

เส้นทาง

สู่ความฝันทุกวัย

สุกัร ฤมทอง

ชื่อหนังสือ
ผู้เรียบเรียง

เส้นทางสู่ความฝันทุกซอก
สุภีร์ ทุมทอง

สำนักพิมพ์ พรีเมียม

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2551

จำนวนหน้า 224 หน้า

ราคา 170 บาท

ISBN 978-974-307-989-4



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2551 โดย บริษัท พรีเมียมดี พับลิชชิ่ง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

บรรณาธิการที่ปรึกษา	กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร	सानุพันธ์ ตันติศิริวัฒน์
บรรณาธิการ	อิศวเรศ ตโมนุท
พิสูจน์อักษร	กอบบรรณาธิการ
ภาพปก / ภาพประกอบ	โกสินทร์ ขาวงาม
รูปเล่ม	กิงกรุณา ไพบูลย์

สำนักพิมพ์ พรีเมียม

บริษัท พรีเมียมดี พับลิชชิ่ง จำกัด 27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601
<http://www.freemindbook.com>

จัดจำหน่ายโดย

ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
CALL CENTER 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>
ร้านค้า ติดต่อที่ชายส่ง สยามสแควร์ ชั้น 14 โทร. 0-2218-9889-90 โทรสาร 0-2254-9495

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด สำนักพิมพ์ฟิลิสเซ็นเตอร์
47 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 0-2433-7704-6 0-2433-7755-7 โทรสาร 0-2433-7703

พิมพ์บน
กระดาษคุณภาพดี
www.greenread.com



อ่านได้บน

คำนำ สำนักพิมพ์

เป็นเวลาสองพันห้าร้อยกว่าปีมาแล้ว ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะ
“เส้นทาง” เอาไว้ อันเป็นเส้นทางที่มุ่งตรงไปสู่จุดหมายปลายทางของ
ทุกชีวิต...คือ การ “หลุดพ้น” จากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ อันเป็น
การหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง

ในอดีตกาล เส้นทางสายนี้ประกอบไปด้วยผู้คนหมู่มาก ด้วยเพราะ
เห็น “ไตรลักษณ์” ในทุกสรรพสิ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงเห็น จึงไม่มีเหตุ
อันควรให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ซึ่งแม้ว่าแต่ละชีวิตจะไปถึง
จุดหมายช้าเร็วไม่เท่ากัน แต่ก็ล้วนมุ่งไปสู่จุดหมายเดียวกัน

ครั้นเมื่อหลายยุคหลายสมัยผ่านไป ตัวขวางกั้นที่ชื่อว่า “กิเลส” ได้
ครอบงำจิตใจของมนุษย์มากขึ้นๆ จนก่อเกิดเส้นทางสายใหม่ๆ มากมาย
ซึ่งล้วนเป็น “เส้นทางสมมติ” ที่ล่อหลอกให้ผู้คนจำนวนมากหลงเดินเข้าไป
จนติดกับดักสังสารวัฏ และทำให้เส้นทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะเอาไว้
กลายเป็น “เส้นทางสายเปลี่ยว” ที่มีผู้คนอยู่เพียงประปรายเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางสังคมที่เป็นเสมือนโรงพยาบาลบำบัดขนาดใหญ่
ของมนุษย์ ก็ยังมีกลุ่มคนอยู่จำนวนหนึ่งที่ได้เพียรพยายามศึกษาและฝึก
ปฏิบัติจนสามารถเดินอยู่บน “เส้นทาง” ที่พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะเอาไว้
บางคนก็ถึงจุดหมายปลายทางแล้ว บางคนก็กำลังอยู่ระหว่างการเดินทาง

...และที่สำคัญ บุคคลเหล่านี้ไม่ได้ต้องการที่จะเดินทางไปเพียงลำพัง หากแต่มีความปรารถนาที่จะนำผู้คนหมู่มากในสังคมให้ร่วมเดินทางไปด้วยกันยิ่งมากเท่าไรก็ยิ่งดี...บุคคลเหล่านี้ก็คือ บรรดาพระอาจารย์ อาจารย์สอนธรรมะ รวมถึงกัลยาณมิตรทั้งหลาย นั่นเอง

แต่ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารมีมากเกินไปจนแทบจะหาสิ่งที่เป็นความจริงไม่ได้ นั่นเป็นที่ที่เชื่อว่า ข้อมูลที่เป็นความจริงอย่าง “หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า” ก็คงจะถูกทำให้บิดเบือนไปมากแล้วด้วยเช่นกัน จนทำให้มองพระพุทธศาสนาว่าเป็นเรื่องที่ไกลตัว และเลือกที่จะจมอยู่กับความทุกข์แบบไร้ทางออก จึงถือเป็นการระอั้นหนังกิ่งของเหล่าคณาจารย์ที่จะต้องสรรหาวิธีการต่างๆที่จะทำให้ผู้คนได้เปลี่ยนมุมมองความคิดเสียใหม่ และช่วยให้พวกเขาได้สัมผัสกับสิ่งใกล้ตัวอันเรียบง่าย ที่จะเป็นทางออกให้กับชีวิตทั้งชีวิตได้

จากการที่ได้มีโอกาสพบเจอและทำความรู้จักกับ **อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง** พวกเราสำนักพิมพ์ปริมาyardก็ถือว่าอาจารย์เป็นบุคคลอีกท่านหนึ่งที่สามารถทำได้เช่นนั้น...การบรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ของ**อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง** เกิดจากการศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถึงแก่น และนำมาประยุกต์ให้เหมาะกับวิถีชีวิตของคนในยุคใหม่ ด้วยการสอดแทรกภาษาศาสตร์ใหม่ สอดแทรกวิถีการดำเนินชีวิตและการเผชิญปัญหาแบบคนสมัยใหม่ ในฐานะที่อาจารย์ก็เป็นผู้ที่อยู่ในสังคมยุคใหม่เช่นกัน...จึงไม่น่าแปลกใจที่ทุกคำบรรยายของอาจารย์จะเป็นสิ่งที่ “โดนใจ”

ผู้ฟังเป็นอย่างดี และเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ฟังได้ทดลองปฏิบัติไปได้โดยอัตโนมัติ เพราะผู้ฟังจะเข้าใจได้ทันทีว่า การปฏิบัติธรรม ไม่ได้มีอะไรที่ยากไปกว่าการฝึก “ดูกาย ดูใจ” เลย

หนังสือ **“เส้นทางสู่ความพ้นทุกข์”** เล่มนี้ **อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง** จึงได้ตกลงกับพวกเราว่า จะขอคงไว้ซึ่งบรรยากาศของการอบรมธรรมแบบสดๆ นี้ โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นภาษาเขียนแต่อย่างใด เสมือนเป็นการจำลองบรรยากาศการฟังธรรมในรูปแบบของหนังสือฉบับพกพา ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้อ่าน

สำนักพิมพ์ปริมาyardขอขอบพระคุณ**อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง** เป็นอย่างยิ่งที่ได้ให้โอกาสพวกเราได้จัดทำหนังสือดีๆ สู่สังคมคนหมู่มากเช่นนี้ และขอขอบพระคุณผู้ให้การสนับสนุนทุกท่าน ที่ได้ช่วยให้หนังสือธรรมบรรยายเล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี...

สุดท้ายนี้ ขออนุโมทนากับทุกท่านที่ได้เห็นแล้ว หรือกำลังจะเห็นในเวลาต่อจากนี้ ว่าเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต คือ การหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง หรือที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “พระนิพพาน” นั่นเอง...



สำนักพิมพ์ปริมาyard

คำนำ ผู้บรรยาย

หนังสือ “เส้นทางสู่ความพันทุข์” นี้ รวบรวมจากการถอดเทปคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรม ที่วัดพระธาตุโกฏิแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๑๒ - ๑๕ เมษายน ๒๕๕๐ แล้วนำมาปรับปรุงตามความเห็นสมควร เนื้อหาหลักๆ ประกอบไปด้วย **หลักการภาวนา ธรรมะที่เกื้อหนุนการภาวนา แนะนำวิธีการปฏิบัติแบบต่างๆ และพัฒนาการทางปัญญา** อันเป็นเส้นทางสู่ความพันทุข์ตามแนวคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้บรรยายคิดว่า น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับสาธุชนที่สนใจในการปฏิบัติธรรม และผู้ที่กำลังแสวงหาแนวทางปฏิบัติเพื่อความพันทุข์พอสมควร

ขออนุโมทนาสำนักพิมพ์ปริมาyard ที่ได้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ออกเผยแพร่ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยายก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมต่อท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุกิริ์ ทุมทอง
ผู้บรรยาย

สารบัญ

- ๙ หลักการภาวนา
- ๔๙ ธรรมะเกื้อหนุนการภาวนา
- ๘๕ การปฏิบัติเพื่อเป็นพุทธะ
- ๑๐๕ อยู่กับปัจจุบัน
- ๑๑๕ การอยู่ด้วยธรรม
- ๑๕๕ ความหลากหลายในการภาวนา
- ๒๐๑ พัฒนาการทางปัญญา



หลักการภาวนา

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้า
สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมทุกท่าน

การปฏิบัติธรรมนั้น ยิ่งปฏิบัติไปมากขึ้น สูงขึ้นเท่าไร จะยิ่งรู้สึก
ธรรมตามากขึ้น ถ้าปฏิบัติไปแล้วรู้สึกว่ามันยากขึ้น มีอะไรหนักมากขึ้น
ทุกวันๆ อันนั้นมันไม่ถูก ปฏิบัติธรรมไปแล้วมันจะยิ่งหมดไป ละไป
จะเบาขึ้น สบายขึ้น หัวข้อที่ผมมาพูดคราวนี้ จะเป็นเรื่องการปฏิบัติ
อย่างเดียว ส่วนหัวข้อธรรมะอื่นๆ เรื่องการทำบุญ รักษาศีล ทำความสงบ

ของจิตเหล่านี้เป็นต้น ให้ฟังจากครูบาอาจารย์ต่างๆ ได้ การให้ทาน สมาทาน
ศีล ทำวัตรสวดมนต์อะไรเหล่านี้ ปกติเราทำกันอยู่แล้ว ให้ทำไปตามปกติ

การปฏิบัติธรรมนี้เป็นเรื่องจำเป็นมากในพระพุทธศาสนา ไม่ต้อง
ใช้คำว่าพระพุทธศาสนาก็ได้ จำเป็นสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะอยู่วัด อยู่บ้าน
มีครอบครัว อยู่คนเดียว เป็นพระ เป็นภรรยา ยุ่งแค่นี้ก็ต้องปฏิบัติ
ธรรม **เพราะถ้าไม่ปฏิบัติแล้วมันทุกข์** มันมีแค่นี้เอง การปฏิบัตินี้มัน
จำเป็น เพราะว่าถ้าไม่ปฏิบัตินี้มันทุกข์ อยู่วัดมันก็มีทุกข์ อยู่บ้านมันก็มี
ทุกข์เหมือนกัน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงจำเป็นสำหรับทุกคน
ในทุกสถานที่

พูดถึงการปฏิบัติธรรม เราต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายหรือหลักการ
ปฏิบัติให้ถูกต้องตั้งแต่ต้น ไม่อย่างนั้นแล้ว จะมีความผิดพลาดได้ง่าย
บางคนพอพูดถึงการปฏิบัติธรรม จะนึกถึงการไปทำให้จิตมันสงบ นี่ก็
เริ่มเข้าใจออกนอกทางไปแล้ว บางคนบอกว่าทำจิตให้สงบมากๆ แล้ว
ปัญญามันจะเกิด นี่ก็นอกทางไปอีก บางคนบอกว่าปฏิบัติธรรมแล้วจะ
เจอแต่สิ่งที่ดีๆ อยู่บ้านเจอแต่ลูกหลานมันกวนมาก ทุกข์มาก มาปฏิบัติ
ธรรมเพื่อให้มันเจอแต่สิ่งที่ดีๆ นี่ก็เข้รกรเข้าพงไปอีกแล้ว

จุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรม เราต้องวางใจ
ให้ถูกต้อง เพราะถ้าเราวางใจไม่ถูกต้อง แทนที่จะเป็นการปฏิบัติธรรม
เพื่อให้เข้าใจธรรมะตามความเป็นจริง **กลับกลายเป็นทำตามตัณหา**
“ตัณหา” นี้ให้ละเสีย แต่เวลาเราเข้าใจไม่ถูกต้อง เรามักจะทำตามตัณหา

ในเรื่องของการปฏิบัติธรรมจึงต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง
ความจริงแล้วเราปฏิบัติธรรมเพื่อไม่ให้จิตเป็นทุกข์ ไม่ใช่ทำให้จิตดีนะ
ทำให้ไม่ให้เป็นทุกข์ จิตดีกับจิตไม่เป็นทุกข์มันต่างกัน ไม่ได้ทำให้จิตดี
แต่ทำให้ไม่ให้เป็นทุกข์ นี่ให้เข้าใจตรงนี้ใหม่ เพราะว่าบางทีแล้วพูดถึง
การปฏิบัติธรรมที่ไร ท่านก็จะนึกถึงว่า เออ...ทำให้จิตมันดีๆ นะ ถ้า
วันไหนทำให้จิตมันดี จะรู้สึกว่าได้ปฏิบัติธรรมหรือปฏิบัติธรรมได้ดี
อะไรอย่างนี้ แต่จริงๆ แล้ว เราปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นว่า ทั้งดีและไม่ดี
นั้นมันอยู่เพียงชั่วคราว มันไม่เที่ยง มีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น หมดเหตุก็ดับไป
เรียกว่าเป็นทุกข์ เราบังคับบัญชาไม่ได้ เป็นอนัตตา กายมันจะทุกข์ก็
เป็นเรื่องของมัน กายมันจะสุขก็เป็นเรื่องของมัน จิตมันจะดีก็เป็นเรื่อง
ของมันจิตมันจะไม่ดีก็เป็นเรื่องของมันมันจะคิดนั่นคิดนี่ก็เป็นเรื่องของจิต
จิตมันคิดได้เอง ทำงานได้เอง ไม่ใช่เรา

ฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรม เราปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงของ
กายของจิตว่า มันอยู่เพียงชั่วคราว คือ **“อนิจจัง”** มีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น
หมดเหตุก็ดับไป เรียกว่า **“ทุกขัง”** และบังคับบัญชามันไม่ได้ อยากให้
มันดีมันก็ไม่ดีตั้งใจ บางทีก็ดี จะรักษาดีก็รักษาไม่ได้นาน เผลอแปบ
เดียวไม่ดีอีกแล้ว อันนี้เรียกว่า **“อนัตตา”**

เราปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นว่ากายและจิตมันเป็นอย่างนี้ มันอยู่
ภายใต้กฎไตรลักษณ์ มันเป็นธรรมชาติอย่างนั้นของมันเอง ที่เราไปทุกข์

เพราะว่าเราเป็นธรรมชาติ เราอยากจะได้แต่ดี พอดีมาเราก็ยึดเอาไว้ จิตก็ดิ้นรนไปทางหนึ่ง ดิ้นรนฝ่ายจะยึดดี จะเอาดีไว้นานๆ จะประคองเอาไว้ให้มันดีอยู่ตลอด จิตดิ้นรนไป จิตก็ทุกข์ ทุกข์แบบหนึ่ง พอเจอสิ่งที่ไม่ดีก็อยากหนี วิ่งหนี วิ่งหนียังไม่พอ ยังหาวิธีที่จะไม่ให้มันมาอีก เช่นบางคนมาทำวิปัสสนาก็คิดว่าจะมาทำไม่ให้จิตมันเป็นทุกข์นั้นแหละ ให้มันหนีทุกข์ออกไปต่างๆ มากขึ้นเรื่อยๆ แต่ความจริงมันไม่ใช่อย่างนั้น วิปัสสนานี้ไม่ใช่มาหนีทุกข์ เป็นการมาดูทุกข์ให้มันแจ่มแจ้งแก้ไขเราว่า “เออ...มันมีแต่ทุกข์เท่านั้นเอง” แล้วก็ทิ้งมันไป

ลักษณะของจิตเราทั่วไปมันจะหาของที่ดี หนีของที่ไม่ดี ของที่ดีก็อยากให้อยู่นานๆ อันนี้เรียกว่า **“ภวตัณหา”** ของไม่ดีก็ไม่อยากให้มีมันมา แล้วอยากให้มีมันไปเร็วๆ อันนี้เรียกว่า **“วิภวตัณหา”** ส่วนตัณหาที่ต้องการรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อะไรพวกนี้ เป็นเพราะว่าเรารักจิตตัวเอง รักกายตัวเอง เราก็อยากให้อัตตาตัวเองมีความสุข เราหารูปดีๆ มาให้มันดู หาเสียงเพราะๆ มาให้มันฟัง หากกลิ่นดีๆ มาให้มันดม หากสัมผัสดีๆ มาให้มันกระทบ อันนี้เรียกว่า **“กามตัณหา”** ตัณหาที่เป็น **สมุทัย** คือเหตุให้จิตเป็นทุกข์ ที่จิตมันเป็นทุกข์เพราะว่ามันดิ้นรน มันดิ้นไปฝ่ายนี้บ้าง ดิ้นไปฝ่ายโน้นบ้าง ขึ้นๆ ลงๆ ...มันจึงทุกข์

เมื่อเราปฏิบัติมากขึ้นไป รู้กายรู้ใจตามที่มันเป็นจริงว่า แต่ละอย่างนี้ะ มันอยู่ชั่วคราวของมัน ต่อไปจิตมันจะค่อยๆ หดความดิ้นรน

มันจึงมีความสุขขึ้น ความสุขมันไม่ได้มาจากไหน แล้วก็ไม่ได้หนีหายไปไหน เพียงแต่ว่าที่มันเป็นทุกข์เพราะว่าจิตเราดิ้นรน พอเราเลิกดิ้นรน มันก็สุข แค่นั้นเอง

คำว่าสุขนี้เท่ากับไม่ทุกข์นั้นแหละ บางคนปฏิบัติธรรมไปพอเริ่มเข้าใจว่า “โอ้...ความจริงมันก็มีแค่นี้เอง” อย่างนี้ จิตมันจะเป็นความสุขขึ้นมาโดยอัตโนมัติของมัน เพราะว่าจริงๆ แล้ว สุขกับไม่ทุกข์ มันอันเดียวกัน ที่มันทุกข์เพราะว่าจิตมันไปดิ้นรน ทุกข์ที่เป็นทุกข์ทางใจนี้ มาจากความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจ เป็นทุกข์ที่เราสร้างขึ้นมาจากตัวเอง ไม่ใช่จำเป็นต้องทุกข์ แต่ว่าสร้างขึ้นมาจาก ความไม่รู้ นั่นแหละ ความไม่รู้มันสร้างขึ้นมาจาก

การที่จะละตัณหาได้ก็ละเพราะรู้ทุกข์ รู้ว่ากายใจนี้ชั่วครว เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ จิตมันก็จะเลิกดิ้นรน พอจิตเลิกดิ้นรนก็ทิ้งพวกนี้ไป พุทธภาษิตทุกวันนี้เค้าอาจจะเรียกว่า ตัดหางปล่อยวัดมันไป จิตเราก็จะไม่ดิ้นรน เวลาไม่ดิ้นรนก็มีความสุข แค่นั้นวิธีปฏิบัติเล็กๆ น้อยๆ จิตมันก็มีสุขสบายแล้ว ถ้าปล่อยวางความสุขที่ได้รับมานี้ไปเรื่อยๆ มันก็จะสุขมากขึ้นไปกว่านี้อีก เพราะว่าสุขที่แท้จริงมันเป็นความสุขที่ไม่รู้สึกสุขแบบที่รู้สึกอยู่นี้ ที่เรารู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้เพราะว่ามีการสวดยเวทนา แต่สุขที่ต้องการจริงๆ ไม่ใช่สุขจากการสวดยเวทนา เป็นสุขเพราะไม่ต้องสวดยอีก ไม่ต้องรู้สึกอีกต่อไป การรู้สึกว่ามันเป็นสุข

นี่ยังเป็นภาระของจิตอยู่ ต่อไปเมื่อเรารู้ว่า โอ้...ความรู้สึกสุขนี้มันก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เกิดเพราะเหตุปัจจัยแล้วดับไป บังคับบัญชาไม่ได้เหมือนกัน อันนี้จิตจะไม่ทุกข์อีกต่อไป เหนือกว่าความสุขนี้อีก เรียกว่าเหนือโลก ที่เป็นสุขอย่างยิ่งก็เพราะว่าไม่รู้ลึกลงว่าเป็นสุขนั่นเอง ไม่ต้องมาเสวย ไม่ต้องมารู้สึกอีกแล้ว เพราะอันนั้นมันเป็นภาระอยู่

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องคือ ปฏิบัติเพื่อไม่ให้จิตเป็นทุกข์ หรือถ้าเราจะใช้ภาษาธรรมะเรียกว่า เพื่อถึงพระนิพพาน พระนิพพานนี่ก็คือ สภาวะที่ปลอดพ้นจากตัณหาทั้งหลาย จากโลภะ โทสะ โมหะ จากความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นบวก เป็นลบ จากดี จากชั่ว...จากความรู้สึกเป็นคู่ๆ ทั้งหมดนั้นแหละ ที่เรารู้สึกว่า อันนี้ดีบ้าง อันนี้ไม่ดีบ้าง อันนี้ชั่วบ้าง อันนี้เลวบ้าง เพราะว่าจิตเรายังยึดความเป็นคู่อยู่ พวกนี้มันเป็นการเสวยความรู้สึก

ขอให้เข้าใจการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องว่า เป็นการมาดูกายดูใจของเราเพื่อให้เห็นว่า มันอยู่ชั่วคราว เรียกว่า **“อนิจจัง”** มันมาเพราะเหตุปัจจัย หหมดเหตุปัจจัยก็สลายไป **“ทุกขัง”** บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า **“อนัตตา”** ไม่ได้มาทำให้จิตดี ไม่ได้มาทำให้จิตสงบ ไม่ใช่จิตสงบมากๆ แล้วจะทำให้เกิดปัญญา ไม่ใช่อย่างนั้น

ในตอนเริ่มปฏิบัติร้อยทั้งร้อยก็ติดความสงบทั้งนั้นแหละ มันเป็นปกติ ของตีมันก็ต้องติด แต่ว่าให้เราเข้าใจหลักการปฏิบัติให้ถูกต้อง ใน

การปฏิบัติไม่ว่าจะเจอสภาวะอะไร ปรุหลาดใหญ่โตขนาดไหน เจออย่างนั้นอย่างนี้ ความรู้อย่างนั้นอย่างนี้ ความสุขอย่างนั้นอย่างนี้ มากมายขนาดไหนก็ตาม อย่าไปหลงมัน...ให้เราเข้าใจว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา...ให้เตือนตัวเองไว้แบบนี้ ตั้งป้อมเอาไว้ เตือนตัวเองบ่อยๆ

เพราะว่าพอปฏิบัติไปได้ซักหน่อยมันก็จะเจอความสุขอย่างนั้นบ้าง เจอปัญหาอย่างนั้นบ้าง เจอสภาวะนั้นบ้าง สภาวะนั้นบ้างเยอะแยะมากมายเต็มไปหมด เราปฏิบัติธรรมไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาสภาวะอะไร เราปฏิบัติเพื่อให้เห็นว่าสภาวะอะไรๆ ที่เราเจอนั้นมันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา ไม่ได้ปฏิบัติเอาสภาวะอะไรทั้งนั้น ฉะนั้น ปฏิบัติธรรมแล้วเจอสภาวะอะไรเข้า จะคุยให้กันฟังบ้างก็ได้เหมือนกัน แต่อย่าไปจริงจังมาก บางพวกปฏิบัติไปแล้วก็ชอบคุย จะมาคุยอยู่เรื่อย คนฟังก็ฟังได้ แต่อย่าไปตีเนื้ตันกับเขามาก...สภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นมันก็เป็นเหมือนกำลังใจของคนปฏิบัติต้นๆ ว่า เออ...ปฏิบัติไปแล้วมันมีผล เจอนั้นเจอนี้บ้าง มันก็ดูดีเหมือนกัน แต่ว่าอย่าไปหลงมันก็แล้วกัน คนที่ฟัง ได้ฟังเขาพูดก็ฟังได้เหมือนกัน แต่ว่าอย่าไปคิดมาก แล้วก็อย่าอยากไปทำให้ได้เหมือนเขา...

การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องเฉพาะตัวนะครับ ให้เข้าใจว่าเป็นเรื่องเฉพาะตัวจริงๆ ถ้าเรายังอยากเลียนแบบคนอื่นที่ เลียนแบบคนอื่นที่ คนนี้เจออย่างนี้แล้วเราก็อยากเจออย่างเขาบ้าง หรือคนนี้ปฏิบัติแนวนี้แล้ว

เราก็จะไปเลียนแบบเขาบ้าง อย่างนี้ ความคิดเหล่านี้ให้ทิ้งไปเลย เพราะว่าการปฏิบัติมันเป็นเรื่องเฉพาะตัว อันไหนที่มีจริงกับเราก็ดูอันนั้นแหละ มันไม่เกิดอย่างเขาก็ไม่เป็นไร เพียงแต่ทำให้รู้ว่ากายและใจนั้นมันอยู่ชั่วคราวเท่านั้นก็พอแล้ว...ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเจอสภาวะนั้นสภาวะนี้เยอะๆ บางคนปฏิบัติไปเจอเยอะไปหมด บางคนก็ไม่ค่อยเจออะไร เลยงออยากเจอกับเขาบ้าง จะได้มีเรื่องมาถามอาจารย์บ้าง ไม่ต้องหรือก ไม่ต้องคิดมาก ไม่เจอก็ไม่เจอไม่เห็นเป็นไรเลย พวกเจอมากๆ ส่วนใหญ่จะหลงทั้งนั้นแหละ...เพราะว่าจิตมันออกนอกกายนอกใจ เรียกว่า จิตฟุ้งซ่าน พวกจิตฟุ้งซ่านนี้จะเจออะไรเยอะไปหมด ฉะนั้น ฟุ้งไปแล้วก็แล้วไป อย่าไปหลงอะไรมันมาก

เราฝึกปฏิบัตินี้ เราไม่ได้ฝึกเอาสภาวะอะไรทั้งนั้น แต่ในการปฏิบัตินี้จะต้องเจออยู่แล้ว มันจะเป็นสภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ มีมากมายให้เราเห็น พอปฏิบัติไปได้ซักหน่อย เห็นกายเห็นใจไม่เที่ยง ไม่ใช่เรา ก็อาจจะเกิดความรู้สึกว่า “เฮ้อ...เบื่อหน่าย หลือเกิน ไม่อยากได้อะไรแล้ว” อย่างนี้ ความเบื่อหน่าย ความไม่อยากจะได้อะไรอันนี้ ก็เป็นความรู้สึกในใจที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยเหมือนกัน มันก็มาชั่วคราว เต็มซักหน่อยมันก็ดับไปเหมือนกัน ให้ดูมันไป

ในการปฏิบัติธรรมนี้ถ้าพูดถึงว่า จะพูดให้ย่อที่สุดก็ได้นะ พูดไม่กี่คำก็ได้ คือดูกายกับใจของเรา ดูอย่างที่มีมันเป็น ดูให้เป็นปัจจุบัน มี

แค่นี้แหละการปฏิบัติ ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยก็มีอีกมาก เวลาจะพูดในแนวปริยัติหรือพูดเพื่อให้เข้าใจกันนี้มันพูดได้เยอะ แต่เวลาการปฏิบัติจริงมันไม่มีอะไรเยอะหรอก มีแค่ดูกายกับใจเท่านั้นจริงๆ อย่าไปคิดว่าจะมีเยอะกว่านี้ ผมสอนก็ครั้งก็อย่าไปคิดว่าจะได้อะไรไปเยอะกว่านี้ ได้แค่นี้จริงๆ...ได้แค่นี้มาดูกายดูใจนี้แหละ อาจสอนเทคนิคอะไรบ้างเล็กๆ น้อยๆ

ความจริงแล้วเทคนิคทั้งหลายเป็นส่วนเกิน แต่ส่วนเกินก็จำเป็นสำหรับบางคนที่ยังว่ายน้ำไม่เป็น คนว่ายน้ำไม่เป็นต้องมีห่วงยาง ห่วงยางนี้เป็นส่วนเกิน...สำหรับคนที่ยังดูกายดูใจไม่เป็นหรือจิตฟุ้งซ่านมาก จิตหลงบ่อย อันนี้ก็เหมือนคนว่ายน้ำไม่เป็น ให้หาค้ำห่วงยางซักอันหนึ่งสองอัน บางคนห่วงยางเยอะเหลือเกิน เยอะจนล่องไปหมดเลย บางที...งของลำนักโน้นบ้างลำนักนี้บ้าง หลายลำนักมากเกินไปเลยงก็มี

ฉะนั้น การปฏิบัติก็เลือกให้เหมาะกับตัวเอง ให้เราว่าการปฏิบัตินี้เป็นเรื่องเฉพาะตัว ไม่ใช่เฉพาะแบบนี้เท่านั้น เฉพาะแบบนี้เท่านั้น... เป็นเรื่องเฉพาะตัว ไม่มีกรรมฐานไหนดีที่สุดสำหรับทุกคน มีแต่กรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับแต่ละคนๆ อย่าไปหาว่ากรรมฐานไหนมันดีที่สุด อย่าไปบอกว่าการดูกายดีที่สุด การเดินทำนิตที่สุด การดูจิตดีที่สุด...อย่าไปพูดอย่างนั้น มันมีแต่วิธีที่ดีที่สุดสำหรับแต่ละคน ไม่เหมือนกันด้วย อย่าไปพยายามให้เหมือนคนอื่น แล้วก็อย่าไปพยายามให้คนอื่นเหมือนตัวเรา

เราได้ผลแบบนี้ก็แนะนำคนอื่นได้ว่า “ผมทำแบบนี้มาแล้ว ได้ผลอย่างนี้ๆ ลองไปทำดู...” ถ้าไม่ได้ผลก็ไปหาแบบอื่น ไปหาครูบาอาจารย์อื่นได้

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติเพื่อให้เข้าใจกายและใจว่า อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา...ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจิตสงบ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาแต่ดี ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้มันดียิ่งขึ้น ไม่ใช่อย่างนั้น ปฏิบัติเพื่อให้มันเห็นความจริงยิ่งขึ้นๆ แล้วก็ปล่อยวางมากขึ้นๆ ...ยิ่งปฏิบัติมากขึ้น เข้าใจความจริงมากขึ้น จะเบาสบายมากขึ้นไปด้วย ที่เราหนักเพราะเราแบกเอาไว้ บางคนแบกจนไม่รู้ว่าเป็นแบกเลยนะ แบกหนักเกิน เวลาแบกหนักมากๆ มันก็จะไม่รู้ว่าเป็นแบก เหมือนเราเป็นคนแสดงเองเราก็มองอะไรไม่ชัดหรอก ต้องออกมาเป็นคนดูมันถึงจะชัด

ที่นี้การที่จะเข้าใจกายและใจตามที่มันเป็นจริงก็ต้องอาศัยเครื่องมือ เครื่องมือที่จะมารู้กายและใจตามที่มันเป็นจริง เครื่องมือทุกคนต้องมีเหมือนกัน...จำไว้ละ เครื่องมือนี้เหมือนกัน แต่ว่าวิธีการไม่เหมือนกัน รูปแบบไม่เหมือนกัน รูปแบบมีแต่เฉพาะตัว แต่ตัวเครื่องมือที่เอามารู้นี้เหมือนกัน ตามบาลีท่านจะบอกว่า **“อาตาปี สมฺปชาโน สติมา”** มีความเพียรเผากิเลส อันหนึ่ง มีสติ ความระลึกได้ ไม่ใจลอย ไม่เผลอ อันหนึ่ง มีสัมปชาโน คือสัมปชัญญะ ความรู้ตัว อันหนึ่ง

ความเพียรนี้ต้องเพียรให้ถูกต้องจึงจะเป็น**อาตาปี** จึงจะเป็นการฝึกมาดูกายดูใจ เพียรแล้วกิเลสต้องเร้าร้อน **อาตาปีเป็นความเพียรทำลายกิเลส ไม่ใช่ไปทำตามใจกิเลส** โดยส่วนใหญ่แล้ว เพียรที่เรแล้วตามกิเลสทุกทีเลย ให้สังเกตดูว่าเวลาเราเพียรนี้เพียรตามใจกิเลสหรือเปล่า เวลาอยากให้อึดมันดี ก็เพียรเดินไป ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมงอย่างนี้ อันนี้เขาไม่ได้เรียกว่าเพียร เรียกว่า เพียรไปแล้ว เพราะว่าไปทำตามใจกิเลส มันไม่มี**อาตาปี อาตาปี** นี้กิเลสต้องสะเทือน ต้องรู้จักตัวกิเลส เห็นหน้ากิเลสมากขึ้น ไม่ใช่ไปทำตามใจกิเลส เวลาอยากสงบก็มานั่งเลย นั่งเพื่อให้จิตสงบ อันนี้มันตามใจกิเลสแล้ว มันไม่รู้จักกิเลส รู้ไม่ทันกิเลส

ให้เรามี**อาตาปี** เวลาที่ฝึกสติ มีความเพียร เพียรที่จะมีสติ เวลาหลงก็รู้ว่ามันหลงไป เวลาคิดนั่นคิดนั้นก็รู้ กายอยู่ในท่าไหนก็รู้ ใจเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็รู้ โกรธก็รู้ โลภก็รู้...อย่างนี้เป็นความเพียรมาดูกายดูใจ

ถ้าเป็นความเพียรที่ถูกต้อง ความรู้สึกที่ยึดว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นตัวเราเป็นเขา มันจะน้อยลงๆ การยึดความคิดเห็นฝ่ายตัวเองมันจะน้อยลง ความคิดที่ว่าเราเก่งมันจะค่อยๆ หายไป บางคนปฏิบัติแล้วเพียร คือรู้สึกของตัวเองเก่งขึ้นทุกวัน มีกิเลสมากกำหนดจนกิเลสหายเลย พอความปวดมันกำหนดจนปวดหายเลย...อย่างนี้ ความปวดไม่ต้องกำหนดมันก็หาย นั่งแล้วปวด ลุกเดิน มันก็หายแล้ว ไม่ต้องมากำหนด

ให้มันหาย อันนั้นมันเป็นการทำตามใจกิเลส กิเลสมันอยากให้หายไป กำหนดจนหาย มันก็หายจริงเหมือนกัน แต่ว่ามันรู้สึกว่ามันเองเก่งขึ้น ที่เราปฏิบัติ **ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้รู้สึกว่าตัวเองเก่งขึ้น ปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าไม่มีเรา ไม่ใช่เรา...**เป็นนามกับรูป เป็นกายกับจิต สิ่งที่ไม่ใช่เราไม่เที่ยงด้วย เป็นทุกข์ด้วย เป็นอนัตตาด้วย บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ได้จะมาฝึก บังคับบัญชาอะไร

ความเพียรที่ถูกต้องนี้กิเลสต้องสะท้อน ถ้าปฏิบัติไปแล้วกิเลสไม่ลดนี้ไม่ถูก กิเลสต้องหายไป ความดีนรนาทางใจที่จะเอาแต่ดี จะหนีร้าย ปฏิเสธนั่นปฏิเสธนี่จะต้องหมดไป มันจะค่อยๆ ลดลง อันนี้เรียกว่าความเพียรที่ถูกต้อง เป็นความเพียรที่เกิดกับสติ มาดูกายดูใจ ให้เห็นว่ามันไม่ใช่เรา... อยู่ชั่วคราว ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วกิเลสก็จะค่อยๆ ลดลง ความสุขก็จะมากขึ้นไปตามลำดับ ความสุขที่มากขึ้นนี้ เพราะว่าจิตไม่ทุกข์เท่านั้นเอง

ต่อไปก็เรื่องการมีสติ “สติ” มีลักษณะที่ระลึกได้ ในการปฏิบัติธรรม การฝึกสติหรือฝึกมาดูกายดูใจนี้ **มี ๒ ขั้นตอนใหญ่ๆ**

ขั้นตอนแรก **เป็นการปลุกให้จิตมันตื่นมาจากโลกของความคิด** แต่เดิมจิตมันหลง หลงมาก เลยต้องฝึกให้จิตตื่นก่อน จิตมันหลงไปในโลกของความคิด หลงนั่นหลงนี่ไปทั่ว อันนี้เรียกว่า จิตยังไม่ตื่น ขั้นตอนแรกฝึกให้จิตมันตื่นก่อน

ขั้นตอนที่ ๒ ก็**ใช้จิตที่ตื่นแล้ว จิตที่ฝึกสติแล้วนั้นมาดูกายดูใจ** อันนี้เป็นสภาวะจิตที่เป็นมหาสติปัญญา ฉะนั้น สติปัญญานั้นเป็นสติที่เกิดขึ้นแล้วมาดูกายดูใจ เป็นจิตที่ตื่นขึ้นมาแล้ว แต่เราตอนแรกๆ ยังไม่เป็นมหาสติปัญญาหรอก เป็นขั้นของการฝึก

ฉะนั้น สตินี้มี ๒ ขั้นตอนใหญ่ๆ คือ ตอนหนึ่ง ฝึกให้มีสติเพื่อให้จิตตื่น ตื่นจากโลกของความคิดความฝันอะไรที่เราเคยฝันๆ มาทั้งหมด นั่นแหละ แล้วตอนหลัง ก็เอาจิตที่ตื่นนั้นแหละมาดูกายดูใจ จิตที่ตื่นเรียกว่าจิตมีสัมมาสมาธิ มาดูกายดูใจ จะเห็นความจริง สัมมาสมาธินี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา คือการเข้าใจว่ากายกับใจนี้ไม่ใช่เรา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นตามความเป็นจริง

สติในขั้นตอนที่สอง เวลาที่จิตตื่นขึ้นมาแล้วมาดูกายดูใจนี้ไม่มีรูปแบบ แล้วแต่สติ ระลึกที่กายก็ได้ ระลึกที่จิตก็ได้ สติระลึกที่ไหนก็ดูอันนั้นไป หน้าที่ของเราเพียงแต่อย่าไปทำอะไรที่สติระลึกว่ารู้ใจไม่ได้เท่านั้นพอ สติระลึกที่ไหนก็รู้ที่นั่นตามปกติ เป็นชีวิตประจำวันไปแล้ว แต่ตอนแรกๆ ที่มีความต่างในแง่ของแนวทางนั้นแนวทางนี้ แนวทางดูกาย แนวทางดูจิต แนวทางเดินจงกรม แนวทางนั่ง...อะไรพวกนี้ เป็นการฝึกในขั้นต้นเท่านั้น ถ้าฝึกถูกต้องแล้วจิตตื่นมาดูกายดูใจ จะหมดข้อสงสัยในการปฏิบัติ แนวไหนก็ได้ทั้งนั้นแหละขอให้จิตตื่นขึ้นมา แล้วมาดูกายดูใจ

ที่มีความต่าง ต่างเฉพาะตอนต้นเท่านั้น ขึ้นการฝึกให้จิตตื่นขึ้นมา ให้จิตเกิดสัมมาสมาธิ ให้จิตตั้งมั่นมาดูกายดูใจ แต่ละสำนักก็มีวิถีทางแนวทางไม่เหมือนกันในตอนต้น แต่เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิแล้ว มาดูกายดูใจ นี่เรื่องของสติที่เป็นอัตโนมัติไปเอง

ในการฝึกสติเพื่อให้จิตตั้งมั่น ฝึกตอนต้นก็อย่าทำกรรมฐานที่ เกินกายเกินใจออกไป เพราะว่าไหนๆ ก็จะต้องดูกายดูใจอยู่แล้ว ฝึกตอนต้น ก็อย่าให้เกินนี้ไป อย่าไปฝึกอะไรที่แปลกๆ หรือทำให้จิตสงบอย่างนั้น อย่างนี้ อย่าไปทำอย่างนั้น ฝึกตอนต้นก็ดูกายดูใจนี้แหละ ใครจะใช้ แนวไหนก็ตามสะดวก ตามที่เราชอบใจ ฝึกแล้วสติเกิดดีก็ใช้วิธีนั้นไป

ต่อไปเรื่องสัมปชัญญะ ฝึกไปแล้วต้องมีสัมปชัญญะด้วย ไม่ใช่ ฝึกไปแล้วได้แต่สติเฉยๆ หรือที่อื่นๆ ไป เวลาฝึกกรรมฐานนี้ะ บางคน บอกให้กำหนดตรงนั้นตรงนี้ ดูตรงนั้นตรงนี้ ก็เพ่งดูเหลือเกิน ดูจน ความรู้สึกตัวหายไปเลย เหลือแต่อารมณ์กรรมฐาน บอกให้ดูท้องพองยุบ ก็ดู..เห็นแต่ท้องพองยุบนั้นแหละ ตัวหายหมด บอกให้ดูลมหายใจก็ดู แต่ลมหายใจนั้นแหละ เห็นแต่ลมหายใจ ตัวหายหมด อันนี้เรียกว่ามีสติ แต่ไม่มีสัมปชัญญะ สัมปชัญญะ เป็นความรู้สึกตัว รู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ มีอารมณ์กรรมฐานเป็นผู้ถูกดูด้วย มีผู้ดูอยู่ด้วย มีเรานั่งอยู่ทำนี้ด้วย มีความรู้สึกอย่างนี้ ความรู้สึกก็เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนแปลงมา อากา รทางกายของเราเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนแปลงมาอย่างนี้

สติเป็นตัวระลึกรู้ ส่วนสัมปชัญญะเป็นความรู้สึกตัวว่า กายกำลัง อยู่ท่าไหน จิตใจกำลังเป็นยังไง ความรู้สึกตัวต้องไม่หายไป ฉะนั้น ถ้า ทำกรรมฐานแล้วรู้สึกว่าตัวเองหายไปแสดงว่ามันไม่ถูก อันนั้นจะได้แต่ ความสงบ เวลาที่เราฝึกดูลมหายใจไป เห็นแต่ลมหายใจอย่างเดียว พอ ฝึกไปซักหน่อยจิตมันสงบแล้ว พอสงบก็จะไม่ได้อะไรแล้ว เข้าใจมั๊ย? เราไม่ได้ฝึกให้จิตสงบ เราฝึกให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงว่า กายนี้ ใจนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่บางท่านก็ชอบเหลือเกินนะ ความสงบนี้...

ฉะนั้น จึงต้องวางหลักการหรือเป้าหมายของการปฏิบัติให้ถูกต้อง ว่า เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเอาดี ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ แต่การปฏิบัติ ตอนต้นๆ ก็อย่างที่ผมบอกไปแล้ว ปฏิบัติไปจิตสงบมันต้องชอบ บอก ว่าอย่าไปชอบมันก็ได้ไม่ได้หรอก ทุกคนต้องชอบทั้งนั้น มันปกติ แต่ว่าให้ รู้ว่า “นี่ มันชอบ” อย่าให้ตัวมันหายไป ให้รู้สึกเอาไว้...เรื่องสัมปชัญญะ นี้สำคัญ เพราะว่าสัมปชัญญะนี้แหละจะเป็นวิปัสสนาไปในตอนหลัง ที่ เราจะเห็นกายเห็นใจว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้ความจริง ปล่อย วางความยึดมั่นถือมั่นนี้เพราะสัมปชัญญะ ไม่ใช่เพราะสติ สติเป็นตัวระลึกรู้ ทำให้เราไม่หลงเท่านั้นเอง อย่าฝึกมุ่งเน้นเพียงแต่จะทำให้สติเกิดยาม หนึ่ง หรือกำหนดตรงนี้ทั้งวันไม่ให้หลงไปเลย...อะไรอย่างนี้ อย่า พยายามทำอย่างนั้น เพราะสติก็เกิดดับเหมือนกัน ถ้าทำอย่างนั้น

พอกำหนดไปได้สักหน่อย สติอ่อนกำลัง ความหลงก็ครอบงำจิตแล้ว พอความหลงครอบงำ จิตก็เคลิ้ม เคลิ้มได้ที่ก็บอกว่า “โอ้...ปฏิบัติได้ดีเหลือเกินวันนี้” เคลิ้มไม่ได้ที่ มีเสียงเด็กหรือเสียงอะไรมา “โอ้...รำคาญปฏิบัติได้ไม่ดีเลยวันนี้ ฟุ้งซ่านทั้งวัน” อันนี้เรียกว่า ฝึกไปด้วยจิตเคลิ้ม ตอนแรกก็มีสติอยู่หรอก แต่ว่าหลังๆ ไม่มีสัมปชัญญะมันก็จะหลงได้ง่าย เป็นโหมะไป

ต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ แล้วก็มีสติ ทั้ง ๓ อย่างนี้จะเป็น

เครื่องมือ ให้เข้าใจให้ถูกต้อง ความเพียร เพียรให้กิเลสสะเทือน ให้เห็นตัวกิเลส ให้กิเลสลด ไม่ใช่ให้ไปตามใจกิเลส มีสติระลึกรู้ที่กายที่ใจ ตอนแรกทำตามรูปแบบที่ตัวเองชอบ หรือใครไม่มีรูปแบบก็ดูกายดูใจไปได้เลย ตอนหลังเมื่อจิตตื่นแล้ว มีสติเป็นอัตโนมัติแล้ว เป็นมหาสติแล้ว ก็ดูกายดูใจไปตามปกติ ไม่ต้องสร้างภาระให้จิตอีกต่อไป แล้วก็ยังมีสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัว ตัวไม่หายเวลาที่ทำกรรมฐานอยู่ เวลาตื่นอยู่...

การปฏิบัติไม่ต้องเคร่งเครียดนะครับ ไม่ต้องไปเพ่งไปจ้อง ไม่ต้องไปทำให้มันเคร่งเครียดด้วยอำนาจของตณหา ถ้าปฏิบัติไปแล้วรู้สึกว่าการเคร่งเครียด รู้สึกว่ามีอะไรๆ ก็ให้เลิก เราปฏิบัติไม่ได้ไปแข่งกับใคร หรือไม่ได้ไปทำให้ตัวเองทุกข์ทรมาน เราปฏิบัติเพื่อให้จิตมันสบายขึ้น รู้ความจริงขึ้น ทีนี้บางทีบางคนปฏิบัติไปแล้วอยากได้ผลมากมาย

โดยเฉพาะบางคนที่ชอบบอกว่า “เมื่อทุกข์เหลือเกิน” จริงๆ มันต้องละความเบื่อก่อน ทีนี้รู้ไม่ทันตณหาของตนเอง “เมื่อทุกข์เหลือเกิน” ไปทำตามมันเลย พวกนี้ก็ขยันมากเหลือเกินนะ พอได้ดี สงบดี เห็นอะไรดีก็ดีใจ แต่พอได้ไม่ดีมา ก็จะเครียด อันนี้ให้ท่านทราบว่าเป็นความเครียดก็ดี สิ่งเหล่านี้มีต้นเหตุมาจากการรู้ไม่ทันตณหาของตนเอง มันส่งผลมาแล้ว

เหมือนกับเราอยู่บ้าน คนนั้นทำให้เราไม่พอใจอย่างนี้ คนนี้ทำให้เราไม่พอใจอย่างนั้น “เอ้อ...สามีน่าจะอย่างนี้...” อะไรพวกนี้ ความจริงมันไม่มีอะไรมากไปกว่า การรู้ไม่ทันตณหาของตนเอง อยากให้สามีเป็นอย่างที่เราต้องการ พอรู้ไม่ทันอย่างนี้แหละ เขาไม่เป็นอย่างใจก็ทุกข์แล้วเครียดแล้ว ทำกรรมฐานก็ทำนองเดียวกันแหละ ถ้ามีแล้ว ท้อแล้วปวดหัวแล้ว มันไม่มีอะไรเกินกว่า ไม่รู้ทันตณหาของตนเอง แล้วก็ไปทำ พอไม่ได้ตั้งใจ ก็ทุกข์ แค่นั้นแหละ ท่านจึงบอกว่า “ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ก็ทุกข์” แต่มันหนักกว่านั้นคือ พอได้ตั้งใจแล้วก็ยึดสิ่งนั้นอีก ฉะนั้นอย่าทำตามตณหา ตณหาที่ให้ละ เป็นปหาตัดพหกรรม ส่วนทุกข์คืออกายกับใจนี้ให้ดู เป็นปริณญะยธรรม ธรรมที่ควรดูให้เข้าใจแจ่มแจ้ง

ทีนี้ จะพูดถึงการเลือกกรรมฐานในตอนเริ่มต้น ส่วนใครปฏิบัติไปแล้วจนกระทั่งสติเกิดเอง ดูกายดูใจเป็นแล้ว คนเหล่านั้นไม่ต้องทำ

อะไรอื่นแล้ว การปฏิบัติที่เป็นรูปแบบ มีคำบริกรรมบ้าง ไม่มีบ้าง ทำอย่างโน้นบ้าง อย่างนี้บ้าง มีรูปแบบต่างๆ นั้น มันใช้ได้ตอนต้น แต่พอจิตตื่นแล้วก็อย่าไปยึดรูปแบบ ความจริงแล้ว พอเริ่มปฏิบัติเป็น ไม่ต้องรอให้สติเกิดเองหรือทำให้หัดปฏิบัติให้เป็นปกติในชีวิตประจำวันไป เพราะว่ารูปแบบที่เราคิดว่าจำเป็นนักหนาในตอนต้น ในตอนท้าย กลับกลายเป็นสิ่งปิดกั้นความจริงเสียเอง

เหมือนกับการว่ายน้ำแหละ ห่วงยางจำเป็นในตอนต้น แต่ถ้าเราไม่ทิ้งห่วงยางเราก็ว่ายน้ำไม่เป็นซักที ห่วงยางนั้นแหละเป็นตัวกั้นไม่ให้เราเก่งในการว่ายน้ำ เหมือนกันเลย การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน รูปแบบในตอนต้นที่เราคิดว่าจำเป็นนักหนา ถ้ายังคิดว่าจำเป็นอยู่เรื่อยๆ นั้นแหละ ยาวเลยคนนั้น จะได้แต่รูปแบบอยู่เรื่อยๆ ไม่มาดูกายดูใจ ตามที่เป็นปกติ ธรรมตาๆ จิตก็จะวกไปหาแต่รูปแบบอีก ถึงรูปแบบจะเป็นการดูกายดูใจแต่จะไม่เห็นตามความเป็นจริง เพราะว่าจิตยังวางกรอบด้วยรูปแบบอยู่ จิตที่ยังติดรูปแบบอยู่ เป็นจิตยังไม่ตื่น ถ้าเป็นจิตตื่นนี้จิตจะโล่งไปหมด โล่ง เบาสบาย จิตไร้ขอบเขต ไม่ท้อ ไม่มีน ไม้มึน ไม่มีกรอบอะไรทั้งนั้น เป็นการดูกว้างๆ เห็นอะไรชัดก็เอาอันนั้น ถ้าเกิดยังมีรูปแบบอยู่ ยังไปกำหนดตรงนั้นตรงนี้บ้าง คนเหล่านั้นก็จะเริ่มเห็นว่ามันเป็นภาระของจิต จิตจะหนักขึ้นมาหน่อยหนึ่ง อันนี้เรียกว่าการเพ่ง

แต่ตอนต้นๆ นะ การปฏิบัติในรูปแบบก็เพ่งทั้งนั้น แต่ดีกว่าไม่เพ่ง เวลาเพ่งก็อย่าไปเพ่งแรง มันก็ดีกว่าหลงนะ ทำให้เป็นคนดีขึ้น แต่ทำย ที่สุดตัวเพ่งเองนั่นแหละ เป็นตัวขวางที่จะทำให้จิตมันตื่นขึ้นมา รู้ความจริงอีกต่างหาก ฉะนั้น เพ่งแล้วก็ไม่เป็นไร ก็ให้รู้มัน ตอนแรกๆ มันก็ใช้ได้ผลดี พอถึงซักหน่อยมันก็เป็นตัวขวางซะเองเลย เพ่งที่ไรหนักทุกทีเลย อย่าไปทำอะไรมัน ให้ดูมันไป ดูมันไปเรื่อย มันก็จะมีเพ่งบ้าง หลงบ้าง ทำยที่สุดจิตก็จะยอมรับว่า โอ้...เพ่งมันก็ไม่เที่ยง เตี้ยวกก็เพ่ง เตี้ยวกก็รู้ เตี้ยวกก็หลง เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ จิตมันชินที่จะเพ่ง มันก็เพ่ง จิตมันชินที่จะหลงมันก็หลง ถ้ารู้แบบนี้ใช้ได้ จิตตื่นแล้ว ถ้าไม่ยอมรับอย่างนี้มันก็จะเครียดของมันอยู่เรื่อยๆ...จิตมันไม่ยอมตื่น

ที่นี้พูดถึงการเลือกกรรมฐาน ในการปฏิบัติที่เป็นการฝึกสติ สัมปชัญญะ และมีความเพียรที่ถูกต้องนั้น เรียกว่าสติปัฏฐาน มีอยู่ ๔ แบบ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม จริงๆ แล้วคือกายกับใจ การเลือกกรรมฐานนี้ต้องเลือกให้เหมาะ ถ้าเป็นการดูกายกับเวทนาที่เกี่ยวข้องด้วยกาย เหมาะสำหรับคนตถาคตแล้วก็สามารถทำสมณะได้ เรียกว่าพวก**สมถยานิก** ทำจิตสงบมาก่อนแล้วค่อยดู กรรมฐานประเภทจิตกับธรรม จิตตานุปัสสนากับธัมมานุปัสสนาเหมาะสำหรับพวกที่ภูมิจิต ทำให้จิตสงบไม่ได้ มาดูจิตกับธรรม

จริตที่สำคัญในการเจริญสติปัฏฐานมี ๒ จริต คือ ตณหาจริตกับ

ทิวฐิจริต ถ้าใครจะดูกายดูเวทนาให้มาดูว่า ตัวเองเป็นพวกตณหาจริต หรือเปล่า และสามารถทำความสงบของจิตที่เรียกว่าเป็นพวกสมถยานิก หรือเปล่า การพิสูจน์ก็ทำง่ายๆ คือ ไปนั่งเงียบๆ ให้สบายแล้วก็ทำกรรมฐานที่เราชอบ ดูลมหายใจก็ได้ ดูท้องพองยุบก็ได้ พุทโธก็ได้ ถ้าทำแล้วจิตสงบเร็ว อย่างนี้ใช้ได้ ถ้าทำแล้วทำอะไรจิตก็ไม่สงบ ให้เลิกไป คงไม่ใช่พวกสมถยานิก ถ้าไปฝืนจะทุกข์มาก เพราะทำแล้ว จิตมันไม่สงบซักที ตัวเองไม่เหมาะ ถ้าเป็นสมัยพุทธกาลนี้พระผู้มีพระพุทธเจ้ารู้หมด รู้ว่าใครจริตอะไร บอกกรรมฐานนี้ให้ บอกกรรมฐานไหนให้ สบายไป ทุกวันนี้ก็ลำบากหน่อย

ลักษณะของพวกสมถยานิกนี้ ไม่คิดมาก ไม่ตัดสินอะไรมาก ทำสมถะได้ง่าย อาจารย์บอกให้ทำอะไรก็ทำ บอกว่า เอ้า...คุณ เดินอย่างเดี๋ยวเลย ๒ ชั่วโมง เคঁาก็เดิน ไม่คิดมาก แต่ถ้าพวกที่เป็นทิวฐิจริตนี้ ไม่ได้นะ บอกให้เดินไป ๒ ชั่วโมง เริ่มคิดแล้ว โอ้...เดินแล้วจะได้อะไร? เดินแล้วจะเพี้ยนหรือเปล่า...คิดนู่นคิดนี่ไปเรื่อย ฟุ้งซ่านไปเรื่อย เป็นพวกนักหาเหตุผล นักคิด เทียบเคียง พวกที่นั่นไปแล้วก็ฟุ้งซ่าน คิดนู่นคิดนี่ไปทั่ว หรือเป็นพวกนั่งแล้วจิตสงบนั่นเอง แต่ไม่มีเวลาทำความสงบนี้ควรจะดูจิตกับดูธรรม

สายสมถยานิกทำจิตสงบก่อน ถ้าปัญญาช่วยให้ดูกาย ถ้าปัญญา มากให้ดูเวทนา สายวิปัสสนายานิก สายที่เป็นทิวฐิจริตนี้ พวกคิดมาก ทำความสงบไม่ค่อยได้ ทำได้ก็เล็กๆ น้อยๆ หรือทำได้แต่ไม่มีเวลาทำ ถ้ามีปัญญาช่วยให้ดูจิต ถ้ามีปัญญามากให้ดูธรรมะ ธรรมะคือทั้งกายทั้งจิต ในตอนเริ่มต้นในการฝึกสติ การเลือกกรรมฐานก็ให้ท่านเลือกตามนั้นนะ ถ้าสติตื่นเกิดเองนี้ไม่เลือกแล้ว กายกับใจนี้อันไหนชัดก็ดูอันนั้น เรื่องการฝึกกรรมฐานในตอนต้นนี้ ไม่มีว่าฝึกดูกายง่ายกว่า เวหนาง่ายกว่า จิตง่ายกว่า ธรรมง่ายกว่า มีแต่ว่าใครถนัดอะไรก็อันนั้นง่าย ท่านไหนที่ถนัดดูกาย ดูแล้วสติเกิดดีก็ดูไป ท่านไหนที่ถนัดดูเวทนา ดูแล้วสติเกิดดีก็ดูไป ท่านไหนไม่มีเวลา จิตฟุ้งซ่านเยอะคิดนู่นคิดนี่มาก ก็ดูจิตที่มันคิดฟุ้งซ่านนั่นแหละ เดี่ยวมันคิดนู่นคิดนี่ ดูว่ามันหลงคิดไป

โดยส่วนใหญ่พวกที่เรียนมาทางโลกนี้จะเป็นพวกทิวฐิจริตกันเยอะ เพราะว่าพวกนี้ไม่เชื่อใครง่าย ๆ เคঁาให้ทำอย่างนี้ก็คิดโน่นคิดนี่ไปทั่ว เดินไปเดินมาซักหน่อยคิดถึงหลาน คิดถึงบ้าน คิดถึงหม้อข้าว อะไรอย่างนี้แหละ อันนี้ก็ให้ดูจิตไป ถ้ามีปัญญามากก็ให้ดูธรรมะ ธรรมะนี่คือ กายกับใจ อันไหนที่ปรากฏชัดก็ดูอันนั้น พวกทิวฐิจริตนี้จะหลงบ่อย หลงไปทางตาบ้าง หลงไปทางหูบ้าง ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย แล้วก็ หลงไปคิดนู่นคิดนี่...เต็มไปหมด พวกตณหาจริตนี้สามารถที่จะพ่วงอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน จิตจึงไม่หลงมาก จะไม่เหมือนกับ

พวกทิวจิต จิตที่จิตจะหลงทั้งวัน หลงไปนั่นหลงไปนี่ หลงจนไม่รู้ว่าเป็นหลง คือรู้ว่าตื่นขึ้นมาตอนเช้า รู้อีกที่ตอนจะนอน นอกนั้นหายหมดเลย อันนี้ให้รู้ว่าทิวจิต เพราะว่าจิตหลงมาก หลงไปทางตา จมูก ลิ้น กาย หลงมากที่สุดคือทางใจ พวกที่หลงแบบนี้จะเข้าไปฝันทำสมณะ ให้ดูจิต จิตหลงไปก็รู้ว่าหลงไป

สมณยานิก ผู้ที่สามารถทำความสงบได้ก่อน ทำแล้วจิตสงบเร็ว มีเวลาทำ ทำ แล้วก็ให้ไปหาครูบาอาจารย์ที่ท่านสอนเรื่องสมณะโดยตรง เพราะว่าเวลาทำสมณะแล้วมีปรากฏการณ์แปลกๆ เยอะ ที่แนะนำให้ไปอยู่กับครูบาอาจารย์เพราะจะได้ไม่เสียเวลามาก ถ้าท่านมาทำเองใช้แนวสมณยานิกนี้จะเสียเวลามาก เพราะไม่รู้วิธีการปรับจิต สมณะนี้ต้องทำให้จิตดี แล้วก็รักษาจิตดีนั้นไปนานๆ เพื่อให้จิตเข้าสู่สงบเป็น “อับปนา” หรือถ้าไม่ได้อับปนาก็อุปจาระ จึงต้องอาศัยครูบาอาจารย์ที่ท่านผ่านเรื่องพวกนี้มา ท่านจะแนะนำได้ดีกว่า ถ้ามาทำเองนี้จะหลงไปได้ง่าย พอสงบแล้วไม่รู้จะทำยังไงต่อ พอทำอะไรไม่ถูก มันก็ไม่ได้อะไรแล้ว ออกจากความสงบมามันก็พุ่งเหมือนเดิม ไปนั่งใหม่ก็สงบใหม่ ออกมาก็พุ่งเหมือนเดิม พอทำแบบนี้บ่อยๆ ต่อไปมันจะแสดงไตรลักษณ์ แต่เดิมเคยนั่งแล้วสงบ ต่อไปนั่งแล้วมันไม่สงบ ที่นี้จะเรียกว่าเดิมจะนั่น ผมจึงแนะนำให้ไปหาครูบาอาจารย์ตามสำนักต่างๆ ที่ท่านสอนดูกายดูเวทนา

ที่นี้ถ้าเป็นการปฏิบัติโดยไม่ได้มีความสงบมากนัก ไม่มีเวลาฝึกทำความสงบ ให้มาดูจิต พวกที่หลงเยอะ พวกคิดมาก พวกชอบตัดสินนั้น ตัดสินนี้ โดยเฉพาะการเรียนยุคปัจจุบันที่เป็นแนววิทยาศาสตร์นี้จะทำให้คนเป็นทิวจิต เป็นโดยอัตโนมัติเลย เพราะการเรียนแบบวิทยาศาสตร์นี้จะทำให้เราเป็นคนช่างคิด การช่างคิดนี้ ลักษณะของพวกทิวจิตระดับ หลงมากก็ดี คิดมากก็ดี ทำให้สงบแล้วไม่ยอมสงบซักทีก็ดี อันนี้เป็นพวกทิวจิต ให้ดูจิต

การดูจิตตอนแรกๆ ก็ดูอาการทางจิตก่อน จิตมันพุ่งไปเรารู้ว่ามันพุ่งไป หลงไปก็รู้ว่าหลงไป โลก โกรธ อิจฉา คิดนั่นคิดนี่ก็รู้ รู้ไป รู้ไป...ตามรู้ไปเรื่อยๆ พอรู้ไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นว่า อ้าว...ที่เคยคิดว่าเป็นเรานี้มันไม่เป็นเราแล้ว เพราะว่ามันเปลี่ยนไปเรื่อย ตอนแรกเป็นเราโกรธ พอดูความโกรธไปบ่อยๆ จะรู้ว่า ถ้าโกรธเป็นเรา โกรธหาย เราก็ต้องหายไปด้วย นี่จิตมันฉลาดขึ้น มันก็จะรู้ว่า “โอ้..โกรธ ไม่ใช่เรานะ” อย่างนี้... โลกก็เหมือนกัน แต่ก่อนเป็นเราโลก คิดก็เหมือนกัน โดยส่วนใหญ่หลงไปคิด จะรู้สึกได้ว่า โอ้..เราคิดอย่างนั้นอย่างนี้ ต่อมาก็จะรู้ว่าคิดนี้มันไม่ใช่เรา มันเปลี่ยนไปเรื่อย ถ้าเป็นเราคิด พอคิดเรื่องนี้ดับไป เราก็ต้องหายไปด้วย รู้ว่า จิตมันคิด ไม่ใช่เราคิด อย่างนี้ **ถ้ารู้ว่าจิตมันคิดก็ใช้ได้แล้ว จิตตื่นแล้ว มาดูกายดูใจให้เห็นความจริงได้**

มีเทคนิคเพิ่มเติมอีกหน่อยว่า พวกที่หลงมากๆ นี่ถ้าดูจิตหลง ก็ดูไม่ออกเหมือนกัน เพราะว่าหลงเยอะเกินไป พวกที่จะดูจิตหลงได้ว่า อ้าว..เดี๋ยวหลงไป เดียวคิดนั้น เดียวคิดนี้ แสดงว่าคนนี้หลงไม่มาก หลงแล้วมีสติ รู้ว่า อ้าว..ตอนนี้หลง ตอนนี้มีสติ รู้สึกตัว ตอนนี้หลง อาจ จะหลงนานหน่อยครึ่งชั่วโมง แล้วก็สติขึ้นมาหน่อยหนึ่งรู้ว่า อ้าว... เมื่อกี้หลงไป ถ้าพวกหลงเยอะแบบวันหนึ่งรู้สึกตัวครึ่งเดียว พวกนี้ดู ความหลงไม่ได้อีกเหมือนกัน เพราะว่าหลงเยอะเกินไป พวกเหล่านี้ ควรจะหากรรมฐานมาให้จิตอยู่ก่อนอันหนึ่ง อันไหนก็ได้ที่จิตชอบ จะดู ลมหายใจก็ได้ จะดูห้องพองยุบก็ได้ จะท่องพุทโธก็ได้ แต่ว่าอย่าตั้งป้อม ให้จิตสงบนะ เพราะว่าไม่ได้ฝึกเอาจิตสงบ ถ้ามันสงบก็เรื่องของมัน สงบรู้ว่าสงบ ไม่สงบรู้ว่าไม่สงบ

เวลาที่มีกรรมฐานให้จิตอยู่ เช่น ลมหายใจ ก็มารู้อยู่ที่ลมหายใจ อย่างสบายๆ พอมันหลงไปคิดก็รู้ว่า อ้าว...หลงไปคิด โกรธรู้ว่าโกรธ คิดนั้นคิดนี้ให้รู้ความคิดไป แล้วกลับมาอยู่ที่ลมหายใจอย่างสบายๆ เมื่อ ทำไปบ่อยๆ ก็จะสามารถดูจิตได้ เดินก็เหมือนกัน เดินก็ไม่ต้อง ตั้งป้อมว่าจะเดินทำนั้นทำนี้ เดินไปเดินมา จะดูที่ไหนก็ได้ ความรู้สึกที่ ทำกระทบก็ได้ การเคลื่อนไหวก็ได้ ทำขึ้นมาก่อนซักอันหนึ่งที่ทำแล้ว จิตสบาย พอทำไปซักหน่อยมันก็มีสติขึ้นมา พอมันหลงคิดไปบ๊อบ ก็รู้ว่า โอ้..นี่มันหลงไปคิดแล้ว หลงแล้วก็แล้วไป เดินต่อไป รู้สึกต่อไป

ทำให้จิตสบายๆ ก็จะสามารถดูจิต ดูความรู้สึกในจิต ดูจิตที่หลงไปคิด ได้ในภายหลัง ในการเริ่มปฏิบัติก็มีเทคนิคต่างๆ อย่างที่บอกแล้วนะ มันคือส่วนเกิน แต่ส่วนเกินก็จำเป็นสำหรับคนที่เริ่มต้นหรือคนที่ทำอะไร ไม่เป็นเลย พอทำเป็นแล้วก็ทิ้งส่วนเกินพวกนั้น

การดูจิตไม่ต้องใช้ความสงบมาก โดยเฉพาะฆราวาสส่วนใหญ่ ไม่มีเวลาไปทำให้จิตสงบ จนได้อุปจาระหรืออัปปนา กรรมฐานที่เหมาะสม ก็คือการดูจิตใจตัวเอง **แต่ถ้าหลงมากๆ ให้หากรรมฐานใดกรรมฐานหนึ่ง ทำขึ้นมาก่อน** คำว่าทำขึ้นมานี้ อย่าไปทำแรง ให้ทำสบายๆ ทำแล้วให้จิต มีความสุข ที่เราทำให้จิตมีความสุขนี่เพราะเราจะสร้างฉันทะให้กับจิต ตามหลักการของอิทธิบาท เราสร้างฉันทะให้กับจิต จิตมันมีความสุขที่จะดู เวลาดูลมหายใจ ดูกาย ดูความหลง ความโลภอะไรแล้ว มันมีความสุข มันก็อยากดู ต่อไปจิตมันจะมาดูเอง เพราะมันชอบที่จะดู อย่างนี้จิตเกิดฉันทะ แต่ถ้าทำไปแล้วจิตเครียด จิตไม่มีความสุข จิตจะไม่เกิดฉันทะขึ้นมา ใครปฏิบัติแบบนี้ ก็จะเคร่งเครียดอยู่อย่างนั้นแหละ ถ้าจิตไม่เกิดฉันทะนี้ท่านก็ต้องคอยช่วยมันทำอยู่เรื่อย แต่ถ้าจิตเกิด ฉันทะแล้วมันจะเป็นไปเองอัตโนมัติ เพราะว่าจิตมันชอบ เรียกว่า ฉันทะ อิทธิบาท

เวลามีฉันทะอย่างนี้ จิตจะเกิดความเพียรขึ้นมาของมันเอง เกิด จิตตะคือความใส่ใจสนใจ วิมิงสาคือคอยสอดส่องให้เกิดปัญญาได้ด้วย

ตัวของจิตเอง การปฏิบัติจะเรียบง่ายและสะดวกขึ้น เราก็จะไม่ต้องไปมีภาระต้องคอยเฟ่งคอยกดข่มให้จิตมันหนัก เพราะว่าจิตมันเกิดฉันท์และเป็นเบื้องต้น ฉะนั้น การปฏิบัติก็ให้ทำสบายๆ จะเดินจะนั่งก็ให้สบายๆ แต่เท่าที่ผมเห็น เวลาพูดถึงการปฏิบัติธรรมที่ไร ท่านก็ต้องมานั่งแล้วหลับตาทุกที อย่างที่บอกนะ ใครนั่งแล้วหลับตาได้ผลก็ทำไป แต่ว่าถ้าไม่ได้ผลก็อย่าไปทำตามเขา โดยส่วนใหญ่เท่าที่สังเกตเห็นอีกก็คือ นั่งหลับตาที่ไรเห็นวงทุกที ถ้าหลับตาแล้วมันวงก็ไม่ต้องหลับตา

การที่จะทำให้จิตมันตื่นนี้ให้พยายามใช้อิริยาบถที่มันเคลื่อนไหวอะไรก็ได้ที่มันเคลื่อนไหว อย่างที่ผมแนะนำว่า ท่านหากรรมฐานใดกรรมฐานหนึ่งมาให้จิตอยู่ คำว่ากรรมฐานใดกรรมฐานหนึ่งนี้ ไม่จำเป็นต้องอันใดอันหนึ่ง เช่น ไม่ใช่ลมหายใจอย่างเดียว ดูหลายอย่างก็ได้ เช่น การเคลื่อนไหวของร่างกาย เดินรู้ว่ามันเคลื่อนไหวไป กะพริบตาก็รู้ กลืนน้ำลายก็รู้ คู้เข้าก็รู้ เขี่ยดอกก็รู้ กายมันเคลื่อนไหวอาการใดก็รู้ ...การเคลื่อนไหวทางกายนี้จะช่วยได้ในตอนเริ่มต้นสำหรับคนที่จิตยังไม่ตื่น เพราะว่าถ้าจะใช้อิริยาบถประเภทที่จะทำให้มันหลับ มันก็จะหลับตามอยู่เรื่อย อย่างนั้นนานเกินไป ถ้าท่านใดคิดว่า การปฏิบัติธรรมต้องนั่ง ๖๐ นาที อย่างนี้ ก็ให้นั่งบ่อยๆ เอา นั่ง ๑๐ นาทีก็ลุกเดิน แล้วค่อยกลับมานั่งใหม่ ๖ ครั้งก็ได้ ๖๐ นาทีเองแหละ อย่าไปทำให้มันแข็งหรือทื่อเกินไป อย่าให้มันหลับ ให้มันตื่น ถ้าคนจิตตื่นแล้วไม่ว่าจะอยู่ในท่าไหนก็รู้สึกตัวได้

หมดนั้นแหละ แต่คนฝึกใหม่ๆ นี้ให้พยายามเคลื่อนไหวมากๆ การเดิน การเคลื่อนไหวของมือ กะพริบตา กลืนน้ำลาย เวลาที่เราทำงานที่มันเคลื่อนไหว กวาดบ้าน ถูบ้าน ทำกับข้าว อะไรพวกนี้ แบบนี้ให้มีสติตามดูไป ดูแล้วรู้สึกนะ ไม่ต้องคิดมาก ให้รู้สึกเฉยๆ

ความรู้สึกแรกนั้นแหละคือสติ ฝึกตอนแรกมันจะมีเสียงพากย์มาบ้าง ก็ไม่เป็นไร ให้รู้ว่ามันพากย์แล้วปล่อยมันไป ท้ายที่สุดเสียงพากย์นั้นจะหายไปเอง จะเหลือแต่ความรู้สึกล้วนๆ

เราฝึกทำกรรมฐาน ฝึกให้ได้สติด้วย ให้ได้สัมปชัญญะด้วย ให้จิตเกิดความเพียรด้วย จิตจะเกิดความเพียรก็ต่อเมื่อเขาชอบ เรียกว่าเกิดฉันท์ก่อน เกิดฉันท์แล้วจะมีความเพียรตามมา การทำให้จิตสงบนี้ไม่ยากอะไรนะครับ ให้หากรรมฐานใดกรรมฐานหนึ่งที่จิตมันชอบ ดูอยู่อย่างสบายๆ มันจะสงบง่ายมาก ลักษณะของจิตนี้มันชอบท่องเที่ยวชอบโคจร ในเมื่อมันชอบอย่างนั้น แทนที่เราจะให้โคจรไปที่อื่น เราก็ให้มาโคจรในกายในใจที่เขาชอบ แต่ที่ทำกรรมฐานไปแล้วเครียดก็ตีมันก็ดี เพราะว่าชอบไปหากรรมฐานมาขังจิตเอาไว้ เป็นลักษณะที่ฝืนธรรมชาติของจิต การฝึกจิตที่ดี การทำกรรมฐานที่ดี มันเป็นวิถีการธรรมชาติ ถ้าเราไม่ฝืนธรรมชาติ เราจะเข้าใจเร็ว

เรื่องความสงบนี้จะเกิดต่อเมื่อเราเลิกหวัง เลิกคิดว่ามันจะสงบ มันจึงสงบ ทำสบายๆ จะนั่ง ก็นั่งสบายๆ ดูกายดูใจไปสบายๆ จิตชอบ

ดูอยู่ตรงไหน ก็ปล่อยให้ดูอยู่ตรงนั้นไป แบบเดียวกับที่สงบแล้ว เรียกว่าจิตมีความสุขแล้วจะสงบมีสมาธิ มีความตั้งมั่นขึ้นมา พอจิตมีความสุขตั้งมั่นก็จะสามารถดูกายดูใจได้ โดยส่วนใหญ่เวลาเราทำไป เราไม่เจอความสงบซักที เพราะสาเหตุอย่างหนึ่งที่หนึ่งคืออยากสงบ อยากสงบก็ไปสงบอยู่แล้ว เพราะจิตมันดิ้นรน มันทำโน่นทำนี่ไปเรื่อย อย่างที่สองคือหาคุณมาซังจิต การหาคุณมาซังจิต ทำให้จิตมันทุกข์ มันอาจจะมีความสุขอยู่น้อยเดียว มันก็ตื่นแล้ว บางคนก็คิดว่าลมหายใจนี้แหละจะทำให้จิตสงบ ก็ดูลมหายใจเลย ซังจิตมันไว้ตรงนี้ ห้ามไปที่อื่นอย่างนี้พอสักหน่อยก็จะเครียด

เราอย่าซังมัน ปล่อยให้มันดูกายดูใจไป จิตมันชอบหลงไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชอบโคจร เราไม่ให้มันโคจรท่องเที่ยวไปอย่างนั้น เราให้มันมาอยู่ในภายในใจ ในสิ่งที่มันชอบ ให้เลือกตามที่เหมาะสม คำว่าตามที่เหมาะสม ก็ไม่ใช่หมายความว่าเหมาะสมอย่างนั้นตลอดไป เวลาหนึ่งอาจจะดูอย่างหนึ่ง ต่อมาไปดูอย่างอื่นก็ได้

เราฝึกนี้ไม่ได้ฝึกให้ดูลมหายใจแ่ง ไม่ได้ฝึกเพื่อเดินแ่ง ฝึกเพื่อให้มีสติ ให้จิตมันตื่นมาดูกายดูใจให้เห็นไตรลักษณ์เท่านั้น ถ้ามีสติแล้วจะดูกายดูใจมันก็ได้อันสงส์เท่ากันแหละ มันไม่มีวิธีไหนจะได้อันสงส์มากกว่ากันหรอก



ถาม : เจริญพร อาจารย์ เมื่อกำลังตั้งใจคำว่า “อาตมา” ความเพียรเรื่องเพียรเพียร ที่จะมั่นคงอาตมาจริงๆ ก็กลัวต้องกะเทือน ตรงนี้เองก็น่าใจอาจารย์ช่วงยกตัวอย่างในข้อเจ็ดด้วย

ตอบ : อาตมาปี ความเพียรเพียรเพียร เป็นความเพียรประเภทหนึ่งที่เกิดกับสติ การฝึกสติสัมปชัญญะจะมีความเพียรประเภทนี้เข้ามาด้วยความเพียรประเภทนี้นะครับจะทำให้ละกิเลสได้ถึงต้นตอเลยทีเดียว ละได้ถึงอวิชชาเลย สิ่งที่เราจะละคือสมุทัย การละสมุทัยหรือตัดต้นตอ ก็ละที่สาเหตุของสมุทัย ที่สาเหตุของต้นตอหา **สาเหตุของต้นตอคือความไม่รู้ คืออวิชชา ตัณหาเพราะว่ารู้ทุกข์ไม่แจ่มแจ้ง**

เราจึงต้องมีความเพียรมาดูกายดูใจ คือตัวทุกข์นี้ให้มันแจ่มแจ้ง พอตัวทุกข์ รู้กายนี้ใจนี้อย่างแจ่มแจ้ง จิตไม่เกิดการดิ้นรน เป็นการละต้นตอไปในตัว ความเพียรที่เป็นอาตมาปีนี้จะละกิเลสที่ต้นตอของมัน คือความไม่รู้ เวลาที่เราปฏิบัติไป มีสติมากขึ้น เราก็จะรู้ว่าตัวเองหลงเยอะขึ้น แต่เดิมนั้นหลงเยอะแต่ไม่รู้ เพราะหลงยาว หลงทั้งวัน หลงไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หลงไปหมด ถ้ามีสติเร็วขึ้นก็จะรู้ว่าหลงมากขึ้น หลงคืออวิชชาหรือโมหะนั่นเอง เป็นต้นตอของต้นตอ เวลาจิตเราหลงไปแล้วมันก็จะหลงไปคิดโน่นคิดนี่ แล้วเอาทุกข์เข้ามาหาเรา ยึดนั่นยึดนี่เข้ามาทุกข์แรงๆ เราถึงจะรู้ทีหนึ่ง ถ้ายังไม่แรงก็อาจจะไม่รู้ แยกภาระหนักมากเหลือเกิน แต่คนแบกก็ยังไม่รู้อยู่ดี

ถ้ามีความเพียรมีสติสัมปชัญญะ จะตัดที่ต้นตอของมันคือความไม่รู้ ถ้ามีสติถูกต้อง สติเร็วขึ้นจะเห็นว่าเราหลงบ่อยขึ้น เดี่ยวหลงๆ ...แต่เดิมนเคยหลง ๑๐ นาที จึงรู้สึก ก็ให้เห็นหลงมากขึ้น หลง ๕ นาที รู้สึก ๓ นาที รู้สึก ๒ นาที รู้สึก รู้สึก รู้สึก...ต่อไปจะเห็นว่า จิตหลงทั้งวัน ถ้าเห็นจิตหลงทั้งวันนะก็ใช้ได้แล้ว มันแว็บไปทางนั้นทางนี้ เห็นทางตาก็ไปคิดเรื่องทางตา ได้ยินเสียงทางหูก็ไปคิดเรื่องทางหู ไม่เห็นไม่ได้ยินอะไรมันก็ไปคิดทางใจ คิดอะไรไปเรื่อย เดี่ยวหน้าคนนี่โผล่มา เดี่ยวหน้าคนนั้นโผล่มา เดี่ยวบ้านโผล่มา เดี่ยวหม้อข้าวโผล่มา เดี่ยวรถโผล่มา... นี่แหละ จิตมันหลงไปทั่ว

การเห็นแบบนี้บ่อยๆ จะเริ่มเห็นว่าจิตไม่เที่ยง จิตมันหลงไปเรื่อยที่เราเห็นหลงมากขึ้นเพราะสติเร็วขึ้น ความจริงแล้วจิตมันหลงเป็นปกติของมัน แต่เราไม่รู้ อกุศลจึงเกิดแทบทั้งวัน การจะเป็นกุศลเกิดน้อยมาก กุศลนี้ต้องมีสติ บางทีเราคิดว่ารักษาศีลนี้เป็นกุศลแล้ว สมาทานศีลเป็นกุศลแล้ว กุศลแท้ๆ มันไม่ได้อยู่ที่วัตถุหรือคำที่เราสมาทาน กุศลแท้ๆ มันอยู่ที่จิต จิตที่จะเป็นกุศลต้องมีสติ...เราจึงต้องมาฝึก

การฝึกในตอนแรกนี้ เราไม่ได้ฝึกเพื่อเอากุศลอะไรทั้งนั้น เราชอบมองข้ามขั้นตอน เวลาฝึกวิปัสสนา เรามุ่งว่าเราจะฝึกให้ได้กุศล **ตามหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นต้องไม่ทำบาปก่อน** ในโอวาทปาติโมกข์ท่านว่า **“สพฺพปาปสฺส อภรณํ”** การไม่ทำบาปทั้งปวง ต้องดูว่า

อันไหนเป็นบาป เป็นความไม่ดีก่อน ความหลงนี้แหละเป็นบาปหนักที่สุดแล้ว ต้องไม่ทำอันนี้ก่อน ที่หลงๆ อยู่นี่ ถ้ายังไม่ละความหลง เราจะไม่รู้หรือกว่า อันไหนเป็นสมณะ อันไหนเป็นวิปัสสนา เราทำไม่ถูก เราต้องฝึกสติขึ้นมาก่อน พอฝึกสติมาถึงช่วงหนึ่งแล้ว มีสติมากขึ้นเรารู้ว่า โอ้...นี่จิตหลง นี่จิตเพ่ง นี่จิตรู้ นี่เป็นสมณะ นี่เป็นวิปัสสนา อย่างนี้เราก็จะสามารถเจริญกุศลที่เป็นสมณะและวิปัสสนาได้ เรียกว่า **“กุสลสฺสุป-สมฺปทา”** การปฏิบัติต้องเริ่มที่การไม่ทำบาปก่อน ต้องหาดูว่าอันไหนเป็นบาปบ้าง บาปที่หนักที่สุดคือความหลง การไม่มีสติ ในพระพุทธรูปต่างๆ ท่านให้เครื่องมือมาอันหนึ่ง คือความไม่ประมาท ให้ฝึกสติเสียก่อน

อาตวาปีสงเคราะห์เข้าในสัมมปปธาน ๔ นะ อันนี้ต้องพิสูจน์เอาเอง อย่าฟังเพียงสักว่าคนนั้นพูดมาคนนั้นพูดมาให้ดูผลที่เกิดกับตัวเราเป็นหลัก ในหลักสัมมปปธาน ๔ อันแรก ป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น อันที่สอง ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว อันที่สาม ทำกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น อันที่สี่ เจริญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ในการปฏิบัติท่านต้องลงมือทำ แล้วก็ดูว่ามันเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า ให้มีความเพียรฝึกสติดู ขยันฝึกไปเรื่อย แล้วก็มาดูว่า ความเพียรได้ทำกิจของมันทั้ง ๔ อย่างหรือไม่ ดูว่ากันอกุศลได้มัย อกุศลลดลงมัย กุศลมันเจริญงอกงามขึ้นมัย

เวลาที่เรามีสติจะเห็นได้ชัด อกุศลทั้งหลายโดยเฉพาะความหลงจะลดลง เราเห็นว่า เดี่ยวหลงๆ นี่แสดงว่า อกุศลเริ่มลดลงแล้ว หลงไม่

นานเหมือนเดิมแล้ว กุศลคือการมีสติมันก็จะมากขึ้นๆ ระลึกได้บ่อยขึ้น รู้สึกตัวได้บ่อยขึ้น เรื่องการปฏิบัติธรรมนี้ให้เราพิสูจน์ด้วยตัวเอง ตามองค์ของธรรมคุณ **สุวากขาโต ภคเวตา ธมฺโม** ธรรมะที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว **สันติภูริโก** รู้สึกได้ด้วยตัวเอง การปฏิบัติธรรมนี้ต้องรู้สึกได้ด้วยตัวเองนะ ถ้ายังต้องคอยฟังคนอื่นอยู่ ยังไม่เรียกว่าการปฏิบัติธรรม เรียกว่าเชื่อคนอื่น แหงนมองหน้าคนโน้นที่คนนี่ที่ เอ้า... คนนี้ว่าอย่างนี้ คนโน้นว่าอย่างนั้น... โอนเอนไปหาคนโน้นที่คนนี่ที่อยู่เรื่อย มันยังไม่รู้สึกได้ด้วยตัวเอง ถ้ารู้สึกได้ด้วยตัวเองเมื่อไหร่ นั่นคือของจริง ความสุขก็จะรู้สึกได้ด้วยตัวเอง ทุกข์น้อยลงก็จะรู้สึกได้ด้วยตัวเอง ผลของการปฏิบัติทุกอย่างรู้สึกได้ด้วยตัวเอง อันนี้เรียกว่า สันติภูริโก มรรคผลนิพพานนี้รู้สึกได้ด้วยตนเอง

โอบนยโก เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตนเอง น้อมเข้ามาใส่จิตใจตนเอง ที่เราดูกายดูใจให้เห็นว่าสังขารทั้งหลายมันเป็นสิ่งที่พึ่งไม่ได้ มันอยู่ชั่วคราวหมด มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ให้จิตมันเห็น เหมือนกับภาววิทยาศาสตร์เขาเรียกว่า ป้อนข้อเท็จจริง ข้อมูลจริงให้ดู ดูจนเข้าใจแจ่มแจ้ง ถ้าเปรียบนักวิทยาศาสตร์ก็คล้ายๆ กับว่า เขาต้องการจะรู้ว่าปลวกที่มันเป็นยังไง เขาก็ไม่ได้ไปเป็นปลวกเองนะ เขาคอยเฝ้าสังเกตการณ์ดูว่า ปลวกมันทำงานอย่างไร พอฝนตกมันวิ่งอย่างนี้ๆ มันมองตากันอย่างนี้แสดงว่ามันรักกัน อะไรก็ว่าไป ไม่ไปคิด

ไม่ไปตัดสินแทนปลวก ท่านทั้งหลายเคยดูสารคดีไข่ม้อย นักวิทยาศาสตร์เค้าจะทำอย่างนั้น ชย็นจริงๆ เรายังทำอย่างนั้นแหละ เปิดเผยข้อเท็จจริงของกายของใจให้จิตดู อย่างนี้เรียกว่า โอบนยโก พอจิตเห็นบ่อยๆ ก็จะยอมจำนนต่อหลักฐานว่า โอ้...นี่นะ กายกับใจนี้มันชั่วคราวหมดเลย ไม่มีตัวตนอะไรเลย มันเป็นที่พึ่งจริงๆ ไม่ได้ ก็จะเลิกเห็นผิด เลิกยึดมั่นถือมั่น ไปรู้จักสภาวะหนึ่งคือ วิสังขาร

พวกที่ทำความสงบมากๆ พวกนี้ชอบติดความสุขที่เกิดจากสมณะ ถ้ามีสติสัมปชัญญะดีแล้วรู้วิธีนะ จะทำให้เลิกยึดความสงบได้ พอสงบบีบให้ออกมาเลย แล้วดูความสงบ พอดูบีบจะเห็นความสงบดับไป ได้ ฌานก็เหมือนกัน ให้ออกจากฌานมาแล้วก็ดูฌาน ให้เห็นว่าฌานนั้นมันไม่เที่ยง อยู่ชั่วคราว เห็นบ่อยๆ จิตก็จะหมดความยินดีในฌานไป แต่ถ้าใครจิตสงบแล้วไม่ยอมออกมาซักทีนะ ก็จะติดสงบอยู่เรื่อย...เราทั้งหลายนี้ไม่ค่อยได้ฌาน แค่สงบหน่อยเดี๋ยวก็ติดแล้ว ต้องดูไป จะรู้ว่าความสงบนั้นมันเป็นสิ่งที่พึ่งจริงไม่ได้ เพราะมันเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้น อยู่ชั่วคราวเท่านั้นเอง นี่เรียกว่า โอบนยโก เปิดเผยข้อเท็จจริงให้กับจิต

อีกข้อหนึ่ง **เอหิพสุสโก** จงมาแล้วจงดู ไม่ได้ให้มาเชื่อ ที่ผมบอกให้มาดู ดูลงไปใ้ในกายในใจนี้ ไม่ต้องเชื่อใครทั้งนั้น พระพุทธเจ้าท่านก็บอกให้มาดู ไม่ใช่ให้มาเชื่อ บอกให้มาดู พอดูก็เห็นจริง ศรัทธาที่เกิดจากปัญญาที่มามีเห็นความจริงนี้ จะเป็นศรัทธาที่ไม่หวั่นไหว คนที่ศรัทธา

ไม่หวั่นไหว คือคนที่ฝึกสติสัมปชัญญะจนเป็นพระโสดาบันแล้ว แต่พวกที่ไม่ได้ฝึกอย่างนี้นะ บอกว่าตัวเองศรัทธาเหลือเกิน แต่พวกนี้ศรัทธาอ่อนแอ บอกว่าให้ดูทุกข์ก็จะหนีทุกข์ บอกให้ละสมุทัยก็จะไปตามสมุทัยอยู่เรื่อย จะเอาดีอยู่เรื่อย จะหนีไม่ได้อยู่เรื่อย ท่านจึงบอกว่าให้เอหิภัสลโก จงมาแล้วจงดู ถ้ามาดูแล้วเห็นความจริง ศรัทธาก็มาเอง มันเป็นปกติของมัน ยิ่งคนที่ฝึกปฏิบัติไปมากเท่าไร เห็นความจริงมากขึ้นเท่าไร จะเห็นคุณของพระพุทธเจ้ามากขึ้นตามลำดับ

ถาม : *เรียงนามตะ มีตคามสังสัยเกี่ยวกับที่ไม่อ่านในพระสูตรที่ว่า
ไม่เดินจงกรมหรือไม่กินมังสาหิ มันต่างๆ ไม่ในตอนกลางวัน มฺหุมขาม
นอนช่วงมัถมิขาม ตอนมัจมิขามก็ทำต่อ มันมันมฺหุมขามอย่างไร*

ตอบ : นี่ตามหลักที่พระพุทธเจ้าท่านแสดงไว้ในเรื่องชาคริยานุโยคที่ท่านแนะนำให้ไปทำอย่างนั้นตามเวลาเท่านั้นเท่านั้น ช่วงกลางวันก็ให้ไปจงกเมน นิสชชชาย ให้ไปเดินจงกรมแล้วให้ไปนั่ง เรียกว่าฝึกชาคริยานุโยคจะฝึกให้จิตมันตื่น หลังจากจิตตื่นเราก็ดูกายดูใจ

ตอนฝึกให้จิตตื่น พระพุทธเจ้าก็แนะนำเหมือนกัน แนะนำวิธีการสำหรับพระภิกษุทั้งหลาย พระองค์บอกว่า ตอนเช้าให้ทำกิจ ทำกิจอะไรเสร็จแล้ว ตอนกลางวันก็ให้มาฝึกชาคริยานุโยค คือฝึกสติให้มากเข้า

โดยการเดินจงกรมและการนั่ง ใช้การเดินจงกรมก่อน ท่านว่า จงกเมน นิสชชชาย ให้มาเดินแล้วมานั่ง แนะนำให้เดินก่อน ให้ใช้อิริยาบถเคลื่อนไหวก่อน ตอนกลางคืนก็ทำแบบเดียวกัน อย่าไปนอนมาก ต้องมาฝึก ฝึกให้มีสติ นี่สำหรับพระภิกษุที่ท่านไม่มีกิจวัตรในเรื่องทำมาหากิน แต่ว่าต้องทำกิจอื่นๆ ด้วย จึงมีบอกว่า หลังจากปัจฉาภัตแล้ว ปัจฉาภัตนี้หมายความว่า ทำกิจอื่นๆ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ตื่นเข้ามาพระภิกษุท่านจะกวาดเจดีย์ ทำความสะอาดลานวัด ปฏิบัติดูแลครูบาอาจารย์ ออกไปบิณฑบาต กลับมาฉัน ดูแลอะไรให้เรียบร้อย แล้วมาปฏิบัติชาคริยาธรรมคือฝึกสติ ไม่ใช่ละทิ้งหน้าที่ ต้องทำกิจก่อน แล้วมาฝึก

ตอนฝึกก็ให้ฝึกโดยการเดินจงกรมก่อนแล้วมานั่ง เดินจงกรมก็ไม่ได้มีท่าอะไร ให้เดินไปเดินมา ไม่มีรูปแบบที่ตายตัวว่า ให้ไปดูตรงไหน ไปทำยังไง เพราะว่าแต่ละคนไม่เหมือนกันอย่างที่ผมบรรยายไปแล้ว แต่ละคนก็เลือกให้เหมาะ โดยปกติพระภิกษุสมัยพุทธกาลท่านจะมารับกรรมฐานจากผู้มีพระภาคเป็นประจำอยู่แล้ว พระองค์จะให้กรรมฐานแต่ละท่านไม่เหมือนกัน ท่านเหล่านั้นรับเอาไปทำ นี่เป็นการฝึกสติในตอนต้นที่ผมกล่าวแล้ว ขึ้นตอนที่หนึ่ง ฝึกให้จิตตื่นเรียกว่าชาคริยานุโยคก็ได้ พอจิตตื่นแล้วก็มาดูกายดูใจที่เป็นมหาสติปัญญา...

ในการฟังธรรมก็ฟังตามสมควรแก่เวลา ฟังตามกาล อ่านหนังสือ ฟังครูบาอาจารย์ต่างๆ นี้ตามกาล ไปหาครูบาอาจารย์ตามกาล ส่วนในการปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติ ในพระสูตรต่างๆ เวลาพระพุทธรูปเจ้าแสดงธรรมจบแล้ว พระองค์จะให้ไปปฏิบัติเสมอ พระองค์จะบอกว่า “โนนโคนไม้ โนนเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงฟังพินิจเถิด จงอย่าประมาท อย่ามีความเดือดร้อนใจในภายหลังเลย” ฟังเสร็จแล้วต้องเอาไปปฏิบัติ ภิกษุก็อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามเรือนว่าง อยู่ตามวัดวาต่างๆ ฆราวาสก็อยู่ตามสมควรของตน ที่ต้องไม่ลืมคือ**จงฟังพินิจเถิด** จงฟังนี้แปลมาจากคำว่าฌายถ ฌายถแปลว่า ฟัง หมายถึงการทำสมณะและวิปัสสนา ถ้าเป็นการทำจิตให้สงบโดยการอยู่ในอารมณ์เดียวเรียกว่าทำสมณะ การดูกายดูใจตามความเป็นจริง เป็นวิปัสสนา ไม่ประมาทคือให้ฝึกสติ

การฟังธรรมเราก็ฟังไปตามกาล การปฏิบัติเราก็ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถ้ายังไม่พ้นทุกข์ก็ปฏิบัติไปไม่หยุด ไม่ต้องห่วงเรื่องเป็นพระโสดาบัน เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเป็นอะไรทั้งนั้น ปฏิบัติเพื่อให้จิตมันไม่ทุกข์ เท่านั้นเอง พอมันหมดทุกข์ก็หมดปัญหาไป

สรุปสิ่งที่ได้พูดมาในวันนี้ นะครับ ผมได้พูดเรื่อง เป้าหมายหรือแนวคิดในการปฏิบัติว่า เราปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้จิตดี ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อที่จะเอาแต่อะไรดี

ทั้งนั้น ปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงว่า กายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเห็นความจริงแล้วจิตก็จะปล่อยวางมีความสุข คำว่ามีความสุขคือจิตไม่ทุกข์ ไม่ดีนรน ทุกข์เกิดเพราะจิตดีนรน ดิ้นไปยึดดี ดิ้นหนีฝ่ายไม่ดี หนีไปหนีมามันก็ทุกข์ ในการปฏิบัติให้รู้แบบนี้

การปฏิบัติก็มีเครื่องมือแบบเดียวกันทั้งหมด แต่ว่าเทคนิควิธีการไม่เหมือนกันแล้วแต่คน เครื่องมือที่ใช้ คือความเพียร เพียรเพิกกิเลส ไม่ใช่ความเพียรตามกิเลส ไม่ใช่กิเลสอยากให้เราทำอะไรทำอย่างนั้น... มีสัมปชัญญะคือ ความรู้สึกตัว ตัวไม่หายไป แล้วก็มีสติ ความระลึกที่กาย เวทนา จิต ธรรม

วิธีเลือกกรรมฐานก็เอาตามที่เหมาะสมอย่าไปหากรรมฐานที่มันดีที่สุดในให้หากรรมฐานที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเราเอง เลือกเอาตามที่เหมาะสม การไปสำนักต่างๆ ไปหาครูบาอาจารย์ต่างๆ ก็เลือกตามที่เหมาะสมกับเรานะครับ ไปหาครูบาอาจารย์ได้ตามสบาย เลือกตามที่เหมาะสม

ฟังธรรมไปแล้วนำไปปฏิบัติ ปฏิบัติไม่ต้องเลือกว่าอยู่ตรงไหนนะ การปฏิบัติวิปัสสนานี้อยู่ที่ไหนก็ต้องปฏิบัติ ฆบรตก็ต้องปฏิบัติ อยู่ที่บ้านก็ต้องปฏิบัติ อยู่ที่ทำงานก็ต้องปฏิบัติ อยู่ที่โรงเรียนก็ต้องปฏิบัติ เป็นพระก็ต้องปฏิบัติ เป็นโยมก็ต้องปฏิบัติ มีครอบครัวก็ต้องปฏิบัติ ไม่มีครอบครัวก็ต้องปฏิบัติ เพราะว่าถ้าไม่ปฏิบัติแล้วมันทุกข์ ต้องปฏิบัติทุกคนนะ...

อย่าไปพยายามเลียนแบบกัน พวกเลียนแบบดาราที่ปวดหัวมาหนักต่อหนักแล้ว ชอบไปเลียนแบบชาวบ้าน พอตัวเองไม่เหมือนเขาก็เครียดอยู่เรื่อย อย่าพยายามให้เหมือนคนอื่น ให้ปฏิบัติให้เป็นธรรมชาติ ปฏิบัติให้จิตมีความสุข ทำไม่ต้องให้จิตมีความสุข เพราะว่าจิตนี้มันชอบเที่ยว ลักษณะของจิตมันชอบเที่ยวไปนั่นไปนี่ แต่เดิมมันชอบเที่ยวแบบนั้นเพราะมันคิดว่ามันมีความสุข เราให้มันมาเที่ยวดูในกายในใจเรา ให้มันมีความสุขอยู่ในนี้ ต่อไปมันจะเรียนรู้ว่า เอ้อ...อยู่ในกายในใจแล้ว สุขจริง มันจะมีความเพียรมากขึ้นเอง อย่าไปเคร่งเครียดหรือไปบีบบังคับจิต หรือไปขังจิตเอาไว้ ถ้ามันหลงแล้วก็อย่าไปเคร่งเครียด หลงแล้วก็แล้วไป

เมื่อเราปฏิบัติต่อไปมากขึ้น ธรรมะจะรักษาเรามากขึ้น รักษาให้เราไม่ทุกข์ ไม่ใช่รักษาให้เราเจอแต่ของดีๆ เราก็ยังเจอไม่ดีเหมือนเดิม คนเคยบ่นเราอาจจะบ่นเราเหมือนเดิมก็ได้ คนเคยด่าอาจจะด่าเหมือนเดิม แต่ใจมันไม่ทุกข์เท่านี้เอง นี้เรียกว่า *ธรรมะรักษา* รักษาเราไม่ให้ทุกข์ ไม่ใช่รักษาเราให้เจอแต่ของดีๆ อย่างพระอรหันต์บางรูป ฟังธรรมะจบจะไปหาบาตรจีวร โดนวัวขวิดตายเลย ธรรมรักษาท่านไม่ให้ทุกข์แล้ว ไม่ได้รักษาไม่ให้วัวขวิด รักษาไม่ให้จิตเป็นทุกข์เมื่อเจอเหตุการณ์ต่างๆ แล้วจะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

การปฏิบัติจนถึงธรรม ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าการดูอยู่ในกาย

ในใจเรา ถึงธรรมคือเห็นว่ากายใจเราไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ธรรมะนี้เปิดเผยตัวเองอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว ให้เราดูเข้าไปก็จะเห็นเห็นตามนั้น ถ้าเห็นไปเรื่อย เห็นบ่อยๆ จนจิตยอมรับเรียกว่าเห็นธรรมะ อย่าไปหาความสงบมากๆ หรือความสงบนานๆ อันนั้นไม่ได้เป็นที่พึ่งแท้

พระพุทธเจ้าตรัสสอนช่วงท้ายชีวิตของพระองค์ ในมหาปริณิพพานสูตร พระองค์จะบอกว่า ให้มีตัวเองเป็นเกาะ มีตัวเองเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย ให้มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย ทำอย่างไร คือมาอยู่กับกายกับใจเรา นี้ฝึกสติปัญญา ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม นี้เรียกว่า มีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง พอเราดูไปๆ จะรู้ว่า สังขารทั้งหลายมันเป็นสิ่งที่พึ่งจริงไม่ได้ จิตจะทิ้งสังขารแล้วไปรู้ที่พึ่งจริงๆ คือพระนิพพาน

การที่เรากลับมาศึกษาดูกายดูใจของตนเอง เรียกว่าพวกนักธุรกิจก็ได้ นักธุรกิจทำยังไง ทำสิ่งที่ไม่มีความให้มันมีค่า ทำสิ่งที่มันมีค่าน้อยให้มันมีค่ามาก ร่างกายเราที่มันมีอะไรดีบ้างเนี่ย? ร่างกายนี้มันไม่ได้มีค่าอะไร เป็นอสุภะ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของมันไป แต่เราเอามาเป็นฐานของการฝึกสติ มาดูกายของเรา จนเกิดสติ เกิดปัญญาเห็นความจริง ปล่อยวางทุกอย่างลง อันเป็นสิ่งที่มันเป็นแก่นสาร

ครั้งนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน



ธรรมะเกื้อหนุนการภาวนา

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ครั้งนี้จะได้พูดธรรมะในการปฏิบัติต่อไป ครั้งนี้จะพูดเรื่องวิธีการปฏิบัติที่จะทำให้บรรลุธรรม ที่เราปฏิบัติไม่ได้ปฏิบัติเล่นๆ หรือปฏิบัติแบบลอยๆ ไป แต่เราปฏิบัติเพื่อผลคือการบรรลุธรรม ที่นี้จะมีสภาวะจิตที่เดินได้ถูกต้อง เป็นไปตามลำดับของการที่จะทำให้บรรลุธรรมได้อันนี้จะได้พูดเอาไว้หน้าครับ การปฏิบัติธรรมที่จะทำให้บรรลุธรรมนั้น ต้อง

เป็นการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง และทำได้ในชีวิตประจำวันจริงๆ คือปฏิบัติทั้งชีวิตนั่นแหละ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับ แม้แต่ตอนหลับก็สามารถที่จะมีสติได้ด้วย ถ้าพลิกตัวหรือมีความฝัน มีอะไรเกิดขึ้น ก็สามารถมีสติได้ด้วย อย่างนี้เรียกว่า ปฏิบัติทั้งวัน สติเกิดทั้งวัน

เราปฏิบัติเนี่ย ถ้าอยากจะได้การบรรลุธรรมจริงๆ ให้จิตถึงการพันทุกข์ ต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้ได้ และเป็นธรรมดาด้วย เป็นธรรมดาในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติไปทั้งวันนั่นแหละ มีสติไปทั้งวันแต่ไม่ใช่ไม่หลงเลยนะ มีหลงเหมือนกัน การปฏิบัตินั้นจะเป็นชีวิตประจำวันเลย เมื่อไหร่ก็ตามที่การปฏิบัตินั้นเข้ามาสู่ชีวิตประจำวันได้ เป็นสติที่อัตโนมัติในชีวิตประจำวัน นั่นถือว่าเข้าสู่กระแสของการบรรลุธรรมแล้ว หน้าที่ของท่านก็เพียงแต่ทำเหตุประการต่างๆ ที่จะทำให้การเจริญสติดำเนินต่อไปซึ่งในตอนนั้นจะไม่มีการบังคับเรื่องของรูปแบบต่างๆ แล้ว ให้จิตใจมันเดินไป หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็มีแต่เพียงทำเหตุที่ถูกต้องให้จิตดูกายดูใจได้

ฉะนั้น ให้เรารู้ว่าการปฏิบัติธรรมไม่ว่าเราจะทำเคร่งครัดขนาดไหน รูปแบบยังไปก้ตามแต่ ถ้าอยากจะได้บรรลุธรรม ต้องปฏิบัติให้ได้ในชีวิตประจำวัน ถ้ายังแยกการปฏิบัติกับชีวิตประจำวันออกจากกัน นั้นยังห่างมากสำหรับการบรรลุธรรม

ถ้าจะทำให้จิตดำเนินไปเรื่อยๆ จนถึงการบรรลุธรรม ให้รู้อย่างนี้ให้เราหัดปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ ซึ่งจะมีธรรมะหลายประการที่จะช่วยให้การปฏิบัติในชีวิตประจำวันดำเนินไปได้ดี ให้เราปฏิบัติไป อย่าประมาท ดูกายดูใจไปในชีวิตประจำวัน ครั้งนี้ผมจะแนะนำธรรมะที่จะช่วยในการปฏิบัติ ซึ่งโดยปกติเราก็ทราบกันอยู่แล้ว บางครั้งอาจจะนึกไม่ถึงว่าธรรมะเหล่านั้นแหละช่วยในการปฏิบัติ

ถ้าเป็นฆราวาส เป็นคฤหัสถ์นี้ปกติท่านจะสอนธรรมะหมวดหนึ่ง ที่เรียกว่า “**ทาน ศีล ภาวนา**” คงเคยได้ยินนะ บุญญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ คือ ทาน ศีล ภาวนา

การให้ทาน การสละวัตถุสิ่งของสำหรับฆราวาสเป็นเรื่องสำคัญนะครับ แต่ว่าสละเนี่ย ให้วางจิตให้ถูก แล้วดูจิตใจตนเองให้ดี เป็นการสละเพื่อ “ละ” ความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน อย่าไปให้หรือสละสิ่งของแล้วไปสร้างตัวตนให้มากขึ้น ให้ทำบุญอีกแบบหนึ่ง ให้ทาน ให้สละออกไป สละแบบสละกิเลส ให้ดูจิตใจตนเอง วางจิตใจในการที่เราจะให้สิ่งต่างๆ ให้ถูก อันนี้จะเป็นการสร้างกุศลที่จะทำให้จิตมีสติบ่อยขึ้น ยิ่งจิตที่มีกุศลมากเท่าไร สติที่เกิดในชีวิตประจำวันก็จะมีบ่อยขึ้นมากเท่านั้น เป็นการทำให้เหตุให้กับจิต

อะไรก็ตามที่เราทำแล้วลดกิเลสหรือลดความยึดมั่นถือมั่น มันจะทำให้สติเกิดบ่อยขึ้น ให้เราหัดนะครับ เวลาให้อะไรนี้ ก็อย่าไปให้แบบหวังผลนะ สมัยก่อนถ้าไม่ได้ปฏิบัตินี้ ให้อะไรชอบหวังผลอยู่เรื่อยหวังผลนั่นหวังผลนี่นะ แม้กระทั่งหวังเสียงชมว่าเราได้ให้ ต่อไปถ้าเป็นการให้ที่ถูกต้องนี้ ให้ถามตนเอง แล้วก็ ตอบให้ถูกต้อง ทำไม่จึงให้ ให้เพราะว่า “ให้ได้” ก็เลยให้ ที่นี้ ให้แล้วได้อะไร ก็ “ได้ให้” แค่นี้แหละ ให้ทานที่ถูกต้องมีแค่นี้จริงๆ “ให้ได้” แล้วก็ “ได้ให้” แค่นี้จะทำให้กุศลในจิตนั้นเจริญ ทำให้สติในชีวิตประจำวันเกิดบ่อยขึ้น เพราะจิตที่เป็นกุศลนี้จะใกล้เคียงกับสติขั้นสูง มันจะช่วยจะผลักดันกันไป

ถ้าเป็นฆราวาสนี้ให้พยายามให้สิ่งของ ให้คำแนะนำต่อกัน ให้อะไรที่ดีๆ ที่เป็นกุศล แต่ให้วางจิตให้ถูกต้อง เป็นการสละออกไป ท่านไหนอ่านประวัติของพระอริยสาวกสมัยก่อน นางวิสาขาภิกษุณี ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีภิกษุณี พระเจ้าปเสนทิโกศลภิกษุณี พระเจ้าพิมพิสารภิกษุณี เหล่านี้ท่านเป็นหัวหน้าในการให้ เพราะท่านจะพัฒนาจิตใจ ถ้าเป็นฆราวาสจะเป็นอย่างนี้ พระภิกษุก็ทำนองเดียวกัน แต่ว่าการให้ทานที่เป็นวัตถุของพระภิกษุก็จะน้อยหน่อย

การให้นี้เป็นพระธรรมดาสำคัญ ซึ่งเมืองไทยเราก็นั่นอยู่แล้ว เรื่องการให้ทาน แต่บางครั้งเราไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้ฝึกสติ การให้ทานนั้น แทนที่จะได้ผลในแง่ของวิวิธกุศล คือการที่จะพ้นจากทุกข์ กลับกลายเป็น

กุศลประเภทวิวิธกุศล ซึ่งโดยจริงๆ แล้วพระพุทธเจ้าตำหนิดด้วยซ้ำไป กุศลแบบมีตัวตนเป็นฐานรองรับผล เรียกว่ากุศลแบบ**วิวิธกุศล** กุศลที่เป็นไปในวิวิธกุศล กุศลที่ทำให้วนเวียน กุศลที่เกี่ยวข้องกับความคิด ออยากได้นั้น ออยากได้นี้ มันไม่ได้ละตัวตนจริง กุศลแบบนี้ทำให้ท่านเวียนเกิดเวียนตายไปในวิวิธกุศล แต่ก็ยังดีกว่าทำอกุศล

ผู้ปฏิบัติธรรมก็ให้ทานเหมือนเดิม อาจจะให้มากกว่าเดิมหรือน้อยกว่าเดิมก็ไม่ใช่ไร แต่ทำให้ในทำนองของ**วิวิธกุศล** ที่ท่านบอกเอาไว้ว่า “แม้แต่ข้าวยาตุกระบวนหนึ่งก็สามารถเป็นทางให้ถึงพระนิพพานได้” นี่เป็นการให้แบบวิวิธกุศล คือให้เพื่อการสละออกไป ให้ดูจิตใจตนเอง ไม่เฉพาะแต่วัตถุสิ่งของนะครับ คำแนะนำที่ดีๆ ใครมีธรรมะหรือว่าพอปฏิบัติเป็น ก็แนะนำคนอื่นตามที่ตนเองมีความรู้หรือเท่าที่ตนเองปฏิบัติได้ แนะนำไปหาครูบาอาจารย์นั้นครูบาอาจารย์นี้ ให้ช่วยเหลือกัน คนแนะนำก็จะพัฒนาคุณธรรมไปด้วย เป็นการสละตัวตนจริงๆ ให้วางใจให้ถูกนะ ตอนแรกๆ นี้กิเลสยังมีกำลังเยอะอยู่ เวลาที่เราแนะนำคนอื่นไป ก็ดูจิตใจตนเองไปด้วย ให้วางใจให้ถูกนะครับ การให้ทานมีทั้งให้สิ่งของ ให้คำแนะนำ ให้ธรรมะ ให้อภัย พยายามให้ให้เพื่อสละ จะช่วยให้มีสติมากขึ้นในชีวิตประจำวัน

อันต่อมาก็คือ “ศีล” นะครับ จริงๆ ทาน ศีลนี้เรารู้อยู่แล้ว แต่เราอาจจะไม่เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้แหละที่เขาเน้นกันมาตั้งแต่โบราณ เป็นการพัฒนาสติในชีวิตประจำวันให้ดำเนินไป เพื่อถึงการบรรลุธรรมนั่นเอง ในการปฏิบัติตอนแรกๆ นั้น กิเลสยังมีกำลังมากอยู่ อาจจะมีโอกาสที่เราจะทำผิดพลาดได้ ฉะนั้น เราต้องพยายามรักษาศีลเอาไว้ ถ้าเป็นฆราวาสอย่างน้อยศีล ๕ พยายามรักษาอย่าให้ขาดเลย อย่าให้ทำลายไป แต่ถ้าใครผิดไปแล้วก็สำรวมระวังต่อไป ถ้าผิดแล้วก็แล้วไป แต่ว่าพยายามอย่าผิด พระภิกษุก็เหมือนกัน ศีลและวินัยต่างๆ นี้ต้องสำรวมระวัง ศีลนี้จะทำให้จิตเป็นกุศลและเมื่อจิตเป็นกุศลก็จะทำให้สติเกิดบ่อยขึ้น

ฆราวาสต้องรักษาอย่างน้อยศีล ๕ แล้วก็ฝึกสติในชีวิตประจำวัน จะทำให้สติเกิดง่ายขึ้น พระภิกษุก็ทำนองเดียวกันให้รักษาตามพระวินัยของท่าน แต่การรักษาศีลก็เหมือนทานที่กล่าวไปแล้ว รักษาศีลเพื่อ “ละ” ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ไม่ใช่รักษาเพื่อให้หน้าใหญ่ขึ้นหรือให้มีความสำคัญขึ้น ไม่ใช่อย่างนั้น การปฏิบัตินี้นะครับ ไม่ว่าจะกุศลใดๆ ต้องเป็นไปเพื่อความหมดตัวตน ให้เราฝึกดูจิตดูใจตนเองเอาไว้ กุศลประเภทที่ละความเป็นตัวตนนี้ให้พยายามทำ ที่ท่านบอกว่า ให้ทานเพื่อละความตระหนี่ ละโลภะ อย่างนี้

ต่อมาคือ **ภาวนา** การทำสมาธิและวิปัสสนา การทำสมาธิ นั้น ถึงเราจะเจริญสติแบบวิปัสสนาญาณิก ดูกายดูใจในชีวิตประจำวัน สมาธิก็สำคัญอยู่ เบื้องสูงขึ้นไปนั้นจะมีการเจริญธรรมะอยู่ ๒ หมวดใหญ่ๆ คือ สมาธิกับวิปัสสนา จะคู่กันไป เวลาที่เราดูกายดูใจไป เราก็อยาทั้งสมาธิสมาธิก็คือการทำให้จิตสงบอยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จะทำก็หน้าที่ก็ได้ แต่อย่าติดสมาธิเท่านั้นเอง วิธีการทำสมาธิมีเยอะมาก แล้วแต่เราชอบ ให้เลือกอารมณ์หรือวิธีการที่จิตชอบ เช่น สวดมนต์ เมื่อกี้เห็นมัย เราเพิ่งสวดมนต์กันมา ถ้าใครชอบนะ จิตก็จะสงบ เป็นสมาธิแล้ว ถ้าใครไม่ชอบ จิตก็จะอึดอัดๆ อยู่เหมือนกัน แล้วแต่คน สมาธิให้เลือกปฏิบัติ แต่ละคนไม่เหมือนกันนะ บางคนสวดมนต์ซัก ๑๐ นาทีนี้จิตสงบ แต่ถ้ามากกว่านั้นก็เครียดเหมือนกัน ฉะนั้น ให้เลือกตามที่เหมาะสม จะสวดมนต์ก็สวดเท่าที่จิตใจมันสบาย นี่เรียกว่าทำสมาธิ

เมื่อเราฝึกดูกายดูใจในชีวิตประจำวันแล้ว ควรจะมีเวลาในการทำสมาธิด้วยเหมือนกัน ตื่นเช้าขึ้นมาทำซักหน่อยหนึ่ง ๑๐ นาทีก็ได้ ๒๐ นาทีก็ได้ ก่อนนอนก็ทำซักทีหนึ่งอย่างนี้ สมาธิจะทำให้จิตใจของเรามีกำลัง เพราะเวลาที่เรฝึกในชีวิตประจำวัน อารมณ์บางอารมณ์นั้นแรงเกินไป จะทำให้จิตฟุ้งซ่านออกไปมาก ถ้าอารมณ์สบายๆ เบาๆ นี้จะไม่มีผลมากนัก จะสามารถดูกายดูใจได้ปกติ แต่บางอารมณ์นั้นแรง สำหรับคนที่ปฏิบัติแรกๆ จะทำให้จิตฟุ้งซ่าน ดูเฉยๆ ไม่ได้ จิตใจของเราที่หมดพลัง

ไปในชีวิตประจำวัน เพราะเราดูเฉยๆ ไม่ได้นั่นเอง วันไหนที่เราฟุ้งซ่าน
มากๆ ก็เลสมากๆ เราจะรู้สึกหมดแรง ที่เรามาฝึกสมาธิไว้บ้างนี่ก็เพื่อ
เสริมพลัง

สมาธินี้มีประโยชน์ อันที่หนึ่งคือเสริมพลังของจิต ให้จิตมีความ
เข้มแข็งขึ้นแต่อย่าฝึกเพื่อที่จะเอาความสงบหรือเพื่อที่จะให้สงบนิ่งนานๆ
ในการฝึกสมาธิมันมีวิธีดูอยู่ว่า ฝึกแค่ไหนเหมาะหรือฝึกแค่ไหน
สมควร สมมติว่าท่านนั่งดูลมหายใจไป นั่งดูลมหายใจสบายๆ นะ
สักหน่อยจิตจะสงบขึ้น เบาๆ สบายๆ เราสามารถเห็นจิตที่หลงไปคิดได้
เดี๋ยวก็หลงไปคิดนั้น เดี่ยวก็หลงคิดนี้ แล้วก็มาอยู่ที่ลมหายใจใหม่
อันนี้พอแล้ว...ให้ดูกายดูใจต่อไป ไม่ต้องฝึกให้มันสงบอะไรมาก ให้มัน
พักผ่อนทางจิตเท่านั้นเอง การฝึกในแง่ของสมาธิแบบนี้ จะทำให้การ
ดูกายดูจิตนั้นสามารถดูได้โดยเป็นธรรมดาๆ ธรรมชาติ ใครที่ชอบ
เดินจงกรมก็ทำนองเดียวกัน

สมาธินี้เราไม่ต้องยึดรูปแบบอะไรมาก ใครชอบแบบไหนก็เอา
แบบนั้น ใครชอบเดินจงกรมก็เดิน คำว่า “เดินจงกรม” นี้ ก็ไม่ต้องมี
ท่าทางอะไร เดินธรรมดานี้แหละ เดินไป เดินมา ใครอยากกำหนด
ตรงไหนที่จิตมันชอบก็กำหนดไป อยู่กับตรงนั้นไป พอชักหน่อย จิตมัน
ก็จะสงบขึ้นมา พอสงบขึ้นมาแล้วมันก็จะเริ่มเห็นความคิด เดี่ยวคิดแวบ
ไปนั่น คิดแวบไปนี่ เห็นจิตมันหลงไป อันนี้ก็พอแล้ว สงบแค่นี้ก็พอ
ดูกายดูใจต่อไป

นี่เป็นแนวของวิปัสสนาญาณิกแต่จะใช้สมาธิมาช่วยด้วย จะทำให้
การมีสติรู้กายใจในชีวิตประจำวันทำได้ง่ายขึ้น และทำให้มันคงมากขึ้นๆ
เสริมกำลังของจิต สมาธินี้จะช่วยอย่างหนึ่งที่หนึ่งก็คือเสริมกำลังของจิต ฝึก
สมาธิไปด้วย ดูกายดูใจไปด้วย จะทำให้เราสามารถดูอารมณ์ได้แบบ
เป็นคนดูมากขึ้นๆ ตามลำดับไป มันจะไม่เข้าไปในอารมณ์มากนัก ต่อไป
มันจะค่อยๆ ห่างออกมามากขึ้นๆ จนเป็นคนดูได้ชัดเจนขึ้น

สมาธิมีประโยชน์อีกอย่างหนึ่งก็คือ ช่วยเวลาที่อกุศลครอบงำ
คนปฏิบัติแรกๆ นี้ ไม่มีใครหรอกที่ไม่ถูกอกุศลครอบงำ มันเป็นเรื่องปกติ
อกุศลครอบงำนี้บางทีก็มันตีบเลย บางทีถูกอารมณ์แรงๆ มากก็ฟุ้งซ่านไป
หมด สมาธิก็เป็นตัวช่วยในแง่นี้ ถ้าเราฟุ้งซ่านมาก เครียดมากนี้ เราจะ
ดูกายดูใจไม่ได้ อย่าฝืนดู มันจะเครียดหนักกว่าเดิม ให้มาทำสมาธิก่อน
อารมณ์ไหนก็ได้ที่เราชอบ ถ้าเครียด ฟุ้งซ่าน ใครชอบเดินจงกรมก็มาเดิน
เดินไปเดินมา เดินสบายๆ นะ เดินสบายๆ อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง
ถ้ามันสงบ แล้วสามารถดูกายดูใจได้ค่อยดูต่อ แต่ไม่ต้องตั้งป้อมจะเดิน
ให้สงบนะ เดี่ยวจะเครียด เดินแล้วไม่สงบก็ไม่ใช่ไร ไม่สงบก็ไม่สงบ
ให้ยอมรับไป

สมาธิเป็นตัวช่วยที่ดี ช่วยให้จิตแข็งแรงอย่างหนึ่ง ควรฝึกทำเอาไว้
แต่ไม่ต้องไปทำเยอะมาก อันที่สองคือ ถ้าอกุศลครอบงำจิตใจ ฟุ้งซ่านมาก
ก็ควรทำสมาธิ ถ้าฟุ้งซ่านมากๆ บางคนชอบพุทโธ ก็ พุทโธ ๆ ไปเรื่อยๆ

จนกว่าจะหายไปเลยก็ได้ แต่ไม่ต้องไปอยากให้มันหายไป ถ้าไม่หาย ก็ไม่เป็นไร เรา ก็ พุทฺโธฯ ของเราไปเรื่อยๆ อย่างนั้น ไม่ต้องจำกัดครั้ง ครั้งชั่วโมงมันหายไป มันหายไปแล้ว โลงแล้ว ทีนี้ก็มาดูกายดูใจต่อได้ เวลาที่เครียดมากๆ หรือมีน้่มากๆ อุกุศลครอบงำมากๆ คนปฏิบัติแรกๆ นี้จะดูกายดูใจไม่ได้ จริงอยู่ว่า ในการปฏิบัติ มีอะไรก็ดูทุกอย่างที่ ขวางหน้านั้นแหละ แต่ถ้าอุกอลแรงๆ มันก็ขวางจนหน้ามืดเหมือนกัน อย่าไปฝืนนะครับ คนไหนที่ปฏิบัติไปนานแล้วปัญหาจะน้อยลง เพราะ กิเลสที่มันจะครอบงำจิตไม่ค่อยมีแล้ว

ถ้าเป็นฆราวาสควรให้ท่าน พระภิกษุด้วยนะครับ ให้เท่าที่ให้ได้ ให้ได้แล้วก็ให้ให้ **รักษาศีลตามสิกขาบท ทำสมณะ แล้วก็มาดูกายดูใจในชีวิตประจำวัน ซึ่งการดูกายดูใจนี้เป็นหลักอยู่แล้ว อันอื่นๆ เป็นส่วนเสริม**ที่จะทำให้การดูกายดูใจนั้นได้ผลมากขึ้น มีกำลังมากขึ้น สติเกิดได้ บ่อยขึ้นในชีวิตประจำวัน ถ้าในชีวิตประจำวันสามารถเจริญสติได้อย่าง ต่อเนื่อง นี่แหละเป็นวิถีทางที่จะทำให้ถึงการบรรลุธรรม แต่ใครจะบรรลุ ตอนไหนนี่บอกไม่ได้ แล้วแต่บารมีด้วยอย่างหนึ่ง ความพากเพียรด้วย อย่างหนึ่ง ให้เรามีความไม่ประมาท ปฏิบัติกันไป เรื่องบารมีนี่บอกกัน ไม่ได้ นะครับ แล้วแต่คนนะ บางคนก็ฝึกไป ดูอย่างนั้นแหละหลายปี กว่า จะบรรลุ บางคนก็จนตายไปเลย ไม่ได้บรรลุก็มี แต่บางคนแป๊บเดียวก็บรรลุไปแล้ว นี่บอกไม่ได้ นะครับ

ผู้ที่ฝึกเป็นแล้วก็แนะนำคนอื่น คนที่โดนแนะนำอาจจะบรรลุก่อน ก็ได้ อันนี้เราไม่จำกัดในเรื่องของระยะเวลาในการบรรลุ เพราะเกี่ยวกับ บารมีของเราด้วย ถ้าท่านศึกษาในพระไตรปิฎกก็จะรู้ นะ ท่านพระ อานนท์ที่เป็นพระโสดาบันอยู่นานเลย ได้บรรลุหลังจากที่พระพุทธเจ้า ปรีณิพพานไปแล้ว ตอนที่ท่านเป็นพระโสดาบัน ท่านแนะนำคนอื่นให้ เป็นพระอรหันต์เยอะเยอะเลย ท่านก็ยังไม่ได้เป็นกับเขา นะ ท่านเอาพระ ธรรมเทศนาของพระผู้มีพระภาคนั้นแหละมาแนะนำต่อ คนที่บรรลุเป็น พระอรหันต์เพราะท่านพระอานนท์แสดงธรรมให้ฟังก็มีมาก ทั้งที่ท่าน เป็นพระโสดาบัน นี่ท่านเองเดียวกันนั้นแหละ พอเราปฏิบัติเป็นก็แนะนำ คนอื่น คนอื่นอาจจะบรรลุก่อนก็ได้ ไม่เป็นไร บรรลุแล้วก็ดีไป อย่าลืม มาช่วยแนะนำเราด้วย บอกเขาไว้

นอกจากนี้แล้ว สิ่งที่จะต้องทำอย่างหนึ่งก็คือการศึกษา ปฏิบัติไป ช่วงหนึ่งมันอาจจะเบื่อการเรียน ไม่ค่อยอยากฟังธรรม ไม่ค่อยอยาก สูงลิงอะไรกับใคร มันเบื่อไปหมด สิ่งเหล่านี้เป็นอาการทางจิตเฉยๆ อย่า ไปเชื่อมันนะครับ ให้ดูว่า มันเบื่อ มันไม่อยากหาใคร มันไม่อยากคุยกับ ใครอะไรอย่างนี้ให้ดูไปเรื่อยๆ นะครับ เป็นอาการทางจิตอย่างหนึ่ง อาการ ทางจิตที่เกิดจากการดูกายดูใจของเรานั้นแหละ ถ้าใครดูไม่ทันสิ่งเหล่านี้ บางครั้งกลายเป็นโทสะด้วยซ้ำไป เป็นความเมื่อด้วยโทสะ แทนที่จะเมื่อ ด้วยปัญญา ตอนแรกก็เมื่อด้วยปัญญานั้นแหละ แต่ปัญญามันเกิดแล้ว

มันดับ เราดูไม่ทันนี่มันจะกลายเป็นเนื้อเพราะโทสะ เป็นโทสะอ่อนๆ เรียกว่าโทมนัสประเภทไม่อาศัยเรือน โทมนัสที่ไม่อิงอามิส

ปฏิบัติไปแล้วไม่ควรจะขาดการศึกษา อ่านพระไตรปิฎกตามเวลา ตามโอกาส ฟังครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่เราฟังแล้วเกิดความเข้าใจ หรือมีเวลาก็ไปหาครูบาอาจารย์ได้ตามสำนักต่างๆ ไปคุยกับท่าน สอบถาม ข้อธรรม ไปปฏิบัติกับท่าน ให้ไปตามกาลนะ ไม่ใช่ไปตะพึด ไปตามกาล จึงจะเป็นมงคล ไม่ใช่ไปตลอดกาลนาน ส่วนใหญ่เราไม่ค่อยตามกาล เท่าไหร่ จะคุยที่นี้ก็กาลนานเลย ไม่ควรเป็นอย่างนั้น คุยได้เหมือนกันแต่ให้สนทนากันตามกาล ปฏิบัติไปได้ผลยังไง ก็ควรจะศึกษาพระไตรปิฎก ด้วยว่า ท่านว่าไว้ยังไง

เราอาจจะเกิดความขี้เกียจขึ้น ก็ไปอ่านประวัติของพระเถระที่ท่าน ขยัน อ่านประวัติท่านที่มีความพากเพียร เราก็จะได้เสริมความเพียร หรือถ้ามันท้อมากเกินไป หมายถึงสมาธิมันมากนะ บางคนปฏิบัติไปแล้วมันท้อไปหมด ซึมไปหมด ก็ควรจะหาเรื่องขันธ์ อายตนะ ธาตุ มาพิจารณาเพื่อให้อจิตมันว่องไว นี่เหมาะสำหรับพวกทำสมถะมา พวกทำสมถะมาหลายๆ นี้อจิตจะท้อ สมถะล้วนๆ มันจะไม่ค่อยคิดไม่ค่อยรู้อะไร เพราะมันมีความสุข มันติดสุข ติดนิ่งเกินไป ในเมื่อไม่ได้คิดอะไรก็ให้มาคิดธรรมะ คิดธรรมะให้อจิตมันว่อง ให้อจิตมันทำงาน พอมันว่องมันทำงาน คล่องแล้วก็ปล่อยดูกายดูใจ ถ้าคนปฏิบัติโดยทั่วไปนะ ไม่ได้ฝึกสมถะ มากนัก ท่านก็จะไม่ค่อยติดเรื่องนี้

การศึกษาธรรมะ ฟังธรรมะตามกาลนี้เป็นมงคลนะครับ ฟังครูบา อาจารย์ พูดคุยสอบถามกัลยาณมิตร **“กัลยาณมิตร”** คุยกันเพื่อที่จะได้ ไม่ต้องคุยอีก ไม่ใช่คุยกันตลอดกาลนาน ไม่ใช่อย่างนั้น **กัลยาณมิตรนี้จะแนะนำกันเพื่อที่จะได้ไม่เกิดอีก** ส่วนแนะนำไปวัฏฏะนี้ยังไม่เรียก กัลยาณมิตรหรอก ปฏิบัติธรรมด้วยกันก็คุยกันได้ คุยกันตามกาล ตามเรื่องที่เหมาะสม เรียกว่า กัลยาณมิตร ช่วยแนะนำกันเพื่อที่จะไม่เกิดอีก คุยเพื่อที่จะไม่คุย กัลยาณมิตรที่ยิ่งใหญ่ที่สุดก็คือพระพุทธเจ้า รองๆ ลงมาก็ครูบาอาจารย์

การปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้ถึงการบรรลุธรรมได้ คือให้มีสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน คำว่า “ต่อเนื่อง” นี้ คือสติต่อเนื่อง ไม่ใช่อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งต่อเนื่องหรือรู้อะไรต่อเนื่อง บางคนบอกว่า โอ้...ผมรู้ตลอดเลย รู้อยู่ตลอด เต็มรู้กายเต็มรู้ใจ รู้กายรู้ใจ ไม่หลง ไม่ลืมเลย นี่แสดงว่าหลง หลงไปรักษาธุเอเอาไว้จริงๆ แล้ว มันต้องมีรู้บ้างหลงบ้าง รู้แล้วดับไป หลงแล้วดับไป รู้บ้างหลงบ้างนี่จึงถูก บางพวกก็ว่า “รู้ทั้งวันเลยอาจารย์” อย่างนี้หลงเพงเอาไว้แล้ว หลง ประคองรู้ยังไม่รู้เลย มันก็รู้ไปหมด รู้กาย รู้ใจ รู้หนัง รู้เนื้อ รู้โน่น รู้เนิ่น แต่ไม่หลงออกไปเลยอันนี้มันติดปกติแล้ว ฉะนั้น **ที่ว่ามีสติทั้งวันนี้ ก็คือรู้ว่า หลงบ้าง มีสติบ้าง เพงบ้าง มีสติบ้าง** อย่างนี้จึงถูกต้องนะ

อาการหลงที่เยาะที่สุดในตอนไม่ได้ฝึกคือ “หลงคิด” ถ้าใครรู้สึกตัวตัวเองหลงมากเหลือเกิน ไม่ค่อยรู้สึกตัวเลยก็ควรหากรรมฐานอันใดอันหนึ่งมาทำก่อนแล้วค่อยหันดูความหลงต่อไปพวกนี้หลงแบบหลงจริงๆ หลงแบบไม่ได้ฝึกอะไรเลย อีกพวกหนึ่งก็คือพวกมาทำกรรมฐานนี้แหละ หลงเพ่ง เพ่งกรรมฐาน เห็นแต่อารมณ์กรรมฐาน ความรู้สึกตัวหายไป หลงแล้ว เห็นแต่ลมหายใจ เห็นแต่เท้าเคลื่อนไปเคลื่อนมา เห็นแต่มือเคลื่อนไปเคลื่อนมาอยู่ ความรู้สึกตัวหาย นี้เรียกว่าหลงเหมือนกัน หลงไปในอารมณ์กรรมฐาน ตามธรรมชาติเรียกว่าหลงอารมณ์ทางใจ

การหลงมีทั้งหลงทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ที่หลงไปคิดนี้ก็หลงทางใจ หลงไปเพ่งนี้ก็หลงทางใจเหมือนกัน ถ้ามันหลงไปเพ่งแล้ว ให้รู้ว่า นี่มันเพ่ง ถ้ามันหลงไปคิด ให้รู้ว่า นี่มันหลงไปคิด อย่างนี้แหละ **หน้าที่ของเราคือ “รู้” เท่านั้นแหละ** มันไม่มีอะไรมาก พอรู้ทันมากขึ้นๆ จิตจำสภาวะของการเพ่ง จำสภาวะของการหลงได้ ต่อไปสติจะเกิดเอง หน้าที่ของเราที่หัดรู้หัดดูไปเรื่อยๆ เราอย่าไปคิดว่า ต้องให้ หายเพ่ง ต้องอย่าเพ่ง อย่าไปทำอย่างนั้น อันนั้นมันจะเพ่งหนักกว่าเดิม พวกอยากจะหายเพ่ง พยายามที่จะไม่เพ่ง นี่หนักกว่าเดิมนะ มันเพ่งแล้วก็แล้วไป ดูไป เตียวซ๊กหน้อยก็จะเข้าใจว่า มันมีเพ่งบ้าง มีหลงบ้าง จิตมันเพ่งเอง ไม่ใช่เราไปเพ่ง จิตมันจะเพ่งก็เรื่องของจิต จะหลงก็เรื่องของจิต บังคับบัญชามันไม่ได้เลย ที่เข้าใจอย่างนี้ก็เป็น “จิต” มันเข้าใจนะ

จิตมันเข้าใจ เตียวเพ่ง เตียวหลง เตียวรู้ อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ทุกอย่างมันอยู่ชั่วคราวหมด ถ้าเราดูไปเรื่อยๆ จิตจะเข้าใจว่า มันไม่ใช่เรา มันอยู่ชั่วคราว เราดูไปจนจิตมันยอมรับ

พวกแรกหลงไปตามความคิดของตัวเอง นี่จิตไม่ยอมตื่น หลงของพวกปฏิบัติธรรมก็หลงเพ่ง พวกหนึ่งเป็น**กามสุขัลลิกานุโยค** อีกพวกหนึ่งเป็น**อตถกิลมถานุโยค** พวกหนึ่งปล่อยกายปล่อยใจหลงไป อีกพวกหนึ่งบังคับกายบังคับใจเอาไว้ ทำให้กายใจลำบาก แต่ทางสายกลางนี้ไม่ข้องแหวะสองอย่างนั้น ไม่ใช่ไม่มี เมื่อมีให้รู้ บางท่านกลัวการปฏิบัติธรรมมาก กลัวจะผิด เวลาพูดไปว่าตรงนี้หลง ตรงนี้เพ่ง ตรงนี้ไม่ถูก อะไรอย่างนี้ บางคนกลัวจะผิดนะ ระวังตัวแจเลย พยายามจะทำให้มันถูก ผิดนี้ไม่ต้องกลัวหรอกครับ มันธรรมดาเพราะผิดมันไม่เที่ยง แค่ว่าผิดมันก็ถูกแล้ว

ผิดกับถูก ดีกับชั่ว ในการฝึกสตินี้อันนี้สงสัยเท่ากัน เวลาเราเพ่งไปเรารู้ทีหนึ่ง หลงไปเรารู้ทีหนึ่ง เป็นกุศลเรารู้ทีหนึ่ง เป็นอกุศลเรารู้ทีหนึ่ง นี่อันนี้สงสัยเท่ากัน ได้สติเท่ากัน ในมหาสติปัฏฐานสูตรจึงมีทั้งหมด นีรวรณปีพพะ และหมวดโพชฌังคปีพพะ **นีรวรณปีพพะ**คือหมวดฝ่ายไม่ตื่นนะ ดูคามฉันทะ พยาปาทะ ได้สติเหมือนกัน **โพชฌังคปีพพะ**หมวดฝ่ายดี ดูว่ามีสติ มีธัมมวิจยะ ได้สติเหมือนกัน ฉะนั้น ไม่ต้องกลัว ขอให้เรารู้เท่านั้นเอง เราจะรู้ว่า อ้าว...เมื่อกี้มันเพ่งไป เมื่อกี้มันหลงไป ถ้า

แยกแยะก็คือ หลงไปนั้นผิด ส่วนรู้ว่าหลงคือถูก รู้ว่าหลงอีกคือถูกอีก ยิ่งรู้ว่าหลงบ่อยเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น พอรู้แล้วไม่ยอมรู้ต่ออีก ตัวนี้ผิดแล้ว **รู้ว่าผิดคือถูก ถูกแล้วไปยึดถูกคือผิด** ใจตัวยึดถูกนี้เอาออกยาก เพราะปกติเราจะเอาแต่ถูกอยู่เรื่อยนะ

ในการปฏิบัติธรรม มันจะมีความสงสัย มีกลัวผิด มีความรู้สึก กระวนกระวาย ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี ไม่รู้ว่าจะดูอะไรดี อย่างนั้นอย่างนี้ ก็ไม่ต้องกลัวนะครับ ดูไปเลย ดูเข้าไป ดูสภาวะที่เป็นปัจจุบันนั้นแหละ ไม่ต้องสงสัยอะไรทั้งนั้น ไม่ต้องกลัวว่าจะไม่รู้ ไม่ต้องกลัวว่ามันจะผิด สงสัยก็ดูว่ามันสงสัย แล้วจะเห็นว่า อ้าว...ความสงสัยหายไปแล้ว จะได้คำตอบ เราดูไปฝึกสติไปเราจะได้คำตอบ ถ้าเราไม่ดูนี่นะ สงสัยแล้วถามอาจารย์ ถึงอาจารย์จะตอบให้ มันก็มีคำถามอยู่เรื่อย เพราะมันจะเปลี่ยนคำถามไปอยู่เรื่อย อาจารย์ก็ตะล่อมอยู่นะ บอกว่าให้ดูๆ พอลืมดูที่ไรก็มาถามอาจารย์ทุกที ถ้าท่านสังเกต ท่านที่มาถามผม ได้คำตอบอย่างเดียวกันนะ แต่ว่าผมก็พูดตะล่อมไปเรื่อย อธิบายนั่น อธิบายนี่ ชักแม่น้ำทั้งห้าทำให้มันน่าตื่นเต้นหน่อยจริงๆ แล้ววัตถุประสงค์ของผม ต้องการให้ดูเท่านั้นแหละ ที่แล้วก็แล้วไป **ดูแค่ว่า ใจในปัจจุบันเป็นอย่างไรเท่านั้นก็พอ ที่แล้วก็แล้วไป**

บางท่านมาคุยอยู่เรื่อยก็มี คำตอบเหมือนเดิมแหละ ท่านลองไปประมวลคำตอบได้เลย แต่ก็อธิบายไปนะ แม่น้ำทั้งห้ามีไว้เพื่อให้ท่าน

มั่นใจว่า ดูแล้วจะได้ประโยชน์จริงๆ พวกทิฏฐิจริตจะเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่อธิบายเหตุผลจะไม่ยอมลดราวาคอก ผมจึงต้องชักแม่น้ำตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง ยกพระไตรปิฎกตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้างมาอธิบายให้ฟัง พวกทิฏฐิจริตจะเป็นอย่างนี้แหละ ชอบคิดมาก ชอบสงสัย พวกทิฏฐิจริตนี้จะทำให้อาจารย์เหนื่อย ไม่เหมือนกับพวกต้นหาจจริต พวกที่เขาทำสมถยานิก เวลาอาจารย์บอกว่า เอ้า...เธอจงไปท่องผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ๔ เดือนนะ เจ้าจะไม่สงสัยมาก ไม่ถามมาก จะไปท่อง ๔ เดือนตามที่อาจารย์บอกนั้นแหละ แล้วได้ผลยังไงน้อยกว่ากัน

พวกทิฏฐิจริตนี้ มีอะไรนิดอะไรหน่อยต้องหาเหตุผล คิดนั่นคิดนี่ แง้แง้แง้ที่อยู่เรื่อย จริตที่ต่างกันของแต่ละคน มันไม่ผิดนะครับ เป็นลักษณะจริตของคนเท่านั้นเอง ท่านจึงบอกว่า พวกทิฏฐิจริตนี้ให้ดูจิต อากาทางจิตที่มันสงสัยอย่างนั้นอย่างนี้ เดี่ยวคิดนั่นคิดนี่ เดี่ยวรู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ มันมีเยอะไปหมด ถ้าเราดูไปเราจะได้คำตอบทุกอย่างที่มันสงสัยเพราะอย่างนี้ๆ มันได้คำตอบเพราะความสงสัยมันดับทุกอย่างมันเกิดขึ้นแล้วมันดับไป คำตอบที่ได้คือไม่ต้องตอบอะไร ธรรมะมันจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดูจนเข้าใจแจ่มแจ้ง

กิเลสต่างๆ ความสงสัย ความกลัวว่าจะไม่รู้อะไร กลัวนั่นกลัวนี่ ไม่ต้องกลัวมัน ดูมันไป ดูมันไปเรื่อยๆ พอสิ่งนั้นดับไปเราก็จะได้คำตอบ คำตอบไม่มีอะไรมาก **สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับ** จนกว่าจะได้ทุกอย่าง

ตอนนั้นมันไม่ได้ทุกอย่าง ก็เลยไม่ได้บรรลुरुธรรม จิตยังไม่ยอมรับ มันจะเอาหนึ่งเอาหนึ่งอยู่เรื่อย บางอย่างอยากให้อยู่ บางอย่างอยากให้ดับวนเวียนไปเรื่อย

จิตหลงอีกแบบหนึ่งเป็นผลพวงมาจากหลงเพ่งนั่นเอง คือ **ความเครียด สมอมนิน ที่อๆ หน้าอกตึงไปหมดอย่างนั้นะ พวกนี้เพ่ง นานเกินไป ตั้งใจเกิน** พวกที่ตั้งใจเกินนี้จะมันหัวโดยส่วนใหญ่ ปฏิบัติแล้วถ้ารู้สึกว่ามีลิ้มๆ อะไรค้างอยู่บนหัวนั้นะ ให้รู้เถอะว่านั่นแหละ ตั้งใจเกิน ความตั้งใจปฏิบัติที่ดีนะ แต่ถ้ามันมีอะไรเกินมา จะรู้สึกมีหนๆ หนักๆ ขึ้นมา ให้รู้เอาไว้ว่า มันไม่ถูก ตั้งใจเกินไป ในการปฏิบัติอย่าไปเคร่งเครียด ให้ทำสบายๆ ทำเล่นๆ บางคนอาจจะเข้าข้างกิเลสหน่อย สบายๆ คือซี้ๆ ก็ยจๆ อะไรอย่างนี้ ให้ทำสบายๆ แต่อย่าซี้เกียจ ขยันเต็มทีนั่นแหละ แต่ทำสบายๆ ไม่ต้องเคร่งเครียด

ถ้ารู้สึกว่ามีหนๆ ขึ้นมา สมอมนินที่อๆ ให้รู้ว่าเราทำไม่ถูก ให้ผ่อนคลาย เราไม่ต้องไปหาหรอกว่ามันผิดตรงไหน มันแล้วก็อย่าไปฝืนไปหาเล่นกับหมากับแมว ไปรดน้ำต้นไม้ มีเด็กก็อุ้มเด็กหน่อย ให้เด็กมันเคาะหัวนิดหน่อยก็หายแล้ว ไม่ยาก เด็กๆ จะมีพลังอยู่ในตัวเอง เป็นเรื่องธรรมชาติ เพราะการปฏิบัติจริงๆ มันเป็นธรรมชาติ

ไม่ว่ากรรมฐานไหนนะครับ ถ้าท่านหลงตั้งใจมากเกินไปจะเครียดทั้งนั้นแหละ ไม่ว่าจะยกมือ เดิน นั่ง เครียดทั้งนั้น บางพวกหนักกว่านั้น

อีก ตั้งใจปฏิบัติให้จิตสงบ ถ้าไม่สงบนี้ก็เครียดหนักกว่าเดิม พวกนี้ตั้งใจแบบมีวัตถุประสงค์รองรับด้วย จะหนักกว่าเดิม การปฏิบัติไม่ต้องหวังผลนะครับ จริงอยู่ว่า เรามีวัตถุประสงค์เพื่อให้จิตพ้นทุกข์ถึงพระนิพพาน แต่เวลาเราปฏิบัตินั้น วัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมายอะไรต่างๆ วางไว้ทั้งหมด **เรามีหน้าที่ดูกายดูใจไป**

วัตถุประสงค์นำเรามาศึกษาปฏิบัติ แต่เวลาปฏิบัตินี้เกี่ยวกับการกระทำ ปัจจุบัน เวลาเดินรู้ว่าเดินธรรมดาๆ ไม่ต้องหวังผลอะไรทั้งนั้น หายใจเข้ารู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกรู้ว่าหายใจออก อย่างนี้แหละ ใครจะทำรูปแบบในตอนต้นก็ตามสะดวก แต่ให้ทำสบายๆ อย่าไปเคร่งเครียด ฝึกอยู่กับการทำนั้นแหละ อย่าไปหวังผลอย่าไปอะไรทั้งนั้น พอเราเลิกหวังผล ความสงบจะมาทันที

เวลาอยากจะสงบมันไม่เคยสงบหรอก ที่มันไม่สงบเพราะว่า จิตมันดิ้นรนมันอยากรู้นั่นแหละ มันถึงไม่สงบ พอมันเลิกอยาก มันก็สงบเอง ที่จิตมันไม่มีความสุขเพราะว่ามีทุกข์ ที่ทุกข์เพราะว่ามันดิ้น ดิ้นอยากได้นั้น อยากรู้ได้นี้

การรู้ที่ถูกต้อง คือรู้แล้ว หลงไปๆ แล้วก็รู้ใหม่ แล้วก็หลงไปใหม่ อีก ทำซ้ำๆ อยู่อย่างนี้แหละ ปล่อยให้จิตมันทำงานไป เราจะรู้ว่าหลงก็ไม่เที่ยง รู้ก็ไม่เที่ยง สติสัมปชัญญะนี่ก็ไม่เที่ยง เป็นอนัตตาไปด้วย เราฝึกสติมารู้กายรู้ใจเพื่อให้เกิดปัญญาปัญญาที่รู้กายรู้ใจเพื่อละความเห็นผิด

และปล่อยวางกายปล่อยวางใจ ไม่ได้เพื่อเอาสติมากๆ หรือเพื่อให้มีปัญญามากๆ แต่เพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ แล้วปล่อยวางปล่อยวางทั้งสติสัมปชัญญะด้วย

สติสัมปชัญญะที่ฝึกมา เป็นเหมือนแพข้ามไป ไม่ได้ฝึกเอาแพไว้แบกนะ แพช่วยให้เราข้ามไปได้ แบกแพก็จมน้ำเลย แพสำหรับข้ามไปข้ามเสร็จแล้วก็ปล่อยแพ บางคนฝึกไม่เข้าใจเรื่องนี้นะ เอาสติไว้แบกก็มี ต้องได้แบบนี้ๆ ระลึกแบบนี้ๆ ต้องให้ได้เยอะๆ ต้องรู้ตลอดอะไรอย่างนี้ กลายเป็นจะเอาดีไปอีก ไม่ได้ปล่อยวางอะไร เราฝึกเพื่อต้องการให้เห็นไตรลักษณ์ รวมทั้งไตรลักษณ์ของสติและปัญญาด้วย

ต่อไปจะพูดถึงการเดินทางของจิตที่ถูกตัด การเดินทางของจิตที่ถูกตัด คือเดินไปตามไตรสิกขา **ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา** เราจะรู้จักไตรสิกขาจริงก็ต่อเมื่อเราลงมือปฏิบัติ คำว่าสิกขาหมายถึงการปฏิบัติ ทำให้เกิดขึ้นในจิตใจที่รู้สึกได้ด้วยตัวเอง เรารู้สึกได้ด้วยตนเองว่าจิตนั้นมีศีล นี่เรียกว่าอริศีลสิกขา **คนที่ศีลสมบูรณ์ได้แก่พระโสดาบัน** ฝึกสติสัมปชัญญะไปเรื่อยๆ ศีล สมาธิ ปัญญา จะค่อยๆ เพิ่มขึ้น นะครับ

ที่เราฝึกตอนแรก เป็นการฝึกให้จิตมีศีลเท่านั้นเอง ยังไม่ได้มีสมาธิปัญญาอะไรหรอก ลักษณะของจิตที่ไม่มีศีล จิตที่เป็นบาปอกุศล จิตตกเป็นทาสของอารมณ์ เราเห็นทางตาก็ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เกิด

อภิขณาโทมนัสครอบงำจิต อย่างนี้เรียกว่า จิตขาดศีล ตกเป็นทาสของอารมณ์ ได้ยินเสียงบีบ จะมีทั้งชอบบ้างไม่ชอบบ้าง ถ้าเสียงซมก็ชอบเสียงตาก็ไม่ชอบ นี่เรียกว่าตกเป็นทาสของอารมณ์ จิตพวกนี้ทำอะไรไม่ได้หรอก ตกเป็นทาสของอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์

ความคิดความรู้สึกทางใจก็ทำนองเดียวกัน คิดดีก็ชอบ คิดไม่ดีก็ไม่ชอบ สมมติบัญญัติทางโลกต่างๆ ลาก ยศ สรรเสริญ เงินทอง ได้ลากก็ชอบ เสื่อมลากก็ไม่ชอบ นี่จิตมันตกเป็นทาสของอารมณ์ จิตประเภทนี้เป็นจิตขาดศีล ท่านที่ยังไม่เคยปฏิบัติจะเป็นอย่างนี้ตลอดเลย มันตกเป็นทาสของอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตลอด ชีวิตที่เป็นไปแบบนั้นไม่มีอะไรมากนอกจากหุ่นเชิด หุ่นเชิดของอารมณ์กับความคิดตัวเอง อารมณ์เสียก็ไปพูดอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ อารมณ์ดีก็ไปพูดอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ คิดดีก็ไปพูดอย่างนี้ คิดไม่ดีก็ไปพูดอย่างนั้น โดนเชิดไปเรื่อยตามอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เพราะจิตมันขาดศีลนะครับ

เราฝึกสติตอนต้นเพื่อให้จิตมีศีล ถ้าท่านไหนที่ฝึกสติไป ดูกายดูใจไป ต่อไปจิตจะเริ่มมีศีล ต่อไปเห็นอะไรแล้ว ความรู้สึกชอบไม่ชอบจะน้อยลง ถ้าฝึกถูกต้องจะเป็นอย่างนี้ เสียงที่ได้ยิน แต่เดิมเคยรู้สึกชอบมาก ไม่ชอบมาก มีผลออกไปสู่การกระทำและคำพูดของเราได้ ต่อไปความรู้สึกอันนี้จะน้อยลง นี่เรียกว่าจิตเริ่มมีศีลแล้ว ความคิดอะไรต่างๆ

ก็เหมือนกัน แต่เดิมเคยคิดนั้นคิดนี้ จนทุกข์ ต่อไปมันก็จะไม่ค่อยคิดให้ทุกข์แล้ว ไม่ยึดความคิดอะไรมา จิตของคนที่ไม่มีความคิดจะทุกข์มาก และน่าสงสารมากด้วย เพราะมีโอกาสหลงไปทำความผิดพลาดทางกายทางวาจาได้ง่ายมาก

คนที่ไม่ได้ฝึกวิปัสสนา ไม่ได้ฝึกให้จิตมีไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี่น่าสงสารมาก เรื่องไม่มีอะไรเลย แต่คิดให้ตัวเองเป็นทุกข์ได้เก่งในเรื่องที่จะทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ โดนคำด่ามาทีหนึ่งก็ทุกข์แล้ว คิดถึงเรื่องนั้นไปเรื่อยที่ก็ทุกข์ไปเรื่อยที่ จิตขาดศีลจะเป็นอย่างนี้ ไปเถียงกับใครมานิดๆ หน่อยๆ ก็เก็บมาทุกข์แล้ว ใครไม่เห็นด้วยกับตัวเองหน่อยก็เก็บมาทุกข์แล้ว อย่างนี้ มันน่าสงสารจริงๆ มีความสามารถที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์จนไม่รู้จักจบสิ้น จิตมันขาดศีล เพราะไม่ได้ฝึกดูกายดูใจ ไม่ได้มาฝึกวิปัสสนา

การฝึกดูกายดูใจตามวิปัสสนา ชั้นแรกนี้จิตจะมีศีล คือ อารมณ์ต่างๆ มีผลกระทบต่อจิตน้อยลง คำว่า จิตมีศีล ได้แก่ จิตที่เป็นปกติ ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ไม่ว่าจะอารมณ์อะไรจะมากก็ตามแต่ ยังสามารถคงความปกติของจิตไว้ได้ จิตที่มีศีลนี้แหละจะสามารถสร้างคุณธรรมประเภทสูงๆ ขึ้นได้ ถ้ายังไม่มีจิตประเภทนี้ ก็ยังไม่ต้องไปคิดอะไรมาฝึกสติไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปคิดถึงคุณธรรมอื่นอะไรหนักหนาหรอก เอาเท่าที่ได้นี้แหละ

เมื่อจิตมีศีล ดูกายดูใจไปเรื่อย ต่อไปจิตจะมีสมาธิ สมาธิอันนี้เป็นลักษณะจิตตั้งมั่น หลังจากจิตไม่เป็นทาสของอารมณ์แล้ว ต่อไปจิตจะถอยออกมาจากอารมณ์ ถอยออกมาเป็นคนดูอารมณ์ ไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง ตอนแรกๆ นี่ถึงจะปกติบ้าง แต่มีบ่อยที่จิตจะโดนอารมณ์นั้นอารมณ์นี้กระทบเอา อันนี้ก็ยิ่งถือว่ามีศีลอยู่ แต่ยังมีอาการกระทบแทนมาก ถ้าฝึกต่อไปนี้จิตจะเริ่มตั้งมั่นมากขึ้น

จิตตั้งมั่นนี้เป็นจิตที่มีสัมมาสมาธิ มีลักษณะที่แยกตัวเองออกมาจากอารมณ์ เวลาที่เราดูตอนแรกๆ เป็นความรู้สึก รู้สึกว่าโกรธ ว่าโลภ ว่าหลง พอมีสัมมาสมาธิก็สามารถแยกได้ว่า ความรู้สึกโกรธ โลภ หลง อะไรพวกนี้ เป็นผู้ถูกดู ส่วนจิตเป็นคนดู

ความคิดก็จะเห็นว่าไม่ใช่เราคิด ความคิดเหมือนแขกเดินผ่านหน้าบ้านเราไป เอ้า...แขกนี้เดินผ่านไป แขกนี้เดินผ่านมา แขกมีทั้งแขกดำแขกขาว ตอนแรกๆ แขกดำอาจจะเยอะหน่อย ตอนหลังๆ แขกขาวเยอะขึ้น แขกดำบางคนเก่ง เดินผ่านมาแล้วตีหัวเราด้วย มีนเลย เกรียดเลย บางทีก็เสลเข้า ไม่เป็นไรก็ผ่านไป แขกดำก็น่ากลัวหน่อย ฉะนั้นเรื่องการให้ทานรักษาศีลจึงช่วยพยายามกันแขกที่ไม่ดีเอาไว้ ส่วนแขกขาวนี้ไม่ต้องกลัว แต่ว่าอย่าไปตีตนะ

ถ้าจิตตั้งมั่น เราจะเห็นความคิดความรู้สึกต่างๆ นั้น เหมือนแขกที่เดินผ่านหน้าบ้าน ผ่านไปผ่านมา อันนี้เป็นการตามดู บาลีเรียกว่า

อุปมาอุปไมย การตามดูอย่างนี้ไม่ใช่การตามดูแบบไล่ตามหลังไปนะ สมมติรถวิ่งไม่ใช่ไปวิ่งตามรถไปดูอย่างนั้นจะเครียด ไม่ใช่ตามจี้ไปเรื่อย

ตามดูนี้ อุปมาเหมือนว่า เรายังดูรถไฟ นั่งบนชานชาลา รถไฟวิ่งผ่านไปผ่านมา รถไฟคันที่ ๑ คือความโกรธวิ่งมา แล้วผ่านไป มีช่องว่างตามด้วยความคิดอันที่ ๑ มาแล้วผ่านไป มีช่องว่างหน้อยหนึ่ง ความคิดอันที่ ๒ มาแล้วผ่านไป มีช่องว่าง ช่องว่างคือการที่ห้ามธรรมมันเกิดดับ แยกขาดออกจากกัน และมีสติแทรกขึ้นมาระลึกรู้ ต่อไปช่องว่างจะเยอะขึ้น โบกี้รถไฟก็จะสั้นลงๆ ตอนแรกรถไฟอาจจะยาวเพื่อยเลย นี่คือหลงมาก

เราดูแบบนั่งดูรถไฟวิ่งไปวิ่งมานะ ดูตอนแรกๆ เราไม่สามารถนั่งดูเฉยๆ ได้ มีกระโดดขึ้นรถไฟไปบ้างก็ไม่ใช่ไร อย่าไปหลายสถานีเกินไป ให้รับกระโดดลงหน้อย ตอนแรกให้เตือนตนเองอยู่เรื่อยๆ หรือจะมีสัญลักษณ์ไว้คอยเตือนตนเองก็ได้ ความรู้ที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติก็เป็นรถไฟเหมือนกัน รถไฟขบวนนี้สวยหน้อย บางคนอาจจะดีใจกระโดดขึ้นไปเลย อย่าหลงไปนานนะ ให้ลงมาเป็นคนนั่งดูว่า ไม่เที่ยง **ดูแล้วปล่อยไป**

ถ้าเรากระโดดขึ้นรถไฟแล้วเราจะไม่เห็นท้ายรถไฟแล้ว เราเข้าไปเป็นลิ่งนั้นเสียเอง เราก็จะไม่มีทางรู้การเกิดดับของลิ่งนั้นเลย เราเข้าไปเป็นคนแสดงไปแล้ว เราออกมาเป็นคนดูไม่ใช่คนแสดง พอออกมาดู เราจะเห็นรถไฟมันผ่านไป ทีละขบวนๆ แต่ถ้าอยู่บนรถไฟมันไม่เห็น

หากเราเข้าไปในความรู้ ในความคิดต่างๆ เราจะไม่รู้อะไรเลย ดูเหมือนรู้เยอะ แต่ไม่รู้อะไรเลย ความรู้ที่เราต้องการคือเห็นว่า มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตาเท่านั้นเอง ลักษณะที่จิตออกมาเป็นคนดูอย่างนั้นนะครับ เรียกว่าจิตมีสมาธิมีความตั้งมั่น ฉะนั้น ถ้าปฏิบัติอย่างถูกต้อง จิตจะมีศีล ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ บางครั้งยังมีแขกต่างๆ ที่เก่งๆ ดีหัวได้ก็ไม่ใช่ไร มีทุกข์บ้าง ก็เอาไว้เตือนตนเอง บางท่านมีความสุขมากๆ ก็ขี้เกียจอีก สุขมากแล้วประมาทก็มี

เราเจอทุกข์บ้างก็ดีเหมือนกัน เป็นเหตุทำให้ขยันปฏิบัติ บางพวกมีแต่สุขแล้วขี้เกียจ มัวแต่เล่นอยู่ เหมือนในตำราท่านว่า พวกเทวดานี้จะฟังธรรมทีก็ลำบาก ต้องไปเล่นก่อน ต้องไปชมสวนก่อน อะไรวางนี้ ฟังแป๊บเดียวรีบกลับไปเล่นอีกแล้ว แต่เทวดาที่ขยันปฏิบัติธรรมก็มีเยอะเหมือนกันนะ

จิตมีสัมมาสมาธิ เป็นจิตตั้งมั่น ดูกายดูใจ เป็นคนดู กายกับใจนั้นเป็นอารมณ์ เป็นลิ่งที่ถูกดู ถ้าดูมากเข้าจะเกิดปัญญา เกิดความเข้าใจขึ้น เกิดปัญญาว่า กายกับใจนี้ไม่ใช่เรา ความรู้สึกจะบอกว่าไม่ใช่เรา ความเข้าใจจะเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ เราไม่ต้องทำอะไรกับความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นนี้ เรามีหน้าที่ดูกายดูใจที่เป็นปัจจุบันไป

หากเกิดสภาวะความรู้นั้น ความรู้นี้ อะไรมากมาย ไม่ต้องไปตกใจ ไม่ต้องไปห่วงหา ไม่ต้องไปติดข้องอะไรทั้งนั้น หน้าที่เราคือดูกายดูใจที่

เป็นปัจจุบันไป เมื่อปัญญาพัฒนามากขึ้นไป จะเกิดการปล่อยวาง ซึ่งการปล่อยวางนี้เป็นจิตปล่อยวางเอง ไม่ใช่เราปล่อยวาง

การเดินของจิตในการปฏิบัติที่เป็นไปตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา...ศีล สมาธิ ปัญญา จะส่งเสริมกันไป ไม่ใช่หมายความว่ามันขาดออกจากกัน ถ้าฝึกสติสัมปชัญญะไปถึงขั้นหนึ่งแล้ว เกิดความรู้ว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่เรา เป็นของอยู่ชั่วคราวเท่านั้นเอง เต็มใจเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไปทั้งหมด ไม่ใช่ตัวตนถาวรอะไร นี่เป็นพระโสดาบันแล้ว

พระโสดาบันท่านเป็นผู้ที่มีศีลสมบูรณ์ สมาธิเล็กน้อย ปัญญาเล็กน้อย ที่นี้ดูกายดูใจต่อไปอีก ดูเหมือนเดิมนะ ดูไปเรื่อยๆสติสัมปชัญญะเร็วขึ้น กิเลสเกิดขึ้นก็เห็นเร็ว ไม่สามารถก่อตัวเป็นกิเลสหยาบๆ ได้ เป็นพระสกทาคามี **พระสกทาคามีมีศีลสมบูรณ์ สมาธิปานกลาง ปัญญาเล็กน้อย** คำว่าสมาธินี้คือจิตตั้งมั่นนะ พระโสดาบันนี้ยังมีจิตวอกแวกอยู่มากที่สุดทีเดียว ใครรักหลานมากๆ ก็จะร้องไห้เพราะหลานนั้นแหละ พระสกทาคามีจะวอกแวกน้อยกว่า

ท่านไหนที่ปฏิบัติแล้ว รู้ต่อเนื่อง รู้อยู่ตลอด อย่างนี้มันไม่ใช่ เพราะพระโสดาบันท่านยังหลงอยู่ เราไม่ยอมหลงเลย แสดงว่าไปประคองการรู้เอาไว้ การประคองนี้เป็นการหลงชนิดหนึ่ง การรู้มันดี แต่การหลงประคองไม่ดี ให้รู้อย่างนี้นะครับ

ต่อไปเป็น**พระอนาคามี ศีลสมบูรณ์ สมาธิสมบูรณ์** ปัญญาปานกลาง ละสังโยชน์ คือกามราคะและภริยะได้ กิเลสเหล่านี้เกี่ยวเนื่องกับตา หู จมูก ลิ้น กาย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เกี่ยวเนื่องมาจากความยึดมั่นถือมั่นในกาย เมื่อละได้ก็เป็นพระอนาคามี

พระอนาคามีไม่ติดข้องในกายแล้ว ปล่อยวางกายแล้ว รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่มีอิทธิพลต่อจิตใจท่าน จิตจะตั้งมั่น เป็นสมาธิอยู่ตลอด จิตตั้งมั่นระดับฌาน เป็นฌานที่ไม่ต้องทำขึ้นด้วย ถ้าท่านไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในชาตินี้ ลิ้นชีวิตก็ไปเกิดเป็นพรหม และปรินิพพานในพรหมโลกนั่นเอง

ต่อไปเมื่อหมดความยึดมั่นถือมั่นในจิตได้ หมดความยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ ทั้งหมด ก็เป็น**พระอรหันต์** ปล่อยวางชั้นทั้งหมด ท่านเป็นผู้ที่มี**ศีลสมบูรณ์ สมาธิสมบูรณ์ ปัญญาสมบูรณ์** ปฏิบัติจบไตรสิกขาแล้ว จบพรหมจรรย์แล้ว ไม่เหลืออวิชชาอีก ไม่ต้องมาเกิดอีกแล้ว ที่เราต้องมาเกิดอีกก็เพราะมีอวิชชาหลงเหลืออยู่

เราฝึกในตอนต้นก็ฝึกให้จิตมีศีล พอฝึกให้จิตมีศีลมีความตั้งมั่นถึงระดับหนึ่ง จิตจะตื่นขึ้นมา จิตจะมีความตั้งมั่น เรียกว่าจิตมีสัมมาสมาธิ เมื่อดูกายดูใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นก็เกิดปัญญา นี้อธิบายตามแนวไตรสิกขา หรือจะอธิบายตามแนวของธรรมะหมวดอื่นก็ได้ เรื่องเดียวกันนั้นแหละ แต่ใช้คำไม่เหมือนกัน

พระผู้มีพระภาคทรงทราบจิตอัธยาศัย พระองค์ใช้คำและ
แนะนำรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับคนๆ นั้นไป เรามาศึกษาภายหลังก็ดูจิต
อัธยาศัยของตนเอง เลือกกรรมฐานให้เหมาะกับตัวเอง เมื่อปฏิบัติไป
โดยถูกต้องแล้ว ธรรมะก็จะเข้ากันได้หมด คำว่า เข้ากันได้หมด ในที่นี้
ไม่ใช่หมายความว่าเรารู้ทั้งหมดนะ หมายความว่า ช่วยให้ปฏิบัติ
พันทุกข์ได้จริง ใช้แนวนี้ กรรมฐานนี้พันทุกข์ได้ ใช้แนวอื่น กรรมฐาน
อื่นก็พันทุกข์ได้ นี่คือเข้ากันได้ ไม่ใช่หมายความว่าเราจะรู้วิธีการปฏิบัติ
ทั้งหมด ปฏิบัติไปทางนี้ชำนาญทางเดียว ปฏิบัติไปถึงช่วงหนึ่งจะรู้
ทางอื่นทั้งหมด ไม่ใช่อย่างนั้น ใครอยากรู้เพิ่มเติมก็ต้องไปอ่านเอา
ศึกษาเอา

แม้แต่พระอรหันต์ท่านก็ไม่ขาดการศึกษานะ ท่านยังศึกษา
พระไตรปิฎก เรียกว่า เรียนแบบเวียนคลั่ง รักษาความรู้เอาไว้เพื่อสอน
คนอื่นต่อๆ ไป ท่านทั้งหลายปฏิบัติไปแล้ว อย่าลืมอ่านพระไตรปิฎก
มีเวลามีโอกาสควรอ่าน หรือให้ครูบาอาจารย์อ่านให้ฟังก็ได้ บางพวกนี้
จะหนักหน่อย คือ เมื่อการเรียน เมื่อการอ่าน เมื่อการศึกษา เมื่อการฟัง
ครูบาอาจารย์ เมื่ออะไรไปหมดเลย นั่นเป็นอาการของจิตเท่านั้นเอง อย่า
ตามมันนะ ให้ดูมัน

**ถาม : เจริญพรโงมอาจารย์ อภากิโนโงมอาจารย์อิมภวเรื่องของ
สีลพัทพตปรามาสะ ที่ว่าเราไม่ถือบังคับใจที่โงมอาจารย์เดชมอกทักให้เรา
แปลกแยกจากคนอื่น สงสัยอยู่**

ตอบ : สีลพัทพตปรามาสะ คำว่า **สีละ** คือสิกขาบทเป็นข้อๆ
ที่เราสมาทานรักษากันเป็นปกติ ไม่ว่าจะศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗
หรือศีลไหนๆ ก็เรียกว่าศีล **พตะ** คือข้อวัตรปฏิบัติเล็กๆ น้อยๆ การเดิน
การนั่ง การดูแลผู้สูงอายุ การกราบไหว้ การหักท่ายกัน การดูแลสถานที่
 ฯลฯ อะไรพวกนี้ เรียกว่า พตะ สิ่งที่เราปฏิบัติทั้งหมดรวมอยู่ในคำว่า
สีลพตะ นี่แหละ สีลพตะ นี้กำหนดกันขึ้น เพื่อที่จะให้ผู้ที่ร่วมกัน
ในสังคมนั้นมีความสงบสุข ไม่มีเบียดเบียนกัน ทำให้จิตใจดีงาม อ่อนโยน
ซัดเกล้ากิเลสได้ระดับหนึ่ง มีโอกาสในการทำกุศลอื่นให้ยิ่งขึ้นไป

คำว่า **ปรามาสะ** นี้เป็นลักษณะของทิวฏฐิ การที่เราไปยึดศีลและวัตร
ที่เราปฏิบัติอยู่ จนเกิดความเห็นว่า การปฏิบัติตามศีลและวัตรแบบนี้
แหละดีที่สุด ถูกต้องที่สุด จนเกิดความรู้สึกติดตามมาภายหลังหนักขึ้น
ไปอีกกว่า แบบที่เราปฏิบัติอยู่เท่านั้นจึงจะถูก แบบอื่นไม่ถูก กลายเป็น
แยกพรรคแยกพวก เราเป็นฝ่ายถูก เขาเป็นฝ่ายผิด อย่างนี้เป็นต้น การ
ที่เรารู้สึกอย่างนั้นได้ เพราะเกิดการยึดมั่นถือมั่นในศีลและวัตร **ศีลและ
วัตรเขาเอาไว้ซัดเกล้ากิเลส แต่เราผู้ยึดกลับมาไว้แยกพรรคพวก และ
เสริมมานะอัตตาให้มากขึ้น**

เรารักษาศีลหรือปฏิบัติวัตรต่างๆ นั้นดีแล้ว เราเกิดความคิดว่า โอ้... ที่เราปฏิบัติอยู่นี้ถูกต้อง ความคิดนี้แหละเราดูมันไม่ทัน ก็ยึดเลย พอความยึดมั่นรุนแรงมากขึ้น จะเริ่มมองออกไปข้างนอก เรายึดว่าเราดี มองออกไปข้างนอกก็เริ่มรู้สึกว่ คนอื่นไม่ค่อยดีอย่างเราแล้ว นี่เป็นการยึดความเห็นของตนเอง

โดยส่วนใหญ่จะยึดดี **ดีนะดี แต่ยึดดีไม่ดี** ให้อูไปนะครับ ดูว่าจิตมันคิดไม่ใช่เราคิด รู้ว่าความคิดต่างๆ ทั้งหมด มันเกิดเพราะเหตุปัจจัย มันไม่เที่ยง มันไม่ใช่เรา ความเห็นนี้ไม่มีปัญหาอะไร ทุกคนมีความเห็นทั้งนั้นแหละ เห็นถูกบ้างผิดบ้างเป็นปกติ แต่การยึดความเห็นนี้เป็นวิภูษนะครับ ถ้ามีการยึดขึ้นมาบีบมันจะรู้สึกว่ มีความเห็นของเราที่ต้องรักษาอยู่

ถ้าเรายึดความเห็น จะมีความรู้สึกว่ คนอื่นเห็นไม่เหมือนเรา จะมีความเห็นของเรา ความเห็นของคนอื่น อยากแสดงเหตุผลเพื่อให้อื่นเห็นเหมือนเรา แต่ถ้าเราไม่ยึด เราเห็นอย่างนี้ คนอื่นเห็นอย่างโน้น เราจะมีความรู้สึกว่ เป็นเรื่องธรรมดาตามาก เพราะแต่ละคนสะสมมาไม่เหมือนกัน เห็นเหมือนกันก็แปลก เห็นไม่เหมือนกัน ถูกแล้ว ธรรมดาแล้ว ถึงอยู่บ้านเดียวกันก็มีความเห็นไม่เหมือนกัน

เมื่อคนอื่นแสดงความเห็น เราก็ลองฟังดู เป็นยังไง เอามาใช้ประโยชน์ได้มั๊ย ถ้าใช้ประโยชน์ได้ก็นำมาใช้ ความเห็นนี้มีทั้งถูกทั้งผิด

ถึงความเห็นเราจะถูก เรายึด ก็เป็นวิภูษเหมือนกัน เราไม่ได้กล่าวถึงอารมณ์ที่ยึด กล่าวถึงตัวยึด ตัวคิดนี้มันดี ตัววัตรปฏิบัตินี้มันดี แต่ตัวยึดศีล ตัวยึดวัตรนี้ไม่ดี

ตัวยึดนี้เรียกว่าปราคาสะ เกิดจากการที่เราไม่รู้ไม่ทันความคิด โดยเฉพาะความคิดที่ว่ ทำแบบนี้แล้วจะดี ทำแบบนี้แล้วจะได้อย่างโน้นอย่างนี้ พอมันยึดอย่างนี้บีบ มันก็จะเอาแบบนี้แล้ว ไม่เอาอย่างอื่นหนักขึ้นก็จะมีการเปรียบเทียบระหว่างความคิดเรากับความคิดคนอื่น

ถ้าเราปฏิบัติธรรมไปแล้ว รู้สึกว่ มีการแบ่งแยกเรา แบ่งแยกคนอื่นมากขึ้น รู้สึกว่ สำคัญนั้นสำคัญนี้แตกต่างกันเยอะขึ้น นี้ให้เข้าใจว่ มันผิด ถ้าปฏิบัติถูกต้องมันจะไม่มีการแยกสำนัแล้ว จะไม่มีความคิดเรื่องสำนั สำนัไหนก็ได้ ที่ไหนก็ได้ แนวไหนก็ได้ ครูบาอาจารย์ไหนก็ได้ที่เหมาะสมกับเรา แต่ละคนไม่เหมือนกันก็ได้ ทางใคทางมัน ศีลและวัตรต่างๆ ที่เราปฏิบัติก็เพื่อฝึกสติสัมปชัญญะ ชัดเกลากิเลสของตนเอง นี่แสดงว่าการปฏิบัติเริ่มถูกต้องมากขึ้น

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เราไม่ยึดความคิดมากนัก เป็นข้อพิสูจน์ตนเอง คนไหนที่ไม่เห็นด้วยกับเราให้ไปนั่งคุยกับเขา แล้วก็หัดดูจิตใจตนเองว่ มันเดือดร้อนหรือเปล่าเวลาที่คนอื่นเห็นไม่เหมือนเรา หัดดูไปแต่อย่าไปเถียงเขา

การปฏิบัติวิปัสสนานั้น คำตอบอยู่ที่การ “ดู” เท่านั้น ถ้าสงสัยอะไร ไม่รู้ว่าคืออะไร ก็ให้ดูไป ที่รู้ว่าไม่รู้ นั่นแหละคือรู้ มันมันว้าว ไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้จะดูตรงไหน ก็ดูว่ามันไม่รู้จะดูตรงไหน เวลาจิตมันว้าว เพราะมีโมหะครอบอยู่ โมหะมันหายไป จิตมันจะโล่งสว่างขึ้นมา พอมันโล่งก็รู้ว่ามันโล่ง ถ้าจิตมีสัมปชัญญะดี มันจะโล่ง ปราศจากขอบเขต เมาสบาย หน้าที่ของเราคือให้ดูไป อย่าไปทำอย่างอื่น กายใจปัจจุบันเป็นยังไงก็รู้ไปอย่างนั้น

ถาม : โยมอาจารย์บอกว่าคนที่ฝึกใหม่ๆ หนึ่งมันหลง อารมณ์หลงงมงาย มันมันสุมกะใช้ไหม

ตอบ : ถ้าการฟังถูกต้อง มันก็ดีแล้วนะ เป็นการทำสมณะ ฟังดีกว่าหลงนะ จะทำให้เราเป็นคนดีขึ้น จิตเป็นกุศลขึ้น แต่อย่าฟังแรง เพราะฟังแรงมีโอกาสเป็นอกุศลได้ง่าย เวลาฟังแรงนี้โดยปกติแล้วเราจะทำตามอำนาจตัณหา คำว่าฟังแรงหมายถึงว่า ไม่อยากให้มีมันหลง อยากให้มีสตินานๆ อยากให้สงบอะไรพวกนี้ เลยไปฟังอารมณ์เอาไว้ อย่างนี้ไม่ควรทำ แต่ถ้าฟังอย่างสบายๆ ดุลมหายใจก็ได้ ดูห้องฟองยุบก็ได้ จะเดินไปเดินมาแล้วรู้สึกที่ใดที่หนึ่งของกายก็ได้ บริกรรม พุทโธ ไปก็ได้ นี่เป็นการฟังเหมือนกัน ฟังแล้วจิตเป็นกุศล จิตเป็นกุศลนานๆ จะสงบพอสมควรแล้ว สามารถดูกายดูใจได้

ถาม : กัมมันนํ มนฺธอธฺธํ อํนํกัมนฺนํอกุศล ใช้ไหม

ตอบ : ใช้ครับ อากาโรธิดธฺธํ อากาโรหนํกํ ตึงๆ นี้คือลักษณะของโสมนัสเวทนา เกิดกับอกุศลเท่านั้น เกิดกับโทสมูลจิต จิตประเภทที่เป็นโทสะ อากาโรเหล่านี้เป็นอกุศลแน่นอน แต่เวลาเราปฏิบัติไปแล้ว จิตใจมันสบายมันโล่งนี้ไม่แน่นอน บางครั้งเป็นกุศล บางครั้งเป็นอกุศล เพราะโสมนัสเวทนามักบอทุกขมสุขเวทนา เกิดกับกุศลก็ได้ อกุศลก็ได้ เราต้องหัดดูจิตใจตัวเองดีๆ ถ้ามันสบาย ชอบและมีเยื่อใย นี่ให้รู้ว่าเป็นอกุศล ถ้าแค้น เป็นกุศล

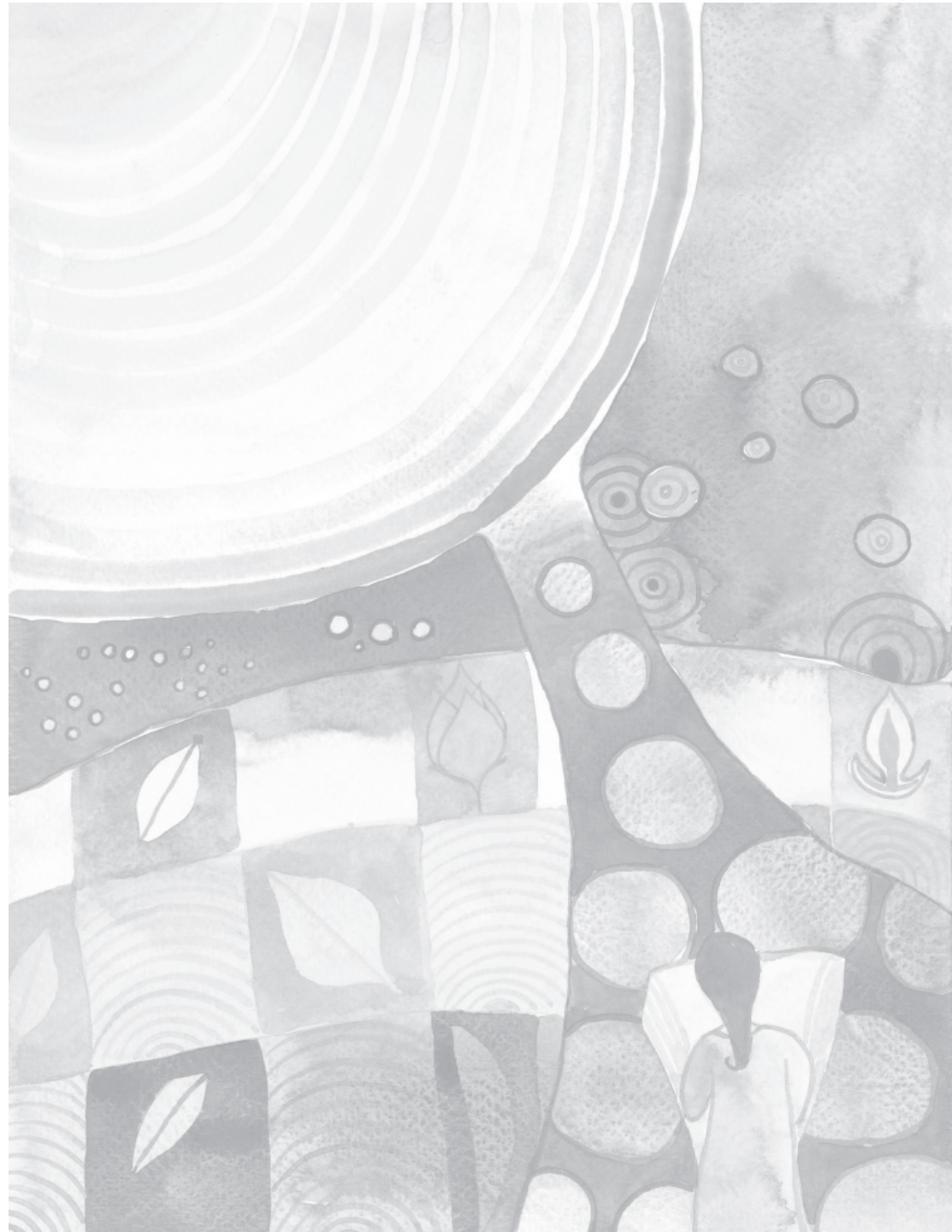
ถาม : บทอภังการต่างๆ สัมมัตถ์ว่าดี เราใช้คำว่าเจริญสติ แล้วมันไม่ฟังไม่มาฟังไม่กลางมันสุมกะ กลางมันหลงไป แล้วมันถึงกับจะมีวิปัสสนา ในโยมอาจารย์ช่วยแยกแยะให้มันชัดเจน

ตอบ : ครับ วิปัสสนาจริงจะเริ่มตอนที่มันมีจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิแล้ว มาดูกายดูใจ แต่ตอนแรกเราฝึกให้จิตตื่นเฉยๆ จิตตื่นขึ้นมาบ่อยๆ แล้วจะตั้งมั่น จิตที่ตั้งมั่นแล้วมาดูกายดูใจนี่จึงเป็นวิปัสสนา ตอนต้นๆ นี้ยังไม่เป็นนะ ไม่ต้องเสียใจว่าไม่ได้ทำวิปัสสนา เป็นการฝึกจิตให้จิตตื่นเท่านั้นเอง ให้จิตมีศีล ไม่เป็นทาสอารมณ์ ไม่ถูกกิเลสหยาบๆ ครอบงำ จิตที่มีศีลจะมีความสุขบ้างแล้ว

การฝึกให้จิตตื่นนี้ ไม่จำกัดวิธีนะ จะเป็นวิธีไหนก็ได้ ส่วนตอนเป็นวิปัสสนาจะไม่มีวิธี วิปัสสนานั้นดูกายดูใจตามแต่ที่สติระลึกลงไป สัมผัสขณะคือตัววิปัสสนาก็จะตามดูตามรู้ไปเรื่อยๆ จนเกิดความเข้าใจขึ้น วิปัสสนานั้นไม่มีรูปแบบนะครับ วิปัสสนาเจริญเมื่อตา ดู หู ฟัง จมูก ดมกลิ่น ลิ้น รู้รส กายถูกต้องสัมผัสทางกาย ใจคิดนึก รู้สึก กายเป็นยังงใจเป็นยังง รู้ไปตามที่สติระลึก

อย่างที่พระอาจารย์ยกตัวอย่างเรื่องการเดิน เราเดินไปเรื่อย ไม่ต้องไปคิดหน้าคิดหลัง ไม่ต้องไปหวังผลอะไรทั้งนั้น ทำสบายๆ ให้ความรู้สึกตัวบ่อยๆ ก็พอ ถ้าหลงไปแล้ว รู้ว่าหลงไปแล้วมารู้สึกกับการเดินต่อไป เดินไป หากมีอาการทางใจมาเราก็รู้ สบาย รู้ว่าสบาย มีความสุข รู้ว่ามีความสุข เครียด รู้ว่าเครียด สงบ รู้ว่าสงบ ฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน หนึ่งๆ ก็รู้ว่าหนึ่งๆ เรารู้สึกในการเดินไปเรื่อยๆ อย่างนี้ บางคราวหลงลืมมัวแต่คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ก็ไม่ใช่ไร ไม่ต้องไปเครียด รู้ว่ามันหลงคิดไปแล้ว เรามารู้สึกกับการเดินต่อไป ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จะมีผลคือจิตตั้งมั่น แยกผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ได้ สามารถเจริญวิปัสสนาต่อได้ในภายหลัง ถ้าเราหวังผล มันจะเป็นไปตามอำนาจของตัณหา จะเพ่งนั้นเพ่งนี้อยู่เรื่อย เตียวเครียดแล้ว ดังนั้น เวลาปฏิบัติให้ทำสบายๆ ดูเท่าที่เราดูได้ อันไหนชัดก็ดูอันนั้น

ครั้งนี้สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





การปฏิบัติเพื่อเป็นพุทธะ

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ในครั้งนี้จะพูดถึงเรื่องการเป็นชาวพุทธที่ถูกตั้ง เพราะที่เราก็ได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธ อย่างพระอาจารย์นี่ก็เป็นชาวพุทธเต็มตัว บวชแล้ว นี่เป็นทางกายภาพ ที่เรามองเห็นกัน เป็นสิ่งภายนอก ก็ได้แล้ว สิ่งที่เป็นเปลือกต่างๆ การสวดมนต์ ไหว้พระ โบสถ์ พระเจดีย์ อาคารของวัดต่างๆ เหล่านี้ เป็นเปลือกของพุทธะ แต่เปลือกก็สำคัญ สำหรับในการที่จะให้แก่นอยู่ ถ้าไม่มีเปลือก แก่นก็อยู่ไม่ได้เหมือนกัน

ผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะให้ถึงแก่นสาระของการปฏิบัติ ก็ต้องไม่ดูหมิ่นสิ่งเหล่านี้ด้วย ถ้าเกิดปฏิบัติไปแล้ว รู้ว่าตนเองต้องการแก่น เกิดความรู้สึกว่าดูหมิ่นสิ่งเหล่านี้ แสดงว่าการปฏิบัตินั้นไม่ถูก เพราะทั้งแก่นและเปลือกมีความสำคัญทั้งสองส่วน

พิธีกรรมต่างๆ ที่มีเหตุมีผล เพื่อจะช่วยคนให้เข้าถึงแก่นสาระของธรรมะนั้นสำคัญ ก็ช่วยกันรักษาเอาไว้ ประพฤติปฏิบัติตามใน ส่วนที่ถูกต้อง ส่วนไหนที่มกมายให้ค่อยๆ ลดออกไป พักหลังๆ มา บางครั้งดูภายนอกที่เป็นเปลือกแล้วดี แต่ยึดเปลือกมากจนออกไปทาง มกมายกันไป ฉะนั้น เปลือกที่มีไว้ก็ดีแล้ว แต่ให้ศึกษาให้เข้าใจถึง แก่นสาระของความเป็นชาวพุทธด้วย

มีพราหมณ์ผู้หนึ่งชื่อว่าโทณพราหมณ์ มาถามพระพุทธเจ้าว่า ท่าน เป็นมนุษย์หรือ

พระพุทธเจ้าตอบว่า ไม่ใช่...ไม่ได้เป็นมนุษย์

เป็นเทวดาหรือเปล่า

ไม่ได้เป็นเทวดา...

เป็นคนธรรพ์หรือเปล่า

ไม่ได้เป็นคนธรรพ์...

ถามไปเรื่อยๆ พราหมณ์คนนี้ก็สงสัยว่า ถามว่าเป็นอะไร ก็ตอบ ว่าไม่ได้เป็น แล้วตกลงเป็นอะไรกันแน่ พระพุทธเจ้าเลยบอกว่า **เราอยู่ในโลก แต่ไม่ติดกับโลก มีความรู้อยู่เหนือโลก เราจึงชื่อว่า “พุทธะ”**

เป็นพุทธะ ไม่ได้เป็นมนุษย์ ไม่ได้เป็นคนธรรพ์ ไม่ได้เป็นเทวดา อะไรทั้งนั้น พุทธะแท้ๆ นี้อยู่ที่การมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัว ถ้า เรายังไม่มีสติ ไม่มีการตื่นขึ้นมาจากโลกของความคิด ก็ได้ชื่อว่าเป็น ชาวพุทธเหมือนกัน แต่เป็นพุทธแค้ในด้านกายภาพ มันยังเป็นเปลือกอยู่ ยังไม่แน่นอน

คนจะเป็นพุทธะที่แน่นอนต้องเป็นพระโสดาบัน เรียกว่าถึง โลกุตระแล้ว เป็นผู้แน่นอนแล้ว ไม่ว่าชาตินี้หรือชาติต่อๆ ไป อย่างมาก อีกเจ็ดชาติ เป็นพุทธอยู่ตลอดเวลา เป็นผู้ที่ตื่นขึ้นมา รู้กาย รู้ใจ ละความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ จนกว่าจะถึงความสิ้นทุกข์ได้จริง นี้เรียกว่า ชาวพุทธแท้

ชาวพุทธแท้ๆ นี้จะหมดความสงสัยในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และข้อปฏิบัติต่างๆ ผู้ที่เป็นพระโสดาบันนั้นเองจะมีคุณสมบัติ เช่นนั้น เรานี้บอกว่า เราไม่สงสัยละ พระพุทธเจ้ามีจริง เจ้าชายสิทธัตถะ ประสูติวันเพ็ญเดือน ๖ อายุ ๒๙ ออกบวช ไปบำเพ็ญทุกรกิริยาหกปี บรรลุธรรมเป็นพระพุทธเจ้าอย่างนั้นะ ไม่สงสัยอย่างนี้เรียกว่าไม่สงสัย ในแง่ของกายภาพเหมือนกัน ไม่สงสัยในแง่ของเปลือก แต่การไม่สงสัย

ในแง่พุทธะตัวจริงนั้น เป็นลักษณะของจิตที่ตื่นขึ้นมาแล้วรู้ว่า การตรัสรู้ อริยสัจมีจริง

ถ้าเราสามารถถึงการตรัสรู้ได้คือเป็นพระโสดาบัน เราจะรู้ว่า การตรัสรู้ที่พระผู้มีพระภาคแสดงเอาไว้ นั้น มีได้จริง พระนิพพานมีจริง เมื่อถึงตอนนั้นเราจะเลิกสงสัยในพระพุทธรูปว่า มีจริงหรือเปล่า เพราะเราสามารถที่จะถึงการตรัสรู้ เป็นพยานการตรัสรู้ของพระพุทธรูป พระโสดาบันจึงหมดความสงสัยในพระรัตนตรัย พระธรรมที่เราเรียนมาก็ดี ที่ฟังมาก็ดี ถ้าเราประพฤติปฏิบัติ เราจะเข้าใจพระธรรมมากขึ้น สัมผัสได้ด้วยจิตใจของเราเอง เป็นสันติภูมิ รู้สึกได้ด้วยจิตใจของเราเอง เป็นปัจเจกตัตถ์ เป็นของเฉพาะตน

เมื่อเราศึกษาและปฏิบัติไป จะรู้สึกได้ด้วยตัวของเราเองมากขึ้น มีสติสัมปชัญญะสามารถรู้ถึงธรรมะแท้ๆ ที่แสดงตัวอยู่ มีปัญญาความรู้เพิ่มขึ้น เห็นไตรลักษณ์ เมื่อถึงจุดหนึ่งที่เราบรรลุธรรม เราจะไม่สงสัยในเรื่องของมรรคผลนิพพาน ที่เรียกว่าโลกุตระธรรม จะรู้ว่า พระธรรมชนิดนั้นมีจริง

การตรัสรู้ธรรมนี้เป็นประสบการณ์สากล ไม่เฉพาะเจาะจงไว้สำหรับคนใดคนหนึ่ง ทุกคนสามารถที่จะตรัสรู้อย่างนั้นได้ ไม่ใช่เฉพาะพระพุทธรูป ไม่ใช่เฉพาะพระสาวกองค์สำคัญๆ ไม่ใช่เฉพาะคนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่เฉพาะครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่ท่านได้สั่งสอน เป็นไปได้แม้แต่

ตัวเราเองด้วย การบรรลุธรรมนี้เป็นประสบการณ์สากลสำหรับทุกคน ไม่มีการแบ่งแยกชาติชั้นวรรณะ ไม่ว่าจะวรรณะกษัตริย์ พราหมณ์ แพทย์ คูหระ หรือคนจัณฑาล ถ้าได้ศึกษา ได้ปฏิบัติธรรม ทุกคนสามารถมีประสบการณ์ในการเข้าถึงธรรมะเสมอเหมือนกัน

ธรรมะจึงเป็นเรื่องของประสบการณ์สากล เป็นสิ่งที่รู้ได้ด้วยใจของคนนั้นๆ ไม่ว่าจะใครก็รู้ได้ ขอให้เราประพฤติปฏิบัติเท่านั้นเอง จะหมดความสงสัยในพระธรรม ท่านผู้ได้บรรลุไปแล้ว ตนเองเป็นพระอริยะสงฆ์เสียเอง ก็หมดความสงสัยในข้อปฏิบัติต่างๆ ที่จะทำให้เป็นพระอริยะสงฆ์ ตั้งแต่ข้อที่ว่า สุปฏิปันโน เป็นต้นไป ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติถูกต้องตามสมควร ปฏิบัติเพื่อให้ถึงการพ้นทุกข์นี้มันเป็นอย่างไ จะเลิกสงสัยในวิธีการ ในข้อปฏิบัติต่างๆ ในสิกขา เข้าใจสิ่งที่พระพุทธรูปได้ทรงสั่งสอน รู้ว่า ที่ท่านสอนไว้นั้นแหละ ทำให้ถึงการตรัสรู้ได้จริง อย่างนั้นละ ชื่อว่าเป็นพุทธแท้ๆ เป็นพุทธที่แท้ จะนั้น มีทั้งเปลือกและแก่น เปลือกเรารักษาเอาไว้ทำให้เหมาะสม อย่าไปยึดเปลือกให้เปลือกนั้นมาสนับสนุนเพื่อที่จะประพฤติปฏิบัติ ให้เข้าถึงแก่นสาระของความ เป็นพุทธะจริงๆ

พุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ลักษณะของจิตที่แท้มีลักษณะเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว จิตที่แท้ละ จิตที่ไม่มีกิเลสมาครอบงำเลย ไม่มีสิ่งต่างๆ มาครอบงำให้จิตเศร้าหมอง เรียกว่าไม่มีเมฆที่ไม่ดีเข้ามา

จิตนี้จะมีลักษณะเป็นพุทธะอยู่ในตัวเอง มีความสะอาด สว่าง สงบ มีความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ในตัวของจิตเอง จิตเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว แต่ความเป็นพุทธะอย่างนั้นหายไปเพราะว่ามีกิเลสที่จรเข้ามา และการปรุงแต่งต่างๆ ที่จรเข้ามาตามอำนาจความคิด ตามอำนาจความหลง กิเลสได้ปิดบังสภาวะนั้นเอาไว้

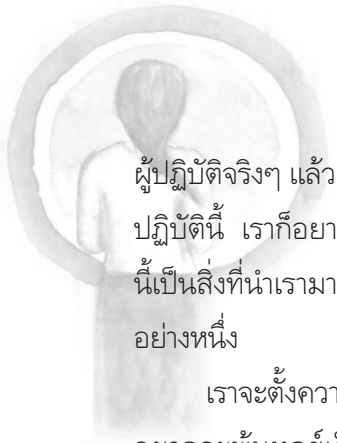
อุปมาเหมือนกับดวงอาทิตย์ที่ยังส่องแสงอยู่ตลอดเวลาในขณะอย่างวันนี้ไม่เห็นพระอาทิตย์นะ พระอาทิตย์ยังส่องแสงอยู่ตลอดเวลา ส่องแสงอยู่เหมือนเดิมในขณะ แต่วันนี้ที่ไม่เห็นพระอาทิตย์ก็เพราะมีเมฆมาบดบังไว้ ตัวพุทธะหรือตัวจิตที่มีความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานก็ทำนองเดียวกัน สิ่งที่ปิดบังเอาไว้อย่างแนบเนียนสนิทที่สุดคือความคิดของเราเอง การปรุงแต่งของเราเอง การคิดโน้นคิดนี้ของเราในขณะ เมื่อจิตหยุดการปรุงแต่ง เห็นว่าสังขารสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายเป็นที่พึ่งจริงไม่ได้ จิตจะพลิกขึ้นมารู้สิ่งหนึ่งซึ่งเป็นสิ่งที่ธรรมดาที่สุด ธรรมดาจนคิดไม่ออก สิ่งที่เราคิดออกคือสังขาร สิ่งที่ไม่คิดไม่ออกคือวิสังขาร

การเป็นพุทธะก็ดี จิตที่เป็นพุทธะก็ดี การบรรลุถึงอะไรก็ดี อยู่ในตัวเราอยู่แล้ว ไม่ต้องไปหาที่อื่น อย่างที่พระอาจารย์ท่านบอกว่า คนอื่นๆ ไปแสวงหาของมงคลตรงนั้นข้างตรงนี้บ้าง ส่วนเรามาฟังธรรมเพื่อหามงคลให้กับชีวิต การที่จะถึงจริงๆ ต้องปฏิบัติเอาเอง ฟังธรรมะก็ฟังตามกาล สนทนาธรรมก็สนทนาตามกาล แล้วไปปฏิบัติเอา

คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงสอนเรื่องคนที่มีสติ ชื่อว่าคนยังมีชีวิตอยู่ ถ้าไม่มีสติ ไม่มีความรู้สึกตัว ท่านเรียกว่า คนตาย ท่านบอกว่า **คนประมาทแล้วชื่อว่าคนตายแล้ว** คนประมาทแล้วคือคนไม่มีสตินั่นเอง ชื่อว่าคนตายแล้ว เหมือนเราที่แหละนะครับ ถ้ามีสติขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมา เรียกว่า เป็นพุทธะขึ้นมาทีหนึ่ง เป็นพุทธะแต่ว่ายังไม่จริงนะ เป็นพุทธะน้อยๆ พุทธะบางๆ อะไรก็ว่าไป ผึกไปเรื่อย มีสติสัมปชัญญะมากขึ้นๆ จนกระทั่งเป็นพระอรិยะเจ้านั้นแหละ จึงเรียกว่าพุทธะจริงๆ

ในคำสอนพระพุทธเจ้าท่านเน้นเรื่อง ความไม่ประมาท เพราะความไม่ประมาทคือการมีสตินี้ คือตัวพุทธะนั้นเอง จะทำให้จิตที่เป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แจ่มกระจ่างขึ้นมา ถ้าคนไหนที่ปฏิบัติไปแล้ว มีสติที่เป็นอัตโนมัติเกิดขึ้นมาเอง จะรับรู้ถึงสภาวะนั้นได้ ยังไม่ชัดเจนนักก็ไม่เป็นไร ทำไปเรื่อยๆ ถ้าจิตที่มีสติเกิดขึ้นมาเองจะรู้สึกเบาโล่งและเย็นสบาย ผึกไปอย่างนั้นแหละบ่อยๆ สิ่งเหล่านั้นจะค่อยๆ มากขึ้น บ่อยขึ้น ชัดเจนขึ้น เราจะเป็นคนธรรมดามากขึ้น **เราปฏิบัติไม่ได้เพื่อเป็นอะไรทั้งนั้นนะ ปฏิบัติเพื่อไม่เป็นอะไรเลย จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หมดอสมิมานะคือความรู้สึกว่ามีตัวเราไป**

จริงๆ แล้ว พระอรหันต์นี้เราไปเรียกท่านเอง ท่านไม่มีความรู้สึกอย่างนั้นหรอก เพราะท่านไม่มีกิเลส ไม่มีการเปรียบเทียบเราเขาใดๆ แล้ว พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีก็เหมือนกัน เป็นคำบัญญัติเรียก



ผู้ปฏิบัติจริงๆ แล้ว ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเป็นอะไรหรอก แต่ตอนแรกๆ เราปฏิบัตินี้ เราก็อยากจะเป็นพระอริยะเจ้าบ้าง อยากถึงพระนิพพานบ้าง นี่เป็นสิ่งที่นำเรามาศึกษาปฏิบัติ แต่เวลาปฏิบัติไปแล้ว ความรู้สึกจะเป็นอีกอย่างหนึ่ง

เราจะตั้งความปรารถนาอะไรมาก็ไม่เป็นไร อยากเป็นพระโสดาบัน อยากจะพ้นทุกข์เร็วๆ อะไรอย่างนี้ก็ไม่เป็นไร เวลาปฏิบัติให้วางสิ่งเหล่านี้ไว้ก่อน พอปฏิบัติไปถึงจุดหนึ่ง จิตจะเรียนรู้ว่าทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ถ้าจะถึงพระนิพพาน จิตก็ถึงของเขาเอง จะไม่ถึงก็เรื่องของเขาเอง จะคิดก็เรื่องของจิตเอง จะไม่คิดก็เรื่องของจิตเอง ไม่เกี่ยวกับเรา ความปรุ้งแต่งต่างๆ จะค่อยๆ หายไปๆ

จิตที่ไม่ปรุ้งแต่งจะรู้สภาวะที่ไม่ปรุ้งแต่ง

ไม่เป็นไรนะ ตอนแรกๆ ใครอยากจะพ้นทุกข์เหลือเกิน อยากปิดอบายให้ได้ในชาตินี้ ก็มาเถอะ แต่เดี๋ยวซักหน่อยก็จะเลิกอยากเองแหละ เพราะการบรรลุธรรม ไม่ใช่อยู่ที่อยากหรือไม่อยาก อยู่ที่การปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติถูกต้อง จิตจะเรียนรู้เกิดปัญญาไปตามลำดับ

ฉะนั้น ให้เราจำไว้ว่า ถ้าจะเป็นชาวพุทธที่แท้ต้องมีสติ มีความรู้สึกตัว ถ้าไม่มีสติหลงลืมไป เรียกว่าตายไปแล้ว เป็นคนหลงลืม คนประมาทแล้วเหมือนคนตายแล้ว ส่วนคนจะไปสู่อมตะนี้ ต้องไม่ประมาทมีสติ

ต่อไปจะบอกเทคนิคบ้างนิดหน่อยสำหรับการทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้จิตตื่นขึ้นมา ให้จิตมีลักษณะเป็นพุทธะขึ้นมา ตอนต้นๆ เพราะหลายๆ ท่านนิยมกรรมฐานตามรูปแบบกัน การทำตามรูปแบบนั้น ถ้าเราทำถูกต้อง ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้จิตตื่นขึ้นมาได้ แต่ต้องมีเทคนิคที่ถูกต้องนะ เทคนิคที่ถูกต้องนี้เราสามารถอ่านได้ตามพระสูตรต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงเอาไว้ ที่ผมจะแนะนำนี้ตามหลักในอานาปานัสสติสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์

พระสูตรนี้แนะนำการทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาเป็นหลักก่อน เพื่อให้การเจริญสติปัญญาทั้งสี่สมบูรณ์ คือให้จิตตื่นขึ้นมาดูกายดูใจได้นั่นเอง ในตัวอย่างนี้จะยกกรรมฐานขึ้นมาอย่างหนึ่ง เรื่องการดูลมหายใจ สำหรับคนที่ชอบ ก็ดูตามนี้ไปเลย หัดตามที่จะพูดให้ฟังนี้ แต่ถ้าคนไหนดูลมหายใจแล้วเครียดทุกทีก็อย่าไปดูนะ ให้ทำอย่างอื่นไป ใครชอบเดินจงกรมก็ไปเดิน ใครชอบสวดมนต์ก็สวดมนต์ ใช้วิธีการคล้ายๆ กันนี้นะครับ

ในพระสูตรนี้บอกว่า ให้นั่งดูลมหายใจ ดูไม่ต้องเคร่งเครียดอะไร จิตใจมีความรู้สึกยังไงก็ให้ดูความรู้สึกในจิตนั้น ที่นี้การฝึกให้จิตตื่นนี้ ฝึกโดยวิธีการที่รู้ทันจิตหลง ถ้ารู้ทันจิตหลงแล้วจิตจะตื่น มันเป็นวิธีการธรรมชาติ สังเกตดูเวลาที่ท่านคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งไปนานๆ เนี่ยนะ พอมันคิดอึดตัวแล้ว มันจะตื่นขึ้นมาหน่อยหนึ่ง จะรู้สึกว่า อ้าว...เมื่อกี้

หลงคิดไปนี้ แล้วจะหลงไปคิดเรื่องใหม่อีก จบเรื่องนั้น ไปคิดเรื่องอื่นอีก ถ้าเราหัดรู้บ่อยๆ จนกระทั่งพอจิตหลงไปคิด แล้วรู้ทัน นี่เรียกว่ารู้ทันจิตหลงแล้วจิตตื่น

แต่โดยส่วนใหญ่เราหลงนานเกินไป ใช้อย่างไรก็ได้ ต้องหัดบ่อยๆ ให้เห็นเร็วๆ เห็นบ่อยๆ จึงจะใช้ได้ การที่คิดอะไรเพลินไป แล้วรู้สึกตัวขึ้นมา นี้จะรู้ว่า เมื่อก็หลงคิดไป หลงเห็นเป็นจริงเป็นจังไปตามความคิด ที่ไหนได้ไม่มีอะไรเลย ส่วนใหญ่คนทั่วไปจะเป็นบ่อย แต่มันหลงไปนานเกินไป เราฝึกให้รู้ทันจิตหลงนี้เร็วๆ รู้ทันได้บ่อยๆ มีสติตื่นขึ้นมาบ่อยๆ

เราดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกไป ดูสบายๆ นะ การดูสบายๆ นี้หมายความว่า ดูกว้างๆ ดูโดยไม่จำกัดขอบเขตอะไรเลย เปิดเผยใจตัวเองออกไป รู้สึกได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น ดูกว้างๆ แต่ไม่ใช่ส่งใจไปที่อื่น ให้มาอยู่ที่กายที่ใจนี้แหละ นี่พูดถึงกรณีดูลมหายใจ ใครจะเดินก็เหมือนกัน เดินก็ดูกว้างๆ เห็นอะไรชัดก็เอาอันนั้น

การดูแบบกว้างๆ นี้ จะเป็นลักษณะการดูด้วยจิตที่ผ่อนคลาย เบาสบาย อ่อนโยน นี่เป็นลักษณะของจิตกุศล เราจะสัมผัสได้ถึงจิตกุศล จิตกุศลนี้จะมีลักษณะที่ผ่อนคลาย นุ่มนวล เบาสบาย คำว่าดูกว้างๆ ไม่ใช่หมายความว่าไปพยายามให้มันกว้างนะ เดียวไปพยายามให้มันกว้างมันก็จะเครียดอีก ดูสบายๆ นี้แหละ ไม่มีอะไรมาก จิตที่เป็นกุศลนี้มันจะเบาสบาย นุ่มนวล อ่อน เหมาะควรสำหรับที่จะมาดูกายดูใจ ให้เห็นความจริงได้

ดูไปถึงช่วงหนึ่งก็จะเห็น จิตมันหลงไป ให้รู้ทันจิตที่หลงนั้น มันหลงคิดไป ก็รู้ว่า อ้าว...หลงไปแล้ว กลับมาดูที่ลมหายใจอย่างสบายๆ ใหม่ หลงไปอีก ก็รู้อีก แล้วมาอยู่ที่ลมหายใจอย่างสบายๆ อีก เมื่อหลงไปแล้ว กลับมาดูอยู่ที่ลมหายใจใหม่นี้ ไม่ต้องพยายามดึงมา คนไหนหลงเยอะๆ อาจจะใช้การดึงบ้างนิดหน่อยตอนแรกไม่เป็นไร แต่ต่อๆ ไปแล้วไม่ต้องดึง หลงแล้วก็แล้วไป แค่ว่าหลงแล้วก็แล้วไปเลย ไม่ต้องดึง บางคนกลัวหลงนานก็ดึง นี่หลงดึงอีกเหมือนกัน หลงแล้ว แค่ว่า หลงไปแล้วก็พอ จะหลงนานหรือไม่นานก็ไม่เป็นไร

นี่สำหรับกรรมฐานประเภทดูลมหายใจนะ ถ้าทำกรรมฐานแบบอื่นก็ทำนองเดียวกัน ทำแบบนี้แหละ หลงแล้วก็แล้วไป คิดเรื่องนั้นแล้วก็แล้วไป ไม่ต้องไปใส่ใจเรื่องราวคิดเรื่องอะไรนะ คิดแล้วก็แล้วไป นานก็หนักก็แล้วไป ไม่ต้องไปเสียใจ ถ้าเสียใจก็รู้ว่าเสียใจ แล้วกลับมาอยู่ที่ลมหายใจใหม่ ที่นี้ ฝึกไปหน่อยนะ มันจะหลงเพ่ง ต้องดูที่หลงเพ่งด้วย จิตจึงจะตื่นขึ้นมาได้ พอดูลมหายใจไปได้ซักหน่อยแล้ว บางครั้งจะรู้สึกว่าเห็นแต่ลมหายใจอย่างเดียว นี่หลงเพ่งแล้ว ให้รู้ว่า นี่มันเพ่งไปแล้ว

ดูไปโดยไม่ต้องพากย์นะ หลากๆ คนฟังผมไปแล้ว ชอบพากย์ตามเสียงผม เวลาที่หลงไปแล้วก็เริ่มพากย์แล้ว เอ้า...เมื่อก็หลงไปแล้วนี้ เสียงพากย์ตรงนี้ให้ตามดูด้วย ดูว่ามันหลงพากย์ นี่ก็หลงเหมือนกันนะ

หลงพากย์ พากย์แล้วก็แล้วไปนะ ดูมันเฉยๆ ไม่ต้องไปกลัวหลงพากย์ เพราะเวลาที่กลัวหลงก็หลงอีกเหมือนกัน ฉะนั้น **ที่เราดู ไม่ได้ดูไม่ให้มัน หลงนะ ดูว่ามันหลงไป ที่รู้ว่าหลงไปนี่คือถูกแล้ว ฝึกสติได้ที่หนึ่งแล้ว**

เวลาฝึกกรรมฐานอันใดอันหนึ่งไป ตามดูจิตที่มันหลงไป จิตจะ ตื่นขึ้นมาหน่อยหนึ่ง มันเป็นธรรมชาตินะ ที่นี้พอตื่นขึ้นมาหน่อยหนึ่ง ชักหน่อยมันจะหลงไปคิดอีกเหมือนเดิม ก็รู้อีกเหมือนเดิม บางทีก็หลงไป ฟังหลงไปฟังนี้ลักษณะตัวเราจะหายไป เห็นแต่อารมณ์กรรมฐานนี้ให้รู้ว่า จิตมันฟังไป หลงฟัง จิตมันก็จะรู้สึกตัวขึ้นมา การรู้สึกตัวนี้จะมี ลักษณะที่ตัวเราไม่หายไป เมื่อเรารู้ทัน จิตหลงไป จิตที่ฟัง จิตจะตื่น ขึ้นมา

ต่อไปมีหลงอีกประเภทหนึ่งด้วย คือหลงปรุงแต่ง เรียกว่าพวกบัญญัติ ล้างผลาญ กิเลสมากก็จะทำลายกิเลส พวกนี้หลงเหมือนกัน หลงปรุงแต่ง ไป พอของดีมาอยากให้อยู่นานๆ นี่หลงปรุงแต่งอีกเหมือนกัน พอของ ไม่ดีมา เช่น โทสะมา ความฟุ้งซ่านมา อยากให้มันหายเร็วๆ เป็นพวก นักตัดแปลงจิต พวกนี้หลงเหมือนกัน หลงปรุงแต่งจิต

ถ้าเรารู้เท่าทันความหลงเหล่านี้ จิตจะตื่นขึ้นมาเลย ที่เราตามดูไปเรื่อยๆ นี้ เราไม่ต้องไปคอยหาว่าจิตมันจะตื่นตอนไหน เราดูให้จิตมันจำ สภาวะได้ **สติจะเกิดขึ้นเองก็ต่อเมื่อจดจำสภาวะได้แม่นยำ** สภาวะที่มัน หลงไปนี่นะ เห็นบ่อยๆ ลักหน่อยจำสภาวะได้แม่นยำ พอหลงบ๊ีบ จิต

มันรู้เลย มันตื่นขึ้นมาเลย ฟังก็ทำนองเดียวกัน ดูไปเรื่อยๆ นะ พอจิต มันจำสภาวะพวกนี้ได้แม่นยำแล้ว รู้ทัน จิตจะตื่นขึ้นมาในทันที

การหลงแปลง หลงปรุงแต่งก็ทำนองเดียวกัน ถ้าจิตมันจำสภาวะ พวกนี้ได้ พอหลงไปมันก็จะรู้ทันเลย ทำตามรูปแบบก็ให้ทำลักษณะนี้ แล้วจิตจะตื่นขึ้นมา พอจิตตื่นขึ้นมาก็ดูกายดูใจตามปกติ ฝึกให้จิตตื่น โดยใช้รูปแบบ แบบนี้ก็สำคัญสำหรับคนที่ฝึกในตอนต้นนะครับ ชีวิตประจำวันเราก็ฝึกเหมือนกัน แต่อาจจะฝึกได้น้อยหน่อยนะ แต่อย่าไป เครียด ได้น้อยก็ไม่มีไร ขอให้ทำไปเรื่อยๆ เท่าที่เราทำได้

บางพวกคิดอย่างนั้นะ โอ้...กลางวันเราหลงเยอะเหลือเกิน ตอน เย็นต้องปฏิบัติให้เต็มที่ วันจันทร์ถึงศุกร์เราหลงเยอะเหลือเกิน วันเสาร์ ต้องปฏิบัติให้เต็มที่ นี่ก็หลงเหมือนกัน หลงเอาให้เต็มที่ ถ้าเกิดความคิด อย่างนั้น ให้รู้ทันความคิดอันนั้นว่า มันหลงไปคิดแล้ว ให้รู้ทันมัน ส่วน รู้ทันแล้ว จะไปทำอะไร เกิดความคิดความรู้อะไรต่อไปอีก ก็ให้ตามรู้ มันไปเรื่อยๆ หลงมากหลงน้อยเท่าไรก็แล้วไป เสียใจให้รู้ว่าเสียใจ สติ เกิดดีแล้วชอบให้รู้ว่าชอบ อย่างนี้ตามปกติ มันหลงไปประคองดีเอาไว้ หลงไปเสียใจกับสิ่งไม่ดี ก็ให้รู้ตามอาการนั้นๆ ไป

กิเลสทั้งหลายก็ดี ความคิดทั้งหลายก็ดี ถ้าจิตมันสร้างขึ้นมาจากนี้ ไม่มีปัญหาอะไรเลย เป็นเครื่องฝึกสติได้ทั้งนั้น **แต่ที่มีปัญหาเพราะว่า เราไปช่วยปรุงต่อ ด้วยความหลงของเราเอง** ถ้าจิตมันคิดไป คิดโน่น

คิดนี้ เยอะไปหมด ให้เรารู้ว่าจิตมันคิดไป ไม่เป็นไร ปล่อยให้มันคิดไป ไม่ต้องห้าม เดี่ยวชักหนอยมันจะหยุดเอง พอหยุดจากเรื่องนี้มันก็คิดเรื่องอื่นต่อ หยุดก็รู้ แล้วก็คิดเรื่องอื่นต่อ ก็รู้ว่าจิตมันไปคิด แต่บางคนนี่ รังเกียจความคิด ไม่ต้องรังเกียจนะ แต่ถ้าเกิดรังเกียจขึ้นมาก็ให้รู้ทัน

โดยความจริงแล้ว ความคิดไม่น่ารังเกียจอะไรเลย ความคิดเป็นเพื่อนที่ดีด้วยซ้ำไป เพราะจิตเราเนี่ย ถ้าไม่หลงเพ่งก็หลงไปคิด ถ้าเรามีหลงไปคิดบ้าง เราก็จะรู้ว่า โอ้...เมื่อกี้หลงเพ่งเอาไว้มันเลยไม่ยอมคิด พอหยุดเพ่งมันก็เลยไปคิด แต่นักปฏิบัติบางคนรังเกียจความคิด เลยเพ่งเอาไว้จนไม่ยอมคิด แล้วถือว่าดีอีกต่างหากด้วย อย่างนี้เดี๋ยวก็ได้เป็นก้อนหิน

เพ่งให้รู้ว่าเพ่ง พอหยุดเพ่งก็จะหลงไปคิด ปกติของจิตมันเป็นอย่างนี้อยู่แล้ว เราดูไปให้จิตมันจดจำสภาวะได้ในตอนที่เราดูให้จิตจดจำสภาวะได้นี้ จะรู้สึกเหมือนกับว่าสิ่งนั้นยังอยู่ และเรามองดูอยู่ด้วย เช่น รู้สึกโกรธ เวลาเราดูลงไปมันเหมือนกับว่า โกรธยังอยู่ มีคนมองดูด้วย โลกยังอยู่ มีคนมองดูความโลภอยู่ด้วย อันนี้สติตัวจริงยังไม่เกิด ใช้ในการให้จิตจำสภาวะ ถ้าสติตัวจริงเกิดมันจะแยกกัน โกรธจะดับไปก่อน แล้วสติจะมาทีหลัง มันคนละจิตกัน จิตมันจะมีลักษณะต่างกัน ถ้าจิตอกุศลมันจะหนักๆ หนอย ส่วนจิตกุศลเป็นจิตที่มีสตินั้นจะอ่อนโยน นุ่มนวล โปร่งเบาสบาย ควรแก่การงาน จะดูแบบกว้างๆ แต่ตอนแรกอย่าไปคิดมาก ดูเท่าที่ดูได้ รู้สึกอย่างไรก็เอาอย่างนั้นแหละ

นี่เป็นเทคนิคของการใช้กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือรูปแบบอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้เกิดสติตัวจริง ทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาก่อน แล้วฝึกให้จิตจำสภาวะ เมื่อจิตจดจำสภาวะอย่างนี้ได้แล้ว สติจะระลึกได้เอง และระลึกได้บ่อยขึ้น ฉะนั้น ท่านทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งไป ก็อย่าไปจมอยู่กับกรรมฐานนั้น ให้หัดรู้สภาวะต่างๆ ไปด้วย

จิตนี้มีลักษณะที่ปรุงแต่งของเขายู่แล้ว ปรุงแต่งตามความเคยชิน **ลักษณะอย่างหนึ่งของจิตคือจะทำตามความเคยชิน** เคยชินที่จะคิดก็คิด เคยชินที่จะปรุงแต่งอยากได้ของดี อยากหนีของร้าย ก็ปรุงแต่งไปอย่างนั้นแหละ **ถ้าจิตปรุงแต่งขึ้นมาเพียงแต่รู้ทัน อย่าไปปรุงแต่งต่อ** คิดขึ้นมาแล้วรู้ทัน รู้ว่าจิตคิด ถ้ารู้ทันอย่างถูกต้อง ความคิดนั้นจะหยุดไป ถ้ารู้ยังไม่ถูกต้องก็ไม่ใช่ไร ให้จิตมันจำสภาวะเอาไว้

เรารู้นี้ ไม่ต้องรู้แบบอยากให้หายนะ บางคนดูไป โอ้...เดี๋ยวคิดนั้นคิดนี้ คิดยาวเป็นหางว่าวเลย ไม่เป็นไร ยาวเป็นหางว่าวก็ปล่อยให้มันไป ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องอยากให้มันหาย บางคนกลัวแล้ว ต้องหาวิธีให้มันหยุดคิดแล้วอย่างนี้ นี่หลงเหมือนกัน มันกลัวให้ดูว่ามันกลัว ดูความรู้สึกนั้นไป ความคิดกับความรู้นี้ไม่เหมือนกันนะ ความคิดอันหนึ่ง รู้ อันหนึ่ง ถ้ารู้ถูกต้อง คิดจะหายไป หลงกับรู้มันคนละอันกัน ถ้ารู้ถูกต้อง หลงจะหายไป แต่ตอนแรกยังไม่หายนะ ยังไม่หายก็ไม่ใช่ไร ให้จิตมันจำสภาวะเอาไว้ก่อน

การปฏิบัติตามรูปแบบ ใครชอบดูลมหายใจก็นั่งทำ ใครนั่งแล้ว ทำอย่างนี้ไม่ค่อยรู้สึกตัว ให้เดินทำ ใครชอบสวดมนต์ก็สวดมนต์ พอจิตสงบซักหน่อย จะเห็นว่า อ้าว...เดี๋ยวหลงไปคิดเรื่องโน้น เดี๋ยวหลงไป กับความหมายของบทสวดมนต์ เดี๋ยวไปนึกถึงพระพุทธเจ้า นึกไปทั่ว ก็ไม่เป็นไร จิตมันปรุงแต่งไปนะครับ เราตั้งใจสวดมนต์ไปแล้วก็หัดดู สภาวะต่างๆ ดูอันไหนที่ชัด ดูเท่าที่ดูได้

นี้ยกตัวอย่างตามแนวอานาปานัสสติสูตร คือดูลมหายใจเป็นหลักก่อน เกิดความรู้สึกยังไง ชอบ ไม่ชอบ สงบ ฟุ้งซ่าน หลงไปคิด หลง ไปฟัง หลงไปปรุงแต่งอย่างนั้นอย่างนี้ ให้ดูไป การดูลมหายใจนี้เรียกว่า **กายานุปัสสนา** ดูความรู้สึกทางใจที่เกิดขึ้น ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เรียกว่า **เวทนานุปัสสนา** ดูอาการปรุงแต่งทางจิต ดูจิตหลง ดูจิตเบาสบาย สงบ ไม่สงบ เรียกว่า **จิตตานุปัสสนา** ทำยที่สุดก็จะเห็นว่าทั้งรูปทั้งนามที่ดูนั้น เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรียกว่า **ธัมมานุปัสสนา**

นี่เป็นเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ นะครับ ลองไปหัดดูนะ นั่งฟังผมพูด ตอนนี้ก็ทำได้นะ เวลาที่ฟังธรรมก็ตั้งใจฟัง บางคนเกร็งเกินไป เครียดเลย จ้องจะรู้หลายอย่าง จะรู้จิตหลงด้วย จะรู้จิตที่ฟังด้วย จะฟังธรรมให้รู้ เรื่องด้วย บางคนเปิดฟังธรรมะไปด้วย เดินไปเดินมาด้วย จ้องจะดูที่ การกระทบด้วย จ้องจะฟังธรรมด้วย เลยเครียด มีนหัว แบบนี้ตั้งใจ มากเกินไป เราตั้งใจฟังธรรมะให้รู้เรื่องไปธรรมดากๆ นั้นแหละ มีความ

รู้สึกอะไรเกิดขึ้นก็ตามรู้ไป ชอบรู้ว่าชอบ ไม่ชอบรู้ว่าไม่ชอบ หลงไปคิด รู้ว่าหลงไปคิด เราตั้งใจฟังธรรมเป็นหลัก แล้วก็หัดตามดูสภาวะต่างๆ เท่าที่เราดูได้

หากหลงฟังแล้วไม่รู้ทันมันก็เครียด หลงไปตั้งนานแล้วจึงปวดหัว มาทีหลัง ถ้ารู้ทันหลงฟังจะยังไม่ปวดหัวหรอก จะรู้สึกหนักๆ ขึ้นมา นิดหน่อย พอรู้ทันก็จะหาย ถ้าปวดหัวนี้แสดงว่าหลงตั้งนานแล้ว พวก ฟังธรรมไปด้วยแล้วชอบปฏิบัติไปด้วยก็เหมือนกัน อยากจะฟังให้เข้าใจ ด้วย แล้วก็กำหนดที่ใดที่หนึ่งด้วย นี่ก็เครียดเหมือนกัน เวลาฟังธรรม ก็ตั้งใจฟังให้เข้าใจ พอซักหน่อยบางครั้งมันหลงไปคิดเรื่องทางบ้าน ให้รู้ว่าหลงแล้ว ฟังธรรมะต่อไป หลงแล้วก็แล้วไป กลับมาฟังใหม่

ฟังแล้ววงก็รู้ไป ถ้ารู้ว่ามันจะไม่ไหวแล้ว ก็ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จะผ่อนคลายมัน บิดตัว ลูกเดิน การปฏิบัติธรรมนี่อย่าไปฝืนอะไรมาก นะครับ บางคนนั่งดูลมหายใจไป กำหนดเวลาว่าจะนั่งครึ่งชั่วโมง พอ นั่งไปซักหน่อย มันปวดหลังขึ้นมา ใครที่นั่งแล้วรู้สึกปวดหลังก็ขอแสดง ความยินดีด้วย จะได้รู้ว่าเป็นคนธรรมดา ถ้านั่งนานแล้วปวดนี่เป็นคน ธรรมดาแล้ว เราปฏิบัติธรรมไม่ได้ให้มันหายปวดหรอก เราปฏิบัติธรรม เพื่อให้รู้ว่าปวดไม่ใช่เรา มันปวดเป็นเรื่องของมันนะ มีเหตุมันก็ปวด ไป นั่งนานมันก็ปวด มันก็เรื่องปกตินะ แต่บางคนไม่คิดอย่างนั้น คิดจะสู้ ให้มันหายปวดไปเลย อย่างนี้ก็

ตอนนี้มันหาย ตอนหลังมันก็มาใหม่เหมือนเดิมแหละ ตอนนี้ไม่ปวด ตอนอายุมากๆ ก็ปวดเหมือนเดิม อย่ายึดมาก บางคนอาจจะอยากฝึกเอาไว้ เพราะบางโอกาส เราอาจจะเจอความเจ็บปวดที่หนักกว่านี้ ประสบอุบัติเหตุเข้าโรงพยาบาล เจอความเจ็บปวดที่หนักกว่านี้ เราฝึกเอาไว้ เวลาปวดหลังขึ้นมา ถ้าท่านจะหัดดูก็ดูได้เหมือนกัน ดูโดยทำความเข้าใจสักว่าความเจ็บนั้นเป็นผู้ที่ถูกดู ส่วนผู้ดูมีอยู่อีกคนหนึ่งต่างหาก แยกผู้ดูออกมาจากผู้ที่ถูกดู ความเจ็บนั้นจะไม่ใช่ปัญหา ยังเจ็บอยู่เหมือนเดิม แต่ไม่ทุกข์ ถ้าดูแบบไม่ถูกต้อง พอเจ็บบ๊ีบจะรู้สึกว่าจะไม่ชอบความเจ็บ อยากให้หายบ้าง กำหนดเพื่อให้หายบ้าง นี่เป็นการหลงปรุงแต่งทางจิต

เมื่อเกิดเวทนาให้เรารู้ทันการปรุงแต่งของจิต มันอยากให้หาย รู้ว่ามันอยากให้หาย แล้วก็มาดูเจ็บต่อ มีความรู้สึกแทรกขึ้นมาอย่างไรก็ดูอย่างนั้นไปเรื่อยๆ หัดแยกสภาวะ ความเจ็บเป็นอย่างหนึ่ง ตัวจิตเป็นผู้ที่ดูอยู่ หัดแยกแบบนี้ไป นานเข้า เราจะเห็นเวทนานั้นเป็นสิ่งที่ถูกดู ไม่ใช่เรา

ครั้งนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





อยู่กับปัจจุบัน

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ครั้งนี้ก็ฟังธรรมะต่อจากครั้งก่อนๆ นะครับ เมื่อกี้พระอาจารย์พูดมาเรื่องประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม แต่ละคนนี่จะไม่เหมือนกัน สามารถพูดให้กันฟังได้ แต่คนฟังก็อย่าไปคิดมาก คนปฏิบัติแรกๆ ก็อยากจะทำ เป็นปกติ นะครับ เห็นสภาวะอย่างนั้นอย่างนี้ ก็อย่าเอาไปคิดปรุงแต่งมากเกินไป ถ้าเราคิดปรุงแต่งมากเกินไป บางครั้งจิตมันก็

สร้างขึ้น ให้เราเห็นอย่างที่เราคิดเอาไว้ นั่นแหละ ซึ่งเป็นของปลอม จิต
มันสร้างขึ้นมา

ถ้ามันปรุงแต่งขึ้นมาก็ไม่ต้องทำอย่างอื่นนะครับ ดูกายดูใจไป
โดยความจริงแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนานี้ไม่มีอะไรมาก ไม่ว่าจะเห็น
สภาวะอะไรก็ตามแต่ ให้เห็นว่ามันอยู่ชั่วคราว **ให้รู้เพียงแค่ว่า กายกับ
ใจของเราปัจจุบันเป็นอย่างไร แค่นี้พอ** ไม่ต้องไปหลงไปอะไรมัน แต่
โดยปกติแล้วเราก็จะหลง หลงก็ไม่มีอะไร อย่าหลงนานก็แล้วกัน ครั้งนี้
จะพูดเรื่องไตรลักษณ์ เพื่อจะได้เข้าใจในตอนที่เราปฏิบัติ

ตามความเป็นจริงแล้วสภาวะธรรมทุกอย่าง แสดงไตรลักษณ์ของ
มันอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว ชั้นที่ ๕ ที่สมมติเรียกกันว่าเป็นตัวเรานี่ มัน
เปลี่ยนแปลง ไม่ใช่คนสำเร็จรูป แต่เรามีความเห็นผิดเลยรู้สึกว่าจะ... เรา
นี่เป็นคนสำเร็จรูป ตาก็สำเร็จรูป หูก็สำเร็จรูป จมูก ลิ้น กาย เป็นของ
สำเร็จรูปมาแล้ว มันเป็นคนสำเร็จรูป นี่เป็นเพราะเรายังยึดมันถือมันใน
ความเป็นตัวเป็นตน ยังไม่เห็นไตรลักษณ์ ถ้าเราเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็น
เพียงรูปและเห็นไตรลักษณ์แล้ว จะเห็นว่า ร่างกายนี้ ตัวเรานี่ มัน
เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันเคลื่อนที่ เหมือนเข็มวินาทีของนาฬิกาที่
วิ่งอยู่ตลอดเวลา

เข็มวินาทีเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา นั้นเรียกว่าปัจจุบัน จริงๆ แล้ว
คำว่าปัจจุบันขณะ ถ้าเราเข้าถึงด้วยจิตของเรา เข้าถึงด้วยความรู้สึก จะ

ปราศจากสถานที่ จะปราศจากเวลาโดยสิ้นเชิง เพราะปราศจากความคิด
นั่นเอง สถานที่ก็ดี เวลาที่ดี มาจากความคิดของเรา ถ้าหมดการปรุง
แต่งไปตามความคิด แล้วอยู่กับปัจจุบันจริงๆ จะไม่มีสถานที่ ไม่มีระยะ
เวลาอะไรเลย ฉะนั้น ให้รู้สึก ถ้ามีคนนั้นคนนี้ มีสถานที่นั้นสถานที่นี้
โผล่เข้ามา แสดงว่าจิตมันหลงเข้าไปในโลกของบัญญัติ คือหลงเข้าไปใน
อดีตบ้าง อนาคตบ้าง พระผู้มีพระภาคทรงสอนว่า **อย่าไปคำนึงถึงอดีต
อย่าไปห่วงใยถึงอนาคต แต่ว่าให้รู้ธรรมนั้นๆ ที่มันปรากฏอยู่ใน
ปัจจุบันให้แจ่มแจ้ง**

คำว่า **“ปัจจุบัน”** ของเราทั้งหลายก็จะออกแนวกายภาพหน่อย จะ
คิดในทำนองของเวลาปัจจุบัน ปัจจุบันทางนามธรรมจะไม่มีเรื่องเวลามา
เกี่ยวข้อง ให้เราหันดูไปเรื่อยๆ เวลาที่เราหลงไปคิดมันจะสั้นลง สังกะ
ษัย ถ้าเราฝึกปฏิบัติไปเรื่อยๆ แต่เดิมที่เคยคิดยาว มันจะสั้นลง แต่ก่อน
เรามีเรื่องอะไรต่างๆ มันชอบคิดยาว คิดหลายครั้ง ต่อไปมันจะคิดน้อย
ลง คิดสั้นลง เห็นมั๊ยเวลามันเริ่มสั้นเข้าๆ นี่ก็คืออานูภาพของสติจะตัด
ช่วงที่มันมีเวลา เพราะความจริงแล้วมันไม่มี อดีตมันผ่านไปหมดแล้ว
อนาคตก็ไม่เคยมาถึงเลย มีแต่ปัจจุบันเท่านั้น

ผู้ที่ปฏิบัติถูกต้องจะสังเกตได้ว่า เราจะอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น
ช่วงระยะเวลา มันจะแคบเข้าจนกระทั่งถึงจุดหนึ่งที่สติสัมปชัญญะดี เห็น
สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน ตอนนั้นจะปราศจากสถานที่และเวลา



เป็นเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป นี่เรียกว่าอยู่กับปัจจุบัน ถ้าใครยังดูไม่ออกว่าปัจจุบันมันเป็นยังไง ถ้ามีนาฬิกาที่วิ่งอยู่ตลอดเวลา เข็มวินาทีของมันที่เคลื่อนอยู่ตลอดเวลา ก็เปรียบเทียบกับขณะนี้ของเรา นั่นแหละ ชั้นนี้ ๕ มันเคลื่อนอยู่ตลอดเวลา

ทำไมจึงเน้นหนักแน่นหนาว่าให้ดูเฉยๆ ถ้าเราทำเกินการดูไปแล้ว มันจะไปติดอดีตกับอนาคต หัดสังเกตนะ ถ้าเกินการดูเฉยๆ ไปแล้ว แสดงว่ามันไปติดอดีตกับอนาคต สภาวะธรรมตามความเป็นจริงคือชั้นนี้ ๕ นี่เคลื่อนที่ตลอดเวลา เกิดและดับตลอดเวลา การที่จะเห็นความจริงได้ ต้องดูอย่างเจียมบริบจริงๆ ปราศจากเสียง แค่ดูเฉยๆ เท่านั้น ทำอะไรมากกว่านั้นไม่ได้ เพราะว่ามันเปลี่ยนใหม่ไปแล้ว

ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านก็สอนให้แค่ดูเฉยๆ ดูเจียมๆ มีอะไรก็ดูไป เพราะทุกอย่างมันเปลี่ยนตลอดเวลา ไม่ว่าวันก่อนท่านจะมีสภาวะอะไรขนาดไหน ก็ให้ทิ้งไปเลย นี่เป็นวิธีที่เร็วที่สุด ถ้ามีวามาคูยกกันอยู่เรื่อย จิตจะฟุ้งซ่าน ให้สังเกตดูตอนคุณนะ จิตมันจะฟุ้งออกไปหน่อยหนึ่ง มันมีเหยื่อโยกกับสภาวะธรรม รู้สภาวะธรรมเหมือนกัน แต่รู้แบบมีเหยื่อโยก รู้สึกคล้ายๆ กับว่า สภาวะธรรมอันนี้มันดี มันเป็นที่พึ่งได้ เราน่าจะเจออีก จิตมันติดอดีต สภาวะธรรมมันเกิดและดับไปแล้วก็ยังไปติดมัน อยากรู้เอามันไว้ อย่างนี้เป็นกรู้สภาวะธรรมแบบมีเหยื่อโยกกับมัน

ถ้าเป็นอีกอย่างหนึ่งก็ติดอนาคต ดูแล้วก็ยังหาวิธีให้มันอยู่ต่อมานานๆ เมื่อฝึกสติไปบ่อยๆ การติดอดีตและอนาคตมันจะลึกลง ท่านจะสังเกตได้ด้วยตัวท่านเองเลย การคิดเรื่องคนอื่นก็ดี การคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ดี การฟังคนอื่นมาแล้วมาคิดต่อก็ดี มันจะลึกลง ต่อไปฟังแล้วมันจะไม่คิดด้วยซ้ำไป เรื่องไหนที่ไม่มีประโยชน์ก็ฟังไปอย่างนั้นแหละ ฟังให้เขารู้ว่าเราฟัง ให้เขาไม่โกรธไปอย่างนั้นเอง ส่วนเรื่องที่มีความจำเป็นก็จะเอามาติดตามสมควรไป

อาการพวกนี้เราไม่ได้ทำเองนะ เป็นอาการภาพของสติ ที่ให้เราเข้าสู่สภาวะที่เป็นปัจจุบันจริงๆ ถ้าเราเห็นสภาวะที่เป็นปัจจุบัน แค่ดูไปอย่างนี้แหละ เราจะเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง การเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง คือการเห็นแค่รู้ด้วยจิตที่เจียมที่สุด ปราศจากการพากย์ ปราศจากการคิด เป็นจิตที่เจียมมากๆ คำว่า เจียม ไม่ใช่หมายความว่าไม่มีเสียงข้างนอก เสียงข้างนอกยังงุ่นวายอยู่เหมือนเดิม แต่จิตนั้นจะเจียมมาก

ฝึกสติแรกๆ จิตมันจะไม่ยอมเจียม มันจะพากย์ของมันอยู่เรื่อย นี่เรียกว่าจิตมันติดอดีต พอดูเห็นสภาวะอะไรแล้ว มันพากย์แล้ว มันไม่แค่ว่า มันไปติดอดีต บางทีมันอยากให้เห็นสภาวะนี้เกิดนานๆ มันก็จะมี ความพยายามหน่อยหนึ่ง นี่ไปติดอนาคต มันมีอยู่แค่นี้ มีติดอดีตติดอนาคต ปัจจุบันนั้น แค่ว่า แค่ว่า เท่านั้นเอง รู้แล้วก็แล้วกัน แค่นั้น ไม่ได้ทำอะไรมากกว่านั้น

ถาม : จิตที่สงบ กับจิตตั้งมั่นเหมือนกันหรือไม่ :

ตอบ : จิตที่มั่นเงียบกับจิตตั้งมั่นนี้เหมือนกัน แต่ต้องเป็นจิตตั้งมั่นที่ได้รับการฝึกมาดีแล้ว เป็นจิตที่ผ่านการฝึกฝน เราเฝ้าดูจิตใจตนเองที่เดี่ยวมันพากย์นั้นพากย์นี้ หรือเห็นมันหลงไปมาจนชั่วช่องแล้ว พอจิตมันกำลังจะพากย์ กำลังจะมีเสียงพูด กำลังจะหลง ก็เห็นแล้วตั้งมั่นเป็นจิตที่เงียบขึ้นมาแทน

ในการปฏิบัติธรรม แรกๆ จะติดติดกับอนาคต พอเห็นเสร็จแล้ว มันจะติดติดในทำนองว่า คืออะไร เรียกชื่อว่าอะไร นี่ลักษณะของจิตที่ติดติด ถ้าจิตติดอนาคตก็ทำนองว่า จะหาทางพลิกแพลงอารมณ์ หรือพลิกแพลงจิตนั่นเอง ถ้าเป็นอารมณ์ที่ดี หาวิธีให้อยู่นานๆ ถ้าเป็นอารมณ์ฝ่ายไม่ดี ก็หาวิธีที่จะไม่ให้มันเข้ามา การที่จิตติดติดอนาคตนี้แหละ มันจึงมีเวลามาเกี่ยวข้อง

ขณะปัจจุบันจะไม่มีเวลามาเกี่ยวข้อง ที่บอกว่าเราอายุเท่านั้นเท่านั้น ความจริงแล้ว มันเป็นแค่อายุของชาตินี้เท่านั้นเอง แต่ที่เราท่องที่ยาวมา ยาวนานในสังสารวัฏ มันนับอายุไม่ได้ เรื่องเวลามันจึงไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่เป็นปัจจุบันขณะ แต่ที่มันดูเหมือนเกี่ยวข้อง เพราะเราติดสมมติบัญญัติของทางโลก ว่าเป็นเชียงราย เป็นกรุงเทพ เป็นเรา เป็นเขา มันเลยมีสถานที่ มีระยะทาง มีเวลาขึ้นมา เป็นอาการที่จิตติดสมมติบัญญัติที่เนื่องกับอดีตและอนาคต

ปัจจุบันนั้นสั้นมากจนวัดเป็นระยะเวลาไม่ได้ หน้าที่เราทำได้อย่างเดียวเท่านั้น คือ **แค่รู้ ถ้าเกินกว่านั้นก็เกินปัจจุบัน** การที่จิตจะเห็นความจริงแล้วเกิดปัญญาทางธรรม ต้องเห็นอย่างนี้ เห็นด้วยจิตที่เงียบ จะเกิดปัญญาทางธรรม

ปัญญาทางธรรมเป็นอีกแบบหนึ่งซึ่งจะพลิกชีวิตเลย จะไม่เหมือนกับปัญญาทางโลก ถึงจะยังไม่เกิดอย่างนี้ ปัญญาเห็นชัดขนาดนี้ บางท่านก็ถือว่าพลิกชีวิตแล้วนะ แคปฏิบัติไปได้นิดหน่อย เกิดปัญญามันขึ้นมา บ้างนิดหน่อย ก็รู้สึก ว่า ชีวิตมันดีขึ้น มันพลิกชีวิตขึ้น อย่างนี้ แต่ถ้ารู้ไตรลักษณ์ด้วยจิตที่เงียบจริงๆ ชีวิตจะพลิกอีกแบบหนึ่งเลย จะไม่เหมือนเดิมแล้ว จะรู้ว่าการละลายความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดจากปัญญานั้นเป็นยังไง ไม่ได้ละจากการที่เราคิดว่า ตอนนี้จะได้ เป็นการละที่เราเห็นได้ด้วยปัญญา ทำให้ทัศนคติและความรู้สึกนึกคิดของเราเปลี่ยนไปแบบถาวรเลย

การเห็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่คิดเอา ไม่ใช่เทียบเอา แต่เป็นการเห็นด้วยจิตที่เงียบเชียบที่สุด ไม่มีคำพูด ไม่มีคำบรรยาย แค่มีจิตตั้งมั่น แล้วดูลงไป ก็เห็น แล้วแค่ดูเท่านั้นด้วย ไม่ทำอะไรเกินกว่านั้น ถ้าจะเห็นจริง จะมีลักษณะเป็นเช่นนี้ ที่นี้เรายังไม่เห็นจริง ผมก็จะพูดให้ท่านพิจารณาค้อยตามให้เห็นว่า ที่เราปฏิบัติธรรมนี้ ไม่ได้เพื่อเห็นอะไรพิเศษพิสดาร ไม่ได้เพื่อให้มันนั่นนี่เยอะๆ แต่เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์เท่านั้นแหละ

สภาวะไตรลักษณ์นี้แสดงตัวอยู่ตลอดเวลา เช่น ในการปฏิบัติธรรมนี้ บางวันปฏิบัติได้ดี บางวันปฏิบัติได้ไม่ดี ให้อูไปนะ นี่คือการแสดงไตรลักษณ์ของการปฏิบัติธรรมมันจะแสดงตัวของมันอยู่ตลอดเวลา เต็มปฏิบัติได้ดี เต็มปฏิบัติได้ไม่ดี บัลลังก์ที่แล้ว นั่งแล้วสงบ มีสติระลึกดีเหลือเกิน พอบัลลังก์นี้ ฟุ้งซ่านแล้ว อย่างนี้ไม่เป็นไร ดูไป ไม่ต้องห่วงสภาวะอะไรต่างๆ ที่ปรากฏในบัลลังก์ที่แล้ว ให้อยู่กับปัจจุบันเอาไว้

การเจริญวิปัสสนาคือการดูกายดูใจของเราให้เห็นว่า กายนี้จิตนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานี้แหละ ถ้าเราตั้งป้อมเอาไว้แบบนี้ การเดินของจิตนั้นจะถูกต้องตลอด ไม่ว่าจะเห็นอะไร เราจะย้อนกลับมาที่นี้คือมันเป็นของชั่วคราว ไม่เที่ยง มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์

อุปมาเหมือนกับแม่น้ำที่ไหลไป เคลื่อนไปอยู่ตลอดเวลาเนะ ที่นี้เราเย็นที่ริมตลิ่ง ดูแม่น้ำมันไหลไป ชั้นที่ ๕ ของเราเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังสายน้ำไหลนั้นแหละ เรามีหน้าที่ดูไปเรื่อยๆ จะเห็นทุกอย่าง

ที่นี้มีพวกอวิชชาเยอะ เป็นพวกคนบ้า คนบ้ายืนดูน้ำไหล ไม่ได้ดูเฉยๆ มีการบอกแม่น้ำด้วยว่า น้ำๆ ตอนนี้ช่วยหยุดหน่อย น้ำตอนนี้ดีหยุดนานๆ หน่อย พอน้ำอีกตอนหนึ่งไหลมา ไม่ค่อยดี ก็บอกว่า น้ำๆ ช่วยไหลไปเร็วๆ หน่อย ต่อไปอย่ามาอีกนะ อะไรก็ว่าไป

ย้อนกลับมาสู่หลักปฏิบัติทั้งหลายนี้แหละ สภาวะธรรมอะไรต่างๆ มันเป็นชั้นที่ ๕ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ไหลไปดุจกระแส

นั่นแหละ นักปฏิบัติก็รู้ดีกว่า ของดีๆ หยุดอยู่นานๆ หน่อย ให้อูนานๆ หน่อย ของไม่ดี รีบๆ ไปหน่อย ต่อไปอย่ามานะ อย่างนี้ มันติดอดีตติดอนาคตไปแล้ว

ท่านไม่ต้องห่วงใยสภาวะที่ได้ในวันก่อน ในบัลลังก์ที่แล้ว ในลูจกรมที่แล้ว ไม่ต้องห่วง ให้อยู่กับปัจจุบัน มีอะไรก็ดูอันนั้นไป อันที่แล้วก็แล้วไปแล้ว ให้อูกายใจที่เป็นปัจจุบันไปเรื่อยๆ ไตรลักษณ์มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันอยู่ชั่วคราว ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทุกอย่างมันเคลื่อนไหวอยู่

ครั้งนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





การอยู่ด้วยธรรม

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ครั้งนี้ก็พูดธรรมะต่อหน้าครับ เรียนธรรมะคล้ายเครียด ถ้าเราอยู่กับธรรมะจริงๆ อยู่ถูกต้องก็จะไม่เครียดนะ อยู่กับธรรมะ มีธรรมะอยู่ หรือมีธรรมะเป็นเครื่องอยู่

มีธรรมะอยู่ ๒ หมวดใหญ่ๆ คือ **สังฆตธรรม** ธรรมะที่มีปัจจัยปรุงแต่ง คือกายกับใจของเราเนี่ย เราเฝ้าดูมันไป จนเห็นตามความเป็นจริง

ว่า สังฆตธรรม หรือ สังฆารธรรมทั้งหลายนี้เป็นที่พึ่งจริงๆ ไม่ได้ ก็ปล่อยวางสังฆารนี้ จะไปรู้ธรรมอีกประเภทหนึ่งซึ่งเป็นที่พึ่งจริงๆ ได้ เรียกว่า **อสังฆตธรรม** วิสังฆารธรรม คือพระนิพพานนั่นเอง นี่เรียกว่า มีธรรมะเป็นเครื่องอยู่

ตอนนี้เราก็อยู่กับกายกับใจของเราไป ถ้าจิตออกนอกกายออกไป เรียกว่าไม่ได้อยู่กับธรรมะแล้ว ไปคิดนั่นคิดนี่ สงจิตไปโน้นที่นี้ที่ ดังนั้นให้ดูกายดูใจตัวเองไป ศึกษาธรรมะให้เข้าใจ การดูกายดูใจของตัวเองให้เข้าใจอย่างนี้เรียกว่าสิกขา ศึกษาให้เข้าใจกายใจของตัวเอง วันนี้ผมจะอ่านพระไตรปิฎกให้ฟังแล้วก็อธิบายเนื้อความตามสมควร

ในปฐมธรรมวิหारीสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต คำว่า **ธรรมะ** คือกายกับใจเราที่แหละ เป็นธรรมะประเภทหนึ่งที่เรียกว่าสังฆารธรรม **วิหारी** แปลว่า เป็นเครื่องอยู่ จิตมีธรรมะเป็นวิหารธรรม ไม่ใช่เป็นคูกขัง จิตนะ เป็นวิหารธรรมคือเป็นเครื่องอยู่ของจิต คนที่ฝึกบ่อยๆ นี้จะชำนาญ ตอนแรกๆ นี้ จิตก็จะส่งไปนั้น ส่งไปนี่ ออกไปคิดนั่น คิดนี่ ฟุ้งนั่น ฟุ้งนี้ แต่พอเราฝึกชำนาญ จิตตื่นขึ้น จิตก็จะมาอยู่กับกายกับใจ อยู่แบบเป็นวิหารธรรม เรียกว่าธรรมวิหारी มีธรรมะเป็นวิหารธรรม มีธรรมะเป็นเครื่องอยู่ ธรรมะคือกายกับใจของเราที่เป็นเครื่องอยู่ของจิต จิตก็เฝ้าดูกายเฝ้าดูใจไปเรื่อยๆ ศึกษาไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ

ข้อความจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ของฉบับมหาจุฬาฯ เล่ม ๒๒ ข้อ ๗๓ หน้า ๑๒๓ ปฐมธรรมวิหारीสูตรนี้พระผู้มีพระภาคแสดงแก่ ภิกษุรูปหนึ่ง

ครั้งนั้น ภิกษุรูปหนึ่ง เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่า “ผู้อยู่ด้วยธรรม ผู้อยู่ด้วยธรรม” ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้อยู่ด้วยธรรม ด้วยเหตุเท่าไรหนอ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้อยู่ด้วยธรรม คือธรรมวิหारी พระภิกษุท่านสงสัยนะ ก็เลยมาทูลถามพระองค์ว่า ภิกษุแบบไหนจึงชื่อว่า ผู้อยู่ด้วยธรรม พระภิกษุท่านถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่า “ผู้อยู่ด้วยธรรม ผู้อยู่ด้วยธรรม” ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้อยู่ด้วยธรรม ด้วยเหตุเท่าไรหนอ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวैयाกรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัပ္พุตตธรรม และเวทลละ เธอปล่อยให้วันคืนล่วงเลยไป ละการทลึงเร้นอยู่ไม่ประกอบความสงบใจภายใน เพราะ

การเรียนธรรมนั้น ภิกษุนี้เราเรียกว่า เป็นผู้มากด้วยการเรียนธรรม ไม่เรียกว่าเป็นผู้อยู่ด้วยธรรม

บางพวกเป็นผู้มากด้วยการเรียน เรียกว่า พวกเรียนจัง เรียนมาก เหลือเกิน แต่ไม่ได้ประกอบความสงบใจในภายใน คำว่าในภายในที่นี้ ก็คือในตัวเราเองนี่แหละ ภายกับใจของเรา ถ้าจิตประกอบความสงบอยู่ในภายใน ก็คือกายเป็นยังงี้ก็รู้ จิตเป็นยังงี้ก็รู้ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ จิตสงบก็รู้ อย่างนี้เรียกว่า สงบภายใน ไม่ใช่จิตฟุ้งซ่านนะ ถ้าจิตฟุ้งซ่านก็คือออกไป คิดข้างนอก ออกนอกตัว นอกกายนอกใจออกไป นี่เป็นประเภทที่หนึ่ง เป็นภิกษุประเภทเรียนธรรมะมาก เรียนปริยัติมาก แต่ไม่ประกอบความสงบใจในภายใน คือไม่ดูกายดูใจตัวเอง พระผู้มีพระภาคเรียกว่า **เป็นผู้มากด้วยการเรียนธรรม** ไม่เรียกว่าเป็นผู้อยู่ด้วยธรรม

๒. ภิกษุในธรรมวินัยนี้แสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตน ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร เหน็บล่อยให้วันคืนล่วงเลยไป ละการ หลีกเร้นอยู่ ไม่ประกอบความสงบใจภายใน เพราะการแสดงธรรมนั้น ภิกษุนี้เราเรียกว่า เป็นผู้มากด้วยการแสดงธรรม ไม่เรียกว่าเป็นผู้อยู่ด้วยธรรม

บางพวกเรียนมาเยอะ เรียนมาแล้วก็มาสอนคนอื่นด้วย แต่ตัวเอง ไม่ปฏิบัติหรอก สอนจัง กลุ่มแรกนี่เรียนจัง กลุ่มที่สองนี่สอนจัง สอน ไปเรื่อย วันคืนก็ล่วงเลยไป ไม่ประกอบความสงบใจในภายใน คือไม่ ฝึกสติมาดูกายดูใจตัวเอง จิตก็ส่งไปในเรื่องที่สอนเรื่องคนนั้นบ้าง เรื่อง คนนี้บ้าง ก็ดี มีประโยชน์ แต่เรียกว่า **เป็นผู้มากด้วยการแสดงธรรม** ไม่เรียกว่าเป็นผู้อยู่ด้วยธรรม

๓. ภิกษุในธรรมวินัยนี้สาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตน ได้เรียนมา แก่ผู้อื่นโดยพิสดาร เหน็บล่อยให้วันคืนล่วงเลยไป ละ การหลีกเร้นอยู่ ไม่ประกอบความสงบใจภายใน เพราะการสาธยาย ธรรมนั้น ภิกษุนี้เราเรียกว่า เป็นผู้มากด้วยการสาธยายธรรม ไม่เรียกว่า เป็นผู้อยู่ด้วยธรรม

พวกที่สามนี้ก็สวดจัง เข้าก็สวด เย็นก็สวด แต่ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้ ฝึกสติมาดูกายดูใจของตนเอง การสวดก็ดีนะ **เป็นผู้มากด้วยการ สาธยายธรรม** พระผู้มีพระภาคไม่เรียกว่าเป็นผู้อยู่ด้วยธรรม พระองค์ เน้นที่ธรรมวิhari คือเป็นผู้อยู่ด้วยธรรม มีธรรมะเป็นวิหารธรรม อันอื่นๆ เรียนธรรมะก็ดี ไม่ใช่ไม่ดี แสดงธรรมมากก็ดี สวดมากก็ดี แต่ว่าที่ดี กว่านั้นคือต้องอยู่ด้วยธรรม

๔. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ตริกตาม ครอบตาม เฟงตามด้วยใจซึ่ง ธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมา เธอปล่อยให้วันคืนล่วง เลยไป ละการหลีกเร้นอยู่ ไม่ประกอบความสงบใจภายใน เพราะการ ตริกตามธรรมนั้น ภิกษุนี้เราเรียกว่า เป็นผู้มากด้วยการตริกธรรม ไม่ เรียกว่าเป็นผู้อยู่ด้วยธรรม

กลุ่มที่สี่นี้คิดจ้ง เรียนธรรมะมา เข้าใจอะไรมาก็มาคิด ตริกตาม ครอบตาม เฟงตามด้วยใจ ตามธรรมะที่ตนเองเรียนมานั้นแหละ อันนี้ก็ ดีเหมือนกัน แต่ว่าชื่อว่า **เป็นผู้มากด้วยการตริกธรรม** ไม่เรียกว่าเป็นผู้ อยู่ด้วยธรรม ถ้าคิดถูกต้องดี ช่วยให้อัจฉริยะ แต่ว่ายังไม่ได้อยู่ด้วยธรรม คือไม่ได้มาดูกายดูใจตัวเอง

๕. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวຍยาकरणะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัပ္พุตตธรรม และเวทลลสะ เธอไม่ปล่อย ให้วันคืนล่วงเลยไป ไม่ละการหลีกเร้นอยู่ ตามประกอบความสงบใจ ภายในเพราะการเรียนธรรมนั้น ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้อยู่ด้วยธรรม อย่างนี้แล

ประเภทที่ห้าจะเป็นผู้อยู่ด้วยธรรม เรียนมาแล้ว ก็ไม่ละการ หลีกเร้นอยู่ ตามประกอบความสงบใจภายใน หลีกเร้น อยู่ตัวคนเดียว

ไม่มีหลายคน สมมติว่ามีคนสองคนเถียงกัน เราอย่าเป็นคนทีสามนะ เราเป็นคนดูเฉยๆ นะ หลีกเร้นอยู่ ไม่ให้มีคน การไม่ละการหลีกเร้นอยู่ ตามประกอบความสงบใจภายใน คือเอาใจมาไว้ที่กายที่ใจของตนเอง ให้เป็นวิหารธรรมอย่างน้อย ไม่พุ่งออกไปข้างนอก ฟุ้งก็รู้ว่าฟุ้งไป แล้ว กลับมาอยู่ที่กายที่ใจใหม่อย่างนี้เรียกว่า ตามประกอบความสงบใจภายใน ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่า **ผู้อยู่ด้วยธรรม**

พระผู้มีพระภาคจึงสรุปตอนท้ายว่า

เราแสดงภิกษุผู้มากด้วยการเรียนธรรม ผู้มากด้วยการแสดงธรรม ผู้มากด้วยการสาธยายธรรม ผู้มากด้วยการตริกธรรม ผู้อยู่ด้วยธรรม ด้วยประการฉะนี้แล ภิกษุ กิจใดที่ศาสดาผู้หวังประโยชน์แก่อกุศล อนุเคราะห์ อาศัยความเอ็นดู ฟังทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจนั้น เราได้ทำแล้ว แก่เธอทั้งหลาย ภิกษุ นั้นโคนไม้ นั้นเรื่อนว่าง เธอจงเฟง อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีวิปปฏิสาร (ความร้อนใจ) ในภายหลังเลย นี่เป็นอนุสาสนี ของเราเพื่อเธอทั้งหลาย ปฐมธรรมวิหารีสสูตรที่ ๓ จบ

นี้แสดงกลุ่มภิกษุห้าจำพวก กลุ่มที่หนึ่ง เป็นผู้มากด้วยการเรียน ธรรม กลุ่มที่สอง เป็นผู้มากด้วยการแสดงธรรม เรียนมาแล้วก็มาแสดง

ก็ดีนะ แต่ว่ายังไม่ใช่อยู่ด้วยธรรม กลุ่มที่สาม เป็นผู้มากด้วยการ
สาธยายธรรม กลุ่มที่สี่ ผู้มากด้วยการตรีสิกธรรม เอาธรรมะที่เรียนมา มา
คิด มาตริก มาตรอง มาเพ่ง ส่วนกลุ่มที่ห้าที่ถูกต้อง คือ ผู้อยู่ด้วยธรรม
ประกอบความสงบใจในภายใน

พระพุทธเจ้าแสดงภิกษุห้าจำพวกนี้ หลังจากแสดงจบแล้ว
พระองค์ก็ให้ไปปฏิบัติ แสดงธรรมตามกาล ฟังธรรมตามกาล ไม่ใช่
ตลอดกาลนานนะ แสดงจบก็ไล่ให้ไปปฏิบัติ คำที่ให้ไปปฏิบัติว่าอย่างนี้
ภิกษุ กิจใดที่ศาสดาผู้หวังประโยชน์แก่อกุล อนุเคราะห์ อาศัยความเอ็นดู
พึงทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจนั้น เราได้ทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย ภิกษุ นั้น
โคนไม้ นั้นเรื่อนว่าง เธอจงเพ่ง อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีวิปปฏิสาร
(ความร้อใจ) ในภายหลังเลย นี่เป็นอนุสาสนีของเราเพื่อเธอทั้งหลาย

คำว่า จงเพ่ง มาจากบาลีว่า **ฉายถ** หมายถึงเพ่งด้วยสมณะและ
วิปัสสนา คือให้ไปทำสมณะวิปัสสนานั้นเอง

ฉานหรือการเพ่งมีสองอย่าง อย่างที่หนึ่ง เพ่งที่ตัวอารมณ์ ดู
อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งให้จิตสงบ เรียกว่า**อารมณ์ุปนิชฉาน** นี่เป็นการ
ทำสมณะ ดูอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งสบายๆ นะ จิตสงบ เรียกว่าสมณะ ถ้า
ดูลักษณะของสภาวะธรรมทุกอย่างตามที่เป็นจริง ให้เห็นเป็นไปตามกฎ
ไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการดูลักษณะ นี้เรียกว่า
ลักษณะุปนิชฉาน เป็นการเจริญวิปัสสนา พระองค์ให้ทำอยู่สองอย่าง คือ
ให้ทำสมณะกับวิปัสสนา

อย่าประมาทคือให้มีสติ เรามีสติ ถ้ายังไม่มีการฝึกสมาธิ **มีสติแล้วก็ทำ
สมณะวิปัสสนา** ที่พระองค์บอกเอาไว้มีเท่านี้ นะครับ คือจงไปทำสมณะ
วิปัสสนา อย่าประมาท ให้มีสติ มีความรู้สึกตัวอยู่ อย่าเป็นผู้มีวิปปฏิสาร
คือความร้อใจในภายหลังเลย นี่เป็นอนุสาสนีของเราเพื่อเธอทั้งหลาย
ก็จบปฐมธรรมวินาทีนี้

ถาม : พระพุทธเจ้าบอกในเพ่ง แล้วยังไม่เรณำมาเพ่งตรง

ตอบ : คำว่า เพ่ง เป็นคำแปลนะครับ คำว่า เพ่ง แปลมาจากคำว่า
ฉาน ฉานนั้นเป็นลักษณะของการเอาจิตมารู้ที่สิ่งนั้นโดยสบายๆ โดย
ปกติที่จิตมันจะพุ่งไปทั่ว พุ่งไปตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง ตามรูป เสียง กลิ่น
รส สัมผัส และเรื่องราวทางใจต่างๆ ไม่มีที่อยู่ของมันแน่นอน ที่นี้เราให้
จิตมารู้อยู่ที่ใดที่หนึ่ง อย่างนี้ เรียกว่าฉาน หรือว่าเพ่ง

ภาษาไทยคำว่าเพ่งมันออกจะดูรุนแรงไปหน่อย แต่ภาษาบาลีนี้
หมายถึงเอาจิตมาดูสบายๆ มามนสิการู้้อยู่ แทนที่จะไปที่อื่น เอามา
รู้ตรงนี้ กระทำไว้ในใจ ให้ใจมันรู้มันเห็น เช่น กระทำไว้ในใจที่ลมหายใจ
เอาใจมารู้ที่ลมหายใจ ความหมายคืออย่างนี้ นะครับ

ต่อไปนะ อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีวิปปฏิสาร คือความร้อใจใน
ภายหลัง อันนี้เป็นอนุสาสนี คำว่าอนุสาสนี หมายถึงการให้กรรมฐาน

ของพระพุทธเจ้า การให้กรรมฐานของพระพุทธเจ้านี้จะให้ยู่สองคำหลักๆ คำที่หนึ่ง **ฉายถ** จงฟัง คือให้ไปทำสมถะวิปัสสนา คำที่สอง **มา ปมาทตถ** อย่าประมาท มีสติ มีความรู้สึกตัวอยู่

เรารับกรรมฐานจากพระผู้มีพระภาค ก็ให้เป็นคนไม่ประมาท ฝึกสติเข้านะ ฝึกสติให้มีความรู้สึกตัว ฝึกให้รู้ว่าอันไหนเป็นสมถะ อันไหนเป็นวิปัสสนา จะได้ไปทำถูก ส่วนการเลือกอารมณ์นี้ก็ตามความเหมาะสมของแต่ละคน พระสูตรต่างๆ ไป พอจบสูตร พระองค์จะบอกอย่างนี้

ต่อไป อีกสูตรหนึ่ง ทุติยธรรมวิหารีสูตร สูตรที่ว่าด้วยการอยู่ด้วยธรรม หรือมีธรรมะเป็นเครื่องอยู่ของจิต สูตรที่สอง ข้อ ๗๔ หน้า ๑๒๕ พระสูตรต่อกันเลยนะครับ

ครั้งนั้น ภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่า “ผู้อยู่ด้วยธรรม ผู้อยู่ด้วยธรรม” ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้อยู่ด้วยธรรม ด้วยเหตุเท่าไรหนอ

ภิกษุรูปที่สองก็มาถามเหมือนกัน พระผู้มีพระภาคก็ตรัสทำนองเดียวกันอีกนะ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวैयाกรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัပ္ภุตธรรม และเวทัลละ เรื่อย่อมไม่ทรานเหือความของธรรมนั้นที่ยิ่งขึ้นไปด้วยปัญญา ภิกษุนี้เราเรียกว่า เป็นผู้มากด้วยการเรียนธรรม ไม่เรียกว่าเป็นผู้อยู่ด้วยธรรม ฯลฯ

ในพระสูตรแรกนั้น พระองค์กล่าวถึงการประกอบความสงบใจในภายใน คือมาอยู่กับกายกับใจ พระสูตรที่สองพระองค์กล่าวถึงการรู้ด้วยปัญญา คือรู้ว่าทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าเราประกอบความสงบใจในภายใน ดูกายดูใจไป เราจะเกิดปัญญารู้ว่า กายนี้ใจนี้ ไม่ใช่เรา เกิดเพราะเหตุปัจจัย เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สูตรที่สองนี้ให้รู้ด้วยปัญญา แต่ว่าภิกษุบางกลุ่มนะครับ ท่านเรียนมาเหมือนกัน แต่ในเมื่อไม่ได้ปฏิบัติก็ไม่ทรานเหือความด้วยปัญญา อย่างนี้เรียกว่า เป็นผู้มากด้วยการเรียนธรรม แต่ไม่เรียกว่า เป็นผู้อยู่ด้วยธรรม

กลุ่มที่สอง เป็นผู้มากด้วยการแสดงธรรม กลุ่มที่สาม เป็นผู้มากด้วยการสาธยายธรรม กลุ่มที่สี่ เป็นผู้มากด้วยการตรัสธรรม ก็โดยทำนองเดียวกัน เมื่อไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้มาดูกาย ดูใจ ก็ไม่รู้เหือความของธรรมนั้นด้วยปัญญาไม่เห็นไตรลักษณ์ไม่เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของสภาวะธรรม เมื่อไม่เกิดปัญญา ก็ละกิเลสไม่ได้จริง

๕. ภาวกรรมในธรรมวินัยนี้เรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวชยากรรมะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัပ္ภุตธรรม และเวทลละ เชนทราป เนื้อความของธรรมนั้นที่ยิ่งขึ้นไปด้วยปัญญา ภาวกรรมชื่อว่าเป็นผู้อยู่ด้วย ธรรม อย่างนี้แล ภาวกรรม ฯลฯ นี้เป็นอนุสาสนีของเราเพื่อเธอทั้งหลาย

กลุ่มที่ห้านี้เรียนธรรมด้วย ทราบเนื้อความของธรรมะนั้นที่ยิ่งขึ้นไปด้วยปัญญาด้วย เรียนก็ดีแล้ว เป็นปัญญาระดับหนึ่ง แสดง สวด สาธยาย คิดพิจารณา ก็ดีแล้ว แต่ว่าต้องมีปัญญาอีกระดับหนึ่งที่เป็นผล มาจากการปฏิบัติด้วยจึงจะทราบเนื้อความนั้น ให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ภาวกรรมที่ทราบเนื้อความของธรรมะนั้นที่ยิ่งขึ้นไปด้วยปัญญา จึงชื่อว่าผู้อยู่ด้วยธรรม คำสรุปตอนท้าย พระผู้มีพระภาคก็ตรัสเหมือนเดิม คือ โนนโคณไม้ โนนเรือนว่าง ให้ไปทำสมณะวิปัสสนา ให้ฝึกสติไม่ประมาท ให้มีความรู้สึกตัวอยู่

ธรรมวิหารี การอยู่ด้วยธรรมนะครับ ท่านทั้งหลายก็ให้ไปฝึก ฝึก อยู่ด้วยธรรม ไม่ใช่เอาอารมณ์กรรมฐานมาขังจิตเอาไว้ให้จิตเดินขลุกขลักๆ อยู่ ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ให้เป็นวิหารีธรรมของจิตคือ มันอยู่สบายๆ อยู่ แล้วมันมีความสุข สงบ ประกอบความสงบในภายใน ไม่ใช่พอมายู่กับ กายกับใจแล้วจิตเดินขลุกขลักๆ เลย บางท่านเครียดหรือว่ามีไปหมด ไม่ใช่อย่างนั้น อันนี้ไม่ใช่วิหารีแล้ว อันนี้มันคุชชัตๆ เลย ให้อยู่เป็นแบบ

วิหารี อยู่ให้สบายนะครับ แต่เดิมจิตท่องเที่ยวไปภายนอก ต่อมาก็ให้มา อยู่ภายในใจ ฝึกให้มันอยู่สบายๆ จิตก็จะชอบ ความสบายใครจะไม่ ชอบบ้างละ ฝึกแล้วมันมีความสุข จิตมันก็ชอบ มันก็มาอยู่กับกายกับใจ นี้ ดูกายดูใจนี้ จนเห็นว่า กายนี้ใจนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิต ก็จะเริ่มปล่อยวาง

การปล่อยวาง ละคลายกิเลส ไม่ใช่ไปละรูปนาม หรือกายใจ ตัวเองนะ ละความอยากที่จะให้กายใจตัวเองเป็นไปตามที่ตัวเองต้องการ ไม่ได้ละกาย ไม่ได้ละใจ **ไม่ได้ละตัวอารมณ์นะ ละตัณหา ละความอยาก ที่จะให้กายใจเป็นไปตามที่ตัวเองต้องการ** เพราะว่ามันไม่เคยไปตามที่ตัวเองต้องการเลย

ในการที่เราปฏิบัติไปนี้ เราจะสามารถรู้ถึงว่า มันเข้าหลักของการ ที่จะบรรลุธรรมหรือยัง อันนี้มีจุดวัดได้ด้วยเหมือนกัน หลักหรือ แนวทางที่จะทำให้จิตเข้าสู่การบรรลุธรรม เรียกว่า **โพชฌงค์** โพชฌงค์ แปลว่า องค์ของการตรัสรู้ธรรม หรือส่วนประกอบของการตรัสรู้ธรรม

ถ้าเราฝึกปฏิบัติถูกต้อง จิตเดินถูกต้องจนกระทั่งเกิดโพชฌงค์ ตัวแรก คือสติสัมโพชฌงค์ เราจะรู้ได้ทันทีว่า เข้าสู่ทางสายเอกแล้ว หรือ เข้าสู่เส้นทางที่จะถึงการพ้นทุกข์แล้ว สติสัมโพชฌงค์นี้เป็นสภาวะของ มหาสติปัญญา เป็นสติที่เกิดขึ้นได้เอง แล้วก็มาดูกายดูใจ โดยเราไม่ได้ เจตนาให้เกิดขึ้น ถ้ามีสติประเภทนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ คืออยู่ดีๆ มันก็มา เรา

เดินไปเดินมาปกติที่แหละ เหมือนไม่ได้ทำอะไร เหมือนไม่ได้ฝึกสติอะไร แต่มันก็มีมาระลឹกลูกอยู่กับกายกับใจเรา อย่างนี้เรียกว่าสติสัมโพชฌงค์

ก็จะมีหลงไปบ้างเหมือนกัน แต่ก็กลับมาอยู่เรื่อยๆ ถ้าฝึกสติไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงสภาวะที่สติเกิดเองโดยเราไม่ได้เจตนาจะทำให้เกิดขึ้น ชื่อว่าได้เข้าสู่ทางของการที่จะตรัสรู้แล้ว เข้าสู่องค์ของการตรัสรู้ เราก็ไม่ต้องทำอะไรมาก ทำอย่างนี้แหละไปเรื่อยๆ ดูกายดูใจอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จะเกิดปัญญาขึ้นมา ชั้นแรกก็ละความเห็นผิดก่อน ละความรู้สึกว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา ต่อมาก็ละการยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ

ในพระไตรปิฎก เวลาท่านกล่าวถึงการหลุดพ้น จะกล่าวถึง วิชาและวิมุตติ วิชาและวิมุตติก็คือการเกิดปัญญาแล้วก็เกิดการหลุดพ้นขึ้นมา ถ้าย้อนลำดับลงมาว่า อะไรที่จะทำให้วิชาและวิมุตติสมบูรณ์ ก็คือโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ๗ ทำให้วิชาและวิมุตติสมบูรณ์ ที่นี้ย้อนลำดับลงมาอีก อะไรที่จะทำให้โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ คือสติปัฏฐาน ๔ จุดเริ่มต้นมันอยู่ตรงนี้ จุดที่จะทำให้เกิดโพชฌงค์สมบูรณ์ขึ้นไป คือสภาวะมหาสติปัฏฐานนี้แหละ ที่นี้การที่จะทำให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ ก็แล้วแต่คนไหนชอบกรรมฐานอะไร

ถ้าพูดถึงอานาปานัสสติ ท่านก็จะบอกว่า “อานาปานัสสตินั้นมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุใดที่เจริญ ทำให้มากก็จะทำให้สติปัฏฐาน ๔

สมบูรณ์” อย่างนี้ เพราะว่าเอาอานาปานัสสติเป็นฐานในการฝึกตอนต้น แล้วก็หัดดูกายดูใจไป จนกระทั่งเกิดสภาวะสติปัฏฐาน คือสติเกิดได้เอง โดยอัตโนมัติ อานาปานัสสติ ที่ฝึกดีแล้ว ฝึกสมบูรณ์แล้ว ก็จะทำให้สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ **สติปัฏฐาน ๔ ที่สมบูรณ์ก็จะทำให้โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์** โพชฌงค์ ๗ ที่สมบูรณ์จะทำให้วิชาและวิมุตติสมบูรณ์ ในตอนต้นก่อนที่จะเกิดสภาวะมหาสติปัฏฐาน ซึ่งที่สติเกิดเองมาดูกายดูใจนี้ มีรูปแบบที่ไม่เหมือนกัน

ตัวอย่างที่ยกมานั้นกล่าวตามแนวอานาปานัสสติสูตร ในมัชฌิมนิกาย อุปปริตตนสจฺจก ถ้าเราอ้างสูตรอื่นๆ ก็ไปฝึกตามแนวนั้นได้ ฝึกตามรูปแบบต่างๆ ในตอนต้น ฝึกเพื่อให้เกิดสติ มีจิตตื่นขึ้นมาดูกายดูใจ ฝึกจากเดินจงกรม นั่ง ดูลมหายใจ ดูการเคลื่อนไหว ดูจิต ฝึกได้ทั้งนั้น นะครับ ถ้าสติเกิดเองอัตโนมัติจะดูกายดูใจ ตามธรรมชาติธรรมดา อันนั้นเรียกว่าสภาวะมหาสติปัฏฐาน ๔ เราก็ดูกายดูใจไปเรื่อยๆ จะทำให้โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ ทางที่จะทำให้ถึงการบรรลุธรรม มันเรียงลำดับอย่างนี้ สติปัฏฐาน ๔ ที่สมบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ ทำให้วิชาและวิมุตติสมบูรณ์

ในตอนที่เราฝึกไปเรื่อยๆ เราต้องหัดดูว่าจิตมันดำเนินไปอย่างถูกต้อง รีบเล่า จิตที่ดำเนินไปอย่างถูกต้องนี้ จะดำเนินไปตามไตรสิกขา ในตอนนี้พูดถึงการสังเกตดูสองอย่าง อย่างที่หนึ่ง จะดูได้ยังไงว่ามันเข้าสู่

ทางของการตรัสรู้หรือยัง คือมีสติเกิดเองมาดูกายดูใจ อย่างนี้เข้าสู่ทาง
อย่างที่สอง ดูว่าจิตมันดำเนินถูกต้องรึเปล่า ดูที่ไตรสิกขา ดูที่ศีล สมาธิ
ปัญญา

ไตรสิกขานี้เป็นพหุลชรรมีกถา แปลว่า **พระธรรมเทศนาที่พระผู้มี
พระภาคตรัสเอาไว้มาก** ตรัสบ่อยๆ ใครที่ชอบอ่านพระไตรปิฎก ให้ไป
อ่านในมหาปรินิพพานสูตร จะมีข้อความบอกเอาไว้เสมอว่า เมื่อ
พระพุทธเจ้าเสด็จไปอยู่สถานที่นั้นก็ตาม สถานที่นั้นก็ตาม พระองค์แสดง
ธรรมะข้อนี้มาก คือ ศีลเป็นอย่างนี้ สมาธิเป็นอย่างนี้ ปัญญาเป็นอย่างนี้
สมาธิที่ศีลอบรมแล้วมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้ว
มีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาอบรมแล้วจะพ้นจากอาสวะ
ทั้งหลายโดยชอบ คือกามาสวะ ภาวาสวะ อวิชชาสวะ

การดำเนินของจิตเป็นอย่างนี้ละ ตอนแรกฝึกให้จิตมีศีลก่อน ให้
จิตไม่เป็นทาสของอารมณ์ ฝึกสติให้จิตมีศีล แล้วสมาธิที่ศีลอบรมแล้ว
นั้นแหละ จะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตเกิดสมาธิมีความตั้งมั่นมาดู
กายดูใจ เกิดปัญญา ก็ดูศึกษาเรียนรู้อย่างนั้นไปเรื่อยๆ ปัญญาที่สมาธิ
อบรมแล้วนั้นแหละมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

จิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิมาดูกายดูใจ ป้อนข้อเท็จจริงให้จิตรู้ ดู
กายดูใจที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่เรื่อยๆ จิตที่ปัญญาอบรม

แล้วอย่างนี้ ก็จะพ้นจากอาสวะทั้งหลาย จากกิเลสทั้งหลาย เวลาจิตพ้นนี้
พ้นด้วยปัญญา พ้นด้วยการเห็นว่าทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
แม้แต่กิเลสด้วยเหมือนกัน กิเลสก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
ธรรมเทศนาข้อนี้แหละ พระองค์แสดงมาก แสดงบ่อย

ถ้าจิตมีปัญญาอบรมจะพ้นจากอาสวะคือกิเลสประเภทกลุ่ม
ตณหาทั้งหลาย ไม่ใช่ไปพ้นจากรูปนาม ไม่ใช่ไปปฏิบัติเพื่อละรูปนาม
ไม่ใช่อย่างนั้น ปฏิบัติไปเพื่อละความเข้าใจผิด ละความยึดมั่นถือมั่น
ในรูปในนาม ละความเห็นผิดในรูปในนามว่าเราจะบังคับบัญชามันได้
ไม่ใช่ไปฝึกบังคับให้กายให้ใจเป็นดังที่ตัวเองต้องการ ถ้าจิตได้รับการ
อบรมด้วยปัญญา จิตจะยอมรับเรื่องนี้ เห็นว่า เออ...มันเป็นของไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานะ ก็จะละความเห็นผิด ความอยากความยึดมั่นถือ
มั่นไป

ฝึกไปนี้ไม่ได้ละรูปนามนะ ฝึกรู้ทุกข์ ไม่ได้ฝึกละทุกข์ ฝึกละสมุทัย
เราต้องทำให้ถูกหน้าที่นะ หน้าที่ของชาวพุทธนี้ไม่ใช่มาละทุกข์ ไม่ใช่มา
ละรูปนาม มีหน้าที่ละสมุทัย มีหน้าที่รู้ทุกข์ ไม่ใช่มีหน้าที่หนีทุกข์ ไม่ได้
มีหน้าที่มาสร้างทุกข์เพิ่ม พอรู้ทุกข์ก็จะละสมุทัยได้ เพราะว่ามีสมุทัยคือ
ตณหานั้นมาจากอวิชชาคือความไม่รู้ พอรู้ก็ละสมุทัยอย่างนี้ละ นี้เห็นมัย
ศีลเป็นอย่างนี้ สมาธิเป็นอย่างนี้ ปัญญาเป็นอย่างนี้ สมาธิที่ศีลอบรมแล้ว
มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วมีผลมาก มีอานิสงส์

มาก จิตที่ปัญญาอบรมแล้วย่อมพ้นจากอภิสวะทั้งหลายโดยชอบ มันเป็นอย่างนี้

ถ้าปฏิบัติถูกต้อง จิตจะรู้ทุกข์มากขึ้น รู้ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บังคับเอาตามใจชอบไม่ได้ เมื่อจิตรู้แบบนี้ จิตมันก็จะค่อยๆ หมดความดิ้นรนไป เมื่อหมดความดิ้นรน ความสุขก็จะมากขึ้น สังเกตมั๊ย คนปฏิบัติธรรมจะมีความสุขขึ้น ที่มีความสุขขึ้นเพราะว่าจิตไม่ดิ้นรน ไม่ดิ้นรนไปปกป้องตนเอง ไม่ดิ้นรนเพื่อจะแสวงหาของดี รักษาของดี เอาไว้เพื่อตน แต่เดิมมันมีตน ตนมันใหญ่ พอมันรู้มากขึ้นตัวตนก็เล็กลง

พอมีตัวก็เป็นกระสอบทรายเลย ใครพูดมาอย่างนั้นอย่างนี้ ก็โดนเราอยู่เรื่อย คนยิ่งตัวโตมากเท่าไร ก็ยิ่งโดนหนักกว่าเดิม เป้าใหญ่มากขึ้น ช่วยไม่ได้นะ ไปเป็นกระสอบทรายให้เขาเอง ใครพูดอะไรมากก็โดนชกทุกที เห็นอะไรโดนชกตลอด อันนี้ทุกข์หนักเลย เป็นเป้านิ่งตลอด เราอย่าฝึกเป็นกระสอบทราย ทำให้กระสอบทรายมันสลายตัวออกไป ก็จะไม่โดนชก ชกมากก็โดนลมแล้ว เราสบาย ไปรังแสงไปเลยที่นี้ ไม่มีตัว ไม่มีตนที่จะคอยเป็นทุกข์แล้ว

จิตมีศีลไม่เป็นทาสของอารมณ์ มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น อ่อนโยน นิ่มนวล ผิดสติต่อไปก็จะมีจิตตั้งมั่นเป็นกลาง มองเห็นทุกอย่างแจ่มชัด มีปัญญาารู้เห็นความจริงเพิ่มขึ้น รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ ไม่เป็น

ประโยชน์เพิ่มขึ้น ละความต้องการตามอำนาจของตัณหา ไม่ใช่ละทุกข์ ไม่ใช่ละรูปนามอะไร

การที่เราจะละโทสะก็ดี ละโลภะก็ดี ละความอิจฉาริษยาที่ดี ไม่ใช่ไปละเพราะข่มมันเอาไว้ หรือหลีกเลี่ยงหลบไม่ยากให้มันมา ละได้เพราะเกิดปัญญารู้ว่า มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โลภะ โทสะ เกิดเพราะเรายึด ที่ยึดเพราะอะไร ยึดเพราะไม่รู้ ที่นี้ เราดูทุกข์แล้วรู้กิเลสทั้งหมดมันก็จะสลายตัวไปเอง หัวหน้าที่ใหญ่คืออวิชาความมืด เราเพิ่มวิชาแสงสว่างเข้าไป กิเลสลูกน้องก็ล้มระเนระนาดไปหมด

ฉะนั้น ถ้าเจาะได้ถึงตัวหลักคืออวิชา กิเลสต่างๆ ก็จะโดนทำลายไปได้ เป็นการละกิเลสที่ต้นตอ ละที่ต้นตอจริงๆ ไม่ใช่ไปจัดการตรงนั้นบ้าง จัดการตรงนี้บ้าง พอจัดการตรงนี้ก็ไปโผล่ตรงโน้น จัดการตรงโน้นก็ไปโผล่ตรงนี้ อย่างนี้มันไม่หายซักที แก้ได้เพียงชั่วคราว ต้องจัดการที่อวิชา คือความไม่รู้ ไม่รู้อะไร ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้กายรู้ใจตัวเองนี้แหละว่า มันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป บังคับบัญชาเอาตามใจไม่ได้

ที่เรายังมีทุกข์อยู่ก็เพราะว่ายังไม่รู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง พอรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งก็จะหมดทุกข์ ที่หมดทุกข์เพราะจิตมันหมดความดิ้นรน ให้เข้าใจหน้าที่ของเราจะรับหน้าที่ของเราไม่ใช่ไปละทุกข์ ไม่ใช่ไปหนีทุกข์ แต่ว่ามีหน้าที่รู้ทุกข์ คือกายกับใจนี้

ต่อไปอย่างที่เราสามที่จะพูดวันนี้ จะพูดทำนองปริยัติหน่อย คือ ความสมบูรณ์ของจิตที่จะรวมตัวกันลง เรียกว่า**อริยมรรคมีองค์ ๘** ซึ่งทุกท่านคงจะได้ยินกันบ่อยๆ นะ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นสิ่งที่ค่อยๆ สมบูรณ์ขึ้นมาจากการปฏิบัติ เมื่อสมบูรณ์ถึงระดับหนึ่งจะรวมตัวกันลง ครั้งแรก จะทำให้บุคคลนั้นพลิกจากความเป็นปุถุชนเป็นพระโสดาบัน

จากคนที่เคยเป็นคนมีปัญหา มาก มีทุกข์มาก เป็นคนไม่ค่อยจะ ธรรมดา กลายเป็นคนที่ธรรมดาขึ้นอีกระดับหนึ่ง ปกติไม่ค่อยธรรมดา อริยมรรคมีองค์ ๘ รวมตัวลงจะทำให้คนนั้นเปลี่ยนสภาพ ตามบาลี เรียกว่าโคตต โคตร จากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยะ คำว่าโคตร ภาษาไทยเรารู้สึกจะไม่ค่อยดีเท่าไร แต่ไม่เป็นไร เราใช้ตามบาลี

การเปลี่ยนสภาพคือเปลี่ยนจากคนไม่ธรรมดาให้เป็นคนธรรมดาขึ้น คนธรรมดาก็คือคนที่ไม่คิดมากนัก ไม่มีกิเลสมากนัก ไม่มีทุกข์มากนัก เรียกว่าอริยะ พระอริยะเจ้านี่คือคนที่ไม่มีกิเลส ไม่มีตัณหาจิตใจอะไร พระอริยะเจ้าเป็นคนที่ธรรมดาขึ้นนะ ส่วนเราทั่วไปไม่ค่อยจะธรรมดา ชอบทำตัวยิ่งใหญ่มีหน้ามีตา คิดมาก ทุกข์มาก กิเลสมาก

ผมจะอธิบายการค่อยๆ สมบูรณ์ขึ้นของอริยมรรคมีองค์ ๘ นะครับ ถ้าเราปฏิบัติไปโดยถูกต้อง คือฝึกสติสัมปชัญญะและดูกายดูใจไป จะเกิด**สัมมาทิฐิ**มากขึ้นเรื่อยๆ สัมมาทิฐินี้เป็นความรู้ รู้ในทุกข์ รู้ในทุกขสมุทัย รู้ในทุกขนิโรธะ รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา รู้ลงมากในกาย

ในใจนั้นจนเห็นอนุโลมสอดคล้องกับสังขจะ เพราะว่าโลกก็ดี เหตุเกิดของโลกก็ดี การดับโลกก็ดี ทางให้ถึงที่ดับของโลกก็ดี อยู่ในภายในใจนี้

เราปฏิบัติไปเรื่อยๆ จะเข้าใจเพิ่มขึ้นว่า นี่ทุกข์ ทุกข์มันเป็นอย่างนี้ สมุทัยเป็นอย่างนี้ ถ้าไปยึดแล้วทุกข์เลย ถ้าไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ เวลาที่ไม่ยึดแล้วไม่ทุกข์ขึ้นมาไม่เกิดการปรุงแต่ง เป็นลักษณะจิตที่ค่อยๆ ไปฝายนิโรธ แต่ยังไม่ใช้นิพพาน ส่วนมรรคก็คือการมีสติมาดูกายดูใจนี้แหละ ความรู้เกี่ยวกับอริยสัง ๔ นี้จะค่อยๆ สมบูรณ์ขึ้น นี้เรียกว่าสัมมาทิฐิ เป็นองค์มรรคองค์ที่หนึ่ง

องค์ที่สอง **สัมมาสังกัปปะ** ความคิดความปรารถนาของเราก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามสัมมาทิฐิที่เพิ่มขึ้นนั่นเอง เราก็มาหัดสังเกตดูว่า เอ..ความคิด ความเห็นของเรามันเปลี่ยนแปลงไปยังไงบ้าง ถ้ามันยังคิด จะเอาลาภ เอายศ เอาสรรเสริญ เอาสุข หรือคอยแต่แสวงหารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อะไรเหมือนเดิม แสดงว่าไม่ถูกแล้ว ปฏิบัติไม่ถูก

ลักษณะของสัมมาสังกัปปะ จะทำให้ความคิดความปรารถนาอยากจะได้สิ่งต่างๆ ที่เป็นกามารมณ์ ที่เป็นลาภ ยศ สรรเสริญ เงินทองต่างๆ มันลดลงไป ไม่ใช่ไม่ทำหน้าที่นะ ทำหน้าที่ไปตามความจำเป็น แต่จิตจะโน้มไปในทางที่จะสละปล่อยวางสิ่งเหล่านั้น นี้เรียกว่า เนกขัมมสังกัปปะ

และจิตใจจะเปิดกว้างขึ้น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น เรียกว่าอัปยาปาหลังกับปะ หรือมีเมตตาจิตนั่นเอง ที่มีเมตตาจิตเพราะรู้ว่าทุกคนเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย นะ ทุกคนอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์เหมือนกันหมด จึงรักและเห็นใจกันเอง ความคิดมันจะเข้ามาในแง่ของอัปยาปาหลังกับปะ คือการไม่คิดพยาบาท มีเมตตาต่อกัน

เรื่องการเบียดเบียน เรื่องการแบ่งแยกเขาแบ่งแยกเราจะค่อยๆหมดไป การแบ่งแยกเขาแบ่งแยกเรา เรียกว่าความคิดเบียดเบียน พวกแบ่งแยกมากๆ เวลาจะเข้าฝายโน้นต้องถือท่อนไม้ไป ถือก้อนหินไป ไปคอยตีเขา อย่างนี้เบียดเบียนทางกาย ถ้าพวกเบียดเบียนกันด้วยปาก ก็เตรียมข้อมูลเตรียมเหตุผลเพื่อจะไปเถียงเขา เพื่อจะไปหักล้างเขา ถ้าฝึกถูกต้องนี้ ความคิดพวกนี้มันจะหายไป ความต้องการจะเอาชนะคนอื่น เบียดเบียนคนอื่น จะไปถล่มคนอื่นด้วยอาวุธก็ดี ด้วยปากก็ดี มันจะหมดไป มีแต่การอยากช่วยเหลือกัน เรียกว่าอวิหิงสาสังกับปะ

ความคิดที่เป็นไปด้วยความไม่เบียดเบียน มีแต่ความกรุณาที่จะช่วยให้คนอื่นดีขึ้นๆ คนไหนที่ได้อยู่แล้วก็ยินดีด้วย คนไหนที่ยังไม่ดีก็พร้อมที่จะให้โอกาส และก็พร้อมที่จะแนะนำตามโอกาสที่สมควร จะไม่มีการผูกโกรธคนที่มาทำร้ายเรา มีแต่ลักษณะจิตที่พร้อมจะให้อภัย แล้วก็พร้อมที่จะช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส เป็นอวิหิงสาสังกับปะ เป็นจิตที่ประกอบด้วยกรุณา

สัมมาสังกับปะ คือความคิด ความปรารถนาของเราจะไปทำนองนี้ เนกขัมมะ อัปยาปาหะ คือมีเมตตา อวิหิงสาคือมีกรุณา มีความเห็นอกเห็นใจกัน เหมือนคำแม่เมตตาของเราทั้งหลายนั่นแหละ ที่บอกว่า สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ต่อไปเราจะเห็นชัดขึ้น เพราะจริงๆ มันละเอียดกว่าเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ก็คือทุกคนมีการเปลี่ยนแปลงไหลไปตามกฎไตรลักษณ์หมด มันรู้ชัดเจนนมากขึ้น อันนี้สัมมาทิฐิแล้วก็มีสัมมาสังกับปะ

องค์ที่สาม **สัมมาวาจา** วาจาของเราจะดีขึ้นนะ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้า ไร้เหตุผล พูดเยาะแต่ว่าไม่ประกอบด้วยประโยชน์อะไรพวกนี้ มันจะค่อยๆ หมดไป เกิดการงดเว้นการพูดที่ไม่เหมาะสม

องค์ที่สี่ **สัมมากรรมันตะ** การกระทำทางด้านกายก็จะดีขึ้น มีการช่วยเหลือคนอื่น มีการทำโน่นทำนี่ที่เป็นประโยชน์เยอะขึ้น ใช้กำลังทางกายเหมือนเดิม แต่ใช้กำลังในแง่ที่เป็นประโยชน์เยอะขึ้น แต่เดิมใช้กำลังทางกายไม่ค่อยเป็นประโยชน์เท่าไรหรอก บางที่เป็นโทษเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นด้วยซ้ำไป ต่อมา การกระทำทางกายก็จะขึ้นไปในแง่ที่เป็นประโยชน์มากขึ้น ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนคนอื่น เกิดการงดเว้นการกระทำที่ไม่ดีทางกาย

องค์ที่ห้า **สัมมาอาชีวะ** การหาเลี้ยงชีวิต หรือการทำงานเพื่อหาปัจจัยในการเลี้ยงชีพ ก็จะถูกต้องขึ้น ดีขึ้น ไม่เบียดเบียนใคร ไม่โกงใคร ถ้าเป็นพระภิกษุท่านจะละอเนสนกรรมคือการแสวงหาที่ไม่เหมาะสมทั้งหลายออกไปได้ การหาเลี้ยงชีพมีความบริสุทธิ์ขึ้น

องค์มรรคเหล่านี้เอาไว้สำหรับดูกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในใจว่า พัฒนาขึ้นยังงัยบ้าง ถูกทางที่จะทำให้ถึงความพ้นทุกข์หรือไม่ องค์ต่างๆ ทำงานร่วมกันอยู่ ถ้าสัมมาทิฐิมากขึ้น สัมมาสังกัปปะก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย กายวาจาก็จะเปลี่ยนไปตามสัมมาทิฐิ การทำงานขององค์ธรรมต่างๆ ในกระบวนการปฏิบัติธรรม จะค่อยๆ สมบูรณ์ขึ้นจนเป็นองค์มรรคที่สมบูรณ์ในภายหลัง

องค์ที่หก **สัมมาวายามะ** ความเพียรที่ถูกต้อง เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์ เพียรทำลายกิเลส ไม่ใช่เพียรตามใจกิเลส ไม่ใช่ไปทำตามตัณหา ไม่ใช่ว่า ตัณหามันอยากได้ก็ไปทำตามมัน ต้องหัดดูว่า เอ...กิเลสมันต้องการอะไร อยากสงบก็ไปทำตามมัน ไม่ใช่อย่างนั้น เราทำอย่างมีวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง การฝึกสมณะเพื่อให้จิตสงบ เป็นสิ่งช่วยเสริมในการมาดูกายดูใจให้เห็นความจริง ไม่ได้ฝึกเอาความสงบนานๆ ไม่ใช่เพื่อสงบแล้วจะพ้นทุกข์ ไม่ใช่อย่างนั้น สงบเพื่อมาดูกายดูใจให้ได้ พอจิตพุ่งช่านมาก ก็ไปทำสมณะ แล้วก็มาดูกายดูใจ ฝึกสติในชีวิตประจำวันได้ อย่างนี้ฝึกคละกันไป

ความเพียรละกิเลส ความเพียรเผากิเลส ด้วยความเพียรประเภทนี้นะครับ จะสามารถละกิเลสได้ กิเลสที่เคยไม่เกิดก็จะไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็ค่อยน้อยลง ถ้าเราฝึกถูกต้อง ทิฐิ ความคิดความเห็นว่าตัวเราถูกคนเดียวก็ดี ความรู้สึกของตัวเองเก่งก็ดี มันจะน้อยลง แต่ถ้าพวกเพียรไม่ถูกทำไปเรื่อยๆ กิเลสหนักขึ้น รู้สึกว่าตัวเองเก่งขึ้น รู้สึกว่าเราถูกอยู่คนเดียวคนอื่นใช้ไม่ได้ อันนี้เพี้ยนหนัก เพราะว่าไปทำตามตัณหา มันไม่ใช่สัมมาวายามะ

ถ้าฝึกถูกต้อง จิตใจจะอ่อนโยนลง กิเลสต่างๆ ก็จะไม่ค่อยเกิด นี้เรียกว่าสามารถป้องกันกิเลสที่ยังไม่เคยเกิด ไม่ให้มันเกิดได้ กิเลสที่เคยเกิดแล้วหรือว่าเกิดใหม่ในจิตใจเรา มันก็จะอ่อนกำลังลง แต่เดิมมันมีกำลังแรงมาก มันก็จะลดระดับของมันลงมา นี้เรียกว่า ละกิเลสที่เคยเกิดขึ้นแล้ว การละมันก็ไม่ได้ละวูบวาบทีเดียว มันก็ค่อยๆ ละกำลังของมันลงไป ตอนนี่กิเลสแรง ครอบงำจิตจนมันไปเลย ตอนต่อมาฝึกไปเรื่อยๆ มันก็เบาลงๆ อย่างนี้ ค่อยๆ ละไป

เมื่อเพียรถูกต้อง กุศลทั้งหลายที่ยังไม่เคยเกิดก็จะเกิด ฝึกดูกายดูใจไปแล้วดูว่ากุศลที่ไม่เคยเกิดมันเกิดเยอะริเปล่า ถ้าฝึกสติอย่างถูกต้อง กุศล ความคิดดีๆ ความคิดที่ถูกต้องสอดคล้องกับความจริง มันเกิดเยอะๆ ไปหลงมันนะ นี้เรียกว่า กุศลที่ยังไม่เคยเกิดก็เกิดขึ้น สภาวะดีๆทั้งหลายนี้แหละที่ยังไม่เคยเกิดก็เกิดขึ้น จนบางคนหลงแล้วหลงอีก

เพราะว่าไม่เคยเห็นซักทีไง ก็ให้มีความเพียรดูสิ่งดีๆ เหล่านี้ให้เห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไปด้วย

กุศลเป็นของดี แต่กุศลมันไม่เที่ยงนะ กุศลก็เป็นสังขารด้วย มันเกิดแล้วก็ดับ ที่นี้กุศลที่เคยเกิดขึ้นแล้ว คือการมีสติสัมปชัญญะก็จะมากขึ้น พัฒนาไปบุญยิ่งขึ้นไปตามลำดับ อย่างนี้เรียกว่าความเพียรที่ถูกต้อง หรือสัมมาวายามะ ถ้าเพียรถูกต้อง จิตใจจะมีลักษณะเป็น อย่างนี้มันเป็นกิจหน้าที่ของความเพียร

องค์ที่เจ็ด **สัมมาสติ** สติก็จะเร็วขึ้น ระลึกได้เยอะขึ้น ตอนแรก นานๆ ระลึกได้ที่ ฝึกไปเรื่อยๆ สติเกิดบ่อยขึ้น นี้เรียกว่าสติมันพัฒนา ขึ้นนะครับ ขยายจุดระลึกได้มากขึ้น ฐานของสติเพิ่มขึ้น ต่อมาก็ สามารถระลึกทั้งกายทั้งใจได้ เป็นสติที่เกิดขึ้นได้เอง โดยไม่มีเจตนาอะไร นี้เรียกว่าสัมมาสติ

องค์ที่แปด **สัมมาสมาธิ** สัมมาสมาธิคือจิตตั้งมั่น เมื่อเราฝึก สติสัมปชัญญะไป จิตก็จะตั้งมั่นขึ้นๆ จิตระดับศีล ก็เลสต่างๆ ก็จะไม่ ครอบงำจิตมากนัก ไม่เป็นทาสอารมณ์มากนัก ต่อมาจิตก็จะเริ่มถอนตัว ออกจากอารมณ์ เป็นคนดูอารมณ์เฉยๆ ด้วยจิตที่เป็นกลาง นี้เรียกว่ามีสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธินี้จะแสดงตัวมากขึ้น ชัดขึ้นไปตามลำดับ เวลาเป็นองค์มรรค สัมมาสมาธินี้จะมึระดับเทียบเท่ากับฉาน อย่างน้อย ก็ปฐมฉาน คนไม่เคยฝึกสมณะตามรูปแบบมาเลย ก็จะได้ฉานเหมือนกัน สัมมาสมาธินี้จะทำหน้าที่สำคัญอยู่สองขั้นตอน ก็คือ

ขั้นตอนที่หนึ่ง เป็นจิตที่ตั้งมั่นมาดูกายดูใจให้เห็นความจริง เกิด ปัญญา นี้เรียกว่า**สัมมาสมาธิเป็นเหตุให้เกิดญาณทัสสนะ** เห็น ว่าเป็นเพียงนามรูป เป็นสิ่งที่มาเพราะเหตุปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา เป็นตรุณวิปัสสนา วิปัสสนาอย่างอ่อน มีจิตตั้งมั่นรู้กายรู้ใจต่อไป จนเกิดนิพพิทาวิราคะ เรียกว่าพลวิปัสสนา แล้วมรรคองค์อื่นๆ ก็จะ พัฒนาขึ้นไปตามลำดับ จนสมบุรณ์ก็รวมตัวลงเป็นอริยมรรค

ขั้นตอนที่สอง เมื่อมรรคสมบุรณ์ สัมมาสมาธิก็จะทำหน้าที่อีก ครั้งหนึ่ง ตอนนั้นสัมมาสมาธิจะทำหน้าที่เป็นตัวรวมมรรคองค์อื่นๆ มรรคตัวอื่นๆ เรียกว่า **สมาธิปริกขาร** เป็นบริวารของสมาธิในตอนนั้น สมาธิทำหน้าที่ให้จิตรวมตัวกันลงเป็นระดับอัปปนา จิตเดินวิปัสสนาใน อัปปนา มรรคผลก็สมบุรณ์ในตอนนั้น ซึ่งกว่าจะเป็นอย่างนี้ได้ เราได้ ผ่านการปฏิบัติมาจนชำนาญ สมบุรณ์แล้ว ตรงนี้แหละเป็นอริยมรรค มีองค์ ๘ รวมตัวกันลง เรียกว่า **มัคคสมังคี**

มรรคมีองค์ ๘ ที่สมบุรณ์ ไม่ใช่สมบุรณ์ทีเดียวนะ มาจากการ ปฏิบัตินี้แหละ ค่อยๆ สมบุรณ์ไป สัมมาทิจิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวายามะ สัมมาวาจา สัมมาภังคะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมา สมาธิ จะค่อยๆ สมบุรณ์ขึ้นตามลำดับ องค์มรรคเหล่านี้จะทำให้เรา สามารถตรวจสอบกับตัวเองได้ว่า เราปฏิบัติมันถูกหรือผิด ถ้าจิตใจ สอดคล้องตามองค์มรรคเหล่านี้ละ เป็นเครื่องบอกให้เรารู้ว่า เอ้อ..การ ปฏิบัติของเรามันถูกต้องแล้ว

ถาม : อาจารย์คะ กราบเรียนถามนะคะ วันแรกที่อาจารย์พูดถึงเรื่องฉันคะ แล้วก็มีพูดถึงเรื่องความพึงพอใจความกรุณาอาจารย์ด้วยนอกตัวฉันคะนี่จะมาด้วยตนเอง หรือเราต้องสร้างขึ้นมา หรืออย่างไรคะ

ตอบ : ฉันทะเลาะว่าความพอใจ ความพอใจเป็นคำกลางๆ นะ ถ้าเป็นฉันทะเลาะออกอุศล มันจะพอใจตามตัณหา เรียกว่าตัณหาฉันทะเลาะ อันนี้คือความอยากได้ อยากดี อยากหนีไม่ดี ส่วนฉันทะเลาะอีกประเภทหนึ่ง เรียกว่ากัตตุกัมยตาฉันทะเลาะ **ความพอใจที่จะกระทำเหตุ**

ในการฝึกสติสัมปชัญญะเราก็ใช้ฉันทะเลาะเหมือนกัน เป็นฉันทะเลาะประเภทกัตตุกัมยตาฉันทะเลาะ ฉันทะเลาะพอใจในการที่จะทำเหตุในฝ่ายที่เป็นความดีงาม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่ากุศลฉันทะเลาะ ความพอใจที่เป็นไปฝ่ายกุศลลักษณะฉันทะเลาะนี้ มันจะเหมือนกับเราทำอะไรเป็นงานอดิเรก รู้จักงานอดิเรกมั๊ย ทำแล้วมีความสุข ว่างเมื่อไหร่ก็ทำ อยากทำเพราะมันมีความสุข ไม่เหนื่อย ทำแล้วจิตใจสบายโล่ง นี่เรียกว่าจิตมันเกิดฉันทะเลาะที่จะทำสิ่งนั้น มันจึงไม่มีความรู้สึกฝืนใจ ฉันทะเลาะจะมีลักษณะที่ไม่ฝืนใจ เพราะว่ามันชอบ มันมีความสุข เราก็ใช้ความรู้สึกนี้แหละในการฝึกจิต ฝึกจิตให้เกิดฉันทะเลาะ การที่ฝึกจิตให้เกิดฉันทะเลาะ การปฏิบัติธรรมจึงจะประสบความสำเร็จได้จริง เรียกว่าหลักอิทธิบาท ๔

หลักอิทธิบาท ๔ ข้อแรก ก็คือ ฉันทอิทธิบาท สิ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จคือฉันทะเลาะ ความพอใจที่จะทำ เมื่อมีความพอใจ จิตก็จะเกิด

ความเพียรที่ถูกต้องขึ้นมา ถ้าไม่เกิดฉันทะเลาะตัวนี้ เราอยากได้ผลมากไปทำตามตัณหาฉันทะเลาะอยู่เรื่อย นี่ไม่เข้าหลักอิทธิบาทแล้ว ข้อแรกนี่เป็นฉันทะเลาะ ข้อที่สองเป็นความเพียร

เราจึงต้องทำให้จิตมันมีฉันทะเลาะ ที่นี้จิตมันเคยชอบไปที่อื่น ชอบเที่ยวไปโน่นไปนี่ ไปมีความสุขอยู่ที่อื่น เราก็ให้จิตมันมีความสุขอยู่ที่กายที่ใจของเราใน ตอนเริ่มต้น ผมจึงแนะนำให้ดูอย่างสบายๆ ดูอย่างกว้างๆ จิตเค้าชอบอะไร เห็นอะไรชัด ก็ดูอันนั้นไป เห็นอะไรก็เอาอันนั้น เห็นได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้น อย่างนี้จิตจะมีความสุข เวลาจิตมีความสุข จิตมันจะชอบ ต่อไปไม่ต้องทำอะไรมาก จิตจะมาอยู่เอง เพราะมันชอบ มันมีความสุข อย่างนี้เรียกว่าจิตเกิดฉันทะเลาะ

การปฏิบัติแบบนี้จะทำให้จิตไม่เครียดเบาสบาย ลักษณะที่จิตไม่เครียดและเบาสบายนั้น เป็นจิตกุศล กุศลนั้นจะมีลักษณะนุ่มนวล เบาสบาย โปร่งโล่ง ควรแก่การงาน คำว่าควรแก่การงานก็คือ สามารถมาดูกายมาดูใจตัวเองให้เห็นความจริง เกิดปัญญาได้ ฉะนั้น เวลาที่จิตเราเบาสบาย อะไรเกิดขึ้นมาในจิต จะมองเห็น นี่เพราะว่าจิตมันควรแก่การงาน เป็น**กัมมณียะ** ถ้าจิตมันที่อไปหมด มันมองอะไรไม่เห็นหรอก อะไรเข้ามามันก็มีตสนิท

ผมจึงแนะนำให้ท่านทั้งหลายดูไปสบายๆ ไปนั่งดูลมหายใจบ้าง เดินไปเดินมาบ้าง ตามที่ท่านชอบ แล้วก็หัดดูสภาวะต่างๆ ที่ดูได้ ดู

อันไหนที่ชัด ดูเท่าที่ดูได้ เป็นการฝึกให้จิตมีฉันทะในการดู ถ้าฝึกบ่อยๆ จิตมันก็จะชำนาญขึ้น จะมาอยู่กับกายกับใจได้เอง หลงไปก็รู้สึกได้เร็ว แล้วก็จะไม่เครียดเลย เมาสบายมาก

เมื่อจิตมีฉันทะก็จะเกิดความเพียรที่ถูกต้อง เพียรมาดูกายดูใจ อย่างสบายๆ ดูธรรมดาๆ มีกิเลสมากก็ไม่ตามกิเลส มีความคิดอะไรมาที่รู้ นี้คือความเพียรที่ถูกต้องเรียกว่าวิริยทธิบาท เมื่อมีความเพียรที่ถูกต้อง ดูกายดูใจไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดโยนิโสมนสิการประเภทหนึ่งเรียกว่าจิตตะ ความใสใจสนใจลงมาในร่างกายของเรา กายแต่เดิมเคยเป็นอย่างนี้ เปลี่ยนมาอย่างนี้ จิตใจเคยมีความสุข อ้าว...ทุกข์มาแล้ว อย่างนี้ ตอนนี้มีสติ อ้าว...สติหาย หลงคิดไปแล้ว ต่อไปจะเกิดปัญญา เรียกว่าวิมังสา นี้เป็นขบวนการทำงานของจิตที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ ธรรม เรียกว่าอิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ก็จะเป็นไปอย่างนี้แหละ อาจจะไม่เรียกชื่อก็ได้

ถ้าจิตมีฉันทะ จะมีความเพียรที่ถูกต้อง จะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ไม่เพี้ยนออกไปนอกทางตามอำนาจของตัณหา จิตจะมีความสุขขึ้น จิตที่มารู้กายรู้ใจมีความสุขเรียกว่ามีธรรมะเป็นวิหารธรรม ไม่ใช่เป็นคอกขัง จิตให้มันทุกข์ แต่เป็นเครื่องอยู่ของจิตให้มันมีความสุข เหมือนเป็นบ้านเราเอง เราอยู่บ้านมันก็สบาย มีความสุขปลอดภัย ไม่ใช่ไปอยู่บ้านคนอื่น ไม่ได้ไปอยู่คุก อยู่แล้วมันก็สบาย ปลอดภัยไปรง กายเรานี้ใจเรานี้ เป็นบ้าน

จิตรู้ อยู่ในนี้ วนเวียนอยู่ในนี้ ดูกายดูใจไปอย่างมีความสุข อย่างนี้ เรียกว่าอยู่แบบวิหารธรรม

ผมจะอ่านพระสูตรอีกสูตรหนึ่งให้ฟัง พระสูตรนี้อธิบายการเดินทางของจิตอีกแบบหนึ่ง ซึ่งก็คือ ไตรสิกขาที่ผมบอกไปแล้วนั้นเองนะ ไตรสิกขา เป็นหมวดธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้มาก เรียกว่า พหุสธรรมิกถา ในอินทริยสังวรสูตร ว่าด้วยอินทริยสังวร หน้า ๕๑๘-๕๑๙ ข้อ ๕๐

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออินทริยสังวรไม่มี ศีลของบุคคลผู้มีอินทริยสังวรวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว เมื่อศีลไม่มี สัมมาสมาธิของบุคคลผู้มีศีลวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว เมื่อสัมมาสมาธิไม่มี ยถาภูตญาณทัสสนะของบุคคลผู้มีสัมมาสมาธิวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว เมื่อ ยถาภูตญาณทัสสนะไม่มี นิพพิทาและวิราคะของบุคคลผู้มียถาภูตญาณทัสสนะวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว เมื่อนิพพิทาและวิราคะไม่มี วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้มีนิพพิทาและวิราคะวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว

เมื่ออินทริยสังวรไม่มี ศีลของบุคคลผู้มีอินทริยสังวรวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว ฯลฯ วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้มีนิพพิทาและวิราคะวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบ

วิบัติแล้ว สะเก็ด เปลือก กระพี้ แม่แก่นของต้นไม้ นั้น ย่อมไม่ถึงความ
บริบูรณ์ ฉะนั้น

เมื่ออินทรียสังวรมี คีลของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรียสังวร
ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อคีลมี สัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยคีล
ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อสัมมาสมาธิมี ยถาภูตญาณทัสสนะของบุคคล
ผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะ
มี นิพพิทาและวิราคะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ
ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อนิพพิทาและวิราคะมี วิมุตติญาณทัสสนะของ
บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออินทรียสังวรมี คีลของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วย
อินทรียสังวร ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ฯลฯ วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้
สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เปรียบเหมือน
ต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบูรณ์ สะเก็ด เปลือก กระพี้ แม่แก่นของต้นไม้
นั้นย่อมถึงความสมบูรณ์ อินทรียสังวรสูตรที่ ๘ จบ

เมื่ออินทรียสังวรมี คีลของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรียสังวร
ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ **อินทรียสังวร** คือตาเห็นรูปแล้ว ไม่ถูกกิเลส
ครอบงำเอา เรียกว่าคนมีคีล คีลเป็นลักษณะของจิตที่ไม่ถูกกิเลส
ครอบงำเอา ไม่มีอภิขณาโถมน์สมาทวมทับ หรือไม่ตกเป็นทาสของ

อารมณ์ที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าเราเป็นทาสของอารมณ์
เห็นอารมณ์ดีแล้วก็ติดข้องต้องการด้วยอำนาจอภิขณา ถวายอาหารพระ
ก็คอยจ้องว่าพระจะหยิบของเราไปเปล่า อย่างนี้เรียกว่าเป็นทาสอารมณ์
ถ้าพระหยิบของเราก็ดีใจ พอไม่หยิบก็ใจแป้วเลย อย่างนี้เป็นทาสอารมณ์
ไม่มีอินทรียสังวร จิตไม่มีคีล

ได้ยินเสียงทางหูแล้วก็ทำนองเดียวกันนะ เขาประกาศชื่อของเรา
ทำบุญเท่านั้นเท่านั้นก็ดีใจ พอไม่ประกาศหน่อยใจแป้ว อย่างนี้เรียกว่า
เป็นทาสของอารมณ์ จิตไม่มีคีล ต้องมีอินทรียสังวร จิตจึงจะมีคีล เรา
จึงต้องฝึกสติให้ดีๆ หัดดู หัดสังเกตตัวเองไป เพื่อให้จิตมันไม่เป็นทาส
ของอารมณ์

“เมื่อคีลมี สัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยคีล ชื่อว่ามีเหตุ
สมบูรณ์” เมื่อคีลมีอย่างนี้แหละ ก็ฝึกสติต่อไปเรื่อยๆ จิตจึงจะตั้งมั่นขึ้น
มา นี้เรียกว่ามีสัมมาสมาธิ **ถ้าไม่มีคีล ก็ไม่ต้องพูดถึงเรื่องอื่นๆ แล้ว**
ตาหูฟัง ยังชอบมาก ยังโกรธมาก จิตใจยังไปรบราชาวบ้านอยู่ ไม่ต้อง
พูดถึงการมีสัมมาสมาธิหรือปัญญาขั้นสูงแล้ว เพราะเป็นจิตใจที่ยัง
กระด้างอยู่ เป็นจิตที่ขาดคีล

“เมื่อสัมมาสมาธิมี ยถาภูตญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วย
สัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์” เมื่อมีสัมมาสมาธิ มีจิตตั้งมั่นมาดูกาย
ดูใจ จะเกิดการเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง การเห็นถูกต้องตามความ

เป็นจริงนี้ เรียกตามวิปัสสนาว่าตรุณวิปัสสนา วิปัสสนาอย่างอ่อน เห็นรูป เห็นนาม เห็นรูปนามนั้นเป็นปัจจัยแก่กันและกัน เห็นรูปนามนั้นเกิดดับ ในที่นี้เรียกยถาภูตญาณทัสสนะ

“เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะมี นิพพิทาและวิราคะของบุคคล ผู้สมบุรณ์ ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์” เมื่อเกิด ตรุณวิปัสสนา คือเห็นรูปที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด เบื่อหน่ายนี้ เป็นการเบื่อหน่ายเนื่องจาก เกิดปัญญาเห็นรูปนามตามความเป็นจริงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วค่อยๆ ละกิเลสไป ละกิเลสไม่ใช่ละอารมณ์ ละความเห็นผิดในรูป ในนามนั้น ละความยึดมั่นถือมั่นในรูปในนาม

“เมื่อนิพพิทาและวิราคะมี วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้ สมบุรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์” ต่อไปก็ดูไปเรื่อยๆ ก็จะถึงวิมุตติญาณทัสสนะ มีการปล่อยวางเพิ่มขึ้นๆ ไปตามลำดับของ ปัญญา จนถึงที่สุดเลยคือเป็นพระอรหันต์ ในการปฏิบัติแล้วไม่ว่าระดับ ไหน ก็เป็นการศึกษาภายในให้เห็นความจริง การปฏิบัติไม่ได้เกินกาย **เกินใจออกไป**

ธรรมะที่พระผู้มีพระภาคแสดงไว้นี้แจ่มแจ้งชัดเจนแล้ว เรา ศึกษาและปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก็จะเข้าใจและเห็นว่า ตรงตามที่พระองค์ แสดงไว้นั่นเอง อย่าไปคิดตีความอะไรให้ยุ่งยาก พระพุทธเจ้าไม่มี

อาจริยมุขฺฉิหรือกำมือของอาจารย์ พระองค์ตรัสกับพระอานนท์ก่อน บริณิพพานว่า ตถาคตไม่มีอาจริยมุขฺฉิ คือไม่มีกำมือของอาจารย์ใน ธรรมะทั้งหลายเลย แสดงให้ฟังหมด ให้ไปทำตามเอาอย่างที่แสดงไว้ แล้วนั่นแหละ **ให้มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่ พึ่งเลย ทำยังไงคือดูกายดูใจ เจริญสติปัญญา**

ต่อไป กิมมิลสูตรพระสูตร ในหน้า ๔๙๑ ข้อ ๔๐

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าไผ่ เขตเมืองกิมมิลา ครั้งนั้น ท่านพระกิมมิละเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรหนอ เป็นเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรม ไม่ดำรงอยู่ได้นาน ในเมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “กิมมิละ เมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาในธรรมวินัยนี้

๑. อยู่อย่างไม่มีความเคารพ ไม่มีความยำเกรงในศาสนา
๒. อยู่อย่างไม่มีความเคารพ ไม่มีความยำเกรงในธรรม
๓. อยู่อย่างไม่มีความเคารพ ไม่มีความยำเกรงในสงฆ์
๔. อยู่อย่างไม่มีความเคารพ ไม่มีความยำเกรงในลัทธิ

๕. อยู่อย่างไม่มีอคติ ไม่มีความแค้น ไม่มีความขมขื่น ในความไม่ประมาท

๖. อยู่อย่างไม่มีอคติ ไม่มีความขมขื่น ในปฏิสนธิ์

กิมมิละ นี้แลเป็นเหตุปัจจัยให้สังขารไม่ดำรงอยู่ได้นาน ในเมื่อ
ตถาคตปรินิพพานแล้ว”

ท่านกิมมิละทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรหนอเป็นเหตุ
ปัจจัยให้ พระสังขารดำรงอยู่ได้นาน ในเมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “กิมมิละ เมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว
ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาในธรรมวินัยนี้

๑. อยู่อย่างมีความเคารพ มีความขมขื่นในศาสนา

๒. อยู่อย่างมีความเคารพ มีความขมขื่นในธรรม

๓. อยู่อย่างมีความเคารพ มีความขมขื่นในสงฆ์

๔. อยู่อย่างมีความเคารพ มีความขมขื่นในสิกขา

๕. อยู่อย่างมีความเคารพ มีความขมขื่นในความไม่ประมาท

๖. อยู่อย่างมีความเคารพ มีความขมขื่นในปฏิสนธิ์

กิมมิละ นี้แลเป็นเหตุปัจจัยให้สังขารดำรงอยู่ได้นาน ในเมื่อ
ตถาคตปรินิพพานแล้ว” กิมมิลสูตรที่ ๑๐ จบ

พระสูตรนี้แสดงว่า เมื่อพระผู้มีพระภาคปรินิพพานไปแล้ว พระ
สังขารคือมรรคผลนิพพานจะดำรงอยู่ได้นานได้อย่างไร ในที่นี้พระองค์
แสดงไว้ ๖ ประการ ที่อื่นๆ ก็แสดงไว้บ้าง น้อยบ้าง ตามสมควร

ข้อที่หนึ่ง อยู่อย่างมีความเคารพ มีความขมขื่นในศาสนา คือ
ในพระผู้มีพระภาค พระองค์สอนยังงี้ก็ทำอย่างนั้น คำว่า ความเคารพ
ขมขื่น หมายถึง เอาเป็นธุระ หรือใส่ใจที่จะทำตามอย่างนั้น ไม่นอกแนว
ไม่เกินที่พระองค์สอน

ข้อที่สอง อยู่อย่างมีความเคารพ มีความขมขื่นในธรรม ในตัว
ธรรมะที่เป็นมรรคผลนิพพานนี้ มีความปรารถนาที่จะถึง มีความ
ปรารถนาที่จะทำให้เกิดขึ้นกับตน ทำให้เป็นที่ประจักษ์ได้ด้วยตนเอง
ไม่ใช่ฟังลอยๆ หรือฟังมาประดับความรู้เฉยๆ

ข้อที่สาม อยู่อย่างมีความเคารพ มีความขมขื่นในพระสงฆ์
โดยเฉพาะพระอริยะสงฆ์ทั้งหลาย ทุกวันนี้ในเมืองไทยเราก็ก็น้อยมาก
มีความเคารพ มีความขมขื่นในท่านเหล่านั้น ใครที่รู้จักก็ไปกราบไปไหว้
ไปทำบุญ ไปขอคำแนะนำในการประพฤติปฏิบัติจากท่าน ฟังธรรมจากท่าน
นี้เรียกว่าเคารพขมขื่นในพระสงฆ์ และรวมถึงมีความเคารพมีความ
ขมขื่นสมมุติสงฆ์ด้วย

ข้อที่สี่ อยู่อย่างมีความเคารพ มีความขมขื่นในสิกขา การ
ประพฤติปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อในไตรสิกขาตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง

ฝึกปฏิบัติไปตามลำดับของสิกขา แล้วก็เทียบเคียงจิตตัวเองไปเรื่อย ให้มีการดำเนินของจิตอย่างถูกต้องตามสิกขา อย่างนี้ชื่อว่ามีความเคารพ ยำเกรงในสิกขา

ข้อที่ห้า อยู่อย่างมีความเคารพ มีความยำเกรงในความไม่ประมาท มีสติอยู่เสมอ เจริญสติไปเรื่อยๆ ไม่หยุด ยังไม่พ้นทุกข์ก็ไม่ยอมหยุด ไม่ประมาทไปเรื่อย ยังไม่พ้นทุกข์ก็ทำต่อไป ไม่พักเสียในระหว่าง หรือ ได้ผลจากการปฏิบัติเล็กๆ น้อยๆ แล้วก็เผลอยอมหยุดนิ่งเฉย ไม่มัวแต่ยินดีชื่นชมกับผลอยู่ อย่างนี้ชื่อว่าเคารพในความไม่ประมาท

ข้อที่หก อยู่อย่างมีความเคารพ มีความยำเกรงในปฏิสันถาร นี้เป็นเรื่องของการที่เราดูแลกันและกัน พระภิกษุก็ดูแลกันและกัน ขรรวาสก็ดูแลกันและกัน พระภิกษุและขรรวาสก็ต้องดูแลกันและกันด้วย ดูแลต้อนรับกันด้วยวัตถุสิ่งของบ้าง ด้วยธรรมะบ้าง ด้วยคำแนะนำต่างๆ ที่เป็นประโยชน์บ้าง วัตถุสิ่งของเรียกว่าอามิสปฏิสันถาร ธรรมะหรือคำแนะนำเรียกว่าธัมมปฏิสันถาร ดูแลกันและกัน ช่วยเหลือกัน ไม่ใช่ปล่อยให้ละเลยกัน ทอดทิ้งกัน ไม่ใช่อย่างนั้น อยู่ด้วยกันก็ดูแลกัน เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน **เกื้อกูลกันให้ถึงการพ้นทุกข์** หกอย่างนี้แหละ จะทำให้พระสังฆธรรมคือมรรคผลนิพพานนี้ดำรงอยู่ได้นาน เมื่อตถาคตปรินิพพานไปแล้ว

ครั้งนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน





ความหลากหลายในการภาวนา

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับท่าน ผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ครั้งนี้นำพระไตรปิฎกเล่ม ๒๑ ของฉบับมหาจุฬาฯ มาอ่านให้ฟัง เป็นอังกุตตรนิกาย จตุกกนิบาต นะครับ พระสูตรแรกที่จะอ่านให้ฟังชื่อว่า อุมม์คคสูตร ว่าด้วยผู้มีปัญญาใฝ่รู้ มาดูว่าภิกษุผู้มีปัญญาใฝ่รู้นี้ ท่านใฝ่รู้อย่างไร เราก็พิจารณาตามไป ในหน้า ๒๖๖ ข้อ ๑๘๖

ครั้งนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วจึงนั่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ **โลกอันอะไรหนอแลนำไป โลกอันอะไรชักนำมา และบุคคลย่อมลู่อำนาจจิตที่เกิดขึ้น**”

อันนี้ใครฟังธรรมะมาบ่อยๆ คงจะตอบได้ **โลกอันอะไรหนอ** แลนำไป โลกก็คือกายนี้ใจนี้ อันอะไรมันนำไป ไปเรื่อยนะ ป้ายรถเมล์นั้น ป้ายรถเมล์นี้ ตอนนี้อยู่ป้ายนี้ ต่อไปอาจจะอยู่ป้ายชื่อว่าดาวดึงส์ อยู่ ป้ายดุสิต ป้ายนิมมานรดี อะไรก็ว่ากันไป ป้ายสูงๆ ก็พอคุยกันได้นะ อย่าไปป้ายล่างๆ ก็แล้วกัน **โลกอันอะไรหนอชักนำมา** ที่ชักนำมาตรงนี้ อะไรชักนำมาให้เกิดเป็นคนนี้ ให้มาอยู่ในสถานที่นี้ในเวลานี้ **และบุคคลย่อมลู่อำนาจอะไรที่เกิดขึ้น** ที่เราทำนั่นทำนี่ ทำด้วยอำนาจของอะไร อะไรเป็นตัวหลักให้เราเดินไปเดินมาอย่างที่เป็นอยู่ ดังแสดงอยู่ในละครโรงใหญ่ ใครเป็นผู้กำกับ พระภิกษุมาถามพระผู้มีพระภาค

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดีละ ดีละ ภิกษุ ปัญญาไฟรู้ของเธอดีนัก ปฏิภาณดีนัก สอบถามเข้าที เธอถามอย่างนี้ว่า **โลกอันอะไรหนอแลนำไป โลกอันอะไรชักนำมา และบุคคลย่อมลู่อำนาจจิตที่เกิดขึ้นหรือ**”

ภิกษุกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุ **โลกอันจิตนำไป อันจิตชักนำมา และบุคคลย่อมลู่อำนาจจิตที่เกิดขึ้น**”

ที่นำเราไปโน่นไปนี่ ไปสวรรค์บ้าง ไปมนุษย์บ้าง ไปอบายบ้าง จิตพาเราไป นำเราไปทำโน่นทำนี่ ตามอำนาจของการปรุงแต่งต่างๆ จนเราไปมาทั่วแล้วนั่นแหละที่ยังไม่ได้ถึงชะงักก็คือเป็นพระอริยะเจ้า ยังไปๆ มาๆ อยู่ จิตมันนำไปสู่ภพภูมิต่างๆ จิตนั่นแหละชักนำมาที่นี้ มาเกิดเป็นมนุษย์มานั่งอยู่ที่นี้ และบุคคลย่อมลู่อำนาจจิตที่เกิดขึ้น จะทำนั่นทำนี่ก็ด้วยอำนาจของจิตมันสั่ง ทำอย่างนั้นอย่างนี้ พูดยังนั่นพุดอย่างนี้ก็ด้วยอำนาจของจิต

กรรมฐานที่ตรงที่สุดก็คือการดูจิตใจตนเองนี่แหละ เป็นการดูที่ตรงที่สุดแล้ว เพราะตัวจิตนี่แหละเป็นตัวประธาน เป็นตัวใหญ่ เป็นหัวหน้า ธรรมะทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นประธาน ถ้ารู้เข้าถึงจิตถึงใจ ก็จะเข้าใจถึงสิ่งอื่นๆ ด้วย จะเข้าใจโลก ก็เลสทั้งหลายก็ปรุงแต่งอยู่ในจิตนี้แหละ ปรุงแต่งไปตามความเคยชิน แต่ละคนเคยชินมาไม่เหมือนกัน พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “**โลกอันจิตนำไป อันจิตชักนำมา และบุคคลย่อมลู่อำนาจจิตที่เกิดขึ้น**” ที่นี้ภิกษุท่านถามอย่างนี้แล้วท่านก็ไม่หยุดแค่นี้ละ ท่านถามต่อไปอีก

ภิกษุหนึ่งขึ้นชมยินดีพระภาสิตของพระผู้มีพระภาคว่า “สาธุ พระพุทธเจ้าข้า”

ภิกษุหนึ่งท่านขึ้นชมยินดี เราขึ้นชมยินดีรีเปล่าก็ไม่รู้ณะ ถ้าเราเห็น จิตใจตนเองอย่างถ่องแท้ว่า โอ้อ...จิตเรานี้มันมีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง จิตไม่ดี มันนำเราไปต่างๆ จิตดีก็จะนำไปข้างบนโน้น ไม่มีผู้มีอำนาจบันดาลได้ เลยมาบั่นแต่งตัวเรา ที่เป็นเราอยู่นี้ เป็นคนลักษณะเช่นนี้ เพราะจิตนั่นเอง เราก็จะยินดีในพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค

ภิกษุหนึ่งขึ้นชมยินดีพระภาสิตของพระผู้มีพระภาคว่า “สาธุ พระพุทธเจ้าข้า” แล้วได้ทูลถามปัญหาขึ้นขึ้นไปว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคลที่เรียกว่าเป็นพหูสูต เป็นผู้ทรงธรรม เป็นพหูสูต เป็นผู้ทรงธรรม ด้วยเหตุเพียงไรหนอ บุคคลจึงเป็นพหูสูต เป็นผู้ทรงธรรม”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดีละ ดีละ ภิกษุ ปัญญาไฟรู้ของเธอติดนัก ปฏิภาณดีนัก สอบถามเข้าที่ เธอถามอย่างนี้ว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคลที่เรียกว่าเป็นพหูสูต เป็นผู้ทรงธรรม เป็นพหูสูต เป็นผู้ทรงธรรม ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ บุคคลจึงเป็นพหูสูต เป็นผู้ทรงธรรมหรือ’ ”

ภิกษุกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุเราแสดงธรรมเป็นอันมาก คือ สุตตะ เคยยะ เวຍยาकरणะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัပ္ภุตธรรม เวทัลลกะ ถ้าแม้ภิกษุรู้orroth รู้ธรรมแห่งคาถา ๔ บาทแล้ว ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ก็ควรเรียกว่า เป็นพหูสูต เป็นผู้ทรงธรรม”

ภิกษุถามว่า ด้วยเหตุเพียงเท่าไร บุคคลจึงเป็นผู้เป็นพหูสูต และเป็นผู้ทรงธรรม พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เราแสดงธรรมเป็นอันมาก เป็น สุตตะ เคยยะ ฯลฯ รวบรวมเป็นพระไตรปิฎกนี้ มีตั้งหลายเล่ม แต่ถ้าแม้ภิกษุรู้orroth รู้ธรรมแห่งคาถา ๔ บาท แล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม รู้ เข้าใจเนื้อความแห่งคาถา ๔ บาท รู้แค่คาถา ๔ บาทนี้สามารถเป็น ข้อปฏิบัติ และเป็นกรรมฐานที่เราปฏิบัติจนเห็นธรรมได้

เช่น สพุพปาปสฺส อकरणํ การไม่ทำบาปทั้งปวง นี่เป็นหนึ่งบาท ผีก สติไม่ให้มีบาปทั้งปวง บาปคือกิเลสประการต่างๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ผีกสติไปพอรู้ว่าอันไหนเป็นสมณะ อันไหนเป็นวิปัสสนา นั้นแหละเป็นกุศล ก็สามารถเจริญกุศลได้อย่างถูกต้อง เป็นความของบาท คาถาที่สองว่า กุสลสฺสุปฺสมฺพทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม ต่อไปก็รู้ความ จริงมากขึ้น ชำระจิตให้หมดจดจากกิเลสชั้นละเอียดทั้งหลาย เป็นบาท คาถาที่สาม สจฺจิตฺตปริโยทปนํ การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว ส่วนบาท คาถาที่สี่สรุปรว่า เอตํ พุทฺธาน สาสนํ นี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ทั้งหลาย ถ้าเรารู้ธรรมชาติธรรมอย่างนี้ เอาไปปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วก็ได้รับผลของการปฏิบัติตามสมควร จนบรรลุมรรคผลนิพพาน ชื่อว่าผู้เป็นพหูสูต เป็นผู้ทรงธรรม

บาทเป็นลักษณะของคากาในภาษาบาลี เหมือนคำร้อยกรองในภาษาไทยเรา จะมีเป็นบาทๆ บาทหนึ่งมี ๘ พยางค์บ้าง ๙ พยางค์บ้าง ๑๐ พยางค์บ้าง แล้วแต่ประเภทของคากา พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ถ้าแม่ภิกษุรู้ธรรม รู้ธรรมแห่งคากา ๔ บาทแล้ว ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม มาจากบาลีว่า ธรรมานุธรรมปฏิบัติ มีคำว่า ธรรม กับ อนุธรรม...**ธรรม** หมายถึง มรรคผลนิพพาน **อนุธรรม** หมายถึง ข้อปฏิบัติย่อยๆ ทั้งหมดที่ช่วยให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพาน เป็นศีล สมาธิ ปัญญา สมณะวิปัสสนา สติปัญญา โภชณงค์ ฯลฯ อะไรทั้งหมดที่เราปฏิบัติ เพื่อให้ถึงโลกุตระธรรม ถ้ารู้ธรรมรู้ธรรม แล้วก็ปฏิบัติธรรมจนกระทั่งถึงมรรคผลนิพพาน อย่างนี้ก็ชื่อว่าผู้เป็นพหูสูต เป็นผู้ทรงธรรม ภิกษุรูปนั้นท่านฟังเข้าใจก็ชื่นชมยินดี พระภาสิตของพระผู้มีพระภาค

ภิกษุนั้นชื่นชมยินดีพระภาสิตของพระผู้มีพระภาคว่า “สาธุ พระพุทธเจ้าข้า” แล้วได้ทูลถามปัญหาขึ้นไปอีกว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคลที่เรียกว่าผู้สดับ มีปัญญาชำแรกกิเลส **ผู้สดับ มีปัญญาชำแรกกิเลส** ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอแล บุคคลจึงเป็นผู้สดับ มีปัญญาชำแรกกิเลส”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดีละ ดีละ ภิกษุ ปัญญาใฝ่รู้ของเธอดีนัก ปฏิภาณดีนัก สอบถามเข้าที่ เธอถามอย่างนี้ว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคลที่เรียกว่าผู้สดับ มีปัญญาชำแรกกิเลส ผู้สดับ มีปัญญาชำแรกกิเลส ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ บุคคลจึงเป็นผู้สดับ มีปัญญาชำแรกกิเลสหรือ’ ”

ภิกษุกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสต่อไปอีกว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ได้สดับว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) นี้ทุกข์นิโรธ (ความดับทุกข์) นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) และเห็นแจ้งแห่งตลอดเนื้อความแห่งคำที่สดับนั้นด้วยปัญญา บุคคลผู้สดับ มีปัญญาชำแรกกิเลส เป็นอย่างนี้แล”

ภิกษุเลยถามต่อไปอีกว่า บุคคลแบบไหนที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้สดับ และมีปัญญาชำแรกกิเลสด้วย พระผู้มีพระภาคตรัสถึง คนที่ได้สดับคือ ได้ฟังมาแล้ว และปฏิบัติจนเห็นแจ้งแห่งตลอดเนื้อความแห่งคำที่ได้ฟังมาแล้วด้วยปัญญา คือเห็นว่า **นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา** เรียกว่า บุคคลผู้สดับ มีปัญญาชำแรกกิเลส เหมือนเรามาฟังธรรมอย่างนี้ได้สดับแล้วนะ แต่ยังไม่มียปัญญาชำแรกกิเลส ก็นำไปปฏิบัติคือการที่เรามาดูกายดูใจจนกระทั่งเห็นตามความเป็นจริง

เกิดปัญญาเห็นกายเห็นใจนี้เป็นไปตามหลักของอริยสัจ ๔ ละกิเลสคือ ความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นได้ อันนี้ได้ชื่อว่า ผู้สดับและมี ปัญญาชำแรกกิเลส

ภิกษุหนึ่งขึ้นชมยินดีพระภาสิตของพระผู้มีพระภาคว่า “สาธุ พระพุทธเจ้าข้า” แล้วได้ทูลถามปัญหาขึ้นไปอีกว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคลที่เรียกว่าเป็นบัณฑิต มีปัญญามาก เป็นบัณฑิต มีปัญญามาก ด้วย เหตุเพียงเท่าไรหนอ บุคคลจึงเป็นบัณฑิต มีปัญญามาก”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดีละ ดีละ ภิกษุ ปัญญาใฝ่รู้ของเธอดีนัก ปฏิภาณดีนัก สอบถามเข้าที่ เธอถามอย่างนี้ว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคลที่เรียกว่าเป็นบัณฑิต มีปัญญามาก เป็นบัณฑิต มีปัญญามาก ด้วย เหตุเพียงเท่าไรหนอ บุคคลจึงเป็นบัณฑิต มีปัญญามากหรือ’ ”

ภิกษุกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุ บุคคลในธรรมวินัยนี้เป็นบัณฑิต มีปัญญามาก ย่อมไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนเอง ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดเพื่อเบียดเบียน ๒ ฝ่าย เมื่อคิด ย่อมคิดเกื้อกูลตนเอง เกื้อกูลผู้อื่น เกื้อกูล ๒ ฝ่าย และเกื้อกูลชาวโลกทั้งหมดทีเดียว บุคคลเป็นบัณฑิต มีปัญญามาก เป็นอย่างนี้แล” อุมมัคคสูตรที่ ๖ จบ

ลักษณะผู้เป็นบัณฑิตมีปัญญามาก เมื่อคิดย่อมคิดเกื้อกูลตนเอง คือทำประโยชน์ตนเองก่อน พอทำประโยชน์ตนเองได้พอสมควร ตนเอง ได้รับประโยชน์ ถ้าประโยชน์ตนเองอย่างสูงสุดก็เป็นพระอรหันต์ไป ไม่มี กิจที่ต้องทำยิ่งกว่านี้ขึ้นไปอีกแล้ว แต่ถ้าได้ตามสมควรก็ว่ากันไป แต่ละ คนไม่เท่ากัน เวลาได้ฟังธรรมเสร็จแล้วก็ต้องเกื้อกูลตนเอง เอามา ประพฤติปฏิบัติด้วยตนเอง ให้เกิดผลกับตนเองตามสมควร พอตนเอง ได้รับประโยชน์แล้วก็เกื้อกูลผู้อื่นด้วย ปฏิบัติได้แล้วก็นำคนอื่นตาม สมควร เกื้อกูลทั้ง ๒ ฝ่ายคือทั้งตนเองด้วยทั้งคนอื่นด้วย และเกื้อกูล ชาวโลกทั้งหมดทีเดียว เกื้อกูลไปทั่วเลย ไม่แบ่งแยกว่าคนนั้นช่วยคนนี้ ไม่ช่วย ช่วยชาวโลกทั้งหมด ทั้งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผู้ที่เป็น บัณฑิตแท้ๆ นี้จิตใจจะเปิดกว้าง มีความเมตตาเอ็นดูสัตว์ทั้งหลาย สำหรับ พระอรหันต์นั้น ท่านทำประโยชน์ตนเสร็จแล้ว ดำรงขันธอยู่ก็เพื่อ ประโยชน์เกื้อกูลต่อชาวโลกโดยส่วนเดียว

ถาม : โยมอาจารย์อธิบายคำว่า ชัมมานุชัมมปฏิปัตติ ธรรมะ ๑๘๓ คือธรรมะในคู่ คือมรรคผลนิพพาน ใช่ไหม

ตอบ : ถูกครับ

ถาม : ธรรมะช่อง อหุธรรม คือที่รามปฏิปัตติ

ตอบ : ถูกครับ

ถาม : อันนั้นมาจากทั้งที่ราชมุนี เชนสถิภาฐาน ๔ อะไรอย่างนั้นขอ

ตอบ : ใช่ครับ ถูกต้อง

ถาม : ขอใ้หมอาจารย์ช่วยอธิบาย การที่รู้แจ่มแจ้งอริยสัจ ๔ ว่า
นี้ทุกข์ อย่างนั้นมันอัน แล้วก็ตามว่า มันติดกับทณุตตา ไม่มีนประเภท
เด็กกันนเรอ เจริญพร

ตอบ : ตอบคำถามแรกก่อน การรู้หรือริยสัจ ถ้าจบบริบูรณ์จริงๆ ก็รู้
ดิปริวัฏฏะ อาการวน ๓ เทียวในอริยสัจ ๔ รวมกันเป็น ๑๒ อย่าง
เราสวดกันบ่อยในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร หนึ่ง **สังขญาณ** รู้ความจริง
ของมันว่ามีอะไรบ้าง มีลักษณะเป็นอย่างไร สอง **กัจจญาณ** รู้หน้าที่ที่
ถูกต้องที่เราจะกระทำต่ออริยสัจแต่ละข้อ สาม **กตญาณ** ลงมือปฏิบัติ
จนเกิดความรู้ว่า เราได้กระทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้ออย่างสมบูรณ์แล้ว
รู้อย่างแจ่มแจ้งจะรู้แบบนี้ละครับ

ทุกข์ก็คือกายกับใจของเรา ทุกข์เป็น**ปริญญเอयरธรรม** คือธรรมที่
ควรรู้ให้แจ่มแจ้ง ควรรู้ให้ถ้วนถี่ทุกแง่มุม หน้าที่ของเราที่ต้องต่อ
ทุกข์ก็คือรู้ให้แจ่มแจ้ง ถ้ารู้ว่ากายกับใจนี้ไม่ใช่เรา เป็นแต่เพียงนามกับ
รูปที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาเพราะเหตุปัจจัยนี้เรียกว่ามีความรู้ขั้น**ญาณปริญญา**
ถ้ารู้ว่าทั้งกายทั้งใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรียก**ตริณปริญญา**
ถ้ารู้ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้วอย่างซ้ำของแล้ว จิตเกิดความรู้

เมื่อหน่ายคลายกำหนด เรียกว่า**ปหานปริญญา**

ปหานะ การละ ไม่ใช่ละทุกข์ แต่ละสมุทัย ต้องรู้ว่านี่ทุกข์ด้วย ต้อง
รู้ว่านี่ทุกข์สมุทัยด้วย ทุกข์สมุทัย คือตัณหา ความทะยานอยากของจิต
อยากให้ได้ดังใจ การอยากให้ได้ดังใจประเภทที่เอามาสนองตา หู จมูก
ลิ้น กาย เพื่อให้จิตมีความสุข เพราะว่าเรารักตัวเอง เราก็หาวัตถุต่างๆ
มาสนองมัน เพื่อให้มันมีความสุข นี้เรียกว่า**กามตัณหา** ที่นั่นไหนที่ได้
มาแล้วหรือมีแล้ว อยากให้อยู่นานๆ เป็นตัณหาที่แฝงกับสัสสตทิล्ली คือ
มีตัณหาด้วยความอยากให้อยู่นานๆ ด้วย อยากให้มันเที่ยงแท้ถาวร
อยากให้สงบนานๆ อะไรพวกนี้ เรียกว่า**ภวตัณหา** อีกประเภทหนึ่งคือ
มีตัณหากับอจุลเจททิล्ली คือความไม่อยากให้มี อยากให้มันหมดไปเร็วๆ
ไม่อยากให้มันมา ของที่ไม่ดีทั้งหลายที่เราหลบมัน อยากให้หายเร็วๆ
ไม่อยากให้มา อยากหนีออกไป นี้เรียกว่า**วิภวตัณหา**

การจะละตัณหานี้ ไม่ใช่ละที่ตัวตัณหาโดยตรง ละที่สาเหตุของ
ตัณหา ตัณหาสาเหตุมาจากความไม่รู้ทุกข์คืออวิชชานั้นเอง **ไม่รู้ทุกข์
จึงเกิดตัณหา เรารู้ทุกข์ก็ละตัณหา** การรู้ว่านี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย คือรู้
แบบนี้ละ รู้ว่าคืออะไรด้วย รู้หน้าที่ที่ต้องทำกับสิ่งนั้นด้วย หน้าที่ของเรา
มีหน้าที่มารู้ทุกข์ ไม่ได้มาเป็นทุกข์ซะเอง โดยปกติส่วนใหญ่คนที่มี
ปัญหาเพราะว่าไม่ได้รู้ทุกข์มาเป็นทุกข์ซะเอง เรามีหน้าที่มารู้ทุกข์ ละสมุทัย
นิโรธทำให้แจ้งขึ้นมา นิโรธก็จะค่อยๆ แจ้งขึ้นมาเรื่อยๆ จากการศึกษาที่จิตใจ

ของเราไม่ได้ขึ้นตามตั้นทานั่นเอง มรรคก็เจริญขึ้น มรรคนี้ก็คือตัว อริยมรรคทั้ง ๘ ซึ่งมาจากการฝึกฝนจะมากขึ้นไปตามลำดับ จนถึงความ บริบูรณ์เป็นอริยมรรค คนนั้นก็บรรลุลุทธิไป นี้เรียกว่า รู้วิธีลัจ ๔ ตามที่เป็นจริง

ต่อไปคำถามที่ ๒ บัณฑิตกับพหูสูต พหูสูต แปลว่า คนที่ได้ยิน ได้ฟังมามาก คำว่าคนที่ได้ยินได้ฟังมามาก บางที่เราไปคิดว่า คนที่จำได้ มากๆ คนที่เรียนได้เยอะๆ ท่องได้เยอะๆ หัวดีๆ หน่อย เรียกว่าพหูสูต แต่ในพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคไม่ได้ตรัสอย่างนั้น ตรัสอีกแบบหนึ่ง คือพระธรรมเทศนาที่พระองค์แสดงเอาไว้ว่ามีมาก ถ้าภิกษุรูปใด สามารถเข้าใจคาถาเพียง ๔ บาท แล้วก็ปฏิบัติธรรมจนบรรลุลุทธิได้ เรียกว่าเป็นพหูสูต คำว่าผู้ได้ฟังมากนี่คือฟังจนสามารถบรรลุลุทธิได้ คือ บรรลุลุทธิประสงค์ของการฟังนั่นเอง เพราะว่าเราฟังนี้ไม่ได้ฟังเพื่อจะ ฟังนะ บางคนฟังเพื่อจะฟังอย่างเดียวเลย บางคนเรียนแบบเรียนจั่งเลย บางคนเอาแต่ท่อง บางคนก็เอาแต่คิด แต่วัตถุประสงค์ของการฟังธรรม คือเราฟังเพื่อจะนำไปปฏิบัติจนสามารถบรรลุลุทธิได้ การฟังมากฟังน้อยนี้ วัดที่การบรรลุลุทธิ ถ้าฟังมากแล้วบรรลุลุทธิก็ดี ฟังน้อยบรรลุลุทธิก็ ดีอีกเหมือนกัน ทั้ง ๒ ท่านเรียกว่าเป็นพหูสูตเช่นเดียวกัน

ถาม : คนที่ไม่มั่นคงจิตตามธรรม

ตอบ : เป็นเหมือนกัน แต่มีหลายระดับครับ บัณฑิตที่แท้จริงคือ พระอรหันต์ บัณฑิตที่แท้จริงนั้น ทำประโยชน์ตนสมบูรณ์แล้ว จึง สามารถทำประโยชน์ผู้อื่นและประโยชน์แก่ชาวโลกได้อย่างสมบูรณ์ คน ที่ยังทำประโยชน์ตนไม่สมบูรณ์ จะไม่สามารถทำประโยชน์คนอื่นให้ สมบูรณ์ได้ ยังมีประโยชน์ตนที่ต้องทำอยู่ เช่น คนที่ปฏิบัติได้ระดับหนึ่ง มาสอนคนอื่น ตัวเองก็ต้องปฏิบัติไปด้วย หาเวลาปฏิบัติเพื่อตนเอง อย่างนี้เรียกว่า ทำเพื่อคนอื่นด้วย ทำเพื่อตนด้วย มันก็ยังไม่เต็มที แต่ ผู้ที่เป็นบัณฑิตคือพระอรหันต์นี้ประโยชน์ตนเองสมบูรณ์แล้ว ก็สามารถ ทำเพื่อประโยชน์คนอื่นได้โดยสมบูรณ์ และทำประโยชน์ต่อโลกทั้งหมด ได้ด้วย นี่จึงเรียกว่าเป็นบัณฑิต มีปัญญามาก

เมื่อกี้พูดถึงเรื่องการเรียนก็จะอ่านพระสูตรนี้ให้ฟังหน่อย บางคน เรียนมาก บางคนเรียนน้อย บางคนคิดว่าจะเรียนเท่าไรดี ยังหาคำตอบ ให้ตัวเองไม่ได้ ลองฟังพระสูตรนี้ดู สูตรที่อุปมาด้วยหนู ผู้ปฏิบัติธรรม นี้อุปมาเป็นหนูนะ เคยได้ยินมั๊ย ถ้าใครเคยได้ยินก็ฟังซ้ำ ในหน้า ๑๖๒ ข้อ ๑๐๗ **มุสิกสูตร** ว่าด้วยบุคคลเปรียบเหมือนหนู

ภิกษุทั้งหลาย หนุ ๔ ชนิดนี้

หนุ ๔ ชนิด อะไรบ้าง คือ

๑. หนุชฺชุตฺตฺรแต่ไม่อยู่
๒. หนุอยู่แต่ไม่ชฺชุตฺตฺร
๓. หนุไม่ชฺชุตฺตฺรและไม่อยู่
๔. หนุชฺชุตฺตฺรและอยู่

ภิกษุทั้งหลาย หนุ ๔ ชนิดนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย ในทำนองเดียวกัน บุคคลเปรียบเหมือนหนุ ๔ จำพวก
มีปรากฏอยู่ในโลก

บุคคล ๔ จำพวกไหนบ้าง คือ

๑. บุคคลเปรียบเหมือนหนุชฺชุตฺตฺรแต่ไม่อยู่
๒. บุคคลเปรียบเหมือนหนุอยู่แต่ไม่ชฺชุตฺตฺร
๓. บุคคลเปรียบเหมือนหนุไม่ชฺชุตฺตฺรและไม่อยู่
๔. บุคคลเปรียบเหมือนหนุชฺชุตฺตฺรและอยู่

นี้อุปมาคนปฏิบัติธรรมเหมือนหนุ ๔ ประเภท ประเภทที่ ๑ หนุ
ชฺชุตฺตฺรแต่ไม่อยู่ ประเภทที่ ๒ ไม่ชฺชุตฺตฺรแต่อยู่ ประเภทที่ ๓ ไม่ชฺชุตฺตฺรด้วย
ไม่อยู่ด้วย ประเภทที่ ๔ ชฺชุตฺตฺรด้วยและก็อยู่ด้วย ต่อไปจะขยายความ

บุคคลเปรียบเหมือนหนุชฺชุตฺตฺรแต่ไม่อยู่ เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ
เวैयाกรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัฏฐตธรรม เวทลละ แต่
เขาไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ
นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” บุคคลเปรียบเหมือนหนุชฺชุตฺตฺรแต่ไม่อยู่ เป็น
อย่างนี้แล เรากล่าวเปรียบบุคคลประเภทนี้ว่าเหมือนหนุชฺชุตฺตฺรแต่ไม่อยู่

หนุชฺชุตฺตฺรแต่ไม่อยู่ก็คือพวกที่เรียนธรรมะมาก เรียนปริยัติธรรม คือ
สุตตะ เคยยะ เป็นต้น แต่ทว่าไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้
ทุกขสมุทัย ฯลฯ พุดง่าย ๆ คือไม่ได้บรรลุธรรมนั่นเอง หนุก็มีผลาดไม่
เท่ากันนะ

บุคคลเปรียบเหมือนหนุอยู่แต่ไม่ชฺชุตฺตฺร เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่เรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ
เวैयाกรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัฏฐตธรรม เวทลละ
แต่เขารู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ
นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” บุคคลเปรียบเหมือนหนุอยู่แต่ไม่ชฺชุตฺตฺร เป็น
อย่างนี้แล เรากล่าวเปรียบบุคคลประเภทนี้ว่าเหมือนหนุอยู่แต่ไม่ชฺชุตฺตฺร

คนแบบหนูประเภทที่สองนี้ ไม่ได้เรียนอะไรมา มาปฏิบัติตามที่ครูบาอาจารย์แนะนำ บรรลุไปเลย คนนี้ไม่ยอมชู้ตแต่อยู่ ประเภทที่ไม่ยอมเรียน แต่ปฏิบัติแล้วบรรลุไป ประเภทที่ ๑ คือหนูชู้ตแต่ไม่อยู่ เรียนเยอะแต่ไม่ได้บรรลุธรรม ไม่รู้หรือรู้สึกตามความเป็นจริง ส่วนพวกที่ ๒ นี้ หนูอยู่แต่ไม่ชู้ต คือไม่เรียน มาปฏิบัติธรรม คำว่าไม่เรียนในที่นี้หมายถึงไม่ได้เรียนแนวปริยัติ ตามสูตรตะ เคนยยะ ฯลฯ **การจะปฏิบัติได้นี้ต้องเรียนก่อนทั้งนั้นแหละ** เรียนเฉพาะการปฏิบัติเท่าที่จำเป็นกับตัวเองปฏิบัติบรรลุธรรมไปเลย ไม่ได้เรียนแนวปริยัติมาอย่างซ้ำซ้อนอะไรอย่างนั้น

ถาม : อาจารย์ จะถามตรงนี้คือ คือว่าไม่ได้เรียนก็จริง แต่จะต้องมีปริยัติอะไร ใช้มันคือ และต้องมีโยนิโสมนสิการ ใช้มันคือ จึงจะสามารถที่จะเอาไปปฏิบัติแล้วบรรลุได้

ตอบ : ครับ เหตุที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฐินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง อันแรก คือ **ปรโตโฆสะ** การฟังจากคนอื่น ฟังจากครูบาอาจารย์ที่ท่านสอน แนะนำวิธีการปฏิบัติ ภาคปฏิบัติที่ท่านไม่เน้นสอนแนวปริยัติหรอก แต่ในพระสูตรนี้พูดถึงการเรียนแนวปริยัติ คือ สูตรตะ เคนยยะ ฯลฯ ซึ่งการเรียนแนวปริยัตินี้คนไหนไม่ชอบจะมึนหัวตีบเลย ถ้าคนไหนชอบก็จะสนุก ฉะนั้น บางคนที่เขาไม่ได้เรียนแนวปริยัติอย่างนั้น มาศึกษาเรื่อง การปฏิบัติเลย แล้วก็ไปปฏิบัติ บรรลุธรรมไปนี้ เรียกว่าพวกหนูอยู่

แต่ไม่ชู้ต การฟังจากผู้อื่นนั้นเป็นเหตุภายนอก ส่วนเหตุภายในเราต้องปฏิบัติเอาเอง เรียกว่า **โยนิโสมนสิการ**

บุคคลเปรียบเหมือนหนูไม่ชู้ตและไม่อยู่ เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่เรียนธรรม คือ สูตรตะ เคนยยะ เวຍยาकरणะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัပ္ภุตธรรม เวทลละ และเขาไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” บุคคลเปรียบเหมือนหนูไม่ชู้ตและไม่อยู่ เป็นอย่างนี้แล เรากล่าวเปรียบบุคคลประเภทนี้ว่าเหมือนหนูไม่ชู้ตและไม่อยู่

หนูพวกนี้ไม่ชู้ตด้วยไม่อยู่ด้วย รู้สึกจะเลวร้ายสุดแล้วนะ หนูประเภทนี้ หากเป็นบุคคลก็ถือว่าหนักกว่าคนอื่น

บุคคลเปรียบเหมือนหนูชู้ตและอยู่ เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เรียนธรรม คือ สูตรตะ เคนยยะ เวຍยาकरणะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัပ္ภุตธรรม เวทลละ และเขารู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” บุคคลเปรียบเหมือนหนูชู้ตและอยู่ เป็นอย่างนี้แล เรากล่าวเปรียบบุคคลประเภทนี้ว่าเหมือนหนูชู้ตและอยู่

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเปรียบเหมือนหนู ๔ จำพวกนี้แลมีปรากฏ
อยู่ในโลก มุสิกสูตรที่ ๗ จบ

กลุ่มที่สี่นี้ก็คือเรียนทั้งปริยัติด้วยแล้วก็ปฏิบัติจนบรรลุธรรมด้วย
สรุปแล้วในหมู่นักปฏิบัติที่อุปมาด้วยหนูเหล่านี้ กลุ่มที่บรรลุธรรมก็มา
จากกลุ่มที่ไม่ต้องเรียนปริยัติก็ได้ แต่การปฏิบัติที่ต้องเรียน เรียนพอ
สมควรกับตนเอง ให้สามารถปฏิบัติได้นะ อีกกลุ่มหนึ่งก็คือเรียนปริยัติ
มาแล้วปฏิบัติจนบรรลุธรรม มีอยู่ ๒ จำพวกที่ได้บรรลุธรรม อีก ๒ จำพวก
ไม่ได้บรรลุธรรม พวกที่ซุกซนแต่ไม่อยู่คือเรียนปริยัติแต่ไม่ได้บรรลุธรรม
และพวกไม่ซุกซนและไม่อยู่ ไม่เรียนด้วย ไม่บรรลุธรรมด้วย

เรื่องอุปมาด้วยหนู ๔ จำพวกนี้ ทำให้ทราบว่า การจะบรรลุธรรม
นั้นท่านก็ไม่ต้องไปเครียดว่า ต้องเรียนปริยัติธรรมเท่าโน้นเท่านี้ จึงจะ
บรรลุได้ ถ้าไม่ได้เรียนแล้วหมดสิทธิ์ อะไรอย่างนั้น เพราะผู้มีพระภาคก็
รับรองเอาไว้ว่า คนไม่เรียนมาแนวปริยัติก็สามารถบรรลุได้ คำว่าไม่
เรียนนี้หมายความว่า ไม่เรียนแบบตามรูปแบบ เวลาเราปฏิบัติที่ต้องเรียน
จากครูบาอาจารย์นะครับ ครูบาอาจารย์แนะนำเป็นส่วนตัว เราเอามา
ปฏิบัติก็สามารถบรรลุได้ พระไตรปิฎกนี้ควรอ่าน การอ่านพระไตรปิฎก
ยังไม่ใช่การเรียนแบบแนวปริยัติโดยตรง โดยแนวปริยัติที่ต้องเรียน

แบบเคร่งเครียด มีรูปแบบการเรียนอยู่ ถ้าใครเคยเรียนผ่านมาก็จะรู้
เรียนแนวปริยัตินี้ ไม่ได้เรียนเอาแค่ว่าที่ปฏิบัติได้หรอก จะต้องเรียนไป
ทั้งหมดตามหลักการหรือตามหมวดธรรมต่างๆ ที่มี ถ้าธรรมะมีเท่าไร
ต้องเรียนให้หมด จิตมีเท่าไรต้องเรียนให้หมด เจตสิกมีเท่าไรต้อง
เรียนให้หมด อย่างนี้เป็นต้น โดยปกติจะเกินจำเป็น บางคนเกินไปมาก
จนทุกข์เลย ถ้าเป็นการปฏิบัติที่เอาเฉพาะที่ตนเองรู้สึกได้ เอาแค่นี้ เอา
แค่ว่าพอสำหรับการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

ในตอนกลางวันมีผู้ถามผมเรื่องกายวิเวกว่า เราควรจะหนีไป
ตรงนั้นตรงนี้บ้างรึเปล่า เพราะเราศฤงษ์ที่เป็นชาวบ้านชาวเมืองนี้ บางที
เกิดคำถามขึ้นมาว่า เอ...นี่เราควรจะไปปลีกวิเวกบ้างรึเปล่า จะเอา
วิเวกแค่ไหนดี อย่างนี้ ฟังที่พระผู้มีพระภาคแสดงเอาไว้ นะครับ ในหน้า
๒๐๖ ข้อ ๑๓๘ พระสูตรที่ ๘ ชื่อว่า**นิกกัฏฐสูตร** ว่าด้วยบุคคลผู้มีกาย
ออกและจิตออก

ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก

บุคคล ๔ จำพวกไหนบ้าง คือ

๑. บุคคลผู้มีกายออก แต่มีจิตยังไม่ออก
๒. บุคคลผู้มีกายยังไม่ออก แต่มีจิตออก

๓. บุคคลผู้มีกายยังไม่ออกและมีจิตยังไม่ออก

๔. บุคคลผู้มีกายออกและมีจิตออก

พวกที่หนึ่ง บุคคลผู้มีกายออก แต่มีจิตยังไม่ออก กายออกไป แต่จิตมันยังไม่ออก อย่างเช่นคนมาบวชเป็นพระ กายออกจากบ้าน ออกจากญาติโยมมาแล้ว แต่ว่าจิตมันยังไปข้อนั้นข้อนี้อยู่ นี้เรียกว่าพวกกายออก แต่ใจไม่ออก ฉะนั้น กายวิเวกนี้ก็ต้องมาดูว่า กายออกแต่จิตจะออกหรือเปล่านั้น

พวกที่สอง บุคคลผู้มีกายยังไม่ออก แต่จิตออก กายก็ยังไม่ออกเหมือนเดิม แต่จิตมันออกแล้ว มันไม่ได้ติดข้องในสิ่งเหล่านั้น เลื้อยผัดก็ยังไม่สวຍ บางท่านเป็นพระราชา แต่บรรลุลุทธิไปแล้ว อย่างนี้เป็น พวกมีกายยังไม่ออก แต่จิตออก

พวกที่สาม บุคคลผู้มีกายยังไม่ออก และมีจิตยังไม่ออก นี้จมลูกเดียวเลย กายก็ยังไม่ออกด้วย จิตก็ยังไม่ออกด้วย

พวกที่สี่ บุคคลผู้มีกายออกและจิตออก กายก็ออกด้วยและจิตก็ออกด้วย บุคคลหนึ่งดวงที่สูงสุดแล้ว เป็นผู้วิเศษสุด อย่างเวลาผู้จะบวชพระท่านคิดว่า โอ้...ถ้าอยู่เป็นฆราวาสนี่มันเป็นทางมาของธุลี เราจะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์แบบสังข์ชัดเลย ก็เลยออกบวช นี่ออกทางกายด้วย แล้วก็ปฏิบัติจนบรรลุลุทธิไปด้วย ออกทางใจด้วย นี่เป็น

ทางที่ประเสริฐที่สุด แต่ไม่ใช่หมายความว่าทางอื่นไม่มี ทางอื่นก็บรรลุได้เหมือนกัน ถ้าทางประเสริฐที่สุดมันต้องอย่างนี้ คือมีกายออกด้วยแล้วมีจิตออกด้วย ต่อไปเป็นคำขยายความ

บุคคลผู้มีกายออกแต่มีจิตยังไม่ออก เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้อาศัยเสนาสนะเจียบสงัด คือ ป่าโปร่ง และป่าทึบ เขตตริกถึงกามวิตก (ความตริกในทางกาม) บ้าง พยาบาทวิตก (ความตริกในทางพยาบาท) บ้าง วิหิงสาวิตก (ความตริกในทางเบียดเบียน) บ้าง บุคคลผู้มีกายออก แต่มีจิตยังไม่ออก เป็นอย่างนี้แล

ท่านนี้ไปอยู่ที่เจียบสงัดแต่ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตไปคิดโน่นคิดนี้ ฟุ้งซ่านไปเรื่อย คิดฟุ้งซ่านไปทางที่ไม่ดี ไปตริกถึงกามวิตกบ้าง พยาบาทวิตกบ้าง วิหิงสาวิตกบ้าง นี่ชื่อว่ามีกายออก แต่จิตยังไม่ออก

บุคคลผู้มีกายยังไม่ออกแต่มีจิตออก เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่อาศัยเสนาสนะเจียบสงัด คือ ป่าโปร่ง และป่าทึบเลย แต่เขตตริกถึงเนกขัมมวิตก (ความตริกปลอดจากกาม) บ้าง อพยาบาทวิตก (ความตริกปลอดจากพยาบาท) บ้าง อวิหิงสาวิตก (ความตริกปลอดจากการเบียดเบียน) บ้าง บุคคลผู้มีกายยังไม่ออก แต่มีจิตออก เป็นอย่างนี้แล

นี่คือลักษณะของสัมมาสังกัปปะที่เคยอธิบายไปแล้ว ผู้ที่กายออกแต่จิตไม่ออก ก็คือกายมันหลีกไปจากคนแล้ว แต่ว่ามีมีจิตสังกัปปะอยู่เรื่อย จิตใจไปฝึกฝนแต่ฝ้ายไม่ดี ส่วนผู้ที่มียังไม่ออกแต่จิตออก ก็คือกายก็อยู่อย่างนั้น ในบ้านหรือในชุมชน แต่ว่าจิตออกไปแล้ว ฝึกฝนปรารภนาอยู่ในฝ้ายที่ติงาม

บุคคลผู้มีกายยังไม่ออกและมีจิตยังไม่ออก เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่อาศัยเสนาสนะเงียบสงบ คือ ป่าโปร่ง และป่าทึบ และเขตรีกถึงคามวิตกบ้าง พยาบาทวิตกบ้าง วิหิงสชาติกบ้าง บุคคลผู้มีกายยังไม่ออกและมีจิตยังไม่ออก เป็นอย่างนี้แล

บุคคลผู้มีกายออกและมีจิตออก เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้อาศัยเสนาสนะเงียบสงบ คือ ป่าโปร่ง และป่าทึบ และเขตรีกถึงเนกขัมมวิตกบ้าง อพยาบาทวิตกบ้าง อวิหิงสชาติกบ้าง บุคคลผู้มีกายออกและมีจิตออก เป็นอย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก นิกกัฏฐสูตรที่ ๘ จบ

บุคคลประเภทที่ ๓ บุคคลผู้มีกายออกและจิตยังไม่ออก คงพอจะนึกออกว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร และประเภทที่ ๔ บุคคลผู้มีกายออก

และจิตออก คือกายก็ออกไปอยู่ในที่เงียบสงบ และจิตก็ออกไป ไปทางเนกขัมมะ อพยาบาท อวิหิงสา คือพัฒนาในด้านของสัมมาสังกัปปะเพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับนั่นเอง

เราก็พิจารณาดู เรื่องของคฤหัสถ์เราควรมีเวลาปลีกเรือนหรือไม่ ในพระสูตรนี้ท่านบอกถึงขนาดว่าไม่อาศัยเสนาสนะอันสงบนิ่งก็ยังสามารถ คือกายไม่ออกแต่จิตออก ฉะนั้น คนอยู่บ้านก็ยังสามารถ ออกไปอย่างพระราชา ยังอยู่วังเหมือนเดิมแต่ว่าบรรลุธรรมไปแล้ว อย่างนี้ ให้ดูจิตใจตัวเองเป็นหลัก ถ้าอยู่แล้วรู้สึกว่ามันจะติดข้องหนักกว่าเดิม ก็ควรจะออกไปบ้าง ต้องดูจิตใจตัวเองดีๆ ไม่ใช่ไปเข้าข้างกิเลสอยู่เรื่อย ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องดูจิตใจเอา ถ้าอยู่แล้วกุศลดีขึ้น การฝึกฝนสติสัมปชัญญะดีขึ้น ดูกายดูใจชัดเจนขึ้น อันนี้ก็อยู่ได้ไม่เป็นไร

ต่อไปจะกล่าวถึงการบรรลุธรรมของคนมีกิเลสมากและมีกิเลสน้อย เพราะแต่ละคนนั้นมีกิเลสเล็กน้อยไม่เหมือนกัน บางคนปฏิบัติไปแล้ว รู้สึกว่าตัวเองมีกิเลสเยอะ กิเลสแรง โดยความจริงแล้วคนมีกิเลสมาก คนมีกิเลสน้อยนี้ การบรรลุธรรมยังไม่สามารถตัดสินใจได้แน่นอนว่าใครจะบรรลุก่อน บางคนมีกิเลสมาก กิเลสแรง แต่ว่าบรรลุเร็วก็มี คนมีกิเลสน้อยๆ กิเลสไม่ค่อยเกิดเลย บรรลุช้าก็มี นี่ตามหลักปฏิปทา ๔

ฉะนั้น ถ้าเรายังรักษาศีล ๕ เอาไว้ได้ เราก็สามารถดูกายดูใจได้ตามปกติไปได้เลย ถ้าเห็นกิเลสเยอะ ก็ไม่ต้องกลัวอะไรนะครับ แต่ต้องรักษาตัวเองดีๆ ระวังกิเลสดีๆ อย่าให้มันครอบงำจนพาไปทำผิดศีลธรรมได้ พวกกลุ่มที่มีกิเลสน้อยๆ กิเลสไม่ค่อยเข้ามารบกวน ก็อย่าไปประมาทหรือไปมัวสบายใจว่า โอ้...สบายแล้วเรา ไม่ค่อยมีกิเลสเลย กิเลสไม่ค่อยเข้า อาจจะมีบรรลุน้ำใจก็ได้ ตามหลักของปฏิปทา ๔ ในหน้า ๒๒๖ ข้อ ๑๖๒ **วิถถารสูตร** ว่าด้วยปฏิปทา ๔ โดยพิสดาร

- ภิกษุทั้งหลาย ปฏิปทา ๔ ประการนี้ ปฏิปทา ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ
๑. ทุกขาปฏิปทา ทันทธาภิญญา
 ๒. ทุกขาปฏิปทา ชิปปาภิญญา
 ๓. สุขาปฏิปทา ทันทธาภิญญา
 ๔. สุขาปฏิปทา ชิปปาภิญญา



ปฏิปทามี ๔ ประการนี้ ๑. ทุกขาปฏิปทา ทันทธาภิญญา ...ทุกขาปฏิปทา แปลว่า ปฏิบัติลำบาก เห็นว่ายาก ต้องอาศัยความขมใจมาก ทันทธา แปลว่า ข้ำ ทันทธาภิญญา แปลว่า บรรลุน้ำใจ พวกที่หนึ่ง ปฏิบัติลำบากด้วยบรรลุน้ำใจด้วย ๒. ทุกขาปฏิปทา ชิปปาภิญญา ปฏิบัติลำบากแต่ว่า

บรรลุน้ำใจ ชิปป แปลว่า เร็ว ๓. สุขาปฏิปทา ทันทธาภิญญา ปฏิบัติสะดวก แต่ว่าบรรลุน้ำใจ สุขา แปลว่า สะดวก สบาย ไม่เห็นว่ายาก ๔. สุขาปฏิปทา ชิปปาภิญญา ปฏิบัติสะดวกด้วยและบรรลุน้ำใจด้วย

ทุกขาปฏิปทา ทันทธาภิญญา เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้โดยปกติเป็นคนมีราคะกล้า ย่อมเสวยทุกขโทมนัสที่เกิดจากราคะเป็นประจำ โดยปกติเป็นคนมีโทสะกล้า ย่อมเสวยทุกขโทมนัสที่เกิดจากโทสะเป็นประจำ โดยปกติเป็นคนมีโมหะกล้า ย่อมเสวยทุกขโทมนัสที่เกิดจากโมหะเป็นประจำ อินทรีย์ ๕ ประการนี้ของเธอ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญญินทรีย์ ย่อมปรากฏอ่อน เพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้ปรากฏอ่อน เธอจึงบรรลุคุณพิเศษเพื่อความสิ้นอาสวะข้ำ นี้เรียกว่าทุกขาปฏิปทา ทันทธาภิญญา

กลุ่มนี้ปฏิบัติไปก็มีกิเลสเยอะ ทำให้ต้องทนทุกข์โทมนัสเพราะกิเลสอยู่เรื่อย ราคะก็กล้า นะ ไครปฏิบัติแล้วราคะกล้านี้ก็มันหัวเลย โทสะกล้าก็มีเหมือนกัน โมหะกล้าก็หลงทั้งวัน แล้วคนนี้มีอินทรีย์ ๕ ประการ คือการฝึกฝนสติสัมปชัญญะ และอินทรีย์ประการอื่นๆ เป็นไปได้ค่อนข้างข้ำและน้อย ก็เลยได้บรรลุน้ำใจ นี้เรียกว่า ทุกขาปฏิปทา ทันทธาภิญญา

ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้โดยปกติเป็นคนมีราคะกล้า ย่อมเสวยทุกขโทมนัสที่เกิดจากราคะเป็นประจำบ้าง โดยปกติเป็นคนมีโทสะกล้า ย่อมเสวยทุกขโทมนัสที่เกิดจากโทสะเป็นประจำบ้าง โดยปกติเป็นคนมีโมหะกล้า ย่อมเสวยทุกขโทมนัสที่เกิดจากโมหะเป็นประจำบ้าง อินทรีย์ ๕ ประการนี้ของเธอ คือ สัทอินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ ย่อมปรากฏแก่กล้า **เพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้ปรากฏแก่กล้า เธอจึงบรรลुकุณวิเศษเพื่อความสิ้นอาสวะเร็ว** นี้เรียกว่า ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา

บางคนปฏิบัติไปก็มีกิเลสมาก กิเลสแรง แต่ว่าปฏิบัติได้ดี มีสติสัมปชัญญะดี มีอินทรีย์ต่างๆ ดี ก็บรรลुरूเร็ว ฉะนั้น คนไหนที่กิเลสเยอะๆ แรงๆ ก็อย่าเพิ่งท้อใจ หลงหลายๆ ก็อย่าเพิ่งท้อใจ ทำอะไรไม่ค่อยถูกต้องอยู่ เรื่อยก็อย่าเพิ่งท้อใจ มาฝึกแล้วอาจจะบรรลुरूเร็วกว่าคนกิเลสน้อยๆ ก็ได้

สุขาปฏิบัติ ทันทาภิญญา เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้โดยปกติเป็นคนไม่มีราคะกล้า จึงไม่เสวยทุกขโทมนัสที่เกิดจากราคะเป็นประจำบ้าง โดยปกติเป็นคนไม่มีโทสะกล้า จึงไม่เสวยทุกขโทมนัสที่เกิดจากโทสะเป็นประจำบ้าง โดยปกติ

เป็นคนไม่มีโมหะกล้า จึงไม่เสวยทุกขโทมนัสที่เกิดจากโมหะเป็นประจำบ้าง อินทรีย์ ๕ ประการนี้ของเธอ คือ สัทอินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ ย่อมปรากฏอ่อน เพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้ปรากฏอ่อน เธอจึงบรรลुकุณวิเศษเพื่อความสิ้นอาสวะช้า นี้เรียกว่า สุขาปฏิบัติ ทันทาภิญญา

คนนี้ปฏิบัติไปกิเลสไม่มาก ไม่รุนแรง เพราะอาจจะสังสมมาดี เป็นคนข่มข่มข่ม มีความมักน้อย สันโดษ ใช้ชีวิตเรียบง่ายเป็นประจำอยู่แล้ว อย่างนี้ละ กิเลสไม่ค่อยเยอะ แต่ว่าอาจจะบรรลुरूช้าก็ได้ อย่าประมาทคนที่กิเลสเยอะๆ นะ เขามาปฏิบัตินี้อาจจะบรรลुरूเร็วกว่าก็ได้ แต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน อย่าไปประมาทกัน เอาปฏิบัติมาพูดก็เพื่อไม่ให้เราประมาทนั่นเอง วันนี้เรากิเลสเยอะก็อย่าท้อใจ เรื่องการบรรลुरूเร็วบรรลुरूช้า มันเป็นเรื่องหนึ่ง อยู่ที่เราปฏิบัติถูกทางแล้วก็เกิดสติปัญญาเร็วเร็วไปละ รู้เท่าทันกิเลสเร็วไปละ หากคนที่มีกิเลสน้อยมัวแต่มีความสุขอยู่ หรือมัวแต่เข้าฌานอยู่ อันนี้ก็ช้ากว่าเค้าอีก **ส่วนใหญ่เวลาเรามีความสุข เรามักจะประมาทอยู่เรื่อย** ฉะนั้น ให้ดูดีๆ นะครับ ฝึกให้ มีอินทรีย์ทั้ง ๕ นี้ ให้แข็งแรงขึ้นๆ กิเลสจะมากจะน้อย จะรุนแรงหรือจะเบา ก็ให้รู้เท่าทัน

สุขภาพจิต ขিপปาทิญา เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้โดยปกติเป็นคนไม่มีโรคเกาต์ จึงไม่เสวยทุกขโทมนัส ที่เกิดจากราคะเป็นประจำ โดยปกติเป็นคนไม่มีโรคเกาต์ จึงไม่เสวยทุกขโทมนัส ที่เกิดจากโทสะเป็นประจำ โดยปกติเป็นคนไม่มีโรคเกาต์ จึงไม่เสวยทุกขโทมนัส ที่เกิดจากโมหะเป็นประจำ อินทรีย์ ๕ ประการนี้ของเธอ คือ สัทอินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินอินทรีย์ สมานอินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ ย่อมปรากฏแก่กล้าเพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้ปรากฏแก่กล้า เธอจึงบรรลุคุณวิเศษเพื่อความสิ้นอาสวะเร็ว นี้เรียกว่าสุขภาพจิต ขิปปาทิญา ภิกษุทั้งหลาย ปฏิปทา ๔ ประการนี้แล วิตถารสูตรที่ ๒ จบ

ฉะนั้น ก็เลสหนักก็เลสน้อยก็อย่าไปคิดมาก แล้วก็อย่าไปคิดว่าวันนี้ก็เลสน้อย พรุ่งนี้มันจะไม่มาก อย่าไปคิดประหลาดๆ อย่างนั้น โอ...วันนี้ดีเหลือเกินก็เลสไม่เข้าเลย เดียววันหลังมันก็เข้าเหมือนเดิมแหละ ฉะนั้น เรื่องเหล่านี้ให้ดูไปเรื่อย ศึกษาไปเรื่อยๆ ท่านแสดงเรื่องเหล่านี้เพื่อให้เราเข้าใจว่า แต่ละบุคคลนี้ มีการสะสมมาที่แตกต่างกัน และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เพื่อให้เราไม่ประมาทนั่นเอง

ที่นี้ในการปฏิบัติของแต่ละคนที่ผมแนะนำไปแล้ว แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนปฏิบัติมาแนวสมณะนำหน้ามาก่อน เรียกว่า**สมถยานิก**

บางพวกปฏิบัติแนว**วิปัสสนายานิก** ไม่ต้องฝึกสมณะมาก่อนมากนัก ดูจิตใจตัวเองไปเลย เรียกว่า**วิปัสสนายานิก** ใช้**วิปัสสนา**นำหน้า แต่ถึงจะใช้**วิปัสสนา**นำหน้าก็ต้องมาฝึกสมณะเหมือนกัน ถ้าเดิน**วิปัสสนา**จนจิตพุ่งชานเกินไปแล้วดูกายดูใจไม่ได้ดูแล้วไม่เห็นความจริงก็ต้องมาทำสมณะให้หมั่นสังเกตดูตัวเองนะ เวลาดูจิตใจตนเอง ถ้าจิตมันควรแก่การงาน จะดูเห็นความจริงได้ ถ้าดูไม่ได้แสดงว่าจิตไม่ควรแก่การงาน ให้ไปทำสมณะ ทำความสงบ ทำแบบไหนก็ได้ อยู่กับอารมณ์เดียว จะเดินแล้วดูอยู่สบายๆ อยู่ที่ใดที่หนึ่งก็ได้ จะดูลมหายใจก็ได้ จะสวดมนต์ไหว้พระก็ได้ ให้ทำสบายๆ พอจิตสงบมันจะเห็นอาการทางจิตต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลง ถ้าเห็นอย่างนี้เรียกว่า**จิตควรแก่การงาน** เวลาที่พระผู้มีพระภาคแสดงธรรม ทรงแสดงให้ผู้ฟังตั้งใจฟัง มีความสงบ จิตควรแก่การงาน พอพระองค์ทราบบว่า จิตของผู้ฟังสงบ เมา อ่อน ปราศจากนิวรณ์ ควรแก่การงานแล้ว ก็ทรงประกาศอริยสัจ **ถ้าจิตควรแก่การงานก็จะมาดูกายดูใจ เห็นอริยสัจ**

พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีการเยอะ อย่างท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีมา พระองค์ก็ทรงแสดงอนุบุพพิกธาก่อน พูดเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องสวรรค์ คนที่ชอบให้ทานนี้ ฟังสบายนะ ฟังเรื่องทานแล้วมีความสุข จิตสงบ ต่อด้วยเรื่องโทษของกาม เรื่องอานิสงส์ของการสละออกจากกาม ครบ ๕ อย่างแล้ว จิตอ่อนควรแก่การงานแล้ว ก็ประกาศอริยสัจเลยบรรลุธรรมในขณะที่ฟังเลย

ต่อไปจะอ่าน**ยุคนัทสูต** ที่กล่าวถึงการเจริญสมณะและวิปัสสนาหลายแบบ บางพวกเจริญสมณะมาก่อน บางพวกเจริญวิปัสสนามาก่อน บางพวกเจริญควบคู่กันไป ไม่เหมือนกันนะ แต่ละคนแต่ละสำนัก อย่าไปรังเกียจกัน มันเป็นวิธีการหรือเทคนิคต่างๆ จริงๆ แล้วมันต่างกันเฉพาะตอนต้นเท่านั้นเอง ยุคนัทสูตที่ ๑๐ หน้า ๒๓๗ ข้อ ๑๗๐ ว่าด้วยการเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

สมัยหนึ่ง ท่านพระอานนท์อยู่ ณ โขลิตาราม เขตกรุงโกสัมพี ณ ที่นั่นแล ท่านพระอานนท์เรียกภิกษุทั้งหลายมากล่าวว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นรับคำแล้ว ท่านพระอานนท์จึงได้กล่าวเรื่องนี้ว่า

ผู้มีอายุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตาม ไม่ว่าจะ เป็นภิกษุหรือภิกษุณีเปิดเผยการบรรลุอรหัตผล ในสำนักของเราด้วยมรรค ๔ ประการโดยประการทั้งปวง หรือมรรคใดมรรคหนึ่งบรรดามรรค ๔ ประการนี้

พระสูตาท่านพระอานนท์มาแล้วให้ภิกษุทั้งหลายฟัง ตอนนั้นท่านเป็นพระโสดาบัน แต่เป็นคัลังพระธรรม พระพุทธเจ้าไปแสดงธรรมเรื่องอะไรที่ไหนท่านก็รู้หมด ภิกษุทั้งหลายที่มีแนวปฏิบัติแตกต่างกันก็มาบอกให้ท่านฟัง ท่านก็เลยมาสรุปให้ภิกษุฟังว่า ที่ท่านได้รับฟังมา การบรรลุอรหัตผลนี้ะ บรรลุมาด้วย ๔ แบบเหล่านี้

ผู้ใดก็ตาม จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีเปิดเผยการบรรลุอรหัตผลในสำนักของเราด้วยมรรค ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้**เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า** เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

การเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า คือทำสมณะมาก่อน แล้วมาเจริญวิปัสสนาทีหลัง พอถึงจุดหนึ่ง ที่สติเกิดเองแล้ว เป็นมรรคแล้ว เข้าสู่ทางสายเอกแล้ว ทีนี้ก็ไม่ต้องทำอะไร มรรคย่อมเกิด เธอเสพเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคอันนั้นแหละไปเรื่อย ก็จะบรรลุธรรมไปตามลำดับ แต่ตอนแรกนี้ไปทำสมณะมาก่อนแล้วมาทำวิปัสสนาทีหลัง ฉะนั้น บางสำนักจะให้ทำความสงบมาก่อน ให้ดูที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งก่อน ก็ไม่เป็นไร ไม่ต้องรังเกียจเขา ใครชอบแบบนั้นก็ทำแบบนั้น นี้เรียกว่าทำสมณะนำหน้ามาก่อน แล้วทำวิปัสสนาทีหลัง นี้พวกที่ ๑

๒. **ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า** เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

พวกที่ ๒ นี้ เจริญวิปัสสนามาก่อน แล้วก็เจริญสมณะที่หลัง อย่างพวกดุจิต ถ้าสามารถที่จะดูได้เลย ดูแล้วเห็นอาการทางจิต เต็มแวบไป เต็มแวบมา เต็มแวบคิดนั่นคิดนี่ นี้เรียกว่าเจริญวิปัสสนาก่อน คือดูตามสบายเลย ไม่กำหนดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งโดยเฉพาะ พอจิตพุ่งชาน ต้องไปทำสมณะแล้ว อย่างนี้ ทำไปเรื่อย สลับกันไปสลับกันมาอย่างนี้ มรรคคือทางสายเอกก็เกิดทำแบบนั้นแหละไปเรื่อยๆ เจริญตามทางนั้นไปเรื่อยๆ ก็จะถึงการบรรลุธรรม ละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป แบบที่ ๑ เจริญสมณะนำหน้าแล้วก็เจริญวิปัสสนาที่หลัง แบบที่ ๒ เจริญวิปัสสนาเลยแล้วก็เจริญสมณะที่หลัง โดยปกติเราจะรู้ ๒ ทางนี้ะ ในพระสูตรนี้มีเพิ่มมาอีก ๒ แบบ

๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

กลุ่มที่ ๓ นี้ เจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยสมบูรณ์ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มได้ฌาน พอเข้าฌานที่ ๑ เสร็จ ออกมาเจริญวิปัสสนา ดูแล้วเห็นสภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง แล้วเข้าฌานที่ ๒ ออก

จากฌานที่ ๒ มาดูสภาวะธรรม เข้าฌานที่ ๓ แล้วออกมาดูสภาวะธรรม เข้าฌานที่ ๔ แล้วออกมาดูสภาวะธรรม ก็จะเข้าใจสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง สภาวะธรรมในฌานนั้นเป็นนาม มาเพราะเหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือเห็นสภาวะธรรมอื่นๆ ที่ปรากฏ ทำอย่างนี้ สลับกันไปสลับกันมา พวกนี้จะมีความสุขมากนะ แต่ไม่ติดฌาน เจริญวิปัสสนาและสมณะคู่กันเลย สมณะก็สมบุรณ วิปัสสนาก็สมบุรณด้วย กลุ่มนี้เก่งมาก เข้าฌานด้วยแล้วก็ฝึกวิปัสสนาไปด้วย เข้าฌานแบบไม่ติดฌานนะ อันนี้เรียกว่าทำคู่กัน โดยปกติของเราทั้งหลายหลงอยู่กับรู้ใช้มัย กลุ่มที่สามนี้เขาเข้าฌานคู่กับรู้

๔. ภิกษุมีใจถูกอุทธรณ์จะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

ผู้มีอายุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีเปิดเผย การบรรลุอรหัตผลในสำนักของเราด้วยมรรค ๔ ประการโดยประการทั้งปวง หรือมรรคใดมรรคหนึ่งบรรดามรรค ๔ ประการนี้ ยุคนัทธสูตรที่ ๑๐ จบ

กลุ่มที่ ๔ เป็นพวกติด**วิปัสสนูปกิเลส** ถูกอุทกัจจะในธรรมกั้นไว้ จิตมันพุ่งออกนอกตัว ไปหลงตรงนั้นบ้าง หลงแสงสว่าง หลงศรัทธา หลงปีติ หลงญาณ หลงสติ หลงความสงบ หรือหลงอะไรต่างๆ อยู่ นี้เรียกว่าพวกติดวิปัสสนูปกิเลส วิปัสสนูปกิเลสนี้มีอยู่ ๑๐ อย่าง โดย ส่วนใหญ่มีแต่ของดีๆ ทั้งนั้นเลย

เวลาท่านปฏิบัติไปก็จะเจอของดีอยู่เรื่อย บางทีปัญญาความรู้ผุด ขึ้นมา โอ๊ย...มันดีเหลือเกินนะ บางคนไปติดนานเกินไป นี้เรียกว่าพวก พุ่งชานในธรรม ตัวธรรมะมันดี แต่จิตไปพุ่งชานในเรื่องธรรมะ มันไม่ดี เป็นการออกนอกกายนอกใจตัวเองไป **ถ้าคนไหนเกิดจิตตั้งมั่นมา รู้เท่าทัน อาการเหล่านี้ ความพุ่งชานในธรรมะก็จะดับไป สามารถเจริญวิปัสสนา ต่อได้** นี่เป็นกลุ่มที่ ๔ กลุ่มที่ติดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลส การติดของแต่ละ คนไม่เท่ากัน เช่น โภกาส แสงสว่าง สว่างไปทั่วเลย ญาณก็คือความรู้ที่ตนเอง ท่านจะเห็นว่าเวลาท่านปฏิบัติไปได้ชักหนอยความรู้ไม่รู้ว่าได้จากไหนนะ มันผุดขึ้นมา มันจะรู้สึกว้าวๆ แล้วจะเริ่มเทียบแล้ว เอ...อาจารย์รู้รีเปล่า รู้เหมือนเรารีเปล่า แต่มันจะออกแข็งกระด้าง ให้สังเกตตัวเองดีๆ ให้ โยนิโสมนสิการดีๆ มันจะมีอาการที่จิตแข็งๆ ขึ้นมา สติก็ทำนองเดียวกัน บางทีสติกล้าแข็งเกินไป เป็นลักษณะของอุปปฏิฐานในวิปัสสนูปกิเลส สติ มันกล้าแข็ง มันรู้รูปนามชัดเจนผิดปกติมาก อย่างนั้นนะ ถ้าเจอสภาวะ อย่างนั้นก็อย่าไปหลงมัน ให้รู้ว่ามันเป็นของไม่เที่ยง บางคนก็ติดปัสสัทธิ

ความโล่ง เบาสบาย บางทีเกิดอิโมกข์ เกิดศรัทธาแรง เหมือนตัวเองได้ บรรลุธรรมแล้ว ได้เฝ้าพระพุทธเจ้าแล้ว ก็อย่าไปติด

วิธีการที่จะช่วยให้ไม่ติดวิปัสสนูปกิเลส ก็คือ**ให้รู้เท่าทันจิตใจตัวเองเข้าไว้** อย่าไปสนใจเรื่องข้างนอกหรือปรากฏการณ์ต่างๆ ถ้ามันเห็น อะไรแล้ว รู้สึกอะไรแล้ว ให้สังเกตจิตใจตัวเองเอาไว้ว่า มันชอบหรือมัน ไม่ชอบ ดูอย่างมีเยื่อใยหรือว่าอยากผลึกออก สังเกตตัวเอง ให้เตือน ตัวเองเอาไว้ว่า มาดูใจตัวเองๆ อย่างนี้ จะทำให้เรา รู้เท่าทันกิเลส ถ้ารู้จิตใจ ตัวเองจะรู้เท่าทันกิเลส ว่ามันคิดอย่างนี้ มันยึดอย่างนี้ วิปัสสนูปกิเลสนี้ ทุกคนต้องเจอ จะมากจะน้อยนั้นอีกเรื่องหนึ่ง ทุกคนก็จะรู้สึกติดบ้าง เพราะว่ามันไม่เคยเจอ แต่อย่าไปติดนาน ให้ดูจิตใจตนเองเอาไว้

การดูจิตใจตนเองนี้ทำให้เรา รู้เท่าทันวาระจิตของตนเอง ตามที่ พระผู้มีพระภาคบอกเอาไว้ **ถ้ายังไม่ฉลาดในวาระจิตของคนอื่นก็ให้ฉลาด ในวาระจิตของตนเอง** ดูว่า มันรู้สึกยังไง มันคิดยังไง ต่อสิ่งที่เราเห็น ต่อสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อรู้เท่าทันก็จะเห็นด้วยปัญญาว่า สภาวะ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นของชั่วคราว ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ อันเป็น ปฏิภิกิริยาทางจิตนั้น ก็เป็นของชั่วคราวไปทั้งหมด แบบนี้จะผ่าน วิปัสสนูปกิเลสไปได้จริงๆ แล้วการผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ ไม่มีอะไร มากกว่าการรู้ว่า สิ่งนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีแค่นี้ ถ้าจิตมันยอมรับอย่างนี้ได้ ทุกอย่างก็เข้าสู่ทางที่ถูกต้อง ฉะนั้น ถ้าใคร

ยังดูสภาวะบางอย่างด้วยความรู้สึกว่ามีเชื่อมโยงกับสภาวะเนี่ย ให้ระวัง
วิปัสสนูปกิเลสให้ดีๆ

ต่อไปจะอ่านอริยวงศ์ ๔ ประการนี้รู้กันว่าล้าเลิศ รู้กันมานาน
ใส่ใจเป็นพิเศษ โดยเฉพาะพระภิกษุนะ ท่านมีประวัติเอาไว้ว่า ภิกษุ
ทั้งหลายจะสนทนากันเป็นประจำ **อริยวงศ์ ๔ ประการนี้รู้กันว่าล้าเลิศ รู้กันมานาน**
ของพระอริยเจ้า หรือเชื้อสายของพระอริยเจ้าปฏิบัติกันมาอย่างไร ท่าน
แสดงเน้นพระภิกษุเป็นหลักนะครับ แต่ฆราวาสทั้งหลายก็ทำตามด้วย
ทำตามเท่าที่ทำได้นะครับ

ภิกษุทั้งหลาย อริยวงศ์ ๔ ประการนี้รู้กันว่าล้าเลิศ รู้กันมานาน
รู้กันว่าเป็นอริยวงศ์ เป็นของเก่า ไม่ถูกกลบล้างแล้ว ไม่เคยถูกกลบล้าง ไม่
ถูกกลบล้าง จักไม่ถูกกลบล้าง ไม่ถูกสมณพราหมณ์ผู้รู้คัดค้าน

อริยวงศ์ ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สันโดษด้วยจีวรตามแต่จะได้ กล่าวสรรเสริญความสันโดษ
ด้วยจีวรตามแต่จะได้ ไม่แสวงหาอันไม่สมควรเพราะจีวรเป็นเหตุ ไม่ได้
จีวรก็ไม่กระวนกระวาย ครั้นได้แล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง
มองเห็นโทษ มีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก ใช้สอยอยู่ และไม่ยกตนข่ม

ผู้อื่นเพราะความสันโดษด้วยจีวรตามแต่จะได้ นั้น ภิกษุใดขยัน ไม่
เกียจคร้าน มีสัมปชัญญะ มีสติมั่นคงในความสันโดษด้วยจีวรตามแต่จะได้
ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์ ที่รู้กันว่าล้าเลิศ เป็นของเก่า

นี่เป็นเรื่องของจีวรสำหรับพระภิกษุ ถ้าเป็นฆราวาสก็เรื่องเสื้อผ้า
เครื่องนุ่งห่ม ให้มีความสันโดษ ยินดีพอใจ ถ้าเป็นของพระภิกษุก็ตาม
แต่จะทำได้ ถ้าของฆราวาสก็ตามสมควรแก่ฐานะและความเพียร
พยายามของตน กล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วย ไม่แสวงหาอันไม่
สมควรเพราะจีวรเป็นเหตุ ไม่ได้จีวรก็ไม่กระวนกระวาย คือไม่ได้ตั้งใจก็
ไม่ไวยวายเดือดร้อน ครั้นได้แล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หมกมุ่น ได้ของดีมาก็ไม่
ติดใจ ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง มองเห็นแต่โทษ คืออาทีนวะ

การมองเห็นโทษที่ถูกต้องก็คือมองเห็นว่า มันเป็นของที่อยู่ชั่วคราว
เอามาใช้ชั่วคราวเท่านั้นเอง เหมือนของยืมเขามา ลักหน้อยก็ต้องส่งคืน
เขาไป จะเอามาเป็นของเราอย่างถาวรไม่ได้ ต้องจากกันไปไม่ด้วยเหตุใด
ก็เหตุหนึ่ง บางทีมันเสียหายชำรุดไปก่อน บางทีเราตายเสียก่อนก็มี
เรียกว่ามองเห็นแต่โทษ

มีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก ปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก คือมี
วิธีการที่จะใช้สอยสิ่งนั้นได้โดยจิตใจไม่ติดข้องในสิ่งนั้น ใช้เป็นเครื่อง
อำนวยความสะดวกตามความจำเป็น ไม่เกิดความติดข้องใดๆ และไม่

ยกตนข่มผู้อื่นด้วยความสันโดษนั้น ถ้าเป็นคนสันโดษอย่างนี้แล้วก็
ต้องไม่ยกตนข่มคนอื่นด้วย ภิกษุใดขยัน ไม่เกียจคร้าน มีสัมปชัญญะ
มีสติมั่นคงในความสันโดษด้วยจิรวรตามแต่จะได้อภิกษุนี้เรียกว่าผู้ตั้ง
อยู่ในอริยวงศ์ ที่รู้กันว่าล้ำเลิศ เป็นของเก่า นี้เกี่ยวกับจิรวร

ข้อที่ ๒ เรื่องอาหารบิณฑบาตก็ทำนองเดียวกัน **สันโดษด้วย
บิณฑบาต** กล่าวสรรเสริญความสันโดษ ไม่กระวนกระวายเดือดร้อนใจ
ถ้าไม่ได้อย่างที่ต้องการ พอได้อย่างที่ต้องการก็ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง นี้
เป็นข้อที่ท่านแนะนำให้ฝึกอย่างเข้มแข็ง ให้มองเห็นโทษของมัน มี
ปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก คือฉันอาหารบิณฑบาตแต่อย่าไม่ติดข้องใน
รสอาหารเลย ไม่ให้มีหนี่ในการฉัน พระภิกษุก็จะมีพิจารณาของท่าน
ของฆราวาสก็พิจารณาตามความเหมาะสม ภิกษุใดขยัน ไม่เกียจคร้าน
มีสัมปชัญญะ มีสติมั่นคงในการสันโดษด้วยบิณฑบาตตามแต่จะได้อภิกษุ
นี้เรียกว่า ผู้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์ที่รู้กันว่าล้ำเลิศ เป็นของเก่า นี้ประการที่ ๒

ประการที่ ๓ **สันโดษด้วยเสนาสนะ** ให้สันโดษและให้กล่าว
สรรเสริญการสันโดษด้วย ถ้าได้เสนาสนะที่ไม่ถูกใจก็ไม่กระวนกระวายใจ
ได้เสนาสนะที่ถูกใจก็ไม่ลุ่มหลง ต้องมองเห็นโทษได้ ใช้สอยโดยไม่
ติดข้องในเสนาสนะ ตนเองมีความสันโดษอย่างนั้นก็ไม่ยกตนข่มคนอื่น
มีสติสัมปชัญญะในการใช้สอย นี้ประการที่ ๓

ประการที่ ๔ **มีภาวนาเป็นที่รื่นรมย์ ยินดีในภาวนา** มีปหานะ (การ
ละ) เป็นที่รื่นรมย์ ยินดีในปหานะ และไม่ยกตนข่มผู้อื่นเพราะความเป็น
ผู้มีภาวนาเป็นที่รื่นรมย์ ยินดีในภาวนา เพราะความเป็นผู้มีปหานะเป็นที่
รื่นรมย์ ยินดีในปหานะนั้น ภิกษุใดขยัน ไม่เกียจคร้าน มีสัมปชัญญะ มี
สติมั่นคงในภาวนาและปหานะ ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์ที่รู้
กันว่าล้ำเลิศ เป็นของเก่า

ประการที่ ๔ นี้สำหรับทุกคนเลย มีภาวนาเป็นที่รื่นรมย์ ยินดีใน
การภาวนา ภาวนามี ๒ อย่าง คือ สมถะภาวนากับวิปัสสนาภาวนา สมถะ
วิปัสสนาที่มีนรณรมย์ รู้จักนรณรมย์มัย ไม่ใช่ไปทำแล้วเครียด มีสมถะ
วิปัสสนาเป็นที่รื่นรมย์ ทำแล้วมันสบาย มันโล่ง ปลอดโปร่ง มันมี
ความสุข นี้เรียกว่าพวกมีภาวนาเป็นที่รื่นรมย์ ยินดีในภาวนา ใจไม่ยินดี
ออกไปข้างนอก ยินดีอยู่แต่ในสมถะในวิปัสสนานี้

มีปหานะเป็นที่รื่นรมย์ ยินดีในปหานะ คือถ้าเราเจริญสมถะ
วิปัสสนาถูกต้อง ปหานะคือการละกิเลสก็จะค่อยๆ เป็นไปตามลำดับ ตอน
แรกก็จะละความเห็นผิดก่อน ต่อมาก็ละความยึดมั่นถือมั่นตามลำดับไป
อย่างนี้เรียกว่า มีภาวนาเป็นที่รื่นรมย์ ยินดีในภาวนา มีปหานะเป็นที่รื่นรมย์
ยินดีในปหานะ และไม่ยกตนข่มผู้อื่นเพราะความเป็นผู้มีภาวนาเป็นที่
รื่นรมย์ ยินดีในภาวนา เพราะความเป็นผู้มีปหานะเป็นที่รื่นรมย์ ยินดีใน

ปทานะนั้น ภิภษุโตชยัน ไม่เกียจคร้าน มีสัมปชัญญะ มีสติมั่นคงใน
ภาวนาและปทานะ ภิภษุนี้เราเรียกว่า ผู้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์ที่รู้จักว่าล้าเลิศ
เป็นของเก่า นี่ข้อที่ ๔ เป็นผู้ที่ยินดีรื่นรมย์อยู่ในการภาวนา ทำสมณะ
และวิปัสสนา มีสติสัมปชัญญะอยู่ ภิภษุเหล่านี้จะไปทิศไหนก็ไม่เสื่อมแล้ว
สามารถครอบงำความยินดีและไม่ยินดีได้ ท่านมีข้อความต่อไปว่า

ภิภษุทั้งหลาย อริยวงศ์ ๔ ประการนี้แล้วรู้กันว่าล้าเลิศ รู้กันมานาน
รู้กันว่าเป็นอริยวงศ์ เป็นของเก่า ไม่ถูกลบล้างแล้ว ไม่เคยถูกลบล้าง ไม่
ถูกลบล้าง จักไม่ถูกลบล้าง ไม่ถูกสมณพราหมณ์ผู้รู้คัดค้าน

ภิภษุทั้งหลาย ภิภษุผู้ประกอบด้วยอริยวงศ์ ๔ ประการนี้ แม้จะ
อยู่ในทิศตะวันออก ก็ครอบงำความไม่ยินดีได้ ความไม่ยินดีครอบงำ
เธอไม่ได้ แม้จะอยู่ในทิศตะวันตก...แม้จะอยู่ในทิศเหนือ...แม้จะอยู่ใน
ทิศใต้ ก็ครอบงำความไม่ยินดีได้ ความไม่ยินดีครอบงำเธอไม่ได้ ข้อนี้
เพราะเหตุไร เพราะเธอเป็นนักปราชญ์ ชื่อว่าเป็นผู้ครอบงำความไม่ยินดี
และความยินดีได้

ความไม่ยินดีครอบงำนักปราชญ์ไม่ได้

แต่นักปราชญ์ครอบงำความไม่ยินดีได้

เพราะนักปราชญ์ชื่อว่าผู้ครอบงำความไม่ยินดี

ราชาหรือโทสะอะไร

จะปิดกั้นบุคคลผู้บรรเทาภิเลสแล้ว

ผู้ละกรรมทุกอย่างได้เด็ดขาด

ใครเล่าจะสามารถตีเตียนเขา

ผู้เป็นเหมือนแท่งทองชมพูนุท

แม้เทวดาและมนุษย์ก็สรรเสริญเขา

ถึงพรหมก็สรรเสริญเขา

อริยวงศ์ที่ ๘ จบ

วงศ์ของพระอริยะเจ้า คือแนวทางการปฏิบัติอันทำให้เป็น
พระอริยะเจ้า ท่านแสดงในแง่การใช้สอยปัจจัยต่างๆ ตามความเหมาะสม
มีความสันโดษ มีการขัดเกลา เป็นการใช้สอยปัจจัยต่างๆ อย่างมี
สติสัมปชัญญะ ละกิเลสต่างๆ ละการยกตนข่มคนอื่น อันเกิดมาจาก
ความดีที่ตนได้กระทำ **ทำดีแล้วต้องไม่ติดดี ไม่ยึดดี** ไม่มีมานะว่าเรา
ดีกว่าคนอื่นที่เขายังทำไม่ได้ ท่านจึงเน้นในเรื่องของการมีสติสัมปชัญญะ
ในการใช้สอย หลังจากมีสติสัมปชัญญะแล้วก็ให้มายินดีในการภาวนา
คือทำสมณะและวิปัสสนา ซึ่งสรุปก็คือเรื่องการฝึกสติสัมปชัญญะแล้วก็
มาดูกายดูใจ โดยใช้การดำเนินชีวิตธรรมดาๆ ที่เกี่ยวข้องกับแสวงหา
ปัจจัยใช้สอยนั้นแหละเป็นเครื่องฝึก

ให้มีสติสัมปชัญญะในการใช้สอยนะ ถ้าท่านไหนฝึกสติไปพอสมควร การใช้สอยปัจจัย หากทำอย่างมีสติ จิตจะมีเหตุผลที่ถูกต้อง ลองฝึกดู เราจะเข้าใจคำนี้มากขึ้น เวลาที่เราฝึกสติสัมปชัญญะแล้วเราใช้สอยสิ่งของต่างๆ จะมีปัญญารู้เหตุผลในการใช้สอย เหตุผลที่รู้ด้วยปัญญานี้เป็นเรื่องธรรมดามาก จะไม่เหมือนเหตุผลของกิเลส เหตุผลของกิเลสนั้น มันจะเอาแต่ดี จะเอาแต่สนุก จะเอาแต่สบาย จะเอาแต่อร่อย มันเกินความจำเป็น พอเราฝึกสติสัมปชัญญะ การใช้สอยปัจจัยนี้จะเป็นไปด้วยความมีเหตุมีผล มีความเหมาะสมตามความจำเป็น เราจะรู้ด้วยตัวของเราเอง

จริงๆ แล้วเหตุผลในการใช้สอยปัจจัยนี้มันง่ายมาก อย่างการฉันอาหาร พระท่านพิจารณาว่า ไม่ใช่ฉันเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา แต่ฉันเพื่อให้หายหิว เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ร่างกายเป็นไปได้อาการนี้เป็นต้น เป็นเหตุผลที่ธรรมดามาก ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะในการทานอาหาร จิตมันจะรู้อย่างนั้นเลย แต่ส่วนใหญ่ถ้าเราไม่ฝึก ไม่เกิดสติสัมปชัญญะขึ้นมา เหตุผลก็จะเกินอยู่เรื่อย เพราะว่ามันเป็นเหตุผลของกิเลส เหตุผลของกิเลสที่มันบอกตามอำเภอใจของมันไปเรื่อย มันเกินจำเป็นไป เกินมาก ก็ทุกข์มาก

เมื่อมีสติสัมปชัญญะ ก็จะไม่มีการยกตนข่มคนอื่น มันเป็นเรื่องของการ**ไม่มีตนจะให้ยก** ถ้ามีเราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้อยู่ มีเราเป็นคนคืออยู่

มันจะรู้สึกเหมือนมีตัวเราแยกกับคนอื่น เราดี คนอื่นไม่ดี เราปฏิบัติ คนอื่นไม่ปฏิบัติ เราสันโดษ คนอื่นไม่สันโดษ นี่ชื่อว่ายกตนและข่มคนอื่น เรียกว่าปฏิบัติด้วยอำนาจอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวมีตนเป็นคนปฏิบัติ เอาสิ่งที่ท่านกำหนดไว้เพื่อขัดเกลากิเลส มาเป็นเครื่องยึดถือ แล้วก็เกิดกิเลสต่างๆ ขึ้น เป็น**ลิลัพพตปรามาส**

ทำไมจึงไม่ยกตน เพราะมันไม่มีตนให้ยก ถ้ายังมีตนอยู่ มันก็ยังมีตนให้ยกอยู่เรื่อย นั่นเพราะว่าขาดสติสัมปชัญญะ ถ้ามีสติสัมปชัญญะดี ปฏิบัติจนเกิดสมาธิ เกิดปัญญา เราก็จะเข้าใจเรื่องนี้มากขึ้น ถ้าเรายังไม่ได้ฝึก บางครั้งแล้วก็ดูเหมือนเข้าใจ ทำไปตามรูปแบบ แต่เราไม่เข้าใจจริงๆ การเข้าใจนั้นเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดมีปัญญา เป็นความรู้จากข้างใน

การฝึกภาวนานี้เป็นเรื่องด้านใน เรื่องสันโดษในปัจจัยมีจีวรเป็นต้นอะไรอย่างนี้ ถ้าเราเอารูปแบบมาว่า เออ...มีผ้า ๓ ผืน แล้วทำตามไปอย่างนั้น บางครั้งอาจไม่สันโดษจริง จิตใจอาจจะเป็นอย่างอื่นไปก็ได้ เกิดเป็นการยึดถือตามรูปแบบแล้วแยกพวกก็ได้ ส่วนสันโดษนี้เป็นกุศล เป็นจิตที่ตั้งงาม เป็นจิตที่มีศีล จิตที่มีศีลนี้จะต้องมีสติ ถ้าขาดสติก็จะไม่เป็นกุศล เราจึงต้องฝึกสติสัมปชัญญะให้รู้ทันอาการของจิตที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วนี้ ไม่อย่างนั้นแล้ว มีดีก็ยึดดี พอไปทำตัวแบบปอนๆ ก็ยึดปอนๆ มีศีล ๕ ก็ยึดศีล ๕ มีศีล ๘ ก็ยึดศีล ๘ มีเยอะขึ้นก็ยึดได้เยอะขึ้นอย่างนี้มันตามกิเลสไม่ทัน

สัมปชัญญะนี้มี ๔ อย่าง สาตถกสัมปชัญญะ รู้ประโยชน์ สบาย สัมปชัญญะ รู้ความเหมาะสม โคจรสัมปชัญญะ รู้การเจริญกรรมฐานได้ ทุกที่ ทำยที่สุดก็เป็น **อสัมโมหสัมปชัญญะ** จะเห็นด้วยปัญญาว่า อาหาร บิณฑบาตก็ดี จีวรก็ดี เสนาสนะก็ดี เป็นแต่เพียงธาตุ ตัวเราก็คือธาตุที่ ประชุมรวมกันในช่วงเวลาหนึ่ง เราใส่ก้อนธาตุเข้าไปภายในก้อนธาตุ แล้ว ธาตุก็ออกมาจากก้อนธาตุ โดยปราศจากตัวตนอะไร อย่างนี้

หากเราไม่ฝึกสติสัมปชัญญะแล้ว บางครั้งเราทำอะไรก็ได้แต่คลำไป บางทีมันก็ไปยึดนั่นยึดนี้ ได้แต่รูปแบบ คนที่ยึดรูปแบบนี้จะกลายเป็น กระสอบทราย รู้จักกระสอบทรายมั้ย เตี้ยวก็โดนชกอยู่เรื่อยนะ เรามี ความรู้อย่างนี้ เรามีรูปแบบอย่างนี้ เวลาคนทำไม่เหมือนเราก็ดี พุดไม่ เหมือนเราก็ดี คิดไม่เหมือนเราก็ดี เราก็ดอนชกมา เรามีความเห็นอย่างนี้ เราปฏิบัติอย่างนี้ เราปฏิบัติศีลศีลอย่างนี้ พอไปดูเค้า อ้าว...ไม่ปฏิบัติ เหมือนเรา โดนชกแล้วทีหนึ่ง เราเป็นกระสอบทรายไปแล้ว

โดยปกติทั่วไป คนเราชอบทำตัวเป็นกระสอบทราย พอมีใครว่ามา ก็โดนตบ โดนชกอยู่เรื่อย บางคนโดนชกจนตาบวมเลย ทุกข์มากเหลือ เกินกับเรื่องรูปแบบต่างๆ ฉะนั้น อย่าทำตนให้เป็นกระสอบทราย ให้เป็น มนุษย์โปร่งแสง **ไม่มีตน ไร้ตน** เขาจะได้ชกไม่โดน ชกวิดไป โดนแต่ลม

ครั้งนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





พัฒนาการทางปัญญา

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ที่ผมมาบรรยายครั้งนี้นะครับ โดยสรุปแล้วก็ไม่มีอะไรนอก พูดเรื่องให้ท่านฝึกให้มีความรู้สึกตัว มาดูกายดูใจ ให้ขยันฝึกให้มากๆ ให้รู้สึกตัวอยู่ รู้สึกกับตรงไหนก็ได้ กระพริบตาก็รู้สึก ปากขมบวมขมิบก็รู้สึก กายกระทบนั้นกระทบนี่ก็รู้สึก อาบน้ำรู้สึก จับขันน้ำรู้สึก น้ำถูกตัวรู้สึก เดินไปเดินมารู้สึก ทำกระทบพื้นรู้สึก จับไม้กวาดรู้สึก กวาดลานวัดรู้สึก

หุงหาอาหาร จิตโลภ โกรธ หลง ไม่พอใจ ตื่นเต้น อิจฉา หลงไปคิด คิด เรื่องนั้นเรื่องนี้ก็รู้สึก แค่นี้เองนะ มีแค่นี้จริงๆ ให้ฝึกความรู้สึกตัวแล้วก็ มาดูกายดูใจ

ผมได้แนะนำเทคนิคต่างๆ สำหรับผู้ที่ฝึกเริ่มต้น หากท่านไม่รู้จะเริ่มฝึกความรู้สึกตรงไหน ก็เอาไปหัดทำดู คนไหนที่ลองแล้ว ทำเป็นแล้วก็ ช่วยแนะนำคนอื่น บอกต่อๆ กันไป ในตอนเริ่มต้นนั้นมันไม่มีอะไรมาก ไปกว่านี้หรอก แคฝึกให้รู้สึกตัว มือจับกันแล้วรู้สึก เดินไปเท้ากระทบ แล้วรู้สึก ใจคิดแวบไปรู้สึก โกรธขึ้นมา รู้สึก ตื่นเต้นขึ้นมา รู้สึก ใจเรา เต็มตัวจับๆ อยู่ให้รู้สึก ตื่นเต้นขึ้นมาชี้แจง ให้รู้ว่า โอ้...นี่ชี้แจง บิดไป บิดมาตั้งหลายเที่ยวก็รู้ว่ามันบิด กายมันบิดไปบิดมาอยู่รู้สึก กว่าจะ ลุกขึ้นมาทีหลายเที่ยวอยู่เหมือนกัน ก็รู้ไป ดูไปเรื่อยๆ นี่แหละเรียกว่า การฝึกสติสัมปชัญญะ หรือการสร้างความรู้สึกตัว

เมื่อเราสร้างไปเรื่อยๆ ความรู้สึกตัวของเราจะทั่วพร้อมทั้งร่างกาย นี่เรียกว่ามีสัมปชัญญะ ถ้ามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งร่างกายแล้ว เรา จะสามารถดูกายดูใจได้อย่างเป็นธรรมชาติ เราจะเห็นกายเห็นใจนี้มัน ทำงานไป ปล่อยกายปล่อยใจทำงานไป เราเป็นเพียงคนเฝ้าดู คอย สังเกตการณ์ กายทำงานเคลื่อนไหวไปนั่นไปนี่ ใจก็ทำงาน เต็มใจคิดนั่น เต็มใจคิดนี่ เต็มใจรู้สึกอย่างนั้น อย่างนี้

การปฏิบัติตอนต้นนี้ ปฏิบัติให้เห็นว่า กายนี้ใจนี้ ไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ เป็นอนัตตาเท่านั้น มันก็มีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ดีก็ชั่วคราว ไม่ดีก็ชั่วคราว ความรู้สึกว่าเป็นเรานี้ก็ชั่วคราวเหมือนกันนะ ความรู้สึกว่าเป็นเราก็คือ ชั่วคราวเหมือนกัน บางทีก็ทุกข์ ทุกข์เพราะยึดนั่นยึดนี่มาก็ให้รู้ว่า เออ... นี่ทุกข์มันมา ก็ดูมันไป เต็มใจชกหนอยมันก็ดับไป ชั่วคราว เลิกยึดมันก็ ไม่ทุกข์ เต็มใจพอวันดีคืนดี ฟังธรรมะ โอ้...เข้าใจ มีความสุข ก็ชั่วคราว อีกเหมือนกัน วันหลังก็ทุกข์ใหม่ จนกว่าจิตมันจะยอมรับได้ว่า ทุกอย่าง มันชั่วคราวหมด

บางครั้งฟังธรรมะไปได้ชักหนอย เกิดอุตสาหะวิริยะว่า โอ้...จะ ละกิเลสหนักเลสนี้ ก็ให้รู้ว่าความรู้สึกอันนี้ก็คือชั่วคราว ไม่ใช่ไปตั้งหน้า ตั้งตาละกิเลสตามมัน บางคนจะละบ้านจะหนีบ้านแล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ใช่ ฝึกให้ละบ้าน ฝึกให้ละความเข้าใจผิดในความคิดอันนี้ เพื่อรู้ว่าความคิด อันนี้มันอยู่ชั่วคราว ไม่ใช่เรา เป็นอนัตตา มีเหตุมันก็มา หมดเหตุก็ สลายตัวไปเหมือนกับสิ่งอื่นๆ เห็นว่าฟังธรรมะดีก็เลยนึกมาแต่ด้านธรรมะ ไม่ใช่ให้ไปตามมันนะ ให้รู้ว่า ความคิดนี้มันมาชั่วคราวของมัน ไม่ใช่ ตัวตนอะไร เราบังคับบัญชาไม่ได้ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง นี่ให้ดูไป เพื่อให้รู้ว่า ทุกอย่างมันอยู่ชั่วคราวทั้งหมด เราได้สภาวะอะไรดีๆ หรือฟังธรรมะ แล้วเข้าใจปลาบปล้ำ ก็ให้รู้ว่า เออ...นี่มันปลาบปล้ำ เต็มใจชกหนอย มันก็ดับไปแล้ว พอเดินกลับบ้านก็ไม่ปลาบปล้ำแล้ว

ตอนเราฟังธรรมก็รู้สึกดีอยู่หรอก โอ้...ตัวโปรงเบาไปหมดเลย ไร้ตัวตน มันก็ชั่วคราวเหมือนกัน พอมันยึดใหม่มันก็เป็นตัวตนใหม่ เหมือนเดิม ที่เราปฏิบัตินี้เพื่อให้รู้ว่า **ยึดมันก็ชั่วคราว ไม่ยึดมันก็ชั่วคราว** การยึดคือตัวอุปาทานนี้ มันเป็นนามธรรม ไม่ใช่เรา เมื่อเกิดอุปาทานก็เลยรู้สึกว่ามีเรามีเขาขึ้นมา เมื่ออุปาทานดับไปก็ไม่รู้สึกว่ามีเรามีเขา ดังนั้น **เราและเขาจริงๆ จึงไม่มี มีแต่เราและเขาเมื่อเกิดการยึดขึ้นเท่านั้นเอง** การยึดก็ไม่ใช่ตัวตนอะไรอีกเหมือนกัน เราจริงไม่มี มีแต่เราปลอม ที่เกิดเมื่อยึดเท่านั้น

การที่เราปฏิบัติธรรมในตอนเริ่มต้นนี้ ยังไม่ได้ละอุปาทานที่ยึด ภายยึดใจอะไรหรอก แต่ให้รู้ว่าอุปาทานหรือการยึดนี้ มันเป็นชั่วคราว พอยึดมาเราก็ทุกข์ พอหมดยึดเราก็ไม่ทุกข์นี้ ทุกอย่างมันชั่วคราวหมด หลังจากเราผ่านขั้นตอนนี้ไปเรียบร้อยแล้ว ยอมรับได้ว่าทุกอย่างนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หมดความเห็นผิดแล้ว เป็นพระโสดาบันแล้ว การปฏิบัติลำดับต่อไปจึงเป็นการถอนความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจ ในตอนปฏิบัติเริ่มต้นนี้ ถอนความเห็นผิดที่ว่า กายนี้ใจนี้มันเที่ยง มันเป็นสุข มันคงทนถาวร มันเป็นคนสำเร็จรูป มันเป็นแห่งๆ อยู่ บังคับบัญชาเอาได้ตามชอบใจ ปฏิบัติตอนแรกเพื่อถอนความเห็นผิดของพวกนี้ออกไป

สังโยชน์ที่พระโสดาบันท่านละได้ คือ **สัkkายทิฐิ วิจิกิจฉา สัมภพตปราคาส** ดังนั้น ถ้าเกิดไปยึดอะไรแล้วเป็นทุกข์ขึ้นมา ก็ยังไม่ต้อง

ไปละความยึดนั้น ให้รู้ว่า ทุกข์มันก็ชั่วคราว ตัวยึดก็ชั่วคราวเหมือนกัน พอหมดยึด มันก็หมดทุกข์ มันก็ชั่วคราวของมัน ความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้น ความรู้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหมด ก็ชั่วคราวทั้งหมดแหละ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติก็เป็นสิ่งชั่วคราว ถ้าใครคิดว่า ความรู้นี้มีประโยชน์จะจดไว้ พูดยให้ผู้อื่นฟังก็ได้ ไม่เป็นไร ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่ให้รู้ว่าความรู้พวกนั้นเป็นของชั่วคราว ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ มีเหตุก็คือจากการปฏิบัติธรรม

ปัญญาที่สูงขึ้นไปกว่านั้นก็ไม่ใช่ความรู้อะไรเกิดขึ้นมา มองเห็นแล้วก็ดับไปเลย ความรู้เหล่านั้นแสดงไตรลักษณ์ให้จิตเห็น เราต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามลำดับของการปฏิบัติ ไม่อย่างนั้นแล้วบางคนนี้จะไปละลูกละหลานซะแล้ว หรือจะไปละบ้านละเรือนซะแล้ว อย่าไปเร็วขนาดนั้น นั้นมันข้ามขั้นตอนไป รัทหลานขึ้นมาก็รู้ว่าความรักนี้มันชั่วคราวอย่างนี้ ยึดขึ้นมาก็รู้ว่า เอ้อ...การยึดนี้มันชั่วคราว มันไม่ใช่เรา ให้รู้อย่างนี้ก่อน

ความรู้ของพระโสดาบันมีแค่นี้ว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา ยังไม่ต้องรู้จนกระทั่งไปถอนความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจ นั้นมันเป็นขั้นตอนต่อไป ถ้าเราทำไม่ถูกต้องนี้ เราก็ตามกิเลสไปเรื่อยเหมือนกัน ตัณหาเค้าก็อยากจะพาเราไปดีๆ ฉะนั้นพอเรารู้สึกเกิดความอยากจะละอะไรเนี่ย ให้ดูว่า นี่ความอยากจะละมันเป็นอย่างไร มันเป็นนาม ไม่ใช่เรา มันอยู่ชั่วคราว



จิตมันทำงานได้เอง จิตมันไม่ใช่เรา มันอยากจะทำอะไรก็ทำ โอ้...นี่จิตมันอยากจะทำมันชั่วครวแล้วก็ดับไป พออีกวันหนึ่งมันก็คิดอีกแบบหนึ่ง วันใหม่มันก็คิดก็รู้สึกเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย เราดูไปเรื่อย จนกว่าจะเห็นตามความเป็นจริงว่า **จิตมันคิดได้เอง ไม่ใช่เราคิด** จิตมันเป็นอนัตตามันคิดดีก็เรื่องของมัน คิดไม่ดีก็เรื่องของมัน จะสุขก็เรื่องของมัน จะทุกข์ก็เรื่องของมัน เรื่องของจิต ไม่ใช่เรา ฝึกตอนแรกให้เห็นอย่างนี้ ถ้ามันยังไม่เห็น การยังไม่เห็นก็ชั่วครวอีกเหมือนกัน เดี่ยวซักหน่อยก็เห็น โอ้...กายไม่ใช่เรา ใจไม่ใช่เรา เห็นมาแบบหนึ่ง นี่ก็ชั่วครวเหมือนกัน เดี่ยวซักหน่อยก็กลายเป็นเราเหมือนเดิม อย่างนี้ ทุกอย่างมันชั่วครวหมด อันนี้ตอนปฏิบัติขั้นต้น ด่านแรกนะ

ปฏิบัติเพื่อเป็นพระโสดาบันก่อน คือเกิดปัญญาเห็นว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งคือทั้งหมดนั้นแหละไม่ว่าอะไรก็ตาม ไม่ต้องแบ่งแยกว่าเป็นอะไร เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป อยู่เพียงชั่วครว ไม่ใช่เรา นี่ความรู้ของพระโสดาบัน จะชอบนั่นบ้าง จะชอบนี่บ้าง จะยังรักลูกรักหลานก็ไม่มีไร แต่ว่าให้รู้ว่าการรักนั้นเกิดแล้วก็ดับ อยู่ชั่วครว ไม่ใช่เรา มันมีความเคยชินมา ส่วนความยึดมั่นถือมั่นนี่ก็จะเป็นการถอนไปในลำดับต่อๆ ไป

ครั้งที่แล้วผมพูดถึงเรื่องวิปัสสนูปกิเลส ครั้งนี้จะอ่านเรื่องญาณ และเรื่องวิปัสสนูปกิเลสให้ฟังบ้างนิดหน่อย แต่ว่าอันนี้จะสูงขึ้นไปจากการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน สำหรับบางคนทีปฏิบัติมาพอสมควรแล้วก็ลองเทียบดู เป็นสิ่งสำหรับเตือนใจ

จะอ่านจากคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ฉบับของมูลนิธิมหาเมฆกุฎา เล่ม ๖๘ เล่มนี้ยากหน่อยนะ ท่านพระสารีบุตรผู้เป็นเลิศทางปัญญาขยายความเอาไว้ ปัญญาญาณนี้มี ๗๓ นะครับ แต่ว่าผมจะอ่าน ๗ ญาณก็พอ ถึงวิปัสสนาญาณเท่านั้นเอง

หนึ่ง ปัญญาในการทรงจำธรรมะที่ได้ฟังมาแล้วเป็น**สุดมยญาณ** ปัญญาที่เกิดจากการฟังแล้วก็ทรงจำมา เรื่องที่สำคัญสำหรับเตือนใจในการปฏิบัติ เป็นหลักการก็คือเรื่องของอริยสัจ ๔ และกิจในอริยสัจ ๔ ให้เราทำให้ถูกต้องตามนั้น เทคนิควิธีการฝึกสติ ก็เช่น หลักการของมหาสติปัฏฐาน เป็นต้น ใช้อารมณ์อะไรบ้าง ฝึกอย่างไรบ้าง เราต้องเรียนรู้เอาได้ เรียนให้เข้าใจแล้วจดจำเอาไว้ประพฤติดำเนิน

สอง ปัญญาในการฟังธรรมแล้วสังวรไว้ เป็น**สีลมยญาณ** สังวรนี่คือตัวสตินะ ฟังธรรมเข้าใจแล้วก็เอามาฝึกสติ มาปฏิบัติ คำว่าสัง-วะ-ระ เป็นชื่อของสติ เราเรียนมาแล้วว่า ทุกข์ให้รู้ ก็เอามาฝึกสติเพื่อรู้ทุกข์ ส่วนเทคนิควิธีการต่างๆ ก็แล้วแต่คน ไปฝึกสติมา เพื่อให้มารู้กายรู้ใจให้ได้ก็แล้วกัน เราเรียนมาแล้ว สมุทัยให้ละ ก็มาฝึกเพื่อละสมุทัย รู้จักว่า สมุทัยมันเป็นตัวยังไงที่เราต้องละ ละด้วยวิธีไหน ก็ฝึกไปตามนั้นแหละ การฝึกไปตามนั้นเรียกว่าสังวร คือเอาธรรมะที่เราเรียนมาแล้วมาประพฤติดำเนิน นี่เป็นญาณที่ ๒

ทุกท่านที่เริ่มปฏิบัตินี้ จะเรียกญาณไหน ถ้าตามลำดับในคัมภีร์นี้ เรียกว่า **สีลมยญาณ** ยังไม่ใช่วิปัสสนาญาณขั้นสูงอะไร คำว่าสีล นี้ไม่ใช่ศีลเป็นข้อ เป็นสิ่งที่อยู่ในจิตเรา เราได้มาจากการปฏิบัติฝึกฝนสติ ถ้าคนไม่ได้ฝึกฝนสตินั้นจะไม่ได้มีศีลอะไร เพราะศีลในที่นี้หมายถึง **จิตที่มันไม่เป็นทาสของอารมณ์** จิตที่มันสามารถรับรู้อารมณ์แล้ว ไม่เกิดอกิขณาโหม่นสมาครอบง่า แต่ถ้ายังเป็นเหมือนเดิม พอคิดเรื่องที่ดีก็ดีใจ คิดเรื่องที่ร้ายก็ทุกข์ใจ อย่างนี้เรียกว่าจิตมันเป็นทาสของอารมณ์ มันไม่มีศีล ฉะนั้น ฟังธรรมแล้วต้องเอามาปฏิบัติฝึกสติเอาไว้ให้จิตมีศีล เป็นญาณประเภทหนึ่ง เรียกว่า สีลมยญาณ

ถ้าท่านฝึกถูกต้อง จิตของท่านจะมีศีลขึ้น จิตก็จะเป็นทาสของ อารมณ์น้อยลง เห็น ได้ยินก็จะรู้เท่าทันมากขึ้น ไม่ทุกข์มากนัก การใช้สอยปัจจัยต่างๆ จีวร อาหารบิณฑบาต เสนาสนะ คิลานเภสัช ฆราวาส ก็มีโทรศัพท์มือถือบ้าง รถยนต์บ้าง อะไรที่มันเกินอีกเยอะแยะ ก็จะใช้ อย่างถูกต้องมากขึ้น นี้เรียกว่าสีลมยญาณ เป็นความรู้ที่เกิดจากจิตใจ ไม่ใช่เราไปฝืนเอา ไม่ได้ไปกดข่มเอา มันเป็นญาณ เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในจิต

ถ้าฝึกสีลมยญาณคือฝึกสติไปเรื่อยๆ เกิดความรู้ขึ้น ความรู้ที่ขึ้นมา ทำให้การกระทำทางกายทางวาจาของเราถูกต้องขึ้น การใช้สอยปัจจัยต่างๆ ถูกต้องมากขึ้น การใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นประโยชน์

ไม่ตกเป็นทาสอารมณ์ต่างๆ ต่อไปถ้าจิตมีความตั้งมั่นดี จิตมีสัมมาสมาธิ แล้วมาดูกายดูใจ การดูกายดูใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นนี้แหละ จะทำให้เกิดภาวนามยญาณ ภาวนามยญาณนี้เริ่มเป็นวิปัสสนาแล้ว เป็นวิปัสสนาเริ่มแรก วิปัสสนาอ่อนๆ คือ ตรุณวิปัสสนา เราในตอนฝึกตอนต้นๆ เกิดความรู้ขึ้น ความรู้ที่ขึ้นมาหลายอย่าง เกี่ยวกับการใช้สอยปัจจัยกิติ การคิดการนึกเกี่ยวกับสัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายกิติ อันนี้ยังไม่ได้เป็นภาวนามยญาณ ถ้าจะเรียกก็เรียกว่าสีลมยญาณ ถ้าเจอคำว่าสังวรให้รู้ว่าเป็นชื่อของสติ อย่างอินทริยสังวรอย่างนี้ หมายถึง สติที่รู้เท่าทันอินทริยทั้ง ๖ ตาเห็นรูป สติรู้เท่าทัน หูได้ยินเสียง สติรู้เท่าทัน การมีสังวรอย่างนี้แหละเรียกว่ามีศีล ได้สีลมยญาณ

สาม ปัญญาในการสำรวมแล้วตั้งไว้ดี เป็น **ภาวนามยญาณ** ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา มาจากการสำรวมแล้วก็มีมีความตั้งมั่นดี ตั้งมั่นดีนี้เป็นลักษณะของสัมมาสมาธิคือจิตตั้งมั่น **จิตตั้งมั่นนี้จะมีลักษณะที่เป็น ผู้รู้ผู้ดูอยู่** มีผู้ดูกำลังดูสิ่งที่ถูกดู อย่างนี้เรียกว่าจิตมีสัมมาสมาธิ จะทำให้เกิดปัญญาที่เป็นภาวนามยญาณ ภาวนามยญาณจะสามารถแยกได้ว่า อันนี้เป็นนาม อันนี้เป็นรูป ไม่ใช่เรา ความเจ็บความปวดเป็นอย่างนี้ ความปวดเป็นนามธรรม เป็นความรู้สึกเท่าทันเอง ส่วนผู้รู้ความปวดก็เป็นอีกคนหนึ่ง ผู้รู้นั้นเราอาจจะรู้สึกเหมือนอยู่ข้างบน มันเป็นความรู้สึกเท่าทันเองนะ ถ้ารู้สึกว่ายู่ข้างบนก็ให้รู้ ความรู้สึกที่อยู่ตรงไหนก็ให้

รู้สึกอย่างนั้นไปไม่ต้องไปหาว่าอยู่ตรงไหน ผู้รู้ผู้ดูนี้เป็นจิตที่ทำหน้าที่ดูอยู่ เราไม่ต้องไปหา **เพียงแต่รู้สึกถึงการมีอยู่** เหมือนเรากำลังนั่งเรือบินอยู่ก็ไม่ต้องไปหาเรือบิน เพราะกำลังใช้งานอยู่ จิตกำลังดูอยู่ที่ไม่ต้องไปหา จิตเพราะจิตกำลังทำงานอยู่ ถ้ามันไปแสวงหาก็คือเป็นอาการทางจิตอย่างหนึ่ง ให้รู้ทันอาการที่ไปควานหา นั้น ไม่ต้องใช้จิตไปแสวงหาตัวจิตเอง ต่อไปจิตจะรู้เอง จากการที่เราฝึกดูอาการทางจิตทางใจไปเรื่อยๆ

ถ้าจิตจิตใจตัวเองไปอย่างถูกต้อง ต่อไปเวลาเมื่อไร จิตมันจะย้อนกลับมาดูเองโดยไม่ต้องใช้ความพยายามอะไร สมมติว่าเวลาเรามองเห็น มันจะย้อนกลับมาดูจิตใจตนเอง ได้ยินเสียงบีบ มันย้อนกลับมาดูความรู้สึกในใจเอง คิดนึกอะไรบีบ มันจะย้อนกลับมาดูความรู้สึกในใจเราเอง แต่ว่าตอนแรกมันยังไม่เห็นจิต เห็นแต่อาการของจิต ฝึกต่อไปเรื่อยๆ ดูต่อไปเรื่อยๆ ไม่ต้องสงสัยอะไรทั้งนั้น ถ้าสงสัยก็ดูว่ามันสงสัย มันเป็นอาการของจิตเท่านั้นเอง ถ้ามันไม่รู้จักดูอะไรก็รู้ว่ามันไม่รู้จักดูอะไร มันเป็นอาการของจิตอย่างหนึ่ง

ถ้าจิตเรียนรู้อารมณ์ไม่ว่าสภาวะอะไร จิตจะจำสภาวะนั้นได้ เพราะสัญญาเกิดกับจิตทุกดวง ที่เราฝึกดูกายดูใจไปในตอนเริ่มต้น เพื่อให้จิตจำสภาวะได้ ยิ่งถ้าใครฝึกแค่รู้สึกเฉยๆ จิตจะจำสภาวะได้ไว แค่รู้สึกเฉยๆ อย่าไปคิดต่อ แต่โดยส่วนใหญ่มันจะอดไม่ได้ มันจะชอบคิดต่อ อันนั้นคือหลง ฉะนั้น ถ้ามันหลงไปคิดก็ให้รู้ว่ามันหลงไป ให้จิตจำสภาวะหลง

ไว้ด้วย ถ้าใครแค่รู้สึก รู้สึกได้เฉยๆ พอมันร้อนก็รู้สึก แค่รู้สึกเฉยๆ ไม่เกินกว่านั้น แบบนี้จิตจะจำสภาวะได้ไว เพราะสภาวะจริงมันปราศจากความคิดโดยสิ้นเชิง ความคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้เป็นบัญญัติ ตัวสภาวะคือนามรูปนี้มันชนิดเดียว ถ้ารู้สึกร้อนขึ้นมาก็ยังไม่ว่าร้อนหรืออะไรเลย แค่รู้สึกเท่านั้นเอง เย็นก็ทำนองเดียวกัน เคลื่อนไหวก็ทำนองเดียวกัน แค่รู้สึกเท่านั้น แบบนี้สติจะเกิดไว เพราะว่ามันหลงไปในโลกความคิดมากเกินไป แต่ว่าถ้าบางคนอดไม่ไหว ชอบหลงไปเรื่อย ก็ใช้อาการหลงนั้นแหละเป็นอุปกรณ์ในการฝึกสติ ให้รู้สึก ว่า อ้าว...นี่มันหลงไป เราดูอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตมันจำสภาวะได้ **เมื่อจิตจดจำสภาวะต่างๆ ได้แม่นยำแล้ว เมื่อสภาวะเช่นนั้นเกิดขึ้น สติจะเกิดระลึกได้เอง**

การรู้ว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอาการที่จิตหลงไปติดติดกับติดอนาคต เช่น เวลาเห็น หรือได้ยินแล้ว เราโกรธขึ้นมา รู้ว่า โอ้...นี่ความโกรธ คำว่า โอ้...นี่ความโกรธที่ตามมาทีหลังนี่คือความหลง เสียงพากย์ในหัวเรา เรียกว่าติดอดีต เราฝึกต่อไปอีก มันหลงก็รู้ว่า นี่มันหลง นี่มันพากย์ รู้ว่าจิตหลงมันเป็นอย่างนี้ โดยส่วนใหญ่จะหลงเยอะ ฝึกแรกๆ จะมีเสียงพากย์ในหัวทั้งนั้นแหละ

การหลงเป็นเรื่องปกติ ถ้ารู้ว่าหลงเยอะๆ รู้ว่าหลงได้บ่อยๆ ก็ยิ่งดี เวลาที่เรานั่งสมาธิที่ดี เดินจงกรมที่ดี เต็มหน้าคนนั้นหน้าคนนี่โผล่มา เต็มความคิดเรื่องโน้น เต็มความคิดเรื่องนี้ เต็มไปหมดเลย ให้เราดูเฉยๆ เท่านั้น

ไม่ต้องไปทำอะไรเพิ่ม ดูว่า จิตมันแวบไปคิด เตี้ยวแวบ เตี้ยวแวบ ไม่ต้องสนใจหน้าคนที่โผล่มาและไม่ต้องสนใจในเรื่องที่มันคิด มันรู้เรื่องยาว บ้างสั้นบ้างก็แล้วไปไม่ต้องสนใจ นี่เป็นการดูอาการของจิตหลง ให้จิตมันจำสภาวะพวกนี้ได้ ต่อไปเวลาจิตมันหลงออกไป สติจะระลึกได้เอง

การหลงนี้มีทั้งหลงไปอดีตกับหลงไปอนาคต พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในภัทเทกรัตตสูตรว่า **อย่าไปคำนึงถึงอดีต อย่าไปห่วงใยถึงอนาคต** ส่วนสภาวะธรรมใดที่ปรากฏในปัจจุบัน ก็ให้รู้ให้แจ่มแจ้งในธรรมะนั้นๆ แหะ การติดอดีตก็อย่างที่บอกแล้ว ถ้ามันหลงไปติดก็ให้รู้ว่าการที่จิตมันหลงไปพากย์ มันจะพากย์ว่าอะไรก็เรื่องของมัน มันจะยาว จะสั้นแค่ไหนก็เรื่องของมัน บางครั้งก็ยาว บางครั้งก็สั้น บางครั้งมีคนช่วยตอบคำถามอะไรเต็มไปหมด บางครั้งเถียงกันเองก็มี ไม่เป็นไร ปล่อยมันไป เราเพียงแค่ว่ามัน

ให้เราดูแบบตาดู เวลาตาดูนี้เราก็เห็นไข่ม้อย ไม่ต้องมีเสียงอะไรเลย เราดูก็เห็นธรรมดา ไม่ต้องมีเสียงพากย์อะไรเลย การดูสภาวะก็ทำนองเดียวกันนี้แหละ ให้รู้สึก รู้สึกกับสิ่งนั้นโดยไม่ต้องมีเสียงอะไรเลย เสียงที่ขึ้นมาคือจิตมันหลงไปพากย์ หลงไปในเรื่องของบัญญัติ ถ้ามันหยุดพากย์ เราก็รู้ว่ามันหยุดพากย์ เตี้ยวมันก็พากย์ใหม่ มันไม่เที่ยง เราไม่ต้องไปดูให้มันหยุดอะไรหรอก **เราไม่ได้ดูให้มันหยุดคิด ดูให้รู้ ให้จิตยอมรับว่า มันบังคับบัญชาอะไรไม่ได้**

ไม่ว่าจะมีสภาวะอะไรเกิดขึ้น ให้เรารู้ จิตจะหลงไปคิดอะไรต่างๆ เป็นเรื่องของจิต ให้เรารู้ว่า เอ้อ...นี่จิตมันหลงไป มันไม่ใช่เรา มันบังคับบัญชาไม่ได้ เราปฏิบัติเฉยไม่ใช่ให้หยุดคิด ปฏิบัติให้รู้ว่าคุณคิดนั้น เป็นเรื่องของจิต ไม่ใช่เราคิด เป็นจิตมันคิด จิตมันคิดได้เองของมัน พอเรารู้ มันก็จะสั้นลงๆ มันเป็นปกติ เพราะว่าเรารู้ มันเลยหลงสั้นลงที่มันไปคิดยาวเพราะว่าหลง พอเรารู้มันก็หยุด แค่นั้นเอง มันจิตคนละดวงกัน จิตหลงเป็นอกุศล พอรู้เป็นจิตกุศล คนละจิตกัน ถ้าใครรู้เร็วมันก็หลงคิดสั้น ใครรู้ช้า มันก็หลงคิดไปยาว มันก็แค่นั้นแหละ บางคนหลง ๑๐ นาที บางคนหลง ๕ นาที บางคนก็หลงแป๊บเดียวเอง ถ้าบางคน ๑ นาทีเห็นหลงซัก ๑๐ ครั้ง อย่างนี้ใช้ได้เลย แสดงว่าสติระลึกได้เร็วขึ้น

สภาวะนี้เป็นแค่สิ่งที่รู้สึกได้ด้วยจิตเราเท่านั้นเอง เป็นความรู้สึกจับก็รู้สึกเฉยๆ ทำไม่ง่ายอย่างนี้ ส่วนใหญ่ไปคิดว่ามันยากเกิน เพราะมันแต่หลงไปคิด หลงไปติดแต่สมมติบัญญัติเรื่องราวต่างๆ บัญญัติปิดบังความจริงเอาไว้ ความคิดเกี่ยวเรื่องราวบัญญัติที่เกินมานั้นคือหลง ถ้ามันคิดเกินไปก็รู้ว่า โอ้...นี่มันคิดเกินไปแล้วนี่ มันเป็นลักษณะจิตมันหลงไปคิด

เมื่อจิตจำสภาวะได้เฉยๆ จำสภาวะได้แม่น ต่อไปเวลากายเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง จิตใจเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง สติก็จะระลึกและ

รู้สึกขึ้นมาได้ สติจะเกิดขึ้นมาเอง เป็นสติที่อัตโนมัติ โกรธขึ้นมาที่รู้สึกว่าจะขึ้นมาแถวหน้าอก ไม่ต้องไปพากย์อะไรต่อ พอโกรธดับไปก็รู้สึกว่างๆ ไม่มีอะไร ก็ให้ดูไปว่ามันว่างๆ หนึ่งๆ อยู่ ลึกหน่อยมันก็เปลี่ยนแปลงเป็น อย่างอื่น มีแค่นี้แหละ เต็มก็โล่ง เต็มก็ที่อ้อๆ เต็มไปเพ่งอารมณ์อัน หนึ่งเอาไว้ ก็ให้รู้ว่า จิตมันไปเพ่ง ไม่ใช่ไปทำให้มันหายเพ่ง อาการสว่างๆ ก็ตาม มัวๆ ก็ตาม มันไม่เที่ยง มันอยู่ชั่วคราว ไม่ใช่เรา มีเหตุปัจจัยก็มา หมดเหตุก็ไป เท่านั้นเอง การปฏิบัติเพื่อเป็นพระโสดาบันมีความรู้แค่นี้ ที่มันไม่ไปไหนซักทีเพราะว่ารู้เกินตลอด

การให้จิตจัสภาวคือให้รู้สึกด้วยใจ รู้สึกว่าขึ้นมาที่รู้ ไม่ต้องรู้ว่า เป็นความโลภ เป็นความโกรธอะไรทั้งนั้น ถ้ามันรู้ว่า โอ้...นี่โกรธซะแล้ว ก็ให้เราดูต่อไปว่า มันหลงคิดไปแล้ว หัดดูสภาวะไปเรื่อยๆ ต่อไปเมื่อสติ เกิดขึ้นระลึกได้เอง มีสัมมาสมาธิ ปัญญาที่จะได้ศึกษานามรูปให้เห็น ตามความเป็นจริง เกิดปัญญาที่เรียกว่าภาวนามยญาณ นี่เป็นญาณที่ ๓

สี่ ปัญญาในการกำหนดปัจจัย เป็น**ธัมมัญญูติญาณ** สามารถรู้เหตุ รู้ปัจจัยของนามของรูป รูปต่างๆ จะปรากฏให้เราเห็นได้ก็เพราะว่ามีนาม คือ จิตเห็นไปมองเห็น อย่างนี้ พอเห็นเสร็จแล้วมันไม่อยู่แค่นั้นมันคิดต่อ รู้ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ รู้สึกต่อสิ่งนั้นอย่างนั้นอย่างนี้ ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เฉยๆ บ้าง เห็นมัยมันเป็นเหตุปัจจัยกันอยู่ ไม่ใช่ตัวตนอะไร อย่างนี้เรียกว่า กำหนดปัจจัย รู้ปัจจัย

เราก็ดูไปเรื่อยๆ ดูเฉยๆ แบบเดิมมันแหละ แต่ความรู้ต่างๆ มัน จะเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ ก็เดิน เคลื่อนไหว ก้าวเท้าไปมาเหมือนเดิม ต่อไป จะรู้ว่า ที่ก้าวเท้าไปมา ที่เคลื่อนไหวไปนี่ มันไปด้วยจิตอย่างไร แต่ ก่อนยกมือก็รู้สึก ต่อไปจะรู้ด้วยว่ายกด้วยจิตอะไร ยกเพราะสาเหตุอะไร เห็นว่าจิตมันไปสั่งรูป ให้รูปเกิดการเปลี่ยนแปลง แต่ก่อนเวลาอยาก จะนั่งสมาธิก็ไปนั่งเลย อยากไปเดินก็เดินเลย ต่อมามันจะเห็นจิตใจที่สั่งให้ เราไปทำอย่างนั้น ที่อยากปฏิบัติจริงๆ มันทำตามัตถหา พอมันรู้ก็จะละ การกระทำตามความอยากความต้องการได้

ขณะที่เราปฏิบัติไปนี้ ถ้าเกิดความรู้อะไรขึ้นมา ก็ให้รู้ว่า นี่มันเกิด ความรู้ขึ้นมา อย่าตามมันไป ถ้าตามมันไปก็คือหลง ความรู้มันดี แต่ไป หลงความรู้ไม่ดี ปีติดี แต่ไปหลงปีติไม่ดี พอมีความรู้มากๆ บางคนก็ไป ติดความรู้อีก **ยึดถูกคือผิดนะ** ถูกมันดีแล้ว แต่ไปหลงยึดถูกมันผิด ถ้ามันผิดแล้วรู้ว่าผิดคือถูก คำตอบมันอยู่ที่ “รู้” เท่านั้น ไม่ต้องสนใจว่า มันถูกหรือมันผิด สนใจอยู่แค่รู้เท่านั้นเอง แล้วทุกอย่างก็จะแสดง ไตรลักษณ์ให้ดู ให้จิตเกิดปัญญาสัมมาทิล्ली

อุปมาที่พมณียมยกมาแสดง คือเหมือนกับคนนั่งอยู่ริมฝั่งน้ำ แล้ว มองดูน้ำที่มันไหลไปเรื่อย ไม่ต้องกระโดดลงน้ำ ไม่ต้องชะงักหน้าลงไป เต็มหัวที่มึน หรือ คนนั่งอยู่ชานชาลารถไฟแล้วมองดูรถไฟ ไม่ต้อง กระโดดขึ้นไป ไม่ต้องไปตามท้ายรถไฟด้วย นั่งดูเฉยๆ

ดูเหมือนง่าย แต่ลง่ายกว่าดูเฉยๆ นี่อีก ที่มันไม่ง่ายก็เพราะว่า
ลง่ายนี่แหละ จึงต้องฝึกสติให้มาก สตินี้เป็นธรรมชาติใหญ่ เป็น
ทั้งชีวิตเลยก็ว่าได้ ถ้าเราไม่มีสติ ธรรมชาติอื่นไม่มาหรอก ต้องฝึกให้
มากๆ ฝึกให้มึสติมีความรู้สึกตัว ให้ดูกายดูใจเข้าไว้ ให้จิตจำสภาวะได้
ชอบใจ ไม่ชอบใจ เฉยๆ ก็ให้ดูไป บางคนจะงง เอ...นี่มันเฉยๆ มันยังง
นะ ไม้รู้จะดูอะไรเลย มันเฉยไปหมด เฉยก็รู้ว่ามันเฉย ไม้รู้จะดูอะไรก็
ดูว่ามันไม้รู้จะดูอะไร สงสัยก็รู้ว่าสงสัย **คำตอบอยู่แค่รู้เท่านั้นเอง**
อย่าไปตามความคิดตัวเอง ให้รู้ว่าอาการเหล่านี้มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป
คำตอบอยู่ที่รู้เท่านั้น ถ้าตามไปก็จะยาวหนอย สร้างคำถามโน่นคำถามนี้
ขึ้นมา อย่างนี้ตีตื้นหาแล้วก็ทึลึมาแล้ว อยากรู้มันอยากรู้นี่ คิดว่า
เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นการปฏิบัติด้วยอำนาจตื้นหาและทึลึ

ถ้าฟุ้งซ่านมาก ดูสภาวะแล้วไม่เห็นควรทำสมถะ สมถะนี้อย่างที่
ควรทำ ถ้าเห็นสภาวะอยู่ ดูกายดูใจได้อยู่แล้ว ก็ไม่ต้องหนีไปทำสมถะ
บางพวกก็จ้องจะทำสมถะอยู่เรื่อย จะหนีไปอยู่เจียบๆ คนเดียวอยู่เรื่อย
อะไรนิดอะไรหนอยก็จะสมถะ อย่างนี้มันเคยตัวติดสมถะ ถ้ายังดูกาย
ดูใจได้อยู่ ก็ไม่ต้องไปฟ่งไปทำอะไรทั้งนั้น ปล่อยมันเห็นไป ดูไป คึศึกษา
ไป ถ้ามันฟุ้งซ่านแล้วมองไม่ค่อยเห็น ดูไม่ค่อยชัดเจน ก็ไปทำสมถะ
สมถะควรทำขนาดไหน ขนาดที่ทำแล้วจิตมันสามารถเห็นกายเห็นใจได้
ตามปกติมันแหละ แต่ละคนจึงใช้เวลาในการทำสมถะไม่เท่ากัน

ตามความสะดวก ตามแต่โอกาสจะอำนวย ทำที่บ้านก็ได้ หรือไม่มีเวลา
ยื่นรอรถ รอเพื่อน ก็สามารทำได้ไม่ยากเลย แค่เอาจิตไปรู้สบายๆ ที่
อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

ญาณที่ ๔ ปัญญาในการกำหนดปัจจัย เป็นอัมมัญญัตติญาณ จะ
ทำให้เราเห็นจิตใจตนเอง เห็นการกระทำละเอียดขึ้น เห็นต้นทามันพา
เราทำสิ่งต่างๆ เดิมเราอาจจะทำตามต้นทามันบ้าง ก็ไม่เป็นไร ตอนแรกอาจ
สร้างอภิสังขารขึ้นมาบ้าง แต่ให้เป็นฝ่ายกุศลเข้าไว้ **วิปัสสนานี้ไม่เอาทั้งดี
และไม่ดี** ถ้าฝึกไปเรื่อยๆ เราจะเห็นความอยากที่จะทำนั่นทำนี่ด้วย
อำนาจของตื้นหา วันนี้อากาศดีเหลือเกินนั่งปฏิบัติหน้าจะดี สถานที่นี้ดี
น่าปฏิบัติธรรม ตรงนี้ราบเรียบน่าเดินจงกรมซักหนอย อะไรวางนี้ ความ
รู้สึกเหล่านี้ ต้องหัดดูให้ดีๆ อันนี้แหละเรียกว่ากรรมภาพทางใจ ใจมัน
ดิ้นรนอยากจะทำปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนั้นมันปฏิบัติได้ทุกที่ที่มีสติ
ระลึกสภาวะธรรมเกิดขึ้น มันไม้มีแยกหรอก แต่ตอนแรกๆ มันก็เป็น
อย่างนี้ทุกคนแหละ

เราปฏิบัตินี้ เพื่อให้เห็นว่าทุกอย่างนี้มันเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย
อยู่ชั่วคราว ไม้ใช่เรา บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม้ได้เท่านั้นเอง เราดูไป
คึศึกษาไป อนัตตาก็จะสอน ตอนนี้อยู่เหลือเกิน เดียวซักหนอยก็ทุกข์แล้ว
อาจารย์สอนไม้สู้อนัตตาสอนนะ อาจารย์สอนกึ่งนั้นๆ แหละ แต่พอ
ธรรมะจริงๆ สอนจะซาบซึ่งเข้าไปถึงใจ เรามีหน้าที่เฝ้าดูไปเรื่อยๆ ให้จิต
ได้รู้ธรรมะ จะเกิดความรู้เข้าใจถึงอกถึงใจทีเดียว

บางคนอยากหนีจากบ้านมาอยู่วัด เต็มซั๊กหน้อยก็เมื่อวัดดอยาก กลับบ้าน ฉะนั้น อย่ำตามมัน ให้รู้มันว่า น้ำมันหลงไปคิด น้ำมันเบือ น้ำมัน อยาก การปฏิบัติที่แท้จริงนี้อยู่ที่การมีสติสัมปชัญญะ ไม่ได้อยู่ที่สถานที่ สถานที่ก็เป็นตัวช่วย เป็นตัวประกอบ เป็นสัปปายะบางประการเท่านั้นเอง แต่ไม่ใช่หมายความว่าไม่สัปปายะแล้วไม่ปฏิบัติ ไปหาสถานที่สัปปายะ แล้วจึงค่อยปฏิบัติ ไม่ใช่อย่างนั้น

ต่อไปญาณที่ห้า ปัญญาในการย่อธรรมะทั้งหลาย ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน แล้วกำหนดไว้เป็น**สัมมสนญาณ** ไม่ว่าจะเจออะไร เจอ สภาวะไหน ให้หัดโยนิโสมนสิการลงมา**ไตรลักษณ์ให้หมด** จะยาวจะสั้น ขนาดไหนก็ตาม ใครจะติดอดีตติดอนาคตอย่างไรก็ตาม อย่ำไปสนใจมัน มันจะดีขนาดไหนก็ตาม ปัญญาความรู้จะมากขนาดไหน ก็ให้รวมลงที่ว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลง ของเก่าดับไป ของใหม่ก็เกิดขึ้น ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยอย่างนี้

หก ปัญญาในการพิจารณาเห็นความแปรปรวนเห็นธรรมะส่วน ปัจจุบัน เป็น**อุทยัพพญาณ** ญาณนี้เห็นสภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันเลย เห็นสภาวะนั้นเกิดดับต่อหน้าต่อตาขณะนั้นเลย

เจ็ด ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้ว พิจารณาเห็นความแตกไป เป็น**วิปัสสนาญาณ** วิปัสสนาญาณนี้จะไม่สนใจว่าเป็นอะไรแล้ว เป็นแค่ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไปๆ หมดเลย อะไรที่จิตไปรู้เข้า สิ่งนั้นก็ แตกดับไปเลย ตัววิปัสสนาแท้ๆ เป็นอย่างนี้

ในหน้า ๓๗๔ เป็นข้อความในอรรถกถา เรื่อง**วิปัสสนูปกิเลส** ๑๐ อย่าง อันที่ ๑ โอภาส ก็คือ แสงสว่าง แสงสว่างมันจะโล่งไปหมด สว่าง มากสว่างน้อยไม่เหมือนกันแล้วแต่คน

อันที่ ๒ ญาณ ญาณก็คือปัญญา ความรู้ที่แหละ เกิดผุดขึ้นดี งามเหลือเกิน ถ้าผุดขึ้นก็รู้ว่าผุดขึ้นแล้วดับไป ถ้าไปหลงความรู้ก็กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลสไป

อันที่ ๓ ปิติ ความอิมใจ

อันที่ ๔ บัณฑิติ ความสงบกาย ความสงบใจ

อันที่ ๕ สุข ความสุขมันจะประณีตกว่าปิติ

อันที่ ๖ อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อ นี้จะยิ่งกว่าศรัทธาปกติอีก

อันที่ ๗ ปัคคหะ ความเพียร ความขยันพากเพียรในการปฏิบัติ มากเกินปกติ

อันที่ ๘ อุปฏิฐานะ ความตั้งมั่น นี่เป็นลักษณะของสติ สติที่ กล้าแข็งเกินปกติ

อันที่ ๙ อุเบกขา ความวางเฉย อารมณ์อะไรมาก็เฉยไปหมด เหมือนไม่มีกิเลสเลย

อันที่ ๑๐ นิกันติ ความใคร่ ความใคร่นี้เป็นตัวตัณหา แต่เป็น ตัณหาละเอียดในการปฏิบัติธรรม ติดข้องในวิปัสสนูปกิเลสที่กล่าวมา แล้วมันแหละ มีเยื่อใยกับสภาวะที่ดีๆ อย่ำได้ผลของการปฏิบัติเร็วๆ อย่างนี้เป็นต้น

โอกาส แสงสว่างนี้ไม่ได้มีชั่วอะไร เป็นกลางๆ ของดีนี่ ๘ อย่าง คือ ญาณ ความรู้ ปิติ ความอิ่มใจ ปัสัทธิ ความสงบ สุข ความสุข อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อ ปัดคะ ความเพียร อุปลัฏฐานะ ความตั้งมั่น อุเบกขา ความวางเฉย มือกุศลอันหนึ่งคือนิกันติ ความมีเยื่อใยกับบางสิ่งบางอย่าง มีเยื่อใยกับสภาวะบางอย่าง ทุกคนจะต้องผ่านวิปัสสนูปกิเลสนี้แหละครับ จะมากจะน้อยไม่เหมือนกัน จะเร็วจะช้าไม่เหมือนกัน บางคนก็อาจจะเจออย่างสองอย่าง บางคนก็เจอหลายอย่าง บางคนก็นาน บางคนก็ไม่นาน ก็ให้หัดดูจิตใจตัวเองเอาไว้ **วิธีการที่จะผ่านได้เร็วก็คือดูปฏิภิกิริยาในใจของเราที่มีต่อสิ่งนั้น ไม่ต้องไปสนใจสิ่งนั้น** เช่น มันเกิดปัญญาขึ้นมา เรา รู้สึกยังไง ไม่ต้องไปห้ามว่าจะไม่ให้ชอบปัญญา ให้ดูความรู้สึก นี่มันชอบ แล้วจะเห็นปฏิภิกิริยาทางใจเกิดดับเปลี่ยนแปลง ถ้าเราไม่ย้อนกลับมาดูความรู้สึกนี่มันจะไปติดใจในอารมณ์ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส ทำให้การเจริญวิปัสสนาล่าช้า วิปัสสนูปกิเลสนี้จะเข้าในช่วงญาณต้นๆ จนถึงอุทยัพพญาณ

นี่เป็นการบรรยายครั้งสุดท้ายในครั้งนี่ ขอให้ทุกท่านมีความพากเพียร มีสติ สัมปชัญญะ เจริญในธรรมที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว สมควรแก่เวลา ขอนุโมทนาทุกท่านครับ



ประวัติผู้บรรยาย

อาจารย์สุกัร กุมทอง

เกิดเมื่อวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองสะ ต.หนองสะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๑)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอกพร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะ และตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด



www.freemindbook.com



Free Your M·I·N·D

ร่วมเปิดใจแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือความรู้สึกต่างๆ ที่ได้จากหนังสือที่คุณอ่าน
พร้อมติดตามข่าวสารและความเคลื่อนไหวของทางสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ได้ที่เว็บไซต์
<http://www.freemindbook.com>