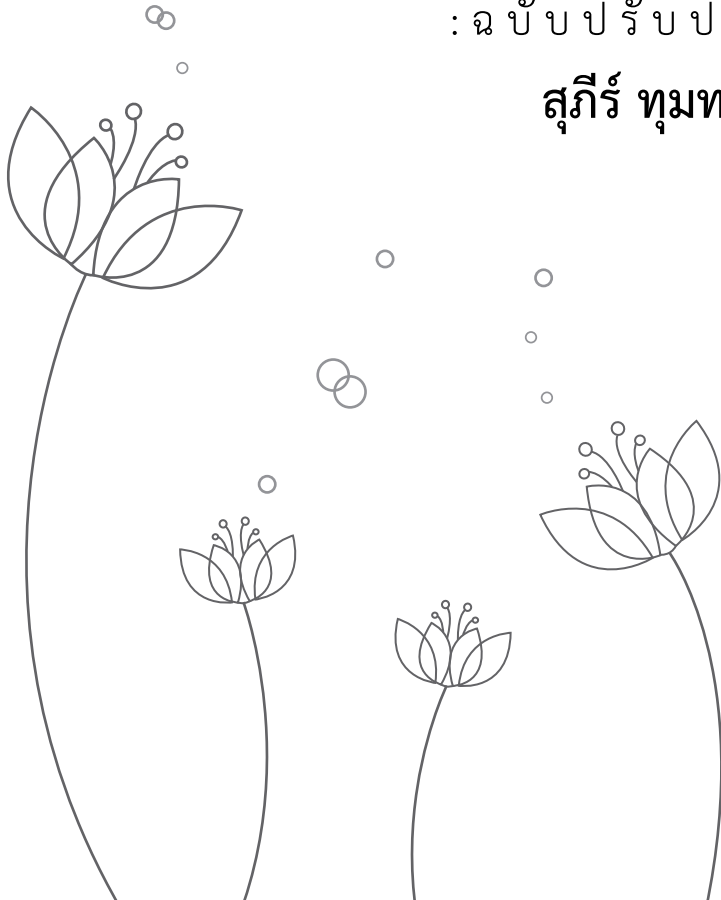


ทางพ้นทุกข์

: ฉบับปรับปรุง

สุภีร์ ทุมทอง



ทางพันทุกซ์ : ฉบับปรับปรุง

สุภีร์ ทุมทอง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๕๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์การพิมพ์เพื่อจำหน่าย

บรรณาธิการ : อรรพรรณ ศิลปกิจ

ออกแบบปก/จัดรูปเล่ม : ชุสิทธิ์ เกียรติศิริ

พิสูจน์อักษร : เอมวดี เกียรติศิริ

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ ทริปเปิ้ล เอส พรินท์ติ้ง จำกัด

๓๓/ ๑๓ หมู่ที่ ๕ ซอยพุทธบูชา แขวงบางมด

เขตจอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๗๔-๑๑๐๓-๕ โทรสาร ๐๒-๘๗๔-๑๑๐๖

e-mail : sss_print@yahoo.co.th

ISBN : 978-974-660-693-6

.....
.....
.....

คำ อ นุ โ ม ท น า

หนังสือ “ทางพันทุกซ์ ฉบับปรับปรุง” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรมที่วัดพระธาตุโกฏิแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๐ - ๒๕ ตุลาคม ๒๕๔๙ ซึ่งเคยพิมพ์แจกเป็นธรรมทานมาแล้วหลายครั้ง คุณหมออรรวรรณ ศิลปกิจ พิจารณาเห็นว่าหนังสือมีเนื้อหา มาก จึงขออนุญาตนำมาปรับปรุงเนื้อหาให้กระชับขึ้น ทำให้จำนวนหน้าหนังสือลดลงแต่ก็ยังมีเนื้อหาครบถ้วนตามเดิม เหมาะสำหรับพิมพ์แจกจ่ายสำหรับผู้สนใจ

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ขอให้ทุกท่านเจริญก้าวหน้าในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป และมีโอกาสเข้าถึงพระนิพพานในปัจจุบันชาตินี้ ด้วยกันทุกท่านเทอญ

สุกัรื ทุมทอง

คำนำ

“ทางพันทุกซ์” มีเนื้อหาที่ตอบข้อสงสัยในการปฏิบัติได้ถึงใจ โดยการบรรยายง่ายๆ ซึ่งผู้สนใจสามารถฟังในรูปแบบ mp3 โดย download ได้ที่ www.ajsupee.com

ผู้จัดทำได้ขออนุญาตอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง เพื่อย่อให้กระชับ สำหรับคนที่ต้องการอ่านธรรมะแบบตรงประเด็น ดังนั้น “ทางพันทุกซ์ ฉบับปรับปรุง” จึงเป็นเล่มที่สองของคณะผู้จัดทำต่อจาก วิปัสสนาเบื้องต้น (เรียบเรียงจากเริ่มต้นภาวนา) จัดพิมพ์เนื่องในโอกาสวันเกิดของคุณแม่ชลอจิต ศิลปกิจ ปีที่ ๗๗ วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๒

ขอขอบคุณ คุณชูลีกร เกียรติศิริ ที่กรุณาจัดรูปเล่มและออกแบบปกโดยไม่คิดมูลค่า และโรงพิมพ์ทริปปี้ล เอส พรินท์ติ้ง จำกัด ที่กรุณาจัดทำในราคามิตรภาพ

ขออานิสงส์ให้ผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ เข้าถึงพระนิพพานในชาติปัจจุบันเทอญ

คณะผู้จัดทำ

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

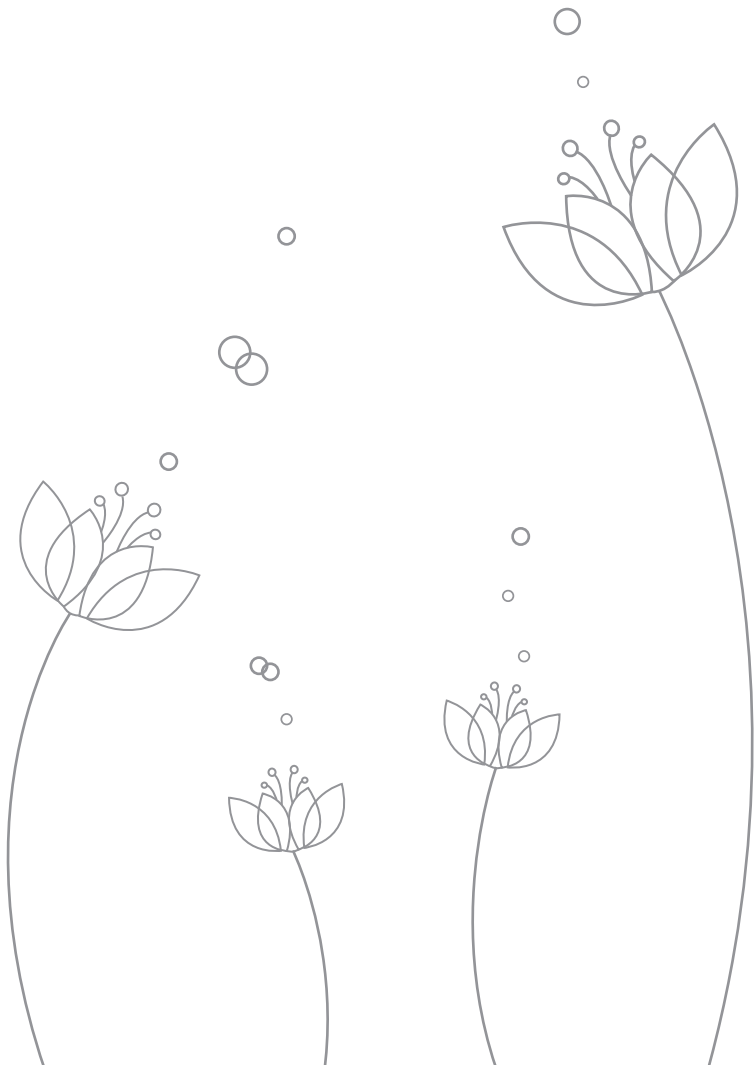
ผู้สนใจขอรับหนังสือได้ที่ :

- นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ รพ.รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- พญ.ดวงตา ไกรภัสสรพงษ์ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
- นพ. พงศ์เกษม ไข่มุกด์ รพ.สวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี และ ชมรมจริยธรรม รพ.ศรีธัญญา (ตึกประสาทวิทยา)

สารบัญ

บทที่ ๑	แนวทางปฏิบัติธรรม	๘
บทที่ ๒	ผู้รู้	๒๖
บทที่ ๓	ขยันรู้สีกตัว	๔๐
บทที่ ๔	ปฏิบัติอย่างไรเป็นวิปัสสนา	๕๔
บทที่ ๕	เป้าหมายชีวิตสูงสุด “พระนิพพาน”	๖๘
บทที่ ๖	ลำดับญาณ	๘๒
บทที่ ๗	จิตอยู่บ้าน ปลอดภัย	๑๐๒
บทที่ ๘	เห็นความคิดดับความทุกข์	๑๒๒
บทที่ ๙	สามัญญผลสูตร	๑๓๖





๑

แนวทางปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมนั้น เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาอะไร เราปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่ามีแต่ทุกข์แล้วก็วางมันลง แต่ท่านยึดอยู่เรื่อย แม้แต่เวลามาปฏิบัติ ท่านก็จะยึดการปฏิบัติอีก อยู่บ้านก็ทุกข์แบบอยู่บ้าน อยู่วัดก็ทุกข์แบบอยู่วัด ทุกข์แบบนักปฏิบัติเป็นคนไม่ดีก็ทุกข์แบบคนไม่ดี พอเป็นคนดีก็ทุกข์แบบคนดีอีก เพราะที่ไม่รู้ตามจริง เป็นคนดีก็เกินไป แต่อย่ายึด เพราะว่า เป็นทุกข์ทั้งนั้น ต้องวาง

คำว่าทุกข์จริงๆ แล้ว โดยสภาวะมันติดอยู่กับรูปกับ

นามของท่านนั่นเอง ขอให้ท่าน “ดู” ท่านก็จะเห็น **นามและรูปที่มันเป็นทุกข์** เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตัวทุกข์ ก็คือสถานะที่ท่านอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ชีวิตของเรามีแต่รูปกับนาม รูปก็มีทุกข์แปะอยู่กับตัว นามก็มีทุกข์แปะอยู่กับตัว ขอเพียงเรา “ดู” “สังเกต” เป็น “คนเฝ้าดู” อยู่ ก็ให้เห็นเฝ้าดูอาการเปลี่ยนแปลงของนาม ใจเดียวกับคตินั้นนี้ เดียวก็รู้สึกดี เดียวก็รู้สึกไม่ดี เดียวก็ชอบ เดียวก็ไม่ชอบ เดียวก็เป็น นั่น เป็นนี้ ดูให้เข้าใจ... เราก็จะรู้ว่า ทุกข์นั้นมีอยู่ เรารู้แจ่มแจ้งก็จะคลายทุกข์ได้ แคร์เพื่อที่จะได้วางทุกข์ลง **เพราะว่า**
ขั้น ๕ นี้เป็นของหนัก แต่คนทั้งหลายที่ยังไม่ได้รู้ทุกข์ก็แบกขั้น ๕ ไว้ทั้งนั้น

ทุกข์ของนามคือลักษณะของจิตที่กระเพื่อมขึ้น กระเพื่อมลง ภาชาธรรมะเรียกว่า อภิชฌาโทมนัสมันครอบงำ คือจิตกระเพื่อมขึ้นลง เป็นอาการทุกข์ของจิต เดียวก็สุข

ทาง พัน ทุก ข์

เดียวกับทุกข์ บางท่านก็บอกว่ากำลังดีใจ ไม่มีทุกข์ ก็ความดีใจนั้นแหละคือสภาวะของจิตที่กระเพื่อม เวลาที่ท่านชอบสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความคิดมันทำให้จิตกระเพื่อม แล้วกิเลสก็เกิดขึ้น พอเห็นหน้าคนที่เคยที่เราตั้งแต่สิบปีที่แล้ว จิตใจก็หวั่นไหว โกรธ หั๋งๆ ที่เขาว่ามาตั้งนานแล้ว นี่คือความคิดพาไป ถ้าท่านอยู่ในโลกของความคิด ท่านจะตายสนิทอย่างนี้ตลอด เห็นหน้าคนที่เราชอบ เขายังอยู่สบายดี เรามีความสุข พอจะต้องพลัดพราก ที่นี้ก็จะทุกข์หนักกว่าเดิม ชีวิตเราก็มีอยู่แค่นี้

การปฏิบัติธรรมแท้ๆ ต้องเริ่มต้นจากการมีสติ ไม่
ต้องไปเคร่งเครียดหรือว่าทำตัวเป็นนักปฏิบัติ นั่งเคร่งครัด
เป็นก้อนหิน ไม่ต้อง แค่มือสโตอย่างเดียวนั่นเอง ถ้า
ง่วงก็ลุกไปเดิน อย่างนี้ต่อ ถ้าปวดขาก็เปลี่ยนอิริยาบถได้
แต่ให้มีความรู้สึกตัวเข้าไว้ รู้ว่ามีการเคลื่อนไหวอยู่ อย่างวาง

ฟอร์มเป็นนักปฏิบัติธรรม ไม่ต้องยึดรูปแบบ ทำตัวตามสบาย
ขอให้มีความรู้สึกตัวไว่ว่ามีตัวเองอยู่

พื้นฐานของชีวิตเรามี ๒ สายเท่านั้น คือสายของ
สติคือความรู้สึกตัวอย่างหนึ่ง กับสายของความหลง เป็น
สายของอวิชชา สายของความไม่รู้ สายเกิดทุกข์ก็คือความ
คิดของเรา ความคิดมาจากต้นตอคืออวิชชา ความไม่รู้ เกิด
การปรุงแต่งของสังขารก็เกิดทุกข์ ส่วนสายความรู้สึกตัว เป็น
สายสติ เป็นสายวิชชา เมื่อมีวิชชา อวิชชาก็ไม่มี เหมือนห้อง
ที่มีมิด ถ้าเราจุดเทียนห้องก็สว่าง แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว เราใช้
ชีวิตตามความเคยชิน เป็นสายอวิชชา ฉะนั้น เราจึงทุกข์ไม่
หยุด สังเกตไหม บางท่านก็ว่าไม่เห็นมีทุกข์อะไร เป็นสุขดี
จริงๆ แล้วมีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย แต่ว่าบางทีทุกข์น้อย
เราก้เลยไม่ค่อยรู้สึก พอทุกข์มากๆ เราจึงจะตื่นตมขึ้นมา

ทุกข์ทั้งหลายในชีวิตประจำวัน ต้องบำบัดกันเยอะไป

ทาง พัน ทุกข์

หมด ขณะที่นั่ง ท่านเปลี่ยนท่านั่งไปก็ทำแล้ว เพราะนั่งทำ
เดียวนานๆ ก็ไม่ได้ ต้องเปลี่ยน แต่เนื่องจากท่านไม่รู้สึกรู้สีกตัว
เวลากายเคลื่อนไหวก็ไม่รู้ **อิริยาบถจึงปิดบังทุกข์** ไร้หมด
ทุกข์นี้แปะอยู่กับร่างกาย แต่เราไม่เห็น ก็เพราะว่าเราไม่รู้สึกรู้สีก
ตัวเลย เราอยู่ในโลกของความฝัน โลกของจินตนาการที่สร้าง
ขึ้นมา ไม่ได้ดูตัวเอง เลยไม่รู้ ถ้าเรามาเป็นคนดูจริงๆ เราก็จะ
เห็นทั้งหมดที่กล่าวมา

ถ้าจะถามว่า คนอายุมากกับอายุน้อยใครจะเห็นทุกข์
มากกว่ากัน ตอบว่าคนอายุมาก แต่ถ้าถามว่าใครปฏิบัติได้
ดีกว่ากัน ตอบว่าคนอายุน้อย คนแก่มีแต่คิดถึงอดีต ถ้า
อายุน้อยๆ ฝึกสติเป็นก็จะดีมากทีเดียว คนแก่มีความเคยชิน
ของจิตเยอะ จิตมันกระเพื่อมบ่อย การมาฝึกสติจึงจะยาก
สักหน่อย แต่คนแก่ก็เห็นทุกข์ได้ดี ในขณะที่คนหนุ่ม
อายุน้อยๆ จะฝึกสติได้ดี แต่เรามักเข้าใจผิด คิดว่าธรรมะ

เป็นของคนแก่ คนแก่จริงๆ ทำอะไรไม่ได้มาก ท่านอย่าใส่
ทัศนคติแบบนี้ให้ลูกหลาน ชักชวนให้เขาฝึกสติ ปฏิบัติได้เลย
อย่างรอให้อายุมากจะปฏิบัติยาก

การมีความรู้สึกตัวว่าเรากำลังยืนอยู่ กำลังนั่งอยู่
กำลังยืนมืออยู่ ปากกำลังขมขมิบอยู่ ตากระพริบอยู่ ฯลฯ
นี่คือ การรู้อาการของรูป เพราะว่าทุกขันธ์ติดอยู่กับกาย มัน
เปลี่ยนแปลงไปมา ทนอยู่ในสภาวะเดิมของมันไม่ได้ ดังนั้น
ที่พูดถึงเรื่องของทุกขันธ์นั้นไม่ใช่ให้ท่านไปกลัวทุกขันธ์ แต่พูดให้
รู้ความจริง เพราะคนที่จะพ้นจากทุกขันธ์ได้ ก็คือคนที่รู้ทุกขันธ์
หมดทุกขันธ์เพราะรู้ทุกขันธ์ ถ้าไม่รู้ว่า เป็นทุกขันธ์ท่านจะไม่หมด
ทุกขันธ์ ท่านก็จะทุกขันธ์วนเวียนต่อไปเรื่อยๆ

สายวิชา ที่เป็นความรู้สึกตัวนี้เป็นอย่างไร อยาไป
หาไกลนะครับ มันไมยากอย่างนั้น

ทุกท่านลองหลับตาลง... ท่านรู้ไหมว่าตัวเองกำลัง
มีชีวิตอยู่ กำลังนั่งอยู่ ไม่ต้องคิดอะไรทั้งนั้นนะครับ ... นั่น
แหละคือความรู้สึกตัว

แต่พอท่านลืมตาขึ้น แล้วออกมาใช้ชีวิตประจำวัน
ท่านรู้ไหมว่าท่านกำลังนั่งอยู่ กำลังมีชีวิตอยู่ ส่วนใหญ่
แล้วท่านจะหลงไปตามความคิด หลงเข้าไปในโลกของความคิด
พอเห็นหน้า นาย “ก” ก็จำได้ว่าคนนี้ญาติเรา ลืมตัว
เองแล้ว ความรู้สึกที่ว่าตัวเองมีอยู่ ไม่มี มีแต่นาย “ก” มี
แต่ญาติของเรา พอเห็นอีกคน เป็น นาย “ข” จำได้ว่า
นาย “ข” นี้เป็นศัตรูเรา ตัวเราไม่มีแล้ว มีแต่นาย “ข” ที่เป็น
ศัตรู แล้วก็เรื่องต่างๆ ของนาย “ข” เช่น นาย “ข” เคยมาว่า
เรา มาว่าลูกของเรา ฯลฯ คือจะรู้ทุกเรื่อง รู้แบบอวิชา แต่

ไม่รู้สีกตัว ไม่รู้ว่าตัวเองกำลังยืนอยู่ กำลังมีชีวิตอยู่ มีตา กำลัง กระพริบอยู่ ไม่รู้ว่าหัวใจกำลังเต้นอยู่ หรือว่าห้องกำลังพอง กำลังยุบอยู่ ก็ไม่รู้ ไปรู้แต่เรื่องคนอื่น เรื่องข้างนอก นั่นเรียกว่าสายอวิชชา

เวลาที่ท่านปฏิบัติ และรู้สึกว่ารู้เรื่องเยอะไปหมด นั่นแปลว่าไม่รู้อะไรเลย เวลาฟังก็เหมือนกัน ถ้าท่านฟังแล้วรู้เรื่องหมด แต่ไม่รู้ว่าตัวเองนั่งอยู่ ก็เป็นอวิชชาเช่นกัน

ถ้าท่านอยากพ้นทุกข์ต้องเริ่มจากตรงนี้คือรู้ว่าท่าน “มีอยู่” แบบที่หลับตาเมื่อครูนี ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ให้มีความรู้สึกตัวอยู่ แต่ในชีวิตเรานั้น เข้ามาอ่านหนังสือพิมพ์ จิตเราก็ส่งออกไปข้างนอกหมด ไปตามเรื่องในหนังสือพิมพ์ แต่ตัวเองหายหมด ท่านจึงต้องฝึก ถ้าไม่ฝึกท่านก็จะหลงเข้าไปในโลกของความคิดตลอด พอเห็นรูปด้วยตาแล้ว ก็เป็นคนนั้น คนนี้ รู้หมด ถ้าท่านรู้เรื่องเยอะๆ อย่างนั้น แสดงว่าท่าน

ไม่รู้ อุปมาเหมือนรุ่งกินน้ำ เราเห็นรุ่งกินน้ำกับตาเลยตอน
เวลาฝนตกใหม่ๆ สวยงามมาก ถ่ายรูปเก็บไว้ก็ได้ด้วย รุ่งกิน
น้ำมีจริง... แต่พอหมดเหตุปัจจัย รุ่งกินน้ำก็ไม่อยู่ เหลือแต่
ท้องฟ้าที่ว่างเปล่า.... **สิ่งที่เราคิดว่ามีจริง มันไม่มีจริง เป็น**
เพียงมายาของทุกข์ ก็เหมือนกับรุ่งกินน้ำนั่นแหละ ถ้าเรา
ไม่รู้ทันก็กลายเป็นเรานั้นแหละที่โกรธ เหมือนมีจริงจัง ถ้าเรา
รู้ทันว่าความโกรธนี้ เกิดมาแล้วก็ต้องดับไป ทนอยู่ในสภาวะ
เดิมไม่ได้ เพราะไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ที่นี่เราก็สบายมาก วาง
ลงได้

การที่จะคิดเอาว่าไม่เที่ยงนั้น ต้องเรียนมาเยอะๆ
หลายท่านมีข้อมูลในสมองมากท่านก็คิดได้มาก คิดไปมากๆ
ก็เป็นคนดี แต่ทุกข์แบบคนดี คืออวิชชานี้เขาพาท่านไปทำ
ดีก็ได้ เรียกว่า พาไปทำบุญกุศลสังฆาร บางคนก็ไปทำฆาน
ไปพรหมโลกก็มี เป็นพรหมก็ทุกข์แบบพรหม เป็นเทวดาก็

ทุกข์แบบเทวดา ถึงท่านจะคิดตีขนาดไหนก็คือตัวทุกข์ ทุกข์
มันดี ทุกข์มันงาม เพราะเป็นสังขารชั้นดี ซึ่งมีทั้งฝ่ายดี ฝ่าย
ไม่ดี เป็นทุกข์ พอเราคิดดีก็เป็นสังขารชั้นดีฝ่ายดี เหมือนทุกข์
โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่มันก็คือทุกข์นั่นแหละ

การรู้จริง กับ การรู้จากการคิด ไม่เหมือนกัน นี่
เป็นการปฏิบัติ ที่ให้เราทุกข์ตามความเป็นจริงเพื่อการไม่ยึด
สิ่งเหล่านั้นโดยประการทั้งปวง ที่นี้เวลาท่านฟัง ท่านก็คิดว่า
เข้าใจแล้ว อาจารย์สุภีร์สอนให้วางทั้งหมด ศีลก็ไม่ต้องรักษา
เมตตาก็ไม่ต้องเจริญ วางให้หมด อย่างนี้เป็นความคิด ถ้าไม่รู้
ทันจิตใจตัวเอง ยังวางความคิดไม่ได้ ก็จะวางอย่างอื่นไม่ได้
ให้เราเฝ้าดูอยู่อย่างนี้ เพื่อให้รู้ว่าเขาเป็นทุกข์ เปลี่ยนแปลง
ตลอด ดังนั้น การทำบุญ ไหว้พระ สวดมนต์ ท่านก็ทำไป
ตามปกติ

บางท่านคิดว่า ทำไมการปฏิบัติธรรมมันง่ายอย่างนี้

ทาง พัน ทุก ชี

แต่ความจริงต้องอาศัยความเพียรพยายาม ความต่อเนื่อง และความบากบั่น ไม่อย่างนั้น ท่านจะหลงไปในโลกของ ความคิดตลอด พุดเหมือนทำงานง่าย แต่เอาเข้าจริงไม่ง่าย

บางท่านปฏิบัติธรรมใช้ทำนั่งอย่างเดียวก็ปวดหลัง ไม่ต้องใช้ท่าเดียวอย่างนั้นหรอก ท่านจะเล่นโยคะก็ได้ แต่ให้รู้สึกตัวว่ากำลังเคลื่อนไหวอยู่ หายใจเข้าออกสั้นยาวก็รู้ ฝึกให้รู้สึกตัวให้มากๆ นี่เป็นการฝึกทางกาย ให้ทำสบายๆ อย่าเครียด พอหลงไปก็หายใจเข้าออก ให้ห้องพอง ก็มาดูห้องที่พองก็ได้ ดูสบายๆ ถ้าเครียดแล้วไม่ถูก ถ้ามีนศีระษะ **เพ่ง จ้อง ไม่ถูก** ทำให้ต่อเนื่อง เดินนานๆ ลองดูสัก ๓ ชั่วโมง จนกว่าใจจะรู้อยู่ข้างใน ตอนแรกๆ นี่จะสังเกตได้ว่า ถึงจะเดิน หรือทำอย่างอื่นก็ดี ใจเราจะออกข้างนอกตลอดเวลา เห็นไปไม้ ก็ไปกับไปไม้ ก็ไม่เป็นไร อาจจงใจมารู้สึกที่เท้าเวลาที่กระทบ ลงพื้น พอคล่องแล้วก็ปล่อยสบายๆ ขอให้รู้สึกตัวว่ามีตัวเอง

อยู่ จะรู้สึกอยู่ตรงไหนก็ใช้ได้ทั้งนั้น

ด้านของความรู้สึก การดูเวทนา มีความรู้สึกอะไร มากี่ดู เวลาเดินรู้สึกเจ็บเท้าก็รู้ สบายก็รู้ บางคนที่ชอบดูลมหายใจเข้าออกจะสบายเพราะว่าลมหายใจเป็นกรรมฐานที่ทำให้สบาย พอดูไป แล้วใจเบาสบาย โลง ก็ให้รู้ไปด้วยว่าใจเบา สบาย ถ้าสบายๆ อยู่แล้วความรู้สึกตัวหาย ก็ให้ลุกเดิน อย่าทำต่อ เดี่ยวจะหลับ หรือไม่ก็ไปหลงนิมิตอะไรไป บางคนชอบขนาดตัวเองหายก็ยังชอบอีก คือชอบทุกข์แบบเป็นคนดี อย่าทำต่อ เมื่อความรู้สึกตัวมีมากขึ้นค่อยทำต่อ เพราะถ้ามีความรู้สึกตัวอยู่ จะสงบแค่ไหน เราก็รู้สึกตัวอยู่ได้ ถ้าท่านทำไปแล้ว ความรู้สึกตัวหายไป ก็อย่าทำ ต้องไปฝึกอย่างอื่นมาก่อน ไม่ต้องเคร่งเครียด

โดยปกติทั่วไป ความคิดจะมีอยู่สองอย่างคือ ความคิดที่เราตั้งใจคิดกับความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด ความคิดที่

ทาง พัน ทุกข์

ตั้งใจคิด ท่านก็ใช้เท่าที่จำเป็นแล้วแต่หน้าที่การงานของท่าน เป็นครู ก็ต้องเตรียมเรื่องที่จะสอนเป็นต้น ฯลฯ ตามสมควร แก่หน้าที่ของตนๆ

ส่วนความคิดที่จะนำทุกข์มาให้ท่านคือความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด ความคิดเหล่านี้ วันดีคืนดีเขาก็มา ท่านไหนที่ไม่อยากคิด มันก็คิดขึ้นมา เพราะว่าท่านไปขัดแย้งตัวเอง ถ้าท่านไม่อยากจะทุกข์ มันจะยิ่งทุกข์มาก เวลาที่ไม่อยากจะโกรธ มันก็จะโกรธมาก แต่ถ้าท่านดูเฉยๆ อាកารเหล่านั้นก็จะหายไป เป็นธรรมดา เวลาที่ท่านปฏิบัติไปๆ มีความคิดก็ไม่ต้องห้ามความคิด ไม่ต้องเข้าไปในเรื่องที่คิด ให้ดูเฉยๆ ท่านจึงต้องฝึกทางกาย เช่น เดินไปเดินมา เวลาความคิดเข้ามา ก็อย่าหยุดเดิน คิดก็คิดไป เราก็เดินไป ดูการเคลื่อนไหวด้วย ดูความรู้สึกทางกาย ดูไปเรื่อยๆ ดูว่ามันคิดแล้วก็ปล่อยไป เดินไปเรื่อยๆ ไม่ต้องหยุด แรกๆ ท่านก็ฝึกด้านกาย

เยอะๆ ความคิดนี้ไม่ต้องไปห้ามมัน ที่ปวดหัวไม่ใช่คิดมาก เพราะท่านไปห้ามความคิดต่างหาก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น เลยปวดหัว สภาวธรรมเหล่านี้เป็นมายาของทุกข์เท่านั้น ไม่มีอะไร ให้เราคอยศึกษาเขา **เป็นคนดูทุกข์ ไม่ใช่คนเป็นทุกข์** ต้องจับประเด็นให้ถูก

ท่านฝึกไปเรื่อยๆ ในระหว่างนี้ความคิดก็จะเข้ามา คตินั้นคิดนี้ คิดว่า เอ๊ะ การปฏิบัติธรรมนี้ง่ายอย่างนี้เลยหรอ... เดินไปแล้วจะได้อะไรหนอ... ความคิดต่างๆ ก็จะเข้ามา ให้รู้ ตอนนี่คิดอย่างนี้ ต่อไปก็คิดอย่างอื่น ก็ให้รู้ อาการที่จิตคิด เปลี่ยนไปเปลี่ยนมานั้นแหละคืออาการของทุกข์ทางจิต ไม่ได้หมายความว่าทุกข์มากจนจิตเหี่ยวแห้ง ทุกข์มากนั้นก็มาจากทุกข์เล็กๆ น้อยๆ นี้แหละ ทุกข์น้อยๆ เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ใหญ่ภายหลัง เราไม่ต้องรอให้ทุกข์ใหญ่ๆ มาถึงก่อน สามารถฝึกรู้ และวางตั้งแต่ตอนนี้ได้เลย ทุกข์ใหญ่ๆ ก็

ทาง พัน ทุก ชี

ไม่มา ต้องไม่ประมาท รอให้ทุกซีใหญ่ๆ มาแล้วค่อยปฏิบัติ
อย่างนี้ไม่ทัน ต้องปฏิบัติไว้รอเลย ต่อไปอะไรมาก็สบายแล้ว
กระทบไม่ได้แล้ว

การละกิเลสนั้นจะได้ด้วยปัญญา คือการรู้ว่าสภาวะ
ทุกอย่างนั้นมีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เวลาเราเข้าใจแล้วก็จะปล่อยวางได้

ถ้าเราดูทุกซีไม่เป็นเสียที่ แสดงว่าฝึกไม่ถูก คืออย่างไร...
เช่นบางคนตั้งใจมากเกินไปก็ไม่ได้ผล จึงแนะนำเสียแต่แรก
ว่าเวลาเดินก็ไม่ต้องไปเพ่งจ้อง ไม่ต้องไปทำอะไรมาก ให้เดิน
เหมือนเดินเล่น ใครถนัดยกมือก็ยกเล่นๆ ... ใครจะออกกำลัง
กายก็ออกเล่นๆ แต่ให้ใจรู้สึกอยู่ข้างในเท่านั้นพอ ถ้าท่านจ้อง
หรือไปทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อที่จะให้เกิดความรู้ขึ้นมา
มันจะไปกดจิตใจเอาไว้ เหมือนกับที่ท่านไปทำสมณะบาง
ประการแล้วก็ไม่ให้ความคิดขึ้นมา อย่างไปเพ่งสีแแดง

ก็เพ่งสีแดงๆ ใช้ความคิดนี้เพ่งเอาไว้ ความคิดไม่ขึ้น ใจก็
จ่ออยู่กับสี แบบนี้เป็นต้น นี่เป็นวิธีการของสมณะ การฝึก
สติที่ถูกต้องนั้น เป็นการทำให้สบายๆ เป็นความรู้สึกตัวที่
สบายๆ แล้วการมีสติ การเป็นผู้ดู ก็จะเป็นไปเอง ขอให้เรา
เดินสบายๆ มีความรู้สึกตัวในการเดิน นั่งสบายๆ ดูลมหายใจ
สบายๆ แล้วสติ สมาธิ ก็จะมาเอง ทำให้จิตมีความสุข
สมาธิก็จะมา

บางท่านไปคิดว่าทำสมาธิแล้วจะมีความสุข แต่จริงๆ
ไม่ใช่ **ต้องมีความสุขก่อนจึงจะมีสมาธิ ...**

ปราโมทย์เป็นปัจจัยให้เกิดปีติ

ปีติเป็นปัจจัยให้เกิดปัสสัทธิ

ปัสสัทธิเป็นปัจจัยให้เกิดสุข

สุขเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ

การปฏิบัติธรรมจนถึงการพ้นทุกข์ไม่ใช่เป็นการทำให้

ทาง พัน ทุก ช์

จิตเที่ยง ให้มีความสุขตลอด ให้มีความรู้สึกตัวตลอด ไม่ใช่
อย่างนั้น บางทีก็รู้สึกตัว บางทีก็เผลอ เป็นธรรมชาติของ
จิต บางวันก็ปฏิบัติได้ดี บางวันก็ปฏิบัติไม่ได้ดี ก็ไม่ต้องเสียใจ
ควรจะดีใจ เพราะจิตแสดงอนิจจังให้เห็น นั่นแหละดีแล้ว
บางคนปฏิบัติได้ดีตลอดก็ไปหลงอีก ให้รู้ ให้ดู เวลา**รู้สึกตัว**
มากขึ้นๆ ก็จะมีสติที่มีกำลังเป็นผู้ดู

หลายคนจะสงสัยว่าทำไมฝึกมาตั้งนานแล้ว จิตไป
แช่อยู่ทุกที ก็เพราะว่าท่านไปจ้อง เวลาทุกข์ทางกายมาก็ดู
เหมือนกัน แต่ดูแล้วอยากให้หาย โทษะมากี่ดูเหมือนกัน แต่
ดูแล้วลุ่นอยากให้หาย ความสงบมากี่ดูเหมือนกัน แต่ดูแล้ว
อยากให้อยู่นานๆ เรียกว่าดูแล้วใส่ความคิดตัวเองเข้าไปด้วย
อย่างนี้เป็นการดูด้วยตัณหาและทิล्ली... ดังนั้น เวลาดูก็ให้รู้ว่า
มีความคิดใส่เข้าไปด้วย ซ้อนเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง เวลาความโกรธ
เกิดขึ้น ท่านก็คิดว่าความโกรธนี้ไม่ดีนะ ทำให้ไปอบายได้ ฯลฯ

ก็ให้ดูความโกรธ แล้วก็ดูความคิดตัวเองที่มันคอยพากย์ตามมาด้วย

โดยสรุปข้อปฏิบัติแล้ว อย่างสั้นๆ เลย คือ **ดูทุกอย่างที่ขวางหน้า** เพราะว่าทุกอย่างที่ขวางหน้าท่านคือทุกข์ มันไม่มีอย่างอื่นเลย มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิด มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป ไม่มีอย่างอื่น เมื่อท่านเห็นทุกข์ก็จะวางทุกข์ได้ แค่นี้เองการปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นของเฉพาะตนๆ ไป อย่าพยายามเลียนแบบกัน ให้ทุกท่านเป็นตัวของตัวเอง ให้มีความรู้สึกตัวไว้เท่านั้นก็พอ รู้การเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทางกาย รู้อาการเปลี่ยนแปลงทางใจ ดีใจ เสียใจ สุข ทุกข์ โลก โกรธ หลง ก็ให้รู้



๒

ผู้รู้

ทุกขอริยสังขนั้นเป็นปริณญะยธรรม คือธรรมที่ต้อง
รู้ตามความเป็นจริงให้มันแจ่มแจ้ง สภาวะทุกอย่าง ทั้งดี
และไม่ดี ทั้งสุขและทุกข์ สมภาติ ความสงบของจิต ฯลฯ เป็น
ทุกขอริยสังขทั้งสิ้น ถ้าท่านไม่รู้ทุกข์ตามความเป็นจริงก็จะเกิด
สมุทัย สมุทัยคือความอยากที่จะให้ได้ดังใจ เวลาความสงบ
มาท่านก็อยากให้อยู่ยาวนานๆ ก็เป็นสมุทัย พอไม่อยู่ยาวนานๆ ท่าน
ก็จะทุกข์หนักกว่าเดิม ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็ทุกข
สมุทัยไม่ต้องการให้จิตไม่ดีเข้ามา พอจิตไม่ดีเข้ามาก็เป็นทุกข

ท่านต้องทำให้ถูกต้องตามกิจในอริยสัจ ต้องจำให้แม่น สิ่งที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงต่อหน้าต่อตาท่าน ทางตา หู ฯลฯ นั้นแหละ เป็นทุกข์ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าท่านรู้ทันอย่างนี้สมุทัยก็จะมี **ลักษณะของสมุทัยก็คืออาการที่จิตทะยานออกไปนอกจากการรู้นามรูป** เวลาเราส่งจิตออกไปพูดเรื่องคนอื่น ไม่ว่าจะพูดเรื่องดีหรือไม่ดีก็ตาม เป็นลักษณะของสมุทัย

นี่คือทุกข์กับสมุทัย ทุกข์มีไว้รู้ให้แจ่มแจ้งตามที่มันเป็นจริง มีอะไรมาก็ให้รู้ทัน เมื่อรู้ทุกข์ สมุทัยก็จะมี ถ้าสิ่งไหนท่านไม่รู้ทัน สมุทัยก็จะเข้า ท่านก็จะทำตามสมุทัย

เมื่อท่านรู้ทุกข์ไปเรื่อยๆ ลักษณะของความแจ่มแจ้งในนิโรธะก็จะปรากฏ มีความปล่อยวางมากขึ้น การติดข้องในวัตถุสิ่งของ ในอารมณ์ต่างๆ ซึ่งแต่เดิมเคยติดมากก็จะน้อยลง การปรุงแต่งต่างๆ ลดลง นี่ก็คืออาการของจิตที่แนม

ทาง พัน ทุกข์

ไปเพื่อการทำให้แจ้งนิโรธะ แต่ว่าก็ยังไม่ใช่ของจริง นิโรธะ
ที่แท้จริงนั้นคือพระนิพพาน เป็นสภาวะที่ปราศจากการปรุง
แต่ง เป็นสิ่งที่มรรคจิตผลจิตไปรู้เข้า สามารถทำลายกิเลสได้
โดยสิ้นเชิง ซึ่งจะรู้จักด้วยตัวของเราเองเมื่อเราถึง ถ้ายังไม่
ถึงก็จะมีสภาวะจิตใจที่เป็นกลาง ไม่หลงปรุงแต่ง ให้เรารู้ว่า
จิตได้โน้มเอียงไปสู่การทำนิพพานให้แจ้งแล้ว

นิโรธะนี้เป็นสัจฉิกาทัพพธรรม คือธรรมที่ควรทำให้แจ้ง
ทำให้แจ้ง ทำให้รู้จัก เพราะพระนิพพานเป็นสภาวะที่มีอยู่แล้ว
เพียงแต่จิตเรายังไม่พร้อมเพราะมัวแต่หลงปรุงแต่ง เมื่อฝึกรู้
ทุกซิปไปเรื่อยๆ จนเข้าใจแจ่มแจ้ง สมุทัยก็ถูกละ นิโรธะก็แจ่ม
แจ้งขึ้นมา

ส่วนตัวมรรคก็คือการฝึกสติสัมปชัญญะที่ต้องทำ
แล้วๆ เล่าๆ ซ้ำๆ ซากๆ ไปเรื่อยๆ การฝึกปฏิบัติ หรือการ
ฝึกสติที่พัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ แบบนี้เรียกว่าการฝึกไตรสิกขา

เป็นการฝึกอภิสติศึกษา อภิจิตตสิกขา และอภิปญญาสิกขา เวลาเรามีสติเพิ่มขึ้นจนถึงระดับหนึ่งที่เราสามารถมองเห็น ความคิดของตัวเอง เห็นความรู้สึกของตัวเอง เห็นเจตนา ในใจตัวเอง ต่อไปเราจะไม่ใช่คนรักษาศีล แต่ว่าศีลจะรักษา เรา ตอนที่เรายังไม่ได้ฝึก เราต้องรักษาศีล การที่ต้องรักษานี้แสดงว่าเราไม่อิสระ ต้องเป็นข้อๆ เยอะไปหมด ยิ่งถ้าเป็นของพระภิกษุยิ่งเยอะใหญ่ แต่เมื่อเราฝึกสติ จะเป็นการรักษาที่ตัวจิต ต่อไปไม่ใช่เรารักษาศีลแล้ว แต่เป็นศีลที่รักษาเรา ไม่ให้เราทำอะไรผิดพลาดออกมาทางกายทางวาจา ต่อไปสติเห็นความคิดปั๊บ ความคิดนั้นก็หยุดลง เห็นเจตนาที่ไม่ดี ก็ไม่หลงทำตามมัน ไม่นำเราไปทำสิ่งที่ผิดพลาด นี้เรียกว่าอภิสติ เป็นศีลที่รักษาคนปฏิบัติ

ในการปฏิบัติท่านอย่าพูดมาก ให้ฝึกดูความรู้สึกที่อยากจะพูดและความคิดปรุงแต่งที่เกิดต่อมามีอีกมากมาย

โดยเฉพาะทุกวันนี้ฝึกกันยากสักหน่อย ก็คือ พวกที่ทำงาน มีโทรศัพท์ มีเครื่องมือสื่อสาร ต้องเตือนตัวเองบ่อยๆ แล้วก็ ฝึกเอา ถ้าท่านพูดบ่อย จะทำให้เห็นความทุกข์ซ้ำ ดังนั้น จึง ต้องพูดน้อยๆ พอฝึกไปจนเห็นความคิดความรู้สึกได้ตลอด แล้ว ก็สามารถจะใช้ชีวิตได้ตามปกติ พูดได้ตามปกติคือตาม ปกติของผู้ปฏิบัติธรรม พระพุทธพจน์ก็บอกว่า การปฏิบัติ ธรรมเป็นไปเพื่อความมักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลี ฯลฯ ถ้า มีโอกาส อยู่คนเดียวบ้างก็จะดี ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ท่าน แนะนำได้ ฝึกไปพอสมควรแล้วก็ไปขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้

เมื่อท่านปฏิบัติไป อยากรู้ว่าได้ผลหรือเปล่า จะ มีสภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เป็นสภาวะ “ผู้รู้” กับ “สิ่งที่ถูกรู้” แยกออกจากกัน เวลาเราฝึกแล้วมีความรู้สึกตัว ดูความหลง ดีใจก็ดู ทุกข์ก็ดู สุขก็ดู โกรธก็ดู โลภก็ดู อย่างนี้ไปเรื่อยๆ พอ ถึงช่วงหนึ่งมีสติมากขึ้น เป็นสติที่เกิดเองและมีสมาธิ ก็จะมี

การแยกระหว่าง ผู้รู้ กับสิ่งที่ถูกรู้ จะสังเกตได้ว่าเมื่อไม่ได้ฝึก
 นั้น สภาพจิตเหมือนกับเชื่อมแปะอยู่กับอารมณ์ เวลาใคร
 มาตำ ก็จะโกรธทันที ไม่พอใจทันที เวลาเห็นสิ่งที่สวยงาม
 ก็ชอบทันที เพราะว่าใจกับอารมณ์ เหมือนกับเชื่อมกันอยู่
 เรียกว่าจิตโดนอารมณ์ครอบงำ ไม่เป็นอิสระจากอารมณ์

ผู้รู้ เป็นคนคุณามรูปตามความเป็นจริง อารมณ์อะไร
 มาปรากฏก็ดู เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ผู้รู้
 เป็นลักษณะของจิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นสมาธิ
 ... ถามว่าต้องเห็นกี่ครั้ง ... ตอบไม่ได้ ต้องเห็นซ้ำๆ อยู่อย่าง
 นั้นแหละ จนกระทั่งจิตยอมรับว่าเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้
 แล้ว จิตยอมรับ หลอกตัวเองไม่ได้ พอหลอกไม่ได้ก็ยอมรับ
 ความจริง นั่นคือญาณปัญญา

เวลารู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ก็จะมีอารมณ์ต่างๆ มันห่าง
 ออกไปเรื่อยๆ แต่เดิมเหตุการณ์เดียวกันเคยโกรธแรง จะ

โกรธน้อยลงหรือโกรธสั้นลง เคยทุกข์นานก็ทุกข์สั้นลง นี่คือจิตเริ่มแยกออกได้ ระหว่างสิ่งที่เป็นอารมณ์ภายนอก กับผู้รู้ภายใน เมื่อฝึกปฏิบัติไปให้มากกว่านั้น นานกว่านั้นก็จะแยกห่างจากกัน เป็นอิสระจากอารมณ์ เป็นคนดูอารมณ์เฉยๆ ถึงสภาวะนั้นจิตจะมีสภาวะเป็นอุเบกขา ซึ่งจะทำให้สติสัมปชัญญะบริสุทธิ์

การมองดูจะบริสุทธิ์ก็ต่อเมื่อจิตเป็นอุเบกขา เมื่อนั้นจะเห็นนามรูปตามความเป็นจริง แต่ตอนแรกๆ นี้ สังเกตว่าอันไหนที่ดีๆ เราก็ชอบ มันยังไม่เป็นอุเบกขา เวลาปฏิบัติดีๆ ก็อยากให้อยู่ยาวนานๆ รู้เหมือนกันว่าตอนนี้ปฏิบัติได้ดี แต่มีเยื่อใย อยากให้อยู่ยาวนานๆ นี้เรียกว่าสติสัมปชัญญะไม่บริสุทธิ์ เพราะยังเจือด้วยความรู้สึกที่อยากให้อยู่ยาวนานๆ

ส่วนฝ่ายไม่ดี เช่นโทสะ เวลาปฏิบัติธรรม โทสะเกิดท่านก็ไม่ชอบ ความง่วงนอนเกิดท่านก็หาวิธีที่จะหาย

จากความง่วง ทำเหมือนกับเป็นศัตรู ทั้งๆ ที่เขาเป็นสภาวะ
 ธรรมชาติธรรมดา ถ้าจะหนีจากความง่วง ก็คือหนีจากตัวเอง
 นั้นแหละ เพราะความง่วงกับตัวเองก็คือคนเดียวกัน เป็นความ
 ปั่นป่วนภายในจิตเท่านั้นเอง ความโกรธก็เช่นกัน ตอนแรกๆ
 ก็จะเป็นเช่นนี้เพราะจิตยังไม่เป็นอุเบกขา สติสัมปชัญญะไม่
 บริสุทธิ์

สติสัมปชัญญะจะบริสุทธิ์เพราะจิตเป็นอุเบกขา คือมี
 ลักษณะที่เป็นกลางๆ อุเบกขานี้ไม่ใช่เฉยเมยนะ เป็นการ
 เฝ้าดูอยู่ด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่ว่าจะอารมณ์อะไรมาก็รู้ทุกอย่าง
 ในตอนเริ่มฝึกใหม่ๆ ถ้าไม่รู้จะดูตรงไหน ท่านก็จงใจสร้าง
 ขึ้นมาก็ได้ เช่น เดิน บิดกาย ออกกำลังกาย ยกมือ คลึงนิ้วมือ
 ลูบแขน ดุลมหายใจ ดูท้องพองยุบ อะไรก็ได้ แต่ทำแล้ว
 ไม่ต้องเครียด ทำสบายๆ ทำเล่นๆ แต่เล่นๆ นี้ทำแบบขยัน
 ขันแข็งนะ ทำเป็นเดือนเป็นปี เล่นๆ ในที่นี้หมายความว่าไม่

๓๓

เครียด ไม่จ้อง ไม่เพ่ง ไม่หวังผล

บางท่านอาจจะสงสัยว่า ถ้าทำขึ้นมาก็เป็นตัวตนนะสิ... ถ้าคิดอย่างนั้น การไม่ทำขึ้นมา ก็เป็นตัวตนนั้นแหละที่จะไม่ทำ ความเป็นจริงแล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นตัวตน มีแต่ความเห็นผิดที่เข้าไปยึดชั้นรหำที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาว่าเป็นตัวเป็นตน เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละตัวตนอะไร เพราะไม่มีตัวตนที่จะให้ละ ปฏิบัติเพื่อละความเห็นผิด

การที่เราจะหมดการยึดมั่นถือมั่น ไม่ใช่หมดเพราะว่าเราไปเรียนมาตามหนังสือว่าไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคล เป็นแต่นามรูป หรือว่าฟังครูอาจารย์พูดเล็กๆ น้อยๆ แล้วจะละได้ ต้องละได้จากการปฏิบัติด้วยตัวของเราเอง เป็นญาณปัญญาของเราเองที่เกิดขึ้นภายใน กระบวนการพัฒนาของจิตที่เพิ่มขึ้น คือตอนแรก เราเป็นทาสอารมณ์ อารมณ์ที่ดีมาก็ชอบ ทำให้ดีใจ อารมณ์ที่ไม่ดีมาก็ตก ทรุด เป็นทุกข์มาก แต่พอ

ฝึกไปได้สักหน่อย ก็จะเริ่มห่างออกไป จะมีความรู้สึกว่าได้โดนกระทบบ้าง แต่น้อยลง ต่อไปมีสติสัมปชัญญะมากกว่านั้น จิตก็จะเป็นอุเบกขา

หากท่านไม่ได้ฝึกหรือฝึกมาเล็กน้อย ใจของท่านก็มีลูกเล่น คือหลอกไปหลอกมา รู้อยู่ว่ามันไม่เที่ยง ก็จะทำให้มันเที่ยงอยู่เรื่อย พอปฏิบัติธรรมก็อยากให้มันดีตลอด ทั้งๆ ที่รู้มาแล้วว่ามันไม่เที่ยง วันนี้ปฏิบัติได้ดี วันต่อไปปฏิบัติไม่ได้ดี ก็ไม่ชอบใจ ทั้งๆ ที่เขาแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น ใจยังไม่ยอมรับ ทั้งที่ได้เรียนได้ฟังมาหมดแล้ว บางท่านความโกรธเกิดขึ้น จ้องความโกรธ ความโกรธก็หายจริงๆ ด้วย พอหายก็ดีใจ รู้สึกว่าตัวเองทำความโกรธให้หายได้ เวลาที่บอกว่าความคิดนำทุกข์มาให้ ท่านก็จ้องความคิด ความคิดก็ไม่ยอมเข้า ท่านพยายามบังคับบัญชาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง กลายเป็นตัวเองเก่งที่สามารถแปลงจิตได้ เตียวพอรากะมากก็จะเอา

ทาง พัน ทุก ช์

อสุภะมาสู์ นี้เรียกว่านักแปลงจิต ไม่ใช่การตามดู ถ้าแปลงจิตได้เก่ง ตายไปก็ไปอยู่พรหมโลก ถ้ายังเก่งไม่ถึงที่สุดก็ไปอยู่ถ้ำ เพราะอยู่กับชาวบ้านไม่ได้ เบื่อถามคุณ ต้องไปปฏิบัติสมาธิเหมือนฤๅษีสมาถ์ก่อน พวกนี้เก่งเรื่องแปลงจิต

เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้หยุดคิด ปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าความคิดมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา **จิตมันคิดได้เองของมัน บังคับมันไม่ได้** มันเป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพียงแต่เราไม่รู้ หลายคนอาจจะสงสัยว่า รู้แค่นี้ รู้แล้วจะได้อะไร...

รู้แบบนี้เหมือนไม่เยอะ เหมือนรู้ไม่มาก โดยทั่วไปแล้ว ท่านอยากจะรู้ให้มากๆ การรู้มากๆ คือการสร้างทุกข์ให้กับตัวเอง... รู้ให้น้อยดีที่สุด ท่านลองสังเกตดูว่ารู้เรื่องไหนหลายๆ ก็มักจะทุกข์มาก สมมติมีเด็กคนหนึ่งเดินมา ถ้าเป็นเด็กอื่นที่ท่านไม่รู้จัก ท่านก็เฉยๆ แต่ถ้าเป็นหลานเรา รักมาก กลัวหลานจะหกล้ม ยิ่งรู้สึกเท่าไรก็ยิ่งทุกข์มากเท่านั้น

ถ้ารู้น้อยแล้วจะบรรลุได้อย่างไร ...

ความรู้จริงที่เป็นปัญญามีความเบาสบาย เพราะว่า รู้แล้วเขาวางทุกอย่าง ความรู้จากข้อมูลมันหนัก เพราะต้องคอยแบกเอาไว้ ท่านรู้ว่าโทษะไม่ดี โลกะไม่ดี โมหะไม่ดี กุศลทั้งหลายดี ตามที่ท่านเรียนมา การรู้แบบนี้เป็นรู้แบบข้อมูล ข้อมูลจะมีประโยชน์ต่อเมื่อท่านใช้ถูก แต่ถ้าใช้ไม่ถูกก็จะเสียเวลา เช่น เวลาที่ท่านปฏิบัติ ท่านรู้ว่า ถีนมิทธะไม่ดี เป็นนิรวณ เป็นเครื่องกั้นการเจริญสมณะและวิปัสสนา พอถีนมิทธะเกิดขึ้นท่านก็รู้สึกว่ศัตรูมาแล้ว จิตมีอคติ มันจะหายช้า ที่ช้าเพราะท่านหลงลืมไปคิดว่าเขาไม่ดี หลงไปในความคิด เป็นการตัดสินสภาวะธรรม เป็นการรู้ด้วยอำนาจตณหาและทิจิ ไม่ได้รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง แต่ถ้าท่านรู้ธรรมตา สติก็เกิดไปเรื่อยๆ เกิดได้เร็ว เหมือนกับราคะที่เกิดขึ้น ท่านก็รู้ว่าราคะไม่ดี ท่านที่เรียนมาก็คิดว่า ราคะเกิดขึ้นกับโลกมุลจิต

ทาง พัน ทุก ช์

ซึ่งมีอยู่จำนวนเท่านั้นเท่านี้ มีเจตสิกเกิดประกอบเท่านั้นเท่านี้ แยกแยะได้หมด นั่นคือความหลง แต่ถ้าท่านรู้เฉยๆ รู้ว่าตอนนี้จิตมันเป็นอย่างนี้ ท่านก็ฝึกสติไปเรื่อยๆ จะได้เร็ว

บางท่านฝึกไปได้สักพัก จิตจะดีขึ้น เพราะว่าไม่ค่อยยึด ทีนี้ท่านก็เอาจิตที่ตีไปช่วยคิด เพราะว่าท่านคิดได้ลึก ซึ่งเป็นพระไตรปิฎกเคลื่อนที่ เป็นคนเก่ง แต่นี่ก็เป็นอุปกิเลส วิปัสสนูปกิเลสเป็นสิ่งดีๆ แทบทั้งนั้น ที่เป็นวิปัสสนูปกิเลส เครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา เพราะทำให้หลง ทำให้ไม่รู้ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

วิปัสสนาจริงต้องการรู้แค่นี้แหละ จะลึกแค่ไหน ก็แค่ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาก็พอแล้ว เก่งไม่เก่งไม่เกี่ยว ความรู้มาก รู้น้อยนี้ไม่เกี่ยว ขอให้รู้ว่าทุกอย่างอยู่ในกฎไตรลักษณ์ก็พอ นี่เป็นวิปัสสนา ท่านไหนที่ชอบรู้เยอะๆ ก็เรียนได้ ศึกษาได้ แต่ให้รู้ว่าลักษณะของวิปัสสนาแท้ๆ เป็น

อย่างไร มิฉะนั้นจะหลงไปนาน

การปฏิบัตินี้ก็เพื่อจะให้เห็นจิตตัวเอง เห็นความคิด
 ของตัวเอง วิธีการที่จะทำให้ได้ผลเร็วคืออย่าพูดมาก ให้ดูจิต
 เพราะว่าคำพูดนั้นออกมาจากความคิด มันจะปรุงแต่งก่อน
 แล้วกลายเป็นความคิด ความคิดนี้ทำให้ออกมาเป็นคำพูด
 เวลาอยากจะพูดให้ดูความอยากจะพูด ต้องเตือนตนเอง
 อยู่เสมอ ท่านมักจะพูดกันว่าสำนักนั้นสำนักนี้ดี อาจารย์
 ท่านพันทุกซ์ ไม่ใช่เราจะพันทุกซ์ไปกับอาจารย์ด้วย ฉะนั้น
 เราต้องดูตัวเองเป็นหลัก



๓

ขยันรู้ลึกตัว

เรายิ่งปฏิบัติธรรมมากขึ้นเท่าไร เราก็จะยิ่งเป็นคน
ธรรมดามากขึ้นเท่านั้น ต้องบอกว่า ...“ยินดีต้อนรับสู่ความ
เป็นคนธรรมดา” แล้วจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดาๆ
ชีวิตของเราก็จะธรรมดาเพิ่มขึ้นด้วย แต่เดิมเราเคยเป็นคน
มีความสำคัญ ถ้าปฏิบัติธรรมไปคิดว่าตัวเองสำคัญเพิ่มขึ้น
ไม่ถูก เป็นความสำคัญผิด

ในการปฏิบัติต้องอย่าคิดลึกมาก... จนกระทั่งไม่คิดเลย
คือต้นที่สุด นั่นคือถูก ยิ่งคิดมากลึกซึ้งก็จัดเป็นพวกวิญญูณ

พเนจร... ฉะนั้น ลึกที่สุดกับตื้นที่สุดจึงเป็นสิ่งเดียวกัน ...

หัวข้อธรรมะใหญ่ๆ ที่จะนำไปใช้ในการฝึกสติ คือ “อาตาปี สัมปะชาโน สติมา” ภาษาไทยแปลว่า “ขยันรู้สึกรู้ตัว”

อาตาปี คือ ความขยัน การทำให้ต่อเนื่อง เป็นความเพียรทำให้กิเลสเร่าร้อน

สัมปะชาโน คือ ความรู้สึกรู้ตัว

สติมา คือ ความระลึกได้ ไม่หลงลืม ไม่ใจลอย ไม่เผลอไป

การมีสติที่ถูกต้องจะมีลักษณะที่เป็นความรู้สึกรู้ตัวเฉยๆ โดยไม่เข้าไปรู้สึกเกินไป เช่น ยกมือก็รู้สึกว่ายาก เปลี่ยนจากเดิมไปอีกทีหนึ่ง ไม่ต้องรู้ว่าเป็นแขนขวาหรือซ้าย อย่างนั้นรู้เกินจำเป็น เป็นการเข้าไปในโลกของความคิด เวลาเดินก็เช่นกัน ให้รู้สึกถึงการเคลื่อนจากที่หนึ่งไปอีกทีหนึ่ง มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม นี่คือลักษณะของการมีความรู้สึกรู้ตัว

พวกที่หลงลืมมากๆ นั้นควรหา**วิหαρธรรม** ให้จิตอยู่

ทาง พัน ทุก ช์

ซึ่งแล้วแต่ความสบายของแต่ละคน เช่น อยู่กับลมหายใจ อยู่กับอิริยาบถต่างๆ ยกมือ ลูบแขน คลึงนิ้วมือ เป็นต้น ถ้าท่านนั่งแล้วหลับอย่างนี้ไม่ดี ให้ท่านทำเป็นคนธรรมดาๆ แต่รู้สึกตัว รู้สึกอยู่ในกาย เวทนา จิต และ ธรรม

ในกายก็มีลมหายใจเข้าออก อิริยาบถน้อยใหญ่ต่างๆ ใครจะลองยกมือ พลิกมือ อะไรก็ได้ ให้ทำสบายๆ อย่าเคร่งเครียดหรือตั้งใจมากเกินไป **สมาธิจะเกิดก็ต่อเมื่อหมดความตั้งใจที่จะทำ** แต่ตอนแรกจะมีลักษณะที่มีความตั้งใจที่จะทำบางสิ่งบางอย่างอยู่ เมื่อท่านฝึกไปเรื่อยๆ จนถึงช่วงหนึ่งก็จะหมดความตั้งใจ การปฏิบัติก็จะเป็นปกติในชีวิตประจำวันของท่าน และนั่นคือสมาธิที่มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่จำกัดเวลา ไม่จำกัดสถานที่ ไม่จำกัดอะไรทั้งสิ้น เป็นจุดเริ่มต้นของการเฝ้าดูนามรูปตามที่มีมันเป็นจริง เป็นการศึกษา ป้อนข้อเท็จจริงให้กับจิตว่า รูปไม่เที่ยง นามไม่เที่ยง จนจิต

ยอมรับความจริง ก็จะทำให้เกิดญาณปัญญาขึ้น เวลาหลงคิดไป ก็ไม่ต้องทำอย่างอื่น ให้รู้ว่าหลงไป แล้วก็กลับมาอยู่ที่วิถีทางธรรมตามเดิม

โดยปกติเวลาปฏิบัติตอนแรกๆ จิตมักติดกับอดีตและอนาคต ไม่อยู่กับปัจจุบันจริงๆ เช่น ไปรู้ว่า มือขวาเคลื่อนไหว ซึ่งจริงๆ ไม่มีมือ มีแต่การเคลื่อนไหว เวลาท่านตั้งใจมากๆ ก็เป็นลักษณะจิตติดอดีตกับอนาคต ท่านก็ไม่ต้องทำอะไรเลย เพียงแต่ “รู้” ว่าจิตเป็นอย่างไร การรู้อย่างนี้เรียกว่าอยู่กับปัจจุบัน

หมวดธรรมหมวดหนึ่งที่พระภิกษุสมัยพุทธกาลท่านนิยมใช้ เรียกอัปถนภปฏิบัติ พระภิกษุจะรู้จักกันดี เวลาที่ท่านไปปฏิบัติตามที่ต่างๆ เรียบร้อยแล้ว ก็จะมาพบกันวันพระ สนทนากันเรื่องอัปถนภปฏิบัติกับอริยวงศ์ นี่เป็นหมวดธรรมที่สำคัญ

อปถณกปฏิบทา มี ๓ อย่าง คือ

(๑) อินทริยสังวร

(๒) โภชเน มัตตัญญตา

(๓) ซาคริยานุโยคะ

สามเรื่องนี้ท่านต้องจำดีๆ และนำไปปฏิบัติเพื่อเสริมกับการมีความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวันของท่าน

ข้อที่ ๑ อินทริยสังวร

การฝึกอินทริยสังวรเป็นเบื้องต้นของการเจริญวิปัสสนาที่ครบทั้ง ๖ ทวาร เพราะเป็นการไม่จำกัดอารมณ์ ขณะที่ฝึกแรกๆ ท่านอาจจะจำกัดอารมณ์ ไปอยู่ในห้องคนเดียว เหมือนในสมัยพุทธกาล ท่านจะบอกให้ไปอยู่เรือนว่าง กระท่อมปลายนา โคนไม้ ภูเขา กองฟาง เป็นต้น ก็จะได้ผลดีเหมือนกันในตอนแรกๆ จะช่วยทำให้รู้จักสภาวะของการมีสติได้ดี

ถ้าเราใช้ชีวิตอยู่ตามปกติ จิตจะไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ มาก การฝึกก็จะทำได้ลำบาก แต่ถ้าเราขยัน ไม่ย่อท้อ ก็สามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวันเหมือนกัน ไม่ต้องไปสำนักเลยก็ได้ เพราะทำที่สุดไม่ว่าจะไปฝึกที่ไหนมา หรือจะปิดกั้นอารมณ์อย่างไร ก็ต้องมาสู่ชีวิตจริงให้ได้ ถ้าออกมาสู่ชีวิตจริงไม่ได้ ก็เรียกว่านักแสดงละคร นักสร้างภาพ หรือบางทีก็ติดความสงบ

ในลักษณะของอินทริยสังวรนั้นเป็นต้นทางของการเจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้อง คือ ตาดู หูฟัง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสสิ่งที่ถูกต้อง กาย ใจคิดนึกรู้สึก รับรู้อารมณ์ต่างๆ ไปตามปกติ การรู้เท่าทันกระบวนการทำงานของกายของใจ เมื่อมีการกระทบอารมณ์ เป็นวิปัสสนาแท้ ไม่มีการจำกัดอารมณ์ ไม่ได้หนีอารมณ์ ไม่ข่มกิเลส ไม่ข่มความคิดปล่อยให้อกิเลส ให้ความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นมา เพื่อที่จะได้

ทาง พันทุ กษ์

เข้าใจมันตามความเป็นจริง เพื่อที่จะได้เห็นว่ามันเป็นของไม่
เที่ยง เป็นทุ กษ์ เป็นอนัตตาทั้งหมด แล้วก็ปล่อยวาง จะเห็น
ความคิดความรู้สึกต่างๆ ออกมาเป็นสาย จนบางท่านอาจ
ตกใจว่า ทำไมตนเองคิดได้เร็วยุ่ยขนาดนี้ ซึ่งถ้าไม่ออกมา
เป็นการกระทำทางกายทางวาจาก็ไม่เป็นไร



การฝึกสติแบบอินทริยสังวรจึงเป็นต้นทางของการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้อง เป็นลักษณะอภิญญาปฏิบัติ เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด ถ้าท่านไม่เข้าใจแบบนี้ ก็จะไปทำวิปัสสนาแบบกดข่มกิเลสเอาไว้เรื่อย หรือไปห้ามความคิดหนึ่งด้วยความคิดอีกอย่างหนึ่ง อย่างนั้นไม่ถูกต้อง การละกิเลสไม่ได้ละได้ด้วยการข่มไว้ แต่ละได้ด้วยปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ เราไม่ได้ฝึกเพื่อให้จิตดี แต่ฝึกเพื่อให้รู้ ดีหรือไม่ดีก็ไม่เที่ยงทั้งสิ้น ให้ฝึกดูเพื่อให้เห็นกระแสของไตรลักษณ์ นี่คือนินทริยสังวร

เห็นรูปด้วยตาแล้ว ฟังเสียงด้วยหูแล้ว เป็นต้น ไม่ได้ห้ามไม่ให้เห็น ห้ามไม่ให้ได้ยิน หน้าที่ของเราก็ฝึกสติไปตามปกติ แล้วสังเกตปฏิกิริยาทางจิตว่าเป็นอย่างไร...

รับประทานอาหาร ก็ดูปฏิกิริยาทางใจ ปกติจะไม่ค่อยได้ดู มักจะคุยกัน

การถูกต้องทางกาย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นอย่างไร
มีปฏิกิริยาอย่างไรใด ก็คอยเฝ้าดูไป จะเข้าใจตัวเองมากขึ้น

มีโทษะเกิดขึ้น แล้วมีปฏิกิริยาต่อไปอย่างไรบ้าง ...

นี่เป็นการฝึกอินทริยสังวร ซึ่งก็คือการฝึกสตินั่นเอง แต่เป็นการ
ฝึกแบบวิปัสสนา ไม่จำกัดอารมณ์

ถาม รู้จักตัวเองเป็นอย่างไร

ตอบ ถ้าเราเข้าใจตัวเองอย่างถ่องแท้ คือ รู้ว่าไม่มี
ตัวเรา มีแต่นามกับรูปที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามเหตุปัจจัย
เราจะรู้จักลักษณะนิสัย พื้นเพ จริต อหยาศัยของตัวเองว่า
มีลักษณะเป็นอย่างไร แล้วก็รู้ถึงความเป็นธรรมดาของ
ชีวิตเรา จะเข้าสู่ความเรียบง่ายธรรมดาสามัญที่สุด ซึ่งสิ่งนี้ไม่
สามารถพูดออกมาได้เป็นคำพูด เพราะเวลาใช้คำพูดก็เป็นสิ่ง
ที่เกินธรรมดา คำพูดต้องผ่านความคิดออกมา

ข้อที่ ๒ โภชนะ มัตตัญญูตา

การฝึกสติที่เพิ่มขึ้น จะทำให้เราสามารถรู้เท่าทันความรู้สึก ความคิดปรุงแต่ง เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้มากขึ้น ต่อไปการใช้สอยสิ่งต่างๆ ทั้งเรื่องการกินอาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ เราต้องหมั่นสังเกตปฏิกิริยาทางจิต จะเห็นส่วนที่เกินจำเป็น ทำให้เราต้องคอยแสวงหาจนเป็นทุกข์ นี่คือการใช้สอยปัจจัยสี่แล้วฝึกวิปัสสนาไปด้วย ให้สังเกตจิตใจตนเอง ลักษณะ โภชนะ มัตตัญญูตา คือ การมีญาณปัญญาในการใช้สอยโภชนะอย่างเหมาะสมถูกต้อง เท่าที่จำเป็น เพราะบางอย่างไม่จำเป็น ขรราวาสมีสิ่งไม่จำเป็นเยอะมาก

ในเรื่องปัจจัยสี่นี้ก็รวมถึงเครื่องใช้สอยอื่นๆ ด้วย อย่างของพระภิกษุก็มีจีวรเป็นต้น สังเกตดูว่าเวลารับจีวรเพิ่ม ปฏิกิริยาทางจิตเป็นอย่างไร คิดอย่างไรรู้สึกอย่างไรจึงไปรับ

ทาง พัน ทุก ชี

เพิ่ม อาหารบิณฑบาต เสนาสนะ ยารักษาโรค และสิ่งอื่นๆ
ที่ท่านใช้อยู่ เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ ก็คอย
สังเกตดูจะเห็นว่าใช้เพราะอะไร จิตคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร
ต่อไปมันก็จะปรับเอง ปัญญาจะรู้ว่าจุดสมควรอยู่ตรงไหน
นี่จะเป็นการจำกัดให้พอดี

ข้อที่ ๓ ชาคริยานุโยคะ

การประกอบความเพียรของผู้ตั้งเป็นลักษณะของ
การขยันเฝ้าดู เป็นผู้มีจิตยินดีในการภาวนาตลอด คำว่า
ชาคริยานุโยคะ แปลว่า ประกอบความเพียรตั้งอยู่เสมอ ตั้ง
จากโลกของความหลับไหลเป็นการเอาชีวิตคืนมา

อย่างชาวกรู เขาจะไม่ถามกันว่าไปไหนมา เพราะ
เป็นคำถามที่ติดอดีต หรือไม่ถามว่า จะไปไหน เพราะเป็น
คำถามที่ติดอนาคต แต่เขาจะเตือนกันให้มีสติอยู่เสมอ จะ

ถามกันว่า กำลังเจริญสติปัฏฐานข้อไหนอยู่ กำลังดูธรรมะอะไรอยู่ บางทีก็แนะนำกันให้ปฏิบัติ ถ้าใครไม่ปฏิบัติ ก็จะถูกตำหนิว่าเหมือนคนตายแล้ว

ท่านที่ฝึกไปพอสมควร ก็ จะเห็นความแตกต่างจากเดิม และใช้ชีวิตได้ตามปกติโดยมีสติบ่อยๆ แต่เดิมเดินไปเดินมาอยู่ในโลกของความคิด ตอนนี้เดินอยู่ในโลกของความสว่าง ยังเดินเหมือนเดิม คนอื่นอาจไม่รู้ แต่ตัวท่านจะรู้

ต่อไปจิตใจเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่น สามารถเป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้เฝ้าสังเกตการณ์รูปนามที่กำลังปรากฏได้ ให้ดูแบบไม่มีเสียงพูดในหัว จะเป็นการดูที่ถูกต้อง ฝึกตอนแรกมีเสียงพากย์ ให้ท่านดูเสียงพากย์ไปด้วย ไม่ต้องทำอย่างอื่น ไม่ต้องเครียดหรือพยายามที่จะไม่พากย์ อย่างเวลาเดินก็จะมีเสียงว่า เท้าขวาเคลื่อน นุ่มๆ แข็งๆ ท่านก็ดูไปด้วย ต่อไปก็จะหายไปเอง **ปรมัตถ์**แท้ๆ นี้รู้สึกนิดเดียวก็ดับไปแล้ว

สำหรับพระภิกษุที่ท่านปฏิบัติชาคริยานุโยคะ คือ กลางวันท่านก็เดินจงกรมและนั่งฝึกสติ อยู่อย่างมีกรรมฐาน ส่วนกลางคืนแบ่งเป็นสามยาม มีปฐมยาม มัชฌิมยาม ปัจฉิมยาม ในตำราไม่ได้บอกว่ายามละกี่ชั่วโมง เรามาแบ่งเองก็ได้ ถ้าสามยามแบ่งเท่าๆ กันก็ยามละสี่ชั่วโมง ในยาม ตันตั้งแต่หกโมงเย็นถึงสี่ทุ่ม เป็นเวลาฟังธรรมและสอบถาม ปัญหา กับพระผู้มีพระภาค รับกรรมฐานแล้วก็ไปปฏิบัติ ตอนมัชฌิมยามก็นอนอย่างมีสติ แล้วตั้งใจไว้ว่าจะตื่นตอน ปัจฉิมยาม ตื่นมาแล้วก็อยู่กับกรรมฐาน พอรุ่งสางก็ไปทำกิจ จุระส่วนตัว แล้วออกบิณฑบาต

เมื่อเรารู้ทุกข์เข้าไปตรงๆ ตัณหาก็ไม่มีที่ตั้ง เรียกว่าตัด ตัณหาได้ เพราะหมดเชื้อ เป็นการหมดทุกข์เพราะสิ้นตัณหา ดับทุกข์ได้เพราะปัญญา ปัญญาที่เป็นของแท้คือสภาวะที่เห็น ว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าปฏิบัติไปแล้วรู้เห็น

อะไรมากมาย ตกไปในแหล่งความรู้ แต่ไม่รู้เกิดดับ เป็นการปฏิบัติที่ยังไม่ถูก การปฏิบัติให้เป็นพระโสดาบัน ต้องการเพียงความรู้สึกตัว มีความขยันหมั่นเพียร ตามรู้กายตามรู้ใจ เท่านั้น

ถาม ความธรรมดากับความมหัศจรรย์เป็นสิ่งเดียวกัน
หมายความว่าอย่างไร

ตอบ หมายความว่า เราไม่เติมคุณค่าให้มัน เป็นลักษณะของจิตที่รับรู้อารมณ์อย่างบริสุทธิ์ ถ้าท่านสังเกตจิตใจจะเหมือนเด็กที่มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ไม่คิดมาก เพราะความมีสติ เป็นการกระทำที่สมบูรณ์ในตัวเอง เบ็ดเสร็จในตัวเอง ท่านจะเป็นผู้ที่มีศิลปะในการดำรงชีวิตที่ถูกต้องดีงาม



ปฏิบัติอย่างไรเป็นวิปัสสนา

ในสายของการปฏิบัติธรรม จะมีความสุขยิ่งขึ้น
ทุกวัน อย่าไปติด ให้ฝึกสติให้มากๆ เพราะสติสัมปชัญญะ
เท่านั้นจึงจะรู้ทัน รู้ว่ามันสุข รู้ว่าสงบ รู้ว่าคิดนึกปรุงแต่ง ถ้า
ท่านไม่ได้ฝึกสติ ท่านก็จะหลง ให้สังเกตดู ผู้ที่ไม่ได้ฝึกสติ
แต่ไปฝึกสมาธิ จะติดความความสุข ติดนิมิตอะไรต่างๆ ถ้า
ท่านอยากทำสมาธิให้จิตสงบบ้าง ให้ท่านฝึกสติก่อน ฝึกให้
มากๆ จนรู้สึกว่ายาสติดีแล้ว รู้กายรู้ใจดีแล้ว ค่อยไปทำสมาธิ
อยากจะให้จิตสงบขนาดไหนก็ได้ตามสบาย ไม่ห้ามกัน

มีสติจะไม่หลง เมื่อไม่หลงแล้วเวลาฝึกสมณะ เกิดความสงบ
จิตก็จะรู้ทัน หรือไม่สงบก็รู้ทัน

การฝึกสติหรือสมาธิโดยทั่วไป บางท่านอาจเข้าใจว่า
ต้องนั่งนิ่งเหมือนก้อนหิน หรือไม่รู้อารมณ์อะไรอื่นเลย ต้อง
หลีกหนีจากบ้านไปอยู่ถ้ำ เพื่อจะได้ไม่ต้องกระทบอะไรเลย
เพื่อให้จิตมีสมาธิ อันนี้ไม่ใช่แบบวิปัสสนา ส่วนใหญ่จะ
คิดไปเองว่าไปอยู่ป่าแล้วจะดี ถ้าคนสติไม่แข็งอยู่ป่าไม่ได้
การอยู่ป่าไม่ใช่สำหรับทุกคน

การเห็นผลจะใช้เวลานานไม่นานก็ขึ้นอยู่กับความ
ขยันของท่านอย่างหนึ่ง อยู่กับว่าท่านมีทัศนคติอย่างไร
อย่างหนึ่ง ถ้าท่านฝึกแบบฝึกไปสงสัยไป ก็ได้ผลบ้างเหมือน
กันแต่จะช้ากว่า ที่ได้ผลไม่ใช่ได้ผลเพราะไปคิดเอา แต่เพราะ
การฝึกู้ เช่น ยกมือก็มีสติรู้ ถ้ามันหลงก็รู้แล้วปล่อยไป ขอให้
มีความรู้สึกตัวไว้ก็แล้วกัน เดินไปก็อาจจะคิดไปว่า เดินมา

ทาง พัน ทุก ช์

ตั้งหลายวันแล้วจะได้อะไรบ้างหรือเปล่าเป็นต้น... ถ้ามันจะ
ได้ผลก็ได้จากการเดินอย่างมีสติ รู้สึกตัว ไม่ใช่ได้จากการคิด
เอา ในพระพุทธพจน์ท่านก็รับรองไว้ว่า ตามรู้ตามดูไปอย่าง
ต่อเนื่อง ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์
หรือไม่ได้ก็จะเป็นพระอนาคามี ให้รู้ตัว ดุลมหายใจเข้าออก
กำลังเดินก็รู้ว่าเดิน มีความรู้สึกอย่างไรก็รู้ จิตมีราคะก็รู้ว่า
จิตมีราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ ไม่มีก็รู้ว่าไม่มี แบบนี้
ไปเรื่อย อย่าไปคิดมาก การจะได้ผลเร็วไม่เร็วก้อยู่ตรงนี้ นี้
เราไม่กล่าวถึงว่าชาติที่แล้วว่าทำอะไรมานะ เพราะไม่รู้

ลักษณะของความรู้สึกที่แท้จะเป็นความรู้สึกว่า มัน
ต่างจากเมื่อกี้เท่านั้นแหละ ตอนแรกๆ ก็จะรู้สึกว่ามีอะไร
แทรกขึ้นมาเยอะ เช่น มีเท้าซ้ายบ้าง เท้าขวาบ้าง มีมือบ้าง
มีแขนบ้าง อะไรพวกนี้ ไม่เป็นไร พวกนี้เป็นอารมณ์บัญญัติ
เมื่อฝึกไปนานๆ จะค่อยๆ หายไปเอง

พอมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นๆ ดูจิตทัน แต่เดิมที่จิตอยู่นิ่งๆ แล้วรู้ว่าจิตกระเพื่อม เกิดแล้วดับไป นี่คือลักษณะของญาณชั้นกลาง ถ้าเรียกตามชื่อก็เรียกว่าอุท্থัพพญาณ เห็นการเกิดและการดับของนามรูป เป็นวิปัสสนาตัวจริง ผีกตอนแรกๆ เรียกว่าตรุณวิปัสสนา หรือเรียกว่าวิปัสสนาเริ่มต้น จะมีความคิดแทรกบ้าง วิปัสสนาแท้ๆ จะเป็นตอนอุท্থัพพญาณ จะเห็นอาการทางกายและจิตที่ไม่เป็นเรื่องราวอะไร

ให้เรารู้ทันความรู้สึกความคิดนึกปรุงแต่งไป สงสัยก็ให้ดูความสงสัย งงก็ให้รู้ว่าง มิฉะนั้น เราจะไปติดความคิด ความคิดจะทำให้เรางอยู่เรื่อย นักปฏิบัติส่วนใหญ่จะไปติดอยู่กับความคิดสุดท้ายนี้แหละ คือความคิดที่จะมาถามอาจารย์ สัมดูไป โดนมันลากมาถาม

อินทริยสังวรคือลักษณะของการที่เราเห็นรูปด้วยตา

ทาง พัน ทุกข์

แล้ว ไม่เข้าไปในอารมณ์ ไม่เข้าไปติดในนิมิตอนุพยัญชนะ เพราะถ้าติดจะทำให้อภิขณาโทมนัสครอบงำ ได้ยินเสียงด้วยหูแล้วก็ทำนองเดียวกัน ไม่เข้าไปติดในนิมิตอนุพยัญชนะว่า คนนั้นว่าอย่างนั้น คนนี้ว่าอย่างนี้ ไม่ทำให้อภิขณาโทมนัสครอบงำ ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสทางกาย รู้อารมณ์ทางใจ ก็เช่นกัน เกิดโทสะ ก็ไม่เข้าไปว่าโทสะไม่ดี ไม่ติดในนิมิตอนุพยัญชนะ เกิดกุศลก็ไม่ติด ลักษณะของอินทริยสังวรจะ มาจากการฝึกสติ ชื่อของอินทริยสังวรเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **สติสังวร** การฝึกสติแบบวิปัสสนาในทวารทั้งหกเริ่มที่อินทริยสังวรนี้แหละ

เราฝึกเพื่อละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น ในภายในใจ หมัดทุกข์ไปตามลำดับ ไม่ควรยึดติดครูอาจารย์ ไม่อย่างนั้นท่านก็จะไปยึดนั่นยึดนี่จะมีปัญหาที่หลัง เพราะ เวลายึดจะไม่รู้ตัว พอนานๆ ไปแล้วจึงรู้สึกว่าตัวเองแยกจาก

คนอื่น นั้นมันแรงมากแล้ว จิตที่แยกกลุ่มเรากลุ่มเขา คนอื่น เป็นคนละพวก คือจิตที่หยาบมาก เป็นจิตที่ไร้ศีลโดยสิ้นเชิง เป็นไปเพื่อความอาฆาตพยาบาท จิตที่ยึดแรงก็เกิดจากความ ยึดเล็กๆ น้อยๆ นั้นแหละ ยึดอาจารย์บ้าง ยึดข้อปฏิบัติบ้าง ยึดวิธีการบ้าง เล็กๆ น้อยๆ ที่ตอนแรกท่านยัง 모르 แต่พอยึด นานๆ ก็แสดงอาการในแง่ของความรู้สึกแตกแยก รู้สึก แตกต่าง ต่อไปก็จะยอมรับกันไม่ได้ บางทีก็เลิกคบกันไปเลย ก็มี

แรกๆ จิตก็จะหลอกท่าน ฟังดูเหมือนง่ายๆ นะ ไม่ ต้องเรียนมากมาย ไม่ต้องถือศีลมัง นี่เป็นความเจ้าเล่ห์ของ จิต อะไรที่ได้ช่องจิตก็จะเอาละ ท่านต้องตามดู ความคิดก็ จะเปลี่ยนไปเรื่อย ท่านก็จะรู้ว่าความคิดนี้ไม่เที่ยง **ให้ดูมัน อย่างตามมันไป** ดูว่าจิตมันคิดได้เอง ระวังจิตเจ้าเล่ห์ เป็น มายาของทุกข์ที่มาหลอกท่าน

เมื่อไหร่ที่จิตมีลักษณะเป็นอุเบกขา เป็นกลางต่อ
อารมณ์ทุกอย่าง เมื่อนั้นสติสัมปชัญญะก็จะบริสุทธิ์ สูงสุด
ก็เป็นญาณ เรียกว่าสังขารุเปกขญาณ ก็ปฏิบัติแบบเดิมไป
เรื่อยๆ ใครที่บารมีเต็มเปี่ยม หรือขยันปฏิบัติก็บรรลุธรรม
ได้ คนไหนที่ไม่บรรลุธรรมก็มีที่ไปเบื้องหน้าที่ดีงาม นี่คือ
ลักษณะของจิตที่เป็นอิสระ เป็นกลางต่ออารมณ์

ลักษณะเฉพาะตัวของจิตเองนั้น **ประภัสสร** คือมี
ความผ่องใส สะอาด เปล่งปลั่ง เป็นธาตุรู้เท่านั้น แต่ที่จิต
มีลักษณะแตกต่างกันออกไป เพราะมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามา
ปรุงแต่งจิต คือ สัญญาบ้าง เวทนาบ้าง สังขารบ้าง แล้วก็ได้
ชื่อของจิตต่างๆ กันไป

จิตเป็นธาตุรู้ เป็นสภาวะที่รู้แจ้งอารมณ์ จิตที่ฝึกมา
ดีแล้ว มีสติสัมปชัญญะดี ก็เรียกว่าจิตผู้รู้ ที่ไม่รู้จักเพราะว่ามี
อวิชชาหุ้มห่ออยู่ เหมือนในพระไตรปิฎกท่านว่า มีตัณหาฉาบทา

มีวิชาหุ้มห่อ แล้วจิตอยู่ตรงไหน ก็ไม่ต้องไปหา เพราะว่า
เขาเป็นผู้รู้ ถ้าไปหาผู้รู้ ก็เหมือนขี่เรือบินไปหาเรือบิน เรือบิน
ท่านกำลังใช้อยู่ จะขี่ไปหาที่ไหน ผู้รู้กำลังใช้อยู่ ที่ไม่รู้ เพราะ
ว่ามีสิ่งแปลกปลอมมาทำให้เศร้าหมอง เพียงแต่เอาสิ่งแปลก
ปลอม คือความคิดปรุงแต่งต่างๆ ออกไป จิตก็จะเป็นผู้รู้

ถ้าฝึกไปแล้วเจอสภาวะเหมือนไม่ได้คิดอะไร เป็นจิต
ว่างๆ ไป เวลาเจอก็อย่ามัวไปฟุ้งความว่าง ทำเหมือนเดิม
คืออย่าฟุ้งอะไร ให้ดูสบายๆ ดูว่ามีความสงบ ความว่าง
เดียวความคิดก็จะเข้า ถ้าความคิดไม่เข้าท่านก็ดูสบายๆ ไป
ว่า มันว่างมันไม่มีอะไร อย่าฟุ้ง ดูให้เห็นว่าเดียวว่าง เดียวไม่
ว่าง ว่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ในการปฏิบัติให้ท่านเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส สัมผัส คิด
นึกรู้สึกไปธรรมดาๆ นั้นแหละ แล้วดูปฏิบัติทางจิต เมื่อ
กระทบอารมณ์จะมีปฏิบัติเกิดขึ้น ท่านอาจจะทดสอบ

ทาง พัน ทุก ช์

ตนเองบ้างก็ได้ อย่างบางท่านกลัวผี ก็ไปหาหนังสือเกี่ยวกับผีมาอ่านดู แล้วดูปฏิภิกิริยาทางจิต

มีเรื่องเล่าไว้ในคัมภีร์ มีพระเถระรูปหนึ่ง ท่านปฏิบัติธรรมไป แล้วกิเลสไม่เกิดเลยเป็นเวลาถึง ๖๐ ปี ท่านนึกว่าท่านเป็นพระอรหันต์ไปแล้ว ลูกศิษย์ท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว มาพบพระอาจารย์ ทราบวาระจิตว่าพระอาจารย์ยังเป็นปุถุชนอยู่ พระอาจารย์กิเลสไม่เกิดตั้ง ๖๐ ปี ดังนั้น เทียบกับเรา ถ้ากิเลสไม่เกิดซักวันสองสามวันก็ไม่ต้องหวั่นะครับ ไม่ได้เป็นอะไรหรอก อย่าไปคิดมาก

ลูกศิษย์ก็เลยคิดช่วยพระอาจารย์ มาพบพระอาจารย์ถามว่า “ท่านอาจารย์ ท่านยังเล่นฌานอิทธิฤทธิ์ได้อยู่หรือเปล่า” พระอาจารย์ก็บอกว่ายังเล่นได้ ยังคล่องอยู่ ลูกศิษย์ให้อาจารย์เนรมิตช้าง พระอาจารย์ก็เนรมิตช้าง แล้วให้เนรมิตช้างร้องเสียงดัง วิ่งเข้ามาหา พระอาจารย์ก็ทำ

ตาม พอข้างวังเข้ามาหาตัวเองก็ตกใจ ลูกศิษย์เลยกระตุก
จีวรพระอาจารย์ “อาจารย์ เป็นพระอรหันต์แล้วจะตกใจได้
อย่างไร...” อาจารย์ก็เลยรู้ว่าไม่ได้เป็นพระอรหันต์ กิเลส
มันหลบ

ดังนั้น เวลาปฏิบัติไปแล้วมีความสุขก็ดี มีความสงบ
เหลือเกินก็ดี กิเลสไม่เกิดก็ดี ก็อย่าเพิ่งดีใจ ให้หาข้อพิสูจน์
แล้วก็ดูปฏิกริยาทางจิต เวลาที่เราเห็น เราได้ยิน กดี จะมี
ปฏิกริยาเกิดขึ้น ถ้ายังไม่เห็นก็ฝึกทางกาย ทางเวทนาไป
เรื่อยๆ ก็จะเห็นเอง อย่าหยุด อย่าไปประมาท พอได้ดีนิดๆ
หน่อยๆ ครึ่งๆ กลางๆ แล้วหยุดอยู่ เรียกว่า**ประมาท** ในทาง
พระพุทธศาสนานั้นจะหยุดได้ก็ต่อเมื่อเป็นพระอรหันต์ ตัด
กิเลสได้โดยสิ้นเชิงเท่านั้น

ถ้าเป็นพระอรหันต์จริง บรรลุ “อัสวัคขยญาณ” จะ
มีญาณเกิดขึ้นเรียกว่า “ปัจจเวกขณญาณ” ของพระอรหันต์

ทาง พัน ทุก ข์

ที่บอกว่า “ชีณา ซาติ ซาติสิ้นแล้ว ...” นั่นจึงเป็นของแท้
แต่ถ้าไม่มีญาณขึ้นมาบอกละก็ไม่ใช่

การฝึกสติสัมปชัญญะที่ละเอียดละออ เป็นอุเบกขา
จริงๆ นั้น รู้ตื้นๆ แคร์ู้สึก รู้สึกว่ามีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง
ทางกายทางใจเท่านั้นเอง ไม่หลงเป็นเรื่องเป็นราว ถ้าเราไม่
ได้ฝึก เวลาที่มีผัสสะกระทบ เช่น มีเสียงกระทบกับหู เกิดโสต
วิญญาณ แล้วก็เกิดผัสสะขึ้น รับรู้เรื่องนั้น ใจเราก็มเข้าไปเสวย
เวทนาในเรื่องนั้น แล้วก็ปรุงแต่งต่อยาวไปเรื่อยๆ กลายเป็น
เสียงคนนั้นคนนี้ไป

การเดินก็คือการไหวๆ ไม่มีคน ไม่มีขา เป็นการไหว
ไป หรือเมื่อมีลมพัดมา ก็รู้เย็น หรือรู้ร้อน ไม่ต้องรู้ว่าเป็น
ลมหรืออะไร ไม่ต้องใส่คำพูด แคร์ู้ว่าต่างกับเมื่อกี้ ให้เห็นว่า
ไม่เที่ยง รู้แบบวิปัสสนาคือมีปัญญาเห็นลงไปว่าไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเท่านั้น

ธาตุดิน มีลักษณะ แข็ง อ่อน ถ้ารู้สึกเจ็บ รู้สึกปวด เป็นเวทนาทางกาย เรียกว่าทุกขเวทนา รู้สึกนุ่มๆ สบายๆ ก็ เป็นสุขเวทนาทางกาย เป็นความรู้สึกเท่านั้นเอง รู้สึกว่ามี สิ่งนั้น จากเดิมที่ไม่มีแล้วมา มีสิ่งนั้นขึ้น เป็นความรู้สึก เป็น ลักษณะของปรมาตม์แท้ๆ ถ้าไปรู้ว่าเหยียบก้อนหินเจ็บ แบบ นี้รู้เกิน เพราะเสียงในหัวบอกมาว่าเป็นก้อนหิน ก็ไม่เป็นไร ก็ให้เดินต่อไป อย่าไปสนใจ ให้รู้ถึงความเคลื่อนไหวหรือรู้ถึง ความเจ็บไป

ลักษณะการรู้แบบสติสัมปชัญญะแท้ๆ วิปัสสนาแท้ๆ นั้นไม่ได้รู้ลงลึกอะไร ที่ลงลึกนั้นเป็นความคิดของเราด้าน บัญญัติ

ถาม จิตส่งออกนอกเป็นอย่างไร

ตอบ เรื่องจิตส่งออกนอกนี้เป็นคำพูดของหลวงปู่ดูลย์ ท่านกล่าวถึงลักษณะของสมุทัย ถ้าพระพุทธรพจน์ใช้คำว่า ตัณหา โดยแยกเป็นกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เน้นที่ตัวสาเหตุที่ทำให้จิตทะยานออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอก แต่หลวงปู่ท่านพูดเน้นที่ตัวจิต เน้นไม่เหมือนกัน ตัณหา คือลักษณะที่ส่ายออกไปหาอารมณ์ ทะยานไปแตะอยู่กับอารมณ์ ถ้าทุกๆ ไป ก็เป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เวลาท่านเห็นคน จิตก็จะไปแตะแล้วว่า คนนี้ชื่อนั้นชื่อนี้ คือจิตส่งออกนอก เพราะว่าเมื่อท่านรู้ว่าคนนี้ชื่อนั้นชื่อนี้ ท่านลืมนึกว่าตัวท่านกำลังยืนอยู่ กำลังหายใจอยู่ นี้เรียกว่าจิตส่งออกนอก เสียงก็เช่นกัน พอได้ยินเสียงก็รู้หมดว่าพูดอะไร แต่ลืมนึกตัวเอง จิตที่ส่งออกไปรับรู้สิ่งที่ตึกก็เป็นสมุทัยด้วย ตัวอารมณ์นี้จะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ ส่วนตัวที่ทะยานอยากเป็นสมุทัย

เขาจะยึดได้ทุกเรื่อง ยึดไม่ได้แต่โลกุตตรธรรมเท่านั้น นี่เรียกว่าจิตส่งออกนอกสำหรับคนทั่วไป คนปฏิบัติก็มีจิตส่งออกนอกเพิ่มอีกหลายแบบ การเพ่งอารมณ์ อยากเห็นให้ชัดก็เป็นจิตส่งออกนอกเช่นกัน เพราะหลงออกไปจากการรู้ตามความเป็นจริง

เวลาที่ท่านนั่งแล้วสงบ จิตเช้อยู่กับความสงบ นี่ก็จิตส่งออกนอก นอกจากการรู้รูปร่างตามความเป็นจริง การที่จิตไปแปะกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งคือจิตขาดสติ ขาดสมาธิ ถ้ามีสมาธิจะเป็นเหมือนคนดู และมีสิ่งที่ถูกดู

สติจะเป็นเหมือนนายประตูหรือยาม ที่นี่ยามก็อย่าหลับ ต้องฝึกให้เะอะๆ อย่าท้อ ถ้าฝึกสติอย่างนี้ **ทุกข์เท่าภูเขาจะเหลือเท่าก้อนหิน ๗ ก้อนเอง** มันน้อยมาก ถ้าเป็นพระโสดาบันก็จะเหลือการเกิดอีกอย่างมากสุดก็ ๗ ชาติ ฉะนั้น จึงคุ้มมากกับความพยายาม ไม่มีอะไรคุ้มกว่านี้อีกแล้ว



เป้าหมายชีวิตสูงสุด “พระนิพพาน”

เป้าหมายที่เราควรมีไว้ให้ตัวเองเสมอคือการไปให้ถึงพระนิพพานให้ได้ในชาตินี้ ไม่ใช่ชาติอื่น ในกาลสมัยที่พระธรรมของพระผู้มีพระภาคยังดำรงอยู่ ไม่ควรอธิษฐานไปไกล แล้วก็มัวแต่รอ นั่นถือว่าเป็นความประมาท ถ้าท่านไม่ตั้งใจจริง ประารถมาแล้วก็ร้อไปทำในชาติต่อไป เวลาท่านไปเกิดเป็นเทวดา เพราะว่าท่านทำบุญมาเยอะ ก็จะมีแต่เรื่องสนุกสนาน การที่จะมาปฏิบัติธรรมก็ลำบาก เป็นมนุษย์นี้

แหละดี มีทั้งสุขทั้งทุกข์ จึงเป็นที่ๆ เราจะเห็นความแตกต่าง
แล้วก็อยากจะปฏิบัติธรรมมากที่สุด แล้วก็มีเพศที่สูงที่สุดอยู่
ด้วย คือเพศพระภิกษุ ที่อื่นไม่มี **อรรถภาพที่เหมาะสมที่สุดที่จะ
ปฏิบัติธรรม ก็คือความเป็นมนุษย์** ได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระ
พุทธศาสนา ปราบณาพระนิพพาน แล้วก็ลงมือปฏิบัติเพื่อ
ให้ถึง

ที่สำคัญที่สุดคือการกระทำที่ประกอบไปด้วย
สติสัมปชัญญะ เวลาเราจะทำอะไร ก็ให้นึกถึงการมีสติ
สัมปชัญญะอยู่เสมอ การใช้ชีวิตของเราควรเป็นการใช้
ชีวิตที่เต็มไปด้วยการฝึกสติตลอดเวลา อย่างอื่นเป็นเพียง
ผลพลอยได้ เช่น รับประทานอาหารอย่างมีสติ การอิมเป็น
ผลพลอยได้ นี่จึงจะถูกต้อง ถ้าชีวิตยังหลงๆ สឹมๆ อยู่ ต้อง
บอกว่าชีวิตนี้เสียชาติเกิด ให้ตั้งใจฝึกปฏิบัติ ฝึกสติให้มากๆ

การฝึกแรกๆ ที่ได้ผลมากก็คือการฝึกในห้องน้ำ ในสถานที่อื่นๆ นั้นท่านต้องวุ่นวายกับคนอื่น แต่ในห้องน้ำท่านอยู่คนเดียว ก็ให้ทำห้องน้ำนั้นให้เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ที่จะทำให้ท่านตื่นขึ้น มีสติขึ้น อุปกรณ์ที่อำนวยความสะดวกในห้องน้ำก็มีมากมาย แต่เดิมท่านอาจอาบน้ำใช้เวลาแค่ ๑๐ นาที ต่อไปให้อาบ ๓๐ นาที ไม่ต้องเร่งรีบ เริ่มตั้งแต่เปิดประตูก็นั่งรู้สึก หยิบแปรงสีฟันก็รู้สึก แปรงฟันก็รู้สึก ล้างหน้าก็รู้สึก จะทำธุระส่วนตัวก็รู้สึก ฯลฯ หัดรู้สึก ให้ลองดู ขอให้ตั้งใจ แล้วมีความรู้สึกตัว ทำบ่อยๆ เท่านั้น ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ การไปสู่พระนิพพานเป็นการไปสู่ความธรรมดาสามัญของชีวิต จึงใช้ความรู้ธรรมดาสามัญ ไม่ต้องใช้เงิน ไม่ต้องเรียนมาก ทุกคนทำได้ อยู่ที่ว่าจะทำหรือเปล่า

ถ้าความรู้สึกตัวหายก็ทำให้กลับมา โดยการหายใจเข้าออกลึกๆ สองสามครั้ง หรือเวลาตื่นตื่น ใจไปอยู่กับเรื่อง

ก็หายใจลึกๆ สองสามครั้ง ที่นี้ก็ดูสิ่งอื่นๆ ต่อไป ด้วยความรู้สึกตัว ขอให้ฝึกไป อย่าหมดความหวัง ไม่มีใครจะรู้ว่าเราจะบรรลุตอนไหน บรรลุเมื่อไร ไม่มีใครรู้ ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ

ความผิดพลาดที่ร้ายแรงของท่านทั้งหลายที่เกิดขึ้นมนุษย์ ก็คือการที่ท่านจัดตัวเองเป็นพวก**ปทปรมะ** ถ้าท่านยังไม่ตายก็อย่าไปจัดให้เป็นอย่างนั้น ต้องทำให้เต็มที่จนกว่าจะหมดลมหายใจ แล้วเราก็จะได้พิสูจน์กันว่าจะบรรลุได้ในชาตินี้หรือเปล่า

สองนึกถึงพระเถระรูปหนึ่งที่ท่านถูกเสือกัด ท่านถูกเสือกัดไปกัด ไม่มีใครช่วยท่านได้ พระเถระก็เลยต้องช่วยตัวเอง ด้วยการข่มเวทนา เจริญวิปัสสนา บรรลุธรรมตามลำดับๆ จนกระทั่งได้บรรลุเป็นพระอรหันต์นิพพานในปากเสือนั้นแหละ

คำว่า “ข่ม” กับคำว่า “ขันติ” มาจากรากศัพท์เดียวกัน ในพระไตรปิฎกจะมีหลายอย่าง เช่น ข่มเวทนา ข่มความเจ็บปวด **ลักษณะของการข่มก็คือ การที่ยังสามารถคงสภาพจิตไว้ไม่ให้กระเพื่อมได้ ในเวลาที่กระทบกับอารมณ์ต่างๆ** ถ้าข่มเวทนา ก็คือ เจ็บก็เจ็บไป ไม่ได้ทุกข์ไปกับความเจ็บนั้น เหมือนกันกับขันตินั้นแหละ เป็นการแยกออกได้ระหว่างผู้รู้กับผู้ถูกรู้ เวทนานั้นเป็นผู้ถูกรู้ ส่วนผู้รู้ก็คือคนดู ความเจ็บ ความเจ็บก็เกิดแล้วดับๆ ไม่ได้เกิดต่อกันเป็นแผงยาวตลอดไป แต่ด้วยการที่เราไม่ได้ดู เลยกลายเป็นว่าเราเจ็บเหมือนความเจ็บนั้นเพียง

คำว่าข่มนี้ไม่ได้หมายความว่าไปกดทับเอาไว้ แต่หมายความว่าสามารถคงสภาพจิตไว้ได้ ไม่ให้กระเพื่อมเมื่อเจอกับอารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะอารมณ์แรงๆ ถ้าเป็นอารมณ์ธรรมดา ท่านก็ต้องรู้จักรักษาจิตให้นิ่งได้เช่นเดียวกัน

ยกตัวอย่าง เช่น ท่านรอใครสักคน แล้วเขามาสาย ถ้าใจท่านกระเพื่อมเพราะรอนี้ แสดงว่าท่านไม่อดทน การฝึกสติ เราไม่ได้รออะไร แต่โดยส่วนใหญ่เรามักรอไม่ได้ การฝึกสติทำให้จิตเป็นปกติอยู่ได้ คนไม่มาก็ไม่มาไป เราก็ไม่รออะไร ดูรูปดูนามไป ดูความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ กำลังคิดอยู่ ถ้ารู้สึกโกรธไม่พอใจ ก็ดูความรู้สึกโกรธ อยู่กับตัวเอง

เวลาที่เรามีสติ จะรู้สึกว่างจิตว่าง คือเต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ ความคิดก็ไม่เข้า จิตไม่วิงวุ่น มีความสบายๆ เบาๆ อยู่กับตัวเอง

พระพุทธองค์จึงบอกว่า การฝึกสติเป็นเอกายนมรรค เป็นทางเอก ทางเดียวที่จะให้ถึงเป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน การฝึกนี้จึงเป็นวิธีเดียวที่จะให้ถึงเป้าหมาย ทางนี้ก็เป็นทางที่ไปคนเดียว บางท่านอยู่คนเดียวไม่ได้ ไม่ค่อยชอบอ่อน มันเหงาจริงๆ แล้วความเหงาไม่ได้เกิดขึ้นเพราะ

ทาง พัน ทุก ชี

อยู่คนเดียวหรือ เกิดเพราะอยู่หลายคนนั้นแหละ คนไม่มีสติสัมปชัญญะเต็มเปี่ยมไปอยู่ที่ไหนเขาก็เรียกว่าอยู่หลายคน พระไตรปิฎกเรียกว่าพวก “ตณหาหุติโย” แปลว่า มีตัณหาเป็นเพื่อน ตัณหาเยอะก็เหมือนมีเพื่อนเยอะ พาลูกพาภรรยา ฯลฯ มาเป็นบริวารของท่าน ถึงจะนั่งคนเดียว ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะก็เรียกว่าอยู่หลายคน

ให้มีความเพียรตามหลักสัมมัปปธาน ๔ คือมีความเพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรกันอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และก็เพียรเจริญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ยิ่งๆ ขึ้นไป นี่เป็นกิจของความเพียรที่เกิดจากการฝึกสติที่ก้าวหน้าขึ้นไป

ท่านที่ฝึกสติไปได้พอสมควร ก็ดูว่าเข้าหลักสัมมัปปธานไหม ถ้าอกุศลที่เคยเกิดแล้ว เวลาเกิดอีก มีความรุนแรงเท่าเดิม แสดงว่าใช้ไม่ได้ ต้องละอกุศลที่เคย

เกิดแล้ว ถ้าท่านฝึกไปแล้ว อกุศลที่เคยเกิด เช่น ความโกรธ เจอเหตุการณ์เดียวกัน โกรธก็สั้นลง โกรธเบาลง อย่างนี้ดีขึ้น สามารถละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วได้บ้าง ถึงยังไม่ได้เด็ดขาด แต่ก็เร็วขึ้น จนกระทั่งเมื่อเจอเหตุการณ์แบบเดิม จะไม่มีความโกรธเกิดเลย ชื่อว่าละอกุศลที่เคยเกิดแล้วไม่ให้เกิดอีก

ส่วนกุศล กุศลที่ยังไม่เคยเกิด เกิดขึ้นหรือเปล่า คอยดูว่า กุศลที่เคยเกิดขึ้นแล้วเจริญมากขึ้นหรือเปล่า ถ้าไม่เจริญก็ฝึกอีก ถ้ากุศลเกิดบ่อย การทำกุศลก็ละเอียดขึ้น การทำด้วยวัตถุต่างๆ น้อยลง แต่ได้กุศลมากขึ้น จิตใจก็ละเอียดขึ้น ถ้าท่านไม่ได้ฝึกสติ ท่านก็เหมาะว่าเป็นกุศล เช่น การทอดกฐิน ท่านก็บอกว่ากฐินเป็นกาลทาน ได้บุญมาก นี่เป็นความคิดของท่าน เวลาที่ท่านไม่ได้ฝึกสติ ตอนที่ท่านไปถวายกฐิน ดูจิตดีๆ ว่ากุศลมากอย่างที่คิดหรือเปล่า บางทีก็รำคาญคนข้างหน้า เมื่อไรจะเดินไปเสียที หรือพระองค์นี้เทศน์นาน

ทาง พัน ทุกข์

เหลือเกิน ยังไม่ยอมหยุด เหนื่อย อยากจะกลับแล้ว หรือไป
เจอบางที่ก็เอาแต่เชิญชวนบริจาค ใจเราก็เกิดปฏิกษะ ฯลฯ นี่
ส่วนหนึ่งของการไปทำกุศล แต่จิตเป็นอกุศล มีลักษณะจิตที่
ไม่พอใจเต็มไปหมด นี่คือฝ่ายไม่พอใจก็รู้ได้ชัด จริงๆ แล้วมี
ฝ่ายกุศลไม่มาก เราตีความเอาเองว่ากุศลมาก ทั้งที่ไม่ค่อยมี
หรอก นี่ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้ทำนะครับ ทำได้ แต่ต้องมี
สติ จะได้ว่าตอนไหนเป็นกุศล ตอนไหนเป็นอกุศล **ตอนที่**
เรามีสติรู้สึกตัว นั่นแหละกุศลที่สูงที่สุดแล้ว ดังนั้น เมื่อท่าน
ฝึกไป กุศลที่ยังไม่เคยเกิดก็เกิด เพราะมีสติรู้ตัว กุศลที่เคย
เกิดแล้วก็เกิดมากขึ้นเพิ่มพูนยิ่งๆ ขึ้นไป นี่คือสัมมัปปธาน

ในขณะที่เราขยันในการเจริญสติเรียกว่า **สัมมาวายามะ**
ในขณะที่เพียรทำไปบ่อยๆ ลักษณะของสัมมัปปธานก็จะ
ปรากฏให้เห็น พิสูจน์ได้ด้วยความรู้สึกในใจของท่านเอง

เวลาที่เราเจริญสตินั้นจะมีสภาวะธรรมอยู่ ๓ ประการ
ที่ต้องมีอยู่ด้วยกันเสมอ ตามบาลีท่านเรียกว่า “อาตาปี
สมปชาโน สติมา”

อาตาปี คือมีความเพียรสำหรับเผากิเลสให้เร่าร้อน

สมปชาโน คือ มีความรู้สึกตัว

สติมา คือ มีสติ ระลึกได้ ไม่หลงลืม ไม่ใจลอย ไม่
ผลอไป ระลึกที่กายที่ใจ

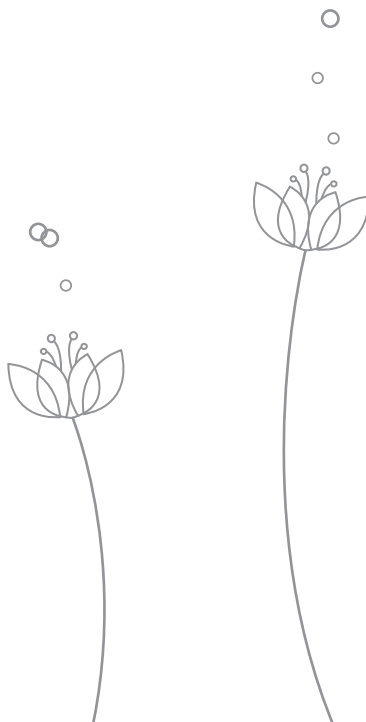
เวลาขยันฝึกไปเรื่อย ทั้งสามอย่างนี้ก็จะพัฒนา
ไปเรื่อย และจะเกิดปัญญาเห็นความจริงของธรรมะ **เห็น**
กระบวนการทำงานของธรรมะ เวลาตาเห็นรูป เพราะตา
เห็น รูปจึงปรากฏแก่เรา และเราก็นำมาคิดนั้นนี่ หรือท่าน
อาจจะรู้อย่างอื่นก็ได้ เพราะผัสสะเช่นนี้ จึงทำให้เกิดเวทนา
เช่นนี้ มีแต่สภาวะธรรมที่เป็นไป ขอให้เราฝึกไปเรื่อยๆ จะได้
รู้ตามความเป็นจริง

ในสมัยพระพุทธกาล พระผู้มีพระภาคเสด็จไป มีพรหมณ์คนหนึ่งมาถามว่า ท่านเป็นใคร... พระองค์ตรัสตอบว่า เราคือพุทธะ ผู้ตื่น ตื่นจากความหลับไหลจากความคิด ที่เป็นโลกของความเพ้อฝัน สภาวะที่ทำให้ตื่นคือสติ บาลีท่านว่า สติ โลกสมิ ชาคโร สติเป็นเครื่องตื่นในโลก ความจริงที่อยู่ต่อหน้าต่อตา คือสภาวะธรรมที่แสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่เรายังมีความเห็นผิด เราจึงมาปฏิบัติเพื่อละความเห็นผิด ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละตัวตนอะไร ให้ละเพียงความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น การพ้นทุกข์นั้นไม่ได้มาจากความเพียรที่ย่อหย่อน ได้มาจากความเพียรที่แรงกล้าและทำอย่างต่อเนื่องเท่านั้น

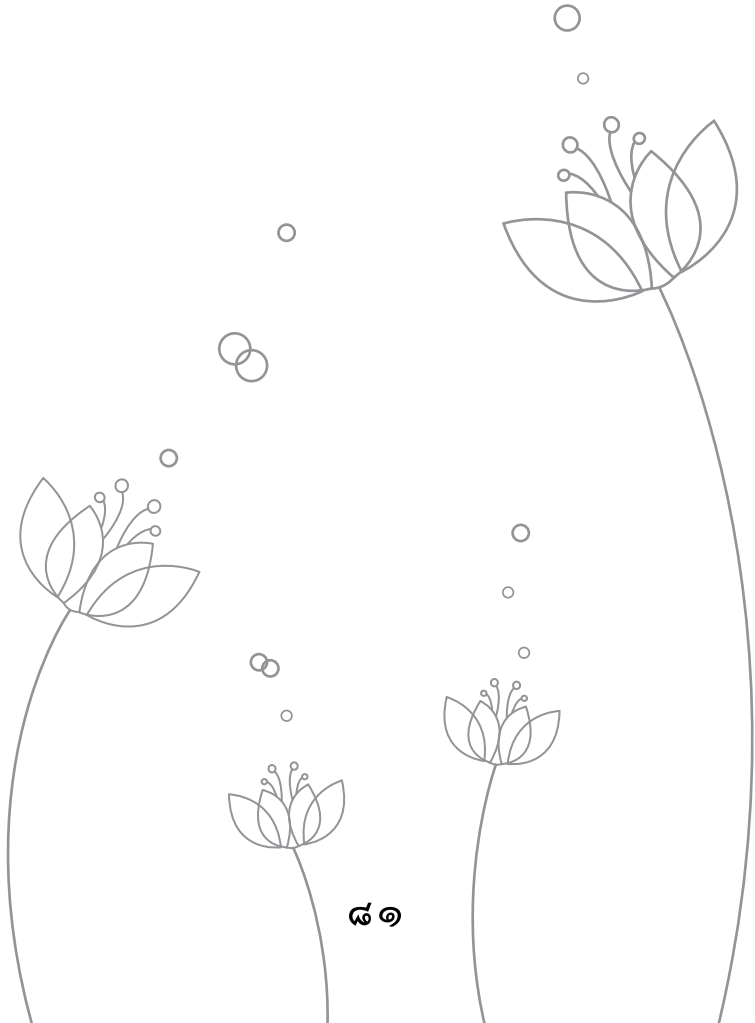
สติปัญญานี้เป็นปฏิจจสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาระ มีชื่อเรียกว่า “วิชา” สติปัญฐานที่เป็นสติสัมปชัญญะเวลาปฏิบัติสูงสุดแล้วก็คือวิชา เริ่มต้นยังไม่ใช่ ฝึกฝนไปผลคือวิชาและวิมุตติ จะได้แก่นของธรรมะ ดังที่พระพุทธเจ้าท่านว่า วิมุตติสारा สัพเพ ธมมา **ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงมีวิมุตติเป็นแก่น** เราปฏิบัติเพื่อปล่อยวาง แล้วก็พ้นจากทุกข์เท่านั้น วิชาและวิมุตติจะบริบูรณ์ก็เนื่องมาจากโพชฌงค์บริบูรณ์ โพชฌงค์จะบริบูรณ์ก็มาจากสติปัญฐานที่บริบูรณ์ วิชาและวิมุตติเป็นลักษณะของปฏิจจสมุปบาทฝ่าย**นิโรธวาระ** ฝ่ายนิโรธวาระขึ้นต้นด้วยคำว่า “เพราะอวิชาดับไปด้วยการสำรอกโดยไม่เหลือ สังขารจึงดับ” ... อวิชาดับไปก็คือมีวิชา มีความรู้เกิดขึ้นแทนที่ เหมือนจุดประทีปขึ้นมาในที่มืด แสงสว่างก็มากขึ้น สติครั้งหนึ่งๆ ก็เหมือนแสงสว่างที่จุดขึ้น ๆ ก็รู้ขึ้นๆ เพียงแต่มีสติขึ้นมาเท่านั้น ก็เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เวลา

ทาง พัน ทุก ข์

ที่รับอารมณ์ด้วยสติก็จะเป็นสายวิชา อวิชชาที่ไม่มี การ
ปรุงแต่งก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี เห็นรูปด้วยตาแล้วก็รับรู้อย่างมีสติ
อวิชชาที่ไม่มี โดนทำลายไป การปรุงแต่ง ก็ไม่มี ก็ถึงความ
พันทุกข์ ทางทวารอื่นก็ทำนองเดียวกัน



เป้าหมายชีวิตสูงสุด : พระนิพพาน



๘๑

๒

ลำดับญาณ

เมื่อฝึกสติไปพอสมควร มีสติที่ระลึกกายระลึกใจ ก็
จะเกิดปัญญารู้ธรรมะ เห็นธรรมะ แท้ที่จริงแล้ว ธรรมะนั้น
อยู่ในตัวเรานี่เอง **ที่สุดทุกข์ก็อยู่ในกายยาวาหนาคีบนี้**

ต่อไปจะกล่าวลำดับญาณ ท่านไหนที่ยังไม่รู้เรื่อง
ก็อย่าไปปรุงแต่งมาก ไม่ต้องคิดมาก ลำดับญาณนี้ คัมภีร์ชั้น
หลังท่านกล่าวเอาไว้ ในพระไตรปิฎกท่านไม่เน้น ถ้าปฏิบัติ
ไปอย่างถูกต้อง ก็เกิดขึ้นเอง ไม่ต้องรู้ชื่อเรียกเลยก็ได้

เมื่อหมดความตั้งใจ หมดความจงใจจะทำ จะมี

สภาวะของจิตที่มีสมาธิเกิดขึ้น สมาธิแท้ๆ จะเกิดเมื่อหมดความตั้งใจที่จะทำ เพราะความตั้งใจนี้เป็นอำนาจของตัณหาแต่แรกๆ ก็เป็นอย่างนี้ทุกคน เมื่อฟังแล้ว ท่านก็ตั้งใจที่จะทำได้ เช่น บอกว่าให้เดินสบายๆ ท่านก็ตั้งใจที่จะทำให้สบายๆ ลืมดูความตั้งใจ พอบอกว่าอย่าเพ่ง ท่านก็ตั้งใจที่จะไม่เพ่ง ลืมดูความตั้งใจที่จะไม่เพ่ง ฯลฯ

ต่อไปก็จะไม่มีความตั้งใจ สติจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ นี้เรียกว่าสมาธิ ท่านยืน เดิน นั่ง นอน เหมือนเดิม แต่ว่าทำด้วยการมีสมาธิ เพราะหมดความตั้งใจที่จะทำ ท่านจะจับสภาวะได้เองว่าสมาธิคือการไม่ต้องทำอะไร แค่มีสติระลึกไว้ แล้วดูอย่างเป็นกลาง

จากจุดนี้เอง จะเกิด “ผู้รู้” ขึ้นมา แบบที่เคยให้ท่านทดลองทำในวันก่อน ถ้าปราศจากความคิดปรุงแต่ง ท่านจะเห็นผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้แยกออกจากกัน ใช้ผู้รู้นี้แหละดูรูปดูนาม

ทาง พัน ทุก ข์

ไปเรื่อย มีความคิดเกิดขึ้นก็ดู มีความรู้สึกอะไรเกิดก็ดู ภาย
เคลื่อนไหวก็ดู ภายรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็ดู ดูทุกอย่าง
ไปเรื่อยๆ ดูด้วยใจที่เป็นกลาง

พอดูถึงจุดหนึ่งก็จะเกิดความเข้าใจขึ้น **วิปัสสนาปัญญา**
จะมีสมาธิเป็นเหตุใกล้ สมาธิเกิดเมื่อหมดความตั้งใจ จิต
เป็นคนดูอยู่ห่างๆ เหมือนกับเป็นคนภายนอก มีโลภะ โทสะ
อิจฉา ฯลฯ เกิดขึ้น ก็ให้เห็นลักษณะอาการ เช่นโทสะก็จะมีอา
การร้อนๆ มีบทบาทที่แสดงออกมาสู่ร่างกาย ทำให้หัวใจเต้น
แรงขึ้น ถ้าแรงมากก็ทำให้ชาสั่น ปากสั่น เสียงสั่น หรือทำให้
น้ำเสียงขาดๆ หายๆ เพราะความคิดนั้นโดนกระทบจากโทสะ
ทำให้ความคิดไม่ต่อเนื่อง เสียงที่ออกมาก็ไม่ต่อเนื่องด้วย ตอน
แรกๆ ก็ให้เห็นเล็กๆ น้อยๆ เห็นเท่าไรก็เอาเท่านั้น จำไว้ว่าถ้า
ตั้งใจ ยังไม่ใช่สมาธิ ให้รู้ตามปกติ ไม่ได้ตั้งใจหรือตั้งใจ รู้เฉยๆ

แรกๆ ก็จะมีลักษณะของจิตที่เกิดความขัดแย้งในตัวเอง เช่น อยากได้แล้วไม่ได้ ก็มีขัดแย้ง ไปพูดคุยกับคนอื่น แล้วเขาไม่พูดเหมือนกับที่เราคิดไว้ ก็รู้สึกว่ามี การขัดแย้ง บางอย่างภายใน เรียกว่าจิตติดอนาคต เพราะไปคิดไว้ก่อนว่าเราจะได้แต่สิ่งที่ดีๆ พอไม่ได้ จิตเลยเกิดขัดแย้ง ไม่อยู่กับการกระทำจริงๆ ไปอยู่กับอนาคต อนาคตนั้นไม่เคยมาถึง มีแต่ปัจจุบัน แต่จิตเราไปติดอนาคตเสียแล้ว เป็นลักษณะของ ตัณหาและทิฐิ

สมาธิก็มาพร้อมกับการฝึกสติทุกครั้งอยู่แล้ว แต่อาการยังไม่ปรากฏ อาการที่เกิดการแยกออกระหว่าง ผู้รู้ และสิ่งที่ถูกรู้ นี่เป็นความตั้งมั่น มีสมาธิ ปกติจิตของเราไม่ตั้งมั่น พอรับรู้อะไรแล้วก็กระโจนเข้าไปจับอารมณ์ พอคิดก็กระโจนเข้าไปในเรื่องที่คิด เป็นต้น

เฝ้าดูต่อไปอีก ก็จะเห็นนามและรูปตามความเป็นจริง เช่น เห็นอาการเคลื่อนไหว จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เป็นลักษณะของธาตุลมที่เคลื่อนไหว เรียกว่าวาโยธาตุ ไม่ใช่มือ ไม่ใช่แขน มือแขนนั้นมันเป็นแท่งๆ เป็น**ขณสังขยา** พอเห็นการเคลื่อนก็จะเห็นว่าไม่มีความเป็นแท่ง ธาตุลมมีอยู่ทั่วร่างกาย

ธาตุลมมี ๖ ส่วน คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ ลมทั่วร่างกาย และลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตัวลมแท้ๆ เป็นอาการเคลื่อนไหว แม้แต่ลมหายใจ พอเราดูไป ตอนแรกก็รู้ว่าหายใจเข้าออก พอดูนานไปจะเห็นลักษณะของธาตุลม คืออาการที่เคลื่อนเข้าเคลื่อนออก ไม่หยุดนิ่ง ไม่ใช่ตัวลมหายใจ แต่เป็นอาการเคลื่อนของตัวลมหายใจ

เวลาที่ท่านเห็นธาตุลมในลมหายใจ คือเห็นลักษณะ

การเคลื่อนที่อยู่ในตัวลมหายใจ เคลื่อนจากที่หนึ่ง ไปยังที่หนึ่ง ไม่ใช่ลมหายใจที่เป็นก้อนๆ อย่างที่เห็นตอนแรกๆ เพราะลมหายใจเป็นบัญญัติ

เวลาที่รู้สึกถึงสิ่งกระทบ เป็นลักษณะของธาตุดิน เวลาคุณลมหายใจ จะรู้สึกว่ามีธาตุดินกระทบกับบางส่วนในร่างกายในขณะที่หายใจเข้า สิ่งที่กระทบนี้เป็นลักษณะของธาตุดิน ไม่ใช่ตัวลมหายใจ เพราะว่าลมหายใจประกอบด้วยหลายธาตุ คุณลมหายใจแล้วรู้สึกเย็นๆ อุ่นๆ เป็นลักษณะของธาตุไฟที่อยู่ในลมหายใจ นี่เป็นการศึกษาความจริงจากลมหายใจ การเดินก็เช่นกัน จะรู้สึกว่าร่างกายเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งมันเดินไปเดินมา จะทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้นว่า เป็นเพียงนามเพียงรูป

นามก็คือความคิดนั่นคิดนี่ ความโลภ โกรธ หลง จะเห็นลักษณะ หน้าที่ บทบาท ซึ่งจะเห็นละเอียดหรือไม่ก็แล้ว

แต่คน เห็นก็อย่างก็ได้ เห็นเท่าไรก็เอาเท่านั้น ถ้าใจท่าน
แยกแยะได้ว่า แท้จริงมีแต่นามกับรูป ไม่มีตัวเรา เรียกว่า ได้

ญาณ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ

ต่อมา มีความรู้เกิดมากขึ้นไปอีกว่า รูปและนาม
เป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน รูปเป็นปัจจัยแก่นาม นามเป็น
ปัจจัยแก่รูป อย่างมือเคลื่อนไหวได้นี้ก็เพราะใจอยาก ก็เลย
เคลื่อนไหว หรือเรียกว่าจิตสั่ง ถ้าเห็นจิตสั่ง ก็ได้ **ญาณ ๒ ปัจจัย
ปริคคหญาณ** เห็นรูปนี้ ความรู้สึกนี้จึงเกิด แต่เดิม ความ
รู้สึกโกรธไม่มี พอได้ยินเสียง ความรู้สึกโกรธจึงเกิด รูปจึงเป็น
ปัจจัยแก่นาม ไม่มีตัวตนที่ไหน

นามและรูปนั้นเป็นปัจจัยส่งผลต่อกันและกันอยู่
เวลานามเกิดแล้ว ก็จะมีลักษณะบางอย่างปรากฏให้รับรู้ได้ที่
ใจ และส่งผลกระทบมาสู่รูปด้วย ท่านสังเกตได้ว่า วันไหน
ที่จิตใจดี รูปกายก็จะดูดีไปด้วย กายเบาไปหมด วันไหน

จิตใจไม่ดี ร่างกายก็หนักๆ นี่เป็นลักษณะของกฎทางฟิสิกส์ บางท่านที่เครียดหรือหนักใจ น้ำหนักจะอยู่ข้างบน คือส่วนศีรษะกับบริเวณหน้าอก แต่ร่างกายเรารับน้ำหนักได้เท่าที่สมควรและจำเป็นเท่านั้น เวลานั้น้ำหนักเกิดที่ปวดศีรษะหรือหนักใจก็ดี น้ำหนักจะมาก ท่านจะยืนไม่ค่อยอยู่ ขาสั่น ยกขาไม่ค่อยขึ้น นี่เป็นอาการปรากฏของความเครียดหรือโทษของการรู้อย่างนี้เรียกว่ารู้อาการปรากฏของสภาวะธรรม เวลารู้บางที่อาจจะรู้ลักษณะของมัน บางที่รู้บทบาทของมัน บางที่รู้ถึงการส่งผลกระทบต่อของมันไปสู่สิ่งอื่นๆ ก็ให้ดูไปเรื่อยๆ ความรู้จะเพิ่มขึ้นเอง รู้แบบนี้ตามปริยัติเรียกว่า รู้ลักษณะรู้จัก และรู้อาการปรากฏ ซึ่งเป็นช่วงแรกหรือญาณ ๑

เมื่อดูมากขึ้นๆ จะรู้ถึงสิ่งที่ทำให้มันเกิดขึ้นด้วย เรียกว่ารู้ปัจจัย ซึ่งเป็นญาณ ๒ เช่น รูปที่มองเห็นทางตาจะมีได้ก็ต่อเมื่อเราใช้ตาดู เป็นการรู้ปัจจัยแบบปฏิจจนูปบาทที่ว่า

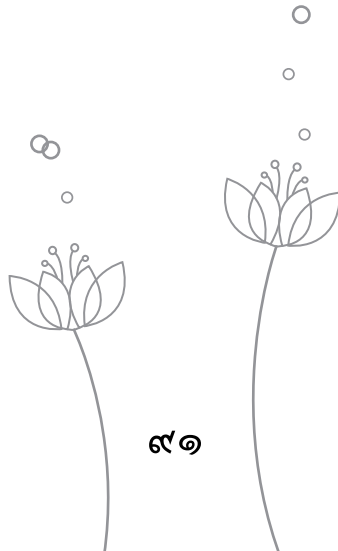
เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะจักขุวิญญาณไปเห็น รูปนี้จึงมีปรากฏขึ้น และความคิดปรุงแต่งต่างๆ ก็จะมาตามการเห็นนี้ วิญญาณทำให้เกิดรูปและทำให้เกิดนาม ปรุงแต่งขึ้นมามากมาย ไม่มีเรา ไม่มีความเป็นก่อนเป็นหลัง นี้เป็นญาณ ๒

การรู้เหตุเกิดของรูป เช่น ท่านเดินไป บางทีก็รู้ว่า จิตคิดอยากจะเดิน จึงไปเดิน จิตแบบนี้ทำให้เกิดรูปนี้ เวลาท่านมีความรู้สึกตัวอยู่ แล้วท่านอยากจะทำหรืออยากจะทำอะไรขึ้น รูปที่เปลี่ยนจากนั้น แล้วเคลื่อนไหวเป็นยี่นนี้ เพราะธาตุลมเปลี่ยน เป็นธาตุลมที่เกิดจากจิต ซึ่งเรียกว่า จิตตชวาโยธาตุ

ญาณ ๑ และ ๒ จะควบคู่กันอยู่ พอท่านเห็นรูปเห็นนามตอนแรกๆ ก็จะมีความรู้เกิดขึ้นมาเล็กน้อยเหมือนกันว่า เราเกิดจิตแบบนี้ เลยทำให้เราเดิน เป็นต้น แต่ไม่ค่อยชัด ต้องค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป การรู้ปัจจัยของนามรูปนี้ รู้แบบ

กระบวนการปฏิบัติจนรูปบาทก็ได้ เพราะมองเห็นเราจึงรู้อรูปนี้
จึงรู้สึกอย่างนี้และก็คิดอย่างนี้ เพราะได้ยิน จึงมีความรู้สึก
ประเภทนี้เกิดขึ้น

ผัสสะต่างกันก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาต่างกันด้วย
พอเวทนาทางกายเกิดก็ทำให้มีเวทนาทางใจ สืบต่อกันมา
เป็นสาย ไม่มีตัวตนอะไร มีแต่เหตุปัจจัยของนามรูปเท่านั้น



เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ความสงสัยที่เคยมี เมื่อชาติที่แล้ว เป็นอย่างไร ชาติต่อไปจะเป็นอย่างไร อดีต อนาคต เรื่อง บุญเรื่องบาป เรื่องกรรมจะให้ผลอย่างไร จะหมดไป เพราะ รู้จักเหตุปัจจัยของทุกอย่างแล้ว เมื่อมีเหตุ ผลต้องมี จะไม่สงสัย รู้ว่าไม่มีอะไรที่มาลอยๆ จะเป็นคนที่มีเหตุมีผล พิธีกรรมต่างๆ ที่ไม่สมเหตุสมผลก็จะโดนละไปด้วย

หลังจากท่านรู้จากทั้งสองญาณนี้ว่า มีแต่นามกับรูป เท่านั้น และนามกับรูปเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกัน อันเก่าหายไปอันใหม่ก็เกิดขึ้น เดินก้าวที่หนึ่ง พอถึงก้าวที่สอง สภาวะในก้าวที่หนึ่งก็หายไป รู้แบบนี้เรียกว่า **สัมมสนญาณ** เป็น **ญาณที่ ๓** มีสิ่งใหม่เกิดขึ้น จึงรู้ว่าสิ่งเก่าหายไป

ช่วงญาณที่ ๑ ๒ ๓ นี้ จะมีช่วงที่จิตยังหลงอยู่เยอะ มีความคิดปรุงแต่งเข้าแทรก ซึ่งเป็น **อุปกิเลส** อุปกิเลสมี ๑๐ อย่าง เป็นต้นว่า แสงสว่าง ครุฑธาที่รุนแรง ญาณที่เข้าใจ

สภาวะธรรมต่างๆ สามารถเทียบเคียงสิ่งที่เรียนมาได้ กลายเป็นพระไตรปิฎกเคลื่อนที่ ปีติรุนแรง สภาวะเบาสบาย เหมือนคนหมดกิเลส ไม่มีกิเลสเกิด ไม่มีความโกรธ ไม่มีราคะ มีสติที่ตั้งมั่นแจ่มใส กำหนดรู้ได้ชัดทุกสภาวะ มีปีสัสสทธิ ความราบเรียบของจิตมาก เหมือนทะเลที่ไม่มีลม ส่วนอกุศลมีอันเดียวคืออนิกันติ เป็นลักษณะของตัณหา เป็นการติดในอุปกิเลสอื่นๆ ที่กล่าวแล้วนั้นแหละ

ท่านสามารถผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ ตามที่บอกไว้ คือให้รู้ว่า ทุกสิ่งอยู่ในกฎไตรลักษณ์ อย่าไปหลงเพลิดเพลिन จิตจะดำเนินเข้าสู่**มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** การรู้ว่า สิ่งใดเป็นมรรคสิ่งใดไม่ใช่มรรค อยู่ใน**ช่วงญาณที่ ๔** รู้ทางแล้วว่าจริงๆ เป็นอย่างไร เห็นการเกิดการดับของสังขารทั้งหลาย รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างยึดถือไม่ได้โดยประการทั้งปวง เพราะเป็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เท่ากันหมด จะ

ทาง พัน ทุก ช์

เห็น สฟุเพ สงขารธา อนิจจา - สฟุเพ สงขารธา ทุกขา
- สฟุเพ ธมมา อนตตา จิตตานิขึ้นสู่อุทฺถัพพญาณ ที่
แข็งแรงแรงขึ้น จิตที่เป็นสมมสนญาณกับอุทฺถัพพญาณอย่าง
อ่อน เห็นความเกิดดับแต่มีความคิดแทรกเข้ามา สามารถมี
อุปกิเลสเข้ามาได้

การรู้ในการปฏิบัตินี้ไม่รู้ทุกอย่าง แต่ความรู้ของ
เราจะอนุมานเอาได้ว่า ทุกอย่างที่เกิดพร้อมกันนี้ก็สลายไป
พร้อมกันนั่นเอง เรียกว่ากลาปสัมมสนะ คือรู้บางสิ่ง แล้วมี
ญาณอนุมานว่าสิ่งอื่นก็เหมือนกัน คือเกิดดับ

ตัวเราที่เดินไปเดินมานี้เป็นขั้น ๕ ที่กำลังเปลี่ยนแปลง
ไหลเรื่อยไปดังกระแสน้ำ ตัวกายคือรูปขั้น มีความรู้สึกนึกคิด
ต่างๆ ความรู้สึกจัดเป็นเวทนาขั้น ความจำได้หมายรู้ที่ผุด
ขึ้นเป็นสัญญาขั้น ความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ เป็นสังขารขั้น
และการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นวิญญาณ

ขั้นนี้ และตัวผู้รู้ ตอนที่เรารู้ว่าไม่เที่ยง อาจเห็นสภาวะธรรม
ไม่ก็อย่าง แล้วเกิดญาณอนุমানเอาว่า ทุกอย่างก็ไม่เที่ยงไป
ด้วย

อุทยัพพญาณที่มีกำลังนี้เรียกว่า**พลวิปัสสนา** จะ
เริ่มมีคความคคญาณทัสสนวิสุทธิ รู้ว่าสิ่งใดเป็นมรรคสิ่งใด
ไม่ใช่มรรค เป็นการเห็นการเกิดและการดับอย่างชัดเจน
แยกเป็นส่วนๆ ขาดจากกัน เห็นรูปและนามเกิดขึ้นแล้วก็
ดับไป

อุทยัพพญาณอย่างแก่นั้น เป็นลักษณะเห็นตอน
เกิดและเห็นตอนดับด้วย เมื่อเห็นความแยกขาดจากกันของ
สังขารแล้ว ต่อมาจะมีความรู้ที่เร็วกว่านั้น จะจับเฉพาะที่จุด
ดับเท่านั้น จิตสนใจตอนดับ เรียกว่า**ภังคญาณ**

ตามพระไตรปิฎกเรียกญาณที่กล่าวมานี้ว่า ยถาภูต
ญาณทัสสนะ ท่านกล่าวลำดับไว้ว่า **เมื่อจิตมีความสุขก็จะ**

เกิดสมาธิ สมาธิทำให้เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ คือปัญญาเห็นสังขารทั้งหลายตามความเป็นจริง เห็นแต่มีของเกิดดับ ทั้งสุขและทุกข์ ทั้งจิตที่ดีและไม่ดี ก็จะไม่อยากเอาอะไรทั้งสิ้น เพราะมันเอาไม่ได้ มีแต่ดับไปๆ เรียกว่าจิตเกิดนิพพิทา เป็นญาณที่เกิดต่อจากการเห็นการดับอย่างรวดเร็ว

เดิมท่านไม่เกิดความเบื่อหน่าย ไม่เกิดนิพพิทา สิ่งไหนดีท่านก็อยากจะเอาไว้ เช่น สติดี ท่านก็อยากจะให้มีสติทั้งวัน โทสะไม่ดี ท่านก็ไม่อยากให้โทสะเกิด โลภะท่านก็ไม่อยากให้เกิด เรียกว่ายังต้องการบางสิ่งบางอย่างและผลักไสบางสิ่งบางอย่าง ถ้าจิตเกิดนิพพิทาแล้วจะไม่เอาทั้งสองอย่าง คือดีก็ไม่เอา ไม่ดีก็ไม่เอา ภพทั้งสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ไม่เอาหมด ภพทั้งหมดอยู่ในความคิดปรุงแต่งของเรา จิตติดกามก็เป็นกามภพ จิตติดความสงบก็เป็นรูปภพ อรูปภพ ต่อไปนี้ก็เห็นว่าเป็นภัยทั้งหมด ไม่ต้องการเอา

ที่เป็นภัยเพราะมีเกิดดับ เป็นที่พึงจริงๆ ไม่ได้ เห็นกับตาอยู่
แล้วว่า มีแต่สภาวะที่เกิดแล้วดับๆ สืบเนื่องต่อกันไปยาวเป็น
แพเหมือนฝูงมดที่เดินเรียงกัน มองเห็นเหมือนเชือก แต่เป็น
มดแต่ละตัวๆ ด้วยความที่มันสืบเนื่องต่อกัน เลยปิดบัง
อนิจจังเอาไว้ เมื่อเห็นว่ามีเกิดดับขาดจากกัน เป็นมด
แต่ละตัว ก็จะไม่เป็นเส้นเชือก จิตจะไม่อยากได้ จากแต่เดิม
ต้องเอา ต้องคอยป้องกันตัวเองจากสิ่งนั้นสิ่งนี้ ต่อไปนี้จะ
เริ่มมีอิสระ นี่เป็นนิพพิทาญาณ

เมื่อเกิดนิพพิทาแล้ว จะเกิดวิราคะ ซึ่งมีลักษณะตรง
ข้ามกับตัณหา โดยปกติเมื่อยังไม่เกิดญาณ ยังไม่มีความรู้ว่า
ทุกอย่างตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ ท่านก็จะชวนชวายแสวงหา
แต่สิ่งดีๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม ทำให้ท่านเหน็ดเหนื่อย
ส่วนที่ไม่ดี ก็ชวนชวายไม่ให้เข้ามา ส่วนที่ดีก็เพลิดเพลินติด
ข้อง เป็นลักษณะของราคะ พอท่านรู้แล้วว่าทุกอย่าง

ทาง พัน ทุก ชี

ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทุกสิ่งถูกอนิจจังกัดกร่อนอยู่ตลอดเวลา ท่านก็จะเลิกขวนขวาย **วิราคะ**ก็คือตรงกันข้ามกับตัณหา ถอดถอนความเพติดเพลินในโลก ใจมีแต่อยาก จะหลุดพ้น น้อมให้ถึงสภาวะที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ตรงกันข้ามกับสังขาร อยากจะหนีไปให้พ้นๆ

เมื่อเห็นยิ่งขึ้นไปอีกว่า แม้แต่ความเบื่อหน่าย ความอยากจะหลุดพ้นนั้นก็เป็นสภาวะที่ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นสังขารอย่างหนึ่ง ที่มีเหตุก็เกิดขึ้นหมดเหตุก็ดับไป จิตจึงวางเฉยในสังขารทั้งหลาย ทั้งดีและไม่ดี จิตเพียงแต่รอเวลาเท่านั้น นี้เรียกว่า**สังขารุเปกขาญาณ** เป็นจุดสูงสุด ก่อนจะเข้าสู่วิถีจิตที่เป็นไปเพื่อโลกุตตระ ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นอีกคน ซึ่งก็แล้วแต่วาสนาบารมี แล้วแต่ความขยันหมั่นเพียรของท่านที่จะไม่ละทิ้งกรรมฐาน ไม่ขี้เกียจและบารมีเก่า ซึ่งไม่รู้ว่าจะใครทำอะไรมาบ้าง บางคนเร็ว บางคนช้า ไม่เท่ากัน ท่านจะ

บรรลุดอนไหนไม่มีใครรู้ เพียงแต่รอเวลาเท่านั้น จิตจะมอง
อย่างบริสุทธิ์ไม่มีการปรุงแต่ง ชีวิตจะมีอิสระมากแม้จะยัง
เป็นปุถุชนอยู่ ถึงจะไม่เป็นพระอริยะเจ้า ชาติต่อไปก็ไปเกิด
ในภพภูมิที่ดี แต่ถ้าเป็นพระอริยะเจ้าก็เหลืออีก ๗ ชาติเป็น
อย่างมาก

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในปัจฉิมโอวาทเรื่องให้เราทำ
กิจให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท คือการมีสติ **สตินี้อุปมา**
เหมือนกับบรอยเท้าช้าง หิริ โอตตัปปะ ศีล สมาธิ ปัญญา
อินทรีย์ พละ โภชณงค์ ก็จะมารวมลงในนี้ อานิสงส์ของสติ
นั้นทำให้ท่านมีความสุข เริ่มตั้งแต่ปฏิบัติ

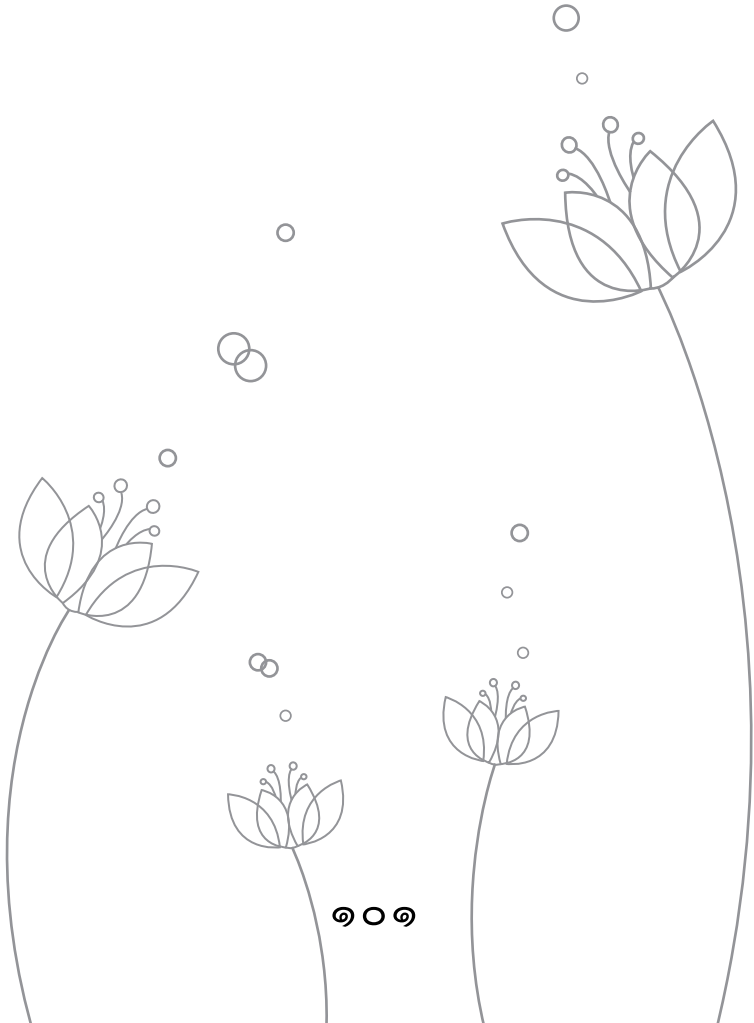


ทาง พันทุกซ์

ในการตามดูกาย เวทนา จิต ธรรม พระองค์ตรัสว่า
วิเนยย โลเก อภิชชาโทมนสส์ – สามารถกำจัดอภิชณาและ
โทมนัสในโลกเสียได้ ละอภิชณาและโทมนัสในสิ่งที่กำลัง
รู้ กำลังดูอยู่ แต่เดิมเคยติดกาย ถ้าดูกายก็จะละอภิชณา
โทมนัสในกายได้ ในเวทนา ในจิต ในธรรมก็ทำนองเดียวกัน
กิเลสต่างๆ ความทุกข์ ความเครียด ความวิตกกังวล ที่เรา
เคยมีก็จะจางไป มีความสุขขึ้น และจะทำให้แจ้งพระนิพพาน
พันทุกซ์ไป



ลำดับญาณ



๑๐๑

๗

จิตอยู่บ้าน ปลอดภัย

การหลุดพ้นจากสิ่งครอบงำหรือหลุดจากความยึดถือ
ทั้งหลาย ก็คือการหลุดพ้นจากความคิดปรุงแต่งของตัวเอง
กิเลสต่างๆ ก็ดี เข้ามากับความคิด ถ้าเราอยู่ในโลกของความ
คิด ไม่ว่าจะคิดเล็กซึ่งขนาดไหนก็เรียกว่าเป็นวิญญานพเนจร
เป็นคนไม่มีบ้าน อย่างทางกายเรามีบ้านอยู่หนึ่งหลัง ตอน
เข้าออกไปทำงาน ตอนเย็นก็กลับบ้าน แบบนี้คือทางกาย
ทางใจก็ต้องมีบ้านให้ใจอยู่เช่นกัน เพียงแต่มีสติก็กลับบ้าน
ได้ พักผ่อนได้ บ้านในที่นี้ก็คือลักษณะของการมีฐานให้จิต

อยู่ บาลีเรียกว่า “สติปัฏฐาน” ที่ตั้งให้เกิดสติ สถานทีๆ ให้จิตอยู่ มีอยู่ ๔ หลัง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เวลาใจออกไปข้างนอก ก็เหมือนคนออกไปทำงาน เวลาเรานึกได้ก็กลับบ้าน จุดที่ปลอดภัยที่สุดคือกลับมาอยู่ที่ฐาน ฐานของสติฐานใดฐานหนึ่ง ให้ท่านรู้ว่าจิตที่ไม่อยู่ที่ฐาน จิตที่ออกไปข้างนอก เป็นจิตที่ไม่ปลอดภัย อย่างจิตอยู่กับสิ่งที่เห็นทางตา สวยๆ งามๆ ก็ชอบ เกิดความอยากได้ติดข้อง ถ้าท่านตายตอนนั้นก็ไปเกิดเป็นเปรต ดังนั้น การหลงออกข้างนอกร่างนอกใจจึงเป็นจุดที่ไม่ปลอดภัยเพราะไม่ใช่บ้าน

ผู้ที่จิตหลุดบ่อยและนานเกินไป ไหลออกไปเรื่อย ก็ควรหาวิหารธรรมอันใดอันหนึ่งที่ท่านชอบให้จิตอยู่ อยู่แล้วจิตมีความสุข คุณามและรูปในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ดูไปนานๆ ก็จะเข้าใจ เวลาปฏิบัติไปก็จะมีทั้งคนดูและสิ่งที่ถูกดู ท่านก็ไม่ต้องไปหา หรือองว่าจะทำอย่างไรให้

ทาง พัน ทุก ชี

เกิดสภาวะนี้ การแยกได้ระหว่างผู้รู้กับสิ่งถูกรู้นั้นเป็นกระบวนการของสติที่พัฒนาแล้ว เราก็สามารถสร้าง และมีความรู้สึกอย่างนั้นได้ เพียงแต่ยังไม่แท้เพราะว่าสร้างขึ้นมา ต้องฝึกให้เกิดสภาวะอย่างนั้นจริงๆ เกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ ฝึกรู้สึกตัวบ่อยๆ ไปเรื่อยๆ ก็จะมีสภาวะของผู้รู้และสิ่งถูกรู้แยกกันออกมา เป็นสภาวะความรู้สึกปรากฏขึ้นในใจ

ขณะนี้ท่านสามารถแยกผู้รู้และสิ่งถูกรู้ได้ โดยการทำขึ้นมา ลองหลับตา หยิกตัวเองให้แรงหน่อย แล้วเอาความรู้สึกมองลงไป เหมือนเราใช้ตาปกติมองที่สิ่งของบางอย่าง ให้ท่านมองลงไปถึงความเจ็บ ความเจ็บเป็นผู้ที่ถูกรู้ ส่วนตาที่มองเป็นผู้รู้ ผู้ดู ก็ใช้ตานั่นแหละเลื่อนมามองที่ห้องพองยุบก็ได้ แต่อย่าก้มหน้านะ มองเฉยๆ ตานี้เป็นตาที่มองได้รอบทิศ ไม่มีข้อจำกัด สามารถรู้สึกได้หมด

ขอให้ฝึกรู้สึกตัวมากเข้าๆ สภาวะนี้ก็จะอยู่กับเรา บ่อยขึ้น ส่วนใหญ่เราไม่เคยแยก มันก็เลยรวมกันอยู่ เป็น เราเป็นเขาด้วยความยึดมั่นถือมั่น อารมณ์ภายนอก สิ่งที่เห็น ที่ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส สัมผัสทางกาย ความเย็นความร้อน มัน ไม่ได้เข้ามาสู่ร่างกายเรา แต่ที่เรารู้สึกกับมัน ชอบหรือชังมัน เพราะรูปร่างเปลี่ยนเป็นนาม เวลาเห็นรูปร่างแล้วแปลงเป็นความรู้สึกทางใจ แปลงเป็นเวทนา โดยเทียบกับสัญญาเดิมของเรานี่มีอยู่ เกิดความชอบ ไม่ชอบ

ด้วยความที่เราไม่มีผู้รู้ เราก็กลายเป็นสิ่งเดียวกับ สัญญา เวทนา และสังขารที่ปรุงแต่ง แบบนี้โดนกิเลสครอบงำ เอา ฉะนั้น เราจึงต้องสร้างผู้รู้ขึ้นมา ผู้รู้คือจิต ผู้รู้นั้นเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เป็นสมบัติภายในของแต่ละคน เหมือนดวงอาทิตย์ส่องแสงอยู่แล้ว แต่เวลามีเมฆมาบังดวงอาทิตย์ก็ไม่ส่องแสง ผู้รู้มีอยู่กับเรา แต่ที่เราไม่รู้ ก็เพราะถูกสัญญา

ทาง พัน ทุกข์

เวทนา สังขารที่เข้ามาในรูปของความคิดปรุงแต่งครอบงำเอา
มันเลยมืด มองไม่เห็น

ถ้าเพียงแต่เรารู้เท่าทัน มีสติ ผู้รู้ก็จะปรากฏตัวออก
มาเป็นผู้ดู เมื่อมีสติสัมปชัญญะ สามารถกั้นสัญญา เวทนา
สังขาร จิตไม่ถูกครอบงำ ทำให้จิตเป็นผู้ดู ไม่ได้เป็นผู้แสดง
ตามการครอบงำของความคิดปรุงแต่งต่างๆ ท่านจึงไม่ต้อง
ไปหาผู้รู้ที่ไหน มีอยู่แล้วในตัวท่าน เพียงแต่มีสติให้มากๆ มี
สติอยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม รู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ท่านก็จะรู้
เองว่า ผู้รู้เขาก็รู้มาแต่ไหนแต่ไรอยู่แล้ว เพียงแต่ออกจากโลก
ของความคิดก็เห็นความจริงแล้ว ที่ยากก็ตรงออกจากโลก
ของความคิดนี้แหละ

ผู้รู้จะใช้ในการเจริญวิปัสสนาเป็นการรู้ทางมโนทวาร
สิ่งที่มองเห็นได้ทางตาสามารถรู้ได้ ๒ ทวาร คือทางตาและ
ทางใจ แต่ว่าเวลาเจริญวิปัสสนา เอาที่รู้ทางใจที่จะเห็น

ความเป็นไตรลักษณ์ ปกติเวลาเราเห็นแล้ว เราจะไปเสวย
เวทนาในสิ่งนั้น เช่น เวลาเราเห็นรูปที่สวยงาม เรารู้สึกชอบรูป
นั้น เวลาเห็นรูปที่ไม่สวย เรารู้สึกไม่ชอบรูปนั้น เวลาที่เรา
ได้ยินเสียงด้วยหูแล้ว ใจเราก็จะไปเสวยอารมณ์ในเสียงนั้น
ถ้าชอบเสียงนั้นก็เป็นโสมนัส ถ้าไม่ชอบก็เป็นโทมนัส ถ้า
เฉยๆ กับเสียงนั้นก็เป็นอุเบกขา นี่เรียกว่าไปเสวยอารมณ์ใน
เสียง เรื่องมันเลยยาว

ถ้าท่านอยู่กับการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ความคิด
ปรุงแต่งเกิด พอรู้ทันมันจะหายไปทันที นี่เรียกว่ารู้แจ้ง
ด้วยใจ ก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง ถ้าใจไม่เข้าไปเสวยเวทนาในสิ่งที่ได้
เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส สัมผัส ก็ไม่มีทุกข์ แต่หากเรา
เข้าไปเสวยเวทนาแล้ว ตัณหาก็คจะตามมา สิ่งไหนที่เราชอบ
เราก็อยากจะยึดเอาไว้ สิ่งที่ไม่ชอบก็อยากจะปิดออกไป นี่
เป็นลักษณะของตัณหา ตัณหาก็คจะก่ออุปาทานและก่อภพ

ทาง พัน ทุก ข์

เป็นเราเห็น เราได้ยิน เราารู้สึก เราเป็นนั่น เราเป็นนี่ ทำสิ่ง
นั้นสิ่งนี้เพื่อตัวเรา เป็นวงจรของทุกข์ขึ้นมา

สติจะรักษาคนปฏิบัติ สตินี้เป็นตัวรักษาจิต เป็น
ตัวความไม่ประมาท เป็นตัวธรรมะที่จะทำให้ถึงโลกุตตระ
ธรรมะเหล่านี้จะรักษาคนปฏิบัติ บาลีท่านว่า “ธมโม หเว รกขติ
ธมมจารี – ธรรมะนั้นแหละรักษาคนปฏิบัติธรรม” ตัวธรรมะ
แท้ที่จะนำเราไปสู่ความเป็นพระอริยะเจ้านี้เขาจะรักษาเราตลอด

ท่านฝึกสติไปบ่อยๆ การกระทำที่ไม่ดี การพูดที่ไม่ดีจะ
ลดลง ถ้าฝึกแล้วยังพูดมากเหมือนเดิม อย่างนี้แสดงว่าไม่ได้
ฝึกสติแต่เข้าใจว่าฝึก ถ้ายังพูดเพ้อเจ้อ พูดยกตนเอง ยังชอบ
คลุกคลี อยากให้ตัวเองสำคัญ แบบนี้ก็ไม่ใช่ ถ้าฝึกสติถูกต้อง
จะดีขึ้นทุกวัน พิสูจน์ได้และเห็นได้ด้วยตัวของเราเอง ถ้าปฏิบัติ
ไปแล้วไม่ดีขึ้น แสดงว่า ขี้เกียจปฏิบัติหรือปฏิบัติไม่ถูก ขยันแต่
ว่าทำไม่ถูกก็ไม่ได้ผล

ดังนั้น ท่านทั้งหลาย ควรอยู่ที่บ้านของตนเอง คือ อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม เวลาเราฝึกไปบ่อยๆ จนสติเกิด เป็นอัตโนมัติแล้วจะไม่มีการแบ่งแยก ตอนแรกเหมือนแบ่งแยก เช่น บางท่านใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นวิหารธรรม ก็เหมือนกับมีกายเป็นบ้าน พอทำไปนานๆ ก็เห็นความคิด ความรู้สึก เห็นกิเลสต่างๆ บ้านก็ขยายตัวออกมาเป็นบ้าน ๔ หลัง อย่างนี้ที่ตั้งของสติก็มากขึ้น หลงลืมก็กลับบ้านได้เร็ว ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพระนิพพาน ใช้อันไหนก่อนก็ได้ เน้นอันไหนก่อนก็ได้ สุดท้ายก็เหมือนกันหมด เวลาตรัสรู้ก็ได้สติ ปฏิฐานทั้งสี่

การฝึกรู้สึกตัวเป็นการพาใจมาสู่จุดที่ปลอดภัย หมดทุกข์ทั้งโลกนี้และโลกหน้า เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิบัติ – ทางสายกลาง” ไม่หลงไปในกามสุขัลลิกานุโยคหรืออตตกิลมถา นุโยค ท้ายที่สุดก็ถึงการปรินิพพาน

ทาง พัน ทุกข์

การหลงไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความคิด
เรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้นเป็น**กามสุขัลลิกานุโยค**

พวกที่เรียนหนังสือมาหลายๆ มักเป็นนักพเนจร จิตก็
ชอบออกนอกทางอยู่เรื่อย จิตไหลไปในความคิดปรุงแต่งทาง
ใจเยอะ ท่านจะชอบเสียด้วยเพราะเหมือนเป็นคนมีความ
รู้มาก แต่วิญญูณพเนจรก็คือพเนจรนั่นแหละ แบบนี้หลง
ไปทางใจ

การทำให้กายและจิตตนเองลำบาก เป็น**อัตตกิลมณานุโยค**
บางคนก็เดินเพ่งกายจนแข็งทื่อ หรือว่านั่งเกร็งจนตัวแข็ง
เป็นก้อนหินไป นี่เรียกว่าทำกายตนเองให้ลำบาก เป็นอัตต
กิลมณานุโยคทางกาย ให้เราทำสบายๆ ถ้าปวดหลังปวดขา
ก็ดูเพื่อการศึกษา ถ้าไม่ไหวก็เปลี่ยนท่า ที่เราดูนี้ก็เพื่อให้รู้จัก
ทุกข์ที่มันแปะอยู่กับรูปร่างกาย ถ้าเราไม่ดู ทุกข์ก็มีอยู่ มัน
ทนสภาวะดั้งเดิมของมันไม่ได้ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่เรื่อย

แต่เราไม่รู้ความจริง เราก็เลยต้องดูให้รู้ ทุกข์ทางกายที่เห็นได้ชัดก็ตอนจะเปลี่ยนอิริยาบถ จะมีอาการเจ็บ และมีอาการรำคาญทางใจ ไม่พอใจ จะต้องเปลี่ยน เราก็จะเห็นได้ดี ให้ใช้เป็นเครื่องมือศึกษา

จิตก็ทำนองเดียวกัน อย่าไปบีบบังคับให้เกิดความลำบาก เช่น จิตเป็นธรรมชาติที่ต้องคิดจนเคยชิน เราจะไปห้ามไม่ให้คิด อย่างนี้มันผิด เพียงแต่เรารู้ว่านี่จิตมันคิด จิตรู้สึกอย่างนี้ ชอบ ไม่ชอบก็รู้ไป อย่าห้ามคิด ส่วนมากชอบเป็นนักแปลงจิต นึกว่าตัวเองเป็นอัตตา เวลาความโกรธเกิดก็พุ่งใส่ความโกรธ ความโกรธก็หาย กลายเป็นคนเก่ง เข้าใจว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถ มีกิเลสเกิดก็ทำลายได้ อย่างนี้เป็นอรรถกถาญาณุโยคทางจิต **การปฏิบัติธรรมกับไม่ปฏิบัติธรรม มันก็ต่างกันตรงที่รู้กับไม่รู้เท่านั้น ไม่ได้ต่างกัน** เพราะเราไปทำให้เกิดความต่างขึ้น ถ้ายังทำให้เกิดความ

ทาง พัน ทุก ชี

ต่างชั้นระหว่างการปฏิบัติกับไม่ปฏิบัตินั้นเรียกว่านักสร้างภาพ ตอนไม่ปฏิบัติเป็นคนหนึ่ง พอเข้าสู่วงการก็เป็นอีกคนหนึ่ง กลายเป็นนักแสดงไป ถ้าแสดงเก่งก็เป็นคนดี ก็ทุกข์แบบคนดี ให้เรารู้เท่าทันนักสร้างภาพด้วย ความคิดปรุงแต่งของเรานั้นแหละที่มันชอบแสดงให้ดูดี ๆ แล้วจะเห็น จะเข้าใจ

หน้าที่เรา ฝึกสติให้รู้เท่าทันไปเรื่อยๆ มีความรู้สึก มีความคิดปรุงแต่งอะไรมา ก็ดู ดูไปเรื่อยๆ ถ้าเมื่อไหร่เราไม่ดู เราจะถูกความคิดลากไป มันมีแต่สิ่งที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป เกิดแล้วดับๆ เป็นกระแสไตรลักษณ์ เหมือนแม่น้ำที่ไหลไปไม่เคยหยุดนิ่ง **ชั้น ๕** ก็เหมือนกับ **กระแสน้ำเป็นของใหม่อยู่ตลอดเวลา** ชั้น ๕ นี้มาจากความเปลี่ยนแปลง และก็เปลี่ยนแปลงไปไม่เคยหยุดนิ่ง เหมือนเข็มนาฬิกาของนาฬิกา เข็มนาฬิกาที่หมุนไปไม่หยุดคือลักษณะ

ของปัจจุบัน ที่เคลื่อนไปไม่หยุดอยู่กับที่ เพียงแต่เราไม่รู้ อะไร
มาก็รู้ นี่คือการรู้เท่าทันปัจจุบัน การรู้เท่าทันปัจจุบัน ไม่ใช่
ไปกักปัจจุบันให้มาหยุดต่อหน้าเรา หน้าทีของเราที่ทำกับ
ปัจจุบันได้คือรู้อย่างเดียว ถ้าทำเกินกว่านั้นแสดงว่าติดอดีต
หรืออนาคต พอรู้เสร็จแล้ว อยากรู้เพิ่ม ไปฟังไว้ รู้แล้วไม่
ชอบมัน อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร
นั่น อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร

ความเพียรที่ถูกต้องเป็นสัมมาวายามะก็คือการเพียร
รู้อะไรๆ นี่แหละ เพียรมีสติ เวลาหลงลืม ก็เพียรฝึกให้รู้สึก
กลับมาเร็วๆ หน้อย อย่างหลงนาน ท่านที่ฝึกแรกๆ จะรู้สึก
ทรมาน โดยเฉพาะคนที่ชอบคิดมาก ใจก็จะไหลไปคิดอยู่
เรื่อย ท่านก็ต้องรู้แล้วกลับมารู้สึก อย่าหลงนาน ทำอย่าง
นี้บ่อยๆ ซึ่งถ้าทำโดยไม่ยอมเบื้อหน้า ไม่ได้คิดถึงผล จะได้
ผลหรือไม่ก็อีกเรื่องหนึ่ง เพียรฝึกไปเรื่อย อย่างนี้เรียกได้ว่า

ทาง พัน ทุก ช์

เป็นผู้มีความเพียร ซึ่งจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม

คนที่มีความเพียรทำไปเรื่อยๆ เรียกว่าคนที่เชื่อมั่นในกฎของกรรม ทำเมื่อทำเหตุผลก็ต้องมี เรามีหน้าที่เพียงแต่ทำเหตุ ส่วนผลจะมาตอนไหนไม่ต้องสนใจ ปล่อยเป็นกระบวนการของธรรมชาติไป ผลมีมาเอง ดังนั้น ไม่ต้องหวังผล จะทำให้เสียเวลาในการฝึกสติ เรามักจะพูดถึงเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่การประพตติพรหมจรรย์นั้น ประพตติเพื่อให้ถึงการไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย



ถาม คำว่า พิจารณาเห็นเป็นอย่างไร

ตอบ ในบาลีจะมีบ่อยๆ เช่น พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นตน พิจารณาเห็นตนมีรูป เห็นรูปในตน เห็นตนในรูป พิจารณาเห็นเวทนาโดยความเป็นตน อย่างนี้เป็นต้น... การมองเห็นด้วยความรู้สึคนั้นแหละคือการพิจารณาเห็น แต่นี้เป็นฝ่ายเห็นผิด ถ้าฝ่ายเห็นถูกต้องตรงกันข้าม ท่านเห็นแล้วก็รู้สึกด้วยใจว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน อย่างนี้เรียกว่าการพิจารณาเห็น

ตอนนี้ท่านมองเห็นเป็นแห่งเป็นก้อนเพราะขณสัญญา จดจำเอาไว้ว่าเป็นกลุ่มก้อน ต่อไปฝึกมากขึ้น ก็มองเห็นเป็นรูปนาม เห็นว่า เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการทำลายขณสัญญา อย่างนี้เรียกว่า พิจารณาเห็น ไม่ใช่คิดเอา แต่เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจของผู้ปฏิบัติ

สัมมาทิฐิไม่ใช่ตัวความคิดเห็น แต่คือความรู้ว่า ความคิดเห็นนั้นไม่ใช่ตัวตน เกิดขึ้นก็เพราะมีเหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ รู้ว่านี่คือทุกข์ นี่คือทุกข์สมุทัย นี่คือทุกข์นิโรธะ นี่คือทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

ลักษณะของปัญญาคือเห็นไตรลักษณ์ ถ้าท่านปฏิบัติไปแล้วได้ความรู้อะไรมากมาย แต่ไม่เห็นเกิดดับเสียที นั้นยังไม่ถูก เพราะมัวหลงอยู่ พระโสดาบันรู้ว่า “ยัม ภิกฺขุจฺ สมุทฺยธมฺมํ, สพฺพหนฺตํ นิโรธธมฺมํ – สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็นธรรมดา”

การเป็นพระโสดาบัน ไม่ต้องการความจำหรือความสามารถพิเศษอะไร ต้องการเพียงความรู้สึกรู้ตัว ชยันหมั่นเพียรทำไปเรื่อยๆ ให้เป็นคนธรรมดาๆ ถ้าปฏิบัติโดยถูกต้องแล้ว จะเป็นคนธรรมดาจนไม่มีคนสังเกตเห็น

ถาม จะรู้ได้อย่างไรว่าปฏิบัติถูกหรือไม่ถูก

ตอบ จริงๆ แล้ว ตัวเราจะรู้เอง รู้ทันทีเลสมากขึ้น
กิเลสจะลดลง จิตใจจะเบาสบายขึ้น ทุกข์น้อยลง มีความสุข
มากขึ้น การยึดมั่นถือมั่นจะน้อยลง มองเห็นความสวยงาม
มากขึ้น มีชีวิตที่เป็นธรรมมากขึ้น ไม่มีการแยกระหว่าง
ความธรรมดาสามัญกับความอัศจรรย์ เพราะมันเป็นสิ่ง
เดียวกัน พอปฏิบัติไปจนสติเกิดเองได้ ก็จะมีสุขเลยไม่
ต้องรอนาน



ทาง พัน ทุกข์

ถาม เหตุไฉนของสัมมาทิฐิ คือปรโตโฆสะกับ โยนิโสมนสิการ ใช่หรือไม่

ตอบ ถูกแล้ว โยนิโสมนสิการเป็นการมองถูกแง่มุม ที่จะทำให้เกิดปัญญา มองถูกตัวสภาวะธรรม โดยการสนใจ สภาวะในกายในใจบ่อยๆ จนเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของทุกอย่าง เป็นเหตุให้เกิดของสัมมาทิฐิ

ส่วนปรโตโฆสะคือการได้ฟังมาจากคนอื่น โดยเฉพาะ ฟังมาจากพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จนถึงฟังจากครูบา อาจารย์เป็นเหตุภายนอก ฟังแล้ว ทบทวน ไตร่ตรอง นำมา ประพฤติปฏิบัติ โยนิโสมนสิการ เป็นเหตุภายใน



ถาม เฟ่ง กับ ดู ต่างกันอย่างไร

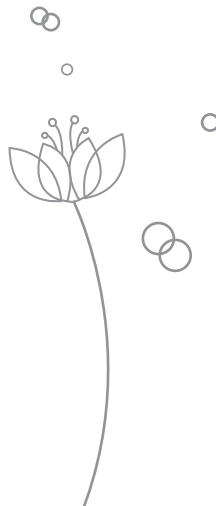
ตอบ คำว่า เฟ่ง เป็นภาษาไทย ถ้าในใช้ความหมายที่ ถูก มันก็ถูกเหมือนกัน ความหมายก็เท่ากับดูนั่นแหละ ถ้าใช้ ไม่ถูกก็จะกลายเป็นจตจ้องตามการบงการของตัณหา การทำ สมณะนั้นเป็นการเฟ่งอารมณ์ เรียกว่า **อาร์มมณูปนิชฌาน** วิปัสสนานั้นเป็นการเฟ่งลักษณะ เรียกว่า **ลักขณูปนิชฌาน**

การเฟ่งอารมณ์คือการสนใจดูอยู่ที่อารมณ์เดียว ให้ รู้อารมณ์นั้นสบายๆ โดยไม่ต้องสนใจอารมณ์อื่น เช่น ดูลม หายใจก็สนใจดูอย่างเดียวไปเลย นี่เรียกว่าเฟ่งอารมณ์ เป็น วิธีการของสมณะ แบบนี้เป็นการข่มความคิดอื่นไว้ โดยใช้ความคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลบไปสนใจอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง เพื่อให้จิตสงบมีกำลัง

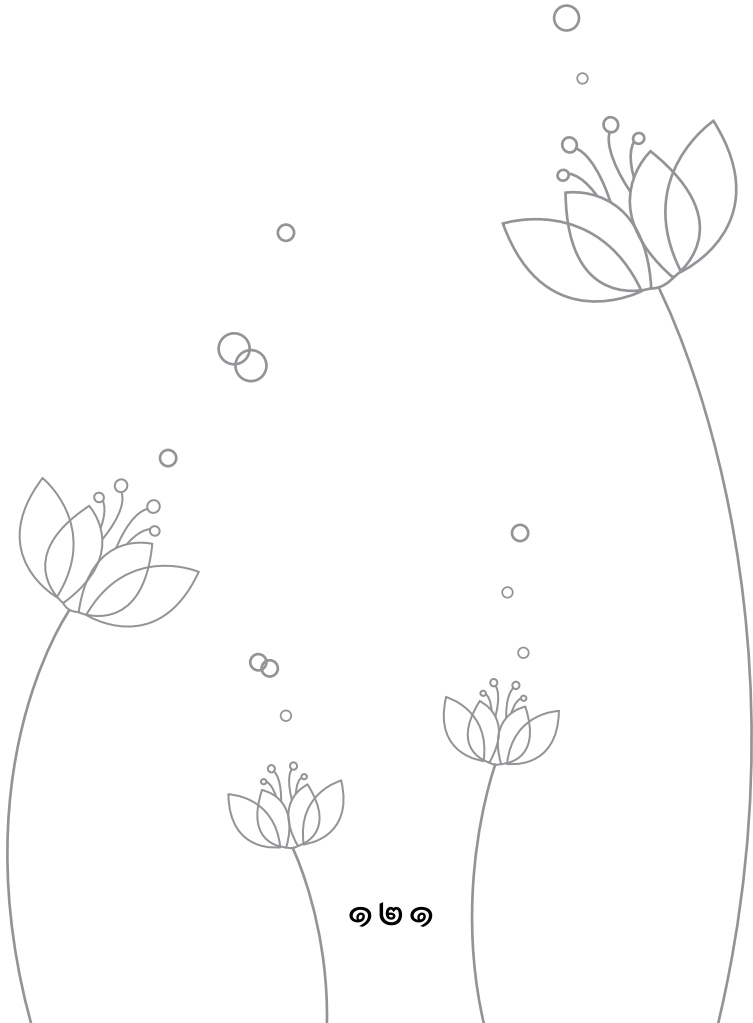
ถ้าเป็นวิปัสสนานั้นดูที่ลักษณะ หรือเฟ่งที่ลักษณะ มันจะจับอันใดอันหนึ่งไม่ได้ เพราะลักษณะเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา

ทาง พัน ทุก ชี

เวลา เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ **หน้าที่ที่ทำได้ต่อลักษณะคือ**
ดูเฉยๆ เหมือนดูน้ำไหล จะดูได้จิตตั้งมีความตั้งมั่น เหมือน
คนยืนอยู่ริมตลิ่งมองดูน้ำ



จิตอยู่บ้าน ปลอดภัย



๑๒๑



เห็นความคิด ดับความทุกข์

อริยสังขนั้นเป็นกระบวนการแก้ปัญหาแบบครอบจักรวาล คือแก้ที่เดียวได้หมดทุกปัญหา ไม่ใช่แก้ทีละปัญหา ไม่สนใจว่ามีปัญหาที่เรื่อง ก็รายละเอียด แก้ทีเดียวหายหมดอย่างเราเครียดเพราะมีปัญหาต่างๆ ร้อยแปดประการ ถ้าปฏิบัติตามแนวอริยสังข ตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคแก่ได้ทุกคน ไม่ว่าปัญหาอะไรก็แก้ได้หมด ไม่มีการสนใจรายละเอียดของปัญหา เพราะเป็นการแก้ที่ต้นตอ นี่คือความอัศจรรย์ของอริยสังข

การแก้ที่ต้นตอ อุปมาก็อย่างเช่น ไฟดวงนี้สว่าง เราจะไม่ให้ไฟสว่าง กตสวิทซ์ แสงสว่างก็หาย นี่คือการสวahaเหตุในแนวอริยสัจ ต้นตอของทุกข์คือความคิดปรุงแต่ง ความคิดปรุงแต่งมาจากอวิชชา เวลาดับก็ดับที่ความคิดปรุงแต่ง ให้ความรู้ทันความคิดปรุงแต่ง ปัญหาทั้งหมด เราได้ยินคำพูดว่าให้ปล่อยวาง การปล่อยวางคือวางความปรุงแต่ง การปฏิบัติที่ทำให้เข้าถึงการปล่อยวาง ก็คือให้ความรู้ทันความปรุงแต่ง **เมื่อความปรุงแต่งไม่มี ความทุกข์ก็ไม่มี**

ในกระบวนการของการปฏิบัติเพื่อที่จะให้ถึงการพ้นทุกข์นั้น ต้องเริ่มจากการปฏิบัติเป็นขั้นๆ ไป ในขั้นต้นก็มีการรักษาศีล ทำบุญ ไหว้พระ สวดมนต์ แต่บางคนไม่เคยทำมาก่อนเลยก็สามารถมาฝึกได้เหมือนกัน เพราะพวกนอกศาสนา ถ้าเขาต้องการฝึกสติปัญญาน ก็มาฝึกได้ ไม่ได้หมายความว่าต้องนับถือพุทธศาสนา ก่อนจึงฝึกได้ เราอย่าไป

ทาง พัน ทุก ข์

พูดว่าต้องนับถือพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะจะไม่เหมือนใน
พระไตรปิฎก อย่างมีพราหมณ์มาถามพระพุทเจ้าๆ เทศน์
จนพราหมณ์บรรลุไปเลยก็มี เรื่องการฝึกตามแนวสติปัฏฐาน
จึงไม่จำกัดเชื้อชาติ ไม่จำกัดศาสนา เป็นเรื่องกลางๆ **ใครมี
ทุกข์ก็เอาสติปัฏฐานไปปฏิบัติได้**

วิธีการปฏิบัติเริ่มต้นจากการฝึกให้มีสติ อย่างที่ได้
กล่าวไปแล้วว่า พื้นฐานชีวิตมี ๒ อย่าง คือ ความหลงกับความ
รู้สึกตัว ความรู้สึกตัวนี่จะเป็นกระบวนการปฏิจจสมุปบาท
ฝ่ายหมดทุกข์ เราจึงต้องสร้างความรู้สึกตัวให้มากๆ เหตุผลที่
แนะนำให้ท่านดูสภาวะต่างๆ เดินก็ให้รู้สึกตัว ทำอะไรก็ให้รู้สึก
ตัว มีความคิดมากก็ให้รู้ มีความรู้สึกมากก็ให้รู้ นี่แหละเป็นการ
ฝึกสติ

สติจะเป็นอัตโนมัติก็ต่อเมื่อจิตสามารถจดจำสภาวะ
ได้ เหตุไฉนให้เกิดสติเรียกว่า “อิริสัญญา” แปลว่า การ

๑๒๔

จดจำสภาวะได้มั่นคง สภาวะที่เป็นจริง เช่น อាកารทางกาย ความรู้สึกทางกาย ความรู้สึกทางใจ สุข ทุกข์ เสียใจ ดีใจ โลก โกรธ กลัว เครียด อิจฉา ฯลฯ นี่คือตัวสภาวะ ถ้าเราดูบ่อยๆ รู้สึกถึงมันบ่อยๆ ต่อไปเมื่อจำได้แม่นยำ สติจะเกิดเอง แค่เราขยับตัว สติก็จะเกิด จิตใจเปลี่ยนแปลง สติก็จะเกิด ท่านที่ฝึกไปพอสมควรจะเริ่มเห็นว่าอยู่ดีๆ สติก็เกิดเอง เช่น เวลาคิดปั๊บ สติก็เกิด สติที่เกิดเอง ระลึการู้กายรู้ใจ เรียกว่า **สติสัมโพชฌงค์**

ลักษณะของสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม
ถ้าจะพูดแบบเรียงก็ได้ดังนี้

เราฝึกฐานกาย เช่น อานาปานปัพพะ ดูลมหายใจ
เข้าออก

อิริยาบถปัพพะ ดูกายยืน เดิน นั่ง นอน หรือการ
เคลื่อนไหวของร่างกายในอิริยาบถต่างๆ

สัมปชัญญูปัพพะ ดูกายที่เคลื่อนไหวมีการคู้เข้า การเหยียดออก การแล การเหลียว การนุ่งห่ม การทานอาหาร การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำไปให้มีความรู้สึกตัว

พอหัดดูทำอย่างนี้ไปบ่อยๆ ก็เกิดสัมปชัญญะขึ้น ลักษณะของสัมปชัญญะ เป็นความรู้สึกทั่วทั้งตัว กายขยับก็รู้สึกทั่วตัว หรือที่รู้จักกันว่า “**รู้สึกตัวทั่วพร้อม**”

การฝึกด้วยการดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ด้วยการดูอิริยาบถน้อย อิริยาบถใหญ่ต่างๆ ระหว่างนี้ก็จะเห็นความคิด เห็นความรู้สึก ปกติท่านมักจะถูกความคิดลากไป ท่านจึงต้องคอยรู้สึก เวลาคิดก็รู้ว่าคิด แล้วก็กลับมา รู้สึก แรกๆ ต้องอาศัยความจงใจอยู่บ้าง ต่อไปถ้าท่านมีสัมปชัญญะแล้ว ก็ไม่ต้องทำด้วยความจงใจ พอหลงคิดไปเมื่อรู้จะเห็นความคิดดับไปต่อหน้าต่อตาทีเดียว

ท่านก็ไม่ต้องไปห้ามความคิด ไม่ต้องไปทำให้มันคิ
น้อยๆ คิดสั้นๆ มันอาจจะคิดยาวบ้าง สั้นบ้าง ก็ให้รู้ตาม
มันเป็นจริง ให้เห็นว่า จิตมันเป็นอนัตตา มันคิดได้เองของ
มัน ไม่สามารถบังคับมันได้ มันไม่ใช่ตัวเรา

ทั้งกุศลและอกุศลก็เหมือนกัน เป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งสิ้น
อุปมาเหมือนห้องที่เรานอน ถ้าเราอยู่คนเดียวก็ว่างๆ ที่นี้มี
แขกมาบ้าน มีทั้งแขกดำกับแขกขาว แขกดำคืออกุศล เช่น
ความเครียด โลภะ โทสะ ที่แอบเข้ามากับความคิด ส่วนแขก
ขาวก็เป็นกุศล เช่น ความมีเมตตา มีศรัทธา แต่แขกก็ยังเป็น
แขกวันยังค่ำ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ได้อยู่นาน

ดังนั้น ที่ท่านถามว่า ช่วยคิดแล้วจะเป็นอย่างไรนั้น
ตอบว่า ถ้าคิดดีเป็นกุศลก็เป็นแขกขาวนั่นแหละ เป็นการ
สร้างน้ำหนักให้กับจิต ท่านลองฝึกดู ลองคิดพิจารณาหัวข้อ
ธรรมะ แล้วลองสังเกตจิตดีๆ จะสังเกตว่าน้ำหนักของจิตเพิ่ม

ทาง พัน ทุกข์

แต่อย่าหลงลืมแล้วมัวคิดเอาๆ นะ ต้องมีความรู้ตัว ลองดูด้วยการสวดมนต์ก็ได้ สวดแล้วคิดถึงความหมาย จะรู้สึกราวจิตหนัก แต่ถ้าสวดไปธรรมดาไม่นึกถึงความหมาย จิตจะไม่หนัก พระอรหันต์หมดการปรุงแต่งที่เป็น**อภิสังขาร** หมดการทำกรรม ท่านจึงถึงที่สุดทุกข์ ท่านก็ยังมีชีวิตอยู่นั่นแหละ แต่ท่านถึงที่สุดทุกข์แล้ว เพราะว่าท่านรู้เท่าทันกระบวนการปรุงแต่งทั้งหมด

ในการปฏิบัตินั้น ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งอริยสัจ ๔ คือ เวลาที่รู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง สมุทัยก็ไม่มีที่ตั้ง นิโรธก็แจ้ง มรรคก็อยู่ตรงนั้น การเจริญมรรคก็คือสติสัมปชัญญะที่เราดูนั่นเอง ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสมบูรณ์ คนที่จะเห็นอริยสัจสมบูรณ์คือพระอรหันต์

ถาม ขอให้สรุปของแนวปฏิบัติเพื่อละทุกข์แบบเรียงตามลำดับ

ตอบ คือการฝึกสตินั่นเอง ท่านจะฝึกเรียงแบบกาย เวทนา จิต ธรรม ก็ได้ ซึ่งเป็นวิธีที่ดีและได้ผลดีมาก เพราะว่าถ้าท่านฝึกดูอันใดอันหนึ่งไป ท่านต้องฝึกอันอื่นด้วย เพราะอันเดียวไม่พอ อย่างบางท่านดูจิตอย่างเดียว พอไปสักพัก อาจมีปัญหาเหมือนกัน คือความคิดลากไปเยอะเกินไป กิเลสแรงๆ ความเครียดแรงๆ ก็เอาไม่อยู่ ทำให้จิตฟุ้งซ่านมากเกินไป ท่านก็ต้องฝึกอย่างอื่นด้วย เช่น ดูลมหายใจ การเดินจงกรม แล้วแต่ใครชอบแบบไหน เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะดี และจิตมีกำลังพอด้วย เราจึงฝึกรู้ทั้งกายทั้งใจ มีความรู้สึกทางใจขึ้นมาก็ดู เห็นแล้วก็ปล่อยไป กลับมาดูที่ลมหายใจ กลับมาดูกายที่เคลื่อนไหว ที่ยกมือ ฯลฯ ที่ทำแบบนี้เพื่อให้สติดีและมีกำลัง ดังนั้น เมื่อเราฝึกฐานอื่นๆ ด้วย ก็จะทำให้

เรามีความสุข การดูจิตก็จะง่ายขึ้น

ขณะที่ท่านปฏิบัติดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ก็เป็นฐาน
ฉัมนานุปัสสนาอยู่เหมือนกัน แต่ว่ามันยังไม่ครบถ้วน เมื่อมีสติ
ปัญญามากขึ้นจะเป็นฐานธรรมะด้วยตัวของมันเอง เช่น เราดู
ลมหายใจเข้าออก เมื่อดูนานจะเห็นความรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก
อย่างไร หายใจออกรู้สึกอย่างไร จิตใจเป็นอย่างไร สบาย ไม่
สบาย สงบ ฟุ้งซ่าน ก็จะเห็นด้วย หรือเวลาที่เราเดินจงกรม
ตอนแรกก็จะเห็นการเดินอย่างเดียว ต่อไปก็จะเห็นความรู้สึก
และเห็นจิตที่ทำให้เกิดการเดินด้วย เวลาที่ท่านเห็นอย่างนี้
ตัวลมหายใจก็จะกลายเป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวตนอะไร
เป็นเพียงธาตุไหลเข้า ธาตุไหลออก แล้วเห็นว่าลมหายใจนี้
เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ลมหายใจเข้าก็อันหนึ่ง ลมหายใจออกก็
อันหนึ่ง เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็เป็นหมวด
ฉัมนานุปัสสนา เรียกว่าเห็นเป็นรูปขั้นธ

ฝึกตอนแรกเป็นกายานุปัสสนา ตามดูกาย เวทนา
ปัสสนา ตามดูเวทนา จิตตานุปัสสนา ตามดูจิต ฝึกไปๆ
ความรู้เพิ่มขึ้น สิ่งต่างๆ ที่รู้ จะรวมกลายเป็นตัวธรรมะ
ทั้งหมด รวมลงในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
เป็นหมวดธัมมานุปัสสนา

ความรู้ที่เป็นอย่างนี้จะทำให้เห็นทุกสิ่งเสมอกัน ไม่
ว่าจะลมหายใจก็ดี การเคลื่อนไหวก็ดี เวทณาก็ดี กุศลก็ดี
อกุศลก็ดี จะเสมอกันโดยความเป็นธรรมะ นี้เรียกว่า ธัมมานุ
ปัสสนาสติปัญญา ท่านจะจัดลงหมวดไหนก็ได้ หมวดชั้นธ
ก็ได้ หมวดอายตนะก็ได้ หมวดอริยสัจก็ได้ เวลาปฏิบัติเรา
ไม่ได้จัด แต่ในหนังสือท่านมีแสดงไว้

การฝึกสติเพื่อไปพระนิพพานท่านต้องไปคนเดียว
เอาเพื่อนไปด้วยไม่ได้ จริงๆ แล้ว ความโดดเดี่ยวก็มีความลุ่ม
ลึกอยู่ในตัวมันเอง ขอให้ท่านพยายามอยู่คนเดียว มีสติให้

ทาง พัน ทุกข์

มากๆ เวลาเราไปยุ่งกับคนมากๆ จะทำให้การหยั่งลึกลงไป
ในการศึกษาตนเองทำได้ลำบาก ไม่ใช่เราอยู่ในสังคมแล้ว
เราปฏิบัติธรรมไม่ได้ ก็ปฏิบัติได้ แต่ถ้ามีโอกาสก็ควรอยู่คน
เดียวเพื่อจะได้ศึกษาอะไรให้ลึกซึ้งขึ้น เพศพระภิกษุจึงเป็น
เพศที่เหมาะสมกับการปฏิบัติ พวกโยมก็อย่าไปสร้างภาระให้
พระมาก ทุกวันนี้ก็เห็นทำบุญกันมาก บางเรื่องสร้างภาระ
ให้พระ ท่านต้องคอยดูแล แคนั่งเจริญพรกับโยมก็เสียเวลา
แล้ว ดังนั้นเราก็ต้องอำนวยความสะดวกให้แก่พระทั้งหลาย
ด้วย ไม่ใช่นิมนต์ให้ไปเจริญพรหรือรดน้ำมนต์ให้อยู่เรื่อย
ท่านจะไม่มีเวลาปฏิบัติ

๑๓๒



ถาม ทำไมทำสมาธิแล้วเครียด

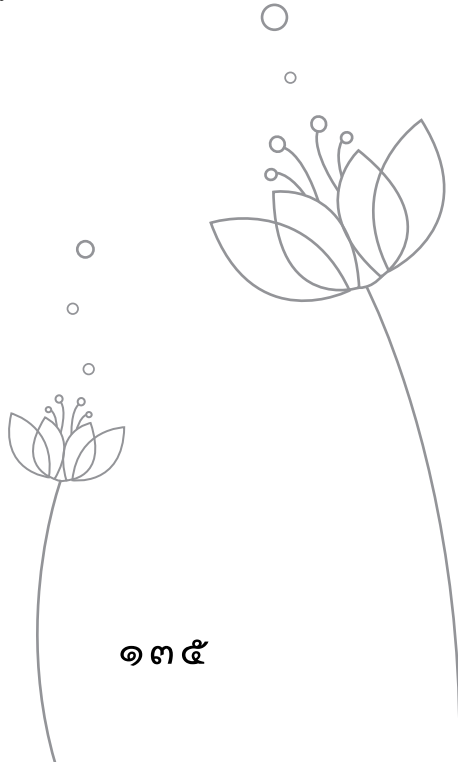
ตอบ สมาธิแท้ๆ ถึงจะเป็นแบบสมณะนั้นก็ไม่ใช่เครียด จิตจะสบาย เป็นกุศล มีความสงบอยู่ในอารมณ์เดียว จิตที่หนัก ที่เครียด เป็นจิตโทสะ เพราะท่านเพ่งแรงเกินไป จิตตกไปในภูมิอกุศล อยากรจะได้อะไร จึงเครียด เป็นมิถิชาสมาธิ ไม่ใช่สมาธิแท้ เป็นจิตอกุศล ถ้าจิตเป็นกุศลต้องมีธรรม ๖ คู่ ประกอบอยู่ด้วยเสมอ คือ สงบ เบา อ่อน ควรแก่การงาน คล่องแคล่ว และตรง ไม่ว่าจะ เป็นกุศลแบบไหนก็ต้องเป็นแบบนี้

ความเครียดไม่ได้เป็นผลจากการทำสมณะแต่เป็นผลจากการทำผิดนั่นเอง ท่านจะจงใจให้เป็นสมณะนั้นแหละ แต่ไม่เป็น กลายเป็นอกุศล การดูอารมณ์เดียวแบบสมณะนี้ก็ต้องทำแบบสบายๆ

ถาม การตั้งใจคิดหัวข้อธรรมจะเป็นตัวปัญหาหรือไม่

ตอบ การคิดแบบตั้งใจคิดนี้ใช้เฉพาะเท่าที่จำเป็น คือ ใช้บริหารทุกข์ให้เป็นไปและใช้เพื่อประโยชน์แก่หมู่สัตว์ ถ้าตั้งใจคิดแจจแจงหมวดธรรม โดยคิดว่า วิธีนี้เป็นทางพันทุกข์ จะทำให้เกิดญาณปัญญา เป็นสร้างน้ำหนักให้กับจิต แต่ถ้าเป็นการแปลงจิตบ้างเป็นบางครั้งก็ไม่เป็นไร เช่น เวลาเกิดความขี้เกียจขี้้น ก็หียบเรื่องมรณสติมาคิดให้จิตมันขยัน พอจิตขยันก็เลิกคิด หรือเวลาที่ฟุ้งซ่าน ไม่ต้องไปดูหลายอารมณ์ ให้จับอารมณ์เดียว เช่น ดูลมหายใจเข้าออก หรือไปฟังอันใดอันหนึ่งให้จิตมันรวม พอรวมแล้วก็ปล่อย นี้เรียกว่าการแปลงจิตในกระบวนการปฏิบัติ เพื่อใช้งาน ถ้าจิตซิมๆ ทื่อๆ มึนๆ ท่านก็อาจต้องเดินมากๆ หรือบางท่านติดความสุขในสมาธิ จิตไม่ยอมมาทำงานดูกายดูใจให้เห็นไตรลักษณ์ ก็ใช้วิธีคิดธรรมะต่างๆ ให้จิตทำงาน แล้วก็มาตามดูกายดูใจต่อไป

ความคิดเรื่องราวต่างๆ นี่ยังหยาบอยู่ ลึกๆ ลงไป
ธรรมะจะส่องไม่ได้ด้วยคำพูด เพราะคำพูดมาจากความคิด
ตัวธรรมะแท้ๆ ไม่ใช่สิ่งที่รับรู้ได้ด้วยคำพูด ตัวธรรมะแท้ๆ
มันพูดไม่ได้ ตัวพูดได้ เป็นความคิด เป็นบัญญัติ ใช้เพื่อ
สื่อสารแนะนำกัน





สามัญญผลสูตร

จะอธิบายสามัญญผลในพระพุทธศาสนา ในการแสดง สามัญญผลนี้จะแสดงวิธีการปฏิบัติ ให้เห็นผลประจักษ์ชัดได้ ในชีวิตประจำวันและในชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติหน้า ได้รับผล ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ มีลำดับการปฏิบัติ ที่เรียงกันไปตั้งแต่ต้นจนจบ เริ่มที่การประพาสพรหมจรรย์ ไม่ใช่เป็นการทำบุญ ทำทาน การทำวัตรสวดมนต์ ฯลฯ แต่ การกระทำเหล่านั้นก็มีประโยชน์ ช่วยให้จิตใจตั้งมั่นขึ้น เรา ต้องไม่หยุดอยู่แค่นั้น ต้องมาประพาสพรหมจรรย์ ฝึกฝนให้

จิตใจเกิดศีล มีอินทรีย์สังวร มีสติ สัมปชัญญะ และคุณธรรม
อื่นๆ เพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับ

ศีล

ลักษณะของตัวศีลในพระพุทธศาสนานี้วัดกันที่จิต
คือเป็นลักษณะของจิตที่ตั้งงาม อ่อนโยน ซื่อตรง ไม่นอน
อารมณ์ครอบงำ คนที่ฝึกสติไปพอสมควร จะเริ่มมีความรู้สึก
ว่าจิตมีศีล จิตจะอ่อนโยนลง เห็นใจคนอื่นเพิ่มขึ้นอัตโนมัติ
ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาความเห็นตัวเองเป็นใหญ่ ต่อไปก็จะ
อ่อนลงเรื่อยๆ เอง จิตมีความอ่อนโยน นิ่มนวล มีความเอ็นดู
ต่อสัตว์ทั้งหลาย ถ้าท่านอ่านในเรื่องศีลก็จะเห็น เช่น การ
มีศีลข้อที่หนึ่ง ละการฆ่าสัตว์ จิตก็จะมีความเอ็นดูต่อสัตว์
ทั้งหลาย มีความเห็นอกเห็นใจ ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์
ต่อกัน ถ้าฝึกสติไปแล้วจิตใจแข็งกระด้างขึ้นไม่ถูก เพราะ

ทาง พัน ทุกข์

เป็นลักษณะของจิตไม่มีศีล ท่านฝึกไปก็จะเป็นจิตเจ้าเล่ห์
ความมีมายาสาไถย จะรู้จักว่าเป็นอย่างไร เช่น บอกให้ปฏิบัติ
สบายๆ จิตเจ้าเล่ห์ก็จะบอกว่าสบายๆ คือชี้เกี้ยว เป็นต้น
ท่านต้องตามคุ้มกันไป อย่าไปทำตามมัน ผลของการมีศีลนั้น
พระผู้มีพระภาคได้สรุปไว้ในข้อ ๒๑๒ หน้า ๗๒ ว่า

มหาบพิตร ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่
ประสบภัยอันตรายจากการสำรวมในศีลเลย เปรียบเหมือน
กษัตริย์ผู้ได้รับมรธาภิเษกเป็นพระราชา กำจัดข้าศึกได้แล้ว
ย่อมไม่ประสบภัยอันตรายจากข้าศึกเลย ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วย
อริยะศีลชั้นธรรมาภิเษกอันไม่มีโทษในภายใน

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าสมบูรณ์ด้วยศีลเป็นอย่างนี้แล

จิตที่มีศีลอยู่ภายในนั้น เป็นลักษณะที่มีความสุข
ที่ไม่มีโทษในภายใน ซึ่งโทษทั้งหลายก็คือความเห็นแก่ตัว

ความแข็งกระด้าง มาयाสาโดย อิจฉาริชยา เจ้าทิฐิ ถ้าจิตยังมีสิ่งที่มีโทษอยู่มาก ชื่อว่าจิตไม่มีศีล ถ้ามีศีล กิเลสหายบายจะถูกละไป

ท่านใช้คำว่า “ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยอริยะศีลชั้นนี้อย่างนี้” มีคำว่าอริยะอยู่ข้างหน้า ศีลนั้นมีหลายแบบ ศีลที่รักษาแล้วเอามายึดเพื่อแบ่งพรรคแบ่งพวกก็มี เป็นศีลที่รักษาด้วยอำนาจตัณหาและทิฐิ เช่น เรายังรักษาศีล ๘ ก็ทำให้เกิดมานะ เกิดการยึดมั่นและแบ่งแยกเราเขาได้ วัตรปฏิบัติต่างๆ ถ้าปฏิบัติไม่ถูก ก็สามารถจะเป็นเครื่องแบ่งแยกพวกได้ นี่ไม่ใช่อริยะศีลชั้นนี้ เพราะทำให้จิตใจกระด้าง กลายเป็นสี่ลัพพตปรามาส ถ้าเป็นอริยะศีลชั้นนี้ เป็นศีลที่ไม่เจือด้วยตัณหาและทิฐิ รักษาศีลอยู่ด้วย รู้อยู่ด้วยว่าเป็นจิตที่อ่อนโยน เป็นอริศีล อยู่ในตัวจิต พิสูจน์ได้ในตัวจิต ท่านที่ยังไม่ได้เคยฝึกสติ อาจคิดว่าตัวเองก็เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน พุดดี ฯลฯ แต่

ทาง พัน ทุก ช์

โดยความเป็นจริงถ้าท่านได้ฝึกสติ ท่านจะรู้ว่าแต่เดิมนั้นจิต
แข็งกระด้างเยอะ แต่เรานี้ก็ว่าเราเป็นคนดี ส่วนใหญ่ไม่รู้ไม่ทัน
กิเลสของตนเอง

ศีลภายในนี้แหละจะส่งออกมาข้างนอก ทางคำพูด
ทางการกระทำต่างๆ ซึ่งคนภายนอกก็จะรู้เหมือนกัน ถ้า
ท่านบอกว่าท่านฝึกสติไปมากแล้ว แต่ยังมีโกรธอยู่ ทำ
อะไรตึงตังอยู่ พุดยกตนข่มคนอื่น ชอบว่าคนนั้นคนนี้
ชอบวิจารณ์คนอื่น ให้รู้ได้เลยว่านั่นไม่ใช่จิตที่มีศีล

อินทริยสังวร

เมื่อจบเรื่องศีลแล้ว ทรงแสดงในข้อ ๒๑๓ เรื่อง
อินทริยสังวร หลังจากที่ท่านฝึกสติไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะ
เป็นการฝึกแบบอินทริยสังวร ท่านแสดงว่า

มหาบพิตรมหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคัมภรอนทวารใน

อินทรีย์ทั้งหลายเป็นอย่างไ

คือภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็เหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ตมกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรสด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ฯลฯ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในมณินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็เหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามณินทรีย์ ถึงความสำรวมในมณินทรีย์

ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสำรวมอินทรีย์อันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคัมภรองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายเป็นอย่างนี้แล

ทาง พัน ทุก ข์

นี่เป็นลักษณะของอริยะอินทริยสังวร การปฏิบัติในทางพุทธศาสนาต้องเป็นการปฏิบัติที่ปราศจากตัณหาและทิวฐิตลอสย การที่จะรู้ทันตัณหาและทิวฐิต ท่านต้องมีสติ การฝึกสติจึงมีความสำคัญมากในกระบวนการฝึกธรรมะแต่ละขั้นๆ มิฉะนั้นแล้วการรักษาศีลอาจจะดูดี แต่กลายเป็นสัลัพตปรามาสไป การฝึกสมาธิก็อาจดูดี แต่กลายเป็นสมาธินอกศาสนาไป การปฏิบัติที่ถูกต้องจึงต้องไม่เจือด้วยตัณหาและทิวฐิตเสมอ ท่านจึงมีคำว่ อริยะกำกับเอาไว้ คำว่ อริยะนี้คือความห่างไกลจากตัณหาและทิวฐิต ตัณหาคือความอยากได้ของดีๆ ไม่อยากได้ของที่ไม่ดี ทิวฐิตคือความคิดความเห็นของตัวเอง

ท่านใดที่ได้อ่านหรือได้สวตมมหาสติปัญญาสูตร ตอนท้ายๆ ของทุกหมวด ก็จะลงท้ายด้วยการให้ปฏิบัติโดยไม่มีตัณหาและทิวฐิตเสมอ

ในอินทริยสังวรที่ว่า “ภิกษุชื่อว่าคัมครองทวารในอินทริยทั้งหลายเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ” นี่คือการไม่ติดในนิมิตและอนุพยัญชนะ การปฏิบัติวิปัสสนาตามที่พระผู้มีพระภาคแสดงไว้ ไม่ต้องปิดกั้นการรับรู้ แต่ให้รู้ทัน อย่าวรวบถือ อย่าแยกถือ การให้มีสติ ไม่ติดในนิมิตอนุพยัญชนะ อันเป็นภาพลวงตา เป็นสิ่งที่ความคิดสร้างขึ้น

เห็นรูปด้วยตาแล้วก็ให้สังเกตปฏิกิริยาต่างๆ จนเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้ง อภิชฌาและโทมนัสครอบงำไม่ได้ ถ้าไม่ได้ฝึกสติ ตาเห็นรูปแล้ว อภิชฌาและโทมนัสเข้าครอบงำได้ง่าย เพราะเราไปโอโยนิโสมนสิการในสุกนิมิต คือหลงไป ในความคิดของเรานั้นเอง เวลาหลงไปในนิมิต คือเมื่อเห็นแล้ว ไปสนใจภาพลวงตาตามสมมติบัญญัติ เห็นเป็นคน หากสนใจรายละเอียด เห็นผมสวย เห็นคิ้วสวย ตาสวย ออกสวย

ทาง พัน ทุก ชี

ของเล็กๆ น้อยๆ นี่แหละ เป็นอนุพยัญชนะ ทำให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำจิต

พอเห็นหน้าเป็นนาย ก. นี่นิमितเข้า พอจำได้ว่า นาย ก. เคยว่าพูดอย่างนั้นอย่างนี้ นี่อนุพยัญชนะ หากเราติดในเรื่องอย่างนี้โทษะก็เกิด การหลงไปในความคิดจนติดนิमितอนุพยัญชนะ ทำให้กิเลสเข้าได้โดยเฉพาะทางใจ

คำว่า ไม่ให้อภิขณาโหม่นสครอบงำนั้น ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้มี เราอาจจะโกรธ แต่ความโกรธไม่ครอบงำ เพราะเราเห็น เรารู้ทัน ไม่ใช่ข่มความโกรธไว้ ข่มไว้ก็看不见ไม่เป็นการรับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ความโกรธเป็นธรรมารมณ์ ถิ่นมิทระก็เป็นธรรมารมณ์ เวลาความง่วงปรากฏ อากาที่แสดงออกจะมีมาก จะเห็นก็ต่อเมื่อตาปิดไปแล้ว เรียกว่าส่งผลออกมาทางรูปรูปร่าง ตัวจริงมองไม่เห็น ถิ่นมิทระมีสภาพที่ทำให้จิตหลุดลอย ต่อไปเมื่อเราเห็น เรารู้ทัน มันก็จะไม่

สามารถทำให้จิตหลุดได้ กิเลสอื่นๆ ก็โดยทำนองเดียวกัน เมื่อเห็นบ่อยๆ ก็จะละได้ด้วยปัญญา ละเป็นตังคะ วิกขัมภนะ จนกระทั่งสมบุรณ์ละได้โดยเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทะ

สำหรับผลของอินทริยสังวร พระผู้มีพระภาคสรุปไว้ มีดังนี้ว่า “ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสำเร็จอินทริยอันเป็น อริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน...” เสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน เป็นลักษณะของการฝึก อธิจิต จิตก็จะละเอียดขึ้นๆ เป็นอิสระจากกิเลส แต่ไม่ใช่ไม่มี กิเลส

สติสัมปชัญญะ

เมื่อเฝ้าดูไปเรื่อยๆ ข้อปฏิบัติลำดับต่อไปก็คือ สติสัมปชัญญะ ข้อ ๒๑๔ สติสัมปชัญญะ

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการ

ทาง พัน ทุกซ์

ก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การ
เหยียดออก การครองสังขมาฏี บาตรและจีวร การฉั่น การตี้ม
การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน
การนั่ง การนอน การตื่น การ พุด การนิ่ง มหาบพิตร ภิกษุชื่อ
ว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล

ถ้าทำได้อย่างนี้ก็ได้อชื่อว่าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัว
อยู่เสมอในทุกอิริยาบถ เห็นนามรูปทุกตอนไป ไม่ว่าจะไป
ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวดู แลดู ก็รู้หมด แสดงว่ามีความ
ชำนาญ บางท่านก็นิยมไปฝึกในสำนัก เพื่อให้ต่อเนื่อง จะได้
เห็นสภาวะ แต่เมื่อฝึกไปแล้วต้องเอามาใช้ในชีวิตประจำวัน
ให้ได้ ต้องทำให้ได้ทุกๆ ที่

สัมปชัญญะที่สำคัญในตอนนี้มีสองอย่าง คือโคจร
สัมปชัญญะ และอสมโมหะสัมปชัญญะ โคจรสัมปชัญญะ
หมายถึง การที่เราสามารถแผ่กระจายอาณาจักรของ

๑๔๖

กรรมฐานให้ออกไปสู่ทุกๆ กิจกรรม ทุกๆ การเคลื่อนไหว ให้เป็นการปฏิบัติในทุกๆ ที่เรียกว่า โคจรสัมปชัญญะ เป็นการถือกรรมฐานไปถือกรรมฐานกลับ **อัสัมโหระสัมปชัญญะ** คือ การเกิดปัญญาไม่หลงว่ามีตัวตน ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้ตัว การยึดถือว่าเป็นตัวตนก็จะน้อยลง เริ่มเห็นสภาวะธรรมแต่ละอย่างๆ มากขึ้น เวลาที่มีสติมากขึ้น เห็นว่ารูปเก่าหมดไป รูปใหม่เกิดขึ้น เห็นลักษณะของสภาวะธรรมที่ไม่ได้เป็นกลุ่มเป็นก้อน ตอนนี้มีมองเห็นความจริง ความสืบเนื่องที่เหมือนแฉวมด ก็จะขาดไป อิริยาบถที่เคยปิดบังตัวทุกข์เอาไว้ก็จะเห็น เพราะมีความรู้ตัวอยู่ตลอด

การรู้มีหลายทวาร ถ้าเป็นทวารกายก็รู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว

ถ้ารู้ทวารใจ ก็รู้ทั้งรูปทั้งนาม รูปร่างกายเราก็ปรากฏ เหมือนเป็นหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง มีส่วนประกอบหลายๆ อย่าง

เราเห็นเป็นเหมือนหุ่นยนต์เดินไปมาอยู่ เป็นการรู้ทางมโน ทวาร อย่างการรู้ว่ากายนั่งอยู่นี้เป็นการรู้ทางใจ เป็นการรู้ รูปปรมาตม์ เปรียบเหมือนการดูรูปในกระจก มองเห็นเป็น คนนั่งอยู่ มีลักษณะการประกอบยึดกันไว้ของรูป ท่านที่ฝึก ไปบ่อยๆ ก็จะได้เห็น รู้สึกได้ด้วยใจ

คำว่า “รู้” เช่น รู้การกระทบของเท้า ไม่ใช่เอาจิตไหล ลงไปแช่ไว้ในเท้า รู้ท้องพองยุบ ไม่ใช่เอาจิตไปแช่ไว้ที่ท้อง แค่รู้แบบเป็นผู้ดู มีสติ ใจจะชอบไหลไป ท่านต้องหัดสังเกต ให้ดี ใจไหลลงไปก็ให้รู้ด้วย

เมื่อฝึกมากขึ้นก็สามารถขยายกรรมฐานออกไป เป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเราได้ จิตก็เริ่มมีสมาธิ เป็นผู้ดูได้บ้างแล้ว แต่ถลาลงไปในอารมณ์บ้าง เป็นผู้ดูบ้าง สลับกันไป มีความหลงๆ ลืมๆ ได้ไม่เป็นไร แต่อย่าให้หลงไป นาน ฝึกไปเรื่อยๆ การเป็นผู้รู้ผู้ดูนี้ จะมีช่วงที่เป็นผู้ดูจริงๆ

กับตอนช่วงที่ถลำเข้าไปในอารมณ์ด้วย

สันโดษ

ต่อไปสภาวะจิตใจของท่านจะเริ่มเปลี่ยนไปเป็นผู้ที่มีความสันโดษ ความมกน้อย ไม่คลุกคลี พุดน้อย เพราะจิตเกิดปัญญาระดับหนึ่งแล้ว

ในพระสูตรนี้อาจแสดงเรื่องอื่น เช่น โภชนะ มัตตัญญูตา ชาคิริยานุโยคะ แต่ในสามัญญผลสูตรนี้แสดงเรื่องสันโดษ แสดงถึงสภาวะจิตที่ดำเนินไปจากการฝึกฝน พุดน้อยลง ไม่คลุกคลี คิดน้อยลงด้วย คิดเท่าที่จำเป็น แต่เดิมที่ท่านเห็นอะไรก็คิด คิดเรื่องภูเขา แม่น้ำ หนิงละคร อะไรต่างๆ ต่อไปเห็นก็ไม่คิดปรุงแต่งยาวจนเป็นเรื่องอย่างนั้น สติกับความคิดปรุงแต่งเป็นคู่ต่อสู้กันอยู่ คือถ้าสติเกิด คู่ต่อสู้คือความคิดก็โดนสติต่อยตาเลย เรื่องจะไม่ยาว ข้อความ

เรื่องสันโดษท่านแสดงว่า

มหาบพิตร ภิกษุเชื่อว่าผู้สันโดษเป็นอย่างไร คือ ภิกษุ
ในธรรมวินัยนี้สันโดษด้วยจีวรพอกุ้มร่างกาย และบิณฑบาต
พอกุ้มท้อง จะไป ณ ที่ใดๆ ก็ไปได้ทันทีเหมือนนกบินไป ณ
ที่ใดๆ ก็มีแต่ปีกเป็นภาระ มหาบพิตร ภิกษุเชื่อว่า ผู้สันโดษ
เป็นอย่างนี้แล

นี่ท่านกล่าวถึงพระภิกษุ ต่อไปสภาวะจิตก็จะพัฒนา
ขึ้น ท่านยกตัวอย่างการใช้จีวรพอกุ้มร่างกาย แต่เดิมที่ยัง
ไม่ฝึก จะมีวัตถุอุปกรณ์เยอะไปหมด ต่อมาเมื่อฝึกเพิ่มขึ้น
วัตถุอุปกรณ์ต่างๆ จะน้อยลงไป จิตเป็นอย่างนั้น ท่านก็
จะบิณฑบาตพอกุ้มท้อง ต้องปฏิบัติไปและสังเกตตัวเองไป
เรื่อยๆ ท่านจะเห็น เดิมเคยตักอาหารเหลือ ต่อไปจะไม่ค่อย
เหลือ เป็นคนมักน้อย สันโดษ ชัดเกลา และพุดน้อยลง ต่อ
มากจะเริ่มเห็นความสงบสุขภายใน ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ความ

สงบสุขภายในที่เราแสวงหาอยู่ที่ไหน ความจริงก็อยู่กับท่าน
นั้นแหละ เพียงแต่โดนความคิดปรุงแต่งครอบงำเอาไว้ เพียง
เอาความคิดออกก็จะเห็นความสงบสุขภายใน อยู่กับท่านที่
กำลังนั่ง นอน เดิน ยืน อยู่นั้นแหละ เป็นลักษณะที่มีสมาธิ
อยู่ภายในตัวเอง ต่อไปความสุขก็ไม่ต้องหาอีก เพราะความ
สุขอยู่ข้างใน เปรียบเสมือนดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงอยู่ตลอด
เวลา ที่มีดเพราะมีเมฆบัง สมาธิและความสงบสุขร่มเย็นใน
ชีวิตก็เหมือนกัน อยู่ตรงนั้นแหละ **เพียงแต่ความคิดของ
เราครอบงำบังความสุขไว้** เมื่อออกจากความคิดก็จะเห็น
ความจริง จะมีความสงบสุข

ละนิวรรณ์ ๕

ต่อไปท่านแสดงถึงเรื่องการละนิวรรณ์ ๕ ซึ่งก็คือ ความหลงคิดที่ลากกิเลสเข้ามาในจิตใจ ครอบงำความสงบ สุข ร่มเย็น ความอิสระภายในจิตใจเอาไว้ ในการปฏิบัติท่าน จะเห็นจริงๆ ว่านิวรรณ์เป็นอย่างไร หลงคิดเรื่องของที่น่ารัก น่าพอใจ ก็เป็นกามฉันทนิวรรณ์ คิดไปถึงคนที่เคยทำไม่ดีกับเราหรืออยากจะได้สิ่งนั้นแล้วไม่ได้ เกิดไม่พอใจขึ้นมา เรียกว่าจิตตกไปในปฏิฆณमित เป็นพยาปาตนิวรรณ์ นิวรรณ์หรือ กิเลสอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกันนั่นเอง จุดเริ่มต้นมาจากการ เข้าไปในโลกของความคิด



ข้อ ๒๑๖ คุณสมบัติของผู้จะละนิรวณ

ภิกษุนั้นประกอบด้วยอริยะสี่ขั้น อริยะอินทริยสังวร อริยะสติสัมปชัญญะและอริยะสันโดษอย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะเจียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง เเทกกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหาร เสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า

ข้อ ๒๑๗ การละนิรวณ ๕

เธอละอภิชมา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) ในโลก มีใจปราศจากอภิชมาอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชมา ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์ เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้ายคือ พยาบาท ละถีนมิทระ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ปราศจาก ถีนมิทระ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ขำระจิตให้

ทาง พัน ทุก ข์

บริสุทธิ์จากถิ่นมิถนะ ละอูทัจจกุกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและ
รำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายใน ชำระจิตให้
บริสุทธิ์จากอูทัจจกุกุจจะ ละวิจิกิจฉา (ความลึกลับเลสงสัย)
ข้ามวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉา ในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิต
ให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา

การที่ท่านแนะนำนี้โดยตรงเป็นข้อปฏิบัติสำหรับพระ
ภิกษุ ถ้าท่านอยากปฏิบัติให้ได้ผลรวดเร็ว แบบอุกฤษ ก็
ทำได้ แต่ต้องประกอบด้วยธรรม ๔ อย่าง คือ อริยะศีล
อริยะอินทริยสังวร อริยะสติสัมปชัญญะ และอริยะสันโดษ
อย่างนี้แล้ว ต่อไปก็พักอยู่ ณ เสนาสนะเจียบสงัด คือ ป่า
โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชด ที่แจ้ง ลอมฟาง กลับ
จากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้ง
กายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า

สิ่งที่สำคัญต้องทำก่อน คือ การมีอริยะศีลขั้นธ อริยะ

อินทริยสังวร อริยะสติสัมปชัญญะ และอริยะสันโดษ นี่คือจิตที่พร้อมนั่นเอง เกิดจากการฝึกสติ

ข้อความในพระไตรปิฎกนี้ ถ้าท่านอ่านด้วยตัณหา และทิวติ คือความชอบใจและความคิดของท่าน ท่านก็จะไม่เข้าใจ แต่อาจจะคิดว่าเข้าใจ ท่านจึงมีคำว่าอริยะอยู่ข้างหน้า พุดง่ายๆ คืออย่าคิดเอาเอง ให้ปฏิบัติแล้วให้เป็นอย่างนั้น การเป็นอริยะคิดเอาเองไม่ได้ ต้องมีการปฏิบัติ มีการเพิ่มพูน มีการสะสม

จิตที่จะทำให้เกิดสมาธิได้ก็คือ มีสติตั้งไว้เฉพาะหน้า ดังนั้น เมื่อไปสถานที่ต่างๆ แล้ว ท่านจึงมีคำว่า นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า ฝึกตอนแรกๆ สติของเราจะไม่ตั้งไว้เฉพาะหน้า เพราะว่าเวลาฝึกรู้สึกตัว ก็ชอบไหลไปตามอารมณ์ เช่น เดินอยู่ใจก็ไหลไปอยู่ที่เท้า ดูลมหายใจ

ใจก็ไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ อย่างนี้สติยังไม่ตั้งมั่น ต้องฝึกไปเรื่อยๆ ในที่นี้ท่านกล่าวถึงอิริยาบถนั่ง แต่จริงๆ มีสี่อิริยาบถอันไหนก็ได้ ในพระไตรปิฎกท่านยกมาบางอย่าง อย่างสันโดษก็แสดงเฉพาะจีวรกับบิณฑบาต แต่รวมอย่างอื่นๆ ด้วยทั้งหมด

การมีสติเฉพาะหน้าคือการเป็นผู้ดูเฉยๆ แยกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ออกจากกันได้ ทำได้อย่างนี้ก็จะสามารถละนิวรณ์ต่างๆ ได้ การละนิวรณ์ก็อย่างที่บอกไปคือไม่ได้ละด้วยการข่มไว้ แต่ละโดยการรู้ ทำให้นิวรณ์ไม่เข้ามาครอบงำจิต การละแบบวิปัสสนาก็ไม่เหมือนการละแบบสมณะ สมณะนั้นใช้วิธีข่ม วิปัสสนาใช้วิธีปล่อยให้มันขึ้นมา แล้วรู้ตามเป็นจริงว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็จะสามารถละอภิชฌา คือความชอบใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ เวลาจิตของท่านไม่มีสมาธิ ไม่มีสติตั้งไว้เฉพาะหน้า ท่านจะละอภิชฌาไม่ได้ เวลาที่มี

สภาวะธรรมดีๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน ความรู้ดีๆ ที่ผุดขึ้นมา บางวันผุดขึ้นมาก ท่านก็จะยินดี เรียกว่าอภิขณาเกิด ถ้ามองความยินดี เลยหลงไปในอภิขณา สติไม่ได้ตั้งไว้เฉพาะหน้า เวลาที่มีสภาวะธรรมดีๆ ผุดขึ้นท่านก็ต้องรู้ ถ้าท่านยินดี ก็รู้ว่ายินดี เห็นมันเกิดมันดับไป นี่ชื่อว่าสติตั้งมั่น

เรื่องพยาบาทะ คือสิ่งที่ไม่ดีก็ทำนองเดียวกัน เวลาที่ปฏิบัติธรรมก็จะมีจิตไม่ดี เครียด เกิดขึ้น เราก็จะไม่ชอบ ห้วนไหว นี่ชื่อว่าสติไม่ตั้งมั่น เพราะไม่สามารถเป็นผู้ดูเฉยๆ ได้ หน้าที่ของท่านก็ฝึกไปเรื่อยๆ ให้รู้สึกตัวให้ได้บ่อยๆ ใครมีเทคนิคอย่างไรก็ได้ไม่จำกัด แต่อย่าติดเทคนิคตัวเองก็แล้วกัน

ถ้ายังละกามฉันทนิวรรณ พยาบาทนิวรรณ ไม่ได้ ยังไม่สามารถเป็นผู้ดูเฉยๆ ได้ นิวรรณเหล่านี้ก็จะครอบงำจิต นิวรรณนี้คือสภาวะที่ขวางกั้นการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา ถ้าท่านปฏิบัติเขาก็ต้องมา ถ้าท่านเห็นนิวรรณก็ถือว่าท่านได้

ทาง พัน ทุก ชี

เริ่มปฏิบัติแล้ว เช่น ความม่งว่ง ถ้างว่งมากๆ ถิ่นมิตหะครอบงำ
จิตได้ ครอบงำผู้รู้ได้ ท่านก็ไม่มีสติที่จะดู ถ้าท่านดูถิ่นมิตหะ
ได้ทัน ก็จะได้ดับไปต่อหน้าต่อตา จิตก็จะสว่างโล่งขึ้นมา เรียก
ว่าอาโลกสัญญา

อุทธัจจะกุกกัจจะ การหลงฟุ้งไปในความคิดเรียกว่า
อุทธัจจะ ทำให้ท่านลืมดูความรู้สึกทางกายทางใจ ซึ่งมีมาก
ที่สุดในชีวิตเรา ผีกตอนแรกเดินไปร้อยก้าว เดินพริ้วห้าสิบก้าว
มีสติห้าสิบก้าว ก็ถือว่าใช้ได้ แล้วสติก็จะมากขึ้นๆ เอง บางครั้ง
เกิดความเดือดร้อนรำคาญใจขึ้นมา อันนี้เป็นกุกกัจจะ

ต่อมาทวิจิกจฉา การละวิจิกจฉาในที่นี้ไม่ใช่เป็นพระ
โสดาบัน ตอนแรกๆ ผู้ปฏิบัติมีความสงสัยในวิธีการ ในสิกขา
เพราะท่านไม่เข้าใจกุศลหรืออกุศลแท้ๆ ว่าเป็นอย่างไร แม้ว่า
จะเรียนมามากในพระอภิธรรมแล้วก็ตาม เมื่อมาปฏิบัติมี
สติสัมปชัญญะมากเข้า จึงจะรู้ว่าสิ่งไหนเป็นกุศลแท้ๆ กุศล

๑๕๘

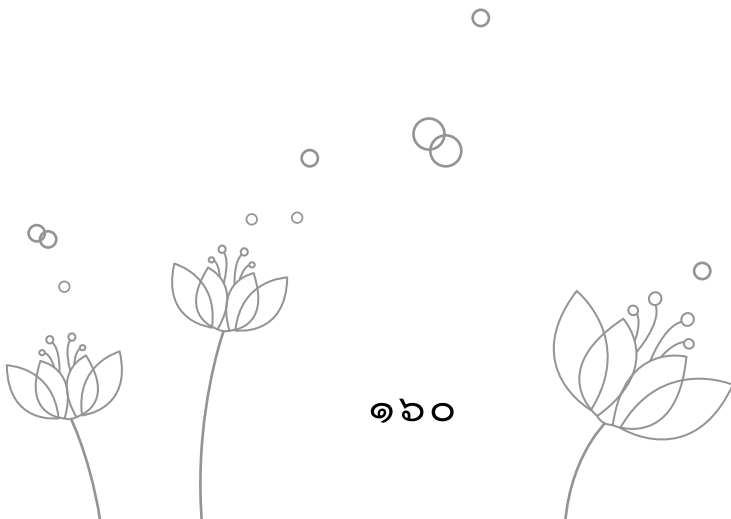
แต่จะมีความเบาสบาย ท่านจะเห็นเวลาที่มีสติ มีความเบาสบาย โลง ตรงต่อสภาวะอย่างไม่มีบิดพลิ้ว เป็นการดูสบายๆ เป็นลักษณะของจิตที่เป็นกุศล คือ สงบ เบา อ่อน ควรแก่การงาน คล่องแคล่ว ตรงต่อสภาวะอารมณ์ที่ดูที่รู้อยู่ ทำได้แบบนี้จิตใจของท่านก็จะมีอิสระ และจะละนิเวรทั้ง ๕ ได้

ต่อไปท่านแสดงเรื่องสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นเหตุใกล้ให้เกิดญาณปัญญา แยกรูปแยกนามได้ เห็นปัจจัยของนามรูป เห็นสภาวะทุกอย่างตามจริง ที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดได้ ความจริงก็ไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่นหรอก เพียงแต่เป็นผู้เฝ้าดูเท่านั้น วิธีการนี้ใช้ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งจบ

มีอุปมาของการละนิเวร มีอยู่ ๕ อุปมาด้วยกัน

ข้อ ๒๑๘ อุปมาการละกามฉันทนิเวรณ

เปรียบเหมือนคนกู้หนี้มาลงทุนจนประสบผลสำเร็จ ใช้
หนี้เก่าที่เป็นต้นทุนจนหมด เก็บกำไรที่เหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดู
บุตรภรรยา เขาคิดว่าเมื่อก่อนเรากู้หนี้มาลงทุน การงานสำเร็จ
ผลดี ได้ใช้หนี้เก่าที่ยืมมาลงทุนหมดแล้ว กำไรง่ายมีเหลือไว้
เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เพราะความไม่มีหนี้สินเป็นเหตุ เขา
จึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ



ข้อ ๒๑๙ อุปมาการละพยาบาทนิเวรณ

เปรียบเหมือนคนใช้อาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง ต่อมา หายป่วย บริโภคอาหารได้ กลับมีกำลัง เขาคิดว่า เมื่อก่อนเราป่วยอาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง เวลานี้หายป่วย บริโภคอาหารได้ มีกำลังเป็นปกติ เพราะการหายจากโรคเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจ และความสุขใจ

ข้อ ๒๒๐ อุปมาการละถีนมิทธนิเวรณ

เปรียบเหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ ต่อมา พ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เขาคิดว่า เมื่อก่อนเราต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ เวลานี้พ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพราะการพ้นจากเรือนจำเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและมีความสุขใจ

ข้อ ๒๒๑ อุปมาการละอุทัจจกุกกุกจนินวรรณ์

เปรียบเทียบคนที่ตกเป็นทาส ฟังตัวเองไม่ได้ ต้องฟังผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ ต่อมา พ้นจากความ เป็นทาส ฟังตัวเองได้ ไม่ต้องฟังผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ เขาคิดว่า เมื่อก่อนเราเป็นทาส ฟังตัวเองไม่ได้ ต้องฟังผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ เวลานี้พ้นจาก ความเป็นทาส ฟังตัวเองได้ ไม่ต้องฟังผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ เพราะความเป็นไทแก่ตัวเองเป็น เหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

ข้อ ๒๒๒ อุปมาการละวิจิกิจจนินวรรณ์

เปรียบเทียบคนมีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดารหาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า ต่อมา ข้ามพ้นทางกันดาร

ถึงหมู่บ้านอันสงบรวมเย็นปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ เขาคิดว่า
เมื่อก่อนเรามีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หาอาหารได้
ยาก มีภัยเฉพาะหน้า เวลานี้ข้ามพ้นทางกันดารถึงหมู่บ้านอัน
สงบรวมเย็นปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ เพราะการพบภูมิสถาน
อันร่มเย็นเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความ
สุขใจ

ข้อ ๒๒๓ อุปมานิเวรณ ๕ ที่ยังละไม่ได้
มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิเวรณ ๕ ที่ตนยังละไม่ได้
เหมือนหนั้ โรค เรือนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร

ข้อ ๒๒๔ อุปมานิเวรณ ๕ ที่ละได้แล้ว
มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิเวรณ ๕ ที่ตนละได้
แล้ว เหมือนความไม่มีหนั้ ความไม่มีโรค การพ้นโทษจาก

เรือนจำ ความเป็นไทแก่ตัวเอง และภูมิสถานอันสงบร่มเย็น

ข้อ ๒๒๕ ความสุขทำให้จิตเป็นสมาธิ

เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิรวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว
ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจ
มีปีติ กายย่อมสงบ **เธอมีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมี
ความสุข จิตย่อมตั้งมั่น**

ข้อ ๒๒๕ นี้เป็นลักษณะที่ทำให้จิตที่ตั้งมั่น เป็นผู้รู้
และผู้ดู ทำให้เกิดปัญญา ต่อไปการเจริญของปัญญาก็จะ
เป็นไปตามลำดับ ปัญญาที่เจริญจากการเป็นผู้รู้ผู้ดู เรียกว่า
ภาวนามยปัญญา ท่านก็ดูอย่างนี้เรื่อยไปจนกระทั่งถึงที่สุด
แห่งทุกข์

การทำสมาธิก็ให้ทำตามลำดับแบบนี้ ฝึกสติให้มีความ
สุข บางท่านไม่มีความสุขเลยไปนั่งสมาธิให้จิตมีความสุข

อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องทำให้จิตมีความสุขก่อนจึงจะเป็นปัจจัยให้มีสมาธิ เพราะท่านบอกเอาไว้ว่า “*เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น*” ถึงตรงนี้เป็นอธิจิต ต่อไปฝึกไปเรื่อยๆ ก็จะเป็นการฝึกอธิปัญญา

ตอนที่ฝึกอธิจิตไม่ได้หมายความว่าไม่มีอิศील ศीलก็จะดีมากตามไปด้วย การพูด การกระทำทางกาย ก็จะได้ขึ้น จะมาช่วยศีล ตอนฝึกไปไม่ได้หมายความว่าไม่มีปัญญา มีด้วยเหมือนกัน แต่ยังไม่ชัดเจนแจ่มแจ้ง ต้องฝึกต่อไปอีก

ถาม เห็นหลายคนไม่ชอบอ่านหนังสือ

ตอบ โรคไม่ชอบอ่านหนังสือนี้เป็นปกติ คือใจจะเปลี่ยนความสนใจ เพราะมีลักษณะของโยนิโสมนสิการในธรรม คนไหนที่เริ่มเห็นตัวธรรมะแท้ๆ แล้ว ใจก็จะเปลี่ยนไปศึกษาที่ตัวธรรม แต่เดิมไม่เห็นตัวธรรม ใจก็จะติดบัญญัติคือ

คำหรือเรื่องราวในหนังสือต่างๆ ที่เราเรียน ซึ่งเป็นบัญญัติ ซึ่งก็จริงบ้างไม่จริงบ้าง คำว่าจริงบ้างไม่จริงบ้างนี้หมายความว่า เรื่องที่ท่านแสดงไว้นั้นเป็นจริง แต่ด้วยอคติและความคิดของเรานั้นแหละที่จริงบ้างไม่จริงบ้าง พอเราเห็นตัวหนังสือแล้ว เราก็จะใส่ความคิดเห็นของเราเข้าไป ความคิดเห็นนี้คือความหมายตามอคติและภูมิหลังของตัวเอง ใครมีอคติอย่างไรก็ใส่เข้าไป เรียกว่า **อโยนิโสมนสิการ**

ถ้าอโยนิโสมนสิการในสุกนิมิตก็เกิดกามราคะ คือคิดในเรื่องที่เราชอบราคะก็จะเกิด ยกตัวอย่างคนเป็นหนุ่ม เวลาคิดถึงสาว ๆ ราคะก็เกิด เวลาที่เราคิดถึงคนที่เป็นคนศัตรู หรือคนที่ทำสิ่งไม่ดีให้กับเรา ทำสิ่งไม่ดีให้กับคนที่เรารัก โทสะก็จะเกิด จิตตกไปในเรื่องราว ในความคิด แม้แต่การศึกษา พระไตรปิฎกเองก็ตาม การเรียนปริยัติก็ตาม จิตก็สามารถตกเข้าไปในความคิดคือทิวของตนเองได้ พอเกิดการยึด

ขึ้นก็เรียกว่าโยนิโสมนสิการในสิ่งที่คิด จึงเกิดการยึดขึ้น เวลาเกิดการยึดขึ้นก็จะรู้สึกที่เราถูกอยู่คนเดียว ถ้าใครพูดเหมือนเรานั้นก็ถูกไปด้วย ถ้าพูดไม่เหมือนเรานั้นก็ผิด ตอนแรกๆ จิตของท่านก็จะตกไปในเรื่องของความคิดมาก แต่พอท่านมาหัดรู้สึกตัว ฝึกสติ จะมีการรู้สภาวะธรรม บางคนก็เริ่มเห็นสภาวะของกาย สภาวะของธาตุ ไม่ใช่ตัวตน รู้สึกตัวแรกๆ ยังไม่ได้เห็นตัวสภาวะแท้ๆ เป็นการทำให้จิตตื่นขึ้นมาดู แต่เวลาฝึกไปนานๆ บางคนเดินชั่วโมงแรกไม่เห็นอะไรเลย เดินทิ้งๆ ขว้างๆ ไปอย่างนั้นแหละ สองชั่วโมงก็ยังไม่เห็นอะไร พอชั่วโมงที่สามเริ่มมีอาการ บางคนวันแรกไม่ได้อะไร สองสามวันจึงมีผล แล้วแต่คน ไม่เท่ากัน พอท่านฝึกไปนานๆ ก็willเห็นสภาวะของการเคลื่อนไหว เห็นสภาวะการกระทบกันของธาตุดิน เป็นต้น เวลาที่เราไม่หลงเข้าไปในโลกของความคิด เราก็จะเริ่มเห็นจิตหลงไป เห็นโทษะ

ทาง พัน ทุกข์

เห็นความเครียดที่ผ่านมามาผ่านไป เป็นการเห็นสภาวะ ที่ให้ฝึกรู้สึกตัว รู้สึกกายรู้สึกใจ ก็เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกตัวจริงๆ หลุดออกจากโลกของความคิด พอหลุดออกจากโลกของความคิดแล้ว จะเริ่มเห็นสภาวะของรูปบ้าง สภาวะของนาม ความโลภบ้าง ความโกรธบ้าง ฯลฯ

แต่เดิมจิตชอบหลงไหลไปในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรื่องราวที่คิด เรื่องบัญญัติต่างๆ ต่อมาก็คะมาสนใจในตัว สภาวะมากขึ้น การสนใจสอดส่องในตัวสภาวะเพื่อให้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้ เรียกว่า โยนิโสมนสิการในธรรม จะทำให้เกิดปัญญาวิปัสสนา

บางท่านที่ฝึกใหม่ๆ อาจะจำเรื่องนั้นเรื่องนี้เก่ง พอฝึกไปสักหน่อย จำไม่ค่อยได้ ก็ไม่ต้องตกใจ เป็นเรื่องปกติ เพราะแต่เดิมเคยติดในเรื่องและจำได้แต่เรื่อง พอจิตมาสนใจ สภาวะธรรม มันจะไม่ค่อยสนใจเรื่อง ดังนั้น เรื่องต่างๆ พอจบ

ไปแล้ว หายหมด ก็ไม่ต้องตกใจ เป็นปกติ ใครที่ฟังแล้วจำไม่ได้ นั่นแหละดีที่สุดแล้ว

เมื่อท่านฝึกไปนานๆ ท่านก็จะเข้าใจตนเอง และทำหน้าที่ไปตามสมควร บางคนเป็นนักวิชาการก็จะขยันอ่านหนังสือ บางคนเป็นนักเทศน์ก็จะนำพระไตรปิฎกมาเทศน์ให้ฟังได้เหมือนเดิม เมื่อถึงสภาวะที่จิตเป็นกลางๆ แล้ว จะรู้จักตนเองตามความเป็นจริง ตอนแรกจิตยังปรับตัวอยู่ และจะค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป จนกระทั่งถึงความเป็นกลาง คนนั้นจะรู้จักตัวเองอย่างถ่องแท้ เวลารู้จักแล้วก็รู้ว่าควรจะทำอะไร และทำอย่างไร ทำด้วยสติปัญญา ไม่ใช่ทำตามความอยาก เวลาที่เรายังไม่รู้จักตัวเองอย่างถ่องแท้ ก็จะมีปัญหาสงสัยอยู่เรื่อย เช่น กำลังเรียนหนังสืออยู่ พอมาปฏิบัติแล้ว ก็ไม่อยากจะเรียน จะเรียนต่อดีหรือไม่ดี บางคนเคยสอนอยู่ดีๆ พอไปปฏิบัติก็ไม่อยากสอนแล้ว อยากปลีกตัวไปปฏิบัติอย่างเดียว สงสัยว่าจะเอา

อย่างไรดี อย่างนี้เป็นต้น ดังนั้น เวลาความสงสัยเกิดขึ้นก็ให้ดูว่าสงสัย สภาวะอะไรเกิดขึ้นก็ให้ดูให้เป็นปัจจุบันไปเรื่อยๆ

ถาม ในอนัตตลักขณสูตร ให้รู้รูปอดีตด้วยไม่ใช่หรือ

ตอบ ในอนัตตลักขณสูตร พูดถึงเรื่องรูปอดีต อนาคต ปัจจุบัน ภายใน ภายนอก หยาบ ละเอียด ทราม ประณีต ไกล ใกล้ มี ๑๑ อย่าง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็โดยทำนองเดียวกัน แสดงถึงความรู้ ความรู้กับตอนปฏิบัติ ไม่เหมือนกัน อย่างบอกว่าให้หมดความสงสัยในอดีต ก็ไม่ใช่ให้ท่านไปความหาอดีตเอามาดู ท่านก็ดูตอนปัจจุบันนี้เลย ว่า **สิ่งทั้งหลายมันเกิดเพราะมีเหตุปัจจัย** ปฏิบัติจนเข้าใจ เรียกร้อยแล้ว ความเข้าใจของท่านจะบอกเองว่า ปัจจุบันเป็นอย่างนี้ อดีตก็เป็นอย่างนี้แหละ อนาคตก็เป็นอย่างนี้แหละ เห็นปัจจุบันเป็นแต่เพียงรูปนาม ก็รู้ว่าอดีตก็เป็นเพียงรูปนาม อนาคตก็เป็นเพียงรูปนามก็หมดความสงสัยเกี่ยวกับ

อดีตเกี่ยวกับอนาคต

เรื่องสามัญญผลนี้บอกวิธีการฝึกตั้งแต่ต้นจนเป็นพระอรหันต์เลย ท่านบอกทางไว้หมดแล้ว เหลือแต่เราผู้เดินต้องทำตาม ถ้าบอกทางแล้วผู้เดินไม่ยอมเดิน ก็ต้องปล่อยเขาไป

ลักษณะของการปฏิบัติแบบสามัญญผล คือการฝึกสติ เพื่อให้เกิดอริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา ไปตามลำดับจนกระทั่งสมบูรณ์ครบถ้วน

สมาธิ

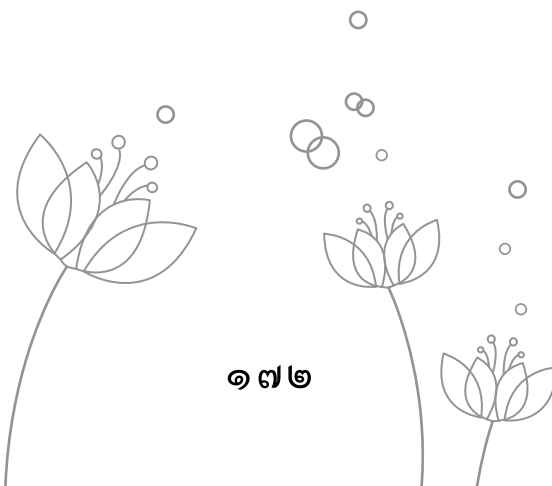
ต่อไปจะกล่าวถึงการที่จิตจะตั้งมั่นในข้อ ๒๒๕

“เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข

ทาง พัน ทุกข์

จิตย่อมตั้งมั่น”

เมื่อเราฝึกสติมากขึ้นไปเรื่อยๆ จิตใจก็จะตั้งงาม มีศีลเพิ่มขึ้น รู้จิตละเอียดขึ้น การที่รู้จิตได้ละเอียดเรียกว่าการฝึกอธิจิต จะได้จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ที่จิตไม่ละเอียด เพราะจิตไปจับเกาะติดที่ตัวอารมณ์ เป็นจิตหยาบหลงไป ในความคิดตัวเอง เมื่อท่านฝึกไปๆ มองย้อนกลับดูข้างหลัง ท่านก็จะรู้สึก ว่า เมื่อก่อนเราทำแบบนี้ได้อย่างไร พูดแบบนี้ได้อย่างไร ท่านจะตกใจตัวเอง เพราะเคยคิดว่าตัวเองเป็นคนดี ต่อไปก็จะเชื่อความคิดตัวเองไม่ลง



เมื่อจิตละเอียดมีความสุขขึ้นก็จะเป็นจิตที่มีความสุขในตัวเอง ไม่ต้องคอยเสาะแสวงหาอารมณ์ภายนอกมาให้ จิตหนักอีกต่อไป การทำกุศลของท่านก็จะละเอียดขึ้นด้วย เคยสวดมนต์ ต่อไปการสวดมนต์ก็จะเปลี่ยนไป เดิมทำแบบ อภิสังขาร ทำให้จิตหนัก การทำบุญต่างๆ ที่ทำด้วยเจตนาหวังผลแบบอภิสังขาร จิตจะหนักทั้งสิ้น การฝึกสติแบบ สามัญญผลไม่ใช่การทำอภิสังขาร แต่เป็นการละอภิสังขาร ละครกรรม ตัปรกรรม

อภิสังขารมีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ฉะนั้น สิ่งดีๆ ที่เป็นบุญทั้งหลายที่เราเคยทำมาเมื่อก่อน เวลาที่เราฝึกสติ ไป การทำบุญ การให้ทาน การรักษาศีล การสวดมนต์ไหว้พระต่างๆ ก็จะไปเปลี่ยนไป การทำพิธีกรรมต่างๆ ก็จะไปเปลี่ยนไป เวลาที่จิตของท่านเปลี่ยนไป แต่เดิมเคยทำแบบนี้แล้วสบายใจ ต่อมาจะรู้สึกหนักๆ ท่านไม่ต้องตกใจ เป็นปกติของ

ทาง พัน ทุก ข์

จิตที่ละเอียดขึ้น เพราะสิ่งไหนที่เป็นอภิสังขาร เป็นการเพิ่มน้ำหนักของจิต เพราะอภิสังขารเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ ไม่ว่าจะฝ่ายดีหรือไม่ดีก็เกิดทุกข์ทั้งสิ้น ทำให้จิตหนัก

เมื่อมีจิตตั้งมั่นแล้ว ก็สามารถที่จะเป็นผู้เฝ้าดูนามรูป ให้เห็นตามความเป็นจริงได้ หน้าที่ของท่านก็ดูไปเรื่อย แต่บางท่านก็อาจไปฝึกสมาธิตามรูปแบบเพื่อจะให้จิตสงบตั้งมั่นมากขึ้นก็ได้ เพราะท่านมีสติสามารถดูรูปนามตามความเป็นจริงได้แล้ว ต่อไปท่านสามารถไปฝึกสมาธิลึกๆ กับครูบาอาจารย์ได้ถ้าท่านต้องการ เมื่อมีสติแล้วจิตจะไม่หลง แรกๆ ถ้ายังไม่มีสติ ควรฝึกสติให้รู้จักทางสายกลางก่อน จิตจะดีไม่หลง ถ้าไม่รู้ทางสายกลางแล้วไปฝึกสมาธิ สมาธินั้นก็เป็นการสงบที่เป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่นได้

ต่อไปในสามัญญผลสูตรท่านจะกล่าวถึงการได้ฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน เวลาท่านฝึกสติแบบ

๑๗๔

วิปัสสนา ไม่ได้หมายความว่าไม่ได้มานาน แต่คนไม่เหมือนกัน พอฝึกจนกระทั่งถึงมีสติ มีสมาธิ สามารถเป็นผู้ดูได้ จิตของท่านบางครั้งก็จะไปเป็นสมณะ คือการดูอารมณ์เดียว เรียกว่าการทำสมณะ และออกมาดูนามรูปตามเป็นจริง เป็นลักษณะของวิปัสสนา จะสลับกันไปมาระหว่างสมณะและวิปัสสนา

เวลาที่จิตเดินวิปัสสนาไป เห็นลักษณะของนามรูปที่เกิดขึ้นดับอย่างรวดเร็ว เมื่อวิปัสสนาญาณสูงๆ ขึ้นไป จิตก็จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อจิตเหนื่อย จิตก็จะพลิกไปสู่ภูมิของสมณะ คือไปอยู่กับอารมณ์เดียวเพื่อพักผ่อน แล้วก็ออกมาดูใหม่ สมณะกับวิปัสสนาจึงไม่ได้แยกกัน เป็นสมณะวิปัสสนาแบบองค์มรรค

คนทำวิปัสสนาอย่างเดียวกันก็สามารถได้อานัน บางคนก็ไม่ได้ ไม่เหมือนกัน แต่ถ้าคนฝึกวิปัสสนาอยากได้ความสงบ

ทาง พัน ทุก ช์

แบบฉานลึกลงๆ ก็ไปฝึกได้ อย่างเช่นวิธีการต่างๆ ที่ท่านบอกไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แม้ว่าท่านอ่านหนังสือแล้วก็ควรจะไปฝึกกับครูบาอาจารย์ที่ได้ฉาน อย่างพระที่ท่านปฏิบัติสายสมณะ เพราะเวลาปฏิบัติไปแล้วจิตสงบ บางครั้งอาจมีการหลงได้ ในขณะที่วิปัสสนาไม่มีอะไรให้หลง เพราะรู้้อย่างเดียว แต่ถึงแม้ไม่ได้ไปฝึกสมณะตามรูปแบบ บางคนก็อาจได้ฉาน แล้วแต่อดีตที่เคยทำมา

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม เมื่อจิตรวมตัวลงเป็นมรรค ทุกคนจะได้ฉานทั้งหมด เพราะวิถีจิตขณะนั้น เป็นวิปัสสนาที่เดินอยู่ในฉาน **คนที่จะมีสมาธิสมบูรณ์ก็คือพระอนาคามี** เพราะสภาพจิตของท่านเสมอกับฉาน ท่านละกามราคะและปฏิฆะได้แล้ว สิ้นชีวิตท่านก็จะไปเกิดในพรหมโลก ฉานของพระอนาคามีเป็นฉานที่อยู่ตลอด ไม่ใช่ฉานแบบพวกที่ทำสมณะแล้วไม่ได้เจริญวิปัสสนา สมณะก็วิปัสสนาที่เป็นองค์

มรรคที่เป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่คู่กันไปก็เป็นแบบหนึ่ง ที่ออกไปฝึกตามรูปแบบข้างนอกก็เป็นอีกแบบหนึ่ง

ข้อ ๒๒๖ ปฐมฌาน

ภิกษุ นั้นสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง

นี่เป็นลักษณะของปฐมฌาน เวลาทำนฝึกไปเรื่อยๆ ความสงบเพิ่มขึ้น ท่านก็มีสภาวะจิตที่คล้ายๆ กับฌานด้วย แต่อาจไม่ได้ฌานจริงคือไม่สงบถึงขั้นนั้น ท่านที่ฝึกไปนานแล้วก็จะรู้สึกว่ ความสุขอันเกิดจากวิเวกเป็นอย่างไร เป็นสุขแบบไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก มีอุปมา แต่จะให้ท่านไปอ่านเพิ่มเติมเอง

ข้อ ๒๒๘ ทุติยมาน

ยังมีอีกมหาบทพิตร เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุ
บรรลุตุติยมานมีความผ่อนคลายในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง
ผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่
เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ
รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิด
จากสมาธิจะไม่ถูกต้อง

ถ้าเป็นสภาวะจิตที่สงบแล้ว ต่อไปร่างกายของท่านก็
จะเหมือนชุ่มชื้นอยู่ตลอดเพราะมีปีติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงอยู่
มานี้จะมีความตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดูให้เห็นชัด มีปีติซาบซ่าน
พองมานทั่วๆ ลักษณะของจิตจะค่อยๆ คลายจากปีติและสงบ
มากขึ้น เป็นอุเบกขา

ข้อ ๒๓๐ ตติยฌาน

ยังมีอีก มหาบพิตร เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมี
อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติย
ฌานที่พระอรียะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่
เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอบอัมด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึก
ซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูก
ต้อง

โดยปกติเราฝึกใหม่ๆ ถ้ามีปีติก็จะรู้สึกว่ามีความสุข
แต่นั้นเป็นของหายาบ ถ้าฝึกนานขึ้นไป จะเห็นว่าปีตินั้นหายาบ
อยู่ ตอนทีปีติยังไม่เกิดก็เฝหาปีติว่าเมื่อไหร่จะเกิด มีความ
สุขเหลือเกิน มีความเย็นสบาย โลง เบา แต่ก็ยังเป็นของหายาบ
ท่านฝึกสติไปพอสมควร ก็สามารถเจริญฌานได้ ท่านจะรู้ว่าไม่
ยากอย่างที่คิด บางท่านคิดว่าการทำฌานต้องไปป่า มีพิธีกรรม
มากมาย ต้องนั่งนานๆ ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น ในการฝึกสติ

ทาง พัน ทุก ช้

จิตก็จะพลิกไปมาอยู่ จิตที่รู้ที่อารมณ์เดียวก็จะเป็นลักษณะของ
สมณะ เมื่อถอนออกมาดูเฉยๆ คุณลักษณะของนามและรูป ให้
เห็นเป็นไตรลักษณ์ ก็เป็นวิปัสสนา พอจิตเดินวิปัสสนา รู้สึก
เหนื่อยหรือฟุ้งซ่านเกินไป ก็มาทำสมณะ อยู่ในอารมณ์เดียว
เพื่อให้จิตสงบมีกำลัง ให้จิตได้พักผ่อน แล้วค่อยมาเจริญ
วิปัสสนาใหม่ กลับไปกลับมาอย่างนี้ ในชีวิตเราธรรมดาที่
สามารถทำได้

ข้อ ๒๓๒ จตุตถฌาน

ยังมีอีก มหาบพิตร เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะ
โสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่
ทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอัน
บริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่
ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง

ลักษณะของจตุตถฌานก็จะมีสติบริสุทธ์เพราะ
อุเบกขา ต่อไปจิตของท่านจะไม่เข้าไปในฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี
จะเป็นกลางและเป็นอุเบกขามากขึ้น การที่จิตเป็นอุเบกขา
นั้นจะทำให้สติสัมปชัญญะบริสุทธ์ผุดผ่อง เหมือนที่อธิบาย
ไว้ในครั้งก่อนๆ ว่า เป็นการดูเฉยๆ เหมือนตาดู ไม่มีคำพูด
เพราะคำพูดคือความคิด ที่เกิดจากสัญญาเดิม จริงบ้างไม่จริง
บ้าง

แต่ตอนแรกนี้ จิตไม่เป็นกลาง สิ่งไหนดีท่านก็รู้สึกกว่า
จะคล้อยตามอยู่เรื่อย สิ่งที่ไม่ดีก็ไม่เอา จะเลือกเอาอันหนึ่ง
ไม่เอาอันหนึ่ง แบบนี้คือสติไม่บริสุทธ์ เจือด้วยอคติและ
ความต้องการ แต่เมื่อท่านฝึกไปนานขึ้นจะมีสภาวะที่จิตเป็น
อุเบกขา สติสัมปชัญญะของท่านก็จะบริสุทธ์มาก สามารถ
มองทุกอย่างให้เห็นตามที่มันเป็นจริงโดยไม่ใสอคติใดๆ เลย
จะเป็นความตั้งมั่นของจิตในระดับจตุตถฌาน เมื่อมีจิตตั้ง

ทาง พัน ทุก ข์

มันในลักษณะนี้ ท่านก็สามารถที่จะดูนามและรูปให้เห็นตาม
ความเป็นจริงว่า ร่างกายนี้ก็มีแต่นามและรูป ซึ่งเราก็ดูมา
แต่ต้นแล้ว แต่จิตไม่ตั้งมัน ก็เลยไม่เห็นความจริง พอจิตตั้ง
มันก็จะเห็น

ปัญญา

เมื่อจิตมีสมาธิในลักษณะเช่นนี้ ฝ้าดูนามรูปตาม
ความเป็นจริงก็จะเกิดวิปัสสนาญาณ การฝึกอริจิตก็จบ
สูงสุดที่ขั้นจตุตถฌาน ต่อไปก็จะเป็นการฝึกอริปัญญา เป็น
เรื่องวิปัสสนาญาณ

ข้อ ๒๓๔ วิปัสสนาญาณ

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดัง
เนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน
ตั้งมัน ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นย่อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ

๑๘๒

รู้ชัดอย่างนี้ว่า กายของเรานี้คุ่มกันเป็นรูปร่าง ประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากบิดามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้

นี่เป็นลักษณะของวิปัสสนา รู้ชัดว่ากายของเรานี้รวมกันเป็นรูปร่าง ประกอบด้วยส่วนประกอบย่อยๆ มีมหาภูตรูปและรูปย่อยๆ ที่ประกอบกันขึ้น เริ่มต้นอาศัยธาตุของพ่อแม่ เติบโตมาด้วยอาหาร และกลุ่มนามธรรมที่มีวิญญาณเป็นประธาน ก็อาศัยเกิดและเนื่องอยู่ในกายนี้ แต่ไม่ได้อยู่แบบคงที่ตลอด มีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เวลาจะเกิดก็อาศัยเกิดในกายนี้ อย่างเช่นความเจ็บเกิดที่มือ ไม่นานก็หายไป ความเจ็บนั้นไม่ใช่มือ มือเจ็บไม่ได้เพราะมือเป็นรูปที่ประกอบกันขึ้นจากมหาภูตรูป ที่เป็นตัวมือได้ก็เพราะอาหาร

ทาง พัน ทุก ชั

บ้าง ปัจจัยอื่นบ้าง ส่วนตัวเจ็บเป็นนามธรรม เป็นเวทนา

จุดเริ่มต้นของวิปัสสนา คือการที่ท่านมีจิตที่เป็น
สัมมาสมาธิและเป็นผู้เฝ้าดู เห็นว่า ร่างกายนั้นเป็นแต่นาม
กับรูป วิปัสสนาก็เริ่มแล้ว เรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณ

ต่อไปก็ไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่น ดูไปจนกระทั่งหมด
เรื่อง มีรูปนามอะไรเกิดขึ้นก็ดู ดูอย่างเป็นผู้สังเกตการณ์ไป
เรื่อยๆ จนกระทั่งเข้าใจแจ่มแจ้ง ท่านก็จะวางขั้นที่ ๕ ซึ่งเป็น
ของหนักลงได้

ข้อ ๒๓๕ อุปมาของวิปัสสนา

เปรียบเหมือนแก้วไพฑูรย์อันงดงามตามธรรมชาติ มี
แปดเหลี่ยม ที่เจียรระไนดีแล้ว สุกใสเป็นประกายได้สัดส่วน มี
ด้ายสีเขียว เหลือง แดง ขาวหรือ สีนวล ร้อยอยู่ข้างใน คนตาถึง
หยิบแก้วไพฑูรย์นั้นวางไว้ในมือแล้วพิจารณารู้ว่า แก้วไพฑูรย์

๑๘๔

อันดงามตามธรรมชาติ มีแปดเหลี่ยม ที่เจียรไนดีแล้ว สุกใส เป็นประกายได้สัดส่วน มีด้ายสีเขียว เหลือง แดง ขาวหรือสี นวลร้อยอยู่ข้างใน ฉนั้นใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มี กิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่ การใช้งาน ตึงมัน ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุย่อมจิตไปเพื่อญาณ ทัสสนะ รู้ชัดอย่างนี้ว่า กายของเรานี้คุ้มกันเป็นรูปร่าง ประกอบ ขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากปิตามารดา เจริญวัยเพราะข้าว สุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพิน มีอันแตก กระจายกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่อง อยู่ในกายนี้ ฉนั้นนั้น ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็น ประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่ เห็นประจักษ์ช้อก่อนๆ

นี่คือสามัญญผลที่ท่านจะได้รับต่อมา คือเห็นว่า ร่างกายนี้เป็นเพียงแต่นามและรูป ตัวรูปก็เป็นเพียงส่วน

ทาง พัน ทุก ช์

ประกอบของธาตุ คือมหาภูตรูป และตัวนามธรรม คือ ตัว
รู้ ความคิด ความจำ ความรู้สึก มีเหตุก็มาแล้วก็ไป
เปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนี้ แต่เดิมเคยได้จิตสงบเพราะศีลและ
สมาธิมาแล้ว ต่อมาก็ได้เห็นความจริงเป็นวิปัสสนาปัญญา

ในอุปมาของวิปัสสนา อุปมาเหมือนแก้วไพฑูรย์ที่
งดงาม คนที่ตาดีเอามาวางในมือก็มองเห็นอย่างชัดเจน ตัว
แก้วไพฑูรย์อุปมาเหมือนรูป มองดูก็เห็นความจริง พวกด้ายสี
ต่างๆ ที่อยู่ข้างใน เป็นตัวนาม เมื่อจิตมีความตั้งมั่น มองดูก็
จะเห็นอย่างนั้น

เราก็ต้องทำตัวเป็นบุรุษตาดีเหมือนในอุปมานี้ ค่อยๆ
เซ็ดแว่นไปเรื่อยๆ จนเห็นชัด ทำยที่สุดก็ถอดแว่นออก แว่น
ก็ไม่เอา ก็จะเป็นบุรุษตาดี

วิปัสสนานี้เป็นญาณที่ ๑ ในวิชา ๘ ประการ ต่อไป
ถ้าท่านมีความสามารถ ก็จะได้ญาณต่างๆ เพิ่มขึ้นมาอีกเป็น

๑๘๖

ความสามารถพิเศษที่เป็นโลกียอภิญา วิชาที่ ๒ คือ **มโนมยิทธิญาณ** เป็นความสามารถที่จะเนรมิตร่างกายได้ วิชาที่ ๓ คือ **อิทธิวิธญาณ** สามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ดำดิน เดินบนน้ำ เหาะไปในอากาศ เป็นต้น วิชาที่ ๔ คือ **ทิพพโสตธาตุญาณ** ได้ยินเสียงเทวดาและเสียงมนุษย์ต่างๆ เสียงเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ยินได้ วิชาที่ ๕ คือ **เจโตปริยญาณ** สามารถรู้จิตของคนอื่นได้ วิชาที่ ๖ คือ **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ญาณที่สามารถระลึกชาติได้ หนึ่งชาติบ้าง สองชาติบ้าง เจ็ดชาติบ้าง ร้อยชาติบ้าง เป็นกัปบ้าง แล้วแต่คน ถ้าเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าระลึกชาติได้ไม่จำกัด วิชาที่ ๗ คือ **ทิพพจักขุญาณ** มีตาทิพย์ สามารถมองเห็นเหล่าสัตว์ต่างๆ ที่คนธรรมดาไม่สามารถมองเห็น อาจมองเห็นเทวดาหรืออมนุษย์ทั้งหลายได้ อย่างเทคโนโลยีดิจิตอลสมัยนี้สามารถถ่ายรูปเทวดาได้ แต่ว่าตาคนจะมองไม่เห็น เพราะระดับ

ทาง พัน ทุก ชี

ความถี่ของคลื่นตา มีความถี่ช่วงหนึ่ง ส่วนกล็องถ่ายรูปลจะ
ละเอียดกว่าตาเรา จึงสามารถถ่ายรูปลเทวดาหรืออมนุษย์ได้
ถ้าท่านไปเจตีย์ ถ่ายรูปลออกมาแปลกๆ ก็จะเป็นลักษณะของ
กลุ่มเทวดาที่มานุโมทนาบ้าง มาทำบุญบ้าง หรือเฝ้ารักษา
สถานที่นั้นอยู่ก็มี วิชชาที่ ๘ คือ อาสวัภขยญาณ ญาณที่
สิ้นอาสวะทั้งหลายคือถึงความเป็นพระอรหันต์

นี่คือสามัญผลตามแบบพระพุทศาสนา ทำให้ผู้
ปฏิบัติได้ญาณชนิดต่างๆ ตั้งแต่วิปัสสนาญาณ เห็นนาม
รูปตามความเป็นจริง และอาจจะได้ญาณพิเศษที่เป็นโลกีย
อภิญาด้วย จนกระทั่งถึงอาสวัภขยญาณ

สำหรับวิปัสสนาก็ดูนามรูปไปเรื่อยจนเห็นไตรลักษณ์
จะมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ครั้งที่ ๑ เป็นพระโสดาบัน
เปลี่ยนแปลงครั้งที่ ๒ เป็นพระสกทาคามี เปลี่ยนแปลง
ครั้งที่ ๓ เป็นพระอนาคามี เปลี่ยนแปลงครั้งที่ ๔ เป็นพระ

อรหันต์ ได้วิชาที่ ๘ คือ อาสวกขยญาณ ความยาวนาน
ในการปฏิบัติของแต่ละคนไม่เท่ากัน อยู่ที่ความขยันและบุญ
บารมีด้วย

ข้อ ๒๔๘ อาสวกขยญาณ

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดัง
เนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน
ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุหนึ่ง น้อมจิตไปเพื่ออาสวก
ขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า **นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้**
ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา **นี้อาสวะนี้อาส**
สมุทัยนี้อาสวนิโรธนี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อเธอรู้
เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และ
อวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า
ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว

ทาง พัน ทู ก ข์

ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป

ท่านจะสังเกตว่า จิตที่ใช้ดูตั้งแต่วิปัสสนาญาณจนกระทั่งถึงอัสวัภยญาณ ก็เป็นจิตประเภทเดียวกัน ด้วยคำขึ้นต้นที่ว่า “เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้” ใช้จิตที่มีสัมมาสมาธิเฝ้าดูจนกระทั่งเกิดอัสวัภยญาณ ตอนเกิดวิปัสสนาญาณก็จิตแบบนี้เหมือนกัน สิ่ง que เพิ่มขึ้นเป็นปัญญาที่เป็นภาวนามยปัญญา ส่วนตัวรู้ตัวดูก็เป็นแบบเดิม ดูไปเรื่อย ดูมาตั้งแต่เริ่มต้นนั้นแหละ ปัญญาก็จะมากขึ้น ละความเห็นผิด ละความยึดมั่น ถือมั่นไปตามลำดับ

ในตอนต้นๆ นี้ไม่ได้หมายความว่า ท่านไม่รู้ทุกข์ ตัวรูปร่างกาย ความรู้สึกทางกาย ทางใจ ความคิดปรุงแต่งต่างๆ เป็นทุกข์ ท่านก็รู้อยู่ แต่ยังไม่แจ้งทั้งหมด เมื่อยังไม่รู้

แจ้ง ท่านก็ยังยึดทุกข์บางอย่างเอาไว้ ผลักทุกข์บางอย่างออกไป แต่เมื่อดูไปเรื่อยจนเข้าใจแจ่มแจ้ง ท่านก็จะละทุกข์ได้ทั้งหมด แม้แต่ท้ายที่สุดแล้ว ผู้รู้ผู้ดูก็เป็นตัวทุกข์ด้วย เพราะว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ด้วยเช่นกัน นี่เป็นพัฒนาการของปัญญา

พระอรหันต์ท่านรู้ทุกข์ รู้ทุกข์สมุทัย ทุกขนิโรธะ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อย่างแจ่มแจ้ง ก็ไม่มีสิ่งใดที่ท่านจะยึดได้อีกเลย เมื่อรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งทั้งหมด สมุทัยก็หมดที่ตั้ง นิโรธะก็แจ้ง มรรคก็เจริญเสร็จสมบูรณ์ จบพรหมจรรย์แล้ว

สำหรับเราผู้ปฏิบัติก็รู้ทุกข์ ละสมุทัยได้บ้างเหมือนกัน รู้จักสภาวะจิตที่โน้มไปทางนิโรธะ คือการไม่ปรุงแต่งบ้างเหมือนกัน การฝึกสติที่เพิ่มขึ้นก็เป็นมรรค แต่ว่ายังไม่ถึงที่สุด ต้องทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ จนกระทั่งรู้อย่าง

ทาง พัน ทุก ข์

แจ่มแจ้งทั้งหมดก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น

เมื่อถึงอาสาชกขญาณก็จะเกิดญาณขึ้นมาพิจารณา ดัง
ที่ท่านแสดงว่า “เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจาก
กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า
หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาตีสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำ
กิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”
เวลาหลุดพ้นนี้จิตหลุดพ้น ปัญญาทำหน้าที่รู้ว่า ทุกสิ่งเป็นของ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ป้อนข้อเท็จให้กับจิต เมื่อรู้ จิตก็
คลายความยึดมั่นถือมั่น หลุดพ้นได้

ตอนแรกๆ จิตยังไม่ฉลาด ไม่รู้ตามความเป็นจริง ถูก
ความคิดปรุงแต่งต่างๆ ครอบงำไว้ทั้งหมด เชื่อมแปะอยู่กับ
อารมณ์ ถูกกิเลสครอบงำ กลายเป็นจิตมีกิเลส พอมีสติเพิ่ม
ขึ้นก็สามารถที่จะแยกตัวจิตผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ออกจากกัน แยก
ตัวรู้กับกิเลสออกจากกัน พอเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้ง จิตก็เข้าใจ

ว่าสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งแปลกปลอมมาทำให้เกิดความทุกข์ ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ อันเป็นตัวทุกข์ที่ลึกซึ้งที่สุด ท่านก็จะเข้าใจบทสรุปที่ว่า สงขิตเตน ปณฺจปาทานกฺขนฺธา ทฺกฺขา ที่สวดอยู่ทุกวันนั่นเอง จะรู้ชัดที่สุดก็ตอนนี้แหละ ตอนปฏิบัติแรกๆ ก็สวดไปเรื่อย แต่ก็ยึดของดีไปเรื่อย **ทั้งๆ ที่ขั้น ๕ นั้นแหละเป็นตัวทุกข์** ก็ยังยึดมั่นอยู่ เรียกว่ารู้ทุกข์ไม่ทั้งหมด สมุทัยจึงเกิดขึ้นได้ พอรู้หมดแล้วสมุทัยก็ไม่มีที่ตั้งอยู่ ก็จะเป็นอิสระจากทุกข์คือนิโรธะ การปฏิบัติพรหมจรรย์ก็จบลง เป็นพระอรหันต์

ข้อ ๒๔๙ อุปมาการดูให้เกิดอัสวักขยญาณ
 เปรียบเหมือนสระน้ำใสสะอาดไม่ขุ่นมัวบนยอดภูเขา
 คนตาดียืนที่ขอบสระนั้น เห็นหอยโข่งและหอยกาบ ก้อนกรวด
 และก้อนหินหรือฝูงปลากำลังแหวกว่ายอยู่บ้าง หยุดอยู่บ้าง ใน

ทาง พัน ทุกข์

สระนั้น ก็คิดอย่างนี้ว่า สระน้ำนี้ใสสะอาดไม่ขุ่นมัว หอยโข่ง และหอยกาบ ก้อนกรวดและก้อนหิน และฝูงปลาเหล่านี้กำลังแหวกว่ายอยู่ก็มี หยุตอยู่ก็มี ในสระนั้น ฉันทิ เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุย่อมจิตไปเพื่ออาสาวิภังขญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ...

มหาบพิตร ไม่มีผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์อย่างอื่น ที่ยอดเยี่ยมกว่าหรือประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์นี้เลย

ท่านอุปมาเหมือนสระน้ำใสสะอาดไม่ขุ่นมัวบนยอดเขา คนตาดียืนอยู่ที่ขอบ อย่าชะโงกจนหัวทิ่ม ท่านฝึกใหม่ๆ ชอบชะโงกจนหัวทิ่ม คือจิตไหลไปในอารมณ์ พอจิตมีสมาธิ ก็เป็นคนตาดี ยืนอยู่ขอบ พอมองน้ำใสสะอาดก็เห็นทุก

อย่างตามที่มันเป็นจริง ท่านอุปมาเหมือนเห็นหอยโข่ง หอย
 กาบ ก้อนกรวด ก้อนดิน ผุงปลาที่กำลังแหกว่ายอยู่ ก็
 จะเห็นหมด ท่านก็ทำนองเดียวกัน เป็นผู้ดูด้วยจิตที่เป็นสมาธิก็
 เห็นทุกอย่าง

แต่เรายังรู้ทุกขไม่แจ่มแจ้ง วันไหนที่ตาดีไม่มัวก็ดู
 ได้ พออารมณ์แรงๆ มากก็ยึด อารมณ์บางอย่างมากก็ดูเฉยๆ ได้
 อารมณ์บางอย่างมากก็โดนถล่ม ก็ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ท่าน
 ทั้งหลายก็อย่าประมาท ถ้าอารมณ์กระทบแล้วท่านสามารถ
 รักษาจิตตนเองได้ ดูได้ อยู่กับการรู้ नाम รูรูรูปได้ ก็อย่าเพิ่ง
 ประมาทว่าอารมณ์อื่นๆ ที่แรงๆ จะไม่สามารถทำอะไรท่าน
 ได้ หน้าที่ของท่านก็คือฝึกไปอย่าประมาท จนกว่าจะมี
 ญาณหยั่งรู้ขึ้นมาว่า “ชาติสิ้นแล้ว...” ถ้าไม่มีญาณนี้เกิดขึ้น
 มาท่านก็อย่าประมาท ก็ทำไปเรื่อยๆ นั่นแหละจนกระทั่งสิ้น
 ชีวิต

ทาง พัน ทุก ชั

ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคก็ฝากไว้เป็นปัจฉิมโอวาทแล้วว่า “อุปมาเทน สมปาเทถ เธอทั้งหลายจงทำกิจทุกอย่างให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท” ถ้าเป็นพระอรหันต์แล้วก็ไม่มียกิจที่ต้องทำอีกแล้ว ถ้ายังไม่เป็น ญาณนี้ยังไม่เกิดขึ้น ก็ยังมีกิจที่ต้องทำอีก ฝากดูไปเรื่อย อย่าประมาท เพียงได้ผลสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ แล้วก็หยุดอยู่ อย่างนี้เป็นความประมาท

ถาม อภิสังขารคือเจตนาเจตสิกแล้วจะละอภิสังขารได้อย่างไร ในเมื่อเจตนามีอยู่ในจิตทุกดวง

ตอบ เจตนาบางส่วนเป็นอภิสังขาร เจตนาบางส่วนไม่ได้เป็น เจตนาที่เป็นไปในวิปัสสนา ไม่ใช่ความตั้งใจที่จะทำกรรม เป็นเจตนาที่เกิดกับจิตทุกดวงเฉยๆ เรียกว่าสหชาตกรรม วิปัสสนาเป็นการทำกรรมไม่ดำไม่ขาว ที่เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม ส่วนใหญ่เราจะเข้าใจเฉพาะเจตนาที่เป็นไป

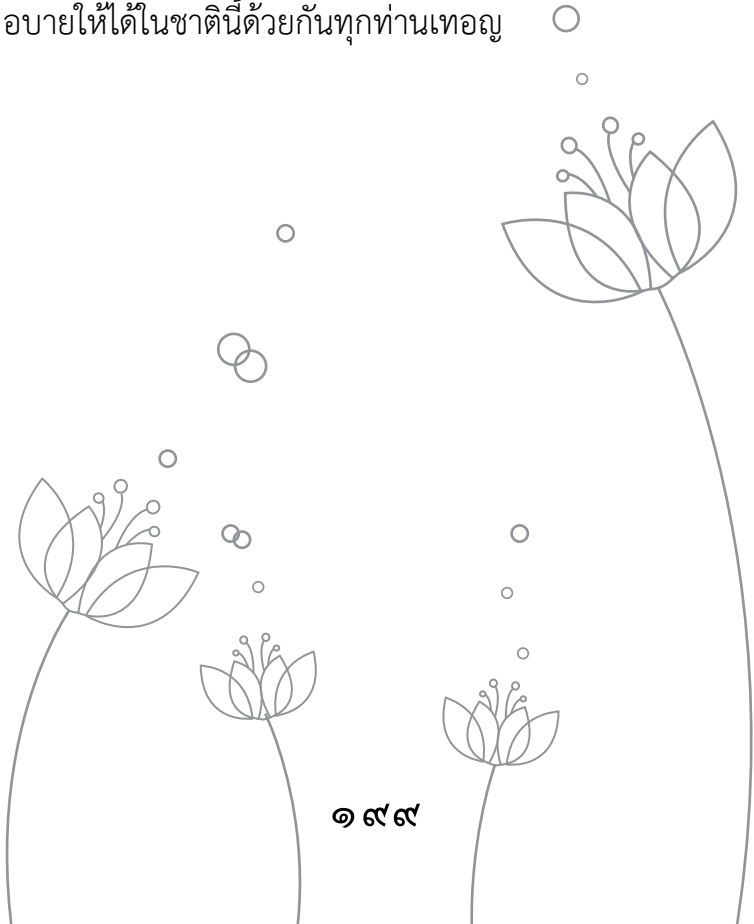
เพื่อทำกรรม เช่น ตั้งใจไปทำทาน ตั้งใจไปรักษาศีล ฯลฯ แต่
วิปัสสนาไม่ใช่อย่างนั้น จะเป็นวิปัสสนา เป็นทางสายกลาง
แท้ๆ ต้องมีสมาธิ จิตจะมีสมาธิแท้ๆ ก็ต่อเมื่อหมดความตั้งใจ
แต่เดิมเราเคยตั้งเจ้านั้นจัดเป็นอภิสังขาร เวลาท่านฝึกสติไป
ท่านตั้งใจจะทำอะไรแบบเดิมๆ จิตจะรู้สึกหนักๆ

กุศลที่เป็นอภิสังขารเรียกว่าปุญญาภิสังขาร ส่วน
วิปัสสนาไม่เป็นอภิสังขาร จิตก็จะเบาขึ้นเรื่อยๆ จะละได้
มากขึ้น ไม่มีคนรับผล เพราะเป็นไปเพื่อละอย่างเดียว เมื่อ
ไม่มีคนรับผล จิตจึงไม่หนัก ยิ่งฝึกมากขึ้น จิตก็จะยิ่งเบาขึ้น
ภาระก็น้อยลง แม้แต่กุศลก็จะไม่เอา ถ้าคนไหนยังทำกุศล
ไม่เป็น ท่านก็แนะนำให้ทำทาน รักษาศีล ซึ่งก็มีอานิสงส์
ตามที่ท่านแสดงไว้... จนท้ายที่สุดให้มาเจริญ**อนิจจสัญญา**
แม้เพียงชั่วลัดนิ้วมือเดียวก็มีอานิสงส์มากมายมหาศาล

การเจริญอนิจจสัญญา ก็คือการเฝ้าดูนามรูป ให้
เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง **มีผลมากมีอานิสงส์มากที่สุดแล้ว**
เพราะตัดภพตัดชาติได้ หากบุคคลนั้นได้เป็นพระโสดาบัน
ภพชาติที่เหลือมากที่สุดเพียง ๗ ชาติเท่านั้นเอง ทุกข์ที่เคยมี
มากมายมหาศาล ก็จะเหลือเพียงเล็กน้อย

กุศลแบบอื่นๆ ก็มีอานิสงส์มากเหมือนกัน แต่ยังมี
คนได้รับผล ทำทานก็ได้รับผล มีอานิสงส์ การที่ได้รับผลจึง
หนัก เพราะมีตัวตนเป็นฐานรองรับอยู่ข้างล่าง จึงรู้สึกหนัก
ตามหลักของปฏิจจสมุปบาทนั่นแหละ ที่สร้างภพขึ้นมาในใจ
ว่า จะมีคนรับผลของสิ่งนี้ ความจริงเจตนาเจตสิกเกิดกับจิต
ทุกดวง พอบอกว่าไม่มีเจตนาท่านก็จะงง ทำแบบไม่มีเจตนา
ความจริงมีเจตนา แต่ไม่มีเจตนาที่จะไปทำกรรมเพื่อจะให้
เกิดต่อ เป็นลักษณะของกรรมไม่ดำไม่ขาว เป็นไปเพื่อความ
สิ้นกรรม

ก็จบสามัญญผลสูตรแต่เพียงเท่านี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งใจประพฤติปฏิบัติ มีความเพียร และขอให้ปิดอบายให้ได้ในชาตินี้ด้วยกันทุกท่านเทอญ ○



ทาง พัน ทู ก ช์

อ า จ า ร ย์ สุกีร์ ทุ ม ท อ ง

วันเดือนปีเกิด

- ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองฮะ ตำบลหนองฮะ อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง
- วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

งานปัจจุบัน (พ.ศ.๒๕๕๒)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัทบางกอกพรีอเพอร์ตี คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะและตรวจชำระพระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จังหวัดนครปฐม
- บรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด