

เครื่องมือพัฒนาจิต

โดย : อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง



คำนำ

หนังสือ “*เครื่องมือพัฒนาจิต*” นี้ พ.ญ.อรวรรณ ศิลปกิจ ได้จัดบันทึกย่อคำบรรยาย ในการจัดปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยที่ โรงพยาบาลศรีธัญญา อ.เมือง จ.นนทบุรี ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๓๑ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโศลกกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๖



สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๑ หลักเบื้องต้น	7
บทที่ ๒ ความเพียร	21
บทที่ ๓ อริยาบถยืน	31
บทที่ ๔ อริยาบถเดิน-นั่ง	41
บทที่ ๕ หลักของจิต	63
บทที่ ๖ สติเครื่องกันกระแส	75
บทที่ ๗ กำลังของจิต	83
บทที่ ๘ ผูกในชีวิตประจำวัน	103



บทที่ ๑ หลักเบื้องต้น

การฝึกปฏิบัติให้ได้ผล ต้องมีเครื่องมือหลัก ๆ ๓ อันที่หนึ่ง *ความเพียร* อันที่สองคือ *ความรู้* และอันที่สาม *สติ* เป็นหลักในการฝึกปฏิบัติธรรมชั้นกลาง เพื่อให้เป็นคนที่มีจิตคุณภาพสำหรับเอาไปใช้งาน เราจะทำให้ศีลเป็นอริยมรรค ถึงความพ้นทุกข์ จะต้องมีความเข้าใจถูกนำ จะฝึกจิตให้จิตมีความตั้งมั่นเป็น *สมาธิ* เพื่อจะถึงความไม่มีทุกข์ ไม่ให้เกิดทุกข์เกิดอีก ต้องมี *สัมมาทิฐิ* คนในโลกมีความคิดดี ๆ ศีล สมาธิเยอะแยะ สำหรับผู้ที่จะเป็นอริยะเจ้า มีเฉพาะในศาสนาพุทธเท่านั้น

สำหรับคนที่ไม่เคยฝึกไม่เคยหัด ขั้นต้น *ขั้นแรก* ต้องมีขั้นพื้นฐานที่ดี *สำรวมระวัง งดเว้นทุจริตต่างๆ* ด้านกาย วาจา และใจ *อันที่สอง* ความเห็นที่ถูกต้อง *ความเห็นที่ตรง* ความเชื่อเรื่องกรรม และผลของกรรม การเวียนว่ายตายเกิด เชื่อเรื่อง ภพหน้าภพโน้น เชื่อเรื่อง ทำดีได้ดี จนกระทั่งเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของ พระพุทธเจ้า เชื่อการให้ทานมีผล อันนี้เป็นขั้นพื้นฐาน มีกันหรือยังคงมีกันบ้าง ครบไม่ครบ ถ้าครบแสดงว่า บันไดขั้นพื้นฐานดี ฐานยืนเหมือนแผ่นดินยืน เหมือน เราจะทำการงานจะต้องมีแผ่นดินยืน ถ้าไม่มีที่ยืน ตัวคนยืนไม่ต้องพุดถึงตกหลุมไปแล้ว

อย่างพวกเราทั่วไปเมืองไทย นับถือ พระพุทธ ศาสนากันส่วนใหญ่ ก็ถือว่ามีที่ยืน ท่านพอรู้แล้วก็ไป สำรวมระวังเอา พวกทุจริตต่างๆ งดเว้น มีความ

เห็นที่ตรงถูกต้อง โดยเฉพาะความรู้ความเข้าใจเรื่อง
กรรมและผลของกรรม เรื่องผลที่มาจากเหตุ อย่าไป
เที่ยวหวังอะไรลมๆ แล้งๆ อย่าไปเที่ยวโทษคนโน้น
คนนี้ ทุกข์แล้วก็โทษสามี โทษลูก โทษหลาน โทษ
ประเทศ โทษรัฐบาล จริงๆ คนอื่นก็มีส่วนเหมือนกัน
แต่มันไม่เกิดประโยชน์อะไรในแง่ที่จะทำให้เกิดความ
พ้นทุกข์

ถ้าจะพูดในแง่เป็นไปเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์
ท่านให้เชื่อผลที่มาจากเหตุ อันนี้เราก็ทำเหตุที่ทำได้
ถ้าจะหวังผลก็ต้องหวังผลมาจากการกระทำ อะไรที่
ลอยลมมาขออย่าให้ได้เลยนะเจ้าคะ ขอให้ได้เฉพาะ
อันที่เห็นๆ ขอให้ได้เฉพาะอันที่ตัวเองทำเท่านั้น กล้า
ขอใหม่ ต่อไปต้องขออย่างนี้ แต่พวกเราขอไม่ทำ ขอ
แบบไม่รู้เรื่อง อันนี้พื้นฐานมันไม่ดี พื้นฐานดีต้องหวัง

ผลจากการกระทำเท่านั้น ส่วนผลลมหแล้งๆ อย่าไป
เอาเลย

ขั้นต่อมาเป็นเรื่องตัวคนยืน ตัวคนยืนจะต้องมี
คุณภาพ ดวงตาจะต้องเอาอคติออกไป เอาความฝ้าฟาง
ในดวงตาออกไป อันนี้เรียกว่าสมาธิ เป็นการฝึกตัว
คนยืน คุณลักษณะของคนที่ฝึกตนเองมาดี จะมีคุณ
ลักษณะสำคัญๆ อยู่ ๓ อย่าง คือ

ประการแรก *จิตสะอาด* ไม่มีกิเลส ใจปลอดโปร่ง
ไม่มีกิเลสนิวรรณ์ ไม่มีง่วงนอน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่สงสัย
ไม่ลังเลเคลือบแคลง

ประการที่สอง *จิตมีกำลัง* มีคุณธรรมฝ่ายดี
ท่านทั้งหลายมีกำลังอะไรบ้าง ไม่ใช่มีกำลังไว้ต่อยชาวบ้าน
มีกำลังคือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นคนมี
กำลังคือศรัทธาเป็นต้น

ประการที่สาม *จิตที่พร้อมสำหรับใช้งาน* ตาดี สำหรับมอง ควรเอาไปใช้งาน ถ้าเป็นตาก็เป็นตาดี เหมาะสำหรับการมอง มีกำลังนอนเล่นก็ใช้ไม่ได้ การประพฤติพรหมจรรย์ ก็ปฏิบัติตามกรอบอริยมรรค มืองค์ ๘ ให้มันถูกต้อง *อริยมรรคมีองค์ ๘ เริ่มต้นที่ ความรู้ มีสัมมาทิฏฐิ*

สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นที่ถูกต้อง มีความเห็นถูก ความเห็น เป็นหัวหน้า และสัมมาสังกัปปะ ความดำริถูก ความคิดถูก เป็นชุด *ปัญญา* ต่อมา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็นชุด *ศีล* เป็นแผ่นดินสำหรับยืน ศิลจะเป็นศิลที่ถูก ก็ต้องมีความรู้ ที่มีศิลไม่ใช่เพื่อ เป็นเทวดา แต่เป็นที่ยืน ทำให้ทุกข์ไม่มี ทุกข์ไม่เกิด

ทำให้ไม่มีเรื่องเดือดร้อนใจ ทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน เราชักษาศีล
ไม่ใช่รักษาศีลเพื่อเรา แต่รักษาศีลเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์
ไม่ให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรือไม่ให้มี
เรื่องเดือดร้อนใจมากเกินไป จะได้เป็นไปเพื่อสมาธิ

ต่อไปคือ ชุดฝึกจิต ชุด *สมาธิ* ก็คือ สัมมาวายามะ
สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ พอจิตมีความพร้อมก็เอา
ไปใช้ชีวิตให้มันถูกมันดี มีคุณธรรมต่างๆ ไม่ให้ทุกข์
และใช้งานด้านปัญญาจนพันทุกข์ไปได้ กรอบการปฏิบัติ
มีเท่านี้

ในการปฏิบัติธรรมจึงปฏิบัติไปตาม ปัญญา ศีล
สมาธิ แต่เราโดยทั่วไปพูดว่า *ศีล สมาธิ ปัญญา* นี่เป็น
เรื่องของความสมบูรณ์ เป็นเรื่องการฝึกไปตามลำดับ
คนฝึกเริ่มต้น มีศีลก่อน แล้วก็สมาธิและปัญญา แต่
คนจะฝึกต้องมีปัญญาก่อน ฝึกแล้วศีลดีก่อน มันเป็น

อย่างนี้

เราพูดตามอริยมรรค จะทำให้เข้าใจง่าย คือ มีปัญญาเข้าใจถูก แล้วปฏิบัติ ปฏิบัติก็ต้องมีพื้นฐานดี ก่อนปฏิบัติไม่ใช่ว่า มาบ๊ีบก็นั่งสมาธิ ยิงยาวบรรลุละเลย อย่างนั้นไม่มีหรอก ถ้าพื้นฐานไม่ดีไม่มีสิทธิ จะนั้น บางคนไม่เข้าใจ ชอบไปนั่งสมาธิให้สงบแข่งมอยู่ เข้าใจว่า ละกิเลสได้เยอะ ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร เราปฏิบัติ ได้ถูกต้อง ดูพื้นฐานธรรมดานี้แหละ ไม่ต้องคิดถึงว่าจะละกามคุณ ละสามมี ทิ้งลูก ทิ้งสมบัติ ทิ้งหน้าที่ การงานอะไรหนักหนา ลองดูสิ ดูอันหยาบๆ ที่เป็น หุจริตก่อน เราทิ้งคำพูดโกหกได้หรือยัง เคยพูดเรื่อง ชาวบ้าน เลิกเป็นหรือเปล่า ไม่ต้องไปพูดว่าทิ้งสามมี มันไร้แก่นสารเกินไป เองง่าย ๆ นี้แหละ ไม่ต้องรีบทิ้ง อะไรก็ได้ ทิ้งได้ก็ดี อนุโมทนาด้วย แต่ต้องทิ้งให้เป็น

เลิกพูดโกหกหรือยัง เลิกพูดเรื่องชาวบ้าน เลิก
เป็นหรือไม่ พูดเรื่องชาวบ้าน พูดส่อเสียด เพื่อเจ้า
อยู่มาก ต้องเลิก อันนี้พื้นฐาน เป็นศีล เป็นไปเพื่อสมาธิ
และปัญญา ที่เน้นในคอร์สนี้ หรือ *การมาในคราวนี้*
เห็นเครื่องมือในการฝึกจิต

ท่านจะสังเกตว่า สมาธิอยู่หลังสุด มันคล้อยตาม
สัมมาทิฏฐิ ทุกองค์อริยมรรคมันคล้อยตามสัมมาทิฏฐิ
ถ้าไม่มีสัมมาทิฏฐิอย่างเดียว องค์อื่นไม่เป็นอริยมรรค
คนคิดดีในโลกมีเยอะ คนดีคิดช่วยชาวบ้านมีเยอะแยะ
แต่ว่าทำไมเขาจึงไม่ได้เป็นอริยะเจ้า เพราะเขาไม่มี
สัมมาทิฏฐิ คนมีศีลมีเยอะไป แต่ไม่ได้เป็นอริยะเจ้า
อาจจะได้เป็นเทวดา ทำไมเป็นคนดีรักษาศีลไม่ได้เป็น
พระอริยะเจ้า เพราะว่าไม่มีสัมมาทิฏฐินำ ศีลที่รักษาไป
ทำให้ได้มาทรัพย์สิน ทำให้ได้เป็นเทวดา เกิดแล้วก็ตาย

มันไม่เข้าองค์อริยมรรค เพราะไม่มีสัมมาทิฐิ

คนทำสมาธิดี ๆ มีเยอะ ทำสมาธิได้ บางคนก็ได้
เห็นโน่นเห็นนี่ เห็นอดีต เห็นอนาคต จนเขามาพูด
อะไรให้เราฟัง มีเหมือนกัน แต่ไม่เข้าองค์อริยมรรค
เพราะว่าไม่มีสัมมาทิฐิ ดังนั้น *ต้องมีสัมมาทิฐิ
นำหน้าเสมอ*

การฝึกจิต ต้องอาศัยความรู้ นำหน้าจะเกิดประโยชน์
ไม่อย่างนั้นแล้ว ทำไปได้โน่นได้นี้ อาจจะเสียเวลาการ
ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ อย่าลืมความรู้ สัมมาทิฐิ
ความเห็นถูกต้องเช่น มีความคิดเกิดขึ้น ต้องรู้จัก
ความคิดก่อน *มีความเห็นถูก รู้จักธรรมชาติของ
ความคิดก่อน มันไม่ไขตัว ไม่ไขตน เกิดเมื่อมีเหตุ
หมดเหตุก็ดับไป* ความคิดไม่ดีมันเป็นอย่างนี้เกิดแล้วดับ
มันนำอะไรมาให้ ความคิดที่ดีเกิดแล้วดับ นำอะไรมาให้

พอเรารู้จักอย่างนี้ก็เลือกได้ ทำความเพียรเพื่อจะละความคิดไม่ดี ทำความเพียรเพื่อจะเจริญความคิดฝ่ายดีได้ ไม่ใช่เราไม่ดี แต่ความคิดไม่ดี ไม่ใช่เราดี แต่ความคิดดี อย่างนี้พอเข้าใจไหม อย่างนี้แหละ สัมมาทิฏฐิ มันต้องมาก่อน คำพูดไม่ดี ต้องเห็นเลย คำพูดอย่างนี้ไม่ดี บางคนเลยเถิดตลอด โอ..เราไม่ดีนะ ไปพูดอย่างนี้ เราไม่ดี ไม่มีความรู้ ก็ไปยึดถือคำพูดว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นเขา เป็นของเขาต้องมีความรู้

พอรู้จักธรรมชาติของวาจาแล้ว ก็ทำความเพียรเพื่อละคำพูดไม่ดี สรรวมระวัง เจริญคำพูดฝ่ายดี *มีความรู้ก็ทำความเพียรถูก* สัมมาทิฏฐิต้องนำหน้าเสมอ ไม่อย่างนั้นจะเป็นว่า ความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็ไปโทษมัน ต้องรู้จักความคิดไม่ดีก่อน ความคิดมันไม่ดี มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเราแล้วก็ทำความเพียรละความคิดไม่ดี

ความคิดที่ดีก็ทำความเพียรเพื่อเจริญ จนกระทั่งถึงข้อสัมมาสมาธิก็เหมือนกัน ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ นำสมาธิมีตัวตนใหม่ ไม่มีเกิดตามเหตุตามปัจจัยเหมือนกัน เกิดจากการมีสติ จดจ่อกับอารมณ์ที่ต่อเนื่อง เราก็รู้จักธรรมชาติของมัน อันไหนเป็นมิจฉา อันไหนเป็นสัมมา ต้องรู้จัก ถ้าสมาธิที่ไม่ถูก มันก็ซิมกะทือ ทื่อๆ แข็งๆไป นิ่งๆก็จริงอยู่ แต่ใจมันแข็งไป ใช้การไม่ค่อยได้ มองไม่เห็นความจริง มันมีตัวตนเข้ามา เกี่ยวข้อง เดินไป มีสติ เรารู้กายมันเดิน เดินไปเดินมา เราเป็นคนรู้กายเดิน อันนี้มันจะรู้สึกแข็งๆ ขึ้นมา เพราะมันมีความเห็นผิดติดอยู่อันหนึ่ง ติดอยู่ตรงเรารู้มันแหละ มันติดอยู่ตรงเรารู้ จริงๆ เรารู้หรือเปล่า ไม่ใช่ *จิตมันรู้ ไม่มีเรา* เอาเรานี้ออก จิตมันก็จะอ่อนโยน นิ่มนวล ไม่แข็งทื่อ พวกเรานี่บางคนยิ่งฝึกก็ยิ่งแข็ง คือตัวมัน

ใหญ่ขึ้น อ้าว..หายใจเข้า เราเป็นคนรู้ มันผิดตรงไหน
มันผิดตรงไหนนี้แหละ หายใจเข้าเป็นกาย จิตเป็นคนรู้
ถ้ามีเรา เอาตรงนี้ออก เอาออก มันเป็นความเห็นผิด
จิตมันก็จะอ่อนโยน นิ่มนวล ควรแก่การใช้งาน สะอาด
ปลอดโปร่ง และมีกำลัง ต้องทำให้ถูก บางคนไป
ทำเสียจนเก่งไปหมดเลย โอ..เราเป็นคนมั่นคงแล้วมี
สมาธิหนักแน่นมาก ใจเราหนักแน่นมาก อันนี้มัน
เกินไป อันนี้ไปทำผิด มันผิดตรงไหน มีเราใส่เข้าไป
เป็นมิจฉาสมาธิ มันผิดตรงไหน ตรงมีเราดึงมันออกไป
ก็เหมือนเห็นว่าเราคิดดี ความคิดดี ไม่ใช่เราดี บางที
อาจจะคิดเลวก็ได้ มันเป็นความคิดที่เกิดขึ้นๆ

*เราฝึกจิต อาศัยความรู้นำความคิด คีล การทำ
ความเพียรเพื่อละของไม่ดี เจริญของดี ก็อาศัยความรู้
นำจะได้ผล คือการที่จิตใจสะอาดปลอดโปร่ง ไม่มี*

กิเลสจิตมีกำลัง นิ่มนวลควรแก่การไปใช้งาน ตาคี
พื้นดินเหยียบดี ตัวก็แข็งแรง สะอาดปลอดโปร่ง
ตาก็ดี มองอะไรก็ชัดเจน มีอะไรเกิดขึ้น ก็เข้าใจชัด
อันนี้เรียกว่า คนมีสมาธิ สมาธิที่ใช้ได้ดี ไม่ใช่สมาธิ
แบบนิ่งๆ ซึมกะทือ อย่างนั้นมันใช้ไม่ได้ มันดึงดูด
พลังงานไป ดึงความสามารถเราไป ทำให้เราเป็นง่อย
หมดความสามารถ ออกจากสมาธิมา เบลอ ใครดำก็ไม่รู้
เป็นตอไม้ไป ไม่รู้เรื่อง สมาธิแบบนี้ทำให้เราโง่งง เรามี
ศักยภาพเยอะ เราสามารถทำอะไรที่เหมาะสม ถ้าไป
ทำแบบนี้เหมือนเป็นตอไม้ บางคนขอเป็นอย่างนั้น
ไม่เกิดประโยชน์อะไร สักหน่อยก็เกิดเป็นตอไม้แห้ง



บทที่ ๒ ความเพียร

ความเพียร

ล้มมาวายามะ เพียรถูกต้อง เพียรป้องกันกิเลส เพียรละกิเลส เพียรเจริญกุศล เพียรรักษากุศล นี่คือการเพียรที่ถูกต้อง ตอนต้นนี้ๆ ยังไม่ค่อยมีกุศล ยังไม่ต้องนึกถึงมันนัก เพียรละกิเลสก่อน ถ้าใครอยากเห็นตนเองมีกิเลส ให้ตั้งทำปฏิบัติ มันก็จะมีกิเลสให้เราเห็นเมื่อก่อนมีไหม มีแต่ไม่เห็น มันมากจนไม่เห็น ตอนที่เราคิดถึงการปฏิบัติบ้าง กิเลสมันลดลง มันจึงเห็น ถ้าเราเริ่มเห็นกิเลส แสดงว่ามันเริ่มดีขึ้น มันลดลงจึงเห็น *ถ้าใครไม่รู้ตัวว่ามีกิเลส แสดงว่ามีกิเลสมาก*

มากจนกระทั่งไม่รู้ คนด่ามากจะไม่รู้ ท่านรู้หรือยัง
ท่านมีกิเลสอะไรบ้าง ถ้ารู้ก็เป็นผู้เป็นคนบ้าง ถ้าไม่รู้
แสดงว่าไม่เป็นผู้เป็นคนเลย มันเกินมนุษย์ ถ้ายังรู้ว่า
ตนเองทำผิดอะไรบ้าง ก็พอเป็นคนบ้าง เรามาปฏิบัติ
ทำความเพียรเพื่อเพื่อกิเลส เวลาตั้งความเพียรแล้ว
มันจะมีกิเลส ให้เราป้องกันแล้วก็เพา *กิเลสที่เป็น
ตัวแทนเวลาเรามาปฏิบัติธรรมคือนิวรณ์*

นิวรณ์

นิวรณ์ แปลว่า เครื่องขัดขวางความดี เขาก็ทำ
หน้าที่ของเขา เราก็ทำหน้าที่เพียร จะบอกว่า ไม่ไหว
แล้ว ง่วงแล้วไปนอน ได้ของดีก็พอใจ ตัดใจอยากได้
กามคุณ หรือมาปฏิบัติ เดินได้ดีก็อยากเดินตลอดไป
อย่างนี้ก็ขวาง ไม่ชอบก็หงุดหงิด ไม่อยากทำ หงุดหงิด

เพื่อน หงุดหงิดสถานที่ ถ้าเกิดอย่างนี้ก็เป็นนิวรรณ์
เขามีหน้าที่มาขวาง เรามีหน้าที่ปฏิบัติ

นิวรรณ์อันที่หนึ่งคือ *กามฉันทะ* ความยินดีพอใจ
ในกาม อันที่สองคือ *พยาบาทะ* ไม่ชอบใจ หงุดหงิด
รำคาญ อันที่สามคือ *ถีนมิทธะ* ความท้อแท้ ไม่เอา
อะไรแล้ว ท้อใจแล้ว ไม่อยากรู้เรื่องอะไรแล้ว อาจารย์
พูดอะไรก็พูดไป มันพอแล้ว มันท้อใจแล้วว่วงเหงา
เศร้าซึม ไม่อยากได้อะไรแล้ว พอแค่นี้แล้ว อันที่สี่คือ
อุทธัจจกุกกุกจะ ฟุ้งไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ ใจไม่รวมเข้ามา
สักที เป็นความฟุ้งซ่านและรำคาญ เตือดร้อนใจกับสิ่งที่
ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ อันที่ห้าคือ *วิจิกิจฉา* ความลังเล
สงสัย เคลือบแคลง ไม่ลงใจว่ามันจะได้อะไร แค่เดิน
ไปเดินมา มานั่ง ๆ แค่นี้หรือ มันจะได้อะไร เราไปทำ
อะไรอย่างอื่น มันน่าจะมีประโยชน์มากกว่า ปล่อยควาย

มันน่าจะดีกว่า ไปทำงานน่าจะดีกว่านี้ มานั่งๆ ยืนๆ เดินๆ ไม่ได้อะไร อันไหนถูก อันไหนผิด อันไหนเป็น กุศล อันไหนเป็นอกุศล มันจะลึกลงลงลึกลงอยู่เรื่อย

เจ้าห้าตัว เป็นตัวแทนของฝ่ายไม่ดี ในแง่ผลที่เกิดขึ้น คือขัดขวางการปฏิบัติสมณะ และวิปัสสนา ทำให้ไม่ปฏิบัติต่อ หรือทำได้ด้วยความลำบากจริงๆ เขาก็มีหน้าที่อย่างนั้นจะไปว่าเขาไม่ได้ ฉะนั้น เรามีหน้าที่ เภาเขา มาคราวนี้ จะได้รู้ว่าเขาเภาท่านหรือท่านเภาเขา

เราไม่ได้ไปละตัวเขาก่อน แต่ *ละความไม่รู้จัก เขาก่อนละความเห็นผิด* ความเข้าใจผิดในเขานั้นก่อน ต้องรู้จักเขา ความตั้งใจเป็นอย่างนี้ หงุดหงิดมันเป็น อย่างนี้ความง่วงนอนเป็นอย่างนี้ ความฟุ้งซ่านเป็นอย่างนี้ รู้จักเขา รู้จักตัวเขาที่ไม่ใช่ตัวตน เป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ทำความคุ้นเคยก่อน ถ้าเราทำความเพียรถูก

เราทำเพื่อรู้จักก่อน

คนเราโดยทั่วไปไม่ชอบเรียน พอไม่ชอบเรียน
ไม่ถนัดก็รู้สึกว่ายาก นิ่งแล้วสงบแล้วดีมาก ทั้งที่ไม่รู้
อะไรมาก นิ่งแล้วสงบ ไม่เห็นอะไรเลย ไม่เห็นไตรลักษณ์
ก็ชอบ นิเวศน์มันครอบจนหัวทิ่มไปแล้ว ความจริงได้
เรียนรู้อย่างดี *ได้รู้ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ควบคุมไม่ได้ ยิ่งรู้อย่างดี*
ได้ความรู้ ไม่ชอบรู้นะพวกเรา เดินแล้วไม่สงบเลย
เดี๋ยวมันเป็นโน่นเป็นนี่ อันนี้แหละดี ทำให้ได้รู้เยอะ
เข้าใจเยอะ มันก็ยิ่งดี อันนี้ก็ไม่ได้ตั้งใจ อันนี้ไม่เหมือน
ที่คิดไว้ ได้ความรู้เอาไปใช้

เราอย่าลืมทำความเพียรเพื่อกิเลส ไม่ทำตาม
กิเลส เพลิดเพลิน ละความเข้าใจผิดในมัน แต่เดิมไม่รู้จัก
มาทำความรู้จัก อยากรู้อยากเห็น ก็หาเวลาไปฝึก
ถ้าเราวิธีแล้วก็ทำเองได้ แต่บางทีทำเองกิเลสเอาไป

กินหมด ทำเองไม่ได้เรื่อง ต้องหาพวกบ้างเหมือนกัน
เขาตื่นตีสี่ จะได้ตื่นกับเขา ถ้าไม่ตื่น เขาจะเอาน้ำมาสาด
ถ้าเราทำเองที่บ้านเป็นไงตีสี่ เมื่อคินนอนตั้งสี่ทุ่ม
งานมันเยอะมันแก้ตัวไป มันยากในการทำเอง ของดี ๆ
ต้องอาศัยเพื่อนช่วย ของชั่ว ๆ ไม่ต้องห่วง ช่วยเพื่อนทำ

ให้ทำความเพียรเพื่อรู้ตัว กายเป็นคนนั่ง นอน
เดิน ยืน ไปทำโน่น ทำนี่ ใจเป็นคนรู้ รู้เท่านั้น รู้ว่ามี
สองตัว ถ้ามีหลายตัว มันผิด มันเกินไป ถ้ามีเรา
มีของเรา มีคนนั้น มีคนนี่ไหลขึ้นมาให้รู้นะ มันเกินไป
จริงๆ มีแค่กายกับจิต จิตเป็นคนรู้

ให้มีสัมปชัญญะ รู้ตัวไว้ ด้วยความรู้ตัวอย่างนี้
จะได้รู้จักความเหมาะสมต่าง ๆ ปัญญาก็จะดีขึ้นเพิ่มขึ้น
ต่อมาก็ สติ เป็นตัวดึงจิตให้มาเที่ยวอยู่ในกาย การมา
เที่ยวอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม ในวงของกายของใจ

ให้เห็นอาการของกายและความจริงของกาย ที่กาย
มันทำโน่นทำนี่ ให้เห็นใจตัวเองที่มันเป็นโน่นเป็นนี่
นี่เรียกว่าสติ

สติจึงอุปมาเหมือนเชือกผูกจิตให้อยู่กับกาย
กายอยู่ที่ไหน จิตอยู่ที่นั่น เพราะว่าธรรมชาติมันอยู่ในกาย
เรานี่ ธรรมชาติทั้งหมด ทั้งรูปทั้งนาม เกิดดับเปลี่ยนแปลง
ทั้งหมดอยู่ในนี้ ถ้าให้จิตมารู้ที่อยู่ในนี้ ความรู้ต่างๆ
ก็จะเพิ่มขึ้น

ตอนนี้แค่ฝึก ฝึกให้จิตมันมาอยู่ที่นี้ก่อน ไม่ต้อง
ค้นคว้าอะไรมาก เอาแค่ฝึกให้มันมาอยู่ มันไป เอามันมา
พอมันมาค้นอยู่ในนี้ ก็เรียกว่า*ธัมมวิจย* มีปัญญาค้น
อยู่ในกาย มีตัวตนอยู่ตรงไหนบ้าง มีของเที่ยงอยู่
ตรงไหนบ้าง ค้นดู มีอะไรเกิดขึ้นในจิต ค้นดูดี มีไหม
สิ่งที่เที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน ค้นดู อันนี้เรียก*ธัมมวิจย*

ก็จะเกิดปัญญาถึงความพ้นทุกข์ได้

แต่ในตอนต้นนี้เราไม่ได้เน้นค้นอะไร ไม่ต้องค้นมาก เราเน้นฝึกให้จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ สติจึงเป็นเหมือนเชือกดึงจิตมา การที่จะฝึกให้มีสติ ต้องรู้จักว่าการขาดสติมันเป็นอย่างไรเสียก่อน จับอาการนี้ให้มันชัด ถ้าคนฝึกสติมาสมควร เขาจะจับอาการได้ ถ้ามีเรื่องราวภายนอกขึ้นมา เห็นคำพูดประโยคนั้นประโยคนั้น คนน่ารัก คนน่าชัง มีเรื่องการทำงานขึ้นมา จิตมันหลงไปตามเรื่อง *ตัวเราหายไป ไม่รู้ตัว รู้แต่เรื่อง อันนี้เรียกว่าขาดสติ* ถ้าหายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ กำมือออกรู้สึกอยู่กับตัว มีสติอยู่ ถ้าจิตไปรู้ที่อื่นก็ขาดสติ จิตจึงรู้แบบมีสติก็มี รู้แบบขาดสติก็มี การจะฝึกสติได้ ต้องจับอาการให้ชัด ๆ ก่อน วิธีฝึกให้จิตมาอยู่กับตัวก่อน แล้วค่อยหัดสังเกตุ

การมีความเพียร มีความรู้ มีสติ คือหลัก
สติปัญญา ๔ นั้นแหละ อาตมาปี สัมปชาโน สติมา
เพียรเพากิเลส มีความรู้ และมีสติ บางคนไปฝึก
มานานไม่ได้ผล เพราะว่าฝึกไม่ถูกหลัก ความเพียร
ความรู้ สติ เพียรเพากิเลส มีความรู้ตัว และมีสติ
อย่าลืมต้องให้ได้สามอันนี้ ฝึกให้เยอะ จะได้สามอันนี้
ถ้าไม่ได้ก็ค่อยๆ หัด ได้เครื่องมือสามอันแล้ว
การฝึกข้ออื่นๆ จะง่ายและสะดวก ต่อไปจะสอนเทคนิค
การฝึกสติในอิริยาบถต่างๆ



บทที่ ๓ อริยาบถยืน

อริยาบถยืน

ให้ทุกท่านลุกขึ้นยืน เวลาเราตั้งใจจะปฏิบัติธรรม ความตั้งใจทำ ก็เรียกว่าความเพียร ตอนนี้จะเดิน ต้องตั้งใจ ถ้าตั้งแล้วล้มก็ตั้งใหม่ ยิ่งตั้งบ่อยเท่าไร ก็ยิ่งดี สงสัยก็ตั้งใหม่ ง่วงนอนก็ทำใหม่ เรียกว่า ความเพียร ตั้งใจทำ แล้วก็รู้ตัว มีสติ

ตอนนี้เรายืนอยู่ *ทำความรู้ตัวว่า* กายเป็นคนยืน *จิตเป็นคนรู้* ทำความรู้อีกขึ้นมาเรียกว่ารู้ตัว บางคนยืน ไม่ค่อยรู้ตัว ทำอย่างไรจะรับรู้บ้าง เราก็ใช้อาการของกายช่วยให้รู้ตัวเพิ่มขึ้น อย่างตอนนี้ท่านยืนอยู่

เรียกว่าโดยตรง สำรวจดูก็ได้ หัวจรดเท้า ใช้ความรู้สึก
ไต่ลงจากหัวไปถึงเท้า อันนี้เรียกว่าโดยตรง ถ้าคนทำบ่อยๆ
จะรู้สึกทั้งตัว ตัวรู้สึกจิต ตัวกายเย็น ยืนตรง

ถ้าท่านไหนไม่ค่อยรู้ ทำความรู้สึกที่จุดใดจุดหนึ่ง
ที่มันขัด อันนี้เรียกว่าสติ ดึงจิตไว้ก่อน ถ้ารู้ตัวมันจะ
รู้ทั้งตัว กายเป็นคนเย็น จิตเป็นคนรู้ อันนี้รู้ตัว ถ้าไม่
ค่อยรู้ใช้สติดึงไว้ก่อน โดยรู้ไปจุดที่มันขัด ถ้าเรายืน
ตรงไหนมันขัด สังเกตมองดู ถ้าไม่มีตัวสติดึงไว้ ถึง
เราจะรู้สึกกายเย็น แสบเดียวจิตมันก็ไปที่อื่น ไม่มีตัว
ดึงไว้ เราต้องหาจุดที่รู้สึกขัดเพื่อดึงไว้ ตรงไหนขัด
ถ้ายืนตรง น้ำหนักมันลงที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง เราเอา
น้ำหนักที่ลงนั้นเป็นจุดสังเกต ความรู้สึกที่ฝ่าเท้าเป็น
ตัวดึงจิต ตัวที่ดึงจิตไว้คือสติ เป็นการฝึกสติ ดูกาย
พอเข้าใจไหม อย่างนี้

ยืนรู้ว่ายืน ถ้ายืนเราไม่ค่อยรู้ตัว เอาอาการของ
กายภายนอกมาช่วยก็ได้ ยืนตรงรู้ว่ายืนตรง ต่อไป
เอนตัวไปทางซ้ายมันก็จะต่างจากเมื่อกี้ ใครต่าง กายมัน
ต่างจากเมื่อกี้ ใครเป็นคนรู้ จิตรู้ ทำความรู้ตัว พอกาย
เคลื่อนมาตรงกลางมันจะต่างไป สังเกตจุดใดจุดหนึ่ง
ถ้ายืนตรงน้ำหนักลงสองข้าง ที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง
เวลาฝ่าเท้ากระทบพื้น ฝ่าเท้ามันไม่ได้ราบ มันจะมี
รอยบุ๋ม มันกระทบไม่เท่ากัน เราจับความรู้สึกตรงนั้น
ก็ได้ พอเราเอียงซ้าย น้ำหนักมันไปทางซ้าย น้ำหนัก
ด้านขวามันจะเบาลง ลองเทียบกับยืนตรงดูต่างกัน
ตัวที่ต่างกันคือกาย ตอนที่ยืนตรงกับตอนที่ยืนเอียงซ้าย
มันต่างกัน *ใครเป็นคนรู้ จิตรู้ จิตมันรู้กาย มันไม่หลง
ไปที่อื่น* แค่นี้เอง ทำไมมันง่ายขนาดนี้ ง่ายจนไม่ได้ทำ
กายมีอาการอย่างนี้ จิตเป็นคนรู้ อันนี้เรียกว่า

รู้ตัว เป็นสัมปชัญญะ ตั้งใจทำ เป็นความเพียร ถ้าจับจุดใดจุดหนึ่งเป็นสติ

ตอนนี้ยืนตรง เอียงซ้าย จับความรู้สึกจับจุด
ที่มันขัด น่องตึง ๆ หรือน้ำหนักลงเท้าซ้ายต่อไปเอียงขวา
ต่างจากเดิมไหม น้ำหนักด้านซ้ายก็เบา ๆ เทำนี่เอง
ว่าไปแล้ว ปฏิบัติได้ทุกท่า อันนี้เหมือนเข้าห้องแล็บ
ทดลองทำ พอไปปฏิบัติ กายเป็นคนยืน จิตเป็นคน
รู้ ตัวที่ตั้งจิตคือสติ ความรู้ตัวคือสัมปชัญญะ รู้ว่ามี
สองตัว คือ มีกายกับใจ

ถ้ายังไม่ค่อยรู้ มีวิธีอื่นอีก ถ้าท่านง่วงนอน ให้ทำ
ความรู้ตัว ยืนเขย่งเท้าขึ้น เอาลง ทำสลับไปตอน
เขย่งขึ้นต่างจากตอนยืนเฉย ๆ ไหม ตอนที่เขย่งเท้า
น้ำหนักจะมาลงที่ปลายเท้าของ น่องจะตึง ๆ การที่
เรารู้ว่า ยืนตัวตรงเป็นอย่างหนึ่ง เขย่งเท้าเป็นอย่างหนึ่ง

อาการของกายแตกต่างกัน จิตเป็นคนรู้ ถ้าไม่ค่อยรู้
จับความรู้สึกที่ใดที่หนึ่ง เรามาตั้งใจคอยสังเกตดู เรียกว่า
ความเพียร มีตรงไหนมันขัด ให้เอาจุดนั้นเป็นจุด
สังเกตไว้ก่อน ดูอันที่ขัดๆ ก่อน

ถ้าท่านง่วงนอน ไม่ค่อยมีความรู้ตัว ลืมตัว
สะลึมสะลือ รู้ไม่ค่อยได้ เขย่งเท่านั้นๆ ก็ได้ จะมี
อาการตึงๆ ให้เห็น อันนี้เรียกว่าสร้างสถานการณ์
เพียรทำให้เกิดความรู้ ความจริงเราฝึกท่าไหนก็ได้
ส่วนใหญ่พวกเราฝึกท่านอน สบายเกินเหตุ มีแต่หลับ
ไปนั่งเก้าอี้ เพลินแล้วก็หลับ เวลาฝึกเราก็ควรเอาท่าที่
มันทำให้รู้ตัวหน่อย ถ้าง่วงนอนก็เขย่งเท้า ท่าที่จับ
สำรวจดูกาย ไม่ต้องไปทำเคร่งเครียดอะไร ตั้งใจทำ
คือทำความเพียร รู้ตัว รู้ว่ากายทำอะไร จิตเป็นคนรู้
จับจุดใดจุดหนึ่งได้ คือสติ อย่างนี้พอเข้าใจไหม

กายยืนอยู่ ก็หัดสังเกต สังเกตความรู้สึกว่าจับตรงไหนได้บ้าง เวลาจิตไปที่อื่น หลงลืมไป จะนึกได้ไวขึ้น มีอาการในกายเยอะแยะไปหมด โดยเฉพาะน้ำหนักลงที่ฝ่าเท้า ตึงๆ ที่น่อง บางคนมีอาการเจ็บหลังปวดหลังก็ดี ทำให้ไม่ลืมนั่น ไม่อย่างนั้นเราคงลืมตัวเองไปนาน

เอาละ ทำใหม่ ยืนตรง เป็นอย่างหนึ่ง เอนตัวไปทางซ้าย รู้สึกอย่างหนึ่ง เอนตัวไปทางขวา รู้สึกอย่างหนึ่ง ท่านจะสังเกตว่าโดยธรรมชาติร่างกายมีการโยกการโคลงไปมา เวลาเราเอียงไปทางซ้ายทางขวา มันจะโยกโคลงหน่อยหนึ่ง ก่อนที่จะตรง อาการที่กายมันโยกโคลง ก็เอาเป็นจุดสังเกตได้ เป็นการฝึกสติอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อเดินให้รู้ว่าเราเดิน เมื่อยืนให้รู้ว่าเรายืน เมื่อนั่งให้รู้ว่าเรานั่ง

เมื่อนอนให้รู้ว่าเรานอน และกายดำรงอยู่อย่างอาการ
อย่างใด ๆ ก็ให้รู้ว่า กายมันดำรงอยู่อย่างนั้น ๆ ให้รู้
โคลงไปมา โยกซ้ายโยกขวา โยกไปข้างหน้าข้างหลัง
เรามาตั้งใจฝึกู้ ก็ได้ทำความเพียร

เวลาออกกำลังกายก็ทำได้ เพียงแต่ว่าการออก
กำลังกายโดยปกติใจจะไปสนใจอยู่เรื่องท่าทาง ไม่สนใจ
อาการของกาย ไม่สนใจความรู้ตัว ทำงานกวาดบ้าน
ถูบ้าน ก็ทำได้ แต่เราส่วนใหญ่จะไปสนใจว่าบ้านสะอาด
ไม่สะอาด ถ้าเราฝึก เอาความสนใจมาอยู่ที่กาย ต่อไป
เราทำได้ง่ายขึ้น

ต่อไป ยืนขาเดียวยกขาขวาขึ้น เป็นใจ เหมือน
เดิมใหม่ ถ้ายังจับไม่ได้ก็เอาลงก่อน ถ้ายืนสองข้าง
น้ำหนักมันลงสองข้าง ยืนได้มั่นคง พอยกขาขวาขึ้น
มันเป็นอย่างหนึ่ง มันจะตึง ๆ กว่ากัน อันนี้เรียกว่า

ยีนชาเดียว ใครไม่รู้ก็บ้าแล้ว ใครเป็นคนรู้ จิตมันเป็นคนรู้ นี่ทำความรู้แหละ มันเป็นอย่างนี้แหละ ยีนชาเดียว ยีนสองชาเป็นอย่างนี้ จิตคนรู้ คนดึงจิตมาคือสติ

กายเป็นอย่างนี้ จิตเป็นคนรู้ *ความรู้ว่ามีแต่กาย และจิตเท่านั้น ไม่มีตัวตนอยู่ เป็นปัญญา* ถ้ามีสติรู้ตัวอยู่อย่างนี้ ถ้ามีกิเลสแทรกมา เราก็จะรู้ได้ไว มีความโลภ ความโกรธ ความหลง คิดโน้นคิดนี้แทรกมา อันนี้เป็นแขก เป็นตัวแทรก เราก็จะได้รู้ ยกขาซ้ายขึ้น พอยกขาซ้ายขึ้นเป็นยังงี้ ก็เป็นอย่างนั้นแหละ เป็นอย่างที่เราสึกนั้นแหละ ว่าไปแล้วรู้ตัวยากหรือง่าย แคื่อยีนเราก็ฝึกสติได้ ยกขาขึ้น เอาขาลงก็ทำได้ แค้ให้รู้สึก ยืนรอรถเราก็ทำได้ เราไม่ได้ทำเพื่อคลายเมื่อยเท่านั้น เราทำให้มีสติ

เรามาตั้งใจทำ ได้ความเพียร ได้ความรู้ แต่เดิม
มันไม่รู้ มันเข้าใจผิดว่าเรายืน เราเดิน เราเมื่อย เราไปนั่ง
เราไปนอน ท่านว่า อย่างนั้นหมามันก็รู้ มันไม่ได้ความรู้ตัว
ไม่ได้กรรมฐาน เราทำกรรมฐาน มันได้ความรู้ตัว ได้สติ
ได้ปัญญา *กายมันยืน จิตเป็นคนรู้ ไม่ใช่เรายืน ไม่ใช่เรารู้*
มีความโลภ โกรธ หลงขึ้นมาเป็นครั้ง ๆ เป็นแขกมาเยือน
มาสู่จิตเป็นครั้ง ๆ จิตเป็นธรรมชาติรู้ เกิดที่กาย

ถ้าไม่ค่อยรู้ตัวว่าเวลาเย็นมันเป็นอย่างไรบ้าง
ก็ทำหลาย ๆ ทำ ให้หัดสังเกตความรู้สึก จับให้ได้
เรามีหน้าที่ฝึกสติ นิเวศน์มีหน้าที่ให้เราเลิก หน้าที่
ของเราคือทำความเพียรการที่เราตั้งใจ ใส่ความรู้ว่า
ตอนนี้กายมันยืนอยู่จริง ๆ นะ เป็นอย่างนี้จริง ๆ นะ
ยืนขาเดียวเป็นอย่างนี้นะ เรียกว่าใส่ใจตนเอง *มาอยู่
กับตนเอง* ให้กายกับจิตมันอยู่ด้วยกัน



บทที่ ๔ อริยาบถเดิน-นั่ง

อริยาบถเดิน

เวลาเดิน ยืนก่อน ทำความรู้อย่างที่ร่างกายยืน เวลาเดิน ปกติจะก้าวมือไปมา มันเคยชินจะหลงไปกับความเคยชิน ก็ให้มันสำรวม เอามือมากุมข้างหน้าก็ได้ แต่ที่ไม่ต้อง เครื่องเคียดมาก หรือเอามือไขว้หลังก็ได้ อย่าทำแบบ สบายเกินไป ให้มันสำรวม ไม่ใช่ไขว้ให้มันสบาย มัน จะได้ไม่ไหว ใจมันมีที่ไปเยอะ ให้มันมีอาการน้อยๆ มันจะได้ไม่ไปมาก ปกติมันไปง่ายอยู่แล้ว ใช้อาการ ทางกายช่วยไว้

ให้สำรวมต้องกุมไว้ข้างหน้า ไขว้หลัง กอดอก

ก็ได้ สรรวมให้ดีน่าจะกุมข้างหน้า จริงๆ ไขว้หลังก็ได้
มันสบาย ท่าไหนก็ได้ ไม่ผิด ตอนนี่ฝึกหัดเราตั้งใจ
สรรรวมไว้กับตัว เพื่อว่าจะไม่ให้จิตไปข้างนอกมาก
ให้มันไปน้อยๆ หน่อย ให้อาการทางกายช่วย หาที่เดิน
สักสิบกว่าก้าว กำหนดจุด กำหนดเวลา กำหนดเอาเอง
การที่เรากำหนดจุด กำหนดเวลา เพื่อให้ได้ทำความ
เพียรดังที่ตั้งใจ ไม่อย่างนั้น จะไปเดินห้าก้าวบ้าง
สิบก้าวบ้าง จะกลายเป็นเดินเล่นตามอำเภอใจ
ขมกขมไม่ไป

ถ้าเรากำหนด พอทำไปนานๆ ก็จะเบื่อไม่อยากจะ
ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง เราก็ทำของเราไป เพราะกำหนด
ไว้แล้ว จะได้เพากิเลส ไม่อยากทำก็ทำได้ ไม่ต้องอาศัย
การกระตุ้น เราเสียเวลาเรื่องที่ไม่อยากทำ ต้องหาคนมา
ไขลานหรือกระตุ้นเยอะ ท่านลองคิดดูเวลามาทำกรรมฐาน

ไม่ยากทำก็ทำได้ ไม่มีปัญหา ไม่อยากเดินก็เดินได้
ยังไม่ถึงเวลาเลิก อยากเลิก ไม่เลิกก็ได้ *สิ่งที่ดี ไม่อยาก
ทำก็ทำได้ สิ่งไม่ดี อยากทำไม่ทำก็ได้* เป็นความรู้ที่
ยอดเยี่ยมมาก ได้จากการทำกรรมฐาน นี่ต้องหัด

ทำความรู้ตัว สำรวม ตามองพอดีๆ ไม่วอกแวก
อยากมองข้างๆ ก็ให้รู้เวลาเดินก็เดินธรรมดา แรกก็
เดินช้าๆ หน่อยจะได้จับอาการของกายได้ เราทำความรู้ตัว
ยกขาซ้ายขึ้น น้ำหนักจะมาข้างขวา ก็เดินไป หากจับ
อาการไม่ค่อยได้ จับตอนที่เท้ากระทบพื้นก็ได้ แล้ว
ทำความรู้สึกตัวให้มากขึ้น

การมีสตินั้น เราจะจับได้ดีคือ จับคู่กับตอนไม่มีสติ
ให้หัดสังเกตไว้ดีๆ กายมันเดินไปเดินมา ข้าย ขวา
ซ้าย ขวา สักหน่อยจิตมันหลงไปที่อื่น ไม่รู้ตัว ตัวเรา
จะหายไปจากโลก เดินฟรีไป ตอนนี้แหละ จะมีตัว

เปรียบเทียบ ตอนจิตไปที่อื่น กับตอนที่มารู้อยู่กับตัวเอง การคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ หลงไป อย่างนี้ขาดสติ ขาดสติเป็นอย่างหนึ่ง ทำให้เราจับจิตได้ จิตมันเป็นตัวรู้ทุกอย่าง รู้แบบมีสติ หรือขาดสติ จิตเป็นคนรู้ทุกอย่าง จิตเป็นคนรู้ รู้ตัวเอง รู้กายและใจ มีสติ เราจะได้รู้ว่าจิตนั้นจะควบคุมให้เหมือนที่อยากไม่ได้ มันมีหน้าที่รู้ มันก็ทำหน้าที่รู้ไป มีตัวช่วยคือสติ มันก็มารู้อยู่ที่กาย ถ้าไม่มีสติช่วย มันก็ไปรู้อยู่ที่อื่น รู้แบบหลง ถ้าไม่มีปัญญาช่วย ตัวอันอื่นมาครอบงำ มันก็โดนถล่ม ความทุกข์ก็เกิดขึ้น ถ้ามีปัญญาช่วย มันก็เห็นความจริง

เรามาฝึกตัวช่วย ถ้าให้เกียรติจิต ตัวประธาน ก็เรียกว่าฝึกจิต เพื่อให้จิตมันไม่มีทุกข์ จริงๆ จิตไม่มีทุกข์กับชาวบ้านเขาหรอก มันก็เป็นตัวรู้ของมัน แต่ถ้า

มันหลง ประธานรับและใช่ใหม่ จริง ๆ ประธานรับรู้
ท่านขอรับรู้แบบไหน จิตเป็นประธานเหมือนกันหมด
ทุกที่ ไปเป็นพรหม เทวดาก็จิต

เวลาเดิน ก็ทำความรู้ตัว เราจะกำกับในใจก็ได้
ใส่ความรู้สึกลงไปว่า ตอนนี้อย่างนี้จริง ๆ จิต
เป็นอย่างนี้จริง ๆ ให้มันจับให้ได้ เท่ากระทบพื้น ยกซ้าย
ยกขวา บางคนมีคำพูดกำกับ เราจะมีก็ได้ ไม่มีก็ได้
ให้ใส่ความรู้สึกว่าเป็นอย่างนี้ ยกเท้า น้ำหนักลงตรงนี้
กายมันเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างที่มีมันเป็นนั่นแหละ *รู้สึก
ถึงมัน ไม่ลืมมัน*

พอเราจับความรู้สึกได้ ทำไปบ่อย ๆ ก็จะสบายขึ้น
ตอนไหนมีสติ *รู้ตัว* ถ้าขาดสติ มันเป็นอย่างไร *หายตัว*
การฝึกเอาไว้ จะช่วยให้ระลึกได้ไวขึ้น

เดินจงกรม ให้มีจุดหยุดยืน กำหนดจุดไว้

ตามองสบายๆ พอมันหลงไป มันจะหลงไม่นาน
เดินไปถึงจุดหยุด จะช่วยให้รู้ตัว ถ้าตอนเดินมันหลงไป
หยุดยืนทำความเข้าใจตัว กายกำลังยืน โยกไปซ้ายไปขวา
ทำความเข้าใจตัว แล้วก็หมุนกลับ เวลาหมุนกลับ ทำซ้ำๆ
รู้สึกตัว ยกเท้าซ้ายหลายครั้งหน้อยก็ได้ ขวาซ้าย
ตามกันมา ทำความรูสึกตัวว่า กายเป็นอย่างนี้ รู้ที่
เท้ามันกระทบพื้นก็ได้ อย่าให้ใจลอย

กายเป็นหลักของจิตที่ดี ในระหว่างที่ยืน จิตมัน
คิดมันนึกไป ให้รู้ว่ามันคิด ทำความรูสึก ว่าเรายืนอยู่
ที่นี่จริงๆ กายมันอยู่ที่นี่ก็จริง จิตไม่ค่อยอยู่กับตัว
ลองหยิกตัวเอง เจ็บไหม เรายังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่วิญญาน
ล่องลอย ให้ใส่ความรูสึกจริงๆ เข้าไป เรียกว่าใส่ใจ
ตนเอง การใส่ใจตนเองนี้สำคัญ ช่วยให้หายทุกข์ได้มาก
คนอื่นด่าเรา เราไม่สนใจ เราหัดมาแล้ว เราไม่สนใจ

ว่าเขาต่ำ ทำเป็นใหม่ รู้หายใจเข้า รู้หายใจออก ถ้าคนทำเป็น เขาจะสนใจอะไรก็ได้ เพราะว่าเขา หัดมาแล้ว แต่เราทั่วไปไม่ได้ฝึกมา พอถูกต่ำบีบ ก็ไปสนใจคำพูดเขาแล้ว เราได้ยินแล้วไม่สนใจก็ได้ เปลี่ยนจุดสนใจ *มาสนใจตัวเอง* ลองหัด มีเสียงนกร้อง มีเสียงโน่นเสียงนี่ เราไม่ใส่ใจก็ได้ ไม่ต้องไปว่านก ไส้ใจกายกำลังเย็น เราหัดได้ เปลี่ยนจุดใส่ใจ เปลี่ยน จุดสนใจ

ถ้าไม่ค่อยรู้ตัว ใช้อาการทางกายช่วย กระดิก นิ้วมือก็ได้ กำมือเข้าแบมือออก กุมมือ สำรวมไว้จะดี ใจมาอยู่กับตัวโดยธรรมชาติ ต้องช่วยหลายๆ ทาง ถ้าเดินชมนกชมไม้ ใจจะลอยไปเรื่อยๆ เราทำแบบ คนมีความรู้ กันมันหน่อยๆ กำมือเข้า แบมือออก กระดุกกระดิก กะพริบตาบ่อยๆ ให้มันรู้อยู่กับตัว

ทำความเข้าใจตัว พอทำเป็นใหม่

ตอนเดินให้หัดสังเกต เดินไปเดินมา ง่วงนอน
ไม่อยากเดิน อยากเลิก ให้เดินต่อก่อนควรกำหนดเวลาไว้
จะมีกิเลสมาหลอกเรา ไม่อยากเดินแล้ว ไปนั่งเถอะ
มันว่า เราอย่าว่ามัน มันว่าก็เรื่องของมัน เดินไปจน
อยากเลิก อยากเลิกเราก็เดินไปเรื่อย อย่าไปทำตามอยาก
กิเลสมันชอบหลอกให้คิดว่าได้ทำอะไรตามอยากจะสบาย
มันว่าอย่างนั้น ทำตามมาตั้งหลายครั้งแล้ว ก็ยังง้ออยู่
ยังทุกซอกอยู่ ให้เดินไปเรื่อยๆ มันอยากไปนั่ง เราไม่เลิก
ไม่อยากทำก็ทำไป ตั้งใหม่ ทำไปบ่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ

อิริยาบถ นั่ง

เวลานั่ง นั่งปกติ ท่าไหนก็ได้ นั่งให้สบายๆ
ไม่ใช่ท่าสบายเกินไป สบายเกินไปก็จะเกินจริงๆ มันเพลิน
ท่าที่ดี ที่เหมาะคือท่าคู้บัลลังก์ ขาซ้ายทับขวาก็ได้

ขวาทับซ้ายก็ได้ หรือเอาขาเรียงกันก็ได้ เวลานั่งก็ให้
ทำความรู้ตัวเหมือนตอนยืน กายมันนั่ง สำรวดดูทั่วทั้งตัว
หัวจรดเท้า คอตรงไหม ขาขวาทับซ้ายเป็นอย่างไร
รู้สึกไหม มีตรงไหนความรู้สึกขัดบ้าง ถ้าไม่รู้ตรงไหน
ที่ขัด น้ำหนักลงที่ก้นทั้งสองข้างก็ขัดอยู่ อย่างนี้เรียก
ว่ากายนั่ง ก้นกระทบพื้น น้ำหนักลงสองขาที่ทับกัน
ขากระทบพื้น คนรู้คือจิต กายเป็นคนนั่ง อย่างนี้
เรียกว่านั่งตัวตรง ถ้านั่งตรงแล้วไม่ค่อยรู้ตัว ก็ลอง
เอียงตัวดู ไปได้ด้านซ้ายเป็นอย่างไร น้ำหนักที่ก้นก็
เป็นอย่างหนึ่ง เอียงไปขวาก็เป็นอย่างหนึ่ง นั่งตัวตรง
เป็นอย่างหนึ่ง คอตรงเป็นอย่างหนึ่ง คอตกเป็นอย่างหนึ่ง
กอดเข่าก็เป็นอย่างหนึ่ง ความรู้สึกแตกต่างกัน
ทดลองทุกท่านั่งก็ได้

นั่งเพื่อให้ความรู้ กายเป็นคนนั่ง จิตเป็นคนรู้

ถ้าท่านจับได้ ก็รู้ตัว แม้แต่นอน หลังก็กระทบพื้น
กายนอนเรียบขนานกับพื้น รู้ตัวได้ไหม แต่ตอนนี้เรา
ไม่ได้ฝึกท่านอน

ท่านให้ฝึกเดินจงกรมกับนั่ง ยืนเข้ามาแทรก
ทำร่วมกับเดินจงกรม ท่านอนให้รู้เหมือนกัน แต่ไม่
ได้เอาไว้ฝึก ให้รู้ทุกอัน เวลาทำอะไรให้รู้หมด
แต่เวลาฝึกให้เดินจงกรมกับนั่ง

นั่งให้รู้ว่ากายนั่ง โยกตัวไปมา มันแตกต่างกัน
ทำให้เราไม่หลับ บางคนนั่งหลับ ตั้งทำนั่งนิ่ง หลับตา
แล้วก็หลับ เลยไม่ค่อยได้อะไร เวลานั่งไม่ต้องรีบหลับตา
สำรวจร่างกายของเรา เคล็ดขัดยอกให้รู้ ช่วยให้มีสติ
เหมือนกัน จิตเป็นคนรู้ ทำความรู้สึกว่ากายมันนั่งอยู่
ในท่านี้ ไม่ต้องรีบหลับตา สำรวจว่าอาการในกาย
เป็นอย่างไร

ถ้าอาการในกายมันนิ่งไป สติไม่ค่อยดี คนสติอ่อน
ก็ไม่ค่อยรู้ตัว แสบเดียวหลับ ต้องหาจุดที่พอจับอาการ
กายมันเคลื่อนไหวได้ ตัวจับคือสติ จิตเป็นความรู้ อะไร
ที่มันเคลื่อนไหวอยู่ เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ท้องพองขึ้น ท้องยุบลง หน้าอกกระเพื่อมขึ้นลงให้รู้
กายตรงไหนมันเคลื่อนไหวที่สังเกตดู ท้องพองขึ้น หน้าอก
กระเพื่อม หายใจเข้า หายใจออกดูสบายๆ ไป แต่อย่า
สบายมาก เพราะว่ามันจะหลับ ไม่ได้อะไร

ถ้ามันนิ่งไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ ให้รู้ว่ามันหลงไป
ขาดสติ ให้กลับมารู้ที่กาย อย่าปล่อยให้มันคิดวนเวียนไป
ระวังหลับ นั่งมันเคลิ้มทุกที อย่างนี้ไม่ดี คนสติอ่อน
นั่งหลับทุกที ทานอาหารอิมใหม่ ๆ หลับดีจัง หรือ
เดินเหนื่อยแล้ว จ้องนั่งพักผ่อน จ้องจะนั่งพักเลยก็
เสร็จเขา หลับตลอดตั้งนั้น *ตั้งสติได้ ไว้*

ถ้าใครฝึกได้เครื่องมือสามอย่าง คือ ความเพียร
หลงไปแล้วทำใหม่ ได้ความรู้ตัว กายเป็นอย่างนี้
จิตเป็นอย่างนี้ ได้สติ เป็นตัวดึงจิตให้มันเพียวอยู่ในกาย
รู้จักกายเป็นอย่างนี้ จิตเป็นอย่างนี้ อันอื่นจะฝึกง่าย
ความคิดอะไรมารู้เท่ารู้ทันได้ง่าย งดเว้นวาจาไม่ดีได้ง่าย

ก่อนไปปฏิบัติ เลือกหาสถานที่ๆ เหมาะสมสำหรับ
ทำการความเพียร ไม่ใช่หาที่นั่งหลับ เพราะเราทั่วไป
ชอบขี้เกียจ อะไรที่มันสบายนักมันจะหลับ ถ้าสบาย
แล้วไม่หลับก็ดี แต่ว่า*คนเราทั่วไปถ้าสบายมันประมาท*
เวลาปฏิบัติจะมีนิเวรณเกิดขึ้น เกิดความชอบ ความพอใจ
อยากอยู่นิ่งๆ ไม่มีงานทำสบาย เวลาไม่มีอะไรมาก
วนนี้มันก็ดูดีเหมือนกัน รู้สึกสงบ เพราะไม่มีคนกวน
ไม่มีงานกวน ไม่มีงานดูเข้าที่เหมือนกัน ไม่มีงานก็
ไม่มีเงิน แต่ตอนนี้กามฉันทะเกิดขึ้น มันก็ชอบ ทำให้
ไม่มีปัญญา ทำให้หัวขาดไป ความจริงเป็นมนุษย์ต้อง

มีงานทำ ไม่มีอะไรทำ ก็สบาย มีของดี ๆ ก็ติดอกติดใจ
ชอบใจ เรียกว่ากามฉันทะ หงุดหงิด ขัดเคืองไม่พอใจ
ทำแล้วไม่ค่อยได้ผล ก็เซ็ง เรียกว่าพยาบาทะ ท้อแท้
ง่วงนอน เศร้าซึม เรียกว่าถีนมิทธะ ฟุ้งซ่านรำคาญ
เรียกว่าอุทธัจจกุกกุจจะ มีนิเวรณต่าง ๆ เกิดขึ้น ก็ให้รู้

ถ้าเป็นการปฏิบัติในช่วงแรก ๆ โดยทั่วไปก็จะมี
ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นเยอะ เราอยู่ข้างนอก มีแต่เรื่อง
ฟุ้งซ่าน มีแต่เรื่องคนโน้นคนนี้ คิดไม่หยุด เต็มใจไป
เรื่องโน้นเรื่องนี้ ใจไม่อยู่กับที่ เลิกฟุ้งก็ตอนเหนือย
หมดแรง ง่วงนอน ไม่ง่วงจะไม่เลิกฟุ้ง บางคนทั้ง
ง่วงนอนด้วยทั้งฟุ้งซ่านด้วย โอ้โห.. หลายเรื่องเลย
ฟุ้งซ่านคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้รู้ งุนงงสงสัยลังเล
ก็ให้รู้ อย่าไปว่ามัน ให้ดูมัน รู้จักมัน อย่าไปว่ามัน
การปฏิบัติจึงมีแต่ได้กับได้คือ ได้ทำ กับ ได้รู้

ง่วงนอนได้รู้ ฟุ้งซ่านก็ได้รู้ คิดมากก็ได้รู้ มี

กิเลสเกิดขึ้นมาก็ได้รู้ สงบก็ได้รู้ ไม่สงบก็ได้รู้ ไม่ชอบใจ
ก็ได้รู้ พอสงบเป็นอย่างไรบ้าง ชอบมัน ก็ได้รู้ สงบก็ได้
ไม่สงบก็ได้

ปฏิบัติตอนต้น มีความเพียรเพื่อกิเลส มีความรู้
และมีสติ อย่างนี้แหละ ถ้ามีนิเวศน์ขึ้นมา มีความชอบ
ความซึ้ง ชุ่มมัว ง่วงนอน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ สงสัย
อย่าไปว่ามัน ให้อุมัน อย่าไปว่ามันดีหรือไม่ดี อย่าไป
ว่าถูกว่าผิดที่นี่ ถ้าจะว่าก็ได้เหมือนกัน ไหนมันก็ว่า
อยู่แล้ว เราก็ชิงว่าให้มันถูกเสีย ถ้าจะว่า ให้อุมันไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มาแล้วก็ไป บางคน
ง่วงนอนมาก ถ้าจะว่า ก็อย่าไปว่ามันไม่ดี ให้อุมัน
มาแล้วเดี๋ยวมันก็ไป ไม่รู้มันกับเราใครจะไปก่อน

ถ้าว่าก็ว่าให้ถูก *ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา
ไม่ใช่ของเรา มันมาแล้วก็ไป บังคับควบคุมไม่ได้*
ถ้าจะไม่ว่าก็คอยดูสังเกตไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่ว่าดีเหลือเกิน

สงบเหลือเกิน สุขเหลือเกิน ฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ทำไมมันเป็น
เป็นอย่างนี้ ไม่ได้เรื่อง ต้องไปหัดใช้คำพูดเหล่านี้
เดี๋ยวมันก็ไป ไม่เป็นไร พูดเป็นไหม ต้องหัดว่าให้เป็น
ไม่อย่างนั้นเราจะเลยเถิดตลอด

ตอนนี้มาหัด ถ้าไม่ว่าอะไร ให้ดูเฉยๆไว้ คอยดู
คอยสังเกต การบอกว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่
ตัวตน เป็นการบอกด้วยปัญญา ถ้าบอกว่า นั่นของเรา
เราเป็นนั่นเป็นนี่ เราสามารถควบคุมได้ นั่นมันว่าผิด
มันว่าตามกิเลส ต้องมาฝึกให้รู้ ตัวรู้ที่เป็นกลางๆ
คือจิต ดีไม่ตีมันรู้ทั้งนั้นแหละ เป็นธรรมชาติของมัน
*การรู้ให้ถูกนี่คือสติปัญญาของไม่เที่ยงก็รู้ว่าไม่เที่ยง
ของเป็นทุกข์ก็รู้ว่า เป็นทุกข์ ของไม่ใช่ของเรา ก็
รู้ว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน* มันเป็นสภาวะ มันควบคุมเอา
ตามใจอยากไม่ได้ จะได้เห็นอย่างนี้ อยากสงบก็ไม่สงบ
อยากมีสติอยู่กับตัว แต่มันไม่ค่อยอยู่ ได้ความรู้เท่านั้น

ความทุกข์ของเราก็หายไปเยอะแล้ว

บางคนอาจจะรู้สึกว่าคุณรู้เท่านี้ ทำไมความทุกข์มันหายไปเยอะ ความทุกข์มีเยอะ เพราะเราไปอยาก ไปต้องการอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าเรารู้ว่าขนาดใจของเราเองมันยังคุมไม่ได้ เราจะอยากไปคุมใครไหม ก็ไม่อยากจะไปคุมใคร ถ้าเราไม่อยากจะไปคุมใครเสียแล้ว ไม่ได้คิดว่าเขาจะเป็นเหมือนใจเราอยาก มันจะทุกข์ไหม ก็ไม่ทุกข์แล้ว ความรู้แค่นี้ช่วยให้หมดทุกข์ได้ อยากจะมีสติตลอด อยากจะนิ่ง ๆ อยากจะจิตใจปลอดโปร่ง มันก็ไม่ได้ตามอยาก ง่วงนอน อยากหายก็ไม่หาย *มันไม่เป็นอย่างอยาก เออ.. มันเป็นอย่างนี้เอง*

มันไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด มันเป็นอย่างอื่น มันไม่ได้อย่างอยาก มันคุมไม่ได้ ได้ความรู้เท่านี้ ไปใช้ชีวิตก็ไม่ทุกข์มาก ที่เราเป็นทุกข์มาก เพราะว่าไป

เข้าใจผิด ของมันไม่แน่นอน อยากจะให้มันแน่นอน
ของมันบังคับไม่ได้ จะบังคับให้ได้ตั้งใจ มันก็ได้บ้าง
ไม่ได้บ้างนี่แหละ มันถูกแล้ว มันไม่เที่ยง ไม่แน่นอน
อยากได้ ต้องทำเหตุทำปัจจัยเอา แต่จะให้มันได้อย่างใจ
รวดเร็วดังจรวด อันนี้มันไม่มี

เรามาปฏิบัติ ก็ฝึกจิต จิตมันฟุ้งซ่านอยู่ ทำให้
มันสงบก็ได้ แต่ไม่ใช่บังคับให้มันสงบเลย *มันฝึกได้
แต่มันบังคับไม่ได้* ฝึกแล้วมันก็อยู่ในอำนาจของเรา
เหมือนเราฝึกสัตว์ กว่าจะฝึกให้มันเชื่อ เอามาใช้
การได้ บางคนเลี้ยงหมา กว่าจะฝึกหมาได้ กว่าจะได้
พูดกับหมาได้รู้เรื่อง ต้องใช้เวลานานไหม นานเหมือนกัน
กว่าจะรู้เรื่อง บางคนยังพูดกันไม่รู้เรื่องเลย กว่าจะฝึก
มันได้ ต้องตะล่อมกัน กว่าจะพูดกันรู้เรื่อง กว่าจะไป
ทางนั้นแล้วมันไปกับเรา ลำบากเหมือนกัน จิตก็เหมือนกัน
สั่งยาก คุมยาก เอาตามใจอยากไม่ได้ แต่มันฝึกได้

อยู่กับเราได้ ถ้าไม่ฝึก มันก็สร้างความยุ่งยากลำบาก ให้แก่เราแน่ะ นี่จึงต้องมาฝึกหัด ตอนเริ่มต้นก็ฝึก ให้จิตมันสะอาด ปลอดภัย ไม่มีนิเวศน์ ให้จิตมีกำลัง มีความพร้อม ในการใช้งานด้านปัญญา

จิตนี้ ถ้าจะรู้จักมันดี ๆ ก็ต้องเอามันมาไว้ที่บ้าน คือกาย จิตคือเจ้าของบ้าน เรามีบ้านแต่ไม่ค่อยอยู่บ้านกัน เลยมาฝึกอยู่บ้าน *กายเป็นบ้าน จิตเป็นเจ้าของบ้าน ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร ความคิดนึกปรุงแต่ง ว่างนอนเศร้าซึม เหมือนแขกที่เข้ามาในบ้าน* บางคน ก็หน้าตาดีบางคนหน้าตาไม่ดี ปกติแขกของท่านทั้งหลาย เป็นใคร แขกดำกับแขกขาว ส่วนใหญ่มีแต่ดำ ๆ เข้ามา เพียบเลย เมื่อว่าโดยสภาวะบ้าน เจ้าของบ้าน และแขก ก็ไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนเหมือนกัน แต่เราก็ต้องให้เกียรติแตกต่างกันไป ควรให้เกียรติแก่ เจ้าของบ้าน ส่วนแขกเราก็ต้องทำความรู้จัก พอรู้จัก

จะได้เชิญแขกเป็น คนไหนนิสัยไม่ดี จะได้ห้ามเขา
ถ้าคนดีก็ไปเชิญเขามาหน่อย

ส่วนพวกเรา ไม่มีความรู้ในการแยกแยะอย่างนี้
ก็มั่วเลย ไม่มีความสามารถในการควบคุม ไม่ค่อยได้
อยู่บ้าน ปล่อยแขกกลมเอนาและไปหมด ปล่อยชีวิตตามบุญ
ตามกรรมไป อันนี้ก็หนักไป ไม่อาจจะควบคุมอะไรได้
เราต้องฝึกให้เจ้าของบ้านมาอยู่กับบ้าน อาศัยสติช่วยให้
เจ้าของบ้านมาอยู่ที่บ้าน ให้จิตมารู้อยู่ที่กาย คอยสังเกต
มีแขกเหมือนกัน มาแล้วก็ไป เตี้ยวจีบ เตี้ยวปวด
เตี้ยวง่วงนอน เตี้ยวเศร้าซึม รู้จักอย่างนี้นะ

เอาละ จะให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติ วิธีก็ได้บอก
ไปแล้ว ฝึกโดยการยืน นั่ง ให้ใช้อิริยาบถ เดินเยอะๆ
ถ้าคนมีสติดีแล้ว นั่งก็ใช้ได้ แต่โดยทั่วไป นั่งแล้วจะหลับ
แรกๆ ให้ฝึก*ชาคริยานุโยคะ* *ประกอบความเพียร*
ตื่นอยู่เสมอ อย่าให้หลับ

ให้เดินจงกรมเสียก่อน แล้วนั่ง อย่าลืมความเพียร ตั้งท่าจะเดิน ตั้งใจเดิน ถึงจะตั้งใจเต็มที่ ลักหน้อย นีรวรณเกิดขึ้น ไม่เอาแล้ว ขอไปเลี้ยงหมาดึกว่า บางคน บอกว่าอาจารย์ฯ ให้เดินกลับไปกลับมาอย่างนี้ ไม่ไหว ขอไปผสมปูนตึกว่า บางคนคิดได้ขนาดนั้น พวกท่าน เป็นไงบ้าง ขอไปทำงานตึกว่า อยู่ที่นี่ ไม่ได้อะไร ถ้าว่า ไปตามเหตุผลแล้ว เดินกลับไปกลับมาว่าจะสบายกว่า แต่ท่านว่า ขอไปทำงานตึกว่า พอนิรวรณเข้ามามันจะรุ่มรวย ให้ดูมัน ศึกษามัน ถ้าจะว่า ก็ว่าไม่เที่ยง มันไม่ใช่ตัวตน ว่าเป็น ให้ถูก ให้เป็น ไปเดินและนั่งสองชั่วโมง โห..นานไป หรือเปล่า สองชั่วโมงเอง ดูละคร ไม่เป็นไร แป็บเดียว แต่มาปฏิบัติแล้ว จะไหว ไม่ไหว ก็ลองดู

ให้ทุกท่านไปทดลองฝึกเดินแล้วก็นั่ง ประมาณ สองชั่วโมง จะได้อะไรพอสมควร ได้อะไรบ้าง *ได้ยิน ได้เห็น ได้ฟัง และได้รู้*

ไม่ต้องได้นั้นได้นี้ ได้รู้จักตัวเอง เป็นเรื่องดีที่สุด เราโดยทั่วไป คิดว่าได้นั้น ได้นี้ สำคัญ การมาในโลก ได้เงินทอง ได้สมบัติ ได้ชื่อเสียง เป็นเรื่องสำคัญ จริงๆ ไม่ใช่ มาในโลก ได้รู้ว่า มีเงินเป็นอย่างนี้นะ คำชมเป็นอย่างนี้ คำด่าเป็นอย่างนี้ ทุกสิ่งล้วนมาแล้วก็ผ่านไป ไม่เที่ยง ตอนเป็นเด็กเป็นอย่างนี้นะ เป็นผู้ใหญ่ก็เป็นอย่างนี้นะ แก่ก็เป็นอย่างนี้นะ ตายก็เป็นอย่างนี้นะ แล้วก็เกิดใหม่ ได้เรียนรู้ แต่ละอันล้วนเป็นประสบการณ์ ไม่มีอะไรใหญ่โต ถ้าเราไม่รู้จัก อะไรเกิดขึ้นมันจะใหญ่โต แค่ความง่วงเกิดขึ้น บางคนก็เห็นว่าใหญ่โตมาก ต้องสู้กันให้ตายไปข้างหนึ่ง ความจริง เป็นเรื่องพินๆ ไม่ใช่เราง่วงคนเดียว ใครๆ เขาก็ง่วงกัน ถ้าง่วง เราก็ขำเลียงดูเพื่อนบ้างก็ได้ เขาก็ง่วงเป็นเหมือนกัน ว่าไปแล้ว ก็พอๆ กัน ให้ท่านทั้งหลายหัดทำคุณะ



บทที่ ๕ หลักของจิต

หลักของจิต

หลักของจิต คือกาย พระพุทธเจ้าตรัสว่า *เสาหลักอันมั่นคงของจิตคือกายคตาสติ* ถ้าเราจะดูเวทนา ดูจิต ดูธรรมะ ต้องดูข้อนี้ก่อนว่า เรามีจิตที่มั่นคงดี จิตอยู่กับตัวเองเสมอไหม หากมีหลักดี เราจะดูเวทนา ดูจิต พิจารณาธรรมก็ตามสบาย ถ้ามีเรื่องต่างๆ เกิดขึ้น กลับมาอยู่กับกายได้ดีไหม ถ้ายังไม่ได้ ใจมันยังหลงไปที่อื่นเยอะ ต้องฝึกกลับมาที่ตัวก่อน กายคตาสติ จึงเป็นหลักของจิต จิตกลับมาที่กาย สติเป็นตัวตั้ง สมมติว่า จิตมันไปสนใจคนอื่น คนอื่นนินทาเรา ใจ

มันไปเลย ใจมันอยากรู้ว่า เขาพูดถึงเราว่าอย่างไร อันนี้มันไม่อยู่กับตัว ถ้าเป็นอย่างนี้ ต้องมีหลักให้มัน เรากลับมาสนใจตัวเองก่อน หายใจเข้าลึกๆ หายใจ ออกยาวๆ ให้รู้ตัว ให้มันกลับมาที่ตัว ถ้ามันไม่กลับ กำมือเข้า แขนมือออก กระดูกกระดูกนิ้วไว้ ให้มันรู้สึก ที่ตัว อันนี้เรียกว่ามีหลักไว้ก่อน เราทำบ่อยๆ ใจมันจะไม่สนใจภายนอกโดยไม่จำเป็น มันมีหลัก เราจะดู เวทนา ดูจิต จะพิจารณาธรรมะที่เกิดขึ้น ก็ดูได้ แต่ถ้า มันไม่มีหลัก อย่าเพิ่งปล่อยจิตสะเปะสะปะไป

อย่างเราจะดูจิต นั่งดูทีวีไปด้วย คอยดูจิต อย่างนี้ ไม่ได้เรื่องหรอก ทีวีเอาไปกินหมด ต้องมีหลักก็คือ ภายไว้ก่อน คอยสังเกตดู เวลารู้เรื่องต่างๆ มันกลับมา อยู่กับตัวเองหรือกระโจนออกไปข้างนอก เราเป็นพวก ไหนอยู่ ก็ลองพิจารณาดู ที่ให้ท่านทั้งหลายทำความเข้าใจ

รู้ตัวเวลาขึ้น เดิน หรือนั่ง เพื่อให้จิตมีหลัก พอมีหลักแล้ว ก็ดูสิ่งต่างๆ ต่อไป *เวทนา จิตและธรรม ก็เกิดดับ ในกายนี้เอง มารู้อีก่อนก็รวมไว้หมด*

สมมติเรื่องทะเล แม่น้ำสายเล็กสายน้อยมันก็มารวมกันที่ทะเล เรานึกถึงทะเล มาอยู่ที่ทะเลแล้ว ก็เป็นอันนึกถึงแม่น้ำน้อยใหญ่ไปด้วย ก็คล้ายๆ กัน ถ้าเรามาอยู่กับตัวเอง เวทนาเกิดขึ้นจะรู้อะไร เวทนาเจ็บปวด ที่หลังที่เอว ที่น่อง ตึงๆ เจ็บปวดมันก็รู้ตามความรู้สึกได้ เวทนาทางกายเกิดขึ้นก็รู้ ถ้าอยู่กับตัวแล้ววงนอนก็รู้ คิดนึกไปก็รู้ สามารถดูจิต คอยตามรู้ เฝ้าสังเกตจิตได้ *เป็นคนเฝ้าดู เฝ้าสังเกต มองดูได้ เราต้องเป็นคนมีหลักเสียก่อน* ถ้าเราไปดูโดยไม่มีหลัก จะถูกลากไป ขอบซังไปกับเขาแล้ว ลงสนามตะลุมบอลกับเขาแล้ว ฉะนั้น ที่แนะนำให้มาอยู่กับกายก่อน เพราะ

บางคนไม่เคยทำ จะดูเวทนา ดูจิต พิจารณาธรรมยัง
ไม่ได้ เพราะใจมันยังไม่พร้อม

กายนี้เป็นหลักที่แน่น และกายเป็นของกลางๆ
ใจของเราเป็นกลางต่อกายโดยธรรมชาติ ส่วนในด้าน
นามธรรม เวทนา และจิต ไม่ค่อยเป็นกลาง มีใคร
ชอบหายใจเข้า ไม่ชอบหายใจออกบ้าง มันก็พอๆ กัน
หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ พอๆ กัน แต่ถ้าเป็นเวทนา
ไม่พอๆ กัน สุขก็ชอบ ทุกข์ก็ไม่ชอบ มันเลยเถิดไป
ไม่มีหลัก มีใครเดินเท้าซ้ายแล้วไม่ชอบ เดินเท้าขวา
แล้วชอบบ้าง คงไม่มี มันรู้พอๆ กัน แต่ถ้าเป็นจิตฟุ้งซ่าน
กับจิตสงบ มันพอกันไหม คนมีสติดี ก็พอๆ กัน คนไม่มี
หลัก ก็ชอบสงบ ไม่ชอบฟุ้งซ่าน หลงไปกับมัน จึงให้
มารู้ที่กายก่อน ให้มีสติ นี่แหละการรู้ กายเดิน กายยืน
กายนั่ง รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก กำมือเข้า

แบบมือออก ให้รู้ อย่างนี้มันเป็นกลางโดยธรรมชาติ
ไม่รักไม่ชัง เราจะได้จับความรู้สึกได้

ต่อไปหัดสังเกตเวทนา ความสุข ความทุกข์เฉยๆ
สังเกตจิต จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน
จิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิ จะได้ไม่ตามมันไป *เป็นคน
ดูอย่าไปแสดง* ดังนั้น ความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้น ถ้าไม่
แข็งแรงให้กลับมาที่กายก่อน สมมติว่า ความง่วงนอน
เกิดขึ้น เราไม่ชอบมัน ทาวิธีสู้นอนอยู่ แสดงว่าเลยไปแล้ว
ไม่ได้ดู ไม่ได้เรียนรู้มัน เพราะเราไปเกลียดมันก่อนแล้ว
อันที่จริง ความง่วงเกิดขึ้น เราเห็นมันตามที่เป็นจริง
จะได้ปัญญา ได้ความรู้ วิธีการที่ง่าย คือ ง่วงนอน
เกิดขึ้นให้รู้ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ รู้ลมหายใจ
เข้าออก เดินไปเดินมา ให้รู้ตัวไว้ ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา
ทำความรู้ตัว แล้วชำเลื่องดู ยังง่วงนอนอยู่อีก ให้เดินไป

เดินมา ทำความรู้จักตัว ชำเลืองดูยังง่วงนอนอยู่อีก ดูไป
ดูมาบ่อยๆจะได้รู้ทั้งความง่วงตามความเป็นจริง ได้ทั้ง
สติที่ตั้งมั่นขึ้น

การกลับมารู้ที่กายไว้ก่อน เอาไว้ใช้เสมอๆ มี
สภาวะใดๆ เกิดขึ้นจะได้ไม่ตามมัน อย่างนี้พอเข้าใจไหม
บางคนคิดนึกฟุ้งซ่าน เวลาดูความคิด ก็หลงตามความคิด
ไปเลย เรื่องก็ยืดยาว ตีไม่ตีไปช่วยคิดอีก บางเรื่อง
มันน่าคิด มันสนุก คิดถึงตอนเรามีความสุข สามีเอาใจ
เราอย่างโน้นอย่างนี้ อยากคิดให้มันจบ อย่างนี้มัน
ก็หลงไป

พอคิดฟุ้งซ่าน มันคิด ให้รู้ กลับมารู้ตัว หายใจเข้า
หายใจออก ไม่ต้องสนใจความคิด ให้รับรู้แล้วกลับมา
ที่กาย ถ้ามันอยู่ ไม่เป็นไร แค่เปลี่ยนจุดสนใจ ง่วงนอนอยู่
ฟุ้งซ่านอยู่ ไม่เป็นไร สังเกตไว้ แล้วกลับมารู้กาย ตัวหลัก

ที่ไม่ให้เราลอยไปคือกาย

หากท่านทั้งหลายนึกไม่ออก บอกไม่ถูก ตามมัน
ไปแล้วหลงรักหลงชัง มีเรื่องราวเยอะแยะมากมาย
ให้รู้แล้วปล่อยมันไปก่อน ให้กลับมาที่ตัวเองก่อน กลับมา
ที่หลักของเราก่อน ทำให้ชำนาญ มีเรื่องตกอกตกใจ
อยู่ที่มืดๆ อย่าไปสนใจผี หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก
ยาวๆ มีสติ รู้ที่ตัวเองไว้ จะได้สติ ได้สัมปชัญญะ
เพิ่มขึ้น

เมื่อฝึกชำนาญแล้ว ค่อยตามดูเวทนา ตามดูจิต
ทีหลัง ถ้าเรากลับมาที่กายแล้วสิ่งอื่นๆ จะเห็นโดย
ธรรมชาติไม่ได้จ้องไปจับอะไรอันใดอันหนึ่ง แค่เราอาศัย
หลักกาย ให้จิตมันมารู้ เหมือนที่ยกตัวอย่าง เมื่อนั่ง
ทำความรู้สึกที่กายมันนั่ง ลองสังเกตดู อะไรที่มัน
เคลื่อนไหว เป็นตัวช่วยดึงจิต ถ่างวงให้หัดเคลื่อนไหว

ให้ฝึก รู้ตัวไว้

การมีสติอยู่กับกาย จะมีผลประโยชน์หลายอย่างติดตามมา ทำให้เราอดทนต่อสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น ลองดูนะ ทนต่อความยินดียินร้ายได้ ทนไหว ไม่ยินดี ไม่พุดก็ได้ ถ้าไปเจอของที่ชอบแล้ว ไม่พุดทนไหวไหม ถ้าฝึกมาอยู่ที่กายเสมอ จะอดทนต่อความยินดียินร้าย เราชอบไม่พุดถึงมันก็ได้ ปล่อยๆ ไป เต็มมันก็ไปแล้ว ความยินดีร้ายเราก็สามารถอดทนได้ เบื่อแล้วไม่พุดก็ได้ หงุดหงิดไม่พุดก็ได้ ไม่ไปต่อว่าคนนั้นคนนี้ ไม่ไปเถียง เอาชนะคนอื่น ทนได้ เวลาเราไม่พอใจ พุดไปมีแต่ เสียกับเสีย เสียทั้งตัวเราและคนอื่น กลับมาที่ตัวไว้

โกรธ หงุดหงิด ไม่พอใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกๆ กำมือเข้า แบนมือออก รู้ตัวไว้ คลึงนิ้วไว้ ทำบ่อยๆ จะช่วยให้อดทนต่อความยินดียินร้ายได้ อดทนต่อภัย

อดทนต่อเรื่องที่น่ากลัวได้ มีเรื่องน่ากลัวเยอะ ทนไหวไหม
เขาทักเรา ดวงเธอไม่ดี ขนหัวลุกเลย มีอะไรตกแตก
บางคนใจมันหล่นไปอยู่ที่ตาตุ่ม มันไม่มีหลักนั่นเอง
ถ้าเราฝึกลูกอยู่กับกาย อะไรหล่นแตก ก็ไม่ตกใจ จะประสบ
อุบัติเหตุ ใจก็เป็นกลาง ตั้งมั่น รู้จักว่าจะจัดการอย่างไร
ไม่ตกใจ ไม่ปอดแตก อดทนได้ กลัวก็กลัวไป เราก็
หายใจเข้า หายใจออก ดูว่ามันกำลังกลัว ความกลัว
มีตัวตนไหม ก็จะได้รู้

ถ้าไม่มีกายคตาสติ มันดูความกลัวไม่ได้ มันถล่ม
เราไปแล้ว มีกายเป็นหลัก ทำให้เราทนต่อความหวาดหวั่น
ไม่ตกใจ จัดการได้ อดทนต่อความทิว กระจายเหลือบ
ยุง ลม แดด อดทนต่อคำพูดร้ายๆ ของคนอื่น ไม่ยากเลย
กลับมาที่ตัว ฤกคนนิินทา กำมือเข้า แบบมือออก
หายใจเข้า หายใจออก และอดทนต่อเวทนาเจ็บปวดได้

คนแก่มิที่ให้บ่นเยอะ เราฝึกไป จะไม่มีที่ให้บ่น แม้ว่าความเจ็บปวดถึงตาย จะทนได้ ถ้าต้องเกิดอีก จะเกิดสุคติโลกสวรรค์ สถิติจะช่วยทุกเรื่อง ตั้งแต่ช่วยให้ไม่ทุกข์ทรมานไปกับเรื่องต่างๆ ช่วยไม่ให้เราไปผิตศีล ไม่ให้ไปว่าใครต่อใคร งดเว้นทุกข์ใจได้ แม้กระทั่งจะตาย ก็ยังช่วยไม่ให้เราไปตกอบาย เพราะมันทนได้ สามารถยอมรับได้ ทนเจ็บปวดได้ บางคนทนไม่ได้ ทำใจไม่ได้ ตอนตายเอาใจไปฝากกับลูกหลาน ห่วงบ้านระวังจะเกิดเป็นจิ้งจก

การปฏิบัติธรรมสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ไม่มีรูปแบบ *เป็นการปฏิบัติโดยเป็นการเฝ้าสังเกตกายสังเกตจิตของตนเองไม่ต้องมีรูปแบบอะไร แต่ตอนต้นๆ ควรเป็นหลัก มีกรรมฐานเอาไว้เตือนตนเอง จะได้ไม่หลงไปตามโลก และไม่เลยเถิดไปมาก จึงให้ทำความรู้ตัว*

เวลายืน เดิน นั่ง เพราะกายเป็นหลัก ของจิต เสาหลัก
อันมั่นคง คือกายคตาสติ สติที่เป็นไปในกาย พอกายแตก
จิตก็จะไปหาบ้านใหม่ จิตก็ไม่มีตัวตน เป็นของไม่เที่ยง
เหมือนกัน ภพภูมิที่มีขันธห้า กายและจิตมาประชุมกัน
เราจะเข้าใจมัน อะไรเกิดก็ดับทั้งนั้น ถ้ามันเห็นตาม
ความเป็นจริง ปัญญาก็จะเกิดขึ้น รู้อะไรควรทำ ไม่ควร
อันนี้ควรทำเพิ่ม อันนี้ควรละ



บทที่ ๖ สติเครื่องกั้นกระแส

สติเป็นตัวกั้น ระวัง ยับยั้งไม่ทำตามกิเลส สติทำให้หยุดรอได้ ทำให้เรามีเวลา พิจารณามองดู เรื่องต่างๆ ได้ ทำให้การกระทำต่างๆ เหมาะสมขึ้น พวกเราโดยทั่วไปไม่รู้ว่สติเป็นตัวกั้นตัวยับยั้ง บุญไม่ได้ เป็นตัวยั้งกิเลส ไปทำบุญก็ดี มีโอกาสก็ให้ผลเป็น สิ่งที่ดี เป็นความสุข บุญก็ส่วนบุญ แต่ไม่อาจยับยั้ง กิเลส ไม่สามารถทำลายความโลภ ความโกรธ ความ หลงได้ เหมือนพวกเรา ทำบุญมาเยอะ ไปวัดกลับมา โดนด่าก็โกรธ ไม่อาจจะยับยั้งกิเลสได้

สมาธิบางคนก็ชอบทำ นั่งนิ่ง ก็ยับยั้งกิเลสไม่ได้

ทำที่ภูเขามันเจียบ ก็เป็นสมาธิ นิ่ง ดิ่ง ลงลึก บางคนก็หลับไป พอออกจากสมาธิ ก็เลสก็เยอะเหมือนกัน สมาธิทำให้เราตี๋มดำ มีความสุข ก็ดีเหมือนกัน แต่กิเลสไม่หมด บางคนโกรธหนักมากกว่าเดิม สมาธิทำให้เกิดความสุข พอสิ่งที่ตรงข้ามเกิดขึ้นก็โกรธมากกว่าเดิม แต่สติช่วยยังยั้งได้ พระพุทธเจ้าได้สอน การใช้ชีวิตคนทั้งหลายไปตามกระแสโลก มีความอยาก ความคาดหวังไปตามตัณหา มีความชอบ ความชัง และกิเลสต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย สติเป็นเครื่องกั้นกระแสใช้ชีวิตอย่างมีสติ *แม้จะมีกิเลสเกิดขึ้น แต่สติยังได้*

โกรธขึ้นมา สติก็ยังได้ รู้ตัว นี่โกรธแล้วนะ เราจึงต้องมาฝึกให้มีสติไว้ จะได้เอาไว้ใช้ ทำให้เราใจเย็นได้มากขึ้นมีเวลา มีประโยชน์ ทำให้ไม่ต้องทำเรื่องที่ไม่จำเป็น ไม่พูดเรื่องที่ไม่จำเป็น เรื่องที่จำเป็น

ต้องพูดมีไม่กี่เรื่อง ส่วนใหญ่ไม่พูดดีกว่า เรื่องที่จำเป็นต้องพูด ต้องบอก ต้องคิด เราก็กทำไป เรื่องไม่จำเป็นต้องได้ด้วยสติ

การงดเว้นคือศีลที่แท้จริง มีหิริโอตตปะชัณมาในใจ ตอนต้นๆ เราไม่มี ก็อาศัยการสมาทาน การมีศีลจริงๆ ต้องอาศัยการมีสติ มีความรู้ตัว รู้จักยับยั้ง มีความละอาย เกรงกลัวต่อบาปขึ้นในจิต สติจะช่วยให้มีศีลที่แท้จริงได้

ต่อมา เรามีสติที่ต่อเนื่องอยู่กับตัวเองได้มากขึ้น กิเลสนิวรณ์ที่มากับความคิดจะลดลง ความคิดที่ไม่ตั้งใจคิดจะลดลง ถ้าเราไม่ได้ฝึกจะคิดยาว ถ้าเป็นเรื่องที่น่ารักน่าพอใจก็จะชอบ ถ้าเรื่องที่ไม่น่าพอใจจะโกรธ ถ้าขาดสติ ปล่อยใจคิดไปเรื่อย ก็จะทำให้เกิดกิเลสต่างๆ ขึ้นมาก

ถ้ามีสติ ความคิดที่ไม่จำเป็นจะสั้นลงโดยธรรมชาติ
เพราะว่า จะถูกแทนที่ด้วยความรู้ มันคิดไปเราก็อธิ
กลับมาที่ตัว รู้สึกตัวไว้ คิดไปนึกไปก็รู้ มันรู้สึกอย่างไร
ก็รู้ เมื่อสติต่อเนื่อง กิเลสนิวรณ์จะลดลง

ต่อไป ความสะอาด ปลอดภัย ความสบาย
เกิดขึ้น เป็นธรรมชาติ มี ๕ อย่าง ได้แก่
ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ จะหล่อ
เลี้ยงจิต ถ้าทำถึงจุดหนึ่งจะมีความปราโมทย์ เบิกบาน
มีปีติ เอิบอímใจ มีปัสสัทธิ สงบระงับ มีความสุข จิตที่มี
ความสุข ย่อมตั้งมั่น เป็นสมาธิ หลังจากมีสมาธิแล้ว
ก็เอามาดูสิ่งต่างๆ ได้มีความรู้ อาศัยสติกับปัญญา
เป็นตัวหลัก

สติเป็นตัวกั้น ยับยั้งกิเลส และทำให้จิตมีสมาธิ
เอาไปใช้ในการทำให้เกิดปัญญาได้ ปัญญาในทางธรรมะ

เป็นการเห็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง มีแล้วไปสู่ความไม่มี เป็นทุกข์ ไม่คงทน ยุ่งยาก เหนื่อย ทรมาน เป็นของ บิบบั่น ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ถ้าเป็น สังขาร ก็อาศัยเหตุปัจจัยหลายๆ อย่างประชุมกัน เกิดมาจากเหตุ หหมดเหตุก็ไป *เมื่อมีปัญหาจะถอนกิเลส* ศิลจะถูกรักษาด้วยอัตโนมัติ

ถ้ายังไม่มีปัญหา เราต้องอาศัยสมาทาน ตั้งใจ สำรวม อาศัยความระมัดระวัง ถ้าถึงขั้นปัญญา จะไม่มีทางกลับไปอย่างเดิม เพราะปัญญาจะเป็นตัวถอนกิเลส พวกเราจะไปสอนคนอื่นต่อ ต้องฝึกให้มีสติไปหาเทคนิควิธีฝึก ทำแบบไหนมีสติ เราก็ลองดู แล้วไปแนะนำคนอื่น ให้เขาใช้ชีวิตอย่างมีสติ ถ้าจะให้มีปัญหา ต้องฝึกให้มีศีล มีสมาธิ ถ้าพูดเป็นหัวข้อธรรม ก็เป็น หลักธรรมฝ่ายโพธิปักขิยธรรม มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ

หมวดที่หนึ่ง	สติปัญญา ๔
หมวดที่สอง	สัมมปปธาน ๔
หมวดที่สาม	อิทธิบาท ๔
หมวดที่สี่	อินทรีย์ ๕
หมวดที่ห้า	พละ ๕
หมวดที่หก	โพชฌงค์ ๗
หมวดที่เจ็ด	อริยมรรค ๘

พูดแบบง่าย ๆ มีสติต่อเนื่อง จิตก็เป็นสมาธิ จิตจะมีพลังกำลัง ถ้าทำไม่ถึง จิตจะไม่มีกำลัง จะถูก อารมณ์ครอบงำ ถ้าฝ่ายดี จิตจะชอบ ไม่ดีจิตจะขัด แสดงว่าอารมณ์มีกำลังมากกว่าจิต ถ้าคนอื่นดีเราก็ดีไปด้วย ถ้าคนอื่นทุกข์เราก็ทุกข์ไปด้วย คนที่จิตไม่มีกำลังจะเป็นอย่างนี้ คุณธรรมที่เป็นฝ่ายกำลังของตนเอง คือพละ ๕

ก่อนจะได้ผละ เรียงลงมา คือ อินทรีย์ อิทธิบาท สัมมัตถาน และสติปัญญา ในสมัยพุทธกาล ท่านที่สามารถบรรลุได้เร็ว เพราะว่ามีธรรมะเหล่านี้แล้ว เป็นเหตุให้ปรากฏในชายพระญาณของพระพุทธเจ้า ถ้าคนฝึกสติ มีความเพียรต่อเนื่อง ไม่บรรลุในชาติปัจจุบัน ไม่เสียหายอะไร มีธรรมะเหล่านี้ไว้ เมื่อพบพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง ก็จะปรากฏในชายพระญาณได้ พวกเราอาจจะผ่านพระพุทธเจ้ามาหลายพระองค์แล้ว แต่ไม่ปรากฏในชายพระญาณ ดังนั้นเราต้องมาฝึกให้มีกำลังของจิต ให้จิตเกิดสมาธิ จันทสมาธิ วิริยสมาธิ จิตตสมาธิ วิมังสาสมาธิ เกิดเป็นอินทรีย์ เป็นผลไปตามลำดับ



บทที่ ๗ กำลั้งของจิต

ธรรมะที่เป็นพลัง คือ ธรรมะที่เลยจากสติปัญญา สัมมัตถาน อธิติบาท อินทรีย์ขึ้นมาแล้ว ถ้าอยากให้ จิตมีกำลั้ง พลังจิต กำลั้งแห่งจิต คือธรรมะหมวด หนึ่งในฝ่ายโพธิปักขิยธรรม ลองไล่ดู สติปัญญา ๔ สัมมัตถาน ๔ อธิติบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕

พละ แปลว่า กำลั้ง กำลั้งแห่งจิต มีกำลั้ง หมายความว่าไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งภายนอก ไม่หวั่น ไหวไปตามเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่โดนดูดพลังไป บางท่าน หลงไปที่ทำงาน โดนดูดพลังไปเยอะไหม ถ้าไม่มีตัวช่วย ไม่มีพลังจิตเหล่านี้มาช่วย ต้องอาศัยนอนให้หลับ

อย่างที่ว่า พวกนี้พลังจิตน้อย ใช้ได้เป็นวัน ๆ ไป ดังนั้นพวกหมอเขาจะหาวิธีให้เรานอนหลับ จะได้มีพลังใช้วันต่อวัน พลังชนิดที่ว่าไม่ต้องนอนหลับ และมีใช้เหลือเฟือ อาศัยพลังแห่งจิต

ถ้าเรารู้เทคนิคดี ๆ ก็เร่งรัดได้ ตัวพลังไม่ใช่จิต ถ้ามีแล้วทำให้จิตมีพลัง มันจะสดชื่น ถ้ามีพลังเราจะรู้ได้ เป็นพลังที่เป็นไปฝ่ายตรัสรู้ พลังบางอย่าง มันฮึกเหิม แต่เป็นพลังที่รักษาหน้า รักษาตัวตน เหมือนคนที่พูดเก่ง ๆ เขาจะหลอกให้จิตมีพลังแต่เป็นพลังโง่ ๆ ไม่รู้เรื่อง แทนที่จะเป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เอาละ..เราทั้งหลายจงร่วมพลังกันเพื่อให้ โรงพยาบาลของเราก้าวหน้าตลอดไปกาลนาน เราฟังก็ฮึกเหิมเหมือนกันบางทีเราดูหนัง เขาปาฐกถา กล่าวสุนทรพจน์ สะเทือนอก สะเทือนใจ รู้สึกมีพลังขึ้นมา บางคนไม่เข้าใจพลัง

ถูกหลอกใช้ก็มี วันนี้ จะพูดถึงในฝ่ายดี ทำให้จิตใจ
ฮึกเหิม มีกำลังเป็นไปเพื่อความรู้ รู้ชัดขึ้น ๆ จนกระทั่ง
เป็นไปเพื่อนิพพาน

พลังนี้มีอยู่ห้าอย่าง ถ้าเราปฏิบัติโดยถูกต้อง
มีสติให้ต่อเนื่อง ทำความเพียร และมีสมาธิ คุณธรรม
เพิ่มขึ้น ละของไม่ดีไปก่อน ไม่ทำบาปทั้งปวง เป็นขั้นศีล
ขั้นสมาธิก็จะเสริมของดีเข้ามา ทำกุศลคุณความดีให้
ถึงพร้อม *ผลก็เป็นของฝ่ายดีชนิดหนึ่ง ไม่วันไหน
ไปกับโลก ช่วยให้ไม่วันไหนอารมณ์ต่างๆ*

พลังที่หนึ่ง สัทธาพลัง

ศรัทธา คือความเชื่อมั่นในสิ่งที่ควรเชื่อ เชื่อมั่น
ในคนที่ควรเชื่อ ส่วนการไปเชื่อในคนที่ไม่ควรเชื่อ
เขาเรียกว่าโง่ งามาย เช่นไปเชื่อหมอดู อย่างนี้ไม่ควรเชื่อ

ไปเชื่อหมอดูนี้เรียกว่า โง่ ไม่ใช่ศรัทธา เชื่อคนนั้นคนนี้ เราไปเชื่อเขา เขามีกิเลสเพียบเลย อย่างนี้ก็โง่ไป ต้องเชื่อคนที่ควรเชื่อที่สุด เอาแบบเลิศที่สุด คือพระพุทธเจ้า ส่วนคนอื่นที่ระดับรองๆ ลงมา เชื่อได้ตามสมควร ตามเหตุการณ์นั้นๆ ควรเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อมั่นว่าพระองค์ได้ตรัสรู้จริงได้เห็นจริง และเป็นผู้ที่ไม่มีกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง ถ้าเกิดจิตใจมีศรัทธา เชื่อในบุคคลที่ควรเชื่อ ทำไมจึงไม่หวั่นไหว เพราะว่า เสียงคนทั่วไปมีเยอะ เขาไม่มีความรู้ ถ้าเราไม่เชื่อผู้รู้แล้ว ใจเราจะหวั่นไหวไปตามคำพูดของคนอื่น ถ้าเรามั่นใจในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คนอื่นเขาพูดอย่างไร ว่าอย่างไร ใจเราไม่หวั่นไหวไปตาม ใจมีพลัง โดยธรรมชาติ ศรัทธา มาจากไหนได้บ้าง ได้ฟังธรรม ได้ศึกษาประวัติของ

พระพุทธเจ้าบ้าง ศึกษารรณะหัวข้อนั้นหัวข้อนี้ ฝึกปฏิบัติ ได้ปฏิบัติธรรม ทำได้บางส่วน ได้รู้ธรรมะบ้างบางส่วน ได้สัมผัสกับธรรมะขึ้นมาบ้าง ช่วยให้เรามีศรัทธาขึ้นมา ส่วนที่ยังไม่ได้รู้ ก็จะคล้อยตามไป เรียกว่าธรรมมันย่อมนคล้อยไปตามธรรม

สมมติว่า เรามาหัดฝึกเจริญสติได้บ้าง เราจะเชื่อมั่นในปัญญาของพระพุทธองค์เพิ่มขึ้น คำสอนหนักแน่นเพิ่มขึ้นในใจ เป็นสังขธรรม รู้สึกว่าเป็นคำจริงถูกต้อง อันนี้เป็นศรัทธา มั่นใจในบุคคลที่ควรจะมี มั่นใจ ศรัทธาเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า วางใจลงได้อย่างถูกต้อง ทำให้เราไม่ไหวไปตามโลก นานๆ ผู้รู้จะมาตรัสรู้ทีหนึ่ง ถ้าเราไม่เชื่อมั่น ไหวไปตามคนโน้นคนนี้จะโดนดูดพลังไปหมด

ถ้ามีศรัทธา เชื่อมั่นในพระพุทธเจ้าแล้วไม่มีเรื่อง

ยุ่งยาก ที่เรายุ่งยากทุกวันนี้เพราะไม่เชื่อพระพุทธเจ้า ไปเชื่อใครไม่รู้ เชื่อพิธีกรรมโน่น พิธีกรรมนี้ เสียเงิน เสียเวลา มีเรื่องไม่จำเป็นเยอะ เราไปเชื่ออันอื่นอยู่ ไปทำตามแล้วสบายใจ สบายใจแต่ใจ เขาทำมาอย่างนี้ ทำตามเขาเพื่อความสบายใจ เวลาแต่งงานก็ดูฤกษ์งามยามดี ถ้าไม่ดูเป็นใจ กลัวนั้นกลัวนี้ จะเปิดอาคารใหม่ก็ต้องมีพิธี ไหว้ฟ้าดิน ผีसाงเทวดา ไม่เชื่อมั่นคน ที่ควรเชื่อ ก็เลยหวั่นไหวไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ เรื่องไม่จำเป็นมันเยอะ ถ้าจิตมีกำลัง จะมีแต่เรื่องเรียบง่าย

พลังที่สอง วิริยพละ

วิริยพละ กำลัง คือ ความเพียร ความกล้าหาญ อดในสิ่งที่ควรงด กล้าทำในสิ่งที่ควรกล้า กล้าบากบั่น พวกเรากล้าเหมือนกัน กล้าทำชั่ว กล้าพูดโกหก อย่างนี้

นิสัยไม่ดี เลวมาก นิสัยไม่ดี เช่น สันหลังยาว ไม่กล้าเลิก
ทำนกล้าใหม่ กลัวมันจะไม่สบาย เอาไว้อยู่ เลี้ยงไว้อยู่
นิสัยขี้เกียจ นิสัยไม่รับผิดชอบ ตามใจตัวเอง ทิ้งๆ ขว้างๆ
เหมือนเดรัจฉาน หมามันทำตามใจ อยากทำอะไรก็ทำ
พวกเราจะเป็นอย่างนั้น ไม่รับผิดชอบ อย่างนั้นไม่ดี

เราควรกล้าในสิ่งที่ควรกล้า กล้างดเว้นทุจริต
กล้าไม่ทำชั่ว นิสัยไม่ดี กล้าที่จะทิ้งมัน บางทีก็ทิ้งยาก
ต้องอาศัยความกล้า ไม่ต้องไปสู้กับใคร ไม่ต้องเอา
ชนะใคร แค่อึดนอนเข้าๆ ลุกขึ้นมาเลย เอาชนะตัวเอง
ให้ได้ ถือว่าเก่งแล้ว ชนะคนอื่นในสงครามเป็นร้อยครั้ง
พันครั้ง ก็ไม่เท่ากับเอาชนะใจตนเอง พระพุทธเจ้าท่าน
กล่าวไว้ ชนะความขี้เกียจไม่นอนต่อ ถึงขี้เกียจก็ลุกได้
อย่างนี้เรียกว่ากล้าหาญ กล้างดเว้นจากบาปอกุศล
ไม่ทำตามกิเลสต่างๆ ถ้าคนอื่นด่าเรามา กล้าจะอยู่

เฉยๆไหม อย่างนี้เรียกว่ากล้าหาญนะ น่าชมเชย
แต่พวกเรา กล้าผิดทาง เขาจะหาว่าเธอขี้แพ้นะ
ต้องไปดำคีน อย่างนี้ไม่ได้ชนะใคร แพ้ตลอด แพ้
กิเลส

เรากล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ทำในสิ่งที่ผิด
ไม่ต้องเอาคำคนอื่นมาตัดสินให้ยุ่งยาก ต้องกล้างดเว้น
ทุจริต กล้าทิ้งนิสัยไม่ดี กล้าหาญ บากบั่น ในกุศล
ทำติดต่อกัน ทำต่อเนื่อง ทำให้ได้ทุกวัน ไม่ทอดทิ้งกุศล
ถ้าให้เดินเป็นชั่วโมงๆ กล้าเดินไหม ไม่มีใครตาย
ต้องกล้าทำ จะตายแล้ว ไม่มีใครตาย ของดีต้องกล้าทำ
ของไม่ดีก็ต้องกล้าละ ไม่ทำ อันนี้เรียกว่าพละ ความเพียร
วิริยะพละ กล้าหาญบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระ

ลองดูโดยทั่วไป ถ้าตื่นนอนตอนเช้า นอนต่อ
สักหน่อยจะมีพลัง มั่นถูกหรือผิด ถ้ามีพลัง ก็รีบลุกขึ้น

อย่าไปเชื่อกิเลส พวกเราเชื่อมั่นานจนหัวหมุนทุกวันนี้
ยังจะเชื่อต่อไปไหม พวกเราเป็นอย่างนี้ นิสัยสันหลังยาว
ยังเสียดาย คิดดูก็แล้วกัน แยกเต็มทีแล้ว ถ้าจะมีพลัง
ตื่นแล้ว ต้องรีบลุกเลย เราจะได้พลัง คือขจัดความ
ขี้เกียจ พลังก็มากขึ้น ไม่ทำตามความขี้เกียจ ได้ทำ
สิ่งที่ควรทำ ท่านลองดู การขัดชินกิเลส อยากนอน
ไม่นอน อยากทำชั่วไม่ทำ อยากพูดชั่วไม่พูด จะได้
พลังเยอะ เราสูญเสียพลังไปกับเรื่องไม่จำเป็นเยอะมาก
ไม่จำเป็นอย่าไปพูด ได้พลังคือความเพียร พลังจิต
ฝึกง่ายไหม ง่ายหรือยาก แล้วแต่คน

พลังที่สาม สติพละ

สติ ความระลึกได้ ไม่หลงลืม ไม่หลงมัวเมา
ถ้ามีมากขึ้น จะเป็นพลังให้จิต ตัวดึงจิตเอามาอยู่กับตัว

ตัวเรามีอยู่สองหลัก ๆ คือกายกับจิต ธรรมชาติของจิต จะรู้อารมณ์ไปเรื่อย โจรไปโน่นไปนี่เรื่อย ถ้าไม่มีสติ ดึงจิตเอาไว้ อารมณ์ภายนอกจะดึงดูจิตไป รูปสวย ๆ จะดึงดูจิตไปดู ในโลกมีทั้งรูปสวยไม่สวย รูปสวย จะชอบใจ โดนดูดหลังไป รูปไม่สวยไม่ชอบใจ ก็โดน ดูดหลังไปเสียดเพราะ ๆ ก็ดึงดูจิตไป ให้ไปฟัง พอเจอ เสียดไม่เพราะก็เกลียด ถ้าเห็นคนอื่นพูด ทำปากขมุขมิม มั่นอยากได้ยิน อยากรู้ว่าเขาพูดว่าอะไร มั่นก็ดูดูจิต ไป ได้ยินเสียดเพราะ คำชมฝ่ายเราก็อชอบใจ โดนด่าก็ ไม่ชอบ จนถึงทางใจ มั่นก็ดูเหมือนกัน ดูดูไปเรื่อง รวต่าง ๆ ในอดีตและอนาคต ต่อไปจะเป็นอย่างไร ละครตอนต่อไปจะเป็นอย่างไร พลังก็โดนดู ห่วง คนโน้น ห่วงคนนี่ ตอนเย็น นอนก็ยังคงคิดถึงเรื่องที่จะ ทำพรุ่งนี้ พรุ่งนี้จะตื่นมาทำต่อหรือเปล่า ยังไม่รู้เลย

อย่างนี้ถูกดูดไปหมด ดูดจนสูญเสียบกำลังไป อารมณ์
ภายนอกดึงดูดจิตไป จิตก็เลยเกิดความรัก ความซัง
มากมาย

เพื่อให้จิตมีกำลัง ต้องมีเชือกดึงจิตให้มาเที่ยว
โคจรอยู่ในตัวเอง ตามพิจารณาดูกาย เวทนา จิต
และธรรม รู้ว่ากายมันเย็นอยู่นะ อย่างนี้ต้องทำบ่อยๆ
จนกระทั่งมีสติมาก จิตจะมีกำลังมาก ในวันหนึ่งๆ นี้
ระหว่างจิตออกไปกับอยู่กับตัวอันไหนมากกว่ากัน
โดยทั่วไป จิตออกไปหมด ตอนหลับไม่รู้ตัว พอรู้ตัว
ตื่นขึ้น จิตไปแล้ว *ถ้าตอนตื่นให้จิตอยู่กับตัว จะมีพลัง
เยอะมาก* ลองดู มีสติให้ต่อเนื่องพอสมควร เดินอย่าง
มีสติ จะมีกำลัง ไม่เหนื่อย วิ่งออกกำลังกาย ตั้งท่าดี ๆ
เอาจิตอยู่กับกาย ไม่เหนื่อย มันจะทำให้จิตมีพลัง
กายมีพลังด้วย แต่ส่วนใหญ่ วิ่ง ๆ ไป จิตไปดูหมา

ไปข้างนอกหมด

การมีสติ รู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นพลังของจิต ฝึกให้เยอะ ให้มีตัวดึงจิตไว้กับตัวมากๆ เวลาประชุม นั่งเฉยๆ ฟังคนโน้นคนนี้พูด ถึงบ้านหมดแรงลั่นห้อยเลย แสดงว่าถูกดูดไปมาก ให้มันไปสักครึ่งหนึ่ง อยู่กับตัวครึ่งหนึ่ง เขาประชุมเถียงกัน ให้เรามีสติ อยู่กับมือไว้ รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก คลื่นนี้ไว้ รู้ได้นิดหน่อย กำลังก็น้อย รู้เยอะ พลังเหลือเยอะไปทำอย่างอื่นต่อได้เลย ทำงานก็เหมือนกัน ใจไปกับคนโน้นคนนี้ ก็หมดกำลัง ถ้ารับรู้แล้วจิตมันกลับมาที่ตัวหายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ เดินไปเดินมารู้สึกตัวมาอยู่กับกายเวทนา จิต และธรรม ถ้าเที่ยวใคร่จรรอยู่ในนี้จะมีกำลัง สติเป็นตัวหนึ่งทำให้เกิดกำลัง

พลังที่สี่ สมาธิพละ

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต ความไม่ซัดส่าย ไม่วอกแวกไปข้างโน้นข้างนี้ ไม่ยินดียินร้าย สมาธิจะเกิดขึ้นได้ดี คือ การมีสติที่ต่อเนื่อง ให้จิตไปรู้จดจ่ออันใดอันหนึ่งให้นานพอสมควร อยู่กับลมหายใจก็ได้ อยู่กับการเดินจงกรม หรือตั้งใจสวดมนต์ ระลึกถึงคุณของ พระพุทธเจ้า อรหันต์ สัมมาสัมพุทธโธ ทีละคำๆ อันนี้ ก็ได้กำลังของจิต โดยส่วนใหญ่พวกเราทำไม่ได้ เพราะไม่เคยชิน บางคนนั่งทำวัตรสวดมนต์ ใจคิดไปไหนต่อไหนก็ไม่รู้

การตั้งใจฟังก็เป็นฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง บางคนเข้าใจว่าการทำสมาธิคือมานั่งหลับตา ต้องมาเดินจงกรมเท่านั้น หากใช้ชีวิตอย่างมีสติ เราทำอะไรด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา สมาธิก็เกิดได้ ฟังธรรม

ตั้งใจฟัง เริ่มต้นว่าอะไร ขยายความว่าอย่างไร พูดเรื่อง
อะไรบ้าง จดจ่อตามไป อย่างนี้ก็ทำให้ได้สมาธิ เรียกว่า
จิตตสมาธิ จดจ่ออันใดอันหนึ่ง ฟังแล้วพิจารณาตาม
ไปด้วย ให้เกิดความเข้าใจ อันนี้เข้าใจแล้วก็ เป็น
วิมังสาสมาธิ เราทำสิ่งที่เราชอบหรือมีศรัทธาก็ได้
ฉันทสมาธิ บางเรื่อง ก็ตั้งใจฝึก เอาความเพียรมา นำ
เกิดความกล้าหาญบากบั่น เรียกว่าวิริยสมาธิ ถ้าเป็น
คนฝึกให้มีสติ รู้อยู่ภายในกายเวทนา จิต และธรรมเสมอ
ทำความเพียรถูกต้อง ละเว้นกิเลส เจริญกุศล ก็สามารถ
ทำสมาธิได้หลากหลายรูปแบบ ทำสิ่งที่ชอบ ทำด้วย
อาศัยความกล้าหาญบากบั่น ทำด้วยอาศัยความจดจ่อ
ดิ่งลงไปในเรื่องนั้น ทำด้วยอาศัยการพิจารณาให้เข้าใจ
เรื่องนั้นๆ ก็ทำให้เกิดสมาธิ โดยทั่วไปเราทำไม่เป็น
ใจมันแตกกระจาย มานั่งอยู่ที่นี้ คิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้

จริง ๆ สิ่งที่เราทำได้เวลานี้ คือ การนั่งฟังธรรมให้เข้าใจ เวลาปฏิบัติ ก็มีแต่การเดิน การนั่ง เราไม่ได้ทำอะไรที่บ้าน ไปเลี้ยงหมาก็ไม่ได้ ตอนเย็นค่อยว่ากัน

บางคนพูดถึงพลังจิต ก็พูดถึงแต่สมาธิอย่างเดียว สมาธิไม่ใช่ทั้งหมด บางคนทำสมาธิไม่มีพลังก็มี เยอะแยะไป ทำแล้วมัวเมา ไม่ได้เป็นไปเพื่อความเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอะไรเลย มีแต่กงมลายหนักขึ้น ทำสมาธิให้ห่วยชาวบ้าน เทียวไปรู้เรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่รู้ตัวเอง อย่างนี้มันมัวไป ถ้าจะทำให้ถูก ต้องครบ ต้องมีศรัทธา เชื่อมั่นใน พระพุทธเจ้า ต้องมีความเพียร กล้าในสิ่งที่ควรกล้า กล้าละอกุศล พระพุทธเจ้าบอกว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงละอกุศลเถิด *อกุศล นั้นถ้าละแล้ว มันจะเป็นไปเพื่อสุข* เราลองทำดูสิ นิสสัยชี้เกียจละได้ เชื่อมงคลตื่นข่าว ละได้ และกุศล

ทำให้เกิดขึ้น เจริญขึ้น ถ้าเจริญกุศลเป็นไปเพื่อความ
สะอาด ปลอดโปร่ง เบาสบาย เป็นไปเพื่อความสุ
คติตั้งจิตมาไว้กับตัว คำว่า ตั้ง เป็นภาษาพูด
จิตเป็นนามธรรม มีธรรมชาติรู้อารมณ์ มีสติทำให้จิต
วนเวียนกับตัว รู้อยู่ภายในตัวเอง รู้กาย รู้ใจ รู้กายเดิน
ยืน นั่ง นอน รู้หายใจเข้า รู้หายใจออก รู้ความรู้สึก
ปวดหลัง รู้ความตึง ความไหว รู้ว่าจิตคิดนึกไป รู้ว่า
ง่วงนอน เศร้า หดหู่ รู้อยู่ ไม่ลืมกายและใจ นี้เรียกว่า
มีสติ ถ้าไม่มีสติ จิตจะไปถูกดึงไปที่อื่น มีสติบ่อยๆ
ต่อเนื่องทำให้ได้สมาธิ

สมาธิพละมาได้หลายรูปแบบ ไม่ใช่ต้องหลับตา
เท่านั้น หลับพักผ่อน ก็มีกำลังระดับสามัญ ใช้ชีวิต
สามัญไม่เหนื่อยล้าเหนื่อยเกินไป

พลังที่ห้า ปัญญาพละ

ปัญญา คือ ความรู้ตามเป็นจริง เห็นความเกิด ความดับ ความไม่แน่นอน อะไรเกิดขึ้นต้องดับ อะไรเกิดขึ้นมาให้จิตได้รับรู้ มาแล้วก็ไป ถ้าไม่มีปัญญามันจะยึดเรื่องนั้น จะดึงจิตไป คล้ายกับแบกของหนัก ยืนเฉยๆ ก็หนัก ไม่ได้ทำอะไรก็เหนื่อย ถ้ามีปัญญาเห็นเป็นของเกิดของดับ ก็ปล่อย ไม่เหนียว ได้กำลัง ปัญญาเห็นความเกิดความดับ มาแล้วก็ไป ไม่ยึดไว้ก็ไม่เหนียว ไม่สูญเสียพลังไป เราโดยทั่วไป เราสูญเสียพลังไป มันไม่แน่ก็เพราะมันไม่แน่ แต่เราอยากให้มันแน่ พอมันไม่แน่ บางคนเสียศูนย์เลย ล้มเลย ไม่ใช่เสียพลังอย่างเดียว

ของไม่เที่ยงก็ยอมไม่เที่ยง เราเป็นทุกข์เพราะของไม่เที่ยงมันไม่เที่ยง ไม่คุ้มเลย ว่าไปแล้ว เรามีที่

เสียพลังไปเยอะ แต่เราก็มีบ่อเกิดพลังเยอะ ถ้าเราเข้าใจ

พูดถึงปัญญาพละ เป็นความรู้ความไม่แน่ไม่นอน
รู้สังขธรรมความจริง รู้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามเหตุปัจจัย
รู้ริยสัจ รู้จักทุกข์ที่มันไร้แก่นสาร ไม่มีตัวตน รู้ว่า
ทุกข์มันเกิดมาเพราะเหตุนี้ มาจากตัณหา ความอยาก
ความปรารถนา รู้จักนิพพาน เป็นความดับทุกข์ และ
รู้จักอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางดับทุกข์ นี้
เป็นกำลังของจิต ถ้าเรามองถูกก็ได้กำลัง แต่ละคน
ไม่เหมือนกัน ถูกค่าแล้วได้กำลัง เคยได้กำลังใหม่
ได้ปัญญาใหม่ ถูกค่าก็เรื่องธรรมดา ได้กำลัง รู้สึกมีสติ
สัมปชัญญะ ถูกค่าที่ไร หหมดพลังถูกดูพลังไปด้วย
พลังหายไปหมด หอบแฮกๆ ด้วย อย่างนี้ ไม่มีปัญญา

พลังของจิตมี ๕ อย่าง คือศรัทธา วิริยะ สติ
สมาธิ ปัญญา เทคนิคการฝึกแบบที่เราทำอยู่ เป็นผู้มี

สติ รู้ตัว ทำความเพียร ถ้าเราทำไปตามลำดับ จะมี ศรัทธาเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ เรารู้เทคนิค ใส่ปัจจัยเข้าไป มีสติในชีวิตประจำวัน ต่อกันไปสมาธิก็จะมีเหมือนกัน เรารู้วิธีฝึกสมาธิ รวมจิต แทนที่จะฟังเล่น ๆ ฟังเอาสมาธิ ตอนสวดมนต์รู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง ตั้งใจ เอาจิต จดจ่อเข้าไป ก็ได้จิตตสมาธิ ถ้าสวดให้มันรู้เรื่องไปด้วย เอาวิมมังสาทำสมาธิ ถ้ารู้เทคนิควิธีก็ทำได้เยอะ รู้จัก มุมมองที่ถูกต้อง อะไรมันก็ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน สอนจิต เข้าไป ใส่ความรู้เข้าไป ได้ปัญญา ได้กำลังเพิ่ม



บทที่ ๘ ฝึกในชีวิตประจำวัน

กิเลส ท่านได้รู้จักเทคนิควิธีการฝึกจิตไปบ้างแล้ว การที่จะปฏิบัติให้ได้ผล ต้องใช้ทักษะ เป็นทักษะในด้านจิต มองด้วยตาไม่ออก ถ้าเราสังเกตดี ๆ อยู่ด้วยกันนาน ๆ จะมองออก ใครมีศีล ใครมีสมาธิ จิตตั้งมั่น มีปัญญาอยู่ด้วยกันนาน ๆ ค่อยกันไปค่อยมาจะมองออก พวกเราไม่ต้องดูมากก็รู้แล้ว ไม่ค่อยมี ดูไม่ยาก

สติคือองค์ธรรมหลัก

ธรรมะสำคัญที่ควรทำให้มีเพิ่มขึ้น ก็คือการมีสติ ความไม่ประมาท ธรรมะอันอื่นๆ จะมารวมลงใน

ที่นี่ ท่านจึงอุปมา เป็นรอยเท้าช้าง ในบรรดาสัตว์บก
ที่เราเห็นตัว ไม่นับไดโนเสาร์เพราะว่าไม่เห็นตัว สัตว์
บกที่มีรอยเท้าใหญ่ที่สุดคือรอยเท้าช้าง รอยเท้าสัตว์
อื่นๆ ก็มาลดลง ก็เหมือนกับพูดถึงหลักธรรมในภาค
ปฏิบัติ ที่พูดไปแล้ว ธรรมะภาคปฏิบัติ *โพธิปักขิยธรรม*
เป็นธรรมะที่ควรทำให้เกิดขึ้น ทำให้เจริญงอกงามขึ้น
ก็รวมลงในความไม่ประมาท ไม่ใช่ว่ามีสติแล้ว จะได้
ทุกอันโดยอัตโนมัติ ก็ต้องฝึกเหมือนกัน แต่หมายถึงว่า
สติเป็นตัวต้น เป็นพื้นฐาน เป็นธรรมะเกื้อหนุนที่สำคัญ
มีอุปการะมาก

ถ้าใช้ชีวิตอย่างขาดสติ ใช้ชีวิตไปวันๆ ไม่ได้
นึกว่าเราจะตาย ใช้ชีวิตสนุกสนานไปวันๆ ไม่นึกเลย
ชาติหน้าอาจจะตกอบายได้ จะไม่มีความสำรวมระวัง
ไม่มีความเพียรรีบทำสิ่งที่ควรทำ แต่ด้วยความมีสติ

ไม่ประมาท จะทำให้ธรรมะอันอื่นๆ ได้รับการปฏิบัติ
เพิ่มพูน ธรรมะภาคปฏิบัติ จึงเน้นให้เป็นคนมีสติ
ไม่ประมาท ใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง จึงสามารถมีศีล สมาธิ
ปัญญาต่อไปได้

ถ้าเป็นคนมีสติ จะรู้ทันความคิดความรู้สึกของ
ตนเอง สติเป็นฝ่ายนามธรรม ความคิดความรู้สึก
ก็เป็นฝ่ายนามธรรม ถ้ามีสติ จะรู้ทันความคิด และ
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพราะเป็นนามธรรมเหมือนกัน
พอความคิดเกิดขึ้นก็รู้ รู้สึกโกรธ โลก หลงก็รู้ไว
หากฝ่ายไม่ดีเกิด รู้ทัน ก็เลสจะไม่ตัวโต สามารถระงับ
ยับยั้งได้ ปล่อยมันได้ง่าย ถ้าไม่เห็น มันมีเวลาลุก
ขึ้น ใหญ่โต เป็นไฟ เผาไหม้เรียบร้อย โดยส่วนใหญ่
พวกเราไหม้เกรียมแล้ว มานึกเสียใจทีหลัง หลังจาก
ทำไปแล้ว หรือดำไปแล้ว มันซ้ำเกินไป

เราก็เลยมาฝึกให้มีสติไว้ก่อน ตอนเริ่มต้น *ต้องอาศัยการหัดสังเกต หมั่นดู ตามดู* พอมีสติเพิ่มขึ้น จะรู้เท่า รู้ทันได้ไว เห็นได้ไว อันไหนเป็นที่มาของกิเลส รู้แล้วก็ละเหตุที่ทำให้เกิดกิเลส นั้น ส่วนกุศลของดีทำให้มันเกิดขึ้น ความมีสติ ไม่ประมาท ทำให้เรา ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยได้ เป็นธรรมชาติใหญ่ เป็นที่รวมลงของทุกอย่าง

สักหน่อยเราจะออกไปลุย เหมือนกับไปต่อสู้กับคนโน้นคนนี้ แต่จริงๆ จะไปใช้ชีวิตธรรมดาๆ นี่แหละ ถ้าจะใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย ต้องอาศัยสติ ถ้าเราไม่ค่อยมีสติ สติยังไม่เข้มแข็ง ก็ต้องรู้วิธีหลบหลีก ให้พอช่วยตัวเองได้ พอรู้จักหลักวิธีบ้าง จะพูดอุปมาให้ท่านเอาไปพิจารณา จะได้เตือนตัวเองจะยกมา พระพุทธเจ้าอุปมาไว้ เรื่องเต่าออกหากิน

อุปมาเต่าออกหากิน

ปกติเต่าจะคลานตัวมเตี้ยมไปเรื่อยๆ สุนัขจิ้งจอกออกหากินเหมือนกัน มันเก่งกว่าเต่าเพราะว่ามันวิ่งเร็วกว่า สามารถจับคอเต่า จับขาเต่าอะไรก็ได้ พอเต่าออกหากิน สุนัขจิ้งจอกเห็นเต่า ก็คิดว่าเสร็จเราวิ่งมาเลย เต่ามองดู อันตรายมาแล้ว ก็หดขาทั้งสี่ หดหัวเข้าไปในกระดองอยู่นิ่งๆไว้ สุนัขจิ้งจอกมาไม่มีที่จับ เดินวนรอบอยู่หาที่จับ เจ้าเต่าก็อดทน สุนัขจิ้งจอกไม่ไปก็ไม่โผล่ออกมา สุนัขจิ้งจอกเดินวนไปวนมาหลายเที่ยวเข้า ก็หมดอาลัยตายอยาก ไม่เอา ไม่กินแล้ว เต่าตัวนี้ ก็ไปหากินทางอื่น เต่ารู้ว่าปลอดภัย ก็เอาหัวออกมา เอาขาออกมา แล้วเดินหากินต่อไป

ในอุปมานี้ สื่ให้เห็นอะไรบ้าง ชีวิตเราทั้งหลาย

ก็ออกหากินเหมือนเต่า ออกไปหากิน หาเงินไปซื้อ
ข้าวกิน เราออกหากิน ควรทำตัวซ้ำอืดอาด เหมือนเต่า
พวกเรานี้ ทำอะไร เร็วเกินไป จะพุดก็เร็วเกินไป
มันพรวดพราดไป ควรทำตัวเหมือนเต่า อย่าทำอะไร
บุ่มบ่าม ควรใจเย็น ๆ ใจเย็นเป็นไหม หัดเป็นเต่าใจเย็น
ช้า ๆ หน้อย ๆ ตัวมเตี้ยม ๆ ไม่ทันเพื่อนก็ไม่เป็นไร
ไม่ชนะก็ไม่เป็นไร ไม่ได้เป็นที่หนึ่งก็ไม่เป็นไร อย่าไปเที่ยว
แข่งกับใคร อย่าไปเก่งเอาชนะใคร คลานไปช้า ๆ ไว้ก่อน
โดยเฉพาะคำพุด การกระทำ ความคิด ต้องดูดี ๆ
อย่าพรวดพราด *อย่าให้ทุจริต ช้า ๆ ไว้ก่อน แล้วควร
ทำอะไรต่อไป ถ้าเห็นอันตรายควรหยุด* เหมือนเต่า
เห็นสุนัขจึงจอก

ใช้ชีวิตอืดอาด ช้า ๆ ไม่เอาชนะใครเหมือนเต่า
ไม่ต้องวิ่งไปเอาชนะใคร พวกเราวิ่งไปวิ่งมา จนซาก

ลมเป็นเลขศูนย์อยู่แล้ว จะเอาชนะคนโน้นคนนี้ *ไม่ต้อง*
พิสูจน์ตัวเองหรอก ทุกคนต้องตายหมด มีอะไรทำ
ก็ทำตามสมควร ละสุจริต ทำสุจริต ทำไปตามเหมาะสม
ไม่ต้องแข่งมีนั่นมีนี่กับใคร

นอกจากใช้ชีวิตอย่างนี้แล้ว เมื่อเห็นอันตราย
ก็ควรหยุด เหมือนเต่าเห็นสุนัขจึงจอก แล้วหยุด
หุดอวัยวะเข้ากระดอง เราก็เหมือนกันต้องรู้จักหุดอวัยวะ
ทุกส่วน หุบปาก หุบขา หุบแขน ทุกชิ้นส่วนที่จะไป
ทำอะไรใคร พอมีอันตรายก็หุดหัวหุดขา หุบปาก คำว่า
อันตรายคือกิเลสต่างๆ ความยินดี ยินร้าย โกรธ อิจฉา
หงุดหงิด ชัดเคือง เบื่อ ไม่พอใจ จะไปว่าเขา ไปด่าเขา
ความรัก ความชัง จะไปเอาโน่นเอานี่ อันนี้เป็นอันตราย
พอเกิดกิเลสอย่างนี้ขึ้น ก็หุดหัวในกระดอง อยู่นิ่งๆไว้
อย่าไปคิดไปนึก หยุดคิด หายใจเข้า หายใจออก เอาจิต

มาอยู่กับตัว เหมือนกับเต่าอยู่ในกระดอง ให้สุนัขจิ้งจอก
ไปก่อน สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีกฎคือ เกิดมีเหตุหมด
เหตุก็ดับไป อดทนไว้ *นึกไว้ ไม่เป็นไรๆ เดี่ยวมันก็ไป*
ความโลภ ความโกรธ อยากนินทาเจ้านาย อยากพูด
วิจารณ์ชาวบ้าน พูดไม่เป็นเรื่อง ต้องหุบปากเงียบๆ
หัดขาดแดน เข้ากระดองคือตัวเอง หายใจเข้ารู้
หายใจออกรู้ กำมือเข้ารู้ แบนมือออกรู้ รู้สึกตัวไว้ ดูตัว
เองไว้ สังเกตไว้ ความโกรธไปหรือยัง ความเกลียด
ความหงุดหงิด มันไปหรือยัง พอมันไปแล้วค่อยออก
ออกหากิน คือ การทำ การพูด การคิด ทำโน่นทำนี่
ปกตินี้แหละ

ถ้าเจออันตราย อันเป็นเหตุทำให้เราคิด พูด
ทำอะไรที่ทุจริตนี้ ต้องหุบปาก หดขาน หดหัว อย่าหา
พวก แต่พวกเราโดยมาก ทำตรงข้ามกับเต่า ชอบวิ่ง

พรวดพราด ทำเร็วเกินไป ปากก็ไวกว่าที่คิด อีกอย่าง ตอนที่ไม่มีกิเลส ไม่พูด อยู่เฉยๆ พอมีกิเลส ก็ดันพูด นั่งอยู่สองคน ไม่เบื่อก็ออยู่เฉยๆ พอเบื่อก็ไปว่าเขา ใจดีๆ อยู่ ไม่พูดถึงเจ้านาย พอกิเลส อยากนินทา ก็หาพวก คล้ายเต่าเห็นสุนัขจึงจอกเดินมา ยึดคอออกยาวกว่า ปกติ จะเหลืออะไร ก็โดนจับเอาเท่านั้นแหละ

พวกเราทำผิดพลาด ไม่มีกิเลสพากันอยู่เฉยๆ มีกิเลสดันพูด ต้องทำกลับข้าง พูดไปตามเหมาะสม ถ้าโกรธหรือมีกิเลส ให้หยุด อยู่เฉยๆ ไว้ ให้คอยดู สังเกตว่าความโกรธไปหรือยัง ไปแล้วค่อยพูด

สามิทำไม่ถูกใจ โมโหสามิ ให้หุบปาก หุบแขน หุบขา ทำตัวเรียบร้อยไว้ พอหายแล้วจะพูดอะไรก็ ค่อยๆ พูด ลูกก็เหมือนกัน ไม่เชื่อเรา โกรธหงุดหงิด อย่าพูด เจ็บๆ ไว้ ทำตัวเรียบร้อยไว้ พวกเราชอบ

สอนลูกตอนไหน ตอนโมโห อย่างนี้เต่าคอขาดไปก็
รอบแล้ว

เราทั้งหลายเป็นทุกข์อยู่มาก เพราะทำทุจริตอยู่
ทุจริตนี้มันให้ผลเป็นความทุกข์ อย่าคิดว่าไม่มีผล
ถ้าไม่รุนแรงนัก ก็มีผลทำให้ชีวิตเราหัวหมุนวุ่นวาย
วนเวียน ไม่ปลอดโปร่งโล่งใจ ทำให้ใจไม่สะอาด
เพราะเหตุมันผิด กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต
คิดอยากได้ของคนอื่น คิดพยาบาทอย่างโน้นอย่าง
นี้ หรือไม่ก็มีจลาจล ภูริฐฐิตามเห็นผิด ไม่เชื่อเรื่องกรรม
และผลของกรรม ไม่เชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิด มี
มงคลตื่นข่าวเพียบ ถ้ายังมีทุจริตเยอะอย่างนี้ ไม่ต้อง
ไปเที่ยวหาความสุข มันไม่ได้ เพราะว่าใจไม่สะอาด

เราทั่วไป ชอบแสวงหาความสุข อ้อนวอนขอ
ให้ได้ความสุข ขอโน่นขอนี่ จริงๆ สิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์

กว่าคือ การกระทำคำพูด ความคิดของเราที่แหละ
มันศักดิ์สิทธิ์กว่าคำขอ ศักดิ์สิทธิ์กว่าคำอ้อนวอน
พระพุทธเจ้าอุปมาไว้ว่า เหมือนบุรุษโยนก้อนหินลง
หนองน้ำ ก้อนหินมีธรรมชาติจมลงในน้ำ เขาอยากให้
ก้อนหินมันลอย เขาไปเกณฑ์คนทั้งหมู่บ้าน มาเดิน
เวียนรอบสระน้ำ สวดมนต์อ้อนวอน ขอให้ก้อนหิน
ลอยขึ้น อย่างนี้ ก้อนหินมันไม่ลอยขึ้น เพราะมันมี
ธรรมชาติจม เหมือนคนที่ทำทุจริต กายทุจริต วจี
ทุจริต มโนทุจริต เขาอยากจะมีความสุข ก็ไปอ้อนวอน
มี พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ที่ไหน ก็ขอ ทำบุญเสร็จก็
อ้อนวอนตลอด ขอไปเรื่อย ๆ เขาจะได้ไหม ก็ไม่ได้
อย่างที่ขอ เขาทำเหตุอะไรอยู่ คำพูดผิด ๆ เพียบ มี
ความคิดอยากได้ โกรธคนโน้นคนนี้เพียบเลย แข่ง

คนโน้นคนนี้ มงคลตื่นข่าว พิธีกรรมผิดๆ ไปขอก็ไม่ได้ เหมือนเราทั้งหลาย อยากมีความสุข ขอแล้วก็ไม่ได้ ถ้าขอแล้วได้ก็สบายกันทุกคน *ขอไม่ได้ แต่ทำได้* ท่านอยากจะมีความสุข สะอาด ปลอดภัย ต้องงดเว้นทุจริต ตัวที่ช่วยได้ ช่วยให้ปลอดภัย ให้งดเว้นได้ คือสติ

อุปมาเต่าตัวมเตี้ยม สำหรับใช้ชีวิต เดินช้าๆ แบบเต่าอย่าไปแข่งกับใคร อย่าไปเอาชนะใคร ทุกคนตายเรียบ เป็นตัวของตัวเองไว้ ไม่ต้องเหมือนคนอื่นก็ได้ เวลามีโอกาสเกิดขึ้น ก็อยู่เฉยๆ ไว้ เก็บหัว เก็บปากเก็บคำ เก็บแขน เก็บขา ให้เรียบร้อย หดอวัยวะทุกส่วนไว้

อุปมาเรื่องฉิ่ง

ต่อไปอีกเรื่องหนึ่ง ลิงเที่ยวไปในป่า นายพรานต้องการจับลิง เขาเอากาวมาดักลิง ถ้าลิงไม่โง่ ไม่ลอกแล่ง ก็ไม่เอามือเอาขาไปแตะะ ลิงที่โง่ ลอกแล่งอยากรู้อยากเห็น เอามือซ้ายไปแตะะ ก็ติดกาว ดึงไม่ออก เอามือขวาไปช่วย ติดอีก ก็ไม่รู้วิธีเอาออก เอาเท้าซ้ายไปช่วยยัน ติดอีก เอาเท้าขวาไปช่วย ก็ติดอีก เอาปากไปกัด ก็ติดอีก ติดห้าจุด หมดเลย ถูกนายพรานเขาจับเอาไป อุปมาเรื่องลิงโง่ ลอกแล่งเป็นอย่างนี้ เราทั้งหลายอย่าเป็นลิงโง่ ลอกแล่ง อย่าเข้าไปยุ่งเรื่องต่างๆ อย่าอยากรู้อยากเห็น อย่าไปสอดรู้สอดเห็น ถ้าไปยุ่งแล้วติดข้อง ทำให้ตัวเองมีปัญหาเยอะ หากเปลอไปติดเข้าแล้วต้องรู้วิธีเอาออก จะแกะออก ต้องรู้วิธี *ยั้งมันก่อนด้วยสติ* เอาออกด้วยปัญญา ให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง

ในชีวิตก็เหมือนกัน พวกท่านเป็นแพทย์ พยาบาล ก็มีปัญหาเยอะ คนไข้ก็มีปัญหา ทุกคนก็ล้วนมีปัญหา ไปจับยึดเรื่องต่างๆ มากมาย ยกตัวอย่างเรื่องทั่วไป เพื่อนมีสามี เพื่อนเล่าเรื่องสามีนิสัยไม่ดีให้ฟัง เราจำเป็นต้องไปยุ่งไหม เพื่อนปรับทุกข์ สบายใจแล้ว กลับบ้าน ส่วนเราเป็นทุกข์เพราะสามีชาวบ้าน เรื่องไม่เป็นเรื่อง ไปจับมา บางคนไม่รู้วิธีเอาออก ไปนอนทุกข์ ที่บ้าน ไม่มีใครมีปัญหา ไม่มีปัญหาที่บ้าน ไปเอาปัญหามา จากหนังสือพิมพ์ ปัญหามาจากประเทศโน้นประเทศนี้ แล้วมานอนทุกข์อยู่ที่บ้าน

ท่านทั้งหลายอย่าเป็นลิงโง่ โดยเฉพาะเรื่องชาวบ้าน เรื่องที่ไม่จำเป็น อย่าไปยุ่ง อย่าไปอยาก รู้เรื่องลูกเขา เรื่องสามีเขา ถ้าเขามาเล่าให้ฟัง ก็ฟังๆ ไป แนะนำได้ ก็แนะนำไป แต่อย่าไปยุ่ง อย่ามาจับมาเป็น

เรื่องของเรา เรามีหน้าที่ช่วยเหลือตามความเหมาะสม ถ้าไปจับมาเป็นของเรา โดยเฉพาะพวกเป็นที่ปรึกษา เดี่ยวจะเป็นบ้าเสียเอง ต้องเป็นลิงฉลาด อย่าไปจับจับแล้วต้องรู้วิธีเอาออก ถ้าจะดีที่สุด อย่าไปจับเรื่องที่ไม่จำเป็น อย่าไปยุ่ง เรื่องที่เราต้องจำเป็นจัดการ ให้มีสติปัญญาไปจัดการ

อันนี้ แนะนำการใช้ชีวิตในธรรมดาให้ปลอดภัย โดยยกอุปมามาสองเรื่อง เต่าหากิน อย่าลืมนะเป็นเต่ากันนะ เป็นเต่าก็มีข้อดีนะ ช้าๆ อืดอาด โดนด่า เราพูดไม่ออกเลย นึกคำพูดไม่ออกเลย นี่ดี *เรื่องเลวๆ นี่* *ช้าไว้เถอะ*

ถ้าเจออันตราย หงุดหงิด มีกิเลส ที่จะไปทำทุจริต แข่งคนอื่น ไปด่า ไปว่าเขา ไปพูดถึงคนอื่น มีอันตรายก็กลับมาที่ตัว คอยดู ถ้ามีความโกรธ ไม่พอใจ

ก็กลับมาที่ตัวเอง กำมือเข้าแบมือออกไว้ *รู้ตัวไว้เสมอ*
ให้หัดไว้ กลับมาที่ตัวเองไว้ก่อน รู้ตัวก่อน หงุดหงิด
ต้องกลับมาที่ตัวเอง อยู่กับตัวเองไว้ก่อน *ทนๆไว้ก่อน*
อย่าเพิ่งออกไป ดูสุนัขจึงจอกไปหรือยัง ดูไว้ พอมัน
ไปแล้วค่อยออกหากิน

อุปมาเรื่องลิงสี่อะไร อย่าเป็นลิงโง่ อย่าไป
พัวพันกับเรื่องคนอื่น เรื่องที่ไม่จำเป็น ถ้ารับรู้แล้ว
ก็ปล่อยไป รู้จักวิธีปล่อย รู้จักละ *ละได้ด้วยปัญญา*
ต้องรู้จักวิธี อย่าเป็นลิงโง่ ไม่ฉลาด อย่าไปสอดรู้
สอดเห็น ต้องระวัง อย่าไปเอาเรื่องที่ไม่จำเป็นมาคิด
ถ้าไปจับแล้วต้องรู้วิธีปล่อยวาง โดยการมีสติ มีปัญญา
โดยเฉพาะเรื่องครอบครัว อย่าไปหาเรื่องข้างนอกมา
ใส่ในครอบครัว ปัญหามันจะเยอะ ปัญหาเรื่องลูก
เรื่องสามี เรื่องภรรยา ที่มีอยู่มันก็เยอะพออยู่แล้ว

ถ้าไปหาเรื่องอื่นมาอีก จะลำบาก

การบรรยายครั้งนี้ ในที่สุด เพราะความไม่เที่ยง
ก็ได้เลิก มาปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้าง *ไม่เที่ยงมีความ
เป็นไปได้ ๔ อย่าง เสื่อมลงก็ได้ เท่าเดิมก็ได้ ดีขึ้น
กว่าเดิมก็ได้* ไม่กลับมาเหมือนเดิมอีก ล่วงภาวะเดิม
ไปเลยก็ได้ พวกเรามักจะหมายถึงไม่เที่ยงคือเสื่อมลง
ความจริง อาจจะไม่หวนกลับไปเหมือนเดิมก็ได้ เดิม
เป็นปุถุชนกิเลสเยอะ สามารถเป็นพระอรหันต์เจ้าได้
ท่านทั้งหลายจะใช้ไม่เที่ยงแบบไหน ก็เลือกเอา หมด
เวลาแล้ว อนุโมทนาทุกท่าน