



วิธีแห่งพุทธะ

สุภีร์ ทุมทอง





หนังสืออดีตลำดับที่ ๗๕

- วิธีแห่งพุทธะ** : สุภีร์ ทุมทอง
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๕๒
จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย : ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ
๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓
- จัดรูปเล่ม** : บริษัท วิธิต้า จำกัด โทร ๐๘๖-๗๘๗-๘๘๐๐
- ภาพปก, ภาพประกอบ** : สุวดี ผ่องโสภา
- จัดพิมพ์ที่** : บริษัท ทุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
๕๙/๘๑ ซอย ๘/๑ ถนนปิ่นเกล้านครชัยศรี
แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา
กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓
โทรสาร ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๔

สัพพทานัง รัชมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com

๓

คำนำ

หนังสือ “วิธีแห่งพุทธะ” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติวิปัสสนาที่สำนักปฏิบัติธรรมทุ่งอนงค์อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี คำบรรยายเรื่องนี้ ได้บรรยายช่วงเย็นของวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ คุณเอมวดี เกียรติศิริ เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร จากเดิมชื่อเรื่อง การศึกษาในพระพุทธศาสนา ทางชมรมกัลยาณธรรมได้นำมาจัดพิมพ์และเปลี่ยนชื่อใหม่เป็นวิธีแห่งพุทธะ

เนื้อหาที่บรรยายนั้นประกอบไปด้วย
 หลักการศึกษาในพระพุทธศาสนาตั้งแต่
 เบื้องต้น คือ การถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ
 การฝึกฝนตนเองด้วยสิกขาบท ๕ ลดละ
 อบายมุข ทำกุศลกรรมบถ ๑๐ และฝึก
 วิปัสสนาเพื่อให้จิตเกิดศีล สมาธิ ปัญญา
 ไปตามลำดับ โดยมีเครื่องมือที่สำคัญคือ
 สติสัมปชัญญะ

ขออนุโมทนา ผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำ
 หนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรม
 ทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หาก
 มีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความ

ด้วยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อ
 พระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และ
 ขอโหสิกรรมต่อท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุกัร ทุมทอง
 ผู้บรรยาย

วิธีแห่งพุทธะ

บรรยายที่สำนักปฏิบัติธรรมทุ่งอนงค์
อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี
วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ ตอนเย็น

สุกวีร์ ทุมทอง

สวัสดีครับท่านผู้สนใจธรรมะทุกท่าน

วันนี้จะพูดถึงเรื่องลำดับการพัฒนาตนเองในทางพุทธศาสนา พระพุทธศาสนานั้นมีการศึกษาพัฒนาไปตามลำดับ **โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริง** เมื่อมีปัญญา ก็เกิด**ความเบื่อหน่าย** คลาย**กำหนด และหลุดพ้นไปในที่สุด** ท่านมีหลักของการศึกษาไปตามลำดับ ให้เราค่อยๆ ได้ศึกษาไปตาม วันนี้จะพูดให้ฟัง

เริ่มต้นเลย ถ้าใครยังไม่รู้อะไรมาก่อน ก็ให้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะเสียก่อน อย่างที่เมืองไทยเรานิยมกัน เมื่อจัดงานก็จะมีพิธีกรรมให้พระท่านถือตาลปัตร กล่าวคำถึงสรณะ เราทั้งหลายก็ว่าตาม นะโม ตัสสะ ... พุทฺธัง สรระณัง คัจฉามิ ัมมัง สรระณัง คัจฉามิ สั้งฆัง สรระณัง คัจฉามิ ยังไม่พอต้อง ทุตติยมปิ ตะติยมปิ เข้าไปอีก พอเราเข้าไปแล้วก็เฉย เฉยเมย ถือว่าสำเร็จผลแล้ว ไม่ได้นำมาพิจารณาอะไรเลย

การถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะนี้ก็หมายความว่า แต่เดิมนั้นตัวเราเหมือนกับลอยคออยู่ในทะเล หรือหลงอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ไม่รู้ทางไป ไม่มีความรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด

ไม่มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง
 เราก็มีที่ยึดเหนี่ยวไว้สักอย่างหนึ่ง ทำให้ได้
 ช้อแนะนำ ได้แบบแผนในการดำเนินชีวิต
 เป็นกำลังใจในการที่จะลุกขึ้นยืนแล้วเดินต่อ
 ไปด้วยตนเองได้ การที่จะยืนขึ้นและเดินได้
 ด้วยลำแข้งของตนเองนี้ ก็ต้องมีที่ยึดเหนี่ยว
 ไว้ก่อน ฝึกฝนไปก็จะสามารถเป็นที่พึ่งของ
 ตนเองได้ บางทีในภาษาไทย **สรณะ** แปลว่า
 ที่ยึดเหนี่ยว ที่จริง แปลว่า **ที่พึ่ง ที่อาศัย เป็น**
แบบแผน เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต
เพื่อให้เราเกิดปัญญา เป็นอิสระ ถึงความ
พ้นทุกข์ได้ ภาษาไทยเราแปลว่ายึดเหนี่ยว
 ก็ใช้ได้เหมือนกัน

แต่ทุกวันนี้ พอยึดเสร็จแล้วก็เหนียว
 แต่เหนียวลง ไม่ได้เหนียวขึ้น วัตถุประสงค์
 เดิมนั้นท่านให้ยึดเพื่อจะเหนียวขึ้น เพื่อให้
 ตัวเรายืนขึ้นได้ พอยืนขึ้นได้แล้วก็เดินด้วย
 ตัวเอง จนกระทั่งเดินเก่งแล้ว สามารถเป็น
 ที่พึ่งของตนเองได้ หลักของสรณะก็เป็น
 อย่างนั้นแหละ เป็นเหมือนกำลังใจ เป็นที่
 ยึดในตอนต้น เพื่อให้เราลุกขึ้น ได้มีการ
 ศึกษาเรียนรู้ รู้ว่าอันไหนดี อันไหนไม่ดี
 แล้วก็ค่อยๆ เดินไปคือฝึกฝนปฏิบัติให้มี
 ในตน อันไหนที่ผิดก็ละ อันไหนที่ถูกก็
 เพิ่มพูนยิ่งขึ้น จนกระทั่งทำจิตให้อิสระ ถึง
 ความพ้นทุกข์ได้ อย่างนี้เป็นหลักของการ
 ถึงสรณะ

แต่เดิมเรามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เยอะ เดินผ่านต้นไม้โพธิ์หรือต้นไทรก็เสียววบเลย กลัวสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะเคาะหลัง เดินผ่านศาลเจ้าก็หวาดเสียวอยู่เรื่อย เรามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เยอะ มีที่พึ่งหลายที่ ถ้าหนักหน่อยก็อย่างที่เขาลงทำกันทั่วไป ไปพึ่งจอมปลวกบ้าง พึ่งภูเขาบ้าง พึ่งต้นไม้บ้าง นั่นก็คนไม่รู้มากมาย แม้แต่เราผู้ที่ยืนยันบวชถือพระพุทธศาสนา ก็ยังมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ขึ้นมาอีกเยอะแยะ ถ้าเห็นศาลเจ้าหรือที่แปลกๆ หรือต้นไม้ที่มีผ้าสีต่างๆ ผูกเอาไว้ก็ต้องไหว้หน่อย ถ้าไม่ไหว้กลัวสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะหักคอเอา มันกลัว เราไม่ได้เป็นที่พึ่งของตนเอง มัวแต่มองหาที่พึ่งภายนอก



ที่นี้การมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ก็
หมายความว่า เราถอนตนเองออกมาจากที่
พึ่งทั้งหลายเหล่านั้น อย่างอื่นทั้งหมดที่เรา
เคยคิดว่ามันเป็นที่พึ่งนั้นแหละ เรากลัวเขา
จะให้คุณให้โทษเราได้ ถ้าเราไม่เซ็นไหว ไม่
อ่อนน้อมก็กลัวเขาจะทำอันตรายเรา อะไร
ต่างๆ นั้นแหละ ถอนตัวเองออกมา แล้ว
มา มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง เป็น
แบบอย่างในการดำเนินชีวิต ในการทำ พุทธ
คิด ซึ่งพระรัตนตรัยท่านก็บอกว่า ต้อง
เป็นที่พึ่งของตนเอง แต่ตอนแรกเป็นกำลัง
ใจให้ก่อน เราเป็นที่พึ่งของตนเองยังไม่ได้
เราก็ต้องฝึกเอา ที่ท่านบอก *ตนแลเป็นที่พึ่ง
ของตนเอง คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้*
แต่การจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้มันต้องฝึก

ต้องศึกษา ต้องเรียนรู้ จนกระทั่งสามารถ
เป็นที่พึ่งของตนเองได้ ถ้าคนไหนยังเป็น
ที่พึ่งของตนเองไม่ได้ ก็ต้องอาศัยท่าน อาศัย
พระรัตนตรัย อาศัยครูบาอาจารย์ เป็น
เครื่องยึดเหนี่ยว ยึดเพื่อให้เราเย็นขึ้น

เหมือนเวลาเรายังเดินไม่เป็น เราก็ต้อง
ยึดราวบันไดหรืออะไรสักอย่างหนึ่ง แล้วก็
เหนี่ยวให้ตัวเราเย็นขึ้น ยืนแล้วก็หัดเดิน โดย
การจับราวบันไดเดี๋ยวจะล้มบาดเจ็บ พอเดิน
เป็นก็ค่อยๆ ปล่อยมือออกไป ไม่ต้องยึด
เหนี่ยวแล้ว เดินได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเอง
ได้ และสามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่นๆ ได้อีก
นี่เป็นลักษณะของการถึงสรณะที่ถูกต้อง
ไม่ใช่ไปยึดท่านแล้วก็นอนเฉยอยู่อย่างนั้น

ยึดแล้วก็เหนียวตัวท่านลงมาช่วยเรา ยึดท่านเพื่อว่าเราจะได้ไม่ต้องทำอะไร คอยให้ท่านช่วย ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น ยึดเอาไว้เพื่อที่จะได้ทำอย่างถูกต้อง เพื่อที่จะได้ฝึกฝนให้ยิ่งขึ้นไป เป็นกำลังใจในตอนต้นเท่านั้นเอง

พระพุทธเจ้าไม่ได้ให้เราหยุดอยู่แค่เรื่องศรัทธาเท่านั้น ศรัทธาความเชื่อนี้ใช้ในตอนต้น ให้ใช้ประโยชน์จากศรัทธาให้เต็มที่ ก็คือฝึกฝนตนเองจนกระทั่งเห็นจริงอย่างที่ฟังท่านมา เป็นประจักษ์พยานของท่าน ให้พระรัตนตรัยเป็นกัลยาณมิตร เป็นกำลังใจสำหรับการเดินไป ยังไม่รู้วิธี ก็มาฟัง ศึกษาให้เข้าใจ เป็นแผนที่เดินทาง แล้วเราก็ออกเดินทาง ถ้าเดินไปแล้วรู้สึกเหนื่อยอ่อน

หมดแรงแล้ว เราก็มานึกถึงท่าน ฟังท่านให้มีกำลังแล้วก็เดินต่อไป

โดยส่วนใหญ่คำว่า “ที่พึ่ง” ของเราที่เราชอบพึ่งคนอื่น พอมาถึงพระรัตนตรัยก็ทำอย่างนั้น มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เราก็สบายแล้ว จะได้ไม่ต้องทำอะไร มีหลวงพ่เป็นที่พึ่ง เราก็ไม่ต้องทำอะไรแล้ว คอยใส่บาตรอย่างเดียว ได้บุญแล้วเรา พอแล้ว เราคิดแต่อย่างนั้นนะ เพราะเราชอบพึ่งคนอื่น พอได้พึ่งคนอื่นก็สบายใจแล้ว เป็นความประมาทไป

การถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะนี้ ท่านสอนให้เราพึ่งตนเอง โดยต้องฝึกฝนเอาเอง

ฝึกฝนจนกว่าตนเองจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ถึงค่อยหยุด ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน แต่จะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ต้องผ่านการฝึกฝน นี่คือลักษณะของการถึงสรณะ จะแปลว่ายึดเหนี่ยวก็ได้ แต่เหนี่ยวให้เรายืนขึ้น แล้วก็เดินได้ อาศัยยึดเหนี่ยวไปก่อน ต่อไปก็เดินได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่เหนี่ยวลง โดยส่วนใหญ่พวกเราเนี่ยเหนี่ยวลง ยึดพระรัตนตรัย แล้วเหนี่ยวท่านลงมา ไปขอห่วยท่านบ้าง ไปขอให้ท่านทำให้เรามีความสุขบ้าง ขอให้เราปลอดภัยบ้าง อย่างนี้เราไปเหนี่ยวท่านลงมา ให้ท่านคอยทำอะไรให้เรา **จริงๆ ท่านสอนให้เราพึ่งตนเอง ทำให้เราพันทุกข์ เป็นอิสระอยู่ได้ด้วยตนเอง** ไม่ใช่ไปเหนี่ยวท่านลงมา ทำให้ตัวเองหลงมกมายอยู่

พระรัตนตรัยสอนให้เราเป็นที่พึ่งของตนเอง สอนให้เราเชื่อเรื่องกรรม เชื่อการกระทำ หวังผลมาจากการกระทำ ไม่ใช่แหงนคอหวังอะไรมๆ แล้งๆ ที่จะตกมาจากฟ้าฟ้า ที่ท่านให้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่า **เราต้องแก่เป็นธรรมดา เราต้องเจ็บเป็นธรรมดา เราต้องตายเป็นธรรมดา เรามีกรรมเป็นของๆ ตน มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย**

ท่านบอกให้พิจารณาว่า เราจะต้องแก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา เพื่อเราจะได้ไม่ประมาท เร่งฝึกฝนตนเอง จนกระทั่งข้อสุดท้ายบอกว่า **เรามีกรรมเป็นของของตน เราต้องฝึกฝนเอาเอง** ไม่ใช่ไปรอท่าน

บันดาลให้ ท่านบอกทางเอาไว้แล้ว เราก็
ฝึกฝน เดินตามทางนั้น

ฉะนั้น การมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะนี้
ก็คือการย้อนกลับมาพึ่งตนเอง ให้เห็นว่า
คนเรานั้นเกิดคนเดียว ตายคนเดียว เมื่อ
ยังเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในโลก สิ่งที่จะเป็น
ที่พึ่งของเราได้ก็คือกรรมเท่านั้นเอง ถ้าเหนือ
ไปกว่านั้นก็ให้เหนือโลกไป อย่างนั้นไม่ต้อง
พึ่งท่านอีกต่อไปแล้ว ที่เราพึ่งท่านเป็นอย่างนี้
เราเกิดคนเดียวตายคนเดียว พึ่งใครไม่ได้
ถ้าอยู่ในโลกก็พึ่งกรรมของตนเอง ทำกรรม
ดีเอาไว้ เป็นเสบียงสำหรับการเดินทาง แล้ว
ก็ฝึกฝนตนเองเพื่อที่จะเดินทางให้ถึงฝั่งคือ
พระนิพพาน

นี่แหละการถึงสรณะ ทำให้เราไม่
ประมาท รีบชวนชวายเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ ไม่ใช่
ถึงสรณะแบบนอนเล่น มัวแต่ประมาทไป
ส่วนใหญ่เราทั้งหลายนี้ พอได้ว่าคำถึงสรณะ
สวดมนต์ไหว้พระเสร็จก็สบายใจแล้ว มี
ความสุขแล้วก็ประมาท คนส่วนใหญ่ก็เป็น
กันอย่างนี้ มัวแต่เพลินอยู่กับความสุข ไม่
ยอมทำอะไร ฉะนั้น ต้องขอบคุณทุกข์เยอะๆ
นะ พอเป็นทุกข์ค่อยมองหารรรมะสักที บาง
คนร่างกายไม่ป่วย สบายดี ก็ใช้ชีวิตแบบ
หลงมัวเมาไป ไม่มองหารรรมะเลย พอป่วย
แล้วเป็นทุกข์ ก็หันหารรรมะเป็นที่พึ่ง
เหมือนเราโดยทั่วไป ถ้าไม่แก่ก็ไม่ค่อยเข้าวัด
หลงอยู่กับการงาน หลงอยู่กับการหาเงินทอง
ลาภยศ บางคนแก่แล้วเข้ามาวัดก็ยังนอน

ประมาทอยู่นั้นแหละ เปลี่ยนที่นอน จากนอนบ้านมานอนวัด ไม่ได้ฝึกตนเอง มีความสุขแล้วก็หยุดอยู่เท่านั้น **การมีความสุขแล้วหยุดอยู่เรียกว่าเป็นคนประมาท** ได้ความดีแค่นิดหนึ่ง ได้จิตสงบแค่นิดหนึ่ง ได้บุญแค่นิดหนึ่ง แล้วไม่ยอมฝึกฝนตนเอง ต่อ เรียกว่าเป็นผู้ประมาท ผิดกฎแห่งกรรมของพระพุทธศาสนา ไม่มีความพากเพียรในการทำดีให้มากขึ้นเลย

กฎของกรรมนั้นสอนให้เราเชื่อมั่นในการกระทำ หวังผลจากการกระทำ ไม่ได้หวังผลจากลาภลอย พวกเราโดยส่วนใหญ่ทำอะไรก็หวังผลแบบลาภลอย กราบพระพุทธรูปที่หนึ่งก็หวังดาวดิ่งส์ ทำบุญหยอดตู้

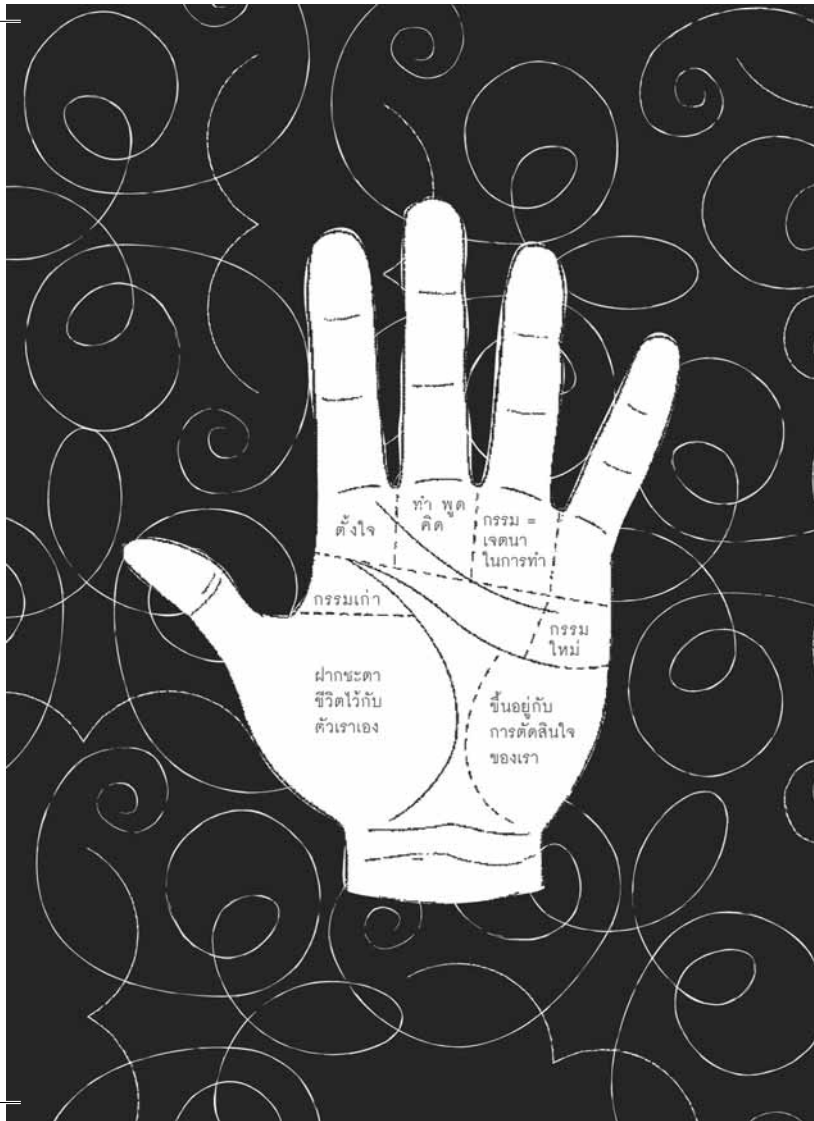
สักหน่อยก็หวังรวยชาติหน้าจะได้มีอยู่มีกิน ไม่ยากจน อะไรอย่างนี้ หน้าที่ตามหลักของกรรมนั้น เราเพียงแต่ทำเหตุ ถ้าเหตุมันสมควรก็จะได้ผล คนที่หวังผลจากการกระทำก็จะรอผลได้ ทำดีไม่มีใครสรรเสริญเลยก็ไม่ว่าอะไร คนจะด่าก็ไม่ว่าอะไร เพราะเขาหวังผลจากการกระทำ ถ้าทำดียังไม่ถึงขั้นยังไม่สมควรก็ไม่ส่งผล ไม่เป็นไร ทำเหตุต่อไป อย่างนี้เป็นพวกที่เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม

พวกที่ไม่ค่อยเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม ทำดีแค่นิดๆ หน่อยๆ ก็บ่นว่า ไม่มีใครเห็นความดีของเราเลย เขาคิดอย่างนี้ ตอนทำชั่วไม่คิด ตอนทำชั่วเขาไม่พูด ตอนทำชั่วไม่มี

คนเห็น ดีแล้ว แต่ตอนทำดีทำเป็นมาโอด
ครวญว่า ทำไมไม่เห็นความดีของฉันบ้างเลย
นี่เป็นลักษณะของการไม่เชื่อกฎแห่งกรรม
หวังผลลมๆ แล้งๆ ไปตามความต้องการ
ของตนเอง เป็นการหวังผลตามตัณหา

ให้เข้าใจลักษณะการถึงพระรัตนตรัย
เป็นสรณะ เราเอาที่พึ่งอื่นๆ ภายนอกออกไป
ทั้งหมด แล้วมาพึ่งการกระทำของตนเอง
ไม่มีใครมีอำนาจบงการอะไรเราได้ เรา
สามารถทำได้ด้วยมือเราเอง **เราได้กรรมเก่า
คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมทั้ง
คุณภาพของใจมาแล้ว** เป็นคนอย่างนี้ มี
ลักษณะเช่นนี้ มีอุปนิสัยอย่างนี้ เราสามารถ
พัฒนาให้ดีขึ้นกว่านี้ได้ เป็นเทวดาก็ได้

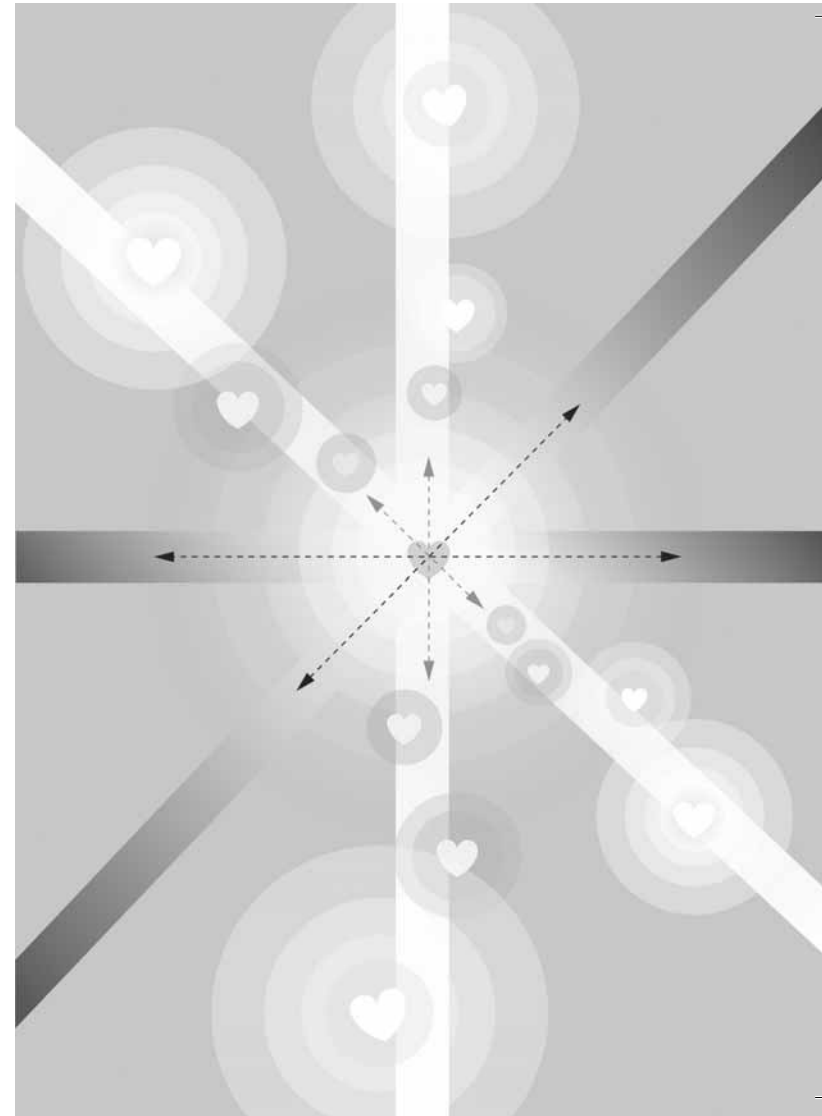
เป็นพรหมก็ได้ พันทุกข์ไปก็ได้ แต่เมื่อไหร่
ไม่รู้ ตามกรรม ตามการกระทำของเรา นี่
เป็นลักษณะกฎแห่งกรรมของพระพุทธศาสนา
อย่างเวลาหมอดูเขาทายเรามา พอดูลายมือ
คนนี้จะแต่งงานมีภรรยาสองคน เขาดูตาม
กรรมเก่า ลายมือมนุษย์เกิดจากกรรมเก่า
เขาก็ดูได้ ถ้าเรายอมให้กรรมเก่ามันครอบงำ
ชีวิต เราก็เป็นอย่างเขาว่า แต่ถ้าเราไม่ยอม
มัน เราเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนา เชื่อมั่น
ในกฎแห่งกรรมของพระพุทธเจ้า เชื่อมั่นใน
ความตั้งใจใหม่ เราก็ทำให้มันดียิ่งขึ้นได้ เขา
ดูตำราว่าเราจะแต่งงาน เราก็ไปบวชซะเลย
ดูซิ จะแต่งงานได้ยังไง ไปบวชแล้ว เราไม่
สนใจเรื่องทางโลก ต้องการพันทุกข์ เรา
สามารถทำได้ จะไปเชื่อหมอดูทำไม



ฉะนั้น หมอดูเขาทายมา เป็นจริงก็ได้ ไม่เป็นจริงก็ได้ แต่ถ้าเราเลือกใหม่ มีความตั้งใจใหม่ เราจะเปลี่ยนชีวิตเป็นแบบไหนก็ได้ มันอยู่ที่เราเลือก อยู่ที่เจตนาในใจเรา ชีวิตเรามันอยู่ในกำมือเราอยู่แล้ว แต่เดิมมันอยู่ในกำมือชาวบ้านเขา บางคนอยู่ในกำมือจอมปลวก อยู่ในกำมือของต้นไทร อยู่ในกำมือของเจ้านั้นเจ้าพ่อนี้ อะไรเยอะเยอะ ฝ่ากชะตาชีวิตไว้กับดวงดาว ฝ่ากไว้กับหมอดู ฝ่ากไว้กับเวลาตกฟาก ต่อมา เราถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะนี้ **ฝ่ากชะตาชีวิตไว้กับตัวเอง** ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของเราคือกรรมนั่นเอง เจตนาในการกระทำ การตัดสินใจ ทำเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ตัดสินใจเปลี่ยนแปลง

ชีวิต การตัดสินใจ ตั้งใจในการทำ พุด คิด
นี้เรียกว่า**กรรมใหม่** ถ้ามว่า กรรมเก่ามีผลใหม่
มี แต่ก็ขึ้นอยู่กับกรรมใหม่ที่เรากำ พระพุทธ
เจ้าท่านเน้นไปที่การทำกรรมใหม่

โลกมนุษย์เรานี้เป็นเหมือนกับชุมทาง
เคยเห็นชุมทางรถไฟม้าย จะแยกไปทางไหน
ก็ได้ ถ้าอยากเป็นเปรตก็ไม่ต้องทำอะไร ไม่
พัฒนาตัวเองเลย อยู่เฉยๆ มันก็ได้เป็น เลือก
เป็นมนุษย์อย่างเดิมก็ได้ ให้มีเจตนาในการ
รักษาศีลไว้ ให้มีหิริโอตตัปปะ อย่าไปทำผิด
ศีล ให้มีความละเอียดชั่ว มีความเกรงกลัว
ต่อบาป ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น จิตใจดีงาม รู้จัก
เสียสละแบ่งปัน ให้ทาน รู้จักทำใจให้ปล่อย
วางสิ่งต่างๆ ในโลก มีเมตตากรุณาต่อสัตว์



ทั้งหลาย ก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ทำ
จิตให้สงบ ได้ฌานไม่เสื่อมก็ไปเกิดพรหมโลก
นอกจากนั้น ยังสามารถฝึกฝนตนเองให้เหนือ
โลกก็ได้ โลกมนุษย์เป็นชุมทางให้เราเลือก
กฎแห่งกรรมนั่นเองเป็นตัวที่ทำให้เราเลือกได้
เลือกโดยเจตนาในใจเราเอง

การจะฝึกฝนพัฒนาตนเองให้เป็นที่พึ่ง
ของตนได้ เราจะพัฒนาอย่างไรบ้าง เริ่มต้น
ก็เรื่อง**สิกขาบท ๕** ตั้งเจตนาในใจ จะไม่ทำ
สิ่งที่ผิดพลาด ตัวการตั้งเจตนาที่คือกรรมใหม่
ตั้งเจตนาว่า ตลอดชีวิตนี้เราจะไม่ฆ่าสัตว์เลย
ไม่คิดทำร้ายเบียดเบียนใครๆ เลย ไม่คิดจอง
เวรใครๆ เลย ตั้งเจตนาให้เด็ดขาดลงไป นี้

เรียกว่า สมาทาน**สิกขาบทข้อที่หนึ่ง** **สิกขาบท**
ข้อที่สอง เราก็ตั้งเจตนาเด็ดขาดว่า ตลอด
ชีวิตนี้เราจะไม่ขโมยของใคร จะไม่คดโกงใคร
จะทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริต **สิกขา**
บทข้อที่สาม ตลอดชีวิตนี้จะไม่ผิดลูกผิดเมีย
ใคร ไม่ผิดสามีใคร จะมีความสันโดษพอใจ
แต่ในคู่ของตนเท่านั้น **สิกขาบทข้อที่สี่** ตลอด
ชีวิตนี้จะไม่พูดโกหก จะพูดแต่คำจริง คำ
ที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ **สิกขาบทข้อที่ห้า**
ตลอดชีวิตนี้จะไม่ดื่มของมึนเมาที่เป็นเหตุให้
ขาดสติ จะเห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ของการ
มีสติอยู่เสมอ เราตั้งเจตนาให้เด็ดเดี่ยว ทำได้
หรือไม่ได้นั่นอีกเรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องภายหลัง
ตอนตั้งเจตนาที่มีความเด็ดเดี่ยวไว้ก่อน

การตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยวนี้ เขาเรียก
เจตนาใหม่ เป็นกรรมใหม่ มันจะพลิกชีวิต
เราไปอีกทางหนึ่ง เหมือนกับว่า แต่เดิมเรา
อยู่ด่าบ้างขาวบ้างปะปนกันไป ทำดีบ้างไม่ดี
บ้าง เราจะเริ่มต้นฝึกฝนตนเองในแนวทาง
ของพระพุทธศาสนา ก็มาตั้งใจให้มัน
เด็ดเดี่ยวลงไป เพื่อจะยืนอยู่ฝ่ายขาว เวลา
คนจะยืนฝ่ายขาว ก็จะมีมารมาผจญ มีมาร
มาหลอกล่อให้เราออกนอกทาง หรือยอม
ใจอ่อนให้กับกิเลส จนหลงไปทำผิดได้อย่าง
เดิม ฉะนั้นเราก็ต้องอาศัย**บารมี**ต่างๆ มา
ช่วยเหลือ อาศัยความอดทนเรียกว่าขันติ
บารมี อาศัยความจริงใจในการฝึกฝน
ชื่อสัตย์ต่อตนเอง เรียกว่า**สัจจบารมี** อาศัย
ความมีปัญญา รู้เหตุรู้ผล เรียกว่า**ปัญญา**

บารมี และบารมีข้ออื่นๆ มาช่วยเหลือ เพื่อ
ที่เราจะยืนอยู่ฝ่ายขาวได้สำเร็จ

เราลองสังเกตดูนะ เวลาตั้งใจเจตนาจะ
ทำความดีอะไรสักอย่างหนึ่ง ก็จะมีมารมา
ทดสอบแล้ว เพราะบางทีเราเคยเป็นมารคน
อื่นเขาเหมือนกัน ตัวเจตนาใหม่ที่เด็ดเดี่ยว
นี้สำคัญ เราสามารถฝึกฝนพัฒนาได้ โดย
ส่วนใหญ่เรากลัวจะหมดกิเลส ไม่ค่อยกล้า
ตั้งใจให้มันเด็ดเดี่ยว ใจไม่เด็ดขาดพอ
ยังมีการเฝือ ขอโอกาสให้แก่กิเลสบ้าง เป็น
พวกใจอ่อน จึงอยู่ในวัฏฏะนาน ดังนั้น ต้อง
ใจแข็ง ถ้าใจอ่อนก็จะเป็นอย่างนี้ตลอด ถ้า
จะปฏิบัติเพื่อออกจากโลกก็ต้องใจเด็ดเดี่ยว
เด็ดเดี่ยวที่จะอยู่เฉยๆ ได้โดยไม่ทำอะไร

ตามใจกิเลส **อดทนดูใจแต่ไม่ทำตามใจ** ส่วนใหญ่จะยอมไม่ได้ ดูไปสักหน่อยมันก็ให้เหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ เหตุผลเยอะเยอะ เป็นเหตุผลเข้าข้างกิเลส พอหลงเชื่อมัน ก็ไปทำตามแล้ว เราทั้งหลายจะใจอ่อนอย่างนี้ตลอด มันจึงขึ้นๆ ลงๆ มีฝ่ายขาขึ้นขาลงวนไปวนมา มันไม่ค่อยเด็ดเดี่ยว

การสมาทานสิกขาบทต่างๆ ด้วยใจที่เด็ดเดี่ยวนี้ เป็นการทำความใหม่ เป็นการตัดสินใจเลือกแนวทางใหม่ ชีวิตของเราจะเป็นไปตามเจตนาที่เด็ดเดี่ยวนั้น แต่เดิมชีวิตเราอาจจะลุ่มๆ ดอนๆ ทำดีบ้างไม่ดีบ้าง ได้รับผลสุขบ้างทุกข์บ้าง ทีนี้ด้วยอำนาจของกรรมใหม่ **กฎแห่งกรรมนี้เป็นกฎสำหรับ**

มนุษย์โดยตรง ชีวิตขึ้นอยู่กับกำมือของเราเอง เมื่อเราตั้งเจตนาที่จะมายืนฝ่ายขาว จะมีอยู่ช่วงหนึ่งที่ชีวิตเรามันจะลับเปลี่ยน เป็นช่วงสำหรับการพิสูจน์ เมื่อผ่านขั้นนั้นมาได้ ก็จะได้มายืนฝ่ายขาวจริง มีชีวิตที่เรียบง่าย สุขสงบกว่าเดิม

ท่านไหนที่ยังไม่ได้ตั้งเจตนาอย่างเด็ดเดี่ยวในเรื่องของศีลห้า ก็ลองไปตั้งเจตนาดู แล้วพยายามทำให้ได้ จะมีอยู่ช่วงหนึ่งที่เราลำบาก มีมารมาผจญเยอะ ไม่เป็นไร ลำบากก็เป็นการสร้างบารมีไปเรื่อย ขอให้รู้ว่าฝ่ายขาวมีอยู่ ไม่ใช่มีแต่ขาวบ้างดำบ้างปนกัน จะมีอยู่ช่วงหนึ่งที่เป็นช่วงปรับตัว พอปรับตัวได้แล้วเราก็จะยืนอยู่ฝ่ายขาว วิธีชีวิตจะเปลี่ยน

ไป คนที่เข้ามาหา คนที่เรามาคุยด้วย คนที่เป็นเพื่อนเป็นมิตร จะเปลี่ยนไปหมด คนเลวๆ คนไม่ซื่อตรงก็จะไม่ค่อยกล้าคุยกับเราเท่าไรหรอก คนดีๆ ก็อยากจะรู้จัก อยากจะคุยด้วย ฉะนั้น ให้ตั้งเจตนา ตั้งจิตอธิษฐานให้แน่แน่ว่า **เราอธิษฐานเพื่อที่จะทำ** เพราะเวลาเราตั้งเจตนาแล้วย่อมมีมารมาผจญ จึงอธิษฐานเอาไว้จะได้ไม่ย่อท้อ มันมีอุปสรรคเราก็สามารถข้ามไปได้ กลายเป็นเครื่องฝึกฝนตนเอง

สำหรับเราฆราวาส เริ่มต้นห้าข้อก็พอแล้ว ให้มีเจตนาที่จะรักษาศีลห้าตลอดชีวิตให้ได้ ฝึกฝนไป บางครั้งจะยังผิดบ้างด้วยความพลั้งเผลอขาดสติ แต่ให้รู้จักละอาย

แล้วตั้งใจใหม่ เอาสิ่งที่เคยทำผิดเป็นบทเรียน หัดสังเกต ระมัดระวังเพิ่มขึ้น ความผิดพลาดก็จะค่อยๆ ห่างออกไป โดยเฉพาะคนไหนที่มาฝึกให้รู้สึกตัว มีสติมีสัมปชัญญะ จะรู้ทันจิตใจของตนเองมากขึ้น จะสามารถเห็นความผิดพลาดและละมันได้ **สำหรับตอนต้น** เราตั้งเจตนารักษาศีลห้าไว้ก่อนแล้วก็หัดฝึกสติสัมปชัญญะไปเรื่อยๆ

ที่กล่าวมาแสดงถึงหลักการฝึกตนเองในทางพระพุทธศาสนา เริ่มจากแต่เดิมที่เรา มีที่พึ่งอย่างนั้นอย่างนี้เยอะเยอะ เราก็มีมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ซึ่งพระรัตนตรัยสอนว่าให้พึ่งตัวเอง ให้ฝึกฝนตนเองจนกว่าจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ท่านสอนเรื่องกรรม

กฎของการกระทำ มีผลเกิดขึ้นเนื่องจากการกระทำเหตุ เราสามารถทำได้ เปลี่ยนแปลงทุกอย่างได้ด้วยมือเราเอง

หลักการมโนในพระพุทธศาสนาสอนให้เรา**ไม่ประมาท** ฝึกฝนไปเรื่อยๆ ไม่หยุด อยู่แค่ความดีเล็กๆ น้อยๆ ฝึกฝนตนเอง อยู่ตลอดทุกกิจกรรมในชีวิต แต่เดิมเราพูดโกหก เรารู้ว่ามันผิดพลาด มันไม่ดี สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ต่อไปเราก็สำรวมระวังยิ่งขึ้น หาวิธีการที่ทำให้มันผิดพลาดน้อยลง หรือห่างจากความผิดพลาดมากขึ้นไปตามลำดับ แต่เราโดยส่วนใหญ่ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น ชอบอยู่เฉยๆ เหมือนกับว่ามีความสุขแล้วก็นอนเล่น เช่นว่า เราสมาทาน

ศีลห้ากับพระเสด็จเรียบร้อยแล้ว ถือว่ามีศีลห้าแล้ว สบายแล้ว ไม่ได้ฝึกฝนอะไร แต่ที่จริงศีลห้าเขาเอาไว้ฝึกตนเอง ฝึกจิตให้เป็นคนมีศีล ศีลข้อที่หนึ่งเป็นข้อฝึกให้หมดเจตนาที่จะไปเบียดเบียน หมดเจตนาที่จะไปทำร้ายใครๆ เราต้องฝึกให้หมดเจตนา การจะหมดเจตนานี้ได้ ใจของเราก็ต้องเปลี่ยนจากเดิมที่เห็นคนอื่นเป็นศัตรู เห็นคนอื่นเป็นคนที่จะมาทำร้ายเรา เห็นคนอื่นเป็นผู้มาทำลายผลประโยชน์ ก็ให้เห็นเขาเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ควรจะเมตตาต่อกัน ควรเห็นใจต่อกัน ควรจะให้อภัยกัน แทนที่จะคิดเบียดเบียนกัน มันก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง กลายเป็นมีความเมตตา คิดช่วยเหลือกัน

ศีลข้อสอง ข้อสาม ข้อสี่ ข้อห้า ก็เป็น
ข้อฝึกฝนทำนองเดียวกัน อย่างข้อห้า ข้อ
สุราเมรัย สุราเมรัยนั้นมันทำให้ขาดสติ ให้
เราเห็นโทษของการขาดสติ เพราะผู้ที่ขาดสติ
สามารถทำผิดศีลข้ออื่นๆ ได้โดยง่าย ให้เห็น
ประโยชน์ของการมีสติ มีความรู้เนื้อรู้ตัวใน
การกระทำกิจต่างๆ ในการกระทำทางกาย
ในการพูด การคิด จึงต้องหัดฝึก หัด
สังเกตจิตใจของตนเองอยู่เสมอ ทำให้ได้
บ่อยๆ ไม่หลงไปตามความเคยชินอย่างเก่า
แต่เดิมเราพูดไปโดยไม่คิด นี่ก็อยากพูดก็
พูดไปเลย ต่อมาก็ให้คอยดูเจตนา ในใจ
ก่อนจะพูดให้มีความยั้งคิดก่อน ฝึกให้มี
สติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น ให้ความหลงน้อยลง
ศีลข้อห้าก็จะดีขึ้น ห่างไกลจากความหลง

มากขึ้น ศีลข้ออื่นก็จะดีขึ้นตาม

การรับเอาข้อบัญญัติมาฝึกฝนตนเอง
อย่างนี้แหละเรียกว่าสมาทานสิกขาบท เมื่อ
ฝึกไปจิตก็จะเกิดศีลขึ้น เป็นคนที่มีศีล ศีล
๕ ที่เราเรียกกันเป็นคำพูดตามความเคยชิน
ความจริงเรียกว่าสิกขาบทห้า เราสมาทาน
*ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาธิ
ยามิ* คำว่าสิกขาบท แปลว่า จุดตั้งต้นของการ
ศึกษา จุดตั้งต้นของการพัฒนาตนเอง สิกขา
คือการพัฒนาตนเอง การฝึกฝนตนเอง ให้
เกิด**ศีล สมาธิ ปัญญา** ฝึกด้วยอริศีลสิกขา
อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา ปท หรือ บท
แปลว่า เหตุเบื้องต้น อุบายวิธี สิกขาบท
จึงหมายถึง เหตุหรือวิธีที่จะทำให้เกิดการ

• ป่านาติปาตา วรรณณี ธิภยาภัก รมาทิขามิ
(เจ้าพเจ้าร์มาทานซึ่งรักภวบท คือ
เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและไม่ให้ผู้อื่นฆ่า)
• อทินนาทานา วรรณณี ธิภยาภัก รมาทิขามิ
(เจ้าพเจ้าร์มาทานซึ่งรักภวบท คือ
เว้นจากการลัก ฉ้อ ของผู้อื่นด้วยตนเอง และไม่ใช้ผู้อื่นลัก ฉ้อ)



• กาเมศุมฺภิจฉานารา วรรณณี ธิภยาภัก รมาทิขามิ
(เจ้าพเจ้าร์มาทานซึ่งรักภวบท คือ
เว้นจากการประพฤติผิดในกาม)
• มุรฺคาวาทา วรรณณี ธิภยาภัก รมาทิขามิ
(เจ้าพเจ้าร์มาทานซึ่งรักภวบท คือ
เว้นจากการพูดเท็จ ถ้าไม่เป็นจริง และคำล่อลวง อพราหมณ์อื่น)
• รุราเมรยมชฺฌิปมาทภูรานา วรรณณี ธิภยาภัก รมาทิขามิ
(เจ้าพเจ้าร์มาทานซึ่งรักภวบท คือ
เว้นจากการต้มสุรา เมรัย เครื่องดื่มของที่จิตใจนั้นคลุ้ม (คือต่าง ๆ))

ศึกษาคือศีล สมาธิ ปัญญาขึ้นมาได้ ถ้า
ไม่มีเบื้องต้นก็พัฒนาต่อไปไม่ได้ เราต้อง
มีฐานของจิตที่ดีก่อน คือการฝึกให้มีศีล
ฝึกด้วยสิกขาบท ในการปฏิบัตินั้นเราไม่เอา
ทั้งดีและชั่ว แต่ต้องอาศัยดีเท่านั้น อาศัย
ชั่วไม่ได้ ไม่เอาทั้งดีทั้งชั่ว แต่ต้องอาศัยดี
ไว้ก่อน

การตั้งเจตนาทำให้เด็ดเดี่ยว ส่วนเวลา
เราเจอเหตุการณ์จริงๆ จะเป็นยังไง ทำได้
หรือไม่ได้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง การตั้งเจตนา
เอาไว้ก่อนเรียกว่าการสมาทาน สมาทานแล้ว
ก็หมั่นฝึกฝนตนเอง เพื่อให้เวลากระทบ
อารมณ์ เราจะได้ไม่มีเจตนาที่จะไปทำร้ายใคร
ใครทำอะไรให้ไม่พอใจก็ไม่มีเจตนาที่จะไป

ทำร้ายเขา ถ้าเราไม่ฝึกฝน เจตนาที่จะทำร้ายคนอื่นในใจเรายังมีอยู่เยอะ แคะยุ่งมาบิโนอยู่ข้างหู รำคาญยุ่ง ก็จะตบแล้ว ความจริงเสียงยุ่งก็เป็นเสียงธรรมชาติอย่างหนึ่ง แต่เราไม่ยอมแล้ว ยุ่งจะมาทำร้ายเราแล้ว ตบบั้งเข้าไป อย่างนี้เจตนาทำร้ายผู้อื่นในใจเรามันมีมาก ยังเห็นคนอื่นเป็นศัตรู เห็นคนอื่นเป็นผู้มาทำร้ายเบียดเบียนเรา เป็นเจตนาที่ไม่ดี ถึงจะไม่ฆ่าตอนนี้ ตอนอื่นๆ ก็ฆ่าได้ เราจึงต้องฝึกให้หมดเจตนาทำร้าย หรือห่างเจตนาเช่นนี้ออกไป เรียกว่าฝึกฝนให้มีศีลข้อที่หนึ่ง ศีลข้อที่สองก็ทำนองเดียวกัน การที่คิดจะหยิบฉวยเอาของผู้อื่น โดยการขโมย หลอกหลวง น้อฉล หรือค้ำกำไรเกินควร ต้องฝึกให้หมดเจตนาเหล่านี้ไป ข้อที่

สามก็เรื่องของสามีภรรยา เรื่องของการไม่นอกใจกัน ซื่อสัตย์ต่อกัน ทำให้หมดเจตนาที่จะไปผิดลูกเมียผู้อื่น ข้อที่สี่เรื่องไม่พูดโกหก ให้พูดแต่คำที่จริงและเป็นประโยชน์ ข้อสุดท้ายเป็นเรื่องการมีสติสัมปชัญญะ ก็ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ให้ห่างจากความหลง

ทั้งห้าข้อนี้ในตอนต้นเรียกว่าสิกขาบท เป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อให้เกิดสิกขา ให้เกิดศีลขึ้นมาในจิต ศีลแท้ๆ อยู่ที่จิต ถ้าเรามีศีล ศีลจะคุ้มครองจิต ศีลจะรักษาคนปฏิบัติ ไม่ใช่คนปฏิบัติรักษาศีล **ธรรมะจะรักษาคนปฏิบัติ** ไม่ใช่คนไปรักษาธรรมะ เราต้องฝึกให้มีขึ้น ถ้าเราไปมัวรักษาธรรมะ

ก็แสดงว่าเราไม่มี เหมือนกับเราถูกสอนมาว่าต้องกตัญญูทวดเวที่ต่อแม่นะ เราเห็นหน้าแม่ที่ไรก็เครียดทุกที จะไปกราบที่ก็ทรมานใจเหลือเกิน แม่บ่นที่ไรก็โกรธทุกที มันกตัญญูทวดเวที่ไม่ออก เราทำไม่ได้เพราะเราไม่มีธรรมะ เรารู้หมดว่าอะไรดี อะไรไม่ดี ไปด่าเขาไม่ดี โกรธเขาไม่ดี เรารู้หมดแต่ทำไม่ได้ เพราะเราไม่มีธรรมะนั้นเอง เรารู้ว่าไม่ควรว่าคนอื่น ต้องพูดแต่คำดีๆ ต้องอ่อนน้อมถ่อมตน รู้หมด แต่ทำไม่ได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีแต่ดีๆ ทั้งนั้น เรารู้ แต่เราไม่มีภาชนะรองรับ พระองค์หว่านลงมา เราจับไม่ได้สักอัน เพราะใจเราไม่พร้อม

ฉะนั้น เราจึงต้องมาฝึกฝน การไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น มีเจตนางดเว้นจากการทำร้าย เราก็ต้องฝึกฝน ให้เกิดความรู้ว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ต่างคนต่างก็รักชีวิตตัวเองทั้งนั้น ให้มีความเมตตาเห็นอกเห็นใจกัน ความดีที่เราทำขึ้น ก็เพื่อให้ห่างจากเจตนาที่จะทำผิด

จิตมีศีลคือจิตที่เป็นปกติ ไม่เสียความปกติไป เมื่อเรากระทบอารมณ์ต่างๆ ที่เราไปฆ่า หรือไปทำร้ายเบียดเบียนสัตว์อื่นเพราะอะไร เพราะจิตมันเสียความปกติไป เวลายุ่งมาตอมเรา จิตเสียความปกติแล้ว มันไม่ชอบยุ่ง โทมนัสครอบงำจิต ก็มีเจตนาคิดทำร้ายยุ่ง อย่างนี้เรียกว่าจิตไม่มีศีล

คือไม่ได้คุ้มครองจิต ถ้าเรารู้เท่าทันตั้งแต่
ต้นว่า มียุงมาตอม เรามีสติสัมปชัญญะ
มีความไม่พอใจเกิดขึ้นมา ก็รู้ว่าไม่พอใจ
พอรู้ ใจมันก็ปกติขึ้นมา มันก็ตบไม่ลง เพราะ
ใจเป็นปกติอยู่ จิตที่เป็นปกติจะทำร้ายใคร
ไม่ได้ มีแต่อยากช่วยเหลือและหวังดี อันนี้
เป็นลักษณะของศีล จะไปคิดเบียดเบียน
คนอื่นไม่ได้ จะไปคิดขโมยของคนอื่นไม่ได้
จะไปโกงคนอื่นไม่ได้ จะไปหลอกหลวงลูก
เมียชาวบ้านไม่ได้ จะไปโกหกไม่ได้ จะไป
ทำแบบพวกหลงลืมสติ กินเหล้าเมายาไม่ได้
จิตที่ปกติมันเป็นแบบนี้ ส่วนที่เราไปทำไม่
ดี ไปทำร้ายผู้อื่น พุดโกหก พุดเพ้อเจ้อ
เพราะจิตเสียความปกติไป

ปกติเวลาเรากระทบอารมณ์แล้วเกิด
ความยินดียินร้าย ภาษารธรรมะเรียกว่า
อภิขณาโทมนัส อภิขณาคือความยินดี ความ
พอใจอยากได้ โทมนัสคือความยินร้าย ความ
ไม่พอใจ เมื่ออภิขณาโทมนัสครอบงำแล้วก็
ลากเราไปทำทางกายทางวาจา ตามอารมณ์
ความรู้สึก หากแรงๆ ก็จะล่วงสิกขาบท
เราจึงต้องตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยว ที่จะสมาทาน
สิกขาบท เพื่อฝึกให้จิตมีศีล เวลาจะทำทาง
กาย พุดทางวาจา ต้องคอยสังเกตตนเอง
ให้มากๆ

เหนือกว่าขั้นศีลสิกขาบทขึ้นไปอีก ก็
จะต้องลดละ**อบายมุข**ต่างๆ ลักษณะของ
อบายมุข คือสิ่งที่มันดึงจิตของเราลงไปสู่

อธิบาย ทำให้จิตหมกมุ่น เช่น สิ่งที่เราทำกันอยู่ทุกวัน ดูข่าวทุกวัน ทำยังกับว่าเรามีหน้าที่ ดูข่าว มีหน้าที่อ่านหนังสือพิมพ์ ตื่นเช้าขึ้นมา ต้องอ่านหนังสือพิมพ์ ถ้าเราอ่านแบบหมกมุ่นกับข่าวการเมือง หมกมุ่นกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ หมกมุ่นกับละคร อย่างนี้เรียกว่าอธิบายมุขเรื่องต่างๆ ที่เราไปรับรู้เข้าแล้ว มันลากจิตให้เลวร้ายลง อย่างเวลาเราอ่านข่าว ก็จะติดตามข่าวไป ต้องคอยสังเกตจิตใจเราดีๆ ว่ามีอาการร่วมในเรื่องเหล่านั้นแยะหรือเปล่า ดูทีวีแล้วหมกมุ่น คิดตามและมีอาการร่วมหรือเปล่า หากไปหมกมุ่นหรือมีอาการร่วมกับเรื่องต่างๆ เราดูไปบ่อยๆ มันจะกลายเป็นความเคยชิน นี้เรียกว่า เราตกอยู่ในแหล่งอธิบายมุขแล้ว

ฉะนั้น แต่ละคนจึงมีอธิบายมุขอยู่ที่บ้าน แต่เดิมจะดูมหรสพที่ จะดูลิเกที่ ต้องหอบลูกจูงหลานไปปูเสื่อ จองที่นั่งดูกัน ทุกวันนี้ไม่ต้องจองที่ ไม่ต้องลูกจูงที่ด้วย กดปุ่มดูได้เลย แถมยังมัวเมากว่าเดิมด้วย ถ้าเรายังติดข้องกับเรื่องไร้สาระเหล่านั้น แสดงว่าใจเราติดข้องกับอธิบายมุข ให้หัดสังเกต อะไรที่เราทำอยู่เป็นประจำ ใจมันหมกมุ่นติดข้องอยู่ เช่น ตื่นเช้ามาต้องอ่านหนังสือพิมพ์ ดูข่าวการเมือง ดูข่าวกีฬา ดูข่าวซุบซิบดารา แสดงว่าหนังสือพิมพ์กลายเป็นอธิบายมุขแล้ว เย็นมาต้องดูละคร แสดงว่าทีวีเริ่มเป็นอธิบายมุขแล้ว โดยส่วนใหญ่เราจะเป็นอย่างนั้นอยู่ ให้รู้ว่าปัจจุบันนี้อธิบายมุขแยะเหลือเกิน ชักจะละลายไปแล้ว มายืนฝ่ายขาวชักจะ

เริ่มลำบากขึ้น บางคนเอาใจกิเลส บอกว่าดูทีวีก็ปฏิบัติธรรมได้ ดูจิตไปด้วยได้ ปฏิบัติได้แต่ต้องไม่ใช่นอบายมุข อ่านหนังสือพิมพ์เราก็ปฏิบัติธรรมได้ แต่ไม่ใช่ไปหมกมุ่นอยู่กับหนังสือพิมพ์ ฉะนั้น การปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับฆราวาสอย่างเราทั้งหลายทั่วไป ก็สมาทานสิกขาบทห้าเป็นเครื่องฝึกฝนตนเอง แล้วก็ให้ละเว้นอบายมุข ลดละไปเท่าที่เราจะได้ ให้ค่อยๆ ทำไป

การเป็นคนดีนั้นมันดี แต่เป็นคนดี วาบวบก็เป็นการหลอกตัวเองเกินไป ให้ดูตัวเองตามความจริงเป็นหลัก ปุณฺณชนกิลำบากอย่างนี้ การจะยืนฝ่ายขวามันก็ลำบาก พอเราหัดฝึกฝนไปก็รู้ว่า การเป็นคนมีศีล

การไม่ดูทีวี ไม่ดูหนังดูละคร ไม่อ่านหนังสือพิมพ์มากนัก อ่านเฉพาะเรื่องที่น่าสนใจ การเลือกดูเฉพาะรายการที่มีประโยชน์ จะมีความสุขกว่าเยอะ แต่ตอนนี้เรายังไม่เป็นอย่างนั้น ใจมันยังไม่มีศีล ยังไม่เริ่มต้นสิกขา ก็เลยยังไม่รู้สึกถึงความสุขสงบอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นความเบาสบาย ผ่อนคลาย

จุดเริ่มต้นของสิกขาในพระพุทธศาสนา ก็คือศีล จิตใจมีความเป็นปกติ จะสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ให้เข้าใจความจริงต่อไปได้ หากใจเรายังเกิดความยินดียินร้ายอยู่ มีแต่ความห่วงใยกังวล บางทีแค่ละครก็ห่วง ต้องไปดูตontonต่อไปว่ามันเป็นจะยังไง ห่วงข่าวการเมืองต้องติดตาม มีแต่ความหลง จิตก็

ไม่เริ่มต้นการศึกษา การหัดฝึกฝนจิตใจตนเอง โดยการสมาทานสิกขาบทเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษา ลดละอบายมุขออกไป ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เป็นประโยชน์ เป็นไปเพื่อการศึกษา โดยการฝึกสติสัมปชัญญะ ให้รู้เท่าทันจิตใจตนเอง เราจะได้ไม่หลง ค่อยๆ ละสิ่งที่เกินออกไป ให้เหลือไว้แต่สิ่งที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ เกินมากก็ทุกข์มาก เมื่อละไปก็เป็นสุขเพิ่มขึ้น เรียกว่าฝึก “**อริศีลสิกขา**”

ในตอนต้นยังไม่ได้เกิดปัญญาอะไรเยอะนะ เราฝึกอริศีลสิกขา เพื่อให้จิตมีศีล ให้จิตเป็นปกติ ไม่ถูกอกุศลและโทมนัสคือความยินดียินร้ายครอบงำ ไม่หลงไปทำ

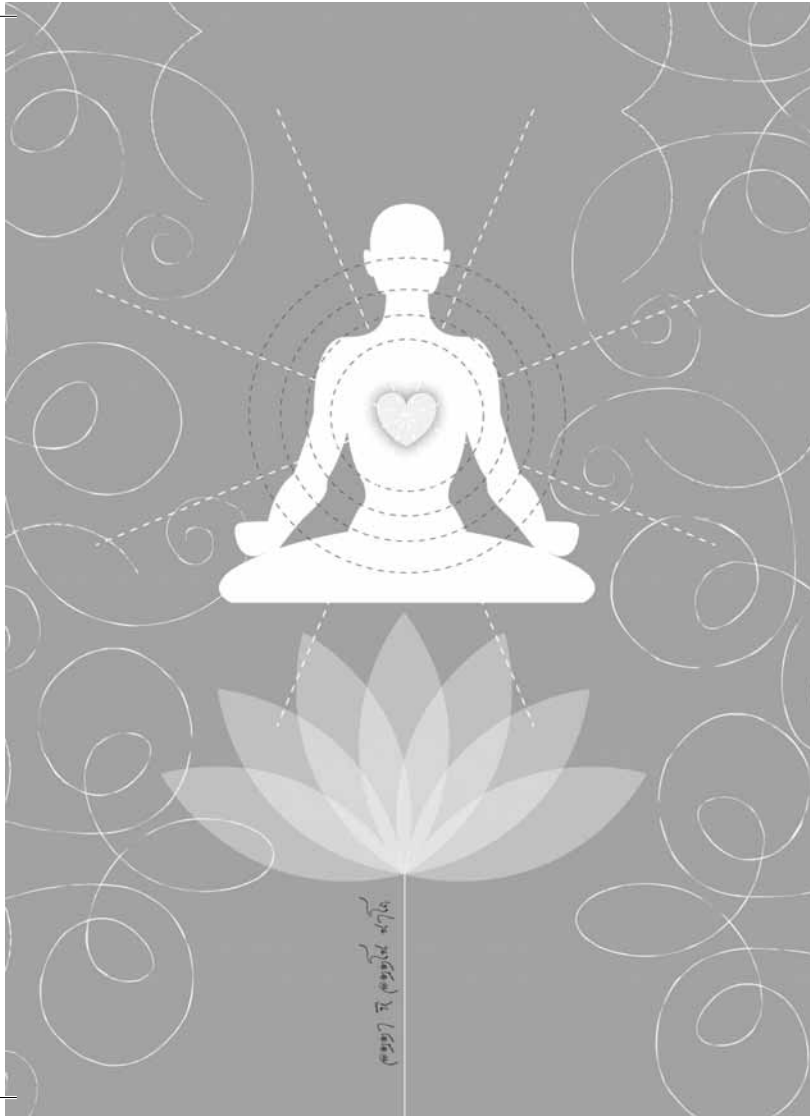
ไม่ดีทางกาย ทางวาจา ฝึกอริศีลสิกขาผลที่ได้คือศีล เมื่อรู้จักจิตที่มีศีลแล้ว การกระทำที่ผิดพลาดก็จะลดลง เพราะไม่ทำตามความยินดียินร้าย มีกิเลสต่างๆ เกิดขึ้น มีความโลภ โกรธ หลงเกิดขึ้น แต่ไม่ทำตาม

ฝึกขั้นต่อไปอีก เรียกว่าฝึก “**อริจิตตสิกขา**” จะได้ผลคือสมาธิ คำว่า อริจิตต หมายถึง การเรียนรู้เกี่ยวกับจิตให้ละเอียด ให้รู้ทุกอาการของจิตที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ให้รู้ว่าจิตไหนเป็นกุศล จิตไหนเป็นอกุศล จิตแบบไหนเป็นสมณะ จิตแบบไหนเป็นวิปัสสนา จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง จิตมีเมตตา จิตดี จิตไม่ดี จิตที่ใช้การได้ดี จิตที่ใช้การไม่ได้ ให้รู้เท่าทัน เหตุที่ทำให้เกิด

ขึ้นและส่งผลกระทบอย่างไร ก่อทุกข์อย่างไร
 ศึกษาเรียนรู้อาการทางใจ นี้เรียกว่าฝึกกอธิจิต
 เรียนรู้จิตให้ละเอียด โดยส่วนใหญ่เราไม่ค่อย
 เรียนรู้เรื่องจิต พอจะฝึกสมาธิหรือ
 ทำกรรมฐานที่ ก็มาฝึกให้จิตมันนิ่งๆ ซึมๆ
 ที่ๆ อยู่ แต่ความจริง เราไม่ได้ฝึกให้จิตนิ่ง
 เราฝึกเรียนรู้จิตให้ละเอียด ให้รู้จักจิตทุกชนิด
 นี้จิตโลก นี้จิตโกรธ นี้จิตหลง นี้กุศล นี้
 อกุศล จิตเป็นสมณะเป็นแบบนี้ จิตเป็น
 วิปัสสนาเป็นแบบนี้ จิตมันหลงไปเป็นแบบนี้
 จิตรู้เป็นแบบนี้ เมื่อรู้เท่าทันก็จะไม่หลงไป
 ตามอาการชั่วคราวของจิต จะได้จิตประเภท
 หนึ่งขึ้นมาคือจิตที่มีสมาธิ หมายถึง จิตที่มี
 ความตั้งมั่น ตั้งมั่นในการรับรู้อารมณ์ที่ผ่าน
 มาผ่านไป ไม่หลงยินดียินร้ายไปตามปรากฏ

การณ์ต่างๆ จิตเกิดความตั้งมั่นเพราะรู้ทัน
 หมดแล้ว ไม่หลงไปตามอาการของจิตที่
 เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวชั่วคราว ที่จิตไม่ตั้งมั่น
 เพราะหลงอาการชั่วคราวของจิต เช่น ความ
 เบื่อเกิดขึ้น ใจกระเพื่อมไปตามเหมือนตกวบ
 มันหลงอาการของจิต พอจิตเบาสบายเกิดขึ้น
 กระเพื่อมไปอีกทาง ความมัวงมเกิดขึ้น ทำ
 ยังไงจะหาย สู้มัน มีกำลังภายในเยอะ วน
 ไปวนมา จิตไม่เกิดสมาธิ

สมาธินั้นทำขึ้นมาไม่ได้ มันเกิดขึ้น
 จากการฝึกกอธิจิต คือ การเรียนรู้จิตตนเอง
 ที่เราฝึกสติสัมปชัญญะ ในตอนต้นฝึกให้
 จิตมีศีล ให้จิตมันเป็นปกติ รู้เท่าทันความ
 ยินดียินร้าย เมื่อรู้ก็จะไม่หลงไปทำตาม



๕๙

ได้เห็นความยินดียินร้ายในใจ ต่อมาก็มา
เรียนรู้จิตใจตนเอง นี่เป็นลักษณะของการ
ฝึกตนทางพุทธศาสนา การฝึกแบบวิปัสสนา
ต้องรู้เท่าทันจิตใจตนเอง และต้องรักษาศีล
เอาไว้ ทำไมต้องรักษาศีลเอาไว้ เพราะเราไม่
ได้กดขี่กิเลส จึงต้องมีเครื่องป้องกันเอาไว้
ก่อน จะต่างจากพวกทำสมณะอย่างเดียว
พวกนั้น เขาใช้วิธีปฏิเสธกิเลส หนีไปอยู่กับ
อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ให้กิเลสมันเกิดขึ้น
ไปอยู่กับลมหายใจ ไปอยู่กับท้อง ไปอยู่
กับคำบริกรรม แต่วิปัสสนาใช้วิธีการรับรู้
อารมณ์ไปตามปกติ แล้วดูปฏิบัติการยาตอบ
สนองต่ออารมณ์ ไม่ได้ห้ามกิเลสแต่ให้รู้กิเลส
รู้ความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ รู้ความไม่เป็น
กลางจนกระทั่งจิตใจเป็นกลาง

ศุภีร์ ทุมทอง

ฉะนั้น จึงต้องตั้งเจตนาเอาไว้ก่อนที่จะฝึกฝนจนเห็นตัวแท้ๆ ว่ามีกิเลสเยอะขนาดไหน สมกับที่เรียกเราว่า**ปุถุชน** คือคนที่หนาแน่นด้วยกิเลส ถ้ายังไม่เห็นแสดงว่ายังไม่ใช้ตัวจริง ยังปลอมอยู่ ยังรักษาหน้า ยังทำตัวเป็นคนดี เป็นการรักษาภพฝ่ายดี ถ้าเห็นว่าเรานั้นหนาแน่นไปด้วยกิเลส ทำพุดคิดไปตามกิเลสทั้งนั้นเลย มันสั่งเราไปทำตลอดเลย อย่างนี้ใช้ได้ ได้รู้จักตัวเอง เราคือปุถุชน คนที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส จะยื่นมือที่หนึ่งก็กิเลสสั่งให้ทำ จะพุดคำหนึ่งก็กิเลสสั่งให้พุด จะทำอะไรนิดอะไรหน่อย แม้แต่เป็นงานบุญบางที่ก็กิเลสสั่งให้ทำ ไม่ใช่บางที่ด้วยนะ หลายๆ ที่ ให้รู้ทันจิตใจตนเอง เราจะรู้ พอรู้แล้วจะไม่หลงอาการของจิต

เมื่อไม่หลงอาการของจิต จิตจะตั้งมั่นขึ้นมา เป็นคนรู้ คนดู แค่ว่า แค่ว่า ดูอย่างเป็นกลางๆ เมื่อจิตตั้งมั่นมาเรียนรู้การเรียนรู้ใจ เป็นการฝึก**อธิปัญญาสิกขา** จะเกิดปัญญา เข้าใจความจริงของกายของใจ

สำหรับการฝึกให้จิตมีศีลก็เพื่อนำมาฝึกอธิจิตต่อ ดังนั้น นอกจากศีลห้าแล้ว ท่านเขยิบมาสอน**กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ** ตอนแรกก็ให้ฝึกสมาทานสิกขาบทห้า เป็นเกราะกำบังเอาไว้ รักษาศีลห้าให้ดีเข้าไว้ ทีนี้เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ท่านก็มีกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการให้ศึกษาต่อไปอีก คล้ายกับเรื่องศีลห้านั่นเอง แต่เพิ่มทางวาทะกับทางใจเข้ามา สำหรับทางวาทะศีลห้าแค่ห้าม

โกหกอย่างเดียว ต่อมาละเอียดขึ้น ห้ามพูด
 ส่อเสียด ห้ามพูดคำหยาบ ห้ามพูดเพื่อเจ้า
 ต้องรู้เท่าทันจิตใจตนเองเยอะขึ้น จึงจะ
 สามารถปฏิบัติตามได้ เวลาจะพูดสนทนา
 หรือโต้ตอบกับใครก็ต้องคอยสังเกตจิตใจของ
 ตนเองให้มากๆ ให้รู้ ให้เห็นบ่อยๆ เมื่อรู้
 ก็จะละได้

และในด้านจิตใจ ต้องรู้เท่าทัน เวลา
 ที่เกิดความอยากได้ อยากมีอย่างคนอื่นเขา
 รู้สึกตนเองมีไม่พอ รู้สึกขาดแคลน คนอื่น
 มีอะไรก็อยากได้อย่างเขาบ้าง เรียกว่า**ภิชณา**
 เป็นอกุศลที่เกิดขึ้นทางใจ ให้รู้มันบ่อยๆ

เวลาที่คนอื่นทำไม่ดีกับเรา ทำให้เรา

ไม่พอใจ ไปผูกอาฆาตเอาไว้ เขาว่าเราที่เดียว
 แต่เห็นหน้าเขาที่ไรก็โกรธทุกที แค้นใจ ผูก
 พยาบาทเอาไว้ อันนี้เรียกว่า**พยาบาท** ต้อง
 รู้เท่าทันแล้วก็ละไป ต้องรู้จักให้อภัยอยู่เสมอ
 คนเรานั้น เจอกันก็เพื่อจะจากกัน จะช้าหรือ
 เร็วก็ต้องจากกันทั้งนั้น *อยู่ด้วยกันก็ควรทำดี
 ต่อกัน หากมีใครทำให้ไม่พอใจ มาทำร้าย
 เบียดเบียน ก็ต้องอภัย อย่าไปผูกพยาบาท*

แล้วก็ต้องมี**สัมมาทิฐิ** มีความเห็น
 ถูกต้องที่เป็นขั้นโลกียะ สัมมาทิฐินั้นสำคัญ
 มากเป็นหัวหน้า ทำให้การประพฤติปฏิบัติ
 ถูกต้อง สัมมาทิฐิขั้นโลกียะก็คือความรู้
 ความเข้าใจที่สอดคล้องกับความจริงทางโลก
 แล้วก็ปฏิบัติให้ถูกต้อง ได้แก่ ความเห็นว่า

การให้ทานมีผล การบูชาคนที่มีคุณมีผล
การทำสาธารณะประโยชน์ต่างๆ มีผล ทุกคน
มีกรรมเป็นของๆ ตน ผลของกรรมที่ทำได้
ทำชั่วมีจริง พ่อแม่มีคุณ โลกนี้มี โลกหน้า
มี เราตายจากโลกนี้แล้วไปเกิดในโลกอื่นได้
สัตว์ทั้งหลายก็เปลี่ยนมาเป็นมนุษย์ได้ สัตว์
ที่เป็นโอปาติกะมี และพระพุทธเจ้าที่ตรัสรู้
แล้วมาบอกหนทางไว้มีจริง นี้เรียกว่าสัมมา
ทิฐิ เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องก็จะทำให้การ
ประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจถูกต้อง
ดำเนินไปตามทำนองคลองธรรมยิ่งขึ้น

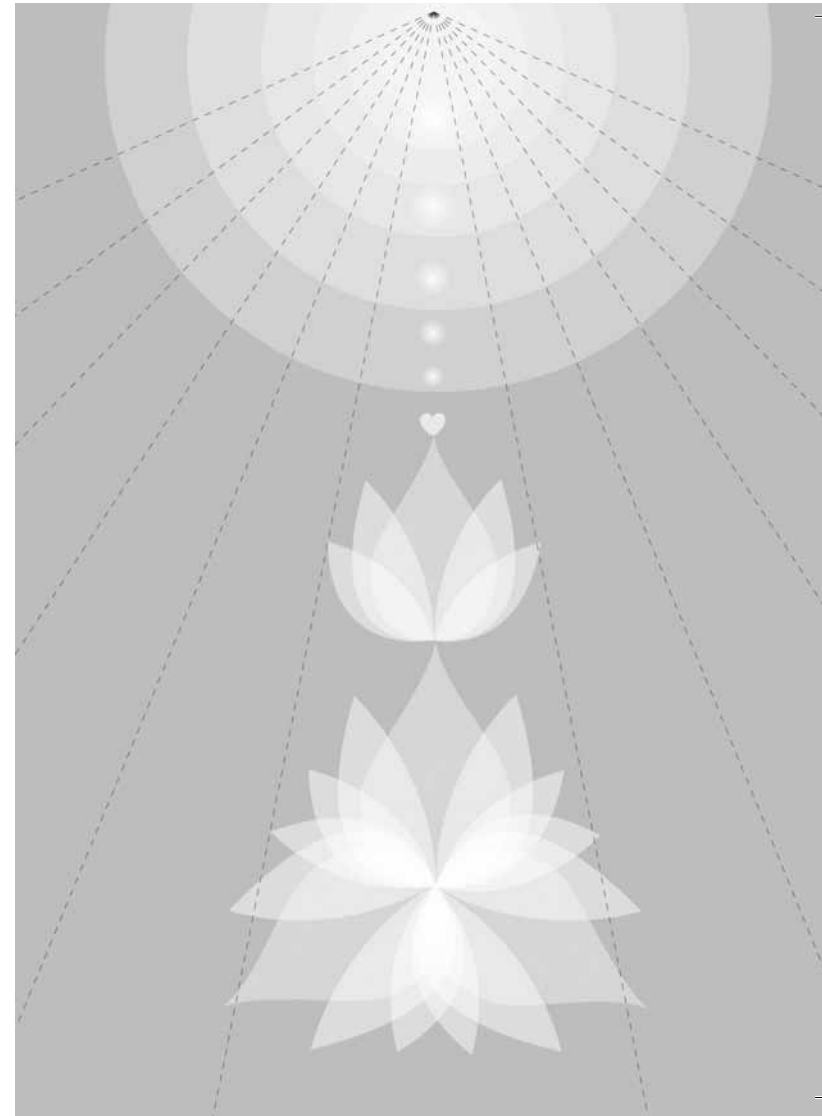
การศึกษาในพุทธศาสนาต้องฝึกฝน
เอาอย่างนี้ ฝึกให้เป็นผู้มีศีล ถ้ามีศีล ศีล
จะรักษาคน ไม่ใช่คนไปรักษาศีล ส่วนใหญ่

เราไปรักษาศีล มารับศีลแล้วก็นอนรักษา
อยู่ที่วัด นอนอยู่เฉยๆ ไม่ทำร้ายใคร ไม่
ด่าใคร ไม่ตีหมของมีนเมา ก็ดีเหมือนกัน ดี
กว่าไปทำอกุศล แต่ยังไม่ใช้การฝึกให้จิตมีศีล
เพราะกิเลสยังเท่าเดิม ความไม่รู้ยังเท่าเดิม
สติสัมปชัญญะก็ไม่มี เพียงแต่ตอนนี้ที่เรา
ยังไม่ฆ่า ไม่ทำร้ายใคร เพราะยังไม่มีอารมณ์
แรงๆ มากระทบเท่านั้นเอง หากมีอารมณ์
กระทบก็ไม่แน่เหมือนกัน ฉะนั้น เราต้อง
ฝึกฝนเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ มีศีลขึ้นมา
เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่ดีจะได้นำมาใช้ได้ จะ
ป้องกันได้ทันการ ในการฝึกฝน ก็ให้สมาทาน
สิกขาบทเอาไว้ก่อน ฝึกให้ มีสติสัมปชัญญะ
มีความรู้ตัว เพราะการปฏิบัตินั้นไม่ใช่การ
กดข่มกิเลส การกดข่มกิเลสนั้นเป็นวิธีของ

พวกภายนอก เขาชอบนั่งให้จิตแช่อยู่กับ
อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ตอนนั้นก็ไม่ได้ไป
ทำร้ายใคร ไม่โกรธใครเหมือนกัน แต่เมื่อ
ออกมา อาจจะไม่โกรธง่ายหรือโกรธหนักกว่า
เดิม ก็เลส์ไม่หาย

ต่อไป เราเรียนรู้จิตตนเองให้เข้าใจจะ
ได้สมาธิ ได้จิตที่มีความตั้งมั่น จิตที่ตั้งมั่น
คือจิตที่ไม่หลงอาการของจิต ส่วนใหญ่เรา
ทั้งหลายหลงอาการของจิต เวลาสงสัยก็ทำ
อะไรไม่ถูก เวลางงก็เริ่มงงตามมันไปด้วย
เวลาเป็นทุกข์ก็ทุกข์ตาม เวลาเป็นสุขก็สุขตาม
สงบก็ชอบ ฟุ้งซ่านก็ไม่ชอบ นี่เรียกว่าหลง
อาการของจิต หน้าที่ของเราคือเรียนรู้จิต
เหล่านี้ให้เข้าใจ สมาธิจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ

วิถีแห่งพุทธะ



รู้เท่าทันจิตใจตนเอง ไม่หลงไปตามอาการที่เกิดขึ้น เมื่อฝึกเรียนรู้จิตมากขึ้น โอกาสจะ
ไปทำผิดศีลก็น้อยลง แต่ด้วยความเป็นปุถุชน
บางครั้งหลงลืมสติไป หรือเกิดเหตุการณ์
รุนแรงก็ยังสามารถทำผิดได้อีก ปุถุชนนี้ต้อง
ไม่ประมาทอยู่เสมอ มีโอกาสจะทำผิดได้

เมื่อจิตตั้งมั่น ไม่หลงอาการของจิตแล้ว
ก็จะสามารถเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ **เห็นกาย
เห็นใจทำงาน** ดูเหมือนดูคนอื่น เวลาเราดู
คนอื่นเราก็ไม่นึกว่าคนอื่นเป็นตัวเรา ก็จะ
เห็นกายเห็นใจ ไม่ใช่ตัวเรา เห็นบ่อยๆ จะ
เกิดปัญญาไปตามลำดับ เห็นว่ามันเป็นรูป
เป็นนาม เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เป็น
ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตจะ

ค่อยๆ มีความรู้ไปเรื่อยๆ ตอนแรกยังไม่
ตัดสินความรู้ ก็รู้ไปอย่างนั้นจนปัญญาแก่กล้า
นี้เรียกว่าฝึกอธิปัญญาสิกขาแล้วได้ปัญญา

ถ้าบรรลุธรรมเป็น**พระโสดาบัน** มี
ปัญญาเห็นว่า *สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็น
ธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็นธรรมดา*
เป็นผู้มีปัญญาเล็กน้อย มีศีลสมบูรณ์ ไม่มี
เจตนาที่กระทำผิดศีล มีศีลรักษาคุ้มครอง
ใจอยู่เสมอ สมาธิก็ยิ่งเล็กน้อยอยู่คือใจก็ยัง
วอกแวกไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
และหลงอาการของจิตบางประการได้ นี้พระ
โสดาบันท่านมีศีลสมบูรณ์ สมาธิเล็กน้อย
ปัญญาเล็กน้อย ต่อไปก็เรียนรู้กายใจอย่างเดิม
สติสัมปชัญญะเร็วมากขึ้น สมาธิก็เพิ่มขึ้น

ใจตั้งมั่นเพิ่มขึ้น ก็เลสหยาบๆ ก็หมดไป เป็น **พระสกทาคามี** มีสมาธิปานกลาง ปัญญา ยิ่งเล็กน้อยอยู่ ต่อมาเป็น**พระอนาคามี** สมาธิ สมบูรณ์ ใจไม่วอกแวกไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่มีกามราคะและปฏิฆะ มีความสุขอยู่กับตนเอง มีปัญญาปานกลาง ถ้าทำนไหนดเป็นพระอนาคามีแล้ว ไม่ได้บรรลุ เป็นพระอรหันต์ก็จะไปเกิดเป็นพรหม ถ้า คีลสมบูรณ์ สมาธิสมบูรณ์ ปัญญาสมบูรณ์ ก็เป็น**พระอรหันต์** รู้ปริยสัจสมบูรณ์ จบ พรหมจรรย์แล้ว

การศึกษาในพระพุทธศาสนานั้น เรา ไม่ได้ศึกษาเพื่อเอาดี ไม่ได้ศึกษาเพื่อเป็น นั้นเป็นนี้ **ศึกษาเพื่อความพ้นทุกข์เท่านั้น**

แต่ต้องอาศัยดี อาศัยดีเป็นแพข้าม อาศัย เป็นทางเดินไป ไม่ใช่เอาไว้ยึด บางคนถึง กับแนวทางนั้นทางนี้ซึ่งมีอยู่เยอะเยอะ หลาย ทางมากก็ชักสงสัยไม่รู้อันไหนจะถูก มัวแต่ งงอยู่กับแนวทาง ฉะนั้น ในการศึกษาต้อง รู้จักเป้าหมายให้ถูกต้อง เราไม่ได้ศึกษาเพื่อ เอาอะไร **ศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริงแล้วก็ปล่อยวาง** วางความเห็นผิด วาง ความยึดมั่นถือมั่นไป แนวทางต่างๆ เอาไว้ ฝึกหัด ใช้เป็นทางเดินข้ามไป เราจะได้ ไม่หลงกับรายละเอียดของแต่ละแนวทาง บางคนก็ชอบหากรรมฐานแนวโน้นแนวนี้ รู้หมดว่าเขาทำอย่างไร รู้วิธีเยอะไปหมด แต่ไม่รู้จะเอาอันไหนดี มัวงงอยู่กับวิธี ลืม ว่าตนเองมีจุดมุ่งหมายอะไร อย่างนี้เรียกว่า

หลงอยู่กับทาง ทางก็สำคัญนะ ทำให้เราเดินไปถึงจุดหมายได้ วิธีการก็สำคัญ ฝึกให้เกิดความรู้ตัว มีสติสัมปชัญญะได้ แต่อย่าไปหลงมัน เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเป็นคนเก่ง แต่ปฏิบัติให้เกิดสติ มาตามดูกาย ดูใจให้เกิดปัญญา แล้วก็เลิกเห็นผิดไป

ลำดับการศึกษาในพระพุทธศาสนา ตามที่กล่าวมานี้ เริ่มจากเรายังไม่มีที่พึ่ง ยังไม่มีแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ก็มาถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะฝึกฝนตนเองให้เป็นที่พึ่งของตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในกฎของกรรมที่พระพุทธเจ้าสอนหวังผลจากการกระทำของตนเอง ไม่ได้หวัง

ผลจากอะไรมๆ แล้งๆ ฝึกฝนเอาเอง คนอื่นเป็นกัลยาณมิตร เป็นกำลังใจ คีล สมาธิ ปัญญาที่ต้องฝึกฝนเอาเอง จนกว่าจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ **ให้มั่นใจว่าเราสามารถฝึกฝนได้** โดยส่วนใหญ่เราไม่ค่อยกล้า ชอบไปหวังพึ่งคนอื่น กลัวลำบาก กลัวผิด เราอย่าไปกลัวมาก ให้ฝึกฝนตนเอง

จุดที่แสดงให้เห็นว่าเป็นคนเริ่มมีการศึกษา คือ เป็นคนมีศีล มีหิริโอตตปปะ มีความละเอียดรอบาปเพิ่มขึ้น ที่จะไปคิดเบียดเบียนคนอื่น ที่จะไปทำร้ายคนอื่น ที่จะไปค้ากำไรเกินควร ก็ทำไม่ได้ เขาเรียกว่าผู้มีการศึกษา ไม่ใช่มีการศึกษาแล้วหน้าด้านกว่าเดิม เบียดเบียนคดโกงคนอื่นโดยไม่รู้จัก

ละลาย ไม่รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ อย่างนี้ มันไม่มีการศึกษาหรอก ยิ่งเรียนมาก อวิชาก็มากขึ้นกว่าเดิม

จิตก็เหมือนกับนักเรียนคนหนึ่ง ศึกษา เรียนรู้ไปเรื่อย ความรู้เกิดขึ้นก็ปล่อยวาง วางสิ่งที่เคยแบกเอาไว้ แต่เดิมมีของหนัก เยอะ ยึดสิ่งนั้นสิ่งนั้นจนเป็นทุกข์ เมื่อปล่อยวางลง สุขก็มากขึ้น เราทั้งหลายเป็นทุกข์ เพราะมันเกิน เกินจนเป็นทุกข์ ทำกิจกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์มากเหลือเกิน ทำแล้วก็เป็นทุกข์ เมื่อรู้ก็ละส่วนที่เกินออกไป ก็จะสุขเพิ่มขึ้นเอง

เครื่องมือหลักในการทำให้เกิดการศึกษา

วิถีแห่งพุทธะ

คือต้องมีความรู้ตัว จิตจึงจะมีการศึกษา ถ้าไม่มีความรู้ตัว จิตก็就会被ความคิดปรุงแต่งครอบงำ เกิดความยินดียินร้ายกับปรากฏการณ์ต่างๆ ก็จะไม่ได้รับการศึกษา เพราะมันหลง จมอยู่ในความมืด

การมีความรู้ตัว มาศึกษาที่กายที่ใจ เหมือนไม่ได้ทำอะไรเลยอะ แค่อู้ แค่อูไป **ดูไปอย่างที่มีมันเป็น** ที่ไม่ทำอะไรนี้แหละยากที่สุด เพราะเราทั้งหลายชอบทำอะไรให้มันยุ่งอยู่เรื่อย อยู่เฉยๆ ไม่เป็น ต้องมีอะไรทำอยู่เรื่อย ทำเกินความจำเป็น อย่างห้องเราว่างๆ ก็ไม่ได้ ต้องหาของมาเติมตรงนั้น ตรงนี้ ประดับเข้าไปจนมันรก ตรงหัวนอนว่างเกินไป ก็หาตุ๊กตามาวางลักตัว คิดจะ

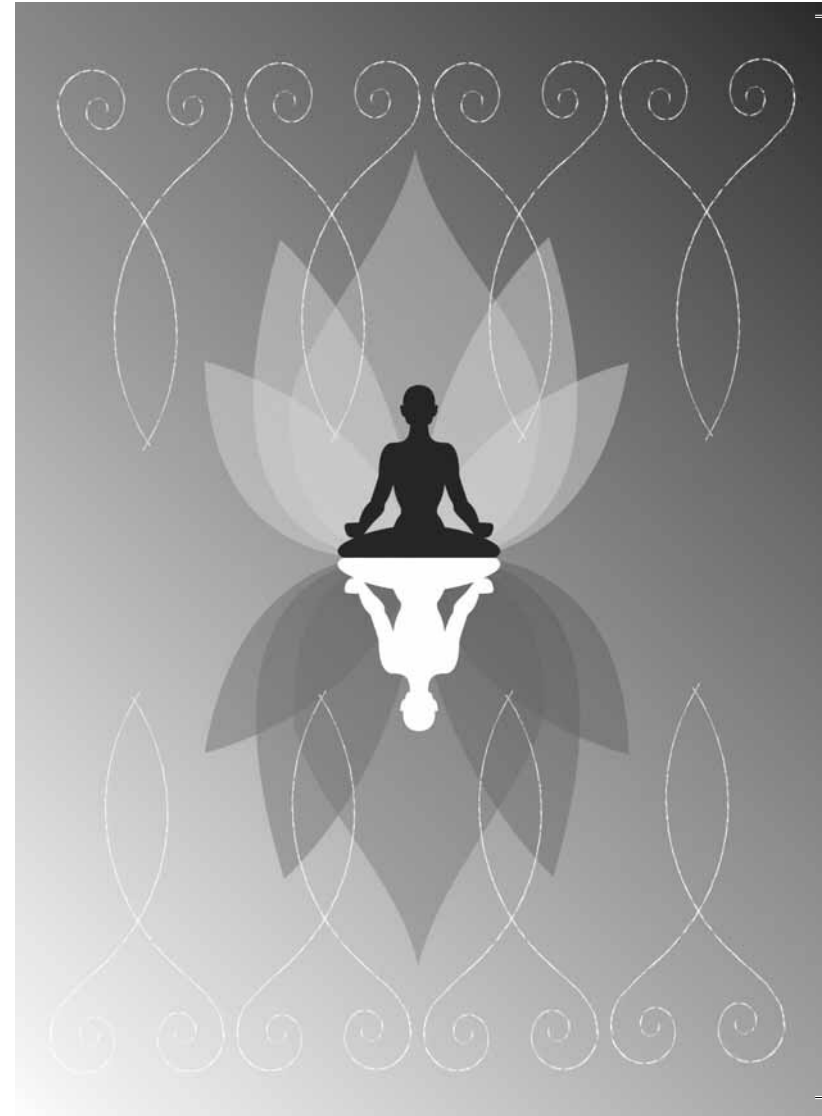
สุกิริ์ ทุมทอง

๓๖

ทำนั่นทำนี่ไปทั่ว อยู่เฉยๆ ไม่เป็น เราอยู่
เฉยๆ ไม่เป็นก็เลยทุกข์เยอะ เพราะมันเกิน
ความจำเป็น เราทั้งหลายเป็นกันอย่างนี้

บางครั้งเราปฏิบัติไม่ได้ผล เพราะไป
ปฏิบัติเอง ไปแปลงตัวเองจนกลายเป็น
ตัวปลอมไป ตัวเองมีกิเลสเยอะแต่ทำทำ
เป็นมีกิเลสน้อย คอยกดข่มให้มันดูดี ไม่
กล้าที่จะมีกิเลส ทำทำเป็นนักปฏิบัติธรรม
ผู้เคร่งครัดอยู่ที่วัด กลับบ้านก็ยังคงซี้โกรธ
ซี้จิกฉาเหมือนเดิม เราต้องฝึกฝนให้มีธรรมะ
จึงจะอยู่ได้ในทุกสถานการณ์ ไม่ใช่มาอยู่ที่
วัดแล้วดีเหลือเกิน ไม่โกรธใครเลย ไม่ด่า
ใครเลย จะไปด่าใครได้ก็ไม่มีคนให้ด่า ไม่มี

วิถีแห่งพุทธะ



คนให้ปัน จะปันก็เกรงใจอาจารย์บ้าง เกรงใจแม่ชีบ้าง หรือบางที่เราก็ไม่ได้เป็นคนดีจริงที่ยังดูใจดีอยู่ก็เพราะมีแต่คนทำให้ถูกใจ เต็มวลักหน้อยคนทำไม่ถูกใจก็ระเบิดลง ดังนั้น เราจึงต้องรีบฝึกเอาไว้ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ เมื่อเจอกับเหตุการณ์ต่างๆ จึงจะทัน ที่จะเป็นจุดวัดได้ดีก็คือมีคนว่าเรานินทาเรา ทำไม่ดีกับเรา แล้วเราไม่ทุกข์ มีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นแล้วไม่ทุกข์ แรกๆ เราก็ต้องตั้งใจฝึก ยากลำบากหน้อย พอเป็นแล้วก็สบาย คนปฏิบัติเป็นแล้วก็บอกว่าง่าย ๆ ง่ายนิดเดียว เพราะไม่ได้ทำอะไร ให้รู้ อย่างเดียว ก็ง่าย ๆ นี้แหละที่มันยาก เพราะเราจ้องแต่จะทำอยู่เรื่อย มีกำลังภายในเยอะ

เราศึกษาให้เข้าใจตัวเอง เข้าใจการทำงานของกายของใจ **เราดูอย่าง เป็นกลาง** ไม่เข้าไปมีส่วนร่วม ไม่กระโดดเข้าเป็นคนแสดง จะมองเห็นชัด คำว่าดูอย่าง เป็นกลาง ก็ไม่ใช่ให้เราไปทำกลางๆ ขึ้นมา ไปพยายามดูให้มันเป็นกลาง ที่พยายามเป็นกลางก็ไม่เป็นกลางแล้ว เป็นกลางหมายความว่า ดูตามที่มันเป็นจริง ไม่เป็นกลางก็รู้ว่าไม่เป็นกลาง ความสุขเกิดขึ้นก็รู้ว่าสุข ยินดีกับความสุขรู้ว่ายินดี ใจไม่เป็นกลางให้รู้ว่าไม่เป็นกลาง อยากให้มันเป็นกลาง ให้รู้ว่าอยาก ความทุกข์เกิดขึ้น ความเบื่อเกิดขึ้น ไม่ชอบให้รู้ว่าไม่ชอบ ไม่ต้องพยายามทำให้มันเป็นกลาง แต่หากพยายามจะทำก็ให้รู้ว่าพยายาม

ให้ดูให้เห็นตัวบงการ ตัวที่สั่งให้ทำ นั่นทำนี่ อย่างบอกว่าให้ดูจิตใจตนเองนะ เราก็พยายามจะดู เหมือนชะงักลงไปดูว่าตรงหน้าอกเรามันมีจิตอะไรให้ดู อย่าไปทำอย่างนั้น ให้รู้ว่ามันพยายาม ดูให้มันเป็นปัจจุบันไป คำว่าเป็น**ปัจจุบัน** หมายถึง สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ต่อหน้าในขณะนั้น สิ่งที่มีมันแทรกขึ้นมาใหม่ นั่นแหละ เวลาความโกรธเกิดขึ้นแล้วเราไม่ชอบ อย่างนี้ความโกรธเป็นอดีตไปแล้ว ปัจจุบันที่เราต้องดู คือความไม่ชอบ ความโกรธเกิดขึ้นเราไม่ชอบ ให้ดูว่าไม่ชอบ อยากให้ความโกรธหาย ความไม่ชอบเป็นอดีตไปแล้ว อยากให้หายเป็นปัจจุบัน ให้ดูอันนี้ ไม่หายแล้วเครียดให้ดูว่าเครียด มีสภาวะใดๆ เกิดขึ้นมาเราตามดู

มันไปเรื่อย นี่เรียกว่าดูให้เป็นปัจจุบัน ทีนี้ พอบอกว่าดูให้เป็นปัจจุบัน เราก็พยายามจะดูให้เป็นปัจจุบัน ดูให้มันทัน ก็จะมีปัญหาเรื่องดูไม่ทันขึ้นมาอีก ความจริงปัจจุบันคือดูไม่ทัน ให้เรารู้ว่าดูไม่ทัน บางครั้งไม่ได้ดู มันหลงไป เราก็แค่รู้ว่าเมื่อไหร่ไม่ได้ดู มันหลงไป ไม่ใช่ไปพยายามดูให้ทันไม่ทันก็แล้วไป ถ้าพยายามจะดูให้ทัน ก็ให้รู้ว่าพยายามจะดูให้ทัน

พวกเราที่ปฏิบัติแรกๆ ก็พยายามจะทำ ก้าวย่างไรจะรู้ตัว อุตส่าห์ค่อยๆ เดิน ค่อยๆ ทำนั่นทำนี่ ให้เรารู้ลงไปว่ากำลังพยายาม ให้รู้แบบนี้ ปัจจุบันคือกำลังพยายาม เราดูกายมันเดิน ดูกายมันเคลื่อนไหว ดูกาย

มันทำงาน ไม่ใช่ไปเดินเพื่อที่จะดู โดยส่วน
ใหญ่เราไปเดินเพื่อที่จะดู แต่ความจริงมัน
ไม่ใช่ การเดินนั้นมันมีอยู่แล้วก็ดูไปเถอะ
แค่ไม่มัวแต่คิดไปเรื่องอื่น มันก็รู้ได้ สภาวะ
ทางใจก็ทำนองเดียวกัน ความโกรธเกิดขึ้น
ก็รู้ว่าโกรธ ไม่โกรธก็รู้ว่าไม่โกรธ ความหลง
เกิดขึ้นก็รู้ว่าหลง ไม่หลงมันรู้ก็รู้ว่ารู้ ไม่
ต้องไปทำให้ความโกรธมันเกิดขึ้น ไม่ต้อง
ไปทำท่าโกรธก่อนแล้วค่อยดู ไม่ใช่อย่างนั้น
ไม่ใช่ไปสร้างสภาวะอะไรขึ้นมาดู ให้ดูสภาวะ
ที่กำลังเกิดขึ้น กำลังมีอยู่ กายเป็นอย่างไร
ความรู้สึกเป็นอย่างไร จิตใจเป็นอย่างไร แค่
รู้ลงไปตรงๆ ไม่ต้องไปทำขึ้น **ให้ดูกายดูใจ
อย่างที่มีมันเป็น**

ที่เราฝึกหัดตามรูปแบบต่างๆ เดินไป
เดินมาบ้าง เคาะนิ้วบ้าง ลูบตัวเองบ้าง นั่ง
ดูท้องบ้าง นั่งดูลมหายใจบ้าง ก็เพื่อให้มี
ความรู้ตัว เพื่อที่จะมาดูกายดูใจ จะได้ไม่
ลืมหายไม่ลืมใจ ไม่มัวแต่หลงคิดเพลินไป
เท่านั้นเอง ให้หัดดูสภาวะในกายในใจให้
มากๆ ให้ดูสภาวะที่กำลังมีอยู่ บางคนก็สงสัย
เอ๊ะ.. เมื่อไหร่จะหลงสักทีจะได้ดูความหลง
คอยดูอยู่ ที่คอยดูอยู่นั้นแหละคือหลงแล้ว
หลงคอยก็ให้รู้ไป ไม่ต้องไปหาหรรอมันมี
อยู่แล้ว ที่พยายามจะไปหาหาคือหลงแล้ว
หลงหาทำให้รู้ไป ฉะนั้น เราจะเดินตาม
รูปแบบก็เดินได้ แต่เดินเพื่อหัดรู้สภาวะ
ต่างๆ เรานั่งนานแล้วปวดหลัง ก็เดินผ่อนคลาย
อิริยาบถ หน้าที่เราคือให้มีความรู้ตัว

หากใครขยันเป็นพิเศษก็ให้อาหาความต้องการของตัวเราออกไปก่อน คิดว่าเดินบูชาพระพุทธเจ้า แล้วก็ตามดูไป ไม่ใช่ไปเดินเพื่อที่จะได้อย่างนั้นอย่างนี้ อย่างนั้นค้นหาแทรกหมด เราไปทำตามค้นหาจะไม่เกิดผลได้เดิน แต่ไม่ได้ความรู้ตัว ที่เราต้องการคือความรู้ตัว รู้ว่ากายทำอะไร จิตใจเป็นอย่างไร เปลี่ยนแปลงไปไม่อยู่นิ่ง มีใจเป็น คนรู้ อยู่ นี้เรียกรู้ตัว

เราอย่าไปหลอกตัวเองมาก อย่าไปสร้างตัวปลอมเพิ่มขึ้นมาให้มากกว่าเดิม ให้รู้ทันไว้ว่ามันหลอก มันเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาแล้ว มันอยากจะให้เราดูดี ให้เรามีหน้ามี

ตาอย่างนั้นอย่างนี้ เราโดนหลอกมาจนไม่รู้เท่าไรแล้ว มาปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อหลอกตัวเองให้แนบเนียนขึ้นนะ บางคนอยู่ที่บ้านก็หลอกตัวเองเยอะแล้ว มาปฏิบัติธรรมก็หลอกตัวเองได้เก่งขึ้นกว่าเดิมอีก หลอกจนคิดว่าตนเองดี ตนเองบรรลุธรรมไป เราไม่ได้มาฝึกหลอกให้แนบเนียนขึ้น ไม่ได้มาฝึกปรุงแต่งให้มันหนักขึ้นกว่าเดิม ฝึกให้เลิกปรุงแต่ง **ให้รู้เท่าทันความปรุงแต่งแล้วก็เลิกเห็นว่ามันปรุง** เมื่อเห็น รู้เท่าทัน ก็ไม่หลงปรุงแต่งไปตาม ไม่หลงไปคอยรักษาตัวเรา ไม่หลงไปคอยรักษาหน้าเรา เพราะจริงๆ มันไม่มีเรามาแต่ไหนแต่ไรแล้ว หลงเข้าใจผิดไปเอง

เรื่องรูปแบบวิธีการต่างๆ นั้นไม่มีปัญหาอะไร ใครจะใช้รูปแบบไหนก็ได้ ขอให้มีความรู้ตัว **รู้ว่าเราจะทำอะไร ทำไปทำไม ทำเพื่ออะไร** ขณะที่ทำก็มีความรู้เนื้อรู้ตัว **ไม่หลงไปตามปรากฏการณ์ต่างๆ** จะทำจิตให้สงบก็รู้ว่ากำลังจะทำสมณะอยู่ มีสภาวะอะไรเกิดขึ้นก็รู้ ทำแล้วได้ตั้งใจคิดหรือเปล่าก็ตามรู้ไปเรื่อยๆ ให้เห็นจิตที่คิดปรุงแต่งไปต่างๆ นานา มันอยากได้อย่างนี้ เลยไปทำอย่างนี้ ได้จริงหรือเปล่า ได้แล้วรักษาไว้ได้หรือเปล่า ก็ดูไปอย่างนี้แหละ ความรู้ตัวนี้สำคัญมาก ถ้าไม่มีความรู้ตัวเราจะหลงไป



ให้เรา รู้ตัวไว้บ่อยๆ คิดให้รู้ว่าคิด ไม่
 ต้องไปสนใจเรื่องที่เราคิด บางทีคิดรู้เรื่อง
 บางทีคิดไม่รู้เรื่องก็ไม่ใช่ไร ให้รู้ว่าจิตมัน
 คิดก็พอ หลงไปนานหรือไม่นานก็ไม่ใช่ไร
 ให้แค่รู้ว่ามันหลงไป มันไม่รู้ ตอนเรารู้ขึ้น
 ไม่รู้ตัว เดินไปตั้งนานกว่าจะรู้ตัว เราก็แค่
 รู้ว่ามันหลงไป เดินฟรีตั้งหลายก้าวก็ไม่ใช่ไร
 แค่รู้ว่าเมื่อไหร่มันไม่รู้ตัว พอรู้ตัวเราสักหน่อย
 ก็หลงไปใหม่ ก็รู้เอาใหม่ ไม่ต้องรู้ตัวตลอด
 ไม่ต้องรู้ตัวให้ได้ทุกก้าว เพราะว่าเป็นไป
 ไม่ได้ **รู้บ้างไม่รู้บ้าง มันจึงถูก** บางครั้งรู้ตัว
 บางครั้งไม่รู้ตัว บางครั้งหลงนาน บางครั้ง
 หลงไม่นาน

กิเลสต่างๆ เกิดขึ้นจากความหลง
 หลงคิดเป็นจริงเป็นจังก็จะเกิดตัวเราของเรา
 เกิดความรู้สึกว่าเราเป็นคนนั้นคนนี้ มีความ
 สำคัญอย่างนั้นอย่างนี้ ต้องรักษาตัวเราให้ดู
 ดี ป้องกันตัวเองให้เป็นฝ่ายถูก เกิดความ
 ทุขย์บีบคั้นขึ้นมา เราระลึกได้ตอนไหนก็ให้รู้
 เป็นทุกข์ก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์ รู้เท่าที่รู้ได้ ไม่
 ต้องรู้เยอะก็ได้ ขอให้รู้ถูกก็แล้วกัน ใช้ได้
 ทั้งนั้นแหละ สิบนานที่รู้ที่หนึ่งก็ไม่ใช่ไร เดิน
 ไปเดินมาเดี๋ยวก็มีอะไรให้รู้จนได้ เอ๊ะ.. เรา
 จะบ้ารึเปล่าเนี่ย ไม่มีอะไรทำจริงจังมานั่งๆนอนๆ
 อยู่นี่ ทำตัวไม่มีประโยชน์เลย ก็ให้รู้ว่ามัน
 คิด อย่างนี้รู้เป็นแล้ว มันไม่ยาก แต่ให้รู้
 บ่อยๆ รู้อะไรก็ได้ที่ตรงกับสภาวะตอนนั้น

ส่วนใหญ่เราทั้งหลายชอบทำกันแบบ
 ยากๆ อยากให้มันถูก อยากให้มันดี ความ
 จริง สิ่งที่ถูกมันทำไม่ได้ **ต้องละผิดจึงจะถูก**
 ก็หลงนั้นมันผิด รู้ว่ามันหลง มันก็ถูก มัน
 เฟ่งเอาไว้ จ้องอยากจะทำนี้มันผิด รู้ว่ามัน
 เฟ่งมันจ้องจะทำ มันก็ถูก ถูกอยู่ที่การรู้
 นั้นแหละ เราไม่ได้เอาถูกเอาผิด ให้รู้ สภาวะ
 ในกายในใจทุกอย่างเป็นฐานที่ตั้งของการรู้
 ได้หมด จึงเรียกว่า**สติปัญญา** ที่ตั้งของสติ
 ที่ตั้งให้เกิดความรู้ตัว กายใจเรานี่ใช้เป็นที่
 ตั้งของสติ ทำให้สติเกิดขึ้น ทำให้ระลึกได้
 ไม่หลงไป เกิดความรู้ตัว ก็จะเกิดการศึกษากายศึกษาใจตามความเป็นจริงได้

สติปัญญา แปลว่า ที่ตั้งของสติ ฐาน
 ที่ทำให้สติเกิด เป็นเหตุทำให้ระลึกได้ ไม่
 มัวแต่ใจลอย ไม่มัวแต่หลงไป แต่เราเอา
 สติไปตั้ง ไปกำหนดที่นั่นที่นี้ ที่เท่าบ้าง
 ที่ห้องบ้าง ที่มือบ้าง ที่โพรงจมูกบ้าง อย่าง
 นี้ยังไม่ตรง กาย เวทนา จิต ธรรม เป็น
 ที่ตั้งให้เกิดสติ ลมหายใจเป็นที่ตั้งของสติ
 ทำให้ไม่มัวแต่หลงไปที่อื่น ทำให้นึกได้ว่านี่
 ลมหายใจเข้า นี่ลมหายใจออก นึกไม่ได้ก็
 รู้ว่านึกไม่ได้ พอนึกได้ก็รู้ สติก็เกิดขึ้น
 ลมหายใจทำให้สติเกิด เป็นที่ตั้งของการรู้
 แรกๆ นานๆ ระลึกได้ที่ ต่อมา ก็ระลึก
 ได้บ่อยขึ้น การเดินของกายเป็นที่ตั้งให้เกิด
 สติ ไม่ใช่เอาสติไปตั้งไว้ที่ขา เราเดินเพื่อให้
 เกิดสติเกิดความรู้ตัว บางครั้งเรานั่งแล้ว

มันไม่รู้ตัว มันง่วงนอน เราก็ลุกเดิน ก้าว
นี้รู้ตัว อีกหลายก้าวไม่รู้ตัวก็รู้ว่ามันไม่รู้ตัว
มันหลงไป ใช้การก้าวเท้ากลับไปกลับมาเป็น
ฐานของความรู้ตัว ให้เกิดความรู้สึกตัวบ่อยๆ

ให้เราฝึกรู้ตัวตั้งแต่ตื่นนอน ตื่นเช้า
ขึ้นมา รู้ตัวอีกทีอยู่ห้องน้ำแล้ว อย่างนี้ก็ไม่
เป็นไร จะได้รู้ว่าความรู้ตัวก็บังคับไม่ได้
อยากรู้ตัวให้มากๆ ก็รู้ไม่ได้ ให้รู้ไปเท่าที่รู้
ได้ นานๆ ทีก็ไม่เป็นไร ต่อไปจะบ่อยขึ้นเอง
แต่ต้องหัดต้องฝึกเอา ไม่ใช่ปล่อยให้หลงๆ
ไปอย่างเดิม การรู้ตัวที่ถูกต้องนั้นคือรู้บ้าง
ไม่รู้บ้าง ที่ไม่ถูกต้องคือเราพยายามจะรู้ตลอด
เพราะมันทำไม่ได้จริง ความรู้ตัวก็เป็นของ

ไม่เที่ยง เกิดเพราะเหตุคือการหัดรู้สภาวะ
ต่างๆ และเป็นสิ่งที่บังคับเอาตามใจชอบไม่ได้

อย่างท่านนั่งฟังผมพูดตอนนี้ ก็ให้หัด
รู้ตัวไปด้วย หัดรู้สภาวะไป ปกตินั่งฟังก็
สนใจสิ่งที่ผมพูด ฟังรู้เรื่อง สนใจฟังก็ให้รู้
ว่าสนใจฟัง บางทีแวบไปคิดเรื่องอื่น ก็รู้ว่า
แวบไปคิด แล้วก็มาสนใจฟังต่อ ง่วงขึ้นมา
ก็ให้รู้ ต้องขอบคุณความง่วง ไม่อย่างนั้น
จะหลงไปนาน ง่วงทำให้เรารู้ นั่งฟังนานๆ
พูดแต่เรื่องเดิมๆ เบื่อก็ให้รู้ว่าเบื่อ ต้อง
ขอบคุณ ความเบื่อทำให้เรารู้ จำคำพูดให้รู้ว่า
จำคำพูด เเซ้งให้รู้ว่าเซ้ง บางทีฟังเข้าใจมีปิติ
ให้รู้ว่ามีปิติ ขำก็ให้รู้ว่าขำ มีอะไรให้รู้ก็รู้ไป

กายเป็นยังงี้ก็ให้รู้สึก ใจเป็นยังงี้ก็ให้รู้สึก บางครั้งเราไม่รู้ก็ให้รู้ว่าไม่รู้ ที่รู้ว่าไม่รู้ก็คือรู้แล้ว สงสัยก็รู้ว่าสงสัย งงก็รู้ว่างง บางที งงว่าจะดูลมหายใจหรือจะดูท้องดี มีตั้งหลายที่ ก็ให้รู้ว่ามันงง มันความหาอะไรจะดูก็ให้รู้

กายนี้ให้รู้ลงเป็นปัจจุบัน กายเป็นยังงี้ก็รู้สึกลงไป นั่งก็รู้ว่านั่ง ยืนก็รู้ว่ายืน เดินก็รู้ว่าเดิน เหยียดคู้ หรือทำกิริยาอาการใดก็ให้รู้ ส่วนใจนั้นให้ตามรู้ไป ให้ใจทำงานไปก่อนแล้วค่อยตามรู้เอา

เราดูเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ให้เห็นว่ามีแต่ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น

อนัตตา เวลาเข้าใจให้รู้ว่าเข้าใจ ลักหน้อยก็จะงงใหม่ เพราะความเข้าใจมันไม่เที่ยง ตอนนี้รู้สึกปฏิบัติเป็นแล้ว ลักหน้อยก็เหมือนปฏิบัติไม่เป็น มันไม่รู้เรื่อง ที่ปฏิบัติเป็นบ้าง ปฏิบัติไม่เป็นบ้าง มันจึงถูก เข้าใจบ้าง สงสัยบ้าง มันจึงถูก เพราะทุกสภาวะมันแสดงไตรลักษณ์ ฉะนั้น ไม่ต้องคิดอะไรมาก ให้ดูอย่างเดียว เรียนรู้จิตใจตนเองให้เข้าใจ ก็จะไม่หลงอาการชั่วคราวของใจ

เมื่อไม่หลงอาการชั่วคราวของใจ จะมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ดูกายดูใจจะเกิดปัญญา เห็นว่าทุกอย่างเป็นแค่สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น ใจไปรับรู้เข้าแล้วก็ผ่านไป เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ความหลงเกิดขึ้นทำให้ใจไม่รู้

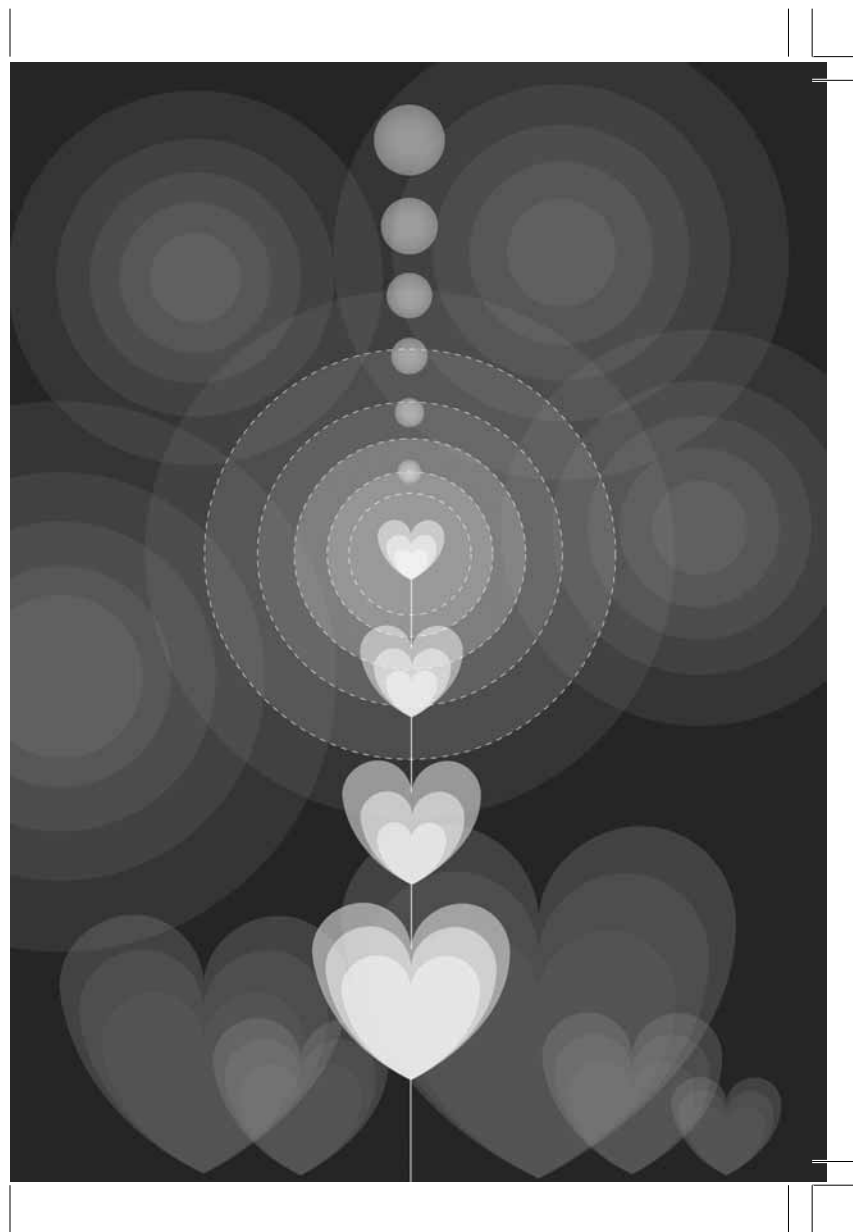
แล้วก็ผ่านไป สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นทำให้
ใจรู้แล้วก็ผ่านไป **ทุกอย่างมีแต่ผ่านมาแล้ว**
ผ่านไป ความหลงเกิดขึ้นก็ไม่ได้รู้หนวยไป
ตามมัน ไม่ได้หลงยินร้าย ความรู้เกิดขึ้นก็
ไม่ได้รู้หนวยไปตาม ไม่ได้หลงยินดี เห็นว่า
มันเป็นอย่างนั้นของมันเอง จิตจะหลงห้าม
มันไม่ได้ เป็นธรรมดาที่มันจะต้องหลง รู้ก็
เป็นของไม่เที่ยง รู้แล้วรักษาเอาไว้นานๆ ก็
ไม่ได้ อยากให้รู้บ่อยๆ ก็ไม่ได้เป็นไปตาม
ใจอยาก

ในการปฏิบัติจึงให้รู้อย่างเดียว **รู้แล้ว**
ก็พอแค่นั้น ไม่ต้องไปทำอะไรต่อ แล้วก็รู้
สภาวะใหม่ต่อไป แค่นี้เอง ที่พระพุทธเจ้า
ท่านบอก *อย่าไปติดอดีต อย่าไปติดอนาคต*

ให้**รู้ปัจจุบัน**ให้แจ่มแจ้งว่า มันมีแต่ของ**ไม่**
เที่ยง มีแต่ของเปลี่ยนแปลง แต่เราไม่ยอมรับ
ชอบไปติดอดีตกับอนาคตไปทั่ว ไม่น่าหลง
เลย ทำงจะไม่หลง ทำไมเป็นอย่างนี้ น่า
จะเป็นอย่างนั้น มันเป็นชะอย่างนี้ ฉะนั้น
ให้เรายอมรับความจริงที่มันเป็นอยู่ ให้เรียนรู้
จากมัน อย่าติดข้องและอย่าผลักไส ให้ดู
ให้ศึกษา ให้รู้จักชอบคุณทุกสภาวะที่ทำให้
เราได้เรียนรู้ รู้อะไร **รู้ไตรลักษณ์** เวลาเรา
งให้ชอบคุณความง ความงทำให้เรา
รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งไม่เที่ยง บังคับ
ไม่ได้ ไม่อยากจะงงมันง งงมาช่วยให้เรา
ไม่หลง ช่วยให้เราเกิดความรู้ ความงเรา
ได้รู้แล้ว ได้เห็นมันแล้ว ความเบื่อเกิดขึ้น
ให้เรารู้ ชอบคุณความเบื่อที่ทำให้เรารู้

ขอบคุณความหลง ขอบคุณความทุกข์
ขอบคุณความสุขที่ทำให้เรารู้ เรียนรู้โลกให้
แจ่มแจ้ง ไม่หลงยินดียินร้ายไปกับโลก
ก็จะอยู่เหนือโลกได้ **เมื่อเห็นว่าโลกไม่มี
อะไรเป็นที่พึ่งได้ ก็จะได้ที่พึ่งอันแท้จริง**

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาเท่านั้นะครับ ขอ
อนุโมทนาทุกท่าน



รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือ วิถีแห่งพุทธะ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณสุวพันธ์ บุญญาทานวงศ์	๑๐,๓๔๐
๒	คุณณัฐกิตติ์ - คุณรัสรินทร์ ธัญญภัทร์, คุณบัณฑิตวิษณุ ทิพย์เมธาพันธ์	๔,๕๕๐
๓	คุณอรนุช ลีวีระพันธุ์	๓,๖๐๐
๔	คุณสุเมธ อุปนิสาคร	๓,๐๐๐
๕	คุณवलลী โปธิรังสิยากร	๒,๗๕๐
๖	พระมาโนช ปัญญาอุทโธ	๒,๗๐๐
๗	คุณปรีชา ลิมฮั่ว	๒,๕๐๐
๘	คุณโสภณ ลีวีระพันธุ์	๒,๔๐๐
๙	คุณอักษรา ชุติมาวรพันธุ์	๒,๐๐๐
๑๐	คุณสาธิตา ชัยดวงดี	๒,๐๐๐
๑๑	คุณเตียน ธนวนิชนาม	๑,๘๐๐
๑๒	คุณอรนุช ละอองผล	๑,๕๕๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๓	คุณเพ็ญจันทร์	๑,๕๑๐
๑๔	คุณย้อย พุฒิดี	๑,๕๐๐
๑๕	คุณไพศาล ชงสถาพรวัฒนา	๑,๕๐๐
๑๖	คุณสมศักดิ์ ชงสถาพรวัฒนา	๑,๕๐๐
๑๗	คุณวิภา ชงสถาพรวัฒนา	๑,๕๐๐
๑๘	คุณหมุยจวง แซ่เฮ้ง	๑,๕๐๐
๑๙	คุณวิไลลักษณ์ จริยสุธรรมกุล	๑,๕๐๐
๒๐	ไต้ลิม คำไม้	๑,๕๐๐
๒๑	คุณมณฑิพย์ อาหารธุระสุข	๑,๕๐๐
๒๒	คุณวิไลวรรณ จันทะคิด	๑,๓๐๐
๒๓	คุณวนิดา ชัยสาร	๑,๒๙๐
๒๔	คุณศรีสมวงศ์ ธรรมศิริ	๑,๑๓๐
๒๕	คุณน้ำเพชร	๑,๐๕๐
๒๖	คุณโชคชัย - คุณวิลาวัลย์ อิงคชัยกุลรัตน์	๑,๐๐๐
๒๗	คุณวิชยา ชาญเลิศลักษณ์	๑,๐๐๐

๑๐๒

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๘	คุณอรพินท์ วงษ์เลิศฟ้า	๑,๐๐๐
๒๙	คุณกุลฤดี ภาสุวกุล	๑,๐๐๐
๓๐	คุณวิชัย - คุณสุนทร โพธิ์นทีไท	๑,๐๐๐
๓๑	คุณสุเมธ อุปนิสาคร	๑,๐๐๐
๓๒	คุณศศิโสภา ศุขสวัสดิ์	๙๘๐
๓๓	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๙๒๐
๓๔	คุณสุพรรณา อัครชัยอุดม	๗๘๐
๓๕	คุณธัญลักษณ์ วงศาโรจน์	๗๐๐
๓๖	คุณชารี แสงสว่าง	๖๐๐
๓๗	คุณรุ่งวดี กนิษฐานนท์	๕๖๐
๓๘	ร.ต.พล - คุณสมใจ ตั้งส้าน	๕๕๕
๓๙	คุณพิมพ์ใจ ไชยวัฒน์	๕๔๐
๔๐	คุณบุศรินทร์ ต่ายเพชร	๕๔๐
๔๑	คุณเพ็ญจันทร์	๕๐๐
๔๒	คุณพ่อนันทร - คุณแม่บุญเลื่อม กลินสุวรรณ	๕๐๐

วิถีแห่งพุทธะ

๑๐๓

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๔๓	ด.ญ.กมลมาศ - ด.ญ.กมลกานต์ กลินสุวรรณ	๕๐๐
๔๔	คุณปัทมวิษณุ พริกมาก และครอบครัว	๕๐๐
๔๕	คุณยุพิน เทียนอุดม	๕๐๐
๔๖	คุณมัทวัน ททรัพย์เลิศกุล	๕๐๐
๔๗	คุณอนันต์ คงศิริวัฒนา	๕๐๐
๔๘	คุณสรภักดิ์ ลิ้มสกุล	๕๐๐
๔๙	พ.ต.อ.บุญเสริม - คุณยุพดี ศรีชมภู	๕๐๐
๕๐	คุณธัญลักษณ์ สุขพาสน์เจริญ	๕๐๐
๕๑	คุณพรพงศ์ ชูปัญญาพันธ์	๔๙๕
๕๒	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๔๖๐
๕๓	คุณประกอบ มานะจิตต์	๔๕๐
๕๔	คุณพนัชกร ศรีฐป	๔๕๐
๕๕	คุณทิพย์สุภาวงศ์ จิตรนำทรัพย์	๓๙๐

สุกীর ทุมทอง

๑๐๔

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๕๖	คุณเมธิชา เย็นไพร และ คุณบัวขาว สังกาลคำ	๓๕๐
๕๗	คุณสุรดา ศรีสุข	๓๐๐
๕๘	คุณอารยา จารึก	๓๐๐
๕๙	คุณกัญจน์ณัฐ เทอญชุชีพ	๓๐๐
๖๐	ว่าที่ร.ต.เรวัต จีระมณีมัย	๒๖๐
๖๑	คุณไพศาล เจริญชัยพิทักษ์	๒๑๐
๖๒	คุณพัช ชินสมบูรณ์	๒๐๐
๖๓	คุณอมรเดช กุลชนะพิเชียร	๒๐๐
๖๔	ด.ญ.คินาถะ	๒๐๐
๖๕	คุณกุลนที แสงนาค และครอบครัว	๒๐๐
๖๖	คุณโชติกา เปรมสกุล	๒๐๐
๖๗	คุณนงนุช วรณสุข	๒๐๐
๖๘	คุณอัญชลา พรชอุ่มศรี	๒๐๐
๖๙	คุณปภััสสร วารายานนท์	๒๐๐
๗๐	คุณมานพ อติวานิชยพงศ์	๒๐๐

วิถีแห่งพุทธะ

๑๐๕

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๗๑	คุณชุตติมา	๒๐๐
๗๒	คุณเนตรนภา นลาด	๑๙๐
๗๓	คุณชัยโรจน์ วีระปิติพัฒน์	๑๘๕
๗๔	คุณปราณี สีสพายุ	๑๘๐
๗๕	คุณจักรพงษ์ มานิตยกุล	๑๔๐
๗๖	คุณรมิตา วราวีรกุล	๑๓๐
๗๗	คุณวิมล พัชรักษา	๑๓๐
๗๘	คุณสปีนนา วงศ์พรกุล	๑๒๐
๗๙	คุณธนพงศ์ เลิศฝากกุล	๑๑๕
๘๐	คุณชัยภัทร วงศ์พรกุล	๑๐๐
๘๑	คุณธนัท วงศ์พรกุล	๑๐๐
๘๒	คุณดลยา ธีัญญศิริ	๑๐๐
๘๓	คุณศิริชัย นาระกัณฑา	๑๐๐
๘๔	คุณยุวดี ททรัพย์รุ่งทวีผล	๑๐๐
๘๕	คุณคงวิทย์ ภัทรโชคช่วย	๑๐๐
๘๖	คุณลิลลี่ ภัทรโชคช่วย	๑๐๐

สุกীর ทุมทอง



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

