดเป็นทุกข์

○ ชะราปี ทุกขา แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

❖ ตอนนี้เจอหรือยังความแก่?

ความแก่เป็นทุกข์อย่างไร? ธรรมดาอย่างไรบ้าง?

- หน้ามืดตาลาย ลำบาก สังขารที่มันธรรมดา ผมหงอก
ฟันหัก หนังเหี่ยว หูตื้อ หูบางที่ก็ไม่ได้ยิน ตาก็ฝ้าฟาง
จะเดินลำบาก บางทีจะลุกก็ลุกไม่ไหว บางคนต้องจุด
เทียนขึ้นมา จะนั่งก็โอย จะลุกก็โอย อยู่ที่ตัวความทุกข์
เหล่านี้ ความแก่

○ มะระณัมปี ทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์

❖ ตอนที่เราหายใจเข้า แล้วก็ต้องหายใจออก
หายใจออก แล้วก็ต้องหายใจเข้า ถ้าเรากำหนดดูที่ลมหายใจ
เราลองแก่งหยุดลม หายใจเข้า แล้วเราก็หยุดไว้ ไม่ต้องออก
เป็นอย่างไร? ทรมานไหม?

- ทุกข์ ลองทดลองดู หรือหายใจออก แล้วก็หยุดไว้ เรา
จะพบความทุกข์ แต่ตอนนี้พอมันทุกข์ เราก็หายใจ
เข้าไปได้ หายใจเข้าได้ เดี่ยวเราก็หายใจออกได้ ก็
รอดตายไปเป็นขณะ ๆ
แต่สักวันหนึ่งมันไม่ยอมเข้า เป็นอย่างไร? หายใจเข้า
ไปก็ไม่เข้า ออกก็ไม่ออก เราจะเจอฉากแบบนี้ เชื่อ
ไหมว่ามันจะเกิดขึ้นกับเรา จะหายใจไม่ได้สักวันหนึ่ง
บางทีเขาก็รีบส่งโรงพยาบาลเอาเครื่องมาช่วยหายใจ
ช่วยไปช่วยมา สักวันก็ต้องตายอยู่ดี ถ้าร่างกายไม่
ยอมช่วยตัวเอง ฉะนั้นความตายก็เป็นทุกข์

○ โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปี ทุกขา
แม้ความโศกความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกายความไม่
สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

❖ จริงไหม? เวลาโศกเศร้าโศกทุกข์ไหม? ปะริเทวะ
ร้องไห้ร้องไห้พิไรร่ำพัน ไม่น่าอย่างนั้นไม่น่าอย่างนี้

■ ทุกข์นั้น

ทุกขะ ... ทุกข์กาย ปวดเจ็บทรมาน

โทมะนัส ... ทุกข์ใจ

อุปายาส ... คับแค้นใจ

❖ คับแค้น กับความเศร้าโศก

อันไหนจะทุกข์มากกว่ากัน?

■ ท่านอุปมาเหมือนน้ำใส่กระทะแล้วก็ตั้งบนเตาไฟ

พอมันร้อน มันก็จะเดือด น้ำเดือดผุด ๆ พอเคี้ยวไป

จนกระทั่งน้ำแห้ง

ระหว่างน้ำที่กำลังผุด ๆ กับน้ำแห้ง
อันไหนมันร้อนกว่ากัน?
น้ำแห้งร้อนกว่า
น้ำที่เดือดผุด ๆ เปรียบเหมือนกับโสกะ เศร้าโศก
ปะริทเวะ ร้องห่มร้องไห้พิไรราพัน
แต่พอน้ำแห้ง เปรียบเหมือน อุปายาส คับแค้นใจจน
ไม่มีน้ำตาจะไหลแล้ว มันทุกข์ยิ่งกว่าเศร้าโศก
บางคนเจอเหตุการณ์มันพร้อม ๆ กัน
เสียทั้งพ่อทั้งแม่ ทั้งพี่ทั้งน้อง ทั้งลูก
เหตุการณ์ภัยพิบัติบ้าง แผ่นดินถล่ม หรือน้ำท่วม
ไฟไหม้ แผ่นดินไหว ตายกัน
บางคนรอดมา แต่เสียครอบครัวไปหมด
มันทุกข์มาก คับแค้นมาก
บ้านทั้งหลังก็พังหมด จนไม่มีน้ำตาจะไหล
นี่คือทุกข์ นี่มันมาจากชีวิตเป็นทุกข์อย่างนี้

○ อับปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข
ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์

❖ เจอไหม? ชีวิตเราต้องเจอใช่ไหม

○ ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข
ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

❖ เราจะต้องเจอไหมความสูญเสียพลัดพราก?

- เรามีสิ่งใดเราก็ต้องเสียสิ่งนั้น มีพ่อแม่ มีพี่มีน้อง
มีสามีมีภรรยา มีลูก ต้องจากกันทั้งหมด
เขาไม่จากเรา เราก็ต้องจากเขา
ไม่จากเป็นก็จากตาย จริงไหม? มันทุกข์
ไหนจะเสื่อมจากโรคคะ จากทรัพย์วิบัติไปบ้าง
จากเสียชื่อเสียงบ้าง นี่คือความทุกข์

○ ยัมปิจณัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง
มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์

- ผิดหวัง หลั่งน้ำตา

ฝึกจิตให้พร้อม



ถ้าคนที่ไม่ฝึกจิต เวลาป่วยเจ็บขึ้นมา กายมันปวด ใจ
จะกระวนกระวาย ทุกข์ใจ พอใจกระวนกระวาย ทุกข์ใจ มันจะ
ทุกข์สองชั้น

ทุกข์กายแล้วมาทุกข์ใจ

ทุกข์ใจแล้วก็ไปทุกข์กาย

เพราะกายจะเครียด สมองเครียด ทุกข์กายอีก กลับไปกลับมา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า โดนลูกศรสองดอก

ดอกหนึ่งเสียบกาย

ดอกหนึ่งเสียบใจ

ถ้าคนไม่ปฏิบัติธรรม มันทุกข์สองชั้น

ถ้าเราปฏิบัติธรรมต่อไป ถึงแม้ว่าจะทุกข์ทางกาย แต่เรายังพอรักษาใจไม่ทุกข์เวลาป่วยขึ้นมา หรือถ้าเกิดจะเป็นจะตายขึ้นมา ถ้าทำใจไม่ได้ ไม่เคยฝึก ใจจะกระวนกระวายต่อความทุกข์ตอนจะตาย

○ จิตเรากระวนกระวายต่อความทุกข์
จิตจะเศร้าหมองหรือผ่องใส?

✓ เศร้าหมอง

○ ตายแล้วจะเกิดที่ไหน ถ้าจิตเศร้าหมอง?

✓ จิตเต สังกิลิฏฐุ ทุคติ ปาฎิกังขา

เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุคตีย่อมเป็นที่หวัง

ไปสู่อบายภูมิ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

○ ชีวิตเราต้องเจอไหมความตาย?

✓ เจอ



แล้วจะรักษาจิตไม่เศร้าหมองไหวไหม

ถ้าไม่ฝึกจิตไว้

ไม่ใช่ง่าย

จะไปฝึกเอาตอนจะตายทันไหม

เดี๋ยวฉันทอนจะตาย

ฉันทจะทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ยึดถือยึดมั่น

พอเอาจริง ๆ มันทำไม่ได้หรอก ลืมหมด

ไม่เคยภาวนาพุทโธ ธัมโม สังฆโม เลย

เกิดนอนป่วย จะตาย ลูกหลานมากระซิบบอก บริกรรมนะ

พุทโธนะ พุทโธไว้ คนไม่เคยฟังเรื่องพุทโธ ธัมโม สังฆโม

พอมาได้ยินพุทโธ กูจะตายแล้วหรือ กลัวอีก กลัวตาย

พุทโธ ถ้าไม่เคยภาวนามันไปไม่ได้

แต่ถ้าเราเคยภาวนา ไครมาเตือนนิด มันก็ได้สติ ตั้งหลัก

ฉะนั้นเราฝึกไว้ก่อน

การทำงานอย่างมีสติ



การทำงานที่มีสติ ก็คือ เราต้องฝึกความรู้สึกตัว
ขึ้นมา ในการมอง ในการฟัง ในการคิด เวลาเราฟังไป เราก็
ต้องคิดด้วยใจใหม่ เขาพูดมาอย่างนี้มันหมายความว่าอย่างไร
บางที่เขาพูดก็พูดไม่ค่อยจะรู้เรื่อง แต่เราต้องรู้เรื่อง เราต้องพูด
แทนเขาได้ คนพูดมาอย่างนี้หมายความว่าอย่างไร ใจต้องกว้างไป
แทนเขาได้

เหมือนอย่างอาตมาทำงาน เวลาโยมพูด บางคนก็พูด
ไม่ค่อยรู้เรื่องหรอก แต่เราต้องรู้เรื่อง คือเราต้องพูดแทนเขา
คือเราต้องตีความหมายเขาได้ว่าเขาพูดอย่างนี้ ถึงเขาพูดไม่ถูก
เราก็ต้องสรุปเรื่องให้เขาได้ เขาคงหมายความว่าอย่างนี้ ก็จะทำให้
ให้เราต่อเรื่อง หรือเราตอบเขาได้ ไม่ใช่ว่าพอเขาพูดมาไม่ถูก
เรื่อง เราปฏิเสธหมดสอนไม่ได้ อย่างนี้พูดไม่ถูก มันไม่ได้ แสดง
ว่าเราไม่มีความสามารถ

ทั้งนี้ทั้งนั้นก็คือพื้นฐานของจิตใจมันต้องมีจิตที่ดี คือ
จิตที่มีเมตตาไว้ มีกรุณาไว้ พื้นฐานตรงนี้ ทำให้เรายอมได้
ยอมที่จะอดทน อดทนฟัง บางเรื่องก็บางคนพูดวาทวน แต่
เราอดทนฟัง สงบในการฟัง



การเป็นผู้ฟังมันไม่ใช่ง่ายนะโยม
ถ้าเราไม่มีสติ เราสงบตัวเองไม่ได้
เราก็จะพูดบ้าง เขาพูด เราก็พูดบ้าง
หนักเข้าก็คุยกันลำบาก ไม่รู้เรื่อง
แต่ถ้าเราอดทน เราก็จะนิ่ง อดทนในการฟัง

ถ้าเรามีคุณธรรม จริยธรรมมันก็เกิดขึ้น
ทำให้เรามีการปฏิสัมพันธ์ คำพูด การกระทำ
ที่เป็นไปด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
ให้อภัย เมตตากรุณาเขา

○ แล้วโยมคิดว่าผลดีจะเกิดขึ้นกับใคร?

✓ มันก็เกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย

■ เราทำงานเราก็มีความสุข

เพราะว่าเราทำด้วยมีคุณธรรม

ทำไปก็นึกว่าเรากำลังทำบุญ เราเสียสละ

เราต้องอดทน เราต้องเป็นผู้ให้ ให้ในสิ่งที่ให้ได้

ยาก อดทนในสิ่งที่อดทนได้ยาก

มันก็มีความสุขในการกระทำของเรา

ที่เราได้ใช้ชีวิตได้ด้วยธรรมะได้เต็มกำลังมากขึ้น

มันก็จะทำให้เรามีความสุขในการทำงาน

ทำงานอย่างมีความสุข

เห็นงานที่มันยาก งานที่ลำบาก แต่มันสนุก

ได้กระหยิ่มใจว่าเราต้องใช้ศักยภาพ

เราต้องใช้ความอดทน

เราต้องใช้ความสามารถมากขึ้น

ถึงความปิติใจเรามาได้นะโยม

- แต่ถ้าเราไม่ทำให้เป็น เราจะท้อไปหมด
ทำไมยากเหลือเกิน ทำไมมันลำบาก ทำไมมันยุ่ง
แล้วอะไรทำไมมายุ่งกับเรานักหนา
จิตเราก็มีแต่ทุกข์ เศร้าหมอง
ทำงานไปก็แค้น ๆ ไป ไม่ได้อะไร ไม่มีความสุข

ฉะนั้นก็ฝากว่า เรานึกถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้น ทำงาน
เพื่อเลี้ยงประโยชน์ ทำงานเพื่อบุญกุศล ทำงานด้วยคุณธรรม

พูดอย่างมีสติ ดีกว่าไหม?



พูดเป็นไปด้วยความถูกต้องมากขึ้น

รู้จังหวะของการพูด

รู้จังหวะของการฟัง

คนเราที่คุยกัน แล้วบางทีก็ทะเลาะกัน

เพราะขาดสติสัมปชัญญะ

ไม่รู้จักการฟัง ไม่รู้จักการพูด

จะพูดต่างคนต่างพูด ต่างคนต่างดันกันไป

หนักเข้าไม่ฟังเหตุผล เลยทะเลาะกัน

แต่ถ้าเราเป็นคนสงบ นิ่ง ฟัง

ฟังเขาพูด อดทนเอา ฟังไว้

เรามีสติในการตอบ ก็จะถูกจังหวะจะโคน



พระพุทธเจ้าตรัสว่า
คนที่เห็นเขาโกรธ เขาดำ เขาโกรธมา
แล้วยังโกรธตอบ
ถือว่าเลวกว่าอีก
แต่คนที่ไม่โกรธตอบ
ชื่อว่าได้ทำประโยชน์ทั้งสองฝ่าย
เพราะว่าคนที่มาโกรธ
พอเรานิ่ง เราไม่ว่าอะไร
เขาก็จะเย็นลง
ตัวเราเองก็ไม่เร่าร้อน
ทำประโยชน์ทั้งสองฝ่าย



การที่เรามีธรรมมีสติในการดำเนินชีวิต เรารู้สึกตัว
ควบคุมอารมณ์จิตใจตัวเองได้ดี เพราะชีวิตเราก็จะเจออย่าง
นี้ เจออารมณ์ดีบ้างไม่ดีบ้างใช้ไหมวันหนึ่ง เสียงมา พุดมา ดี
บ้างไม่ดีบ้าง ภาพมา ดีบ้างไม่ดีบ้าง

ถ้าเราไม่มีสติ ก็จะโกรธ เดียวรักเดียวชังอยู่อย่างนั้น
แล้วก็เป็นที่ทุกข์ เศร้าหมอง ใจเราขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่มี
ความสุข

แต่ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ รู้สึกตัวทั่วพร้อม แล้วก็
วางเฉย ปล่อยวาง วางเฉย ใจมันก็เบาลง คลายลง สงบ ก็มี
ความสุขสงบขึ้น

จริยธรรม



○ จริยธรรม คืออะไร?

- ✓ เป็นเรื่องของ การประพฤติที่ดีงาม
การปฏิบัติทางกาย ทางวาจา ทางใจ
ที่อยู่ในศีลธรรมกฎเกณฑ์อันดีงามตามหลักศาสนา

ฉะนั้นเราก็ต้องรู้เรื่องของหลักของพุทธศาสนาว่า
ท่านได้สอนไว้อย่างไร

ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้อง
ตามหลักคำสอนในทางพุทธศาสนา
เราก็จะถือว่า เรามีจริยธรรม
มีความประพฤติที่ถูกต้องดีงาม
นำมาซึ่งประโยชน์และความสุข
ให้เกิดขึ้นกับชีวิตกับสังคม

○ หลักคำสอนในทางพุทธศาสนาท่านแสดงไว้
เรื่องของการประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจ
ที่ถูกต้องดีงามนั้นทำอย่างไร

✓ การประพฤติ การกระทำออกไปทางกาย
จะต้องมีพื้นฐานของความเมตตา เราจะต้องเจริญเมตตา
ให้เกิดขึ้นต่อจิตใจของตัวเอง

เมตตา คือ ความปรารถนาดี
ซึ่งเป็นคุณธรรมอยู่ในจิตใจ
ที่เราจะต้องปลูกสร้างขึ้นมา
เมื่อมีเมตตาขึ้นในจิตใจ
การกระทำสิ่งใดลงไปทางกาย
ที่มีพื้นฐานแห่งความเมตตา
ก็จะกระทำที่เต็มใจ ที่ถูกต้อง

เช่น มีความเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือ เผื่อแผ่ ไม่ประทุษร้าย
ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำร้ายชีวิต ไม่เบียดเบียนทำร้ายร่างกาย
ผู้อื่น

ถ้าเรามีเมตตา การกระทำที่เรามีเมตตาก็จะแสดง
ออกไป ด้วยพฤติกรรมที่ดีงาม ช่วยเหลือเกื้อกูล ให้อภัย เรา
กำลังทำหน้าที่ของผู้ให้ เราก็จะมองข้ามสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ดี
ออกไป เราก็จะมีความสุขด้วย กระทำไปด้วยความสุข
เพราะว่า เรามีความปรารถนาดี เป็นบุญกุศล กระทำลงไปด้วย
ความเมตตา

ท่านจึงสอนเรื่องการ กระทำทางกาย ให้เว้นจากการ
เบียดเบียนทำร้ายชีวิตผู้อื่น ด้วยมีเมตตา เว้นการทุจริตฉ้อโกง
ต่าง ๆ เพราะเรามีความสุจริต เว้นจากการประพฤตินิยทาง
กามทั้งหลาย เพราะเรามีสทาร์สันโดษ พอใจยินดีเฉพาะ
คูครองของตัวเอง อันนี้มันเป็นคุณธรรม

พอเรามีคุณธรรม คือมีเมตตา เราก็จะเว้นจากการฆ่า
สัตว์ เว้นจากการเบียดเบียน เรามีสัมมาอาชีวะ เราถือความ
สุจริต เราก็จะเว้นจากการทุจริตผิดศีล ฉ้อโกง ยักยอก ลัก
ทรัพย์ ถ้าเรามีคุณธรรมสทาร์สันโดษ เราก็จะเว้นจากการ
ประพฤตินิยในกามได้ นี้ทางกาย

✓ **การประพฤติ การกระทำทางวาจา**

ถ้าเรามีสัจจะ เรามีคุณธรรม คือถือความจริง เรายุติความ
จริง เราก็จะไม่พูดโกหกหลอกลวงผู้อื่น



การพูดของเรา ถ้าเรามีคุณธรรม
เราก็จะไม่พูดส่อเสียดยุยงสองฝ่ายให้ทะเลาะกัน
คำพูดของเราจะพูดให้คนรักกันสามัคคีกัน
ถ้าพูดอย่างนี้ คนจะทะเลาะกันไหม
คนจะเกลียดกันไหม ก็จะไม่พูด
แม้เรื่องบางอย่างเป็นความจริง
แต่พูดแล้วมันเกิดการมีปัญหา เราก็จะไม่พูด
ความจริงไม่ใช่พูดได้เรื่อยไป
สิ่งที่เป็นจริงนี้ต้องดูว่ามันมีประโยชน์หรือเปล่า

พระพุทธเจ้าจะมีหลักอยู่อย่างนี้ สิ่งที่จะพูดออกไป

๑. ต้องเป็นความจริง

- สิ่งใดที่ไม่เป็นความจริง พระพุทธเจ้าจะไม่ตรัสโดยเด็ดขาด ตรัสเฉพาะสิ่งที่เป็นความจริง ไม่โกหก ไม่หลอกลวง

๒. จะต้องดูเรื่องที่มีประโยชน์ด้วยว่า

พูดไปมันได้ประโยชน์ไหม

- บางทีมันเป็นความจริง แต่มันไม่ได้ประโยชน์อะไร ก็ไม่ต้องพูด

๓. ดูกาลเทศะด้วย

- ดูความเหมาะสมของบุคคล กาละเทศะ เวล่ำเวลาที่เหมาะสม แล้วจึงพูด ก็จะทำให้เราพูดอย่างถูกต้อง พูดความจริง พูดอิงประโยชน์ แล้วก็ก็เป็นคำไพเราะ สุภาพ ไม่ใช่คำหยาบคาย พูดอิงอรรถอิงธรรม ไม่เหลวไหลไร้สาระ

อันนี้มันเป็นคุณธรรม ทำให้เรามีจริยธรรมที่ดีทางวาจา รวมทั้งทางใจด้วย

✓ การประพฤติ การกระทำทางใจ

ถ้าเรามีจิตที่ไม่ละโมภโภมาก ก็จะไม่ไปเพ่งเล็งจะเอาของเขา
จิตที่มีเมตตา มีกรุณา มีการรู้จักให้อภัย เราก็จะไม่พยายาม
อาฆาตแค้น

ข้อสำคัญก็คือ

เราต้องมีความเห็นถูก

สัมมาทิฏฐิความเห็นถูกนี้สำคัญ

ถ้าเห็นผิด ไปหมดเลย

คิดก็ผิด พูดก็ผิด การกระทำก็ผิด

ถ้าเราสร้างความเห็นให้ถูก

การพูดก็จะถูก การกระทำก็จะถูก

ความคิดก็จะถูก

ฉะนั้นความเห็นผิดมันอันตราย

เหมือนคนคิดว่าวิ่งไปทางนี้มันเป็นทางที่ดี

แต่ที่จริงมันลงเหว ไปเต็มที่ แล้วตกเหว แก้ไขไม่ทัน

○ ความเห็นที่ถูกต้องนั้นเป็นอย่างไร?

อย่างเช่น

- การให้ทานมีผลหรือไม่มีผล?
ถ้าเห็นว่าการให้ทานไม่มีผล มันเห็นเป็นความเห็นผิด
เพราะความเป็นจริงมีผล
- การบูชามีผลหรือไม่มีผล?
ที่เราไปกราบไหว้บูชาสักการะ มีผลไหม? มีผล
- คุณบิดามารดามีไหม? มี
- ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วไหม? ใช่
ความเห็นอย่างนี้เป็นความเห็นถูก
- โลกนี้มี โลกหน้ามี
ภพนี้ภพหน้า ชาตินี้ชาติหน้ามี
นรกสวรรค์มี
ถ้าปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ มันเห็นเป็นความเห็นผิด
- สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะ เทวดา หรือว่านรกมีไหม?

คนที่มีความเห็นผิดก็จะปฏิเสธ
ก็จะไม่เชื่อเรื่องกรรม
ไม่เชื่อว่าบุญมีจริง บาปมีจริง
ไม่เชื่อผลของกรรม นี่มันเห็นผิด



ถ้ามีความเห็นผิดอย่างนี้
เขาก็จะประพฤติผิด
มีโอกาสดำผิดทำชั่วเขาก็ทำ
แต่ถ้าเรามีความเห็นถูก
ถึงเราจะอยู่ในที่ลับ ไม่มีใครรู้ไม่มีใครเห็น
แต่ก็ไม่ทำ
เพราะละอาย
มีความละอายต่อบาป
มีความเกรงกลัวต่อบาป

ภูมิคุ้มกันจิต



จิตใจเราต้องมีภูมิคุ้มกัน เพื่อจะได้มีจิตใจที่หนักแน่น
มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มากกระทบกระทั่งต่าง ๆ
โดยเฉพาะ เราก็มีภาระการงานมาก อาจจะทำให้เครียด
ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องมีภูมิคุ้มกันจิตใจ สร้างภูมิคุ้มกันให้ดี

- เราจะเอาอะไรมาเป็นภูมิคุ้มกัน?

วันนี้ก็จะให้ท่านทั้งหลาย ได้มีสติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญา
ถ้าเรา ฝึกจิตเราให้มีสติสัมปชัญญะขึ้น ให้มีสมาธิขึ้น
ให้มีปัญญาขึ้น เชื่อได้ว่าเราจะมีจิตใจที่มั่นคงหนักแน่น
ด้วยภูมิคุ้มกันสิ่งเหล่านี้ อารมณ์ที่มากกระทบกระทั่ง
ที่จะทำให้จิตใจเราหวั่นไหว เช่น เกิดความโกรธ
หรือว่าเก็บมาฟุ้งซ่าน คิดมาก วุ่นวายใจ

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ มีปัญญา
เราจะสามารถจัดการความโกรธ หรือว่าความฟุ้งซ่าน
ความไม่ดีในจิตใจของเราได้

ตรงกันข้าม

ถ้าหากเราไม่มีภูมิคุ้มกันจิตใจ ถ้าเราไปเจออารมณ์อันใด
ที่กระทบกระทั่งมากะทันหันรุนแรง เราคุมใจไม่ได้
เราก็อาจจะระเบิดออกไปทางวาจา
ระเบิดออกไปทางมือทางเท้า
ผลของมันก็จะเสียหายตามมาเยอะ

เราคู่มือครองรักษาจิตได้ สงบได้ เย็นได้ เบาใจได้
เหตุการณ์ต่าง ๆ ก็จะสามารถผ่านไปด้วยดี
คือถ้าเราคุมใจเราได้ดี เราจะมีสติปัญญา
จิตที่มีสติสัมปชัญญะจะนำมาซึ่งความสงบใจ
แล้วก็จะทำให้ปัญญามันเกิด
พอมีปัญญาเกิด มันก็จะรู้วิธีการแก้ปัญหิต่าง ๆ

โดยเฉพาะถ้าเราฝึกจิต ทำสมาธิของเราไว้เป็นประจำ
ปัญหาต่าง ๆ ที่เรารู้สึกว่ามันแก้ไม่ได้ มันสลับซับซ้อน
คิดอย่างไรก็คิดไม่ตก เราลองทำสมาธิให้จิตมันนิ่ง

● หลายคนก็ปรารถนาให้ฟัง พอไปทำสมาธิ
ทำไมมันมองทะเลลู่ปรุโปร่งเรื่องปัญหาที่เกิดขึ้น นี่เพราะอะไร?

✓ เพราะว่า จิตที่สงบมันเหมือนน้ำในสระที่นิ่งใส
มันจะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในน้ำ เราจะมองปัญหามองอะไรได้
ออก แก้ปัญหาได้ทะเลลู่ ลู่ว่างไปได้ ถ้าเราทำจิตของเราให้นิ่ง
ให้มีสมาธิ

เวลาที่จิตเราวุ่นวาย มีปัญหาซับซ้อน

เราก็กังหันไม่ต้องคิดอะไร

เราไปนั่งสมาธิ ให้จิตมันนิ่ง ให้มันสงบ

พอนิ่งสงบ จิตมันจะประหวัดถึงปัญหาการงาน

มันก็จะมองทะเลลู่ปัญหา มองวิธีการแก้ไขได้ออก

การฝึกสมาธิการฝึกสติสัมปชัญญะ

มีความสำคัญต่อชีวิต

แล้วเราก็จะเป็นผู้ที่อยู่ร่มเย็นเป็นสุขขึ้น

เพราะถ้าหากว่าเราปล่อยให้จิตเราคิดมาก

มีปัญหาแล้วคิดมาก คิดไม่ตก มันจะเครียด

จิตกับสมองมันสัมพันธ์กัน

หรือจิตกับกายมันสัมพันธ์กัน

ถ้าจิตเราเสียบ่อย ๆ จิตเราวุ่นวาย ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล มีเรื่องอะไรให้คิดให้วุ่นวาย สมองเราก็จะเครียดตามมา พอสมองเครียด สมองซึ่งควบคุมอวัยวะในร่างกาย ภูมิต่าง ๆ อวัยวะ เซลล์ ก็จะเสียหายไปด้วย ถ้าเราปล่อยอย่างนี้นาน ๆ ก็ จะป่วย การป่วยจากความเครียด ถ้าเราแก้ที่จิตไม่ได้ เราก็ต้อง กินยาระงับ นอนไม่หลับ กินยาให้นอนหลับ ไปนาน ๆ เราก็มี ปัญหาเรื่องจากยาอีก เตือนร้อนอีก

ฉะนั้นแก้ที่ต้นเหตุ เราฝึกจิตของเราให้มันสงบให้ได้ หรือทำจิตของเราให้ว่าง ให้อ่าง จากความคิดวุ่นวายฟุ้งซ่านได้ เราก็นอนหลับสบาย สมองปลอดโปร่ง ร่างกายสุขภาพก็จะดี ตามมา มันเกี่ยวข้องกัน

อาศัยความแก่ เพื่อพบจริงแท้แห่งสังขาร



“โยมที่อายุมากก็ตาม แก่ชรา
อย่าให้แก่ชราไปฟรี ๆ
เอาความแก่ชราเป็นประโยชน์ให้ได้
เอาเป็นประโยชน์ทางสติปัญญาให้ได้

เพราะเมื่อเรากำหนดพิจารณาความชรา
ความที่กำลังชราภาพมันอยู่กับตัว
มันจะได้ความสดความสังเวช
ความเห็นเหตุเห็นผล เห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัยของสังขาร
ว่าสังขารนี้มันเป็นทุกข์เป็นโทษ ต้องมาแก่ชรา มันทรมาณ
มันเหนื่อย มันเมื่อย มันเจ็บ มันปวด
มันไม่สบาย มันไม่มีเรี่ยวมีแรง”

หรือเราจะพิจารณาผิวหนัง เคยเต่งตึง มาหย่อนยาน ตกกระ
ผมก็เคยดำขลับ กลับมาขาว ตาเคยแจ่มใส ก็มาฝ้าฟางเสียอีก
ฟันที่เคยเต็มปาก ก็มาหลุดไป เอามาพิจารณาว่าสังขารมัน
ไม่จีรังยั่งยืน

เราลองพิจารณาคนที่เรารู้จักกัน ไม่ทันไรเดี๋ยวก็แก่ แก่ลงไป
หน้าตาผิวพรรณ มันไว ชั่วไม่นานร่างกายที่เคยสวยสดงดงาม
เต่งตึง ก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เราก็พิจารณาแล้วมันจะได้
ธรรมะขึ้นมา ได้ความสังเวชสลดใจ

มีภาพถ่ายตอนเป็นเด็ก เป็นหนุ่มเป็นสาว มาเทียบกับภาพ
ชราดู คนคนเดียวกัน คือการที่มีสังขารมีชีวิตมันต้องเป็น
อย่างนี้ จะตกอยู่ในความแก่ ความเจ็บ แล้วก็ความตาย

แม้ความเกิดก็หัดพิจารณาด้วย เห็นเด็กเล็ก ๆ เกิดขึ้นมา ให้รู้
ว่านี่คือก้อนทุกข์เกิดขึ้นมา รู้ว่าเขาจะต้องเผชิญต่อความทุกข์
นานัปการ

เพราะฉะนั้นทำให้จิตใจจะนุ่มไปสู่ความพ้นทุกข์ คือนุ่มไป
คิดถึงว่า การออกจากสังสารวัฏได้ ออกจากการเวียนว่ายตาย
เกิดได้ นี่ต่างหากที่จะพ้นทุกข์

การออกจากสังสารวัฏ

มีทางไหนบ้างที่จะออกได้?

ก็มีทางเดียวคือการเจริญสติปัฏฐาน

เจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

เอกายะโน อะยัง ภิกขเว มัคโค สัตตานิ วิสุทฺธิยา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

หนทางนี้เป็นหนทางที่เป็นไปอันเอก

สำหรับที่จะทำให้สัตว์ทั้งหลายเข้าถึงความบริสุทธิ์

จิตจะเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น

ต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔

จะทำให้พ้นจากความโศก ความรำไรรำพัน

ความทุกข์กายทุกข์ใจ

ทำให้บรรลุธรรมมรรคผลนิพพาน

ดับทุกข์ให้ตนเองต้องอาศัยเจริญสติปัฏฐาน

อาศัยความเจ็บป่วย เป็นกรรมฐาน



เจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็น จะเป็นจะตายก็มีที่พึ่ง
เวลาจะตาย ถ้าให้ดีที่สุดก็คือเจริญสติปัฏฐาน ๔

เพราะว่าถึงแม้ว่าร่างกายป่วยเจ็บอยู่
ก็สามารถจะเจริญสติได้ในขณะนั้น

ระลึก รู้ กำหนดรู้สภาวะ

พิจารณาสังขารร่างกายจิตใจ

ก็จะไม่ป่วยไปฟรี ๆ ได้ประโยชน์จากความป่วยด้วย

ถ้าคนที่มีธรรม เวลาป่วยมันกลับได้ดี ยิ่งโรคร้ายแรง อย่างเป็นทางการ
โรคมะเร็ง รู้ว่าจะต้องตายแน่ คนมีธรรมก็จะพร้อม เตรียม
ตัวอย่างดี ไม่ประมาท ละวางปล่อยวางสิ่งทั้งหลาย เอาตัว
เป็นที่พึ่งของตนเอง ปฏิบัติก็ได้ปฏิบัติได้เต็มที่

แต่ถ้าคนไม่มีธรรมก็กลัวใจ เสียใจ วิตกกังวล เครียด การไม่มี
มีธรรมะมันเป็นสิ่งที่อันตราย เป็นสิ่งที่เราไม่มีใครช่วยได้



เราต้องฝึกการเจริญสติปัฏฐาน
เสียตอนที่ยังดีอยู่
ไม่ใช่เดี๋ยวไปเจริญเอาตอนจะตาย
อย่างนี้มันไม่ทันแล้ว มันฝึกยังไม่เก่ง
แล้วไปเจริญตอนนั้นทำไม่ได้
โดยเฉพาะว่าเวลาปวด ป่วยแล้วมันปวดทรมาน
จิตไปยึดตรงที่ปวด จิตก็จะกลัวใจ เสียใจ
จิตก็จะโอดครวญ มันทำให้จิตเศร้าหมอง
แล้วตายไปตอนนั้นก็ไปอบาย
จิตเต สังกิลิฏฐะ ทุกคติปาฎิ๊งงขา
เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคดีย่อมเป็นที่หวัง ไปทุกคติ

แต่ถ้าคนที่ปฏิบัติธรรม ฝึกไว้มาก่อน
เคยนั่งกรรมฐาน อดทนดู ปวดเป็นปวด
ลองฝึกดู ไม่หวั่นไหว
นั่งไปไม่ยอมขยับ ปวดเป็นปวด
แต่ว่าต้องฝึกเป็น ไม่ใช่แต่ทนอย่างเดียว
ทนอย่างเดียวมันก็ทรมาณอยู่อย่างนั้น
ฝึกละวาง ละวางสังขาร
มันปวด ก็อย่าไปยินดียินร้ายตรงที่ปวด
ให้ใจละวาง ใจไม่ไปยึดกับความปวด

● ทำอย่างไรถึงใจจะวางได้ ใจจะเฉยได้ ใจจะไม่ปวดด้วย?

✓ ต้องมีสติมาระลឹกรู้ใจให้เป็น มีสติมากำหนดรู้จิตรู้ใจให้เป็น ใจอยู่ตรงไหน ใจเป็นอย่างไรในขณะนั้น ๆ มีสติมารู้เสีย พอรู้จิตใจ แล้วก็ฝึกหัดจิตใจ ให้วางเฉย วางเฉยวางเฉย เมื่อใจมารู้ที่ใจ ใจก็ละจากความปวดเป็นระยะ ๆ ก็ไปรู้ปวดเป็นขณะสลับ ๆ กันไป ไม่ได้ไปปรับเต็มที่ ความขาดตอนของความรู้สึกปวดก็จะขาดเป็นช่วง ๆ

ทำให้เกิดปัญญาเห็นว่า ความปวดเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง
ไม่ใช่ตัวเราของเรา ต่างจากจิตใจ จิตใจก็เป็นธรรมชาติ
อย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวเราของเรา อย่างน้อยมันก็แยกกายแยก
ใจได้ แยกความรู้สึกระหว่างความปวดกับใจแยกจากกัน

โดยปกติถ้าไม่ได้ฝึกหัดปฏิบัติ จะไปรวมกัน พอปวดแล้วจิต
ไปยึดปวด ใจกับปวด เหมือนกับว่าเป็นอันเดียวกัน แล้วที่สุด
ก็เป็นตัวเราปวด ก็ปวดทรมานอยู่อย่างนั้น

แต่ถ้ารู้สึกปวดส่วนหนึ่ง ใจส่วนหนึ่ง ปวดอย่างหนึ่ง ใจอย่าง
หนึ่ง ใจวาง ใจเฉย มันแยก แยกกายแยกใจ แยกปวดแยกใจ
จากกัน ใจมันก็ไม่ค่อยทรมาน ฝึกใจให้วางเฉย วางเฉย

บางคนเขาฝึกมานาน

เวลาป่วย เขาป่วยแต่ร่างกาย

แต่ใจเขาวางเฉยได้ ใจไม่ทุกข์

กายปวดทรมาน แต่ใจเฉย

จิตก็ไม่เศร้าหมอง ตายไปตอนนั้นเขาก็ไปได้

ที่สำคัญก็คือได้ปัญญา มีปัญญาเห็นแจ้งว่า ปวดอย่าง
หนึ่ง ใจอย่างหนึ่ง ปวดไม่ใช่เรา ใจไม่ใช่เรา ปวดก็สักแต่ว่าเป็น
ธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวตน จิตใจก็เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวตน
เกิดปัญญาขึ้นมา เห็นธรรม

ฉะนั้น เวลาป่วยเจ็บก็ได้เห็นธรรมขึ้นมา เพราะอาศัย
ความป่วยความเจ็บเป็นกรรมฐาน เอาเป็นกรรมฐาน แทนที่จะ
นอนป่วยไป ได้แต่กลุ้มใจ คิดวุ่นวายไป วิตกกังวลไป ไม่ได้กุศล
แถมจะเป็นอกุศลอยู่เรื่อย ๆ คือจิตคิดแต่วุ่นวายเศร้าหมอง
กังวล

ถ้าเราปฏิบัติสติปัญญาเป็น
นอนภาวนา นอนเจริญสติไป
ลุกไปไหนไม่ได้ ก็นอนเจริญภาวนาเรื่อย ๆ ไป
มันก็กลายเป็นนอนเจริญกุศล
นอนได้บุญ นอนการกุศล ไม่ใช่นอนฟรี
ป่วยก็ป่วยได้บุญ
ป่วยได้สติ ได้สัมปชัญญะ ได้ปัญญา ได้เจริญภาวนา

บุญที่ยิ่งกว่าบุญ



ในนี้มีใครทำบุญที่ยิ่งกว่าบุญ มีไหม คือตนเองมาบวช
มาทำความดี แล้วก็ชวนผู้อื่นมาทำด้วย อันนี้บุญยิ่งกว่าบุญ
มีใครชวนใครมาไหม ได้บุญยิ่งกว่าบุญ



ทำความดีด้วยตนเอง
แล้วยังชวนคนอื่นทำความดี ให้เขาได้ดี
เรามีแสงสว่าง ก็ให้เขาได้แสงสว่าง
เรามีความสุข ให้เขาได้มีความสุข
เรามีธรรมะ ให้เขาได้มีธรรมะ
นี่บุญยิ่งกว่าบุญ

ถ้าบาปยิ่งกว่าบาป ตนเองทำบาปยังไม่พอ ชวนเขาไปทำบาป
เสียอีก นี่บาปยิ่งกว่าบาป

แล้วก็ได้มีความเห็นตรงขึ้นใหม่
มีความเห็นถูกขึ้น
ศรัทธาเพิ่มขึ้นใหม่
ศรัทธาความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใส
เชื่อบุญเชื่อบาปมากขึ้น
ได้ใช้ขันติความอดทนหรือเปล่า
ต้องมาใช้ความอดทน ต้องใช้ความเพียร
ขันติความอดทนเป็นคุณธรรม
ความเพียรเป็นคุณธรรม
สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่เราได้ขึ้นมา

ในที่สุดก็คือมาปลดปล่อยลงวาง วางได้บ้างไหม ถ้าวาง
ก็เบา ถ้าเอาที่หนัก แม้ผลึกก็ไม่พัน ทำจิตใจกลาง ๆ ว่าง ๆ
ไม่มีตัวไม่มีตน จึงหลุดจึงพ้น จึงถึงนิพพาน



จิตสงบชั่วน้าวมหายศก็เป็นบุญใหญ่แล้ว

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

เจริญเมตตา แผ่เมตตา

จิตสงบชั่วน้าวมหายศเป็นบุญมาก

กว่าถวายข้าว ๓๐๐ หม้อ

เราจึงควรเจริญเมตตาให้มาก ๆ

พระพุทธองค์แสดงอานิสงส์ไว้ ๑๑ ประการ

เช่น หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย

เป็นที่รัก ของมนุษย์และอมมนุษย์ทั้งหลาย

ศัตรูอาวุธ ยาพิษ ทำอันตรายไม่ได้

ฉะนั้นก็ขอให้นำธรรมะไปประดับชีวิต ว่าจะเดินตามธรรม ดำเนินชีวิตอยู่ในเส้นทางแห่งธรรม จะเว้นสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย ความชั่วทั้งหลาย เราจะสะสมแต่คุณงามความดี เราจะฝึกจิตใจของตนเองให้่องใสดีงาม ชีวิตเราก็จะได้มีสาระมีคุณค่า

เจริญมรณัสสติ



ในมรณัสสติสูตรที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับภิกษุสงฆ์ทั้งหลายว่า การเจริญมรณัสสติ คือการระลึกถึงความตายนั้น เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งสู่อมตธรรมได้

- พระองค์ก็ได้ตรัสถามว่า

ภิกษุทั้งหลาย เธอได้เจริญมรณัสสติหรือไม่



ภิกษุรูปหนึ่งก็กราบทูลว่า

ข้าพระองค์เจริญพระพุทธเจ้าข้า

- ภิกษุ เธอเจริญอย่างไร

✓ ข้าพระองค์คิดอย่างนี้ว่า เราอาจจะมีชีวิตอยู่เพียง

วันหนึ่งคืนหนึ่ง อย่างกระนั้นเลย เราพึงมนสิการ คำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ (เจริญสติ)

❖ ภิกษุอีกรูปหนึ่งก็กราบทูลว่า
ข้าพระองค์ก็เจริญมรณานุสสติเหมือนกัน

● เธอเจริญอย่างไรภิกษุ

✓ ข้าพระองค์มาพิจารณาว่า โอหนอ เราอาจมีชีวิตอยู่
เพียงชั่วฉันทัตตาหารมื้อหนึ่ง เราอาจจะตายก็ได้ อย่างกระนั้น
เลย เราควรจะไม่ประมาท ขวนขวายศึกษาปฏิบัติธรรมให้มาก
ขึ้นให้ยิ่งขึ้น

❖ ภิกษุอีกรูปหนึ่งก็กราบทูลว่า
ข้าพระองค์ก็เจริญมรณานุสสติเหมือนกันพระพุทธเจ้าข้า

● ภิกษุ เธอเจริญอย่างไร

✓ ข้าพระองค์ คิดว่า โอหนอ เราอาจจะมีชีวิตชั่ว ฉันท
ข้าวเพียง ๔-๕ คำ ก็อาจจะตายก็ได้ อย่างกระนั้นเลย เราควร
ขวนขวายศึกษาปฏิบัติธรรม

✓ อีกรูปหนึ่งก็กราบทูลว่า ข้าพระองค์ คิดว่า โอนอ
ชั่วฉันทัวคำเดียว เราอาจจะตาย

✓ อีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า ข้าพระองค์รำลึกว่า
ชั่วหายใจเข้าหายใจออกก็อาจจะตายได้ อย่ากระนั้นเลย
เราควรชวนชวายปฏิบัติธรรม ให้ง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุ เธอที่คิดว่า โอนอ เราอาจมีชีวิต
อยู่ ชั่ววันหนึ่งคืนหนึ่ง หรือ มีชีวิตชั่วฉันทาหารมื้อหนึ่ง
หรือมีชีวิตชั่วฉันทัวไป ๔-๕ คำก็ดี

เรากล่าวว่ ยังประมาทอยู่ เจริญมรณานุสสติที่ยังอ่อนอยู่

ส่วนภิกษุที่คิดว่า โอนอ เราอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วฉันทัว
๑ คำ หรือชั่วหายใจเข้าหายใจออกเราอาจจะตาย อย่า
กระนั้นเลย เราจะมนสิการคำสอนของพระผู้มีพระภาค
กระทำกิจให้ง

เรากล่าวว่ เป็นผู้ไม่ประมาท เจริญมรณานุสสติ เพื่อความสิ้น
ไปแห่งอาสวะอย่างแรงกล้า

เพราะฉะนั้นภิกษุทั้งหลาย
เธอพึงเจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้า
ก็คือต้องเจริญอยู่เสมอ โดยการพิจารณาถึงความตาย
ความตายมันอาจมาถึงเราได้ตลอด
ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า
วันผ่านไปหรือคืนผ่านไป เราอาจจะตาย ความตายมีได้เสมอ
เราอาจจะถูกงูกัด อาจจะหกล้ม อาจจะเป็นลม
อาจจะเสลดกำเริบ ตีกำเริบ
อาจจะตายปัจจุบันทันด่วน
เพราะฉะนั้นไม่ควรประมาท
เราควรพยายามชวนชวายพากเพียรประพฤติปฏิบัติ
เหมือนคนมีศีรษะถูกไฟไหม้

เมื่อมีการไม่ประมาทก็มีการปฏิบัติ
หยั่งรู้ว่าทุกข์เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างนี้
ความดับทุกข์เป็นอย่างนี้
ข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์เป็นอย่างนี้
ที่สุดก็เข้าถึงอมตธรรมได้ด้วยมรณัสสติอย่างที่ว่าแล้ว

จิตมีอำนาจต่อร่างกาย



จิตนั้นต้องมีการรับรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา ในชีวิตประจำวันของแต่ละท่าน คือรับอารมณ์ทางตา เห็นรูปดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ได้ยินเสียงดีบ้างไม่ดีบ้าง รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสโผฏฐัพพะ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ถ้าขาดสติ จิตก็จะเกิดความชอบบ้าง ชังบ้าง ก็จะสั่งสมเอากิเลสลงไปในชีวิต

ราคะ โทสะ โมหะ ไมโลภก็โกรธ ไมโกรธก็หลง ก็จะหนาแน่น จึงทำให้รู้สึกว่จิตใจเราทำไมมันทุกข์ ทำไมมันเร่าร้อน ทำไมทิ่งอารมณ์ดีตอนาคตไมได้ เพราะว่ **จิตมีอำนาจ** ในการที่จะสั่งสมกิเลสไว้ได้ รวมทั้งกรรมที่ท่ทำไว้ ทำกรรมไว้ อย่่างไร ก็จะสั่งสมไว้ สืบต่อไปในภพต่าง ๆ



จริงอยู่จิตนี้มันเป็นธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงเกิดดับ
จิตเกิดขึ้นมาแต่ละดวง เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับทันที
จิตดวงหนึ่งดับไป จิตดวงใหม่เกิดขึ้น
แต่ว่ามันสามารถจะถ่ายทอดเอากรรมกิเลส
สืบท่อไปในจิตดวงใหม่ ๆ ได้
แม้ว่าจิตดวงเก่าหมดไป
แต่ดวงใหม่เกิดขึ้น มันก็รับไป ๆ
จิตมีอำนาจ มีอำนาจต่อร่างกาย
ชีวิตนี้ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ
ถ้าจิตมีความทุกข์ จิตมีความเศร้าโศก
มีความเร่าร้อนใจอยู่เนือง ๆ
สภาพร่างกายก็จะเดือดร้อนไปด้วย
จะพบว่าสมองเครียด
พอสมองเครียด ระบบร่างกายก็ปรวนแปร
โรคภัยไข้เจ็บก็เข้ามา
นี่จิตมีอำนาจต่อร่างกาย



ฉะนั้นถ้าเราฝึกจิตให้ดี
ให้จิตมีความสงบ มีสติมีปัญญา
รู้ละสละวางเป็น
จิตมีความผ่อนคลาย สมองก็จะคลี่คลาย
ทางแพทย์ก็เรียกว่ามันหลั่งสารที่ดีลงมา
ร่างกายก็จะมีอาการสงบ มีความสุข
ฉะนั้น จิตมีอำนาจต่อร่างกาย
เราจะพบได้เลยว่า เช่น เวลาเราโกรธ
หน้าตาเราเคร่งเครียด
หัวใจเต้นแรง ความดันขึ้น
นี่มีผลต่อร่างกาย มีอำนาจต่อร่างกาย
ถ้าจิตที่ดี จิตฝึกให้มีสติ สมาธิ มีปัญญา
จิตก็จะมีอำนาจต่อร่างกาย
ให้ร่างกายมีความโปร่งโล่งเบา
สมองไม่เครียด ร่างกายเบา ใจเบา
จิตก็จะมีอาการสุข มีความสุขสงบร่มเย็นขึ้นมา

เพราะฉะนั้นก็ควรที่จะได้ฝึกจิต โดยการมีสติ มี
สัมปชัญญะ รู้เท่าทันต่อจิตในขณะที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ รู้แล้ว
ก็รู้จักละวาง รู้จักวางเฉย ก็จะทำให้เป็นผู้มีจิตที่มีอนุภาพ
ที่เป็นไปต่อความสุขสงบร่มเย็นต่อจิตใจของตน

ศีลเปรียบเหมือนอารมณ์



คนไหนมีศีลก็ดูงาม
คนต่อให้หน้าตาอย่างไรก็ตาม
แต่ถ้าเป็นคนมีศีล ก็ดูงาม
ตรงกันข้าม คนต่อให้รูปร่างสวยงาม
แต่เป็นคนไม่มีศีล ก็ดูไม่งาม
ฉะนั้นศีลเปรียบเหมือนเครื่องอารมณ์

อย่างคนเราสวมใส่เสื้อผ้า ก็ต้องหาเสื้อผ้าที่เหมาะสมสวยงาม
ถึงจะทำให้ดูดี แต่งเสื้อผ้าดูงาม ฉะนั้นศีลเปรียบเหมือนกับ
เสื้อผ้า

คนหนึ่งสวมใส่เสื้อผ้า แล้วผ้าขาด
อีกคนหนึ่งกลัวผ้าขาด เลยไม่นุ่งผ้า
ไม่นุ่งผ้า จะได้ไม่มีผ้าขาด
กลัวจะผิดศีล เลยไม่สมาทานทานศีลดีกว่า
กลัวผ้าขาด ไม่นุ่งผ้าดีกว่า
เอาอันไหน?
นุ่งผ้าดีกว่า ถึงผ้าขาดก็ปะได้
แต่ถ้ามันขาดจนกระรุ่งกระริง ก็ปะไม่ไหวแล้ว
ศีลขาดมากจัด

สมาทานไปแล้วเมื่อกัณฐ์ศีล ๕ อย่างน้อยก็ผ่านมาหลาย
นาที่ยังบริสุทธิ์อยู่ ผ่านไปอีกวันหนึ่งก็ยังมี ยังบริสุทธิ์ดี นอนไป
คืนหนึ่งยังบริสุทธิ์ดี เพราะว่าถ้าเกิดว่าปุบปับชีวิตหมดไป เป็น
คนผู้มีศีลอยู่



ลีเลนะ สุกะติง ยันติ
ศีลทำให้เข้าถึงสุคติ
ถ้ามีศีลอยู่ก็ไปสุคติ เกิดที่ดี

ถ้าเกิดไม่สมาทานศีล ไม่มีศีลเลย
หรือศีลขาด ไม่ยอมต่อศีล
เกิดบุปบิทยไปวันนั้นทำอย่างไร
ก็ไปทุคติ
ฉะนั้น ต้องไม่ประมาท
อย่างน้อยก็มีศีลเอาไว้ก่อน
ศีล ๕ รักษาอยู่เป็นประจำ



เจตสิก ธรรมชาติที่ประกอบด้วยจิต



จิตมีการรับอารมณ์อยู่เสมอ แต่ว่ามีสภาพเป็นไป
แตกต่างกันหลายประเภท ก็ด้วยมีสิ่งเข้ามาประกอบ เรียกว่า
เจตสิก เจตสิกเป็นธรรมชาติที่เข้ามาผสม เข้ามาประกอบด้วย
จิต

ถ้าอุปมาแล้ว จิตเหมือนกับน้ำสะอาด

เจตสิกก็เหมือนสีต่าง ๆ

เอาสีเขียวไปผสมน้ำ น้ำก็เขียวไปด้วย

เอาสีแดงไปผสม น้ำก็แดงไปด้วย

ฉะนั้น เจตสิกที่เป็นฝ่ายอกุศล เช่น มีราคะ โทสะ
มานะ ทิฏฐิ อิจฉาริชยา เข้าไปผสมกับจิต จิตก็แปรสภาพไป
เป็นอย่างนั้น เป็นอกุศล

ถ้าเกิดเจตสิกฝ่ายดีเข้าไปผสมกับจิต มีศรัทธา มีเมตตา มีความสงสาร พลอยยินดี มีสติ สมาธิ เหล่านี้ จิตก็ตั้งงามไปด้วย จึงอยู่ที่เครื่องผสมเหมือนกัน

- จิตนี้จึงจัดเป็นประเภทใหญ่ ๆ คือ
 - ✓ จิตที่เป็นฝ่ายอกุศลอย่างหนึ่ง
 - ✓ จิตที่เป็นกุศลก็อย่างหนึ่ง
 - ✓ จิตที่เป็นวิบากอย่างหนึ่ง
 - ✓ จิตที่เป็นกิริยาอย่างหนึ่ง

❖ จิตที่เป็นอกุศล

ก็คือจิตที่ไม่ดี จิตที่จะให้ผลเป็นความทุกข์

เช่น จิตที่เป็นไปในความโลภ

จิตที่เป็นไปในความโกรธ

จิตที่เป็นไปในความหลง

จิตที่เป็นไปในมานะ ทิฏฐิ พຸ່งซ່ານ อิจฉาริชยา

เหล่านี้เป็นอกุศลที่จะนำมาซึ่งความทุกข์

❖ ถ้าจิตที่เป็นฝ่ายกุศล

ก็คือจิตที่ประกอบด้วยเจตสิกฝ่ายกุศล

มีศรัทธา มีความละเอียดต่อบาป

มีความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงในนั้น

มีเจตนาในทางที่ดี ก็ประกอบกรกุศล

มีการให้ทาน รักษาศีล ช่วยเหลือการงานที่ชอบที่ควร

เหล่านี้เพราะจิตที่เป็นกุศลเกิดขึ้น

❖ ส่วนจิตที่เป็นวิบาก มันเป็นผล

อย่างเห็นภาพเป็นวิบาก

ได้ยินเสียงก็เป็นวิบาก

จิตได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสทางกาย เป็นจิตวิบาก

แล้วแต่ว่าบุญส่งมาดี ก็ได้รับวิบากดี

ได้เห็นภาพดี ได้ฟังเสียงเพราะ

ได้กลิ่นหอม ได้ลิ้มรสอร่อย

ได้สัมผัสเครื่องสัมผัสที่ดี

สบายกายขึ้นมา

ถ้าบาปส่งผล ก็เห็นภาพไม่ดี
ฟังเสียงหนวกหูเสียงด่า
ได้กลิ่นเหม็น ได้ลิ้มรสไม่อร่อย
ได้สัมผัสที่ไม่ดี ทำให้ร้อนเกินไป หนาวเกินไป
เจ็บปวดร่างกาย ประสบอุบัติเหตุ ไม่สบายกาย
นี่เขาเรียกว่าบาปส่งผลมาทางกาย
ส่งมาทางใจก็ต้องรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ
ดีไม่ดี แล้วแต่บุญแต่บาป

ฝึกจิต พัฒนาจิต



สติเป็นเชือกผูกไว้ เหมือนกับโคป่าที่ยังไม่ได้รับการฝึก มันก็จะดิ้นรน เจ้าของโคก็ต้องเอาเชือกผูกไว้กับหลัก ดิ้นไปดิ้นมาขาด ก็ต้องไปตามมาผูกไว้

เชือกเหมือนสติ โคนเหมือนจิต

หลักก็หมายถึงอารมณ์กรรมฐาน

เราต้องมีอารมณ์กรรมฐาน

เอาจิตอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน

เช่น อยู่กับลมหายใจ

เอาสติผูกจิตไว้อยู่กับกาย อยู่กับเวทนา

อยู่กับจิต อยู่กับธรรมไว้เนือง ๆ

ไปนาน ๆ เข้า เดี่ยวโคมันก็เชื่อง ที่สุดก็นอนอยู่โคนหลัก

พยายามฝึกไปอย่างนี้ เดี่ยวจิตก็สงบตัวเอง

ดูลมเข้าลมออกเดี๋ยวก็สงบ

ช่างครเขาก็ตัดลูกครได้
เขาไปเอาไม้ในป่ามาตัด แล้วก็มาตาก
มาปอกเปลือก ชุบน้ำมัน ลนไฟ
แล้วก็ตัด หาทีตัดให้ตรงได้
จิตนี้ก็เหมือนกัน
แม้ว่าจะป็นธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง
ฝีกยาก ห้ามยากก็ตาม
แต่เราก็สามารถจะฝึกได้ ถ้าเรามีความเพียร

เราต้องมากะเทาะเปลือก กิเลส ออก แล้วก็นำมาตัด
เช่น เราต้องมีจุดงควัตรบ้าง อยู่ป่า อยู่โคนไม้ มาอยู่ที่วิเวก
อยู่ที่ลำบากบ้าง อยู่ที่น่ากลัวบ้าง มีดบ้าง ต้องตัดกันบ้าง

เหมือนกับไม้ เวลาเขาจะทำเขาต้องเอามาตัด ชโลม
ด้วยน้ำมัน ด้วยเรามีศรัทธา มีความเชื่อความเลื่อมใสชโลมใจ
แล้วก็ทนด้วยความเพียร ต้องมีความพากเพียรบากบั่นในการ
เดินจงกรมนั่งสมาธิ เรียกว่าเอาไม้มาลนไว้ แล้วก็ตัด พอร้อน
ก็มาตัดที่ง่ามด้วยสมณะด้วยวิปัสสนา ก็สามารถจะตัดจิตนั้น
ให้ดีได้ ฝึกจิตให้ดีได้



จิตที่ฝึกดีแล้ว

ก็ย่อมจะนำความสุขมาให้

ถ้าเราไม่ฝึกจิต ก็ไปตามกิเลส

เป็นทุกข์เกิดขึ้นมา

ฉะนั้นจิตนี้ถ้าเรามีการตามดูรู้เท่าทันไว้เสมอ ๆ

ก็เหมือนเราควบคุมอะไรได้ทุกอย่าง

เราจะรักษากายรักษาวาจาให้ดีได้

ด้วยการที่เราดูแลรักษาจิตได้



ฝึกความรู้สึกตัว



❖ ลืมตาแต่รู้สึกตัว ... กับลืมตาแต่ไม่รู้สึกตัว
... มันต่างกัน

คนไม่ปฏิบัติ ... ลืมตาแล้วก็ลืมตัว
ลืมตาแล้วก็มองอะไรเรื่อยเปื่อย คิดอะไรไปเรื่อย
ไม่รู้ตัวเลย ไม่รู้กายเป็นอย่างไร ใจเป็นอย่างไร
อย่างนี้คือเราไม่ได้มีสติ เราไม่มีสัมปชัญญะ

เราจะต้องมาฝึกว่าลืมตาแล้วรู้สึกตัว
ลืมตาแต่ไม่ลืมตัว ได้ไหม
ลืมตาแต่ไม่ลืมตัว ... คือมีความรู้ตัว

อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า
อาโลกิเต วิโลกิเต สัมปะชานะการี โหติ
พึงทำความรู้สึกตัวในขณะที่แลดู เหลียวดู
ไม่ได้นั่งกรรมฐานหลับตาเท่านั้น
ลืมตาภาวนา รู้สึกตัว ลืมตาอย่างรู้สึกตัว

- โยมก็ทำได้ขณะนี้ ขณะนี้ลืมตาอยู่
ลองให้มันรู้สึกตัวขึ้น
เวลาเกิดความรู้สึกตัว ถามว่ามันจะรู้อะไร?
 - ✓ ... มันก็รู้ตัว พอรู้สึกตัว มันก็รู้ตัว

- "ตัว" คืออะไร?
 - ✓ ชีวิตนี้มันคือ "ตัว"

- "ตัว" นี้มันประกอบด้วยอะไร?
 - ✓ ย่อ ๆ ๒ อย่าง กาย ... กัมมใจ

ฉะนั้นเวลาารู้สึกตัว จะต้องมีการรู้กายรู้ใจขึ้นมา
ถ้ามันมีการรู้กายรู้ใจ คือเรามีสติมีสัมปชัญญะ
เรียกว่ารู้สึกตัว

ลืมตาอย่างรู้สึกตัว มองอย่างรู้สึกตัว
ถ้ามองอย่างรู้สึกตัว จะเหมือนมีตาใน

จะมี ๒ ตา คือ

๑. ตาเนื้อ กับ

๒. ตาใจ ใจที่มีปัญญา

อย่างที่เขาบอกว่าดวงตาเห็นธรรม

ทำอย่างนี้จะไปสู่ดวงตาเห็นธรรม

ธรรมจักขุ มีดวงตาเห็นธรรม

ตาเนื้อก็ต้องเห็นภายนอก

อย่างลืมตาก็จะเห็นภายนอก

แต่พอเรามีความรู้สึกรู้ตัวขึ้น ก็จะมีตาใน

มันจะมีตาใจที่กลับมารู้ตัว รู้กายรู้ใจ

รู้กาย กายขณะนี้นั่งอยู่ กายหายใจอยู่ กายรู้สึก
อย่างไรอยู่ แล้วก็รู้ถึงใจว่าใจเป็นอย่างไร สบายใจไหม หรือ
ไม่สบายใจอยู่ หรือชอบใจอยู่ หรือไม่ชอบใจ จะเกิดการรู้แบบนี้
ขึ้นมาถ้ามีความรู้สึกตัวขึ้น ดีไหมแบบนี้

คนที่มองแล้วไม่รู้สีกตัว

บางที่เรามองไปเราก็โกรธ เราชัก เราชัง เราก็ไม่รู้ตัว

ใจเราก็จะร้อนกร้อนใจด้วยความอยากบ้าง

ด้วยความโกรธเกลียดบ้าง

เดี๋ยวก็จะมีพฤติกรรมออกไป ทางวาจา ทางกาย ที่ไม่ดี

แต่ที่จริงเกิดทางใจก่อน ร้อนที่ใจก่อน

แต่ถ้าเรามองแล้วรู้สึกตัว ก็จะมีรู้อย่างใจ

ถ้าเกิดใจมันเปลวไปชอบ ก็รู้ว่า อ้อ นี่ชอบ

ใจเปลวไปไม่ชอบ มันชุ่น เราก็รู้แล้ว

รู้อย่างนี้ มันจะดับ โดยเฉพาะเราฝึกการปล่อยวางเป็น

ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่จะเพียบพร้อมสมบูรณ์

ก็คือจะประกอบด้วยความปลอดภัย

รู้สึกตัวทั่วพร้อมอย่างปลอดภัย

จิตใส



กระจกเงาที่มีฝุ่นละอองจับเป็นฝ้า
ส่องก็มองไม่เห็นเงาในกระจก
เราก็ต้องมาเช็ด มาทำความสะอาดเอาฝุ่นละอองออกไป
กระจกก็จะใส ส่องเห็นเงาชัดเจน

กระจกนั้นก็เหมือนกับจิต อุปมาเหมือนกับจิต
จิตนี้ถ้าสามารถชำระเอากิเลส อกุศลธรรมต่าง ๆ
ความโลภ โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด เร่าร้อน
ออกไปจากจิตได้
จิตก็จะคืนความใสเหมือนกระจก
จิตใสก็จะส่องเห็นสภาพความเป็นจริงของชีวิตได้



เอาจิตไปดู ไปกำหนด
พิจารณาสังขารร่างกายจิตใจ
ก็จะเห็นความจริงได้
รู้แจ้งเห็นจริงในความเป็นจริงของชีวิต
สังขารร่างกายจิตใจ
เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เปลี่ยนแปลง เกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน
เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย
หมดไปตามเหตุตามปัจจัย
เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้ ๆ จึงเกิด
เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้ ๆ จึงมี
เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ ๆ จึงดับ
เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ ๆ จึงไม่มี
จะเข้าไปรู้เห็นความจริงได้

ถ้าจิตใสสะอาด

ก็พิจารณาอะไรได้เห็นชัด

เท่ากับว่าจิตต้องมีสมาธิ จิตต้องมีปัญญา

จิตจะมีสมาธิมีปัญญา ก็ต้องมีสติ

ฝึกให้การมีสติมีสัมปชัญญะ

การระลึกรู้อยู่บ่อย ๆ เนือง ๆ

เป็นเหมือนกับการขัดชำระกระจกให้ใสขึ้น ๆ

หรืออุปมาจิตเหมือนกับเพชร

ได้เพชรมาก่อนหนึ่ง ขุดขึ้นมามันไม่ใช่ใส

เพชรที่ยังไม่ได้เจียรระโน มันจะขุ่น มองไม่เห็น

เพราะมีสิ่งทีเกาะ ทำให้เพชรขุ่น

เขาก็ต้องมาเจียรระโน ขัดให้มันเรียบ

เพชรจึงใสสุกแวววาวขึ้นมา มีค่ามีราคา

สีแสงส่องประกายแวววาวขึ้นมา

เหมือนจิตนี้เหมือนกัน มันมัวหมอง
เพราะมันมีกิเลสต่าง ๆ แปรเปื้อน ชุ่มมัว เราร้อน
เราก็ต้องมาเจียรระไนด้วยการที่ต้องเจริญสติ
สติที่เข้าไประลึก ไปส่องไปพิจารณา
ดูรูปดูนามในสังขารร่างกาย
ดูแล้วดูอีก ฝึกแล้วฝึกอีก

เหมือนเพชรมันเจียรระไนครั้งเดียวมันไม่ใสหรอก
มันต้องเจียรระไนกันมาก ชัดกันมาก
เจียรระไน ชัด จนกว่ามันจะเรียบ มันจะใส
จิตก็เหมือนกันที่เราจะต้องเจียรระไน
ก็คือต้องฝึกการเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะให้มาก
จิตจึงจะใส

สังสมเหตุปัจจัยคุณธรรม



เราต้องสังสมเหตุปัจจัยของคุณธรรม อย่างการได้
ฟังธรรม ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยอันหนึ่งที่จะปลูกสร้างศรัทธา
ให้เกิดขึ้น

- ถ้าเรามีศรัทธา

ความคิดความอ่านของเราก็จะเป็นไปในทางที่ดี
คิดถูก คิดเป็น คิดไปในทางที่จะเป็นประโยชน์เป็นกุศล

- ถ้าเราไม่มีศรัทธา

ความคิดความอ่านของเราก็จะไปในทางไม่ดี
เมื่อจิตใจเป็นไปในทางไม่ดี การกระทำของเราก็จะไม่ดีตาม
ไม่ว่าจะกระทำทางกายทางวาจาก็จะไม่ดี
ก็นำทุกข์มาสู่ตน

คนที่ทำชั่วทำบาปทางกาย ทางวาจา ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์
ประพฤตินิดในกาม โกงกหกหลอกลวง ส่อเสียด หยาบคาย ด่าทอ
เท่ากับว่าบุคคลนั้นได้สร้างความทุกข์ให้กับตนเอง
เพราะอกุศลธรรมนำมาซึ่งความทุกข์

คนที่ทำอกุศล ทำชั่ว ทำบาป
บุคคลนั้นก็เท่ากับว่าเกิดมามีตนเพื่อทำลายตน
สังสมเหตุปัจจัยที่จะนำความทุกข์มาสู่ตน

ความทุกข์ทั้งหลายเมื่อสาวไปแล้ว จะมาจากอกุศล มาจาก
ความชั่ว

ถ้าเรารักตัวกลัวทุกข์
เราก็ต้องทำตัวของเราให้ดี
ประพฤดีดีทางกาย ประพฤดีดีทางวาจา
รักษาจิตใจของเราให้ดี
เมื่อเรามีความดี
ความดีนั้นก็จะนำมาซึ่งความสุขให้ตนเอง

หัวใจเศรษฐี



ถ้าปฏิบัติตามนี้ก็เศรษฐีได้ หัวใจเศรษฐีมีคาถาอยู่ ๔ คำ
คาถาหัวใจเศรษฐี ... อู ออ กะ สะ

อู ออ กะ สะ ...

ท่องไว้ นี่หัวใจเศรษฐี

เป็นคาถาที่ถ้าทำได้ตามนี้ก็จะเป็นเศรษฐีในปัจจุบันชาตินี้
แต่ไม่ใช่ท่องเฉย ๆ ต้องปฏิบัติตามคาถา

❖ คาถาที่ ๑ อู ... ย่อมาจาก อุตฺตฺถานสัมปทา

แปลว่า ถึงพร้อมด้วยความขยัน

ต้องขยัน ขยันในการประกอบอาชีพการงาน

มีอาชีพอะไรก็ต้องขยัน ทำหน้าที่นั้นให้ดี ขวนขวายทำปฏิบัติ

มันก็จะเจริญก้าวหน้าในหน้าที่นั้น ๆ หาทรัพย์ได้

เป็นพนักงาน ขยันดี

เดี๋ยวก็ได้เลื่อนตำแหน่ง ได้ขึ้นเงินเดือน ได้รางวัล

หรือเราไปประกอบอาชีพอื่น ๆ ก็ตาม

ถ้าขยันแล้วหาทรัพย์ได้ ต้องขยัน หนักเบาเอาสู้



คาถาที่ ๒ อา ... ย่อมาจาก อารักขสัมปทา

ถึงพร้อมด้วยการรักษาทรัพย์

ต้องรักษาทรัพย์เป็นด้วย

ตุ่มน้ำ ขยันตักน้ำใส่ ได้มาก

แต่ถ้ารูรั่ว ตุ่มมีรูรั่ว เป็นอย่างไร?

ไหลออกหมดใช้ใหม่ เก็บไม่อยู่

หาทรัพย์ได้มาก แต่มีรูรั่ว ไม่รักษาทรัพย์ ทรัพย์ก็หมด

สิ่งที่เป็นรูรั่วของทรัพย์มีอยู่ ๖

ถ้าใครไปทำทั้ง ๖ นี้เท่ากับตุ่มมีรูรั่วตั้ง ๖ รู

ไม่เหลือเลย เกลี้ยง

ท่านเรียกว่า อบายมุข

อบายมุข แปลว่าทางแห่งความเลื่อม

- การพนัน
- ดื่มสุราเมรัย
- เทียบกลางคืน
- เทียบดูการละเล่น
- คบคนชั่วเป็นมิตร
- เกียจคร้านต่อการทำงาน

รูรั่วที่ ๑ การพนัน

บางคนติดการพนัน หมดเนื้อหมดตัวทั้งบ้านทั้งที่ดิน เขาจึงบอกว่าไฟไหม้ ๑๐ ครั้งยังไม่เท่ากับการพนัน ไฟไหม้อย่างดีก็ไหม้บ้าน ที่ดินยังเหลืออยู่ ไฟมันไม่ได้ไหม้ที่ดินด้วย ถ้าการพนันนี้มันจํานองจํานำหมด ฉะนั้นอย่าไปติดการพนัน เป็นรูรั่วของทรัพย์

รูรั่วที่ ๒ สุรายาเสพติดทั้งหลาย ต้องเว้น

ก่อการทะเลาะวิวาท สูญเสียทรัพย์ เสื่อมสุขภาพ

ฐรวที่ ๓ เทียวกลางคีนสถานเริงรมย์ต่าง ๆ ก็เสียวทรัพย์

ฐรวที่ ๔ เทียวดูการละเล่น อะโรมิที่ไหนดไปหมด

ฐรวที่ ๕ คบคนชั่วเป็นมิตร ก็พลอยให้ดิงเรตกตำ

ฐรวที่ ๖ เกียจคร้านต่อการทำงาน

ถ้าเว้นสิ่งเหล่านี้ได้ ชื่อว่ารักษาทรัพย์ ทรัพย์ที่หามาได้จะ
ยั่งยืน นี้ก็บอกไว้สำหรับหัวใจเศรษฐีข้อที่ ๒



คาถาที่ ๓ กะ ... ย่อมาจาก กัลยาณมิตตตา

ถึงพร้อมด้วยการคบเพื่อนดี

ต้องคบมิตรดีเพื่อนที่ดีไว้

ถ้าเราได้มิตรดี ถึงแม้เรายังอ่อนแอ

เพื่อนก็จะช่วยพยุงเราไปในทางที่ดี

ถ้าได้เพื่อนไม่ดี ตัวเองก็ยังไม่แข็งแรง เพื่อนจุดหน้อยก็ไป

ตกตำแล้ว ฉะนั้นได้เพื่อนดีนี้สำคัญมาก

❖ คาถาตัวที่ ๔ สะ ... ก็ย่อมาจาก สมชีวิตา

ถึงพร้อมด้วยการเลี้ยงชีวิตอย่างเหมาะสม

จับจ่ายใช้สอยดูรายรับรายจ่ายให้ดี

คืออย่าสุรุ่ยสุร่ายเกินไป อย่าจ่ายสุรุ่ยสุร่าย

แต่ก็ไม่ถึงกับฟืดเคือง

ไม่ใช่เงินมีเยอะ แต่อย่าไม่ยอมจ่ายเลย กินของไม่ดี

ก็ไม่ได้ประโยชน์จากทรัพย์

ฟุ่มเฟือยเกินไปก็หมด

ธรรมะเป็นสิ่งที่จำเป็น



ปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตของทุก ๆ คน
ถ้าไม่ปฏิบัติธรรม ชีวิตเรามันมีทุกข์ จะวุ่นวาย จะเศร้าหมอง
เป็นไปด้วยความโลภ โกรธ หลง มันทุกข์ ใจเป็นทุกข์แล้วสมอง
ก็เครียด

หรือแม้แต่เราทำงานเยอะ เช่น เราดูคอมพิวเตอร์ ดู
ในมือถือก็ตาม ถ้าเราดูมาก ๆ ก็ทำให้เพ่ง ทำให้เกร็ง ทำให้ตั้ง
สมองตั้งเครียด มันก็จะเป็นทุกข์ทางกายขึ้นมาอีก แล้วพอจิต
ไปสัมผัสกายที่มันตั้ง มันปวด มันเมื่อย มันเจ็บ จิตก็ไม่ชอบ
เมื่อจิตไม่ชอบ ไม่พอใจ จิตก็จะขุ่นมัวอีก ก็จะกลายเป็นทุกข์
ทางใจขึ้นมาอีก

แต่ถ้าหากเราเป็นผู้เจริญสติเป็น ทำกรรมฐานเป็น
มันมีการระลึก มีการรู้สีกตัว
รู้ตัวเท่าทันต่อสภาพธรรมที่มันปรากฏอยู่
เช่น เราจิตกำลังคิดนึก ตากำลังเพ่งมอง
มันรู้ตัว มีการเพ่งอยู่ มีการดูอยู่ สมอင့်ตั้งอยู่
ก็รู้ รู้อาการที่ปรากฏ
แต่รู้เฉย ๆ หรือรู้อย่างปล่อยวางละวาง
มันก็จะคลายลง
พอจิตมันคลาย สมอင့်ก็คลาย
มันก็ดับทุกข์ให้ตัวเองในปัจจุบัน

ดีไหมถ้าเรามีกรรมฐาน เราปฏิบัติกรรมฐานเป็น
เอามาใช้กับชีวิตประจำวันได้
เราจะสุขสงบร่มเย็นมากขึ้น
จิตใจเราก็จะตั้งงาม สมอ่งเราก็คลี่คลาย
เราก็จะทำงานด้วยความสบายขึ้น
ไม่ร้อนใจ ไม่กังวล ไม่เครียด ไม่เคร่งตั้งระบบสมอ่ง
ฉะนั้น ธรรมะจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุก ๆ คน

คนที่ไม่ภาวนา มีชีวิตอยู่...ก็สูญเปล่า



คนไม่ภาวนา
มีชีวิตอยู่ก็สูญเปล่า เป็นโมฆะ
ชีวิตผ่านไปวัน ๆ ว่างเปล่า ไม่ได้อะไร
มีลมหายใจ ผ่านไป
ก็ไม่ได้อะไร ไม่ได้สติปัญญา

นอกจากไม่ได้สติปัญญาแล้ว
กลับได้อะไรขึ้นมา? ไม่ใช่เท่าตัวอยู่อย่างนั้น
ไม่ได้สติปัญญาแล้วก็เท่าตัวอยู่
ไม่เท่าตัวหรือ มั่นจะติดลบมากกว่า

ถ้าไม่มีสติปัญญา
สิ่งที่จะเกิดแทนก็จะเป็นโลภะบ้าง
โทสะบ้าง โมหะบ้าง จริ่งโหม
เดี๋ยวก็โลภ เดี่ยวก็โกรธ เดี่ยวก็หลง จะมาแทน

คิดว่าฉันไม่ได้ไปเบียดเบียนใคร
อยู่คนเดียว ไม่ได้ไปทำร้ายใคร
ไม่ได้ไปโกงใคร ไม่ได้ไปต่าใคร
ฉันมีบุญตลอด

...ไปดูคุณภาพในจิตใจ
...ดูว่าจิตเป็นบุญตลอดหรือเปล่า?
จิตเป็นกุศลได้ตลอดไหม?

ถ้าไม่มีสติ ถึงไม่ได้พบปะใคร แต่วามันก็คิดไปเยอะได้
อยู่คนเดียวมันคิดเยอะได้ไหม?
คิดมากมายมหาศาลได้
มีธรรมารมณฺ์มาปรากฏที่ใจเพียงไม่เท่าไร
ธรรมารมณฺ์เรื่องราวปรากฏไม่มาก
แต่สามารถจิตเป็นอกุศลได้ เกิดโลภ โกรธ หลงได้

ไม่ได้ไปเกี่ยวข้องกับใคร อยู่คนเดียว มีธรรมารมณใหม่?
คิดไป มีเรื่องราว พอมีเรื่องราว เป็นธรรมารมณแล้ว
ชั่วแป็บเดียวนี้เป็นเรื่องได้เลย
ธรรมารมณที่ปรากฏที่ใจชั่วไม่กี่ขณะ
จิตสามารถทั้งรัก ทั้งชัง ทั้งโกรธ โลก หลง
วุ่นวายได้เยอะก็ได้
แล้วถ้าตายไปตอนนั้นจะไปไหน

ที่จะรอดจากอบายภูมิมันถึงยาก
สัตว์ทั้งหลายที่ตายแล้ว
จะเกิดในมนุษย์โลกต่อไป
หรือเกิดเป็นเทวดาต่อ มันมีส่วนน้อย
ส่วนมากก็ไปเกิดในอบายภูมิเสียมากกว่า

จิตเศร้าหมอง แล้วเกิดตายไปตอนนั้นจะไปไหน?
พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีกำเนิด ๒
ไม่กำเนิดในสัตว์นรก ก็กำเนิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน
น่ากลัวอย่างนี้ ไปด้วยจิตเหล่านี้
จิตที่มันมีความเศร้าหมอง จิตที่มันมีกิเลส

ความสุข



ความสุขนั้นมีอยู่หลายอย่างด้วยกัน

๑. สามีสุข ... **ความสุขที่อิงอามิส**

๒. นiramissukh ... **ความสุขที่ปราศจากอามิส**



สามีสุข **ความสุขที่อิงอามิส**

ความสุขที่มีเหยื่อล่อ คือต้องมีกามคุณอารมณ์

คือ อารมณ์อันน่าปรารถนา น่าพอใจ

ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าพอใจน่าปรารถนา

เมื่อได้เห็นภาพที่ถูกใจ มีความสุข

ได้ฟังเสียงที่ถูกใจ มีความสุข

ได้กลิ่นหอม มีความสุข

ได้ลิ้มรสอร่อย มีความสุข

ได้สัมผัสทางกายที่ดี มีความสุข

❖ นิรามิสสุข ความสุขอีกอย่างหนึ่งที่ไม่ต้องมีกามคุณ
อารมณ์ ไม่ต้องมีเหยื่อล่อ สามารถมีความสุขได้
ความสุขที่ไม่ต้องมีเหยื่อล่อที่เรียกว่า นิรามิสสุข
คือเป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ
ถ้าสามารถทำให้เกิดความสงบได้
กายสงบ ใจสงบ ความสุขจะเกิดขึ้น

- อย่างมาวันนี้ ได้ลิ้มรสบ้างแล้วใช่ไหม ได้ลิ้มรส
มีความสุขไหม ได้มีอาหารมีเครื่องดื่มบริการ ได้ลิ้มรส
พอได้ลิ้มรสที่ถูกต้องที่อร่อย ก็มีความสุข อย่างนี้เรียกว่า
ความสุขอิงอามิส
- หรือว่าสัมผัสทางกายขณะนี้ มีโผฏฐัพพะมากระทบทาง
กาย มีความเย็น มาสัมผัสที่กาย รู้สึกใหม่มีความสุข
ทางกาย เย็นขณะนี้มีความสุขใหม่ นี้เรียกว่าความสุขอิง
อามิส

- ได้มีเก้าอี้หนัง สัมผัสสะดวกสบาย ไม่ปวดขา มีความสุขไหม? นี่ความสุขอิงอามิส เรียกว่าความสุขที่มีเหยื่อล่อ คือต้องได้เสพอารมณ์ ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนาที่น่าพอใจ ก็มีความสุข ความสุขอย่างนี้ก็ต้องรู้จักระมัดระวัง ไม่เข้าไปหลงไหล ติดใจเพลิดเพลินในกามสุข เพราะว่าจะมีทุกข์ตามมาได้
- ในกามสุข ในกามคุณอารมณ์นี้มีสภาพเที่ยงหรือไม่
เที่ยง? มันก็มีความแปรเปลี่ยนใช่ไหม?
- ✓ มีความแปรเปลี่ยน ไม่เที่ยง
- ไม่ว่าจะป็นวัตถุสิ่งของ ไม่ว่าจะป็นตัวบุคคล
เปลี่ยนแปลงไหม?
- ✓ มีความเปลี่ยนแปลงไปโดยธรรมดา

ฉะนั้นการที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับกามคุณอารมณ์
ต้องรู้เท่าทันว่าเกี่ยวข้องกับ
สิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เป็นของชั่วคราว
ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ รู้จักสำรวจ
เสวยกามคุณอารมณ์อย่างรู้เท่าทัน
ก็จะได้ไม่ทุกข์ไม่เศร้าโศกตามมา

ทุกวันนี้ที่มีข่าวเช่นฆ่าประหัตประหารกัน
มีไหมที่เกี่ยวข้อในเรื่องกามคุณอารมณ์
ฆ่าใส่รถลงไปใ้ในแม่น้ำ ผ่านมาสามปี
ก็หนีไม่พ้นเรื่องกามคุณอารมณ์
ถ้าไปเกี่ยวข้องกับพอไม่ได้อย่างปรารถนา
ก็โกรธแค้นเช่นฆ่า มีอยู่ทุกวัน

อย่างน้อยความสุขเสียความพลัดพรากจะต้องเกิดขึ้น
จริงไหม



เรามีสิ่งใดที่ยั่งยืนตลอด ไม่เปลี่ยนแปลง มีไหม?
ต้องเปลี่ยนแปลงทั้งหมด ต้องสูญเสีย ต้องพลัดพราก
ไม่พลัดพรากจากกันตอนนี้มีชีวิตอยู่
ก็ต้องพลัดพรากกันตอนตาย
ไม่จากเป็นก็จากตาย
เขาไม่จากเรา เราก็จากเขาแน่นอน
ฉะนั้นถ้าหากว่าเราเข้าใจในเรื่องกฎธรรมชาติอย่างนี้
เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรู้เท่าทัน
เมื่อมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ความสูญเสียเกิดขึ้น
ก็จะได้บรรเทาความโศกเศร้าลง บรรเทาความทุกข์ลงได้



อาศัยความป่วย ช่วยให้เราไม่ประมาท



โยมคนหนึ่งเขาเล่าให้ฟังว่าแกเป็นมะเร็ง เป็นมะเร็ง
เต้านม ตอนหลังตรวจเป็นหลายที่ หมอจะผ่าตัด แกก็ไม่ผ่า
ตายครบอาการ ๓๒ ... ยอม

ก็ปฏิบัติอย่างเดียว ฟังธรรมะทางวิทยุ แล้วก็ปฏิบัติ
ปฏิบัติไปปฏิบัติมา จิตมันรวมเป็นสมาธิ
มองร่างกายตัวเองใส มีความอึดเิบ มีความสุข ร่างกายใส
ตอนหลังไปตรวจกลับหายเสีย มะเร็งฝ่อหมด กลับหาย
นี่ก็เรียกว่าจิตมีธรรม มันมีปีติ มันไปชำระกันได้

แต่บางคนถึงจะปฏิบัติได้ แต่มันก็ต้องไปตามกรรม
เพราะว่าโรคเหล่านี้มันก็เป็นเรื่องกรรม ที่จะต้องชดใช้กรรม

ฉะนั้นบางคนก็ต้องไปทำกุศลมาก ๆ ทำบุญทำกุศล โยมบางคนป่วยเป็นมะเร็ง คิดว่าจะต้องตาย ก็มาปฏิบัติธรรม ถือศีล ปฏิบัติธรรม ช่วยงานวัด ช่วยงานศาสนา ช่วยสังคม ปราบกฏว่าบุญกุศลที่ทำ ๆ ไปกลับช่วย ก็อยู่รอดมาได้ยาวนานกว่า ๓๐ ปีแล้ว ก็ยังไม่ตาย นี่เขาเรียกว่า อาศัยบุญกุศลในปัจจุบัน ช่วย

แต่บางคนมันก็ไม่ทัน เพราะว่าบาปเก่าทำไว้เยอะ มันก็ต้องรับผล แต่ก็อาจจะลดกำลังลง ความทรमानก็อาจจะ น้อยลง

แต่อย่างไรก็ตาม การประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร ก็ต้องดีแน่ ถึงจะต้องตาย แต่มันตายดี ตายไปสู่คติภาพแน่นอน

คนที่ไม่ป่วยไม่เจ็บ อยู่ดี ๆ ปุบปับตาย บางทีไม่ได้สติ ไม่ได้ธรรมะ ใช้ชีวิตประมาท ประมาทอยู่ตลอดชีวิต ไม่ป่วย ไม่เจ็บ ยังคิดว่าตัวเองยังไม่ตาย ถึงคราวปุบปับมาตายขึ้นมา ก็เลยไม่ได้มีโอกาสที่จะปฏิบัติ

ฉะนั้นคนป่วยนี้
ถ้าเอาความป่วยมาเป็นเครื่องเตือนใจ
การป่วยก็ทำให้ความตายใกล้เข้ามา
เราอย่าประมาท
ชวนชวายเป็นเพื่อนภาวนา
ในเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่
อาศัยความป่วยช่วยให้เราไม่ประมาท
ก็เลยได้มีโอกาสอบรมจิต บำเพ็ญบุญกุศลความดี
ก็ได้ธรรมะ ได้ที่พึ่ง
เรียกว่าเสียแล้วได้
เวลาสูญเสียก็ได้มา

ถ้าไม่มีสติปัญญา เสียก็ยิ่งเสีย
เสียทรัพย์ เสียบุคคล เสียของ
แล้วก็มาเสียอกเสียใจมากอีก เสียซ้ำสอง
แต่ถ้าเรามีสติปัญญา เวลาเสียมันได้สติปัญญา
เสียแล้วได้ข้อคิด ได้ปัญญา
ได้รู้จักเห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัยของสังสารวัฏ

◊ หมวดหลักธรรม
วิปัสสนากรรมฐาน



ปรมัตถ์



❖ โยนิโสมนสิการ

- เข้าออก พองยุบ เป็นความหมายหรือไม่
 - ✓ เข้า ออก พองยุบ เป็นความหมาย

- เข้ายาว ออกยาว
 - ✓ ยาว สั้น ก็เป็นความหมาย ขยาย

ความหมาย

ก็เป็นบัญญัติ

- ดุลมหายใจเข้าออกยาวสั้น ดูท้องพองยุบ
จิตตั้งมั่นได้ไหม

✓ ตอบ ได้

ฉะนั้น อันนี้ก็เป็นกรรมฐาน

- เติงจกรมมีการกำหนดว่า ขวา ซ้าย
บัญญัติหรือปรมัตถ์

✓ เป็นบัญญัติ

- บัญญัติโดยอะไร
ถ้ามีการบริกรรมในใจไปด้วย
ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ยกหนอ เหยียบหนอ
พุทโธ หรือนับหนึ่ง สอง
เป็นบัญญัติโดยอะไร

✓ โดยชื่อเรียก โดยภาษาเรียก

เรียกว่า สัททบัญญัติ

- ถ้าไม่มีการเรียกชื่อในใจ ไม่มีคำบริกรรมในใจ
แต่ได้แต่ไม่รู้เอาเองว่า นี่ชาขวา นี่ชาซ้าย
นี่ยก นี่ก้าว นี่เหยียบ อารมณ์เหล่านี้บัญญัติหรือปรมัตถ์

✓ แม้จะไม่ได้พูดในใจ ไม่มีสัททบัญญัติ
แต่มันมีอรรถบัญญัติ คือ ความหมาย ตีความหมาย
ใส่ค่าความหมาย

● เอื้อมมือไปจับ นึกพูดในใจว่าจับ จับหนอ
เป็นบัญญัติหรือปรมัตถ์

✓ เป็นบัญญัติ
บัญญัติโดยอะไร ให้การเรียกชื่อ คือ สัททบัญญัติ

● คำว่าจับหนอกก็เป็นภาษา
ถ้าไม่เรียกชื่อ ไม่บริกรรม ได้แต่รู้ว่า นึกรู้ในใจว่านี่คือจับ
บัญญัติหรือปรมัตถ์

✓ เป็นบัญญัติ
บัญญัติโดยอะไร ...ความหมาย

- แล้วปรมัตถ์อยู่ตรงไหนกัน
เวลาไปจับเนี่ย อะไรคือปรมัตถ์
ลองเองมือไปจับอะไรดูสิ ปรมัตถ์มันอยู่ตรงไหน

✓ มันมีความรู้สึกสัมผัสเย็น
มือแตะตรงนี้อุ่น หรือแข็ง หรือนิ่ม
หรือเย็น หรือร้อน อันนี้คือ...ปรมัตถ์

- เดินจงกรม เดินก้าวไป เวลาก้าว ตรงไหนคือปรมัตถ์
 - ฝ่าเท้าแตะพื้นจะรู้สึกอย่างไร
 - ✓ เย็น อุ่น แข็ง
 - กตเหยียบลงไปจะรู้สึกอย่างไร
 - ✓ นึก ตึง
 - ยกขึ้นมาจะรู้สึกอย่างไร
 - ✓ หย่อน
 - ก้าวไปจะรู้สึกอย่างไร
 - ✓ เคลื่อนไหวตรงนี่คือ...ปรมัตถ์



ปรมัตถ์คืออะไร

อารมณ์ปรมัตถ์คืออารมณ์อย่างไร

คือ **สิ่งที่เป็นจริงแท้ ๆ เรียกปรมัตถ์**

ฉะนั้น ถ้าเดินแล้วจะไม่ให้มีบัญญัติเลยได้ไหม

เดินกำหนดเป็นปรมัตถ์ล้วน ๆ ได้ไหม

ในใจต้องไม่มีภาษาเรียก ไม่มีคำบริกรรม

ในใจจะต้องไม่เห็นเป็นรูปร่าง

ไม่มีความหมายว่า ขวา ซ้าย

มีแต่รู้สึก มีแต่รู้สึก

เช่น รู้หนัก เบา แข็ง อ่อน ตึง หย่อน

รู้ เข้าไปรู้สิ่งเหล่านี้

เป็นการรู้เฉพาะปรมัตถ์ ของจริงแท้ ๆ



ความว่าง



❖ กรณีศึกษา :

นั่งหลับตาไป หนักเข้า หนักเข้าเอ๊ะ มือไม่มี ไม่มีมือ
เคยนั่งเห็นมืออยู่ ทำไมมือหายไปหาหายไป ตัวหายไป หัวก็ไม่มี
ขาก็ไม่มี หมายความว่าอย่างไรอย่างนี้ ?

❖ โยนิโสมนสิการ :

- ของจริงหรือของปลอมหายไป

❖ ตอบ...ของปลอม

- ของปลอมหายไปดีไหม

❖ ของปลอมหายไปดีแล้วจะไปกลัวอะไร

- นิ่งแล้วไม่มี ไม่รู้ว่านั่งอยู่ที่ไหน สถานที่นี่คือที่ไหน
ไม่รู้ว่าคือใครนั่ง ไม่รู้ตัวเองว่าเป็นใคร ดีไหม

❖ ตอบ...ดี

- นิ่งแล้วต้องรู้ไหมว่าเราคือใครเนี่ยมานั่งอยู่ที่ไหน
พอรู้ว่าตัวของตัวเองเป็นใคร เป็นอะไรละ

❖ ตอบ...บัญญัติแล้ว

- รู้ว่านี่นั่งอยู่ที่ไหน อ้อ ที่วัด

❖ บัญญัติอีกแล้ว มีความหมายขึ้นมาแล้ว

- ถ้าสติอยู่กับสภาวะปรมาตถ์ล้วน ๆ ในใจจะไม่มีความเป็น
รูปร่างสัณฐานร่างกายแขนขาหน้าตา ไม่มีความหมายว่านั่งอยู่
ที่ไหน เป็นใคร แล้วมีเหลือมืออะไรอยู่

❖ ที่กายมันก็จะมีความไหว ๆ กระเพื่อม
แล้วก็มีใจที่รู้ ที่รู้สึก

● ถ้าเราไม่เข้าใจเราก็จะกลัว ตกใจ เอ๊ะ ตัวไม่มี
ต้องมานึก เอ๊ะ อยู่ที่ไหน เป็นใคร มีไหมที่นั่งไป
หรือตื่นนอนขึ้นมาใหม่ ๆ ไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน เป็นใคร

❖ แต่มีใจที่รู้ ใจที่นึกอยู่ นั้นแหละมันก็คือสิ่งที่
เป็นของจริง ประมัตต์ พอสักครู่ค่อยนึกได้ สัญญาตามมาคิดนึก
จำได้เลย ก็คือกลับมาหาสมมติ



“เราอยู่กับสมมติมานาน
ก็เลยเข้าใจว่าเป็นของจริง
พอจิตเขาทิ้งสมมติ
ก็เหมือนแปลกประหลาดขึ้นมา
ที่นี้อยู่กับของปลอม ก็ไม่รู้ว่าของปลอม
เช่น... รู้เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นหญิง เป็นชาย
เป็นตัวเรา เป็นตัวตนขึ้นมา”

● ถ้าเข้าใจอย่างนี้ นั่งกรรมฐานไปแล้ว
ตัวไม่มี ตัวหายไป มือขาไม่มี หัวไม่มี ตัวไม่มี

○ จะกลัวหรือไม่กลัว ต่อไป

❖ **ไม่ต้องกลัวอะไร**

○ ต้องหาตัวไหม

❖ **ไม่ต้อง**

○ ต้องนึกใหม่นั่งอยู่ที่ไหน

❖ **ไม่ต้องนึกแล้ว**

● แล้วจะรู้จะดูอะไร จะกำหนดดูอะไร
จะระลึกรู้อะไรขณะนั้น

❖ **ตอบ...สภาวะ ความรู้สึก**

● รูปร่างกายก็ไม่มี ลมหายใจเข้าออกก็ไม่มี

❖ **ถ้ามันมีความไหวกระเพื่อมอยู่ก็ดูไป**

- แต่ถ้าเกิดความกระเพื่อมสะท้อนในกาย

รู้สึกในกาย ความปวดเจ็บก็ไม่มี มันว่างไปหมด

ถ้ามีสมาธิแล้ว ความรู้สึกในกายมันบางเบา

ดูไม่ออกก็เลยว่างเปล่ารู้สึกว่ามันว่างเปล่าไปหมด

ไม่มีอะไร จะดูอะไรขณะนั้น

❖ ความว่าง ๆ ถ้ามันมีแต่ความว่าง ๆ ถ้ามว่า

ความว่างเปล่า มันจะรู้ได้ไหมว่าว่าง มันจะไม่รู้หรอก

ความว่างเปล่า ไม่สามารถรู้ตัวเองได้ว่าว่างเปล่า

เหมือนท้องฟ้าอากาศมันจะรู้ไหมเนี่ย

ท้องฟ้าว่าว่าง มันไม่รู้ตัวหรอก



ฉะนั้นขณะที่นั่งไปมันว่างไปหมด

รู้สึกว่ามันว่าง

แสดงว่ามันต้องมีสิ่งหนึ่งรู้ ไปรู้ความว่าง

รู้สึกว่าง สิ่งนั้นคืออะไร

นั่นแหละคือ

จิต ที่มันทำหน้าที่รู้ รู้ รู้สึก รู้สึก



- รู้ รู้สึกอยู่นั้น มีตัวมีตนอะไรไหมตอนนั้น

ตัวรู้ ที่รู้สึก รู้สึก ที่รู้รู้อยู่นี้

❖ ไม่มีตัวตน ไม่เป็นตัวเรา ไม่มีตัวตน เพราะ...

จิตเป็นอิสระ ไม่มีรูปร่าง แต่มันก็เป็นธาตุรู้

ถ้ายังมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น

ยึดจิตหรือวิญญานเป็นตัวเรา

มันก็จะรู้สึกที่เราว่าง เรากำลังอยู่กับความว่าง

เราเห็นความว่าง ใจไหม

ตัวที่มันรู้สึกเป็นเรา ที่ว่าเราว่าง

นั่นแหละคือ...จิต

- ก็ดูไปที่เรา หาจิตไม่เจอ

แต่มันรู้สึกว่าเป็นเรา ก็ดูไปที่เรา ดูไปที่เรา

ดูไปดูมาก็ไม่มีเราอีก มันไม่มีเรา

พอเห็นว่ามันไม่ใช่เรา ไม่มีตัวเราเป็นอะไร ดีไหม

❖ นี่คือปัญญา ปัญญา รู้เห็นแจ้งความจริง

ที่รู้ ๆ... ไม่ใช่เรา รู้ อยู่...ไม่ใช่ของเรา

ไม่มีเราไม่ใช่ตัวตนของเรา

แต่ถ้าไม่มีการระลึกที่จิตผู้รู้ ผู้ดู

อุปาทานมันก็จะยึด

ยึดจิตเป็นตัวเราอยู่อย่างนั้น ไม่หลุดพ้นไปได้

- วิญญาณพาหนักขันธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือวิญญาณ

เวลาเห็น ใครเห็น ? ใจตัวเราไหม?

❖ ไม่ใช่ เห็น...นี่คือวิญญาณ

- ทำไมเห็นไม่ใช่เรา? มันเกิดมันดับไหม

เห็นแล้วดับไปไหม

❖ ดับไปทันที

- บังคับได้ไหม อย่าเกิดอย่าดับบังคับได้ไหม

❖ สิ่งใดบังคับไม่ได้ ไม่ได้อยู่ในอำนาจ

แล้วจะเอาเป็นตัวเราได้อย่างไร

อะไรที่เป็นตัวเรา ของเรา

ต้องอยู่ในอำนาจที่จะบังคับได้

- ได้ยิน ได้ยิน เป็นอะไร

- ❖ วิญญาณ โสตวิญญาณเกิดขึ้นที่หู

- ได้ยินแล้วดับไปไหม

- ❖ ดับทันที ถ้ามีสติระลึกดูจะเห็นความดับ

- เทียงหรือไม่เทียง

- ❖ ไม่เทียง

- สิ่งใดไม่เทียงสิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์

- ❖ เป็นทุกข์

○ ทุกข์หมายถึงอย่างไร ทุกขลักษณะนี้มันเป็นอย่างไร

- ❖ ตั้งอยู่ไม่ได้

ได้ยินแล้วไม่สามารถตั้งอยู่ มันต้องดับ

อาการตั้งอยู่ไม่ได้ เกิดดับนี้เรียก...ทุกขลักษณะ



สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์
สิ่งใดเป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา
ควรหรือจะยึดถือว่านั่นเป็นของเรา
นั่นคือ...ตัวเรา นั่นคือ...ตัวตนของเรา



ชั้น ๕ หรือ เบญจชั้น



- สังขิตเตนะ ปัญจูปาทานักขันธา ทุกขา
ว่าโดยย่อ ชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์
รู้หรือยังว่าจริง ๆ แล้วอะไรคือทุกข์? ชั้น ๕ นี้เอง
การจะพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้กำหนดรู้ทุกข์
กำหนดรู้ทุกข์เป็นสัมมาทิฏฐิ กำหนดรู้ทุกข์จริง ๆ แล้วก็คือ
ไปกำหนดรู้อุปาทานชั้นทั้ง ๕ นี้เอง ถ้าใครรู้จักอุปาทาน
ชั้นทั้ง ๕ คนนั้นก็จะมีโอกาสพ้นทุกข์ เพราะว่าจะพ้นทุกข์
ต้องรู้ทุกข์ รู้ทุกข์คือต้องรู้ไปถึงชั้น ๕
- ชั้น ๕ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น
มีอะไรบ้าง?

❖ รูปูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นคือรูป

- รู้จักรูปหรือยัง เรารู้แต่ชื่อไม่ได้ เวลาปฏิบัติภาวนามันต้องกำหนดลงไปทีรูป

● เราจะกำหนดรู้รูป เราจะกำหนดตรงไหน?
ตอนนี้มีรูปไหม?

✓ ตอนนีรูปมานั่งอยู่

ที่มานั่งอยู่คือรูป นั่งอยู่ สรีระร่างกายเป็นก้อนทุกข์
คือมันเป็นรูปขันธ มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีอวัยวะต่าง ๆ
อันประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นรูป รูปขันธ

● ท่านให้กำหนดรู้ทุกข์ ก็คือต้องมากำหนดรู้ขันธ ๕
ดูรูป กำหนดดูสังขารร่างกายเพื่ออะไร?

✓ เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง

- ความจริงของกายนี้เป็นอย่างไร?

✓ ไม่เที่ยง

- สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์?

✓ เป็นทุกข์

- หมายถึงอย่างไร? เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ได้ไหม?

✓ เปลี่ยนแปลงแล้วต้องแตกดับ

นั่นคือความทุกข์

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา
ควรหรือจะยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา

- ฉะนั้นกายนี้ สังขารร่างกายที่เป็นรูปขันธ์นี้

มันใช่ตัวเราหรือ? กำหนดลงไปให้เห็นว่ามันใช่ตัวเราไหม?

✓ ไม่ใช่

- เป็นของเราหรือไม่? สังขารร่างกายนี้เป็นของเรา

ไหม?

✓ ไม่ใช่

- แต่มันอยู่ในเราใช่ไหม?
 - ✓ ถ้าใช้ก็โดนแล้ว โดนอุปาทานยึดถือยึดมั่น ยึดว่ามันอยู่ในเรา นี่ก็ถือว่ายึดมั่นถือมั่น แต่ที่จริงไม่ได้อยู่ในเรา

- กายนี้ไม่ใช่ของเรา กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา กายนี้ไม่ได้อยู่ในเรา แต่มันมีเราอยู่ในกายนี้ใช่ไหม?
 - ✓ ถ้าใช้ก็โดนอีกแล้ว ยึด
 - ยึดอะไร? ยึดจิตใจเป็นตัวตน มาอยู่ในเรา

- ฉะนั้นให้พิจารณาว่า กายนี้ไม่ใช่ของเรา กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา กายนี้ไม่ได้อยู่ในเรา และไม่มีเราอยู่ในกายนี้ แต่ว่า...เราเป็นผู้กำหนดดูมันอยู่ในใช่ไหม?
 - ✓ ถ้าใช้ก็โดนอีกนั่นแหละ โดนอุปาทานยึดอีก
 - ใครเป็นผู้กำหนดดู? จิต
 - จิตที่มีสติมีปัญญา จิตที่มีสัมมาทิฏฐิ
 - มีสติสัมปชัญญะ จิตนี้หรือวิญญานนี้

พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน
เราจะต้องกำหนดไป ๆ จนกระทั่งละ
ละความเป็นตัวตน ถึงจะหลุดพ้น

เวลากำหนดมาที่กาย ก็จะต้องทำใจพิจารณาว่า
กายนี้ก็สักแต่ว่ากาย
สักแต่ว่าเป็นที่ตั้ง เป็นที่อาศัยระลึก เป็นที่อาศัยรู้
ไม่ใช่สัตว์บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา
ตัณหาและทิฏฐิ ก็จะหลุดออกไป ๆ
ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกด้วย

❖ เวทนูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นคือเวทนา

■ ภายนี้ดูแล้วไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ได้อยู่ในเรา ไม่ได้มีเราอยู่ในกายนี้ แต่ชีวิตมันไม่ได้มีแต่กาย มันไม่ได้มีแต่รูป มันยังมีเวทนาอีก **ต้องกำหนดรู้เวทนา** ไม่อย่างนั้นมันก็ยึดเวทนาอีก

● เวทนาคืออะไร?

✓ **เวทนามันจะมีลักษณะเสวยอารมณ์ รู้สึกต่ออารมณ์** เวทนา ๓ เวทนา ๕ เวทนา ๖ เวทนา ๑๐๘ ก็ได้

● ลองหยุดดูซิว่าขณะนี้ที่กายเรามีสุขเวทนาหรือ ทุกขเวทนา สุขมีไหมขณะนี้? อากาศที่มันสัมผัสร่างกายขณะนี้เย็นหรือร้อน? สบายหรือไม่สบาย? รู้สึกไหมว่าเย็นขณะนี้สบายหรือไม่สบาย?

✓ **สบาย**

- แต่ส่วนล่าง ส่วนที่ขา สบายหรือไม่สบาย? ปวดเมื่อย
สบายไหม?

✓ ไม่สบาย

- นี่เวทนา เวทนามันเกิดทางใจด้วย
เราก็ต้องหยั่งรู้มาที่ใจว่า
ใจขณะนี้สบายใจหรือไม่สบายใจ
หยั่งดูในจิตใจว่า
ใจขณะนี้สบายใจ หรือไม่สบายใจ หรือเฉย ๆ
นี่คือเรียกว่าการภาวนา

เจริญสติ เจริญสัมมาทิฏฐิ เข้าไปรู้ทุกข์
เวทนาที่เกิดที่ใจขณะนี้
สบายใจ รู้ว่าสบายใจ
ไม่สบายใจ รู้ไม่สบายใจ
เฉย ๆ รู้ว่าเฉย ๆ
สบายกายก็รู้ ไม่สบายกายก็รู้

- ความปวดเที่ยงไหม?

ปวด เมื่อย เจ็บ เหนื่อย เที่ยงหรือไม่เที่ยง?

✓ ไม่เที่ยง

- สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์?

✓ เป็นทุกข์

- หมายถึงอย่างไร?

- ทนอยู่ไม่ได้ ตั้งอยู่ไม่ได้

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์

มีความแปรผันเป็นธรรมดา

ควรหรือจะยึดถือว่าเวทนาเหล่านี้

สบายบ้าง ไม่สบายบ้าง เฉย ๆ

ว่าเวทนามันคือตัวเรา

- ควรยึดถือไหม? ... ไม่ควร

- เพราะฉะนั้นเวทนามันใช่ของเราหรือ?
 - ✓ เวทนามันใช่ของเรา
- เวทนาเป็นตัวเราหรือ?
 - ✓ ไม่ใช่ตัวเรา
- เวทนาอยู่ในเราหรือ?
 - ✓ ไม่ได้อยู่ในเรา
- มีเรามาอยู่ในเวทนานี้ไหม?
 - ✓ ไม่มี
- เราเป็นผู้ดูเวทนาใช่ไหม?
 - ✓ ไม่ใช่
- ใครเป็นผู้กำหนดดูเวทนา?
 - ✓ จิต

จิตมีสติสัมปชัญญะเป็นผู้กำหนด
 จิตก็ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน
 เพราะฉะนั้น ผู้ดูเวทนาก็ไม่ใช่เรา

❖ สัญญาปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสัญญา

- สัญญาคืออะไร?

✓ ความจำได้หมายรู้

ไม่ใช่สัญญาแบบคำมั่นสัญญาหรือสัญญาซื้อขาย
สัญญาในที่นี้หมายถึงความจำ ความจำได้หมายรู้

- มันเที่ยงไหมสัญญา?

สิ่งใดที่อยากจะให้จำบางทีมันก็ลืม ฟังธรรมะวันนี้จำได้
บ้างไหม อยากจะให้จำให้ได้ สิ่งที่ควรลืมกลับจำ มีไหม?
อยากจะให้มันลืม ๆ ไปเสียเรื่องไม่ดีต่าง ๆ ในอดีต มีไหม?
เรื่องเราไปทำไม่ดีอย่างนั้นอยากจะลืม คิดมาที่ไรเสียใจ
เรื่องคนนั้นทำไม่ดีกับเรา คนนั้นด่าเรา คนนั้นโกงเรา
คนนั้นไม่ซื่อกับเรา พูดไม่ดีกับเรา จำมาไหม? จำมา
เป็นทุกขไหมเล่าเวลาคิดถึง? เรื่องดี ๆ จำไม่ได้ เรื่องร้าย ๆ
จำไม่ลืม บางครั้งไซ้ไหม สัญญาเป็นอย่างนี้ เที่ยงไหมสัญญา?

✓ ไม่เที่ยง

● สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์?

✓ เป็นทุกข์

● สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็น
ธรรมดา ควรหรือจะยึดถือว่าสัญญาคือตัวเราของเรา?

✓ ไม่ควร

● เพราะฉะนั้นสัญญาใช่ตัวเราหรือ?

✓ ไม่ใช่

● สัญญาเป็นของเราหรือ?

✓ ไม่ใช่

● สัญญาอยู่ในเราหรือ?

✓ ไม่มี

● มีเรามาอยู่ในสัญญานี้หรือ?

✓ ไม่มี

❖ สังฆารูปาทานักขันธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสังฆาร

- สังฆารได้แก่อะไร?

✓ สิ่งที่ปรุ่่งแต่งในจิตใจ

- มีอะไรบ้างปรุ่่งแต่งอยู่?

✓ วิตก วิจาร วิจัย

เดียวสงสัย เดียวพอใจ เดียวไม่พอใจ

ปรุ่่งไปปรุ่่งมา

- ปรุ่่งให้รัก ปรุ่่งให้ชัง ปรุ่่งให้หวัง ปรุ่่งให้หวง
ปรุ่่งให้กลัวได้ไหม? เรามาอนนวัต ปรุ่่งไป พอ
กลางคืนก็ปรุ่่ง กลัวไหม?

✓ กลัวอีก ปรุ่่งแต่ง จำเรื่องเขามา สัญญาจำ

เรื่องผีมา ดูหนังดูละคร เขาเล่าให้ฟัง พอนอนกลางคืนก็ปรุ่่ง
แต่ง กลัวขึ้นมา

- กลัวนี้เป็นทุกข์ไหมเล่า?

✓ เป็นทุกข์



ความทุกข์มันมาจากสังขารที่ปรุงแต่ง
ผีก็ยังไม่มา
ไม่ได้ทุกข์เพราะผี ทุกข์เพราะความกลัว
สังขารเป็นอย่างนั้น
ปรุงแต่ง ต้องกำหนดรู้
พอมันคิดนึกปรุงแต่งขึ้นมาในใจ
กำหนดรู้ นี่ปรุงแต่ง
ความปรุงแต่งก็สลายลง ๆ ใจก็ว่างลง

- เวลาที่เราปรุงแต่งถึงเรื่องราวในอดีต
เรื่องคนนั้นคนนี้ทำไม่ดีกับเรา โกรธขึ้นมา โกรธบ้าง แค้นบ้าง
เสียใจบ้าง นอนไม่หลับ ตกลงว่าคนที่ทำไม่ดีกับเรา
ที่จิตใจคิดไปเป็นเรื่องราวขึ้นมาที่ใจเรา
... เรื่องราวเหล่านั้นคอยจะมาหาใจเรา?
... หรือว่าใจไปหาเรื่องราวเหล่านั้น?

✓ ใจคอยจะคิดไปหาเอง

- แล้วคิดบ่อยไหม?
- ✓ บ่อย แสดงว่าหาเรื่องบ่อยเหลือเกิน หาเรื่องให้ทุกข์ใจเราเป็นอย่างนี้ อยู่ดี ๆ ไม่ชอบ หาเรื่องไปเอง

- เรื่องที่คนนั้นทำไม่ดีกับเรานั้นจบไปหรือยัง?
ผ่านมานานเท่าไรแล้ว?
- ✓ ผ่านไปแล้ว จบไปแล้ว
- แล้วยังมาเป็นเรื่องให้ทุกข์ใจ
แสดงว่าจะโทษเขาหรือโทษใคร?
- ✓ ใจของเราเองไปหาเรื่องเอง

● ถ้าเราสามารถสลัดเรื่องราวต่าง ๆ

ออกไปจากใจ จะดีไหม สลัดเอาออกไป สละออกไป

ทำอย่างไรถึงจะสามารถทำให้เรื่องราวที่ไม่ดีให้หลุดไปจากใจ?

ถ้ามันหลุดได้ ใจจะเบา ใจจะสบาย ทำอย่างไรดี?

✓ **ปล่อยวาง**

- พุดรู้สึกจะง่าย ปล่อยวาง ทำอย่างไรดีจะปล่อยได้?

สมมติว่าหลับตาแล้วก็คิดฟุ้งไปเรื่องราวต่าง ๆ

อดีต อนาคต วิตกกังวล กลัวบ้าง มันไม่สบายใจ

ขณะนั้นเราจะทำอย่างไร?

✓ กำหนดรู้

กำหนดไป ๆ หนักเข้า ฟุ้งใหญ่ เครียดใหญ่ วุ่นวาย

หนักกว่าเดิม มีไหม นั่งภาวนาแล้วหนักกว่าเดิม

หนักใจ เป็นไปได้ ตอนยังไม่ภาวนาก็พอสมควร

ทุกข์พอสมควร ภาวนาถึงฟุ้งใหญ่ ยิ่งคิดมากเข้าไป

ใหญ่ ทุกข์ใหญ่ อันนี้เราอาจจะทำยังไม่สมบูรณ์ มัน

ไม่ข้ามขั้นไปได้ เหมือนเราจะไปจัดการเขา เขาก็

จัดการเราเสียนวมไปหมด อย่าไปจัดการเขา

- เราจะไปจัดการความคิด จะให้หยุดคิดบ้าง จะจัดการ จะ

เอาอย่างนั้น ไม่เอาอย่างนั้น ทำแบบนี้เรียกว่า เราไปจัดการ

เขา เขาจะจัดการเราหมด เตื่อตร้อน เราจะต้องไปดูเขา ดู

สิ่งเหล่านี้ แต่เราจะดูอย่างไรที่จะไม่ไปจัดการเขา?

✓ ดูด้วยใจเป็นกลาง

- ใจเป็นกลางเป็นอย่างไร?

วางเฉย ทำใจเป็นกลาง วางเฉยเป็นอย่างดี

วางเฉยเป็นอย่างไร?

✓ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ไม่ว่าจะอะไร ไม่เอาอะไร

เหมือนเราไปเจอคนเขากำลังวุ่นวาย ทะเลาะกัน ทำเราบ้าง
อะไรบ้าง เราก็ดูเขา แต่ไม่ว่าอะไร เราไม่ไปจัดการเขา มีไหม
พวกที่ไปจัดการ เห็นบ่อย ๆ ในข่าว ไปด่าเขาไปว่าเขา ก็โดน
เล่นงานไม่ควรจะต้องไปทะเลาะกันอย่างนั้น



จิตก็เหมือนกัน เราต้องดูเฉย ๆ

ถ้าดูเฉย ๆ ได้ จะไม่มีอะไร

ที่สุดเขาก็จะดับไปเอง หายไปเอง

สำคัญ วางเฉย



วิญญาณปาทานักขันธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือวิญญาณ

- ระหว่าง...การยึดกาย

กับ...การยึดวิญญาณหรือจิตใจ

ยึดอันไหนมากกว่ากันที่จะเป็นตัวเรา เป็นตัวตน?

เราลองสัมผัสสังเกตดูสิ เรายึดร่างกายเป็นตัวตน...

หรือเรายึดจิตใจหรือวิญญาณเป็นตัวตน...

อันไหนยึดมากกว่ากัน? บางคนร่างกายเดี๋ยวก็เนาเปื่อย

พอตายแล้วก็เนาเปื่อยผุพังสลายไป ไม่ใช่ตัวตน

แต่ตัวจิตใจ วิญญาณ นี่มันตัวเรา แสดงว่ามันยึดอะไรมาก?

✓ ยึดวิญญาณมาก

แปลกไหมว่าทั้ง ๆ ที่ร่างกายมันมีเนื้อหนัง มีอวัยวะ เป็นชิ้น

เป็นอัน มันมองเห็นได้ สัมผัสได้ ยังหวังจะยึดเป็นตัวตน

มากกว่าวิญญาณ วิญญาณไม่มีตัวตน มองไม่เห็น ไม่มีรูปร่าง

ไม่มีตัวตน แต่กลับไปยึดในสิ่งที่มองไม่เห็น ว่าเป็นตัวเรา

เป็นตัวตน กายนี้ยังเห็นเป็นก้อนเป็นแท่ง ความยึดถือที่จริงก็

หมดแหละ แต่ว่าวิญญาณมันถูกยึดไว้มาก เป็นตัวเราไปหมด

- ตอนนี้ ที่มานั่งอยู่ที่นี่ มีไหมวิญญาณ?
มีวิญญาณแฝงอยู่ในร่างไหม?

✓ แต่ละท่านมีวิญญาณแฝงอยู่

ฟังแล้วก็น่ากลัวเหมือนกัน วิญญาณแฝง

แต่ที่จริง วิญญาณมีทุกคน มีวิญญาณแฝง

ถ้าวิญญาณไปปราศ วิญญาณออกจากร่าง

ไม่มีในร่างนี้ ร่างกายนี้จะเป็นอย่างไร?

บางคนหัวใจวายขึ้นมา ร่างกายนั่งอยู่ไม่ได้เลย พบ

- ที่นั่งอยู่ได้ อย่างตอนนี้เมื่อยก็เมื่อย ต้องทนอยู่
อยากจะลุกไปก็ลุกไม่ได้ นั่งทน เพราะมีอะไรควบคุมอยู่?

✓ วิญญาณ

- แล้วตกลงใครเป็นทุกข์กันแน่?

ตอนนี้มันทุกข์อยู่ที่ไหน? ทุกข์อยู่ที่กายไหม?

✓ ปวดอยู่ที่กาย

■ แล้วใจหรือวิญญาณมันทุกข์ด้วยไหม?

✓ ถ้าใจไปยึดถือ มันก็ทุกข์ใจด้วย

ถ้าใจไม่ยึดถือยึดมั่น มันก็จะทุกข์แค่ที่กาย ปวดเจ็บอยู่ที่กาย
ใจไม่ทุกข์ คนที่จะทำได้ก็คือคนปฏิบัติ คนเจริญภาวนา

ถ้าเราฝึกไป เราได้วิชาดับทุกข์ ตอนเรานั่งกรรมฐานก็ดี เรา
ต้องหัดทนดูก่อน ฝึกดูซิว่านั่งอยู่มันปวด เราลองรักษาใจ
มีสติมาดูใจหรือวิญญาณ ให้มันเฉย ๆ ได้ไหม ไม่ให้กระวน
กระวาย ไม่ให้มันกระสับกระส่าย ตอนนี่เราจะเห็นว่า



ปวดก็เป็นส่วนหนึ่ง จิตใจก็เป็นส่วนหนึ่ง

ปวดก็ไม่เที่ยง จิตใจไม่เที่ยง

ปวดไม่ใช่ตัวเรา จิตใจไม่ใช่เรา

เราจะรักษาจิตใจ วิญญาณ ให้มันเฉย ๆ

เราจะเห็นความเป็นคนละอย่างกัน

ระหว่าง เวทนาที่มันปวดอยู่ที่ร่างกาย

จิตใจอยู่ทางใจ คนละอย่างกัน

พระพุทธเจ้า อุปมาชั้น ๕



❖ พระองค์อุปมา รูปเหมือนกับกลุ่มฟองน้ำ
อย่างแม่น้ำเจ้าพระยา บางครั้งมีกลุ่มฟองน้ำเกาะเป็นกลุ่ม
ขาว ๆ เป็นฟอง ๆ เยอะ ๆ ลอยมา

พระพุทธเจ้าเคยเสด็จไปที่แม่น้ำคงคา ชี้ให้ภิกษุทั้งหลาย

- เธอเห็นไหม กลุ่มฟองน้ำลอยมา
- ✓ เห็นพระพุทธเจ้าข้า

แล้วพระองค์ตรัส เหมือนรูป รูปชั้น สรีระร่างกาย
เหมือนฟองน้ำเล็ก ๆ จำนวนมาก ฉะนั้นจะแตกดับ รูปแตกดับ
ถ้าเจริญสติกำหนด ๆ ไปจึงรู้สึกรู้ว่า สังขารร่างกายมันสลาย
แตกดับ ยิบยับ แตกดับ บางคนรู้สึกมาก บางคนรู้สึกน้อย
แล้วแต่ปัญญา มันไม่ใช่ตัวตนอย่างนี้ เป็นธรรมชาติที่แตกดับ



พระองค์อุปมา เวทนาไว้เหมือนต่อม้ำ

ในฤดูฝน น้ำตกลงมาแป๊ะ ๆ มันจะมีฟอง มีต่อม มันสลาย
แตกดับ เวทนามีเหมือนกัน



พระองค์อุปมา สัญญาเหมือนพยับแดด

สัญญาเหมือนพยับแดด มองไปแล้วก็ว่างเปล่า รู้จักพยับแดด
ไหม ตอนหน้าร้อนจัด ๆ มองไปทุ่งนา มันยิบยิบ ๆ พอเข้าไป
ใกล้ ๆ ก็ว่างเปล่า มันเหมือนเป็นตัวเรา เหมือนเราโกรธ เรา
โลภ เราหลง เรากำลังคิด เรากำลังฟัง เป็นเราไปหมด แต่ถ้า
เจริญสติหยิ่งไป ๆ มันก็จะว่างเปล่าไปหมด ไม่ใช่ตัวตน



พระองค์อุปมา สังขารเหมือนต้นกล้วย

ปอกไปแล้วก็ไม่มีแก่น ต้นกล้วยตัดยอด ตัดโคน แล้วปอกกาบ
หาแก่นเจอไหม? ปอกไปแล้ว ไม่มีแก่น สังขารเหมือนกัน สิ่ง
ที่ปรุงแต่งมองไป ๆ ก็หาแก่นหาความเป็นตัวตนไม่มี

❖ พระองค์อุปมา วิญญาณเหมือนนักมายากล
มืออาชีพ

เราเคยเห็นไหม นักมายากลมันเสกอะไรได้หลายอย่าง บางที
เอาคนเข้าไปในกล่อง ตัดแยกหัว ตัว ขา ออกไปจากกัน เสก
เป็นนกเป็นอะไร มันทำได้อย่างนั้นจริงหรือ? ไม่จริง เขาหลอก
จับไม่ได้ไล่ไม่ทัน วิญญาณมันก็หลอกอยู่ มันหลอกอย่างไร?
มันหลอกให้เหมือนเป็นตัวเราจริง ๆ

หลักของการปฏิบัติ



หลักของการปฏิบัติ ย่อ ๆ มีอยู่ ๓ ข้อ

๑. ระลึกถึงสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ

อย่างเช่น ความคิด ความนึก ความปรุงแต่ง

ความโกรธ ความเกลียด ความรัก ความชังกำลังปรากฏ

เป็นสภาวะที่กำลังปรากฏ ให้กำหนดรู้ แต่ต้องประกอบด้วย

๒. วางใจให้ถูกต้อง

วางใจที่ถูกต้องนี้สำคัญ ก็คือต้องวางเฉย

วางใจเป็นกลาง วางเฉยเป็นอย่างดี ไม่ยินดียินร้าย

อันนี้ต้องไม่ลืม คุณาเฉย ๆ ไม่ว่าจะอะไร

ปล่อยวาง วางเฉย คอยเตือนใจอย่างนี้

๓. พิจารณาตามความเป็นจริง

อันนี้ที่มันจะได้ปัญญา ต้องพิจารณาดู
เขาเปลี่ยนแปลง เขาดับไปไหม เขาหมดไป
มันไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้
ปัญญาจะเกิด
ดูความปรุงแต่ง ที่สุดหยุดความปรุงแต่งได้
ความปรุงแต่งในจิตจะสลายลง ใจก็จะว่างลง
มันไม่ใช่เราไปจัดการเขาให้ว่าง
มันวางเฉย ปล่อยวาง มันว่างเอง
พอความปรุงแต่งมันสลายตัว ใจก็สงบ ว่าง

อานิสงส์ของอานาปานสติ



การทำจิตของเราให้มีสมาธิ ก็จะมีรูปแบบต่าง ๆ เราก็
ต้องมีเวลาฝึกนั่งสมาธิ เช่น

เราใช้ลมหายใจ ลมหายใจเข้า-ออก

เป็นที่ตั้งของสติ

เรานั่งกำหนดดูลมเข้าลมออก

แค่นี้ก็มีผลมากแล้ว

สามารถทำจิตเราให้สงบหรือมีสมาธิ

ก้าวไปถึงระดับฌานก็ได้

ฌานระดับถึงปัญจฌาน ฌานที่ ๕ ก็ได้

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า
อานาปานสติ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
มีผลมาก มีอานิสงส์มาก
อานาปานสติหรือการรู้ลมหายใจเข้าออก
เมื่อทำแล้ว ทำให้มากแล้ว
จะยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์
สติปัฏฐาน ๔ เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
จะยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์
โพชฌงค์ ๗ ก็คือองค์แห่งความตรัสรู้ ๗ ประการ
โพชฌงค์ ๗ ทำแล้ว ทำให้มาก
จะยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์
เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง
เข้าถึงวิมุตติความหลุดพ้นจากกิเลส
อันนี้อานาปานสติซึ่งพระพุทธเจ้ายกย่อง
พระองค์ก็มีวิหารธรรมคือมีลมหายใจเป็นเครื่องอยู่
แม้แต่วันที่จะตรัสรู้ ก็ยังใช้เจริญอานาปานสติ
จนได้สมาธิระดับฌานต่าง ๆ
แล้วก็ยกขึ้นสู่อารมณ์ ขึ้นสู่ทางวิปัสสนา
ถึงบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ

อานาปานสติเป็นเรื่องที่มีอยู่กับตัวแล้ว
เรานั่งอยู่ตรงไหนอยู่อย่างไร เราก็มีลมหายใจอยู่
เพียงเรามีสติมาระลึกถึงลมหายใจ
ว่าหายใจมันไหลเข้าไป ออกมา เข้าออก
ดู สังเกตว่ามีลมเข้าลมออก ยาวสั้น
ถ้าเรามีสติอยู่กับลมต่อเนื่อง ก็จะเกิดสมาธิ
สมาธิก็คือจิตที่มันรวม ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว

ในที่นี้เราเอาลมหายใจมาเป็นที่ตั้งของสติ สติอยู่กับลมหายใจ
พอมันอยู่ได้นาน ๆ ก็จะเกิดสมาธิ พอมีสมาธิ มันก็จะตัดความ
ฟุ้งซ่านความคิดวุ่นวายออกไป ใจก็จะสงบ พอสงบก็จะเกิดปีติ
เกิดความสุขตามมา

จิตเราเป็นธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง ชัดส่าย โดยเฉพาะ
เราผ่านชีวิต รับอารมณ์มาต่าง ๆ ก็จะคอยจะไป คอยจะ
ไหลไป ดูลมหายใจเข้า เผลอปั๊บไปแล้ว ไปเรื่องอดีต เรื่อง
อนาคต ไปการงาน จะเป็นอย่างนั้น เราก็ต้องรู้สึกตัวกลับคืน
เข้ามาใหม่ รู้สึกตัวกลับคืนเข้ามาใหม่เรื่อย ๆ เราทำความ
เพียรกลับคืนมา

วิธีการกำหนดลมหายใจ



เรามีคำบริกรรมเข้ามาช่วย เข้ามากำกับ คำบริกรรม
มันช่วยให้จิตมันระลึกอยู่กับลมหายใจได้มากขึ้น

- เช่น คำว่าพุทโธ เราบริกรรมพุทโธ
หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ
พุทโธ ทำให้มีการระลึกอยู่กับลมหายใจได้มากขึ้น

บางท่านใช้พุทโธ ก็ยังไปอยู่ เข้าพุท ออกโธ ยังไป เผลอปั๊บไป
ก็ใช้วิธีการนับ

อรรถกถาจารย์ท่านแนะ
วิธีการกำหนดลมหายใจไว้ ๕ แบบ

● แบบที่ ๑ คณนัย คือ การนับ

ถ้าจิตมันไม่อยู่ ก็นับ เช่น

หายใจเข้านับ ๑ ออกก็ ๑

หายใจเข้า ๒ ออกก็ ๒

เข้าก็ ๓ ออกก็ ๓

เข้า ๔ ออก ๔

เข้า ๕ ออก ๕

นับเป็นคู่ ๆ กันก่อน

พอถึง ๕,๕ ก็มาขึ้น ๑,๑ ใหม่

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

แล้วก็มาขึ้น ๑,๑ ไปถึง ๗,๗

๑,๑ ไปถึง ๘,๘

๑,๑ ไปถึง ๙,๙

๑,๑ ไปถึง ๑๐,๑๐

แล้วก็มาวน ๑,๑ ถึง ๕,๕

เมื่อเรามีตั้งกติกาไว้แบบนี้ จิตมันก็ต้องอยู่กับลมหายใจ ถ้าไม่อยู่ จะนับไม่ถูก จิตก็ต้องคอยอยู่ ถ้าเกิดมันเผลอไป นับไม่ถูก เราก็ขึ้น ๑,๑ ถึง ๕,๕ ใหม่ นี่เป็นวิธีที่ง่าย การนับจะช่วยให้จิตมันอยู่ พอมันอยู่นาน ๆ ก็เกิดสมาธิ

- **แบบที่ ๒ สัลลักษณ์นัย คุณลักษณะของลม**

บางคนใช้วิธีนี้ถนัด ว่านี่ลมหายใจ เข้ายาว นี้ออกยาว นี้ออกสั้น ออกสั้น หรือว่าตอนนี้ลมหายใจมันหยาบ ตอนนี้ลมหายใจมันละเอียด คุณลักษณะของลม

- **แบบที่ ๓ ผุสนาณัย ใช้วิธีการ ดูแค่การกระทบ**

เวลาหายใจเข้า จะรู้สึกลมกระทบที่โพรงจมูกหรือปลายจมูก หายใจออกก็มีการกระทบ ดูแค่ตรงกระทบ ก็สามารถทำให้จิตเกิดสมาธิได้

- **แบบที่ ๔ อนุพันธนาณัย คือ การตามลม**

บางคนถนัดแบบนี้ หายใจเข้าก็ตามเข้าไป ตามเข้าไป ผ่านทรวงอก ผ่านท้อง พองขึ้น หายใจออกท้องยุบ ผ่านออกจมูก ตามลมเข้าไป ตามลมออกมา

- **แบบที่ ๕. รูปนาณัย คือ ดูเฉย ๆ ดูนิ่ง ๆ**

บางคนก็ใช้แค่ ดูเฉย ๆ ดูนิ่ง ๆ ไม่บริกรรม ไม่อะไรทั้งหมด ดูเฉย ๆ ก็สงบได้

นี่ก็เป็นวิธีต่าง ๆ ซึ่งมีคุณค่ามาก อานาปานสติ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้าตรัสว่า เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก เพราะจะทำให้เรามีสมาธิ หรือจะทำให้กายใจสงบ สบาย มีความผาสุก แล้ว สุขภาพก็ดีไปด้วย

ปกติบางที่เราเครียด จิตวิตกกังวล เราหายใจไม่เต็มปอด หายใจครึ่ง ๆ กลาง ๆ ไปนาน ๆ ที่ ต้องถอนหายใจที่ เอื้อ แสดงว่ามันไม่ไหวแล้ว ต้องถอนหายใจที่ แสดงว่าเราหายใจ ครึ่ง ๆ กลาง ๆ พอเรามาเจริญอานาปานสติ จะหายใจเต็มปอดขึ้น นุ่มนวลขึ้น หายใจเข้าไปเต็มปอด ผ่อนคลาย ก็จะ ชักฟอกโลหิตได้ดีขึ้น สุขภาพมันก็จะดี เพราะเลือดลมมันดี เลือดสะอาดขึ้น

เราจะสังเกตได้เลยผู้ปฏิบัติธรรม อย่างที่มาวัดวันแรก ๆ ก็หน้าตาหม่นหมองเศร้าหมอง หน้าเครียดมาเลย แต่เมื่อฝึกภาวนาไปสัก ๒ วัน ๓ วัน หน้าตามีสีสัน หน้าตาผ่อนคลาย มีรัศมี เพราะว่าเลือดลมมันดี หน้าตาคูมีราศี เปล่งปลั่งขึ้นมา เพราะฉะนั้นมันมีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งที่เราจำเป็นต้องมีกรรมฐานในชีวิตประจำวัน

ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอย่างปล่อยวาง



● เจริญอานาปานสติ เราก็ต้อง อยู่นิ่ง ๆ ถึงจะทำได้ดี แต่ว่าชีวิตจริงเราไม่ได้อยู่นิ่ง มันต้องเดิน ต้องเคลื่อนไหว ต้องขยับ ต้องพูด ต้องฟัง ต้องคิด แล้วจะมาเจริญอย่างไรได้?

✓ คือการใช้สติสัมปชัญญะความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา เจริญแบบวิปัสสนาไปเลย ทำได้ในขณะที่เรากำลังทำอะไรก็ได้ ในขณะที่เรา กำลังฟังอยู่ กำลังพูดอยู่ กำลังเคลื่อนไหวอยู่ ทำได้ตลอด เพราะเราไม่ได้ทำจิตให้มันนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว เราใช้ มีการตามดูตามรู้เท่าทัน อันนี้ที่มันจะมาใช้กับชีวิตการงานได้

แต่เราก็ต้องฝึก ฝึกความมีสติสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอย่างปล่อยวาง



รู้สึกตัวพร้อมอย่างปล่อยวาง

- ความรู้สึกตัว เป็นอย่างไร?

✓ ก็ตรงกันข้ามกับความไม่รู้ตัว ความไม่รู้ตัวเรามีอยู่บ่อย นิ่งไปใจลอย ใจคิด ใจเผลอไปเรื่องอื่น ๆ อันนี้คือไม่รู้ตัว ถ้าเราเรียน เราฟังอะไร แล้วเราใจลอย ใจเผลอ เราก็ไม่รู้เรื่อง จิตมันไม่รู้เรื่อง เรียกว่าขาดสติสัมปชัญญะ เราต้องให้มีความรู้ตัวขึ้นมา

ฉะนั้นใหม่ ๆ ต้องดูใจขึ้นมา ต้องกระตุ้น ปลูกให้กลับคืนมา ให้รู้สึกตัวขึ้นมา ด้วยการที่เราต้องดูใจขึ้นมา ขณะที่เผลอไป ใจลอย ก็ดูใจให้มันรู้ตัวขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมา

- การรู้สึกตัว ถ้ามว่า ใครเป็นผู้รู้สึกตัว?

ระหว่างกายกับใจ? ชีวิตเรามันมีกายอย่างหนึ่งกับใจอย่างหนึ่ง เราฝึกให้มันรู้สึกตัว เอาอะไรรู้สึกตัว?

✓ ก็คือ ใจ

- ฝึกให้ใจรู้สึกตัว ทีนี้พอใจมันรู้สึกตัว จะรู้อะไร?

✓ พอลจิตรู้สึกตัว มันก็จะรู้ตัว

- ถ้ามว่า รู้ตัว คือรู้อะไร?

ชีวิตเรา ตัว ที่เรียกว่าตัวเรา มันประกอบด้วยอะไรบ้าง?

✓ ก็จะมีกายอย่างหนึ่ง กับมีจิตใจอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้นคำว่ารู้ตัว ก็คือ รู้กายกับรู้ใจ เราฝึกให้จิตรู้สึกตัวขึ้นมา ก็จะมีสติมารู้กาย มีสติมารู้ใจขึ้นมา ถ้ารู้ได้ทั้งสองอย่าง เรียกว่า รู้ตัวทั่วพร้อม

โดยเฉพาะว่ารู้กายมันรู้ทั้งตัว แต่มันรู้ในความรู้สึกที่เรียกว่าสภาวะ รู้สึกตัวขึ้นมา แล้วจะเจอความรู้สึกในกาย เช่น เจอว่าหายใจอยู่ กระเพื่อมอยู่ กายนี้ไหวอยู่ หรือรู้สึกอย่างไรอยู่ นั่งอยู่ก็ตาม

● อย่างขณะนี้เรานั่งฟังอยู่ เราฝึกจิตให้มันรู้สึกตัวขึ้นมา ก็จะมีสติมา พอมันรู้กาย ก็จะมีสติที่กายนี้ นั่งอยู่ หายใจอยู่ มีหายใจแล้ว ท้องเป็นอย่างไร? ทรวงอกเป็นอย่างไร ร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ รู้สึกอย่างไร

✓ มันก็จะมีความรู้สึกในตัว ความไหว ความ กระเพื่อม สะเทือน เย็น ร้อน



พอรู้สึกที่ตัว ที่ใจขึ้นมา
ก็จะรู้ที่จิตใจด้วยว่า
ใจขณะนี้เป็นอย่างไร
ใจระหว่างมีสติอยู่ กับความพลอสติ
พอเรารู้สึก ดูที่ใจ
เราเห็นใจว่าเมื่อกี้พลอไป
นี้ใจลอย นี้พลอไป
ตอนนี้มีสติขึ้นมา ใจเรามีสติขึ้น ๆ

- ใจที่มีสติ แต่ยังมีร่องรอยของความเศร้าหมองอยู่ใหม่
ขุ่นมัวอยู่ใหม่ ร้อนใจอยู่ใหม่ โกรธอยู่ใหม่ ฟุ้งอยู่ใหม่

✓ พอรู้สึกตัว ก็จะอ่านใจตัวเองได้ออก ใจเรา
ไม่สบาย ใจเราทุกข์ มันจะเห็นขึ้นมา เขาเรียกว่ามีสติ

- การปล่อยวาง การปล่อยวางมันต้องฝึกขึ้นมาด้วย ถ้าไม่
มีตัวนี้ บางทีมันไปเพิ่มความทุกข์ จะไปเพิ่มทุกข์ด้วยซ้ำ

พอมากำหนดดู เห็นกายมันปวดมันเมื่อย เห็นจิตใจ
เรามันฟุ้งซ่าน พอไปเห็นแล้วใจก็ทุกข์ เพิ่มทุกข์เข้าไปอีกว่าไม่
ชอบเลย รู้สึกมันวุ่นวาย มันทุกข์ ไม่ชอบ มันกระวนกระวาย
มันก็จะเพิ่มทุกข์เข้าไปอีก

ฉะนั้นปฏิบัตินี้ถ้าทำไม่ดี มันเพิ่มทุกข์ เหมือนคนเราจะ
รักษาความเจ็บป่วย รักษาไม่ดี เขาให้กินยาเท่านี้เท่านั้น กิน
ผิด มันป่วยจากยาอีก มันเดือดร้อนอีก

- การปฏิบัติเหมือนกัน บางคนทำไมทุกข์เพิ่มขึ้น?
ทำกรรมฐานทำไมเราทุกข์?
 - ✓ คือเรายังไม่เข้าถึงการปล่อยวาง ต้องก้าวไป
ถึงขั้นการวางด้วย เราอย่าคิดว่าฉันยังปุถุชนคนธรรมดา จะมา
วางได้อย่างไร มันวางได้ แต่เราต้องฝึก ก็จะเริ่มฝึกวางได้ที่ละ
นิดทีละหน่อย ๆ หรือเป็นช่วง ๆ ต้องฝึกขึ้นมา ฉะนั้น พอเรา
ฝึกให้จิตใจขึ้นมารู้สึกตัว มีสติสัมปชัญญะ รู้กายรู้ใจ ต้อง
ประกอบด้วยการฝึกปล่อยวางด้วย

เราอาจจะยังวางไม่เป็น วางไม่ได้
เราก็มีคำสอนไว้ในใจก่อนว่า
“ปล่อยวาง” คำนี้ต้องมีไว้ในใจไว้
ปล่อยวาง ละวาง วางเฉย ไม่เอาอะไร
จิตก็จะเริ่มได้รับการฝึกหัดการปล่อยขึ้น ๆ
พอเริ่มวางขึ้น ปล่อยขึ้น ก็จะเริ่มอาการเบาขึ้น
จิตที่วุ่นวายก็จะคลายลง จิตที่เศร้าหมองก็คลายลง
ถ้าเราฝึกมากขึ้น ๆ จะไวขึ้น
พอรู้สึกตัวทั่วพร้อม ปล่อยวาง เบาเลย
หรือแม้แต่ความโกรธสามารถดับทันทีก็ได้

นั่งสบาย ๆ ลองเจริญอานาปานสติ ผีกอานาปานสติ
ด้วย หายใจเข้าอย่างมีสติ รู้ตัว หายใจออกอย่างมีสติ รู้ตัว
หายใจเข้า ๆ เข้าออก ลองทดลองหายใจให้มันเข้าออกช้า ๆ
ที่สุด แต่อย่ากลั้น ให้สบาย ๆ แต่ให้รู้ว่าหายใจอยู่ หายใจเข้า
รู้อยู่ หายใจออกรู้อยู่

เราอาจจะบริหารมพุทธโธไว้ในใจก็ได้ หรือจะนับลม
หายใจก็ได้แบบที่กล่าวแล้ว หรือดูแค่กระทบ ลมกระทบที่
โพรงจมูกก็ได้ หรือดูลักษณะของลม ว่าลมยาวลมสั้นก็ได้
ตามลมเข้าไป ตามลมออกมาก็ได้ หรือดูนิ่ง ๆ ดูเฉย ๆ อยู่ก็
ได้ตามถนัด ข้อสำคัญก็คือให้มันรู้อยู่ รู้อยู่ รู้อยู่กับลมหายใจ

เมื่อเรามีสติตามดูตามรู้ลมหายใจเข้าออกได้ต่อเนื่อง
จิตเราก็จะมีสมาธิขึ้น ให้เราแผ่กระแสจิต แผ่กระแสจิตไปทั่ว
สรีระร่างกาย ในความรู้สึก หายใจเข้า หายใจออก รู้ลมหายใจ
เข้าออก แผ่กระแสจิตรับรู้ไปทั่วร่างกาย แต่ก็ยังรู้ลมหายใจอยู่
ด้วย แต่รู้ครอบคลุมไปกายทั้งตัว ในความรู้สึก กายมันจะมี
ความรู้สึกอยู่ จากการหายใจเข้าออก จะมีความไหว ความ
กระเพื่อม ความสะเทือนในกาย

ตลอดทั้งหมามีโผฏฐัพพะมากระทบสัมผัสกาย เย็น ร้อน ทำให้
รู้สึกเวทนา สบาย เย็นกระทบรู้สึกสบาย บางส่วนก็ไหว ๆ
กระเพื่อม แข็ง อ่อน ร้อน เย็น รู้สึกมหายใจต่อเนื่องไว้ แต่มี
กระแสจิตแทรกซึมสัมผัสถูกต้องไปทั่วสรีระร่างกาย



ทำจิตใจเหมือนเป็นเครื่องเอ็กซ์เรย์
ส่องไปในกายทั้งตัว
ไปสัมผัสที่ความรู้สึกที่มันรู้สึก ๆ อยู่
และให้รู้สึกตัวว่ามีจิตผู้รู้อยู่
อะไรเป็นตัวส่อง? อะไรเป็นตัวดู?
ให้รู้สึกตัวที่จิตขึ้นมา ให้เห็นว่ามีจิตผู้ดูอยู่
ผู้รู้อยู่ จะทำให้รู้สึก มีความเห็นได้ว่ามีอยู่ ๒ ส่วน
มีกายส่วนหนึ่งที่ถูกรู้อยู่
มีจิตใจอยู่อีกส่วนหนึ่งที่เป็นผู้ดูอยู่เป็นผู้รู้อยู่

เราจะเห็นความจริงของชีวิตว่า
มีสภาวะประกอบ ๆ ในสรีระร่างกาย
มีจิตใจอีกส่วนหนึ่ง ให้รับรู้ทั้งสองส่วน
และฝึกการปล่อยวางด้วย
โดยในใจเรานึกถึงว่าปล่อยวาง ๆ ไม่เอาอะไร
แต่ก็ยังรู้อยู่ ๆ
รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ รู้กายใจอยู่ แต่ปล่อยวาง
สอนในใจตัวเองว่า
ปล่อยวางหนอ ปล่อยวาง ปล่อยวาง วางเฉย
รู้ตัวทั่วพร้อมอย่างปล่อยวาง

ให้มีความรู้สึกตัวไว้ รู้สึกตัวไว้ ดูซิว่าใจเราพลอ ใจเราไหล
ออกไปไหม ให้รู้สึกตัวกลับคืนเข้ามา กลับคืนเข้ามารู้ที่กาย รู้
ที่ใจ แล้วก็ปล่อยวาง วางเฉย ไม่เอาอะไร

พอใจเราปล่อยวาง ละวางเรื่อย ๆ รู้สึกตัวอยู่เรื่อย ๆ
ปล่อยวางอยู่เรื่อย ๆ เราจะสังเกต จิตใจของเราจะเริ่มเบา
ใจขึ้น ผ่องใสขึ้น ใจจะรู้สึกปลอดโปร่งโล่งใจ เบาใจ เรียกว่า

ใจมีธรรมะ จะเกิดความบันเทิงใจ เกิดความอímเอิบใจ
เรียกว่าปีติ ปีติจะเกิดที่ใจก่อน แล้วก็จะแผ่ไปถึงกาย ทำให้
เกิดความซาบซ่านขึ้นในกาย ถ้าเป็นน้อย ๆ ก็อาจจะรู้สึกซ่า ๆ
ถ้าเป็นมาก มันจะซาบซ่านไปทั้งตัว ฉะนั้นบางที่ปีติทำให้ตัว
โยก ตัวสั่น ทำให้น้ำตาไหล ทำให้ตัวเบา เหมือนจะลอย

ดูที่จิตไว้

รู้สึกตัวทั่วพร้อมที่จิตใจไว้ และปล่อยวาง
จิตมีความบันเทิง ก็รู้ว่าจิตมีความบันเทิง
จิตมีความอímเอิบ ก็รู้ว่าจิตมีความอímเอิบ
จิตมีความสุข ก็รู้ว่าจิตมีความสุข
จิตผ่องใส ใจตื่นรู้
กำหนดดูใจที่รู้ กายที่ไหว
รู้กายที่ไหว ๆ กับลมหายใจเข้าออก
กับจิตใจที่รับรู้กันไป
และปล่อยวางอยู่เนื่อง ๆ
รู้ตัวทั่วพร้อมและปล่อยวาง

อารมณ์ที่เป็นบัญญัติ ที่เป็นปรมาตถ์



● กรณีศึกษา

ให้เพ่งมองดูพระพุทธรูปองค์ไหนก็ได้ ใครไม่เห็น ก็มองดวงไฟก็ได้ มองพระพุทธรูป มองดูมองให้จำ ให้เห็น ให้จำได้ เพ่งมอง มองแล้วก็หลับตา นึกให้เห็นเหมือนที่เราลืมตา ถ้าไม่เห็นก็ลืมตามามองอีกครั้ง มองพระพุทธรูป หรือมองดวงไฟ รูปร่างสีฉန္ฐาน สี แสง เป็นอย่างไร แล้วก็หลับตาลง นึกให้เห็น

หลับตาแล้วเห็นใหม่พระพุทธรูปหรือดวงไฟที่เพ่งมอง ถ้าไม่เห็นก็ลืมตา ลืมมามองใหม่ แล้วก็ค่อย ๆ หลับไป นึกให้เห็น หลับตาให้เห็น

● ถามว่า พระพุทธรูปไปอยู่ในใจของท่านทั้งหลายใช่หรือไม่? อยู่ใหม่? หรืออยู่ที่เดิม? พระพุทธรูปย้ายไปอยู่ในใจ หรืออยู่ที่เดิม?

✓ อยู่ที่เดิม

● แล้วที่เห็นในใจ ของจริงหรือของปลอม?

✓ ของจริงก็อยู่ที่เดิม

ที่เห็นอยู่ในใจเป็นของปลอม เป็นมโนภาพ

เชื่อใหม่ว่าจิตมันสามารถจะสร้างภาพได้ เรามองแป็บเดียวมันยังสร้างได้เลย มันมีสัญญาความจำสร้างปรุงแต่งจิต ทำให้มีมโนภาพเห็นเป็นพระพุทธรูป

ถ้าในใจเราเห็นเป็นภาพพระพุทธรูป หรือภาพอะไรก็แล้วแต่ คน สัตว์ สิ่งของ สถานที่ ก็ให้รู้ว่ามันเป็นมโนภาพที่เกิดจากจิตเราสร้างขึ้นมาได้

● ที่นี้ลองเปลี่ยนจากภาพพระพุทธรูป มาเป็นภาพตัวของ
ตัวเราเอง เราลืมนตาอยู่เราเห็นแขน มือ ขาตัวเองไหม?

✓ ลืมนตาอยู่ รูปทรงแขน ขา มือ เท้า เห็นอยู่เป็น
ประจำใช้ไหม มีรูปทรงสัดส่วนแบบนี้ ๆ รูปร่างศีรษะกลม ๆ
แขนก็เป็นทรงกระบอก มือก็แบบนี้ ขา

● ลองหลับตาดู นึกให้เห็นรูปร่างตัวเอง หลับตาแล้วนึก
เห็นไหมมือ ขา? นึกถึงมือเราซิ มือเราอยู่แบบไหน ในใจเรา
เห็นมือไหม? ลองนึกถึงมือ นึกถึงขา นึกถึงศีรษะ รูปร่างศีรษะ
เป็นอย่างไร? ลำตัว แขน ขา มือ เท้า เห็นไหม?

✓ เห็น รูปทรงเลา ๆ ไม่ชัดเจน แต่มันก็รู้สึกว่
มันมีมือ มีขาอยู่

● ถามว่ารูปร่างมือ ขา ลำตัว ไปอยู่ในใจใช่หรือไม่? หรือ
อยู่ที่เดิม? มือ ขา มันย้ายไปอยู่ในใจหรืออยู่ที่เดิม?

✓ อยู่ที่เดิม

- แล้วที่เห็นในใจ ของจริงหรือของปลอม?
 - ✓ ที่เห็นมืออยู่ในใจเป็นมโนภาพ ไม่ใช่ของจริง
- ฉะนั้นนั่งหลับตาแล้วเห็นเป็นมือ เป็นขา อารมณ์เหล่านี้ เป็นบัญญัติหรือปรมาตม์?
 - ✓ หลับตาแล้วเห็นเป็นมืออยู่ มีขาอยู่ มีตัวอยู่

เป็นอารมณ์ของจิต

- อารมณ์แบบนี้บัญญัติหรือปรมาตม์?
 - ✓ บัญญัติ
- ของจริงหรือของปลอม?
 - ✓ ของปลอม
- ฉะนั้นถ้านั่งต่อ ๆ ไป แล้วเกิดรูปร่าง มือมันหายไป ของปลอมหายไป ตัวหายไป ศีรษะหายไป จะกลัวไหม?
 - ✓ ไม่กลัว
- เพราะอะไร?
 - ✓ เพราะของปลอมหายไป ก็ไม่กลัว เพราะว่าถึง มันมีอยู่ ก็ยังเป็นของปลอมอยู่ มันไม่มี ก็ไม่เป็นไร เพราะไม่ใช่ ของจริง มือไม่มี ขาไม่มี แต่ถ้าลืมตาแล้วก็ยังมีอยู่

เพียงแต่มันไม่มีอยู่ในใจ มันไม่จำลองไว้ในใจ ที่เราจำลองไว้ในใจมันเป็นของปลอมอยู่ มันเป็นมโนภาพ

ที่บอกตรงนี้เพราะว่า เราจะต้องมีประสบการณ์ของการปฏิบัติ ทำไปแล้วมือไม่มี ตัวไม่มี หัวไม่มี...กลัวอีก บางคน ค้นหาตัวอีก เราไปค้นหาของปลอม ที่ยังมีอยู่ ก็ให้รู้ว่ามีของปลอมอยู่ เป็นภาพจำลอง

- เหมือนกล้องถ่ายรูป ถ่ายแล้วก็จำลองภาพไปไว้ในกล้องของจริงไหมภาพในกล้อง?

✓ ของจริงก็นั่งอยู่ ของปลอมก็จำลองไปในกล้อง

ภาพจำลองจะหายไปก็เรื่องของของปลอม

หายก็หายไป ก็จะเหลือของจริง

สิ่งที่เป็นจริง ที่เป็นความรู้สึกอยู่

ไม่มีมือ ไม่มีขา

อันนั้นจะเป็นของจริง เรียกว่า ปรมาตถ์

- ลองมือแตะมือ แล้วหลับตาดู มีความรู้สึก อยู่ไหม?
มือแตะมือ รู้สึกอย่างไร?
✓ อุ่น นี่ของจริง
- มือสัมผัสขยับดู มีความรู้สึกไหม? มือสัมผัสมือ รู้สึกเป็น
อย่างไร? มีกระทบ ๆ สัมผัสอยู่ไหม? นี่ของจริง
ถ้าเราเอามือหนึ่ง ๆ ในใจเรายังเห็นรูปร่างมืออยู่ไหม?
✓ มันมีบัญญัติเข้ามาด้วย
- มีอุ่น มีตึง มีแข็ง อยู่ด้วยไหม?
✓ มีปรมัตถ์ด้วย
จิตมันรับสลับไปสลับมา รับบัญญัติบ้าง ปรมัตถ์บ้าง
- ถ้าเกิดทำไปทำมามันไม่มีมือ ก็จะไม่เหลืออะไร?
✓ เหลือของจริงที่สัมผัสอยู่ ก็ดูเฉพาะที่สัมผัสอยู่
แข็ง ๆ ตึง ๆ อุ่น ๆ ร้อน ๆ เย็น
- หลับตา นึกไปถึงที่ก้น ที่สะโพกที่มันสัมผัสพื้น มีไหม
รู้สึก? รู้สึกเป็นอย่างไร? แข็ง อ่อน ตึง หย่อน มีไหม?
✓ มีหนัก มีแข็ง มีสัมผัสที่มันรู้สึก ๆ อยู่
นั่นแหละคือปรมัตถ์

● แล้วในใจมันเห็นสะโพกอยู่ด้วยไหม?

✓ เห็นสะโพก เห็นเป็นทรวดทรงอยู่ มีบัญญัติ

ถ้ารูปร่างสะโพกมันหายไป เหลือแต่ความรู้สึก หน้าก ตั้ง แข็ง
ก็จะเหลือแต่ปรมัตถ์ เหลือแต่ของจริง

● ลองดูเวลาเราหายใจเข้า หายใจออก เราหลับตาอยู่
สังเกตที่ทรวงอก หน้าท้อง มันรู้สึกอย่างไร?

หายใจเข้า หายใจออก มีความรู้สึกอยู่ไหม? รู้สึกอย่างไร?
เข้า ... ตั้งหรือหย่อน? ออก ... หย่อนหรือตั้ง?

✓ มีเข้ามือออกอยู่เรื่อย ๆ ก็จะมีความตั้ง ๆ

หย่อน ๆ ไหว ๆ กระทบ ๆ

● ของจริงหรือของปลอม?

✓ นี่ของจริง ปรมัตถ์

● ดูว่าในใจเห็นเป็นรูปร่างทรวงอก รูปร่างหน้าท้องอยู่ด้วย
ไหม? เป็นเงา ๆ เป็นก้อน ๆ เป็นรูปทรง มีไหม?

✓ ถ้ามี แสดงว่ามีบัญญัติ

อารมณ์บัญญัติมันสลับไป ปรมัตถ์บัญญัติ

- เวลาหายใจเข้า ท้องพองหรือยุบ?

หายใจออก ท้องยุบหรือท้องพอง?

ลองคูสิ ท้องมันนูนขึ้น ท้องแฟบลง บัญญัติหรือปรมัตถ์?

นี่คือ...เข้า นี่คือ...ออก เข้าออกพองยุบ บัญญัติหรือปรมัตถ์?

✓ ถ้ามันมีมโนภาพเป็นท้อง เป็นรูปทรงของท้อง ก็จะมีบัญญัติ โดยความเป็นรูปร่าง ถ้าแปลความหมาย ว่านี่คือพองขึ้น นี้ยุบลง ก็เป็นความหมาย ความหมายก็เป็นบัญญัติอันหนึ่ง

- ถ้าเกิดจิตไม่ดีความหมาย จะเหลืออะไร?

✓ เหลือที่มันไหว ๆ กระเพื่อม ๆ

ถ้าไม่ดีความหมาย ก็บอกไม่ได้ว่ามันพองหรือมันยุบ แต่รู้สึก
ว่าไหว ๆ อยู่ นี่ ปรมัตถ์ จะอยู่แค่นั้น แค ไหว ๆ กระเพื่อม ๆ
แล้วรูปร่างท้องก็ไม่มี รูปร่างทรวงอกก็ไม่มีในใจ
ถ้ามี แสดงว่ามันมีบัญญัติมาด้วย

● ลองระลึกที่โพรงจมูกว่า หายใจเข้า เย็นหรือร้อน?
หายใจออก ร้อนหรือเย็น? รู้สึกไหม?
เข้า เย็นหรือร้อนที่โพรงจมูก? ออก ร้อนหรือเย็น?
รู้สึกลมกระทบไหม? กระทบกระทั่งโพรงจมูก รู้สึกไหม?

✓ ที่มันรู้สึกกระทบ ๆ เป็นปรมัตถ์

● มันมีผัสสะกระทบสัมผัสจึงรู้สึก แล้วเข้าออกมีเย็น
มีร้อนไหม? แล้วในใจเห็นหน้าตาตัวเองอยู่ด้วยไหม?

✓ ลองหลับตา ยังเห็นเป็นรูปร่าง ยังเห็นเป็นเงา
เป็นเนื้อ เป็นหนัง เป็นจมูก เป็นปาก เป็นกลุ่ม ๆ ก้อน ๆ
ไม่ชัดเจนก็ตาม แต่มีเป็นกลุ่ม ๆ ก้อน ๆ รูปทรง มีรูปทรง แต่
ไม่ชัด นี่ก็เป็นบัญญัติ อยู่ ก็ยังเป็นรูปทรงสัญญาณ

● ถ้ามันทิ้งบัญญัติไป จะเหลือแต่อะไร?

✓ เหลือความรู้สึกเย็นร้อนกระทบ ๆ รู้สึกแต่ไม่มี
เงา ๆ ไม่มีก้อน ๆ ของหน้าตา เหลือแต่ความรู้สึกทั้งตัว ท้อง
ไหว ๆ ก็ไม่เห็นท้อง หายใจเข้าออกก็รู้สึกแต่กระทบ ๆ เย็น
ร้อน

● อากาศมากระทบแขน รู้สึกอย่างไร?

เย็นหรือร้อน? สบายหรือไม่สบาย?

ให้เหลือแต่เย็น ๆ เหลือแต่สบาย ๆ ไม่เห็นเป็นแขนได้ไหม?

ดูสิ มีแต่เย็น มีแต่สบาย แต่ไม่มีแขน มีไหมแขน?

เหลือแต่เย็น เหลือแต่สบายได้ไหมดูสิ?

ไม่มีท่อนแขน มีแต่รู้สึกเย็นรู้สึกสบาย

มีไหมท่อนแขนในใจ?

✓ ถ้ามี แสดงว่าเป็นบัญญัติ รูปทรงสัญญาณ

จิตสร้างไว้ จินตนาการได้ไว้ มันจำแล้วมันสร้างทันที

ของจริงจะเป็นแค่รู้สึกเย็น รู้สึกสบายแค่นั้น

ไม่มีท่อนแขน ไม่มีท่อนขา ไม่มีลำตัว

ไม่มีสถานที่นั่ง ไม่มีใคร เป็นใคร อยู่ที่ไหน

กลัวไหม ตอนนั้นอยู่แค่ความรู้สึก

แต่ไม่รู้ว่าคือใคร นั่งอยู่ที่ไหน เป็นใคร

ถ้าอยู่กับปรมัตถ์ล้วน ๆ จะอยู่แบบนั้น

ยอมรับได้ไหมอยู่แบบนั้น? จะกลัวไหม?



ถ้าหลับตาอยู่

แล้วไม่มีรูปร่าง แขน ขา หน้าตา
ไม่มีสถานที่นั่ง ไม่มีความเป็นคน เป็นใคร
ไม่มีบอกว่าเป็นสถานที่นั่งอยู่ที่ไหน
แสดงถึง จิตเขาทิ้งสมมติไปหมด
เหลือแต่ความรู้สึก เหลือแต่จิตที่รู้ที่อยู่
จะยอมรับได้ไหม ไม่มีอะไร ไม่มีกาย
มีแต่รู้สึก เหลือแต่จิตที่เป็นผู้รู้ที่อยู่
ถ้าเราปฏิบัติไป จะต้องไปอยู่ในภาวะอย่างนี้
จะยอมรับได้ไหม

ให้รู่ว่านี้อยู่กับ ปรมาตถ์ อยู่กับของจริงล้วน ๆ

ถ้าจะหาบัญญัติ

ก็ต้องนึกขึ้นมา เรานั่งอยู่ที่ไหน
นึก ๆ ได้ว่านี่อยู่ที่วัด นั่งอยู่ที่ห้องอบรม
เราเป็นใคร ตัวเป็นใคร
มันเข้ามาหาสมมติหมดเลย

● เจริญวิปัสสนาควรทิ้งสมมติ หรือควรอยู่กับสมมติ?
ควรจะอยู่กับปรมาตถ์ล้วน ๆ หรือว่าควรจะต้องมีสมมติ
อยู่ด้วย? นั่งไปต้องรู้ไหมอยู่ที่ไหนเป็นใคร

✓ จะต้องทำความเข้าใจ จะได้กล้าเผชิญกับ
สภาวะ ที่มันไม่เหมือนกับที่เราเคยเป็นอยู่ ที่เราเคยเป็นนั้น
เราอยู่กับสมมติมา เป็นเราเป็นเขา เป็นคนเป็นสัตว์ เป็น
รูปร่าง ถ้าจะไปพิสูจน์ความจริง หลับตาอยู่ มันต้องไม่มีสิ่ง
เหล่านี้ ถ้ามันมีรูปร่างขึ้นมา แสดงว่าจิตมันมีสัญญา มันปรุง
มันจำ มันแต่ง มันประดิษฐ์มันตีความหมายว่าที่ไหน เป็นใคร
มันก็ต้องนึกต้องสร้างขึ้นมา

ฉะนั้นกำหนดไป จิตทิ้งสมมติ ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง
ไม่จำ สมมติมันจะหายไปหมด

ความสงบ...จากอารมณ์ VS จากกิเลส



ความสงบนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง

๑. สงบจากอารมณ์

๒. สงบจากกิเลส

❖ สงบจากอารมณ์

หมายถึงว่า เราทำจิตให้นิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวได้ สามารถทำจิตให้หยุดอยู่ นิ่งอยู่ ไม่คิดอะไร ไม่วอกแวก ไม่ซัดส่าย นิ่ง ดิ่ง ด้บ สงบระงับอยู่อย่างนี้ มันก็เกิดความสุขใจได้

คือจิตเราไม่ซัดส่าย ไม่ไปหลายอารมณ์ อยู่ในอารมณ์เดียว นิ่ง ต้องอยู่เฉย ๆ นิ่งหลับตา นิ่ง สงบ ก็คือเราเจริญสมณะ

- เราภาวนาพุทโธ
- เราภาวนา พุทธีง สะระณัง คัจฉามิ
- เราภาวนาบริกรรม
- เราคลุมหายใจเข้าออก
- เราเพ่งนิมิต เพ่งแสงสว่าง เพ่งดวงแก้ว เพ่งอะไร จนจิตรวมลงไป แล้วก็หยุดนิ่ง สงบ ไม่คิด ไม่นึก ไม่วอกแวก อย่างนี้เรียกว่าสงบจากอารมณ์

ก็เหมือนเราได้พัก เหมือนเราได้พักจิต ได้เสวยความสุขจากความสงบ

นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง
สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี
พอจิตสงบแล้วมีความสุขใจอย่างมาก
อันนี้เป็นความสงบจากอารมณ์



ความสงบจากกิเลส

คือ ไม่ได้สงบจากอารมณ์ จิตยังไปหลายอารมณ์ ยังรับเรื่องนั้น
ยังเห็น ยังได้ยิน ยังคิดนึก ยังเดิน เพราะเราไม่ได้อยู่นิ่ง แต่ว่า
จิตมันสงบจากกิเลส จิตมันไม่เศร้า มันไม่โลภโกรธหลง มันไม่
ยินดียินร้าย จิตมันผ่องใส อย่างนี้สงบจากกิเลส

● โยมว่า ๒ อย่างนี้ อันไหนที่จะมาใช้กับการงานได้?
สงบจากอารมณ์หรือสงบจากกิเลส ที่เราจะมาใช้กับการ
ปฏิบัติหน้าที่การงาน ?

✓ ถ้าโยมจะเอาสงบจากอารมณ์ มาทำงาน
ฉันก็นั่งหลับตานิ่ง ดูข้างในอย่างเดียว พุดอะไรฉันก็ไม่ฟัง
ดูข้างใน สงบ อย่างนี้มันก็ทำงานไม่ได้

สงบจากอารมณ์มันจะไม่รับรู้อะไรใคร ใครจะมาใครจะไป
ฉันไม่สนใจ ฉันเอาความสงบอยู่ภายใน

อย่างนี้ทำงานไม่ได้ ต้องไปอยู่ที่บ้าน อยู่กับที่ อยู่หนึ่ง ๆ ไม่มีการ
งานอะไร อย่างนี้เราก็สงบจากอารมณ์ ภาวนาจนนิ่ง ดิ่ง ดับก็
ได้ ถ้าเราว่าง วางจากภาระ แต่ถ้าเรามาอยู่กับการงาน เราทำ
อย่างนั้นไม่ได้

✓ เราก็จะต้องเอาความสงบจากกิเลส คือยัง
ต้องรับอารมณ์ ยังต้องดู ยังต้องฟัง ยังต้องคิด ยังต้อง
เคลื่อนไหว แต่ให้ใจเรามั่นสงบจากกิเลส คือใจเราไม่เร้าร้อน

ใจไม่เร้าร้อนจะเป็นไปได้ไหม
จะเป็นไปได้อีกต่อเมื่อเราฝึก
ถ้าเราไม่ฝึก ก็ไม่ได้
การฝึกก็คือฝึกสติ
เราฝึกสติสัมปชัญญะขึ้นมา
ให้มันรู้เท่าทันตัวเอง
อย่างเราลืมหัดอยู่ขณะนี้ เราฝึกให้มันรู้สึกตัวขึ้น



วิปัสสนาไม่ใช่ความนึกคิด
ไม่ใช่เราคิดมาก ๆ เหมือนปัญญาทางโลก
ที่คิดมาก หาเหตุผลข้อมูลอะไรมาคิดมาก
แต่ว่าวิปัสสนาเป็นเรื่องของความรู้แจ้ง ต้องรู้จริง ๆ
ต้องรู้สิ่งที่ปรากฏให้รู้ให้เห็นแจ่มแจ้ง
ในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน
ถ้าเราคิดไป มันจะทิ้งปัจจุบันหมด
เวลาคิดนึกไป จิตเราจะไหลไปสู่เรื่องอดีตอนาคต
สิ่งที่เป็นปัจจุบันปรากฏอยู่เฉพาะหน้ามันจะมองไม่เห็น
ฉะนั้น เรื่องการปฏิบัติ ให้วางความคิด
วางความคิดถึงเรื่องต่าง ๆ อดีต อนาคต
ให้กำหนดอยู่กับปัจจุบัน

● ปัจจุบันคืออะไร?

✓ ปัจจุบันก็คือ สิ่งที่กำลังปรากฏ แล้วสิ่งที่
เป็นปัจจุบันนั้นก็ต้องเป็นสถานะด้วย ปรมาตถธรรมหรือ
สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ

เช่น ทางกาย กำลังรู้สึกเย็น กำลังรู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน แข็ง รู้สึก
หยาบ ติง มันกำลังรู้สึกอยู่ ที่เป็นปัจจุบัน เย็นมากกระทบ รู้สึก
เย็น มันต้องรู้ตรงขณะที่กำลังปรากฏ

เวลาเกิดการผัสสะ

มันมีประสาทกาย เป็นเครื่องรับ

และก็มีโณภูจัพพารมณเป็นเครื่องกระทบ

แล้วก็มีธาตุรู้ขึ้นมา

ถ้าว่าโดยธาตุแล้ว

จะมีธาตุรับ ธาตุกระทบ แล้วก็ธาตุรู้

จึงเรียกว่าผัสสะ

เวลาประกอบประชุมกัน มีประสาทกายเป็นเครื่องรับ
ประสาทกายก็อยู่ทั่วสรีระร่างกาย ที่สามารถจะรับโณฏฐัพพา
รณได้ รับสัมผัสโณฏฐัพพารณ

โณฏฐัพพารณก็เป็นเครื่องกระทบกาย
ที่มันเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง
พอมารกระทบ ก็จะเกิดธาตุรู้
ตรงนั้นตรงที่มันกระทบกัน เรียกว่าผัสสะ
กายสัมผัส คือการผัสสะขึ้นทางกาย
การเจริญสติต้องระลึกรู้ตรงนั้น
ตรงที่มันรู้สึกผัสสะขึ้นมาตรงนั้น
เช่น มันรู้สึกสัมผัสเย็นที่แขน ก็ต้องรู้ตรงที่แขน
สัมผัสเย็นที่ข้อศอก ก็รู้กันตรงที่ข้อศอก
สัมผัสเย็นที่ใบหน้า ก็รู้กันตรงที่ใบหน้า
ตรงนั้น ... ตรงที่มันกำลังรู้สึกสัมผัส ... เป็นปัจจุบัน
รู้ก็รู้เฉย ๆ ไม่ต้องไปยินดียินร้าย

เวลาที่มีความแข็งแกร่ง รู้สึกแข็ง มีไหม แข็ง ๆ ตึง ๆ?
อย่างนั้นอยู่ก็จะมีความตึง ความแข็ง ความไหว
ทรวงอกหน้าท้อง อย่างเวลาหายใจเข้าไป
หายใจเข้า สังเกตว่าท้องเป็นอย่างไร?
ทรวงอกหน้าท้องตึงหรือหย่อน?
หายใจออก รู้สึกหย่อนหรือตึง?
ความรู้สึกที่มันตึง ๆ หย่อน ๆ ไหว ๆ คือสภาวะ
วิปัสสนาต้องระลึกรู้สภาวะ
แล้วต้องคิดต้องนึกอะไรไหม? มันไม่ต้องคิดอะไร
เพียงมีสติหยั่งรู้มา มันก็เจอความไหว ๆ ไม่ต้องคิดอะไร
เวลาเย็นมากกระทบแขน รู้สึกเย็น
ใส่ใจลงไป แล้วก็สังเกตความรู้สึกเย็น ๆ
ต้องคิดอะไรไหม?
เจริญวิปัสสนาไม่ต้องคิด คิดให้ลำบากอีก
วิปัสสนาที่จริงไม่ใช่เป็นเรื่องลำบาก
แค่สังเกต แค่ระลึกรู้ หยั่งรู้ สังเกตความรู้สึก รู้สึก
ไม่ต้องคิดอะไร แค่ไปรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่ปรากฏ

ทำอย่างไรจึงจะเจอจิต จึงจะเจอจิตผู้รู้?



จิตอุปมาเหมือนเจ้าของบ้าน ทำอย่างไรเจ้าของบ้าน
จะเจอตัวเอง? เดินหากก็ไม่เจอ ไปค้นหาที่ห้องนอนก็ไม่เจอ
ตัวเอง ไปห้องน้ำก็หาตัวเองไม่เจอ ไปครัวก็ไม่เจอ ตรงไหนก็
ไม่เจอ มั่นว่างไปหมด ไม่มีอะไร

แต่ที่จริงมีอยู่ มีเจ้าของบ้านเดินหาอยู่
ทำอย่างไรเจ้าของนั้นจะมาเจอตัวเอง?
ก็หยุดหา

หยุดหา ก็กลับมาเจอตัวเอง ก็อยู่นี่เอง หรือให้เจ้าของบ้านนั้น
แทนที่จะเที่ยวหา ก็กลับมารู้สึกตัวเสีย มารู้สึกตัวก็เจอตัวเอง

นี่อุปมาให้ฟัง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเวลาที่รู้สึกว่ามันไม่มีอะไร
มันว่าง มันไม่มีอะไร หาอะไรก็ไม่มีอะไร

... ก็หยุดหา ก็มาเจอจิตผู้รู้อยู่

หรือ ... ให้จิตนั้นรู้สึกตัวขึ้นมา

จิตรู้สึกตัวขึ้นมาก็เจอตัว เจอตัวจิต

นี่เป็นคำอุปมาให้ฟังเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เทียบเคียงว่า
เวลาที่จิตจะรู้จิต มันก็ทำนองอย่างนี้

หาไม่เจอ ... ก็มันมองเลยตำแหน่ง

หยุดหา ... ก็กลับมาเจอจิตตัวเอง

จิตเหมือนกัน เทียบหา ๆ ... ไม่เจอ

แต่พอหยุดหา ... รู้สึก ... เจอจิต

หรือ ... ให้จิตหัดรู้สึกตัวขึ้นมา

เจ้าของบ้านมองออกไปนอกบ้าน

เว้งว่างเปล่า มองไปท้องฟ้าว่างเปล่า ไม่มีอะไร มีแต่ว่าง

แต่ที่จริงมีอะไรอยู่?

... มีเจ้าของ

เจ้าของบ้านมองท้องฟ้าอยู่ ว่างเปล่า

ทำอย่างไรถึงจะเจอตัวเองที่กำลังมองอยู่?

ก็รู้สึกตัวขึ้นมา

เจ้าของบ้านรู้สึกตัว ก็กลับมาเจอตัวเองกำลังมองอยู่

จิตใจนี้ก็เหมือนกัน

กำลังมองอะไรอยู่ กำลังหาอะไรอยู่

ก็รู้สึกตัวขึ้นมา ก็กลับมาเจอตัว ตัวของจิต

ฝึกการรู้สึกตัวขึ้น

แม้จะไม่ใช่อยูในสมาธิ ก็รู้สึกตัวได้

แม้จะยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ คู่ เขยียด เคลื่อนไหวอยู่

ทำอยู่ พูดอยู่ คิดอยู่ ฟังอยู่ มองดูอยู่

ก็สามารถที่จะรู้สึกตัว กลับมารู้ตัวได้

ในชีวิตประจำวันที่จะต้องฝึกหัดการรู้สึกตัวขึ้นมา

พอจิตรู้สึกตัว จิตก็จะรู้ตัวของจิต แล้วก็รู้กายได้ด้วย

กายรู้ง่ายกว่าเยอะ ฝึกบ่อย ๆ เข้าก็เป็น เรื่องการรู้สึกตัว

ปัญญาที่รู้เห็นความเป็นจริง



การปฏิบัติเจริญสติ สติไประลึกรู้ความนึกคิด รู้แค่
ความคิด ไม่ต้องรู้เลยไปว่าคิดเรื่องอะไร ถ้ารู้เลยไป ก็จะเป็น
สมมติ

ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน รู้แค่ได้ยินเสียง หรือรู้ว่าสัก
แต่ว่ารู้ รู้ความคิดก็รู้สักแต่ว่ารู้ ไม่ต้องไปตีค่า ไม่ต้องไป
ตีความหมาย ไม่ต้องไปใส่สมมติ จะได้เจอความเป็นจริงว่า
ความคิดนี้ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิด ที่ดับ ที่หมดไป ที่
ไม่ใช่ตัวตน

เป้าหมายของการดูรายการช่องต่าง ๆ ... ตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ ก็เพื่อให้รู้ตามความเป็นจริงว่า ความเป็นจริงเป็นธรรมชาติ
ไม่ใช่ตัวเราของเรา

○ การเห็นสีที่ปรากฏทางตา เป็นเพียงสักแต่ว่าสิ่งหนึ่ง เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตน

○ การได้ยิน ก็ให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นสิ่งหนึ่ง เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลง เกิดดับ

○ ความนึกคิด ก็ให้เห็นว่า ความนึกคิดนั้นก็ เป็น ธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่เปลี่ยนแปลง ที่เกิดดับ ที่ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา

การระลึกบ่อย ๆ สิ่งเหล่านี้เขาจะสอนเอง
เขาจะปรากฏให้รู้เอง
เขาจะแสดงความเป็นอนัตตาให้เห็น
แสดงความเปลี่ยนแปลงให้เห็น
เพียงแต่จะต้องหมั่นระลึก
รู้ให้ตรงต่อสภาวะ ตรงต่อธรรมชาติที่เป็นจริง
ตรงต่อสภาพการเห็นสีต่าง ๆ ที่ปรากฏ
ตรงต่อสภาพได้ยินเสียงที่กำลังปรากฏ
ตรงกับความนึกคิดที่กำลังปรากฏ

ถ้าเราฟังเสียงไพเราะ ฟังเพลงถูกใจ เกิดความพอใจ ความตั้งใจในเสียง เรียกว่าเป็นโลภะแล้ว เป็นรายการที่เกิดผุดขึ้นมาในใจ เป็นความโลภ หรือความต้องการ ความตั้งใจในเสียงเหล่านั้น เป็นอกุศล

ถ้าเกิดเสียงไม่ไพเราะ เสียงดังเกินไป เสียงหนวกหู เสียงด่า จิตใจจะเป็นอย่างไร?

โดยปกติจิตใจจะเกิดความไม่พอใจ เกิดความโกรธ เกิดความเกลียด เกิดความไม่พอใจ นี่ก็เป็นอีกรายการที่เกิดขึ้นแล้วในจิตใจ เราระลึกได้ว่าขณะนี้เกิดความไม่พอใจขึ้น

อย่างมีเสียงมันดังมาขณะนี้ จิตเราคิดนึกว่าอย่างไร ยิ่งเรามาอยู่ในวัดด้วย เสียงหมาหอนอย่างนี้ บางคนคิดถึง วิญญาณ จิตคิดไปถึงผี ตอนคิดอย่างนั้น ถ้าระลึกรู้เข้ามาที่จิตที่คิด เราจะเห็นว่า พอจิตมันคิดเรื่องเหล่านี้ ใจเราจะมีอาการต่อไป บางคนก็เกิดความกลัว เกิดความหวั่นไหวทางจิต



ความกลัวนี้ก็มาจากความคิด
เรียกว่า มาจากความปรุงแต่ง
พอได้ยินเสียงเหล่านี้
จิตเราก็คิดปรุงแต่งจากสัญญาความจำไว้
จำเรื่องผีเรื่องอะไรต่าง ๆ
มันก็มาปรุงจิต ทำให้กลัว
ความกลัวเป็นรายการที่เกิดขึ้นในใจแล้ว
หรือว่าเสียงมันดังหนวกหู
เกิดความไม่พอใจ
สภาพที่มันเกิดเป็นความกลัวก็ดี
ความไม่พอใจก็ดี
มันก็เป็นความจริงอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ
เรียกว่า "นามธรรม" ไม่ใช่ตัวเรา
ถ้าไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้ระลึก ไม่ได้พิจารณา
ไม่มีปัญญาเกิดขึ้น
ก็จะเกิดความสำคัญมั่นหมายอยู่ว่าเป็นตัวเรา

- เอาความกลัวเป็นตัวเรากลัว
- เอาความคิดเป็นตัวเราคิด
- เอาความโกรธเป็นตัวเราโกรธ
- เอาความพอใจเป็นตัวเราพอใจ
- พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง

แต่ในความจริงแล้ว

ความกลัวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวเรา

ความคิดก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวเรา

ความพอใจ ความไม่พอใจ ก็เป็นธรรมชาติ

แต่ละอย่าง ๆ ที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา

- ในความเป็นจริงของชีวิตมันเป็นอย่างนั้น แต่ทำอย่างไรถึงจะให้มิปัญญาารู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ได้?

✓ ก็ต้องปฏิบัติธรรม ต้องเจริญสติ หมั่นระลึก

พิจารณา

วิธีปฏิบัติต่อทุกขเวทนา



วิธีปฏิบัติต่อทุกขเวทนา มีวิธีอยู่ ๒ แบบ

๑. แบบประจัญบาน

๒. แบบชั้นเชิง



๑. แบบประจัญบาน

● ก็คือ เมื่อปวดก็เข้าไปดูที่ปวด ดูไปที่โนปวด ปวดโนปวด ปวดมันปวดตลอดเวลาไหม? มีแรงมีค้อยไหม?



มันมีแรง ๆ จี๊ด แล้วก็เบาลง เดี่ยวจี๊ด

การเห็นมันคล้ายมันเปลี่ยนแปลง ก็ทำให้ทนได้ เห็นว่ามันแรง
มันอ่อน ก็ทำให้ช่วย ค่อยยังชั่วหน่อย เดียวมันก็แรงอีก แล้ว
ทนไปเดี๋ยวก็คล้าย ดูความเปลี่ยนแปลงของมันอย่างวางเฉย

ทรมาณไหม? ปวดเจ็บทรมาณ เหมือนขาจะแตก ต้องวางเฉย
ดูความเปลี่ยนแปลงในปวดในทุกข์ เวทนาจนที่สุดเขาก็ดับ
ไปเอง แต่ต้องนาน เป็นชั่วโมง หรือเลยชั่วโมง

❖ ๒. แบบขั้นเชิง

✓ ไม่ไปประจัญบาน ไม่ต้องไปใส่ใจตรงที่ปวด
ไปใส่ใจดูจิต ดูจิตใจ ดูลมหายใจ ดูสภาวะอื่น ๆ โดยเฉพาะ
รู้จิตใจไว้ เอาใจมารู้ที่ใจ ถ้าใจมารู้ใจ ใจก็จะทิ้งปวดไปหนึ่ง
ขณะ ใจรู้ใจสองขณะ ก็ทิ้งปวดสองขณะ ใจรู้ลมหายใจ ก็ทิ้ง
ความปวดเป็นขณะ ๆ ก็จะไม่ทรมาณ มันรับได้ที่ละอย่าง ไป
รับรู้จิตรู้ใจ ก็ไม่รู้ปวด แต่มันดึงกลับมาอีก มันก็จะรู้สึกเห็นมัน
สลับไปสลับมา

- และทำให้เห็นว่า "จิต" กับ "ปวด" เป็นอย่างเดียวกันหรือคนละอย่าง?

- ความปวดอยู่ที่ไหน?

- ✓ ที่ร่างกาย

- รู้ปวดอยู่ที่ไหน?

- ✓ อยู่ทางใจ

- จิตไปรู้ปวด ใช้ความปวดไหม?

- ✓ จิตไปรู้ปวด แต่มันไม่ใช่ความปวด

แต่ถ้าไม่รู้จิตไว้ จิตมันก็ไปรวมกับปวด กลายเป็นเหมือนอันเดียวกัน แล้วก็กลายเป็นตัวเราปวด แต่ถ้ามีการแยกมาดูจิต ดูจิตไว้ ก็จะเห็นว่าปวดเป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอย่างหนึ่ง

- รู้จิตแล้วหัดให้จิตมันเป็นอย่างไร?

- ✓ วางเฉย วางไม่เป็นก็ต้องสอนว่า วางนะ ปวด

ไม่ใช่เรา ช่างเขา รักษาจิต วาง สอน ๆ มันไปก่อน เตือนเขาไปก่อน ปล่อยวางนะ เตือน ปล่อย **ได้เห็นปวดเป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอย่างหนึ่ง** นี่ถือว่ามีปัญญา เป็นวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๑

การวางใจที่ถูกต้อง



การรู้ ก็มีเคล็ดลับอยู่ว่า ต้อง รู้ให้เป็น รู้ให้ถูก และวางใจให้
ถูกต้องด้วย

ถ้าวางใจไม่ถูกแล้ว บางทีไปซ้ำเติมมากขึ้น
อย่างบางคนตอนไม่ปฏิบัติ ก็ดูจะกิเลสพอประมาณ
พอปฏิบัติไปทำไมกิเลสมากขึ้น
นั่นเพราะ...วางใจไม่ถูก
เราเกิดความไม่สบายใจขึ้นมา
เกิดความเสียใจ เกิดความโกรธ
มีการเข้าไปรู้ใจตัวเองว่ากำลังไม่สบายใจ
ที่จริงเป็นสิ่งที่ดีที่เข้าไปรู้ แต่เพราะเราวางใจไม่ถูก

จึงไปรู้ด้วยความรู้สึกอยากจะให้มันหายไป
อยากจะให้สงบ
ไปรู้ด้วยความรู้สึกที่ไม่ชอบ ไปรู้ด้วยความโกรธ
เกลียดความโกรธ มันจะเข้าไปเติมเพิ่มให้มันมากขึ้น
เราจะดับไฟ แต่เราใส่เชื้อเพลิงมันก็ยิ่งลุก

กิเลสมันเหมือนเป็นไฟ
สติสัมปชัญญะเหมือนน้ำที่จะเข้าไปดับ
ต้องเป็นสติสัมปชัญญะที่บริสุทธิ์
อย่าเอาเชื้อเพลิงเข้าไปเติมด้วย
คือตัวอภิชณาและโทมนัส ความยินดียินร้าย

ปกติถ้าอารมณ์ในใจไม่ดี เราก็จะเกิดความยินร้าย เกิดความไม่
พอใจ หรือเกิดความทะยานอยากจะให้มันหายไป อยากให้สงบ
นี่เป็นการไปเติมเชื้อ เป็นการวางใจที่ไม่ถูกต้อง แทนที่กิเลสจะ
คลี่คลาย กลับเพิ่มมากขึ้น วุ่นวายใจมากขึ้น อยากจะให้สงบ
พอมันไม่สงบ มันก็จะเกิดความเคียดแค้นใจ โกรธมากขึ้น

เคล็ดลับก็คือว่า ต้องวางใจให้ถูก
เวลากำหนดรู้ ดูใจ ดูอะไรก็ตาม
ต้องปล่อยวางในที่
กำหนดดูอย่างปล่อยวาง อย่างไม่ว่าอะไร
หรือจะเรียกว่า สักแต่ว่า ปล่อยวาง
พยายามจะฝึกใจให้รู้อย่างปล่อยวาง วางเฉย

เหมือนเราดูคนทะเลาะกันอยู่ เราก็ดูเขาเฉย ๆ เราอย่าไปวุ่น
เราอย่าไปทะเลาะกับเขาด้วย ดูเด็กเล่นกันวุ่นวาย เราก็ดูมัน
เฉย ๆ ไม่ว่าอะไร

เราดูกิเลส ดูอารมณ์ในใจ ดูอะไรในตัวเรา ก็หัดดู
เฉย ๆ ดูเขาไปอย่างนั้น ดูเฉย ๆ ไม่ว่าอะไรจะเกิด ก็เกิดไป
ถ้าเราทำใจ วางใจอย่างนี้ได้ เฉย ๆ ได้ จิตมันก็จะพลิก
กลับมาเป็นจิตที่ดีงาม มันจะชักรอก ชำระ ปรับสภาพ
สติสัมปชัญญะเหมือนน้ำเข้าไปดับ ไฟก็ไหม้ลง เกิดความ
เย็น ความสงบระงับ ดับทุกข์

กรรมฐานที่ถูกต้องคือคลาย



เรื่องปวดหัวที่เกิดจากการปฏิบัติ ไม่ใช่ปวดเพราะว่า
ป่วยไข้อยู่ ก่อนหน้าไม่ได้ปวด ไม่ได้ทำกรรมฐานไม่ได้ปวด
แต่มาทำกรรมฐานแล้วปวด แสดงว่าเราปฏิบัติไม่ถูก

กรรมฐานที่ถูกต้อง การเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้อง
ต้องคลายความปวด
ต้องคลายความทุกข์
เพราะเป็นเรื่องของการเป็นไปเพื่อความดับทุกข์
ถ้าปฏิบัติแล้วเพิ่มทุกข์เราจะปฏิบัติทำไม

ก่อนหน้าก็ไม่ปวดหัว มาทำกรรมฐานแล้วปวดหัว มันก็ไม่ถูก มันควรจะก่อนหน้าปวดหัว เคร่งเครียด ปวดหัว คิดมาก ปวดหัว พอมาเจริญวิปัสสนาแล้วหายปวดหัว ถ้าทำถูก มันต้องเป็นอย่างนั้น นี่ก็เป็นตัววัดได้อย่างหนึ่ง

ความปวดที่เกิดจากความเกร็งของสมอง ระบบสมองเกร็ง หนัก ๆ เขาก็จะปวดศีรษะ เวลาปฏิบัติแล้วไปเพ่ง เอาจิตไปเพ่งอารมณ์ พยายามจะจับให้ได้ จะทำให้ได้ พยายามจะจ้องจะจับ นี่คือทำให้ระบบสมองเกร็ง พอเกร็งนาน ๆ มาก ๆ เข้า มันก็จะปวดศีรษะ เหตุของมัน

ต้นเหตุ อยู่ที่การที่จิตไปเกิดการเพ่งอารมณ์ไปเพ่ง แล้วก็ไปพยายามควบคุม ระบบสมองมันทำตามกระแสจิต จิตมันผ่านสมอง ระบบสมองไปควบคุมระบบร่างกาย ถ้าจิตมันมีความไม่ปกติ จิตมันมีความปรารถนาต้องการ แล้วก็เพ่ง ระบบสมองก็ทำตาม ๆ แล้วก็บีบตัว ๆ แล้วก็ปวดศีรษะ

ฉะนั้นเมื่อรู้เหตุอย่างนี้ เราก็มาฝึกจิตให้มันคลายเสีย
จิตให้คลายเสียจากความอยาก ความต้องการ ความเพ่งเล็ง
การจดจ้อง ก็คือให้จิตมันคลายออกมาด้วยการปล่อยวางเสีย
ทำได้ไหม จิตมันปล่อยวาง คลายออกมา ๑ ถ้าจิตเขาว่างได้
เขากลายได้ สมอังกี้คลาย ก็หายปวด

ทำจิตให้ว่าง ให้คลาย ให้ปล่อยวางเป็นไหม?

ถ้าไม่เป็น ทำอย่างไร? ก็ต้องอนุบาล

เด็กอนุบาลทำอย่างไร?

เวลาสอนเด็กอนุบาลต้องบอกเขาบอกไหม?

บอกเขาซ้ำ ๆ บอกเขาดี ๆ ต้องบอกเขาดี ๆ

ปล่อยนะลูกนะ วางนะ ต้องบอกดี ๆ

อันนี้ก็เหมือนกัน เราก็ต้องบอก

ปล่อยวางนะ ไม่เอาอะไรนะ ปล่อย วางเฉย

บางคนบังคับให้วาง ก็คือไม่ได้วางนั้นแหละ

อย่างนี้มันก็ยิ่งเครียด ไปบังคับ

มันต้องวางแบบคลายออก คลี่คลาย ปล่อยวาง

สรุปว่าต้องตัดความอยากไปก่อน อยากจะทำ อยากจะเอา
ให้ได้ อยากจะทำได้ เลิกไปก่อน ยังไม่ต้องไปพยายามทำ
อะไรทั้งหมด เช่น นั่งปุ๊บก็จะพยายามเอาจิตให้นิ่ง เอาให้จับ
ลมหายใจให้ทันตรงนั้น เลิกไปก่อนเลย ไม่เอา ไม่ต้องทำอะไร
นั่ง ไม่ทำอะไร นั่งปล่อยวาง

เรียกว่าหันมาเจริญการปล่อยวางไว้อย่างเดียว
เจริญการไม่เอาอะไร เจริญการปล่อยวาง ละวาง คลี่คลาย
ถ้ากลัวว่าจะไม่ได้อะไร เราเดี่ยวไม่ได้ปฏิบัติ
มันก็จะเอาอีกแล้ว ก็จะไปจ้องอีก ก็ไม่ได้วางอีก

ต้องไม่กลัวว่าจะไม่ได้อะไร กลัวว่าจะไม่ได้ปฏิบัติ
เพราะนี่คือการปฏิบัติ ที่วางนี่คือการปฏิบัติ
ที่สามารถทำจิตให้วางเฉย ปล่อยวางอยู่
สมองคลายได้ ทุกอย่างก็คลาย พอคลาย มันก็จะเบา
แล้วก็จะเริ่มรู้ตัวได้ดีขึ้น ค่อย ๆ รู้ขึ้น

ประโยชน์การมีสติสัมปชัญญะ



ความนึกคิด มีอยู่บ่อย ๆ มีอยู่เรื่อย ๆ ก็ให้ระลึกรู้
ความนึกคิดที่เกิดขึ้นอย่างสักแต่ว่า อย่างปล่อยวาง แค่ว่าคิด
เท่านั้น ไม่ต้องสาวไปว่าคิดเรื่องอะไรเป็นอะไร ในทางการ
ปฏิบัติเจริญสติภาวนา ถ้าเราไปสาวมัน ก็เท่ากับช่วยกันคิด

รู้ความคิดอย่างสักแต่ว่า รู้แค่นั้น
สังเกตว่าความคิดมันคิดขึ้นมากก็หมดไป
คิดขึ้นมากก็หมดไป
ถ้ามีสติรู้ทันความคิดอยู่บ่อย ๆ
เรื่องราวของความคิดจะถูกตัดขาดไป

เวลาคิด จิตมันจะไปสู่เรื่องราวที่เป็นอดีตบ้าง เรื่องราวที่เป็นอนาคตบ้าง เรื่องที่ไม่ดี ใจก็เป็นทุกข์ อย่างคิดไปในอดีตที่เราถูกคนนั้นแกล้ง ถูกคนนั้นโกง ถูกคนนั้นว่า พอเราคิดไปถึงเรื่องไม่ดีในอดีต ใจเราก็เกิดความโกรธ เกิดความเสียใจ เกิดความวุ่นวายใจ

ถ้าจิตเราคิดไปถึงอนาคต คิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็กลัว เราจะป่วยเป็นมะเร็งหรือเปล่า กลัวที่จะตาย คิดไปใจก็วุ่นวาย เกิดทุกข์ขึ้นมา

หรือว่าได้ยินเขาว่าโลกนี้จะแตก น้ำจะท่วมโลก เกิดความวิตกกังวล เกิดความหวั่นไหว เกิดความกลัว เมื่อเราเกิดความวิตกกังวลก็เป็นทุกข์ ถ้ามว่าเราทุกข์เพราะโลกแตกหรือว่าทุกข์เพราะอะไร? โลกมันยังไม่ทันแตก เราก็คือทุกข์ เราทุกข์เพราะความคิดของเรา ทุกข์เพราะความคิดความปรุงแต่งของเราเองต่างหาก ท่านจึงสอนให้ **ปล่อยวาง ให้จิตใจเราอยู่ในปัจจุบันไว้**

- แล้วจะทำอย่างไรให้อยู่ในปัจจุบันได้? ทำอย่างไรถึงจะ
สลัดเรื่องอดีตได้เรื่องอนาคตได้ เพื่อใจเราจะได้สบาย?
- ✓ ก็ใช้การรู้ทัน

ใช้การมีสติ

รู้ทันความคิดที่มันกำลังคิดขึ้นมา

พอมันคิดก็รู้ คิดขึ้นมาอีกก็รู้

ตัวที่เข้าไปรู้ เขาเรียกว่ามีสติ

มีสติสัมปชัญญะเข้าไปรู้ทันความคิด

เมื่อรู้เท่าทันความคิดบ่อย ๆ

ก็จะสลัดเรื่องอดีตเรื่องอนาคต

ทำให้จิตหายจากความทุกข์

หายจากความวิตกกังวล หายจากความเศร้าโศก

ถ้าจิตมันอยู่ในปัจจุบัน มันจะไม่เศร้าโศก

เกิดความสงบ สบาย ผ่องใส

การมีสติรู้ทันเป็นเครื่องมือสำคัญ

ที่จะทำให้ชีวิตเราอยู่ร่มเย็นเป็นสุขขึ้น

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ
เวลาจิตใจเป็นอย่างไร ก็คอยรู้ทัน
ตาเห็นรูป คอยรู้ หูได้ยินเสียง คอยระลึกรู้
ได้กลิ่น ระลึกรู้ ลิ้มรส ระลึกรู้
กายสัมผัสถูกต้อง ระลึกรู้
ใจคิดนึก ใจปรุงแต่ง ใจวิตกกังวล ระลึกรู้

เมื่อมันเลยไปสู่ความวิตกกังวล
ไปสู่ความโกรธ ความวุ่นวายใจ ความฟุ้งซ่าน
มันเกิดเรื่องใหญ่ขึ้นมาในใจแล้ว
ก็รู้เท่าทันใจที่กำลังเกิดเรื่องใหญ่
เป็นการกู้สถานการณ์กลับคืนมาให้ดีขึ้น

การดูใจ มีความสำคัญ



● ความพอใจไม่พอใจเกิดขึ้น มันเป็นของจริงหรือไม่?
เป็นปรมาตม์หรือบัญญัติ? เป็นของจริงไหม?

✓ เป็นของจริง เกิดขึ้นทางใจ

ถ้าเจริญสติ ก็ระลึกที่มาที่ทางใจ ทางใจนี้มันเกิดบ่อย เกิดมาก
เกิดมากกว่าทางอื่น พอเห็นแล้วมันก็ลงมาที่ใจ เห็นแบบเดียว
ก็ลงมาที่ใจ ได้ยินแบบเดียวก็ลงมาที่ใจ รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ลง
มาที่ใจหมด ทางใจมันเกิดมาก

กิเลสทุกกิเลสเกิดทางใจทั้งหมด

จิตที่จะมีสติปัญญาเกิดที่ไหน? ก็ต้องเกิดทางใจหมด

มันจะดับทุกข์ก็ดับกันที่ใจ

จะทุกข์ก็ทุกข์ก็เพราะที่ใจนี้แหละ

เพราะฉะนั้นถ้าเป็นนักปฏิบัติแล้วไม่รู้จิตรู้ใจ มันก็ไม่
เท่าทัน ไม่เท่าทันกิเลส ไม่เท่าทันจิต ไม่เท่าทันอะไร ดูแต่กาย
อย่างเดียวเดี๋ยวก็ไปตัน ตันอย่างไร?

ตอนมีลมหายใจก็รู้ได้ ตอนกายรู้สึกเย็นร้อนก็รู้ พอ
ไปมีสมาธิ ลมก็ไม่รู้สึก กายก็ไม่รู้สึก ดูใจไม่เป็น มันก็จะว่างไป
หมด ว่างเปล่า แล้วก็ไปต่อไม่ได้ ไปหยุดอยู่แค่ว่างเปล่า หรือ
ว่างไปนาน ๆ ก็เห็นภาพนิมิต แสงสว่างมาก่อน ต่อไปก็เห็น
เป็นภาพต่าง ๆ มันก็จะอยู่แค่สมณะ

แต่ถ้าดูใจเป็น ว่างก็มาดูใจผู้รู้ ก็ต่อยอด เห็นนิมิตก็มาดูใจ ก็ต่อ
ยอดขึ้นมาได้ การดูจิตใจไว้มันก็ช่วยถ่วงดุล ทำให้เวลาระลึกรู้
ที่กาย ไม่ขยายไปเป็นรูปร่างสัญญาณ

● ถ้าหลับตาแล้วเห็นเป็นรูปร่าง แขนขาหน้าตา อารมณ์ที่
เป็นรูปร่าง แขนขาหน้าตา เป็นบัญญัติหรือปรมาตถ์?
หลับตาอยู่แล้วก็รู้สึกมีแขนขาหน้าตา บัญญัติหรือปรมาตถ์?

✓ บัญญัติแล้ว ของปลอมแล้ว ภาพจำลอง จิตสร้าง
ขึ้นมา ถ้าดูกายอย่างเดียว มันจะขยายไปอย่างนี้ ดูกาย ๆ หน้า
เข้า ขยายเป็นรูปร่าง พอมันมีสมาธิก็ตัวใหญ่ มันสร้างภาพ
ใหญ่ ๆ ตัวเล็ก ตัวใหญ่ ตัวพอง ตัวสูง ทำไมมือบิดได้ ทำไมหน้า
ไปอยู่ข้างหลัง ก็มันไม่ใช่ของจริง มันจะสร้างอย่างไรก็ได้ มัน
เป็นมายาหมดเลยถ้าดูไปอย่างเดียว

แต่ถ้าดูจิตใจผู้รู้ผู้ควบคุม มันก็จะว่างดูล เวลาสติมารู้
กาย ก็จะได้รู้ได้แค่ความรู้สึกที่เป็นตัวปรมาตถ์ ก็จะตัดความเป็น
ภาพจำลอง รูปร่าง

ฉะนั้นการดูจิตใจมันมีความสำคัญ ทำให้เจริญสติ
อยู่ในกรอบของปรมาตถธรรม ตัดบัญญัติ ตัดสมมติ

เจริญสติไป เกิดปีติ ตัวโยก ตัวสั่น ระลึกรู้ไปที่จิตใจ
ผู้รู้ได้ อากาโรเหล่านี้ก็หายหมด หายโยก หายสั่น



ถ้าจิตไม่เป็น ดูแต่กาย
พอมีสมาธิ มั่นขยารูปร่าง มีรูปมีร่าง
พอเกิดปีติ ก็ทำให้โยก ตัวโยก ตัวสั่น
การตัวโยกตัวสั่นแสดงว่า
ในใจเห็นเป็นรูปร่างตัวเอง

พอดูใจได้ ใจกลับมารู้ใจ
มันก็จะตัด ตัดบัญญัติความเป็นรูปเป็นร่าง
ก็จะหายโยกหายสั่นโดยไม่ต้องไปฝืนอะไร
ดูใจผู้รู้เป็นก็หาย หายตัวโยก

หลักของวิปัสสนา



หลักของวิปัสสนามี ๓ ข้อ

๑. ระลึกรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ
๒. วางใจให้ถูกต้อง
๓. พิจารณาตามความเป็นจริง

ระลึกรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ

ความฟุ้งซ่านเป็นสภาวะธรรมหรือไม่? มีจริงไหม?

คำว่าสภาวะธรรมคืออะไร?

สิ่งที่มีอยู่จริง เป็นจริงอยู่ สภาวะเป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่เป็น

จริง มีจริงอยู่ ที่เรียกว่ารูปธรรมบ้าง เรียกว่านามธรรมบ้าง

เรียกว่าปรมาตถ์ เรียกว่าชั้น ๕

❖ ข้อ ๑ ระลึกฐภาวธรรมที่กำลังปรากฏ

- ความฟุ้งซ่านกำลังปรากฏ ก็กำหนดรู้ความฟุ้งซ่าน
ดูให้มันตรงต่อความฟุ้งซ่านที่ปรากฏ
ฟุ้งซ่านอาการมันเป็นอย่างไร?
เวลาฟุ้งซ่าน สภาพจิตเป็นอย่างไร?
ถ้าเข้าไปสังเกตดู มันซัดสายไหม?
จิตมันสายไปสายมาไหม?
✓ ซัดสายไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ต่าง ๆ เรียกว่าฟุ้งซ่าน
พอฟุ้งซ่าน มันก็วุ่นวายใจ ไม่สบายใจ ก็เข้าไปรู้ รู้อย่างไร?

❖ ข้อ ๒ วางใจที่ถูกต้อง

- วางใจที่ถูกต้อง วางอย่างไร?
จะต้องทำความฟุ้งให้มันสิ้นไปใช่ไหม?
จะต้องจัดการฟุ้งใช่ไหม? ถ้าไปจัดการเขา จะเกิดอะไรขึ้น?
✓ ไปจัดการเขา จะทำลายฟุ้ง จะเอาฟุ้งให้หาย ไม่
ชอบฟุ้ง เอาฟุ้งให้หาย เรียกว่าไปจัดการเขา

ถ้าไปจัดการเขา เขาก็จะจัดการเรา เกิดความวุ่นวายหนัก
กว่าเดิมอีก ทำไม่ไม่หาย เดือดดาลใจ หนักกว่าเดิมเข้าไป
อีก เลิกดีกว่า นี่คือการวางใจที่ไม่ถูกต้อง

อย่าไปจัดการเขา ... แต่รู้เขา

รู้ฟัง ... แต่ไม่จัดการฟัง

ทำได้ไหมไม่จัดการ?

รู้อย่างวางเฉย รู้อย่างไม่ว่าอะไร

จะฟังก็ฟังไป ... ไม่ว่าอะไร

ใครเป็นผู้ไม่ว่าอะไร? จิตผู้รู้

จิตผู้รู้เข้าไปรู้ความฟังชานอย่างวางเฉย

ก็เป็นจิตที่ถูกต้องเกิดขึ้นมา

ถ้ารู้ฟังอย่างวางเฉยหนึ่งขณะ

จิตที่ดีถูกต้องเกิดขึ้นมาหนึ่งขณะ

รู้ฟังอย่างวางเฉยอีก วางเฉย รู้ฟัง มันเกิดหลาย ๆ ขณะ

สภาพจิตใจก็จะเริ่มมาทางฝ่ายดีแล้ว

ความฟังจะเริ่มจางลง คลายลง หรือบางครั้งก็ดับไปเลย

จิตเหมือนเจ้าของบ้าน



สมมติว่าบ้านหลังนี้มีประตู ๖ ประตู เจ้าของบ้านอยู่
กลางบ้าน คอยตั้งสติให้ดีว่าจะมีแขกมาทางไหนอย่างไร พร้อม
ที่จะรู้ทุก ๆ ประตู แขกมาประตูตา ประตูหู ประตูกาย เข้า
มาถึงใจ

แล้วก็ต้องรู้ตัวเจ้าของด้วย ข้อสำคัญ เจ้าของบ้าน
จะลืมตัวเอง แขกไม่มา แต่ก็มีเจ้าของบ้านอยู่ ถ้าไม่รู้ตัวเองแค่
คนเดียวก็วุ่นวายได้ ถึงไม่มีแขก อยู่คนเดียว คิดวุ่นวายต่าง ๆ
มากมาย ประจักษ์

จิตเหมือนเจ้าของบ้าน ฉะนั้นต้องรู้ตัวเจ้าของไว้เนือง ๆ

ในกรณีที่มีแขกมา ก็รู้แขก รู้เจ้าของ ในกรณีไม่มีแขก
มา ไม่มีอารมณ์ต่าง ๆ มา มีไหมบางช่วงมันว่างไปหมด หลับตา
อยู่ ทางตาก็ปิดไปทางตา ทางหูมันก็เงียบ ที่มันเงียบมันก็ไม่มี
เสียง ทางจมูกมันก็ไม่มีกลิ่นหอมกลิ่นเหม็นอะไรมา ก็ว่าง ๆ
ทางลิ้นก็ไม่ได้มีรสชาติอะไร แฉมทางกายมันก็ไม่มี ไม่รู้สึก
มันไม่ปวด ไม่เมื่อย ไม่เจ็บ ไม่เหนื่อย ลมหายใจก็ละเอียดจน
ไม่รู้สึก มันก็เลยไม่รู้สึกลงไปหมด

พอมีสมาธิ ทุกอย่างมันเรียบ มันเบา ที่สุดมันก็เลยว่าง
ไม่มีแขกมา แต่มันเหลืออะไร? ก็เหลือเจ้าของบ้าน เหลือจิต
ที่จะต้องรู้ตัวเจ้าของ ไม่มีแขก ก็ไม่ต้องไปรู้แขก แต่รู้เจ้าของ
เจ้าของรู้ตัวเจ้าของ จิตรู้จิต

จิตที่จะรู้จิต ก็ต้องรู้สึกตัวเป็น

ถ้าไม่รู้สึกตัว ก็ลืมตัว ไปอย่างอื่นหมด ไปดูอย่างอื่น

ดูแขกดูเป็น แขกมา รับรู้แขกได้หมด

แต่ไม่รู้ตัวเจ้าของ ทั้ง ๆ อยู่กับตัว แต่ไม่ค่อยรู้ตัว

จึงต้องฝึกการรู้สึกตัวขึ้น เมื่อรู้สึกตัว ก็รู้ตัวขึ้นมา

ในความว่าง ๆ เว้างว่างเปล่า มันก็มีจิตอยู่ แต่มันไม่เป็น
ตัวตน มันไม่มีรูปร่างสีนฐาน มันไม่มีสีแสง จิตเป็นอิสระ ไม่มี
รูปร่าง แต่มันก็มีเวทนา สัญญา สังขาร ประกอบอยู่ จิตหรือ
วิญญาณมันมีเวทนาประกอบ มันมีสัญญาประกอบอยู่ มันมี
สังขารต่าง ๆ ประกอบ

● เหมือนบ้าน บ้านไม่รู้เรื่องอะไร แต่ในบ้านมีเจ้าของบ้าน
เจ้าของบ้าน ... กับบ้าน ... ต่างกันอย่างไร?

กาย ... กับจิต ... ต่างกันอย่างไร?

✓ กายไม่รู้เรื่องอะไร รับอารมณ์ไม่ได้ เหมือนบ้าน ไม่
รู้เรื่องอะไร รับรู้ใครไม่ได้ แต่มันมีเจ้าของบ้านที่รู้เรื่อง ในกาย
นี้มันมีสิ่งหนึ่งที่รู้เรื่อง ที่มันรู้อะไรได้ ที่มันตื่นอยู่ เหมือนมันมี
ชีวิตจิตใจ ถ้าไม่มี มันก็จะเป็นเหมือนบ้านร้าง บ้านร้างไม่มีคน
อยู่ จะมีรู้เรื่องอะไรไหม? มีแต่บ้าน ก็เหมือนคนที่ตาย คนตาย
มีแต่กาย หรือสลบไป หลับไป ก็ไม่รู้เรื่อง แต่ที่นี้มันอยู่ หลับ
หรือตื่นอยู่? ว่าตื่นแล้วเอาอะไรมาเป็นตัววัดว่าตื่นอยู่? ก็คือมัน
มีรู้อยู่ มันมีใจรู้อยู่ ถึงว่ามันตื่นอยู่

นำวิปัสสนาใช้ชีวิตประจำวัน



การใช้ชีวิตการทำงานต้องเจริญวิปัสสนา เพราะวิปัสสนา
รับอารมณ์ได้ รับรูป เสียง กลิ่น รส เพียงแต่ว่ามีสติสัมปชัญญะ
รู้ละ ละจากความยินดียินร้าย ละจากตัณหาอุปาทาน

วิปัสสนา ... ไม่ว่างจากอารมณ์ แต่ว่างจากกิเลส
แต่สมณะ ... ว่างจากอารมณ์
ทิ้งไปหมด จิตรวม นิ่ง ดิ่ง ดับ

แต่ถ้ามีทั้งสมณะวิปัสสนา ในช่วงที่ไม่ได้มีภาระการ
งาน อยู่นิ่งอยู่เฉย ๆ ก็ทำ ทำทั้งสมาธิและวิปัสสนา ก็คือมันมี
สมาธิ มีความนิ่ง มีความสงบ แต่ในความนิ่งในความสงบ มันก็
มีความรู้อยู่ภายใน ตื่นรู้อยู่ในนั้น มีทั้งสมาธิ มีทั้งญาณปัญญา
ประกอบกันไป

ถ้านิ่งอย่างเดียว ไม่มีรู้ มันก็จะเป็นสมณะ ถ้าได้แต่รู้ ๆ ต่าง ๆ
แต่ไม่สงบ ก็ได้แต่สติสัมปชัญญะ ไม่มีสมาธิ ไม่สงบ รู้มาก ๆ
เลยวุ่นวาย



การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ
จึงต้องมีสมาธิประกอบ
ทำให้สงบในการรู้
การทำให้จิตมีสมาธิก็คือ การต้องปล่อยวาง
รับรู้อารมณ์อย่างปล่อยวาง
การปล่อยวางละวางทำให้สงบ
วางอย่างเดียว สงบ นิ่ง ดิ่ง ดับ ไม่มีรู้
มันก็จะเป็นแค่สมาธิ
นิ่งแต่รู้ รู้ละ รู้ปล่อยวาง
ก็สงบด้วย รู้ด้วย ตื่นด้วย

ในการปฏิบัติชีวิตประจำวัน ช่วงทำงานจึงต้องมีทั้งรับรู้
อารมณ์ สลับกับการรู้ตัว รู้กายใจ แต่ในช่วงที่วางภาระธุระใน
วันหนึ่ง ๆ ก็ต้องมีเวลาที่จะทำในรูปแบบ เดินจงกรม นั่งสมาธิ
อันนี้ก็คือวางอารมณ์ทั้งหมด ไม่ใส่ใจภายนอก ใครจะมา ใคร
จะไป ไม่เอา ดูภายใน ดูสภาวะตัวเอง รวมจิตใจให้สงบระงับ
อยู่ภายใน อันนี้คือทำฝึกแบบ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ไม่ใส่ใจทุก
อย่าง เมื่อไม่มีภาระอะไรต้องทำ

วันหนึ่ง ๆ เราก็ต้องมีเวลาให้กับตัวเอง ฝึกไปทุกวัน ๆ ถ้า
เวลาออกไปทำงาน เราก็เจริญสติควบคู่กับการรู้เรื่อง รู้การ
งาน สะสมไปทุกวัน ๆ นับวันนับเดือนก็จะพัฒนาสูงขึ้น ๆ

เราฟังอยู่ขณะนี้ มีการตั้งใจฟัง มีการฟังให้รู้เรื่อง จิต
ต้องคิดตามไปด้วย ต้องนึกตามไปด้วย ถึงจะรู้เรื่องราวพูดอะไร
หมายความว่าอย่างไร จิตใจต้องคิดต้องนึกตามไปด้วย แปลไป
ด้วย แต่ก็สามารถที่จะรู้ตัวไปได้ มีตาใน ... ตาใจ รู้สีกตัวรู้กาย
ใจสลับ มันสลับกันไป ทั้งรู้ ทั้งฟัง รับอารมณ์สมมติ ทั้งรู้สภาวะ
กายใจตัวเอง แล้วก็ยังปล่อยวางประกอบไปด้วยได้

มันทำยากขึ้นใช่ไหม? ทำยากขึ้น แต่มันก็พอทำได้ เป็นสิ่งที่พอทำได้ เราก็ต้องทดลองทำ

อย่างเราเปิดเสียงธรรมะ เสียงธรรมะก็ค่อยยังชั่ว หน่อย เพราะเรื่องที่ฟังมันก็เป็นเรื่องเนื้อหาธรรมะ เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ ฟังธรรมะฟังให้รู้เรื่อง จิตก็ต้องคิดตาม จะไปสักแต่ ว่าได้ยิน ๆ ก็ฟังไม่รู้เรื่อง จิตมันต้องคิดตามในสิ่งที่ฟัง แปลความหมายอะไรเป็นอะไร แต่ก็มีอาการระลึกความรู้สึกตัว รู้กายใจตัวเองไปในขณะฟังสลับ ๆ มันจะรู้สลับ ๆ ไป

ฟังอยู่ขณะนี้ มีสติรู้กายใจตัวเองได้ด้วยไหม แล้วก็ยัง ฟังรู้เรื่อง แต่ถ้าเกิดมันแน่นมากไป รู้กาย รู้ใจ ... รู้ใจ รู้กาย ไม่ตีความหมายในสิ่งที่ฟัง มันก็จะฟังไม่รู้เรื่องช่วงนั้น

แต่ถ้าเราฟังเสียงธรรม ถ้าการปฏิบัติมันกำลังจะเข้าทางปฏิบัติได้ดี ก็ไม่ห่วงในเรื่องเนื้อหาที่ฟังก็ได้ เพราะธรรมะที่ฟังมันก็เพื่อมาปฏิบัติ เพื่อจะรู้แจ้งในตัวเอง ตอนนี้นำกำลังจะเข้าทาง รู้ มีสมาธิ จิตจะรวมดี จิตจะตั้งมั่น จะรู้สภาวะในตัวก็รู้ไป เพราะอันนี้มันสำคัญกว่า

ฟังไม่รู้เรื่องก็ไม่เป็นไร ดู เห็นแจ้งในกายใจตัวเอง ก็อาจจะ
เพียงแค่นั่งได้ยิน ๆ ไม่รู้พูดอะไร ก็รู้ ใส่ใจอยู่ข้างในตัวเอง

รวมทั้งมีสมาธิมากก็อาจจะไม่ได้ยินก็ได้ ถ้าจิตสนใจ
อยู่กับเรื่องใดอย่างมีสมาธิต่อเนื่อง เสียงแม้มั่งอยู่ ก็ไม่ได้ยินก็
ได้ ต่อให้เสียงเพลง เสียงเครื่องจักรที่มันดังแรง ถ้าจิตมีสมาธิ
ใส่ใจอยู่ภายในอย่างต่อเนื่อง มันจะไม่ได้ยินหรือถ้าสังเกตดู

หรือแม้แต่เราอ่านหนังสือ ลองไปทดลองอ่านหนังสือ
ใส่ใจอ่านหนังสือ ในขณะที่เขาเปิดเสียงเพลงดังลั่น เราอ่าน
หนังสือ มันจะไม่ได้ยินเป็นช่วง ๆ ก็ไปพิสูจน์ดู ถ้าจิตจดจ่ออยู่
กับการอ่านหนังสือ

จิตมันรับได้ที่ละอย่าง พอมารับรู้เรื่องหนังสือ รับรู้
ต่อเนื่อง มันก็จะไม่ได้ยิน แต่พอจิตละจากตัวหนังสือ มันก็ไป
ได้ยินเราก็จะพบความขาดตอน ความขาดช่วงของเสียง
ของการได้ยินปฏิบัติเจริญสติไปได้

ฉะนั้นถ้าเป็นเรื่องเสียงที่เราจะต้องฟังให้รู้เรื่อง เพราะเป็นเรื่องการงานที่เราต้องสนทนา ต้องติดต่อกัน ต้องคุยกันรู้เรื่อง จิตก็ต้องแปล ต้องฟัง ต้องคิดตาม คิดตามไปด้วย นึกตามไปด้วย รู้เรื่อง รู้ความหมาย แต่ก็ยังรู้ตัวอยู่ ยังมีสติรู้กายใจตัวเอง สลับ ๆ แล้วยังปรับผ่อน ปล่อยวาง คลี่คลายด้วย เพราะว่าถ้ารู้ไม่ดี มันก็ตึง ร่างกายเราจะตึงได้ เราตั้งใจฟังมาก ตั้งใจดูมาก มันก็ตึงได้ ร่างกายสมองตึง ฉะนั้นก็ต้องผ่อน ปรับผ่อน ผ่อนคลาย ปล่อยวาง

ฉะนั้นงานภาละมันก็จะต้องมีทั้ง

๑. ฟังให้รู้เรื่อง คิดตามไป
๒. รู้สภาวะในตัวเอง
๓. ยังต้องปล่อยวางอีก
๔. ยังต้องดูความเปลี่ยนแปลงเกิดดับอีก

● ทำได้ไหม ภาละงานกรรมฐาน สำหรับจะใช้กับชีวิตการงานที่ไม่ทิ้งกรรมฐาน ไม่ทิ้งการรู้สภาวะ แล้วเวลาที่ฟังเสียงเขาพูด มันก็ต้องมีตัวตั้งใจด้วย ตัวความตั้งใจฟัง กับการได้ยินมันอย่างเดียวกันไหม?

✓ ตั้งใจฟัง ... กับได้ยิน ... มันคนละอย่างกัน
ตัวตั้งใจฟังเป็นเรื่องจิต ทางมโนทวาร ทางใจ
ส่วนได้ยิน ๆ มันเป็นจิตทางหู ที่เกิดที่หู คือการได้ยิน
มีเสียงด้วย มีผัสสะทางหู

ฉะนั้นสถานะไม่ใช่มีแต่ได้ยิน มีสถานะคือความตั้งใจ
มีความตั้งใจ มีการได้ยิน มีเสียง มีความคิดด้วย ถ้าเราฟังไป
จิตมันจะทำงานในการตรีนึกอยู่ด้วย มีตัวตั้งใจ มีตัวตรีนึก
พอมีการตรีนึก มันก็จะแปลภาษา รู้ความหมาย และก็มี
อาการของจิตใจขึ้นมา มีเวทนา มีสังขาร หรือจะเกิดชอบใจ
เกิดความไม่ชอบใจ เกิดความสบายใจ เกิดความไม่สบายใจ

ส่วนภาวะทางกายมันก็ยังมี อาจจะต้อง อาจจะต้อง
ตั้งใจมากบางทีก็เกร็ง ก็ต้องมีกรรมฐานว่า ต้องปล่อยวาง
ด้วย สัญญาเกิด รู้จักปรับ ก็ฝึกปล่อยด้วยวางด้วย ต้อง
สังเกตด้วย ดูไตรลักษณ์ สังเกต ถ้าเรามีความคล่องในคำ
สอน ไม่ลืม ก็จะจัดตัวเองให้ทั้งรู้ ทั้งละ ทั้งสังเกต พิจารณา
ไปด้วยกัน

การถอนความเป็นตัวตน



การยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเรา เป็นตัวตนของเรา

มันยึดแต่อารมณ์ หรือยึดจิตด้วย?

มันยึดกายอย่างเดียว หรือยึดจิตใจด้วย เป็นตัวเรา?

ถ้าไม่รู้จิต แล้วมันจะละความเป็นตัวเราของเราได้อย่างไร

มันไม่เห็นแจ้ง

เวลาปฏิบัติ ใครเป็นผู้ปฏิบัติ? ใครเป็นผู้มีสติ? ใช่เราไหม?

ถ้าไม่ระลึก รู้ มันก็จะรู้สึกเป็นเรา

เราปฏิบัติ เรามีสติดี

ยังมีสติดีว่องไวมันก็เอาเป็นเราอีก

เรามีสติดีเหลือเกิน

- แล้วทำอย่างไรถึงจะละ ลด ถอดความเป็นเราได้ที่รู้ ๆ
อยู่นี้?

✓ ... ต้องเห็นความจริงของมัน

แล้วจะเห็นความจริงของจิตผู้รู้ ว่า มันไม่ใช่ตัวเราของเรา

ถ้าไม่ระลึกรู้แล้วจะเห็นความจริงของมันได้ไหม?

แม้แต่ไปรู้สิ่งอื่น ไม่รู้ตัวของจิตผู้รู้ ก็ไม่เห็นความจริงของมัน

- จิตที่รู้ ๆ มันดับบ้างไหม?

รู้แล้วเปลี่ยนแปลงไหม? รู้แล้วดับไปไหม? ดับไวไหม?

✓ รู้แล้วหมดทันที รู้แล้วหมดทันที

- มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง?

✓ ไม่เที่ยง

- สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นตั้งอยู่ได้ไหม?

✓ ตั้งอยู่ไม่ได้

- บังคับมันได้ไหม?

✓ ไม่ได้

ถ้ามันเป็นตัวตน มันก็ต้องบังคับได้ มันต้องตั้งอยู่ คงอยู่ใน
อำนาจ นี่มันบังคับไม่ได้

ถ้าเห็นเปลี่ยนแปลง มันดับ หหมดไป ๆ บังคับไม่ได้
มันจะถึงความรู้สึกถึงความไม่ใช่ตัวเราขึ้นมา
มันจะละความเป็นตัวเรา
จะรู้สึกว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา
ปัญญาที่รู้แจ้ง ปัญญาที่เป็นวิปัสสนาก็จะเกิดขึ้น
เพราะมันเห็นความจริง
อะไรที่มันหมดไป ลึ้นไป ดับไป อยู่อย่างนี้
มันจะเป็นตัวเราได้อย่างไร
มันหมดก็หมดไปเลย แต่มันเกิดใหม่
เกิดใหม่แล้วก็หมดไปเลย หมดไปเลย

ที่มันรู้สึกเป็นตัวเรา เพราะมันไม่เห็นความหมดไป
ลึ้นไป มันเห็นว่าตั้งอยู่ คงอยู่ เป็นอมตะ มันจึงเป็นตัวตน เป็น
ตัวเรา ที่รู้สึกเป็นตัวตนนั้นเพราะรู้สึกมันตั้งอยู่ เหมือนจิตมัน
เป็นของคงอยู่

เดียววิ่งไปเห็น เดียววิ่งไปได้ยิน เดียววิ่งไปคิดนึก มันเหมือน
เป็นของที่อมตะคงอยู่ เป็นอตตาทัวตนอยู่อย่างนั้น แต่ที่จริง
ไม่ใช่เลย มันดับตลอด

เห็นดับไหม? จิตที่ไปรู้เห็นดับไหม? ก็ดับ
ได้ยินดับไหม? จิตที่มีสติดับไหม? มันดับ
ไม่มีอะไรที่มันตั้งอยู่
ไม่ใช่ว่าเป็นจิตดวงหนึ่งที่คงที่อยู่
แล้วเดี๋ยวก็วิ่งไปเห็น วิ่งไปได้ยิน

เวลาเห็น มันก็ไม่มีจิตทางใจ พอเห็นดับไปแล้ว จิต
ทางใจจึงเกิด จิตทางใจที่เกิดมาก็ไม่ได้ตั้งอยู่ ก็ดับ เดียวมันก็
ไปเกิด มีจิตได้ยินเกิด จิตได้ยินดับ ก็มีจิตทางใจเกิด มันเกิด
ดับอย่างนี้อย่างรวดเร็ว ๆ ต่อเนื่อง ๆ แต่เพราะไม่เห็น เพราะ
มันเกิดถี่ พอไม่เห็น มันก็เหมือนเป็นของอตตาทัวตนคงที่ เห็น
มันคงที่อย่างนั้น มันก็เป็นตัวตนอย่างนี้



ฉะนั้นมองลู่ทางออกใหม่ว่า
การที่มันถอนความเป็นตัวตนได้เพราะอะไร?
การที่มันจะถอนความเป็นตัวเราตัวตนของเรา
มันถอนได้อย่างไร?
เพราะมันเห็นความจริง
มันเห็นจริง ๆ เห็นแจ้ง มันไม่ใช่ความคิด
มันเห็นต่อหน้าต่อใจจริง ๆ
เขาจึงเรียกว่าวิปัสสนา ปัญญาที่รู้แจ้ง
แล้วมันจะเห็นจริง ๆ ได้อย่างไร?
จะเห็นจิตมันดับไป จิตผู้รู้หมดไป
มันก็ต้องมีการระลึกู้



ธัมมโฆวาท

พระราชภาวนาวชิรญาณ (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)



ออกแบบ/จัดทำรูปเล่ม/คັตสรรรธรรมโดย : รัชฎา ขวงเกียรติ
ถอดธรรมบรรยาย/ พิสูจน์อักษรโดย : จุฑาทิพย์ หิรัญญุตสัมฤทธิ์
ภาพปกโดย : วราวัฑฒ์ ชูโต

คณะศิษยานุศิษย์ผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า การรวบรวมบทธรรมเทศนาของ พระวิปัสสนาจารย์ ท่านเจ้าคุณ พระราชภาวนาวชิรญาณ (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาส วัดมเหยงคณ์ จังหวัด พระนครศรีอยุธยา จากเฟซบุ๊กแฟนเพจ “วัดมเหยงคณ์ ธัมมโฆวาท” จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจในธรรมะ และผู้ใฝ่ศึกษาในพระพุทธศาสนา ไม่น่าก้่น้อย

คณะศิษยานุศิษย์ผู้จัดทำ ขอกราบน้อมขอบพระคุณในความเมตตา พระราชภาวนาวชิรญาณ (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี) ที่ได้เมตตาแสดงธรรมอันลึกซึ้งเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติ และขอร่วมอนุโมทนาบุญกับ มูลนิธิธรรมสภา บัณฑิตธรรม คณะจิตอาสา ธรรมสภา เจ้าภาพผู้จัดพิมพ์หนังสือถวาย และ ผู้สนใจใฝ่ธรรมทุกท่าน มา ณ โอกาสนี้



มูลนิธิธรรมสภา บัณฑิตธรรม

จิตอาสาธรรมสภา และกัลยาณมิตร

จัดพิมพ์เพื่อถวายเป็นอากรียบูชากตัญญูกตเวทิตา

พระราชภาวนาวิริยญาณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ อำเภอหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา

๑/๔-๕ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐

โทร. ๐๙๘-๖๖๗-๘๙๑๕, ID line : @thamfoundation





วัดเม็ยคณ พระนครศรีอยุธยา
สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

