



๖รรณ
นั้
ท่ง

ว่าง

คำนำ



หนังสือ “**ธรรมที่ฟัง**” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรม ที่อาศรมมาตา อ. ปักธงชัย จ. นครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๓ - ๔ มกราคม ๒๕๕๔ ซึ่งมีหัวข้อที่บรรยายและคณะผู้ร่วมถอดคำบรรยาย ดังนี้

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ๑. มีตนเป็นที่พึ่ง | พ.ญ. นุสรา อรรถศิลป์ |
| ๒. มีแต่ธรรมะ | คุณอัญชลี จันทรงค์ |
| ๓. แนะนำวิธีปฏิบัติ
เดิน ยืน นั่ง | พ.ญ. สิริพร เนาวรัตน์ภาส |
| ๔. ปัญญา คือ สมาธิ | คุณหม่ทวัน จริธรรมรัตน์ |
| ๕. ทางเอก | คุณหทัย เจนฤทธิ์นันท์ |
| ๖. ความจริงชั้นพุทธะ | คุณสุวิมล อัครชัยชาญ |
| ๗. โลก กับ เหนือโลก | คุณอัญชลี จันทรงค์ |
| ๘. มีสติ รู้ปัจจุบัน | คุณพนาวพร กาญจนไวภูณัฐ |
| ๙. บุพพภาคมรรค
กับ อริยมรรค | คุณเกษมลี สกุลชัยสิริวิช |
| ๑๐. เหตุแห่งความหลุดพ้น | คุณชัญญาภาค พงศ์ชยกร
และคุณอิษยา พงษ์พรต |

- | | |
|---------------------------------|--|
| ๑๑. ใส่ใจกายและใจ | คุณชัชฎาภักดิ์ พงศ์ชยกร
และคุณอริษา พงษ์พรต |
| ๑๒. กายคตาสติเป็นหลัก
ของจิต | คุณปยุตพรีย์ ปุญญเจริญสิน |
| ๑๓. อุปาทาน | พ.ญ. นุสรรา อรรณศิริบัติ |
| ๑๔. ตอบปัญหาธรรม | พ.ญ. สิริพร เหนาร์รัตโนภาส |

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหน้าที่สื่อเล่มนี้ และขอ
ขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา
หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อย
สติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและ
ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้
ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง
ผู้บรรยาย

๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕

สารบัญ



	หน้า
๑. มีตนเป็นที่พึ่ง	๗
๒. มีแต่ธรรมะ	๓๓
๓. แนะนำวิธีปฏิบัติ เดิน ยืน นั่ง	๕๗
๔. ปัญญา คือ สมาธิ	๗๗
๕. ทางเอก	๙๗
๖. ความจริงชั้นพุทธะ	๑๔๑
๗. โลก กับ เหนือโลก	๑๖๗
๘. มีสติ รู้ปัจจุบัน	๑๘๙
๙. บุพพภาคมรรค กับ อริยมรรค	๒๑๓
๑๐. เหตุแห่งความหลุดพ้น	๒๕๓
๑๑. ใส่ใจกายและใจ	๒๗๗
๑๒. กายคตาสติเป็นหลักของจิต	๓๐๓
๑๓. อุปาทาน	๓๓๙
๑๔. ตอบปัญหาธรรม	๓๗๓

ว่าง

มีตนเป็นที่พึ่ง

บรรยายวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๓ ตอนเย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

นั่งฟังธรรมก็ให้นั่งตามสบายนะ นั่งท่าที่ท่านจะนั่งได้นานและก็ไม่เจ็บไม่ปวด หรือว่าเจ็บปวดบ้างแต่ก็ไม่ทรมานตัวเองจนเกินไป

เรามาเข้าปฏิบัติธรรม วันนี้เป็นวันแรก วันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ เป็นวันส่งท้ายปีเก่า ส่วนใครจะอยู่ส่งท้ายจนถึง ๖ ทุ่ม ก็ขอเชิญตามสบาย แต่ผมจะไม่อยู่กับท่านหรอกนะ ผมจะไปนอน ท่านไหนอยากจะอยู่ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ อยากจะปฏิบัติธรรมหรืออยากจะสวดมนต์

ต้อนรับปีใหม่ โดยคิดว่า จะทำให้มีอะไรดีขึ้นในชีวิตบ้าง
 อย่างนี้ ก็เชิญท่านทำไปคนเดียวตามสบาย แต่ผมรับรองได้ว่า
 ปีใหม่ก็ยังคงทุกข์เหมือนปีเก่านั่นแหละ เพราะมันเป็นธรรมชาติ
 ธรรมชาติของมันอย่างนั้น ส่วนคำหลอกลวงของคนทั้งหลาย
 ซึ่งคงจะหลอกท่านมานานแล้ว และท่านก็คงจะหลอกตัวเอง
 ด้วยเหมือนกันว่า ปีเก่าผ่านไปแล้ว ความทุกข์ทั้งหมดทิ้งเอา
 ไว้ในปีเก่านะ ปีใหม่เราจะได้พบแต่ความสุข เคยได้ยินไหม
 แล้วก็เที่ยวไปส่งความสุขให้ชาวบ้านชาวเมืองเขา บางทีก็ส่ง
 ความสุขให้ตัวเอง โดยการสวดมนต์บ้าง ไหว้พระบ้าง ข้ามเดือน
 ข้ามปีเพื่อให้ได้รับความสุข ให้พ้นจากโรค พ้นจากโศก
 พ้นจากภัย พ้นจากทุกข์ อะไรต่าง ๆ

สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าให้เราย้อนกลับมาดูว่า ชีวิตนั้นมันมีแต่ทุกข์
กายกับใจนี้มันเป็นทุกข์ ไม่ใช่มาหาสุขในชีวิตตัวเอง ให้มาดู
 ชีวิตตัวเองว่ามันมีแต่ทุกข์ ไม่ใช่ให้เอามันโยนทิ้ง แต่ให้มาดูว่า
 มันเป็นทุกข์นะ อย่าหลงลืมมัน ถึงเราจะหลงลืมมันไป มันก็
 ยังเป็นทุกข์อยู่ดี ปีเก่าผ่านไปจะบอกว่า ทุกข์มันจะหมดไปกับ
 ปีเก่า อย่างนี้หลงลืมมั่วเมาประมาทไป ปีที่ผ่านมามีทุกข์
 แทบตาย แทนที่จะเอามาเป็นเครื่องมื่อศึกษาเรียนรู้ ให้เห็นว่า
 เออ.. ชีวิตในปีเก่ามันมีแต่เรื่องทุกข์ทรมาน มีปัญหานั้น
 ปัญหานี้ วุ่นวาย ซับซ้อน แทนที่จะเอามาศึกษาให้รู้ความจริง

ว่า ชีวิตมันเป็นแบบนี้ หนีมันไม่ได้ หนีไปไหนก็ไม่พ้น เรากลับพากันหลอกตนเองไปวัน ๆ

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้เรา**มาเรียนรู้ทุกข์** ทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งว่า มันมีแต่ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน กายกับใจเราประกอบไปด้วยขันธ์ทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นสิ่งไม่มีตัวไม่มีตน เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวชั่วคราว มันเป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวดี ตัววิเศษอะไร ปีเก่าผ่านไปจะได้มานั่งย้อนมองดูว่า มันมีทุกข์อะไรบ้าง **จะได้เบื่อหน่ายในกองทุกข์** เร่งฝึกฝนเพื่อหาทางปล่อยวางมันไป

ปีใหม่กับปีเก่ามันก็เหมือนกันนั่นแหละ ตื่นเช้าขึ้นมาต้องบริหารกองทุกข์กองนี้ไปวัน ๆ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถ่ายอูจจาอะปัสสาวะ กินข้าว กินเสร็จแล้วก็กินใหม่อยู่เรื่อย ๆ วนเวียนไปมา มันไม่ได้เปลี่ยนเป็นสุขขึ้นมา ยังเป็นทุกข์เหมือนเดิม หิวข้าวก็เป็นทุกข์นะ กินข้าวเข้าไปแล้วเป็นสุขใหม่ มันก็ยังเป็นทุกข์เหมือนเดิม เดียวก็ต้องกินใหม่ กินใหม่แล้วเป็นสุขใหม่ เป็นทุกข์เหมือนเดิม ก็ต้องกินใหม่ กินอีกแล้วมันเป็นสุขใหม่ มันก็ไม่สุขอีก ทุกข์เหมือนเดิม ก็ต้องกินใหม่ไปเรื่อย ๆ นะ ทำนเบื่อหรือยัง ข้าวที่กินนี้รวมกันเป็นภูเขาแล้ว ปีที่แล้วนี้จะลืมนั่งง่าย ๆ อย่างนั้นเลยหรือ ควรจะมามองดูให้เกิดความเบื่อหน่ายในกองทุกข์

แต่บางคนเขาทำเป็นหลง ๆ ลืม ๆ ไป **กายเรานี้เป็นของไม่สวยไม่งาม** ตื่นเช้าขึ้นมาต้องส่องกระจก ส่องแล้วก็โปะนั่นโปะนั้นให้มันสวย โปะแล้วมันสวยไหม ก็ไม่สวยเหมือนเดิม ก็โปะใหม่อีกรอบหนึ่ง แล้วสวยขึ้นไหม ก็ไม่สวยเหมือนเดิม ก็โปะใหม่ โปะใหม่แล้วสวยขึ้นหรือยัง ไม่สวยขึ้นก็โปะใหม่ หลอกตัวเองได้วันหนึ่ง ๆ ไปเรื่อย ๆ บางคนหลอกได้ไม่ถึงวันด้วยซ้ำไป ครึ่งวันเท่านั้นแหละก็โปะแล้วท่านจะหลงลืมมันไปง่าย ๆ อย่างนั้นเลยหรือ ท่านทั้งหลายอย่าหลงลืมความทุกข์ทรมานอะไรต่าง ๆ ในปีเก่า ๆ นั้นให้ย้อนกลับมาองดูว่า เออ.. **ที่เราทำอะไร ๆ วนเวียน วนวาย หัวหมุน เป็นวัฏฏสงสารนี้มันทุกข์ทรมาน**

การที่เราหลงยึดถือกายใจว่า เป็นตัวเรา เป็นของเรา แล้วก็ทำเพื่อมัน หัวหมุนวนเวียนไปนี้ มันทุกข์ขนาดนี้ ทั้ง ๆ ที่มันเป็นของชั่วคราวเท่านั้นเอง ปีใหม่ก็เหมือนกับปีเก่านี้แหละ กายและใจยังเป็นทุกข์เหมือนเดิม เป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นของที่ไม่ใช่ตัวตนเหมือนเดิม

ท่านทั้งหลายอย่าไปเที่ยวส่ง ส.ค.ส. อะไรกันให้มาก ฟุ้งนี้ ปีใหม่ พอตื่นเช้าขึ้นมาก็คงจะเที่ยวส่ง ส.ค.ส. ให้คนนั้นคนนั้น ขอให้มีความสุขในปีใหม่อ่างนั้นอย่างนั้น แต่กายกับใจนี้มันเป็นทุกข์นะ **ควรจะรีบบอกกันมาดูว่ามันเป็นทุกข์**

ไม่ใช่เที่ยวไปส่งความสุขให้กัน ส่งความสุขให้มันก็ไม่สุขจริงหรอก เพราะว่า กายกับใจนี้มันเป็นทุกข์ ควรจะรีบ ๆ บอกกันให้มาดูความจริง เพราะความจริงมันเป็นทุกข์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่คงทน เป็นของไม่มีตัวตน เป็นของไร้แก่นสาร

เรามาปฏิบัติธรรม ส่งท้ายปีแล้วรับปีใหม่ก็เพื่อให้เห็นสิ่งนี้ **เห็นทุกข์** ไม่ใช่ปฏิบัติแล้ว ทุกข์ในปีเก่าให้มันหายไป จะได้สุขในปีใหม่ ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ไม่ใช่ว่าทุกข์โคกโรคร้ายจะหายไป มันไม่หายหรอก เพราะตัวทุกข์คือกายกับใจของท่านนี้ มันยังอยู่เหมือนเดิม เป็นตัวทุกข์เหมือนเดิมเลยที่เดียว ถ้าท่านไม่ศึกษาเรียนรู้มัน ไม่เอาประสบการณ์ต่าง ๆ มาศึกษาเรียนรู้ ท่านก็จะไม่มีทางเข้าใจมันได้ ฉะนั้น ต้องมาดูมัน สังเกตมัน มองย้อนไปถึงในปีเก่า ท่านทำอะไรเพื่อมันบ้าง จะได้รู้สึกเบื่อหน่าย คลายกำหนดกับมันสักทีหนึ่ง หรือย้อนไปนาน ๆ หน่อยก็ได้ ชาติที่แล้ว ๆ มา เลื่อน ๆ ถัดไปเรื่อย ๆ อโยอโยากเป็นนั่นเป็นนี่ให้มันมาก

พระพุทธเจ้าบอกว่า เราไม่เคยเป็นมาหมดแล้ว ถ้าเราเห็นคนร่ำรวยก็ให้ตกลงใจได้เลยว่า เราเคยเป็นคนร่ำรวยมาแล้ว ถ้าเห็นคนยากจน ก็ให้ตกลงใจได้เลยว่า เราเคยเป็นคนยากจนมาแล้ว ถ้าเห็นพระราชา ก็ให้ตกลงใจได้เลยว่า เราเคยเป็นพระราชามาแล้ว ถ้าเห็นยาก ก็ให้ตกลงใจได้

เลยว่า เราเคยเป็นยาจกมาแล้ว เพราะสังสารวัฏมันยาวไกล เห็นหมา เห็นแมว เห็นแมลง จนกระทั่งเจอยุงที่เราไม่ค่อยชอบ มันตอมหูเรา เราไม่ชอบมันนั่นแหละ ก็ให้ตกลงใจได้แล้วว่า เออ.. ในสังสารวัฏที่ยาวนานนี้ **เราเคยเป็นอย่างนี้มาแล้ว** ให้พิจารณานี้ถึงอย่างนี้เพื่ออะไรละ ก็เพื่อจะได้เตือนภัยในการเกิดวนเวียน เวียนเกิดเวียนตายซ้ำแล้วซ้ำเล่า จะได้ไม่อยากเป็นคนนั้น ไม่อยากเป็นคนนี้

สุขก็เคยได้มาแล้ว ปีใหม่นี้อยากจะสุขอีกไหม ยังอยากอยู่หรือ เออ.. มันเป็นอย่างนี้กันแน่ ชักจะไม่ค่อยได้เรื่องได้ราวซะแล้ว สุขก็เคยได้มาตั้งหลายทีแล้ว มาปฏิบัติธรรมก็อยากจะได้สุขอยู่อีก อย่างนี้มันคงวนเวียนกันไปอีกไกลแสนไกล คนร่ำรวยก็เคยเป็นมาแล้วนะ พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้ มาชาตินี้ก็อยากจะเป็นคนร่ำรวยอีก มันก็ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ซ้ำเดิมไปเรื่อย ๆ แล้วมันก็เป็นของไม่จริงจัง เป็นของชั่วคราว ชั่วคราว ความสุขมันมีก็จริงอยู่ จริงตอนมันเกิด ลักหน้อยมันก็หายไป เป็นของชั่วคราวชั่วคราว จะบอกว่ามีก็ได้ **มีตอนมันเกิดแล้วมันก็หายไป** เป็นมายาเกิดขึ้นหลอกลวงตาเป็นครั้ง ๆ คราว ๆ เป็นมายาของทุกข์ที่มันมาหลอกเราให้หลงไปวัน ๆ เท่านั้นเอง

ฉะนั้น ปีเก่าจะผ่านไป ปีใหม่กำลังจะมาถึง ก็ให้ศึกษา เรียนรู้ว่า ชีวิตนี้มันมีแต่ทุกข์นะ มันไม่ได้เป็นสุขให้เราพึ่งพาอาศัยได้ ไม่ใช่ปีเก่าผ่านไป ปีใหม่จะดีขึ้น หรือว่า ปีใหม่เข้ามาแล้ว เรามีอายุยาวขึ้นมาอีกปีหนึ่ง อย่างนี้ก็ประมาทมัวเมาไป แท้ที่จริงแล้ว อายุมันไม่มีการยาวขึ้น ท่านเกิดมาแล้ว **อายุมันมีแต่สั้นลง** แต่เราคงหลอกตัวเองไปอย่างนั้น แหม.. ฉันมีอายุเยอะขึ้นอีกปีหนึ่งแล้ว เขาว่าอย่างนี้นะ แท้ที่จริง ท่านมีอายุลดลงอีกปีหนึ่งแล้ว ใกล้ต่อความตายเข้าไปทุกขณะ ๆ

ถึงท่านจะบอกว่า มีอายุเพิ่มขึ้นมาแล้ว ท่านไม่นึกถึงความตาย มันก็หนีความตายไปไม่พ้น ที่แท้จริงปีใหม่มันเข้ามา แสดงว่าอายุของท่านมันลดลงไปเรื่อย ๆ เพราะท่านนั้น เกิดมาเป็นมนุษย์ด้วยผลของกรรมในอดีตที่ทำมา ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ก็ด้วยผลของศีล ศีลทำให้เกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็มีการกำหนดช่วงเวลา กรรมนี้ประมวลผลมาเรียบร้อยแล้ว ให้เกิดมา มีอายุเท่านี้ ๆ เกิดมาตอนแรกมีอายุเยอะ พอผ่านไป ๑ ปี อายุก็ลดลง ผ่านไปอีก ๑ ปี อายุก็ลดลงไปเรื่อย ๆ ลดลงไปเรื่อย ๆ นะ แต่ท่านกำลังฉลองกับปีใหม่ ฉลองที่ใกล้ตายนะ ไม่รู้ทำได้ยังไงกัน ลับสนวนเวียนกันไปเป็นอันมาก

ที่แท้จริง กรรมมันประมวลผลมาว่า ให้เราเกิดในชาตินี้มีอายุเท่านี้ ๆ ถ้าท่านไม่เจออุบัติเหตุซะก่อน หรือไม่มีกรรม

รุนแรงมาตัดรอนฆ่าให้ตายทิ้งเสียก่อน ก็จะได้อายุมาประมาณเท่านี้ เกิดมาบั้นท้ายก็ได้อายุมาเลย เช่น ๗๐ ปีอย่างนี้เป็นต้น พออยู่ไปนาน อายุท่านก็เหลือน้อยลงทุกวัน ๆ แล้วท่านยังฉลองกับมันอีกนะ ไม่เรียกว่าเป็นบ้าก็ไม่ว่าจะว่าอย่างไรแล้ว

เราทั้งหลายมาปฏิบัติธรรมช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ก็ดีแล้ว จะได้เห็นว่าคุณสิ่งมันล้วนแต่ผ่านไป ปีเก่าที่ผ่านไปก็ล้วนเป็นทุกข์ ที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามเหตุปัจจัย ถ้ายังไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์ ก็จะได้มาศึกษามาเรียนรู้ ปีใหม่ก็เป็นทุกข์เหมือนเดิม **ไม่ได้มีสิ่งที่คุณจะหวังได้** ไม่ใช่ว่าปีใหม่แล้วจะพ้นจากทุกข์โศกโรคภัยอะไร ปีใหม่ก็ยังเป็นทุกข์เหมือนเดิม กายกับใจของท่านมันก็ยังเหมือนเดิม คือ มันเป็นทุกข์ยังเป็นที่ตั้งของโรค เป็นที่ตั้งของความยากลำบากเหมือนเดิม แต่เราหนีพากันไปหยิบจับ ยึดถือตัวทุกข์ว่าเป็นตัวตน มันก็เลยเป็นปัญหา

มาปฏิบัติธรรมก็ปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่ากายใจนี้มันเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเรื่องนี้เอาไว้ อุปาทานชั้นที่ ๕ นี้เป็นทุกข์ และก็บอกวิธีปฏิบัติที่จะทำให้พ้นไปจากทุกข์ด้วย คือ ต้องมีปัญญาเข้าใจมันเป็นทุกข์ ไม่ใช่สิ่งที่จะเอาเป็นที่พึ่งได้ ไม่ใช่ตัวสุข ไม่ใช่ตัวดี ตัววิเศษอะไร **เห็นแล้วก็เลิกเห็นผิด เลิกยึดมั่นถือมั่นไป** ก็มีอยู่เท่านี้

ปีเก่าจะผ่านไป ปีใหม่จะมาถึง เราทั้งหลายก็อย่าพากัน
 หลงมกมาย หรืออย่าพากันหลอกตัวเองให้มาก ต้องหันหน้า
 กลับมาดู มาศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจอันนี้ เข้าใจว่ากายกับใจนี้
 มันไม่ใช่ตัวตน เป็นของไร้แก่นสาร เป็นของที่ไม่สามารถจะ
 เอาเป็นที่พึ่งได้ พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันต์ทั้งหลาย
 ท่านก็ปรินิพพานไปแล้ว รูปนาม กายใจ หรือตัวทุกข์ดับสนิท
 ไปแล้ว แต่ท่านก็ไม่ได้เอาศีล สมาธิ ปัญญาไปด้วย ท่านก็ยัง
 ผากเอาไว้กับโลกนี้

ในคราวที่ท่านพระสารีบุตรปรินิพพาน พระสารีบุตรนี้
 ปรินิพพานก่อนพระพุทธเจ้า พอปรินิพพานที่บ้านของท่านแล้ว
 ท่านพระจุนทะซึ่งเป็นน้องชายของท่านเดินทางมาเฝ้าพระพุทธเจ้า
 มาเจอท่านพระอานนท์ก่อน ก็คุยกัน บอกว่า ท่านพระสารีบุตร
 ที่เป็นพี่ชายใหญ่ เป็นอัครสาวกเบื้องขวาปรินิพพานไปแล้ว
 นี่คือบาตรของท่าน นี่คือจีวรของท่าน เามาเฝ้าพระอานนท์
 ท่านพระอานนท์ก็เสียใจ รู้สึกว่าหน้ามืดไปเลย ธรรมะอะไร
 ต่าง ๆ ก็ไม่ปรากฏ เลยบอกว่า เอาละ พวกเรามีเหตุสำหรับ
 ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เลยชวนท่านพระจุนทะไปเฝ้า
 พระพุทธเจ้า พอเข้าไปเฝ้า ท่านพระอานนท์ก็เล่าให้พระพุทธเจ้า
 ฟังว่า พอได้ทราบข่าว ก็รู้สึกว่าจะจิตใจนี้มีมืดมัวมาก ธรรมะต่าง ๆ
 ก็ไม่ปรากฏ ทิศต่าง ๆ ดูแล้วมันมืดมิด ท่านพระอานนท์โดย
 ปกติแล้ว เวลาท่านนึกถึงธรรมะอะไรต่าง ๆ พิจารณาธรรมะ

พิจารณาได้มาก เพราะเป็นคนได้ยินได้ฟังธรรมเยอะ ทรงจำไว้ได้มาก มีสติตั้งมั่นดี พอได้ฟังข่าวว่า ท่านพระสารีบุตร ปรีนิพพานเท่านั้นแหละ มีดมัวไปหมดเลย นึกธรรมะไม่ออก

พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า พระสารีบุตรปรีนิพพานไปแล้ว พาเอาศีลชั้น ๕ สมาธิชั้น ๕ ปัญญาชั้น ๕ วิมุตติชั้น ๕ วิมุตติญาณทัสสนชั้น ๕ ปรีนิพพานไปด้วยหรือเปล่า ถ้ามพระอานนท์ อย่างนี้ ท่านพระอานนท์ก็บอกว่าไม่ได้เอาไป **ที่ปรีนิพพานดับสนิทไปนี้เฉพาะกองทุกข์** คือ ชั้นทั้ง ๕ จึงเรียกว่าดับชั้น ปรีนิพพาน จะบัญญัติตัวตน บัญญัติว่าเป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมา ก็ไม่ได้อีกแล้ว เพราะที่บัญญัติตัวตน บัญญัติว่าคนนั้นคนนี้ คนนั้นเป็นอย่างนี้ คนนี้เป็นอย่างนั้นได้ ก็บัญญัติโดยอาศัย ชั้น ๕ อาศัยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในการ บัญญัติว่าเป็นคนนั้นคนนี้ ชื่อนั้น ชื่อนี้ พอกองทุกข์ดับสนิทไปแล้วก็บัญญัติตัวตนไม่ได้

แต่ว่า ถึงชั้นทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ของท่านจะดับสนิทไปเรียบร้อยแล้ว ท่านก็ไม่ได้เอา ชั้น ๕ อีกอย่างหนึ่งไปด้วย คือ **ศีลชั้นนี้ยังมีอยู่คู่โลก** สมาธิชั้น ๕ ปัญญาชั้น ๕ วิมุตติชั้น ๕ วิมุตติญาณทัสสนชั้น ๕ อันนี้ท่านไม่ได้เอาไปด้วย ยังเป็นสมบัติที่อยู่ประจำกับโลก ใครที่รู้วิธีฝึกฝน และมีความขยันหมั่นเพียร ก็สามารถปฏิบัติ

ในศีล ในสมาธิ ในปัญญา ถึงวิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ สามารถได้เห็นธรรมะ ได้เห็นพระพุทธเจ้าได้ ได้เห็นพระอริยสาวกทั้งหลายได้

ศีลชั้นร ๓ สมาธิชั้นร ๓ ปัญญาชั้นร ๓ วิมุตติชั้นร ๓ วิมุตติญาณทัสสนชั้นร ๓ เหล่าพระอรหันต์ไม่ได้เอาไปด้วยนะ ยังอยู่ยังอยู่ในโลกนี้แหละ เราทั้งหลายถ้าประพฤติปฏิบัติในศีลสมาธิ ปัญญา ประพฤติให้ถูกต้องก็สามารถรู้จักพระพุทธเจ้า รู้จักพระอริยสาวกทั้งหลายได้ แต่จะให้ท่านมาเป็นตัว ๆ ให้เราเห็น ให้เรากราบไหว้ ด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่งนั้นไม่ได้ เพราะว่าดับสนิทไปแล้ว ดับชั้นบริณีพานไปแล้ว ถ้าอยากให้เห็นก็ต้องเห็นธรรมะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเห็นธรรม”

พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ต่อไปว่า เพราะฉะนั้นแหละ ในโลกนี้จะหวังไปพึ่งอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นไม่ได้ จะหวังพึ่งพระสารีบุตรที่เป็นตัวเป็นตน มีรูปมีนาม มาคอยบอกคอยสอนตลอดไปไม่ได้ ต้องมีตนเองเป็นเกาะ มีตนเองเป็นที่พึ่ง อย่างมีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง **ให้มีธรรมะเป็นเกาะ ธรรมะเป็นที่พึ่ง** **อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง** คืออะไร คือให้เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตามดูกายในกาย ตามดูเวทนาในเวทนา ตามดูจิตในจิต

ตามดูธรรมะในธรรมะ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

คนไหนที่ประพฤติกปฏิบัติธรรมตามนี้ มาดูอยู่ที่ตนเอง
มาดูอยู่ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต หรือที่ธรรมะ คนเหล่านี้ก็จะเป็น
ผู้ที่เลิศที่สุด ไม่ว่าจะในยุคพุทธกาลนั้นหรือยุคหลังจากที่
พระองค์ดับขันธปรินิพพานไปแล้วก็ตาม เราทั้งหลายยังมี
กองทุกข์อยู่ ก็ต้องศึกษาเรียนรู้กันไป อาศัยกองทุกข์ที่ได้มานี้
ศึกษาเรียนรู้ให้เกิดศีลชั้น สมาธิชั้น ปัญญาชั้น วิมุตติชั้น
วิมุตติญาณทัสสนชั้น พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย
ไม่ได้เอาสิ่งนี้ไปด้วย แต่จะหาชั้นคือนามรูปของท่านนี้ไม่ได้แล้ว
หาได้เฉพาะศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และ วิมุตติญาณ
ทัสสนะ โดยการมาमितนเองเป็นเกาะ มีตนเองเป็นที่พึ่ง อย่ามี
สิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง มีธรรมะเป็นเกาะ มีธรรมะเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่ง
อื่นเป็นที่พึ่ง ให้มาเจริญสติปัฏฐาน ๔ มาตามรู้อยู่ที่กายและ
ใจของตนเอง อย่าไปดูที่อื่น

พิจารณาดูกายดูใจว่า **มันเป็นกาย เป็นใจ เป็นตัวทุกข์**
เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามดูกายว่ามัน
เป็นกาย ไม่ใช่ตัวเรา ตามดูเวทนาว่ามันเป็นเวทนา เป็นสักแต่
ว่าเวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ หมดเหตุมันก็ดับไป ไม่ใช่ตัวตน
เอาเป็นที่พึ่งไม่ได้ ตามดูจิตว่ามันเป็นจิต จิตมีอาการต่าง ๆ

กันไป จิตมีโรคะ จิตไม่มีโรคะ จิตมีโทษะ จิตไม่มีโทษะ
 จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตหุดหู่ จิตฟุ้งซ่าน อะไรต่าง ๆ
 เหล่านี้ ตามดูจิตว่ามันเป็นจิต ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่
 บุคคลอะไร ไม่ใช่สิ่งที่จะเอาเป็นที่พึ่งได้ เป็นของที่เกิดเป็น
 ครั้ง ๆ เกิดแล้วก็ดับไป ตามดูธรรมะว่ามันเป็นธรรมะ
 เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิด เกิดเมื่อมีเหตุ เกิดแล้วก็ดับไป ไม่ใช่ตัวตน
 อย่างนี้เรียกว่ามีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็น
 ที่พึ่ง มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง
 นี้แหละจึงจะเป็นผู้เลิศที่สุด เลิศกว่าพวกมนุษยปุถุชน
 ธรรมดาทั่วไป พวกปุถุชนธรรมดาทั่วไปนั้น เขาเป็นพวก
 วณเวียน หมุนวน หมุนวนเป็นวัฏฏสงสาร เราทั้งหลายคง
 หมุนกันมานานแล้วใช่ไหม ปีที่แล้วก็หมุนจนหาทางออก
 ไม่เจอแล้ว ปีต่อไปยังจะหมุนอย่างเดิมอยู่หรือเปล่าไม่รู้
 วันไว้แต่ท่านมาศึกษาเรียนรู้ว่ากายและใจมันเป็นทุกข์
 มันไม่ใช่ตัวตนเท่านั้นแหละ ท่านจึงจะเลิกหมุนไปกับมันได้
 ไม่อย่างนั้นก็ยิ่งหมุนวนเวียนไปเหมือนเดิม

หากเรามีความเห็นผิดว่ากายใจเป็นตัวเอง มีความยึดถือ
 ว่าเป็นของเรา ก็จะมีความรู้สึกว่าทำเพื่อเราอยู่เหมือนเดิม
 เดียวตอนเย็น อากาศก็จะหนาวนะ หาเสื้อผ้ามาห่ม จุดนั้น
 จุดนี้เย็นก็โปะ ๆ เข้าไป เพื่อใครล่ะ เพื่อตัวเรา ไม่ให้เราเย็น
 จนเกินไป เดี่ยวมียุลมมาโตะมาตอม ก็ไล่ยุ้งไป ไม่ให้มาตอมเรา

หาผ้ามาปิดตรงนั้นปิดตรงนี้ ไม่ให้มันมากัดเรา มีแต่เรื่องให้
 ทำจนหัวหมุนเวียน **เพื่อตัวเราทั้งนั้น ไม่ได้ทำเพื่อแก่ทุกข์**
หรือแค่บริหารทุกข์ แต่มีความรู้สึกจะทำเพื่อตัวเรา อย่างนี้
 เรียกว่าเป็นวิภวาทะ ทำไปด้วยความไม่รู้ ไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์
 ไม่รู้ว่ามันเป็นกายเป็นใจ ไม่ใช่ตัวเรา

เรามาปฏิบัติธรรมนี้ ไม่ได้มาปฏิบัติเอาสุข ไม่ได้มา
 ปฏิบัติเพื่อจะเอานั่นเอานี่ ไม่ได้มาปฏิบัติเพื่อหลอกตนเอง
 ไปวัน ๆ แต่เป็นการย้อนกลับมาดูกายและใจของตนเอง
 ให้เห็นว่ามันมีแต่ทุกข์ มีแต่ของที่เป็นภาระ มีแต่ของไร้
 แก่นสาร มีแต่ของไม่สามารถเอาเป็นที่พึ่งได้ ท่านทั้งหลายคง
 เอาสิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้างเป็นที่พึ่ง แม้แต่มาปฏิบัติธรรม บางทีก็
 ยังคิดว่า แหม.. เอาอาจารย์ที่เป็นพึ่งก็แล้วกัน อย่างนี้ท่าน
 คงจะต้องนั่งเสียใจไปเรื่อย ๆ อาจารย์ดีเราก็อใจ อาจารย์
 ไม่ดีเราก็อเสียใจ มาดูอาจารย์ อย่างนี้มันวนเวียน

ในโลกนี้ เราเอาอะไรภายนอกเป็นที่พึ่งไม่ได้ จะต้องพึ่ง
 ตนเอง คนที่จะช่วยท่านได้ คือ คนที่บอกให้ท่านพึ่งตนเอง
 ย้อนกลับมาดูตนเองให้เห็นว่ามันมีแต่ธรรมะ ดูกายว่ามัน
 เป็นกาย ไม่ใช่ตัวท่านนะ ดูเวทนาว่ามันเป็นเวทนา ไม่ใช่
 ตัวท่าน ดูจิตใจของตนเองว่ามันเป็นจิตนะ ไม่ใช่ตัวตน
 ความงุนงง ความสงสัย ความมัวงมนอน มันเกิดขึ้น เป็นธรรมะ

เกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตน จะได้ที่พึงด้วยวิธีนี้ ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้มีตนเป็นเกาะ มีตนเองเป็นที่พึ่ง อย่างมี สิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ก็ตน ๆ นี้คือ ธรรมะ กาย เวทนา จิตและ ธรรม มองดูให้เห็นว่า ที่เรียกว่าตน ๆ นี้ คือ ธรรมะ ไม่มี ตัวตนจริง ๆ อะไร

ให้มองดูสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้ง ๆ นี้ ล้วนเกิด เมื่อมีเหตุ หหมดเหตุก็ดับไป ไม่สามารถเอามาเป็นเจ้าของ ครอบครองได้ ไม่สามารถที่จะบังคับบัญชา หรือไปคาดหวัง ความแน่นอนอะไรกับมันได้ พຽນนี้จะเป็นยังงั้ ก็ล้วนแต่อยู่ในหลักของธรรมะ คือ **เป็นของไม่แน่ไม่นอน เป็นสิ่งที่เรา ไม่อาจจะคาดการณ์ ไม่อาจจะคาดเดาได้อย่างแท้จริง** มันมี โอกาสเกิดอย่างที่เราคาดไว้ หรือเราไม่ได้คาดไว้ก็ได้ เราจึง ต้องไม่ประมาท มีสติอยู่เสมอ

การมีสติ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ รู้ตัวในการทำ การพูด การคิด แล้วพิจารณาดูอยู่ที่ตนเอง นี้แหละคือการปฏิบัติธรรม ไม่ได้เกี่ยวกับว่า ท่านมาอยู่อาศรมมาตาหรืออยู่ที่บ้าน ท่าน ทำท่าโน้นทำท่านี้ มาเดินช้า ๆ งบ ๆ เงิ่น ๆ หรือวิ่งไวเป็น จรวด มันไม่เกี่ยวหรอก มันเกี่ยวกับว่า ท่านมีสติหรือเปล่า **มีสติแล้วก็ดูอยู่ในภายในใจตนเอง** ดูกายว่ามันเป็นกาย ดูเวทนาว่ามันเป็นเวทนา ดูจิตว่ามันเป็นจิต ดูธรรมะว่ามันเป็น

ธรรมะ มีเท่านี้เอง การปฏิบัติธรรม พุดไปแล้วก็ดูเหมือนง่าย เหลือเกินนะ แล้วก็ง่ายอย่างนี้จริง ๆ เสียด้วย แต่ท่านทั้งหลายชอบพากันทำยาก ๆ พากันแสวงหาแต่ของไม่ประเสริฐ พากันแย่งชิงแต่ของเลว ๆ หาแต่ของไม่ได้เรื่องไม่ได้ราว พากันแสวงหาแต่สิ่งที่จะเอาไปด้วยไม่ได้ และเป็นสิ่งที่พึ่งพาไม่ได้จริง

ดูการกระทำในวันหนึ่ง ๆ ท่านแสวงหาอะไรกัน แสวงหาการยอมรับ แสวงหาความเชื่อถือจากคนอื่น ให้คนอื่นเชื่อถือเรา ให้คนอื่นยอมรับเรา ให้เราได้หน้าได้ตาด้วยวิธีนั้นด้วยวิธีนี้ **แย่งชิงกันแต่สิ่งที่ไม่มียุทธะแก่นสารอะไร** ส่วนสิ่งที่จะเป็นที่พึ่งได้ เป็นเกาะ เป็นกำบังให้เราปลอดภัย คือ การมีสติมาอยู่กับตนเองก็ไม่ได้ทำ

เรามีโอกาสเข้ามาในคอร์สปฏิบัติที่อาศรมตานี้ก็ดีแล้ว จะได้เป็นโอกาสในการฝึกอย่างเต็มที่ เป็นการหัดหรือฝึกเอาไว้ จะได้เอาไปใช้ แท้ที่จริง การปฏิบัตินี้ไม่มีอะไรยาก อย่างที่ผมได้พุดไปแล้วนั่นแหละ การมีสติ แล้วก็ดูอยู่ที่ตนเอง นี่แหละ คือ การปฏิบัติธรรม เมื่อใดที่ท่านมีสติ ไม่หลงลืม ใจไม่เหม่อลอยไปที่อื่น ดูตนเองอยู่ นี่เองคือการปฏิบัติธรรม ไม่เกี่ยวกับเดิน ยืน นั่ง นอน ไม่เกี่ยวกับอยู่ที่ไหน ไม่เกี่ยวกับเดินเร็วหรือเดินช้า ไม่เกี่ยวกับสำนักนั้นสำนักนี้ ไม่เกี่ยว

กับระเบียบวิธีอะไร เกี่ยวกับการมีสติ มีความรู้ตัวขึ้น แล้วพิจารณาดูตนเองไว้ ดูกายว่ามันเป็นกาย ดูจิตว่ามันเป็นจิต ไม่ใช่ตัวตน มันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นของไร้แก่นสาร ก็เท่านั้นเอง

ถ้าท่านไหนยังไม่เคยปฏิบัติก็จะได้มาหัด ท่านไหนที่เคยปฏิบัติมาแล้ว อาจจะไม่ปฏิบัติยังไม่เต็มที่ หรือหลง ๆ ลืม ๆ เพลินไปกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เกี่ยวกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือยุ่งวุ่นวายกับการงานไปมาก มาปฏิบัติในที่นี้ก็จะได้ฝึกฝนกันอย่างเต็มที่ วิธีการก็ไม่มีอะไรยาก ให้มีสติแล้วก็มาอยู่กับตนเองเท่านั้นแหละ

การมีสติมาอยู่กับตนเองนี้ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เป็นสิ่งที่ท่านทั้งหลายควรจะทำด้วยความระมัดระวัง มีเรื่องเล่าให้ฟัง เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้ายกมาเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟัง มีอยู่คราวหนึ่ง มีผู้หญิงสวย เป็นนางงามประจำชนบท เขามาเพื่อนรำ พวกเขาเมืองก็ชอบมาดูของสวย ๆ งาม ๆ มาดูกันแน่นชนิดที่เดียว ที่นี้ มีบุรุษคนหนึ่งบอกว่า ให้ท่านวางหม้อน้ำที่มีน้ำเต็มไว้บนหัว หม้อน้ำใส่น้ำเต็มเลย ให้เดินผ่านไปในฝูงชน ห้ามทำให้น้ำหก จะมีนายเพชรฆาตถือดาบเดินตามหลังไปด้วย ถ้าทำน้ำหก จะฟันคอขาดเลย ท่านองนี้ เล่าเรื่องนี้มาพระองค์ก็สรุปว่า หม้อน้ำที่เต็มไปด้วยน้ำ อุปมาเหมือนกับ

กายคตาสติ คือ สติที่เป็นไปในกายของตัวเอง ความรู้เ็ือรู้ตัวที่อยู่ในตนเอง อย่าให้มันหลุดนะ อย่าให้มันกระโดดออกไปนะ ไม้ั้งนายเพชรฆาตตัดคอทิ้งเลย นี่สำคัญขนาดนี้ละ

หม้อน้ำที่เต็มไปด้วยน้ำ คือ กายคตาสติ สติที่เป็นไปในกาย ความรู้เ็ือรู้ตัวที่อยู่ในตัวของท่าน มันสำคัญขนาดนี้ สำคัญขนาดหม้อน้ำที่ต้องถือไปแบบไม่ให้ น้ำหก ถ้าความรู้ตัวหลุดไป มั่วแต่เหม่อลอย ปล่อยจิตไปตามอารมณ์ต่าง ๆ แล้วจะถูคนายเพชรฆาตตัดหัวเอา **พอเราขาดสติสัมปชัญญะ ก็หัวขาด ปัญญา ก็ไม่มี** มีแต่ความหลง ทำไปตามกิเลสต่าง ๆ เท่านั้นแหละ

ทุกวันนี้ สิ่งสำคัญส่วนใหญ่ของเราทั้งหลาย เป็นเรื่องเงินทองบ้าง เรื่องชื่อเสียงบ้าง เรื่องการยอมรับบ้าง เรื่องการคุยเพื่อเจ้อ้าง เรื่องหนังเรื่องละคร เรื่องอุบัติเหตุนั่นอุบัติเหตุนี้ ถึงเวลาเจอหน้ากันบ๊ีบ ถามโน่นถามนี่ มีแต่เรื่องกามคุณ เธอเป็นยังไงบ้าง สบายดีไหม นอนหลับไหม ถ่ายสะดวกหรือถ่ายไม่ออกแล้ว อะไรต่าง ๆ มีเรื่องพวกนี้ เรื่องไม่เป็นเรื่อง ส่วนเรื่องการมีสติสัมปชัญญะที่พระพุทธรเจ้าบอกไว้ว่า มันเป็นเรื่องสำคัญมาก เราไม่ค่อยนึกถึง พุดอะไรขึ้นมา ก็มีแต่เรื่องหลงลืม มีแต่เรื่องเพลินไป เป็นไ้ลูกมีความสุขมัย ชีวิตครอบครัวเป็นไ้บ้าง ทำอย่างนี้จะดี จะมีความสุข จะเจริญ

ก้าวหน้า มีแต่เรื่องทำให้หลงมกมาย มีแต่เรื่องทำให้เพลินไป มีแต่เรื่องหลงลืมสติไปทั้งนั้น

โอกาสที่เราได้มาปฏิบัติธรรมมันก็ดีแล้ว ไม่ใช่ว่าเข้าคอร์สปฏิบัติมันจำเป็นอะไรนักหนาหรอก เข้าคอร์สมันไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องจำเป็นหรือไม่จำเป็น **สติมันจำเป็น** ถ้าท่านปฏิบัติอยู่แล้วในชีวิตของท่าน มีสติเป็นประจำอยู่แล้ว มีความรู้ตัว รู้จักวิธีทำสมณะ รู้จักวิธีทำวิปัสสนา ก็ไม่ต้องมาอย่างนี้หรอก แต่เอาละ ถ้าในชีวิตประจำวันของท่านไม่ได้ปฏิบัติ มัวหลงลืมไป หรือบางท่านยังไม่รู้จักวิธี เราก็มาซ่อมหน่อยหนึ่ง มาให้คนแนะนำ มาทำอย่างคนอื่นเขา เออ.. เขาปฏิบัติอย่างนี้ ๆ มีเพื่อนพาขยัน เราจะได้ขยันตาม ตามคนขยันนะ อย่าตามคนขี้เกียจ ไม่ใช่เห็นเพื่อนขี้เกียจ เอาละไว้ย เพื่อนนั่งหลับเราก็นั่งหลับบ้าง อย่างนี้ไม่ได้นะ อย่างนั้นมันเพื่อนเลว อย่างนั้นไม่เอา ถ้าจะเอาตามอย่าง ก็เอาเพื่อนดี ๆ คนขยันอดทน ได้ตื่นเช้า ๆ อย่างเขาบ้าง นี่แหละเป็นหลักปฏิบัติที่ท่านทั้งหลายมาปฏิบัติในคอร์สนี้ ไม่มีอะไรยุ่งยาก และไม่มีเรื่องบังคับกันมาก ไม่ต้องกลัวว่าผมจะว่าท่านอย่างนั้นอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของท่าน ความทุกข์ก็เป็นของท่านเอง ท่านก็ต้องฝึกฝนปฏิบัติแล้วก็แก้ปัญหาเอาเอง

ทุกข์คือกายกับใจของท่านเอง ก็ต้องมามองดูให้เห็นว่าเป็นทุกข์นะ อย่าเห็นเป็นอย่างอื่นไป เห็นว่ามันเป็นตัวทุกข์ เป็นของไม่มีตัวไม่มีตน เป็นของไร้แก่นสาร **เป็นของที่ไว้วางใจมันไม่ได้** เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง อย่าไว้วางใจกายตนเอง อย่าไว้วางใจจิตตนเอง เหมือนกับเราทั้งหลายเดินไปบนถนนมืด ๆ อย่าไว้วางใจว่าไม่มีงู ไม่มีอันตรายอะไรต่าง ๆ **ต้องไม่ประมาท** ระวังให้ดี ๆ กายของเราก็เหมือนกัน ใจของเราก็เหมือนกัน อย่าไว้ใจมันว่ามันดีแล้ว มันเป็นของเรา เราบังคับมันได้ ตอนนี้อย่างไรดี ตอนนี้อย่างไรดี อย่าไปไว้ใจมันอย่างนั้นนะ ต้องเห็นว่ามันไว้ใจไม่ได้ อย่าไว้ใจมัน มันสงบก็อย่าไว้ใจมัน ต้องเห็นว่ามันไม่เที่ยง เตี้ยมันก็พุ่งชาน ถึงเราจะฟังธรรมะแล้วเข้าใจ แหม.. อาจารย์พูดรู้เรื่องมาก ก็อย่าไว้ใจมัน เตี้ยมันก็พุ่งชานมันถึงงั้นใหม่ ให้ดูว่ามันไว้ใจไม่ได้ อย่าไปยึดถือมัน อย่าถูกมันหลอก มันสงสัยก็ปล่อยมันไป ให้ดูว่ามันสงสัย มันเกิดเมื่อมีเหตุ แล้วมันก็ดับไป **อย่าให้ค่า อย่าให้บวกให้ลบกับมัน**

เราทั้งหลายพากันไว้ใจตัวเอง กลัวนั่นกลัวนี่ กลัวสิ่งภายนอก แท้ที่จริง กายกับใจเรานี้ก็ไว้ใจไม่ได้ มันเป็นของไม่แน่ไม่นอน มันพาให้เราทำนั่นทำนี่ หัวหมุนวุ่นวายไป เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นของเกิดเพราะเหตุปัจจัย ยิ่งจิตใจเรายิ่งแล้วใหญ่ ไม่ใช่ว่า มาปฏิบัติธรรมแล้ว

ดีเหลือเกิน อย่างนี้ประมาทไปแล้ว แสดงว่าเราไว้ใจตัวเองเกินไป อย่าไว้ใจ ความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต้องรู้จักมัน อย่าเห็นมันเป็นจริงเป็นจังอะไร เมื่อใดที่เราเห็นว่ามันเป็นเพียงแต่ธรรมดา เป็นแต่ตัวทุกข์ เกิดมาแล้วก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นที่พึ่งไม่ได้ นี่แหละ เราจึงจะได้ธรรมะเป็นที่พึ่ง

ให้มาฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวไว้ แล้วก็ดูตนเอง ดูให้มันเห็น เห็นเป็นธรรมดา กายเป็นกาย ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมดา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นเวทนา ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะมีความสุขหรือทุกข์ก็ตาม มันเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน เป็นสิ่งหนึ่งที่มีมันเกิดเมื่อมีเหตุแล้วก็ดับไป ไม่ใช่สิ่งที่จะบังคับควบคุมได้ จิตใจเราก็เหมือนกัน อย่าไปสงสัย อย่าไปงุ่นงันกับมัน **อย่าไปเรื่องมาก** ดูให้เห็นว่า มันเป็นธรรมดา มันงงก็อย่าสงสัยมาก มันง่วงนอนก็อย่าไปสงสัยมาก เดินไปเดินมา แหม.. ทำไม่ง่วงนอนเหลือเกิน อย่าคิดว่าท่านง่วงเป็นคนเดียว เพื่อนข้าง ๆ ท่านก็ล้าวนแต่ ง่วงนอนเป็นกันทุกคนนั่นแหละ มันพอ ๆ กัน ล้าวนเป็นธรรมดาทั้งนั้นแหละ เป็นของไม่มีตัวไม่มีตน เพียงแต่ตอนนี้เขาไม่ง่วง ท่านง่วงอยู่ เดี่ยวสักหน่อยเขาก็ถึงง่วงบ้าง ถ้าเกิดความสงสัยงุ่นงันเกิดขึ้น ก็อย่าวุ่นวายกับมันมาก ใคร ๆ ก็สงสัยเป็นทั้งนั้นแหละ เพื่อนข้าง ๆ เราก็สงสัยกันเป็นทั้งนั้นแหละ มันพอ ๆ กัน อย่าไปสงสัยมาก

การปฏิบัติธรรมนี้ไม่มีอะไรยาก **คอยดูไว้ สังเกตเอาไว้** อย่าไปสงสัยเยอะ คอยดูอยู่เรื่อย ๆ แล้วก็จะค่อย ๆ เข้าใจขึ้นเอง ท่านจะบอกว่า จะรีบปฏิบัติ รีบพันทุกข์ รีบให้หมดความงุนงงสงสัย รีบอย่างนั้นอย่างนี้ คงไม่ค่อยได้อะไร คงจะถูกตัดทอนหายไป ที่เราปฏิบัตินี้ เราไม่ได้ปฏิบัติตามตันทา แต่เราฝึกฝนให้มีสติ ตัวสตินี้เหมือนกับหมอน้ำที่ต้องดูแลรักษา สิ่งที่เราต้องประคองไว้ก็คือการมีสติ ส่วนอันอื่นไม่เป็นไร ง่วงก็ไม่เป็นไร ขอให้มันรู้ว่ามันง่วง มีสติก็ใช้ได้ สงสัยไม่เป็นไร ให้รู้ว่ามันสงสัย ให้มีสติไว้เท่านั้นแหละ เป็อเชิงไม่เป็นไร ขอให้รู้ว่า เออ.. นี่มันเป็อ นี่มันเชิง ไม่เป็นไร หรือว่าใครจะสงบจะนิ่ง ก็ไม่เป็นไร ขอให้รู้ว่า เออ.. ตอนนั้มันสงบ มันนิ่ง ใครจะฟุ้งซ่าน คิดมาก ก็ไม่เป็นไรอีกเหมือนกัน ขอให้มึสติไว้

ที่เราจะประคองประคองนี้ ไม่ใช่ประคองประคองจิตให้มันสงบนิ่ง ประคองประคองให้มันดีตลอด ไม่ใช่อย่างนั้นที่เราจะต้องประคองประคองคือการมีสติไว้ อย่าหลงลืมเท่านั้นแหละ อย่าหลงไปตามมัน อย่าสงสัยมัน ให้มีสติไว้ มีความรู้ตัวไว้ มันสงสัยกันได้ อย่าให้มันหลอกได้ ปล่อยมันสงสัยไป เรามีสติไว้ อย่างนี้ มันง่วงปล่อยมันง่วงไป เราอย่าไปนอนตามมันก็แล้วกัน

ใครจะรอดไม่รอดก็อยู่ตรงนี้ ที่ต้องประคับประคองจริง ๆ คือการมีสติ ที่อุปมาเรื่องแบกหม้อน้ำให้ท่านฟัง ท่านทั้งหลาย ไม่ค่อยได้ประคับประคอง ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการมีสติ รู้ตัว กายคตาสติ สติที่อยู่ในกายตนเอง นี่สำคัญมาก เหลือเกิน แต่เรานี่ พอความสงสัยเกิดขึ้นไปไหนไม่รู้แล้ว หายเงิบไปเลย พอความง่วงนอนเกิดขึ้น ไปไหนก็ไม่รู้แล้ว หาเสาเป็นที่พึ่งแล้ว

การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนี้ ให้เห็นความสำคัญของการมีสติ **มีความรู้ตัวไว้** ส่วนสภาวะอะไรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกาย ในใจของท่าน จะเป็นอะไรก็ไม่เป็นไร ให้ดูมัน สังเกตมันไว้ แก้ไขมันไปตามสมควร ตามสติปัญญาของท่าน เท่าที่มีความสามารถ ถ้าด้านร่างกายก็มีหมอกันอยู่หลายคนในที่นี้ ไปถามเขาดู แล้วก็แก้ไขไปตามสมควร แต่ให้มีสติ มีความรู้ตัวไว้ ทางด้านจิตใจก็คอยดู คอยสังเกตมัน สภาวะไหนที่เกิดขึ้น เป็นครั้ง ๆ แล้วก็หายไป มาชั่วคราวชั่วคราว อันนี้ล้วนไม่เป็นปัญหาอะไร แต่ถ้ามันอยู่นานมาก ผมก็ยังอยู่ที่นี้ มาถามบ้างก็ได้ คนปฏิบัติแรก ๆ ก็มีข้อสงสัยในหลาย ๆ เรื่อง แต่แท้ที่จริงไม่มีอะไร **ทุกสิ่งมันเกิดเมื่อมันมีเหตุ แล้วมันก็จะดับไปเมื่อหมดเหตุ** ถ้าท่านเข้าใจอย่างนี้ก็ถือว่าท่านได้เข้าใจธรรมะแล้ว

หากได้เห็นธรรมะ ก็เห็นว่า สิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นเป็น ธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดก็ล้วนแต่ดับไปเป็นธรรมดา อย่างนี้ อย่าไปทำยากนะ อันไหนที่เกิดขึ้นเมื่อมันมีเหตุ อันนั้นก็ดับ ไปเมื่อมันหมดเหตุ ส่วนจะดับไปตอนไหนไม่รู้ แต่มันจะต้อง ดับไปเมื่อมันหมดเหตุ เท่านั้นเอง ท่านจะนั่งปวดหลังก็ได้ ปวดหลังก็เกิดขึ้นเมื่อมันมีเหตุ ไม่ใช่ตัวท่าน แล้วมันก็จะดับไป ไม่ปวดหลังก็ไม่ใช่ตัวท่านเหมือนกัน จะสงบหรือไม่สงบก็ เหมือนกัน ท่านองนี้ ขอให้มันสติสัมปชัญญะให้มาก ๆ ให้มี ความรู้ตัวไว้เยอะ ๆ มาอยู่ที่ตนเองไว้ ดูกายและใจของตนเอง ไว้ อันนี้จะช่วยท่านได้ ทำให้ท่านไม่หลงไปตามสภาวะต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้น

ถ้าท่านไหนที่สติสัมปชัญญะยังอ่อนอยู่ หลงเหม่อลอย ไปเรื่อย ไม่ได้เรื่องไม่ได้ราว ให้หากรรมฐานมาทำเอา แล้วแต่ ท่านชอบนะ ตั้งใจทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งเอาไว้ เพื่อเตือนสติตนเองไม่ให้มันไหลไปมาก ไม่ให้มันหลงไปนาน ใครที่ชอบเดิน ก็ให้เดินไปเดินมา ใส่ใจว่า ซ้าย-ขวา ซ้าย-ขวา **ให้มีสติอยู่กับการเดินทาง** หากใจคิดนึกขึ้นมา จะได้รับรู้เท่าทัน สงสัย งุนงง เบื่อ เซ็ง ก็จะได้รู้จัก ได้เห็นมัน ไม่ตามมันไป มาอยู่กับฐานหรือการมีสติอยู่ที่กายตนเอง

เวลานั่งก็ให้มีสติ ให้มีความรู้ตัว จะดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ให้มีความรู้ตัว ถ้ามันหลงลืมสติ มันเบลอ ๆ

มีดมัวไป ก็ให้กระดูกกระดูก หรือลูกเดิน ไม่ต้องไปเน้น
 ความสงบ ความนิ่ง แต่เน้นที่การมีสติ เราไม่ได้ต้องการ
 ความสงบแบบจิตสงบ แต่เราต้องการความสงบแบบกิเลส
 มันสงบ **ให้กิเลสมันสงบ** ทุจริตมันสงบไป จิตจะมีศีล นีวรณ
 มันสงบไป จิตจะมีสมาธิ กิเลสละเอียด ๆ มันสงบไป จิตจะ
 มีปัญญา มันเป็นอย่างนี้ เราไม่ต้องการมาซ่อมอะไร ไม่ได้มา
 หลอกตนเองว่าฉันสงบเหลือเกินแล้ว พอเดินออกไปข้างนอก
 กระทบอารมณ์เข้าก็ระเบิดลงเหมือนเดิม อย่างนั้นเราไม่เอา
 เราจะเอาแบบจริง ๆ จัง ๆ ถ้าสงบก็สงบแบบจริง ๆ **สงบเพราะ
 กิเลสมันสงบลง สงบด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา** อย่างนี้

สรุปการปฏิบัติธรรมง่าย ๆ คอร์สนี้ไม่มีอะไรมาก คือ
 ให้ท่านมีสติ แล้วดูตนเองไว้เท่านี้แหละ **ดูกายดูใจตัวเองไว้**
 เวลาฟังธรรม ผมก็จะพูดหัวข้อนั้นบ้างหัวข้อนี้บ้างให้ท่านฟัง
 ให้ตั้งใจฟัง ส่วนเวลาประพฤติปฏิบัติให้ดูตนเองเป็นหลัก
 เวลาคิดเวลานี้ก็ให้รู้ว่า เออ.. มันคิดไปแล้ว ให้กลับมามีสติ
 อยู่กับตัวเอง อย่าไปสนใจเรื่องที่มันคิด มันจะพุ่งชานไปเรื่อง
 ทางบ้าน คิดเรื่องการทำงาน ท่วงคนนั้นคนนี้ก็ไม่มีอะไร มีสติไว้
 กำมือเข้า แบมือออก กระดุกกระดิกไป บีบนิ้วตนเองไว้
 กายคตาสติมันสำคัญอย่างนี้ เราจะได้ไม่หลงไปที่อื่น งุนงง
 สงสัย เบื่อ เหงา ซ่างมัน ให้รู้ **รู้แล้วก็ปล่อยมันไป** มีสติรู้ตัว

ไว้เท่านี้เอง ต่อไปท่านก็จะเข้าใจสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น ได้เรียนรู้
ได้ศึกษาเพิ่มขึ้น ๆ

ด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างนี้แหละ จะได้รู้จักธรรมะจริง ๆ
ได้มีศีลชั้น สมาธิชั้น ปัญญาชั้น วิมุตติชั้น วิมุตติญาณ
ทัสสนชั้น ได้เห็นธรรมะ ได้เห็นพระพุทธเจ้าที่แท้จริง
ส่วนจะได้เห็นพระพุทธเจ้าแบบเป็นรูปเป็นร่าง แบบเป็นชั้น
๕ นี้เป็นไปไม่ได้ พระอรหันต์ก็เหมือนกัน ท่านดับชั้น
ปรินิพพานไปแล้ว ถ้าจะเห็นท่านก็ต้องเห็นธรรมะเอา

ครั้งนี้เป็นการบรรยายครั้งแรก ก็บอกวัตถุประสงค์ใน
การมาปฏิบัติธรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ นะ เรามาปฏิบัติ
ธรรม ไม่ใช่ปฏิบัติแบบไม่รู้เรื่อง ปฏิบัติแบบส่ง ๆ ไป ไม่ใช่
อย่างนั้น ปฏิบัติให้เห็นว่ากายกับใจนี้มันเป็นทุกข์ ปีเก่าก็เป็น
ทุกข์นั้นแหละ ปีใหม่ก็ไม่มีอะไรดีขึ้นหรอก เป็นทุกข์ บางท่าน
คงจะทุกข์หนักกว่าเดิม เพราะอายุมากขึ้น อายุมันมากขึ้นก็
แก่ขึ้นว่าอย่างนั้นเถอะ ปีเก่าผ่านไป ปีใหม่จะสุขขึ้น คงยาก
เต็มทีแล้ว ปีต่อไปก็แก่หนักกว่าเดิมอีก คงทุกข์หนักกว่าเดิม
ดังนั้น หน้าทีของท่านคือต้องริบรู้ความจริงไว้ ๆ **เลิกเห็นผิด
เลิกยึดถือ แล้วก็ปล่อยวาง เราจะได้ไม่ทุกข์ไปกับมัน**

การบรรยายวันนี้ เอาย่อ ๆ เท่านี้ก่อนนะครับ ขออนุโมทนา
ทุกท่าน

ปีเตอร์สุม:

บรรยายวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนรุ่งเช้า



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ วันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เมื่อคืนไม่รู้ว่ามีใครอยู่ต้อนรับปีใหม่บ้าง จริง ๆ ไม่ต้องต้อนรับมันหรอก เพราะยังไงมันก็มาของมันอยู่แล้ว มันเป็นไปของมันอยู่แล้ว แต่เอาละ บางคนจะหลง ๆ ไปบ้างก็ได้เหมือนกัน อย่างน้อยก็รู้สึกว่ามีอะไรใหม่ ๆ ขึ้นมาบ้าง อาจจะรู้สึกว่ เออ.. มันเป็นครั้งหนึ่งในชีวิต เขาว่าอย่างนี้นะ แท้ที่จริง ถ้าว่าไปแล้ว **ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมันก็เป็นครั้งหนึ่งในชีวิตทั้งหมดนั้นแหละ** ที่ท่านทั้งหลายได้นั่งอยู่ในตอนนี้ก็เป็นครั้งหนึ่งในชีวิต มันจะ

ไม่มีการมาซ้ำอีกต่อไป แม้แต่ลมหายใจเข้าและหายใจออก ที่หายใจเข้าอยู่ในครั้งนี้และออกในครั้งต่อไปก็จะเป็นครั้งหนึ่งในชีวิตเหมือนกัน สิ่งที่เป็นครั้งหนึ่งในชีวิตของท่านนั้นจึงไม่ต้องไปหา เพราะว่ามันย่อมเป็นอย่างนั้นตามธรรมดาของมัน

ชีวิตของเราเนี่ย มันเป็นธรรมะฝ่ายสังขาร เป็นสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งจึงเกิดขึ้นมา เรียกว่า **สังขารธรรม** ธรรมะที่เป็นฝ่ายสังขารทั้งหลายเนี่ย มันเป็นของไม่เที่ยง ล้วนเป็นของที่ไม่คงทน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่มีใครที่สามารถบังคับควบคุมจัดการมันได้จริง นี่เป็นธรรมชาติของธรรมะฝ่ายสังขาร ชีวิตของเราเนี่ย คือ กายกับใจ ชั้นที่ ๕ เป็นธรรมะฝ่ายสังขาร ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของมัน คือ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แล้วก็ยิ่งตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของธรรมะทั้งหลายคือเป็นอนัตตาด้วย ซึ่งเราก็คงจะได้ฟังบ่อย ๆ ว่า

สัพเพ สงขารา อนิจจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง
 สัพเพ สงขารา ทุกขา สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์
 สัพเพ ธมมา อนตตา ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา

อันนี้มันเป็นกฎเกณฑ์ หรือ **ธรรมดาของธรรมะทั้งปวง** ที่นี้ ตัวเราเองนี่ก็เป็นธรรมะเหมือนกัน เป็นธรรมะที่เป็นฝ่ายสังขาร มันตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของมันด้วยเช่นเดียวกัน ธรรมะนั้นไม่ใช่มีเฉพาะส่วนที่เป็นชีวิตของเราเท่านั้นหรอก สิ่งที่เป็นเหนือกว่าชีวิตของเราก็คือด้วยคือ **พระนิพพาน**

เหนือกว่ากายเหนือกว่าใจก็มีด้วย แต่เราอาจจะไม่ค่อยได้ยิน ได้ฟัง ไม่รู้จัก ไม่เคยพบเห็น เคยพบแต่ธรรมะที่เป็นฝ่าย ลังขารที่เป็นชีวิตของเรา แม้จะอยู่กับเรา ประสบอยู่ทุกวัน แต่เราก็ไม่รู้จักมันตามความเป็นจริงอยู่นั่นแหละ ฉะนั้น เราจึงต้องมาศึกษาให้รู้จักอันนี้ก่อน มันอยู่ใกล้เราที่สุดแล้วนะ แท้ที่จริง พระนิพพานก็ไม่ได้อยู่ไกลเหมือนกัน ก็อยู่ทุกที่ ทุกเวลานั่นแหละ เราเห็นไม่ได้โดยความอยากหรือการเดินทาง แต่เห็นได้โดยการที่เรารู้จักชีวิตของตนเองอย่างแจ่มแจ้งแล้วก็ ทิ้งมันไป เลิกเห็นผิด เลิกยึดมั่นถือมั่น จึงจะได้เห็นพระนิพพาน

ชีวิตของเรานี้ตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของมัน คือ มันเป็น ของไม่เที่ยง เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันเป็น ทุกข์ เป็นของที่ถูกบีบคั้นด้วยเหตุปัจจัยโดยรอบด้าน เหตุปัจจัย ที่ทำให้มันเกิดขึ้นมีหลายอย่าง และเหตุปัจจัยเหล่านั้นล้วนแต่ ไม่เที่ยงทั้งนั้น ตัวเหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิดก็ไม่เที่ยง **ตัวมันที่เป็นผลมาจากสิ่งที่ไม่เที่ยงก็ไม่อาจจะคงที่ ไม่อาจจะคงทน สภาพเดิมอยู่ได้** ทีนี้ เราทั้งหลายมีความรู้สึก มีความคิด ความนึกการปรุงแต่งขึ้นมาเพิ่ม หลอกตนเองว่าเป็นการได้นั่นได้นี้ เป็นการไปจากปีเก่าไปสู่ปีใหม่ แท้ที่จริงแล้ว มันมีแต่ ของเกิดดับ มีแต่ของเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่เราเดินเข้าสู่ปีใหม่ อะไร มันมีแต่ของไม่เที่ยง จึงสมมติเรียกว่าปีใหม่ สมมติ เรียกว่าได้มาและเสียไป **สิ่งที่เกิดและดับนั้นแหละเกิดขึ้น**

สิ่งที่เกิดและดับนั้นแหละตายไป สิ่งที่เกิดและดับนั้นแหละ เจริญขึ้น สิ่งที่เกิดและดับนั้นแหละเสื่อมลง

แต่ที่จริง ไม่มีเรื่องได้มาเสียไป ไม่มีเรื่องว่าใหม่ไม่มีเรื่องเก่า มันมีแต่ของเกิดดับ มีแต่ของเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตลอดเวลาทีเดียว ทีนี้ เราทั้งหลายไม่รู้ขอเท็จจริงอันนี้ พอไม่รู้ก็พากันหลงวนเวียน แล้วก็ถูกรอบงำด้วยสิ่งที่เกิดดับนี้แหละ พากันหลง หลอกตนเองไม่ให้มาดูความจริง ความจริงมันก็เป็นความจริงวันยังค่ำ เราหนีมันไม่พ้น เหมือนกับเรารู้สึกว่าได้นั้นได้นี้มามากมาย สิ่งที่เราได้มา มันก็มาจากความไม่เที่ยง มันเป็นของเกิดดับจึงรู้สึกว่าได้มา ลักหน้อยมันก็หมดไปตามธรรมดาของมัน เราก็รู้สึกได้ว่าเสียไป

มีคนเกิด พอเกิดมาก็พากันดีใจ ญาติเราเกิด ลูกเราเกิด มิตรสหายเราเกิด อย่างนี้เป็นต้น พอเสียไปก็รู้สึกเศร้าโศก มีญาติของเราตายไป แต่ที่จริง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มันเป็นกฎธรรมดาของสังขาร **ความเกิดนี้เป็นความเกิดของสังขาร** เป็นความเกิดของนามของรูป ไม่ได้มีคนเกิด สัตว์เกิด ผู้หญิงเกิด ผู้ชายเกิด เป็นความเกิดของกองทุกข์ ความแก่ก็เหมือนกัน เราอาจจะรู้สึกว่าเราแก่ คนนั้นแก่คนนี้แก่ พ่อแม่เราแก่ อันนี้เป็นแค่สมมติ เป็นความหมายรู้กันเท่านั้นเอง แต่ที่จริง **เป็นความแก่ของสังขาร** เป็นความแก่ของนามของรูปที่มันแสดงความจริงให้ดู

เมื่อตายก็เป็นความตายของกองทัพ **เป็นความตายของนามของรูป** ไม่ใช่ความตายของเรา ไม่ใช่ความตายของคนที่เรารัก ไม่ใช่การสูญเสียหรือการพลัดพรากอะไรต่าง ๆ ที่เราหลงคิดกัน เป็นความจากไปของกองทัพ ของนามรูป ถ้าหลงยึดล้างซารว่าเป็นตัวเราเป็นของเราแล้ว ก็จะต้องถูกบีบคั้นเป็นอันมาก จะเกิดความทุกข์ยากทรมานขึ้นมาอีกเยอะ เพราะความเห็นผิดและความยึดมั่นของตนเองนั้นแหละ

เราคิดว่า เราแก่ เราเจ็บ เราตายไป เราจะต้องพลัดพราก มันก็รู้สึกสูญเสีย รู้สึกสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไป เหมือนกับที่เราคุยกันบ่อย ๆ บอกว่า เวลาที่เราตายไปก็สูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไป พอนึกถึงความตายที่เป็นการสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็เลยกลัวตาย แต่ที่จริง ความตายนั้นเป็นแค่ปรากฏการณ์อย่างหนึ่งของกองทัพ เป็นความตายไปของกองทัพ กองทัพหรือนามรูปหายไปจากโลกนี้ ไม่ใช่เป็นความตายของตัวเราหรอก เพราะตัวเรามันไม่มี **ตัวเราเพียงคำสมมติเรียกกันขึ้น เป็นจริงก็ได้เหมือนกัน แต่จริงแบบสมมติ เอาไว้สำหรับสื่อสารกัน**

สัตว์โลกทั้งหมดที่เป็นไปตามกรรม ล้วนเป็นไปอย่างนี้ ตามธรรมชาติของสังขาร มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะ

เราทั้งหลายก็ถูกครอบงำด้วยสิ่งเหล่านี้ ถูกครอบงำด้วยความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่มีใครที่จะหนีพ้นไปได้ ถ้ายังกอดอยู่ภายใต้ธรรมะฝ่ายสังขาร เราทุกคนก็ล้วนเป็นอย่างนี้ อันนี้เป็นส่วนของกองทุกข์ เป็นธรรมะฝ่ายสังขาร ฝ่ายที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง

แต่มีธรรมชาติที่ไม่ตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์นี้ ก็คือ พระนิพพาน พระพุทธเจ้าและเหล่าอรหันต์ทั้งหลายท่านถึงแล้ว ถึงความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เราอาจจะบอกกันว่า วันนี้ เป็นวันปรินิพพานของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจากเราไปแล้ว นี่เป็นคำพูดของชาวโลกเท่านั้นเอง แท้ที่จริงคำว่า ปรินิพพานนี้หมายถึง ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ต้องมีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นการดับสนิทไปของขันธ ขันธนี้เป็นสังขาร มันตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย พระพุทธเจ้าและเหล่าอรหันต์ทั้งหลายนั้นท่านดับสนิทสังขารแล้ว สังขารทั้งหลายดับสนิทไป ขันธทั้ง ๕ ดับสนิทไปแล้ว เข้าถึงความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ต้องมานเวียนอีกต่อไป

เวลาเราพูดถึงวันวิสาขบูชา เป็นวันปรินิพพานของพระพุทธเจ้าอะไรอย่างนี้ บางคนก็นึกว่าเป็นวันตายของพระพุทธเจ้า แท้ที่จริงแล้ว เป็นวันดับสนิทไปของสังขาร

ดับสนิทไปของชั้นนี้ทั้ง ๕ ส่วนพระพุทธรเจ้าถึงแล้วซึ่งความ
 ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เวลาพูดถึงการปรินิพพานของ
 พระอรหันต์ทั้งหลาย ก็ต้องเข้าใจกันให้ดี ๆ ไม่ใช่พระอรหันต์
 ตายไป ไม่ใช่อย่างนั้น **เพราะตายมันคู่กับเกิด** พวกสัตว์โลก
 ที่เป็นสังขาร เป็นชั้นนี้ทั้ง ๕ นี้ เราสามารถพูดว่า สัตว์
 ทั้งหลายทั้งปวงนี้เกิดตายได้ เพราะว่าเป็นธรรมชาติของชั้น
 ๕ ส่วนผู้เหนือขึ้นไปก็ไม่มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกต่อไป
 นี้เป็นหลักของธรรมะที่มันเป็นอย่างนั้นของมันเอง มีทั้งส่วนที่
 เป็น**สังขาร** ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และ
 ส่วนที่เป็น**วิสังขาร**คือพระนิพพาน เป็นของไม่เกิด ไม่แก่
 ไม่เจ็บ ไม่ตาย แต่ก็ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของใคร ไม่มีใครเป็น
 เจ้าของ **ธรรมะล้วนเป็นของกลาง** ล้วนไม่มีตัวตน ล้วนเป็น
 ของที่ไม่ใช่ของใคร ไม่มีใครเป็นเจ้าของ **ไม่มีใครที่จะมีสิทธิ์
 ครอบครองอะไรได้ ทั้งส่วนที่เป็นสังขารและส่วนที่เป็นนิพพาน**

เราทั้งหลายมาศึกษาธรรมะ มาปฏิบัติธรรมะ ก็ศึกษาให้
 ได้ธรรมะคือของกลาง ๆ อย่างนี้นั่นแหละ ศึกษาให้เห็นว่า
 มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของใคร ถ้าเป็นฝ่ายสังขารก็เป็น
 ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ถ้าเป็นวิสังขารก็ไม่ใช่ตัวตนเหมือนกัน
 เป็นสิ่งที่เท่าเทียมกันโดยเป็นของที่ไม่ใช่ตัวตน เป็นอนัตตา
 ซึ่งในการศึกษาเริ่มต้น เราต้องมาศึกษาเพื่อให้เข้าใจธรรมะที่
 เป็นฝ่ายสังขารซะก่อน

เริ่มจากการฟังให้เข้าใจ จึงจะปฏิบัติต่อมันได้ถูก ธรรมดา
 ฝ่ายสังขารนี้มันมีลักษณะเป็นของคู่ ๆ มีเกิด ก็มีตาย พุดถึง
 ความตาย ก็พุดถึงความเกิด พุดถึงความเกิด ก็พุดถึง
 ความตาย มีสุข มีทุกข์ มีดี มีชั่ว มีได้มา มีเสียไป มีพบ
 มีจาก มีกุศล มีอกุศล มีสูง มีต่ำ มีดำ มีขาว มีน่าพอใจ
 มีไม่น่าพอใจ อย่างนี้เป็นธรรมดาที่เป็นฝ่ายสังขาร มันเป็น
 ธรรมดาของมันอย่างนี้แหละ เราอาจจะชอบอย่างหนึ่งอาจจะ
 ไม่ชอบอย่างหนึ่งก็ได้ นี่มันเป็นแค่ความยึดถือของเราเท่านั้นเอง
 เป็นไปตามความเข้าใจผิดและตามอุปาทาน ที่เกิดขึ้นเป็นไป
 ตามกิเลสของเรานั้นเอง เราอาจจะรู้สึกว่ามันหนึ่งไม่น่าเป็น
 อย่างนั้น อันหนึ่งน่าเป็นอย่างนั้น หรืออันหนึ่งปกติ อีกอัน
 หนึ่งผิดปกติ อะไรอย่างนี้ก็ได้ แต่นี้เป็นเพียงความเข้าใจผิด
 และความหลงยึดมั่นถือมั่นของเราเท่านั้น ที่จริงมันเป็นอย่างที่
 มันเป็น

เราอาจจะคิดว่า ที่เรามีชีวิตอยู่ปกติธรรมดา อย่างนี้เป็น
 สิ่งปกติ ส่วนคนไหนที่ต้องประสบกับความทุกข์ เสียใจ
 เศร้าโศก ร้องไห้ อย่างนั้นผิดปกติ เราอาจจะบอกว่า ร่างกาย
 เราไม่เจ็บป่วย ยังมีสุขภาพดีอยู่ เป็นเรื่องปกติ ส่วนคน
 เจ็บป่วย คนตายเป็นเรื่องผิดปกติอะไรอย่างนี้ก็ได้ แต่ความ
 รู้สึกอย่างนั้นคือความเห็นผิด แท้ที่จริง ปรากฏการณ์ทั้งหมดนั้น
 มันเป็นแค่เรื่องของกองทุกข์ เป็นเรื่องของสังขารที่มันเป็น

อย่างนั้น ที่เราไม่ร้องไห้ มันก็เป็นเรื่องของกองทัพ เป็นสังฆาร ที่คนอื่นเขาร้องไห้เสียใจ ก็เป็นเรื่องของกองทัพ เป็นเรื่องของสังฆาร ที่เรายังดี ๆ อยู่ก็เป็นกองทัพ เป็นสังฆาร ที่ตายไป ก็เป็นกองทัพ เป็นสังฆาร ไม่ใช่เรื่องผิดปกติอะไร

ความเห็นของเรายังผิดพลาดอยู่ จึงมีเรื่องที่ปกติ มีเรื่องที่ผิดปกติ อย่างร่างกายเราไม่เจ็บป่วยเราก็ถือว่ามันปกติ พอเจ็บป่วยก็ผิดปกติ แท้ที่จริงแล้ว ทั้งสองอันล้วนเป็นเรื่องปกติของสังฆาร **เป็นธรรมดาของสังฆารที่มันเป็นอย่างนั้น** เราอาจจะบอกว่าได้เงินมาแล้วเป็นเรื่องถูกต้อง เป็นเรื่องดี เสียเงินไปไม่ถูกต้อง ไม่ดี ได้มาเป็นเรื่องธรรมดา เสียไปไม่ธรรมดาอย่างนี้ก็ได้ ความเห็นอย่างนี้เป็นแค่ความเห็นผิดของเราเท่านั้นเอง เพราะได้มากก็เป็นเรื่องปกติของสังฆาร มีการเกิดดับเปลี่ยนแปลง ก็สมมติเรียกว่าได้มา เสียไปก็เป็นเรื่องปกติของสังฆาร เป็นเรื่องเกิดดับเปลี่ยนแปลง ก็สมมติเรียกว่าเสียไป ฉะนั้น ได้มาและเสียไปจึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติอะไร เป็นเรื่องปกติธรรมดาของสังฆาร

การที่เราเข้าใจธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย นี้แหละเรียกว่า **การเห็นธรรม** เราปฏิบัติธรรมะก็คือปฏิบัติในทำนองนี้ ผีกฝนตนเองให้มีสติมีสัมปชัญญะ เพื่อมาคอยเฝ้าดูธรรมะทั้งหลายทั้งปวง ให้เห็นความจริงแล้วก็ยอมรับมันได้ เราไม่ได้

มาเปลี่ยนแปลงอะไรนะ มาศึกษาเรียนรู้มันจนกว่าจะยอมรับมันได้ เห็นมันเป็นอย่างนั้นตามธรรมชาติของมัน จนกว่าจะเอาความเข้าใจผิดออกไปได้ เมื่อใดที่เห็นว่า มันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น ความเห็นของเราก็ถูกต้องสอดคล้องกับสัจธรรม ถ้ายังเห็นว่า มันไม่น่าเป็นอย่างนั้น ไม่น่าเป็นอย่างนี้ ควรเป็นอย่างนั้น ควรเป็นอย่างนี้ มันผิดปกตಿಯังนั้นอย่างนั้น คนนั้นไม่น่าเป็นอย่างนี้ คนนี้ไม่น่าเป็นอย่างนั้น คนนั้นทำไมเป็นอย่างนี้ คนนี้ทำไมเป็นอย่างนั้น อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ความรู้สึกอย่างนี้ล้วนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากความเข้าใจผิดเกิดจากมิจฉาทิฎฐิ คือ ความเห็นที่ผิดจากความเป็นจริง ธรรมะมันเป็นอย่างหนึ่ง เราไปเห็นว่ามันเป็นอย่างหนึ่ง

เราปฏิบัติธรรมนั้นไม่ได้มาเปลี่ยนแปลงธรรมะอะไร **ไม่ได้มาเปลี่ยนแปลงโลก** ไม่ได้เปลี่ยนแปลงสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันเป็นอย่างที่มันเป็น ถ้าเป็นสังขาร มันเกิดตามเหตุปัจจัย มันถูกเหตุปัจจัยบีบบังคับ เกิดเมื่อมีเหตุและดับไปเมื่อหมดเหตุ ถ้าเป็นพระนิพพานไม่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เรามาศึกษาเพื่อเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น เป็นธรรมดาของมัน

เมื่อใด เรามีความเห็นถูกต้องสอดคล้องกับธรรมะ เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น ไม่รู้สึกว่ามันผิดปกติใด ๆ นี้เรียกว่า สัมมาทิฎฐิ ความเห็นของเราทั้งหลายนั้นมันผิดอยู่ เพราะยังมี

อริยชา คือความไม่รู้หรือยั้ง มันทำให้เกิดความยึดถือและกิเลสอื่น ๆ ตามมามากมาย เราจึงมาปฏิบัติธรรม เพื่อทำความเห็นให้มันถูกต้อง ให้เห็นความจริงคืออริยชา

ฉะนั้น ให้เข้าใจการปฏิบัติธรรมให้ดี ๆ เป็นการมาฝึกฝนปฏิบัติเพื่อให้มีปัญญา จะได้เห็นถูกต้องสอดคล้องกับธรรมะ ไม่เห็นว่าเป็นสิ่งต่าง ๆ นั้นมันผิดปกติกติอีกต่อไป คนในโลกมันมีดีบ้างไม่ดีบ้าง เราเห็นผิดว่า เออ.. คนนี้ไม่ดีเป็นเรื่องผิดปกติ รู้สึกเจ็บปวด รู้สึกว่าเขาไม่น่าทำอย่างนั้น เขาไม่น่าทำอย่างนี้ อันนี้เป็นความเห็นที่ผิดพลาด แท้ที่จริง เขาก็เป็นอย่างที่เขาเป็น **โลกมันมีคนดีบ้างไม่ดีบ้าง** แต่ไหนแต่ไรมามันก็เป็นอย่างนี้ ตั้งแต่เรายังไม่เกิดมา มันก็เป็นอย่างนี้ เราเกิดมาก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน เราตายไปก็จะเป็นอย่างนี้เหมือนกัน โลกมันเป็นอย่างนี้ เป็นธรรมชาติของมัน ถ้าเรายังรู้สึกขัดเคืองใจเมื่อเห็นคนอื่นทำไม่ดี นี่ไม่ใช่ความผิดของคนอื่นนะ เป็นความผิดของเรานั่นเอง ความเห็นมันผิดพลาดอยู่ มีความยึดมั่นถือมั่น คาดหวังอยากให้โลกมันอย่างนั้นอย่างนี้ตามใจปรารถนา

แท้ที่จริง สิ่งที่เป็นสังขาร เป็นโลกนี้ มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามที่ใจเราปรารถนา แม้แต่กายและใจของเราเองก็เหมือนกันนะ มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยบุคคลอื่น สัตว์อื่น แม้กระทั่งอากาศภายนอกมันก็เป็นไป

ตามเหตุตามปัจจัย เราต้องดูแลต้องบริหารให้มันพอเป็นไปได้ **ต้องพยายามทำความเห็นให้มันถูกต้อง** ต้องรู้จักความจริงที่มันเป็นอย่างนั้น นี่แหละเรียกว่าการปฏิบัติธรรม

เราไม่ได้มาพยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งใด ๆ ให้มันเป็น อย่างนั้นอย่างนั้นนะ แต่มาฝึกฝนเรียนรู้ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ **มาเฝ้าดู** คอยสังเกตมันไปเรื่อย ๆ จนกว่าความเข้าใจผิดมัน จะหมดไป จนกว่าความยึดถือมันจะหมดไป จนกว่าจะวางมัน ลงแล้วก็ไม่หยิบจับขึ้นมาอีกนั่นแหละ **ความเข้าใจผิดจะหมด ไปได้ก็โดยเห็นให้มันถูกต้อง** ต้องเห็นให้ถูกต้อง ๆ เห็นถูก มากขึ้น ๆ เมื่อใดที่มีความเห็นถูก ความเห็นผิดก็จะหมดไป เรื่อย ๆ จนกระทั่งมันหมดไปอย่างสิ้นเชิงในที่สุด คนที่มีความเห็นถูกต้องว่า กายและใจนี้มันไม่มีตัวตน เป็นสิ่งที่ เป็นสังขาร เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุมีปัจจัย แล้วก็ดับไปเมื่อหมดเหตุ หมดปัจจัย นี่ก็จะได้เป็นพระโสดาบัน หมดสักกายทิฏฐิไป

ผู้ที่มาปฏิบัติ ฝึกฝนเพื่อความเป็นพระโสดาบัน ก็ปฏิบัติ เพื่อละกิเลส ๓ ตัวก่อน คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สิ้นพทปรามาส

(๑) **สักกายทิฏฐิ** คือ ความเห็นผิดว่า กายและใจ ชั้น ทั้ง ๕ เป็นตัวเป็นตน อย่างนั้นแหละ จึงให้มาเฝ้าดูว่า กายมันเป็นกาย ใจเป็นใจ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เห็นกายว่ามันเป็นกาย

เห็นใจว่ามันเป็นใจ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เห็นอย่างนี้จนแจ่มแจ้ง ปัญญาแก่กล้าก็ละสักกายทิฏฐิได้ เห็นถูกบ่อย ๆ จะชำระล้าง ความเห็นผิดออกไปได้ ถ้าคนไหนที่สามารถชำระล้างความ เห็นผิดนี้ออกไปได้ สักกายทิฏฐิหมดไป ได้เป็นพระโสดาบัน เข้าสู่กระแสของพระนิพพานเรียบร้อยแล้ว

(๒) วิจิทิจฉา คือ ความลึกลับสงสัยในพระพุทธรเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ และในข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่พระพุทธรเจ้า ได้บอกสอนไว้ เราทั้งหลายยังมีความสงสัยในพระพุทธรเจ้า อาจะบอกว่านับถือพระพุทธรเจ้าโคดมองค์นี้ก็จริงอยู่ แต่ก็ยัง มีความสงสัยอยู่ว่า ที่ว่าพระพุทธรเจ้านี้เป็นอย่างไร ที่ว่าตรัสรู้ นั้นตรัสรู้อะไร ตรัสรู้อย่างไร เพราะเรายังไม่รู้จักธรรมชาติ เมื่อ ใดที่เห็นธรรมะก็จะเลิกสงสัย เพราะผู้ที่เห็นพระพุทธรเจ้าก็คือผู้ ที่ได้เห็นธรรมะนั้นเอง

หมดความสงสัยในพระธรรมที่เราสดสรวรเสริญคุณกัน ประจำ ธรรมะที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นเอง ควรน้อมเข้ามาดู ผู้ที่เป็นวิญญูชนรู้ได้ด้วยตนเอง อันนี้ก็ต้องฝึกฝนไปเรื่อย ๆ จะค่อย ๆ หมดความสงสัยไป ได้เห็นธรรมะที่รู้ได้ด้วยตนเอง ให้มีสติสัมปชัญญะแล้วก็มาดู ค่อย ๆ สอดส่องดูก็จะเห็น ความโกรธเกิดขึ้นก็เป็นธรรมะอันหนึ่ง เกิดแล้วก็หายไปไม่ใช่ ตัวตน อันนี้เป็นธรรมะที่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจะเห็นเอง ถ้าผู้ไม่ ปฏิบัติก็ก็จะไม่เห็น ก็จะนึกว่าเราโกรธ ความโกรธของเรา

เป็นเราสุข เป็นความสุขของเรา เป็นเราสงบ เป็นความสงบ
 ของเราอยู่นั่นเอง เขาก็จะไม่รู้จักกรรมะ ไม่เห็นกรรมะ ผู้ที่จะ
 เห็นกรรมะได้ ต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติ ต้องฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ
 แล้วก็คอยมองดู พิจารณา ดู **มีสิ่งใด ๆ เกิดขึ้น ก็น้อมเข้า
 มาสู่ใจ ให้เข้ามาในใจว่า มันเพียงแต่กรรมะที่เกิดเพราะเหตุ
 เพราะปัจจัยแล้วก็ดับไปเท่านั้น** ก็จะหมดความสงสัยไปเรื่อย ๆ
 อะไรที่เกิดขึ้นก็อย่าไปสงสัยวุ่นวายกับมันมาก ให้เข้าใจว่าล้วน
 แต่เป็นกรรมะทั้งนั้น ให้น้อมเข้ามาสู่ใจ ให้ใจได้ไปเรียนรู้ อย่างนี้
 ก็จะหมดความสงสัยในกรรมะไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งหมดไป
 โดยสิ้นเชิง

หมดความสงสัยในพระสงฆ์ ผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
 ปฏิบัติถูกต้อง ปฏิบัติตรงตามหนทางอันทำให้เห็นความเป็นจริง
 เป็นผู้ที่น่าเคารพน่าบูชา ท่านปฏิบัติถูกต้องตรงตามสังฆกรรม สิ่ง
 ที่มันไม่เที่ยงท่านก็ว่าไม่เที่ยง สิ่งที่มีมันเป็นทุกข์ท่านก็ว่าเป็นทุกข์
 สิ่งที่มีมันไม่ใช่ตัวตนท่านก็ว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อย่างนี้เรียกว่า
 ปฏิบัติถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ส่วนเราทั้งหลายยังไม่ใช่อริยสาวก
 พวกปฏิบัติตรงกันข้าม สิ่งที่มีมันไม่เที่ยงเราก็คิดว่ามันจะเที่ยง
 พวกเขวชวชวชวชวิธีทำให้มันเที่ยง อันนี้เป็นวิธีของเด็ก ๆ
 ที่ไร้เดียงสา เป็นวิธีของผู้ที่ไม่มีความรู้ ปฏิบัติไม่ตรงตามกรรมะ
 สังขารมันเป็นทุกข์เราก็พยายามทำให้มันเป็นสุข ร่างกายมันหนาวเพราะอากาศมันเย็น
 เราก็เขวชวชวช

หาเสื้อผ้ามาห่มเพื่อให้ร่างกายมันอบอุ่น มันจะได้เป็นสุข..
 นี่เขาคิดอย่างนี้ แต่ที่จริงมันไม่ใช่อย่างนั้นนะ ร่างกายมันเป็น
 ทุกข์ มันหนาวทนนไม่ไหว เราก็แก้ทุกข์ให้มัน แก้แล้วมันก็ยัง
 เป็นทุกข์เหมือนเดิม แต่ก็ยังพอนทนไหว ถ้าทนไม่ไหว
 ก็ต้องแก้ไปเรื่อย ๆ แก้โดยการทำให้มันอบอุ่น ลักหนอยมัน
 อุ่นเกินไป มันร้อน ทนนไม่ไหว มันก็ต้องเอาออกไปบ้าง
 ไม่ใช่แก้ให้มันสุขนะ **มันเป็นทุกข์เราจึงต้องแก้มัน แก้แล้วมัน
 ก็เป็นทุกข์เหมือนเดิม ก็ต้องแก้ใหม่ไปเรื่อย ๆ บริหารมันไป
 เรื่อย ๆ** แต่เราทั้งหลายนี้ปฏิบัติไม่ตรงจนเลยเถิดไป แต่ที่จริง
 มันเป็นทุกข์เราก็แก้ทุกข์ไป แก้ทุกข์แล้วมันก็เป็นทุกข์เหมือนเดิม
 ก็ต้องแก้ใหม่ไปเรื่อย ๆ ให้มันไม่เป็นทุกข์มากนัก.. **ได้เท่านี้**

แหละสังขาร

ผู้ปฏิบัติถูกต้องตรงตามที่เป็นจริง สอดคล้องกับสังขารม
 เรียกว่า**พระอริยเจ้า** ผู้ที่ปฏิบัติสอดคล้องกับความเป็นจริง
 อย่างนี้ก็จะเป็นผู้ที่ไม่มีกิเลส เป็นผู้ห่างไกลจากกิเลส ห่างไกล
 จากตัณหาและทิฏฐิ เป็นผู้ที่น่ากราบไหว้ น่าเคารพบูชา
 ส่วนผู้ที่ปฏิบัติตรงกันข้าม ก็เป็นผู้ที่เต็มไปด้วยตัณหาและ
 ทิฏฐิเหมือนกับเราทั้งหลายนั่นเอง ฉะนั้น เราทั้งหลายก็ต้อง
 ปฏิบัติให้สอดคล้องกับความเป็นจริงนะ จะได้เป็นพระอริยเจ้า
 จะได้เลิกสงสัยว่า พระอริยเจ้าผู้ที่เป็นบุรุษสี่คู่แปดบุคคลนั้น
 เป็นยังไงบ้าง จะได้เลิกสงสัยในพระสงฆ์

ข้อต่อมา เลิกสงสัยในข้อปฏิบัติว่าปฏิบัติอย่างไรมันจึงถูก ปฏิบัติอย่างไรจึงผิด แท้ที่จริง เราปฏิบัติเพื่อให้มีปัญญา รู้ความจริง ไม่ได้ปฏิบัติเอาถูก ไม่ได้ปฏิบัติเอาผิด เมื่อใดที่มี ความรู้ เมื่อนั้นก็ถูก เมื่อใดที่ไม่รู้ หลงลืม ประมาทหมัวเมาไป ก็ผิด เท่านั้นแหละ ไม่ได้ปฏิบัติเอาถูกเอาผิดอะไร ต้องเดิน ทำไหนมันจึงจะถูก เดินทำไหนมันผิด ต้องนั่งขำขวาทับขาซ้าย จึงจะถูก ทับอย่างอื่นผิดหรือเปล่า.. อะไอย่างนี้ เราอาจ มีนงสงสัยอยู่เป็นอันมาก

เราปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อจะเอาผิดเอาถูกอะไรหรอก **ปฏิบัติธรรมเพื่อให้มีความรู้** เมื่อใดที่รู้เมื่อนั้นก็ถูก รู้จักมันว่า มันเป็นธรรมะ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อใดที่มีสติสัมปชัญญะแล้วรู้อย่างนี้ถูก เมื่อใด ที่ไม่รู้ไปหลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา เราบังคับได้.. อันนี้ผิด ข้อปฏิบัติก็มีอยู่เท่านั้นแหละ ผู้ปฏิบัติ โดยถูกต้อง คอยเฝ้ารู้เฝ้าดูไปเรื่อย ๆ ก็จะหมดความสงสัย ในการปฏิบัติไปเรื่อย ๆ นี้เรียกว่าละวิจิกิจจา ละความลังเล สงสัย ละความเคลือบแคลงในพระพุทธรเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ และในข้อปฏิบัติ

(๓) **สีลพทปรามาส** ความยึดถือในศีลและวัตรปฏิบัติ ต่าง ๆ การรักษาศีล ๕ ข้อบ้าง ๘ ข้อบ้าง ๑๐ ข้อบ้าง หรือ มากกว่านั้นบ้าง การทำวัตรปฏิบัติต่าง ๆ เช่น สวดมนต์

ไหว้พระ การกราบ การไหว้ ทำความเคารพ จนกระทั่ง พิธีกรรมอะไรต่าง ๆ มากมาย ไม่ใช่ทำไปตามความยึดถือ ไม่ใช่คิดว่าทำอย่างนี้แล้วจะดี ทำแบบนี้แล้วจะถูก ต้องแบบนี้ เท่านั้นจึงจะดี ต้องแบบนี้เท่านั้นจึงจะถูก ต้องแบบนี้เท่านั้นจึง จะบรรลุ ไม่ใช่ทำแบบนั้น **ที่เรารักษาศีลและทำข้อวัตรปฏิบัติ ต่าง ๆ ก็ทำเพื่อฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะเท่านั้น เพื่อลดละกิเลส ละความสำคัญตน เพื่อขัดเกลาดตนเอง**

เมื่อใด ที่เรารักษาศีลก็ดี ทำวัตร ไหว้พระ สวดมนต์ก็ดี เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ เพื่อให้จิตใจสะอาด ปลอดโปร่ง **เป็นไปเพื่อให้มีสมาธิเท่านั้น** อันนี้ก็เป็นกรปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว แต่เมื่อใดที่รักษาศีลเพื่อให้เราเป็นคนดี ทำแบบนี้จึงถูก อย่างอื่นไม่ถูก ต้องตื่นเช้า ๆ มาไหว้พระสวดมนต์จึงถูก ทำแบบอื่นไม่ถูก นี้เรียกว่าทำตามความยึดมั่นถือมั่น เราต้อง ฝึกฝนเพื่อให้ละอันนี้ ศีลเรารักษาก็ดีแล้ว แต่ยึดดีมั่นไม่ดี ข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ การไหว้พระ สวดมนต์ การกราบ การไหว้ เราทำก็ดีแล้ว แต่การทำไปด้วยความยึดถืออันนั้น มันไม่ช่วยให้พ้นทุกข์

เราต้องละการกระทำด้วยความยึดถือ ถ้าทำตาม ความยึดถือแล้ว คนไหนที่ไม่ทำอย่างเรา เราจะรู้สึกว่าเขา ทำผิด เรานั่งทำนี่ คนอื่นนั่งอีกทำหนึ่ง เราจะรู้สึกว่าคนอื่นนั้น ผิดพลาดหรือผิดปกติไปจากเรา นี้เรียกว่าเกิดความยึดมั่น

ถือน้ำมันขึ้นมาในข้อวัตรปฏิบัติบางอย่าง เรายังสมาธิ ขาขวาทับ
 ขาซ้าย นั่งตัวตรง เรียบร้อยมาก ส่วนคนอื่นคนหนึ่งนั่ง
 กอดเข่า เราจะรู้สึกว้าว โอ.. เขานั่งไม่เรียบร้อย ไม่ได้ปฏิบัติ
 ธรรม อะไรอย่างนี้ แท้ที่จริง คนที่นั่งขาขวาทับขาซ้าย
 แล้วคอยไปดูชาวบ้านเขา อย่างนี้ไม่ได้ปฏิบัติธรรมหรือ
 มัวแต่หลงไปสนใจคนอื่น มันไม่เกี่ยวกับนั่งสวยหรือไม่สวย
 ไม่เกี่ยวกับนั่งกอดเข่าหรือนั่งเรียบร้อย **มันเกี่ยวกับการมี
 สติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว ละเว้นทุจริตต่าง ๆ แล้วก็ฝึกฝน
 ขัดเกลากิเลส อย่างนี้ต่างหากเป็นการปฏิบัติ**

กิเลสนั้นถูกละออกไปได้ด้วยปัญญา ด้วยการมีความรู้
 เท่าทันมัน กิเลสนั้นมันไม่สามารถที่จะละได้ด้วยวิธีอื่น
 วิธีต่าง ๆ นั้น เพียงแต่เราสามารถกดข่มกิเลสหรือทำให้มัน
 ไม่เกิดได้บ้างเพียงชั่วคราวชั่วคราว แต่ไม่สามารถละมันจริง ๆ ได้
 จะละมันจริง ๆ ได้ ก็ต่อเมื่อรู้จักมัน เห็นมันจึงจะละมันได้
ละได้ด้วยปัญญา วิธีการอื่นนั้นละกิเลสไม่ได้ จะรักษาศีลจน
 ตายก็ละกิเลสไม่ได้ เพียงแต่ช่วยให้เราสามารถที่จะมีจิต
 เป็นกุศล ไม่มีกิเลสในเวลานั้นได้ แต่มันยังละกิเลสไม่ได้
 ลักหน้อยพอมีเหตุมันก็มาใหม่ อาจจะไม่มาในชาตินี้ ชาติต่อ
 ไปมันก็มา **ทำสมาธิให้จิตสงบก็ยังไม่ละกิเลสไม่ได้** เพียงแต่ว่า
 ตอนนั้นมันไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีความเคียด ไม่มี ความวิตก
 กังวล ไม่มีกิเลสอะไรก็ตามแต่ แต่ยังไม่ละกิเลสไม่ได้ มันยัง

ไม่เกิดขึ้น พอมีเหตุมีปัจจัยพร้อมมันก็เกิดขึ้นได้อีกเหมือนเดิม

การละกิเลสให้เด็ดขาดนั้น ละไม่ได้ด้วยศีล ละไม่ได้ด้วยสมาธิ แต่ละได้ด้วยปัญญา คือการรู้จักมันตามที่เป็นจริง รู้เท่าทันมัน รู้ว่ามันเป็นเพียงธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดเมื่อมันมีเหตุเมื่อหมดเหตุแล้วมันก็ดับไป ดังนั้น ต้องรู้จักวิธีการที่จะละกิเลสให้ดี ๆ เราทั้งหลายนั้นชอบคิดว่า ทำอย่างนั้นแล้วจะดี ทำอย่างนี้แล้วจะถูก ทำอย่างนั้นแล้วจะขลัง จะศักดิ์สิทธิ์ ทำอย่างนี้แล้วจะช่วยให้เราปฏิบัติได้เร็วขึ้น ช่วยให้ละกิเลสได้เร็วขึ้น มีเทคนิควิธีอะไรอย่างนี้เยอะเยอะเหลือเกิน หากมีความเห็นอย่างนั้น แล้วก็ยึดถือในข้อวัตรปฏิบัติในพิธีกรรมต่าง ๆ นี้เรียกว่าลัทธิพศุพราสาท เราก็คงจะมีกันเยอะนะ เพราะยังมีความไม่รู้อยู่มาก ยังมีความเห็นผิดว่ามีเรา ยังมีความยึดถือของเรา เราก็พยายามทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เพื่อให้เราได้ดี เพื่อให้เรามีความสุข เพื่อให้เราไปได้เกิดในที่ดี ๆ อย่างนี้เป็นต้น นี่ล้วนเป็นการปฏิบัติด้วยอำนาจของลัทธิพศุพราสาท เป็นอุปาทานยึดถือในข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ เราปฏิบัติธรรมนี้ไม่ใช่มาปฏิบัติแล้วมายึดถือในข้อปฏิบัติของตนเองเพิ่มขึ้น เรามาฝึกฝนปฏิบัติกรรมฐาน เดินทำนั่นทำนี่ กำหนดอย่างนั้นอย่างนี้ ที่พวกเราพยายามทำกันนี้ เป็นการมาฝึกฝนตนเอง เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ เพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เพื่อให้มีปัญญา ละกิเลสได้เท่านั้น

นี่แหละกิเลสสามอย่างที่ต้องละก่อน ข้อที่หนึ่ง ลักกายทิฏฐิ ความเข้าใจผิดว่ากายใจเป็นตัวเป็นตน การจะละความเห็นผิดได้ ก็ต้องเห็นให้ถูก เห็นถูกบ่อย ๆ ก็จะได้เกิดปัญญา ละความเห็นผิดได้ ข้อที่สอง วิลิกิจฉา ความลั่นเลสงสัย ความเคลือบแคลงในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ และในวิธีการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เราก็อ่อน ๆ ผึกฝนไป จะได้อริยธรรม ถ้ามีสิ่งใด ๆ เกิดขึ้น ก็อย่าสงสัยมาก ให้ดู ให้ศึกษา สังเกตดูบ่อย ๆ เมื่อเห็นก็จะเลิกสงสัยได้

ข้อที่สาม สิลัพพตปรามาส ความยึดถือในในศีลและวัตรปฏิบัติที่ทำเพื่อตัวตน เรามาปฏิบัติเพื่อให้เห็นถูกต้องว่า มันไม่มีตัวไม่มีตน ไม่ใช่มาทำให้มันมีตัวตนเพิ่มขึ้น อยู่ที่บ้าน ก็ไม่มีตัวตน มาปฏิบัติธรรมที่นี้ก็ไม่มีตัวตนเหมือนกัน ไม่ใช่ ว่า แหม.. เราอยู่ที่บ้าน ตัวเราไม่ดีเลย มาปฏิบัติธรรมให้ตัวเรามันดีขึ้น ไม่ใช่อย่างนั้น **เราไม่ได้มาทำให้ตัวเรามันดีขึ้น เรามาฝึกฝนให้มีปัญญาเห็นว่าไม่มีตัวเราจริง ๆ** ตอนที่ยังไม่ได้ มันก็ไม่มีตัวเราเหมือนกัน เพียงแต่มันไม่มีความรู้ ความเข้าใจ ผิดมันเยอะ อวิชชามันเยอะ ทำผิดเยอะ หลงทำทุจริตเพื่อให้ตัวเรามีความสุข เลย์เป็นทุกข์เยอะ ตอนที่ เป็นทุกข์เยอะ ๆ ก็ไม่ใช่ตัวเราเหมือนกัน แต่มันเข้าใจผิด พอเข้าใจผิด จึงคิดผิด พุดผิด ทำผิด มันจึงทุกข์เยอะ

เรามาปฏิบัติธรรมก็ไม่ใช้ให้เราได้ดีขึ้นหรอก มาฝึกฝน เพื่อให้เข้าใจถูกต้องขึ้นว่า มันไม่มีตัวเรา พอเห็นถูกต้องขึ้น ความคิดมันก็ถูกต้องขึ้น การกระทำก็ถูกต้องขึ้น คำพูดก็ถูกต้องขึ้น ความทุกข์มันก็ลดลง ที่ความทุกข์ลดลงก็ไม่ใช้ตัวคนอื่นเหมือนกัน เข้าใจถูกต้องขึ้นว่ามันไม่ใช่ตัวตน ความคิดมันถูก **การปฏิบัติมันถูกก็ไม่มีทุกข์** แท้ที่จริง ที่เป็นทุกข์มาก ๆ ก็ไม่ใช่ตัวตน ที่ไม่มีทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตนเหมือนกัน เป็นธรรมชาติของสังขารที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย

คนที่ เป็นทุกข์เยอะ.. ก็ไม่มีตัวไม่มีตนอะไรหรอก เป็นไปตามความไม่รู้ มีความหลงผิดเยอะ มันก็เลยทุกข์เยอะ เรามีความเห็นถูกต้องขึ้น ก็ไม่ค่อยเป็นทุกข์ ที่ว่าสมมติเรียกกันว่า มีความสุขมากขึ้น อะไรพวกนี้ มันก็ไม่มีตัวมีตนเหมือนกัน เป็นเพราะเข้าใจถูก แล้วคิดถูก พูดถูก ทำถูก

เรามาปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้มีความเห็นถูกต้องขึ้น **องค์มรรคองค์แรกที่เป็นหัวหน้าก็คือ ตัวสัมมาทิฐิ** ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ซึ่งเป็นหนทางเพื่อให้ถึงความไม่มีทุกข์ ทำให้ถึงพระนิพพาน เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เริ่มต้นจากสัมมาทิฐิ พระพุทธเจ้าตรัสว่าในบรรดาอริยมรรคนั้นมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า เวลาเราปฏิบัติก็ปฏิบัติให้มีหัวหน้า เริ่มต้นจากการฟังให้ได้สัมมาทิฐิ ให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง รู้ว่าอะไร

เป็นอะไรตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เวลาปฏิบัติก็ปฏิบัติให้เกิด
ความเข้าใจ ให้ได้สัมมาทิฐิ แล้วองค์อื่น ๆ ก็จะมีขึ้น
เต็มสมบูรณ์ขึ้น ถ้าฟังไม่ถูกหรือปฏิบัติไม่ถูก ไม่มีสัมมาทิฐิ
มันก็จะนำไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่น

ต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้อง คีลจะเป็นคิลที่ถูกต้อง **เป็น
ไปเพื่อความพ้นทุกข์** ไม่ใช่คิลที่เป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่น
สมาธิก็จะเป็นสมาธิที่ถูกต้อง เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ไม่ใช่
สมาธิที่ทำไปตามความยึดมั่นถือมั่น ความคิด ความเพียร
อะไรต่าง ๆ ก็จะเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ จึงเรียกว่า
การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ที่จะทำให้เกิด
ความไม่มีทุกข์ ถึงความพ้นทุกข์ ถึงความไม่เกิด ไม่แก่
ไม่เจ็บ ไม่ตาย

ผู้ที่มีสัมมาทิฐิขั้นต้นแล้ว คีลจะสมบูรณ์ มีสัมมาทิฐิ
เพิ่มขึ้นอีก สมาธิจะสมบูรณ์ สัมมาทิฐิเต็มสมบูรณ์ ปัญญา
เต็มที ก็พ้นจากทุกข์ทั้งปวง คีล สมาธิ ปัญญาที่ถูกต้อง
เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์อย่างนี้ เราปฏิบัติธรรมนี้ไม่ใช่ปฏิบัติ
ธรรมเพื่อให้มีทุกข์เพิ่มขึ้น ไม่ใช่เพื่อให้เราดี ไม่ใช่เพื่อให้เรา
เป็นสุข ไม่ใช่เพื่อให้เราไปเกิดที่นั่นที่นี้ เพราะการเกิดทุกที่มัน
ก็เป็นทุกข์ตลอด เราปฏิบัติเพื่อให้ถึงความไม่เกิด ไม่แก่
ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพื่อไม่ต้องเป็นทุกข์นั่นเอง เราทั้งหลายอาจจะ

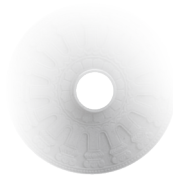
คิดว่า มาปฏิบัติธรรมหรือทำบุญแล้ว ไปเกิดเป็นเทวดามันจะ
ไม่ทุกข์ อย่างนี้ก็ได้ แต่ที่จริงมันไม่ใช่ เกิดเป็นเทวดามันก็
เป็นทุกข์เหมือนกัน ความเกิดมันเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าไม่ได้
สอนว่าความเกิดเป็นสุขนะ เกิดที่ไหนมันก็ไม่สุขทั้งนั้นแหละ
แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่เป็นทุกข์ แม้ความตายก็
เป็นทุกข์ เราก็ไปท่องบ่อย ๆ ก็แล้วกัน เราปฏิบัติเพื่อ
ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพื่อความไม่มีทุกข์
เพื่อความพ้นไปจากทุกข์

วิธีการปฏิบัติที่ไม่มีอะไรมากนะ ให้มีสติมีสัมปชัญญะ
มีความรู้ตัวไว้ มองดูให้มันเห็นว่า **มันมีแต่ธรรมะ มีแต่กาย
และใจ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน** เท่านั้นแหละ ก็จะเป็นไปเพื่อละ
สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ส่วนกิเลสอื่น ๆ
เรายังละไม่ได้ เพราะยังไม่ถึงเวลา ยังเป็นไปไม่ได้ที่จะไป
ละกิเลสอันอื่น ให้เราละกิเลส ๓ อย่างนี้ก่อน

เราทั้งหลายปฏิบัติธรรมก็อาจจะอยากละกิเลสเหลือเกิน
จริงอยู่ว่า เราปฏิบัติธรรมเพื่อละกิเลสทั้งหมดนั้นแหละ แต่ผู้
ที่ละกิเลสได้ทั้งหมดนั้นต้องเป็นพระอรหันต์ เราปฏิบัติก็
ปฏิบัติไปตามลำดับ จะกระโดดข้ามขั้นตอนก็ไม่ใช่ว่าจะ
เป็นไปได้ ถ้ามีราคะเกิดขึ้นก็ไม่เป็นไร อย่าเพิ่งไปรีบละมันมาก
ให้ละความเห็นผิดไปก่อน ให้เห็นว่ามันเป็นธรรมะอันหนึ่ง

เป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่เกิด เกิดแล้วก็ดับไป ยังไม่ต้องละ
ความเบื่อ ความเหงา ความแข็ง ยังไม่ต้องละความโกรธ
ความหงุดหงิดอะไรก็ได้ มันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น
ความหงุดหงิดเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่ามันเป็นธรรมดาไม่ใช่ตัวเรา
เกิดแล้วก็ดับไป ความง่วงเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่ามันเป็นธรรมดา
อย่างหนึ่ง เกิดแล้วก็ดับไป ยังไม่ต้องรีบละมันก็ได้ ให้เราฝึก
เพื่อให้มีสติ เพื่อละความเห็นผิดไปซะก่อน

เออละ การบรรยายตอนเช้าก็คงพอเท่านั้นะ ตอนเช้า ๆ
ฟังแบบง่วง ๆ ไปไม่เป็นไร สมควรแก่เวลาเท่านั้นะครับ
อนุโมทนาทุกท่าน



แนะนำวิธีปฏิบัติ ยืน เดิน นั่ง

บรรยายวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนเช้า



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ตอนเช้านี้ก็จะให้ท่านทั้งหลายไปหัดปฏิบัติธรรม หัดฝึกให้มีสติ การเข้ามาปฏิบัติในคอร์สนี้ ว่าจะไปแล้ว ยังไม่ได้เริ่มจริง ๆ จัง ๆ จะเริ่มกันจริง ๆ จัง ๆ เข้านี้แหละ จะให้ท่านลงสนามฝึก ความจริง การปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้อยู่กับสถานที่ ไม่ได้อยู่กับเวลาอะไรหรอก ตื่นเช้าขึ้นมา ถ้าเรามีสติ มีความรู้เนื้อรู้ตัว ก็ให้มองดูลงไปในร่างกายตนเองนั่นแหละ ดูว่ากายมันทำอย่างนี้ ๆ การรู้กายตัวเองเรียกว่าปฏิบัติธรรม รู้ลงไป ในจิตใจว่าจิตมันทำอย่างนี้ ๆ มันคิดอย่างนี้ ๆ มันรู้สึก

เป็นสุข เป็นทุกข์ มันฟังชาน มันรำคาญ มันหงุดหงิด มันไม่พอใจ มันกังวล มันงุนงงสงสัย รู้ว่าจิตมันมีอาการอย่างนี้ ๆ นี้เรียกว่าปฏิบัติธรรมแล้ว

คำว่า **ปฏิบัติธรรม** ก็หมายถึง การฝึกฝนเพื่อที่เราจะได้เข้าถึงธรรมะ ได้รู้จักธรรมะ ได้เห็นธรรมะ **เข้าใจธรรมะว่ามันเป็นธรรมะ เข้าใจสิ่งไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง เข้าใจสิ่งที่ไม่คงทนว่าไม่คงทน ได้รู้จักสิ่งที่ไม่ใช่ของเราว่าเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา** รู้ความจริงของมันนั่นเอง เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ใช่จะมาเอาแต่ดี เอาแต่สงบ เอาแต่หนึ่ง ๆ เอาแต่ทำทางที่ดีดี ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ที่ดูไม่ดีก็เอาด้วยเหมือนกัน ไม่สงบคิดมาก ฟุ้งชานก็ให้รู้ด้วยเหมือนกัน เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อมันมีเหตุ เหตุเกิดดับไป เป็นการฝึกฝนเพื่อที่จะเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างว่ามันเป็นเพียงแต่ธรรมะ ไม่ใช่มาปฏิบัติธรรมะแล้วก็ไม่เข้าใจอะไรสักอย่างเดียว จะเอาแต่สงบ จะเอาแต่ดี จะเอาแต่พวกตนเอง เข้ารวมเป็นพวกปฏิบัติธรรม พวกไม่ปฏิบัติธรรมไม่เข้าพวก ไม่ใช่อย่างนั้น แบบนั้นมันหนักกว่าเดิม

เราทั้งหลายมาปฏิบัติธรรม เขาก็นิยมให้ใส่ชุดขาวกัน อย่างนี้ก็เป็นนิมิตหมายของการเป็นผู้ที่มีจิตใจใสสะอาด คำว่า **จิตใจใสสะอาด** หมายถึง **จิตใจที่สามารถยอมรับได้ทั้งดีทั้งไม่ดี เป็นจิตใจใสสะอาด จิตใจขาว** เรียกกันว่าทำจิตของตนให้

ผ่องแผ้ว ที่เรามัวหลงยินดี หลงยินร้าย หลงชอบ หลงชัง
 นี้มันไม่ผ่องแผ้ว มันเต็มไปด้วยกิเลส มันไม่ชาวสะอาด
 เรามาแต่งชุดขาวก็เป็นนิมิตหมายของการทำจิตตนเองให้มัน
 สะอาด ยอมรับได้ทั้งสิ่งที่สกปรก สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายก็ยอมรับได้
 อย่างนี้เรียกว่าสะอาด เหมือนกับคำว่า เป็นคนดีก็เช่นเดียวกัน
คนดีก็หมายถึง คนที่ยอมรับได้ทั้งคนดี ทั้งคนไม่ดี รู้จัก
 เข้าใจคนอื่น เห็นอกเห็นใจคนอื่น รู้จักความจริงของบุคคลว่า
 บุคคลต่าง ๆ ล้วนเป็นไปตามกรรม ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง
 การยอมรับคนอื่นได้ ทั้งคนที่ดี ทั้งคนไม่ดี อย่างนี้เรียกว่า
 คนดีจริง ๆ ไม่ใช่ว่า พอเป็นคนดีแล้วเกลียดคนชั่ว ไม่ใช่
 อย่างนี้ แบบนี้แสดงว่ามันชั่วหนักกว่าเดิม

เหมือนกับพวกเราที่มาใส่ชุดขาว ใส่แล้วก็เกลียดพวก
 เสื้อดำ ไม่ยอมคบพวกเสื้อดำ อย่างนี้ก็แสดงว่าดำหนักไป
 กว่าเดิม ชักไม่ได้เรื่องแล้ว เรามาใส่ชุดขาวนี้เป็นนิมิตว่า
 จิตใจชาวสะอาด ผ่องใส มาฝึกให้เป็นอย่างนั้น ที่มีการหลงรัก
 หลงชังอะไรต่าง ๆ นี้ ก็เพราะกิเลสนิวรณ์ มันครอบงำเอา
 เรามาฝึกฝนเพื่อให้มันหมดสิ่งเหล่านี้ไป หลงชอบคนอื่น
 เพราะอะไร เพราะกิเลส เราฝึกให้รู้เท่าทัน จะได้ไม่ถูกมัน
 หลอก หลงชังคนอื่น หลงหงุดหงิด หลงว่าคนนั้นคนนี้
 เพราะอะไร เพราะกิเลส มันทำให้จิตใจคับแคบ เรามารู้
 เท่าทันกิเลส แล้วไม่ถูกมันหลอกอย่างนี้ถือว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อ

ให้จิตใจนั้นมีความสะอาด มีความผ่องแผ้ว มีความตั้งมั่นดี
 ๖ ได้รู้ธรรมะ ๖ ได้เห็นธรรมะ

เราไม่ได้มาแบ่งแยกว่า เราเป็นคนธรรมะชั้นโม อีกพวก
 หนึ่งเป็นอธรรม ๖ ไม่ใช่อย่างนั้น แบบนี้จะตีกันตาย ผู้มาปฏิบัติ
 ธรรม คือ ผู้ที่มาฝึกฝนให้เข้าใจทั้งดีและไม่ดี ยอมรับมันได้
 อย่างที่มันเป็นจริง ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้ว รู้สึกว่าขัดเคืองใจ
 กับคนนั้น ขัดเคืองใจกับคนนี้ รู้สึกว่าตนเองดี ไปรังเกียจคน
 ๖ ไม่ดี รู้สึกว่าตัวเองทำถูก แล้วมองว่าคนอื่นทำผิด อย่างนี้
 แสดงว่ามันไปไกลมากแล้ว ไปไหนไม่รู้ ท่านทั้งหลายอย่าไป
 ๖ ไกลมากนะ ให้มาฝึกฝนเพื่อที่จะให้เข้าใจความจริงว่า มันมี
 แต่ธรรมะ มีแต่สิ่งที่เกิดเพราะมีเหตุมีปัจจัย เกิดแล้วมันก็
 ดับไป ไม่มีตัว ไม่มีตน

ในคอร์สนี้จะให้ท่านปฏิบัติกันตามอัธยาศัย คำว่า
 อัธยาศัยในที่นี้ หมายถึง **อัธยาศัยของคนขยัน** ไม่ใช่อัธยาศัย
 ของพวกขี้เกียจนะ ส่วนพวกขี้เกียจนี้ต้องไม่ตามอัธยาศัยนะ
 บางคนเขาก็บอก แหม.. คอร์สอาจารย์สุภีร์สบายเหลือเกิน
 ให้ปฏิบัติตามอัธยาศัย ไปนั่งหลับสบายเลย เขาบอก
 โอ.. อย่างนี้แย่มากทีนะ ที่บอกให้ปฏิบัติตามอัธยาศัยนี้
 หมายถึง อัธยาศัยของคนขยันปฏิบัติ จะนั่ง จะยืน จะเดิน
 ก็ได้ จะเดินนานหรือไม่นานก็ได้ จะนั่งนานหรือนั่งไม่นาน

ก็ได้ จะยืนนานหรือไม่นานก็ได้ ตามอรรถาจารย์ของท่าน คือ ตามการปฏิบัติของท่านนั่นแหละ ขอให้ขณะที่ทำนั้น มีสติสัมปชัญญะไว้ก็พอ

บางคนก็บอกว่า คอร์สของผมนี่มันสบายมาก ชอบมา เข้าคอร์สนี้ ของอาจารย์ท่านอื่นลำบาก กลายเป็นชื่อเสียงในด้านลบไปเสียอีก ให้เข้าใจว่า ที่บอกว่า ให้ปฏิบัติสบาย ๆ อันนี้หมายถึงสบาย ๆ ของคนขยัน ในขณะที่ปฏิบัติให้ปฏิบัติแบบสบาย ๆ ไม่ใช่สบาย ๆ ของพวกขี้เกียจ สบาย ๆ ของพวกขี้เกียจไม่ได้เรื่องไม่ได้ราวอะไร **ความพ้นทุกข์มีได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร** การปฏิบัติธรรมคือมาทำความเพียร เพียรฝึกให้สติสัมปชัญญะ เวลาที่พูดว่าให้ทำตามอรรถาจารย์คืออรรถาจารย์ของพวกขยันปฏิบัติ ให้ทำสบาย ๆ คือสบาย ๆ ของพวกขยัน ไม่ใช่สบายของพวกขี้เกียจ ถ้าท่านรู้สึกว่าจะสบาย ๆ ของพวกขี้เกียจ ก็ให้รู้ว่าจะตามกิเลสไปแล้ว

ในการปฏิบัติธรรมในที่นี้ จะมีให้เดิน ยืน แล้วก็นั่ง สถานที่ใช้ตรงไหนก็ได้ ข้างบนศาลานี้ก็ได้ ข้างล่างศาลาก็ได้ที่สวนป่าตรงไหนก็ได้ นี่ก็ได้ สวนไหนที่อยู่ทางไหนก็ได้ ใครยังไม่รู้จักก็ถามคนที่เคยมา หรือถามเจ้าหน้าที่เขา แต่อย่าหนีกลับไปปฏิบัติที่ห้องนะ บางท่านอาจคิดว่า เรามาปฏิบัติที่ปฏิบัติที่ไหนก็ได้ เราไปปฏิบัติที่ห้องพักก็ได้ อย่างนี้มันก็ใช้อยู่

แต่ที่มาคอร์สเราตกลงกันว่า มาปฏิบัติรวมกันเป็นกลุ่ม ก็ให้อยู่รวมกลุ่มกันได้ หากจะปฏิบัติคนเดียว ก็เอาไว้ตอนที่ปล่อยให้ไปพัก

เราสามารถกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน ก็เป็นเครื่องฝึกดีเหมือนกัน บางคนอาจจะชอบ บางคนอาจจะไม่ชอบ อาจจะเบื่อบ้าง อาจจะหงุดหงิดบ้าง เพราะบางกิจกรรมเราก็ไม่ยอมทำ อยากอยู่คนเดียว จะได้เอาไว้ดูตัวเอง สังเกตตัวเอง มีช่วงให้ทำวัตร สวดมนต์ บางคนอาจจะชอบ บางคนอาจจะไม่ชอบ วันนี้ชอบ วันนั้นไม่ชอบ ก็ไม่เป็นไร จะได้ดูตนเอง เป็นการรวมกลุ่มกับสังคมเขาก็คือวิธีหนึ่ง หลังทำวัตรสวดมนต์ก็มีมรรยาธธรรมะ บางคนก็ชอบฟัง บางคนก็ไม่ชอบฟัง ก็ไม่เป็นไรอีกเหมือนกัน เป็นโอกาสได้ฝึกฝนตนเอง เพื่อจะารู้จักตนเอง

ในการปฏิบัติ ก็ให้ฝึกสติ โดยการเดิน ยืน และนั่ง ไม่วิธีการอะไรมาก ให้มีสติมาอยู่กับตนเอง ดูกายใจของตนเอง

ในการเดิน จะเดินท่าไหนก็ได้ เดินช้าหรือเดินเร็วก็ได้ ขอให้เดินแบบมีสติ มีความรู้ตัว คำว่า **รู้ตัว** หมายถึง รู้ว่าตัวเองประกอบด้วยกายและใจ กายเป็นอย่างนี้ ๆ กำลังทำอย่างนี้ ๆ อยู่ ใจเป็นอย่างนี้ ๆ ใจกำลังทำอย่างนี้ ๆ คิดอย่างนี้จึงทำอย่างนี้ ตอนกายเดินไปมา รู้สึกอย่างนี้ ๆ

อะไรที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงในกายและใจ ให้รู้ ไม่หลงลืมมัน ไม่ใจลอยไปที่อื่น ถ้ายังไม่รู้ขนาดนั้น รู้ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ มีสติด้วยเหมือนกัน เวลาเดินให้รู้ตัว คนที่เคยฝึกมาแล้ว รู้ตัวเป็นแล้ว ก็ทำไปตามสบาย คนยังไม่มีสติ ไม่เคยฝึก ก็หัดเอา ให้รู้ตัว

ในร่างกายมีอะไรบ้าง มีลมหายใจเข้า หายใจออก มีอาการเดิน ยืน นั่ง นอน มีบางส่วนของกายมันเคลื่อนที่ ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง มองดู กิน เคี้ยว นุ่งห่มเสื้อผ้า ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ท้องมัน พองขึ้น มันยุบลง กลืนน้ำลาย กระทบริบตา กำมือเข้า แบบมือออก ให้รู้ถึงมันว่ากายมันทำอย่างนี้ แค่รู้สึกเอาก็พอ เรียกว่ารู้กาย เพียงใส่ความรู้สึกเข้าไปเพิ่ม เวลาเดินก็ให้ใส่ ความรู้สึกเข้าไป นี่ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา แค่นี้เรียกว่ารู้ตัว รู้ว่ากายมันเดินอยู่ รู้ว่าขามัน เคลื่อนไปเคลื่อนมา มันยกขึ้น เอาลง มันหนัก ๆ มันเบา ๆ กายมันโคลงไปทางนั้น โคลงไปทางนี้

ตามปกติถ้าไม่ได้ฝึก ไม่ได้หัด จะไม่รู้ตัว วันหนึ่ง ๆ เดินตั้งไม่รู้ที่ก้าวต่อกี่ก้าว แต่ไม่รู้ว่าตัวเองเดิน ไม่รู้ว่ากายเดิน ไปสนใจแต่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สนใจชาวบ้านเขา คนอื่นเดินสวย เดินไม่สวย แต่งตัวดูดี ดูไม่ดี รู้เรื่องของ คนอื่นเขา แต่ตัวเองเดินอยู่ไม่รู้ บางทีหมาวิ่งมา ก็ไปสนใจ

หมา หางตกหรือหางชี้ยังรู้ ตัวเองเดินไม่รู้แล้ว เดินถูกทำ ผิดทำ ไม่รู้ นี้เรียกว่าลืมหัด ลืมกายตัวเอง มัวแต่ไปสนใจ เรื่องนั้นเรื่องนี้

ทีนี้ เรามาฝึกสติ ฝึกให้รู้ตัว นี่ก้าวเท้าซ้าย นี่ก้าวเท้า ขวา ใส่ความรู้สึกเข้าไป นี่หายใจเข้า นี่หายใจออก ให้รู้สึก สำหรับคนฝึกใหม่ ๆ จิตยังไม่ได้ฝึก จิตมันชอบหลง ชอบคิด ชอบนึก นี่เป็นธรรมชาติของจิตที่ยังไม่ได้ฝึกหัด เป็นจิตที่ยัง ใช้การไม่ได้ การฝึกปฏิบัติ เราไม่ได้มาฝืนธรรมชาติของจิต แต่ฝึกเพื่อรู้จักธรรมชาติของจิต ทำกรรมฐาน คือ มีที่ตั้งของ การกระทำ เพื่อให้เกิดความรู้ขึ้น แม้การงานทางโลก เราเรียน หนังสือมาจนจบวิชานั้นวิชานี้ แต่ก็ยังทำงานไม่เป็นอยู่ดี ต้องมาหัด มีที่ตั้งของการกระทำ ลงมือทำ แล้วประสบการณ์ ที่ทำก็จะสอนให้เราทำงานเป็น

สมมติว่า มีคนสอนเราให้ปั่นจักรยาน เขาบอกว่า ปั่นจักรยานให้ทำอย่างนี้ กระโดดขึ้นจักรยาน ตั้งหน้าตรง แล้วปั่นไปเลย ฟังแบบนี้ ดูเหมือนไม่ยาก แต่ทำไม่เป็น เพราะไม่มีที่ตั้งของการกระทำ เราต้องฝึก ตัวจักรยานเป็นที่ ตั้งให้เกิดกระทำ เราจับมาแล้วลงมือทำความเพียร หัดตอน แรก ผิดบ้าง ถูกบ้าง ชนเสาบ้าง ชนรั้วบ้าง ล้มบ้าง เข่าถลอกบ้าง ก็ไม่เป็นไร หัดไปเรื่อย พอทำไปทำมาหลาย

ครึ่งเช้า บ่อย ๆ เข้า ก็ทำเป็น ต่อไปกระโดดขึ้นจักรยานก็ปั่น
ได้สบายมาก กว่าท่านจะขับรถเป็น ก็หัดนานเหมือนกัน
เวลาดูคนอื่นขับมันง่ายมาก แต่พอเวลาตัวเองต้องขับ ก็ผิด ๆ
ถูก ๆ ตั้งนานกว่าจะเป็น

การปฏิบัติธรรมก็ทำนองเดียวกัน เราเดินแรก ๆ ก็
ผิด ๆ ถูก ๆ เก้ ๆ กัง ๆ เกร็ง ๆ เฟ่ง ๆ จ้อง ๆ บอกให้
เดินสบาย ๆ เดินอย่างมีสติ แค่นี้ใส่ความรู้สึกเข้าไป พอเอาจริง
เดินอย่างไรก็ไม่สบาย มันแข็ง เป็นฝืดไป อะไรทำนองนี้
บางคนชอบมาแซวเพื่อน แหม.. เธอเดินอย่างกับฝืดไป ไม่เป็น
ธรรมชาติ เขาว่าอย่างนี้ เราอย่าไปเชื่อเพื่อนเขา เดินสวย
ไม่สวย ไม่เป็นไรหรอก ขอให้มีความรู้ตัว แรก ๆ ติด ๆ
ขัด ๆ ล้มลุก คลุกคลาน เป็นบ้าง ไม่เป็นบ้าง ก็ไม่เป็นไร
ทุกคนก็เริ่มจากอย่างนี้ทั้งนั้น เป็นเรื่องธรรมดา

การมีที่ตั้งของการกระทำ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ
เรียกว่า**ทำกรรมฐาน** ทุกคนก็ต้องผ่านอย่างนี้มาทั้งนั้น ตอน
นี้พูดถึงการใช้กายเป็นตัวกรรมฐาน เดินไปเดินมา นี่ก้าว
เท้าซ้าย นี่ก้าวเท้าขวา ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา มันจะรู้สึกติด ๆ
ขัด ๆ ไม่เป็นธรรมชาติ ไม่เป็นไร ให้ทำไปเรื่อย ๆ บ่อย ๆ
มีความเพียรทำไปเรื่อย ๆ เดินช้าบ้าง เร็วบ้าง เดินไปข้างหน้า
เดินมาข้างหลัง กลับไปกลับมา ให้รู้ตัวไว้ เดียวก็เป็น

จิตมีธรรมชาติรู้อารมณ์ ชอบคิดนึก ชอบหลง แม้จะพยายามทำความรู้สึกว่่านี้ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ก็จรรู้สึกอยู่ได้ไม่นาน บางทีเดินได้สองสามก้าวก็หลงไปแล้ว คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่ได้รู้แล้ว ก็ไม่เป็นไร เพราะเป็นธรรมชาติของจิต ให้พิจารณาอย่างนี้ว่า สมมติว่า แต่เดิมหลงทั้งวัน เป็นเปอร์เซ็นต์หลงร้อยเปอร์เซ็นต์ มาฝึกให้ได้ ๑ เปอร์เซ็นต์ ๒ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ก็ยิ่งดี ให้พิจารณาอย่างนี้ อย่าไปคิดว่าจะรู้สึกให้ได้ทุกก้าว อย่างนั้นเป็นเด็กน้อยที่ไร้เดียงสาเกินไป ไม่สามารถที่จะทำได้จริง เพราะไม่ใช่ธรรมชาติของจิต เราฝึกนี้เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของจิต ให้เห็นว่า **จิตมันเป็นของไม่เที่ยง มันไม่สามารถบังคับควบคุมได้ มันไม่ใช่ตัวตน จะเข้าใจมันได้ ใช้การมันได้ เราต้องฝึกฝน** ธรรมชาติมันก่อน ไม่ใช่เพื่อควบคุมให้ได้ แต่เพื่อให้รู้ว่าควบคุมมันไม่ได้ แล้วค่อยหาวิธีควบคุมมัน นี้พูดแบบให้ฟังง ๆ ไปอย่างนั้น

เหมือนจะฝึกสัตว์สักตัว เราต้องทำความเข้าใจมันเสียก่อน อย่างจะฝึกช้างสักตัว ต้องเข้าใจช้างเสียก่อนว่านิสัยมันเป็นอย่างไร ๆ ซึ่งการที่จะเข้าใจมันได้ เราก็จับมันมาผูกไว้ แล้วคอยสังเกตดูว่านิสัยมันเป็นอย่างไร ถ้าปล่อยไว้ในป่าก็ไม่เข้าใจมันสักที ต้องจับมันมาผูกไว้กับหลัก ถ้าจับมาแล้วจะขึ้นขี่คอมันเลย มันก็แหงเราตาย จับมันมาแล้ว ผูกเอาไว้

คอยสังเกตนิสัยมัน เข้าใจธรรมชาติของมันแล้วค่อยฝึก จิตก็เหมือนกัน เราทำกรรมฐานก็เพื่อจับมันมาผูกไว้กับหลัก ไม่ใช่ควบคุมมัน จะได้มองดูมัน รู้จักมัน แล้วค่อยฝึกมัน พระพุทธเจ้าเป็นปुरुสัทมมสารถิ เป็นนายสารถิฝึกบรูษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งใหญ่ไปกว่า ซึ่งวิธีการฝึกก็มีหลากหลาย

จิตใจของเรานั้นถ้าไม่ได้รับการฝึก มันเที่ยวกระโดดไปนั้นกระโดดไปนี้ รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ แล้วก็นำความทุกข์มาให้ แก่ตัวเจ้าของเอง นี่มันไม่เป็นประโยชน์ ใช้การไม่ได้ นำแต่ความทุกข์มาให้ แต่ถ้าได้ฝึกแล้ว มันจะนำความสุขมาให้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้** จะฝึกมันได้เราต้องมีกรรมฐาน มีหลักสำหรับผูกจิตไว้ หลักนั้นเราทำขึ้นมาไม่ใช่เพื่อบังคับให้มันอยู่กับที่ แต่หลักมีไว้เพื่อศึกษาสังเกต ให้รู้จักธรรมชาติของมันว่า มันเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน มันเป็นจิต ไม่ใช่เรา มันเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เป็นสิ่งบังคับควบคุมไม่ได้ พอรู้จักมันแล้วเราก็ฝึกมันได้

ตัวกรรมฐานนี่คือหลักของจิต เราทั้งหลายนั้นไม่มีหลักให้จิต จิตจะถูกดึงไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรื่องต่าง ๆ วุ่นวายไม่สิ้นสุด เรียกว่าใช้ชีวิตแบบไม่มีหลัก **คนใช้ชีวิตอย่างมีหลัก คือมีกรรมฐานอยู่นั่นเอง**

กายที่เดินไปเดินมานี้เป็นกรรมฐาน การเดินนี้เป็นหลักของจิต เดินให้มีสติ รู้สึกตัวไว้ นี่ก้าวเท้าซ้าย นี่ก้าวเท้าขวา จิตรับรู้ นี่ซ้าย นี่ขวา รู้ว่ากายเดินไป ขากำลังก้าวไป จิตเป็นคนรู้ รู้ว่ากายเดินไปมา มันไม่ไปไหน มันรู้อยู่ที่กายนี้ ลักพักก็ไม่ว่าง หลงไปคิดนึก ตามความเคยชิน เราจะได้รู้จักธรรมชาติของจิต เป็นตัวรู้ เป็นตัวประธานในการรู้ บางครั้งรู้กาย บางครั้งไม่รู้กาย มันไปนึกเรื่องนั้นเรื่องนี้ รู้เรื่องคนนั้นคนนี้

เวลาท่านเดินไป รู้สึกได้สองสามก้าว หลงไป ก็ให้รู้ว่าหลงไปแล้ว แล้วก็กลับมาเดินใหม่ ใส่ความรู้สึกลงไปในการก้าวเดิน บางคนอาจใส่คำพูดลงไปในใจ นี่ซ้าย นี่ขวา นี่ยกขึ้น นี่เอียง อย่างนี้ก็ได้อีก ใส่ความรู้สึกลงไป หลงไปไม่เป็นไร นึกได้เมื่อไร ให้รู้ว่ามันหลงไปแล้ว ก็กลับมาเดินใหม่ต่อไป หลงอีก ก็รู้อีก แล้วกลับมาความรู้สึกที่การเดินอีก อย่างนี้

การเดินกลับไปกลับมา เดินฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ เรียกว่า **เดินจงกรม** เป็นการฝึกไม่ให้หลงมากเกินไป จึงใช้การเดินกลับไปกลับมา เดินไม่ให้ไกลนัก ไม่ใกล้นัก เดินไกลมากเกินไปจะเครียด เดินใกล้เกินไปจะหลงนาน เดินสัก ๑๐ กว่าก้าว ถึง ๒๐ ก้าวประมาณนั้น มีลู่จงกรมให้ท่านเดิน ถ้าไม่มีก็หาที่เอาเองได้ ให้ยาวประมาณสักสิบกว่าก้าวหรือยี่สิบก้าว เมื่อเดินไปถึงสุดที่จงกรม **ให้หยุดยืน ทำความรู้สึกตัวว่า กายกำลังยืน** ทำไมต้องให้หยุด เพื่อให้มีสติ ปกติเรา

เดินก็เดินไปเรื่อย ๆ เดินชมนกชมไม้ คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปทั่ว เวลาหลงมันจะหลงนาน มีจุดสิ้นสุดเอาไว้จะได้หยุด อาจมี ต้นไม้กั้นไว้ ถ้าหลงคิดนึกไปนานก็เดินชนต้นไม้ จะได้รู้ตัวว่า นี่หลงไปไกลแล้ว หรือมีเสาไว้ เดินไปเดินมา พอหลงคิด หลงนึก คิดเพลนไป เหม่อลอยไป จะชนเสา ก็รู้ตัว ประโยชน์ของเสาก็มีอย่างนี้ ทำให้เกิดรู้ตัวขึ้น ปกติลู่จงกรมที่ เขาทำไว้ก็จะยกพื้นสูงกว่าปกตินิดหน่อย เพราะถ้าท่านเดิน เลยไป จะหัวทิ่ม เป็นประโยชน์ของการยกพื้นลู่จงกรมให้ สูงขึ้น ไม่ใช่จะให้รู้สึกวิเศษอะไรนักหนาหรอก เพื่อฝึกให้มีสติ นึกได้ หากเปลอ จะได้รู้ตัว ระวังเวลาจะสุดที่จงกรม เป็นอุบายวิธีฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ใช่ว่าเดินลู่จงกรมแล้ว ท่านจะเหาะได้ สูงส่ง ประเสริฐกว่าชาวบ้าน ไม่ใช่อย่างนั้น

ขณะเดิน ให้มีสติรู้ตัว รู้ว่ากายเดินไป ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ยกขึ้น เอาลง มีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีท้องพองขึ้น ท้องยุบลง มือไขว้อยู่ข้างหลัง มือกุมอยู่ ข้างหน้า รู้สึกตัวได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น ยิ่งรู้เยอะก็ยิ่งดี รู้ไม่ เยอะก็ไม่มีไร รู้บางอันก็ได้ ขอให้รู้เท่านั้น นี่เป็นการฝึกสติ ในตอนเดิน

เดินถึงจุดสิ้นสุดแล้ว หยุดยืน ให้ทำความรู้สึกตัวว่า กายยืนอยู่ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้รู้สึก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ หากไม่ค่อยรู้ตัว ก็ให้บีบนิ้ว

ตัวเอง นวดหลัง นวดไหล่ นวดมือให้กระชุ่มกระชวย
 เอนตัวไปมา ถ่ายน้ำหนักไปข้างโน้น ข้างนี้ ข้างหน้า ข้างหลัง
 อย่างนี้ก็ได้อ ให้รู้ตัวขึ้น ไม่ต้องรีบเดิน เราไม่ได้เดินแข่ง
 กับใคร เดินให้รู้ตัวเฉย ๆ เดินไปสุดที่จงกรม **หยุดยืน**
ทำความเข้าใจกับตัว คิดนี่อะไรให้รู้

ต่อไปให้กลับตัว ให้สังเกตว่า มันคิดอยากจะทำตัว
 ให้รู้ว่าคิด มันไม่ใช่ตัวตน กายเป็นลูกน้องของจิต จิตเป็น
 ลูกพี่สั่งกายให้เคลื่อนไหวมาอย่างนี้ เวลากลับตัวให้ทำซ้ำๆ
 รู้ตัวไว้ กลับเสร็จแล้ว ให้ยืน ทำความรูสึกตัวว่ากำลังยืน
 สังเกตจิตใจตัวเอง ดูว่ามันอยากจะทำชั่วหรือชวา บางที
 กิ่งอยู่ คิดอยากทำชั่วทำชวา ชวาออกไปก็มี นี่เป็นการฝึก
 ด้วยอิริยาบถเดิน เดินให้มีความรู้ตัว ถึงจุดหยุดก็หยุด
 หยุดให้รู้ตัว กลับตัว ให้มีความรูสึกตัว ยืน แล้วเดินกลับไป
 กลับมา อย่างนี้เรียกว่าทำกรรมฐาน ต่อไปจะรู้จักจิตของ
 ตัวเองได้

เดินไป มันคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้รู้ จิตมันคิดไป
 กลับมารูสึกที่การเดิน เดินไป เดินมา ก็เบื่อ หงุดหงิด เซ็ง
 ง่วงนอน มีอาการของจิตให้เห็น ให้รู้จิตว่ามีอาการอย่างนี้
 เบื่อรู้ว่าเบื่อ หงุดหงิดรู้ว่าหงุดหงิด เซ็งรู้ว่าเซ็ง ง่วงนอนรู้ว่า
 ง่วงนอน อย่าไปทำอะไรมัน **ดูมัน แล้วเดินไปเรื่อย รูสึกตัว**

ไปเรื่อย ฝึกอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ก็สามารถดูจิตได้ นำไปฝึกต่อ
ได้ทุกที่

ให้ท่านเดินนาน ๆ เพราะธรรมชาติ เราหลงกันมานาน
ถ้าอยู่ในอิริยาบถหนึ่ง ๆ จะหลงมาก ให้เคลื่อนไหวเยอะ ๆ
เคลื่อนไหวหลาย ๆ แบบเอาไว้ เวลาเดินไม่ต้องเน้นความสงบ
ไม่ต้องเดินเรียบร้อยก็ได้ ไม่เน้นเรียบร้อย เน้นให้มีความรู้ตัว
รู้ตัวคือรู้กายรู้ใจ รู้กายว่ากายมันเป็นแบบนี้ รู้ใจว่าใจมันเป็น
อย่างนี้ ยิ่งรู้ได้มากเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น บางคนรู้ใจเดียวคือใจหนึ่ง
อย่างนี้เดียวหลับ ยิ่งรู้เยอะยิ่งดี รู้ว่าเดี๋ยวมันไปคิดเรื่องนี้
เรื่องนั้น เดี่ยวเบื้อ เดี่ยวเซ็ง เดี่ยวหงุดหงิด เดี่ยวอยากดู
คนข้าง ๆ ว่า ไปถึงไหนแล้ว กลัวจะเหงา รู้กายรู้ใจเยอะ ๆ ไว้
แต่ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น ไม่ต้องไปเครียด ทำสบาย ๆ

ธรรมชาติของจิตเราที่ไม่ค่อยมีสติ สติไม่แข็งแรง ก็เลย
ไม่รู้เท่าทันจิตใจที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามสภาวะธรรม
ที่เกิดขึ้นไม่ทัน เราฝึกที่กายบ่อย ๆ ช่วยให้สติแข็งแรงขึ้น
จึงให้เดินนาน ๆ รู้กายบ่อย ๆ สติจะแข็งแรงขึ้น เมื่อเกิด
ความคิด ความรู้สึก เปลี่ยนแปลงขึ้นมา จะรู้ทัน

เมื่อเดินนาน ๆ ท่านก็ปวดแข้ง ปวดขา จะรู้จักเวทนา
ทางกาย มันไม่ใช่กาย มันอาศัยกายเกิด ตอนเดินแรก ๆ
ไม่ปวดไม่เจ็บนะ เดินไปเดินมาก็ปวด เป็นเวทนามันเจ็บ

พอเกิดเวทนาแล้ว จะเกิดความอยากตามมา ปวดขาที่ไม่อยากให้ปวด เจ็บขาก็ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากทุกข์ มันก็ตื่นรน วุ่นวายอยู่ ท่านไม่ต้องไปทำตามมัน **ให้ดูว่า มันรู้สึกอย่างไร ๆ มันอยากอย่างไร ๆ แล้วเดินต่อไปเรื่อย ๆ ก้าวไปเรื่อย ๆ** คอยดูว่า ใครจะตายก่อนระหว่างความอยากกับท่าน ตามปกติ เราทำตามความอยาก ตอนนี่เรามาปฏิบัติธรรม เพียรฝึกสติ ไม่ทำตามความอยาก ทำตามสติสัมปชัญญะ กายไม่ตายง่าย ๆ ถึงจะเจ็บปวดบ้างก็เดินไปได้ แต่โดยทั่วไปเราชอบทำตามกิเลส พอเจ็บปวดขึ้นมา อยากจะเลิกก็เลิกเลย ตอนนี่เอาใหม่ **อยากจะเลิกแล้วไม่เลิก**

เวลาความอยากเกิดขึ้น ดูเหมือนว่าเป็นเรื่องยิ่งใหญ่มาก จะต้องทำโน่นทำนี่ให้ได้ ถ้าไม่ทำมันบีบเรา พอสักหน่อย ความอยากหายไป ก็เหมือนไม่มีอะไร ท่านจะได้รู้จักธรรมชาติของความอยาก มันเกิดแล้วดับไป ไม่ทำตามมันก็ไม่ตายอะไร ตัวความคิดมันปรุงแต่งมาหลอกเราเฉย ๆ จะได้รับความรู้อีกอันหนึ่งขึ้นมา คือ ไม่ควรเชื่อความคิดตัวเอง มันหลอกจนหัวหมุนไปหมด ท่านทั้งหลายคงกลัวคนอื่นหลอกใช้ใหม่ แต่สังขารปรุงแต่งนี่หลอกได้สนิทกว่า แนบเนียนมากที่สุด เดินไปมา พอเจ็บปวดบีบ เดี่ยวขาจะหักนะ เดี่ยวไม่รอดนะ รักษาร่างกายไว้หน่อย จะได้เอาไว้ทำความดี มันว่ามันหลอกได้หมด อย่าไปเชื่อมัน แม้มันว่า รักษาสังขารไว้

ทำความดีก็เถอะ อย่าไปเชื่อมั่น ให้เดินไปเรื่อย ๆ รู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ พอมันหายไป ท่านจะรู้สึกเหมือนไม่มีอะไร เมื่อก็กี้อบตายนะ แต่ตอนนี้ไม่มีอะไร นี่มันหลอกเรา

เดินต่อไปอีก จะเห็นธรรมชาติของกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อะไรต่าง ๆ ที่มันหลอกให้ทำเพื่อตัวตน ท่านจะเข้าใจมันมากขึ้น ดังนั้น เมื่อเกิดอะไรขึ้นมาอย่าเพิ่งไปทำตามมัน **อย่ามองโน่นมองนี่** ให้เดินอยู่ในลู่ของตัวเอง ก้มหน้าเข้าไป ที่ก้มหน้าไม่ใช่หาของวิเศษอะไรหรอก ฝึกเพื่อให้รู้จักใจตัวเอง เดินไปก้มหน้าไป ถ้ามันอยากรู้ อยากดูคนข้าง ๆ ว่าเป็นอย่างไร เขาทำอะไรกันอยู่ เราอย่าไปทำตามอยาก **อยากดูก็รู้ว่ามันอยากดู** เดินไปเดินมาเรื่อย ๆ ดูซีไครจะตายก่อน ถ้าไม่ได้ดูจะตายหรือเปล่า เวลามันหลอกเรา ไม่ได้ดูชาวบ้านใจมันจะขาด จะตายเอา แท้จริงไม่ดูก็ไม่ตาย **ก้มหน้าก้มตาเดินไปเถอะ ไม่ต้องสนใจชาวบ้านเขา** เราเดินไปอย่างนี้ เดินแบบโง่ ๆ ไม่ต้องรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้มาก ไม่ต้องคิดมาก รู้สึกตัวไว้ เมื่อมีสภาวะใด ๆ เกิดขึ้น คอยดูมันไว้ แล้วมันจะแสดงความจริงของมันให้คุณ มันไม่ใช่ตัวตน เกิดเมื่อมีเหตุหมดเหตุก็ดับไป จะเข้าใจธรรมะมากขึ้นอย่างนี้

อริยาบถเดินให้ทำเยอะ ๆ เดินจนเหนื่อย ทนไม่ไหว นั่นแหละ จนรู้สึกว่าการมันตื่น เดินนาน ๆ กายมันจะตื่นขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ในกายกระชุกกระชวย เหมือนเวลาออกกำลังกาย

เหนื่อยแล้วค่อยนั่งตามสติปัญญา ต้องบริหารร่างกาย แต่ไม่ใช่บริหารตัณหา พวกเราบริหารตัณหาให้ตัณหาพอกอยู่ได้ ทำให้ตัณหาหมั่นพอใจ ถ้าไม่ทำใจจะขาด พอได้ทำก็สบายไป พักหนึ่ง อยากรอคัณฑ์ก็ใจจะขาด ต้องโทรคุย อย่างนี้มันบริหารตัณหา

หลังจากเดิน ยืน นานพอสมควร จนเหนื่อย ภาวตั้งนั้งก็ค่อยนั่ง ในการนั่ง จะนั่งท่าไหนก็ได้ นั่งเบาะก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ แถว ๆ ลู้งกรรมจะมีเก้าอี้ไว้ให้ ไม่ต้องเรียบริบร้อยมากก็ได้ หลับตาหรือไม่ก็ได้ ทางที่ดีอย่าเพิ่งหลับตา ให้มีความรู้ตัวไว้ ตอนแรกร่างกายตั้งตัว ดุลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดูท้องพองขึ้น ท้องยุบลงก็ได้ กำมือเข้า แบมือออก ขยับมือ ยกมือขึ้น เอามือลง กระดิกนิ้วก็ได้ ถ้าใจคิดอย่างไรมีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น ให้รู้ ดูลิตตัวเองในตอนที่นั่ง ไม่ต้องรีบหลับตา ให้ลึมตาสบาย ๆ ก่อน พอถึงเวลากายอยากจะทำก็หลับเอง โดยธรรมชาติมันอยากจะนอนเสียมากกว่า มันไม่อยากจะรู้อะไรแล้ว เวลาเหนื่อยก็ต้องการพักผ่อนให้มีความสุข แบบนอนกับที่ สังเกตดูว่ากายอยากพักหรือกิเลสอยากพัก แรก ๆ ส่วนใหญ่เป็นกิเลส ต้องมีสติเยอะ ๆ จึงจะรู้เท่าทัน แต่ไม่ต้องกลัวกิเลสอะไรมาก กิเลสก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ที่เกิดตามเหตุปัจจัย **เราขาดสติสัมปชัญญะไม่รู้ทัน กิเลสก็เยอะ** เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ต้องรังเกียจมัน

ตอนหนึ่งให้มีสติ รู้ตัว ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดูท้องพองขึ้น ยุบลง จะหุบตัวเอง บีบหนดตนเองก็ได้ เป็นการฝึกให้มีสติ เมื่อฝึกสติสัมปชัญญะดีแล้ว จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ ต่อกิจกรรมฐานให้จิตสงบ มีอารมณ์เดียว อย่างนี้ทำ**สมถะ** หรือมาดูกายดูใจ ให้เห็นความจริงของมัน อย่างนี้ทำ**วิปัสสนา** สามารถทำได้ แต่ตอนแรก ขอให้ฝึกให้มีสติเยอะ ๆ เข้าไว้ ไม่ต้องเน้นความสงบ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะดี มีความรู้ตัว ก็จะสงบเองอยู่แล้ว มันเป็นธรรมชาติของมัน ที่ไม่สงบ เพราะเราคิดฟุ้งซ่านไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ มันขาดสติไปมาก พอมีสติดี มีความรู้ตัวมาก ๆ ไม่คิดมาก ก็สงบเองโดยธรรมชาติ ท่านจะได้รู้จักจิตที่มันสงบอีกวิธีหนึ่ง ไม่ต้องพยายามให้เลิกฟุ้งซ่าน ไม่ต้องเลิกคิดนึก แค่มีสติเท่านั้น มันจะเลิกของมันเอง

ความฟุ้งซ่าน มันเกิดเมื่อมีเหตุ มันไม่ใช่ตัวตน หหมดเหตุก็ดับไป พอดับไป ความสงบก็เกิดขึ้นแทนได้ เป็นความสงบที่ไม่ต้องหา **แค่มีสติ แล้วรอเวลาหน่อย** ถ้ามีสติสัมปชัญญะดี แม้ความฟุ้งซ่านจะเกิดขึ้น ภายนอกจะรบกวนาย ก็สามารถสงบได้ แต่ตอนแรก ๆ ไม่สามารถสงบได้ไม่เป็นไร ให้อดทนไว้ดูไว้ พอหายไปก็จะสงบเอง ไม่ต้องพยายามทำจิตให้หนึ่ง แค่พยายามมีสติรู้ตัวไว้

ตัว คือ กายกับใจ รู้กายว่าเป็นอย่างไร หายใจเข้า หายใจออก เดินเท้าซ้าย เท้าขวา ท้องพองขึ้น ยุบลง กำมือเข้า แบมือออก นิ้วกระดูกกระดูก เรียกว่ารู้กาย ใจมันเป็นอย่างไร สบาย ไม่สบาย คิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้ หงุดหงิด เบื่อ เซ็ง ง่วงนอน งง สงสัย อยากจะรู้เรื่องนั้น อยากจะรู้เรื่องนี้ ดูจิตใจตัวเองไว้ สังเกตไว้ เรียกว่า**รู้จิต** การปฏิบัติก็มีอยู่ เท่านั้นเอง ความรู้ต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ มีขึ้น เป็นความรู้ของท่านเอง ขอให้ค่อย ๆ ฝึกไป การหัด การฝึกฝน เรียกว่า ทำกรรมฐาน บางท่านอาจนึกว่า การทำกรรมฐานต้องมีอะไรที่ พิเศษเกินกว่านี้ แต่ความจริง ๆ ไม่มีอะไรพิเศษ มีแค่นี้แหละ ตอนนี้นำมาเอากาย เอาใจเป็นกรรมฐาน เพื่อที่จะ ได้รู้จักธรรมชาติ ได้เห็นความจริงว่า **กายเป็นเพียงกาย ใจเป็นเพียงใจ** ไม่ใช่ตัวตนอะไร เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เอาละ จะให้โอกาสท่านไปฝึกปฏิบัติ ท่านไหนยังฟัง ไม่เข้าใจ ไม่รู้วิธี ผมก็จะนั่งอยู่แถวนี้ มาถามวิธีปฏิบัติได้ ส่วนคนไหนฟังเข้าใจแล้ว อยากลองหัด ก็ลองไปทำดู ทำให้ มันมีเรื่อง มีปัญหา มีประสบการณ์ แล้วก็ค่อย ๆ ปรับแก้ไป สมควรแก่เวลาเท่านี้ อนุโมทนาทุกท่านครับ

ปัญญา ศีล สมาธิ

บรรยายวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนบ่าย



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ตอนเช้าได้ให้ท่านทั้งหลายไปทดลองปฏิบัติกัน การปฏิบัติ
ในตอนต้น ๆ สำหรับคนที่ไม่เคยทดลอง หรือบางท่านเคยทำ
แต่วิธีอื่นมา พอมาทำวิธีที่ให้ไปทำเอง ให้เดินไปเดินมา ยืน
แล้วนั่ง ให้ทำเอง ก็อาจจะมีเรื่องงุนงงเรื่องสงสัย มีเรื่อง
วุ่นวายใจเยอะ ก็เป็นเรื่องธรรมดา ทำเป็นบ้าง ไม่เป็นบ้าง
ถูกบ้าง ผิดบ้าง แต่ให้ระลึกอยู่เสมอว่า ในการทำกรรมฐานนี้
เราไม่ได้ทำเอาผิดถูก เราทำเพื่อให้เกิดความรู้ว่า ทุกสิ่ง
ที่เกิดขึ้น ทั้งผิดทั้งถูกล้วนเป็นทางผ่าน ล้วนเป็นของไม่เที่ยง

เกิดขึ้นมาแล้วมันก็จะผ่านไป เหมือนกับเราฝึกหัดปั่นจักรยาน ไม่ได้หมายความว่าเราจะทำถูกได้เลย ถูกบ้าง ผิดบ้าง ไม่เป็นไร เราหัดไปเรื่อย ๆ ถ้าเราขยัน ทำความเพียรไปไม่หยุด เราก็สามารถปั่นจักรยานได้ ก็จะมีที่ถูกต้องมันเป็นยังไง

การปฏิบัติที่แท้จริง คือ การมีสติ แล้วระลึกถึงลงไป ในกายใจ ในแง่มุมที่ว่า กายใจไม่ใช่ตัวตน มันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา นี่แหละคือปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งท่านก็จะรู้ด้วยตัวของท่านเอง ถ้าคนไม่ปฏิบัติ ก็ไม่รู้ บางท่านจับจดเกินไป หัดทำหลายวิธีเกินไป ก็ไม่ได้ผลเหมือนกัน เดือนนี้อาวิธีนี้ เดือนต่อมาเอาอีกวิธีหนึ่ง เดือนต่อ ๆ มาเอาอีกวิธีหนึ่ง กระโดดไปกระโดดมา มันก็ไม่ได้ผล ดังนั้น ท่านต้องค่อย ๆ ฟัง ฟังให้เกิดความเข้าใจ มีสัมมาทิฐิ แล้วก็เลือกวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง หัดทำไว้ ทำไปเรื่อย ๆ ขยันทำไป อย่าหยุด พอเข้าใจการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งแล้ว ก็จะเข้าใจในทุก ๆ วิธี ไม่มีข้อสงสัยอะไร อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้ที่ได้รู้จักการปฏิบัติแล้ว จะไม่มีความสงสัยว่า แนวนั้นทำไมไม่เหมือนแนวนี้ ทำไมแต่ละแนวไม่เหมือนกัน ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ทำไมจึงไม่เป็นอย่างนี้ ไม่มีการสงสัยอีก

ส่วนผู้ปฏิบัติเริ่มต้นใหม่ ๆ ก็จะวุ่นวายสับสน ยังงง ๆ อยู่ ดูเหมือนมีวิธีนั้นวิธีนี้หลากหลาย ไม่รู้จะเลือกเอาอันไหนดี

วิธีที่ผมสอนก็เป็นเพียงวิธีหนึ่งเท่านั้น ท่านลองเอาไปหัดดู ถ้าฝึกแล้วไม่ได้ผล ไม่รู้เรื่อง ก็เป็นหน้าที่ของท่านต้องไป ซ้อปิ้งอาจารย์หลาย ๆ อาจารย์จนกว่าท่านจะได้ผล เพราะ ความทุกข์เป็นของท่านนะ ไม่ใช่ของผม ที่ผมสอนก็เป็นวิธี หนึ่งเท่านั้น แต่มีหลักการ คือ ท่านจะต้องฟังให้เข้าใจ เสียก่อน ให้มีสัมมาทิฐิ รู้ว่าจะทำอะไร ทำไปทำไม ทำเพื่อ อะไร การปฏิบัติธรรมนั้น ปฏิบัติเพื่อให้เกิดอะไรขึ้น พอเกิด แล้วเอาไปทำอะไรต่อ นี่ต้องรู้ เรียกว่ามีสัมมาทิฐิตั้งแต่ ชั้นต้น หลักการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้ เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ เมื่อมีความเห็นถูกต้อง ความคิดใน การปฏิบัติก็จะถูกต้อง ไม่ทำไปตามตัณหา คีลก็จะรักษาอย่าง ถูกต้อง เป็นไปตามความรู้ **ศีลที่บริสุทธิ์นี้เป็นไปตามความรู้ สมาธิที่ทำที่ฝึกฝนขึ้น ก็เป็นไปตามความรู้**

นี่เป็นการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ มีปัญญา ศีล สมาธิ ท่านทั้งหลายอาจจะได้ยินบ่อย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ตัวศีล สมาธิ ปัญญานั้นเป็นผลการ ปฏิบัติตามแนวอริยมรรคมีองค์ ๘ ตัวอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ แยกเป็นปัญญา ศีล สมาธิ เราปฏิบัติให้อยู่ในหลักของ อริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อสมบูรณ์ เกิดครั้งที่หนึ่ง ก็เป็น พระโสดาบัน **พระโสดาบันมีศีลสมบูรณ์** สมาธิยังไม่สมบูรณ์ ปัญญายังไม่สมบูรณ์ ท่านที่มีอริยมรรคเกิดครั้งที่สาม ได้เป็น

พระอนาคามี คีลสมบุรณ สมาริสมบุรณ ปัญญายังไม่
สมบุรณ อริยมรรคเกิดครั้งที่สี่ เป็น**พระอรหันต์ คีลสมบุรณ**
สมาริสมบุรณ ปัญญาภิสมบุรณด้วย จบพรหมจรรย์แล้ว
ไม่ต้องทำความเพียรฝึกฝนอริยมรรคอีกต่อไป

ส่วนพวกเรามีหน้าที่ต้องบำเพ็ญตามอริยมรรค คีลจะ
สมบุรณก็ต่อเมื่อเป็นพระโสดาบัน ตอนนี้อะไรยังไม่เป็น
พระโสดาบัน คีลมันจึงกระตือรือร้น แทน บางวันก็ดีเหมือนกัน
แต่บางวันก็ขอตบยุงซะทีเถอะ มันน่ารำคาญเหลือเกิน
ความรู้สึกอย่างนี้ยังเกิดขึ้นอยู่ นี่แสดงให้เห็นว่าคีลยังไม่ดี
คีลยังไม่สมบุรณ ถึงอาจจะยังไม่ตบ แต่มันไม่แน่ เพราะมัน
ยังมีความคิดเกิดขึ้นมาในใจ **ถ้ามีสติ รู้เท่าทัน ถึงดเว้นไปได้**
แต่บุคคลที่มีปัญญาเป็นพระโสดาบันแล้ว แม้แต่เจตนาที่เกิดขึ้น
ขึ้นในใจก็ยังมี ไม่ต้องกล่าวไปถึงการกระทำด้วยกายด้วย
วาจา ส่วนพวกเรานี้ ลองสังเกตดูก็แล้วกันนะ คนข้างหน้านี้
มันน่ารำคาญ บางทีอยากต่อยมัน นี่ก็แสดงว่าความคิดมันขึ้น
มาแล้ว โอกาสที่จะออกมาด้านกายด้านวาจาก็เป็นไปได้
ถ้าขาดการสำรวจระวัง เราทั้งหลายก็คงจะรู้ตัวเองอยู่

วิธีการที่เราจะฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ที่งดเว้นจากการกระทำ
ที่ผิด คำพูดที่ผิด และความคิดที่ผิดได้อย่างเด็ดขาด นี้ก็ด้วย
หลักของอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้แหละ ที่ผมบรรยาย

ธรรมให้ท่านฟัง ก็เพื่อให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องว่า อะไรมันเป็นธรรม และจะฝึกฝนตนเองอย่างไรจึงจะมีดวงตาเห็นธรรม ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ท่านทั้งหลายฟังแล้ว ก็ไปฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ เพื่อสำรวมระวัง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดด้านกายด้านวาจา นี่เป็นศีล เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับทำให้เกิดสมาธิ ทั้งศีลทั้งสมาธินี้ก็มาจากความเข้าใจที่ถูกต้อง คือ สัมมาทิฏฐิ ถ้าเป็นศีลที่รักษาเพื่อตัวเรา ให้เราเป็นคนดี เราจะได้ไปสวรรค์ นี่ทำมาจากมิจฉาทิฏฐิ เราก็จะได้ภพชาติ ได้ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายไปเรื่อย ๆ เกิดทุกครั้งมันก็ทุกข์ทุกครั้งทีเดียว มันวนเวียนไป มันไม่ใช่หนทางที่จะทำให้ถึงความพ้นทุกข์จริง ๆ

วิธีการที่จะปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง ก็เริ่มต้นจากฟังให้เข้าใจเสียก่อน มีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นที่ถูกต้อง ฟังแล้วเราก็เอาไปหัด ไปฝึกฝนให้มีขึ้นในจิตตนเอง ทีนี้ เมื่อไปหัดฝึก เราก็อาจจะยังเข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง จึงต้องมีการฟังธรรมอยู่เรื่อย ๆ จนกว่าจะปฏิบัติเป็น แล้วก็มึปัญญาด้วยตนเอง พอมีปัญญาเป็นของตนเองแล้ว ก็ตัวใครตัวมัน อาจารย์ก็ไม่จำเป็นแล้ว แต่ถ้ายังไม่มีปัญญาเป็นของตนเอง นี่ก็จะต้องฟังอาจารย์บ้าง ให้แนะนำสั่งสอนเรา ฟังกันไปตามสมควร แต่จะฟังแบบติดกันเป็นตั้งเมะ อย่างนี้ก็ยึดถือกันเกินไป

ในภาคปฏิบัติ เริ่มต้นก็ให้ฝึกสติ ให้มีความรู้ตัว จะได้ป้องกันกิเลสได้ เพราะกิเลสทั้งหลายนั้น มันเกิดมาจากความหลง ขาดสติ ตัวความหลงนี้ เป็นกิเลสหัวหน้าเขา พอหลงไปนาน ๆ หลงไปคิดนึกในสิ่งที่ชอบ จะเกิดราคะขึ้น หลงไปคิดนึกในสิ่งที่มันไม่ชอบ จะเกิดโทสะ เกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจขึ้น คิดถึงคนที่ทำให้เราพอใจ ก็จะหลงรักเขา คิดถึงคนที่ทำให้เราไม่พอใจ ต่ำเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา เราหลงเข้าไปอย่างนั้น จะเกิดหงุดหงิด รู้สึกเสียดแทงใจขึ้นมา จิตใจของเราจึงมีขึ้น ๆ ลง ๆ วูบ ๆ วาบ ๆ มีสุข มีทุกข์ นี้ก็เพราะมันเกิดจากกิเลสตัวหลัก คือ ความหลง พอเกิดความหลงแล้ว อารมณ์ต่าง ๆ ในโลกมันก็ปั่นจิตใจเราให้มันผิดปกติขึ้นมา เป็นหลงรัก หลงชัง ถ้าแรง ๆ หน่อย ก็จะออกมาทางคำพูด ทางการกระทำ และความคิด ถ้ารุนแรงกว่านั้นอีก ก็เป็นหุนจจริตไป กายหุนจจริต วจีหุนจจริต มโนหุนจจริต นี้รุนแรงมากแล้ว

เราจึงต้องฝึกฝนป้องกันเอาไว้ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะให้ดี ๆ เราก็จะสามารถป้องกันหุนจจริตต่าง ๆ ได้ โอกาสที่จะทำผิดพลาดก็น้อยลง แต่ถ้าจะให้เด็ดขาด ก็ต้องอาศัยการมีปัญญารู้เท่าทัน เป็นพระโสดาบันขึ้นไป อย่างนี้จึงจะแน่นอน สามารถที่จะเป็นผู้มีศีลอย่างสมบูรณ์ ปิดอบายได้ จะถึงการตรัสรู้ในภายหน้าอย่างแน่นอน

เนื่องจากว่า กิเลสทั้งหลายนั้นมาจากความหลง สิ่งที่ตรงข้ามกับความหลง คือ การมีสติ เราจึงมาฝึกให้มีสติ **สตินั้น ยิ่งมีเยอะเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้น** ตัวสติจึงเป็นตัวพื้นฐานที่จะป้องกันบาปอกุศลทั้งหลายได้ โดยธรรมชาติพื้นฐานแล้วเราทั้งหลายที่เป็นมนุษย์ ก็มีสติสัมปชัญญะอยู่ระดับหนึ่ง เรียกว่ามีสามัญญสำนึกแบบมนุษย์ เวลาจะทำความผิด เราจะรู้สึกขึ้นมาในใจ เคยสังเกตมั๊ย นั่นคือสติสัมปชัญญะระดับมนุษย์ เป็นระดับสามัญญ ที่มีความละเอียดชั่วกัลวาบ หรือบางคนอาจจะหมดไปแล้วก็ได้ ถ้าหมดไปแล้ว ก็อันตรายหน่อย เวลาที่มีความคิดจะฆ่าสัตว์ มันรู้สึกเจ็บปวดใจ รู้สึกว่าเป็นสิ่งไม่เหมาะสม ไม่สมควรทำ จะพูดโกหก มันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก เรื่องลำบาก ไม่สมควรทำ นี่คือสติสัมปชัญญะที่เป็นสามัญญสำนึกระดับมนุษย์ อันนี้เป็นของเก่า เป็นสามัญญสำนึกระดับต้น ๆ ช่วยเราได้ระดับหนึ่ง แต่มันไม่แน่นอน ถ้าเราไม่ฝึกหัดให้มีสติสัมปชัญญะไว้ เตียวเจอมิตรชั่ว ๆ มาชักชวนบ้าง โฆษณาชวนเชื่อบ้าง กินเหล้าเมายาบ้าง สามัญญสำนึกก็หายหมด

แต่เดิม จะพูดโกหกที่ รู้สึกว่า แหม.. ไม่น่าเลย ไม่สมควร มีสามัญญสำนึกอยู่ พอไป ๆ มา ๆ เจอเพื่อนชั่ว ๆ ชักชวนว่า อยู่ในสังคม ใคร ๆ ก็โกหกกันทั้งนั้นแหละ ไม่โกหกแล้วจะทำธุรกิจได้อย่างไร เขาว่า เจ๋งเลยทีนี้ เจอเพื่อนชั่ว ๆ แบบนี้ แนะนำไม่ดี ความผิดต่าง ๆ กลายเป็นเรื่อง

ธรรมดาไป เสียสามัญสำนึกไป เวลาเราจะดื่มสุราเมรัย ดื่มของมีนเมาที่หนึ่ง มันเป็นเรื่องยาก สำหรับสามัญสำนึกของ มนุษย์ แต่อยู่ไปนาน ๆ มีเพื่อนชั่ว ๆ มาชวนบอกว่า แหม.. ใคร ๆ ก็ดื่มกันทั้งนั้น เข้าสังคม เขาว่าอย่างนั้นนะ สังคมหมา ๆ มันก็พาเราไปด้วย เราก็เลยพลอยเป็นหมาไปกับเขาด้วย

ดังนั้น ท่านทั้งหลายจะฟังอะไรต่าง ๆ ก็ให้ฟังบัณฑิต อย่าไปฟังคนพาล อย่าไปฟังคนชั่วนะ มันอันตรายเกินไป อย่างธรรมดานี้ เราจะฆ่ายุงที่หนึ่ง มันเป็นเรื่องยาก บางทีไป ดูทีวีเยะเเกินไป เขาโฆษณา แหม.. ยี่ห้อนี่ ฉีดปุ๊บตายปั๊บ ประเสริฐเหลือเกินยาฉีดยุงยี่ห้อนี่ เราก็เชื่อเขาลี เห็นเขา ฉีดแล้ว ต่อไป การฉีดยุงกลายเป็นเรื่องปกติไปเลย เชื่อโฆษณา มากไป เห็นมัย ถ้ามีคนมาบอกหน้าที่วีว่า นี่คุณ ฆ่าสัตว์ ไม่ดีนะ อาจจะตกนรก มีคนมาเตือนบ่อย ๆ สามัญสำนึกของ เราก็จะยังอยู่

แต่ที่นี้ คนโดยทั่วไปในโลกนี้ เป็นพวกไม่รู้เรื่อง รวมทั้ง เราด้วย ก็เลยอันตราย ดังนั้น เวลาจะฟังจะเชื่ออะไร ก็ให้คบ บัณฑิตเอาไว้ อย่าเชื่อคนพาล นี่เป็นหลักที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ในมงคล ธรรมะของพระพุทธเจ้า ที่ทรงแสดงเอาไว้ ก็เพื่อช่วยให้เราทั้งหลายนั้นมีความเข้าใจที่ ถูกต้อง รู้จักบูชาหนี้อะไรในสิ่งที่ควรบูชาควรหนี้อะไร พระองค์ บอكمงคลข้อที่ ๑ ว่า **อย่าไปคบคนพาล** พวกที่ไม่มีความรู้

ทำคามผิดด้านกาย ด้านวาจา ด้านใจ พวกที่ยังเลว ๆ อยู่
 อย่าไปคบเขา อย่าไปเชื่อเขา ข้อที่ ๒ **ให้คบหาบัณฑิต** คนที่
 มีความประพฤติดีด้านกาย ด้านวาจา ด้านใจ ข้อที่ ๓ **รู้จัก
 บูชานับถือคนที่ควรบูชา** คนที่ควรนับถือมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น
 ถ้าจะบูชานับถือใคร ก็อย่าไปบูชานับถือกันที่เงินทอง ลาภ
 ยศ ตำแหน่ง หรือการมีวัตถุสิ่งของอะไรต่าง ๆ ให้บูชานับถือ
 กันที่การละกิเลสได้ อย่าไปเอาแค่น้ำตาตุ่ม ทำทางน่านับถือ
 ไม่ใช่เช่นนั้น ต้องนับถือกันที่การไม่มีกิเลส พระพุทธเจ้าเป็น
 บุคคลที่เลิศสุด พระธรรมเป็นสิ่งที่เลิศสุด พระสงฆ์เป็นหมู่
 ที่เลิศ ถ้าเรานับถืออย่างนี้ บูชาอย่างนี้ก็เป็นเรื่องที่ถูกต้องแล้ว
 นี้เป็นหลักของลัทธิมาทิกปฏิบัติขั้นต้น ๆ

เรามาเพื่อฝึกฝนตนเองให้เลิกเห็นผิดนะ ไม่ใช่ไปเห็นผิด
 หนักขึ้น เราเคยเห็นผิดว่ามีตัวมีตน เป็นตัวเป็นตนของเรา
 นี้เรียกว่ามีมิจจาทิกฺขุ เห็นผิดอยู่ มีความยึดมั่นถือมั่น เรามา
 ปฏิบัติธรรมนี้ ไม่ใช่มาทำให้มันเห็นผิดหนักขึ้น ไม่ใช่มายึดถือ
 หนักขึ้น แต่มาละความเห็นผิดออกไป ละความยึดมั่นถือมั่น
 ออกไป ท่านมาปฏิบัติธรรมะนี้ อย่าเอาอะไรกลับไปเยอะ
 อย่าคิดว่า เอ๊ะ.. มาปฏิบัติแล้ว ได้หนั้ได้หนักกลับไปเยอะ
 เหลือเกิน ไม่ใช่เช่นนั้น ต้องเป็นว่า แต่เดิมนั้นเข้าใจผิดอยู่
 ยึดถืออะไรอยู่ พอมาปฏิบัติแล้ว เออ.. เข้าใจอะไรถูกขึ้น
 ความเห็นผิดลดลงไป ความยึดถือลดลงไป บางคนบอกว่า

แหม.. มาปฏิบัติคอร์สอาจารย์สุภีร์นี้ไม่ได้อะไรเลย ไม่ได้อะไร
 ไปนี้ มันดี ถ้าจะดูว่าเรามีการพัฒนาอะไรขึ้นบ้าง ก็ดูว่ามี
ความเข้าใจถูกต้องขึ้นหรือเปล่า ความยึดถือมันลดลงไหม กิเลส
ลดลงไหม ธรรมะฝ่ายดีงามมันเกิดขึ้นไหม มีสติสัมปชัญญะ
ไหม อะไรพวกนี้

การมีสติสัมปชัญญะนี้ คือ มีความรู้ตัว ระลึกได้
 ไม่ลืมตัวเอง ระลึกรู้ที่กาย ระลึกรู้ที่ใจ ที่ไหนก็ได้ รู้ว่ากาย
 มันมีอยู่นะ กายมันทำงานอย่างนี้ ๆ หายใจเข้า หายใจออก
 เดินไปเดินมา ยืน นั่ง ท้องพองขึ้นหรือท้องยุบลง กำมือเข้า
 หรือแบมือออก ตากระพริบอยู่ กลืนน้ำลาย อะไรพวกนี้
 เรียกว่า ระลึกได้ มีความรู้ตัวอยู่ที่กาย รู้สึกตัวอยู่ที่กาย
 กายมันทำงานอย่างนี้ ๆ ตัวสติเป็นตัวระลึก ไม่ลืมกาย
 ไม่ลืมใจ ตัวสัมปชัญญะเป็นความรู้ตัว รู้ว่ามันเป็นกาย
 กายมันทำอย่างนี้ ๆ ไม่ใช่ตัวเราไปทำ กายมันทำของมันเอง
 กายมันหายใจเข้าหายใจออกเอง เราต้องสั่งมันไหม ไม่ต้อง
 สั่งนะ ตัวความรู้ว่ากายมันทำอย่างนี้ ๆ ของมันเอง ไม่ใช่
 ตัวเรา นี้เรียกว่าสัมปชัญญะ ตัวความระลึกได้คือสติ ที่นี้
 เวลาเราพูด ก็พูดรวม ๆ ว่า “สติสัมปชัญญะ” “ระลึกได้”
 “รู้ตัว”

ที่นี้ เวลาไปฝึก ก็ฝึกให้มีความรู้ตัว ให้สนใจตัวเอง
 อย่างมันไปสนใจสิ่งอื่น ๆ ถ้าสนใจสิ่งอื่น ๆ อย่างขาดสติมันก็

เป็นความหลง เช่นว่า ท่านเดินไป เดินไปเดินมา แหม..
 ก้อนหินมันแข็งเหลือเกิน ก้อนหินมีสีแดง เหยียบแล้วเจ็บ
 นี้เรียกว่าหลงก้อนหินแล้ว อย่าไปทำอย่างนั้น เดินไปเหยียบ
 ก้อนหินก็ตาม อย่าไปสนใจก้อนหินมากนัก รู้แล้วปล่อยมันไป
 ให้มาสนใจตัวเอง ให้สนใจว่าร่างกายของเรากำลังเคลื่อนไหวอยู่
 สนใจเวทนาที่กำลังเกิดขึ้นที่เท้า อย่างนี้เป็นต้น เดินไปเดินมา
 ลมพัดเย็น ๆ แหม.. ลมพัดมาเย็นดีเหลือเกิน นี้เรียกว่า
 หลงลมไปแล้ว อย่าไปทำอย่างนั้น ลมพัดมาเย็น ๆ ให้รู้ตัว
 รู้ว่าเรากำลังยืนอยู่ แหงนหน้าอยู่ กำลังยืนท่าไหน มืออยู่
 ตรงไหน มันสบายใจ มันชอบ ให้รู้ตัวไว้ ลมพัดเย็น ๆ
 ก็ไม่เป็นไร รู้แล้วปล่อยมันไป เราก็รู้ตัว รู้อยู่ที่ตัว แดดตอน
 เช้า ๆ แหม.. แดดมันอุ่นดีเหลือเกิน นี้หลงแดดแล้ว
 อย่าไปทำอย่างนั้น พอรู้สึกแดดอุ่น ๆ บีบ ให้รู้ตัวว่า ตอนนี้
 เรากำลังยืนอยู่ ยืนอยู่อย่างนี้ กำลังหายใจเข้า กำลังหายใจ
 ออก มืออยู่อย่างนี้ ๆ คอตรงหรือไม่ตรง หลังตรงหรือ
 ไม่ตรง ใจสบายหรือไม่สบาย ให้มารู้ตัวไว้ นี่บางคนพอเดิน
 ไปเดินมา แหม.. ดินมันนุ่มเหลือเกิน นี้มันหลงดินไปแล้ว
 มันลื่นตัวไป ดินมันจะนุ่มหรือจะแข็งก็ช่างมัน ให้ปล่อยมันไป
 กลับมารู้ตัวว่า ตอนนี้อยู่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ กำลังทำอย่างนี้ ๆ
 อยู่ ใจกำลังคิดอย่างนี้ ๆ อยู่ อย่างนี้เป็นการศึกษาให้มีความรู้ตัว
 อย่าลืมหักมากนัก

บางคนนั่งไป ใจสงบดีเหลือเกิน นั่งมองดอกไม้ มองผี
 เลื้อยมันบินโฉบไปโฉบมาสวยงาม อย่างนี้หลงดอกไม้ไปตั้งนาน
 แล้ว ถ้าเห็นดอกไม้สวย ๆ เกิดความชอบพอใจขึ้น ให้เรารู้ตัว
 ออ.. ตอนนี้นั้นมันเกิดความชอบขึ้น กายของเรากำลังนั่งอยู่ท่านี้ ๆ
 ให้บีบนิ้วตัวเอง แล้วรู้ตัวไว้ อย่างนี้นะ นี่คือการฝึกให้มีสติ
 รู้ตัว **รู้ตัวในกายตัวเอง ในใจตนเอง** ถ้าออกนอกไปสนใจ
 สิ่งอื่น แสดงว่าหลงไป เท่านั้นแหละ

ถ้ามีหมาวิ่งผ่านมา เราสนใจว่า เป็นหมาพันธุ์นั้นพันธุ์นี้
 สวย น่ารัก น่าเลี้ยง นี่ก็เรียกว่าหลงไปแล้ว หลงหมา
 เวลาเห็นหมา ให้รู้ตัวว่า ออ.. นี่เรากำลังยืนอยู่ท่านี้ ใจมัน
 กำลังคิดอย่างนี้ อย่างนี้เป็น การฝึกให้เกิดความรู้ตัว พอมี
 ความรู้ตัว มีสติมาก ๆ เข้า เราก็สามารถมีสติในการทำ
 การพูด การคิด มีความรู้ตัวในทุก ๆ อิริยาบถได้ การฝึกให้
 มีสตินั้น เราฝึกมาจากรูปแบบไหนก็ได้ ถ้าฝึกถูกต้อง ทำให้มี
 สติ ต่อไปเราจะสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ สามารถมีสติได้ทุกที่
 ถ้าฝึกไม่ถูก จะรู้สึกว่าการฝึกได้เฉพาะตอนที่อยู่ในห้องคนเดียว
 หรืออยู่ในสถานที่จัดปฏิบัติ พอออกไปแล้ว มันก็ทำไม่ได้
 นี่แสดงว่าเราฝึกยังไม่ถูกต้อง ฝึกได้แต่รูปแบบ ได้แต่ท่าทาง
 พอไม่ได้ทำตามรูปแบบ ไม่ได้ทำตามท่าทางนั้นแล้ว ก็ไม่มีสติแล้ว
 ที่เรฝึกนี้ ไม่ได้ฝึกทำตามรูปแบบให้เก่ง ๆ **ตัวรูปแบบเป็น**
เครื่องฝึกให้มีสติ ที่เราได้กลับไป ได้ความเคยชินที่จะรู้ตัว คือ
การมีสติ

วิธีคือฝึกมีสติอยู่กับกายกับใจตนเองไว้ กายกับใจมันไป
กับเราทุกที โดยเฉพาะจิตเรานี่ อยู่ใกล้ซิดที่สุดและยึดถือเป็น
ตัวเป็นตนมากที่สุด มีอาการเยอะเยอะให้เราพอสังเกตได้
วันหนึ่ง ๆ มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมามากมาย ถ้าฝึกฝนจน
สามารถรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง เดียวมันหลงไปเรื่องนั้น
เรื่องนี้ มันคิด มันนึก เดียวรู้สึกเบื่อ รู้สึกเซ็ง รู้สึกหงุดหงิด
ง่วง เหนงา อยากนอน ชอบ ชัง รู้สึกเจ็บปวดใจเมื่อคนทำผิด
รู้สึกชอบคนนั้น รู้สึกเกลียดคนนี้ ซึ่งมีเป็นปกติในชีวิตเราอยู่
ถ้าฝึกให้มีสติ ระลึกได้กับอาการของจิตเหล่านี้ เราก็จะ
สามารถมีสติได้ทุก ๆ ที่

เมื่อมีสติมากขึ้น ต่อเนื่องขึ้น ก็สามารที่จะทำให้จิตใจ
นั้นมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ หมัดจดจากนิวรรณ์ได้ พอมีสติ
มากขึ้น ความหลงมันลดลง กิเลสมันก็จะลดลง จิตก็จะมี
ความสุขขึ้นมา ที่จิตมันเป็นทุกข์ เพราะมีกิเลสเข้ามาครอบงำ
เวลาใจไม่มีสมาธินี้ มันจะหลงรัก หลงชัง เดินไปเดินมาก็จะ
ง่วงนอน เคยง่วงกันมัย ง่วงเป็นกันทุกคนแหละ ดังนั้น
ท่านมีเพื่อนเยอะ ไม่ต้องห่วง ที่เป็นเช่นนั้นก็ไม่ใช้เรื่องผิด
ปกติอะไร เป็นเพราะว่ามีสติน้อยเกินไป พอสติน้อยเกินไป
แบบเดียวมันก็ง่วงนอน มันก็เรื่องธรรมดา

ถ้าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะดี นิวรรณ์ต่าง ๆ มันก็ไม่มี
ใจสะอาด ปลอดภัย เบาสบาย เป็นสุข และทำให้เกิดสมาธิได้

ส่วนเราทั้งหลายที่สติยังอ่อนอยู่ ไม่มีสมาธิ เต็มใจก็ชอบ เต็มใจก็ชัง ง่วงเหงาหาวนอน อยากเลิกปฏิบัติ อยากนอน พอหายง่วงนอนก็ฟุ้งซ่าน เตือนตัวเอง รำคาญใจ อยากพูดนั่น อยากพูดนี่ วนเวียนไป งุนงงสงสัยเรื่องนั้นเรื่องนี่เยอะ อย่างนี้เรียกว่าจิตไม่มีสมาธิ จิตที่ไม่มีสมาธิ ก็มีนิรเวณเข้ามาครอบงำได้

ถ้าเกิดหลงรัก หลงชัง ง่วงเหงาหาวนอน หดหู่ ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หรือเกิดความงุนงงสงสัยขึ้น ก็ให้มีสติไว้ ดูกาย และใจตัวเอง รู้สึกตัวไว้ ฝึกไว้เยอะ ๆ พอมีความรู้ตัวเยอะ จะสามารถป้องกันได้ จิตไม่ถูกนิรเวณเข้ามาครอบงำ จิตจะสะอาด ปลอดโปร่ง เบาสบาย เดินก็เดินสบาย ๆ ตัวเบา ๆ นั่งก็นั่งสบาย ๆ เหมือนมีแสงอยู่ภายใน เรียกว่าจิตมีสมาธิ มีความตั้งมั่นดี นี่อภัยการมีสติสัมปชัญญะมาก ๆ ต่อเมื่อ พอสมควร ก็จรรู้จักการมีสมาธิ พอจิตมีสมาธิ ก็ใช้จิตที่มีสมาธินั้นมาพิจารณา มองดูในกายในใจนี้ เดินไปก็ลองสังเกต ดูกายและใจของตนเอง คอยสังเกตในแง่มุมว่า มันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ มันทำงานได้เอง ผ่านมาแล้วผ่านไป คอยสังเกตไปเรื่อย ๆ ด้วยจิตที่มีสมาธิอย่างนี้ ก็จะทำให้เกิดปัญญาได้ ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีนี้

บางคนเขาบอกว่า ทำสมาธิแล้วจะเกิดปัญญา พวกนี้ก็จะทำสมาธิไปเรื่อย ๆ มันก็ไม่เกิดสักทีนะ จริงอยู่ว่าสมาธินั้นเป็นเหตุให้เกิดปัญญา แต่เป็นเหตุเฉย ๆ นะ ไม่ใช่มีสมาธิแล้วจะเกิดปัญญาขึ้นมาเลย **สมาธินั้นเป็นเหตุให้เกิดปัญญา** ถ้าเรามีสมาธิแล้ว ไม่เอามาใช้งานต่อ ไม่มาพิจารณา ไม่เอามามองดู ไม่มาสังเกตในแง่มุมของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัญญาก็ไม่เกิด สมาธิมีแล้ว ใจสงบ สะอาด ปลอดภัยแล้ว ถ้าทำหนึ่งอยู่อย่างนั้น สักหน่อยมันก็หายไป ก็ว่างได้อีก เดินไปเดินมา พอมีสติสัมปชัญญะดี มันก็สะอาด สว่างขึ้นมาใหม่ ถ้ารออย่างนั้น แบบเดียวมันก็เกิดกิเลสอีกแล้ว กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จิตใจมีความสุข ปลอดภัยดี ตอนที่สมาธินั้น แต่เดี๋ยวมันก็กลับไปถูกกิเลสครอบงำได้เหมือนเดิม นี่เราใช้สมาธิไม่เป็น

ให้ท่านมีสัมมาทิฐิไว้ ต้องรู้วิธีในการปฏิบัติให้ดี ๆ ทำไปด้วยความรู้ **ถ้าจิตมีสมาธิ มีความตั้งมั่นแล้ว ก็มาพิจารณามองดูกายและใจ ให้เห็นความจริง** ความจริงของกายและใจคือ มันไม่ใช่ตัวตน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ด้วยการมองวิธีนี้ เมื่อความเข้าใจเพิ่มขึ้น ศีลก็จะดีขึ้น สมาธิก็จะขยับระดับขึ้นมา ใจก็จะเบาสบายขึ้นมาตามลำดับ ที่เป็นเช่นนี้เพราะปล่อยความเห็นผิดและปล่อยความยึดมั่นถือมั่นได้

คนที่จิตใจสะอาดและเบาขึ้น ก็จะมีสติสัมปชัญญะด้วยตนเองว่า แต่ก่อนเราเดินไปเดินมานั้นะ เดินไปด้วยความหนัก มีความอยากได้ ต้องการ คาดหวัง งุนงง สงสัย แต่ตอนนี้เดินไปด้วยความเบาสบาย คนไม่ปฏิบัติจะไม่รู้ เพราะเคยแต่เดินหนัก เคยแต่เดินแบกขันธ์ ไม่รู้ว่าวางมันเป็นยังไง ไม่รู้ว่ามีเบากว่านี้ ถ้าเป็นคนที่จิตมีสมาธิ มีความตั้งมั่น แล้วก็ใช้สมาธิเป็นมามองดูความจริง ความเห็นผิดลดลง ความยึดถือลดลง นี่เราจะรู้เลยว่า แต่ก่อนเคยเดินแบบตาบอด มันเดินแบกมาตั้งนานแล้ว ตอนนี้เริ่มรู้ขึ้น รู้จักปล่อย รู้จักวาง มันเบาขึ้นอย่างนี้เรียกว่าฝึกฝนให้เกิดปัญญา

เราฝึกให้มีสติสัมปชัญญะนี้ เริ่มต้นก็เพื่อป้องกันกิเลสให้รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง จะได้ไม่หลงไปทำผิดด้านกายด้านวาจา และไม่หลงตามความคิดตัวเอง ไม่เชื่อความคิดตนเอง ไม่ทำกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต นี่ก็เป็นขั้นพื้นฐานที่ดีระดับหนึ่งแล้ว ถ้าสติสัมปชัญญะดีต่อเนื่องขึ้นไปอีก ก็รู้จักจิตที่มีสมาธิ พอรู้จักจิตที่มีสมาธิอย่างนี้แล้ว ให้รู้วิธีใช้ด้วย จิตมีสมาธิแล้ว แล้วมาเฝ้ามอมดู สังเกตดูกายและใจของตนเอง สังเกตดูในแง่มุมของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่าไปมุ่งทำให้มันสงบ อย่าไปมุ่งจะให้มันนิ่ง อย่าไปมุ่งบังคับมันบังคับนี้

การฟังให้เข้าใจตั้งแต่เริ่มต้นจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ท่านทั้งหลายคงผ่านการทำสมาธิมาเยอะแล้ว ทำวิธีนั้นบ้าง วิธีนี้บ้าง บางครั้งก็เคยทำได้ผลเหมือนกันใช่ไหม ทำไปทำมา มันลึกลับ ลึกลับ.. ใจปลอดโปร่ง ไม่มีนิเวศน์ มีความสุขดี เหมือนกัน แต่ไม่เกิดประโยชน์ มันก็ออกจากลึกลับ แล้วก็มา ลึกลับใหม่ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ วนเวียนเป็นวัฏฏสงสาร ไปเรื่อย ๆ เตียวสงบ เตียวฟุ้งซ่าน เตียวสุข เตียวทุกข์ เข้า ๆ ออก ๆ มันไม่เข้าใจความจริงสักทีหนึ่ง แต่ถ้าฝึกฝนให้เกิดปัญญา มันจะมีแต่ความรู้ความเข้าใจ ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่นได้ ซึ่งเป็นความรู้ที่ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ด้วยตนเองที่เดียว ไม่มีเรื่องสงสัย ไม่มีเรื่องวนเวียน

ที่มีเรื่องวนเวียนเยอะ ก็เฉพาะในช่วงต้น ๆ ที่ใจยังไม่ เป็นสมาธิเท่านั้น นิเวศน์ยังครอบงำได้อยู่ มีการหลงรัก หลงชัง มีวงเหงาหวานอน มีหตุหตุ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ มีงุนงง สงสัย นี่ไม่ใช่ความผิดปกติอะไร เป็นธรรมชาติของจิตที่ยัง ไม่มีสมาธิ ท่านเพียงแต่ฝึกให้มีสติมาก ๆ อย่าลืมการมีสติ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ท่านงุนงงสงสัยเรื่องโน้นเรื่องนี้แล้ว ก็อย่าไปสนใจมัน ปล่อยมันทิ้งไป มารู้สึกกับการหายใจเข้า หายใจออก เดินไปเดินมาไว้ อย่างน้อยกำมือเข้าแบมือออก รู้ตัวไว้ก็ยังมีดี อย่าไปสนใจมัน จะฟุ้งซ่านบ้าง จะคิดมากบ้าง ก็ช่างมัน ให้รู้ว่ามันฟุ้งซ่าน มันคิดมาก เราก็เดินไป เดินไป

ทั้ง ๆ ฟุ้งซ่านนั่นแหละ ไม่เป็นไร เดินไปเรื่อย ความฟุ้งซ่านมันเกิดเมื่อมีเหตุสักหน่อยหมดเหตุมันก็ดับไป อย่าไปพยายามจะสงบ เพราะการพยายามจะสงบ มันก็ไม่สงบแล้ว ให้เรารู้จักว่า เออ.. อันนี้มันเกิดขึ้นแล้ว สักหน่อยมันดับไป พอความฟุ้งซ่านมันหายไป มันก็สงบเท่านั้นแหละ

เวลาทำนทั้งหลายนั่งสมาธิ บางทีเมื่อจิตสงบ ความทรงจำหรือความผิดพลาดอะไรเก่า ๆ ที่ท่านทำไว้ในอดีต มันจะโผล่ขึ้นมา นี่มันเป็นธรรมชาติของจิตที่ยังไม่ได้ชักพอก จะมีเรื่องไม่ดีขึ้นมาเยอะ ก็ให้มีสติรู้ตัวไว้ มันคิดก็ปล่อยมันไป **อย่าไปยุ่งกับมัน** จะคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ก็อย่าไปให้คำมัน อย่าไปใส่ป้ายให้มัน **อย่าไปว่ามันผิด อย่าไปว่ามันถูก** ปล่อยมันไปอย่างเดียว ให้ท่านมีความรู้ตัวไว้ พอมันเกิดการชักพอกด้วยสมาธิแล้ว ก็จะค่อย ๆ ลดลงไปเอง ไม่ต้องไปพยายามกดข่ม ไม่ต้องไปพยายามละมัน เพราะทุกสิ่งมันเกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุมันก็จะดับไปเอง ที่มันมีสิ่งเก็บค้างเอาไว้ในใจของท่านมาก มีขยะเก็บเอาไว้มาก เพราะไปตัดสินสิ่งนั้นสิ่งนี้เยอะ บางคนก็ไปปฏิเสธ ไปกดข่มตัวเองมาก บางคนไปโทษตนเองมาก แล้วก็ล้านี้กผิดเรื่องโน้นเรื่องนี่เยอะไปหมด

เราโดยส่วนใหญ่ถูกสอนมาให้เป็นคนดี แต่ตัวเองมันไม่ค่อยดี มันเลว เราถูกสอนมา บอกว่า เออ.. เธอจงคิดแต่ดี ๆ นะ จงทำแต่ดี ๆ นะ ดูความคิดเราวัน ๆ นี้ โดยส่วน

ใหญ่มันไม่ดี ดังนั้น เราส่วนใหญ่จึงเป็นพวกเก็บกด ตัวเอง
 อยากเป็นคนดี แต่ทำไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์
 ที่ไหน ๆ เขาสอนให้เราเป็นคนดีทั้งนั้น เขาสอนให้เราเพื่อแผ่
 ให้เรามีเมตตาทั้งนั้นเลย แต่ความคิดของเรา คิดแต่จะเอาเพื่อ
 ตัวเอง คิดแต่เพื่อตัวเพื่อตน เพราะความเห็นมันผิดอยู่
 เราอยากเป็นคนดี แต่ตัวเรานี้ยังไม่ดี ก็เลยเป็นพวกเก็บกด
 ข่มความไม่ดีเอาไว้ ไม่อยากเห็นหน้ามัน พอได้โอกาส มันก็
 จะขึ้นมา

วิธีการที่จะทำให้สิ่งเหล่านี้มันหมดไป ไม่มีอิทธิพล
 ต่อใจอีก ให้มีสติ รู้ตัวไว้ นั่งดูมันเฉย ๆ ไว้ มันขึ้นมาก็
 ปล่อยมันไป **อย่าไปตามมัน** อย่าไปบอกว่ามันดีหรือมันไม่ดี
 ให้มีความรู้ตัวไว้ ดูลมหายใจเข้าหายใจออกไว้ก็ได้ กำมือเข้า
 แบมือออกไว้ก็ได้ เดินไปเดินมาไว้ก็ได้ รู้ตัวไว้มาก ๆ แล้วก็
 ปล่อยสิ่งเหล่านั้นมันผ่านไป **ใจจะถูกชำระ ด้วยการเฝ้าดู
 การมองดู** เราจะได้รู้จักตัวเราเองอย่างแท้จริง รู้ว่า เราเป็น
 พวกที่มีกิเลสเยอะ เรียกว่าพวก**ปุถุชน** เป็นพวกที่มีกิเลส
 หนาแน่น กระทบอารมณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เป็นเหตุทำให้เกิด
 กิเลสมาก พอเรารู้จักอย่างนี้แล้ว ก็จะพัฒนาตนเองต่อไปได้

เหมือนกับการจับสัตว์มาฝึกเพื่อจะเอาไปใช้งาน จับมัน
 มาก่อน เอามาผูกไว้กับหลัก เรียนรู้อุปนิสัยใจคอของมัน
 โดยการสังเกต มองดู เข้าใจว่ามันเป็นอย่างนี้ มีลักษณะนิสัย

อย่างนี้ แล้วก็ค่อยฝึก ฝึกมันแล้วก็เอาไปใช้งานที่ต้องการได้ ไม่ใช่ว่า จับมาแล้วจะบีบคอมันเอาไปใช้งานได้เลย ตัวเราก็เหมือนกัน เราทำกรรมฐานเพื่อที่จะรู้จักตนเอง จิตใจเรายังไม่ได้ฝึก กระโดดไปกระโดดมาเหมือนลิง เราก็จับมันมาไว้ที่หลัก คือทำกรรมฐาน ฝึกสติ คอยดู คอยสังเกต พอรู้จักว่า อ้อ.. จิตมันเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอย่างนี้ ตัวเรามีอุปนิสัยใจคออย่างนี้ ๆ ต่อไปก็ค่อยฝึกให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา นี่เป็นกระบวนการฝึกจิต

ในลำดับต่อไป จะให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติกันตามอัธยาศัยของคนขยัน ตอนบ่าย ๆ นี้ปกติก็จะมีความง่วงเกิดขึ้น มืออยากพัก เบื่อ เซ็ง อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา ท่านก็เคยเบื่อมาหลายครั้งแล้ว **จะเบื่ออีกครั้งหนึ่ง ก็ไม่เป็นไร** เคยเบื่อคนอื่นมาหลายคนแล้ว จะเบื่ออาจารย์สุภีร์เพิ่มอีกคนหนึ่ง ก็ไม่ใช่เรื่องผิดปกติอะไร ขอให้เห็นว่า มันเป็นแค่เรื่องธรรมดา เคยคิดไม่ดีมาตั้งหลายครั้งแล้ว ความคิดไม่ดีเกิดขึ้นอีกซักครั้งหนึ่ง ก็ไม่ตายอะไรหรอก มันก็เป็นความคิดอันหนึ่งที่เกิด แล้วก็ดับไปอย่าไปให้ค่า อย่าไปตัดสินอะไร

การบรรยายในตอนบ่าย ก็สมควรแก่เวลาเท่านี้ะครับ
อนุโมทนาทุกท่าน



กางอก

บรรยายวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนเย็น



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เรามาปฏิบัติธรรมแบบจริงจังบ้างไม่จริงจังบ้าง วันที่ ๑ ก็จะผ่านไป มีทั้งคนประเภทเอาจริงจังอย่างเต็มที่ กับพวกที่ยังไม่รู้จะเอาอย่างไรกับชีวิตดี ก็ไม่เป็นไร ค่อย ๆ หัดไป ค่อย ๆ ฝึกไป เดี่ยวก็ค่อย ๆ เป็นไปเรื่อย ๆ การปฏิบัติธรรม มันก็ต้องหัด ต้องฝึกเหมือนกันนะ แม้แต่เรื่องการฟังให้เข้าใจ ก็ต้องฟังบ่อย ๆ ฟังเรื่องเดิม ๆ นั้นแหละ ซ้ำไปซ้ำมา อย่างท่านมาปฏิบัติในที่นี้ ผมก็จะมีช่วงบรรยายธรรม พูดเรื่องเดิมนั้นแหละ ซ้ำไปซ้ำมา ถ้าท่านฟังเข้าใจ ก็จะมีรู้ลึกกว่า อาจารย์พูดกลับไปกลับมาอยู่เรื่องเดิมนั้นแหละ

ในการปฏิบัติธรรมก็ไม่มีเรื่องอะไรมาก เราก็ทำซ้ำเดิม
 กลับไปกลับมา จนกว่าจิตใจจะยอมรับ หรือเห็นว่าไม่มีทางอื่นแล้ว
มีอยู่ทางนี้ทางเดียวเท่านั้นแหละ คือ การมีสติสัมปชัญญะ
 ย้อนกลับมาอยู่กับตนเอง มาอยู่ที่ตนเอง กายกับใจเรานี้แหละ
 ท่านว่าเป็นอริยโคจร เป็นโคจรของพระอริยเจ้า แม้พระพุทธเจ้า
 และเหล่าพระอรหันต์ทั้งหลาย ก็มีกายมีใจนี้เป็นโคจร
 เป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องอยู่ อยู่กับกายกับใจของตนเอง
 อยู่กับลมหายใจเข้าหายใจออกบ้าง อยู่กับร่างกายที่มัน
 เคลื่อนไหวไปมาบ้าง อยู่กับการดูจิตใจของตนเอง ที่ล้วนแต่
 เป็นของไม่เที่ยงบ้าง กาย เวทนา จิต และธรรมนี้ ท่านเรียก
 ว่าเป็น**โคจรของพระอริยเจ้า**

ส่วนจิตของเราทั้งหลายนั้น มันไปโคจรอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้
 โคจรไปอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องราวต่าง ๆ
 ที่รับรู้ทางใจ มีความคิด ความนึก เรื่องนั้นเรื่องนี้มากมาย
 จึงไม่ได้เป็นพระอริยเจ้าสักทีหนึ่ง มัวแต่วิ่งวุ่นหาไปมา คิดหา
 วิธีนั้น คิดหาวิธีนี้ วิธีนั้นจะทำให้ใจสบาย ใจเป็นสุข วิธีอย่างนี้
 จะทำให้ไม่มีทุกข์ ก็หากันไป

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า มันไม่มีหนทางอื่น มีอยู่
 ทางเดียว ทางเดียวทางนี้แหละ คือ กลับมาดูกายและใจ
 มาอยู่กับกาย เวทนา จิต และธรรม อันนี้แหละ จนกว่าจะมี
 ปัญญา ยอมรับความจริงได้ ไม่มีหนทางอื่น มีทางนี้ทางเดียว

มีสติ ย้อนกลับมาดูกายและใจของตนเองเท่านั้น มีเท่านั้น เราอาจจะหลงไปทางอื่นบ้าง หลงไปนั้นไปนี้ ซึ่งคงไม่ใช่ชาตินี้ ชาติเดียวหรือที่หลง ชาติก่อน ๆ ก็คงจะหลงมานานแล้ว ไปเป็นนั่นเป็นนี่ หาริธีนั้นจะมีความสุข หาริธีนี้จะพ้นทุกข์ คงหากันมานานแล้ว จนกระทั่งชาตินี้ก็คงหาต่อไปเรื่อย ๆ อีก ถ้ายังไม่เจอทางนี้ คงจะวนเวียนกันไปอีกนานแสนนาน

ทางพ้นทุกข์นี้ มีทางอันเดียว เป็นทางบังคับ เป็นทางเอก ทางของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงค้นพบแล้วก็บอกเอาไว้ เรียกตามชื่อภาษาบาลีว่า **เอกายนมรรค** หรือ สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นโคจรของพระอริยเจ้า ถ้าเราทั้งหลายอยากจะทำสมาธิ อยากจะมีจิตใจที่สะอาดหมดจดจากกิเลส อยากจะเป็นผู้ที่หมดทุกข์ หมดโศก หมดโรค หมดภัย จนกระทั่งมีอริยมรรคเกิดขึ้น กระทำให้แจ้งพระนิพพาน ก็มีอยู่ทางนี้ ทางเดียวเท่านั้นเอง ที่ผมได้บอกท่านทั้งหลายให้มีสติและดูตนเองไว้นั้นแหละ เป็นการแนะนำทางอันนี้ ท่านไหนที่ยังไม่ยอมรับก็หาทางอื่นไปก่อน จนกว่าไปทางอื่นไม่รอดแล้ว ไปไม่ไหวแล้ว ทำยที่สุดก็ต้องกลับมาทางนี้ เพราะว่ามันมีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คนไหนที่รู้ไว้ เข้าใจไว้ มีศรัทธา เชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็จะไม่เที่ยววิ่งไปหาทางโน้นทางนี้มาก เพราะคงจะวิ่งมานานแล้ว ถ้ามีศรัทธาก็รีบมาฝึกฝนให้เข้าใจหนทางนี้ จะได้ดำเนินไปตามหนทาง ไม่ออก

นอกกลุ่มนอกรทางไป เราทั้งหลายนั้นออกนอกกลุ่มนอกรทางมานาน
 มากแล้ว หาทางกลับไม่เจอ แท้ที่จริง **ตัวหนทางนี้ก็คือการมี
 สติ มีสติแล้ว ก็ให้มารู้อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม**
 พิจารณาอยู่ในกายและใจของตนเองนี่แหละ

ถ้าสติยังไม่มี ยังน้อยอยู่ ขาดสติอยู่ ก็ใช้กายเป็น
 เครื่องฝึกให้มีสติ ทำให้มีสติแข็งแรงขึ้น ถ้ามีสติแล้ว ก็ใช้จิต
 ที่มีสติ มีสมาธินั้น ดูกายดูใจให้เกิดปัญญา มีเท่านี้ ใครยัง
 ไม่รู้ทางนี้ ก็ให้ฟังเอาไว้ก่อน ยังเชื่อทางอื่นอยู่ ก็เชิญหา
 ไปก่อน จนกว่าจะรู้ว่ามันไม่มีทางอื่นแล้ว ถ้าไม่รู้ ท่านก็จะ
 แสวงหาอาจารย์นั้นอาจารย์นี้ไปเรื่อย ๆ อย่างที่แสวงหากันมา
 นานแล้วนะ ท่านทั้งหลายก็คงจะผ่านอาจารย์นั้นอาจารย์นี้มา
 เยอะแล้ว ตอนนั้นก็มาเจออาจารย์สุภีร์บ้าง เดี่ยวต่อไปก็อาจจะ
 ไปเจออาจารย์อื่น อาจารย์นั้น อาจารย์นี้ ไปฝึกด้วยวิธีนั้น
 ด้วยวิธีนี้ จนกว่าเราจะรู้ว่า แท้ที่จริง อาจารย์ก็อยู่ที่ตัวเรา
 นั้นแหละ **กายกับใจของเรานั้นเองเป็นอาจารย์** ถ้าเกิดความ
 เข้าใจอย่างนี้ รู้ว่า อ้อ.. อาจารย์นั้นคือตัวเรานั้นแหละ ให้มี
 สติมาดูตนเองไว้ นี่แหละจะได้ความรู้ด้านปัญญา ได้เห็น
 ความจริง ถึงความพ้นทุกข์ ถึงพระนิพพาน

ทางเอกที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ “เอกายนมรรค”
 หนทางอันเดียวที่จะทำให้จิตใจของเหล่าสัตว์ บริสุทธิ์หมดจด
 จากกิเลส ทำให้ดับทุกข์และโสมนัส ทำให้ล่วงโสกะและ

ปริเทวะ ทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น กระทำให้แจ้งพระนิพพาน เราทั้งหลาย ถ้าอยากจะพ้นทุกข์ อยากจะถึงพระนิพพาน ก็อย่าพากันไปแสวงหาไกลนัก อยู่ใกล้ ๆ นี้เอง อยู่ในกาย ยาวาหนาคีบนี้แหละ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า โลกก็ดี เหตุเกิดของโลกก็ดี ความดับของโลกก็ดี หนทางข้อปฏิบัติให้ ถึงความดับโลกก็ดี **อยู่ในกายยาวาหนาคีบ ที่มีใจครอง มีสัญญา มีความจำได้หมายรู้นี้แหละ**

วันนี้ จะพูดทางอันเดียวนี้ให้ฟัง ขยายความแล้วก็ แจกแจงตามสมควร ท่านทั้งหลายก็ลองเอาไปเทียบกับสิ่งที่ ผมได้แนะนำท่านให้ปฏิบัติ ที่ให้เดินไปเดินมา ให้มีความรู้ตัว ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาก็รู้ ยืนก็รู้ว่ากายมันยืน นั่งก็รู้ว่านั่ง เคลื่อนไหว เหยียดคู้ ก็ให้รู้ จิตใจเป็นยังไงบ้าง มีความสุข มีความทุกข์ มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ มีความหงุดหงิด มีความง่วง มีความไม่สบาย มีความเบื่อ มีความแข็ง ก็ให้รู้ ให้ดูมัน อันนี้ที่แนะนำให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติ ก็ลองมา เทียบดูกับสิ่งที่จะพูดให้ฟังในวันนี้ หนทางเอกที่พระพุทธเจ้า ได้บอกเอาไว้ ท่านฟังแล้วก็เลือกเอา จะทำตามเทคนิควิธี อันไหน เอาไปหัดฝึกฝน ถ้ายังไม่มีสติ ก็ใช้วิธีการเหล่านี้แหละ ฝึกให้มีสติขึ้น ถ้ามีสติแล้ว ก็ฝึกให้มันเยอะขึ้น จนมีสมาธิ ถ้ามีสติ มีสมาธิแล้ว ก็ตามดูรู้ที่อยู่ในกายและใจ เพื่อให้เกิด ปัญญาต่อไป

ทางเดียวอันนี้ ถ้ากล่าวถึงสภาวะแล้ว ก็มีอย่างเดียว คือการมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว แต่อารมณ์ที่ทำให้เกิดสตินั้นมีมาก แยกออกมาเป็น ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม การที่เราจะมีสติ ก็ต้องอาศัยการตามรู้ตามดูบ่อย ๆ ตามรู้กาย เรียกว่า **กายานุปัสสนา** การตามดูกายบ่อย ๆ หนึ่ง ๆ เป็นเหตุทำให้เกิดสติ เกิดสมาธิขึ้น พอเกิดสติ เกิดสมาธิแล้ว สามารถทำให้เกิดปัญญาได้ โดยการตามรู้กาย หนึ่ง ๆ บ่อย ๆ จะเห็นความจริงของกาย รู้ว่ามันเป็นกาย ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดปัญญาเห็นความจริง จนกระทั่งเบื่อหน่าย คลายกำหนด หหมดความยึดมั่นถือมั่นในโลกได้ อย่างนี้ เรียกว่า กายานุปัสสนา กายเป็นอารมณ์ เป็นฐานให้เกิดสติ เป็นโคจรหรือที่อยู่ของจิตข้อที่หนึ่ง

ข้อที่สอง คือ **เวทนานุปัสสนา** การตามดูเวทนา ตามดูบ่อย ๆ หนึ่ง ๆ ทำไม่ต้องตามดูบ่อย ๆ หนึ่ง ๆ ก็เพราะเราทั้งหลายนั้นยังขาดสติอยู่ การตามดูบ่อย ๆ หนึ่ง ๆ หมั่นสังเกต พิจารณา เตือนตนเองอยู่เสมอ ให้มารู้สึกให้มาดูอยู่บ่อย ๆ จะช่วยให้มีสติ ยิ่งดูบ่อยเท่าไร ก็มีโอกาที่จะมีสติบ่อยเท่านั้น นึกได้บ่อย ระลึกได้บ่อย จะได้มีความรู้เนื้อรู้ตัวมากขึ้น เมื่อมีสติบ่อยขึ้น ก็เลสนิวรณ์ก็จะถูกละได้ สมาธิจะเกิดขึ้น พอจิตมีสมาธิแล้ว ตามดูเวทนาในเวทนานั้น ด้วยจิตที่มีสมาธิ มีความตั้งมั่น จะเห็นเวทนาตามที่เป็นจริง

ความจริงของเวทนา คือ มันไม่ใช่ตัวตน มันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา เห็นความจริงก็เห็นอย่างนั้นนะ ถ้าใครเห็นนอกเหนือไปจากนี้ ก็เห็นเกินจริงไป เติลิดไป บางคนก็ไปเห็นผู้หญิงผู้ชาย เห็นคนสวย ไม่สวย หน้าตาดี น่ารักน่าชัง น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ อย่างนี้เลยเถิดไป ยึดติดในสมมติบัญญัติไปแล้ว บางคนเห็นว่า เราเป็นนั่น เราเป็นนี่ เรามีนั่นมีนี่ นี่ก็เลยเถิดไป ไม่ใช่ความจริง การมีสติ มีสัมปชัญญะ มีสมาธินั่นแหละ จะช่วยให้การตามดูนั้นเห็นความจริงได้ เห็นความจริงของกาย มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นที่พักอาศัยชั่วคราว เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แล้วก็ เป็นอนัตตา เวทนาก็ทำนองเดียวกัน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากผัสสะเป็นครั้ง ๆ เท่านั้น

ข้อที่สาม **จิตตามุขัสสนา** การตามดูจิต ตามดูจิตที่มีอาการต่าง ๆ ไป การดูจิตนี้ เราจะดูตรง ๆ ยังดูไม่ได้ เรามองไม่เห็นมัน เพราะจิตโดยธรรมชาติมันเป็นตัวดู เป็นตัวรู้แจ้งอารมณ์ เราฝึกโดยการดูจิตที่มีอาการต่าง ๆ กันไป พระพุทธเจ้าตรัสบอกอาการของจิตที่มีลักษณะแตกต่างกัน ให้เราคอยเฝ้าดูบ่อย ๆ จะช่วยให้เกิดสติ เกิดปัญญาได้ ถ้ายังไม่มีสติสัมปชัญญะ จะไม่มีสติ มีการนึกได้ ระลึกได้ บ่อยขึ้น มีความรู้ตัวมากขึ้น ถ้ายังไม่มีสมาธิ ดูบ่อย ๆ ตามรู้บ่อย ๆ ก็จะสามารถละนิวรณ์ และทำให้ใจเป็นสมาธิได้

ถ้าจิตมีสมาธิ ตั้งมั่นดีแล้ว ก็ตามรู้จิตต่าง ๆ เหล่านั้น
เกิดปัญญา เห็นจิตเป็นจิตชนิดต่าง ๆ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี้เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

เวลาเขียนคอร์สปฏิบัติที่ผมสอน ก็จะเขียนว่าคอร์สดูจิต
จิตตานุปัสสนา หมายถึง เน้นการดูจิต แต่ที่จริงแล้ว ผมไม่
ได้เน้นอันใดอันหนึ่งหรอก เน้นสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้
ดูกายก็ได้ ถ้าท่านชอบ จะบอกวิธีให้ ดูเวทนาก็ได้ ถ้าท่าน
ชอบ จะบอกวิธีให้ ดูจิตก็ได้ หรือแม้แต่ดูธรรมก็ได้ แต่ว่า
อาการของจิตมันมีมาก ถ้าหากรู้วิธีปฏิบัติ ก็สามารถสังเกต
ได้ง่าย รู้ได้ง่าย และภาษาไทยเราโดยทั่วไป จะใช้อาการของ
จิตในการบัญญัตินิสัยคน หรือพูดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่แล้ว
จึงใกล้ชิดกับนิสัยคนไทย การดูจิตนั้น ถ้าเราเข้าใจวิธี จึงเป็น
วิธีที่ง่าย ก็ลองสังเกตดู คำพูดอะไรต่าง ๆ คนนี้ขี้โกรธ คนนี้
ขี้อิจฉา คนนี้ขี้ตระหนี่ คนนี้นิสัยดี คนนี้นิสัยไม่ดี อะไร
ต่าง ๆ บัญญัติออกมาจากจิตที่ประกอบด้วยอาการต่าง ๆ กัน
ที่นี้ ถ้ารู้จักวิธีดูจิต ก็จะสามารถฝึกฝนปฏิบัติธรรมได้โดยง่าย
เพราะเราคุ่นเคยอยู่แล้ว ผมสอนนี้ก็สอนทั้งหมด ดูกายก็ได้
ดูเวทนาก็ได้ ดูจิตก็ได้ แล้วแต่ท่านชอบ

ถ้าท่านไหนมีปัญหาก็สามารถตามรู้ธรรมะไปได้เลย
ธัมมานุปัสสนา การตามรู้ธรรมะ เป็นการตามรู้สภาวะต่าง ๆ
ที่เกิดขึ้นในภายในใจ คือ ดูกาย ดูเวทนา และดูจิตนั่นเอง

แต่ดูโดยความเสมอเหมือนกัน ให้เห็นว่าเป็นเพียงแต่สภาวะธรรม
 อย่างหนึ่ง ไม่ต้องแยกเป็นกาย ไม่ต้องแยกเป็นเวทนา
 ไม่ต้องแยกเป็นจิต แต่ให้เห็นว่ามันเป็นธรรมชาติเสมอเหมือน เช่น
 เห็นโดยความเป็นขั้น เป็นกองทุกข์ เวลาดูรูปขั้น เราไม่ได้
 มองดูในแง่ของกาย แต่มองดูว่ามันเป็นสิ่งที่ เป็นกองทุกข์
 ดูเวทนามันไม่ได้มองในแง่มุมของเวทนาหรือความรู้สึก แต่มอง
 ในแง่ของความเป็นขั้น อย่างนี้เป็น การดูเวทนาขั้น เรียกว่า
 ตามดูธรรม ดูให้เห็นเสมอเหมือนไป ดูสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
 ในจิต ทั้งนิเวรณและโพชฌงค์ ดูเป็นธรรมะได้ ให้เห็นเป็น
 สิ่งที่เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป ไม่ต้องใส่ชื่อ ไม่ต้องใส่ว่ามันดี
 มันชั่วอะไร เพียงแต่เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ เป็นแค่ธรรมะ
 เป็นแค่ธาตุ ที่เกิดเมื่อมีเหตุ เมื่อหมดเหตุมันก็ดับไป อย่างนี้
 นะครับ

เราทั้งหลายนั้นยังขาดสติ ก็อาศัยการตามดู ตามรู้
 การสังเกต การพิจารณา การใส่ใจ สนใจ การนึกให้ได้บ่อย ๆ
 หรือการคอยเฝ้าดู เพื่อให้เกิดสติ เกิดความรู้ตัวขึ้น ยิ่งเฝ้าดู
 ได้บ่อยเท่าไร ตัวสติก็จะมีมากขึ้น ยิ่งสังเกตอาการต่าง ๆ
 ทางจิตใจ เห็นตัวที่สั่งให้เราไปทำนั้นทำบ่อย ๆ ก็ยังมี
 สัมปชัญญะมากขึ้น มีความรู้มากขึ้น จะรู้ว่าที่ไปทำอาการ
 ทางกายอย่างนี้ ที่ไปพูดอย่างนี้ ด้วยจิตอะไร มีเจตนาอะไร
 สมควรหรือไม่ ก็เลสลอกเราไปทำอย่างนั้นอย่างนี้ ใช้หรือ

เปล่า ทำให้มีสัมปชัญญะ มีปัญญา รู้สิ่งที่เหมาะสม ที่ควรเพิ่มขึ้น ๆ สิ่งไหนไม่ดี ทำด้วยเจตนาไม่ดี ทำตามกิเลส ก็จะละได้ ถ้าทำทั้งหลายลองเฝ้าดูจิตบ่อย ๆ ก็จะเห็นว่า ที่เราพูดนี้ พูดด้วยอำนาจจิตหาบ้าง ด้วยทิวฐิบ้าง ด้วยกิเลสอื่น ๆ บ้าง อยากมีหน้ามีตา อยากจะให้เขารู้ชะบ้างว่าเราเป็นใคร เราก็เก่งเหมือนกันนะ อะไรพวกนี้ มันคิดขึ้นมาก่อน แล้วมันก็สั่งให้เราไปทำไปพูดอย่างนั้นอย่างนี้

ถ้าสังเกตบ่อย ๆ ก็จะรู้จักมัน จะไม่ถูกมันหลอก จะสามารถละเว้นทุจริตต่าง ๆ ได้ รู้ว่าอันไหนควร อันไหนไม่ควร อันไหนเกิดจากจิตกุศล อันไหนเกิดจากจิตอกุศล ความรู้นี้เรียกว่าปัญญาขั้นต้น ๆ เป็นการวิจัยหรือพิจารณา ธรรมะ อกุศลก็งดเว้นได้ กุศลก็ทำเพิ่มขึ้น จะทำให้เป็นคนมีศีล ทำให้เป็นคนที่เจริญกุศลได้ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น แต่เดิมนั้นเราทำกุศล ก็ทำแบบตาม ๆ เขาไป เขาว่าบุญ ก็ว่าตามเขา เขาว่าดี ก็ว่าตามเขา เขามีอำนาจสงส์มาก ก็ว่าตามเขา ส่วนตัวเองดีขึ้นหรือเปล่า ได้บุญได้กุศลหรือเปล่า ได้อำนาจสงส์จากการทำนั้นหรือเปล่า ก็ไม่รู้เรื่อง เพราะไม่มีสติสัมปชัญญะ ไม่ได้รู้ด้วยตัวเอง ต้องอาศัยเชื่อคนอื่นไปวัน ๆ บางทีก็งมงายทำตาม ๆ เขาไป ด้วยการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มาเฝ้าดูตัวเองนี้ เราจะมีความรู้เนื่อรู้ตัว และมีปัญญาเป็นของตนเอง มีการวิจัยตัวธรรมะได้ อันไหนดี อันไหนไม่ดี ก็จะรู้

ด้วยตนเอง สิ่งไม่ดี ก็ดเว้นได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องไปเชื่อใคร
 สิ่งที่ดี ก็เจริญขึ้น ทำมากขึ้นด้วยตนเอง ธรรมชาตินี้ก็จะ
 กลายเป็นธรรมชาติที่เราสวดกันเป็นประจำ เป็นสันติภูมิโลก
 เป็นสิ่งที่เห็นได้ด้วยตนเอง กุศล อกุศล บุญ บาป นี้ เห็นได้
 ด้วยตนเองที่เดียว

ถ้ามีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่ รู้จิตใจที่เปลี่ยนแปลง
 ไปมาบ่อย ๆ ก็จะเปรียบเทียบได้ อกุศลเกิดขึ้นก็ทำให้จิตใจ
 มีดมัว ดำสนิท มองไม่เห็นความจริงอะไร เหตุผลหายหมด
 ความรู้ไม่เหลือ เหมือนคนโดนตัดหัวทิ้ง ทำให้จิตใจหนัก
 เครียด แน่น หรือคล้ายกับว่ามีเข็มมาทิ่มแทงใจตนเอง
 เจ็บปวด อะไรต่าง ๆ จะรู้จักว่า เออ.. สภาวะเช่นนี้เป็นอกุศล
 เกิดขึ้นมาแล้ว ทำให้ใจมืดดำ เจ็บปวด เป็นทุกข์ เห็นด้วย
 ตนเองที่เดียว เห็นโทษของอกุศล

ส่วนกุศล เวลาเกิดขึ้น ทำให้จิตใจสะอาด สว่าง สงบ
 เบิกบาน ผ่องใส มีเหตุมีผล มีปัญญามองเห็นทางออก เห็น
 ความจริง เห็นคนอื่นเป็นเพื่อนเป็นมิตร อะไรต่าง ๆ เราก็จะ
 รู้จักกุศลด้วยตนเอง ไม่ใช่กุศลตามความเชื่อคนอื่น นี้เรียก
 กันว่า**ธรรมวิจย** การวิจยธรรมะ การเห็นธรรมะด้วยตนเอง
 โดยไม่ต้องอาศัยศรัทธา โดยไม่ต้องอาศัยความเชื่อคนอื่น

จริงอยู่ว่า เริ่มต้นนั้น ศรัทธานำมา แต่ตอนนี้เราฝึกฝนเป็นการพิสูจน์ความจริง เป็นพยานว่า อกุศลมีโทษจริง ๆ กุศลมีประโยชน์จริง ๆ **แต่ทั้งกุศลทั้งอกุศล ล้วนไม่เที่ยง ล้วนเป็นทุกข์ ล้วนเป็นอนัตตา** ล้วนแต่เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง จะค่อย ๆ เห็นความจริงไปเรื่อย ๆ เห็นกุศล เห็นอกุศล อันไหนให้ผลเป็นความทุกข์ อันไหนให้ผลเป็นความสุข ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเป็นฝ่ายสังขารแล้ว ล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะเห็นความจริงด้วยวิธีนี้ คือ การฝึกให้มีสตินี้แหละ

นี้แหละ เป็นหนทางอันเอกที่พระพุทธเจ้าได้บอกเอาไว้ เป็นเอกายนมรรค ถ้าพูดถึงตัวสภาวะแล้ว คือการมีความรู้ เห็นรู้ตัว มาอยู่ที่ตนเอง มีสติสัมปชัญญะ ถ้าพูดถึงตัวสภาวะแล้ว มีอย่างเดียว **ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ มีเท่านี้แหละ** ถ้าพูดแบบบาลีก็ว่า “อาตาปี สมฺปชาโน สติมา” นี่คือตัวสภาวะของหนทางอันเอก ให้มีความเพียรเพื่อที่จะเพิกกิเลสให้ได้ อย่าเพียรทำตามกิเลส เพียรที่จะรู้จักกิเลส ทำให้กิเลสมันลดลง ๆ ให้มันหมดอำนาจต่อจิตใจ อย่าให้มันมีอำนาจ อย่าให้มันครอบงำจิตใจได้ เพียรทำอะไรรบ้าง เพียรให้รู้ตัว คือมีสัมปชัญญะ และมีสติ มีเท่านี้เอง

ที่นี้ ถ้าว่าโดยอารมณ์หรือโดยเทคนิควิธีการ มันก็มีมาก จึงแยกออกมาเป็น ๔ อย่าง มี กายานุบัสสนา การตามรู้กาย ในกาย รู้กายว่ามันเป็นกาย รู้กายว่ากำลังทำอะไรอยู่ โดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ ตามรู้เวทนาในเวทนา โดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ ตามรู้จิตในจิต โดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ ตามรู้ธรรมะในธรรมะ โดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ การมีเพียร มีความรู้ตัว มีสตินี้เป็นหลัก จึงต้องทำบ่อย ๆ ฝึกทำบ่อย ๆ ท่านทั้งหลายจะต้องฝึกฝนให้มีความเพียรให้ได้ ถ้ายังไม่มี ก็ฟังธรรมะ ให้เห็นโทษของวิภูฏสงสาร ให้เห็นโทษของทางผิด ๆ ที่เราเดินกันมามากแล้ว

ถ้าเมื่อไหร่ มองเห็นโทษของการเกิดวนเวียน การทำไปตามกิเลส การหลงไปตามความเห็นผิด มีมิจฉาทิฏฐิแล้วทำให้ตนเองเป็นทุกข์มากมาย ถ้าได้เห็นโทษแล้ว ก็จะมี ความเพียรเพิ่มขึ้น บางท่านอาจจะคิดถึงคุณของพระพุทธเจ้า คิดถึงคุณของครูบาอาจารย์ต่าง ๆ ที่ทำให้ท่านมีความเพียร ก็ได้เหมือนกัน หนทางนี้ต้องอาศัยความเพียรทำเอา ต้องทำบ่อย ๆ ทำเนื่อง ๆ จะมาทำ ๔ วัน ๕ วัน แล้วก็หยุด อย่างนี้ไม่ได้ผล ต้องทำตลอด ตื่นเช้าขึ้นมา นึกได้เมื่อไหร่ ก็ทำเมื่อนั้น หลงไปบ้าง ขาดสติไปบ้าง ก็ไม่เป็นไร นึกได้เมื่อไหร่ ก็ทำเมื่อนั้น อย่างนี้นะ

การนึกได้เมื่อไหร่ก็ทำเมื่อนั้น ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน นี่ก็มีความเพียรอย่างมากที่สุดแล้ว ไม่ใช่รอเวลา เตี้ยรอทำงานเสร็จก่อน จะเพียรให้เต็มที่เลย รอวันหยุด ไปเข้าคอร์สก่อน จะทำให้เต็มที่เลย คิดอย่างนี้เรียกว่าขี้เกียจมาก รอเวลาไปอีกแล้ว คนขยันอย่างแท้จริง นึกได้เมื่อไหร่ก็ทำเมื่อนั้น นึกได้ในห้องน้ำ ก็ทำในห้องน้ำนั่นแหละ ให้มีสติและมีความรู้ตัว ดุลมหายใจเข้า หายใจออก ถ้ามันขาดสติไปแล้ว ก็ต้องปล่อยมันไป นึกได้เมื่อไหร่ ก็ดูตนเองเมื่อนั้น ดูจนกว่ามันจะขาดสติอีกทีหนึ่งนั่นแหละ มันขาดก็ปล่อยมันไป นึกได้เมื่อไหร่ ก็ทำต่อเมื่อนั้น ทำจนถึงเมื่อไหร่ ทำจนมันจะขาดสติอีกทีหนึ่ง ทำนองนี้

ถึงท่านจะทำงานยุ่งขนาดไหนก็ไม่ใช่ไร ที่หลงลืมไปแล้วก็แล้วไป อะไรที่ผ่านไปแล้วก็แล้วไป นึกได้เมื่อไหร่ ก็ทำเมื่อนั้น นึกได้ตอนกำลังเดิน ก็ให้รู้ว่า เออ.. นี่เรากำลังเดิน ขาช้าย ขาขวากำลังเคลื่อนไป ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่ามันจะขาดสติอีกทีหนึ่ง พอนึกได้อีก ก็ทำอีก นึกได้อีก ก็ทำอีกเรื่อย ๆ อย่างนี้ จึงเรียกว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ เรื่องการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เรื่องรอเวลา เป็นเรื่องที่ว่า เรานึกได้เมื่อไหร่ **ระลึกได้เมื่อไหร่ ก็ทำเมื่อนั้น** นึกได้เมื่อไหร่ ก็ดูตนเองไว้ รู้สึกที่ตัวเองไว้

หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ใจสบายหรือไม่สบาย เป็นสุข เป็นทุกข์ เครียด หรือวิตกกังวลอยู่ ก็ดูไปเรื่อย ๆ ในภายในใจนี้แหละ ดูไป ๆ จนกว่าจะขาดสติอีกทีหนึ่ง ขาดสติแล้วก็ปล่อยมันไป นึกได้เมื่อไหร่ ก็รู้ว่ามันขาดสติไป มันหลงไปแล้วก็ทำต่อ อย่างเราทำงานก็เหมือนกันนะ ก่อนทำงานก็ดูตนเองไว้หน่อย เตือนตนเองไว้ ทำงานเราก็ทำอย่างเต็มที่ หลงแล้วก็ปล่อยมันไป นึกได้เมื่อไหร่ก็ดูตนเองไว้ จนกว่ามันจะหลงอีกทีหนึ่ง

การทำลักษณะเช่นนี้ เป็นการทำความเพียรเพื่อที่จะเผากิเลส ไม่ให้โอกาสแก่กิเลส ไม่ให้โอกาสแก่ความหลง **ไม่ให้โอกาสแก่ความประมาท** ไม่ปล่อยเวลาให้มันล่วงเลยไป เราทั้งหลายคงปล่อยเวลาล่วงเลยมาเยอะแล้ว จะปฏิบัติธรรมที่ก็รວ່าง ๆ ก่อน รว่เข้าคอร์สก่อน เต็ยรว่เข้าลู่งกรรมก่อน ตอนนีขอคุยก่อน ขอเหม่ลลอยก่อน อะไรว่อย่างนี้ ตอนที่หนึ่ง กินข้าว ก็เต็ยรว่กินข้าวเส็จก่อน แทนที่จะเป็นว่่า มีสติ ระลึกขึ้นมาได้เมื่อไหร่ ก็ทำเมื่อนั้น ทำจนกว่ามันจะหลงไปอีก ทำได้ ๒-๓ ครั้งก็ยงดี นึกได้อีกก็ทำอีก แทนที่จะเป็นว่่าอย่างนี้ เราก็ปล่อยเวลา รว่อยู่เร็ย อย่างนี้เรียกว่่า คนไม่มี ความเพียร คนที่มั่วเมาประมาทไป ปล่อยเวลาให้ลวงไป ๆ พระพุทธเจ้าไม่ได้ให้ปล่อยเวลาอย่างนั้นนะ ท่านให้นึกให้ได้ บ่อย ๆ แล้วก็ทำทันที **สิ่งทีควรทำทันที คือ การมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว** มันล่ำคัญอย่างนั้นนะ

นี้แหละ ทางสายเอก ถ้าพูดถึงตัวสภาวะแล้ว คือ การมี
 ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ซึ่งตัวอารมณ์หรือ
 ตัวกรรมฐาน ตัวที่เป็นเหตุทำให้มีสติสัมปชัญญะ ได้แก่
 กาย เวทนา จิต และธรรม ต้องตามดูบ่อย ๆ เพื่อให้มี
 สติสัมปชัญญะมากขึ้น ให้มีความรู้เนื้อรู้ตัวไวขึ้น ๆ เยอะขึ้น ๆ
 ตามลำดับ หลงก็น้อยลงและสั้นลงตามลำดับ จนกว่าจิตจะมี
 สติสัมปชัญญะดี มีสมาธิ มีความตั้งมั่น ทีนี้ ก็ตามรู้กายรู้ใจ
 ด้วยจิตที่มีความตั้งมั่นนั้น จะเกิดปัญญาเห็นความจริงของ
 กาย ของเวทนา ของจิต และของธรรมะได้

การมาตามรู้อยู่ที่กายที่ใจอย่างนี้ จะเกิดผลตอนต้น ๆ
 คือ สามารถละความยินดียินร้ายในโลกได้ สามารถทำให้จิต
 เราเป็นสมาธิ และทำเกิดปัญญาได้ ในบาลีพระพุทธพจน์มีว่า

กายเย กายานุปสฺสึ วิหฺรติ ภิกษุเป็นผู้ตามรู้กายใน
 กายอยู่

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา มีความเพียรสำหรับเผา
 กิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺส สามารถละอภิชฌาและ
 โทมนัสในโลกได้

สามารถละอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี่เป็นอันสงส์
 ของการมีสติ จะทำให้สามารถละความรัก ความชังในสิ่งต่าง ๆ

ได้ ทำให้อยู่กับมันได้ด้วยสติปัญญา ท่านลองทำดูนะ แล้วจะ
ได้รับอานิสงส์อันนี้

ท่านทั้งหลายพากันเป็นทุกข์อยู่ ก็เพราะความรัก ความชัง
ใช้หรือไม่ **รักเขาก็เป็นทุกข์เพราะเขา ชังเขาก็เป็นทุกข์
เพราะเขา** ถ้ามาฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มาอยู่ที่ตนเอง เราจะ
สามารถละอภิชฌาและโทมนัสได้ ละความยินดี ละความยินร้าย
ละความรัก ความชัง ในสิ่งต่าง ๆ ในโลกได้ สิ่งต่าง ๆ
ในโลกจะหมดอิทธิพลต่อเราไป นี้แค่มีสติเท่านั้นเองนะ
ความยินดียินร้ายในสิ่งต่าง ๆ จะถูกละได้ด้วยวิธีการอย่างนี้
ตามดูกายในกาย ดูกายว่าเป็นกาย จะสามารถละอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกได้ ตามดูเวทนาในเวทนา ดูเวทนาว่าเป็นเวทนา
ก็สามารถละอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ตามรู้จิตในจิต
ดูจิตว่าเป็นจิต ก็สามารถละอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
ตามรู้ธรรมะในธรรมะ ดูธรรมะว่าเป็นธรรมะ ก็เหมือนกัน
สามารถละอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ถ้าท่านฝึกอยู่กับตนเอง อยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน
อยู่กับกายใจที่เป็นปัจจุบันนี้บ่อย ๆ ท่านจะเห็นอานิสงส์
ขึ้นมาก่อน คือ สามารถละความยินดีและความยินร้ายใน
สิ่งต่าง ๆ ได้ จะเห็นได้ด้วยตนเองทีเดียว *การละความยินดี
ยินร้ายนั้นแหละ เรียกว่า การละนิวรรณ์* ยิ่งฝึกมากเท่าไร
ก็จะทำให้สามารถละนิวรรณ์ ทำให้นิวรรณ์ไม่ครอบงำจิต ทำให้

จิตสะอาด ปลอดโปร่ง เบาสบาย มีความสุข ทำให้จิตเป็นสมาธิ และนำมาใช้ให้เกิดปัญญาต่อไปได้

ความหงุดหงิด รำคาญใจ เป็นทุกข์ เจ็บปวดกับเรื่องนั้น เรื่องนี้ ท่านคงอยากจะละมันซะม๊าย คนนั้นทำให้หงุดหงิด คนนี้ทำให้หงุดหงิด ท่านอยากจะละ หาวิธีละ อยากจะละ ความโกรธ อยากจะละความไม่พอใจ แหม.. คนนี้ทำอย่างนี้แล้ว เราเจ็บปวดใจเหลือเกิน เมื่อไหร่จะหายเจ็บปวดช้ำทีไรก็คิดหาวิธีอยู่ วิธีง่ายนิดเดียวเอง คือ อยู่กับตนเองไว้ อยู่กับกายกับใจไว้ จะสามารถละอกิษณาและโหม่นสในโลกได้ เราทั้งหลายไม่ค่อยรู้วิธีนะ พอเป็นทุกข์ขึ้นมา เจ็บปวดใจกับคนนั้นคนนี้ ทุกข์กับเรื่องนั้นเรื่องนี่ เครียดกับปัญหาต่าง ๆ ก็พากันหาทางออกวิธีอื่น ไปทำบุญ เพื่อบุญจะช่วยได้ เป็นอย่างไรกันบ้าง ทำบุญแล้วก็ยังเป็นทุกข์เหมือนเดิม ก็เห็น ๆ กันอยู่ แต่ก็หลอกตนเองว่า บุญจะช่วยเราได้เป็นอย่างดี ความจริงก็เห็นกันอยู่ว่า ท่านทำบุญมาเยอะขนาดไหน ก็ทำให้หายทุกข์ไม่ได้ บุญอาจช่วยให้ท่านมีความสุข ให้มีเงินมีทอง ช่วยให้มีผิวพรรณสวยงาม ช่วยให้มีบิรวารเยอะ ๆ ได้ แต่ช่วยให้ท่านพ้นทุกข์ไม่ได้

ท่านต้องเข้าใจอันนี้ให้ดี ๆ ทางที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้ มีทางเดียว คือ สติปัฏฐาน ๔ ท่านทั้งหลายพากันไปทำบุญ เพื่อที่จะให้ตัวเองพ้นทุกข์ มันผิดวิธีอยู่ ถ้าต้องการทุกข์เยอะ ๆ

ทำบุญนะ ได้ อยากจะทุกข์นาน ๆ ใช่มั้ย ก็ทำบุญเยอะ ๆ จะได้ไปเป็นเทวดา เป็นเทวดา อายุมันเยอะ ก็ทุกข์นาน เกิดเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้นแหละ พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ทุกข์ชาติ ปุณฺณปุณฺ์* เกิดเมื่อไหร่ ก็ทุกข์เมื่อนั้น **เกิดทุกข์ ก็ทุกข์ ทุกข์ที่เกิดเป็นเทวดา ก็ทุกข์เหมือนกัน** เราอาจจะคิดว่า แหม.. เกิดเป็นเทวดาแล้วจะสุข อะไรวะอย่างนี้ แท้ที่จริงมันไม่ใช่ เกิดเป็นเทวดาก็ยังเป็นทุกข์เหมือนเดิม ท่านอาจจะนึกไม่ออกก็ได้ว่า เทวดาเป็นทุกข์อย่างไรบ้าง เทวดามีทุกข์เยอะเหมือนกัน เคยได้ฟังเรื่องทุกข์ของท้าวสักกะมัย

ท้าวสักกะก็มีทุกข์เยอะ มีทุกข์นั้นทุกข์นี้มากมาย คงรู้จักท้าวสักกะนะ รู้จักกันมั๊ย พระอินทร์นะ เป็นหัวหน้าเทวดาชั้นดาวดึงส์ ในประเทศไทยเรา เขียนรูปทำให้ท่านตัวเขียว ๆ แต่ความจริง ท่านคงจะหล่อและดูดีกว่านั้นเยอะที่ท่านได้เป็นท้าวสักกะนี้ ในยุคสมัยก่อนพุทธกาล ท่านช่วยรบกับเพื่อน ๆ รวมกันได้ ๓๓ คน พวกนี้ทำสาธารณประโยชน์ เราคงเคยเห็นนะ คนชอบทำสาธารณประโยชน์ ช่วยเหลือคนนั้น ช่วยเหลือคนนี้ ทำสะพานบ้าง สร้างสถานที่พักผ่อนหย่อนใจบ้าง สร้างโรงพยาบาลบ้าง สร้างสระน้ำให้คนได้ใช้บ้าง แล้วก็บำเพ็ญวัตรบทั้ง ๗ มีการเชื่อฟังบิดามารดา ดูแลบิดามารดา เป็นต้น พอตายไป ท่านเหล่านั้นก็ไปเกิดเป็นเทวดา มฆมาณพซึ่งเป็นหัวหน้าเขา ได้รับการแต่งตั้งเป็น

หัวหน้าเทวดา ได้ยศตำแหน่งเป็นท้าวสักกะ ไปที่แรก มีพรรคพวก ๓๓ ก็เลยเรียกวรรคนี้ว่าดาวดึงส์ แปลว่า ๓๓ ท้าวสักกะนี้เป็นหัวหน้าของเทวดาชั้นดาวดึงส์

สมัยต่อมา พระพุทธเจ้าตรัสรู้ มีพระอรหันต์เกิดขึ้น มีพระอริยสาวกต่าง ๆ เกิดขึ้น อุบาสก อุบาสิกา ก็พากันทำบุญกับพระอริยสาวก ทำบุญเล็ก ๆ น้อย ๆ ตักบาตรทัพพี เดียวบ้าง กราบไหว้ท่านบ้าง หรือมองดูพระพุทธเจ้าด้วยจิตศรัทธาบ้าง พากันไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เหมือนกัน ท้าวสักกะกว่าจะได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์นี้ ทำบุญตั้ง แต่หนุ่มยันแก่ กว่าจะได้ไปเกิดนะ ทำบุญยากมาก คือทำสาธารณประโยชน์ เชื้อฟังก่อแม่ ทำอย่างโน้นอย่างนี้ ทำเยอะ แต่ช่วงนั้นไม่มีนาบุญอันยอดเยี่ยม คือไม่มีพระอริยบุคคลในยุคนั้น

เทวดายุคหลัง ๆ นี้ แค่ตักบาตรทัพพีเดียวเท่านั้นเอง ก็ได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์แล้ว เพราะว่ามีนาบุญดี ได้ตักบาตรกับพระอรหันต์ บางท่านก็แค่นั่งมองดูพระพุทธเจ้าด้วยจิตเลื่อมใส แค่นี้เอง เหมือนคำทำไรกินควรอย่างไรก็ไม่รู้ แต่มันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย นาบุญดี ผู้รับเป็นพระอริยบุคคล นั่งมองด้วยความเลื่อมใส แค่นี้ก็ได้ไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ พอไปเกิดที่นั่นแล้ว แสงสว่างเยอะกว่า ท้าวสักกะ ท้าวสักกะทำบุญตั้งเยอะ เกิดแล้วแสงไม่ค่อยสว่างนะ

พวกเทพบุตรรุ่นหลัง ๆ นี่ทำบุญไม่มาก แต่ทำบุญกับ พระอริยเจ้า ทำบุญกับคนมีปัญญานะ พอไปเกิด แสงสว่าง เยอะ สว่างไสวทับแสงท้าวสักกะเลย ท้าวสักกะเครียดเลย เพราะตัวเองแสงน้อยกว่าชาวบ้าน ลูกน้องแสงเยอะกว่า ลูกพี่ แสงน้อยกว่า เราก็อาจจะเป็นอย่างนั้นบ้างก็ได้นะ เราเป็นลูกพี่ ขับริตมา คันเล็ก ๆ ลูกน้องเราโผล่มา โอ้โห.. ป้ายแดง คันใหญ่มาเลยนะ อาจจะมีใจแป้วก็ได้ อย่างเป็นทุกข์ ท้าวสักกะก็เป็นทุกข์ด้วยเรื่องนี้ เป็นท้าวสักกะ ครองสวรรค์ ชั้นดาวดึงส์ มีสมบัติพิสดาน มีนางฟ้าแวดล้อมมากมาย ก็ยังเป็นทุกข์อยู่ เพราะแสงของตนเองน้อยกว่าเทพบุตรที่เกิด มาใหม่ ๆ ตนเองกว่าจะมีแสง ได้เกิดเป็นท้าวสักกะอย่างนี้ ทำบุญตั้งเยอะตั้งแยะ ส่วนพวกเทพบุตรที่เกิดใหม่ ๆ นี่ ทำอะไรนิดหน่อย ก็ได้แสงมากกว่า

ท้าวสักกะพอเป็นทุกข์อย่างนี้แล้ว ก็หาวิธีว่า เอ.. ทำยังไงจะได้แสงแบบเขาบ้างหนอ ก็คิดหาวิธีอยู่ วิธีการจะได้ แสงง่าย ๆ และได้ทันที จะต้องทำบุญกับพระอรหันต์ที่ออก จากนิโรธสมาบัติ นี่รู้เทคนิคด้วยนะ เรารู้เทคนิคนี้ก็เอาไปใช้ บ้างก็ได้ หาพระอริยเจ้า คือ พระอนาคามีหรือพระอรหันต์ที่ ออกจากนิโรธสมาบัติ แล้วก็ไปทำบุญกับท่าน อันนี้จะได้ผล ของบุญทันที แล้วก็ผลบุญแรงมาก ท้าวสักกะก็รู้อันนี้ ก็มัน ทุกข์แล้วนี่ ทุกข์เพราะแสงน้อย คิดหาอยู่ องค์กรไหนจะชอบเข้า นิโรธสมาบัติ แล้วจะโปรดเราได้บ้าง ก็รู้ว่าเป็นพระมหากัสสปะ

พระมหากัสสปะนี้ชอบอยู่เงียบ ๆ ไม่ชอบสูงส่งกับใคร ท่านถืออุตงค์ ชอบเข้านิโรธสมาบัติ พอเข้านิโรธสมาบัติออกมาแล้ว ก็จะพิจารณาว่าใครสมควรโปรดบ้าง พระมหากัสสปะนี้จะไปโปรดแต่คนยากจน เพราะท่านรู้ว่าพอออกจากนิโรธสมาบัติแล้ว ถ้าไปโปรดคนยากจน คนยากจนแค่ไหว้เท่านั้นเอง หรือแค่ใส่บาตรเล็ก ๆ น้อย ๆ ด้วยสิ่งของที่ตนมี ก็จะได้สมบัติมากมายแล้ว ท่านก็รู้ข้อนี้ ท่านก็นิยมไปโปรดพวกยากจน

ท้าวสักกะรู้ว่าพระมหากัสสปะนี้ออกจากนิโรธสมาบัติแล้ว ชอบโปรดคนยากจน ก็เลยไปปลอมเป็นคนยากจน ไปคอยใส่บาตร พระมหากัสสปะออกจากนิโรธสมาบัติมา เห็นคนยากจนก็ไปโปรด ลืมพิจารณาดูว่าเป็นท้าวสักกะ ถ้าพิจารณาก็คงรู้แหละ แต่ปกติท่านไม่ค่อยสนใจใคร ท้าวสักกะก็เลยพลอยได้ผลประโยชน์ ได้ใส่บาตรพระมหากัสสปะ ต่อมาก็เลยแสงเยอะกับเขา ทุกวันนี้ แสงก็ยังเยอะอยู่เลย นี่.. เทวดาก็มีทุกข์มากมายนะ มีทุกข์เยอะเหมือนกัน แค่เทพธิดาไม่สวยเหมือนชาวบ้านเขา ก็เป็นทุกข์แล้ว หรือขับรถผ่านกันก็เขม่นกัน อะไรพวกนี้ อันนี้เป็นทุกข์อย่างเทวดา

ถ้าเราทั้งหลายพากันทำบุญด้วยความไม่รู้ ก็จะได้กองทุกข์อันใหม่ขึ้นมามากมาย ฉะนั้น ถ้าอยากจะพ้นทุกข์ ไม่ได้พ้นทุกข์จากการทำบุญอย่างนั้น ทำบุญแล้วได้กองทุกข์มา

อุตุส่าห์ทำบุญอย่างดี อย่างประณีต แล้วก็ได้ผิวพรรณสวย ๆ มา ผิวพรรณสวย ๆ ก็หลงรักมัน ยิ่งสวยงาม ก็ยิ่งรักมาก ดีไม่ดี สวยแล้วเอาไปหลอกชาวบ้านเขา ยิ่งหนักไปใหญ่อีก การทำบุญอะไรต่าง ๆ ให้วิบากเป็นความสุข ให้วิบากเป็นสิ่งที่ดี อันนั้นก็ถูกแล้ว แต่มันให้ผลเป็นความทุกข์ ให้ผลเป็น ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มีเรื่องให้ต้อง เสร้าโศกเสียใจ เมื่อต้องพลัดพรากอยู่เหมือนเดิม มีอยู่วิธี เดียวเท่านั้นที่ทำให้ท่านพ้นทุกข์ได้จริง พ้นจากโรคจากภัย พ้นจากความทุกข์ ความโศกได้จริง คือ **สติปัญญา ๔**

เราทั้งหลายนั้นทำผิดมานานแล้ว เป็นทุกข์เพราะสามิ ไม่ดีบ้าง เพราะลูกไม่ดีบ้าง เพราะมีปัญหาเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง ก็พากันไปทำบุญ ทำบุญแล้วก็รับพรบ้าง รดน้ำบ้าง ก็ช่วยให้ มีความสุข ลืมทุกข์ได้เป็นครั้งคราว แต่ยังไม่หายเป็นทุกข์

ด้วยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ นี้แหละ จะสามารถละอกิขณาและโทมนัสในโลกได้ สามารถละความ ยินดี ละความยินร้ายในโลกได้ พวกความทุกข์ที่เกิดจาก ความยินดียินร้าย ก็จะค่อยหมดไปก่อน ทุกวันนี้ ที่เราเป็น ทุกข์กันโดยส่วนมาก ก็เป็นความทุกข์ที่เกิดจากความเครียด ความวิตกกังวลใจ จากความไม่พอใจอะไรต่าง ๆ ที่ไม่ สมปรารถนา ถ้าฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ทุกข์พวกนี้ก็จะหายไปก่อน ส่วนทุกข์ที่เกิดจากความเพลิดเพลिनยินดี ก็ต้องนาน

หน่อย ต้องไปเห็น จนกระทั่งรู้จักว่า สังขารทั้งหลายมันเป็นสิ่งที่
 ฟังไม่ได้จริง จนเบื่อหน่าย คลายกำหนด ทุกข์ที่เกิดจาก
 ความเพลิดเพลินยินดี เกิดจากการที่เราเข้าไปยึดถือติดข้อง
 ก็จะค่อย ๆ หมดไป เราทั้งหลายนั้นไม่ชอบโถมผัส ความรู้สึก
 หงุดหงิดใจ มันเป็นทุกข์หนักมาก เราดูได้ง่าย พวกนี้จะหมด
 ไปก่อน

นี่ก็เป็นอานิสงส์อันแรก ๆ ที่เราจะได้สัมผัส ถ้าเราอยู่
 แบบไม่มีความขัดเคืองใจ ไม่มีเรื่องเครียด ไม่มีเรื่องวิตก
 กังวล ไม่มีความทุกข์อะไรมากนัก การดำเนินชีวิตก็จะพอเป็น
 ไปได้ ไม่เร่าร้อนมาก ส่วนความทุกข์ที่มาจากความเพลิดเพลิน
 ยินดี อันนี้มันดูยาก เราชอบคิดกันว่า แหม.. ถ้ายินดีแล้ว
 มีความพอใจ ชื่นชมแล้ว เป็นเหตุให้เกิดสุข ชอบคิดอย่างนี้
 แต่แท้ที่จริง **ความเพลิดเพลินยินดีนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์**
 ไม่ใช่ยินดีแล้วเป็นเหตุให้เกิดสุขนะ เราส่วนใหญ่กำลังกลับข้างอยู่
 มันเลยดูยาก ต้องดูหลายชั้นหน่อย อย่างเวลาเราฟังเพลง
 เพราะ ๆ ฟังแล้วเพลิดเพลิน เป็นเหตุให้เกิดสุขหรือเป็นเหตุ
 ให้เกิดทุกข์ เราคงบอกว่า เพลิดเพลินเป็นเหตุให้เกิดสุข
 เขาว่าอย่างนี้ แท้ที่จริง ความเพลิดเพลินมันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์
 ความยินดีก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความยินร้ายก็เป็นเหตุให้เกิด
 ทุกข์ ความยินร้ายนี่มันดูง่าย ส่วนความยินดีนั้น มันดูยาก

ถ้าไม่ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ไม่มีปัญญา ก็จะหลงวนเวียนอยู่อย่างนี้นั่นแหละ โดยเฉพาะทุกข์ที่เกิดจากความยินดี ความพอใจ ความชอบใจ ความติดข้อง ก็จะหลงมันไปเรื่อย ๆ ความยินดีพอใจนี้ ทำไม่จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะมันก็ทำให้ใจติดข้อง ไม่เป็นอิสระ นี่ก็เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันล้วนเป็นของไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา เมื่อมันแปรปรวนไป **เป็นทุกข์เพราะมันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป** นี่ก็เป็นทุกข์อีกอย่างหนึ่ง และท่านต้องชวนชวาย แสวงหา ได้มาแล้วก็ต้องคอยดูแลรักษา นี่ก็เป็นทุกข์อีก

การตามรู้กายในกาย ตามรู้เวทนาในเวทนา ตามรู้จิตในจิต ตามรู้ธรรมะในธรรมะ อยู่บ่อย ๆ เหนือ ๆ จึงเป็นทางอันเดียว เป็นทางอันเอก ที่จะทำให้พ้นไปจากทุกข์ พ้นจากความเศร้าโศก พ้นจากโทมนัสต่าง ๆ ได้ จนกระทั่งสามารถทำให้อริยมรรคสมบุรณ์ และทำให้แจ้งพระนิพพานได้

หมวดที่ ๑ **กายนุปัสสนา การตามรู้กายในกาย** ตามรู้กายว่า มันเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย นี้มีวิธียังไงบ้าง ให้รู้สภาวะต่าง ๆ ในกายนี้ พระพุทธเจ้าทรงจำแนกวิธีการต่าง ๆ เอาไว้ว่า

(๑) ให้ตามดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

(๒) อิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง นอน หรือการเคลื่อนไหวไปทั้งกาย อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย

(๓) การทำความรู้ตัวในตอนเคลื่อนไหวทำนั่นทำนี่ ให้มีสติสัมปชัญญะ คอยเฝ้าดู ในการก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง แลดู เหลียวดู เหยียด คู้ กิน ดื่ม เคี้ยว ลืม นุ่งห่ม ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เดิน ยืน นั่ง นอน พุด นิ่ง การกระทำอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ให้มีความรู้ตัว ถ้ามีความรู้ตัว ก็จะเห็นว่ากายมันไปทำ ส่วนหนึ่งของกาย ทำนั่นทำนี่ เป็นส่วนหนึ่งของกายที่มีอาการอย่างนั้น ๆ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน และสามารถรู้ด้วยว่าไปทำอย่างนั้น ๆ ด้วยจิตอย่างไร

(๔) กายนี้ประกอบไปด้วยส่วนที่ไม่สะอาดต่าง ๆ รวมกันขึ้น ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำลาย เป็นต้น กายที่ว่ามันเป็นก้อน ๆ แ่ง ๆ นี้ แท้ที่จริงแล้ว มันไม่ใช่เป็นก้อนเป็นแ่ง มันเป็นส่วนประกอบของสิ่งที่ล้วนไม่สวย ไม่งามทั้งนั้น ดังนั้น แทนที่ท่านจะนั่งสมาธิเป็นหัวต่อซิมกระที่อยู่ออย่างนั้น ให้มีสติ มีความรู้ตัว แล้วก็พิจารณาลงไป ในกายนี้ก็ได้ กายประกอบไปด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น นี่เป็นการพิจารณาปฏิญูล

(๕) กายประกอบไปด้วยธาตุทั้งสี่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ไม่ได้มีตัวตนอะไร ประกอบด้วยสิ่งที่มีลักษณะที่แตกต่างกัน ของแข็งกระด้าง แทนที่อากาศ เป็นที่ตั้งของธาตุอื่น ๆ คือธาตุดิน ของเหลว เอิบอาบ ซึมซาบ เกาะยึดให้ส่วนประกอบต่าง ๆ รวมกันได้ คือธาตุน้ำ ของร้อน เผาไหม้ ทำให้อบอุ่น คือธาตุไฟ ของเคลื่อนไหว พัดไปมา เคลื่อนที่ ดิ่ง หย่อน คือธาตุลม

(๖) มองดูให้เห็นโทษของกายนี้ว่า มันก็เหมือนกับซากศพ เมื่อปราศจากวิญญาณแล้ว ก็จะเปื่อยเน่า ย่อยสลาย ผุพังไปตามกาลเวลา ร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุของโลกที่เรา ยืมเอามาใช้เพียงชั่วคราว เป็นเครื่องมือเครื่องใช้เพียงชั่วคราว ถึงเวลาก็คืนโลกไป เป็นกระดูกบ่นไป สลายไปกับดินกับน้ำ กับอากาศ กายนี้มันเป็นอย่างนี้ ไม่อาจพ้นจากความเป็น อย่างนี้ไปได้

ให้รู้อะไรก็ได้ในกาย ตามที่ผมพูดมา รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก รู้ว่ากายมันเดินไปเดินมา รู้ว่ากายทำกิริยา อาการอย่างนั้นอย่างนี้ มีความรู้ตัวในการทำทุกอย่าง รู้ว่ากาย ประกอบไปด้วยขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น รู้ว่ากายประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ รู้ว่ากายนี้ดุจ ซากศพ ลักหน่อยมันก็จะสลายตัวไปเป็นของโลก อย่างนี้ก็ได้ นี้เรียกว่า ตามรู้กายในกาย ขอให้มีความเพียร นี้ก็ได้เมื่อไหร่

ก็ย้อนกลับมาดูตนเองเมื่อนั้น จะหลงไปก็ปล่อยไป เมื่อไหร่
นึกได้ หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก
อย่างนี้ก็เป็นการศึกษาให้มีสติสัมปชัญญะ ทำให้ได้บ่อย ๆ
นึกได้เมื่อไหร่ ก็ย้อนกลับมาดูว่า เออ.. นี้กายมันยืนอยู่
กายมันเดิน เท้าซ้าย เท้าขวา เคลื่อนไป หรือกายทำอะไรอยู่
แค่นี้ก็ได้สติแล้ว นี้เรียกว่า การตามรู้กายในกาย

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนา การตามรู้เวทนาในเวทนา
ตามรู้เวทนาว่าเป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนา ตามรู้ความรู้สึก
เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น ไม่ว่าจะมีความรู้สึกสุข ทุกข์
หรือออกทุกข์มีความสุข ก็ให้รู้ สุข ทุกข์ หรือออกทุกข์มีความสุขนั้น
เกิดเพราะมีสิ่งกระตุ้นให้มันเกิดก็ให้รู้ สุขบางอย่างเกิดจาก
สิ่งกระตุ้น เช่น ฟังเพลงเพราะ ๆ หรือเห็นหน้าเพื่อน
แล้วเกิดความสุขสบายใจ เรียกว่าสุขที่เกิดจากอามิส มีตัว
กระตุ้นทำให้เกิดความสุขก็ให้รู้ ทุกข์ที่เกิดจากสิ่งกระตุ้นก็มี
เช่น เห็นคนข้างหน้าเขาไม่ตั้งใจปฏิบัติ มัวแต่นั่งหลับอยู่
ความทุกข์ก็เกิดขึ้น แท้ที่จริงแล้ว ไม่น่าจะเป็นทุกข์เพราะเขานะ
แต่เรามันโง่ มีมิจฉาทิฐิ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์เยอะไปหมด
มันเห็นผิด เห็นไม่ตรงตามความเป็นจริง ความทุกข์ก็จะเกิด
มากเพราะไปปฏิบัติความไม่จริง ยิ่งปฏิบัติความจริงที่เป็น
ปัจจุบันมากเท่าไร ความทุกข์ก็มากขึ้นเท่านั้น เขาชี้แจง
เราอยากให้เราขยัน ก็เป็นทุกข์แล้ว

ที่เราเป็นทุกข์อยู่ ส่วนใหญ่เป็นทุกข์ที่เกิดจากมิจฉาทิฎฐิ คือ ความเห็นที่ไม่ตรง ทุกข์เพราะคนอื่น ทุกข์เพราะเรื่องนั้น ทุกข์เพราะเรื่องนี้ แต่เดดมันออกก็เป็นทุกข์เพราะไม่ยอมให้ เดดมันออก หนาวก็เป็นทุกข์เพราะไม่ยอมให้มันหนาว คนอื่นด่าก็เป็นทุกข์ เพราะไม่ยอมให้เขาด่า ทั้ง ๆ ที่เขาด่า นั้นแหละ มันก็เป็นอย่างนี้ ทุกข์โดยไม่จำเป็น ที่เราเป็นทุกข์ มากก็เพราะอย่างนี้

เราได้สิ่งไหนมาแล้วก็ต้องเสียไป พอเสียไปก็เป็นทุกข์ เลยไม่รู้จะได้อะไรมา ได้มากก็เพื่อเสียไป ใช่มั้ย พอเสียไปเราก็เป็นทุกข์ ทำนองนี้ เลยวนเวียนไป **ทุกข์เพราะสิ่งที่มันไม่เที่ยงนั้นมันไม่เที่ยง** สิ่งต่าง ๆ มันไม่เที่ยง เป็นธรรมดา อยู่แล้ว แต่เราเป็นทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง ทั้ง ๆ ที่มันไม่เที่ยง บางคนมาปฏิบัติธรรมก็เป็นทุกข์ อยากจะบังคับจิตตนเองให้ มันสุข ให้มันไม่ทุกข์ อยากจะบังคับจิตตนเองให้มันมีความสุขตลอด ให้มันอยู่กับตัวเองตลอด พอบังคับไม่ได้ก็เป็นทุกข์ แท้ที่จริง จิตมันเป็นของบังคับไม่ได้ นั้นมันถูกแล้ว แต่เราบังคับไม่ได้ เราก็เลยเป็นทุกข์เพราะว่าความจริงมันเป็น ฝ่ายถูก ถ้ามันผิด เราคงจะไม่ทุกข์เท่าไร ถ้ามันเที่ยงแท้แน่นอน ถ้าบังคับได้ มันจะดูดี แต่พอมันจริงเมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อนั้นเลยทีเดียวนะ ของที่มันไม่เที่ยง ก็เป็นทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง ของที่มันไม่คงทน ก็เป็นทุกข์เพราะมันไม่คงทน

ของที่มันบังคับไม่ได้ เราก็เป็นทุกข์เพราะมันบังคับไม่ได้ อันนี้เป็นทุกข์ที่มาจากมิจฉาทิฎฐิและความหลงยึดถือ

ทุกข์อย่างนี้มันมีเยอะมากในชีวิตเรานะ ท่านลองไปพิจารณาดู ท่านเป็นทุกข์เพราะลูกไม่เหมือนชาวบ้านเขา อย่างนี้ ลูกเราไม่เหมือนลูกชาวบ้านเขาก็เป็นทุกข์แล้ว ทั้ง ๆ ที่ลูกเราไม่เหมือนชาวบ้านเขา มันถูกแล้วนะ ถ้าลูกเราเหมือนลูกชาวบ้านเขา ลูกเราก็ต้องเป็นลูกชาวบ้านเขา บางทีก็ทุกข์เพราะสามีตัวเองไม่เหมือนสามีชาวบ้าน ทั้ง ๆ ที่สามีเราไม่เหมือนสามีชาวบ้าน มันก็ถูกแล้ว สามีชาวบ้านก็สามีชาวบ้าน สามีเราก็สามีเรา ทำนองนี้ แต่เรานี่มันเป็นทุกข์ไปแล้ว มันวนเวียนนะ ให้ท่านทั้งหลายไปดู พุดไปเดี๋ยวจะกลายเป็นเผากันมาก

ถ้าท่านฝึกฝน มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา ท่านจะมองเห็นว่า โอ.. เรานี่มันโง่แท้ ๆ เลย ไปทุกข์กับเรื่องไม่เป็นเรื่อง แต่เดิมที่เราใช้ชีวิตมานี้ มันโง่เหลือเกิน โง่จริง ๆ ต่อไปใครด่าว่าเราโง่ เราจะสาธุ แต่เดิมนี่ ใครมาว่าเราโง่นี่ แหม.. ของขึ้นทีเดียว แต่ต่อไปนี้ แม้เรายังด่าตัวเองเลยนะว่า ทำไมมันโง่อย่างนี้ คนอื่นด่าว่าเราโง่ สบายมาก เพราะมันโง่จริง ๆ

ถ้ารู้สึกว่าเป็นสุขที่เกิดจากแรงกระตุ้น สิ่งเร้าภายนอก ทำให้เกิดสุขก็ให้รู้ สิ่งภายนอกทำให้เกิดทุกข์ เกิดความหงุดหงิด

ไม่พอใจก็ให้รู้ อทุกขมสุขเกิดจากสิ่งกระตุ้นภายนอก เห็นแล้ว
 รู้สึกเฉย ๆ ได้ยินแล้วรู้สึกเฉย ๆ นี่ก็ให้รู้นะ เป็นสุข
 เป็นทุกข์ หรืออทุกขมสุข ที่เกิดแบบไม่อิงอาศัยสิ่งภายนอกก็ให้รู้
 อย่างเราทำสมาธิภาวนา มาฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ทำกรรมฐาน
 เราจะได้รู้จักสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยเพิ่มขึ้น แค่เดินไปเดินมา
 มีสติสัมปชัญญะดี ก็มีความสุขแล้ว มีความรู้สึกเบิกบาน
 ผ่องใสขึ้นมา หรือบางที่เดินไปเดินมา เป็นทุกข์ก็มี ทุกข์แบบ
 ไม่มีใครทำให้นะ เวลาปฏิบัติได้ไม่ดี เขาว่าจิตมันตก ก็เป็น
 ทุกข์ขึ้นมาเฉย ๆ แท้ที่จริงมันไม่มีอะไร มันเป็นของเกิดดับ
 ที่ดีก็เพราะว่ามันเกิดดับ ที่ไม่ดีก็เพราะมันเกิดดับ ทุกข์ชนิดนี้
 เรียกว่า ทุกข์แบบไม่อิงอาศัย

ทุกข์ของผู้ปฏิบัติธรรมนี้ เวลามันทุกข์ มันก็ทุกข์จริง ๆ
 ไม่รู้ว่ามันมาได้ยังไง แท้ที่จริงไม่ต้องสงสัยหรือ เพราะมัน
 ไม่เที่ยง สุขมันไม่เที่ยง มันดับไป ทุกข์มันก็เกิดขึ้นแทน
 เท่านั้นเอง มันไม่ได้มีอะไร หรือหากเฉย ๆ ไป ก็ให้รู้ว่ามัน
 เฉย ๆ การตามรู้ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า การตามรู้เวทนา
 ตามรู้เวทนาในเวทนา สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ เฉย ๆ ก็รู้ รู้ว่าเวทนา
 มันเป็นอย่างนั้น เป็นเวทนาที่เป็นสุข ไม่ใช่เราเป็นสุข ไม่ใช่จิต
 เป็นสุข เป็นเวทนาที่มันทุกข์ ไม่ใช่เราเป็นทุกข์ ไม่ใช่จิต
 เป็นทุกข์ เป็นเวทนาที่มันเฉย ๆ ไม่ใช่เราเฉย ๆ ไม่ใช่จิตเฉย ๆ

หมวดกั๊ ๓ จิตตานุปัสสนา การตามรู้จิตในจิต ตามรู้จิตว่ามันเป็นเพียงลักแต่ว่าจิต จิตมีอาการต่าง ๆ ก็ให้รู้ให้คอยสังเกต ให้ตามดูมันไป รู้จิตมีราคะว่าจิตมีราคะ รู้จิตไม่มีราคะว่า จิตไม่มีราคะ นี้เราก็ได้รู้ ๒ จิตแล้ว เวลาจิตมีราคะเกิดขึ้น เราก็คอยดู คอยสังเกตไป เมื่อจิตมันหมดราคะ ก็เป็นจิตอีกชนิดหนึ่งเกิดขึ้น จิตไม่มีราคะก็รู้จิตมีโทสะ มีความหงุดหงิด มีความไม่พอใจ มีความโกรธเกิดขึ้น รู้จิตที่มีโทสะว่าเป็นจิตมีโทสะ ตามดูมันไป ให้มีสติสัมปชัญญะ เมื่อจิตอันนี้ดับไป ก็จะเป็นจิตไม่มีโทสะให้รู้อย่างนี้

การตามดูจิตก็ไม่ได้ยากอะไร ดูส่วนที่เรามองเห็น ที่เรา รู้สึกได้ พอชนิดที่รู้สึกได้มันดับไป มันก็จะเป็นจิตอีกชนิดหนึ่งเกิดขึ้น ก็ให้รู้ไปด้วย เวลาจิตโกรธ ก็ให้รู้ว่า เออ.. นี่จิตมันโกรธ มันไม่พอใจ คอยดูไป สังเกตไป เมื่อมันดับไป ก็เป็นจิตที่ไม่มี ความโกรธ จิตมันหลง มันมีโมหะ คิดเรื่องนั้นเรื่องนั้นไป ก็ให้รู้ นึกได้เมื่อไหร่ ก็ให้รู้ละ เวลาเราคิด เรานึก เรื่องโน้นเรื่องนี้เป็นเรื่องเป็นราว มีตัวมีตน มีบุคคลนั้นบุคคลนี้ มีเรามีเขา เรามีตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ คิดนึกไปเป็นประโยค คำพูดอะไรต่าง ๆ ขึ้นมาในหัว เป็นจริงเป็นจัง เพลินไปนี้เรียกว่าจิตหลง ให้รู้จิตมีโมหะว่าจิตมีโมหะ

บางคนมาถาม เอ๊ะ.. อาจารย์ หลงเป็นยังไง ก็ที่มาถามนี้ หลงแล้วละ คือ มันเป็นประโยคคำพูด หลงตามมันเป็นจริง เป็นจัง หลงก็ให้รู้ว่าหลง พอมันเลิกหลง ก็จะเกิดความรู้ขึ้น ไม่มีโมหะก็ให้รู้ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตที่เป็นมหันตาคือ แนบแน่นได้ฉาน คนไหนเข้าฉานได้ ก็ให้รู้ว่าจิตเป็นระดับฉาน จิตแนบแน่นเป็นอัปนาสมาธิ จิตไม่แนบแน่นก็ให้รู้ รู้จิตที่มี จิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า รู้จิตมีความตั้งมั่นดี จิตไม่ตั้งมั่น มันซัดสายไปมา จิตที่หลุดพ้นจากกิเลสเป็นครั้ง ๆ เป็นคราว ๆ ก็รู้ รู้จิตไม่หลุดพ้น มันไปจับยึดถือไว้ ก็เป็นเรื่องของจิตนะ ให้รู้ว่าจิตมันเป็นอย่างนั้น **หลุดพ้นก็เป็นเรื่องของจิต ไม่หลุดพ้นก็เป็นเรื่องของจิต ไม่ใช่เรื่องของเรา**นะ ไม่ใช่พอหลุดแล้วดีใจ ไม่หลุดแล้วเสียใจ ไม่ใช่อย่างนั้น จิตหลุดพ้นก็ให้รู้ว่ามันหลุดพ้น มันไม่หลุดพ้นก็ให้รู้ว่ามันไม่หลุดพ้น ไม่ต้องโทษมัน เป็นเรื่องของจิต คอยดูไป สังเกตไป มันก็จะแสดงความจริงให้ดู คือ **มันเป็นจิต ไม่ใช่ตัวตน** เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราไม่สามารถบังคับควบคุมมันได้จริง อย่างนี้ จะมีปัญญาเข้าใจความจริงขึ้น

นี่เรียกว่า จิตตานุปัสสนา การตามรู้จิตในจิต รู้จิตมี อาการต่าง ๆ กัน รู้จิตที่คุณสมบัติแตกต่างกันว่า จิตมันเป็น อย่างนั้น ๆ มีอาการอย่างนั้น ๆ ตอนแรก ๆ ก็ดูจิตที่เห็นชัด ๆ ก่อน จิตที่ละเอียดหรือยังไม่สามารถจะรู้ได้ก็ยังไม่ต้องสนใจ

ในการปฏิบัติครั้งนี้ ผมแนะนำให้ท่านทั้งหลายดูกายไปก่อน เพราะการดูกายนั้นจะช่วยให้มีสติแข็งแรงขึ้น พอมีสติบ้างพอสมควร สติมีความแข็งแรงขึ้น จะสามารถรู้จักที่มีอาการชัด ๆ ได้ รู้เวทนาที่เป็นสุขเป็นทุกข์ รู้จักความพอใจความไม่พอใจได้ ดูกายให้พอมีสติก่อน แล้วก็จะสามารถดูเวทนาและดูจิตได้

ท่านสามารถฝึกโดยใช้หลักการที่ได้พูดไปแล้วนี้ หมวดยุทโธภาสก็ได้ แต่ที่ผมแนะนำคือให้ดูทั้งกาย เวทนาและจิต แต่ให้ดูสภาวะที่ชัด ๆ ก่อน ดูกายไปก่อน ถ้ามีความรู้สึกเกิดขึ้น รู้สึกได้ชัดเจน ก็ให้ดูเวทนา ถ้าจิตมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นที่ชัดเจน ก็ให้ดูจิต แล้วก็ย้อนกลับมาความรู้สึกตัวดูกาย ถ้าเวทนาชัดก็ให้รู้สึก ถ้าจิตชัดก็ให้รู้สึก ถ้ายังไม่เห็น หรือยังงงอยู่ ก็เดินไปเดินมา ดูกายไว้ก่อน เป็นการฝึกสติขั้นต้น ถ้าเห็นได้ รู้สึกได้ก็ค่อยดูเวทนาและจิต ทำนองนี้ ท่านจะไม่ปฏิบัติตามที่ผมแนะนำก็ได้ ใช้วิธีการอื่นก็ได้ แต่ขอให้อยู่ในหลักการนี้ คือ ให้มีสติ มีความรู้ตัว ตามดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม

หมวดที่ ๔ **ธัมมานุปัสสนา การตามดูธรรมะในธรรมะ**
 การตามดูธรรมะให้เห็นเป็นลักแต่ว่าสภาวะธรรมเท่านั้น นี้ก็เป็น การตามดูสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกายในใจ ให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง แท้ที่จริง ก็เป็นการตามดูทั้งกาย

ทั้งเวทนา ทั้งจิตนั่นแหละ แต่มีมุมมองในแง่ว่ามันเป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย แล้วดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัย แยกออกเป็น ๕ หมวดย่อย คือ **นิเวรณ ๕ ชั้น ๔** **อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔**

นิเวรณนี้ไม่ได้ดูที่ตัวจิต แต่ดูที่ตัวสภาวะที่เป็นนิเวรณให้เห็นว่า เป็นเพียงสภาวะธรรม เวลาดูจิตนี้ เราดูให้รู้ว่าจิตมีอาการอย่างนี้ ๆ เช่น จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมันมีราคะ จิตไม่มีราคะ ก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ นี่เป็นการดูจิต ถ้าเปลี่ยนมุมมองการดู รู้ความพอใจที่เกิดขึ้นในจิตว่า ความพอใจเกิดขึ้นใส่ใจตัวสภาวะนั้น อย่างนี้เป็นการดูธรรมะ ไม่ใช่ดูจิต ในการปฏิบัติท่านไม่ต้องแยกก็ได้ ดูอันไหนได้ก็ดูอันนั้นแหละ ฝึกให้มีสติ ไม่หลงลืม ก็เป็นอันใช้ได้ จะดูจิตหรือดูธรรมก็ได้ แต่ตอนนี้พูดแบบแยกแยะ

ความโกรธเกิดขึ้น เราสนใจในแง่ของเวทนามันก็ได้ เวลาความโกรธเกิดขึ้น สบายใจมั๊ย ไม่สบายใจ ก็ใส่ใจมองดูว่า ตอนนี่ความรู้สึกไม่สบายใจเกิดขึ้น นี้เรียกว่า ตามรู้เวทนา เราใส่ใจว่า ตอนนี่จิตมีความโกรธ นี้เรียกว่าดูจิต ถ้าใส่ใจว่า ตอนนี่ความโกรธมันเกิดขึ้นในจิต เมื่อกี้ไม่ได้มี ตอนนี่มันมีขึ้น ลักหน้อยมันจะหายไป เหมือนกับธรรมะอื่น ๆ นี้เรียกว่า ตามดูธรรมะ มุมมองหรือความใส่ใจต่างกัน อยู่ที่

มุมมองของท่าน ถ้าใส่ใจตัวเวทนา นี่เป็นเวทนานุปัสสนา
ใส่ใจจิต นี่เป็นจิตตานุปัสสนา ใส่ใจตัวสภาวะธรรมนิเวศน์ที่
เกิดในจิต นี่เป็นธัมมานุปัสสนา

เวลาความเบื่อ ความแข็ง ความหงุดหงิด ความหดหู่
ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ถ้าสนใจจิตว่า เออ.. ตอนนี่จิตมันหดหู่
จิตมันฟุ้งซ่าน จิตมีความหดหู่ จิตประกอบไปด้วยความหดหู่
จิตมีความฟุ้งซ่าน จิตประกอบไปด้วยความฟุ้งซ่าน นี่เรียกว่า
จิตต ถ้าใส่ใจในแง่ของเวทนา เวลาที่ความหดหู่เกิดขึ้น
แหม.. รู้สึกไม่สบายใจ นี่เรียกว่า ดูเวทนา ถ้าไปใส่ใจที่
ความหดหู่ ความหงุดหงิด ความเบื่อ ความฟุ้งซ่าน จำฉายใจ
หรือความแข็งที่มันเกิดขึ้น เห็นว่า ความหดหู่ ความหงุดหงิด
ความเบื่อ ความฟุ้งซ่าน จำฉายใจ แข็ง เกิดขึ้นในจิต นี่เรียกว่า
ดูธรรมะ เป็นการดูกิเลสที่เป็นนิเวศน์ให้เห็นว่าเป็นแต่สภาวะธรรม
อย่างหนึ่ง นี่เป็นฝ่ายกิเลส ถ้าฝ่ายตรัสรู้ ก็ดูแบบเดียวกัน
ในการตามดูนี้ จะไม่มีการให้ค่า ไม่ต้องว่าดีว่าชั่ว ว่าถูกว่าผิด
ไม่ต้องติดป้ายให้เป็นที่นั่นชื่อนี้ ดังนั้น ต้องเป็นคนที่มี
สติสัมปชัญญะและมีปัญญาพอสมควรจึงจะปฏิบัติได้ ไม่อย่าง
นั้นแล้ว เราดูแล้วก็จะใส่ค่าให้มันไปด้วย จะดูไม่ถึงธรรมะ

ที่นี้ พูดถึงหมวดฝ่ายตรัสรู้ เป็นธรรมฝ่ายดี หมวด
โพชฌงค์ ตัวสติ ตัวธัมมวิจยะนี้ ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น
สติเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ

อุเบกขา ดูให้เห็นว่า เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิต นี้เรียกว่าอุทฺตรมมะ กุศลกับอกุศลนี้เสมอกันโดยความเป็นธรรมะ เป็นตัวทุกข์ สติที่เราฝึกมาตั้งเยอะตั้งแยะ เราฝึกขึ้นมา ให้มีสติ มีสัมปชัญญะ มีสมาธิที่ดี มีปัญญา มองดูให้เห็น ความจริง ทำยที่สุดจะต้องเห็นว่า สภาวะเหล่านี้ล้วนเป็นธรรมะ เป็นทุกข์ **ตัวสติก็เป็นทุกข์ ตัวปัญญาก็เป็นทุกข์ เพื่อจะได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก** ถ้าไม่เห็นอย่างนี้ เราจะรัก อย่างหนึ่งเกลียดอย่างหนึ่ง

อย่างปฏิบัติแรก ๆ จะรักสติ ถ้ามีสติ รู้ตัวดีจะชอบ ถ้าหลงเมื่อไหร่จะรู้สึกเครียด ถ้ามีสติจะยิ้มที่เดียว อย่างนี้ยัง เข้าไม่ถึงธรรมะ แต่ยังดีกว่าหลง นี่พูดแบบเอาใจกันหน่อย แท้ที่จริง มันพอ ๆ กันนั่นแหละ เพราะไปติดข้องในธรรมะ ทั้งตัวกิเลส ทั้งตัวสติสัมปชัญญะ ตัวปัญญา ก็ล้วนเป็นสิ่ง เท่าเทียมกัน เป็นสิ่งที่เกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับไป เกลียดกิเลส กับรักกุศลนี้ ยังไกลต่อการบรรลู่ ไม่ใช่ว่า เกลียดกิเลสแล้วดีนะ เกลียดกิเลสนี้ ถ้าพูดถึงการบรรลู่นี้ มันไม่ดี **ต้องเห็นว่ากิเลสนั้นเป็นของไม่มีตัวตน เป็นธรรมะ อย่างหนึ่ง เกิดเมื่อมีเหตุแล้วก็ดับไป** รักดี ดูเหมือนจะดีนะ แต่ถ้าพูดถึงการพ้นทุกข์ ก็ห่างไกลเหมือนกัน ดังนั้น แล้วแต่ เราจะพูดแง่ไหนนะ ตอนนี้อยู่ในแง่ของการเห็นธรรมะ ก็ต้อง เห็นทั้งดีและไม่ดี เสมอเหมือนกันโดยความเป็นธรรมะ

ท่านยังไม่เห็น ก็ฟังเอาไว้ก่อน ฝึก ๆ ไป รักสติ รักปัญญา อุตส่าห์ขยันฝึก เอ๊ะ เมื่อไหร่จะมีปัญญา ทำไปทำมา ดันให้ทั้งซะนี่ **ทำมาเพื่อหึงความจริงมันเป็นแบบนี้** นะ ถ้าท่านไม่หึง ก็แสดงว่ายังไม่ถึงความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ยังรักฝ่ายดีอยู่ มันก็ไม่สามารถที่จะหึงได้ เมื่อยังรักข้างหนึ่งก็แสดงว่ามีการเกลียดฝ่ายตรงข้าม ท่านทั้งหลายก็ลองสังเกตดูนะ ถ้าท่านรักที่เขาทำดี ท่านก็จะเกลียดที่เขาทำไม่ดี มันกลับไปกลับมา ถ้าท่านจะเมตตาสงสาร ๆ ก็ต้องเป็นกลาง ๆ เป็นแบบพรหม แต่การปฏิบัติธรรมนี้เหนือกว่าแบบพรหมอีกนะ ไม่ใช่กลาง ๆ แบบพรหม แต่เป็นกลางเพราะเห็นว่ามันเป็นเพียงแต่ธรรมะ เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป นี่เป็นการตามดูธรรมะ หมวดนิวรรณ์และหมวดโพชฌงค์ ทั้งดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นในจิตใจนี้ ให้เห็นว่าเป็นเพียงแต่สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง

ต่อมา มองดูให้เห็นโดยความเป็นขั้นก็ได้ **ขั้น** แปลว่า กองทุกข์ ไม่ว่าจะในอดีต อนาคต ปัจจุบัน ภายใน ภายนอก หยาบ ละเอียด ทราม ประณีต ไกล ใกล้ ทั้งหมดเป็นเพียงขั้น เป็นกองทุกข์ ไม่มีอะไรเกินนี้ ไม่ใช่ตัวสุข ตัวดี ตัวเรา ตัวเขา เป็นแต่รูปขั้นเท่านั้น อันนี้เป็นรูป นี่เป็นความเกิดขึ้นของรูป นี่เป็นความดับไปของรูป **ที่เกิด ๆ ดับ ๆ มายาวนานนี้ ไม่มีอะไรเกินรูป** อันนี้เวทนา อันนี้สัญญา อันนี้สังขารทั้งหลาย อันนี้วิญญาณ นี่ความเกิดขึ้นของวิญญาณ นี่ความดับ

ไปของวิญญาณ เรียกว่าตามดูว่ามันเป็นชั้นไหน เป็นกองทุกข์ ภายใจได้มาแล้ว มันเป็นทุกข์และเป็นที่ตั้งของทุกข์ ได้ตามาแล้ว ก็เอาไว้ดูนะ ระวังมาก ถ้าไม่ได้ตามา ต้องได้รับวิบากมัยไม่ต้อง ต้องมานั่งดูของสวย ๆ นี่มันธรรมดาเหมือนกันนะ มีที่ตั้งของกองทุกข์ ท่านจึงว่า **ชั้น ๕ มันเป็นภาวะ** พอได้มานี้ ทุกข์ทุกอย่างมันรวมลงหมดเลย พอได้ตามา ก็ต้องมาดู ได้หูมา ก็ต้องมาฟัง ได้ใจมา ก็ต้องมาคิด มานึก รับรู้ นั่นรับรู้นี้ เรื่องที่ไม่อยากรับรู้ก็ต้องมารับรู้ด้วย เหนื่อยจริง ๆ

พอได้ร่างกายและจิตใจมาแล้ว **เป็นที่รวมลงของทุกข์** จึงเรียกว่า ชั้น ๕ แปลว่า กองทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่มีความเสวย ไม่มีตัวตน และยังเป็นที่ตั้งของทุกข์มากมาย ท่านอาจจะไม่รู้ลึกก็ได้ ได้นั่งดูนั่นดูนี่ แหม.. มันสุขเหลือเกิน อย่างนี้ไม่ใช่ มันไม่ทุกข์นะ มันก็ทุกข์ตามธรรมดาของมันนั่นแหละ แต่เราไปเอง ดังนั้น การที่เรารู้ว่าเราโง่ ก็ดีเหมือนกันนะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ บอกตรง ๆ อย่างนี้แล้ว เราก็ยังงมงายกันอยู่ ได้กายได้ใจมา มันเป็นทุกข์และเป็นที่ตั้งรองรับทุกข์ทุกเรื่องเลย เกิดมาแล้วก็ได้ความแก่และความตายมาด้วย เราพากันอยากอยู่นาน ๆ ใช่มั้ย อยู่นาน ๆ แล้วเป็นไงบ้าง อยู่นาน ๆ ก็แก่ เราอยากอยู่นาน ๆ แต่ไม่อยากแก่ ไม่รู้จะทำยังไง อยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้มันอยู่กับเรานาน ๆ แต่ไม่อยากให้มันแก่ อยู่นาน ๆ มันก็ต้องแก่ แต่เราอยากให้มัน

อยู่นาน ๆ แต่ไม่อยากให้มันเก่า ไม่รู้จะพูดอย่างไร เป็นบ่าบอ
กันไปหมด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า บ้าเหลือเกิน เพี้ยนมาก วิปลาสไป
ทำนองนี้ แต่พวกเราเป็นพวกบ้าด้วยกัน ก็พอพูดกันได้ นี่การ
มองดูกายดูใจ ให้เห็นว่า **มันเป็นฉันท์ เป็นกองทุกข์ มีตาก็
โรคตา มีหูก็โรคหู ได้ร่างกายก็มีโรคในร่างกาย** ได้ตามา
ก็ต้องมามองดู มาคอยรับวิบาก ทั้งดีและไม่ดี วิบากมันก็มี
ที่ลง ถ้าไม่ได้กายไม่ได้ใจ ไม่ได้ฉันท์มา มันไม่มีที่ลง เราก็ม
ต้องแบกหามรุ่งหามค่ำอยู่อย่างนี้หรือ เหมือนเหล่าพระอรหันต์
ท่านพ้นจากวงจรอันนี้ไปแล้ว

มองให้เห็นโดยความเป็นอายตนะก็ได้ เป็นที่ต่อ เป็นที่
รวมลง เป็นเหตุเกิดของเรื่องราวต่าง ๆ แตกกระจายตัว
ออกไป ทำให้มีภพมีชาติไม่สิ้นสุด ที่เรามีเรื่องราวอะไร
เยอะแยะ มันไม่มีอะไรมากหรือ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
และ สิ่งที่กระทบตา สิ่งที่กระทบหู สิ่งกระทบจมูก สิ่งกระทบ
ลิ้น สิ่งกระทบกาย สิ่งกระทบใจ ที่มาเป็นอารมณ์ ทำให้เกิด
การรับรู้ และเกิดปฏิกิริยาตอบสนอง สิ่งทั้งปวงมีอยู่เท่านี้
มันเป็นที่ต่อ เป็นบ่อเกิด เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
มากมายมหาศาล

ที่รู้สึกว่ามีนั่นมีนี่เยอะแยะ มันเริ่มจากมีตา มีรูปภายนอกมากระทบเข้า การรู้แจ้งอารมณ์นั้นเกิดขึ้น เรียกจักขุวิญญาณ การประชุมกันของตา รูป และจักขุวิญญาณ เรียกว่า**ผัสสะ** มีผัสสะก็ทำให้เกิดเวทนา เท่านั้นแหละ มีเท่านั้นแล้วก็มีกิเลสเกิดขึ้นมากมาย ทำให้รู้สึกว่า มีของสวย ๆ งาม ๆ วอบ ๆ แวม ๆ น่าเอา ไม่น่าเอา มีรูปร่าง ลัคนา มีลวดลายวิจิตรพิสดาร มีคนนั้น คนนี้ มีสัตว์ มีบุคคล มีผู้หญิง มีผู้ชาย อะไรมากมาย ถ้าเรามองดู มาพิจารณาให้เห็นว่า สิ่งต่าง ๆ ที่มีเยอะแยะมากมาย ก็เพราะมีตาไปมองเห็นรูป หูได้ยินเสียง มีใจรับรู้ แล้วคิดนึกเอาเท่านั้นเอง เรียกว่า**รู้ธรรมะในธรรมะ** รู้โดยความเป็นอายตนะ

หมวดสุดท้ายของธัมมานุปัสสนา ก็พิจารณาเห็นโดยความเป็น**อริยสัง** เห็นความจริงของพระอริยเจ้า เห็นแล้วทำให้เป็นผู้ห่างไกลจากกิเลส ผู้ที่ฝึกฝนสติสัมปชัญญะพัฒนาให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งเห็นอริยสัง คนนั้นก็จะได้เป็นพระอริยเจ้า เห็นว่ากายใจนี้มันเป็นทุกข์ **เห็นทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์** เป็นของไม่มีตัวตน เป็นของไร้แก่นสาร **เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์** เหตุให้เกิดทุกข์คือ ตัณหา ความเพลิดเพลินยินดี ที่เราเห็นเพียงกันไปว่าเป็นเหตุให้เกิดสุขนั่นแหละ อะไรเป็นเหตุให้เกิดสุขบ้าง หมาสวย ๆ ละมั่ง บางคนเลี้ยงหมาก็เป็นเหตุให้เกิดสุขแล้ว บางคนลูกเชื่อฟัง

ถูกทำให้เราถูกใจ เป็นเหตุให้เกิดสุขใช่หรือไม่ ใช่แล้ว เขาว่า
 อย่างนี้ แท้ที่จริง พระอริยเจ้าท่านว่านี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
 ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เราบอกว่า แหม.. เพลิดเพลินยินดี
 เป็นเหตุให้เกิดสุข **ความเห็นของปุถุชนกับความเห็นของ
 พระอริยเจ้า มันกลับข้างกันเลย อันไหนที่เราว่าเป็นสุข
 ท่านว่ามันเป็นทุกข์ อันไหนที่เราว่ามันเป็นทุกข์ ท่านว่ามัน
 เป็นสุข มันกลับข้างกันอยู่**

เราก็ค่อย ๆ มองแล้วกัน มุมมองยังไม่ถูกต้อง ต้องค่อย ๆ
 พิจารณาไป จนกว่าจะเห็นถูกต้องสอดคล้องกับอริยสัจ
 กายใจมันเป็นทุกข์ เป็นภาวะ เป็นของไร้ตัวตน เหตุเกิด
 ของทุกข์ เหตุเกิดของกายของใจ เหตุเกิดของความเกิด
 ความแก่ ความเจ็บ ความตาย วนเวียนซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่เรื่อย ๆ
 คือ ความเพลิดเพลิน เพลิดเพลินในทุกข์ ก็เลยไม่พ้นทุกข์ซักที

การทำบุญเยอะ ๆ แล้วทำให้ท่านได้มีความสุข นี่เป็น
 เหตุให้เกิดสุขหรือทุกข์ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ในแง่อริยสัจ
 เห็นมั๊ย อริยสัจลึกลับซึ่งขนาดนี้นะ จึงเห็นได้ยาก เพราะเรามัว
 แต่เพลิดเพลินยินดี ทำบุญแล้ว แหม.. ขอให้ได้เกิดในที่ดี ๆ
 ถေး จะได้ตาย เกิดมาตาย เกิดมาทำอะไรก็ไมรู้ เกิดตาย
 วนเวียนซ้ำซาก ยังขอเกิดอยู่อีก เกิดดี ๆ มันก็ตายดี ๆ
 อยู่นั่นแหละ เกิดที่ไหนมันก็ตายอยู่แถวนั่นแหละ จะมีอะไร
 มากไปกว่านี้เล่า วนเวียนอยู่อย่างนี้ ตัณหาคือความเพลิดเพลิน

ยินดี เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าเลิกเฟลิดเฟลินนั้นแหละเป็น **ความดับสนิทของทุกข์** เป็นความไม่มีทุกข์อีกต่อไป เป็นทุกข์นิโรธ คือ การดับโดยการสำรอกให้มันหมดไปซึ่งตัณหานั้น การปล่อยวาง การสลัดคืนไป การทอดอาลัย หมดอาลัยตาย อยากกับมันแล้ว

ถ้าท่านยังมีอาลัยกับโลกนี้ ท่านก็จะวนเวียนไปเรื่อย ๆ ท่านต้องรีบหมดหวังโดยเร็วนะ ถ้ายังหวังว่าโลกนี้จะดีขึ้น ฟรุ้งนี้จะดีกว่าเมื่อวาน อย่างนี้ตายเปล่า ได้เกิดและได้ตายไปเรื่อย ๆ ต้องรีบหมดหวังไว ๆ ถ้าหมดหวังเมื่อไหร่ ก็ได้ผล เมื่อนั้น ถ้ารู้สึกว่ แหม.. ทำวันนี้ให้ดี ฟรุ้งนี้จะต้องดีขึ้น โอ.. อย่างนี้ตายเปล่า ถูกหลอก เราทำวันนี้ให้ดี ฟรุ้งนี้เราจะดี เขาว่าอย่างนี้ ตายสนิท ตัณหาเอาไปกินหมด ดังนั้น ต้องสิ้น ตัณหา จึงจะถึงทุกข์นิโรธ

หนทาง คือ **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา** ได้แก่ **อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ** เมื่อฝึกฝนจนสมบูรณ์ ก็จะได้เห็นอริยสัจเบื้องต้นของหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ นี้แหละ เป็นปฏิปทาเบื้องต้น ตัวอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นสิ่งที่สมบูรณ์แล้วจึงเกิดขึ้น ส่วนตัวมรรคเบื้องต้น เรียกกันว่า **บุพพภาคมรรค** ก่อนที่จะเป็นมรรค คือ สติปัฏฐาน ๔

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นทางเดียวที่จะทำให้สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส ทำให้สิ้นโลภะ

และปริทเวหา ทำให้ทุกข์และโทมนัสดับลงไป ทำให้อริยมรรค
เกิดขึ้น และทำให้แจ้งพระนิพพานได้ แยกเป็น การตามรู้กาย
ในกาย ตามรู้เวทนาในเวทนา ตามรู้จิตในจิต ตามรู้ธรรมะ
ในธรรมะ จนกระทั่งเห็นธรรมะอย่างที่พระอริยเจ้าท่านเห็นกัน
เห็นตรงตามความเป็นจริง คือ เห็นอริยสัจ ท่านทั้งหลาย
ปฏิบัติในตอนต้น จะเน้นหมวดใดหมวดหนึ่งก่อนก็ได้ ขอให้
ปฏิบัติให้ถูกต้อง จะได้เห็นธรรมะเหมือนกัน ถึงพระนิพพาน
เหมือนกัน เป็นพระอริยเจ้าเหมือน ๆ กับที่ท่านได้เป็นกันแล้ว
สติปัฏฐาน ๔ จึงได้ชื่อว่าเป็นโคจรของพระอริยเจ้า

เย็นวันนี้ พุดเรื่องสติปัฏฐานทั้ง ๔ จำแนกให้ท่านดู
ท่านจะได้เอาไปปฏิบัติ เมื่อผมแนะนำท่าน จะได้สามารถเทียบ
เคียงได้ เออ.. ปฏิบัติอย่างนี้อยู่หมวดนี้ หรือต้องการ
จะไปอ่านต่อในพระไตรปิฎก หรือไปศึกษาต่อกับครูบาอาจารย์
อื่น ๆ ท่านอาจจะชอบปฏิบัติแนวอื่น ถ้าอยู่ในกลุ่มสติปัฏฐาน
อันเป็นทางสายเอก ก็สามารถปฏิบัติได้ ไม่ต้องเอาแนวผม
ก็ได้ พระพุทธเจ้ารับรองว่า ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ก็เป็นไปเพื่อ
การเห็นสังขารธรรมความจริง ได้เป็นพระอริยเจ้า ถึงจุดหมายคือ
พระนิพพานเหมือนกัน

การบรรยายวันนี้ ก็สมควรแก่เวลาเท่านี้แหละครับ ขอ
อนุโมทนาทุกท่าน

ความจริงขึ้นพுக:

บรรยายวันที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนรุ่งเช้า



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เราตื่นเช้า ๆ มาทำวัตรสวดมนต์ สรรเสริญคุณ
พระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นวันที่สองแล้ว คงจะพอ
คุ้นกับการตื่นเช้าบ้าง ลักหนอยกลับไปบ้านก็จะตื่นสาย
เหมือนเดิม แต่อย่างน้อย มีอะไรที่แปลก ๆ หรือมีอะไร
ที่ไม่เหมือนเดิมบ้างก็เป็นเครื่องเตือนกระตุ้นตนเองให้มี
สติสัมปชัญญะได้ดี ถ้าเราทำแบบเดิม ซ้ำ ๆ อยู่เรื่อย ๆ
ก็จะหลงคิดว่า วิธีชีวิตมีอย่างนั้นแบบเดียว ก็ไม่มีอะไรมา
เปรียบเทียบ ดังนั้น ถ้าเราใช้ชีวิตทางโลก วุ่นวายกับการงาน

อะไรต่าง ๆ มากมาย ควรหาโอกาสให้กับตนเอง เข้าปฏิบัติธรรมที่นั่นบ้างที่นี้บ้าง หรือไม่มีโอกาสเข้าปฏิบัติ ก็ได้ไปฟังธรรม ถ้าไม่มีโอกาสได้ไปฟังธรรมที่อื่น ซีดี เอ็มพีสามพอมืออยู่ ก็ควรหาโอกาสฟัง หนังสือมี ควรหาโอกาสอ่าน ทุกวันนี้สะดวกขึ้น มีอินเทอร์เน็ต มีข้อมูลมากมายอยู่ ก็คลิกฟังซะบ้าง เพื่อให้โอกาสแก่ตนเอง จะได้รู้จักว่า ยังมีอีกแนวทางหนึ่ง หรือยังมีความจริงอย่างหนึ่งที่เราอาจจะยังไม่เคยได้ยินได้ฟัง

เราอาจจะคิดว่า ที่เราใช้ชีวิตอยู่นั้น มันดีแล้ว มันประเสริฐที่สุดในชีวิตแล้ว อะไรอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่สิ่งเหล่านั้น บางทีเป็นเพียงสิ่งไร้แก่นสาร เราทั้งหลายเป็นอย่างนั้นมานานแล้ว คิดว่า การเรียนหนังสือนั้นสำคัญที่สุด การมีครอบครัว มีเงินทอง ทำนั่นทำนี่ อะไรต่าง ๆ มากมาย เป็นสิ่งสำคัญในชีวิต แต่สิ่งที่เราคิดว่าสำคัญและทุ่มเทให้กับมันทั้งหมด มันเป็นสิ่งไร้แก่นสาร เป็นสิ่งที่เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่มีความดีอะไรต่าง ๆ ที่เราทำก็เหมือนกัน ทำยที่สุดก็ต้องทิ้ง นี่เป็นสังขารที่เราไม่ค่อยได้ยินได้ฟัง ความจริงนั้น ที่ว่าของดี ของประเสริฐนั้น มันมีหลายชั้นด้วยกัน ถ้าจะพูดแบบย่อ ๆ ให้เข้าใจกันง่าย ๆ ก็มีสามชั้น

ถ้าเป็นความดีทั่วไป ที่มีคำสอนให้เราคิดดี ทำดี พุทธดี นี่เป็นกุศลธรรมดาทั่ว ๆ ไป เรียกว่า เป็น**ชั้นมนุษย์ ชั้นเทพ** เราคงได้ยินกันบ่อยอยู่แล้ว ใคร ๆ ก็สอนให้เราทำความดี คิดดี ทำดี พุทธดี ให้เราเป็นคนมีจิตใจเมตตา โอบอ้อมอารี ช่วยเหลือผู้อื่น นี่เป็นสิ่งที่ดีเหมือนกัน เป็นชั้นมนุษย์ ชั้นเทวดา

ดีชั้นต่อมา ให้เป็นคนที่มีจิตใจเมตตาต่อสัตว์บุคคล ทั้งปวง ลัทธิ ลัทธิ ลัทธิทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้มีความสุข ไม่มีเวร ไม่มีภัย บริหาร ตนให้พ้นจากทุกข์ภัย อะไรวางนี้ ที่เราแผ่เมตตากัน ถ้าเรา ทำได้อย่างนั้นจริง จิตใจไม่มีขอบเขต นี่ก็เป็นความดี เหมือนกัน เป็นความดี**ชั้นพรหม** เรียกว่าพรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

แต่ความจริง ถึงเราจะสวดจะท่องไป ขอให้ทุกคนมีความสุข ทุกคนก็ไม่มีความสุขหรอก หลอก ๆ กันไปอย่าง นั้นแหละ แต่ก็ดีกว่าไม่ท่องนะ เหมือนกับให้เราคิดดี ทำดี พุทธดี เราก็พยายามทำกันอย่างเต็มความสามารถ แต่มันก็คิด ดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง อยู่นั่นแหละ เป็นแบบเทวดา หลอก ๆ กันไปอย่างนั้น แต่ก็ยังดีกว่าสอนให้คิดชั่ว หรืออยู่เฉย ๆ มันก็จะชั่วมาก ก็ให้คิดดี ทำดี ตัดหน้าเอาไว้ แต่มันก็ยัง วนเวียน ๆ อยู่ นี่เป็นระดับเทวดา แม้ระดับพรหมก็ทำนอง

เดียวกัน เรามาแผ่เมตตาตากัน ขอให้โลกร่มเย็นเป็นสุข **แต่โลก
มันก็เป็นโลกนะ มันก็เราร้อนตามธรรมชาติของมัน** พระพุทธเจ้า
ตรัสว่า **โลกนี้เราร้อนอยู่เป็นนิจ สัตว์โลกถูกไฟเผาอยู่เป็นนิจ
ไฟลืบเอ็ดคองนี้มันเผาอยู่ตลอดทีเดียว** ไฟที่เกิดจากชาติ
ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ เป็นไฟ
ประจำโลก มันเผาหมู่มวลสัตว์ที่ยังเกิดวนเวียนอยู่ แล้วมีไฟกิเลส
คือ ราคะ โทสะ โมหะ เผาต่อมามาก มันหลากหลายซับซ้อน
แต่เราทั้งหลายก็พยายามแผ่ให้ร่มเย็น แผ่แล้วมันจะร่มเย็นใหม่
มันก็ไม่ร่มเย็นเหมือนเดิม **สัตว์เกิดแล้วก็ไม่เลิกตายเหมือน
เดิมนะ ถูกเผาเหมือนเดิม** แต่ก็ดีกว่าไม่แผ่นะ ถ้าไม่แผ่
คงจะร้อนทุกขุทรมานหนักกว่านี้ อันนี้ก็เป็นการดีแบบ
ชั้นพรหมนะครับ

ความดีชั้นเทวดากับชั้นพรหม มันก็มีเรื่องหลอกหลวงกัน
อยู่มาก แต่อย่างน้อย ก็หลอกไปในทางดี หรือครอบงำ
หมู่มวลสัตว์ แต่ครอบงำไปในทางดี ทำดี คิดดี พูดดี มีจิตใจ
เมตตา อยู่ในโลกโดยไม่เจ็บปวดมากนัก ยังดีกว่าอยู่อย่าง
เป็นทุกข์ เบียดเบียนกัน แต่มันก็ไม่พ้นความเกิด ความแก่
ความตาย ความดีระดับเหล่านี้ มีเยอะแยะหลากหลาย
เราทั้งหลายคงจะเคยได้ฟัง และได้ปฏิบัติฝึกฝนกันมาพอ
สมควรแล้ว แต่ยังมีความดีที่เป็นสังฆธรรม เป็นระดับ**ชั้น
พุทธะ** เป็นของผู้รู้ ระดับอริยสังข ที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศ
เอาไว้ อันนี้เป็นความจริงระดับชั้นพุทธะ ระดับชั้นสูงสุด

ถ้าจะพูดแบบภาษาโลก ๆ ก็เหนือทั้งดี เหนือทั้งไม่ดี เหนือขึ้นไปกว่าสุขและทุกข์ ที่เราคิด ๆ กัน

นี่พูดแบบย่อ ๆ ให้เข้าใจง่าย ๆ ก็มีความดีอยู่สามชั้นด้วยกัน เราฟังแล้วก็จะได้เข้าใจว่า อ้อ.. เวลาพูดถึงความดีอันนี้ หมายถึงของพวกเทวดาและพวกมนุษย์ ไม่ต้องมีพระพุทธเจ้า เขาก็สอนกัน สอนให้เป็นคนดี คิดดี ทำดี พูดดี ทำสาธารณประโยชน์อะไรต่าง ๆ นี้ เขาก็ทำกันมาเหมือนเรื่องทำลักกะที่เล่าให้ฟังเมื่อคืนนี้ ไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ เขาก็ร่วมมือกันทำสาธารณประโยชน์ รวมกลุ่มกันทำความดีอะไรต่าง ๆ นี่เป็นความดีระดับเทวดา พวกเทวดาหรือพวกมนุษย์ที่เป็นคนดี เป็นผู้มั่งคั่งธรรม เขาก็สอนกันได้ชั้นต่อมาเป็นความดีระดับพรหม นี่ก็พวกที่ชอบทำสมาธิ มีจิตใจเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สอนกันได้ แม้แต่พวกเรา ก็สอนกันได้ตามสติปัญญาของตนเอง ให้มีเมตตาต่อกัน ดีกว่าสอนให้ไปเบียดเบียนกันนะ นี่ล้วนเป็นเรื่องดี เรื่องดีทางโลก แต่ความจริงของโลกนั้น **เมื่อเราเอาดีไว้ ก็แสดงว่าเราเอาชั่วไว้ด้วย เป็นการมีของคู่ไป** เราชักพระเอก มันก็ต้องมีผู้ร้าย เหมือนเราดูหนัง มันจะมีพระเอก มีผู้ร้าย มีเทวดาก็ต้องมีฝ่ายมาร เป็นคู่กันอยู่อย่างนี้ ถ้าเรายังรักเทวดาอยู่ก็แสดงว่าเรายังรักฝ่ายมารอยู่ด้วย ยังชอบไปสวรรค์ก็แสดงว่ายังชอบไปนรกด้วย อย่างนี้ มันเป็นของคู่กันอยู่ โลกมันเป็นอย่างนี้

เมื่อมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้แล้ว พระองค์ก็ประกาศความจริงชั้นสูงสุด ความจริงของพระอริยเจ้าผู้ที่ห่างไกลจากกิเลส ห่างไกลจากตัณหาและทิฏฐิ ไม่ข้องเกี่ยว ไม่ยึดถือโลกนี้คืออริยสังขาร เรื่องอริยสัง ๔ เราควรจะได้ฟังบ่อย ๆ สวดท่องกันบ่อย ๆ ในหนังสือสวดมนต์ทั่วไปก็มี ให้เราสวดแล้วก็พิจารณาบ่อย ๆ อย่างมุ่งเน้นแต่เรื่องศีลธรรมดาดำ ๆ ไป ที่เป็นแบบเทวดา หรือดีแบบพรหม ควรจะเน้นระดับสูงสุดที่เป็นมรรค เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้าประกาศเอาไว้ คืออริยสัง

ความจริงนั้นมีมาก **อริยสังเป็นความรู้กำมือเดียวที่พระพุทธเจ้าประกาศเอาไว้** เพราะเป็นความที่จำเป็นและเพียงพอแล้ว สำหรับเราทุกคน ถ้ามีความสนใจ ใส่ใจ ปฏิบัติตาม ก็ให้เห็นอริยสัง จนถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้ ไม่ใช่เรื่องที่เข้าใจยากจนเกินไป พระพุทธองค์ประมวลแล้ว ความรู้นั้นมีมาก พระองค์ก็รู้หมดนั่นแหละ ทั้งโลกนี้ โลกอื่น สัตว์ในภพภูมิต่าง ๆ ทั้งสากลจักรวาลนี้ อุปมาความรู้ทั้งหมดที่พระองค์ตรัสรู้เหมือนกับใบไม้บนต้นไม้ ที่นี้ พระองค์หยิบใบไม้ขึ้นมาเท่ากำมือ นิดหน่อยเท่านั้นเอง เอมาบอก สอน แสดงให้เราดู เพราะความรู้นี้มันจำเป็นและเพียงพอสำหรับคน ๆ หนึ่ง ที่จะทำให้ตนเองพ้นไปจากทุกข์ได้ ทันเวลาในชาติหนึ่งด้วย ไม่นาน ในชาติปัจจุบันทีเดียว ความรู้นี้จึงเป็นความรู้ที่จำเป็น

เราทั้งหลายไม่เข้าใจจุดนี้ พวกกันไปหาความรู้เรื่องนั้น เรื่องนี้ ซึ่งเป็นความรู้ที่เกินจำเป็น เช่น ความรู้เรื่องการทำบุญ ทำบุญยังไงจึงจะได้ผลเยอะ เราก็หาวิธีกันไป ทอดกฐินบ้าง ทอดผ้าป่าบ้าง แก่กรรมโน้นด้วยกรรมนี้บ้าง แต่ที่นั่นมันเป็น ความรู้ที่เกินจำเป็น ไม่ต้องรู้ก็ได้ ความรู้ชนิดที่จำเป็น เป็นความรู้กำมือเดียว ที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เรา รู้จริง ๆ คือเรื่องอริยสัจ

ท่านทั้งหลายให้เข้าใจประเด็นในการศึกษาธรรมะให้ดี ๆ ไม่อย่างนั้นอาจจะหลงวนเวียนไปนาน บางที อาจจะหลงไปว่า พระพุทธศาสนาสอนให้เราเป็นคนดี เราก็พยายามทำดีกันใหญ่ นะ สอนให้เราเป็นคนมีเมตตา ช่วยเหลือคนนั้น ช่วยเหลือคนนี้ เราก็จะกลายเป็นคนทำสาธารณประโยชน์ เพื่อคนนั้น เพื่อคนนี้ เพื่อสังคม อะไรต่าง ๆ วนเวียนไปเรื่อย มันก็เหนื่อยเกินไป และเสียเวลามากไป แบบเดียวหมดไปหนึ่งชาติแล้ว ความรู้ที่ ควรจะได้รู้ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า กำมือเดียวนี่ ก็ไม่ได้รู้ เสียแล้ว ถ้ามว่า ไปช่วยเหลือคนอื่น ทำสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ ทำความดีอะไรต่าง ๆ นั้นมันดีไหม มันก็ดีนะ ดีแบบโลก ๆ อาจจะได้รับคำชมจากชาวโลก ได้เกียรติบัตรอะไรต่าง ๆ จนกระทั่งได้บุญ แต่มันก็ไม่พ้นทุกข์ ยังวนเวียนต่อไปเรื่อย ๆ ฉะนั้น เราควรจะเข้าใจไปไม่กำมือเดียวของพระพุทธเจ้าให้ดี ๆ

โดยความจริงขั้นสูงสุดแล้ว **โลกนี้มันเป็นทุกข์** อะไรที่เกิดและดับไปอยู่ในโลกนี้ก็ล้วนเป็นทุกข์ เป็นสิ่งไร้แก่นสาร ไร้ตัวตนทั้งหมด ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ เหมือนกัน ไม่ใช่คนตาย ลัทธิตาย ผู้หญิงตาย ผู้ชายตาย ไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ใช่เราตาย ไม่ใช่เขาตาย แต่เป็นความตายของทุกข์ เป็นความหายไปของชั้น ๕ ความตายจึงไม่ใช่การสูญเสีย หรือการพลัดพรากอะไร มากมายหนักหนาหรรอก เป็นกระบวนการอันหนึ่งของกองทุกข์ เท่านั้นเอง เป็นความหายไปของชั้น ๕ ความเกิดก็ไม่ใช่เราได้ อะไรมา ไม่ใช่ได้ลูกมา ได้ญาติพี่น้องมา ไม่ใช่ได้นั่นได้นั้นมา อย่างนั้นก็ไม่ใช่ซะ เป็นความเกิดของกองทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ **ความเกิด ความแก่ ความตายนี้มันเท่ากัน โดยความเป็นทุกข์** เมื่อใดที่เห็นอย่างนี้ก็คือเห็นว่าเห็นลัทธิธรรม เห็นความจริง

ถ้าใครยังไม่เห็น ก็จะมีความรู้สึกว่า มีคนนั้น มีคนนี้มีได้มา มีเสียไป มีพบ มีจาก ชอบอันหนึ่ง ไม่ชอบอันหนึ่ง เราทั้งหลายคงจะชอบเกิด แล้วชอบตายไหม ชอบเกิด แต่ไม่ชอบตาย อันนี้มันก็พูดกันไม่รู้เรื่อง เกิดมาแล้วก็ตาย มันเรื่องธรรมดาณะ เกิดก็ทุกข์ ตายก็ทุกข์ ถ้าอยากเกิดก็แสดงว่ายังอยากตายด้วย มันเป็นเรื่องปกติของมัน โสกะ บริเวหา ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ นี้ก็เป็นทุกข์ คนที่เศร้ายุทธ ร้องไห้ เสียใจ เป็นทุกข์ธรรมดาอะไรต่าง ๆ มีอยู่เต็มโลก รวมทั้ง

ตัวเราด้วย เวลาที่กระทบกับเรื่องที่น่าเศร้า ญาติพี่น้องตายบ้าง
ทรัพย์สิ้นเสียหายบ้าง ถูกปล้นไปบ้าง ไฟไหม้บ้านบ้าง
โดนโกงบ้าง ก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจ นี่ก็เป็นทุกข์
เป็นเรื่องธรรมดา เป็นสมบัติประจำโลก

ผมจึงบอกว่า ที่เราพยายามฝึกฝน เป็นคนดี พยายาม
ช่วยคนอื่น ให้มีความสุข ให้หายทุกข์ หายโศก อะไรอย่างนี้
ยังเป็นเรื่องหลอกอยู่ ก็เพราะอย่างนี้นั่นแหละ เพราะโดย
ความจริงแล้ว ความเศร้าโศก ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ
นี้มันเป็นสมบัติประจำโลก จะให้โลกไม่มีความเศร้าโศก
มันเป็นไปได้ ท่านทั้งหลายเกิดมา **เคยร้องไห้ไหม ก็เคยแล้ว**
มันเป็นธรรมดาของพวกชาวโลก ดังนั้น เราเห็นคนอื่นร้องไห้
ไปเที่ยวพลอบเขาว่า เธออย่าร้องไห้เลย อันนี้มันยังมัวอยู่นะ
แท้จริงแล้ว การร้องไห้เป็นสิ่งมีอยู่ประจำโลก เหมือนกับเรา
เห็นคนตาย ก็อย่าไปคิดวุ่นวายมากเกินไป โอ.. ไม่น่าตายเลย
ไม่ถึงเวลาตาย อะไรอย่างนี้ อย่าเป็นขนาดนั้น เกิดมามันก็
ต้องตาย

แท้ที่จริง กองทุกข์ มันเป็นธรรมดาของมันอย่างนี้
ฝ่ายโลกเป็นฝ่ายทุกข์ เป็นสิ่งไร้แก่นสาร ปราศจากตัวตน
เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์
โทมนัส อุปายาสะเป็นทุกข์ มันเป็นสมบัติประจำโลก **จะไปทำ**
โลกให้มันไม่เป็นอย่างนี้ก็ได้ ตอนที่ท่านยังไม่เกิดมา

เขาก็ทุกข์กันเต็มโลกแล้ว ท่านเกิดมาคนเดียว ท่านจะทำอะไรได้ ตอนท่านไม่เกิดมา คนอื่นเขาก็ร้องไห้กันเยอะเยอะอยู่แล้ว ท่านเกิดมาจะทำให้ทุกคนหายร้องไห้ อย่างนี้ ท่านก็ต้องนั่งร้องไห้เอง มันเป็นความไม่รู้เรื่อง จะมาแก้ไขโลก จะมาเปลี่ยนแปลงโลกอย่างนั้นอย่างนี้

สมบัติประจำโลกมีหลากหลาย พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้ฟังแล้ว สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม คนที่ดีมีน้อยกว่าคนที่ไม่ดี พวกฆ่าสัตว์มีมาก พวกไม่ฆ่าสัตว์มีน้อย พวกที่ไม่ดูแลพ่อแม่มีมาก พวกที่ดูแลพ่อแม่มีน้อย มันเป็นเรื่องปกติของโลก ในโลกนี้ คนพูดคำจริงกับคนพูดไม่จริง คนพูดไม่จริงเยอะกว่า อันนี้เรื่องปกติ **คนไม่มีศีล เยอะกว่าคนมีศีล** เราจะไปเพียรพยายาม ทำให้ทุกคนมีศีล อย่างนี้เราก็ตายซะเปล่า แสดงว่าไม่รู้เรื่อง จะไปเพียรพยายามมรรจงค์ให้ทุกคนไม่ฆ่าสัตว์ มันก็เหนื่อยเปล่า เพราะตั้งแต่ท่านยังไม่เกิดมา คนฆ่าสัตว์มันก็เยอะกว่าคนไม่ฆ่าอยู่แล้ว เพียงแต่ว่า ท่านเกิดมาแล้วให้มาฝึกฝนตนเอง เข้าใจโลกให้มันแจ่มแจ้ง เพื่อที่จะพ้นไปจากโลกไป อันนี้ประเสริฐมาก

การได้ประสบกับสิ่งที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจ ก็เป็นทุกข์ สิ่งไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจในโลกนี้ มีมาก ท่านจะต้องพบเจอกับสิ่งไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจมากมาย ท่านคงจะเจอเยอะอยู่แล้ว คนที่ท่านไม่ชอบบ้าง เจ้านายที่เข้มงวดบ้าง คนที่มาด่าท่านบ้าง

ตงงานบ้าง มีสถานการณ์ที่ไม่น่าพอใจเยอะเยอะ บุคคลก็มาก
 สิ่งของวัตถุต่าง ๆ ก็มาก ที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ เราก็ต้องได้
 พบเจออยู่เรื่อย ๆ เป็นเรื่องธรรมดา หากใครไม่รู้ก็จะมีเรื่อง
 ให้ทุกข์ทรมานเพิ่มขึ้นได้อีกมาก **ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่
 พอใจก็เป็นทุกข์** สิ่งที่น่ารัก น่าพอใจในโลกนี้ มันหาได้ยาก
 อุตส่าห์ ขวนขวาย แสวงหามาด้วยความยากลำบาก **ดูแล
 รักษาเป็นอย่างดี** **ท้ายที่สุดก็รักษาเอาไว้ไม่ได้เหมือนเดิม**
 เพราะตามธรรมชาติ มันเป็นของไม่เที่ยง มีความแปรปรวนไป
 เป็นธรรมดา เหมือนกับเงินทอง เราหามาด้วยความยาก
 ลำบากนะ เดียวซั๊กหน่อย มันก็ไปแล้ว ชื่อเสียงเราก็พยายาม
 หามา พยายามทำให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่น **ท้ายที่สุดก็สูญ
 เสียไปหมด** มีญาติพี่น้อง มีคนที่รัก มีเพื่อน มีสหายอันเป็นที่
 รัก ลักหน่อยก็สูญเสียเขาไป อาจจะมีใจกันแล้วก็จากกัน
 ตอนมีชีวิตอยู่ หรือตายจากกันไป

ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นอย่างทุกข ถ้าเป็น
 ความดีระดับขั้นทั่ว ๆ ไป เขาก็จะบอกว่า ขอให้ทุกคน
 สมปรารถนา ความปรารถนาที่เป็นกุศลทั้งปวงนี้จึงสำเร็จ
 เราอาจจะพูดไปอย่างนั้น แต่นั่นมันเพื่อ ๆ ไปอย่างนั้น ไม่มี
 ทางสำเร็จหรอก เป็นคำแสดงความปรารถนาดีต่อกัน พูดไปก็
 ดูเหมือนหลอกตัวเอง เหมือนเราแผ่เมตตาให้ทุกคนมีความสุข
 ทุกคนมันก็ไม่มีความสุขหรอก เพราะความจริงมันเป็นอย่างนี้

คือ บรรณาสั่งใจไม่ได้สิ่งนั้น อันนี้มันเป็นจริง เราทุกคน บรรณาสั่งใจมีความสุข แต่ไม่ได้ตามบรรณาสั่งใจ ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย เกิดมาแล้วก็ไม่อยากเจ็บป่วย พยายามหาวิธีป้องกัน ออกกำลังกาย กินอาหาร อย่างระมัดระวัง มันก็ไม่ได้ เราสวดมนต์ไหว้พระ เสร็จแล้วก็ ขออำนาจของพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทำอันตราย ให้หมดไป ให้เราไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่มีทุกข์ ไม่มีโรค เราก็ สวดไป สวดแล้ว ป่วยไหม ดูแม่ชีท่านสวดบ่อย ๆ ป่วยบ่อย กว่าเขา ความจริงมันเป็นอย่างนี้ แต่เราก็หลอกตนเองไปวัน ๆ ดีทั่ว ๆ ไปนี้ ระดับเทวดาก็ดี ระดับพรหมก็ดี มันมีเรื่อง หลอก ๆ กัน แต่ก็ดีกว่าไม่มีอะไรหลอกเลยนะ เต็มจะอยู่ ไม่ได้เอา อย่างน้อยก็พอทนอยู่ได้ ถ้าไม่มีหลอกอย่างนี้ เต็มทนไม่ไหว

แต่ถ้าจะให้ดีแบบสูงสุด จริงแบบเด็ดขาดที่สุด ต้องเป็น ความรู้ชนิดที่เป็นอริยสัจ บรรณาสั่งใจ ไม่ได้สิ่งนั้น นี่มันเป็น ทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดา เป็นสมบัติประจำโลก ท่านทั้งหลาย เกิดมาก็ไม่อยากเจ็บป่วย มันก็เจ็บป่วย ได้มาแล้วก็ไม่อยาก เสียไป มันก็เสียไป เกิดมาก็ไม่อยากตาย ถึงไม่อยากตาย ก็ตายอยู่ดี ไม่อยากแก่มันก็แก่ ไม่อยากเป็นนั่น ไม่อยากเป็นนี่ มันก็เป็นไปนะ ท่านบรรณาสั่งใจนั้นบรรณาสั่งใจนี้ พวกเราแสวงหา ความสุข หาสิ่งที่ดี เราทำบุญกุศลก็อยากจะทำแต่สิ่งดี ๆ

ไหว้วอนกัน ความจริงอันสูงสุด คือ ขอบใจไม่ได้หรือ
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น จริงที่สุด ถ้าท่านรู้อันนี้ แสดงว่า
ท่านได้ความจริงที่เด็ดขาดแล้ว

ถึงท่านอยากจะเจอแต่คนที่ดี คนที่น่าพอใจ พยายาม
ชวนชวาย หาวิธีนั้นวิธีนี้ แต่มันก็จะเจอคนน่าพอใจบ้าง
ไม่น่าพอใจบ้าง อันนี้จริงที่สุดแล้ว ท่านเรียนจบ คิดว่า ต่อไป
จะได้ทำงานดี ๆ ทำงานสบาย ๆ ได้เงินเดือนเยอะ ๆ อาจจะ
คิดอย่างนั้น แต่มันไม่ได้หรือ ทำงานแล้วก็มีแต่เรื่องวุ่นวาย
ไม่รู้จักจบจักสิ้น ที่ไม่ได้แน่คือถูกแล้ว แต่ท่านจะคงหาไป
เรื่อย ๆ **จนกว่าจะยอมจำนนต่อความจริง**

สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่ไม่แก่นสาร
ไม่มีตัวตน เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดตามเหตุ แล้วหมดไป
เมื่อหมดเหตุ เป็นไปตามธรรมชาติ สำหรับคนที่รู้จักธรรมะ
รู้จักโลกว่ามันเป็นทุกข์ ท่านก็เห็นว่ามันเป็นธรรมดาอย่างนั้น
ต้องบริหารให้มันพอเป็นไปได้ **ต้องใช้ชีวิตด้วยความไม่
ประมาท อย่าเผลอไปหลงยึดถือมันเข้า** เพราะหากยึดถือก็
จะทำให้เกิดโทษติดตามหาหลายอย่าง ส่วนพวกที่ไม่รู้ความจริง
ก็ทุกข์ไปกับโลกมาก ตามความเห็นผิดและความยึดถือของ
ตนเอง ยิ่งเห็นผิด ยิ่งปฏิเสธโลกมากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นทุกข์
มากเท่านั้น

ดังนั้น ว่าโดยแจกแจงแยกแยะประเภทแล้ว **ความเกิด เป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ โสกะ ปริทเวหะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ เป็นทุกข์ การได้ประสบ กับสิ่งไม่น่ารักไม่น่าพอใจเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่ง ที่รักที่พอใจเป็นทุกข์ ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์** เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา ที่ไร้แก่นสาร ไร้ตัวตน ไร้ผู้มี อำนาจบันดาลที่จะมาเปลี่ยนให้มันเป็นเป็นอย่างอื่น ไม่สามารถจะ เป็นเป็นอย่างอื่นไปได้แล้ว จะหาผู้ที่มีอำนาจ ทานักการเมืองเก่ง ๆ มา ให้เขามีอำนาจแล้ว จะช่วยให้ทุกท่านมีความสุข ท่านอาจ จะหวังลม ๆ แล้ง ๆ ก็ได้ และก็คงได้ลม ๆ แล้ง ๆ ไป เรื่อย ๆ จนกว่าจะตายไป หรือจนกว่าจะหันกลับมาอง ความจริง ให้เห็นความจริง ฝึกฝนให้สามารถยอมรับมันได้ **เห็นทุกข์ จึงจะเห็นธรรม** ถ้าไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์ ท่านคงไม่ เห็นธรรม คงจะหลอกตนเองว่าเป็นสุข เป็นตัวตน มีความ คาดหวังลม ๆ แล้ง ๆ ไปเรื่อย ๆ

ที่นี้ ว่าโดยรวบยอด **สรุปย่อที่สุดแล้ว อุปาทานขันธ์ ทั้งห้า รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญา ขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ อันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น อันเป็น อารมณฺ์ของความยึดถือ ที่ถูกความยึดถือพาไปเกิดวนเวียน อันนี้เป็นทุกข์** เพราะปรากฏการณ์ทุกอย่างที่ได้พูดแจกแจงมา ทั้งหมด ก็เริ่มต้นจากกายและใจที่ยึดถือเอาไว้ พอยึดถือ เอาไว้ มันก็ไปเกิดตามความยึดถือ ไปเกิด ไปแก่ ไปตาย

ได้ใส่กะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ ตามความยึดถือ
นั้นแหละ และได้มีการพบ การพลัดพราก มา ๆ ไป ๆ เข้า ๆ
ออก ๆ วนอยู่อย่างนี้ ดังนั้น ว่าโดยรวบยอดที่สุดแล้ว
เอาแบบเต็มที่สุดแล้ว อุปาทานชั้นนี้ทั้งห้า กายและใจที่ท่าน
ยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ พามันไปทำนั่นทำนี่ตามอุปาทาน นี่เป็นทุกข์

ถ้าไม่เห็นว่าเป็นทุกข์นะ ท่านก็จะคิดว่า โอ..
มันเป็นเรา มันเป็นสุข มันเป็นของจำเป็น เป็นของวิเศษ
พามันไปทำนั่นทำนี่ แล้วดีเหลือเกิน อะไรอย่างนี้ ท่านก็จะ
ทุกข์วนเวียนไปเรื่อย ๆ ทำไม่จึงเป็นอย่างนั้นละ ก็เพราะไม่
เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เห็นผิดพลาดอยู่ **ท่านไม่เห็นว่าเป็นทุกข์**
มันเป็นทุกข์ ไม่ใช่มันไม่เป็นทุกข์นะ มันก็ยังเป็นทุกข์
เหมือนเดิม เพียงแต่ท่านเห็นผิดเท่านั้นเอง ที่นี้ เรายังไม่
เห็นจริง เราอาศัยความศรัทธา เชื่อมมั่นในปัญญาตรัสรู้ของ
พระพุทธเจ้า พระองค์ว่า กายใจนี้เป็นทุกข์ เราก็ว่าตาม
มาสดอยู่ทุกวัน เห็นหรือเปล่าก็ไม่รู้ ท่านว่าเราก็ว่าตาม
แต่ในความรู้สึก ในด้านความเห็น เรายังเห็นว่าสุขอยู่
เหมือนเดิม ยังชอบเกิด แต่ไม่ชอบตาย ยังชอบการได้มา
แต่ไม่ชอบเสียไป อยู่เหมือนเดิม มันก็วนเวียน

แท้ที่จริง ถ้าเราชอบการได้มา ก็แสดงว่า ชอบเสีย
ไปด้วย ถ้าชอบคนที่เรารัก ชอบมีนั่นมีนี่เยอะ ๆ ก็แสดงว่า
เราชอบการพลัดพรากด้วย ตัวเรานี้ดูไปแล้ว ก็ดูเหมือนพวก

ไม่มีอะไรจะทำ พออยู่ว่าง ๆ ก็หาเรื่องมาทำอย่างนั้นอย่างนี้
 วนเวียน วนวาย แล้วก็ได้เคราะห์โรค ร้องไห้ หัวหม่น เพราะ
 เรื่องที่หามาอันนั้นแหละ จมอยู่ในทุกข์กันไป เราอยู่คนเดียวก็
 ธรรมดา ๆ เกินไป หาสามีมาคนหนึ่ง หามาให้เขาทิ้งเรานะ
 หาเงิน หาทอง หาชื่อเสียงมา เพื่อว่าจะได้ให้มันหมดไป
 จะได้ทิ้งมันไป **หามาเยอะ ๆ จะได้ทิ้งเยอะ ๆ** ทำโน่นทำนี่
 มากมาย ก็เพื่อถึงวันหนึ่ง เราจะได้ทิ้งมันไป ทำนองนี้
 ทิ้งน้อย ๆ มันไม่สนุกหรือยังงี้ก็ไม่รู้ ต้องทิ้งเยอะ ๆ หามา
 เยอะ ๆ เพื่อจะทิ้งเยอะ ๆ นั้นแหละ เลยพูดกันไม่รู้เรื่อง
 ลักที่ อย่างนี้เรียกว่าจมอยู่ในกองทุกข์ หาเรื่องมาเยอะ ๆ
 เพื่อจะมีเรื่องเยอะ ๆ ไว้แบกให้มันหนัก จะได้ทุกข์เยอะ ๆ
 จะได้มีเรื่องให้เป็นนั่นเป็นนี่ มีภาระมากมาย ได้มีเรื่องให้บ่น
 ให้ทุกข์ทรมาน

ที่เราทั้งหลายพากันวนเวียนเช่นนี้ เพราะไม่รู้ว่ามี
 เป็นทุกข์ นี้กว่าเป็นสุข นี้กว่าเป็นตัวเป็นตน นี้กว่าเป็นของ
 สำคัญ นี้กว่าเป็นของมีแก่นสาร ลองพิจารณาดูก็แล้วกันนะ
 เราทำอะไรกันบ้าง คิดว่า ได้ทำอย่างนี้ ๆ มีแก่นสาร เป็นของดี
 เป็นของสำคัญที่สุดในชีวิตแล้ว แท้ที่จริง ทั้งหมดที่ทำนั้น
 ถ้าทำด้วยอำนาจตัณหาอุปาทาน ล้วนเป็นของไร้แก่นสาร
 เพราะอุปาทานชั้นนี้ทั้งห้าเป็นทุกข์ สิ่งไหนที่ทำไปตามอำนาจ
 อุปาทาน ทำไปตามความยึดถือ เราอาจจะบอกว่า ที่เราทำนี้

เลิศที่สุด ประเสริฐที่สุด หรือมีแก่นสารที่สุดก็ได้ แต่
 พระพุทธเจ้าบอกว่า ไม่มีแก่นสาร เป็นทุกข์ ไร้สาระ ไร้ตัว
 ไร้ตน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พระพุทธเจ้า
 ตรัสไว้ชัดเจนอย่างนี้ เราพากันหลงคิดว่า ที่ตัวเองได้ทำนั้นมี
 แก่นสาร แต่ว่าโดยความจริงของพระอริยเจ้าแล้ว **น่าสงสาร**
เหลือเกินไม่มีอะไรเป็นแก่นสารสำหรับชีวิตตนซักหน่อยหนึ่ง
ล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งนั้น อุปาทานชั้นร์ทั้งห้าเป็นทุกข์ อันนี้สรุป
 รวบยอดที่สุด

ข้อที่สอง **ทุกข์สมุทัย** เหตุให้เกิดทุกข์ ตัวทุกข์นี้เราได้
 มาเพราะอะไร เราได้เกิด ได้แก่ ได้เจ็บ ได้ตาย ได้โสกะ
 ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ ได้ชั้นท์ทั้งห้าอันเป็นที่ตั้ง
 ของทุกข์ต่าง ๆ นี้เพราะอะไร เหตุที่มากที่สุดคือทุกข์สมุทัย คือ
 ตัณหา ความอยาก ความต้องการ ความเพลิตเพลินยินดีด้วย
 ความไม่รู้ **ความเพลิตเพลินยินดี นี้เป็นเหตุให้เราเกิดแล้ว**
ตาย ให้เราได้ นั่นได้นวนเวียน ได้โสกะ ได้ปรีทเวะ และภาระ
 อื่น ๆ ที่เห็น ๆ กันอยู่ในชีวิตประจำวันของเราทั่วไป

เรามีความอยากได้ มีความเพลิตเพลินยินดีในวัตถุ
 สิ่งของต่าง ๆ ในชื่อเสียง เงินทอง ในรูป เสียง กลิ่น รส
 สัมผัส นี้เรียกว่า**กามตัณหา** มีความหลงผิดว่า รูป เสียง
 กลิ่น รส สัมผัส เงินทอง ชื่อเสียง หรือการได้นั้นได้นี้มา
 จะทำให้เราเป็นสุข ทำให้เราไม่ต้องมีทุกข์ เราก็พยายามหามา

หามาแล้วเป็นยังงี้บ้าง หามาแล้วก็เป็นที่พอใจ ได้มาแล้วก็ได้
 ที่พอใจดีมา ทำไมจึงได้มา ได้มาเพราะตั้งใจ ได้มันได้มันมา
 เยอะแยะ แล้วก็เป็นที่พอใจ

ภวตัณหา เป็นความเพติดเพลินินดีในภาพ ความอยากมี
 อยากเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากเป็นคนร่ำรวย อยากเป็นคน
 ที่ได้รับการยอมรับ อยากเป็นเทวดา อยากเป็นนั่น อยากเป็นนี่
 อยากเป็นบุคคลอย่างนั้น อยากเป็นบุคคลอย่างนี้ ได้เป็นแล้ว
 ก็อยากให้อยู่ช้านาน ๆ อยากเป็นคนมีความสุข อยากเป็นคน
 ไม่มีทุกข์ ได้แล้วก็อยากให้อยู่ช้านาน ๆ พวกกันขวนขวายแสวงหา
 แสวงหาก็กได้มาเหมือนกัน ได้ทุกข์มาเพียบเลย ได้มันได้มัน
 ได้เป็นคนสำคัญจริง ๆ ซะด้วย แล้วเป็นยังงี้บ้าง สุขหรือทุกข์
 บางคนยังไม่สำนึกเสียอีกนะ ตัวเองนี่ทุกข์จะแยะอยู่แล้ว ยังไม่
 สำนึก ได้ตำแหน่ง ได้หน้าที่มา นี่ก็เพราะความอยาก
 อยากเป็นที่ยอมรับ อยากโน่นอยากนี่ ทำงาน หาเงิน หา
 หาหา จนนมือเป็นระวิงไปหมด ได้มาแล้วก็เป็นทุกข์เหมือนเดิม

ส่วนวิภวตัณหา ความไม่อยากได้นั้น ไม่อยากได้นี้
 ไม่อยากเป็นนั่น ไม่อยากเป็นนี่ ความพอใจในความไม่มี
 พอใจความไม่เป็น ถ้าไม่เป็นอย่างนั้นแล้ว เราจะพอใจ
 ถ้าไม่มีอย่างนั้นแล้ว เราจะพอใจ นี่ก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
 เป็นสิ่งที่เกิดมาจากความไม่รู้ เจ็บด้วยความเข้าใจผิด **สิ่งทั้งหลาย**
ทั้งปวงนั้น เกิดเมื่อมันมีเหตุ แล้วดับไป เมื่อมันหมดเหตุ

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นทุกข์ มันให้ความสุขไม่ได้จริง การที่มันให้ความสุขไม่ได้จริงนั้น ไม่ใช่ความผิดของมัน **เป็นธรรมชาติของมัน** แต่ตัณหาที่มันอยาก มันเพลิดเพลिनยินดี มันคิดว่า จะให้ความสุขได้ จะให้ความพอใจได้

แต่ที่จริง สิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ มันให้ความสุขไม่ได้จริง อันนี้เป็นธรรมชาติของมัน เราลองพิจารณาดูก็ได้ เราหาสิ่งของมา ตอนใหม่ ๆ มันก็ดูดีใช่ไหม ให้ความสุขแก่เราได้ วาบวาบ แล้วพอสักหน่อย มันก็จืด ให้ความสุขแก่เราไม่ได้ ตอนที่มันให้ความสุขแก่เราวาบหนึ่ง อันนี้คือหลอกตนเอง **ตอนที่มันให้ความสุขแก่เราไม่ได้ อันนี้คือธรรมชาติของมัน** ความจริงของมันเป็นอย่างนี้ แต่เราชอบแบบวาบ ๆ วาบ ๆ เป็นความสุขที่เกิดจากผัสสะเป็นครั้ง ๆ ไม่รู้จะหลอกตัวเองไปนานอีกเท่าไร พอของเก่าให้ความสุขไม่ได้ เราก็ต้องหาของใหม่มา ทำให้เกิดสุขวาบ ๆ วาบ ๆ ไปเรื่อย ตัณหาที่มันหลอกอย่างนี้แหละ ได้มาเท่าไรก็ไม่พอ ไม่มีทางถมให้เต็มได้ นี่แหละ เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์

ท่านคิดว่า ทำบุญแล้ว ได้ไปเกิดที่นั่นที่นี้ แล้วจะมีความสุข รักษาศีล ให้เราเป็นคนมีศีล เป็นคนดี แล้วจะมีความสุข ท่านก็ชวนชวายเป็นกันนะ ทำตามตัณหา แล้วก็ได้เกิดจริง ๆ ชะด้วย **เกิดมาแล้วเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นทุกข์** อย่าไปคิดว่า เกิดแล้วเป็นสุข มันผิดไปไกลทีเดียว

หลงผิดไปไกล พระพุทธเจ้าไม่ได้ว่าอย่างนั้น พระองค์ว่า
 ความเกิดเป็นทุกข์ ท่องเอาไว้ ที่ท่านได้เกิดที่นั่นบ้างที่นี้บ้าง
 เกิดแล้ว ก็เป็นทุกข์ทุกที่นั่นแหละ

ที่นี้ ตัณหาเกิดที่ไหนละ ตัณหานี้เมื่อจะเกิด ย่อมเกิด
 ในสิ่งที่น่ารัก น่าพอใจ สิ่งที่เราเอาใจไปสนิทชิดเชื้อมัน
 รักมัน เพลิดเพลินกับมัน คิดว่ามันจะช่วยเราได้ จะทำให้เรา
 เป็นสุข ให้เราหายทุกข์ หายโรค หายโศก หายภัย อะไร
 นั่นแหละ มันอยู่แถว ๆ นั่นแหละ ท่านคิดว่า สิ่งนั้น
 ปลอดภัย นั่นแหละคือสิ่งที่ไม่ปลอดภัย เพราะมันทำให้
 ท่านเกิด เกิดแล้วก็ได้แก่ได้ตาย มันทำให้ท่านได้มา ได้มา
 แล้วก็ต้องเสียมันไป มีลูกที่ดี ทำให้ท่านรู้สึกปลอดภัย รู้สึก
 อบอุ่น แต่สักหน่อยก็จากกัน จนกระทั่งบางคนได้เลี้ยงหมา
 ก็มีความสุข อบอุ่นเมื่อมีหมาอยู่ใกล้ ๆ จะได้เท่าไร เขาว่า
 อย่างนั้นนะ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ขึ้นมาได้อีกมาก เขายังไม่รู้ตัว
 อีกนะ ทุกข์ตอนไหนบ้าง ก็ต้องมีโศกนะ ปรีทเวะ ทุกข์
 โทมณัส อุปายาสะ เมื่อหมาตัวนั้นตายไป มันไม่สบาย ก็ต้อง
 พาไปหาหมอ ลำบากลำบาก เป็นห่วง หรือมันไปกัดกับ
 หมาตัวอื่น ก็รู้สึกเจ็บปวด เป็นที่มาของความทุกข์ทรมาน
 มากมายเหลือเกิน

ทุกข์ที่เราได้มานี้ ก็เกิดเพราะมีเหตุ ทุกข์สมุทัย คือ
 ตัวตัณหา ตัวความเพลิดเพลินยินดี หลงเพลิดเพลินหมกมุ่น
 หลงคิดว่า สิ่งนั้นให้ความสุข เป็นที่พึงได้ พระพุทธเจ้าบอกว่า

ให้มีธรรมะเป็นเกาะ ให้มีธรรมะเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง พวกเรานี้อะอะไรเป็นที่พึ่งบ้าง บางคนเอาลูกเป็นที่พึ่ง บางคนเอาการงานเป็นที่พึ่ง บางคนเอาเงินทอง เอาอันนั้นอันนี้เป็นที่พึ่ง พวกกันทำไปตามความอยาก ทั้งหมดทั้งปวงล้วนเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งนั้น เพราะทำให้เราเกิดใหม่ แล้วก็ตาย วนเวียนไปเรื่อย ๆ **ทำให้เราได้เจอของดี ๆ แล้วให้เราพลัดพรากจากของดี ๆ** ทำความดีก็ดีเหมือนกัน จะได้ไปเกิดเป็นเทวดา เกิดเป็นเทวดาก็มีนางฟ้าห้อมล้อมเยอะเยอะ ได้เป็นทุกข์เพราะนางฟ้าไปอีก เลยไม่รู้จะทำยังไง เขาบอกท่านว่า เวลาทำบุญ ต้องชวนคนอื่นทำบุญเยอะ ๆ นะ จะได้มีบริวารมาก ๆ มีบริวารมาก ๆ จริง ๆ ชะด้วย แล้วก็มานั่งทุกข์เพราะบริวารเป็นไงบ้าง นี่ตัณหา เพลิดเพลินยินดี เป็นเหตุให้เกิดทุกข์มากมายเหลือเกิน

ข้อที่สาม ความดับสนิทของทุกข์ ความไม่มีทุกข์ **ทุกขนิโรธ** คืออะไรล่ะ คือ **ความดับโดยการสํารอกตัณหาให้หมดไป ความสิ้นตัณหา สิ้นความเพลิดเพลิน สละคืนปล่อยวางไป ไม่อาลัย** การที่จะไม่จมอยู่กับกองทุกข์ ไม่ติดอยู่กับโลก ไม่เป็นทุกข์ไปกับโลก ท่านจะต้องเลิกเพลิดเพลินกับมัน เลิกอยากได้ เลิกต้องการ เลิกคาดหวังมัน ไม่มีทุกข์เกิดก็ไม่มีทุกข์ให้ดับ ไม่ต้องนั่งทรมาณไปกับมัน **เห็นมันตามที่เป็นจริง ก็เบื่อหน่าย คลายกำหนด** ขนาดกายใจตนเองที่ว่าเป็นตัวเรา เป็นตัวดี ตัวสุขนี้ ถ้ารู้จักมันตามความเป็นจริง

ก็จะเห็นว่า มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของไร้แก่นสาร ก็เบื่อ
จนสิ้นความเพลิดเพลिनกับทุกข์ ความสิ้นตัณหา เป็นความ
ไม่มีทุกข์ เป็นความดับสนิทของทุกข์ ไม่มีทุกข์เกิดอีก

เมื่อใดที่เลิกเพลิดเพลिन เลิกติดข้อง เลิกสนุกสนานไป
กับโลก นี้แหละ เป็นความไม่มีทุกข์ เป็นความดับสนิทของ
ทุกข์ **จะได้ไม่ต้องเกิดอีก ไม่ต้องแก่อีก ไม่ต้องตายอีก**
ไม่ต้องมาวนเวียน ถ้าเรายังเพลิดเพลिनอยู่กับการได้นั้นได้นี้
ท่านลองดูไปเถอะ ลักหน้อยก็เป็นทุกข์ วนเวียน หัวหมุน
เพราะการได้มา ลักหน้อยก็เสียไป ท่านอาจจะหลอกตนเองได้
ไปวัน ๆ ว่ามันเป็นสุข แต่ท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลง
ความจริงของมันได้ ความจริงมันก็ยังจริงอยู่วันยังค่ำ

ดังนั้น เราจึงต้องฝึกฝนให้เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง
จนหมดตัณหา หมดความอยากได้ หมดความเพลิดเพลिन
กับมัน ของมันเป็นอย่างนั้น ก็ปล่อยมันไว้อย่างนั้น ของมัน
ไม่เที่ยง ก็ว่ามันไม่เที่ยง ปล่อยให้มันไม่เที่ยงต่อไป ของมัน
เป็นทุกข์ ก็ว่ามันเป็นทุกข์ ให้มันเป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น
ของไม่ใช่ตัวตน ก็ให้มันไม่ใช่ตัวตนอยู่อย่างนั้น เราจะหยิบยืม
มาใช้บ้างก็ได้ แล้วก็คืนเขาไป เหมือนกายกับใจของเรานี้ก็เป็น
เครื่องมือเครื่องใช้ เพราะมันไม่ใช่ของเราจริง ก็ปล่อยให้มัน
ไม่ใช่ของเราไว้อย่างนั้นนะ เอามาใช้เป็นที่ตั้งให้เกิดความรู้ขึ้น
แล้วก็ทิ้งไป

เงินทองนี้เป็นเครื่องใช้ เราเอามาใช้ **ใช้แล้วก็ปล่อยมันไป** ภายนี้ก็เป็นของใช้นะ เป็นของชั่วคราวชั่วคราว เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ ใช้แล้วก็ปล่อยไป **เป็นของใช้ ไม่ใช่ของเรา** แต่เราทั้งหลายนี้ โดยมากหลงเพลินไป เงินนี้เขาสมมติกัน เป็นของใช้ ใช้ในแลกเปลี่ยน แต่เรานี่ เงินของเรา ยึดถือกันจริงจัง แขนขานี้เป็นของใช้ เป็นเครื่องมือ เป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของสิ่งที่เรียกว่าตัวเรานี่แหละ แต่เราว่า แขนของเราขาของเรา จริง ๆ จัง ๆ กลายเป็นอย่างนั้นไปซะอีก อย่างนี้เป็นเพราะมีความเข้าใจผิด มีความยึดถือ เป็นอวิชชา เป็นตัณหา เป็นอุปาทาน เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อันใหม่ ๆ และเป็นที่ตั้งของทุกข์อีกมากมาย

ข้อที่สี่ หนทางที่ทำให้ถึงความดับสนิทของทุกข์ **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา** มีทางเดียวเท่านั้น คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘** **ประการ ประกอบไปด้วย สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ** มีทางนี้ทางเดียวเท่านั้น ถ้ายังไปหาทางอื่นอยู่ ก็แสดงว่า ยังไม่แทงตลอดในอริยสัจ ยังไม่รู้ความจริงเราทั้งหลายอยากจะพ้นจากทุกข์ อยากจะปล่อยวาง อยากจะหมดความยึดมั่นถือมั่น ถ้าไปหาวิธีการอื่น มันไม่ได้ผล ต้องมาฝึกฝน ต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง สอดคล้องกับอริยสัจ

เราทั้งหลายฟังธรรมะ บอกว่า แหม.. ที่เราเป็นทุกข์นี้ เพราะกิเลส ถ้าจะไม่มีทุกข์ ต้องไม่มีกิเลส ฉะนั้น ต้องละกิเลส ถูกไหม ฟังดูดีเหมือนกันนะ แต่มันไม่ได้เรื่อง ไม่รู้เรื่องความจริงของสิ่งทั้งหลาย โอ้.. เราเป็นทุกข์ เครียดมาก เพราะไปโกรธคนอื่น ฉะนั้น จะไม่ทุกข์ ไม่เครียด ก็อย่าโกรธคนอื่น ต้องไม่โกรธคนอื่น ถูกไหม ถูกเหมือนกัน ถูกของเขา เวลาท่านเกิดความโกรธขึ้น รู้สึกเป็นทุกข์ ก็จะมีคนสอนท่านว่า นี่เธอ.. ไม่อยากทุกข์ ก็อย่าไปโกรธเขาสิ มีกิเลสแล้วมันก็ทุกข์ ก็อย่ามีกิเลสสิ อย่าโลภ เขาบอกตั้งนาน แต่ท่านก็ยังโกรธ ก็ยังโลภเหมือนเดิม ยังทุกข์เหมือนเดิม เขาบอกว่าอย่าโลภ อย่าโกรธ อย่าหลง ท่านก็ยังเชื่อเขาอยู่ดี พยายามจะไม่โลภ พยายามจะไม่โกรธ หัวหมุนวนเวียนไป หาทางโน้นทางนี้ เพราะไม่รู้หนทางของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้ว่า ทุกข์คือกายกับใจอันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา ความดับสนิทของทุกข์คือความสิ้นตัณหา หนทางคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าอยากจะให้หมดทุกข์ หมดโศก หมดภัย หมดสิ้นตัณหา หมดกิเลสไป ไม่ใช่จะหมดได้ลอย ๆ หรือนึกอยากจะหมดก็หมดได้ **ต้องมาฝึกให้มีอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น** ต้องมาเดินตามทางนี้ ทางอริยมรรคมีองค์ ๘ ฝึกฝนปฏิบัติ ทำให้ความเข้าใจถูกต้องเกิดขึ้น ความโกรธขึ้น เป็นทุกข์ขึ้น อยากจะหมดความทุกข์ ไม่ใช่ให้หมดความโกรธ ต้องมาฝึก

ให้มีอริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อมีอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น
 นั้นแหละ ก็จะเลิกเป็นทุกข์ ไม่ใช่ไม่โกรธเขา แล้วจะเลิกทุกข์
 ไม่โกรธเขา ก็ยังทุกข์เหมือนเดิมแหละ เดี่ยวสักหน่อย
 ประสบเหตุการณ์ก็โกรธอีก มั่นวนเวียนไปเรื่อย ๆ เพราะเรา
 ไม่รู้หนทางที่ถูกต้อง

มีกิเลสแล้วทำให้เราเป็นทุกข์ ถ้าไม่มีกิเลสแล้วคงจะ
 ไม่มีทุกข์ อย่างนี้ มันก็พูดง่าย แต่ไม่มีประโยชน์อะไรนัก
 เพราะยังไม่ได้หนทาง ทางที่จะทำให้ละกิเลสได้มีอยู่ คือ
 อริยมรรคมีองค์ ๘ มีต้นเหตุแล้วทำให้เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น
 ต้องหมดต้นเหตุ ท่านก็อยากจะหมดต้นเหตุ อยากจะหมด
 เหลือเกิน แล้วมันหมดใหม่ ยังไม่หมดเลย อยากจะไม่อยาก
 วนเวียนไปอย่างนั้น เพราะอะไร เพราะมันยังไม่ได้หนทาง
 พระพุทธเจ้าประกาศหนทางไว้ ให้มาฝึกตามหนทาง คือ
**อริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อใดอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น นี้จึง
 เป็นหนทางให้ถึงทุกขนิโรธ ทำให้สิ้นต้นเหตุ หมดกิเลส
 หมดทุกข์ได้**

หลักการฝึกเพื่อให้เกิดอริยมรรคมีองค์ ๘ ผมได้แนะนำ
 ท่านทั้งหลาย ให้ท่านทั้งหลายไปฝึก ไม่ได้ให้ไปกลัวกิเลส
 ไม่ได้ให้ท่านไปละกิเลส ไปละโน่นละนี่อะไรุ่นวาย แต่ฝึกให้
 มีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ มีความรู้
 ความเข้าใจ เป็นปัญญา เพราะอันนี้ คือ ทางที่ทำให้เกิด
 อริยมรรค ท่านฝึกให้ถูกต้อง เป็นทางให้ถึงทุกขนิโรธ

พออริยมรรคเต็มสมบูรณ์ กิเลสก็หมดไป ความทุกข์ก็ไม่มี ก็เท่านั้นเอง ไม่ใช่ให้ไปรังเกียจกิเลส รังเกียจความทุกข์ รังเกียจโลก ไม่ใช่ให้ท่านไปเที่ยวตีกิเลส นั่น ตีกิเลสนี้ แบบวนเวียน ไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ราว ดังนั้น จะปฏิบัติธรรม ก็ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักอริยสัจอย่างนี้ ให้ฝึกทำ อริยมรรคให้เกิดขึ้น

ตอนเช้าวันนี้ก็พูดเรื่องยาก ๆ ให้ท่านฟัง ถ้าฟังแล้ว ยังไม่แทงตลอด ยังไม่ทะลุ ยังมีข้องุนงงสงสัยว่า มันเป็นทุกข์ ยังไง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ยังไง อะไรเหล่านี้ ยังไม่แทงทะลุ เราก็ฟังบ่อย ๆ ฟังแล้วก็เอาไปปฏิบัติ ปฏิบัติก็เพื่อเข้าใจ ความจริงอันนี้ อย่าไปทำอย่างอื่น อย่างอื่นมันไม่ใช่หนทาง มีแต่เรื่องวนเวียนไปเรื่อย ๆ ต้องทำให้ถูกต้องสอดคล้องกับ อริยสัจ โดยเฉพาะฝึกฝนให้อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น ก็จะได้รู้จักทุกข์ตามที่มันเป็นจริง รู้ทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ รู้จักทุกข์สมุทัยว่าต้นเหตุคือความเพิลิดเพลिनเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่ใช่เหตุให้เกิดสุข ความสิ้นต้นเหตุคือความดับสนิทของทุกข์ หนทางมีอย่างเดียวเท่านั้นคืออริยมรรคมีองค์ ๘

วันนี้ได้แจกแจงอริยสัจให้ฟังแบบย่อ ๆ ในหนังสือทั่วไป ก็มีอยู่แล้วนะ ไปสวดไปท่องกันบ่อย ๆ บรรยายมาก็คงสมควรแก่เวลาเท่านี้แหละครับ อนุโมทนาทุกท่าน

โลก กับ เหนือโลก

บรรยายวันที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนเช้า



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เมื่อเข้ามิตได้พูดถึงอริยสัจธรรมให้ท่านฟัง ก็ให้ใส่ใจเอา
ไว้ให้ดี จะได้เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยครบถ้วน
มีเรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับสนิทของทุกข์ และ
หนทางข้อปฏิบัติที่จะทำให้ถึงความดับสนิทของทุกข์ **มีอยู่ ๒**
ข้างหลัก ๆ มีเรื่องทุกข์กับความไม่มีทุกข์ ทุกข์กับความพ้น
ทุกข์ ทุกขอริยสัจกับทุกขสมุททยอริยสัจพูดถึงเรื่องทุกข์ ที่มัน
วนเวียนไป มีทุกข์เกิดขึ้น มีลักษณะหน้าตาเป็นยังไง และที่
ยังมีทุกข์วนเวียนอยู่สืบเนื่องกันไม่ขาดสายนี้เป็นเพราะอะไร

ท่านทั้งหลายคงรู้จักหน้าตาของทุกข์แล้วนะ มองดูตัวเองเอาไว้
 นั้นแหละคือหน้าตาของทุกข์ แล้วก็ออกลูกออกหลานออกมา
 มากมาย เป็นเครื่องหลอกลวงให้เราหลง หลงว่ามีคนเกิด
 มีสัตว์เกิด มีคนแก่ มีคนตาย มีคนพลัดพรากอะไรต่าง ๆ
 ให้เราหัวเราะบ้าง ให้เราร้องไห้บ้าง บ้า ๆ บอ ๆ กันไป
หัวเราะกับร้องไห้มันก็พอ ๆ กัน คือ เพราะบ้านนั่นเอง
 พอได้มาก็พากันหัวเราะ ปลายปลื้มใจที่รู้สึกว่าได้ นั่นได้ นั่นมา
 ทั้ง ๆ ที่ตัวเรายังไม่มีเลย ของ ๆ เรามันจะมีได้อย่างไร
 พระพุทธเจ้าตรัสว่า พวกคนโง่ ๆ นี่หลงคิดว่า เรามีนั่นเรามีนี้
เรามีสามี เรามีทรัพย์ มีที่ดินอะไรต่าง ๆ ขนาดเขาตัวเอง
ยังไม่มีเลย แล้วทรัพย์จะมีได้อย่างไร ที่ดินจะมีได้อย่างไร
 เราทั้งหลายก็ลองสำรวจดูตัวเองก็แล้วกัน เป็นพวกโง่ ๆ หรือ
 ว่าเป็นพวกฉลาด

ส่วนที่หนึ่ง เป็นเรื่องของทุกข์ที่มีการวนเวียนไปไม่
 ขาดสาย มี ๒ ข้อ ทุกขอริยสังกับทุกขสมุททยอริยสัง
 เป็นวงจรของทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงรู้โดยสิ้นเชิงแล้ว พระองค์
 ยังสั่งสอนความดับสนิทของทุกข์ คือทุกขนิโรธ และบอก
 หนทางด้วย มีเรื่องเกิดแล้วยังมีเรื่องไม่เกิด มีเรื่องแก่กับ
 ไม่แก่ มีเรื่องตายกับไม่ตาย มีเรื่องโสกะ ปรีทเวะ ทุกข์
 โทมนัส อุปายาสะอันนี้เป็นฝ่ายทุกข์ และยังมีเรื่องไม่ต้อง
 โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ เป็นฝ่ายทุกขนิโรธ

เราทั้งหลายพากันนอนเวียนอยู่ฝ่ายเกิด แก่ เจ็บ ตาย
 มานานมากแล้ว ฝ่ายไม่ต้องเกิด ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ
 ไม่ต้องตาย ก็มีด้วยนะ พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันต์
 ทั้งหลายท่านไปถึงแล้ว ท่านไม่ต้องมีขันธมาเกิด แก่ เจ็บ
 ตาย ดับสนิทไปแล้ว **ท่านถึงแล้วซึ่งความไม่เกิด ไม่แก่
 ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ต้องมีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส
 อุปายาสะ** จึงเรียกว่าแดนเกษมหรือแดนที่เป็นแก่นสาร
 ส่วนเราทั้งหลายนี้อยู่ฝ่ายของทุกข์ เป็นของไร้แก่นสาร

คำสอนของพระพุทธเจ้ามีสองข้างหลัก ๆ เราต้องเข้าใจ
 สองข้างอย่างนี้ จึงจะทำให้เข้าใจธรรมะได้โดยครบถ้วนตาม
 แบบอริยสัจ **ฟังเรื่องทุกข์ก็ต้องฟังเรื่องความพ้นทุกข์ด้วย**
 ฟังเรื่องเกิด ก็ต้องฟังเรื่องความไม่เกิดด้วย เหมือนเราฟังว่า
 แหม.. อยากจะไปเกิดในที่ดี ๆ ต้องทำยังไง อย่างนี้ ต้องฟัง
 ต่อไปด้วยว่า ถ้าไม่อยากเกิดในที่ดี ๆ แล้วจะทำยังไง ที่ดี ๆ
 ก็ไม่อยากจะเกิด เพราะเกิดมาแล้วก็ตายและมีปัญหาตามมา
 เยอะ **ไม่อยากจะเกิดจะทำยังไง** ต้องฟังให้ได้แบบนี้ เราทั้งหลาย
 พอบอกว่า ทำแบบนี้เป็นบุญเป็นกุศล ทำแบบนี้แล้วจะเกิดดี ๆ
 เราตะครุบไปก่อน เลยไม่ได้ฟังอันต่อมา ไม่ได้ฟังว่า ทำยังไง
 จะไม่ต้องไปเกิดในที่ดี ๆ นั้น

มีคนบอกว่า ทำแบบนี้แล้วจะได้บุญ เราก็ทำกันไป
 ทำยังไงจะสิ้นบุญ **ทำยังไงจะได้ไม่ต้องมาวนเวียนทำบุญอีก**
 อย่างนี้เราไม่ได้ฟังแล้ว หลงจะเอาอันหนึ่งไปก่อนแล้ว ดังนั้น
 เวลาฟังธรรม เราต้องฟังให้จบ ฟังให้ได้ครบหลักอริยสัจจึงจะ
 ได้ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ที่เรียกกันว่าไปไม่กำมือ
 เดียว ไม่เยอะนะ มีสองข้าง เรื่องทุกข์กับความไม่มีทุกข์
 ทุกข์กับความพ้นทุกข์

ฟังเรื่องโลก โลกมันมีอะไรบ้าง มีได้ลาม มีเสื่อมลาม
 มีสรรเสริญ มีนินทา มีได้ยศ มีเสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์
 มีได้มา มีเสียไป โลกมันเป็นเป็นอย่างนี้ พอฟังเรื่องโลกว่า
 โลกมันเป็นเป็นอย่างนี้ เราก็ต้องฟังเรื่องเหนือโลก เรื่องไม่มีการ
 หวั่นไหวไปกับโลก ได้ลาม เสื่อมลาม สุข ทุกข์ สรรเสริญ
 นินทา แล้วไม่หวั่นไหว **โลกจะเจริญขึ้น โลกจะเสื่อมลง**
ก็ไม่หวั่นไหว อันนี้เหนือโลก ฟังเรื่องโลกแล้วก็ฟังเรื่องเหนือ
 โลกอย่างนี้ ในโลกมันมีบุญ มีบาป มีดี มีชั่ว มีถูก มีผิด
 มีสูง มีต่ำ มีดำ มีขาว มีของคู่ ๆ อะไรรของมันไปแหละ
 เป็นของเปรียบเทียบกัน พอฟังอย่างนี้แล้ว ต้องฟังเหนือโลก
 เหนือดี เหนือชั่ว เหนือถูก เหนือผิด ไม่มีเรื่องดำเรื่องขาวอีก
 ต่อไป เหนือมันขึ้นไปอีก

ถ้าเราฟังอยู่ข้างใดข้างหนึ่ง ฟังไม่จบบริบูรณ์ ไม่รู้ธรรมชาติ
ของพระพุทธเจ้า เราก็จะหลงมกมาย แล้วก็จะจมอยู่ในกองทุกข์
วนเวียน เราฟังเรื่องโลก ๆ เออ.. อันนี้ดี อันนี้ไม่ดี เราก็จะ
รังเกียจของไม่ดี ไปรักของดี เกียดคนไม่ดี ไปรักคนดี
ผู้ชายคนนี้ดูไม่มีอนาคต.. ไม่คบ เราก็ไปคบพวกดูมีอนาคต
หากคนมีอนาคตมาอยู่ด้วย อยู่ไปอยู่มากก็ร้อนอนาคตกันทั้งสองคน
ไม่รู้จะทำยังไง

เราฟังว่า ทำแบบนี้แล้วเป็นบุญ ทำให้ไปเกิดที่ดี ๆ
เราก็ทำกันใหญ่ ได้จมอยู่ในกองทุกข์ไปเรื่อย ๆ ทำบุญก็ได้
ของดี ๆ มา ได้มาก็จะต้องเสียมันไปเพราะมันเป็นกฎ
ธรรมชาติ **ได้มาเท่าไรก็เสียไปเท่านั้น** ได้มาเยอะก็เสีย
ไปเยอะ ได้มาน้อยก็เสียไปน้อย **เกิดบ่อย ๆ ก็ตายบ่อย ๆ**
เป็นเรื่องธรรมดา ไม่เกิดบ่อยก็ไม่ได้ตายบ่อย ทำนองนี้
แต่พอเราไม่มีความรู้ เราก็จะถูกหลอก อันนี้ดี เขาก็บอกให้
เราไปเอา ไม่รู้ดีจริงหรือดีปลอมก็ไม่รู้ด้วยซ้ำไป ที่เป็นเช่นนั้น
ก็เพราะเราไม่ได้ฟังธรรมชาติที่เหนือขึ้นไปกว่านั้น ธรรมชาติ
ที่เหนือดี เหนือชั่ว เหนือบุญ เหนือบาป เหนือถูก เหนือ
ผิดขึ้นไป

ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ดำ ขาว สำคัญ ไม่สำคัญ
อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ มันเป็นเรื่องเปรียบเทียบทางโลก ๆ
โลกเขาอยู่ด้วยการเปรียบเทียบ โลกมันอยู่ด้วยวิธีการนี้ มีดี

และมีชั่วเปรียบเทียบกับ ถ้าโลกมีดีอย่างเดียว มันอยู่ไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้ โลกมันจะต้องดีและไม่ดีเพื่อคานอำนาจกัน เพื่อให้คนดีรู้สึกว่าจะอยู่ได้ต้องมีคนชั่วอยู่ด้วย มีพระเอกก็ต้องมีผู้ร้าย มีฝ่ายเทวดาก็ต้องมีฝ่ายมาร ถ้าท่านทั้งหลายอยากเป็นคนดีก็แสดงว่าท่านอยากมีคนชั่วอยู่ด้วย มันเป็นกฎเกณฑ์ธรรมชาติ ทำนองนี้ มันเป็นของเปรียบเทียบกับเท่านั้น ท่านทั้งหลายต้องรู้จักโลกตามความเป็นจริงว่า เป็นของไร้แก่นสารที่เป็นนั้นเป็นนี่ขึ้นมาก็เพราะเปรียบเทียบกับนั่นเอง

ท่านอยากเป็นอะไรขึ้นมาท่านก็แค่เปรียบเทียบกับคนอื่น เปรียบเทียบกับสิ่งอื่น หรือเทียบกับอุดมคติบางอย่างก็ได้ เป็นแล้ว สมมติว่า ท่านมีเงินอยู่หนึ่งพัน ถ้าท่านอยากเป็นคนรวย ท่านก็ไปเทียบกับคนที่มีเงินหนึ่งร้อยบาท ท่านก็รวยเลยใช่ไหม เรามีเงินตั้งหนึ่งพัน เราเทียบกับคนที่มีอยู่หนึ่งร้อย เราก็รวยกว่าเขา ถ้ามีเงินหนึ่งพันแล้วไปเทียบกับคนที่มีแสนหนึ่ง เราก็กลายเป็นคนจนขึ้นมาเลย ร่ำรวย ยากจน มีความสำคัญ ไม่มีความสำคัญ นี่มันเกิดจากการเปรียบเทียบ อาชีพนี้สำคัญ อาชีพนี้ไม่สำคัญ ทำแบบนี้ถือว่าดี ทำแบบนี้ถือว่าไม่ดี อันนี้ก็เปรียบเทียบกับ จะถูกหรือผิดจริงหรือเปล่าก็ไม่รู้ เป็นการยอมรับหรือสมมติกันในทางโลก

เราทั้งหลายพากันหลงไปกับโลก แล้วก็หลงไปกับสิ่ง
 สมมติเหล่านี้ ทั้ง ๆ ที่ความจริงของสิ่งทั้งหมดนั้น ทั้งสิ่งสำคัญ
 ทั้งสิ่งไม่สำคัญ ทั้งขาว ทั้งดำนั้น มันเป็นของไร้แก่นสาร
 ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เป็นของเกิดเพราะเหตุปัจจัย เกิดแล้วดับ
 ความจริงของมันเป็นอย่างนี้ พอไม่เข้าใจ เราก็จะเกิดความหลง
 รักหลงซังสิ่งต่าง ๆ ตามความยึดถือของตนเอง ได้มาเราก็จะ
 ชอบใจ เสียไปก็เสียด่าใคร **คนเกิด เรากียินดี คนตายก็
 เสียด่าใจ** รู้สึกว่าผิดปกตอะไรก็ว่าไป ทั้ง ๆ ที่มีคนเกิดขึ้นมา
 ก็เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไร้แก่นสาร มีคนตายไป
 ก็เพราะไม่เที่ยง มันจึงเป็นอย่างนั้น เป็นธรรมดาของมัน
 เราได้มาก็เพราะไม่เที่ยง เสียไปก็เพราะไม่เที่ยง

ในความรูสึกนั้น เวลาได้นั้นได้นี่มา มันรู้สึกดี เพราะ
 เปรียบเทียบว่า แต่เดิมเราไม่เคยมี มันมาขึ้นที่นี่ พอมีแล้ว
 ลึกหน้อยมันก็ไป เราก็เสียใจเพราะเปรียบเทียบว่า แต่เดิม
 เคยมีตอนนี้ไม่มีแล้ว ตอนทำงาน รู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตน
 พออยู่ได้ มีคนยอมรับ มีตำแหน่ง พอไม่ได้ทำงาน ไม่มี
 ตำแหน่ง ตกงานไป ไม่มีเงิน ไม่มีคนยอมรับ รู้สึกใจแค้นยัง
 ไรก็ไม่รู้ นี่มันเปรียบเทียบกับของเก่าด้วยความยึดถือของตน
 นี้ก็เพราะเราไม่รู้จักรักรณะอีกข้างหนึ่ง เราจมอยู่ข้างเดียว
 มันก็วนเวียนหัวหมุน จมอยู่ในกองทุกข์ไปเรื่อย ๆ

นี่เป็นความสำคัญของธรรมะในแง่มุมของอริยสัจ ซึ่งแสดงให้เห็นธรรมะโดยครบถ้วนทั้งเรื่องทุกข์กับความพ้นทุกข์ เรื่องเกิดกับความไม่เกิด เรื่องแก่กับไม่ต้องแก่ เรื่องตายกับไม่ต้องตาย **เรื่องชีวิตกับเรื่องสิ้นชีวิต** **เรื่องชีวิตกับนิพพาน** เราฟังอย่างนี้แล้ว จะได้มีความเห็นถูกต้องว่า โอ.. เรื่องเกิดแก่ เจ็บ ตาย การเวียนไปตามกงทุกข์นี้ มันมีทุกข์มาก ทรมาณมาก เป็นที่ตั้งของความทุกข์ยากเป็นอเนกประการ ไร้ใจอะไรไม่ได้ เพราะมีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของไร้แก่นสาร พอรู้อย่างนี้แล้ว ก็จะได้มุ่งไปอีกทางหนึ่ง คือ ทางที่จะทำให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ ไม่ต้องเกิดอีก

ท่านทั้งหลายเกิดมาแล้ว เป็นทุกข์อะไรบ้าง คงเจียรระโนกกันไม่หมด ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมาก็ต้องทุกข์เพราะเข้าห้องน้ำ น้ำเย็นเกินไปก็เป็นทุกข์ ต้องมีน้ำร้อน น้ำร้อนไม่ติดก็เป็นทุกข์ โอ้ย.. มันทรมาณเหลือเกิน ทุก ๆ อย่างที่ได้มาทั้งหมดนี้ เพราะท่านเกิดมา ถ้าท่านไม่เกิดมา มันจะไม่มีทุกข์อะไรสักอย่างเดียว ชอบมั๊ย **ไม่เกิด ก็ไม่มีทุกข์สักอย่างเดียว** ปัญหาทุกอย่างที่ท่านเห็นนี่นะ ทุกอย่างที่ท่านได้มานี้เพราะความเกิด ถ้าท่านไม่เกิดสักอย่างเดียว ท่านก็ไม่มีทุกข์สักอย่างเลย

ถ้าท่านจะกลัวก็ขอให้กลัวเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือ กลัวการเกิด กลัวการได้มา กลัวการที่ต้องได้นั้นได้นี้ อย่ากลัว อันอื่นนะ นี่เรียกว่ากลัวแบบคนมีปัญญา ส่วนพวกกลัวแบบ คนโง่ ๆ กลัวแก่ กลัวพลัดพราก กลัวตาย.. อย่างนี้นะ เกิดมาแล้วแต่กลัวตาย ไม่รู้จะกลัวไปทำไม มันโง่เกินไป เขาไม่กลัวเกิดแต่กลัวตาย กลัวเสียไปแต่ไม่กลัวการได้มา กลัวเสียสามี กลัวตงงาน กลัวคนไม่ยอมรับ กลัวจะต้องเสีย ทุกอย่างไป กลัวจะเสียตำแหน่ง กลัวจะเสียนั้นกลัวจะเสียนี้ กลัวอะไรต่าง ๆ มากมาย นั้นมันเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นความ กลัวของคนโง่ ๆ ซึ่งไม่มีทางที่จะพ้นไปได้

ส่วนถ้ากลัวความเกิด นี่ยังพอมีโอกาสที่จะพ้นเรื่องเลวร้ายไปได้ จะได้หาวิธีที่จะไม่เกิด กลัวการได้มา กลัวคนจะ รู้จัก กลัวคนจะยอมรับ นี่ยังดี เพราะเราจะได้ระวังตัวเวลาที่ เข้าไปเกี่ยวข้อง จะได้ไม่ไปยึดถืออะไร จะได้ไม่ไปหลงยินดี อะไรกับเขา ยังพอมีโอกาสแก้ไขได้ ส่วนพวกกลัวเสียไป กลัวตาย เกิดมาแล้วกลัวตาย ได้มาแล้วกลัวจะเสียไป พวกนี้ มันกลัวแบบโง่ ๆ กลัวแล้วไม่มีทางแก้ไขอะไร ได้มาแล้วมันก็ต้องเสียไปเป็นเรื่องธรรมดา

เหมือนกับเราได้ทรัพย์สมบัติมา พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อได้โภคสมบัติมา มันมีอยู่ ๒ ทางเลือกเท่านั้นเอง อันที่หนึ่งมันจากเราไปก่อน อันที่สองเราจากมันไปก่อน

ให้เลือกเอา มี ๒ ข้อเท่านั้นนะ บางท่านบอกว่า ขอไม่เลือก
 ได้มั๊ย ให้คงอยู่ตลอดไป โอ.. อย่างนี้มันไม่ได้ มันไม่ใช่
 ความจริง ความจริงคือเมื่อท่านได้โภคสมบัติมา มีให้เลือกอยู่
 ๒ ทาง อันที่หนึ่งมันจากท่านไป อันที่สองคือท่านจากมันไป
 ท่านจะเลือกอันไหน ดังนั้น ท่านต้องเลือกอย่างมีสติสัมปชัญญะ
 พระพุทธเจ้าทรงบอกวิธีว่า เมื่อได้ทรัพย์มาด้วยความซื่อสัตย์
 สุจริต ได้มาแล้วเราต้องให้มันจากเราไปก่อน **ให้มันจากดี ๆ
 หมดไปอย่างมีประโยชน์** เลี้ยงตนเองให้มีความสุข นี่เงินก็
 หมดไปแล้ว เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ให้มีความสุข นี่ก็หมดไปอีก
 เลี้ยงญาติพี่น้องให้มีความสุข ก็หมดไปอีก เลี้ยงบริวารให้ม
 ีความสุข ก็หมดไปอีก นำไปทำบุญ ก็หมดไปอีก เก็บไว้ใช้
 ยามจำเป็น ประกันตนไว้ เพื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด
 นี้ก็ทำให้เงินหมดไป อย่างนี้ เราจัดการมันด้วยสติปัญญา
 ดีกว่าจะเอามาเก็บไว้ ไม่กล้าใช้ แล้วเราก็กจากมันไปก่อน..
 ตัวเองไม่ได้ใช้ ให้คนอื่นเขามาแย่งกัน อย่างนี้มันไม่รู้เรื่อง

เราอยู่ในโลก ก็ค่อย ๆ มองดูให้เข้าใจ จะได้ไม่ต้องจม
 ไปกับโลก ให้เข้าใจธรรมชาติที่เป็นแบบอริยสัจ มีเรื่องโลก
 กับเหนือโลก มีเรื่องทุกข์กับความพ้นทุกข์ มีเรื่องตายกับ
 ไม่ตาย **เป็นอมตะ** เราทั้งหลายอาจจะพูดว่า เตรียมตัวตาย
 มีวิธีเตรียมตัวตายอย่างไรอย่างนี้ จะได้ตายดี ๆ ท่านอย่าไป
 วนวายมาก ให้หาวิธีว่า ทำยังไงจะไม่ตาย อย่างนี้ดีกว่า **วิธีที่**

จะไม่ตายก็มีวิธีเดียว คือต้องไม่เกิด เราจะได้ฝึกฝนตนเอง ตามที่พระพุทธเจ้าได้กระทำมาก่อนแล้วและชี้ทางเอาไว้ เตรียมตัวตาย ให้ตายดี ๆ แล้วก็จะได้ไปเกิดที่ดี ๆ อันนี้ก็ วนเวียนไปแล้ว เราทั้งหลายเกิดมาแล้วก็ได้ตายอยู่แล้ว เราก็มามองดูความจริงว่า เอ.. ตายนี้มันมาจากอะไรหนอ เพราะอะไรมี ตายมันจึงมี ไม่ใช่เป็นมะเร็งตาย ไม่ใช่แก่ตาย ไม่ใช่เกิดอุบัติเหตุแล้วตาย ไม่ใช่ใช้อาหารไม่ย่อยแล้วตาย ไม่ใช่หายใจเข้าไม่หายใจออกแล้วตาย ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น ทำไม่ความตายจึงมี ก็เพราะมีการเกิด จึงมีการตาย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ชาติปัจจุया ชรามรณํ เพราะความเกิดเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมีขึ้น** ถ้าไม่เกิด จะได้ตายมัย มันก็ไม่ได้ตาย เราก็มองเห็นความจริงว่า ที่ได้แก่ ได้ตายก็เพราะเกิดมานี่เอง นี่เป็นมุมมองแบบคนมีสติปัญญา ต่อไปเราก็จะได้ฝึกฝน เพื่อไม่ต้องเกิด ที่เกิดมีขึ้นเพราะอะไรเล่า ก็เพราะยึดถือแล้วไปทำกรรมเพื่อตัวตน เราทำดีแล้วเราจะได้รับผลของกรรมดี อะไรต่าง ๆ มากมาย พวกกันทำด้วยความยึดถือ ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ รู้แบบนี้ เราจะได้ฝึกฝนตนเองเพื่อรู้จักแล้วละมันต่อไป

ท่านฟังเรื่องของกรรมและผลของกรรม ฟังว่า ลัทธิโลก ทั้งหลายวนเวียนไปตามกรรม ไม่มีใครใหญ่เกินกรรม ทำกรรมดี

๒ ได้รับผลดี ทำกรรมชั่วได้รับผลชั่ว อย่างนี้ก็วนเวียนไป แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องกรรมแล้วก็สอนเหนือกว่านี้ด้วย **สอนเรื่องกรรมแล้วสอนเรื่องสิ้นกรรมด้วย** สอนเรื่องไม่ต้องทำกรรมวนเวียนด้วย เราฟังแต่ข้างเดียว แหม.. กรรมชั่วไม่เอา จะเอาแต่กรรมดี วนเวียนอยู่เท่านี้ ไม่รู้จักว่ามีเหนือกรรมด้วย ทำกรรมดีมันก็ต้องไปเกิดดี วนเวียนอย่างนี้ ทำกรรมชั่วมันก็ไปเกิดชั่ว ก็วนอยู่ วนอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าทรงสอนเหนือขึ้นไปกว่านี้ ไม่ต้องมีกรรมอีกแล้ว **เหนือกรรมสิ้นกรรมไป** ไม่ต้องทำเพื่อตัวตนด้วยอำนาจตัณหาและกิเลส ไม่ต้องทำตามอำนาจความยึดถือก็ได้ ไม่ต้องมีกรรม ไม่ต้องมีภพ จะได้ไม่ต้องมีชาติ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เข้าใจความจริงของโลก และสอนเหนือขึ้นไปอีก สอนเรื่องโลกและเหนือโลก สอนเรื่องบุญบาปและเหนือบุญบาป สอนเรื่องโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ นี่เป็นของประจำโลก โลกมันเป็นอย่างนี้ พระองค์สอนเหนือโลกด้วย เราทั้งหลายเมื่อฟังอย่างนี้แล้ว จะได้รู้ว่า โลกมันวุ่นวาย ไร้แก่นสาร ไร้สาระ เราก็จะได้พากเพียรเดินทางเพื่อพ้นไปจากโลก พ้นจากทุกข์ นี้พูดแบบเป็นตัวตนสักหน่อยหนึ่ง มีคนเดินทาง มีเราผู้เดินทางอะไรทำนองนี้

แต่ในหลักของอริยสังแล้ว ไม่มีตัวไม่มีตนเลยสักที่เดียว ลองฟังชื่อตุ๊กก็ได้ ทุกขอริยสัง **มีทุกข์ แต่ไม่มีเราผู้เป็นทุกข์** ความเกิดเป็นทุกข์ แต่ไม่มีเราเกิด ไม่มีสัตว์เกิด ไม่มีผู้อื่นเกิด ทุกข์นั้นมี แต่เราผู้เป็นทุกข์นั้นมันไม่มี ทุกข์ของคนอื่นก็ไม่มี ทุกข์ของตัวเราก็กไม่มี เหตุให้เกิดทุกข์ก็มีเหมือนกัน แต่ตัวเราก็กไม่มีในเหตุให้เกิดทุกข์ ความพ้นทุกข์ก็มีเหมือนกัน แต่เราผู้พ้นทุกข์ก็ไม่มี **หนทางคือทุกขนิโรธคามินีปฏิปทานั้นมี แต่เราผู้เดินทางไม่มี** ไม่มีเราเลยสักที่เดียว สังฆธรรมของพระอริยเจ้าเป็นอย่างไร ไม่มีเรื่องตัวตน สัตว์ บุคคลอะไรเท่าเทียมกันหมดโดยความเป็นธรรมะ แต่ธรรมะข้างหนึ่งเป็นสังขาร เป็นฝ่ายทุกข์ อีกข้างหนึ่งเป็นฝ่ายวิสังขาร ฝ่ายไม่มีทุกข์เสมอเหมือนกัน เป็นธรรมะ เป็นสมบัติกลาง ๆ ซึ่งทุกคนมีสิทธิ์ได้พบได้เห็นเท่าเทียมกัน

อย่างเราทุกวันนี้ ไม่รู้จักทุกข์ตามที่มันเป็นจริง จมอยู่ในกองทุกข์ เราก็กได้สมบัติประจำโลก ได้เกิดมาแล้ว อยู่ยาวนานก็ไต่แก เป็นไงได้หรือยัง ไม่ต้องห่วง ได้กันทุกคน สมบัติประจำโลกมีอะไรกันบ้างหละ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง สุขเคยได้มัย ทุกข์เคยได้มัย คนที่น่ารักเคยเห็นมัย คนไม่น่ารักเคยเห็นมัย สงบก็เคยพบ ฟุ้งซ่านก็เคยพบ ได้มาและเสียไปก็อย่างแล้ว นี่เป็นสมบัติประจำโลก เราได้กันทุกคนแหละ จะเอาอะไรมาไปกว่านี้ ไม่ได้แล้ว

เราทั้งหลายอยู่ในโลก มีความอยากจะทำเอาเกินโลก
เกิดมาแล้ว มันสุขบ้างทุกข์บ้าง ซึ่งเป็นธรรมดา เราก็อยากจะทำ
สุขอย่างเดียว นี่มันเกินมนุษย์แล้ว เกินโลกไป **โลกมันให้ไม่ได้**
โลกมันให้ไม่ได้สุขกับทุกข์ นี่เรื่องปกติอย่างนี้ คนอยากจนก็สุข
บ้างทุกข์บ้างถูกหรือเปล่า.. ถูก คนร่ำรวยก็สุขบ้างทุกข์บ้างถูก
หรือเปล่า.. ถูก คนยากจนอยู่นาน ๆ ก็แก่ถูกหรือเปล่า.. ถูก
คนร่ำรวยอยู่นาน ๆ ก็แก่ถูกหรือเปล่า.. ถูก มันก็ถูกหมด
แล้วนี่นา เออ.. แล้วจะทำอะไรอีกหละ คงทำอะไรเกินนี้ไม่ได้

อีกอย่างหนึ่ง ที่เป็นของกลาง ๆ ไม่มีตัวตน ไม่มีใคร
เป็นเจ้าของครอบครอง ท่านสามารถที่จะเห็นได้เหมือนกัน
คือ ความพ้นทุกข์ ความเหนือโลก นี่ก็เป็นของกลางเหมือนกัน
คนที่ปฏิบัติถูกต้องตามหนทาง ก็จะได้เซยชม นิพพานก็เป็น
สมบัติกลาง ๆ บอกว่าเป็นสมบัติ แต่ไม่ใช่ของใคร มันไม่ใช่
ตัวตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ธรรมะทั้งหมดเท่าเทียมกันโดย
ความเป็นสภาวะที่ไม่ใช่ตัวตน พระพุทธเจ้าสรุปว่า **สัพเพ ธมมา
อนตตา ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน** ธรรมะทั้งฝ่าย
ทุกข์ทั้งฝ่ายพ้นทุกข์ ทั้งฝ่ายสังขารและฝ่ายวิสังขาร ทุกข์
ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เท่าเทียมกัน
โดยความเป็นสิ่งไม่มีตัวตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เป็นกลาง ๆ

ทุกข์นั้นมี แต่เราผู้เป็นทุกข์มันไม่มี สภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ที่เป็นทุกข์หนักก็เพราะมีเหตุให้เกิด เหตุให้เกิดทุกข์ ก็ไม่ใช่ตัวตน ถ้าไม่อยากจะมิตทุกข์ก็ไม่มีตัวตนที่จะไปบังคับให้มันเป็นไปตามใจปรารถนา ต้องทำเหตุใหม่ ทำให้ถูกทาง เมื่อทางมีขึ้น ก็รู้จักความพ้นทุกข์ได้ เป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีเรื่องอึดตายตัวตน มีแต่เรื่องสิ่งที่เกิดเป็นไปตามเหตุปัจจัยอันไร้ตัวตน พระพุทธเจ้าตรัสว่า **พระองค์เป็นเพียงคนบอกทาง** เราต้องทำเอาเอง ทำให้กันไม่ได้ ถ้าเราทำผิดก็เป็นทุกข์เยอะ ทำถูกก็ทุกข์น้อยหน่อย **จนกระทั่งถูกอย่างถึงที่สุดก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เลย ถูกอย่างถึงที่สุด คือ ทำตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ จนครบถ้วนสมบูรณ์ ก็จบแล้ว** ถึงดับสนิทของทุกข์ไปโดยสิ้นเชิง นี่แหละธรรมะ ไม่มีตัวตนเลยสักทีเดียว ไม่มีตัวเราในทุกข์ ไม่มีตัวเราในเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่มีตัวเราพ้นทุกข์ และไม่มีตัวเราเดินทาง ทางที่จะทำให้ถึงความพ้นทุกข์นั้นมี แต่ตัวเราผู้เดินทางนั้นไม่มี

เมื่อเข้าใจธรรมะอย่างถูกต้องตามอริยสัจ จึงจะเรียกว่า ได้เป็นผู้ที่มีความเข้าใจถูก มี**สัมมาทิฐิ** เห็นธรรมะ แทงทะลุ ในความจริง ถ้าฟังแล้วยังไม่รู้เรื่องก็ไม่ใช่เป็นไหนะ บางคนก็บอกว่า แหม.. ฟังไม่ค่อยรู้เรื่องเลย รู้สึกว่าไม่เหมือนกับที่เราคิดเอาไว้ ไม่เหมือนกับที่เคยรู้มา ซึ่งก็ถูกต้องแล้ว เพราะถ้าเราเข้าใจถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้องมาตั้งแต่ต้น คงบรรลุไปตั้ง

นานแล้ว ไม่ต้องมาวนเวียนเป็นทุกข์ ลังเลสงสัยอยู่อย่างนี้ที่ยังหน้าเหี่ยวแห้ง เป็นทุกข์อยู่อย่างนี้ ก็เพราะที่ผ่านมามันปฏิบัติผิด มีความเห็นผิด คิดผิด ทำผิด พูดผิด เลยเป็นทุกข์วนเวียน ทีนี้ เรามาฟังธรรมเพื่อให้มีความเห็นถูกต้อง ความเห็นที่ถูกต้องจะตรงกันข้ามกับความเห็นของเราที่เป็นมาแต่เดิม ที่เราเห็นอยู่มันเป็นความเห็นผิด **การจะละความเห็นผิดได้ ก็ต้องฝึกฝนให้ความเห็นถูกเพิ่มขึ้น** โดยเริ่มต้นจากการฟัง แล้วเอาไปปฏิบัติ

นี่แหละความรู้ชนิดที่เป็นอริยสัจ เป็นความรู้ที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศเอาไว้ พระองค์ตรัสว่า **ในอดีตก็ตาม ในปัจจุบันก็ตาม เราดูภาคก็แสดงเฉพาะเรื่องทุกข์กับความพ้นทุกข์เท่านั้น** มีเรื่องทุกข์กับความพ้นทุกข์ ไม่มีเรื่องตัวตน ลัทธิบุคคล ท่านฟังธรรมก็ฟังให้ได้สองข้างอย่างนี้ ถ้าฟังข้างใดข้างหนึ่งรู้สึกจะเอียงไป ถ้าเป็นข้างโลก ๆ ไม่ต้องฟังเยอะมากก็ได้ เพราะเราชอบเอียงไปทางโลกอยู่แล้ว **ฟังเพื่อให้เห็นทุกข์โทษภัยของโลก ให้เบื่อหน่ายคลายกำหนด** จะได้มุ่งไปอีกข้างหนึ่ง ฝึกฝนตนเองเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์

เรามาศึกษาปฏิบัติธรรมนี้ สิ่งที่ผมเน้นให้ท่านทั้งหลายฝึกฝนคือ เรื่องข้อปฏิบัติที่จะทำให้ถึงความพ้นทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ให้ท่านทั้งหลายพยายามทำให้มีขึ้น นี่คือนิวรณ์ที่เน้น บางท่านว่า ไม่ได้พูดเรื่องการให้ทาน ไม่ได้พาท่าน

รักษาศีลอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นท่านได้ทำกันมาแล้ว
 แท้ที่จริง เมื่อปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ
 กุศลชนิดต่าง ๆ ก็จะเกิดมากขึ้น และเป็นกุศลที่ประกอบ
 ด้วยปัญญา บางท่านอาจจะคิดว่า แหม.. ให้มานั่งฟังธรรม
 แล้วเดินไปเดินมา ยืน แล้วก็นั่ง ไม่เห็นได้ทำบุญใหญ่เลย
 ไม่ได้ปล่อยควายสักตัวเลย ที่ท่านอยู่เฉย ๆ มีความเพียรอยู่
 กับตัวเองเฉย ๆ เดินไปเดินมาโดยไม่พูดกับใคร อันนี้ได้
 บุญมาก และเต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ เพราะเป็นบุญขั้นการ
 ฝึกฝนเพื่อละกิเลส ทำให้จิตมีศีล ศีลเป็นพื้นฐานรองรับ
 คุณธรรมต่าง ๆ

การมีศีลนั้น ไม่ใช่ให้เราไปทำอะไรเยอะ แต่ให้หยุดทำ
 อะไรที่เยอะ ๆ นั้นแหละ เคยทำอะไรที่มันผิด..ให้หยุด
ฝึกหยุด งดพูด แค่นั้นมานั่งนิ่ง ๆ แล้วก็งดพูดนี้ ได้บุญ
 เยอะมาก ท่านลองคิดดูว่า ถ้าท่านอยู่ที่อื่น เจอกัน พูดคุยกัน
 เรื่องอะไรบ้าง คุยเรื่องการเมืองบ้าง คุยเรื่องชาวบ้านบ้าง
 คุยเรื่องหมาเรื่องแมวบ้าง คุยเรื่องหนังละครบ้าง คำพูด
 เหล่านั้นส่วนใหญ่เป็นคำพูดหุจจริตทั้งนั้น พูดเพื่อเจ้อไม่มี
 ประโยชน์ ไม่จำเป็นต้องพูดก็พูด บางทีก็พูดเรื่องชาวบ้านเขา
 รู้ดีแต่เรื่องชาวบ้าน พูดไปพูดมาก็พูดคำส่อเสียดบ้าง พูดไป
 พูดมาอยากให้เขาเชื่อเรา ก็ใส่ไข่เข้าไป เพิ่มเติมหน่อย
 ก็โกหกแล้ว เห็นมั๊ย.. มีแต่วจีหุจจริต คำพูดก็ไม่ดี ผิดศีลก็มี

มาที่นี้ ท่านมานั่งนิ่ง ๆ เดินไปเดินมา เดินก้มหน้า
 อย่างเดียว นี่ท่านก็ได้บุญมหาศาลเต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ
 ไม่ต้องทำอะไรมากเลย ถ้าอยู่ที่บ้านป่านนี้ คงนั่งดูทีวีกัน
 เพราะเป็นวันหยุดพักผ่อน เขาก็มีโฆษณาบ้าง มีรายการ
 ไร้อารมณ์บ้าง ให้ท่านนั่งตาค้างดู ได้ดูแต่เรื่องไม่เป็นเรื่อง
 ฟังแต่เรื่องไม่เป็นเรื่อง เป็นไง เราเป็นคนดีเหลือเกิน ที่ได้ฟัง
 แต่เรื่องไม่ดี อย่างนั้นหรือ เป็นบ้าไปแล้ว คนดีที่ไหนเขาจะไป
 ทนฟังเรื่องไม่ดีอย่างนั้นไหว ดังนั้น แสดงว่าเราไร้สาระพอ ๆ
 กับเรื่องราวในทีวีนั้นแหละ จึงทนฟังกันได้ หนึ่งละครนี้..มัน
 ไหม เหม..มันน่าเบื่อเหลือเกิน แล้วคนดูมันไม่น่าเบื่อหรือ
 ยังไง คนดูก็ต้องน่าเบื่อพอ ๆ กับที่แสดงอยู่นั้นแหละ จึงทน
 ดูกันได้ มองดูจะเห็นว่ามิบาปอกุศลเยอะเหลือเกิน

บางท่านอาจจะรู้สึกว่ เอ..มานี้ ดูเหมือนไม่ค่อยได้
 ทำบุญทำทานอะไร แต่แท้ที่จริง ที่ฝึกทำกันนี้เป็นบุญชนิดที่
 ยิ่งใหญ่ คำว่า **บุญกุศล** คือ เครื่องชำระจิต แต่เดิมมันดำ
 ชำระให้มันขาวขึ้น แต่เดิมมันหนักชำระให้มันเบาขึ้น แต่เดิม
 มันเข้าใจผิดชำระให้มันเข้าใจถูกขึ้น ถ้าอยู่บ้านท่านเอาอะไรใส่
 เข้ามาบ้าง ไปรับรู้เรื่องคนนั้นคนนี้เต็มไปหมด รู้เรื่องไม่เป็น
 เรื่องมากมาย

ตอนนี้เรามาฝึกมีสติสัมปชัญญะ สิ่งต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็น เราไม่เอาเข้ามา ป้องกันมันไว้ ถ้ามันเกิดขึ้นมาแล้วก็คอยดู มันไว้ ลักหน้อยมันก็ดับไป ไม่เอาของใหม่เข้ามา.. นี่แหละ ที่ผมเน้นท่านทั้งหลายให้มาฝึกฝนในคอร์สนี้ ฝึกตามหลัก อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ฝึกให้มีสัมมาทิฏฐิ มีความเข้าใจ ถูกต้อง เพื่อที่จะได้เห็นอริยสัจ ได้รู้ทุกข์ รู้ทุกขสมุทัย รู้ทุกขนิโรธ รู้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ฝึกฝนให้ได้มีอริยมรรค พระพุทธเจ้ารับรองว่า มีทางเดียว ทางอื่นท่านทั้งหลายคงลอง กันมาเยอะแล้ว มาคอร์สนี้ก็ให้ฝึกตามหนทางที่พระพุทธเจ้า สอนเอาไว้ ฝึกให้พอรู้เรื่อง แล้วเอาไปทำต่อที่บ้าน จะได้รับ ผลจากการปฏิบัติ ตามความเพียรของตนเอง การฝึกฝนนี้เรา ต้องทำเอาเองนะ พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น

ในโอกาสต่อไปนี้ ก็จะให้ท่านไปปฏิบัติกัน ฝึกฝนให้มี สติมีสัมปชัญญะ เป็นต้นทาง เป็นบุพพภาคมรรค ก็เลสต่าง ๆ **ทำให้ท่านเป็นทุกข์ ถ้าไม่มีกิเลสท่านก็จะมีทุกข์ แต่จะหมดกิเลสด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘** อย่าไปเกลียดกิเลส อย่า ไปกลัวกิเลส อย่าไปทูปตีทำร้ายกิเลส ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา เห็นความจริงของมันไว้ มีสัมมาทิฏฐิไว้ว่า เออ..กิเลส มันก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิด เกิดแล้วก็ดับไป อย่าไปสู้มันนะ ถ้าสู้มันนี้ท่านก็จะตายเปล่า ๆ เกิดตายวนเวียนไปเรื่อย ๆ เหมือนที่เป็นกันมาแล้วนั่นแหละ

สมมติว่า ท่านจะสู้กับความเบื้ออย่างนี้ละ อยู่คนเดียว ก็เบื้อ ท่านก็หาสามีมาคนหนึ่งจะได้เลิกเบื้อ อยู่คนเดียวมัน เบื้อนี้ มันเหงาอยู่ไม่ไหว ก็หาอีกคนหนึ่งมาอยู่ด้วย พอมาอยู่ ด้วยกันสองคนก็สองเบื้อ สองคนซักจะทนไม่ไหว มีลูกสักคน ก็แล้วกัน ได้มาสามคนแล้ว สามเบื้อแล้ว ตอนแรกเบื้อตนเอง แก่ความเบื้อโดยการหาสามีมาจะได้เลิกเบื้อ มีสามีมาให้เบื้อ เพิ่มอีกคนหนึ่ง มีลูกก็แล้วกันจะได้หายเบื้อ เบื้อลูกอีกแล้ว โอโห..แย่เต็มทีแล้ว ไม่รู้จะทำยังไง เอาละ..มันเบื้อเหลือเกิน อยู่คนเดียวมันอยู่ไม่ไหว มันเซ็ง เอาที่วิมาตั้งก็แล้วกัน กตเปิด เออ.. ดูหนัง ดูละคร พอดูได้มันสนุกดี อ้าว..โฆษณา เบื้อแล้ว กตไปอีกช่องทางหนึ่ง โอ๊ย..ก็ฟ้ากอล์ฟดูไม่รู้เรื่อง กต เออ..เพลงหมอลำ ฟังไม่รู้เรื่อง เราชอบสตริง กต ๆ ๆ ๆ หมดเวลาไป ๒ ชั่วโมง กตไปแทบทุกปั้มนั้นแหละ ทั้งปั้ม กตขึ้นกตลง ลืมกตอยู่ปั้มเดียวคือปั้มปิด ปั้มนั้นใหญ่เกินไป เลยไม่ได้กต นี่ก็ยังไม่หายเบื้อเลย วันต่อมาก็เอาอีกแล้ว กต ๆ ๆ ๆ เพื่อจะให้หายเบื้อ จนทุกวันนี้ก็ยังไม่หายเบื้อเลย ยังเที่ยวเบื้อนั้นเบื้อนี้อยู่เหมือนเดิม จนกระทั่งมีผมมานั่งพูด อยู่นี้ ก็เบื้อผมอีก แล้วจะให้ทำยังไงดี

ท่านสู้กับความเบื้อ สู้มันเหลือเกิน ทำให้มันหายเบื้อ มันก็ยังไม่หายสักที สู้จนจะตายอยู่แล้ว สู้มาตั้งแต่เด็กจนแก่ ทุกวันนี้ก็ยังไม่หายเบื้อเลย หาโน่นหานี้มาทำ อยู่ว่าง ๆ ก็อยู่

ไม่เป็น เปื่อเหลือเกิน หางานมาทำ ทำงานเยอะก็เปื่อ ทำงานเยอะมันไม่ว่างก็บ่นว่าไม่ว่าง **พอว่างก็อยู่กับตัวเองไม่เป็นก็หางานมาทำ ทำให้ไม่ว่าง แล้วก็บ่นว่าไม่ว่าง** พอว่างก็เปื่อ หางานมาทำ หางานมาทำ ก็บ่นว่าไม่ว่าง โอ้ย..เลยไม่รู้จะทำ ยังไง นี่นะ ท่านไปต่อสู้กับกิเลสอะไรต่าง ๆ มันเป็นอย่างนี้ นี่แค่สู้กับความเปื่ออย่างเดี๋ยวนะ ยังมีต่อสู้กับความเหงา ต่อสู้กับความเซ็ง ต่อสู้กับคนนั้นคนนี้อีก คิดดูสิท่านจะเหนื่อยขนาดไหน

ท่านไปต่อสู้กับกิเลสอย่างนั้น มีแต่ตายเปล่ามันแหละ ความเปื่อ ความเซ็ง ที่มันเกิดขึ้นมันเป็นของไม่มีตัวตน เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ หหมดเหตุแล้วก็ดับไป **เปื่อเกิดขึ้นแล้ว ท่านไปดูทีวีมันก็หาย ไม่ไปดูทีวีมันก็หายเหมือนกัน เพราะมันไม่มีตัวตน** แต่ท่านมีความอดทนสักหน่อยหนึ่ง ความเปื่อเกิดขึ้น ท่านเดินไปเดินมา เดินทอดน่องสบาย ๆ มันก็หาย หรือนั่งเฉย ๆ มันก็หาย หรือไปทำนั่นทำนี่มันก็หาย ไม่ใช่ว่าเปื่อแล้วไปดูทีวีมันจึงจะหาย ไม่ใช่อย่างนั้น สิ่งต่าง ๆ มันไม่ใช่ตัวตน มันเกิดเมื่อมันมีเหตุ หหมดเหตุมันก็ดับ **นี่คือกฎของมัน** ความเปื่อเกิดขึ้น ท่านลองนั่งดูสิ แล้วจะเข้าใจมัน มาที่นี้ ผมให้ท่านเดินดู เดินไปเดินมา มันเปื่อตั้งหลายเที่ยวแล้วมันก็หายเอง ท่านไม่ได้ตาย ไม่ต้องไปดูทีวีมันก็ไม่ตาย ไม่ต้องไปคุยกับเพื่อนก็ไม่ตายอะไร นี่เห็น ๆ กันอยู่ว่า แท้ที่จริง

มันไม่มีตัวตนอะไร มันหลอกท่านให้ไปทำนั่นทำนี่ จนหัวหมุน
วนเวียน

กิเลสมันก็เหมือนกับเงา มันมาหลอกท่าน ท่านไม่ต้อง
ไปต่อสู้กับมัน ให้ดูมันไว้ มีสติสัมปชัญญะไว้ มีตัวระวัง
มีตัวกันไว้ สติสัมปชัญญะจึงเป็นบุพพภาคมรรค เป็นโพธิ
ปักขียธรรมเริ่มต้นจากสติปัญญา แล้วจะทำให้อริยมรรค
สมบูรณ์ได้ กิเลสต่าง ๆ จะลดลง เพราะกิเลสมันเกิดมาจาก
ความขาดสติ ขาดปัญญา พอเรามีสติ ป้องกันไว้ มีปัญญา
รู้เห็นความจริง กิเลสมันก็ไม่มี **กิเลสมันเป็นของหลอกลวง
เป็นเหมือนผีที่มากับความมืด ท่านจึงไม่ต้องไปต่อสู้ ถ้าต่อสู้
กับกิเลส ท่านก็ต้องแพ้อย่างแน่นอน ไม่ใช่เพราะกิเลส
มันเก่งนะ แต่เพราะกิเลสมันไม่มีตัวตน เหมือนกับท่านต่อสู้
กับเงา ท่านจะต้องแพ้เงา ไม่ใช่เพราะเงามันเก่ง แต่เงามัน
ไม่มีจริง ท่านไปสู้ก็เลยตายเปล่าไปเรื่อย เหมือนที่ท่านสู้มา
นานแล้ว ดังนั้น ให้ดูมัน ให้เห็นว่า มันของไร้แก่นสาร
ไร้ตัวตน ความเหงา ความเบื้อ ความแข็ง ความหงุดหงิด
ความไม่พอใจ หรือสภาวะอะไรเกิดขึ้น ให้มีสติรู้ตัวไว้ มองดู
ให้เห็นว่า มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับไป**

การบรรยายในเช้าวันนี้ก็พอเท่านี้แหละครับ อนุโมทนาทุกท่าน



มีสติ รู้ปัจจุบัน

บรรยายวันที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนบ่าย



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เรามาปฏิบัติธรรมได้ ๒ วันแล้ว อีก ๒ วันจะได้กลับบ้านแล้ว เริ่มมีความหวัง เพราะผ่านไปครึ่งหนึ่งแล้ว บางคนอยู่ได้ด้วยความหวัง ตอนยังไม่มาก็หวังว่าจะได้มา มาแล้วก็หวังว่าจะได้กลับ กลับแล้วก็หวังว่าจะได้มาอีก อยู่ได้ด้วยความหวัง **คิดถึงอดีต ทำให้รู้สึกว่เรามีนั่นมีนี่ เราเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นตัวเป็นตน** เราเรียนจบที่นั่นที่นี่ มีตำแหน่งนั่น มีตำแหน่งนี้ ที่มีนั่นมีนี่ขึ้นมา ก็เพราะคิดถึงอดีต คิดว่าเรามีพ่อ มีแม่ เกิดหมู่บ้านนั้น เกิดหมู่บ้านนี้ เรียนหนังสือ

ที่นั่น เรียนหนังสือที่นี่ ทำงานที่นั่นที่นี่ ตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ ใหญ่โตอย่างนั้นอย่างนี้ มีชื่อเสียง รู้จักคนนั้นคนนี้ อะไรก็ว่าไป การนึกถึงอดีต มีชีวประวัตินั้น ทำให้รู้สึกว่ามีตัวมีตน เป็นตัว เป็นตน เป็นคนใดคนหนึ่งขึ้นมา ซึ่งรู้สึกว่า จะมีหลายตัว เหลือเกิน เลยไม่รู้จะเป็นอะไรกันแน่

ถ้าไปที่ทำงาน ก็เป็นเจ้านาย ไปอีกที่หนึ่ง อาจจะได้เป็น ลูกน้องก็ได้ อยู่ที่โรงเรียน อาจจะเป็นอาจารย์ แต่พอมาที่นี่ มาเป็นลูกศิษย์ซะแล้ว เป็นหลายตำแหน่งเหลือเกิน อยู่ต่อ หน้าลูก ก็เป็นแม่ อยู่ต่อหน้าสามี เป็นอะไรครบ อย่าไปเป็น แม่เขานะ ก็เป็นภรรยา ว่ากันไป ตามบทบาทหน้าที่ อันนี้ก็ เปรียบเทียบ มองในแง่มุมของการคิดถึงอดีต ทำให้รู้สึกว่าเรา เป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมาตามการเปรียบเทียบ เราเคยทำงานประสบความสำเร็จ เคยทำอะไรที่คิดว่าใหญ่โต ชาวโลกเขาสมมติกัน เราก็อาจจะคิดว่า เราประสบความสำเร็จ เรามีความสำคัญ

ถ้าไปลงทุนแล้วขาดทุน อาจจะได้คิดว่า ชีวิตนี้ไม่ประสบความสำเร็จ อย่างนี้ก็ได้ แท้ที่จริงแล้ว ชีวิตมันไม่มีเรื่อง ล้มเหลว ไม่มีเรื่องไม่ประสบความสำเร็จอะไรแบบนั้นหรอก อันนี้เป็นความคิดในแง่เปรียบเทียบ สมมติว่าเราทำธุรกิจ เราเอาเงินไปลงทุนสองพัน คาดหวังผลว่าจะได้กำไรมาให้มันเป็นห้าพัน พอไปลงทุน ทำไปทำมาไม่เหลือสักบาท หรือว่าไป ติดหนี้ เราอาจจะคิดว่า แหม.. มันล้มเหลว คำว่า “ล้ม

เหลว” ของเรานี้ เราไปเปรียบเทียบกับความต้องการ หรือว่า ผลลัพธ์ที่เราเฉพาะเจาะจงไว้ แต่ชีวิตคือนามรูปนี้ มันมีแต่ ของเกิดดับ มีแต่ของไม่เที่ยง ไม่เกี่ยวกับประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวอะไรหรอก คำว่า “ประสบความสำเร็จ” ก็คือ เราเอาเป้าหมายอันหนึ่งมาตั้ง ถ้าทำได้อย่างนั้นหรือเกินนั้น ก็เรียกว่าประสบความสำเร็จ ล้มเหลวก็หมายถึง เราตั้งความหวัง เอาไว้อย่างใดอย่างหนึ่ง คาดหวังอย่างใดอย่างหนึ่ง มีเป้าหมาย อะไรเอาไว้กับชีวิตตนเอง พอเอามาเปรียบเทียบกัน แล้วมัน ไม่ได้ มันได้น้อยกว่า ก็เรียกว่าล้มเหลว

เวลาที่เราไปคิดถึงในแง่อดีต จะรู้สึกที่เราประสบความสำเร็จ เราล้มเหลวอย่างนั้นอย่างนี้ตามการเปรียบเทียบ พวก ที่เห็นผิดมาก คิดไม่เป็น ก็จะเป็นทุกข์เพราะความคิดตนเอง ทุกข์จะตายอยู่แล้ว เพราะไปเปรียบเทียบกับชาวบ้านเขา ตนเองพอมืออยู่มีกิน พอไปเทียบกับคนอื่นที่เขาจ่ำราย ก็อาจ จะไม่เป็นสุขก็ได้ ตนเองมีงานทำดีอยู่ เงินเดือนพออยู่ได้ แต่พอไปเทียบกับคนที่เงินเดือนสูงกว่า ก็อาจจะรู้สึกไม่ดีก็ได้ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความคิดเปรียบเทียบเท่านั้นเอง

เวลาคิดถึงอดีต ก็ทำให้รู้สึกมีตัวมีตน เราเป็นนั่นเป็นนี่ ขึ้น **พอคิดถึงอนาคต ก็ทำให้รู้สึกว่ามีความหวัง มีความหวัง ให้ตัวตนได้อยู่** มีความหวังว่า ตอนนี้เป็นอย่างนี้ ต่อไปเราจะดีขึ้น ก่อนเข้าคอร์สนี้ แหม... เราเหลวแหลกเหลือเกิน

เดี๋ยวออกจากคอร์สนี้แล้ว เราจะดีขึ้น ตอนไม่ได้เจออาจารย์
นี้ เราไม่ค่อยรู้เรื่อง ถ้าเจอแล้ว เราอาจจะบรรลุ ก็มีความหวัง
ลม ๆ แล้ง ๆ ไปเรื่อย เวลาที่มีความคาดหวัง คิดถึงอนาคตว่า
จะเป็นนั้นเป็นนี้ จะได้นั้นจะได้นี้ มันก็มีที่ให้ตัวตนอยู่

แต่ที่จริงแล้ว อตตาทัตตนมันไม่มีจริง ในอดีต ก็เป็น
เพียงรูปนาม ชันท์ห้าที่เกิดดับไปตามเหตุปัจจัย ในอนาคตก็
เป็นเพียงรูปนาม ชันท์ห้าที่จะเกิดตามเหตุปัจจัย แม้ในขณะ
ปัจจุบันนี้ ก็เป็นเพียงรูปนาม ชันท์ห้าที่เกิดตามเหตุปัจจัย
เท่านั้นเอง แต่พอเราไปคิดถึงอดีต คิดถึงสิ่งที่ดับไปแล้ว
ก็ยึดถือเป็นตัวตนขึ้น เราเป็นนั้นเป็นนี้ คิดถึงอนาคต ให้ตัว
ตนมีที่อยู่ มันก็ไปอย่างนี้เรื่อย ๆ เราทั้งหลายจึงอยู่ด้วย
ความคิดอดีต คือ เราเป็นอะไร เป็นนั้นเป็นนี้ แล้วก็อยู่ด้วย
ความหวังในอนาคตว่า จะมีอะไรดีขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า อย่าไปยึดติดกับเรื่องอดีต
อนาคต อดีตก็ดับไปแล้ว อนาคตก็ไม่เคยมาถึง เพราะว่าเมื่อ
มันมาถึง มันก็จะกลายเป็นปัจจุบันไปแทน **อย่าไปนึกถึงอดีต
ด้วยอำนาจตัณหาและทิฐิ อย่าไปนึกถึงอนาคตด้วยอำนาจ
ตัณหาและทิฐิ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบัน** กายและ
ใจปัจจุบันนี้เป็นยังไง ก็ให้รู้จักมันอย่างนั้น เราไม่ต้องไป
รังเกียจความคิดเกี่ยวกับเรื่องอดีต ไม่ต้องไปรังเกียจความคิด
เกี่ยวกับเรื่องอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบันเยอะ ๆ **พออยู่กับ**

ปัจจุบันเยอะ ๆ รู้กายรู้ใจที่เป็นปัจจุบันมาก ๆ ความคิดในแง่คำนึงอดีต มันก็จะลดลง ความคิดในแง่คาดหวังอนาคต ก็จะลดลงเอง พอเป็นอย่างนี้แล้ว ความทุกข์ก็จะลดลง

ที่เราเป็นทุกข์อยู่ที่นี่ ก็เพราะความคิด คิดถึงอดีต ทุกข์กับอดีตในสิ่งที่ทำแล้วหรือสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ ทุกข์เพราะอนาคตคาดหวังว่ามันน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วตัวเองก็เครียด เพราะกลัวว่ามันจะไม่สมหวัง ความทุกข์ของเราทั้งหลายที่เป็นกันอยู่ที่นี่ มาจากความคิดของเราเอง ซึ่งความคิดอันนี้ล้วนเจือด้วยความเห็นผิด เราเห็นผิดไปจากความเป็นจริง เมื่อเห็นผิด มันก็คิดผิด เมื่อคิดผิด มันก็ทำให้ใจเป็นทุกข์มาก

พระพุทธองค์จึงให้เราทั้งหลายนั้น มาฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ อยู่กับกายกับใจที่เป็นปัจจุบัน กายมันกำลังนั่งอยู่ในตอนนั้น เรารู้ว่าตอนนั้นมันนั่งอยู่ มันหายใจเข้า ก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออก ก็รู้ว่าหายใจออก กำมือเข้าก็รู้ แขนมือออกก็รู้ เท่านั้น รู้แล้วจะได้อะไร ก็ได้รู้ เท่านั้นแหละ บางท่านอาจจะถามว่า แหม.. อาจารย์ให้มีสติ รู้ไป รู้แล้วจะได้อะไรละ เขาก็สงสัย แต่เดิมนั้นหลงตลอด หลงไปคิดอดีตบ้าง คิดอนาคตบ้าง ความทุกข์ก็เกิดขึ้น ต่อไปท่านมารู้อยู่ที่ตัวเอง มันไม่คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่คิดถึงคนที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์ ไม่จริงจังกับความคิด ท่านก็ไม่ใช่ทุกข์แล้ว แค่นี้เอง มันง่ายนิดเดียว

คนทั่วไปมักคิดว่า จะได้นั้นจะได้นี้ ชอบมีความหวังลม ๆ แล้ง ๆ ไปเรื่อย มันไม่ได้อะไรมากหรอก ก็ได้รู้นั้นแหละ แต่เดิมเราหลง ต่อมาก็รู้ ดังนั้น ในการปฏิบัติธรรม อย่าไปคิดเอาอะไรมาก อย่าไปเอาถูก เอาดี เอาสงบ ถ้าจะพูดในแง่ปฏิบัติ ก็คือ **เมื่อไหร่ที่รู้กายรู้ใจตรงตามที่มันเป็นจริง ก็ถูก เมื่อไหร่ที่ไม่รู้ หลงไป ก็ผิด** มีเท่านี้ ไม่ได้ถามกันว่าคุณปฏิบัติมาก็ปีแล้ว ได้เห็นอะไรมาบ้าง ผ่านประสบการณ์เห็นแสงสี เห็นอะไรรูป ๆ วาบ ๆ เคยเห็นเวทดาลักองค์หรือเปล่า ไม่ใช่ใช้อย่างนั้นนะ มีแต่ถามว่า **ตอนนี้กายเป็นยังไงบ้าง ตอนนี้ใจเป็นยังไงบ้าง** ถ้ารู้ตรงตามที่มันเป็นจริง ก็ใช้ได้แล้ว แค่นี้เองการปฏิบัติธรรม แล้วก็แค่นี้เองนั่นแหละคือทางไปสู่พระนิพพาน มีอยู่เท่านี้ ไม่เกินนี้ ไม่เกิดกายยาววาหาคีบที่มีจิตใจนี้ ถ้าใครได้นั้นได้นี้ ได้เห็นอะไรรูป ๆ วาบ ๆ เยอะเหลือเกิน พวกนั้นต้องไปทิ้งเยอะหน่อย

ท่านทั้งหลายอย่าเอามากนะ อย่าเห็นนั่นเห็นนี่เยอะ เดี่ยวจะต้องมาทิ้งเยอะ มันลำบาก **แค่รู้กายรู้ใจที่เป็นปัจจุบันนี้แหละ** อันนี้แหละที่พระพุทธเจ้ารับรองไว้แล้ว ตามดูกาย ในกาย ตามดูเวทนาในเวทนา ตามดูจิตในจิต ตามดูธรรมในธรรม ให้มีสติอยู่ในกายยาววาหาคีบอันนี้แหละ มีเท่านี้เอง ไม่ได้ให้ไปเห็นประหลาดพิสดารอะไรนักหนา แต่พวกเราทั้งหลายมันชอบประหลาด ๆ พิศดาร ใครนั่งแล้วเห็นอะไร

วูบ ๆ วาบ ๆ แหม...มีเรื่องเล่าสนุกเหมือนกันนะ มีเรื่องโน้น
เรื่องนี้มาคุยมาก อันนี้ก็ฟังชานไปไกล

การปฏิบัติธรรมไม่มีอะไรมากนะ มีสติ แล้วก็รู้กายรู้ใจ
ตามที่มันเป็นจริง กายมันกำลังยืนอยู่ ก็รู้ว่ามันกำลังยืนอยู่
อันนี้คือรู้ตามที่มันเป็นจริง กายมันเป็นกาย มันเป็นสักแต่ว่า
กาย เป็นรูป กายมันไม่ใช่ตัวตน ก็รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวตน อันนี้
คือรู้ตามที่มันเป็นจริง มันไม่เที่ยง ก็รู้ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็น
ทุกข์ ก็รู้ว่ามันเป็นทุกข์ มันไม่สวยไม่งาม ก็รู้ว่ามันไม่สวย
ไม่งาม รู้ตามที่มันเป็นจริง อย่างนี้นะ จิตก็เหมือนกัน จิตมันเป็น
จิต จิตไม่ใช่ตัวเรา ก็รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา มันบังคับไม่ได้
ก็รู้ว่ามันบังคับไม่ได้ มันเป็นทุกข์ ก็รู้ว่ามันทุกข์ มันมีอาการ
หดหู่หรือฟุ้งชาน ก็รู้ตรงตามที่มันเป็นจริง

สุข ทุกข์ เจย ๆ อันนี้เวทนา ก็ให้รู้ว่ามันเป็นเวทนา
เป็นเวทนามันสุข เป็นเวทนามันทุกข์ เป็นเวทนามันเจย ๆ
ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่เราทุกข์ ไม่ใช่เราเจย ๆ ไม่ใช่จิตสุข
ไม่ใช่จิตทุกข์ ไม่ใช่จิตเจย ๆ เป็นสักแต่ว่าเวทนาเท่านั้น
มันเป็นสิ่งไม่เที่ยง อย่างนี้เป็นต้น อันนี้คือการปฏิบัติธรรม

ให้รู้ตรงเข้าไปในขณะนั้น รู้สึกถึงมันว่ามันเป็นอย่างนั้น
เป็นอย่างที่มันเป็นนั่นแหละ เป็นการฝึกเพื่อให้มีสติ มีสมาธิ
และเกิดปัญญา เราต้องการรู้มันตามที่เป็นจริง นี่พระพุทธเจ้า
ก็บอกเอาไว้ อย่าไปคำนึงถึงอดีต อย่าไปคาดหวังถึงอนาคต

เพราะอดีตก็ดับไปแล้ว อนาคตก็ยังไม่มาถึง แต่ว่าธรรมะอันใด กายกับใจอันใด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอันใด ที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบัน ให้รู้มัน ไม่ยินดียินร้าย ถ้ารู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตรงตามความเป็นจริง เห็นเป็นแต่ธรรมะ เป็นสิ่งไม่มีตัวตน ให้พอกพูนอาการอย่างนี้ให้เยอะ ๆ ไปได้ ยิ่งรู้มากเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้น

ให้ท่านทั้งหลายเดินจงกรม ยืน และนั่งทั้งวัน อย่าไปนอนหลับ บางท่านเดินก็ยังไม่หลับ นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา ท่านอาจจะสงสัยว่า เวลาเราเข้าสู่จงกรม หรือตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำไม่มันง่วงเหลือเกิน เวลานั่งดูทีวีนี่ ๒ ชั่วโมงสบาย ไม่รู้สึกง่วงอะไรเลย พอเดินจงกรมเท่านั้นแหละ ๒ นาทีผ่านไป ง่วง หน้ามืดทีเดียว ถ้านั่งดูหนังดูละคร ๒ ชั่วโมง สบายมาก แต่พอมานั่งสมาธิ จะกำหนดลมหายใจ พุท-เข้า โธ-ออก กำมือเข้า แแบมือออก แป๊บเดียวเท่านั้นหลับแล้ว เออ...ทำไมมันเป็นอย่างนั้น ท่านอาจจะสงสัย ท่านอย่าสงสัยเลย เพราะสภาวะเหล่านั้นมันเป็นนิเวศน์ที่มาขวางกั้นคุณงามความดี ท่านจะต้องผ่านมันไปให้ได้ วิธีการผ่านมันไป ให้ท่านมีสติสัมปชัญญะให้มาก ๆ เมื่อสติสัมปชัญญะมากขึ้น มีความรู้ตัวมากขึ้น รู้เท่าทันได้ไว สภาวะเหล่านั้นก็จะครอบงำจิตไม่ได้ มันทำอะไรท่านไม่ได้ อย่าไปหลงเชื่อมัน

นิวรรณ์ แปลว่า กิเลสเครื่องกั้น ชัดขวางคุณงามความดี คุณงามความดีที่เรากำลังฝึกฝน เป็นคุณงามความดีชั้นสูงที่จะทำให้ออกจากวิภวสงสาร ออกจากวิภวทุกข์ได้ ดังนั้น กิเลสนิวรรณ์ พญามารนี้ ไม่อยากให้เราออกไป อยากให้เราอยู่ต่อในวิภวๆ ไปนาน ๆ เขาก็จะมาขวางกั้น เป็นหน้าที่ของเขาจะไปโทษเขาก็ไม่ได้ ท่านจะต้องอดทน มีความเพียร ท่านอย่าสงสัยว่า เดินเล่นมันไม่่งวง ทำไมไม่เดินปฏิบัติแล้วมันง่วง ก็เดินเล่น ท่านไม่ได้ปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์อะไร ท่านอยู่ในกองทุกข์ เขาก็ไม่มากั้นท่าน แต่ตอนนี้ท่านกำลังทำความดี เวลาทำความดีนี้ เขาก็บอกอยู่แล้ว ต้องมีมารมาผจญ เขาว่าอย่างนี้ แต่มารนั้นมันไม่มีอะไรมาก แค่ความง่วง เล็กน้อยมาก ท่าน สบายมาก ไข้มี๊ย บางคนเขาว่า ไม่สบายเลยอาจารย์ โอ้...ทุกข์ทรมานเป็นอันมาก คิดว่ามันเป็นเรื่องใหญ่โต ถ้าท่านคิดว่ามันเป็นเรื่องใหญ่โต แสดงว่าท่านตกอยู่ในอำนาจของมันแล้ว เห็นว่ามันเป็นของสำคัญ ต้องต่อสู้ ต้องฆ่ากันให้ตายทิ้งไปข้างหนึ่ง

แต่ที่จริง เวลาความง่วงเกิดขึ้น ท่านรู้ลึกรู้ว่า แหม.. มันยิ่งใหญ่มากเกินกะความง่วงนี้ แต่พอมันหายไป มันยิ่งใหญ่มั้ย มันเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลย แต่ขณะมันง่วงนี้เหมือนมีช้างทั้งตัวมาทับ ทำอะไรก็ไม่ได้ จะเดินก็เดินไม่ไหว ตาก็ลืมไม่ขึ้น พอมันหายง่วง กลับเหมือนไม่มีอะไรเลย

ตอนที่ท่านรู้สึกว่ามันยิ่งใหญ่มาก นี่แสดงว่าท่านถูกมันหลอกแล้ว
ดังนั้น ต้องมีสติไว้ ทำอะไรก็ได้เพื่อให้มีสติ อย่าทำตามมัน
อดทนไว้ ถ้าทำตามมันนี่ สบายเลยใช่ไหม มันลำบากตรงนี้
แหละ **ลำบากตรงที่ต้องอดทนไว้** ต้องฝึกไปเรื่อย ๆ จนมี
สติสัมปชัญญะมาก ๆ สามารถปิดกั้นนิวรณ์ต่าง ๆ ได้

กิเลสนิวรณ์ต่าง ๆ นี่เป็นความยากลำบากของผู้ปฏิบัติ
ในตอนต้น ๆ ท่านทั้งหลายมาปฏิบัติธรรม เกิดความง่วงนอน
ความงุนงงสงสัย ความหดหู่ท้อแท้ ความฟุ้งซ่าน ชี้เกียด
อยากเลิกปฏิบัติ ให้เกิดความภูมิใจว่า เรากำลังเดินทางไปสู่
ความพ้นทุกข์ พวกนิวรณ์ต่าง ๆ จึงมากขึ้น ถ้าเราไม่ทำคุณ
งามความดีอะไรเลย ใช้ชีวิตหลง ๆ ไป ดูหนังดูละครก็จะตา
สว่างเหมือนเดิม หาเรื่องไปคุยกับคนนั้นคนนี้ ทำไมมัน
ไม่ง่วงเลย อ้าว.. ก็มันหลงอยู่ ไม่รู้นิวรณ์จะมากขึ้นทำไม
เพราะว่ามันหลงเต็มที่ ไม่มีความดีจะให้กิน

แต่ถ้ามาฝึก ทำความเพียร ฝึกสติปัญญา ดูกายดูใจ
เอาละ.. คนที่กำลังจะออกจากทุกข์ ก็ต้องกั้นลักหน้อย ดังนั้น
ต้องทำความเพียรเผาทำลายกิเลส มีความอดทนในการฝึก
ต้องชนะใจตนเองให้ได้ ไปต่อสู้กับคนอื่น ชนะคนอื่น ต่อย
คนอื่นล้มหลาย ๆ คนนี้ ไม่เท่าไรหรอก เดินจงกรมให้รอด
ไม่หนีไปนอน ไม่หนีไปคุยกัน นี่เป็นชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

พระพุทธเจ้าก็บอกแล้ว **บุคคลชนะคนอื่นในสงครามเป็นร้อย ครั้งพันครั้ง ก็ไม่สู้ชนะใจตนเอง** ไม่เท่ากับท่านเดินจงกรม แล้วชนะความง่วง ชนะความอยาก ไม่ไปทำตามความอยาก ท่านทั้งหลายกำลังเข้าสู่สงครามอันยอดเยี่ยมที่สุด พระพุทธเจ้า ก็รับรอง **การชนะใจตนเองนี้ มั่นยากที่สุด** เวลามันง่วงเหงา หาวนอน ใจมันหดหู่ท้อแท้ มันไม่อยากได้อะไร มันอยากจะ พักผ่อนตามกิเลสท่าเดียว อยากจะนั่ง อยากจะนอน อยากจะหลับอย่างเดียว อาจารย์อยากจะทำบุญ ก็เชิญไปคนเดียวเถอะ ผมขอหลับก่อน มันคิดอย่างนี้ คิดได้ยังไงก็ไม่รู้

ทั้ง ๆ ที่ตามความเป็นจริง หาโอกาสมาปฏิบัตินี้มันยาก เต็มที่ อยู่บ้านมีกิเลสมากมาย มึนงานต้องทำเยอะแยะ กว่า จะปลีกตัวมาปฏิบัติธรรมได้ ก็ต้องจัดนั่นจัดนี่ให้ลงตัวด้วยความลำบาก พอมาปฏิบัติจริง ง่วงนอนเท่านั้นแหละ ไม่เอาอะไรแล้ว อาจารย์อยากทำบุญก็ทำบุญไป ดิฉันนอนก่อน ถ้าหลงเชื่อมัน โอ้.. อย่างนี้แย่ ดูลิ.. กิเลสมันมีกำลังขนาดนี้ ท่านต้องอาศัยกำลังใจอย่างมากทีเดียวจึงจะผ่านมันไปได้ และที่ผ่านไปได้ **ก็ไม่ใช่ด้วยการต่อสู้ ไม่ใช่ไปทำอะไรมันอาศัยความอดทนเท่านั้น** อดทนไว้ จึงเรียกว่า ชั้นดีคือความอดทนนั้น เป็นตบะอันยอดเยี่ยม ต้องอดทนไว้ให้ได้ อย่าไปทำอะไรมันนะ แค่อดทนอย่างเดียว ท่านต้องทนให้ได้

คำสอนของพระพุทธเจ้าก็บอกเอาไว้อยู่แล้ว **ขันติ**
ความอดทน เป็นตบะอันยอดเยี่ยม การทำความเพียรนี้
 เราทำความเพียรเพื่อเผากิเลส พอท่านเริ่มปฏิบัติธรรม ก็จะมี
 กิเลสเข้ามามากมาย ท่านเห็นหรือยัง ความฟุ้งซ่านก็ฟุ้งแบบ
 ไม่เหมือนที่เคยเป็น ตอนไม่ปฏิบัติธรรมนี้ มันฟุ้งก็ฟุ้งเล่น ๆ นะ
 ฟุ้งไม่มากนัก เวลามาปฏิบัติธรรม มันฟุ้งนี้ ไม่ใช่ฟุ้งเล่น ๆ
 มันฟุ้งจริง ๆ จัง ๆ ท่านมีหน้าที่อดทนไว้ ตอนไม่ได้ปฏิบัติ
 ธรรม ถ้ามันง่วง มันก็ง่วงธรรมดาเนาะ แต่ตอนปฏิบัตินี้มันง่วง
 ไม่ธรรมดา เมื่อคืนก็นอนอย่างเต็มที่ทีเดียว พอตื่นแป๊บเดียว
 ง่วงซะแล้ว ง่วงมาก ง่วงจริง ๆ จัง ๆ ทำยังไงก็ไม่หาย
 มันไม่ธรรมดาแล้ว ท่านจะต้องฝึกความอดทน กิเลสเหล่านี้
 เรียกว่า นิวรณ์ ตามชื่อก็บอกแล้ว เป็นเครื่องกั้นคุณงาม
 ความดี กั้นสมณะและวิปัสสนา ทำให้เดินต่อไม่ได้ ท่านจะ
 ต้องฝึก แล้วผ่านมันให้ได้ พอผ่านมันได้ จิตจะเป็นสมาธิ
 มีความตั้งมั่นดี ต่อไปจะทำสมณะหรือวิปัสสนาก็ทำได้แล้ว

นิวรณ์นี้มันกั้นสมณะวิปัสสนา ถึงท่านยังไม่ผ่าน ก็ขอให้
 ดีใจว่า เราได้เริ่มเข้าสู่หนทางแล้ว จะชนะมันหรือเปล่านั้นก็อีก
 เรื่องหนึ่ง ถ้าเราปฏิบัติกันเล่น ๆ ง่วงนอนก็เลิก ขี้เกียจก็เลิก
 เบื่อก็เลิกทำ พอขยันค่อยทำ เบื่ออีกก็เลิกอีก ขยันใหม่
 ก็ทำอีก ท่านก็จะวนเวียนเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งตาย
ต้องมีความเพียร ง่วงก็ไม่เลิก ขี้เกียจก็ไม่เลิก ขี้เกียจก็ทำ

ขยันก็ทำเหมือนกัน ไม่ใช่ทำเฉพาะขยัน ง่วงก็ทำ ไม่ง่วงก็ทำ ต้องทำไปเรื่อย ๆ ฟุ้งซ่านก็ทำ หดหู่ก็ทำ ยินดีก็ทำ คนใจสู้ คนอดทนแบบนี้แหละ จึงจะชนะสงครามที่ชนะได้ยากอันนี้

ดังนั้น ว่าเป็นไปแล้ว เดินลงสู่สงครามนี้ก็เข้าสงครามแล้ว ท่านเข้าสู่สนามรบแล้ว ผมก็ได้เดินดูอยู่ เห็นแต่ละท่านนี้ เวลานึงคอกหักเป็นแถวทีเดียว นี่จะเห็นว่าการสู้รบกับกิเลส มันยากอย่างนี้ มันไม่ได้มีตัวมีตนที่จะให้ท่านไปทุบตี หรือไปต่อสู้อันได้ ท่านจะต้องอาศัยความเห็นถูก คือสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า ต้องสู้อย่างถูกวิธีและชาญฉลาด รู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แล้วอดทนดูมัน ทำความเข้าใจมัน อย่าให้มันครอบงำ รู้จักมันอย่างแจ่มแจ้ง จนมันหลอกให้เข้าใจผิดไม่ได้เท่านี้แหละ เมื่อมีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น ท่านก็จะผ่านมันไปได้เอง ปล่อยมันไว้อย่างนั้น ง่วงก็ง่วงไป สงสัยก็สงสัยไป งงก็งงไป มันเป็นอย่างไรก็รู้จักมันอย่างนั้น **เรามีสติสัมปชัญญะ เดินผ่านมันไป** เหมือนกับเดินผ่านต้นไม้ไป ท่านไม่มีปัญหา กับต้นไม้ ไม่ไปต่อยต้นไม้ ไม่ไปกอดต้นไม้ ไม่ไปยินดียินร้ายกับต้นไม้ ปล่อยมันไว้อย่างนั้น ผ่านไปได้สบายมาก

เวลาที่มีความง่วง ความเบื่อ ความเหงา ความรำคาญ ความหงุดหงิด ความเซ็งเกิดขึ้น ให้เห็นว่า นั่นเป็นเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง **อย่าไปถือสามันเลย** ฝึกสติสัมปชัญญะของเราไป

อย่าไปยินดียินร้าย ผมมานั่งที่นี้ก็เหมือนกัน อย่ามายินดี
 ยินร้าย ปล่อยผมไปตามกรรมของตนเอง ปล่อยไว้อย่างนั้น
 ตามที่เป็น ความง่วงก็ปล่อยมันไว้อย่างนั้น ความแข็งก็ปล่อย
 มันไว้อย่างนั้น เรามีหน้าที่มีสติ แล้วเดินผ่านมันไป สำหรับ
 ตัวผมเอง ก็ปล่อยไปตามกรรมผมเถอะ ปล่อยไว้สักคนหนึ่ง
 อย่าไปยินดี อย่าไปยินร้าย อย่ามามีปัญหา พวกเราที่ชอบ
 มีปัญหา เออ.. นั่นอาจารย์ หลงรักอาจารย์ เป็นทุกข์เพราะเขา
 เขาก็เป็นไปตามกรรมนะ เราหลงรักเขา เราก็เป็นทุกข์เพราะเขา
 คอยเป็นห่วง เขาจะเป็นยังไงบ้าง จะถูกสาว ๆ จุดไปทำอะไร
 หรือเปล่า โอ้.. ทรมานไป จริง ๆ เขาจะเป็นอะไร มันก็เรื่อง
 ของเขาอะ แต่เรานี่ พอไปรักเขา มันก็เป็นทุกข์ บางทีไป
 เกลียดเขา อ้าว.. เกลียดอาจารย์ เมื่อไหร่อาจารย์นี้จะพูดจบ
 ลักที่ว่า ก็เครียด ทั้ง ๆ ที่จะจบไม่จบ มันเรื่องของเขา

ให้เราฝึกนะ ฝึกมองดูมันเฉย ๆ ไว้ ปล่อยมันไว้
 อย่างนั้นแหละ มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว อดทนไว้
 จะยินดีบ้าง จะยินร้ายบ้าง จะชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง
 จะง่วงเหงาหาวนอนบ้าง จะฟุ้งซ่านบ้าง จะงงบ้าง จะเบื่อบ้าง
 อดทนไว้ ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ขยันก็ปฏิบัติ ขี้เกียจก็ปฏิบัติ
 ง่วงนอนก็ปฏิบัติ ฟุ้งซ่านก็ปฏิบัติ สงสัยก็ปฏิบัติ เดินไปเรื่อย
 รู้กายรู้ใจเราไปเรื่อย รู้เท่าที่รู้ได้ อย่างนี้ พอถึงวันหนึ่ง..
 นี่ก็พูดให้ความหวัง พอวันหนึ่ง.. ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ ถ้าขยัน

ฝึกฝน ก็ารู้จักเองว่า เวลาจิตเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นนี้ จิตมีความสะอาด ปลอดโปร่ง สว่างไสว มองเห็นว่า ความง่วงเหงาหาวนอนที่เกิดขึ้น ไม่มีอิทธิพลต่อจิตใจเลย ง่วงนอนเกิดขึ้นมา ท่านมองดู มันก็หายไปแล้ว ความยินดี เกิดขึ้น มองดู ไม่มีอะไร ปล่อยมันไป แค่ว่าท่านไม่ไปจับมัน เป็นจริงเป็นจัง มันก็ไม่มีอะไรกับท่าน แต่ตอนนี้ ท่านเป็นจริง เป็นจังกับมัน เพราะขาดสติสัมปชัญญะ มันก็เลยครอบงำได้

ผมเห็นท่านทั้งหลายบ่นกันเยอะเหลือเกิน เรื่องง่วงนอน เรื่องเบื่อ เรื่องเซ็ง ปฏิบัติแล้วง่วงนอน เบื่อ เซ็ง อันนี้ผมก็ ขอแสดงความยินดีด้วย เพราะแสดงให้เห็นว่า ท่านได้เริ่ม ปฏิบัติธรรมแล้ว คนที่มาปฏิบัติธรรมแล้วไม่ง่วงนอนนี้ ไม่มีนะ ทุกคนต้องผ่านพวกนี้หมด เพราะพวกนี้คือนิรวรณ เมื่อเจริญ วิปัสสนา ก็ต้องผ่านวิปัสสนูปกิเลสอะไรต่าง ๆ ซึ่งมันเป็นทาง ผ่าน อยู่ในกระบวนการฝึกฝนให้จิตมีคุณภาพ ต้องฝึก และ ผ่านไปให้ได้ ไม่อย่างนั้นแล้ว เราก็จะจมอยู่กับโลกไปเรื่อย ๆ

เออละ ต่อไปจะตอบปัญหาท่านที่เขียนถามมา ท่านที่ยัง มีปัญหาอะไรต่าง ๆ อยู่ ก็สามารถเขียนปัญหาถามมาได้ มีกระดาษและลังอยู่ข้างล่าง สามารถรับปัญหาได้เยอะมาก เพราะว่าลังอันใหญ่ แต่ว่าท่านอย่ามีปัญหาเยอะก็แล้วกัน

ถาม มีคำถามประเภทอจินไตยที่พระพุทธเจ้าไม่ให้ถาม ความสงสัยประเภทนี้ถือเป็นเรื่องวิจิกิจฉาหรือเปล่าคะ แล้วจะทำ

ยังไฉนคะ ปล่อยให้มันสงสัยไป แล้วก็คอยรู้ว่าสงสัยหรือคะ
ขอบคุณค่ะ

ตอบ ความสงสัยมันก็เป็นเหมือนสภาวะธรรมอันอื่น ๆ
เกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุแล้วก็ดับไป โดยเฉพาะความสงสัย
ประเภทอจินไตยนี้ ถ้ามันเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องไปหาคำตอบ
อะไรก็ได้ ถ้าเป็นความสงสัยธรรมดา ๆ ทั่วไป เช่น สงสัย
ว่าเขตลีไปทางไหน ห่องน้ำไปทางไหน ทำงานแบบไหนดี
ปวดหัวกินยาอะไรดี อย่างนี้ไม่ได้เรียกว่าวิจิตรจินดา เป็นความ
สงสัยธรรมดา ๆ ถ้าท่านสงสัย ก็ถามคนนั้นบ้างคนนี้บ้าง
หาความรู้ต่าง ๆ ถามผู้มีความชำนาญในด้านนั้น ๆ ก็จะได้
คำตอบ หายสงสัยเป็นเรื่อง ๆ ไป

ความสงสัยเกี่ยวกับเรื่องอจินไตยนี้ ถึงจะมีคนตอบให้
ท่านก็ไม่สามารถหายสงสัยได้ บางทีอาจจะสงสัยหนักขึ้น หรือ
ไม่เชื่อคำตอบก็ได้ เพราะเป็นเรื่องเหนือวิสัย ท่านจะต้องอาศัย
ศรัทธาเอา เช่น เชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า ถ้าท่านเชื่อมั่น
พระพุทธเจ้าทำอย่างไร ท่านก็ว่าไม่เป็นไร ถูกหมด พระพุทธเจ้า
จะทิ้งลูกทิ้งเมียไป ถูกหมด อย่าไปคิดมาก ถ้าคิดมากแล้วมี
โอกาสเดือดร้อนใจ เป็นบ้า ดีไม่ดีซึ่กลากขึ้นหัว พระพุทธเจ้า
นี่.. ทิ้งลูกทิ้งเมียนะ แหม.. ทำได้ยังไงนะ ไม่รับผิดชอบ
ถ้าเราคิดไปคิดมามาก เตียวเพี้ยน ถ้าเราศรัทธา พระพุทธเจ้า
ทำอะไร ถูกหมด ดีหมด ก็จบเลย เรียกว่าเป็นแบบอจินไตย

อย่าไปคิดมาก ที่ท่านทำอย่างนั้นเพราะว่าเป็นพระพุทธเจ้า จึงทำอย่างนั้น มันง่ายและสะดวก

สำหรับความสงสัยที่เราจะฝึกฝนเพื่อละออกไป คือ ความสงสัยชนิดที่เกี่ยวข้องกับธรรมะ และเกี่ยวข้องกับข้อปฏิบัติ ละวิจิกิจฉา ๔ อย่างด้วยกัน ได้แก่ ความสงสัยในพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าแท้ ๆ ตามบทสรรเสริญคุณที่ว่า อรหํ สัมมา สัมพุทโธ เป็นต้น เป็นยังไง นี่ก็เกี่ยวข้องกับธรรมะ ผู้ที่รู้ ธรรมะตามความเป็นจริง แล้วนำมาประกาศให้ผู้อื่นได้รู้ บอกสอนแนวทางปฏิบัติ เรียกว่าสัมมาสัมพุทธะ ละความ สงสัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ ไม่ใช่ละความสงสัยเรื่องอื่น ความสงสัย ในพระธรรม ความสงสัยในพระสงฆ์ และความสงสัยในข้อ ปฏิบัติต่าง ๆ ที่เราปฏิบัติอยู่นี้ มันถูกหรือมันผิด เป็นทางพ้น ทุกข์จริง ๆ หรือเปล่า นี่คือวิจิกิจฉาชนิดที่ผู้ปฏิบัติจะต้อง ละ เราฝึกฝนปฏิบัติให้ถูกต้อง เห็นความจริง ก็จะละได้ เมื่อ บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันก็ละได้เด็ดขาด ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

ท่านผู้ถามนี้บอกว่า มีความสงสัยประเภทอจินไตย อย่างนี้ก็ไม่ควรจะห่วงวายนมาก จะเรียนรู้อะไรบ้างก็ได้ แต่ อาศัยศรัทธาเอาไว้ เรายังไม่รู้ก็ไม่ใช่ไร **อจินไตย**มีอยู่ ๔ เรื่อง คือ

หนึ่ง **พุทธวิสัย** วิสัยของพระพุทธเจ้า มีเหตุการณ์นั้น เหตุการณ์นี้แปลก ๆ เกิดกับพระพุทธเจ้า สมัยเป็นโพธิสัตว์

ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ยกอุกยภรรยาให้แก่คนอื่น อะไรอย่างนี้
 อย่าไปคิดมากนัก ท่านยกให้ก็เพราะท่านเป็นโพธิสัตว์นั้นแหละ
 ก็จบ ท่านทำอะไรถูกหมด ท่านเองนี่ ถ้าเราไปคิดมาก เตี้ย
 ชี้กลางจะขึ้นหัวเอา อย่าไปคิดมาก แหม.. พระพุทธเจ้า
 ประสูติบั้น เดินได้เจ็ดก้าว ทำได้ยังไง อะไรพวกนี้นะ เราอย่า
 คิดมาก บางคนคิดมากจนกระทั่งเอาพระพุทธเจ้าไปเปรียบ
 เทียบกับควายก็มี อย่างควายอย่างวัวเนี่ย เกิดมาบั้น ก็เดิน
 ได้เหมือนกัน พระพุทธเจ้าเกิดมาแล้ว ก็เดินได้เหมือนควาย
 นี้แหละ กลายเป็นอย่างนี้ไปเสียอีก แท้ที่จริง ที่ท่านเดินได้
 หรือมีอะไรต่าง ๆ ที่มหัศจรรย์ ก็เป็นเรื่องของพุทธวิสัย
 ทำเหตุปัจจัยมาไม่เหมือนคนอื่น ก็มีลักษณะที่ไม่เหมือนคนอื่น
 ตามเหตุที่ทำมา เราจะบอกว่า พระพุทธเจ้าเป็นมนุษย์ธรรมดา
 ก็ได้ เหนือธรรมดาก็ได้ ธรรมดาแบบพระพุทธเจ้า **ธรรมดา**
แบบพระพุทธเจ้ากับธรรมดาแบบเรานี้ ไม่เหมือนกัน อันนี้
 เรียกว่า พุทธวิสัย อย่าไปคิดมาก

สอง **ฉานวิสัย** วิสัยของคนได้ฉาน นี้ก็ไม่ควรจะ
 คิดมาก และไม่ควรจะสนใจมาก เราทั้งหลายชอบสนใจกันนะ
 เรื่องพิเศษ ๆ พิสดาร เหาะเหินเดินอากาศ รู้จิตชาวบ้านเขา
 อะไรอย่างนี้ พระพุทธเจ้าบอกว่า **เรานั้นไม่รู้จิตคนอื่นเขา**
ก็ช่างเถอะ ให้รู้จิตตนเองไว้ ไม่ฉลาดในวาระจิตของคนอื่น
 ก็ไม่เป็นไร ให้ฝึกฝนปฏิบัติว่า เราจะเป็นคนฉลาดในวาระจิต

ของตนเอง ทำความเข้าใจจิตของตนเองให้มันแจ่มแจ้ง แค่นี้ก็พอแล้ว เรื่องฉันทวิสัยก็รับรู้เอาไว้ อย่าไปสงสัยอะไรมาก

สาม กรรมวิบาก วิบากของกรรมต่าง ๆ ก็อย่าไปคิดมาก ที่กำลังเห็นอยู่นี้ ที่ได้เจอคนนี้ เพราะกรรมอะไร เคยทำกรรมอะไรมานะ จึงได้รับผลอย่างนี้ อย่าไปคิดมาก คนอื่นบอกมา คนอื่นเขาจะรู้จริงหรือรู้เก้ ก็อย่าไปคิดมากอีกเหมือนกัน

สี่ โลกจินตา ความคิดเรื่องโลก โลกมันจะแตกเมื่อไหร่ น้ำจะท่วมโลกเมื่อไหร่ ปี ๒๐๑๒ ไซมัย อะไรพวกนี้นะ ก็อย่าไปคิดมาก เดียวจะเป็นบ้าเดือตร้อนใจ

ถ้าสงสัยในเรื่องอจินไตย เป็นความสงสัยชนิดที่ไม่สามารถจะละได้ จะรู้จักพุทธวิสัย ก็ต้องเป็นพระพุทธรเจ้าด้วยตัวเอง จะรู้จักฉันทวิสัย ก็ต้องเป็นคนที่ได้ฉันทด้วยตนเอง อย่างนี้เป็นต้น ส่วนความสงสัยที่เราจะละ ก็ให้ละความสงสัยในพระพุทธรเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ และในข้อปฏิบัติเท่านี้แหละ ส่วนความสงสัยชนิดที่เป็นเรื่องทั่วไป ก็ต้องหาความรู้ในเรื่องนั้น ๆ เอา

ถาม การวางใจให้ถูกเกี่ยวกับการทำบุญ ทำอย่างไร

ตอบ ต้องเข้าใจความหมายของคำว่า “บุญ” ให้ถูกต้องเสียก่อน คำว่า “บุญ” แปลว่า เครื่องชำระจิต ทำให้จิต

นั้นสะอาด เขาสบายขึ้น ในการทำบุญนั้น ให้ทำเพื่อชำระจิตตนเอง จิตของเราเนี่ย ยังมีความเห็นผิดและมีความยึดมั่นถือมั่นมาก การทำบุญทำเพื่อละความเห็นผิดและละความยึดมั่นถือมั่น สละวัตถุสิ่งของอะไรต่าง ๆ ออกไป ไม่ใช่เพื่อหวังบุญนะ แต่ทำอย่างนั้นเพื่อละความตระหนี่ ละความหวงแหน ละความเห็นแก่ตัว ละมานะ ละทิฏฐิของตนเอง ช่วยเหลือคนอื่น ทำเพื่อส่วนรวม พุดกับคนอื่นดี ๆ ก็เพื่อละทิฏฐิมานะของตนเอง เพราะเราเป็นคนแข็งกระด้าง เจ้าทิฏฐิ ยึดถือแต่ความเห็นของตน ดังนั้น การพุดดี ๆ กับคนอื่น ช่วยเหลือคนอื่นบ้าง ก็จะช่วยลดกิเลสของตนได้ ทำเพื่อขัดเกลากิเลส นี่คือการวางใจที่ถูกต้องในการทำบุญ อย่าพยายามไปเอาผลของบุญ

โดยส่วนใหญ่ เราพากันทำบุญ เพราะหวังผลของบุญ อย่างนี้บุญที่ทำนั้นก็มีผลน้อย เพราะมันไม่ได้ช่วยชำระจิต จิตไม่สะอาด ไม่สว่าง ไม่ปล่อยวาง ไม่เป็นบุญจริง ๆ จริงอยู่ว่า ตอนที่มิจิตคิดจะให้ก็ดี ตอนคิดจะช่วยเหลือก็ดี ตอนนั้นเป็นบุญ แต่ตอนต้องการผลนี้ เป็นบาปเข้ามาแทรกใจดำสนิท ดังนั้น การวางใจให้ถูกในการทำบุญ **ให้ทำเพื่อชำระจิตของตนเอง** ซึ่งการฝึกฝนเพื่อชำระจิตที่เป็นบุญใหญ่ที่สุด คือการภาวนา เพราะการภาวนานี้เป็นการชำระจิตโดยตรงทีเดียว ชำระถึงต้นตอ ชำระความไม่รู้ ส่วนบุญอย่างอื่นก็

ชำระได้บ้าง ให้ทานก็ชำระได้ รักษาศีลก็ชำระได้ ฟังธรรมก็ชำระได้ แต่มันยังนอก ๆ อยู่ มันชำระได้ไม่ลึกซึ้งนัก ถ้าจะให้ตรงจริง ๆ ก็เป็นสมณะวิปัสสนา ฝึกจิตเพื่อชำระโดยตรงทีเดียว **ภาวนาจึงเป็นบุญที่มีผลมากที่สุด มีอานิสงส์มากที่สุด เพราะชำระจิตได้มากที่สุด** โดยเฉพาะวิปัสสนานั้น จะชำระให้จิตหมดจดจากกิเลสได้โดยสิ้นเชิง

ถาม หากไม่มีเราเป็นคนพ้นทุกข์ ใครพ้นทุกข์คะ ก็ทุกข์ไม่มีตัวตนและไม่มีเรา ใครสู้กับใครคะ

ตอบ อันนี้ท่านคิดถึงเรื่องที่ผมพูดให้ฟังเมื่อเช้านี้ ซึ่งเป็นความจริงของพระอริยเจ้า ไม่ใช่ความจริงของปุถุชน หากท่านคิดฟุ้งซ่านเกินไปก็จะไม่รู้เรื่อง หน้าที่ของท่าน คือ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ให้จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ และ ฝึกให้มีปัญญา พอมีปัญญา ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น เป็นพระอริยเจ้า ก็จะเห็นอย่างพระอริยเจ้าเห็น

ผมพูดให้ท่านฟัง เรื่องอริยสังค ทุกข์มีนะ มันเกิดตามเหตุปัจจัย แต่คนผู้เป็นทุกข์.. ไม่มี ท่านอาจจะงงก็ได้ ไม่มีคนแล้วใครเป็นทุกข์ละ ท่านองนี้ ความพ้นทุกข์มี แต่บุคคลผู้พ้นทุกข์.. ไม่มี ทางพ้นทุกข์มี แต่คนผู้เดินทาง.. ไม่มี ท่านคิดไปคิดมา อืม.. ไม่มีคนแล้วใครเป็นผู้เดินละ นี้ก็จะ เป็นบ้าไปอีกแล้ว เรื่องอริยสังค เรื่องทุกข์กับความพ้นทุกข์ เรื่องสิ่งที่ไม่มีความตน หาโอกาสฟังยาก มีโอกาสก็ฟังไปก่อน

รู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง ก็ฟังบ่อย ๆ ช่วยให้เกิดปัญญาจากการฟัง และก็นำไปฝึกฝนปฏิบัติ จะได้รับรู้แจ้งแทงตลอดต่อไป

ถาม คำว่า “รู้จริง” เราจะสังเกตทราบได้อย่างไรคะ

ตอบ นี่ก็เป็นคำพูดเท่านั้นเองนะครับ โดยทั่วไปก็หมายถึง รู้ตรงตามที่มันเป็น รู้อย่างถูกต้อง ถ้ารู้ด้วยสติ ก็รู้ว่ามันมีอยู่ ไม่หลงลืม หรือไม่เล่นเลยไปจนเห็นเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เช่น หายใจเข้า ก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออก ก็รู้ว่าหายใจออก กายมันเดินเท้าซ้าย.. ก็รู้ว่ามันเท้าซ้าย เท้าขวา.. ก็รู้ว่ามันเท้าขวา ความรู้สึกเป็นทุกข์เกิดขึ้น ก็รู้ว่าความรู้สึกมันเป็นทุกข์ จิตมันมีความหงุดหงิด ก็รู้ว่ามันมีความหงุดหงิด นี้เรียกว่ารู้แบบมีสติ ไม่ลืม ไม่เลยเถิดไปเป็นตัวเรา ตัวคนอื่น ไม่ใช่ว่าเดินเท้าซ้าย แต่หลงไปว่าคนเดินสวย เดินไม่สวย อย่างนี้มันคนละเรื่องแล้ว

ถ้ารู้จริงแบบมีปัญญา เป็นการเห็นกายนี้เป็นสักแต่ว่ากาย ที่เกิดจากส่วนประกอบหลาย ๆ อย่าง ไม่ใช่ตัวตน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้ว่าเวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา เกิดจากผัสสะ ไม่ใช่ตัวตน รู้ว่าจิตไม่ใช่ตัวตน มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา นี่มีปัญญา

ถาม อยากทราบว่า การพิจารณาภพนั้น เรามีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร ให้รู้ว่ามันเคลื่อนไหว แล้วก็หยุด

เคลื่อนไหว มันไม่เที่ยงแท้ แล้วยังไงต่อคะ ขณะที่เดินจงกรมพยายามให้จิตอยู่กับการเดิน บริกรรมพุทโธ แต่จิตไปคิดโน่น คิดนี่เรื่อย จนต้องหยุดการเคลื่อนไหว และดึงจิตกลับมาที่เดินจงกรม มือที่ขยับเคลื่อนไหวต่อว่าจิตใจไม่อยู่กับที่ และจิตใจก็ต่อว่ามือที่ขยับว่า “ก็พอกันละว้า” เดียวก็เลิกไป ขยับอย่างอื่น ตกลงไม่มีอะไรบังคับได้ ก็นำรำคาญอยู่ อะไรคะที่ต่อว่ากันอยู่นะ

ตอบ แสดงว่ามีหลายฝ่ายมาก ท่านเดินจงกรม เดินกลับไปกลับมา ก็กำหนดพุทโธ ซ้าย-พุท ขวา-โธ อะไรของท่านไป พอทำไปท่ามา มันกำหนดไม่ได้ ใจมันก็หนีไปที่นั่น ที่นี้ ท่านก็ดึงมันกลับมา ดึงกลับไปกลับมาอยู่ อีกตัวหนึ่งก็ทำมือเคลื่อนไหว กระดูกกระดูก มีหลายตัว เถียงกันไปมาอยู่ อะไรอย่างนี้ ท่านไม่ต้องทำอะไรหรอก มันเป็นสิ่งที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย หลายตัวที่มาเถียงกัน นี่ก็คือสังขารมันปรุงแต่ง ท่านมีหน้าที่มองดูมันเฉย ๆ ดูมันเถียงกัน ท่านอาจจะรู้สึกว่ามีสองฝ่ายเถียงกัน มีฝ่ายดำกับฝ่ายขาว แล้วก็มีส่วนท่านเป็นคนดูสองฝ่ายมันเถียงกัน รำคาญมัน แท้ที่จริง ตัวท่านที่เป็นคนดู ก็ไม่ใช่ท่านเหมือนกันนะ เป็นจิตที่ถูกสังขารปรุงแต่ง

อย่างเวลาท่านจะไปกินอาหารอร่อยนี่นะ ตัวหนึ่งมันก็อยากจะกินอร่อย ไปกินเถอะ ไม่เป็นไร ไม่ผิดศีลหรอก มันจะบอกอย่างนี้ ลักหน้อยอีกตัวโผล่ขึ้นมา อย่าไปกินเลย

เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม กินอร่อยแล้วจะเป็นกิเลส ต้องกินไม่อร่อยเข้าไว้ สองตัวนี้มันก็จะเถียงกัน แล้วเราก็จะกลายเป็นคนดู จำคาญที่มันเถียงกัน ไม่รู้จะตามตัวไหนแน่ ทำนองนี้แท้จริง ทั้งหมดทุกตัวนั้น ล้วนเป็นสังขารปรุงแต่ง ตัวที่หนึ่งก็ปรุงแต่ง ตัวที่สองก็ปรุงแต่ง ตัวที่สามที่เป็นคนดูนี้ ก็ปรุงแต่งเหมือนกัน แล้วทำไมเราจึงรู้ว่าสามตัว ก็แสดงว่ามีตัวที่สี่อีกด้วย ก็ปรุงแต่งอีกเหมือนกัน

ดังนั้น **ให้รู้ตัว** คอยดูต่อไป ให้เห็นว่า ทุกตัวล้วนแต่ไม่เที่ยงทั้งนั้น อย่าไปคิดมาก ถ้ามันงง ไม่รู้จะดูอะไรแล้วก็หายใจเข้าลึก ๆ หายใจเข้ารู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกรู้ว่าหายใจออก ถ้าทำอะไรไม่ถูก อย่าไปทำอะไร **ปล่อยมันไป แล้วกลับมาเริ่มใหม่** ก้าวเท้าซ้ายให้รู้ ก้าวเท้าขวาให้รู้ มีหลาย ๆ ตัวเถียงกัน ไม่รู้เรื่องไม่รู้ราว ปล่อยมันไป กลับมารู้สึกตัว ก้าวเท้าซ้ายรู้ ก้าวเท้าขวารู้ เท่านั้นเอง การปฏิบัติธรรมให้มีแต่เริ่มใหม่ตลอด เพราะทุกอย่างมันล้วนเป็นของไม่เที่ยง เป็นของเกิดดับ ถ้าทำนองแล้ว อย่าไปสงสัยกับมัน ปล่อยมันไป หายใจเข้าให้รู้ หายใจออกให้รู้ เรารู้สึกที่กายเป็นหลัก ก็เพื่อให้มันไม่หลงไปตามความปรุงแต่งมากนัก หากมันไปแล้ว มันไม่รู้เรื่องแล้ว ก็กลับมารู้สึกที่กาย แค่นี้แหละ

เอาละ ต่อไปจะให้ท่านไปปฏิบัติกันตามอรรถาจารย์ บรรยายในตอนท้ายนี้ ก็สมควรแก่เวลาเท่านั้นละครับ อนุโมทนาทุกท่าน

บุพพภาคมรรค กับ อริยมรรค

บรรยายวันที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนเย็น



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจธรรมะทุกท่าน

เรามาศึกษาธรรมก่อนจะแยกย้ายกันไปนอน ตื่นเช้ามาก็
ฟังธรรม ก่อนนอนก็ฟังธรรม คงจะซึ่มบ้าง ฟังธรรมบ่อย ๆ
เมื่อเกิดความเข้าใจแล้วก็นำไปปฏิบัติต่อไป เรามาศึกษาธรรม
ก็เพื่อฝึกฝนตามหนทางเอกที่พระพุทธเจ้าประกาศเอาไว้
ซึ่งเป็นหนทางที่ทำให้ถึงความดับสนิทของทุกข์ เรียกว่าทุกข์
นิโรธคามินีปฏิปทา คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เป็นข้อ
สุดท้ายในอริยสัจ ๔ ด้วยการฝึกฝนทำให้มีอริยมรรคมีองค์
๘ เกิดขึ้น เราก็จะสามารถได้เห็นทุกข์ตามที่มันเป็นจริง

เห็นทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง รู้จักทุกข์
 สมุทัยตามที่เป็นจริง รู้จักทุกข์นิโรธตามที่เป็นจริง และได้รู้จัก
 ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาตามที่เป็นจริงด้วย ซึ่งการที่อริยมรรค
 มืองค์ ๘ จะสมบูรณ์ เราก็ต้องหัดฝึกฝนมาตั้งแต่ต้น
 ข้อปฏิบัติที่หัดฝึกฝนมาตั้งแต่ต้นท่านเรียกว่าบุพพภาคมรรค
 หรือเบื้องต้นก่อนจะเป็นมรรค ก่อนจะเป็นหนทาง คือ
 สติปัฏฐาน ๔ **ตัวสติปัฏฐาน ๔ นี้ท่านเรียกว่าบุพพภาคมรรค**
 เมื่อเราฝึกฝนถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็จะได้เป็นผู้มี
 สติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว เมื่อมีสติสัมปชัญญะที่เพียงพอ
 ก็สามารถฝึกจิตให้มีคุณภาพต่อไปได้ เป็นจิตที่มีสมาธิ
 มีปัญญา องค์ของอริยมรรคก็จะสมบูรณ์ขึ้น ๆ จนกระทั่งเป็น
 มรรค แล้วก็ป็นอริยมรรคในที่สุด

ที่เน้นให้ฝึกสติ ให้มีความรู้เนื้อรู้ตัว แล้วตามรู้อยู่ใน
 กายในใจ ฝ้าดูกายใจของตนเองนี้ เพราะมันเป็นบุพพภาค
 มรรค จะทำให้อริยมรรคสมบูรณ์ขึ้นมาได้ จึงเป็นเรื่องสำคัญ
 เวลาอริยมรรคเกิดขึ้น ก็เกิดกับขณะจิตเดียว แต่กว่าจะ
 เกิดขึ้น ต้องทำเหตุ คือทำบุพพภาคมรรคให้มาก ๆ ในการทำ
 บุพพภาคมรรคนี้ ต้องทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า บ่อย ๆ แล้วก็ค่อย ๆ
 ลังเกตว่ามีองค์อริยมรรคเกิดขึ้น มีขึ้นมาในจิตหรือเปล่า
 สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นเรื่องของการทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทำบ่อย ๆ
 ตามรู้กายในกายบ่อย ๆ เนือง ๆ ตามรู้เวทนาในเวทนาบ่อย ๆ

เนื่อง ๆ ตามรู้จิตในจิตบ่อย ๆ เนื่อง ๆ ตามรู้ธรรมะในธรรมะบ่อย ๆ เนื่อง ๆ ซ้ำแล้ว ซ้ำเล่า จนกว่าอริยมรรคจะสมบูรณ์

ตัวบุพพภาคมรรคนี้ต้องทำบ่อย ๆ ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งเป็นมรรค แล้วเป็นอริยมรรคในที่สุด รู้ได้เมื่อไรว่าเป็นมรรค ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้ด้วยตนเอง อุปมาเหมือนกับการเดินทาง เวลาเราเดินทาง ไขมันเป็นป่าหญ้า เราเดินครั้งที่ ๑ ไขมันคงไม่เป็นทาง แต่ไขมันก็เริ่มเป็นทางแล้ว เราเดินไปเดินมา เดินหลาย ๆ รอบ เหยียบซ้ำแล้วซ้ำเล่า เดินไปเดินมาหลาย ๆ เทียวเข้า ป่าหญ้าที่เคยรกนั้นก็กลายเป็นทางขึ้นมา เมื่อไรมันจะเป็นทางละ ก็ตอนที่เดินบ่อย ๆ เดินจนกระทั่งมันเป็นทางนั้นแหละมันจึงเป็นทาง ในการฝึกสติปัฏฐานก็เหมือนกัน ตัวสติปัฏฐานทั้ง ๔ เป็นบุพพภาคมรรค เป็นการปฏิบัติเริ่มต้นก่อนจะเป็นมรรค ต้องฝึกฝนไปเรื่อย ๆ ทำบ่อย ๆ จนกระทั่งมันเป็นมรรค **เป็นทางดำเนินของจิต เป็นโคจรของจิต** จิตมาโคจรอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม นี้เรียกว่าจิตได้หนทางไปสู่นิพพานแล้ว ถ้าจิตยังกระโดดไปที่รูป กลิ่น เสียง รส สัมผัส และสิ่งที่รับรู้ทางใจต่าง ๆ ยังยินดีในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ยังเที่ยววุ่นวายอยู่กับโลก แสดงว่ามันไม่ได้หนทาง เราก็ต้องทำบ่อย ๆ ทำเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้ทาง

ที่นี้ ถ้าถามว่า เมื่อไรมันจะเป็นทาง เมื่อไรมันจะเป็นมรรค ก็เมื่อมันเป็นมรรคนั้นแหละ เหมือนกับอุปมาเรื่องเดินบนสนามหญ้าเมื่อกี้นี้ แท้ที่จริง ตอนเริ่มต้นมันก็เป็นหนทางแล้ว แต่มันดูไม่ออก ต้องเดินซ้ำแล้วซ้ำเล่า เดินบ่อย ๆ จนกว่าจะเป็นหนทาง ใครละเป็นคนรู้ว่าเป็นหนทาง ก็คนที่เดินแหละ เดินไปเดินมาบ่อย ๆ จนมันเป็น ในการฝึกตามบุพพภาคมรรคคือ สติปัฏฐานก็ทำนองเดียวกัน การที่เรามาตามรู้ที่อยู่ในกายบ่อย ๆ ตามรู้ในเวทนาในเวทนาบ่อย ๆ ตามรู้จิตในจิตบ่อย ๆ ตามรู้ธรรมะในธรรมะบ่อย ๆ เมื่อไรจะได้หนทาง เมื่อไรจะรู้จักว่าที่เราปฏิบัตินี้มันเป็นทางไปสู่ความพ้นทุกข์ คนปฏิบัตินั้นแหละจะรู้เอง ถ้าทำไม่ถึง ทำไม่บ่อย ไม่หนักแน่น ขี้เกียจทำเล่น ๆ ไป ทำ ๆ หยุด ๆ มันก็ไม่ได้ผล

ต้องมีความพากเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้เนื้อรู้ตัว ตามรู้ที่อยู่ในกาย ตามรู้ที่อยู่ในเวทนา ตามรู้ที่อยู่ในจิต ตามรู้ที่อยู่ในธรรมะบ่อย ๆ จนกระทั่งเป็นทาง คือ จิตมาโคจรอยู่ในกาย เวทนา จิต และ ธรรม นี่แหละเป็นจุดปลอดภัยเป็นทางที่พระพุทธเจ้ารับรองเอาไว้ เราทั้งหลายก็สังเกตดูจิตของเราเอง โคจรอยู่ในกายในใจหรือเปล่า ดูซิวัน ๆ โคจรอยู่ที่ไหนบ้าง มันนึกว่าไปดูรูปสวย ๆ แล้วจะสุข ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไปรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้แล้วจะมีความสุข จิตมันโคจรไป

เรื่องอื่น มันยังไม่มาอยู่ในกายในใจ ไม่มารู้อยู่ในกาย เวทนา จิต และ ธรรม นี่คือ จิตมันยังไม่รู้ทาง ยังไม่ได้หนทาง

ท่านทั้งหลายมีหน้าที่ฝึกฝนตามบุพพภาคมรรค คือ สติปัฏฐาน ๔ ทำบ่อย ๆ เนือง ๆ ธรรมะหมวดอื่น ๆ ตามหลักโพธิปักขิยธรรมก็จะเจริญขึ้น **โพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ** ธรรมะเหล่านี้ต้องฝึกฝนให้เกิดขึ้นในจิต เรียกว่าภาเวตัพพธรรม เริ่มต้นจาก**สติปัฏฐาน ๔** ถ้าทำถูกต้อง มีความเพียรโดยถูกต้อง ก็จะเป็นไปตามหลัก**สัมมปธาน ๔** ถ้ามีสติสัมปชัญญะโดยถูกต้อง ทำความเพียรถูกต้อง การปฏิบัตินั้นก็จะเป็นไปเพื่อประสบความสำเร็จในแง่มุมต่าง ๆ เป็นจิตใจที่ได้สมาธิ มีความตั้งมั่น จะเป็นไปเพื่อประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ ธรรมก็เรียกว่า**อิทธิบาท** เบื้องต้นของการจะประสบความสำเร็จในการทำงานทางจิต จิตที่มีสมาธินั่นเอง

จิตที่มีสมาธิ มีความตั้งมั่น เป็นเหตุที่จะทำให้ประสบความสำเร็จทั้งด้านสมณะและวิปัสสนา ที่เรียกว่าอิทธิบาทนี้ มาจากฉันท์ก็ได้ วิริยะก็ได้ จิตตะก็ได้ วิมังสาก็ได้ จิตที่มีสมาธิ มีความตั้งมั่นนี้ เราจะเอาไปใช้งานอะไรก็สะดวก เพราะเป็นจิตที่มีความพร้อม จะโน้มจิตไปเพื่อให้เกิดฤทธิ์ เกิดอภิญญา เกิดญาณทัสสนะ อะไรต่าง ๆ ก็ได้ หรือจะเอา

มาเจริญวิปัสสนา พิจารณาดูอยู่ในภายในใจให้เห็นความจริง จนมีปัญญาเห็นแจ้ง เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดในภายในใจก็ได้ นี้เรียกว่า **อิทธิบาท ๔**

ถ้าฝึกถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพียรถูกต้องตามหลักสัมมัตตปธาน ๔ ก็จะได้จิตที่มีความพร้อม คือ อิทธิบาท พอได้จิตที่มีความพร้อมแล้ว คุณธรรมประการต่าง ๆ ก็จะมีเกิดขึ้นมาในจิต คุณธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาในจิตเหล่านี้จะเป็นตัววัดว่า เราพร้อมจะมีปัญญาเห็นความจริง หรือพร้อมจะบรรลุนิพพานหรือยัง คือ **อินทรีย์ ๕ พละ ๕** เวลาพระพุทธเจ้าจะทรงแสดงธรรม พระองค์ก็ทรงตรวจดูอินทรีย์ก่อนว่า ใครอินทรีย์แก่ อินทรีย์อ่อน ถ้าคนอินทรีย์แก่กล้าก็ประกาศเรื่องปัญญา ประกาศเรื่องอริยสัจ ถ้าอินทรีย์ไม่แก่กล้าก็ประกาศเรื่องอื่นไปก่อน อาจเป็นเรื่องศีล เรื่องสมาธิ หรือเรื่องอะไรต่าง ๆ ที่คนนั้นยังขาดอยู่ เพื่อให้เขาเอาไปฝึกต่อ พอฝึกแล้ว จิตจะเป็นสมาธิ และได้คุณธรรมประเภทอินทรีย์ ๕ พละ ๕

ตัวอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ นี้ จะทำให้ชีวิตของคนนั้นดำเนินไปในทางที่จะเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ เพราะจิตของเขาได้เปลี่ยนไป มีสิ่งที่ใหญ่ในจิตแทนของเดิมแล้ว แต่เดิมสิ่งที่ใหญ่ในจิตของเรานี้มีอะไรบ้าง ส่วนใหญ่ ก็โลก โกรธ หลง อิจฉา ขี้เกียจ รัก ชัง ตระหนี่ เห็นผิด ยึดถือสิ่งนั้น

สิ่งนี้ เยอะแยะเหลือเกิน การกระทำ คำพูด และ ความคิด ก็เป็นไปตามกิเลส ตามสิ่งที่ใหญ่ในจิต จิตเป็นประธานในการรับรู้ แต่ก็โน้มเอียงไปตามสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต ซึ่งสิ่งเหล่านั้นไม่ได้เป็นอินทรีย์ เพราะถึงมันเป็นใหญ่ในจิตก็จริง แต่ช่วยให้พันทูกซ์ไม่ได้ เป็นกิเลสต่าง ๆ มีอำนาจ เป็นใหญ่ ครอบงำ จิตอยู่เสมอ เราทั้งหลายจึงหลงเชื่อกิเลสอะไรต่าง ๆ อยู่เรื่อย และหลงทำวนเวียนไปตามอำนาจของกิเลส

แต่ถ้าฝึกให้มีสติสัมปชัญญะโดยถูกต้อง มีความเพียร โดยถูกต้อง มีจิตเป็นสมาธิ ตามหลักอิทธิบาท จิตจะมีคุณธรรมอีกฝ่ายหนึ่งเป็นใหญ่แทน ต่อไปเราจะไม่เชื่อกิเลส ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีสิ่งเหล่านี้เป็นใหญ่ ได้ชื่อว่า ลัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ และปัญญินทรีย์ มีธรรมะเหล่านี้มาเป็นใหญ่ในจิตแทน จิตก็จะดำเนินไปในทางที่จะทำให้ถึงความพ้นทูกซ์ นี่เป็นส่วนของโพธิปักขิยธรรม

ที่นี้ ตัวคุณสมบัติของบุคคลที่จะได้บรรลุธรรม เรียกว่า **โพชฌงค์ ๗** เป็นองค์ประกอบของบุคคลที่จะได้ตรัสรู้ หรือ มีความพร้อมที่จะได้ตรัสรู้ คนที่มีพร้อมอย่างนี้ มีคุณสมบัติอย่างนี้ มีธรรมะเหล่านี้เกิดขึ้นมาในจิตเต็มเปี่ยม คนแบบนั้นก็จะสามารถมีอริยมรรคเกิดขึ้นมาได้ อริยมรรคจึงเป็นหมวดสุดท้าย เกิดพร้อมกันในขณะจิตเดียวเมื่อมีความสมบูรณ์พร้อม

การฝึกให้ม็โพธิปักขิยธรรม ก็ฝึก**สติปัฏฐาน ๔** เสียก่อน ทำความเพียรถูกต้อง จะได้จิตที่มีสมาธิ คุณธรรมต่าง ๆ ก็จะมาแทนที่กิเลส นิวรณ์ต่าง ๆ ก็จะมีผลต่อจิตใจ

ในการปฏิบัติต้น ๆ กิเลสยังมีอิทธิพลเยอะ เรามักจะพากันทำตามกิเลส ความขี้เกียจเกิดขึ้น ก็ไปตามความขี้เกียจ เลิกปฏิบัติ ไปนอนเล่น ตื่นสาย แต่ถ้าเรามีความเพียรฝึกฝน ตามหลักสัมมัปปธาน ได้จิตที่มีสมาธิตามหลักอิทธิบาท ต่อไป คุณธรรมฝ่ายอินทรีย์จะมาแทนที่ ถึงจะมีความขี้เกียจเกิดขึ้น วิริยอินทรีย์จะทำหน้าที่แทน จะไม่เชื่อความขี้เกียจ จะขยัน ฝึกฝนไปเรื่อย ๆ ไม่เลิกปฏิบัติ ไม่ไปนอนเล่น อย่างนี้เป็นทางดำเนินของจิตที่จะเป็นไปเพื่อการตรัสรู้

ท่านทั้งหลายอาจจะยังไม่รู้จักธรรมะหมวดอื่น ๆ เช่น **สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘** ว่าเป็นอย่างไร ก็ยังไม่เป็นไร ให้มาฝึกหมวดเริ่มต้นก่อน ฝึกจนกว่าจะได้มรรค คนที่ฝึกนั้นแหละ จะรู้ด้วยตนเองที่เดียว มองเห็นว่า ตอนนี่จิตใจมันดำเนินไปในทางนี้แล้ว ความเพียรก็เพียรที่จะทำให้ถึงความพ้นทุกข์ ไม่มีการออกนอกทาง เป็นคนที่ได้มรรค เป็นคนเดินตามมรรค วันหนึ่งที่สมบูรณ์พร้อม อริยมรรคก็จะเกิดขึ้น ได้รู้แจ้งอริยสัจ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการก็ครบถ้วน

ที่นี้ ในการฝึกไปตามลำดับนี้ เราสามารถเอาอริยมรรค
 มืองค์ ๘ ประการ เป็นตัววัดก็ได้ เพราะถ้าเราฝึกโดยถูกต้อง
 คุณสมบัตินี้ในจิตก็จะดำเนินไปตามอริยมรรคเมืองค์ ๘ เพราะ
 ธรรมชาตินี้เป็นชุดสุดท้าย เมื่อสมบูรณ์พร้อมแล้วจะเกิดขึ้น
 พร้อมกัน วันนี้เลยจะพูดอริยมรรคเมืองค์ ๘ ให้ฟัง แจกแจง
 แต่ละองค์ว่ามีลักษณะอย่างไรบ้าง ท่านปฏิบัติตามหลัก
 สติปัฏฐาน ทำความเพียร ฝึกสมาธิด้วยวิธีการต่าง ๆ จะได้
 มาเทียบดูว่า เมืองค์อริยมรรคเกิดขึ้นบ้างหรือเปล่า ถึงตอนนี้
 ยังไม่เป็นอริยมรรคแท้ ๆ อย่างน้อยก็ได้ตรวจสอบดูว่าเป็นไป
 ตามนี้ไหม ถ้าออกนอกกลุ่มนอกทางไป จะได้ว่า เรื่องอริยมรรค
 เมืองค์ ๘ ในหนังสือสวดมนต์ทั่วไปก็มีนะ ถ้าท่านฟังไม่ทัน
 หรือจำไม่ได้ จำไม่ไหว ก็ไปเปิดหนังสือดูทีหลังได้

อริยมรรคเมืองค์ ๘ เป็นหนทางอันเอก หนทางเดียว
 เป็นประตูพระนิพพาน ซึ่งพระพุทธเจ้าเปิดเอาไว้ ในตอน
 พระพรหมมาอาราธนาให้แสดงธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า
เราเปิดประตูอมตะแก่ท่านแล้ว สัตว์ที่มีศรัทธา จงปล่อย
ศรัทธามา จะพูดให้ฟัง ตัวประตูพระนิพพาน ประตูอมตะ
ก็คือ อริยมรรคองค์ ๘ ประการนี้แหละ ประตูที่จะนำไปสู่
 ความไม่ตาย การจะไม่ตายได้ จะต้องไม่เกิด ประตูที่ทำให้ถึง
 ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น **มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า** ดังนั้น ในการปฏิบัติจะเป็นไปในลักษณะนี้ คือ มีหัวหน้าคือสัมมาทิฏฐิ เป็นตัวนำก่อนองค์อื่น ๆ ความคิดก็เปลี่ยนไปด้วย ตาม**สัมมาสังกัปปะ** การแสดงออกด้านกาย วาจา ก็ถูกต้อง ตาม**สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ** และการฝึกจิตให้มีความพร้อมก็ถูกต้อง ตาม**สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ** เป็นไปตามทำนองนี้

องค์ที่ ๑ **สัมมาทิฏฐิ** แปลว่า ความเห็นถูกต้อง ได้แก่ ความรู้ในอริยสัจ ๔ **ความรู้ในทุกข์ รู้ในทุกขสมุทัย รู้ในทุกขนิโรธ รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา** สัมมาทิฏฐิ แปลว่า ความเห็นถูกต้อง รู้ทุกข์ว่าเป็นทุกข์ รู้ทุกขสมุทัยว่าเป็นทุกขสมุทัย รู้ทุกขนิโรธว่าเป็นทุกขนิโรธ รู้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาว่าเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา **รู้ตรงตามที่มันเป็น มันเป็นอย่างนั้นก็รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น** อย่างที่มันเป็นจริง ๆ นั่นแหละ อริยสัจ ๔ ผมได้พูดให้ท่านฟังแล้ว ความรู้ในอริยสัจ ๔ นี้แหละเรียกว่า ความเห็นถูกต้อง ความเห็นชอบ

กายกับใจ ชันท์ทั้ง ๕ อันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่น ถือมั่น เป็นทุกข์ รู้กายรู้ใจที่ยึดมั่นไว้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ กายกับใจมันเป็นทุกข์ เราารู้ทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ นี่เรียกว่ารู้ถูกต้อง ทุกขสมุทัยคือตัณหา ตัวความคาดหวัง อยากได้ ต้องการ

ความเพลิดเพลिनยินดี รู้จักว่าต้นทานนี้เป็นเหตุเกิดทุกข์
 นี้เรียกว่ามีสัมมาทิฐิ เข้าใจถูก ดังนั้น ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว
 ได้ความรู้อันนี้เพิ่มขึ้น ความรู้ในแง่มุขอริยสัจ ก็เรียกว่าได้
 สัมมาทิฐิเพิ่มขึ้น ๆ ถ้าปฏิบัติแล้วออกนอกแนวไป รู้กาย
 เหมือนกัน แต่รู้ว่ากายมันเป็นอย่างอื่น ไม่ได้เห็นว่ามันเป็น
 ทุกข์ อย่างนี้ก็ยังไม่ได้เรื่องไม่ได้ราว ต้องรู้กายว่ามันเป็นทุกข์
 มันเป็นของไร้ตัวตน เป็นของไร้แก่นสาร รู้ต้นเหตุ รู้ความอยาก
 ความคาดหวังว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ รู้ความสิ้นต้นเหตุว่าเป็น
 ทุกขนิโรธ และรู้อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการว่าเป็นทุกขนิโรธ
 คามินีปฏิบัติ

ทำไมจึงต้องมีสัมมาทิฐินำหน้า ที่เป็นเช่นนั้น เพราะตัว
สัมมาทิฐิทำให้รู้จักทุกองค์อริยมรรคทั้งหมด รู้จักว่าอันไหน
เป็นมิจฉาทิฐิ รู้จักว่าอันไหนเป็นสัมมาทิฐิ รู้จักตามที่เป็น
 จริงว่า เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ที่เกิดตามเหตุปัจจัย ไม่เที่ยง
 เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้จักว่าอันไหนเป็นสัมมาสังกัปปะ
 รู้จักว่าอันไหนเป็นมิจฉาสังกัปปะ รู้จักว่าอันไหนเป็นมิจฉาวาจา
 รู้จักว่าอันไหนเป็นสัมมาวาจา จนกระทั่งรู้ว่าอันไหนเป็นมิจฉา
 สมาธิ รู้จักว่าอันไหนเป็นสัมมาสมาธิ ตัวสัมมาทิฐินี้จะเป็น
 ตัวรู้ ฉะนั้น จึงต้องมีสัมมาทิฐินำหน้า **จะละอันที่ผิด แล้วก็**
เจริญอันที่ถูกได้ นี้องค์ที่ ๑ คือ สัมมาทิฐิ

องค์ที่ ๒ **สัมมาสังกัปปะ** แปลว่า ความดำริชอบ ความคิดชอบ หรือความปรารถนาแน่วแน่ในใจที่มันถูกต้อง การกระทำทางกาย ทางวาจาของเราจะเข้าไปตามความคิดของตนเอง ถ้าความคิดไม่ถูกต้อง วิธีชีวิตก็เป็นไปอย่างหนึ่ง แต่ถ้าความคิดถูกต้อง วิธีชีวิตก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ตัวความคิดที่ถูกต้อง ที่จะก่อให้เกิดการกระทำด้านกาย ด้านวาจาที่ถูกต้องต่อไป ท่านเรียกว่าสัมมาสังกัปปะ แยกออกเป็น ๓ ข้อ เราลองพิจารณาดู สังเกตความคิดของตนเองว่า มันเป็นไปทำนองนี้ไหม ถ้ามันผิด ก็ให้รู้แล้วละมัน ถ้าถูกต้องก็ให้เพิ่มพูนขึ้น

สัมมาสังกัปปะ ข้อที่ ๑ **เนกขัมมสังกัปปะ** ดำริหรือคิดในการออกจากกามหรือวัตถุสิ่งของต่าง ๆ โดยปกติธรรมดาของผู้ที่ไม่มีปัญญา เขาจะยึดมั่นถือมั่นในกามคุณต่าง ๆ เอาสุขเอาทุกข์ไปฝากไว้กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือสิ่งต่าง ๆ ทางโลก ที่นี้ ความคิดที่ถูกต้องก็คือคิดชนิดที่จะถอนตนเองออกมาจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จากวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ไม่ให้ความสำคัญกับวัตถุสิ่งของมากนัก เอาเป็นเครื่องเลี้ยงชีพ หรืออำนวยความสะดวกก็พอ เนกขัมมะ แปลว่า ก้าวออกมา ถอยออกมาจากอันเดิม แต่เดิมเรามีแต่เข้าไปเอา เอานั่นเอานี่ ตอนนี่ คิดถอยออกมา ยังไม่ต้องถอยจริงก็ได้ ให้คิดก็พอ ท่านทั้งหลายลองสังเกตความคิดของท่านว่า ความคิดของท่านนั้น มันถอยหรือมันจะเอา ถ้ามี

ความคิดถอยออกมาจากสิ่งต่าง ๆ ถือว่าเป็นความคิดที่ใช้ได้ ให้เพิ่มพูนความคิดชนิดนี้ ส่วนความคิดชนิดที่จะเอานั่นเอานี่หาวิธีเอามา อย่างนั้นให้รู้ว่ามันผิด ให้ละมันไปเสีย อย่าทำตามมัน อย่าไปให้อาหารมัน

ข้อที่ ๒ คือ **อพยาบาทสังกัมปะ** ดำริในการไม่พยาบาท ไม่คิดที่จะเอาคืน ไม่คิดผูกเวร ไม่คิดเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ไม่สาบแช่งให้เขาพินาศ ไม่คิดแค้นเคืองใคร ๆ ความคิดที่ถูกต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าความคิดที่ไม่ถูกต้องก็ตรงกันข้าม หากมีสัมมาทิฐิรู้ว่า ความคิดพยาบาท เห็นคนอื่นเป็นศัตรู ความคิดอย่างนี้ไม่ดี ให้ละไป ส่วนความคิดชนิดที่ไม่พยาบาท มีเมตตา เป็นเพื่อน เป็นมิตรกัน นี่เป็นความคิดที่ดี เป็นความคิดที่ถูกต้อง หากยังทำไม่ได้ เริ่มต้น ยังไม่ต้องถึงกับมีเมตตาหรือยังไม่ต้องถึงกับไปช่วยเหลือคนอื่นอะไรมากก็ได้ เพียงแต่อย่าไปพยาบาท อย่าไปผูกเวรเขา อย่างนี้ก็ใช้ได้แล้ว

ข้อที่ ๓ **อวิหิงสาสังกัมปะ** ดำริในการไม่เบียดเบียน ไม่มีคิดเบียดเบียนใคร ไม่ว่าจะด้วยคำพูด ด้วยมือ ด้วยท่อนไม้ หรือเอาชนะกันด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เราอาจมีความสามารถเหนือคนอื่นก็ตาม แต่อย่าคิดเรื่องเอาชนะคนอื่นเขา ถ้าเรามีความสามารถ แล้วคิดเอาชนะคนอื่น ด้วยวิธีนั้นด้วยวิธีนี้ ด้วยความเก่งด้านคำพูด เวลาเราต้องการ

เอาชนะคนอื่นนี้ แค่เราพูดเก่งเราก็ชนะแล้ว เหตุผลดีชนะชาวบ้านเขาแล้ว ทำให้คนอื่นอับอายขายขี้หน้าอะไรก็ว่าไป ความคิดอย่างนี้เป็นมิจฉาสังกับปะ ความคิดที่ตรงกันข้ามคิดช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ดูแลกัน มีความกรุณาต่อกัน อย่างนี้เป็นสัมมาสังกับปะ

องค์ที่ ๓ **สัมมาวาจา** แปลว่า คำพูดที่ถูกต้อง คำพูดที่ถูกต้องนี้ไม่ใช่ให้เราไปพูดเยอะ ๆ แคงดเว้นคำพูดที่ผิดก็พอ งดเว้นเจตนาที่จะพูดไม่ดี งดเว้นวจีหุจริต ตัวองค์มรรคนี้เป็นลักษณะการงดเว้นเจตนา ไม่ใช่เจตนางดเว้น จะไม่เหมือนกับการทำกรรมดีทั่วไป เพราะอริยมรรคนี้เป็นการทำให้สิ้นกรรมเป็นการฝึกฝนเพื่อรู้เท่าทันเจตนา แล้วงดเว้นเจตนาที่ไม่ดีไม่ต้องพยายามทำดี แต่หากเจตนาไม่ดีเกิดขึ้น ให้รู้ทันแล้วงดเว้น การปฏิบัติทำนองนี้จึงไม่เหนื่อย เพราะไม่ต้องพยายามเจตนาดีอะไร ให้มีสติสัมปชัญญะไว้มาก ๆ ถ้ามีเจตนาไม่ดีเกิดขึ้น อยากจะพูดโกหก ให้รู้ทันแล้วก็งดเว้นไป เรียกว่างดเว้นเจตนา

สัมมาวาจามีการงดเว้นเจตนาที่ไม่ดีด้านคำพูดอยู่ ๔ ข้อ คือ **งดเว้นการพูดโกหก งดเว้นการพูดคำหยาบ งดเว้นการพูดคำส่อเสียด งดเว้นการพูดเพื่อเจ้า งดเว้นเท่านี้เองไม่ต้องพยายามไปเป็นคนดี ไม่ต้องพยายามพูดคำจริงอะไรก็ได้**

แค่ฝึกฝนตนเองให้มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวดี ๆ ไว้ จะได้รู้ทันความคิดและความรู้สึก เมื่อมีเจตนาที่ไม่ดีเกิดขึ้นจะ พุดออกไปทางวาจา รู้ทันกึ่งดเว้น

หลักของอริยมรรคโดยแท้จริงแล้ว ไม่ได้ให้ไปทำอะไร เยอะนะ **เป็นการเอาออก** การสละออกเสียมากกว่า เจตนาที่ไม่ดีมีเยอะอยู่ มันเกิดบ่อย ๆ เพราะว่า พวกปุถุชนนี้มีกิเลสหนาแน่น ดังนั้น ต้องฝึกให้มีสติสัมปชัญญะไว้ ยิ่งใครมีสติสัมปชัญญะเยอะ ก็สามารถรู้เท่าทันเจตนาตนเอง แล้วกึ่งดเว้นได้ง่าย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ นี่เป็นฝ่ายศีล **ถ้าศีลดี มีพื้นฐานดี สมารถเกิดง่าย ปัญญาเกิดต่อจากสมารถได้**

องค์ที่ ๔ **สัมมากัมมันตะ** แปลว่า การกระทำทางกาย ถูกต้อง นี่ก็เป็นการงดเว้นเหมือนกัน งดเว้นเจตนาที่ไม่ดีในด้านกาย ๓ ข้อ **งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤตินิโคตติในกาม** เมื่อมีเจตนาที่ไม่ดีเกิดขึ้น จะฆ่าหรือทำร้ายสัตว์ ให้รู้ทันแล้วกึ่งดเว้นไป อย่างนี้เป็นสัมมากัมมันตะ

อริยมรรคนี้เป็นเรื่องการงดเว้นเจตนา ไม่เหมือนกับทำกรรมทั่วไป เจตนาอันเป็นกรรม ต้องเข้าใจให้ดี ๆ การทำกรรมทั่วไปนั้น เราต้องพยายามเจตนาดีไว้ พยายามทำ

ดีไว้ ส่วนอริยมรรคนี้ เป็นการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะไว้ มีสติ
คุ้มครองจิต ถ้ามีเจตนาไม่ดีเกิดขึ้นจะรู้ทัน แล้วงดเว้น
อาศัยสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า รู้แล้วงดเว้น

องค์ที่ ๕ **สัมมาอาชีวะ** แปลว่า การเลี้ยงชีพถูกต้อง
เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเลี้ยงชีวิตของตนเอง การทำงาน การทำ
มาหากิน หาบจับจ่ายมาเลี้ยงตัวเองและครอบครัว เราทั้งหลาย
หากทำการงาน ก็ให้งดเว้นจากการทำงานที่เป็นมิจฉาอาชีวะ
งานที่มีการทำร้ายเบียดเบียนคนอื่น มีการคดโกงคนอื่น
มีการหลอกลวง ทำให้คนอื่นมัวเมา ทำให้คนอื่นเสีย
สติสัมปชัญญะ มีการค้าขายสัตว์ ค้าขายยาพิษ ค้าขายอาวุธ
ค้าขายสุราของมีเนเมาเป็นต้น ให้งดเว้น ทำแต่สัมมาอาชีวะ
ถ้าเป็นพระภิกษุก็หาเลี้ยงชีพตามวินัย ไม่หลอกลวง ไม่แสวงหา
ลาภด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสม

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ นี้เป็นฝ่ายศีล
เป็นพื้นฐานของจิต ทำให้จิตรองรับคุณธรรมอื่น ๆ ได้ ศีล
อุปมาเหมือนกับแผ่นดิน

องค์ที่ ๖ **สัมมาวายามะ** แปลว่า ความเพียรถูกต้อง
จากองค์นี้ไปเป็นฝ่ายสมาธิ เป็นการฝึกจิตให้มีความตั้งมั่น
พร้อมสำหรับการใช้งาน ความเพียรที่ถูกต้องตามหลัก
สัมมาวายามะ แยกออกเป็น ๔ ข้อ คือ

ข้อที่ ๑ **เพียรป้องกันกิเลส** กิเลสยังไม่เกิด ทำความเพียร เพื่อป้องกันไม่ให้มันเกิด กิเลสทั้งหลายเกิดเพราะความหลง หากหลงไปตามอารมณ์ต่าง ๆ มาก กิเลสก็ยิ่งเกิดได้มาก ก็ฝึกให้มีสติ เพื่อป้องกันกิเลส มีความสำรวมระวัง รู้จักระงับ ยับยั้ง เว้นอารมณ์ที่ทำให้เกิดกิเลส

ข้อที่ ๒ **เพียรละกิเลส** ถ้ากิเลสเคยเกิดขึ้นแล้ว มันเคย เกิดบ่อย เกิดรุนแรง ก็ฝึกฝนเพื่อที่จะละ ให้มันลดลง เบบางลง จนกระทั่งหมดโอกาสที่จะเกิด

ข้อที่ ๓ **เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น** กุศลที่ควรทำให้เกิดขึ้นก่อน คือ ความเข้าใจที่ถูกต้อง และศีล ฝึกให้รู้จัก กุศล รู้จักศีล รู้จักสมาธิ รู้จักสมณะ รู้จักวิปัสสนา เพียรเพื่อให้ศีลเกิดขึ้น เพียรให้สมาธิเกิดขึ้น ทำให้สมณะเกิดขึ้น ทำให้วิปัสสนาเกิดขึ้น เพียรพยายามให้รู้จักก่อน ท่านทั้งหลายรู้จัก ศีลกันหรือยัง คงรู้จักกันบ้างแล้วนะ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะดี ๆ จะรู้จักการมีศีล ฝึาดูจิตใจตนเองไว้ เวลาคิดจะทำนั้นจะทำนี้ มันมีเจตนาเกิดขึ้น อย่าสนใจคนอื่น สนใจตนเองไว้ เจตนา ไม่ดีเกิดขึ้น อยากจะพูดโกหก จะพูดเพราะอยากได้หน้า จะพูดว่าชาวบ้านเขา อะไรวุ่นวาย เห็นแล้วงดเว้นได้ นี้เรียกว่าศีล เป็นศีลแบบอริยมรรค เป็นสัมมาวาจา

ถ้าได้เพียรฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ สังเกตตนเองบ่อยๆ ก็จะสามารถดเว้นเจตนาที่ไม่ดีได้มากขึ้น ๆ คำพูดที่เพ้อเจ้อ เรื่องไม่เป็นเรื่อง เรื่องคนอื่นเขา คงจะเยอะอยู่แล้ว ต้องดเว้นให้ได้ เพียรเพื่อทำให้ศีลเกิด ศีลในแบบอริยมรรค ละเอียดกว่าศีลอย่างอื่นเยอะ เพราะเป็นอริศีล การฝึกจิต ก็ไม่ใช่จะเอาแค่สงบ ต้องฝึกด้วยความเข้าใจ ทำความเพียร ป้องกันกิเลส ละกิเลส เพียรให้กุศลเกิดขึ้น ให้รู้จักกุศล รู้ว่าอันไหนเป็นศีล อันไหนเป็นสมาธิ อันไหนเป็นสมณะ อันไหนเป็นวิปัสสนา

ข้อที่ ๔ เพียรเจริญกุศลให้มั่นคงเต็มที่สมบูรณ์ ได้ประโยชน์จากศีล สมาธิ ปัญญาอย่างเต็มที่ เพราะตัวกุศลทั้งหลายเหล่านี้ เป็นแพพาข้ามไปเท่านั้นเอง ไม่ใช่มีศีลแล้วหยุดอยู่ พอใจเท่านั้น ไม่ใช่มีสมาธิแล้วหยุดอยู่ พอใจเท่านั้น ไม่ใช่มีปัญญาแล้วหยุดอยู่เท่านั้น ศีล สมาธิ ปัญญานี้เป็นแพพาข้ามไป **ต้องทำความเพียรจนกว่าจะถึงความพ้นทุกข์ถึงฝั่งโน้น คือพระนิพพาน** ใช้ประโยชน์จากกุศลให้เต็มที่ ไม่ใช่ใช้ครั้ง ๆ กลาง ๆ มีความสุขแล้วก็สบายใจ นอนพักผ่อนเล่นอยู่ ไม่ใช่อย่างนั้น ถ้ามีความสุขแล้วหยุดอยู่ อย่างนี้ท่านเรียกว่าเป็นคนประมาท

ล้มมาวายามะนี้เป็นขั้นการฝึกจิต เราทั้งหลายที่มาฝึกฝนในคอร์สปฏิบัติกันนี้ ส่วนใหญ่ก็เห็นที่การฝึกจิต เพราะถือว่า

ท่านทั้งหลายเข้ามาปฏิบัติธรรมก็เคยฟังธรรมะมาพอสมควรแล้ว มาที่นี้ผมก็พูดธรรมะให้ท่านฟัง ได้รู้อะไรเป็นอะไร ได้มีสัมมาทิฐิขึ้นต้นกันบ้างพอสมควร เลยเน้นการฝึกที่จิตเป็นหลัก สำหรับการงดเว้น การสำรวมระวัง ก็มีให้งดพูดงดโทรศัพท์ งดอะไร ๆ หลายอย่าง

องค์ที่ ๗ **สัมมาสติ** แปลว่า การระลึก รู้ถูกต้อง การมีอารมณ์ มีโคจรที่ถูกต้องนี่คืออะไร คือ ตามรู้กายในกาย ตามรู้เวทนาในเวทนา ตามรู้จิตในจิต ตามรู้ธรรมในธรรม นี้เรียกว่า สัมมาสติ ถ้ารู้ออกไปข้างนอก หลงไปสนใจเรื่องต่าง ๆ เรียกว่ามิจฉาสติ เป็นการรู้ที่ผิด ไม่ทำให้พ้นทุกข์ แต่ถ้าระลึกอยู่ที่ตนเอง มาโคจรอยู่ในภายในใจตนเอง นี้เรียกว่าสัมมาสติ

องค์ที่ ๘ **สัมมาสมาธิ** แปลว่า ความตั้งใจมั่นถูกต้อง อาศัยการมีสติสัมปชัญญะที่ต่อเนื่องและยาวนานพอสมควร ทำให้สามารถละกามคุณต่าง ๆ ได้ ละการดู การฟัง การดม กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และการคิดการนึกเรื่องกามคุณ ละกามคุณ ละบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย แล้วก็มิจิตที่มีความสุขและสงบอยู่กับวิเวก เป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิ มีความสุขอยู่กับตนเอง จิตตั้งมั่นอยู่ได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่ต้องไปทำนั่นทำนี่ให้วุ่นวาย

การจะมีความสุขอยู่ได้ด้วยตนเอง อยู่แบบอบอุ่น มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวก นี้ต้องอาศัยความมีสติเยอะ ๆ ถ้ามี สติน้อย เตียวลักหน้อยมันก็ไปดู ลักหน้อยก็ไปฟัง ลักหน้อย ก็หาเรื่องไปทำอย่างนั้นอย่างนี้อยู่เรื่อย จิตถูกลากไปทางนั้น ทางนี้ จิตไม่ตั้งมั่น ถ้าเป็นผู้มีจิตตั้งมั่นนี้ จะส่งตจากกาม คือ ไม่ชอบดู ไม่ชอบฟัง จิตไม่ซัดสายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ จะทำอะไรก็ทำด้วยสมาธิ ทำอย่างเต็มที่ อยู่กับตนเองขณะ ที่ทำ ทำการงาน บัดกวาด อะไรต่าง ๆ ทำด้วยความรู้เนื้อ รู้ตัวอย่างเต็มที่ ไม่ใช่อคิดนึกเรื่องโน้นเรื่องนี้ นี้เรียกว่า ทำอย่างมีสมาธิ ถ้าฝึกให้มีสติสัมปชัญญะบ่อย ๆ และมีสติ ต่อเนื่องอยู่ในกายในใจนี้ ก็สามารถทำจิตให้ความตั้งมั่น เป็นสมาธิได้

สัมมาสมาธิแยกเป็น **ฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔** โดยดูตามองค์ฌาน ฌานที่ ๑ มีวิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา ถ้าท่านรู้จักการมีสติมีสัมปชัญญะแล้ว ก็ทำให้จิตมีความสงบแบบฌานที่ ๑ โดยการไว้วิตกวิจาร์ คือ วิตก ยกจิตให้ไปรู้อยู่ที่อารมณ์เดียวให้นาน รู้้อย่างมีความสุข ให้เคล้าเคลียอยู่กับอารมณ์นั้น เรียกว่าวิจาร์ เมื่อมี วิตกวิจาร์อยู่กับอารมณ์นั้นนาน ๆ ก็จะมีปีติ มีความสุข และจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่วอกแวกไปทางนั้นทางนี้ ถ้าแนบแน่น ก็เข้าสู่ฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ มีปีติ สุข เอกัคคตา ฌานที่ ๓

มีสุข เอกัคคตา ฌานที่ ๔ มีอุเบกขา เอกัคคตา เมื่อจิตมีสมาธิมีความตั้งมั่นอย่างนี้แล้ว ก็สามารถนำจิตนี้มาฝึกฝนให้เกิดปัญญาต่อไปได้

นี่คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ จำแนกให้ท่านดูอย่างย่อ ๆ เวลาปฏิบัติจะได้สังเกตจิตใจตนเองว่า มีองค์ประกอบเหล่านี้กองมาขึ้นมาบ้างหรือไม่ อย่าออกนอกนี้ ไม่มีเรื่องเห็น เทวดา ไม่มีเรื่องเหาะได้ ไม่มีเรื่องขลัง หรือเรื่องวิเศษพิสดารอะไร มีเรื่องรู้อริยสัจ ๔ ตามสัมมาทิฏฐิ ความคิดที่ถูกต้องตามสัมมาสังกัปปะ งดเว้นวจีหุริตตามสัมมาวาจา งดเว้นกายหุริตตามสัมมากัมมันตะ งดเว้นอาชีพที่ไม่ดีทำแต่อาชีพที่เหมาะสมตามสัมมาอาชีวะ มีความเพียรที่ถูกต้อง เพียรป้องกันกิเลส เพียรละกิเลส เพียรทำให้กุศลมีขึ้น เพียรให้กุศลก้าวหน้าจนเต็มที ตามสัมมาวายามะ ระลึกรู้ถูกต้อง ระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม คือในกายในใจ ตามสัมมาสติ และมีจิตใจที่มีความตั้งมั่น ไม่มัวแต่หลงดู หลงฟัง ไม่มัวแต่ทำนั่นทำนี่ อยู่กับตนเอง ด้วยปีติและสุขที่เกิดจากวิเวก เกิดจากสมาธิ ตามสัมมาสมาธิ

สัมมาทิฏฐิกับสัมมาสังกัปปะ เป็นฝ่าย**ปัญญา** สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็นฝ่าย**ศีล** สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นฝ่าย**สมาธิ** เรียงเป็น ปัญญา ศีล

สมาธิ เริ่มต้นด้วยปัญญา ทำให้มีศีลเป็นพื้นฐาน แล้วฝึกจิต ให้มีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ เหมาะสำหรับฝึกให้มีปัญญา เป็นวงรอบหนุนกันอย่างนี้ ถ้าทำได้อย่างเต็มที่ **ทุกองค์ ประกอบเต็มสมบูรณ์หมดก็เป็นพระอรหันต์** ถ้ายังไม่ครบ สมบูรณ์ก็เป็นพระอริยเจ้าระดับอื่น ๆ **ผู้ที่รู้วิธีและดำเนินชีวิต ตามแนวนี้ แต่ยังไม่มียมรรคเกิดรวมกันก็เป็นกัลยาณปุถุชน**

นี่เป็นโพธิปักขิยธรรมหมวดสุดท้าย ผมพูดบุพพภาค มรรคคือสติปัญญาฐานเป็นจุดเริ่มต้น ให้ท่านทั้งหลายเอาไปฝึก ทำบ่อย ๆ ถ้าทำถูกต้อง โพธิปักขิยธรรมหมวดอื่นก็จะเจริญ งอกงามขึ้น สมบูรณ์ที่สุดอริยมรรคก็จะเกิด พุทฺธอริยมรรค มีองค์ ๘ ให้ฟังเอาไว้ ท่านฝึกปฏิบัติไปก็จะได้มีหลัก ลังเกตจิตใจว่าเข้าหลักอริยมรรคหรือเปล่า

เอาละ บรรยายก็พอเท่านี้ จะได้ตอบปัญหาท่านในเวลา ที่เหลืออยู่ ผมบอกท่านทั้งหลายว่าอย่ามีปัญหาเยอะ ท่านก็มี ปัญหาหมาเพียบเลย แต่ไม่เป็นไร จะตอบเท่าที่ตอบได้ ถ้ายัง ตอบไม่หมด ก็เอาไว้ตอบคราวต่อไป

ถาม ระดับอนาคามีและโสดาบัน เป็นอย่างไรครับ ในปัจจุบันมีใครอยู่ในระดับนี้ หรือเป็นตำแหน่งที่บุคคลสำคัญ ในอดีตกาลเข้าถึงเท่านั้น และรู้ได้อย่างไรว่า บุคคลเหล่านั้น อยู่ในระดับใด

ตอบ อนาคามีเป็นระดับของพระอริยเจ้าระดับที่ ๓ นี้ พุทธแบบมีระดับหน่อยหนึ่ง พวกเรานี่ชอบระดับ แท้ที่จริง โดยความรู้สึกของพระอริยเจ้ายิ่งสูงเท่าใด ยิ่งไม่มีระดับเท่านั้น ส่วนพวกเรามีหลายระดับ ของท่านหมดระดับ มันตรงข้ามกัน แต่อันนี้พุทธแบบความเข้าใจแบบเราทั่วไป พระอริยเจ้านี้ มีอยู่ ๔ ระดับ คือ ๑. พระโสดาบัน ๒. พระสกทาคามี ๓. พระอนาคามี ๔. พระอรหันต์

โสดาบัน แปลว่า ผู้ถึงกระแสของพระนิพพานแล้ว เข้ากระแสนิพพาน กระแสก็คล้าย ๆ กับกระแสน้ำ ตอนนีเรายังไม่เข้า ยังตกอยู่ในกระแสโลก กระแสตัณหา ถ้าเราไม่พาย หรือหยุดอยู่ กระแสโลกก็เอาไปกินหมด ดังนั้น ต้องทำความเพียรกันเยอะ ๆ ทีนี้ เมื่อเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็จะเข้ากระแสพระนิพพาน ถึงท่านไม่ทำความเพียรต่อ จะชี้เกี้ยวบ้าง ประมาทไปบ้าง ยังไงก็ถึงพระนิพพานแน่ เพราะถึงกระแสแล้ว เราจะบอกว่า จะอยู่เฉย ๆ อย่างนี้ไม่ได้ เพราะเราอยู่ในกระแสโลก กระแสตัณหา ถ้าหยุดอยู่ ก็จะถูกน้ำพัดไปเลย เราต้องพายเรือทวนกระแสน้ำ ทวนไปเรื่อย ๆ พุดเหมือนกับให้ทวนนั้นทวนนี้ แต่จริง ๆ ให้อยู่เฉย ๆ คำว่า อยู่เฉย ๆ ฝึกอยู่เฉย ๆ ให้เยอะ ๆ เข้าไว้ ใครดำใครว่าอย่างไรก็เฉยไว้ เป็นการทวนกระแส ถ้าไปตามกระแส ก็ชกกันพอดี อย่าไปทำอย่างนั้น

พระโสดาบันเป็นผู้ถึงกระแสพระนิพพานแล้ว เป็นผู้ที่มี ปัญญาระดับต้น รู้ว่ากายว่าใจไม่ใช่ตัวตน สามารถปิดอบายได้ ท่านเกิดในกามภูมิได้มากที่สุด ๗ ชาติ ระดับที่ ๒ **พระสกทาคามี** จะมาเกิดในกามภูมิเป็นมนุษย์หรือเทวดาอีกเพียงครั้งเดียว ระดับที่ ๓ **พระอนาคามี** ท่านจะไม่มากามภูมิ ไม่เกิดเป็น มนุษย์หรือเทวดาอีกแล้ว ท่านจะไปเกิดเป็นพระพรหม แล้วก็ ปรินิพพานในพรหมโลกนั้น ตามอินทรีย์ของท่าน ระดับที่ ๔ **พระอรหันต์** ไม่มีการเกิดอีกเลย ท่านถามเฉพาะพระอนาคามี และโสดาบัน

ในปัจจุบันมีใครอยู่ในระดับนี้ อันนี้ต้องสืบหาเอาเอง นะครับ หรือว่าเป็นตำแหน่งที่บุคคลสำคัญในอดีตกาลเข้าถึง เท่านั้น เรื่องการเป็นพระอริยบุคคล การเห็นพระนิพพานนั้น เป็นประสบการณ์สากลที่ไม่เกี่ยวกับกาลเวลา เป็นอภาลิโก คนไหนปฏิบัติถึงก็ได้ ปฏิบัติไม่ถึงก็ไม่ได้ ไม่มีเกี่ยวกับ กาลเวลา ไม่เกี่ยวกับบุคคล ไม่เกี่ยวกับผู้หญิง ผู้ชาย ไม่เกี่ยวกับนักบวช หรือเป็นฆราวาส ไม่เกี่ยวกับมีครอบครัว หรือไม่มีครอบครัว ไม่เกี่ยวกับมีลูกหรือไม่มีลูก เกี่ยวกับว่า ปฏิบัติถูกต้องไหม ปฏิบัติตรงตามทางไหม ถ้าปฏิบัติถูกต้องและบุญ บารมีพร้อม ก็บรรลุได้ การเห็นธรรมนี้เป็นเรื่องสากล ไม่มี ใครเป็นเจ้าของสิทธิ์ขาด ทุก ๆ คนสามารถถึงได้ แต่มีข้อแม้

ด้วยคือปฏิบัติถูกต้องตามหลักอริยมรรค จนอริยมรรคเกิดขึ้น ถ้าปฏิบัติไม่ถูก ก็ไม่ถึงเหมือนกันนะ

และรู้ได้อย่างไรว่าบุคคลเหล่านั้นอยู่ในระดับใด อันนี้ หากไม่รู้จริง เราก็ต้องเดา ๆ เอานะ ศึกษาหลักการที่ พระพุทธเจ้าแสดงไว้ แล้วก็สังเกตเอา แต่ก็ไม่แน่อีกแหละ เราจะรู้ได้ก็ต่อเมื่อเราเองนั้นได้บรรลุธรรม มีความรู้เท่ากับ ท่านเหล่านั้นแล้ว ได้พูดคุยสนทนากัน **ปัญญาารู้ได้ด้วย การสนทนากัน** ใช้เวลาพอสมควร ก็จะเข้าใจได้ว่าท่านนี้มีความรู้ระดับนี้ ๆ เราต้องมีปัญญาระดับนั้นด้วย ถ้าเราไม่มีความรู้ไป สนทนากับคนมีความรู้ เราอาจจะงงไป พองงแล้ว อาจจะไป ว่า ท่านนี้ไม่ได้เรื่อง แท้ที่จริงตัวเองไม่ได้เรื่อง อย่างนี้ก็ได้

ถาม กราบเรียนถามท่านอาจารย์ ๒ ข้อ ดังนี้
๑. โดยส่วนตัว ค้นพบว่าการเดินจงกรม พร้อมกับบริกรรม ไปด้วยว่า “ซ้าย” “ขวา” นั้น ช่วยให้มีสติยึดมั่นไม่ซัดส่าย ฟุ้งซ่าน แต่ไม่แน่ใจว่าการบริกรรมนี้เป็นสิ่งที่เหมาะสมที่จะ ปฏิบัติหรือไม่

ตอบ ปฏิบัติได้ การบริกรรมก็ใช้ได้ ท่านจะ “ซ้าย” “ขวา” หรือว่า “พุท” “โธ” อะไรของท่านก็ได้ อันนี้เหมาะ สำหรับพวกฟุ้งซ่าน จิตมันซัดส่ายคิดไปทั่ว ดีกว่าจะไปคิด

เรื่องอื่น ก็มาคิด “ซ้าย” “ขวา” “ซ้าย” “ขวา” ถ้าไม่ทำ
 อย่างนี้ จะคิดไปเรื่อย คิดโน่นคิดนี่มากเกินไป โดยธรรมดา
 ทั่วไป ผู้ที่ไม่เคยฝึกสติ ชอบคุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ชอบดูทีวี
 ชอบอ่านหนังสือพิมพ์ อะไรพวกนี้ จิตจะฟุ้งซ่านมาก
 ฝึกใหม่ ๆ การให้มีคำบริกรรมก็จะช่วยได้ แทนที่เราจะไปคิด
 เรื่องอื่น เราก็คิดเรื่องนี้ มันเป็นความคิดอย่างหนึ่ง แต่เป็น
 ความคิดที่ใกล้ตัวมากกว่า จิตมันไม่ไปที่อื่นมากนัก ท่านจะใช้
 คำอื่นก็ได้ ดังนั้น การบริกรรมนี้ไม่ผิด เหมาะสำหรับคน
 ฟุ้งซ่าน ท่านลองเดินดูว่า เดินแล้วมันรู้สึกตัวได้ไหม หรือเดิน
 แล้วคิดไปทั่วเลย ก็ให้บริกรรมดู ให้ทำสบาย ๆ ไม่ต้องเครียด
 ถ้าบริกรรมไปแล้วเครียด มีนหิว แนนหน้าอก อันนี้ให้เลิก

ถาม ข้อที่ ๒. สืบเนื่องจากข้อที่ ๑ การเลือกคำ
 บริกรรมที่ใช้จะมีผลใด ๆ หรือไม่ เช่น “ซ้าย” “ขวา”
 “พุท” “โธ” หรือแม้แต่ “ง่วงจัง” “เบื่อว้าย” จะทำให้การ
 เจริญสติมีผลต่างกัน ได้ผลต่างกันหรือไม่ กราบขอบพระคุณ
 ท่านอาจารย์

ตอบ การเลือกคำบริกรรมนี้ก็จะมีผล เพราะว่าคำบริกรรม
 นี้ก็เป็นเหตุปัจจัยอันหนึ่ง ถ้าเลือกถูกต้อง มันเหมาะสำหรับท่าน
 จะเป็นปัจจัยช่วยให้มีสติดี ถ้าเลือกไม่ถูก คำบริกรรมบางคำ
 ท่านไม่ชอบ พูดยไปแล้วก็เครียดก็มี ถ้าจะใช้คำบริกรรมก็ให้

ค่อย ๆ หัด ลองดูสัก ๒-๓ อย่าง การที่เราเลือกตามอาจารย์ กิติ ตามคนอื่นกิติ บางทีมันไม่เหมาะกับเรา พอไม่เหมาะกับเรา บางทีก็จะเครียด มันก็ไม่ค่อยได้ผล นี่กรณีที่ท่านเป็นคนฟุ้งซ่าน การมีคำบริกรรมให้เรามีสติอันนี้ก็ช่วยได้ หรือท่านจะฝึกโดยการทำให้จิตมันมีความสงบ มีความนิ่งก่อน โดยการใช้บริกรรมก็ได้ ที่นิยมใช้กัน เช่น บริกรรม “พุท” “โธ” บ้าง บริกรรม “ยุบหนอ” “พองหนอ” บ้าง ฝึกให้จิตมานิ่งอยู่ที่ใดที่หนึ่งเสียก่อน แล้วค่อยฝึกขั้นสูงกันต่อไป แท้ที่จริง เมื่อมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น คำบริกรรมก็จะหมดไปเอง

ถาม เรียนถามอาจารย์สุภีร์ครับ สติเปรียบเหมือน ยามเฝ้าประตู แล้วสัมปชัญญะเปรียบได้กับอะไรครับ

ตอบ สติเปรียบเหมือนกับยามเฝ้าประตู นี่หมายความว่า สตินี้เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะเป็นผู้เฝ้าดูจิต ดูแลจิต ไม่ให้อกุศลเข้ามาในจิต สติเป็นตัวระลึกรู้ได้ พอระลึกรู้ได้แล้วจะรู้จักว่า อันนี้กุศล อันนี้อกุศล เหมือนยามเฝ้า ยามเฝ้าประตูเจอคนร้ายก็จะรู้ ก็ไม่ให้คนร้ายเข้า ส่วนคนดีให้เข้า นี่ลักษณะของสติเหมือนยามเฝ้าประตู โจรไม่ให้เข้า ส่วนเพื่อนให้เข้า

ส่วนสัมปชัญญะนี้เป็นความรู้ มีหลายอย่าง ท่านจะแยกเอาไว้มี ๔ อย่างด้วยกัน คือ

อันที่ ๑ **สาตถกสัมปชัญญะ** ปัญญาว่าอะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ นี่เป็นปัญญาขั้นต้น ถ้าฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวดี มารู้อยู่ที่กายที่ใจบ่อย ๆ จะรู้จักว่าอะไรมีประโยชน์หรือมีโทษสำหรับร่างกาย อะไรมีประโยชน์หรือมีโทษสำหรับจิตใจ อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ อะไรควรเว้น อะไรไม่ควรเว้น จะรู้จักด้วยปัญญาของตนเอง คำพูดแบบนี้ ดีใหม่ ควรพูดหรือไม่ควรพูด นี่เป็นปัญญาระดับต้น ๆ เรียกว่าสาตถกสัมปชัญญะ ท่านทั้งหลายมีกันหรือยัง ฝึกให้มี สติสัมปชัญญะ ดูตนเองบ่อย ๆ ไว้ แล้วจะมีปัญญาระดับนี้ ถ้ามีปัญญาระดับนี้แล้ว จะงดเว้นสิ่งที่ไม่ดีได้ เช่น พูดเรื่อง ชาวบ้านนี้มีประโยชน์ใหม่ พูดเพื่อเจ้าผู้มีประโยชน์ใหม่ เราทั้งหลายคงฟังกันมาแล้วว่า พูดเรื่องชาวบ้านไม่มีประโยชน์ พูดเพื่อเจ้าไม่มีประโยชน์ แต่ยังพูดอยู่ แสดงว่าไม่มีปัญญา คือฟังมาเฉย ๆ ไม่มีสัมปชัญญะ ถ้าฝึกแล้วมีปัญญา เราจะรู้ แบบเห็นจริงด้วยตนเอง จะงดเว้นได้

อันที่ ๒ **สัปปายสัมปชัญญะ** ปัญญาที่รู้จักความเหมาะสมและไม่เหมาะสม ความเหมาะสมและไม่เหมาะสมนั้นมันอยู่ที่ เหตุปัจจัยหลายอย่าง หากมีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา เราจะรู้ว่าสถานการณ์นี้ควรจะทำอย่างนี้ เจอเรื่องอย่างนี้ควรจะทำอย่างนี้ เจอเรื่องอย่างนี้ควรจะทำอย่างนี้ ไม่ใช่เฉยตลอด บางเรื่องต้องจัดการเหมือนกัน เป็นลักษณะของปัญญาชนิด

หนึ่งที่เกิดขึ้น มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รู้จักความเหมาะสมว่าจะทำอะไร จะทำอย่างไร ทำเวลาไหน ควรอยู่หนึ่ง ๆ หรือควรเข้าไปจัดการอะไรบ้าง คนปฏิบัติธรรม ถูกต้องไม่ใช่ว่ามีอะไรก็หนึ่งอย่างเดียว ไม่ใช่อย่างนั้น บางเรื่อง ต้องจัดการ เขาก็รู้เวลา รู้ความเหมาะสมที่จะเข้าไปจัดการ เป็นเหตุทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้น

อันที่ ๓ **โคจรสัมปชัญญะ** ปัญญา รู้จักเลือกอารมณ์ ปัญญาที่สามารถรับหรือเลือกอารมณ์กรรมฐานต่าง ๆ ไปใช้ กับชีวิตของตนเองได้ ทำให้ปฏิบัติธรรมได้ทุกที่ อย่างท่านทั้งหลายมาปฏิบัติในที่นี้ ถ้าฝึกฝนจนมีปัญญา ท่านจะสามารถเลือกหรือหาเทคนิควิธีที่ทำให้ให้มีสติ นำไปฝึกปฏิบัติได้ทุกที่ การมีปัญญาอย่างนี้ก็เป็นสัมปชัญญะระดับหนึ่ง แต่ถ้าเป็นว่า แหม.. มาปฏิบัติธรรมในคอร์สแล้ว ปฏิบัติได้ดี พอกลับไปบ้านแล้วหายหมด อย่างนี้มันไม่ได้ปัญญาไป ได้มาขยัน ฝึกความอดทน ก็ไม่เป็นไร ยิ่งดีกว่าไม่ขยันเลย ถ้าขยันโดยถูกต้อง ทำให้มีปัญญาด้วย รู้จักปรับเทคนิคนั้น เทคนิคนี้ให้เหมาะกับตนเองได้ การปฏิบัติกรรมฐานนี้มันเลียนแบบใครไม่ได้ ท่านไม่ต้องมาคอยจ้องว่าอาจารย์สุภีร์ จะเดินท่าไหน นั่งท่าไหน ท่านจะต้องฝึกให้มีปัญญาเป็นของตนเอง เป็นของเฉพาะตน

อันที่ ๔ **อัสสมโหฬัสมปจัณญะ** ปัณญาที่รู้โดยไม่หลงไป เห็นว่าเป็นตัวตน **รู้ว่า กายเป็นกาย เวทนาเป็นเวทนา จิตเป็นจิต ธรรมะเป็นธรรมะ เป็นสภาวะแต่ละอย่าง ๆ เป็นสิ่งไม่มีตัวตน** เป็นสัมปจัณญะชนิดที่เป็นพื้นฐานสำหรับ วิปัสสนาต่อไป เมื่อเห็นว่ากายเป็นกาย เห็นว่าเวทนาเป็นเวทนา เห็นว่าจิตเป็นจิต ต่อไปก็จะเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของกาย ของเวทนา ของจิตได้ นี้เรียกว่า อัสสมโหฬัสมปจัณญะ มีความรู้ตัวโดยการไม่หลงไปยึดถือ เป็นตัวตน

สรุปแล้ว สัมปจัณญะนี้เป็นปัญญาขั้นต้น ๆ ยังไม่ใช่ วิปัสสนาญาณอะไร เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นมาในจิต มี ๔ อย่าง คือ สาทถกสัมปจัณญะ ปัณญารู้ว่าอันไหนมีประโยชน์ไม่มีประโยชน์ สัปปายสัมปจัณญะ รู้ว่าอันไหนเหมาะอันไหนไม่เหมาะ อันไหนควรทำเวลาไหน ควรจัดการจัดแจงอย่างไรบ้าง โคจร สัมปจัณญะ รู้จักเลือกเทคนิคการฝึกฝนสติสัมปจัณญะ เลือก อารมณักรรมฐานมาปฏิบัติ อันนี้ควรทำเวลานี้ ควรทำสมณะ ควรทำวิปัสสนาอย่างไร เวลาไหน และอัสสมโหฬัสมปจัณญะ ความรู้ตัวที่ไม่หลงไปยึดถือกายใจว่าเป็นตัวตน สัมปจัณญะ ตัวปัญญาที่เปรียบเหมือนแสงไฟ แสงสว่าง ทำให้มองเห็น รู้จัก รู้ว่าอะไรเป็นอะไร จนรู้แจ้งแทงตลอด

ถาม ธรรมทานกับบอภัยทาน ทานอะไรเป็นทานสูงสุด ครับ ขอบพระคุณมากครับ

ตอบ ธรรมทานเป็นสิ่งสูงสุดครับ มีคาถาของพระพุทธเจ้าว่า **สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ ในบรรดาทานทั้งปวง ธรรมทานชนะทั้งหมด** พระพุทธเจ้าว่าแล้ว เราก็ว่าตามไปเลยสบายดี ไม่ต้องคิดมาก แต่ถ้าจะให้เหตุผล การให้ธรรมทาน เช่น ผมพูดธรรมะให้ท่านฟัง เอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาบอก สามารถทำให้ท่านพ้นทุกข์ถึงความเป็นพระอริยเจ้าได้ แต่อภัยทานนี้เป็นคุณธรรมของพรหมเท่านั้นเอง เป็นแค่ความเมตตา เป็นเพื่อนเป็นมิตร ได้ถึงระดับพรหม ส่วนเป็นธรรมทานนี้ ได้ระดับพุทธะ พูดถึงสภาวะก็ต่างกัน ถ้าไม่พูดถึงสภาวะ ก็เอาพระพุทธพจน์มาพูดเลยก็ได้ **สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ** หนังสือธรรมะแทบทุกเล่มจะมี ลองไปท่องดู

ถาม เรียนอาจารย์สุภีร์ที่เคารพ กระผมขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ ข้อ ๑ เวลาทำบุญเห็นหลายคนอธิษฐานว่า ขอให้โชคดี มีความสุข ร่ำรวยเงินทอง มีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว เกิดชาติหน้าก็ขอให้ได้เป็นเศรษฐี มีรูปร่างผิวพรรณสวยงาม เป็นคำอธิษฐานที่ควรกระทำหรือไม่ครับ

ตอบ ไม่ควรเลย ไม่รู้จะอยากเกิดมาทำไมก็ไม่รู้ **เกิดมาที่ไรก็ตายทุกที** อย่าไปทำอย่างนั้นเลย พระพุทธเจ้าไม่สั่งสอนอย่างนั้น เวลาทำบุญแล้ว คนโบราณก็มีคำที่ดี เขาบอก **นิพพานะปัจจโย โหตุ** ขอให้เป็นที่ปัจจัยแก่พระนิพพาน แต่ท่านบอกว่า ขอให้โชคดี มีความสุข ร่ำรวยเงินทอง

เงินทองได้มาเยอะก็เสียไปเยอะ อายุยืนยาว ยาวไปก็แก่ เกิด
ชาติหน้าก็ตาย ไม่รู้จะทำอะไร วนเวียนไป **สิ่งที่ควรอธิษฐาน**
พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ มีอยู่ ๔ อย่าง ถ้าจะอธิษฐาน
ก็ให้ตั้งไว้ในเรื่องเหล่านี้ ฝึกฝนให้มีคุณธรรมเหล่านี้จนใจ
ตั้งมั่น จะทำให้เป็นผู้ที่ตรงไปในทาง

๑. **ปัญญา** เรียกว่า ปัญญาธิษฐาน ตั้งมั่นในแง่มุมที่จะ
ให้เกิดปัญญาให้เห็นความจริง

๒. **สังขะ** เรียกว่า สังขธิษฐาน ตั้งมั่นในการที่จะรู้แจ้ง
สังขธรรมอันสูงสุด สังขธรรมอันสูงสุดคือพระนิพพาน ใน
บรรดาอริยสังข์ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินี
ปฏิปทา บรมอริยสังข์คือพระนิพพาน อริยสังข์อันสูงสุดเมื่อ
เทียบกับอริยสังข์ด้วยกัน พระนิพพานเป็นสิ่งสูงสุด พระพุทธะ
ทั้งหลายท่านว่าอย่างนั้น

๓. **จาคะ** เรียกว่า จาคาธิษฐาน ตั้งมั่นในการที่จะสละ
ออก อย่าไปเอาเข้ามา ให้เพิ่มพูนความสามารถในการปล่อยวาง

๔. **อุปสมะ** เรียกว่า อุปสมาธิษฐาน ตั้งมั่นในการที่จะ
ทำให้กิเลสทั้งหลายสงบระงับไป แต่เดิมมันมีกิเลส ทำให้กิเลส
สงบระงับ

ปัญญา สังขะ จาคะ อุปสมะ เป็นอธิษฐานธรรมที่
พระพุทธเจ้าให้เราฝึกฝนกัน ทำให้มีความแนบแน่น แต่ที่ท่าน
ถามมา กลับข้างไปหมด อย่าไปทำอย่างนั้น

ถาม ข้อ ๒ การตั้งจิตอธิษฐานว่าเกิดชาติใดหนใด ขอให้พบพระพุทธศาสนา ถ้าเกิดผู้อธิษฐานไปเกิดเป็นเทวดา อายุยืนเกินกว่า ๒,๕๐๐ ปี จะได้พบพระพุทธศาสนาหรือไม่ครับ

ตอบ ไม่แน่เหมือนกัน บางทีก็ไม่ได้เจอเพราะอายุยาวไป ดังนั้น การไปเกิดเป็นเทวดานี้อันตรายเยอะเหมือนกัน เพราะเป็นเทวดาแล้วอายุยืน บางคราวมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ประกาศพระธรรม เบ็บเดียวดับขันธปรินิพพานแล้ว เทวดา ยังไม่กระดิกเลย ไปเที่ยวยังไม่เสร็จ หรือแม้แต่นั้นมีความสุข กับสมาธิอย่างพวกพรหม พระพุทธเจ้าดับขันธปรินิพพานแล้ว **มีขณะที่ไม่เหมาะสำหรับการประพฤติพรหมจรรย์อยู่อย่างหนึ่ง คือ ช่วงที่ไปเกิดเป็นเทวดาอายุยืน** เพราะมันจะเพลิดเพลิน พอเพลิดเพลินแล้วมันลืมแก่ ลืมตาย ถ้ามีพระพุทธเจ้ามา ตรัสรู้ ประกาศพระธรรมก็จะไม่ได้ฟัง การไปเกิดเป็นพวก เทวดาอายุยืนจึงอันตรายสำหรับพวกปฏิบัติธรรม

แต่เราทั้งหลายคงจะชอบไปเกิดเป็นเทวดากันใช่ไหม พระพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้ว่า เทวดาชั้นดาวดึงส์กับพวกมนุษย์มี ข้อดีข้อเสียต่างกัน เทวดาชั้นดาวดึงส์มีข้อดีกว่าพวกมนุษย์ ๓ อย่าง คือ ข้อที่ ๑ อายุยืนกว่า ข้อที่ ๒ สมบัติเยอะกว่า ข้อที่ ๓ ความสุขเยอะกว่า ชอบไหมอย่างนี้ ถ้าชอบอายุยืน ๆ สวยงาม ชอบสมบัติ ชอบความสุข ก็คงจะชอบดาวดึงส์

มนุษย์นี้ดีกว่าเทวดาดาวดิ่งส์ ๓ อย่าง เหมือนกัน ข้อที่ ๑ คือ **อดทนกว่า** เทวดาดาวดิ่งส์จะไม่มาทนแข่งกับเรา ทนฟ้าทนฝนกับเรา ทนแดด ทนหิวกระหาย สู้เราไม่ได้ เราอดทนกว่า ข้อที่ ๒ คือ **สติสัมปชัญญะดีกว่า** พวกเทวดาดาวดิ่งส์นี้ซึ่หลง สู้เราไม่ได้ มนุษย์มีสุขทุกข์ปนกัน ทำให้ไม่หลงมาก ข้อที่ ๓ คือ **มนุษย์มีการประพฤติพรหมจรรย์ดีกว่า** การปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ เป็นมนุษย์นี้ดีกว่า เราทั้งหลายจะเอาข้อดีอย่างไร เทวดาชั้นดาวดิ่งส์นี้ดีกว่ามนุษย์อยู่ ๓ ข้อ มนุษย์มีข้อดีกว่าเทวดาชั้นดาวดิ่งส์อยู่ ๓ ข้อ เราควรภูมิใจเราทนกว่าเทวดา ไม่ใช่ธรรมดานะ มีสติสัมปชัญญะดีกว่า ไม่หลงมาก ขนาดไม่หลงมากยังเป็นอย่างนี้เลย ถ้าหลงมากจะเป็นอย่างไร ประพฤติพรหมจรรย์ได้ดีกว่า เห็นความจริงได้ง่ายกว่า รู้แจ้งลัจธรรมได้ง่ายกว่า พระภิกษุก็มีอยู่ในมนุษย์นี้

ถาม เวลาบิดามารดาป่วยหนักวาระสุดท้าย และท่านต้องการไปสัณฺณมที่บ้าน แต่ลูก ๆ มักจะมีความเห็นแตกต่างกัน ฝ่ายหนึ่งก็อยากทำตามคำแนะนำของพ่อแม่ ลูกเต้าจะได้ช่วยกันดูแลปรนนิบัติท่าน ท่านจะได้สัณฺณมอย่างสงบ แต่อีกฝ่ายให้เหตุผลว่าควรให้อยู่โรงพยาบาล ให้อยู่ในความดูแลของแพทย์ แพทย์จะได้ช่วยยืดอายุท่านให้ได้นานที่สุด ถามว่า ถ้าพบปัญหาเช่นนี้ควรมีวิธีพิจารณาเพื่อตัดสินใจอย่างไร

ตอบ เรื่องที่ท่านยกมา มี ๓ ฝ่าย ฝ่ายบิดามารดา เวลาป่วยหนักวาระสุดท้ายและท่านต้องการไปสิ้นลมที่บ้าน นี่คือฝ่ายที่ ๑ ที่นี้ลูก ๆ มี ๒ ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งอยากทำตามความต้องการของพ่อแม่ ส่วนฝ่ายหนึ่งต้องการให้อยู่โรงพยาบาล

ความจริง ตอนนี้ลูก ๆ ไม่ได้เป็นคนตายใช่ไหม ตอนนี้เป็นเวลาตายของพ่อของแม่ ไม่ใช่เวลาตายของลูก เราทั้งหลาย ควรให้เกียรติคนจะตาย เพราะเป็นเวลาตายของเขา ไม่ใช่เวลาตายของเรา ไม่ใช่ไปดึงไว้ อย่าเพิ่งตาย เราไม่ได้ตายนะ เขาจะตาย ควรปล่อยให้เขาตายตามสบายเถิด ก็เขาเป็นคนตาย ไม่ใช่เราตาย ไปบอกว่า อย่าเพิ่งตาย ก็เขาจะตายแล้ว

เราทั้งหลายควรให้เกียรติกันและกัน ตั้งแต่ตอนนี้นั้น กระทั่งตอนตาย ควรให้เกียรติเขาได้ตาย เพราะความตายเป็นเรื่องของเขา เป็นเรื่องของคนที่เขาจะตาย ควรให้เกียรติเขา ดูแลเขา ช่วยเหลือเขาตามสมควรไป ถ้าเราเข้าใจว่าความตายเป็นแค่เรื่องปกติเรื่องธรรมดาของทุกชีวิต ก็จะไม่คิดมาก อย่างนี้ สมัยก่อนเขาก็ไม่คิดมากนะ เรื่องเข้าโรงพยาบาลแล้ว ก็ปีมไปปีมมา อย่างทุกวันนี้ ก็ไม่มี ท่านก็อย่าไปคิดมาก ถ้าพ่อแม่ตัดสินใจแบบนั้นก็ควรตามใจท่าน เพราะความตายเป็นเรื่องของท่าน ความตายอย่างนี้ไม่มีอะไรมาก ตายเล่น ๆ ตายแล้วก็เกิดใหม่ ไม่ใช่ตายจริง เรียกว่าสมมติมรณะ

ตายสมมติ เหมือนกับเล่นละครเสร็จแล้วก็ลาโรงไป เราทั้งหลาย คงตายเล่น ๆ มานานแล้ว เมื่อไรจะได้ตายจริงก็ไม่รู้

ถาม ที่อาจารย์กล่าวว่า ถ้าฝึกจิตจนจิตตั้งมั่น มีสมาธิ แล้วให้กลับมาดูที่กายที่ใจ โดยพิจารณาภายในแง่ของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เพื่อเกิดปัญญา คำว่าพิจารณาคือการน้อมคิดใช่หรือไม่ ถ้าไม่ใช่ ขอให้อาจารย์ช่วยขยายความด้วยค่ะ

ตอบ การพิจารณา เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว เราก็นำจิตที่มีสมาธินั้นมาใช้งาน จะบอกว่าน้อมจิตมาก็ได้ บางคนเวลาจิตเป็นสมาธิแล้ว จะโล่ง ๆ ปลอดโปร่ง สบาย ๆ เบา ๆ ว่าง ๆ ไป ถ้าไม่น้อมจิตมาดูกายดูใจ ลักหน้อยสมาธิมันจะหายไป ไม่ได้ใช้ประโยชน์ ได้แต่ความสุขนิดหน่อย เข้า ๆ ออก ๆ วนเวียนอย่างนี้ อย่างนี้จิตมันขี้เกียจ มันไม่เคยฝึกให้มีปัญญา ทำได้เท่านั้น ก็พอใจแล้ว เมื่อฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ จนกระทั่งจิตมีความตั้งมั่น มีความอ่อนโยน ควรแก่การงานแล้ว ก็ไม่เอามาใช้ ปล่อยมันไว้อย่างนั้น ให้มันโล่ง ๆ ว่าง ๆ ไว้ ไม่รู้เรื่องรู้ราว บางคนก็ชอบเสียด้วย มันโล่งดี เขาว่าอย่างนี้แบบนี้ยังไม่เกิดประโยชน์ จิตเป็นสมาธิก็จริงแต่ไม่เกิดประโยชน์ ดังนั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์ สะอาด ผ่องใสอย่างนั้นแล้ว ให้นำน้อมจิตมาพิจารณากายและใจ อันนี้

ในกรณีที่จิตไม่มีสัมมาทิฏฐิ จิตมันชอบพักผ่อน มันขี้เกียจ เราจะต้องช่วย ถ้าจิตไม่ขี้เกียจ ทำเองเลย พอจิตเป็นสมาธิ เท่านั้นแหละ มันก็ดูเลย พิจารณาค้นคว้าในกายและใจ อันนี้ก็ปล่อยมัน

คำว่า พิจารณา มันไม่ใช่มานั่งคิดฟุ้งไป แต่เป็นแบบการมองดูในแง่หนึ่งแง่นี้ ให้ได้เห็นข้อเท็จจริงของมัน เหมือนกับเรามองดู รู้จักมองดูใหม่ ท่านมองดูผม ท่านเป็นคนมอง อุปมาตัวท่านคือจิตที่มีสมาธิ ตัวผมคือสิ่งที่ถูกมอง ท่านดูผมนั่นบ้างมุนีบ้าง ก็เข้าใจตามที่เป็นจริง ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า การพิจารณาอยู่ในภายในใจ ไม่ให้มันออกนอกกายนอกใจ

บางคนจิตเป็นสมาธิแล้ว ปล่อยเอาไว้อย่างนั้น ถึงเวลา มันก็เสื่อมลง อย่างนี้ก็ไม่เป็นประโยชน์นัก หรือบางคนจิตมีสมาธิแล้ว ก็โน้มไปดูทางนั้นโน้มไปทางนี้ เดียวไปเห็นเปรต เห็นเทวดา เห็นนั่นเห็นนี่บ้าง ได้รู้จักจิตคนอื่นบ้าง อันนี้ก็ไม่เกิดประโยชน์นัก เป็นแนวอภิัญญาไป ดังนั้น **ให้น้อมมาพิจารณากายและใจ** ถ้าน้อมมาแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ก็ให้พิจารณาตั้งแต่หัวจรดเท้า ประกอบด้วยส่วนประกอบต่าง ๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โลไปเรื่อย มองดูในแง่มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน แล้วสังเกตเข้ามาที่จิตใจ จนกระทั่งเคยชิน ถ้ามันไม่ทำเราต้องช่วยมัน การช่วยมันก็คือ ความเพียร ล้มมาวายามะ ถ้าจิตมันทำก็ปล่อยมันทำ ถ้ามัน

ไม่ขยัน ท่านต้องตะล่อมให้มันขยัน ถ้ามันขยันแล้วก็ปล่อยให้มันขยันทำไปอย่างนั้น

การพิจารณา ในที่นี้ จึงหมายถึง การที่มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็มามองดูอยู่ในภายในใจ พิจารณาดูลงไปในวงของกายของใจนี้ มองดูในแง่มุมของไม่เที่ยงก็ได้ เป็นทุกข์ก็ได้ เป็นอนัตตาก็ได้ มีตัวตนในแขน ในขา ในตับ ไต ไล้ พุงใหม่ ในความรู้สึกเจ็บปวด มีตัวตนใหม่ ความสุข ความทุกข์ สภาวะที่เกิดขึ้น เที่ยงใหม่ มีตัวตนใหม่ มองลงไปดู

ส่วนการคิดการนึกเอา อันนี้ก็ช่วยได้บ้างเหมือนกัน แต่เป็นการช่วยให้จิตมีสมาธิ วิธีการจะทำให้จิตมีสมาธิมีเยาะ ถ้าเราเป็นคนฝึกให้มีสติสัมปชัญญะอยู่เป็นปกติ ไม่ประมาท อยู่เสมอ สามารถที่จะมีจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น ด้วยเหตุหลาย อย่าง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เช่น ฟังธรรมด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งใจฟังก็เกิดความเข้าใจธรรมะที่ฟังนั้น เมื่อเกิดความเข้าใจก็เกิดปราโมทย์ ปีติ บัณฑิติ เกิดสุข และเกิดสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วก็เอามาดูกายและใจให้เกิดปัญญาได้

หรือ ใส่ใจให้ถูกต้อง โยนิโสมนสิการ คิดพิจารณาให้มันถูกต้อง ถ้าคิดพิจารณาถูกต้องตามหลักของธรรมะ ก็เกิดปราโมทย์ ปีติ บัณฑิติ สุข และสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็เอามาฝึกให้เกิดปัญญาต่อไป ดังนั้น **ความคิดที่ถูกต้องเป็น**

ปัจจัยให้เกิดสมาธิได้ แต่ไม่ใช่มีสมาธิแล้วจะมานั่งคิดเอา ไม่ใช่
 อย่างนั้น มันคนละตอนกัน

หรือ แม้แต่การสาธยายธรรม เราสวดมนต์อย่างนี้
 ก็เป็นเหตุให้มีสมาธิและทำให้เกิดปัญญาได้ ถ้าเราเคยฝึกให้มี
 สติสัมปชัญญะ มาสาธยายธรรม สวดมนต์ พอสวดมนต์ไป
 ก็ตั้งใจสวด กำหนดจิตลงไป ในคำที่สวดนั้น พอเข้าใจ จิตก็
 เกิดปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ
 ตั้งมั่น สะอาด ปลอดภัย ก็นำมาใช้ให้เกิดปัญญาได้

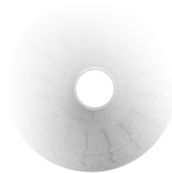
ถาม จิตผู้รู้ จิตตื่น จิตมีสัมมาสมาธิ มีความหมาย
 เหมือนกันใช่ไหม คือ จิตที่มีความตั้งมั่นรับรู้อารมณ์ที่มา
 กระทบ แล้วจิตเป็นกลาง ๆ ไม่มีความยินดียินร้าย ถูกต้อง
 ไหมคะ

ตอบ ถูกเหมือนกัน แล้วแต่เราจะพูดระดับไหน จิตผู้รู้
 ถ้าเต็มทีก็พูดถึงจิตระดับฌาน จิตอยู่ระดับฌานที่ ๒ เรียก
 จิตผู้รู้ ส่วนหากไม่ได้ฌาน จะรู้จักจิตชนิดนี้ไม่ชัด แต่รู้สึก
 ถึงว่ามีตัวรู้ก็พอแล้ว เห็นความคิดแวบไปก็แสดงว่ามีตัวรู้
 อันหนึ่งเป็นความคิดที่ดับไปแล้ว เป็นสิ่งที่ถูกรู้ อันหนึ่งเป็นตัวรู้
 รู้สึกว่ากายมันเดิน ก็แสดงว่ากายมันเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนตัวรู้
 เป็นอีกตัวหนึ่ง ทำไปเรื่อย ๆ ก็จะมีรู้สึกถึงมันได้ แต่ว่าอาจจะ
 ไม่ชัดเจน เพราะจิตผู้รู้ที่ท่านนิยามพูดถึงจิตที่เข้าฌานที่ ๒

จิตตื่น ก็หมายถึงจิตที่มีสมาธิ มีสมาธิเล็กน้อยก็ใช้ได้ เมื่อจิตหลงคิดหลงนึกไป มีความหลงเป็นจริงเป็นจังไปกับสิ่งที่คิด พอมีความรู้เนื้อรู้ตัวขึ้นอย่างเต็มที่ มันก็ตื่นขึ้นมา กายก็เบาใจก็เบา เหมือนคนได้อาบน้ำเย็น ๆ เห็นความคิดต่าง ๆ เหล่านั้นเหมือนความฝัน พอจิตมันตื่น กายมันก็จะตื่นตัวไปด้วย ความคิดอะไรต่าง ๆ ความทุกข์ต่าง ๆ มันก็จะหล่นลงไป เหลือแต่จิตที่มีความรู้เนื้อรู้ตัว นี้เรียกจิตตื่น เป็นขณิกสมาธิก็ได้

จิตที่มีความตั้งมั่นถูกต้อง ปราศจากนิวรณ์ ไม่มีความยินดี ยินร้าย ไม่มีถิ่นมิหระ ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ไม่มีความลังเลสงสัย มีความเป็นกลาง ปลอดภัย เป็นตัวของตัวเอง เป็นจิตที่ไม่ซัดส่าย จะเรียกว่ามีสัมมาสมาธิ อันนี้ก็พอใช้ได้ แต่ถ้าเป็นสัมมาสมาธิแบบอริยมรรค ก็จะมีปัญหาคิดในขณะเดียวที่เป็นมรรคจิต เป็นสมาธิระดับฌาน

ยังมีอีกหลายคำถาม แต่วันนี้ก็เอาเท่านี้ก่อน สมควรแก่เวลา อนุโมทนาทุกท่านครับ





เหตุแห่งความคลุกพัน

บรรยายวันที่ ๓ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนเช้า



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เมื่อเข้าป่าไปเดินทางไกลมา คงเหนื่อยบ้างนิดหน่อย กลับมาทานอาหารเช้า ถ้าได้นอนพักซักครู่ คงจะครบเซ็ตของกิเลสพอดี แต่พวกเรามาพายเรือทวนกระแส เราไม่ทำอย่างนั้นหรอก ถ้าเป็นกรณีอื่น.. ป่านนั้นนอนไปแล้ว การปฏิบัติธรรม มันก็เป็นอย่างนี้แหละ เขามีกิจกรรมให้ทำ มีเวลานั้นให้ทำอย่างนี้ เวลานั้นให้ทำอย่างนั้น จะได้ไม่ทำตามใจตนเอง ไม่ทำตามความอยาก หรือบางอย่างที่เป็นประโยชน์ ไม่อยากทำก็ทำ ทีนี้ เราก็ใช้วิธีนี้แหละเอาไปหัดต่อที่บ้าน กลับจากที่

ทำงาน เหนื่อย ๆ ขอดูทีวีซักหน่อยเถอะ เราก็หยุดเลย
เฉย ๆ ไว้ ไม่ดู

การมาปฏิบัติธรรมก็ดีเหมือนกัน มีกิจกรรมหลาย ๆ
อย่างให้ท่านทำ มีกำหนดเอาไว้ว่า เวลานั้นให้ทำอย่างนี้ มีเวลา
นี้ให้ทำอย่างนั้น บางอย่างท่านอาจจะไม่ชอบก็ได้ แต่ไม่ใช่
สิทธิ์ของท่าน มาที่นี้.. สิทธิ์ของคนจัด กำหนดเวลาให้ทำโน่น
ทำนี่ ทำอะไรต่าง ๆ ท่านจะชอบหรือไม่ชอบ มันเรื่องของท่าน
ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ชอบ แต่ก็ต้องทำตามเขา เพราะคนอื่นเขาทำกัน

การทำในท่านองนี้ ก็เป็นข้อฝึกจิตตนเองเหมือนกัน
เวลาที่เรทำอะไรในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ ไม่อยากทำนี้ ก็จะได้
สังเกตจิตใจตนเองว่า มันปฏิเสธนั่น ปฏิเสธนี้ หงุดหงิด
ขัดเคือง ไม่พอใจ เป็นเครื่องฝึกให้มีสติสัมปชัญญะที่ดี จะได้
เอาไปใช้ในชีวิตรต่อไป

อย่างเวลาอยู่ในที่ทำงาน เดี่ยวก็มีประชุม ทั้ง ๆ ที่เรายัง
ทำงานไม่เสร็จ ไม่อยากให้มีประชุม เขาจะติดตามงาน
ถ้าทำงานเสร็จเรียบร้อยดี อยากให้ประชุมเร็ว ๆ อยากเอาหน้า
อะไรก็ว่าไป เราก็สังเกตดูไป ก็อย่างนี้แหละ เราเกิดมาในโลก
เป็นโรงละครเราก็เล่นไป บางครั้งสมทบบาทบ้าง ไม่สมทบบ้าง
ก็ว่ากันไป ถึงวันหนึ่ง ก็ลาจากโรงละครนี้ไป ได้โรงละครใหม่
ไปเรื่อย ๆ เราเกิดแล้วตายไป เกิดเล่น ๆ ตายเล่น ๆ ไป
จนกว่าจะเลิกนั่นแหละ

ในการปฏิบัติธรรมนี้ ผมเน้นย้ำให้ท่านทั้งหลายมีสติ มีความรู้ตัว ดูกายและใจของตนเองเป็นหลัก อยู่กับตัวเองไว้ อย่าไปสนใจคนอื่น บางท่านก็อาจจะงง อาจจะสงสัยว่า ให้ดู ดูไปมันก็ไม่ค่อยได้อะไร เอ้.. แล้วอย่างนี้ จะบรรลุยังไง วันนี้ จะพูดพระสูตรหนึ่งให้ฟัง พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้ ท่านจะได้รู้ว่า การบรรลุธรรมนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากการที่เรามีพื้นฐาน คือ **ความไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะ มีความเพียรเพิกกิเลส เป็นคนที่มีจิตใจเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ในหนทาง** ฝึกฝนตนเองไป เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม ก็บรรลุถึงสิ่งที่ยังไม่ได้บรรลุ อาสวะที่ยังไม่สิ้นก็จะสิ้นไป ถึงความเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ถึง

เหตุของวิมุตติ หรือ เหตุที่ทำให้เกิดการบรรลุธรรม สำหรับบุคคลที่ไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ มีความเพียรฝึกฝนตนเอง มีใจเด็ดเดี่ยวไปในทางนี้ มีอยู่ ๕ อย่าง สำหรับคนเหล่านี้ะ หากไม่ฝึกฝน ไม่หัดให้มีพื้นฐานอย่างนี้ โอกาสที่จะมีการบรรลุเกิดขึ้น มันก็ยากมาก หรืออาจจะไม่มีเลย แต่ถ้าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร ฝึกฝนตนเอง เพื่อความพ้นทุกข์อย่างเดียวนั้น ไม่ได้เพื่อเอาอะไร ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ มีพื้นฐานที่ดีอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านก็บอกว่าคนลักษณะเช่นนี้ จะบรรลุถึงสิ่งที่ยังไม่ได้บรรลุ กิเลสที่ยังไม่สิ้นไปก็จะสิ้นไป จะถึง

ความเกษมแห่งโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ถึง ซึ่งมีกรณีที่ทำให้
บรรลุลอยอยู่ ๕ กรณีด้วยกัน

กรณีที่ ๑ พระพุทธเจ้าผู้ศาสดาหรือเพื่อนพรหมจารี
รูปใดรูปหนึ่ง หรืออาจารย์คนใดคนหนึ่งพูดธรรมะ แสดงธรรมะ
ให้ฟัง **คนนั้นฟัง ก็เข้าใจอรรถะ เข้าใจธรรมะ** เมื่อเข้าใจ
อรรถะ เข้าใจธรรมะ จิตก็เกิดปราโมทย์ **คนที่ม่มีใจปราโมทย์ก็**
มีปีติ เมื่อมีปีติเอิบอímใจ กายก็สงบระงับ กายที่สงบระงับ
จิตก็มีความสุข จิตที่มีความสุข ก็มีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ
เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็ย่อมรู้ย่อมเห็นตามความเป็นจริง
นี่ก็เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความหลุดพ้น กรณีที่ ๑

ท่านทั้งหลายฝึกพื้นฐานให้ดี ๆ เป็นผู้ใช้ชีวิตอย่างมีสติ
ไม่ประมาทอยู่เสมอ ฝึกปฏิบัติธรรมไปเรื่อย ไปฟังธรรมที่ใด
ที่หนึ่ง บรรลุไปก็ได้ แต่อย่าหวังลม ๆ แล้ง ๆ นะ นี่พูดให้
ฟังว่า กรณีนี้ก็ทำให้หลุดพ้นได้ ฝึกฝนปฏิบัติไป ในบาง
โอกาสท่านฟังธรรม ตั้งใจฟัง เข้าใจอรรถะ เข้าใจธรรมะ
จิตก็จะเบิกบานผ่องใส มีความสุข เป็นสมาธิ สามารถมี
ปัญญาเห็นความจริง บรรลุธรรมได้

ในสมัยพุทธกาลมีตัวอย่างให้ดูเยาะ ดูในหนังสือที่เล่า
เอาไว้ อ่านเอาเองก็แล้วกัน ท่านเป็นผู้ที่ฝึกฝนตนเองมา
มีอินทรีย์แก่กล้า พระพุทธองค์แสดงธรรมะไป คนที่พร้อม

ก็บรรลु พวกไม่พร้อมก็ยังไม่บรรลु ไปปฏิบัติกันต่อไป ส่วนพวกที่ไม่รู้อิโหนอิเหนาก็อาจจะนั่งอยู่ข้างหลังก็ได้ ยังไม่พร้อมแต่ไม่เป็นไร ฝึกไว้ ก็ยังมีโอกาสอีก ยังมีครูบาอาจารย์ต่าง ๆ ที่แสดงธรรมะให้ฟังได้ มีหนังสือธรรมะให้เราอ่าน ขอเพียงเราฝึกฝนให้มีความพร้อมเอาไว้

กรณีที่ ๒ **เป็นคนแสดงธรรมเอง** เราไปเรียนธรรมะมา อ่านพระไตรปิฎกมา อ่านพระสูตรมา หมวดนั้นบ้างหมวดนี้บ้าง แล้วมาแสดงให้คนอื่นฟัง ขณะที่แสดงธรรมอยู่นั้น เข้าใจอรรถะ เข้าใจธรรมะ ตามที่ตนแสดงนั้น เมื่อเข้าใจอรรถะ เข้าใจธรรมะ จิตก็เกิดความปราโมทย์ เบิกบานใจ จิตที่มีความปราโมทย์ก็ย่อมมีปีติเอิบอิม จิตที่มีปีติก็ทำให้กายสงบระงับ กายที่สงบระงับก็ทำให้ใจเป็นสุข ใจที่มีความสุขก็ตั้งมั่น มีสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิก็ย่อมรู้ย่อมเห็นตามความเป็นจริง นี่ก็เป็นเหตุของความหลุดพ้นข้อที่ ๒

ท่านทั้งหลายก็อย่าประมาท มีความเพียร ฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะไว้ ท่านมีโอกาสได้เรียนธรรมะ จดจำเอาไว้ได้ หรือได้อ่านพระไตรปิฎก อ่านหนังสือธรรมะเล่มใดเล่มหนึ่ง เข้าใจแล้ว ท่านเอาไปเล่าให้คนอื่นฟัง แสดงให้คนอื่นฟัง ขณะที่แสดงนั้นท่านอาจจะบรรลุก็ได้

กรณีนี้ที่ ๓ สวดสาธยายธรรมะที่ได้ฟังมาหรือได้เรียนมา
 อย่างเราทั้งหลายนี้สวดอะไรบ้าง อาจจะสวดสาธยายเรื่อง
 อริยสัจ สวดสาธยายธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณ
 สูตร โอวาทปาติโมกข์ ภัทเทกรัตตคาถา คาถานั้น คาถานี้
 เอามาสวดสาธยายกัน มีโอกาสสวดอยู่เรื่อย ๆ ถ้าเป็นคนที่ไม่
 ประมาท มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ มีความเพียร ผักผ่อน
 ตนเองไปในทางพ้นทุกข์นี้ จะมีกรณีเมื่อเราสวดไป ก็เข้าใจ
 อรรถะ เข้าใจธรรมะในบทที่ตนสวดนั้น จิตมีความปรารถนา
 มีปีติ จิตที่มีปีติก็สงบระงับ ทำให้เกิดความสุข จิตที่มีความสุข
 ย่อมตั้งมั่น จิตมีสมาธิก็ย่อมรู้ย่อมเห็นตามความเป็นจริง
 หลุดพ้นได้ เวลาเราเข้าใจอรรถะ เข้าใจธรรมะนี้ ไม่จำเป็นต้อง
 อาศัยบทสวดเนื้อหาเออะ ขอเพียงเข้าใจแทงทะลุ ในยุค
 พุทธกาล มีบางคนแค่คาถาสองคาถาก็บรรลุแล้ว ที่เป็น
 เช่นนั้นก็ด้วยความสามารถของพระพุทธรเจ้าที่เป็นสัมพัชฌญ
 รู้ว่าใครเหมาะกับอะไร มันก็ตรงใจพอดี ทำนองนี้ ส่วนพวก
 เรานี้ก็เหวี่ยงแห ท่านพิจารณาดูเอาเองก็แล้วกัน ไม่แน
 ตอนสวด ๆ อยู่อาจจะบรรลุก็ได้

กรณีนี้ที่ ๔ เอาธรรมะที่เรียน เคยฟังนั้น มาคิดพิจารณา
 โยนิโสมนสิการ พงศ์ด้วยใจ พิจารณาด้วยใจ ใช้ใจพิจารณา
 เวลาคิดก็ใจคิดนะ บางคนนี่ยังไม่รู้จักใจคิดเลย มีแต่หัวสมอง
 คิด หัวสมองคิดเป็นสังขารปรุงแต่งไปเรื่อย สมองมันเป็น

เครื่องมือหนึ่งของจิต ถ้าใช้มันก็เกิดประโยชน์มาก แต่ถ้า
ถูกมันใช้ก็มีปัญหามาก ดังนั้น ให้รู้จักจิตให้ดี ๆ ไว้

ให้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร เราได้
ศึกษาธรรมะหมวดนั้นหมวดนี้ เช่น หมวดซันท์ หมวดอายตนะ
หมวดธาตุ หมวดสังขะ บางช่วงมีเวลาเราก็หยิบยกหัวข้อ
ธรรมะนั้นมาพิจารณาด้วยใจ ใ้ใจพิจารณาสอดส่องมองดูแ่ง
มุมนั้นแ่งมุมนี้อของธรรมะเหล่านั้น ทุกขอริยสังข เป็นอย่างนั้น
เป็นอย่างนี้ เคยเรียนมา อาจจะฟังมาหลายเที่ยวแล้ว ก็หยิบ
มาเพ่งดู เมื่อพิจารณาก็เข้าใจอรรถะ เข้าใจธรรมะ ในธรรมที่
กำลังพิจารณานั้น เมื่อเข้าใจก็เกิดปราโมทย์ เกิดปีติ
เกิดปีติสัทธา กายสงบระงับ กายที่สงบระงับก็ทำให้จิตเป็นสุข
เมื่อจิตเป็นสุขก็ทำให้เกิดความตั้งมั่น เป็นสมาธิ นี่เป็นเหตุ
แห่งความหลุดพ้นข้อที่ ๔

เหตุที่ทำให้หลุดพ้นมีเยอะ แต่ต้องมีพื้นฐานที่ดี พร้อม
สำหรับการบรรลุธรรม คือเป็นคนไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะ
อยู่เสมอ ใช้ชีวิตอย่างมีสติ นี้สำคัญ มีความเพียร มีใจเด็ด
เดี่ยวแน่วแน่ไปในทางนิพพานเท่านั้น เมื่อมีเหตุพร้อม ก็บรรลุ
สิ่งที่ยังไม่ได้บรรลุ ก็เลสที่ยังไม่สิ้นก็จะสิ้นไป เมื่อไหร่ไม่รู้ณะ
ผมจึงแนะนำท่านทั้งหลายให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว
อยู่เสมอ ให้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท เพราะว่า ต่อไปท่าน
มีโอกาสดูฟังธรรม มีโอกาสได้แสดงธรรม มีโอกาสได้

สาธยายธรรม มีโอกาสได้เอารธรรมะมาคิดค้นพิจารณาด้วยใจ เป็นเหตุให้บรรลุธรรมได้ ส่วนใครจะบรรลุด้วยกรณีไหน ก็บอกไม่ได้เหมือนกัน

ต่อไปกรณีนี้ ๕ บุคคลนั้นเรียนสมาธินิมิต หรือศึกษาวิธีการทำสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง เข้าใจวิธีการทำสมาธินั้น **ใส่ใจในการทำสมาธินั้นไว้อย่างดี** ทำสมาธินั้นอยู่เสมอ ทำเป็นเครื่องอยู่ของตนเอง พอทำสมาธินั้นอย่างถูกต้อง ก็สามารถเข้าใจอรรถะเข้าใจธรรมะได้ เช่น บางท่านเรียน อานาปานสติ ดุลมหายใจเข้าออก แล้วก็ปฏิบัติเป็นกรรมฐาน หลักร้อยเสมอ บางท่านเรียนปฏิกรรมฐาน พิจารณาร่างกาย ประกอบไปด้วยของไม่สะอาด มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น บางท่านเรียนธาตุกรรมฐาน ร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ถ้าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียรอยู่เสมอ เมื่อทำกรรมฐานก็เกิดความเข้าใจทะลุปรุโปร่งในกรรมฐานที่ทำนั้น ทำให้เกิดความเข้าใจอรรถะ เข้าใจธรรมะ เกิดปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิได้

ข้อที่ ๕ นี้ ก็เป็นการทำกรรมฐานอยู่เสมอ อย่างถ้าเป็น พระภิกษุ พระอุปัชฌาย์ก็จะให้กรรมฐาน ๕ อย่าง มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นี้ก็เพื่อเอาไว้ใส่ใจ เป็นสมาธินิมิต วางเมื่อไหร่ ก็ใส่ใจไว้เสมอ ถ้าท่านทั้งหลายได้เรียนกรรมฐานจากครูบา อาจารย์มา ฝึกทำจนชำนาญแล้ว ท่านฝึกสติสัมปชัญญะ

ทำความเพียร ว่างเมื่อไหร่ นึกได้ ก็ใส่ใจกรรมฐานที่ท่าน
เรียนมาก็ได้ นี่เป็นเหตุแห่งความหลุดพ้นข้อที่ ๕

สำหรับผู้ที่ไม่ประมาท มีสติ ปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ
เห็นโทษของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ฝึกฝนอยู่ในทางนี้
เขาก็มีโอกาสนะจะได้บรรลุได้หลายกรณี อยู่ที่ความพร้อม
ซึ่งพระพุทธเจ้าได้แสดงเหตุแห่งความหลุดพ้น สำหรับบุคคล
ผู้ที่ไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ มีความเพียร
มีใจเด็ดเดี่ยว จะสามารถบรรลุถึงสิ่งที่ยังไม่ได้บรรลุ อาสวะที่
ยังไม่สิ้นก็จะสิ้นไป จะถึงแดนเกษมแห่งโยคะอันยอดเยี่ยมที่
ยังไม่ถึง ด้วยเหตุ ๕ อย่าง คือ

- ๑ พังกรรม
- ๒ แสดงธรรม
- ๓ สบายยาสวดธรรม
- ๔ คิดพิจารณาธรรม
- ๕ ทำสมาธินิมิต

ซึ่งเมื่อทำแล้ว **ทำให้เกิดความเข้าใจอรรถะ เข้าใจธรรมะ**
แล้วเกิดธรรมฝ่ายสมาธิ คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข
และ สมาธิ ก็เป็นเหตุให้เกิดความหลุดพ้น บรรลุธรรมได้
ส่วนจะบรรลุเร็วหรือบรรลุช้า ก็อยู่ที่อินทรีย์แก่หรืออ่อน อินทรีย์
อ่อนก็บรรลุช้า อินทรีย์แก่กล้าก็บรรลุไว

ตามหลักธรรมว่า สิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้น เกิดแล้วมันล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น ถ้าเข้าใจอย่างนี้ก็บรรลุแล้ว เหมือนพระสารีบุตร ตอนยังไม่ได้บวช ไปเจอพระอัสสชิเข้า เห็นแล้วก็เลื่อมใส ท่านพระอัสสชิอินทรีย์ผ่องใส เดินก็ดูสำรวมดี ไม่ล่อกแล็ก ไม่เป็นพวกตอลิง พวกเรานี้พวกตอลิง คือใจมันลึกลงก่อน อวัยวะต่าง ๆ ก็เลยลงไปด้วย แต่ถ้าคนมีสติสัมปชัญญะดี ได้บรรลุธรรมนี้ จะไม่ล่อกแล็ก ดูแล้วงดงาม

พอเลื่อมใสแล้วก็ไปขอฟังธรรม ท่านพระอัสสชิก็บอกว่า อาตมานี้บวชมาใหม่ ไม่ค่อยรู้อะไรเยอะหรอก ท่านพระสารีบุตรบอกว่า ท่านรู้ไม่เยอะก็ไม่ใช่ไร พุทธนิทหน้อยก็พอ ส่วนการทำสมาธิเข้าใจให้ลึกซึ้งนี่เป็นหน้าที่ของผม หน้าที่จะเข้าใจนี่เป็นหน้าที่ของคนฟังนะ ไม่ใช่หน้าที่ของคนพูด บางคนเขาว่า อาจารย์.. ดิฉันสงสัยเหลือเกิน อาจารย์ต้องรับผิดชอบดิฉัน อธิบายให้ละเอียด ให้ดิฉันเข้าใจนะ มั่วไปเรื่อย ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น คนพูดเขาพูดให้ฟัง ส่วนการจะเข้าใจเป็นหน้าที่ของคนฟัง ต้องไปค้นคว้า ไปพินิจพิจารณาด้วยตนเอง ถ้าฟังไม่เข้าใจ อาจารย์ต้องรับผิดชอบ โยนความผิดมาให้อาจารย์ อย่างนี้มันไม่ได้อะไรนะ ในด้านธรรมะแล้ว เป็นเรื่องที่ต้องรับผิดชอบด้วยตนเอง

ท่านพระอัสสชิกล่าวเป็นคาถาว่า **เย ธมฺมา เหตุปฺปภา**
ธรรมทั้งหลายเหล่าใด เกิดจากเหตุ ท่านทั้งหลายท่องเที่ยวได้หรือ
 เปล่าคาถานี้ ไปท่องเที่ยวเอนะ ฟังแค่นั้นเอง พระสารีบุตรบรรลु
 เป็นพระโสดาบันแล้ว **ธรรมะทั้งหลายเหล่าใดเกิดแต่เหตุ**
พระมหาสมณะตรัสเหตุและความดับของธรรมทั้งหลายเหล่านั้น
 มันเกิดเมื่อมีเหตุ ดับเมื่อหมดเหตุ ถ้ารู้อย่างนี้ก็บรรลุจริง ๆ นะ
 เราทั้งหลายนี้เกินตลอด หัวหมุนวุ่นวายสับสน ลังเลสงสัย
 อันนี้อยู่นาน อันนี้ไม่อยู่นาน อันนี้สำคัญ อันนี้ไม่สำคัญ อันนี้
 นำเอา อันนี้ไม่นำเอา มันหลายอย่างเหลือเกิน การเห็นว่า
สิ่งใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งหมดล้วนดับไปทั้งนั้น บาลีว่า
ยํ ภิกฺขุ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพหนฺตํ นิโรธธมฺมํ นี่เป็นความรู้ของ
พระโสดาบัน ท่านแสดงไว้ตรง ๆ อย่างนี้ บอกอย่างตรงไป
 ตรงมาทีเดียว

ต่อไปจะพูดถึง **ธรรมะที่เป็นเหตุให้เนิ่นช้า** ท่านจะได้รู้
 เอาไว้ ถ้าสามารถละเหตุแห่งความเนิ่นช้ายืดยาวได้ ก็เป็นเหตุ
 ให้บรรลุธรรมเร็วขึ้นได้ ธรรมะที่ทำให้เนิ่นช้านั้นมีอยู่ ๓ อย่าง
 ใครละได้มากเท่าไร ความเนิ่นช้าก็ลดลงนะ ใครยังมีกิเลส
 เหล่านี้อยู่มาก ก็ยังช้าไปเรื่อย ๆ เนิ่นนานไปเรื่อย ๆ ได้แก่
 ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ท่านเรียกในภาษาบาลีว่า **ปปัญจธรรม**
 ธรรมะที่เป็นเหตุให้เนิ่นช้า ทำให้ยืดยาว ไม่ได้บรรลุธรรม

ข้อที่ ๑ **ตัณหา** ความอยาก ปฏิบัติธรรมด้วยความอยาก มีความต้องการ หวังผลที่เฉพาะเจาะจงอย่างใดอย่างหนึ่ง เข้าสู่จงดแล้ว ต้องการจะไม่ว่างอย่างเดียว จะเอาแต่ผลที่ตัวเองเฉพาะเจาะจง ตัณหา มันจะหวังผลเฉพาะอย่าง จะเอาอย่างเดียวเท่านั้น อันอื่นไม่เอา เช่น นั่งแล้วขอให้สงบเถิด อย่าคิดมาก อย่าฟุ้งซ่านเลย อันนี้เป็นตัณหา การปฏิบัติด้วยอำนาจของตัณหา นี้ จะทำให้เนิ่นช้า ถ้าท่านเห็นมันก็ให้ละมันไป แม้กระทั่งความอยากบรรลุเร็ว ๆ นี้ ก็เป็นเหตุทำให้ช้า ทุกสิ่งทุกอย่างมันย่อมเกิดเพราะมีเหตุ **ให้ทำความเพียรให้เต็มที่** วางความอยาก ความคาดหวังไว้

ข้อที่ ๒ **มานะ** ความสำคัญตน ความสำคัญตนนี้ก็ เป็นเหตุให้เนิ่นช้าได้มากเหมือนกัน อาจสำคัญตนว่าเราเก่งแล้ว เราดีแล้ว เรารู้แล้ว เราถูกแล้ว อย่างนี้ พอสำคัญตนว่าเราเก่งแล้ว เรารู้แล้ว เมื่อฟังธรรมะ ธรรมะจะไม่เข้าไปสู่ใจ เพราะมันมีเครื่องกั้น หรือสำคัญตนแบบเสมอกัน เสมอกันกับคนนั้น เสมอกันกับคนนี้ เสมอกันกับอาจารย์ รู้พอ ๆ กัน อ่านพระไตรปิฎกเป็นเหมือนกัน ลูกศิษย์พระพุทธเจ้าเหมือนกัน อะไรอย่างนี้ จริงอยู่ว่า ครูบาอาจารย์เป็นกัลยาณมิตร แต่เราจะเอาตนเองมาเทียบไม่ได้ อาจารย์สอนดีหรือไม่ดี เรามีสิทธิ์พิจารณาดู แต่ไม่ใช่เอาตัวเองไปเทียบท่าน หรือสำคัญตนแบบต่ำ ไร้ความสามารถก็ได้ เช่น สำคัญตนว่า แหม.. ฉัน

แก่แล้วไม่มีความสามารถจะบรรลุได้แล้ว นี่ก็เห็นเข้าไปเรื่อยๆ
 แหม.. ดิฉันนี้บารมีไม่ถึง อย่างนี้ก็บารมีไม่ถึงไปตลอดชาติ
 อาจารย์พุทธธรรมะชั้นสูงเกินไป ดิฉันโง่ ไม่สามารถเข้าใจได้
 ดิฉันยังอยู่แบบโลก ๆ เหนือโลกคงไม่ไหว ขอแค่ทำบุญไป
 ก็แล้วกัน ดิฉันก็ได้โง่ไปเรื่อย ๆ ยาวไปเรื่อย ๆ ไม่มีการ
 พัฒนาขึ้นละทีนี้

การสำคัญตนว่าโง่ ไม่เก่ง บารมีไม่ถึง แก่แล้ว หมด
 ความสามารถ อย่างนี้เป็นต้น ไม่ใช่ของดินนะ ถ้าเรายังไม่เก่ง
 ยังไม่รู้เรื่อง เราก็ต้องทำความเพียรให้มากขึ้น คนอื่นเขามีของ
 เก๋มาดี เขาฟังเข้าใจง่าย เรามีของเก๋มาน้อย ฟังไม่ค่อยเข้าใจ
 เราก็ต้องทำความเพียรให้หนักขึ้น ทำบ่อย ๆ ก็เก่งขึ้นได้
 อย่างนี้จึงเป็นเรื่องถูกต้อง ไม่ใช่ว่า แหม.. คนอื่นฟังธรรมะ
 แล้วเข้าใจ ปฏิบัติธรรมบรรลุไป อนุโมทนาด้วย แต่ดิฉันโง่
 ขอโง่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ มันก็โง่จริง ๆ มีมานะมาก

มานะนี้มีทั้งสำคัญตนว่าเก่งกว่าเขาก็มี สำคัญตนว่าเสมอ
 เขาก็มี สำคัญตนว่าโง่กว่าเขา ไม่ฉลาด ไม่เก่ง บุญไม่พอก็มี
 แบบนี้ล้วนทำให้เห็นซ้ำทั้งนั้น ทำนรู้แล้วก็ขอให้ละไป ถ้าสำคัญ
 ตนว่าเก่งนัก ก็มองดูพระพุทธเจ้าไว้ แล้วก็กราบท่านบ่อย ๆ
 กราบให้มาก ๆ ให้มานะมันลดลง ให้จิตใจมันอ่อนโยนขึ้น

ข้อที่ ๓ **ทิวฏฐิ** ความเห็นผิด เป็นความเห็นผิดว่า ที่เรา
 ทำมามันดีแล้ว ประเสริฐแล้ว เห็นว่า อย่างนี้ถูกต้องก็จะเอา
 อย่างนี้ จะเอาแบบนี้ แบบอื่นไม่เอา ทำตามความเห็นของ
 ตนเองเป็นหลัก มีตัวตนเข้าไปจัดการนั่นจัดการนี่ ดังนั้น
 ถ้ามีความคิด ความเห็นใด ๆ เกิดขึ้น ให้รู้จักมัน อย่าไปเชื่อ
 มันมาก **สิ่งที่เราเชื่อ เห็นว่าถูกต้อง อาจจะมีผิดก็ได้ สิ่งที่เราเชื่อ
 ว่าผิด อาจจะถูกก็ได้** ไม่แน่เหมือนกัน ให้ศึกษาคำสอนของ
 พระพุทธเจ้าดี ๆ ไว้

ต่อไปจะตอบปัญหา ท่านที่เขียนมาถามนะครับ

ถาม เรียนถามอาจารย์สุภีร์ค่ะ เมื่อเกิดความเบื่อ เซ็ง
 หรือหดหู่ ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นเอง อยู่ ๆ ก็เกิดโดยที่เรา
 ไม่ทราบสาเหตุ อาจารย์สอนว่าให้รู้เฉย ๆ เต็มวันก็หาย
 ไปเอง เพราะว่า มันไม่เที่ยง ขอถามว่า ที่ว่ามันเกิดเพราะเหตุ
 ปัจจัย เมื่อเหตุดับมันก็ดับ เหตุปัจจัยนั้นคืออะไร (เราก็ไม่
 ทราบสาเหตุ มันเกิดขึ้นเอง)

ตอบ เหตุปัจจัยนี้คืออะไร ท่านยังไม่รู้เลย แล้วผมจะรู้
 ได้ยังไง คนที่รู้เหตุปัจจัยที่ละเอียดก็คือท่านนั่นแหละ แต่ถึง
 ท่านจะไม่รู้ มันต้องเกิดเพราะเหตุอย่างแน่นอน อะไรที่เกิดขึ้น
 ล้วนเกิดเพราะมีเหตุ เหตุใหญ่อันที่ ๑ คือ **อวิชชา** ความไม่รู้
 อริยสัจ ที่พาท่านมาเกิด ท่านได้เกิด ก็เลยพลอยมีปัญหา

นั่นปัญหาที่ติดตามมามากมาย ถ้าไม่เกิดก็ไม่มีปัญหาที่ว่า
มาเลย อันนี้แน่นอนที่สุด ไม่มีใครเถียงได้ พระพุทธเจ้าตรัส
ว่า **อวิชชาปลุกยา สงขารา สงขารปลุกยา วิญญาณ**

ทุกอย่างที่มันเกิดขึ้น วิญญาณ นามรูป आयตนะ
ผัสสะ เวทนา หรือกิเลสที่มันเกิดขึ้นทั้งหมด มันมาจากความ
ไม่รู้หรือริยัจจ อันนี้พูดถึงเหตุใหญ่ ๆ เหตุต้นตอ อวิชชา ตัณหา
อุปาทาน กรรม พวกนี้แหละ ทำให้มีกองทุกข์เกิดขึ้น
แล้วมีปัญหาปลีกย่อยอื่น ๆ ติดตามมามากมาย

ถ้าเหตุละเอียด ๆ ปลีกย่อยลงไป ก็ต้องสังเกตเอา
รู้อารมณ์อะไร กระทบอะไร คิดอย่างไร ใส่ใจอย่างไร สิ่งนี้จึง
เกิดขึ้น มีผัสสะแบบไหน จึงเกิดเวทนาชนิดนี้ขึ้น นี่เป็นเหตุ
เฉพาะอย่าง ๆ ซึ่งตัวท่านเองนั่นแหละจะเป็นคนรู้ เมื่อมี
ปัญญามากขึ้น ท่านก็จะมองทะลุสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มองเห็นว่า
ที่ทำให้เราต้องมีผัสสะ มีเวทนา มีความรู้สึกเบื่อ รู้สึกแข็ง
รู้สึกนั้น รู้สึกนี้ เข้าไปเข้ามาอยู่อย่างนี้ ก็เพราะมีรูปร่างกาย
รูปร่างกายที่ได้มานี้ก็เพราะทำกรรม ที่มีการทำกรรมเก่า ๆ
มากก็เพราะอวิชชา คือความไม่รู้หรือริยัจจนั่นเอง มองทะลุสาย
ทั้งหมดว่า นี่ล้วนไม่มีตัวไม่มีตน เป็นไปตามกระบวนการเกิด
ขึ้นของกองทุกข์

ถ้าท่านยังไม่รู้ถึงสาเหตุ ก็ไม่เป็นไร ให้รู้สภาวะอันนั้น ที่เกิดขึ้น ฝึกให้มีสติมาก ๆ ไว้ แล้วก็คอยสังเกตดู เมื่อ สติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น ท่านก็จะรู้มากขึ้น เหมือนเวลาที่เดิน ตอนแรก ๆ อาจจะไม่รู้เลยว่า นี่ก้าวเท้าซ้าย นี่ก้าวเท้าขวา ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา รู้แค่นี้ ไม่เห็นว่าเป็นรูปเป็นนาม ยังไม่เห็นมันเกิดเพราะเหตุอะไรเลย ฝึกสติไปก่อน แต่พอรู้ไป นาน ๆ รู้ไปบ่อย ๆ เข้า สติสัมปชัญญะดีขึ้น ท่านจะรู้ว่าที่ เดินนี้ มันไม่ได้เดินลอย ๆ นะ มันคิดก่อนนะ จิตคิดจะ เดินขวา มันจึงเดินขวา เวลาจะเดินจงกรม มันรักตัวเอง ก็เลือกทางเดินที่มันไม่มีแดด มันมีลมเย็นสบาย เพราะมันรัก ตัวเอง ท่านไม่เลือกตรงที่มีแดดนะ มันคิดนานแล้ว บางที หวังผลเลยว่า ตรงนี้ดีเหลือเกิน ดีกว่าตรงนั้น มันว่า แล้วค่อยเดินมาทางนี้ มันไม่ใช่ลอย ๆ เพียงแต่ตอนนี้ยังรู้ ไม่ทันเท่านั้นแหละ แหม.. จะบรรลุเพราะลู่จงกรมนี้แหละ มันคิดขนาดนี้ละ มันหลอกไปหลอกมา ถ้าท่านเห็นมัน ละครก็ไม่นาน

ถาม กรณีที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เราควรจะทำ อย่างไร เมื่อต้องทำงาน แล้วความเบื่อ เซ็ง หดหู่ มันเกิดขึ้น และตั้งอยู่นาน ถ้ารอให้หายไปโดยกฎอนิจจัง ก็จะทำให้ การงานไม่เสร็จตามกำหนด หรือไม่มีคุณภาพ ขอคำแนะนำ ด้วยค่ะ ขอขอบคุณค่ะ

ตอบ ท่านนี้ก็มึปัญหา เช่นว่า เวลาอยู่ในที่ทำงาน อาจจะเป็นงาน ผมแนะนำท่านว่า เวลาเมื่อให้ดูว่ามันเบื่อ เอ.. ถ้าดูว่ามันเบื่อ มันก็เบื่อบ้างอย่างนั้น ไม่หายเบื่อ ก็ไม่ยอมทำงานสักที ผมบอกว่า ให้ดูว่าเบื่อ แต่ผมไม่ได้บอกว่าไม่ให้ทำงาน ต้องเข้าใจดี ๆ ให้รู้ว่าเบื่อ แต่ไม่ใช่ว่าไม่ให้ทำงาน เหมือนกับเวลาชี้เกี้ยว ผมให้ท่านดูว่ามันชี้เกี้ยว แต่ผมไม่ได้ให้ท่านหยุดเดิน **ชี้เกี้ยวเดิน ก็ให้เดิน** ท่านชี้เกี้ยวเดิน ไม่อยากเดิน ผมให้ดูว่าชี้เกี้ยว แล้วให้ท่านเดิน เดินแล้วมันเบื่อ ให้ดูว่าเบื่อ แล้วให้ท่านเดิน ชี้เกี้ยวก็ให้เดิน เบื่อก็ให้เดิน อย่างนี้พอเข้าใจมั๊ย

อยู่ในที่ทำงาน ต้องทำงาน มันเบื่อ ให้ท่านดูว่าเบื่อ ไม่ใช่หยุดทำงาน ท่านต้องทำงาน เบื่อก็ทำ ทำทั้งที่เบื่อ ๆ นั้นแหละ มันไม่ตายหรอก อย่าไปจริงจังกับมาก เหมือนชี้เกี้ยวเดิน ไม่อยากเดิน ก็ยังเดินได้ ไม่เห็นตายอะไร ไม่อยากตื่นนอนตอนเช้า ๆ ก็ตื่นได้ คอร์สนี้ยังไม่เห็นใครตายสักคน เราก็จะได้เรียนรู้ว่า เออ.. ขนาดเราเบื่องาน เราก็ต้องทำ ทำเพราะอะไร เรามีกายมีใจมาแล้ว มีครอบครัวมีคนต้องดูแล ต้องหาเงิน ต้องทำงาน งานนั้นมันเป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีวิตตัวเอง มันจำเป็นต้องทำก็ทำ มีแต่เรื่องทน ๆ ไปทน ๆ ทำไป เหมือนกับผมเนี่ย มีท่านมานั่งฟังอยู่นี้ ก็ทน ๆ สอนไป จะบอกว่า แหม.. อยากสอนเหลือเกินหรือเบื่อ

เหลือเกิน ไม่สอนดีกว่า ก็ไม่ได้ เพราะมาั่งอยู่อย่างนี้แล้ว ต้องทน ๆ สอนไป ท่านทั้งหลายก็ทน ๆ ฟังไป เพราะมันยังไม่รู้เรื่อง ก็ต้องทน ๆ ไป ถ้ารู้เรื่องแล้วก็ตัวใครตัวมัน แต่มันไม่รู้เรื่อง ยังไงก็ต้องทนเอา ต้องฝึกเอา จะบอกว่าเบื่อแล้ว ไม่อยากฟังแล้ว ตัวเองยังไม่รู้เรื่อง แล้วก็เลิกฟังอย่างนี้มันก็ไม่ได้เรื่องอะไร

อย่างท่านที่ถามมานี้ ท่านเบื่อ ก็ดูว่าเบื่อ แต่ให้ทำงาน ท่านแข็ง ท่านก็ดูว่าแข็ง แต่ให้ทำงาน ไม่ชอบเข้าประชุม ท่านก็ดูว่าไม่ชอบ แต่เข้าประชุมนะ เข้าใจมั๊ย เอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เบื่อ แข็ง หงุดหงิด ไม่ชอบหน้าคนนี้ ไม่ชอบหน้าเจ้านาย แต่เราเป็นลูกน้องเขา ทำไปตามสมควร ตามเหตุปัจจัยเท่าที่พอเป็นไปได้ บริหารกันไป เพราะต้องเลี้ยงชีวิต ทำอย่างนี้ จะช่วยยให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้นว่า **สิ่งต่าง ๆ นั้นไม่ได้เป็นไปตามใจอยาก** โลกมันก็เป็นอย่างนี้ มีทุกข์ทรมานมาก จะให้เป็นไปตามใจปรารถนาอันนั้นมันไม่ได้ นี่คือความจริงของโลก

ถาม เคยได้ยินคนพูดว่า เดินธุดงค์แล้วทำให้ภพชาติสั้นลง ทำไม่ถึงเป็นอย่างนั้นคะ

ตอบ คำว่า ภพชาติ ภพ หมายถึง การกระทำความด้วยอำนาจ ตัณหา อุปาทาน ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

การเดินธุดงค์ คือ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะโดยอาศัย การเดิน เพื่อให้กิเลสลดลง **เผากิเลส ไม่ทำตามกิเลส** อยากร ทำก็ไม่ทำตามใจอยาก ทำให้รู้เท่าทันจิตใจตนเอง เมื่อรู้เท่าทัน จิตใจตนเอง ก็ไม่ทำตามกิเลส ตัณหา อุปาทาน ภพหมตลง ซาติมันก็เลยสั้นลงไปด้วย คำว่า เดินธุดงค์นี้ เป็นคำพูดที่ใช้ กันตอนหลัง ๆ ในยุคพุทธกาลท่านเรียกว่าเดินจาริก ออก พรรยาแล้ว พระภิกษุก็ออกเดินจาริกไปตามที่ต่าง ๆ

เราทั้งหลายลองเดินนาน ๆ ดู หรือลองทำอะไรลำบาก ๆ ดู ตอนนี้อยู่ไม่ค่อยลำบาก ทุกคนมองดูหน้ากันก็เป็นเพื่อนเป็น มิตร อยากรช่วยเหลือ เห็นใจกัน แต่เวลาเดินไปไกล ๆ เหนื่อยหอบแฮก ๆ ตัวใครตัวมันเหมือนกันนะ แล้วจะรู้ว่า กิเลส ความเห็นแก่ตัว มันเยอะขนาดไหน มีน้ำขวดหนึ่ง ถ้าเหนื่อย ๆ แล้ว ขอสักอีกก่อนก็แล้วกัน ให้เรารอดชะก่อน รู้สึกมีตัวมีตนอะไรให้ดูเยอะ ดังนั้น การเดินธุดงค์ หรือทำ อะไรลำบาก ๆ ให้มันเหน็ดเหนื่อยนี้ ก็จะสอนความจริงได้ เยอะเหมือนกัน เราทั้งหลายก็ใช้สถานการณ์เหล่านี้ ฝึกฝน ตนเองก็ได้ แต่ต้องมีสติให้ดี ๆ จึงจะยับยั้งการกระทำที่ ไม่เหมาะสมได้

การมีสติสัมปชัญญะนี้สำคัญมาก ต่อไปเมื่อเราเจอ สถานการณ์บางอย่าง เช่น ไปอยู่ในที่ทำงาน อยู่ที่บ้าน เจอสถานการณ์ต้องต่อสู้เพื่อป้องกันตัวเอง เพื่อป้องกันสิ่งของ

ของเรา อะไรวุฒกั๊พั้งนี้ ความรู้ลึกเป็นตัวเป็นตนจะออกมามาก ฝ่ายเราต้องได้ผลประโยชน์ ไม่เสียผลประโยชน์อะไรวุฒกั๊พั้ง ๑ เหล่านี้ เมื่อมีสติรู้ทันมัน ไม่ทำตามมัน ภาพมันก็ลึกลง ชาติมันก็ลึกลงด้วยวิธีนี้

การฝึกปฏิบัติธรรม เจริญสตินี้ **เพื่อให้รู้ทันความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น** ความรู้สึกว่าเป็นตัวตนเป็นของตน เป็นความรู้สึกที่เกิดจากตัณหาอุปาทาน ถ้ามีสติสัมปชัญญะดีก็จะเห็นอยู่เรื่อย ๆ มันโผล่ขึ้นมาเรื่อยนะ ตอนนี้อาจจะไม่โผล่ แต่พอมีคนเรียกชื่อเรา ชมเราว่า เธอดีเหลือเกิน มันก็ขึ้นมาเลย รู้สึกเหมือนตัวเองลอยบนฟ้า ถ้าเขาตำ เธอไม่ได้เรื่อง ก็แพบลงเลย รู้สึกเป็นตัวตน ให้เห็นบ่อย ๆ จะได้ไม่หลงเชื่อมัน ไม่ทำตามมัน ถ้าไปทำตามตัณหาอุปาทานนี้เรียกว่าภพ ยึดถือการกระทำเป็นตัวเป็นตน เป็นเราทำดี เราทำไม่ดี มันก็เกิดชาติขึ้นมา การเดิน รุดงค์ ถ้าทำให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันตัณหาอุปาทาน ภาพชาติมันก็ลดลง

ถาม ขอสอบถามท่านอาจารย์ดังนี้ เนื่องจากการเดินจงกรม เราทราบอยู่แล้วว่าเราจะทำกิริยาเดิน ดังนั้น บ่อยครั้ง จึงคล้ายกับเราไปจ้อง เฟ่ง รอไว้ก่อน คล้ายการจับผิด จึงรู้สึกไม่เป็นธรรมชาติ บางขณะมีอาการเกร็งควบคุมด้วยที่บริเวณต้นคอและหัวไหล่ ไม่แน่ใจว่าอาการเช่นนี้จะแก้ไข

ปรับปรุงอย่างไร อยากให้ท่านอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วย กราบ
ขอบพระคุณ

ตอบ ไม่ต้องแก้ไขอะไรครับ ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น เป็นเรื่องธรรมดา เราจะทำอะไรแล้ว ก็จะเกิดความคิดตก ใจก่อน เช่น เราจะเดินจงกรม เราก็รู้ว่า จะเดินจงกรม มันก็รู้สึกเหมือนกับไปจับหรือไปจ้องใจก่อน การตามรู้ตามดูที่ ถูกต้องนั้น **ให้กายให้ใจทำงานไปตามปกติ แล้วเราก็แค่คอยดู** คอยสังเกตว่า กายมันทำอย่างนี้ ให้ใจมันทำงานไป เราคอย สังเกตดูว่า ใจมันเป็นอย่างนี้

แต่ฝึกตอนแรก ๆ อาจจะทำอย่างนั้นไม่ได้ มันก็จะมึน จ้องใจก่อน คอยดักดูบ้าง เหมือนรู้ว่าจะมีอะไรก็ไปดักใจก่อน ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดาของคนปฏิบัติใหม่ ๆ ท่านจึงไม่ต้องแก้ไข ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น ดักเอาไว้ก่อน เราก็รู้ว่ามันดัก ใจก่อน แค่นี้ก็ใช้ได้แล้ว เราอยากจะทำให้มันเป็นอย่างนี้ ก็สแกนหาเลย ก็ให้รู้ว่ามันทำอย่างนี้ ที่รู้นี้ เรียกว่ามีสติ มีสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น สิ่งต่าง ๆ ถ้ามันเกิดขึ้น **เราไม่ต้องแก้ไข ให้รู้มันไป**

ในการปฏิบัติใหม่ ๆ ทุกคนก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ไม่ใช่ เฉพาะท่านคนเดียวแหละ ก็เป็นทุกคน เวลาจะเดินจงกรม ก็จิต ๆ จ้อง ๆ ยังไงก็ไม่รู้ ตกกลางจะเอาไปไหน มันรู้ว่าจะมี

การกระทำอย่างนี้เกิดขึ้น มันก็ไปดักเอาไว้ก่อนบ้าง ไปคิดไปนึก ไปเฟ่งเอาไว้ก่อนบ้าง ถ้าเฟ่งแรงและนานเกินไป มันก็ปวดเกร็งบริเวณต้นคอและหัวไหล่หรือมีนหัวบ้าง จ้องนานเกินไป ก็ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ รู้แล้วก็ให้ผ่อนคลาย เราทำแบบธรรมชาติยังไม่ได้ แต่ที่จริง ธรรมชาติของเราก็คือการเฟ่งนั่นเอง ส่วนการที่คนอื่นเค้าเดินสบาย ๆ นั้น ก็เป็นธรรมชาติของคนอื่น

บางคนบอกว่า ต้องปฏิบัติให้เป็นธรรมชาติ ต้องไม่เฟ่ง ต้องไม่จ้อง อย่างนั้นเป็นธรรมชาติของคนเป็นแล้ว ส่วนธรรมชาติของคนยังไม่เป็นก็คือมันเฟ่งนั้นแหละ เราอย่าพยายามจะเป็นอย่างเขา ให้ดูตัวเรานี่ แล้วก็ค่อย ๆ ปรับไป มันก็จะได้เอง

ถาม การเดินจงกรมมีประโยชน์อะไรบ้างครับ ในชีวิตประจำวัน มันเอาไปประยุกต์อย่างไร

ตอบ ประโยชน์ของการเดินจงกรม คือ ได้เดินครับ ถ้าท่านไม่ได้เดินจงกรม มันก็ไม่ได้เดิน เหมือนกับการทำงาน ประโยชน์อันแรกสุดคือได้ทำนั้นแหละ หรือประโยชน์ของการฟังธรรม ข้อแรกก็คือได้ฟัง ถ้าท่านไม่ได้เดินจงกรม ร่างกายมันก็ไม่ได้ขยับเขยื้อน ไม่ได้ออกกำลังกาย พอเดินจงกรมมันก็ได้ขยับเขยื้อน ได้ออกกำลังกาย ทีนี้ พอได้เดินแล้ว ก็มีประโยชน์

ตามมามากมาย ช่วยให้มีง่วงนอนมากขึ้น ย่อยอาหารดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีโรคน้อย อะไรเยอะเยอะ อันนี้ท่านทั้งหลายคงพอรู้อยู่

และการเดินจงกรมนี้ทำให้จิตมีสติ มีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ **สมาธิจากการเดินจงกรมนี้จะอยู่ได้นาน และใช้การได้ดี** ส่วนใหญ่เราจะพูดกันแต่ว่านั่งสมาธิ ไม่มีบอกว่าเดินสมาธิ เดินสมาธิคือเดินจงกรมนั่นแหละ พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่าการเดินจงกรมนี้ทำให้สมาธิตั้งมั่นอยู่ได้นาน เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็มีประโยชน์มากทั้งทางโลกและทางธรรม และเราทั้งหลายก็มีการเดินเป็นประจำอยู่แล้ว ต่อไปก็ใส่สติ ใส่ความรู้สึกตัวเข้าไปในการเดินนั้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรมไปทุกที

ถาม การระลึกชาติทำได้จริงหรือคะ ถ้าจริงกว่าจะถึงขั้นนั้นต้องทำอะไรคะ หรือเป็นแค่ความฝัน

ตอบ การระลึกชาติทำได้จริงครับ กว่าจะถึงขั้นนั้นก็แล้วแต่คน ถ้าไม่มีบุญบารมีมาก่อน ก็สามารถฝึกได้โดยการทำให้จิตเป็นสมาธิ ยิ่งได้ระดับแนบแน่นเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้น ฅานที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการทำอภิญญา คือฅานที่ ๔ เพราะฅานที่ ๔ นี้ สติจะบริสุทธิ์เพราะจิตเป็นอุเบกขา เมื่อจิตที่มีสติบริสุทธิ์อย่างนี้ จะเอาไปใช้งานอะไรก็สะดวกสมควรเหมาะแก่การทำงานมากที่สุด

เมื่อจิตมีความปลอดโปร่ง ตั้งมั่น เป็นสมาธิแล้ว ให้นำ้อม
จิตไปเพื่อรู้ชาติอดีต ถ้าระลึกชาติไม่ได้ ก็ฝึกโดยระลึกย้อน
หลังไป เมื่อเช้า เมื่อบ่าย เดือนก่อน ปีก่อน ไล่ไปเรื่อย
จนกระทั่งถึงต้นชาติ คือตอนปฏิสนธิ แล้วก็ข้ามไปตอนจุด
แล้วต่อไปอีก ทำแบบนี้จนชำนาญ ท่านก็จะสามารถระลึก
กระโดดข้ามได้ บางคนบุญน้อยก็ต้องฝึกกันนาน อันนี้ก็เป็น
ความสามารถพิเศษ เป็นเรื่องอภิญญา

การปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนานั้น
จะมีความสามารถพิเศษ หรือไม่มีความสามารถพิเศษ ก็ไม่มี
ปัญหาอะไร จะเห็นเทวดาหรือไม่เห็นเทวดา ก็พ้นทุกข์ได้
เหมือนกัน จะระลึกชาติได้หรือระลึกชาติไม่ได้ ก็พ้นทุกข์ได้
เหมือนกัน หมายความว่า ทางพ้นทุกข์นี้เป็นอันหนึ่ง อภิญญา
ก็เป็นอีกอันหนึ่ง ใครได้ก็ดีเหมือนกัน ใครไม่ได้ก็ไม่เป็นไร
เพราะเป็นคนละทางกัน

บรรยายวันนี้ก็คงสมควรแก่เวลาเท่านี้แหละครับ อนุโมทนา
ทุกท่าน



ใส่ใจกายและใจ

บรรยายวันที่ ๓ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนบ่าย



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชิ้นะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ตอนบ่ายก่อนแยกย้ายกันไปปฏิบัติ ก็ฟังธรรมแทรกซักนิดหน่อย ท่านมาปฏิบัติธรรมก็หลายวันแล้ว พรุ่งนี้จะได้กลับบ้าน เป็นอิสระแล้ว เป็นอิสระจากที่นี่ แต่อาจจะตกเป็นทาสกิเลสเหมือนเดิม ก็ว่ากันไป

เราที่นี่ มาฝึกดูกายดูใจ บางคนพอพูดว่า ดูกายดูใจ รู้กายรู้ใจ แหม.. มันยากเย็นเหลือเกิน ไม่รู้ดูกันเป็นบ้างรียังก็ไม่รู้ แท้ที่จริงมันไม่ได้ยากเย็นอะไร แค่ท่านไม่คิดมาก ไม่นึกมาก มันก็รู้ได้แล้ว ถ้าผมถามท่านง่าย ๆ ว่า ตอนนี่

ท่านนั่งอยู่หรือยืนอยู่ ท่านก็ต้องตอบว่า นั่งอยู่ ทำไมท่านจึงรู้ว่าตัวเองมานั่งอยู่ล่ะ ก็แสดงว่าฉันรู้เป็นแล้วนะ มันง่ายขนาดนี้ แต่ธรรมดาแล้วเราไม่ค่อยได้รู้ เพราะมัวแต่สนใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มัวแต่สนใจเรื่องอื่น กำไรขาดทุน สนใจว่าจะกินอะไร จะไปไหน เท่านั้นเอง

ตอนนี้ท่านลืมตาอยู่ หรือกระพริบตา ผมถามอย่างนี้ ท่านก็บอกว่า ตอนนี้ลืมตา อย่างนี้ก็คือรู้แล้ว รู้กายตนเองว่า มันเป็นอย่างนี้ ตอนนี้หลังตรงหรือหลังคด ถ้าท่านใส่ใจลงไปหน่อยหนึ่ง ท่านก็รู้ว่า อ้อ.. ตอนนี้หลังมันคดอยู่ ดังนั้นแค่ใส่ใจลงไปว่า กายมันเป็นยังไง แค่นี้ก็รู้กายแล้ว มันไม่ได้ยากเย็นอะไร เหมือนกับเวลาท่านเดิน ผมก็แนะนำให้ใส่ใจลงไปว่า นี่ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา แค่นี้ก็รู้แล้ว

มีมันแบออก ท่านก็รู้ว่า เอ้อ.. นี่แบมือ แค่นี้ แค่นี้ก็รู้กายแล้ว กำมือเข้าก็รู้ แบออกก็รู้ ท่านจึงไม่ต้องไปถามใครว่า ดิฉันรู้ถูกหรือเปล่านั้น ไม่ต้องไปถาม เรารู้ด้วยตัวเองเลยทีเดียว ท่านนั่งกำมืออยู่ ท่านก็รู้ว่า อ้อ.. นี่มันกำมืออยู่ ตอนนี้กำลังนั่งอยู่ท่านี่ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หลังตรงหรือว่าหลังคด ในการใส่ใจลงไปอย่างนี้ เรียกว่าการรู้ **รู้กาย** แค่นี้เอง ท่านก็เอาไปฝึกให้รู้บ่อย ๆ ให้รู้อย่างต่อเนื่อง

ถ้าไม่คิดมาก ไม่นึกเรื่องนั้นเรื่องนี้เยอะ มันก็จะรู้ได้
นี่เป็นการรู้กาย ใส่ใจมาที่กาย ถ้าท่านไม่ค่อยรู้ ก็ค่อย ๆ หัด
ค่อย ๆ ฝึกไป กระตุกกระตักไว้ เดี่ยวซักหน่อยมันก็จะ
รู้ได้เอง ไม่ต้องไปเครียดมาก ไม่ต้องไปเพ่งจ้อง ไม่ต้องไป
เครียดกับวิธีการต่าง ๆ ให้มาก

ส่วนการรู้จิต บางคนก็บอกว่า แหม.. รู้กายมันง่าย
การรู้จิตมันยากเหลือเกิน มันรู้ไม่ได้เลย เขาว่าอย่างนี้ แต่ที่จริง
ที่รู้ว่ารู้ไม่ได้คือการรู้แล้ว คือรู้ว่ารู้ไม่ได้ นั่นแหละคือรู้จิต
จิตมันรู้ไม่ได้ เราก็รู้ว่ามันรู้ไม่ได้ แหม.. อาจารย์ ดิฉันปฏิบัติ
ไม่เป็นเลย มันฟังตลอด ที่รู้ว่าฟังนะคือรู้แล้ว ใจมันฟังเราก็รู้
ว่ามันฟัง ที่ท่านพูดถึงมันได้ แสดงว่าท่านรู้ได้ แต่อาจจะไม่
เคยใส่ใจ ใส่ใจแต่เรื่องราว ใส่ใจแต่อยากจะรู้คำตอบ

เหมือนกับทางกาย เราไปใส่ใจแต่หมา แมว ผู้หญิง
ผู้ชาย สูง ต่ำ ดำ ขาว สวย ไม่สวย แต่ไม่ใส่ใจว่ากาย
ทำอะไร ทางใจก็เหมือนกัน ทั้ง ๆ ที่รู้ได้อยู่แล้ว แต่ไม่ได้
ใส่ใจว่า ใจมันเป็นอย่างไร ๆ ใจมันไปรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้
ไปสนใจว่าจะได้คำตอบมาได้ยังไง ทำยังไงจะดี ทำยังไงจะถูก
ทำยังไงจะได้กำไร ทำยังไงจะไม่ขาดทุน อะไรก็ว่าไป ไปสนใจ
เรื่องราวต่าง ๆ เยอะแยะ แต่ไม่สนใจจิตที่มันรู้ ไม่สนใจ
สภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิต

ถ้าความงมงายเกิดขึ้น รู้ว่า เออ.. นี่มันงมงาย มันสงสัย อย่างนี้
คือรู้แล้ว มันงมงาย ก็รู้ว่ามันงมงาย พองงแล้วส่งผลให้ไปทำอะไร
ต่อบ้าง เราก็คอยสังเกตไป งงแล้วอยากหาคำตอบวุ่นวาย
รู้ว่ามันวุ่นวายหาคำตอบ ไม่ชอบ รู้ว่าไม่ชอบ อยากให้มัน
หายไป รู้ว่าอยาก แต่รู้ว่าเป็นอย่างนี้ก็ใช้ได้แล้ว ท่านทั้งหลาย
มาฟังธรรมที่ผมบรรยาย รู้ว่าตัวเองฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง นี่ก็ใช้ได้
เหมือนกัน แต่อย่างนั้นมันยังรู้ค่อยไป ต้องทำบ่อย ๆ เนิ่ง ๆ
กว่านั้น ฟังบ่อย ๆ รู้บ่อย ๆ ความเข้าใจมันก็จะมากขึ้น
ความรู้ก็แจ่มชัดขึ้น แต่ตอนแรกเอาเท่าที่รู้ได้ไปก่อน

ดังนั้น การตามรู้มันไม่ได้ยากเย็นอะไร รู้เท่าที่พอรู้ได้
เพียงแต่ต้องทำบ่อย ๆ **ที่ยากไม่ใช่วิธีการ ที่ยากคือการทำ
บ่อย ๆ** อย่างที่เรียกว่ากายนุปีสสนา ตามรู้กายบ่อย ๆ
พิจารณาดูกายว่าเป็นกายบ่อย ๆ บ่อย ๆ นี่แหละที่มันยาก
ธรรมชาติของจิตเรา ตั้งแต่เกิดมาไม่ได้สนใจตัวเองเลย หลง
วนเวียนทำอะไรเยอะเยอะ สนใจแต่จะรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่
สนใจกายตัวเองว่า กำลังทำอะไรอยู่ ไม่สนใจ ใจตัวเองว่ามัน
เป็นยังไง มีอาการอย่างไรบ้าง ไปหลงยินดี ยินร้ายยังไงบ้าง

ต่อไป มีอะไรเกิดขึ้น ก็แค่ให้ใส่ใจตัวเอง ใส่ใจกาย
กายมันเป็นยังไงนะ ใส่ใจเข้ามาก็รู้แล้ว กำมือเข้าก็รู้ แเบมือ
ออกก็รู้แล้ว กระดูกกระดูกก็รู้ เดินไปเดินมาก็รู้ ก้าวเท้าซ้าย

ก็รู้ ก้าวเท้าขวาก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ นี่เป็นการฝึกให้มีสติ ดูกายบ่อย ๆ จะทำให้มีสติ ทางด้านจิตใจ ก็ใส่ใจลงไปบ่อย ๆ ว่า ตอนนี้อยู่เป็นยังไง ตัวใจนี้มันเป็นตัวรู้ มันเป็นตัวประธานของทุกเรื่อง รู้สึกถึงมันไว้ สมมติเรานั่งสงบไป สงบเหลือเกิน อย่าไปหลงมัน มีความสงบเกิดขึ้นนี้เพราะอะไร เพราะมีใจไปรู้เข้า ใส่ใจไว้ว่า เออ.. นี่ความสงบเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ส่วนจิตมันเป็นตัวรู้

ความฟุ้งซ่านก็เหมือนกัน เมื่อความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นปกติเราก็จะสงสัย เอ๊ะ.. ทำไมมันฟุ้งเหลือเกิน ทำยังไงจะหาย มันก็หลงไปเลย ต่อไป ถ้าฟุ้งซ่าน ให้รู้ว่า มันฟุ้งซ่าน ที่ความฟุ้งซ่านมันเกิดขึ้นมาได้ รู้ว่าฟุ้งซ่าน แสดงว่ามีใจไปรู้เข้า ความฟุ้งซ่านเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ใจเป็นคนรู้ ความสุข ความทุกข์ก็เหมือนกัน เวลาสุขเกิดขึ้นก็รู้ **สุขนั้นไม่ใช่จิต จิตมันเป็นคนรู้ สุขนั้นเป็นเวทนา**

แต่ปกติ เราไม่ได้ฝึกอย่างนี้ ไม่ได้ใส่ใจอย่างนี้ เราจึงหลงความสุข พอหลงความสุข ก็คิดเราสุข ความสุขของเราแท้ที่จริงก็คือเวทนาชนิดหนึ่ง ความสุขเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเข้ามาสู่ใจให้ใจได้รับรู้ แล้วก็หายไปจากใจ มีเท่านั้น ความทุกข์ก็เหมือนกัน เป็นเวทนาชนิดหนึ่ง เราไม่ได้ใส่ใจให้ถูกหลัก ไม่ได้ฝึก ความทุกข์เกิดขึ้น เราก็ไปหลงความทุกข์ หลงแก้ไข

หลงดัดแปลง เกลียดมัน วนเวียนหัวหมุนไป แต่ที่จริง ความทุกข์มันมีขึ้นมาได้เพราะอะไร ก็เพราะใจมันไปรู้เข้า แต่ความทุกข์ไม่ใช่จิตนะ จิตมันเป็นตัวรู้

ถ้าเราสังเกตบ่อย ๆ จะเห็น กายมันเดินไปเดินมา ใจเป็นคนรู้กายที่กำลังเดินไปเดินมานั้น นี่แยกออกมาเป็นสอง อันแล้ว **กายก็เป็นอันหนึ่ง ใจก็เป็นอันหนึ่ง**

เดินไปเดินมาปวดขา อ้าว.. ความปวดก็ไม่ใช้กาย แต่อาศัยกายเกิด นี่ก็เป็นเวทนาทางกาย กายก็เป็นส่วนกาย ไม่เจ็บไม่ปวด ความปวดคือเวทนา เกิดขึ้นที่กาย ส่วนใจเป็นคนรู้ รู้กาย รู้เวทนา นี่ถ้าใส่ใจบ่อย ๆ อย่างนี้ มันก็จะแยกออกมา

การแยกออกมาอย่างนี้ เป็นการแตกกระจายตัวของขั้นที่ ๕ ความเห็นผิดและความยึดถือเป็นตัวเป็นตนมันก็จะลดลง เพราะได้เห็นความจริง ด้วยการใส่ใจให้ถูกต้อง ใส่ใจในกายและใจของตนเอง ท่านฟังดูมันง่ายม๊าย ฟังดูมันง่าย แต่เอาเข้าจริงแล้ว ก็ยากจนหัวหมุนอยู่เรื่อย ๆ นี่แค่เดินไปเดินมา ใส่ใจให้มันถูก เอ้อ.. กายมันเดิน ใจมันเป็นตัวรู้ นี่ก็แยกออกมาแล้ว รูปเป็นอันหนึ่ง จิตเป็นอันหนึ่ง รูปธรรมกับนามธรรมเป็นคนอย่างกัน

เดินไปเดินมานาน ๆ มีความเจ็บ ความปวดเกิดขึ้น เป็นความรู้สึก เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง เป็นเวทนามันเจ็บ นี่ไม่ใช่จิต จิตเป็นคนรู้ และไม่ใช่กายด้วย กายมันเดินไปเดิน มาอยู่ เมื่อก็ดำเนินไปเดินมาอยู่ดี ๆ ลักหน้อยมีเวทนาเกิดขึ้น ต่อไปมีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้น ก็จะเริ่มเห็น เออ.. มีความคิด ความนึกเกิดขึ้น เดินไปเดินมา มันก็ร้องเพลงเก่า ๆ ตัวเอง แก่แล้วก็ร้องเพลงตอนหนุ่ม ๆ มันก็ร้องขึ้นมา พวกนี้มันก็เป็นความจำได้ ความหมายรู้เก่า ๆ ที่ผุดขึ้นมา ไม่ใช่จิตมัย ไม่ใช่ จิตมันเป็นคนรู้ พวกนี้เป็นพวกสัญญาบ้าง สังขารบ้าง เป็นความคิดนึกปรุงแต่งอะไรต่าง ๆ มากมาย

เดินไปเดินมา มีด ๆ ได้ยินเสียง ก๊อบแก๊บ มันปรุงว่า โอ้.. ฝีมือแล้วว๊วย ความกลัวผุดขึ้นมาเลย มีสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น แล้วหายไป วนเวียนไปอย่างนี้ ความรู้สึกกลัว คิดนึกปรุงแต่ง อะไรต่าง ๆ ไม่ใช่จิต เป็นสิ่งที่ผ่านเข้ามาในจิต จิตเป็นคนรู้ จิตเป็นอันหนึ่ง สภาวะเหล่านั้นเป็นอีกอันหนึ่ง คนละอย่างกัน แยกออกเป็นทั้งรูป ทั้งเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

นี่แหละกายและใจของเราที่ ท่านว่าเป็นก้อนทุกข์ ประกอบไปด้วยขั้นทั้ง ๕ ก็มีอยู่เท่านี้ ให้สังเกต ใส่ใจลงมา ในภายในใจตนเอง ก็จะเห็นความจริง อย่างที่ผมได้พูดยก ตัวอย่างให้ฟัง ท่านจะเห็นละเอียดกว่านี้ก็ได้อีก แต่อยู่ในวงนี้ ภายในกายและใจนี้ ดูบ่อย ๆ พอเข้าใจว่า ร่างกายนี้ประกอบ

ด้วยรูปด้วยนามอย่างนี้ ไม่มีตัวตน มันอิงอาศัยกัน เป็นเหตุ
 ปัจจัยกันอยู่ ภายนี้แหละ เป็นลูกน้องของจิต จิตมันคิดนั่นคิดนี่
 ลึ้งนั่นลึ้งนี่ ให้กายไปทำนั่นทำนี่ เยอะแยะเหลือเกิน ก็จะมีเหตุ
 รู้ปัจจัย จิตคิดอย่างนี้ แล้วก็ไปทำอย่างนั้น จิตคิดอย่างนั้น
 แล้วไปทำอย่างนี้ เห็นอย่างนี้ แล้วรู้สึกอย่างนี้ แล้วคิดอย่างนี้
 ต่อ แล้วไปทำอย่างนี้ มันเป็นเหตุปัจจัยกัน **กายกับใจนี้มันอยู่
 ด้วยกัน เป็นเหตุปัจจัยกันและกัน** อย่างนี้ก็จะมีปัญญาเพิ่มขึ้น
 และมีปัญญาที่เป็นวิปัสสนา เห็นว่า มันเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน
 เป็นของไม่เที่ยง เป็นของเป็นทุกข์ เป็นของไร้แก่นสาร ต่อไป

ในการปฏิบัติวิปัสสนาก็เป็นไปตามลำดับอย่างนี้ ขอเพียง
 ท่านมีสติสัมปชัญญะ ใส่ใจให้มันถูกต้อง ใส่ใจบ่อย ๆ ก็จะมี
 สติตั้งมั่นขึ้น เป็นสมาธิ แล้วก็มองดู สังเกตดู จะเห็นความ
 จริงไปตามลำดับ

ทีนี้ บางท่านฟังมาตั้งนานแล้ว บอกให้ดูกายดูใจ ดูไม่
 เป็นซักที ท่านคิดว่า มันยากเหลือเกิน ท่านคิดมากเกินไป
 ความจริงมันไม่ยากเลย ง่ายมาก แค่ท่านถามตัวเองว่า ตอนนี้อยู่
 ยืนหรือนั่ง แค่นี้ก็รู้แล้วว่า อ้อ.. กายมันนั่ง แค่นี้ก็รู้แล้วว่า
 กายมันเป็นอย่างนี้ กลืนน้ำลายลงไป รู้ว่ามันไหลลงไป กำมือ
 เข้าหรือแบมือออก แค่สนใจตัวเองหน่อยก็รู้แล้ว ท่านไม่ต้อง
 มาถามผมนะ อาจารย์.. ตอนนี้อยู่กำมือเข้าหรือว่าแบมือออกละ

ท่านเป็นคนทำเอง ท่านก็ต้องรู้ด้วยตนเอง กายท่านเป็นอย่างนั้น ท่านก็รู้ตรง ๆ ลงไปอย่างนั้น นี่เรียกว่ารู้กาย เป็นการรู้แบบ มีสติ เมื่อมีสติบ่อย ๆ รู้ตัวบ่อย ๆ ความคิด ความหลงก็จะ ลึกลง พวกนิเวรณาก็จะค่อย ๆ หหมดไปได้

นี่ก็แนะนำเทคนิคง่าย ๆ ท่านก็ลองเอาไปหัดดู ท่านไหน ที่ดูเป็นแล้ว ก็ดูไปเรื่อย ๆ สังเกตกายและใจของตนอยู่เสมอ ๆ ส่วนท่านไหนที่ยังไม่เป็นก็ค่อย ๆ หัด ค่อย ๆ ฝึกไป ลึกหน่อย ก็ได้เอง อย่าเพิ่งไปหมัดกำลังใจ มันไม่ได้ยากอย่างที่เราคิดหรอก มันไม่ยากขนาดนั้น ถูกบ้าง ผิดบ้าง ทำไป ๆ ทำเป็น แล้วจะบอกว่า แหม.. มันไม่ยากอะไร อย่างนี้สำหรับคนเป็นคนไม่เป็นก็ยากอยู่ดี เหมือนกับคนปั่นจักรยานเป็น เขาบอก มันไม่ยากเลย สบายมาก ทำนองนี้ ส่วนคนไม่เป็น มันก็ยาก มันก็เป็นอย่างนี้แหละ เรื่องยากเรื่องง่ายมันก็เป็นของเปรียบเทียบ ตามความรู้ลึก

เหมือนกับธรรมะของพระอริยเจ้า อันนั้นเป็นความจริง ของท่าน เวลาพูด ท่านก็พูดธรรมดา ๆ ท่านเห็นอย่างนั้น รู้สึกอย่างนั้น ท่านก็พูดอย่างนั้น ธรรมดาของท่าน แต่เราไม่รู้ อ้าปากค้างเลย ฟังไม่รู้เรื่อง หรือเห็นว่า เป็นความจริงที่อยู่ สูงมาก อยู่บนฟ้า เอื้อมไม่ถึง อะไรก็แล้วแต่จะนึกไป

ต่อไป จะตอบปัญหาท่านที่เขียนมาถามมาสักหน่อย

ถาม กราบเรียนถามท่านอาจารย์สุภีร์ เวลาเจริญสติในท่าที่อยู่นิ่ง ๆ เช่นทำนั่งหรือทำนอน จะมีความรู้สึกชัดเจนมากที่อาการเต้นของหัวใจ ไม่ทราบที่เราสามารถตามดูความเต้นของหัวใจนี้ แทนการตามดูลมหายใจได้หรือไม่ กราบขอบพระคุณ

ตอบ ได้ครับ ดูอะไรก็ได้ในกายของเรา เราดูมันให้เห็นว่า กายมันเป็นอย่างไร หัวใจกำลังเต้นอยู่ นี่ก็ใช้ได้ เรียกว่ามีสติอยู่กับกาย ถ้ารู้บ่อย ๆ รู้เนื่อง ๆ ก็ทำให้สติที่ตั้งมันขึ้นแข็งแรงขึ้น แล้วดูอย่างอื่นต่อไปได้อีก ถ้าอันนี้มันไม่ชัด เราไม่รู้สึกถึงมัน เราก็ดูอันอื่น บางคนดูหายใจเข้า หายใจออก บางคนดูท้องพอง ท้องยุบ อย่างนี้ก็ได้อีก ถ้ายังไม่เห็นอีก มันไม่ค่อยรู้สึก ก็ทำขึ้นมาก็ยังได้ **กำมือเข้า แขนมือออก ยกมือขึ้น เอามือลง ให้คอยรู้สึกไว้** วิธีการที่ง่าย ก็คือดูอะไรที่อยู่ในกายที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ นี้จะช่วยให้มีสติได้ดี และสติแข็งแรงได้ไว ถ้าดูอะไรนิ่ง ๆ กายมันนิ่งอยู่หลังมันตรงอยู่ แล้วก็ค้างอยู่อย่างนั้น นั่งแป็บเดียวหลับแล้ว เพราะมันไม่เคลื่อนไหว แต่ถ้าดูอันที่เคลื่อนไหว มันไม่ค่อยหลับ เหมือนได้เซย่า ได้ปลุกตัวเองอยู่บ่อย ๆ ทำนองนี้ถึงจะอยู่ท่าหนึ่ง ๆ ก็ให้ดูสิ่งที่เคลื่อนไหว ถ้าไม่มีอันไหนจะดูท่านก็เคลื่อนไหวเองเลย เดินไปเดินมา อย่างนี้เคลื่อนไหว กำมือเข้า แขนมือออก กระจกกระดิก อย่างนี้เคลื่อนไหว แล้วให้ฝึกรู้สึกตัวไว้มาก ๆ

ในการฝึกสติแรก ๆ สิ่งที่จะช่วยท่านได้ดี ก็คือ ท่าที่มันเคลื่อนไหว เพราะว่า จะได้บริหารกายให้มันตื่นตัว และช่วยให้จิตตื่นตัวด้วย เช่น กวาดบ้าน เราก็กวาดไปตามปกติ ให้ใส่ใจอยู่ในวงของกายของใจ อยู่ในวงแค่นี้ กวาดบ้านไปก็อย่าสนใจว่ามีแมลงสาบ อย่าไปใส่ใจอย่างนั้นมาก ใส่ใจเข้ามาในตัวเอง **กายเป็นอย่างไร ใจเป็นอย่างไร** มือมันกำลังเคลื่อนไหวไปอยู่ ถ้ามันสกปรก เราไม่ชอบ ให้รู้ว่าใจมันไม่ชอบความสกปรก เรารู้อยู่แล้ว จิตมันมีธรรมชาติรู้ มันรู้ทุกเรื่อง เมื่อจิตรู้เรื่องแล้ว อยู่ที่เรใส่ใจเรื่องอะไร ถ้าใส่ใจถูกต้อง **ใส่ใจมาที่กายที่ใจของตัวเอง จะได้สติสัมปชัญญะ** ถ้าใส่ใจไม่ถูกมันจะหลง

เราซักเสื้อผ้า ซักไป อย่าไปใส่ใจว่า แหม.. นี่มันลายดอกกุหลาบ เฮ้ย.. ลิปสติกใครกันนี่ อย่าไปใส่ใจอย่างนั้น เห็นก็ช่างมัน เห็นแล้วก็มาใส่ใจตัวเอง เรากำลังนั่งอยู่นะ กายกำลังนั่งอยู่ มือกำลังเคลื่อนไหวไปมาอยู่ เห็นเสื้อผ้าตัวนี้มันสกปรกมาก แหม.. เครียดเลย รู้ว่ามันเครียด สนใจอย่างนี้

ท่านเอาไปปฏิบัติได้ทั้งหมดเลย ให้ใส่ใจมาแคว่งในกาย ในใจนี้เท่านั้นก็พอ แบบนี้จะได้สติได้สัมปชัญญะ จิตมันเป็นตัวรู้ เห็นคนอื่นมันก็ต้องรู้อยู่แล้วว่าเห็นใคร แต่ท่านอย่าไปใส่ใจเขา อย่าใส่ใจว่าสวย ว่างาม ว่าดี ว่าไม่ดี ว่าถูก ว่าผิด ใส่ใจว่า เอ้อ.. นี่เรายืนอยู่ หายใจเข้าหายใจออก ถ้ามันหลง

ไปแล้ว เกิดความชอบขึ้น ให้ใส่ใจมาที่ใจตัวเองไว้ว่า ใจมันชอบแล้ว ทำนองนี้ ทันทตรงไหนก็เอาตรงนั้น มีสติตรงไหนก็เอาตรงนั้น เรื่องอื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกันทั้งหมดนั่นแหละ แม้กระทั่ง ดูทีวี ดูหนัง ดูละคร ก็สามารถฝึกสติได้

แต่โดยทั่วไป สิ่งต่าง ๆ ที่มันทำให้จิตหลงนั้นมันฝึกยาก ฉะนั้น จึงควรจะต้องบังคับให้ได้ ถ้าบังคับไม่ได้มันจะลงแดงตาย ก็ให้มันน้อยหน่อยกก็แล้วกัน มันแล้วแต่คน **เริ่มต้นก็อย่าไปฝึกศีล** ต่อมาก็ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะให้มาก ๆ ก็เท่านั้นแหละ

อย่างท่านยกตัวอย่างมา อยู่หนึ่ง ๆ แล้วหัวใจเต็นมันชัดเจน ท่านก็ดูที่หัวใจเต็น อันนี้อยู่ในวงของกายใช้ได้ ถ้านอกกายแล้วอย่าไปทำ เช่น ไปนั่งจ้องแมลงสาบอย่างนี้ ทำสมาธิโดยการจ้องแมลงสาบมันเดินไป คุณมีสมาธิดีเหมือนกัน เพราะว่ามันไม่คิดมาก แต่มันโง่ มันออกนอกตัวไป

ถาม มีประโยคคำพูดว่า จิตปกติเป็นจิตประภัสสร และ จิตมักไหลลงต่ำเสมอ ดูขัดแย้งหรือว่าเป็นอย่างไรคะ

ตอบ ท่านยกมาสองประโยค ประโยคที่ ๑ คือ จิตปกติเป็นจิตประภัสสร ประโยคที่ ๒ คือ จิตมักไหลลงต่ำเสมอ อันนี้พูดคนละแง่กัน **จิตปกติเป็นจิตประภัสสร** นี้พูดถึงธรรมชาติของจิต **จิตดั้งเดิม** จิตที่ทำให้ท่านมีชีวิตอยู่ **จิต**

ที่เป็นผลของกรรม เรียกว่าภวังคจิต จิตนี้จะทำหน้าที่รักษา
ภพชาติ ถ้าเราพูดกันว่า เด็กน้อยที่เกิดมาใหม่นี้ เหมือนกับ
 ผ้าขาวสะอาด อย่างนี้ก็ถูกเพราะพูดถึงจิตประภัสสร มันไม่มี
 อะไรเศร้าหมองเข้ามาเจือปน มันเป็นตัวรู้ เป็นธาตุรู้เฉย ๆ
 แต่มันยังไม่หมดอวิชชา มันยังไม่มีวิชชา ฉะนั้น เมื่อมี
 สิ่งแปลกปลอมเข้ามา มันก็รับเข้ามา แล้วปรุงแต่งให้
 เศร้าหมองได้ เหมือนเป็นผ้าขาว เอาสีไม่สวยมาย้อม มันก็
 เลยกลายเป็นของไม่สวยไปด้วย เอาของสวยมาย้อมมัน
 ก็กลายเป็นของสวยไปด้วย อะไรทำนองนี้ จิตของเราทำนอง
 เดียวกันนี้แหละ

ภวังคจิต หรือ ตัวจิตประภัสสรนี้เป็นธรรมชาติดั้งเดิม
 เมื่อมี**วิถิจิต**เกิดขึ้นมารู้อารมณ์เรียบร้อยแล้วดับไป ภวังคจิต
 ก็จะเกิดต่อ รักษาภพชาติไว้ ท่านทั้งหลายถึงจะทำชั่วมาบ้าง
 ก็อย่าไปตกใจกลัวมากนัก เพราะธรรมชาติของตัวเรานี้ ที่มา
 จากกรรมแท้ ๆ นี่มันเป็นจิตประภัสสร คือ ภวังคจิต เราชั่ว
 บ้างเหมือนกัน แต่นาน ๆ ชั่วทีหนึ่ง ชั่วแล้วดับไป ก็กลายเป็น
 เป็นภวังค์ เราอาจจะโกรธขึ้นมาบ้าง ตาคอนั่นคนนั้นบ้าง
 ลึกหน่อยมันก็ดับไป พอดับไป ภวังคจิตก็เกิดดับสืบต่อรักษา
 ภพชาติไว้ เมื่อกระทบอารมณ์ใหม่ มีการไหวตัว มันก็มารู้
 อารมณ์อีกรอบหนึ่ง ถ้าขาดสติสัมปชัญญะ อุปกิเลสที่จร
 เข้ามาภายหลัง ก็ปรุงจิตให้เศร้าหมองได้

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **จิตนั้นมีธรรมชาติประภัสสร แต่มันเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรเข้ามาที่หลัง** ที่เป็นเช่นนั้นเพราะขาดสติขาดสัมปชัญญะ ไม่รู้จักวิธีป้องกัน ไม่มียามเฝ้าประตู

จิตนี้มีธรรมชาติประภัสสร แต่จิตนี้ได้มาเพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงยังมีความไม่รู้หรือสงสัย เมื่อกระทบอารมณ์แล้วหากไม่ระวัง ก็จะทำให้กิเลสต่าง ๆ เกิดขึ้นมาได้ ฉะนั้น **หน้าที่ของเราจะต้องมีตัวป้องกัน** ถ้าเป็นจิตพระอรหันต์ที่ไม่ต้องป้องกันแล้ว เพราะว่าเต็มไปด้วยความรู้ ไม่มีอวิชชา

ตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้บอกเอาไว้แล้ว คือ อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน **วิญญานแรกที่เกิดขึ้นในชาตินี้คือจิตประภัสสรอันนี้** แล้วเกิดดับสืบท่ออยู่ในร่างนี้ ยังไม่ตายไปจากนามรูปอันนี้ ถ้าวิญญานไปจากร่างนี้แล้ว ไม่สืบท่ออยู่ในร่างนี้ ไม่มีกระแสจิตนี้อยู่ เราก็ตายไปเกิดใหม่เรียบร้อยแล้ว

วิญญานนี้ยังอยู่ในร่างนี้ เกิดดับสืบท่อไปเรื่อย ๆ อยู่ในรูป **กระแส** เมื่อกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะมีการไหว แล้วก็เกิดจิตรับรู้อารมณ์ทางทวารต่าง ๆ จบแล้วก็เข้าสู่ภวังค์ต่อไป หรือทางใจคิดนึกเสร็จเรียบร้อยแล้วก็เข้าสู่ภวังค์ คนไหนที่เจริญวิปัสสนาเป็น มีปัญญาที่เป็น

วิปัสสนาญาณ ก็จะเป็นความขาดช่วงของจิต ๒ ชนิดนี้ คือ จิตที่ไปรับรู้อารมณ์ เห็นรูปทางตาเสร็จแล้วก็ขาดตอน ไปคิดทางใจ ขาดตอน ได้ยินทางหูแล้วก็ขาดตอน ที่ขาดตอนเป็นช่วง ๆ คือภวังคจิต ท่านทั้งหลายก็มีจิตนี้เป็นประจำอยู่แล้ว

จิตนี้เป็นจิตประภัสสร มีความสะอาด ผ่องใส ไม่มีกิเลส ไม่มีทุจจริตใด ๆ เกิดขึ้น ก็จริงอยู่ แต่มันยังไม่มีความรู้ ยังไม่มีวิเศษ ท่านทั้งหลายก็เหมือนกัน ตอนนี้น่าคงไม่คิดจะฆ่าสัตว์ ไม่คิดจะด่าใคร ใช่มั้ย แต่ก็ไม่แน่ มันจะเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ ธรรมชาติของจิตประภัสสรมันเป็นอย่างนี้

ที่นี้ พอกระทบอารมณ์เข้า อุปกิเลสจรเข้ามา เจอคนด่าเข้าเป็นยังไง อุปกิเลสจรเข้ามาแล้ว เห็นมั๊ย จรเข้ามาที่หลัง ทุจจริตอะไรต่าง ๆ ก็เกิดขึ้น ธรรมชาติของกิเลสและทุจจริตนั้น มันไม่มีตัวตน มันจึงไม่อยู่นาน ลักหน้อยมันก็ดับไป พอดับไป จิตประภัสสรเหมือนเดิม **พวกกิเลสมันเหมือนแขกมาเยี่ยมมาแล้วก็ไป มันไม่ใช่เจ้าของบ้าน**

ท่านถามต่อมาว่า จิตมักไหลลงต่ำเสมอ อันนี้พูดถึงจิตชนิดที่ตื่นขึ้นมารับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่เราได้เกิดมาได้ नामได้รูปมา เพราะความไม่รู้คืออวิชชา พอรับรู้อารมณ์แล้ว ท่านลองคิดดูสิ อวิชชามันชอบไปทางไหน มันชอบไปทางต่ำ ๆ อันที่ดี ๆ มันไม่ค่อยชอบ ที่ดี ๆ นี่ต้องมีคนบอก มีคนชักจูง

บอกแล้วบอกเล่า ก็ยังไม่ค่อยไป ส่วนอันชั่ว ๆ ไม่ต้องมี
คนบอก มันไปทำเองนะ เวลาจะทำชั่วนี้ไม่ต้องบอก หาเรื่อง
ทำจนได้ ชี้แจง จะนั่งหลับอะไรพวกนี้ ไม่ต้องบอกวิธี
เดี่ยวซักหน่อย ก็จะหลับเลย แต่ถ้าให้ขยันนี้ ต้องบอกกันนะ
ของดี ๆ ต้องดี ๆ กัน

นี่คือลักษณะของจิตที่ยังไม่ได้ฝึก เมื่อรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ
อวิชชาคือความไม่รู้ ความหลงก็เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ มันจึงไป
ทางความไม่รู้ หากไม่ระวัง ไม่ยับยั้งไว้ มันก็จะไปหลงชอบ
หลงชัง ติดข้อง ชอบใจ ไม่ชอบใจ จึงบอกว่าจิตมักไหล
ลงต่ำเสมอ ท่านทั้งหลายก็เหมือนกัน ตอนนี่เกิดมาเป็นมนุษย์
ถ้าไม่ทำความเพียร อยู่เฉย ๆ จะตกไปอบายเข็หรือเปล่านั้น
ถ้าอยากจะเป็นมนุษย์อีก ต้องสวนกระแส คือ ต้องฝึกตัวเอง
นี่ขนาดเราเกิดเป็นมนุษย์แล้ว อยากเป็นมนุษย์อีกรอบหนึ่ง
ต้องเหนื่อย ต้องสวนกระแสกิเลส อย่าไปทำตามกิเลสนะ
ถ้าอยากมีความสุขอย่าไปทำตามใจอยาก ต้องฝืนใจอยากไว้
อยากพูดอย่าไปพูด อยากว่าคนอื่นอย่าไปว่าเขา อยากด่าอย่า
ไปด่า ต้องฝืนไว้

เพราะจิตมันมีธรรมชาติไหลลงต่ำ ฉะนั้น เราต้องฝืนมันไว้
ยิ่งถ้าอยากจะไปสูงกว่านี้ก็ยิ่งต้องฝืนหนักขึ้น จนกระทั่ง

ต้องการจะถึงความพ้นทุกข์ ก็ต้องฝืนมากเหลือเกิน ฝืนกิเลส ไม่ทำตามความอยาก ความต้องการ ความเพลิดเพลिनยินดี ของตน

สรุปว่า จิตปกติเป็นจิตประภัสสรนั้น พุดถึงจิตพื้นฐาน รักษาภพชาติ คือภวังคจิต ส่วนจิตมักไหลลงต่ำเสมอ พุดถึง จิตที่รับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ไม่ขัดแย้งกัน พุดถึงจิตคนละ ชนิดกัน

ถาม สุขสามอย่าง เป็นอย่างไรคะ

ตอบ นี่คงอยู่ในบทสวดมนต์ใช้มั๊ย สุขสามอย่าง เวลา เราอุทิศส่วนกุศลตอนเย็น ๆ ให้สุขสามอย่างล้วน หรือให้มีสุข เยอะ ๆ ว่าอย่างนั้นเถอะ สุขสามอย่างนี้ก็แล้วแต่จะแยก แต่ในคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงแสดงสุขแยกเป็น สามระดับหลัก ๆ คือ

ระดับที่ ๑ **กามสุข** สุขที่เกิดจากกามคุณ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีสามีที่ดี มีลูกที่ดี มีเงิน มีทอง มีตำแหน่ง มีบ้าน มีรถยนต์ ทำให้เกิดสุขเหมือนกัน แต่สุขชนิดนี้ท่าน บอกว่า**มันสุขน้อย แต่ทุกข์เยอะ** ท่านลองดูก็แล้วกัน มีลูกที่ดีก็มีความสุขเหมือนกัน ทุกข์เยอะมั๊ย ใครมีลูก ก็จะมีสุขซึ่ง กามสุขนี้มันสุขน้อย แต่ทุกข์มาก มีความเดือดร้อนมาก เป็นสุขที่ควรกลัว เหมือนความฝันตื่นขึ้นมาแล้วก็หายไป

ระดับที่ ๒ **ฌานสุข** สุขแบบฌาน สุขที่เกิดจากฌาน เข้าอยู่ในฌาน เรียกว่าเนกขัมมสุขบ้าง ฌานสุขบ้าง เป็นสุขที่ไม่อิงอาศัยกามคุณ เป็นสุขที่เกิดจากวิเวก เกิดจากการทำสมาธิ สุขอันนี้มีมากกว่าแบบแรก จะแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย ควรทำให้มีขึ้น

ระดับที่ ๓ **นิพพานสุข** สุขคือพระนิพพาน นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นความสงบระงับจากความเร่าร้อนทุกอย่าง เคยได้ยินมัย คำว่าสุขอย่างยิ่ง สุขลึกซึ้งกว่าที่เรา รู้จักมา เราคิดไม่ออก เรามีแต่สุข ๆ ดิบ ๆ ดูรูปสวย ๆ แล้วก็สุข อันนี้กามสุข นั่งสมาธิแล้วมีความสุข อันนี้พอรู้จัก พอ นิพพานสุข เราไม่รู้จักรั้ว

บางคนบอกว่า สงสัยนิพพานจะสุขมากละมัง อยากได้ นิพพาน เพราะมันสุขอย่างยิ่ง กลายเป็นอย่างนี้ไปซะอีก พวกนี้ไม่รู้เรื่อง นิพพานสุขอย่างยิ่ง ไม่เหมือนกับสุขที่เราเคย รู้จักมา ในความรู้สึกของพวกปุถุชน อาจจะได้คิดว่านิพพานเป็น ทุกข์ก็ได้ เพราะนิพพานนี้เป็นความดับสนิทของกายของใจ เป็นความดับสนิทของกองทุกข์ พวกปุถุชนเขาคิดว่ากายใจนี้เป็นที่ตั้งของความสุข แต่พระนิพพานนี้ดับกายกับใจ ไม่ต้อง มาทุกข์เดือดร้อนกับกายและใจอีกต่อไป มีแต่ความสงบเย็น

ถาม ขอความกรุณาอธิบาย สัจจาธิษฐาน คือ การรักษาสัจจะใช่หรือไม่คะ กราบขอบพระคุณ

ตอบ คำว่า อธิษฐาน แปลว่า ตั้งมั่น มั่นคง ความเด็ดเดี่ยวลงไป การตั้งใจให้มั่นคง ตั้งใจให้แน่วแน่ หมายถึงสภาวะธรรมที่มีในจิต แล้วทำให้จิตมีความแน่วแน่ มั่นคง มีหลักแหล่ง มีหลักฐาน ไม่วอกแวก

สัจจาธิษฐาน คือ สิ่งที่ตั้งมั่น มั่นคง สิ่งที่ควรตั้งไว้คือ สัจจะ ความจริงที่เป็นอริยสัจ อริยสัจมี ๔ อย่าง แต่สัจจะชนิดที่เป็นบรมอริยสัจ ที่พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านกล่าวกันไว้คือพระนิพพาน **นิพพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา พระพุทธะทั้งหลายกล่าวว่า พระนิพพานนี้เป็นบรมธรรม** ในบรรดาอริยสัจทั้ง ๔ พระนิพพานท่านว่าสูงสุดแล้ว

การตั้งใจให้แน่วแน่ มั่นคงในการปฏิบัติ เพื่อที่จะเห็นสัจธรรมเป็นหลัก ไม่ต้องการอันอื่น แน่วแน่แต่ในทางนี้ ผิดฝนตนเองไปอย่างนี้ อย่างนี้เรียกว่าสัจจาธิษฐาน

ส่วนที่ท่านบอกว่าการรักษาสัจจะนั้น ไม่ใช่สัจจาธิษฐาน เป็นอีกอันหนึ่ง การรักษาสัจจะ หรืออนุรักษสัจจะ เรียกว่า **สัจจานุรักษณะ** การอนุรักษสัจจะ หมายความว่า เราไม่เอาเรื่องศรัทธา ความพอใจ ความชอบใจ ความคิด หรือเหตุผลของตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาสัจจะเป็นที่ตั้ง ส่วนความเห็นของเรา

แยกไว้ต่างหาก เช่น เวลาพูดถึงความจริงข้อใดข้อหนึ่ง ก็พูดว่า ผมได้เรียนมาอย่างนี้ ผมมีความเชื่ออย่างนี้ มีความเห็นอย่างนี้ ส่วนความจริงจะเป็นยังไง ยังไม่รู้ ไม่เอาความเห็นของตนไปตัดสินความจริงว่า ความจริงจะต้องเป็นอย่างนี้เท่านั้น อย่างอื่นเป็นไปได้ไม่ได้

สำหรับเราทั้งหลายก็ควรมีเหมือนกันนะ การรักษาสัจจะนี้ สมมติได้ฟังธรรมะ ได้เรียนธรรมะ เรียนแล้วเราอาจจะคิดไปเรื่อย สองคนนี้ฟังเหมือนกัน แต่คิดไม่เหมือนกัน มีความเห็นไม่เหมือนกัน สงสัยอาจารย์ว่าอย่างนี้ อีกคนก็สงสัยอาจารย์ว่าอย่างนั้น สงสัยพอกันเลย สองคนนี้ เราควรรักษาสัจจะไว้ แยกความคิดความเห็นออกมาต่างหาก **เพราะสิ่งที่เราเชื่อว่าถูกอาจจะผิดก็ได้ สิ่งที่เราเชื่อว่าผิดอาจจะถูกก็ได้** ไม่แน่เหมือนกัน

สัจจะก็แยกไว้ต่างหาก ความเห็นของเราจะถูกหรือผิดก็แยกเอาไว้ต่างหาก **ไม่เอาความเห็นไปตัดสินสัจจะ** นี้เรียกว่าการรักษาสัจจะ คนละเรื่องกันกับสังฆาธิษฐาน อันหนึ่งไม่เอาความคิดของตนเองไปตัดสินความจริง ส่วนอีกอันหนึ่งเป็นการตั้งมั่นของจิต ตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้เห็นสัจธรรมเท่านั้น

ถาม วาระจิตคืออะไร ใช้การอ่านความคิดผู้อื่นออกหรือไม่ รวมทั้งพฤติกรรมเช่นการเป็นคนดีคนชั่ว

ตอบ วาระจิต คือ จิตที่เกิดขึ้นมารับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ทางทวารทั้ง ๖ เช่น วาระจิตทางตา ตากระทบรูป เกิดการรับรู้ขึ้น เกิดจิตอื่นขึ้นมารับต่อ แล้วก็คิดนึกเกี่ยวกับเรื่องรูปนั้นต่อไปอีก นี่เป็นวาระจิต หรือกระบวนการทำงานของจิต มีกระบวนการทำงานของจิตทางตา ทำให้เรามองเห็นรูปต่าง ๆ แล้วไปคิดต่อทางใจ ทำให้รู้สึกชอบ ไม่ชอบ อยากได้ เกลียดอะไรมากมาย การได้ยินก็เป็นวาระจิต เป็นกระบวนการทำงานของจิตทางหู แล้วก็ไปคิดต่อทางใจ

จิตรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่าวาระจิต ถ้าเราเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตนเอง คือรู้ว่าตอนนี้จิตมันไปทำอะไร ตอนนี้จิตมันไปมองเห็น เห็นแล้วมันคิดอย่างนั้นอย่างนี้ คิดแล้วพาร่างกายไปทำอย่างนั้นอย่างนี้ ทำแล้วมันคิดยังไงต่อ รู้เท่าทันจิตของตนเอง เรียกว่า ฉลาดในวาระจิตของตนเอง เพราะที่เราไปทำนั้นทำนี้ได้ แชน ขา ไปทำนั้นทำนี้ จนกระทั่งสมองคิด นี่เป็นเครื่องมือของจิต

สมอง ความรู้สึก ความจำ ความนึก ความคิด นี่ไม่ใช่จิตนะ ถ้ารู้จักจิต ก็จะมีจิตนี้เป็นหัวหน้าเขา ใช้สมองคิดนั้นคิดนี้ ใช้แขนไปทำนั้น ใช้ขาไปทำนี้ คนฉลาดในวาระจิตก็จะรู้จักกระบวนการเหล่านี้ทั้งหมด

ที่นี้ ท่านถามว่า ใช้การอ่านความคิดของผู้อื่นออกหรือไม่ ความรู้นี้สำหรับคนที่มี**ภิญญา** คนที่มีภิญญาจะสามารถรู้วาระจิตของคนอื่น รู้ว่าตอนนี้จิตของคนนี้เป็นยังไงบ้าง กำลังเหม่อลอยอยู่ กำลังคิด กำลังนึกอะไรอยู่ จิตเป็นกุศลหรืออกุศล สว่างหรือมืด อย่างนี้ คนที่รู้วาระจิตของคนอื่นก็จะรู้ ส่วนบางคนไม่รู้วาระจิต อาศัยทายอาการภายนอกแล้วอนุมานเอาก็ได้ เช่น เราเห็นคนไปดำคนอื่น เราคงดูออกว่า คนนี้ใจดำแหมง ๆ ดูจากอาการภายนอกก็พอดูได้เหมือนกัน

ดังนั้น พฤติกรรมต่าง ๆ ด้านกาย ด้านวาจา ก็เอาไว้สำหรับการสังเกตวาระจิตได้ ใครมีศีล ใครไม่มีศีล ก็พอดูได้จากภายนอก ต้องอยู่ด้วยกันนาน ๆ อาศัยการสังเกตเอาหรือทดสอบเอา ก็จะรู้ได้ สมมติอยากรู้ว่า คนนี้มีศีลหรือเปล่า เราก็ลองแห่ดู แห่เบา ๆ แล้วก็ระวังไม้เขาด้วยละ ไม่ตามใจเขา ชัดใจเขา ถ้าเขาด่ากลับคืนมาก็แสดงว่า คนนี้ไม่มีศีล ศีลแตก ดูจากพฤติกรรมก็พออนุมานได้ว่า จิตเป็นยังไงบ้าง **แต่พระพุทธเจ้าให้เราทั้งหลายนั้นฝึกฝน เพื่อเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตนเอง** ส่วนของคนอื่น ก็ปล่อยเขาไปอย่าไปเที่ยวสนใจจิตชาวบ้าน เพราะต่างคนต่างก็ไปตามกรรมของตน

ถาม พระโสดาบันทุกท่านรู้ถึงวาระจิตของคนอื่นหรือไม่ และรู้ว่าคน ๆ นั้นปฏิบัติธรรมไปถึงระดับไหนแล้ว ถ้าหากไม่ใช่จากการพูดคุย กราบขอบพระคุณค่ะ

ตอบ พระโสดาบันทุกท่านนี้ ไม่ได้รู้วาระจิตของคนอื่นทั้งหมด แต่ท่านเป็นผู้ที่ฉลาดในวาระจิตของตนเอง พระโสดาบันเห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาวะธรรมชนิดหนึ่ง ในบรรดาขั้นที่ ๕ นั้นแหละ จิตก็ไม่ใช่ตัวตนเหมือนกันเหมือนกับรูป เวทนา สัญญา สังขาร พระโสดาบันรู้อย่างนี้ ฉลาดในตัวเอง **รู้จักตัวเอง และรู้ว่าตัวเองไม่มีตัวตนจริง** เป็นส่วนประกอบของขั้นที่ ๕ ที่ประกอบกันขึ้นชั่วคราว เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ อยู่ในรูปกระแสจันทร์

การรู้จักตัวเอง ก็คือ รู้ว่าไม่มีตัวตนจริงนั้นแหละ เพราะตัวเองแท้ ๆ นั้นมันไม่มี มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ประกอบกันขึ้น จึงมีคำสมมติเรียกว่าตัวเราขึ้นมา แต่ไม่มีตัวเราในรูปนะ ไม่มีตัวเราในเวทนา ไม่มีตัวเราในสัญญา ไม่มีตัวเราในสังขาร ไม่มีตัวเราในวิญญาณ ไม่มีตัวเราในเส้นผม ไม่มีตัวเราในตับไตไส้พุง ไม่มีตัวเราในนิ้ว ไม่มีตัวตนในอะไรที่ไหน แต่เพราะส่วนประกอบทั้งหมดรวมตัวกันขึ้น จึงเรียกว่าตัวเรา

เหมือนศาลาศิวิรุณหลังนี้ ไม่มีศาลาศิวิรุณในส่วนประกอบแต่ละอย่าง ในหลังคาก็ไม่มี ในเสาก็ไม่มี ในประตูหน้าต่างก็ไม่มี แต่เพราะการประกอบกันขึ้นมาของเสาของหลังคา ของประตูหน้าต่าง ศาลาศิวิรุณจึงมีขึ้น ตัวเราก็เหมือนกันนะ ตัวเราในที่ไหน ๆ มันไม่มี แต่เพราะการประกอบรวมกันขึ้นของชั้นทั้ง ๕ คำว่าตัวเราจึงมีขึ้น พระโสดาบันก็รู้เรื่องนี้แหละ ฉลาดในเรื่องนี้

พระโสดาบันทุกท่าน จึงไม่ได้รู้วาระจิตของคนอื่น ยกเว้นพระโสดาบันที่มีอภิญญา พระอริยบุคคลทั่วไปก็เหมือนกันที่นี่ ไม่พูดถึงเฉพาะพระโสดาบัน พูดถึงพระอรหันต์เลยก็ได้ พระอรหันต์ก็ไม่สามารถรู้วาระจิตของคนอื่นได้ ยกเว้นพระอรหันต์ที่มีอภิญญา ถึงจะมีอภิญญาแล้ว ก็เชื่อว่าท่านจะรู้ได้เลย ท่านใส่ใจจึงจะรู้ ถ้าไม่ใส่ใจก็ 모르 ถึงท่านมีอภิญญารู้จิตคนอื่น ก็ต้องใส่ใจว่าคนนี่คิดอะไรด้วย ถ้าไม่ใส่ใจก็ 모르เหมือนกัน ซึ่งปกติแล้วพระอริยเจ้าท่านคงไม่ใส่ใจพวกปุถุชนนัก เพราะท่านรู้แล้ว พวกนี้ก็เลสมันเยอะ ท่านจึงไม่ค่อยจะสนใจ ยกเว้นท่านจะโปรดหรือจะเทศนาสั่งสอนเท่านั้น

ในการจะรู้จักกันได้ ถ้าไม่รู้วาระจิต ต้องอาศัยการพูดคุยกัน ถามกันไปถามกันมา ในหลักธรรมต่าง ๆ ท่านก็รู้จักแล้วว่าคุณนี่ถึงขั้นไหน คนนี้สูงกว่า หรือคนนี้ต่ำกว่า

แม้พระอรหันต์ก็ทำนองเดียวกันนี้ พระอรหันต์ที่ไม่มีมือภิญญา ท่านเดินผ่านคนนี้ ก็ไม่สามารถที่จะรู้ว่าคนนี้บรรลुหรือไม่ บรรลุ จนกว่าจะมีการพูดคุยสนทนากัน หรือแม้แต่มีอภิญญา แต่ท่านไม่โสโงใจ ก็ไม่รู้ว่าบรรลุ หรือไม่บรรลุ

ยกตัวอย่าง ท่านพระสารีบุตรแสดงธรรม ตอนแรก ลังเกต อ้าว.. ท่านองค์นี้เป็นพระโสดาบัน ท่านแสดงธรรมไป แสดงไปเรื่อย พระสารีบุตรเก่งนะ มีปัญญามากด้วย มีอภิญญา รู้จิตคนอื่นด้วย พระภิกษุรูปนั้นบรรลุอรหันต์แล้ว แต่ก็ยังแสดงธรรมไปเรื่อย ๆ เพราะไม่ได้ดูว่าบรรลุพระอรหันต์แล้ว พระพุทธเจ้ามาตรัสว่า หยุดเถิด ภิกษุนั้นบรรลุแล้ว พระสารีบุตร ท่านเป็นนักขยายความ ก็ขยายความไปเรื่อย

บางที ท่านขยายความมากจนคนไม่ชอบก็มี เช่น มีอำมาตย์คนหนึ่งมาวัด เจอพระสารีบุตร ก็ไปหาขอฟังธรรม พระสารีบุตรนี่นักอภิธรรม ท่านก็พูดขยายความมากมาย อำมาตย์คนนี้มันหัว ไม่ชอบพระสารีบุตร พูดไม่เห็นรู้เรื่องเลย ต่อมาก็เดินต่อไปอีก เจอพระอนรุทธะ พระอนรุทธะนี้ ไม่ชอบพูด มีตาทิพย์ชอบนั่งนิ่ง อำมาตย์ไม่พอใจ ไม่ชอบพระอนรุทธะอีก ทีนี้ ก็เข้าไปใกล้พระพุทธเจ้า เจอพระอานนท์ ขอฟังธรรม พระอานนท์ก็พูดหน่อยเดียว ก็ไม่ชอบอีก อะไรวุ่พูดหน่อยเดียว ยังไม่เห็นรู้เรื่องอะไรเลย ทำไม่ไม่ขยาย

ความอีกสักหน่อย ไม่พอใจพระอนนทอีก จนต้องเข้าเฝ้า
พระพุทธเจ้านั้นแหละ เรื่องอย่างนี้ก็เคยมีมาแล้ว ฉะนั้น
ท่านทั้งหลายก็ไม่จำเป็นต้องชอบพระอริยเจ้าทุก ๆ ท่านหรอก
เพราะอรรถกถาหรือว่าธาตุไม่เหมือนกัน แต่อย่าไปดูหมิ่น
ดูแคลนท่าน

วันนี้ สมควรแก่เวลาเท่านี้ จะได้ให้โอกาสท่านไปปฏิบัติ
ตามอรรถกถา นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน



กาศกตาสติเป็นหลักของจิต

บรรยายวันที่ ๓ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนเย็น



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เรามาศึกษาปฏิบัติธรรมกันเกือบวันสุดท้ายแล้ว พรุ่งนี้จะได้กลับบ้าน การปฏิบัติธรรมอันแท้จริง คือ การมีสติ มีความรู้ตัว มีความรู้อยู่ในกายใจของตนเอง ระลึกรู้อยู่ในกายใจนี้ ไม่หลงลืมกายลืมใจตนเอง นี้เรียกว่า**มีสติ** แล้วก็ให้มีความรู้ตัวต่อเนื้อ ไม่หลงยินดี ไม่หลงยินร้าย ไม่เชื่องซึม ไม่ง่วงเหงาหาวนอน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่งุนงงสงสัยไป จิตตั้งมั่น **มีสมาธิ** มองดูความจริงของกายและใจด้วยจิตใจที่มีความตั้งมั่น มองดูด้วยจิตใจที่เป็นกลาง เป็นคนดู ดูเฉย ๆ เมื่อดู

แล้วมีความเข้าใจ เกิดปัญญามองเห็นความจริงในแง่มุมที่ว่า มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี่ก็เป็นปัญญา เมื่อไรที่ธรรมะทั้งสามอย่าง คือ สติ สมาธิ ปัญญา สมดุลกัน เมื่อนั้นก็จะมีการเห็นธรรมะด้วยปัญญา มีความรู้เกิดขึ้นกับ ผู้ปฏิบัติ

เราทั้งหลายค่อย ๆ ฝึกไป ตามกำลังความสามารถของ ตนเอง การมีสติ มีสัมปชัญญะ มาอยู่กับตนเองนั้น สำคัญมาก เพราะจะทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีหลักมีแหล่ง ถ้าขาดสติสัมปชัญญะไป ก็จะเป็นผู้ที่ล่องลอย ลอยไปเรื่อย ๆ ตกที่ไหนก็ไม่แน่มั่นนอน เหมือนคนไม่มีหลักไม่มีฐาน หลงไป โน่นไปนี่ หาที่กลับไม่เจอ ไม่รู้ว่าจุดที่เป็นหลักเป็นฐานนั้นอยู่ ตรงไหน พระพุทธเจ้ากล่าวอุปมาเอาไว้ เปรียบประดุจว่า อายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่ได้มาจากผล ของกรรมนี้ เหมือนกับสัตว์หกชนิด ไม่รู้เคยได้ยินกันบ้าง รึเปล่า บางท่านเคยได้ยินแล้วก็ไม่เป็นไร ไม่เคยได้ฟังก็จะ ได้ฟัง เคยได้ฟังแล้วก็ฟังบ่อย ๆ

ตา อุปมาเหมือนงู หูเหมือนจระเข้ จมูกเหมือนนก ลิ้น เหมือนสุนัขบ้าน กายเหมือนสุนัขจิ้งจอก และใจเหมือนลิง ในร่างกายเรานี้ก็เปรียบเหมือนมีสัตว์หกชนิดผูกรวมกันไว้ อย่างนี้แหละ

เราได้เกิดมาแล้ว มีพื้นฐานเป็นอย่างนี้ก็ด้วยอำนาจของ **กรรมเก่า** เนื่องจากยังมีความไม่รู้หรือริยสัง คือ อวิชชาเหลืออยู่ วิชชายังไม่เกิดขึ้น สังขารทั้งหลายซึ่งเป็นกรรมเก่า ๆ ทั้งดีและไม่ดี ก็ทำงานได้ ประมวลผลมา ทำให้เราได้เกิดขึ้น การเกิดในตอนแรกประธานเขาก็เป็นวิญญาณ เรียกว่าปฏิสนธิ วิญญาณ ต่อมาก็เรียกภวังควิญญาณ วิญญาณยังไม่ออกจาก ร่างนี้ไป ยังเกิดดับสืบต่ออยู่ในร่างนี้ ทำให้มีนามมีรูปเติบโตขึ้นมา อาศัยรูปที่ได้มาจากกรรมเป็นส่วนหนึ่ง อาศัยธาตุของ พ่อของแม่ที่เป็นธาตุเริ่มต้น แล้วอาศัยธาตุของโลกใส่เข้าไป ก็เติบโตขึ้น นี้ก็เพราะ**วิญญาณ**ยังเกิดดับอยู่ในร่างนี้ ทำให้มี **นามรูป**เติบโตขึ้นมา เมื่อเติบโตขึ้นมา ก็ได้**อายตนะ** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มาเรื่อย ๆ จนกระทั่งอายตนะนั้น ใช้การได้ เราก็คลอดออกมาจากท้องแม่ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เอาไว้กระทบอารมณ์

เมื่ออายตนะใช้การได้แล้ว ก็สามารถกระทบอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึก คือ เวทนาได้ ถ้ายังขาดสติสัมปชัญญะ ก็พากันทำกรรมอย่างนั้นบ้างอย่างนี้บ้าง เป็นการสร้างกรรม ใหม่ไปเรื่อย ๆ อายตนะทั้งหมดที่เราได้มาจากกรรมเก่านี้ พระพุทธเจ้าอุปมาเหมือนกับสัตว์หกชนิด ผูกเชือกรวมกันไว้ ตาเหมือนงู หูเหมือนจระเข้ จมูกเหมือนนก ลิ้นเหมือนสุนัขบ้าน กายเหมือนสุนัขจิ้งจอก ใจเหมือนลิง มันเหมือนยังงี้บ้าง

ก็ไปนึกเอาเองก็แล้วกัน ใจเหมือนลิงนี่คงนี่ก็ออก ตาเหมือนงู
 บางคนอาจจะนึกไม่ออก ไปนั่งดูงูเขาก็แล้วกัน นิสัยเหมือนตา
 ตานี่มันชอบล่อ ก ๆ แล่ ก ๆ ชอบสถานที่สูง ๆ ต่ำ ๆ ว่าง ๆ
 แวม ๆ เว้า ๆ แหว่ง ๆ มันดูสวยงาม ถ้าเรียบ ๆ นี่มันไม่ไป
 งูก็นิสัยเหมือนกัน ถ้าเป็นที่โค้ง ๆ เป็นที่รก ๆ มีเศษใบไม้
 เศษอะไรต่าง ๆ มีรู ๆ แบบจอมปลวก มันชอบอยู่แถว
 นั้นแหละ งูมันชอบหากินแถว ๆ นั้น คอยดักกบดักเขียด
 อะไรอยู่ ตาเราก็ทำนองเดียวกัน มันชอบลักษณะอย่างนั้น
 ถ้าจะให้มาดูอะไรที่เรียบ ๆ ให้มาดูสีข้าว ๆ อย่างเดียว
 นั่งมองผนัง อย่างนี้มันมองได้ไม่นาน แต่ถ้ามีลวดลายวิจิตร
 พิสดาร มีส่วนแว้วส่วนโค้งละก็ โอ้ย.. ชอบจังเลย บางคนดู
 ได้เป็นวัน ๆ เลยก็มี ตามันชอบลักษณะเช่นนั้น มันมีความสุข
 อยู่กับแบบนั้น นั่นเป็นที่หากินของตา เป็นสถานที่ที่ตาอยู่แล้ว
 มีความสุข

หูเปรียบเหมือนจระเข้ และทวารอื่น ๆ ก็เปรียบเหมือน
 ลัทธิต่างกันไป ลองไปดูนิสัยเขาก็แล้วกัน พระพุทธเจ้าบอก
 เอาไว้อย่างนี้ แล้วสุดท้าย ใจเหมือนลิง ลิงมันมีความสุขกับ
 การกระโดดไปกระโดดมา กระโดดไปกึ่งนี้ มันนึกกว่าจะมี
 ความสุข ลักหน้อยกระโดดไปกึ่งอื่น เพราะความสุขในกึ่งนี้
 ไม่มีแล้ว ให้ความสุขไม่ได้แล้ว มันก็กระโดดไปกึ่งอื่น ใจของ
 เราก็ทำนองเดียวกัน มันเที่ยวไปรับรู้อารมณ์นั้นอารมณ์นี้
 คิดว่า เออ.. จับอารมณ์นี้แล้วมีความสุข พอจับจริง ๆ

ธรรมชาติของอารมณ์มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มันให้ความสุขไม่ได้จริง ก็กระโดดไปจับอารมณ์อื่น นี่กว่าจะมีความสุขอีก กระโดดไปจับอารมณ์อื่น กระโดดจับไปเรื่อย เหมือนลิง กระโดดไปกระโดดมา อย่างนี้ ใจเราก็อ่านองเดียวกันนั้นแหละ มันชอบไปอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ เพื่อให้เกิดความรู้สึกสบาย มีความสุข มีความผ่อนคลาย แต่มันก็อยู่กับที่ไม่ได้นาน เพราะธรรมชาติของอารมณ์นั้นมันให้ความสุขไม่ได้จริง มันเป็นของไม่เที่ยง ใจก็เลยต้องกระโดดไปกระโดดมา

ที่นี้ ลิงมันโง่ มันไม่เข้าใจ ก็กระโดดไปกระโดดมาไม่หยุด จนไม่รู้จะกระโดดไปไหนแล้ว จนถึงขณะนี้ ก็ยังกระโดดไปมา ไม่สิ้นสุดอยู่อย่างนี้ เพราะมันโง่ ไม่รู้ว่า เออ.. แท้ที่จริงแต่ละกิ่ง แต่ละอารมณ์นั้น มันให้ความสุขไม่ได้จริง ยังหาไปเรื่อย ทำนั่นทำนี่หาอยู่มั่ว ถ้ายังหาวนเวียนอยู่ ก็กลายเป็นลิงโง่ไป ถ้าจะให้ฉลาด ก็ต้องฝึกฝนเจริญอินทรีย์ของตนเอง ให้มีปัญญา ให้เกิดความเข้าใจขึ้น

อายตนะทั้งหกมีหน้าที่แตกต่างกัน ตาเป็นใหญ่ในการดู จะเอาหูไปมองดูก็ไม่ได้ หูไม่ได้เป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง ตามันเป็นใหญ่ในการดู อารมณ์ของมันคือรูป มันชอบใจทางนี้ หูเป็นใหญ่ในการฟัง อารมณ์ของมันคือเสียง ชอบในการฟัง ใจเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ทางใจ คิดนึกปรุงแต่งอะไรต่าง ๆ ไป มันมีอารมณ์คนละอย่าง

สัตว์ทั้งหกชนิดนี้ก็ผูกเชือกรวมกันไว้ มีที่หากินต่างกัน มีความพอใจต่างกัน สัตว์ตัวไหนที่มีกำลังมากกว่า เวลามันไปหากิน ก็ดึงสัตว์อื่น ๆ ไปด้วย ถ้าผู้มีกำลัง มันอยากไปหากินแถว ๆ จอมปลวก มันก็ดึงสัตว์อื่น ๆ ไปด้วย เพราะมันมัดรวมกันอยู่ ถ้าจะเข้มีกำลัง หูมีกำลัง มันชอบทางนี้ มันพอใจทางนี้ มันก็ดึงสัตว์อื่นไปด้วย เหมือนกับเราทั้งหลาย มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนี้ รวมอยู่ในร่างกายนี้แหละ บางคราว ตามันมีกำลังมาก อยากจะดู ต้องดูให้ได้ ครั้งหนึ่งในชีวิต ละครจะอวสานแล้ว ตอนสุดท้ายแล้ว อะไรอย่างนี้ ตามันอยากจะดู หูก็ถูกดึงไปด้วย จมูก ลิ้น กาย และใจก็ไปด้วย

ถ้าอยากทานอาหารอร่อย ๆ ทางลิ้นชักจะเอาเรื่องแล้ว มันก็ลากเอา ตา หู จมูก กาย และใจไปด้วย ถ้าทางใจมันมีความเชื่อ มีทัศนคติ มีอุดมคติ มีความเห็นผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง มันก็อยากไปทำพิธีโน้นพิธีนี้ อยากจะไปไหว้วอนไปขอนั่นขอนี่ ไปขอให้มีความสุข ตา หู จมูก ลิ้น กายก็ไปด้วย นี่ใจมันเข้าใจผิด มันอยากจะทำ พาท่านไปทำอะไร หัวหมุนเวียนไป นี่แหละที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ร่างกายเรานั้นเปรียบเหมือนสัตว์หกชนิดผูกเชือกรวมกันไว้ สัตว์แต่ละชนิดมีอารมณ์แตกต่างกัน มีความพอใจแตกต่างกัน จุดลากกันไปทางนั้นที ไปทางนี้ที เหนื่อยก็นอนลึนห้อย พอมีแรงก็เอาใหม่

เราทั้งหลายถูกลากไปทางนั้นที ไปทางนี้ที ลากไปนั้น ไปนี้ จนกระทั่งเหนื่อย หอบแฮก ๆ ลึ้นห้อย แล้วก็ไปนอน ตื่นมา พอมีเรียวแรง ก็เอาใหม่ หาจุดหลักไม่เจอ ไม่มีหลัก ไม่มีแหล่ง แล้วแต่ตัวไหนมีกำลัง ลากกันไป ลากกันมา ทำนองนี้

ที่นี่ พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้ ให้เรานั้นตอกหลักให้มันคง ให้มันมาอยู่กับหลัก เพื่อที่จะรู้จักสัตว์ทั้งหกชนิดนี้ จะได้ฝึก มันให้หมดพยศ เอามาใช้งานได้ สัตว์หกชนิดนี้ ตาเหมือนงู หูเหมือนจระเข้ จมูกเหมือนนก ลึ้นเหมือนสุนัขบ้าน กายเหมือนสุนัขจิ้งจอก ใจเหมือนลิง ผูกเชือกแล้วเอามามัดรวม กันไว้ในหลักเดียวกัน ตอกหลักให้มันมั่นคง เวलगูมันอยาก จะไป มันก็ไปเหมือนกัน ไปจนสุดเชือกนั้นแหละ ตื่นรนสู้กับ เชือกอยู่พักหนึ่ง ลักหน้อยมันเหนื่อย มันก็กลับมานอนอยู่ ไกล ๆ หลัก ด้านจระเข้ก็เหมือนกัน มันอยากจะไปเหมือนกัน มันย้อยุดจุดกระซากับหลักอยู่ ถ้าหลักมันคง มันก็เหนื่อย ยอมแพ้ มานอนอยู่ในหลัก ลิงก็เหมือนกัน กระโดดไปนั้น กระโดดไปนี้ แต่มีหลักอันมั่นคง กระโดดไปกระโดดมา ก็ยื้อกัน ลักหน้อยลิงเหนื่อย มันแพ้ หมดพยศ มานอนอยู่ในหลัก

อายตนะของเราทั้งหลาย ตา หู จมูก ลึ้น กาย และใจ ถ้ามีหลักที่ดี มันก็หมดพยศแล้วมาอยู่ที่หลักได้เหมือนกัน หลักนี่คืออะไร พระพุทธองค์บอกว่า หลักที่ว่านี้ คือกายกตาสติ

สติ สติที่เป็นไปในกาย ความระลึกที่ระลึกที่เป็นไปในกายนี้ เรียกว่า
หลักสำหรับชีวิต ดังนั้น เราทั้งหลายถ้าอยากจะมีหลัก ให้มี
 กายคตาสติ คือสติระลึกที่ระลึกที่กาย ระวังอยู่ในขอบเขตของกายไว้
 อยู่ในกายยาววาหนาคืบ ให้มันอยู่ตรงนี้ ตามันจะไปบ้าง
 เห็นรูปแล้ว จะหลงตามรูปไปบ้าง ก็ไม่เป็นไร มันมีเชือก
เชือกคือสติ ระลึกไว้ ดึงเอาไว้ เชือกก็เหมือนกับตัวดึงไม่ให้
 มันไปไกลเกินไป ทำไปหลาย ๆ ครั้ง บ่อย ๆ ครั้ง ยื้อยุด
 กันไปยื้อยุดกันมา ไปอีกก็รู้อีก ไปอีกก็รู้อีก กลับมาอยู่ที่กาย
 ของเรา ตอกหลักให้มันมั่นคงไว้ กลับมาที่กายอยู่เสมอ
 หลาย ๆ ครั้ง เข้า ฐมุดพยศ ทางตาหุดพยศ มันก็ไม่ไป
 มันก็มาอยู่ในหลัก ต่อไปเวลาเรามองเห็น วิญญาณก็รู้แจ้ง
 อารมณฺ์ รู้ว่าอะไรเป็นอะไรเหมือนกัน แต่จิตมันไม่หลงไป
 ตามรูปนั้นแล้ว การที่จิตจะหลงไหลออกไปตามรูปเหล่านั้นว่า
 สวย ไม่สวย ดี ไม่ดี น่ารัก ไม่น่ารัก อย่างนั้นอย่างนี้ มันก็
 ไม่ไปแล้ว อยู่กับกายของตนเอง อยู่กับหลัก แต่ก็ยังมองเห็น
 รูปได้เหมือนเดิม

ถ้าเราปล่อยมันไป มันก็จะไปหาอารมณ์ที่ชอบ หารูป
 ที่ชอบ รูปสวย ๆ มันก็ชอบ พอมองเห็นรูปที่ตรงกันข้าม
 ก็เกิด**ความเกลียดชัง** เกิดความไม่ชอบขึ้น อย่างนี้ก็จะหัวหมุน
 ไปกับมัน เหมือนที่หัวหมุนมานานแล้ว

ถ้าปล่อยหูไปตามเสียง มันก็จะไปหาเสียงที่ชอบ หาเพลง เพราะ ๆ มาฟัง เพลงไม่เพราะมันก็ไม่ฟังนะ เสียงเพราะ ๆ จึงอยากฟัง เสียงที่ไม่เพราะ เสียงตรงกันข้าม ก็เกิดความไม่พอใจ เกิดความเกลียดชัง ก็หัวหมุนไป

ทางใจก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยมันไป มันก็จะหลงยินดีในความสุข พอใจในสิ่งที่ดูเหมือนบังคับได้ ดูเหมือนได้ตั้งใจ มันชอบ เต็มใจพอเกิดสิ่งที่ตรงกันข้าม เช่น สิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่ยังบังคับควบคุมไม่ได้ สิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจ ก็จะเกิดความเกลียดชัง เกิดความขัดเคือง ไม่ชอบใจ จะวนเวียนเป็นวัฏฏะไปเรื่อย อย่างนี้

เราทั้งหลายชอบมั้ย ของบังคับได้ ชอบมั้ย คนที่ยังบังคับได้ เราชอบมากเลยนะ คนไหนบังคับไม่ได้ ชอบมั้ย คนบังคับไม่ได้นั่นดินะ เพราะเขากำลังสอนธรรมะอยู่ ธรรมะอันแท้จริง มันบังคับไม่ได้ แต่เราชอบคนบังคับได้ คนที่ดูเที่ยง กับ คนที่ดูไม่เที่ยงนี้ ชอบคนไหน คนแน่นอน กับ คนไม่ค่อยแน่นอน ชอบคนไหน เราทั้งหลายดูเอาแล้วก็แล้วกัน ทางใจมันก็แสวงหาของดี ๆ ตามความรู้สึกของมัน มันเป็นลิงไม่รู้เรื่อง กระโดดไปจับสิ่งนั้นสิ่งนี้ อันไหนที่ดูแน่นอน มันก็จับไว้มีความสุข หลอกตนเองว่ามันจะแน่นอน พอสักหน่อย เจอสิ่งที่ตรงกันข้าม คือ ความไม่แน่นอน มันก็ไม่ชอบ

ถ้าเราปล่อยให้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไปรับรู้ อารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่มีสติสัมปชัญญะ ขาดหลัก มันก็จะ

วนเวียนไปเรื่อย ๆ ไม่มีหลักไม่มีแหล่ง หลงไปเรื่อย ๆ เหมือนเราทั้งหลายหลงกันมานานแล้ว ไม่เคยได้ธรรมะ ไม่เคยได้ความจริงสักทีหนึ่ง เพราะมันไม่มีหลัก พอไม่มีหลัก ก็ไม่มีการศึกษา ไม่มีการเรียนรู้อะไร หลง ๆ ไปอย่างนั้นแหละ ธรรมะก็ไม่เคยรู้ พวกมันไปอยากได้สิ่งที่ไม่ใช่ธรรมะซะแล้ว ใจมันเป็นอย่างนั้นนะ

ใจนี้มันอยากได้แต่สิ่งที่ไม่ใช่ธรรมะ แล้วจะเห็นธรรมะได้ยังไงก็ไม่รู้ ลองพิจารณาดูสิ ท่านทั้งหลายตั้งแต่เกิดมานี้ ท่านชอบความแน่นอน หรือ ชอบความไม่แน่นอน ชอบความแน่นอน แต่ความจริง ตามหลักธรรมะ สังขารมันแน่นอนหรือไม่แน่นอน มันไม่แน่นอน แต่พากันไปหาความแน่นอน เวลาท่านเลือกสามีสักคนหนึ่ง ท่านเลือกคนมีอนาคต หรือ คนไม่มีอนาคต ต้องเลือกคนดูมีอนาคต นี่ตายสนิทอย่างเดียวแท้ที่จริง ต้องเลือกคนไม่มีอนาคตไว้ แต่เรานี่ โอ้โห.. อะไรก็ไม่รู้ หัวหมุนวนเวียนกันไป

บางทีคำดี ๆ นี้ เอามาเป็นคำด่ากันก็มีนะ เช่น คนไหนที่ท่านไม่ชอบใจ ท่านก็ด่าให้เขาเจ็บปวด โอ้พวกนี้ไม่ได้เรื่องอย่าให้มันได้พูดได้เกิดเลย อย่างนี้ นี่กว่าด่าได้อย่างเจ็บปวดที่สุดแล้ว แต่ความจริง **ไม่ได้พูดได้เกิดนี่ดีมาก เป็นพรอันประเสริฐจริง ๆ** เคยมีพราหมณ์คนหนึ่ง มาด่าพระพุทธเจ้าอย่างนี้แหละ บอกว่า ท่านสมณะโคตมนี้ เป็นพวกไม่พูด

ไม่เกิด เขาว่าอย่างนี้ พระพุทธเจ้าบอกว่า “สาธุ” ฎกแล้ว ๆ ดีแล้ว ๆ พระองค์ตรัสเหตุผลว่า **สัตว์ทั้งหลายเกิดด้วยกิเลสใด เราตถาคตไม่มีกิเลสอันเป็นเครื่องนำเกิดนั้นแล้ว ดังนั้น ตถาคตจึงไม่ได้เกิดไม่ได้เกิด** ดังนั้น เราทั้งหลาย ถ้ามีคนดำเราว่า ไ้อ้พวกไม่ได้เกิดไม่ได้เกิด เราต้อง “สาธุ” อย่างเดียว

หรือ คำดำอื่น ๆ “อย่าให้มันเหลืออะไรเลย” “อย่าให้มันได้อะไรซักอย่าง” นี่ล้วนเป็นคำที่ดีทั้งนั้น เป็นคำที่บ่งบอกถึงพระนิพพาน **ไม่เหลืออะไรซักอย่าง** แต่เรากลับเอามาใช้เป็นคำสาปแข่งกัน ส่วนคำชมก็บอกว่า ขอให้ได้ลาภ ขอให้ได้ยศ ขอให้ได้ตำแหน่ง ขอให้เป็นคนสำคัญ อะไรก็ไม่รู้ นี่มีแต่สาปแข่งกันวนเวียนไป กลับหัวกลับหางกันไปอย่างนี้ นี่มันไม่รู้เรื่อง พวกลิงโง่ที่มันเป็นอย่างนี้ ท่านทั้งหลายเป็นอย่างนี้กันมัย เออ.. แล้วจะเห็นธรรมะได้อย่างไร

อะไรที่ท่านไม่ต้องการเนีย ล้วนแต่เป็นธรรมะทั้งนั้น ของไม่เที่ยงนี้ท่านต้องการรีเปลา ของไม่แน่นอน พวกไม่มีอนาคต ชอบมัย ไม่เหลืออะไรเลยนี้ ชอบรีเปลา ท่านไม่เคยชอบเลย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นธรรมะที่ยิ่งใหญ่ ท่านทั้งหลายเดินผ่านหน้าธรรมะกันมานานมากแล้ว ฎ้ไม่กลับชะแล้ว **ญาติพี่น้องก็ช่วยไม่ได้ แม้แต่ตัวเองก็ช่วยไม่ได้ชะแล้ว ต้องอาศัยความรู้ของพระพุทธเจ้าเท่านั้น**

ถ้ากั๊พั้งไม่กลับแล้ว ก็ต้องหาหลักอันมันคงมาตอกไว้
 หลัก คือ กายคตาสติ ในเมื่อลึงมันง่หนัก ไปโน่นไปนี่ ไปหลง
 ยินดีกับสิ่งที่น่ารัก ถ้าได้สิ่งทีตรงกันข้าม มันก็ยินร้าย
 ไม่ชอบใจ ไปชอบใจอันหนึ่ง ไม่ชอบใจอันหนึ่ง เรากั๊ตอกหลัก
 ให้มันคงคือกายคตาสติ เมื่อใจมันกระโดดไป คตินึกไป
 หลงจริงจัง หลงยินดียินร้ายไป เรากั๊รู้ว่า เออ.. มันหลงไปแล้ว
 มีสติกลับมาทีหลัก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกตัวไว้ หลงไปอีก
 รู้อีก เออ.. มันคิด หายใจเข้า หายใจออก กำมือเข้า แแบมือออก
 เดินไปเดินมา รู้สึกตัวไว้ **มีสติรู้ตัวอยู่ในขอบเขตของกายนี้**
 มีสติอยู่ที่กายไว้ มันไปอีก ก็รู้อีก รู้อีก บ่อย ๆ เข้า เป็นไฉน
 มันเลิกพยศ มาอยู่ที่หลัก

ต่อไปเมื่อเกิดความคิดใด ๆ ขึ้น คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็รู้
 เรื่องเหมือนกัน เพราะธรรมชาติของจิตคือมันรู้แจ้งอารมณ์
 คิดเรื่องอะไรก็รู้ทั้งนั้น แต่มันไม่ไปสนใจเรื่องทีคิดแล้ว ไม่ไป
 หลงยินดียินร้าย สนใจว่า เออ.. จิตมันคิด ปล่อยไป
 อ่านหนังสือพิมพ์ก็รู้เรื่องกับเขาเหมือนกัน แต่พอรู้แล้ว
 ไม่เข้าไปจริงจัง รู้เรื่อง เสร็จแล้วก็ปล่อยไป เก็บความรู้เป็น
 ข้อมูลเอาไว้ใช้ คนนี้เขาต่ำเรา รู้เรื่องเหมือนกัน รู้แล้วก็ปล่อยไป
 รู้เรื่องทางโลก เหมือนกับคนอื่นนั่นแหละ แต่ไม่ยินดีไม่ยินร้าย
 ไม่เตลิดไป ทำไมจึงไม่เตลิดไป เพราะมีหลักเป็นตัวดึงกลับมา
 บ่อย ๆ ก็ยังใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเหมือนเดิม

แต่มันไม่เกิดความยินดียินร้าย ไม่ไปหลงรักอันหนึ่ง ไม่ไป
เที่ยวแสวงหาของดี ๆ แล้วก็ไม่ได้เที่ยวไปเกลียดของที่มันตรง
กันข้าม

ทำได้แบบนี้ จะได้ใช้ชีวิตด้วยความรู้ ใช้ชีวิตแบบ
ไม่เป็นทุกข์มากนัก เพราะไม่ไปหลงรัก ไม่ไปเที่ยวแสวงหา
ของดี ก็เลยไม่ต้องเกลียดอะไรที่มันตรงข้าม ไม่เที่ยวหาของที่
ควบคุมได้ ก็ไม่ต้องเครียดเวลาที่สิ่งต่าง ๆ ควบคุมไม่ได้

ท่านทั้งหลายให้รู้จักการใช้ชีวิตแบบมีหลักมีฐาน พระพุทธเจ้า
อุปมาให้เข้าใจได้ชัดเจนขึ้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
ที่ได้มาจากกรรมเก่านี้ อุปมาเหมือนสัตว์หกชนิดผูกรวมกันไว้
พระองค์สั่งสอนให้ทำหลักให้มันมั่นคง มันไปก็ไปได้ไม่ไกล
ยื้อกันหลาย ๆ ครั้ง มันก็มาอยู่แถว ๆ หลัก เราก็ฝึกมันต่อ
ไปได้ สามารถพัฒนาให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญาได้
แต่ถ้าไม่มาอยู่ที่หลัก จะฝึกให้มีศีล ก็ไม่ได้หรอก จะฝึกให้มี
สมาธิ มีปัญญาก็หมดหวัง เพราะมันแว่นเวียนอยู่

ดังนั้น หลักคือกายคตาสตินี้จึงสำคัญมาก การมีสติมา
อยู่ในกายตนเอง ระลึกอยู่ในวงของกายนี้ ท่านทั้งหลายก็ไป
ฝึกนะ ลองดูว่าจะสู้กับสัตว์หกชนิดนี้ได้รึเปล่า ให้มีสติบ่อย ๆ
ไว้ สติอุปมาเหมือนกับผูกไว้กับหลัก สติในกรณีนี้เป็น
ตัวดึงสัตว์เหล่านั้นกลับมา อุปมาก็คล้าย ๆ กับดึงกลับมา

แต่แท้จริงแล้ว สตินี้เป็นนามธรรม แค่มีสติ มันก็กลับมาแล้ว พอรู้ว่า เออ.. นี่มันไปแล้ว มันหลงยินดี มันหลงยินร้ายแล้ว มันก็กลับมาแล้ว พอกลับมา เราก็มารู้อยู่ที่กาย เพื่อให้หลัก มันมั่นคงขึ้น หลงอีก ก็รู้อีก นึกได้เมื่อไหร่ก็รู้ มันก็กลับมาแล้ว ตอกหลักให้มันมั่นคงขึ้น ๆ ยิ่งแน่นเท่าไร อยู่กับตนเองได้มากเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้น ต่อไปเราก็คงรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เหมือนเดิม ยังเห็น ยังได้ยิน ดมกลิ่น ฐรรส สัมผัส รับรู้ความรู้สึก คิดนึก รู้เรื่องราว รู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ได้เหมือนเดิม แต่เราไม่ตามสิ่งต่าง ๆ ไป เป็นตัวของตัวเองได้

จิตทางตามองเห็น จิตทางหูได้ยิน จิตทางจมูกดมกลิ่น จิตทางลิ้นลิ้มรส จิตทางกายรับรู้สัมผัสทางผิวกาย จิตทางใจรู้ ความคิดความนึก รู้ความรู้สึกอะไรต่าง ๆ มันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น แต่ตอนนี้ไม่เตลิดไปแล้ว ข้อดีของมันเป็นอย่างนี้ เป็นการใช้ชีวิตแบบมีหลักมีฐาน **สติที่อยู่ในวงของกายนี้ เป็นแก่นของการดำเนินชีวิต** ถ้าเราจะสอนลูกหลาน หรือสอนใคร ๆ ก็สอนให้เขาใช้ชีวิตแบบมีหลักอย่างนี้ แคร์รู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเท่านั้นเอง มีเรื่องอะไรเกิดขึ้น ก็หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ มาอยู่กับตัวเอง แค่นี้เอง ไม่ได้ยากอะไรมากนัก ฝึกบ่อย ๆ ทำให้ได้บ่อย ๆ มันก็เคยชิน

เราทั้งหลายไม่ค่อยมีใครสอนอย่างนี้นะ มีแต่คนสอนให้ไปรู้เรื่องอะไรก็ไม่รู้ เตลิดไปเรื่อย เพราะคนที่สอนเราก็เตลิด

ไปไกลไปเหมือนกัน เติลิตจนจบต็อกเตอร์อะไรกัน ก็เลยสอนให้เราเติลิตไปกับเขาด้วย ไม้รู้จะทำยังไง เหมือนกับเราเป็นมนุษย์อยู่ดี ๆ อาจารย์ของเราเป็นเปรตไปซะแล้ว เขาก็มาสอนให้เราเป็นเปรตไปด้วย อะไรทำนองนี้ สอนให้เราค้ากำไรอยากได้นั้นได้นี่ไม้รู้จักพอ พวกโฆษณาอะไรต่าง ๆ นี้ ทำให้เราหลงมกย หน้าตาของเราก็พอใช้ได้อยู่ เขาก็หาคนสวย ๆ มาโฆษณาในทีวี จนเราเกิดความรู้สึกว่า เอ้.. เราไม้สวยอย่างเขา ต้องสวยอย่างเขา มันเติลิตไปแล้ว เจอหลอกตลอด

ท่านทั้งหลายจะต้องมีหลัก ถ้าใช้ชีวิตแบบไม้มีหลักนี้ ท่านจะหัวหมุนวุ่นวาย วนเวียนไปในลังสาระไม้มีที่สิ้นสุด **หากจุดจบเบื้องต้นและเบื้องปลายไม้ได้** ไม้แนไม้นอน เหมือนกับพระพุทธเจ้าอุปมาว่า **ท่อนไม้ที่โยนขึ้นบนฟ้า บางครั้งก็ตกด้านโคน บางครั้งก็ตกด้านปลาย บางครั้งก็ตกตรงกลาง** ท่านทั้งหลายจึงไม้แนนอน ตอนนี้เป็นมนุษย์อยู่ ต่อไปจะเป็นอะไรก็ไม้รู้

ตามองเห็นรูป แล้วก็หลงไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ถ้าเห็นสิ่งที่ดี ก็เกิดความยินดี ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ดี ก็เกิดความโกรธ ความเกลียด แล้วเกิดกิเลสอื่น ๆ ติดตามามากมาย ทางใจรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ แล้วก็หลงไป เอาอะไรใส่เข้ามาก็ไม้รู้ ลัทธิ ความเชื่อ ความเห็น เครื่องรางของขลัง อะไรเข้ามาเต็มไปหมดเลย มีแต่อันตรายมากมาย เราทั้งหลายใช้ชีวิต

แบบเสียง ๆ ไม่แน่มือนอน ที่เป็นเช่นนั้นเพราะไม่มีหลัก
ต่อไปให้ใช้ชีวิตแบบมีหลัก หลักนี้คือกายคตาสติ

ใช้ชีวิตไปในโลกนี้ ให้มีหลักอย่างนี้ **มีสติไว้ อย่าประมาท**
นี้ความสำคัญมาก เมื่อมีอันตราย เราจะได้กลับมาที่กายของ
ตัวเอง **กลับมาอยู่ที่ตนเอง มันเป็นจุดที่ปลอดภัย** การมีสติ
มีความรู้อยู่ที่ตัวเอง ไม่ออกไปภายนอกนี้ พระพุทธเจ้าบอกว่า
เป็นจุดปลอดภัยในการใช้ชีวิต เราทั้งหลายคงหาจุดปลอดภัย
ที่นั่นที่นี้ แต่พระพุทธเจ้าบอกว่า **ในโลกนี้ มันหาจุดปลอดภัย**
ไม่ได้ ถ้าพอจะหาได้บ้าง ท่านบอกให้คือกายของตนเอง นี่คือ
จุดปลอดภัยในการใช้ชีวิต ทำให้จิตไม่เป็นทุกข์ ท่านทั้งหลาย
อย่าไปหาที่อื่น ท่านชอบหาที่อื่น เข้าห้อง ล็อค แนนหนา
ปลอดภัยแล้ว ทำนองนี้ อยู่นอกห้องมันไม่ปลอดภัย เข้าห้อง
ปลอดภัย อะไรก็ว่าไป

เรื่องการหลบหลีกอันตรายนี้ก็มีอุปมา อุปมาเหมือนเต่า
ออกหากิน พุดอุปมาหลาย ๆ เรื่อง เพื่อจำได้บ้าง จำไม่ได้ก็
ไม่เป็นไร เต่าตัวนี้คลานตัวมเตี้ยม ๆ ออกไปหากิน ที่นี้
สุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่งก็ออกมาหากินเหมือนกัน สุนัขจิ้งจอกนี้
เป็นอันตรายสำหรับเต่า มันสามารถกัดคอ กัดขาเต่าให้ขาดได้
เต่าสู้สุนัขจิ้งจอกไม่ได้

เต่าคลานตัวมเตี้ยม ๆ ออกไปหากิน มันมองเห็นสุนัข
จิ้งจอกมานี้ อันตรายมาแล้ว พอมันรู้อย่างนี้ ก็หดหัวเข้ามาใน

กระดอง หดขาสีขาเข้ามา เตะไม่มีแขนไข่ม้อย มันมีแต่ขา หดขาเข้ามา สุนัขจิ้งจอกวิ่งมา มันจับแต่ไม่ได้ มันก็จ้องดู เมื่อไหร่จะเปลอซึกทีนะ เดินรอบเวียนไปเวียนมา ลังเกตดู เตะก็ไม่โผล่หัว โผล่หัวออกมาซึกทีหนึ่ง ไป ๆ มา ๆ มันก็หมดอาลัยตายอยากกับเต่าตัวนี้แล้ว ก็ไปหากินที่อื่นต่อไป เต่าตัวนี้ทราบว่ อ้อ.. ปลอดภัยแล้ว ก็โผล่หัวออกมา เอาขาออกมา แล้วหากินต่อไป

เปรียบก็เหมือนกับเราทั้งหลายที่ใช้ชีวิตอยู่ในโลก มันเต็มไปด้วยอันตราย อันตรายมันมีมาก เราใช้ชีวิตไป เมื่อเจอสุนัขจิ้งจอก เจออันตราย ต้องหดหัวเข้ามาในกระดองก่อน จนกว่าอันตรายจะหายไป จึงค่อยออกหากินต่อ จึงจะปลอดภัย ไม่เป็นทุกข์ทรมานไปกับโลก **อันตรายคืออะไรละ คือ ความยินดียินร้ายในอารมณ์ต่าง ๆ** ตาไปหากิน หูไปหากิน กินอารมณ์ จมูกดมกลิ่น ลิ้นไปรู้รส กายไปสัมผัสสิ่งที่ถูกต้องทางผิวกาย ใจไปรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ แล้วเกิดความยินดี ยินร้ายขึ้น ชอบใจ ไม่ชอบใจ รักมันเกลียดมัน นี่อันตรายแล้ว พอรู้ว่ามอันตรายอย่างนี้ ทำยังไง ต้องหดหัวเข้ามาในกระดอง หดแขน เรามีแขนนะ ไม่ใช่เต่าแล้ว เรามีแขน **หดแขนเข้ามา หดขาเข้ามา หุบปากให้เรียบร้อย อยู่หนึ่ง ๆ ไว้เหมือนเต่า** ใครจะว่าเราไม่รวดเร็ว อืดอาด หรือจะบอกว่าเราชี้แพ้ยังไงก็ช่างเถอะ ตอนนี้ **เราชนะสงครามอันชนะได้** โดยยาก เสียบ ๆ ไว้ ภูมิใจในตัวเองไว้

อันตรายมันมา ใช้เวลานิดหน่อย มันก็หายไป ความยินดี
 ยินร้ายมันหมดไปแล้ว ใจเป็นปกติ ตั้งมั่นดีแล้ว ก็ค่อยออก
 ทากินต่อไป จะทำ จะพูด จะคิดอะไร ก็ทำได้เหมือนกัน
 แต่ถ้ามีเกิดอันตรายขึ้น ต้องเข้ามาในกระดองก่อน ให้ทำแบบนี้

เราทั้งหลายนั้นใช้ชีวิตในโลกเต็มไปด้วยอันตราย พวก
 ทำผิด ความทุกข์จึงเกิดขึ้นมากมาย ทำตรงข้ามกับที่พระพุทธเจ้า
 สอน เวลาไม่โกรธ พวกมันอยู่เฉย ๆ แต่เวลาโกรธ ก็ไปด่า
 ชาวบ้านเขา พระพุทธเจ้าสอน เวลาจิตไม่โกรธ ให้พูดได้ตาม
 สมควร เวลาจิตโกรธ ให้เข้ามาในกระดอง แต่พวกเราทำ
 กลับข้าง เวลาโกรธดันไปพูด แล้วจะหาความสุขได้อย่างไร
 มันเป็นไปได้ไม่ได้ พวกมันทำแต่เหตุให้เกิดทุกข์ ใช้ชีวิตอยู่ด้วย
 ความยุ่งยากลำบาก เวลาอยากจะได้มันได้นี้ ก็ไปซื้อ
 ออกเดินหากินทีเดียว เวลาอยาก ค่อยไปซื้อ เขาว่าอย่างนี้
 แต่พระพุทธเจ้าสอนว่า เวลาเกิดความอยาก ให้เข้ามาใน
 กระดอง ให้อยู่บ้านนิ่ง ๆ ไว้ เมื่อความอยากหายไปแล้ว
 ค่อยไปซื้อ

ท่านทั้งหลายให้จำอุปมาเรื่องเต้านี้เอาไว้ดี ๆ ถ้าอยาก
 จะพูด อยากจะเอาหน้า อยากชนะ อยากนินทา อย่าไปพูด
 ให้อยู่เงียบ ๆ ไว้ ถ้าใจปกติแล้ว เอาละ ตอนนี้มีสติมีปัญญาบ้าง
 หรือมีสามัญสำนึกระดับหนึ่ง ค่อยพูด อย่างนี้ก็ไม่ไปทำ
 ความผิด ไม่ไปด่าใคร ไม่ไปพูดโกหก ไม่ไปทำสิ่งที่

อันตรายอะไร อย่างน้อยก็ปลอดภัย ไม่ทำทุจริตต่าง ๆ ความทุกข์เดือดร้อนใจในภายหลังก็ไม่มี ก็ไม่ต้องไปเกิดในอบาย

ท่านทั้งหลายออกหากินเป็นประจำอยู่แล้ว ถ้ามีอันตราย โผล่มา รู้สึกยินดี ชอบเขาแล้ว รู้สึกยินร้าย ไม่ชอบเขาแล้ว เกลียดเขาแล้ว ให้เข้ามาในกระดองไว้ อยู่ในกระดอง อย่าไปทำอะไร อยู่หนึ่ง ๆ ไว้ ลักหน้อยสุนัขจิ้งจอกจะไป ทุกสิ่งมัน เกิดเมื่อมันมีเหตุ หมดเหตุมันก็ไป เป็นเรื่องธรรมดา **อยู่กับตัวเองไว้ ให้มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวไว้** พอมันหายไปแล้ว ค่อยว่ากัน การกระทำอะไรต่าง ๆ จะไม่ผิดพลาดมากนัก อาจจะมีผิดพลาดบ้าง แต่มันก็ไม่ผิดพลาดมาก ไม่ไปทำตามเจตนาที่ไม่ดี ทุจริตก็จะลดลง ความคิดที่ไม่ดีก็ลดลง อะไรที่ไม่ดีก็ลดลง สติสัมปชัญญะก็มากขึ้น อย่างนี้ช่วยให้อยู่ในโลก ได้ตามสมควร ถ้าดียิ่งไปกว่านั้น ก็ต้องฝึกฝนให้มีสมาธิ และมีปัญญาต่อไป

ขั้นต้น ให้ใช้ชีวิตอย่างมีหลัก ใช้ชีวิตแบบปลอดภัยซะก่อน จะได้ไม่เป็นทุกข์มาก เราทั้งหลายนี้เป็นโง่บ้าง แขน ขา อะไรต่าง ๆ นี้ ไปทำตามความอยาก ตามความเข้าใจผิด ๆ ของตนเอง บางทีพอใจก็ไปพูด บางทีไม่พอใจก็ไปพูด พูดด่าชาวบ้านเขาบ้าง พูดเพื่อเจ้อ บ้าง ใช้ชีวิตแบบผิด ๆ พออยากมีความสุขก็มาขอพระพุทธเจ้า ขอให้มีความสุขด้วยเถิด ปากที่ขอ กับปากที่ไปด่าชาวบ้านเขา ก็อันเดียวกันนี้แหละ

มันวนเวียนอยู่ นี่แหละ ให้รู้จักการใช้ชีวิตชนิดที่ไม่เป็นทุกข์
มากนัก ไม่อันตรายมากนัก ไม่ตกเป็นเหยื่ออันโอชะของพญามาร

จุดปลอดภัยในโลกนี้มันไม่มี แท้จริงเป็นอย่างนี้ ถ้าพอ
จะบอกได้ พระพุทธเจ้าก็บอกว่า จุดปลอดภัยอยู่ในกายนี้
ให้กลับมาที่นี้ แล้วบอกว่าอันตรายคืออะไร อันตรายคือความ
ยินดียินร้ายและกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ท่านทั้งหลายฟังแล้วก็
ลองเอาไปพิจารณาดู แล้วเอาไปฝึกฝนต่อไป **ถ้าฝึกให้มี
สติสัมปชัญญะดีแล้ว เป็นผู้ที่มีสติต่อเนื่อง มีสมาธิ มีจิตตั้ง
มั่นดี ท่านก็ทำสมณะและวิปัสสนาต่อไป**

สมณะ คือ การรู้อยู่ที่อารมณ์เดียวให้ยาวนาน ให้แนบแน่น
ให้จิตมันมีความสุข ได้พักผ่อน เอาไว้พักจิต **วิปัสสนา** คือ
เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ให้ดูความจริงของสังขารว่า เป็นของ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำอันไหนได้ก่อนก็ทำอันนั้น
อาศัยการมีสติสัมปชัญญะเป็นจุดเริ่มต้น ตัวสตินี้ช่วยได้
ตลอดนะ เริ่มตั้งแต่ใช้ชีวิตอย่างมีหลัก ใช้ชีวิตแบบไม่เป็น
อันตรายมากนัก และถ้าฝึกจนจิตมีความตั้งมั่นแล้ว ก็สามารถ
เจริญสมณะและวิปัสสนา เพื่ออยู่เหนือโลกได้

อยู่ในโลกก็ไม่เป็นทุกข์มากนัก ละสิ่งที่ไม่ดี ไม่ทำผิด
ทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง เราก็มีสมบัติหรือมีอะไรต่าง ๆ ทางโลก
ตามปกติ มีความสุขตามสมควร และถ้ารู้จักวิธีการฝึกสมณะ

วิปัสสนา ก็สามารทำให้ถึงความพ้นทุกข์ได้อีก นี่เป็นประโยชน์ของการมีสติสัมปชัญญะ ที่พูดเรื่องนี้ให้ท่านฟังก็เพื่อให้ท่านทั้งหลายขยันฝึกสติ ส่วนใครจะขยันหรือไม่ขยัน ก็ตัวใครตัวมันละ

ต่อไปจะได้ตอบปัญหาท่านที่เขียนมาถาม ปัญหาที่เยาะขี้ขึ้นทุกวัน ๆ ไม่รู้เป็นเพราะอะไร ไม่เป็นไร ถ้ามามากจะตอบ

ถาม เรียนถามอาจารย์สุภีร์ หากเราทำให้พ่อแม่ต้องเสียชีวิต โดยที่เราไม่ได้มีเจตนา และก็รู้สึกเศร้าเสียใจกับเหตุการณ์นั้นมาตลอด จะถือว่าเป็นการทำอนันตริยกรรมหรือไม่

ตอบ ไม่ได้มีเจตนา ไม่เป็นนะ **ตัวกรรมนี้อยู่ที่เจตนา** พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ตัวเจตนา นั้นเป็นกรรม** ถ้าไม่ได้เจตนา ไม่ได้เป็นกรรม ที่ไปเศร้าเสียใจกับเหตุการณ์ในอดีตอย่างนี้ เป็นเพราะว่าเข้าใจผิดไปเอง ไม่ได้ทำกรรม ไม่ได้เป็นอนันตริยกรรม ทุกข์ที่เกิดจากความเข้าใจผิดนี้มันมีมาก ถ้าไม่รู้ความเป็นจริงว่าอะไรเป็นอะไร ไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด ไม่รู้ว่าอะไรเป็นกรรมอะไรไม่เป็นกรรม จะทำให้มีทุกข์ได้ง่ายมาก

อย่างท่านนี้บอกว่า หากเราทำให้พ่อแม่ต้องเสียชีวิต ความจริง พ่อแม่เกิดมาแล้วต้องตายครับ เราทำก็ตาย เราไม่

ทำให้ก็ตาย อันนี้คือกฎ เพียงแต่เราอย่าไปมีเจตนาทำร้าย
อย่าไปมีเจตนาทำให้ตาย อันนี้ก็ใช้ได้แล้ว

เราอาจจะมีความดีกับพ่อกับแม่ ให้อาหารท่านกิน
อาหารอร่อย พ่อแม่กินเร็วไปหน่อย อาหารไม่ย่อย ตายไป
อย่างนี้ก็มี นี้อุตสาหกรรมหวังดี แต่กลับมาตายเสีย เหมือนบางท่าน
จะช่วยเหลือสัตว์ มดมันอยู่ในห้องน้ำของเรา จะช่วยมด
ช่วยไปช่วยมา มันคอกหักตายแล้ว ท่านจะทำอะไรได้ละ ก็ท่าน
เจตนาดีแท้ ๆ ระวังดีแล้ว มันช่วยไม่ได้ ทุกคนเกิดมาแล้ว
ต้องตายเหมือนกันหมด

เรื่องของกรรมนี้ถ้าปฏิบัติไม่ถูกแล้ว จะมีความวุ่นวายมาก
ในบางลัทธิ เขาก็ทำในสิ่งที่เข้มนวดเครื่องครัดเกินไป เช่น
เขาบอกว่า ต้องไม่ฆ่าสัตว์ จะต้องไม่เบียดเบียนสัตว์ ฉะนั้น
เราจะต้องระวังไว้ทุกฝีก้าว เวลาเดินก็ต้องถือไม้กวาดไปด้วย
เดี๋ยวมันจะเหยียบมด ต้องกวาดไปตามทาง บางคนคิดว่า
ถ้าเราขับรถกลางคืนนี้ แมลงจะตาย ฉะนั้น ต้องเลิกขับรถ
อย่างนี้ ถ้าเราไปคิดมากขนาดนั้น ก็จะเป็นบ้า การกระทำของ
เรานี้มีสิทธิ์ทำให้คนอื่นตายได้หมด เราเดินไปเดินมานี้ก็
เหยียบมดคอกหักตายไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไร ถ้าอยู่จวนจะ
บัสสาวะออกมา สัตว์ที่อยู่ในนั้นก็ตายเป็นแถวทีเดียว แต่ไม่
เป็นไร เพียงแต่เราไม่มีเจตนาจะไปทำร้ายเบียดเบียน นี่มันก็
ใช้ได้แล้ว

บางคนเขาก็คิดมาก อาจารย์.. กิณยาถายพยาธินี้ พยาธิมันตาย เป็นบาปม้วย หัวหมุนไป แล้วหมอรักษาโรค จะไม่บาปกันหมดหรือ เห็นม้วย มันมีปัญหาเยอะ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะยังมีความเห็นผิดอยู่มาก ท่านนี้ก็ให้เห็นใจนะ หากเราทำให้พ่อแม่ต้องเสียชีวิต โดยเราไม่มีเจตนา ท่านอย่าไปคิดมาก เพียงแต่เราไม่มีเจตนาฆ่า อันนี้ก็ใช้ได้แล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตัวเจตนา นั้นมันเป็นกรรม กรรมนี้ไม่มีตัวตนนะ เป็นเจตนาที่เกิดขึ้นเป็นครั้ง ๆ ถ้าท่านเห็นหมดแล้ว เจตนาจะฆ่ามันให้ตาย เอามันให้ตาย นี้เรียกว่าเจตนาฆ่า เป็นกรรม ถ้าทำสำเร็จก็กลายเป็นปาณาติบาตไป สามารถที่จะให้ผลที่ไม่ดีได้ ถ้าท่านไม่มีเจตนาทำอะไรมัน แค่ผ่าน ๆ ไป ก็ไม่ได้เป็นกรรม หรือบางครั้งมีเจตนาดี จะช่วยเหลือมัน แต่มันตาย อันนี้โดยตัวกรรมเป็นฝ่ายดี เป็นกุศลกรรม

ท่านว่า แล้วก็รู้สึกเศร้าเสียใจกับเหตุการณ์นั้นมาตลอด นี้ก็เพราะท่านยึดถืออดีตมากเกินไป พระพุทธเจ้าตรัสว่า **อย่าไปคำนึงถึงอดีตในแง่ของตัณหาและทิฏฐิ** อย่างท่านนี้กำลังคิดถึงอดีตในแง่ตัณหา คือ อยากให้มันเป็นในสิ่งที่มันไม่ได้เป็น ไม่น่าเป็นอย่างนั้นเลย น่าจะเป็นอีกอย่างหนึ่ง อย่างเวลาคนอื่นเขามาตำเราแล้ว เขาก็มาว่า เออ.. ฉันไม่น่าตำเธอเลย ไม่น่าตำเลยยังงี้ละ มันตำไปแล้ว เหมือนกับเราชอบคิดว่า ไม่น่าทำอย่างนั้นเลย ไม่น่าทำอย่างนี้เลย อะไรพวกนี้ แท้ที่

จริง **ที่ทำอย่างนั้น ก็เพราะไม่ทำอย่างอื่น มันจึงทำอย่างนั้น** เราทั้งหลายต้องมองดูเหตุการณ์ตามที่มันเป็นจริง **ถ้าทำผิดไป แล้ว ให้ความผิด แล้วสำรวจระวังในโอกาสต่อไป** อย่าให้มันเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ อย่างนี้เป็นความเจริญในอริยวินัย ถ้าไปทำอย่างอื่น ไปนั่งเสียใจ เสร้าอยู่ตลอดปีตลอดชาติ อันนี้ไม่เจริญ

เคยมีเรื่องคนฆ่าพ่อ นี้ฆ่าจริง ๆ เลยนะ เป็นอนันตริยกรรมด้วย ส่วนท่านที่ถามนี้ไม่เป็น ขอให้สบายใจได้ มีคนฆ่าพ่อจริง ๆ คือ พระเจ้าอชาตศัตรูฆ่าพระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าพิมพิสารนี้เป็นพระโสดาบัน ส่วนฆ่าอย่างไร ท่านก็ไปอ่านดูก็แล้วกันนะ พอฆ่าแล้วก็เสียใจว่า โอ.. เราทำกรรมหนักแล้วทำไม่ดีแล้ว หาวิธีว่า ทำอย่างไรจะหายเคราะห์โศกเสียใจได้ ไปหาอาจารย์นั้นอาจารย์นี้ ก็ไม่ได้คำตอบที่น่าพอใจ มีลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าคนหนึ่ง ชื่อว่า หมอชีวกโกมารภัจจ์ ท่านนี้เป็นพระโสดาบัน เป็นหมอรักษาพระราชา ทูลว่า ให้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ก็เลยไป พระพุทธเจ้าแสดงธรรมเป็นการตอบคำถามพระราชา ชื่อสามัญญผลสูตร

พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบ พระเจ้าอชาตศัตรูก็ขอขมา บอกว่า ข้าพระองค์นี้มีปাপมิตร เพื่อนไม่ดี แนะนำไม่ดี และตัวเองก็หลง ขาดสติสัมปชัญญะ โง่เขลาเบาปัญญา ได้ปลงชีวิตพระราชาผู้ทรงธรรม ขอให้พระพุทธเจ้าอดโทษให้ด้วย พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าทำถูกต้องตามธรรมะนี้ จะอด

โทษให้ จะรับรองให้ ทำอย่างไรจึงเรียกว่าทำถูกต้องตามธรรมะ คือ บุคคลเห็นโทษโดยความเป็นโทษ แล้วเข้าถึงความสำรวม ระวังในกาลต่อไป นี่เป็นความเจริญในอริยวินัย ไม่ต้องไป โทษตนเองว่าตัวเองเลวอย่างนั้นอย่างนี้ ให้เห็นโทษโดยความเป็นโทษ คือการฆ่าพ่อนี้มันไม่ดี

เราพิจารณาดู การฆ่าพ่อนี้ผิด พอรู้ว่ามันผิดก็สำรวม ระวัง อย่าให้มันผิดอีก อย่าไปทำอีก เรามองดู การโกหกนี้ไม่ดีนะ ทำไปเพราะขาดสติสัมปชัญญะ พอรู้ว่าการกระทำเช่นนี้ ไม่ดี ก็สำรวมในโอกาสต่อไป นี่เป็นความเจริญในอริยวินัย มีโอกาสเจริญก้าวหน้าได้ แต่การฆ่าพ่อเป็นอนันตริยกรรม ฉะนั้น พระเจ้าอชาตศัตรูก็ไปตกนรกเสียก่อน แต่เมื่อพ้นจาก นรกมา ก็เจริญในธรรมได้

ถาม รบกวนท่านอาจารย์ช่วยเล่าโดยสังเขปถึงประวัติ และเรื่องราวต่าง ๆ ของพระมหากัสสปะ รวมถึงจิตนิสัยและความ เป็นเลิศของท่านด้วย

ตอบ อย่างนี้คงสังเขปไม่ได้แล้วครับ ท่านเขียนถามมา ตั้งหลายเรื่อง ประวัติ เรื่องราวต่าง ๆ จิตนิสัย และความเป็นเลิศ อันนี้หลายเรื่องมาก ใช้เวลาค่อนข้างเยอะ เรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ มีเขียนเอาไว้แล้วในหนังสือเกี่ยวกับประวัติของ พระสาวก หาอ่านได้ในหนังสือ นะครับ เราทั้งหลายปฏิบัติ

ธรรมไป บางทีเกิดความท้อแท้ เกิดความเหน็ดเหนื่อย การอ่านประวัติของพระอริยสาวก ก็จะช่วยให้เกิดศรัทธา เกิดความเพียร อ่านองค์ที่ท่านชอบ ท่านไหนชอบจุดนี้ จะชอบพระมหากัสสปะ ท่านไหนชอบอภิธรรม จะชอบ พระสารีบุตร อะไรทำนองนี้

ถาม เวลาที่เดินจงกรมแล้ว มีอาการเครียดของจิต โดยที่เรารู้ตัวว่าเดินอยู่ อาการนี้หมายถึงเราหลงไปหรือเปล่าคะ ชอบพระคุณค่ะ

ตอบ อาการเครียดของจิตเกิดจากการที่จิตมันไม่ได้ตั้งใจมัน ถ้าเครียดแรง ๆ มันก็จะออกมาที่กาย บางคนรู้ไม่ทันอาการเครียดของจิต มันจะออกมาที่กาย ถ้าออกมาที่กายแล้ว ใครไม่รู้ก็แยะเต็มทีแล้ว เช่น ปวดคอ ปวดหัว แน่นสมอง แน่นหน้าอก หนัก ๆ ออก อะไรพวกนี้ เกิดจากเราทำผิด ทำตามตัณหา แล้วพอตัณหามันไม่ได้ตั้งใจ ก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้น เป็นผลมาจากการทำผิด แต่ไม่เป็นไร เพราะการทำกรรมฐานนั้น เราไม่ได้เอาเรื่องผิดเรื่องถูกเป็นหลัก เราเอาว่า **ทุกอย่าง ทั้งผิดทั้งถูกนั้นเป็นประสบการณ์สอนเรา ให้รู้จักความจริงว่า มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา** อันไหนที่ผิดก็ค่อย ๆ รู้มัน แล้วก็ละไป ท่านจึงไม่ต้องกลัวอะไรมาก ค่อย ๆ ดูไป อันไหนผิดก็ละไป ทำแบบไหนแล้ว

มันเครียด ก็ให้รู้ว่า เออ.. ทำแบบนี้แล้วเครียด ก็ผ่อนลง
ปรับไปปรับมา จนกว่าจะรู้สึกสบาย ๆ

จิตที่รู้สึกแน่น ๆ หนึ่ง ๆ อยู่ แต่หนึ่งแบบจืด ๆ จืด ๆ
มีน ๆ อันนี้คือจิตมันเครียด เนื่องจากเราต้องการผลอย่างใด
อย่างหนึ่ง หรือ จดจ้องไม่ยอมให้มันคลาดสายตา จ้องมาก
เกินไป แบบนักถ่ายรูป แต่ถ้าจิตที่นิ่งแล้วเป็นสมาธิ จิตจะ
นิ่มนวล ผ่อนคลาย เบา สบาย อ่อนโยน เหมาะต่อการ
ใช้งาน รับรู้อารมณ์อะไรก็ชัดเจนแจ่มใส

ถาม เมื่อดูลมหายใจเข้าออกไปมา แล้วเห็นว่าร่างกายนี้
มันหายใจเอง เราไม่ได้ตั้งใจหายใจเลย แต่มันหายใจได้เอง
อย่างนี้เรียกว่าเป็นความคิดหรือไม่คะ แต่ให้รู้ว่าคิดใช่ไหมคะ

ตอบ นี่ได้เห็นกายมันทำงาน เห็นว่ากายมันทำงานได้เอง
ทำงานไม่ต้องสั่งมันนะ ท่านไม่สั่ง ถ้ามีสติแล้วมารู้ดูในกาย จะรู้
ว่ากายมันทำงานของมันเอง แต่เดิมเราคิดว่าเราเป็นคนสั่งกาย
เป็นเจ้าของกาย แต่จริง ๆ ไม่ใช่ มันหายใจเข้าหายใจออกเอง
ท่านไม่ได้บังคับมัน ถ้าท่านเป็นคนบังคับมัน วันไหนลืมสั่งมัน
หายใจ เป็นไง ตายเลย นี่มันหายใจเข้าหายใจออกเอง
มันย่อยอาหารเองนะ มันสูบฉีดโลหิตอะไรเองเลย เป็นโรงงาน
ขนาดใหญ่ แล้วก็ทำงานแบบอัตโนมัติ แต่เรายังเข้าใจผิดอยู่
คิดว่ามันเป็นตัวเราของเรา เราบังคับควบคุมมัน ทั้ง ๆ ที่โดย

แท้จริงแล้ว เราไม่ได้ควบคุมอะไรมันเลย มันทำของมันเอง เรามาดูธรรมชาติของกาย เห็นมั้ย กายมันทำของมันเอง

เวทนา สุข ทุกข์ เจย ๆ มันก็เป็นอย่างนั้นของมันเอง มันเจ็บปวด มันสุข มันสบายของมันเอง ไม่ใช่ตัวเราเลย สัญญา จำได้ หมายรู้ของมันเอง สังขาร ปรุงแต่งของมันเอง วิญญาณ มันรู้แจ้งอารมณ์ของมันเอง **กายใจมันทำงานของมันได้** เราเข้าใจผิด นึกว่า เราเก่ง สามารถบังคับควบคุม แท้ที่จริง ใ้อเรา ๆ นี้ เป็นแค่ส่วนหนึ่งในความคิดของตนเอง เท่านั้นเอง เป็นแค่ส่วนหนึ่ง

สมมติว่า ในกายในใจเรา นี้ มีส่วนประกอบมากมาย มหาศาล ความคิดต่าง ๆ มากมายที่เราเคยคิดมาตั้งแต่เด็ก จนกระทั่งถึงทุกวันนี้ ความคิดว่า เราเก่ง นี่เป็นหนึ่งในความคิด เป็นส่วนเล็ก ๆ นิดเดียว **ความรู้สึกว่า เราสำคัญ เราไม่สำคัญ เราเก่ง เราเป็นนั่น เราเป็นนี่ เป็นส่วนเล็ก ๆ ในบรรดา** **สภาวะมากมายที่เกิดขึ้นแล้วดับไป** ไม่ได้ใหญ่โตอะไร ถ้าเราเข้าใจถูกต้องอย่างนี้ ก็ไม่มีปัญหา แต่ที่มีปัญหาคือ เราเข้าใจผิด คิดว่า ตัวเรานั้นมันยิ่งใหญ่ ถ้ารู้ว่า ใ้อเรา ๆ นี้เป็นแค่ความคิดความรู้สึกที่เกิดเป็นครั้ง ๆ ซึ่งไม่ได้ใหญ่โตอะไรเลย และก็เป็นของไม่เที่ยงเหมือนกับอันอื่น เกิดแล้วดับไปเหมือนกัน **ตัวตนที่แท้จริงจึงไม่มี มีแต่ในความคิด มีแต่ในความรู้สึกที่เกิดเป็นครั้ง ๆ เท่านั้นเอง** ความรู้สึกเป็นตัวตนนี้ก็เหมือน

กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก เป็นเหมือนกับการย่อยอาหารของร่างกาย เป็นเหมือนกับสุขทุกข์นั่นเอง เป็นสิ่งเล็กน้อย เป็นแค่ส่วนหนึ่ง

ดังนั้น ความคิด ความรู้สึกว่ามีตัวเราไม่ใช่สิ่งผิด แต่ความเห็นว่ามีตัวตนจริงจัง ตัวเรายิ่งใหญ่ ควบคุมนั่น ควบคุมนี้ได้ นี่คือการเห็นผิด ตัวตนอันแท้จริงมันไม่มีคนที่เห็นถูก เขาก็เห็นว่า มันเป็นแค่ความรู้สึกหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับ ไม่เห็นมีอะไร ก็เหมือนกับลมหายใจเข้าลมหายใจออก เท่านั้นเอง

ท่านนี้บอกว่า เมื่อดูลมหายใจไปมาแล้วเห็นว่า ร่างกายมันหายใจได้เอง พอเรามีสติ รู้สึกตัว ดูที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ลมหายใจมันเข้ามาออกอยู่ในกาย กายไม่ใช่ตัวเรา มีลมหายใจเข้า หายใจออก มีธาตุไหลเข้า ธาตุไหลออก ตัวธาตุไหลเข้าไหลออกอันนี้เป็นธาตุลม กายก็ไม่ได้ใหญ่โต ไม่ใช่ตัวตนอะไร อาศัยธาตุอยู่ ถ้าหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกเป็นไง ตายแล้ว ลักหน้อยไปกินอาหาร อาศัยอาหาร อาศัยนั่นอาศัยนี้ รวมกันแล้วสมมติเรียกว่าตัวเราขึ้น ท่านก็จะเข้าใจว่า แท้ที่จริง ร่างกายนั้นเป็นส่วนประกอบของสิ่งต่าง ๆ มากมายเหลือเกิน **ส่วนประกอบแต่ละส่วนล้วนแต่มาจากความเปลี่ยนแปลง แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ** จะไปตั้งเอาว่าเป็นของเราไม่ได้ เหมือนกับว่า นี่แขนของเราใช้มัย อะไรรัก

ไม่รู้นี่ แข็ง ๆ เป็นแท่ง ๆ เปลี่ยนแปลงมาจากข้าวปลาอาหาร
ซากเป็ดซากไก่ เหตุปัจจัยเยอะเหลือเกิน

ท่านบอกว่า ไม่ได้ตั้งใจหายใจเลย แต่มันหายใจได้เอง
อย่างนี้เรียกว่าเป็นความคิดใช่หรือไม่คะ อันนี้ไม่ใช่ความคิด
เป็นการดู ดูก็เห็น การดูและเห็นอย่างนี้เรียกว่าการพิจารณา
ในแง่ของสมณะและวิปัสสนา ถ้าพิจารณาในแง่ว่า ลมหายใจ
มันเข้า ลมหายใจมันออก ตามลมหายใจเข้าหายใจออก
ให้อยู่กับมันนาน ๆ อันนี้เรียกว่าสมณะ ถ้ารู้ในแง่ว่า มันเป็นกาย
เป็นส่วนประกอบของธาตุต่าง ๆ มันไม่ใช่ตัวตน มันเป็นของ
เกิดดับ ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน บังคับควบคุมไม่ได้ อันนี้เป็น
วิปัสสนา พอมีสติแล้ว มีความรู้ตัว ท่านก็สามารถเจริญสมณะ
และวิปัสสนาต่อไปได้ ดังนั้น ให้มีสติไว้ **พอมีสติแล้ว ก็ฝึก
ให้รู้จักว่าอันไหนเป็นสมณะ อันไหนเป็นวิปัสสนา พอรู้จักแล้ว
ก็เจริญให้มันมากขึ้น จนกระทั่งเต็มสมบูรณ์**

ถาม เจตสิกคืออะไรคะ เหมือนหรือต่างจากจิตอย่างไร

ตอบ คำว่า **เจตสิก** หมายถึง สภาวะที่ปรุงแต่งจิต
เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกันกับจิต
เกิดที่เดียวกันกับจิต พุทแบบขั้นที่ ๕ ได้แก่ เวทนา สัญญา
สังขาร นี่เป็นเจตสิก ตัวจิตคือวิญญาณ ตัวเจตสิกนี้ปรุงจิต
ปรุงจิตให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มีทั้งเจตสิกฝ่ายดี เจตสิกฝ่าย

ไม่ดี และเจตสิกฝ่ายที่เข้ากับใครก็เหมือนเขา เขาดีก็ดีด้วย เขาไม่ดีก็ไม่ดีด้วย

เช่น **ราคะ** ความกำหนัด ยินดีพอใจ นี่ไม่ใช่จิต เป็นเจตสิกที่เกิดขึ้นมาในจิต พอเกิดขึ้นมาในจิตแล้ว ก็ทำให้จิตมีลักษณะอาการอย่างหนึ่ง **ความโกรธ** นี้ก็เป็นเจตสิก ไม่ใช่จิต เกิดขึ้นมาในจิต ทำให้จิตนั้นมีลักษณะอาการอย่างหนึ่ง ถ้าเราตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังขารที่มันปรุงแต่ง ก็จะแปลงร่างไปเรื่อย ๆ จิตมันแปลงร่างได้ เพราะมีตัวมาปรุง มันขาดสติสัมปชัญญะ ถูกตัวปรุงนั้นครอบงำ ท่านทั้งหลายเคยแปลงร่างมัย เตียวไปสังเกตดูดี ๆ มันจะแปลงร่าง ตอนนีท่านไม่ได้เป็นยักษ์เป็นมาร ฆ่าใครก็ได้ ฆ่ามดฆ่าแมลงก็ไม่ได้ แต่พอสักหน่อย เจตสิก คือ ความโกรธบ้าง ความไม่พอใจบ้าง ความตระหนี่บ้าง ความรู้สึกเราถูกกระทำบ้าง รักษาของของเราบ้าง เกิดขึ้น ถ้าขาดสติสัมปชัญญะ มันจะครอบงำจิต จิตจะแปลงร่าง พอแปลงร่างแล้ว มือนี้ก็จะเป็นอุปกรณ์ของมาร ไปจับไม้กวาด แทนที่จะกวาดบ้าน กลายเป็นไม้ตีขี้ผึ้งไปแล้ว อย่างนี้

ถ้ารู้จักธรรมชาติของจิตและเจตสิก ท่านจะเลิกสงสัยในเรื่องของภพชาติ ภพภูมิ เพราะมันอยู่ที่จิตของท่านนี่เอง จิตมันแปลงร่างไป กรรมเป็นตัวผลักดันให้สร้างรูปนั้นรูปนี้ในภพภูมินั้น ๆ ให้เหมาะกับการประมวลผลมา ฉะนั้น

ถ้าเข้าใจธรรมชาติของจิต ท่านก็จะเลิกสงสัยว่า นรกมีจริง ๆ หรือเปล่า ก็เรานี่ เป็นมนุษย์อยู่ดี ๆ วันดีคืนดี ใจมันยังแปลงร่างเป็นนรก ยังไปต่อสู้ออกกับคนนั้นคนนี่ เอาชีวิตเขาก็ได้ ด่าเขาก็ได้ แปลงตัวเป็นเปรตก็ยังมี แปลงตัวเป็นสัตว์อวดบาย ทำหลง ๆ ไปก็มี เราเป็นมนุษย์อยู่แล้ว ก็เป็นคนมีศีล มีสามัญญสำนึกระดับมนุษย์ แปลงเป็นเทวดาไปก็มี แปลงเป็น พรหมไปก็มี ตัวที่เกิดกับจิตแล้วทำให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คือ เจตสิกนี้แหละ

ถาม ถ้าเป็นคนที่มีความสนใจในเนื้อหาความรู้ทาง ธรรมะ การไปเรียนอภิธรรม จะช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้า หรือเปล่าคะ หรือว่าเป็นเรื่องไม่จำเป็น

ตอบ แล้วแต่คนนะครับ การไปเรียนก็เป็นส่วนหนึ่ง ต่างหาก การปฏิบัติก้าวหน้าหรือไม่ก้าวหน้า นี้อยู่ที่การมี สติสัมปชัญญะ การมีความเพียรในการปฏิบัติ **ตัวการปฏิบัติ คือ ตัวการมีสติ รู้อยู่ที่กายที่ใจ ผึกฝนตนเองให้มีศีล สมาธิ ปัญญา** บางคนไปเรียนแล้วก็ฝึกสติมาก เขาก็ก้าวหน้าได้ บางคนไปเรียนแต่ไม่ยอมมาปฏิบัติ มัวแต่เรียนจนปวดหัวอยู่ ก็ไม่ได้เรื่องไม่ได้ราว บางคนไม่เรียน แต่ปฏิบัติ ก็ก้าวหน้าได้ ฉะนั้น ก็แล้วแต่ท่าน แต่ความรู้ด้านอภิธรรมจะช่วยให้ท่าน เข้าใจอะไรต่าง ๆ ได้ชัดเจนและหลากหลายขึ้น ทำให้ไม่เป็น

คนหลงมกยไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง สามารถปฏิบัติได้อย่างมีหลักการ

ถาม ขรราวาส (ผู้หญิง) สามารถไปเรียนอภิธรรมได้ที่ไหนคะ

ตอบ เรียนได้หลายที่ครับ ถ้าจะเรียนแบบเอาจริงเอาจังนี้ก็ไปเรียนที่อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย วัดมหาธาตุ ทำพระจันทร์จะมีสอนเป็นชั้น ๆ มีสอบด้วย ถ้าเรียนแบบไม่เคร่งเครียดมากนัก ก็มีทั่วไป วัดสามพระยา วัดโพธิ์ เป็นต้น ถ้าเรียนแบบสบาย ๆ และเรียนอยู่ที่บ้านได้ ก็มีอภิธรรมทางไปรษณีย์ ถ้าไม่รู้จะถามใคร ก็ถามคุณ “กูเกิล” รู้จักคุณกูเกิลมั้ย google ไปถามเขาว่า “อภิธรรมทางไปรษณีย์” คุณกูเกิลเขาก็จะบอก เราสมัครเรียนไป เขาก็จะส่งบทเรียนมาให้ ทีละระดับ ๆ ไป เรียนสบาย ๆ แต่ถ้าสบายมากเกินไป ส่วนใหญ่ก็จะชี้แจง ฉะนั้น ถ้าจะเรียน ก็ควรเรียนแบบมีวินัยหน่อย ไม่สบายบ้าง เครียดบ้าง ท่องบ้าง ก็ไม่เป็นไร เพราะมันเป็นธรรมชาติของการเรียน จะมาหลอกตัวเอง บอกว่า แหม..เรียนธรรมะต้องเรียนสบาย ๆ แบบนี้คงจะชี้แจงไปจนตาย ท่านก็เลือกเอาที่แล้วก็แล้วกัน

ถาม ถ้าหากว่าชาติหน้าจะต้องเกิดอีก จะต้องทำบุญอะไร หรือทำอย่างไรคะ จึงจะเกิดเป็นผู้หญิงอีก

ตอบ แหม.. ยังหวังชาติหน้าอีกนะ มีอนาคตไปอีกแล้ว เราโดยส่วนใหญ่เป็นอย่างนี้ ชอบคิดถึงอนาคต แล้วก็ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไป ทางที่ดี ให้สะสมนิสัยที่มีความเพียร พอรู้ว่ากรรมอันไหนดี ให้รีบทำเลย อย่าคิดไปไกลมาก นิสัยแบบนี้ก็จะสะสมสิ่งที่ดีไป ต่อไปเวลาที่พบกรรมะอีก ก็จะทำทันที เพราะเราสะสมนิสัยทำทันทีเอาไว้ เพียรทันที ทำทันที ไม่รอเวลา อย่าไปคิดเรื่องชาติหน้าชาติโน้นให้มันมาก

บางคนเขาบอกว่า โอ๊ย.. ชาตินี้สงสัยว่า จะไม่ได้บรรลุนิพพานในศาสนาของพระโคตมแล้ว บารมีเราน้อย บุญไม่ถึง ดังนั้น เราทำบุญเอาไว้ เดี่ยวต่อไปจะได้ทันพระศรีอารีย์ อย่างนี้นิสัยเสียแล้ว พอเจอพระศรีอารีย์ บารมีเราน้อย บุญไม่ถึงเหมือนเดิม ขอพบพระพุทธเจ้าองค์ถัด ๆ ไปอีกเลยเถิดไปเรื่อย เพราะนิสัยเสียมากขึ้น ๆ ปล่อยเวลาให้เปล่า ประโยชน์มากขึ้น เมื่อประมาทครั้งที่หนึ่ง ก็มีประมาทเลยต่อไปครั้งที่สอง ประมาทครั้งที่สาม

กิเลสมันหลอกให้เราวนเวียนอยู่กับโลกนาน ๆ ต้องเข้าใจธรรมชาติของกิเลสให้ดี ๆ กิเลสมันมีหน้าที่หลอกให้เราหลง หลอกให้เราพอใจที่จะอยู่ในโลกนาน ๆ หลอกให้เราทำบุญบ้าง หลอกให้เราทำความดีบ้าง เพื่อหวังผลให้ไปเกิดในภพนั้นภพนี้ เกิดเป็นคนนั้นคนนี้ เกิดเป็นผู้หญิง เกิดเป็นผู้ชาย เกิดเป็นพระราช เพื่อให้เราอยู่ในวิภวภูตนาน ๆ หลอกให้เราหลงภพชาติ

พอเข้าใจอย่างนี้แล้ว ถ้ารู้ว่าอันไหนดี อันไหนถูกต้อง อันไหนเป็นไปตามธรรมชาติ ให้ขยับทันที เราสะสมนิสัยแบบนี้ เอาไว้ พอเจออีก ก็ทำทันทีอีก อย่างชาตินี้เราเจอศาสนาของ พระโคตมพระพุทธรเจ้า **เราก็ทำอย่างเต็มที่ ตั้งทำให้บรรลุเลย** ไม่รอ ไม่บรรลุก็ไม่เป็นไร ไม่รอ ทำเต็มที่ ที่นี้ พอไม่บรรลุ ไปเกิดอีก เจอธรรมชาติอีก ก็ได้ทำเต็มที่อีก อย่างนี้ มันจะไม่ เสียนิสัย

ถ้าเราได้รู้วิธีปฏิบัติเพื่อความไม่เกิดอีก ไม่ต้องวนเวียนอีก เราเร่งปฏิบัติเลย ผีก็ผ่านไปเลย ถ้ารู้วิธีว่า เหนือบุญเหนือบาป ทำยังไงแล้ว ก็ให้เร่งทำทางนี้เลย ความผิดพลาดอันใหญ่ หลวงที่ท่านทั้งหลายเป็นกัน ก็คือชอบไปจัดตนเองเป็นพวก “ปทปรมะ” คือยังไม่บรรลุในชาตินี้ ชาตินี้บรรลุไม่ได้ บารมีน้อย บุญน้อย **“ยังต้องเกิดอีก...”** แท้ที่จริง เรามาเจอ คำสอนของพระพุทธรเจ้าแล้ว ก็แสดงว่า เหตุปัจจัยทั้งหลายก็มีความพร้อมพอสมควรแล้ว

ท่านลองคิดดูสิ คนในโลกนี้มีกี่พันล้านคน แล้วท่านเป็นหนึ่งในไม่กี่คนที่ได้เจอธรรมะ แสดงว่าเหตุปัจจัยมันพร้อมมัย พร้อมเป็นอันมาก แต่ท่านยังประมาท คิดดูก็แล้วกัน ก็เลสมันหนักขนาดนี้ แทนที่จะเจอธรรมะปั๊บแล้วเร่งปฏิบัติเลย ส่วนจะบรรลุ ไม่บรรลุ ก็ทำเต็มที่ บรรลุ หรือไม่บรรลุ ก็รู้ ตอนตายนั้นแหละ ให้มันตายไป ไม่บรรลุก็ช่างมัน พอเกิด

ใหม่ก็จะได้มีใจฝากใฝ่ในธรรมะ พอเห็นธรรมะ ก็จะได้ไปเลย
ไม่เชื่องช้าอืดอาด

เราทั้งหลายพากันสะสมนิสัยประมาทมามากมาย ดังนั้น
ก็ต้องอาศัยกัลยาณมิตรชักชวน บางคนชวนแล้วชวนอีก
ก็ยังไม่ยอมมา เห็นมัย นี้นิสัยมันประมาทมานานแล้ว
แต่ก็ยังดีที่มีคนชวน อยู่ในเมืองไทยเราดีนะ มีคนชักชวนให้
ทำความดี ชักชวนให้รักษาศีล ชักชวนให้ปฏิบัติธรรม แต่ถึง
คนจะชักชวนขนาดนี้ เราก็มาบ้างไม่มาบ้าง นี่เหตุปัจจัย
พร้อมขนาดนี้ เราก็จะเห็นว่า เป็นเพราะนิสัยผิดวันประกันพรุ่ง
นิสัยประมาทนั่นเอง ทำให้เราไม่ชวนชวาย ไม่แสวงหา ที่นี้
ลองคิดดูว่า ต่อไปศาสนาเสื่อมลงกว่านี้ หากคำสอนของ
พระพุทธเจ้ายากขึ้น ท่านมาเกิดอีก ท่านจะหามัย โอ..
ถ้าประมาทอย่างนี้ คงไม่หาแล้ว ศาสนายังอยู่ มีคนชวนแล้ว
ชวนอีก ยังไม่ค่อยนึกถึงเลย ท่านทั้งหลายก็ให้เข้าใจประเด็น
นี้ให้ดี ๆ รู้ว่าสิ่งไหนประเสริฐที่สุดแล้ว ก็เร่งรีบฝึกฝน
มีความเพียร เดินไปเรื่อย ๆ

เอาละ บรรยายมาคางานพอสมควรแล้ว สมควรแก่
เวลาเท่านั้นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน

อุปากาน

บรรยายวันที่ ๔ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนรุ่งเช้า



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้เป็นวันสุดท้ายนะ ในที่สุดก็จะเลิกงานแล้ว เกือบแล้ว
นี่เป็นธรรมดาของสิ่งทั้งหลายที่เป็นฝ่ายสังขาร **มีการปรุงแต่งกัน
เป็นของที่เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป** มาแล้วก็ผ่านไป จะผ่านไป
ด้วยความเบาสบาย หรือผ่านไปด้วยความยากลำบากก็ตาม
แต่ทุกอย่างก็ต้องผ่านไปทั้งหมดนะ สุขก็จะผ่านไป อาจจะมี
รู้สึกผ่านไปด้วยความสบาย ๆ อาลัยอาวรณ์กับมัน ทุกข์เกิดขึ้น
แล้วมันก็จะผ่านไปเหมือนกัน อาจจะมีผ่านไปยากหน่อยตามชื่อ
ของมัน

สุขก็ทง่าย บางคนไม่ใช่แค่ทง่าย อยากจะทหาเรื่องไปทนอีกก็ยังมี แท้ที่จริง ความสุขก็เป็นสิ่งที่ต้องทเหมือนกัน ท่านเรียกว่า สิ่งที่ทได้โดยง่าย หมายความว่ามันก็จะผ่านไปเหมือนกัน แต่ในความรู้สึกของผู้ที่ผ่านความสุคนั้น มันให้ความรู้สึกว่ามันผ่านไปได้อย่างโดยสะดวก ทุกข์มันก็เป็นสิ่งจะไปเหมือนกัน เพียงแต่ความรู้สึกของผู้เป็นทุกข์อาจจะรู้สึกว่ามันผ่านไปอย่างยากหน่อย ไม่ค่อยอยากจะท ไม่ค่อยอยากจะทำมัน ทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนเป็นตามธรรมชาติของมัน คือมันเป็นของไม่เที่ยง มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา

การปฏิบัติธรรมครั้งนี้ก็เหมือนกัน มันก็จะผ่านไปเหมือนกัน บางคนก็ผ่านยาก เกือบตาย เกือบเอาชีวิตไม่รอด รู้สึกทุกข์ทรมานมาก เขาว่าอย่างนี้ละ แต่ว่าทุกอย่างมันจะผ่านไปหมด ท่านก็เอาความรู้ความเห็นอย่างนี้ไปใช้กับทุก ๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ผ่านไปง่ายหรือผ่านไปยาก มันก็ต้องผ่านไปเหมือนกันหมด **สิ่งต่าง ๆ นั้นมันก็เป็นอย่างที่มีมันเป็นนั่นแหละ** ความรู้สึกที่ว่าผ่านไปยาก ผ่านง่าย ไปไว ไปช้าอะไรพวกนี้ มันก็อยู่กับความยึดถือของเรา บางเรื่องเราอยากให้มีมันไปช้า ๆ ก็บอกว่า มันไปเร็วเกินไป บางเรื่องเราอยากให้มีมันไปเร็ว ๆ มันไปอย่างที่มีมันไปนั่นแหละ แต่เราอยากให้มีมันไปเร็วกว่านั้น ก็รู้สึกว่ามันไปช้าเหลือเกิน สิ่งเหล่านี้ก็อยู่ในความรู้สึก เป็นความยึดถือที่เกิดขึ้นในใจเรา

เรื่องเร็ว เรื่องช้า เรื่องใหญ่ เรื่องเล็ก อะไรอย่างนี้มันเป็นเรื่องของความยึดถือที่อยู่ในใจของเรา ทำให้ใจไม่เป็นอิสระ หน้าที่ของเราทั้งหลาย ก็ต้องฝึกฝนให้มีปัญญาเห็นความจริงว่า สิ่งทั้งหลายมันเป็นเป็นอย่างที่มันเป็น ละความยึดมั่นถือมั่นออกไป **พอละความยึดมั่นถือมั่นได้ ใจก็เป็นอิสระหลุดพ้นไป** เหมือนในทำยพระสูตรต่าง ๆ ท่านบอกเอาไว้ว่า **จิตย่อมหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น** ที่เราทั้งหลายไม่หลุดพ้นนี้เพราะพากันยึดมั่นถือมั่น ความจริงมันเป็นเป็นอย่างที่มันเป็น นั่นแหละ เราไปยึดถือ มันก็ไม่พ้น ถ้าเราปล่อยมันไว้อย่างที่มันเป็น ไม่ยึดถืออะไรมัน จิตก็หลุดพ้นไป **ถ้าไม่อยากหนักก็อย่าไปถือ ถ้าอยากพ้นก็อย่าไปยึดมั่น** ก็มีเท่านี้แหละ

มันไม่เกี่ยวกับสิ่งนั้นว่ามันใหญ่หรือมันเล็ก มันโตหรือมันไม่โต สิ่งนั้นมันเป็นไปอย่างที่เป็น น้ำหนักที่เกิดขึ้นมาในใจเรา มีความหนักอกหนักใจ มันขึ้นอยู่กับอุปาทาน ถ้าไม่ยึดถือมันก็ไม่หนัก ถ้ายึดถือก็หนัก แล้วแต่ยึดถืออะไร เราทุกคนมีหน้าที่ฝึกฝนให้มีปัญญารู้ความจริง แล้วก็ปล่อยวาง เลิกยึดถือ เพราะสิ่งอันเป็นที่ตั้งของความยึดถือ นี่มันเป็นกองทุกข์ โดยเฉพาะกายกับใจของเรา พระพุทธเจ้าสรุปเอาไว้แล้วว่า **อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ นั้นเป็นทุกข์** เราทั้งหลายก็ค่อย ๆ ฝึกไป ดูธรรมชาติของกายของใจ ดูธรรมชาติของสังขารทั้งปวง ให้เห็นความจริงของมัน จะได้ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น

ที่นี้ พูดถึงตัวความยึดมั่นถือมั่น คือ ตัวอุปาทานนี้ ถ้าจำแนกออกไปแล้ว มีอยู่ ๔ ข้อ

ข้อที่ ๑ **กามุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นสิ่ง น่าพอใจ ยึดถือในสิ่งต่าง ๆ ในโลก ยึดถือในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ว่ามันน่าพอใจ มันทำให้เกิดความสุข มันน่า เพลิดเพลิน มันน่าเอา ในโลกนี้มีของน่าเอาใหม่ ถ้ายังมีอยู่ก็ แสดงว่า เราไปยึดมั่น แท้ที่จริง ในโลกมันไม่มีอะไรน่ายึด ไม่มีอะไรน่าเอา มันเป็นอย่างที่มันเป็น ของสวยงามมันก็ไม่ได้ น่าเอานะ มันก็สวยอย่างที่มันสวยนั้นแหละ เป็นอย่างที่มันเป็น มันไม่ได้บอกว่ามันน่าเอา ถ้าเรายังรู้สึก ว่า ของในโลกมีบางสิ่ง ที่น่าเอา น่ายึดถือ ให้มีความสุขแก่เราได้ นี่เป็นความยึดมั่น ถือมั่น เป็นอุปาทานเท่านั้นเอง

สิ่งต่าง ๆ ในโลกมันเป็นอย่างที่มันเป็น เป็นของที่เกิด เพราะเหตุแล้วก็ดับไป ของสวยงามก็เกิดเพราะเหตุ ลักหน้อย มันก็ดับไป ของไม่สวยก็ทำนองเดียวกัน มาแล้วก็ไป ในความยึดถือของเรานั้น มีบางสิ่งน่าเอา น่าจะให้ความสุขแก่ เราได้ หากมีแล้วจะทำให้เรารู้สึกมีหน้ามีตา หรือทำให้รู้สึกเป็น ตัวเป็นตนขึ้นมา ความรู้สึกอย่างนี้ท่านเรียกว่ากามุปาทาน ไปยึดถือสิ่งต่าง ๆ ในโลกให้มันเป็นของน่าเอา สิ่งต่าง ๆ ในโลกมันไม่มีอะไรน่ายึด แต่มันหลอกเราได้ หลอกให้เรา

ไปยึด **จะว่าไปแล้วมันไม่ได้หลอกเราหรอก ใจกิเลสเราเองนี่มันหลอกตัวเอง** สิ่งนั้นมันก็เป็นอย่างที่มีมันเป็นอยู่เฉย ๆ หลอก

เราทั้งหลาย ถ้ายังรู้สึกว่ สิ่งทั้งหลายในโลกมีอะไรที่น่าเอา ยังพออยู่ได้ มีเรื่องจำเป็นที่ต้องอยู่ในโลก ต้องช่วยคนนั้น ต้องช่วยคนนี่ เออ.. ถ้าทุกคนเป็นคนดี ก็น่าจะดี โลกจะได้น่าอยู่ โอ.. ทำไมมันลำบากลำบากอย่างนี้ สามียของเรายังไม่ดี เขายังไม่มีธรรมะ เราต้องอยู่ช่วยเขาก่อน ถ้าสามีดีขึ้น ครอบครัวก็ดีขึ้น หวังว่า.. หวังว่า.. อยู่นั่นแหละ รู้สึกว่ามีอะไรที่น่าเอา น่าทำ น่าแก้ไข ปรับปรุง ให้มันดีขึ้น คนทั้งโลกนี้ไม่ค่อยมีศีลธรรม เราอยู่เสียก่อน ช่วยเขาให้มีศีลธรรมกันก่อน ทำโลกให้มันน่าอยู่ แหม.. ฟังดูดีเหมือนกันนะ แต่มันเพียงความยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น แท้ที่จริง **โลกมันเป็นอย่างที่มีมันเป็นมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว มันไม่ได้เป็นเฉพาะตอนที่ท่านเกิดมา** มันเป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว มันไม่มีอะไรน่ายึด

ข้อที่ ๒ **ทิวฏฐปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นยึดถือในแนวความคิด ทศนคติ อุดมคติบางอย่างว่า อันนี้ดี อันนี้ถูก อย่างอื่นไม่ถูก เห็นอย่างนี้จึงถูกต้อง เห็นอย่างอื่นไม่ถูกต้อง แนวความคิดอย่างนี้จึงดี คิดอย่างอื่นไม่ดี อุดมคติอย่างนี้จึงถูก อย่างอื่นไม่ถูก อุดมคติแบบนี้สูงสุด อุดมคติแบบอื่นไม่สูงสุด อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ นี่ก็เป็นเพียงความยึดถือ

อุดมคติที่ดี แนวคิดที่ดี ทัศนคติอะไรต่าง ๆ ก็ดี สิ่งที่ถูกต้องก็ดี มันถูกต้องเพราะมันถูกต้อง มันเป็นอย่างที่มันเป็น มันไม่เกี่ยวกับความยึด ของที่มันดีท่านไปยึดว่ามันดี นี่ไม่ดีแล้ว ที่ไม่ดีคือความยึด ส่วนของที่มันดีมันก็ยังดีเหมือนเดิม สิ่งที่ยึดถูกมันก็ยังถูกเหมือนเดิม ท่านยึดถูกมันก็ผิด มันหนักขนาดนี้ แหม.. อาจารย์ของฉันถูก อาจารย์ถูกก็ถูก ไม่เกี่ยวอะไรกับเรา แต่ยึดว่าอาจารย์ของฉันถูก นี่ผิดแล้ว

ความเห็นอันนี้ถูก ความเห็นอันอื่นอาจจะถูกได้ แนวคิดนี้ถูก แนวคิดอื่นอาจจะถูกได้ แต่ทุกแนวคิดที่มีอยู่ในโลก ล้วนเป็นของไม่เที่ยง เกิดเพราะเหตุแล้วก็ดับไป แต่เราทั้งหลายพากันยึดถือ พอได้เรียนธรรมะหน่อยหนึ่ง เป็นไง แหม.. ต้องอย่างนี้ถูก ต้องแบบธรรมะนี้ถูก แบบอื่นไม่ได้ เรื่อง อันนี้ ผิดเต็มที่ทีเดียว เพราะความยึดถือ

ฉะนั้น เราทั้งหลายอย่าเที่ยวไปยึดถืออันนี้ยึดถือนี้ **ความจริงก็เป็นความจริงเสมอ** เราไม่จำเป็นต้องไปยึดถือ ถ้ามันถูก มันก็ต้องถูกอยู่วันยังค่ำ แต่ความยึดถือในสิ่งที่ถูกนี้ มันผิด ผิดที่ตัวความยึด ต้องละอันนี้ ไม่อย่างนั้นจิตก็ไม่หลุดพ้น สิ่งที่ตั้งงามอะไรต่าง ๆ ก็ไปยึดเอาไว้ไม่ได้

บางคนเขาไม่รู้เรื่อง เรียนธรรมะก็ยิ่งไปกว่าเดิม มีทุกข์หนักไปกว่าเดิม ตอนแรกไม่รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด ก็พออยู่ได้

ไม่รู้อะไรดี อะไรไม่ดี เราอยู่กับเขาก็ไม่เป็นไรเพราะเลวพอ ๆ กัน พอมาเรียนธรรมะรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก ตัวเองมาปฏิบัติถูก ชักจะอยู่กับคนผิดไม่ได้แล้ว ต้องว่าเขาอยู่เรื่อย แหม.. ไอ้หมอนี้มันผิด ที่ถูกมันควรจะเป็นอย่างนี้ เรียนธรรมะก็อย่าเรียนแบบโง่ ๆ บางคนมาเรียนธรรมะแล้ว โง่กว่าเดิม มีเรื่องให้ทุกข์หนักกว่าเดิม เพราะดันไปรู้ของที่ถูกเข้า เลยมีของที่ผิดเพียบเลย เอ.. ความผิดทำไมเต็มโลกเลย ไปว่ามันอะไรทำนองนี้ แท้ที่จริง โลกมันเป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว **ตอนนี้มันมีสิ่งผิดเพิ่มขึ้นในตัวเรา มันก็เลยเป็นทุกข์ทรมานมาก**

เราเรียนธรรมะนี้ เรียนเพื่อเข้าใจโลก ไม่ใช่เรียนเพื่อเห็นว่าโลกมันผิดมันถูกอะไร โลกมันเป็นอย่างที่มันเป็น ดั่งนั้น แนวคิด ทศนคติ อุดมคติ หรือความจริงแง่ใดแง่หนึ่ง มันก็ยึดไม่ได้ ของดีก็ยึดไม่ได้ ยึดถูกก็ผิดแล้ว ยึดดีก็ชั่วแล้ว ครูบาอาจารย์ดี ๆ เราไปยึดถือ ก็ต้องเถียงกับชาวบ้านเขา ครูบาอาจารย์ท่านดี ท่านก็ดีไปแล้วนะ แต่เราผู้ยึดถือเป็นไฉน ยังเลวเหมือนเดิมเลย

ข้อที่ ๓ **สีลัพพตูปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่นในศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ มีความยึดถือว่า ทำแบบนี้เท่านั้นจึงจะดี จึงจะถูกต้อง ช่วยให้เราพ้นทุกข์ ช่วยให้เราเป็นสุข ช่วยให้เรา

เจริญก้าวหน้า ไปสู่สุคติโลกสวรรค์อะไรก็ว่าไป ความจริงมีเรา อยู่จริงไหม ไม่มี แต่พวกที่มีความยึดถือ พอปฏิบัติศีลอะไรสักหน่อย ก็ว่า รักษาศีลเพื่อให้เราดีขึ้น มันยึดมั่นถือมั่นเข้าไปแล้ว แท้จริง ที่รักษาศีลก็เพื่อเป็นพื้นฐานให้จิตตั้งมั่น ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะได้มีปัญญาเห็นว่าไม่มีตัวเราจริง ไม่ได้รักษาศีลให้เราดีขึ้น

ทำวัตรปฏิบัติอะไรต่าง ๆ เช่น ไหว้พระ สวดมนต์ กราบไหว้ หรือพิธีกรรมอะไรต่าง ๆ หากทำด้วยความยึดถือก็เป็นสิลัพท์ตปรามาส ต้องทำแบบนี้จึงจะดี ทำแบบนี้จึงจะถูกต้องและถูกมันอยู่ตามช่วงเวลา ตามโอกาส ตามบุคคล เป็นของเปรียบเทียบเท่านั้นเอง เราอย่าไปยึดถือในข้อวัตรหรือข้อปฏิบัติอะไรต่าง ๆ แม้การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ก็ทำนองเดียวกัน เป็นพิธีหรือเป็นวัตรปฏิบัติอย่างหนึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สร้างขึ้นมาเพื่อเป็นเครื่องมือในการฝึกให้เกิดสติ ให้เกิดปัญญา ถ้าเราทำไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นเพื่อตัวเรา ให้เราเป็นคนดี ให้เราอย่างนั้นอย่างนี้ ก็กลายเป็นสิลัพท์ตปรามาสไป เป็นการยึดมั่นถือมั่นในศีลและข้อวัตรปฏิบัติ เพื่อตัวเพื่อตน เห็นว่ามันเป็นของขลัง เป็นของศักดิ์สิทธิ์ เป็นของดี ทำอย่างนี้จึงจะเป็นพวกเรา ทำอย่างอื่นไม่เป็นพวกเรา ต้องเดินทำนี้จึงจะเป็นพวกเรา เดินทำไม่สวยไม่ถูกอะไรพวกนี้ เกิดความยึดให้มันเป็นของตายตัวขึ้นแล้ว ทั้ง ๆ

ที่ข้อวัตรปฏิบัติเหล่านั้น เขาเอาไว้ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ เอาไว้ขัดเกลากิเลสเท่านั้น

บางคนยังรักษาศีลหลายข้อ ก็ยังมีทุกข์มากขึ้น เพราะยึดมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ที่เรารักษาศีลเอาไว้หลาย ๆ ข้อ **สมาทาน** ลิกขาบทหลาย ๆ ข้อ **เพื่อให้ชีวิตมันสะดวกขึ้น ไม่ทำตาม** กิเลสตัณหามาก **จะได้มีโอกาสทำความเพียรเผากิเลสให้เต็มที่** ถ้าน้อยข้อนี้ บางทีก็คิดว่า ทำไปเถอะไม่ผิดศีลหรอก เราก็ไปทำตามกิเลส เราสมาทานไว้หลาย ๆ ข้อ พอกิเลสเกิดขึ้น อยากไปทำ เราก็จะได้เพียรเผากิเลส ทำความเพียรกันอย่างนี้

ดังนั้น ศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ เป็นเครื่องมือสำหรับฝึกฝนตนเอง ไม่ใช่บังคับตนเอง เราทั้งหลายมักพากันคิดว่า ศีลนี้เป็นข้อบังคับ บีบคอตตนเอง พากันยึดมั่นถือมั่น แต่ความจริง **ลิกขาบทเป็นข้อสำหรับฝึกหัด เพื่อให้มี** **สติสัมปชัญญะ และขัดเกลากิเลส** ไม่ใช่เรื่องยึดถืออะไร ไม่ใช่ว่าทำได้มากขึ้นก็รู้สึกภูมิใจ วินัยและข้อบัญญัติอะไรต่าง ๆ นี้เอาไว้เป็นเครื่องฝึกฝนตนเอง เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ ขัดเกลากิเลส จิตจะได้พร้อมสำหรับมีปัญญา มีเท่านี้แหละ ท่านทั้งหลายก็ไปสังเกตตนเองดู ถ้ายังยึดถืออยู่ ก็ให้รู้แล้ว ละมันไป

ข้อที่ ๔ **อัตตวาทุปาหวน** ยึดมั่นถือมั่นในวาทะว่าตัวว่าตน ยึดมั่นว่าตัวเรา ว่าของเรา ตัวเรา ของเรา นี่มันเป็นคำสมมติ เอาไว้ใช้สื่อสารกันทางโลก เป็นโลกโวหาร เรียกว่าวาทะ รูปนาม ชั้นที่ ๕ เป็นกองทุกข์เกิดมา ต้องมีบัญญัติเอาไว้อำนวยความสะดวก ถ้าเกิดมาแล้วไม่มีบัญญัติอะไรไว้ ก็ไม่มีชื่อเรียก ไม่มีสามารถสื่อสารกันได้ เกิดมาแล้ว เขาก็พาไปจดทะเบียนที่อำเภอ คนนี้ให้ชื่อว่า เด็กชาย ก. ตอนแรกเป็นเด็กชายก่อน พ่อแม่ชื่อนี้ เกิดที่หมู่บ้านนี้ ตำบลนี้ อำเภอนี้ จังหวัดนี้ นับถือศาสนานี้ เอาไว้เรียกกันเพื่อความสะดวกในทางโลก

แต่เราทั้งหลายไม่มีความรู้ ไม่มีคนบอกความจริง พอเขาสมมติแล้วก็พากันยึดถือในสมมตินี้ ตัวเรามันไม่มีจริง เป็นสิ่งสมมติ **ขั้นที่ ๕ ประกอบรวมกันขึ้น ก็สมมติเรียกว่าตัวเราขึ้นมา** สิ่งไหนแสวงหาได้มาด้วยความพากเพียร ก็สมมติเรียกว่าของเรา ความจริง มันไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรามาตั้งแต่ต้น เขาสมมติกันเฉย ๆ แต่เราทั้งหลายพากันไปติดสมมติกันงอมแงมทีเดียว

คนรอบข้างก็ยิ่งเพิ่มข้อมูลให้ยึดหนักขึ้นไปเรื่อย ๆ นี่เป็นความยึดมั่นถือมั่นในวาทะว่าตัวว่าตน ความรู้สึกเช่นนี้ก็ทำให้รักตัวเอง รักตัวกลัวตาย กลัวจะเป็นอย่างนั้น กลัวจะเป็นอย่างนี้ รู้สึกกลัวเสียนั่นเสียนี่ไป กลัวว่าเราจะต้องสูญเสีย

ทุกอย่างไป ก็เพราะความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวมีตน มีตัวเรามี
 ของเรานั้นแหละ แท้ที่จริงแล้วมันไม่ได้มี เป็นเพียงขั้น ๕
 ที่เกิดขึ้นแล้วดับไป แล้วเกิดใหม่ดับใหม่ ไปเรื่อย ๆ อยู่ในรูป
 กระแส **ความเกิดก็เป็นความเกิดของขั้น ๕ ความตายก็
 เป็นความตายของขั้น ๕**

ขั้น ๕ นี้ มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา **ถ้ามันเป็นตัว
 เราแล้ว เราคงจะบังคับมันได้** รูปนี้ไม่ใช่ตัวเรา ถ้ามันเป็นตัว
 เราแล้ว คงจะบังคับรูปได้ว่า ขอให้รูปจงเป็นอย่างนี้นะ
 อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ขอจงอย่าแก่ ผมอย่าหงอก หนึ่งอย่า
 เหี่ยวยุบ ดินก่าอย่าขึ้น ถ้าเป็นตัวตน คงจะบังคับมันได้
 แต่เราบังคับมันไม่ได้ใหม่ ไม่ได้ มันก็บอกชัด ๆ อยู่แล้วว่ามัน
 ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา

ถ้าเวทนามันเป็นตัวเป็นตนแล้ว เราคงจะบังคับเวทนาได้
 ขอให้เวทนาจงเป็นอย่างนี้ จงอย่าเป็นอย่างนั้น จงสุขนะ
 จงอย่าทุกข์นะ เราคงบังคับมันได้ แต่เราบังคับมันไม่ได้ใหม่
 ไม่ได้ เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ แปรปรวนไปมา

สัญญาที่ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าสัญญามันเป็นตัวเราแล้ว
 เราคงจะบังคับมันได้ ให้มันจำได้ ให้มันหมายรู้แต่เรื่องที่จะ
 ทำให้เป็นสุข ให้จำได้แต่เรื่องดี ๆ เรื่องที่ไม่ดีอย่าไปจำ
 อย่าไปเก็บเรื่องไม่ดีเอาไว้ แต่มันไม่ใช่อย่างนั้น โดยส่วนใหญ่

เรื่องไม่ดีมันจำ ส่วนเรื่องดี ๆ มันไม่ค่อยจำ ท่านลองสังเกตดูก็แล้วกันนะ มาปฏิบัติธรรม ๕ วันนี่ ผมพูดแล้วพูดเล่า พุทธธรรมะเข้าเย็น ออกไปจากที่นี่แล้ว จะจำได้หรือเปล่านั้นก็ยังไม่รู้ ส่วนของเลว ๆ นี่ไม่ต้องห่วงนะ จำได้กันจัง นี่ก็เป็นเพราะสัญญามันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เมื่อมันไม่ใช่ตัวตน บังคับมันไม่ได้ ก็ต้องทำเหตุทำปัจจัย **ในเมื่อจำดี ๆ มันยากนัก ก็ต้องฟังบ่อย ๆ ฟังเนื่อง ๆ ปฏิบัติบ่อย ๆ ปฏิบัติเนื่อง ๆ มันบังคับไม่ได้นี่ เลยต้องทำมันบ่อย ๆ**

สังขารก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน สังขารเป็นสิ่งปรุงแต่งจิต ทั้งดีและไม่ดี เป็นกุศลและอกุศล เป็นบุญและบาป ถ้ามันเป็นตัวตนแล้ว เราคงจะบังคับมันได้ ให้คิดแต่ดี ๆ ให้มีเมตตาตลอด ใครเขาทำไม่ดีต่อเราอย่าโกรธนะ มีคนสอนท่านอย่างนี้ใหม่ เขาสอนกันมาตั้งแต่เด็กแล้ว ตอนนี่แก่แล้วทำได้บ้างไหม เขาพูดไม่ดีก็อย่าไปโกรธเขาณะ ลองดูซิ ถ้าใครทำไม่ดีขึ้นมาก็โกรธเหมือนเดิม เพราะมันบังคับไม่ได้ ถ้าบังคับได้ ท่านคงจะเสกเอาได้ สบายเลย ขอให้สังขารที่ปรุงแต่งจิต จงเป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ขอให้สงบ จงอย่างฟุ้งซ่านเลย เมื่อมันบังคับไม่ได้ ก็ต้องฝึกฝนทำเหตุทำปัจจัยเอา สิ่งต่าง ๆ มันเกิดเพราะเหตุ บังคับไม่ได้ก็ตีเหมือนกัน เราก็จะได้ฝึกฝนตนเองทำเหตุเอา **ไม่มีใครมีอำนาจก็ตีเหมือนกัน เราจะได้ไม่ต้องไปอ้อนวอนขอร้องใคร ทำเอาเองเลย**

วิญญาณก็เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน วิญญาณทางตา วิญญาณทางหู วิญญาณจมูก วิญญาณทางลิ้น วิญญาณทางกาย และวิญญาณทางใจ เหล่านี้ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ถ้ามันเป็นตัวเป็นตนแล้ว เราคงจะบังคับมันได้ ให้เห็นแต่รูปดี ๆ อย่าเห็นรูปไม่ดีนะ ให้ฟังแต่เสียงเพราะ ๆ ไม่เพราะอย่าได้ยินนะ ให้รับรู้แต่อารมณ์ที่ดี ๆ อารมณ์ที่ไม่ดีอย่าไปรับรู้นะ ถ้าเป็นอัตตา เราคงจะบังคับได้

แต่ตาไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน มันจึงทำหน้าที่ของมันอย่างดีที่สุด **ไม่เข้าใครออกใคร** มันทำหน้าที่เห็น มันเห็นดีบ้าง ไม่ดีบ้าง รูปสวย รูปไม่สวย หูมันก็ทำหน้าที่ได้ยิน เสียงชมมันก็ได้ยิน เสียงด่ามันก็ได้ยิน ใจมันก็รับรู้ เรื่องที่อยากรับรู้มันก็รับรู้ เรื่องที่ไม่อยากรับรู้มันก็รับรู้ กายและใจมันทำงานของมัน ว่าเป็นไปแล้ว ก็เป็นธรรมชาติที่สุดแล้ว แต่เรานี้ไปยึดถือ ไม่ปล่อยยให้มันเป็นตามธรรมชาติ พอไม่ปล่อยมัน ไม่วางมัน เป็นยังไง จิตก็ไม่พ้น มันก็วุ่นวายอยู่อย่างนี้

ตัวเรา ของเรา นี่เป็นเพียงความคิดและความรู้สึก เกิดจากคำพูดบ้าง เกิดจากสิ่งคมใส่ความเห็นเข้ามาบ้าง จำของเก่ามาบ้าง จำมาแล้วก็ยึดถือกัน ยิ่งยึดถือมาก ก็ยิ่งรู้สึกว่าเขาคือคนสำคัญ ขาดเขาไม่ได้ แท้ที่จริงไม่ต้องห่วง

อย่างนั้นหรือ **ตั้งแต่ไม่มีท่านเกิดมา โลกมันก็อยู่ของมันได้**
ท่านเกิดมาคนหนึ่งแล้วก็ตายไปอีกคนหนึ่ง มันก็ไม่มีอะไร
แผ่นดินก็ไม่ได้ไหว ต้นไม้มันก็ไม่ได้ล้ม ไม่มีอะไร แต่เรา
 ทั้งหลายรู้สึก แหม.. เราสำคัญมาก อะไรทำนองนี้ มันเป็น
 ความสำคัญผิด เป็นความยึดถือ ทำให้จิตไม่หลุดพ้น ไม่เป็นอิสระ

นี่คือ ความยึดมั่นถือมั่น ๔ ประการ ๑. กามุปาทาน
 ๒. ทิฎฐุปาทาน ๓. สीलัพพตูปาทาน ๔. อัตตวาตูปาทาน
 ปุณฺชนเรวักมีกัณฺคฺรพทุกฺคนนึํแหละ ถ้ารู้สึกมีอะไรหนัก ๆ
 รู้สึกหนักอก หนักใจ รู้สึกแบกของหนักเหลือเกิน ให้รู้ว่า
ของมันไม่ได้หนักนะ มันหนักที่เราแบก ของนั้นไม่ได้มีน้ำ
 หนักอะไร ตีกหลังนี้กับต้นหญ้า มันก็ไม่ได้หนักเกินกว่ากัน
 มันเป็นอย่างที่มันเป็น ถ้าแบกอะไรขึ้นมา อันนั้นแหละจะหนัก
 แบกต้นหญ้า ต้นหญ้างี้ก็เป็นของหนัก สร้างความหนักอก
 หนักใจให้ ไม่แบกตีก ตีกมันก็ไม่หนัก มันไม่สร้าง
 ความหนักอกหนักใจให้ ถ้าไม่แบกอะไร มันก็ไม่หนัก
 ตัวความแบก **ที่ทำให้เกิดน้ำหนักขึ้น คือ อุปาทาน ความยึดมั่น**
ถือมั่น

เอาละ วันนี้ก็พูดเท่านั้นแหละ จะได้ตอบปัญหาท่านที่ยัง
 ค้างอยู่

ถาม ขออาจารย์ช่วยอธิบายนิวรรณ์ ๕ มีอะไรบ้าง มีผล
 กับการปฏิบัติอย่างไร

ตอบ คำว่า **นิวรรณ์** แปลว่า เครื่องกันคุณความงาม ความดี คุณงามความดีชนิดที่จะทำให้ถึงความพ้นทุกข์ คือ การฝึกให้มีสติ มีสัมปชัญญะ ให้จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ แล้วเอามาเจริญสมณะวิปัสสนา นิวรรณ์จะมากั้นความดีเหล่านี้ กั้นไม่ให้จิตเป็นสมาธิ เพราะถ้าจิตเป็นสมาธิแล้ว มีโอกาส ประสบความสำเร็จได้ทุกเรื่อง ถ้าจิตเป็นสมาธิมีความตั้งมั่น ปราศจากนิวรรณ์ ไม่มีอคติ เลิกยินดียินร้ายแล้ว ทำสมณะก็ สำเร็จ เจริญวิปัสสนาก็สำเร็จ ก็เลสมันกลัวเราออกจากโลกได้ มันก็มากั้น จะโทษมันก็ไม่ได้ มันมาทำหน้าที่ของมัน ก็เลส เหล่านี้จึงเรียกชื่อตามสภาวะที่มากั้นความดี เรียกว่านิวรรณ์ คนไหนมาฝึกปฏิบัติธรรมแล้ว ข้ามนิวรรณ์ไม่ได้ นิวรรณ์ไม่ หมดไป ก็ไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ จะกลับไป กลับมา เข้า ๆ ออก ๆ อยู่อย่างนั้นนั่นแหละ นิวรรณ์มีอยู่ ๕ อย่าง

๑. กามฉันทนิวรรณ์ ความยินดี ความพอใจ ความชอบใจ ความอยากได้ ติดข้อง เยื่อใย เพลิดเพลินในอารมณ์ต่าง ๆ

๒. พยาบาทนิวรรณ์ ความไม่ชอบใจ ความไม่พอใจ ความชุ่นเคือง ชุ่นข้อง หมองใจ ความรู้สึกเจ็บปวดเมื่อสภาวะ นั้นมันเป็นอย่างนั้น

๓. ถีนมัทนนิวรณั้ ความหดหู่ท้อแท้และความง่วงเหงาหาวนอน เวลาหดหู่ท้อแท่นั้มันไม่เอาอะไร แม้แต่สิ่งที่ดีก็ไมเอา เวลาง่วงนอนก็เหมือนกัน จิตมันมืดทึบ ซึม ๆ มันไม่อยากรู้อะไร

๔. อุทธัจจกุกกัจจนิวรณั้ ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ ใจฟุ้งซ่านไปกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่หยุด ฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เขาพูดเรื่องละครก็ละครตามเขา เขาพูดข่าวการเมืองก็การเมืองตามเขา เขาพูดโลกร้อนก็โลกร้อนตามเขาเหมือนกัน ใจฟุ้งซ่านไป ไม่อยู่กับตัวเอง ส่วนความรำคาญใจ รำคาญตนเอง รำคาญการกระทำ คำพูด ความคิดของตนเอง ทั้งสิ่งที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ

๕. วิจิกิจฉานนิวรณั้ ความลังเลสงสัยในพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในข้อปฏิบัติต่าง ๆ ว่า ที่ทำอยู่นั้มันผิดหรือมันถูก ข้อปฏิบัติอันไหนมันจะดีกว่า ทำให้เคลือบแคลงใจไม่ตั้งลง

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องฝึกให้มีสติสัมปชัญญะให้มากจนกระทั่งข้ามนิวรณั้ได้ การข้ามมันได้ไม่ใช่เราไปทุบตีมันข้ามมันเฉย ๆ ปล่อยมันไว้อย่างนั้นแหละ อย่าให้มันมีอิทธิพลเหนือใจ อย่าให้มันมาครอบงำได้ ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น ตอนนั้เราเข้าใจมันแล้ว มีสติ มีสมาธิ ก็ข้ามมันไป

ในการปฏิบัติธรรมนั้น ถ้ามีสติสัมปชัญญะที่ต่อเนื่อง นานพอสมควร จิตก็สามารถละนิวรณ์ได้ นิวรณ์ไม่เกิด จิตจะปลอดโปร่ง เบาสบาย ผ่องใส ให้รู้จักจิตชนิดนั้น รู้จักบ่อย ๆ ทำให้มาก ๆ จิตจึงจะข้ามนิวรณ์ได้ ถ้าไม่ทำบ่อย ๆ จิตมันปลอดโปร่งแล้ว แต่มันไม่เที่ยงมันก็ดับไป นิวรณ์ก็มาใหม่ อยู่เรื่อย กลับไปกลับมา ฉะนั้น **ต้องมีสติ ฝึกบ่อย ๆ รู้จักจิตที่เป็นสมาธิบ่อย ๆ จิตมีสมาธิตั้งมั่นแล้ว ต่อไปมันก็ข้ามได้** นิวรณ์มีผลต่อการปฏิบัติ ก็คือ ขวางกั้นการปฏิบัติธรรม ไม่ให้ก้าวหน้าไป ขึ้น ๆ ลง ๆ กลับไปกลับมา ทำให้ไม่เกิดปัญญา หรือถ้าเป็นคนเคยมีปัญญา หากนิวรณ์เกิดขึ้น ก็บังปัญญา ทำให้เป็นมืดมัว อะไรที่เคยรู้ก็ไม่แจ่มแจ้ง

ถาม อริยาบถย่อยกับอริยาบถใหญ่ อย่างไหนให้สติมากกว่ากัน

ตอบ อริยาบถที่ทำให้เรามีสตินั้นแหละให้สติมากกว่า มันไม่เกี่ยวกับอริยาบถใหญ่หรือย่อย ไม่เกี่ยวกับท่าทางนั้น ท่าทางนี้หรือก เกี่ยวกับการมีสติ ถ้าคู่อริยาบถใหญ่ ภายทั้ง ภายมันเคลื่อนไป เดินไปเดินมา รู้ว่ากายมันเดิน เรียกว่า รู้่อริยาบถใหญ่ อริยาบถใหญ่หมายถึงให้รู้สึกลงไปทั้งกาย ภายมันเคลื่อนไปไม่ต้องจับที่ใดที่หนึ่ง คุกายทั้งกายมันเคลื่อนที่ไป ภายทั้งกายมันนั่ง ภายทั้งกายมันนอน ภายทั้ง

กายมันโยกโคลงไปมา อย่างนี้เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ ก็ฝึกสติได้ ส่วนอิริยาบถย่อย จับเป็นจุด ๆ บางส่วนของกาย เช่น แขนเคลื่อนไปมา ขาก้าวไปข้างหน้า ซ้าย ขวา กระพริบตา หรือเอาแค่นี้ก็ได้ นี๊วกระดิก ๆ มีเฉพาะบางส่วน นี้เรียกว่าอิริยาบถย่อย ส่วนไหนที่ทำให้ท่านเกิดสติ ส่วนนั้นแหละช่วยให้มีสติมาก

ถาม กราบเรียนถามอาจารย์สุภีร์ การนั่งสมาธิ เดินสมาธิ และแผ่เมตตาอุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวร แล้วถ้าเจ้ากรรมนายเวรยอมรับบุญที่เราอุทิศให้ จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากการล่วงเกินเจ้ากรรมนายเวรนั้นหายได้จริงหรือไม่คะ

ตอบ ไม่แน่ ท่านเข้าใจคำว่า ไม่แน่ ไหม ชอบไหม คำว่า ไม่แน่ อนิจจัง ท่านไม่ค่อยชอบกัน ท่านมักจะว่าหายไหมอาจารย์ อย่างนี้จะดีไหมอาจารย์ ถ้าไปขอโทษแล้วเขาจะให้ภัยเราไหมอาจารย์ ไม่แน่หรอก เขาอาจจะหมั่นไส้ท่านมากกว่าเดิมก็ได้ เจ้ากรรมนายเวรนี้เราไม่เห็นตัว ไม่รู้จักนิสัยกันเลย จะไปเดาอะไรได้ จะยกตัวอย่างแบบให้เห็นชัด ๆ สมมติท่านเคยไปด่าคน ๆ หนึ่ง พอด่าเขาแล้ว ท่านก็ไปขอโทษ ขอโทษนะเมื่อวานด่าเธอ เขาอาจจะโกรธหนักไปกว่าเดิมก็ได้ เพราะเขาถือว่าตอนด่านั้นไม่คิด ด่าแล้วมาขอโทษ

คนมันคิดต่างกัน ฉะนั้น เวลาเราไปขอโทษเขา ก็ต้องดูเป็นคน ๆ ไป บางทีเขาอาจจะโกรธเรากว่าเดิมก็ได้ บางทีต้องหายหน้าไปเลย อย่าโผล่หน้าไปให้เขาเห็น เขาจึงลดความโกรธลงบ้าง

ท่านทั้งหลายชอบแต่เรื่องแน่นอน แต่ผมขอบอกท่านว่ามันไม่แน่ครับ ขนาดเห็นตัวกันจะ ๆ ยังไม่แน่เลย อันที่ไม่เห็นตัว ก็ยิ่งไม่แน่ กรณีที่ท่านถามมานี้ก็ทำนองเดียวกัน ท่านเห็นว่าเจ้ากรรมนายเวรนี้เป็นตัวเป็นตน เห็นว่ามีคนอื่นเราไปทำไม่ดีกับคนอื่นไว้ เดี่ยวจะมาเอาคืนเรา เราขอโทษเขา เขาอาจจะให้อภัย ถ้าเขาเป็นคนดีเขาก็ให้อภัยนะ แต่ถ้าเป็นคนไม่ดีบางทีเขาโกรธเรานักกว่าเดิมก็มี บางทีเขาลืมไปแล้ว ไม่สนใจเราแล้ว เราไปขอโทษเขา เราโผล่หน้าไป ทำให้เขานึกเรื่องเก่าได้ เขาโกรธหนักกว่าเดิมอีก เพราะคนไม่ชอบหน้ากัน

ถ้าท่านคิดถึงเจ้ากรรมนายเวรเป็นบุคคลที่เป็นตัว ๆ ถ้าอุทิศส่วนกุศลให้เขาแล้ว เขาจะเลิกจองล้างจองผลาญ ทำให้โรคภัยไข้เจ็บหายหรือไม่ ตอบว่า มันไม่แน่ครับ **สิ่งที่ท่านพอทำได้ คือ อุทิศส่วนกุศลให้เขา หวังดีต่อเขา ก็ทำไป ส่วนเขาจะภัยหรือเปล่านั้น ไม่แน่** เพราะเป็นเรื่องของเขาหน้าที่ของท่านทำได้แค่นั้นก็ทำไปแค่นั้น นี่กรณีที่ท่านเห็นว่าเจ้ากรรมนายเวรอะไรต่าง ๆ เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นตัว ๆ

ที่จริง อันนี้แ่็นเรื่องความเห็นผิด ท่านอย่าไปยึดถือความเห็นอย่างนั้นมาก ถ้ายังเห็นอย่างนั้นอยู่ สิ่งไหนที่พอจะช่วยให้ตัวเองสบายใจได้ ไม่มีอะไรติดขัดในใจ ทำให้สงบลงได้บ้าง ก็ทำไป

ถ้าให้ถูกต้องตามหลักธรรมแล้ว กรรมเก่า เจ้ากรรมนายเวรจริง ๆ คือ ตัวท่านนั่นเอง ไม่เกี่ยวกับคนอื่น ท่านชอบคิดว่า คนที่มาทำให้เป็นทุกข์คือเจ้ากรรมนายเวร โดยแท้จริง **คนที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์คือตัวท่าน เพราะท่านเกิดมา มีนามมีรูป มีทุกข์ และมีที่ตั้งของทุกข์** ถ้าท่านไม่เกิดมา คนอื่นทำอะไรไม่ได้นะ กรรมดีหรือไม่ดีที่ทำเอาไว้มันก็ให้วิบากไม่ได้ ดังนั้น เจ้ากรรมนายเวรจริง ๆ คือ ตัวท่านที่นั่งอยู่ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่ปรุงแต่งขึ้นมาตามเหตุปัจจัย อันเป็นที่ตั้งของความรู้สึกนี้คือกรรมเก่า** ตัวนี้เป็นตัวตั้งที่จะทำให้ได้รับผลทั้งดีและไม่ดี ถ้าไม่มีตัวนี้เกิดมา อันตราย โรคภัย ไข้เจ็บ เสนียด จัญไรต่าง ๆ ก็จะไม่มี

ถ้าท่านอยากรู้เจ้ากรรมนายเวรจริง ๆ เป็นโดยสภาวะไม่เป็นพวกเห็นผิด คือ กายกับใจของเราเน่เอง เพราะว่ถ้าไม่มีมันมา ท่านจะเป็นมะเร็งไหม ไม่เป็น เพราะไม่มีกาย ไม่มีตับจะเป็นมะเร็งตับไหม ไม่มีปอด จะเป็นมะเร็งปอดไหม มันก็เห็น ๆ อยู่แล้วว่ามันไม่เป็น ตัวนี้แหละคือเจ้ากรรม

นายเวรใหญ่กว่าเขาที่สุด พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า **กรรมเก่า** เราทุกวันนี้เรียก **เจ้ากรรมนายเวร** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ อันเป็นที่ตั้งของความรู้สึก กายกับใจของเรานั้นเอง ให้รู้ว่า ตัวที่ทำให้เกิดสุขเกิดทุกข์ได้ ก็คือตัวเราเอง คุณภาพของกาย คุณภาพของใจเรา คนอื่นด่าทำให้เราเป็นทุกข์ได้ไหม ไม่ได้ เราอาจจะบอกว่า คนที่ด่าเรา คือเจ้ากรรมนายเวร แต่แท้ที่จริง คนด่าไม่ได้ทำให้เราเป็นทุกข์ จิตที่มันโง่อยู่ มันขาดสติสัมปชัญญะต่างหาก มันทำให้เราเป็นทุกข์

ถาม การสร้างกุฏิ แล้วอุทิศส่วนกุศลให้พ่อแม่ที่ล่วงลับไปแล้ว ท่านจะได้รับเป็นที่อยู่อาศัยหรือไม่

ตอบ ไม่แน่ อาจจะได้หรืออาจจะไม่ได้ ธรรมะทั้งปวง ถ้าเป็นฝ่ายสังขารแล้ว ท่านจะต้องลงที่ความไม่แน่นอน สันขารทั้งหลายล้วนไม่แน่ไม่นอน ล้วนเสื่อมไปเป็นธรรมดา ต้องมีความเข้าใจอย่างนี้ **ท่านทั้งหลายมีหน้าที่ไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะ** อะไรที่ท่านทำได้ เหตุปัจจัยไหนที่ท่านทำได้ ท่านก็ทำไป ส่วนมันจะได้หรือไม่ได้ จะดีขึ้นหรือเลวลง ยังไม่รู้ เพราะมันไม่แน่

พ่อแม่ตายไปแล้ว ท่านเป็นลูก ทำหน้าที่ของลูก ที่ทำได้ ในตอนนี้ คือ ทำบุญแล้วอุทิศส่วนกุศลให้ท่าน ส่วนท่านจะได้หรือไม่ได้ นี่ไม่แน่ ตอนที่ท่านเป็นอยู่ก็ดูแล ตอนที่ท่านตาย

แล้วนี้ สิ่งที่ท่านทำได้ ก็ทำบุญอุทิศให้ จะไปร้องให้ เสร้าโศก เสียใจ ร่ำพังกถึง ก็ไม่เกิดประโยชน์

ถาม การดื่มกาแฟก่อนที่จะนั่งหรือเดินสมาธิ เพื่อที่จะช่วยให้หายง่วง ผิดหรือไม่คะ หรือจะทำให้ติดกาแฟ เป็นติดสิ่งเสพติดไปด้วยหรือไม่คะ ขอบพระคุณคะ

ตอบ ดื่มกาแฟมันก็ไม่ผิดอะไรครับ ก่อนจะนั่งจะเดินก็ดื่มได้ ส่วนจะติดกาแฟหรือเปล่า นี่ก็ดูที่ตัวท่าน ท่านติดหรือเปล่า กาแฟเป็นสิ่งเสพติดหรือเปล่า มีโทษอะไรหรือเปล่านั้นก็ต้องไปดูเอกสารทางแพทย์ ส่วนการดื่มกาแฟไม่ได้ผิดอะไร บางท่านอาจจะบอกว่า ไม่ดื่มมันดีกว่า อย่างนี้ก็เป็นเรื่องของคนนั้น ไม่ได้ดื่มกาแฟมันไม่ตาย ก็แสดงว่ามันไม่จำเป็นนั่นเอง พระพุทธเจ้าตรัสสิ่งที่จำเป็นเอาไว้ ๔ อย่าง คือ ปัจจัย ๔ ส่วนที่เกินมาก็เกินจำเป็น ถ้ามี ๔ อย่างนี้ร่างกายไม่ตาย มีชีวิตอยู่ได้แล้ว ปฏิบัติธรรมได้ ที่นอกเหนือไปจากนั้นมันเกินจำเป็นสำหรับร่างกาย **เกินจำเป็นแล้ว ท่านงดได้ มันก็ดี** ถ้างดเว้นไม่ได้ ยังคิดว่ามีความจำเป็นอยู่ก็ทำได้ การดื่มกาแฟนี่จำเป็นไหม ถ้ามองในแง่ของปัจจัย ๔ ไม่จำเป็นเลย เราทั้งหลายเกินมาหลายอย่างมาก และเกินมานานแล้ว จะเกินกาแฟอีกอย่างหนึ่ง ถ้าไม่ยึดถืออะไรหนักหนา ก็ไม่เป็นไร ส่วนติดกาแฟ ขาดมันไม่ได้ หรือมันมีโทษอะไรบ้าง นี่ก็ไปดูเอกสารทางแพทย์เอา

ถาม รบกวนช่วยอธิบาย ธัมมานุปัสสนาและธรรมในธรรม ใช้การหยิบยกหัวข้อธรรมะต่าง ๆ ขึ้นมาพิจารณาเอง หรือว่าเป็นธรรมะที่เกิดขึ้นมาเองในใจโดยไม่ต้องตั้งใจหยิบยกขึ้นมา หากเป็นการหยิบยกขึ้นมาพิจารณาเอง จะสามารถเปลี่ยนข้อธรรมะไปเรื่อย ๆ ได้หรือไม่ หรือควรคิดซ้ำไปซ้ำมา

ตอบ ธัมมานุปัสสนา แปลตามตัวว่า การตามดูธรรมะ ตามดูสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นสิ่งที่เสมอเหมือนกันโดยความเป็นธรรมะ คำว่า **อนุปัสสนา** ที่แปลว่า ตามดู ตามรู้ พิจารณา ดู นี่ก็คล้าย ๆ กับตา ดู เวลามองเห็นนี้ไม่ได้คิดนะ มันเห็นเลย เหมือนท่านมองดูผม สมมติว่าตัวผมนี้เป็นตัวธรรมะ เวลาท่านมองดู ท่านก็เห็น พิจารณาออกว่า อาจารย์สุภีร์สูงเท่านี้ ตัวผมม ๆ อย่างนี้ ผิวดำ ๆ มองมุมนี้ มองมุมนี้ เรียกว่า อนุปัสสนา คือ การตามดู

เมื่อมีธรรมะเกิดขึ้นในกายในใจ ท่านก็สอดส่องดูแง่หนึ่งแง่นี้ เห็นมันเป็นอย่างไร ๆ มันเป็นสิ่งที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มองในแง่อนิจจัง แง่ทุกขัง แง่อนัตตา เรียกว่า ตามดู ถ้าพูดภาษาง่าย ๆ จะบอกว่า “เฝ้าดู” “สังเกตดู” เราเป็นผู้สังเกตการณ์ เป็นพยานของสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างนี้ก็ได้ ลักษณะนี้ก็จะคล้าย ๆ กับนักสารคดี รู้จักสารคดีไหม สมมติเขาทำสารคดีเรื่องปลวก พวกเขาฝรั่งนี่เก่ง เขาทำสารคดี

เรื่องปลวก เทคนิควิธีการคล้ายกับอนุปัสสนา เวลาจะทำการคดีเรื่องปลวก ก็ไม่ต้องไปเป็นปลวกเอง ไม่ต้องปลอมตัวเป็นปลวก เป็นคนเฝ้าสังเกตการณ์ มองดูซิ ปลวกมันมีนิสัยเป็นยังไงบ้าง มันกินอาหารอะไร ที่นอนก็โหมง เข้านอนก็โหมง เวลาจับกันมันทำอะไร สืบพันธุ์อย่างไร เขาคอยเฝ้าดู ดูในแง่ไหนแง่นี้ จนได้องค์ความรู้มาอันหนึ่งว่า ธรรมชาติของปลวกมันเป็นอย่างไรนะ ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่าอนุปัสสนา เทคนิคนี้มันคล้ายกัน แต่พวกนั้นทำแบบหลง ๆ ที่นี้ เราเป็นนักศึกษาด้านพุทธศาสนา เราไม่ทำแบบพวกหลง ๆ เราทำแบบผู้รู้ ภายและใจมันเป็นยังไง เราก็เป็นคนดูไว้ สังเกต เฝ้ามองดูไว้ ส่องมุมนี้ ส่องมุมนี้ ดูไปดูมา ก็เข้าใจมันว่า ธรรมชาติของ ภายเป็นอย่างไร ธรรมชาติของจิตของธรรมะ

คำแปลว่า ตามรู้ ตามดู เฝ้าดู สังเกตดู คือ ดูอยู่ห่าง ๆ **ให้มันแสดงให้มันดู เราเป็นคนดูไปเรื่อย จะได้ความรู้** การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ จนกระทั่งหมดนิเวรน์ จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ จึงมีความสำคัญ เพราะเราจะเอาจิตชนิดนี้มาใช้ดู ถ้าจิตไม่พร้อม มันไม่ได้ดู กลายเป็นคนแสดงไปแล้ว กลายเป็นปลวกไปแล้ว ไม่ได้เป็นคนดูปลวก ทำนองนี้ ฉะนั้น อนุปัสสนา การตามดู จึงเป็นกระบวนการที่สำคัญ เพื่อพัฒนาจิต ทำให้เกิดปัญญา

ท่านถามมาเรื่อง ยกหัวข้อธรรมะขึ้นมาพิจารณา นี่เป็นการใส่ใจหรือมนสิการ การมนสิการหรือใส่ใจนี้ ส่วนใหญ่เรานิยมคิดแบบใช้สมอง นึก ๆ ไปแบบขาดสติกลายเป็นความฟุ้งซ่านไป รู้จักฟุ้งซ่านใหม่ การคิดแบบหยิบยกธรรมะขึ้นมาคิดนี้ เรียกใส่ใจ หรือ เฟ่งด้วยใจ ที่ผมเคยพูดเรื่องเหตุให้หลุดพ้น จะมีอยู่ข้อหนึ่งบอกว่า พิจารณาธรรมะด้วยใจ ใช้ใจพิจารณาธรรมะ หากไม่มีสติสัมปชัญญะ ก็ไม่รู้จักใจ บางคนหนึ่งนึกไป บอกว่า สมองนี่เป็นคนคิด แต่สมองเป็นเครื่องมืออันหนึ่ง ใจนี้มันใหญ่กว่านี้เยอะ สมองนี่เป็นเครื่องมือ เหมือนกับแขนนี้เป็นเครื่องมือจับแก้วน้ำ ใจสั่งไป จับนั่นจับนี่ สมองเป็นเครื่องมือของใจเอาไว้สำหรับคิด คำนวณอะไรต่าง ๆ เรียบหนังสือ ทำการงาน คิดทำไร ขาดทุนเพื่อจะเอาเงินมาเลี้ยงชีพ นี่ใช้สมอง

ส่วนเวลาหยิบยกธรรมะขึ้นมาพิจารณา ให้พิจารณาด้วยใจ เรียกว่าเฟ่งด้วยใจ มองมุนั้นมุนี่ พลิกกลับไปกลับมา จะหัวข้อไหนก็ได้ที่เหมาะสม ๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับเรื่องกายและใจ ถ้าใส่ใจถูกต้อง ก็คิดธรรมะได้ถูกต้อง **เกิดความเข้าใจอรรถะ เข้าใจธรรมะ ใจก็จะเกิดปราโมทย์ ปีติ ปัสสทธิ เกิดสุขและเป็นสมาธิได้** การพิจารณาธรรมะนี้ก็ทำให้จิตเกิดสมาธิได้ เกิดปัญญาได้

ถาม ขอให้แนะนำ การเจริญสติในที่ทำงาน ยามที่ว่างงานแล้ว

ตอบ ยามที่ว่างงานนี้ ท่านก็เจริญสติธรรมดา ๆ เหมือนกับที่ทำในคอร์สนี้ก็ได้ ว่างงาน ไม่มีงานทำ ท่านฝึกไว้แล้ว เดินจงกรม กลับไป กลับมา ยืน ให้มีความรู้ตัว นั่งดูกายดูใจ **หากมันหลงคิดไป ให้รู้ว่ามันหลงไป แล้วกลับมารู้สึกอยู่ที่ตัว** เดินไปเดินมาเยอะ ๆ ว่าง หรือเวลาทำงาน ถ้าไม่ได้คิด ไม่ได้นึกมาก ก็สามารถฝึกสติได้ ยกนั้นยกนี้ จับนั้นจับนี้ ให้รู้สึกตัวไว้ ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกไว้ก็ได้

ส่วนงานไหนที่ต้องใช้ความคิด คิดกำไร ขาดทุน วางแผนงาน ก็ให้ตั้งใจทำไป มีสมาธิกับการทำงาน จนกว่าจะนึกได้ นึกได้ก็ให้มีสติ รู้ตัวว่ากำลังนั่งอยู่ หายใจเข้า หายใจออกอยู่ หลงก็ไม่เป็นไร ให้รู้ว่า เออ.. นี่มันหลงไปแล้ว ในระหว่างนั้น ถ้ามีสภาวะที่เกิดขึ้นในใจ ก็สามารถฝึกสติได้ เหมือนกัน เช่น เราทำงานหรืออ่านหนังสือไป ก็หลงไปตามเรื่อง พออ่านไปถึงบรรทัดนี้แล้วเกิดความไม่พอใจ หงุดหงิด ขัดเคืองใจ ก็ให้รู้ อย่างเป็นต้น

ถาม หากจำเป็นจะต้องอยู่กับคนที่พูดมากชอบพูด นินทาหรือพูดเพื่อจ้อ รวมถึงคนที่ชอบพูดคุ้ยโทรศัพท์นาน ๆ ใช้วิธีสักแต่ว่าได้ยินเสียงแล้ว แต่ไม่ค่อยได้ผล

ตอบ คนที่พูดมากที่สุดคือตัวเราเอง ท่านเชื่อหรือเปล่า ลองนั่งดูดี ๆ มันพูดทั้งวันนะ พูดอะไรของมันก็ไม่รู้ พูดจนหนวกหูไปหมดเลย **ขอให้มันสติ อยู่กับตัวเองให้เป็น แล้วจะอยู่กับคนอื่นเป็นหมด** ในการฝึก เวลาเราไปอยู่กับผู้คนที่นั่นพูดคนนี่คุย คนนี้เดินเข้าคนนั้นเดินออก พูดเรื่องอะไรต่าง ๆ มากมาย อย่าไปสนใจคนอื่นเขา ให้ดูในวงของกายของใจตนเองไว้ สังเกตความรู้สึกของตัวเองก็พอ **ดูทางใจไว้ อย่างเดียวก็ได้** ไม่ต้องไปวุ่นวายกับสิ่งต่าง ๆ ให้ปฏิบัติอยู่ในวงกายยาววาทนาคิบนี้นั้นนั่นจึงจะได้ผลดี สมมติว่า คนอื่นเขาพูดกันแล้วเรารำคาญ ให้รู้ว่ารำคาญ ความรำคาญเกิดขึ้นให้รู้ตัวไว้ เบื่อเหลือเกินไอ้พวกนี้ เราก็รู้ว่าเบื่อ รู้สึกตัวไว้ อยู่กับตัวเอง

ถาม ผู้ที่บรรลุนิพพานขั้นสูง ๆ สามารถรู้ปริยัติโดยไม่ต้องเรียนหรือไม่ กราบขอบพระคุณค่ะ

ตอบ ทั่ว ๆ ไปไม่รู้ จะมีบางท่านที่พิเศษ พอบรรลุแล้วก็ทรงปริยัติด้วย ทั่ว ๆ ไปต้องเรียนเอา เพราะปริยัติก็เป็นส่วนหนึ่ง การปฏิบัติก็เป็นส่วนหนึ่ง คนละส่วนกัน พระอรหันต์ถ้าอยากจะรู้ปริยัติ อยากจะรู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสูตรนี้ไว้ว่าอย่างไร มีเนื้อความว่าอะไรบ้าง ต้องมาเรียน การเรียนแบบปริยัตินี้คือเป็นตัวหนังสือ เป็นหมวดธรรมว่ามี

หัวข้อนั้นข้อนี้ จิตมีเท่าไร เจตสิกมีเท่าไร อริยสังขเป็นอย่างไร ๆ เรียนหลักธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คนที่ได้บรรลุธรรมแล้ว เวลาเรียนปริยัติจะสามารถเข้าใจทะลุปรุโปร่ง เข้าใจเนื้อความได้ชัดเจน ส่วนคนที่ไม่ได้บรรลุธรรม จะเข้าใจได้เฉพาะตามตัวหนังสือ ซึ่งก็อาจจะเข้าใจถูกแล้ว หรือบางทีตีความมากเกินไปอาจจะเข้าใจผิดไปเลยก็ได้

เราปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เราว่าจะรู้ปริยัติ ถ้าอยากจะรู้ปริยัติ อยากจะรู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสอะไรเอาไว้บ้าง อันนี้ต้องมาเรียนเอา มาฟังครูบาอาจารย์ หรือไปอ่านพระไตรปิฎก หากปฏิบัติได้ เหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ไปอ่านเราก็รู้ว่าใช่ ๆ ถูกแล้ว ๆ เหมือนกับที่ตนเองได้เห็นมา ปฏิบัติก็เป็นเรื่องหนึ่ง ปริยัติก็เป็นเรื่องหนึ่ง แต่ปริยัติก็พูดเรื่องธรรมะ พูดเรื่องวิธีการปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วจะเห็นอะไรก็บอกไว้หมด ส่วนการปฏิบัติ เป็นการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ แล้วเข้าไปดูเข้าไปสังเกต ให้เห็นความจริงจนกระทั่งแทงทะลุ บรรลุธรรมไป

ที่นี่ บางท่านอาจจะมีคำถามต่อมาว่า แล้วมันต้องจำเป็นต้องเรียนปริยัติหรือเปล่า ผมจะพูดเรื่องหนู ๔ ประเภทให้ฟัง พระพุทธเจ้าตรัสอุปมาเอาไว้ มีหนูอยู่ ๔ ประเภท คนเปรียบเหมือนหนู

หนูประเภทที่ ๑	ขุดรู แต่ไม่อยู่
หนูประเภทที่ ๒	ไม่ขุดรู แต่อยู่
หนูประเภทที่ ๓	ขุดรูด้วย อยู่ด้วย
หนูประเภทที่ ๔	ไม่ขุดรู และไม่อยู่

หนูประเภทที่ ๑ **ขุดรู แต่ไม่อยู่** เปรียบเหมือนคนเรียนปริยัติ คือ สุตตะ เคยยะ เวยยาकरणะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัษฎอรรถม เวทลละ เรียนพระไตรปิฎก แต่ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่เห็นธรรมะ ไม่เห็นอริยสัง

หนูประเภทที่ ๒ **ไม่ขุดรู แต่อยู่** เปรียบเหมือนคนไม่เรียนปริยัติ แต่ปฏิบัติจนเห็นธรรมะ รู้แจ้งอริยสัง

หนูประเภทที่ ๓ **ขุดรูด้วย อยู่ด้วย** เปรียบเหมือนคนเรียนปริยัติ เรียนแล้วก็ปฏิบัติด้วย จนรู้แจ้งอริยสัง

หนูประเภทที่ ๔ **ไม่ขุดรู และไม่อยู่** เปรียบเหมือนคนไม่เรียนปริยัติด้วย ไม่ปฏิบัติด้วย

ยกตัวอย่างเรื่องบุคคลที่เปรียบเหมือนหนู ๔ ประเภทนี้ให้ท่านฟัง คงจะหมดปัญหาเรื่องจะเรียนปริยัติหรือไม่เรียนปริยัติ มันไม่เกี่ยวกัน บางคนเรียนปริยัติแล้วไม่ปฏิบัติก็มี ไม่รู้ธรรมะ ไม่รู้อริยสัง นี้เปรียบเหมือนหนูขุดรูแต่ไม่อยู่ บางคนไม่เรียนปริยัติแต่บรรลุธรรมก็มี เปรียบเหมือนหนูไม่ขุดรูแต่อยู่

แต่ถึงจะไม่เรียนระดับปริยัติ ก็ต้องฟังธรรม ฟังธรรมให้เข้าใจแล้วเอาไปปฏิบัติ เพราะพวกเราเป็นสาวก ต้องฟังก่อน เอาให้เหมาะสมสำหรับตัวเอง ไม่ต้องเรียนหมด แบบนี้ยังไม่ได้เรียนปริยัติ เรียนปริยัติต้องเรียนอีกแบบหนึ่ง ต้องเรียนคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ครบถ้วน เอาสูตรนี้ไปท่อง เอาสูตรนั้นไปท่อง แล้วก็อธิบายกันให้เข้าใจ คำนี้ศัพท์บาลีว่าอย่างไร ๆ ขยายความว่าอย่างไร ๆ หมวดธรรมนี้มีจำนวนเท่านี้ ๆ เรียกว่าเรียนแบบปริยัติ ท่านทั้งหลายเป็นหนูประเภทไหนก็ไปเลือกเอาเองนะ มีอยู่ ๔ พวก อย่าเป็นหนูประเภทที่ ๕ เพราะมันไม่มี แค่หนูประเภทที่ ๔ ก็แย่มากแล้ว

ถาม รูปเป็นบัญญัติ นามเป็นปรมาตฺถ์ถูกต้องไหมคะ กราบขอบพระคุณ

ตอบ รูปเป็นบัญญัติ ไม่ถูก นามเป็นปรมาตฺถ์ ถูก รูปก็เป็นปรมาตฺถ์เหมือนกัน คำว่า ปรมาตฺถ์ แปลว่า มีเนื้อหาสูงสุด เป็นสภาวะอย่างสูงสุด หมายถึง **สภาวะที่ปราศจากตัวตน** **หาตัวตนไม่ได้**อย่างแน่นอน **สภาวะที่มีลักษณะเป็นเช่นนั้น** **ของมันเอง** **ไม่มีเรื่องตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง** รูปก็เป็นปรมาตฺถ์เหมือนกัน

กายของเรานี้เป็นส่วนประกอบของรูป มีธาตุที่เป็นประธาน เรียกว่า **มหาภูตรูป ๔** ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

และรูปที่อิงอาศัยมหาภูตรูป เรียกว่า**อุปาทายรูป** เช่น
 ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย
 หทัยวัตถุอันเป็นที่เกิดของจิต นี้ก็เป็นปรมัตถ์เหมือนกัน ไม่ใช่
 บัญญัติ ส่วนตัวเรานี้เป็นบัญญัติ ผู้หญิง ผู้ชาย ลูก หลาน
 พ่อ แม่ หมา แมว อันนี้เป็นบัญญัติ ศาสนานี้เป็นบัญญัติ
 รูปเป็นปรมัตถ์ เป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังของบัญญัติทั้งหมด
 นั้นแหละ นามก็เป็นปรมัตถ์ เป็นสภาวะที่รู้อารมณ์ เวทนา
 สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้เป็นนาม เป็นปรมัตถ์ เป็นสิ่งที่
 ไม่มีตัวตน

ถาม สภาวะที่จิตตั้งมั่นไม่มีนิเวศน์ครอบงำ บางครั้ง
 มองเห็นสิ่งรอบตัวไม่ชัด เช่นอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ดูทีวีภาพ
 เคลื่อนไหวไม่ชัด มองเห็นภาพข้างหน้าเหมือน ๒ มิติ เข้าใจ
 ว่าอันนี้เป็นสภาวะของจิตใช่หรือไม่คะ แต่ยังไม่แน่ใจ ถ้าใส่ใจ
 กับสภาวะดังกล่าวนี้ จะเป็นการส่งจิตดูอารมณ์ (ออกนอกกาย
 ใจ) ซึ่งไม่ควรทำหรือควรทำ อย่งไรคะ เรียนอาจารย์ชี้แนะ
 และขยายความด้วยค่ะ ด้วยความเคารพ

ตอบ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถ้าอยู่กับตนเองและ
 ไม่สนใจสิ่งภายนอกมากนัก สิ่งภายนอกจะปรากฏไม่ชัดเจนว่า
 อะไรเป็นอะไร มันไม่เข้าไปในนิมิตและอนุพยัญชนะ ไม่สนใจ
 รายละเอียดของสิ่งนั้น แต่ถ้าต้องการให้มันชัดจนก็ใส่ใจลงไป
 เช่น เวลาเรามองเห็น ถ้าเราไม่ได้ใส่ใจว่า เห็นอะไร มันก็จะ

ไม่ค่อยชัด ถ้าเราอยากให้มีมันชัดก็กะพริบตาหลาย ๆ ครั้ง แล้วก็ใส่ใจลงไป มันก็ชัดแล้ว ทีนี้ ไม่ค่อยชัด ท่านก็กะพริบ ตาลักหน้อย ลูบหน้าลูบตาแล้วก็จ้องมันดู มันก็ชัดแล้ว

เวลาอยู่กับตนเอง มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่ ไม่ใส่ใจอารมณ์ภายนอก รับรู้ก็เพียงรู้สึกมันผ่านมาแล้ว ผ่านไป ซึ่งมันก็ใช้ได้แล้ว **ถ้าไม่มีอะไรต้องไปจัดการ ให้อยู่ กับตัวเองให้มาก ๆ พิจารณาความจริงของกายและใจตัวเองไว้** แต่ถ้าต้องเข้าไปจัดการบางอย่าง ให้มีสติสัมปชัญญะ และ ใส่ใจลงไป การกระทำก็จะแน่วแน่มั่นคง ผิดพลาดน้อย ไม่มี ปัญหาอะไร

ถาม การรู้รูปนามจัดเป็นสติปัญญาฐานข้อไหนคะ

ตอบ การรู้รูปว่ามันเป็นรูป รู้นามว่ามันเป็นนาม นี้ เป็นการรู้ขั้นธัมมานุปัสสนา คือ ไม่แยกเป็นกาย เป็นเวทนา เป็นจิตแล้ว แต่มองดูในแง่ที่ว่า รูปเป็นสภาวะอันหนึ่ง ที่เกิด แล้วดับ นามเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง เกิดแล้วดับ จัดเป็น ธัมมานุปัสสนา ถ้าจัดอยู่ในหมวดก็จัดอยู่ในหมวดชั้น ๓ เคยได้ยินไหม รู้รูป รู้เวทนา รู้สัญญา รู้สังขาร รู้วิญญาณ รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดของรูปเป็นอย่างนี้ ความดับของรูป เป็นอย่างนี้ เป็นรูปเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่เกิดเพราะ เหตุ และดับไปเมื่อหมดเหตุ นามธรรมก็ทำนองเดียวกัน

ถาม นามรูปปริเฉทญาณเป็นอย่างไรคะ

ตอบ นี่เป็นปัญญาขั้นที่ ๑ คือ ปัญญาที่สามารถแยก
รูปและนามออกจากกันได้ เห็นว่าร่างกายของเราที่เคยคิดว่า
เป็นตัวเป็นตนทั้งแท่งนี้ แท้จริงมันมีรูปกับนามประกอบกัน
ถ้าท่านเดินไปเดินมาเห็นกายมันเดิน จิตเป็นคนดูอีกคนหนึ่ง
รู้สึกว่าร่างกายมันเดิน เราไม่ได้เดิน **กายมันเดิน จิตเป็นคนดู**
ความรู้สึกเป็นคนดู กายกับจิตมันคนละส่วนกัน นี้เรียกว่า
แยกออกจากกัน เห็นอย่างนี้บ่อย ๆ จนกระทั่งรู้ว่า รูปเป็น
ส่วนหนึ่ง นามเป็นส่วนหนึ่ง เรียกว่านามรูปปริเฉทญาณ
ดูแรก ๆ ยังไม่ใช่ญาณ ให้มีสติ ตามดูไปเรื่อย ๆ ดูบ่อย ๆ
หลาย ๆ ครั้ง ก็จะแยกได้

แม้ในนามด้วยกัน ก็ยังแยกได้อีก เป็นเวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ มีสติสัมปชัญญะบ่อย ๆ ก็จะแยกออกได้ว่า
กายที่เคลื่อนไหวไปมาเป็นอันหนึ่ง นั่นเป็น**รูป** ความรู้สึกเป็น
อันหนึ่ง นั่นเป็น**เวทนา** ส่วนจิตที่เป็นตัวรู้ เป็นนามอีกอันหนึ่ง
รูปและนามแยกออกจากกัน ความจำ ความหมายรู้ก็เป็นนาม
อีกชนิดหนึ่ง เป็น**สัญญา** กุศล อกุศล ที่เกิดกับจิตก็เป็นนาม
อีกชนิดหนึ่ง เป็น**สังขาร** ตามดูบ่อย ๆ ก็จะเกิดญาณว่า
ร่างกายที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวเรา นี้ แท้ที่จริงไม่ใช่ มันเป็นส่วน
ประกอบของนามกับรูป การแยกรูป แยกนาม ออกจากกันได้

ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน นี่เป็นญาณขั้นต้นที่สุดในการปฏิบัติธรรม
ท่านจัดเป็นวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๑ เรียกว่านามรูปปริเฉทญาณ
ใครต้องการเจริญวิปัสสนา ต้องทำอย่างนี้ให้ได้ จะทำอย่างนี้ได้
อาศัยอะไรล่ะ อาศัยการมีสติสัมปชัญญะ มีการรู้ตัวบ่อย ๆ
ให้ต่อเนื่องกันนานพอสมควร ใส่ใจความรู้สึก ตามดูกายและ
ใจไว้ จะเข้าใจและแยกออกมาได้

เออละ พอเท่านี้ก่อนนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน



ตอบปัญหาการธรรม

บรรยายวันที่ ๔ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนเช้า



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

มาในคอร์สนี้มีคนพูดมากอยู่คนหนึ่ง คือผมนั่นเอง ท่านอื่น ๆ นั้นต้องดูที่เขียนป้ายไว้ตรงประตูนั้นนะ งงพูดพอดีผมเป็นคนบอกให้เขาเขียน หมายถึงว่า ผมเป็นคนคุมกฎ ก็เลยไม่ต้องทำตามกฎ ยังมีปัญหาอยู่อีกหน่อย ค้างไว้ตั้งแต่เมื่อคืน จะตอบให้หมด ตอบหมดก็จะถือว่า หน้าที่การเป็นวิทยากรในครั้งนี่ของผมจบไปเลยนะครับ

ถาม กราบเรียนถาม อ. สุภีร์ การทำสังฆทาน การทำบุญกุศล หรือบุญอื่น ๆ แล้วอุทิศให้พ่อแม่หรือญาติที่เสียชีวิตไปแล้ว จะได้รับหรือไม่

ตอบ นี้ก็ตอบไปหลายเที่ยวละ คงจำคำตอบได้แล้ว คือ ไม่แน่ ไม่แน่เป็นเรื่องถูกต้อง เพราะสังขารทั้งหลายล้วน ไม่เที่ยง อิงอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นและเหตุปัจจัยมีมาก ทำบุญก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัย กรรมเป็นสิ่งที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย ผลของกรรมก็เกิดเพราะเหตุปัจจัย ต้องเหตุปัจจัยพร้อมมันจึง จะเกิด เหตุปัจจัยไม่พร้อมก็ไม่เกิด กรรมดีหรือกรรมไม่ดี บุญหรือบาป มันไม่มีตัวตนเหมือนกัน อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น แม้ผลของมันก็ไม่มีตัวตน อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น ทำนองนี้ นะครับ

เมื่อเราฟังเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ให้เข้าใจกฎเกณฑ์ของ ธรรมชาติที่ล้วนอิงอาศัยกันเกิดขึ้นเอาไว้มิให้ดี ไม่เช่นนั้นแล้วอาจ หลงไปได้โดยง่าย บางท่านอาจจะยกพระพุทธรูปมาบอกว่า เออ.. อาจารย์ **ทำดีก็ต้องได้ดี ทำชั่วก็ต้องได้ชั่ว** เขาว่าอย่างนี้ อันนี้มันถูกเหมือนกัน ถูกของท่านนั่นแหละ บางท่านก็ว่า พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ ใช่แล้ว พระองค์ตรัสว่า **บุคคลหว่าน พืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ทำกรรมดีก็ได้รับผลดี ทำกรรมชั่วก็ได้รับผลชั่ว** อันนี้ถูกแล้ว ถูกตามกฎของพืชพันธุ์ และตามกฎของกรรม **แต่ว่ากฎบางกฎมีข้อจำกัด เพราะต้อง อิงอาศัยกฎอื่นอยู่ อาศัยสิ่งอื่นจึงดำรงอยู่ได้ หรืออาศัยสิ่งอื่น จึงสามารถทำงานได้**

ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น กฎของพืชที่บอกว่า **บุคคล หว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น** อันนี้ก็ถูกแล้ว หว่านข้าว

ก็ได้ข้าว ปลุกมะม่วงก็ได้มะม่วง ปลูกแล้ว ไม่ใช่ว่า หว่านข้าวแล้วจะได้มะม่วง หรือปลูกมะม่วงแล้วจะได้ผลเป็นข้าว ไม่ใช่อย่างนั้น ปลูกอย่างใดก็ได้ได้อย่างใด ถ้ามันได้นะ แต่มันต้องอาศัยเหตุปัจจัยอื่น บอกว่า หว่านข้าวได้ข้าว ถ้าหว่านข้าวบนก้อนหินได้ข้าวไหม ไม่ได้ข้าว มาหว่านข้าวแถว ๆ นี้ ไม่ใช่หว่านพืชเช่นใดได้ผลเช่นนั้นเลย นั่นเป็นแค่กฎของพืช กฎนี้มันจะทำงานได้หรือให้ผลได้เมื่อเหตุปัจจัยมันพร้อม มันอิงอาศัยปัจจัยอื่น ๆ อยู่ ท่านต้องไปหว่านในพื้นที่นา หน้าฝนมีฝนตก ฟ้า คราด เอาวัชพืชออกเสียก่อน จึงค่อยหว่าน หว่านแล้วต้องดูแลให้ดีนะ อย่าให้กำมันเอาไปกินหมด อย่าให้น้ำมันท่วม เมื่อมันงอกขึ้นมาแล้ว ต้องดูแลให้ดี อย่าให้ควายมาลง ป้องกันแมลงอะไรต่าง ๆ ผ่านวัน ผ่านเดือน ผ่านฝน ผ่านแดด ผ่านลม มีเหตุปัจจัยมากมายนะ กว่าจะได้ผลเป็นข้าว ถ้าเหตุปัจจัยไม่พร้อม หว่านพืชเช่นใดจะได้ผลอย่างนั้นไหม มันก็ไม่ได้ อันนั้นก็กฎของพืช

กฎของกรรมก็ทำนองเดียวกัน คนทำกรรมดีก็ได้รับผลดี คนทำกรรมชั่วก็ได้รับผลชั่ว นี่เป็นกฎของกรรม **แต่กฎของกรรมจะให้ผลได้ก็ต่อเมื่อมันมีเหตุปัจจัยพร้อม** ในความหมายนี้ก็หมายความว่า **ทุกอย่างล้วนอยู่ภายใต้ความไม่แน่นอนอน** มีโอกาสจะเกิดอะไรมากมาย ทำกรรมดีก็เป็นการสร้างเหตุที่ดี เหตุมันเกิดเรียบร้อยก็ดับไปแล้ว เหตุปัจจัยพร้อม ผลมันก็เกิดขึ้น ถ้าเหตุปัจจัยไม่พร้อม ก็ไม่เกิดขึ้น

ไม่แน่ ในหนังสือ ท่านมีรายละเอียดบอกไว้ ผลของกรรมดีจะเกิดได้ก็มี**สมบัติ**เป็นเหตุปัจจัยด้วย ผลของกรรมที่ไม่ดีจะเกิดก็มี**วิบัติ**เป็นเหตุปัจจัยด้วย ปัจจัยมันแยกอย่างนี้แหละ

อย่างท่านถามเรื่อง การทำบุญแล้วอุทิศส่วนกุศลให้พ่อแม่หรือญาติที่เสียชีวิตไปแล้ว เขาจะได้รับไหม อันนี้ก็ยังไม่แน่ เหตุปัจจัยพร้อมจึงจะได้ เหตุก็มีหลายอย่างมาก เช่น เขาไปเกิดในภพภูมิที่สามารถรับรู้ได้ **อาจเป็นเปรตหรือเทวดา เขาต้องสนใจมารับรู้สิ่งที่เราทำ พอรับรู้แล้วก็ต้องมีใจพลอยยินดี อนุโมทนาบุญกับเราด้วย** อย่างนี้จึงจะได้ หากเหตุปัจจัยไม่พร้อมก็ไม่ได้รับ อย่างเขาไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานหรือเป็นพรหม อย่างนี้ไม่ได้รับ ไปเกิดเป็นเปรตหรือเทวดา แต่เขาไม่สนใจจะมารับรู้ หรือรับรู้แล้วแต่ใจเขาไม่ยินดี อย่างนี้ก็ไม่ได้รับ ท่านจะเห็นว่า มีเหตุปัจจัยมากเหลือเกิน ดังนั้น ท่านพอจะทำอะไรได้ก็ทำไปนะครับ ทำให้ดีไว้ แต่ให้รู้จักความไม่แน่นอน

ถาม ถวายเงินให้พระโดยตรง จะถูกหรือผิดอย่างไร เห็นบางคนบอกว่าพระใช้เงินจะผิดศีล คนถวายเงินก็เป็นบาป ถูกหรือไม่คะ

ตอบ คำว่า ถูกหรือผิด นี่เป็นคำเปรียบเทียบ อยู่ที่ว่าจะเปรียบเทียบกับอะไร ตอนนี่กำลังพูดเรื่องพระภิกษุ ตอนบวชท่านปฎิญาณเป็นสมณะ บวชในศาสนาของพระพุทธเจ้า

สมาทานปฏิบัติตามสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ ไม่ให้ภิกษุรับเงินรับทอง ห้ามทำการซื้อขายเงินรับทองห้ามรับ พระภิกษุรับเงินก็ผิดในเรื่องนี้ ผิดสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงเป็นสัมพััญญูรู้ทุกอย่าง รู้ว่านักบวชคือคนที่เคลียร์ตัวเองจากพวกชาวบ้านแล้ว เครื่องเสerahmongของนักบวชมีหลายอย่าง เช่น เสพเมถุนอย่างนี้ ถ้าพระเสพเมถุนก็ไม่ต่างจากชาวบ้าน เงินทองก็เหมือนกัน ชาวบ้านพากันวุ่นอยู่กับเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ ถ้าพระมายุ่งกับเรื่องเงินทองก็จะไม่ต่างจากชาวบ้าน เราจะบอกว่าผิดหรือถูกก็ให้ดูตามวินัย ถ้าดูอย่างนี้ พระที่รับเงินนั้นผิด

ที่นี้ ท่านถามต่อไป คนถวายเงินเป็นบาปจะถูกหรือไม่คะ คนไม่เป็นบาปหรือเพราะคนก็เป็นคน บาปก็เป็นบาป บุญก็เป็นบุญ บุญบาปเป็นของเปรียบเทียบกัน เป็นของประจำโลก **บาป** หมายถึง **สิ่งที่ทำให้จิตเสerahmong เมื่อทำไปแล้วก่อให้เกิดความทุกข์ และก่อปัญหา ตามมามาก เป็นการกระทำไม่ฉลาด ขาดความยั้งคิด** อย่างถวายเงินพระ พระรับไปก็เป็นเครื่องเสerahmongของบรรพชิต นักบวชไม่ควรยุ่งเรื่องนี้ ควรเคลียร์ตัวเองออก จะได้รักษาความบริสุทธิ์ในการเลี้ยงชีพเอาไว้ จะได้ไม่เสerahmong รักษาศาสนาได้นาน ๆ ดังนั้น ถ้าพูดถึงคน คนถวายเงินก็ทำไม่ถูก ในแง่ที่ว่าจะทำให้ นักบวชผิดวินัย มีปัญหา มีความเสerahmongต่อมาภายหลัง

การถวายเงินพระ พระรับไป พระผิดวินัย ส่วนคน
ถวายผิดเพราะไม่รู้เรื่อง ทำแบบมั่ว ๆ ไป ทำให้เกิดความเสีย
หายติดตามมา **ส่วนตัวกรรมนั้นอยู่ที่เจตนา** ก็ดูเป็นเรื่อง ๆ ไป
บางคนเจตนาดีแต่ไม่รู้เรื่อง เจตนาดีแต่โง่ ก็สร้างปัญหาให้
ติดตามมาเยอะ พระพุทธศาสนาไม่ได้เน้นเรื่องเจตนาดี
เน้นเรื่องความรู้ ทำไปด้วยความรู้ ทำด้วยปัญญา รู้ว่าอันไหน
ควรทำ ไม่ควรทำ อันไหนเหมาะ ไม่เหมาะ งดเว้นสิ่งที่ไม่
ควรทำ ชยันทำ พยายามทำสิ่งที่ควรทำ

ถาม ขอเรียนถามอาจารย์ว่า มีหลักการปล่อยวางสิ่ง
ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างไร มีข้อวัตรปฏิบัติอย่างไร
ให้ใจไม่เป็นทุกข์ต่อสิ่งกระทบ และมีหลักการปล่อยวาง
ความพอใจ และไม่พอใจ อย่างไร

ตอบ หลักการปล่อยวาง ผมได้พูดให้ฟังไปแล้ว ซึ่งการ
จะปล่อยวาง ไม่ใช่ปล่อยวางได้ง่าย ๆ **เราต้องเห็นความจริง
ของมันก่อนจึงจะปล่อยได้** เรายังต้องการ ยังอยากจะได้
ยังติดข้องอยู่ จะให้ปล่อยสิ่งที่อยากได้ ก็พูดเกินไป คนอื่น
อาจจะบอกว่า เธออย่าไปสนใจ เราจะไม่สนใจในสิ่งที่สนใจอยู่
ก็เป็นไปไม่ได้ เป็นการหลอกตัวเอง เราปล่อยวางสิ่งที่ยึดก็
ไม่ได้ จะบอกว่าไม่อยากได้สิ่งที่อยากได้ก็ไม่ได้ ต้องมีความรู้
ในเรื่องนั้นให้ถ่องแท้เสียก่อน

เคยมีพระภิกษุไปถามพระพุทธเจ้าท่านเองนี้ พระมหาจุนทะ
ทูลถามว่า หากฟังธรรมะให้เข้าใจ แล้วมาคิดพิจารณาตามนั้น
การละความเห็นใจผิดและละความยึดถือ จะมีได้โดยวิธีนี้
ใช่ไหม พระพุทธเจ้าไม่ได้รับหรือปฏิเสธ แต่บอกวิธีที่จะทำให้
ละได้อย่างเด็ดขาด พระองค์ตรัสว่า **ความเห็นผิดและความ
ยึดถือ เกิดในสิ่งใด ตั้งขึ้นในสิ่งใด ฟุ้งขึ้นในสิ่งใด อาศัย
สิ่งใดเกิดขึ้น ก็ให้เห็นสิ่งนั้นให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบตาม
เป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่
อัตตาตัวตนของเรา ด้วยวิธีนี้ การละความเห็นผิดจะมีได้**

ต้องมาพิจารณาดูว่า ความเห็นผิด ความยึดถือ นั้น
เกิดในสิ่งใด สิ่งใดหรืออารมณ์ใดที่เป็นเหตุให้เกิดความเห็น
ผิดขึ้น ให้เข้าไปดูสิ่งนั้นให้เห็นตามความจริง ท่านถามมา
คล้าย ๆ เรื่องนี้ ถ้าท่านยังยึดติดอะไร ยังไม่วางเรื่องอะไร
ก็ให้พิจารณาดูสิ่งนั้นให้เข้าใจด้วยปัญญาว่า นั่นไม่ใช่ของเรา
เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา ต้องทำความ
เข้าใจมันให้ถ่องแท้ ถ้าเข้าใจตามความเป็นจริง การละความ
เห็นผิดจะมีได้ การละความยึดถือจะมีได้

ผมบรรยายมาพอสมควรแก่เวลาแล้ว ที่มาเป็นวิทยากร
ในคราวนี้ หากได้ทำอะไรผิดพลาดให้ท่านไม่สบายใจ ก็
ขออภัยด้วย ผมควรจะยุติหน้าที่ตัวเองได้แล้ว ขออนุโมทนา
ทุกท่านครับ

รายชื่อผู้บริจาคพิมพ์หนังสือธรรมที่พึ่ง



ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑.	พ.ญ. สิริพร เนาวรัตน์ภาส	๑๐,๐๐๐
๒.	คุณชัชฌูญภาค พงศ์ชยกร	๗,๐๐๐
๓.	พ.ญ. นุสรา อรรถศิลป์	๑๐,๐๐๐
๔.	คุณสุวิมล อัครไชยชาญ	๕,๐๐๐
๕.	คุณอัญชลี จันทรวง	๕,๐๐๐
๖.	คุณเกษมณี สกุลชัยสิริวิษ	๕,๐๐๐
๗.	คุณศิริชัย สกุลชัยสิริวิษ	๕๐๐
๘.	คุณอ้ายฟอง แซ่จัน	๕๐๐
๙.	บริษัท อาร์แอล เคาน์เซล จำกัด	๑,๕๐๐
	โดยคุณณรงค์ กริชชาญชัย - คุณเกษมณี สกุลชัยสิริวิษ	
	คุณถาวร ลีลาภรณ์ - คุณวัลลภา ศรีไพศาล	
๑๐.	คุณไวยภาพ อัครไชยชาญ	๓๐๐
๑๑.	คุณบุญญาพร ยิ่งเสรี	๗๐๐
๑๒.	คุณอัจฉริยา เกตุทัต	๒,๐๐๐
๑๓.	คุณอนุธิดา คงสาย	๓๐๐
๑๔.	คุณกะมะลา ภาคสุวรรณ	๕๐๐
๑๕.	คุณพรรณพิไล สุพรรณโรจน์	๕๐๐
๑๖.	คุณเกษสิรินทร์ ธนันทน์พัฒน์	๕๐๐
๑๗.	คุณอรพินท์ วงศ์แพทย์	๕๐๐
๑๘.	คุณศรัณย์กมล สุวรรณศิริ	๒๐๐

๑๙.	คุณสุรีย์ คุณาธิคม	๒,๐๐๐
๒๐.	คุณนันทลี จารุรัตน์	๑,๐๐๐
๒๑.	คุณประภาพรพรณ คู่อรุณ	๕๐๐
๒๒.	คุณรัตนา พรหมปฏิมา	๕๐๐
๒๓.	พล.ร.ท. จตุพร - ทญ. โบว์ พุกกะเวส	๑,๐๐๐
๒๔.	คุณคารา คาบาลโล่	๑,๐๐๐
๒๕.	คุณหญิงวิจิันทรา บุนนาค	๑,๐๐๐
๒๖.	คุณสายสัมพันธ์ สุวรรณประทีป	๑,๐๐๐
๒๗.	คุณดวงใจ ตั้งสง่า	๒,๐๐๐
๒๘.	คุณสุปราณี วัฒนคันสนีย์	๑,๐๐๐
๒๙.	คุณชนิษฐา องค์กรวิเศษ	๒๐๐
๓๐.	คุณวรัทยา อัสดงกุล	๑,๐๐๐
๓๑.	คุณช่อพิภพ ไอลถานุเคราะห์	๑๐,๐๐๐
๓๒.	ดร. สาทิต - คุณรัชนีวรรณ อุทัยศรี	๓,๐๐๐
๓๓.	คุณภัตติรี เฉลิมจันทร์	๕๐๐
๓๔.	คุณชัยศักดิ์ ปอแก้ว	๑,๐๐๐
๓๕.	คุณมณีโชค - คุณถกล ตติยไตรรงค์	๕๐๐
๓๖.	คุณวันชื่น - คุณจินตนา ธรรมไพโรจน์	๗๐๐
๓๗.	ฐิติชาณ์รีส์อर्थ อ. อัมพวา	๕,๐๐๐
	จ. สมุทรสงคราม ๘ ก.ย. ๕๔	
๓๘.	คุณรเชนทร์ ชัยวัฒน์	๕๐๐
๓๙.	คุณยุพา อินทรสิงห์	๑๐๐
๔๐.	คุณอภันตรี เพ็งอุดม	๑๐๐

๔๑.	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมฐณิชาณ์รึสอรรุท อ. อัมพวา จ. สมุทรสงคราม ๖ - ๘ ก.ย. ๕๕	๑๐,๒๐๐
๔๒.	คุณศุภทินี ลิขนะกุล	๕๐๐
๔๓.	คุณสุวรรณา พุทธิพรชัย	๒,๐๐๐
๔๔.	คุณดวงรัตน์ - คุณนภารัตน์ เปรุณาวิณ	๒๐๐
๔๕.	คุณชูชาติ - คุณมุกดา กมลวิศิษฐ์	๑,๐๐๐
๔๖.	ผู้ฟังธรรมชมรมคนรู้ใจ ๑๒ ก.ค. ๕๕	๒,๖๒๐
๔๗.	ไม่ปรากฏนาม	๕๐๐
๔๘.	ดร. นวลศิริ เปาโรหิตย์	๑,๐๐๐
๔๙.	ภญ.รศ.ดร. วิไล เทียนรุ่งโรจน์ หนูนักดี	๒,๐๐๐
๕๐.	ภญ. กรรณิกา นัตรมहाกุลชัย	๒,๐๐๐
๕๑.	คุณสุดจิต ทิวารี	๒,๐๐๐
๕๒.	คุณณัฐฉิณี เปาโรหิตย์	๒,๐๐๐
๕๓.	คุณอัญญา - คุณอานนท์ - คุณอนันตชัย ด.ญ. โสภิษา ว่องวานิช - คุณสหพันธ์ ทิรัญกิตติวัฒน์	๓,๐๐๐
๕๔.	ไม่ออกนาม	๓๐๐
๕๕.	คุณศักดิ์สิรินทร์ ธีรพันธุ์เสถียร	๑,๐๐๐
๕๖.	ไม่ออกนาม	๑๐๐
๕๗.	คุณสุรีย์ อัตน์ฐานติรัตน์	๑,๐๐๐
๕๘.	คุณสุภาพ ทิพย์ทัศน์	๕,๐๐๐
๕๙.	คุณสุนทร - คุณสมศรี จุลละพราหมณ์	๗๕๐
๖๐.	ชมรมพุทธโรงกลั่นเอสโซ่	๗,๕๕๐
๖๑.	ไม่ออกนาม	๗๐๐
๖๒.	คุณทรรชนีย์ รินทร์ธราศรี	๓๐๐

๖๓.	โยคีผู้เข้าปฏิบัติธรรมยุวพุทธฯ ๑๔ - ๑๗ ก.ค. ๕๕	๒๓,๘๑๐
๖๔.	คุณธนัญชัย ชาวสอาด	๓,๐๐๐
๖๕.	คุณปรียา เกตุทัต	๒,๐๐๐
๖๖.	คุณสมพร ทรัพย์สาร	๑,๐๐๐
๖๗.	ผู้ฟังธรรมบ้านจิตสบาย ๓๑ ก.ค. ๕๕	๕,๘๗๓
๖๘.	คุณธวัชชัย - คุณดวงใจ ตั้งสง่า และครอบครัว และผู้ร่วมปฏิบัติธรรม ๔ - ๗ ส.ค. ๕๕	๒๒,๐๐๐
๖๙.	ไม่ออกนาม	๑๐๐
๗๐.	คุณเพ็ญพรรณ วิสุทธิ ณ อยุธยา	๑๐,๐๐๐
๗๑.	คุณอรนุช - คุณกรรณิการ์ วงศ์จินดาเวศย์	๒,๐๐๐
๗๒.	คุณยาจิตร ยุวบูรณ์	๑,๐๐๐
๗๓.	กนกรัตน์ริสอร์ท	๔,๕๐๐
๗๔.	คุณพนิช	๕๐๐
๗๕.	คุณวันชื่น - คุณจินตนา ธรรมไพโรจน์	๕๐๐
๗๖.	คุณภัทรธินันท์ อัครเอกฉालิน	๕,๐๐๐
๗๗.	เงินร่วมบริจาคจากคุณวิชาณ์ริสอร์ท ๗ ส.ค. ๕๕	๒,๐๐๐
๗๘.	มูลนิธิอาศรมมาตา อ. ปักธงชัย จ. นครราชสีมา	๕,๐๐๐
๗๙.	อุปาสิกาทิพยวรรณ ทิพยทัศน์	๕,๐๐๐
๘๐.	อาจารย์สุวีร์ หุ้มทอง	๒,๔๙๗

๒๒๕,๐๐๐

ประวัติ



อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองชะ ต. หนองชะ อ. ลำโรงทาบ จ. สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ. ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๔)

- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรมปิฎก
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ
และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com