



ตามรู้...ดูจิต

พัฒนาชีวิตให้เป็นสุข

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง



ตามรู้...ดูจิต

พัฒนาชีวิตให้เป็นสุข

อาจารย์สุภีร์ ทুমทอง

www.ajsupee.com

ISBN : 978-974-8418-70-4

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม ๒๕๕๐

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ถอดเทป : ณิชากร ตัวละมุล

รูปเล่ม/ภาพ : อุษา - โอริษา ปลุกสวัสดิ์

จัดพิมพ์โดย : อาจารย์สุภีร์ ทুমทอง

วลันต์ - เจษฎ์สุภา โปธิพิมพ์านนท์

อุษา - สรุข ปลุกสวัสดิ์

จัดรูปเล่ม - พิมพ์

ปาปิร์ส พับลิเคชั่น

โทร. ๐-๒๒๘๗-๒๔๙๒

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานห้ามจำหน่าย

หากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำกราบขออภัย

และขอให้อิทธิกรรมมา ณ ที่นี้ด้วย

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ถอดจากเทปคำบรรยายเรื่อง “พัฒนาชีวิต พิชิตงาน” ที่คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๐ เนื้อหาประกอบด้วย (๑) การมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข (๒) องค์ประกอบของชีวิต (๓) ความเป็นไปของชีวิต (๔) หลักการพัฒนาชีวิต (๕) แนะนำวิธีการฝึกสติสำหรับผู้เริ่มต้น

ในการพิมพ์ครั้งนี้ ใช้ชื่อหนังสือว่า “**ตามรู้...ดูจิต พัฒนาชีวิตให้เป็นสุข**” เพื่อสื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและปฏิบัติธรรม คือการกลับมาศึกษาเรียนรู้ที่กายที่ใจของเราเอง เมื่อเข้าใจตัวเราเองอย่างแจ่มแจ้ง ก็จะละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจ หหมดทุกข์ทางใจและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขไปตามลำดับ

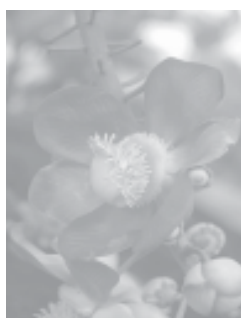
ขอให้ทุกท่านเจริญในธรรม ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกาศไว้ดีแล้ว

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง



สารบัญ

๑. การมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข..... ๙
๒. องค์ประกอบของชีวิต..... ๑๙
๓. ความเป็นไปของชีวิต..... ๓๓
๔. หลักการพัฒนาชีวิต..... ๔๓
๕. แนะนำวิธีการฝึกสติสำหรับผู้เริ่มต้น..... ๖๕




ตามรู้...ดูจิต

เดิมชื่อเรื่อง “พัฒนาชีวิตพิชิตงาน” บรรยายที่
คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๐

.....

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย สวัสดิ์ครับท่านผู้ฟังทุกท่าน
วันนี้ผมได้รับเชิญให้มาพูดเรื่อง “พัฒนาชีวิตพิชิตงาน” ขอให้
ท่านลองฟังดู และนำไปพิจารณาเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิต
ของท่านตามสมควรต่อไปนะครับ





สโต ภิกขเว ภิกขุ วิหเรยฺย สมฺปชาโน,
อัย โว อมฺหากํ อนุสาสนี.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะดำเนินชีวิตอยู่เถิด

นี่เป็นคำพร่ำสอนของเรา สำหรับเธอทั้งหลาย

(ที.ม. ๑๐/๑๖๐ มหาปรินิพพานสูตร)



เหนื่องาน เหนือโลกธรรม

คำว่า “งาน” นี้ ท่านทั้งหลายที่ทำงานมานานแล้วคงจะทราบว่า การทำงานของเรานี้ก็เป็นการดำรงชีวิตแบบหนึ่ง เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ที่นี้ คำว่า “พิชิตงาน” ก็คือชนะงาน เหนื่องาน งานหมดอิทธิพลต่อจิตใจเรา งานประสบผลสำเร็จก็มีความสุข งานไม่ประสบผลสำเร็จก็มีความสุข ตามหลักธรรมะท่านเรียกว่า **อยู่เหนือโลกธรรม** โลกธรรมนั้นมันก็มีลาภ - เลื่อมลาภ มียศ - เลื่อมยศ มีสรรเสริญ - นินทา มีสุข - ทุกข์ อย่างนี้แหละนะ มันเป็นปกติธรรมดา งานที่เราทำนี่นะครับ มันก็มีได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้ตั้งใจบ้าง

ฉะนั้น คำว่าพิชิตงาน ไม่จำเป็นว่าต้องได้ตั้งใจเสมอไป แต่ไม่ว่าท่านจะได้ตั้งใจหรือไม่ งานสำเร็จหรือไม่ ชีวิตของท่านก็ยังพัฒนาต่อไปได้ มีการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา งานประสบผลสำเร็จก็มีการเรียนรู้พัฒนา งานไม่ประสบผลสำเร็จก็มีการเรียนรู้พัฒนา



มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป อย่างนี้คือ ความหมายของคำว่าพิชิตงาน หรือชนะงาน และสามารถนำคำนี้กระจายออกไปสู่ชีวิตธรรมดาๆ ได้ ก็คือเรื่องของการมีลาภ - เลื่อมลาภ มียศ - เลื่อมยศ มี สรรเสริญ - นินทา มีสุข - ทุกข์ ไม่ว่าจะได้รับสรรเสริญ เราก็มีความสุข หรือมีคนนินทาเรา เราก็มีความสุข ไม่ว่าจะ ตกอยู่ในสถานภาพอย่างไร เราก็มีชีวิตอยู่ได้ มีความสุขได้ อยู่เหนือโลกธรรมทั้งหลาย





ความสุข ๒ ประเภท

ที่นี้ ควรจะทราบเรื่องความสุข ๒ ประเภท อันที่หนึ่ง คือ **“สามิสสุข”** สุขที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เช่น ถ้าท่านทำงานประสบผลสำเร็จ ท่านก็มีความสุข ไม่ประสบผลสำเร็จ ท่านก็ไม่มีความสุข อย่างนี้เค้าเรียกว่า ความสุขที่ขึ้นต่อปัจจัยภายนอก ถ้าได้ตั้งใจจึงมีความสุข ไม่ได้ตั้งใจไม่มีความสุข ลูกของเราเรียนดีเรามีความสุข ลูกของเราเกเร เราไม่มีความสุข อย่างนี้สุขพวกนี้เรียกว่าสามิสสุข คือสุขที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ถ้าท่านเหนม่งเน้นหรือติดอยู่กับสุขพวกนี้ก็จะขึ้นๆ ลงๆ นะ เพราะว่าชีวิตของเรามันมีทั้งดีและไม่ดีปนกัน สามิสสุขเป็นสุขที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ถ้าปัจจัยภายนอกดีเราก็มีความสุข ถ้าไม่ดีเราก็ไม่สุข เป็นทุกข์ซะแล้วอย่างนี้

แต่อันที่สองที่อยากให้เรารู้จักก็คือ **“นิรามิสสุข”** ความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก มีอยู่ข้างในสร้างขึ้นมาจากข้างใน ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็ตามแต่ มีคนมาว่าเราก็ดี สรรเสริญเราก็ดี เราก็มีความสุขทั้งสองอย่างนั่นแหละ ลูกเราเป็นคนดีเรามีความสุข ลูกเราเป็นคนไม่ดีเราก็มีความสุข เพราะว่าความสุขประเภทนี้ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายนอกนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน แต่เราก็ยังมีความสุขอยู่ข้างใน



การพัฒนาชีวิตคือการทำให้มี นิรามิสสุขเพิ่มขึ้น

ชีวิตที่จะมีความสุข คือพัฒนาชีวิตให้มีความสุขแบบ
สามิสสุขน้อยลงเรื่อยๆ แล้วก็มีนิรามิสสุขเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ
จนความสุขและความสงบเป็นอันเดียวกันกับชีวิตเราเองนะครับ
นี่คือความหมายของคำว่าชณะงาน ซึ่งก็คือพัฒนานิรามิสสุข
ให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ ฉะนั้น ถ้าพัฒนาได้ถูก เหตุการณ์ภายนอก
ที่เป็นสถานการณ์ชีวิตของท่านจะไม่มีผลอะไรมากนัก ตัวชีวิต
ของท่านจะมีความสุขมากขึ้นไปเรื่อยๆ ส่วนสถานการณ์ก็มีทั้งดี
ขึ้นบ้าง เลวลงบ้างของมันไป เพราะว่าปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้มันดี
ขึ้นหรือเลวลงมีมาก เราไม่สามารถที่จะควบคุมทุกอย่างได้ เรา
ทำได้เฉพาะบางส่วนเท่านั้น ส่วนที่เราทำได้ก็คือความสุขที่เกี่ยว
กับชีวิตเรานั่นเอง เป็นการพัฒนาชีวิตเรา ส่วนเหตุการณ์ภาย
นอกต่างๆ นั้น เราก็ทำเท่าที่ทำได้ แต่ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้น
ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา เราเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งใน
หลายๆ ปัจจัยเท่านั้นเอง





ชีวิตมี ๒ ด้าน

ดังนั้น การฝึกให้ชนะงานตามที่กล่าวมาแล้ว ก็คือฝึกให้มีความสุขแบบสามีสสุข สุขที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกน้อยลงเรื่อยๆ แล้วก็ให้มีนิรามิสสุขมากขึ้นไปเรื่อยๆ คนที่ชนะงานหรือโลกธรรมต่างๆ จะเป็นคนที่ประสบผลสำเร็จ คนที่ประสบผลสำเร็จในความหมายที่ผมอธิบายให้ฟังนี้ ไม่ได้หมายความว่าเงินมาก มีบ้านใหญ่โต มีรถ มีครอบครัวที่อบอุ่น มีลูกหลายคน ลูกเรียนจบปริญญาหมด ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ว่าถึงท่านจะยากจน ถึงท่านจะไม่มีรถ ถึงท่านจะมีลูกเกเร ชีวิตของท่านก็ยังประสบผลสำเร็จได้ โดยประสบผลสำเร็จสองด้านด้วยกัน

ด้านที่หนึ่งคือ **“ชีวิตด้านนอก”** ท่านก็มีความขยันหมั่นเพียรในการทำงานเต็มความสามารถ จัดการแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยปัญญาและความสามารถที่ท่านมี ความสามารถนั้นเวลาที่ท่านมีประสบการณ์มากขึ้น ท่านก็จะชำนาญมากขึ้นไปเรื่อยๆ การแก้ปัญหาของท่านก็ดีขึ้น อันนี้ด้านนอก ยังติดต่อกับคนอื่นตามปกติ

ส่วนด้านที่สองคือ **“ชีวิตด้านใน”** ท่านมีความสุขสงบอยู่ภายในเพราะรู้เท่าทันความจริง และสมมติ คนที่มีความสุขด้านใน มีชีวิตด้านในที่ถูกต้องดีงาม ต้องรู้ผลสำเร็จตามสมมติผลสำเร็จตามธรรมชาติ และผลสำเร็จตามธรรมชาติด้วย



ความหมายของผลสำเร็จ

โดยส่วนใหญ่แล้วคำว่า “ผลสำเร็จ” ของเรานั้นบางครั้งไปมุ่งเอาแง่ใดแง่หนึ่งมากเกินไป เช่นว่า ท่านทำงานหนึ่งเดือน ถ้าความหมายของผลสำเร็จของท่านคือได้เงินเดือนเท่านั้นเท่านี้ เช่น ๒๐,๐๐๐ บาท อย่างนี้คือผลสำเร็จ หรือว่าท่านลงทุนไปหนึ่งหมื่นบาท หนึ่งเดือนได้กำไรขึ้นมาสองหมื่นบาท อย่างนี้ประสบความสำเร็จ อย่างนี้เรียกว่าผลตามสมมติ เหมือนแม่บ้านกวาดบ้าน คนทำความสะอาดถนนก็กวาดถนนไป ลึนเดือนรับเงินเดือน ๕,๐๐๐ บาท เรียกว่าประสบความสำเร็จแล้ว แต่เป็นผลที่สมมติกันขึ้น เป็นเงินทอง เป็นลาภ เป็นยศ เป็นสรรเสริญ

ชีวิตที่ประสบผลสำเร็จ เรามักจะพูดถึงผลตามสมมติมากกว่า แต่จริงๆ แล้ว เราควรทราบผลตามกฎธรรมชาติด้วย ผลตามกฎธรรมชาตินี้ เป็นผลที่เราจะได้แน่นอนอยู่แล้ว โดยไม่อาศัยสมมติอะไรเลย ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นแม่บ้านกวาดบ้าน ผลตามสมมติคือได้รับเสียงสรรเสริญ ได้รับเงินเดือน ๕,๐๐๐ บาทอย่างนี้สมมติกัน ถ้าผลตามกฎธรรมชาติก็คือ แม่บ้านกวาดบ้าน บ้านก็สะอาด นี่ได้ผลตายตัวอยู่แล้ว เหมือนเราปลูกมะม่วงก็ได้ปลูกมะม่วง มะม่วงก็เติบโตขึ้นมา เป็นผลตาม



กฎธรรมชาติ ถ้าปลุกมะม่วงแล้วไปขายได้เงินนั้น เป็นผลจาก
สมมติแล้ว บางที่เราอาจจะขายไม่ออกก็ได้ แต่ว่าผลตาม
ธรรมชาตินี้ได้แน่นอนก็คือได้ปลุกนั่นเอง

ที่นี้นอกจากผลตามกฎธรรมชาติแล้ว ก็มีผลตามธรรมะ
ด้วย ผลตามธรรมะนี้ก็คือ ความชำนาญที่เพิ่มขึ้นตามความ
เคยชินของเรา ท่านที่ทำงานมานานๆ ท่านก็จะชำนาญในงาน
ประเภทนั้น คนที่เป็นหมอพื้นต่อนแรกๆ ก็ไม่ชำนาญใช้ม็ย ทำ
ไปนาน ทำไปบ่อยๆ เราก็ชำนาญขึ้น การที่เราชำนาญขึ้นนี้แหละ
เป็นการประสบผลสำเร็จอย่างหนึ่ง เป็นผลตามธรรมะ เรา
ชำนาญขึ้น แก้ปัญหาเก่งขึ้น เวลาเราทำฟันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ฟันของผู้ป่วยสะอาดดี อย่างนี้เรียกว่าผลตามกฎธรรมชาติ ผู้
ป่วยให้เงินเรานี่เรียกว่าผลตามสมมติ เราเก่งขึ้นชำนาญขึ้น นี้
เรียกว่าผลตามธรรมะ





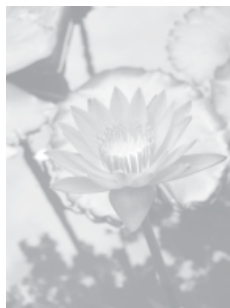
รู้เท่าทันชีวิตทั้งด้านนอกด้านใน จึงประสบผลสำเร็จ

ฉะนั้น **ชีวิตที่ประสบผลสำเร็จ ต้องประสบผลสำเร็จทั้งด้านนอก และ ด้านใน ให้รู้เท่าทันทั้งหมด ทั้งสมมติ กฎธรรมชาติ และ ตามธรรมชาติ** ไม่อย่างนั้นแล้วเราจะไปยึดเรื่องของสมมติมากเกินไป เรื่องเงินทอง เรื่องบ้าน เรื่องรถยนต์ เรื่องสิ่งของอะไรต่างๆ เป็นหลัก ซึ่งสิ่งเหล่านั้นปกติจะไม่แน่นอน แต่สิ่งที่แน่นอนก็คือผลตามกฎธรรมชาติ เราปลุกมะม่วง เราก็ได้ปลุกมะม่วง เราเอามะม่วงปลุกลงไป มันก็ออกมาเป็นมะม่วงให้เราเห็น อย่างนี้เราก็มีความสุขแล้ว แค่นี้... ชีวิตด้านในของเราก็จะมีความสุข เราก็จะปลุกมะม่วงเก่งขึ้น ชำนาญขึ้น รู้ว่าจะดูแลรักษามันยังไง เวลาเราออกกำลังกายก็ทำนองเดียวกัน ผลก็คือร่างกายเราแข็งแรงมีกำลังขึ้น โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่ค่อยมี

เวลาที่เราทำงานต้องแยกให้ออก ชีวิตด้านนอกเราก็ทำงานไปตามปกติ รับผิดชอบจัดการไป ส่วนชีวิตด้านในให้เรา มีความรู้เท่าทัน ทั้งด้านสมมติที่เป็นเรื่องของลาภ ยศ ชื่อเสียง เงินทองต่างๆ ที่เราทั้งหลายได้สมมติบัญญัติกันขึ้น บางที่ได้ บางที่ไม่ได้ มีเหตุปัจจัยและเหตุการณ์แวดล้อมต่างๆ มากมาย



ที่จะทำให้ได้หรือไม่ได้ อันนั้นเราไม่สามารถบังคับได้ **ส่วนผลที่จะได้แน่นอนคือผลตามกฎธรรมชาติตรงตัวของสิ่งนั้นๆ** อันหนึ่งแล้วก็ผลตามธรรมชาติคือ**ความชำนาญขึ้น** **ความมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากขึ้นในตัวของเราเองอันหนึ่ง** ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ให้รู้เท่าทันอย่างนี้ ผลทั้งสามประการนี้ ตามสมมติ ตามกฎธรรมชาติ แล้วก็ตามธรรมชาติ อย่างมองเพียงแค่ผลตามสมมติอย่างเดียวว่าเป็นผลสำเร็จ



น จ ปนาห์ อาวุโส อปฺปตฺวา โลกฺสุส อนฺตํ
ทุกฺขสุส อนฺตกิริยํ วทามิ,
อปีจَاهํ อาวุโส อิมสฺมีเยว พฺยามมตฺเต กเพฺวเร
สฺสณฺณมฺหิ สมนเก
โลกญจ ปณฺณเปมิ โลกสมฺมุทยญจ
โลกนโรธญจ โลกนโรธคามินิญจ ปฏิปทํ.

ดูก่อนผู้มีอายุ เราไม่กล่าวบุคคลผู้ยังไม่ถึงที่สุดแห่งโลก
ว่าจะสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ได้
ดูก่อนผู้มีอายุ เราบัญญัติโลก ความเกิดแห่งโลก
ความพินโลก และข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความพินโลก
ในร่างกายที่มีขนาดหนึ่งวา มีสัญญา มีใจนี้เอง

(ส.สพ. ๑๕/๑๐๗ โรหิตัสสสูตร)

๒

องค์ประกอบของชีวิต ๕ ประการ

ต่อไปจะพูดถึงว่า “ชีวิต” คืออะไรก่อน เมื่อแยกแยะชีวิตได้แล้วก็จะพูดถึงหัวข้อว่า “พัฒนาชีวิตพิชิตงาน” ทำอย่างไร จะพัฒนาทำได้อย่างไร พิชิตงานในความหมายที่ผมกล่าวไปแล้วนั้น คือเรามีความสุขโดยไม่อาศัยปัจจัยภายนอกมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนความสุขเป็นสิ่งที่เกี่ยวกับชีวิตของเราเอง ไม่ว่าชีวิตของเราจะตกต่ำอย่างไร เราก็มีความสุขอยู่อย่างนั้น

ที่นี่จะพูดถึงตัวชีวิต **ชีวิตก็คือ นามกับรูป หรือ กายกับจิต** รูปนี้เป็นกรอบ เป็นตัวที่เราได้มาในชาตินี้ซึ่งก็คือตัวเรา ตอนเป็นเด็กก็ตัวเล็ก อาศัยอาหารก็โตขึ้นๆ บางคนอาหารเยอะไปหน่อยพุงยี่นก็มี อันนี้เป็นตัวรูป ส่วนตัวนามก็คือส่วนที่อาศัยอยู่ในร่างกายของเรา ส่วนที่ทำให้เรามีชีวิตจริงๆ คือตัวนาม ถ้าตัวนามไม่อยู่ในร่างกายของเรา เราก็ตาย เป็นศพหรือว่าท่อนไม้อันหนึ่ง เราไปเกิดใหม่แล้ว ตัวนามที่เกิดดับอยู่ในร่างกาย



เราก็คือความคิด ความจำ ความรู้สึก และ การรับรู้ อันนี้
แหละเรียกว่าชีวิตของเรา มีทั้งรูปร่างกายภายนอก มีทั้งนามคือ
ความคิด ความจำ ความรู้สึก และก็การรับรู้ต่างๆ

เวลาแยกออกไปตามหลักธรรมะ ก็แยกออกเป็นชั้น ๕
ชั้น คือ

๑. **รูปชั้น** ส่วนที่เป็นรูปร่างกาย
๒. **เวทนาชั้น** ส่วนที่เป็นความรู้สึก
๓. **สัญญาชั้น** ส่วนที่เป็นความจำได้หมายรู้
๔. **สังขารชั้น** ส่วนที่เป็นความคิดนึกปรุงแต่ง
๕. **วิญญาณชั้น** ส่วนที่เป็นประธานในการรับรู้

ตัวที่เป็นรูปนี้ก็คงจะดูง่ายอยู่แล้ว ทีนี้จะอธิบายส่วนที่เป็น
นาม หรือว่าจิตใจ เรามี ๔ ส่วนในชั้น ๕ คือ เวทนาชั้น
เป็นความรู้สึก สุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ เฉยๆ เราก็คงรู้สึกอยู่
แล้วนะ เตียวสุข เตียวทุกข์ เตียวดีใจ เตียวเสียใจ เตียวเฉยๆ
นี่เรียกว่า เวทนาชั้น ต่อไปสัญญาชั้น ความจำได้หมายรู้ว่า
คืออะไร เช่น สีแดง สีเขียว คน สุนัข นาย ก. นาย ข. รถ
บ้าน อะไรพวกนี้ ต่อไปสังขารชั้น ความปรุงแต่งฝ่ายไม่ดี เช่น
อยากได้ โกรธ กลัว ตื่นเต้น ตกใจ เครียด วิตกกังวล
เหม่อลอย อิจฉา แล้วก็อีกมากมายที่เป็นฝ่ายไม่ดี ความปรุง



แต่งฝ่ายดีก็เป็นสังขารเหมือนกัน เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา สติ หิริ โอตตบปะ ปัญญา แล้วก็ของที่เป็นฝ่ายดีอื่นๆ อีกมากมาย ส่วนวิญญานขันธเป็นหัวหน้าในการรับรู้

ในชีวิตของเรา เราจะรู้จักว่าเรามีชีวิตก็เพราะว่าวิญญานขันธตื่นขึ้นมาทำงาน อย่างเวลาเรานอนหลับสนิท เราไม่รู้หรอกว่าเรามีชีวิตอยู่ เราอนบ้านหลังโตๆ ราคาสิบล้าน กับยาจนอนได้ต้นไม้ มันก็หลับเหมือนกัน ไม่รู้เรื่องเหมือนกัน ไม่รู้ว่ามีชีวิตเหมือนกัน แต่ว่าพอวิญญานขันธตื่นขึ้นมารับรู้ เราจึงรู้ว่านี่นะบ้านเราหลังโตๆ แล้วยากก็รู้ว่า โอ้...นี่ได้ร่มไม้ เราเป็นคนจน แต่ถ้านอนหลับสนิท เราก็ไม่รู้เรื่องเหมือนกัน เมื่อวิญญานขันธยังไม่ตื่นขึ้นมาทำงาน เวทนา สัญญา สังขารที่เป็นความรู้สึกนึกคิด ความปรุงแต่งต่างๆ ก็ไม่เกิดขึ้นทำงานเหมือนกัน แต่พอวิญญานขันธตื่นขึ้นมา คือเราตื่นจากนอนหลับ เราก็เกิดความคิด ความจำได้ว่า เออ...เราชื่อนั้นชื่อนี้ เรารู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ เราโกรธ เราโลภ เราหลง อะไรก็ว่าไป





ชีวิตติดต่อโลกภายนอก ผ่านอายตนะ ๖

วิญญาณชั้นนี้เป็นหัวหน้าในการรับรู้ ตอนที่วิญญาณชั้นไม่ทำงานหรือทำงานไม่เต็มที่ เราจะไม่รู้สีกตัว เช่น เวลาเราหลับสนิท หรือคนไข้โคมาอยู่ไม่รู้เรื่อง อันนี้เพราะว่าวิญญาณชั้นทำงานไม่เต็มที่ หรือว่าไม่ตื่นขึ้นมาทำหน้าที่รับรู้โลกภายนอก การที่วิญญาณตื่นขึ้นมาทำหน้าที่รับรู้โลกภายนอกนี้เรียกว่า “อายตนะ” เราติดต่อโลกผ่านอายตนะทั้ง ๖ คือวิญญาณของเราตื่นขึ้นมาทำหน้าที่แล้ว เวลาเราหลับสนิทนี้ะหายสนิทเลย ไม่รู้เรื่องรู้อะไรเลย แต่พอวิญญาณชั้นตื่นขึ้นมาทำหน้าที่ เราก็มีการติดต่อเชื่อมสัมพันธ์กับโลกภายนอกดังนี้ คือ

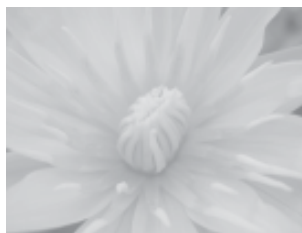
๑. **จักขายตนะ** คือตา รับรูรูปร่าง สิ่งที่มองเห็นได้ทางตา หลับตาแล้วไม่เห็น ลืมตาก็เห็น
๒. **โสตายตนะ** คือหู รับรู้เสียง ฟังเสียงคนชมบ้าง คนด่าบ้าง
๓. **ฆานายตนะ** คือจมูก รับรู้กลิ่น กลิ่นหอมกลิ่นเหม็น
๔. **ชีวนายตนะ** คือลิ้น รับรู้รส รสหวาน รสเปรี้ยว ที่เราทานอาหาร
๕. **กายายตนะ** คือกาย รับรู้สัมผัสทางกาย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว นี่เย็นๆ นะเย็นแอร์ บางคนก็



เย็นพัสดลม

๖. **มนายตนะ** คือใจ รับรู้ความรู้สึกนึกคิดทางใจ เวลาเรารู้สึกโกรธ รู้สึกพอใจ รู้สึกไม่พอใจ นี่เป็นความรู้สึกทางใจ ใจรู้สึก หรือว่าเราคิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้ คิดเรื่องงาน คิดเรื่องคนนั้นคนนี้ อันนี้ความรู้สึกนึกคิดทางใจ เป็นสิ่งที่ใจรับรู้เหมือนกัน ใจทำงาน

ฉะนั้น เวลาที่เราหลับสนิทนี้ ใจจะทำงานไม่เต็มที่ วิญญาณชั้นนี้ยังไม่ตื่นขึ้นมาทำงาน แต่ว่าพอตื่นขึ้นมาทำงานแล้ว เราจะต่อเชื่อมสัมพันธ์กับโลกภายนอกผ่านอายตนะ ๖ ประการ อันนี้เราควรจะเรียนรู้เรื่องนี้ไว้เพราะว่าเป็นเรื่องชีวิตของเรา



รูป ภิกษเว อนิจจ,
ยพนิจจ ตํ ทุกข,
ยํ ทุกขํ ตทนต์ตา,
ยทนต์ตา ตํ “เนตํ มม, เนโสหสมสมิ, น เมโส อตตาท”ติ
เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญา ย ฏฺฐพพ,
เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญา ย ปสฺสโต จิตตํ วิรชชติ,
วิมุจฺจติ อนฺปาทาย อาสเวหิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง
สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์
สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา
สิ่งใดเป็นอนัตตา ฟังเห็นสิ่งนั้นด้วยปัญญาอันชอบ
ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า
นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา
เมื่อเห็นสิ่งนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว
จิตก็จะคลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย
เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น

(ส.ชนธ. ๑๗/๔๕ อนิจจสูตร)



ชีวิตเป็นอนิจจัง

ชีวิตนี้ติดต่อกันมาผ่านอายตนะ แต่ชีวิตของเราเป็น “ไตรลักษณ์” ทุกอย่างมันเป็น “อนิจจัง” ไม่คงที่ อยู่ชั่วคราว มันเปลี่ยนแปลง ถ้าท่านดูจากรูปภายนอก จะเห็นได้ชัด ตอนเป็นเด็กเราก็ตัวกะเปี้ยกเดียวเอง แล้วก็โตขึ้น อวัยวะต่างๆ ก็โตขึ้น มันไม่เคยอยู่นิ่งเลย มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มันไม่คงที่ ต้องขอบคุณอนิจจังที่ทำให้เราเติบโต ถ้าเรารู้จักอนิจจังนี้เราจะไม่เป็นทุกข์มากนัก เพราะทุกข์ก็เป็นอนิจจังเหมือนกัน อนิจจังทำให้เราทุกข์ เดี่ยวซักหน่อยทุกข์มันก็ต้องหายไป เราก็จะสุข อนิจจังทำให้เราสุข

ฉะนั้น ถ้าเรารู้จักอนิจจังอย่างถ่องแท้ เราก็จะเข้าใจว่า เวลาทุกข์ก็อย่าทุกข์มากนัก เดี่ยวทุกข์มันก็จะหายไป เวลาสุขก็ทำนองเดียวกัน อย่าสุขจนเลอะเลือนไปหรือสุขจนมีดฟ้ามีวดินไป เพราะว่าเดี๋ยวสุขมันก็จะหายไป มันก็อนิจจังเหมือนกัน **อนิจจังนี้ทำให้เราทุกข์ อนิจจังนี้ทำให้เราสุข** ถ้าจิตใจเรายอมรับอย่างนี้ เวลาที่เราอยู่ในช่วงขาขึ้นเราก็จะรู้สึกได้ว่า นี่นะชีวิตมันเป็นอนิจจัง เราไม่ควรประมาท เดี่ยวจะมีอะไรไม่ดีมา เราก็หาวิธีป้องกันไว้หน่อย เพื่อว่าจะไม่ทุกข์มากนัก ไม่หลงเพลิดเพลินมากเกินไป อันนี้ในช่วงขาขึ้น ถ้าในช่วงขาลงเราก็จะได้ไม่เศร้า



มากเกินไป บางคนตกอยู่ในช่วงขาลงนี้เอาตัวเองไม่อยู่เลย เพราะที่ไม่รู้อนิจจังนี้เอง

ชีวิตมันต้องมีทั้งขึ้นทั้งลงเป็นปกติ เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ ใครมีแต่ขาขึ้นนี้สงสัยคนนั้นจะเกินมนุษย์ไปแล้ว มันต้องมีขึ้นบ้างลงบ้างเป็นธรรมดา ได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้ตั้งใจบ้าง เป็นปกติ เป็นธรรมชาติ อนิจจังนี้แหละทำให้เราสุข อนิจจังนี้แหละทำให้เราทุกข์ ถ้าไม่มีอนิจจังเราคงไม่สุขไม่ทุกข์หรือก เพราะถ้าทุกข์มันก็ทุกข์ยาวตลอด ทุกข์มันไม่ยอมหาย ถ้าสุขมันก็สุขตลอด อย่างนี้ก็เบื่อตายกันไปข้างหนึ่งพอดี บางคนก็สุขจนเบื่อ บางคนก็ทุกข์จนเบื่อ แต่มันไม่เคยเป็นจริงอย่างนั้น ฉะนั้น ชีวิตของท่านมีขึ้นๆ ลงๆ ตามปกติ ท่านตื่นขึ้นมาตอนเช้า ขับรถมาทำงานนี้ท่านก็เห็นอนิจจังไปไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไรแล้ว มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด ก่อนออกจากบ้านมีความสุขอยู่ดีๆ แคร่รถติดไฟแดงก็ทุกข์แล้ว อนิจจังทำให้เราสุข สุขแบบเดียวไม่เที่ยงแล้ว กลับไปเป็นทุกข์แล้ว





ชีวิตเป็นทุกขัง

อันที่สอง “ทุกขัง” ชีวิตของเราเป็นภาวะที่ถูกบีบคั้นจากการเกิดขึ้นแล้วก็สลายไป มีความไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัวเอง คนแต่ละคนมีความไม่สมบูรณ์ หรือว่าบกพร่องอยู่ในตัวของแต่ละคน แต่โดยส่วนใหญ่เราไม่เข้าใจข้อเท็จจริงอันนี้ เราชอบไปแสวงหาความสมบูรณ์ในตัวชาวบ้านเขา ทั้งๆ ที่ตัวเรานี้ก็ไม่สมบูรณ์เหมือนกัน เราจะชอบพูดว่า “เอ๊ะ..ทำไมเธอพูดอย่างนี้ ทำไมไม่พูดอย่างนี้” “เธอน่าจะทำอย่างนี้” เราต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่า **แต่ละคนมีความไม่สมบูรณ์ในตัวเอง รวมทั้งตัวเราเองด้วย ตัวเราเองก็ไม่สมบูรณ์ คนอื่นก็ไม่สมบูรณ์ เราจะไปแสวงหาความสมบูรณ์จากความไม่สมบูรณ์** นี้เรียกว่าฝืนกฎธรรมชาติ

ฉะนั้น พวกที่ฝืนกฎธรรมชาติ ก็จะทุกข์มาก อยากให้เขาได้ดั่งใจเรา เขาก็ไม่เป็นดั่งใจเรา โดยเฉพาะพวกที่เป็นสามีภรรยา กัน ภรรยา ก็อยากให้สามีเป็นอย่างนี้ สามีก็เป็นคนไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องในตัวเอง มันก็ไม่ใช่เหมือนที่ภรรยาอยากให้เป็นซักที ฝ่ายสามีก็เหมือนกัน อยากให้ภรรยาเป็นเหมือนดั่งใจเรา ภรรยาก็มีความไม่สมบูรณ์ในตัวเอง สองคนไม่สมบูรณ์มาเจอกันมันก็คูณสอง ก็เลยเถียงกันอยู่เรื่อย ไม่



ยอมหมดทุกซั๊กที่หอรอกพวกนี้ เพราะไม่รู้จักว่าชีวิตมันเป็น ไตรลักษณ์ ฉะนั้น ถ้าเรายอมรับได้ว่าทุกคนมีความไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องในตัวเอง เราก็มีความบกพร่องในตัวของเรา คนอื่นก็มีความบกพร่องในของคนอื่น ให้เราเรียนรู้แล้วก็เข้าใจกัน เราก็จะรู้จักเห็นอกเห็นใจกันและจะเมตตากันได้มากขึ้น





ชีวิตเป็นอนัตตา


อันที่สาม “อนัตตา” คือไม่ใช่ตัวตน ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจได้ หลายๆ ท่านตอนนี้ก็อายุมากแล้ว ผมก็ขาลแล้วด้วย ท่านคงจะอยากให้มันดำ แต่ท่านก็ห้ามมันไม่ได้หรอก มันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ผมขามันก็เรื่องของผม ผมดำมันก็เรื่องของผม ถ้าท่านไม่รู้จักอนัตตา ท่านอยากให้มันดำ ท่านก็ไปย้อมบ้าง ไปบำรุงรักษาบ้าง เดี่ยวซักหน่อยมันก็ขาวเหมือนเดิมนั่นแหละ

ทุกอย่างมันเป็นอนัตตา เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจได้ เวลาที่เราไม่รู้จักชีวิตที่เป็นอนัตตา เราก็จะพยายามฝืนบังคับให้ได้ตั้งใจเรา พอฝืนไม่ได้ บังคับไม่ได้ตั้งใจ เราก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา เพราะว่าไปฝืนกฎเกณฑ์ธรรมชาติ อย่างเวลาขับรถไปทำงานเราก็อยากจะทำไฟเขียวตลอด ใจเรานี่ประหลาด มันมีที่ไหน ไฟแดงมีตั้งเยอะจะให้มันเขียวตลอด มันเป็นไปได้หรือ พอเห็นไฟแดงก็เครียดแล้ว บางทีเห็นตัวเลขที่เปลี่ยนไปมา มีตั้งแต่ตัวเลขแปดสิบโล่ๆ ลงมาเริ่มเครียด เอ้... จะถึงเรารีเปล่าเนีย อีกสามสิบวินาที เราอยู่คันที่หกที่เจ็ด พอถึงเราพอดีไฟแดง เริ่มนับใหม่อีกแล้ว เลยเครียด เพราะอยากให้มันได้ตั้งใจ



ไตรลักษณ์นี้ มันแสดงตัวของมันอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไป
**ฝืนกฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาพวกนี้ ชีวิตของเราจะเป็นทุกข์
มาก ทุกข์โดยไม่จำเป็น** เราสร้างขึ้นมาจากแท้ๆ เลย แค่ว่า
ออกก็ทุกข์แล้วนะบางคน จริงๆ แล้วแต่ดอกก็รู้ว่าแต่ดรัมมัน
เป็นอนิจจังของแต่ด เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นธรรมชาติ
ธรรมดาของแต่ด บางคนไปโกรธแต่ด บางคนฝนตกก็โกรธฝน
แล้ว อย่างนี้เป็นทุกข์โดยไม่จำเป็น ฉะนั้น ถ้าเรารู้จักหลักอนิจจัง
ทุกข์ อนัตตาของชีวิตนะครับ แค่ว่ารู้จักบ้างนิดหน่อย อาจจะไม่
ถึงกับยอมรับร้อยเปอร์เซ็นต์ เราก็จะมีความสุขเพิ่มมากขึ้น
พอสมควรทีเดียว ให้รู้เรื่องนี้เอาไว้ ถ้ายังไม่เข้าใจมากนักก็ไป
ศึกษาต่อเอา





นตฤติ นุ โข ตํ กิณฺจิ โลกฺสมิ ยมฺหํ อฺปาทियมาโน
น วชฺชวา อสฺสํ.

ทุกสิ่งในโลกที่เราเข้าไปยึดมั่นถือมั่น
ที่จะไม่มีโทษนั้น ไม่มีเลย

(สํ.ชนธ. ๑๗/๘๐ ปิณโทลยสูตร)

อัย โข เม กาโย รุปี จาตุम्महाภูติโก
มาตาเปตติกสมภโว โอิทนกุมมาสุปจโย
อนิจจุจฺฉาหนปริมทฺทนภททวิทฺธัสนธมฺโม,
อิทญจ ปน เม วิญญานํ เอตถ สิตํ เอตถ ปฏิพทฺธํ.

กายของเราเป็นรูป ประกอบไปด้วยมหาภูตรูป ๔
เกิดจากมารดาบิดา เติบโตเพราะข้าวและขนม
เป็นสิ่งไม่เที่ยง ต้องอบ ต้องนวดเพ้น
มีการแตกกระจายกระจายไปเป็นธรรมดา
วิญญาณนี้ของเราก็อาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้

(ที.ลี้. ๙/๒๓๔ สามัญญผลสูตร)

๓

ชีวิตเป็นไปตามกระแส แห่งเหตุปัจจัย

นอกจากชีวิตจะเป็นไตรลักษณ์แล้ว ควรจะทราบว่า **ชีวิต** นั้นเป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย ไม่ใช่เราอยากให้เป็นไปอย่างไร แล้วจะเป็นไปตามใจอยาก มันเป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย หน้าที่ของเราก็คือเป็นส่วนหนึ่งของกระแสแห่งเหตุปัจจัยนั้น เป็นตัวทำเหตุ แต่ว่าเป็นเพียงเหตุหนึ่งเท่านั้น เพราะว่าการที่จะได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมานั้น มันมีหลายเหตุ หน้าที่ของเราคือทำ ทำเหตุเท่าที่เราจะทำได้ ตามความสามารถของเรา

ที่นี่ให้รู้จักตัวกฏก่อน ตัวกฏนี้ภาษาบาลีเรียกว่า “อิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท” หมายถึง ทุกสิ่งเป็นไปตามธรรมชาติ มีความสัมพันธ์และเป็นปัจจัยอิงอาศัยกัน ไม่มีตัวการอื่นที่เป็นผู้สร้างหรือผู้มีอำนาจบันดาล ถ้าเราไม่รู้อันนี้เราก็จะหาคนอื่นบันดาลให้อยู่เรื่อย บางคนก็ไปพึ่งนั่นพึ่งนี้ ไหว้那儿 ไหว้ที่บ้าง ก็ไหว้ไปเถอะ ไหว้ก็ได้เหมือนกัน ได้ไหว้ ส่วนจะได้อะไรจริง



หรือเปล่า นี่ก็อีกเรื่องหนึ่ง ว่าตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีตัวการ
อื่นที่ เป็นผู้สร้างหรือผู้มีอำนาจบันดาล มีแต่ธรรมชาติเท่านั้นที่
เป็นไปอย่างนั้นเอง

ธรรมชาตินั้นมีปัจจัยหลายๆ อย่างปนกัน ส่วนเราเป็น
มนุษย์เป็นผู้ทำเหตุหนึ่ง เหตุหนึ่งในกระบวนการธรรมชาตินั้น
แหละ ถ้าเราอยากให้ธรรมชาติเปลี่ยน เราก็ใส่กฎของเราเข้าไป
ก็คือหลักปฏิบัติของเรา หลักของ**กรรม** หลักของ**อริยสัจสี่** หลัก
ของ**มัชฌิมาปฏิปทา** หรือพูดเป็นภาษาไทยว่า เพียรกระทำให้ถูกต้อง
ตามแนวทางที่จะทำให้แก้ปัญหานั้นได้จริง เราลงมือทำเป็น
กรรมของเรา เพื่อให้ธรรมชาติหรือว่าสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงไป
ตามสมควรกับปัจจัยที่เราใส่เข้าไป แต่ว่าจะเปลี่ยนหรือไม่เปลี่ยน
นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง





จุดตั้งต้นของการรับรู้คือผัสสะ

กระแสเหตุปัจจัยนั้น มีทั้งกระแสเหตุปัจจัยที่เป็นไปฝ่าย
ทุกข์ กับปัจจัยที่เป็นไปฝ่ายไม่ทุกข์ ชีวิตเราเป็นไปตามกระแส
แห่งเหตุปัจจัยอยู่ทุกวัน

ตาเรากระทบกับรูป เกิดจักขุวิญญาณ คือการเห็น ทั้ง
สามอันนี้เรียกว่า “ผัสสะ” มีการรับรู้เกิดขึ้นแล้ว อย่างนี้เรียกว่า
กระแสแห่งเหตุปัจจัย เวลาเรานอนหลับนี้มันไม่เห็น ยังไม่เกิด
กระแสแห่งเหตุปัจจัยสำหรับการมองเห็น พอลืมตาขึ้นมา อ้าว...
เห็นชะแล้ว อันนี้เรียกว่าผัสสะ เกิดการรับรู้โลกทางตา แม้ทางหู
จมูก ลิ้น กายก็ทำนองเดียวกัน

พูดถึงทางใจ ใจของเราไปคิดเรื่องต่างๆ คิดถึงเรื่องงาน
หรือเกิดความรู้สึกในใจ โลก โกรธ เกรียด วิตกกังวล อิจฉาตา
ร้อนชาวบ้านเขา อยากนินทาชาวบ้าน อะไรพวกนี้ เกิดความ
รู้สึกในใจขึ้นมา มีการรับรู้ขึ้นมาเรียกว่ามโนวิญญาณ นี้เรียกว่า
ผัสสะเหมือนกัน เป็นกระแสการรับรู้โลกทางใจ



รับรู้แล้วเกิดเวทนา

ไม่ว่าจะเป็นการเห็นทางตา ได้ยินทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องสัมผัสทางกาย หรือว่ารู้เรื่องที่คิด รู้สึกทางใจทั้งหมดเหล่านี้ ต่อจากนั้นก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา เรียกว่า “เวทนา” ฉะนั้นเราจึงรู้สึกชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เฉยๆ บ้าง เป็นธรรมดา อย่างตอนนี้ท่านฟังผมพูด บางท่านก็เฉยๆ บางท่านก็หลับไป บางท่านก็ชอบ บางท่านก็ไม่ชอบ นี่เพราะว่า **เสียงมันกระทบหูเกิดการรับรู้ขึ้น เรียกว่าโสตวิญญาน** ทั้งสามประการเรียกว่า **ผัสสะ** ต่อจากนั้นก็เกิด **เวทนา** ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง บางคนก็วิจารณ์เลย

กระแสเหตุปัจจัยนี้เป็นไปรวดเร็วมาก พอเห็นทางตา เสรีจเรียบร้อยแล้วก็ไปคิดทางใจต่อแล้ว เราจะคิดวิพากษ์วิจารณ์ไปตามความชอบ ไม่ชอบ เฉยๆ นี่แหละเวลาที่เรารับรู้โลกต่างๆ แล้วก็เกิดเวทนาขึ้นมา คือ ความรู้สึกชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เฉยๆ บ้าง





กระแสเกิดทุกข์กับกระแสหมดทุกข์

ที่นี่ มันมีกระแสอยู่ ๒ สายด้วยกัน เรา “รู้ไม่ทัน” เวทนา เวลาเกิดความรู้สึกชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เฉยๆ บ้าง ก็จะเกิด กระแสค้นหา อุปาทาน ภาพ ก่อให้เกิดทุกข์ทับถมจิตใจ แก้ ปัญหาไม่ได้จริง

ยกตัวอย่างง่ายๆ มีคนด่าท่านบีบ... เสียดก็กระทบหูท่าน แล้ว ท่านก็รู้สึกไม่ชอบขึ้นมาทันทีเลย กระแสอยากต่อต้าน หรืออยากจะทำอะไรสักอย่าง อยากจะให้มันรู้ซะบ้างว่าใครเป็นใคร นี่ ค้นหาอุปาทาน เราก็เสียดเขาไปว่าเขาไป ทั้งสองคนก็พอๆ กัน นะ คือทุกข์พอกันเลย แก้ปัญหาไม่ได้จริง อันนี้เพราะว่ารู้ไม่ทัน

ถ้าเป็นอีกกระแสหนึ่ง ถ้า “รู้ทัน” ก็จะจัดการและดำเนิน ชีวิตด้วยปัญญา มีชีวิตที่ไม่ทุกข์และแก้ปัญหาได้จริง ยกตัวอย่าง เรื่องเมื่อก็อีกเหมือนกัน มีคนด่าท่านบีบ... ท่านไม่ชอบ ทีนี้ท่าน รู้ทัน เออ... ไม่ชอบแล้ว ไม่ชอบแล้ว โกรธแล้ว โกรธแล้ว พอ โกรธแล้วท่านรู้ทันว่าโกรธ รู้สึกว่าถ้าเราว่าเขาไปนี่นะ สงสัยว่า จะแก้ปัญหาไม่ได้เลย เพราะว่าตอนนี้เราโกรธแล้ว ดีไม่ดีอาจ จะต่อยกัน ถ้าเรารู้แบบนี้ โอ้... ไม่เป็นไร คราวนี้ขอหลบไป ก่อนก็แล้วกัน อย่าเพิ่งพูด หลบไปก่อน อย่างนี้รู้ทัน



ทุกข์เกิดเพราะรู้ไม่ทัน

ฉะนั้น ปัญหาต่างๆ ที่เรามี ทุกข์ที่ทับถมจิตใจ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาเรื่องครอบครัว โดยเฉพาะสามีภรรยาชอบเถียงกัน เพราะว่าเกิดความรู้สึกชอบบ้าง ไม่ชอบบ้างแล้วก็รู้ไม่ทัน พอรู้ไม่ทันปั๊บก็อยากเอาชนะ ความอยากให้ตนเองเป็นผู้ชนะ ให้คนอื่นเป็นผู้แพ้ นี่มันเป็นธรรมชาติของจิตใจเรา เวลาที่คนอื่นพูด อย่างนั้นอย่างนี้ เราก็อยากจะพูดให้เยอะกว่าเขาหน่อย เพื่อที่เขาจะรู้ว่าเรารู้เยอะกว่าเขา คือมันเป็นธรรมชาติในจิตใจของเรา ที่อยากจะเอาชนะคนอื่นให้นิดหน่อยก็ยังดีนะ พอเขาพูดอะไร มาปั๊บ เราก็อยากจะเกินเขามาอีกหน่อยหนึ่ง หายากคนที่ จะยอมรับว่า เออ... เธอเก่ง ฉันไม่ได้เรื่องอย่างนี้

เวลาที่เกิดความรู้สึกแล้ว เรารู้ไม่ทันก็จะเกิดตัณหา อุปาทาน นำให้เราไปทำสิ่งต่างๆที่ไม่ถูกต้อง เช่น เราไปด่าคิน ไปโกรธ อาฆาตพยาบาท หรือไปทำนั่นทำนี่มากมายซึ่งก่อปัญหา อื่นๆ มาก แล้วก็แก้ได้ยากด้วย ถ้าเรารู้ทัน มีคนด่าเรา เรารู้ว่า เอ้... มันไม่ได้ช่วยแก้ปัญหอะไร เราก็ขออนุญาตก่อน หนี ออกไปก่อน แล้ววันหลังค่อยว่ากันใหม่อะไรก็ว่ากันไป อย่างนี้ เป็นการรู้ทันแล้วก็จัดการชีวิตด้วยปัญญา มีชีวิตโดยไม่ทุกข์ และก็แก้ปัญหาได้จริง



ปัญหาไม่ได้เป็นปัญหา เพราะมือ নিজจ้งช่วยจัดการ

โดยส่วนใหญ่แล้ว ปัญหาทั้งหลาย ไม่ต้องทำอะไรกับมันเลยนะ ปัญหาเกิดมันเป็นอนิจจัง อนิจจังทำให้เกิดปัญหา แล้วอนิจจังก็ทำให้หมดปัญหาได้ด้วยเหมือนกัน เช่น คนที่เราขึ้นนะ ว่ามาเลย... เค้าก็คงไม่ว่าถึง ๓๐ นาทีหรอก เพราะว่าปวดคอเสียก่อน ใครที่ไปว่าคนอื่นได้ถึง ๓๐ นาที นี่คงจะคอเจ็บกันพอดี เพราะมันต้องใช้พลังงานมาก อนิจจังนี้ทำให้เค้าดำ แล้วเสียงว่านั่นก็หมดไป เรารู้ว่า โอ้... อนิจจัง สบาย เค้าว่าเสร็จเรียบร้อยแล้ว เรายิ่งเดินล้วงกระเป๋ากลับบ้าน เราจัดการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ด้วยความรู้ทัน

ปัญหาทั้งหลายที่คิดว่าเป็นปัญหานั้น ความจริงแล้ว ปัญหาส่วนใหญ่ไม่ต้องทำอะไรเลย เพราะว่าอนิจจังจัดการหมด เรื่องส่วนใหญ่ของสามภรรยานี้จริงๆแล้ว ปัญหาไม่ได้มีอะไรเลย อนิจจังจัดการเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องไปทำอะไรเพิ่มเติมด้วยซ้ำไป เดินล้วงกระเป๋าไปนอนดูทีวี สบาย... ไม่มีปัญหาอะไรเลยด้วยซ้ำไป แต่ว่าด้วยความที่เราไม่รู้ไม่ทันเราก็เกิดกระแสบอกเขาซะบ้าง อยากคุกคามเขาเพื่อให้เขายอมก้มหัวต่อเราบ้างอะไรอย่างนี้ มันก็เลยแก้ปัญหานี้ไม่ได้จริงๆซะที



พัฒนาเพื่อรู้ทัน รู้ทันแล้วไม่ทุกข์

ขอให้ท่านรู้กระแสแห่งเหตุปัจจัยอันนี้ ต่อไปผมจะพูด เรื่องการพัฒนาหรือฝึกฝนเพื่อให้รู้ทัน รู้ทันนี่นะ เวลาตาเห็นรูป เกิดการเห็นขึ้นมา นี่ให้เรารู้ทันว่า มันเกิดความรู้สึกชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ทำไมต้องรู้ทัน ก็เพราะเราจะจัดการและกั้ดำเนิน ชีวิตด้วยปัญญาที่แหละ มันแก้ปัญหาก็ได้จริง เพราะว่าปัญหาโดย ส่วนใหญ่ไม่ต้องทำอะไรเลย ปล่อยอนิจจังจัดการไป ไฟแดงก็ ไม่ต้องไปทำอะไรมัน ไม่ต้องไปเครียด สบายๆ เตียวอนิจจังก็ จัดการแล้ว เวลามันเปลี่ยน ชักหนอยไฟแดงมันก็หายไปเอง นั้นแหละ เตียวไฟเขียวเราก็ไปได้แล้ว สบาย ผนตกก็เหมือนกัน ไม่ต้องไปทำอะไรมัน ผนตกก็ปล่อยให้มันตกไป เราทำ อะไรไม่ได้ก็หลบไปก่อน หลบเข้าร่วมไปก่อน ไม่ต้องไปโกรธผน เตียวอนิจจังก็ทำให้ผนหยุด ผนหายแล้วเรียบริ้อย... กลับบ้าน

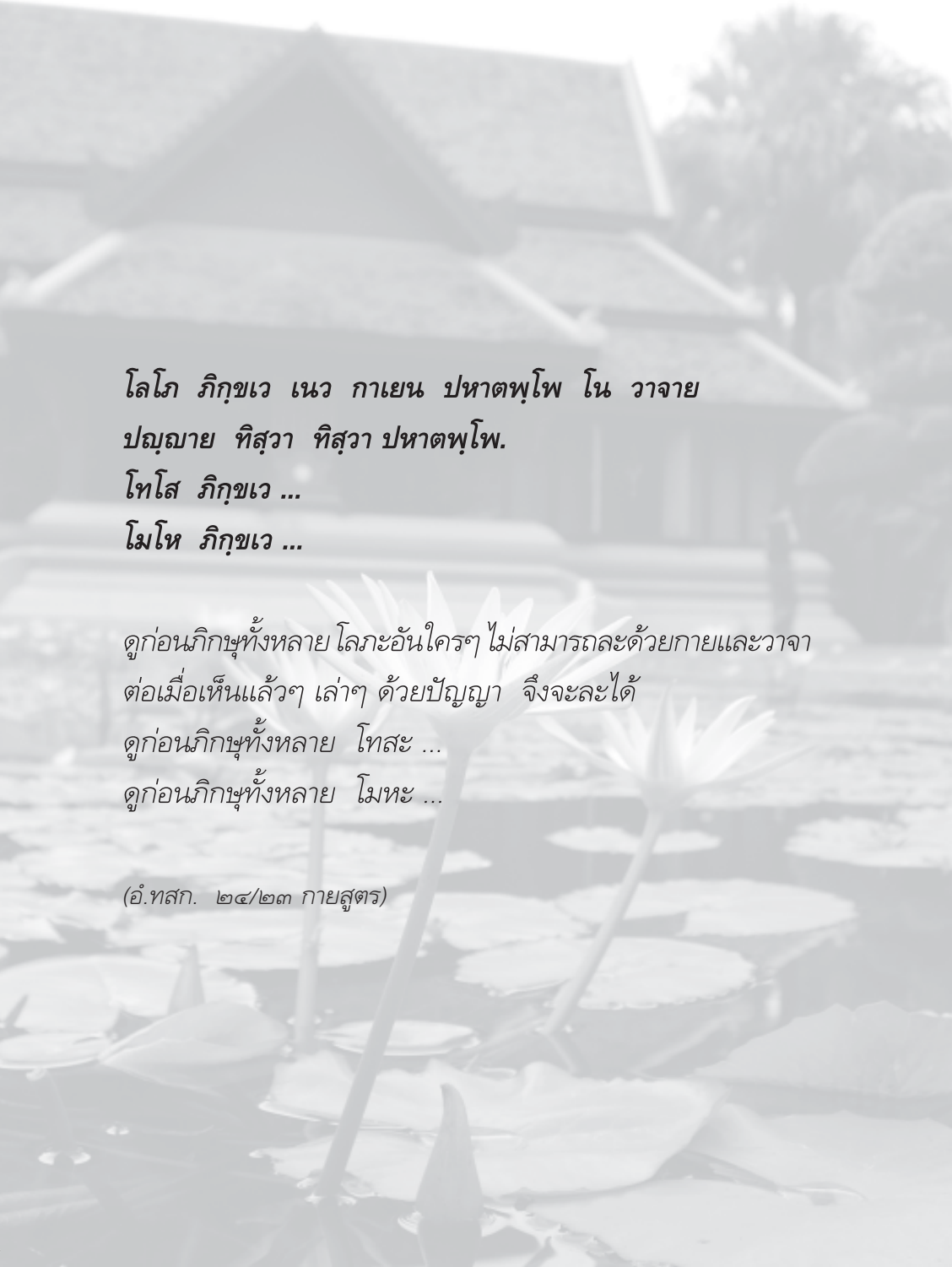
ปัญหาโดยส่วนใหญ่ไม่ต้องทำอะไร เพราะว่าธรรมชาติ นั้นจัดการทุกอย่างเสร็จเรียบริ้อยแล้ว จะมีเพียงบางประการเท่านั้น ถ้าเราจำเป็นต้องเข้าไปจัดการเข้าไปแก้ไข เราก็ดูแล้วก็จัดการ แก้ไขด้วยปัญญาของเรา เช่นลูกเราไม่ดี เราก็ดูโอกาสเหมาะๆ จัดการ สั่งสอน แนะนำด้วยปัญญา ด้วยความไม่โกรธ ด้วย เมตตาจริงๆ อย่างนี้ ปัญหาส่วนใหญ่ที่เราเป็นกันอยู่ ก็คือเป็น



ปัญหาโดยที่ไม่ใช่ปัญหาอะไรเลย เรียกว่าทุกข์โดยไม่จำเป็น ทั้งๆ
ที่ธรรมชาติเค้าจัดการของเค้าอยู่แล้ว เราก็อยากให้มีมันเป็นที่ตั้ง
ใจเรา ก็เกิดทุกข์ขึ้นมาเฉยๆ ทุกข์เพราะไปฝืนธรรมชาติเท่านั้นเอง

ฉะนั้น ให้รู้เรื่องของชีวิตไว้ **ชีวิตที่เป็นขั้น ๕** ประกอบด้วย
กายกับใจ ติดต่อกันผ่านอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นไปตาม
กระแสแห่งเหตุปัจจัย อยู่ที่เวลาเกิดกระแสแห่งเหตุปัจจัยแล้ว
เราจัดการได้ถูกต้องตามสมควรหรือเปล่า ถ้าเราไม่รู้เท่าทัน
จัดการไม่ถูกต้องตามสมควรก็เกิดทุกข์ ถ้าเรารู้เท่าทัน จัดการ
ถูกต้องตามสมควร ก็ไม่ทุกข์เท่านั้นเอง ไม่มีอะไรยุ่งยาก แต่
ที่มันยุ่งยากก็เพราะว่าเราไม่รู้เท่าทัน





โลโก ภิกขเว เนว กาเยน ปหัตพุโพ โน วาจา
ปณฺณาย ทิสฺวา ทิสฺวา ปหัตพุโพ.
โทโส ภิกขเว ...
โมโห ภิกขเว ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โลภะอันใครๆ ไม่สามารถละด้วยกายและวาจา
ต่อเมื่อเห็นแล้วๆ เล่าๆ ด้วยปัญญา จึงจะละได้
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โทสะ ...
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โมหะ ...

(อ.ทสก. ๒๔/๒๓ กายสุตฺร)



การพัฒนาคือการภาวนา ไปตามไตรสิกขาจนเป็นมรรค

ต่อไปจะพูดเรื่อง “พัฒนา” เมื่อกี้พูดมาตั้งแต่ต้นทบทวนอีกครั้ง เพราะว่าบางท่านไม่เคยเข้าวัดเลย ングไปหมดแล้ว ผมพูดเรื่อง “พัฒนาชีวิตพิชิตงาน” พิชิตงานหมายความว่าอยู่เหนื่องาน ใช้งานเป็นการพัฒนาเรา ไม่ว่าจะงานจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ประสบผลสำเร็จ ทั้ง ๒ อย่างก็มีส่วนพัฒนาชีวิตของเราได้เท่าเทียมกัน คนชมกับคนว่าพอๆ กัน คนดีกับคนไม่ดีก็เป็นครูเราได้ทั้ง ๒ คนนั้นแหละ เราก็พัฒนาตัวของเราไป อย่างนี้เรียกว่าอยู่เหนือโลกธรรม และพูดถึงความสุข ๒ ประเภท เราจะพัฒนาให้มีนิรามิสสุขมากขึ้น คือความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ความสุขที่เป็นภายในของเรา รู้เท่าทันกฎธรรมชาติชีวิตที่ประสบผลสำเร็จมีทั้งด้านนอกกับด้านใน ด้านในเป็นชีวิตที่รู้เท่าทันทั้งเรื่องสมมติ กฎธรรมชาติ แล้วก็กฎที่เป็นไปตามธรรมะ



ชีวิตก็คือนามกับรูปแล้วก็แยกเป็นขั้น ๕ ชีวิตติดต่อกันไปโลกผ่านอายตนะทั้ง ๖ เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ และเป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย ตามกฎธรรมชาติ หน้าที่ของเราคือปฏิบัติให้เป็นปัจจัยหนึ่งในธรรมชาติ ใส่เข้าไปในธรรมชาติให้สิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลง แต่ว่าจะได้ตั้งใจเราหรือไม่ได้นั้นอีกเรื่องหนึ่ง เพราะว่ายังมีเหตุปัจจัยอีกเยอะที่เรายังไม่ทราบ หน้าที่ของเราคือทำไป ทำไปโดยไม่ทุกข์นั่นเองนะ ให้รู้ทัน นี่นะที่ผมพูดมาเรื่องของพิชิตงาน เรื่องของชีวิต ว่ามีความหมายว่าอย่างไร พุดจากคำหลังย้อนมาจนถึงตอนนี้ก็จะพุดถึงเรื่องการพัฒนา

คำว่า “พัฒนา” ตามความหมายของคนอื่นก็ว่าไปตามสะดวกนะครับ ท่านทั้งหลายก็สามารถเปิดตำรับตำราตามสะดวกเลย แต่วันนี้ผมจะพุดอีกแนวหนึ่ง คำว่าพัฒนาในที่นี้หมายถึง การภาวนาไปตามหลักการของไตรสิกขา จนจิตใจดำเนินไปตามวิถีแห่งมรรค ใช้ชีวิตอย่างประเสริฐหมดทุกข์ นี่คำว่าพัฒนาตามความหมายที่ผมให้ไว้ในที่นี้ พัฒนาคือการภาวนา ท่านทั้งหลายที่เป็นชาววัด ก็จะมีคำว่า เอ... ได้ยินอยู่เรื่อยๆ ภาวนาๆ คืออะไร? การภาวนาคือการทำให้ไตรสิกขามีขึ้นในจิตใจเรา ซึ่งเครื่องมือหลักในการภาวนาคือการมีสติสัมปชัญญะ

“มรรค” เป็นวิถีทางที่ถูกต้องที่จะทำให้เราใช้ชีวิตอย่าง

ประเสริฐแล้วก็หมดทุกข์ได้จริง ถ้าเราปฏิบัติไปโดยวิธีทางที่ไม่ใช่มรรค คือทำไปตามความเคยชินมันก็ไม่หมดทุกข์จริง ชีวิตของเราจะสุขๆ ดิบๆ คือบางวันก็สุข สุข... ข. ไข่เน่า บางวันก็สุขจนไหม้เกรียมไปเลย มันไม่ได้ใช้ชีวิตประเสริฐ ไม่ได้หมดทุกข์จริง





มนุษย์เป็นปริสัทมมะ

เราควรมีการพัฒนาไปตามไตรสิกขาอย่างนี้ ตามความหมายที่ผมให้ไว้ เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า มนุษย์นั้นเป็น “ปริสัทมมะ” คือเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาได้ จากคนธรรมดาๆ ปุถุชนนี้แหละสามารถพัฒนาจนเป็นพระอรียะเจ้า เป็นพระอรหันต์หมดทุกข์ได้เลย คือมนุษย์เราที่มีความสามารถที่จะพัฒนาได้ จากเราที่เคยเป็นคนทุกข์มากๆ นี้ ก็สามารถพัฒนาเป็นคนทุกข์น้อยลงๆ ไปตามลำดับ จนไม่มีทุกข์เลย แต่เดิมเคยเป็นคนสุขๆ ดิบๆ ต่อมาสามารถพัฒนาจนเป็นคนสุขอยู่ตลอด แล้วต่อไปไม่เอาทั้งสุขด้วย เหนือสุขขึ้นไปอีก หมดทุกข์ไปเลยอย่างนี้ก็ได้

ปริสัทมมะ คือคนที่สามารถมาฝึกฝนพัฒนา ให้มันยิ่งๆ ขึ้นไปได้ คุณสมบัตินี้เรามีอยู่ในตัวอยู่แล้ว ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงมีพระนามอีกอย่างหนึ่งว่า **ปริสัทมมสารถิ** เป็นนายสารถิมีความสามารถเชี่ยวชาญในการฝึกบุรุษที่สามารถฝึกได้ บุรุษที่สามารถฝึกพัฒนาได้ก็คือมนุษย์เราทั้งหลายนั้นแหละ พวกแต่เดิมเคยทุกข์ เอามาฝึกไป ฝึกไปแล้วไม่ทุกข์อย่างนี้ เรามีชีวิตธรรมดาๆ วันๆ ทุกข์เหลือเกิน ลองมาหัดฝึกดู ดูไปว่าหนึ่งเดือนสองเดือนไปแล้ว มันสุขเพิ่มขึ้นมั๊ยถ้ามาลองพัฒนาไปแล้ว มันทุกข์หนักกว่าเดิม ต้องสังเกตว่า เอ้... สงสัยผิดทางแล้วมั๊ย? อะไรวางอย่างนี้ละ ต้องหัดดู



มนุษย์ประเสริฐได้ด้วยการฝึก

มนุษย์นั้นเป็นบุริสัทมมะ และจะเป็นคนประเสริฐได้ด้วยการพัฒนา ดังบาลีที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **“ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ”** ในบรรดามนุษย์ทั้งหลาย คนที่ได้รับการพัฒนาแล้วนั้นแหละ เป็นคนประเสริฐที่สุด ส่วนคนธรรมดาทั่วไปนั้นไม่ประเสริฐ คนธรรมดาทั่วไปนั้นท่านเรียกว่า ลักแต่่าหายใจทิ้ง เพราะว่เกิดมาแล้วก็หายใจทิ้งไปนั้นแหละ ทุกข์ไปเรื่อย เรียนหนังสือก็ทุกข์ไป มีครอบครัวก็ทุกข์ไป สุขๆ ดิบๆ ไปอย่างนี้ แล้วก็ตายทิ้งไปเฉยๆ อันนี้ไม่ประเสริฐเพราะว่าไม่ได้รับการพัฒนา เดี่ยวชาตินี้สุขๆ ดิบๆ ชาติต่อไปก็สุขๆ ดิบๆ อีก

ฉะนั้น มนุษย์นี้จะประเสริฐได้ก็ด้วยการที่เราฝึกฝนพัฒนา คนประเสริฐก็อยู่อย่างหมดทุกข์ อยู่อย่างสบาย ไม่ว่าชีวิตจะเป็นไปอย่างไร สถานการณ์ภายนอกหรือสถานการณ์ชีวิตมันขึ้นๆ ลงๆ ผู้นั้นก็มีความสุขตลอด อย่างนี้เรียกว่าคนที่พัฒนาแล้ว ส่วนคนที่ยังต้องหวังพึ่งวัตถุภายนอกอยู่ พึ่งสถานการณ์ชีวิต ถ้าสถานการณ์ดี การเมืองดี เศรษฐกิจดี เราก็มีความสุข พอการเมืองไม่ดี เศรษฐกิจไม่ดี เราก็มีความสุขทุกข์ อย่างนี้เรียกว่ายังไม่ประเสริฐหรอก เพราะยังพึ่งพาวัตถุภายนอกอยู่มาก



ไม่พัฒนาแล้วทุกข์ พัฒนาแล้วไม่ทุกข์

บางท่านอาจเกิดคำถามว่า ทำไมต้องพัฒนา ผมก็เรียนมาตั้งเยอะตั้งแยะแล้ว ทำงานได้ มีเงินทอง มีรถ มีบ้านแล้วอย่างนี้ละ การพัฒนาที่ผมพูดนี้ไม่เกี่ยวกับเรื่องภายนอก เป็นเรื่องภายใน ส่วนภายนอกเรามีรถ มีบ้าน ทำงานมีเงินใช้อะไรอย่างนี้ ตามสมควรของแต่ละคน ไม่ได้ห้ามรวย ไม่ได้ห้ามจน ท่านทำงานไปมีเงินร่ำรวย หรือบางท่านทำเกือบตายขาดทุนก็มีเหมือนกันนะ ไม่แค้นไม่นอน ผมพูดเรื่องของการพัฒนาด้านจิตใจเป็นหลัก

ทำไมจึงต้องพัฒนา? เหตุผลง่ายๆ เองครับ คือว่าถ้าไม่พัฒนาแล้วมันทุกข์ แต่ว่าหากพัฒนาแล้วดับทุกข์ ดับไปตามลำดับ ท่านลองไปทำคุณะวิธีการที่ผมจะแนะนำนี้ ให้ท่านเอาไปทดลองทำดู อาทิตย์หนึ่งผ่านไป สองอาทิตย์ผ่านไป สามอาทิตย์ผ่านไป หนึ่งเดือนผ่านไป ดูว่าจิตใจของท่านมีความสุขขึ้นมัย หรือว่าทำไปแล้วก็ทุกข์เหมือนเดิม ถ้าไม่พัฒนาแล้วมันทุกข์ครับ หากพัฒนาแล้วดับทุกข์



ประเภทของความทุกข์

ความทุกข์มีอะไรบ้าง? ความเครียด วิตกกังวล หนักใจ
คับแค้นใจ หงุดหงิด ถูกความคิดเดิมกระทำซ้ำๆ หยุดไม่ได้
ท่านเคยบ้างไหมครับ เวลาที่ท่านโดนใครว่าหรือโดนนินทามา
ครั้งหนึ่งนั้นะ คนที่ท่านมาที่เดียวเอง เคঁาด่าแค่ ๑๐ นาที
เท่านั้นแหละ ท่านก็ทุกข์ตอนถูกด่าเรียบร้อยแล้ว ท่านกลับไปบ้าน
ก่อนนอนท่านก็ยังคิดถึงเรื่องนี้อีก โอ๊ย...ทุกข์อีกแล้ว มันด่าเรา
อีกแล้ว ทุกข์เหลือเกิน ก่อนจะหลับ ก็ไม่รู้ว่าถูกความทุกข์
แบบนี้กระทำซ้ำๆ ก็ครั้ง นอนหลับก็ยากเย็นเหลือเกิน ตื่นขึ้น
มาตอนเช้ามาเห็นหน้าคนนี้อีก คนที่ด่าเราเนี่ย เคঁายังไม่อ้าปาก
เลย โดนแล้ว โดนด่า คำเมื่อวานนี้มาแล้ว มาอีกแล้ว เคঁายัง
ไม่ได้เปิดปากซักคำเลย เราโดนด่าไปแล้ว เราก็บอกว่า โอ๊ย...
หมอนี้ไอ้คนที่ด่าเรานี้มันเป็นวายร้ายจริงๆ โดยความจริงแล้ว
เคঁไม่ได้วายร้ายอะไรนักหนาหรอก เคঁด่าเรา ๑๐ นาทีเอง
วายร้ายจริงๆ ก็คือความคิดของเราเองนั่นแหละ ฉะนั้น ใน
บรรดาวายร้ายทั้งหลาย ตัวเราเองคือวายร้ายที่หนักที่สุดแล้ว ที่
กระทำต่อตัวเองซ้ำๆ ซากๆ ให้มันทุกข์ ทุกข์มากมายไม่หยุด
หย่อน จริงๆ แล้วคนอื่นหรือเหตุการณ์ภายนอกนั้นทำอะไรเรา
ไม่ได้มาก ทำได้เล็กๆ น้อยๆ แล้วกระแสนิจจังก็จะพัดพาสิ่ง
เหล่านั้นสลายตัวไป แต่ที่นี้เราไม่ยอมรับความจริง เราก็เอา



เรื่องนั้นมาคิดซ้ำๆ หยุดไม่ได้ก็ทุกข์เอาๆ อย่างนั้นแหละ

การไม่ได้ตั้งใจ นี่คงจะทุกข์กันมากนะ โดยปกติเรามักจะนึกว่า คนทั้งหลายนั้นมีทางเลือก เช่น เอ๊ะ...พ่อทำไมต้องบ่นเรานะ พ่อไม่บ่นเราก็ได้นี้ อย่างนี้นะ เราคิดว่า พ่อน่าจะมีทางเลือกว่าไม่บ่นเรา พ่อไม่น่าจะเลือกมาบ่นเรา เหมือนกับว่ามีทางเลือก แต่ความจริง **คนที่รู้ไม่เท่าทันกิเลสตัวเอง ไม่รู้ทันความคิดตัวเองนะ มันไม่มีทางเลือกทั้งนั้นแหละ** เราก็เหมือนกัน เราเลือกที่จะไม่ทุกข์ก็ได้ แต่ทำไมเราเลือกที่จะทุกข์ชะละ **โดยความหมายก็คือเราหมดโอกาสที่จะเลือก** เราไปคิดว่าคนภายนอกนั้นเค้าเลือกได้ แต่จริงๆ ไม่มีใครเลือกได้ ถ้าคนนั้นยังติดอยู่ในความคิดหรือยังรู้ไม่เท่าทัน เมื่อยังมีกิเลสครอบงำจิตใจตัวเองอยู่ เขาก็ทำเหมือนท่านนั้นแหละ ท่านก็เลือกไม่ได้ ทำให้ไม่มีความสุข ทำให้มาทุกข์อยู่ได้ ที่มันเป็นอย่างนี้เพราะว่ามันเลือกไม่ได้นั่นเอง มันเป็นไปตามความเคยชิน ทุกข์เพราะว่าไม่ได้ตั้งใจก็มีมากเหลือเกิน

ทุกข์เพราะเศร้ากับอดีต บางคนก็คิดจังเลย แบบนางเอกนะชอบคิดเรื่องอดีต พวกผู้หญิงนี่เค้าชอบเป็นกันเยอะ เค้าจะชอบคิดในทำนองแอบเศร้าหน่อยๆ จะได้เป็นนางเอก ทุกข์เพราะกังวลอนาคต อนาคตจะเป็นอย่างไร มีความกังวลก็เกิดความ



ทุกข์ขึ้นมา

ความทุกข์อีกอัน ก็คือทุกข์เพราะต้องคอยปกป้องตนเอง คอยปกป้องตนเองให้ตนเองเป็นฝ่ายถูก ให้ตนเองมีความสำคัญ เวลาที่ท่านคอยปกป้องตนเอง ท่านจะรู้สึกเป็นทุกข์มากเหมือนกัน เวลาเจ้าหน้าที่ถามว่า อ้าว... ทำไมคุณถึงมาสาย? ท่านทำยังไงครับ ท่านจะบอกว่าท่านตื่นสายหรือเปล่า? ท่านคงไม่บอกว่าท่านตื่นสายหรอกครับ ท่านคงจะหาเหตุผลที่สวยมากเลยมาบอก ทั้งๆ ที่ท่านก็ตื่นสายจริงๆ ท่านก็อาจจะบอกว่า โอ้ย... รถติดมากเลยวันนี้ ทั้งๆ ที่มันไม่ค่อยติดมากเท่าไร ท่านพูดอย่างนี้ เพราะต้องการให้ตัวท่านมันดูดีหน่อย เวลาต้องคอยปกป้องตนเองนี้มันมีทุกข์มาก มันต้องคอยหาเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ มันทรมาณ เวลาไปเที่ยงกับชาวบ้าน ก็มีความทุกข์มาก เพราะต้องหาเหตุผลให้เราเป็นฝ่ายถูก

ต่อไปทุกข์เพราะการพลัดพราก เรามีลูกหลานก็ต้องพลัดพรากจากลูกหลาน นี่เตรียมตัวไว้ได้เลยนะ ทุกข์เพราะพลัดพราก สิ่งไหนที่เรามี ลูกหลานของเรา บางทีเค้าตายก่อน บางทีเราตายก่อน ไม่แน่มันนอนเพราะว่าอนิจจัง

สุขภาพไม่แข็งแรง ป่วย คนส่วนใหญ่กลัวตาย แผลง



ดีเหมือนกันนะครับ เราก็รู้ว่าจะต้องตาย ทำไมกลัวล่ะครับ? มีเวลาให้เราซ้อมตั้งเยอะ บางคนอายุตั้ง ๘๐ ปี ก็ยังกลัวตายอยู่ดีจริงๆ น่าจะซ้อมไว้ ซ้อมไว้ให้มันหายกลัวไปเลย แต่ว่าโดยส่วนใหญ่อายุ ๘๐ ปีก็ยังกลัวตายอยู่ดี บางคนนอนบนเตียงใกล้จะตายพะงาบพะงาบ ยังจะกลัวตายอีก อันนี้เพราะว่าไม่รู้ความจริง มันก็เกิดการรักตัวกลัวตายขึ้นมา เป็นความทุกข์

ทุกข์ที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นทุกข์ค่อนข้างใหญ่ และยังมีทุกข์เล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่จำเป็นอีกมาก เช่น โกรธไฟแดง เจอไฟแดงก็โกรธ โกรธฝนตก บางคนก็โกรธเสียงหมาเห่า หมาเห่าหน่อยหนึ่งก็โกรธแล้ว เขาเป็นหมา หมาก็มีหน้าที่เห่า เป็นหมาแล้วไม่เห่าจะเป็นหมาทำไม คนเราก็แปลก หมาเห่าก็โกรธแล้ว บางคนก็โกรธก้อนหิน เดินเตะก้อนหินโกรธก้อนหินก็มี ฉะนั้นทุกข์นี้มันมีมากนะครับ ตั้งแต่ทุกข์ใหญ่ๆ จนกระทั่งถึงทุกข์น้อยๆ ที่ไม่จำเป็นต้องทุกข์เลย นี่เพราะว่าเรายังไม่ได้พัฒนานั่นเอง ที่เราต้องพัฒนา ก็เพราะว่าถ้าเราไม่พัฒนาแล้วมันทุกข์ เมื่อเราพัฒนาไปแล้วเราก็ค่อยๆ สุขมากขึ้น สุขมากขึ้น และก็ค่อยๆ หมดยุทธไปตามลำดับนะครับ

ทุกขเมว हि समोति
तुक्थं तिग्गुत्ति वेदि ज
नाणत्तर तुक्खा समोति
नाणत्तर तुक्खा निरुत्तमत्ति.

ความจริง ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น
ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่และดับไป
นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น
นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับไป

(สํ.สคาถ. ๑๕/๑๗๑ วัชรสูตร)

ศีลปริภาวิโต สมาริ มหปฺผลโ ไหติ มหานิสฺโส,
สมาริปริภาวิตา ปญญา มหปฺผลา ไหติ มหานิสฺสา,
ปญญาปริภาวิตํ จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมฺจจติ.

สมาริที่ศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก
ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก
จิตที่ปัญญาอบรมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายโดยชอบ

(ที.ม. ๑๐/๑๔๒ มหาปรินิพพานสูตร)



ไตรสิกขาหลักแห่งการพัฒนา ฝึกใจให้ปกติด้วยศีล

หลักการพัฒนา ก็คือ **ไตรสิกขา** การพัฒนา ๓ ด้านในชีวิตคนเรา ด้านที่ ๑ คือ “**ศีล**” การฝึกกาย วาจา อารมณ์ **รวมทั้งการฝึกหัดการใช้อินทรีย์** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เกิด **ประโยชน์ เป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาส** โดยที่พูดแล้วเมื่อกี้ก็คือ เวลาตาเห็นรูปให้รู้เท่าทัน แก้ปัญหาด้วยปัญญาเราก็จะมีความสุข ฟันทุกซี่ได้ แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าทันนะครับ ตาเห็นรูปเสร็จเรียบร้อยไปแล้ว จิตใจเราตกเป็นทาส เห็นรูปที่ดีเราก็ชอบอยากได้มาเป็นของเรา เห็นรูปที่ไม่ดีเราก็โกรธไม่พอใจ อย่างนี้มันตกเป็นทาส

โดยส่วนใหญ่แล้ว เราตกเป็นทาสสิ่งต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะทุกวันนี้ โทรทัศน์หรือสื่อสารมวลชนต่างๆ เค้เอาเรื่องมานำเสนอมากมายเหลือเกิน แต่เราอ่านหนังสือพิมพ์ก็ทุกซ์แล้ว ทั้งๆ ที่ไม่มีใครทำอะไรเราด้วยนะ อ่านข่าวหนังสือพิมพ์ ทุกซ์ซะแล้ว ถ้าไม่อ่านก็กลัวจะไม่ทันชาวบ้าน พออ่านก็เป็นทุกซ์อีก มันก็แปลกดีเหมือนกันว่าจะไม่อ่านก็กลัวไม่รู้ข่าว พออ่านก็เป็นทุกซ์อีก อย่างนี้นะ เพราะว่าหนังสือพิมพ์ และสื่อสารมวลชนอะไรต่างๆ เค้ก็นำเสนอข่าวในทำนองที่ออกแนวทรมานใจผู้ชมเหลือเกิน ส่วนใหญ่จะเสนอแต่ข่าวที่ไม่ค่อยดี ถ้าจิตใจของเรา



ไม่เป็นอิสระ ก็จะตกเป็นทาสอยู่เรื่อย มีตาแล้วใช้ตาไปอ่านหนังสือพิมพ์ ใจก็คิดตามไป แทนที่จะได้รับประโยชน์กลับได้ทุกข์มาใส่ตัวเอง ใช้หูไปฟัง ใช้ใจไปคิดเรื่องที่ได้ฟังก็เอาทุกข์มาใส่ตัวเอง อย่างนี้เรียกว่าจิตใจนั้นมันไม่มีศีล มันตกเป็นทาสของอารมณ์

โดยส่วนใหญ่ที่เราไม่ได้ฝึก เราก็จะตกเป็นทาสของอารมณ์เยอะมาก อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางด้านจิตใจทั้งหมดนี้แหละ เราตกเป็นทาส การตกเป็นทาส จิตใจเราไม่เป็นอิสระ ความสุขต่างๆ ก็จะขึ้นอยู่กับวัตถุภายนอกที่ดูเหมือนว่าได้ตั้งใจเรา แต่ว่าอย่างที่บอกไปแล้ว อนิจจังท่องเที่ยวสิ่งที่ได้ตั้งใจเรา แล้วอนิจจังนั้นแหละก็จะทำให้ไม่ได้ตั้งใจเรา ตอนแรกแฟนเราดูสวยเหลือเกิน พอแต่งงานไปซักหน่อยก็อ้วน นี่ไม่ได้ตั้งใจอีกแล้ว มันไม่เหมือนเดิมตลอด

ในการฝึกให้จิตใจมีศีล ก็รวมถึงการฝึกใช้อินทรีย์คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้เกิดประโยชน์ด้วย เวลาเราฝึกแล้วก็มาหัดดูว่า มันตกเป็นทาสอารมณ์ที่มาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเหมือนเดิมหรือเปล่า อย่าให้จิตใจมันตกเป็นทาสมากนัก เพราะว่สิ่งภายนอกนั้นมีดีบ้างไม่ดีบ้าง ถ้ามันตกเป็นทาสอยู่เรื่อย เราก็เตรียมตัวได้เลยว่าทุกข์แน่ๆ



เพิ่มความสุขด้วยสมาธิ

ต่อไปด้านที่สอง “สมาธิ” ฝึกอบรมจิตใจให้ประกอบด้วย **คุณธรรม** แล้วก็มี**ความสุขเพิ่มมากขึ้น** หลังจากที่จิตใจเรามีศีล แล้วใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เป็นประโยชน์ ใช้ตาก็ได้รับประโยชน์ ใช้หูก็ได้รับประโยชน์ ใช้ใจคิดก็ได้รับประโยชน์ ได้ช่วยคนอื่น ได้ช่วยสังคม ได้ช่วยตนเองให้มีความสุข อย่างนี้คุณธรรมของเราก็จะมีมากขึ้น ความสุขก็จะมากขึ้น ไม่ใช่ใช้ตาไปดูแล้วก็โดนอะไรกระทบตาเอาจนทุกข์

สมาธินี้จะมีได้ก็เริ่มจากการที่เรา**มีศีล** มีศีลแล้วก็ใช้**อินทรีย์**ได้ถูกต้อง ใช้ในการศึกษา จิตใจเราก็จะตั้งมากขึ้น แล้วก็มี**ความสุขเพิ่มขึ้น** ถ้าจิตใจเราตั้งมากขึ้น มี**ความสุขเพิ่มขึ้น**ก็จะเกิด**ปัญญา**



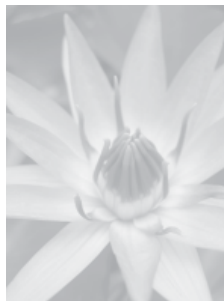


รู้ความจริงด้วยปัญญา

ด้านที่สาม “ปัญญา” คือ ความเข้าใจมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ก็คือมันเป็นเพียงขั้น ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัญญาเห็นความจริงอันนั้น เห็นว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา **ที่เราเป็นทุกข์ไม่ใช่เพราะอะไรหรอกครับ เป็นเพราะว่าเราไม่ยอมรับความจริงแล้วไปฝืนความจริง** สิ่งไหนที่มันไม่เที่ยงเราก็ฝืนจะให้มันเที่ยง บ้านมันไม่เที่ยงนะ บ้านมันเก่าเราก็ทุกข์แล้ว สีมองแล้ว ต้องรีบหาสีมาทา ความจริงมันเรื่องปกติ ตอนแรกสีมันสวยดีมันไม่เที่ยง ชักหน้อยมันก็เก่าลงมา มันปกติของมัน เราก็แก้ไขไปตามสมควร ไม่ต้องทุกข์ก็ได้

คนที่มียุญญาก็จะเกิดความเข้าใจ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะไม่มองหาความสมบูรณ์ในตัวใครๆ เลย เพราะว่าทุกคนนั้นเป็นทุกข์ คือมีลักษณะที่ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ตัวเราด้วย คนอื่นด้วย ถ้ามียุญญาก็จะมองอย่างนั้นออก จะไม่ไปคาดหวังอะไรจากใครมากนัก เลี้ยงลูกก็ไม่ต้องคาดหวังจากลูกแล้ว พวกเลี้ยงลูกแล้วคาดหวังจากลูกนี้ เรียกว่าพวกนักธุรกิจ ไม่ใช่พวกพ่อแม่ พ่อแม่ชอบทำตัวเป็นนักธุรกิจ เวลาเลี้ยงลูกก็อยากมีความสุข คิดว่าลูกจะทำให้เรามีความสุข ไม่ได้เลี้ยงเขาตามที่เขาเป็นจริง หรือ

ว่าเลี้ยงเขาให้เขามีความสุข มีเขาเพราะว่าเขาจะได้ทำให้เราสมบูรณ์
มีความสุข พวกนี้เป็นนักธุรกิจ เราต้องทำตัวเป็นบุพพการี คือ
พ่อแม่เป็นผู้ที่กระทำอุปการะคุณก่อน เลี้ยงดูก่อนตามที่สมควรไป
เขาชอบยังไง เขาสั่งสมมายังไง เราก็ส่งเสริมสนับสนุน อย่างนี้
อันนี้เป็นการเลี้ยงลูกด้วยปัญญา เราก็จะไม่ทุกข์นะครับ ได้ตั้ง
ใจหรือไม่ได้ตั้งใจก็ไม่ทุกข์แล้วคราวนี้



นยิห์ ภิกขเว พรหมจรรย์ วุสสติ
ชนกุนตถึ น ชนลปนตถึ
น ลามสกุการสิโลกานิสฺสตถึ
น อิติวาทปโปโมกขานิสฺสตถึ
น อิติ มํ ชโน ชานาตฺตติ,
อถไซ อิทํ ภิกขเว พรหมจรรย์ วุสสติ
สํวรตถึ ปทานตถึ
วิราคตถึ นิโรธตถึ

ดูก่อนนิกขุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้เราปฏิบัติ
ไม่ใช่เพื่อจะหลอกหลวงคน ไม่ใช่เพื่อเกลี้ยกล่อมคน
ไม่ใช่เพื่อการได้ลาภสักการะและชื่อเสียง
ไม่ใช่เพื่อการอวดอ้างวาตะสำหรับโต้แย้ง
ไม่ใช่ด้วยประสงค์ว่า คนจะรู้จักเราด้วยอาการอย่างนี้
แท้จริง พรหมจรรย์นี้เราปฏิบัติ
เพื่อลํารวมระวัง เพื่อละ
เพื่อสิ้นกำหนด เพื่อพ้นทุกข์

(อ.จตุกก. ๒๑/๒๕ พรหมจรรย์สูตร)



ละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น ได้ด้วยปัญญา

ฉะนั้น ถ้าเกิดปัญญา เข้าใจ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงก็จะละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายลงได้ ที่เราเป็นทุกข์นี้ก็เพราะเรายังมีความเห็นผิด อันไหนที่มันไม่เที่ยง เราก็ยังอยากจะทำให้มันเที่ยง อันไหนที่มันไม่สมบูรณ์ เราก็อยากจะทำให้มันสมบูรณ์ อันไหนที่มันเป็นอนัตตา คือไม่ได้ตั้งใจเรา เราก็อยากให้มีมันได้ตั้งใจ โดยความจริงธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น

ถ้าเราเห็นตามจริงว่า ธรรมชาติเป็นอย่างนี้ เราทำส่วนไหนได้ก็ทำตามสมควรไป เราก็จะใช้ชีวิตอย่างไม่ทุกข์ การงานต่างๆ ของเราก็จะประสบผลสำเร็จไปตามสมควร ได้สิ่งต่างๆ ที่เราควรจะได้ หรือมันอาจจะไม่ได้ ซึ่งมีปัจจัยอื่นๆ เราไม่รู้เหมือนกัน แต่ไม่ว่าการงานสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ทั้งสองอย่างก็ฝึกฝนพัฒนาชีวิตเราให้เข้าสู่ความสงบ ความสุข แล้วก็พัฒนาเราให้เป็นคนที่อยู่เหนือโลกได้ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ใช่หมายความว่าเราจะประสบผลสำเร็จก็ต่อเมื่อเรารวย มีบ้าน มีรถ มีครอบครัวที่อบอุ่น ไม่ใช่อย่างนั้น แม้เราไม่มีบ้าน ไม่มีรถ เราล้มเหลวทางด้านการงาน เราก็สามารถมีความสมบูรณ์ในด้าน



การพัฒนาชีวิตของเราได้ เป็นการพัฒนาจิตใจ

**หลักของการพัฒนา มีด้านศีลเป็นขั้นต้น ด้านสมาธิเป็น
ขั้นกลาง ปัญญาที่เป็นขั้นสูงสุด มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความ
เป็นจริง ถ้ามองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เราก็จะอยู่
กับความไม่เที่ยง ความแปรปรวนของสิ่งต่างๆ ได้ โดยเราไม่
ทุกข์** สิ่งต่างๆ ทั้งหลายภายนอกก็ยิ่งเหมือนเดิมนะครับ

คงไม่มีใครห้ามไม่ให้ถูกนินทาได้นะ แต่เรานี่ฝึกธรรมชาติ
ไม่อยากให้ใครนินทา อยากให้คนสรรเสริญ เวลามีคนมานินทา
ชอบทำเป็นหูกว้างๆ มานินทาอะไรเรานะ ไปถามเค้า พอถาม
เสร็จแล้วก็ทุกข์ จริงๆ ไม่รู้ยังดีกว่า ตามความจริงแล้ว ไม่ว่าเรา
จะดีขนาดไหนหรือเลวขนาดไหน ก็ยังมีคนนินทาหรือสรรเสริญ
เราเหมือนเดิม ยกตัวอย่างให้สูงสุดไปเลย เช่น พระพุทธเจ้ามี
คนนินทาเยอะนะ บางทีพระพุทธเจ้าอยู่ดีๆ เทศน์สอนธรรมะ
อยู่ดีๆ พวกกลุ่มคนที่เค้าเสียผลประโยชน์นี่จ้วงคนมาว่าเลยนะ
จ้วงมาว่าเจ็ดวัน พวกเรานี่ไม่หนักขนาดนั้น เค้าว่าแค่สิบนาทีเรา
ก็ไม่ไหวแล้ว หนัก่อนแล้ว จะชกกันแล้ว พระพุทธเจ้านี่มีคน
จ้วงมาว่าเจ็ดวัน พระพุทธเจ้าท่านไม่มีทุกข์แล้ว คนที่สรรเสริญ
ก็มี คนนินทาก็มี คนชมก็มี คนด่าก็มีเหมือนเดิม



ฉะนั้น เราไม่ต้องแสวงหาหรือกว่าเราจะต้องเจอแต่ของ
ดีๆ ของไม่ดีอย่ามา ไม่เอาเด็ดขาด อย่าไปแสวงหาอย่างนั้น
มันไม่ใช่ความจริง ความจริงก็คือ ดีบ้างไม่ดีบ้าง ได้ตั้งใจบ้าง
ไม่ได้ตั้งใจบ้าง ทุกคนไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ให้ยอมรับแล้วก็
ปฏิบัติให้ได้อย่างนี้ ถ้าคนไหนที่เกิดปัญญาอย่างนี้ก็จะมีความสุข
แล้ว เหตุการณ์ภายนอกต่างๆ จะเป็นไปอย่างไรก็เป็นไปตาม
เหตุปัจจัยของมัน เราก็จัดการตามความเหมาะสมไป



กตโม เอโก ฌโม พหุกาโร.
อปฺปมาโท กุสเลสุ ฌเมสุ.
อโย เอโก ฌโม พหุกาโร.

ธรรมอย่างหนึ่งที่มีอุปการะมากคืออะไร
ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย
นี่คือธรรมอย่างหนึ่งที่มีอุปการะมาก

(ที.ปา. ๑๑/๓๕๑ ทสุตตรสูตร)

กตเม เทว ฌมา พหุการา.
สติ จ สมฺปชฌณฺณจ.
อิเม เทว ฌมา พหุการา.

ธรรมสองอย่างที่มีอุปการะมากคืออะไร
สติและสัมปชัญญะ
เหล่านี้คือธรรมสองอย่างที่มีอุปการะมาก

(ที.ปา. ๑๑/๓๕๒ ทสุตตรสูตร)



สติสัมปชัญญะ ธรรมที่มีอุปการะมาก

ธรรมะหลักที่ใช้ในการพัฒนามีอยู่ ๒ อย่าง ที่จะทำให้อุจติใจเราเกิดศีล สมาธิ ปัญญา ไปตามลำดับ ใช้ธรรมะหลักในการพัฒนาควบคู่กันไป ชยันทำไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดจิตใจที่มีศีล สมาธิ ปัญญาไปตามลำดับ

๑. “**สติ**” ความระลึกได้ ไม่ใจลอย ไม่เพลา
๒. “**สัมปชัญญะ**” ความรู้ตัว รู้ประโยชน์ รู้ความเหมาะสม แล้วก็รู้ความจริง

ขั้นแรกนี้เราฝึกสติก่อน โดยความจริงแล้วมนุษย์เราทุกคน ไม่มีใครหรอกที่ไม่รู้ว่าความโกรธมันไม่ดี แต่เวลาเมื่อมาด่าเราทำไมเราถึงโกรธ เราก็รู้ว่าความโกรธไม่ดีทำไมเราไปโกรธ ความโกรธมันทำร้ายใจเราเอง เราก็รู้ว่าอันนี้มันไม่ดีนะเราก็ยังทำอยู่ ทำไมมันเป็นอย่างนั้น ที่เป็นอย่างนั้นเพราะว่าเราไม่มีสติ เวลาเราไม่มีสตินั้นก็คือรู้ไม่ทันกระแสของเหตุปัจจัยต่างๆ ก็เลยถูกกิเลสตัณหาครอบงำจิตใจ ฉะนั้น ขั้นแรกนี้เราต้องฝึกสติก่อน



ลักษณะของสติ

สติมีลักษณะที่เป็นความระลึกได้ ไม่ใจลอย ไม่เผลอ

เราทุกคนนี้รู้จักสติอยู่แล้ว เป็นความรู้สึกตัวเท่านั้นเอง เวลาตื่นนอนขึ้นมา ท่านรู้ว่าตัวท่านตื่นขึ้นมา นี่มีสติครั้งหนึ่งแล้ว มีครั้งเดียวเอง แล้วทั้งวันก็หายไป ตอนจะนอนรู้อีกทีว่าจะนอนแล้ว นี่ปกติแล้วเรารู้สึกตัวหรือว่ามีสติอยู่ ๒ ครั้ง คือ ตอนตื่น อ้าว...ตื่นขึ้นมาแล้วครั้งหนึ่งกับตอนจะหลับอีกครั้งหนึ่ง นอกนั้นหายไปหมดเลยสังเกตมั๊ย จะเป็นอย่างนี้ตลอด เพราะว่าใจมันลอย ใจมันเผลอ โดยความจริงแล้วก็คือท่านตื่นขึ้นมา ตอนเช้า ท่านก็ลุกขึ้น ทำอะไรต่างๆ นุ่งผ้าเช็ดตัว ไปห้องน้ำ อาบน้ำ สวมเสื้อผ้า หวีผม แต่งหน้า เตรียมตัวไปทำงาน แต่ปกติท่านไม่รู้กระบวนการพวกนี้เลย เวลาท่านเข้าห้องน้ำ ท่านอาบน้ำอยู่ ใจท่านไปอยู่ที่ทำงาน หรืออยู่ที่ไหนก็ไม่รู้แหละ คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปทั่ว ตอนอาบน้ำจึงไม่รู้รู้สึกตัวเลย บางคนก็มีความรู้สึกตัวอีกกว่าหิวข้าวแล้ว รู้สึกตัวขึ้นมาอีกที พอหิว ใจไปอยู่ที่ร้านอาหารโน่น เราก็ไปที่ร้านอาหาร ทานข้าว ไม่รู้เลยว่าทานกี่คำ รู้แต่ว่าทานก็แล้วกัน สั่งข้าวมาแป็บเดียว หมดจานซะแล้ว ไม่รู้ใจไปอยู่ที่ไหน

โดยส่วนใหญ่ที่เราทำๆ อยู่ทุกวันนี้ เราทำไปด้วยความ



ใจลอยแล้วก็เปลว ไม่มีสตินั่นเอง ในวันหนึ่งๆ นั้นท่านหายใจเข้าแล้วก็หายใจออก ลองคุณตัวเลขดูก็ได้ นาทีหนึ่งเราหายใจก็ครึ่ง ลองไปนับดู หายใจเข้า หายใจออกก็ครึ่ง วันหนึ่งมีกี่นาทีก็คูณเข้าไป แล้วธรรมดาที่เราหายใจเข้า หายใจออกก็ครึ่ง บางทีไม่รู้เลย บางคนไม่รู้ว่าหายใจเข้าหายใจออกเลยก็มี ในวันหนึ่งๆ เราก็นั่งตั้งหลายครั้ง วันหนึ่งๆ เราก็ดูตั้งหลายก้าว เดินไปเดินมา ไปทำโน่นทำนี่ นั่งตรงนั้นบ้าง นั่งตรงนี้บ้าง เยอะแยะไปหมด เราเดินตั้งหลายก้าวเราไม่รู้เลยว่าเราเดินมันหายไปไหนหมด นี่เป็นลักษณะของคนใจลอยนะ

ลักษณะใจลอยนี้ จิตใจจะไปอยู่ที่เป้าหมายผลได้ผลเสีย

เวลาท่านหิวข้าว ใจท่านจะไปอยู่ที่ร้านอาหารแล้ว จะกินร้านไหนดี นี่คือไปอยู่ที่เป้าหมาย เวลาท่านเดินท่านจะรู้แล้วว่าท่านเดินใจมันไปอยู่ที่เป้าหมายหมด เวลาขับรถไปรับประทานอาหารนี้ ท่านจะรู้แล้วว่า ท่านนั่งอยู่ ขับรถอยู่ ใจจะไปอยู่ที่เป้าหมายตลอด เมื่อจิตใจไปอยู่ที่เป้าหมาย เวลาที่มันไม่ได้ตั้งใจ ท่านก็จะรู้สึกทุกซึ้นขึ้นมา เวลาจะไปทำงานตอนเช้า เริ่มงานเช้าเก้าโมง ออกจากบ้านแปดโมงครึ่ง ขับรถออกมารถติด ใจเต้นตึกตัก แล้วท่านไม่รู้หรอก ใจมันไปอยู่ที่ทำงานแล้ว ห่วงแต่ที่ทำงาน เรียกว่าห่วงอนาคต ใจลอยไป ลักษณะอย่างนี้เราใจลอยแล้ว เผลอไปแล้ว ไปอยู่ที่เป้าหมายอันใดอันหนึ่ง เวลาที่เราจะไปที



ใดที่หนึ่งบีบใจเราก็จะลอยไป ท่านลองสังเกตอย่างนี้ เวลาที่ท่านอยากจะเข้าห้องน้ำ ท่านรู้สึกตัวขึ้นมาอีกที ท่านอยู่ในห้องน้ำแล้ว กระบวนการตอนที่เดินไปก็ดี ตอนที่เปิดประตูห้องน้ำก็ดี มันอยู่ตรงไหนไม่รู้แล้ว ไม่รู้จริงๆ รู้แต่ว่าปวดขึ้นมาไปอยู่ในห้องน้ำแล้ว อันนี้เป็นลักษณะของคนใจลอย ไม่อยู่กับการกระทำ แต่ว่าอยู่กับผลได้ผลเสีย หรือว่าอยู่ที่เป้าหมายที่เราจะไปเราจะทำ

ลักษณะของสตินี้ จะตรงข้ามกับอาการเหล่านี้ ลักษณะของสติก็คือ ระลึกได้ ไม่ใจลอย ไม่เผลอ ไม่อยู่ที่เป้าหมายแต่ว่าอยู่กับการกระทำ เวลาเราปวดท้องเรารู้ว่าปวดท้อง จะเข้าห้องน้ำรู้ว่าเข้าห้องน้ำ เวลาเดินไปรู้ว่าเดินไป มือจับประตู รู้ว่าจับประตู เปิดประตูรู้ว่าเปิดประตู นั่งรู่ว่านั่ง รู้หมดอย่างนี้ มันตรงข้ามกับการใจลอยนั่นเอง ถ้าอยากรู้ว่าสติมันเป็นยังไง มันไม่ยากหรอก คือมันตรงข้ามกับใจลอย ถ้าหายใจเข้าหายใจออกนี้ไม่รู้ใจมันลอย ถ้ามีสติ ก็แค่รู้ว่า เออ... นี่มันหายใจเข้าหายใจออก เวลาท่านนั่งฟัง นั่งอยู่ ท่านรู้ว่าตัวเองนั่งอยู่ตรงนี้ ปกตินี้จะมารู้เรื่องที่ผมพูด ตัวเองหายไปแล้ว เหมือนนั่งดูหนังดูละครทีวีก็เหมือนกัน รู้แต่เรื่องที่นางเอกกับผู้ชายมันพูดกัน รู้ว่านางเอกว่าอย่างนี้ ผู้ชายว่าอย่างนี้ ตีกันอย่างนั้นอย่างนี้ รู้หมด แต่ว่าตัวเองที่นั่งดูอยู่นี้หายไป อันนี้เค้าเรียกว่าพวก



ใจลอยไม่มีสติ

สตินี้จะตรงข้ามกับการใจลอยการเปลว **ส่วนสัมปชัญญะ** นี้ก็จะมาจากการมีสติ ถ้าไม่มีสติ เราไม่ต้องพูดถึงการมีสัมปชัญญะ มันจะไม่มาละ ถึงคนเราจะมีความรู้มากมาย มหาศาล ถ้าไม่มีสติซ้กอย่างเดียวก๊จะช่วยอะไรเราไม่ได้ เช่น เรารู้ว่าอันนี้ไม่ดี ไปว่าเค้าอย่างนี้ไม่ดี แต่พอเขาว่ามาเราโกรธ ไม่มีสติ รู้ไม่ทัน เราก๊ว่าคนอื่นไปเหมือนเดิม ความรู้ทั้งหลาย ที่เรารู้ว่าโกรธไม่ดี ว่าเค้าไม่ดี มันไปไหนหมด มันไม่ได้เอามาใช้เลย เพราะว่ามันไม่มีสตินั่นเอง ฉะนั้น ด้านแรกนี้ต้องมีสติ ก่อน ถ้าไม่มีสตินี้ คุณธรรมอื่นๆ ความดีอื่นๆ ที่เรารู้มาทั้งหมด มันจะใช้ไม่ได้ แล้วเราก๊จะมานั่งเสียใจทีหลังเวลาที่เราก๊ทำเสร็จ ไปเรียบร้อยแล้ว เราไม่น่าไปทำอย่างนั้นเลย อันนี้ก็ขาดสติหลง เค้าไปกับอดีตอีก





วิธีการฝึกสติ

ธรรมะหลักในการพัฒนา คือมีธรรมที่มีอุปการะมาก ๒ ประการ คือ สติกับสัมปชัญญะ แต่ขั้นต้นแรกให้ท่านฝึกสติ ก่อน **วิธีการฝึกสติ ฝึกหัดรู้สึกอยู่ในภายในใจ ในชีวิตประจำวัน ให้หัดรู้สึก** แค่นี้เองง่ายๆ ใช้คำนี้คำว่า รู้สึกในภายในใจ แค่นี้พอ นี่คือการมีสติแล้ว





ฝึกดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก

ในกายเรามีอะไรบ้าง ลมหายใจมันออกมันเข้า ก็รู้สึกว่าจะอ้อ... มันออกมันเข้าอยู่ ถ้ามันหายไปก็รีบกลับมาไวๆ หน่อยอย่าให้มันหายไปนาน มันเหม่อไปคิดเรื่องอื่น ก็รู้ว่า อ้าว... เหม่อไปแล้ว แล้วก็กลับมา หายใจเข้าหายใจออกก็รู้ นี่รู้สึกอยู่ในกายในใจตรงไหนก็ได้ที่ท่านชอบ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกมันมีอยู่กับเราตลอดอยู่แล้ว มันมีอยู่ในกายนี้ ให้เรารู้สึกถึงการมีอยู่ของมัน รู้สึกว่ามันหายใจออกมันหายใจเข้า ถ้าใครชอบอันนี้ก็เอาอันนี้ ฝึกกับอันนี้ ตอนเย็นๆ นะซั่มหน่อยก็ได้ก่อนจะนอนก็นั่งฝึกเลย ตั้งใจ ฝึกๆๆ แล้วก็นอนหลับไปเลย ตอนก่อนนอนปกติที่เราดูลมหายใจแบบเดียวหลับแล้ว บางคนคิดมากๆ เครียด นอนไม่หลับ ให้ดูลมหายใจแบบเดียวหลับแล้ว ตื่นเช้าขึ้นมาถ้ามีเวลา ก็ฝึกๆๆ หน่อยอย่างนี้ นี่รู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ใครชอบอันนี้ก็เอาอันนี้ แต่ว่าหลักการของการฝึกสติ วิธีการจริงๆ ก็คือว่า ให้รู้สึกอยู่ในกายในใจแค่นั้นนะ **รู้สึก ในกาย ในใจ** สามคำแค่นี้พอ



ฝึกดูการเคลื่อนไหวของกาย

ใครดูลมหายใจแล้วเครียด เอาอันนี้ได้ การเคลื่อนไหวของกาย กายเรามันเคลื่อนไหวตลอดเวลา มันไม่เคยอยู่นิ่งเลย กายเรามันเคลื่อนไหว ถ้าไม่เคลื่อนไหวไม่ได้มันจะตายเอา เพราะว่ามันบังคับไม่ได้ ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง เรา นั่ง นอน ใดๆ นอน ปวดหลังเราก็ต้องเคลื่อนไหวแล้ว ต้องเปลี่ยนท่าทาง

เวลาเรานั่งก็รู้ว่านั่ง เดินก็รู้ว่าเดิน เดินวิ่งก็รู้ว่าวิ่ง ไปออกกำลังกายว่าว่ายน้ำก็ให้รู้แหละ เล่นโยคะก็รู้ หรือว่าไปเล่นกีฬาอื่นก็รู้ อันนี้เป็นการเคลื่อนไหวของกาย เดิน ยืน นั่ง นอน เขยียด คู้ ยกแก้วน้ำดื่ม ตักอาหาร อะไรพวกนี้ในชีวิตประจำวันของเรา การทำงานของพวกหมอฟันเขี่ย เคี้ยวทำอะไรบ้างก็ให้รู้แหละ อะไรที่ท่านทำอยู่นั้นแหละ มีอัมมันเคลื่อนไหวไป จับน้ำ จับมิด จับอะไรต่างๆ นั้นแหละ ให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย มารู้สึกที่นั่นนะ ใจมันคิดไปไหนก็ให้รู้แล้วปล่อยให้มันไป แล้วมารู้สึกที่ร่างกายของท่าน **กายอยู่ที่ไหน ใจก็อยู่ที่นั่นแหละ** อยู่ที่การทำงานตรงนั้น อย่างนี้ก็เป็นฝึกสติอีกวิธีหนึ่ง



ฝึกดูความรู้สึกทางกาย

ถ้าใครไม่ถนัดดูการเคลื่อนไหวของกาย ดูแล้วไม่ชัดเจน หรือว่าไม่ค่อยถนัด ก็มาดูอันนี้ก็ได้อีก ดูความรู้สึกทางกาย ความรู้สึกทางกายก็มีเยอะ กระทั่งโต๊ะให้รู้สึก รู้สึกแข็งๆ หน่อย เวลาแอร์มันกระทบเรา ลมพัดมาเราเย็นๆ ก็รู้สึก ที่เรารู้สึก อย่างนี้มันไม่มีอะไรมากหรอก เพียงแต่จะทำให้จิตใจเรามีสติ ไม่หลงออกไปคิดข้างนอกมากนัก ท่านดูสิ ท่านนั่งแป็บเดียว เท่านั้นแหละ มันคิดไปร้อยแปดพันประการแล้ว ที่เรามาหัดอยู่กับ การเคลื่อนไหวของกาย กับความรู้สึกทางกายพวกนี้ เพื่อให้จิตใจของเราไม่ลอยออกไปมากเกินไป เวลาจิตใจของเราลอยออกไปตามทีต่างๆ มันเอาทุกข์เข้ามาหาตัวเอง แต่ว่าถ้าจิตใจของเราอยู่ข้างใน รู้สึกอยู่ในภายในใจนี้ ความสุขจะอยู่ข้างในเรา และจะเปิดเผยจากข้างในออกไปข้างนอก แต่ถ้าใจของเรากระโจนออกไปข้างนอก มันจะเอาทุกข์เข้ามาหาตัวเอง นี่คือนิกรรมชาติ



โน เจ ภิกขเว ภิกขุ ปริจิตตปริยายกุสโล โหติ,
อถ สจิตตปริยายกุสลา ภวิสสามาติ
เอวณฺหิ โว ภิกขเว สิกฺขิตพฺพ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
หากว่า ภิกษุเป็นผู้ไม่ฉลาดในวาระจิตของผู้อื่น
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนั้น
เธอทั้งหลายพึงปฏิบัติอย่างนี้ว่า
เราทั้งหลายจักเป็นผู้ที่ฉลาดในวาระจิตของตนเอง

(อ.ทสก. ๒๔/๕๑ สจิตตสูตร)



จิตวิ่งออกไปข้างนอก จะหาทุกข์เข้ามาใส่ตัว

หน้าที่ของท่าน คือให้รู้กายรู้ใจเข้าไว้ แล้วความสุขจะมากขึ้นและก็สามารถแผ่ออกไปข้างนอกได้ คนไหนที่มีความสุขจนสามารถแผ่ได้นั้น คนนั้นเป็นคนที่หัดรู้สึกอยู่ในภายในใจตนเอง ขยันทำงานไป กายอยู่ที่ไหนใจก็อยู่ที่นั่น ไม่คิดมาก คนเหล่านี้ก็จะเป็นที่ชื่นชมว่าใจดีงาม คนอื่นชอบ เพราะว่าไม่ค่อยโกรธ ไม่ค่อยพูดอะไรให้ปวดหัว ส่วนคนไหนที่ชอบคิดเรื่องข้างนอก เรื่องโน้นเรื่องนี้อยู่เรื่อยๆ พวกนี้เอาทุกข์เข้ามาหาตัวเอง บางทีไม่มีเรื่องอะไรแท้ๆ ไปวิจารณ์การเมืองแค่นี้ก็เถียงกันจะตายอยู่แล้ว วิจารณ์หน่อยเดียวเท่านั้น ไม่เห็นมีเรื่องอะไรเลย เวลาวิจารณ์นี้จิตมันออกข้างนอกหมด ไปรู้แต่เรื่องว่าเขาว่ากันอย่างโน้นว่ากันอย่างนี้ ทั้งๆ ที่เขาวาจริงรีเปลา่ก็ไม่รู้ เพราะว่าเค้าเขียนๆ มา มันก็มีจริงบ้างไม่จริงบ้างเพิ่มเติมบ้าง แต่คนเอามาเถียงกันนี้ทุกข์นะ ทุกข์เกือบตายแล้ว อันนี้ เพราะว่าจิตใจของเราออกไปข้างนอก ถ้าจิตใจของเราออกไปข้างนอกไม่มีสติ ใจลอยไปนี้ ท่านเตรียมตัวได้แล้วว่ามันจะลากทุกข์เข้ามาหาตัวท่านเอง

ฉะนั้น จึงต้องหัด หัดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ได้

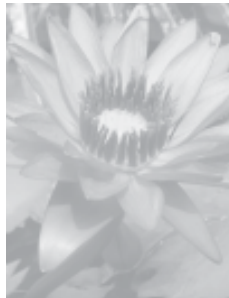


ถ้าท่านชอบ หัดรู้การเคลื่อนไหวของกายก็ได้ หัดรู้ความรู้สึกทางกาย เวลาเรานอนลง พื้นเย็นหรือนุ่มๆ หรือว่าแข็งอะไรอย่างนี้ เวลาเราอาบน้ำ เย็นสบาย สถานที่ๆ ท่านจะฝึกนี้มีทุกที่นะ ฝึกได้หมด ลมหายใจมันก็อยู่กับเราตลอด หายใจเข้าไม่หายใจออกมันก็ตาย มันก็มีอยู่ตลอด การเคลื่อนไหวก็มีอยู่ตลอด ไม่เคลื่อนไหวมันก็ปวด นั่งเบ๊บเดียวมันก็ลุกแล้ว มันมีตลอด เดินไปเบ๊บเดียวมันเมื่อยขามมันก็นั่งแล้ว มันเห็นได้ตลอด ความรู้สึกทางกายก็มีอยู่ตลอด ยิ่งเห็นได้ชัดเวลาท่านอาบน้ำอย่างนี้ มันรู้สึกตลอด เต๋ียวไปจับขันน้ำ ภาคน้ำลงมา เย็นๆ ท่วมตัว ถ้า น้ำเย็นมากๆ ก็รู้สึกสะดุ้งเลย อย่างนี้ ให้รู้สึกอยู่ที่กาย การรู้สึกอย่างนั้นก็เพียงเพื่อให้จิตใจมาอยู่กับตัวเรา ให้สติมันอยู่ในกายในใจของเรา เราก็จะรู้สึกสดชื่นอยู่ภายในตัวเอง ท่านทำง่ายๆ

สติที่รู้สึกอยู่ในกายในใจนั้นมียานภาพมาก ให้ท่านลองหัดเลย เช่น ท่านไหนที่ชอบดูลมหายใจ ท่านนั่งดูลมหายใจตัวเองนะ แค่อธิษฐานหรือสืบทานาที่เท่านั้นเอง ท่านจะเห็นอานภาพเลย ท่านตกใจอะไรมา มันจะหายไปหมด เหมือนท่านจะขึ้นเวทีพูด ท่านลองดูก็ได้ โอ้... มันตกใจ ท่านหายใจเข้าหายใจออกลึกๆ นะ แล้วสนใจแต่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก หายใจเข้าหายใจออกลึกๆ สี่ห้าครั้งเท่านั้นท่านจะดีขึ้น ฉะนั้น ความ



รู้สึกอยู่ในกายในใจนี้มีอานุภาพมาก ช่วยท่านให้หายทุกข์
ช่วยท่านให้หายตกใจ ช่วยท่านให้เข้าใจความจริง ให้มีความสุข
ได้อย่างมากมายมหาศาล เพียงแต่ท่านลองหัดทำดู ใครชอบดู
ลมหายใจลองดูก็ได้ เราอยู่กับลมหายใจแล้วมันมีความสุขจริงมั๊ย
สุขกว่าการดูทีวีจริงมั๊ย เวลาท่านดูทีวีมันก็สุขมั่งทุกข์มั่งนะ
เพราะเวลาผู้ร้ายตบนางเอกมันก็รู้สึกทุกข์ สงสารนางเอก แต่
ว่าท่านมานั่งดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ลองดูว่ามันจะเป็น
อย่างไร





ฝึกดูความรู้สึกทางใจ

โดยส่วนใหญ่แล้ว เราทำนั้งหลายทุกวันนี้ ทำการงานในเมือง “ความรู้สึกทางใจ” ก็มีมากเพราะว่าทุกวันนี้มันรีบร้อน มันเกี่ยวกับเรื่องค้าขาย กำไร ขาดทุน เรื่องเวลา ความรู้สึกทางใจจึงมีให้ดูเยอะ **ความรู้สึกทางใจก็มีตั้งแต่ความรู้สึกทางใจเล็กๆ น้อยๆ จนกระทั่งโกรธแรงๆ ชอบ ไม่ชอบ ตีใจ เสียใจ เป็นความรู้สึกทางใจทั้งหมด**

การดูความรู้สึกทางใจของเรา เวลาเขาว่าเรามานับเราโกรธ วิธีฝึกสติก็คือ เราอย่าไปสนใจคนที่ว่าเรา สนใจจิตใจของเราว่า เออ... เนี่ยเรากำลังโกรธแล้ว กำลังโกรธแล้ว เวลาเดินไปเห็นเสื้อผ้าสวยอยากจะได้ อยากจะได้เสื้อผ้านี้ อย่าไปสนใจเสื้อผ้า ให้ดูความรู้สึกที่เราอยากจะได้เสื้อผ้า ดูไปๆ เรื่อยๆ เต็มใจซักหน่อยความรู้สึกอยากจะได้มันจะหายไป พอความรู้สึกอยากจะได้หายไป เราจะมีความรู้สึกเป็นกลางขึ้นมาและจะรู้ว่า เสื้อผ้าที่เราอยากได้เมื่อกี้ มันสมควรจะซื้อหรือไม่ เพราะเราไม่รู้เท่าทันความรู้สึกทางใจตนเองนี่นะ บ้านของเรามันจึงกลายเป็นโกดังเก็บของ ตู้เสื้อผ้าของเราลองเปิดดูก็ได้ เสื้อผ้าเต็มไปหมดเลย บางตัวยังสงสัยว่า เสื้อเราด้วยหรือตัวนี้ ไม่ได้ใส่ซักทีเลยถอดสำหรับซื้อมา ตอนจะซื้อก็อยากได้จะตายเหมือนกัน



รู้สึกว่ถ้าไม่ได้ก็จะตายให้ได้เหมือนกันแหละ แต่พอซื้อมาแล้ว ก็ไม่ได้ใช้ซักทีหนึ่ง หรือว่าซื้อมาแล้วก็ได้ใช้ทีเดียว ใช้ทีเดียวกั วางไว้อย่างนั้น อันนี้ไม่คุ้มเลย เพราะว่าเราทำตามความรู้สึก ของตัวเอง ไม่ได้ทำด้วยปัญญาหรือว่าการที่มีความจำเป็นจริงๆ

ฉะนั้น เวลาเรารู้สึกอยากได้อะไร รู้สึกทุกข์ รู้สึกโกรธ ขึ้นมา อย่างมองไปที่ภายนอกให้มองลึกลงมาถึงความรู้สึกในใจ เราเอง ดูลงไปแล้วเราจะรู้ว่า วิธีการที่จะจัดการให้มันถูกต้องนี้ มันเป็นอย่างไง เช่น ยกตัวอย่างที่เป็นบ่อยก็คือ เวลาที่เราไม่พอใจสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้เราย้อนกลับมาดูจิตใจตนเอง ดูลงไป เรากั จะเห็นว่าจริงๆ แล้วเราไม่เห็นจะต้องรู้สึกอย่างนี้เลยก็ได้ แต่ ทำไม่ไปรู้สึก แต่ถ้าเราไม่ดูนะครับ ความรู้สึกเหล่านั้นก็จะ ครอบงำจิต แล้วทำให้เราไปทำอะไรที่มันไม่สมเหตุสมผล ถ้า ท่านรู้สึกชอบสิ่งใดท่านก็ดูจิตใจก่อนว่า เออ...มันรู้สึกชอบนะ ท่านก็ดูไปๆ จนความรู้สึกชอบนี้ดับไป จนใจมันเป็นกลาง ท่านก็จะได้ใช้ปัญญาอย่างเต็มที่ ใช้เหตุใช้ผลอย่างเต็มที่ ไม่ เข้าข้างใดข้างหนึ่ง ไม่เข้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่อคติว่าฉันเถอะ

ก็เหมือนท่านมีลูกน้อง ๒ คน คนหนึ่งทำผิด คนหนึ่ง เป็นคนถูก ลูกน้อง ๒ คนเขาอาจจะใส่ความกัน ท่านก็อย่าฟัง ความข้างเดียว ลูกน้องท่าน ท่านอาจจะชอบคนหนึ่งไม่ชอบ



คนหนึ่ง ท่านก็อย่าเพิ่งเอาความรู้สึกนี้เข้ามาใส่ นะ ถ้าท่านยัง
รู้สึกอย่างนั้นอยู่ก็ให้หัดดูความรู้สึกนั้นไปก่อน จิตเป็นกลาง
แล้วค่อยตัดสิน การกระทำของท่านก็จะถูกต้อง สมเหตุสมผล
มากขึ้น อันนี้เป็นการดูความรู้สึกทางใจ

ความรู้สึกทางใจนี้มีเยอะมากตั้งแต่เล็กๆ น้อยๆ จนกระทั่ง
ใหญ่ๆ ให้ฝึกตั้งแต่เล็กๆ น้อยๆ มาทั้งหมดนั้นแหละเท่าที่ฝึก
ได้ ได้ยินเสียงหมาเห่าแล้วไม่ชอบใจ โกรธหมา ก็อย่าไปสนใจ
หมานะ สนใจว่าเออ...นี่มันโกรธ นี่ๆ ใจมันโกรธ เดี่ยวซัก
หน่อยเราก็จะเรียนรู้เรื่องต่างๆ ขึ้นมามากขึ้นๆ แล้วต่อไปหมา
เห่าก็จะปล่อยให้มันเห่าไป เพราะว่า เป็นหน้าที่ของหมา หมา
มีหน้าที่เห่าก็ปล่อยให้มันเห่าไป เราก็ไม่โกรธแล้ว แต่ถ้าเราไม่หัดดูนะ
หมาเห่าที่ไรก็โกรธทุกที





สาเหตุที่ทุกข์ซ้ำซาก

ท่านรู้มั๊ยทำไมมันจึงมีอะไรดูเหมือนซ้ำๆ ซากๆ เป็นแขกหน้าเดิมๆ ไม่ยอมหายซักที ท่านอยากให้มันหายแต่มันไม่ยอมหายซักที เพราะว่าทุกอย่างมันไม่ได้หายเพราะว่าท่านอยากให้หาย ท่านไม่อยากจะโกรธแต่มันโกรธทุกทีเลย มันโกรธอยู่เรื่อย ทำไมมันซ้ำๆ ซากๆ อย่างนี้ เพราะว่าความโกรธนั้นมันไม่ได้หายเพราะท่านอยากจะให้หาย ถ้าอยากจะให้หายแล้วมันหายได้ ทุกคนก็สบายกันหมดแล้ว ทุกคนก็ไม่อยากจะโกรธกันหมดแหละ แต่ทุกอย่างมันเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ **ความโกรธมันจะหาย เพราะเราสู้เท่าทันมัน คือมีปัญญานั้นเอง ก็เลสทั้งหลายนี้จะได้ด้วยปัญญา แต่การจะมีปัญญาได้นี้ ต้องมีสติมาก่อน แล้วก็มีสัมปชัญญะคือปัญญามาทีหลัง**

ถ้าท่านไม่ฝึกอย่างนี้ ท่านจะสังเกตว่า ความคิดของท่าน ความทุกข์ของท่านซ้ำเดิมอยู่ทุกวันๆ ท่านก็ยังเป็นอยู่ทุกวันอย่างนั้น วันนี้ท่านโกรธไฟแดง วันหลังต่อมาท่านก็โกรธไฟแดงอีก วันต่อไปท่านก็โกรธไฟแดงอีก ท่านน่าจะสงสัยตัวเองว่าทำไมมันไม่ยอมหายซักที ที่เป็นอย่างนั้นเพราะว่าท่านไม่รู้เท่าทัน ท่านอยากจะหายเหมือนกัน แต่มันไม่ยอมหาย คนด่าท่าน นินทาท่าน ท่านก็โกรธ เมื่อวานคนนินทาท่านก็โกรธ วันนี้คน



นินทาอีกท่านก็โกรธเหมือนเดิมอีก อนาคตต่อไปถ้าคนนินทา
ท่านก็โกรธเหมือนเดิมอีก ต่อๆ ไปจนอายุมากแก่แล้ว ใครมา
นินทาก็โกรธเหมือนเดิมอีก จะตายอยู่แล้วใครมานินทาก็โกรธ
เหมือนเดิมอีก เห็นมั๊ย มันมีอะไรที่ซ้ำๆ ซ้ำไปซ้ำมา เป็นทุกข์
ที่ซ้ำเดิมอยู่ตลอดเวลา

ทำไมมันเป็นอย่างนั้น ทั้งๆ ที่เราก็อยากให้หายเหมือนกัน
แต่อย่างที่ผมบอกเมื่อกี้ว่า **มันไม่ได้หายเพราะว่าเราอยากให้หาย
แต่มันหายเพราะว่าเรารู้ทันมัน เกิดปัญญาว่ามันไม่เที่ยง มัน
เป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา แล้วเรายอมรับ เราไม่ฝืนธรรมชาติ
นี่เราจะหาย ปล่อยให้มันเป็นธรรมชาติ ให้อนิจจังมันจัดการไป
เค้าดำ... เออเหอะๆ สบาย อนิจจังจัดการแล้ว อนิจจังทำให้เค้า
ดำ เดี่ยวซักหน่อยอนิจจังทำให้เค้าหยุดดำ สบายแล้ว เกิด
ปัญญา ฉะนั้น การที่จะเกิดปัญญาอย่างนี้ได้ ท่านต้องมีสติ
ก่อนนะ รู้เท่าทันก่อน ไม่อย่างนั้นท่านก็ไปจัดการตามความ
เคยชินของท่าน ปัญหา ก็จะหนักหนาไปเรื่อยๆ**

ท่านทั้งหลายอย่าใช้ชีวิตตามความรู้สึก ให้ใช้ชีวิตด้วย
ปัญญา โดยส่วนใหญ่แล้วที่เราเป็นทุกข์ไม่ยอมหายซักที เพราะ
ว่าเราใช้ชีวิตตามความรู้สึก เราชู้สึกโกรธก็พูดไปอย่างนี้ รู้สึก
ชอบเราก็พูดไปอย่างนี้ รู้สึกไม่ชอบเราก็พูดไปอย่างนี้ เราใช้



ชีวิตตามความรู้สึก การใช้ชีวิตตามความรู้สึกนั้นจะแก้ปัญหามาไม่ได้จริง เพราะว่าถ้าเราแก้ปัญหานี้ ปัญหาอื่นๆ ก็จะติดตามมาภายหลัง ซึ่งเราอาจจะยังไม่รู้

หน้าที่ของเราคือใช้ชีวิตด้วยปัญญา ให้รู้ทันความรู้สึกทางใจของตนเอง ชอบดูนางงามก็ไม่ต้องดูนางงาม ดูจิตใจตนเองว่า เออ...นี่มันชอบดูนางงาม อย่างนี้ใช้ได้ ฉะนั้น ท่านชอบอะไรก็ให้รู้สึก ดูจิตดูใจตนเอง ไม่ชอบก็ให้ดูไป ผิดได้ ตั้งแต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไม่ชอบเสียงหมาเห่าก็ดูไป นี่มันไม่ชอบ ไม่ชอบรถติดไฟแดง ไม่ชอบรถติด รถติดแล้วมันเครียด ท่านก็รู้ว่ามันเครียด มันไม่ชอบ แล้วท่านลองดูว่าซักเดือนหนึ่งท่านเป็นอย่างไรบ้าง มันโกรธไฟแดงน้อยลงมั๊ย โกรธรถติดน้อยลงมั๊ย เครียดน้อยลงมั๊ย ก็ลองหัดดูก็แล้วกัน เพราะว่าวิธีการต่างๆ ที่เราทำๆ มาตั้งนานแล้วนั้น มันไม่ยอมหายซักที ลองวิธีของพระพุทธเจ้าที่ผมนำมาเสนอบ้าง ลองหัดแล้วดูว่าอาทิത്യหนึ่ง สองอาทิത്യ สามอาทิത്യ หนึ่งเดือนมันเป็นยังไงบ้าง





ฝึกดูจิตให้เห็นไตรลักษณ์

นี่เป็นการดูความรู้สึกทางใจ ความรู้สึกทางใจก็มีมากมาย เหลือเกิน ท่านก็คงจะพอรู้ ความชอบใจ ไม่ชอบใจ ความโกรธ ตื่นเต้น ตกใจ ความอยากจะได้ ความอยากจะชนะ คนอื่น ความอยากรักษาหน้าตัวเอง ความอยากจะทำให้คนอื่น มั่นใจลง ให้เรารู้สึกสูงขึ้น อิจฉาคนอื่น อยากพูด หลง เหม่อ ลอย อะไรพวกนี้ นี่เป็นฝ่ายไม่ดี ส่วนฝ่ายดีก็มีเหมือนกัน ความรู้สึกที่จิตใจเย็น โลง เบาสบาย เมตตากรุณาคนอื่น เห็นใจ คนอื่น มีศรัทธา มีความละเอียด มีความรู้ ความเข้าใจ อยาก เสียสละ อยากช่วยเหลือ นี่ก็หัดดูไป

ต่อไปถ้าท่านมีความสามารถ ท่านก็ดูการทำงานของจิต จิตมันก็ทำงานของมันไป เวลาจิตมันตื่นขึ้นมารู้โลกอย่างผม อธิบายแล้วเมื่อกี้ จิตมันไปมองเห็น บางทีก็ไปได้ยิน บางทีก็ ไปดมกลิ่น บางทีก็ไปลิ้มรส บางทีก็ไปสัมผัสทางกาย เย็นๆ ร้อนๆ บางทีก็ไปคิดนึกเรื่องต่างๆ ทางใจ รู้สึกทางใจมากมาย จิตใจมันก็ทำงานไปทั้งวัน เตียวไปเห็น เตียวไปได้ยิน เตียว ไปลิ้มรสอาหาร เตียวไปรู้สึกปวดนั้นปวดนี้ คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ กำไร ขาดทุน ทำงานสารพัดสารเพ จิตมันก็ทำงานของมันไป



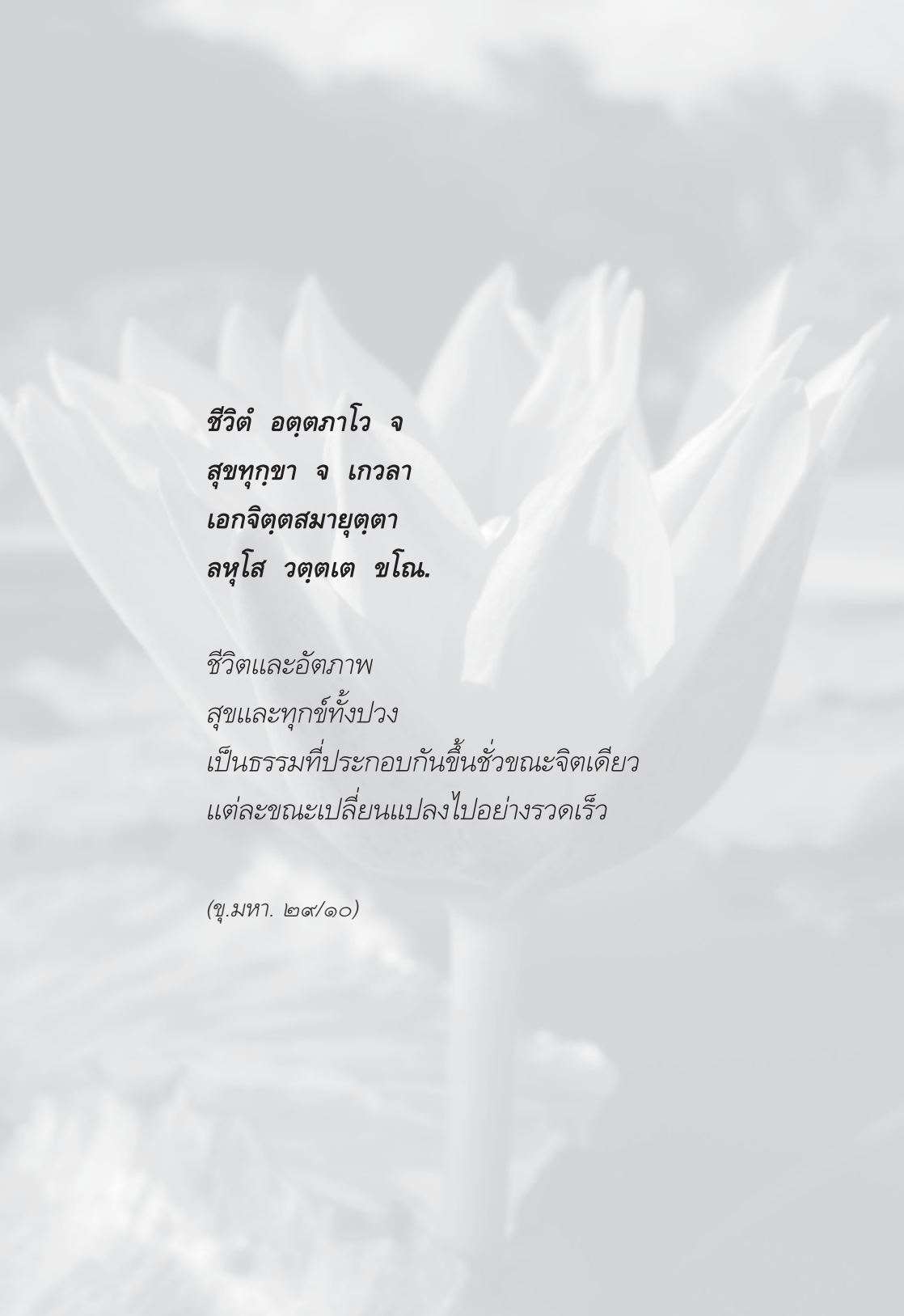
ที่เราดูให้รู้เท่าทันอย่างนี้ เพื่อให้เห็นว่าทุกอย่างมันเป็น
อนิจจัง มันเปลี่ยนแปลง คงอยู่สภาพเดิมไม่ได้มันเป็นทุกข์
มันไม่ใช่ตัวเราบังคับเอาตามใจชอบไม่ได้ มันเป็นอนัตตา

เราหัดดูเพื่อให้รู้ว่า ทุกอย่างมันเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์
ความรู้สึกทางใจ นี่มันโกรธ เดี่ยวซักหน่อยมันจะดับไป ความ
โกรธนี่อยู่ได้ไม่นาน ไม่มีใครโกรธได้ยี่สิบสี่ชั่วโมง ถ้าใครโกรธ
ยี่สิบสี่ชั่วโมง คงจะบ้าซะก่อนพอดี สมองเมื่อย แคโกรธสิบ
นาทีก็จะแยะอยู่แล้ว ไม่มีใครโกรธยี่สิบสี่ชั่วโมงหรอกนะ โกรธ
ห้านาทีบ้าง สิบนาทีบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง แล้วแต่คนแล้วแต่
เรื่อง ที่นี้ สมมติดูความโกรธ เวลาใครว่าท่านท่านโกรธ รู้สึก
ไม่พอใจแล้ว พอสักหน่อยความโกรธนั้นก็หาย เหตุปัจจัย
มันหมดไป ความโกรธนั้นก็หายไปด้วย พอหัดดูไปบ่อยๆ
อย่างนี้ เดี่ยวโกรธ เดี่ยวไม่พอใจคนนั้น เดี่ยวไม่ชอบอันนี้
ท่านก็จะเริ่มเห็นนะที่นี้ ท่านไม่ได้โกรธยี่สิบสี่ชั่วโมง ความโกรธ
มันเกิดขึ้นแล้วมันก็หายไป แต่ท่านยังอยู่ ตอนนี้ไม่ได้โกรธนะ
เห็นมั๊ย ความโกรธมันเกิดขึ้นแล้วมันก็หายไปแล้ว เดี่ยวพอ
ซักหน่อย ท่านก็ไปชอบ เดี่ยวชอบมันก็หาย แต่ท่านก็ยังอยู่



ท่านหัดดูรู้ทันไปเรื่อยๆ ท่านจะเห็นว่า อ้าว...เดี๋ยวมันโกรธ แล้วมันหายไป เดี่ยวมันไม่พอใจแล้วมันหายไป เดี่ยวมันชอบ แล้วมันหายไป แต่ตัวท่านยังอยู่เหมือนเดิม อย่างตอนนี้ท่านก็ไม่ได้โกรธเห็นมั๊ย **ถ้าสมมติว่าความโกรธเป็นตัวท่าน พอความโกรธดับไปท่านก็ต้องหายไปด้วย** แต่ความจริงแล้วความโกรธหายไปท่านก็ยังอยู่ ท่านยังไปเห็น ได้ยินและรับรู้สิ่งต่างๆ อยู่เหมือนเดิม ไปชอบนั้นชอบนี้เหมือนเดิม ความชอบเกิดขึ้น ความชอบหายไป ท่านยังอยู่ ท่านก็ยังไปทำนั่นทำนี่ได้เหมือนเดิม

ฉะนั้น **ความโกรธก็ดี ความชอบก็ดี มันเป็นของชั่วคราวเรียกว่าอนิจจัง มันไม่คงทนถาวรไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้เรียกว่าทุกขัง มันไม่ใช่ตัวตนของเรา เรียกว่าอนัตตา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ให้ท่านหัดดูไป ท่านจะเห็นอย่างนี้อย่างชัดเจนมากขึ้นตามลำดับ แต่ถ้าท่านไม่หัดรู้ ไม่หัดดู ไม่ฝึกสติไว้แบบนี้ จิตใจของท่านก็จะมีแต่ความหลง แล้วมันแก้ปัญหาไม่ได้จริง ปัญหาทั้งหลายนั้นซ้ำเดิมๆ ตลอด วันนี้เราโกรธ ไม่พอใจ วันหลังเราก็โกรธไม่พอใจอีก อย่างนี้เหมือนเดิมตลอด ซ้ำเดิม เป็นแขกหน้าเดิมๆ แต่ว่าเราก็ไม่สามารถจัดการแขกตัวดำนี้ให้มันหมดสิ้นไปได้ซะที หาทางออกไม่เจอ ไม่อยากให้มันมา แต่ไม่รู้จะจัดการกับมันยังไง



ชีวิต อดทนภาโว จ
สุขทุกข์ชา จ เกวลา
เอกจิตตสมายุตตา
ลหุโส วตตเต ชโน.

ชีวิตและอัตภาพ
สุขและทุกข์ทั้งปวง
เป็นธรรมที่ประกอบกันขึ้นชั่วขณะจิตเดียว
แต่ละขณะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

(ขุ.มหา. ๒๙/๑๐)

กถณฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เอการกฺโข โหติ,
อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สตารกฺเขน เจตสา
สมนฺนาคโต โหติ,
เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ เอการกฺโข โหติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
ภิกษุเป็นผู้รักษาเพียงอย่างเดียวอย่างไร
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา
เป็นผู้มีใจอันรักษาแล้วด้วยสติ
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
ภิกษุเป็นผู้รักษาเพียงอย่างเดียวอย่างนี้แล

(อ.ทสก. ๒๔/๒๐ ทุติยอริยาواسสูตร)



ทบทวนวิธีการฝึกสติ

ขอให้ท่านหัดฝึกสติ วิธีการที่ผมแนะนำไป ท่านชอบอันไหนก็เอาอันนั้น **มีหลักย่อๆ อยู่ว่า รู้สึกอยู่ในกาย ในใจ ตรงไหนก็ได้** เช่น ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก พอเราหายใจเข้าก็ให้รู้ว่า นี่มันหายใจเข้า พอหายใจออกก็ให้รู้ว่า นี่มันหายใจออก นี่มันหายใจเข้า นี่มันหายใจออก ถ้ามันหลงลืมไป ไม่ได้อยู่ที่ลมหายใจแล้ว เราก็รู้ว่านี่มันหลง แล้วมารู้สึกอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกใหม่ วันหนึ่งๆ นี่เราหายใจเป็นแสนๆ ครั้ง ดูได้ร้อยครั้ง สองร้อยครั้งก็ว่ากันไป ให้มันมากขึ้นไปตามลำดับก็แล้วกัน อย่าให้มันหายไปเลย หัดฝึกเอา ตอนแรกๆ อาจจะต้องใช้ความเพียรมากหน่อย เพราะว่าเราชอบหลงอยู่เรื่อยๆ ชอบเหม่ออยู่เรื่อยๆ คนจะฝึกยากหรือฝึกง่ายขึ้นอยู่กับคนนั้นเหม่อมากหรือเหม่อน้อย ถ้าคนนั้นไม่ค่อยเหม่อเท่าไร ไม่ค่อยชอบคิดมาก ก็ฝึกได้ง่าย คนไหนชอบเหม่อบ่อยๆ ชอบคิดมาก ก็ฝึกได้ยากหน่อย

ท่านไหนดูลมหายใจแล้ว ไม่ค่อยชอบหรือว่าไม่ค่อยมีเวลามา นั่งดูลมหายใจ เดินก็ไม่ค่อยเห็น ก็มาดูการเคลื่อนไหวของกาย กายมันเคลื่อนไหวของมันตลอดเวลา ท่านนั่งฟังผมนี้ ก็เคลื่อนไหวไปไม่รู้กี่ครั้งแล้ว ทำท่านก็ไม่อยู่นิ่งเหมือนกันนะ



ไม่กระดิกไม่ได้มันจะตายเอา กระดิกๆ อยู่เรื่อย แต่ว่าโดยปกติ เราไม่รู้ตัวหรือว่ามันกระดิก เราลองดู เออ... นี่ทำให้เรากระดิกนะ รู้แค่นี้ก็พอแล้ว ใจมันก็ไม่ออกไปข้างนอก การเคลื่อนไหวของกายมันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เตี้ยวยืน เดิน นั่ง นอน กระพริบตา กลืนน้ำลาย เตี้ยเหยียดมือไปข้างหน้า เตี้ยไปจับนั่นจับนี่ เตี้ยหัวนั้นเตี้ยหัวนี้ รู้สึกไปกับการเคลื่อนไหวทางกายทั้งหมดนะ โดยเฉพาะนักช้อปปิ้งนี้จะเคลื่อนไหวเยอะ เตี้ยไปซื้อเสื้อตัวนั้นซื้อเสื้อตัวนี้ แต่อย่าไปช้อปปิ้งมากนะ เตี้ยเสียเงิน

บางคนดูความรู้สึกทางกายก็ได้ ความรู้สึกทางใจก็ได้ แต่ว่าทั้งหมดนี้ไม่ใช่ที่ท่านจะดูเพียงอันใดอันหนึ่งหรือว่าจะไม่ยอมดูอันใดอันหนึ่ง ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว เวลานั่ง หรือก่อนจะนอนท่านอาจจะดูลมหายใจ เวลาเดินไปเข้าห้องน้ำ ท่านก็อาจจะดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย เวลาที่อาบน้ำท่านอาจจะดูความรู้สึกทางกายอย่างนี้ เวลาที่อยู่บนถนน มันมีเรื่องมากมาย เหลือเกิน เตี้ยจรดแซง เตี้ยคนวิ่งตัดหน้า เจ็บปวดจิตใจจริงๆ จิตใจมันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เตี้ยมันโกรธ แหม... รถมอเตอร์ไซค์คันนี้มันน่าทึ่ง อะไรพวกนี้นะ ก็ดูความรู้สึกทางใจไปอย่างนี้ ไม่มีข้อจำกัด ขอเพียงมาอยู่ในกายในใจเท่านั้นก็พอจะอันไหนก็ได้ จำนวนนี้เขานับจำนวนที่สติมารู้สึกอยู่ในกายใน



ใจ ไม่ใช่การคำนวณว่าหายใจเข้าหายใจออกกี่ครั้ง ถ้ามันอยู่ที่
ลมหายใจเข้าหายใจออกก็ใช้ได้ อยู่กับการเคลื่อนไหวของกายก็
ใช้ได้ อยู่ที่คุณรู้สึกทางกายก็ใช้ได้ อยู่ที่คุณรู้สึกทางใจก็ใช้ได้
หรือว่าเก่งขึ้นมารู้ทันการทำงานของจิตต่างๆ ที่ไปเห็น ไปได้ยิน
ไปคิดนึกเรื่องต่างๆ ทางใจ นี่ก็ดีขึ้นไปอีก ฉะนั้น ไม่จำกัดว่า
ท่านจะมีความรู้สึกตัวตรงไหน ขอเพียงให้อยู่ในกายในใจก็
พอแล้ว ไม่มีเรื่องเทคนิคอะไรมาก เพียงให้อยู่ในกายในใจของ
เรา ให้ลองหัดทำดู





ดูจิตทดสอบศีล

หลักการพัฒนาจิตใจ พัฒนาไปตามไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าท่านอยากจะทำท่านมีศีลหรือเปล่า ก็ลองหัดนะ ผีกสติ ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ดูการเคลื่อนไหว ดูจิต ดูใจของท่านไป แล้วก็ดูว่าเวลาตามองเห็นแล้วเนี่ยมันเหมือนเดิมหรือเปล่า เลื้อยตัวเดิมเห็นแล้วยังรู้สึกชอบมากเหมือนเดิมเลย นี่แสดงว่าใช้ไม่ได้ ยังตกเป็นทาสเลื้อยเหมือนเดิมเลย อย่างนี้ยังใช้ไม่ได้ ลองกลับไปอ่านหนังสือพิมพ์ หนังสือพิมพ์ก็ยังมีข่าวฆ่ากันเหมือนเดิม ถ้าอ่านแล้วรู้สึกทุกข์เหมือนเดิม เจ็บปวดเหมือนเดิม เศร้าเหมือนเดิม เมื่อไหร่จะฆ่าผู้ร้ายได้ซักที ใช้ตาแล้วก็ทุกข์เหมือนเดิม อย่างนี้แสดงว่าไม่ผ่าน ไม่ผ่านขั้นศีล ต้องไปฝึกมาใหม่ ดูลมหายใจ ดูกาย ดูจิต ดูใจตัวเองไปเรื่อยๆ

แม้แต่ตอนที่เรารับหนังสือพิมพ์นั้นแหละ เราก็ฝึกได้ เวลาเราอ่านไป มันทุกข์ขึ้นมาในใจ ก็อย่าดูหนังสือพิมพ์ อย่าดูเรื่องที่เราอ่าน ไม่ต้องดูว่าเขาเขียนว่าอะไร ให้ดูว่าจิตเรามีทุกข์แล้ว อันนี้เป็นการดูความรู้สึกทางใจ เป็นหมอพนกัเหมือนกัน อยู่คลีนิกอย่างนี้นะ เวลามีคนไข้เยอะๆ ดีใจเป็นความรู้สึกทางใจ เราก็ดูว่ามันดีใจ แต่ถ้าอยู่โรงพยาบาลปกตินี้จะตรงข้าม ถ้ามี



คนไข้อย่างนี้ ไม่ค่อยจะชอบ ใจห่อเหี่ยว ก็ให้ดูว่ามันไม่ชอบ มันห่อเหี่ยว สถานการณ์มันเปลี่ยนจิตใจก็เปลี่ยนแปลงไปตาม กฎอนิจจัง

ที่เราดูนี้ เราดูเพื่อให้มันเห็นอนิจจังนะ เราจะได้ไม่ยึด มันถือมัน แล้วก็ฝืนธรรมชาติ ถ้าเราไม่เห็นอนิจจังอย่างนี้ เราชอบฝืนธรรมชาติ อนิจจังทำให้เราสุข อนิจจังทำให้เราทุกข์ เราจะเอาแต่สุขล้วนๆ ไม่เอาทุกข์เลยซักอย่างเดียว มันฝืนธรรมชาติ ก็เลยทุกข์หนักอยู่เรื่อย

ต่อไป ยกตัวอย่างทางอื่น ก็ดูว่าเรายังติดรสอาหาร เหมือนเดิมหรือเปล่า ถ้าคนติดรสมากก็อ้วน ต้องลำบากไปหา ยาลดความอ้วนอีก มันก็เรื่องมาก นั่นเพราะว่าเราตามใจความ ออยากของตัวเองมากเกินไป ถ้าเวลาเราอยากจะทานอาหารอะไร ที่เราโปรดปราน เราก็แค่มองดูลงไปว่ามันอยาก ก็ดูไป ดูไป พอซักหน่อยความอยากนี้ก็จะหายไป จิตใจเราก็จะเริ่มเป็นกลาง เราก็จะรู้ว่าควรทานหรือเปล่านั้น บางคนก็เตรียมตัวมาจากที่บ้าน ไม่ทานแล้วอาหารนี้มันทำให้อ้วน แต่พอเห็นอาหารก็ตะครุบอยู่ เรื่อย นี่เพราะว่าเวลาที่เรากัดความรู้สึกชอบขึ้นมาแล้ว เราไม่ ยอมดูความชอบไปดูอาหาร นี่เค้าเรียกว่าพวกเหม่อลอย



พวกเหม่อลอยนี้ใจจะไปอยู่ที่เป้าหมาย เป้าหมายเหล่านี้ก็จะดึงจิตเราไป ลากให้ไปทำอะไรต่างๆ ตามความรู้สึกของเรา นั่นเป็นการใช้ชีวิตตามความรู้สึก แก้ปัญหาไม่ได้จริง ต้องใช้ชีวิตตามปัญญา ปัญญาจะมานี้ต้องมีสติรู้ทันก่อน ดูลงไปให้ทัน พอความรู้สึกพวกนั้นหายไป จะเกิดปัญญารู้เหตุผล ซึ่งเหตุผลทั้งหลายนี้ง่าย ปกติท่านรู้อยู่แล้วว่าควรทำหรือไม่ควรทำ ควรพูดหรือไม่ควรพูด ท่านรู้อยู่แล้วว่าไม่ควรด่าใคร เพราะด่าแล้วเดี๋ยวเค้าจะไม่พอใจ เวลาไม่มีใครมาด่าท่านท่านก็ไม่พอใจ ท่านไปด่าเค้า เค้าก็ไม่พอใจเหมือนกัน เหตุผลมันง่ายนิดเดียว แต่ทำไมเวลามีเรื่องกันท่านด่าเค้าทุกที นี่มันอยู่ที่การรู้ทัน การมีสติ แต่เวลาที่เรทำอะไรลงไปตามความรู้สึก ความรู้สึกนั้นก็ จะครอบงำเหตุผลเหมือนกับเราตาบอด

เมื่อเรามีศีลแล้ว ต่อไปการใช้ตาของเราก็จะมีประโยชน์ เอาตาของเราไปดูสิ่งที่มีประโยชน์ ดูแล้วได้ความจริง ดูแล้วเกิดความรู้ เกิดปัญญา อ่านหนังสือ ทำงาน แล้วก็ฝึกฝนตนเองให้มีทักษะพัฒนามากขึ้นๆ ตามลำดับ เราก็เก่งขึ้น มีความสุขขึ้น ทำงานดีขึ้น เราเป็นอิสระไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ถ้าทำเช่นนี้ได้เราก็จะสามารถอบรมให้มีคุณธรรมเพิ่มมากขึ้นได้ สิ่งไหนที่เรามีมากแล้วเราก็สละให้คนอื่นได้ตามสมควร สิ่งไหนที่แนะนำคนอื่นได้ แนะนำลูกหลานได้ เราก็แนะนำ ชีวิตเรา



จะมีความสุขมากขึ้นๆ เป็นจิตใจที่มีสมาธิ คนที่มีความสุขนี้แหละ คำเรียกว่าคนมีสมาธิ

สมาธิที่แท้จริงนี้ไม่ได้หมายความว่า เราต้องเข้าไปห้องพระแล้วจึงจะมีสมาธินะ สมาธินี้จะอยู่กับเราทุกที่เลย บางคนชอบไปตีความว่าสมาธิคือซิม เช่นไปนั่งซิมอยู่ห้องพระนี่ คอหักไปแล้ว โอ้...มีสมาธิดีเหลือเกินวันนี้ พวกนี้เค้าไม่เรียกว่ามีสมาธิหรอก คำเรียกว่าซิมได้ที่ แค่อเสียงหมาเห่าก็สะดุ้งแล้ว





ฝึกเพื่อรู้ความจริง และไม่ฝืนความจริง

ฉะนั้น การฝึกจริงๆ ไม่มีอะไรมาก ให้หัดรู้สึกอยู่ในกาย
ในใจ ในชีวิตธรรมดาๆ ของเราแหละ มาดูกายดูใจของตัวเอง
ให้ใช้ทุกๆ สถานการณ์นี้เป็นเครื่องมือ ฝึกชีวิตจิตใจของท่าน
ให้ตั้งมากขึ้น ต่อไปถ้าฝึกอย่างถูกต้อง ท่านก็จะไม่ตกเป็นทาส
ของความรู้สึก ไม่ตกเป็นทาสของความคิด ท่านจะออกมามอง
เห็นเหตุผลตามที่มันเป็นจริง ว่าควรจะทำอะไร ควรจะทำอย่างไร
ซึ่งเหตุผลเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ท่านรู้ได้ด้วยใจของท่านเอง ความ
เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์นั้นไม่ใช่สิ่งตายตัว เพราะว่า
แต่ละสถานการณ์นั้น มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ยุคสมัย
ก็เปลี่ยนแปลงไป

หน้าที่ของท่าน ก็คือฝึกให้รู้เท่าทันและอย่าใช้ชีวิตตาม
ความคิดเดิมๆ ตามความรู้สึกของท่าน ให้ใช้ชีวิตด้วยการรู้เท่า
ทันความคิด ความรู้สึก และใช้ชีวิตด้วยปัญญา ปัญญาจะเป็น
คนบอกเองว่าเหตุการณ์นี้ สถานการณ์นี้ควรทำอย่างไร เราก็
จะเรียนรู้ ปรับเปลี่ยนไปตามสมควร เป็นการฝึกฝนพัฒนาตัว
เองขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่มีรูปแบบตายตัว ไม่มีคำตอบเฉพาะตัวลง
ไป เพราะแต่ละสถานการณ์นั้น เกิดมาจากเหตุปัจจัยจำนวน




มากมายมหาศาล ซึ่งเราคนเดียวไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ทั้งหมด

สำหรับการทำงาน เราไม่ได้ทำคนเดียว มีคนอื่นทำด้วย
หน้าที่ของเราคือทำเต็มความสามารถ ส่วนงานจะประสบความสำเร็จ
หรือไม่ประสบความสำเร็จนั้น มันมีปัจจัยอื่นประกอบด้วย
แต่เราผู้ทำงานนี้มีชีวิตที่มีความสุขประสบความสำเร็จในตัวเองได้
งานนั้นถึงเราจะเลิกทำไป คนอื่นก็จะมาทำต่อ ถึงเราจะเกษียณ
ไปคนอื่นก็มาทำต่อได้ งานมันไม่มีจุดสิ้นสุด มันเปลี่ยนแปลง
ไปตามเหตุปัจจัย ฉะนั้น **ท่านอย่าเอาอนิจจังมายึดมั่นถือมั่น
อย่าฝืนกระแสของความจริง ให้เรารู้ทันความจริง แล้วทำตัว
เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยฟื้นฟูช่วยทำให้มันดีขึ้น ตามความ
สามารถของท่าน ส่วนจะเป็นยังไงก็ปล่อยให้ไปตามเหตุปัจจัย**

วันนี้สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ผมก็ขอขอบคุณและ
อนุโมทนาทุกๆ ท่านครับ





สวากุขาโต ธมฺโม,
จรถ พุรหมจรรย์,
สมฺมา ทุกุขสฺส อนฺตกิริยาย.

พระธรรมอันเรดถาคตแสดงไว้ดีแล้ว
เธอทั้งหลายจงประพฤติพรหมจรรย์
เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบเถิด

(วิ. มหา. ๔/๑๙)

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

- ผู้จัดการโรงงาน บจก.กรีน เอสเทอร์เทค บางซื่อ กรุงเทพฯ
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะ และ ตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด