หลักปฏิบัติ สมาธิภาวนา

สุภีร์ ทุมทอง

คำนำ

หนังสือ **“หลักปฏิบัติสมาธิภาวนา”** นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยาย ในการจัดปฏิบัติธรรม ที่อาศรมมาตา อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๔ การบรรยายในคราวนั้น มีทั้งหมด ๑๔ ครั้ง พระไตรปิฎกที่อ้างอิง ใช้ฉบับแปลของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสือเล่มนี้ ได้เลือกคำบรรยาย ๕ ครั้ง มาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร โดยมีหัวข้อการบรรยายและผู้ร่วมถอดคำบรรยายดังนี้

๑. โพธิปักขิยธรรมควรเจริญและทำให้มาก
คุณพิชามญชุ์ อารยะพิสุทธิกูร
๒. การปฏิบัติไปตามลำดับ
คุณสุวิมล อัศวไชยชาญ
๓. กายคตาสติ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก
คุณดวงใจ ดำรงสิริรัช
๔. อานาปานัสสติทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์
พ.ญ.สิริพร เนาวรัตโนภาส
๕. มุมมองวิปัสสนา ๔๐ อย่าง
พ.ญ.อนุสรา อรรฆศิลป์

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอ หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง
ผู้บรรยาย
๒๕ มกราคม ๒๕๕๕

สารบัญ

๑. โพธิปักขิยธรรมควรเจริญและทำให้มาก ๕
๒. การปฏิบัติไปตามลำดับ ๓๗
๓. กายคตาสติ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ๖๙
๔. อานาปานัสสติทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ ๑๐๑
๕. มุมมองวิปัสสนา ๔๐ อย่าง ๑๒๓

โพธิปักขิยธรรมควรเจริญและทำให้มาก

บรรยายวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๔

ขอนอมน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เรามาปฏิบัติธรรม วันนี้เป็นวันเปิด เขาเรียกกัน เป็นวันเข้ากรรมฐาน แต่กรรมฐานจริง ๆ นี้ไม่ต้องมีวันเข้าวันออก นึกได้เมื่อไหร่ มีสติเมื่อไหร่ ก็ทำเอา ฝึกเอา การทำ การฝึก การอบรม การทำบ่อย ๆ ทำให้เยอะ ๆ เรียกว่า การปฏิบัติธรรม ภาษาธรรมะเรียกว่าการภาวนา

คำว่า **ภาวนา** แปลว่า ทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้น ถ้าเคยมีแล้ว เคยเกิดแล้ว ก็ทำให้เยอะขึ้น ทำให้มีกำลังขึ้น มากไปกว่าเดิม ให้บ่อย ๆ เนือง ๆ เกี่ยวกับธรรมะในภาคปฏิบัติ

ในพุทธพจน์จะมี ๒ คำคู่กันเสมอ จะมีคำว่า **เจริญ** และ **ทำให้มาก ๆ** มีอยู่ ๒ คำนี้ ถ้าท่านไหนชอบอ่านพระสูตรที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ จะเห็น ๒ คำดังกล่าวนี้อยู่เสมอ บาลีว่า ภาวิตา และ พหุลีกตา

ภาวิตา แปลว่า เจริญ ทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้น พหุลีกตา แปลว่า ทำให้มาก ๆ ทำให้บ่อย ๆ ทำเสมอ ๆ หมายถึง มันมีแล้ว แต่ก็ไม่อยู่นาน ดังนั้น ต้องทำให้มาก ๆ จะทำน้อย ๆ ไม่ได้ ต้องทำเยอะ ๆ ทำให้มาก ๆ เท่าที่กำลังของเราจะทำได้ การเจริญและทำให้มาก ๆ นี้เรียกว่า การภาวนา

อย่างเรื่องสติปัฏฐาน สัมมัปปธาน เป็นต้น เป็นธรรมะในภาคปฏิบัติ ธรรมะที่ควรทำให้เกิดขึ้น ในคำสอนของพระพุทธเจ้า จะมีคำกล่าวว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย จงเจริญ จงทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ อันเธอทั้งหลายเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก เธอจงเจริญ จงทำให้มากซึ่งสัมมัปปธาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อันเธอทั้งหลายเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก” จนถึงเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เหมือนกัน “เธอทั้งหลาย จงเจริญ จงทำให้มาก ซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ อริยมรรคมีองค์ ๘ อันเธอทั้งหลายเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก” อย่างนี้เป็นต้น

นี้เป็นความหมายของการปฏิบัติธรรม หรือ การภาวนา การทำสิ่งที่ควรมี ให้มันมีขึ้น ทำให้มันเกิดขึ้น ถ้าเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เยอะขึ้น ทำให้มันบ่อย ๆ จึงใช้คำว่า เจริญ และ ทำให้มาก

คำว่า เจริญ มาจากภาษาบาลีว่า **ภาวิตา** แปลว่า ทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้น ทำให้เจริญขึ้น ไม่ใช่มีอย่างเดียว มีแล้วดีกว่าเดิม หนักแน่นกว่าเดิมด้วย ไม่ใช่มีเท่าเดิม หรือมีอย่างเดิม เดิมเคยมีเท่านี้ หนักแน่นเท่านี้ ต้องหนักแน่นขึ้นไปกว่าเดิม ดีขึ้นไปกว่าเดิม อีกคำหนึ่ง ที่เป็นคำขยายกัน คือ ทำให้มาก ๆ ทำให้เยอะ ๆ ทำให้บ่อย ๆ มาจากภาษาบาลีว่า **พหุลีกตา** หมายความว่า ธรรมะฝ่ายที่ควรทำให้มีขึ้นนั้น ถ้าเราไม่ทำเอา ไม่นึก ไม่มาฝึกตัวเอง ไม่ทำบ่อย ๆ ก็จะไม่ได้ผล ต้องทำให้บ่อย ๆ มันจึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ถ้าเคยมีแล้ว มันเท่าเดิม ก็ไม่มีผลมาก ไม่มีอานิสงส์มาก บางคนไม่เท่าเดิมด้วยซ้ำไป ปฏิบัติธรรมตอนแรก ๆ ก็ดีอยู่ ทำไปทำมาเสื่อมลงไปเรื่อย ๆ ถอยหลังเข้าคลองไป อย่างนี้ก็ไม่มีผลมาก ไม่มีอานิสงส์มาก

บางคนรู้วิธีแล้ว แต่ไม่ทำบ่อย ๆ นึกได้ค่อยทำ ว่างค่อยทำ รอว่างก่อน รอน้ำท่วมก่อน ค่อยปฏิบัติธรรม รอมีเรื่องก่อนค่อยปล่อยวาง ไม่ยอมทำให้มาก ๆ ไม่มีเรื่องก็ยังไม่ทำ ไม่มีเหตุการณ์ก็ยังไม่พิจารณา ไม่มีอะไร ๆ รุนแรง

กระทบก็ปล่อยไว้ก่อน ประมาทไป มัวไปทำอย่างอื่นอยู่ อย่างนี้ไม่ได้ผลมาก ไม่ได้อานิสงส์มาก

ถ้าต้องการปฏิบัติธรรม ให้ได้ผลมาก ได้อานิสงส์มาก ต้องเจริญ หมายความว่า ถ้าเคยมีเท่านี้ แข็งแรงเท่านี้ ต้องทำให้แข็งแรงขึ้น หนักแน่นกว่าเดิม ถ้าศีลเคยมีเท่านี้ ต้องทำให้หนักแน่นกว่าเดิม ถ้าความเข้มแข็งเคยมีเท่านี้ ก็ต้องเข้มแข็งกว่าเดิม ถ้าได้เท่าเดิม นี้ไม่ได้ผลมาก ไม่ได้อานิสงส์มาก ไม่ต้องพูดถึงเสื่อมนะ

สังขารทั้งปวงมันไม่เที่ยง มันอาจจะเสื่อมก็ได้ อาจจะเท่าเดิมก็ได้ อาจจะเจริญขึ้นก็ได้ พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญแม้กระทั่งคุณความดีที่มันเท่าเดิม ไม่ต้องพูดถึงเสื่อม พระพุทธเจ้าสรรเสริญฝ่ายเจริญขึ้นอย่างเดียว และต้องเจริญขึ้นในแง่ที่จะทำลายกิเลสได้ ถ้าเจริญขึ้นแล้ว ทำลายกิเลสไม่ได้ ก็ไม่ได้เรื่องเหมือนกัน เอาชนิดที่เจริญขึ้นและทำลายกิเลสได้ **ธรรมะเป็นส่วนของความเสื่อมก็มี ส่วนของการดำรงอยู่เท่าเดิมก็มี เจริญขึ้นก็มี ชำแรกกิเลสได้ก็มี พระพุทธเจ้าให้เลือกอันสุดท้าย คือ ชำแรกกิเลสได้ ทำลายกิเลสได้** ไม่ใช่ว่าปฏิบัติมาก็เยอะ ได้บุญมาก็เยอะ ทำโน่นทำนี่มาก็เยอะ เข้าปฏิบัติก็บ่อย หลายสำนักแล้ว เขาพูดถึงอาจารย์ไหนก็รู้หมด อาจารย์ไหนสอนว่าอย่างไร ก็รู้หมด แต่กิเลสเพียบ อย่างนี้ก็ไม่ได้เรื่อง มันชำแรกกิเลสไม่ได้ ต้องเอาชนิดที่เจริญขึ้นด้วย

ชำแรกกิเลสได้ด้วย มันจึงจะได้ผลมาก ได้อานิสงส์มาก อย่างนี้แหละ เรียกว่า การปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องมีปัญญา ความรู้ตัวว่า ตัวเองทำอะไรอยู่ มีวัตถุประสงค์อะไรในการทำอย่างนี้ ๆ ต้องมาสำรวจตรวจสอบตนเองเสมอ ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ ๆ ไป ไม่ใช่ว่าเพื่อนชวนก็ทำ แต่ไม่สำรวจว่าได้ผลอะไรมากหรือไม่

ธรรมะหมวดที่ควรทำให้มีขึ้น ควรทำให้มาก ๆ นี้ ถ้าท่านใดได้ศึกษาธรรมะมาบ้างแล้ว จะทราบว่าเป็นธรรมะชุด **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ** ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

ธรรมะเหล่านี้ ถ้าเราเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จะทำให้จิตโน้มเอียงไปในทางที่ถูกต้อง ท่านบอกว่า “สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้จิตโน้มไปทางนิพพาน เอนไปทางนิพพาน เอียงไปทางนิพพาน” บาลีว่า นิพฺพานนินฺโน นิพฺพานโปโน นิพฺพานปพฺภาโร ถ้าธรรมะเหล่านี้มีมากแล้ว จะทำให้จิตโน้มเอียงไปทางนิพพาน โดยเราไม่ต้องพยายามโน้ม ไม่ต้องพยายามวิ่งไปทางนิพพาน ขอให้ปฏิบัติธรรมหรือภาวนา ทำธรรมะชุดนี้ให้มีขึ้น แล้วจิตก็จะโน้มไป เอนไป เอียงไปทางนิพพาน ถ้าไม่เจริญ ไม่ทำให้มาก มันเอียงไปด้านไหน ส่วนใหญ่ทุกวันนี้ พวกเราเอียงไป

ทางโลก เอียงหูไปฟังน้ำท่วม ฟังข่าวทางโน้นทางนี้ จิตก็โอนเอียงไปตาม นิพพานเอาไว้ก่อน โอกาสที่จะได้ฟังคำสอนอันเป็นทางไปนิพพาน นี่มันยากแสนยาก แต่ลืมนะ บางทีก็นึกได้เหมือนกัน นึกได้ อยากถึงนิพพานเต็มที่เหมือนกัน พอวันดีคืนดี มันเอียงไปทางอื่นแล้ว เอียงไปทางอยากได้หน้าบ้าง เอียงไปทางรักษาหน้าบ้าง เอียงไปทางโน้นทางนี้ บางคนเอียงมาก แค่อยากได้หน้ามาก ก็พูดโกหกชาวบ้าน นี่มันอียงไปทางข้างนรก เอียงไปข้างอบายแล้ว

ถ้าเราได้ปฏิบัติธรรม ได้ภาวนา ได้เจริญ ได้ทำให้มาก จะทำให้จิตเอียงไปทางนิพพาน โอนไปทางนิพพาน เราฟังเรื่องนิพพานมาก็นานแล้ว หลาย ๆ ท่านอายุเยอะแล้ว ในเมืองไทยเรานี้ เมื่อพูดถึงวัตถุประสงค์สูงสุดของการปฏิบัติธรรม ก็คือ นิพพาน แต่พวกเราโดยทั่วไป จิตไม่ได้เอียงไปทางนั้นจริง ๆ พอเวลามีเรื่องอะไรขึ้นมา จะเอียงไปทางโลก เอียงไปทางแก้ไขคนอื่น เอียงไปทางช่วยเหลือโลก เอียงมาแก้คนโน้นแก้คนนี้ แทนที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะพ้นไปจากที่นี่ได้ ถ้าลูกนิสัยไม่ดี ก็เอียงไปทางแก้นิสัยลูก ไม่ชอบหน้าคนบางคน ก็เอียงไปทางที่จะทำอย่างไรให้พ้นจากคนนี้ไปได้ ส่วนใหญ่มันเอียงไปแก้ไขคนอื่นเขา เอียงมาทางโลก ๆ จะแก้ไขโลก แบกโลก รับผิดชอบโลก ส่วนการที่จะพ้นไปจากโลก คือ นิพพาน ยากที่จะเอียงไปทางนั้น ไม่ชอบมาทางนี้

การปฏิบัติธรรม หรือ การภาวนา นี่แหละ จะช่วยให้จิตเอียงไปทางนิพพาน โอนไปทางนิพพาน โน้มไปทางนิพพาน เหมือนแม่น้ำทุกสาย มันจะไหลลาดเอียงลงไปทางมหาสมุทร มันจะไหลของมันไปเรื่อย ๆ หรือเหมือนต้นไม้ที่อยู่ริมฝั่งน้ำ มันเอียงไปด้านแม่น้ำ เดี่ยวน้ำกัดเซาะเรื่อย ๆ ก็จะล้มลงไปในแม่น้ำ ถ้าเราฝึกฝนภาวนา ทำธรรมะเหล่านี้ให้มีขึ้น เจริญและทำให้มาก ๆ ก็ไม่ต้องห่วง เราจะล้มไปทางนิพพานอย่างแน่นอน นี่มันเป็นอย่างนี้ การปฏิบัติธรรมจึงสำคัญ เพื่อให้จิตนั้นเอียงไปทางนิพพาน เอียงไปเรื่อย ๆ ชาตินี้ยังไม่ถึงก็ไม่เป็นไร แต่ถ้ามันเอียงไปแล้ว อย่างไรมันก็จะล้มไปทางนั้น

ในการภาวนา จะต้องมีการอิงอาศัยที่ถูกต้อง ปกติท่านจะแสดงเอาไว้ ๔ คำหลัก ๆ คือคำว่า อิงอาศัยวิเวก อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธะ น้อมไปเพื่อการสละ วิเวกนิสฺสิตํ วิราคนิสฺสตํ นิโรธนิสฺสิตํ โวสฺสคฺคปริณามึ การปฏิบัติที่จะมีผลมาก และมีอานิสงส์มาก ทำให้จิตโน้มเอียงไปทางนิพพาน ให้อิงอาศัยวิเวก ให้มีความวิเวก ความสงัดเงียบอยู่คนเดียวอย่างยิ่ง

วิเวก แปลว่า ความมีคนเดียวเป็นอย่างยิ่ง คนเดียวอย่างมาก ๆ คือ ทำอะไรให้อิงอาศัยวิเวก ให้มีความวิเวก การอยู่คนเดียว **มีการอยู่เงียบ ๆ เป็นสหาย** เจริญสติปัฏฐาน

ก็ดี เจริญสัมมัปปธานก็ดี เจริญธรรมะข้อใดก็ดี ให้อิงอาศัยวิเวก เวลาเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไม่ใช่ไปนั่งคุยกัน ไม่ใช่นั่งดูทีวี ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องเจริญแบบอิงอาศัยวิเวก อยู่คนเดียว อยู่นิ่ง ๆ อยู่เฉย ๆ อย่าไปดู อย่าไปฟัง อย่าไปเที่ยวทำอะไรที่มันไม่จำเป็น ให้หัดที่จะอยู่คนเดียวอย่างยิ่ง หัดที่จะอยู่อย่างวิเวก เราต้องหัด หัดที่จะไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ถึงแม้มันจะสนใจ เราก็ต้องทำท่าเป็นไม่สนใจ ทำท่าเป็นไหม ส่วนใหญ่จะทำท่าสนใจ ถึงเราจะสนใจเรื่องข่าวเรื่องอะไรต่าง ๆ สนใจเรื่องคนโน้นคนนี้ แต่เราต้องอดทน อย่าไปไม่สนใจ อย่าไปใส่ใจ คล้าย ๆ ต้องอิงทางนี้ไว้ อิงทางวิเวกไว้ อยากรู้เรื่องชาวบ้านเหมือนกัน แต่เราต้องอิงทางวิเวกไว้

อยากรู้เรื่องชาวบ้าน แต่เราไม่ไปรู้ก็ได้ ไม่ไปถามก็ได้ พวกเราทนไหวหรือเปล่า เวลาอยากรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจจะขาดตายใช่ไหม ไม่ได้ดูข่าวสักวันหนึ่ง หรือไม่ได้รู้เรื่องคนโน้นคนนี้ ไม่ได้รู้เรื่องอะไรต่าง ๆ มันจะตายแล้ว แบบนั้นมันจะไม่ได้ผลในการปฏิบัติธรรม เพราะเราปฏิบัติธรรม หากไม่อิงอาศัยวิเวก มันจะพอกพูนอุทธัจจะ พอกพูนพวกความคิดความนึกปรุงแต่งขึ้นมา ทำให้โลกมันหนาแน่นขึ้น มันรกโลกนี้เกิดจากการคิดนึกปรุงแต่งต่าง ๆ ให้เราทำกรรม หัวหมุน วนเวียน จะแก้นั่นแก้นี่ ทำนั่นทำนี่ไปเรื่อย

วิเวก มาจากคำว่า วิ กับ เอกะ คนเดียวอย่างยิ่ง คนเดียวอย่างวิเศษ คนเดียวไม่เกี่ยวกับใคร ในเมื่อเรายังมีความคิด ความนึก ยังมีกิเลสอยู่ ก็ต้องอยากรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ เป็นธรรมดา ใจจะขาดเป็นธรรมดานะ แต่เราต้องอยู่ข้างวิเวก อาศัยอยู่ทางนี้ ต้องหัด เรื่องบางเรื่องอยากรู้ก็ต้องปล่อยให้มันไม่รู้บ้าง

ต่อมา อิงอาศัยวิราคะ ให้คลายความยึดติด เดิมเรามีราคะ ติดแน่น ก็ต้องอิงอาศัยฝ่ายวิราคะ

อิงอาศัยนิโรธะ ให้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นดับสนิทลงไป อย่าไปพูดถึงมัน อย่าไปบ่นถึงมัน อย่าไปว่ามัน อย่าไปคิดคำนึงถึงอันนี้ต้องหัด ต้องฝึกเอา ถึงจิตมันจะคิดไป เราก็อย่าไปช่วยมัน ต้องหัดให้มันดับสนิทไป อย่าไปรื้อฟื้น อย่าไปบ่นถึงมัน อย่าไปพูดถึงมัน ไม่รู้พวกเราทนไหวหรือเปล่า เรื่องมันผ่านไปแล้ว ไม่พูดถึงเลย ได้หรือเปล่า เรื่องที่ตัวเองรู้ก็เงียบ ๆ ไว้ ไม่พูดถึง ให้มันจบ ๆ กันไป มันเกิดขึ้นแล้วมันดับ ไม่ขุดคุ้ยมันขึ้นมาใหม่

สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นสังขาร เกิดแล้วดับไปเป็นธรรมดา เกิดแล้วดับ มันจากเราไปเป็นธรรมดาอยู่แล้ว แต่เราส่วนใหญ่ไม่จากมัน โลกเป็นของเกิดดับ เราไม่จากมัน ยังขุดคุ้ยเรื่องนั้นเรื่องนี้มาพูด บ่นถึงความสุขที่เกิดขึ้นและดับไปตั้งนานแล้ว

พูดถึงสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง บางทีความสุขตั้งแต่เด็ก ๆ ก็ยังมาเล่าให้กันฟัง ไปเที่ยวเมืองโน้นนะ แหม.. ดีเหลือเกิน ตอนนี้ดีหรือเปล่าก็ไม่รู้ แต่บ่นถึง นี้ เรียกว่า มันดับไม่สนิท มีทุกข์มีเรื่องอะไรต่าง ๆ ก็ยังบ่นถึง บ่นถึงความทุกข์ที่ผ่านไปตั้งนานแล้ว

ท่านที่มาปฏิบัติธรรม ต้องสำรวจตนเองว่า ได้ผลไหม บางครั้งที่การปฏิบัติไม่ได้ผล อาจจะเป็นที่เราทำไม่ถูกหลัก ถ้าทำถูกหลักตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ จะได้ผลง่าย พระพุทธเจ้าเป็นสัพพัญญู เป็นผู้ชำนาญการ รู้เหตุปัจจัย รู้เทคนิค รู้ฐานะที่เป็นไปได้และฐานะที่เป็นไปไม่ได้ทุกอย่าง ถ้าเราตามอย่างเคร่งครัดก็ได้ผลง่ายและไว วิธีการนั้น พระองค์บอกให้เจริญให้ทำมาก ๆ โดยอิงอาศัยวิเวก ให้หลีกออกมาอยู่คนเดียว ไม่คลุกคลี ไม่พูดมาก ไม่เข้าไปหาพวก ไม่มัวไปหาเรื่องนั้นเรื่องนี้มาทำให้มันยุ่ง นึกถึงเรื่องอยู่คนเดียว

ความจริง เราอยู่ในโลกนี้ มันอยู่คนเดียวตลอดเวลาไม่ได้หรอก ต้องเข้าสู่สังคมบ้าง ต้องทำกิจการงาน ต้องดูแลผู้ที่เกี่ยวข้อง สามี ภรรยา ลูก หลาน ญาติ พี่น้อง ทำมาหากิน ไปตามความเหมาะสม แต่เมื่อเราจะปฏิบัติธรรมให้นึกถึงการอยู่คนเดียว อย่าไปคลุกคลี อย่าไปพูดมาก ถ้ามัวคลุกคลี พูดมาก จะมีแต่เสื่อม ไม่เจริญ

พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ คนที่เอาแต่นอน ชอบนอน รักการนอน หาความสุขจากการนอน อย่างนี้แย่มาก หาความสุขจากการกิน ชอบคลุกคลี ชอบพูดมาก อย่างนี้มันเสื่อม เราทั้งหลายเจริญบ้างเสื่อมบ้าง วนไปวนมา อย่างนี้แหละ ไม่ไปไหนสักที ก็ให้มาสำรวจตัวเองว่า เอ.. ทำไมมันไม่เจริญก้าวหน้า อาจจะเป็นเพราะเราปฏิบัติยังไม่ถูกตามเทคนิคที่พระพุทธเจ้าบอกไว้ พระองค์ให้อิงอาศัยวิเวก วิเวกนิสสิตะ อิงอาศัยวิราคะ วิราคนิสสิตะ อิงอาศัยวิราคะ อะไรที่เคยจับไว้แน่น ให้คลายออก ปล่อยมัน ต้องอิงอาศัยการปล่อย ปล่อยทุกเรื่อง ทำอะไรก็ให้ทำด้วยความปล่อย อย่าทำด้วยความยึดถือ อย่าไปเอานั่นไปเอานี่ เราทำให้เต็มที่แต่ทำด้วยความปล่อย ทำด้วยความวาง ทำด้วยวิราคะ อยู่ข้างวิราคะ ปล่อยสิ่งที่เราเคยรัก

เราต้องการพ้นทุกข์ ถึงนิพพาน ไม่ใช่จะไปยึดนั่นยึดนี่ ในการปฏิบัติ เราทำให้เต็มที่ ทำด้วยวิราคะ ด้วยความปล่อยวาง ทำด้วยความรู้ เราไม่ได้เอาตัณหา เอาความอยากเข้ามานำหน้า **เอาความรู้ความเข้าใจนำหน้า** ทุกคนมีตัณหาเป็นเรื่องธรรมดา ตัณหานี่พระอรหันต์จึงจะละได้ สำหรับพวกเราไม่ต้องห่วง มีกันทุกคนนั่นแหละ แต่ให้มันถูกควบคุมด้วยสติปัญญา

ขั้นต้น ตัณหาหยาบ ๆ รุนแรงจนกระทั่งไปทำทุจริต ต้องถูกควบคุม ถึงจะมีความอยากได้ มีความต้องการ ก็ต้องหามาโดยสุจริต **งดเว้นจากกายทุจริต** งดเว้นการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม คำพูดที่ไม่ดี คำพูดโกหก พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ คำพูดไม่จำเป็น ถึงอยากพูด ก็ต้องยับยั้ง **งดเว้นจากคำพูดทุจริต** ให้อยู่ในอำนาจของสติปัญญา รู้จักควบคุม

นิโรธนิสสิตะ อิงอาศัยความดับ ทำให้มันดับสนิท อย่าไปรื้อฟื้น อย่าไปพูดถึง อย่าไปบ่นถึง พวกเรานี่ชอบบ่น บ่นถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านไปแล้ว บ่นถึงเรื่องอนาคต เพ้อฝันไปเรื่อย เวลาคุยกันก็คุยกันแต่เรื่องที่ผ่านไปแล้ว บ่นเพ้อถึงมัน พระพุทธเจ้าบอกว่า เมื่อตา กระทบ รูป เกิดจักขุวิญญาณ เกิดผัสสะ เกิดเวทนา สุขบ้าง ทุกข์บ้าง หรืออทุกขมสุขบ้าง พอเสวยเวทนาแล้ว เขาก็บ่นถึง พูดถึง ติดข้อง **การนึกถึง การบ่นถึง ติดข้อง หมกมุ่น ไม่ปล่อยไป นั้นเป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงมีขึ้น** การบ่นถึง ไม่ปล่อยมันไป การติดข้อง นี้เป็นเหตุให้เกิดอีก

สิ่งต่าง ๆ เกิดแล้วก็ดับไป หายไปแล้ว มันไม่มีอยู่แล้ว เป็นสิ่งที่ว่างเปล่า มันจากเราแล้ว แต่เราไม่จากมัน พูดถึงสิ่งที่ไม่มีอยู่แล้ว พูดถึงสิ่งว่างเปล่า เลยวนเวียนหัวหมุนอยู่ ดังนั้น ปฏิบัติธรรมก็ให้อาศัยนิโรธะ ปล่อยให้ดับสนิทไป อย่าไปรื้นฟื้น อยากจะบ่นถึง ก็ต้องอดทน ปล่อยมันไป ให้เลือกข้างนี้ไว้ อาศัยข้างนี้ไว้ การอิงอาศัยก็เป็นการจับไว้ **ตอนแรก ๆ ต้องจับถูกต้องไว้ก่อน** ฝ่ายไม่ถูกก็อย่าไปจับ อย่างบอกว่าให้ปล่อยทั้งหมด หากปล่อยหมด ก็เลื่อนลอยเกินไป อย่าไปยึดสักเรื่อง ถ้าไม่ยึดสักเรื่องได้ มันก็ดี แต่เมื่อเรายังเลิกยึดไม่ได้ ก็ยึดข้างถูกไว้ก่อน **เลือกข้างใดข้างหนึ่งไว้ก่อน เลือกมาอยู่ข้างวิเวก** อย่าไปอิงอาศัยข้างโน้น ให้อิงอาศัยวิเวก อิงอาศัยวิราคะไว้ อิงอาศัยนิโรธะ นี้ต้องมีที่อิงอาศัย

แล้วสุดท้าย โวสฺสคฺคปริณามี น้อมไปเพื่อการสละ ให้เป็นไปเพื่อการสละ วางสิ่งต่าง ๆ ไว้ตามที่มันเป็น ไม่หยิบจับมันขึ้นมา คืนโลกเขาไป คืนเจ้าของไป การปฏิบัติที่อิงอาศัยอย่างนี้แหละ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

การปฏิบัติโพธิปักขิยธรรม ๗ หมวด ๓๗ ประการนี้ จะมีคำบอกว่า ให้เจริญ ให้ทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธะ น้อมไปเพื่อการสละ ให้เจริญ ให้ทำให้มาก ซึ่งสัมมัปปธาน ๔

อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธะ น้อมไปเพื่อการสละ ให้เจริญ ให้ทำให้มาก ซึ่งโพชฌงค์ ๗ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธะ น้อมไปเพื่อการสละ ให้เจริญ ให้ทำให้มาก ซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธะ น้อมไปเพื่อการสละ

ที่เรามาปฏิบัติในคอร์ส มาหัด มาฝึก ไม่ให้พูด ไม่ให้คลุกคลี ไม่ให้โทรศัพท์ เพื่อให้อิงอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธะ น้อมไปเพื่อการสละ นี้แหละ เรียกว่าการปฏิบัติธรรม ธรรมะที่ควรมี ทำให้มีขึ้น ให้เจริญขึ้น ให้มากขึ้น ธรรมะที่ควรเจริญและควรทำให้มาก ถ้ามีแล้วทำให้จิตโน้มเอียงไปทางนิพพาน เอนไปทางนิพพาน ไหลไปทางนิพพาน ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ธรรมะอันเป็นฝ่ายของการตรัสรู้ ธรรมะมีหลายอย่างนะ ต้องมีปัญญาแยกแยะ **ธรรมะฝ่ายดีก็มี ฝ่ายไม่ดีก็มี ธรรมะที่ควรกำหนดรู้ก็มี ธรรมะที่ควรละก็มี ธรรมะที่ควรกระทำให้แจ้งก็มี ธรรมะที่ควรเจริญก็มี**

โพธิปักขิยธรรมเป็นธรรมะหมวดที่ควรทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้น เจริญ และทำให้มาก ๆ ทำให้เยอะ ๆ เป็น**ประตูนิพพาน** เราทั้งหลายไม่ถึงนิพพาน พากันวนเวียนอยู่กับกองทุกข์ ตัณหาไม่หมด เพราะไม่มีธรรมะหมวดนี้เกิดขึ้นมา ธรรมะหมวดนี้จึงสำคัญมาก พระพุทธเจ้าบอกว่า ประตูอมตะ

เราเปิดแล้ว คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ เป็นหมวดสุดท้ายในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นประตูอมตะ ใครที่ต้องการฟังก็จงปล่อยศรัทธามา พระองค์บอกสอน ถ้ามีศรัทธาแล้วประพฤติปฏิบัติตาม ไม่นานเลย จะได้เห็นธรรมะดังที่พระองค์ทรงแสดงไว้

โพธิปักขิยธรรมนั้นมี ๗ หมวด หมวดที่ ๑ สติปัฏฐาน ๔, หมวดที่ ๒ สัมมัปปธาน ๔, หมวดที่ ๓ อิทธิบาท ๔, หมวดที่ ๔ อินทรีย์ ๕, หมวดที่ ๕ พละ ๕, หมวดที่ ๖ โพชฌงค์ ๗, หมวดที่ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

หากใครบรรลุเร็ว ถามว่า เขามีโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ครบไหม ครบเหมือนกัน เคยทำมาแต่อดีต บางคนแค่ฟังย่อ ๆ ก็บรรลุ บางคนขยายความ ก็บรรลุ ทีนี้ สำหรับบางคนที่ฟังโดยย่อแล้ว ฟังขยายความแล้วยังไม่บรรลุ ก็ต้องมาฝึกเอา ฝึกให้ครบทั้ง ๓๗ นั่นแหละ บางคนว่า โอ้โฮ.. เยอะขนาดนี้ จะฝึกอย่างไรไหว ถ้าเรามีเทคนิคที่ดี ก็สามารถทำให้เต็มบริบูรณ์ได้ และธรรมะเหล่านี้เป็นตัวเช็คคุณธรรมภายในจิต เราจะได้รู้ว่า มีโอกาสบรรลุธรรมหรือไม่ ไม่ใช่ว่า ปฏิบัติธรรมไปนิด ๆ หน่อย ๆ ก็นึกเอาเองว่า ใกล้บรรลุแล้ว อย่างโน้นอย่างนี้ คนจะบรรลุได้ต้องมีธรรมะให้ครบ ให้เต็มที่ ให้สมบูรณ์ ถ้าพูดหมวดสุดท้าย อริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าใครทำเต็มที่ สมบูรณ์แล้ว จะได้เป็นพระอรหันต์ จบกิจแล้ว

อริยมรรคมีองค์ ๘ ขยายความมีอะไรบ้าง ท่านทั้งหลายไปอ่านดูในหนังสือได้ หนังสือทั่วไปมีรวบรวมไว้ เช่น สัมมาทิฏฐิ ได้แก่ รู้ทุกข์ รู้ทุกขสมุทัย รู้ทุกขนิโรธะ รู้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา จนถึง สัมมาสมาธิ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลกรรมทั้งหลาย เข้าฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔ ถ้าใครทำได้เต็มที่ สมบูรณ์หมด ได้ครบทั้งหมด เป็นพระอรหันต์ ถึงนิพพานแล้ว ทีนี้ **ถ้าใครทำได้ครบทั้ง ๘ นั่นแหละ แต่ยังไม่เต็มที่ ยังไม่สมบูรณ์ ได้บ้างบางส่วน ก็จะเป็นพระอริยะเจ้าในระดับใดระดับหนึ่ง** ท่านยังไม่ถึงนิพพาน แต่เห็นนิพพาน บางคนอาจจะงงว่า เห็นนิพพาน กับถึงนิพพาน มันไม่เหมือนกันหรืออย่างไร ไม่เหมือนกัน เห็นนิพพาน ก็เห็นนะ แต่ยังไม่ถึง เหมือนกับเราอยู่ในถ้ำมืดทีเดียว เดินไปเรื่อย ๆ วันหนึ่ง เห็นแสงอยู่ข้างหน้าตรงปากถ้ำโน้น อย่างนี้เรียกว่าเห็น เห็นนิพพาน พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี เป็นแบบนี้ เห็นนิพพานแต่ยังไม่ถึงนิพาน พระโสดาบันเข้าสู่กระแสนิพพานแล้ว ส่วนพระอรหันต์เหมือนกับคนที่เดินไปถึงปากถ้ำแล้ว ถึงนิพพานแล้ว ตัวอริยมรรคมีองค์ ๘ นี่แหละ เป็นประตูนิพพาน ถ้าใครได้ทำเต็มที่ก็ถึงแล้ว ใครทำไม่เต็มที่ก็ยังไม่ถึง แต่ได้เป็นพระอริยะเจ้าระดับใดระดับหนึ่ง

นี่แหละการปฏิบัติธรรม เป็นการมาฝึก ทำให้ธรรมะเหล่านี้เกิดขึ้น เริ่มจากฝึกให้มีสติ **ให้จิตเที่ยวโคจรอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม** มาเที่ยวอยู่ในกายตัวเองนี้ เดิมจิตของเราเที่ยวอยู่ข้างนอก เที่ยวอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรื่องที่ได้รับรู้ และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ อย่างนั้นเป็นโคจรของฝ่ายมาร เที่ยวไปดูรูป เที่ยวไปฟังเสียง เดี๋ยวกิเลสก็เกิดขึ้น เกิดความยินดียินร้าย มันก็วนเวียน ต่อมา ให้รู้วนเวียนอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม อันนี้ท่านเรียกว่าเป็น**อริยโคจร** เป็นโคจรของพระอริยะเจ้า ให้จิตมาเที่ยวอยู่ที่นี่ ส่วนใครจะใช้เทคนิคไหนก็ได้ ไม่ว่ากัน ใช้เทคนิคเพื่อฝึกให้มีสติ ให้จิตมาเที่ยวโคจรอยู่ในนี้

อุปมาเรื่องนี้ คล้ายกับว่า กายของเราเป็นหลัก จิตเหมือนกับลิง ทีนี้ ลิงมันกระโดดไปกระโดดมาอยู่ มันไม่หยุด เราจะทำอย่างไร ให้มันอยู่ เราก็หาเชือกมาผูกมันไว้ ผูกให้ไว้ในหลัก ลิงก็วนเวียนอยู่แถว ๆ หลัก จนกระทั่งมันเหนื่อยแล้ว ยอมแพ้ เลิกดื้อ เป็นลิงที่เชื่อง หมดพยศ มันเชื่อฟังแล้ว ก็เอามันมาฝึก ใช้ทำประโยชน์ต่าง ๆ ได้

ร่างกายเป็นหลัก จิตซึ่งเป็นตัวรู้ เป็นประธานของการรับรู้ เป็นลิง ตัวกลางที่จะทำให้จิตมาเที่ยวดูอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม มาโคจรวนเวียนอยู่ในกายของตัวเอง คือสติ

ดังนั้น เราจึงมาฝึกให้มีสติ โดยวิธีนั้นบ้างวิธีนี้บ้าง เพื่อให้จิตมาวนเวียนดูอยู่ในตัวเอง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กายเคลื่อนไหว เดินไป เดินมา เหยียด คู้ กำมือเข้า แบมือออก กินข้าวเข้าไป ถ่ายออก สุข ทุกข์ สบายใจ ไม่สบายใจ ตลอดจนความรู้สึกที่เกิดขึ้น ให้มันมาเที่ยววนเวียนดูอยู่เสมอ ๆ

เมื่อใด จิตมาเที่ยววนเวียนอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม เรียกว่า **มีสติ** เมื่อใด มันกระโดดไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เที่ยวไปสนใจเรื่องน้ำท่วม สนใจเรื่องคนโน้นเรื่องคนนี้ เรียกว่า **ขาดสติ** ตัวที่รู้วนเวียนอยู่ในกายของตัวเองก็ดี ไปรู้เรื่องข้างนอกก็ดี คือจิตนั่นแหละ แต่อันหนึ่งมารู้วนเวียนอยู่ในตัวเองเรียกว่ามีสติ อีกอันหนึ่ง ไปรู้ข้างนอกเรียกว่าขาดสติ จิตเป็นตัวหลัก เป็นตัวประธานที่ทำให้รู้สิ่งต่าง ๆ รู้ที่กายที่ใจของตัวเอง หรือรู้ข้างนอก ตัวประธานคือจิต ถ้าไปรู้ข้างนอก มันสร้างเรื่องปรุงแต่งขึ้นมามาก นำทุกข์มาให้ ถ้ามารู้อยู่ในตัวเอง จะเกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา ถึงความพ้นทุกข์ มันมีความต่างกันอย่างนี้

ท่านทั้งหลายรู้จักจิตตัวเองหรือยัง บางคนเที่ยวควานหาอยู่ ไม่รู้จิตอยู่ไหน ไม่รู้ตัวไหนเป็นตัวไหน ก็ฝึกหัดรู้สึกไปก่อน ต่อไปจะรู้ว่า อ้อ.. ตัวประธาน ตัวที่รับรู้อารมณ์ทุกอย่าง ที่ทำให้อารมณ์ต่าง ๆ ปรากฏแก่เรา คือจิต บางทีรู้

ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก รู้กายเคลื่อนไหวเดินไปเดินมา นี้เรียกว่ารู้แบบมีสติ สติเป็นตัวดึงมันไว้ ระลึกถึงสิ่งที่ปรากฏขึ้นในกายและใจได้ ทำให้จิตไม่เลื่อนลอยออกไปข้างนอก

ถ้าไปรู้เรื่องข้างนอก รู้เรื่องหมา หมาน้อยน่ารัก น่าเลี้ยง น่าอุ้ม คนโน้นสูง ต่ำ ดำ ขาว เป็นโน่น เป็นนี่ สะเปะสะปะไปตามสิ่งที่รับรู้ไปเรื่อย ไม่มีการยับยั้ง เรียกว่าขาดสติ รู้แบบหลง ๆ หลับ ๆ ไป ควบคุมจิตไม่ได้ ไม่มีตัวควบคุม ไม่ได้ระมัดระวัง

การฝึกให้มีสติ เป็นจุดตั้งต้นที่จะทำให้เราได้อยู่กับตนเอง ได้รู้จักตนเอง เที่ยวโคจรอยู่ในตัวเอง การเที่ยวโคจรอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม มีประโยชน์อะไร บางคนอาจจะสงสัย มีประโยชน์ คือ **ทำให้เรารู้จักตัวเอง หลังจากลืมตัวเองไปนานมาก** มัวแต่ไปสนใจชาวบ้าน เที่ยวรู้อุปนิสัยใจคอของชาวบ้าน หลงเดาไปเรื่อย ก็กลับมาทำความคุ้นเคยกับตัวเอง รู้จักอุปนิสัยใจคอตัวเอง รู้จักตัวเองว่า มีกิเลสอะไรบ้าง ถูกกิเลสตัวไหนหลอกบ้าง

ท่านที่ฝึกสติมาพอสมควร ก็จะเริ่มรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักว่า ตัวเองมันไม่ใช่ตัว มันเป็นรูปและนามประกอบกันขึ้น กายเป็นเหมือนบ้าน จิตเหมือนเจ้าของบ้าน ส่วนสภาวะอื่น ๆ เหมือนแขก มาเยี่ยมเยือนเป็นครั้ง ๆ ตามเหตุปัจจัย กิเลสก็

มาเพราะเหตุปัจจัย หลงคิดนึก กิเลสก็เกิดขึ้น จะได้รู้จักว่า กิเลสก็ไม่มีตัวตนเหมือนกัน กุศลก็ไม่มีตัวตน เกิดเพราะเหตุปัจจัย สิ่งที่เรียกว่าตัวเรานี้ ประกอบไปด้วยรูปธรรมกับนามธรรม เป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยกันอยู่ รู้ขนาดนี้ ละกิเลสยังไม่ได้ ต้องฝึกปฏิบัติให้สูงขึ้นไปอีก

บางคนฝึกสติมาดูอยู่ที่ตัวเอง แป๊บเดียวเท่านั้น เขาเข้าใจแล้ว ปัญญาเขาเยอะ ละกิเลสได้ บรรลุแล้ว แต่บางคนฝึกสติ สังเกตดูอยู่ เห็นกิเลส กิเลสหลอกให้ไปทำนั่นทำนี่อยู่เรื่อย เช้านี้ก็หลอกไปทีแล้ว วันต่อมา อ้าว.. ตัวเดิมมาหลอกอีกแล้ว หลอกตลอดปีตลอดชาติ มันละไม่ได้ แสดงว่าปัญญาน้อย ต้องฝึกขั้นต่อไปอีก

ขั้นแรก มีสติอยู่กับตัวเองก็ดีแล้ว ต่อมา ต้องฝึกด้วยสัมมัปปธาน ด้วยความเพียรที่ถูกต้อง **เพียรป้องกันกิเลส เพียรละกิเลส เพียรเจริญกุศล เพียรทำให้กุศลดำรงอยู่ และเจริญก้าวหน้าจนเต็มบริบูรณ์** โดยส่วนใหญ่ พวกเราทั้งหลายเป็นพวกที่ปัญญาน้อย อินทรีย์อ่อน ต้องทำไปตามลำดับ

ถ้าเราเป็นคนมีปัญญาเยอะ มีอินทรีย์แก่กล้า คงจะปรากฏในข่ายพระญาณของพระพุทธเจ้าไปตั้งนานแล้ว พระพุทธเจ้าตื่นเช้า ๆ มา จะตรวจดูสัตว์โลกด้วยพุทธจักษุ

คนมีอินทรีย์ ก็จะปรากฏในข่ายพระญาณ ถ้าอินทรีย์อ่อนก็ต้องแสดงธรรมนานหน่อย ปรับอินทรีย์ก่อน แล้วจึงประกาศอริยสัจ คนนั้นก็บรรลุ ถ้าอินทรีย์แก่ก็ประกาศอริยสัจไปเลย บรรลุไปเลย การจะบรรลุช้าหรือบรรลุเร็วอยู่ที่อินทรีย์ พระพุทธเจ้าทรงตรวจดูสัตว์โลก เห็นสัตว์โลกมีความแตกต่างกัน อินทรีย์แก่ อินทรีย์อ่อน มีอาการดี อาการเลว มีธุลีในดวงตามาก มีธุลีในดวงตาน้อย หากมีธรรมะเริ่มตั้งแต่อินทรีย์เป็นต้นไป นี้จะทำให้ปรากฏในข่ายพระญาณ พระองค์จะมาโปรด

ก่อนหน้าอินทรีย์มีอะไร ก่อนหน้าอินทรีย์มีอิทธิบาท มีสัมมัปปธาน มีสติปัฏฐาน อย่างนี้ แสดงว่า พวกเรามีหรือยัง ยังไม่มี เลยไม่ปรากฏในข่ายพระญาณ บางท่านคงจะยอมรับแล้วว่า โอ้.. ใช่จริง ๆ ด้วย ยังใช้ชีวิตแบบหลง ๆ ไปวัน ๆ ไม่ต้องพูดถึงอินทรีย์แล้ว สติปัฏฐานยังไม่มีเลย

บางท่านก็ว่า อ้าว.. ฝึกสติ ดูกาย ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก เดินจงกรม ดูเวทนา ดูจิต มาตั้งนานแล้ว กิเลสก็ไม่ลด สงสัยวิธีการของอาจารย์ไม่ได้ผลซะละมั้ง ไปโทษอาจารย์เสียอีก เราฝึกแค่สติอย่างเดียว กิเลสมันไม่หมด ถ้าจะหมดกิเลสได้ มันต้องครบนะ ต้องอริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องครบ ๘ องค์ กิเลสจึงจะหมด ต้องครบศีล

สมาธิ ปัญญา กิเลสจึงหมด บางคนจะเอาแต่ศีลอย่างเดียว ศีลดีก็ดีเหมือนกัน แต่กิเลสไม่หมด บางคนก็เล่นแต่สมาธิ นึกอะไรไม่ออกก็สมาธิลูกเดียว สมาธิก็ดีเหมือนกัน แต่กิเลสไม่หมด บางคนปัญญา เน้นปัญญา ดูไตรลักษณ์ ปัญญา ๆ ปัญญาก็ดีเหมือนกันนะ แต่กิเลสไม่หมด กิเลสจะหมดก็ต่อเมื่อครบ ๘ สติเป็น ๑ ใน ๘

บางคนมาฝึกสติ บอกว่า จะให้มันหมดกิเลส มันไม่หมดนะ แต่สำหรับบางคน เขาหมดก็ดีไป เขามีปัญญาเยอะ เคยทำมาก่อน บางคนไม่ต้องฝึกอย่างนี้ด้วยซ้ำไป แค่ฟังธรรมก็บรรลุแล้ว เป็นเพราะของเก่าในอดีตเขาทำมาเยอะ ดังนั้นเราจะเอาบางคนมาเป็นหลัก ก็ยังไม่ได้ ต้องสำรวจดูตัวเองก่อน ฝึกแล้วกิเลสลดไหม กิเลสไม่ลด ก็ต้องกันกิเลส ต้องละกิเลส ต้องใส่กุศลเข้าไป ต้องเจริญกุศลให้มาก ๆ ต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ บางคนไปปฏิบัติกับอาจารย์นั้นบ้างอาจารย์นี้บ้าง กิเลสตัวเองไม่ลด ไปโทษอาจารย์อีกก็มี ไปโทษวิธีการไม่ดี ไม่ดูตัวเองเสียหน่อยว่าได้ทำความเพียรต่อเนื่องหรือเปล่า

สติช่วยให้เราอยู่กับตัวเองได้ สามารถละอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ รู้จักตัวเองว่า มีกิเลสอย่างไรบ้าง กิเลสมันเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ากิเลสนี่มันหลอก แต่ก็ถูกมัน

หลอก ทั้ง ๆ รู้ว่า นี่มันหลงนะ แต่ก็ยังหลงเพลินไปเรื่อย มันเป็นอย่างนี้ ทำไมมันเป็นอย่างนี้ ก็เพราะมันเป็นอย่างนั้นแหละ จึงต้องกล้าหาญ บากบั่น ไม่ทอดธุระ เพียร วิริยะ หรือวีระ แปลว่า **กล้าหาญ ใจสู้ ไม่ยอมแพ้ ไม่ท้อถอย** มีความเพียรที่ครบวงจร ๔ อย่าง

ข้อที่ ๑ เพียรป้องกันกิเลส ข้อที่ ๒ เพียรละกิเลส ข้อที่ ๓ เพียรทำให้กุศลเกิดขึ้น ข้อที่ ๔ เพียรทำกุศลให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อมีทั้งสติ มีทั้งความเพียร มีทั้งปัญญารอบรู้เพิ่มขึ้นอย่างนี้ สมาธิคงไม่ไปไหนแล้ว **สมาธิเป็นบาทฐานของความสำเร็จ เรียกว่าอิทธิบาท** สมาธินี้มาจากฉันทะก็ได้ วิริยะก็ได้ จิตตะก็ได้ วิมังสาก็ได้ จึงเรียกว่าฉันทสมาธิ วิริยสมาธิ จิตตสมาธิ วิมังสาสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างนี้แล้ว คุณธรรมต่าง ๆ ก็จะมีขึ้น สามารถเจริญสมถะวิปัสสนาต่อไปได้

วันนี้ พูดเรื่องการปฏิบัติธรรมในแบบย่อ ๆ ว่า เราปฏิบัติอยู่ในธรรมะชุดที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ เป็นธรรมะที่ควรทำให้มีขึ้น เริ่มจากสติปัฏฐาน ๔ การฝึกให้มีสติ ให้จิตมาเที่ยวโคจรอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม ทำความเพียรให้ครบถ้วน ตามหลักสัมมัปปธาน ๔ เพื่อให้มีสติต่อเนื่อง จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิตามหลักอิทธิบาท ๔ พอจิตตั้งมั่น

เป็นสมาธิแล้ว ก็ฝึกคุณธรรมต่าง ๆ ให้งอกงามขึ้น เป็นอินทรีย์ เป็นพละ เป็นโพชฌงค์ เป็นองค์อริยมรรค นี่เป็นตัวปฏิบัติ ที่ควรฝึกให้มีขึ้นในจิต มีขึ้นมาแล้ว จิตจะโน้มไปเอียงไป เอนไปทางนิพพาน

ทีนี้ เพื่อให้มีธรรมะ ๗ หมวด ๓๗ ประการเกิดขึ้น ก็เลยมีเทคนิคต่าง ๆ สำหรับฝึก เทคนิคก็มีหลากหลายที่ครูบาอาจารย์ในสำนักต่าง ๆ ท่านสอน เทคนิคนี้บ้างเทคนิคโน้นบ้าง เพื่อให้เรามีสติ มาตามรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม แล้วทำความเพียร ฝึกให้มีศีล สมาธิ ปัญญาต่อไป ที่ผมสอนท่านในคอร์สนี้ ก็เพื่อฝึกให้มีโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เริ่มต้นจากให้มีสติ

คำว่า เทคนิค หมายถึง วิธีการหรืออุบายอย่างหนึ่ง อาจจะใช้ได้สำหรับคนหนึ่ง แต่อีกคนอาจจะใช้ไม่ได้ ท่านจึงต้องตรวจสอบว่า ทำไปแล้วเป็นอย่างไรบ้าง จิตมาเที่ยววนเวียน โคจรอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมไหม มีความเพียรที่ถูกต้องขึ้นไหม กิเลสลดไหม กุศลเพิ่มขึ้นไหม จิตปลอดโปร่งไร้นิวรณ์ จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ เหมาะสำหรับการใช้งานไหม ต้องมาดูตนเอง ไม่ใช่หลับหูหลับตาทำไป เทคนิคต่าง ๆ นี่บางคนใช้ได้ผล บางคนใช้ไม่ได้ผลก็มี บางคนอาจจะงงว่า เอ..ทำไมเทคนิคมันเยอะนัก ทำไมไม่สอนอย่างเดียวเลย

ทำให้เหมือนกันหมด บางคนงง ไปสำนักนั้นให้ทำอย่างนี้ ไปสำนักนี้ให้ทำอย่างนั้น ไปอาจารย์โน้นให้ทำอย่างโน้น บางอาจารย์ให้ดูกาย บางอาจารย์ให้ดูเวทนา บางอาจารย์ให้ดูจิต บางอาจารย์ให้เดินอย่างนั้นอย่างนี้ นั่งท่านั้นท่านี้ ตกลงจะเอายังไงแน่ มันหลายอันเหลือเกิน

ความจริงที่มีหลาย ๆ อัน มันถูกแล้ว แสดงให้เห็นว่ามีคนได้บรรลุธรรม ได้ปฏิบัติธรรมจนประสบความสำเร็จได้ถึงนิพพานมาหลายคนแล้ว จึงมีหลายวิธี วิธีเยอะ แสดงว่าไปได้หลายคนแล้ว ไปด้วยเทคนิคต่างกัน **พระนิพพานนั้นมีทางเข้ารอบด้านทีเดียว** เหมือนกับจะข้ามไปฝั่งโน้น เราจะข้ามท่าน้ำไหนก็ได้ ข้ามถึงฝั่งโน้นได้เหมือนกัน ดังนั้นให้ภูมิใจว่า ศาสนาของพระพุทธเจ้า มีคนทำตาม บรรลุไปเยอะแล้ว จึงมีเทคนิคเอาไว้ แสดงให้เห็นว่า คนนี้ไปด้วยเทคนิคอันนี้ ๆ อุบายวิธีหรือเทคนิคจึงเยอะ

ให้ท่านหาเทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง ศึกษาแล้วเอามาปรับตามความเหมาะสม เพื่อให้ได้อะไร เพื่อให้ได้สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ เพื่อให้ได้อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ ย่อลงมาเป็นปัญญา ศีล สมาธิ เพื่อให้ได้วิปัสสนา ได้สมถะ เทคนิคนี้จะบอกว่า มันสำคัญหรือไม่สำคัญก็แล้วแต่ที่เราต้องการจริง ๆ คือ ทำให้ธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรม

เกิดขึ้น ซึ่งธรรมะชุดนี้เป็นตัวทำงาน พาไปสู่นิพพาน โน้มเอียงไปนิพพาน

ถ้าพูดถึงเทคนิค ที่เป็นตัวกรรมฐาน ตามแบบที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ ก็มีเยอะมาก แสดงไปตามความเหมาะสมแก่คนฟัง ไปอ่านดูเอาในพระสูตรต่าง ๆ จะยกตัวอย่างมาสัก ๒ เรื่อง เช่น **อานาปานัสสติ** พระองค์บอกว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานัสสติ ที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานัสสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก อย่างไรเล่า อานาปานัสสติ ที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์” ดังนี้เป็นต้น

นี้ก็ยกกรรมฐานอันหนึ่งขึ้นมา คือ อานาปานัสสติ ทำให้ถูกตามเทคนิคอันนี้ จะได้สติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ได้วิชชาและวิมุตติ นี่กรรมฐานอันเดียวนะ แสดงไว้ในอานาปานัสสติสูตร

ยกอีกกรรมฐานหนึ่ง **กายคตาสติ** สติที่เป็นไปในกาย “กายคตาสติ ที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก” มีอานิสงส์หลายอย่าง จนกระทั่งทำให้แจ้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ แสดงไว้ในกายคตาสิตสูตร

เทคนิควิธีการฝึกให้มีสติ ที่พระองค์แสดงไว้แบบครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด มีอารมณ์อันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติมากมาย เรานิยมอ้างอิงกันในมหาสติปัฏฐานสูตร เต็มที่สมบูรณ์ที่สุดแล้ว เราไปศึกษา แล้วเลือกเอา ทำอันใดอันหนึ่งก็ได้ ทำให้ได้สติ ได้สัมมัปปธาน ได้อิทธิบาท ได้ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่จำเป็นต้องทำให้ครบทุกกรรมฐาน ทำบางกรรมฐานก็พอ

ในตอนต้นนี้ พูดให้ท่านพอเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรม ต่อไปจะได้เข้าใจง่าย เวลาพูดถึงวิธีปฏิบัติแนวต่าง ๆ เราไม่ได้ยึดถือรูปแบบอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าต้องอย่างนี้เท่านั้นจึงได้ อย่างอื่นไม่ได้ เราไม่ได้ทำด้วยความยึดถือ แต่เราทำเพื่อฝึก ฝึกให้มีสติ ถ้าฝึกด้วยวิธีนี้แล้วมันไม่มี เราก็ฝึกด้วยวิธีอื่น ๆ ได้ ไม่ว่ากัน เพราะที่เราต้องการ ในการฝึกปฏิบัติคือ ทำให้โพธิปักขิยธรรมเกิดขึ้น **ธรรมะมันไม่มีตัวไม่มีตน เป็นสิ่งเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เหตุปัจจัยอันไหนที่ทำให้มันมีขึ้น เราก็มาหัดกัน** ต้องทำเอานะ เพราะธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรมเป็นฝ่ายสังขาร สังขาร แปลว่า ของปรุงแต่ง ต้องปรุงเอา ต้องปรุงให้ถูกวิธี เหมือนเราจะปรุงอาหาร จะทำแกง ต้องเก่ง ต้องปรุงให้ถูกวิธี ใส่นั่นใส่นี่ให้มันถูกต้อง ต้องการรสเค็มก็ต้องใส่เกลือลงไป ไม่ใช่ต้องการรสเค็มแต่ใส่พริกลงไป อย่างนั้นมันก็ไม่ได้เรื่อง ต้องใส่ให้ถูก

เราต้องการโพธิปักขิยธรรม ก็เลยต้องมาทำ มาปรุง ปรุงโน่นปรุงนี่ไปเรื่อย บางคนก็ว่า มาปฏิบัติธรรมเธออย่าไปปรุงนะ อันนี้ถูกแล้ว เราพูดในแง่หนึ่ง คือ **อย่าไปปรุงเลว ๆ** อย่าไปปรุงตามความเห็นผิด ๆ ตามความนึกผิด ๆ ตามความฟุ้งซ่านแบบเดิม ๆ นั้น ต้องปรุงดี ๆ ปรุงให้มันได้สติ มาเดินจงกรม ก็ปรุงเหมือนกัน ถ้านึกถึงแต่น้ำท่วม นึกถึงแต่คนนั้นคนนี้ อย่างนี้มันปรุงไม่ดี อย่าไปเชื่อมัน มาอยู่กับตัวเองไว้

เวลาพูดว่า เธออย่าไปทำอะไร นี้หมายถึง **อย่าไปทำเลว** ถ้าจะทำให้ทำดี อย่าไปปรุง หมายถึง อย่าไปปรุงเลว ๆ อย่าไปปรุงตามกิเลส ให้ปรุงโพธิปักขิยธรรม นี้พอเข้าใจไหม ต้องหาเทคนิควิธีปรุง บางคนก็บอกว่า ทำใจให้ว่าง ๆ อย่าปรุง อย่าไปขนาดนั้น เดี๋ยวจะไม่ได้อะไรสักอย่าง สติก็ไม่ได้ ศีลก็ไม่ได้ ปัญญาก็ไม่ได้ ว่างโล่งอย่างเดียว

โพธิปักขิยธรรมเป็นธรรมะฝ่ายสังขาร เป็นของปรุงแต่ง หมายความว่า เราต้องหัด ต้องฝึกเอา ทำให้ถูกต้องตามเทคนิคจึงจะได้ พูดง่าย ๆ คือปรุงนั่นแหละ แต่ไม่ใช่ปรุงตามกิเลส คิดนึกไม่รู้เรื่อง ไม่ใช่อย่างนั้น พวกนั้นต้องทิ้ง ต้องปรุงให้มีสติ เดินให้รู้สึกตัว ให้มีสติรู้ทันสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น **ปล่อยเรื่องต่าง ๆ ออกไป กลับมารู้สึกที่ตัว กลับมามีสติ**

ตามดูอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม เรื่องอื่น ๆ ที่เราคิดนึกถึง ให้ปล่อย เรากลับมาที่ตัว รู้สึกตัว ให้มีสติไว้ ทำให้เจริญ ทำให้มาก แต่เดิมมีเรื่องอะไรขึ้นมา มันตามไป ซะยาว ให้เรื่องนั้นมันไปสั้นลง ให้อยู่กับตัวให้มากขึ้น ยาวขึ้น ให้ได้สติ

ท่านใดเคยฝึกมาจากครูบาอาจารย์ต่าง ๆ แล้ว ทำแล้วได้ผลดี ท่านก็ทำแบบเดิม ไม่ต้องเปลี่ยนอะไร แต่บางท่านอยากจะลองเปลี่ยนดู หรือ บางท่านไม่เคยทำ ผมก็จะแนะนำตามสมควรไป เทคนิคของแต่ละคนจะไม่เหมือนกันเสียทีเดียว อาจจะคล้ายกันบ้าง เวลาผมพูดแนะนำ จะพูดโดยรวม ๆ ท่านลองไปหัดทำดู ถ้าหากทำแล้วมีรายละเอียดปลีกย่อยอะไร ทำไม่ได้อย่างไร ก็ค่อยมาถาม ผมจะแนะนำเป็นคน ๆ ไป บางท่านปฏิบัติมาช่ำชองแล้ว ทำแล้วได้ผลดีก็ให้ปฏิบัติไปเลย ทำวิธีไหนก็ได้ ขอให้เกิดโพธิปักขิยธรรมตั้งแต่เบื้องต้นจนครบอริยมรรคมีองค์ ๘

ต้องให้มีครบองค์ ๘ รวมลงด้วยกัน จึงละกิเลสได้ หากทำแค่อันใดอันหนึ่งแล้วจะละกิเลส มันละไม่ได้ ฝึกแต่สติอย่างเดียวก็ไม่ได้ เรื่องศีลก็ต้องมาเช็คดู คำพูดไม่ดีต้องงดเว้น มีความสำรวมระวัง มีสมาธิหรือไม่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะและองค์อื่น ๆ มีหรือไม่ ถ้าไม่มี ก็ละกิเลส

ไม่ได้ พูดแบบย่อ ๆ ปัญญา ศีล สมาธิ ต้องฝึกให้ครบ บางท่านก็เน้นศีล ศีลดี เป็นไง ละกิเลสได้ไหม ศีลอย่างเดียว ละกิเลสไม่ได้ บางคนเน้นสมาธิ สมาธิก็ละกิเลสไม่ได้ บางคนก็เน้นแต่ปัญญา พูดแต่ปัญญา มาปฏิบัติธรรมก็จะเอาแต่ปัญญาอย่างเดียว อย่างนี้ก็ละกิเลสไม่ได้ เราต้องทำให้ครบถ้วน

ข้อปฏิบัติที่ครบถ้วนอย่างนี้ มีแต่ในคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ของศาสดาอื่น ๆ เขาก็ได้ศีลบ้าง ได้สมาธิบ้าง ได้ปัญญาบ้าง แต่มันไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ **ศีล สมาธิ ปัญญา นอกพระพุทธศาสนาก็มีเหมือนกัน แต่ไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘** พระพุทธเจ้าตรัสว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ มีเฉพาะในศาสนานี้เท่านั้น ส่วนเรื่องอื่น ๆ เรื่องศีล สมาธิ แม้กระทั่งเรื่องการมีสติอยู่กับปัจจุบันนี่ คนอื่น ๆ เขาก็สอนกันได้ในต่างประเทศ เขาก็สอนกันได้ ถ้าครบสมบูรณ์ เป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่สามารถตัดทำลายกิเลสได้ มีอยู่ในคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

วันนี้พูดเรื่องปฏิบัติธรรม พูดเป็นกรอบหลักเอาไว้ ธรรมะที่เราจะปฏิบัติกันนี้ คือการปรุงเพื่อให้มีโพธิปักขิยธรรมเกิดขึ้น เรียกว่า การภาวนา พระพุทธเจ้าบอกว่า ให้เจริญให้ทำมาก ๆ ถ้าเจริญและทำให้มากแล้ว จะโน้มเอียงไปทางนิพพาน เวลาที่เจริญและทำให้มากนั้น ให้อิงอาศัยวิเวก

อิงอาศัยการอยู่คนเดียว เลือกอยู่คนเดียว เลือกข้าง มีพวก อย่าไปเลือกพวก เลือกคนเดียวเอาไว้ ถ้าไม่มีอะไรยุ่งก็ให้เลือกคนเดียว มีเรื่องอะไรยุ่งที่ต้องเข้าไปจัดการ จัดการเสร็จแล้ว ก็ให้ไปอยู่คนเดียว การเข้าไปจัดการนั้นเป็นภาระ เป็นหน้าที่ที่ต้องจัดการ เสร็จแล้ว ให้เลือกคนเดียว อิงอาศัยวิราคะ ให้คลายออก อย่าไปจับไว้แน่น ให้ปล่อย ทำแบบปล่อย อย่าไปทำแบบยึดถือ ฝึกสติด้วยวิธีโน้นวิธีนี้ เทคนิคของอาจารย์โน่นอาจารย์นี้ ให้ทำแบบปล่อย อย่าไปยึดเอามาตีกันจนหัวหมุน เราไม่ได้ชีเรียสกับวิธีการ ฝึกให้มีสติทำด้วยวิธีไหนก็ได้ หลาย ๆ วิธีผสมกันก็ได้ ไม่มีปัญหา อิงอาศัยนิโรธะ สิ่งที่ดับแล้วให้มันดับสนิทไป อย่าไปบ่นถึงมัน อย่าไปพูดถึงมัน เลือกข้างที่ไม่พูดถึง แล้วน้อมไปเพื่อการสละวางลง **คืนเจ้าเขาไป ไม่ไปหยิบสิ่งไม่เที่ยง ไม่หยิบสิ่งเป็นทุกข์ ไม่หยิบจับสิ่งที่ไม่ใช่ของเราขึ้นมาอีก** ทำได้อย่างนี้ ก็จะล้มไปทางทางนิพพาน นอนไปกับนิพพานเลย

การบรรยายในช่วงเริ่มต้น ช่วงเปิดคอร์ส คงจะพอสมควรเพียงเท่านี้นะครับ ขออนุโมทนากับทุกท่าน

การปฏิบัติไปตามลำดับ

บรรยายวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เมื่อเช้า ผมได้พูดตัวกลาง ธรรมะอันเป็นตัวกลางที่ทำให้เรามีปัญญา ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ได้มองเห็นความจริง คือสมาธิ **สมาธิเป็นตัวกลาง** อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด บุคคลผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง” แต่การจะมีสมาธิ ต้องฝึกหัด ไม่ใช่มาปฏิบัติปุ๊ปแล้วจะทำสมาธิเลย อย่างที่ได้พูดเรื่องโพธิปักขิยธรรมใน ๓๗ สมาธิอยู่หมวดที่ ๓ คือ อิทธิบาท สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ ตัวอิทธิบาทนี้ เป็นชุดสมาธิแยกเป็น ฉันทสมาธิ วิริยสมาธิ จิตตสมาธิ วิมังสาสมาธิ

พูดในแบบโพธิปักขิยธรรม ก็เป็นการพูดในทำนองว่า มีธรรมะตัวไหนบ้างที่ควรทำให้มีขึ้นในจิต เป็นธรรมะที่เรียกว่า คณะทำงาน หรือ ตัวดำเนินการ ถ้าเราอยากจะพ้นไปจากทุกข์ อยากจะข้ามจากฝั่งนี้ไปสู่ฝั่งโน้นคือพระนิพพาน ต้องมีธรรมะอะไรบ้าง ต้องทำธรรมะชนิดไหนให้เกิดขึ้นในจิต อุปมาเหมือนกับมีบริษัทแห่งหนึ่ง เราอยากให้บริษัทนี้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป มีคณะทำงานอะไรบ้าง ที่จะทำให้บริษัทก้าวหน้า ก็มี ๓๗ คน ๓๗ ท่าน นี้แหละ เราไปเชิญเขามาอยู่ในบริษัท เขาทำงานตามหน้าที่ รวมกันก็ทำให้บริษัทก้าวหน้า ทีนี้เราอยากไปถึงฝั่งโน้น คือ พระนิพพาน ถึงความอิสระหลุดพ้นนี้ ก็มี ๓๗ ตัวแปร ๓๗ สภาวะ ๓๗ อย่าง ซึ่งล้วนเป็นธรรมะฝ่ายสังขาร เราจึงต้องปรุง ต้องฝึก ต้องทำเหตุทำปัจจัยให้มีขึ้น

ถ้าพูดการปฏิบัติไปตามลำดับ สมาธิจะอยู่กลาง ๆ อยู่ในช่วงระหว่าง ศีล กับ ปัญญา มีศีล เป็นพื้นฐาน นอกจากศีลแล้ว ก็มีการฝึกจิตให้มีความพร้อม แล้วจึงจะได้สมาธิ แล้วจึง**อาศัยสมาธิทำให้เกิดปัญญาต่อไป**

ก่อนที่จะให้ท่านไปปฏิบัติ ผมจะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟัง มีพระไตรปิฎกอยู่แถวนี้ก็ดีเหมือนกัน จะได้ไม่ต้องหาเรื่องมาพูด หยิบหนังสือมาอ่านเลย

ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ คณกโมคคัลลานสูตร บาลีข้อ ๗๔ เป็นต้นไป มีพูดถึงการฝึกให้มีสมาธิ เป็นการฝึกไปตามลำดับ ทีละสะเต็บ ๆ ไป สมาธิจะอยู่กลาง ๆ

ข้อ ๗๔ ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ปราสาทของมิคารมาตา ในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นแล คณกโมคคัลลานพราหมณ์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับแล้ว ได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า

ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ปราสาทของมิคารมาตา หลังนี้ มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ คือโครงสร้างบันไดชั้นล่าง ย่อมปรากฏ แม้พราหมณ์เหล่านี้ ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏด้วยการเล่าเรียน แม้นักรบเหล่านี้ ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏในเรื่องการใช้อาวุธ แม้แต่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ผู้เป็นนักคำนวณ ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏในเรื่องการนับจำนวน

เพราะข้าพเจ้าทั้งหลายได้ศิษย์แล้ว เบื้องต้นให้เขานับอย่างนี้ว่า “หนึ่ง หมวดหนึ่ง สอง หมวดสอง สาม หมวดสาม สี่ หมวดสี่ ห้า หมวดห้า หก หมวดหก เจ็ด หมวดเจ็ด แปด หมวดแปด เก้า หมวดเก้า สิบ หมวดสิบ” ย่อมให้นับไปถึงจำนวนร้อย ให้นับไปเกินจำนวนร้อย แม้ฉันใด

ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ พระองค์สามารถเพื่อจะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ในพระธรรมวินัยแม้นี้ ฉันนั้นบ้างไหม

ข้อ ๗๕ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พราหมณ์ เราสามารถเพื่อจะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ในธรรมวินัยนี้ได้ เปรียบเหมือนคนฝึกม้าผู้ชำนาญ ได้ม้าอาชาไนยตัวงามแล้ว เบื้องต้นที่เดียว ย่อมฝึกให้คุ้นกับการบังคับในบังเหียน ต่อมาจึงฝึกให้คุ้นยิ่งขึ้นไป แม้ฉันใด ตถาคตก็ฉันนั้นเหมือนกัน ได้บุรุษที่ควรฝึกแล้ว เบื้องต้นที่เดียว ย่อมแนะนำอย่างนี้ว่า “มาเถิดภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจรอยู่ จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด”

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

คือ เธอเห็นรูปทางตาแล้ว อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ (อินทรีย์คือจักขุ) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ เธอจงรักษาจักขุนทรีย์ จงถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์

เธอฟังเสียงทางหูแล้ว ...

เธอดมกลิ่นทางจมูกแล้ว ...

เธอลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ...

เธอถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้ว ...

เธอรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมมนินทรีย์ (อินทรีย์คือมโน) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ เธอจงรักษามนินทรีย์ จงถึงความสำรวมในมนินทรีย์

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือ เธอพึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุขจักมีแก่เรา”

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง คือ เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก

ธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี”

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง ภิกษุนั้นพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง ภิกษุนั้นกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ภิกษุนั้นละอภิชฌาในโลก มีใจปราศจากอภิชฌา (ความเพ่งเล็ง

อยากได้สิ่งของของเขา) ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้ายคือพยาบาท ละถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ปราศจากถีนมิทธะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุจจะ ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ข้ามพ้นวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ จึงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉาได้"

ข้อ ๗๖ ภิกษุนั้นละนิวรณ์ ๕ นี้ ที่ทำให้จิตเศร้าหมอง บั่นทอนกำลังปัญญา สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว เข้าปฐมฌานที่มีวิตกวิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป เข้าทุติยฌาน ... อยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เข้าตติยฌาน ... อยู่ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน เข้าจตุตถฌาน ... อยู่

ในพระสูตรนี้ พราหมณ์มาถาม อย่างปราสาทวิหารบุพพารามหลังนี้ ก็มีการทำไปตามลำดับ ตามสเต็ป เหมือนกับเป็นขั้นบันได ที่มองเห็นชัด ๆ คือ มีตั้งแต่ชั้นล่างไปเรื่อย ๆ ไล่เป็นชั้น ๆ ขึ้นไป หรือแม้พวกพราหมณ์ก็มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการเรียนหนังสือไปตามลำดับ พวกที่เป็นนักรบพวกทหารนี่ ก็มีการศึกษาเรียนรู้ไปตามลำดับ เช่น การใช้อาวุธต่าง ๆ ก็มีการฝึกไปตามลำดับ แม้แต่ตัวเขาเอง ซึ่งเป็นครูสอนคณิตศาสตร์ เป็นนักคำนวณนี่นะ เขาก็สอนลูกศิษย์เหมือนกัน ให้นับ หนึ่ง สอง สาม ไปเรื่อย แล้วค่อยนับจำนวนเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ทีนี้ เลยถามพระพุทธเจ้าว่าในธรรมวินัยของพระพุทธเจ้านี่ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ มีการศึกษาไปตามลำดับ ยังไงบ้าง พอบัญญัติบอกได้ไหม พระพุทธเจ้าก็บอกว่า บัญญัติได้ โดยพระองค์อุปมาเหมือนกับว่า คนฝึกม้าผู้ชำนาญ ได้ม้าอาชาไนยตัวงามมาแล้ว **เบื้องต้นทีเดียว ก็ฝึกให้คุ้นกับการบังคับ** คุ้นกับใช้บังเหียนเสียก่อน แล้วต่อมาจึงฝึกเรื่องอื่น ๆ ต่อไป

อย่างเราเป็นคนปฏิบัติธรรมนี่ ต้องคุ้นกับการฝึก ถ้าไม่คุ้นกับการฝึก มันก็จะฝึกขั้นต่อไปไม่ได้ ต้องคุ้น เห็นว่าการฝึกนี้เป็นเรื่องดี เป็นเรื่องที่จะทำให้เราดีขึ้น ได้ตื่นนอนเช้า ๆ ดีไหม ดี เป็นเครื่องฝึก ได้ทำอะไรที่เราไม่อยากทำ ก็ดีเป็นเครื่องฝึก ได้มาสวดมนต์ แหกขี้ตามาสวดตั้งแต่เช้า ทั้ง ๆ

ที่ไม่เคยได้สวด นี้ก็เป็นเครื่องฝึก ทำให้จิตมันชินกับการฝึก ถ้าจิตมันไม่ชิน มันจะชอบทำตามใจตัวเอง ทำตามใจอยากแบบนั้น ไม่ได้ฝึก ถ้าจะฝึกนี่ มันไม่ได้ทำตามใจอยากแล้วนะ ต้องทำให้คุ้นก่อน

เจ้าม้านี่ มันยังไม่เคยฝึก มันจะชอบเที่ยววิ่งเล่นอะไรตามใจมัน ทีนี้ ต้องทำให้ม้าพร้อมสำหรับการฝึก คือ ให้คุ้นกับการบังคับเสียก่อน มีการสนตะพาย บังเหียน การวางที่นั่งลงบนหลัง อะไรต่าง ๆ ให้มันคุ้น พอคุ้นแล้วค่อยฝึกให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป พวกเราก็เหมือนกัน ต้องคุ้นสำหรับการฝึก จะทานอาหาร ก็ต้องทำใหม่ ทำให้มันช้าลงกว่าเดิม ต้องนั่งรอ แล้วก็มีสวดโน่นสวดนี่ สวดไปเรื่อย บางคนอาจจะบอกว่าสวดทำไม สวดไม่สวดก็กินลงท้องเหมือนกันแหละ แต่เราทำให้จิตคุ้นกับการฝึก ไม่ใช่บอกว่า ฝึกสติที่ไหนก็ได้ ดูทีวีก็ได้ คุยก็ได้ เวลาไหนก็ได้ อย่างนี้ มันไม่คุ้น ต้องทำให้มันคุ้น ต้องหัดกันกิเลส หัดไม่ดูข่าว ไม่ดูละคร ไม่ดูหนังสือพิมพ์ หัดไม่คุย ให้มันคุ้นการฝึก ไม่ทำอะไรตามใจอยาก คุ้นกับการบังคับ แล้วค่อยฝึกให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าไม่คุ้นแล้ว จะฝึกไม่ได้ผล พระองค์อุปมาเหมือนกับการฝึกม้า

การฝึกภิกษุตามวิธีของพระพุทธเจ้า พระองค์บอกว่า ตถาคตก็ฉันนั้นเหมือนกัน ได้บุรุษที่ควรฝึกแล้ว เบื้องต้นทีเดียว ย่อมแนะนำอย่างนี้ว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจรอยู่ จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด” เป็นข้อที่หนึ่ง ถ้าจิตมันคุ้นกับการถูกบังคับนี่ มันก็จะสงบ เห็นเป็นเครื่องฝึกตัวเอง ถ้าไม่คุ้นมันก็จะเครียด บังคับอะไรนิดอะไรหน่อย ให้มาเดินจงกรมกลับไปกลับมา มันก็จะเครียด ให้มานั่งเฉย ๆ หนึ่งชั่วโมง มันจะทนไม่ไหว รออยู่ เมื่อไหร่จะหมดชั่วโมงเสียที จิตมันไม่คุ้น ต้องหัดมัน

พวกท่านคุ้นหรือยัง ถ้ายังไม่คุ้นต้องหัดหน่อย ยังไม่ถึงเวลาเลิก ก็อย่าไปเลิก ต้องหัดให้มันคุ้น ต้องไม่คุย อยากจะคุยไม่ทำตามอยาก ต้องหัดให้มันคุ้น มันจะตายก็ลองดู ต้องหัดให้มันคุ้น หัดให้คุ้นกับการบังคับ จิตมันบังคับไม่ได้ ก็เลยต้องบังคับมัน บังคับแล้ว มันก็บังคับไม่ได้อยู่ดีนี่แหละ แต่ก็ต้องบังคับมัน **ให้มันอยู่ภายใต้อำนาจของสติปัญญา** ไม่อย่างนั้นก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นจิตที่ไม่ได้ฝึก นำมาแต่ทุกข์ให้

ขั้นที่หนึ่ง พระองค์บอกว่า “ให้เป็นผู้มีศีล สำรวมระวังด้วยการสังวรในปาติโมกข์” ให้สังวรในปาติโมกข์ โดยเฉพาะด้านกายด้านวาจา ไม่ต้องลึกซึ้งอะไรมาก ขั้นต้นนี้อันไหนไม่จำเป็นต้องพูด ต้องงดเว้น การกระทำที่ไม่จำเป็นต้องงดเว้น โดยเฉพาะทุจริตนี่ ต้องงดเว้นให้ได้

แล้วก็ “เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจร” การเดิน การนั่ง การทานอาหาร จะมาทำอย่างเดิมไม่ได้ แต่เดิมมันไม่ได้ฝึก ต้องมาทำแบบใหม่ เดินก็ต้องให้มีความสำรวมระวัง มือก็ต้องให้มันอยู่กับที่ ไม่ใช่สะเปะสะปะไปทั่ว แต่เดิมเราก็เดินไกวมือไปเรื่อย ขาดสติ ต่อมาเรามาหัดเดิน กุมไว้ข้างหน้าบ้าง ไขว้ไว้ข้างหลังบ้าง กอดอกบ้าง จะเปลี่ยนท่าทางก็ต้องรู้ มันเหมือนกับว่า เป็นหุ่นยนต์ยังไงก็ไม่รู้ ไม่เป็นไร อันนี้เราทำให้มันคุ้น คุ้นกับการบังคับ ตอนแรกต้องฝืนซักหน่อย แต่พอทำไปบ่อย ๆ มันก็ปรับได้ ให้เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจร

“เป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย” ให้เราตั้งใจประพฤติปฏิบัติในสิกขาบทต่าง ๆ สิกขาบทเบื้องต้น พวกเราก็สิกขาบท ๕ แล้วก็ศีลอื่น ๆ อย่างศีลแปดเราสมาทานมา ก็ตั้งใจ ถามว่ามันจะได้อะไร ได้บังคับตัวเอง ได้หัดบังคับจิต เขามีกฎอะไร

เขามีระเบียบอะไร เราอาจจะไม่อยากทำตาม เราก็ทำตาม ได้บังคับ ได้หัด ให้มันคุ้นกับการบังคับ

หลังจากเป็นผู้มีศีลแล้ว ทำอะไรต่อไป พระองค์ตรัสต่อไปว่า ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ...”

ต่อไป อย่าให้ตามันลอกแลก แต่เดิมตาเป็นยังไงบ้าง ตาลิงนะ ใจลิง ตอนนี้สำรวมแขนขาของเราแล้ว สำรวมการกระทำต่าง ๆ ที่หยาบ ๆ แล้ว ต่อไปละเอียดขึ้น ถึงการใช้อินทรีย์ เวลาเดินก็ต้องมองไว้ที่ห่างจากตัวเองซักเมตรกว่าหรือสองเมตร อย่าให้มันเจ็บคอก็พอ มีเสียงอะไรก๊อกแก๊กมีเรื่องโน้นเรื่องนี้เกิดขึ้น ก็อย่าไปสนใจ อย่าให้มันลากตาไปหาของสวย ๆ งาม ๆ สำรวมตา รับรู้ก็ทำท่าไม่รู้ไปก่อน ถ้าจำเป็นจริง ๆ ค่อยว่ากัน ถ้าไม่จำเป็นก็อยู่กับตัวเอง เราฝึกของเราไปก่อน หูก็อย่าเที่ยวไปฟังเรื่องโน้นเรื่องนี้ ต้องสำรวมระวัง ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขั้นต้น ๆ ถ้าสติสัมปชัญญะอ่อน ต้องอาศัยการหลบเลี่ยงอารมณ์ อันนี้เป็นการฝึก ถ้าคนมีปัญญา มีสติสัมปชัญญะดีแล้ว นั้นมันเรื่องของเขา

ขั้นที่ ๒ นี้ คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ต้องคุ้มครองมัน ตัวคุ้มครองจริง ๆ คือสติ แต่ถ้าสติเราอ่อน ไม่มีสติ ใจมันจะไม่อยู่ พอใจมันไม่อยู่ ตามันจะลอกแลกไปดูนั่นดูนี่ ถ้าต้องการจะใช้อินทรีย์ให้ได้ผลดี ก็หลังจากเรามีสมาธิ มีปัญญาแล้ว ใช้อินทรีย์ ตาก็ใช้เกิดประโยชน์ มองเห็นแล้วเกิดประโยชน์ ได้ยินเสียงแล้วเกิดประโยชน์ แต่ตอนต้นนี้ อย่าเพิ่ง สำรวมไว้ก่อน เก็บตาไว้ก่อน นั่งก้มหน้า หูก็ทำท่าไม่ได้ยินไว้ก่อน อย่าไปได้ยินอะไรมาก เรื่องอื่นก็เหมือนกัน รับรู้แล้วก็ปล่อยไปก่อน อยู่กับตัวเองไว้ รู้ตัวไว้ ความคิดความนึกก็เหมือนกัน อย่าเพิ่งไปคิดไปนึกอะไรมาก ถ้าคิดอะไร ก็อย่าไปหลงตาม อย่าไปช่วยมันคิด ให้รู้แล้วก็ปล่อยมันไป กลับมาสำรวมระวังไว้ **ถ้าจะคิดพิจารณาอะไร ให้ประสบความสำเร็จ ได้ความเข้าใจที่ดี ก็ต้องอาศัยจิตเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นเป็นฐาน**

ถ้ายังไม่ถึงสมาธิ ใจยังวอกแวก หวั่นไหว ยินดี ยินร้าย รัก ชัง อย่าเพิ่งไปทำอะไร ให้นิ่ง ๆ ไว้ อยู่กับตัวเอง มีเรื่องอะไรปล่อยไป กลับมาอยู่กับตัวเองไว้ นิ่ง ๆ ไว้ ตาอย่าเที่ยวไปดู หูอย่าเที่ยวไปฟัง ใจอย่าเที่ยวไปคิด กลับมาที่ตัวเอง สำรวม ๆ ไว้

ถ้าไม่สำรวมระวัง เห็นรูปทางตาแล้วมันก็จะเลยเถิดไป เป็นคน หญิง ชาย นั่นสวย นั่นไม่สวย น่ารัก ไม่น่ารัก เป็นไง กิเลสถล่มเอา อภิชฌาและโทมนัสเข้ามาเพียบ ตาของเราอยู่นิ่ง ๆ ไว้ มองเฉพาะหน้าไว้ไว้ หูก็ระวังไว้ อย่าไปเที่ยวฟังเรื่องนั้นเรื่องนี้ ได้ยินแล้วก็ปล่อยไป กลับมาอยู่กับตัวเองไว้ มันนึกคิดอะไร ก็อย่าตามมันไป รู้แล้วก็ปล่อยไป กลับมาที่ตัวเองไว้ ทำอย่างนี้เพื่อป้องกันอะไร ป้องกันการไปยึดถือในนิมิตและอนุพยัญชนะ เรายังไม่มีสมาธิเพียงพอ ยังไม่มีปัญญา ถ้าคนมีสมาธิ มีปัญญา เขาใช้อินทรีย์มันเกิดประโยชน์ ไร้ความทุกข์ แต่คนไม่ได้ฝึก ไม่มีสมาธินี่ มันรักมันชัง หลงตัดสินไปตามใจตัวเอง อันนี้ดี อันนี้ไม่ดี กิเลสก็เข้าตลอด จึงต้องอาศัยการสำรวมระวัง คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

ตัวคุ้มครองจริง ๆ คือ สติ **สติเป็นตัวคุ้มครองจิต** ถ้ามันอ่อนอยู่ ทำยังไง ป้องกันตัวเอง โดยการงดเว้นจากอารมณ์ที่จะทำให้เกิดกิเลส ทำให้ฟุ้งซ่าน ทำให้เรื่องมาก เดินจงกรมไปมา จิตเกือบจะเข้าที่ ไปคุยเรื่องน้ำท่วม อย่างนี้กระจายนะ อย่าไปทำ ไม่ใช่ว่าปฏิบัติยังไงก็ได้ มีสติ ฝึกยังไงก็ได้ ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ยังไงก็ได้สำหรับคนมีสมาธิมีปัญญา แต่เรายังไม่มี ใจยังไม่อยู่กับตัวเลย พอยังไม่อยู่กับตัว ไปคุยมันแตก แตกกระจายหมด พอแตกกระจายหมด จับมาให้รวมอย่างเดิม มันก็ไม่รวมแล้ว มันฟุ้งไปทั่ว

ต้องฝึกให้จิตมันรวมจนเคยชิน มันเคยชินที่จะมาอยู่กับตัวเอง นี้เรียกว่ามีสมาธิ มีหลัก ถ้ามีหลักอย่างนี้แล้ว ไปรับรู้เรื่องอะไร รับรู้เสร็จ ก็ปล่อย แล้วกลับมาที่ตัวเองได้ เหมือนคนไปทำงาน ทำเสร็จแล้วก็กลับบ้าน รู้เสร็จแล้วปล่อย กลับมาอยู่กับตัวเอง ใจไม่กระเจิงไป แต่เราทั่วไป ไปรับรู้เรื่องโน้นเรื่องนี้ กลับมาที่ตัวเองไม่ได้ ใจมันกระเจิง นี้คือไม่มีสมาธิ

คนไม่มีสมาธิต้องอาศัยสำรวมเอา ถ้าไม่สำรวมปฏิบัติไม่ได้ผลนะ บางคนปฏิบัติมานานแล้ว ปฏิบัติไปปฏิบัติมาได้อาทิตย์สองอาทิตย์ เกือบเข้าที่แล้ว อดไม่ไหว ใจจะขาดแล้วไปคุยกับเพื่อนหน่อย เรื่องโน้นเรื่องนี้ ใจกระเจิงไปหมดเลย เป็นเดือนยังไม่ลงเลย ทำเหมือนกันแต่ยังไม่ถึงจุด จิตไม่เป็นสมาธิ ก็แตกไปเรื่อย แล้วก็ขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนี้ ถ้าทำจนถึงจิตเป็นสมาธิแล้ว จิตควรต่อการใช้งาน ไปรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ทำให้เกิดปัญญาได้

ดังนั้น ท่านทั้งหลายต้องทำให้ถึงจุด จึงจะได้ผล ท่านทั้งหลายคงผ่านการฝึกมาพอสมควรแล้ว บางท่านก็ฝึกมานานแล้ว แต่ไม่ค่อยได้ผล ก็เพราะว่าทำไม่ถึงจุดมัน และไม่สำรวมระวัง พอไม่สำรวม ใจก็แตกเหมือนเดิม พอแตกก็ต้องมาฝึกใหม่ ฝึกใหม่ก็เกือบจะรวมใหม่ ก็ไปแตกใหม่

พูดไปตามกิเลส บอกว่าฝึกสติที่ไหนก็ได้ เจริญปัญญาที่ไหนก็ได้ พอมันเสื่อมไป ก็ว่า ไม่เที่ยง อย่างนี้ เลยไม่ค่อยได้อะไร

ต่อมา ขั้นที่สาม ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือ เธอพึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ...”

ในการใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ ต้องเป็นผู้มีปัญญา รู้จักประมาณ รู้จักพอดี รู้จักเพียงพอการบริโภคอาหาร การนุ่งห่มเสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ต้องรู้จักพอดี ถ้ามันไม่พอดี จะกินเวลาในการปฏิบัติไปหากเลยพอดีไป ใจจะฟุ้งซ่านเยอะมาก รับประทานอาหารต้องมีปัญญารู้จักประมาณ อย่าไปกินตามอยาก อย่าไปกินตามอำเภอใจ

รู้จักพอดี รู้จักประมาณ รู้จักความเหมาะสม พอเหมาะกับตัวเอง เป็นลักษณะของการมีปัญญา ให้การกระทำนั้นอยู่ภายใต้อำนาจของปัญญา **ทำด้วยความรู้** ถ้าทำแบบไม่รู้ทำเพลิน ๆ ไป เราไม่ได้ตั้งหลักไว้ก่อน ไปหาอาหารกินเป็นไง แตกหมดแล้ว หายหมด สติหายหมด ต้องตั้งหลักก่อน ทุกคนมีกิเลสไม่ว่ากัน แต่ต้องอยู่ภายใต้การ

ควบคุม จะกินอาหาร นุ่งห่มเสื้อผ้า นอน คุย หรือจะทำอะไรต่าง ๆ ต้องอยู่ภายใต้อำนาจของปัญญา ปัญญารู้จักประมาณ รู้จักพอดี รู้จักเพียงพอ รู้จักตั้งหลัก ตั้งหลักของตัวเอง ไม่อย่างนั้น การปฏิบัติก็จะไม่ได้ผล

ตอนนี้พูดถึงขั้นที่สามแล้ว บางคนเห็นว่า เรื่องพวกนี้ก็ได้ฟังมาบ่อย ๆ แล้ว ฟังแต่ไม่ได้ทำตาม การปฏิบัติกรรมฐานก็จะไม่ได้ผล บางคนนึกว่ามีสติเยอะแล้ว ฝึกสติมาตั้งนานหลายปี แต่กิเลสไม่ลด ทำมานานแล้วไม่ใช่เป็นตัววัดว่ากิเลสจะลดนะ **ต้องมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ต้องมีครบ กิเลสจึงจะลด** ไม่ใช่ว่ามีอันใดอันหนึ่งแล้วกิเลสจะลด ปฏิบัติธรรมแล้วก็ดูเหมือนมีปัญญาเยอะ รู้ธรรมะข้อโน้นข้อนี้ รู้ไปหมด เขาพูดเรื่องอะไรก็รู้หมด แต่กิเลสไม่ลด อย่างนี้ก็ยังใช้ไม่ได้

ถ้าเราจะปฏิบัติแบบกิเลสลด ทำลายกิเลสให้หมดไปได้แบบที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ ต้องมีหลักการที่ถูก มีเทคนิคที่ถูก พระพุทธเจ้าเป็นสัพพัญญู เทคนิคที่พระองค์บอกไว้ก็ยอดเยี่ยมที่สุดแล้ว ถ้าทำตามก็จะได้ผลแบบรวดเร็ว ส่วนใครจะทำตามได้มากได้น้อย อันนี้ก็ไม่ว่ากัน อย่างน้อยเราก็ได้ทราบเทคนิคที่ถูกเอาไว้ ทำตามได้น้อยก็ได้ผลน้อย ตามได้เต็มที่ก็ได้ผลเต็มที่

ขั้นที่สี่ พอเรามีปัญญาในการใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ เวลาก็มีเหลือ ไม่ต้องไปวุ่นวายเกี่ยวกับเรื่องปัจจัยสี่มากนัก เรื่องยุ่งยากหมดไปเยอะ เวลาที่เหลือว่าง ๆ นี้ทำอะไรต่อไป พระองค์ตรัสว่า ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ...”

มีสติขั้นต้นยังไม่พอ ต้องมาทำให้ต่อเนื่อง ต้องมาทำขึ้นให้มาก ๆ เพื่อชำระจิตให้หมดจดจากกิเลสที่คลุมตาอยู่ ทำอย่างไร ด้วยการเดินจงกรมและด้วยการนั่ง ต้องมาเดินจงกรม ต้องมานั่ง หาเวลามาทำ ไม่ใช่บอกว่า ฝึกที่ไหนก็ได้ ฝึกที่ไหนก็ได้นั้นถูกแล้ว แต่เราต้องจัดเวลา **มีศีลที่ดี สำรวมอินทรีย์ ป้องกันอินทรีย์ ต้องรู้จักประมาณในการใช้สอย แสวงหาปัจจัยอะไรต่าง ๆ ให้พอประมาณ เพื่อจัดเวลาให้มาทำความเพียรต่อเนื่องได้ ด้วยการเดินจงกรมและด้วยการนั่ง** นี่.. ต้องขนาดนี้ เป็นเทคนิคสำหรับผู้ที่ฝึก ทำไปตามลำดับ พวกสาวกที่เป็นเนยยะทำกันแบบนี้ กลุ่มไหนที่บารมีมากของเก่าเยอะ แค่ฟังหัวข้อก็บรรลุไป เป็นอุคฆฏิตัญญู ฟังขยายความแล้วบรรลุ เป็นวิปัญจิตัญญู นี้ต้องยกให้ท่านไปนะ ถ้าเรายังไม่ถึงขั้นนั้น ฟังธรรมหลายเที่ยวแล้ว ยังงงอยู่เลย

ก็ต้องมาทำอย่างนี้แหละ จะบอกว่า คนอื่นเขาทำแค่นิดหน่อย เขาบรรลุไปแล้ว จะเอาอย่างเขา ถ้าได้อย่างเขามันก็ดี แต่ถ้ามันไม่ได้ ต้องมาทำอย่างนี้

ขั้นที่สี่ จงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ฝึกโดยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง พวกท่านมาที่นี่จะให้ทำต่อเนื่อง คล้ายกับว่า เราหาเวลาได้แล้ว ก็มาเข้าคอร์สทำแบบนี้ ถามว่า เรากลับไปบ้าน ต้องหาเวลาอย่างนี้ไหม ต้องหาเหมือนกัน อะไรที่ไม่จำเป็นก็งดไป ทีวีจำเป็นต้องดูไหม เราก็ใช้ปัญญาพิจารณาดู อันไหนไม่จำเป็น ก็งด เอาเวลานั้นมาเดินจงกรมมานั่งสมาธิ อันไหนอีกละ ไปหาเองนะ หาเวลามาทำให้มันต่อเนื่อง นี้เป็นวิธีชำระจิต อย่างที่พระพุทธองค์ว่า “เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน”

คอร์สนี้จะให้ทำตลอดวัน ให้ทำที่ว่านี้ จงกรมและนั่งทำตลอดวัน กลางคืนช่วงปฐมยาม ก็ทำต่อ มัชฌิมยามให้นอน ตั้งใจจะลุกขึ้นด้วยละ ไม่หาความสุขจากการนอน ปัจฉิมยามก็ลุกขึ้น มาทำต่อ ทำต่อเนื่องอย่างนี้

ขั้นที่ห้า ทำอย่างไร พระองค์ตรัสว่า ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจง

เป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”

ขั้นนี้ ให้มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวในทุกเรื่อง มีความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ ในการแลดู ในการเหลียวดู จนถึง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง **ต้องมีปัญญารู้ว่าทำไปทำไม มีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ ควรทำ หรือไม่ควรทำ และรู้ถึงความไม่มีตัวตน กายเป็นผู้ทำอย่างนั้น ๆ จิตเป็นผู้รู้** ซึ่งจะมีอย่างนี้ได้ ต้องมีลำดับในการปฏิบัติมาตามลำดับ ท่านทั้งหลายฟังแล้ว คงพอเข้าใจอยู่ เพียงแต่จะทำได้มากได้น้อย อันนี้ก็ไม่ว่ากัน อย่างน้อยก็ได้รู้เทคนิคที่ถูกต้องตามหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนไว้

ทีนี้ เมื่อเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ ในการแลดู ในการเหลียวดู ในการเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พูด นิ่ง มีสติอยู่เสมอ อย่างนี้ ก็สามารถชำระจิตให้หมดจากนิวรณ์ได้แล้ว เมื่อจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น มีความพร้อม เหมาะสำหรับการใช้งานด้านต่าง ๆ จะทำกรรมฐานอะไรก็ได้ผลแล้ว ทำสมถะ วิปัสสนาได้ผล

พูดมาถึงตรงนี้ คือ เน้นกล่าวถึงสมาธิ ซึ่งเป็นตัวทำจิตให้สะอาด ผ่องใส หมดจดจากอุปกิเลส มีกำลัง อ่อนโยน เหมาะต่อการทำงาน ก่อนจะเกิดสมาธิ ต้องมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวในทุกอิริยาบถ ก่อนจะมีสติสัมปชัญญะ ต้องประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างเสมอ และก่อนจะมีอันนี้ ก็ต้องไล่ลงไปนะ พูดแบบขั้นบันได แต่เวลาเราฝึกปฏิบัติ ทำจริง ก็ทำรวม ๆ กันไป ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งถึงห้าทำรวม ๆ กันเลย เพื่ออะไร เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวในทุกอิริยาบถ วัตถุประสงค์ในการฝึกปฏิบัติคือขั้นที่ห้า ทำความรู้สึกตัวให้ได้ในทุกอิริยาบถ ถ้าใครทำได้อย่างนี้ไม่ต้องห่วง เดี๋ยวชำระจิตให้บริสุทธิ์หมดจด ทำสมถะวิปัสสนาก็ประสบความสำเร็จได้ บางท่านมาทำสมถะทำวิปัสสนานานแล้ว ทำกรรมฐานโน้นกรรมฐานนี้ ไม่ได้ผล เพราะว่า ไม่มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถนี่แหละ

ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ต่อไป ก็ให้ทำกรรมฐานเพื่อชำระจิตให้หมดนิวรณ์ สมาธิเกิด ก็เจริญปัญญาต่อไป ก็จะได้บรรลุธรรมไปตามลำดับของปัญญา พระพุทธองค์ตรัสว่า ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด”

ให้ไปอยู่คนเดียว ชำระจิตให้หมดจดจากนิวรณ์ ทำให้จิตหมดนิวรณ์ ทำได้ไหม ทำได้ เพราะว่าพื้นฐานที่ดีมีสติสัมปชัญญะ ส่วนพวกเรา หากยังไม่มี ต้องฝึก หากยังไม่ค่อยมีสติสัมปชัญญะ เดินไปเดินมา ง่วง ทำอย่างไรจะหายง่วง อย่างนี้ยังทำไม่ได้ เราฝึกสติเสียก่อน ฝึกสติให้มาก ๆ

พระสูตรนี้ ผมอ่านมาถึงจุดที่เอาไปทำสมาธิ ซึ่งการปฏิบัติไปตามลำดับจนถึงสมาธิ มีอยู่ห้าขั้น คือ ขั้นที่ ๑ **มีศีลสำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์** ขั้นที่ ๒ **คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย** มีอินทรียสังวร อย่าไปเที่ยวดู เที่ยวฟัง เที่ยวดมกลิ่น เที่ยวลิ้มรส เที่ยวสัมผัส เที่ยวรับรู้เรื่องต่าง ๆ อย่างขาดสติ ให้สำรวมสำรวมไว้ ขั้นที่ ๓ **ให้มีปัญญารู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร** รวมทั้งในการใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ ให้ตั้งหลักก่อนจะไปทำอะไร ปัญญาเราน้อยต้องตั้งหลักก่อน ถ้าไม่ตั้งหลัก เดี๋ยวกิเลสเข้า ปัญญาหายหมด หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ก่อน ตั้งหลักก่อน แล้วค่อยพิจารณาทำโน่นทำนี่ ขั้นที่ ๔ **เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง** ชำระจิตให้หมดจด ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดทั้งวัน ตลอดปฐมยามแห่งราตรี ช่วงมัชฌิมยาม นอนด้วยสติสัมปชัญญะ ตั้งใจว่าจะลุกขึ้น ไม่ใช่นอนเอาความสุขหลังถึงพื้นแล้ว โอ.. มีความสุขเหลือเกิน ทำกรรมฐานทั้งวัน

เหนื่อยเหลือเกิน ขาลากแล้ว ได้เวลาเอนหลังแล้ว มีความสุขเหลือเกิน อย่างนี้ไม่ได้เรื่องนะ ต้องตื่นเสมอนะ ตั้งใจว่าตอนตีระฆังจะลุกขึ้น นอนเป็นการพักผ่อน บริหารร่างกาย ขั้นที่ ๕ **เป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ** มีความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ ในการแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า เหยียดออก จนกระทั่งการยืน เดิน นั่ง นอน ตื่น พูด และนิ่ง คือ มีความรู้สึกตัวในทุกอิริยาบถ ในทุก ๆ การกระทำ

ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว ต่อไปก็ชำระจิตให้หมดจดจากนิวรณ์ได้ ลองคิดดูว่า ถ้ามีสติสัมปชัญญะดี รู้สึกตัวในทุกอิริยาบถ เป็นไง นิวรณ์ชำระง่ายไหม ง่วงนอน หดหู่ ฟุ้งซ่าน รำคาญ คงชำระง่าย ถ้าไม่มีสติ คงจะยาก ดังนั้น ช่วงแรก ๆ เราไม่ค่อยมีสติสัมปชัญญะ หากเกิดความง่วงนอน ก็ทน ๆ เอาหน่อย ง่วงนอนก็ต้องทนเดิน ทั้ง ๆ ที่ง่วงนอนนี่แหละ นั่งทั้ง ๆ ง่วงนอนนี้แหละ ฟุ้งซ่านก็ทนทำไป ขี้เกียจก็ทำไป หดหู่ท้อแท้ก็ทำไป ลังเลสงสัยก็ทำไป บริหารกันไป ถ้าสงสัยมาก ทนไม่ไหว ถามคนนั้นบ้างคนนี้บ้าง ต้องอาศัยความอดทน ทำไป เพราะมันยังชำระไม่ได้ จะชำระได้ก็ต่อเมื่อมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวในทุกอิริยาบถก่อน พอชำระนิวรณ์ได้ ก็จะมีธรรมฝ่ายสมาธิเกิดขึ้น จิตเป็นสมาธิ

เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ทำยังไงต่อ ก็เจริญสมถะและวิปัสสนา ใครอยากได้สมถะขั้นไหน ก็ทำเอา อาศัยสมาธิพื้นฐานเหมือนกัน อยากได้อภิญญาก็มีเทคนิควิธี ทำเอา อยากได้ขนาดไหนไม่ว่ากัน จะเจริญปัญญาก็อาศัยสมาธินี้เหมือนกัน **การทำสมาธิภาวนามี ๔ อย่าง คือ ทำเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน อย่างหนึ่ง ทำเพื่อได้ญาณทัสสนะ ได้อภิญญา ความรู้ที่พิเศษเหนือคนอื่น อย่างหนึ่ง ทำเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น อย่างหนึ่ง ทำเพื่อให้ถึงความสิ้นอาสวะ หมดกิเลส หมดทุกข์ อย่างหนึ่ง** ก็สามารถทำได้ทั้งนั้น โดยอาศัยตัวกลางอันเดียวกัน คือ สมาธิ

นี้ก็ยกพระสูตร ชื่อคณกโมคคัลลานสูตร จากมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มาพูดให้ท่านฟัง เพื่อแสดงให้เห็นว่า สมาธิมันอยู่กลาง ๆ และเป็นตัวกลางที่สำคัญในการทำให้ท่านประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ แต่ต้องทำตามลำดับตามขั้นตอน ขั้นต้น ยังไม่ต้องเน้นที่สมาธิ ยังไม่ต้องเน้นสงบสมาธิอยู่กลาง ๆ ตอนต้นเน้นฝึกให้มีสติ มีความสำรวมระวัง มีความยับยั้ง ผมอ่านให้ฟัง ท่านคงพอจะมองออก ก่อนที่จะถึงขั้นการชำระจิตให้มีสมาธิ ตั้งมั่น แล้วทำให้เกิดปัญญาก่อนหน้าการทำสมาธิ คือ การมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวในทุกกิจกรรม

ในโอกาสต่อไป ก็จะให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติกัน ที่ปฏิบัติก็มีหลายที่ ท่านที่เคยมาแล้วก็คงรู้ ถ้าท่านยังไม่เคยมา อาจจะเดินข้างบนศาลานี้ หรือ ข้างล่าง หรือ ที่สวนไทร ก็เดินได้ ที่สวนไทรนั้น มีลู่จงกรมให้เดิน ยกสูงขึ้นมาเป็นลู่จงกรม ถ้าใครไม่รู้ก็เดินตามคนอื่นไป มีร่มไม้ มีเก้าอี้ มีลู่จงกรมให้เดิน ทำความเพียรชำระจิตให้หมดจด ประกอบความเพียรให้ต่อเนื่อง ด้วยการเดินจงกรมและนั่งตลอดวัน

วิธีการปฏิบัติไม่ยากอะไร ให้มีสติ รู้ตัว เดินก็ให้รู้ตัวว่าเดิน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา **ทำความรู้สึกขึ้นมาว่า กายกำลังเดินอยู่ จิตเป็นคนรู้** ถ้าจิตมันฟุ้งซ่านไป มันง่วงนอน มันคิดนึกอะไรไป ก็ให้รู้ **รู้แล้วปล่อยไป กลับมาที่ตัวเอง** กลับมาเดิน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา เดินไป ถ้ามีความรู้สึกยังไงเกิดขึ้นก็ให้รู้ รู้แล้วก็เดินต่อไป ง่วงนอน ก็รู้ แล้วเดินไป

การเดินกลับไปกลับมา จะมีที่ให้หยุด เดินจงกรมจะดีอย่างหนึ่ง คือ มีให้หยุดยืน เป็นการเสริมการมีสติ คนที่ไม่ค่อยมีสติ ถ้าทำกิจกรรมเดียวนาน ๆ ทำอะไรซ้ำ ๆ ก็จะหลงไป ถ้าเดินอย่างเดียว เดินไปเรื่อย แบบตามวัวตามควายไป หรือชมนกชมไม้ไปเรื่อย เวลาหลงมันก็ไปไกล เดินจงกรมถึงจุดหนึ่งก็ให้หยุด เดินให้รู้ตัว หยุดยืนให้รู้ตัว ถ้าช่วงเดินไม่ค่อยรู้ตัว ก็มารู้ตัวตอนหยุด เดิน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา

ทำความรู้สึกไป พอถึงจุดหยุด เราก็ยืน ทำความรู้ตัว กาย กำลังยืนอยู่ ยืนจริง ๆ นะ แค่นี้ รู้ตัว หากจิตมันคิด มันนึก ก็ให้รู้ รู้แล้วก็ปล่อยไป หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาวๆ สองสามครั้ง ทำความรู้ตัว บีบนวดตัวเอง กำมือเข้า แบมือออก กระดุกกระดิก รู้ตัว

ยืนแล้ว ทำความรู้ตัว ไม่ต้องรีบอะไร แล้วก็กลับตัว กายมันกลับ ค่อย ๆ กลับ ให้จิตมารู้อยู่ที่ตัว สติเป็นตัว ระลึก นึกได้ นึกถึงตัว ดึงจิตกลับมาที่ตัว ฝึกให้มีสติมาก ๆ ให้เจริญ ทำให้มาก ๆ เมื่อมีสติ มีอยู่กับตัว ก็จะได้ใช้ ถ้าไม่มีก็ไม่ได้ใช้ ให้ทำเยอะ ๆ ไว้ ยืนแล้วก็ทำความรู้ตัว หันกลับก็รู้ตัว กายกำลังหันกลับ ยืนแล้วก็เดินเหมือนเดิม ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา มือจะอยู่ตรงไหนก็ได้ กุมไว้ข้างหน้าก็ได้ ไขว้ไว้ข้างหลังก็ได้ กอดอกก็ได้

ให้ทำด้วยความรู้ อย่าทำตามความเคยชิน การทำตาม ความเคยชินมันจะหลง ตอนนี้เรามาฝึกให้มันคุ้นกับการถูก บังคับ แต่มันบังคับไม่ได้หรอก แต่เราทำให้มันคุ้น ให้เห็นว่า ระเบียบวินัยเป็นเรื่องฝึกตัวเอง ถ้าพวกไม่พร้อม จะเห็นว่า ระเบียบวินัยนี้ น่าเบื่อหน่าย เหนื่อยเหลือเกิน ต้องเอามือมา อยู่ข้างหน้า เหนื่อย ตอนนี้เรามาหัดให้มันคุ้น อะไรที่ทำตาม ความเคยชิน ทำเพื่อความสนุกสนาน ทำแบบหลง ๆ เราเลิก

เรามาหัด ถ้าจะแกว่งมือ ก็ให้แกว่งด้วยความรู้ตัว มีความรู้ตัวว่า กายกำลังทำอย่างนี้ ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ มันเหนื่อย มันเจ็บตรงนี้ เลยต้องทำแบบนี้ ให้รู้

สำหรับคนฝึกใหม่ ๆ ควรจะเดินกับยืนเยอะ ๆ ทำความรู้สึกตัว จะง่วงนอน จะฟุ้งซ่าน จะคิดมาก จะงง สงสัย ทำไม่ค่อยเป็น ก็ไม่เป็นไร ขอให้ทำ ไม่ต้องเครียด ทำไปเรื่อย รู้สึกตัวไป กายเดิน เท้าก้าว ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา จิตคิดให้รู้ว่าคิด แล้วก็กลับมาที่การเดิน ง่วงนอน ให้รู้ เบื่อ ให้รู้ ขี้เกียจ ให้รู้ แล้วปล่อยมันไป กลับมารู้ที่กายกำลังเดิน ไม่สงบ ไม่เป็นไร ไม่นิ่ง ไม่เป็นไร **ไม่เน้นความนิ่ง เน้นการรู้ เน้นการมีสติ**

อย่างที่ได้อุปมาให้ฟัง กายนี้เป็นหลัก จิตเป็นตัวรู้ มันก็รู้ของมันไปเรื่อย รู้อารมณ์นั้นอารมณ์นั้น รู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ เปลี่ยนอารมณ์ กระโดดไปโน่นไปนี่ ตัวที่ทำให้จิตมารู้อยู่ที่ตัวเอง คือสติ **สติเป็นเหมือนเชือกผูกจิตไว้กับตัว** เราต้องการตัวนี้ ง่วงนอนก็รู้ว่าง่วงนอน ง่วงนอนเป็นอันหนึ่ง จิตเป็นตัวรู้ สติเป็นตัวระลึก ดึงให้จิตมารู้ความง่วงนอน เราต้องการตัวนี้ ตัวที่เป็นประดุจเชือกดึง เราไม่ได้ต้องการง่วงนอน ต้องการมีสติ ก็เลยมาฝึก ให้รู้อยู่ที่ตัวบ่อย ๆ ก็แสดงว่า มีสติบ่อย ๆ จึงเรียกว่าฝึกสติ ให้สติมันเจริญเกิดบ่อย ๆ มีบ่อย ๆ ไม่ใช่ตลอดหรอก แต่ให้มันเจริญขึ้น

หมายความว่า ให้มันหนักแน่น มั่นคงกว่าเดิม มีกำลังกว่าเดิม และให้มันบ่อย ๆ ให้มันเยอะ ๆ **แทนที่จะไปเที่ยวรู้เรื่องอื่น ก็มาเที่ยวรู้อยู่ในขอบเขตของกายตัวเอง ให้มาก ๆ กว่าเดิม**

เดินแล้ว ยืนแล้ว นานพอสมควร เหนื่อยแล้ว ทำอย่างไรต่อไป ถ้าร่างกายของเรายังดีอยู่ ก็ให้เดินกับยืนเยอะ ๆ ไว้ เหนื่อยบ้างก็ให้ทนเอา ฝึกความอดทนไปด้วยในตัว เดินแล้ว ยืนแล้ว ก็มานั่ง นั่งให้มีความรู้ตัว อย่านั่งเอาสบาย โดยส่วนใหญ่ พวกเราจ้องหาแต่ความสบาย เดินแล้ว มันเหนื่อย เราก็จ้องจะนั่งให้มันสบาย นั่งให้มันสงบ จะได้พักผ่อน ไม่ต้องรับรู้อะไร เบลอ ๆ ไป เป็นอย่างนี้ซะส่วนมาก

ให้มีความรู้ตัวดี ๆ นั่งก็ให้รู้ตัว รู้ว่ากายมันนั่งอยู่ สำรวจคอตรงหรือไม่ตรง หลังตรงหรือไม่ตรง ขาอยู่อย่างไร มืออยู่อย่างไร แล้วปรับท่านั่งให้สมดุล ไม่ต้องใช้ตามอง ใช้ความรู้สึกมองดู หายใจเข้า ให้รู้ หายใจออก ให้รู้ บางคนอาจดูท้องพองขึ้น ท้องยุบลงก็ได้ ให้มันรู้ตัวไว้เสมอ ๆ ถ้าไม่ค่อยรู้ตัว ให้ทำขึ้น ยกมือขึ้น เอามือลง กำมือเข้า แบมือออก พลิกมือไปมา กระดิกนิ้ว บีบนวดตัวเอง กะพริบตาบ่อย ๆ เพื่อให้รู้ตัว หรือว่ามีขวดน้ำ ก็จิบบ่อย ๆ จิบทีละหน่อย ๆ ให้รู้ กายมันทำอย่างนี้ ๆ นี่เอาขึ้น นี่เอาลง ยกน้ำขึ้น

เอาวางลง ยกน้ำขึ้น เอาวางลง อย่านิ่งมากเกินไป ไม่ต้องรีบหลับตา ถ้าไม่รู้จะดูอะไรดี งง สงสัย ให้รู้ว่าสงสัยแล้วปล่อยไป

เรารู้บ่อย ๆ อย่างนี้ เพื่ออะไร เพื่อให้มีสติที่เข้มแข็งขึ้น **ไม่ลืมตัวเอง ตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ก็รู้** พอมีสติที่เข้มแข็ง เราก็ไม่จำเป็นต้องทำแบบนี้ หายใจเข้า หายใจออก เดิน ยืน นั่ง นอน หรือทำอะไรตามปกติ ให้รับรู้ ใส่ใจเข้าไปในสิ่งที่เกิดขึ้นในกายและใจ ใส่ความรู้สึกเข้าไปเลย แรก ๆ นี่ต้องทำ ให้มันคุ้น ให้รู้จักก่อน

หากมีความคิด ความนึก ปรุงแต่ง เกิดขึ้น ให้รู้ได้สติ กลับมาที่ตัวเอง ที่ให้กลับมาที่ตัวเอง ก็เพื่อให้มีหลักให้สติแข็งแรงขึ้น อย่าตามมันไป ให้รู้ แล้วกลับมารู้ที่ตัว หายใจเข้า หายใจออก ทำของเราไป มันไปอีก เรารู้อีก กลับมาทำอีก นึกได้เมื่อไหร่ มีโอกาสเมื่อไหร่ **ไม่หลงเมื่อไหร่ก็ทำเมื่อนั้น** รู้อยู่ที่ตัวเสมอ ๆ ถ้าหลงแล้วก็ไม่ว่ากัน นึกได้ก็ทำใหม่

ในคอร์สของผมก็ไม่มีวิธีอะไรมาก มีเพียงเท่านี้แหละ ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยของแต่ละคน ถ้าท่านไหน ทำไม่ได้ก็มาถาม ท่านไหน ที่ทำกรรมฐานแล้ว ได้ผล คือ มีสติต่อเนื่อง มีสติรู้ตัวในทุกอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน จิตคิดนึกไป ปรุงแต่งต่าง ๆ รู้เท่าทัน อันนี้ไม่มีปัญหา ท่านก็ทำ

ตามสบาย ถ้าท่านมีสติต่อเนื่อง อยู่กับตัวเองได้แล้ว ก็ไปหาที่อันเงียบสงัด แล้วชำระจิตให้หมดจากนิวรณ์ ด้วยการทำกรรมฐาน ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือ ดูท้องพอง ท้องยุบ เป็นต้น ให้จิตมันแนบแน่น เป็นสมาธิ ตั้งมั่น เหมาะควรต่อการใช้งาน แล้วมาเจริญวิปัสสนา มองดูกายและใจตัวเอง ให้เห็นทุกสภาวะล้วนไม่เที่ยง ล้วนเป็นทุกข์ ล้วนไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน คือ ทำสมถะและวิปัสสนา

ในขั้นต้น **เราฝึกให้จิตมีความพร้อมสำหรับการใช้งานเสียก่อน** จิตมีความพร้อม บาลีท่านว่า กมฺมนีโย เป็นจิตอ่อนโยน นิ่มนวล ควรต่อการใช้งาน ได้มาโดยการมีสติสัมปชัญญะ จะมีสติสัมปชัญญะโดยการทำชาคริยานุโยคะ ทำความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง บางคนทำแบบเข้มงวดเกินไป ตื่นมากจนนอนไม่หลับก็มี แต่ไม่เป็นไร ตื่นดีกว่าหลับ ค่อย ๆ ฝึกไปให้มันเหมาะสม ตื่นกลางวัน กลางคืน หลับช่วงมัชฌิมยาม แล้วตื่นอีกทีช่วงปัจฉิมยาม ไม่ใช่กลางคืนตื่น แต่กลางวันหลับ อย่างนี้ก็ไม่ไหว ต้องปรับเอาเอง บางทีเราทำยังไม่สมดุล มีอะไรเกิน ๆ ไปบ้าง ไม่เป็นไร ค่อยดู คอยสังเกต ค่อย ๆ ปรับไป เดี๋ยวก็ลงตัว

การบรรยายในตอนเช้า คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน

กายคตาสติ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

บรรยายวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้ได้ให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติ ฝึกให้มีสติอยู่กับตนเอง ทั้งตอนเช้า และตอนกลางวัน วันพรุ่งนี้และวันอื่น ๆ ก็ให้ทำในทำนองนี้แหละ มีช่วงที่ให้มารวมกัน ทำวัตรสวดมนต์ ฟังผมบรรยายธรรม เพื่อเป็นแนวทางหรือเป็นข้อคิดในการปฏิบัติ

เราปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกฝนตนเอง คนที่ปฏิบัติใหม่ ๆ หรือปฏิบัติยังไม่ชำนาญ จิตมันไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว มีความคิดที่สับสน ฟุ้งไปเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เงิน ทอง จะเอานั่นจะเอานี่ คิดนึกฟุ้งไปในกามคุณ คิดไม่

เป็นเรื่องไม่เป็นราว ความคิดแบบไม่ตั้งใจคิดมันเยอะ เดี๋ยวคิดเรื่องโน้น เดี๋ยวคิดเรื่องนี้ คิดอิงอาศัย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คิดถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก คิดเรื่องตัวเราเอง คิดเกี่ยวกับลูกหลาน เกี่ยวกับบุคคลอื่น เกี่ยวกับหน้าที่การงาน เกี่ยวกับบุคคลที่เราเกี่ยวข้อง ห่วงใย กังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้เยอะแยะไปหมด ความคิดเหล่านี้มันมารบกวนอยู่เรื่อย ๆ บางท่านไม่รู้ว่าทำยังไงจึงละความคิดที่สับสนพวกนี้ได้

ท่านทั้งหลายละกันได้บ้างไหม เดินไปเดินมา เดี๋ยวมันคิดนั่น เดี๋ยวมันคิดนี่ คิดสะเปะสะปะไม่เป็นเรื่อง นี้เรียกว่าความคิดสับสน ความคิดสลับซับซ้อน ปรุงแต่งไม่เป็นเรื่องไม่เป็นราว อย่างนี้ คือ คนที่จิตยังไม่ตั้งมั่น ไม่มีสมาธิมากพอ ไม่ชำนาญด้านจิต พอไม่ชำนาญก็ทำไม่เป็น คนชำนาญเขาสามารถละความคิดที่สับสนอย่างนี้ได้ ถ้าต้องการใช้ความคิดก็คล้าย ๆ เปิดลิ้นชักออก เอาข้อมูลต่าง ๆ มาใช้ ใช้เสร็จแล้วก็ปิดไว้ ความคิดที่สับสนสลับซับซ้อนถูกละไป ไม่มี อาจจะมีบ้างเล็กน้อย แต่เขาเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทัน ไม่ตามมันไป จึงไม่มีความสับสนวุ่นวาย

ความดำริประเภทที่อิงอาศัยทางโลก ๆ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส พวกเราคงมีเยอะ ตอนนี้ก็อาจจะคิดถึงน้ำท่วม เขาทำอะไรกันไปถึงไหนแล้ว น้ำท่วมถึงไหนแล้ว ใครพูดว่าอะไร ว่าอย่างไร อยากรู้ อยากติดตาม หรือเรื่องอื่น ๆ เรื่องการงาน เรื่องเกี่ยวกับญาติพี่น้อง บางคนมีลูกมีหลานก็คิดถึง บางคนไม่ใช่เกี่ยวกับคนอย่างเดียว ยังคิดถึงหมาคิดถึงแมวด้วย หมาเราจะอยู่ยังไงนะ จมน้ำตายไปแล้วหรือยัง หรือมันกลัวจนไม่เป็นอันกินอันนอน บางคนก็คิดถึงปลากัด คิดถึงนั่นคิดถึงนี่ไปเรื่อย ทั้งสิ่งมีชีวิตทั้งสิ่งไม่มีชีวิต

คนเป็นเจ้าสำนักอย่างคุณแม่นี้ คงมีเรื่องให้คิดเยอะอย่างนี้เรียกว่าความคิดอาศัยเรือน ความดำริอาศัยเรือน มีทั้งความคิดที่สับสนวุ่นวาย เรื่องไม่เป็นเรื่องเยอะแยะหลากหลาย หยุดไม่ได้ มันคิดไปเรื่อย มันพูดและบ่นไปเรื่อย แค่มาเดินจงกรม มันก็พูดไปเรื่อยของมัน หนวกหูตัวเอง เราไม่อาจจะทิ้งมันได้ ทั้ง ๆ ที่มาที่นี่แล้ว อุตส่าห์ตั้งใจมา จะปล่อยวางก็ยังคิดถึงที่บ้าน คิดถึงที่ทำงาน คิดถึงเจ้านายที่เราไม่อยากจะคิดถึง อยากจะให้อภัยคนที่ว่าเรา พอคิดถึง มันก็ให้ปล่อยไม่ได้ ให้อภัยไม่ได้ อยากจะวางเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ก็วางไม่ลง

คิดถึงสิ่งจะทำในอนาคต มีโครงการมากมายให้ไปจัดการ ในวันพรุ่งนี้และวันต่อ ๆ ไป พรุ่งนี้ไม่รู้จะตื่นขึ้นมาหรือเปล่า หรือตายไปแล้วก็ไม่รู้ แต่มันก็วางไม่ได้ มันยังนึกถึง คิดว่า เราจะมีชีวิตอีกยาวไปทำมัน จะจัดการมันอย่างนั้นอย่างนี้ นี้เรียกว่าความดำริอาศัยเรือน ความคิดที่สับสน อิงอาศัยเรื่องโลก ๆ อิงอาศัยกามคุณต่าง ๆ เราสามารถหยุดมันได้ เชื่อหรือเปล่า ต้องทำตามวิธีที่พระองค์บอก คือ ใช้หลักของจิต ให้จิตมีหลัก มาอยู่ที่หลักไว้ก่อน หลักของจิตเป็นชื่อของ**กายคตาสติ** สติที่เป็นไปในกาย พระพุทธเจ้าบอกเทคนิควิธีจัดการความคิดเหล่านี้เอาไว้

ถ้ายังมีความคิดฟุ้งซ่าน คิดไปโน่นไปนี่ สับสนวุ่นวาย มีความคิดอิงอาศัยเรือนเรื่องนั้นเรื่องนี้ มีความคิดที่ไม่จำเป็น ไม่ได้ตั้งใจคิดอยู่มาก อย่างนี้จะไปปฏิบัติธรรมขั้นสูง อย่าเพิ่งไปทำเลย มันไม่ได้ผล บางคนบอกว่า คิดมาก ก็ดูจิตไปเลย เขาว่าอย่างนี้ ดูไปก็ได้เหมือนกัน แต่มันหัวหมุนวนเวียนอยู่อย่างนั้น คนปฏิบัติใหม่ ๆ ถ้าไม่มีหลักให้จิต นี่ดูลำบาก ทำไม่ได้ ทำแล้วเสียเวลาเปล่า ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่ฟุ้งซ่านและใจแตกกระจายไปเรื่อย ๆ ไม่อาจจะเกิดสมาธิได้ ถ้าคนปฏิบัติจนมีสติ เป็นสมาธิแล้ว จะดูจิตละเอียดลึกซึ้งขนาดไหนนี่ ตามสบายเลย จะดูความคิดนึก ความปรุงแต่งก็ตามสบาย คนมีหลักนี่จะดูลึกซึ้งขนาดไหน ก็ดูได้ ถ้าคน

ไม่มีหลัก พออันนี้ลอยมาก็จับ ตัวเองก็ลอยไปกับเขา หลงวนเวียนไปเรื่อย มันสับสน เคยสับสนตัวเองมั้ย มันจะคิดไปถึงไหนก็ไม่รู้ คิดไม่เป็นเรื่องด้วยนะ คิดหลายเรื่อง วันหนึ่ง ๆ มันสับสนมาก เดินไปเดินมา มันคิด แค่เดินเที่ยวเดียว มันคิดไปสิบเรื่องแล้ว สักหน่อย เรื่องเดิมกลับมาแล้ว แล้วมีเรื่องใหม่โผล่มา เดี๋ยวเรื่องเดิมกลับมาอีก หากเราไม่มีหลัก เราก็จะหลงตามมันไป ไปรักมัน ไปชังมัน

จิตมีธรรมชาติรู้อารมณ์ หากปล่อยไปตามเรื่อง ไม่ควบคุมมัน มันก็ไปรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ของมันไปเรื่อย กระโดดไปโน่นกระโดดไปนี่ วิธีการคือให้จิตมันมีหลัก จับมันมาอยู่กับหลัก ให้จิตมีหลัก ทีนี้ หลักที่แน่นพอที่จะจับมันอยู่ก็คือ กาย มีสติเป็นเชือกดึง จับไว้ จึงเรียกว่า กายคตาสติ

ดังนั้น ตอนต้น ๆ นี้ ถ้าใครยังมีความคิดที่สับสนเยอะ มีความคิดอาศัยเรือน คิดเรื่องทางโลก คิดถึงเรื่องลูก เรื่องที่ทำงาน เรื่องน้ำท่วม เรื่องหมา เรื่องแมว เรื่องคนโน้น เรื่องคนนี้เยอะ วางไม่ได้ ต้องให้มีหลักของจิตไว้ก่อน ถ้าคนวางได้แล้ว จะดูจิต จะดูอะไรก็ตามสบาย ถ้ายังวางไม่ได้ ยังหัวหมุนไปตามมัน ยังรัก ยังชัง เครียด วิตกกังวลไปกับมัน ต้องมีหลักแน่น ๆ ไว้ **หลักคือกายคตาสติ สติที่เป็นไปในกาย พอมีสติมั่นคง อยู่กับตัว จิตก็เป็นสมาธิตั้งมั่นได้**

จะอ่านพระสูตร ชื่อว่ากายคตาสติสูตร ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ให้ฟัง ท่านตั้งใจฟัง แล้วก็เอาไปปฏิบัติตาม

ข้อ ๑๕๓ ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นแล ภิกษุหลายรูปกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งประชุมกันในหอฉัน ได้เกิดการสนทนากันขึ้นในระหว่างการประชุมว่า

“ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก”

เรื่องนี้มีเพียงเท่านี้ที่ภิกษุเหล่านั้นสนทนากันค้างไว้ ครั้นเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคทรงออกจากที่ทรงหลีกเร้น เสด็จเข้าไปยังหอฉัน ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เวลานี้ เธอทั้งหลายนั่งสนทนากันด้วยเรื่องอะไร พูดเรื่องอะไรค้างไว้”

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ข้าพระองค์ทั้งหลายกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งประชุมกันในหอฉัน ได้เกิดการสนทนากันขึ้นในระหว่างการประชุมว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตรัสกายคตาสติ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วว่ามีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เรื่องนี้ที่ข้าพระองค์ทั้งหลายได้พูดค้างไว้ ก็พอดีพระผู้มีพระภาคเสด็จมาถึง พระพุทธเจ้าข้า”

ข้อ ๑๕๔ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

กายคตาสติ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”

เมื่อหายใจออกยาว กี่รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

เมื่อหายใจเข้าสั้น กี่รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”

เมื่อหายใจออกสั้น กี่รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น

สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า”

สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก”

สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”

สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๑)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน กี่รู้ชัดว่า “เราเดิน”

เมื่อยืน กี่รู้ชัดว่า “เรายืน”

เมื่อนั่ง กี่รู้ชัดว่า “เรานั่ง”

เมื่อนอน กี่รู้ชัดว่า “เรานอน”

เธอดำรงกายอยู่โดยอิริยาบถใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอิริยาบถนั้น ๆ

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๒)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัว ในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัว ในการแลดู การเหลียวดู

ทำความรู้สึกตัว ในการคู้เข้า การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัว ในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ทำความรู้สึกตัว ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว และการลิ้ม

ทำความรู้สึกตัว ในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

ทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๓)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”

ภิกษุทั้งหลาย ถุงมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุงนั้นออก พิจารณาเห็นว่า “นี้เป็นข้าวสาลี นี้เป็นข้าวเปลือก นี้เป็นถั่วเขียว นี้เป็นถั่วเหลือง นี้เป็นงา นี้เป็นข้าวสาร” แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่

ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๔)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๕)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๖)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกาจิกกิน แร้งทึ้งกิน นกตระกรุมจิกกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๗)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก มีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ... เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ... เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือด แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ... เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจุยกระจายไปในทิศใหญ่ทิศเฉียง คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกก้านคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทาง

ทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๘-๑๑)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ ... เป็นกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี ... เป็นกระดูกผุป่นเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๒-๑๔)

ข้อ ๑๕๕ อีกประการหนึ่ง ภิกษุสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่ม ด้วยปีติและสุขอันเกิดจาก

วิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง พนักงานสรงสนาน หรือลูกมือพนักงานสรงสนานผู้ชำนาญ เทผงถูตัวลงในภาชนะสัมฤทธิ์แล้ว เอาน้ำประพรมให้ติดเป็นก้อน ก้อนถูตัวนั้นที่มียางซึมไปจับ ก็ติดกันหมด ไม่กระจายออก แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่ม ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๕)

อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน ... อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่ม ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ห้วงน้ำเป็นวังวน ไม่มีทางที่กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ทั้งด้านตะวันออก ด้านตะวันตก ด้านเหนือ และด้านใต้ ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำเย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้วทำห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื่น เอิบอาบ เนืองนองไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้น ที่น้ำเย็นจะไม่

ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่ม ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๖)

อีกประการหนึ่ง เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ... อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่ายกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนในกออุบล กอปทุม หรือกอบุณฑริก ดอกอุบล ดอกปทุม หรือดอกบุณฑริกบางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื่นเอิบอาบ ซาบซึมด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๗)

อีกประการหนึ่ง เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุจึงบรรลุจตุตถฌาน ... อยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษนั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๘)

ข้อ ๑๕๖ ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นส่วนแห่งวิชชา ย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น มหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งสัมผัสด้วยใจแล้ว แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่งที่ไหลไปสู่สมุทร ย่อมปรากฏภายในจิตของผู้นั้น แม้ฉันใด กายคตาสติ

> อันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นส่วนแห่งวิชชา ย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น ฉันนั้นเหมือนกัน

ในพระสูตรนี้ ตามที่ผมได้อ่านให้ฟัง หากฟังทัน ท่านจะพบว่า มีวิธีการเจริญกายคตาสติ ๑๘ อย่างด้วยกัน ในแต่ละวิธีการนั้น พระพุทธองค์สรุปตอนท้ายเหมือนกันว่า “ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้”

ถ้าทำตามวิธีใดวิธีหนึ่ง ได้แก่ วิธีที่ ๑ มีสติรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก วิธีที่ ๒ รู้กายที่เดิน ยืน นั่ง นอน หรือดำรงอยู่ด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง วิธีที่ ๓ มีความรู้ตัวในการเดินไป ถอยกลับ เป็นต้น ใส่ใจทำอยู่อย่างนี้ ก่อให้เกิดผลอะไร ทำให้ละความดำริที่สับสนได้ จิตอยู่กับเนื้อกับตัว จิตรู้อยู่ที่กายเท่านั้น และทำให้เกิดสมาธิได้

ดังนั้น เราทำให้แน่น ๆ ไว้ จิตมันคิดมันนึก ก็ให้รู้แล้วปล่อยมันไปก่อน กลับมาที่กายอยู่เสมอ ๆ อุทิศเวลาอุทิศกายและใจ มาทำอยู่แบบนี้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น

มันจะดำรงคงที่ แล้วก็ตั้งมั่นขึ้นมา อาศัยการเจริญ การทำบ่อย ๆ แบบนี้ จะละความดำริที่สับสน ละความคิดที่ไปทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ได้ ถ้าเป็นกรรมฐานอื่น ๆ บางที มันไม่แน่นพอ มันละความคิดที่สับสนไม่ได้ สู้กายไม่ได้ ฐานกายมันใหญ่ แน่นดี มีที่ให้รู้เยอะ

เจริญกายคตาสติ วิธีที่ ๔ พิจารณาร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้า ตั้งแต่เท้าไปถึงหัว ประกอบไปด้วยของไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ มองดูเหมือนคนตาดี เทถุงใส่ธัญพืช แล้วมองดูก็เห็นว่ามีพืชอะไรบ้าง ถ้าพิจารณาอยู่อย่างนี้ ไล่ไปไล่มา ความดำริที่สับสนก็ถูกละไป ไม่มีเวลาไปคิดเรื่องน้ำท่วม ไม่มีเวลาไปคิดเรื่องหมาเรื่องแมวอะไร เพราะมัวแต่มองดูร่างกายประกอบไปด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไล่ไปไล่มาอยู่อย่างนี้ นี้ก็เป็นการเจริญกายคตาสติอีกวิธีหนึ่ง

วิธีที่ ๕ พิจารณาร่างกาย ตามที่ดำรงอยู่นี่แหละว่ามันประกอบไปด้วยธาตุทั้งสี่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง อ่อน นุ่ม กินเนื้อที่ ธาตุน้ำ มีลักษณะเอิบอาบ ซึมซาบ เกาะกุมกันไว้ ธาตุไฟ มีลักษณะร้อนเย็น ทำร่างกายอบอุ่น ให้เร่าร้อน ย่อยอาหาร ธาตุลม มีลักษณะพัดไหว ตึง หย่อน ลมพัดขึ้นข้างบน ลมพัดลงข้างล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

พิจารณาอยู่อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ สามารถละความคิดที่สับสนอาศัยเรือนได้ ความคิดพวกนี้อาศัย รูป เสียงกลิ่น รส สัมผัส อาศัยกาย ผ่านกายเข้ามา หากพิจารณาเห็นความจริงของกายว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่กายของเรา เป็นส่วนประกอบของสิ่งไม่สวยงาม มีประการต่าง ๆ หรือมองแยกแยะเป็นธาตุแล้ว ความคิดหมกมุ่นกับเรื่องกายก็ลดลง ความคิดที่ไปทาง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เงินทอง ชื่อเสียง ก็พลอยลดลงไปด้วย เพราะความคิดพวกนี้มันอิงอาศัยกาย

ต่อไปวิธีที่ ๖ - ๑๔ เป็นเรื่องป่าช้า ๙ เป็นเรื่องการ **พิจารณาให้เห็นโทษของร่างกาย** โดยนำลักษณะศพของคนตายที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า เข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกายของตัวเอง เพราะมันมีลักษณะเหมือนกัน เมื่อขันธ์แตกออกจากกัน วิญญาณทิ้งร่างนี้ไปแล้ว ก็จะเป็นดังศพในระยะต่าง ๆ ตั้งแต่ขึ้นอืด เขียวคล้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม จนกระทั่งเป็นกระดูกเป็นผุยผงไป พิจารณาว่า แม้กายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ผู้ไม่ประมาทมีความเพียร อุทิศกายและใจ ทำอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือนได้ และจิตที่รู้อยู่ภายในกายก็ตั้งมั่น เป็นสมาธิ

การเปรียบเทียบกับศพคนด้วยกัน ก็จะเห็นโทษของร่างกายได้ชัดเจน หรือแม้เห็นมด เห็นแมลง ตายเกลื่อนอยู่ตามถนน ก็น้อมเข้ามาสู่กายตนได้ เดี๋ยวเราก็เป็นอย่างนี้เช่นกัน เละตุ้มเป๊ะอย่างนี้ คอขาด แขนขาด ขาขาด หลุดออกจากกันอย่างนี้ ๆ นี่พิจารณาอย่างนี้ มันเป็นการมองให้เห็นโทษของร่างกาย ความคิดที่สับสนอาศัยเรือนก็ถูกละได้ ความคิดที่อาศัยเรือนมันมาจากการรักกายตัวเอง อยากให้กายเป็นสุข ถ้ารักจิตของตัวเอง มันจะเกิดรูปราคะ อรูปราคะ เราปฏิบัติตอนต้นยังไม่ต้องรีบละกิเลสขั้นสูงนั้น เดี๋ยวรอเป็นอนาคามีก่อนค่อยไปละ พวกเรานี้ ละกิเลสอันต้น ๆ ก็พอทำให้จิตมีหลักอยู่ไว้ พอมีหลักตั้งมั่นแล้ว มองกายและใจให้เกิดปัญญา มองเวทนาให้เห็นไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จิตไม่ใช่ตัวตน ละความเห็นผิดออกไป ไม่ต้องรีบละรูปราคะ อรูปราคะ ยังไม่ต้องรีบละความสุขที่ละเอียด ๆ อะไร ให้ละอันหยาบ ๆ ก่อน ละความเห็นผิดและละกิเลสที่หยาบ ๆ กิเลสหยาบ ๆ มันเกิดอยู่ด้านกายภาพนี่แหละ

ลำดับที่ ๑ - ๑๔ นี้ เป็นการเจริญกายคตาสติสำหรับคนไม่ได้ฌาน เราไม่ได้ฌาน ก็ทำได้ มีสติ มีสมาธิ ได้ **ให้จิตมาอยู่กับกายไว้ รู้ความเป็นไปของกาย และพิจารณาความจริงร่างกาย**

ต่อมา บาลีข้อ ๑๕๕ พระพุทธองค์กล่าวถึงผู้ที่ได้ฌาน ฌานที่หนึ่ง ฌานที่สอง ฌานที่สาม ฌานที่สี่ สามารถเจริญกายคตาสติได้เหมือนกัน ได้แก่ **ให้แผ่ความรู้สึกในจิตนั้นลงไปที่กาย** ให้กายได้สัมผัสกับสิ่งที่จิตได้สัมผัส ทำอยู่อย่างนี้ จิตก็ตั้งมั่น เป็นสมาธิ เช่นเดียวกัน ทั้งหมดจึงรวมเป็นการเจริญกายคตาสติ ๑๘ วิธี

อันนี้แหละ เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าแนะนำไว้ ถ้าอุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมมะเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ทีนี้ จะปฏิบัติต่อไป ด้วยการดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม เจริญสมถะวิปัสสนา ก็ทำตามสบาย **ตอนต้นให้กลับมาที่กายไว้ก่อน ใส่ใจ อุทิศเวลาทำให้มันแน่น ให้มันเยอะไว้ก่อน อย่าไปวุ่นวายกับเรื่องอื่น**

จริงอยู่ การตามดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม ก็ใช้ได้ ทั้งนั้น แต่กายคตาสติสามารถละความคิดที่สับสนได้ ท่านไหนมีเรื่องความคิดสับสนมาก ส่วนใหญ่เป็นกันทุกคน อย่าลืมกายคตาสติ กลับมาที่กายไว้ก่อน มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออกไว้ก่อน

นอนคนเดียวกลัวผี เริ่มสับสนหรือยัง เริ่มสับสนแล้วนะ เอาวิธีนี้ไปใช้เลย กบร้อง เฮ้ย.. กบมันเห็นผีรึเปล่า ทำไมมันร้อง เอาแล้ว ใบไม้หล่นลงมาเท่านั้น ผีรึเปล่าวะ เสียงเดินก๊อบแก๊บ ผีรึเปล่า เป็นไงสับสนรึยัง เพียบเลย ความคิดสับสน ทำไงดีละทีนี้ จะไปตามดูความกลัว จะไปดูว่าเป็นผีจริงหรือผีเก๊นี่ ไม่รอดแล้ว วิธีจะรอด ปล่อยผีจริงผีเก๊และความคิดเหล่านั้นทิ้งไป กลับมาอยู่ที่กาย หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ กำมือเข้า แบมือออก ทำรู้สึกตัวไว้ให้มาก ๆ เดินไปมา รู้ตัว หยิกตัวเอง รู้สึกตัว อยู่กับตัวไว้ อย่างนี้จะละความคิดที่สับสนพวกนั้นได้ พอความคิดที่สับสนหมดไป ความกลัวอะไรต่าง ๆ มันก็หมดไปด้วย

นี้เป็นเทคนิควิธีที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ บางคนนี้เลิกกลัวเพราะเคยชินก็มี คือ ไปอยู่กับผีบ่อย ๆ ก็ชิน เป็นเพื่อนผีแล้ว หากินกับผี ชิน หายกลัวเพราะเคยชิน เหมือนสัปปะเหร่อเขาเลิกกลัวเพราะอะไร เคยชินนะ แต่พวกเราไม่ต้อง เรามีเทคนิคของพระพุทธเจ้า ถ้ามันดำริสับสนเรื่องโน้นเรื่องนี้ เราก็ทำกายคตาสติ กลับมาอยู่ที่กาย

กายคตาสตินั้น หากปฏิบัติ เจริญและกระทำให้มาก พึงหวังอานิสงส์ได้ ๑๐ ประการ พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกายคตาสติสูตรว่า

ข้อ ๑๕๙ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกายคตาสติอันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนือง ๆ สั่งสมแล้ว ปรารภเสมอดีแล้ว เธอพึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ คือ

๑. เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้

๒. เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้

๓. เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อการถูกเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่าง ๆ เป็นผู้อดกลั้นเวทนา อันมีในร่างกาย ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พรากชีวิตได้

๔. เป็นผู้ได้ฌาน ๔ ซึ่งเป็นอาภิเจตสิก เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นผู้ได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก

๕. บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ ... ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

๖. ได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ (๑) เสียงทิพย์ (๒) เสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและอยู่ใกล้ ด้วยหูทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์

๗. กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น คือ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” เป็นต้น

๘. ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ... ย่อมระลึกชาติก่อนได้หลายชาติพร้อมทั้งลักษณะทั่วไป และชีวประวัติอย่างนี้

๙. เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ... ย่อมรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม

๑๐. เพราะอาสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

> ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกายคตาสติอันภิกษุปฏิบัติเจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้งตั้งไว้เนือง ๆ สั่งสมแล้ว ปรารภเสมอดีแล้ว เธอพึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ได้"
>
> พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดี ต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

เมื่อปฏิบัติกายคตาสติ เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นที่ดำเนินไปของจิต ทำให้มั่นคง ทำบ่อย ๆ สั่งสมไว้มาก ๆ พึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้

อานิสงส์ข้อที่ ๑ ถึง ข้อที่ ๓ เป็นเรื่องความอดกลั้นได้ อดทนได้ ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นอานิสงส์อันแรก ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับ "อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นได้" ข้อนี้ทำให้สามารถเป็นผู้หุบปากเป็น อยู่เงียบ ๆ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ไม่พูดถึง ไม่บ่นถึงสิ่งต่าง ๆ ได้ ยินดีก็ทนได้ ไม่จำเป็นต้องไปเอามา หรือไม่พูดถึง ไม่ยินดีก็ทนได้ ไม่บ่น ไม่แสดงความเห็น ไม่พูด และสามารถครอบงำมันได้ เห็นมันเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่ต้องลำบากเดือดร้อนไปทำตามมัน

“เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้” หากเจริญกายคตาสติ อยู่กับตัว สิ่งน่ากลัว น่าหวาดหวั่น ครอบงำจิตไม่ได้ กลัวเป็นเหมือนกัน แต่ไม่ต้องเดือดร้อนวุ่นวายไปตามความกลัว สิ่งที่น่ากลัวทำอะไรไม่ได้ เราสามารถครอบงำมันได้

“เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย อดทนต่อการถูกเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน” นี้เป็นความอดทนในด้านกายภาพ อดทนต่อสภาพอากาศต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ไม่ขี้หนาว ไม่ขี้ร้อน หนาว ร้อน ก็ทนได้ ความหิว กระหาย ก็ทนได้นาน เดินแข่งคนอื่นได้สบาย คนอื่นหิว กระหาย ทนไม่ไหว ต้องบ่น ต้องพูด แต่ผู้ปฏิบัติทนได้ ถูกสัตว์ต่าง ๆ รบกวนก็ทนได้ “ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่าง ๆ” อดทนต่อคำพูดคนอื่นได้ ไม่โกรธ ไม่เคียดแค้น ไม่เป็นคนคิดมากกับคำพูดของผู้อื่น “เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ คร่าชีวิตได้” นี้ก็อดทนต่อทุกขเวทนา ทนต่อความเจ็บปวดได้ดี เจ็บปวดมากแม้กระทั่งจะตาย ก็ยังทนได้

ใครที่เป็นคนมักกลัวนั่นกลัวนี่ เป็นพวกปอดแหก กลัวความมืด กลัวความสูง กลัวผี กลัวจิ้งจก ตุ๊กแก ขี้กลัว ขี้หวาดระแวง จนบางทีคนอื่นอยู่ใกล้ ๆ รำคาญ เขาจะถีบทิ้งเอา **กายคตาสติช่วยได้ ทำให้เป็นคนอดทน เข้มแข็ง** กลับมารู้ที่กายเยอะ ๆ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ รู้กายที่มันเดิน ยืน นั่ง นอน กายโยกเอนไปมา กายอยู่ในอาการอย่างใด ๆ ก็ให้รู้กายโดยอาการอย่างนั้น ๆ ให้รู้ว่า กายมันทำอย่างนี้ ๆ ให้มีความรู้ตัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

มองดูร่างกายประกอบด้วยของไม่สะอาด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก อุจจาระ เลือด หนอง เป็นต้น ถ้าเห็นหมาตาย เห็นกบตาย เขียดตาย แมลงตาย ก็อย่าไปมัวสนใจกับมันนัก ย้อนกลับมาที่กาย พิจารณาดู โอ้.. เราก็มีความเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ อย่าออกไปข้างนอกมาก รู้แล้วกลับมาที่กาย มีความคิดความนึก ก็รู้ ปล่อยมันไปก่อน อย่าตามมันไป กลับมาที่กาย นี้คือการเจริญกายคตาสติ

มีหลักไว้ เราจะได้ไม่หลงไปนาน ไม่ไปไกลเกิน **มีที่กลับเหมือนคนมีบ้าน** บางคนดูเวทนาก็หัวหมุนไปกับมัน บางคนดูจิตก็ถูกครอบงำ แตกกระจายไปไหนต่อไหนแล้วก็ไม่รู้ บางคนพิจารณาธรรม ก็ฟุ้งไป ไม่มีหลัก บางคนลืมหลักนะ

ปฏิบัติไป พอจิตเกิดปีติ มีความสุข ก็หลงตามไป บางคนเกิดความศรัทธาขึ้นมา จะสร้างสำนักปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ จะช่วยคนนั้นคนนี้ มีโปรเจคตามมาอีกเพียบ ก็ตามไปอย่างนี้ไม่มีหลัก

เราต้องทำแบบมีหลัก ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้รู้ว่ามันว่า มันเป็นอย่างนี้ แล้วปล่อยมันไป กลับมารู้หายใจเข้ารู้หายใจออก รู้สึกตัวไว้ เห็นเทวดา เห็นผี เห็นแล้วช่างมัน ปล่อยมัน ปล่อยผีอยู่ส่วนผี รู้หายใจเข้า รู้หายใจออก พอทำบ่อย ๆ ก็เลิกกลัวผีได้ เพราะเรามีอะไร ๆ เยอะกว่าผีอีก ถามว่า ผีมีอะไร ผีบางตน เป็นผีหัวขาด มันไม่มีหัว เรามีหัว ผีบางตน เป็นโครงกระดูกมา เรามีทั้งกระดูก มีทั้งเลือดทั้งเนื้อ ผีบางตน มีแต่หัวกับลำไส้นิดหน่อย เรามีทั้งหัวทั้งลำไส้และยังมีอื่น ๆ อีกเพียบ ผีบางตน มาแบบเละ ๆ เราก็เละเหมือนกันมันนั่นแหละ เราสู้ได้สบายมาก เป็นไงพอจะสู้ไหวมั้ย ลองดู บางคนแพ้ตั้งแต่ยังไม่ทำแล้ว ให้เชื่อพระพุทธเจ้าไว้ **ทำกายคตาสติเยอะ ๆ จะอดทน อดกลั้นเรื่องต่าง ๆ ได้**

ข้อที่ ๔ เป็นผู้ได้ฌานทั้งสี่ซึ่งเป็นอาภิเจตสิก คุณภาพจิตที่เหนือกว่าผู้อื่น เป็นผู้อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ได้ตามปรารถนาโดยไม่ยากไม่ลำบาก อยากได้ฌานกันมั้ย ได้แบบ

ไม่ยาก ทำกายคตาสติไว้ จะได้ฌานซึ่งเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน โดยไม่ยากไม่ลำบาก หมายความว่า พออยู่กับกายตัวเองแนบแน่นดีแล้ว ทำฌานประสบความสำเร็จได้ง่าย

ข้อที่ ๕ ถึง ข้อที่ ๙ ก็เป็นโลกิยอภิญญา ๕ อย่าง เป็นความรู้ที่พิเศษเหนือกว่าคนธรรมดาทั่วไป

ข้อที่ ๑๐ ทำให้อาสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ข้อนี้ คือ ทำให้หมดกิเลส บรรลุธรรมขั้นต่าง ๆ จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ได้

นี้เป็นเรื่องการเจริญกายคตาสติ ที่พระพุทธเจ้ารับรองว่าสามารถละความดำริที่สับสน อันอิงอาศัยเรือน ละความคิดเรื่องโลก ๆ คิดเรื่องรูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส ห่วงนั่นห่วงนี่ ห่วงลูกห่วงหลาน ห่วงหมาห่วงแมว ห่วงที่ดิน ห่วงปลากัด ละได้ ให้จิตมารู้อยู่ที่กาย เอากายเป็นหลักของจิต ถ้าทำให้เยอะ ๆ จะได้อานิสงส์ ๑๐ อย่าง

กรรมฐานนี้ควรทำเอาไว้เป็นหลัก มีหลักแล้ว จะดูเวทนา ดูจิต ทำกรรมฐานอื่น ๆ ต่อ ไม่มีปัญหาอะไร ให้มีหลักไว้ก่อน ถ้ามีเรื่องอะไร ให้กลับมาที่กายก่อน คิดนึกไปหลงไป กลัว สับสนวุ่นวาย งุนงง สงสัย นึกอะไรไม่ออก

กลับมาที่กาย กลัวผี กลับมาที่กาย ถูกด่า กลับมารู้อยู่ที่กาย อย่าไปสนใจที่เขาด่า ต้องฝึกไว้ก่อน ต้องเจริญ และทำให้มาก ๆ ไว้

ฐานกายนี่เป็นฐานใหญ่ จิตกลับมารู้อยู่ที่กาย มันจะแน่น เป็นเสาหรือหลักอันมั่นคง พระพุทธเจ้าบอกว่า **เสาหลักอันมั่นคง** คือ กายคตาสติ จิตกระโดดไปทางโน้นทางนี้ เหมือนลิงกระโดดไปกระโดดมา ถูกอารมณ์ดึงไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กายคตาสติเป็นดุจเสาหลักอันมั่นคง จิตมันมาอยู่ที่นี่ มันไม่อยู่ที่กรุงเทพฯ ไม่อยู่ที่จังหวัดโน้น จังหวัดนี้ ไม่อยู่กับลูก ไม่อยู่กับสามี รู้อยู่กับกาย **กายอยู่ที่นี่ จิตก็อยู่ที่นี่ด้วย** กายนั่งสวดมนต์อยู่ที่นี่ จิตก็มารู้อยู่ที่นี่ จดจ่ออยู่ มีหลัก ถ้าคนไม่มีหลัก กายนั่งอยู่ตรงนี้ แต่ความคิดสับสนไปทั่ว ไปไหนต่อไหนแล้ว ฟุ้งซ่านไปเรื่อย

กายคตาสตินี้ ส่วนหนึ่งก็คือกายานุปัสสนา ในหลักสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง มี ๑๔ ข้อ และสำหรับผู้ได้ฌานแล้วก็ยังทำได้ โดยเอาจิตที่ได้ฌานนั้น มารับรู้กาย แผ่ความรู้สึกไปทั่วกาย เพิ่มมาอีก ๔ ข้อ รวมเป็น ๑๘

บรรยายมา สมควรแก่เวลาเท่านี้นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน

อานาปานัสสติทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์

บรรยายวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เมื่อเช้าได้พูดถึงสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางเอก เป็น **เอกายนมรรค** เป็นต้นทางที่จะทำให้ถึงความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อให้บรรลุญายธรรม คือธรรมะที่ถูกต้อง เป็นสัมมาครบทั้ง ๘ รวมเป็นอริยมรรค และเพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน ในตอนนี้ จะพูดถึงเทคนิควิธีการฝึกโดยกรรมฐานอย่างหนึ่ง เพื่อทำให้ได้ทั้งสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมายความว่าทำแค่กรรมฐานกรรมฐานเดียวขึ้นมาก่อน ก็สามารถทำให้มีสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้ ทำให้สมถะและวิปัสสนาบริบูรณ์ได้ จนถึงวิชชาและวิมุตติ เป็นเทคนิคที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ เราฟังแล้ว ก็เอาไปปรับใช้กับกรรมฐานของเราได้

เราสามารถทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นหลักขึ้นมาก่อน แล้วก็อาศัยกรรมฐานนั่นแหละทำให้ได้สติปัฏฐาน ๔ ต้นทางอยู่ที่สติปัฏฐาน ๔ ไม่ได้อยู่ที่กรรมฐาน กรรมฐานเป็นเครื่องฝึกหัด ถ้าเราฝึกหัดแล้ว ถ้าทำถูกต้อง แล้วได้สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี นับว่าการทำกรรมฐานประสบผลสำเร็จพอได้สติปัฏฐาน ๔ แล้ว ต้องเอามาฝึกให้ได้สมถะและวิปัสสนา มีคุณสมบัติของผู้จะได้ตรัสรู้ ตามหลักโพชฌงค์ ๗ จนกระทั่งสมบูรณ์ ถึงวิชชาและวิมุตติต่อไป

ใน มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ อาปานัสสติสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงการเจริญอานาปานัสสติ ที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ถ้าเจริญให้ถูกวิธี ถูกเทคนิค ตามที่พระองค์บอกเอาไว้แล้ว จะทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ และทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ได้ เป็นเทคนิควิธีทำให้ถึงวิชชาและวิมุตติโดยใช้กรรมฐานเดียวเป็นหลัก

ข้อ ๑๔๗ พระองค์ตรัสว่า

> ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗

ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ข้อ ๑๔๘ อานาปานสติ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”

๓. สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า”

สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก”

๔. สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

๕. สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออก”

๖. สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก”

๗. สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก”

๘. สำเหนียกว่า “เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก”

๙. สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจออก”

๑๐. สำเหนียกว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก”

๑๑. สำเหนียกว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจออก”

๑๒. สำเหนียกว่า “เราเปลื้องจิต หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราเปลื้องจิต หายใจออก”

๑๓. สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก”

๑๔. สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก”

๑๕. สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก”

๑๖. สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ในที่นี้ กล่าวถึงกรรมฐานอันหนึ่ง คือ อานาปานัสสติ การมีสติ รู้ลมหายใจเข้า มีสติรู้ลมหายใจออก ท่านไหนทำอานาปานัสสติอยู่แล้ว ก็นำไปใช้ได้ ต่อยอดได้เลย ถ้าท่านไหนทำกรรมฐานอื่น ก็ทำได้เหมือนกัน เอาเทคนิควิธีการไปปรับใช้ได้ ในอานาปานัสสตินี้ มีอยู่ ๑๖ ขั้นตอนด้วยกัน

ขั้นตอนที่ ๑ - ๔ เป็นส่วนของการตามรู้กายในกาย กายานุปัสสนา

ขั้นตอนที่ ๕ - ๘ เป็นส่วนของการตามรู้เวทนาในเวทนา เวทนานุปัสสนา

ขั้นตอนที่ ๙ - ๑๒ เป็นส่วนของการตามรู้จิตในจิต จิตตานุปัสสนา

ขั้นตอนที่ ๑๓ - ๑๖ เป็นส่วนของการตามรู้ธรรมในธรรม เป็นธัมมานุปัสสนา

อาศัยกรรมฐานหนึ่ง ทำขึ้นมาก่อน ก็ทำให้ได้สติปัฏฐานทั้ง ๔ และทำต่อให้ได้โพชฌงค์ ๗ จนถึงวิชชาและวิมุตติ

ในอานาปานัสสติ ๑๖ ขั้น ท่านบอกว่า เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรา

หายใจออกสั้น” สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก” สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก” ตรงนี้เป็นส่วนของกาย ลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก เป็นส่วนหนึ่งของกาย การตามรู้ลมหายใจ จึงเป็นการตามรู้กายย่อยอย่างหนึ่งในกายนี้ จึงเป็นกายานุปัสสนา

ก่อนทำกรรมฐานนี้ ท่านสอนให้เตรียมสถานที่ จัดท่านั่งให้ดี และตั้งสติ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ อันนี้รู้ลมไปตามปกติ เมื่อมีสติมากขึ้น ก็ให้ตามลมหายใจเข้าตั้งแต่ต้นลม กลาง ปลาย และลมหายใจออก ตั้งแต่ ปลาย กลาง ต้น กลับไปกลับมา จนกระทั่งละเอียดขึ้น สามารถระงับกายสังขาร คือ ระงับลมหายใจที่หยาบ ๆ ได้ นี้เป็นการเจริญกายานุปัสสนา ตามดูกายในกาย ลำดับที่ ๑ ถึง ๔

ถ้าทำกรรมฐานนี้ถูกต้อง ใส่ใจลมหายใจอย่างมีสติเป็นอานาปานัสสติ ความคิดนึก วิตก ฟุ้งซ่านตามอารมณ์ต่าง ๆ จะหมดไป จะมี**สภาวธรรมที่เกิดจากการใส่ใจอย่างถูกต้องในกรรมฐานเกิดขึ้น ได้แก่ ปีติ สุข และจิตตสังขาร**

เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น ท่านก็ให้รู้ รู้ว่า **มันเป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดเมื่อมีเหตุ แล้วก็ดับไป เป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่มีแก่นสาร** ความรู้สึกประเภท ปีติ สุข และจิตตสังขาร ที่ปรุงแต่งจิตนี้ จัดอยู่ในกลุ่มเวทนา จึงเป็นการเจริญเวทนานุปัสสนา

สำเหนียกว่า เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออก” สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก” นี้เกิดจากการทำกรรมฐาน ฝึกให้มีสติ ตามดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่เสมอ เป็นกายานุปัสสนา ทีนี้ ดูไปนาน ๆ บ่อย ๆ ต่อเนื่อง จิตละเอียดขึ้น ลมหายใจก็ละเอียดขึ้น ระงับลมหายใจหยาบ ๆ จิตมีความสะอาดปลอดโปร่ง ปราโมทย์ ปีติ ก็เกิดขึ้น เมื่อปีติเกิดขึ้น ก็ให้รู้ปีติว่าเป็นเพียงสภาวธรรมอย่างหนึ่ง เกิดเมื่อมันมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ เป็นสิ่งไม่มีตัวตน นี้เป็นเวทนานุปัสสนา เน้นไปทางวิปัสสนา กรรมฐานเดิมก็ไม่ทิ้ง ลมหายใจเข้าหายใจออกก็ยังรู้อยู่ด้วย มีปีติเกิดขึ้นก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ มีลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นหลักไว้

ต่อจากปีติ ความสุขเกิดขึ้น ก็ให้รู้เช่นเดียวกัน สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก” อย่าตามความสุขไป ให้รู้ว่ามันเป็นเพียง

สภาวธรรมอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นแล้วหายไป เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สุขละเอียดว่าปีติ ปีติจะรุนแรง น่าตื่นเต้น โลดโผนหน่อย อาจจะทำให้ขนลุกขนพอง น้ำตาไหล สุขก็ละเมียดละไมขึ้น เบากว่าเดิม มีความสุขอย่างนั้น ก็ให้รู้สุข หายใจเข้า รู้สุข หายใจออก อย่าตามความสุขไป **อย่าไปบอกว่ามันดี หรืออย่าไปบอกว่า มันเป็นนั่นเป็นนี่ ให้กำหนดรู้** รู้จักว่า มันเป็นเพียงสภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้น รู้แล้ว หายใจเข้า รู้แล้ว หายใจออก อยู่กับกรรมฐานไว้ เดี๋ยวสักหน่อย มันจะแสดงความจริงของมัน คือจากไม่มี มันก็มามีขึ้น มีแล้วก็ไปสู่ความไม่มี มันเป็นสภาวะที่แปรปรวนอยู่เสมอ

หลังจากสุขมันคลายตัวไป จิตตสังขารก็ปรากฏมาให้เห็น **จิตตสังขารคือสิ่งปรุงแต่งจิต ที่จิตมันเกิดขึ้นได้ มันมีตัวปรุงแต่ง คือ เวทนากับสัญญาและสังขารอื่น ๆ** เวทนาเกิดขึ้นจากผัสสะเป็นครั้ง ๆ เกิดความคิดความนึกอย่างนั้นอย่างนี้ มีกิเลสบ้างกุศลบ้างเกิดขึ้น สัญญาเป็นความจำได้ความกำหนดเครื่องหมายว่า เป็นนั่นเป็นนี่ ปรุงเรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นมา แล้วก็มีสังขารอื่น ๆ ปรุงต่อเนื่องกันไป เป็นเรื่องราวต่อ ๆ กันไป เป็นคำพูด สลับซับซ้อน จนดูเป็นจริงเป็นจังมีจริงมีจังขึ้นมา อย่างนี้เป็นจิตตสังขาร เมื่อมันปรุงขึ้นมาให้ดู ให้รู้จิตตสังขาร หายใจเข้า รู้จิตตสังขาร หายใจออก อย่าไปทิ้งกรรมฐาน ให้รู้แล้ว อยู่กับกรรมฐานไว้

สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก” ความคิดนึกปรุงแต่งมาจากผัสสะก็ดี ที่มาจากสัญญาเก่า ๆ ความจำได้หมายรู้ที่ผุดขึ้นมาในจิต ให้รู้จักมันว่า เป็นเพียงสภาวธรรมอย่างหนึ่งที่เกิด เหมือนเมฆที่ลอยผ่านมาแล้วก็ลอยผ่านไป กรรมฐานหลัก คือ หายใจเข้า หายใจออก ส่วนสภาวะอื่นให้คอยดู สังเกตมันไว้ ให้รู้จักความจริงของมัน

สำเหนียกว่า “เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก” ต่อไปก็ทำจิตตสังขารให้สงบระงับ ไม่หลงไปตามจิตตสังขาร ไม่ให้ค่ากับการปรุงแต่ง อยู่กับกรรมฐานเยอะ ๆ บ่อย ๆ รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก ทำกรรมฐานให้แนบแน่นไว้ มีจิตตสังขารเกิดขึ้น สังเกตดู พิจารณาดู มองดู ให้เข้าใจ **ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง รู้แล้วปล่อยไป จิตตสังขารก็ระงับได้ เริ่มจากจิตตสังขารหยาบ ๆ ก่อน**

คำว่า ระงับจิตตสังขาร ไม่ใช่ว่าจิตไม่คิด มันคิดนึกปรุงแต่ง ก็เรื่องของมัน เรารู้ ไม่ไปว่ามัน ที่ปรุงหยาบ ๆ ก็ระงับ มันก็ปรุงละเอียดขึ้น ๆ คอยสังเกต เมื่อเข้าใจ ก็เห็นว่าทั้งหยาบและละเอียด ก็เหมือนกัน มาแล้วก็ไปเหมือนกัน ไม่มีแก่นสาร ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งว่างเปล่า แต่เดิมไม่มี มาจากความว่างเปล่า ปรุงแต่งแล้วมีขึ้น พอดับไป ก็เหลือแต่

ความว่างเปล่า ธรรมชาติของมันอย่างนั้น ไม่หลงเชื่อมัน ไม่หลงยินดียินร้าย เพราะเราเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่าระงับจิตตสังขาร อันนี้เป็นส่วนของเวทนานุปัสสนา ข้อ ๕ ถึง ๘

เมื่อไม่ตามความคิดนึกปรุงแต่ง ไม่ตามสภาวะที่เกิดขึ้นในจิต รู้เท่าทันแล้ว ต่อไปเราจะรู้จักจิต จิตกับจิตตสังขารเป็นคนละอย่างกัน ความคิด ความนึก โลภ โกรธ หลง สุข ทุกข์ ปีติ พวกนี้ ไม่ใช่จิต จิตเป็นอีกสภาวะหนึ่ง **จิตเป็นตัวรู้** รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก รู้ว่ามีสภาวะต่าง ๆ เกิดขึ้น ตัวรู้คือจิต **ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ปีติ สุข พวกนี้เป็นอารมณ์ เป็นสิ่งที่ถูกจิตรู้**

เมื่อรู้จัก สิ่งที่ปรุงแต่งจิตเป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง ก็ให้รู้จักจิต จิตก็ไม่ใช่ตัวตน เป็นสิ่งไม่เที่ยง เกิดแล้วดับเหมือนกัน เมื่อมีสิ่งใดปรากฏขึ้นก็ต้องมีจิตรู้เข้า และหากจิตเกิดขึ้นก็ต้องรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ

ถ้าทำกรรมฐานบ่อย ๆ ทำไปให้มันแนบแน่น ก็จะรู้จักจิตโดยทั่วไป เราก็พอจะพูดได้ว่า จิตเป็นตัวประธาน เป็นตัวรู้ทุกเรื่อง แต่บางคนไม่เคยเห็นจิตเลย เพราะไปหลงสังขารปรุงแต่ง ไปมัวแต่นึกว่าจิตมันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แท้จริงจิตมันก็เป็นจิต ไม่เป็นอะไร ตัวที่บอกว่าจิตเป็นนั่นเป็นนี่เป็นตัวปรุงแต่ง ไม่ใช่จิต คิดนั่นคิดนี่วนเวียนอยู่ นี่คือไม่มีหลักนั่นเอง

ถ้ามีหลักอยู่กับกรรมฐาน สิ่งปรุงแต่งเกิดขึ้นมา ให้รู้แล้วกลับไปกรรมฐานบ่อย ๆ เข้า เราจะรู้จักจิต จิตที่ไม่ได้ปรุงแต่งเลย จิตตัวนี้มีธรรมชาติรู้ เป็นตัวรู้ ถ้ารู้จักตรงนี้ก็เป็นจิตตานุปัสสนาแล้ว ท่านว่า สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจออก” พอเห็นจิตแล้วก็ให้กำหนดรู้ จิตก็เป็นเหมือนสภาวะอื่น ๆ นั่นเอง คือ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน

สำเหนียกว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก” เมื่อรู้จักจิตแล้ว เห็นเป็นสภาวะที่ไร้ตัวตน เราทำให้จิตผ่องใส สะอาด เบิกบาน เพื่อทำให้มันตั้งมั่น อ่อนโยน เหมาะสำหรับการนำไปใช้งานด้านวิปัสสนา ถ้าจิตไม่เหมาะสม ไม่มีสมาธิ ไม่ตั้งมั่น มองอะไรก็ไม่ชัด หากจิตมีสมาธิ ตั้งมั่น ควรต่อการใช้งาน จะพิจารณาอะไรก็แจ่มชัด

บางคนฟังอริยสัจ ฟังเรื่องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตามาเยอะแล้ว ในหัวมีแต่ความคิดนึกปรุงแต่ง มันตัดกิเลสไม่ขาด เพราะจิตไม่มีความพร้อม ดังนั้น จึงต้องมีเทคนิคที่ถูกต้อง ฝึกจิตให้มีความพร้อม เป็นสมาธิ ตัวสมาธินี่ท่านอุปมาเหมือนกับหินลับมีด มีดที่คมนี่เราเอาไปฟันคือปัญญา ฟันได้ขาด ทีนี้ ลองคิดดูว่า ถ้าเป็นคนไม่มีสมาธิ จิตไม่ตั้งมั่น จิตมันไม่เหมาะสำหรับการใช้งาน มีดมันทื่อ เอาไปฟันเป็นไง

แทนที่ไม้จะหัก ฟันไป มีดก็บิ่น การเจริญวิปัสสนาปัญญา เหมือนกับมีดไปฟันไม้ ฟันกิเลส จะฟันได้ดี ตัดขาด มีดจะต้องคมและมีกำลัง **ตัวที่ทำให้มีกำลังและคมคือสมาธิ** ยิ่งคมเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้นแหละ แต่ถ้าคมแล้วไม่เอาไปฟัน ก็ไม่ค่อยได้เรื่องเหมือนกัน **ต้องคมแล้วเอาไปฟันด้วย** มุ่งจะฟันท่าเดียว มีดทื่อ ไม่คมเลย ไม่มีกำลังเลย เดี๋ยวสักหน่อยเราก็หมดแรงตายเปล่า ๆ ฟันไม่ขาดสักที

ตอนนี้ พูดมาถึงจิต หลังจากรู้จักจิตแล้ว ก็จะเอาจิตนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ให้มีปัญญาถึงความหลุดพ้น รู้จักทำจิตให้บันเทิง เบิกบานด้วยการเข้าสมาธิ เพิ่มคุณธรรม เพิ่มสิ่งดีงามเข้าไป หรือการเจริญวิปัสสนาให้เห็นความจริง แล้วทำจิตให้ตั้งมั่นด้วยดี รู้อารมณ์ต่าง ๆ ด้วยความเป็นกลาง อย่าไปยินดียินร้ายกับอารมณ์ต่าง ๆ ดูเฉย ๆ อย่าไปยุ่งกับมัน ดังคำว่า สำเหนียกว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจออก”

เมื่อจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิแล้ว ก็เปลื้องจิตออกจากนิวรณ์และกิเลสต่าง ๆ ทำให้เหมือนคนตาดี และเมื่อเจริญวิปัสสนาก็เป็นการเปลื้องจิต ออกจากความเห็นผิดและความยึดถือ ดังคำว่า สำเหนียกว่า “เราเปลื้องจิต หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราเปลื้องจิต หายใจออก” อันนี้เป็นจิตตานุปัสสนาข้อ ๙ ถึง ๑๒

อานาปานัสสติตั้งแต่ลำดับที่ ๑ ถึง ๑๒ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา เป็นแบบสมถะกับวิปัสสนาปนกันไป ทำอะไรก่อนหลัง สงบแนบแน่นมากน้อยแล้วแต่ผู้ปฏิบัติ ส่วนลำดับต่อไป ๑๓ - ๑๖ ในหมวดธัมมานุปัสสนานั้นเป็นวิปัสสนาอย่างเต็มที่

เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว มองดูขันธ์ทั้ง ๕ มีแต่สิ่งไม่เที่ยง สิ่งใดเกิดขึ้นล้วนไม่เที่ยง จิตที่รู้ก็ไม่เที่ยง สิ่งที่ถูกรู้ก็ไม่เที่ยง มันอิงอาศัยกัน สิ่งไม่เที่ยงอิงอาศัยกัน เกิดการรับรู้ขึ้น ไม่มีสิ่งไหนอยู่นานเลย ดังคำว่า สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก”

สิ่งต่าง ๆ มีแต่ของคลายตัวไปเรื่อย ๆ มันสลายตัวไปทุกขณะทีเดียว มีเหตุมีปัจจัยสร้าง ทำให้มีขึ้นมา แล้วก็สลายตัวไป เหมือนมี แต่ก็ไม่มี มันสลายตัว ดับไปของมันเอง เราไม่ต้องไปทำอะไรมัน ดังคำว่า สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก”

ตอนที่เป็นธัมมานุปัสสนานี้ ก็ให้พิจารณาดู ดูอะไร ดูสิ่งที่เป็น**วิปัสสนาภูมิ** ที่ตั้งให้เกิดปัญญา ได้แก่ **ขันธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะ อินทรีย์ ปฏิจจสมุปบาท** ซึ่งทั้งหมดก็คือ

สิ่งที่สมมติเรียกว่าตัวเรานี่แหละ เป็นแต่สภาวะที่ปราศจากตัวตน ไม่มีแก่นสาร มีแต่ของเกิด มีแต่ของดับ มีแต่ของเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ หมดไปเมื่อหมดเหตุ ไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย มีแต่ของว่างเปล่า มีแต่สิ่งที่ดับไป ๆ ดับแล้วหายวับไปเลย ไม่มีอยู่ จนกระทั่งจิตน้อมไปเพื่อการสลัดคืนปล่อยวางสังขาร โน้มเอียงไปทางนิพพาน ดังพระพุทธพจน์ว่า สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก” นี่เป็นธัมมานุปัสสนา เป็นการเจริญวิปัสสนาปัญญา จนกระทั่งได้บรรลุธรรมไปตามลำดับ

อานาปานัสสติ ๑๖ ขั้นนี้ ทำแล้ว เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา สังเกตให้ดีจะเห็นว่า ไม่ทิ้งกรรมฐานเดิม คือการรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจ มีประกอบอยู่ในทุกขั้นตอน จนขั้นสุดท้ายมีคำว่า สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความสลัดคืนหายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราพิจารณาเห็นความสลัดคืนหายใจออก” มองดูเห็นสังขารทั้งปวง ล้วนไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ควรปล่อยวาง สลัดคืน วางสังขาร กรรมฐานยังอยู่ รู้ลมหายใจเข้า รู้หายใจออก ไม่ปล่อยให้จิตล่องลอยไปอยู่กับกรรมฐานเสมอ

นี้เป็นตัวอย่างวิธีการทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง คือ อานาปานัสสติ ทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ และโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ทั้งสมาธิและวิปัสสนาบริบูรณ์ เจริญและทำให้มาก อริยมรรคเกิดขึ้น ได้บรรลุธรรมไปตามลำดับ ทำกรรมฐานเดียวประสบความสำเร็จ

สำหรับวิธีการทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ มีบาลีแสดงไว้ในข้อ ๑๕๐ พระพุทธองค์ตรัสว่า

> ข้อ ๑๕๐ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ คือ
>
> ๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่นไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่
>
> ๒. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมค้นคว้าไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา

สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเลือกเฟ้นธรรม) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๓. ภิกษุนั้นค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน สมัยใด ภิกษุค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๔. สมัยใด ปีติที่ปราศจากอามิสเกิดขึ้น แก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปีติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๕. เมื่อภิกษุมีจิตเกิดปีติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยใด ภิกษุมีจิตเกิดปีติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบจิต) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๖. เมื่อภิกษุมีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อภิกษุมีกายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งใจมั่น) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๗. ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

หลังจากฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ก็จะเป็นผู้มีสติ ไม่หลงลืม โดยการตามรู้กายในกายเป็นต้น การเป็นผู้มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม จิตเที่ยวโคจร รู้อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม ความเป็นมีสติตั้งมั่นอย่างนี้นั่นแหละ เป็นการเจริญ**สติสัมโพชฌงค์ เมื่อมีสติอย่างนั้น แล้วค้นคว้า พิจารณาธรรมด้วยปัญญา ให้เห็นว่า สิ่งใดเป็นกุศล สิ่งใดเป็นอกุศล สิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร และเห็นสภาวะต่าง ๆ โดยความเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี้เป็นการเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์**

ผู้ปฏิบัติที่มีสติตั้งมั่น ค้นคว้า พิจารณาธรรมด้วยปัญญา อยู่อย่างนั้น ไม่ย่อหย่อน ไม่หยุด ไม่นอนเล่น ไม่ประมาท ไม่ใช่ได้ดีแล้วหยุดอยู่ ทำอย่างเต็มที่ เรียกว่าเจริญ**วิริยสัมโพชฌงค์**

หลังจากที่เพียรมีสติ และทำธัมมวิจัย ปีติเกิดขึ้น เป็นการเจริญ**ปีติสัมโพชฌงค์** เมื่อจิตมีปีติ กายและจิตย่อมสงบระงับ เป็นการเจริญ**ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** กายสงบมีความสุข จิตก็ตั้งมั่น เป็นการเจริญ**สมาธิสัมโพชฌงค์** โพชฌงค์เหล่านี้ เป็นผลมาจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ ก็ย่อมมีปัญญา วางเฉยต่อสังขารทั้งหลายได้ เป็นการเจริญ**อุเบกขาสัมโพชฌงค์** เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗

ที่อิงอาศัยวิเวก อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง ก็ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ได้

วันนี้ ได้กล่าวถึงการทำกรรมฐานเดียว คือ อานาปานัสสติ ทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ กรรมฐานอื่น ๆ ก็สามารถใช้เทคนิคแบบเดียวกันนี้ได้ เป็นการทำกรรมฐานให้ได้ประโยชน์ถึงที่สุด ไม่ใช่ทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง ได้สติ ได้สมาธิแล้ว พอจะเจริญปัญญา ไปทำอีกกรรมฐานหนึ่ง เปลี่ยนไปเรื่อย หลายอันเหลือเกิน บางคนก็คอยมาถาม อาจารย์.. ทำไงต่อ ๆ

หากเราใช้เทคนิควิธีอย่างอานาปานัสสติ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในอานาปานัสสติสูตรนี้ เราก็ทำกรรมฐาน ฝึกสติตามรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม อยู่ในวงนี้แหละ **เราทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ทำบ่อย ๆ ให้มีสติบ่อย ๆ ให้จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ แนบแน่นระดับใดก็ได้ เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น มีปีติ สุข จิตตสังขาร เกิดขึ้นก็ให้รู้ว่า มันเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง ไม่มีตัวตน เกิดแล้วดับมาแล้วไป อย่าไปหลง อย่าไปสงสัย อย่าไปหยุดอยู่ จนระงับจิตตสังขารหยาบ ๆ ได้ ความคิดปรุงแต่งหยาบ ๆ หมดไป ต่อมาก็รู้จักจิต ทำจิตให้เบิกบานด้วยการเข้าสมาธิ หรือทำความรู้ให้เกิดขึ้น ทำจิตให้ตั้งมั่น หมดนิวรณ์ มีความพร้อม**

ช่วงนี้ก็ทำทั้งแบบสมถะและแบบวิปัสสนาปนกันไป เมื่อจิตมีความพร้อมดีแล้ว พิจารณาสังขารให้เห็นว่า มีแต่สิ่งไม่เที่ยง คลายไป ดับไป เป็นไปเพื่อปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เป็นวิปัสสนาขั้นสูง แบบนี้ ใช้ได้กับทุกกรรมฐาน

การบรรยายตอนเช้าวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน

มุมมองวิปัสสนา ๔๐ อย่าง

บรรยายวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เมื่อคืนได้พูดถึงวิธีการพิจารณาธรรมะ และวิธีมองแบบวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญา การมองแบบวิปัสสนานั้น ก็เพื่อให้จิตมันลงกับความจริง ยอมรับความจริง ลงตัวพอดีกับความจริง **วิปัสสนาทุกรูปแบบ ทุกมุมมอง ที่ให้พิจารณาให้ถูกต้อง วัตถุประสงค์ก็เพื่อให้จิตมันลงกับความจริง จะได้เบื่อหน่าย คลายกำหนัด และปล่อยวางได้** จิตนี้มันดื้อ ยังไม่เคยหัด ไม่เคยฝึก มันก็ดื้อ ความจริงมันเป็นสิ่งไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง ตัณหาเกิดขึ้นก็หลอกให้ไปหา หาอะไร หาของแน่นอน หาของเที่ยง หามาตั้งแต่เด็กแล้ว ทุกวันนี้ไม่รู้ลงตัวกับความจริงกันบ้างหรือยัง

บางคนก็ยังไปหาอยู่ หาของแน่นอน หาของเที่ยง หาคนที่ไว้วางใจได้ คนไหนนิสัยแน่นอน คนไหนที่เป็นพวกเราแน่นอน เราก็จะไปหาเขา เข้าข้างเขา เลือกเขามาเป็นพวก รู้สึกอบอุ่นใจ คนไหนไม่ใช่ฝ่ายเรา ก็ไม่ไปหา หาไปเรื่อยนะ หาในโลกนี้ไม่ได้ ก็ยังไปหาโลกหน้า บางคนทำบุญเยอะ ๆ เอาไว้ไปสวรรค์แล้วจะสุขแน่นอน เขาก็ว่าไป ที่ได้ไปสวรรค์ก็เพราะไม่แน่นอนนั่นแหละ ไปแล้วจะให้มันแน่นอน ก็ไม่ได้หรอก ใจยังไม่ลงกับความจริง มันก็หาไปเรื่อย แสวงหาของแน่นอน แสวงหาของเที่ยง แสวงหาของมั่นคง อันนี้คือลักษณะตัณหา มันเกิดเพราะไม่มีปัญญา

ถ้ายังไม่มีปัญญา มันเข้าใจผิด มันอยากผิด ๆ ก็ต้องหานะ เราทุกคนก็หาเรื่อยมาตั้งแต่เด็กจนถึงทุกวันนี้ มาปฏิบัติธรรมก็ยังหาอยู่เหมือนเดิม เพราะยังไม่มีปัญญา **ตัณหานี้หากยังไม่มีปัญญาก็ละไม่ได้** มันเรื่องปกติอย่างนั้น อย่าไปว่ามัน เพียงแต่ให้ควบคุมด้วยสติปัญญา ตัณหาชนิดที่หยาบ ๆ ชนิดที่จะไปทำทุจริต ทำอะไรไม่ดี ทำให้ตนหรือคนอื่นเดือดร้อน ก็ยับยั้งไว้ด้วยสติ มีสติยับยั้งมันไว้ อย่าไปทำชั่ว อย่าไปทำทุจริต งดเว้นทุจริตไป ตัณหาที่ละเอียดอยากได้นั่นอยากได้นี่ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากเป็นคนดี ปฏิบัติธรรมก็ยังอยากอยู่ อยากให้จิตสงบ อยากให้จิตดี อยากบรรลุ จนกระทั่งอยากถึงนิพพาน ก็ปล่อยให้อยากไปก่อน มันเรื่องของมัน ห้ามไม่ได้ เราควบคุมมันด้วยปัญญา

มันอยากปั๊บ เราใส่ปัญญาเข้าไป เออ.. อยากก็ไม่ได้อย่างอยากหรอก ต้องทำเหตุทำปัจจัยเอา อยากให้จิตสงบ อยากให้จิตเป็นสมาธิ อยากมั้ย อยาก เราก็ใส่ปัญญาเข้าไป ถึงอยากสงบ มันก็สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง มันไม่ได้ตามใจอยาก ไม่ใช่จะบังคับควบคุมเอาตามใจปรารถนาได้ ถ้าอยากมีจิตสงบ อยากมีจิตที่พร้อมสำหรับการใช้งาน ก็ต้องทำเหตุปัจจัยเอง เราใส่ความรู้เข้าไป ใส่เรื่องเหตุปัจจัยเข้าไป ความอยากนี่ เราห้ามมันไม่ได้ **แต่ยังยั้งมันได้ด้วยสติและถอนมันได้ด้วยปัญญา** มีเรื่องที่พระพุทธเจ้าตอบปัญหามาณพคนหนึ่ง

อชิตมาณพทูลถามปัญหาว่า

กระแสทั้งหลายย่อมไหลไปในที่ทั้งปวง
อะไรเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย
ขอพระองค์โปรดตรัสบอกธรรมเป็นเครื่องป้องกัน
กระแสทั้งหลาย
อะไรปิดกั้นกระแสทั้งหลายได้

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า

กระแสเหล่าใดในโลก
สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นได้
เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย
ปัญญาปิดกั้นกระแสเหล่านั้นได้

คำถามมีเนื้อความว่า สัตว์โลกนี้ไหลไปตามกระแสตัณหา ไหลไปเรื่อย ๆ ตามความอยาก ตามความไม่อยาก ตามความพอใจ ตามความไม่พอใจ ก่อให้ความคิด ความเห็น และการกระทำทุจริตทางกาย วาจา ใจ มากมาย จนเต็มโลก มันไหลไปเรื่อยในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่มีการหยุด อะไรเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลายเหล่านั้น และกระแสทั้งหลายเหล่านั้นถูกปิดกั้นได้ด้วยอะไร อะไรหยุดหรือยับยั้งมันได้ ทำให้มันชะงักไว้ก่อน รอไว้ก่อน ไม่เลยเถิดออกไป และอะไรที่ปิดกั้น ทำลาย ถอนให้มันหมดไปได้ ไม่ต้องไหลไปตามกระแสอีกต่อไป

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัตว์โลกนี้เป็นไปตามกระแสตัณหา ตัณหามันไหลท่วมทับสัตว์ไป จนสัตว์โงหัวไม่ขึ้น ถูกครอบงำด้วยความเห็นผิด ความคิด ทัศนคติ อุดมคติที่ผิด ๆ มากมาย ไม่มีดวงตาพอที่จะมองให้รู้ว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ กระแสเหล่านั้นถูกกั้นด้วยสติ เรากล่าวสติว่า เป็นเครื่องปิดกระแสเหล่านั้น สติเป็นตัวกั้นกระแส ยังยั้ง หยุด งดเว้นทุจริต ไม่ทำตามความอยาก รอเวลาได้ ทำให้มีเวลาตั้งตัว ได้ใช้ปัญญา ตั้งแต่สติระดับเล็กน้อย มีความสังวรระดับพื้นฐาน **ปาติโมกขสังวร** ทำให้ไม่ทำผิดพลาดด้านกายวาจา ละเอียดขึ้น **อินทรียสังวร** ก็เป็นสติที่ยับยั้ง ไม่ให้ไปหลงยึด

ในนิมิตและอนุพยัญชนะ ทำให้ไม่เกิดกิเลสขึ้นมาครอบงำจิต เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นต้น

กระแสตัณหากั้นได้ด้วยสติ เราทั้งหลายฝึกให้มีสติดี ๆ ไว้ จะได้มีตัวกั้น กระแสนี้ถูกปิดกั้น ทำลาย ถอดถอนได้ด้วยปัญญา ถ้าถอนให้หมดนี่ต้องอาศัยปัญญา เรามีสติกั้นได้ระดับหนึ่งแล้ว แต่ยังไม่หมดหรอก กั้นได้เฉพาะตอนมีสติ กั้นได้เฉพาะอันที่รู้ทัน แต่พออันละเอียด ๆ รู้ไม่ทัน ก็กั้นไม่ได้ มันก็ยังไม่แน่ไม่นอน เดี๋ยวก็เกิดขึ้นอยู่นั่นแหละ มันถอนไม่ขึ้น ถอนไม่ได้ จะถอนได้ด้วยปัญญา ท่านทั้งหลายมาปฏิบัติธรรม แล้วอยากได้นั่นอยากได้นี่ ไม่เป็นไร อย่าไปว่ามัน มีสติ รู้ตัวไว้ จะได้ยับยั้งได้ เรามีหน้าที่ฝึกให้มีปัญญาจะถอนมันได้

ในคำตอบที่พระพุทธองค์ตรัสตอบแก่อชิตมาณพนี้ ก็ทรงแสดงธรรมในภาคปฏิบัติ ที่เป็นตัวหลักอยู่ ๒ อย่าง คือ สติ กับ ปัญญา **สติเป็นตัวกั้นกิเลส ไม่ทำตามกิเลส ไม่หลงตามกิเลส ยับยั้ง งดเว้นได้ ทำให้เกิดศีลและสมาธิ ปัญญาเป็นตัวถอนกิเลส ทำให้กิเลสหมดไปได้ บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา** เห็นตามความเป็นจริงว่า มันเป็นแต่สภาวะที่เกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ ไม่มีตัวตน

สังขารทั้งหลายทั้งปวงมันไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ความจริงเป็นอย่างนี้ เราฝึกจิตให้มีความพร้อม แล้วมองดูมุมนั้นบ้างมุมนี้บ้าง ความจริงของมันก็ปรากฏ ให้เข้าใจ ยอมรับมันตามที่มันเป็นจริง ยอมรับว่ามันไม่เที่ยง จิตลงกับความเป็นจริงพอดี ไม่ไปหาของเที่ยง ไม่ไปหาของแน่นอน ถ้าไม่ลงมันก็จะไปหาอยู่เรื่อย ให้มองดู มองให้เห็น มองดูให้มันทะลุ มองบ่อย ๆ มันก็ยอมรับ ลงกับความจริง การลงกับความจริง คล้อยตามกับความจริง ท่านเรียกว่า**อนุโลมมิกขันติ** หรือ **อนุโลมขันติ** ก็ได้

คำว่า **อนุโลม** แปลว่า คล้อยตาม หรือ ลงกันพอดี ๆ จิตมันลงพอดีกับความจริง ของไม่เที่ยงก็ลงพอดีว่ามันไม่เที่ยง ของไม่แน่ไม่นอนก็ลงพอดีว่ามันไม่แน่นอน ของเกิดดับก็ว่าของเกิดดับ ของไม่มีตัวตนจริง ๆ ก็ว่าไม่มีตัวตนจริง ๆ

ขันติ แปลว่า ความพอใจ ความชอบใจ ความทนไหว ยอมรับ การที่จิตยอมรับสิ่งนั้นได้ ไม่เอนเอียง ถูกกับความจริง อนุโลมขันติ แปลว่า ลงพอดีกับความจริง

ที่เราทั้งหลายเจริญวิปัสสนาก็เพื่อให้จิตเป็นอย่างนี้นะ วิปัสสนามีหลายขั้น มีญาณโน้นญาณนี้อะไรต่าง ๆ ท่านไม่ต้องจำก็ได้ แท้ที่จริง ญาณนั้นญาณนี้อะไรต่าง ๆ ก็เป็นความรู้

ที่ทำให้จิตคล้อยตามกับความจริง **จิตลงกับความจริงเท่านั้น จึงจะหยั่งลงสู่ความแน่นอน คืออริยมรรค เรียกว่าหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม** แปลว่า ความแน่นอน ถ้าจิตไม่ยอมรับความจริง จิตก็ไม่ลงสู่ความแน่นอน มันก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น

สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ เราก็มาเจริญวิปัสสนามองมุมนั้นมองมุมนี้ เพื่อให้จิตมันลงกับความจริงว่า สังขารทั้งหมดเป็นทุกข์จริง ๆ ถ้าใครยังเห็นสังขารบางชนิดเป็นสุขอยู่ จิตมันไม่ลงกับความจริงอย่างนี้ ก็ไม่ลงสู่สัมมัตตนิยาม อริยมรรคก็ไม่เกิด การจะบรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ก็เป็นไปไม่ได้ เราจึงต้องมาฝึกจิตแล้วก็เอามาเจริญวิปัสสนา

ขั้นต้น ฝึกจิตเป็นพื้นฐาน **ศีลกับสมาธิ นั้นเป็นพื้นฐาน เป็นมูล เป็นที่ตั้ง ศีลเหมือนที่ยืนของคนทำงาน สมาธิเหมือนคนทำงานที่มีคุณสมบัติพร้อม ส่วนปัญญาเป็นตัวทำงาน เป็นตัวเดินทาง** เพื่อให้จิตยอมรับ พอจิตยอมรับ คุณธรรมต่าง ๆ ก็จะรวมตัวลง หยั่งลงสู่ความแน่นอน การจะให้รวมกัน ก็ต้องอาศัยพื้นฐาน คือ ศีล สมาธิ เท่านั้นยังไม่พอ ต้องเพิ่มมาอีกตัวหนึ่ง คือปัญญา การมาเจริญวิปัสสนานี้เป็นการฝึกปัญญา ถ้าสมดุล ลงตัว เห็นความจริง ยอมรับ

ความจริงได้ ก็ทำให้จิตรวมลงและสัมมาทุกชนิดเกิดขึ้น โพธิปักขิยธรรมทั้งหมด ก็จะมารวมลงในจิตเดียว คนนั้นก็จะได้เป็นพระอริยเจ้า สามารถตัดกิเลสได้

ศีล กับ สมาธิ เป็นพื้นฐาน เป็นมูล เป็นราก ถ้ารากฐานไม่มีก็ไม่ต้องพูดถึงอันอื่น พูดถึงปัญญา ก็ได้แต่พูด ก็ดีกว่าไม่พูด แต่จะให้รวมลง สำเร็จประโยชน์ คือ ละกิเลสได้ ได้เปลี่ยนเป็นพระอริยเจ้า เป็นผู้แน่นอน ไม่ต้องวนเวียนไปมา ก็ทำไม่ได้ ต้องมีพื้นฐานที่ดี พอมีพื้นฐานแล้ว ก็มาเจริญวิปัสสนา มามองในแง่มุมวิปัสสนา เพื่อให้จิตมันลงกับความจริงพอดี

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ถ้ายังเห็นว่าสังขารบางชนิดเที่ยง ไว้ใจได้อยู่ ยังมีที่ปลอดภัยบางแห่งอยู่ในโลก มีที่หลบหลีกภัยอันตราย อยู่รอดได้ด้วยความสบายใจ นี้จิตไม่รวมลง เพราะยังไม่ตรงกับความจริง ลูกเราไว้ใจได้มั้ย ถ้ายังคิดว่า ไว้ใจได้อยู่ ยังไม่ลง ถ้ายังมีสังขารบางชนิดไว้ใจได้ นี่แสดงว่ายังไม่ลงตัว อาจารย์สุภีร์นั่งอยู่นี่ไว้ใจได้มั้ย ถ้ายังไว้ใจอาจารย์ โอ้.. อย่างนี้มันโง่ ใจยังไม่ลงตัว ยังไม่มีปัญญาตัณหามันจะหาที่ยึด หาที่ปลอดภัย เอาล่ะ.. ยึดอาจารย์ก็แล้วกันจะได้รู้สึกปลอดภัย ตัวเองมันเลวนักนี่ ยึดไม่ได้ ก็มายึดคนอื่น มันหาที่ยึดของมันไปเรื่อย นึกว่าจะปลอดภัย แท้ที่จริง

ก็มีแต่ของไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนติดตัวอยู่ ก็ไม่ควรจะไปยึดถือว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา

ตัวศาสนาที่แท้จริง **ตัวการปฏิบัติอันแท้จริง เราปฏิบัติกันที่ กาย วาจา ใจ นี่แหละ ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม ทำจิตให้สะอาดหมดจด นี้แหละ เป็นตัวศาสนา** เป็นตัวการปฏิบัติ ขอให้ทำให้ถูกต้อง อานุภาพแห่งความถูกต้องทำให้เราไม่เป็นทุกข์ ทุกข์ไม่เกิด จนพ้นทุกข์ไป แต่เวลาไม่มีปัญญา มันจะไปยึดอันใดอันหนึ่ง เพื่อให้ตัวเองรู้สึกปลอดภัย ให้รู้สึกว่ามีที่พึ่ง

ถ้าแบบโลก ๆ เขาก็บอกว่า ยึดดี ก็ดีกว่าไปยึดชั่ว ไปยึดและเดินตามคนดี ก็ยังดีกว่ายึดคนเลว นี้แบบโลก ๆ ความจริง แม้ว่าจะยึดถือคนดี ก็ยังเป็นที่พึ่งไม่ได้ เพราะมันไม่เที่ยง มันยังไม่แน่ ไม่มั่นคงอยู่เหมือนเดิม ถ้ายังเห็นสังขารอะไรแม้เพียงนิดหนึ่งว่า เป็นที่พึ่งได้ ยังพอไว้ใจได้ เห็นพื้นที่ในโลกสักที่หนึ่งว่า เหยียบลงตรงนี้แล้วจะปลอดภัย อย่างนี้ไม่หยั่งลงสู่ความแน่นอน เพราะเห็นผิดไปจากความจริง

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา” “สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา” “สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา” เราสวดกันมาหลายรอบแล้ว สวดเยอะ ๆ ไว้เถิด จนกว่า

จะแจ่มชัดในใจ จะได้ไม่หลง เป็นคนไม่ประมาท เดินบนถนนกลัวงู ไม่ปลอดภัย พอปิดประตูปั๊บ ปลอดภัยแล้วหรือยังปลอดภัย นอนสบายเลย นั่นโง่แล้ว นอนสบายนี่มีมั้ย ไม่มีหรอก นอนก็ไม่เที่ยง นอนก็เป็นทุกข์ นอนก็ไม่ปลอดภัย ไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะได้ตื่นขึ้นมาหรือเปล่า ตอนนี้หายใจเข้า ไม่รู้ต่อไป จะหายใจออกหรือเปล่า ต้องมองเห็นว่า สังขารทุกชนิดทุกอันเลย **ไม่มีสังขารอะไรสักนิดหน่อย ที่มันจะเที่ยงแท้ถาวรแน่นอน ไว้วางใจได้ สถานที่ที่เหยียบเข้าไปย่างเท้าเข้าไปแล้วมันจะปลอดภัย ไม่มี** ในโลกนี้ รับรู้แล้ว มันเป็นตัวสุข ตัวดีไม่มี ในโลกมันมีแต่ทุกข์เท่านั้น ลงพอดีกับความจริงอย่างนี้เรียกว่า อนุโลมขันติ

เราฝึกปฏิบัติวิปัสสนานี่ ก็เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง สพฺเพ ทุกชนิดเลยนะ ทุกอย่างเลย ถ้าไม่รู้ จะมีความอยากเกิดขึ้น ผมจึงบอกท่านทั้งหลายว่า ไม่ต้องกลัวตัณหา มันมีขึ้นเรื่อย ๆ อยู่แล้ว ท่านมีหน้าที่ใส่ปัญญาเข้าไป บอกมันซิ มันยังโง่นัก มันไม่รู้เรื่อง บอกมัน มันไม่เที่ยงหรือมันเที่ยง มันทุกข์หรือมันสุข บอกบ่อย ๆ มองบ่อย ๆ มองมุมนั้นบ้าง มุมนี้บ้าง เพื่อให้รู้อย่างแจ่มแจ้ง แทงทะลุ มุมมองเหล่านี้เรียกว่า มุมมองแบบวิปัสสนา

ต้องมองบ่อย ๆ ต้องเจริญและทำให้มาก ๆ เหมือนกับเรื่องสติหรือธรรมะหมวดอื่น ๆ ในภาคปฏิบัติ ต้องเจริญด้วย ต้องทำให้มาก ๆ ด้วย เพื่อให้จิตมันลงพอดีกับความจริงที่ว่า “สังขารทั้งลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา” ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร มันก็เป็นของมันอย่างนั้น สิ่งเหล่านั้นมันมีเหตุ มีปัจจัยหลากหลาย มันก็เป็นของมันอย่างนั้น แต่มันไม่ใช่ตัวเราของเรา

น้ำจะท่วมมันก็ท่วมของมัน มันท่วมบ้าน ก็น้ำมันท่วมบ้านถูกท่วม ใช่บ้านของเรามั้ย ไม่ใช่บ้านของเรานะ ต้องมองให้ทะลุ มองให้เห็น กระแสแห่งเหตุปัจจัย และสภาวะที่เกิดจากเหตุปัจจัย เกิดเป็นครั้ง ๆ แล้วหายไป เป็นปรากฏการณ์ ไม่ใช่มันไม่มี มีเหมือนกัน มีเมื่อมันมีเหตุ หมดเหตุมันก็ไปสู่ความไม่มี มันไม่มีตัวตนจริง ๆ ไม่มีตัวนิ่ง ๆ มั่นคง ถาวร ไม่ใช่ของใคร มันเป็นของใช้สอย เป็นที่พัก เป็นอุปกรณ์ เครื่องใช้ เป็นปัจจัย แต่ไม่ใช่ของใครนะ ไม่ใช่ของใครจริง ๆ เป็นปัจจัย เป็นเสื้อผ้า เป็นเครื่องนุ่งห่ม เป็นของเรามั้ย ไม่เป็น เป็นเครื่องนุ่งห่ม ต้องให้มันเป็นเครื่องนุ่งห่ม แต่มันไม่เป็นของเรา

ไมโครโฟน นี่.. เป็นของเรามั๊ย ไม่ เป็นเครื่องขยายเสียง แต่ไม่เป็นของเรา แล้วเป็นของคุณแม่เล็กมั๊ย ไม่ใช่ ไม่เป็นของใคร เป็นเครื่องขยายเสียง นี่ให้มันเป็นอย่างที่มันเป็นนะ เอามาใช้ อย่าเอามาเป็นเราเสียล่ะ นี่.. iPhone ใช้เป็นเครื่องอัดเสียง เป็นของใครมั้ย เป็นของผมหรือว่าเป็นของท่าน ไม่ ไม่ได้เป็นของใคร มันเป็นเครื่องอัดเสียง เป็นเครื่องใช้อันหนึ่ง ถ้าอยากจะใช้ ท่านก็อย่ามาแย่งผม ท่านก็ไปหาซื้อเอาเอง ก็มันเป็นเครื่องใช้ ท่านอยากจะใช้ก็ไปหาซื้อเอาซิ ใช้อัดเสียงได้ ใช้ถ่ายรูปได้ เป็นเครื่องใช้

เงิน นี่.. มันเป็นของกลาง ๆ เป็นเครื่องแลกเปลี่ยน เอาไว้แลกเปลี่ยน มันไม่เป็นของใคร ท่านอยากได้ไปทำงานเอา ไม่ว่ากัน อยากได้เท่าไรก็ไปหาเอาตามความสามารถ ตามเหตุ ตามปัจจัย ปล่อยมันเป็นอย่างที่มันเป็น อย่าให้มันเป็นของเรา อย่าให้มันเป็นของใคร อย่าให้มันเป็นเจ้านายเรา ก็มันไม่เป็นของเรา ไม่เป็นของใครจริง ๆ นี้มองให้ทะลุ

แขน.. นี้เป็นของใคร เป็นของเราหรือเปล่า มีตัวมีตนอยู่ในนี้หรือเปล่า เปล่า เป็นธาตุมาประชุมกัน เป็นของเอาไปทำอะไรได้บ้าง เอามากระดิกนิ้วให้เกิดสติก็ได้ ยกน้ำดื่มแก้กระหายก็ได้ เป็นลูกน้องของจิต จิตดีก็เอาไปใช้ทำสิ่งดี จิตไม่ดีก็เอาไปใช้ทำสิ่งไม่ดี แล้วแต่ แต่ทั้งลูกพี่ลูกน้องก็ไม่มี

ตัวตนเหมือนกัน แก่และตายพอกันทั้งลูกพี่ลูกน้อง ไม่ใช่ว่าลูกพี่มันจะไม่ตาย ลูกพี่ก็ตายเหมือนลูกน้องนั้นแหละ เหมือนผมกับท่านนั่นแหละ สมมติพวกท่านเป็นลูกน้อง ผมเป็นพี่ใหญ่มีอำนาจมาก มีอำนาจสั่งพวกท่าน ให้ทำอะไร ท่านก็ทำตามเลย ถ้าคนอื่นมาสั่งบางครั้งไม่ทำตามนะ ถ้าผมสั่งไม่ต้องสั่งเสียงดัง พูดเบา ๆ พวกท่านช่วยจัดแถวหน่อยครับ ท่านก็จัดเลย ดูเหมือนมีอำนาจ แต่ทั้งคนมีอำนาจและคนไม่มีอำนาจ คนสั่งและคนถูกสั่งนี้ตายมั๊ย ตายเหมือนกัน แก่เหมือนกัน เจ็บเหมือนกัน ไม่มีตัวไม่มีตนเหมือนกัน

ตัวใหญ่ ๆ เป็นหัวหน้าเขา เป็นประธานเขา จิตเป็นใหญ่เป็นประธานเขา ถามว่าตัวที่เป็นใหญ่เป็นประธานเขา มันมีตัวมีตนมั้ย ก็ไม่มีตัวไม่มีตนเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามีอำนาจแล้วจะมีตัวมีตนที่ไหนล่ะ

อย่างคุณแม่เล็ก ตัวเล็ก ๆ นี่ เก่งมากนะ ทำงานนั่นทำงานนี่ คนเดียวทำยังกับ ๕ คนทำ ถามว่าเก่งอย่างนี้ เก่งแต่ไม่มีตัวตน แก่มั๊ย แก่ ตายมั๊ย ตาย ตายเหมือนกับพวกไม่เก่งนั้นแหละ ดังนั้น ท่านทั้งหลายไม่ต้องเก่งเหมือนคุณแม่ก็ได้ ตายพอ ๆ กันนั่นแหละ มันเป็นอย่างนี้ มองให้ทะลุ ถ้าไม่เข้าใจ โอ้.. คนนั้นเขาเก่ง อยากเก่งเหมือนเขา ยังกับว่าเก่งอย่างเขาแล้วมันจะไม่ตายยังนั้นแหละ อย่างนี้มันโง่ มันไม่

เข้าใจ นี่เราต้องมองแบบฉลาด ต้องแบบพระพุทธเจ้า อยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ นี่ตัณหา เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เราใส่ปัญญาเข้าไป มีหน้าที่เจริญปัญญานะ **เราเพียรทำกิจทุกอย่างให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท ทำศีล ทำสมาธิ ทำปัญญา ให้มันมีขึ้น เพื่อพาจิตให้ถึงความหลุดพ้น**

เดินไปเดินมา มีความสงบเกิดขึ้น มีปีติเกิดขึ้น แหม มันดีเหลือเกิน นั่น.. โง่อีกแล้ว ถ้าเห็นสังขารอะไร ๆ เล็ก ๆ น้อย ๆ ว่า ยังเป็นสุขอยู่ นี้เรียกว่าจิตไม่ลงกับความจริง ท่องไว้ได้เลย “สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา” สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าสรุปถูกแล้ว ถ้ายังเห็นสังขารเป็นสุขอยู่ อันนี้ถูกหรือผิด ถูกของเรา แต่ผิดกับความจริง

ถ้าจิตยังไม่สอดคล้องกับความจริง จะให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ โดยเฉพาะอริยมรรคมีองค์ ๘ รวมตัวลงเป็นไปได้มั้ย ไม่ได้ ยังไม่ครบ ศีล สมาธิ ปัญญา อาจจะมีศีลบ้าง มีสมาธิบ้าง เป็นพื้นฐาน แต่ปัญญายังไม่มี ยังไม่พอ เมื่อใด มีพื้นฐานรองรับคือศีล มีคุณสมบัติพร้อมคือสมาธิ แล้วมาฝึกวิปัสสนาปัญญา เห็นตามความเป็นจริง สังขารทั้งหลายมันเป็นอย่างนั้นเอง มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนไม่ใช่ตน **สังขารอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เที่ยงแท้ ไม่มีเลย ธรรมะอันใดอันหนึ่งที่จะเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา ไม่มีเลย** ความเห็น

สอดคล้องกับความจริงแล้ว ได้อนุโลมขันติ ก็เป็นไปได้ที่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นความแน่นอน ได้เป็นพระอริยเจ้าตามลำดับไป จากความไม่แน่นอนก็จะกลายเป็นความแน่นอนแล้ว

เราทั้งหลายเป็นพวกไม่แน่นอน วนเวียนไปมา ภพนั้นภพนี้ สูงบ้างต่ำบ้าง ไปทุคติบ้าง ไปสุคติบ้าง ไม่แน่ไม่นอน เจริญวิปัสสนา เห็นความจริงบ่อย ๆ จะเป็นผู้แน่นอน พระโสดาบันท่านมีคุณลักษณะอย่างหนึ่งว่า **นิยโต เป็นผู้แน่นอนแล้ว สมฺโพธิปรายโน เป็นผู้ที่จะได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในภายหน้า**

มันมีกฎเกณฑ์อย่างที่กล่าวมานี้แหละ เราทั้งหลายจึงจำเป็นต้องมาเจริญวิปัสสนา มาฝึกมองให้เห็นในแบบวิปัสสนา พูดง่าย ๆ แบบเราที่ทราบกันทั่วไปก็ว่า **“ไตรลักษณ์”** นั่นเอง มองแบบให้เห็นความจริงของสังขาร คือเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์นั้นแจกแจงขยายความไปได้อีกเยอะในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค วิปัสสนากถา ว่าด้วยเรื่องวิปัสสนา จะแสดงมุมมองไว้ ๔๐ แบบด้วยกัน ท่านลองฟังดู จำได้บ้างไม่ได้บ้างก็ไม่เป็นไร ให้เราจำได้ ๓ อัน คือ **ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** เป็นหลักไว้ อันอื่น ๆ ก็จัดลงใน ๓ อย่างนี้แหละ

“สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา, สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา, สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา” นี้เป็นคำสรุปที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ความจริงเป็นอย่างนั้นแหละ เป็นมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว พระตถาคตทั้งหลายจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ก็เป็นสิ่งแน่นอนอยู่อย่างนั้น พระองค์ไปรู้แจ้งแทงตลอดเข้าแล้ว จึงนำมาบอก แสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย กระทำให้ง่าย แล้วบอกว่าเธอทั้งหลายจงดูเถิด ดูให้เห็น ให้ยอมรับ ทีนี้ ถ้าเรายังไม่ยอมรับ ยังไม่เห็น เราก็ต้องฝึกให้มีดวงตา มาดู ดูบ่อย ๆ เจริญ และทำให้มาก ๆ คำว่า **ดู เห็น พิจารณาเห็น สังเกตดู มุมนั้นมุมนี้ ก็ดูเหมือนตาดู เห็นเหมือนตาเห็น แต่เป็นตาภายใน** ท่านคงจะพอเข้าใจความหมาย ไม่ใช่สักแต่ว่า นั่งนึกเอาตามความคิดฟุ้งซ่าน แต่เป็นการมอง มองด้วยจิตที่มีความตั้งมั่น เป็นตัวของตัวเอง

ยกตัวอย่าง ท่านอยากรู้จักผม ก็มองดู มองด้านหน้าเป็นอย่างนี้ มองด้านหลังเป็นอย่างนี้ มองด้านซ้ายเป็นอย่างนี้ มองด้านขวาเป็นอย่างนี้ มองข้างบนเป็นอย่างนี้ มองข้างล่างเป็นอย่างนี้ มองมุมนั้นมุมนี้ ชำแหละออกมาดู เห็นแต่ละชิ้นส่วน เป็นอย่างนี้ ๆ นะ ถูกด่าแล้วเป็นอย่างนี้ ถูกชมแล้วเป็นอย่างนี้ ดูเข้าไป เก็บรวบรวมข้อมูลที่ดูมา แล้วได้ข้อสรุปรวม นี้แหละคืออาจารย์สุภีร์ ดูจนเข้าใจ มองแบบวิปัสสนา

ก็คล้าย ๆ อย่างนี้ มองมุมนั้นบ้าง มองมุมนี้บ้าง มีมุมหลัก ๆ อยู่ ๓ มุม ได้แก่ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มองเห็นอย่างนี้แล้ว จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และหลุดพ้นไปตามลำดับ

ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค วิปัสสนากถา มีข้อความว่า

ข้อ ๓๖ เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

ภิกษุทั้งหลาย เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารบางอย่างโดยความเที่ยง จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๑)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงโดยความไม่เที่ยง จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๒)

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารบางอย่างโดยความเป็นสุข จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๓)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงโดยความเป็นทุกข์ จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๔)

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นธรรมบางอย่างโดยความเป็นอัตตา จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๕)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นธรรมบางอย่างโดยความเป็นอนัตตา จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๖)

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นนิพพานโดยความเป็นทุกข์ จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๗)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นนิพพานโดยความเป็นสุข จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๘)

ฝ่ายเป็นไปไม่ได้ ความว่า ถ้ายังเห็นสังขารบางอย่างมันเที่ยง แน่นอน คงที่ มันก็เป็นไปไม่ได้ ที่จะได้อนุโลมขันติ คือ ญาณที่เกิดจากวิปัสสนา ถ้าไม่ได้อนุโลมขันติ จะหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม คือ การรวมกันขององริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เป็นไปไม่ได้ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ รวมลงก็เป็นไปไม่ได้ ผู้ที่ยังไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ไม่มีมรรคจิตเกิดขึ้น จะทำให้แจ้งถึงโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรือ อรหัตตผล ย่อมเป็นไปไม่ได้ เป็นพระอริยเจ้า ระดับใดระดับหนึ่ง เป็นไปไม่ได้ ในด้านเห็นสังขารบางอย่าง โดยความเป็นสุข โดยความเป็นอัตตา ก็ทำนองเดียวกัน

ส่วนฝ่ายเป็นไปได้ เป็นไปได้ ที่ภิกษุพิจรณาเห็นสังขารทั้งปวง โดยความเป็นของไม่เที่ยง เห็นสังขารทั้งหมด ไม่มีเหลือไม่เที่ยงทั้งหมด จะเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ คือได้ญาณอันเกิดจากวิปัสสนา เป็นไปได้ ที่ภิกษุประกอบด้วยอนุโลมขันติ จะหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม คือ อริยมรรคเกิดขึ้น เกิดมรรคจิต เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จะทำให้แจ้งถึงโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรือ อรหัตตผล ในด้านเห็นสังขารทั้งปวง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ก็ทำนองเดียวกัน

เราทั้งหลายมาพิจารณาความเห็นของตนเองว่า มีส่วนใดผิดอยู่บ้าง ยังเห็นว่า อะไรบางอย่างมันเที่ยง มันแน่นอน มันเป็นที่พึ่งได้ ยังเห็นว่ามันสุข อย่างนี้อยู่บ้างหรือเปล่า ยังมีอะไรสนุกสนานน่าทำอยู่มั้ย ถ้ายังเห็นอยู่เป็นไง ไม่ได้อนุโลมขันติ ต้องเห็นว่า **อะไร ๆ ล้วนเป็นภาระ ต้องเหนื่อย ทั้งนั้น ไม่มีอะไรน่าสนุก** มันจำเป็นก็ต้องทำ ไม่มีอะไรน่ากินเลย ไม่มีการกินอะไรที่น่าสนุก จำเป็นต้องกินก็กินไป พรุ่งนี้ออกกรรมฐานแล้ว ลองดู

ในโลกมันไม่มีอะไรน่าสนุกเลย มันเหนื่อยทั้งหมด มันจำเป็นก็ต้องทำกันไปก่อน มันมีแต่เรื่องจำเป็นต้องจัดการ มีแต่เรื่องที่ต้องบริหารให้มันพอเป็นไปได้ เห็นความจริงอย่างนี้ จึงจะหยั่งลง ถึงจะหยั่งลงอย่างนี้ เป็นพระโสดาบันแล้ว ตัณหาก็ยังไม่หมดนะ อยากใหม่อีกแล้ว แต่ในตอนปฏิบัติวิปัสสนานี่ ต้องให้เห็นจริง ๆ จึงจะลงตัวได้ ลงครั้งที่สอง ตัณหาก็ไม่หมด หมดไปแต่อันหยาบ ๆ ส่วนที่ละเอียดยังเหลืออยู่ จนเป็นพระอรหันต์โน่นแหละ จึงจะหมดสิ้นเชิง กิเลสมันลึกซึ้งนะ ต้องปฏิบัติเพื่อให้ได้อนุโลมขันติ ให้อนุโลมสอดคล้องกับความเป็นจริง แล้วจึงจะหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ จึงจะทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล และอรหัตตผล กิเลสต่าง ๆ จึงจะถูกถอนขึ้นตามลำดับ

เจ้าตัวที่บอกว่า อันนี้เที่ยง อันนั้นน่าพอใจ อันนั้นมั่นคง อันนั้นมีสุข อันนั้นเรา อันนี้ของเรา นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา นี้คือ กิเลสบอกทั้งนั้น เมื่อกิเลสมันบอกอย่างนั้น มันผิดกับความจริง เราทำยังไง เราก็มองดูให้มีปัญญา เอาปัญญามาบอก ให้ปัญญามันบอก บอกว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา นี่ตัวปัญญามันบอก บอกตรงตามความเป็นจริง ถ้ายังไม่มีปัญญาเป็นของตนเอง ก็ฟังพระพุทธเจ้า แล้วก็เอามาปฏิบัติตาม

ต่อไป จะกล่าวถึง วิธีการได้อนุโลมขันติ คือ วิปัสสนาญาณ ได้เห็นสังขารตามความเป็นจริง ได้มาจากอะไรบ้าง ไตรลักษณ์นั่นแหละขยายออกไป ท่านทั้งหลายก็จะได้มีมุมมองที่กว้างขวางขึ้น มี ๔๐ อย่างด้วยกัน

ข้อ ๓๗ ภิกษุย่อมได้อนุโลมขันติ ด้วยอาการเท่าไร หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ด้วยอาการเท่าไร

ภิกษุย่อมได้อนุโลมขันติ ด้วยอาการ ๔๐ อย่าง หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ด้วยอาการ ๔๐ อย่าง

ภิกษุย่อมได้อนุโลมขันติ ด้วยอาการ ๔๐ อย่าง หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ด้วยอาการ ๔๐ อย่าง เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุเห็นเบญจขันธ์

๑. โดยความไม่เที่ยง
๒. โดยความเป็นทุกข์
๓. โดยความเป็นโรค
๔. โดยความเป็นดังหัวฝี
๕. โดยความเป็นดังลูกศร
๖. โดยเป็นความลำบาก
๗. โดยเป็นอาพาธ
๘. โดยเป็นอย่างอื่น
๙. โดยเป็นของชำรุด
๑๐. โดยเป็นอัปปมงคล
๑๑. โดยเป็นอันตราย
๑๒. โดยเป็นภัย
๑๓. โดยเป็นอุปสรรค
๑๔. โดยเป็นความหวั่นไหว
๑๕. โดยเป็นของผุพัง
๑๖. โดยเป็นของไม่ยั่งยืน
๑๗. โดยเป็นของไม่มีอะไรต้านทาน
๑๘. โดยเป็นของไม่มีอะไรป้องกัน
๑๙. โดยเป็นของไม่มีที่พึ่ง

๒๐. โดยเป็นความว่างเปล่า
๒๑. โดยความเปล่า
๒๒. โดยเป็นสุญญตะ (ความว่าง)
๒๓. โดยเป็นอนัตตา
๒๔. โดยเป็นโทษ
๒๕. โดยเป็นของมีความแปรผันเป็นธรรมดา
๒๖. โดยเป็นของไม่มีแก่นสาร
๒๗. โดยเป็นมูลแห่งความลำบาก
๒๘. โดยเป็นดังเพชฌฆาต
๒๙. โดยเป็นความเสื่อมไป
๓๐. โดยเป็นของมีอาสวะ
๓๑. โดยเป็นของถูกปัจจัยปรุงแต่ง
๓๒. โดยเป็นเหยื่อแห่งมาร
๓๓. โดยเป็นของมีความเกิดเป็นธรรมดา
๓๔. โดยเป็นของมีความแก่เป็นธรรมดา
๓๕. โดยเป็นของมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
๓๖. โดยเป็นของมีความตายเป็นธรรมดา
๓๗. โดยเป็นของมีความเศร้าโศกเป็นธรรมดา
๓๘. โดยเป็นของมีความรำพันเป็นธรรมดา
๓๙. โดยเป็นของมีความคับแค้นใจเป็นธรรมดา
๔๐. โดยเป็นของมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา

ภิกษุเห็นเบญจขันธ์ เห็นขันธ์ทั้ง ๕ คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ให้เห็นโดยลักษณะ ๔๐ อย่างนี้แหละ **ในการเจริญวิปัสสนา เราเอาเบญจขันธ์มาตั้งเป็นหลัก แล้วมองให้ถูกต้อง มองดูบ่อย ๆ มองให้เห็นความจริงของมัน** หลัก ๆ ก็ ๓ มุมมองเท่านั้นแหละ แต่ตอนนี้แยกแยะรายละเอียดออกมา จะได้มีมุมมองหลาย ๆ อย่าง บางคนหลายแบบมากไปก็งง ไม่ว่ากัน ถ้างงก็เอาแค่ ๓ ก็พอ ถ้าฟังแล้ว เออ.. ได้มุมมองเพิ่มขึ้น มองได้บ่อยขึ้น มากขึ้น บางคนดื้อ ต้องมองให้เยอะ ๆ บางคนมาถามว่า อาจารย์ผมมองมาตั้งนานแล้ว มันยังไม่ยอมรับซักทีเลย เรื่องของคุณนี่ ช่วยไม่ได้นะ ดื้อเอง ช่วยไม่ได้ บางคนดื้อมันไม่ลงนะ ไม่ลงทำไงล่ะ ก็ต้องตะล่อมมัน มองไปเรื่อย พิจารณาบ่อย ๆ ต้องให้มันเห็นนะ เห็นจนมันหนีไม่ออก

บางคนมาฟังแป๊บเดียว ฟังพระพุทธเจ้าว่า “อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์” เขาเข้าใจแล้ว มีปัญญา ส่วนบางคน โอ้โห.. ไม่ลงซะที พวกเราเป็นพวกไหนก็ไม่รู้ “สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา” ท่องกี่พันเที่ยวแล้วก็ไม่รู้ ยังไม่ลงเลย ถ้ายังไม่ลงจะต้องทำไง ก็ต้องมาเจริญ แล้วก็มาทำให้มาก มามองมุมนั้นมุมนี้ มองไปเรื่อย จนกว่ามันจะลง ถ้าได้วิปัสสนาญาณยอมรับความจริง การรวมลงของอริยมรรคจึงจะมีขึ้น

การพิจารณา มองดูเบญจขันธ์ โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น จนถึง โดยเป็นของมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา นี้แหละเป็นการเจริญวิปัสสนา พอพิจารณาได้มั้ย ท่านไม่จำเป็นต้องทำทั้งหมด พิจารณาอันที่ปรากฏชัดเจนถูกกับใจตัวเอง ถ้ามีพื้นฐานที่ดี มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิดี มองมันก็แจ่มชัด มองลงไปในอุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ นี้ กายกับใจตัวเองนี่แหละ มองได้ชัดที่สุด จะมองภายนอก ขันธ์คนอื่นบ้างก็มองได้เหมือนกัน ขันธ์ภายใน ขันธ์ภายนอกก็มองได้เหมือนกัน ต่อไปจะอธิบายเฉพาะบางส่วน อันไหนที่ชัดเจนแล้วก็ไม่ต้องอธิบาย

๑. **โดยความไม่เที่ยง** ไม่คงที่ ไม่อยู่นาน มาแป๊บเดียวก็ไปแล้ว เป็นของชั่วคราว จากไม่มี ก็มามีขึ้น มีแล้ว ก็ไปสู่ความไม่มี ก่อนจะเกิด อยู่ที่ไหนไม่รู้ มีเหตุก็เกิดขึ้น แล้วดับแล้ว ไปที่ไหนก็ไม่รู้ มาจากที่ไม่ปรากฏ ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ

๒. **โดยความเป็นทุกข์** เป็นของทนยาก ทนไม่ไหว ทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดล้วนแต่ไม่เที่ยง สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยที่ไม่เที่ยง ก็ไม่อาจจะคงอยู่ได้ ปัจจัยมันพังลง ตัวมันก็พังลงด้วย

๓. **โดยความเป็นโรค** มีโรคเยอะแยะ กายก็มีโรค ตาก็มีโรคตา หูก็มีโรคหู โรคที่รักษาไม่หายเพียบเลย โรคหิว โรคอุจจาระ โรคปัสสาวะ โรคถ่ายออก โรคถ่ายไม่ออก พอรักษาหาย โรคถ่ายออกรักษาไม่หาย โรคกินข้าวไม่ลง พอรักษาหาย เดี๋ยวไปกินยาเจริญอาหาร มันก็กินลงนะ โรคกินข้าวไม่ลงรักษาหาย กินแล้วถ่ายออก ไม่หายสักที ถ่ายออกตั้งแต่เด็ก ๆ จนทุกวันนี้ ยังถ่ายออกอยู่มั้ย ถ่ายออกอยู่ จนแก่ยังถ่ายออกอยู่ พอตายไป เกิดใหม่ก็ยังถ่ายออกอยู่อีก

๔. **โดยความเป็นดังหัวฝี** รู้จักหัวฝีมั้ย หัวฝีนี่มันมีแต่พองโตขึ้น ๆ มันเจ็บมั๊ย เจ็บ หวาดเสียว แล้วถึงเวลามันแตกโพล๊ะ โอ้โห.. เจ็บปวดทรมาน พวกเราก็เหมือนกัน รอเวลาความเจ็บปวดต่าง ๆ ทยอยกันขึ้น ๆ เดี๋ยวเวลามันแตกโพล๊ะ ก็เจ็บปวดทรมาน ร้องไห้กันระงมทีเดียว

๕. **โดยความเป็นดังลูกศร** ลูกศรมันแทงเป็นไง เจ็บมั้ย เจ็บแบบทิ่มเข้าไป บางคนนี่ไม่ใช่โดนลูกศรธรรมดา ลูกศรอาบยาพิษซะด้วย เจ็บกายยังไม่พอ ยังเจ็บใจด้วย มียาพิษค้างอยู่ในตัวเพียบ แทงเข้ามาทีเดียว ไปนอนเจ็บอยู่ตั้งนาน ถ้าเจอลูกศรยิงแล้ว ไม่ต้องไปโทษอะไรใคร ต้องถอนลูกศรอย่างเดียวเลย ไปโทษคนโน้นคนนี้ ก็โง่เหลือเกินแล้ว บางคน

เขาโง่มากนะ ถูกลูกศรยิง บอกว่า รอเดี๋ยว ๆ อย่าเพิ่งถอน ขอทราบก่อนว่า ลูกศรนี้ใครเป็นคนยิง ลูกศรนี้ทำด้วยอะไร นี่มันโง่แล้ว พวกเรานี้ ทุกข์กันเต็มที่แล้ว ต้องรีบถอน ไม่ต้องไปหาคนผิด ไม่ต้องไปโทษใครทั้งนั้น

๖. **โดยเป็นความลำบาก** ได้ร่างกาย ได้แขนขามานี่ เราแบกมันไปมา กว่าจะเดินไปถึงที่ ลำบากมั้ย ลำบาก นั่งลงแล้ว ลุกขึ้นเป็นไง ลำบาก บางคนลุกไม่ขึ้น ยิ่งลำบาก ลำบาก ตัวเองยังไม่พอ ทำความลำบากให้กับเพื่อน ๆ อีกนะ ช่วยพยุงขึ้นมา ยืนแล้วนั่งไม่ลงก็ลำบาก มีแต่เรื่องลำบาก

๗. **โดยเป็นอาพาธ** ความป่วยไข้เกิดจากหลาย ๆ สาเหตุ มีที่ตั้งให้มันเกิดเพียบเลยในกายนี้ แค่อากาศเปลี่ยนแปลงเท่านั้น ไอค่อก ๆ แค่ก ๆ เลย ร้อนมากก็เหงื่อออก ทนไม่ไหว หนาวไปก็สั่น ทนไม่ไหว

๘. **โดยความเป็นอย่างอื่น** มันไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด มันเป็นอย่างอื่นจากที่เราคิดเอาไว้ เราคิดว่าอย่างไร เราคิดว่านี่ของเรา นี่ของดี นี่อยู่ในอำนาจ อยู่ในกำมือเรา แต่มันเป็นอย่างที่คิดมั้ย ไม่เป็น มันเป็นอย่างอื่น เราคิดอะไรอยู่ เจ้าสังขารมันเป็นอย่างอื่นตลอด ลูกเราก็ดี สามีเราก็ดี นี้เป็นของเรา ทำให้เราสบายใจ มันเป็นอย่างที่คิดมั้ย ไม่เป็นเป็นอย่างอื่นตลอด

๙. **โดยเป็นของชำรุด** เป็นของทรุดโทรม เก่า คร่ำคร่า ลงเรื่อย ๆ ร่างกายแข็งแรงดีอยู่ มานั่งอยู่นี่ ก็พังลงอีกหน่อยแล้ว นั่งเฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไร ก็แก่ลง ๆ ไม่ได้พยายามแก่ แต่ก็แก่

๑๐. **โดยเป็นของอัปปมงคล** เบญจขันธ์นี่ ไม่ใช่มงคล ไม่ใช่ของดีเลย ได้มาแล้ว ไม่มีเรื่องดีเข้ามาเลย มีแต่เรื่องร้าย ๆ เข้ามา ไหนจะแก่ ไหนจะเจ็บป่วย ไหนจะเจ็บปวด

๑๑. **โดยเป็นของอันตราย** เรามักจะว่า มีอันตรายจากที่อื่นนะ อันตรายจากงู จากนั่นจากนี่ งูมันกัด กัดได้เพราะอะไร เพราะมีเบญจขันธ์ ถ้าไม่มีขา งูจะกัดที่ไหน ไม่มีที่ให้งูกัดนะ เส้นเลือดอันตรายกว่างูอีก พิษมันเข้ามาทางเส้นเลือด ถ้าไม่มีเส้นเลือด พิษจะเข้ามาทางไหน ไม่มีที่ให้เข้า งู กับ เบญจขันธ์ อันไหนน่ากลัวกว่า เบญจขันธ์ เขี่ยงูออกก่อน ตีงูก่อน แทนที่จะตีตัวเอง โทษสิ่งอื่นก่อน

๑๒. **โดยเป็นอุปสรรค** ท่านทั้งหลายมีอุปสรรคเยอะมั้ย กว่าจะได้มาปฏิบัติธรรม จัดการนั่นจัดการนี่ กว่าจะได้มา อุปสรรคเยอะ มาแล้ว ตั้งใจเดินจงกรม ก็ง่วงนอน มีอุปสรรคตลอด อุตส่าห์ตั้งใจมาปฏิบัติ จะทำให้เต็มที่ สักหน่อยก็ขี้เกียจ ปวดหลัง ปวดเอว ไม่สบาย นั่งสมาธิกำลังได้ที่ อ้าว.. เสียงระฆัง ถึงเวลาทานข้าวอีกแล้ว ทำอะไรมีแต่อุปสรรค

๑๓. โดยความเป็นของหวั่นไหว

๑๔. โดยเป็นของผุพัง

๑๕. โดยเป็นของไม่ยั่งยืน

๑๖. **โดยเป็นของไม่มีอะไรต้านทานได้** ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นี่ไม่มีอะไรต้านทานมันได้เลย ไม่อยากป่วยมันก็ป่วย ไม่อยากตายมันก็ตาย จะมีอำนาจ มีทรัพย์สินเงินทองมากมาย ก็หยุดแก่ไม่ได้ ซื้อลมหายใจตอนจะตายก็ไม่ได้ ทำความดีเยอะแยะต้านทานความแก่ได้มั๊ย ไม่ได้ บารมีมากตายมั๊ย ตายเหมือนกัน ไม่มีอะไรช่วยเหลือเราได้เลย

๑๗. โดยเป็นของไม่มีตัวตน

๑๘. โดยเป็นของไม่มีอะไรป้องกัน

๑๙. โดยเป็นของไม่มีที่พึ่ง

๒๐. **โดยความเป็นของว่างเปล่า** เหมือนเป็นบ้านว่าง ไม่มีอะไรพอที่จะเอาไปทำประโยชน์ได้ มองดูบ้าน บ้านสวยดี เหมือนจะมีอะไรให้อุ่นใจ เปิดประตูเข้าไปข้างใน เอาอะไรไม่ได้เลย เป็นไง ไม่เหมือนที่คิดเลย ว่างเปล่าไปหมด ร่างกายเรา คิดว่ามันน่าจะมีอะไรดี ๆ บ้าง มีอะไรเป็นของเราบ้าง เทออกมาดู เป็นไง มีแต่ของไม่สวยไม่งาม เอาอะไรไปด้วยไม่ได้เลย

๒๑. **โดยเป็นของเปล่า** เหมือนกับภาชนะเปล่า ไม่มีของกินเลย

๒๒. **โดยความเป็นสุญญตะ** หรือ สุญญตา ความว่างเปล่าจากตัวตน มีเหมือนกัน มีอะไรบ้าง มีรูปที่เกิดตามเหตุเป็นคราว ๆ รูปก็แปรปรวน ไม่เที่ยง สักหน่อยก็แตกไป เหมือนกลุ่มก้อนฟองน้ำ ลอยไปตามแม่น้ำ สักหน่อยก็แตกไป มีเวทนาที่เกิดจากการกระทบผัสสะเป็นคราว ๆ ไม่มีตัวตน เหมือนเม็ดฝนตกลงที่หนองน้ำ เกิดต่อมน้ำเล็ก ๆ แป๊บเดียวก็แตกไป มีสัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีตัวตนเลย ว่างเปล่าจากตัวตน

๒๓. **โดยความเป็นอนัตตา** ไม่มีอัตตา ตัวตนชนิดที่เที่ยงแท้ มั่นคง ถาวร มีอำนาจบันดาล บังคับ บงการ เป็นผู้สร้าง พระพรหมสร้าง พระเจ้าสร้าง อัตตาลักษณะเช่นนี้ไม่มี ตัวตน สัตว์ บุคคล หญิง ชาย เป็นเพียงคำสมมติ ใช้ในการสื่อสาร เพราะการประชุมรวมกันของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ การประชุมของสภาวะต่าง ๆ เหล่านี้ คำว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน จึงมีขึ้น

๒๔. **โดยความเป็นโทษ** มีอาทีนวะ มีโทษมากมาย จะดูแลดีขนาดไหน ก็ยังนำภาระ และเรื่องเดือดร้อนใจมาให้อยู่เสมอ

๒๕. โดยเป็นของมีความแปรผันไปเป็นธรรมดา

๒๖. **โดยความเป็นของไม่มีแก่นสาร** ไม่อาจจะเอามาเป็นที่ยึดเหนี่ยวอย่างจริงจังได้ เหมือนเราต้องการแก่นไม้จะเอาไปทำเสาบ้าน ไปตัดต้นกล้วยมา ลอกกาบออก ก็ไม่เจอแก่น ไม่สามารถเอาไปเสาบ้านได้ แบกไป ดูแลไป วุ่นวาย หัวหมุน อุตส่าห์ลงทุนลงแรง เสียเวลากับมันไปมาก นึกว่าจะมีแก่นสาร ท้ายที่สุดเป็นสิ่งไร้แก่นสาร

๒๗. **โดยเป็นมูลแห่งความลำบาก** เป็นต้นตอ เป็นที่ตั้งให้เกิดความยากลำบากมากมาย นับตั้งแต่เกิดมา แม่ก็ลำบากในการอุ้มท้อง ตอนคลอดก็เกือบตาย กว่าจะรอดมาได้ ไหนจะต้องกิน ต้องดื่ม เข้าโรงเรียนอนุบาล ประถม มัธยม มหาวิทยาลัย ต้องหาเงินทองมาเลี้ยงดูด้วยความยากลำบาก ไปทำงานก็เหน็ดเหนื่อย ต้องต่อสู้กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ มีครอบครัว มีลูก ก็ยิ่งมีเรื่องให้ลำบากหนักขึ้น ตายแล้ว ญาติพี่น้องก็ลำบาก ไปหาวัดที่มีเมรุเผาทิ้ง พระก็ต้องมาสวดอภิธรรม แม้แต่กระดูกเป็นขี้เถ้า ก็ต้องลำบากเอาไปลอยน้ำ

๒๘. **โดยเป็นดังเพชฌฆาต** เพชฌฆาตถือดาบ คอยฟันเรา เราจะตายเมื่อไหร่ยังไม่รู้เลย มันตามหลังเรามาไม่ได้ห่าง หนีไปไหนก็ไม่รอด จะขึ้นภูเขา ลงแม่น้ำ หรือไปทางอากาศ ก็ถูกฆ่าทิ้งทั้งนั้น เรายังไม่อยากจะตาย ยังใช้ชีวิตไม่เต็มที่

ยังมีเรื่องจะทำอยู่เยอะแยะ ยังไม่หมดเรื่องทำเลย แต่ก็ต้องตายก่อนทุกที

๒๙. **โดยเป็นความเสื่อมไป** ขณะที่ตั้งอยู่ ความเสื่อมก็ปรากฏ ท่านทั้งหลายนั่งอยู่นี่ ก็เสื่อมไปเหมือนกัน นี้เป็นลักษณะของสังขารทั่วไป ความเกิดขึ้นปรากฏ ความดับไปปรากฏ ขณะตั้งอยู่ ความเสื่อมก็ปรากฏ อะไร ๆ ที่เป็นสังขาร ล้วนกำลังเสื่อมไป ๆ

๓๐. **โดยเป็นของมีอาสวะ** เป็นที่ไหลออกของกิเลส ไหลไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ กิเลสก็ไหลไปทั่ว และเป็นอารมณ์ของกิเลส อำนาจของกิเลสติดตามไปถึง กิเลสไหลตามไปเรื่อย ไปเกิดเป็นเทวดาเป็นพรหม ก็ไม่พ้น

๓๑. **โดยเป็นของมีปัจจัยปรุงแต่ง** เหตุปัจจัยเป็นตัวบีบบังคับให้มันเป็นไป มันไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีตัวของตัวเอง

๓๒. **โดยเป็นเหยื่อของมาร** เบญจขันธ์นี่เป็นเหยื่อของมาร มีเบ็ดอยู่ข้างใน เป็นเหยื่อล่อปลา พวกเราเป็นปลา พญามารนี่ทำให้เราเกิด แก่ เจ็บ ตาย มานานมาก ทำให้วนเวียนอยู่กับโลก พญามารเขามีเบ็ด เราเห็นเบ็ดคงไม่กินนะ เขาก็มีเหยื่อมาล่อ เหยื่อล่อคือเบญจขันธ์ เราเห็นปั๊บ ก็กินเหยื่อ

นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา ก็เสร็จเลย กินเหยื่อเข้าไป ติดเบ็ด ติดอยู่กับโลก

๓๓. โดยเป็นของมีความเกิดเป็นธรรมดา
๓๔. โดยเป็นของมีความแก่เป็นธรรมดา
๓๕. โดยเป็นของมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
๓๖. โดยเป็นของมีความตายเป็นธรรมดา
๓๗. โดยเป็นของมีความเศร้าโศกเป็นธรรมดา
๓๘. โดยเป็นของมีความรำพันเป็นธรรมดา
๓๙. โดยเป็นของมีความคับแค้นใจเป็นธรรมดา
๔๐. โดยเป็นของมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา

ทั้ง ๔๐ อย่างนี้เป็นการพิจารณา มองดูเบญจขันธ์ มองดูขันธ์ทั้ง ๕ ทั้งของตนและของคนอื่น ในมุมมองแบบวิปัสสนา มองแล้วเกิดปัญญา เห็นความจริง ลงกับความจริงได้ เรียกว่าได้อนุโลมขันติ ผู้ที่ได้อนุโลมขันติ เป็นไปได้ที่จะหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ผู้ที่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ก็เป็นไปได้ที่จะทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล

ท่านทั้งหลายฟังถึงตอนนี้ คงจะรู้ว่า ท่านยังขาดอะไรอยู่บ้าง ใครขาดเรื่องไหนก็ไปทำเพิ่มเอานะ ยังขาดเรื่องสติก็ไปใส่สติ ขาดศีลก็ใส่ศีล ขาดสมาธิก็ไปใส่สมาธิ ขาดปัญญา

ก็มาฝึกเอา บางคนว่า อาจารย์.. ขาดทุกอันเลย ทำไงดี อย่างนี้ช่วยไม่ได้นะ ตัวใครตัวมันละครับ ต้องฝึกเอาเอง พระพุทธเจ้าบอกให้เจริญ ให้ทำมาก ๆ สิ่งไหนไม่มีก็ทำให้มี ถ้ามีแล้ว ก็ทำให้เพิ่มพูน ไพบูลย์ขึ้น

การพิจารณาความจริงของขันธ์ ๕ ทั้ง ๔๐ อย่างนี้ ถ้าพูดแบบรวม ๆ แล้ว ก็คือ มองแบบไตรลักษณ์นั่นเอง ท่านพระสารีบุตรรวบรวมมาจากพระสูตรต่าง ๆ ที่พระพุทธองค์ตรัสแก่คนนั้นบ้างคนนี้บ้าง นำมารวมไว้ในที่เดียวกันเป็น ๔๐ อย่าง เพื่อให้เรามีมุมมองที่กว้างขวางขึ้น เช่น โดยเป็นของผุพัง โดยเป็นความหวั่นไหว โดยเป็นของไม่ยั่งยืน โดยเป็นความเสื่อมไป โดยเป็นของชำรุด นี้เป็นการมองในแง่ไม่เที่ยง โดยความเป็นโรค โดยความเป็นดังหัวฝี โดยความเป็นดังลูกศร โดยเป็นความลำบาก โดยเป็นอาพาธ นี้เป็นการมองในเป็นทุกข์ โดยเป็นอย่างอื่น โดยเป็นความว่างเปล่า โดยเป็นของไม่มีแก่นสาร นี้เป็นการมองในแง่อนัตตา

เอาละ จะให้โอกาสท่านทั้งหลายไปปฏิบัติ โดยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ให้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้ตัว ให้จิตสะอาด ปลอดโปร่ง ตั้งมั่น เป็นสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว หากมีสภาวะใดเกิดขึ้นก็ให้มองอยู่ในแง่เหล่านี้ ถ้าใครไม่ค่อยมีสติ ก็ฝึกสติไปก่อน ให้ละนิวรณ์ได้ก่อน การบรรยายวันนี้ก็คงสมควรแก่เวลาเท่านี้นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน

รายชื่อผู้ร่วมบริจาค

ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑.	ทพ. ไพฑูรย์ จินดาโจนกุล	๒๐,๐๐๐
๒.	ผู้ฟังธรรมสมาคมนิสิตเก่าจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จ.ลำปาง	๕,๐๐๐
๓.	ไม่ออกนาม	๕๐๐
๔.	ไม่ออกนาม	๑,๐๐๐
๕.	ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนากรรมฐานบ้านจันรม จ.สุรินทร์ ๑๓-๑๕ ม.ค. ๕๕	๕,๐๑๕
๖.	ผู้ฟังธรรมบ้านจิตสบาย ๒๒ ม.ค. ๕๕	๕,๘๙๐
๗.	คุณปิยะมาศ จักรช่วย	๔๐๐
๘.	คุณอัจฉรา อังคีรสนันท์	๔๐๐
๙.	คุณเกียรติทวี ฐานะสวัสดิ์ และครอบครัว	๑,๐๐๐
๑๐.	พระนิสิต ป.เอก มจร.	๕,๐๐๐
๑๑.	คุณชัญญาภัค พงศ์ชยกร	๑๐,๐๐๐
๑๒.	ไม่ออกนาม	๒,๐๐๐
๑๓.	ไม่ออกนาม	๕๕๐
๑๔.	คุณณภัทร อังคะสุวพลา	๑,๐๐๐
๑๕.	คุณอรรัตน์ เชียรจรัสวงศ์	๒๐๐
๑๖.	ผู้ฟังธรรมชมรมคนรู้ใจ ๓๑ ม.ค. ๕๕	๕,๙๙๐
๑๗.	พ.ญ. นุสรา อรรฆศิลป์ คุณนันทิยา จิรายุสกมล	๕,๐๐๐
๑๘.	พ.ญ. สิริพร เนาวรัตโนภาส	๓,๐๐๐

๑๙.	ดร. เพ็ญรุ่ง ปานใหม่	๕๐๐
๒๐.	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมอาศรมมาตา ๑๐-๑๓ ก.พ. ๕๕	๑๓,๒๐๐
๒๑.	อุทิศให้เด็กหญิงศรัญญา กรเพชร	๕๐๐
๒๒.	คุณชินกร กรเพชรและเพื่อน	๙๔๒
๒๓.	ผู้เข้าร่วมประชุมวันมะเร็งโลก ทีมใส่ใจ ใจใส รพ.สุรินทร์	๓,๓๐๐
๒๔.	ไม่ออกนาม	๓๐๐
๒๕.	อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง	๙,๓๑๓
		๑๐๐,๐๐๐

ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองฮะ ต. หนองฮะ อ. สำโรงทาบ จ. สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ. ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต
  สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
  มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๕)

- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรมปิฎก
  มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
  วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ
  และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com