

กฎแห่ง กรรม

คำสอนว่าด้วยหลักความจริง
และวิธีปฏิบัติเพื่อรู้ความจริง

โดย

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

คำนำ

•••

หนังสือ “กฎแห่งกรรม” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดพระธาตุโกฏิแก้ว อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๑๙ มกราคม ๒๕๕๒ คุณสนทนา เอมดิษฐ์ เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้น ให้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักความจริงของสิ่งทั้งปวงที่เป็นไปตามกระบวนการปฏิบัติสมุปปบาท อันแสดงถึงความไม่มีตัวตนจริง และวิธีฝึกฝนให้เกิดปัญญา รู้ความจริงตามหลักไตรสิกขา จนอริยมรรคเกิดขึ้น ซึ่งเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งความจริงอันเป็นอริยสัจได้

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องข้องในการทำหน้าที่เล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

สารบัญ

...

| | |
|----------------------------------|------------|
| ๑. ความจริงของสิ่งทั้งปวง | ๗ |
| พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ความจริง | ๘ |
| สิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน | ๑๒ |
| ตัวเรามี ๓ ประเภท | ๑๙ |
| ฝึกฝนด้วยสิกขา ๓ | ๓๐ |
| สัมมาทิฐิ สติ สัมปชัญญะ | ๔๗ |
| ๒. ความจริงอันประเสริฐ | ๖๕ |
| สมุทวาระ | ๖๗ |
| นโรธวาระ | ๗๒ |
| ชาวโลกเต็มไปด้วยอาลัย | ๗๖ |
| ความจริงอันประเสริฐ | ๘๐ |
| ๓. ที่ตั้งของการรู้ | ๑๐๓ |
| ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ | ๑๐๓ |
| ที่ตั้งของการรู้ | ๑๐๘ |
| ละผิดจึงถูก | ๑๑๗ |

| | | |
|-----------|-------------------------|------------|
| | รู้ว่าเป็นกลาง | ๑๒๒ |
| | การทำงานของชั้นที่ ๕ | ๑๒๕ |
| | แนวปฏิบัติ | ๑๓๒ |
| ๔. | รู้ปัจจุบัน | ๑๓๕ |
| | รู้แล้วข้าม | ๑๓๖ |
| | ติดอดีต ติดอนาคต | ๑๔๕ |
| | รู้ปัจจุบัน | ๑๕๑ |
| ๕. | คำสอนหลัก | ๑๖๑ |
| ๖. | อานุภาพของสติ | ๑๘๗ |
| | ข้อปฏิบัติอันไม่ผิดพลาด | ๑๙๗ |

จิตที่มีศีล คือจิตที่มีความเป็นปกติ ปกติหมายความว่า
ไม่ถูกอกุศล โทมนัสครอบงำจนมีการกระทำออกทาง
กาย วาจา...





ความจริงของสิ่งทั้งปวง

บรรยายวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๕๒

...

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้า
สวัสดีท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ผมก็มีโอกาสมาบรรยายให้พระคุณเจ้าทั้งหลายฟัง
ผมก็จะพูดไปเรื่อยๆ ตามสมควร พระคุณเจ้าคงจะมีความรู้
เรื่องธรรมะอยู่แล้ว ตามที่เรียนกันมาในหลักสูตรนักธรรม
หลักสูตรบาลีอะไรต่างๆ



พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ความจริง

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านสอน ท่านก็สอนให้เรารู้ว่าอะไรเป็นอะไร และบอกวิธีให้เราปฏิบัติต่อมันได้อย่างถูกต้อง ถ้าเราไม่รู้ก็ทำต่อมันไม่ถูก เราก็ทุกข์ ถ้ารู้ก็ทำต่อมันถูก ก็ไม่ทุกข์ เรื่องมันก็มีเท่านั้นแหละ

พระองค์สอนความจริง หน้าทีของเราคือฝึกฝนให้รู้ความจริง รู้ความจริงคือมีปัญญา เมื่อมีปัญญาก็จะทำต่อทุกสิ่งอย่างถูกต้อง คิดก็ถูก พูดก็ถูก ทำก็ถูก มันก็ไม่ทุกข์ ถ้าเราไม่เข้าใจ ไม่มีปัญญา ไม่รู้ไม่เห็นความจริง มีความเข้าใจผิด มีความยึดมั่นถือมั่น ความคิดก็ผิด การพูดก็ผิด การทำก็ผิด เราก็ทุกข์เอง เพราะมันทำไม่ถูก ไม่ถูกอะไร ไม่ถูกตามหลักธรรมะ ไม่ถูกตามความจริง



พระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริง แล้วก็นำความจริงนั้นมาบอกมาสอน บอกวิธีให้เราปฏิบัติจนเห็นอย่างนั้นบ้าง จะได้ไม่ทุกข์ ทำไม่ไม่ทุกข์ละ ก็เพราะทำถูก คิดถูกตามธรรมชาติ ทำถูกตามธรรมชาติ พุฒถูกตามธรรมชาติ มันก็ไม่ทุกข์เท่านั้นเอง ทีนี้ถ้าจะพูดเป็นหัวข้อมันก็เยอะ แต่ที่เป็นหลักก็มีอยู่เท่านี้ **พระองค์สอนความจริง สอนให้รู้ว่าความจริงมันเป็นอย่างไร เราจะได้ปฏิบัติต่อความจริงได้ถูกต้อง**

การจะปฏิบัติต่อความจริงได้ถูกต้องนั้น เราต้องมีความรู้ การกระทำของเรา ไม่ว่าจะเป็นการคิด การกระทำทางกาย การพูด มันจะเปลี่ยนไปตามความรู้ความเข้าใจ ถ้าเข้าใจระดับนี้ความคิดก็จะเปลี่ยนไปอย่างนี้ การกระทำ การพูดก็เปลี่ยนไปตาม ยิ่งเข้าใจมากขึ้น การคิดก็ถูกมากขึ้น กระทำทางกายก็ถูกมากขึ้น คำพูดทางวาจาก็ถูกมากขึ้นไปเรื่อยๆ ความทุกข์ที่เกิดจากการทำผิดมันก็น้อยลงๆ ความสุขก็มากขึ้น

ความจริงที่ท่านสอน ก็อย่างที่พระคุณเจ้าเรียนกันมาแล้วนั่นแหละ ที่ว่า **สิ่งทั้งหลายสิ่งทั้งปวงนั้น มันเป็นสิ่งที่อิงอาศัยกันเกิดขึ้น ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา** เป็นของว่างเปล่าจากความหมายของตัวตน เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา



อนิจจัง คือ มันเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้วมันก็เปลี่ยนไป เป็น**ทุกขัง** มันเกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัยหลากหลาย เหตุปัจจัยทำให้มันเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิดไม่เที่ยง ตัวมันก็พลอยคงอยู่ในสภาพเดิมของมันไม่ได้ เพราะเหตุปัจจัยมันแปรปรวน ตัวมันก็แปรปรวนไปด้วย และเป็น**อนัตตา** ไม่มีตัวตนจริงๆ ไม่มีตัวเราหรือตัวใครที่สามารถบังคับบัญชากรรมะได้ ไม่มีอะไรอยู่เบื้องหลังกรรมะ นอกจากเหตุปัจจัย

ตัวเราเองก็เป็นเพียงกรรมะที่เกิดขึ้นเพราะเหตุเพราะปัจจัย ตัวอารมณ์ที่เราไปรู้เข้า เป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ก็เป็นเพียงกรรมะที่เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย ตัวการรับรู้ การเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัส คิดนึกรู้สึก ก็เป็นเพียงกรรมะเท่านั้นเอง เป็นไปตามกระบวนการของเหตุของปัจจัย

นี่ กรรมะของพระพุทธเจ้าเด็ดขาดถึงที่สุดอย่างนี้ ไม่มีตัวตนเลยสักทีเดียว ตัวเราผู้เห็นนี้ ก็ไม่ได้มีตัวตน อารมณ์ที่เราไปรับรู้เข้าก็ไม่ได้มีตัวตน กระบวนการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัส คิดนึกรู้สึกต่างๆ ก็ไม่มีตัวตน เป็นเพียงสิ่งที่เป็นไปตามกระบวนการของกรรมะ เกิดขึ้นเป็นไปตามกระบวนการปฏิบัติสมุปบาท เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา



การที่เราเห็นกระบวนการทำงานอันนี้ เรียกว่าเห็น
ธรรมชาติ คนใดที่เห็นกระบวนการปฏิจสมุขปาท คือเห็นว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างอิงอาศัยกันเกิดขึ้น ไม่มีตัวเราในกระบวนการ
นั้นเลย เรียกว่าเห็นธรรมชาติ คนเห็นธรรมะก็จะเห็นพระพุทธรเจ้า
คือเห็นความจริงนั่นเอง คนที่ไม่เห็นความจริงก็จะมี
ความเข้าใจผิด มีความยึดมั่นถือมั่นในกระบวนการนั้น โดยไป
ยึดถือกระบวนการ ยึดสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะนั้นว่าเป็นตัว
เป็นตนขึ้นมา





สิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน

พระพุทธเจ้าท่านสอนความจริงอันนี้ะครับ สอนความจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันเกิดเพราะเหตุปัจจัย ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน เราทั้งหลายที่เป็นบุคคลขึ้นมา เป็นรูปเป็นนาม มีวิญญานทำให้เกิดนามรูป แล้วเกิดอายตนะ ขึ้นมารับรู้อารมณ์ เกิดผัสสะ เกิดเวทนา ก็เป็นไปตามกระบวนการธรรมดาๆ อันนี้แหละ เป็นแต่ธรรมดา เป็นแต่เพียงธาตุ เป็นไปอย่างนั้นของมันเอง

ที่นี้ การที่เราทั้งหลายตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ มันไม่ได้เป็นข้อเสียหายอะไร มันก็เป็นธรรมดาอย่างนี้แหละ กฎนี้เราไม่ได้เป็นคนสร้าง มันเป็นกฎธรรมดา เป็นกฎธรรมชาติ เราอยู่ภายใต้กฎนี้ก็ไม่ได้มีข้อเสียหายอะไร แต่ข้อเสียหายที่ทำให้เกิดทุกข์ซ้อนขึ้นมา เพราะเราไม่รู้ความจริง และไม่ยอมรับกฎนี้ อยากจะให้มันเป็นอย่างอื่น ตัวความรู้สึกว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นความเข้าใจผิด ความหลงยึดมั่นถือมั่น ไปขวางทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราไม่ยอมรับมัน เรียกว่าใจมันคด ใจมันโค้ง ถ้าเป็นลูกศรก็ลูกศรประเภทที่ยังไม่ตรง ในเมื่อมันไม่ตรง ไม่ยอมรับความจริงอันนี้ ก็เลย



เกิดความทุกข์ขึ้นมา ทำไมมันทุกข์ล่ะ ก็เพราะเราไม่รู้ เกิดความเข้าใจผิดที่เรียกว่ามิจฉาทิฐิ มีความเห็นผิดว่ามันเป็นของเที่ยง เป็นตัวเรา เป็นตัวเขา เป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย จะบังคับให้ได้ดังใจเราอย่างนั้นอย่างนี้ พอมันเข้าใจผิด เกิดมิจฉาทิฐิ ก็คิดผิด คิดผิดก็ต้องทุกข์ ความคิดที่ผิดนี่มันเป็นอกุศล อกุศลเป็นบาป ทำให้คนคิดเป็นทุกข์ก่อน กระทำออกมาทางกายก็เกิดทุกข์ พุดออกมาทางวาจาก็เกิดทุกข์ หากรุนแรงก็ไปทำทุจริตประการต่างๆ

อกุศลที่เกิดขึ้นมาเยอะแยะหลากหลาย แต่ที่จริงมันเกิดจากอกุศลใหญ่ๆ ๒-๓ ตัวเท่านั้นเอง ถ้าพูดถึงหลักที่ใหญ่ที่สุดก็คือความไม่รู้คืออวิชชา เมื่อมีความไม่รู้ ก็เกิดความอยาก ความต้องการ อยากได้อย่างนั้น อยากได้อย่างนี้ อยากจะให้เป็นอย่างใจอยาก ทำไมจึงอยาก ก็เพราะมันไม่รู้ มันก็ซัดด้วยความเห็นผิดเข้ามา ความคิดก็เลยผิด เมื่อคิดผิดก็ทุกข์ สิ่งที่เราบังคับไม่ได้ อยากจะให้มันบังคับให้ได้เราก็ทุกข์

เหมือนเวลาเราทำงาน เราก็อยากจะทำให้มันเสร็จทันเวลานั้นเวลานี้ ทั้งๆ ที่มันเป็นไปตามเหตุ อาจจะเสร็จทันหรือไม่ทันก็ได้ ถ้าเรายึดมันมากก็ต้องรีบทำกันวุ่นวาย มีแต่ความเครียด พอเสร็จไม่ทันก็เครียดหนักขึ้นอีก หรือนัดเพื่อน



เอาไว้ พรุ่งนี้ ๘ โมงเช้าเจอกันให้ได้นะ ถ้าเราไปยี่ดมนั้น จริงจังเกินไป ไม่รู้จักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็จะทุกข์ได้ง่ายๆ ถ้าคนไหนเข้าใจอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะรู้ว่ามันมีโอกาสเป็นไปได้มากกว่าที่เราคิดอีกเยอะ พรุ่งนี้อาจจะไม่ได้ไปแล้ว เพราะเราอาจจะตายไปก่อน คนที่เรานัดอาจจะตายไปก่อน หรือมีเหตุการณ์อื่นๆ หลากหลายที่ทำให้เราไม่ไปตามนัดนั้น

แท้ที่จริง อนิจจังนั้นเป็นกฎของความเป็นไปได้ที่หลากหลาย เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ ซึ่งเราอาจไม่ได้คาดคิดเอาไว้ แต่โดยส่วนใหญ่เราจะชอบไปคาดคิดว่า มันน่าจะเป็นอย่างนี้ มันต้องเป็นอย่างนี้ พอมันไม่เป็นดังใจเรา ก็เกิดความเครียดขึ้นมา เป็นความทุกข์บีบคั้นตัวเอง ความคิดของเรามันแคบ เพราะมันไม่ตรงตามธรรมะทั้งหมด ถ้าจะตรงตามธรรมะก็คือทุกอย่างมันมีโอกาสเป็นไปได้ จึงเห็นเพียงว่า **มันเป็นอย่างนั้นของมันเอง เป็นอย่างที่มีมันเป็นนั้นแหละ** ถ้าถามว่า วันนี้มันดีหรือไม่ดี เราทั่วไปก็จะมานึกก่อน เอาตัวตนเข้าแทรก ถ้าเราชอบใจก็บอกว่าวันนี้ดี ถ้าไม่ชอบใจก็บอกว่าวันนี้มันไม่ดี ความจริงแล้ว วันนี้มันก็เป็นอย่างวันนี้ของมันนั้นแหละ มันไม่เกี่ยวกับดีหรือไม่ดี ดี ชั่ว บวก ลบ สูง ต่ำ ดำ ขาว ใหญ่ เล็ก อะไรพวกนี้ เราใส่



เข้ามาที่หลังตามความรู้สึกความนึกคิด ตามทัศนคติ อุดมคติ และสิ่งที่เราศึกษาเล่าเรียนมา แล้วแต่ว่าเราจะมีอุดมคติแบบ ไหน ยึดแบบไหนเอาไว้ ถ้าเข้ากับสิ่งที่เรายึด เข้ากับสิ่งที่เรา พอใจ ก็บอกว่ามันดี ไม่เข้ากับบอกว่าไม่ดี อันไหนที่เข้ากับ ความเห็นตัวเองก็บอกว่าถูก ไม่เข้ากับบอกว่าผิด อะไรพวกนี้ สิ่งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากเราไม่เข้าใจความจริงของธรรมชาติ ก็เลย ไปคาดคั้นบีบบังคับเอา อยากจะให้มันถูก อยากจะให้มันดี อยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ตามใจเรา





โดยความจริงของธรรมะแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็น
ของแปรปรวน ดีก็ไม่เที่ยง ไม่ดีก็ไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็
ไม่เที่ยง **สิ่งต่างๆ มีแต่ของแปรปรวน ไม่ได้มีตัวตนจริง**
มันตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์นั่นเอง ฉะนั้น เราทั้งหลายที่เกิด
มาแล้ว ได้ชั้น ๕ มาแล้วก็ตกอยู่ภายใต้กฎนี้เหมือนกัน ตก
อยู่ภายใต้ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การตกอยู่ ภายใต้
กฎนี้ไม่ใช่ความเสียหาย ไม่ได้ทำให้เราเป็นทุกข์ สิ่ง ที่เสียหาย
สิ่งที่ก่อทุกข์ให้เรา คือเราไม่ยอมรับความจริง ผันความจริง
หน้าที่ของเราคือมาเรียนรู้ เพื่อจะยอมรับความจริง แล้ว
อยู่กับมันได้โดยไม่ทุกข์

ธรรมะมันเป็นอย่างนั้นมาแต่ไหนแต่ไรแล้วนะ ไม่ใช่เรา
เราต้องไปสร้างธรรมะขึ้นมาใหม่หรือปฏิบัติแล้วจะแปลงตนเอง
ให้เป็นคนนั้นเป็นคนนี้ จะได้อะไรที่วิเศษเหนือคนอื่น มัน
ไม่ใช่อย่างนั้น แท้ที่จริงคนที่รู้ธรรมะ ก็คือรู้ว่าความจริงมัน
ก็เป็นธรรมดาอย่างนั้นของมันเอง แล้วก็อยู่กับธรรมะได้
โดยไม่ทุกข์ นั่นแหละคือคนที่รู้ธรรมะ ไม่ใช่คนที่ได้นั้นได้นี้
อะไรแปลกๆ ขึ้นมาเยอะเยอะ ไม่ใช่อย่างนั้นหรอกนะ ถ้า
หากจะได้นั้นได้นี้ ได้อะไรแปลกๆ ขึ้นมาบ้าง เราก็แค่
ศึกษาเรียนรู้ไป เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วมัน
ก็จะเปลี่ยนแปลงไปเหมือนกับสิ่งอื่นๆ นั่นเอง



โดยความรู้สึกของเรา จะมีความรู้สึกว่า อันนั้นใหญ่กว่า อันนี้เล็กกว่า อันนั้นน่าเอา อันนี้ไม่ค่อยน่าเอา พวกนี้มันเกิดจากอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น โดยตัวสังขารแล้วทุกอย่างเกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย มันจึงไม่มีอันไหนใหญ่กว่ากัน ไม่มีอันไหนเล็กกว่ากัน เพราะมันเกิดดับหมด ถ้าจะบอกว่าใหญ่ก็ใหญ่พอกัน ถ้าจะบอกว่าเล็กมันก็เล็กพอกัน มันเป็นธรรมชาติของมัน เราทั้งหลายนี้เกิดความยึดมั่นถือมั่น จึงเห็นว่าบางอย่างสำคัญ บางอย่างไม่ค่อยสำคัญ บางคนตำแหน่งใหญ่ๆ ก็คิดว่าตำแหน่งเรานี้ใหญ่ สำคัญกว่า ตำแหน่งเล็กๆ ไม่ค่อยสำคัญ อย่างนี้มันเกิดจากความคิดนึกปรุงแต่ง แล้วก็หลงยึดมั่นถือมั่น

นี่นะธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนท่านสอนให้เข้าใจความจริงอย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงขันธ์ เป็นเพียงธาตุ ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หน้าที่ของเราคือศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นความจริงอันนี้แหละ เมื่อเกิดปัญญาเห็นความจริงแล้ว ความคิดก็จะถูก การกระทำทางกายก็จะถูก การพูดทางวาจาก็จะถูก

กิเลสที่มันมีหลากหลายเยอะแยะ ก็เพราะเราไม่มีปัญญาเห็นความจริง เราเกิดความรู้สึกว่า มีตัวเรา มีของเรา เกิด



ความเห็นแก่ตัว อยากรักษาหน้าเรา คนอื่นพูดไม่ถูกใจเรา หรือ มาว่าเรา ก็พยายามรักษาหน้าตนเอง อันนี้ก็เกิดทุกข์ เกิดความเครียดขึ้นมา ต้องถกเถียงกันอีกหลายเรื่องเลย บางที่เป็นศัตรูกันก็มี แคร่รักษาหน้าตัวเองหรือปกป้องตัวเอง ให้เป็นฝ่ายถูก ก็เกิดความทุกข์บีบคั้นกันเอง บางทีอยาก จะมีอำนาจเหนือคนอื่น หาวิธีครอบงำเขาก็มี อยากให้ตนเอง สำคัญจนถึงกับพูดโกหกได้ก็มี แท้ที่จริงมันไม่มีตัวเรา ตั้งแต่ต้นแล้ว เราเข้าใจผิด พอเข้าใจผิดก็ไปทำเพื่อมัน เพื่อ ตัวตน เพื่อความรู้สึกกลมๆ แล้งๆ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เท่านั้นเอง เกิดแล้วก็ดับไป ไม่ได้มีอะไร แต่เราให้ค่ามันมาก

นี่นะ ให้มีปัญญาเห็นว่า แท้ที่จริงที่เราคิดว่า มีตัวเรา มีของเรา ความจริงไม่ได้มีหรือก มันเข้าใจผิดไปเอง พระพุทธเจ้า ท่านสอนแยกแยะให้ดู ไม่ว่าจะเป็นเรื่องซันท์ ๕ เรื่องอายุตนะ ๑๒ เรื่องธาตุ ๑๘ นี้ก็เพื่อแสดงอันนี้แหละ บ่งชัดลงไป แท้ที่จริงไม่ได้มีตัวตนเลย ที่สมมติว่าคน ว่าหญิง ว่าชาย หมา แมว ก็เป็นเพียงส่วนประกอบของสิ่งต่างๆ เท่านั้นเอง **เมื่อแยกเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ไม่ได้มี ตัวเราอยู่จริง** ความจริงมันเป็นอย่างนี้ แต่เรายังไม่มีปัญญา เห็นอย่างนั้น ก็เลยหลงผิด



ตัวเรามี ๓ ประเภท

การหลงผิด คิดว่า มีตัวเรา มีของเรา มีตัวเราแท้ๆ อยู่ตัวหนึ่ง ต้องทำเพื่อตัวเรา รักษาหน้าเรา หรือทำอะไรก็ตามให้เรามีความสำคัญ ทำความดีก็เพื่อให้เรารู้สึกดี บางทีทำไม่ดีก็รู้สึกที่เราชั่วเกินไปแล้ว ยึดเอาการกระทำให้เกิดเป็นตัวเราขึ้นมา แท้ที่จริงตัวเราไม่ได้มีจริง มันเกิดขึ้นมาทีหลัง เกิดขึ้นมาจาก ๓ ทางด้วยกัน ถ้าเราสวดมนต์ตักขณสูตร หรือพระสูตรอื่นๆ บ่อยๆ ก็จะมีรู้ว่า มีอตตัตถ์ตนขึ้นมาอยู่ ๓ ลักษณะด้วยกัน คือ

๑. ตัวเราเกิดจากตัณหา

ลักษณะที่หนึ่ง ตัวเราเกิดขึ้นมาจากตัณหา อาศัยสิ่งของที่ไปยึดถือว่าเป็นของเรา เกิดตัวเราขึ้นมา เกิดตัวเราสำคัญขึ้นมา แค่เห็นวัด หรือเห็นห้องเรา เห็นบริวารของเรา เห็นบาตรของเรา ตัวเราก็พลอยไพล่ขึ้นมาด้วย เกิดตัวเราขึ้นมาเรามีสิ่งนี้ เรามีความสำคัญ

เห็นคนรู้จัก ตัวเราก็ไพล่ขึ้นมาด้วย คนนี้เพื่อนเรา ถ้าสิ่งที่เรารักเสียหายไป เราก็พลอยเจ็บไปด้วย มันมีของเรา ตัวเราก็เลยพลอยไพล่ขึ้นมา เรียกว่าเป็นเราด้วยตัณหา มันก็



เกิดขึ้นตามกระบวนการของมัน เกิดจากการกระทบอารมณ์ เป็นอารมณ์ที่เรายึดมั่นถือมั่น หลงผิดคิดว่าเป็นของเรา ก็เลยมีตัวเราโผล่ขึ้นมาด้วย เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ ไม่ได้เกิด ตลอด

๒. ตัวเราเกิดจากมานะ

ลักษณะที่สอง ตัวเราด้วยมานะ เพราะมีเปรียบเทียบ กับคนอื่นว่า เราเสมอกับเขา เราดีกว่าเขา เราต่ำกว่าเขา เรา ศาสนานี้ เขาศาสนาโน้น เราถูก เขาผิด แค่ความผิดของ คนอื่นก็ทำให้เกิดตัวเราขึ้นมาได้ เพราะเกิดการเปรียบเทียบ แค่เขามีความเห็นไม่เหมือนเราก็พลอยเกิดเราขึ้นมาได้ แค่ ศาสนาไม่เหมือนกันก็เกิดตัวเราขึ้นมาได้ คนนั้นเขานับถือ ศาสนาอื่น เรานับถือศาสนาพุทธ เราโผล่ขึ้นมาเกิดจากการ เปรียบเทียบ เราตัวนี้มันไม่ได้เกิดตลอดนะ มันเกิดเพราะเหตุ เรากระทบหรือผัสสะกับสิ่งนั้นเข้า แล้วหลงคิดเปรียบเทียบ ก็ เลยเกิดเราขึ้นมา เราไม่รู้ทันกระบวนการนี้ ไม่เห็นธรรมชาติ แต่ละอย่างที่เกิดสลับต่อกัน แท้ที่จริงมันเป็นของไม่เที่ยง เป็น ของแปรปรวน พอเราไม่เห็น ก็ไปยึดมั่นเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา มันเกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เท่านั้นเอง เป็นตัวปลอม เหมือนรู้งิมน้ำ ที่เกิดเป็นครั้งๆ ลักหน้อยหมดเหตุมันก็หายไปแล้ว แต่เราไป



ยึดมั่น ไปหลงมัน มันเกิดแล้วดับไป เรายังหลงผิดต่อไป
อีก นี่ความเป็นเราด้วยอำนาจมานะ เกิดจากการเปรียบเทียบ
กัน อาศัยตำแหน่ง อาศัยหน้าที่ อาศัยลำดับต่างๆ ที่ทางโลก
เขาสมมติกัน หรือเราสมมติขึ้นในใจเราเองก็ได้ เอามาเป็น
เครื่องแบ่งแยกกัน เราทั้งหลายเกิดการแบ่งแยกหลากหลาย
เหลือเกิน เกิดเป็นเราเป็นเขาขึ้นมามากมายหลายแบบ ทั้งๆ
ที่พื้นฐานแล้ว เราก็คือมนุษย์เหมือนกัน

๓. ตัวเราเกิดจากทิฐิ

ลักษณะที่สามเป็นตัวเราด้วยอำนาจทิฐิ ตัวเราด้วยอำนาจ
ทิฐินี้จะมีความรู้สึกว่ามีตัวเราแท้ๆ อยู่ตัวหนึ่ง เป็นตัว
เที่ยงแท้ถาวรเลย เราตอนเด็กก็เราคนนี้แหละ โตมาก็เป็น
คนนี้ จนกระทั่งถึงทุกวันนี้ก็ตัวเดียวกัน ท่านจะสังเกตว่า
เรารู้สึกว่า ตอนเด็กๆ กับตอนนี้เป็นเราคนเดียวกัน ทั้งๆ ที่
รูปลักษณะภายนอกก็เปลี่ยนไปตั้งเยอะแล้ว จากรูปร่างเล็กๆ ก็
เติบโตขึ้นเป็นหนุ่มสาวแล้วก็แก่ไป ฝ่ายจิตใจก็เปลี่ยนแปลง
อยู่ทั้งวันทั้งคืน ไม่มีอะไรหยุดนิ่งสักอย่างเดียว

ตัวรูปร่างกายก็เติบโตแล้วก็แตกดับไปเหมือนกลุ่มฟองน้ำ
ที่ลอยไปในแม่น้ำ บางครั้งแตกตอนเล็กๆ บางครั้งแตกตอนโต
แต่ท้ายที่สุดก็ต้องแตกเหมือนกันหมด



ความรู้สึกก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปเหมือนต่อมน้ำ
พระพุทธรูปเจ้าทำนอุปมา ฝนตกลงมาลงแม่น้ำ เกิดต่อมน้ำ
แล้วก็แตกไปๆ ไม่เหลืออะไรสักอย่าง แต่เราก็ยังรู้สึกว่ามี
ตัวเราต่อเนื่องเรื่อยมาอยู่นั่นแหละ

สัญญาเหมือนพยัพแดด ที่หลอกตาเหมือนกับว่ามีน้ำ
อยู่ข้างหน้า แต่ไม่เคยมีอยู่จริง

สังขารก็เหมือนต้นกล้วย แม้จะปกปิดเอาไว้เหมือน
มีแก่นอยู่ภายใน เมื่อเราลอกกาบออกไปแล้วก็ว่างเปล่า ไม่มี
แก่นพอที่จะเอาไปทำประโยชน์ได้

วิญญาณก็เหมือนนักมายากล อาศัยความเกิดดับ
รวดเร็ว เราดูไม่ทันก็หลงว่ามีจริง แต่โดยความจริงไม่มีอะไร
มันเป็นของเปลี่ยนแปลง ไร้แก่นสาร ไร้สาระ

แต่เราทั้งหลายก็ยังรู้สึกว่า มีตัวเราอยู่ดี ทำไมจึงรู้สึก
ว่าเป็นเราคนเดียวจากตั้งแต่เด็กจนโต ก็เพราะอำนาจของทิลุ
ครอบงำอยู่ ในเมื่อยังละทิลุตัวนี้ไม่ได้ จึงรู้สึกว่า มีตัวเรา
แท้ๆ



เราด้วยอำนาจตัณหา เกิดจากความรู้สึกว่ามีของเรา
จึงมีเราโผล่ขึ้นมาเป็นฐานรองรับของเรา

เราด้วยอำนาจมานะ เกิดเราขึ้นมาด้วยความรู้สึก
เปรียบเทียบกับคนอื่น เราเสมอเขา เราดีกว่าเขา เราต่ำกว่าเขา
เราภูมิสูงกว่าเขา เราศาสนาไหน เขาศาสนาไหน เรารู้ เขาไม่รู้
เราปฏิบัติเป็น เขาปฏิบัติไม่เป็น เกิดการเปรียบเทียบกันขึ้น
เกิดเป็นครั้งๆ เกิดแล้วก็ดับไป

ส่วนมีเราด้วยอำนาจทิฐิจะรู้สึกขึ้นมาว่า ตัวเรานี้เป็น
คนเดียวกันตั้งแต่เด็กจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ เป็นคนเดียวกัน
มีตัวตนเที่ยงแท้ถาวรอยู่ตัวหนึ่ง ความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้น
เนื่องจากละสลักร่างทิฐิไม่ได้ คือยังไม่ได้เป็นพระโสดาบัน
นั่นเอง ส่วนเป็นเราด้วยอำนาจตัณหากับเราด้วยอำนาจ
มานะนี้ จะละได้ก็ต่อเมื่อเป็นพระอรหันต์





ความเป็นเราด้วยอำนาจอิทธิต้องละก่อน ที่เราฝึกฝนปฏิบัติกันนี้ก็เพื่อละความเห็นผิดว่ามีตัวเรา ละความเห็นที่ว่า มีเราแท้อยู่คนหนึ่ง ที่จริง เราแท้ไม่มี มีแต่เราที่เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เกิดแล้วก็ดับไป เหมือนธรรมชาติอื่น ๆ นั้นเอง เหมือนความสุข ความทุกข์ เหมือนความเศร้า ความเสียใจ เหมือนหายใจเข้า หายใจออก ไม่ได้มีอะไรสำคัญมากกว่านี้ แต่พอเรารู้สึกว่าเป็นตัวเราพุ่งขึ้นมา มีคนดำเรา มีคนว่าเรา มีเราตกเป็นเหยื่อ มีเราเป็นฐานรองรับ มันมีความสำคัญมากก็เพราะเราหลงผิด ความรู้สึกว่าเป็นเรานั้น ความจริงไม่ต่างอะไรจากลมหายใจเข้าหายใจออก ไม่ต่างจากอะไรจากท้องป่องท้องยุบ ไม่ได้ต่างอะไรจากกินข้าวเสร็จเรียบร้อยต้องไปถ่ายออก เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นเพราะเหตุแล้วก็แปรเปลี่ยนไปเหมือนกัน แต่เราหลงมัน เข้าใจผิดมัน

วิธีการที่จะศึกษาให้เข้าใจความจริงนี้ เราต้องเห็นไตรลักษณ์ เห็นการเปลี่ยนแปลงของมัน เห็นว่าความรู้สึกที่เป็นเราแต่ละอย่างๆ นี้ มันเปลี่ยนแปลงไปทุกวัน ในวันหนึ่งๆ ก็เปลี่ยนแปลงไปหลากหลายเหลือเกิน มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่คงเดิม เป็นของบังคับไม่ได้ อย่างนี้เราจึงจะละความเข้าใจผิดได้ ปกติเราทั้งหลายไม่ได้เห็นอย่างนี้ ไม่ได้เห็นไตรลักษณ์ ไม่ได้ฝึกวิปัสสนาจึงไม่เห็น



**โดยความจริงแล้ว เราจริงๆ มันไม่มี มีแต่เราปลอมที่
เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย** ลองสังเกตดู วันหนึ่งๆ จะมีเรา
หลายคนมาก มันจึงไม่ใช่เราจริง เพราะอะไร ก็เพราะว่า
มันมีเราหลายตัวเกิดขึ้น อย่างพระคุณเจ้าที่มีหลายหน้าที่
เรียกว่าสวมหมวกหลายใบ มาเข้าปฏิบัติที่นี่ก็เป็นนิสิตของ
มหาจุฬาฯ เกิดเราตัวหนึ่งขึ้นมา เราเป็นนักเรียน เวลาเป็น
นักเรียนก็ต้องเกรงใจครูบาอาจารย์ เกรงใจพระอาจารย์ เดี่ยว
พระอาจารย์จะไม่ให้ผ่าน กลัวจะสอบตก

ถ้าไปอยู่ที่วัด กระทบอารมณ์ที่วัด มองดู เห็นตาลปัตร
บ้าง เห็นศาลาบ้าง เห็นโบสถ์บ้าง เห็นตราตั้งบ้าง ก็เกิด
ตัวเรามีตำแหน่งเจ้าอาวาสขึ้นมา ตัวเราชนิดใหม่เกิดขึ้นมาอีก
แล้ว นี่เริ่มไม่จริงแล้ว บางที่เป็นนิสิต บางที่เป็นเจ้าอาวาส

บางที่เป็นคนสำคัญมาก เพราะทำอะไรถูก มีคนชม
พองมาก รู้สึกเป็นคนสำคัญมาก บางทีทำอะไรไม่ถูก มีคน
นินทาเข้า แพบเลย ตัวเราชักจะไม่ค่อยแน่นอนอนชะแล้ว บางที
ตัวเราลำคัญ บางทีไม่สำคัญ บางทีเราหน้าใหญ่ บางทีเรา
หน้าเล็ก บางทีรู้สึกว่าเกือบบรรลุแล้ว บางทีปฏิบัติไม่เป็น
ทำไม่เรามันหลายตัวจัง



เราจริงๆ มันไม่มี มีแต่เราที่เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง เป็นของเปลี่ยนแปลง เหมือนกับธรรมชาติอื่นๆ นั่นเอง เหมือนกับลมหายใจเข้าหายใจออก เหมือนกับความสุขเกิดขึ้น ลักหนอยมันก็แปรปรวนไป เปลี่ยนเป็นมีความทุกข์เกิดขึ้น สลับสับเปลี่ยนไปตามความคิดต่างๆ ตอนนี่คิดอย่างนี้ ลักหนอยก็แปรปรวนไปคิดอย่างอื่น ไม่ได้มีอะไรจริง



ถ้าเราเห็นว่า ทุกอย่างมันเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วต้องดับไปทั้งหมด จะละความเห็นผิดตรงนี้ได้ พระโสดาบัน ท่านจึงมีปัญญาเห็นว่า ยังกิณฺฺจิ สมุทฺยธมฺมํ สัพพันตัง นิโรธธมฺมํ **สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนแต่ดับไปเป็นธรรมดา** คือทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นแล้วมันต้องดับไป เป็นสิ่งที่แน่นอนอย่างนี้ ความรู้สึกว่าเป็นเรา เรามีความสำคัญเกิดขึ้น ให้ดูมัน ศึกษาความจริงของมัน มันเป็นของเกิดดับ เราเป็นคนนั้นคนนี้ เกิดขึ้น



แล้วก็ดับไปเหมือนกัน ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วดับไปหมด เหมือนหายใจเข้าดับไปก็หายใจออก ก้าวเท้าซ้ายเสร็จก็ก้าวเท้าขวา นั่ง นอน ยืน เดิน แต่ละรูปแต่ละนามก็เกิดดับไป ทุกอย่างมันเป็นของแปรปรวนไปอย่างนั้นเอง ถ้าเห็นว่าทุกอย่างมันเกิดเองแล้วก็ดับเอง มันเกิดได้ก็ดับได้ เราก็จะไม่หลงผิดกับมัน เลิกเข้าใจผิด มีปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ ก็จะมิจฉาทิฐิได้

ตอนแรกๆ เราก็ต้องฝึกฝน คอยดู คอยสังเกตไป ให้รู้ ให้เห็นมันบ่อยๆ การได้เห็นมันบ่อยๆ เรียกว่าการภาวนา การภาวนาก็หมายถึงการขยันรู้ รู้อะไร รู้ความจริง บางท่านพอพูดถึงการภาวนา มันคืออะไรหนอ

การภาวนา แปลว่า **ทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มันมีขึ้น สิ่งที่มีแล้วก็ทำให้มากขึ้น** จะแปลว่า การพัฒนา การฝึกฝนตนเองก็ได้ ฝึกฝนเพื่ออะไร เพื่อรู้สิ่งที่ยังไม่รู้ เพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง

สิ่งที่ยังไม่เคยรู้คืออะไร คืออริยสัจสี่ สิ่งที่ไม่เคยได้เห็นคืออะไร คือธรรมชาติประเภทเหนือโลก สิ่งที่ยังไม่เคยเป็นคืออะไร คือพระอริยเจ้า อันอื่นเคยรู้ เคยเห็น เคยเป็นมาหมดแล้ว



ถ้าเราศึกษาในพระพุทธรูปหนึ่ง โดยเฉพาะพระคุณเจ้าทั้งหลายซึ่งคงได้ศึกษากันมาพอสมควรแล้ว จะรู้ว่าเราเกิดตายวนเวียนไปภพนั้นภพนี้ มานับชาติไม่ถ้วนแล้ว คนรวยก็เคยเป็น คนจนก็เคยเป็น คนสำคัญก็เคยเป็น คนไม่สำคัญก็เคยเป็น พระราชา ก็เคยเป็น ยาจก ก็เคยเป็น พระเจ้าจักรพรรดิ ก็เคยเป็น ฉาน ก็เคยได้ จิตสงบ ก็เคยได้ ฤทธิ์ ก็เคยได้มาแล้ว เคยเป็นมาหมดแล้ว นี่พูดถึงเฉพาะชาติที่เป็นมนุษย์ ไม่ต้องพูดถึงชาติที่เป็นสัตว์หรือพวกเทวดา สิ่งต่างๆ เหล่านั้นเราเคยเป็นมาหมดแล้ว ไม่ต้องไปเป็นซ้ำก็ได้

มาเกิดชาตินี้แล้วเราก็ควรมุ่งไปสู่อีกทางหนึ่ง ไม่ต้องไปซ้ำแบบเดิมซ้ำอีก แต่โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายชอบเป็นซ้ำ ทั้งๆ ที่เรียนมาแล้วว่า เราเกิดตายมาไม่รู้เท่าไรแล้ว เคยเป็นมาหมดแล้ว พอมาชาตินี้ก็อยากเป็นคนสำคัญอีกแล้ว ชาติก่อนๆ ก็เคยเป็นคนสำคัญมาตั้งเยอะแล้ว ไม่รู้จะเป็นซ้ำทำไม เรามันหลง มีตัวเราขึ้นมา อยากให้เราสำคัญ อย่างนั้นอย่างนี้

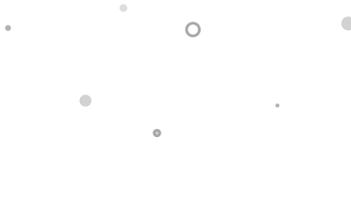
อย่างฆราวาสทั่วไปอย่างผม เขาก็อยากร่ำรวย อยากมีตำแหน่งสำคัญใหญ่โต มันก็ซ้ำๆ เพราะว่าเราก็เคยรวยมาแล้ว เคยเป็นราชามาแล้ว



พระคุณเจ้าทั้งหลายก็ทำนองเดียวกัน ถ้าหากเกิดตัวเรา
อยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ อยากเป็นคนสำคัญ อยากเป็นคน
ถูก อยากเป็นอะไรขึ้นมา ก็ให้มีความเข้าใจในเรื่องพวกนี้
เอาไว้เป็นพื้นฐาน ให้ดูมัน เห็นมัน อย่าไปมัวเป็นซ้ำอีก
ชาติก่อนก็สำคัญมาแล้ว ชาตินี้ก็อยากเป็นมันอีก อย่างนี้มัน
วนไปวนมา เกิดความทุกข์บีบคั้นเปล่าๆ บางทีแค่อยากเป็น
คนถูก ก็ต้องพยายามหาเหตุผลให้เราเป็นฝ่ายถูก มันก็
เหนื่อย หรืออยากให้คนอื่นเห็นเหมือนเราก็เปลืองพลังงาน
เหลือเกิน ต้องคอยบีบคั้นบังคับเอา

ถ้าเราไม่เข้าใจอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราจะเครียด
มาก ถ้าเข้าใจแล้วจะไม่เครียด เพราะว่าทุกอย่างมันเป็น
อย่างนั้นของมันเอง ไม่ต้องใช้ความพยายามให้มันเป็นอะไร
ทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่ต้องใช้ความพยายามไปทำอะไรมัน ทุกข์มัน
เกิดเองก็จะดับไปเอง อนิจจังทำให้มันเกิดทุกข์ได้ ลักหน้อย
มันก็จะดับไปได้เหมือนกัน ลักหน้อยก็จะเกิดสุข สุขก็ไม่ต้อง
ไปทำอะไรมัน ลักหน้อยมันก็จะดับไปเหมือนกัน

คนดำ คนว่า คนนินทา ก็ไม่ต้องไปทำอะไรเขา เพราะ
มันเป็นอนิจจัง เกิดแล้วก็ดับไปเหมือนกัน ไม่ได้มีอะไร
คนชมก็ไม่ต้องไปพอง ไม่ต้องไปหลงยินดี เพราะเกิดแล้ว
มันก็ต้องดับไปเหมือนกัน ไม่ได้มีอะไร ถ้าเราเข้าใจความจริง
มันก็จะเป็นอย่างนี้



ฝึกฝนด้วยสติ ๓

แต่เราทั้งหลายไม่ค่อยได้มาศึกษาตรงนี้ ไม่ได้มาศึกษา
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ได้มาฝึกฝนเจริญปัญญา การ
ฝึกฝนเจริญปัญญา โดยหัดเรียนรู้สภาวะทุกสิ่งทุกอย่างที่
มันมีแต่ของเปลี่ยนแปลง มีแต่ของแปรปรวน มีแต่ของ
บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เรียกว่าฝึกอธิปัญญาสิกขา

๑. อธิปัญญาสิกขา

การฝึกอธิปัญญาสิกขา ผลที่เกิดขึ้นคือปัญญา
ยถาภูตญาณทัสสนะ คือการเห็นตามความจริง เราไม่เกิด
ปัญญาก็ยังมีความเห็นผิด ไปทำผิดก็ยังคงเกิดความทุกข์อยู่
เกิดความเครียด เกิดความวิตกกังวลต่างๆ ฉะนั้น ถ้าเกิด
ความทุกข์ขึ้นมา ก็อย่าไปโทษคนอื่น ที่เกิดความทุกข์ขึ้นมาได้



เพราะเราทำผิด ผิดจากอะไร ผิดจากความจริง สิ่งที่มีน
ไม่เที่ยง เราอยากจะให้มันเที่ยงมันก็ต้องเครียด เพราะเรา
ทำมโนกรรมผิด ทำกรรมไม่ดีเอง ก็ต้องได้รับผลเอง ได้รับ
ผลตั้งแต่ตอนทำ คือความเครียด ความวิตกกังวล แล้ว
ภายภาคหน้าต่อไปก็จะประสบกับสิ่งที่ไม่ดีมากมาย

สิ่งที่บังคับไม่ได้ เราอยากจะบังคับให้ได้ คนตั้งหลายคน
ก็อยากจะให้เขาเห็นเหมือนเรา อย่างนี้มันก็เข้าใจผิดแล้ว
ทุกคนสั่งสมมาไม่เหมือนกัน การเห็นไม่เหมือนกันจึงเป็น
เรื่องปกติ เห็นไม่เหมือนกันก็ไม่ใช่ไร ขอให้หมดกิเลส
เหมือนกันเป็นใช้ได้ ท่านจึงมีเอตทัคคะหลายด้าน เพราะแต่
ละคนเก่งไม่เหมือนกัน อยู่ด้วยกันได้ไม่ใช่ไร ใครชอบ
พระสารีบุตรก็ไปเรียนอภิธรรม ใครชอบพระมหากัสสปะ
ก็ไปรุดงค์ แล้วแต่ ไม่ต้องเถียงกัน ใครชอบอันไหนก็เอา
อันนั้น ขอให้หมดกิเลสก็แล้วกัน

พวกเราส่วนใหญ่ไม่ยอมรับความจริงอันนี้ คิดว่าทุกคน
จะต้องเห็นเหมือนกัน เขาจะต้องเห็นเหมือนเรา เขาจะต้อง
เชื่อเหมือนเรา ถ้าเชื่อเหมือนเราถูก ไม่เชื่อเหมือนเราผิด มันจึง
เกิดความเครียดขึ้นมา สิ่งที่เราเชื่อนั้น มันอาจจะถูกหรือ
ผิดก็ได้ สิ่งที่เราเห็นว่าถูก มันอาจจะถูกหรือผิดก็ได้ โดย
ปกติสิ่งที่เราเห็นว่าถูก โดยส่วนใหญ่มันจะผิด เพราะความ



เห็นเรามาจากฐานของอวิชชาคือความไม่รู้ อย่างเราเห็นนี่เป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย เป็นหมา เป็นแมว เห็นด้วยตากันจะๆ อย่างนี้ น้ำมันไม่ถูกแล้ว เพราะพระพุทธเจ้าท่านบอกว่า **แม้แต่ตัวเรายังไม่มี บุตร ภรรยา ทรัพย์สมบัติ หญิงชายจะมีได้อย่างไร** สิ่งที่เราเห็นอยู่จะๆ คิดว่าถูก ที่ไหนได้ ไม่ถูกซะแล้ว

ฉะนั้น ความคิดความเห็นของเราก็อำไปเชื่อมาก จะถูกหรือผิดก็ได้ **สิ่งที่ถูกแน่นอนสำหรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ก็คือมันอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์** ถูกหรือผิดไม่เป็นไร ถ้าคิดว่ามันถูก ก็ให้รู้ว่าเรามีความเห็นอย่างนี้แล้วก็ปล่อยไป คิดว่ามันผิดก็ให้รู้ว่าเรามีความเห็นอย่างนี้แล้วก็ปล่อยไป ไม่เป็นไร ลักหน้อยมันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตอนนี้อันนี้ถูก วันต่อมาก็อาจจะผิดแล้ว อันใหม่ถูกแทน ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างเป็นของไม่เที่ยง ถูกก็ไม่เที่ยง ผิดก็ไม่เที่ยง

เราทั้งหลายพากันตกอยู่ภายใต้อำนาจของอาการทางใจบางอย่าง ไม่ได้เรียนรู้อย่างอิสระ เลยไม่เห็นความจริง ถ้าเราไม่มีการฝึกอธิปไตยญาณสิกขา ก็จะหลงวนเวียนอยู่ ความสุขเกิดขึ้นก็หลงชอบ เทียบแสวงหา ขวนขวายรักษามัน ความทุกข์เกิดขึ้นก็หลงชัง ไปปฏิเสธ เป็นทุกข์เป็นร้อนไปกับมัน บางคนก็หนักหน้อย แม้แต่เรื่องภายนอก เรื่องทางโลกที่ต้อง



เจอเป็นธรรมดาอยู่แล้ว ก็ยังหลงไปกับมัน เสียงชมก็ยังฟู อยู่ เสียงนินทาก็ยังแพบอยู่ ได้ลาภก็ดีใจ เลื่อมลาภก็เสียใจ เราส่วนใหญ่หลงกับปรากฏการณ์ต่างๆ ของชั้นที่เกดขึ้น เพียงชั่วคราวแล้วก็เปลี่ยนไป พระพุทธเจ้าท่านก็อุปมาไว้ ชัดแจ้งเหลือเกินว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นของชั่วคราวเท่านั้นเอง เหมือนฟองน้ำ เหมือนต่อมน้ำ เหมือนพยับแดด เหมือนต้นกล้วย เหมือนมายากล ไม่ได้มีตัวตนถาวรอะไร**

เรามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนา มาฝึกภาวนาก็เพื่อเรียนรู้ความจริงนี้ ฝึกให้เกิดปัญญาเพื่อเห็นความจริง เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อมีสัมมาทิฐิ ความคิดก็จะถูก การกระทำทางกายก็จะถูก การพูดทางวาจาก็จะถูก ถูกกับอะไร ถูกกับความจริง เมื่อถูกกับความจริงก็ไม่ทุกข์ คิดถูกก็ไม่ทุกข์ เวลาคนว่าท่านนินทาท่าน แต่ท่านคิดถูกว่า นี่มันเป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนอยู่ในโลกก็ต้องเจออยู่แล้ว ก็ไม่เครียด ทำไม่ไม่เครียด ก็เพราะคิดถูก เป็นมโนสุจริต ความคิดที่เป็นกุศล ทำให้จิตเป็นสุขเบาสบาย แต่โดยส่วนใหญ่เราคิดอย่างนี้ไม่ออก เพราะมีตัวเราเข้าไปยุ่ง **เวลามีตัวเราเข้าไปยุ่งมันยากทุกเรื่อง** เราต้องฝึกฝนให้เกิดปัญญาเห็นว่าตัวเรามันไม่มีจริง ให้มองดูตัวนี้เหมือนดูคนอื่น ค่อยๆ ศึกษารเรียนรู้ไป ก็จะยอมรับความจริงว่า เราไม่มี เรื่องก็จะไม่ยุ่งยาก ถ้ามีตัวเราโผล่ขึ้นมาเมื่อไหร่ ยุ่งยากขึ้นมาเมื่อนั้น



อย่างพระคุณเจ้าเป็นพระภิกษุ เป็นเจ้าอาวาส ญาติโยมก็มาหาเพราะเขามีปัญหาอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านก็ให้คำแนะนำเขาได้ สมมติว่าเขาเป็นลูกมีปัญหากับพ่อกับแม่ ท่านก็ต้องแนะนำว่า ต้องกตัญญูต่อพ่อต่อแม่นะ ไปกราบไปไหว้ ไปรับใช้ เชื่อฟังคำสอน ทำไมแนะนำได้ดีจัง เพราะว่าเขาเป็นคนอื่น ถ้าทำผิดมาหละ ไปขอโทษเขาซิ ถ้าเขาทำไม่ดี ทำให้เราไม่สบายใจบ้าง ก็ให้อภัยเขาสิ เราสอนได้หมด เพราะว่าสอนคนอื่น

แต่พอเป็นปัญหาของเราบ้าง มีตัวเราขึ้นมา ทำไม่ได้อย่างที่สอนเขาแล้ว ถ้าคนว่าเรา ทำไม่ดีกับเรา เราให้อภัยไม่ออก เพราะอะไร เพราะมีตัวเราใส่เข้าไป ถ้ามองสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเหมือนกับมองสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนอื่น ก็สบายแล้ว ไม่มีอะไร สามารถแนะนำบอกสอนตัวเองได้





พระคุณเจ้าทั้งหลายคงผ่านประสบการณ์การแนะนำ ญาติโยมมาแล้ว ลองไปคิดดู เวลาแนะนำคนอื่นนี้พอได้ พอ ถึงตาตัวเองบ้าง มีตัวเราโผล่ขึ้นมา เราทำผิด จะไปพูดคำขอ โทษบางที่มันยากเหมือนกัน มันต้องรักษาหน้า เรื่อง ยุ่งยากเยอะแยะเลย เพราะเราไม่คลายความเห็นผิด ไม่ คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ซึ่งเป็นของจอมปลอม

การจะคลายความเห็นผิด คลายความยึดมั่นถือมั่นได้ ก็ต้องมีปัญญา จะมีปัญญาได้ก็ด้วยการฝึกอธิปไตยศึกษา คือการมาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจของเรา เรียนรู้ปรากฏการณ์ ต่างๆ ที่ปรากฏขึ้น ให้เห็นว่า มันมีแต่ของเปลี่ยนแปลง เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ในการมาปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ท่านจะได้สภาวะ อะไร เห็นนั่นเห็นนี่ อะไรก็ตามแต่ ต้องดูให้เห็นว่าทุกอย่าง ล้วนแต่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไร มีเท่านี้

ที่นี้การที่จะเกิดการศึกษาให้มีปัญญาเห็นอย่างนี้ **ก็ต้อง มีสมาธิจึงจะเกิดปัญญาได้ การที่จิตจะมีสมาธิได้ก็ต้องมา เรียนรู้จิตใจตนเอง ไม่มัวหลงไปตามอาการของจิต** โดย ส่วนใหญ่เรามักพากันหลงไปตามอาการของจิต หลงแต่ ปรากฏการณ์ของจิต ซึ่งส่วนใหญ่ก็คือหลงความสงบ หลง สุข อยากจะสุข อยากจะสงบ ฟุ้งซ่านหรือเครียดก็ไม่ชอบ



อาการหลงก็คือเกิดความรู้สึกอยากได้สิ่งหนึ่งไม่ยอมยกได้
สิ่งหนึ่ง บางท่านก็รู้สึกว่า เราเป็นพระภิกษุ ราคะเกิดขึ้น
ราคะไม่ควรเกิดกับเรา เราไม่ชอบ ก็ปฏิเสธราคะ อย่างนี้
เรียกว่าจิตยังไม่มีสมาธิ ไม่มีที่ตั้งมั่น ถ้ามีความสงบ
เกิดขึ้น ใจเบาสบายเกิดขึ้น ก็รู้สึกชอบใจ ยินดีกับมัน นี่ก็
เรียกว่าจิตไม่มีสมาธิ หลงความสงบ ชอบความสงบ ชังความ
ไม่สงบ บางท่านไปชังความคิดมาก ชอบความคิดน้อย
ก็มี อย่างนี้จิตไม่มีสมาธิ ไม่มีที่ตั้งมั่น พอจิตไม่มีความ
ตั้งมั่นก็ไม่เกิดปัญญา ไม่เกิดการศึกษให้เห็นไตรลักษณ์
เพราะเราไปตะครุบสิ่งหนึ่ง หนีอีกสิ่งหนึ่ง เหมือนมาปฏิบัติ
ธรรม เดินไปเดินมาทำทางจะดี ตะครุบมันไว้ ตะครุบความ
สงบ ตะครุบความสุข ตะครุบความรู้สึกว่ามีปัญญา แล้วก็
ปฏิเสธสิ่งอื่น ปฏิเสธความทุกข์ ปฏิเสธความเครียด ปฏิเสธ
ความมีนห้ว ปฏิเสธความคิดมาก

การจะมีปัญญาได้ ศึกษากายศึกษาใจให้เห็นว่า มัน
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ ใจจะต้องมีสมาธิ ตามหลัก
ไตรลักษณ์นั่นเอง พระคุณเจ้าทั้งหลายคงเรียนมาแล้ว เรื่อง
ศีล สมาธิ ปัญญา

คำว่า สมาธิ หมายถึง จิตที่มีความตั้งมั่น ตั้งมั่นคือ
ไม่หลงอาการของจิต เมื่อไม่หลงไปตามอาการก็จะเป็นผู้ที่



ศึกษาเรียนรู้สิ่งที่ผ่านมาและผ่านไป เรียนรู้ได้อย่างเป็นกลาง
 ที่เราไม่เกิดการศึกษาเรียนรู้ก็เพราะมีแต่หลงอาการ เกิดความ
 ยินดี เกิดความยินร้าย ก็คล้ายกับว่าเราไปฟังคนสองคนเขาพูด
 ถ้าเราใส่ความยินดียินร้ายเข้าไปก่อน เราก็แย ไม่เกิดการศึกษ
 คนที่เราชอบพูดอะไรมาก็ถูกไปหมด คนที่เราไม่ชอบก็ปฏิเสธ
 ไว้ก่อน พูดอะไรมาก็ผิดไปหมด อย่างนี้ตัวเราก็ไม่เกิดการ
 เรียนรู้ ไม่เกิดการศึกษ เรียกว่าจิตไม่มีสมาธิ

เราหลงอาการของจิต ไม่รู้จักจิตจริงๆ อาการของจิต
 เช่น สุขบ้าง ทุกข์บ้าง สงบบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง ว่างๆ บ้าง มีนๆ
 บ้าง มัวๆ บ้าง งงๆ บ้าง สงสัยบ้าง เฉยๆ บ้าง เวลาเกิด
 อาการพวกนี้เราก็จะหลง หลงไปชอบบ้าง หลงไปชังบ้าง หลง
 จะแก้ให้มันเป็นอย่างอื่นบ้าง ในการปฏิบัตินั้นให้ดูให้เห็นว่า
 มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดูไปบ่อยๆ
 ศึกษไปบ่อยๆ พอเข้าใจแล้วจะไม่หลง ถ้าท่านเจอเหตุการณ์
 หรือเจอสภาวะทางใจ **ไม่ว่าจะสุข จะทุกข์ จะดี จะไม่ดี ให้**
ศึกษาเรียนรู้มันไป เราอย่าหนีโรงเรียน ต้องศึกษาเพื่อเป็น
 พระเสขะ หมายถึง ผู้ศึกษาเรียนรู้ ผู้พัฒนาตนเอง จนกระทั่ง
ได้รู้ธรรมะ



พระเสขะ เริ่มเมื่อเป็น**พระโสดาบัน** เราก็ฝึกฝนเพื่อจะเป็นพระเสขะนั้นแหละ ที่นี้ยังไม่ได้เป็นก็อย่าพากันหนีโรงเรียนมาก โดยส่วนใหญ่เราชอบหนีโรงเรียน บอกว่ามาปฏิบัติธรรม แต่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมหรอก ธรรมะเกิดขึ้นมาไม่ยอมศึกษา จะหนีทำเดี๋ยว ความฟุ้งซ่านก็เป็นธรรมะเหมือนกัน ไม่ศึกษามันแล้ว หนีมัน จะไปเอาสงบ ความทุกข์ ความเครียดเกิดขึ้นก็ไม่อยากได้ อยากหนี จะไปเอาสบาย บอกว่ามาปฏิบัติธรรม ธรรมะเกิดขึ้นไม่ยอมศึกษา เป็นแผนกหนีโรงเรียน

มาปฏิบัติธรรมก็ต้องรู้ จิตต้องมีสมาธิ ถ้ายังไม่มีสมาธิ ก็คอยดูมัน **ให้รู้เท่าทันความไม่ตั้งมั่นของจิต** นี่ทุกข์ นี่เราไปปฏิบัติธรรม นี่มันยินร้าย นี่มันไม่พอใจแล้ว ต้องดูจนรู้เท่าทัน การหลงยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ ภาษาธรรมะเรียกว่า อภิชฌาโทมนัส ถูกมันครอบงำ จะเอาแต่ดี ไม่ดีไม่เอา หนีสิ่งที่ต้องศึกษา เหมือนนักเรียนที่หนีโรงเรียน โรงเรียนคือสถานที่ศึกษาสภาวะทุกอย่าง สภาวะทุกอย่างในกายในใจเรา และปรากฏการณ์ภายนอกต่างๆ เป็นธรรมะ เป็นสิ่งที่เราต้องมาศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจ ตัวเราเป็นเพียงธรรมะที่เกิดเพราะเหตุ เพราะปัจจัย เกิดแล้วก็ดับไป อารมณ์ที่เราไปรับรู้เข้าทั้งภายในและภายนอกก็เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้น ปรากฏเพียง



ชั่วครั้งชั่วคราวแล้วก็ดับไป กระบวนการรับรู้ต่างๆ ก็ไม่มีตัวตนอะไร เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เราเรียนรู้จะได้ไม่หลงมัน รู้ว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นมันบ่อยๆ แล้วใจก็จะยอมรับได้

ตอนแรกใจมันไม่ค่อยตรง เหมือนช่างศรก็ต้องดัด ลูกศรให้มันตรงจึงเอาไปใช้งานได้ บัณฑิตก็ดัดจิตตนเอง ดัดให้มันตรงกับไตรลักษณ์ มันไม่ยอมตรงสักทีมันเลยทุกข์ เครียดอยู่เรื่อย ที่เครียดหนักเพราะว่าไม่อยากจะเครียดนั่นเอง ปฏิเสธความเครียดก็เลยเครียดหนัก ถ้าเครียดแล้วเรารู้ว่ามันเป็นธรรมชาติหนึ่ง เกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่อยากจะเครียดมันดันเครียดซะแล้ว ความเครียดหมดเหตุ ก็จะดับไป เราก็ไม่เครียดหนัก

ไม่อยากจะคิดมากมันคิดมาก ไม่อยากจะทุกข์มันทุกข์ ไม่อยากจะห่วงมันก็ห่วง ไม่อยากกังวลมันกังวล อยากสุขมันไม่ค่อยสุข อยากสงบมันไม่สงบ อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน เราก็จะได้เห็นอนิจจัง ได้เห็นทุกขัง ได้เห็นอนัตตา ได้เห็นความบังคับไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนี้ มีใครบังคับอะไรได้บ้าง ไม่ได้เลย **แม้แต่ความคิดความรู้สึกตนเองก็ยังบังคับไม่ได้** การเที่ยวไปแสวงหาวิธีบังคับคนอื่นและสิ่งอื่น ก็เป็นอันหมดหวัง



พอเราเห็นความจริงอย่างนี้ เรื่องที่จะไปบังคับคนอื่น
ก็ไม่ทำแล้ว จะไปบังคับดินฟ้าอากาศให้มันเป็นอย่างนั้น
อย่างนี้ก็ไม่ทำ จะไปบังคับหมาแมวก็ไม่ทำ

แต่เราทั้งหลายนี้ไม่ยอมรับสภาวะในกายในใจ ไม่ยอม
รับปรากฏการณ์ต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น จะบังคับมัน จะ
ดัดแปลงมันให้เป็นอย่างที่ใจต้องการ ก็เลยพลอยไปบังคับ
สิ่งอื่นๆ ไปด้วย บังคับคนอื่น บังคับดินฟ้าอากาศ ทำไมมัน
เย็นอย่างนี้ เย็นมากเลย ต้องห่มผ้า ก็บ่น จะบังคับมันอีก
แล้ว ทำไมร้อนอย่างนี้ ต้องเข้าร่ม ต้องมีแอร์ ก็บ่นอีก
บางคนก็จะไปบังคับหมา บังคับแมว หมาทำไมมานอนตรงนี้
ทำไมไม่ไปนอนตรงโน้น เทียวจัดการสิ่งนั้นสิ่งนี้เยอะเยอะ
เหลือเกิน สิ่งเหล่านี้เกิดจากการไม่ยอมรับปรากฏการณ์ต่างๆ
ที่เกิดขึ้นในกายในใจของเราที่นั่นแหละ แล้วมันขยายออกมา
ภายนอก

ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เกิดจาก
ส่วนประกอบหลายอย่าง ไม่มีตัวตนอะไร เรียกว่าเป็นขั้น
ตัวขั้นนี้เป็นปรากฏการณ์ เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เกิดเป็น
ครั้งๆ แล้วก็ดับไป ทีนี้เรามัวแต่หลงขั้น จิตมันก็ไปสร้าง
ขั้นใหม่ๆ ขึ้นมา มันหลงติดข้องกับนามรูป หลงติดข้องกับ
ขั้น ไม่ทิ้งขั้นไป มันก็ต้องเกิดอีก วนเวียนไปเรื่อยๆ จนกว่า



เมื่อใดที่ทั้งชั้นที่ไป ทั้งนามทั้งรูปไปนั้นแหละ จึงจะไม่มีที่ตั้ง ให้เกิดอีก

๒. อธิจิตศึกษา

สมาธิคือจิตที่มีความตั้งมั่นในการรับรู้อารมณ์ ไม่หลงยินดียินร้ายไปตามอาการหรือปรากฏการณ์ต่างๆ การที่จะมีสมาธิ มีความตั้งมั่นนี้ เกิดขึ้นมาเองไม่ได้ ต้องฝึกเอา โดยการ**ฝึกอธิจิตศึกษา** จะได้ผลเป็นสมาธิ แล้วก็ต่อด้วยการฝึก**อธิปัญญาศึกษา** จะได้ผลคือปัญญา เมื่อมีปัญญาก็จะเกิดผลคือความเบื่อหน่าย คลายกำหนด หลุดพ้น ไปตามลำดับอย่างนี้

อธิจิตศึกษาก็คือการเรียนรู้จิตใจของตนเองให้มันเข้าใจ เพื่อจะได้ไม่หลงยินดียินร้ายไปตามอาการทางใจต่างๆ เรียนรู้ว่า นี่เป็นจิตกุศล นี่เป็นจิตอกุศล นี่เป็นจิตสมณะ นี่เป็นจิตวิปัสสนา นี่จิตมีนๆ นี่จิตสบายๆ นี่ฟุ้งซ่าน นี่สงบ นี่จิตเป็นสมาธิ นี่จิตกระจายไปไม่เป็นสมาธิ

การเรียนรู้จิตต่างๆ ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไป จนเกิดความเข้าใจ ไม่หลงไปตามอาการของจิต แล้วจิตมีความตั้งมั่นขึ้น เรียกว่าฝึกอธิจิตศึกษาแล้วได้สมาธิ ได้จิตที่มีความตั้งมั่น พอจิตมีความตั้งมั่นก็จะศึกษากายศึกษาใจให้



เห็นความจริง เห็นอารมณ์ต่างๆ เป็นแค่สิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ให้ค่ากับมัน ศึกษาไปเรื่อยๆ อย่างนั้น จนปัญญา แก่กล้าสมบูรณ์ ก็จะได้บรรลุธรรมไปตามลำดับขั้น

๓. อธิศีลสิกขา

การที่จะฝึกอธิจิตสิกขาได้ก็ต้องมีศีลก่อน นี่ผมพูดได้ลงมาเรื่อยๆ เริ่มจากสูงลงมาถึงขั้นต้น **ศีลคือจิตที่เป็นปกติ ไม่หลงตามอำนาจความยินดีความยินร้าย** จนเกิดการกระทำขึ้น จะดูว่าจิตเรามีศีลหรือเปล่านั้น ลองสังเกตดูเวลาที่เราไปทำอะไรทางกาย ไปพูดทางวาจา พูดด้วยจิตอะไร มีเจตนาในใจอย่างไร มีความตั้งใจอย่างไร เวลาโกรธ เรายับยั้งได้หรือไม่ หรือว่าพูดไปเลย ถ้าพูดไปเลยตามความโกรธนี้ เรียกว่าจิตไม่มีศีล จิตเสียความปกติไป เราไปเงื้อไม้ไล่ตีหมา ทำตอนจิตโกรธหรือเปล่านั้น ถ้าทำตอนโกรธ มีเจตนาจะทำร้ายมัน อย่างนี้เรียกว่าจิตเสียศีล จิตเสียความปกติไป





จิตที่มีศีล คือจิตที่มีความเป็นปกติ ปกติหมายความว่า ไม่ถูกอภิขณาโทษนัสครอบงำจนมีการกระทำออกมาทางกาย ทางวาจา ราคะเกิดขึ้นได้ เพราะเรายังละไม่ได้ แต่อย่าให้ มันครอบงำจนไปพูดไปทำทางกาย ถ้ามันครอบงำแล้วไปพูด ไปทำทางกาย เรียกว่าจิตมันเสียศีลแล้ว ทำให้เกิดการกระทำ กาย วาจาที่ผิดพลาด จิตที่มีศีลจะไม่หลงไปตามความยินดี ยินร้าย จนก่อให้เกิดการกระทำที่เกินความจำเป็น

เรามากมีกิจกรรมที่ไม่จำเป็นมากเกินไปจนเกินเหตุ จนเกิดทุกข์ โดยไม่จำเป็น แล้วยังไปเบียดเบียนคนอื่นด้วย ท่านก็ลองดู อะไรบ้างที่เกินความจำเป็น ไปดูที่วัดของท่านบ้างก็ได้ ยิ่ง เกินความจำเป็นมากเท่าไรก็จะยิ่งทุกข์มาก คนเราที่ ทุกข์มากเพราะว่าทำเกิน ทำเกินมากก็ทุกข์มาก คนไหน ไม่ทำเกินก็ไม่ทุกข์

เพื่อให้มันไม่เกิน ให้มันพอดี เหมาะสมตามความ จำเป็น พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณาการใช้สอยอยู่เสมอ โดยเฉพาะพระภิกษุถึงกับบัญญัติเป็นข้อวัตรทีเดียว ฉัน อาหารเพื่ออะไร ไม่ฉันเพื่อมัวเมา เพื่อประดับตกแต่ง แต่ ฉันเพื่อให้ร่างกายพอเป็นไปได้ เกื้อกูลต่อการประพฤติ พรหมจรรย์ พระคุณเจ้าก็พิจารณาอยู่ประจำ อย่างนี้ไม่เกิน เมื่อไม่เกิน ก็ไม่ต้องแสวงหา มาก สิ่งของก็ไม่เยอะ ท่านก็ไม่ ต้องดูแลมาก จิตใจก็มีความสุข มีความเบาสบาย ไม่หลง



ไปทำตามความยินดีไม่หลงไปทำตามความยินร้าย ไม่ไปตกแต่ง
บาตร ไม่ไปตกแต่งจิวรให้ดูสวยงาม เอาแค่พอห่มคลุม
ร่างกาย นี่ท่านบัญญัติไว้ในพระวินัย

ฉะนั้น การกระทำทางกายทางวาจาที่ผิดพลาด เกิด
จากเจตนาที่ไม่ดี หลงยินดียินร้ายแล้วกระทำ เกิดจากจิต
เสียศีล จิตที่เสียศีลก็จะไม่สามารถใช้ศึกษาเรียนรู้จิตใจ
ตนเองได้ เพราะว่าจิตไปหลงอยู่กับเรื่องข้างนอก หลงอยู่กับ
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หลงอยู่กับการงาน หลงอยู่กับ
ก่อสร้าง หลงอยู่กับกิจกรรม หลงอยู่กับเรื่องของคนนั้น
คนนี่ หลงอยู่กับการเรียนปริยัติอะไรต่างๆ เมื่อมีความ
ติดข้อง อภิชฌาก็ครอบงำจิต จิตเสียศีล เมื่อจิตเสียศีล จิต
จะเที่ยวไปสนใจอยู่กับสิ่งต่างๆ ภายนอก เที่ยวตะครุบสิ่งหนึ่ง
ผลักไล่สิ่งหนึ่ง ก็ไม่ได้สนใจที่จะมาศึกษาเรียนรู้ตัวเอง

ศีลมีความสำคัญทำให้เกิดความเบาสบาย อยู่เป็นสุข ไม่
ต้องร่นวายไปกับวัตถุสิ่งของต่างๆ และจะได้ศึกษาเรียนรู้จิต
ตนเอง เป็นอธิจิตสิกขา เกิดสมาธิ ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิด
ปัญญาต่อไป

ในการฝึกนั้น พระภิกษุจะได้เปรียบเพราะท่านมีข้อฝึก
มาก มีสิกขาบทเยอะ การฝึกตามสิกขาบทก็เพื่อให้เรียนรู้
เท่าทันเจตนาในใจ มีความระวัง เมื่อรู้ก็จะละเจตนาที่ไม่ดี



ออกไป การพูดการกระทำก็ถูกต้อง เมื่อทำถูกต้องก็ไม่เกิดความเดือดร้อนใจในภายหลัง พอมันไม่เกิดความเดือดร้อนใจ ก็เป็นฐานให้เกิดการศึกษาจิตใจได้ง่าย บางทีก็เกิดสมาธิตามธรรมชาติไปเลย คือเมื่อจิตมีศีลดี จิตเป็นปกติ ไม่มีสิ่งรบกวนจิต ก็เกิดปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ เกิดความสุข เกิดสมาธิ ไปตามลำดับ นี่เป็นสมาธิตามธรรมชาติ เมื่อจิตเกิดสมาธิก็สามารถเรียนรู้กายใจให้เกิดปัญญาได้

วิถีชีวิตของพระภิกษุตามพระวินัยนั้นจะเป็นลักษณะเรียบง่าย แต่ทุกวันนี้ก็อาจจะยากขึ้น เพราะท่านสร้างนั้นสร้างนี้ขึ้นมาเยอะ ญาติโยมก็เอาสิ่งของมาถวายเยอะ อย่างนี้ท่านก็ต้องหัดฝึกฝนเอาเอง อย่าไปหลงมัน

ไตรสิกขา คือ การพัฒนาตนเองสามด้านประกอบกัน ด้านพฤติกรรมที่แสดงออกโดยเจตนา ด้านจิต และด้านปัญญา การพัฒนาทั้งสามด้านต้องอยู่บนพื้นฐานของสัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้อง รู้ว่าเราทำอะไร ทำไปทำไม ทำเพื่ออะไร ทำด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว ไม่หลงลืมไป **เครื่องมือที่สำคัญในการฝึกสิกขา ๓ นี้คือความรู้ตัว การมีสติสัมปชัญญะ** คือ ความไม่ประมาท ที่พระพุทธเจ้าท่านเน้นเหลือเกิน ถ้าเราอ่านในปัจฉิมโอวาท พระองค์ตักเตือนเป็นครั้งสุดท้ายว่า **วะยะธัมมา สังขารา สังขารทั้งมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา**



อัปมาเทนะ สัมปาเทละ เธอทั้งหลายจงทำกิจทุกอย่างให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด เครื่องมือที่พระองค์แนะนำให้เราฝึกฝนคือความไม่ประมาท

ฉะนั้น ให้เราไม่ประมาท มีสติ มีความระลึกรู้ได้ มีความรู้สึกตัวอยู่บ่อยๆ อย่างแม้แต่หลงเพลินไปกับวัตถุสิ่งของ เพลินกับเรื่องราวเหตุการณ์ เพลินกับปรากฏการณ์ทางจิต อย่างแม้ประมาทอยู่ ตัวนี้สำคัญมากทีเดียว ที่นี้บางท่านศึกษาธรรมะมามาก แต่จับความตรงนี้ไม่ได้ก็จะงง เพราะว่า ลึกซึ้งซบถก็มีเยอะ รักษาก็ไม่หวาดไม่ไหว กิเลสก็มีมาก ทั้งนิวรณ์ ทั้งสังโยชน์ ท่านก็บอกว่าให้ละให้หมด ไม่รู้จะละยังไง ธรรมะฝ่ายดีก็มีหลายหมวดเหลือเกิน ไม่รู้จะเลือกหมวดไหนมาใช้ดี ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่าเราศึกษาธรรมะยังไม่เข้าใจ ราวยังไม่ได้ ถ้าราวได้แล้วจะไม่ยาก คือ พระพุทธเจ้าท่านสอนความจริง แล้วให้เราฝึกฝนเพื่อเห็นความจริงนั้น เรื่องก็มีเท่านี้แหละ

ท่านสอนว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา นี่เป็นการบอกความจริง หลักปฏิบัติคือให้มีความไม่ประมาท ฝึกฝนตนเองจนหมดกิจที่จะต้องทำ

วันนี้ผมได้พูดเรื่องการฝึกฝนไปตามลำดับสิกขา ๓ ถ้าคนธรรมดาทั่วไปที่อินทรีย์ยังไม่แก่กล้าก็ฝึกฝนไปตามลำดับอย่าง



นี้ แต่บางท่านอินทรีย์แก่กล้า เคยฝึกมาแล้วก็จะก้าวกระโดดได้ง่าย ระยะเวลาในการบรรลุธรรมของแต่ละคนไม่เท่ากัน พระคุณเจ้าก็คงศึกษาในพระไตรปิฎกมาแล้ว แต่โดยหลักการนี้ เหมือนกันหมด **การที่จะเกิดสิกขาทั้ง ๓ โดยฝึกฝนตนเอง ใน ๓ ลักษณะ คือ ศีล สมาธิ ปัญญานี้ได้ ก็ต้องมี ความรู้ตัว มีสติสัมปชัญญะ ฝึกฝนกันที่จิตที่ใจของเราเอง**



สัมมาทิฐิ สติ สัมปชัญญะ

สัมมาทิฐิในตอนต้นที่ท่านเรียกว่าสัมปชัญญะ ในการฝึกฝนปฏิบัติ เป็นการรู้ว่าอะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ เราจะทำอะไร ทำไปทำไม ทำเพื่ออะไร เวลาทำก็ทำด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว ไม่หลงลืมไปตามปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เรียกว่า**สัมปชัญญะ** แปลว่า ความรู้ตัว ที่เรียนมาในหลักสูตรนักธรรมก็แปลอย่างนี้ สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว เป็นธรรมะที่มีอุปการะมาก



ตัวสัมปชัญญะนี้แหละ จะช่วยให้จิตเกิดการเรียนรู้ พัฒนาไปเรื่อยๆ เป็นปัญญาในที่สุด ท่านทั้งหลายมาปฏิบัติ กรรม ก็ให้เห็นตรงนี้แหละ ให้มีสติสัมปชัญญะ เพื่อที่จะให้ รู้เท่าทันเจตนาในใจ จะได้ไม่หลงไปทำตามความยินดียินร้าย ให้จิตมันเกิดศีล จะได้ศึกษาเรียนรู้จิตใจของตนเอง ไม่หลง อารมณ์ทางจิต ฝีกอธิจิตสิกขา ได้จิตที่มีความตั้งมั่น เรียกว่า สมาริ จิตมีความตั้งมั่น ศึกษากายศึกษาใจด้วยจิตที่เป็น กลาง เรียกว่าฝีกอธิปัญญาสิกขา เกิดปัญญาไปเข้าใจความ จริง ก็จะเบื่อหน่าย คลายกำหนด หลุดพ้นไปในที่สุด นี่ผมได้พูดย้อนกลับลงมาถึงจุดตั้งต้นแล้ว คือการฝึกให้มี สติสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดการศึกษาเรียนรู้จริงๆ





การศึกษาศาสนาแท้จริงก็คืออย่างนี้ ศึกษาให้เกิดปัญญา ให้เกิดวิชชา รู้แจ้งอริยสัจ หน้าที่ของเราคือฝึกให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ **เมื่อเกิดความรู้ ก็เลสก็จะถูกละไปได้โดยอัตโนมัติ** ที่เราละยังไม่ได้ก็เพราะยังไม่รู้ และที่ไปหลงทำผิดศีลอะไรต่างๆ ก็เพราะเรายังไม่รู้นั่นเอง

ความไม่รู้อันแรกที่เราต้องละ คือไม่รู้ตัวเราจริง ๆ มันไม่มี เป็นมิจฉาทิฐิ เกิดความเห็นผิดคิดว่ามีตัวเราจริง ก็เลยต้องคอยรักษาเราไว้ ไปเถียงกับคนอื่น ไปทำนั่นทำนี่ ขึ้นมาเยอะเยอะเพื่อพิสูจน์ตัวเอง บางท่านก็ไปทำกิจกรรม หลายอย่าง เพื่อพิสูจน์ว่ามีเราอยู่ เราเก่ง เราสำคัญ แต่ที่จริงมันไม่มีเราสักคนเดียว มันหลงผิดไป ถ้าเราไม่เข้าใจผิด มีปัญญารู้แล้ว เราก็จะไม่ทำตามมันแล้ว กิจกรรมที่เปล่าประโยชน์ก็ถูกละไป

พระพุทธศาสนานั้น เป็นศาสนาของพุทธะ ศาสนาของผู้รู้ รู้ก็จะตื่น ตื่นก็จะเบิกบาน พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ เกิดความรู้ รู้ก็จะละได้ จะไม่เหมือนกับวิธีการอื่นๆ ที่เขา สอนกัน อย่างพวกภายนอกเขาจะมีวิธีละกิเลสด้วยการช่ม ไร่บ้าง หลบบ้าง หนีอารมณ์นั้นอารมณ์นี้บ้าง นี่เป็นวิธีของ ภายนอกเขา ซึ่งเราก็อาจจะชอบทำตามเขาเหมือนกัน แต่วิธีการของพระพุทธศาสนา ไม่ใช่อย่างนั้น วิธีของท่าน คือ **ให้เรียนรู้มัน ไม่ใช่ไปสู้มันนะ** เราทั้งหลายบางที่เป็น



นักสู้ เป็นนักมวย ชอบสู้กิเลสก็มี มาเลยกิเลสฉันจะสู้เธอ
สักตั้ง ท่านอย่าไปทำอย่างนั้นนะ ถ้าเราคิดว่าเขาเป็นศัตรู
ศัตรูก็จะมีกำลังขึ้น เมื่อเขาก็มีกำลังขึ้น สักหน่อยก็มาทำร้าย
เราได้ เราไม่ได้เห็นอะไรเป็นศัตรู เราเห็นเป็นฐานของการ
เรียนรู้ เป็นครู เป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดปัญญา เกิดความรู้ได้

ถ้าสภาวะอะไรเกิดขึ้นมา ไม่ว่าจะเกิดอาการทางกายหรือ
อาการทางใจก็ตาม ก็ให้ใช้มันสำหรับศึกษา ความงงเกิดขึ้น
ก็ต้องขอบคุณเขา ขอบคุณที่งง ทำไม่ต้องขอบคุณ ก็เพราะ
ว่าเราจะได้ศึกษา ได้เรียนรู้จักความงง ให้เห็นความจริง
ของความงงว่า มันเกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เมื่อก็ไม่ไ้ดัง
ตอนหนึ่ง สักหน่อยมันหายไป ได้เห็นอนัตตาของธรรมะ
เราไม่อยากจะงงมันถึง มันไม่ใช่ตัวเรา เราบังคับมันไม่ได้
เวลามันหัวขึ้นมา ต้องขอบคุณที่ทำให้ได้ศึกษา ไม่อยากจะ
มีมันหัว มันมีมันหัว มันเป็นอนัตตา บังคับบัญชามันไม่ได้
ใช้มันเป็นการศึกษา เป็นการเรียนรู้

การมาฝึกสติสัมปชัญญะตามรูปแบบที่เราจัดขึ้นนี้
จะบอกว่าเป็นวิธีลัดก็ได้ เป็นวิธีที่ช่วยให้เกิดความรู้ได้
ถ้าเราใช้ชีวิตธรรมดาแล้วค่อยๆ ฝึกไป บางครั้งมันนานเกินไป
มันแต่หลงอยู่ เลยไม่เข้าใจสักที เพราะสิ่งแวดล้อมมันดึง
ความสนใจของเราไปอยู่เรื่อย บางทีก็กิเลสเราเองนั่นแหละ



ความขี้เกียจบ้าง ความเบื่อบ้าง ความเซ็งบ้าง มันเกิดขึ้น
 เราก็ไม่อยากจะฝึกฝน อยากไปนอนเล่นหรือหาอะไรสนุกๆ
 ตื่นเต้นทำ มันก็ไม่เกิดการประพฤติปฏิบัติ ไม่เกิดการเรียนรู้
 ไม่เกิดสติสัมปชัญญะขึ้นมา แต่ถ้าเราอยู่ตามรูปแบบอย่างนี้
 มีผู้คุมสักหน่อย มีระเบียบสักหน่อย ไม่ได้ให้ทำแบบ
 เครื่องเคียดนะ มีระเบียบเอาไว้ แต่ว่าให้ทำแบบสบายๆ
 นั้นแหละ เวลาความอยากเกิดขึ้น เราก็จะได้ดูความอยาก
 มันอยากนอน ง่วงนอนเหลือเกิน ถ้าเราไม่ได้มาอยู่ใน
 ระเบียบอย่างนี้ ง่วงนอนก็นอนเลย หลับสบาย เราทำที่นี้
 ถึงจะง่วงนอนบ้าง อยากจะไปนอน อย่างน้อยก็อายุเพื่อน
 ายครูบาอาจารย์ เราก็จะได้ดูความง่วง ไม่ไปนอนตามมัน

อยากกลับวัดเราก็ได้ดูความอยาก เบื่อ เซ็ง อยากดูทีวี
 อยากอ่านหนังสือพิมพ์ อยากพูด อยากโทรศัพท์ อยากรู้เรื่อง
 ความเป็นไปของบ้านเมือง เราก็จะได้ดูมัน ไม่ได้ไปตาม
 มัน ถ้าไม่มีกฎระเบียบเอาไว้เลย เราก็ไม่ได้ดูแล้ว เราตาม
 มัน การฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เรียนรู้สภาวะทุกอย่างที่เกิดขึ้น
 เอาเป็นที่ตั้งของการเรียนรู้ คำว่า **เรียนรู้** ก็หมายความว่า
ไม่ได้ไปทำตามมันและไม่ได้ไปผลักดันเกลียดชังมัน อยาก
 ก็รู้ว่าอยาก นั่งดูความอยาก ไม่ได้ไปทำตามมัน ถ้าไม่มี
 ระเบียบเอาไว้ พอเราอยากสักหน่อยเราก็ไปทำตามมันอยู่
 เรื่อย



พระคุณเจ้ามาปฏิบัติรวมกันที่นี้ก็ดีแล้ว จะได้มีเวลาดูตนเอง บางสภาวะเราก็ปฏิเสธ ปฏิเสธแล้วก็หนีมัน ถ้าอยู่ที่วัด ไม่มีใครบังคับ ไม่ชอบความฟุ้งซ่าน ก็ไปหาอย่างอื่นทำ ไปดูทีวีบ้าง ไปอ่านหนังสือพิมพ์บ้าง ไปรดน้ำต้นไม้บ้าง ไม่ได้ดู ไปปฏิเสธ ไปทำอย่างอื่น มาปฏิบัติอยู่ที่นี้ เขาจะห้ามหลายอย่าง ทีวีก็ไม่มีให้ดู อินเทอร์เน็ตก็ไม่มีให้เล่น หนังสือพิมพ์ก็ไม่มีให้อ่าน เวลาความเบื่อหน่ายความแข็งเกิดขึ้นมา อย่างท่านเดินไปเดินมาตั้งหลายเที่ยวไม่รู้จะได้อะไร แข็งแล้ว ไม่มีที่ไป ไม่รู้จะหนีไปไหนก็จะได้ดูมัน ดูให้เห็นว่าความเบื่อมันเป็นอย่างไร ความแข็งมันเป็นอย่างไร มันไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน บังคับมันไม่ได้

ที่เราทั้งหลายมีสิ่งของอะไรเยอะแยะ ทำอะไรขึ้นมามากมาย เพราะเราอยู่กับความเบื่อไม่ได้ เราเบื่อเรื่องนี้ก็ไปเรื่องนั้น เบื่อตรงนี้ก็ไปตรงนั้น เบื่อหลายคนก็ไปอยู่คนเดียว เบื่ออยู่คนเดียวก็ไปหาหลายคน เลยไม่รู้จะเอาอย่างไรแน่ เบื่ออยู่วัดไปเดินธุดงค์ดีกว่า เบื่อเดินธุดงค์กลับมาอยู่วัดดีกว่า อยู่กับความเบื่อไม่ได้ ก็เลยวนไปวนมาอย่างนี้ เพราะใจเราไม่มีสมาธิ ไม่มีความตั้งมั่น ตกเป็นทาสของความเบื่อ จึงไม่เกิดการศึกษา เกิดการทำอะไรวนเวียน

ถ้าเราค่อยๆ ศึกษาเรียนรู้ไป มีสติสัมปชัญญะ จิตมี



ความเป็นปกติ จิตมีสมาธิ มีความตั้งมั่น ไม่หลงไปตาม
 อากาจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของทุกอย่างเห็นว่ามันเป็นสิ่ง
 ชั่วคราว ผ่านมาแล้วผ่านไป เกิดเพราะเหตุ ไม่ใช่
 ตัวเรา และบังคับบัญชามันไม่ได้ ต่อไปเราก็อยู่กับความ
 เบื่อได้ เบื่อก็ไม่เป็นไร จะได้อยู่คนเดียว เหนงก็ไม่เป็นไร อยู่คนเดียว
 ก็จะได้จะได้คนเดียว อยู่คนเดียวเราก็อยู่ได้ ศึกษาเรียนรู้
 สภาวะที่เกิดขึ้นเวลาที่อยู่คนเดียว อยู่หลายคนก็อยู่ได้ คนนี้
 นำรำคาญ คนนี้น่าชอบใจ คนนี้น่าเบื่อหน่าย เราก็จะได้
 เรียนรู้จิตใจตนเองไป

ถ้าจิตมีสมาธิ มีปัญญาแล้ว สิ่งภายนอกก็ไม่มีอิทธิพล
 อะไร ให้ท่านทั้งหลายเข้าใจ การปฏิบัติธรรมนี้ แท้ที่จริง
 ไม่มีอะไรมา **ศึกษาเพื่อรู้ความจริงแล้วก็อยู่กับความจริง
 ได้โดยไม่ทุกข์เท่านั้นเอง** สิ่งที่จะต้องแก้เป็นธรรมดา
 ต้องแก้ สิ่งที่ต้องป่วยเป็นธรรมดาก็ต้องป่วย สิ่งต้องเจ็บเป็น
 ธรรมดาก็ต้องเจ็บ สิ่งที่ต้องตายเป็นธรรมดาก็ต้องตาย สิ่ง
 ต้องแตกเป็นธรรมดาก็ต้องแตก ไม่ได้มีอะไรแปลก
 เราศึกษาเรียนรู้ความจริงอันนี้ แต่ถ้าเราไม่ยอมรับความจริง
 อันนี้ แค่ว่าแตกไปหนึ่ง เราก็ตกใจ ถ้าแก้วมีราคาหน่อย
 หรือคนสำคัญเอามาถวาย ก็เครียดเลย ปวดหัวเลย นี่เพราะ
 เราไม่รู้แต่ที่จริง แก้วนั้นมันต้องแตกเป็นธรรมดา เราไม่ทำแตก



คนอื่นก็ทำแตก คนอื่นไม่ทำแตกหมาแมวก็ทำแตก หรือ
มันยังไม่แตกเราก็ตายไปซะก่อน

อาคารในวัดก็เหมือนกัน ต้องเก่าเป็นธรรมดา ก็เก่าไป
ต้องพังเป็นธรรมดา ก็พังไป เราดูแลรักษาไปตามสมควร
ร่างกายเราเองก็ทำนองเดียวกัน เราเรียนรู้ให้เห็นความจริง
ละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นดักหน้ามันไว้เลย
ต่อไปสิ่งนั้นแตกไป สิ่งนี้ทำลายไป สิ่งไหนไม่ได้ตั้งใจ ไม่เป็น
อย่างใจคิด ก็จะไม่เกิดทุกข์บีบคั้นจิตใจขึ้นมา ชีวิตก็จะมีแต่
ความสงบสุข ไม่มีความเร่าร้อน เย็นสบาย

โดยปกติท่านทั้งหลายก็อยู่กันหลายๆ คนมาแล้ว วุ่นวาย
กับเรื่องนั้นเรื่องนี่ เป็นนิสัยที่วุ่นวายอยู่กับการเรียนหนังสือ
กับการทำรายงาน ตอนนี่มาฝึกก็หัดอยู่คนเดียวให้เป็น อยู่
กับความเหงา อยู่กับความแข็ง อยู่กับความเปื้อน อยู่กับความ
กลัว ต้องอยู่กับมันให้ได้ อย่าไปหนีมัน คำว่า อยู่กับมันได้
คือเห็นว่ามันเป็นธรรมดา เป็นเพื่อนกัน ได้เห็นหน้ากันบ่อย
ก็รู้จักคุ้นเคยกัน มาเยี่ยมสักหน่อยก็ไปแล้ว ต้องอยู่กับมันให้
เป็น **ไม่ให้ค่ากับมัน ไม่ไปตัดสินมัน** เราก็จะไม่ต้องทำ
กิจกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์อีกเยอะเยอะ ส่วนใหญ่เราให้ค่า
กับมัน เปื้อเรื่องนี้ไปทำเรื่องนั้น มันให้ค่ากับความเปื้อตรงนี้
เกิดการทำกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องทำเยอะเยอะเลย



ถ้าเป็นอย่างฆราวาสทั่วไปจะเยอะกว่าพระ ต้องไปหาเงินหาทอง หามาด้วยความยากลำบาก ได้มาแล้วใช้สอยไปกับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ซะเป็นอันมาก กิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องทำมีมาก เสียเวลามากเหลือเกิน

ที่ผมพูดมานี้ก็เป็นเรื่องธรรมะและการปฏิบัติธรรม **ธรรมะคือความจริง เราปฏิบัติให้เกิดปัญญาเห็นความจริง จะเกิดปัญญาได้ต้องมีสมาธิ จะมีสมาธิจิตต้องมีศีล จะมีศีลก็ต้องมีสติสัมปชัญญะ จะมีสติสัมปชัญญะก็ต้องฝึกฝน จะมีการฝึกฝนได้ก็ต้องสมาธิฐิในตอนต้น เป็นตัวหลักในการปฏิบัติปฏิบัติด้วยความเข้าใจถูก เห็นถูกต้องแต่ต้นจนถึงที่สุด พระพุทธศาสนาเริ่มต้นก็สมาธิฐิจบก็สมาธิฐิ ล้มมาธิฐิตอนเริ่มต้นก็จะทำให้การคิดก็ถูก การกระทำทางกายก็ถูก การกระทำ ทางวาจาก็ถูกตามสมควร สมาธิฐิเพิ่มขึ้น การคิด การกระทำ การพูดก็ถูกเพิ่มขึ้นตาม**

สมาธิฐิในชั้นการฟัง ทำให้เรามองเห็นโทษของการวนเวียนในวัฏฏะ เห็นโทษของการทำไม่ดี เห็นโทษของอบายภูมิ เห็นประโยชน์ของการทำดี ก็จะทำให้เราทำทาน รักษาศีล มีจิตเมตตาช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น นี่เป็นสมาธิฐิแบบทางโลก และมาปฏิบัติธรรม ฝึกสติ ตามดูกายตามดูใจให้เกิดสมาธิฐิแบบเหนือโลก จนกระทั่งสมาธิฐิสมบูรณ์



ที่สุด รู้ร้อยสัจแจ่มแจ้งแล้ว เป็นพระอรหันต์

ให้ท่านเข้าใจการศึกษาในพระพุทธศาสนาไปตามลำดับ
อย่างนี้ ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ เริ่มต้นก็ด้วยความรู้ จบ ก็
ด้วยความรู้ เริ่มต้นก็รู้หน่อยๆ จบก็รู้เยอะๆ รู้อย่างแจ่มแจ้ง **รู้
น้อยก็กิเลสเยอะ ทำผิดเยอะ ทุกข์เยอะ รู้มากก็กิเลสน้อยลง ทุกข์
น้อยลง รู้จนถึงที่สุดก็หมดกิเลส หมดทุกข์ไป**

รู้เยอะๆ มาจากไหน ก็มาจากรู้หน่อยๆ นั้นแหละ ทุกข์
เกิดขึ้น ท่านรู้ทีละเล็กทีละน้อย ทีละคราวๆ นั้นแหละ บางท่าน
อาจบอกว่า รู้แล้วไม่เห็นได้อะไรเลยอาจารย์ มันน้อยจัง ยังไง
ก็ขอให้รู้ไปเถอะ รู้ไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันสุข เดี่ยวมันทุกข์ เดี่ยว
มันดีใจ เดี่ยวมันเสียใจ เดี่ยวมันสงบ เดี่ยวมันฟุ้งซ่าน เดี่ยว
มันคิดเรื่องนั้น เดี่ยวมันคิดเรื่องนี้ เดี่ยวหายใจเข้า เดี่ยว
หายใจออก เดี่ยวท้องพอง เดี่ยวท้องยุบ เดี่ยวเดินเท้าซ้าย
เดี่ยวเดินเท้าขวา รู้ไปเถอะ ให้รู้ไปเรื่อยๆ รู้ไปบ่อยๆ

จากรู้ทีละน้อยนี้แหละ ต่อไปความรู้ก็จะเปลี่ยนไป ที่
หายใจเข้าหายใจออกนี้ ไม่ใช่ตัวเรา ที่เดินไปเดินมานี้ ไม่ใช่
ตัวเรา สุขทุกข์ไม่ใช่ตัวเรา ดีใจเสียใจ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นรูป
เป็นนาม เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นมาเป็นครั้งๆ มันเป็นของ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการแก้กันของทุกข์เท่านั้น
เอง เป็นไปตามเหตุปัจจัย หายใจเข้าแล้วก็ต้องหายใจออก



เป็นการแก้กันของทุกข์ หายใจเข้าแล้วไม่ได้หายใจออกมันจะตาย นิ่งนานๆ ไม่ได้มันจะตายเอา ก็ต้องลุกแล้วเดินไปเดินมา จะเห็นความจริงของกายกับใจ ปัญญาก็เพิ่มขึ้น

ปัญญาที่เพิ่มขึ้นมาจากอะไร ก็มาจากการรู้เล็กๆ น้อยๆ นี้อะไร ในการปฏิบัติมีอะไรให้รู้เรารู้ไป **รู้ในกายในใจของเรา** นี้อะไร ไม่มีอะไรจะรู้เรารู้หายใจเข้าหายใจออก แค่ว่ารู้สีกว่า นี้อะไรมันหายใจเข้าหายใจออก นี้อะไรมันนั่ง ลักหน้อยมันปวดหลัง ก็รู้ว่ามันปวด เรารู้ว่ามันปวดไม่ใช่ไปทำให้มันหายปวด รู้ว่าความปวดมันไม่ใช่เรา เราไม่อยากจะให้เกิดมันเกิด เราไม่ชอบรู้ว่ามันไม่ชอบ มีอะไรเกิดขึ้นมาให้เรารู้

พระอาจารย์ท่านก็คงสอนรูปแบบการปฏิบัติต่างๆ กันไป รูปแบบต่างกันบ้างก็ไม่ใช่ไร ที่เราต้องการจริงๆ คือการรู้ การมีสติสัมปชัญญะ ไม่มัวแต่หลงเพลินไป เมื่อรู้บ่อยๆ ก็จรรู้เท่าทันจิตใจตนเอง

ท่านเคยปฏิบัติกรรมฐานแบบไหนมากก็ทำอันนั้นก็ได้ แต่เพิ่มความรู้อะไรเข้าไป ความรู้อะไรจะเป็นสัมปชัญญะ เป็นสัมมาทิวติต่อไป ถ้าจะดูท้องก็ให้รู้ว่าตอนนี้กำลังดู ตัวที่รู้ว่ากำลังดู กำลังทำอะไร นี่เรียกสัมปชัญญะคือการรู้ตัว เดินก็ให้รู้ว่ากำลังเดิน มันคิดอย่างนี้เลยไปทำอย่างนี้ ตัวรู้อะไรทำให้เกิดปัญญา คิดว่า เดี่ยวจะนั่งสักครึ่งชั่วโมงหรือสักสอง



ชั่วโมงบูชาพระพุทธเจ้าหน่อยสิ มันคิดอย่างนี้ให้รู้ว่าคิด นั่ง
ไปได้ลิบนาที่ปวดหลัง ไม่เอาแล้ว ก็ให้รู้ว่ามันเป็นแบบนี้ มัน
เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ตัวรู้จะทำให้เกิดปัญญา
เห็นความจริง ไม่หลงไปตามสิ่งต่างๆ แรกๆ จะทำผิดบ้าง
ถูกบ้างก็ไม่ใช่ไร ท่านไม่ต้องกลัวผิด ถูกผิดเราวางไว้ก่อน
ตอนทำอะไรแรกๆ มันก็ต้องมีผิดด้วยกันทั้งนั้น เราไม่ได้
เอาผิดเอาถูก เราฝึกให้เกิดความรู้ รู้ว่าถูกก็ไม่เที่ยง ผิดก็
ไม่เที่ยง ผิดก็บังคับมันไม่ได้ ถูกก็บังคับมันไม่ได้

วันนี้ก็คงสมควรแก่เวลาเท่านี้ละครับ ให้พระคุณได้
ถามบ้าง

พระอาจารย์ : ขออนุโมทนากับโยมอาจารย์สุภีร์
ทุมทอง ไม่ทราบพระคุณเจ้าที่ฟังรู้สึกเป็นอย่างไรครับ ไพเราะ
นะครับ เรียบเรียงเรื่องราวได้อย่างลงตัว สวยงามมาก เมื่อ
อาตมาเข้าใจโยมพูด คือเข้าใจ ไปแล้วก็มันก็หัวเราะออกมา แล้ว
พอมันหายหัวเราะ รู้สึกการหัวเราะก็เป็นการบีบเค้นร่างกาย
อย่างหนึ่งนะ ให้มันหัวเราะ มันมีทางมันไปไหนๆ หนักๆ

อ. สุภีร์ : เขาเรียกว่าเป็นอาการแก้กันของกายของใจ
เมื่อใจเกิดอาการเช่นนี้ มันเกิดการบีบคั้น มันก็จะออกทาง
กายด้วย ก็เหมือนกับคนไหนที่จิตโกรธเยอะนี่นะ จิตมันโดน
บีบคั้นด้วยความโกรธ ก็จะออกมาทางร่างกาย เกิดหน้าแดง



เกิดหูแดง แล้วก็เกิดโรคทางร่างกายอีกเยอะ ฉะนั้น โรคทางร่างกายที่เราเป็นอยู่โดยส่วนใหญ่ก็เกิดจากจิต จิตมันโดนบีบคั้นก่อน แล้วมันก็ถ่ายออกมาทางกาย ถ้าเราเห็นกระบวนการอย่างนี้ เรียกว่าเห็นปฏิจลสมุปบาท ถ้าเป็นภาษาญาณ เรียกว่า **ปัจฉัยปริคคญาณ** จะเห็นกระบวนการทำงาน ของกายของใจที่เป็นปัจฉัยเชื่อมโยงกัน ถ้าจิตมันฆ่าชั้นมันหัวเราะ มันก็จะสั่งให้กายทำนั่นทำนี่ เป็นการแก้อาการต่างๆ ให้มันพอเป็นไปได้ คำว่าแก้นี้หมายถึงให้ชั้นมันเป็นไปได้อย่างวางนอนมันก็สั่งร่างกายให้หา ให้ทำทำต่างๆ ถ้าไม่หา มันก็จะอยู่ไม่ได้ จะตายเอา ความลำบากของชั้นมันเป็นอย่างนี้ กายมันหิว มันก็บอกอาการออกมา ปวดท้องก็ส่งผลกระทบมาทางใจ เราก็ต้องไปแก้มัน แก้เรียบร้อยแล้ว ก็สบายใจสักหน่อยก็เอาใหม่ เปลี่ยนไปเรื่อย นี่เป็นความลำบากของชั้น ถ้าเราไม่ได้ศึกษาเราจะไม่รู้ ไม่เกิดปัญญาตัวนี้ เพราะเราหลงมันอยู่ ทั้งที่มันไม่มีอะไรนะ มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นตัวทุกข์ ตัวที่ต้องแก้ไขอยู่ตลอดเวลา

พระนิสิต : มีคนเข้าใจว่า การได้แสดงอะไรให้คนได้หัวเราะเฮฮา ได้มีความสุขถือว่าเป็นกุศล อันนี้เป็นอย่างไร

อ. สุภีร์ : ถ้าดูตลก แล้วหัวเราะชอบใจด้วย อันนี้เป็นความหลงของจิต ทำนอย่ไปทำอย่างนั้นเยอะนะ มีพระสูตร



ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอาไว้ทีเดียว ท่านบอกว่าพวกตลกไปกษา
นี่นะ ถ้าทำอย่างสมมุติจะไปในรก ถ้าทำไม่สมมุติ หมายถึง
ไม่มีอารมณ์ร่วมมากก็จะไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน อันนี้ไม่ได้ขู่
พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้แบบนี้ครับ ถ้าเราหลงไปตามคำพูด
ของคนนั้นคนนี้ โดยเฉพาะคำที่เพ้อเจ้อไร้สาระ แล้วถือว่ามัน
เป็นจริงเป็นจัง หัวเราะ ขำขัน เสร้าโศก เสียใจ ไปกับเขา
อันนี้ถ้ามันยังไม่สมมุติ หมายความว่าเราไม่ตามเขา ๑๐๐%
จะทำให้ไปอบาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้าตามเขา ๑๐๐% เลย
เห็นว่ามันดีอย่างไรอย่างนี้ อันนี้ไปนรก นี่พระพุทธเจ้าท่าน
แสดงกับพวกนักแสดง พวกนักแสดงเขาบอกว่า ผมก็ไม่ได้
ทำอะไรผิดนักหนาเนี่ย ช่วยให้คนหัวเราะ พระพุทธเจ้าก็เลย
แสดงสูตรนี้ขึ้นมา

นักแสดงแสดงให้คนมีความสุข คลายเครียด ละครที่วี่
อะไรพวกนี้ ถ้าเราดูด้วยความหลงเต็มที่ เราเข้าไปมีอารมณ์
ร่วมกับเขาว่ามันเป็นจริงเป็นจัง เช่น ดูละคร ก็มีพระเอก
มีนางเอก มีนางร้าย ถ้าเราดูแล้วไปใส่อารมณ์ร่วมกับเขาด้วย
ทำไมพระเอกคนนั้นมันโง่จังให้นางร้ายหลอกอยู่ได้ อย่างนี้
แสดงว่าเราเริ่มโง่กว่าพระเอกแล้ว เพราะจริงๆ มันไม่มีเรื่อง
อะไร มันเป็นแค่นิยายเท่านั้นเอง แสดงว่าเราหลงเอาการ
ทีเดียว เขาหัวเราะเราก็หัวเราะไปตามเขา เขาเศร้านี้เศร้านี้



ไปตามเขา เมื่อไหร่นางเอกมันจะตบนางร้ายซะที พอมันตบก็ตีๆ สะใจไปตามเขา การหลงไปตามเรื่องต่างๆ นี้เรียกโหมะ

ต้องดูแบบพระสารีบุตรกับพระมหาโมคคัลลานะ ตอนเป็นหนุ่มๆ ไปด้วยเล่นละครกัน ท่านเห็นว่า เล่นอะไรกันนะ คนมันก็ต้องตายเหมือนกัน ไปบวชเลย ดูอย่างนี้ได้ประโยชน์ พวกที่ปุเลื่องดูตาค้างไปกับเขา พวกนั้นก็หลงไป คนที่ดูแบบไม่หลงเขาก็รู้ว่ามันหลอกกัน ไม่มีอะไร ฉะนั้น ถ้าดูแบบไม่หลงไปกับเรื่อง เราก็จะเห็นได้ชัดเจนขึ้น ถ้าเราไม่มีอารมณ์ร่วม เราก็ดูผ่านๆ แล้วก็รู้ว่ามันไม่มีอะไร มีแต่เรื่องแย่งสามีภรรยากัน แย่งสมบัติกัน

แม้แต่การคุยกับคนอื่นก็ทำนองเดียวกัน ถ้าเราไม่อินไปกับเรื่องที่เขาพูดมากนัก เราก็จะรู้ว่า เขาพูดด้วยความโลภ พูดด้วยความโกรธ พูดด้วยทิฐิมานะ อะไรต่างๆ พอเรารู้แบบนี้แล้ว การที่ใจเราจะไปอินกับเรื่องของเขา มันก็เป็นไปไม่ได้ เพราะเรารู้อยู่แล้ว คนนี้ขาดสติสัมปชัญญะ ไปเที่ยวด่าคนนั้นคนนี้ เราจะเอาคำนิทาของเขามาเป็นจริงเป็นจัง ทำให้เศร้าใจ นี่เราก็จะโง่กว่าเขา แต่เราโดยส่วนใหญ่ เขาขาดสติสัมปชัญญะ อยากพูดอะไรก็พูด พอมาพูดนิทาเรา เราก็ยังเศร้าอยู่ นี่แสดงว่าเรายังหลงไปด้วย ทั้งๆ ที่คนนี้เขาไม่ได้มีอะไร เป็นพวกขาดสติเท่านั้นเอง ฉะนั้น **พระพุทธเจ้า**



**ท่านจึงสอนไม่ให้เอาคำของพวกหลงนี้เป็นประมาณ ท่านให้
เอาคำของบัณฑิตเท่านั้นเป็นประมาณ** คำของคนอื่นเป็น
ประมาณไม่ได้ เขาชอบเรา เขาก็ชม เขาไม่ชอบ เขาก็ด่า
วันที่แล้วชม วันนี้ด่า คำของปุถุชนทั่วไปเป็นประมาณไม่ได้

เราก็อย่าไปหลงตามเขา เขาหลงไปแล้ว เราเห็นเขาหลง
ก็ใช้เป็นเครื่องเตือนตนเอง เหมือนพระสารีบุตรดูละคร อย่า
เป็นอย่างเขา เขามาแสดงละครให้เราดู เขาหลงหนักขณะนี้
หลงมากเลย เรื่องไม่มีอะไร ไปจริงจังจนต้องถกเถียงต่อสู้กัน
ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์และทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ด้วย เราต้อง
มีความรู้ตัว มีสติสัมปชัญญะเยอะๆ ต้องอยู่กับตัวเองเข้าใจ
อยู่กับกายกับใจ อยู่กับลมหายใจเข้าหายใจออก อยู่กับการ
เดิน ยืน นั่ง นอน เขี่ยด คู้ เคาะนิ้วเล่นๆ ก็ได้ ให้รู้ตัว
เข้าใจ แล้วคอยสังเกตจิตใจด้วย หลงแล้วก็ให้รู้ รู้บ่อยๆ
อย่าหลงเยอะ อย่าหลงนาน ก็เลสทั้งหลายนี้มาจากความหลง
และอบายภูมินี้ก็ไปเพราะความหลงเหมือนกัน พระพุทธเจ้า
ท่านบอกไว้ หลักการชัดเจนอยู่แล้ว

พระนิลิต : อย่างเขาประท้วง แยกเป็นฝ่ายกัน จะให้
ทำอย่างไร

อ. สุภีร์ : การประท้วงมันก็เป็นธรรมดา เราก็อย่าไป
หลงยินดี อย่าไปหลงยินร้ายกับเขา ยินดีก็ไม่ดีเป็นบาป ยินร้าย



ก็ไม่ดีเป็นบาป มันเป็นความมืด สมมติว่า คนอื่นเขามีต
เขาหลง ไม้มีความรู้ มีแต่ความยึดมั่นถือมั่น หลงไปว่า
ต้องอย่างนี้จึงจะดี ต้องอย่างนี้จึงจะถูก แบบอื่นไม่ถูก หลงยึด
ฝ่ายตัวเอง คนอื่นก็มาหลงด้วย ๑๐ คน ๑๐๐ คน ๑,๐๐๐
คน ก็หลงด้วย มีตหมด เราจะทำอย่างไร **หน้าที่ของเราคือ
อย่าหลง ให้เป็นฝ่ายสว่าง ฝ่ายรู้ อย่าเป็นฝ่ายยินดียินร้าย**
ถ้าคนหนึ่งเขาเป็นหัวหน้า เป็นคนหลง เป็นตัวดำ หลงๆ
คน ๑๐๐ คน ๑,๐๐๐ คน เป็นตัวดำไปหมด เราก็พลอยไป
ยินดียินร้ายกับเขา ไปยินดีกับฝ่ายนี้เราก็เป็นตัวดำเพิ่มไปด้วย
ไปยินดีกับฝ่ายนั้นเราก็พลอยเป็นตัวดำไปด้วย ฉะนั้น หน้าที่
ของเราก็คือฝึกให้เกิดความรู้ ทั้งสองส่วนนี้ ทั้งดีและร้าย
ทั้งถูกและผิด เป็นครูเราได้หมด เราต้องรู้ตัวเอาไว้นะ เวลา
คนอื่นเขาหลง อย่าไปมีอารมณ์ร่วมกับเขา นะ ถ้าเรามีอารมณ์
ร่วมกับเขา เราก็หลงไปด้วย บางคนรู้สึกว่ามีอารมณ์ร่วมแล้ว
มันส์น่าดู อย่างนั้นมันจะไปอบายเอานะ

พระอาจารย์ : ธรรมะที่โยมอาจารย์แสดงนี้ ฟังแล้ว
สังเกตไหมครับเป็นไปเพื่อความละลายถ่ายถอน

ก็พอสมควรแก่เวลานะครับ





สิ่งที่เราต้องละไม่ใช่ละทุกข์ เพราะทุกข์ได้มาแล้ว
เกิดมาจากเหตุ เราต้องบริหารทุกข์ไปตามสมควร
สิ่งที่ต้องละคือตัณหา อันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ใหม่ๆ...



ความจริงอันประเสริฐ

บรรยายวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๕๒

...

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้า
สวัสดีท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้จะพูดเรื่องเกี่ยวกับหลักกรรมหมวดใหญ่ๆ ใน
พระพุทธศาสนา เพื่อพระคุณเจ้าที่ศึกษาพระไตรปิฎกมาแล้ว
จะได้จับหลักได้ แล้วไปศึกษาค้นคว้าต่อไปได้โดยง่าย



เมื่อคืนผมกล่าวว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าเน้นท่านสอนให้เรารู้ความจริง และสอนให้ปฏิบัติต่อความจริงโดยถูกต้อง ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องแล้วจะเกิดทุกข์ ปฏิบัติถูกต้องแล้วก็ไม่ทุกข์

ธรรมะชั้นหลักการที่พระพุทธเจ้าพิจารณา ตอนตรัสรู้ใหม่ๆ ทรงประทับนั่งเสวยวิมุตติสุข ทรงพิจารณา**ธรรมะทั้งหมดทั้งโลก ทั้งสากลจักรวาลนี้** ซึ่งเมื่อรวบรวมสรุปลงมาแล้ว มีอยู่สองสายหลักๆ คือสายเกิดทุกข์และสายหมดทุกข์ ซึ่งที่จริงทั้งสองสายก็เป็นธรรมะที่อาศัยเหตุปัจจัยแล้วเกิดขึ้น ไม่มีอดีตตาตัวตนอยู่เบื้องหลังสักอย่างเดียว ธรรมะที่พระองค์ทรงพิจารณาก็คือหลัก**ปัจจุสมุปบาท**





ส มุ ท ย ว า ร ะ

ช่วงปฐมยามทรงพิจารณา**สมุทยวาระ** ซึ่งเป็นสายที่ทำให้เกิดทุกข์ เกิดปัญหาต่างๆ เกิดสัตว์ เกิดบุคคลที่มีความแตกต่างกัน เป็นคนดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นคนร้ายรวยยากจน เป็นสัตว์ต่างๆ แมว หมา เป็นสัตว์นรก เป็นเทวดา เป็นพรหม เปลี่ยนแปลงรูปร่างเวียนกันไปในโลกนี้

พระองค์ทรงพิจารณาการเกิดของกองทุกข์นี้ว่า เกิดจากความไม่รู้หรือริยสัจ เพราะอวิชชาที่อยู่จึงเกิดอภิสังขาร คือการปรุงแต่งไปต่างๆ นานา อำนาจของการปรุงแต่งก็ทำให้ยังมีวิญญูณไปเกิดหยั่งลงที่นามรูป เกิดการสร้างสิ่งทั้งหลายที่แตกต่างกันอยู่ในโลกนั้นแหละ สร้างเป็นนามรูปอย่างนั้นอย่างนี้

อย่างเราเกิดในภพภูมิมนุษย์ ก็อาศัยธาตุของพ่อกับแม่ในตอนต้น วิญญูณก็หยั่งลง อาศัยสืบต่ออยู่ แล้วเอาธาตุสี่ในโลกมาสร้างเป็นรูปมนุษย์ อาศัยธาตุของพ่อแม่เป็นฐานและเติบโตเพราะอาหารซึ่งเป็นธาตุในโลก แต่ที่จริงแล้วสิ่งที่เรามองเห็นภายนอก ไม่ว่าจะเป็นคน เป็นสิ่งของต่างๆ ก็เป็นเพียงธาตุสี่ที่รวมตัวกันขึ้น



ในปฐมยาม พระองค์พิจารณาธรรมะที่เป็นฝ่ายเกิดขึ้นของกองทุกข์ กองทุกข์ที่วนเวียนอยู่ ไม่ว่าจะเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา หรือแม้เป็นพรหม ก็เป็นกองทุกข์ที่ไปเกิด ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตนใดๆ **ในภาพทั้งหมด มีแต่กองทุกข์เท่านั้นที่วนเวียนไป เวียนเกิดเวียนตายอยู่**

โดยปกติแล้ว ในการเห็นการเกิดขึ้นของกองทุกข์สำหรับ ผู้ปฏิบัติตอนเริ่มต้นก็จะเห็นตอนผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ คือ การทำงานทางใจ เกิดเป็นกรรมภพ เป็นมโนกรรม กายกรรม วจีกรรม แล้วก็ใส่ความรู้สึกว่ามีตัวตนเข้าไปในการทำกรรมนั้น ผู้ที่เห็นจนถึงตอนต้นคือเห็นอวิชชาก็เป็นพระอรหันต์

ความรู้สึกว่ามีตัวตน เกิดขึ้นมาภายหลัง เกิดจากความหลงเข้าใจผิด ยึดเอาการกระทำ คำพูด ความคิด ที่เกิดจากผัสสะเป็นครั้งๆ ว่าเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา อย่างเวลาคิดดี ก็เป็นมโนกรรม พอหลง รู้ไม่ทันจิตที่คิด ก็เข้าใจผิดเห็นว่าเราเป็นคนดี เราคิดดี แต่ที่จริงก็เป็นแค่ความคิดที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เท่านั้นเอง



เวลาทำดีทางกาย พูดดี ก็หลงคิดว่าเราเป็นคนดี เป็นคนใช้ได้ เอาการกระทำเป็นตัวเราขึ้นมา ถ้าคิดไม่ดี เราชักจะแย่แล้ว เป็นคนไม่ดี **ความรู้สึกเป็นตัวตนจริงจึงขึ้นมา เรียกว่าชาติ** ภาพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ เมื่อความรู้สึกเป็นตัวเราสมบูรณ์แล้วก็รอตาย รอสลายไป ความรู้สึกเป็นเราก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย

ทุกสิ่งที่เกิดแล้วมันก็รอตาย เป็นเรื่องธรรมดา ชาติย่อยๆ ตัวตนย่อยๆ ในชีวิตประจำวันของเราจึงมีเยอะเยอะ วันหนึ่งๆ มีหลายตัว แล้วแต่กระทบอารมณ์อะไร ถ้าหลงยึดมั่นจริงจัง ก็เกิดตัวเราขึ้นมา เกิดแล้วก็ดับไป ในระหว่างที่รอตายนั้น ก็จะมีทุกข์จรโพล่เข้ามาเพิ่มอีก เนื่องจากมีตัวตนเป็นฐานรองรับทุกข์ คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ ชาติเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องตายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นทุกข์ของสังขารที่มันเป็นอย่างนั้น ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดชรามรณะ

หากพระองค์เจ้ามีความรู้สึกว่ เราเป็นเจ้าของอวาส เกิดชาติชนิดนี้ขึ้นมา ถ้าลูกวัดไม่ทำตามใจเจ้าอวาส ความเครียดก็เกิดขึ้น นี่ทุกข์หนักก็เข้ามาบีบคั้นแล้ว หรือพระอาจารย์เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า เราเป็นผู้คุมเวลา เกิดชาติชนิดนี้ขึ้นมา ก็มีทุกข์เดือดร้อนอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา หากมีคนไม่ตรงเวลา ก็จะเกิดเครียดได้โดยง่าย



ชาติย่อยๆ ความรู้สึกที่ว่า เราเป็นอย่างนั้น เราอย่างนี้ เมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ กับชาติใหญ่ๆ โดยพูดเหมารวม ทั้งชาติก็คล้ายๆ กัน อย่างเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นคนนี่ ชื่อนี้ เรียกว่าชาติใหญ่ เกิดแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา และในระหว่างมีชีวิตอยู่นั้น ก็มีทุกข์เป็นโศกะ ปริทเวะ เป็นต้น พูดแบบทั้งชาติก็ได้ พูดแบบเกิดความรู้สึกเป็นตัว เป็นต้นเมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ เป็นครั้งๆ ก็ได้

ท่านไหนที่ก่อภพชนิดใดขึ้นมามาก จิตก็จะไปเกาะเกี่ยวกับภพนั้นๆ เช่น คนที่หลงมาก หลงอยู่บ่อยๆ ไม่มีสติสัมปชัญญะ อยู่แบบหลงๆ ว่า มีตัวเรา ตัวเขา เราเป็นนั่นเป็นนี่จริงจัง อยู่ จิตก็เต็มไปด้วยความหลง เมื่อถึงเวลาตายไป จิตก็จะไปสร้างรูปร่างใหม่ในภพเช่นนั้น คือ ภพสัตว์เดรัจฉาน ถ้าคนที่ชอบคิดดี ทำดี เป็นคนดีก็ไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา ถ้าคนชอบจิตสงบ ทำความสงบได้ฌานก็เป็นพรหม นี่เป็นความเป็นไปของกองทุกข์ ซึ่งหาที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้

แต่ถ้าเรามาฝึกสติสัมปชัญญะ เจริญวิปัสสนา ก็จะเห็นที่สุดของชาติ คือ เวลาเกิดความรู้สึกว่าเป็นเราขึ้นมา มันเกิดจากผัสสะเป็นครั้งๆ เท่านั้นเอง เกิดแล้วก็ดับไป ไม่มีตัวเราจริงๆ หรือ **ที่สุดของชาติเริ่มจากการรู้จักมัน** รู้ว่า ชาตินั้นเกิดจาก



ความหลง เกิดแล้วก็ดับไป เมื่อรู้จักอย่างถึงที่สุด มีวิชา
สมบูรณ์ คือเป็นพระอรหันต์ ชาติก็สิ้นไปแล้ว

**เพราะความไม่รู้ริยสัจ สัตว์ทั้งหลายจึงเวียนเกิดเวียน
ตายหาที่สุดเบื้องต้นและเบื้องปลายไม่ได้ วนเวียนไป
ภพนั้นบ้างภพนี้บ้าง เป็นการเกิดขึ้นของกองทุกข์วนเวียนไป
ในช่วงปฐมยาม พระพุทธเจ้าพิจารณาปัจจุสมุปบาท
ฝ่ายสมุทวาระนี้ ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล เป็นแต่
กองทุกข์เท่านั้นเองที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นเรียกว่า**ชาติ**
เกิดแล้วก็ต้องแก่และตายไป เรียกว่า**ชรามรณะ** แล้วก็เกิดใหม่
อีก ได้แก่และตายอีก เป็นแต่กองทุกข์ เทวดาก็เป็นกองทุกข์
พรหมก็เป็นกองทุกข์ มีเหตุหลักคืออวิชชา ความไม่รู้ริยสัจ**





นิโรธวาระ

ในช่วงมัชฌิมยาม พระองค์พิจารณาปัจจุสมุปบาท ฝ่ายนิโรธวาระ คือฝ่ายอิสระจากกองทุกข์ หมดทุกข์ พ้นไปจากทุกข์ เริ่มต้นด้วยการสำรอกอวิชชาโดยไม่มีส่วนเหลือ รู้แจ้ง อริยสัจ มีวิชชา กองทุกข์ก็จะหมดไป ไม่มีเหตุที่จะทำให้เกิดกองทุกข์ได้อีก

ในการหมดไปของกองทุกข์ ก็หมดไปตามปัญญา ถ้ามีปัญญาน้อย ก็ยังเหลือต้องเกิดอีก แต่กำหนดจำนวนครั้ง และสถานที่เกิดได้ ถ้าเป็นพระโสดาบัน ท่านมีศีลสมบูรณ์ ปัญญาอย่างน้อยอยู่ ก็จะเกิดมากที่สุดอีกเจ็ดชาติและเกิดในสุคติภูมิเท่านั้น แล้วจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เมื่อมีปัญญาสมบูรณ์ คือเป็นพระอรหันต์ ก็หมดชาติแล้ว

นิโรธะ แปลว่า อิสระจากทุกข์ พ้นไปจากทุกข์ ไม่มีทุกข์เกิดอีกแล้ว มาจากคำว่า นิ + โธธ นิ แปลว่าไม่มี, โธธ แปลว่า เครื่องคุมขัง หรือกิเลสที่เป็นยางใยให้ติดข้องอยู่กับโลก การเป็นอิสระ ไม่มีเครื่องคุมขัง ไม่มียางใยที่ทำให้ติดข้องกับโลก เรียกว่า นิโรธ



วิธีการฝึกฝนตามหลักนี้ ก็คือการทำให้หมดอวิชชา
 สำรอกอวิชชา ให้เกิดความรู้ขึ้น อวิชชาคือความไม่รู้หรือริยสัย
 เราก็ฝึกให้เกิดวิชชา คือ การรู้หรือริยสัย เมื่อวิชาสมบูรณ์
 ก็หมดอวิชชา เป็นพระอรหันต์ รู้แจ้งอริยสัย

ส่วนช่วงปัจฉิมยาม พระองค์ก็พิจารณาทั้งสองส่วน
 ปนกัน แสดงให้เห็นการเกิดขึ้นของกองทุกข์และการหมดไป
 ของกองทุกข์ **กองทุกข์เกิดเพราะความไม่รู้หรือริยสัย หมดไปเพราะรู้หรือริยสัย** ในการศึกษาเรียนรู้อริยธรรมะ เราก็เรียนรู้
 ในกองทุกข์นี้ให้มันแจ่มแจ้ง เรียนรู้รูปนามชั้น ๕ ให้เข้าใจว่า
 มันไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นตัวทุกข์ **เมื่อไม่รู้ทุกข์ก็ยังมี
 มีทุกข์เกิดวนเวียนต่อไป เมื่อรู้ทุกข์แจ่มแจ้งจึงจะหมดทุกข์**

เราฝึกให้เกิดปัญญา เห็นความจริงของทุกข์คือกายกับใจ
 นี้ เห็นความจริงว่าอย่างไร ก็เห็นความจริงว่า มันมีแต่
 กองทุกข์เท่านั้นเอง เป็นของว่างเปล่าจากตัวตน ไม่ใช่ตัวสุข
 ตัวดี ตัววิเศษ ที่จะต้องไปคอยแบกมัน มันเป็นของไม่เที่ยง
 เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง

ภาพต่างๆ ที่ก่อสร้างขึ้นมาในจิต ไม่ว่าจะเป็น**กามภาพ**
 ภาพที่เกี่ยวเนื่องกับกาม เกี่ยวเนื่องกับรูป เสียง กลิ่น รส
 สัมผัส เกี่ยวเนื่องกับตาหู ฟัง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรู้รส
 กายสัมผัสถูกต้องทางกาย นี่ก็เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง **รูปภาพ**



ภาพที่เกี่ยวกับการทำจิตให้สงบโดยใช้รูปเป็นอารมณ์ นี่ก็เป็นที่
ฟังไม่ได้จริง **อรุณภาพ** ภาพที่เกี่ยวกับการทำจิตให้ไม่เกี่ยวข้องกับ
กับรูป สงบหนึ่ง ว่างๆ โลงๆ ไป ไม่มีอะไร นี่ก็เป็นที่ฟังไม่
ได้จริง

การปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้เห็นความจริงนี้ มันมีแต่กองทุกข์
เท่านั้นเอง หาที่ฟังอันแท้จริงไม่ได้ ถ้าเราเห็นความจริงว่า
ภาพทั้งสามเป็นที่ฟังไม่ได้ อย่างนี้เราจะได้ที่ฟัง **พอรู้ว่า หาที่
ฟังไม่ได้ เราจะได้ที่ฟัง**

โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายพากันหาที่ฟัง ไปทำอย่างนั้น
อย่างนี้มากมาย พยายามชวนชวายให้ได้มา ได้มาแล้วก็พยายาม
รักษาไว้ แต่ก็รักษาไว้ไม่ได้ เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ เป็นอนัตตา

ท่านลองสังเกตจิตใจดู มันจะหาสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นที่ฟัง
เวลาสงสัยก็มีอาจารย์เป็นที่ฟัง จิตสงบก็เข้าท่า แบบนี้ละมั้ง
ถูกต้อง รู้สึกไม่มีกิเลสเกิดก็พอใจว่าถูกแล้ว สงสัยจะบรรลु
แล้ว อย่างนี้ยังไม่ได้ที่ฟัง ต้องเห็นว่า ทุกสิ่งฟังไม่ได้หมด
เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง คำแนะนำต่างๆ เราก็เอามาเป็น
แนวทางเท่านั้นเอง ตอนนี่ใช้ได้ ต่ไปอาจจะใช้ไม่ได้ ก็เป็น
เรื่องธรรมดา ตอนนี่ถูก ต่ไปอาจจะผิดก็ได้ เพราะสถานการณ์



มันเปลี่ยนไป ทุกอย่างก็ต้องเปลี่ยนไปหมดตามเหตุตามปัจจัยของมัน

ผู้ที่มีปัญญาเห็นว่า ในโลกไม่มีที่พึ่งเลยสักที่เดียว ก็จะต้องพึ่งโลก เป็นอิสระจากโลก จะได้ที่พึ่งอันมั่นคง เป็นผู้มีจิตอันมั่นคง คือเป็นพระอรหันต์ **พระอรหันต์ท่านจิตใจมั่นคง เพราะเห็นว่า มีแต่ของไม่มั่นคง มีแต่ของเกิดดับ ไม่มีอะไรในโลกที่ไม่เกิดไม่ดับ ท่านจึงทิ้งโลกไป ไม่ยึดมั่นถือมั่น**

ผู้ที่เห็นว่า มีแต่ของเปลี่ยนแปลงนั้นแหละจะทำให้จิตใจมั่นคง ท่านทั้งหลายจึงไม่ต้องกลัวความอ่อนแอ ความอ่อนแอมันก็ไม่แน่นอน มันเกิดขึ้นเพราะเหตุแล้ว มันก็ดับไป เมื่อเข้าใจอย่างนี้เราก็จะมั่นคงขึ้น ความเข้มแข็งเกิดขึ้นก็ไม่ต้องไปดีใจ ความเข้มแข็งก็ไม่เที่ยง ลักหน้อยมันก็ดับไป แล้วก็อ่อนแอใหม่ มีแต่ของผ่านมาแล้วก็ผ่านไป อย่างนี้เป็นวิธีฝึกให้เป็นผู้ที่มีมั่นคง

เราทั้งหลายพากันแสวงหาสิ่งที่มั่นคง แสวงหาสิ่งที่จะเป็นที่พึ่งได้ แต่พระพุทธศาสนาสอนตรงกันข้าม เรียกว่า ธรรมะสวนกระแส ตอนแรกพากันหาที่พึ่งภายนอก หาคนช่วย พระพุทธเจ้าบอกว่า ให้พึ่งตนเอง ต้องฝึกเอาเอง นี่ก็ขั้นหนึ่งแล้ว แล้วสอนยิ่งขึ้นไปอีกว่า แม้แต่ตนเองก็ไม่มีให้รู้แล้วเลิกเห็นผิดเลิกลี้ภัยยึดมั่นถือมั่น



ชาวโลกเต็มไปด้วยอาลัย

ตอนจะประกาศธรรมะ พระองค์ก็พิจารณาว่า ชาวโลกทั้งหลายมีแต่ความหลงอาลัยหมกมุ่นกับสิ่งต่างๆ ในโลก ยินดีเพลิดเพลีนอยู่แต่ในอาลัย หลงอยู่กับดี ชั่ว ถูก ผิด การที่จะรู้ธรรมะที่ละเอียด ประณีต ลึกซึ้ง รู้ไม่ได้ด้วยคิดเอา เป็นสิ่งที่ยาก เพราะว่าธรรมะที่ทรงตรัสรู้นี้ เหนือโลก เหนือดี เหนือชั่ว อย่างคำว่า ดี ของเราก็ก้าวม อันไหนที่เข้ากับความคิด ของเราก็บอกว่าดี ไม่เข้ากับความคิดของเราก็บอกไม่ดี มีการเปรียบเทียบ ชาวโลกเป็นอย่างนั้น

ท่านทั้งหลายก็ลองสังเกตดูว่า ท่านยังอาลัยอยู่ในเรื่องใดบ้าง ทุกเรื่องเลย เราทำเพื่อตัวเอง ต้องรักษาหน้าตัวเอง ต้องทำตัวเราให้มันดูดี ให้ตัวเราพออยู่ได้ ให้ตัวเราไม่เสียหน้า เกิดจากความเข้าใจผิดคิดว่า มีตัวเราจริง ทำให้เกิดความอาลัยติดข้องในสิ่งต่างๆ ในโลก ต้องสังเกตให้เห็น เห็นบ่อยๆ จึงจะรู้ว่า มันไม่ใช่ตัวเราจริง มันเป็นตัวปลอม มันหลอกเรา ได้เหน็บเนียนเหลือเกิน

เมื่อใดที่มีปัญญาเห็นว่า **ตัวเราไม่มีจริง** เมื่อนั้นจะได้เป็นพระโสดาบัน **ละสักกายทิฐิ** ความเห็นผิดที่คิดว่ามีตัวเรา



จริงได้ เหลือแต่ตัวเราที่เกิดจากตัณหาบ้าง ตัวเราที่เกิดจาก
 มานะบ้าง ตัวเราจริงๆ ไม่มี ไม่เข้าใจผิดแล้ว แต่ยังมีความยึดมั่น
 ถือมั่นอยู่ ยังมีกิจที่ต้องทำต่อไปอีก

ที่จะเลิกเห็นผิดได้ ก็ต้องเห็นความจริงบ่อยๆ เห็นว่า
 มีแต่ของเปลี่ยนแปลง มีแต่ของไม่คงทน มีแต่ของบังคับไม่ได้
 เกิดขึ้นเพราะเหตุเพราะปัจจัย ต้องเห็นมันบ่อยๆ ความรู้สึกว่าเป็น
 ตัวเรานี่ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มันก็พาเราไปทำนั่นทำนี่เยอะ
 เหลือเกิน เป็นตัวบงการพฤติกรรมของเรา บงการความคิด
 บงการคำพูด บงการการกระทำ ให้เราไปต่อสู้กับคนอื่น ใ้
 เราชวนชวายเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้เพื่อพิสูจน์ตัวเอง แต่ไม่รู้จะพิสูจน์
 ไปทำไม เพราะความจริง มันไม่มีตัวเรา

หมู่สัตว์ที่เพลิดเพลนหลงอยู่ในอาลัย ก็จะไม่เห็นธรรมะ
สองหมวดนี้ คือ อิทัปปัจจยตาปฏิจสสมุปบาท กับพระนิพพาน
 ไม่เห็นปฏิจสสมุปบาทก็ไม่เห็นธรรมะ หลงไปยึดมั่นถือมั่น
 ไม่ปล่อยวางก็ไม่เห็นพระนิพพาน ไม่รู้จักความสงบระงับของ
 สังขาร ไม่รู้จักความอิสระ

เมื่อพระองค์พิจารณาเห็นเช่นนั้นแล้ว ก็น้อมพระทัยไป
 ในทางที่จะไม่ประกาศพระธรรม พรหมก็มาอาราธนา พระองค์
 จึงได้เริ่มประกาศพระธรรม แสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร



กระบวนการพิสูจน์สมุปบาท แสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้น และดับไปของสิ่งทั้งปวงว่า เป็นไปตามเหตุปัจจัย อิงอาศัยกัน และกัน ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล เป็นแต่ธรรมะล้วนๆ เป็นสิ่งว่างเปล่าจากความหมายของตัวตน ที่เรียกว่า **สุญญตา** แปลว่า ความว่าง คำว่า ว่าง หมายถึงเต็มบริบูรณ์ด้วยธรรมะ ที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเราหรือตัวการอื่นใดๆ เลย

ผู้ที่เห็นความว่าง ก็คือผู้ที่เต็มหมด คือสมบุรณ์ สมภาติ สมบุรณ์ ปัญญาสมบุรณ์ คำว่า ว่างก็คือเต็มนั่นเอง เต็มไปด้วยธรรมะ เป็นหนึ่งเดียว ผู้ที่จะเห็นความว่างก็คือคนที่เต็มบริบูรณ์ เป็นผู้มีวิชชาสมบุรณ์ คือ พระอรหันต์ ไม่ใช่ว่างแบบโล่งๆ ว่างแบบไม่มีอะไร อย่างนั้นสมองว่าง ถ้าว่างแบบสุญญตา ก็จะมีเต็มบริบูรณ์ไปทั้งหมด **ทุกอย่างเป็นอย่างนั้น ของมันเอง** ไม่มีตัวเราเข้าไปแทรกอยู่ในกระบวนการ แม้ความรู้สึกว่าเป็นเราเกิดขึ้น มันก็เป็นเพียงธรรมะอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่มี ความหมายของตัวตนใดๆ เข้าไปอยู่ในนั้นเลย เป็นเพียงธรรมะฝ่ายสังขารเกิดเพราะเหตุแล้วก็ดับไปเท่านั้น

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริง คือ อิทัปปัจจยตาปฏิจจ สมุปบาท ทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อิงอาศัยกันและกัน เกิดขึ้นตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์พระองค์นำมาแสดงแยกแยะให้เห็นถึงความไม่มีตัวตนถาวรใดๆ โดยแยกเป็น **ขั้นที่ ๕**



บ้าง เป็น **อายตนะ ๑๒** บ้าง เป็น **ธาตุ ๑๘** บ้าง ทรงจัด เป็นหมวดหมู่เพื่อแสดงให้เหมาะกับผู้ฟัง ให้ผู้ฟังเกิดความ เข้าใจและประพฤติปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมได้ เช่น

เรื่อง **อริยสัจ** แสดงทั้งความจริงและวิธีการปฏิบัติต่อ ความจริงให้ถูกต้อง

เรื่อง **กรรม** แสดงกฎเกณฑ์ที่สัตว์ทั้งหลายเป็นไปในโลก เป็นไปตามกรรมของตน สัตว์ทั้งหลายทำกุศลกรรมบ้าง อกุศลกรรมบ้างแตกต่างกัน จึงปรากฏรูปร่างกายและจิตใจ แตกต่างกันไปตามกรรมของตน

เรื่อง **ไตรสิกขา** แสดงวิธีการฝึกฝนเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นความจริง เมื่อฝึกฝนจนสมบูรณ์แล้ว อริยมรรคก็จะ เกิดขึ้น เป็นอริยมรรคทั้ง ๘ ได้รู้ **อริยสัจ**





ค ว า ม จ ริ ง อ น ป ระ เ ส ริ ฐ

อริยสัจ คือ หมวดธรรมที่แสดงความจริงกับหลักปฏิบัติ
ต่อความจริงไว้อย่างครอบคลุม ซึ่งเป็นหลักการใหญ่ที่สุด
ของพระพุทธศาสนา

เรื่องอริยสัจนี้สำคัญมาก พระพุทธเจ้าบอกว่า *ถ้าไม่ตรัสรู้*
อริยสัจจะไม่ไปปฏิบัติตนเองว่าเป็นพระพุทธเจ้า แล้วก็บอก
อยู่เสมอว่า *เพราะไม่ได้แทงตลอดอริยสัจ เราและเธอ*
ทั้งหลายจึงพากันเวียนเกิดเวียนตายในสังสารวัฏ ไม่มีที่
สิ้นสุด เมื่อได้แทงตลอดอริยสัจแล้วจึงไม่เกิดอีกต่อไป เป็น
หมวดธรรมที่เรียกว่า **สามกgangslikธรรมเทศนา** คือเป็น
พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้ายกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เอง
ถ้าเราเข้าใจหลักอริยสัจโดยถูกต้องตั้งแต่ขั้นการฟัง การ
ศึกษาธรรมะก็จะง่ายเข้า เพราะที่เราศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม
กันก็เพื่อรู้ธรรมะหมวดนี้นั่นเอง

การเห็นสอดคล้องกับอริยสัจ เรียกว่า**สัมมาทิฐิ** การ
แทงตลอดอริยสัจ เรียกว่า**การบรรลุธรรม** การเห็นอริยสัจ
อย่างสมบูรณ์ที่สุด เรียกว่า**เกิดวิชชา** ก็เป็นพระอรหันต์
ไม่มีกิจอื่นที่ต้องอีกต่อไปแล้ว



ความจริงที่พระพุทธเจ้าสอน ก็คืออริยสัจนี้แหละ พระองค์ไม่ได้สอนความจริงอะไรอื่นมากมาย พระองค์บอกว่า ความรู้ที่พระองค์รู้มีมากเหมือนใบไม้บนต้นไม้ แต่ที่หยิบมาแสดงนั้นเหมือนกับใบไม้สองสามใบ คือเรื่องอริยสัจ เพราะอะไร เพราะเป็นความรู้ที่เพียงพอแล้วสำหรับความพ้นทุกข์

อริยะ แปลว่า ประเสริฐ, ห่างไกลจากตัณหาและทิฐิ, ห่างไกลจากกิเลส

เป็นความจริงประเภทที่ห่างไกลจากกิเลส เพราะแสดงให้เห็นว่า อุกาทานชั้นที่ ๕ เป็นตัวทุกข์ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าเป็นความจริงประเภทอื่น เป็นความดีชนิดต่างๆ ยังมีที่ให้กิเลสไปตั้งอยู่ได้ อุตส่าห์ทำความดี อุตส่าห์ทำบุญ แต่ไปยึดมันถือมันได้

และอริยสัจนี้เป็นความจริงของพระอริยเจ้า พระอริยเจ้า ท่านรู้ความจริงนี้ พุทธคุณกันแต่ความจริงนี้ สำหรับผู้ที่ไม่เป็นพระอริยเจ้าก็จะมีความเห็นไม่สอดคล้องกับอริยสัจ ยังไม่สอดคล้องกับความจริง ความจริงนี้ใครไปรู้เข้า จะทำให้คนนั้นเปลี่ยนสภาพจากเป็นปุถุชนกลายเป็นพระอริยเจ้า



เป็นความจริงที่เปลี่ยนสภาพคนได้ เปลี่ยนจากคนที่เคยทุกข์มาก กลายเป็นคนทุกข์น้อยลง เคยเป็นคนมีความสำคัญตัวเอง กลายเป็นคนมีความธรรมดามากขึ้น เบาลบามากขึ้น เราอาจจะคิดว่า พระอริยเจ้า ท่านน่าจะเป็นอย่างนั้น น่าจะเป็นอย่างนี้ เป็นผู้วิเศษ อย่างนี้เป็นต้น นี่เป็นมโนภาพที่เราคิดขึ้นเท่านั้นเอง พระอริยเจ้านั้น แตกต่างจากที่เราคาดคิดเอาไว้ เพราะท่านไม่มีกิเลส ไม่รู้สึกว่าคุณพิเศษสำคัญ ท่านรู้ธรรมะ เห็นว่าทุกสิ่งมันเป็นธรรมะ เป็นอย่างนั้น ของมันเอง

อริยสังฆี ๔ ข้อ คือ

ทุกขอริยสัง

ทุกขสมุทัยอริยสัง

ทุกขนิโรธอริยสัง

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง

คำอธิบายอริยสังนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยละเอียดในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ถ้ายังไม่เข้าใจเราก็สวดบ่อยๆ ค่อยๆ พิจารณาตามไป ก็จะเข้าใจได้



ทุกขอริยสัจ

ตัวทุกข์ที่เป็นความจริงของพระอริยเจ้า ก็คือ อุปาทาน
 ชั้นที่ ๕ กายกับใจของเราทั้งหลาย ที่ท่านสรุปว่า **โดยย่อ
 อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นตัวทุกข์** ชั้นที่ ๕ อันเป็นที่ตั้ง
 แห่งความยึดมั่นถือมั่นนี้เป็นตัวทุกข์ มันเป็นตัวทุกข์โดย
 ตัวของมันเอง เป็นธรรมชาติธรรมชาติของมัน

ที่มันเป็นตัวทุกข์เพราะว่ามันไม่มีตัวไม่มีตน มันไม่
 สมบูรณ์โดยตัวมันเอง เกิดเพราะเหตุแล้วก็ดับไป ไม่ได้มีตัว
 มีตนอะไร เป็นสิ่งว่างเปล่าจากตัวตน เป็นสิ่งที่ตกอยู่ภายใต้
 กฎไตรลักษณ์ เลยเรียกว่าตัวทุกข์ ที่นี้เราไม่รู้จักมันตาม
 ความเป็นจริง ก็เกิดความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเกิดความยึดมั่น
 ถือมั่นก็เกิดทุกข์ขึ้นมาในใจ เกิดการกระทำกรรม เรียกว่า
กรรมภาพ เกิดความรู้สึกว่า เป็นตัวเรา เป็นของเราขึ้นมา
 นี้ก็เกิดทุกข์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่งแล้ว ทุกข์เพราะเกิดชาติ

กองทุกข์นี้มันมีเหตุปัจจัยมาแล้ว เป็นวิบากชั้นที่เราได้
 รับมาเพราะความไม่รู้เก่าๆ ฉะนั้น ตัวเราทำทั้งหลายที่มานั่ง
 อยู่นี้ ก็เป็นผลผลิตของความไม่รู้คืออวิชชา เรามาเกิดเพราะ
 อำนาจของอวิชชา เมื่อเกิดมาแล้ว เราก็มีหน้าที่อย่างเดียว
 คือทำอวิชชาให้มันเกิด ไม่ต้องทำอย่างอื่น **เพราะเราเกิดมาจาก
 ความไม่รู้ หน้าที่อย่างเดียวของเราคือทำให้เกิดความรู้**



ถ้าเรารู้ว่า แท้ที่จริงเราเกิดมาจากไม่รู้ เกิดมาจาก
ความมืด หน้าทีของเราคือมาทำให้เกิดความรู้ เกิดแสง
สว่างขึ้นเท่านั้นเอง หน้าทีของเราก็มีเท่านั้น

หน้าทีของเราคือฝึกให้เกิดความรู้ เกิดวิชา กระบวนการ
การฝึกฝนนี้เรียกว่าการประพฤติ**พรหมจรรย์** ถ้าถึงที่สุด
เรียกว่าจบพรหมจรรย์ พระอรหันต์เป็นผู้ที่จบพรหมจรรย์
แล้ว ถ้าเรายังไม่จบก็ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะจบ หน้าทีของเรา
ที่เวียนเกิดเวียนตายมานานนักหนาก็มีเท่านี้เอง

ถ้าใครไม่รู้ว่หน้าทีของเรามีเท่านี้ คนนั้นก็ถือว่าเสีย
ชาติเกิด เสียไปอีกหนึ่งชาติ ยังไม่มีการเริ่มลงมือฝึกฝน
ตัวเองเกิดจากความไม่รู้ แล้วก็ไม่รู้ต่อไป ความไม่รู้ยังอยู่
เท่าเดิม ชาติต่อไปก็มีพื้นฐานความไม่รู้เท่าเดิมอันนี้ไป

เราทั้งหลายพากันมีหน้าที่เยอะ เป็นนักเรียนต้องเรียน
หนังสือ เป็นอาจารย์ต้องสอนหนังสือ เป็นเจ้าอาวาสต้อง
ดูแลวัด เป็นผู้จัดการต้องคอยจัดการนั้นจัดการนี้ อันนั้น
ก็เป็นภายนอก หน้าทีตามหลักแท้ๆ ก็คือทำให้เกิดความรู้
เท่านั้นแหละ เพราะอะไร เพราะตัวเราที่เกิดมาจากความไม่รู้
ความไม่รู้ยังเหลืออยู่จึงเกิดขึ้น จึงมีตัวเราขึ้นมา เกิดวิบากขันธ์
ต่างๆ ขึ้นมา นี่เป็นตัวทุกข์ เราต้องแก้ไข ต้องบริหารมันอยู่
ตลอดเวลา



ลองสังเกตดูไปก็จะเห็น ทางร่างกายก็ต้องบริหาร เช่น ต้องเข้าห้องน้ำ ต้องกินข้าว นั่งนานๆ ก็ไม่ได้ ปวดหลัง ต้องขยับไปขยับมา ทางด้านจิตใจยิ่งแล้วใหญ่ เปลี่ยนไป เปลี่ยนมาอย่างรวดเร็ว เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ เราต้องบริหารให้มันพอเป็นไปได้ ภายใจนี้มัน เป็นภาวะ ผู้แบกภาระมาคือตัวเราเอง

ตัววิบากชั้นที่เราได้มากก็เป็นภาระมากแล้ว ด้วยความไม่รู้ ไม่มีสติสัมปชัญญะ ไม่มีวิชา ก็เอาชั้นเก่าๆ มายึดเป็นตัวเป็นตน ทำกรรมเพิ่มขึ้นมาใหม่ เป็นชาติ เป็นความทุกข์ใหม่ๆ ที่ซ้อนขึ้นมาอีก ทุกข์ใหม่ที่ซ้อนขึ้นมา นี้เป็นทุกข์ที่เกิด เพราะความยึดมั่นถือมั่น

ตัวกายกับใจ ตัวชั้น ๕ นี้มันเป็นทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว เรายึดมันก็พลอยเกิดทุกข์ชนิดใหม่ๆ ขึ้นมาอีก เกิดการทำกรรมได้รับผล วนเวียนไม่สิ้นสุด นี้เรียกว่าเกิดชาติ และได้ชรามรณะมาพร้อมกันด้วย

ทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นนั้น เกิดจากตัณหา อุปาทาน เกิดจากการทำกรรม เกิดภพ เกิดชาติ เกิดยึดชั้น ๕ ที่มันเกิดขึ้นเป็นคราวๆ แล้วก็ดับไปนั้นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นทุกข์ที่เกิดจากความยึด



เมื่อมีความยึดมั่นถือมั่น ก็มีทุกข์ชนิดอื่นๆ ติดตามมา คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อูปายาสะ เป็นทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจจนจะทนไม่ได้

ทุกข์ที่เกิดซ้อนกันหลายอย่าง แต่ที่จริงมันเกิดจากสิ่งเดียวเท่านั้น คือความไม่รู้ ใครไม่รู้มาก เกิดมิจฉาทิฐิมาก ก็ยิ่งทุกข์มาก **หน้าที่ของเราต่อทุกข์นี้ พระพุทธเจ้าท่านบอกให้เรียนรู้มันให้แจ่มแจ้ง ทุกข์เป็นปริณุญเฉยธรรม เป็นธรรมะที่ควรรอบรู้ให้มันแจ่มแจ้ง ที่เราสวดกันในธรรมจักรว่า ทุกข์ อริยสัจจ์ ปริณุญเฉยเหตุ เม ภิกขเว**

ทุกขอริยสัจนี้เป็นธรรมะที่ต้องเรียนรู้ให้มันแจ่มแจ้งให้เห็นว่า มันไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงตัวทุกข์ *ชาติปิ ทุกฺขา เป็นทุกข์เท่านั้นเองที่มันเกิด* เราอาจจะคิดว่าออกจากท้องแม่ นี่มันทุกข์ เจ็บปวด นี่ปวดถึงทุกขเวทนา แต่ที่จริง ตัวกายตัวใจนี้แหละเป็นตัวทุกข์

ผู้ที่เกิดขึ้น มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เป็นตัวทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาไป เป็นธรรมดา ต้องมีการพลัดพราก ต้องมีการเสียใจกับมัน กายกับใจนี้แหละเป็นตัวทุกข์ ให้รู้ให้มันแจ่มแจ้ง



ทุกขสมุทัยอริยสัจ

ทุกขสมุทัยคือตัวตัณหา ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้นอยู่แล้ว **เมื่อไม่รู้ความจริงก็เกิดตัณหา เกิดความทะยานอยาก พอมีตัณหาขึ้นมา เกิดอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ก็ก่อให้เกิดการทำความกรรม เกิดกองทุกข์อันใหม่ๆ ขึ้นมา** วนเวียนกันไปไม่สิ้นสุด เรียกว่าวัฏฏะ หรือวัฏวนของกองทุกข์

สิ่งที่เราต้องละนี้ไม่ใช่ไปละทุกข์ เพราะทุกข์ได้มาแล้ว มันเกิดมาจากเหตุ เราต้องบริหารมันไปตามสมควร สิ่งที่ต้องละคือตัณหา อันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ใหม่ๆ ทุกข์จะได้ไม่ต่อเนื่องยาวนาน

ตัวตัณหา ความอยากได้ ความต้องการ ความทะยานอยาก ความเพติดเพลินยินดีทำนแยกออกเป็น ๓

อันที่หนึ่ง**กามตัณหา** เห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มันมีความเอร็ดอร่อย น่าเอา น่ายึด น่าติดข้อง มันทำให้เราเป็นสุข เราลองสังเกตดู กามตัณหามันเยอะเยอะไปหมด อย่างเบาะนั่งก็ต้องนุ่มๆ แข็งก็ไม่ยอม ต้องการวิธีให้มันนุ่มลงจนได้ ทำไมต้องการวิธีนั้นอย่างนั้นอย่างนี้ พลิกไปพลิกมา เพราะมันติดข้องโผฏฐัพพะ ติดกับสัมผัส คั้นแล้วก็ต้องเกา



เกาแล้วก็สบายใจ ลึกหน่อยก็เกาใหม่ ทำไม่ต้องเกา ทำไม่
ไม่เกาแรงๆ ต้องเกาเบาๆ เพราะมันติดขัดกับไผ่กฐัฟพะ
ทำให้สิ่งที่สัมผัส มีความหมายของกามตัณหาขึ้นมา

เราจับจิวร จับบาตร จับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำไม่เลือกตรงนั้น
ทำไม่ไม่เลือกตรงนี้ มันมีความหมายของกามตัณหาโผล่
เข้ามาแทบทุกเรื่อง ให้เราลองสังเกตดู แม้แต่การเคี้ยวมัน
เคี้ยวนี้ ก็มีความหมายของกามตัณหาโผล่ขึ้นมา โดยส่วนใหญ่
แล้วเราทั้งหลายก็จะติดไผ่กฐัฟพะ คือสัมผัสทางกาย สัมผัส
กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำไม่ต้องไปยีนตากแดดอ่อนๆ มันอุ่น
มันชอบ อุ่นแล้วสบาย มันมีความหมายของกามตัณหาไปหมด
ซึ่งถ้าเราไม่ฝึกสติสัมปชัญญะเราจะไม่รู้ นี่กว่าตัวเองเป็นคนดี
ที่ไหนได้ ทุกอย่างที่เราทำแทบทั้งหมด สนองตัณหาหมดแทบ
ทุกเรื่อง แม้แต่การเคี้ยวไปไม่ก็ดี กลืนน้ำลายก็ดี เพื่อให้มัน
รู้สึกดี ให้รู้สึกสบาย มีความหมายของกามตัณหา

อาการที่เกินจากการแก้ทุกข์ธรรมดา ทำให้เกิดความ
พอใจ ความยินดี ความเพลิดเพลินติดขัด เป็นการทำใน
ความหมายของกามตัณหา เมื่อปวดหลังแน่นอนเราต้องแก้
มันเป็นการแก้ทุกข์ แต่สิ่งไหนที่เลยความหมายของการ
แก้ทุกข์ มันก็มาถึงความหมายของกามตัณหา เหมือนเครื่อง
นุ่งห่มก็เพื่อปกปิดสิ่งที่มันน่าละอาย ถ้าเกินจากอันนี้ มันก็



จะเป็นความหมายของกามตัณหา ให้เราลองสังเกตดู ทำไมต้องจิวรผืนนี้ ทำไมต้องห่มอย่างนี้ เพราะว่าห่มอย่างนี้แล้ว มันอุ่นดี ทำไมต้องไปยืนที่ลมพัดเย็นๆ ลมโชยโดนหน้าแล้ว มันรู้สึกดี แค่นี้ก็ยังเป็นกามตัณหา

มันไม่ได้อยู่ไกลเรานะ ตัวตัณหา มันอยู่กับเราเลย ใกล้ชิดสนิทสนม ถ้าเราไม่เห็นมันก็จะละไม่ได้ ต้องเห็นจึงจะละได้ **กิเลสทั้งหลายละได้ด้วยปัญญา** ถ้าเราไม่เห็น ก็ละไม่ได้ อาจจะมีสติที่ไม่มีกิเลส แต่มันไม่มีชั่วครั้งชั่วคราว เพราะไม่มีเหตุที่จะทำให้มันเกิด พอมีเหตุมันก็ประทุขึ้นมา

อันที่สอง**ภวตัณหา** ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ได้มาแล้วก็อยากให้มีมันอยู่นานๆ หรือต้องการให้สภาวะบางอย่างคงทนถาวร ได้ความรู้สึกดีๆ อยากให้ความรู้สึกนี้อยู่นานๆ มีความสุขแล้วอยากให้อุสุขอยู่นานๆ มีความสงบแล้วอยากให้อสงบอยู่นานๆ มันแฝงมากับความเห็นผิดที่คิดว่า สิ่งต่างๆ มันเที่ยงถาวรเราสามารถบังคับมันได้ด้วยวิธีการอย่างไรอย่างหนึ่ง เมื่อเห็นผิดคิดว่า สิ่งต่างๆ มันเที่ยง ก็เลยอยากได้อย่างนั้นอีก เกิดความอยากแฝงมาด้วยความเข้าใจผิด เรียกว่าตัณหาเกิดผสมกับ**ัสสสตทิล्ली** เป็นภวตัณหา ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากได้บางสภาวะ ได้มาแล้วก็อยากให้มีมันอยู่นานๆ เพราะเข้าใจผิด คิดว่ามันเที่ยง อยาก



ให้มันเที่ยง เพื่อตัวเราจะได้อันคงถาวร บางพวกก็เข้าฌาน แล้วก็ติดข้องนิ่งอยู่ในสภาวะนั้นแหละ ทำให้มันเกิดต่อเนื่องกันยาวๆ นานๆ

แม้แต่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ส่วนมากก็พากันแสวงหาอันนี้แหละ แสวงหาภาพ ภาพคือความรู้สึกอาการทางใจ บางอย่าง ท่านคิดว่า มันจะเป็นที่พึ่งได้ ท่านก็แสวงหามัน หาได้มาแล้ว ก็อยากจะให้มันอยู่นานๆ หาวิธีฝึกฝนเพื่อให้คล่องแคล่วชำนาญที่จะได้มัน พอมันดับไปแล้วก็นั่งนึกถึงมัน เมื่อไหร่จะได้อีก อันนี้เรียกว่าภวตัณหา

ตัณหาอันที่สามก็เกิดกับความเห็นผิดเหมือนกัน แต่เกิดกับ**อจุเจตทิฐิ** คือความเห็นที่ขาดสูญ ความไม่มี อยากให้มันหายไป ไม่อยากให้มันมี การที่เราคิดว่า สภาวะบางอย่างไม่ควรจะมี หรือมีแล้วควรจะหายไปเร็วๆ นี่เป็นความเห็นผิดเหมือนกัน เรียกอจุเจตทิฐิ ตัณหาที่เกิดแฝงมากับทิฐินี้ เรียกว่า**วิภวตัณหา** ความไม่อย่างใดบางสภาวะ เช่น ความเครียดก็ไม่อยากให้เกิดขึ้น ความทุกข์ก็ไม่อยากให้มี อย่างนี้เกิดเพราะเข้าใจผิด คิดว่าเราบังคับมันไม่ให้เกิดได้ เราทำลายมันได้



ตัณหาทำให้จิตเกิดทุกข์ จิตทะยานอยาก ทำให้เกิดการวนเวียน เกิดการทำกรรม เมื่อเกิดการทำกรรม ก็เกิดความยึดการกระทำนั้น เป็นตัวเรา เป็นของเรา เราได้นั้น เราได้นี้ เราควรจะได้แบบนี้ เราไม่ควรจะได้แบบนี้ น่าจะเป็นอย่างนั้น ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้ เกิดคำถามหลากหลายขึ้นมา คำถามพวกนี้เกิดจากตัณหา เราไม่รู้มัน พอรู้มันเราก็เกิดคำถามขึ้นมา เกิดการไม่ยอมรับความจริงในปัจจุบันขึ้นมา ไม่รู้ทุกข์ ไม่ยอมรับทุกข์ที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย ก็เกิดตัณหา

เมื่อเราไม่รู้ทุกข์ รู้ทุกข์ไม่แจ่มแจ้ง คือไม่ยอมรับปัจจุบัน จะทำให้เกิดตัณหา แต่ถ้ารู้ทุกข์ก็จะละตัณหาได้ สองอย่างนี้มันเชื่อมโยงกันอยู่ รู้ทุกข์กับละตัณหา ถ้ารู้ก็จะละได้ ถ้ารู้สึกเหมือนรู้แต่ไม่ละ อย่างนี้ไม่ถูก แสดงว่าเป็นรู้ที่ปลอมอยู่

ท่านก็ลองสังเกตดู ถ้ารู้อะไรแล้ว ใจก็ยังหนักๆ มีความทุกข์วนเวียนอยู่ รู้สึกว่ารู้เยอะเหมือนกัน แต่ไม่ละอะไร นั้นเรียกว่ารู้ปลอม มันหลอกเรา ถ้ารู้จริงจะละได้ ใจจะเบาสบายขึ้น แต่เดิมมันมีแต่สิ่งหนักๆ เยอะเยอะเต็มไปหมด ใจมีแต่กิเลสครอบงำ มีแต่ความยึดมั่นถือมั่น ความเข้าใจผิดเยอะ พอรู้มันก็คลาย ใจมันก็เบา



รู้กับละจึงคู่กัน **ต้องรู้จึงจะละได้** และในทางกลับกัน **ที่ละได้ก็เพราะรู้** ถ้าทำท่าเหมือนจะละ แต่ไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้กายใจที่เป็นไตรลักษณ์ อันนี้ก็ไม่ได้ละจริง ทำท่าเหมือนละก็ไปสร้างภพขึ้นมาอีกชนิดหนึ่ง ทำท่าเป็นคนดี ทำท่าเหมือนไม่มีกิเลส แต่เป็นการสร้างภพทางใจ แล้วก็นอนนิ่งอยู่ที่นั่น

พระคุณเจ้าลองสังเกตดู บางที่เราทำท่าละก็มี เหมือนตัวเองไม่มีกิเลส นี่ก็เป็นการสร้างภพที่ดีขึ้นมา เราไปยึดอันนั้นอีกแล้ว รู้สึกว่าตัวเองดีขึ้น ทำถูกขึ้น ทีนี้ก็ยึดความถูกต้องนี้ไม่ถูกต้องตามหลักอริยสัจแล้ว หลักอริยสัจนั้นไม่มีที่ยึดสักทีเดียว เพราะมีแต่ทุกข์ ถ้ายังมีอะไรเที่ยงๆ หนึ่งๆ ถาวรอยู่ก็แสดงว่า มีความผิดพลาดเกิดขึ้น

การปฏิบัติที่ถูกต้อง คือศึกษาให้รู้ว่า มันมีแต่ตัวทุกข์เท่านั้น รู้ให้มันแจ่มแจ้งว่า ในโลกไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้เลย เป็นที่พึ่งไม่ได้สักอย่างเดียว เพราะมีแต่ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา **พอรู้ว่า ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ ก็จะอุ่มใจว่าได้ที่พึ่งแล้ว ที่พึ่งก็คือธรรมะนั่นเอง** ไม่ใช่ให้เราไปหาที่พึ่งถาวรที่ไหน บางคนก็เอาวัดเป็นที่พึ่ง เอาอาจารย์เป็นที่พึ่ง เอาคนนั้นคนนี้เป็นที่พึ่ง เอาสภานั้นสภานั้นเป็นที่พึ่ง ที่พึ่งเหล่านี้ไม่แน่นอน อาจารย์ที่เราพึ่งอยู่ ถ้าไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง ต่ำหนิเรา เราก็จะเครียดอีก ต้องไปหาอาจารย์ใหม่อีกแล้ว



ธรรมะเป็นสิ่งสวนกระแสอย่างนี้ ไม่ใช่ให้เราไปหาที่พึ่งในโลก แต่ให้รู้ว่า สิ่งต่างๆ ในโลกมันเป็นสิ่งที่พึ่งจริงไม่ได้ ไม่มีสิ่งไหนมั่นคงถาวร พอรู้ก็จะเป็นมีใจมั่นคง ความทุกข์ ความวิตกกังวลก็หายไป หายไปเพราะรู้แน่แหละ

ฉะนั้น ภายกับใจที่มันเกิดดับเปลี่ยนแปลง มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น สุขก็เป็นทุกข์ ทุกข์ก็เป็นทุกข์ เฉยๆ ก็เป็นทุกข์ ความเครียดก็เป็นทุกข์ ความสงบก็เป็นทุกข์ โดยความหมายที่ว่า มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เกิดจากเหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้เราเรียนรู้มันให้มันแจ่มแจ้งอย่างนี้

เมื่อความงงเกิดขึ้น ความสงสัยเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่ามันงง มันสงสัย มันไม่ใช่ตัวเรา เมื่อก็มันไม่มี ตอนนั้นมันมีขึ้น พอมีแล้วก็สลายไปสู่ความไม่มี ไม่อยากสงสัยมันก็สงสัย อยากจะเข้าใจเร็วๆ มันก็ไม่ค่อยเข้าใจ มันก็ยังคงอยู่นั่นแหละ อยากจะให้เกิดปัญญามันก็ไม่เกิดปัญญามันก็บังคับไม่ได้เป็นอนัตตาเหมือนกัน เราบังคับอะไรไม่ได้เลยสักอย่างเดียว ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุ ที่มันเกิดขึ้นแสดงว่าเหตุมันพร้อมแล้ว เมื่อรู้ทุกข์คือกายกับใจ ก็จะละความยึดมั่นร้ายในกายในใจได้

**การฝึกสติสัมปชัญญะตามหลักสติปัฏฐานก็เป็นการศึกษาให้
ได้เครื่องมือที่จะมารู้ทุกข์ตามหลักของอริยสัจนี้แหละ ฝึก
ให้เกิดสติสัมปชัญญะ เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะก็มาตามดูกาย**



ตามดูใจไปตามที่เป็นจริง ตอนแรกเราฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ต่อมา ก็ใช้จิตที่มีความรู้ตัวนั้นตามดูความจริง ของกายของใจ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีบาลีว่า กายะ กายานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมุปชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิชฌาโทมนสสุ ภิกษุตามดูกายในกายอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก กายนี้มันเป็นตัวทุกข์ ให้ตามดูมัน ให้รู้มันตามที่เป็นจริง โดยมีความพากเพียรละ กิเลส มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว มีสติ ระลึกได้ ไม่มัวแต่ ใจลอย ไม่มัวแต่หลง ไม่มัวแต่คิดนึกเอา ไม่มัวแต่ตัดสิน นั้นตัดสินนี้ ให้ตามดูอย่างเป็นพยาน ดูกายมันทำงาน เพื่ออะไร เพื่อละอภิชฌาและโทมนัสในโลก ไม่ใช่ละโลกนะ ไม่ใช่ละกาย แต่ละความยินดียินร้ายในตัวกาย

เวทนาจึงทำนองเดียวกัน ที่เราดู ไม่ใช่ไปดูแบบรักสุข เกลียดทุกข์ ไม่ใช่ละทุกข์ ไปเอาสุข ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ละ ความยินดีเมื่อมันสุข ละความยินร้ายเมื่อมันทุกข์ มีบาลีว่า เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมุปชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิชฌาโทมนสสุ ภิกษุตามดูเวทนาในเวทนา ทั้งหลายอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก



จิตใจก็ทำนองเดียวกัน จิตใจดี ก็ให้รู้ว่าตอมนั้นมันดี มันมีปิติ มันเป็นกุศล รู้เพื่อละความยินดีในจิตใจที่ดีนั้น จิตใจฝ่ายที่ไม่ดี เราไม่ชอบ ความเครียด ความวิตกกังวลต่างๆ ก็ให้รู้มันตามที่เป็นจริง เพื่อละความยินดีในสิ่งเหล่านั้น มีบาลีว่า **จิตฺเต จิตฺตานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมฺปชานโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฌาโทมนสฺสํ ภิกฺขุตามดูจิตฺตํในจิตฺตอยุํ** มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

เมื่อเห็นทุกสภาวะโดยความเป็นของเสมอกัน เป็นธรรมะ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการตามดูความจริงของกายของใจ บาลีว่า **ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมฺปชานโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฌาโทมนสฺสํ ภิกฺขุตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายอยุํ** มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

เราตามดูกายดูใจ ไม่ใช่เพื่อละกายละใจ แต่ละความยินดี ยินร้ายในกายในใจ ไม่ใช่ละจิต ไม่ใช่ละทุกข์ ไม่ใช่ละสุข ไม่ใช่ละดี ไม่ใช่ละชั่ว แต่ละความยินดี ยินร้าย ในความดี ความชั่วนั้น ละความยินดี ยินร้าย ในสภาวะต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น เรามีหน้าที่รู้ทุกข์ **เมื่อรู้ทุกข์ก็จะละสมุทัยอย่างอัตโนมัติ** การละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น และการละกิเลส ที่ได้ชื่อต่างๆ ก็จะเป็นไปเอง ขอให้รู้ทุกข์เท่านั้น



ทุกขนิโรธอริยสัง

เมื่อรู้กายรู้ใจบ่อยๆ ได้เห็นความจริงของกายของใจ จิตใจยอมรับความจริง ก็จะค่อยๆ หมดยุติการปรุงแต่งไปเรื่อยๆ ใจปรุงแต่งเยอะ มันก็ทุกข์เยอะ เรื่องมันยาว ใจวุ่นวาย หมุนวนอยู่อย่างนั้น การที่ใจยอมรับความจริงได้ เรียกว่าใจ โน้มเอียงไปทางทุกขนิโรธ ถ้าโน้มเอียงไปทางนั้น คือมี สติสัมปชัญญะตามดูอยู่อย่างนั้น ก็แน่นอนว่าต้องถึง มหาสมุทรรคือพระนิพพานสักวันหนึ่ง

พระพุทธเจ้าอุปมาเหมือนกับขอนไม้ลอยน้ำ สักวันก็ต้องถึงมหาสมุทร หากไม่เจอกับอุปสรรคเสียก่อน เช่น ดินฝั่งนี้ ดินฝั่งโน้น เกยตื้น ถูกคนเก็บเอาไป อย่างนี้เป็นต้น เพียงแต่ว่าต้องรู้หลักการ **มีปัญญาสัมมาทิฐินำหน้าอยู่เสมอ ถ้ารู้ทุกข์ก็ละสมุทัยไปเรื่อยๆ ไม่ไปติดตรงนั้นที่ ตรงนี้ที่มีสัมมาทิฐินำหน้า ก็จะถึงความอิสระจากกองทุกข์ได้ใน วันหนึ่ง**

ความอิสระจากทุกข์ เรียกว่าทุกขนิโรธ คือ**พระนิพพาน** หากยังไม่ถึง ผู้ปฏิบัติก็พอสังเกตได้ด้วยตนเองว่า ใจเบา สบายขึ้น ปลอดโปร่ง เป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้น แต่เดิม มีทุกข์มาก ทุกข์ก็เบาลง แต่เดิมทุกข์นาน ทุกข์ก็สั้นลง



บางท่านบอกว่า ปฏิบัติไปแล้วไม่เห็นได้อะไรเลย รับรู้เรื่องอะไร ก็รู้สึกเฉยๆ ไม่ค่อยมีอะไรหือหาว ความจริงที่รู้สึกเฉยๆ นั้นก็แสดงว่าได้ผลมาเยอะ แต่เดิมนั้น เรารับรู้เรื่องต่างๆ แล้ว มันไม่เฉย ประุ้งแต่งจนทุกข์กับมันไปเรื่อย วุ่นวายวนเวียนอยู่ไม่เป็นสุข ไม่มีเรื่องอะไร ก็หาเรื่องมาทำจนเป็นทุกข์ ตอนนี่เฉยเป็นแล้ว ไม่มีอะไรที่มันเกินจำเป็นมาก ก็เรียกว่าได้ผลมาระดับหนึ่ง แต่เราก็ต้องไม่หยุดอยู่เท่านั้น ศึกษากายศึกษาใจต่อไปอีก

เราปฏิบัติธรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพ้นทุกข์ พรหมจรรย์นี้เราปฏิบัติก็เพื่อพ้นทุกข์ ถ้าทุกข์ในจิตใจลดลง ความเครียด ความวิตกกังวลต่างๆ ลดลง ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เฉพาะหน้าได้มากขึ้น อันนี้เป็นผลจากการปฏิบัติ

ทุกขนิโรธ คือพระนิพพาน เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ให้เป็นอารมณ์ของจิต ได้พบเห็นเป็นประจักษ์พยานด้วยตนเอง ซึ่งประตูที่จะเปิดให้พระนิพพานก็คือทุกขนิโรธ คามินีปฏิบัติ





ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ประต้อมตะนี้พระพุทธเจ้าเปิดแล้ว พระองค์บอกไว้ตั้งแต่ก่อนจะแสดงธรรมว่า ประต้อมตะนี้เราเปิดแล้ว ท่านทั้งหลายจงเปิดศรัทธามาเถิด มาฟัง แล้วก็นำไปประพฤติปฏิบัติ นำไปฝึกฝนเพื่อให้มันเกิดขึ้น

ทุกข์คือกายกับใจให้รู้

ทุกขสมุทัยคือตัณหาให้ละ

ทุกขนิโรธคือพระนิพพานให้ทำให้แจ้งประจักษ์

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คืออริยมรรค ควรทำให้เกิดขึ้น

ซึ่งอริยมรรคจะเกิดขึ้นได้โดยการฝึกฝนสติสัมปชัญญะ ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เมื่อสมบรูณ์ระดับหนึ่งก็เกิดขึ้นครั้งที่หนึ่ง ดังนั้น การปฏิบัติธรรมแท้ๆ ก็คือการเรียนรู้ทุกข์คือกายกับใจนั่นเอง

ความประเสริฐของพระพุทธศาสนาก็คือมีความรู้เรื่องอริยสัจนี้แหละ สิ่งอื่นๆ เขาก็รู้และปฏิบัติกันมาแล้ว การให้ทาน การรักษาศีล การทำความดี การทำสมณะ อะไรต่างๆ พระพุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธสิ่งเหล่านั้น ยอมรับ และสอนยิ่งขึ้นไปอีก สอนให้รู้ความจริงประเภทเหนือโลก ให้หมดความยึดมั่นถือมั่น หมดกิเลสได้จริง



ความรู้หรือริยัลจ์มีความสมบูรณ์อย่างนี้ หน้าที่ของเราทั้งหลายคือฝึกฝนให้รู้อย่างที่พระพุทธเจ้าแสดงเอาไว้การฝึกฝนเรียกว่า**สิกขา** ตัวศาสนาแท้ๆ ก็คือสิกขาที่เกิดขึ้นในใจของเรา ดังในโอวาทปาติโมกข์ท่านว่า *การไม่ทำชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องใส เอตํ พุทฺธาน สาสนํ* นี่แหละเป็นตัวของ *พระพุทธศาสนา*

อย่างกาลาหลังนี้ เป็นศาสนาริเปล่า ก็ดูว่าเป็นไปเพื่อสิกขาใหม่ ทำให้คนมาที่นี้ มีความรู้ มีความเห็นถูก เกิดการปฏิบัติโดยการไม่ทำชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องใสใหม่ พระพุทธรูป โบสถ์ ทำให้เกิดสิกขาใหม่ ถ้าทำให้เกิดสิกขาขึ้นมาได้ ก็เป็นสิ่งที่ประโยชน์ ตัวศาสนาอยู่ตรงนี้ ถ้ามีแต่ศาลามีแต่พระพุทธรูป มีแต่โบสถ์ แต่ไม่มีผู้สนใจปฏิบัติ ไม่เป็นเหตุให้เกิดการไม่ทำชั่วเป็นต้นเลย อย่างนี้ก็กลายเป็นเหลือแต่วัตถุไป ภาษามันนี่เรียกว่าเป็นซากปรักหักพัง

วินัยบัญญัติต่างๆ ก็เป็นสิ่งที่รักษาศาสนาเอาไว้ เป็นกรอบเหมือนล้อมรั้วไว้ ยังไม่ใช่ตัวศาสนา ตัวศาสนาแท้ๆ คือตัวสิกขาที่เกิดขึ้นในคน ผู้ที่ปฏิบัติตามจนเกิดศีล สมาธิ ปัญญา เกิดอริยมรรค เกิดปัญญาารู้แจ้ง ศาสนาก็อยู่กับคนนั้น มีชีวิตที่สงบร่มเย็น เข้าใจธรรมดาของโลก มีชีวิตอยู่เพื่อประโยชน์และความสุขแก่คนหมู่มาก



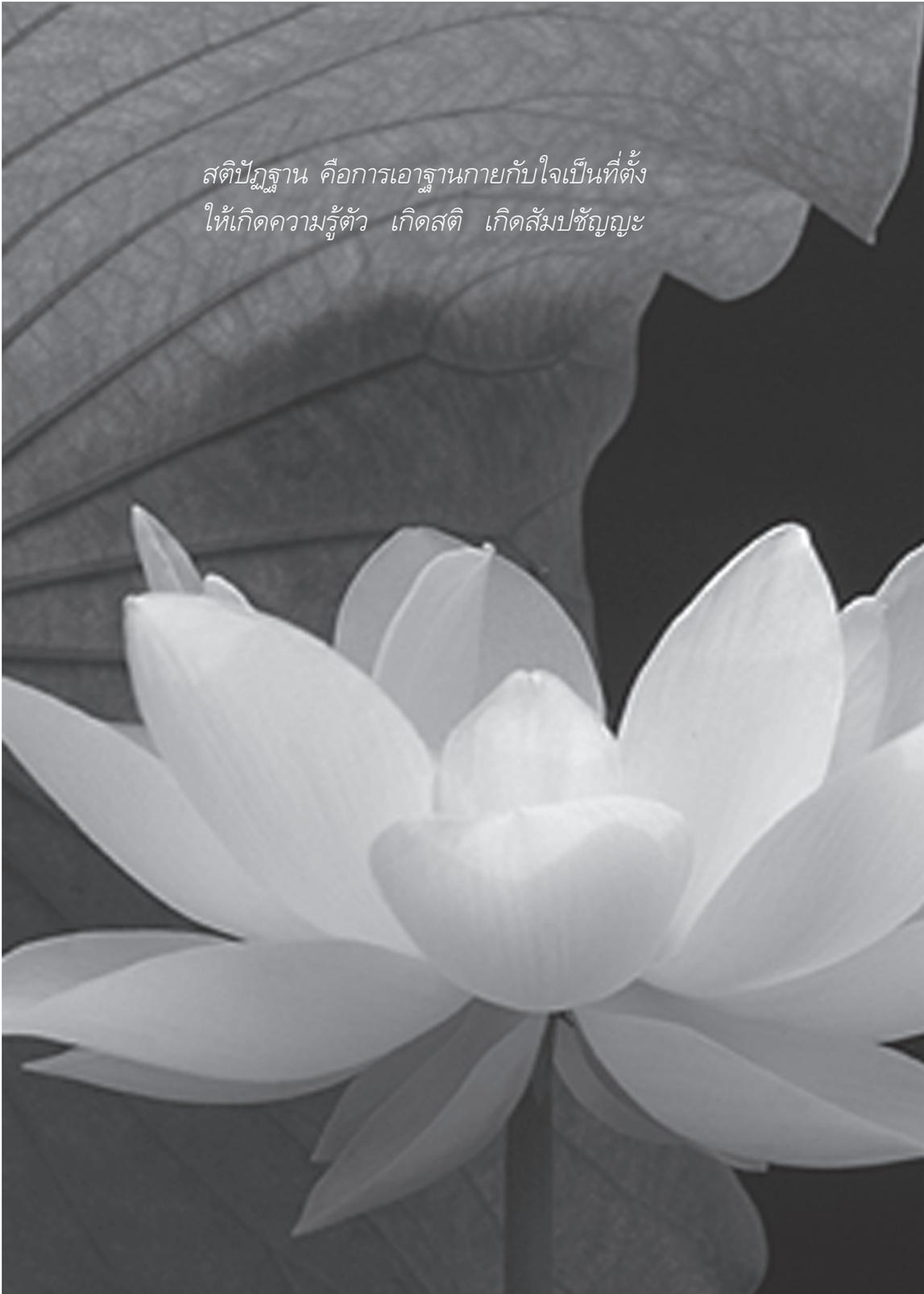
ตอนที่พระพุทธเจ้าส่งพระสาวกไปประกาศศาสนา พระองค์ตรัสว่า เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไป จงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด เพื่อประโยชน์และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ประโยชน์ของการมีพุทธศาสนา คือทำให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายมีความสุข ได้รับประโยชน์ตามสมควรแก่กำลังสติปัญญา ประโยชน์ทั้งการอยู่ในโลกนี้ ในโลกหน้า และประโยชน์อย่างสูงสุดคือ **การพ้นทุกข์**

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาเท่านี้ ขอกราบนมัสการครับ





สติปัญญา คือการเอาฐานกายกับใจเป็นที่ตั้ง
ให้เกิดความรู้ตัว เกิดสติ เกิดสัมปชัญญะ





ที่ตั้งของการรัฐ

บรรยายวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๕๒

...

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้า
สวัสดีครับท่านผู้สนใจธรรมะทุกท่าน

ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ

เรามาศึกษาธรรมะ มาปฏิบัติธรรมะนี้เรียกว่าเป็นภิกษุ
ภิกษุ แปลว่า ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ เห็นภัยในชาติ เห็นภัยใน
การเกิด



ปกติเราจะกลัวสิ่งต่างๆ มีสิ่งให้กลัวอยู่มากมาย แต่ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมมีสิ่งทีกลัวอยู่สิ่งหนึ่ง คือกลัวการเกิด กลัวชาติ อย่างพระพุทธเจ้าของเรา ก่อนที่จะออกบวช ทรงแสวงหาทางที่จะไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย พระองค์เห็นโทษของการเกิด เพราะเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ

โดยส่วนมากเราจะกลัวแต่สิ่งอื่น บางท่านกลัวคนนิทานกลัวเขาจะว่า กลัวจะไม่ใหญ่โต กลัวเสียหน้า ส่วนพวกที่เป็นฆราวาสก็กลัวตงงาน กลัวจะไม่มีเงิน กลัวความไม่แน่นอน บางท่านไปอยู่ที่มืดๆ ก็กลัวผี กลัวอะไรไปทั่ว เราทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้ กลัวแต่สิ่งที่ไม่ควรกลัว

การเกิดวนเวียนในวัฏฏะนั้นแหละที่ควรกลัวอย่างยิ่ง จึงเรียกผู้ปฏิบัติเพื่อออกจากวัฏฏะว่าภิกษุ พระพุทธเจ้าเรียกสาวกของพระองค์อยู่เสมอว่า *ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย...* เพื่อเป็นเครื่องย้ำเตือนว่า สาวกของพระองค์นี้เริ่มมีความรู้พอที่จะเห็นความน่ากลัวของชาติ ความรู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตน

ท่านเคยเห็นไหม เวลาที่มีความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา มันน่ากลัวอย่างไร มันใช้เราไปทำนั่นทำนี่จนเป็นทุกข์ ใช้ให้เราไปเถียงกับคนอื่น ไปว่าคนอื่น ใช้ให้เราไปเอาเรื่องที

ไม่จำเป็นต้องมาคิด จนกระทั่งเกิดทุกข์ ทั้งๆ ที่เรื่องต่างๆ นั้น ไม่มีอะไร มันก็ทำให้เราเป็นทุกข์ได้ เพราะมีความเป็นชาติเกิดขึ้น จึงมีความเป็นเรา เป็นเขา กลายเป็นผู้แสดงบทบาท กลายเป็นพระเอกบ้าง ผู้ร้ายบ้าง ผู้อิจฉาบ้าง ผู้ดีบ้าง ผู้เลวบ้าง ผู้ถูกบ้าง ผู้ผิดบ้าง ต่างๆ นานา นี่คือความเป็นชาติ ความรู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตน ซึ่งเราควรจะเห็นภัยและกลัวมัน อย่างมัวแต่ไปกลัวสิ่งอื่น

ความไม่แน่นอนทุกคนก็กลัวกันทั้งนั้น แต่ที่จริงแล้ว ความไม่แน่นอนนี้มันเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมชาติ พอเราเข้าใจผิด ไปกลัวความไม่แน่นอน พอความไม่แน่นอนเกิดขึ้น ก็เหมือนเกิดความผิดพลาดอย่างใหญ่หลวง เช่น พอป่วย ก็คิดว่าเราไม่น่าป่วยเลย พอเจ็บ เราไม่น่าเจ็บเลย คนที่เรารักไม่น่าตายเลย เกิดความรู้สึกอย่างนี้ขึ้นมา คิดว่าการเปลี่ยนแปลงนี้มันผิดธรรมชาติใหญ่หลวง **แต่ที่จริง การเปลี่ยนแปลงนั้นมันไม่ได้มีความผิดธรรมชาติอะไร สิ่งผิดธรรมชาติมากที่สุดก็คือความเห็นผิดของเราเอง ที่ไม่ยอมให้มันเปลี่ยนแปลง**

ความเห็นผิดนี้คือ **มิจฉาทิฐิ** แต่เราเคยเห็นตัวนี้ไหม ไม่เคยเห็นเลย ไปคิดแต่ว่า การพลัดพรากจากกันนั้นมันผิดธรรมชาติเหลือเกิน คนที่เรารัก อยู่ดีๆ ไม่น่าตาย ก็มาตายซะแล้ว



โดยความเป็นจริงนั้น เกิดมาแล้วย่อมเป็นปัจจัยแก่ชราและ
มรณะ เกิดแล้วต้องตายเป็นเรื่องธรรมดา เกิดมาแล้วสมควร
ตายทุกคน แต่เราไม่ยอมรับความจริงนี้ ก็เห็นการเปลี่ยนแปลง
ซึ่งเป็นไปโดยธรรมชาตินี้ว่าเป็นความผิดปกติ นี่คือมิจฉาทิฐิ
ความเห็นผิดที่คิดว่ามีตัวตน เราสามารถบังคับได้ การที่ไป
ฝืนธรรมชาติคือความผิดปกติ ในเมื่อมันมีความผิดปกติ
จึงเกิดทุกข์ขึ้นมา

โทษของชาติคือการก่อให้เกิดทุกข์อย่างนี้ วนเวียนไปมา
เกิดแล้วก็ตาย และเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องมีโสกะ ปริทเว
ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ คือ ความเศร้าโศก เสียใจ ร้องไห้
รำพัน ความแค้นใจ และทุกข์ต่างๆ หลากหลายเหลือเกิน
พระคุณเจ้าและท่านผู้ฟังทั้งหลายต้องค่อยๆ มองให้เห็นโทษ
ของการเกิดนี้ จะได้เป็นภิกษุกับเขาบ้าง

ความรู้สึกว่ามีตัวเราเกิดขึ้นเนื่องจากหลงไปนาน
เมื่อเกิดความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา ก็เป็นผู้ถูกบ้าง เป็นผู้ฉฉาบ้าง
เป็นผู้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ นี่มันอันตรายมาก ทำให้เกิดการ
กระทำที่ผิดพลาดทางกาย ทางวาจา และคิดผิดทางใจ ซึ่ง
เป็นทุจริตต่างๆ ทำร้ายตนเองและทำร้ายคนอื่น เบียดเบียน
ตัวเองและเบียดเบียนคนอื่นได้

ฉะนั้น ถ้าจะกลัวก็ต้องกลัวความหลง กลัวการไม่มีสติสัมปชัญญะ มันจะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีตัวมีตนขึ้น ทำให้เราไม่เป็นคนรู้คนดู กลายเป็นคนแสดง กลายเป็นคนสวมบทบาทอย่างนั้นอย่างนี้ เราจึงต้องมาฝึกให้มีสติ ให้เป็นผู้ที่กลัวภัยในวัฏฏสงสาร กลัวการเกิด กลัวความรู้สึกว่ามีตัวมีตน ที่ทำให้เราเป็นทุกข์วนเวียนอยู่ ถ้ามีความกลัว เช่นนี้เรียกว่าเป็นภิกษุ ความรู้สึกว่ามีเรามีเขา มีของเราของเขา เมื่อเกิดมาแล้วมันก็ก่อทุกข์ ผู้นี้จะพบความทุกข์ก่อน แล้วก่อความทุกข์ไปให้คนอื่นด้วย

ท่านทั้งหลายถ้าจะเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าก็ต้องคอยเตือนตนเอง ลองอ่านพระสูตรต่างๆ ดู จะเห็นคำนี้อยู่ตลอด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ... เป็นการเตือนให้เห็นภัยในการเกิด เห็นภัยของการขาดสติสัมปชัญญะ เห็นภัยของความหลง ให้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท





ที่ตั้งของภาารรู้

การที่จะไม่หลง มีสติสัมปชัญญะ เราต้องมาฝึกเอาอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกคือกายกับใจของเรา **ที่ตั้งของสติ เรียกว่าสติปัฏฐาน** กายใจเป็นฐานของการมีสติ บางคนไม่เข้าใจสติปัฏฐานคืออะไร ต้องทำอะไร ไปทำผิดพลาดก็มี เช่น การเอาจิตนั้นไปไว้ที่ฐาน แทนที่จะเป็นฐานให้เกิดสติ กลับกลายเป็นว่าเอาจิตไปจ่อไว้ที่ฐาน เช่น เอาจิตไปไว้ที่ลมหายใจ ไปไว้ที่โพรงจมูก ไปไว้ที่ท้อง อันนี้ยังไม่ใช้สติปัฏฐาน

แท้จริง สติปัฏฐานคือการเอาฐานนั้นแหละเป็นเหตุทำให้เกิดความรู้สึกตัวขึ้น **เอาฐานคือกายกับใจเป็นที่ตั้งให้เกิดความรู้สึกตัว เกิดสติ เกิดสัมปชัญญะ** จะเอาฐานไหนก็ได้ขอให้เกิดความรู้สึกก็แล้วกัน

รู้อะไร รู้ว่ามันเป็นรูป เป็นนาม ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต้องให้เกิดความรู้อันนี้ เรียกว่าปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. จะรู้กายก็ได้ รู้เพื่ออะไร รู้เพื่อให้เห็นว่า กายไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
๒. จะรู้เวทนามก็ได้ รู้เพื่ออะไร รู้เพื่อให้เห็นว่า เวทนามไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๓. จะรู้จิตชนิดต่างๆ ก็ได้ รู้เพื่ออะไร รู้เพื่อให้เห็นว่า จิตไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๔. จะรู้ธรรมะ รู้กิเลสบ้าง รู้กุศลบ้าง รู้ขั้น รู้อายตนะ ๓๑ รู้เป็นอริยสัจก็ได้ รู้เพื่อให้เห็นว่า มันไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เอากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นฐานที่ตั้งให้เกิดความรู้ขึ้น ให้เกิดสติ เกิดปัญญา

ให้ท่านเข้าใจวิธีของสติปัญญาทั้ง ๔ ไว้ก่อน ที่ถูกต้องนั้น ไม่ใช่วิธีการเอาความรู้สึกไปไว้ที่ใดที่หนึ่ง แต่เอาฐานนั้นทำให้เกิดความรู้สึกตัวขึ้น เอากายเอาใจนั้นเป็นเหตุทำให้เกิดความรู้ตัว ทำให้เกิดสติ เกิดสัมปชัญญะ เราจะได้ไม่หลง จะได้ไม่เกิดความรู้สึกว่ามีตัวมีตนซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีก

เวลาจะละกิเลสก็ละที่สาเหตุ **สาเหตุที่ทำให้เกิดกิเลสคือ ความหลง การขาดสติ** เวลาเราขาดสติก็จะหลงคิด คิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ แบบเดียวเท่านั้น กิเลสเข้ามาเพียบเลย กิเลสแทรกเข้ามากับความคิดอย่างนี้ ความคิดก็เกิดเพราะความหลง การขาดสติ ฉะนั้น วิธีการละกิเลสก็ละที่ต้นตอของมัน คือ ให้มีสติ เมื่อมีสติมีสัมปชัญญะ ก็ค่อยๆ ละกิเลสไปได้



การละกิเลสมีอยู่ ๒ ขั้นตอนหลักๆ

ขั้นที่หนึ่ง เรียกว่า**การสังวร** คือระวังเอาไว้ ป้องกันไม่ให้กิเลสใหม่เกิดขึ้น สังวรด้วยการมีสติสัมปชัญญะ ดังนั้น การฝึกสติในตอนต้นจึงเป็นการสังวรระวัง เป็นการชำระจิตใจไม่ให้กิเลสใหม่ๆ เข้ามาครอบงำจิตใจได้

ขั้นที่สอง เรียกว่า**การถอดถอน** คือ เมื่อจิตใจพร้อม เพราะระวังป้องกันกิเลสใหม่ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น จิตเกิดศีล เกิดสมาธิ จะเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ปัญญาก็จะมาทำหน้าที่ถอดถอนความเห็นผิดเก่าๆ ความยึดมั่นเก่าๆ ออกไปได้

ขั้นที่หนึ่งที่เป็นการป้องกันนั้น คือป้องกันไม่ให้กิเลสชนิดใหม่ๆ เข้ามาครอบงำจิตใจได้ กิเลสเข้ามาทางไหน ก็เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวลาที่เรารับรู้อารมณ์ต่างๆ นั้นแหละ เราจะต้องฝึกสติให้รู้เท่าทันเมื่อมีการรับรู้ อารมณ์ทางทวารทั้งหก เวลาเห็นรูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องสัมผัสทางกาย รับรู้ อารมณ์ทางใจ คิดนึกรู้สึกต่างๆ ให้มีสติรู้เท่าทัน เมื่อมีสติรู้เท่าทัน กิเลสใหม่ๆ ก็ไม่ครอบงำจิต เมื่อกิเลสใหม่ไม่เพิ่ม กิเลสเก่าๆ ที่ยังมีความเห็นผิดยังอยู่ เห็นผิดว่าเป็นเรา เป็นเขา ก็ต้องมาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจเข้าไป เปิดเผยข้อเท็จจริง ให้จิตได้เห็น เพื่อถอดถอนความเห็นผิดเก่าๆ ถอดถอน

ความยึดมั่นถือมั่นที่สะสมมานานแล้ว อันนี้เป็นวิธีการของปัญญา

ทั้งสองชั้นตอนมันก็ต่างกันแบบนี้ มีทั้งสติและปัญญา สตินี้เป็นเครื่องป้องกัน ภาษาบาลีท่านเรียกว่าสังวร เริ่มต้นเรารักษาศีล แล้วให้มาฝึกอินทรีย์สังวร มาทำความสำรวมอินทรีย์

การสำรวมอินทรีย์ หมายถึงการมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความยินดียินร้าย เวลาที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรู้รส กายสัมผัส ใจคิดนึกรู้สึก ให้เรารู้ทัน ถ้ารู้ไม่ทันกิเลสจะครอบงำจิต พอกิเลสครอบงำจิตเรียบร้อยแล้ว ก็จะเกิดการกระทำทุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ กิเลสเกิดขึ้นแล้วก็จะสะสมต่อไปอีก แบบนั้นเรียกว่าศีลขาดแล้ว เพราะไม่สังวร

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ พระคุณเจ้าทั้งหลายและญาติโยมมาที่นี้ก็เพื่อฝึกสติปัญญา

สติปัญญานั้นมี ๔ อย่าง พระพุทธเจ้าแสดงไว้ละเอียดแล้วในมหาสติปัญญาสูตร

กายานุปัสสนา การตามดูกาย การตามดูตอนแรกก็เป็นการตามดูเพื่อให้จิตเคยชิน ให้จิตได้รู้จักและจำสภาวะได้ ตอนแรกใช้วิธีการตามดู ต้องเตือนตนเองให้มาตามดู



คำว่า ตามดูก็หมายความว่า เราไม่ได้ทำอะไรมัน ไม่ได้ทำขึ้น
กายกับใจนั้นมีอยู่แล้ว มันทำงานของมันไป เราตามดูอะไรได้
ก็ตามดูไป กายเดินก็รู้สึกลงไปว่ามันเดิน นั่งก็รู้สึกลงไปว่า
มันนั่ง กระทบตาก็รู้สึก กลืนน้ำลายก็รู้สึก ปวดหลังก็รู้สึก
เรียกว่าตามดู เราไม่ได้สร้างอะไรขึ้นมา การปฏิบัติในที่นี้ก็
จะมีทั้งนั่งทั้งเดิน เดินก็ไม่ได้สร้างอะไรขึ้นมา เดินผ่อนคลาย
อิริยาบถ เดินเหนื่อยก็มานั่ง เราตามดูอะไรได้ก็ตามดูไป
เรื่อยๆ บ่อยๆ ถ้ายังตามดูยังไม่ได้ ตามดูยังไม่เป็น ก็หา
กรรมฐานอย่างหนึ่งมาทำให้เคยชินเอาไว้ก่อน ไว้เป็นเครื่อง
เตือนตนเอง เพื่อให้สติสัมปชัญญะเกิดได้ง่าย เกิดได้บ่อย

เวทนานุปัสสนา การตามดูเวทนา คือการตามดูความรู้สึก
รู้สึกเป็นสุขบ้าง รู้สึกเป็นทุกข์บ้าง รู้สึกสบายใจบ้าง ไม่สบายใจบ้าง
รู้สึกเฉยๆ บ้าง ตามดูบ่อยๆ เพื่อต่อไปจะได้รู้เท่าทันเวทนา
มากขึ้น

จิตตานุปัสสนา การตามดูจิต จิตใจมีแต่เปลี่ยนแปลง
อยู่ตลอด จิตมีระคะบ้าง ไม่มีระคะบ้าง จิตมีโทสะบ้าง ไม่มี
โทสะบ้าง มีโมหะบ้าง ไม่มีโมหะบ้าง จิตสงสัย จิตมีนง
จิตเบื่อ จิตฟุ้งซ่าน บางครั้งจิตสงบ บางครั้งไม่สงบ บางครั้ง
เหมือนหลุดพ้น บางครั้งไม่หลุดพ้น ก็ให้ตามดูไป

มีสภาวะอะไรเกิดขึ้นก็ให้ตามดู ให้รู้สึกถึงการมีอยู่
ของมัน ไม่มัวแต่คิดไป ไม่มัวแต่หลงไปเรื่องอื่น ไม่ลืมหาย
ไม่ลืมใจ

บางท่านคิดว่าการฝึกผู้ตัว การตามดูนั้นมันยากเหลือเกิน
แต่จริงๆ มันไม่ยากขนาดนั้น เราค่อยๆ ทำไป ค่อยๆ ฝึกไป
เดี๋ยวก็เป็น แรกๆ ก็จะต้องยากหน่อย ถ้าไม่มัวแต่หลง ไม่มัว
แต่คิดไป ไม่มัวแต่เพลินไป ก็รู้สึกได้ การที่เรารู้สึกถึงกาย
ที่กำลังหายใจเข้า หายใจออก เดินเท้าซ้าย เดินเท้าขวา รู้สึก
ถึงความสบายใจ ไม่สบายใจ รู้สึกถึงจิตว่า ตอนนี้นั่งง
มันสงสัย มันคิดมาก มันเบื่อ มันเซ็ง นี่ก็เรียกว่าดูเป็นแล้ว
เพียงแต่ว่าท่านต้องดูไปบ่อยๆ

โดยปกติเราจะดูเป็นกันอยู่แล้ว แต่ทำไมยังรู้สึกว่า
ดูไม่เป็น ก็เพราะมันยังไม่เกิดความรู้ ยังไม่เกิดการรู้ทาง
การรู้ทางมันเปรียบเหมือนกับว่าเรามีสนามหญ้า ทำยังไง
สนามหญ้าจะเป็นทางขึ้นมาได้ เราต้องเดินไปเดินไปเดินมา
บ่อยๆ ตอนแรกที่เดินอยู่มันก็เป็นทางอยู่แล้ว แต่เรายังไม่รู้
ว่าเป็นทาง แล้วเมื่อไหร่จะรู้ว่าเป็นทาง ก็ตอนที่มันเป็นทาง
แล้วนั้นแหละ เราเดินไปเดินมาอยู่เรื่อย เดินไปเดินมาบ่อยๆ
ย้ำเท้าบ่อยๆ จะเห็นรอยเท้า มันก็เป็นทางขึ้นมา



การรู้ก็เหมือนกัน แรกๆ รู้ถูกหรือผิดก็ไม่รู้ มันงมงายสงสัยอยู่เรื่อย ก็ขอแค่ว่ารู้ไปเถอะ ความงมงาย ความสงสัย ความเบื่อก ความเจ็บปวดตรงนั้นตรงนี้ หลงลืมไป ไม่ได้รู้ก็แค่ว่านี่หลงไปแล้วไม่ได้รู้ ก้าวเท้าก้าวนี้รู้ ต่อมาไม่รู้ที่รู้ว่าไม่รู้ก็คือรู้แล้ว ที่รู้ว่าคิดมากเหลือเกิน รู้ไม่เป็นเลยนี่ก็คือรู้แล้ว บางท่านตามรู้ไป ก็เกิดสงสัยขึ้นมาว่าเรารู้จริงหรือเปล่า ที่รู้ว่าสงสัยก็คือรู้แล้ว เราไม่หลงลืม ถ้าเราหลงลืมเราจะรู้ใหม่ เราก็ไม่รู้ เราก็มีวแต่ไปคิดเรื่องอื่น รู้แต่เรื่องราวภายนอกต่างๆ ไม่เห็นสภาวะในภายในใจ

การที่เรารู้กายรู้ใจ รู้สภาวะอะไรก็ได้ ที่รู้สึกเฉยๆ นี้ก็รู้จักอุเบกขาเวทนา มันเฉยๆ เราก็แค่ว่าไปว่าตอนนี้เราเฉยๆ อย่างนี้เรียกว่ารู้เป็นแล้ว รู้แบบนี้บ่อยๆ บางท่านก็คอยแต่กระทบอารมณ์แรงๆ จึงค่อยรู้ เช่น เมื่อโทสะเกิดขึ้นเลยรู้พอโทสะหายไป จิตไม่มีโทสะก็ไม่มีอะไรจะรู้แล้ว โดยความจริง จิตมีโทสะก็รู้ว่ามันมีโทสะ พอโทสะดับไป จิตไม่มีโทสะก็ให้รู้ว่ามันไม่มี ตอนนั้นมันไม่มีโทสะเกิดขึ้น เราก็แค่ว่าลงไปว่ามันไม่มี รู้แค่นี้เรียกว่ารู้เป็นแล้ว มันไม่ลืมจิตใจ

ท่านจะรู้สภาวะไหนก็ได้ รู้สภาวะที่เกิดกับท่านบ่อยๆ ถ้าท่านไหนดระก่เกิดบ่อย ก็รู้ว่าตอนนี้มีระก่ ตอนนั้นไม่มี บางคนพอระก่เกิดขึ้นก็ดูได้ พอระก่หายไปไม่มีอะไร

จะดูเลยเฉยๆ ไป แท้ที่จริงเฉยๆ มันก็เป็นจิตไม่มีราคะ
ก็แค่รู้ไปว่าตอนนี้จิตไม่มีราคะ

**ที่เราตามรู้ไปนี้เรียกว่าอนุปัสสนา ฝึกไปจนจิตจำ
สภาวะได้ ก็จะมีสติที่เกิดเองได้** ในการฝึกปฏิบัติก็ให้ขยับ
ตามดู อย่ามัวแต่หลง อย่ามัวแต่เพลินไป ที่มีอิริยาบถต่างๆ
มีกรรมฐานต่างๆ ให้เราฝึกหัด ก็เพื่อฝึกไม่ให้สืมกายสืมใจ
เท่านั้นเอง ให้มีความรู้ตัว ระลึกได้ในภายในใจ

ต่อไปก็**ธัมมานุปัสสนา** การตามดูธรรมะ ได้เห็นสภาวะ
ต่างๆ ว่า มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา

การตามดูจิตจะเห็นว่า จิตมีราคะ จิตมีโทสะ เมื่อตาม
ดูไปบ่อยๆ มีความชำนาญ จิตเป็นสมาธิตั้งมั่นขึ้น ก็ให้เห็น
ธรรมะ เห็นจิตอยู่ต่างหาก ราคะอยู่ต่างหาก การตามดูแรกๆ
ยังมีปัญญาน้อย เมื่อจิตมีราคะก็จะเห็นทั้งจิตและราคะ
รวมกันอยู่ เมื่อจิตมีโทสะ โทสะและจิตก็ยังไม่แยกกัน

เมื่อปัญญาเพิ่มขึ้น จะเห็นความแยกกันระหว่างสภาวะ
ที่เกิดในจิตกับตัวจิต ความโกรธเป็นเพียงสิ่งแปลกปลอม
เข้ามาในจิต ไม่ใช่จิต ราคะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต ไม่ใช่จิต
ไม่ได้เกิดตลอด เกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนไป จากโกรธก็ไม่โกรธ



จากมีโรคาก็ไม่มีโรคะ จากหลงก็มารู้ตัว ตอนแรกๆ เรารู้อะไรที่เราพอรู้ได้ รู้สภาวะที่หยาบๆ สภาวะไหนที่ละเอียดๆ เรายังไม่ต้องรู้ก็ได้ ให้รู้สิ่งที่ปรากฏกับเรานั้นแหละ

การตามดูธรรมะที่เกิดในจิต ฝ่ายไม่ดีเรียกว่า**นิ वर्ณ** ฝ่ายดีเรียกว่า**โพชฌงค์** มีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี เราไม่ได้รังเกียจฝ่ายไม่ดีหรือไปชอบฝ่ายดี ให้เห็นเท่าเทียมกัน เป็นธรรมะเท่าเทียมกัน โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยความเป็นขั้นชั้น เป็นอายตนะ และท้ายสุด จะเห็นโดยความเป็นอริยสัจ

การเห็นอริยสัจคือเห็นกายเห็นใจโดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นของไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเห็นอริยสัจก็จะบรรลुธรรมไปตามลำดับ



ล ะ ฆิ ติ จิ ง ญ ก

ที่พระอาจารย์ท่านสอนกรรมฐานให้เราฝึก ก็เพื่อให้
มีสติตามรู้กาย ตามรู้ใจ เมื่อตามรู้บ่อยๆ ก็จะค่อยๆ รู้ทันขึ้น
เมื่อรู้ทันก็จะรู้แจ้งมั่นใจว่า มันเป็นเพียงนามเพียงรูป ไม่ใช่
ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนี้เรียกว่า
วิปัสสนา ตอนแรกยังไม่เป็นวิปัสสนา เป็น**อนุปัสสนา** คือ
การตามดู **ตามดูเพื่อให้รู้ทัน** พอทันก็จะมีศีล มีสมาธิขึ้นมา
เมื่อรู้ทันบ่อยๆ ก็จะเห็นแจ้ง การได้เห็นแจ้งว่า แท้ที่จริงไม่ใช่
ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา **ตัวนี้แหละ**
เรียกว่าวิปัสสนา

แต่เดิมเราหลงอยู่ หลงไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ตลอดเวลา
หลงไปในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และความนึกคิด
ที่เกี่ยวข้องกับกาม ท่านเรียกว่า**กามสุขัลลิกานุโยค** แต่พอมา
ทำกรรมฐาน โดยมากก็จะหลงไปกับกรรมฐานอีกเหมือนกัน
เรียกว่าหลงอารมณ์กรรมฐาน เป็นการเพ่งอารมณ์เอาไว้
เป็นการแปลงกายแปลงใจให้ผิดธรรมชาติ จะรู้สักมีความ
ผิดปกติเกิดขึ้นเวลาเราจะมาทำกรรมฐาน เรียกว่า**อัตต**
กิลมถานุโยค การทำร่างกายและจิตใจให้เกิดความลำบาก
ผิดปกติ ผิดธรรมชาติไป



ให้เราค่อยๆ สังกะไปก็จะได้ เห็นก็จะละได้ การละ
กามสุขัลลิกานุโยคและอิตถกิลมถานุโยคนั้น **ละได้ด้วย
ปัญญาคือการรู้ ละผิดจึงจะถูก ไม่ใช่ไปทำถูกขึ้นมา** ไม่มีใคร
ทำถูกขึ้นมาได้ ต้องค่อยๆ รู้ไป ละไปเรื่อย ก็จะถูกขึ้นๆ

แรกๆ เราจะหลงเยอะหน้อย แต่การหลงเยอะๆ ดีนะ
แสดงว่าเรารู้เยอะ คือรู้ว่าหลงไป ถ้ารู้สีกว่าไม่ค่อยหลงเลย
มันรู้ทั้งวัน อย่างนี้ก็หลงเหมือนกัน หลงไปรู้แล้วก็นิ่งอยู่
หลงอยู่กับลมหายใจ หลงอยู่กับห้อง หลงอยู่กับการเดิน
บางท่านไม่รู้ว่าจะหลง บอกว่ารู้ทั้งวัน แต่ที่จริงอันนั้นมัน
หลงเหมือนกัน หลงไปสนใจแต่ตัวอารมณ์ เรียกว่าการเพ่ง
อุตส่าห์ประคองไว้ รู้ตัวทั้งวันเลย คิดว่าดีแล้ว ที่ไหนได้ไม่ดี
อีกแล้ว อุตส่าห์จะทำให้มันถูก ไม่ถูกอีกแล้ว

**ให้จำไว้ว่า ถ้าเราจะทำอะไรขึ้นมามันไม่ถูกทั้งหมด
ฉะนั้น ต้องเห็นตัวบงการ ตัวบงการเรียกว่าตัณหา** พอรู้ว่า
หลงไม่ดีก็จะไม่เอาหลง ความรู้ดีก็ว่าจะเอา รู้ เกิดตัณหา
ขึ้นมา แท้ที่จริงนั้น เราฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ฝึกให้เกิด
ความรู้ตัว ไม่ใช่เพื่อเอาสติ ไม่ใช่เพื่อเอาสัมปชัญญะ แต่เพื่อ
ให้เกิดความรู้ เกิดปัญญาเห็นความจริง เห็นว่า ความหลงก็
ไม่เที่ยง การมีสติสัมปชัญญะก็ไม่เที่ยง การหลงก็ไม่ใช่ว่า
เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ ไม่อยาก

ให้มันหลง มันก็หลง อยากให้มันหลงสั้นๆ มันก็หลงนาน
การรู้ การมีสติสัมปชัญญะก็ไม่ใช่ตัวเราเหมือนกัน เป็น
ของไม่เที่ยง บังคับให้มันเกิดก็ไม่ได้ อยากจะมีสติทั้งวัน
ปกติก็จะมีพรอก ส่วนใหญ่จะหลงซะมากกว่า

การมีสติบ้าง หลงบ้างนั่นแหละดีแล้ว จะได้ว่ามัน
เป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ ถ้ามีสติตลอดได้สงสัยเข้าใจผิด
เกิดอึดใจขึ้นมาอีกตัวหนึ่งว่า เราเก่งนะ เราสามารถบังคับสติ
ได้ กลายเป็นอย่างนั้นไปอีก ฉะนั้น การที่เราคิดอะไรแล้ว
ไม่ได้ตั้งใจก็ดีแล้ว พระอาจารย์น่าจะชมเรา ปรากฏว่าท่าน
ไม่ชม ท่านเฉย อย่างนี้ดี จะได้ว่ามันเป็นอนัตตา บังคับบัญชา
ไม่ได้ ฟังธรรมะก็อยากจะเข้าใจ แต่มันก็ไม่ค่อยเข้าใจ งงอยู่
เรื่อย อย่างนี้ต้องขอบคุณความงง เพราะงงแล้วได้เห็น
ธรรมะ อยากจะเข้าใจแต่ไม่เข้าใจ แสดงว่ามันบังคับบัญชา
ไม่ได้ อยากจะสงบก็ไม่ค่อยสงบ ฟุ้งซ่านอยู่เรื่อย ไม่อยาก
คิดมากก็คิดมาก อย่างนี้ได้เห็นธรรมะ

การเห็นธรรมะจะตรงกันข้ามกับความรู้สึกของเราอยู่เรื่อย
เห็นธรรมะบ่อยๆ ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายต่อโลก คนไหนทำ
อะไรได้ตั้งใจอยู่เรื่อย สงบอยู่เรื่อย สุขอยู่เรื่อย พวกนี้ปกติ
ไม่ค่อยได้อะไร ได้แต่ความสงบ ได้แต่ความสุขไปเท่านั้น
แล้วก็หลงๆ อยู่อย่างนั้น ฝึกความรู้ตัวแล้วรู้สึกว่ารู้ตัวได้ตลอด



อันนี้ก็ยิ่งหลงอยู่ เพราะไปหลงฟังไว้ เป็นการทำอัตตกิเลสม
ถาณุโยค บังคับกายบังคับใจเอาไว้

แต่ที่จริงเราไม่ได้ฝีกบังคับกายบังคับใจหรือดัดแปลงกาย
ดัดแปลงใจ อันนั้นเป็นการฝืนธรรมชาติ **เราฝีกเพื่อรู้กายรู้ใจ**
ตามความเป็นจริงว่า กายนี้ใจนี้มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา
มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน มันทำงานได้เอง กายมัน
ทำงานได้เอง ท่านไม่ได้สั่งให้กายหายใจ มันก็หายใจ ถ้าท่าน
สั่งให้หายใจ เวลาลืมสั่ง ก็คงตายไปแล้ว กายมันหายใจเข้า
หายใจออกเอง หายใจเข้าเอาออกซิเจนเท่านั้น เลี้ยงร่างกาย
เรียบร้อยแล้ว เอาคาร์บอนไดออกไซด์ออกเท่านั้น ไม่ต้อง
สั่งมัน มันทำเอง การย่อยอาหาร เลือดไหลเวียนสูบฉีดไป
ทั่วร่างกาย มันทำเองหมด

ร่างกายนี้เป็นธาตุทั้งสี่ประกอบกันขึ้น แล้วก็มีวิญญาณ
เกิดอาศัยอยู่ มันทำงานของมันไปอย่างนี้ ตามกฎเกณฑ์ของ
มันไป เรามีหน้าที่บริหารกายให้พอเป็นไปได้นั่นเอง แต่เรา
ไปเข้าใจผิดคิดว่า เป็นตัวเรา เราเลยจะไปแปลงมันให้ได้
ตั้งใจต้องการ เกิดอัตตาขึ้นมา เราฝีกเพื่อรู้มันตามความ
เป็นจริง กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เวทนาจึงไม่ใช่ตัวเรา เวทนาทางกาย
ก็เกิดตามเหตุ นั่งนานๆ ก็เจ็บก็ปวด เจ็บแล้วก็ไม่ชอบ

ปฏิเสธ ก็เป็นเรื่องธรรมดา ให้เรารู้ไปด้วยใจที่เป็นกลาง
รู้ไปเรื่อยๆ มีอะไรให้รู้ก็รู้ไปอย่างนั้นแหละ

สภาวะทุกอย่างเป็นฐานให้เกิดความรู้ตัวได้หมด ให้
คอยรู้สึก ไม่มัวแต่หลงไป มองเห็นต้นไม้ก็คิดว่านี่ต้นมะม่วง
ก็ให้รู้ว่าหลงไปแล้ว ที่จริง อาศัยการเห็น เมื่อเห็นเกิดขึ้นแล้ว
ก็เกิดสัญญา เกิดการคิดนึกปรุงแต่ง เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ดี ไม่ดี
อะไรต่างๆ การหลงคิดมีอยู่มากที่สุดในชีวิตเรา วันๆ ได้แต่คิด
ฟังผมพูดก็คิดไป ตั้งใจฟังบ้าง ไม่ตั้งใจฟังบ้าง เห็นด้วยบ้าง
ไม่เห็นด้วยบ้าง บางทีก็คิดเรื่องที่ผมพูด บางทีก็ไปคิดเรื่องอื่น
เราเอาความหลงคิดนี่เป็นที่ตั้งของการรู้ได้ เวลาคิดไปก็ให้รู้ว่า
นี่มันคิดไปอีกแล้ว ก็จะเกิดความรู้ขึ้น คิดอีกก็รู้อีก

การเอากายเอาใจเป็นที่ตั้งให้เกิดการรู้ เรียกว่าสติปัญญา
รู้อะไร รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวตน เป็นรูปเป็นนาม เป็นของไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา **ที่เห็นว่าเป็นกาย นี่เป็นเวทนา**
นี่เป็นจิต นี่เป็นธรรมะ เรียกว่ารู้ด้วยสติ เห็นว่ากายใจไม่ใช่
ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรียกว่ารู้ด้วย
ปัญญา อันหนึ่งเป็นสติสัมโพชฌงค์ อีกอันหนึ่ง เป็นธัมมวิจย
สัมโพชฌงค์ รู้คนละแบบกัน ตอนแรกให้เราฝึกสติสัมปชัญญะ
ให้รู้ตัว ระลึกได้ในกายในใจ ให้รู้ว่ากายมันเป็นอย่างนี้
ใจมันเป็นอย่างนี้



รู้ อย่ า ง เ ป็ น ก ล า ง

คำว่า เป็นกลางก็ไม่ได้หมายความว่า เราไปทำให้เป็นกลางๆ ขึ้นมา บางทีเราก็อุตส่าห์ทำเป็นกลางๆ ที่ทำขึ้นมา แสดงว่าไม่เป็นกลางแล้ว

คำว่า รู้มันอย่างเป็นกลางๆ หมายความว่า **มันเป็น ยังไงก็รู้มันไปอย่างนั้น** มันไม่เป็นกลางก็รู้มันไปว่ามันไม่เป็นกลาง มันยินดีก็รู้ว่ายินดี ไม่ชอบก็รู้ว่าไม่ชอบ โกรธก็รู้ว่าโกรธ ไม่พอใจก็รู้ว่าไม่พอใจ อย่างนี้เรียกว่าเป็นกลาง ไม่ดัดแปลงกายไม่ดัดแปลงใจ มันเป็นอย่างไงก็รู้ลงไปเลย ก็จะได้เห็นกายเห็นใจทำงาน มันไม่ใช่ตัวเรา เวลาทำนานๆ นานๆ ปวดหลัง เราจะนั่งของมันก็ได้ แต่ไม่ได้ดูเพื่อจะให้มันหายปวด แต่ดูให้เห็นว่าความปวดไม่ใช่ตัวเรา เราบังคับไม่ได้ เมื่อก็ก่อนไม่ได้ปวด ตอนนี้นั่งปวดแล้ว ความปวดอาศัยกายเกิดขึ้น กายปสาทคือประสาทรับความรู้สึกทางกายดีอยู่ ก็ทำให้รู้สึกถึงความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นนั้นได้ ซึ่งที่จริงเราควรจะได้ใจ เราเป็นคนปกติจึงมีความปวดเกิดขึ้น ถ้าไม่ปวดสงสัยผิดปกติ บางท่านนั่งตั่งนานแล้วไม่ปวด ก็เกิดอึดอัดขึ้นมา ตัวหนึ่ง ไปคุยกับเพื่อน ผมนั่งได้ตั้งสองชั่วโมงแล้วไม่ปวดเลย มีเรื่องให้คุย เกิดอึดอัดขึ้นมา เกิดการไปเปรียบเทียบ

ว่าปฏิบัติได้ดี ปฏิบัติได้ถูก ปฏิบัติได้ตรง โดยเอาการนั่งได้นานเป็นเกณฑ์

เราไม่ได้นั่งให้มันปวดหรือไม่ปวด ไม่ปวดก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ปวดก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ปวดก็รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ปวดก็รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ความรู้อันนี้เท่ากันหมด จะปวดก็ได้ จะไม่ปวดก็ได้ ขอให้รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เท่านั้นเอง ไม่ได้ไปทำอะไรมัน ไม่ได้ไปทำให้มันหายปวด หายปวดแล้วสบายใจแล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น เราไม่ได้ดูให้มันหาย **ไม่ได้ดูให้มันดับ แต่ดูให้มันเห็นว่า ทุกสิ่งมันเกิดแล้วมันก็ดับไป ตามเหตุปัจจัยของมันนั่นเอง เป็นธรรมดาอย่างนั้น**

การดูให้เห็นแจ้งเรียกว่าวิปัสสนา เราต้องเป็นคนดู เราถึงจะเห็นแจ้ง การดูในตอนต้นยังไม่มีคามชำนาญก็ใช้วิธีการตามดู ยังไม่ใช่วิปัสสนาเรียกว่าอนุปัสสนา ตามดูเท่าที่ดูได้ ท่านคงเคยได้ยินว่าต้องรู้ให้เป็นปัจจุบัน ต้องรู้ให้ทัน บางท่านก็ชักสงสัยว่ารู้ทันนั้นทำยังไง แท้ที่จริงแล้ว หากเรารู้ไม่ทันก็ไม่ใช่ไร สิ่งที่เป็นปัจจุบันคือรู้ไม่ทัน เราก็แค่รู้ไปว่าตอนนี้มันรู้ไม่ทัน แค่อึ้งลงไปธรรมดาๆ ไม่ต้องไปทำอะไรขึ้นมา มันง มันสงสัย มีความอยากจะรู้ให้ทัน เราก็รู้ว่า



มันง มันสงสัย มันอยากจะรู้ให้ทัน เราดูสิ่งที่มีมันชัดใน
ขณะนั้น เวทนาทางกายที่เห็นชัดๆ ก็เช่นเรานั่งนานก็
ปวดหลังแล้ว ปวดเราก็รู้ว่าปวด ปวดแล้วใจรู้สึกยังไง
ชอบหรือไม่ชอบ ก็รู้ไป จิตคิดอย่างนั้นคิดอย่างนี้ก็รู้ไป มัน
ปฏิบัติเสถียรความปวดก็รู้ไป

คำว่า **ดูจิต** หมายถึง การตามดูอาการของจิต ตามดู
ความรู้สึกทางใจ ได้แก่ สุข ทุกข์ และอทุกข์มสุข ตามดูจิต
ประเภทต่างๆ ที่แตกต่างกัน เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง และ
ตามดูสภาวะที่เกิดกับจิต ความโลภ ความโกรธ ความหลง
อิจฉา ปิติ ฯลฯ ที่ผ่านมาแล้วผ่านไป เมื่อตามดูบ่อยๆ ก็ไม่
หลงอาการ จิตมีสมาธิ ตามดูกายตามดูใจก็จะเห็นความจริงได้



การ์ตูนของชั้น ๕

สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเปลี่ยนแปลงไป ไม่มีอะไรเกินชั้น ๕
ปรากฏการณ์ทุกอย่างเป็นเพียงชั้น ๕ เท่านั้น ให้เราลงไป
ชั้น ๕ ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ภายใน ภายนอก
หยาบ ละเอียด งาม ประณีต ไกล ใกล้ นั้นไม่ใช่ของเรา
เราไม่ได้เป็นนั้น นั้นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา ดูให้เห็นอย่าง
นี้ ดูเพื่อให้เห็นว่า ชั้น ๕ มันทำงานของมันได้เอง

รูปทำงานได้เอง หายใจเข้าหายใจออก ย่อยอาหาร

เวทนาทำงานได้เอง ความรู้สึกก็ทำงานได้เอง เตี้ยวเล็บ
ตรงนั้น ปวดตรงนี้ไปตามเหตุของมัน

สัญญาทำงานได้เอง ความจำได้ บางเรื่องอยากจำ
มันไม่จำ บางเรื่องไม่อยากจำ มันจำ มันเป็นอนัตตาบังคับบัญชา
ไม่ได้ เรื่องธรรมะเราอยากจำ อยากจำว่ามันไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็จำไม่ได้ นี่ก็ไม่ออก ความหมายรู้
ก็อาการที่เราหมายเอาสิ่งต่างๆ ว่ามันเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้นมา
เห็นต้นไม้ก็ไปหมายขึ้นมาว่ามันเป็นต้นมะม่วง ไปหมายเอา
น้ำมันเป็นแขน นี่เป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย ในบาลีท่าน
เรียกว่า อิติสัญญา ปุริสสัญญา อตตสัญญา ไปหมายว่า
มันเป็นตัวเป็นตน เป็นหญิงเป็นชาย



สัญญามั่นทำงานได้เอง วันๆ เราจึงรู้สึกว่ามีนั่นมีนี่ มีท่านนี้เป็นเจ้าอาวาสวัดนั้น มีท่านนั้นเป็นเจ้าอาวาสวัดนี้ ท่านนี้ดี ท่านนี้ไม่ดี นี่ไปหมายเอา ไปหมายเอาสิ่งที่มองเห็น สิ่งที่ได้ยิน เป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย สัญญามีอิทธิพลกับเราเยอะ ถ้าไปหลงมันก็จะเกิดการยึดติดติดตามมาได้อีกมาก

ส่วนที่ ๔ **สังขาร** คือความคิดนึกปรุงแต่งให้เราปรุงเรื่องนั้นเรื่องนี้ให้มันยาวออกไป เห็นศาลาหลังนี้ก็เข้าทำ น่าจะขยายให้ใหญ่กว่านี้สักหน่อย นั่นมันคิดปรุงไปแล้ว สังขารปรุงจิตให้ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ทำให้เกิดจิตกุศล อกุศล บุญ บาป

บางท่านก็เดินไปเดินมา เกิดความรู้สึกว่าเข้าใจธรรมะแล้ว เกิดศรัทธาแรงกล้าขึ้นมา เดียวกลับวัดจะไปสร้างสำนักปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วมันดีอย่างนี้ เดียวไปจะสอนญาติโยม คิดปรุงแต่งไปทั่ว อากาแบบนี้เรียกว่าฟุ้งซ่าน เกิดอุทธัจจะขึ้น ให้รู้ลงไปว่ามันฟุ้งซ่าน ให้รู้มัน อย่าไปช่วยมันปรุง รู้กายรู้ใจ มันอย่างที่กำลังเป็นอยู่

โดยปกติเราจะไม่ยอมรับความจริง พอฟุ้งซ่านแล้ว ต้องหาที่ระบาย มากคุยกับพระอาจารย์บ้าง การมีอาจารย์ดูแลก็ดีจะได้ชี้แนะได้ เมื่อเกิดฟุ้งซ่านหรือเกิดสภาวะ

อะไรขึ้นมา จะได้ปฏิบัติต่อได้ถูก บางท่านไม่ได้มาสอบถาม พอเกิดสภาวะบางอย่างขึ้น ไม่ได้ดูตัวเองว่าฟุ้งซ่าน คิดว่าตัวเอง บรรลุไปแล้ว หลงไปอีกก็มี ฉะนั้น **สภาวะอะไรเกิดขึ้นก็อย่าไปหลงมัน มันมีแต่ของไม่เที่ยงทั้งนั้นแหละ** เหมือนกับหายใจเข้าหายใจออก เหมือนท้องพองท้องยุบ ไม่ได้มีอะไร มีแต่ของผ่านไปมาแล้วผ่านไป ความรู้สึกว่าบรรลุแล้ว รู้สึกไม่มีกิเลสเลย ผ่านมาแล้วผ่านไป ลึกหน่อยก็มีกิเลสเกิดขึ้นใหม่ ความรู้สึกที่ไม่มีตัวเรา ความสว่างไสวไปร่างเบาเกิดขึ้น แล้วก็ผ่านไป ลึกหน่อยก็มีตัวเราโผล่ขึ้นมาใหม่ มีความมืดมัว ซึมท้อเกิดขึ้น ไม่ได้มีอะไรเที่ยง แต่บางที่มันเกิดขึ้นเราหลงมัน ฉะนั้น จึงมีพระอาจารย์คอยให้คำปรึกษา

เวลาที่เกิดสภาวะที่ไม่เคยเห็น เราจะคิดฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นานา เป็นความฟุ้งซ่านในธรรมะ แต่เดิมฟุ้งซ่านเรื่องอื่น หลงไปในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หลงคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ จนฟุ้งซ่านไปหมด แต่ตอนนี้มาฟุ้งซ่านในธรรมะ ก็เป็นความฟุ้งซ่านเหมือนกัน เพียงแต่เปลี่ยนอารมณ์ แต่เดิมเราเคยหลงแต่เรื่องอื่น พอมาเจอสภาวะที่ยังไม่เคยเห็น ก็หลงเหมือนกัน แท้จริง ทุกสภาวะมีความเท่าเทียมกันหมด ทุกสิ่งตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์



ถ้าเรามีสัมมาทิฐิเอาไว้ว่า แท้ที่จริงเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเอาอะไรหรอก **ปฏิบัติให้รู้ว่า มันมีแต่ของผ่านมาแล้ว ก็ผ่านไป มีแต่ของไม่มีตัวตน มีแต่ของเป็นที่พึ่งไม่ได้จริง** ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ จะปฏิบัติไปได้อย่างรวดเร็ว แล้วก็ไม่ต้องหลงไปติดนึ้กับสภาวะบางอย่าง หรือปรุงแต่งฟุ้งซ่านไปตามสภาวะบางอย่าง

พระคุณเจ้าทั้งหลายก็ให้ฟังธรรมะบ่อยๆ ศึกษาธรรมะบ่อยๆ จะได้ไม่หลงไปนาน เพราะสภาวะบางอย่าง การเปลี่ยนแปลงทางจิตบางอย่าง เราไม่รู้ทันเราก็อาจจะหลงได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติเราชอบหลงอยู่แล้วบางทีเกิดสภาวะบางอย่างขึ้นก็คิดว่าเหมือนที่อาจารย์พูดไว้เลย ทั้งๆ ที่ไม่เหมือนหรอก คิดเอาเองว่าเหมือน เพราะอยากจะได้อยู่แล้ว เขาไม่ได้หมายถึงตัวนี้ เราไปหมายเอาเอง คิดปรุงแต่งเอาเอง

สังขารนี้มันจะปรุงไปทั่ว แต่เดิมเคยปรุงเรื่องอื่น ตอนนี้ก็มาปรุงเรื่องทางใจ การปฏิบัติกรรมฐานแรกๆ นี้ นักปฏิบัติทั้งหลายชอบปรุงทางใจ ปรุงสภาวะต่างๆ ขึ้นมาแล้วก็ยึดติดมัน เรียกว่าปรุงแต่งภาพ เป็นภาพทางใจขึ้นมา เป็นความสงบบ้าง เป็นความนิ่งบ้าง เป็นความรู้สึกไม่มีเราบ้าง เป็นความมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวตลอดบ้าง เป็นว่างๆ โล่งๆ บ้าง เป็นความไม่มีอะไรบ้าง ปรุงแต่งภาพ

ขึ้นมา แล้วก็อนหนึ่งอยู่กับภพ ยังไม่เห็นว่ามีภพทั้งหลาย
มันเป็นสิ่งที่ฟังไม่ได้จริง เลยยังละไม่ได้

เราต้องตั้งป้อมเอาไว้ว่า ทุกอย่างเป็นอนิจจัง เดี่ยวมัน
จะเปลี่ยนไป ความรู้สึกทางใจทุกอย่าง ความรู้สึกดี รู้สึกไม่ดี
รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกมีความรู้ตัวดี รู้สึกเหมือนได้บรรลุ
รู้สึกเหมือนไม่มีกิเลส มันอยู่กับเราได้ไม่นานหรอก **สิ่งที่จะ
อยู่กับเราตั้งแต่เกิดจนตาย คืออนิจจัง ท่องเอาไว้** ไม่มี
อะไรเกินนี้ ปฏิบัติไปไม่มีอะไรเกินนี้หรอก มีเท่านี้ ความรู้สึกดี
บ้าง ไม่ดีบ้าง ความรู้สึกที่เราสำคัญ เราไม่สำคัญ มันไม่ได้
อยู่กับเรานาน มันผ่านมาแล้วจะต้องผ่านไป สิ่งที่จะอยู่
กับเราไปตลอดคืออนิจจัง มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของ
แปรปรวน มีแต่ของไม่แน่มั่นนอน คนที่เห็นอนิจจังแจ่มแจ้ง
แล้ว คือพระอรหันต์ ท่านจึงมั่นคงเหมือนภูเขา **คนที่เห็นความ
ไม่มั่นคงของทุกอย่าง จะกลายเป็นผู้มั่นคง** พระอรหันต์เป็น
อย่างนี้

ในช่วงปฏิบัติตอนต้นๆ จะเกิดการปรุงแต่งแปลกๆ
ขึ้นมามากมาย เวลาปรุงแต่งเราก็จะคิดตามไป เมื่อคิดตามไป
ก็หลงความคิดตัวเอง นี่เรียกว่าฟุ้งซ่านในธรรมะ ภาษาบาลี
เรียกว่าธัมมุทัจจะ เป็น**วิปัสสนูปกิเลส** ทำให้การปฏิบัติ
วิปัสสนาเนิ่นช้าไป พอเรารู้ความจริงของมันว่า ทุกสิ่งเป็นของ



เกิดดับ ถึงจะเกิดสภาวะอย่างนั้นขึ้นมาอีก เราก็ไม่หลง
มันแล้ว เห็นมันเป็นของธรรมดา จะยิ่งใหญ่อะไรก็ธรรมดา
จะเล็กๆ ก็ธรรมดา เกิดแล้วดับไปเหมือนกัน มีแล้วก็ไม่
เหมือนกัน แต่ตอนแรกมันไม่ธรรมดา มันเกิดความยินดี
เกิดความหลงในสภาวะต่างๆ ขึ้นมา

ต่อไปก็เรื่อง**วิญญาณ** วิญญาณก็ทำงานได้เองเหมือนกัน
วิญญาณเป็นการรับรู้ที่เกิดจากการกระทบ

ตากระทบรูปเกิดการมองเห็นขึ้น เกิดจักขุวิญญาณ
ตาไม่ใช่ตัวเรา ถ้าเป็นตัวเรา เราก็คงอยากเห็นแต่สิ่งดีๆ
แต่ตามันไม่ใช่ตัวเรา ทำให้เราเห็นดีบ้าง ไม่ดีบ้าง

หูกระทบกับเสียงเกิดการได้ยินขึ้น เกิดโสตวิญญาณ
ก็ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าเป็นตัวเราก็คงอยากจะได้ยินแต่เสียงดีๆ
อยากจะได้ยินแต่เสียงชม แต่การได้ยินนี้ไม่ใช่ตัวเรา ฉะนั้น
มันจึงยุติธรรมแล้ว คือ เสียงชมก็ได้ยิน เสียงด่าก็ได้ยิน
เสียงดีก็ได้ยิน เสียงไม่ดีก็ได้ยิน เป็นเรื่องปกติธรรมดา

จมูกกระทบกับกลิ่น เกิดฆานวิญญาณ

ลิ้นกระทบกับรส เกิดชีวหาวิญญาณ

กายกระทบกับสิ่งที่สัมผัสถูกต้องกาย เกิดกายวิญญาณ

ใจกระทบกับเรื่องที่เราคิด กระทบกับความรู้สึกต่างๆ

ที่รับรู้ได้ทางใจ ที่เรียกว่าธรรมารมณ์ เกิดมโนวิญญาณ การรับรู้ทางใจขึ้นมา วิญญาณก็เกิดขึ้นทำงานได้เอง เห็นแล้วก็ คิดได้ยินแล้วก็คิด บางที่ไม่เห็น ไม่ได้ยินก็คิดไป มันทำงาน ได้เองของมัน

การเห็นว่าขั้น ๕ ไม่ใช่ตัวเรา ทำงานของมันได้เอง เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเห็นความจริง อย่างนี้ ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดไปตามลำดับ จะเห็นตัวเราเหมือนเห็นคนแปลกหน้า เวลาส่องกระจกดู ใครนี่ หน้าแปลกๆ เพราะมันเป็นรูป ไม่ใช่ตัวเรา แต่ถ้า ไม่ได้ฝึกฝน รูปร่างกายเป็นตัวเรา ยึดมันเต็มที่ นี่เรียกว่า ยึดรูปว่าเป็นตัวเรา

เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็โดยทำนอง เดียวกัน เห็นเป็นแต่สภาวะแต่ละอย่างที่เกิดดับเปลี่ยนแปลง อยู่เสมอ ของเก่ากับของใหม่ขาดจากกัน ตัวเราคนเก่า ตายไปๆ อยู่เสมอ เห็นอย่างนี้ จะค่อยๆ ถอดถอนความเห็น ผิดและความยึดมั่นถือมั่นไป

นี่แหละเรียกรูปปฏิบัติธรรม การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ฝึกตามหลักสติปัฏฐาน ตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม พระคุณเจ้าชอบอันไหนก็เลือกอันนั้นมาทำก่อน ก็ได้



แ น ว ป ฎิ บั ติ

ถ้าคนมีปัญญาน้อย ท่านให้เลือกกายกับจิต

คนมีสมาธิมาก ชอบสงบ ให้ความสำคัญได้ง่าย ให้ทำ
ความสงบจนได้ฌานที่สอง แล้วก็มาตามดูกาย และตามดู
สภาวะอื่นๆ ต่อไป เป็นแนวการทำสมาธิมาก่อน เรียกว่า
สมถยานิก

ส่วนคนที่ไม่ได้ทำสมาธิ เป็นพวกที่จิตฟุ้งซ่านได้ง่าย
มีการกระทบอารมณ์บ่อย ก็หัดตามดูจิตใจตนเองไปได้เลย
จิตใจมันเปลี่ยนแปลงบ่อย จะเห็นไตรลักษณ์ก่อนแล้วจึงเกิด
ความสงบภายหลัง ไม่เหมือนคนให้ความสำคัญมาก่อน คนทำ
สมาธิมากจิตใจมักไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง นิ่งๆ เฉยๆ อยู่
เขาแปลงจิตมาก่อน ส่วนพวกที่ไม่ค่อยได้ทำสมาธิ ไม่ได้
แปลงจิต จะเห็นจิตเปลี่ยนแปลงทั้งวัน เต็มใจคิดแวบไปนั้น
แวบไปนี่ อย่างนี้ก็ให้ตามดูจิตไป ไม่ต้องไปสนใจเรื่องที่มันคิด
ให้รู้ว่ามันคิดไปก็พอแล้ว

ตามธรรมดา เราจะต้องรู้อยู่แล้วว่า มันคิดเรื่องอะไร
มันนึกอะไร แต่เราไม่ต้องสนใจเรื่อง ให้สนใจว่า จิตมันคิด
ก็พอ หรือจะดูลมหายใจ ดูห้องพองยุบ เดินไปเดินมา รู้สึกกับ

การเคลื่อนไหวเป็นฐานไว้ก่อน แล้วคอยสังเกตจิตใจไป
อย่างนี้เป็นแนววิปัสสนาญาณิก

ผู้ปฏิบัติกับผู้ไม่ปฏิบัติก็จะรู้คล้ายๆ กัน แต่พวกไม่
ปฏิบัติจะรู้แต่เรื่องราวที่จิตคิด แล้วก็หลงวุ่นวายไป ส่วนผู้
ปฏิบัติจะรู้ทั้งเรื่องด้วย รู้ว่าจิตมันคิดด้วย ไม่ใช่เราคิด
ที่ต่างกันคือตรงนี้ พอมาเป็นคนเห็น มันก็ไม่เข้าไปอินกับเรื่อง
กลายเป็นคนรู้ คนดู ไม่ได้เป็นคนแสดง พอไม่ได้เป็นคนแสดง
ก็ไม่เกิดตัวตน ไม่เกิดชาติขึ้นมา เมื่อไม่เกิดชาติ ก็ไม่เกิดทุกข์
บีบคั้นจิตใจตนเอง

เวลาคิดก็ให้รู้ว่าจิตมันคิด ตอนนี่คิดอย่างนี้ ลักหน้อย
มันก็คิดอย่างอื่น เปลี่ยนไปเรื่อย มันไม่เที่ยง มันบังคับไม่ได้
ก็ตามดูไป ก็เลสมักจะหลอกเราไปทำนั่นทำนี่ อย่างอากาศหนาว
เดี่ยวเป็นหวัด ไม่เอาดีกว่า นอนต่อแล้ว จะเห็นกิเลสมันหลอก
เราไปทำ ต้องเห็นมันบ่อยๆ เห็นแล้วจะละมันได้

สมควรแก่เวลาเท่านี้ ขอกราบนมัสการครับ



ปัจจุบันคือสิ่งที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ถ้าดับไปแล้วก็เป็นอดีต
อนาคตก็ไม่เคยมาถึง เพราะเมื่อมาถึงแล้วก็กลายเป็นปัจจุบันไป
การปฏิบัติ คือการไปรู้จักสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้า





รู้ปัจจุบัน

บรรยายวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๒

...

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้า
สวัสดีครับท่านผู้สนใจธรรมะทุกท่าน

พระคุณเจ้ามาเข้าปฏิบัติถึงวันนี้ก็หลายวันแล้ว ควรจะ
เข้าใจความหมายของคำว่าปฏิบัติสักหน่อย คำว่า ปฏิบัติธรรม
บางที่เราเข้าใจว่าต้องไปทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ขึ้นมามากมาย
เราเรียนปริยัติ คือ เรียนพระไตรปิฎก เรียนคัมภีร์ต่างๆ ทำ
ความเข้าใจ สอบถามอาจารย์ รู้ความหมายของธรรมะ



ต่างๆ นี้เรียกว่าปริยัติ ส่วนปฏิบัติคือการมาลงมือทำ มาฝึกฝนตนเอง ก็จะได้ปฏิเวธคือการบรรลุธรรม ส่วนใหญ่ เราจะเข้าใจกันอย่างนี้

รู้ แ ล้ ว ช้ า ม

โดยความจริงแล้ว คำว่าปฏิบัติ ตามบาลีจริงๆ แล้วก็ หมายถึง การเข้าไปรู้จัก ได้เห็นธรรมะที่กำลังปรากฏอยู่ ตรงหน้า เพราะธรรมะที่มีอยู่ก็มีอยู่ตรงหน้าเท่านั้น ไม่ได้มี อยู่ที่ไหน มันดับไปแล้วก็แล้วกันไป ที่ยังไม่มาถึงก็ไม่มี ยังไม่เกิด ที่มีจริงก็คือสิ่งที่เกิดตรงหน้าเราเท่านั้น

การเข้าไปรู้จักธรรมะที่อยู่ตรงหน้าเรียกว่า ปฏิบัติ

ถ้ารู้จักมันจนแจ่มแจ้งแล้วก็เรียกปฏิเวธคือการบรรลุธรรม ได้เข้าใจธรรมะแล้ว

อันนี้ตามหลักของภาษาบาลี พระคุณเจ้ารูปไหนที่เรียน ภาษาบาลีมาคงจะรู้แล้ว ปฏิ แปลว่า เฉพาะหน้า หรืออยู่ ตรงหน้า เป็นปัจจุบันขณะ ปตฺติ แปลว่า ไปสัมผัส ไปเห็นเข้าไป รู้จักมันเข้า ปฏิปตฺติ ก็แปลว่า ไปรู้จักสิ่งที่อยู่ตรงหน้า

รู้จักสิ่งที่กำลังมีปรากฏขึ้นขณะนั้น สิ่งที่มีอยู่จริงก็มีเฉพาะ
สิ่งที่ปัจจุบันเท่านั้นเอง **ปัจจุบันก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วอยู่
เฉพาะหน้า ถ้าเกิดขึ้นแล้วดับไปก็กลายเป็นอดีต สิ่งที่ยัง
ไม่เกิดขึ้นก็เป็นอนาคต ยังไม่มาถึง อนาคตก็ไม่เคยมาถึง
เพราะเวลามันมาถึงแล้วก็กลายเป็นปัจจุบันไป** สิ่งที่เป็นจริง
ก็คือปัจจุบัน สิ่งที่อยู่ตรงหน้าเราแหละ

การที่ไปรู้จักธรรมชาติที่เกิดอยู่ต่อหน้าต่อตาเรียกว่า
ปฏิบัติธรรม ได้รู้จัก ได้ทำความคุ้นเคย จนเข้าใจมันอย่าง
แจ่มแจ้ง ได้ผลคือหมดความเข้าใจผิดหมดความยึดมั่น
ถือมั่นไปเรียกว่า**ปฏิเวธ**

การปฏิบัติธรรมนั้นก็เพื่อรู้สิ่งที่อยู่ตรงหน้า รู้แล้วก็
ไม่ได้ไปทำอะไรมัน รู้แล้วก็ข้ามมันไป จะได้ไม่หลงมัน
เท่านั้นเอง ใช้วิธีรู้แล้วข้าม อย่างพระโสดาบันก็ข้ามความสงสัย
ได้แล้ว บาลีว่า**ติณณวิจิกิโฉ เป็นผู้ข้ามความสงสัยได้แล้ว**
ไม่ได้ไปทำอะไรความสงสัย ใช้วิธีข้ามเอา ข้ามก็หมายความว่า
ไม่ได้ทำอะไรมันนั่นเอง ไปรู้จักมัน รู้จักหน้าตาเรียบร้อย
แล้ว เข้าใจแล้วว่ามันไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา แล้วก็ข้ามไปเลย มันมาอีกก็ไม่ใช่ไรแล้ว
เพราะว่าข้ามแล้ว



ความโกรธก็ไปรู้จักมัน มันเป็นความโกรธ เป็นธรรมะ
อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มาแล้วผ่านไปเป็นธรรมดา อันนี้
เรียกว่ารู้แล้วข้ามไป

ความสงบเกิดขึ้นก็รู้จักมัน ได้เห็นมาแล้วว่า มันไม่ใช่
ตัวตน เกิดเพราะเหตุ แล้วมันก็ดับไป

ปีติเกิดขึ้น อยู่ตรงหน้าเรา เรารู้มัน เห็นมัน มันไม่ใช่
ตัวเรา เกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนไป ผ่านมาแล้วผ่านไป

เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว คือมีปัญญาแล้ว จิตก็จะสรุป
ความรู้ว่า สิ่งใดที่มันเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ดับไปทั้งหมด
นั่นแหละ ไม่สงสัยในธรรมะ เรียกว่า**รู้แล้วก็ข้ามไป**

พระโสดาบันท่านข้ามความสงสัยได้แล้ว ไม่ใช่ว่าไปได้
คำตอบทั้งหมด ข้ามความสงสัยหมายความว่า ไม่งงกับ
ความสงสัยแล้ว ไม่ใช่ได้คำตอบ แต่หมดความสงสัยเพราะ
รู้ว่าความสงสัยไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็
ดับไป บังคับบัญชาไม่ได้ ข้ามความสงสัยแบบนี้ ไม่ใช่ไปได้
คำตอบทุกเรื่อง ถ้าครั้งนี้ได้คำตอบแล้วหายสงสัยไป ครั้ง
ต่อไปความสงสัยก็มาใหม่อีกแล้ว

การเรียนรู้ธรรมะ ต้องเรียนรู้เฉพาะหน้า เรียนรู้สภาวะ
 ที่มีในตอนนั้น เมื่อรู้เห็นบ่อยๆ เข้า ผ่านทั้งสุข ทั้งทุกข์
 ทั้งปีติ ทั้งหดหู่ ทั้งจิตฟุ้งซ่าน ทั้งจิตสงบ ทั้งดี ทั้งร้าย
 ทั้งจิตที่ดีขึ้น ทั้งจิตที่เสื่อมลง จิตยอมรับความจริง ซ้ำไป
 ทั้งหมดได้ อันนี้ก็จะถึงปฏิเวธคือการบรรลุธรรม

**คนที่บรรลุธรรมนี้ไม่ได้หมายความว่า เขารักษาจิตได้ดี
 ตลอด แต่เพราะเขายอมรับความจริง** ได้ผ่านทุกเรื่องมา
 หมดแล้ว ทั้งการมีสติบ่อยๆ บ้าง หลงนานบ้าง หลงไม่นานบ้าง
 มีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้าง มีความสงบบ้าง มีความ
 ฟุ้งซ่านบ้าง เมื่อผ่านมาหมดแล้ว ก็รู้แล้วว่า ทุกสิ่งมีแต่ผ่าน
 มาแล้วผ่านไป บังคับบัญชาเอาตามใจอยากไม่ได้ ไม่ใช่ไป
 ทำจิตให้มันดีตลอด เจริญขึ้นตลอด ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น เราไม่ได้
 เอาทั้งเสื่อม ไม่ได้เอาทั้งเจริญ เราปฏิบัติเพื่ออยู่เหนือโลก
 เหนือเสื่อมเหนือเจริญ คือข้ามมันนั่นเอง เจริญก็ไม่ได้หลง
 ยินดี เสื่อมก็ไม่ได้หลงยินร้าย ไม่ได้ไปทำอะไรมัน มันเสื่อม
 มันก็เสื่อมของมันเอง เจริญก็เจริญของมันเอง สุขก็สุขของ
 มันเอง ทุกข์ก็ทุกข์ของมันเอง จิตจะบรรลุก็บรรลุของมันเอง
 เราไปบังคับมันไม่ได้ คนถึงปฏิเวธคืออย่างนี้ เกิดปัญญา
 เข้าใจรูปนามตามความเป็นจริงว่า ร่างกายจิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา
 ไม่มีตัวเราแทรกอยู่ในนั้นเลย เป็นแต่ธรรมะที่เกิดดับ
 เปลี่ยนแปลงอย่างนั้นของมันเอง ไม่มีตัวเราจริงที่ไหนเลย



ที่เราฝึกสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว ก็ไม่ใช่เพื่อเอาความรู้ตัวเยอะๆ แต่ฝึกให้มีความรู้ตัว เพื่อมาตามดูตามกาย ใจให้เกิดปัญญา ให้รู้ว่าหลงก็ไม่เที่ยง รู้ตัวก็ไม่เที่ยง หลงก็บังคับไม่ได้ รู้ตัวก็บังคับไม่ได้ เมื่อเรารู้แบบนี้แล้ว เรื่องจะไปเที่ยวบังคับสิ่งภายนอกก็ไม่ต้องพูดถึง

ที่เราเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ เพราะว่าเราจะต้องบังคับสิ่งต่างๆ ให้ได้ดังใจเรา ให้คนอื่นพูดดีๆ กับเรา ให้คนชมเรา เงินของเราต้องมีมากขึ้นตลอด กิจการของวัดต้องเจริญก้าวหน้า เราจะต้องควบคุมบงการ แต่พอมาเรียนรู้จิตใจของตนเอง ไม่มีอันไหนบังคับได้สักอันเดียว แม้แต่ที่อยู่ใกล้ๆ ที่เรายึดว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา เป็นจิตเรา ก็ยังบังคับไม่ได้ เรื่องภายนอกจะไปบังคับได้อย่างไร มันก็จะไม่หลงเข้าใจผิด ไม่หลงจะไปบังคับใคร ไม่หลงจะไปบังคับโลก ฉะนั้น เราจึงไม่สามารถที่จะแก้ไขโลกได้ ไม่สามารถจะแก้ไขคนอื่นได้ แม้แต่ตัวเราเอง สิ่งที่เราทำได้อย่างเดียวคือตามดู ดูให้เข้าใจมัน เรียกว่าการปฏิบัติ

การจะละได้ ก็ละได้ด้วยปัญญา เห็นมันตามความเป็นจริง อย่าพยายามไปแก้ไขโลก แก้ไขคนอื่น ให้แก้ที่ตัวเองเป็นหลัก ทำได้ก็โดยตามดูตามรู้ ดีบ้างไม่ดีบ้างให้ตามดูไป เดี่ยวคิดอย่างนั้น เดี่ยวคิดอย่างนี้ เดี่ยวจิตใจดี เดี่ยวจิตใจ

ไม่ดี เตี้ยวฟุ้งซ่าน เตี้ยวสงบ เตี้ยวขยัน เตี้ยวขี้เกียจ ให้ดูไป
 อย่างนี้ ดูว่ามีแต่ของไม่เที่ยง บางท่านก็เกิดสภาวะบางอย่าง
 ก็ขยันปฏิบัติอย่างมาก บางทีสภาวะขี้เกียจเกิดขึ้น ก็ขี้เกียจ
 อย่างมากอีกเหมือนกัน อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ขยันก็ให้รู้ ขี้เกียจ
 ก็ให้รู้ รู้ว่ามันเป็นธรรมะอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวเรา มันเกิดขึ้น
 เฉพาะหน้าแล้วให้รู้จักมัน มันเกิดแล้วดับไป รู้แล้วข้าม
 ไม่ใช่ให้ไปขยันหรือขี้เกียจตามมัน

ข้ามความขี้เกียจ หมายความว่าอย่างไร หมายความว่า
 ความขี้เกียจเกิดขึ้น เราไม่ทำตามมัน รู้ว่าความขี้เกียจ
 เกิดแล้ว ก็เห็นมัน ส่วนเราจะทำอะไรก็ดูตามความเหมาะสม
 ทำด้วยสติปัญญา ปกติเราไม่รู้จัก เราก็ข้ามไม่ได้ พอมีความ
 ขี้เกียจเกิดขึ้นก็ไปนอนเลย แบบนี้แสดงว่าทำตามมันไป
 เรียบร้อย ยังข้ามมันไม่ได้ ความขี้เกียจเข้ามาครอบงำจิตใจ
 เราได้ ไม่ได้เห็นเหตุผลของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง
 ไม่ได้กระทำด้วยสติปัญญา

ฉะนั้น เวลาความง่วงนอนหรือกิเลสต่างๆ เกิดขึ้น ก็
 ลากเราไปทำนั่นทำนี่ เราจึงต้องรู้ แล้วก็ทำด้วยปัญญา เช่นว่า
 ความง่วงนอนเกิดก็อยากจะไปนอน เราก็ลองพิจารณาดูว่า
 เมื่อคืนนอนพอหรือยัง นอนหกชั่วโมงแล้ว ก็ไม่น่าจะนอนอีก
 เราก็ไม่ไปนอน แต่ถ้าเมื่อคืนนอนน้อยไปหน่อยก็ไปนอนได้

ก็ลองพิจารณาดู การที่พิจารณาทุกอย่างนี้ก็เป็นการศึกษาให้มีสติ มีสัมปชัญญะอย่างหนึ่ง และเราจะได้ไม่ทำตามกิเลสมากเกินไป แต่แน่นอนแหละ กิเลสเขาก็มีหน้าที่หลอกเรากลับไปกลับมา ซ้ำแล้วซ้ำเล่านั่นแหละ จนกระทั่งเรารู้เท่าทัน จึงจะสามารถละได้

การปฏิบัตินี้อุปมาเหมือนเราทำความรู้จักกับคนใดคนหนึ่ง ถ้าผ่านไปเฉยๆ ก็ไม่เรียกรู้จัก ถ้าจะรู้จักก็หมายความว่า ได้ไปพูดคุย ได้รู้จักนิสัยใจคอกัน ทำนองเดียวกันกับ สภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น เราเห็นแล้วรู้จักแล้ว ถ้ามันเกิดขึ้น แล้วทำให้ใจเราเป็นอย่างนี้ หลอกเราให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ ให้พูดอย่างนี้ ให้คิดอย่างนี้ นี่เห็นมาแล้ว รู้จักแล้ว นี่เรียกว่า ปฏิบัติ คือรู้จักสภาวะ รู้จักธรรมะต่างๆ ซึ่งแต่เดิมเราไม่รู้จัก เรายึดธรรมะเหล่านี้เป็นตัวเป็นตน อันนี้ ไม่ได้ปฏิบัติ พอมา ปฏิบัติก็รู้จัก รู้ว่าเป็นนามเป็นรูป ไม่ใช่ตัวเรา

รูปร่างกายก็เป็นส่วนประกอบของธาตุ ๔ นามก็แบ่งเป็น สี่ส่วน เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รู้จักอย่างนี้ จนกระทั่งทางตลอด ยอมรับความจริงได้ เลิกสงสัย ก็เป็นการปฏิบัติคือการบรรลุธรรม

สิ่งที่อยู่เฉพาะหน้ามันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เพราะทุกสิ่ง เป็นของแปรปรวน ความหลงเกิดขึ้น เรารู้ว่าเมื่อไหร่ก็หลงไป

ตอนนี้สิ่งที่อยู่ตรงหน้าคือการรู้ ได้รู้แล้วว่า เมื่อกี้หลงไป การรู้เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน พอรู้เสร็จเรียบร้อยแล้วมันอาจจะคิดว่า ทำยังไงจะไม่หลง ความคิดนี้ก็เป็นปัจจุบัน เราก็รู้ลงไปตรงๆ ว่า จิตมันคิด

ความไม่พอใจเกิดขึ้น ให้รู้ว่าไม่พอใจ ทำยังไงจะหาย อันนี้ความไม่พอใจดับไปแล้ว ความรู้สึกว่าทำยังไงจะหาย กลายเป็นปัจจุบันแทน ให้ดูความรู้สึกอันนี้ ปัจจุบันมันก็จะเปลี่ยนไปเรื่อย มีแต่ของเปลี่ยนแปลงมีแต่ของแปรปรวน การปฏิบัติธรรมดูง่าย ๆ **ถ้าปฏิบัติถูกจะเห็นแต่ของเปลี่ยนแปลง** ถ้าปฏิบัติแล้วมีแต่ของนิ่งๆ อยู่ มีแต่ของคงที่อยู่ แสดงว่า ชักจะยังไงซะแล้ว ความจริงทุกอย่างมันไม่เที่ยง หลงก็ไม่เที่ยง รู้ตัวก็ไม่เที่ยง ให้ดู **นี่แหละคนที่รู้ธรรมะ ก็คือคนที่ผ่านเรื่องพวกนี้มาทั้งหมดแล้ว ผ่านทั้งดี ทั้งไม่ดี ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งมีสติบ่อยๆ ทั้งนานๆ มีสติที่ ทั้งปฏิบัติเป็นเหมือนใกล้จะบรรลุ ทั้งเหมือนปฏิบัติไม่เป็นเลย ทั้งมีความเข้าใจ ทั้งมีความสงสัย ผ่านมาหมดแล้ว จนเป็นผู้ใหญ่โตแล้ว เข้าใจแล้วว่า มันเป็นธรรมะ บังคับไม่ได้**

ผู้ปฏิบัติธรรมก็เหมือนต้นไม้ กว่าจะเติบโตขึ้นมาได้ ต้องผ่านมาหลายฤดูกาล ผ่านร้อนผ่านฝนผ่านหนาวมานาน ก็จะเป็นต้นไม้ที่เติบโตให้ร่มเงาแก่คนและสัตว์ได้ เราทั้งหลาย

ก็ทำนองเดียวกัน ต้องผ่านทุกเรื่อง ทั้งดี ทั้งไม่ดี ถ้าไม่ดีก็ เหมือนกับฤดูกาลนั้น ฝนลงแรงหรือแห้งแล้งมากไปหน่อย ถ้าดีก็เป็นฤดูกาลที่เย็นจ๋า ก็มีแต่ผ่านไปๆ หลายๆ เดือน หลายๆ ปี ผู้ปฏิบัติรู้จักธรรมะ ได้เห็นธรรมะตามความเป็นจริง เห็นว่า สังขารทุกอย่างเป็นที่พึ่งไม่ได้เลยสักอย่างเดียว มันมีแต่ของเปลี่ยนแปลง มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของไม่ใช่ตัวตน ใจยอมรับอย่างนี้ ก็จะได้ที่พึ่ง

เมื่อเราเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ก็สามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ คนอื่นก็จะมาขออาศัย มาขอพึ่งธรรม มาขอคำแนะนำปรึกษาต่างๆ ก็เหมือนต้นไม้ที่ให้ร่มเงาได้ เพราะผ่านร้อนผ่านหนาวมาเยอะแล้ว ต้นไม้บางต้นเจอแค่ฝนแรงๆ หรือลมพัดผ่านหน่อยเดียวก็นล้มไป อย่างนี้ก็ไม่โต พวกเราก็เหมือนกัน ถ้าเจอลม ร้อน หนาว เจอทุกข์ แล้วมัวแต่หนีไปหนีมาก็จะไม่ได้ศึกษา เราก็จะไม่เติบโต หรือตรงกันข้ามไปเจอความสงบ ความสบาย ก็ไปติดอยู่ ก็ไม่โตสักทีเหมือนกัน เพราะว่ายังไม่ผ่าน



ติ ด อ ดี ต ติ ด อ น า ค ต

การปฏิบัติธรรมเป็นอย่างนี้ ให้ท่านเข้าใจความหมายของคำว่าปฏิบัติ ไม่ได้หมายถึงการไปทำอะไรแปลกๆ แต่หมายถึง การมารู้จักธรรมชาติ มาเห็นธรรมชาติ ที่เราเคยหลงยึดว่ามันเป็นตัวเป็นตน แท้ที่จริงไม่ใช่ เป็นเพียงขั้นที่ ๕ ที่ประกอบกันขึ้นชั่วขณะเท่านั้นเอง เกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปลงไป ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ไหลไปเหมือนกระแสน้ำไม่เคยอยู่นิ่งเลย มาดูให้เป็นปัจจุบันอย่างนี้ มารู้จักมันอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องการอยู่กับปัจจุบัน ดูให้เป็นปัจจุบัน ที่พระองค์เจ้าทั้งหลายก็สวดกันว่า *อดีตัง นานวาคเมยยะ* เป็นต้น อย่าไปหลงครุ่นคิดถึงเรื่องอดีต เรื่องมันผ่านมาแล้ว เมื่อก็หลงไป หลงมันผ่านไปแล้ว เป็นอดีตไปแล้ว อย่าไปครุ่นคิดถึงมัน บางท่านเป็นพระภิกษุหนุ่ม ราคะเกิดขึ้นก็รู้ เมื่อก็ราคะเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นอดีต ที่นี่ก็มัวไปครุ่นคิดถึงราคะเมื่อก็ว่า ไม่น่าเกิดเลย ใจบาปหยาบซ้ำแก้หนอ อย่างนี้เรียกว่าจิตมันติดอดีต

ท่านบางรูปติดอดีตยังไม่พอไปติดอนาคตด้วย หลงคิดนึกไปก็รู้สึกว่ เอ.. ไม่น่าหลงเลยเรา ทำยังไงจะไม่หลง ยังมีทำยังไงโผล่มาด้วย มันติดอนาคตเข้าไปอีก เราต้องดูให้เป็น



ปัจจุบัน หลงให้รู้ว่าหลง ไม่อยากจะหลง รู้ว่าไม่อยากจะหลง คิดจะทำรู้ว่าคิดจะทำ มันอยากทำนั่นทำนี่ก็ให้รู้ว่ามันอยาก ดูให้เป็นปัจจุบันไปอย่างนี้

เราชินที่จะติดอดีต ติดอนาคต อดีตมันสนองความรู้สึกว่ามีตัวเราได้ เราลองนึกดูสิ เรามีปริญญา เคยเรียนที่นั่นที่นี้เป็นเจ้าของสิ่งนั้นสิ่งนี้ ได้ตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ นึกถึงอดีตแล้วตัวตนมันมีที่อยู่ ไม่กล้าจะไม่มีอดีต กลัวจะไม่มีที่ให้อัตตาอยู่ นึกถึงปริญญาที่เราเคยได้ นึกถึงโรงเรียนที่เราเคยอยู่ นึกถึงคนนั้นคนนี่ที่เกี่ยวข้องกับเราในอดีต นึกถึงเหตุการณ์ต่างๆ ในอดีต บางคนเอารูปมาดูก็ยังยิ้มได้ ยังมีที่ให้อัตตาอยู่ อดีตเป็นเชื้อที่ดีของอัตตาที่เดียว จะรู้สึกเราเป็นนั่น เป็นนี่ขึ้นมาได้โดยง่ายทีเดียว

อนาคตก็เป็นความคาดหวังที่จะดีขึ้นของอัตตาตัวตน อีกเหมือนกัน เพื่อจะให้รู้สึกว่าเราจะเป็นนั่นจะเป็นนี่ จะได้รู้สึกเป็นคนดี เช่น ตอนนี้อะไรยังไม่ดี ถ้ามีความคาดหวังว่าเราจะเป็นนั่นเป็นนี่ ได้นั่นได้นี่ ก็รู้สึกว่าเข้าท่า พออยู่ได้ **อดีตทำให้เกิดอัตตาขึ้นมา ส่วนอนาคตทำให้อัตตาพอลอยได้ ทำให้มีหวัง** ถ้าไม่มีหวังเลยรู้สึกโหวงเหวงยังไงก็ไม่รู้

ลักษณะอย่างหนึ่งของพระอรหันต์ คือผู้ที่หมดหวังแล้ว ไม่มีความหวังอะไรเลย หมดอาลัย อนาคตโย เพราะพระอรหันต์

ท่านไม่ติดข้องกับอดีต ไม่ได้คำนึงถึงอนาคตแล้ว ไม่อยากมี ไม่อยากเป็นอะไรแล้ว อยู่กับปัจจุบันและโน้มเอียงไปทาง นิพพานอย่างเดียว แต่เรานี้อาลัยเต็มตัวเลย

นี่พระพุทธเจ้าท่านสอน อย่าไปครุ่นคิดถึงอดีต อย่าไปห่วงใยถึงอนาคตส่วนธรรมชาติที่เกิดปรากฏขึ้นในปัจจุบัน ให้รู้ธรรมะนั้นๆ ถ้ารู้ธรรมะในปัจจุบันเป็นแล้ว ก็ให้รู้มันบ่อยๆ ให้สะสมเพิ่มพูนให้มากขึ้นๆ สะสมเพิ่มพูนมากขึ้นก็หมายความว่า เราหลงไปกับอดีตหลงไปกับอนาคตน้อยลง อยู่กับปัจจุบัน ได้มากขึ้น หากมีสภาวะใดดับไปแล้ว เราไปหลงชอบหรือหลง ชังมัน เรียกว่าตกไปในอดีต ถ้าเป็นอนาคตก็ครุ่นคิดไป เมื่อมีความสงบเกิดขึ้น ชอบมัน ยินดีกับความสงบ อย่างนี้ ติดอดีต แท้ที่จริง ความสงบเกิดขึ้นแล้วดับไป ปัจจุบันคือความ ยินดี ไม่ใช่ความสงบ จิตมันเกิดทีละดวง ความชอบใจ เกิดขึ้นแสดงว่าความสงบดับไปแล้ว ตอนนี้เป็นปัจจุบัน คือความชอบใจ คิดว่า ทำยังไงจะสงบยาวๆ ประคองไว้หน่อย ทำจะดี อย่างนี้ติดอนาคต เราไม่ยอมดูปัจจุบัน ฉะนั้น **ให้รู้ให้ เป็นปัจจุบัน** นี่แหละที่สำคัญที่สุด สงบให้รู้ว่าสงบ ชอบให้รู้ว่าชอบ อยากให้อยู่นานๆ รู้ว่าอยาก ประคองเอาไว้รู้ว่า ประคอง เมื่อรู้จึงจะละความติดข้องได้

พระองค์เจ้ามาปฏิบัติด้วยกันหลายๆ รูปนี้ดีเหมือนกัน เวลาอยู่หลายๆ รูปจะมีทั้งรูปที่สนใจปฏิบัติและไม่สนใจปฏิบัติ ทั้งสองกลุ่มนี้ก็จะหมั่นใส่กันเอง เราก็คอยดูตัวเองไป กลุ่มที่เป็นนักปฏิบัติผู้เคร่งครัด ก็จะเริ่มรู้สึกหมั่นใส่พวกไม่เคร่ง อุตุสำหมาปฏิบัติต้องแบบเราเนี่ย มีอึดตาของนักปฏิบัติขึ้นมา รู้สึกเราเคร่งครัดมาก ส่วนพวกไม่เคร่งก็หมั่นใส่พวกเคร่งเหมือนกัน จะเคร่งอะไรไหนหนา ฉะนั้น อยู่หลายๆ คนก็สนุกดี มีผัสสะกระทบ จะได้เห็นกิเลสต่างๆ ที่เกิดขึ้น

เราพากันเอาอดีตบ้าง เอาอนาคตบ้าง เอาความคาดหวังบ้าง มาเป็นเครื่องครอบงำตนเองให้เกิดอึดตาขึ้น ทำให้เกิดความพอใจไม่พอใจ หน้าที่ของเราคือดูตัวเองเป็นหลัก ดูสภาวะที่มันเป็นปัจจุบัน บางท่านขยันปฏิบัติ ก็จะเริ่มมองคนอื่น หมั่นใส่พวกขี้เกียจ พวกที่ไม่ขยันก็หมั่นใส่พวกที่ขยันสรุปแล้วก็พอๆ กัน ไม่มีอะไรต่างกันมาก กิเลสยังอยู่กันครบถ้วน ฉะนั้น ที่ดีที่สุดคือให้รู้ มีอะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้ มีความรู้สึกทางใจเกิดขึ้นบ่อยๆ อย่างนี้ดี เราจะได้รู้ จะได้เห็นมัน

เราทั้งหลาย**มีความคาดหวังจึงพากันผิดหวัง** จิตมันติดอนาคต หวังว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หวังว่าจะได้ อย่างนั้นอย่างนี้ พอเรามาปฏิบัติ พวกเคร่งก็คาดหวังว่าทุกคน

ต้องเคร่งด้วย พอคนอื่นไม่เคร่งด้วยก็เลยผิดหวัง เมื่อมีความหวังก็มีผิดหวัง อย่างพระอาจารย์ก็อาจจะผิดหวังหลายเรื่องแล้ว เออ.. พระนิสิตน่าจะตรงเวลาหน่อย มาปฏิบัติธรรมน่าจะเรียบร้อย ที่ไหนได้ไม่ค่อยตรงเวลาเลย ถ้าคาดหวังจะให้ตรงเวลาก็ผิดหวัง เพราะอะไร เพราะไปติดอนาคต ถ้าเราหวังให้รู้ลงไปว่ามันหวัง ที่เป็นปัจจุบันจริงคือความหวังนี้แหละ ตอนที่เราหวังอย่างนี้ มันคิดอย่างนี้ ถ้ารู้ทันมัน มันก็จะดับไป ถ้าไม่รู้ทันมันก็จะไปยึดความหวังนี้เอาไว้ พอไม่ได้ดังหวัง ก็จะเกิดความผิดหวังขึ้นมา ที่เราเกิดความผิดหวังเพราะไม่รู้ทันความหวัง ถ้าท่านเห็นพระรูปหนึ่งเดินมา องค์นี้ น่าจะพูดดีๆ กับเรา ถ้าเราหวังอย่างนี้ รู้ไม่ทัน พอไม่ได้ดังหวังก็เครียด พอได้ดังหวังก็ดีใจ

เวลาเกิดสภาวะบางอย่างขึ้น เช่น มีปีติ มีความปลาบปลื้ม มีความเข้าใจธรรมะ ธรรมะของพระพุทธเจ้ามันเป็นอย่างนี้หนอ มีศรัทธาแรงกล้ามาก อย่างนี้มันหลงยินดี พอมันดับไปจะโหยหามัน พอมันเกิดอีกจะรู้สึกดีใจ แบบนี้รู้ไม่ทันมัน จึงติดข้อง ฉะนั้น ถ้ามีความรู้อะไรเกิดขึ้นมาก็ให้รู้ว่ารู้ ยินดีกับความรู้ให้รู้ว่ายินดี แบบนี้จะไม่ติด ความรู้นี้หายไปก็จะไม่รู้สึกลโหยหามัน



**ใจที่ไม่ตั้งมั่นเป็นกลางจะเกิดความยินดีกับความยินร้าย
อยู่เสมอ ให้เราคอยสังเกตเอา** เกิดความปิติแล้วยินดีให้รู้ว่า
ยินดี เกิดความสงบให้รู้ว่าสงบ ยินดีให้รู้ว่ายินดี ฟุ้งซ่านให้รู้
ว่าฟุ้งซ่าน ไม่ชอบมันให้รู้ว่าไม่ชอบ ให้รู้แบบนี้ ให้รู้ซื่อลงไป
รู้อันที่เป็นปัจจุบัน อย่าไปห่วงใยถึงอดีต ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น
ไม่น่าฟุ้งซ่านเลย นี้เรียกว่าติดอดีต ไปติดข้ออดีต ทั้งๆ ที่ความ
ฟุ้งซ่านดับไปแล้ว ในการรู้ว่าฟุ้งซ่านนั้น สิ่งที่เป็นปัจจุบันคือ
การรู้ ฟุ้งซ่านนั้นเป็นอดีต รู้แล้วก็แล้วไป สภาวะอื่นมาอีก
เราก็รู้อีก นี้เรียกว่า รู้เป็นปัจจุบัน

ขั้นที่ ๕ นั้นมันตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ไหลไป
เหมือนกระแสน้ำ ไม่เคยหยุดนิ่งเลย ไม่มีสภาวะอะไรนิ่งๆ
อยู่ มีแต่ของเคลื่อนไหว มีแต่ของเปลี่ยนแปลง ถ้าทำนดูกาย
ดูใจแล้ว รู้สึกมันนิ่งๆ เหลือเกิน ไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง
เลย แสดงว่าเราไปกักมันเอาไว้ หรือ เราไปติดอดีตติดอนาคต
เอาไว้ มันก็เลยดูนิ่งๆ ไป ถ้านิ่งๆ อย่างนั้นเกิดขึ้นก็ให้รู้ว่า
ตอนนี้มันนิ่งๆ การรู้ว่ามันนิ่งๆ แสดงว่ามันไม่นิ่งแล้ว
เพราะอะไร เพราะสิ่งที่เป็นปัจจุบันคือการรู้ ไม่ใช่ความนิ่ง
นิ่งก็ให้รู้ว่านิ่ง พอรู้ก็ให้รู้ว่ารู้ ลึกหน่อยมันไม่รู้ก็ให้รู้ว่า
ไม่รู้ ความนิ่งขาดตอนแล้ว นิ่งแล้วก็รู้ แล้วก็ไม่รู้ แล้วก็
นิ่งอีกแล้ว จะเห็นไตรลักษณ์ของความนิ่ง

รู้ ปัจจุบัน

ส่วนใหญ่เราไปหลงแต่ตัวอารมณ์ หลงสิ่งต่างๆ ที่เป็นอดีตบ้างเป็นอนาคตบ้าง ตัวอารมณ์ที่เราไปรับรู้เข้า หากเป็นนามธรรมมันจะเป็นอดีต ตัวรู้เป็นปัจจุบัน เวลาเราโกรธเกิดขึ้น รู้ว่านี่มันโกรธ ความโกรธนั้นเป็นอดีต สิ่งที่เป็นปัจจุบันคือการรู้ แล้วก็กลายเป็นอดีตไปอีก ให้สนใจปัจจุบันว่า ปัจจุบันมันเป็นยังไง มันรู้ มันคิด มันนึก มันรู้สึกอย่างไร รู้แล้วก็ปล่อยไป จะได้ไม่หลงตามอารมณ์ต่างๆ อารมณ์ต่างๆ เป็นที่ตั้งให้เกิดการรู้ โกรธรู้แล้วปล่อยไป ง่วงนอนรู้แล้วปล่อยไป ก็จะเกิดปัญญาเห็นความจริง เห็นความจริงว่าอะไร เห็นว่า **มันมีแต่ของผ่านมาแล้วผ่านไป มีแต่ของบังคับบัญชาไม่ได้ เห็นไปบ่อยๆ จะเกิดปัญญายอมรับความจริง**

ทั้งหมดนี้ฟังดูก็ไม่ยาก แต่ตอนปฏิบัติจริงก็ยาก ท่านต้องไปหัดเอา ฟังง่ายแต่เวลาทำแล้วงง งงอยู่เรื่อย เวลาเราง ให้เก็บความงเอาไว้ดู จะไปถามพระอาจารย์บ้างก็ได้ แต่ว่าที่จะชัดจริงๆ ก็คือเก็บไว้ดูเองนั่นแหละ ชัดที่สุดแล้ว ให้มันงไป ดูสิมันจะอยู่นานเท่าไร โดยความจริงแล้ว ถ้าเราคอยสังเกตดู มันไม่มีอะไรที่อยู่นานหรอก แป๊บเดียว



ก็เปลี่ยนไปแล้ว ความสงสัยเกิดขึ้น แเบ็บเดียวก็ไป ความไม่รู้
เกิดขึ้น แเบ็บเดียวก็ไป ความง่วงนอนเกิดขึ้น แเบ็บเดียวก็ไป
แต่ในความรู้สึกของเรา บางทีมันไม่ค่อยเบ็บ บางท่านเกิด
นิรวณฺ์ครอบงำเข้า ทำไม่ง่วงนง่วงงหนา ไม่ยอมหายสักที
นั่นเพราะว่า เราอยากจะหายเร็วๆ มันเลยหายช้า จริงๆ ช้าเร็ว
ไม่มี มันเป็นธรรมชาติที่เป็นไปตามเหตุ มันเป็นอย่างนั้นของมัน
ที่เร็วที่ช้ามันเกิดขึ้นเพราะอะไร เกิดขึ้นเพราะอุปาทาน
ทำไมบรรลุช้าเหลือเกิน เพราะอยากจะบรรลุเร็วๆ จึงรู้สึก
ว่ามันช้า

ช้า เร็ว บวก ลบ ใหญ่ เล็ก ถูก ผิด เหล่านี้เป็นอุปาทาน
ที่ใจเราสร้างขึ้น เหมือนศาลาหลังนี้ก็เหมือนกัน พระอาจารย์
คงจะบอกว่ามันใหญ่แล้ว พระอาจารย์ท่านชี้เกียจกวาดเวลา
อยู่รูปเดียว พอแล้วเท่านี้ ไม่ขยายมันแล้ว ทีนี้บางรูปเป็น
เจ้าอาวาสวัดที่ใหญ่โตมาก่อน วัดของท่านอาจจะมีศาลาใหญ่
กว่านี้ พอมาเห็นหลังนี้ ทำไมมันเล็กจัง เห็นใหม่ไม่เหมือนกัน
ทำไมบางรูปว่าใหญ่ บางรูปว่าเล็ก เพราะความยึดมั่นถือมั่น
ความต้องการ ความคาดหวังของแต่ละคนไม่เหมือนกัน
ก็ทำนองเดียวกัน ความง่วงทำไมมันนานนักกว่าจะหาย ทำไม
มันถึงนาน เพราะเราอยากจะให้มันหายเร็วกว่านั้น ความสุข
ทำไมมันสั้นจัง ก็เพราะอยากให้มันอยู่ยาวกว่านั้น

แต่ที่จริง ทุกสิ่งมันก็เป็นอย่างนั้นของมัน เป็นไปตามเหตุ ถ้าเหตุน้อยมันก็หายเร็ว เหตุเยอะมันก็หายช้า เป็นอย่างนั้นของมันอยู่แล้ว แต่เราไปใส่ความคาดหวังเข้าไป ท่านเคยเห็นความคาดหวังไหม เราก็คาดหวังมาตั้งแต่ต้นแล้วว่า เราจะเจอแต่ของดีๆ พอความหวังเกิดขึ้น เกิดความไม่ได้ตั้งใจ หรือเกิดคาดหวังว่า ถ้ามีสติสัมปชัญญะกิเลส มันต้องดับเลย พอดูไปทำไมมันไม่ยอมดับสักที เพราะดูด้วยความคาดหวัง เวลาคาดหวังอยากจะให้หายไปเร็วๆ จึงรู้สึกว่ามันช้า บางครั้งอยากจะให้มันไปเร็วๆ มันกลับเร็วเวลาจิตสงบ อยากรู้อยากให้มันสงบอยู่นานๆ ทำไมมันสงบอยู่แป๊บเดียว ทั้งๆ ที่บางทีมันก็อยู่นาน แต่ทำไมรู้สึกแป๊บเดียว เพราะเราอยากให้มีมันอยู่นานกว่านั้น เมื่อมีการติดต่อกับติดอนาคต มันก็จะเกิดความคาดหวังชนิดต่างๆ ขึ้นมา เมื่อได้ดังที่คาดหวังก็เกิดความยินดี ไม่ได้ดังคาดหวังก็เกิดความยินร้าย ไม่ได้ดูสภาวะที่เป็นปัจจุบันตามความเป็นจริง

ฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรม ขอให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สังเกตสภาวะที่เป็นปัจจุบัน ค่อยๆ ดูไป มันสงสัยอยากจรรู้มันคืออะไรนะ ให้รู้ว่ามันสงสัย จะดูอะไรดี ให้รู้ว่ามันอยากจะทำอะไร เลือกว่าจะดูท้องหรือว่าจะดูเท้าดี เลือกไม่ออก ให้รู้ว่ามันกำลังเลือก ปัจจุบันคือ มันกำลังเลือกอยู่ ไม่ใช่ไปดูท้อง



หรือว่าดูเท้าตามมัน บางท่านตามมันไปตั้งนานแล้ว ยังไม่รู้สัก
ให้พยายามรู้ตัวนี้ รู้ตัวปัจจุบัน

สิ่งที่จะทำให้รู้ปัจจุบันได้ก็คือความรู้ตัว ไม่มัวแต่หลงไป
ไม่มัวแต่คิดไป ไม่มัวแต่นึกเรื่องนั้นเรื่องนี้ เป็นคนเจ้าปัญญา
คิดก็ให้รู้ว่คิด นึกก็ให้รู้ว่นึก หลงคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้
ก็ให้รู้ให้เร็ววิธีการที่จะเกิดความรู้ตัวได้ก็ต้องหัดรู้สึกอยู่ในกาย
ในใจ **กายมันเป็นยังงี้ก็ให้รู้สึก ใจมันเป็นยังงี้ก็ให้รู้สึก**
การรู้เนื้มันเป็นของเฉพาะตน ถ้าเรารู้แล้ว ก็ไม่ต้องถามใคร
เป็นของเฉพาะตน เวลานั้นก็รู้อยู่แล้วว่านั้ รู้สึกลงไป กำมือก็รู้
ว่ากำมือ แบนมือก็รู้ว่แบนมือ รู้แบบรู้สึกเอา จะได้ไม่หลงไปที่อื่น
แต่ก็ไม่ได้ให้ไปเฟ่งมือ หรือเอาใจไปนอนแน้งอยู่ที่มือ
โกรธก็รู้ว่โกรธ หลงก็รู้ว่หลง มันเป็นของเฉพาะตน เรารู้เอง
เห็นเอง

โดยสรุปแล้ว การปฏิบัติธรรมก็คือการมาเรียนรู้ธรรมะ
ที่อยู่เฉพาะหน้า มารู้จัก มาทำความคุ้นเคย รู้จนเข้าใจแจ่มแจ้ง
ก็จะแทงตลอดธรรมะ คือเห็นว่เป็นธรรมะ เป็นธรรมดา
ของมันอย่างนั้น ไม่มีอะไรเกินธรรมดา ธรรมะที่อยู่ตรงหน้า
ก็คือธรรมะที่เป็นปัจจุบัน อย่าไปมัวติดอดีต อย่าไปมัวคำนึง
คาดหวังถึงอนาคต ให้รู้ที่เป็นปัจจุบัน ถ้ามันนึกไปถึงอดีต
ก็ให้รู้ว่มันกำลังนึก ถ้ามันคาดหวังถึงอนาคตก็ให้รู้ว่มัน

คาดหวัง ถ้ามันผ่านไปแล้วก็แล้วกันไป รู้ไม่ทันก็ไม่ใช่ไร
รู้เอาใหม่ **เริ่มต้นใหม่อยู่เสมอ เริ่มต้นด้วยการรู้กายรู้ใจ
อย่างที่มีนเป็น**

ผมบรรยายก็สมควรแก่เวลา พระคุณเจ้ามีอะไรจะถาม
ไหมครับ

พระนิสิต : การนั่งสมาธิแล้วเอาจิตไปเที่ยวสวรรค์
เป็นไปได้หรือไม่อย่างไร

อ. สุภีร์ : การนั่งสมาธิเอาจิตไปเที่ยวสวรรค์ ดูสิ่งนั้น
สิ่งนี้ ก็เป็นลักษณะของ**อภิญญา**ชนิดหนึ่ง อภิญญาที่สามารถ
ทำได้ ถ้าใช้แบบตาทิพย์ก็ไม่ได้ไปเที่ยวจริง มองด้วยตาทิพย์
คือตาปัญญาอภิญญา ก็จะเห็น มองขึ้นไปข้างบนก็สว่างไสว
เห็นทั้งเทวดา เห็นพระพรหม แล้วแต่จิตจะเชื่อมสัมพันธ์
หรือสื่อได้กับชั้นไหน หรืออีกวิชาหนึ่งก็ได้คือใช้วิธีไปเลย
ทั้งตัว วิชานี้พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้กันบ่อย
ท่านคงเคยอ่านในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าไปพรหมโลก
หายตัวแวบไปเหมือนนรุชมีกำลังเหยียดแขนออก เป็บเดียว
ไปทั้งร่างเลย วิชาเหล่านี้ไม่เกี่ยวกับการบรรลุธรรม แต่เป็น
ความสามารถพิเศษ คนที่ทำสมณะก็สามารถทำได้ ผู้เจริญ
วิปัสสนาที่มีกำลังของสมณะเพียงพอก็ทำให้ได้วิชาเหล่านี้

โดยความจริงแล้ว วิชาเหล่านี้ เราจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม จะได้หรือไม่ได้ก็ตาม ก็ไม่เกี่ยวกับหลักการของพระพุทธศาสนา **จะเห็นเทวดาหรือไม่เห็นเทวดา จะเห็นพระพรหมหรือไม่เห็นพรหมก็ไม่เกี่ยวกับการพันทุกข์อะไร** เห็นก็พันทุกข์ได้ ไม่เห็นก็พันทุกข์ได้ไม่เป็นไร ขอให้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักการของสติปัญญา ตามหลักการของวิปัสสนาก็พอ

เรื่องภพภูมิต่างๆ เรื่องเทวดามารพรหม เรื่องสัตว์ออบาย ที่หลากหลาย เราจะเห็นหรือไม่เห็นก็ไม่เป็นไร ไม่เกี่ยวกับการพันทุกข์ แต่การเห็นก็จะช่วยรับรองในแง่กฎแห่งกรรม ที่พระพุทธเจ้าแสดงเอาไว้ ถึงเราจะไม่ได้เห็นเอง เราเป็นพุทธศาสนิกชน เราก็คงเชื่อพระพุทธเจ้าอยู่แล้ว ถ้าฝึกแต่สมถะอย่างเดียว บางทีไปเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือมีความสามารถพิเศษบางประการก็อาจจะเกิดความเข้าใจผิดได้ คิดว่า เราเป็นผู้วิเศษ อย่างนี้ก็มี เราจึงควรมาทำความเข้าใจวิชาพันทุกข์ดีกว่า

พระนิสิต : ผู้บรรลุธรรมท่านต้องทั้งหมด อย่างบางท่านที่ยังเคี้ยวหมากอยู่ อย่างนี้ท่านจะถือว่าท่านทิ้งได้ไหม

อ. สุภีร์ : อันนี้ต้องดูด้วยว่าเคี้ยวด้วยจิตอะไรด้วยนะครับ ต้องเข้าใจคำว่า ทิ้ง ให้ดี คำว่าทิ้งไม่ใช่ทิ้งคำหมาก เหมือนเรา

บอกว่าทิ้งจีวร ไม่ติดข้องในจีวร ไม่ใช่เอาจีวรไปโยนทิ้ง
 มันทิ้งอีกชนิดหนึ่ง ไม่ติดข้องในภาระงาน ไม่ติดข้องการเป็น
 เจ้าอาวาสแล้ว ไม่ใช่เลิกเป็นเจ้าอาวาส **ไม่ติดข้องก็หมายความว่า**
ว่า ไม่เอาตัวเอาตนเข้าไปใส่ว่า ตัวเราเป็นจริงเป็นจัง มีหน้า
ที่เราก็กินหน้าที่ ไม่เอาตัวตนไปสวมบทบาทว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่
 อย่างนี้เรียกว่าทิ้งตามหลักของพระพุทธศาสนา คำว่า ทิ้งลูก
 ทิ้งเมีย ทิ้งบ้าน ไม่ใช่หนีออกจากบ้านไป ไม่รับผิดชอบ
 แต่หมายความว่า ไม่ยึดติด ไม่ติดข้อง ทำหน้าที่ของตัวเอง
 ตามสมควร อย่างพระอาจารย์ท่านอาจจะบอกว่า ไม่ติดข้อง
 กับวัด แต่ไม่ใช่ปล่อยวัดให้รก วัดก็ต้องดูแล แต่ไม่ได้เอาวัด
 เป็นตัวทำให้เราเป็นทุกข์ หรือเป็นเครื่องวิตกกังวล

อย่างท่านถามเรื่องทิ้งคำหมาก ต้องมาดูตรงนี้ เคี้ยวหมาก
 มันเป็นกิเลสหรือเปล่า ก็ต้องถามท่านที่เคี้ยวดู อย่างเราจะไป
 รู้แทนท่านคงไม่ได้ มันเป็นเรื่องเฉพาะตน คนโบราณเขาก็ตำหมาก
 เคี้ยวอยู่เรื่อยอาจจะเป็นความเคยชินหรือเขามีความเชื่อเกี่ยวกับ
 การรักษาฟัน รักษาโรค เราก็ไม่รู้ อันนี้เราต้องไปถามเอา
 ดูจากภายนอก บางครั้งเราไม่รู้ ในแง่วินัยบัญญัติผิดหรือเปล่า
 นี้ก็ต้องถามพระคุณเจ้า ต้องดูว่ามันผิดสิกขาบทไหน ไม่
 สมควรตรงไหนบ้าง ก็ว่ากันไป ถ้าพระภิกษุดื่มน้ำเมา อย่างนี้
 ทุกคนรู้ชัดเจนอยู่แล้วว่า ผิดสิกขาบท แต่เคี้ยวหมากมีรีเปล่า

อันนี้ขอให้พระคุณเจ้าไปช่วยกันพิจารณาดู ผมมีयाอยู่ต่าง
จังหวัด สมัยก่อนไปวัดวันอุโบสถ ต้องมีตะกร้าหมากไปด้วย
แล้วก็ไปตำหมากเคี้ยวกันอยู่ในวัด เขาก็เคี้ยวกันมาอย่างนั้น

ที่นี้มาพูดถึงพวกโยมอย่างผมบ้าง อย่างพวกผมนี้
มีการเคี้ยวหมากฝรั่ง ถ้าเคี้ยวหมากฝรั่งด้วยความติดข้อง
รู้สึกว่ามันเหนียวดี มันรสดี อย่างนี้ เป็น**กามตัณหา**คือหลง
ความเหนียวๆ นุ่มๆ หลงรสของมัน เหมือนกับหมาสองตัว
ที่มันดึงผ้าขาดกัน มันสนุก ติดกามตัณหาแล้ว แต่บางครั้ง
ขับรดแล้ววังงนอน เคี้ยวให้มันมีความรู้ตัว มีสติขึ้น แทนที่
จะนั่งวังงอยู่เฉยๆ ก็เคี้ยวไปเรื่อย อย่างนี้ก็อีกอย่างหนึ่ง วัตถุ
เดียวกัน แต่ใช้ในแ่งมุมที่ต่างกัน อันหนึ่งเป็นมุมมองของ
กามตัณหา เกินจำเป็น ทำอะไรที่ไม่ต้องทำ อีกมุมหนึ่ง ทำให้
เรามีสติสัมปชัญญะ ทำให้เราไม่วังงนอน เป็นอุปการณ์

พระคุณเจ้าที่นี้ไม่เคี้ยวหมากแต่สูบบุหรี่ อันนี้ก็เหมือนกัน
ต้องดูความเหมาะสม ดูว่ามันสนองอะไรอยู่ ถ้าอะไรเกินมา
ปกติจะสนองตัณหา ให้สังเกตตัวเองบ่อยๆ แต่ถ้าสิ่งไหนที่
มันผิดวินัย ก็ให้เลิก ให้ละไป สิ่งไหนที่มันเกินจำเป็น สมอง
ตัณหาก็คควรเลิกมัน ยิ่งพระภิกษุยิ่งต้องระวัง ต้องดูให้ถูกต้อง
ตามวินัยเอาไว้ก่อน ลึกซาบทยะอะไรๆ ก็ดีเหมือนกัน เป็นเครื่อง
ฝึกสติสัมปชัญญะได้ดี การมีข้อระเบียบเยอะๆ มันดี ทำให้เรา

ฝึกตัวเองได้ดี แต่ถ้าเรามองว่า มันเป็นเรื่องบังคับ ก็ทำให้เรา
เครียด กลายเป็นทุกข์ไป เหมือนคนโดนบังคับไปอีก

ฉะนั้น จิตใจคนอื่นเป็นยังไง เราก็ไม่รู้หรอก ต้องดู
ตัวเราเองเป็นหลัก เรื่องของคนอื่นก็วางเอาไว้ก่อน ใครจะว่า
ยังไง ใครจะเป็นยังไงก็เรื่องของคนนั้นไป ต้องฝึกฝนที่ตัวเรา
เอง ดูตนเองเป็นหลัก ในการมาปฏิบัตินี้ก็มียกหลายรูป
บางรูปทำให้เราพอใจบ้าง บางรูปทำให้เราไม่พอใจบ้าง เราก็ดู
ตัวเองเป็นหลัก รูปนี้เราชอบ รูปนี้เราไม่ชอบ รูปนี้พูดอะไร
น่ารำคาญ เห็นหน้าที่ไรแข็งทุกทีเลย ขยับเป็นแข็ง อะไรทำนองนี้
ให้รู้จิตใจไป จิตใจของเรามันทำงานตลอด เพราะมันคาดหวัง
มันอยากจะได้แต่ดี มันจึงเกิดทุกข์ ที่มันทุกข์เพราะอะไร
เพราะปฏิเสธความจริง ไปคิดว่า ความจริงที่เป็นอยู่นี้เป็น
สิ่งผิดปกติ แท้ที่จริงแล้ว สิ่งผิดปกติคือความเห็นของเราเอง

วันนี้ก็คงสมควรแก่เวลาเท่านั้นละครับ กราบนมัสการ



กายกับใจเรานี้แหละเรียกว่าโลก เป็นตำราเล่มใหญ่ให้เราได้
ศึกษาเล่าเรียนให้เกิดความรู้ความเข้าใจ...





คำสอหลัก

บรรยายวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๒



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้า
สวัสดีครับท่านผู้สนใจธรรมะทุกท่าน

วันนี้มาฟังธรรมกันข้างนอกศาลานี้อากาศดี สดชื่น
ตื่นเต้นดีด้วย เพราะอากาศมันเย็น ฟังธรรมก็ให้ภาวนา
ไปด้วย รู้กายรู้ใจไปด้วย กายใจเป็นอย่างไรก็ให้รู้ ใจเป็น
อย่างไรก็ให้รู้



เมื่อตอนกลางวันผมได้พูดถึงการปฏิบัติธรรม คือการ
ได้เข้าไปรู้จัก ได้เข้าไปเห็นธรรมะที่อยู่เฉพาะหน้า ธรรมะที่
เป็นปัจจุบัน **ไปพบไปเห็นจนเข้าใจมัน**

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่การคิดเอา
แต่ต้องใช้การพบเอา ไปพบไปเห็นด้วยใจของเรา ด้วยความ
รู้สึกของเราเอง จึงต้องมีการฝึกฝนปฏิบัติโดยการตามรู้
ตามดู ฝึกให้มีความรู้ตัว มีสติมีสัมปชัญญะ เพื่อรู้จักธรรมะ
ตามความเป็นจริงเหล่านั้น ที่มีสภาพเกิดขึ้นแล้วก็แปรปรวน
ไปอยู่ ไม่ใช่การนึกการคิดเอา แต่เป็นการไปพบไปเห็นเอา
การพบเห็นก็เป็นของแต่ละคน เป็นของเฉพาะตน แต่ก็พอ
จะแนะนำคนอื่นได้บ้าง คนที่ได้รับคำแนะนำก็ต้องเอามา
ฝึกฝนเอง แล้วก็จะเห็นเองเหมือนกัน ต้องลงมือปฏิบัติ
ลงมือฝึกฝน ไปพบไปเห็นเอง แล้วก็จะค่อยๆ เข้าใจขึ้น

การได้พบได้เห็นธรรมะจนกระทั่งเกิดความเข้าใจ
จะทำให้จิตใจยอมรับความจริงเพิ่มมากขึ้น ไม่หลงไปยินดี
กับความสุขความสงบหรือสิ่งดีๆ ไม่หลงไปยินร้ายกับความทุกข์
ความฟุ้งซ่าน หรือสิ่งไม่ดี โดยธรรมะนั้น ทั้งดีและไม่ดีก็เป็น
ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเท่ากัน เราไปพบไปเห็น
มันบ่อยๆ รู้มันบ่อยๆ ใจก็จะเป็นกลางต่อสิ่งทั้งหลาย **การฝึก
ให้ใจเป็นกลางต่อสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้น ไม่หลงไปยินดี ไม่หลงไป**

ยื่นร้ายกับสถานะต่างๆ อันนี้ท่านเรียกว่าการฝึกตบะ ทำให้
ใจมีความอดทน นี่เป็นหลักของโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งพระคุณ
เจ้าทุกวัดก็นิยมสวดกันอยู่แล้ว

ขณฺดี ปรมฺ ตโป ตีติกขา ชั้นดีคือความอดทนเป็นตบะ
อันยอดเยี่ยม

นิพฺพานํ ปรมํ วทฺติ พุทฺธา พระพุทธะทั้งหลายกล่าว
ว่า พระนิพพานยอดเยี่ยม

น หิ ปพฺพชิตฺโต ปรุปรณาตี ผู้ที่ทำร้ายผู้อื่นไม่ถือว่าเป็น
บรรพชิต

สมณฺโณ โหติ ปรี วิหฺเรนฺโต ผู้ที่เบียดเบียนผู้อื่นไม่เชื่อ
ว่าเป็นสมณะ

ขณฺดี ปรมฺ ตโป ตีติกขา ชั้นดีคือความอดทนอดกลั้น
เป็นตบะคือการฝึกฝนอันยอดเยี่ยม ตอนที่ไม่มีพระพุทธศาสนา
เขาก็บำเพ็ญตบะกันหลากหลาย แต่ตบะที่เขาบำเพ็ญกัน
เป็นการปรุงแต่งสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้นมา เป็นอกิสังขาร ทำให้จิตเกิด
การวนเวียน ทำงานไม่สิ้นสุด เกิดภพ เกิดชาติไม่สิ้นสุด
บางพวกก็บำเพ็ญตบะด้วยความเข้าใจผิด กระทำสิ่งไม่ดีขึ้นมา
ทำไปด้วยความหลง อยากให้ตนเองมีความสุข อยากให้
ตนเองพ้นทุกข์ แต่ทำไม่ถูก ไปทำชั่ว ทำให้ตนเองเดือดร้อน



และทำให้คนอื่นเดือดร้อน นี้เรียกว่า**อุปญญาภิสังขาร**

บางพวกก็ปรุงแต่งฝ่ายดีขึ้นมา คิดดี ทำใจให้สงบ ด้วยคิดว่า เป็นวิธีที่จะละกิเลสได้ คิดดีๆ เข้าไว้ ทำใจให้สงบ เข้าไว้ ให้นิ่งๆ เข้าไว้ ให้ซึ้งๆ ที่อ้อๆ เข้าไว้ พวกนี้ก็เป็นคนดีขึ้น แต่ก็ยังปรุงแต่งไปต่างๆ นานา แล้วแต่สติปัญญาของแต่ละคน ก็ทำเท่าที่ตนทำได้ นี้เรียกว่า**อุปญญาภิสังขาร**

บางพวกก็ปรุงแต่งเจตนาหนึ่งไปไม่หันเหไปอยู่กับสภาวะที่ตัวเองสร้างขึ้น ไปอยู่กับความว่างๆ ไปอยู่กับความไม่มีอะไร สบายอยู่ ไปเกาะอยู่กับสิ่งเหล่านั้น นี้เรียกว่า**อเนญชาภิสังขาร**

ในยุคที่ยังไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ เขาก็บำเพ็ญตบะกันมาแบบนี้ แต่ว่าคำว่าตบะในบ้านเรา บางทีอาจจะดูรุนแรงหน่อย เช่น เดินบนตะปู นอนบนหนาม ร้อนก็ไปยืนตากแดดหนาวก็ไปอาบน้ำ อะไรอย่างนี้ แต่จริงๆ แล้ว คำว่าตบะ หมายถึงการบำเพ็ญเพียร ทำให้กิเลสมันเร่าร้อน ทำให้กิเลสมันตาย แต่ผู้ที่บำเพ็ญเขายังไม่มีปัญญา เขาก็เลยไม่รู้วิธีที่พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็รู้วิธีแล้วก็นำมาสอน

การบำเพ็ญตบะในทางพระพุทธศาสนาก็คือขันติ เรานิยมแปลว่า ความอดทน แต่หมายถึง อากาโรที่จิตมีความคงที่ มั่นคง ไม่หลงไปตามสิ่งปรุงแต่งต่างๆ เป็นการ

อนุโลม คล้อยตามลัทธิธรรม คล้อยตามความจริง ไม่หลง
ไปเที่ยวตะครุบอันหนึ่งไม่หลงไปผลักไสอันหนึ่ง เห็นมันเป็น
อย่างนั้นของมันเอง เป็นไปตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ ภาษาเรา
ทุกวันนี้ เรียกว่า **ยอมรับ หรือยอมจำนนต่อธรรมชาติ ไม่ได้
ไปฝืน ไม่ได้ไปยินดี ไม่ได้ไปปฏิเสธ**

ลัทธิความจริงเป็นอย่างไรรู้ก็คล้อยตาม เห็นสอดคล้อง
ไปตามลัทธิจะนั้น ไม่ไปฝืนลัทธิจะ ไม่ไปฝืนความจริง ความจริง
ของสิ่งปวงนั้น มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
สิ่งทั้งปวงที่เป็นของปรุงแต่งเรียกว่าสังขาร สังขารนั้นมันเป็น
นักปรุงแต่ง เป็นธรรมชาติที่มันต้องปรุงแต่งขึ้นมา กายก็
ปรุงแต่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ปรุงแต่งทำหน้าที่
ของมันไป เป็นอย่างนั้นของมันเอง ผู้ศึกษาในพระพุทธ
ศาสนาบำเพ็ญตบะ ก็เพื่อเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ แล้วก็ยอมรับมัน
จนกระทั่งใจอนุโลมคล้อยตาม ยอมรับตามความเป็นจริง
พูดง่าย ๆ ว่า **ยอมจำนนต่อหลักฐานแล้วว่า ธรรมชาติมันเป็น
เช่นนั้นเอง ถึงจะหลงไปยินดีกับมัน มันก็ไม่ได้อยู่คงทนนาน
ถึงจะไปไม่ชอบมัน มันก็ไม่ได้หายไปเพราะเราไม่ชอบ แต่
หายไปเพราะมันหมดเหตุ**



ในโอวาทปาติโมกข์มีบาลีว่า **ขนฺตี ปรมฺ ติโป ตีติกุขา** ขันตีคือความอดทนเป็นตบะอันยอดเยี่ยม เราทั้งหลายที่ศึกษาพระพุทธศาสนาก็เป็นผู้บำเพ็ญตบะ ฝึกฝนให้มีความอดทน เริ่มตั้งแต่ขั้นหยาบๆ ท้วไป เกี่ยวกับเรื่อง **โลกธรรม** เช่น ได้ยินเสียงชม ก็ให้ศึกษาเรียนรู้ อดทนที่จะรับรู้มัน แล้วใจไม่พองไปตาม ได้รับเสียงนินทาก็มีความอดทนที่จะไม่แพะไปตามมัน ได้รับความสุขก็ไม่หลงยินดีเพลิดเพลีนไปตามมัน มีความอดทน มีใจคงที่อยู่ ได้รับความทุกข์ก็ไม่ทुरนทुरาย มีใจอดทนคงที่อยู่ ตั้งแต่ขั้นทั่วไปธรรมใดๆ จนกระทั่งละเอียดขึ้นไป จนมีความเห็นคล้อยตามสังขารธรรม

ผู้ปฏิบัติทั้งหลายก็ให้เข้าใจวิธีบำเพ็ญตบะ ก็คือให้มาศึกษาภายในนี้ให้เห็นความจริง ให้จิตใจยอมรับว่า มันไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่หลงปรุงแต่งไปตามมัน สุขก็ไม่ต้องไปยินดี เพราะว่สักหน่อยก็หายไปแล้ว ทุกข์ก็ไม่ต้องไปยินร้าย สักหน่อยมันก็หายไปเหมือนกัน อย่างนี้เรียกว่า มีความอดทนหรือมีขันตี **ผู้ที่ฝึกให้จิตมีความมั่นคง มีความคงที่ต่อทุกสภาวะอย่างนี้ เรียกว่า ผู้บำเพ็ญตบะ** ผู้บำเพ็ญตบะได้สมบูรณ์ก็คือ เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ที่วางเฉยต่อสังขารทั้งหลายที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ภาษาบาลีเรียกว่า**จพึงคุเบกขา** ฝึกให้มีขันตีใน

ทุกๆ สภาวะนั่นเอง ให้เห็นความจริงแล้วยอมรับ

เราฝึกฝนปฏิบัติธรรมในพระพุทธานั้น **เราไม่ได้ฝึกฝนเพื่อให้ปรุ่งแต่งมากขึ้น แต่ฝึกฝนเพื่อที่จะเลิกปรุ่งแต่งเห็นสังขารทั้งหลายปรุ่งแต่ง แต่เราไม่ไปปรุ่งตามมัน** ให้รู้ให้ดู ให้เห็นว่า มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตอนแรกๆ ใจไม่ยอมรับ ก็ค่อยๆ ศึกษาก็เรื่อยๆ ความสุขเกิดขึ้นให้รู้ว่าสุข ชอบให้รู้ว่าชอบ ทุกข์เกิดขึ้นให้รู้ว่าทุกข์ ไม่ชอบให้รู้ว่าไม่ชอบ รู้ไปอย่างนี้

บางท่านก็พยายามจะปรุ่งจิตให้มันดี ทำอย่างไรจะรักษาจิตดีอย่างนี้ไว้นานๆ น้ำมันผิดพลาดไปแล้ว ไปปรุ่งหนักกว่าเดิม แต่ที่จริงเราฝึกเพื่อที่จะเลิกปรุ่ง ไม่ใช่ไปฝึกให้ปรุ่งได้ แนบเนียนขึ้น หรือไปปรุ่งได้เก่งขึ้น ไม่ใช่อย่างนั้น **ผู้ที่ไม่ปรุ่งไปตามสังขาร จะเห็นพระนิพพาน เป็นพระพุทธรูป** ซึ่งพระพุทธรูปทั้งหลายท่านกล่าวว่า พระนิพพานเป็นสิ่งอันสูงสุด เป็นสิ่งยอดเยี่ยมที่สุด ผู้ที่ท่านรู้แล้วท่านว่า พระนิพพานอันเป็นสภาวะที่ปราศจากเครื่องร้อยรัดทั้งปวง สภาวะที่ปราศจากตัณหาอุปาทาน เป็นสภาวะที่ยอดเยี่ยมที่สุด

เราทั้งหลายอยู่ในโลกก็มีอุปาทานเยอะเหลือเกิน มีแต่ของเป็นคู่ๆ มีบวก มีลบ มีดี มีชั่ว มีสูง มีต่ำ มียาว มีสั้น



มีกว้าง มีแคบ มีสุข มีทุกข์ มีชอบ มีชัง มันเป็นของคู่กับโลก
ถ้าภาษาพระท่านว่าเป็นโลกธรรม มีลาภ เลื่อมลาภ มียศ
เลื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ มีสรรเสริญ มีนินทา ทางโลกมันก็คู่
กันไป วนเวียนกันไปอย่างนี้

การที่จะอยู่เหนือโลก ไม่ปรุงไปตามโลก ก็ต้องรู้จักมัน
ตามความเป็นจริง แล้วก็ข้ามมันไป เรียกว่า**โลกุตระ** สภาวะที่
เหนือโลกคือพระนิพพาน พระพุทธะทั้งหลายท่านกล่าวเอาไว้
อย่างนั้น กล่าวว่พระนิพพานเป็นสิ่งสูงสุด ไม่ใช่ว่าได้ดีแล้ว
จะเป็นสิ่งสูงสุด ไม่ใช่ว่าถูกตลอดแล้วจะสูงสุด ไม่ใช่อย่างนั้น
ดีและถูกยังเกี่ยวกับโลกอยู่ ถ้ายังอยากเอาถูกก็แสดงว่ายัง
เอาผิดอยู่ ถ้าเอาดีก็แสดงว่ายังเอาชั่วอยู่ ถ้าจะเอาสุขก็
แสดงว่าเอาทุกข์อยู่ ถ้าเอาสวรรค์ก็แสดงว่ายังมีโอกาส
หล่นไปบ้ายได้อยู่ ถ้าเอาอันใดอันหนึ่งมันก็ไม่พ้นจริง
ฉะนั้น ต้องฝึกฝนเพื่อจะเข้าใจความจริง แล้วก็ละมันไป
การที่จะละมันได้ก็โดยการเรียนรู้มัน ได้พบได้เห็นบ่อยๆ
เห็นว่า มันมีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของเปลี่ยนแปลง มีแต่
ของบังคับไม่ได้ รู้เห็นบ่อยๆ ผู้ที่รู้เห็นบ่อยๆ ก็จะเป็นผู้ที่สละ
ปล่อยวาง ใจเป็นกลางต่อสิ่งทั้งหลาย เมื่อใจเป็นกลาง ก็มีชีวิต
อยู่ด้วยความเห็นนอกเห็นใจคนอื่น อยู่อย่างไม่ทำร้ายเบียดเบียน
ใคร มีแต่ใจกรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย ท่านเรียกว่า**บรรพชิต**

บรรพชิตนั้นเป็นผู้ที่สละสิ่งที่ควรสละทั้งหมด โลกทั้งโลกมันไม่มีสิ่งไหนควรยึดเอาไว้ เพราะมันเป็นของแตกดับ คำว่า **โลก** แปลว่า สิ่งแตกดับ สิ่งเกิดขึ้นแล้วต้องแตกดับไป มันไม่น่าเอา ผู้ที่สละสิ่งที่ควรสละเหล่านั้น เรียกว่าบรรพชิต

อย่างเราพูดถึงทางกายภาพก็เป็นพระภิกษุ ก็ถูกต้องแล้ว เพราะท่านเป็นผู้สละทางโลกแล้ว สละทางโลกมาอยู่วัดนี่เป็นด้านกายภาพที่เรามองเห็น แต่มาอยู่วัดแล้วสละจริงหรือเปล่าอันนี้ก็ด้านจิตใจ **กายใจเรานี้แหละเรียกว่าโลก เป็นตำราเล่มใหญ่ที่เราจะต้องศึกษาเล่าเรียน ให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ** เมื่อศึกษาเล่าเรียนก็จะเข้าใจความจริง แล้วก็สละสิ่งที่ควรสละออกไปจนหมดสิ้น ได้เป็นบรรพชิตที่แท้จริง ไม่ต้องทำเพื่อประโยชน์ตนแล้ว จึงมีชีวิตอยู่ด้วยกรุณาต่อผู้อื่น

แล้วท่านก็เป็น**สมณะ** เป็นผู้ที่สงบ ไม่ใช่จิตสงบ แต่กิเลสสงบ ท่านเป็นผู้ที่กิเลสสงบแล้ว เราทั้งหลายนั้นก็เลสยังไม่สงบ พากันไปทำจิตให้มันสงบอย่างนั้นอย่างนี้ หาวิธีข่มกิเลสเอาไว้ต่างๆ นานา กิเลสยังไม่สงบ มัวแต่ต้องการมัวแต่อยากได้ อยากได้สภาวะนี้ ไม่เอาสภาวะนี้ แสวงหาไปเรื่อย ไม่หยุดแสวงหา ความต้องการยังไม่สงบ เลยยังไม่ได้เป็นสมณะ สำหรับผู้ที่เป็นสมณะนั้น เมื่อกิเลสสงบระงับแล้ว



การที่จะไปทำร้ายเบียดเบียนสัตว์อื่นก็เป็นไปไม่ได้ ความรู้สึกแบ่งแยกเขาแบ่งแยกเรา จนเกิดการทำร้ายกันก็ไม่มี จะมีแต่ความเห็นอกเห็นใจ กรุณาต่อหมู่มสัตว์ทั้งหลายและดำเนินชีวิตอยู่ด้วยปัญญา

นี่เป็นคำสอนหลัก คือสอนให้ฝึกฝนตนเองจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หมดยการปรุงแต่งไป เป็นผู้มีขันติโดยสมบูรณ์ เป็นผู้ที่มั่นคง **คนที่มั่นคงคือคนที่รู้ว่ามิแต่สิ่งไม่มั่นคง** สิ่งที่ต้องแตกเป็นธรรมดาแตกไป คนที่ต้องตายเป็นธรรมดาตายไปก็ไม่เศร้า ไม่รู้สึกเดือดร้อนเสียใจไปตาม นี่เป็นคำสอนหลัก สอนให้ฝึกฝนตนเองจนหมดกิเลส เป็นพระอรหันต์ ดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยปัญญาและกรุณาต่อหมู่มสัตว์ทั้งหลาย

การฝึกฝนบำเพ็ญตบะในพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่เป็นไปเพื่อการปรุงแต่ง เป็นไปเพื่อให้หมดยการปรุงแต่ง ให้ฝึกฝนให้เกิดปัญญาเห็นความจริง ยอมรับความจริง คล้อยตามสังขาร อยู่กับธรรมชาติได้โดยไม่ทุกข์ ใจที่ไม่หลงปรุงแต่งไปตามสังขารทั้งหลายก็จะเห็นพระนิพพาน ซึ่งพระพุทธรูปทั้งหลายท่านกล่าวกันว่าเป็นสิ่งสูงสุดนั่นเอง

คาถาต่อมาได้ขยายหลักการปฏิบัติเอาไว้ว่า

สพฺพปาปสฺส อภรณํ การไม่กระทำบาปทั้งปวง

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| กุศลสุรูปสมปทา | การทำกุศลให้ถึงพร้อม |
| สจิตตปริโยทปนํ | การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว |
| เอตํ พุทธานุสาสนํ | นี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธะ |
| ทั้งหลาย | |

ขั้นแรกเราก็ต้องฝึกฝน **สพฺพปาปสฺส อकरणํ** การไม่
กระทำความชั่วทั้งปวงซะก่อน

บาป คืออะไร คือ ความชั่ว ความไม่ดี การทำผิด
ผิดกับธรรมชาติ ผิดกับความจริง บาปอันเป็นหลักที่ทำให้เรา
เกิดมาก็คืออวิชชา เราทั้งหลายที่นั่งอยู่นี้เป็นผลของความไม่รู้
เป็นผลของบาปนั่นเอง บาปตัวหลักก็คืออวิชชาหรือโมหะ
ความหลง ความไม่รู้

พระพุทธเจ้าสอนไม่ให้ทำบาปทั้งปวง เราก็ต้องสังเกต
ให้เห็นว่า อันไหนเป็นบาป แล้วก็ละมันไป ตัวบาปที่หนักที่สุด
แล้วดูยากที่สุดก็คือความหลง เมื่อหลงไปแล้วก็สร้างบาปชนิด
อื่นๆ ขึ้นมา หลงไปก็สร้างบาปขึ้นมาเป็นความโลภ ความโกรธ
ความอิจฉา ความอยากได้ คิดว่าอันนี้เป็นของเรา เราควรจะได้
อันนี้ ต้องเอามา อยากได้ไม่รู้จักพอสักที อันนี้มันเกิดจาก
ความหลงก่อน แล้วก็เกิดกิเลสชนิดอื่นๆ ตามมา ออกลูก



ออกหลานมา เป็นบาปชนิดต่างๆ เยอะแยะเหลือเกิน ก่อให้เกิดการกระทำที่ผิด ทางกายก็กลายเป็นกายทุจริต ทางวาจาก็เป็นวจีทุจริต ทางใจคิดก็เป็นมโนทุจริต เมื่อทำบาป ทำผิด มันก็เกิดความทุกข์วนเวียนขึ้นมา

ในขั้นแรกเราจึงต้องฝึกละบาปก่อน บางคนบอกว่าเราไปวัดทำบุญซะก่อน ทำบุญไม่ขึ้นสักที ไม่ค่อยได้บุญ ทำไมบุญมันไม่เกิด แต่ที่จริงเพราะว่าใจเรายังไม่พร้อม มันยังไม่ละบาป ก็รู้ว่าต้องเมตตา แต่มันเมตตาไม่ค่อยเกิด รู้ว่าอย่าโกรธใคร แต่มันก็โกรธอยู่เรื่อย มันทำไม่ได้ บุญมันไม่ค่อยเกิด เพราะใจยังไม่พร้อม ใจมันเต็มไปด้วยบาป เต็มไปด้วยความเห็นผิด เต็มไปด้วยความเข้าใจผิด เต็มไปด้วยความหลง เต็มไปด้วยทิฏฐิมานะ เต็มไปด้วยความอยากได้ ความต้องการ มันเป็นบาป ฉะนั้น ขั้นแรกเราต้องมาชำระจิตใจก่อน

จิตใจที่จะรองรับฝ่ายดีก็อุปมาเหมือนผ้าที่จะเอามาย้อมสีต่างๆ ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องว่า เวลาที่พระพุทธเจ้าจะแสดงธรรมชั้นสูง พระองค์ก็ปรับจิตบุคคลก่อน **ให้จิตของผู้ฟังมีความอ่อนโยน นิ่มนวล ปราศจากกิเลสนิวรณ์** ใส่สะอาดเหมือนผ้าขาวสะอาดเหมาะสำหรับย้อม แล้วทรง **ประกาศอริยสัจ** ใจเขาก็สามารถรองรับธรรมะได้ กุศลก็

เกิดขึ้นกับเขา ปัญญาที่เกิดขึ้นเพราะว่าใจพร้อม เราทั้งหลาย ก็ทำนองเดียวกัน ก็ต้องมาฝึกฝนให้จิตมีความพร้อมที่จะ เรียนรู้และรองรับธรรมะได้ ที่เรามาฝึกสติสัมปชัญญะกัน ใน ตอนเริ่มต้นเราฝึกเพื่อเป็นการละบาปก่อน ละความหลง ละ การขาดสติ ละความไม่รู้ตัว ละกิเลสนิวรณ์ที่กัฬุมรุมให้จิตเศร้า หมอง กิเลสเหล่านี้ทำให้ไม่เกิดปัญญา **กิเลสต่างๆ มีต้นตอ มาจากความหลง มาจากการขาดสติ เราก็มามาฝึกสติ เป็นการ ละที่ต้นตอของมัน** มาฝึกให้รู้สึกตัวเข้าไว้ โกรธก็ให้รู้ โลกก็ ให้รู้ หลงก็ให้รู้ อิจฉาก็ให้รู้ ง่วงนอนก็ให้รู้ เบื่อก็ให้รู้ เซ็งก็ ให้รู้ ไม่พอใจก็ให้รู้ ที่รู้นี้แหละ กิเลสต่างๆ มันจะถูกละได้ กิเลสไม่โตแล้ว เพราะเรารู้มัน เมื่อมันไม่โต มันก็ไม่ออกมาทาง กายทางวาจาทางใจ หุจริตต่างๆ ก็ค่อยๆ หมดไป

ประโยชน์ของการฝึกสติสัมปชัญญะ ตอนเริ่มต้นก็เพื่อ ละบาป ถ้าใครยังไม่รู้วิธีการฝึกสติสัมปชัญญะก็ต้องรักษา ศีลสิกขาบทเอาไว้ ถ้าฆราวาสก็รักษาศีล ๕ พระภิกษุก็ รักษาสิกขาบทตามพระวินัย เพื่อเป็นการไม่ทำบาปหนักๆ ใน ชั้นต้น แต่ว่าตัวบาปแท้ๆ มันเกิดที่จิต ไม่ได้เกิดที่กายวาจา ไม่ได้ เกิดที่วัตถุภายนอก **ฉะนั้น การละที่แท้จริงต้องมารู้ทันจิตตนเอง จึงจะละได้จริง การจะรู้ทันจิตใจได้ก็ต้องมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว**



เราทั้งหลายก็รู้ว่า อັນไหนเป็นบุญ แต่บุญไม่ค่อยเกิดเลย วันๆ หาบุญไม่ค่อยเจอ นานๆ ที่จึงจะคิดให้ทาน นานๆ ที่จึงจะคิดถึงพระพุทธเจ้า นอกนั้นเป็นบาปอกุศลตลอดที่เป็นอย่างนี้ เพราะเรายังไม่ได้ละบาป จิตใจเต็มไปด้วยความหลง ความหลงเป็นบาปตัวใหญ่ เมื่อหลงก็เกิดบาปตัวอื่นๆ ขึ้น เกิดความโลภ ความโกรธ ความอิจฉา ฯลฯ ตามมา ขึ้นแรกเรามาฝึกละบาป ละโดยการรู้ทันมัน รู้ทันความหลง รู้ทันความโลภ รู้ทันความต้องการ รู้ทันความอิจฉา ความพอใจ ความไม่พอใจ รู้ไปเรื่อยๆ เมื่อรู้ไปบ่อยๆ บาปอกุศลก็ถูกไล่ไป เริ่มจากบาปแรงๆ ที่เป็นพวกทุจริตก่อน แล้วจะรู้จักกุศลมากขึ้น **จิตใจมีความปลอดโปร่ง นิ่มนวล เบาสบายขึ้น มีความสุขขึ้น อันนี้เป็นลักษณะที่เกิดบุญ**

เมื่อเราฝึกรู้ตัวบ่อยๆ จะรู้ว่าความรู้ตัวที่ถูกต้องมันเป็นอย่างนี้ สติมันเป็นอย่างนี้ ปัญญามันเป็นอย่างนี้ ก็จะเจริญเป็น ถ้าเราไม่รู้จักสติ ไม่รู้จักปัญญา ก็จะเจริญไม่เป็น ไปทำผิดๆ อยู่เน่น เราต้องละอันที่ผิดไปก่อน ความหลง ความเพ่ง ความต้องการผล พอละได้ก็จะรู้จักสติสัมปชัญญะแท้ๆ รู้จักสมณะวิปัสสนา เราจะได้เจริญเป็น

เมื่อละอกุศลได้ กุศลทั้งหลายก็จะค่อยๆ เจริญขึ้นไปตามลำดับ ยิ่งรู้มากก็ละได้มาก กุศลก็ยิ่งเจริญมากขึ้น ทุกข์ก็น้อยลง สุขมากขึ้น นี่มันก็เป็นไปตามลำดับจากข้อที่หนึ่ง **สหุพปาปสุส อภรณ์ การไม่กระทำบาปทั้งปวง** ต่อด้วยข้อที่สอง **กุศลสุสุปสมุปทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม**

กุศลที่ท่านให้เราเจริญควบคู่กันไป คือสมณะกับวิปัสสนาสองอย่างนี้เป็นธรรมะที่ควรเจริญควบคู่กันไป

สมณะ คือ การอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งให้สบายๆ ให้จิตสงบ มีความสุข เบาสบาย ผ่อนคลาย จิตจะได้มีกำลัง

วิปัสสนา คือ การรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง เพื่อให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สองอย่างนี้เราเจริญคู่กันไป

วิธีการเจริญสมณะคือให้รู้ที่อารมณ์เดียวสบายๆ รู้ไปที่ห้องก็ได้ รู้ลมหายใจก็ได้ เดินไปเดินมารู้สึกกับการเคลื่อนไหวก็ได้ ห่องพุทโธก็ได้ สวดมนต์ก็ได้ ฟังธรรมก็ได้ ให้มันสบายๆ ก็ได้ ก็เป็นสมณะ แต่ว่าต้องมีความรู้ตัวอยู่ ทั้งสมณะและวิปัสสนาต้องใช้ความรู้ตัวเหมือนกัน ต้องมีสติสัมปชัญญะ บางคนไม่มีความรู้ตัว ไม่มีสติสัมปชัญญะ ทำไปทำมากลายเป็นอกุศลไปก็มี กลายเป็นมิจฉาสมาธิไป ฉะนั้น ไม่ใช่ว่า



ดูกายดูใจแล้วจะเป็นสมณะวิปัสสนาเสมอไป บางทีกลายเป็นอกุศลไปก็มี ดูแล้วหลงไปก็มี ดูแล้วเกิดนิมิตไปมัวหลงกับนิมิตก็มี จึงต้องรู้ตัวเข้าไว้ เมื่อรู้สภาวะใดๆ แล้วก็อย่ามัวไปหลงให้รู้เท่าทันความยินดียินร้าย ละความยินดียินร้ายในสภาวะต่างๆ

การมีความรู้ตัวอยู่แล้วสนใจอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดแบบสบายๆ อันนี้เรียกว่าสมณะ แต่ถ้าสนใจลักษณะของสภาวะต่างๆ เห็นสภาวะต่างๆ ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนี้เรียกว่าวิปัสสนา

ทั้งสมณะและวิปัสสนานี้เป็นกุศลที่ควรเจริญควบคู่กันไป

เมื่อเจริญสมณะวิปัสสนาเป็น กุศลทั้งหลายก็จะเจริญขึ้นงอกงามขึ้น คีลก็จะดีขึ้น เมตตากรุณาเป็นต้น ก็จะค่อยๆ เจริญขึ้นไปตามลำดับ ส่วนใหญ่เราไม่ได้ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ได้ฝึกความรู้ตัว เราก็พยายามจะเจริญเมตตาเหมือนกัน แต่เจริญไม่ค่อยได้ เพราะจิตยังไม่พร้อม ธรรมะมันก็ไม่เจริญ ต้องฝึกให้จิตพร้อม เป็นจิตที่มีความรู้ตัว มีสติสัมปชัญญะ เป็นจิตที่ไม่หลงแต่คิดไป ไม่เอาความคิดความเห็นตัวเองเข้ามายึดมาถือ เป็นจิตที่พร้อมสำหรับการเรียนรู้ กุศลต่างๆ ก็จะเจริญขึ้น ความรู้ต่างๆ ก็จะเกิดขึ้น

เมื่อเจริญสมณะวิปัสสนาคู่กันไปอย่างนี้ปัญญาก็จะเกิดขึ้นไปตามลำดับ จิตก็จะผ่องใสขึ้น แต่เดิมที่เคยหนัก หลงเข้าใจผิด หลงยึดสิ่งนั้นสิ่งนี้ไว้ เมื่อมีปัญญาก็ปล่อยวางไป **ตัวปัญญานั้นทำหน้าที่รู้แล้วปล่อยวาง รู้แล้วละ** ละไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ ก็ปล่อยวางขั้นที่ ๕ หหมดทุกขีไป ซึ่งการปล่อยวางก็เป็นผลของความรู้ เป็นข้อที่สามที่ว่า **สจิตตปริโยทปน** การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่เป็นการปฏิบัติไปตามลำดับเพื่อให้เกิดศาสนาหรือเกิดสิกขาขึ้นมาในจิตใจ

สรุปว่า ไม่ทำบาป ละบาปได้ เรียกว่า เริ่มรู้จักบุญแล้ว บุญกุศลแท้ๆ ก็คือการละบาปได้นั่นเอง **บุญ แปลว่า เครื่องชำระจิต** แต่เดิมมันเห็นผิดก็ชำระให้มันเห็นถูกขึ้น แต่เดิมมันยึดก็ชำระให้มันยึดน้อยจนกระทั่งเลิกยึดไป เราฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดบุญ ก็ไม่ได้เพื่อเอาบุญหรืออก บุญเป็นทางข้าม เป็นสะพาน เป็นแพพาข้ามไปฝั่งโน้น คือพระนิพพาน สภาวะที่ปราศจากทุกข์ ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม ทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว ไปตามลำดับอย่างนี้

ในการฝึกฝน อาศัยเครื่องมือที่สำคัญคือสติสัมปชัญญะ ตัวสติสัมปชัญญะท่านเรียกว่าธรรมะมีอุปการะมาก มีอุปการะคุณต่อการที่จะไม่ทำชั่ว ทำความดีให้ถึงพร้อม และทำจิตให้ผ่องใส ทำให้ละสิ่งที่ผิดออกไป เจริญสมณะวิปัสสนาอย่างถูกต้อง ไม่



หลงไปทำนั่นทำนี่ตามอำนาจของตัณหา ให้ท่านทั้งหลายเห็น
ความสำคัญของการมีความรู้ตัว ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญ
เป็นธรรมที่มีอุปการะมากช่วยเกื้อหนุนให้เกิดกระบวนการศึกษา
ตามไตรสิกขาขึ้น

เพื่อให้ละเอียดขึ้นไปอีก ในโอวาทปาติโมกข์คาถาสุดท้าย
จำนวนคาถาครึ่ง แสดงรายละเอียดว่า เมื่อได้ปฏิบัติไปตาม
ลำดับอย่างนั้น มีข้อสังเกตอะไรบ้าง เราก็พิจารณาดูประพจน์
ปฏิบัติไปตาม ก็จะเข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนได้

อนุปวาโท อนุปฆาโต การไม่ไปว่าร้าย การไม่ทำร้าย

ปาติโมกฺเข จ ส่วโร การสำรวมในพระปาติโมกข์

มตฺตณฺณตฺตา จ ภตฺตสฺมี การเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร

ปนฺนตฺตญฺจ สยนาสนํ ที่นอนและที่นั่งอันสงัด

อริจิตฺเต จ อาโยโค การประกอบความเพียรในอริจิต

เอตํ พุทฺธาน สาสนํ นี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธะ
ทั้งหลาย

อนุปวาโท อนุปฆาโต การไม่ไปว่าร้าย การไม่ทำร้าย

ให้สังเกตว่าทางวามืออะไรผิดพลาดไหม ถ้าเราประพจน์ปฏิบัติ
ถูกต้อง ก็จะรู้เท่าทันจิตใจตนเองมากขึ้น การพูดก็จะเป็น

ล้มมาวาจา วาจาถูกต้องเพิ่มขึ้น คำพูดโกหก ส่อเสียด คำหยาบ
เพื่อเจ้อ ก็จะไม่ค่อยลงๆ ไม่ใช่ฝึกไปแล้วพูดมากกว่าเดิม มีแต่
จะพูดน้อยลง จนแทบไม่มีอะไรจะพูด เพราะแท้ที่จริง
เรื่องที่จะต้องพูดมันไม่เยอะ พูดเท่าที่จำเป็น ถูกต้อง สมควร
เหมาะกับกาลเทศะ และไม่กระทำผิดทางกาย ที่จะไปทำร้าย
เบียดเบียนคนอื่นก็ไม่มี มีแต่เมตตาเห็นอกเห็นใจกัน ที่จะไป
หยิบฉวยของคนอื่น หรือจะไปคดโกงคนอื่นก็ไม่มี มีแต่
ต้องการจะให้ ต้องการจะบริจาค ต้องการจะเสียสละ เอื้อเฟื้อ
แบ่งปันคนอื่น การที่จะนอกใจคู่ตนเองสำหรับพวกฆราวาส
ก็ไม่มี มีแต่ชื่อเสียง สันโดษ ทำหน้าที่ของตนต่อครอบครัว
ได้ถูกต้อง ถ้าเป็นพระก็ประพฤติพรหมจรรย์ได้ละเอียดยิ่งขึ้น
มีความสุขกับเพศพรหมจรรย์มากขึ้น ไม่ใช่ผ้าเหลืองร้อนอยู่
ไม่ใช่อย่างนั้น จะมีความสุขกับเพศของตนตามสมควร
เรื่องศีลต่างๆ ก็ดีขึ้น

ปาติโมกฺเข จ สํวโร การสำรวมในพระปาติโมกข์ คือมี
สติเฝ้าระวังในการกระทำทางกายวาจา **คำว่าสังวรเป็นชื่อของ
สติ** เราฝึกสติบ่อยๆ ต่อไปเหมือนมีคนมาคอยเตือน เวลาเรา
จะพูดจะทำ ฝึกให้มีสติแล้วสติจะช่วยรักษาจิต ธรรมะจะ
รักษาคนปฏิบัติธรรม ชั้นแรกก็จะมีศีล ศีลก็จะรักษาเราต่อไป



แต่เดิมมันทำผิด เราก็สมาทานสิกขาบทกันเอาไว้ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะแล้วศีลจะรักษาเรา **ศีลรักษาคนปฏิบัติ** ใจมีความเป็นปกติอยู่ เมื่อใจมันเป็นปกติ หากมีอะไรผิดปกติ หรือมีอะไรเสียดแทงขึ้นมาในใจมันก็เห็น เกิดความยินดี ยินร้าย เกิดกิเลสชนิดต่างๆ ขึ้นมา มันก็เห็น เห็นกิเลสก็ไม่ไปทำตามกิเลส อาศัยใจที่มันเป็นปกติ จึงจะเห็นอะไรชัด ถ้าใจมันวุ่นวายอยู่ เตื่อร้อนอยู่ มันก็ไม่เห็น ใจที่ไม่หลงยินดี ยินร้ายไป เรียกว่าใจปกติ มีความสังวรเกิดขึ้น ต่อไปความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ทางโลกก็จะถูกต้องขึ้น

มตตถุญตา จ ภตตสมี การเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร คือ มีปัญญาในการที่จะบริโภคใช้สอยสิ่งของต่างๆ มีอาหารเป็นต้น มีปัญญารู้ความเหมาะสม รู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัยต่างๆ ใช้มันเป็นเครื่องอำนวยความสะดวก ทำให้การประพฤติพรหมจรรย์เป็นไปได้ ไม่ตกเป็นทาสวัตถุ สิ่งของต่างๆ ใช้ให้เกิดประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของมัน ไม่หลงมัวเมาหมกมุ่น

ปนตถุจ สยนาสน์ ที่นอนและที่นั่งอันสงัด คือรู้จักการอยู่คนเดียว อยู่กับตนเองเป็น หากไม่ได้ฝึกสติสัมปชัญญะ เราเป็นคนขี้เหงา เป็นคนขี้เขิน มันจะอยู่คนเดียวไม่ได้ โดยความจริง เราทั้งหลายอยู่คนเดียวตลอด อยู่กับความคิด

ตนเอง นึกว่ามีหลายคน ที่ไหนได้ อยู่คนเดียวกับมโนภาพ
ที่ตัวเองสร้างขึ้นมา ก็เลยมีคนอื่นนั้นคนนี้ขึ้นมาเยอะเยอะ
เมื่อฝึกสติสัมปชัญญะ จะอยู่คนเดียวเป็น เหงาเป็น เหงาแต่
อบอุ่น อยู่คนเดียวเงียบๆ แต่อบอุ่น มีความสุข

ในการฝึกสติสัมปชัญญะนั้น ถ้ามีเวลา เราก็ควรไปอยู่
คนเดียวสบายๆ หัดดู ไม่ใช่ นั่งเหมือนติดคุกอะไรหรอก
นั่งเล่นๆ สบายๆ ทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ดูลมหายใจ
เข้าหายใจออก สังเกตจิตใจตนเองไป คิดแวบไปก็ให้รู้ อยู่
คนเดียวลองดู ต่อไปเราจะสามารถอยู่กับตนเองได้ การอยู่
กับตนเองได้นั้นสำคัญ เพราะเราไปไหนมันก็ไปด้วย ต่อไปเรา
ก็จะสามารถปฏิบัติธรรมได้ทุกที่ เราไม่หลงไปกับเรื่องนั้น
เรื่องนี้ รู้จักอยู่กับตนเอง ทุกสิ่งทุกอย่างก็สอนธรรมะเราได้
คำว่า **สังัด** นี้ไม่ใช่เงียบอย่างเดียว หมายถึง มีความรู้เนื้อ
รู้ตัว ไม่มีกิเลสเข้ามาครอบงำ ถ้าไปอยู่ในป่าแต่กิเลสเต็ม
อย่างนี้ไม่เรียกสังัด เรียกว่ามีัตถหาเป็นเพื่อน

อธิจิตเต จ อาโยโค การประกอบความเพียรในอธิจิต
คือ การฝึกฝนเรียนรู้จิตใจตนเองให้มันละเอียด จะได้ไม่หลง
ไปตามอาการของจิตที่มันสุขบ้าง ทุกข์บ้าง สงบบ้าง ฟุ้งซ่าน
บ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ให้ศึกษาเรียนรู้จิตใจของตนเอง เพราะว่า
สิ่งที่เป็นประธานที่สุดก็คือจิตนี้แหละ กิเลสทั้งหมดก็เกิดขึ้น



ที่จิต การปรุงแต่งทั้งหมดก็เกิดขึ้นที่จิต ความทุกข์ก็เกิดที่จิต ถ้าเรารู้จักการอยู่คนเดียว อยู่กับตนเองเป็น รู้จักการมีสติสัมปชัญญะ รู้จักการเจริญสมณะวิปัสสนา ที่นี่ก็มาเรียนรู้ที่จิตให้มันแจ่มแจ้งลงไป ไม่มีอย่างอื่นแล้ว มีอยู่เท่านี้ อันอื่นก็เป็นตัวเสริม การฝึกสมณะตามเวลาตามสมควร การฟังธรรมะตามสมควร การพบหาครูบาอาจารย์ตามสมควร นั่นก็เป็นส่วนเสริม ส่วนหลักจริงๆ ก็คือประกอบความเพียรในอธิจิต การเรียนรู้จิตใจของตนเอง ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นไปตามลำดับ ถ้าเรียนรู้จิตใจจนกระทั่งเข้าใจแจ่มแจ้งทั้งหมด ไม่หลงเหลือความยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดๆ เลย ก็จบแล้ว

ทั้งหมดนี้เป็นเนื้อความของคาถาในโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งในเมืองไทยเราก็นิยมสวดกันอยู่แล้ว ให้ทำความเข้าใจความหมาย แล้วเราจะได้นำไปฝึกฝน เมื่อฝึกฝน ก็ย้อนกลับมาพิจารณาดู เป็นเครื่องเตือนตนเอง ธรรมะนั้นโดยถ้อยคำแล้วมันก็เยอะ แต่ในการปฏิบัติก็ให้เราฝึกให้มีความรู้ตัว รู้กายรู้ใจ การไม่ทำบาป ละความไม่ดี มันก็จะเกิดขึ้นเองที่ละได้ก็เพราะว่าเรารู้มันเอง ได้เห็นมัน ได้เข้าใจมัน รู้ทันมัน ก็จะละได้ บางทีหลงยินดียินร้ายอยู่ตั้งนาน มัวไปทำผิดกลับไปกลับมาอยู่ ถ้าไม่รู้จักแล้วก็ติดอยู่อย่างนั้น พอไปรู้จักแล้วพบเห็นเข้าแล้ว เข้าใจมันแล้วก็ปล่อยได้ พอปล่อยอันนี้ได้

ก็ไปติดอันใหม่อีกแล้ว ก็ต้องรู้ไปเรื่อยๆ ฉะนั้น **ความรู้ตัว** **จึงเป็นธรรมะที่มีอุปการะมากในการปฏิบัติธรรม**

สรุปรวมความว่า คาถาที่หนึ่งแสดงหลักของพระพุทธศาสนา สอนเพื่อให้บำเพ็ญตบะ ฝึกฝนตนเองจนกระทั่งได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ที่มั่นคง เป็นผู้ที่มีความไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ไม่ข้องเกี่ยวอยู่กับโลก หมดการปรุงแต่งถึงพระนิพพาน เป็นบรรพชิต เป็นสมณะที่แท้จริง

คาถาที่สอง ก็บอกลำดับของการปฏิบัติฝึกฝนที่ถูกต้อง ชั้นแรกก็เตรียมจิตชะก่อน เตรียมจิตโดยการไม่ทำบาป ละบาป การจะละบาปได้ ต้องมีสติสัมปชัญญะให้ดี เห็นมันก็จะละได้ ความหลง การขาดสติ การมัวแต่คิด มัวแต่นึก ความเห็นผิด ความยึดมั่นถือมั่น เป็นบาป เป็นความไม่ดี เมื่อยึดก็เกิดกิเลสชนิดต่างๆ ขึ้นมา ยึดมากๆ ตัวเองก็ทุกข์ ไปก่อทุกข์ให้คนอื่นด้วย ถ้าแรงๆ ก็ไปทำทุจริต บาปมันเกิดขึ้นเยอะ มีกำลังแรงมาก ในพระพุทธศาสนาท่านให้ละตอนต้นเลยคือการไม่ทำชั่ว ไม่ให้มันเกิด ให้รู้จักการมีสติ สัมปชัญญะ รู้จักสมณะวิปัสสนา เจริญให้มากขึ้นจนกระทั่งเกิดปัญญา ชำระจิตให้โปร่งแผ่วจากกิเลส ให้หมดจดจากความเห็นผิด และความยึดมั่นถือมั่น



คาถาสุดท้าย กล่าวถึงรายละเอียดของการฝึกฝนที่ทำให้
พอมองเห็นภาพได้ว่า ฝึกฝนไปแล้วจะเป็นยังไง วาจาก็จะต้อง
ถูกต้องขึ้น กายก็ถูกต้องขึ้น คีลสังวรก็ดีขึ้น เพราะได้รู้เท่าทัน
จิตใจตนเอง ความสัมพันธ์กับวัตถุเครื่องใช้สอยก็ถูกต้องขึ้น
ใช้เป็นเครื่องอำนวยความสะดวก ให้ชีวิตเราพอดำเนินไปได้
เป็นประโยชน์ต่อการประพฤติพรหมจรรย์ มีความสุขขึ้น
ไม่ได้แสวงหาอะไรมาก อยู่กับตนเองเป็น แล้วก็ศึกษาเรียนรู้
จิตใจตนเองจนเกิดปัญญาไปตามลำดับ

พระอาจารย์ : รู้ลึกว่า การละชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องใส
นั้นไปด้วยกัน

อ. สุภีร์ : ถูกแล้วครับ ที่จริงก็เป็นไปพร้อมกันนั่นเอง
เมื่อละชั่ว ก็เป็นการทำดี และจิตก็ผ่องใสขึ้น ละเพิ่มขึ้นอีก
ก็ดีมากขึ้นไปอีก ผ่องใสมากขึ้นอีก อย่างนี้ไปตามลำดับ อยู่
ด้วยกันนั่นเอง เป็นกระบวนการของธรรมะที่เป็นไปอย่างนั้น
ถ้าปฏิบัติถูกต้องก็จะมีธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้เป็นเครื่องเทียบ
ฉะนั้น ขอให้มีความรู้ตัว ดูกายดูใจไป แล้วธรรมะก็จะค่อยๆ
เจริญขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นไม่ทำชั่ว ทำกุศลให้ถึงพร้อม ทำจิตให้ผ่องใส
หรือ คีล สมาธิ ปัญญา แท้ที่จริงก็เป็นไปพร้อมๆ กันไปนั่นเอง

แต่ตอนแรกลักษณะของศีลปรากฏออกมา คืออาการที่จิต เป็นปกติปรากฏก่อน จึงเรียกว่าเกิดศีล ในขณะที่นั้นก็มีความ มีปัญญาด้วย แต่อย่างน้อย ไม่ปรากฏอาการชัดเจน

เมื่อฝึกฝนไปเรื่อยๆ มีปัญญาระดับหนึ่ง ก็บรรลุธรรม เป็นพระโสดาบัน เป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ ตอนนั้นก็มีความ มีปัญญาด้วยแต่ยังไม่สมบูรณ์ พระอนาคามีมีความสมบูรณ์ พระอรหันต์มีปัญญาสมบูรณ์ ก็เป็นไปตามลำดับอย่างนี้

วันนี้ก็คงสมควรแก่เวลาเท่านั้นละครับ กราบนมัสการ



บุญแปลว่าเครื่องชำระจิต
บุญกุศลแท้ๆ ก็คือการละบาปได้นั่นเอง





อนุภาพของสติ

บรรยายวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๒



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้า
สวัสดีท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้เป็นวันสุดท้าย จะได้พุทธธรรมะให้พระคุณเจ้าฟังตามสมควร การศึกษาธรรมะนั้นเราศึกษาเพื่อให้เข้าใจความจริง ไม่ได้เอาอะไร ศึกษาเพื่อจะละความเห็นผิดและความยึดมั่นในกายในใจ กายกับใจเป็นของเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ สุขเราก็เคยได้มาแล้ว ทุกข์ก็เคยได้มาแล้ว โกรธก็มี



โลกก็มี ราคะก็มี ไม่มีราคะก็มี กุศลก็มี อกุศลก็มี ผ่านมาแล้ว ก็ผ่านไป เพียงแต่เราไม่ได้ศึกษาเรียนรู้ เพราะไม่มีเครื่องมือ ไม่มีจิตที่พร้อมจะศึกษา

จิตที่ไม่พร้อมจะศึกษา ก็คือจิตที่หลงยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ เทียวตะครุบอารมณ์หนึ่ง วิ่งหนีอารมณ์อีกอย่างหนึ่ง เราจึงต้องมาฝึกจิตให้พร้อมสำหรับการศึกษา สำหรับการเรียนรู้สภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกายในใจนี้ **เครื่องมือที่สำคัญคือความรู้ตัว ความมีสติสัมปชัญญะ** ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านว่า เป็นธรรมะที่มีอุปการะมาก



อานูภาพของสติ

การฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ ท่านจะใช้กรรมฐานใดฝึกก็ได้ ใช้การตามดูกายหรือใช้การตามดูจิตก็ได้ แต่ต้องดูด้วยความรู้สึกตัว อารมณ์เป็นฐานทำให้เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา เมื่อรู้สึกตัวเป็น รู้สึกตัวได้บ่อยๆ ก็จะสามารถดูกายดูใจ ศึกษากายศึกษาใจให้เห็นความจริงได้ การรู้สึกตัวจึงสำคัญ เราต้องมาพากเพียรทำเหตุทำให้มันเกิดขึ้น ตามหลักสติปัญญาฐานภาษาบาลีท่านว่า **อาตปปี สมฺปชาโน สติมา**

อาตปปี คือ *มีความพากเพียรเพากิเลส* เผาความอยากได้ เผาความต้องการ เผาความเห็นผิด ความติดข้องในกายในใจ เผากุศลต่างๆ ลักษณะนี้คือความพากเพียร

สมฺปชาโน คือ *มีความรู้ตัว* รู้ว่ากำลังทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำด้วยความรู้ตัว ไม่มัวหลงไปทำอย่างอื่น ไม่มัวหลงเพลินจนออกนอกทางไป

สติมา คือ *มีสติ ระลึกรู้ได้ที่กายที่ใจ* ไม่หลงลืม ระลึกรู้ว่ากายเป็นอย่างนี้ ใจเป็นอย่างนี้ ไม่มัวแต่คิด ไม่มัวแต่ใจลอยไป

ถ้ามีความรู้ตัวที่ถูกต้อง มาตามดูกายดูใจ พากเพียรศึกษากายใจบ่อยๆ จะเกิดศีล คือจิตที่มีความเป็นปกติ เกิดสมาธิ



คือจิตที่มีความตั้งมั่น ไม่หลงไปตามอารมณ์ต่างๆ เห็นอารมณ์ มีแต่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป และเกิดปัญญา คือ เห็นกายเห็นใจ ตามความเป็นจริงว่า กายใจไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ยอมรับความจริงได้

การปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุดก็ไม่มีเกินกายเกินใจนี้ออกไป พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แล้วว่าทุกขอริยสัจ คือ อุกาทานชั้นนี้ควรรอบรู้ให้แจ่มแจ้ง การมาเรียนรู้กายรู้ใจ ให้เข้าใจเรียกว่า**สิกขา** ภาษาเราปัจจุบันเรียกว่า การประพฤติปฏิบัติหรือการภาวนา

คำว่า ภาวนา นี้ก็หมายถึง การขยันรู้กายรู้ใจ

ถ้าสนใจตัวอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพื่อให้จิตสงบ มีกำลัง เช่น สนใจที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก สนใจกายที่เคลื่อนไหวไปมา สนใจที่เวทนา สนใจจิต เป็นการ**ทำสมถภาวนา** ถ้าสนใจตัวลักษณะของสภาวะธรรม เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของกายของใจ เรียกว่า**วิปัสสนาภาวนา**

การฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ ตามหลักสติปัฏฐานนั้นมีอันนิสงส์มาก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ๕ อย่าง คือ

(๑) สุตตานิ วิสุทฺธิยา เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

สัตว์ทั้งหลายจะบริสุทธิ์ก็บริสุทธิ์ที่จิต ที่จิตเศร้าหมอง

ก็เพราะว่าจิตไปขลุกอยู่กับอารมณ์ หลงอยู่กับโลก ฝ่ายดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เกิดความยินดียินร้าย เกิดการให้ค่า เกิดความรักและ เพลิดเพลินกับมัน บาลีเรียกว่า**ฉันทราคะ** ถ้าเราฝึกไปเรื่อยๆ จิตจะถอยถอนจากโลก เรียกว่า**วิราคะ**

แต่เดิมจิตถูกยึดมติดอยู่กับโลก โลกดีก็พลอยยินดีไปด้วย พอโลกไม่ดีก็ไม่ดีไปด้วย เกิดจิตหนักเพราะโดนกระตุ้น จนเกิดทุกข์ ทั้งสองแบบก็ทุกข์เหมือนกัน มีความติดข้อง ยินดีเพลิดเพลินอยู่กับโลก เป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์

การฝึกสติสัมปชัญญะโดยการเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ จะทำให้รู้สภาวะต่างๆ ตามความเป็นจริง ไม่ไปขลุกอยู่กับอารมณ์ที่ปรากฏ จิตจะถอยออกมาเป็นเพียงผู้รู้ผู้ดูสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า จนจิตรู้ความจริง จะค่อยๆ ถอนไปตามลำดับ จนกระทั่งอริยมรรคเกิดขึ้น ก็จะละกิเลสได้แบบเด็ดขาด จิตก็จะบริสุทธิ์ ไม่ถูกโลกครอบงำ

(๒) **โสกปริเทวาน์ สมตักกมาย** เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ

โสกะคือความเศร้าโศกเสียใจ ปริเทวะคือความคร่ำครวญ รำพันไปกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา เมื่อฝึกให้มีสติมีสัมปชัญญะบ่อยๆ จะอยู่กับปัจจุบันได้



มากขึ้น ความเศร้าโศกเสียใจ ความคร่ำครวญ ความโหยหากับเรื่องต่างๆ ในอดีต จะน้อยลงไปและหมดไปในที่สุด

(๓) ทุกข์โทมนัสฐาน์ อตถกฺขมา ย เพื่อความดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส

ทุกข์โทมนัสต่างๆ จะดับไปเร็ว เพราะมีความเห็นถูกต้อง คล้อยตามความจริง ทำให้ความคิด การกระทำ คำพูดถูกต้องขึ้น จึงไม่เกิดทุกข์โทมนัสครอบงำ

(๔) ฃายสุส อธิคมา ย เพื่อบรรลุถึงฃายธรรม คือธรรมะที่ถูกต้อง

ธรรมะที่ถูกต้องคือทำให้จิตพ้นทุกข์ได้ อย่างสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง คือความเห็นที่ทำให้จิตถึงการพ้นทุกข์ พระพุทธศาสนาเน้นไปที่การพ้นทุกข์ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติอาจจะไม่รู้ลึกลับว่าสุขเกิดขึ้นมากมายก็ได้ แต่จะรู้สึกว่าได้เคยมีความทุกข์มาก ทุกข์เกิดขึ้นยาว ต่อมาทุกข์น้อยลง ทุกข์สั้นลง แต่เดิมมีหลายเรื่องที่ทำให้จิตเป็นทุกข์ได้ ต่อมาก็น้อยลงไป

แต่เดิมมีความยึดมั่นถือมั่นมาก มีความคาดหวังในสิ่งต่างๆ มาก มีความคาดหวังแล้วไม่ได้สมดังคาดหวังก็จะเกิดทุกข์ ทุกข์นั้นก็บีบคั้นจิตใจ เป็นทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจอยาก เพราะจิตมีมีจณาทิฐิมาก เมื่อมีสัมมาทิฐิเพิ่มขึ้น ได้เห็นทุกอย่างเป็น

ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา เราบังคับไม่ได้ ความทุกข์ที่เกิดจากความไม่ได้ตั้งใจก็จะลดลง

เมื่อมีสติปัญญามากขึ้นจะเห็นทุกข์ที่เกิดจากความยึด เป็น**ทุกข์ที่เกิดจากอุปาทาน** ถ้าจิตรับรู้อารมณ์ใดแล้วเกิดความยึดขึ้น มีความสำคัญมั่นหมายว่า นั่นเป็นตัวเรา เป็นของเรา อยากได้ อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเกิดน้ำหนักรู้ขึ้นมาในใจ ถ้าไม่ยึดก็จะรู้สึกเบาสบาย จิตเห็นสิ่งต่างๆ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เมื่อเห็นแบบนี้บ่อยๆ เข้า ก็จะเกิดความเข้าใจว่า ทุกข์นี้ไม่ใช่ตัวตน ตัวตนแท้จริงไม่ได้มี เมื่อเกิดการยึด ก็เกิดความทุกข์บีบคั้นขึ้น เมื่อไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ ก็จะค่อยๆ หมดความเห็นผิดและเลิกยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ

ทุกข์ที่เราทั้งหลายรู้จักกันดี คือทุกข์เพราะความไม่สมใจอยาก ทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ สิ่งที่ไม่เที่ยงก็อยากให้เกิด สิ่งที่ยังบังคับไม่ได้ก็พยายามจะบังคับให้ได้ อันนี้หยาบที่สุด ส่วนละเอียดขึ้นมาก็เป็นเพราะความอยาก อยากเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น ไม่ว่าจะได้หรือไม่ได้ก็ทุกข์

ส่วนที่ละเอียดที่สุด ก็เป็นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าท่านสรุปไว้ว่า **สงฺฆิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา อุปาทานฉนฺธํหา เป็นทุกข์** ฉนฺธํทั้งห้าอันเป็นที่ตั้งของอุปาทานนั้น เป็นตัวทุกข์ โดยธรรมชาติของมัน คำว่า ตัวทุกข์ ในที่นี้หมายความว่า มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยปรุงแต่งเกิดขึ้น



เป็นสิ่งที่ถูกบีบคั้นตามธรรมชาติของมันเอง เป็นของว่างเปล่า เราไปยึดว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา มีตัวตนใส่เข้ามาทีหลัง

ขั้นที่ ๕ นั้นเป็นทุกข์ตามธรรมดาของมัน เมื่อไม่รู้เราก็กังวลยึดว่าเป็นตัวเราของเราขึ้นมา อยากให้มันเป็นตามต้องการ ทำให้เกิดน้ำหนึ่ขึ้นมาในใจ เป็นทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น พอได้ตั้งใจรู้สึกไม่เป็นทุกข์ พอไม่ได้ตั้งใจก็รู้สึกเป็นทุกข์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง มันซ้อนกันอยู่อย่างนี้ ทุกข์มีหลายชั้นซ้อนกันอยู่ การปฏิบัติก็รู้กายรู้ใจไปตามที่เป็นจริง แต่สิ่งที่ต่างกันคือปัญญารู้ความจริงเพิ่มขึ้น

เราภาวนาก็เพื่อรู้ทุกข์คือกายกับใจตามความเป็นจริง เมื่อรู้ก็จะสามารถละทุกข์ได้ตามลำดับ ตอนแรกก็ละทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะไม่ได้ตั้งใจก่อน ต่อมาก็ละทุกข์ที่เกิดจากความบีบคั้นทางใจ เมื่อใจเราไปติดข้องกับอารมณ์ต่างๆ เมื่อรู้สึกซึ่งถึงที่สุดก็จะรู้ว่า ตัวกายตัวใจทั้งหมด ตัวผู้รู้ผู้ดูนั้นก็เป็ทุกข์ รู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง รู้ร้อยลัจอย่างสมบูรณ์ ก็จะปล่อยวางขั้นนี้ได้เป็นพระอรหันต์

ส่วนผู้ที่ปฏิบัติเพื่อให้ถึงโสดาบัน เรียกว่าผู้ที่ยังมีปัญญาเล็กน้อย เพราะรู้ทุกข์ยังไม่แจ่มแจ้ง รู้เพียงแต่ว่ามันทุกข์บ้าง สุขบ้าง สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง ยึดก็ไม่เที่ยง ไม่ยึดก็ไม่เที่ยง **พอยึดขึ้นมาก็มีตัวเรา พอไม่ยึดก็ไม่มืตัวเรา ตัวเรา**

จึงไม่ได้มีจริง มีแต่ตัวตนปลอมๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อยึด เมื่อหลง ไปเท่านั้น ไม่ได้มีตัวตนจริงอะไร

ตัวตนมีหลายอย่าง ที่เรียนในทางปริยัติก็จะบอกว่า
ตัวตนเกิดจากตัณหา มานะ และทิฐิ ผู้ปฏิบัติเพื่อเป็น
พระโสดาบันก็ละตัวตนที่เกิดจากทิฐิ การเห็นความจริง
ของกายของใจบ่อยๆ จะทำให้ละความเห็นผิดในกายในใจได้
บรรลุถึงความจริงไปตามลำดับ อย่างนี้เรียกว่าบรรลุถึงธรรมะ
ที่ถูกต้อง ทำให้ถึงการพ้นทุกข์ได้จริง

(๕) นิพพานสุส สัจจิกิริยาย เพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน

เมื่อรู้กายรู้ใจตามความจริงจนถึงที่สุดไม่หลงปรุงแต่งไป
ตามมัน จะรู้จักสภาวะธรรมอีกชนิดหนึ่งเรียกว่าพระนิพพาน
จิตที่ไม่ปรุงแต่งก็จะเห็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง การที่เราไม่เห็น
ความจริงนี้เพราะมันแต่ปรุงแต่งไปตามโลก เมื่อจิตปรุงแต่งไป
ตามโลกก็รู้อารมณ์โลกๆ ความจริงก็ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตาเรา
ทั้งสภาวะที่ปรุงแต่งและสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง แต่ที่ไม่เห็น
เพราะจิตยังไม่พร้อมเท่านั้นเอง

หน้าที่ของเราคือการปฏิบัติฝึกฝนให้เกิดปัญญา ไม่หลง
ปรุงแต่งไปตามขั้นๆ เรียกว่าการภาวนา ฝึกฝนเรียนรู้กาย
เรียนรู้ใจ ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จึงเรียกว่า **ไตรสิกขา**



ไม่ได้ฝึกเพื่อจะเอาอะไร ลึกขาคือเป็นแพข้ามไป เมื่อมีปัญญา
ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น ก็ถึงฝั่งคือพระนิพพาน

การอ่านอานิสงส์ของมหาสติปัญญาสูตรก็จะทำให้ได้รู้สิ่ง
ที่พระพุทธเจ้ารับรองไว้ จะได้ขยันฝึก แรกๆ ต้องอาศัยสิ่งล่อใจ
หน่อย เพราะกิเลสมีมาก มักหลอกเราไปทำอย่างอื่น เรา
โดนกิเลสลากไป ออกนอกแนวทางการมาดูกายดูใจอยู่เรื่อย
เราจึงต้องเตือนตนเองบ่อยๆ



ข้อปฏิบัติอันไม่ผิดพลาด

ในพระไตรปิฎกมีธรรมะอยู่ ๒ หมวด ที่เป็นข้อปฏิบัติสำคัญ คือ **อปัณณกปฏิปทา** และ **อริยวงศ์** ผู้ที่เข้ามาบวชในสมัยพระพุทธกาล ท่านบวชเพื่อต้องการพ้นทุกข์ ได้เป็นพระอรหันต์ ท่านเห็นว่า ชีวิตสมรวาสนั้นคับแคบ เป็นทางมาของกิเลส การจะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ทำได้ยาก ท่านจึงทิ้งบ้านออกบวช

อปัณณกปฏิปทามีสอดแทรกอยู่แทบทุกพระสูตรในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค และพระสูตรที่เกี่ยวกับการปฏิบัติไปตามลำดับ **อปัณณกปฏิปทา** แปลว่า ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง สอดคล้องกับการบรรลุธรรม มี ๓ อย่าง คือ

(๑) **อินทรีย์สังวร** คือ การปิดกั้นกิเลสเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้สัมผัสถูกต้องทางกาย ใจคิดนึกรู้สึก ให้รู้เท่าทันความยินดียินร้าย ความพอใจไม่พอใจที่เกิดขึ้น จะได้ไม่เกิดกิเลส ไม่เกิดอภิชฌาและโทมนัสครอบงำใจ ไม่เกิดบาปอกุศลแรงๆ ติดตามมา ถ้าไม่ล่ำร่วมระวัง เกิดความยินดียินร้าย จะเกิดบาปอกุศลธรรมมากมาย



การฝึกอินทรีย์สังวร ฝึกป้องกันกิเลส ฝึกรักษาจิต ก็คือ ฝึกให้มีสติ เมื่อมีสติ สติจะรักษาจิต **สติมีหน้าที่รักษาจิต**

เราจึงต้องฝึกให้รู้ตัวเป็นก่อน ฝึกให้มีสติ ไม่มัวแต่หลงไป ฝึกดูกาย ฝึกดูใจ รู้ว่ากายกำลังเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ หายใจเข้า หายใจออก ใจกำลังนึก กำลังคิด ประจวบเหมาะ ต่อมาเวลาเห็นรูปทางตาแล้วให้มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันความยินดียินร้าย เห็นรูปที่สวยแล้วพอใจก็ให้รู้ เห็นรูปที่ไม่สวยเบือนหน้าหนีก็ให้รู้ ถ้าเรารู้ไม่ทัน บาปอกุศล จะเกิดขึ้น ถ้าเรารู้เท่าทัน สติก็จะทำหน้าที่เหมือนกับยามเฝ้า ประตูคอยระวังไม่ให้คนร้ายเข้ามา สติจะป้องกันบาปอกุศลธรรมทั้งหลายไม่ให้เข้าไปย้อมจิต เวลาคิดนึกรู้สึกทางใจก็ให้มีความรู้ตัว มีสติสัมปชัญญะ เกิดความยินดีก็ให้รู้ทัน เกิดความยินร้ายก็ให้รู้ทัน เมื่อรู้ทันได้เร็วกิเลสก็ไม่เกิด หรือเกิดขึ้นก็เป็นตัวเล็กๆ ไม่มีกำลัง แบบนี้เรียกว่าอินทรีย์สังวร

(๒) **โภชนะ มัตตัญญา** คือมีปัญญา รู้จักประมาณในการฉันอาหาร และในการใช้สอยปัจจัยต่างๆ ทั้งจีวร เสนาสนะ ยา รักษาโรค และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ การจะมีปัญญา รู้ทัน ได้ก็ต้องมีสติสัมปชัญญะ คอยสังเกตอาการทางใจ เมื่อมีการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของต่างๆ อย่าไปทำตามความรู้สึกชอบหรือชัง ให้ทำตามความรู้ ตามวัตถุประสงค์อันแท้จริง ให้ได้ประโยชน์จริงๆ นี้เรียกว่ามีปัญญา รู้ประมาณ

(๓) **ชาคริยานุโยคะ** คือการประกอบความเพียรรู้ตัวใน
 ทุกกิจกรรมที่เราทำ **ให้จิตตื่นอยู่เสมอ ไม่มัวแต่หลงไป
 กับเรื่องราวต่างๆ** ถ้าหลงไปก็ให้รู้ให้เร็วขึ้น ถ้าไม่มีการงาน
 อะไรทำก็ให้เดินจงกรมสลับกับนั่ง ทำความรู้ตัว ฝึกให้จิตตื่น
 ตามหลักของคัมภีร์กล่าวเรื่องการแบ่งช่วงเวลาในการ
 ประกอบความเพียร เพียรตื่นอยู่ตลอดเวลา ส่วนตอนกลางคืน
 แบ่งเป็นสามช่วง คือ ช่วงปฐมยาม ฝึกชาคริยานุโยคะ เดิน
 และนั่งให้มีความรู้ตัว ชำระจิตให้หมดจดจากสิ่งครอบงำ ช่วง
 มัชฌิมยามให้นอนอย่างมีสติ ปัจฉิมยาม ตื่นแล้ว เดินและนั่ง
 ให้มีความรู้ตัว ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ทำอย่างนี้ ก็จะช่วย
 ให้มีศีล มีอินทรีย์สังวรดีขึ้น การใช้สอยปัจจัยถูกต้องขึ้น
 จะละสิ่งที่ผิด สิ่งที่ถูกก็เพิ่มขึ้น เมื่อรู้ว่าแม้แต่สิ่งที่ถูกก็ไม่เที่ยง
 ก็จะละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ
 ตอนแรกก็ละสิ่งไม่ดีก่อน ไม่ทำชั่ว ต่อมาก็ละสิ่งที่ดี แต่ยัง
 ทำดีอยู่ ทำดีแต่ไม่ติดข้องในการทำดี

ส่วน**อริยวงศ์** มี ๔ ประการ อริยวงศ์ หมายถึง วงศ์ของ
 พระอรหันต์ผู้เป็นพระอริยเจ้า ท่านปฏิบัติติดต่อกันมาแบบนี้
 ไม่มีใครติเตียนได้ อริยะวงศ์ ๓ ข้อแรกเป็นเรื่องใช้สอยปัจจัย
 ให้เป็นผู้มีสันโดษพอใจในปัจจัย ในเรื่องจิ๋ว อาหารบิณฑบาต
 เสนาสนะ มีความรู้ตัวในการใช้สอย ไม่มีมานะถือตัว มีความ



มักน้อยสันโดษในปัจจุบันแต่ไม่เพลิดเพลिन ไม่หลงยินดีในความสันโดษนั้น ไม่ยกตนข่มคนอื่นเพราะความดีนั้นเป็นเหตุความดีก็เป็นสิ่งที่ยึดไม่ได้ เป็นของไม่เที่ยงเช่นกัน เป็นเพียงทางข้ามไปสู่ความพ้นทุกข์ ข้อที่ ๔ ให้ยินดีในการภาวนาอยู่เสมอ

พระพุทธรูปศาสนาอนให้ละกิเลส ละได้โดยการรู้มัน ในท้ายพระสูตรต่างๆ ที่เราอ่านกันก็บอกไว้ว่า **เมื่อพระอริยสาวกผู้ได้ระดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ก็จะเบื่อหน่ายคลายกำหนด แล้วก็หลุดพ้นไป** เห็นอยู่อย่างนี้ เห็นอะไรถ้าในอนัตตลักขณสูตรจะบอกว่า เห็นขันธห้า ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ภายในภายนอก หยาบ ละเอียด ทราม ประณีต ไกล ใกล้ ตามความเป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา

ในอาทิตตปริยายสูตรบอกว่า ตา รูป จักขุวิญญาณ จักขุสัมผัส และเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เป็นของร้อน ร้อนเพราะไฟคือราคะ โทสะ โมหะ ร้อนเพราะชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ ร้อนเพราะอย่างนี้ เราได้อยู่ เห็นอยู่อย่างนี้ ก็จะเบื่อหน่าย คลายกำหนดในสิ่งเหล่านั้น การละกิเลสในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างนี้ ต้องรู้ต้องเห็นอย่างแจ่มแจ้งในกายในใจอย่างนี้

สรุปแล้ว การปฏิบัติธรรมก็ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ
โดยทำข้อแรกก่อน รู้ทุกข์คือกายกับใจให้แจ่มแจ้ง ให้เห็นว่า
มันไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราฝึก
ให้ได้เครื่องมือมารู้ทุกข์ คนที่เป็นทุกข์มีอยู่มาก แต่คนที่รู้ทุกข์
มีอยู่น้อย เรามาฝึกรู้ทุกข์โดยใช้เครื่องมือคือสติสัมปชัญญะ
**เมื่อรู้ทุกข์คือกายกับใจแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะไม่เกิดตัณหา
ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจ ใจก็ไม่ทุกข์อีกต่อไป
เรียกว่าผู้พ้นทุกข์**

ครั้งนี้เป็นการบรรยายครั้งสุดท้าย ถ้ามีสิ่งใดที่ผมทำ
ให้พระคุณเจ้าไม่สบายใจ หรือมีข้อผิดพลาดประการใด ก็ขอ
อภัยและขอโทษกรรมด้วย

ขอกราบนมัสการครับ



**รายชื่อผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ
กฎแห่งธรรม**

| ชื่อ - นามสกุล | จำนวนเงิน |
|--|-----------|
| ๑. คุณกฤตยา บานเย็น | ๑๐๐ |
| ๒. คุณจริยา แก้วชัยเจริญกิจ | ๒๐๐ |
| ๓. คุณทศพร คุณสุภาพร ศิริกร | ๓,๐๐๐ |
| ๔. ท.ญ. สารชา | ๕๐๐ |
| ๕. คุณกัลยารัตน์ เพชรพิพัฒน์ | ๑,๐๐๐ |
| ๖. คุณเกษมลี สกุลชัยสิริวิษ | ๒๐๐ |
| ๗. คุณโกวิทย์ สุภาจันทร์สุข | ๑๑๐ |
| ๘. คุณชนิษฐา เศวตนั้นนันทน์ | ๕๐๐ |
| ๙. ครอบครัวพิเชษฐลัทธา | ๑,๐๐๐ |
| ๑๐. พล.ร.ต. จตุพร - ท.ญ. โบว์ พุกกะเวส | ๕๐๐ |
| ๑๑. คุณวรวิฑูร บัญไป | ๑๒๐ |
| ๑๒. คุณจันทร์สุดา พิรุณ | ๑,๐๐๐ |
| ๑๓. คุณจำเนียร แก้วทับทิม | ๔๐๐ |
| ๑๔. คุณจำเนียร ทองนวล | ๒๐๐ |
| ๑๕. คุณฉัตรรัตน์ ลีประเสริฐ | ๒๐๐ |
| ๑๖. อาจารย์ฉันทวี | ๑,๐๐๐ |
| ๑๗. คุณช่อพิภพ โอสธานุเคราะห์ | ๑๐,๐๐๐ |
| ๑๘. คุณชัชวาลย์ อ้นวงศ์ | ๑๐๐ |

**รายชื่อผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ
กฎแห่งธรรม**

| ชื่อ - นามสกุล | จำนวนเงิน |
|--|------------------|
| ๑. คุณกฤตยา บานเย็น | ๑๐๐ |
| ๒. คุณจริยา แก้วชัยเจริญกิจ | ๒๐๐ |
| ๓. คุณทศพร คุณสุภาพร ศิริกร | ๓,๐๐๐ |
| ๔. ท.ญ. สารชา | ๕๐๐ |
| ๕. คุณกัลยารัตน์ เพชรพิพัฒน์ | ๑,๐๐๐ |
| ๖. คุณเกษมณี สุกุลชัยศิริวิช | ๒๐๐ |
| ๗. คุณโกวิทย์ สุภาจันทรสุข | ๑๑๐ |
| ๘. คุณชนิษฐา เศวตนันท์ | ๕๐๐ |
| ๙. ครอบครัวพิเชษฐัสถา | ๑,๐๐๐ |
| ๑๐. พล.ร.ต. จตุพร - ท.ญ. โบว์ พุกกะเวส | ๕๐๐ |
| ๑๑. คุณวรวิฑูร บัญไพบ | ๑๒๐ |
| ๑๒. คุณจันทร์สุดา พิรุณ | ๑,๐๐๐ |
| ๑๓. คุณจำเนียร แก้วทับทิม | ๔๐๐ |
| ๑๔. คุณจำเนียร ทองนวล | ๒๐๐ |
| ๑๕. คุณฉัตรรัตน์ ลีวประเสริฐ | ๒๐๐ |
| ๑๖. อาจารย์ฉันทวัช | ๑,๐๐๐ |
| ๑๗. คุณช่อพิภพ โอสธานุเคราะห์ | ๑๐,๐๐๐ |
| ๑๘. คุณชัชวาลย์ อ้นวงศ์ | ๑๐๐ |

| | |
|---|-------|
| ๑๙. คุณชัชฌาญาภัค พงศ์ชัยกร | ๔,๐๐๐ |
| ๒๐. กัปตันชูชาติ จันตะบุตร | ๓,๐๐๐ |
| ๒๑. คุณณัฐภัทร เหมือนเพชร คุณจีรพันธ์ จำปาหาญ | ๕๐๐ |
| ๒๒. คุณณัฐสุรางค์ รัตนชวัลกุล | ๕๐๐ |
| ๒๓. คุณदनัย ส่องประเสริฐ | ๑๐๐ |
| ๒๔. คุณดวงใจ ดำรงสิริรัช | ๑๐๐ |
| ๒๕. น.พ. เตชา กิจประยูร | ๕๐๐ |
| ๒๖. คุณทัศนีย์ รุจจพันธ์ | ๓,๐๐๐ |
| ๒๗. คุณทิพย์วรรณ ทิพย์ทัศน์ | ๑,๐๐๐ |
| ๒๘. คุณธาดา ลีติมา เปี่ยมพงศ์ศาสตร์ | ๑,๐๐๐ |
| ๒๙. คุณนรรจาพร จงควินิต | ๒,๐๐๐ |
| ๓๐. คุณนรวรรัตน์ คุณสัมพันธ์ พงษ์พรรณากุล | ๑,๐๐๐ |
| ๓๑. คุณนิธนา เมลืองนนท์ | ๑,๐๐๐ |
| ๓๒. คุณนิลวรรณ ผลงาม | ๑๐๐ |
| ๓๓. พ.ญ. นุสรา อรรถศิลป์ | ๑,๕๐๐ |
| ๓๔. คุณบุญธรรม ผลจันทร์งาม คุณมาเรียม ผลจันทร์งามและครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| ๓๕. คุณบุญอำนวยการ รัตนธาดา | ๑๐๐ |
| ๓๖. คุณบุญไฮม ศิริวรรณ | ๒๐๐ |
| ๓๗. คุณประพันธ์ คุณวชิรา เศวตนั้นนท์ | ๑,๐๐๐ |
| ๓๘. คุณประภาพร จิตติวัชรพงศ์ | ๒๐๐ |
| ๓๙. คุณประเสริฐ | ๑๐๐ |

| | |
|---|--------|
| ๔๐. คุณปราณี อยู่ยง | ๒๐๐ |
| ๔๑. คุณปรีชา พรหมอินทร์ | ๑๐๐ |
| ๔๒. คุณปรียา เกตุทัต | ๑,๕๐๐ |
| ๔๓. คุณเป๊ว | ๒,๐๐๐ |
| ๔๔. ผู้พึงธรรมกรมศุลกากร | ๔,๔๐๐ |
| ๔๕. ผู้พึงธรรมบ้านพุทธธรรมสวนหลวง ๒๙ ม.ค.๕๒ | ๓,๖๐๐ |
| ๔๖. ผู้พึงธรรมวัดพุทธปัญญา ๒๕ เม.ย. ๕๒ | ๔,๘๔๐ |
| ๔๗. คุณพงษ์ทอง กীরติยุทธ | ๒,๐๐๐ |
| ๔๘. คุณพจมาน เสริมศิริวิวัฒน์ | ๓,๐๐๐ |
| ๔๙. คุณพนิช ประวัติเลิศอุดม | ๕๐๐ |
| ๕๐. คุณพรภนก ปรีชาศิลป์ | ๕๐๐ |
| ๕๑. คุณพรทิพย์ บุญญานวัตร | ๑,๕๐๐ |
| ๕๒. พ.ญ. พัชราพร แซ่เอ็ง | ๑,๐๐๐ |
| ๕๓. คุณพัชรี เรียมเรษะกุล | ๔๐๐ |
| ๕๔. คุณพันธุ์ทอง เหลิมอากาศ | ๑๐,๐๐๐ |
| ๕๕. คุณพัลลภ เลาทกานต์นิยม | ๕๐๐ |
| ๕๖. คุณพิชามณชิ อารยะพิสุทธิกูร | ๕๐๐ |
| ๕๗. คุณพิเชษฐ์ คุณลัดดา นิธิวาสิน | ๑๐,๐๐๐ |
| ๕๘. คุณพูลสุข บังแสง | ๑๐๐ |
| ๕๙. คุณเพ็ญพรรณ วิสุทธิ ณ อยุรยา | ๑๐,๐๐๐ |
| ๖๐. ดร. เพ็ญรุ่ง ปานใหม่ | ๕๐๐ |
| ๖๑. คุณภัทริน ซอไสตติกุล | ๕,๐๐๐ |
| ๖๒. คุณภาวิณี ชีประเสริฐ | ๑,๐๐๐ |

| | |
|---|-------|
| ๖๓. คุณมนชนก ศิริชนะ | ๑,๐๐๐ |
| ๖๔. คุณมานิตย์ คุณวาสนา ดญ.ชลธิชา พงษ์สวัสดิ์ | ๓๐๐ |
| ๖๕. คุณมุลนิธิจิตตานุเคราะห์ | ๒,๐๐๐ |
| ๖๖. ไม่ออกนามรวมทั้งสิ้น | ๙,๘๐๐ |
| ๖๗. น.พ. ยศยง ตั้งวิชิตฤกษ์ | ๒,๐๐๐ |
| ๖๘. คุณยุทธนา สุวรรณโกศัย | ๑๐๐ |
| ๖๙. คุณเยาวลักษณ์ เนียมสวัสดิ์ | ๑๐๐ |
| ๗๐. คุณรัชณี วงศานุพัทธ์ | ๑,๐๐๐ |
| ๗๑. คุณรัชนีวรรณ อุทัยศรี | ๓,๐๐๐ |
| ๗๒. คุณรุ่งทิวา งามลิ้มะ | ๑๕๐ |
| ๗๓. พ.ญ. เรวดี กนกวุฒิ | ๒๐๐ |
| ๗๔. คุณลัดดา กิติวิภาต | ๕๐๐ |
| ๗๕. คุณลัดดา ชูสุวรรณ | ๒๐๐ |
| ๗๖. คุณลินจี ดิษฐสมบูรณ์ | ๕๐๐ |
| ๗๗. คุณวรพงษ์ เณลิมวัฒนานนท์ | ๑๐๐ |
| ๗๘. คุณวรรษยา อัสกุล | ๑,๐๐๐ |
| ๗๙. คุณวราภรณ์ ประเสริฐเวชพนธ์ | ๓๐๐ |
| ๘๐. คุณวัลย์ทิพย์ จตุราวิชานนท์ | ๔,๐๐๐ |
| ๘๑. คุณวัชรী อติทิพยางกูร | ๕๐๐ |
| ๘๒. คุณวิภาวี สุขเกษม | ๑๐๐ |
| ๘๓. คุณวิลาวลัยย์ อนันต์ชัยพัชานา | ๒,๐๐๐ |
| ๘๔. คุณวิไลลักษณ์ เตชะสาธิต | ๑,๐๐๐ |
| ๘๕. คุณวีณา พจน์ประสาท | ๕๐๐ |

| | |
|-----------------------------------|--------|
| ๘๖. คุณศรีน้อย ลิ้มปวีณา | ๕,๐๐๐ |
| ๘๗. คุณศิริธร กาสเนอว์ | ๕๐๐ |
| ๘๘. คุณสงวน สุขนิคม | ๑๐๐ |
| ๘๙. คุณสงศรี สุวรรณเตมีย์ | ๑,๐๐๐ |
| ๙๐. อาจารย์สมจิต วนาภรณ์ | ๑,๐๐๐ |
| ๙๑. คุณสมยศ เรืองรอด | ๒๐๐ |
| ๙๒. คุณสรณา จิรรัตน์สกุล | ๕๐๐ |
| ๙๓. คุณสลัป เทวินทรภักดี | ๑,๓๐๐ |
| ๙๔. คุณสวรรณี สระตันต์ | ๑,๐๐๐ |
| ๙๕. คุณสายสมร ตระกูลเมืองเมศ | ๒๐๐ |
| ๙๖. คุณสายสัมพันธ์ สุวรรณประทีป | ๑๐,๐๐๐ |
| ๙๗. คุณสุดาวัลย์ พากดี | ๒๐๐ |
| ๙๘. คุณสุธี มีสันทัด | ๑,๐๐๐ |
| ๙๙. คุณสุพรรณ คงเสริญสรณ์ | ๓๐๐ |
| ๑๐๐. แม่ชีสุพัฒนา อยู่ยง | ๑๐๐ |
| ๑๐๑. คุณสุพัตรา ทิรกานันท์ | ๑,๕๐๐ |
| ๑๐๒. คุณสุภาพ ทิพยทัศน์ | ๕,๐๐๐ |
| ๑๐๓. คุณสุภาภรณ์ เอื้องพูลสวัสดิ์ | ๑,๐๐๐ |
| ๑๐๔. อาจารย์ สุภีร์ ทุมทอง | ๒,๑๑๐ |
| ๑๐๕. คุณสุมาลี โศภาอภิสมัย | ๑๐๐ |
| ๑๐๖. คุณสุรินทร์ จรรยากรณ์พงษ์ | ๒,๐๐๐ |
| ๑๐๗. คุณสุรรัตน์ พจน์วิเศษ | ๕๐๐ |
| คุณเทียนชัย โควิณฑเศรษฐ์ | |

| | | |
|------|------------------------------------|-------|
| ๑๐๘. | คุณสุวิทย์ คุณจินทนี มนต์ชัยตระกูล | ๒,๐๐๐ |
| ๑๐๙. | คุณสุวิมล อัครไชยชาญ | ๑,๐๐๐ |
| ๑๑๐. | คุณแสงเดือน | ๕๐๐ |
| ๑๑๑. | คุณองอาจ ธรรมเจริญ | ๒๐๐ |
| ๑๑๒. | คุณอดิเรก สวัสดิมงคล | ๑๐๐ |
| ๑๑๓. | คุณอภิพร อติยางกูร | ๒๐๐ |
| ๑๑๔. | คุณอภิศักดิ์ คุณวรางคณา | ๒,๒๐๐ |
| ๑๑๕. | คุณอมร ออกกิจวัตร | ๑๕๐ |
| ๑๑๖. | คุณอรทัย เชื้อดวงผุย | ๓๐๐ |
| ๑๑๗. | คุณอรพินทร์ ทินบาล | ๑,๕๐๐ |
| ๑๑๘. | คุณอร่ามศรี นุ่มพยัคฆ์ | ๑๐๐ |
| ๑๑๙. | คุณอัจฉริยา เกตุทัต | ๒,๐๐๐ |
| ๑๒๐. | คุณอัญชลี จันทร์คง | ๑,๐๐๐ |
| ๑๒๑. | คุณอัญญา สุวรรณเต็มย์ | ๑,๐๐๐ |
| ๑๒๒. | คุณอาจิณ ถนัดช่าง | ๑๐๐ |
| ๑๒๓. | คุณอากาศ หะรินเดช | ๑๐๐ |
| ๑๒๔. | คุณอุบล พ่วงศิริ | ๑๐๐ |
| ๑๒๕. | คุณอุบลพรรณ เนียมสวัสดิ์ | ๓๐๐ |

๑๘๒,๙๘๐

ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองฮะ ต. หนองฮะ อ. ลำโรงทาบ จ. สุรินทร์

การศึกษา

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

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๒)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ
บริษัทบางกอกพร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะและ
ตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔
วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com