

เอกายนมรรค

สุภีร์ ทুমทอง



เอกายนמרค

โดย สุภีร์ ทุมทอง

www.ajsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2556

จำนวน 15,000 เล่ม

ISBN : 978-616-7115-58-0

ภาพประกอบ / ปก / รูปเล่ม

คณิตศาสตร์ เสมานพรัตน์

ดำเนินการผลิต

บริษัทพรีเมียมดี พับลิชชิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ 0-2637-8600

โทรสาร 0-2637-8601

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์

296 ซอยอรุณอมรินทร์ 30 ถนนอรุณอมรินทร์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ 0-2433-0026-7

โทรสาร 0-2433-8587

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

หนังสือ “เอกายนมรรค” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรมที่อาศรมมาตา อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๓ - ๔ มกราคม ๒๕๕๔ หัวข้อนี้ บรรยายเมื่อวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนเย็น คุณหญิง เจนฤทธิ์ นันท์ เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

- เอกายนมรรค ๙
- กายานุปัสสนา ๕๙
- เวทนานุปัสสนา ๖๔
- จิตตานุปัสสนา ๗๑
- ธัมมานุปัสสนา ๗๗
- ประวัติผู้บรรยาย ๑๐๕



เอกายนมรรค

บรรยายวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๔ ตอนเย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบคุณ
แม่ชีนะครับ สวัสดิ์ครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุก
ท่าน

เรามาปฏิบัติธรรมแบบจริงบ้างไม่จริงบ้าง
วันที่ ๑ ก็จะไป มีทั้งคนประเภทเอาจริงเอาจัง
อย่างเต็มที่ กับพวกที่ยังไม่รู้จะเอาอย่างไรกับชีวิตก็
ก็ไม่ใช่เป็นไร ค่อยๆ หัดไป ค่อยๆ ฝึกไป เดี่ยวก็
ค่อยๆ เป็นไปเรื่อยๆ การปฏิบัติธรรม มันก็ต้อง
หัด ต้องฝึกเหมือนกันนะ แม้แต่เรื่องการฟัง
ให้เข้าใจ ก็ต้องฟังบ่อยๆ ฟังเรื่องเดิมๆ นั้นแหละ
เข้าไปซ้ำมา อย่างท่านมาปฏิบัติในที่นี้ ผมก็จะมี
ช่วงบรรยายธรรม พูดเรื่องเดิมนั้นแหละ เข้าไป
ซ้ำมา ถ้าท่านฟังเข้าใจ ก็จะมีรู้สึกรู้ว่า อาจารย์
พูดกลับไปกลับมาอยู่เรื่องเดิมนั้นแหละ

ในการปฏิบัติธรรมก็ไม่มีเรื่องอะไรมาก
เราก็ทำซ้ำเติม กลับไปกลับมา จนกว่าจิตใจ
จะยอมรับหรือเห็นว่าไม่มีทางอื่นแล้ว **มีอยู่ทางนี้
ทางเดียวเท่านั้นแหละ** คือ การมีสติสัมปชัญญะ
ย้อนกลับมาอยู่กับตนเอง มาอยู่ที่ตนเอง ภายกับ
ใจเรานี้แหละ ท่านว่าเป็นอริยโคจร เป็นโคจร
ของพระอริยเจ้า แม้พระพุทฺธเจ้าและเหล่า
พระอรหันต์ทั้งหลาย ก็มีกายมีใจนี้เป็นโคจร
เป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องอยู่ อยู่กับกายกับ
ใจของตนเอง อยู่กับลมหายใจเข้าหายใจออกบ้าง
อยู่กับร่างกายที่มันเคลื่อนไหวไปมาบ้าง อยู่กับ
การดูจิตใจของตนเอง ที่ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง
บ้าง กาย เวทนา จิต และธรรมนี้ ท่านเรียกว่า
เป็นโคจรของพระอริยเจ้า

ส่วนจิตของเราทั้งหลายนั้น มันไปโคจรอยู่ที่ไหนก็ 모르 โคจรไปอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องราวต่างๆ ที่รับรู้ทางใจ มีความคิด ความนึก เรื่องนั้นเรื่องนี้มากมาย จึงไม่ได้เป็นพระอริยเจ้าสักทีหนึ่ง มัวแต่วิ่งวุ่นหาไปมา คิดหาวิธีนั้น คิดหาวิธีนี้ วิธีนั้นจะทำให้ใจสบาย ใจเป็นสุข วิธีอย่างนี้จะทำให้ไม่มีทุกข์ ก็หากันไป

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า มันไม่มีหนทางอื่น มีอยู่ทางเดียว ทางเดียวทางนี้แหละ คือ กลับมาดูกายและใจ มาอยู่กับกาย เวทนา จิต และธรรม อันนี้แหละ จนกว่าจะมีปัญญา ยอมรับความจริงได้ ไม่มีหนทางอื่น มีทางนี้ทางเดียว มีสติ ย้อนกลับมาดูกายและใจของตนเอง เท่านั้น มีเท่านั้น เราอาจจะหลงไปทางอื่นบ้าง

หลงไปนั้นไปนี่ ซึ่งคงไม่ใช่ชาตินี้ชาติเดียวหรอก ที่หลง ชาติก่อนๆ ก็คงจะหลงมานานแล้ว ไปเป็นนั่นเป็นนี่ หาวิธีนั้นจะมีความสุข หาวิธีนี้จะพ้นทุกข์ คงหากันมานานแล้ว จนกระทั่งชาตินี้ก็คงหาอีกต่อไปเรื่อยๆ อีก ถ้ายังไม่เจอทางนี้ คงจะวนเวียนกันไปอีกนานแสนนาน

ทางพ้นทุกข์นี้มีทางอันเดียว เป็นทางบังคับ เป็นทางเอก ทางของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงค้นพบแล้วก็บอกเอาไว้ เรียกตามชื่อภาษาบาลีว่า **เอกายนมรรค** หรือสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นโคจรของพระอริยเจ้า ถ้าเราทั้งหลายอยาก จะหมดกิเลส อยากจะมีจิตใจที่สะอาดหมดจด จากกิเลส อยากจะเป็นผู้ที่หมดทุกข์ หมดโศก หมดโรค หมดภัย จนกระทั่งมีอริยมรรคเกิดขึ้น

กระทำให้แจ้งพระนิพพาน ก็มีอยู่ทางนี้ทางเดียวเท่านั้นเอง ที่ผมได้บอกท่านทั้งหลายให้มีสติและดูตนเองไว้นั้นแหละ เป็นการแนะนำ ทางอันนี้ท่านไหนที่ยังไม่ยอมรับก็หาทางอื่นไปก่อน จนกว่าไปทางอื่นไม่รอดแล้ว ไปไม่ไหวแล้ว ทำยที่สุดก็ต้องกลับมาทางนี้ เพราะว่ามันมีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คนไหนที่รู้ไว เข้าใจไว มีศรัทธาเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็จะไม่เที่ยววิ่งไปหาทางโน้นทางนี้มาก เพราะคงจะวิ่งมานานแล้ว ถ้ามีศรัทธาก็รีบมาฝึกฝนให้เข้าใจหนทางนี้ จะได้ดำเนินไปตามหนทาง ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทางไป เราทั้งหลายนั้นออกนอกกลุ่มนอกทางมานานมากแล้ว หาทางกลับไม่เจอ แต่ที่จริง **ตัวหนทางนี้ก็คือการมีสติ มีสติแล้ว ก็ให้มารู้ที่อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม** พิจารณา

อยู่ในกายและใจของตนเองนี้แหละ

ถ้าสติยังไม่มี ยังน้อยอยู่ ขาดสติอยู่ ก็ใช้กายใช้ใจเป็นเครื่องฝึกให้มีสติ ทำให้มีสติแข็งแรงขึ้น ถ้ามีสติแล้ว ก็ใช้จิตที่มีสติ มีสมาธินั้น ดูกายดูใจให้เกิดปัญญา มีเท่านี้ ใครยังไม่รู้ทางนี้ ก็ให้ฟังเอาไว้อีก่อน ยังเชื่อทางอื่นอยู่ ก็เชิญหาไปก่อน จนกว่าจะรู้ว่ามันไม่มีทางอื่นแล้ว ถ้าไม่รู้ ท่านก็จะแสวงหาอาจารย์นั้นอาจารย์นี้ไปเรื่อยๆ อย่างที่แสวงหากันมานานแล้วนะ ท่านทั้งหลายก็คงจะผ่านอาจารย์นั้นอาจารย์นี้มาเยอะแล้ว ตอนนั้นก็มาเจออาจารย์สุภีร์บ้าง เดี่ยวต่อไปก็อาจจะไปเจออาจารย์อื่น อาจารย์นั้น อาจารย์นี้ ไปฝึกด้วยวิธีนั้น ด้วยวิธีนี้ จนกว่าเราจะรู้ว่า แต่ที่จริงอาจารย์ก็อยู่ที่ตัวเรานั้นแหละ **กายกับใจของเรา**

นั่นเองเป็นอาจารย์ ถ้าเกิดความเข้าใจอย่างนี้
รู้ว่า อ้อ... อาจารย์นั่นคือตัวเรานั้นแหละ ให้มีสติ
มาดูตนเองไว้ นี่แหละจะได้ความรู้ด้านปัญญา ได้
เห็นความจริง ถึงความพันทุกข์ ถึงพระนิพพาน

ทางเอกที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้
“เอกายนมรรค” หนทางอันเดียวที่จะทำให้
จิตใจของเหล่าสัตว์ บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส ทำ
ให้ดับทุกข์และโทมนัส ทำให้ล่วงโสกะและ
ปริเทวะ ทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น กระทำให้แจ้ง
พระนิพพาน เราทั้งหลาย ถ้าอยากจะพ้นทุกข์
อยากจะได้ถึงพระนิพพาน ก็อย่าพากันไปแสวงหา
ไกลนัก อยู่ใกล้ๆ นี้เอง อยู่ในกายยาวาวหนาคับนี้
แหละ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า โลกก็ดี เหตุเกิด
ของโลกก็ดี ความดับของโลกก็ดี หนทางข้อปฏิบัติ

ให้ถึงความดับโลกก็ดี **อยู่ในกายยาวาวหนาคับ
ที่มีใจครอง มีสัญญา มีความจำได้ หมายรู้
นี้แหละ**

วันนี้จะพูดทางอันเดียวนี้ให้ฟัง ขยาย
ความแล้วก็แจกแจงตามสมควร ท่านทั้งหลายก็
ลองเอาไปเทียบกับสิ่งที่ผมได้แนะนำท่านให้
ปฏิบัติ ที่ให้เดินไปเดินมา ให้มีความรู้ตัว ก้าวเท้า
ซ้าย ก้าวเท้าขวาก็รู้ ยืนก็รู้ว่ากายมันยืน นั่งก็รู้ว่านั่ง
เคลื่อนไหว เหยียดคู้ก็ให้รู้ จิตใจเป็นยังไงบ้าง
มีความสุข มีความทุกข์ มีราคะ ไม่มีราคะ
มีโทสะ มีความหงุดหงิด มีความง่วง มีความ
ไม่สบาย มีความเบื่อ มีความเซ็ง ก็ให้รู้ ให้ดูมัน
อันนี้ที่แนะนำให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติ ก็ลองมา
เทียบดูกับสิ่งที่จะพูดให้ฟังในวันนี้ หนทางเอก

ที่พระพุทธรเจ้าได้บอกเอาไว้ ท่านฟังแล้วก็เลือกเอา จะทำตามวิธีเทคนิคอันไหน เอาไปหัด ฝึกฝน ถ้ายังไม่มีสติ ก็ใช้วิธีการเหล่านี้แหละ ฝึกให้มีสติ ขึ้น ถ้ามีสติแล้ว ก็ฝึกให้มันเยอะขึ้น จนมีสมาธิ ถ้ามีสติ มีสมาธิแล้ว ก็ตามดูรู้อยู่ในกายและใจ เพื่อให้เกิดปัญญาต่อไป

ทางเดียวอันนี้ ถ้ากล่าวถึงสภาวะแล้ว ก็มีอย่างเดียว คือการมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว แต่อารมณ์ที่ทำให้เกิดสตินั้นมีมาก แยกออกมาเป็น ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม การที่เราจะมีสติ ก็ต้องอาศัยการตามรู้ตามดูบ่อยๆ ตามรู้กาย เรียกว่า **กายนูंपัสสนา** การตามดูกาย บ่อยๆ เนื่องจาก เป็นเหตุทำให้เกิดสติ เกิดสมาธิ ขึ้น พอเกิดสติ เกิดสมาธิแล้ว สามารถทำให้เกิด

ปัญญาได้ โดยการตามรู้กายเรื่อยๆ บ่อยๆ จะเห็นความจริงของกาย รู้ว่ามันเป็นกาย ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดปัญญาเห็นความจริง จนกระทั่งเบื่อหน่าย คลายกำหนด หมดความยึดมั่นถือมั่นในโลกได้ อย่างนี้เรียกว่า **กายนูंपัสสนา** กายเป็นอารมณ์ เป็นฐานให้เกิดสติ เป็นโคจรหรือที่อยู่ของจิตข้อที่หนึ่ง

ข้อที่สอง คือ **เวทนานูंपัสสนา** การตามดูเวทนา ตามดูบ่อยๆ เนื่องจาก ทำไม่ต้องตามดูบ่อยๆ เนื่องจาก ก็เพราะเราทั้งหลายนั้นยังขาดสติอยู่ การตามดูบ่อยๆ เนื่องจาก มันมันสังเกตุ พิจารณา เตือนตนเองอยู่เสมอ ให้มารู้สึก ให้มาดูอยู่บ่อยๆ จะช่วยให้มีสติ ยิ่งดูบ่อยเท่าไร ก็มีโอกาที่

จะมีสติบ่อยเท่านั้น นึกได้บ่อย ระลึกได้บ่อย จะได้มีความรู้เนื้อรู้ตัวมากขึ้น เมื่อมีสติบ่อยขึ้น ก็เลสนิรวรณก็จะถูกละได้ สมาธิจะเกิดขึ้น พอจิตมีสมาธิแล้ว ตามดูเวทนาในเวทนานั้น ด้วยจิตที่มีสมาธิมีความตั้งมั่น จะเห็นเวทนาตามที่เป็นจริง

ความจริงของเวทนา คือ มันไม่ใช่ตัวตน มันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา เห็นความจริงก็เห็นอย่างนั้นนะ ถ้าใครเห็นนอกเหนือไปจากนี้ ก็เห็นเกินจริงไป เติลิตไป บางคนก็ไปเห็นผู้หญิงผู้ชาย เห็นคนสวย ไม่สวย หน้าตาดี น่ารักน่าชัง น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ อย่างนี้เลย เกิดไป ยึดติดในสมมติบัญญัติไปแล้ว บางคนเห็นว่า เราเป็นนั่น เราเป็นนี่ เรามีนั่นมีนี่ นี่ก็เลย เกิดไป ไม่ใช่ความจริง การมีสติ มีสัมปชัญญะ

มีสมาธินั่นแหละ จะช่วยให้การตามดูนั้นเห็นความจริงได้ เห็นความจริงของกาย มันไม่ใช่ ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นที่พักอาศัยชั่วคราว เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แล้วก็ เป็นอนัตตา เวทนาจึงทำนองเดียวกัน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากผัสสะเป็นครั้งๆ เท่านั้น

ข้อที่สาม **จิตตามอุปัสสนา** การตามดูจิตตามดูจิตที่มีอาการต่างๆ ไป การดูจิตนี้ เราจะดูตรงๆ ยังดูไม่ได้ เรามองไม่เห็นมัน เพราะจิตโดยธรรมชาติมันเป็นตัวดู เป็นตัวรู้แจ้งอารมณ์ เราฝึกโดยการดูจิตที่มีอาการต่างๆ กันไป พระพุทธเจ้าตรัสบอกอาการของจิตที่มีลักษณะแตกต่างกัน ให้เราคอยเฝ้าดูบ่อยๆ จะช่วยให้เกิดสติ เกิดปัญญาได้ ถ้ายังไม่มีสติสัมปชัญญะ จะได้มีสติ

มีการนึกได้ ระลึกได้บ่อยขึ้น มีความรู้ตัวมากขึ้น
ถ้ายังไม่มีสมาธิ คุบ่อยๆ ตามรู้บ่อยๆ ก็จะสามารถละนิวรณ์ และทำให้ใจเป็นสมาธิได้ ถ้าจิตมีสมาธิ ตั้งมั่นดีแล้ว ก็ตามรู้จิตต่างๆ เหล่านั้น
เกิดปัญญา เห็นจิตเป็นจิตชนิดต่างๆ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี้เรียกว่าจิตตานุปัสสนา

เวลาเขียนคอร์สปฏิบัติที่ผมสอน ก็จะเขียนว่าคอร์สจิต จิตตานุปัสสนา หมายถึง เน้นการดูจิต แต่ที่จริงแล้ว ผมไม่ได้เน้นอันใดอันหนึ่ง
หรือก เน้นสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้ ดูกายก็ได้ ถ้าท่านชอบ จะบอกวิธีให้ ดูเวทนามาก็ได้ ถ้าท่านชอบ จะบอกวิธีให้ ดูจิตก็ได้ หรือแม้แต่ดูธรรมก็ได้ แต่ว่าอาการของจิตมันมีมาก ถ้าหาก

รู้วิธีปฏิบัติ ก็สามารถสังเกตได้ง่าย รู้ได้ง่าย และภาษาไทยเราโดยทั่วไป จะใช้อาการของจิตในการบัญญัตินิสัยคน หรือพูดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่แล้ว จึงใกล้ชิดกับนิสัยคนไทย การดูจิตนั้น ถ้าเราเข้าใจวิธี จึงเป็นวิธีที่ง่าย ก็ลองสังเกตดูคำพูดอะไรต่างๆ คนนี้ขี้โกรธ คนนี้ขี้โอ้อวด คนนี้ขี้ตระหนี่ คนนี้ขี้เสียดี คนนี้ขี้เสียไม่ดี อะไรต่างๆ บัญญัติออกมาจากจิตที่ประกอบด้วยอาการต่างๆ กัน ทีนี้ถ้ารู้จักวิธีดูจิต ก็จะสามารถฝึกฝนปฏิบัติธรรมได้โดยง่าย เพราะเราคุ่นเคยอยู่แล้ว ผมสอนนี่ก็สอนทั้งหมด ดูกายก็ได้ ดูเวทนามาก็ได้ ดูจิตก็ได้ แล้วแต่ท่านชอบ

ถ้าท่านไหนมีปัญหาก็สามารถตามรู้ธรรมะไปได้เลย **ธัมมานุปัสสนา** การตามรู้



ธรรมะ เป็นการตามรู้สภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน
ภายในใจ คือดูกาย ดูเวทนา และดูจิตนั่นเองแต่
ดูด้วยความเสมอเหมือนกัน ให้เห็นว่าเป็นเพียงแต่
สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ไม่ต้องแยกเป็นกาย ไม่ต้อง
แยก เป็นเวทนา ไม่ต้องแยกเป็นจิต แต่ให้เห็นว่า
มันเป็นธรรมะเสมอกัน เช่น เห็นโดยความเป็น
ขันธ์ เป็นกองทุกข์ เวลาดูรูปขันธ์ เราไม่ได้มองดู
ในแง่ของกาย แต่มองดูว่ามันเป็นสิ่งที่เป็
นกองทุกข์ ดูเวทนามาก็ไม่ได้มองในแง่มุมของเวทนา
หรือความรู้สึกร แต่มองในแง่ของความเป็นขันธ์
อย่างนี้เป็นการดูเวทนาขันธ์ เรียกว่า ตามดูธรรมะ
ดูให้เห็นเสมอกันไป ดูสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น
ในจิต ทั้งนิรวรณและโพชฌงค์ ดูเป็นธรรมะได้
ให้เห็นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป ไม่ต้องใส่
ชื่อ ไม่ต้องใส่ว่ามันดี มันชั่วอะไร เพียงแต่เห็นว่า

มันเป็นสิ่งหนึ่ง เป็นแค่ธรรมชาติ เป็นแค่ธาตุ ที่เกิด
เมื่อมีเหตุ เมื่อหมดเหตุมันก็ดับไป อย่างนี้นะครับ

เราทั้งหลายนั้นยังขาดสติ ก็อาศัยการ
ตามดู ตามรู้ การสังเกต การพิจารณา การใส่ใจ
สนใจ การนึกให้ได้บ่อยๆ หรือการคอยเฝ้าดู เพื่อ
ให้เกิดสติ เกิดความรู้ตัวขึ้น ยิ่งเฝ้าดูได้บ่อยเท่า
ไหร่ ตัวสติก็จะมีมากขึ้น ยิ่งสังเกตอาการต่างๆ
ทางจิตใจ เห็นตัวที่สั่งให้เราไปทำนั่นทำนี่บ่อยๆ ก็
ยังมีสัมปชัญญะมากขึ้น มีความรู้มากขึ้น จะรู้ได้
ว่าที่ไปทำอาการทางกายอย่างนี้ ที่ไปพูดอย่างนี้
ด้วยจิตอะไร มีเจตนาอะไร สมควรหรือเปล่า
กิเลสหลอกเราไปทำอย่างนั้นอย่างนี้ ใช่หรือเปล่า
ทำให้มีสัมปชัญญะ มีปัญญา รู้สิ่งที่เหมาะสม ที่ควร
เพิ่มขึ้นๆ สิ่งไหนไม่ดี ทำด้วย เจตนาไม่ดี

ทำตามกิเลส ก็จะไม่หลุด ถ้าทำนั้งหลายลองเฝ้าดู
จิตบ่อยๆ ก็จะเห็นว่า ที่เราพูดนี้ พูดด้วยอำนาจ
ตัณหาบ้าง ด้วยทิฏฐิบ้าง ด้วยกิเลสอื่นๆ บ้าง อยาก
มีหน้ามีตา อยากจะให้เขา รู้ชะบ้างว่าเราเป็นใคร
เราก็เก่งเหมือนกันนะ อะไรพวกนี้ มันคิดขึ้นมาก่อน
แล้วมันก็สั่งให้เราไปทำไปพูดอย่างนั้นอย่างนี้

ถ้าสังเกตบ่อยๆ ก็จะรู้จักมัน จะไม่ถูก
มันหลอก จะสามารถละเว้นทุจริตต่างๆ ได้ รู้ว่า
อันไหนควร อันไหนไม่ควร อันไหนเกิดจากจิต
กุศล อันไหนเกิดจากจิตอกุศล ความรู้นี้เรียกว่า
ปัญญาขั้นต้นๆ เป็นการวิจัยหรือพิจารณาธรรมะ
อกุศลก็งดเว้นได้ กุศลก็ทำเพิ่มขึ้น จะทำให้เป็น
คนมีศีล ทำให้เป็นคนที่ยกย่องได้ละเอียด ลึกซึ้ง
ยิ่งขึ้น แต่เดิมนั้นเราทำกุศล ก็ทำแบบตามๆ เขาไป

เขาว่าบุญ ก็ว่าตามเขา เขาว่าดี ก็ว่าตามเขา เขาว่า
มีอานิสงส์มาก ก็ว่าตามเขา ส่วนตัวเองดีขึ้นหรือ
เปล่า ได้บุญได้กุศลหรือเปล่า ได้อานิสงส์จาก
การทำนั้นหรือเปล่า ก็ไม่รู้เรื่อง เพราะไม่มี
สติสัมปชัญญะ ไม่ได้รู้ด้วยตัวเอง ต้องอาศัยเชื่อ
คนอื่นไปวันๆ บางทีก็งมงายทำตามๆ เขาไป
ด้วยการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มาเฝ้าดูตัวเองนี้
เราจะมีความรู้เนื้อรู้ตัว และมีปัญญาเป็นของ
ตนเอง มีการวิจัยตัวธรรมะได้ อันไหนดี อันไหน
ไม่ดี ก็จะรู้ด้วยตนเอง สิ่งไม่ดีก็งดเว้นได้ด้วย
ตนเอง ไม่ต้องไปเชื่อใคร สิ่งที่ดีก็เจริญขึ้น ทำ
มากขึ้นด้วยตนเอง ธรรมะชนิดนี้ก็จะกลายเป็น
ธรรมะที่เราสวดกันเป็นประจำ เป็นสันติภูมิโลก
เป็นสิ่งที่เห็นได้ด้วยตนเอง กุศล อกุศล บุญ บาป
นี้ เห็นได้ด้วยตนเองที่เดียว

ถ้ามีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่
รู้จิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปมาบ่อยๆ ก็จะเปรียบ
เทียบได้ อกุศลเกิดขึ้นก็ทำให้จิตใจมีดมัว ดำ
สนิท มองไม่เห็นความจริงอะไร เหตุผลหายหมด
ความรู้ไม่เหลือ เหมือนคนโดนตัดหัวทิ้ง ทำให้
จิตใจหนัก เครียด แน่น หรือคล้ายกับว่ามีเข็มมา
ทิ่มแทงใจตนเอง เจ็บปวด อะไรต่างๆ จะรู้จักว่า
เออ...สภาวะเช่นนี้เป็นอกุศล เกิดขึ้นมาแล้ว
ทำให้ใจมืดดำ เจ็บปวด เป็นทุกข์ เห็นด้วยตนเอง
ที่เดียว เห็นโทษของอกุศล

ส่วนกุศล เวลาเกิดขึ้น ทำให้จิตใจ
สะอาด สว่าง สงบ เบิกบาน ผ่องใส มีเหตุมีผล
มีปัญญามองเห็นทางออก เห็นความจริง เห็นคน
อื่นเป็นเพื่อนเป็นมิตร อะไรต่างๆ เราก็จะรู้จัก

กุศลด้วยตนเองไม่ใช่กุศลตามความเชื่อคนอื่น นี้เรียกกันว่า **ธรรมวิชัย** การวิจัยธรรมะ การเห็นธรรมะด้วยตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยศรัทธา โดยไม่ต้องอาศัยความเชื่อคนอื่น

จริงอยู่ว่าเริ่มต้นนั้น ศรัทธานำมา แต่ตอนนี้เราฝึกฝน เป็นการพิสูจน์ความจริง เป็นพยานว่าอกุศลมีโทษจริงๆ กุศลมีประโยชน์จริงๆ **แต่ทั้งกุศลทั้งอกุศล ล้วนไม่เที่ยง ล้วนเป็นทุกข์ ล้วนเป็นอนัตตา** ล้วนแต่เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง จะค่อยๆ เห็นความจริงไปเรื่อยๆ เห็นกุศล เห็นอกุศล อันไหนให้ผลเป็นความทุกข์ อันไหนให้ผลเป็นความสุข ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเป็นฝ่ายสังขารแล้วล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะเห็นความจริงด้วยวิธีนี้ คือ การฝึกให้มีสตินี้แหละ

นี้แหละ เป็นหนทางอันเอกที่พระพุทธเจ้าได้บอกเอาไว้ เป็นเอกายนมรรค ถ้าพูดถึงตัวสภาวะแล้ว คือการมีความรู้เนื้อรู้ตัวมาอยู่ที่ตนเอง มีสติสัมปชัญญะ ถ้าพูดถึงตัวสภาวะแล้วมีอย่างเดียว **ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ มีเท่านี้แหละ** ถ้าพูดแบบบาลีก็ว่า **“อาตาปีสมุปชาโน สติมา”** นี่คือตัวสภาวะของหนทางอันเอก ให้มีความเพียรเพื่อที่จะฝากกิเลสให้ได้ อย่าเพียรทำตามกิเลส เพียรที่จะรู้จักกิเลส ทำให้กิเลสมันลดลงๆ ให้มันหมดอำนาจต่อจิตใจ อย่าให้มันมีอำนาจ อย่าให้มันครอบงำจิตใจได้ เพียรทำอะไรบ้าง เพียรให้รู้ตัว คือมีสัมปชัญญะ และมีสติ มีเท่านี้เอง

ทีนี้ ถ้าว่าโดยอารมณ์หรือโดยเทคนิค
วิธีการ มันก็มีมาก จึงแยกออกมาเป็น ๔ อย่าง มี
กายานุปัสสนา การตามรู้กายในกาย รู้กายว่ามัน
เป็นกาย รู้กายว่ากำลังทำอะไรอยู่ โดยการมี
ความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ ตามรู้เวทนา
ในเวทนา โดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ
และมีสติ ตามรู้จิตในจิต โดยการมีความเพียร มี
สัมปชัญญะ และมีสติ ตามรู้ธรรมะในธรรมะ
โดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ
การมีความเพียร มีความรู้ตัว มีสตินี้เป็นหลัก
จึงต้องทำบ่อยๆ ฝึกทำบ่อยๆ ท่านทั้งหลายจะ
ต้องฝึกฝนให้มีความเพียรให้ได้ ถ้ายังไม่มี ก็
ฟังธรรมะ ให้เห็นโทษของวิภูฏสังสาร ให้เห็นโทษ
ของทางผิดๆ ที่เราเดินกันมามากแล้ว

ถ้าเมื่อไหร่มองเห็นโทษของการเกิด
วนเวียน การทำไปตามกิเลส การหลงไปตามความ
เห็นผิด มีมิจฉาทิฎฐิแล้วทำให้ตนเองเป็นทุกข์
มากมาย ถ้าได้เห็นโทษแล้ว ก็จะมีความเพียรเพิ่ม
ขึ้น บางท่านอาจจะคิดถึงคุณของพระพุทธเจ้า
คิดถึงคุณของครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่ทำให้ท่านมี
ความเพียร ก็ได้เหมือนกัน หนทางนี้ต้องอาศัย
ความเพียรทำเอา ต้องทำบ่อยๆ ทำเรื่อยๆ จะมา
ทำ ๔ วัน ๕ วัน แล้วก็หยุด อย่างนี้ไม่ได้ผล
ต้องทำตลอด ตื่นเช้าขึ้นมา นึกได้เมื่อไหร่ ก็ทำ
เมื่อนั้น หลงไปบ้าง ขาดสติไปบ้าง ก็ไม่เป็นไร
นึกได้เมื่อไหร่ ก็ทำเมื่อนั้น อย่างนี้ละ

การนึกได้เมื่อไหร่ก็ทำเมื่อนั้น ไม่ว่าจะเราอยู่ที่ไหน นี่คือมีความเพียรอย่างมากที่สุดแล้ว ไม่ใช่รอเวลา เตียวรอทำงานเสร็จก่อน จะเพียรให้เต็มที่เลย รอวันหยุด ไปเข้าคอร์สก่อน จะทำให้เต็มที่เลย คิดอย่างนี้เรียกว่าขี้เกียจมาก รอเวลาไปอีกแล้ว คนขยันอย่างแท้จริง นึกได้เมื่อไหร่ก็ทำเมื่อนั้น นึกได้ในห้องน้ำ ก็ทำในห้องน้ำนั่นแหละ ให้มีสติและมีความรู้ตัว ดุลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้ามันขาดสติไปแล้ว ก็ต้องปล่อยมันไป นึกได้เมื่อไหร่ ก็ดูตนเองเมื่อนั้น ดูจนกว่ามันจะขาดสติอีกทีหนึ่งนั่นแหละ มันขาดก็ปล่อยมันไป นึกได้เมื่อไหร่ ก็ทำต่อเมื่อนั้น ทำจนถึงเมื่อไหร่ ทำจนมันจะขาดสติอีกทีหนึ่ง ทำนองนี้

ถึงท่านจะทำงานยุ่งขนาดไหนก็ไม่เป็นไร ที่หลงลืมไปแล้วก็แล้วไป อะไรที่ผ่านไปแล้วก็แล้วไป นึกได้เมื่อไหร่ก็ทำเมื่อนั้น นึกได้ตอนกำลังเดิน ก็ให้รู้ว่า เออ... นี่เรากำลังเดิน ขาช้าย ขาขวากำลังเคลื่อนไป ทำไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะขาดสติอีกทีหนึ่ง พอนึกได้อีก ก็ทำอีก นึกได้อีก ก็ทำอีกเรื่อยๆ อย่างนี้ จึงเรียกว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ เรื่องการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เรื่องรอเวลา เป็นเรื่องที่เรา นึกได้เมื่อไหร่ **ระลึกได้เมื่อไหร่ ก็ทำเมื่อนั้น** นึกได้เมื่อไหร่ ก็ดูตนเองไว้ รู้สึกที่ตัวเองไว้

หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ใจสบายหรือไม่สบาย เป็นสุข เป็นทุกข์ เครียด หรือวิตกกังวลอยู่ ก็ดูไปเรื่อยๆ ในภายในใจนี้แหละ ดูไปๆ

จนกว่าจะขาดสติอีกทีหนึ่ง ขาดสติแล้วก็ปล่อยมันไปนิกได้เมื่อไหร่ ก็รู้ว่ามันขาดสติไป มันหลงไปแล้วก็ทำต่อ อย่างเราทำงานก็เหมือนกันนะ ก่อนทำงานก็ดูตนเองไว้หน่อย เตือนตนเองไว้ ทำงานเราก็ทำอย่างเต็มที่ หลงแล้วก็ปล่อยมันไป นิกได้เมื่อไหร่ก็ดูตนเองไว้ จนกว่ามันจะหลงอีกทีหนึ่ง

การทำลักษณะเช่นนี้ เป็นการทำความเพียรเพื่อที่จะเผากิเลส ไม่ให้โอกาสแก่กิเลส ไม่ให้โอกาสแก่ความหลง **ไม่ให้โอกาสแก่ความประมาท** ไม่ปล่อยเวลาให้มันล่วงเลยไป เราทั้งหลายคงปล่อยเวลาล่วงเลยมาเยอะแล้ว จะปฏิบัติธรรมที ก็รວว่างๆ ก่อน รວเข้าคอร์สก่อน เตียวรວเข้าสู่จกรรมก่อน ตอนนี้อยู่ก่อน ขอเหม่อลอยก่อน อะไรอย่างนี้ ตอนที่นั่งกินข้าว

ก็เตียวรວกินข้าวเสร็จก่อน แทนที่จะเป็นว่ามีสติ ระลึกขึ้นมาได้เมื่อไหร่ ก็ทำเมื่อนั้น ทำจนกว่ามันจะหลงไปอีก ทำได้ ๒-๓ ครั้งก็ยุติ นิกได้อีกก็ทำอีก แทนที่จะเป็นอย่างนี้ เราก็ปล่อยเวลารออยู่เรื่อย อย่างนี้เรียกว่า คนไม่มีความเพียร คนที่มีวเมาประมาทไป ปล่อยเวลาให้ลวงไปๆ พระพุทธเจ้าไม่ได้ให้ปล่อยเวลาอย่างนั้นนะ ท่านให้นิกให้ได้บ่อยๆ แล้วก็ทำทันที **สิ่งที่ควรทำทันที คือ การมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว** มันสำคัญอย่างนี้ละ

นี่แหละ ทางสายเอก ถ้าพูดถึงตัวสภาวะแล้ว คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ซึ่งตัวอารมณ์หรือตัวกรรมฐาน ตัวที่เป็นเหตุทำให้มีสติสัมปชัญญะ ได้แก่ กาย เวทนา



จิต และธรรม ต้องตามคูบ่อยๆ เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้นให้ความรู้เนื้อรู้ตัวไวขึ้นๆ เยอะขึ้นๆ ตามลำดับ หลงก็น้อยลงและสั้นลงตามลำดับ จนกว่าจิตจะมีสติสัมปชัญญะดี มีสมาธิ มีความตั้งมั่น ทีนี้ ก็ตามรู้กายรู้ใจด้วยจิตที่มีความตั้งมั่นนั้น จะเกิดปัญญาเห็นความจริงของกาย ของเวทนา ของจิต และของธรรมะได้

การมาตามรู้อยู่ที่กายที่ใจอย่างนี้ จะเกิดผลตอนต้นๆ คือ สามารถละความยินดีในร้ายในโลกได้ สามารถทำให้จิตเราเป็นสมาธิ และทำให้เกิดปัญญาได้ ในบาลีพระพุทธพจน์มีว่า

กาเย กายานุปสฺสี วิหริติ

ภิกษุเป็นผู้ตามรู้กายในกายอยู่

อาตาศิปิ สมปชาโน สติมา

มีความเพียรล่ำสำหรับเผาภิเลส

มีสัมปชัญญะ มีสติ

วิเนยย โลเก อภิขณาโทมนสสุ

สามารถละอภิขณาและโทมนสในโลกได้

สามารถละอภิขณาและโทมนสในโลกได้
นี้เป็นอานิสงส์ของการมีสติ จะทำให้สามารถ
ละความรัก ความชังในสิ่งต่างๆ ได้ ทำให้อยู่กับ
มันได้ด้วยสติปัญญา ท่านลองทำดูนะ แล้วจะได้
รับอานิสงส์อันนี้

ท่านทั้งหลายพากันเป็นทุกข์อยู่ ก็เพราะ
ความรัก ความชัง ใช่หรือไม่ **รักเขาก็เป็นทุกข์**
เพราะเขา ชังเขาก็เป็นทุกข์เพราะเขา ถ้ามาฝึก

ให้มีสติสัมปชัญญะมาอยู่ที่ตนเอง เราจะสามารถ
ละอภิขณาและโทมนสได้ ละความยินดี ละความ
ยินร้าย ละความรัก ความชัง ในสิ่งต่างๆ ในโลก
ได้ สิ่งต่างๆ ในโลกจะหมตอิทธิพลต่อเราไป นี้
แค่มีสติเท่านั้นเองนะ ความยินดียินร้ายในสิ่ง
ต่างๆ จะถูกละได้ด้วยวิธีการอย่างนี้ ตามดูกาย
ในกาย ดูกายว่าเป็นกาย จะสามารถละอภิขณา
และโทมนสในโลกได้ ตามดูเวทนาในเวทนา
ดูเวทนาว่าเป็นเวทนา ก็สามารถละอภิขณาและ
โทมนสในโลกได้ ตามรู้จิตในจิต ดูจิตว่าเป็นจิต
ก็สามารถละอภิขณาและโทมนสในโลกได้
ตามรู้ธรรมะในธรรมะ ดูธรรมะว่าเป็นธรรมะ ก็
เหมือนกัน สามารถละอภิขณาและโทมนสในโลก
ได้

ถ้าท่านฝึกอยู่กับตนเอง อยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน อยู่กับกายใจที่เป็นปัจจุบันนี้บ่อยๆ ท่านจะเห็นอนิสงส์ขึ้นมา ก่อน คือ สามารถละความยินดีและความยินร้ายในสิ่งต่างๆ ได้ จะเห็นได้ด้วยตนเองทีเดียว การละความยินดียินร้ายนั้นแหละ เรียกว่า การละนิวรณ์ ยิ่งฝึกมากเท่าไร ก็จะทำให้สามารถละนิวรณ์ ทำให้นิวรณ์ไม่ครอบงำจิต ทำให้จิตสะอาด ปลอดภัย โปร่ง เบาสบาย มีความสุข ทำให้จิตเป็นสมาธิ และนำมาใช้ให้เกิดปัญญาต่อไปได้

ความหงุดหงิด รำคาญใจ เป็นทุกข์ เจ็บปวดกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ท่านคงอยากจะละมัน ไข่ม้อย คนนั้นทำให้หงุดหงิด คนนี้ทำให้หงุดหงิด ท่านอยากจะละ ทาวิธีละ อยากจะละความโกรธ

อยากจะละความไม่พอใจ แหม...คนนี้ทำอย่างนี้แล้ว เราเจ็บปวดใจเหลือเกิน เมื่อไหร่จะหายเจ็บปวดสักที เราก็คิดหาวิธีอยู่ วิธีง่ายนิดเดียวเอง คือ อยู่กับตนเองไว้ อยู่กับกายกับใจไว้ จะสามารถละอภิขมาและโทมนัสในโลกได้ เราทั้งหลายไม่ค่อยรู้วิธีนะ พอเป็นทุกข์ขึ้นมา เจ็บปวดใจกับคนนั้นคนนี้ทุกข์กับเรื่องนั้นเรื่องนี่ เครียดกับปัญหาต่างๆ ก็พากันหาทางออกวิธีอื่น ไปทำบุญ เพื่อบุญจะช่วยได้ เป็นอย่างไรกันบ้าง ทำบุญแล้วก็ยังเป็นทุกข์เหมือนเดิม ก็เห็นๆ กันอยู่ แต่ก็หลอกตนเองว่า บุญจะช่วยเราได้ อย่างโน้นอย่างนี้ ความจริงก็เห็นกันอยู่ว่า ท่านทำบุญมาเยอะขนาดไหน ก็ทำให้หายทุกข์ไม่ได้ บุญอาจช่วยให้ท่านมีความสุข ให้มีเงินมีทอง ช่วยให้มีผิวพรรณสวยงาม ช่วยให้มีบิรวารเยอะๆ ได้ แต่ช่วยให้ท่านพ้นทุกข์ไม่ได้

ท่านต้องเข้าใจอันนี้ให้ดีๆ ทางที่จะทำให้
พันทุกข์ได้มีทางเดียว คือ สติปัฏฐาน ๔ ท่าน
ทั้งหลายพากันไปทำบุญเพื่อที่จะให้ตัวเองพันทุกข์
มันผิดวิธีอยู่ ถ้าต้องการทุกข์เยอะๆ ทำบุญนะได้
อยากจะทำทุกข์นานๆ ไข่ม้อย ก็ทำบุญเยอะๆ จะได้
ไปเป็นเทวดา เป็นเทวดาอายุมันเยอะ ก็ทุกข์นาน
เกิดเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้นแหละ พระพุทธเจ้าตรัส
ว่า ทุกขา ชาติ ปุนปฺปุนิ เกิดเมื่อไหร่ ก็ทุกข์เมื่อ
นั้น **เกิดทุกข์ที ก็ทุกข์ทุกข์ที เกิดเป็นเทวดา ก็ทุกข์**
เหมือนกัน เราอาจจะคิดว่า แหม...เกิดเป็นเทวดา
แล้วจะสุข อะไรอย่างนี้ แท้ที่จริงมันไม่ใช่ เกิดเป็น
เทวดาก็ยังเป็นทุกข์เหมือนเดิม ท่านอาจจะนึกไม่
ออกก็ได้ว่า เทวดาเป็นทุกข์อย่างไรบ้าง เทวดามี
ทุกข์เยอะเหมือนกัน เคยได้ฟังเรื่องทุกข์ของท้าว
สีกกะมัย



ท้าวสักกะก็มีทุกข์เยอะ มีทุกข์นั้นทุกข์นี้มากมาย คงรู้จักท้าวสักกะนะ รู้จักกันมัยพระอินทร์นะ เป็นหัวหน้าเทวดาชั้นดาวดึงส์ ในประเทศไทยเรา เขียนรูปทำให้ท่านตัวเขียวๆ แต่ความจริงท่านคงจะหล่อและดูดีกว่านั้นเยอะ ที่ท่านได้เป็นท้าวสักกะนี้ ในยุคสมัยก่อนพุทธกาล ท่านวิยรุ่นกับเพื่อนๆ รวมกันได้ ๓๓ คน พวกกันทำสาธารณประโยชน์ เราคงเคยเห็นนะ คนชอบทำสาธารณประโยชน์ ช่วยเหลือคนนั้น ช่วยเหลือคนนี้ ทำสะพานบ้าง สร้างสถานที่พักผ่อนหย่อนใจบ้าง สร้างโรงพยาบาลบ้าง สร้างสระน้ำให้คนได้ใช้บ้าง แล้วก็บำเพ็ญวัตรบพทั้ง ๗ มีการเชื่อฟังบิดามารดา ดูแลบิดามารดา เป็นต้น พอตายไป ท่านเหล่านั้นก็ไปเกิดเป็นเทวดา มฆมาณพซึ่งก็เป็นหัวหน้าเขา ได้รับการแต่งตั้งเป็นหัวหน้าเทวดา

ได้ยศตำแหน่งเป็นท้าวสักกะ ไปที่แรกมีพรรคพวก ๓๓ ก็เลยเรียกสวรรค์นั้นว่าดาวดึงส์ แปลว่า ๓๓ ท้าวสักกะนี้เป็นหัวหน้าของเทวดาชั้นดาวดึงส์

สมัยต่อมา พระพุทธเจ้าตรัสรู้ มีพระอรหันต์เกิดขึ้น มีพระอริยสาวกต่างๆ เกิดขึ้น อุบาสก อุบาสิกา ก็พากันทำบุญกับพระอริยสาวก ทำบุญเล็กๆ น้อยๆ ตักบาตรทักพีเตียวบ้าง กราบไหว้ท่านบ้าง หรือมองดูพระพุทธเจ้าด้วยจิตศรัทธาบ้าง พวกกันไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เหมือนกัน ท้าวสักกะกว่าจะได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์นี้ ทำบุญตั้งแต่หนุ่มยันแก่ กว่าจะได้ไปเกิดนะ ทำบุญอยากมาก คือ ทำสาธารณประโยชน์ เชื่อฟังพ่อแม่ ทำอย่างโน้นอย่างนี้

ทำเยอะ แต่ช่วงนั้น ไม่มีนาบุญอันยอดเยี่ยม คือ ไม่มีพระอริยบุคคลในยุคนั้น

เทวดายุคหลังๆ นี้ แค่ตักบาตรทัพพี เดียวเท่านั้นเอง ก็ได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ แล้ว เพราะว่ามีนาบุญดี ได้ตักบาตรกับพระอรหันต์ บางท่านก็แค่นั่งมองดูพระพุทธเจ้า ด้วยจิตเลื่อมใส แค่นี้เอง เหมือนคำกำไรเกินควร อย่างไม่รู้ แต่มันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย นาบุญดี ผู้รับเป็นพระอริยบุคคล นั่งมองด้วยความเลื่อมใส แค่นี้ก็ได้ไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ พอไปเกิดที่นั่นแล้ว แสงสว่างเยอะกว่าท้าวสักกะ ท้าวสักกะทำบุญตั้งเยอะ เกิดแล้วแสงไม่ค่อยเยอะนะ

พวกเทพบุตรรุ่นหลังๆ นี้ทำบุญไม่มาก แต่ทำบุญกับพระอริยเจ้า ทำบุญกับคนมีปัญญานะ พอไปเกิด แสงสว่างเยอะ สว่างไสวทับแสงท้าวสักกะเลย ท้าวสักกะเครียดเลย เพราะตัวเองแสงน้อยกว่าชาวบ้าน ลูกน้องแสงเยอะกว่า ลูกพี่แสงน้อยกว่า เราก็อาจจะเป็นอย่างนั้นบ้างก็ได้นะ เราเป็นลูกพี่ขัชรภมา คันเล็กๆ ลูกน้องเราโผล่มา โอโห...ป้ายแดง คันใหญ่มาเลยนะ อาจจะใจแป้วก็ได้ อย่างนี้เป็นทุกข์ ท้าวสักกะก็เป็นทุกข์ด้วย เรื่องนี้ เป็นท้าวสักกะครองสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ มีสมบัติพิสดาน มีนางฟ้าแวดล้อมมากมาย ก็ยังเป็นทุกข์อยู่ เพราะแสงของตนเองน้อยกว่าเทพบุตรที่เกิดมาใหม่ๆ ตนเองกว่าจะมีแสง ได้เกิดเป็นท้าวสักกะอย่างนี้ ทำบุญตั้งเยอะตั้งแยะ ส่วนพวกเทพบุตรที่เกิดใหม่ๆ นี้ ทำอะไรนิดหน่อย ก็ได้แสงมากกว่า

ท้าวสักกะพอเป็นทุกข้ออย่างนี้แล้ว ก็หาวิธีว่า เอ...ทำยังไงจะได้แสงแบบเขาบ้างหนอ ก็คิดหาวิธีอยู่ วิธีการจะได้แสงง่ายๆ และได้ทันที จะต้องทำบุญกับพระอรหันต์ที่ออกจากนิโรธสมาบัติ นี้รู้เทคนิคด้วยนะ เรารู้เทคนิคนี้ก็เอาไปใช้บ้างก็ได้ หาพระอริยเจ้า คือ พระอนาคามีหรือพระอรหันต์ที่ออกจากนิโรธสมาบัติ แล้วก็ไปทำบุญกับท่าน อันนี้จะได้ผลของบุญทันที แล้วก็ผลบุญแรงมาก ท้าวสักกะก็รู้อันนี้ ก็มันทุกข์แล้วนี่ ทุกข์เพราะแสงน้อย คิดหาอยู่ องค์กรไหนนะชอบเข้านิโรธสมาบัติ แล้วจะโปรดเราได้บ้าง ก็รู้ว่า เป็นพระมหากัสสปะ

พระมหากัสสปะนี้ชอบอยู่เฉยๆ ไม่ชอบสูงส่งกับใคร ท่านถือธุดงค์ ชอบเข้านิโรธสมาบัติ

พอเข้านิโรธสมาบัติออกมาแล้ว ก็จะพิจารณาว่าใครสมควรโปรดบ้าง พระมหากัสสปะนี้จะไปโปรดแต่คนยากจน เพราะท่านรู้ว่าพอออกจากนิโรธสมาบัติแล้ว ถ้าไปโปรดคนยากจน คนยากจนแค่ไหวเท่านั้นเอง หรือแค่ใส่บาตรเล็กๆ น้อยๆ ด้วยสิ่งของที่ตนมี ก็จะได้สมบัติมากมายแล้ว ท่านก็รู้อันนี้ ท่านก็นิยมไปโปรดพวกยากจน

ท้าวสักกะรู้ว่าพระมหากัสสปะนี้ออกจากนิโรธสมาบัติแล้ว ชอบโปรดคนยากจน ก็เลยไปปลอมเป็นคนยากจน ไปคอยใส่บาตร พระมหากัสสปะออกจากนิโรธสมาบัติมา เห็นคนยากจน ก็ไปโปรด สัมพิจารณาดูว่านี่เป็นท้าวสักกะ ถ้าพิจารณาก็คงรู้แหละ แต่ปกติท่าน

ไม่ค่อยสนใจใคร ทำวสั๊กกะก็เลยพลอยได้ผล
ประโยชน์ ได้ใส่บาตรพระมหากัสสปะ ต่อมาก็
เลยแสดงเยอะกับเขา ทุกวันนี้ แสดงก็ยั้งเยอะอยู่
เลย นี่...เทวดาก็มีทุกข์มากมายนะ มีทุกข์เยอะ
เหมือนกัน แค่ว่าเพธิดาไม่สวยเหมือนชาวบ้านเขา
ก็เป็นทุกข์แล้ว หรือซั้บรุดผ่านกันก็เขม่นกัน
อะไรพวกนี้ อันนี้เป็นทุกข์อย่างเทวดา

ถ้าเราทั้งหลายพากันทำบุญด้วยความ
ไม่รู้ ก็จะได้กองทุกข์อันใหม่ขึ้นมามากมาย
ฉะนั้นถ้าอยากจะพ้นทุกข์ ไม่ได้พ้นทุกข์จากการ
ทำบุญอย่างนั้น ทำบุญแล้วได้กองทุกข์มา อุตส่าห์
ทำบุญอย่างดี อย่างประณีต แล้วก็ได้ผิวพรรณ
สวยๆ มา ผิวพรรณสวยๆ ก็หลงรักมัน ยิ่ง
สวยมากก็ยิ่งรักมาก ดีไม่ดี สวยแล้วเอาไปหลอก

ชาวบ้านเขา ยิ่งหนักไปใหญ่อีก การทำบุญอะไร
ต่างๆ ให้วิบากเป็นความสุข ให้วิบากเป็นสิ่งที่ดี
อันนั้นก็ถูกแล้ว แต่มันให้ผลเป็นความทุกข์ ให้ผล
เป็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มี
เรื่องให้ต้องเศร้าโศกเสียใจ เมื่อต้องพลัดพรากอยู่
เหมือนเดิม มีอยู่วิธีเดียวเท่านั้นที่ทำให้ท่านพ้น
ทุกข์ได้จริง พ้นจากโรคจากภัย พ้นจากความทุกข์
ความโศกได้จริง คือ สติปัญญา ๔

เราทั้งหลายนั้นทำผิดมานานแล้ว เป็น
ทุกข์เพราะสามิไม่ดีบ้าง เพราะลูกไม่ดีบ้าง
เพราะมีปัญหาเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง ก็พากันไป
ทำบุญ ทำบุญแล้วก็รับพรบ้าง รดน้ำบ้างก็ช่วยให้
มีความสุข ลืมทุกข์ได้เป็นครั้งคราว แต่ยังไม่หาย
เป็นทุกข์

ด้วยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
นี้แหละ จะสามารถละอภิชณาและโทมนัสในโลกได้
สามารถละความยินดี ละความยินร้ายในโลกได้
พวกความทุกข์ที่เกิดจากความยินดียินร้าย
ก็จะค่อยๆ หหมดไปก่อน ทุกวันนี้ที่เราเป็นทุกข์
กันโดยส่วนมากก็เป็นความทุกข์ที่เกิดจาก
ความเครียด ความวิตกกังวลใจ จากความไม่พอใจ
อะไรต่างๆ ที่ไม่สมปรารถนา ถ้าฝึกให้มีสติ
สัมปชัญญะ ทุกข์พวกนี้ก็จะหายไปก่อน ส่วนทุกข์
ที่เกิดจากความเพลิตเพลินยินดี ก็ต้องนานหน่อย
ต้องไปเห็น จนกระทั่งรู้ว่า สังขารทั้งหลายมัน
เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง จนเบื่อหน่าย คลายกำหนด
ทุกข์ที่เกิดจากความเพลิตเพลินยินดี เกิดจากการ
ที่เราเข้าไปยึดถือติดข้อง ก็จะค่อยๆ หหมดไป เรา
ทั้งหลายนั้นไม่ชอบโทมนัส ความรู้สึกหงุดหงิดใจ

มันเป็นทุกข์หนักมาก เราดูได้ง่าย พวกนี้จะหมด
ไปก่อน

นี่ก็เป็นอานิสงส์อันแรกๆ ที่เราจะได้
สัมผัส ถ้าเราอยู่แบบไม่มีความขัดเคืองใจ ไม่มี
เรื่องเครียด ไม่มีเรื่องวิตกกังวล ไม่มีความทุกข์
อะไรมากนัก การดำเนินชีวิตก็จะพอเป็นไปได้
ไม่เร่าร้อนมาก ส่วนความทุกข์ที่มาจากความ
เพลิตเพลินยินดี อันนี้มันดูยาก เราขอคิดกันว่า
แหม...ถ้ายินดีแล้ว มีความพอใจ ชื่นชมแล้ว
เป็นเหตุให้เกิดสุข ชอบคิดอย่างนี้ แต่แท้ที่จริง
ความเพลิตเพลินยินดีนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์
ไม่ใช่ยินดีแล้วเป็นเหตุให้เกิดสุขนะ เราส่วนใหญ่
กำลังกลับข้างอยู่ มันเลยดูยาก ต้องดูหลายชั้น
หน่อย อย่างเวลาเราฟังเพลงเพราะๆ ฟังแล้ว

ผลิตเพลินเป็นเหตุให้เกิดสุขหรือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เราคงบอกว่า ผลิตเพลินเป็นเหตุให้เกิดสุข เขาว่าอย่างนี้ แท้ที่จริง ความผลิตเพลินมันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความยินดีก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความยินร้ายก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความยินร้ายนี้มันคูง่าย ส่วนความยินดีนั้นมันคูดาย

ถ้าไม่ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ไม่มีปัญญา ก็จะหลงวนเวียนอยู่อย่างนี้นั่นแหละ โดยเฉพาะทุกข์ที่เกิดจากความยินดี ความพอใจ ความชอบใจ ความติดข้อง ก็จะหลงมันไปเรื่อยๆ ความยินดีพอใจนี้ ทำไมจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะมันก็ทำให้ใจติดข้อง ไม่เป็นอิสระ นี่ก็เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันล้วนเป็นของไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา

เมื่อมันแปรปรวนไป เป็นทุกข์เพราะมันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป นี่ก็เป็นทุกข์อีกอย่างหนึ่ง และท่านต้องชวนชวาย แสวงหา ได้มาแล้วก็ต้องคอยดูแลรักษา นี่ก็เป็นทุกข์อีก

การตามรู้กายในกาย ตามรู้เวทนาในเวทนา ตามรู้จิตในจิต ตามรู้ธรรมในธรรม อยู่บ่อยๆ เรื่อยๆ จึงเป็นทางอันเดียว เป็นทางอันเอกที่จะทำให้พ้นไปจากทุกข์ พ้นจากความเศร้าโศก พ้นจากโทมนัสต่างๆ ได้ จนกระทั่งสามารถทำให้ोरियมรรคสมบุรณ และทำให้แจ้งพระนิพพานได้



หมวดที่ ๑

กายนุปัสสนา การตามรู้กายในกาย

ตามรู้กายว่ามันเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย
นี้มีวิธียังงัยบ้าง ให้รู้สภาวะต่างๆ ในกายนี้
พระพุทธเจ้าทรงจำแนกวิธีการต่างๆ เอาไว้ว่า

(๑) ให้ตามดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นี้ก็
เป็นส่วนหนึ่งของกาย ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

(๒) อิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง นอน หรือการ
เคลื่อนไหวไปทั้งกาย อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของ
กาย

(๓) การทำความรู้ตัวในตอนเคลื่อนไหวทำ
นั่นทำนี้ ให้มีสติสัมปชัญญะ คอยเฝ้าดู ใน
การก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง แลดู
เหลียวดู เหยียด คู้ กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้ม นุ่มห่ม
ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เดิน ยืน นั่ง นอน พุด
นิ่ง การกระทำอะไรต่างๆ เหล่านี้ ให้มีความ
รู้ตัว ถ้ามีความรู้ตัว ก็จะทำให้เห็นว่ากายมันไปทำ
ส่วนหนึ่งของกาย ทำนั่นทำนี้ เป็นส่วนหนึ่ง
ของกายที่มีอาการอย่างนั้นๆ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่
ตน และสามารถรู้ได้ด้วยว่าไปทำอย่างนั้นๆ
ด้วยจิตอย่างไร

(๔) กายนี้ประกอบไปด้วยส่วนที่ไม่สะอาด
ต่างๆ รวมกันขึ้น ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เลือด

น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำลาย เป็นต้น กายที่ว่ามี
มันเป็นก้อนๆ แฉงๆ นี้ แท้ที่จริงแล้ว มันไม่ใช่
เป็นก้อนเป็นแฉง มันเป็นส่วนประกอบของสิ่งที่
ล้วนไม่สวยไม่งามทั้งนั้น ดังนั้น แทนที่ท่านจะ
นั่งสมาธิเป็นหัวต่อ ชิมกระทืออยู่อย่างนั้น
ท่านให้มีสติ มีความรู้ตัว แล้วก็พิจารณาลงไป
ในกายนี้ก็ได้ กายประกอบไปด้วย ผม ขน เล็บ
ฟัน หนัง เป็นต้น นี่เป็นการพิจารณาปฏิกุศล

(๕) กายประกอบไปด้วยธาตุทั้งสี่ ธาตุดิน
ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ไม่ได้มีตัวตนอะไร
ประกอบด้วยสิ่งที่มีลักษณะที่แตกต่างกัน
ของแข็งกระด้าง แทนที่อากาศ เป็นที่ตั้งของ
ธาตุอื่นๆ คือธาตุดิน ของเหลว เอิบอาบซึมซาบ
เกาะยึดให้ส่วนประกอบต่างๆ รวมกันได้

คือธาตุน้ำ ของร้อน เผาไหม้ ทำให้อบอุ่น คือ
ธาตุไฟ ของเคลื่อนไหว พัดไปมา เคลื่อนที่ ตึง
หย่อน คือธาตุลม

(๖) มองดูให้เห็นโทษของกายนี้ว่า มันก็เหมือนกับซากศพ เมื่อปราศจากวิญญาณแล้ว ก็จะเปื่อยเน่า ย่อยสลาย ผุพังไปตามกาลเวลา ร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุของโลกที่เรายึดเอามาใช้เพียงชั่วคราว เป็นเครื่องมือเครื่องใช้เพียงชั่วคราว ถึงเวลาก็คืนโลกไป เป็นกระดูกปนไป สลายไปกับดินกับน้ำกับอากาศ กายนี้มันเป็นอย่างนี้ ไม่อาจพ้นจากความเป็นอย่างนี้ไปได้

ให้รู้อะไรก็ได้ในกาย ตามที่ผมพูดมา รู้
ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก รู้ว่ากายมันเดินไป
เดินมา รู้ว่ากายทำกิจาการอย่างนั้นอย่างนี้ มี
ความรู้ตัวในการทำทุกอย่าง รู้ว่ากายประกอบไปด้วย
ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น รู้ว่า
กายประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ รู้ว่ากายนี้ดุจซากศพ
สักหน่อยมันก็จะสลายตัวไปเป็นของโลก อย่างนี้ก็ได้
นี่เรียกว่า ตามรู้กายในกาย ขอให้มีสมาธิ นึกได้
เมื่อไหร่ ก็ย้อนกลับมาดูตนเองเมื่อนั้น จะหลงไป
ก็ปล่อยไป เมื่อไหร่ก็ได้ หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า
หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก อย่างนี้ก็เป็นการศึกษาให้
มีสติสัมปชัญญะ ทำให้ได้บ่อยๆ นึกได้เมื่อไหร่ ก็
ย้อนกลับมาดูว่า เออ...นี่กายมันยืนอยู่ กายมันเดิน
เท้าซ้าย เท้าขวา เคลื่อนไป หรือกายทำอะไรอยู่ แค่นี้
ก็ได้สติแล้วนี่เรียกว่า การตามรู้กายในกาย

หมวดที่ ๒

เวทนานุปัสสนา

การตามรู้เวทนาในเวทนา

ตามรู้เวทนาว่าเป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนา ตามรู้ความรู้สึก เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือทุกข์ผสมสุข ก็ให้รู้ สุข ทุกข์ หรือทุกข์ผสมสุขนั้น เกิดเพราะมีสิ่งกระตุ้นให้ มันเกิดก็ให้รู้ สุขบางอย่างเกิดจากสิ่งกระตุ้น เช่น ฟังเพลงเพราะๆ หรือเห็นหน้าเพื่อน แล้วเกิด ความสบายใจ เรียกว่าสุขที่เกิดจากอามิส มีตัว กระตุ้นทำให้เกิดความสุขก็ให้รู้ ทุกข์ที่เกิดจากสิ่ง กระตุ้นก็มี เช่น เห็นคนข้างหน้าเขาไม่ตั้งใจปฏิบัติ มัวแต่นั่งหลับอยู่ ความทุกข์ก็เกิดขึ้น แท้ที่จริง แล้วไม่น่าจะเป็นทุกข์เพราะเขานะ แต่เรามันโง่

มีมิจฉาปฏิญญีเป็นเหตุให้เกิดทุกข์เยอะไปหมด มันเห็น ผิด เห็นไม่ตรงตามความเป็นจริง ความทุกข์ก็จะ เกิดมากเพราะไปปฏิเสธความเป็นจริง ยิ่งปฏิเสธ ความจริงที่เป็นปัจจุบันมากเท่าไร ความทุกข์ก็มาก ขึ้นเท่านั้น เขาขี้เกียจ เราอยากให้เขายัน ก็เป็นทุกข์ แล้ว

ที่เราเป็นทุกข์อยู่ ส่วนใหญ่เป็นทุกข์ที่เกิดจากมิจฉาปฏิญญี คือ ความเห็นที่ไม่ตรง ทุกข์ เพราะคนอื่น ทุกข์เพราะเรื่องนั้น ทุกข์เพราะเรื่อง นี้ แดดมันออกก็เป็นทุกข์เพราะไม่อยากให้แดด มันออก หนาวก็เป็นทุกข์เพราะไม่อยากให้มัน หนาว คนอื่นด่าก็เป็นทุกข์ เพราะไม่อยากให้เขา ด่า ทั้งๆ ที่เขาด่านั้นแหละ มันก็เป็นอย่างนี้ ทุกข์ โดยไม่จำเป็น ที่เราเป็นทุกข์มากก็เพราะอย่างนี้

เราได้สิ่งไหนมาแล้วก็ต้องเสียไป พอเสียไปก็เป็นที่ทุกข์ เลยไม่รู้จะได้มาทำไม ได้มากก็เพื่อเสียไป ไข่ม้อย พอเสียไปเราก็เป็นที่ทุกข์ ทำนองนี้เลยวนเวียนไป **ทุกข์เพราะสิ่งที่มันไม่เที่ยงนั้น มันไม่เที่ยง** สิ่งต่างๆ มันไม่เที่ยง เป็นธรรมดาอยู่แล้ว แต่เราเป็นที่ทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง ทั้งๆ ที่มันไม่เที่ยง บางคนมาปฏิบัติธรรมก็เป็นทุกข์ อยากจะบังคับจิตตนเองให้มันสุข ให้มันไม่ทุกข์ อยากจะบังคับจิตตนเองให้มันมีความสุขตลอด ให้มันอยู่กับตัวเองตลอด พอบังคับไม่ได้ก็เป็นทุกข์ แท้ที่จริงจิตมันเป็นของบังคับไม่ได้ นั่นมันถูกแล้ว แต่เราบังคับไม่ได้ เราก็เลยเป็นที่ทุกข์เพราะว่าความจริงมันเป็นฝ่ายถูก ถ้ามันผิด เราคงจะไม่ทุกข์เท่าไรหรอก ถ้ามันเที่ยงแท้แน่นอน ถ้าบังคับได้มันจะดูดี **แต่พอมันจริงเมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อนั้นเลย**

ทีเดียว ของที่มันไม่เที่ยง ก็เป็นที่ทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง ของที่มันไม่คงทน ก็เป็นที่ทุกข์เพราะมันไม่คงทน ของที่มันบังคับไม่ได้ เราก็เป็นที่ทุกข์เพราะมันบังคับไม่ได้ อันนี้เป็นทุกข์ที่มาจากมิจฉาทิฏฐิและความหลงยึดถือ

ทุกข์อย่างนี้มันมีเยอะมากในชีวิตเรานะ ทำนองไปพิจารณาดู ท่านเป็นที่ทุกข์เพราะลูกไม่เหมือนชาวบ้านเขา อย่างนี้ ลูกเราไม่เหมือนลูกชาวบ้านเขาก็เป็นที่ทุกข์แล้ว ทั้งๆ ที่ลูกเราไม่เหมือนชาวบ้านเขานี้มันถูกแล้วนะ ถ้าลูกเราเหมือนลูกชาวบ้านเขา ลูกเราก็ต้องเป็นที่ทุกข์ชาวบ้านเขา บางทีก็ทุกข์เพราะสามีตัวเองไม่เหมือนสามีชาวบ้าน ทั้งๆ ที่สามีเราไม่เหมือนสามีชาวบ้าน มันก็ถูกแล้ว สามีชาวบ้านก็

สามีชาวบ้าน สามีเราก็คือสามีเรา ทำนองนี้ แต่เรานี้
มันเป็นทุกข์ไปแล้ว มันวนเวียนนะ ให้ท่านทั้ง
หลายไปดู พูดไปเดี๋ยวจะกลายเป็นเผากันมากกว่า

ถ้าท่านฝึกฝน มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา
ท่านจะมองเห็นว่า โอ...เรานี้มันโง่แท้ๆ เลย ไป
ทุกข์กับเรื่องไม่เป็นเรื่อง แต่เดิมที่เราใช้ชีวิตมานี้
มันโง่เหลือเกิน โง่จริงๆ ต่อไปใครตำว่าเราโง่
เราจะสาธู แต่เดิมนี่ ใครมาว่าเราโง่นี้ แหม...
ของขึ้นทีเดียว แต่ต่อไปนี้แม้เรากียังตำตัวเองเลย
นะว่า ทำไมมันโง่อย่างนี้ คนอื่นตำว่าเราโง่
สบายมาก เพราะมันโง่จริงๆ

ถ้ารู้สึกว่าเป็นสุขที่เกิดจากแรงกระตุ้น
สิ่งเร้าภายนอกทำให้เกิดสุขก็ให้รู้ สิ่งภายนอกทำให้

เกิดทุกข์ เกิดความหงุดหงิดไม่พอใจก็ให้รู้ อทุกข์ม
สุขเกิดจากสิ่งกระตุ้นภายนอก เห็นแล้วรู้สึกเฉยๆ
ได้ยินแล้วรู้สึกเฉยๆ นี่ก็ให้รู้นะ เป็นสุข
เป็นทุกข์ หรืออทุกข์มสุข ที่เกิดแบบไม่อิงอาศัย
สิ่งภายนอกก็ให้รู้ อย่างเราทำสมาธิภาวนา มาฝึก
ให้มีสติสัมปชัญญะ ทำกรรมฐาน เราก็จะได้รู้จัก
สุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยเพิ่มขึ้น แค่เดินไปเดินมา มี
สติสัมปชัญญะดี ก็มีความสุขแล้ว มีความรู้สึก
เบิกบานผ่องใสขึ้นมา หรือบางทีเดินไปเดินมา
เป็นทุกข์ก็มี ทุกข์แบบไม่มีใครทำให้ นะ เวลา
ปฏิบัติได้ไม่ดี เขาว่าจิตมันตก ก็เป็นทุกข์ขึ้นมา
เฉยๆ แต่ที่จริงมันไม่มีอะไร มันเป็นของเกิดดับ
ที่ดีก็เพราะว่ามันเกิดดับ ที่ไม่ดีก็เพราะมันเกิดดับ
ทุกข์ชนิดนี้เรียกว่า ทุกข์แบบไม่อิงอาศัย

ทุกข์ของผู้ปฏิบัติธรรมนี้ เวลามันทุกข์
มันก็ทุกข์จริงๆ ไม่รู้ว่ามันมาได้ยังไง แท้ที่จริง
ไม่ต้องสงสัยหรอก เพราะมันไม่เที่ยง สุขมัน
ไม่เที่ยง มันดับไป ทุกข์มันก็เกิดขึ้นแทน เท่านั้น
เอง มันไม่ได้มีอะไร หรือหากเฉยๆ ไป ก็ให้รู้ว่ามัน
เฉยๆ การตามรู้ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า การตามรู้
เวทนา ตามรู้เวทนาในเวทนา สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้
เฉยๆ ก็รู้ รู้ว่าเวทนามันเป็นอย่างนั้น เป็นเวทนา
ที่เป็นสุข ไม่ใช่เราเป็นสุข ไม่ใช่จิตเป็นสุข เป็น
เวทนาที่มันทุกข์ ไม่ใช่เราเป็นทุกข์ ไม่ใช่จิตเป็น
ทุกข์ เป็นเวทนาที่มันเฉยๆ ไม่ใช่เราเฉยๆ ไม่ใช่จิต
เฉยๆ

หมวดที่ ๓

จิตตามุปัสนา การตามรู้จิตในจิต

ตามรู้จิตว่ามันเป็นเพียงสักแต่ว่าจิต จิตมี
อาการต่างๆ ก็ให้รู้ ให้คอยสังเกต ให้ตามดูมันไป
รู้จิตมีราคะว่าจิตไม่มีราคะ รู้จิตไม่มีราคะว่า จิต
ไม่มีราคะ นี้เราก็ได้รู้ ๒ จิตแล้ว เวลาจิตมีราคะ
เกิดขึ้น เราก็คอยดู คอยสังเกตไป เมื่อจิตมันหมด
ราคะ ก็เป็นจิตอีกชนิดหนึ่งเกิดขึ้น จิตไม่มีราคะ
ก็รู้ จิตมีโทสะ มีความหงุดหงิด มีความไม่พอใจ
มีความโกรธเกิดขึ้น รู้จิตที่มีโทสะว่าเป็นจิตมีโทสะ
ตามดูมันไป ให้มีสติสัมปชัญญะ เมื่อจิตอันนี้ดับไป
ก็จะเป็จิตไม่มีโทสะ ให้รู้อย่างนี้

การตามจิตก็ไม่ได้ยากอะไร ส่วนที่เรา มองเห็น ที่เรารู้สึกได้ พอชนิดที่รู้สึกได้มันดับไป มันก็จะเป็นจิตอีกชนิดหนึ่งเกิดขึ้น ก็ให้รู้ไปด้วย เวลาจิตโกรธ ก็ให้รู้ว่า เออ...นี่จิตมันโกรธ มันไม่ พอใจ คอยดูไป สังเกตไป เมื่อมันดับไป ก็เป็นจิตที่ ไม่มีความโกรธ จิตมันหลง มันมีโมหะ คิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ไป ก็ให้รู้ นึกได้เมื่อไหร่ ก็ให้รู้นะ เวลา เราคิด เรานึกเรื่องโน้นเรื่องนี้เป็นเรื่องเป็นราว มีตัวมีตน มีบุคคลนั้นบุคคลนี้ มีเรามีเขา เรามี ตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ คิดนึกไปเป็นประโยคคำพูด อะไรต่างๆ ขึ้นมาในหัว เป็นจริงเป็นจัง เพลินไป นี้เรียกว่าจิตหลง ให้รู้จักมีโมหะว่าจิตมีโมหะ

บางคนมาถาม เอ๊ะ...อาจารย์ หลงเป็น ยังไง ก็ที่ถามมานี้ หลงแล้วละ คือ มันเป็นประโยค

คำพูดหลงตามมันเป็นจริงเป็นจัง หลงก็ให้รู้ว่า หลง พอมันเลิกหลง ก็จะเกิดความรู้ขึ้น ไม่มีโมหะ ก็ให้รู้ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตที่เป็น มหัคคตะคือ แนบแน่นได้มาน คนไหนเข้ามากันได้ ก็ให้รู้ว่าจิต เป็นระดับมาน จิตแนบแน่นเป็นอัปนาสมาธิ จิต ไม่แนบแน่นก็ให้รู้ รู้จิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มี จิตอื่นยิ่งกว่า รู้จิตมีความตั้งมั่นดี จิตไม่ตั้งมั่น มัน ชัดส่ายไปมา จิตที่หลุดพ้นจากกิเลสเป็นครั้งๆ เป็นคราวๆ ก็รู้ รู้จิตไม่หลุดพ้น มันไปจับยึดถือไว้ ก็เป็นเรื่องของจิตนะ ให้รู้ว่าจิตมันเป็นอย่างนั้น หลุดพ้นก็เป็นเรื่องของจิต ไม่หลุดพ้นก็เป็นเรื่อง ของจิต ไม่ใช่เรื่องของเรานะ ไม่ใช่พอหลุดแล้วดีใจ ไม่หลุดแล้วเสียใจ ไม่ใช่อย่างนั้น จิตหลุดพ้นก็ให้รู้ ว่ามันหลุดพ้น มันไม่หลุดพ้นก็ให้รู้ว่ามันไม่หลุดพ้น ไม่ต้องโทษมัน เป็นเรื่องของจิต คอยดูไป สังเกตไป

มันก็จะแสดงความจริงให้คุณ คือ **มันเป็นจิต ไม่ใช่ตัวตน** เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราไม่สามารถบังคับควบคุมมันได้จริง อย่างนี้ จะมีปัญญาเข้าใจความจริงขั้นนี้เรียกว่า จิตตานุปัสสนา การตามรู้จิตในจิต รู้จิตมีอาการต่างๆ กัน รู้จิตที่คุณสมบัติแตกต่างกันว่า จิตมันเป็นอย่างนั้นๆ มีอาการอย่างนั้นๆ ตอนแรกๆ ก็ดูจิตที่เห็นชัดๆ ก่อน จิตที่ละเอียดหรือยังไม่สามารถจะรู้ได้ก็ยังไม่ต้องสนใจ ในการปฏิบัติครั้งนี้ ผมแนะนำให้ท่านทั้งหลายดูกายไปก่อน เพราะการดูกายนั้น จะช่วยให้มีสติแข็งแรงขึ้น พอมีสติบ้างพอสมควร สติมีความแข็งแรงขึ้น จะสามารถรู้จิตที่มีอาการชัดๆ ได้ รู้เวทนาที่เป็นสุขเป็นทุกข์ รู้จักความพอใจความไม่พอใจได้ ดูกายให้พอมีสติก่อนแล้วก็จะสามารถดูเวทนาและดูจิตได้

ท่านสามารถฝึกโดยใช้หลักการที่ได้พูดไปแล้วนี้ หมวดไหนก็ได้ แต่ที่ผมแนะนำคือให้ดูทั้งกาย เวทนาและจิต แต่ให้ดูสภาวะที่ชัดๆ ก่อน ดูกายไปก่อน ถ้ามีความรู้สึกเกิดขึ้น รู้สึกได้ชัดเจน ก็ให้ดูเวทนา ถ้าจิตมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นที่ชัดเจน ก็ให้ดูจิต แล้วก็ย้อนกลับมา รู้สึกตัวดูกาย ถ้าเวทนาชัดก็ให้รู้สึก ถ้าจิตชัดก็ให้รู้สึก ถ้ายังไม่เห็น หรือยังงงอยู่ ก็เดินไปเดินมา ดูกายไว้ก่อน เป็นการฝึกสติขั้นต้น ถ้าเห็นได้ รู้สึกได้ก็ค่อยดูเวทนาและจิต ท่านองนี้ ท่านจะไม่ปฏิบัติตามที่ผมแนะนำก็ได้ ใช้วิธีการอื่นก็ได้ แต่ขอให้อยู่ในหลักการนี้ คือ ให้มีสติ มีความรู้ตัวตามดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม



หมวดที่ ๔

ธัมมานุปัสสนา

การตามดูธรรมะในธรรมะ

การตามดูธรรมะให้เห็นเป็นสักแต่ว่า สภาวธรรมเท่านั้น นี่ก็เป็นการตามดูสภาวะ ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกายในใจ ให้เห็นเป็นเพียง สภาวธรรมอย่างหนึ่ง แท้ที่จริงก็เป็นการตามดู ทั้งกาย ทั้งเวทนา ทั้งจิตนั้นแหละ แต่มีมุมมอง ในแง่ว่ามันเป็นธรรมะ เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นตาม เหตุปัจจัย แล้วดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัย แยก ออกเป็น ๕ หมวดย่อย คือ **นิรวรณ ๕** **ขันธ ๕** **อายตนะ ๑๒** **โพชฌงค์ ๗** และ**อริยสัจ ๔**

นิรวรณนี้ไม่ได้ดูที่ตัวจิต แต่ดูที่ตัวสภาวะ ที่เป็น**นิรวรณ**ให้เห็นว่า เป็นเพียงสภาวะธรรม เวลาดูจิตนี้ เราดูให้รู้ว่าจิตมีอาการอย่างนี้ๆ เช่น จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมันมีราคะ จิตไม่มีราคะ ก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ นี่เป็นการดูจิต ถ้าเปลี่ยนมุมมอง การดู รู้ความพอใจที่เกิดขึ้นในจิตว่า ความพอใจ เกิดขึ้น ใส่ใจตัวสภาวะนั้น อย่างนี้เป็นการดู ธรรมะ ไม่ใช่ดูจิต ในการปฏิบัติท่านไม่ต้องแยก ก็ได้ ดูอันไหนได้ก็ดูอันนั้นแหละ ฝึกให้มีสติ ไม่หลงลืม ก็เป็นอันใช้ได้ จะดูจิตหรือดูธรรมก็ได้ แต่ตอนนี้พูดแบบแยกแยะ

ความโกรธเกิดขึ้น เราสนใจในแง่ของ เวทนาก็ได้ เวลาความโกรธเกิดขึ้น สบายใจมั๊ย ไม่สบายใจ ก็ใส่ใจ มองดูว่า ตอนนี้อยู่ความรู้สึก

ไม่สบายใจเกิดขึ้นนี้เรียกว่า ตามรู้เวทนา เราใส่ใจ ว่า ตอนนี้อยู่มีความโกรธ นี้เรียกว่าดูจิต ถ้าใส่ใจ ว่าตอนนี้อยู่มีความโกรธมันเกิดขึ้นในจิต เมื่อกี้ไม่ได้มี ตอนนี่มันมีขึ้น สักหน่อยมันจะหายไป เหมือนกับ ธรรมะอื่นๆ นี้เรียกว่า ตามดูธรรมะ มุมมองหรือ ความใส่ใจต่างกัน อยู่ที่มุมมองของท่าน ถ้าใส่ใจ ตัวเวทนา นี่เป็นเวทนานุปัสสนา ใส่ใจดูจิต นี่เป็น จิตตานุปัสสนา ใส่ใจตัวสภาวะธรรมนิรวรณที่เกิดขึ้นใน จิต นี่เป็นธัมมานุปัสสนา

เวลาความเบื่อ ความเซ็ง ความหงุดหงิด ความหดหู่ ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ถ้าสนใจจิตว่า เออ...ตอนนี้จิตมันหดหู่ จิตมันฟุ้งซ่าน จิตมีความหดหู่ จิตประกอบไปด้วยความหดหู่ จิตมีความฟุ้งซ่าน จิตประกอบไปด้วยความฟุ้งซ่านนี้

เรียกว่า ดูจิต ถ้าใส่ใจในแง่ของเวทนา เวลาที่
ความหดหู่เกิดขึ้น แหม...รู้สึกไม่สบายใจ นี้เรียก
ว่า ดูเวทนา ถ้าไปใส่ใจที่ความหดหู่ ความ
หงุดหงิด ความเบื่อ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ
หรือความแข็งที่มันเกิดขึ้น เห็นว่าความหดหู่
ความหงุดหงิด ความเบื่อ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ
แข็ง เกิดขึ้นในจิต นี้เรียกว่า ดูธรรมะ เป็นการดู
กิเลสที่เป็นนิรณัมให้เห็นว่าเป็นแต่สภาวะธรรม
อย่างหนึ่ง นี่เป็นฝ่ายกิเลส ถ้าฝ่ายตรัสรู้ ก็ดู
แบบเดียวกัน ในการตามดูนี้ จะไม่มีการให้ค่า
ไม่ต้องว่าดีว่าชั่ว ว่าถูกว่าผิด ไม่ต้องติดป้ายให้
เป็นชื่อนั้นชื่อนี้ ดังนั้นต้องเป็นคนที่มีสติ
สัมปชัญญะและมีปัญญาพอสมควรจึงจะปฏิบัติ
ได้ ไม่อย่างนั้นแล้ว เราดูแล้วก็จะใส่ค่าให้มัน
ไปด้วย จะดูไม่ถึงธรรมะ

ทีนี้ พูดถึงหมวดฝ่ายตรัสรู้ เป็นธรรม
ฝ่ายดี หมวด**โพชฌงค์** ตัวสติ ตัวธัมมวิจยะนี้ ก็
เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น สติเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
ธัมมวิจยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ดูให้
เห็นว่าเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิต นี้
เรียกว่าดูธรรมะ กุศลกับอกุศลนี้เสมอกันโดย
ความเป็นธรรมะ เป็นตัวทุกข์ สติที่เราฝึกมา
ตั้งเยะตั้งเยะ เราฝึกขึ้นมา ให้มีสติ มี
สัมปชัญญะ มีสมาธิที่ดี มีปัญญามองดูให้เห็น
ความจริง ท้ายที่สุดจะต้องเห็นว่า สภาวะเหล่านี้
ล้วนเป็นธรรมะ เป็นทุกข์ **ตัวสติก็เป็นทุกข์**
ตัวปัญญาก็เป็นทุกข์ เพื่อจะได้ไม่ยึดมั่นถือมั่น
อะไรๆ ในโลก ถ้าไม่เห็นอย่างนี้ เราจะรักอย่าง
หนึ่ง เกลียดอย่างหนึ่ง

อย่างปฏิบัติแรกๆ จะรักสติ ถ้ามีสติ รู้ตัวดีจะชอบ ถ้าหลงเมื่อไหร่จะรู้สึกเครียด ถ้ามีสติจะยิ้มที่เดียว อย่างนี้ยังเข้าไม่ถึงธรรมะ แต่ยังดีกว่าหลง นี่พูดแบบเอาใจกันหน่อย แท้ที่จริงมันพอๆ กันนั่นแหละ เพราะไปติดข้องในธรรมะ ทั้งตัวกิเลส ทั้งตัวสติสัมปชัญญะ ตัวปัญญา ก็ล้วนเป็นสิ่งเท่าเทียมกัน เป็นสิ่งที่เกิดเมื่อมีเหตุหมดเหตุก็ดับไป เกลียดกิเลส กับรักกุศลนี้ ยังไกลต่อการบรรลุ ไม่ใช่ว่าเกลียดกิเลสแล้วดีนะ เกลียดกิเลสนี้ ถ้าพูดถึงการบรรลุนี้มันไม่ดี **ต้องเห็นว่ากิเลสนั้นเป็นของไม่มีตัวตน เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง เกิดเมื่อมีเหตุแล้วก็ดับไป** รักดี ดูเหมือนจะดีนะ แต่ถ้าพูดถึงการพ้นทุกข์ ก็ห่างไกลเหมือนกัน ดังนั้นแล้วแต่เราจะพูดแง่ไหนนะ ตอนนี้อยู่ในแง่ของการเห็นธรรมะ ก็ต้องเห็น

ทั้งดีและไม่ดีเสมอเหมือนกันโดยความเป็นธรรมะ

ท่านยังไม่เห็น ก็ฟังเอาไว้ก่อน ฝึกๆ ไป รักสติ รักปัญญา อุดสำหรับขยันฝึก เอ๊ะ...เมื่อไหร่จะมีปัญญา ทำไปทำมา ดันให้ทั้งชะนี **ทำมาเพื่อทั้ง** ความจริงมันเป็นอย่างนี้นะ ถ้าท่านไม่ทิ้ง ก็แสดงว่ายังไม่ถึงความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ยังรักฝ่ายดีอยู่ มันก็ไม่สามารถที่จะทิ้งได้ เมื่อยังรักข้างหนึ่งก็แสดงว่ามีการเกลียดฝ่ายตรงข้าม ท่านทั้งหลายก็ลองสังเกตดูนะ ถ้าท่านรักที่เขาทำดี ท่านก็จะเกลียดที่เขาทำไม่ดี มันกลับไปกลับมา ถ้าท่านจะเมตตาจริงๆ ก็ต้องเป็นกลางๆ เป็นแบบพรหม แต่การปฏิบัติธรรมนี้เหนือกว่าแบบพรหมอีกนะ ไม่ใช่กลางๆ แบบพรหมแต่เป็นกลาง เพราะเห็นว่ามันเป็นเพียงแต่ธรรมะ เกิดขึ้น

เพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป นี่เป็นการตามคุณธรรมะ หมวดนิรวรณและหมวดโคพชฌงค์ ทั้งดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นในจิตใจนี้ ให้เห็นว่าเป็นเพียงแต่สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง

ต่อมามองดูให้เห็นโดยความเป็นขั้นก็ได้ **ขั้น** แปลว่า กองทุกข์ ไม่ว่าจะเป็อดีตอนาคต ปัจจุบัน ภายใน ภายนอก หยาบ ละเอียด ทราม ประณีต ไกล ใกล้ ทั้งหมดเป็นเพียงขั้น เป็นกองทุกข์ ไม่มีอะไรเกินนี้ ไม่มีตัว สุข ตัวดี ตัวเรา ตัวเขา เป็นแต่รูปขั้นเท่านั้น อันนี้เป็นรูป นี่เป็นความเกิดขึ้นของรูป นี่เป็นความดับไปของรูป **ที่เกิดๆ ดับๆ มายาวนานนี้ ไม่มีอะไรเกินรูป** อันนี้เวทนา อันนี้สัญญา อันนี้สังขาร ทั้งหลายอันนี้วิญญาน นี่ความเกิดขึ้น

ของวิญญาน นี่ความดับไปของวิญญาน เรียกว่าตามดูว่ามันเป็นขั้น เป็นกองทุกข์ ภายใจได้มาแล้ว มันเป็นทุกข์และเป็นที่ตั้งของทุกข์ ได้ตามมาแล้ว ก็เอาไว้ดูนะ ระวังบวาก ถ้าไม่ได้ตามมา ต้องได้รับวิบากมัย ไม่ต้อง ต้องมานั่งดูของสวยๆ นี่มันทรมาณเหมือนกันนะ มีที่ตั้งของกองทุกข์ ท่านจึงว่า **ขั้น ๕ มันเป็นการ** พอได้มานี้ ทุกข์ทุกอย่างมันรวมลงหมดเลย พอได้ตามา ก็ต้องมาดู ได้หุมา ก็ต้องมาฟัง ได้ใจมา ก็ต้องมาคิด มานึก รับรู้มันรับรู้มัน เรื่องที่ไม่อยากรับรู้ก็ต้องมารับรู้ด้วย เหนื่อยจริงๆ

พอได้ร่างกายและจิตใจมาแล้ว เป็นที่ **รวมลงของทุกข์** จึงเรียกว่า ขั้น แปลว่า กองทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสาร ไม่มีตัวตน และ

ยังเป็นที่ตั้งของทุกข์มากมาย ท่านอาจจะไม่รู้สึกรู้สีกก็ได้ ได้นั่งคู้มนั้นคู้มนี่ แหม...มันสุขเหลือเกิน อย่างนี้ไม่ใช่มันไม่ทุกข์นะ มันก็ทุกข์ตามธรรมดาของมันนั่นแหละ แต่เราโง่ไปเอง ดังนั้นการที่เรารู้ว่าเราโง่ ก็ดีเหมือนกันนะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า อุกาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ บอกตรงๆ อย่างนี้แล้ว เราก็ยังมกมายกันอยู่ ได้กายได้ใจมา มันเป็นทุกข์และเป็นทีรองรับทุกข์ทุกเรื่องเลย เกิดมาแล้วก็ได้ความแก่และความตายมาด้วย เราพากันอยากอยู่นานๆ ไข่ม้อย อยู่นานๆ แล้วเป็นไงบ้าง อยู่นานๆ ก็แก่ เราอยากอยู่นานๆ แต่ไม่อยากแก่ ไม่รู้จะทำยังไง อยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้มันอยู่กับเรานานๆ แต่ไม่อยากให้มันเก่า อยู่นานๆ มันก็ต้องเก่า แต่เราอยากให้มันอยู่นานๆ แต่ไม่อยากให้มันเก่า ไม่รู้จะพูดยังไง เป็นบ้าบอกันไปหมด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า บ้าเหลือเกิน เพี้ยนมาก วิปลาดไป ทำนองนี้ แต่พวกเราเป็นพวกบ้าด้วยกัน ก็พอพูดกันได้ นี่การมองดูกายดูใจ ให้เห็นว่า **มันเป็นขันธ์ เป็นกองทุกข์ มีตาก็โรคตา มีหูก็โรคหู ได้ร่างกายก็มีโรคในร่างกาย** ได้ตามา ก็ต้องมามองดู มาคอยรับวิบาก ทั้งดีและไม่ดี วิบากมันก็มีที่ลง ถ้าไม่ได้กายไม่ได้ใจ ไม่ได้ขันธ์มา มันไม่มีที่ลง เราก็ไม่ต้องแบกหาม รุ่งหามค่า อยู่อย่างนี้หรือก เหมือนเหล่าพระอรหันต์ ท่านพ้นจากวงจรอันนี้ไปแล้ว

มองให้เห็นโดยความเป็น**อายตนะ**ก็ได้ เป็นที่ต่อ เป็นที่รวมลง เป็นเหตุเกิดของเรื่องราวต่างๆ แดกกระจายตัวออกไป ทำให้มีภพมีชาติไม่สิ้นสุด ที่เรามีเรื่องราวอะไรเยอะแยะ มันไม่มี

อะไรมากรอก มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ
สิ่งที่กระทบตา สิ่งที่กระทบหู สิ่งกระทบจมูก สิ่ง
กระทบลิ้น สิ่งกระทบกาย สิ่งกระทบใจ ที่มา
เป็นอารมณ์ทำให้เกิดการรับรู้ และเกิดปฏิกิริยา
ตอบสนอง สิ่งทั้งปวงมีอยู่เท่านี้ มันเป็นที่ต่อ
เป็นบ่อเกิด เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
มากมายมหาศาล

ที่รู้สึกว่ามีนั่นมีนี่เยอะแยะ มันเริ่มจาก
มีตา มีรูปภายนอกมากกระทบเข้า การรู้แจ้ง
อารมณ์นั้นเกิดขึ้น เรียกจักขุวิญญาณ การ
ประชุมกันของตา รูป และจักขุวิญญาณ เรียกว่า
ผัสสะ มีผัสสะก็ทำให้เกิดเวทนา เท่านี้แหละ มี
เท่านี้ แล้วก็มิกิเลส เกิดขึ้นมากมายทำให้รู้สึกว่ามี
ของสวยๆ งามๆ วับๆ แฉ่มๆ น่าเอา ไม่น่าเอา

มีรูปร่าง สันฐาน มีลวดลายวิจิตรพิสดาร มี
คนนั้น คนนี้ มีสัตว์ มีบุคคล มีผู้หญิง มีผู้ชาย
อะไรมากมาย ถ้ามามองดู มาพิจารณาให้เห็นว่า
สิ่งต่างๆ ที่มีเยอะแยะมากมาย ก็เพราะมีตาไป
มองเห็นรูป หูได้ยินเสียง มีใจรับรู้ แล้วคิดนึกเอา
เท่านั้นเอง เรียกว่ารู้ธรรมะในธรรมะ รู้โดย
ความเป็นอายตนะ

หมวดสุดท้ายของธัมมานุปัสสนา
ก็พิจารณาเห็นโดยความเป็น**อริยสัง** เห็น
ความจริงของพระอริยเจ้า เห็นแล้วทำให้เป็นผู้
ห่างไกลจากกิเลส ผู้ที่ฝึกฝนสติสัมปชัญญะ
พัฒนาให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งเห็น
อริยสัง คนนั้นก็จะได้เป็นพระอริยเจ้า เห็นว่ากาย
ใจนี้มันเป็นทุกข์ **เห็นทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์** เป็น

ของไม่มีตัวตนเป็นของไร้แก่นสาร **เห็นเหตุให้เกิด
ทุกข์ว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์** เหตุให้เกิดทุกข์คือ
ตัณหา ความเพติดเพลินยินดี ที่เราเห็นเพี้ยนกัน
ไปว่าเป็นเหตุให้เกิดสุขนั่นแหละ อะไรเป็นเหตุให้
เกิดสุขบ้าง หมาสวยๆ ละมั่ง บางคนเลี้ยงหมา
ก็เป็นเหตุให้เกิดสุขแล้ว บางคนลูกเชื่อฟัง ลูกทำ
ให้เราถูกใจ เป็นเหตุให้เกิดสุขใช่หรือไม่ ใช่แล้ว
เขาวาอย่างนี้ แท้ที่จริงพระอริยเจ้าท่านว่าเป็น
เหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เรา
บอกว่า แหม... เพติดเพลินยินดี เป็นเหตุให้เกิดสุข
**ความเห็นของปุถุชนกับความเห็นของพระอริยเจ้า
มันกลับข้างกันเลย อันไหนที่เราว่าเป็นสุข ท่าน
ว่ามันเป็นทุกข์ อันไหนที่เราว่ามันเป็นทุกข์
ท่านว่ามันเป็นสุข มันกลับข้างกันอยู่ เราก็ค่อยๆ
มองแล้วกัน มุมมองยังไม่ถูกต้อง ต้องค่อยๆ**

พิจารณา ไปจนกว่าจะเห็นถูกต้องสอดคล้องกับ
อริยสัจ กายใจมันเป็นทุกข์ เป็นภาวะ เป็นของไร้
ตัวตน เหตุเกิดของทุกข์ เหตุเกิดของกายของใจ
เหตุเกิดของความเกิด ความแก่ ความเจ็บ
ความตาย วนเวียนซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่เรื่อยๆ คือ
ความเพติดเพลิน เพติดเพลินในทุกข์ ก็เลยไม่พ้น
ทุกข์สักที

การทำบุญเยอะๆ แล้วทำให้ท่านได้มี
ความสุข นี่เป็นเหตุให้เกิดสุขหรือทุกข์ เป็นเหตุให้
เกิดทุกข์ในแง่อริยสัจ เห็นมั๊ย อริยสัจลึกซึ้งขนาดนี้
นะจึงเห็นได้ยาก เพราะเรามัวแต่เพติดเพลินยินดี
ทำบุญแล้ว แหม...ขอให้ได้เกิดในที่ดีๆ เกอจะ
ตาย เกิดมาตาย เกิดมาทำอะไรก็ไม่รู้ เกิดตาย
วนเวียนซ้ำซาก ยังขอเกิดอยู่อีก เกิดดีๆ มันก็ตายดีๆ



อยู่นั้นแหละ เกิดที่ไหนมันก็ตายอยู่แถวนั้นแหละ จะมีอะไรมากไปกว่านี้เล่า วณเวียนอยู่อย่างนี้ ตัณหาคือความเพลิตเพลินยินดี เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าเลิกเพลิตเพลินนั้นแหละเป็น**ความดับสนิทของทุกข์** เป็นความไม่มีทุกข์อีกต่อไป เป็นทุกขนิโรธ คือ การดับโดยการสำรอกให้มันหมดไปซึ่งตัณหานั้น การปล่อยวาง การสละคืนไป การทอดอาลัย หมดอาลัยตายอยากกับมันแล้ว

ถ้าท่านยังมีอาลัยกับโลกนี้ ท่านก็จะวนเวียนไปเรื่อยๆ ท่านต้องริบหมดหวังโดยเร็วนะ ถ้ายังหวังว่าโลกนี้จะดีขึ้น พຽງนี้จะดีกว่าเมื่อวานอย่างนี้ตายเปล่า ได้เกิดและได้ตายไปเรื่อยๆ ต้องริบหมดหวังไวๆ ถ้าหมดหวังเมื่อไหร่ ก็ได้ผลเมื่อนั้น ถ้ารู้สึกว้า แหม...ทำวันนี้ให้ดี พຽງนี้

จะต้องดีขึ้น โอ...อย่างนี้ตายเปล่า ถูกหลอก เรา
ทำวันนี้ให้ดี พรุ่งนี้เราจะดี เขาว่าอย่างนี้ ตายสนิท
ตัณหาเอาไปกินหมด ดังนั้นต้องสิ้นตัณหาจึงจะถึง
ทุกขนิโรธ

หนทาง คือ **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา**
ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เมื่อฝึกฝนจน
สมบูรณ์ ก็จะได้เห็นอริยสัจ เบื้องต้นของหนทางนี้
คือ สติปัฏฐาน ๔ นี้แหละ เป็นปฏิปทาเบื้องต้น
ตัวอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นสิ่งที่สมบูรณ์แล้วจึง
เกิดขึ้น ส่วนตัวมรรคเบื้องต้น เรียกกันว่า**บุพพ**
ภาคมรรค ก่อนที่จะเป็นมรรค คือ สติปัฏฐาน ๔

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติปัฏฐาน ๔ นี้
เป็นทางเดียว ที่จะทำให้สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์
หมดจดจากกิเลส ทำให้สิ้นโศกและปริเทวะ
ทำให้ทุกข์และโทมนัสดับลงไป ทำให้อริยมรรค
เกิดขึ้น และทำให้แจ้งพระนิพพานได้ แยกเป็น
การตามรู้กายในกาย ตามรู้เวทนาในเวทนา ตาม
รู้จิตในจิต ตามรู้ธรรมะในธรรมะ จนกระทั่ง
เห็นธรรมะอย่างที่พระอริยเจ้าท่านเห็นกัน เห็น
ตรงตามความเป็นจริง คือ เห็นอริยสัจ ท่าน
ทั้งหลายปฏิบัติในตอนต้น จะเน้นหมวดใดหมวด
หนึ่งก่อนก็ได้ ขอให้ปฏิบัติให้ถูกต้อง จะได้
เห็นธรรมะเหมือนกัน ถึงพระนิพพานเหมือนกัน
เป็นพระอริยเจ้า เหมือนๆ กับที่ท่านได้เป็น
กันแล้ว สติปัฏฐาน ๔ จึงได้ชื่อว่าเป็นโคจรของ
พระอริยเจ้า

เย็นวันนี้พูดเรื่องสติปัญญาทั้ง ๔ จำแนกให้ท่านดู ท่านจะได้เอาไปปฏิบัติ เมื่อผมแนะนำท่าน จะได้สามารถเทียบเคียงได้ เออ...ปฏิบัติอย่างนี้อยู่หมวดนี้ หรือต้องการจะไปอ่านต่อในพระไตรปิฎก หรือไปศึกษาต่อกับครูบาอาจารย์อื่นๆ ท่านอาจจะชอบปฏิบัติแนวอื่น ถ้าอยู่ในกลุ่มสติปัญญา อันเป็นทางสายเอก ก็สามารถปฏิบัติได้ ไม่ต้องเอาแนวผมก็ได้ พระพุทธเจ้ารับรองว่า ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ก็เป็นไปเพื่อการเห็นสัจธรรมความจริง ได้เป็นพระอรหันต์ ถึงจุดหมายคือพระนิพพานเหมือนกัน

การบรรยายวันนี้ ก็สมควรแก่เวลาเท่านี้
นะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน

ต้องตามดูบ่อยๆ
เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ...
มีสมาธิ มีความตั้งมั่น
ทีนี้ ก็ตามรู้กายรู้ใจด้วยจิตที่มีความตั้งมั่นนั้น
จะเกิดปัญญาเห็นความจริงของกาย
ของเวทนา ของจิต และของธรรมะได้

เห็นว่ากายใจนี้มันเป็นทุกข์
เห็นทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์
เป็นของไม่มีตัวตน เป็นของไร้แก่นสาร
เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์
เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา
ความเพลิดเพลินยินดี

กายกับใจเรานี้แหละ
ท่านว่าเป็นอริยโคจร
เป็นโคจรของพระอริยเจ้า

จิตที่หลุดพ้นจากกิเลสเป็นครั้งๆ เป็นคราวๆ ก็รู้
รู้จิตไม่หลุดพ้น มันไปจับยึดถือไว้
ก็เป็นเรื่องของจิตนะ ให้รู้ว่าจิตมันเป็นอย่างนั้น
หลุดพ้นก็เป็นเรื่องของจิต
ไม่หลุดพ้นก็เป็นเรื่องของจิต
ไม่ใช่เรื่องของเรานะ

หากท่านใดสนใจในงานบรรยายธรรม
หนังสือ บทความอื่นๆ ของอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง
สามารถเข้าไปค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

www.ajsupee.com

ท่านสามารถรับธรรมบรรยาย ในรูปแบบต่างๆ ดังนี้

- หนังสือพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ติดต่อขอรับได้ที่

คุณสุคนธ์ ชมรมจริยธรรม

ตึกประสาทวิทยาชั้น 2

โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี โทร. 02-968-9954

โดยดูรายละเอียดหนังสือได้ที่ www.ajsupee.com

- หนังสือที่พิมพ์แจกเป็นธรรมทานโดยชมรมกัลยาณธรรม
สามารถติดต่อขอรายละเอียดจากชมรมกัลยาณธรรมได้ที่

www.kanrayanatam.com

- ขอรับหนังสือ และ mp3 ได้ฟรีทางไปรษณีย์

โดยส่งชื่อที่อยู่ของผู้รับ และหนังสือ mp3 ที่ต้องการไปที่

suriya2k@gmail.com

สอบถามรายละเอียดได้ที่ คุณสุริยา โทร. 081-484-5544

ดูรายละเอียดหนังสือและ mp3 ได้ที่ www.ajsupee.com



ประวัติ

อาจารย์สุเกียรติ์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

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

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๖)

- อาจารย์สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com



เอกายนมรรค

สุภีร์ ทุมทอง