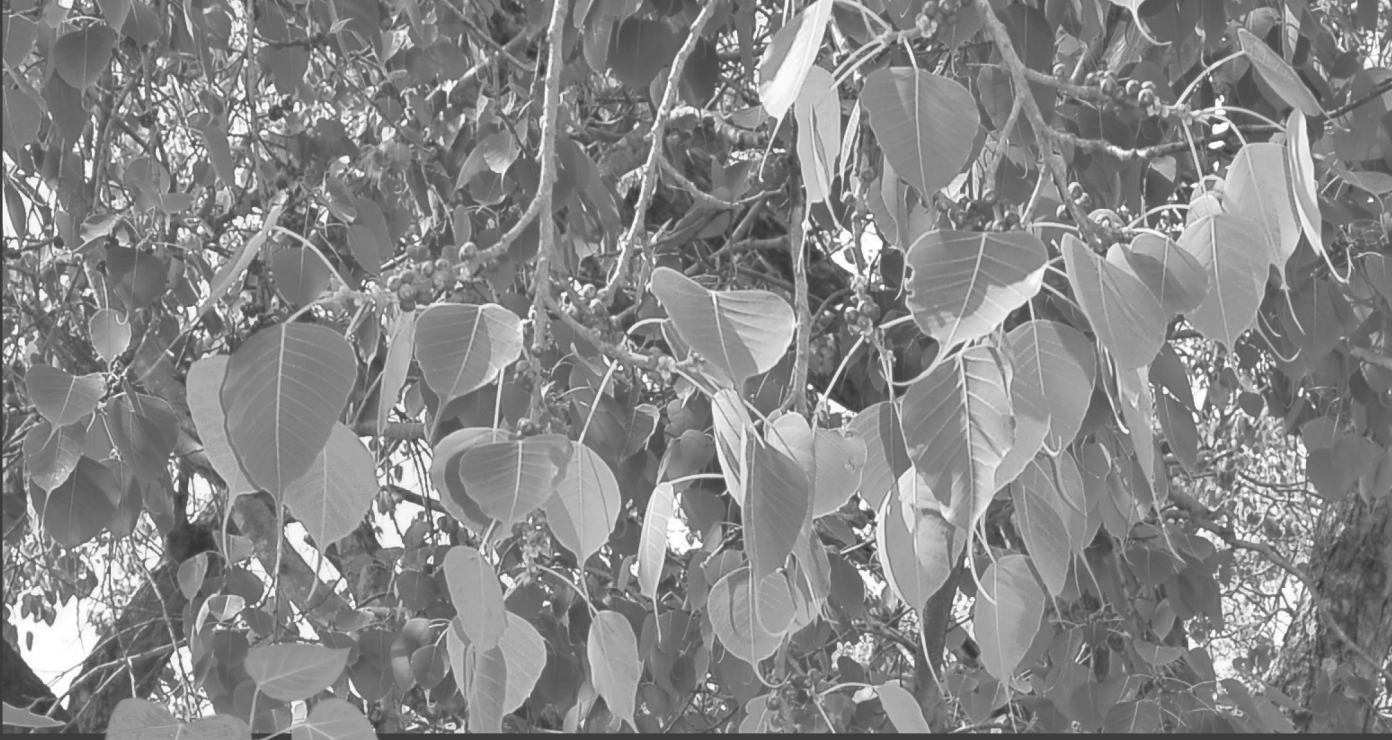


สติปัฏฐาน ๔



พระอาจารย์มานพ อุปสโม
ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ
๘๔ พรรษา ราชนครินทร์



สติปัฏฐาน ๔



พระอาจารย์มานพ อุปสโม
ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ
๘๔ พรรษา ราชนครินทร์



สติปัฏฐาน ๔

โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม

ศูนย์ปฏิบัติธรรม เฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์
(เขาดินหนองแสง)
๑๙๐ หมู่ ๑ ต.เขาวงกต อ.แก่งหางแมว จ.จันทบุรี ๒๒๑๖๐
โทร. (๐๘๖) ๐๑๒-๒๔๗๗, (๐๘๖) ๐๑๒-๒๖๓๓
https://www.pra-manop.org
E-mail : kdns84y.meditation@gmail.com

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๙ ๕,๐๐๐ เล่ม

เนื่องในโอกาสวันทอดกฐินสามัคคีประจำปี
สร้างพระพุทธรูปปางมารวิชัย และพระแม่ธรณีบีบมวยผม

ISBN 978-616-642-215-3

พิมพ์ที่ บริษัท ธนาเพรส จำกัด
๙ ซอยลาดพร้าว ๖๔ แยก ๑๔ แขวงวังทองหลาง
เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐
โทร. ๐-๒๕๓๐-๔๑๑๔ โทรสาร ๐-๒๑๐๘-๘๙๕๐-๕๑
E-mail : tanapress@gmail.com

คำปรารถ

หนังสือที่ท่านถืออยู่ในมือเล่มนี้ รวบรวมเนื้อหาธรรมบรรยายเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ณ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดปทุมธานี (ศูนย์ ๒) ในระยะแรกของการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ โดยมุ่งอธิบายหลักธรรมและแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

คณะผู้จัดทำในการจัดพิมพ์ครั้งแรก ได้นำเทปธรรมบรรยายมาถอดความและจัดพิมพ์เผยแผ่ ต่อมาสำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ โดยคุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ได้จัดพิมพ์ใหม่เป็นครั้งที่สอง

ในคราวครั้งนี้คุณโยมทิฆัมพรและคณะศิษยานุศิษย์ได้มีดำริที่จะจัดพิมพ์ขึ้นใหม่ โดยนำเนื้อหาจากการพิมพ์ครั้งแรก มาปรับปรุงและเรียบเรียงภาษาให้สละสลวย อ่านเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น โดยคงสาระสำคัญของธรรมบรรยายเดิมไว้

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เน้นการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ควบคู่กับคำอธิบายหลักธรรม เพื่อเป็นพื้นฐานในการเจริญสติและปัญญา จึงเหมาะสำหรับผู้ใฝ่ในการปฏิบัติธรรม ตลอดจนผู้สนใจศึกษาหนทางแห่งการดับทุกข์

ในภาวะที่โลกกำลังเผชิญกับวิกฤตจากปัญหาเศรษฐกิจ และภัยพิบัติจากอุทกภัยและความทุกข์จากภัยธรรมชาติ การนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติย่อมช่วยให้จิตใจมีกำลังและเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับความยากลำบากได้อย่างมีสติ แม้ไม่อาจหลีกเลี่ยงความเปลี่ยนแปลงภายนอกได้ทั้งหมด แต่เราสามารถฝึกใจให้รู้เท่าทันและบรรเทาความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในได้

ขอให้ทุกท่านที่ได้อ่านหนังสือธรรมะเล่มนี้ น้อมนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต เจริญด้วยสติและปัญญา และสามารถดับทุกข์ในใจของตนได้สมความปรารถนาโดยทั่วกันเทอญ

พระอาจารย์มานพ อุปสโม
ศูนย์ปฏิบัติธรรม เฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์
(เขาดินหนองแสง)

สารบัญ

	หน้า
ตอน ๑	๑
ตอน ๒	๒๘
ตอน ๓	๔๔
ตอน ๔	๖๓
ตอน ๕	๗๔
ตอน ๖	๙๓
ตอน ๗	๑๐๙
ตอน ๘	๑๒๙
ตอน ๙	๑๔๔
ตอน ๑๐	๑๕๙
ภาคผนวก	๑๗๓
พระพุทธรูปปางมารวิชัย	๑๗๔
ตำนานพระพุทธรูปปางมารวิชัย	๑๗๗
สังเขปประวัติ พระอาจารย์มานพ อุปสโม	๑๘๑
รายชื่อเจ้าภาพ	๑๘๖
แผนที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ฯ	๑๘๘



ต้นพระศรีมหาโพธิ์ พุทธคยา ประเทศอินเดีย

ตอน ๑

อิมาหัง ภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ.

แปลว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอน้อมถวายอัตตภาพร่างกายนี้แด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แล้วก็มีการกล่าวคำถวายอัตตภาพร่างกายกับอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานว่าจะมอบกายถวายชีวิตต่อการเจริญพระกรรมฐานในครั้งนี้

เป็นประเพณีที่ครูบาอาจารย์ท่านสืบต่อกันมา การมอบกายถวายชีวิต ถือว่าเป็นความตั้งใจว่า ในการอบรมการเจริญสติ การเจริญปัญญาในคราวครั้งนี้ เราจะปฏิบัติอย่างจริงจัง หลังจากนั้นท่านอาจารย์ก็นำกล่าวคำสมาทานว่าเราจะตั้งใจเจริญสติ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีการกำหนดกายในอิริยาบถต่างๆ ต่อจากนั้นก็มีการกำหนดความรู้สึก เราก็กล่าวคำสมาทานไว้ว่าจะตั้งใจปฏิบัติธรรมตลอดไป การปฏิบัติธรรมนั้นท่านต้องการให้เราปฏิบัติกันตลอดไป ไม่มีการเข้าและไม่มีการออก แต่ด้วยภารกิจและเวลา การที่จะปลีกตัวออกจากครอบครัวมาปฏิบัตินั้นมีเวลาไม่มาก ในเมื่อมีเวลาน้อย มีเวลาเพียง ๗ คืนกับ ๘ วัน เรามาปฏิบัติกันได้ก็เพียงเล็กๆ น้อยๆ จึงมีการกล่าวคำสมาทานจำกัด แต่ก็สามารถจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

การมาเจริญสติตามแนวของมหาสติปัฏฐานในคราวครั้งนี้ เป็นหลักสูตรการอบรมภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ประการ หากถามว่าใช้ตามแนวของพระอาจารย์ใด ก็ตอบว่าไม่ได้ใช้ตามแนวของอาจารย์หนึ่งอาจารย์ใด แต่ใช้ตามแนวของพระไตรปิฎก ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ประการ นั่นเอง

ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านก็ไปยึดติดสร้างเป็นแนวขึ้นมาอีกว่าเป็นแนวของพระอาจารย์มานพ ความจริงแล้วไม่ใช่แนวของอาตมา ขอให้

ท่านทั้งหลายเข้าใจเสียก่อนว่าที่อาตมานำมาบรรยายนำมาอธิบายหรือนำมาสอนมาอบรมกันไม่ใช่แนวของอาตมา แล้วก็ขอว่าอย่าไปพูดว่าเป็นแนวของท่านอาจารย์มานพแต่ขอให้พูดว่าเราได้ไปเจริญสติตามแนวของมหาสติปัฏฐาน ๔ ประการ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎก แต่พระอาจารย์ผู้บรรยายนั้นสามารถระบุได้ว่าเป็นใครบ้าง แต่อย่าถือว่าเป็นแนวของท่านนั้นท่านนี้ ขอให้พวกเรายึดพระไตรปิฎกเป็นหลัก ถ้ายึดพระไตรปิฎกเป็นหลักจะสามารถสอบทานจากพระไตรปิฎกได้ ที่ท่านพูดไปนั้นตรงกับพระไตรปิฎกหรือไม่ เลือกเอาแต่เฉพาะที่ถูกต้อง หากว่าไม่ตรงกับพระไตรปิฎก คำพูดเหล่านั้นก็ลบทิ้งไป ส่วนไหนตรงเราก็รับเอาไว้ ก็จะทำให้การปฏิบัติของเรานั้นได้เข้าใกล้พระไตรปิฎก ได้เข้าใกล้พระพุทธเจ้า ขอให้ยึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลักก็แล้วกัน

ปัจจุบันนี้เราเข้าไม่ถึงพระรัตนตรัยเข้าไม่ถึงพระพุทธเจ้า แล้วก็ยกย่องบูชาพระพุทธองค์น้อยเกินไป เพราะไม่เข้าใจว่าหลักธรรมที่ปฏิบัติอยู่นั้นเอามาจากไหน การที่เราได้รับจากครูบาอาจารย์ท่านใดท่านหนึ่งมา คิดว่าเป็นธรรมะของท่านก็เลยไปเชิดชูท่าน แล้วก็เลยลืมพระพุทธเจ้า ให้ความสำคัญในตัวของอาจารย์มากกว่าพระรัตนตรัย อาตมาขอให้ท่านทั้งหลายมาพิจารณาตรงนี้ แล้วให้เปลี่ยนความคิดของตนเองมาให้ความสำคัญพระรัตนตรัยให้มากที่สุด และให้ครูบาอาจารย์นั้นรองลงมา ครูบาอาจารย์เป็นแต่เพียงสะพานเท่านั้นเอง คือเป็นสะพานเชื่อมตัวเราให้เข้าถึงพระรัตนตรัย เพราะหากไปติดอยู่กับครูบาอาจารย์เราก็ไปไม่ถึงพระพุทธเจ้า ไม่ถึงพระธรรมไม่ถึงพระอริยสงฆ์เจ้า เราจะต้องยกระดับจิตให้ได้ว่าทำอย่างไรจะเข้าถึงพระรัตนตรัย

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมเพื่อการเข้าถึงพระรัตนตรัยถือได้ว่าเป็นการเข้าถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เข้าถึงพระธรรมและเข้าถึงพระอริยสงฆ์เจ้า พระสงฆ์ในพระรัตนตรัยนี้เป็นอริยสงฆ์ พระสงฆ์ ๔ คู่

๘ จำพวก แต่พระสงฆ์ที่เป็นครูบาอาจารย์ทั่วไปเป็นแต่เพียงสมมุติสงฆ์เท่านั้นเอง ยังไม่ใช่พระสงฆ์ในพระรัตนตรัย หัวใจของเรานั้นต้องฝากไว้ที่พระรัตนตรัย อย่าเอาหัวใจไปฝากไว้ที่ครูบาอาจารย์ อย่าไปยึดติดครูบาอาจารย์ เพื่อการปฏิบัติธรรมจะได้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น เพราะการยึดติดต่อครูบาอาจารย์นั้น ทำให้เราไม่เปิดใจเข้าสู่หลักคำสอนที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกได้อย่างแท้จริง

การศรัทธาในตัวครูบาอาจารย์ เมื่อท่านพูดอย่างไรก็รับของท่านมาทั้งหมด การทำความเข้าใจมาของแต่ละครูบาอาจารย์นั้น ในบางครั้งอาจเข้าใจคลาดเคลื่อนไม่เหมือนกันได้ เมื่อไปยึดติดแล้วจะเข้าไม่ถึงหลักธรรมที่แท้จริง แล้วควรฝากความหวังไว้กับใครในการปฏิบัติธรรม ถ้าฝากความหวังไว้กับพระรัตนตรัยจะไม่ผิดหวัง แต่หากถ้าฝากกับครูบาอาจารย์เราอาจผิดหวังได้ เพราะครูบาอาจารย์หากยังเป็นปุถุชน ปุถุชนนั้นยังขึ้นได้ลงได้ยังสามารถเสื่อมได้ เมื่อครูบาอาจารย์เสื่อมไปใจของเราจะไม่มีที่พึ่ง แต่ถ้าเราฝากไว้กับพระรัตนตรัยมิได้ฝากไว้กับครูบาอาจารย์ นับถือท่านในฐานะเป็นเพียงผู้เชื่อมโยงตัวเราเข้ากับพระรัตนตรัย ในการปฏิบัติก็มีประเพณีมอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้าและพระรัตนตรัย เมื่อมอบกายถวายชีวิตให้กับพระรัตนตรัยแล้วครูบาอาจารย์ที่ท่านแนะนำกรรมฐาน เราให้เกียรติท่านโดยการมอบภาระให้ท่านดูแลในการอบรมในการให้กรรมฐานเพื่อจิตใจจะได้มั่นคง ผลดีที่จะพึงบังเกิดขึ้นก็คือ ร่างกายและจิตใจของเราในปัจจุบันนี้ไม่ใช่ของเราได้ถวายพระรัตนตรัยไปเรียบร้อยแล้ว เมื่อถวายแล้วก็อย่าไปขโมยกายกับใจที่มอบให้พระรัตนตรัยกลับคืนมาเป็นของเราอีก

ต่อจากนี้ไป การเดินทุกย่างก้าว เป็นการเดินเพื่อเข้าถึงพระรัตนตรัย การยืนทุกย่างก้าวเป็นการยืนเพื่อเข้าถึงพระรัตนตรัย อัตตภาพร่างกายของเราทั้งหมด เราเดิน เรายืน เรานั่ง เรานอน ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตัวเราเอง จะต้องมอบให้ท่านจริงๆ เป็นไปเพื่อการเข้าถึงพระรัตนตรัย

การเดิน การยืน การนั่ง การนอน เพื่อจะเข้าถึงพระรัตนตรัยนั้น ต้องด้วยอาการมีสติ ถ้าเราเผลอสติก็จะเป็นการไปขโมยกายขโมยใจกลับมา เรายกให้ท่านแล้วก็ต้องมอบให้ท่านไปเลย เราจะต้องไม่ปราศจากสติ เดินไม่ปราศจากสติ ยืนไม่ปราศจากสติ นั่งไม่ปราศจากสติ นอนไม่ปราศจากสติ เวลาคิดก็คิดอยู่แต่เฉพาะในเรื่องของกายและใจ อย่าไปคิดถึงเรื่องอื่น ถ้าไปคิดถึงเรื่องอื่นเราก็ขโมยกลับคืนมา เมื่อเรายกให้ท่านไปแล้วให้เราได้ตั้งใจปฏิบัติตั้งใจเจริญสติอย่างจริงจังในทุกอิริยาบถ ทุกย่างที่ก้าวไปต้องการปรารภแต่ในเรื่องการเจริญสติ เพราะว่าหลักสูตรของเรานั้นคือหลักสูตรการเจริญสติ ตามแนวของมหาสติปัฏฐาน ๔ ประการ

ประโยชน์การเจริญสติ

ในเบื้องต้นเราต้องมาความเข้าใจกันก่อนว่า การเจริญสตินั้นจะได้รับประโยชน์อย่างไร ประโยชน์ในการเจริญสติที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ท่านทรงแสดงพระบาลีเอาไว้ว่า

เอกายะโน อะยัง ภิกขะเว มัคโค สัตตานัง วิสุทธิยา
โสกะปะริเทวานัง สะมะติกกะมายะ ทุกขะโทมะนัสสานัง อัตถังคะมายะ
ญายัสสะ อะธิคะมายะ นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยายะ
ยะทิทัง จัตตาโร สะติปัฏฐานา.

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงจากความโศกความร่ำไร เพื่อความสิ้นไปจากทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุเญยยธรรม เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔

นี้เป็นพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงเรื่องอานิสงส์ของการเจริญสติการเจริญสตินั้นมีอานิสงส์อยู่ทั้งหมด ๗ ประการ คือ เพื่อนำมาซึ่งคุณวิเศษ ๓ ประการ และเพื่อขจัดอุปัทวภัยคือสิ่งที่ไม่ดี ๔ ประการ การที่เรามาเจริญสติในครั้งนี้ ใครไม่ขโมยกายและใจคืนจากพระพุทธเจ้าจะได้รับประโยชน์เช่นนี้

คุณวิเศษ ๓ ประการได้แก่

ประการที่ ๑ การเจริญสติปัฏฐานจะทำให้เกิดความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส จากอุปกิเลส ท่านใช้คำว่า **สัตตานัง วิสุทธิยา** เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ประการที่ ๒ ทำให้บรรลุเญยยธรรม คำว่า เญยยธรรมในที่นี้ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ มีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สิ่งที่จะได้รับเป็นคุณวิเศษประการที่ ๒ นี้คือได้บรรลุอริยมรรคมีองค์ ๘

ประการที่ ๓ นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยายะ ที่ท่านแสดงไว้ คือ สามารถทำนิพพานให้แจ้ง ก็คือเพื่อบรรลุพระนิพพาน

นี้เป็นคุณวิเศษของการมาเจริญสติกันในครั้งนี้ และเพื่อกำจัดอุปัทวะ อุปัทวะ ๔ ประการนั้นมีอะไรบ้าง ก็เพื่อขจัดความโศกเศร้าที่เราเคยโศกเศร้ามาจะหมดไป เพื่อขจัดความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์ทางกายและเพื่อดับทุกข์ทางใจ ความทุกข์ในชีวิตประจำวันหนีไม่พ้นเรื่องเหล่านี้ ความโศกความเศร้าความร้องไห้คร่ำครวญ ความทุกข์ทางกายความทุกข์ทางใจ ใครๆ ก็ไม่ต้องการแม้ตัวเราจะไม่ต้องการแต่สิ่งเหล่านี้ก็เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันตลอดเวลาเราก็พยายามหลีกหนี แต่สิ่งเหล่านี้ก็เกิดขึ้นเกิดแล้วก็เกิดอีกซ้ำแล้วซ้ำอีกทำให้ต้องทุกข์แล้วทุกข์อีก ทุกข์ทางกายเกิดขึ้น ทุกข์ทางใจก็เกิดขึ้น ความเศร้าโศกทางใจเกิดขึ้น ชีวิตของสรรพสัตว์ที่ต้องท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ หนีไม่พ้นจากเรื่องเหล่านี้

ชีวิตของตัวเราก็หลีกหนีไม่พ้น ขณะที่มีชีวิตอย่างราบเรียบมองดูแล้วไม่น่าจะมีปัญหาอะไร แต่ชีวิตของคนเราไม่ปราศจากปัญหา อยู่คนเดียวก็มีปัญหา อยู่สองคนก็มีปัญหามาก ถ้าอยู่สามคนมีปัญหามากกว่านั้นอีก แล้วการมาอยู่รวมกันหลายคนปัญหาก็มากขึ้นตามลำดับ มนุษย์นั้นมีปัญหาไม่มีที่สิ้นสุด แล้วทำไมมนุษย์จึงมีปัญหา สาเหตุที่มนุษย์มีปัญหาก็เพราะว่ามนุษย์ไม่ได้ฝึกจิต ไม่ได้อบรมกายวาจาใจ

ทันโต เสฏโฐ มะนุสเสสุ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า ในบรรดาบุคคลทั้งหมด บุคคลใดอบรมตนมาดีแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด เป็นบุคคลไม่มีปัญหา เป็นบุคคลที่จะไม่ทำปัญหาให้เกิดขึ้น ปัญหาเกิดขึ้นมาจากที่ไม่ได้มีการฝึกจิต ตัวของเราเองคนเดียวก็มีปัญหา แต่บางครั้งเราไม่รู้ปัญหาที่แท้จริง ถ้ามองแล้วจะพบว่าตัวของเราเป็นบ่อเกิดแห่งปัญหา ปัญหาของตัวเราคืออะไร กายของเราเป็นบ่อเกิดแห่งปัญหา ใจของเราก็เป็นบ่อเกิดแห่งปัญหา สังเกตไหมว่ากายเป็นทุกข์ เป็นทุกข์กันตลอด นั่งก็ทุกข์ ยืนก็ทุกข์ เดินก็ทุกข์ จะให้นอน นอนก็ทุกข์อีก ลองดูซิว่าอิริยาบถใดไม่ทุกข์บ้าง มีไหม อยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งไม่ทุกข์ไม่มีเลย

การอยู่ในอิริยาบถใดเป็นทุกข์ทั้งสิ้น ทำไมจึงเป็นทุกข์ ไม่ใช่อิริยาบถเป็นทุกข์ แต่ตัวกายนั้นเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวอิริยาบถเป็นทุกข์ อิริยาบถเป็นเครื่องผ่อนทุกข์ให้กาย เมื่อกายเป็นทุกข์ กายจึงมีการเปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนจากเดินเป็นยืน จากยืนเป็นนั่ง จากนั่งเป็นนอน แต่จะเปลี่ยนไปสู่อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง กายก็ไปปรากฏเป็นทุกข์ในอิริยาบถนั้นๆ อีก

นั่งท่าเดียวนานๆ ก็เป็นทุกข์ เปลี่ยนจากนั่งเป็นยืน ความรู้สึกทุกข์หายไป รู้สึกสบายมาแทน ประเดี๋ยวกายเขาก็มาปรากฏความจริงให้เห็นอีก ยืนอยู่ก็ทุกข์ เมื่อยืนเป็นทุกข์ ก็เปลี่ยนอิริยาบถจากยืนเป็นเดิน เดินสักหน่อยหนึ่งรู้สึกสบาย ประเดี๋ยวกายก็มาปรากฏความจริง

ให้เห็นอีก กายเป็นทุกข์อีก เดินอยู่ทุกข์ ทำอย่างไรดี นั่งดีกว่า นั่งรู้สึกสบาย ประเดี๋ยวทุกข์ตามมาอีก กายปรากฏความจริงให้เห็นอีกว่าเป็นทุกข์อีก ตัดสินใจนอนอีก น่าจะสบายพอนอนกายเขาก็ปรากฏให้รับรู้อีกว่าเป็นทุกข์อีก สรุปแล้วกายเป็นทุกข์ จะอยู่อย่างไรกายก็เป็นทุกข์ เดินก็ทุกข์ ยืนก็ทุกข์ นั่งก็ทุกข์ นอนก็ทุกข์ ทำอะไรก็เป็นทุกข์ทั้งหมด

ทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ แก้ไขให้หมดไปโดยสิ้นเชิงไม่ได้ถ้ายังมีกายอยู่แต่สามารถแก้ไขได้ด้วยการไม่มีกาย ถ้ามีกายแล้วกายต้องทุกข์ แต่ถ้าไม่มีกายจะไม่ทุกข์อีกต่อไป พระพุทธเจ้าจึงทรงหาอุบายวิธีว่าทำอย่างไรกายจะไม่ทุกข์ ก็คือหาวิธีหยุด หยุดการเกิดขึ้นของกาย ถ้ากายไม่อุบัติเกิดขึ้น กายจะไม่ทุกข์อีกต่อไป สกัดการเกิดหยุดการเกิด ท่านก็หาอุบายวิธีว่าทำอย่างไรจะไม่เกิด ก็โดยมองหาสาเหตุว่าทุกข์เกิดมาจากอะไร ทุกข์เกิดจากความต้องการเกิด เราก็ยังคงต้องมีทุกข์กันต่อไป การไปหยุดความต้องการจะเกิด ทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น

ประเด็นเหล่านี้ จะกล่าวขยายความกันในโอกาสต่อไป อาตมาได้ชี้ให้ท่านทั้งหลายเห็นว่า เมื่อกายเป็นทุกข์แล้วกายยังทุกข์อย่างอื่นอีก ทุกข์ในกาย ปวดหัวตัวร้อน เป็นเรื่องของกายใช่ไหม ใช่กายหรือเปล่า ร้อนเกินไป...กายก็เป็นทุกข์ หนาวเกินไป...กายก็เป็นทุกข์ ฝนตกตากฝน...ก็เป็นทุกข์ ไปอยู่กลางแดด...ก็เป็นทุกข์ ยุงกัดกาย...ก็เป็นทุกข์ หิวก็ทุกข์ อิ่มเกินไปก็เป็นทุกข์ ไม่มีอะไรดีเลยใช่ไหม ทั้งๆ ที่เขาเป็นทุกข์ แต่เราก็รักเขา รักเขามากเขาเป็นทุกข์แต่เราก็รักเขา เขาไม่มีอะไรดีเลย แต่เราก็ชื่นชมยินดีในตัวเขาใช่หรือเปล่า หลงรักเขา ชื่นชมยินดีในตัวเขาทั้งๆ ที่เขาไม่มีอะไรดีให้เห็นเลยเป็นทุกข์อยู่ตลอด จะทำอะไรกายเป็นทุกข์ทั้งหมด นั่งก็ทุกข์ ยืนก็ทุกข์ เดินก็ทุกข์ นอนก็ทุกข์ เป็นเรื่องของร่างกาย หิวก็ทุกข์ บริโภคอาหารมากเกินไปก็ทุกข์ อิ่มก็ทุกข์ อิ่มไปสักพักหนึ่ง อาหารย่อยสลายเสร็จแล้วก็มีกากอาหาร กากอาหาร

หมักหมมอยู่ในกายนานๆ ก็ไม่ได้ จะต้องเอาออกอีก ไปเอาออกก็ทุกข์ ไม่เอาออกก็ทุกข์ สรุปแล้วเอาเข้าก็ทุกข์เอาออกก็ทุกข์ ตอนเอาเข้านี้รู้สึกทุกข์บ้างไหม การเอาเข้านี้ก็ต้องไปแสวงหา การแสวงหาก็ทุกข์อีก อาหารปริเยฏฐิทุกข์ พระองค์ทรงแสดงไว้ว่าการแสวงหาอาหารเป็นทุกข์ การแสวงหาปัจจัยมาซื้ออาหาร การทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งเงินทอง เพื่อจับจ่ายใช้สอยมาปรุงเป็นอาหาร เป็นทุกข์ตลอด มองเห็นไหมว่าไม่มีอะไรดีเลย บริโภคอาหารเสร็จแล้ว ชำระล้างภาชนะก็ทุกข์อีก มีอะไรก็ต้องทำแล้วทำอีก ทุกข์เกิดขึ้นจากการบริหารขันธ์ พระพุทธเจ้าใช้คำว่าทุกข์เกิดขึ้นจากการต้องคอยบริหาร บริหารรูปขันธ์ เราบริหารเขาไม่มีวันจบบริหารตั้งแต่เกิดถึงวันตายเลย จะต้องคอยบริหารตลอด พาเขาไปอาบน้ำ พาไปถ่าย พาเขาไปหลับไปนอน พาเขาไปบริโภคอาหาร

นี่แหล่ะกายมีปัญหา เคยมองเห็นปัญหาแบบนี้บ้างไหม ส่วนมากปัญหาภายในของเราเองมองไม่ค่อยเห็น กลับไปมองเห็นปัญหาภายนอก ปัญหาของคนอื่นเรามองเห็น แต่ปัญหาของตัวเรามองไม่ค่อยเห็นกัน ไม่ค่อยรู้ปัญหา พอไม่รู้ปัญหาของตัวเราก็กลับไปคอยแก้ปัญหาให้คนอื่น ก็เลยไม่ได้คิดจะแก้ปัญหาให้ตัวเราเอง

ทุกข์ทางกายก็เป็นเช่นนี้ ยังมีอีกมากมาย เจ็บไข้ได้ป่วยทุกข์อีก ปวดศีรษะเป็นทุกข์ เป็นไข้ก็เป็นทุกข์ เป็นโรคประจำตัวอย่างใดอย่างหนึ่งก็ทุกข์ใช่ไหม ต้องไปอยู่ในโรงพยาบาล พวกหมอพยาบาลเขาคงจะเห็นทุกข์ เห็นทุกข์กันบ้างไหม หรืออยู่ใกล้เกินไปก็เลยไม่เห็นทุกข์ คุ้นเคยเกินไปอาจมองไม่เห็นทุกข์อย่างนี้ เป็นเรื่องความเคยชิน เห็นเขาดิ้นทุรนทุรายเจ็บปวดจะตายก็มองเป็นเรื่องธรรมดา แสดงว่าวางเฉยไม่หวั่นไหว แต่ลูกหลานของเราเป็นอย่างนั้นเข้าก็ทนไม่ได้ เราไม่ได้เจ็บด้วยแต่ก็เหมือนกับเจ็บไปด้วย กายเป็นทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บ โรคร้ายรุมรบเร้าเบียดเบียนร่างกายนี้อยู่ตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้มองเห็นกายโดยความเป็นทุกข์ ทำไมท่านจึงต้องการที่จะให้มองเห็นว่ากายเป็นทุกข์ เพราะท่านทรงต้องการที่จะให้เราลบล้างความคิดเก่าๆ คือไปคิดว่ากายเป็นสุข มองกายในฐานะว่าเป็นสุขแล้วก็แสวงหาสุขให้กาย แต่ถึงอย่างไรก็เป็นการบำบัดได้ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นไม่สามารถที่จะแก้ไขได้อย่างถาวร จึงคงเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้ตลอดไป แล้วก็เป็นสัจธรรมถ้ามีกายก็ทุกข์อีก ชาตินี้เกิดมามีร่างกายอย่างนี้เป็นทุกข์อย่างนี้ตายไปแล้วเกิดใหม่มีรูปกายอีกก็เป็นทุกข์อีก จะมีรูปร่างกายอะไรก็ทุกข์ มีร่างกายมนุษย์ก็ทุกข์แบบมนุษย์ เป็นสัตว์เดรัจฉานก็ทุกข์แบบสัตว์เดรัจฉาน แม้แต่ไปเป็นเทวดาก็ยังทุกข์แบบเทวดาอีก เป็นมนุษย์ก็ทุกข์ หนีไปเกิดเป็นเทวดาดีกว่า เทวดาก็ทุกข์ไม่ใช่ไม่ทุกข์ เทวดามีหลายภูมิด้วยกันบางภูมิเขาไม่มีความเจ็บปวดกาย บางภูมิก็ทุกข์แบบเรานี้ ต่างก็หนีไม่พ้นความทุกข์

อาตมาเองก็ทุกข์ นั่งอยู่นาน เชื่อไหมทุกข์ นั่งอยู่ท่าเดียวทุกข์ปวดเหลือเกิน ท่านทั้งหลายปวดบ้างไหม คงปวดคงทุกข์เหมือนกัน ความรู้สึกทุกข์ก็เอาประโยชน์ได้ เอามาเป็นอุปกรณ์เอามาเป็นตำราให้อ่านได้ อ่านความรู้สึกเวลาทุกข์กาย มีความรู้สึกให้อ่านได้มากมาย ความรู้สึกอยากจะเปลี่ยน มีมาให้เห็นไหม รู้สึกอยากขยับ...มี รู้สึกไม่ไหวแล้ว...มี รู้สึกไม่สบาย...มี ความรู้สึกก็จะจรเข้ามาอยู่เรื่อยๆ ขอให้คอยอ่านดู อาตมาจะแนะวิธีเอาประโยชน์จากกายทุกข์ในโอกาสต่อๆ ไป กายเป็นทุกข์แต่กายก็มีประโยชน์สามารถนำมาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสติอบรมปัญญาได้

ถึงแม้ว่าอาตมาจะได้บรรยายทั้งวัน ก็คงไม่จบเรื่องทุกข์ทางกาย นำไปพรรณนาเองบ้างก็แล้วกัน พยายามมองให้เห็นเองให้ได้ อาจารย์พรรณนามาได้ขนาดนี้ เราสามารถเอาไปดูต่อให้ได้มากกว่านี้อีก มองให้เห็นเป็นทุกข์ทุกขณะ

ที่เราต้องร้องไห้เป็นเรื่องของใจหรือเปล่า เป็นเรื่องของใจหรือกายที่เราต้องร้องไห้ มีใครไม่เคยร้องไห้บ้าง เป็นอย่างไรจึงจะร้องไห้ เพราะเกิดความรู้สึกเสียใจจึงร้องไห้ เพราะเกิดความรู้สึกน้อยใจจึงร้องไห้ ทำไมจึงคับแค้นใจทำไมจึงเร่าร้อนในใจ มีสาเหตุที่เราน้อยใจไหม เราเสียใจสาเหตุเกิดมาจากความผิดหวังความรู้สึกไม่สมหวัง ความรู้สึกไม่สมปรารถนา รู้สึกไม่พอใจจึงเกิดขึ้น รู้สึกคับแค้นใจจึงเกิดขึ้น รู้สึกเสียใจจึงเกิดขึ้น เกิดจากอะไร เกิดจากใจไปดำริ ดำริถึงเขาทำให้อะไรหลายๆอย่างเกิดขึ้น เกิดอะไรได้บ้างเมื่อดำริถึงเขาแล้ว ดำริถึงเขาชอบใจเขาก็ได้ ดำริถึงเขาเกิดความชังเขาในตัวเขาก็ได้ ดำริถึงเขาน้อยใจเขาก็ได้ ดำริถึงเขาแล้วเรากังวลใจในตัวเขาก็ได้ ใช่หรือเปล่า เวลาน้อยใจเสียใจมีตัวเขาอยู่ไหม

(เปลี่ยนอิริยาบถ) กายเป็นทุกข์ กายอยากจะเปลี่ยนไม่ใช่อาตมาเปลี่ยนอย่างนี้เรียกว่าเปลี่ยนทำไม แก้ได้จริงไหม ถ้าแก้ได้จริงต้องไม่ทุกข์อีก กายเป็นทุกข์จึงต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ตอนเราทุกข์อยากเปลี่ยนไหม ทำไมจึงอยากเปลี่ยนมีความรู้สึกอย่างไรจึงอยากเปลี่ยน ให้อ่านความรู้สึกตอนจะเปลี่ยน อาตมาจะไม่เฉลย ให้ไปดูเองก่อนว่าใจคิดอย่างไร ตอนจะเปลี่ยนครั้งหนึ่งให้ไปดูใจว่าใจกำลังคิดอย่างไร ใจอยากเปลี่ยนไหม หรือใจไม่ชอบอะไรอย่างหนึ่งไหม หรือใจรู้ตามกฎแห่งความเป็นจริงว่าอยู่อย่างนี้ไม่ได้ ต้องไปดูว่าใจคิดอย่างไรต่อไป เป็นอุปกรณ์ให้อ่านใจได้หลายอย่าง ถ้าเรานำมาเป็นอุปกรณ์ในการศึกษาก็จะทำให้สติปัญญาเกิดได้

ใจเรานี้มีหน้าที่คิดถึง แล้วเวลาที่คิดถึงชอบดำริถึงเรื่องอะไร ใจของบุคคลชอบคิดถึงเรื่อง ๒ เรื่อง เรื่องเก่ากับเรื่องใหม่ ใจชอบคิดถึงเรื่องเก่าๆที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วในอดีต ใจชอบคิดถึงเรื่องใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้น ใจชอบคิดถึงเรื่องเหล่านี้ มีอยู่อีกเรื่องหนึ่งคือเรื่องที่กำลังเกิดขึ้น ใจไม่ค่อยคิดถึงจริงหรือเปล่า ลองตรวจดูใจ ถ้าใครฉลาดในใจของตัวเอง

แล้วจะไม่กังวลใจจะไม่ทุกข์ใจ ใจของบุคคลชอบเก็บเอาเรื่องเก่าๆ มาคิดถึง เรื่องผ่านพ้นไปแล้วนานๆ นำเอามาคิดถึง เมื่อคิดถึงเรื่องเก่าๆ ก็กังวลใจ เพราะเรื่องเก่าๆ ผ่านไปแล้วแก้ไขไม่ได้แต่ต้องทุกข์ใจเพราะอดีต เสียใจเพราะอดีตกันมากต่อมาก กังวลใจเพราะเรื่องในอดีตมากต่อมาก คิดถึงเวลาใดก็ไม่สบายใจ คิดถึงเวลาใดกังวลใจ ทั้งๆ ที่เรื่องเหล่านั้นทำให้ใจไม่สบาย แต่ใจก็ชอบคิดถึง บางครั้งต้องการห้ามความคิด แต่ใจก็ไม่ยอมอีก ใจจะคิดถึงให้ได้แล้วก็ต้องทุกข์ ทุกข์เพราะเรื่องในอดีตใช่ไหม ตอนเสียใจเคยดูใจตัวเองไหมว่าเราคิดถึงอดีต เคยดูบ้างไหม ถ้าไม่เคยดู กลับบ้านทดลองดูใหม่ แล้วดูใจว่าเขาคิดถึงอะไร แล้วก็กังวลใจเรื่องในอนาคตว่าจะเกิดขึ้นเป็นอย่างนั้นๆ เขาคนนั้นจะไปทำอย่างนี้ เขาจะไปทำอย่างนั้น เรื่องอนาคตยังไม่เกิดขึ้น จิตของคนเราเป็นทุกข์ เพราะจิตตกอยู่ภายใต้กิเลส ปรารภถึงเรื่องในอนาคตแล้วก็กังวลใจ

เหตุเกิดที่ไหน ท่านให้ละที่ตรงนั้น

สัจธรรมในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงเน้นถึงเรื่องเหตุ แก้ปัญหาที่ตัวเหตุ ไม่แก้ปัญหาที่ปลายเหตุ แต่ให้แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ เหตุเกิดที่ไหนให้แก้ที่นั่น ทุกข์เกิดจากอะไรไปแก้ไขจากสิ่งนั้น ไม่สบายใจเป็นกังวลใจ เกิดจากอะไร เกิดจากการดำริ การแก้แก้ที่ไหนก็แก้ที่ตัวดำริดำริอย่างนี้แล้วเป็นทุกข์ก็อย่าดำริอย่างนั้น ดำริถึงอดีตแล้วเป็นทุกข์ก็อย่าดำริถึงอดีต ดำริถึงอนาคตแล้วเป็นทุกข์อย่าดำริถึงอนาคต ให้ดำริเป็นเรื่องอะไรก็ได้ที่ไม่ใช่อดีตไม่ใช่อนาคต มีเรื่องอะไรที่ไม่ใช่อดีตหรืออนาคต ก็คือเรื่องปัจจุบันที่กำลังมีอยู่ พระพุทธเจ้าทรงเน้นตรงนี้ เน้นการอยู่กับปัจจุบันธรรม เมื่อจิตอยู่กับเรื่องปัจจุบัน จิตจะไม่ตกเป็นทาสความคิดถึงเรื่องในอดีตเรื่องในอนาคต

ใจของบุคคลไม่ค่อยชอบปัจจุบันกัน ชอบไหม ลองปล่อยใจเฉยๆ แล้วดูว่าใจจะไปไหน เอ้า... ลองปล่อยดูก็ได้ เราพยายามเจริญสติ ก็ได้มอบกายถวายชีวิตให้กับพระพุทธเจ้าแล้วว่าจะอยู่กับปัจจุบันธรรม เจริญสติเพื่อเข้าถึงพระรัตนตรัย เผลอเวลาใดก็ไปขโมยกลับมา ไปคิดถึงเรื่องอดีตคิดถึงเรื่องอนาคต เผลอเวลาใดกลับไปอยู่กับอดีตอนาคต ฉะนั้นตรงนี้แหละเราจึงต้องมาฝึกกัน

ทำไมจิตจึงชอบอยู่กับอดีตอนาคต จิตที่ชอบอยู่กับอดีตอนาคตก็ไม่ใช่อื่นไกล เขาคุ้นเคยกันมานาน เคยสังเกตไหมว่าทำไมชอบไปกับเขา เพราะเรากับเขาเป็นเพื่อนกันคุ้นเคยกัน ไปไหนก็อยากจะไปกับเขา ให้ไปกับบุคคลที่ไม่คุ้นเคยกัน ให้ทำงานกับคนที่ไม่คุ้นเคย เราไม่ค่อยชอบหรอก เราอยากจะทำงานกับคนคนนั้น อยากได้คนนั้นเป็นเพื่อนร่วมงาน เพราะคุ้นเคยกันนั่นเอง จิตก็เหมือนกัน จิตเราคุ้นเคยกับอดีตมานาน คุ้นเคยกับอนาคตมานาน เมื่อจิตคุ้นเคยกับอดีตอนาคต จึงดำริถึงอดีตอนาคตได้ง่าย เมื่อจิตไม่คุ้นเคยกับปัจจุบัน การเอาจิตมาดำริถึงปัจจุบันจึงทำได้ยาก

แนวทางการปฏิบัติธรรมนั้น เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ถ้าจิตอยู่กับปัจจุบัน จิตไม่ตกเป็นทาสของความคิดเรื่องในอดีต เรื่องในอนาคต ความกังวลใจจะไม่เกิดขึ้น

ปัจจุบันมีสองประการคือปัจจุบันของกายและปัจจุบันของความรู้สึก กายที่กำลังปรากฏอยู่ทุกๆ อากัปกิริยาอาการ ให้ใจอยู่กับปัจจุบันนั้นๆ ความรู้สึกเกิดขึ้นทุกๆ ความรู้สึก ให้ดำริถึงความรู้สึกนั้นๆ ใจก็อยู่กับปัจจุบันแล้วในขณะนั้น

เมื่อใดใจหยุดคิดถึงอดีตหยุดคิดถึงอนาคต ใจจะไม่ตกเป็นทาสของอดีตอนาคต ความกังวลใจไม่เกิดขึ้น ทุกข์ทางใจไม่เกิดขึ้น ความน้อยใจไม่เกิดขึ้นแล้ว โกรธก็เหมือนกัน มีใครเคยโกรธตัวเองบ้างไหม โกรธตัวเองเหลือเกินโกรธแบบไหนโกรธตัวเอง ใจดำริถึงเขา รักก็เหมือนกัน

ใจดำริถึงเขาจึงรักเขา ใจของบุคคลนี้รักชังเกิดจากดำริ พระพุทธเจ้าต้องการให้ใจหยุดดำริ การที่ใจจะหยุดดำริได้ต้องเอาใจมาไว้กับตัวเรา ต้องการให้ใจหยุดดำริถึงตัวเขาเป็นไปในทางรักหรือทางชัง ต้องพรากใจมาไว้กับตัวเรา

จะเห็นว่าเรื่องของการปฏิบัตินั้นไม่ใช่อื่นไกล ต่อจากนี้ไปเป็นเรื่องของการฝึกใจให้อยู่กับตัวเอง สรุปลงมาได้ ๒ ประเด็น พรากใจออกจากคนอื่นเอามาไว้กับตัวเองประการหนึ่ง พรากใจออกจากเรื่องในอดีตอนาคตเอามาไว้กับปัจจุบันประการหนึ่ง แต่ที่จริงแล้วสองเรื่องนี้เป็นเรื่องเดียวกัน เรื่องของเขาเป็นเรื่องอดีตกับอนาคต คิดถึงเขาปรารภถึงเขา ต้องปรารภถึงเรื่องของเขา ในอดีตหรือเรื่องของเขาในอนาคต เวลาเราคิดถึงเขา ใจจะอยู่กับอดีตและอนาคต พรากใจออกจากเขามาไว้กับเราก็ทิ้งอดีตอนาคตมาอยู่กับเรา อยู่กับปัจจุบันเราในที่นี้คืออะไร ก็คือกายกับความรู้สึกในตัวเรา กายนี้แหละที่ปรากฏอยู่ในอากัปกิริยาอาการอย่างหยาบและอาการอย่างละเอียด

อาการอย่างหยาบแสดงไว้ ๔ ประการ คือ อาการเดิน อาการยืน อาการนั่ง และอาการนอน ต้องให้ชัดลงไป เอาใจไว้กับกายที่อยู่ในอาการเดิน อาการยืน อาการนั่ง และอาการนอน ถ้าใจอยู่กับกายที่ปรากฏอยู่ในอาการนั้นๆ แล้ว ใจไม่ได้คิดถึงเขาแล้ว ใจไม่ได้คิดถึงเรื่องในอดีต ใจไม่ได้คิดถึงเรื่องในอนาคต เอาใจไว้กับความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น ขณะนี้ที่นี่เดี๋ยวนี้ ความรู้สึกนี้ต้องทำความเข้าใจกันให้ละเอียด อาตมาจะเน้นให้ใส่ใจความรู้สึกมากๆ ตั้งใจไว้ว่าเราจะมาเน้นทำความเข้าใจในความรู้สึกกัน ในวันแรกๆ ให้ทำความเข้าใจในกายก่อน เพื่อเป็นการฝึกจิตเอามาไว้กับกาย มาไว้กับความรู้สึก อุบายวิธีของครูบาอาจารย์อาจแตกต่างกันออกไป แต่ประเด็นหลักจะตรงกัน จะมีคำบริกรรมหรือไม่มีคำบริกรรมอะไรก็แล้วแต่ ประเด็นหลักก็คือเพื่อต้องการให้ใจอยู่กับกายอยู่กับความรู้สึก การพรากใจจากอดีต

อนาคตพรากใจจากคนอื่นมาอยู่กับตัวเองนั้นพรากยาก ต้องอาศัยความพากเพียร พยายามกระทำความคุ้นเคยบ่อยๆ กับตัวเองให้มาก คุ้นเคยกับกายให้มาก คุ้นเคยกับความรู้สึกของตนเองให้มาก คือพยายามระลึก พยายามรู้สึกนั่นเอง

การที่ท่านให้ระลึกในสติปัฏฐานนั้น ท่านให้เราพยายามระลึกถึงอะไร พยายามระลึกถึงกาย พยายามระลึกถึงความรู้สึก ภาษาธรรมะท่านใช้คำว่าอาตาปี อาตาปีแปลว่าความเพียรพยายาม

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา

หน้าที่ของเราต่อไปนี้ คือปรารภความเพียร เพียรในเรื่องอะไร ประการที่ ๑ เพียรในเรื่องการระลึก ประการที่ ๒ เพียรในเรื่องของการกระทำความรู้สึก คำว่าเพียรในที่นี้เพียรระลึกเพียรรู้สึก

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา เคยได้ยินกันบ่อยๆ ใช่ไหม ครูบาอาจารย์พูดกันบ่อยๆ ว่าต้องมีอาตาปี มีสติ มีสัมปชัญญะ แต่จริงๆ อาตาปีเป็นการทำอาตาปีให้มีสติ คือพยายามให้สติเกิด พยายามให้ความรู้สึกเกิด เรามีหน้าที่อย่างนี้ ต่อจากนี้ไปพวกเราทั้งหลายมีหน้าที่อยู่อย่างนี้ หน้าที่คือพยายามระลึกกับพยายามรู้สึก ระลึกถึงกาย ระลึกถึงความรู้สึก ตีกรอบลงมาแคบ ระลึกถึงในที่นี้คือระลึกถึงกาย พอระลึกถึงกายก็จะรู้สึกในกายนั้นโดยอัตโนมัติ เมื่อระลึกถึง รู้สึกก็เกิดขึ้น จะได้ทั้งสติและสัมปชัญญะ สติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมะที่ค่อยอุปการะซึ่งกันและกัน สติเป็นตัวอุปการะสัมปชัญญะ สติระลึกอุปการะให้เกิดความรู้สึก

ลองระลึกกันดู ลองยกมือขึ้น ยกแล้วระลึกถึงปลายมือ รู้สึกไหม รู้สึกหรือไม่รู้สึก ถ้าระลึกถึง รู้สึกก็จะเกิด ระลึกถึงตรงไหน ก็จะรู้สึกตรงนั้น ร่างกายนี้ลองระลึกถึงตรงไหนก็ได้ พอระลึกถึงตรงไหน ความรู้สึกจะเกิดตรงนั้น ท่านจึงบอกว่าตัวระลึกเป็นอุปการะแก่ความรู้สึก

ฉะนั้น ระลึกและรู้สึกนี้ต้องมีอาตาปีบ่อยๆ พยายามระลึกบ่อยๆ พยายามรู้สึกบ่อยๆ หน้าที่ของเราในปัจจุบันก็คือไม่หยุดอยู่นิ่งแล้วหยุดอยู่นิ่งๆ ไม่ได้ คือต้องพยายามระลึกพยายามรู้สึก การกระทำความเพียร หรือการพยายามระลึกพยายามรู้สึกนี้ คือพยายามระลึกถึงกายหยาบๆ ก่อน กายหยาบๆ ก็คือกายเดิน กายยืน กายนั่ง กายนอน ท่านแสดงไว้อย่างนั้น

อาตาปี สัมปชะาโน สะติมา นี้หมายถึง อาตาปีในกาย อาตาปีในสติ ก็คือพยายามระลึก กับพยายามรู้สึกระลึกถึงกาย รู้สึกกาย ทีนี้กาย ถ้าพูดถึงกายรวมๆ ไม่รู้เอากายอะไร ท่านก็เลยแบ่งกายออกมาเป็น ๔ ประการก่อน กาย ๔ ประการก็คือกายที่ปรากฏอยู่ในอิริยาบถใหญ่ คือกายที่ปรากฏอยู่ในอิริยาบถเดินบ้าง ยืนบ้าง นั่งบ้าง นอนบ้าง แต่ประเด็นหลักไม่ได้อยู่ที่ เดิน ยืน นั่ง นอน ไม่ใช่ไปรู้เดิน รู้ยืน รู้นั่ง รู้นอน แต่รู้กายที่กำลังเดิน ไม่ใช่รู้การเดิน รู้กายที่กำลังยืน ไม่ใช่รู้การยืน รู้กายที่กำลังนั่ง ไม่ใช่รู้การนั่ง รู้กายที่กำลังนอน ไม่ใช่รู้การนอน ทำไมจึงกล่าวอย่างนี้ การยืนกับกายยืนแตกต่างกันไหม ต่างกันหรือเปล่า ไม่ใช่รู้ว่ายืน จับประเด็นให้ดีว่าไม่ใช่รู้ว่าเดิน แต่รู้กายที่เดิน ไม่ใช่รู้ว่านั่ง แต่รู้กายที่นั่ง คือต้องจับประเด็นไปที่กาย อาการ ๔ ประการเหล่านี้เป็นอาการจำแนกให้กายแตกต่างกัน คือกายไปอยู่ในอาการนี้ๆ แต่ปัจจุบันของกายคือปรากฏอยู่ในอาการนั้นๆ เน้นให้รู้กายในอาการนั้นๆ เพราะทำให้เป็นปัจจุบัน

ทีนี้ที่อาตมาบอกว่าไม่ใช่รู้ยืน แต่รู้กายที่ยืน คือรู้ยืนนี้ คำว่ารู้เป็นภาษาและภาษานี้อาจไม่เหมือนกัน ต้องอธิบายว่ากายตั้งตัวตรงๆ อย่างนี้เรียกว่ายืน อย่างนี้เรียกว่าเดิน อย่างนี้เรียกว่านั่ง แต่ท่านให้ไปรู้ที่กายเลย รู้กายที่อยู่อย่างนี้ เรียกอะไรก็ได้ จริงๆ เรียกว่า เดิน ยืน นั่ง นอน นี้ไม่สำคัญอะไรเราไม่รู้จักว่าเขาเรียกว่ายืนว่าเดินว่านั่งว่านอน แต่เรารู้กายที่อยู่นั้นๆสติสัมปชัญญะเกิดแล้ว

การปรากฏอยู่นั้น เรียกชื่อไม่ได้ว่าเรียกอะไร บางทีเรียกว่ายืน เรียกได้เฉพาะอยู่ในเมืองไทย ลองอยู่ประเทศอื่นสิเรียกได้ไหม ท่านี้ไม่รู้เรียกว่าอะไรการร้องเรียกเป็นภาษาบัญญัติ ร้องเรียกว่ายืน ว่าเดิน ว่านั่ง ว่านอน เป็นภาษาบัญญัติ จุดมุ่งหมายท่านไม่ได้ให้รู้อย่างนั้น แต่ท่านให้รู้ว่าอากัปกิริยาอาการของกายที่ปรากฏอยู่ในท่านั้น แล้วเขาก็มีชื่อร้องเรียกว่า ยืน เดิน นั่ง นอน แต่ไม่ใช่รู้ว่ายืน เดิน นั่ง นอน พอจับประเด็นได้ไหม กล่าวคือใส่ใจลงไปที่กาย

การที่ใส่ใจลงไปในกายเนื่องจากใจของเราไม่คุ้นเคยจึงใส่ใจได้ลำบาก อุบายวิธีก็เลยมีแตกต่างกันออกไป มีอุบายวิธีหลายๆอย่างที่ครูบาอาจารย์นำมาสอน เราก็ใช้คำบริกรรมช่วย อย่างเช่นบริกรรมว่ายืนหนอ จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของคำว่ายืนหนอ ท่านต้องการให้ใจอยู่กับอาการยืน ต้องการให้ใจอยู่กับกายที่ปรากฏอยู่กับอาการยืน ทีนี้ใจไม่ไปยืนอยู่แล้วใจไม่ไปหาอาการ เมื่อใจไม่ไปหาอาการ เอาคำบริกรรมมาช่วยดึง คำว่ายืนหนอๆ เพื่อดึงใจมาไว้กับอาการ เมื่อใจมาหาอาการแล้วจนกระทั่งใจอยู่กับอาการนั้นจนเคยชินแล้ว คำบริกรรมก็ไม่จำเป็นแล้ว

คำบริกรรมเหมือนกับห่วงยางตอนฝึกว่ายน้ำใหม่ๆ เวลาเราว่ายน้ำใหม่ๆ นั้นอาศัยห่วงยางไปก่อน พอว่ายน้ำเป็นเราจะรู้สึกทันทีว่าห่วงยางรุงรัง ว่ายน้ำเวลาใดก็สวมห่วงยางเวลานั้น แต่พอว่ายน้ำเป็นแล้วห่วงยางที่สวมรุงรังเสียแล้ว ถ้าถึงปัจจุบันจริงๆ แล้ว คำบริกรรมจะเป็นเรื่องรุงรัง คราวนี้จะว่ายน้ำทุกครั้งจำเป็นต้องเอาห่วงยางไปด้วยไหมก็ไม่จำเป็นแล้ว เมื่อใจอยู่กับอาการแล้วก็ไม่จำเป็นต้องเอาคำบริกรรมไว้ บริกรรมจะหลุดหายไปเหลือแต่ความรู้สึกในอาการนั้นๆ โดยไม่ต้องมีภาษาบอกแล้ว ไม่ต้องมีภาษาบอกแล้ว หากแต่เมื่อยก ใจยังไม่ไปหาอาการยก ใจไม่ไปหาอาการวาง คำบริกรรมก็มีความจำเป็นในขั้น วจสา คือบริกรรมให้ขึ้นใจ บางทีผู้ปฏิบัติฝึกมาในแนวของคำบริกรรม ต้องการบริกรรมก็บริกรรมต่อไปได้ แต่เมื่อบริกรรมหลุดไป ก็ไม่จำเป็นต้อง

เอากลับมาอีก หลุดแล้วหลุดไปเลย เหลือแต่ความรู้สึกในอากัปกิริยาอาการล้วนๆ ถ้ารู้สึกในอากัปกิริยาล้วนๆ ได้แล้ว ตอนนี้กายจะทำอะไรๆ ความรู้สึกก็ไปหาไปรับรู้ได้สะดวก

ดังนั้นเราต้องสร้างความเคยชิน ไม่มีอะไรเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติได้ โดยไม่มีการฝึก การที่จะให้ใจไปอยู่กับอากัปกิริยาอาการของกาย ต้องฝึกใจต้องพยายามระลึกถึงบ่อยๆ รู้สึกบ่อยๆ ฉะนั้นหน้าที่ของเราในตอนนี้คือฝึกเอาสติตามระลึกถึงกาย ตามระลึกถึงกายเดิน ตามระลึกถึงกายยืน ตามระลึกถึงกายนั่ง ตามระลึกถึงกายนอน ได้ขนาดไหนเอาขนาดนั้นไม่จำเป็นต้องได้ทั้งหมด

ปฏิบัติธรรมแล้วเป็นทุกข์ เพราะอะไรรู้ไหม ปฏิบัติแล้วเคยรู้สึกว่าทุกข์บ้างไหม ที่เกิดความทุกข์นั้นทุกข์เกิดขึ้นเหมือนกับการบังคับ การบ่มผลไม้ปกติผลไม้ตัดมาจะต้องใช้เวลาบ่มถึงสามวันจึงจะสุก แต่เราใจร้อนบ่มผลไม้ให้สุกภายในวันเดียว แล้วผลไม้ก็ไม่สุกจึงทุกข์ใจ เรายังใส่ใจไม่ทันทั้งหมด ไปบังคับให้ทันทั้งหมดก็เลยทุกข์ ปฏิบัติไปแล้วเกิดอาการทุกข์ ปฏิบัติไปแล้วเกิดอาการเครียด เกิดมาจากสิ่งนี้ เกิดจากการบังคับจะให้ได้ ต้องการให้ทันทั้งหมด

เพราะฉะนั้นแก้ความรู้สึกใหม่ ในยามที่มีสติอยู่ ระลึกให้มากที่สุดได้เท่าไรเอาเท่านั้น ให้ทำความรู้สึกอย่างนี้ แล้วการปฏิบัติของเราจะราบเรียบไม่เกิดปัญหา ได้เท่าไรเอาเท่านั้นรู้เท่าไรเอาเท่านั้น แต่ไม่ละความพยายามไม่ใช่ได้เท่าไรเท่านั้น อาจารย์บอกได้เท่าไรเอาเท่านั้น ขอนอนสักตื่นก่อน ได้ขนาดนี้ง่วงแล้วขอนอนสักตื่นก่อน ไม่ใช่แบบนั้น หมายถึงในขณะที่เดินอยู่ ไม่จำเป็นต้องทันทั้งหมด ไม่จำเป็นว่ายกขึ้นมาก็ต้องทัน ย่างไปก็ต้องทัน หย่อนลงก็ต้องทัน นี้เป็นการบังคับแล้ว ทันขนาดไหนก็เอาขนาดนั้น จากทันน้อยก็จะทันมากขึ้น ต้องเข้าใจว่าการปฏิบัติจะลื่นไหล การปฏิบัติจะสะดวก การปฏิบัติจะไม่เกิดปัญหาอุปสรรค ถ้าเราไม่ไปบังคับใจว่าจะต้องตามเขาทันให้ได้ พอตามเขาไม่ทัน

ก็ไม่ทัน ผลไม้ยังไม่สุกยังไม่ได้เวลา จะไปบังคับให้สุกก็เป็นทุกข์เสียก่อน เข้าใจไหมแบบนี้ ให้ปฏิบัติแบบค่อยเป็นค่อยไป ทำไปเรื่อยๆไม่ละความพยายาม

ในขณะที่ตื่นอยู่เราจะไม่ละความพยายาม ในขณะที่เดินอยู่ไม่ละความพยายาม พยายามระลึกไปเรื่อยๆ แต่การระลึกแต่ละครั้งๆ เขาทันอาการได้เท่าไร ก็เอาเท่านั้นจนกระทั่งทันได้ทั้งหมด นี้คืออุบายวิธีในการฝึกกำหนด แล้วก็คำบริกรรมถ้ายังมีอยู่ท่านก็ยังใช้ได้ แต่ถ้าทำไปรู้สึกรุงรังก็ปลดออก ปลดออกแล้วก็ไม่ต้องเอากลับมาอีก คือเพียงแต่รู้สึกและรู้สึก

เย็นไหมขณะนี้ เย็นกระทบไหม รู้สึกหรือเปล่า มีไหม รู้สึกไหม พอรู้สึกเย็นมีไหม นั่นแหละเอารู้สึกขนาดนั้นพอแล้ว ต้องบอกว่าเย็นไหม เราบอกว่าเย็น ความเย็นก็มีอยู่ ถ้าไม่บอกว่าเย็น ความเย็นมีอยู่ไหม...มี หรืออาจจะทดลองบอกดูว่าอันนี้เย็น แต่ไปบอกว่าร้อน ถามว่าร้อนด้วยไหม ยังเย็นอยู่หรือเปล่า เอ้า! ลองบอกร้อนหน่อยสิ รู้สึกเย็น...มี แต่ไปบอกว่าร้อน ร้อนด้วยไหม ไม่ร้อนหรอก ความรู้สึกเย็นๆ บอกไม่บอกสำคัญอะไร ไม่ต้องไปบอก มีความรู้สึกนั้นอยู่ เมื่อมีความรู้สึกนั้นๆ อยู่ เรารู้สึกก็ใช้ได้แล้ว เข้าใจไหมแบบนี้

เราเริ่มฝึกการใส่ใจในอิริยาบถใหญ่ก่อน อิริยาบถเดิน อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่ง อิริยาบถนอน ให้ได้ทั้ง ๔ อิริยาบถ อาตมาใจดีให้อิริยาบถนอนด้วย แต่ไม่อนุญาตอิริยาหลับ ให้แค่อิริยาบถนอนแต่ต้องระวังใจให้มาก อิริยาบถนอนถ้าเผลอใจ หลับจะตามมา เราใช้อิริยาบถให้สมดุลกัน ทำให้ร่างกายคล่องแคล่ว ร่างกายไม่ปวดเมื่อยไม่เจ็บไม่ปวด ถ้าใช้อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งมากเกินไปจะเจ็บจะปวด ฉะนั้นอิริยาบถจะคลายโดยการใช้อิริยาบถให้สมดุลกัน

ในชีวิตประจำวัน อิริยาบถของเราจะสมดุลกัน จะปรับเองโดยอัตโนมัติ ถ้าบังคับอิริยาบถจะทำให้เกิดอาการเครียด ฉะนั้นอิริยาบถนอน

ก็ใช้ได้ ในยามที่เกิดอาการเจ็บปวด นอนกำหนด ไม่ใช่นอนหลับ นอนกำหนดแล้วระวังใจประมาณสักสิบห้านาทีก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรมต่อ

การกำหนดกายยืน เราเคยใช้คำบริกรรมว่ายืนหนอ ยืนหนอ เรากำหนดเมื่อไร ไหนลองยืนแล้วกำหนดดู ยืนกันเลย กำหนดแล้วหรือยัง กำหนดแล้วหรือ กำหนดเมื่อไร เริ่มกำหนดยืน ตอนก่อนยืน กำลังยืน ยืนเสร็จแล้ว กำหนดตอนไหน ยืนเสร็จจึงกำหนดยืนหนอใช่ไหม บางทียืนเสร็จแล้วจัดเสื้อผ้าด้วยใช่ไหม มีไหม มีการจัดเสื้อผ้าหน่อยให้เรียบร้อย เสื้อผ้าเข้าที่แล้ว วางมือเรียบร้อยแล้ว ยืนหนอช้าไปหน่อยแต่ก็ใช้ได้ แต่เราจะมาเพิ่ม มาครั้งนี้ถือว่ามาเพิ่มให้มากขึ้น เคยกระทำมาเป็นพื้นฐานมาดีแล้ว คราวนี้มาต่อยอดมาเพิ่มตามแนวของมหาสติปัฏฐาน ท่านให้เริ่มกำหนดเมื่อไร หมดเมื่อไร สาเหตุที่กำหนดไม่ทัน เราไม่รู้ว่าเริ่มต้นเมื่อไร จบเมื่อไร ยืนเริ่มต้นเมื่อไร แล้วก็อาการยืนจบลงเมื่อไร เริ่มต้นตรงไหน การเริ่มต้นของกายยืน เริ่มต้นเมื่อจิตคิดยืนจบลง คิดว่ายืนแล้วต้องการยืน จิตคิดก่อน จิตเขาคิดว่าจะยืนแล้วนั่งนานเหลือเกิน ยืนแล้วพลิกแล้ว จิตคิดก่อน

พอจิตคิดว่ายืนจบลง ก็เริ่มกำหนดกาย กายเคลื่อนหรือยัง กายยังไม่ได้เคลื่อน ใส่ใจกายได้แล้ว เริ่มใส่ใจกาย กายส่วนไหนเคลื่อนก่อน ถ้ากายส่วนไหนเคลื่อนก่อน นั่นแหละยืนเริ่มต้นจากตรงนั้น ถ้าไม่มีอาการนั้นถามว่ายืนได้ไหม ได้หรือเปล่า ไม่ได้ ยืนหนอกำหนดตรงนั้น ถ้าบริกรรมว่ายืนหนอ กำหนดตรงนี้ ไม่ใช่ยืนเสร็จแล้วจึงมากำหนดไปยืนเรียบร้อยแล้วค่อยมากำหนด แบบนี้เรียกว่าทิ้งปัจจุบันไปเกือบครึ่งหนึ่ง ได้ปัจจุบันท้ายๆ ปัจจุบันต้นๆไม่ได้

กำหนดอย่างนั้นไม่ใช่ผิดแต่ยังไม่ทั้งหมด คราวนี้มาเสริมให้ เข้าใจไหมทีนี้ทำอย่างไร พอจิตคิดจะยืน คิดเสร็จแล้วหรือยังว่าจะยืน คราวนี้อาจารย์จะใช้ให้ยืน ยืนขึ้นใหม่ เสร็จแล้วหรือยัง คิดยืนแล้วหรือยัง เวลาคิดยืนแล้วมาดูว่าอะไรเคลื่อนก่อน บางทีมือขยับก่อน มือขยับนี้

เป็นการยืนหรือยัง เป็นหรือไม่เป็น ถามว่าอาการยืน ได้เริ่มต้นแล้วหรือยัง เป็นอาการยืนแล้วหรือยัง เริ่มหรือไม่เริ่ม บางคนก็เริ่ม บางคนก็ไม่เริ่ม ถ้าไม่ขยับอาการ แบบนี้ยืนได้ไหม ไม่มีอาการแรก อาการที่สองมีได้ไหม ไม่มีอาการที่สอง อาการที่สามมีได้ไหม ไม่มีอาการที่สาม อาการที่สี่จะมีได้ไหม ดังนั้นนับขบวนการยืนนับตรงไหน อาการที่หนึ่งปรากฏกำหนดเป็นขบวนการยืน

คำว่ายืนเป็นสมมุติเท่านั้นเอง แต่ท่านให้รู้กายในอาการนั้นๆ จับประเด็นตรงนี้ให้ได้ คำว่ายืน เดิน นั่ง นอน เป็นภาษาสื่อสมมุติเท่านั้นเอง แต่จุดมุ่งหมายเพื่อต้องการให้รู้กาย นี่แหละที่เราไม่ทันปัจจุบัน สาเหตุอยู่ที่คิดว่ายืนก็คือต้องยืนเรียบร้อยแล้วจึงกำหนด ตอนขยับเราไม่กำหนด ลุกขึ้นยืนไม่ได้กำหนด ปล่อยให้อาการนั้นเป็นโมฆะ เลยว่างเปล่าไปโดยไม่ได้กำหนด พอไม่ได้กำหนดก็ทิ้งปัจจุบันกันไป เมื่อทิ้งปัจจุบันอะไรเกิดขึ้นรู้ไหม ใจเขาว่าง ใจนั้นจะว่างไม่ได้ ใจก็เลยหาสิ่งที่คุ้นเคย พอมีเวลาว่างเมื่อไร ใจก็ไปหาสิ่งที่คุ้นเคย คุ้นเคยกับเรื่องในอดีต คุ้นเคยกับเรื่องในอนาคต ฉะนั้นใจต้องให้เขาทำงาน อย่าให้เขาว่าง ให้ใจอยู่กับปัจจุบันได้ต่อเนื่องตลอดเวลา

พอจิตคิดจะยืน ตอนนี้อาตมาจะให้ยืน แล้วลองดูว่าสำหรับเราอาการไหนเปลี่ยนก่อน มือเปลี่ยนก่อน หรือเท้าเปลี่ยนก่อน ลองยืนสิทันไหม ทันหรือไม่ทัน ทันไหม กำหนดทันไหม ยืนเสร็จหรือยังตอนนี้เสร็จแล้ว แล้วตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ ยืนแล้ว ยืนจบหรือยัง จบหรือยังตอนนี้ ยังไม่จบ ถามว่าทำอะไรอยู่ ยืนอยู่ กำลังยืนตอนนี้ คราวนี้กำหนดอะไร

อาตมาจะสาธิตให้ดู พอจิตคิดว่ายืนแล้วจะยืน ยืนได้ไหมแบบนี้ แบบนี้ยืนไม่สะดวก มือข้างนี้จับจีวรอยู่ มือข้างนี้ก็จับไมค์อยู่ ทำแบบไหนต้องหาวิธียืนให้สะดวก มือก็ยกขึ้นเพื่อมารับไมค์ เปลี่ยนอาการแล้ว

หรือยัง ก่อนหน้าอยู่อย่างนี้ พอมือยกขึ้นมาจับไมค์ เรากำหนดอะไร กำหนดความรู้สึกที่มือ มือยกขึ้นมา ถ้าบริกรรม บริกรรมว่าอย่างไร อยู่ในขบวนการยืนหนอ ยืนหนอเกิดขึ้นตรงนั้นแล้ว เราจะใช้คำว่ายืนหนอให้ตรงกับสติปัฏฐาน ตรงนั้นเป็นยืนหนอแล้ว เพราะอาการยืนได้เริ่มต้นตรงนั้นแล้ว ยกขึ้นมาอย่างนี้ก็กำหนดรู้

คำว่ายืนหนอ ประเด็นสำคัญไม่ได้รู้ว่ายืน แต่รู้อาการของกายที่เริ่มต้นจากอาการนั่งเปลี่ยนไปสู่อาการยืนและยืนอยู่จริงๆ ทีนี้พอมือข้างนี้ยกขึ้น ใจก็อยู่ที่มือ พอยกขึ้นมาก็รู้มาจับไมค์ รู้ว่ามือนี้ปล่อย มือนี้วางลงรู้ พอวางลงรู้ มือนี้กดลงแล้วก็โยกกายไป กายตรงก่อนใช่ไหม แล้วกายก็โยกเราก็รู้อาการโยก อาการโยกก็คือทั้งหมด ตั้งแต่ส่วนที่นั่งทั้งหมดแล้วก็ศีรษะทั้งหมดโน้มลงไปรู้สึกในกายที่โน้ม ถ้าบริกรรมก็อยู่ในขบวนการยืน เพราะใจคิดจะยืน คราวนี้โน้มไปก็รู้ ยันกายขึ้นก็รู้ แต่ถ้ารู้ไม่ได้ทั้งหมดก็ไม่ต้องไปเครียด รู้เท่าไรก็เท่านั้น แล้วขยับเท้าข้างหนึ่ง รู้ ขยับอีกนิดหนึ่ง รู้ ยันกายทรงขึ้นให้ตรง รู้ แต่ทำไมยืนยังไม่ได้อีก ยังไม่พร้อมที่จะยืนได้ มือก็ต้องลงไปช่วย มือเคลื่อนไปรู้ กายโน้มลง รู้ ยืนขึ้น รู้ กายทุกอาการรู้ทั้งหมด บอกได้ไหมแบบนี้ บอกได้หรือเปล่า อาการเหล่านั้น ถ้าจะบอกชื่อบอกได้ไม่หมด ไม่รู้จะเรียกว่าอะไร

ในขบวนการหรือคำบริกรรมว่ายืนหนอนี้ จุดมุ่งหมายที่แท้จริงก็เพื่อต้องการให้รู้อาการทั้งหมด แล้วก็ขณะนี้ยืนจริงๆ ไหม ต้องรู้ รู้ทั้งหมดเลยตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ ยืนอยู่ ยืนเสร็จแล้วหรือยัง ยังยืนอยู่ ยืนยังไม่เสร็จนึกว่ายืนเสร็จแล้ว ยืนอยู่ เมื่อกายยืนอยู่ คราวนี้ในขณะที่ยืน อิริยาบถใหญ่เรียกว่าอิริยาบถยืน ในอิริยาบถใหญ่นั้นเขาก็มีอิริยาบถย่อยๆ อิริยาบถย่อยคือโยกไปบ้างโยกกลับบ้าง **อะภิจันเต ปะฏิจันเต สัมปะชานะ การี โหติ** โยกไปข้างหน้า

โยกกลับมาข้างหลัง เป็นขบวนการที่ต้องกำหนดรู้ เมื่อมีอาการมองไปข้างหน้าก็รู้อาการ อาการเหลียวก็รู้อาการ เหลียวไปข้างหนึ่งก็รู้อาการ รู้กายที่เป็นไปในอาการนั้นๆ

คราวนี้ถ้ากายอยู่นิ่งๆ ใจของเราต้องเคลื่อน เคลื่อนไปรู้อาการของกายกายทั้งหมดนี้ กายเบื้องบน กายเบื้องล่าง กายท่ามกลาง ดูด้วยใจไม่ใช่เอาตาดู เป็นการดูด้วยใจ รู้ด้วยใจ คือเอาใจไปรับรู้ น้อมใจไปตรงนั้น ใส่ใจไว้ตรงนั้น น้อมใจไป ใส่ใจอยู่ตรงนั้นแล้วแต่จะเรียกภาษาได้หลายภาษาท่านใช้คำว่า **การใส่ใจ** ก็คือการส่งจิตไปถึง ส่งจิตไปถึงอาการของกายนั้นๆ อาการของกายอยู่ในลักษณะอย่างไร ก็รู้กายอยู่ในลักษณะอย่างนั้นๆ ตามบาลีที่ว่า

ยะถา ยะถา วา ปะนัสสะ กาโย ปะณิหิโต โหติ,
ตะถา ตะถา นัง ปะชานาติฯ

กายปรากฏอย่างไรๆ ให้ใจไปรับรู้กายที่กำลังปรากฏอยู่ในอาการอย่างนั้นๆ ก็คือเพียงรู้สึกเท่านั้นเอง รู้สึก น้อมใจไปรู้สึก รู้สึกในอากัปกิริยาอาการของกาย แล้วน้อมใจไปเรื่อยๆ ใจจะไม่หยุดอยู่นิ่ง น้อมไปเรื่อยๆ พอน้อมใจไปเรื่อยๆ ก็จะไปรู้ รู้อาการทั่วๆ ไป ใจของเราก็จะมีการระลึกรู้สึกได้ตลอด การปฏิบัตินี้ท่านเน้นให้มีการระลึกเกิดขึ้น เน้นให้มีความรู้สึกเกิดขึ้น โดยอาศัยมีความวิริยะพากเพียร เพียงแต่เรายืนอยู่แล้วเราระลึกถึง สติก็เกิดแล้ว ระลึกถึงอากัปกิริยาของกายส่วนใด ส่วนหนึ่งลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ท่าทางใดท่าทางหนึ่ง ขณะนั้นสติเกิดขึ้นแล้ว และความรู้สึกก็เกิดขึ้นแล้ว สิ่งที่ต้องการก็คือสติและสัมปชัญญะตรงนี้ สติสัมปชัญญะก็จะระลึกถึงปัจจุบันธรรม รู้สึกในปัจจุบันธรรม การระลึกปัจจุบันธรรม สามารถพรากจิตออกจากอดีต

ออกจากอนาคตได้แต่ละครั้งๆ ทำอย่างนี้บ่อยๆ ก็พรากได้มากขึ้นๆ จิตก็จะอยู่กับอากัปกิริยาบถอาการมากขึ้นๆ ถ้ากายมีการขับเคลื่อน

เมื่อยืนแบบนี้แล้ว มีการรับน้ำหนักนานๆ กายก็จะต้องมีการขยับ เพราะกายเป็นทุกข์ ขยับรับน้ำหนักข้างหนึ่ง ตอนขยับกายก็จะโยกมาอย่างนี้ เราก็รู้อาการโยกสักพักหนึ่งอาจจะโยกกลับไปอย่างนี้ก็รู้อาการโยก ถ้าหยุดอยู่นิ่งใจก็เคลื่อน ถ้ากายเคลื่อนก็ไปกำหนดอาการของกายที่เคลื่อน ถ้ากายไม่เคลื่อน ใจก็เคลื่อนไปเข้าใจไหมแบบนี้ สติสัมปชัญญะก็เกิด ถ้ากำหนดอย่างนี้ได้จะทันทั้งหมด จิตของเราไม่มีเวลาที่จะไปคิดถึงเรื่องอื่น จะอยู่กับอากัปกิริยาของกาย นี้คือกายยืน

สำหรับกายนั่ง

บอกให้นั่ง คิดว่าจะนั่งหรือยัง ถ้าคิดว่าจะนั่ง กายยืนหมดหรือยัง ถ้าคิดนั่งเวลาใด กายเคลื่อนไปเป็นอาการนั่งปรากฏขึ้นแล้ว ยืนหมดไหม นั่นคือเบื้องต้นของกายนั่งแล้วก็จะจุดจบของกายยืน

หากเมื่อคิดจะนั่ง แล้วเปลี่ยนใจไม่นั่งแล้ว อยากยืนต่อ กายนั่งมีไหม...ไม่มี ก็ยังยืนต่อ แต่ถ้าคิดจะนั่ง แล้วดำเนินการไปสู่นั่ง กายยืนก็จะหมด ลองดูนะ นั่ง ทันไหม ทันทุกอาการไหม ให้ทันทุกอาการปล่อยมือก็รู้ เมื่อก่อนบอกว่าอย่างไรก็บอกไม่ทัน บริกรรมอย่างเดียว นั่งหนอ นั่งหนอเลยเป็นขบวนการนั่ง ถ้าเราไปบอกจะใช้ภาษาบริกรรมบางทีบอกไม่ถูกว่าจะเรียกอะไรดี อย่างนี้เรียกว่าอะไรดี บัญญัติศัพท์เอามาใช้ไม่เหมือนกัน บางทีครูบาอาจารย์บัญญัติศัพท์มากมาย แล้วศัพท์เหล่านั้นเอามาใช้ไม่เหมือนกัน เรียกไม่เหมือนกัน ภาษาตรงนั้นเป็นภาษาที่ทำให้เราไม่สะดวกต่อการกำหนด

เวลายืนท่านต้องการให้รู้ชัดลงไปว่าอะไรยืน เวลายืนท่านจะถามว่าใครยืน อาการยืนของใคร ยืนได้ด้วยอะไร เป็นคำถามท่านจะถามแบบนี้

แล้วเวลายืน ใครยืน อาการยืนของใคร คล้ายกับจะถามว่าเอาอะไรยืน กายยืน ไม่ยืนด้วยเท้าหรือไม่ต้องใช้เท้า เอาอะไรยืน กายยืน ทำไมตอบกายเหมือนกันหมด เอาอะไรยืน รูปยืน เอาอะไรยืนดี เท้ายืนหรือ ลองยืนเท้ายืน แน่นะให้ตัวอยู่สิ ให้เท้ายืนได้ไหม เท้ายืนให้ลำตัวอยู่ข้างล่างเหมือนเดิม แต่ตัวไม่ยืนขึ้นมาได้ไหม ได้หรือเปล่า นั้นแหละอาการยืนหมดแล้วหรือเปล่า นี่แหละความละเอียดอ่อน สติปัฏฐานท่านบอกกายทั้งหมดยืน ท่านจะไม่ใช้คำว่าเท้ายืน เมื่อกายทั้งหมดยืนเราจะได้รับประโยชน์อย่างไร ก็จะมีเหตุผล ถ้าเท้ายืน ใจจะอยู่ที่เท้าอย่างเดียว ถ้าบอกว่ากายยืนคำว่ากายคือกายทั้งหมดในร่างกายนี้เลยคือกาย ตั้งแต่เบื้องล่างถึงเบื้องบนถือเป็นกายทั้งหมด พอบอกว่ากายยืน โน้มไปแบบนี้ก็กายใช่หรือเปล่า ใช่กายไหม โน้มไปก็เรียกว่าอาการยืนได้ไหม เมื่อจิตคิดจะยืน แล้วรู้ว่ากายยืน ไม่จำเป็นต้องกำหนดที่เท้า โน้มไปนั้นก็คือกาย ส่วนบนโน้มไปเรียกว่ากายยืนแล้ว เพราะกายเป็นผู้ยืน เหตุผลมีว่ากายทั้งหมดคือเอากายทั้งหมดเบื้องล่างท่ามกลางและเบื้องบน ที่เปลี่ยนอาการไปจากนั่ง หรือเปลี่ยนอาการไปจากเดิน หรือเปลี่ยนอาการไปจากนอน กายส่วนใดส่วนหนึ่งที่เปลี่ยนอาการก่อน กายส่วนนั้นก็ยืนกับเขาด้วยไม่ใช่เท้ายืนอย่างเดียว กายทั้งหมดเป็นผู้ยืนแล้ว มือขยับก็ต้องระลึกถึง นั้นคือกายยืนแล้ว แล้วก็โน้มลงไปอีกยันกายขึ้นก็กำหนดรู้ ขยับก็ต้องกำหนดรู้ ต้องกำหนดรู้ทั้งหมด เพราะนั่นคือกาย จนกระทั่งยันตัวขึ้น ก็ต้องกำหนดรู้ทุกอาการ

ฉะนั้นอาการทุกอาการเป็นกายทั้งหมด ยืนขึ้นจึงต้องรู้อาการของกายทุกอาการ เรียกว่ากายทั้งหมดยืน เหตุผลที่ว่าทำไมไม่กำหนดแห่งเดียวให้กำหนดทุกอาการ จัดเป็นกายทั้งหมด หากเป็นแบบนี้แล้วก็เรียกว่ากายยืน เข้าใจไหมแบบนี้ เคยกำหนดทันไหม ถ้าทันก็มีสติละเอียด สัมปชัญญะของเราละเอียดขึ้น เวลายืนทุกครั้งทำแบบนี้ เวลานั่งทุกครั้งทำแบบนี้

ลองยืนใหม่คราวนี้ สังเกตตัวเองว่าจิตพัฒนาไหม เมื่อเข้าใจแล้ว จิตเราจะมีการพัฒนา ลองยืนใหม่ลองยืนดู รู้ละเอียดยิ่งขึ้นหรือเปล่า จะสังเกตว่าจิตของเราละเอียดยิ่งขึ้น รู้ได้มากกว่าเก่าไหม

คราวนี้เดินบ้าง

เดินเอาอะไรเดิน ไม่เอาเท้าเดินแล้วนะ กายเดิน ถ้าเท้าเดิน เท้าไปอย่างเดียว เอากายไว้ที่เดิม เวลาเดิน กายทั้งหมดเดิน เมื่อกายทั้งหมดเดินเราจะกำหนดกายได้ทั่วกาย ถ้าไปบอกว่าเท้าเดิน ใจจะอยู่กับเท้าอย่างเดียว พระพุทธเจ้าจะไม่ใช้คำว่าเท้าเดิน ท่านจะตอบว่ากายเดิน เดินได้เพราะอะไรยังถามว่าเป็นอาการของใคร แล้วท่านก็ทรงตอบเองว่าเป็นอาการของกาย เดินได้เพราะอะไร ก็จิตคิดเดิน กายจึงเดิน

เวลาเดินกำหนดอย่างไร ลองสังเกต ลองยกเท้าข้างหนึ่ง ยกเท้าข้างขวาก่อน อย่าเพิ่งยก ยื่นตรงๆ ก่อน แล้วยกเท้าข้างขวา ยกขึ้นแล้วหรือยัง ยกเลย เวลายกมีอะไรผิดปกติบ้างไหม ขณะยกเท้าข้างขวาขึ้น กายเอียงหรือเปล่า กำหนดหรือเปล่า กำหนดไหม นั่นคือกายเดิน อาการเอียงนิดหนึ่งก็คือกายเดิน เวลายกเอียงวูบหรือเปล่า ฉะนั้นการกำหนดนี้ ยกข้างหนึ่งก็เอียงไปข้างหนึ่ง กายเอียงไปเอียงมา กำหนดทันไหม รู้อาการของกายที่เอียงไปวูบ เอียงมาวูบ ท่านต้องการให้เรารู้อาการที่เอียงไปเอียงมา ไม่ใช่รู้เท้าอย่างเดียว รู้กายทั้งหมดที่เอียงไปเอียงมาอย่างนี้ ยกเท้าข้างหนึ่งก็จะเอียงไปอีกข้างหนึ่ง แล้วก็เวลาย่างไปเคยกำหนดหรือเปล่า ก็กำหนดเหมือนเดิมเลยนั่นแหละ รู้อาการยกขึ้นก่อนจะยกแล้วรู้อาการยก พอยกแล้วรู้อาการย่าง พอย่างแล้วรู้อาการหย่อนลง พอหย่อนลง ดูว่ามีอะไรผิดปกติบ้าง หย่อนลงแล้ว กายก็จะโยกตามไป ลองดูนะ โยกหรือเปล่า โยกตามไป โยกด้วยเอียงด้วย เอียงแล้วก็โยกไป เราก็รู้อาการที่โยกไปอย่างนี้ เท้าข้างหนึ่งยกขึ้นก็รู้ ย่างไปรู้

หย่อนลงรู้ แล้วก็โยกไปอีกก็รู้ จะรู้แบบนี้ตลอดไป ใจไม่ได้ผูกติดอยู่กับเท้าอย่างเดียว จากสมัยก่อนเราเอาใจไว้ที่เท้าอย่างเดียว รู้แต่อาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ เป็นการยกระดับจิตให้มากขึ้น การที่เรารู้อย่างนั้น เป็นการฝึกมาแล้วส่วนหนึ่งแต่ยังไม่รู้ทั้งหมด คราวนี้เรามารู้ต่อให้รู้ให้มากขึ้น ต่อยอดเอาตามแนวของมหาสติปัฏฐานที่ท่านแสดงไว้ พอเรารู้ได้ทั้งหมดแบบนี้ก็จะรู้ละเอียดในการเดินแต่ละครั้งๆ เข้าใจถึงการเดินหรือยัง

ขอให้พวกเราไปฝึกการกำหนดอิริยาบถต่อจากที่เราเคยฝึกมาแล้วให้ละเอียดยิ่งขึ้น ฝึกในเวลาลุกขึ้นยืนแต่ละครั้ง รู้อย่างนี้ให้ได้ เวลานั่งแต่ละครั้งรู้อย่างนี้ให้ได้ เวลาเดินไป รู้อาการทั้งหมดอย่างนี้ให้ได้ แล้วก็พยายามใส่ใจให้ทัน การที่จะกำหนดแล้วประสบความสำเร็จนั้นมีปัจจัยสำคัญคือมีความพากเพียรพยายามให้มาก พระพุทธเจ้าจึงทรงเน้นเรื่องนี้มาก เน้นถึงเรื่องอาตาปี เน้นถึงเรื่องความพากเพียร เน้นถึงเรื่องความพยายาม หัวใจของการปฏิบัติธรรมนั้น ก็คือความพากเพียรความพยายาม ท่านใช้คำว่าปรารภความเพียร

การปฏิบัติธรรมจะประสบผลสำเร็จได้นั้น เกิดขึ้นจากความพากเพียรขาดความพากเพียรแล้วไม่ประสบความสำเร็จ แล้วความเพียรก็จะต้องเพียรให้ถูก เพียรระลึกเพียรรู้สึกไปในกายที่กำลังเดิน กำลังยืน กำลังนั่ง กำลังนอนเราก็เพียรตลอดเวลา เดินเราก็เพียร เพียรรู้อาการแต่ละอาการ และที่เคยใส่คำบริกรรม จะบริกรรมก็บริกรรมได้ แต่ถ้าคำบริกรรมหลุดหายไปแล้วรู้อย่างเดียว โล่งแล้วคราวนี้ลื่นไหลทำอะไรก็รู้ได้มากขึ้น แล้วสติตรงนี้นี่แหละให้เป็นไปกับอากัปกิริยาของกายทั้งหมด ถ้าเป็นไปในอากัปกิริยาของกายทั้งหมดแล้ว ก็จะทำได้โดยสะดวกสบาย ทำไปเรื่อยๆ ไม่ต้องบังคับ ให้กระทำความเพียรกันไปเรื่อยๆ

วันนี้อาตมาได้ใช้เวลาบรรยายมาก เพื่อต้องการที่จะให้ได้รับประโยชน์จากการที่มาฝึกในคราวครั้งนี้ เพราะว่าท่านทั้งหลายมาจากสถานที่ต่างกันฝึกมาในแนวต่างๆ กัน การที่ท่านทั้งหลายฝึกมาในแนวต่างๆ นั้นไม่เป็นอุปสรรค สามารถสรุปรวมกันไปสู่แนวทางอันเดียวกัน คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม สามารถนำมาพัฒนาให้ละเอียดยิ่งขึ้นๆ ตามลำดับได้

อาตมาได้ใช้เวลาบรรยายมาพอสมควรแล้ว ต่อจากนี้ไปให้ท่านทั้งหลายไปกระทำความเพียรต่อไป ปฏิบัติตามอัธยาศัย กลับไปสู่สถานที่แล้วไปเดินจงกรม นั่งสมาธิ ใช้ได้ทั้ง ๔ อิริยาบถ อิริยาบถนอนใช้ในเวลาที่กายเกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า สามารถที่จะนอนกำหนดเหมือนกับยืนนิ่งๆ แล้วส่งใจเคลื่อนไปในกาย

ท้ายนี้ขอให้ท่านทั้งหลายประสบผลสำเร็จ ในการเจริญสติอบรมปัญญาให้พัฒนาจิตละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไปตามลำดับ ประสบความสำเร็จด้วยกันทุกๆ ท่านเทอญ

ตอน ๒

อาตมาได้บรรยายเกี่ยวกับอุบายวิธีในการปฏิบัติเบื้องต้น และประโยชน์ที่จะได้รับในการมาปฏิบัติธรรม ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ประการ ตลอดจนถึงประโยชน์ที่จะบังเกิดขึ้นแก่ตัวเราในชีวิตประจำวัน

ตามที่กล่าวว่าการเจริญสติสามารถขจัดอุปัทวะ ๔ ประการ คือ ความเศร้าโศก ๑ ความร้องไห้คร่ำครวญ ๑ ความไม่สบายกาย ๑ ความไม่สบายใจ ๑ ในอุปัทวะ ๔ ประการนี้ ความเศร้าโศก ความร้องไห้คร่ำครวญและความไม่สบายใจ ทั้ง ๓ นี้เป็นความทุกข์ทางใจ เราสามารถขจัด ๓ สิ่งนี้ออกจากใจได้ หากเรามาเจริญสติปัฏฐาน ให้จิตอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับกายและอยู่กับความรู้สึก

บุคคลที่มีสติระลึกรู้เท่าทันกายทุกอากัปกิริยาอาการ มีสติระลึกเท่าทันความรู้สึกของตนเองทุกความรู้สึก จิตของบุคคลนั้นไม่มีโอกาสเศร้าโศกอีก จะไม่ต้องร้องไห้คร่ำครวญอีก แล้วทุกข์ทางใจจะไม่เกิดขึ้นที่ไม่เกิดขึ้น ก็เพราะว่าความเศร้าโศกความร้องไห้คร่ำครวญและความทุกข์ใจนั้นเกิดมาได้เพราะมีสาเหตุ ทุกข์เกิดมาจากการดำริ ดำริถึงเรื่องในอดีต ดำริถึงเรื่องในอนาคต เมื่อไม่สมความปรารถนาแล้วก็เกิดความทุกข์ ดำริถึงสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้วด้วยความอาลัย พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่าอย่าดำริถึงอดีตที่ผ่านไปแล้วด้วยความอาลัย แล้วก็อย่าพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เพราะการคิดถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นนั้น เราจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้แล้วไม่เป็นไปตามหวัง เราก็เสียใจ เราก็ทุกข์ใจ เราก็ไม่สบายใจ

ใจของบุคคลที่ทุกข์ เป็นใจของบุคคลที่ผิดหวัง คำว่าผิดหวังในที่นี้อย่ามองประเด็นเดียว การคิดสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นสมความปรารถนา

เรียกว่าผิดหวังทั้งหมด พอจิตผิดหวังจิตก็ทุกข์ เกิดความเศร้าโศก เกิดความคร่ำครวญ เกิดความทุกข์ใจ คิดอยากจะได้ร้อน แล้วไม่ได้ร้อน คิดอยากจะได้เย็น แล้วไม่ได้เย็นก็ทุกข์ใจ คิดจะให้เป็นอย่างนี้ แต่ก็ไม่เป็นไปตามปรารถนากลับไปเป็นอย่างนั้นเราก็ทุกข์ใจ แม้แต่คิดไม่อยากให้เขาจากเราไปแล้วเขาก็มาจากไปก็เศร้าโศกเสียใจ บุตรอันเป็นสุดที่รัก สามีอันเป็นสุดที่รัก ภรรยาอันเป็นสุดที่รักมาจากไป จากไปแล้วไม่กลับมาหาเราอีก คิดขึ้นมาเวลาใดก็เศร้าโศกเสียใจ คิดขึ้นมาเวลาใดก็เสียใจร้องไห้คร่ำครวญ คิดขึ้นมาเวลาใดก็ทุกข์ใจ

บุคคลที่มีสติ สติที่เกิดขึ้นจะทำหน้าที่คอยประคับประคองจิต สกัดกั้นจิตไม่ให้ดำริไปถึงอดีตถึงอนาคต แล้วสติจะทำหน้าที่ให้จิตดำริอยู่ในกายนี้ ดำริอยู่ในความรู้สึกนี้ ควบคุมจิตให้จิตอยู่กับปัจจุบัน จิตก็จะไม่เกิดความทุกข์

พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงอานิสงส์ไว้ว่า สติที่ฝึกระลึกถึงกายและระลึกถึงความรู้สึกของตัวเราเองนั้น จะสามารถขจัดความเศร้าโศก สามารถขจัดความร้องไห้คร่ำครวญ สามารถขจัดความทุกข์ใจได้จริงๆ ลองฝึกดู คนมีทุกข์มาเจริญสติ จนสติอยู่กับกายกับความรู้สึกได้ตลอดเวลาแล้วจะไม่ทุกข์อีกต่อไป คนที่เศร้าโศกจะไม่เศร้าโศกอีกต่อไป คนที่ร่ำไห้รำพันอยู่บ่อยๆ จะไม่มีการหลั่งน้ำตาอีกต่อไป ถ้าจะหลั่งน้ำตาจะเป็นน้ำตาที่ไหลออกมาจากอำนาจของปีติ ไม่ใช่น้ำตาของความเศร้าโศกความคร่ำครวญร่ำไห้

สติสามารถขจัดทุกข์กายได้ สติที่จะขจัดทุกข์กายได้นั้นต้องเป็นสติขั้นสูงสุด สติธรรมดาขจัดไม่ได้ สติที่ตามระลึกถึงกายระลึกถึงใจอย่างนี้ยังขจัดทุกข์กายไม่ได้ ต้องเป็นสติที่ระลึกทันอยู่ตลอดแล้วไม่หลงลืม บุคคลนั้นต้องได้บรรลุมรรคผลนิพพาน บุคคลนั้นจะไม่เกิดอีก เมื่อไม่เกิดอีกเขาจะไม่มีกายอีก เมื่อเขาไม่มีกายอีก เขาก็จะไม่มีโอกาสทุกข์อีก แต่ในขณะที่บรรลุนิพพานแล้ว ยังไม่ปรินิพพานทุกข์กายยังมีอยู่

ถ้าถามว่าพระอรหันต์นั้นทุกข์กายไหม หากนั่งนานพระอรหันต์ก็ทุกข์ ยืนนานก็ทุกข์ เดินนานก็ทุกข์ นอนนานก็ทุกข์เหมือนกับเรา ไม่ผิดแปลกอะไรจากเรา ท่านยังเป็นทุกข์ทางกายอยู่ แต่ใจของท่านไม่ทุกข์ ต่อเมื่อท่านปรินิพพานไปแล้ว ท่านจะไม่กลับมาเกิดใหม่ จะไม่มีรูปไม่มีนามอีกต่อไป เมื่อไม่มีรูปไม่มีนามอีกต่อไป ทุกข์ก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นทางกายอีกต่อไป

สติจึงเป็นอุปการะธรรม เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เป็นธรรมที่ช่วยบุคคลไม่ให้เกิดทุกข์ ดับความทุกข์ ดับความกังวลใจ ดับความเดือดร้อนใจ ทำให้ทุกข์ทางใจหมดไป และการที่ทุกข์ทางกายหมดไปได้นั้นต้องถึงขั้นบรรลุมรรคผลนิพพาน ถ้ายังไม่บรรลุมรรคผลนิพพานทุกข์กายก็ยังมีอยู่ ยังต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป แล้วก็เป็นธรรมชาติ ทุกข์ทางกายจะต้องมี ถ้ายังมีกายเราก็ต้องทุกข์ทางกายต่อไป

พวกเรามาที่นี่ กลับไปบ้าน ถ้ามีสติทันกายทันความรู้สึกจะไม่ทุกข์ใจ สามีว่าก็ไม่ทุกข์ใจ เพราะรู้เท่าทันใจ กลับไปบ้านภรรยาบ่นก็ไม่ทุกข์ ทำไมไม่ทุกข์ เพราะรู้ใจตัวเอง นี้เป็นอานิสงส์ที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติ แล้วก็ยังนำมาซึ่งคุณอันวิเศษ คุณวิเศษประการหนึ่ง ก็คือนำความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส ตามที่ได้ปรารภไปแล้ว

ท่านแสดงกิเลสไว้ ๓ ระดับ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด กิเลสทั้ง ๓ ระดับนั้นจะถูกขจัดออกไปด้วยการมีสติรู้ทันกาย รู้ทันความรู้สึก กิเลสอย่างหยาบท่านเรียกว่าวีติกกมกิเลส กิเลสอย่างกลางท่านเรียกว่าปริยุฏฐานกิเลส กิเลสอย่างละเอียดท่านเรียกว่าอนุสัยกิเลส

กิเลส ๓ ระดับนี้ กิเลสที่เป็นปริยุฏฐานกิเลสเป็นอุปกิเลส อุปกิเลสเป็นกิเลสเกิดขึ้นภายในใจ กิเลสภายในใจกำจัดยาก ส่วนกิเลสหยาบๆ ที่จะล่วงละเมิดออกไปทางกายและทางวาจาเป็นกิเลสที่กำจัดได้ง่าย กำจัดด้วยการมีศีลเพราะว่าศีลจะบังคับกายและวาจาไม่ให้

กระทำผิดทางกายทางวาจา แต่กิเลสที่เกิดขึ้นภายในใจ อันนี้เป็นอุปกิเลส เป็นปริยุฏฐานกิเลส เห็นแล้วหงุดหงิดเห็นแล้วอยากได้ มีวิธีแก้ทางเดียวเท่านั้นด้วยการทำใจให้สงบ ท่านใช้สมาธิใช้สติ ถ้ามีสติและมีสมาธิอุปกิเลสภายในก็ไม่เกิด แต่ยังไม่สามารถถอนกิเลสที่อยู่ในขันธสันดานเป็นกิเลสขั้นละเอียดอ่อนเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในภายในได้แก่อนุสัยกิเลสให้ออกไป อนุสัยกิเลสจะถูกขจัดด้วยสติสัมปชัญญะที่บุคคลอบรมมาดีแล้ว ทำให้บุคคลนั้นเข้าถึงเญยยธรรมได้ เญยยธรรมได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เกิดขึ้นเวลาใดเป็นมรรคสมังคี เขาจะทำหน้าที่ประหาณอนุสัยกิเลสให้หมดไป อนุสัยก็จะหมดไปจากจิตใจด้วยอำนาจของการมีสติ ถ้าไม่มีสติจิตก็เข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสไม่ได้ การเจริญสตินี้เป็นสติธรรมดาเป็นสติที่ยังไม่ถึงองค์มรรค สติจะเป็นผู้ควบคุมจิตให้จิตไม่ล่วงละเมิดออกไปทางกายทางวาจาทำให้ศีลบริสุทธิ์ พอศีลบริสุทธิ์ วีติกกมกิเลสไม่เกิด สติทำให้สมาธิเกิด เมื่อสมาธิเกิดอุปกิเลสไม่เกิด สติทำให้มรรคสมังคีเกิด ทำให้เญยยธรรมเกิด ทำให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการเกิดขึ้นในมรรคจิต มีสติจึงทำให้จิตบริสุทธิ์ได้

พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงว่าการเจริญสติตามแนวของมหาสติปัฏฐานจะทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส หรือจากวีติกกมกิเลส ปริยุฏฐานกิเลส อนุสัยกิเลส กิเลสทั้ง ๓ จะหมดไปโดยสิ้นเชิง แล้วก็ทำให้บรรลุเญยยธรรมคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ด้วยอำนาจของการมีสติระลึกถึงกายใจ ซึ่งเป็นรูปธรรมนามธรรม จนวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นตามลำดับ ได้บรรลุอริยมรรคมีองค์ ๘ จนกระทั่งวางเฉยในรูปธรรมนามธรรม หยุดการเวียนว่ายตายเกิดบรรลุถึงพระนิพพาน พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่าการเจริญสติมีอานิสงส์มาก แล้วอานิสงส์ที่จะพึงบังเกิดขึ้นได้แก่ ความทุกข์ใจ ความคร่ำครวญร่ำไห้ ความเศร้าโศกเสียใจจะไม่เกิดขึ้นในตัวเรา ถ้าสามารถมีสติอยู่กับกายทุกอากัปกิริยาอาการ

แล้วมีสติตามระลึกถึงความรู้สึกได้ทุกความรู้สึก ทุกข์ใจ ความเสียใจ ความรำคาญใจ จะไม่เกิดขึ้นกับตัวเราอย่างแน่นอน นี้เป็นสัจธรรมบุคคลที่ทุกข์ใจ อุบายละทุกข์มีอยู่ อาศัยทางสายนี้ขจัดความทุกข์ทางใจได้

คนเราเกิดมาที่จะไม่ประสบกับทุกข์นั้นไม่มี มีแต่เสียใจมาก เสียใจน้อยปุถุชนคนเราเสียใจทุกวัน ถามว่ามีใครบ้างไม่เสียใจเลย มีไหม จิตหงุดหงิดเรียกว่าเสียใจแล้ว มาเจริญสติกันกำหนดไม่ทันปัจจุบันก็รำคาญ กำหนดไม่ทันก็หงุดหงิดเสียใจเกิดขึ้น โทสะเกิดพร้อมกับความรู้สึกขัดใจ ความหงุดหงิดรำคาญเป็นโทมนัส คำว่าโทมนัส มาจากคำว่า ‘ทุ’ บวก ‘มน’ ทุ แปลว่า ไม่ดี มน แปลว่า ใจ ใจไม่ดีก็คือใจเสีย ใจเสียก็แปลว่าเสียใจ

ความรำคาญใจ ความหงุดหงิดใจ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ต่างๆเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา ความขัดใจจากทานอาหารไม่อร่อย เป็นโทสะขั้นละเอียดอ่อน แต่เรามองไม่เห็น ส่วนมากไปมองเห็นขั้นที่ต้องเสียใจมาก มีหลั่งน้ำตาออกมาอย่างนั้น กลุ้มใจมากจึงมองเห็นกัน แต่เล็กๆ น้อยๆ เรามองข้ามไป เห็นไหมเรามาปฏิบัติก็ยังหงุดหงิด ต้องการให้จิตสงบ จิตไม่สงบก็รู้สึกหงุดหงิดใจ รู้สึกไม่สบายใจ กำหนดปัจจุบันไม่ทันจิตฟุ้งก็รำคาญใจ เป็นภาวะของโทสะเกิดขึ้นกับเราในชีวิตประจำวัน

คราวนี้จะทำอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ฝึกใจของตัวเอง ทำใจของเราเองให้มีสติ ทำใจของเราให้มีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา หน้าที่ของเราก็คือการฝึกสติ เพื่อกระทำสัมปชัญญะให้เกิดขึ้น

การปฏิบัติมี ๒ ประการ คือ เหตุกับผล เหตุก็คือสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบันนี้ เรากำลังเจริญสติ กำลังระลึก กำลังทำความรู้สึก เป็นเหตุ ส่วนผลคืออะไร ผลจะบังเกิดขึ้นก็คือจิตปล่อยวาง จิตวางเฉย เวลาปฏิบัติไปแล้วเข้าถึงสภาวะนี้ เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่า

ได้ยิน รู้กลิ่นก็สักแต่ว่ารู้กลิ่น เวลาลิ้มรสก็สักแต่ว่ารู้รส เวลากระทบเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงก็สักแต่ว่ารู้เย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึง เวลารับรู้อารมณ์ทางใจ ก็สักแต่ว่ารู้อารมณ์นั้นๆ สักแต่ว่าความรู้สึกเกิดขึ้นเท่านั้น สักแต่ว่านี้เป็นผล เวลาปฏิบัติที่บอกว่าเห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน อันนั้นหมายถึงผล

สักแต่ว่านี้เรานั่งสักแต่ว่าสิบยี่สิบปีก็ไม่สักแต่ว่า ถ้าไม่สร้างเหตุผลจะไม่เกิดขึ้น หรือเราจะไปพยายาม พยายามเฉยๆ ไว้ อย่ายินดียินร้าย เห็นก็อย่ายินดีอย่ายินร้าย ได้ยินก็อย่ายินดีอย่ายินร้าย ได้กลิ่นอย่ายินดียินร้าย ใจของเราไปบอกว่าอย่ายินดีอย่ายินร้ายเป็นการข่ม เป็นการบังคับ ก็ข่มบังคับได้เพียงชั่วขณะเท่านั้น แต่สกัดความยินดียินร้ายไม่ได้ ทำไปสักระยะหนึ่งบางทีสะกดไว้ไม่ไหวก็ระเบิดออกมาแล้วบันดาลความโกรธออกไป ที่เขากล่าวกันว่าเจริญกรรมฐานแล้วชอบโกรธ บอกว่าสันโดษแต่ชอบขอ เคยเกิดขึ้นกับตัวเราบ้างไหม เราตั้งใจจะปฏิบัติ คนข้างเคียงมาทำให้หงุดหงิด เราเก็บไว้สักระยะหนึ่งก็พรั่งพรูออกมาเลย คราวนี้ด่าไม่หยุดเลย ด่าไปสักชุดหนึ่งก็สบายใจเริ่มต้นเก็บสะสมใหม่อีก พอสะสมไว้เต็มที่ก็หลุดออกมาอีกครั้งหนึ่ง คือเก็บสะสมไว้บังคับไว้

ถ้าเจริญสติไปตามขั้นตอนจะไม่เป็นแบบนั้น เพราะที่จริงแล้วเราไม่มีหน้าที่ละกิเลสหรือละโลภะโทสะโมหะ และเราก็ละไม่ได้ ทำไมไม่ต้องละ เราไม่มีหน้าที่ละ เพราะไม่สามารถจะละได้ และก็ไม่ใช่มีหน้าที่ละกิเลส แต่เรามีหน้าที่สร้างเหตุคืออบรมจิตใจให้เกิดปัญญา เมื่อปัญญาเกิด ปัญญาเขาจะทำหน้าที่ละกิเลส เราจะต้องเข้าใจระบบงานตรงนี้ หน้าที่ของเราไม่ใช่หน้าที่ละกิเลส ไม่ใช่หน้าที่สักแต่ว่า สักแต่ว่าต้องเป็นหน้าที่ของปัญญา หน้าที่ของเราคือทำอย่างไรจะให้ปัญญาเกิด

ปัญญาเกิดจากอะไร

ปัญญาเกิดจากการมีสติ ต้องอาศัยสติ สติเกิดปัญญาก็เกิด

สติ หมายถึง ระลึก พอระลึกแล้วต่อจากนั้นจะเกิดความรู้สึก ความรู้สึกจะมี ๔ ประเภท

ความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ประเภทหนึ่ง
ความรู้สึกว่าจะเกิดโทษหรือไม่เกิดโทษอีกประเภทหนึ่ง
ความรู้สึกติดต่อกันไปอีกประเภทหนึ่ง
ความรู้สึกที่ไม่หลงลืมอีกประเภทหนึ่ง

ความรู้สึกประการสุดท้ายเป็นความรู้สึกที่ไม่หลงลืม นี่แหละคือวิปัสสนาปัญญา รู้เท่าทันกายไม่หลงลืม รู้เท่าทันความรู้สึกไม่หลงลืม ความรู้สึกชนิดนี้สามารถขจัดกิเลสได้ เราจะต้องพัฒนาจิตไปสู่ความรู้สึกตรงนั้น

หน้าที่ของเราคืออะไร

หน้าที่ของเราคือการทำอย่างไรก็ได้ ขอให้สติเกิด สติเกิดความรู้สึกเขาจะเกิด สติคืออะไร สติคือความระลึกได้ หรือสติหมายถึงการระลึกถึง ระลึกได้ในอะไร ระลึกได้ในอารมณ์ ระลึกถึงอะไร ระลึกถึงอารมณ์ อารมณ์คืออะไร อารมณ์คือกายและใจของเรา ดึงกลับมาสู่ใกล้ๆ ไม่ใช่อื่นไกล ระลึกถึงคนอื่นก็ระลึกได้ ท่านไม่ห้าม เป็นสติปัฏฐานเหมือนกัน แต่อาตมายังไม่ปรารภถึง

ตัวของเราจัดเป็นอารมณ์ รูปร่างกายที่มองเห็นเป็นสิ่งปรากฏทางตาเป็นรูปารมณ์ แล้วเสียงที่เราได้ยินเป็นสิ่งปรากฏทางหู เป็นสัททารมณ์ กลิ่นที่เราได้รับทางจมูก เป็นคันธารมณ์ อาหารที่เราบริโภคเข้าไปปรากฏทางลิ้น เป็นรสารมณ์ เย็นกระทบกายร้อนกระทบกาย อ่อนแข็งกระทบกายเป็นโผฏฐัพพารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รสโผฏฐัพพะ ความรู้สึกนึกคิดทุกชนิด

เป็นธรรมารมณ์ ตัวเรามีอารมณ์อยู่ครบ ๖ ประการ จะมาปรากฏทางทวารใดก็ได้

ท่านให้ดูตัวเราเอง ทำไมจึงให้ดูตัวเอง การดูตัวเองนั้นจะเห็นความจริง ความจริงของตัวเราเองเป็นอย่างไร ความจริงในตัวเรามี ๒ อย่าง คือ รูปร่างกายและจิตใจ ท่านให้เราไปดูรูปร่างกายเพื่อต้องการให้เห็นรูปร่างกายเป็นทุกข์ ถ้าจะขยายอีกก็มีอีกมาก ต้องการให้เห็นรูปร่างกายเป็นของไม่งาม ต้องการให้เห็นรูปร่างกายเป็นของไม่เที่ยง แต่ที่ชัดเจนที่สุดก็คือเห็นกายเป็นทุกข์ ดูกายไม่ได้ดูจะเอาความสุข แต่ดูเพื่อต้องการให้เห็นว่ากายเป็นทุกข์

เห็นกายเป็นทุกข์แล้วจะได้รับประโยชน์อย่างไร

เมื่อเห็นกายเป็นทุกข์จะมองเห็นว่ากายอันนี้ไม่น่าชื่นชมยินดีเสียแล้ว สมัยก่อนเราชื่นชมยินดีพอใจในกายนี้ รักใคร่ในกายนี้แล้วยังเผื่อแผ่ใจไปรักใคร่ในกายของคนอื่น ยินดีในกายของตนเองและก็ยินดีในกายของคนอื่น เมื่อกายเป็นทุกข์ก็ชื่อว่ายินดีพอใจในกายทุกข์

แต่หากมองเห็นว่ากายเป็นทุกข์ กายไม่น่ายินดีเสียแล้ว ไม่น่าชื่นชม ไม่น่าอภิรมย์เสียแล้ว กายนี้ไม่น่าชอบใจเสียแล้ว ใจก็จะค่อย ๆ เบื่อ เพราะเมื่อมองเห็นเป็นทุกข์ มองเห็นเป็นโทษ ความรู้สึกก็จะเบื่อกาย เมื่อเบื่อกายก็รู้สึกว่าทำอย่างไรจะพ้นกายอันนี้ไปได้ ทำอย่างไรจะไม่มีกายอย่างนี้เกิดขึ้นอีก จิตคิดต้องการจะหลุดพ้น ไม่ต้องการจะทุกข์อีกต่อไป ก็แสวงหาทางออกที่จะออกจากทุกข์

ท่านต้องการให้เห็นใจไม่เที่ยงเปลี่ยนอยู่ตลอด ใจคนยึดถือไม่ได้ เพราะใจของคนชอบเปลี่ยน เราจะให้เขามั่นคง เขามั่นคงไม่ได้ แม้แต่ใจจะให้มั่นคงยังมั่นคงไม่ได้ คิดอย่างนี้แล้วไม่ให้เปลี่ยนเป็นอย่างอื่นก็ไม่ได้ ต้องเปลี่ยน ลองดูสิวันนี้เราคิดอย่างหนึ่ง วันพรุ่งนี้คิดอย่างหนึ่ง มะรืนนี้คิดอย่างหนึ่ง จิตของคนเปลี่ยนอยู่ตลอดไป เปลี่ยนทุกวัน

ย้อนเข้ามาใกล้ๆ ในวันเดียวเปลี่ยนทุกๆ ชั่วโมง ย้อนเข้ามาใกล้ๆ อีก เปลี่ยนทุกๆ วินาที เปลี่ยนทุกๆ ขณะจิต

คราวนี้พอมองเห็นใจเปลี่ยน ใจก็ไม่น่ายึดถือเสียแล้ว ไม่น่าชื่นชม ไม่น่าอภิรมย์ ไม่น่ายินดี ใจอันนี้เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด เห็นใจเปลี่ยนแปลงก็เกิดการวางเฉย การเข้าไปเห็นใจเปลี่ยนแปลง เข้าไปเห็นกายไม่เที่ยง เข้าไปเห็นกายเป็นทุกข์ เห็นกายเป็นของไม่งาม ใจก็เกิดการวางเฉย วางเฉยในกาย วางเฉยในความรู้สึก ใจที่รู้เท่าทันและวางเฉยนี่แหละความรู้สึกสักแต่ว่าจะเกิดตรงนี้ ต่อไปเห็นแล้วจะรู้สึกสักแต่ว่าเป็นสิ่งที่มาให้เห็นเท่านั้น ไม่น่าชม ไม่น่าอภิรมย์ ไม่น่ายินดีอะไร เขามาให้เห็นแล้วเขาก็จากไป ได้ยินก็เป็นความรู้สึกสักแต่ว่าเขามากระทบแล้วเขาก็จากไป สติที่ไวจะไปรู้ทันในขณะเห็น ขณะได้ยิน ขณะรู้กลิ่น ขณะลิ้มรส ในการกระทบเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงแล้วก็เห็นสิ่งเหล่านั้นเขาหมดไป

พอเห็นการหมดไปๆ ใจก็จะวางเฉย รู้สึกสักแต่ว่าๆๆ นั่นคือผลของการปฏิบัติ ทีนี้ทำอย่างไรจะให้เข้าถึงจุดนั้น การจะเข้าให้ถึงจุดนั้นต้องมาพัฒนาใจ พัฒนาใจของเราให้เกิดความรู้สึกว่องไวให้ได้ จิตของคนเราฝึกได้ สามารถจะฝึกให้เป็นไปตามทิศทางได้

จิตมีหน้าที่อะไร

จิตเขามีหน้าที่รู้สึก ปกติจิตมีหน้าที่รู้สึกในเรื่องต่างๆ เรื่องต่างๆ ในที่นี้ก็คือ รูปที่มากระทบตา เสียงที่มากระทบหู กลิ่นที่มากระทบจมูก รสที่มากระทบลิ้น เย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงที่มากระทบกาย เรื่องราวต่างๆ ที่ปรากฏกับจิตโดยตรง

จิตมีหน้าที่รู้สึก รู้สึก รู้สึก จิตเมื่อทำหน้าที่รู้ เวลารู้โดยปกติจิตชอบรู้ข้างนอก คือรู้ออกไปไกล เวลารู้รู้ออกไปไกล จิตก็ชอบปรุงแต่ง จิตชอบคิดว่าคืออะไร ได้แก่อะไร เป็นอะไร เขาคือใคร เขาเป็นอะไร

เขาทำไม จิตชอบคิดชอบปรุงแต่งตลอดเวลา แล้วก็ชอบปรุงแต่งในลักษณะว่าดีและไม่ดี คือเห็นแล้วชอบปรุงแต่งว่าที่เห็นนั้นดีไม่ดี ได้ยินแล้วชอบปรุงแต่งว่าดีไม่ดี ได้กลิ่นแล้วชอบปรุงแต่งว่าดีไม่ดี ลิ้มรสแล้วชอบปรุงแต่งว่าดีไม่ดี ได้กระทบเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงแล้วชอบปรุงแต่งว่าดีไม่ดี เครื่องวัดว่าดีไม่ดี วัดที่ความรู้สึก ความรู้สึกนี้ท่านเรียกว่าเวทนา เวทนาจะเป็นความรู้สึกสบาย ไม่สบาย และเฉยๆ ถ้าเห็นแล้วเกิดความรู้สึกสบาย ได้ยินแล้วเกิดความรู้สึกสบาย ได้กลิ่นแล้วเกิดความรู้สึกสบาย ลิ้มรสแล้วเกิดความรู้สึกสบาย ได้สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งแล้วเกิดความรู้สึกสบาย เป็นมาตรวัดว่าสิ่งเหล่านี้ดี จิตบันทึกไว้ก็ทำหน้าที่ชื่นชมยินดีพอใจ ถ้าเห็นแล้วเกิดความรู้สึกไม่สบาย ได้ยินแล้วเกิดความรู้สึกไม่สบาย ได้กลิ่นแล้วเกิดความรู้สึกไม่สบาย ลิ้มรสแล้วเกิดความรู้สึกไม่สบาย ได้กระทบเย็นร้อนอ่อนแข็งแล้วรู้สึกไม่สบาย อันนี้เป็นเครื่องหมายวัดเป็นมาตรวัดว่าไม่ดี จิตก็จะบันทึกไว้ จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ในลักษณะไม่ชอบใจไม่พอใจ

จิตมีความรู้สึกสบายและไม่สบาย ๒ ประการนี้ ถ้าไปเกี่ยวข้องกับรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัสแล้วรู้สึกสบาย ก็เกิดความรู้สึกพอใจ ถ้าไปเกี่ยวข้องกับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสแล้วเกิดความรู้สึกไม่สบาย ก็จะเกิดความรู้สึกไม่พอใจ จิตจึงบังเกิดความรู้สึกยินดียินร้าย ทำไมเป็นอย่างนั้นเพราะจิตออกไปปรุงแต่งว่าดีและไม่ดี ภาวะของความจริงมีอยู่ แต่จิตของเราไม่คุ้นเคยต่อความจริงอันนั้น ภาวะของความจริงนั้นมีอยู่ ต้องอาศัยสติเข้าไประลึกถึงจึงจะเห็นได้

ภาวะของความจริงคืออะไร ภาวะของความจริงก็คือทุกสิ่งที่เขาปรากฏ ในที่สุดเขาต้องหมดไป นั้นคือความจริง ทั้งดีไม่ดีที่มาปรากฏล้วนต้องหมดไปเป็นธรรมดา จิตไม่เคยรับรู้ตัวนี้ ที่จิตไม่ได้รับรู้ตัวนี้เพราะสติไม่ได้ระลึก สติไม่เคยระลึกถึง รูปที่กระทบทางตาต้องหมดไปจากตา เสียงที่กระทบทางหูต้องหมดไปจากหู กลิ่นที่กระทบทางจมูก

ต้องหมดไปจากจมูก รสที่ปรากฏกับลิ้นต้องหมดไปจากลิ้น ตลอดจนสภาพต่างๆ ที่มาปรากฏในใจก็หมดไป นี้คือความจริงเป็นสิ่งที่มีอยู่ เห็นแล้วไม่ใช่เห็นอยู่ เห็นแล้วสิ่งที่มาให้เห็นหมดไป ได้ยินแล้วไม่ได้ยินอยู่ กลิ่นก็เหมือนกันไม่ใช่ปรากฏอยู่ ปรากฏแล้วเพื่อหมด รสปรากฏแล้วเพื่อหมด ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อเขามาปรากฏให้ได้รับรู้ แล้วเขาต้องหมดไปเป็นธรรมดา

เราไม่เข้าใจสิ่งนี้จึงเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเขามีอยู่ เห็นแล้วรู้สึกว่ามี ได้ยินรู้สึกว่ามีอยู่ ได้กลิ่นแล้วรู้สึกว่ามีอยู่ ลิ้มรสแล้วรู้สึกว่ามีอยู่ เราไม่เคยรู้สึกว่าหมดไป

เมื่อมีอยู่ใจก็ยึด มีอยู่ในลักษณะดีและไม่ดี แต่ถ้าเห็นหมดไป ความรู้สึกดีไม่ดีก็ไม่เกิด หมดไปแล้วดีไม่ดีตรงไหน เห็นแล้วก็หมดเดี๋ยวนั้น ถามว่าดีไม่ดีอยู่ตรงไหน กลิ่นปรากฏแล้วหมดไปเดี๋ยวนั้น ดีไม่ดีอยู่ตรงไหน รสปรากฏแล้วหมดเดี๋ยวนั้น ดีไม่ดีอยู่ตรงไหน ความรู้สึกว่าดีไม่ดีก็จะไม่มีเกิดขึ้น ถ้ารู้ทันตรงนี้นี่แหละจิตจะวางเฉย วางเฉยถึงกับสักแต่ว่า

ทำอย่างไรถึงจะให้จิตเข้าถึงภาวะตรงนี้ได้ เข้าถึงภาวะเห็นแล้วรู้เท่าทันการกระทบแล้วเห็นเขาหมดไป ได้ยินแล้วรู้เท่าทันในการกระทบแล้วเห็นเขาหมดไป ได้กลิ่นรู้เท่าทันการกระทบแล้วเห็นเขาหมดไป ลิ้มรสรู้เท่าทันการกระทบแล้วเห็นเขาหมดไป ทำอย่างไรจึงจะรู้เท่าทันตรงนี้ได้ จิตฝึกได้ ฝึกจิตให้รู้เท่าทันตรงนี้ได้ เพียงแต่หมั่นใส่ใจดูบ่อยๆ ถ้าใส่ใจดูบ่อยๆ จะดูทันสักวันหนึ่งถ้าพยายามดู ทำไมท่านให้พยายามดู พยายามใส่ใจดู พยายามเข้าไปรู้ จุดมุ่งหมายของการพัฒนาจิตคือเข้าไปรู้ทันตรงนี้ การพัฒนาเข้าไปรู้เท่าทันตรงนี้ ต้องพัฒนาจิตให้ระลึกได้ว่องไว อาศัยสติมาเป็นอุปกรณ์ทำหน้าที่ระลึกไปเรื่อยๆ สัมปชัญญะก็ทำหน้าที่รู้สึกไปเรื่อยๆ พอระลึกบ่อยๆ รู้สึกบ่อยๆ ก็ระลึกได้คล่อง รู้สึกบ่อยๆ ก็รู้สึกไว จนกระทั่งเล็กๆ น้อยๆ มาปรากฏก็สามารถระลึกได้

รูปปรากฏทางตาสามารถระลึกได้ระลึกทัน เสียงปรากฏทางหูก็ระลึกได้ระลึกทัน กำหนดเสียงทันไหมขณะนี้ เสียงมีไหม มีอยู่ หรือมีหมด เสียงที่อาตมาพูด ดังอยู่หรือดังหมด

วิธีการกำหนดเสียง กำหนดอย่างไร

เสียงปรากฏเวลาใด ให้ใส่ใจดูตามเสียงนั้นจนหมด เสียงจะปรากฏเข้ามาเป็นระยะๆ เสียงใกล้เสียงไกล เวลาเสียงมาไม่ได้มาเสียงเดียว ถ้านั่งนิ่งๆ มีเสียงมากมาย เสียงยาวเสียงสั้นเสียงแทรก ถ้าเสียงยาวเข้าไปกำหนดยากก็อย่าเพิ่งกำหนด เอาเสียงยาวเป็นแบ็คกราวน์ จะมีเสียงแทรกในเสียงยาว ก๊อกๆ แก๊กๆ เสียงรถดังพรืด เสียงนกแก๊กๆๆๆ กำหนดเสียงที่แทรกเข้ามาจะเจาะเข้ามาชัดเจน ใส่ใจตรงนั้น พอแก๊กเรารู้ รู้แล้วดูให้หมดเลย มาอีกรู้ ดูให้หมด เสียงไหนมารู้ ดูให้หมด พยายามใส่ใจการหมดให้ได้

ถ้าใส่ใจการหมดไปสักระยะหนึ่ง เราจะไม่รู้เลยว่าเป็นเสียงอะไร คนคุยกันไม่รู้ว่าคนคุยกัน มีแต่เสียงหมดไปๆๆๆ พอดูหมดไปชำนาญแล้ว ต่อไปสติจะชำนาญมากขึ้นๆ เห็นการปรากฏอยู่หมดไป ปรากฏอยู่หมดไป พอเห็นการปรากฏอยู่หมดไป ดูเข้าไปอีกนิดหนึ่งจะเห็นการเกิดขึ้นด้วย การเกิดขึ้นไวมากนิดเดียวเท่านั้นเอง เห็นการเกิดขึ้นมีอยู่หมดไป เห็นอย่างนี้เวลาใดเรียกว่าสติพัฒนาเข้าสู่ระดับปัญญาแล้ว ท่านเรียกว่า วิปัสสนาปัญญา

เมื่อปัญญาเกิดจะไม่ปรุงแต่งว่าเป็นเสียงอะไรๆ เสียงคนเสียงสัตว์ เสียงนกไม่มีแล้ว จะเป็นสิ่งนั้นมีมากระทบหมดไป เรียกชื่อไม่ได้ว่าเป็นอะไร บอกว่าเสียงก็บอกไม่ได้ แต่ว่ามีอยู่จริงๆ หมดไปจริงๆ ตรงนั้นนั่นแหละถ้ารู้ตรงนั้นเรียกว่ารู้ปรมัตถ์ รู้แล้วไม่มีชื่อ หากถ้ารู้แล้วมีชื่อบอก ยังไม่ใช่ปรมัตถ์ รู้แล้วเรียกชื่อได้ ไม่ใช่ปรมัตถ์ รู้ว่าเป็นนาฬิกาไม่ใช่ปรมัตถ์ รู้แล้วเรียกชื่อได้เรียกว่าบัญญัติ แต่ถ้ารู้แล้วไม่มี

ชื่อบอก รู้อย่างไร กระทบที่ไหน กระทบกับอะไร กระทบกับตาแล้วหมดไป กระทบอีกหมดไปอีก ถ้าเห็นการกระทบแล้วหมดไป รูปร่างสัณฐานชื่อไม่ปรากฏเรียกว่าเป็นปรมัตถ์ ถ้าเห็นแล้วชื่อปรากฏยังเป็นบัญญัติ ทำอย่างไรให้สติว่องไวสามารถกำหนดรู้ได้ง่าย

ฐานกายกำหนดไม่ยาก ครูบาอาจารย์จึงให้เราเพียรในฐานกายก่อน แล้วก็ฐานทางหูก็กำหนดไม่ยาก ลองใส่ใจ เสียงอาตมาดังเป็นช่วงๆ การกำหนดเสียง อาตมาไปกำหนดได้โดยไม่ได้ตั้งใจ จะเล่าวิธีการกำหนด วันหนึ่งไปไหว้พระมีคนเยอะมาก เสียงดังจ๊อกแจ๊กจอแจ ไหว้พระแล้วก็อยากทำใจให้สงบ คนก็ดังจ๊อกแจ๊กจอแจไปหมด วิปัสสนาให้กำหนดเสียงเราก็กำหนดเสียง เอ๊ะจะกำหนดตรงไหน เพราะว่ากำหนดไม่ทัน กำหนดไม่ถูก ไม่รู้จะกำหนดตรงไหน พอกำหนดไปสักระยะหนึ่งจะเห็นเสียงเข้ามาทีละเสียง ทีนี้ใส่ใจใหม่ เสียงไหนเข้ามาใส่ใจจนหมด จะเห็นหมดหมด หมดเข้ามาแล้วก็หมดไป แต่ว่าไม่รู้เป็นเสียงอะไรเลย มีสมาธิพอประมาณไม่มากจนเกินไป เวลานั่งใช้จิตสงบเพียงเล็กน้อยแล้วเสียงมา เปิดใจรับทุกเสียงเลย สังเกตเสียงนั้น ทำความรู้สึกในใจว่าเขาหมดเมื่อไร และตามเสียงนั้นจนหมด เห็นการหมดของเสียงนั้นให้ได้ เสียงทุกเสียงต้องหมด หมดจริงหรือเปล่า หมดจริงไหมขณะนั้น ให้ใส่ใจการหมด พอใส่ใจการหมด จิตของคนเรามีปกติรู้ได้เพียงอย่างเดียวต่อหนึ่งขณะๆ เราไปใส่ใจการหมดการใส่ใจว่าเขาคืออะไรก็จะไม่เกิด พอไม่ได้ใส่ใจว่าเขาคืออะไร จะไปรู้ตัวบัญญัติก็เลยไม่รู้ เสียงมาก็รู้ เสียงมาก็รู้การหมด เป็นปรมัตถ์ไม่มีชื่อบอก บอกไม่ได้ว่าเป็นผู้หญิงผู้ชาย บอกไม่ได้ว่าเป็นเสียงคนเสียงสัตว์เสียงนกเสียงลมเสียงอะไร บอกไม่ได้เลย แต่มีกระทบกระทบแล้วหมดไปๆ จึงรู้ว่านี่คือปรมัตถ์

ไปทดลองดูก็ได้ นั่งฟังเสียงแล้วจะไม่รำคาญเสียง เวลาที่เงียบยิ่งมีเสียงให้สังเกตได้มาก ลองไปนั่งในที่สงัดๆ จะมีเสียงเยอะไปหมดเลย ในที่พลุกพล่านบางทีเสียงกลบกัน แต่ไปนั่งที่เงียบๆ เสียงจะมาชัดเจน

ใส่ใจเสียง ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วเห็นปรมัตถ์ เห็นปรมัตถ์แล้ว เราจะสามารถนั่งอยู่ในท่ามกลางที่มีเสียง แล้วไม่รู้สึกรำคาญใจ

ทำอย่างไรจึงจะทันตรงนั้น ในการฝึกต้องมีอุปกรณ์ ถ้าไม่มีอุปกรณ์ไม่ประสบความสำเร็จ อุปกรณ์ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จนั้นได้แก่วิริยะ อาศัยความพากเพียรความพยายาม อาศัยความแกล้วกล้า อาศัยความกล้าหาญการปฏิบัติธรรมความกล้าหาญเป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ วิริยะแปลว่ากล้าหาญก็ได้ วีรบุรุษแปลว่าบุรุษผู้กล้าหาญ วีรสตรีแปลว่าสตรีผู้กล้าหาญ ความพยายามกับความกล้าหาญเป็นตัวเดียวกัน

ในเบื้องต้นหน้าที่ของเราคือ พยายามระลึกและพยายามรู้สึก การปฏิบัติจะต้องมีอุปสรรคเป็นธรรมดา แต่การจะฟันฝ่าอุปสรรคได้นั้นต้องอาศัยความกล้าหาญ คือต้องอาศัยวิริยะ อุปสรรคที่จะเกิดขึ้นก็คือความท้อแท้ ความถดถอยแห่งจิต ทำไปสักระยะหนึ่งจิตเกิดอาการท้อแท้ ไม่ต้องการที่จะกระทำต่อไป ไม่ต้องการระลึกไม่ต้องการรู้สึก จิตเกิดอาการท้อแท้เสียแล้ว เมื่อจิตเกิดอาการท้อแท้เราจะต้องกล้าหาญในการระลึก กล้าหาญในการทำความรู้สึก คือต้องพยายามมากนั่นเอง

ตัวท้อแท้ ถดถอย หดหู่ เป็นตัวเดียวกัน เรียกว่าหดหู่ก็ได้ เรียกว่าท้อแท้ถดถอยก็ได้ คือถีนมิทธะ มีบ้างไหม มาเยี่ยมบ้างไหม ถ้าไม่กล้าพอก็หลับ ถ้ากล้าก็ชนะเขา สังเกตในขณะจิตหดหู่ท้อถอย ความรู้สึกลึกๆ ในขณะนั้น ท่านให้สังเกตว่ามีความรู้สึกเบื่อหน่ายอยู่ด้วย ให้สังเกตให้ดี เบื่อหน่ายในการรับรู้เรื่องราวต่างๆ ถ้าขณะบรรยายอยู่นี้แล้วจิตเกิดอาการท้อถอยให้สังเกตจิตลึกๆ เบื่อหน่ายไม่ต้องการรู้เรื่องนั้นแล้ว ความรู้สึกเบื่อหน่ายท่านเรียกว่าถีนมิทธะ กำหนดความรู้สึกตรงนี้ทัน เรียกว่ารู้เท่าทันถีนมิทธะ ถ้าทันตัวนี้ปั๊บหยุดปุ๊บเลย ถีนมิทธะหนีแล้ว ไม่กล้าอยู่แล้ว แต่การจะกำหนดตรงนี้ให้ทัน จะต้องอาศัยความกล้าหาญ อาศัยวิริยะ พยายามให้มาก

ถ้าไม่กล้าพอเราก็ถอยตาม วิริยะต้องเกิดจึงกล้าไม่ยอมถอยแต่จะพยายามระลึกต่อ เกิดความพยายามขึ้นมา ดูถูกจุดก็จะประสบความสำเร็จ

อุปสรรคอื่นๆ ก็ยังมีอีกเช่นเพลิดเพลินในความคิด คิดเพลินไปนั่งอยู่ก็คิดเพลินไป เดินอยู่ก็คิดเพลินไป ยืนอยู่ก็คิดเพลินไป เพลินตัวนี้ท่านเรียกว่านันทิ เรียกว่ากามฉันทะก็ได้ คิดถึงเรื่องที่จิตคุ้นเคยเป็นกันไหม เพียรไปสักระยะหนึ่ง ใจลอยไปถึงไหน พอเพลินก็ทิ้งปัจจุบันธรรม ทิ้งกายทิ้งความรู้สึก ไม่กำหนดกายไม่กำหนดความรู้สึก เราต้องกล้าหาญในการสลัด สลัดทิ้งด้วยการมาตามรู้สึกความคิด กำหนดความคิด กำหนดตัวกามฉันทะความเพลิดเพลิน

ในการปรารภถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทำไปสักระยะหนึ่งมีเบื่อหรือยัง ไม่รู้จะทำไปทำไม เบื่อเหลือเกิน ถ้าเบื่อท่านให้คิดว่าเราอยู่ในโลกนี้อีกไม่นานจะตายแล้ว นับอายุเท่าไหร่แล้ว ถ้าอายุ ๕๐ ปัจจุบันนี้เขาให้ ๗๕ ในยุคที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์ชีพอยู่อายุของมนุษย์ ๑๐๐ เมื่อ ๑๐๐ ปีผ่านไปชีวิตมนุษย์ก็จะหายไป ๑ ปี ๒๕๐๐ ปีผ่านไป ชีวิตมนุษย์ก็หายไป ๒๕ ปี ปัจจุบันนี้จึงเหลือเพียง ๗๕ ปี ไม่ถึงดีด้วยซ้ำไป กล่าวได้ว่าอายุเหลืออีกไม่นานเหลืออีก ๒๕ ปี

คนเราถ้ายังไม่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันไม่มีอะไรเป็นเครื่องรับประกันว่าจะไม่ตกอบายภูมิ เพราะฉะนั้นภัยไปเกิดในอบายภูมิยังมีอยู่ การต้องไปเกิดในอบายภูมิ คือไปเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสูรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็มีโอกาสเป็นไปได้ มีโอกาสไปเกิดใหม่เป็นมิจฉาทิฏฐิได้ เกิดมาใหม่ไม่ได้พบหลักคำสอนนี้แล้วก็ได้ คำสอนของพระพุทธเจ้ามีเป็นบางกาลบางเวลาเท่านั้นถ้าปล่อยให้ตายไปเสียก่อนแล้วเกิดขึ้นมาใหม่ได้พบคำสอนอย่างอื่นก็ไปหลงเชื่อเขาทำตามเขา หมุนเวียนอยู่ในวัฏสงสารอันยาวนาน ชีวิตนี้ไม่แน่นอนไม่ปลอดภัยหรอกนะ พอคิดอย่างนี้ก็จะเกิดกำลังใจให้เกิดความพากเพียร เป็น

อุบายวิธีคิดแล้วให้ปรารภความเพียรต่อ ค่อยๆ ปรับ ค่อยๆ แก้ไข ประคับประคองจิต เวลาใดควรปลอบเขาบ้างก็ควรปลอบ เวลาใดควรข่มเขาบ้างก็ข่มเขา อย่าตามใจเขาทั้งหมด เวลาใดที่ควรจะตามใจเขาบ้างก็ตามใจเขาเป็นการประคับประคองเพื่อหลอกล่อให้สามารถเจริญสติกระทำความเพียรต่อไปได้ หลอกล่อให้จิตตื่นหรือถ้าไม่ไหวจริงๆ สุดท้ายไปนอนก็ตามเขา แต่บางครั้งไม่ตามเขา เราไม่ยอมเขา สลัดทิ้งไปเลย สลัดตอนไหน พอรู้สึกขึ้นมาสลัดทิ้งทันที สลัดที่นอนทิ้งอย่าไปบอกว่าอีกเดี๋ยวเถอะ อีกหน่อยเถอะนะ นิดๆ หน่อยๆ ผ่านไปหนึ่งชั่วโมงสลัดทิ้งเลย สลัดที่นอนทิ้งเหมือนคนวิ่งหนีงู การสลัดทิ้งเห็นงูแล้ววิ่งหนีงูฉันใด สลัดทิ้งจากที่นอนก็ฉันนั้นเหมือนกัน นี้เป็นอุบายวิธีกำหนด

ขอให้ท่านทั้งหลายกลับไปเพียรต่อ ช่วงเวลาพักผ่อนก็พิจารณาตามความเหมาะสม ไปปฏิบัติบำเพ็ญเพียรกันต่อไป

ตอน ๓

ท่านผู้ใคร่ในการปฏิบัติธรรมทุกท่าน วันนี้เป็นวันที่สามของการปฏิบัติ เกี่ยวกับอิริยาบถใหญ่ได้ปรารภไปสองครั้งในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน วันนี้จะได้นำเอาวิธีการกำหนดในอิริยาบถย่อยมาบรรยายต่อ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการเจริญสติและจะต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เกี่ยวกับการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันท่านต้องการให้เรามีสติทั้งหมดในการเดิน การยืน การนั่ง และการนอน แม้จะเป็นอิริยาบถเล็กน้อยก็ต้องมีสติ สติระลึกแล้วก็ต้องกระทำความรู้สึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้วเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตให้เป็นอยู่ด้วยอาการมีสติ ตลอดถึงการรับประทานอาหาร การอาบน้ำ ในการใช้ห้องน้ำในการขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ท่านให้เรามีสติทั้งหมด

เราได้ฝึกในหมวดอิริยาบถใหญ่ กำหนดทำความรู้สึกในอิริยาบถหยาบๆ เกี่ยวกับการเดิน มีการเดินไปเดินมา เกี่ยวกับการนั่ง การยืน แล้วก็อิริยาบถนอนด้วย จากการได้สอบถามในวันนี้ ก็พอกำหนดได้กันเป็นส่วนมาก แต่ว่าหลายท่านยังไม่สามารถกำหนดได้เลยก็มี ในอิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง และนอน เราเคยใช้คำบริกรรม มาถึงตรงนี้ก็ให้เราค่อยๆปลดคำบริกรรมออก หลายท่านบอกว่าปลดคำบริกรรมออกแล้วกำหนดได้สะดวก กำหนดได้สบายกว่าเก่า เพราะว่าคำบริกรรมที่เป็นภาษาพูดจะช้ากว่าอิริยาบถตามความเป็นจริง ยกตัวอย่างให้ยกมือขึ้นวางมือลง ถ้ายกมือขึ้นแล้วบอกว่า ยก วาง ยก วาง คำว่ายกวางที่พูดจะช้า เมื่อยกวางช้า อาการที่ยกวางต้องการให้เป็นปัจจุบันตรงกับคำพูดก็ช้าไปด้วย

ในกรณีที่ใช้อิริยาบถในชีวิตประจำวัน ไม่ได้มาใช้ในขณะปฏิบัติอยู่ในขณะนี้ บางครั้งต้องเดินเร็ว บางครั้งทำอะไรไวๆ พอยกมือไวๆ อย่างนี้

ในลักษณะนี้ ถ้าทำแบบนี้แล้วทันไหม บอกไม่ทันแล้ว ถ้าต้องการจะบอกมือก็จะต้องช้าลง ตรงนี้นี่แหละที่ทำให้เกิดอาการอึดอัดต่อการกำหนดอิริยาบถทำให้ไม่คล่องตัว และบางท่านก็ติดอยู่เป็นเวลาหลายปี จะถอนคำบริกรรมออกก็กลัวจะผิดเพราะว่าครูบาอาจารย์ท่านให้ใช้คำบริกรรม เมื่อเวลาที่คิดจะปลดคำบริกรรมออก บางครั้งก็สามารถกำหนดรู้ในอิริยาบถเหล่านั้นโดยไม่มีคำบริกรรม แต่ไม่รู้ว่านั่นคืออะไรที่ปฏิบัติได้แล้วนั้น ตอนมาตั้งใจปฏิบัติก็มีการใส่คำบริกรรมลงไปอีก พอใส่คำบริกรรมไปทำให้สภาพความเป็นจริงช้าลง มีอาการอึดอัดลำบาก บางท่านบอกว่าในชีวิตประจำวันกำหนดได้ดีแล้ว รู้สึกในชีวิตประจำวัน เดิน ยืน นั่ง ทำงาน ยก วาง สามารถมีความรู้สึกกำกับไปได้ แต่เวลาตั้งใจมาปฏิบัติ ใส่คำบริกรรมลงไปอีก ที่เคยทำได้ก็เกิดอาการอึดอัด ปฏิบัติไปแล้วบอกว่าไม่ได้ผล ทั้งที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวันนั้นได้ผลอยู่แล้ว แต่ก็ไม่เข้าใจในคำว่ารู้สึกตัวทั่วพร้อม

โยนิโสมนสิการ

คำว่ารู้สึกตัวทั่วพร้อม หรือคำว่าใส่ใจ ภาษาธรรมะท่านใช้คำว่าโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการแปลว่าการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย การกระทำไว้ในใจในที่นี้ก็คือการใส่ใจถึง ใส่ใจถึงก็คือเอาใจถึงอารมณ์ คือให้ใจของเราถึงอารมณ์ ต้องการจะรู้อารมณ์อะไรใจก็ไปถึงอารมณ์นั้นๆ ต้องการจะรู้กาย ใจก็ต้องถึงกาย เอาใจไปถึงทีนี้เอาใจไปถึงกายก็ลำบาก สำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกมา ครูบาอาจารย์ก็ใส่คำบริกรรมเข้าไป บริกรรมเป็นภาษาบอกไปด้วย มีการยก มีการย่าง มีการเหยียบ มีการก้ม มีการเงย มีการคู้ จุดมุ่งหมายของท่านต้องการให้เอาใจไปไว้กับอาการที่เราบอก จุดมุ่งหมายมีอยู่เท่านั้นเอง เพราะว่าใจไปอยู่กับกิริยาอาการหรืออยู่กับอารมณ์นั้นๆ ได้ลำบาก เมื่อไปอยู่ลำบากท่านก็ให้ใช้ภาษาบอกว่ายกว่าย่างว่าเหยียบว่าก้มว่าเงย

ในภาษาบาลีที่ท่านใช้กันก็มีอยู่ อย่างคำว่า อะภิกกันเต ปะฏิกกันเต ก้าวไป-ถอยกลับ และใช้คำว่า สัมมิญชิเต ปะสาริเต คู้เข้า-เหยียดออก คำบริกรรมที่ใส่ลงไป อาการมีมาก เวลาคู้ เวลาเหยียด ก็มีอาการมากมายไม่รู้จะใช้ภาษาอะไรร้องเรียก ต้องไปค้นหาภาษามาร้องเรียกอีกว่าเขาร้องเรียกว่าอะไร อย่างไปแบบนี้เรียกว่าอะไร มาแบบนี้เรียกว่าอะไร ก็ใส่ภาษาเข้าไป บางทีก็ไป ไป มา มา ยก ยก พลิก พลิก อะไรเยอะแยะไปหมดแต่ขบวนการที่น้อมออกไปข้างนอก ภาษาธรรมะท่านใช้ภาษาเพียงว่า ปะสาริเต เท่านั้นเอง แปลเป็นภาษาไทยก็แปลว่าเหยียด ถ้าน้อมเข้ามาท่านใช้คำว่า สัมมิญชิเต ก็คือคู้ เป็นการคู้แขน คู้ขา คู้ตัว คู้อะไรต่างๆ ก็แล้วแต่ทำให้เหยียดตรงออกไป ก็เป็น ปะสาริเต ทำให้คู้เข้ามาเป็น สัมมิญชิเต คือเป็นภาษากล่าวร้องเรียก เรียกชื่อเพื่อเอาไว้สื่อสารบอกกัน ทำให้บุคคลอื่นเข้าใจได้

เวลาเข้าไปรู้จริงๆ ไม่ได้รู้เป็นภาษา รู้ในลักษณะในอากัปกิริยาอาการเท่านั้น เวลาเข้าไปรู้ เวลาปฏิบัติเกิดอุปสรรคว่าทำไม่ได้ บางท่านก็ทำไปแล้วก็เกิดอาการมึนปวดศีรษะ อีกคำหนึ่งในเวลาปฏิบัติก็คือคำว่ารู้สึก เราไม่รู้ว่ารู้สึกคืออะไร ทำความรู้สึกอย่างไร เข้าไปรู้สึกต่ออะไร เป็นสิ่งที่เข้าใจยาก ไม่เข้าใจก็ทำไม่ได้ คำว่ารู้สึกไม่ใช่อื่นไกลก็คือรู้นั่นเอง ตัวรู้ รู้ว่าทำอะไรๆ อย่างที่อาตมายกตัวอย่าง เรารู้ไหมว่าทำอะไรอยู่นั่นแหละเรียกว่ารู้สึก รู้สึกเอาขนาดนี้ไม่ได้เอามากมายอะไร เวลาเดินก็เอารู้สึกอย่างนี้เวลายืนก็เอารู้สึกขนาดนี้ เวลานั่งก็เอารู้สึกขนาดนี้ ลมหายใจเข้าก็เอารู้สึกอย่างนี้ ลมเข้าเรารู้ ลมออกเรารู้ ยืนรู้ นั่งรู้ นอนรู้ เพียงแค่รู้ ถ้าพูดเป็นภาษาง่ายๆ ก็คือเดินไปใจรับรู้ ขณะเดินไปใจรับรู้ ขณะนั่งอยู่ใจรับรู้ ขณะยืนอยู่ใจรับรู้ ขณะนอนอยู่ใจรับรู้ รู้อากัปกิริยาอาการของกาย พูดถึงกายก็พอมองเห็นได้ง่าย

คราวนี้มาพูดถึงความรู้สึกบ้าง พอพูดถึงความรู้สึกก็ยิ่งยากขึ้นไปอีก สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ มีเพราะรู้ เย็นมีอยู่ ถ้าไม่มีรู้เย็นจะมีอยู่หรือเปล่า ถ้าไม่มี

ความรู้สึกถามว่าจะมีความเย็นไหม เพียงแต่รู้ว่าเย็นมีอยู่ นั่นก็คือความรู้สึกแล้ว ขณะนี้น้อมใจไปที่กายแล้วรู้ว่าเย็นมีอยู่ น้อมใจไปที่กายแล้วก็รู้ว่าร้อนมีอยู่ หรือพูดว่าน้อมใจไป แลเหมือนว่ายากอีกจริงๆ ไม่ต้องน้อมใจไป ใจไปโดยอัตโนมัติแล้ว พอเย็น ใจก็รู้โดยอัตโนมัติ นั่นคือรู้สึกแล้ว พอร้อน ใจรู้โดยอัตโนมัติ นั่นคือรู้สึกแล้ว ทำไมจึงคัน เพราะรู้สึกคัน คันก็คือรู้สึกคัน ปวดมีอยู่หรือเปล่า ทำไมปวดมีอยู่ เพราะรู้สึกที่รู้ว่ามี มีปวดมีอะไรต่างๆ มีมึน มีงง มีหงุดหงิดต่างๆ อันนั้นคือรู้สึกทั้งนั้น แบบนี้ได้กระทำความรู้สึกแล้ว เป็นตัวรู้สึกตรงนี้ท่านเรียกว่าความรู้สึก

หงุดหงิด เคยหงุดหงิดไหม หงุดหงิดมีอยู่ ก็คือรู้สึกหงุดหงิด รำคาญมีอยู่ อันนั้นก็คือรู้สึก เพียงแต่เขามีอยู่ รู้ว่ามีแค่นั้นก็พอแล้ว การเข้าไปกระทำความรู้สึก เพียงแต่รู้ว่ามี มีสิ่งนี้สิ่งนี้ อันนี้เรียกว่าการกระทำความรู้สึก เป็นการเข้าไปกระทำความรู้สึก พอกระทำความรู้สึกอยู่บ่อยๆ จะทำให้สติสัมปชัญญะของเราบังเกิดขึ้น ทำให้สติก้าวหน้า ทำให้ปัญญาบังเกิดขึ้น

คราวนี้กลับมาสู่ประเด็นของกายที่ยังบรรยายไม่หมด กายปรากฏอยู่ในอิริยาบถใหญ่ ๔ ประการ ได้แก่ อิริยาบถเดิน อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่ง อิริยาบถนอน สองวันแรกเราใส่ใจกันให้ชำนาญก่อน ชำนาญแล้วต่อจากนั้นท่านก็จะให้ค่อยๆ เพิ่มไปรู้กายที่ปรากฏอยู่เล็กๆ น้อยๆ อิริยาบถย่อย ก็คือกายที่ปรากฏอยู่ในอิริยาบถใหญ่

ขณะนี้เรานั่งอยู่ ยังไม่คิดว่าจะลุกขึ้นยืน แล้วก็ยังไม่คิดว่าจะนอน เราก็ยังไม่คิดว่าจะเดิน ความคิดจะเดินก็ไม่มี คิดจะยืนก็ไม่มี คิดจะนอนก็ไม่มี อิริยาบถปัจจุบันนี้ท่านจัดเป็นอิริยาบถนั่งท่านเรียกว่ากายนั่ง ถ้าเป็นอิริยาบถใหญ่ เราจะกำหนดอะไรเวลานั่งอยู่ ท่านให้กำหนดใส่ใจกาย แต่ว่าการกำหนดของเราเป็นการกำหนดแบบประยุกต์ผสมผสานรวมกันไป ขณะนั่งอยู่เราไม่ได้ใส่ใจกาย เราใส่ใจสภาพธรรม

ใส่ใจอาการพองอาการยุบ จริงๆ แล้วอาการพองอาการยุบไม่ใช่กาย แต่ถ้าจะสงเคราะห์ให้เป็นกาย ก็พอจะสงเคราะห์ได้บ้างแต่ยังจัดลงหมวดใดหมวดหนึ่งที่ท่านแสดงไว้ไม่ได้ เวลาดูอาการพองอาการยุบนั้น เราดูอาการเคลื่อนไหว ถ้าเห็นการเคลื่อนไหวจะสงเคราะห์ลงกายได้บ้าง คราวนี้ในขณะพองบางท่านชัดเจนในอาการตึง ขณะยุบบางท่านก็ชัดเจนในการหย่อน ถ้าไปรู้อาการหย่อนอาการตึง ก็ไม่เรียกว่ากายแล้ว เพราะหย่อนตึงนั้นเป็นโผฏฐัพพะ โผฏฐัพพะเป็นอายตนะภายนอก ไม่ใช่กาย กายเป็นอายตนะภายใน คราวนี้ถ้าดูอาการที่เคลื่อน ตัวเคลื่อนไปดูการขับเคลื่อนอากัปกิริยาอาการ ถ้าใส่ใจในอากัปกิริยาอาการก็สงเคราะห์ลงในกายได้ และสงเคราะห์ลงในหมวดสัมปชัญญะได้ เพราะอาการตรงนี้เป็นอาการเล็กน้อยเกินไป ท่านจะจัดแต่เฉพาะอากัปกิริยาอาการหยาบๆ ที่ปรากฏชัดรู้ได้ง่าย เพราะว่าการแสดงธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ท่านแสดงลุ่มลึกลงไปตามลำดับ พระองค์ทรงแสดงกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้เหมาะกับบุคคลที่มีสติปัญญาน้อย สามารถระลึกรู้ได้ง่ายเพราะว่ากายเป็นของหยาบ อาการของกายที่ปรากฏอยู่ในท่าเดิน ท่ายืน ท่านั่ง ท่านอน ละเอียดลงไปกว่านั้นอีก ท่านก็แสดงอากัปกิริยาอาการของกายที่แทรกซ้อนอยู่ในอิริยาบถใหญ่ๆ คือขณะที่นั่งอยู่ในขณะนี้ จะเห็นว่าไม่ได้นั่งนิ่งๆ มีการขยับมีการเขยื้อน มีการเคลื่อนไหว อาการที่ปรากฏอยู่ในอิริยาบถใหญ่ มีการยกมือขึ้น วางมือลง มีการมองไปข้างหน้า มีการมองไปข้างๆ ลักษณะนี้เป็นอาการย่อยที่ปรากฏอยู่ในอาการใหญ่แล้วอาการเหล่านี้เป็นอาการหยาบ ท่านจัดเป็นอิริยาบถย่อย นับเป็นกาย ถือว่ายังพอระลึกได้ รู้ได้ง่าย อย่างเช่นในการนั่ง หมายถึงการโยกตัวไปข้างหน้า โยกตัวกลับมาท่าเก่า การโยกตัวไปข้างหน้าท่านเรียกว่า อภิกกันเต โยกตัวกลับมาสู่ที่เดิมท่านเรียกว่า ปะฏิกกันเต ถือว่าเป็นอาการของกาย

อาการหนึ่ง การก้าวเท้าไปก็ได้โน้มตัวไป การก้าวการโน้มถือว่าเป็นอะภิกกันเต ทั้งหมดแล้วก็การก้าวกลับการโน้มกลับ จัดเป็น ปะฏิกกันเต แปลเป็นภาษาไทยก็แปลเหมือนกับการก้าวเดิน ท่านใช้คำว่าให้มีสติระลึกรู้ในการก้าวไปข้างหน้า ให้มีสติระลึกรู้ในการถอยกลับมาข้างหลัง

เกี่ยวกับการมอง เวลามองท่านให้เราดูอาการ มองด้วยอะไร ใช้อะไรมอง มองไปข้างหน้า มองไปข้างๆ ใช้อะไรมอง ถ้าจะให้ตอบหลายท่านก็คงจะว่าก็มองด้วยตา ไม่มีตาแล้วจะเอาอะไรมอง ถามว่ามีตาอย่างเดียวมองได้ไหมมีตาอย่างเดียวก็มองไม่ได้ เรานั่งก้มหน้าอยู่อย่างนี้ แล้วจะมองตรงไปอย่างนี้เวลามองไม่ได้มองด้วยตาอย่างเดียว มีอากัปกิริยาอาการของกายเล็กน้อยปรากฏขับเคลื่อนด้วย จะต้องมีส่วนขับเคลื่อน ฉะนั้นถ้าก้มอยู่ ศีรษะทั้งหมดด้านบนก็จะต้องมีการเงยขึ้นจึงมองไปได้ เวลามองจุดมุ่งหมายต้องการให้เรารู้อาการมอง คือมีการเคลื่อนกายมีอิริยาบถย่อย ถือว่าเป็นอิริยาบถย่อยการเหลียวไปข้างซ้ายหรือข้างขวาก็ตาม ก็จะต้องมีการบิดกาย กายจะมีการบิดไป ท่านก็ให้ใส่ใจกายที่กำลังบิด อันนี้ท่านถือว่าเป็นอิริยาบถย่อย นั่งอยู่บางครั้งก็เหยียด เหยียดเท้าบ้าง เหยียดมือบ้าง บางครั้งเราก็คู้ การเหยียดการคู้ท่านก็ถือว่าเป็นอิริยาบถย่อยๆ

คราวนี้เกี่ยวกับอากัปกิริยาอาการใช้สิ่งของ การใช้สิ่งของถ้าเป็นพระท่านก็แสดงการใช้ผ้าสังฆาฏิ การใช้ผ้าจีวร การใช้ผ้าก็คือการนุ่งผ้า การห่มผ้าก็ต้องมีอากัปกิริยาอาการใช้ อากัปกิริยาการใช้เป็นอย่างไรจะต้องมีการขับเคลื่อน ขับเคลื่อนอะไรบ้าง ขับเคลื่อนมือ เอามือไปหยิบหยิบแล้วมีการยกขึ้นมีการคู้เข้ามา มีการเหยียดออกไป มีการคลี่มีการขยาย มีการสลัดมีการเอามาพันตัว ลักษณะอาการต่างๆ เหล่านี้ทั้งหมด ถือว่าการใช้สิ่งของนั้นเป็นอิริยาบถย่อย การใช้บาตร การใช้สิ่งของต่างๆ ท่านถือว่าเป็นอิริยาบถย่อยทั้งหมด

สำหรับบุคคลทั่วไป การใช้ภาชนะต่างๆ ภาชนะตักอาหาร การใช้เสื้อผ้า การสวมใส่เสื้อผ้า การสวมใส่ผ้าถือว่าเป็นอิริยาบถย่อยที่อยู่ในอิริยาบถใหญ่ นั่งอยู่แล้วสวมใส่เสื้อผ้า อิริยาบถย่อยปรากฏอยู่ในอิริยาบถนั่ง ยืนอยู่สวมใส่เสื้อผ้า อิริยาบถย่อยเกี่ยวกับอาการสวมใส่เสื้อผ้าก็ปรากฏอยู่ในอิริยาบถยืนหรือบางครั้งรีบด่วน เดินไปด้วยสวมเสื้อไปด้วย อิริยาบถย่อยก็ปรากฏอยู่ในอิริยาบถเดิน ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยต้องนอนลงแล้วสวมใส่เสื้อผ้าในขณะนอน อิริยาบถย่อยก็ปรากฏอยู่ในอิริยาบถนอนนั้น ถือว่าเป็นอิริยาบถย่อยๆ ทั้งหมดที่ท่านต้องการให้ใส่ใจ ต้องการให้ระลึก ต้องการให้กระทำความรู้สึกเกี่ยวกับการใช้สอยเสื้อผ้า การใช้สอยภาชนะสิ่งของต่างๆ ต้องรู้ในอากัปกิริยาอาการย่อยๆ เหล่านั้นทั้งหมด แม้แต่การก้มการเงยท่านไม่ได้แสดงไว้แต่เรานับสงเคราะห์จัดเป็นกายด้วย

ทีนี้ย้อนกลับมาสู่อาการพองอาการยุบ ก็สงเคราะห์ลงไปตรงนี้จะให้เป็นกาย ต้องดูอาการเคลื่อนจึงเป็นกาย แล้วก็นับสงเคราะห์ลงไปในอิริยาบถย่อยด้วย แต่อิริยาบถจริงๆ ไม่ได้จัดไว้ ตลอดจนกระทั่งถึงการกระพริบตา ก็ไม่ได้แสดงไว้ แต่อาการกระพริบตานั้นมีอยู่ ถ้าจะสงเคราะห์ก็สามารถนับสงเคราะห์ลงในอิริยาบถย่อย เพราะเป็นอาการที่เอาสติเข้าไประลึกกระทำความรู้สึกได้ แต่ท่านไม่ได้แสดงอาการเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ไว้ แต่สามารถระลึกรู้ในอากัปกิริยาอาการเหล่านี้ได้

เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ถ้าเป็นพระก็เกี่ยวกับการฉันอาหาร บิณฑบาต การดื่มข้าวยาคู การเคี้ยว การดื่มน้ำปานะ ดื่มน้ำอ้อย น้ำตาลเหล่านี้ ท่านก็แสดงเอาไว้ ๔ ลักษณะ ๔ อาการ ว่ามีการขบฉันก็คืออาการเคี้ยว ทานอาหารมีการเคี้ยว แล้วในขบวนการเคี้ยวแต่ละครั้งๆ เป็นอารมณ์ของสติได้ทั้งหมด ตอนรับประทานอาหารสามารถเจริญสติได้ เวลาเคี้ยวก็จะต้องมีฟันล่างฟันบนฟันล่างท่านว่าใช้แทนครก ฟันบนใช้แทนสาก อาหารใส่ลงไป ลิ้นท่านใช้แทนมือมีหน้าที่

พลิกอาหาร พลิกขึ้นพลิกลง สากก็บด ทำหน้าที่ตำ ฟันข้างล่างก็ทำหน้าที่รองรับ มือทำหน้าที่ปัดก็คือลิ้น ปัดเสร็จสรรพเรียบร้อยแล้ว น้ำลายที่ไหลออกมาก็เป็นประโยชน์ น้ำลายทำหน้าที่ผสมอาหารให้กลมกลืนกัน แล้วต่อจากนั้นลิ้นก็ทำหน้าที่ปัดพรึ่บเข้าไปข้างใน มีขบวนการกลืนที่ดันเข้าไปก็คือลมวาโย เป็นผู้ผลักดันเข้าไป นั้นเป็นขบวนการบริโภคอาหาร

ท่านต้องการให้ไปรับรู้ขบวนการทั้งหมด พอเราไปรู้ขบวนการทั้งหมดจะเห็นว่าเป็นเรื่องของสิ่งนี้กับสิ่งนี้ เป็นเรื่องของฟันล่างฟันบนทำหน้าที่เคี้ยว และเป็นเรื่องของลิ้นตวัดไปตวัดมา เป็นเรื่องของน้ำลายไหลออกมาผสมกลมกลืนกัน เป็นเรื่องของลมผลักดันเข้าไป จึงลงไปอยู่ในท้อง ท่านต้องการให้เห็นว่าตัวเราไม่มี เป็นขบวนการทำงานของสิ่งเหล่านี้ เวลาการบริโภคอาหาร การเคี้ยว การดื่ม การกลืน การอะไรต่างๆ เหล่านี้ เป็นขบวนการที่ต้องการเข้าไประลึก เข้าไปรู้สึกทั้งหมด ตลอดจนถึงการใช้ห้องน้ำ ถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะ อะไรต่างๆ ท่านให้เรากำหนด

อิริยาบถเดิน ยืน นั่ง นอน แสดงเป็นอิริยาบถใหญ่ไปครั้งหนึ่งแล้ว แต่พอมาถึงตรงนี้ ท่านมาแสดงให้เป็นอิริยาบถย่อยไว้อีก ทีนี้แตกต่างจากอิริยาบถใหญ่อย่างไร แตกต่างกับอิริยาบถใหญ่คืออิริยาบถใหญ่หมายถึงเดินนานๆ ยืนนานๆ นั่งนานๆ นอนอยู่นานๆ เป็นไปตามจิตคิดว่าจะเดินแล้วเดินไป อิริยาบถเดินคิดว่าจะยืนอยู่ คิดว่าจะนั่งลงคิดว่าจะนอน คราวนี้อิริยาบถใหญ่ ๔ เหล่านี้จะมีอิริยาบถย่อยแทรกแทรกอย่างไร เรานั่งอยู่คิดจะเดิน เดินไปไหน เดินไปที่พัก คิดว่าจะเดินไปที่พักไม่ได้คิดยืนเลย อิริยาบถยืนจึงไม่เป็นอิริยาบถใหญ่ มีอิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถใหญ่ แล้วก็อิริยาบถเดินเป็นอิริยาบถใหญ่แต่นั่งแล้วเดินเลยก็ไม่ได้ เมื่อนั่งแล้วเดินเลยไม่ได้ก็ต้องทำอย่างไร ต้องลุกขึ้นยืน การลุกขึ้นยืนท่านก็ไม่เรียกว่าอิริยาบถยืนเพราะจิตไม่ได้คิดจะยืน จิตคิด

จะเดิน ท่านจึงนับเพียง ๒ อิริยาบถใหญ่ๆ นั่งแล้วเดินอิริยาบถยืนขึ้นเล็กน้อยเพื่อจะเปลี่ยนไปสู่การเดิน ท่านนับเป็นอิริยาบถย่อยเรียกว่ายืนในอิริยาบถย่อย

การเดินจงกรม เดินไปแล้วไปหยุดยืน บิดตัวกลับแล้วหยุดยืน เดินไปสุดแล้วหยุดยืน แล้วยังใส่คำบริกรรมด้วยว่าอยากยืน อยากยืนกำหนด ทั้งๆ ที่ใจไม่ได้อยากยืนหรอก อยากจะนั่งตั้งนานแล้วก็ยังใช้คำว่าอยากยืน ยืนตรงนั้นจริงๆ ไม่มี ที่ถูกต้องตามสติปัฏฐานเป็นอย่างไร สติปัฏฐานก็คือเดิน นับอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถใหญ่ปรารถนาจะเดินตราบใดที่ยังไม่ได้คิดถึงอิริยาบถอื่น จัดเป็นอิริยาบถเดิน แต่เดินไปแล้วสุดทางทำอย่างไร ก็บิดตัวกลับ อาการบิดตัวกลับก็นับเป็นอิริยาบถเดิน บิดตัวกลับแล้วก็เดินต่อไปก็เป็นอิริยาบถเดิน ยืนเล็กน้อยก็ยังเป็นอิริยาบถเดิน ถ้าไปหยุดอยู่นานๆ จะกลายเป็นอิริยาบถใหญ่ ทั้งที่ใจยังไม่ได้ปรารถนาจะให้อิริยาบถนั้นบังเกิดขึ้น เวลาที่เดินจริงๆ จึงไม่จำเป็นต้องหยุดยืนอยู่ ไม่จำเป็นต้องหยุดยืน เพื่อความคล่องตัวให้เป็นไปตามธรรมชาติ

เรามาเดินทำไม

เหตุผลของการเดิน ทำไมถึงต้องมาเดินด้วย ตามความเป็นจริงการใช้อิริยาบถใช้เพื่อความจำเป็นเท่านั้นเอง เดินไปเพื่อความจำเป็น ยืนอยู่ด้วยความจำเป็น นั่งอยู่ด้วยความจำเป็น นอนอยู่ด้วยความจำเป็น ใช้อิริยาบถเพื่อความจำเป็น และในชีวิตประจำวันไม่ได้เดินตลอดใช้ยามที่ต้องเดิน เรียกว่าอิริยาบถเดิน คือในชีวิตประจำวันจึงต้องเดินไปที่นั่นเดินไปที่นี่ เดินไปตรงนั้น เดินไปตรงนี้ นั้นคืออิริยาบถที่ใช้ด้วยความจำเป็น แต่ก็เอามาใช้เกี่ยวกับการฝึกสติ

การเดินจงกรมเพื่อการฝึกสติ ฝึกสติเพื่อเป็นการใช้อิริยาบถให้สมดุลกันเพราะถ้าใช้อิริยาบถไม่สม่ำเสมอกัน จะเกิดโทษต่อร่างกาย

นั่งนานๆ ยืนนานๆ เดี๋ยวปวดไหล่ปวดเอวแล้ว ปวดตรงนั้นตรงนี้ จากการใช้อิริยาบถไม่สม่ำเสมอกัน ไม่ต้องการให้กายทุกข์ทรมาน ถ้าเราไม่ปรับอิริยาบถ โรคภัยไข้เจ็บจะเกิดขึ้น การเจ็บไข้ได้ป่วยจะเกิดขึ้น เพราะใช้อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินความจำเป็น ฉะนั้นการปรับอิริยาบถเพื่อความจำเป็นเท่านั้นเอง ในเวลาที่เดินอยู่ท่านให้ใส่ใจระลึกทำความรู้สึกแล้วอิริยาบถย่อยจะแทรกอยู่ อย่างเราคิดจะนอน คิดจะนอนแล้ว แต่ตรงนี้นอนไม่ได้ ต้องไปนอนตรงนั้น การจะนอนตรงนั้นต้องลุกขึ้นมานิดหนึ่ง ต้องเดินไปหน่อยหนึ่ง ย่อตัวลงนั่งอีกนิดหนึ่งแล้วล้มตัวลงนอน ในระหว่างนั่งตรงนี้แล้วไปนอนตรงนั้นเป็นอิริยาบถคั่นเป็นย่อยทั้งหมด นับเป็นอิริยาบถย่อย เป็นอิริยาบถเล็กๆ น้อยๆ ที่คั่นอิริยาบถใหญ่ ท่านให้ใส่ใจ ให้ระลึก ให้กระทำความรู้สึก

ตอนที่กำหนดอิริยาบถใหญ่ท่านให้กำหนดธรรมดา แต่พอกำหนดอิริยาบถย่อยต้องเพิ่มความรู้สึก ๔ สถานะด้วยกัน ความรู้สึกก่อนเดิน ก่อนยืน ก่อนนั่ง ก่อนนอน กับกำลังเดิน กำลังยืน กำลังนั่ง กำลังนอน ก่อนจะมีความรู้สึก ๒ ชนิด หรือกำลังมีความรู้สึก ๒ ชนิด จะเห็นว่าความรู้สึกเริ่มละเอียดตรงนี้ ก่อนเดินต้องมีความรู้สึกก่อน ก่อนยืนต้องมีความรู้สึกก่อน ก่อนนั่งต้องมีความรู้สึกก่อน ก่อนนอนต้องมีความรู้สึกก่อน กำลังนั่งต้องมีความรู้สึก กำลังนอนต้องมีความรู้สึก

ท่านให้เราเพิ่มความรู้สึกละเอียดมากขึ้น ความรู้สึกอย่างไร

เรานั่งอยู่ขณะนี้แล้วจะยืน ความรู้สึกจะต้องเกิดขึ้นก่อนยืน ๒ ชนิด กำลังยืนอีก ๒ ชนิด ก่อนยืนรู้อย่างไร รู้ว่ายืนขึ้นนั้นจะเกิดประโยชน์หรือไม่เกิดประโยชน์ คือการลุกขึ้นยืน จะมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ประการหนึ่ง ประการที่สองก็คือยืนแล้วจะเกิดอันตรายหรือไม่เกิดอันตราย

การยืนแต่ละครั้ง จะเดินแต่ละครั้ง จะนั่งแต่ละครั้ง เป็นไปด้วยเหตุผลทั้งหมดคราวนี้ ไม่ได้เป็นไปเองไม่ได้เป็นไปด้วยความหลงลืม

มีเหตุมีผลคอยกำกับตลอดเลยว่ายืนแล้วได้ประโยชน์ไหม หรือนั่งอยู่ได้ประโยชน์ ความรู้สึกจะเป็นตัวบอก ความรู้สึกจะบอกว่ามีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ในการยืนครั้งนี้ หรือยืนแล้วจะมีอันตรายไหม รู้ล่วงหน้าว่าถ้ายืนขึ้นอันตรายจะเกิดขึ้นไหม พอรู้ว่ายืนเป็นประโยชน์ แล้วรู้ว่ายังไม่เกิดโทษไม่เกิดอันตราย

คราวนี้ขบวนการกายเขาจะยืน ในขณะกำลังยืน ความรู้สึกจะรู้ติดต่อกันทุกอาการ ขยับมือนิดหนึ่งก็รู้ ที่ฝึกกันแล้ว รู้ไหมแบบนี้ ขยับมือนิดหนึ่งรู้ โน้มตัวลงไปนิดหนึ่งรู้ ยันกายลุกขึ้นรู้ อากัปกิริยาอาการติดต่อกันไปรู้ติดต่อกันจนกระทั่งยืนเสร็จ แล้วไม่ใช่รู้อย่างเดียว ไม่ใช่รู้สึกอย่างเดียวยังมีความรู้สึกพิเศษๆ อยู่ด้วย รู้สึกพิเศษอย่างไร รู้สึกพิเศษว่าสิ่งที่ยืนขึ้นคืออะไร สิ่งที่กำลังยืนคืออะไร แล้วก็เป็นการยืนของใคร ยืนได้ด้วยอำนาจของอะไร รู้พิเศษ รู้ว่าที่ยืนเป็นเพียงรูปกายเท่านั้นเอง ท่านเรียกว่ารูปขันธ์เป็นอายตนะ ท่านเรียกว่า รูปายตนะ แล้วแต่จะใส่ลงไป ไม่มีคำว่าคนไม่มีคำว่าตัวเราอยู่ เป็นกลุ่มของรูปธรรม เป็นกลุ่มของรูปร่างกายแล้วก็มีความรู้สึกต้องการยืนขึ้น ปรารถนายืนเกิดขึ้น รู้ถึงขนาดนั้นว่ามีความรู้สึกต้องการยืนเกิดขึ้น แล้วก็กลุ่มรูปร่างกายอันนี้เป็นไปตามความปรารถนาของความรู้สึกนั้นๆ

ฉะนั้นที่ยืนนี้คือสภาพของรูป สภาพของความรู้สึก สภาพของรูปกายและของความรู้สึกทำหน้าที่จึงมีขบวนการยืนขึ้น รู้อย่างนี้เรียกว่ารู้พิเศษ รู้แล้วไม่มีตัวเรา รู้แล้วไม่เป็นผู้หญิงไม่เป็นผู้ชาย รู้แล้วไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล การรู้ว่าเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ ท่านใช้ว่า **สาตถกสัมปชัญญะ** การรู้ชัดว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีประโยชน์ การรู้ว่าจะเกิดอันตรายหรือไม่เกิดอันตรายในขณะยืน ยืนแล้วจะลื่นล้มไหม ยืนแล้วจะกระแทกกระทั้งอะไรหรือเปล่า ยืนแล้วจะเกิดโทษต่อการประพฤติพรหมจรรย์ไหม อันตรายต่อการปฏิบัติขณะนี้บังเกิดขึ้นไหม รู้อย่างนั้นเป็น**สัปปายสัมปชัญญะ** รู้ติดต่อกันทุกๆ อากัปกิริยาอาการ

ในขณะยืนขึ้นเป็น**โคจรสัมปชัญญะ** แล้วก็รู้ว่าเป็นขบวนการของรูปกาย เป็นขบวนการของความรู้สึก สภาพของรูปกายจึงขับเคลื่อนด้วยวาโยธาตุผลักดันลมดันขึ้นมา ขบวนการของกายจึงตั้งขึ้นเป็นไปในอาการอย่างนี้ เห็นเหตุผลอย่างนี้เรียกว่า**อสัมโมหสัมปชัญญะ** ท่านเรียกว่าไม่หลงลืม

ให้เรารู้สึกอย่างนี้ในขณะยืนแต่ละครั้ง ในขณะเดินแต่ละครั้ง ในขณะนั่งแต่ละครั้ง ในขณะนอนแต่ละครั้ง คือรู้ว่าเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ก่อน ก้าวไปข้างหน้า รู้ว่าเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ มองไปข้างหน้ารู้ว่าเป็นประโยชน์ใจอยากจะมอง เสียงก๊อกๆๆๆ เอ๊ะเสียงคนเดินมา ใจอยากจะเหลียวไปดู สาตถกสัมปชัญญะจะเกิดขึ้น ในใจว่าการเหลียวไปดูเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ กับการอยู่ตรงนี้กับการเหลียวไปดู เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ แล้วก็ความรู้สึกจะเกิดขึ้นอีกว่าถ้าเหลียวไปดู จะเกิดอกุศลจิตหรือเปล่า ถ้าเกิดอกุศลจิตเป็นโทษต่อการประพฤติพรหมจรรย์ หรือเป็นกุศลจิตจะประมวลมาเลย ถ้าเป็นกุศลจิตเป็นคุณต่อการประพฤติพรหมจรรย์ แล้วก็รู้ล่วงหน้าด้วยว่าถ้าเหลียวไปดูแล้วเกิดโทษ ไม่เหลียวไป ถ้าเหลียวไปแล้ว เกิดคุณประโยชน์ ขบวนการเหลียวไป จึงเกิดขึ้น รู้อย่างนี้เรียกว่า สัปปายสัมปชัญญะ เมื่อมีขบวนการเหลียวไป สติตามระลึกถึงอากัปกิริยาอาการของกายในส่วนที่เหลียวไป สติตามระลึกถึงอากัปกิริยาอาการของกายในส่วนที่เหลียวทั้งหมด เป็นโคจรสัมปชัญญะ แล้วก็รู้อีกว่าที่เหลียวไปเพราะจิตคิดจะเหลียวไปเป็นนามธรรม รูปกายจึงขับเคลื่อนไปด้วยอำนาจของลมผลักดัน รู้อย่างนี้เป็นอสัมโมหสัมปชัญญะ รู้เป็นขันธ์เป็นนามขันธ์ รู้เป็นอายตนะ รู้เป็นธาตุ รู้แบบนี้ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล

เราทำไปสักระยะหนึ่งความรู้สึกละเอียดๆ อย่างนี้จะเกิดขึ้น คือความรู้สึกจะมองเห็นว่าใส่ใจอยู่ตรงนี้กับปล่อยใจออกจากตรงนี้ อันไหนเป็นประโยชน์กว่ากัน การใส่ใจในรูปกายทั้งหมดกายกำลังนั่งอยู่ ส่งจิตไปในกาย รู้สึกตัวทั่วพร้อมอย่างนี้ การจะเหลียวไปดูก็ต้องปล่อยจิตตรงนี้

จิตจะไปที่อื่น เพราะฉะนั้นการปล่อยจิตจากตรงนี้ไปสู่ที่อื่น อันไหนเป็นประโยชน์กว่ากัน จะรู้สึกแยกแยะว่าการไว้ตรงนี้กับการปล่อยไป อันไหนเป็นประโยชน์กว่ากัน แล้วก็เลือกเอาที่เป็นประโยชน์

เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เกี่ยวกับการใช้สอย เกี่ยวกับการคู้การเหยียดจิตคิดก่อน ดูให้ดี ถ้าจะเหยียดมือออกไปจิตคิดก่อน หรือจะคู้เข้ามาจิตคิดก่อนหรือจะพลิกจิตคิดก่อน ถ้าอยากรู้จิตตรงนี้มีอุบายในการรู้จิตให้ชัดเจน เราฝืนอย่าเพิ่งพลิก อยากจะพลิกอย่าพลิก ฝืนไว้นิดหนึ่งความรู้สึกต้องการจะมารุนแรง จะโผล่ออกมา เราก็ดู อ๋อ นั่นความรู้สึกอยากพลิก ความรู้สึกจะปรากฏชัด เราต้องการจะเอามาเป็นอุปกรณ์ในการดูจิตได้ อยากจะดูจิตไม่ใช่ว่าจะต้องบังคับไว้อยู่ไม่พลิกไม่ใช่แบบนั้น พลิกได้แต่ให้เห็นความรู้สึกตรงนั้นให้ชัดเจนก่อน แล้วก็เห็นกายเป็นทุกข์ให้ชัดเจนก่อนแล้วจึงค่อยเปลี่ยน ตัณหาจะไม่อาศัย ถ้าเปลี่ยนก่อน ตัณหาก็จะอาศัย ตัวอยากเปลี่ยนจะมาอาศัยความรู้สึกอยากเปลี่ยน

ต่อไปจะเหยียดเท้า รู้ว่าเหยียดออกไปเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ก็ปวดเหลือเกิน ปวดไหมถ้านั่งอยู่ก็ทรมาน จิตก็พล่าน ท่านจะบรรยายดีก็ฟังไม่รู้เรื่องแล้ว ใส่ใจในกาย ใจก็ไม่ยอมน้อมไปแล้ว ฟุ้งใหญ่แล้ว เหยียดออกไปหน่อยดีไหม เหยียดออกไปคลายทุกขเวทนาแบบนี้เป็นประโยชน์ แล้วก็รู้ต่อไปว่าเหยียดออกไปจะไปกระทบใครบ้างไหม กระทบหรือไม่กระทบจะไปถูกอะไรบาดเจ็บหรือเปล่า เกิดอันตรายหรือไม่เกิดอันตราย รู้อย่างนี้เป็นสัปปายะ แล้วต่อจากนั้นเหยียดออกไปก็รู้อาการที่เหยียดออกไป ขณะเหยียดออกไปไม่ใช่รู้เพียงเท่านั้น รู้ด้วยว่าที่เหยียดออกไปคือรูปร่างกายเหยียด เป็นรูปธรรมเหยียดได้เพราะมีความรู้สึกปรากฏชัด ความรู้สึกต้องการเหยียดออกไปเป็นเหตุเป็นปัจจัย ที่เรียกว่าต้นจิต จิตคิดจะเหยียด ปรารถนาจะเหยียด

ต้องการเหยียด แล้วกำหนดว่าอยากเหยียด ความรู้สึกที่ต้องการเหยียดออกไปเป็นนามธรรม มองเห็นนามธรรมเกิดอย่างนี้รูปธรรมปรากฏเป็นไปอย่างนั้น เป็นขบวนการของรูปและนามเรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะจะเกิดขึ้นในลักษณะอย่างนี้

เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ ทานอาหารเป็นประโยชน์แน่นอน ได้เวลาอาหารแล้ว มาตั้งไว้หน้าห้องก็รู้ว่าอาหารมาแล้ว จิตก็คิดต้องการรับประทานอาหาร สัมปชัญญะก็เกิดขึ้นว่าการทานอาหารเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์ไหม เมื่อวานตอนเย็นก็ไม่ได้รับประทานอาหาร ท้องก็เริ่มแสดงปฏิกิริยาอาการออกมาเสียงดังจ๊อกๆ ทุกขเวทนาก็เริ่มบีบบังคับแล้ว ถ้าปล่อยอยู่อีกสักพักหนึ่งก็คงจะเป็นลมแล้วไม่สามารถจะปฏิบัติธรรมต่อไปได้แล้ว ถ้าได้รับประทานอาหาร ทุกขเวทนาเกิดจากความหิวก็จะหมดไป การทานอาหารเป็นประโยชน์ เมื่อการทานอาหารเป็นประโยชน์ รู้อีกว่าลุกขึ้นยืนจะไปกระทบกระทั่งใครไหม เดินไปจะลื่นหกล้มหรือเปล่า จะเกิดอันตรายหรือไม่เกิดอันตราย อันตราย ๒ สถานะ อันตรายต่อกายและอันตรายต่อพรหมจรรย์ รู้ว่าไม่เกิดอันตรายก็ลุกขึ้นยืนด้วยอาการมีสติตามระลึกรู้ทุกๆ อากัปกิริยาอาการ และรู้ต่อไปเป็นขบวนการของกายอีก มีความรู้สึกเกิดขึ้นก่อนกายลุกขึ้นยืน แล้วก็เดินไปเพื่อต้องการบริโภคอาหาร สัมปชัญญะก็เกิดขึ้นครบบริบูรณ์ คราวนี้ทานอาหารเช้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว ยังไม่ทันถึงเวลาอาหารเพลกลิ่นลอยอบอวลขึ้นมาบนนี้ เผอิญกลิ่นอาหารนี้เราชอบกินเหลือเกิน จิตคิดทันทีว่าอยากรับประทานอีกก็คิดจะไปโรงครัวแล้วคราวนี้เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์คราวนี้ เป็นประโยชน์ไหม ทานไปใหม่ๆ แต่ใจอยากเพราะอะไร ได้เจออาหารที่ถูกใจแบบนี้ไปไม่เป็นประโยชน์เพราะความโลภเกิดใช่ไหม หากไปแล้วเกิดอันตรายต่อ

พรหมจรรย์ ขาดสติสัมปชัญญะไม่เป็นประโยชน์ สัมปชัญญะเขาสกัดไม่ให้ไป หยุดอยู่ตรงนี้อย่าไป ถ้าเป็นประโยชน์ก็จะไป ไม่เกิดอันตรายก็จะไป จะเป็นไปในลักษณะอย่างนี้

เกี่ยวกับการหลับ การตื่น การยืน การพูด การนิ่ง ท่านแสดงไว้ทั้งหมด การถ่ายอุจจาระ การถ่ายปัสสาวะ เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ท่านบอกว่าเราไม่ถ่าย เกิดโทษ โทษอย่างไร โทษที่จะเกิดขึ้นก็คือ เหงื่อจะไหลออกทั่วกาย เคยไหม ตอนฝืนไว้ขณะนั้นตาจะพร่ามองอะไรไม่ค่อยเห็นตอนปวดหนักๆ บางคนน่าเห็นใจ ไปปวดบนรถแล้วไม่มีที่ลง ตอนเดินทางไปอินเดีย อินเดียเขาไม่มีห้องน้ำ สองข้างทางก็ไม่เหมาะ จอดแล้วลงไปทำกิจไม่ได้ โชเฟอร์ก็วิ่งต่อไป ทางนี้ก็ยกมือแล้วยกมืออีก บอกไม่ไหวแล้ว รถก็ไม่จอดเพราะไม่มีที่จะไปทำกิจ ทางนี้น้ำตาไหลพรากเลย ฉะนั้นถ้าไม่ได้ถ่าย จิตก็จะไม่สงบ แล้วทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเพราะบังคับไว้ แล้วก็เป็นโรคต่อมลูกหมากโตอะไรต่างๆ เหล่านี้เกิดอันตราย ถ้าขับถ่ายออกไปอาการเหล่านั้นก็จะไม่มี จิตคิดจะไปขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ไปเป็นประโยชน์แล้วก็รู้อีก ไปไม่เกิดอันตราย ขณะไปสติตามระลึกรู้สึกทุกอากัปกิริยาอาการ มีกรรมฐานไปมีกรรมฐานกลับ คือเจริญสติทั้งไปและกลับ มีสติอยู่ตลอด รู้ด้วยว่าที่ไปคืออะไร อันนั้นเป็นสัมปชัญญะที่เกิด ท่านให้ใส่ใจระลึกทำความรู้สึก

การเจริญสติของเรานี้ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง พูดกับนิ่งอย่างไหนเป็นประโยชน์กว่ากัน คุยกันกับไม่คุยอย่างไหนเป็นประโยชน์ ท่านไม่ได้ห้ามพูด ถ้าพูดเป็นประโยชน์ให้พูด ถ้าพูดแล้วเกิดโทษไม่ให้พูด พูดแล้วไม่เป็นประโยชน์ไม่ให้พูด พูดแล้วสติขาด พูดแล้วหลงลืม พูดแล้วจิตฟุ้ง พูดแล้วเป็นประโยชน์ไหมแบบนี้ พูดแล้วไม่เป็นประโยชน์แต่พูดแล้วสามารถแก้ข้อกังขาในใจได้ กำลังสงสัยอยู่ กำลังทำไม่ได้อยู่ กำลังใส่ใจไม่ถูกอยู่ ไปนั่งนิ่งอยู่ เกิดประโยชน์หรือไม่เกิดประโยชน์ นิ่งไม่เกิดประโยชน์พูดออกไปแล้วจะเกิดประโยชน์ ฉะนั้นท่านให้เลือก

เอาทางที่เป็นประโยชน์ พูดแล้วเกิดประโยชน์ก็พูด นิ่งแล้วเกิดประโยชน์ก็นิ่ง เลือกเอาทางที่เป็นประโยชน์ แล้วก็ก่อนพูดหรือก่อนนิ่งก็อีกว่าพูดไปหรือนิ่งอยู่ จะเกิดอันตรายหรือไม่เกิดอันตราย ถ้าเกิดอันตรายไม่พูด หรือเกิดอันตรายแล้วไม่นิ่งอยู่

ขณะพูดเอาสติไว้ที่ไหน เวลาพูดท่านบอกว่าอาการของปากขากรรไกรจะมีการพงาบๆ สติจับไว้ที่ขากรรไกร เวลาพูดจะมีลักษณะอาการขยับขยาย แล้วก็จะมีวาจาเปล่งออกมานั้นเป็นอาการพูด สติก็จับอยู่ตรงนี้ ทุกคำพูดสติจับอยู่ที่นี่ พูดไปแต่ละคำพูดก่อนจะพูดรู้ก่อนว่าคำพูดที่จะพูดออกไปคำนี้เกิดประโยชน์หรือไม่เกิดประโยชน์ พูดออกไปแล้วจะเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตหรือเปล่า บางคนพูดแล้วชีวิตดับก็มี พูดแล้วต้องสูญเสียชีวิต มีไหมตายเพราะคำพูด คำพูดให้คนได้ดีมาก็มาก ตายไปก็มีตกงานก็มี การกลั่นกรองก่อนว่าพูดแล้วเกิดประโยชน์หรือไม่เกิดประโยชน์ พูดแล้วอันตรายหรือไม่เกิดอันตราย แล้วก็รู้ว่าพูดออกไปแล้วไม่เกิดอันตราย สติก็จับอยู่ที่อากัปกิริยาอาการพูดแล้วมีการเปล่งออกไป จับอยู่ตรงนั้น แล้วก็รู้ด้วยว่าปากที่ขยับอยู่นั่นใช่เราไหม เป็นรูปร่างกาย มีความรู้สึกต้องการจะพูด กายตรงนี้จึงขยับแบบนี้เรียกว่าอสัมโมหสัมปชัญญะไม่หลงลืม

ฉะนั้นท่านให้ฝึกสัมปชัญญะ ต่อจากนี้ไปให้พวกเราไปเพิ่มสัมปชัญญะกัน กลับไปที่พักจะเปลี่ยนเสื้อผ้า จะเข้าห้องน้ำ จะอาบน้ำ จะล้างหน้า จะแปรงฟัน มีสติมีสัมปชัญญะทั้งหมด ให้ใช้ในชีวิตประจำวันได้ถ้าฝึกดีแล้ว กลับไปบ้านก็ใช้ได้ การแปรงฟัน บางทีแปรงตั้ง ๑๕ นาที เจริญสติได้ตั้งเยอะ แปรงฟันไปก็คิดอะไรเพลินไปถ้าไม่ได้เจริญสติเอาตัวคิดเพลินนี้ดึงกลับมาไว้ที่ตัวเรา อยู่ที่ไหนแปรงฟันสติอยู่ตรงไหน ระลึกตรงไหน สัมปชัญญะเกิดไม่ได้ทั้งหมดก็ไม่เป็นไร มือขยับไปขยับมาสักพักหนึ่ง เอาแปรงออกจากปาก วางลง ตักน้ำขึ้นมาใส่ปากบ้วนปากมีสติ เคยไหมเคยทดลองไหมไปลองดู ถ้าทำได้ ไปอยู่บ้านก็ทำได้ เพราะ

อยู่ที่นี่ก็แปรงฟันอยู่ที่บ้านก็แปรงฟัน อยู่ที่นี่อาบน้ำอยู่บ้านก็อาบน้ำ เป็นการเจริญสติทั้งหมด เป็นอิริยาบถย่อยๆ อาบน้ำล้างหน้า แปรงฟัน ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะต่างๆ ทั้งหมด

สรุปแล้วในชีวิตประจำวัน ท่านไม่ให้ว่างเว้น ดูในหมวดสัมปชัญญะจะเห็นว่าไม่มีเวลาว่างเว้นตรงไหนเลยที่ไม่เจริญสติ แล้วบอกว่าไม่มีเวลาเจริญสติก็บอกไม่ได้แล้ว ถ้ามีเวลาเดิน ตอนเดินท่านให้เจริญสติ มีเวลายืนตอนยืนท่านให้เจริญสติ มีเวลานั่ง ตอนนั่งท่านให้เจริญสติ เรามีเวลานอน ตอนนอนให้เจริญสติ มีเวลาเข้าห้องน้ำล้างหน้า แปรงฟัน ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะตอนนั้นท่านให้เจริญสติ มีเวลารับประทานอาหาร ตอนรับประทานอาหาร ท่านให้เจริญสติ บอกว่าไม่มีเวลาได้ไหม บอกว่าไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมเลยจำเป็นต้องไปนั่งห้องแคบๆ หลับตาอย่างเดียวหรือเปล่า เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมไม่ใช่ว่าต้องไปนั่งห้องแคบๆ นั่งหลับตา แล้วเดินย่องๆ ช้าๆ ไม่ได้เป็นแบบนั้น ในชีวิตประจำวันท่านให้เราฝึก แต่อยู่บ้านเราทำไม่ได้ ทำไมทำไม่ได้ ปลิโพธมาก เมื่อปลิโพธมากก็มาแบบนี้ ตัดปลิโพธจากทางบ้านแล้วก็มาฝึกให้เกิดความชำนาญ พอมาฝึกเกิดความชำนาญกลับไปบ้านเราก็ทำได้ ทำไปสักระยะหนึ่งแล้วหายไป ก็มาฝึกกันต่ออีก กลับไปบ้านสักพักหนึ่งหายอีกก็มาฝึกกันต่ออีก กลับไปบ้านสักพักหนึ่ง หายอีกก็มาฝึกต่ออีกอย่างนี้ บางคนทำอยู่บ้านอย่างเดียวก็ได้ผล วัดวาอารามไม่เคยไป ธรรมะก็ไม่เคยไปฟังที่วัด ฟังจากไหน เปิดวิทยุอย่างเดียวแล้วก็ปฏิบัติตามได้ผลก็มี มีที่รู้จักหลายคน เวลาอยู่ที่บ้าน เอาดาดฟ้าเป็นลานเดินจงกรม เดินไปเดินมา ถ้าตัดปลิโพธได้ อยู่บ้านก็ใช้ได้ บางบ้านก็สงบสงัดปฏิบัติธรรมได้ บางหลังก็ไม่ไหวเหมือนกัน เดี๋ยวก็ลูกเดี๋ยวก็หลานเต็มไปหมด ทำไม่ได้แบบนี้ ต้องปลีกตนเองออกมาแบบนี้

นี้เป็นการนำมาปรารภในเรื่องของอิริยาบถย่อยๆ ที่ปรากฏอยู่ในอิริยาบถใหญ่ๆ มีหลายประการด้วยกัน ท่านแสดงว่าภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเป็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อม สติตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยไว้ระลึกเท่านั้น เกี่ยวกับร่างกายท่านแสดงว่ากายมีอยู่ เพียงเพื่ออาศัยให้สติระลึก เพียงเพื่ออาศัยให้เกิดสัมปชัญญะ กายที่แสดงมาทั้งหมดนี้จะเรียกว่าเดินยืนนั่งนอน หรืออะไรก็แล้วแต่ ประเด็นสำคัญก็อยู่ที่กายมีเอาไว้ให้ระลึกถึงได้ กายก็มีประโยชน์ ถ้าสามารถระลึกถึงได้ กายก็มีประโยชน์ ถ้าสามารถรู้สึกได้กายก็มีประโยชน์ เราจะเอาประโยชน์จากกายนี้ กายที่กำลังนั่งอยู่นี้ ยืนอยู่นี้ เดินอยู่นี้ หรือนอนอยู่ เอาประโยชน์ได้ ๒ ประการ ก็คือเอาประโยชน์เอาไว้เป็นอุปกรณ์ให้สติระลึกถึง เอาไว้เป็นอุปกรณ์ให้สัมปชัญญะเข้าไปรู้สึก

ฉะนั้นผลที่แท้จริงหรือสิ่งที่ท่านต้องการให้เรากระทำให้เกิดขึ้นก็คือสติและสัมปชัญญะ อะไรก็ได้ถ้าเป็นอุปกรณ์ให้สติสัมปชัญญะเกิด นั่งอยู่ก็ได้ เดินอยู่ก็ได้ ไม่ต้องไปถกเถียงถึงอารมณ์ต่างๆ อย่างให้นั่งอยู่นิ่งๆ อย่างนี้แล้วก็เอาสติระลึกถึงด้านบนขยายลงไป ระลึกต่ำลงไป รู้สึกต่ำลงไปนั้นก็เอาประโยชน์จุดมุ่งหมายอยู่ที่สติและสัมปชัญญะทั้งนั้น ที่จะได้รับคือสติสัมปชัญญะ เมื่อสติไว สัมปชัญญะไว จิตจะพัฒนา พอพัฒนาแล้ว ต่อไปจิตจะสามารถเข้าไปรู้สึกทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือทางใจเข้าไปรู้สึกในขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส เห็นการกระทบกันของสิ่ง ๒ สิ่ง พอกระทบกันแล้วเห็นสิ่ง ๒ สิ่งจากกัน ระหว่างตากับรูปกระทบกัน แล้วรูปมากระทบตาเสร็จแล้ว จากตาไป เรียกว่าเห็นการเกิด เห็นการดับ จิตจะเฉยๆ ถ้าเข้าถึงจุดนั้น พัฒนาจิตไปถึงจุดๆ นั้น วิปัสสนามุ่งให้จิตไว มุ่งให้สัมปชัญญะไว อะไรก็ได้ จึงบอกว่าอะไรก็ได้ จิตฟุ้งก็ได้ จิตสงบก็ได้ เอาประโยชน์ได้ จิตฟุ้งเอาสติเข้าไประลึกถึงก็ได้ประโยชน์ เอาสัมปชัญญะ

เข้าไปรู้ก็ได้ประโยชน์คือได้สติสัมปชัญญะ จิตสงบเอาสติเข้าไประลึกถึงเอาสัมปชัญญะเข้าไปรู้ก็ได้ประโยชน์ คือได้สติและสัมปชัญญะ

ฉะนั้นจิตจะเป็นอย่างไร ๆ เอาประโยชน์โดยการเป็นอุปกรณ์ให้สติระลึกสัมปชัญญะเข้าไปรู้สึกได้ อะไรจะเกิดขึ้นกับเราทั้งหมดนี้ อาศัยเป็นอุปกรณ์ สรุปกันง่าย ๆว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในตัวเราเอาไปเป็นอุปกรณ์ เป็นเครื่องอาศัยให้สติระลึกถึงและให้สัมปชัญญะรู้สึก วันนี้ก็ใช้เวลาในเรื่องของสัมปชัญญะพอประมาณก็ไม่ละเอียดยังเหลืออีกมาก

วันนี้ก็ใช้เวลามาพอสมควรแล้ว สุดท้ายนี้ก็ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยคือคุณขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์เจ้า คุณของทานศีลภาวนา ที่ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจบำเพ็ญมา จงมารวมเป็นเดชเป็นตบะเป็นพลวปัจจัย เป็นอุปนิสัยตามส่งให้ทุกท่านนั้น มีสติมีปัญญา มีดวงตาเห็นธรรมขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยกันทุก ๆ ท่านเทอญ

ตอน ๔

การเจริญสติท่านให้เริ่มตั้งแต่ตอนตื่นนอน ทำความระลึกรู้สึกในขณะที่เริ่มตื่นขึ้น เริ่มการทำความรู้สึกขณะขยับลืมตาขึ้น ขบวนการของกายในขณะที่ลุกขึ้นจากที่นอนไปทำภารกิจในชีวิตประจำวันก็สามารถเจริญสติได้ จัดที่นอนให้เรียบร้อยเก็บผ้าห่มเก็บผ้าปูนอนเก็บหมอนเก็บอะไรด้วยอาการเล็กๆ น้อยๆ เราเจริญสติทำความรู้สึก ให้ฝึกทำความรู้สึก แล้วจะเคยชินจนกระทั่งไปถึงที่บ้าน ฉะนั้นอยู่ที่นี่เริ่มฝึกพอรู้สึกตัวขึ้นมาก็เจริญสติเลย เก็บข้าวของให้เรียบร้อย เก็บที่นอนเก็บอะไรต่างๆ ก็มีสติระลึกกระทำความรู้สึก ต่อจากนั้นไปเข้าห้องน้ำก็เจริญสติอีก ล้างหน้าแปรงฟันถ่ายหนักถ่ายเบาก็เจริญสติทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไปจนกระทั่งทำภารกิจเสร็จ เมื่อกลับมาอยู่บ้านก็เจริญสติต่อในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นแม่บ้านต้องมีภารกิจในการจัดอาหารจัดสถานที่ เก็บปัดกวาดทำความสะอาดที่อยู่ของตนเอง เป็นช่วงเวลาที่สามารถเจริญสติทำความรู้สึกได้ทั้งหมด

ถ้าฝึกกำหนดอิริยาบถย่อยได้มากจะสามารถนำกลับไปใช้ที่บ้านได้ เพราะว่าในชีวิตประจำวันที่อยู่ที่บ้าน อิริยาบถเล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับรับประทานอาหาร อิริยาบถเกี่ยวกับการใช้ห้องน้ำ เกี่ยวกับอะไรต่างๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน คราวนี้กลับไปบ้านก็จะนำไปใช้ประโยชน์ได้

ในขณะที่ทำงาน ให้สติอยู่กับกายที่กำลังทำงาน อย่าเอาใจไว้กับงาน เอาใจไว้กับกายที่ทำงาน ปกติทั่วไปตอนที่ไม่ได้เจริญสติ เวลาทำงานจะเอาใจไว้กับงาน งานปัดกวาดเช็ดถูทำความสะอาด ใจไปอยู่กับพื้นอยู่กับถ้วยอยู่กับจานตอนที่ล้างตอนทำความสะอาด คือใจไปอยู่กับเนื้องาน เมื่อใจไปอยู่กับเนื้องาน ใจก็เกิดความเครียดจากงาน คนที่

ทำงานแล้วเกิดอาการเครียดเพราะใจอยู่กับงาน บางครั้งเนื้องานมากเกินไปก็กังวลว่าจะทำงานไม่เสร็จ คิดว่าต้องทำงานคนเดียว จิตก็ไปเพ่งเล็งคนอื่นว่าไม่ช่วยทำงาน ในการเจริญสติขณะทำงาน งานจะมากงานจะน้อย เมื่อมีสติอยู่กับกายในขณะทำงานแล้ว จะทำงานไปเรื่อยๆ เสร็จก็เสร็จ ไม่เสร็จก็ไม่เสร็จ แต่ก็ทำดีที่สุดในขณะทำ ทำด้วยอาการมีสติ ไม่ส่งใจไปข้างนอก ใจจะอยู่กับภายในได้ตลอดเวลา บุคคลที่มีใจอยู่ภายใน ใจไม่ส่งออกไปข้างนอก ใจไม่เป็นทุกข์ ใจมีความสุข สำหรับท่านที่สามารถกำหนดทันปัจจุบันแล้วจะได้สัมผัสกับความสงบ ถ้าใจอยู่กับกายอยู่กับความรู้สึก จิตจะปราศจากความกังวล พยายามฝึกอยู่กับอิริยาบถย่อยให้มากขึ้นตามลำดับ

ในชีวิตประจำวันการทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ ให้พยายามมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นๆ ทำติดต่อกันสักระยะหนึ่ง สติสัมปชัญญะจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เวลากลับไปบ้านแล้วสติก็ยังเกิดขึ้น สังเกตจากการเดิน ถ้ากลับไปบ้าน สติก็ยังมีอยู่ เดินเวลาใดสติก็เกิดขึ้นเวลานั้น สติก็เริ่มมีความคล่องตัวขึ้นตามลำดับ อยู่ที่ความพากเพียรความพยายาม ต้องอาศัยความพากเพียรพยายาม สำหรับท่านที่ยังไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันธรรมได้ ก็ไม่ต้องท้อใจไม่ต้องกังวลใจว่าทำไม่ได้ ได้กำหนดบ้างได้ใส่ใจบ้าง ได้รู้บ้างถึงสิ่งที่ทำได้แล้ว แม้จะทำไม่ได้ทั้งหมดก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยก็ใส่ใจได้บ้าง

การเจริญสติ การอบรมจิตบางคนต้องใช้เวลานานมาก บางคนต้องใช้เวลาเป็นแรมเดือนแรมปีกว่าจะกำหนดทันกายทันความรู้สึก กว่าที่สติจะมาอยู่กับกายได้ กว่าสติจะมาระลึกถึงความรู้สึกได้ ต้องใช้เวลากันนาน แต่ถ้าไม่ละความพยายาม เวลาที่ทำไม่ได้ก็สามารถผ่อนอย่าฝืนว่าจะต้องทำให้ได้ เวลากำหนดไม่ได้ ทำไม่ได้จริงๆ ก็หยุดพักได้บ้าง หยุดพักสักครู่หนึ่ง จิตที่เขามีปฏิกิริยาก็อ่อนตัวลง ก็เริ่มใหม่ อาศัยการหยุดบ้างทำบ้างไม่ละความพยายามทำไปเรื่อยๆ ประเดี๋ยวจิต

เขาก็จะค่อยๆ เริ่มคุ้นเคย ในการสร้างความคุ้นเคยกับตัวเอง ต้องใช้เวลาพอประมาณ และหมั่นไปมาหาสู่ตัวเองบ่อยๆ ให้ใจคิดถึงตัวเราบ่อยๆ คิดถึงกายคิดถึงความรู้สึก พอใจหมั่นคิดถึงกายคิดถึงความรู้สึก ใจก็จะค่อยๆ คุ้นเคยกับกายคุ้นเคยกับความรู้สึก

คราวนี้ถ้าพยายามประคับประคองจิต ให้จิตอยู่กับกาย ให้จิตอยู่กับความรู้สึก โดยการไม่บังคับว่าจะต้องกระทำให้ได้ เพราะถ้าไปบังคับว่าจะต้องกระทำให้ได้ จิตก็จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน พอจิตเขาเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน เขาจะเกิดอาการหงุดหงิด เกิดอาการฟุ้งซ่าน

สำหรับท่านที่ยังฟุ้งอยู่ ให้เข้าใจว่าฟุ้งเป็นเรื่องปกติของบุคคลทั่วไป เราฟุ้งคนอื่นทั่วไปก็ฟุ้ง แต่ทำไมปรากฏกับเรามากมายนัก ที่ปรากฏกับเรามากมายเพราะว่าเราไม่เคยดูมาก่อน พอมาดูจึงรู้ว่าปกติใจเขาฟุ้งอยู่ มาเห็นใจฟุ้งมากก็เลยเกิดความรำคาญ ให้เข้าใจว่าปกติคนทั่วไปใจมีหน้าที่คิด ใจฟุ้งเหมือนกันหมด

การมาปฏิบัติธรรมนั้นให้เข้าใจว่าไม่ได้มากำจัดเขา ที่มีปัญหาในตอนปฏิบัติก็เพราะเราคิดกำจัด ต้องการกำจัดเขา ไม่ต้องการเขา ไม่พอใจในตัวเขา หน้าที่ของเรานั้นให้มาดูเขา ต้องจับประเด็นหลักให้ได้ มีหน้าที่หลักคือดูเขาเท่านั้นเอง ไม่ได้ห้ามเขา เขาอยากคิดก็ให้เขาคิด แต่ให้รู้ว่าเขาคิด เขาอยากฟุ้งก็ต้องให้เขาฟุ้ง มีหน้าที่รู้ว่าเขาฟุ้ง เขาอยากโกรธก็ต้องให้เขาโกรธ ให้เรามีหน้าที่เพียงคอยดูเขาเท่านั้นเอง

ในการปฏิบัติธรรมต้องทำความรู้สึกไว้ตลอดเวลาว่าเรามีหน้าที่ดูเขา ไม่ว่ามีอะไรๆ จะเกิดขึ้น อย่าไปจัดการ ถ้าเข้าไปจัดการ ผิดหน้าที่ พอผิดหน้าที่ ปัญหาก็เกิด ที่เครียด มึนงง ทำไปแล้วเกิดปฏิกิริยาอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะทำงานผิดหน้าที่ คือท่านให้ระวังใจ มีอะไรเกิดขึ้น ระวังใจ อย่าชอบเขา อย่าชังเขา จับประเด็นหลักไว้ตรงนี้ สภาพต่างๆ เกิดขึ้นในตัวเรา อย่าชอบเขาอย่าชังเขา ดูเขาไปเฉยๆ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีทั้งดีและไม่ดี มีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจ ถ้าเป็นสิ่งที่ถูกใจก็เผลอใจชอบเขา

ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ถูกใจก็เกิดปฏิกิริยาชังเขา รักชังเกิดมานานแล้ว พอใจไม่พอใจสั่งสมมานานแล้ว

ท่านต้องการให้ดูเขาเฉยๆ อย่ารักเขาอย่าชังเขา อย่าชอบใจแล้วก็อย่าขัดใจ เมื่อมีอะไรๆ เกิดขึ้นทุกชนิด จะเป็นความคิดเกิดขึ้น เป็นความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น อย่าพอใจ อย่าขัดใจ เพียงแต่ทำหน้าที่คอยรู้เขาว่าเขามีอยู่เท่านั้นก็พอ ฟุ้งมีอยู่ ก็อย่าไปรังเกียจฟุ้ง เพียงแต่รู้ว่าฟุ้งกำลังเกิด รู้เท่านั้นว่าฟุ้งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ว่าฟุ้งกำลังมีฟุ้งกำลังเกิด นัยตรงข้าม ทำไปแล้วจิตสงบ จิตเบาสบาย บางครั้งก็หลงพอใจ ต้องระวังใจอีกว่าสงบมีอยู่

ลองเอามาใช้กับทุกอย่างที่มีอยู่ในตัวเรา คันมีอยู่ ร้อนมีอยู่ ทำความรู้สึกอย่างนี้ ถ้าร้อนก็รู้ว่าร้อนมีอยู่ ถ้าเย็นก็รู้ว่าเย็นมีอยู่ ถ้าคิดก็รู้ว่าคิดมีอยู่ เพียงแต่กำหนดรู้ว่ากำลังมีสิ่งนี้อยู่ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นมาปรากฏกับรูปกายหรือมาปรากฏกับความรู้สึก มาปรากฏกับใจ หน้าที่เข้าไปกำหนดว่าเขามีอยู่ ดูเขาเฉยๆ หน้าที่เพียงดูจนเขาไม่มี เขามีให้ดูจนเขาหมด ถ้าเขามีอยู่เรื่อยๆ ก็ดูเขาไปเรื่อยๆ ดูตลอดไป

ถ้าทำใจเป็นผู้ดูได้สำเร็จ จะประสบความสำเร็จในการเจริญสติแล้ว จิตจะเป็นปกติ อะไรเกิดขึ้นก็รับรู้รับทราบ ใช้คำว่ารับรู้รับทราบ เหมือนกับทราบแล้ว รู้แล้ว รู้แล้ว เวลามีอะไรเกิดขึ้นก็รับรู้รับทราบไว้ เพียงแต่รับรู้รับทราบเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร หงุดหงิดเกิดขึ้นภายในก็รับรู้รับทราบเฉยๆ ไม่ต้องไปกำจัดเขา สงบเบาสบายเกิดขึ้น ก็รับรู้เฉยๆ ไม่ต้องไปพอใจอยากได้ในตัวเขา จนกระทั่งละเอียดยิ่งขึ้นๆ ไปตามลำดับ ทำไปสักระยะหนึ่งบางท่านก็เกิดปฏิกิริยา มีความรู้สึกแปลกๆ เกิดขึ้นเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นความรู้สึกเกิดขึ้นในใจ พอรู้สึกอย่างนั้นก็เพียงแต่รับรู้รับทราบ ทำไปบางทีก็เกิดอาการคันผิดปกติ คันยุบยิบไปหมด ก็รับรู้รับทราบในความรู้สึกนั้นๆ

ถ้าทำแบบนี้แล้ว การปฏิบัติก็จะดำเนินไปราบเรียบ เข้าไปรับรู้รับทราบเขาแล้ว จะเห็นเขามีอยู่ เมื่อเห็นเขามีอยู่ ถ้าดูเขาต่อไป ก็จะเห็นเขาหมดไป สติและปัญญานั้นไม่ใช่อื่นไกล สติทำหน้าที่ระลึก ปัญญาทำหน้าที่รู้ว่าสรรพสิ่งต่างๆ ทั้งหลายมีอยู่ รู้ว่าเขามี แล้วก็เห็นเขาหมดไป อะไรเกิดขึ้น รู้มีอยู่ก็รู้หมดไปก็รู้ ถ้าสามารถวางใจ คือวางใจในเบื้องต้น วางใจว่าเรามีหน้าที่เท่านี้เท่านั้นเอง มีหน้าที่ดูเขา จนกระทั่งสามารถนำเอามาใช้แบบนี้ก็ได้ กายส่วนใดส่วนหนึ่งบางทีคัน รู้สึกคัน ก็ดูเฉยๆ ว่า รู้สึกคัน ไม่มีหน้าที่ทำอะไร ถ้าเกิดขบวนการแก้ไข ใจเขาก็คิดจะเกา ก็ดูความคิดไปเฉยๆ รู้ว่าคิดจะเกา บางทีคิดจะเกา พอรู้ว่าคิดจะเกา คันหายแล้ว ไม่ทันได้เกาด้วยซ้ำไป บางทีไม่ต้องแก้ไข เพราะเป็นความรู้สึก

เรามาทำแบบนี้ได้พบเจอกันแทบทุกคน คือทำไปแล้วเกิดอาการเครียดบ้าง อาการมึนงงบ้าง เพราะทำติดต่อกันไม่ได้พัก เวลาเกิดอาการเครียดหนักๆ ก็ทำความรู้สึกว่าเครียดมีอยู่ นั่นคือเป็นความรู้สึกเครียด ปฏิกิริยาที่แสดงออกมาทางกาย ล้วนแต่เป็นความรู้สึกทั้งหมด ไปรู้ว่ามันตึง อยู่ท่าเดียวแล้วมันตึง เป็นความรู้สึกตึง พอรู้ว่าเป็นความรู้สึกตึง เกิดอาการปวด ใส่ใจในความรู้สึกนั้น ขณะที่ใส่ใจความรู้สึก อาการที่ตึงเกิดจากอาการเกร็ง เกิดจากการจดจ่อ บางครั้งไม่รู้ตัวว่าจิตไปจดจ่อ พอย้ายจิตไปดูความรู้สึก อาการจดจ่อก็หาย พออาการจดจ่อหาย อาการตึงก็หายไป

ถ้าเราใส่ใจดู นั่งลงแล้วน้อมจิตไปดูทั่วๆไป อาการจดจ้องเกิดโดยไม่รู้ตัว บางทีตั้งใจจะไปดูก็เกิดอาการเกร็งไปด้วย ไปดูด้วยอาการเกร็ง เกิดอาการตึงอาการเครียด ดูความรู้สึกว่ารู้สึกเครียด บอกว่ารู้สึกเครียดมีอยู่ ใส่ใจว่ารู้สึกเครียดมีอยู่ พอรู้สึกเครียดมีอยู่ จิตที่ไปจดจ้องที่ทำให้เครียดมันหาย พอหายแล้ว อาการเครียดก็เลยไม่มี

เวลาปฏิบัติธรรมแล้วเกิดปัญหา เกิดจากการไม่ปกติ ผิดปกติทางกาย ผิดปกติทางความรู้สึก เกิดจากอาการจดจ้อง เกิดจากอาการเกร็ง ปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหมด จิตเข้าไปจดจ้อง จิตเข้าไปเกร็ง ไม่ได้รู้สึกโดยปกติถ้ารู้สึกโดยปกติจะไม่มีปฏิกิริยาเหล่านี้เกิดขึ้น สังเกตดูให้ดีว่าผิดปกติ มีการจดจ้อง มีการเกร็ง บางครั้งทำไปสักระยะหนึ่ง เดินก็เกร็ง ทำไมเกร็งเพราะว่าปกติไม่ได้เดินแบบนี้ ปกติเดินที่บ้านแขนไปแบบอิสระ บางทีไปน้อยๆ แกว่งอิสระไปมา ไม่เคยเกร็งส่วนนี้ไว้ คราวนี้ตั้งใจจะกำหนดอาการก็ไปเกร็งที่แขน บางท่านก็เดินเกร็ง เดินไปสักระยะหนึ่งเกิดปฏิกิริยาขึ้นแล้ว เพราะว่าผิดปกติถ้าทำให้เป็นปกติ อาการที่ผิดปกติที่เกร็งตึงอะไรต่างๆ จะหาย ค่อยๆ แก้ไขก็แล้วกัน มีอะไรเกิดขึ้นให้รู้ว่านั่นกำลังมีอะไรผิดปกติ เกิดจากความรู้สึกไปบังคับตรงนั้นโดยไม่รู้ตัว บางทีเอามือเก็บไว้ข้างหน้า ก็ยังมีการเกร็งมือยังเกร็งไว้อย่างนี้ เก็บก็ไม่ได้เก็บแบบปกติ เก็บแล้วก็จับแน่นเกร็งเอาไว้ พอเกร็งไปสักระยะหนึ่งก็แสดงปฏิกิริยาออกมา ทำมือเก็บก็ต้องสังเกตว่าทำอย่างไรจึงจะสบาย อาการทุกอาการแก้ไขให้ถูกต้องเป็นปกติด้วยการอยู่ในอาการนั้นแล้วสบาย เอาความสบายมาเป็นตัววัด ถ้าเก็บมือแล้วรู้สึกเบาสบาย สำรวจดูก่อน ขยับดูก็ได้ พอขยับดูแล้วอย่างนี้สบาย ก็เก็บไว้อย่างนี้ได้ ถ้าเกิดอาการไม่สบายเวลาใดต้องคอยจดจ้องอยู่ จิตจะเข้าไปจ้องโดยไม่รู้ตัว

บางทีกำหนดลมหายใจเข้าออก ทำไปสักพักหนึ่ง พอนั่งลง หน้าตึงด้านหน้า ทำไมตึง ตึงก็เพราะเกิดจากอาการจ้อง จ้องที่ลมหายใจเวลาจ้องแล้ว บางทีตาจะไปเพ่งเพราะเคยดูด้วยตา พอบังคับแล้วทำให้เกิดอาการจดจ้อง เกิดอาการจดจ้องไปสักพักก็เกิดอาการตึง พอตึงไปสักพัก ยิ่งฝืนก็เกิดอาการเครียด เกิดจากอาการจดจ้อง ต้องแก้ให้สบายก็คือนั่งแล้วสบาย นั่งแล้วท่าทางสบาย ยืนแล้วสบาย เวลาเดินก็สบาย ถ้าใช้อิริยาบถที่สบายๆ แล้วไม่เกิดปัญหา

ถ้าใช้อิริยาบถฝืนๆ ฝืนทำไปสักระยะหนึ่งเกิดปัญหา เกิดปฏิกิริยาที่ต้องแก้ไข ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นขบวนการเท่านั้นเอง เป็นขบวนการของกาย เป็นขบวนการของความรู้สึก ปัญหาทุกชนิดเกิดขึ้นจากอาการผิดปกติ ถ้าไม่ได้เกิดจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ผิดปกติจากการกำหนดมืนศีรษะก็ผิดปกติก็ค่อยๆ แก้ไขให้เป็นปกติ

เห็นไหมว่าตอนเราเดินผิดปกติ ปัญหาเกิดมากมาย เดินแล้วเกร็งพอปล่อยให้เดินปกติแล้วตามรู้ทัน จะเห็นว่าลื่นไหลแล้ว คือทำถูกแล้ว สติลื่นไหลตามอาการนั้น สติลื่นไหลตามความรู้สึก ถ้าติดๆขัดๆ ไม่สะดวกแสดงว่ายังผิดปกติอยู่ ให้รักษาความเป็นปกติ นั่งโดยปกติ ยืนโดยปกติ เดินโดยปกติ ดูก็ดูโดยปกติ แต่ก็ปรับลำบากเพราะว่าปกติทั่วไปเราเอาตาดูแต่มาตอนนี้ไม่ได้ใช้ตาดู ใช้ใจดู ดูด้วยใจ เวลาเจริญสติใช้ใจ ไม่ได้ใช้ตา สัญชาตญาณเก่าๆ เราเคยใช้ตา ตอนนี้เอาใจดู ตาเขาก็จะขอร่วมด้วยเพราะเขามีหน้าที่เก่าๆอยู่ เขาขอแสดงบทร่วมด้วย พอตาเขามามีการแสดงบทร่วม ก็เกิดอาการเกร็ง ที่น้อมใจไปดูกาย ตาเขาขอร่วมด้วยว่าเขาเคยดูมาก่อน ใจจะมาดูอย่างเดียวไม่ได้ ตาขอร่วมด้วย พอตาร่วมด้วย ตาก็เกิดอาการเกลือกกลิ้ง เกิดอาการเกร็ง

สังเกตแบบง่ายๆ นั่งอย่างนี้แล้วลองปล่อยใจ ใจก็คิด ตอนใจที่เขาคิดไปที่บ้าน คิดไปถึงคนนั้นๆ ใจเขาคิดไปเฉยๆ ปฏิกิริยาทางส่วนของกาย เขาไม่มีส่วนร่วมด้วย เขาก็เลยไปสะดวก คิดไปสะดวก เอาอาการคิดตรงนั้นสังเกตอาการนั้น นำมาใช้กับการดูอาการนี้ อาการที่ส่งใจไปข้างนอก แล้วก็ส่งใจไปข้างในเพียงแต่ส่งใจไปถึงเท่านั้นเอง ถ้าต้องการจะรู้ส่วนขา ก็ส่งใจไปถึง โดยให้กายเป็นปกติ ตาไม่ต้องเกลือกกลิ้ง ไม่ต้องไปพยายามดูด้วย เพียงแต่นึกถึง ใช้คำว่านึกถึงจะง่ายเพียงแต่นึกถึงเท่านั้น นึกถึงตรงนั้นๆๆๆ นึกที่ชำนาญ คิดถึงนึกถึงกระทำด้วยความตั้งใจ คือระลึกถึงโดยมีสติกำกับ สติก็คอยกำกับจิต

ให้จิตรับรู้เรียกว่าระลึกถึง แต่ที่นึกถึงทั่วไป บางครั้งไม่มีสติกำกับ ใช้สิ่งอื่นมากำกับ ด้วยอำนาจของความเพลิดเพลิน ความเพลิดเพลินกำกับไป แตกต่างกันตรงนี้

ถ้าพยายามรักษาความเป็นปกติ จะอยู่ได้โดยไม่อึดอัดไม่ลำบาก ให้เป็นปกติแล้วก็ดูไป อะไรมีก็ดูไปจนกว่าจะจับความรู้สึกได้ บางครั้งก็สะบักสะบอมเหมือนกันกว่าจะรู้ว่านี่คือความรู้สึก เย็นๆมีอยู่ขณะนี้ก็คือความรู้สึก ส่วนใดส่วนหนึ่งมีอาการตึงๆอยู่ ก็คือความรู้สึก เป็นขบวนการความรู้สึกเข้าไปรับรู้ ค่อยๆสังเกตความรู้สึกคอยสังเกตความรู้สึกไปเรื่อยๆ ก็จะจับความรู้สึกได้ พอจับความรู้สึกได้ การปฏิบัติของเราก็จะไม่ติดขัดอะไรแล้ว

ในชีวิตประจำวันจิตทำหน้าที่คิดแต่เพียงผู้เดียว ไม่มีใครคอยตามดูเขาจะคิดทำอะไรจะไปไหน แต่เวลาปฏิบัติธรรมมีพี่เลี้ยงคอยติดตามดู พี่เลี้ยงคอยติดตามไป ใครเป็นพี่เลี้ยง สติสัมปชัญญะเป็นพี่เลี้ยงคอยตามดู พี่เลี้ยงจะคอยดู จิตคิดก็คิดไป พี่เลี้ยงก็ติดตามดู จิตโกรธก็โกรธไป พี่เลี้ยงก็คอยตามดู จิตอยากได้ก็อยากได้ไป พี่เลี้ยงก็คอยตามดู ในชีวิตประจำวันจิตไม่มีพี่เลี้ยง พอจิตไม่มีพี่เลี้ยง จิตก็เป็นอิสระต่อการคิด ต่อการอะไรต่างๆ อยากได้ อยากได้ เห็นก็อยากได้เลย เห็นก็เกิดความรู้สึกขัดใจเลย

คราวนี้เวลาปฏิบัติ ไม่ว่าจิตอะไรเกิดขึ้น พี่เลี้ยงเขาจะคอยดู สติสัมปชัญญะที่ฝึกให้เกิดจะทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงคอยติดตามดูกาย คอยติดตามดูจิต จะทำอะไรก็ทำไปโดยปกติ สติสัมปชัญญะก็คอยเป็นพี่เลี้ยงกำกับตามดูไปให้เขาทำโดยปกติ แต่ก็ทำช้าหน่อย ช้าไม่ได้ผิดปกติเอื้อมมือไปช้าๆ ไม่ได้ผิดปกติ ไม่ได้ไปเกร็งมือ ปกติแต่ช้าหน่อย อิริยาบถในชีวิตประจำวันแต่ช้านิดหน่อย แต่ตอนช้านี้บางครั้งจดจ้องเลย จ้องแล้วไปผิดปกติก็เลยเกร็ง ตอนเราทำอะไรโดยปกติไม่มีการเกร็ง แต่ผิดปกติจะมีอาการเกร็งด้วย ตอนช้าๆ ถ้าไปเกร็งมันผิดปกติถ้าช้า

โดยปกติสติก็จะสามารถไปรับรู้ด้วยความลื่นไหล กำหนดได้ไม่ยาก ไม่ลำบากจนเกินไป

นี้ก็เป็นอุบายที่จะนำไปแก้ไข ฟุ้งก็ให้ฟุ้งไปเลย พี่เลี้ยงคอยตามดู ดูเขาจะไปถึงไหนก็ดู พี่เลี้ยงต้องดูให้ถูกอย่าดูผิด บางทีพี่เลี้ยงหลงทาง กำลังเลี้ยงก็ไม่รู้เลี้ยงลูกใคร มีเด็กอยู่คนเดียวก็เลี้ยงไม่ยาก ถ้าเผอิญเด็กมารวมกันหลายคน พี่เลี้ยงงงไม่รู้ว่าคนไหนที่ดู บางทีดูผิดไปอุ้มลูกคนอื่นมา

ดูผิดอย่างไร เรามีหน้าที่คอยดูจิต เป็นพี่เลี้ยงของจิตที่เขากำลังคิดไป จิตเขาฟุ้ง เวลาฟุ้งจิตเขาก็ฟุ้งถึงตรงนี้ๆๆๆ เหมือนกับมีเด็กหลายคน พี่เลี้ยงสับสนแล้วไม่รู้จะดูอะไร บางทีก็ไปอุ้มลูกผิดมา คราวนี้เวลาฟุ้งไปดูอารมณ์ ฟุ้งถึงบ้านเอาจิตไปจับไว้ที่บ้าน ฟุ้งถึงเพื่อนเอาจิตไปไว้กับเพื่อน ฟุ้งถึงสามีเอาจิตไปไว้ที่สามี ฟุ้งถึงภรรยาเอาจิตไปไว้ที่ภรรยา ฟุ้งถึงพ่อแม่เอาจิตไปไว้ที่พ่อแม่ พี่เลี้ยงไปอยู่กับพ่อแม่ อันนี้คือดูผิด พี่เลี้ยงหลงเสียแล้ว ต้องกลับมาบอกพี่เลี้ยงว่านั่นไม่ใช่ ท่านไม่ได้เลี้ยงคนนั้น ท่านคอยเลี้ยงความรู้สึก พี่เลี้ยงต้องคอยดูความรู้สึกอย่างเดียว อย่าดูอย่างอื่น ความรู้สึกที่ไป ไปๆๆๆ ให้พี่เลี้ยงอยู่กับความรู้สึก ต้องตั้งใจให้ดีว่าเราอยู่กับความรู้สึกเท่านั้น ไม่อยู่กับอย่างอื่น ไม่มีหน้าที่ไปคอยคิดถึงคนนั้นคิดถึงคนนี้ คือไม่มีหน้าที่ไปคอยดูคนนั้นดูคนนี้ ถ้าไปดูคนนั้นดูคนนี้ ดูไม่ถูกแล้ว ดูไม่ถูกก็เลยสนับสนุนให้ฟุ้งเลย ฟุ้งไม่หยุด

ที่ฟุ้งแล้วกำหนดไม่หยุด กำหนดผิด ไปกำหนดอารมณ์ที่จิตเขาคิดถึงแล้วก็บอกว่ากำหนดฟุ้งแล้วไม่ยอมหยุดเลย ที่จริงไม่ได้กำหนดให้หยุด แต่ถ้ากำหนดถูก มันหยุดโดยอัตโนมัติ จิตที่ฟุ้งกับที่จิตกำหนดเป็นจิตตัวเดียวกันจิตที่ฟุ้งถึงใครก็ได้ กับจิตที่ไปคอยรู้เป็นจิตตัวเดียวกัน แต่เปลี่ยนหน้าที่ ตอนที่ฟุ้งจิตสวมบทบาทอย่างอื่น แต่ตอนมาติดตามอยู่กับพี่เลี้ยง สวมบทบาทใหม่ คราวนี้ตอนเขาฟุ้งคือจิตดวงนี้ คราวนี้

เวลาที่ดูสติและสัมปชัญญะเขาดูเองไม่ได้ เขาต้องดูพร้อมกับจิต เวลาสติสัมปชัญญะเขาทำงานเขาจะต้องทำงานกับจิตดวงนี้ ดวงที่คิดถึง เพราะสติสัมปชัญญะเขาก็ต้องใช้จิต พอเขาใช้จิต จิตดวงนี้ก็เลยไม่มีเสียแล้ว จิตฟุ้งไปๆก็ไม่มี เพราะเขามาทำเหมือนกับจิตดวงเดียว มีเจ้าของหลายคน จิตหนึ่งดวงแต่มีเจ้าของอยู่หลายอย่าง ใครเป็นเจ้าของ โลภะเป็นเจ้าของบ้าง โทสะเป็นเจ้าของบ้าง โมหะเป็นเจ้าของบ้าง เวลาโลภะเขามาครอบครองจิต ถ้าสำเร็จก็เอาจิตไปทำงานเกี่ยวกับการคิดถึงอารมณ์ที่น่ารักน่าชอบใจ

สติสัมปชัญญะถ้าเวลาเขาจะทำงาน เขาก็มาใช้จิตดวงนี้ แต่จิตจะเปลี่ยนหน้าที่ใหม่ แทนที่จิตจะถูกโลภะบงการ สติสัมปชัญญะเขาจะมาบงการแทน เวลาสติสัมปชัญญะไปบงการ เขาจะบงการให้ทำหน้าที่รับรู้ๆ เขาจะต้องทำหน้าที่รู้ เวลารู้จิต จิตรู้จิต ไม่ใช่รู้จิตที่เกิดอยู่ แต่จิตรู้จิตที่ดับไปแล้ว เวลารู้ความรู้สึก ไม่ใช่รู้ความรู้สึกที่กำลังเกิดอยู่ แต่เป็นความรู้สึกที่ดับไปใหม่ๆ

ความรู้สึกอยากได้ ความรู้สึกรักรู้สึกชัง โลภะเขาเข้าไปครอบครองจิตเอาไปทำหน้าที่รักชัง แต่ตอนนี้สติสัปชัญญะเขายึดพื้นที่ได้ เขาก็ไปครอบครองจิต เขาก็ทำหน้าที่รู้รักชังเมื่อสักครู่นี้ เพราะว่าวาระจิตเกิดได้เพียงหนึ่งขณะๆๆ เวลาเกิดเขาเกิดเพียงหนึ่งขณะเท่านั้นเอง ไม่สามารถจะเกิดพร้อมๆกันคราวเดียวได้หลายๆขณะ ถ้าเขาเกิดอยู่กับสติสัมปชัญญะ เขาก็จะไม่เกิดกับโลภะ ไม่เกิดกับอุทธัจจะ กุกกุจจะ เวลาฟุ้งอุทธัจจะ กุกกุจจะ เขายึดพื้นที่ได้แต่เมื่อสติสัมปชัญญะไปยึดพื้นที่ได้ อุทธัจจะ กุกกุจจะ เขาก็ไม่มีพื้นที่ไม่มีที่อาศัยเกิด เขาก็เกิดไม่ได้ก็เลยหยุดโดยอัตโนมัติ

ฉะนั้นอยู่ที่ว่าใครจะมีอำนาจมากกว่ากัน ระหว่างสติสัมปชัญญะ กับอุทธัจจะ กุกกุจจะ ถ้าสติสัมปชัญญะมีอำนาจเหนือกว่าก็ครองจิตดวงนั้นได้ ถ้าติดตามความรู้สึก สติสัมปชัญญะเขาก็ยึดพื้นที่ได้ แต่พอ

ไปติดตามเรื่องต่างๆ ก็เปิดโอกาสให้อุทธัจจะ กุกกุจจะ ยึดพื้นที่ แล้วแต่การส่งใจไป ถ้าส่งไปข้างนอก ราคะยึดพื้นที่ โทสะยึดพื้นที่ โมหะยึดพื้นที่ หากถ้าส่งกลับมาข้างใน สติสัมปชัญญะเขาก็ยึดพื้นที่ได้

ขบวนการของจิตเป็นเช่นนี้ เวลาเกิดละเอียดอ่อนมาก เกิดได้เพียงหนึ่งขณะๆๆๆ เท่านั้น จะให้ใครครอบครอง ถ้าต้องการให้สติสัมปชัญญะครอบครองจิตดวงนี้ไว้ จะต้องส่งจิตอยู่ภายใน ส่งจิตอยู่ในกาย ส่งจิตไปที่ความรู้สึก อย่าส่งจิตออกไปหาอารมณ์ภายนอก ถ้าส่งจิตออกไปหาอารมณ์ภายนอก ราคะโทสะโมหะก็ครอบครองจิต เดี๋ยวอุทธัจจะ กุกกุจจะ ก็มาครอบครองจิต ฟุ้งซ่านรำคาญใจหงุดหงิดตามมามากมาย จับประเด็นง่ายๆ อะไรเกิดขึ้นรู้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นรู้ รับรู้รับทราบ รับรู้รับทราบ ไปทำหน้าที่รับรู้รับทราบ ไม่ต้องไปทำอะไร ทำหน้าที่คอยรับรู้ ทำหน้าที่ผู้บังคับบัญชา คอยเซ็นงานอย่างเดียว งานส่งมาเซ็นส่งมาเซ็นอย่างเดียว บางทีไม่ต้องตรวจด้วย เขาตรวจมาให้เสร็จเรียบร้อยแล้วก็เซ็นเลย เซ็นก็คือรับรู้รับทราบนั่นเอง โกรธเกิดขึ้นก็รับรู้รับทราบ ไม่ต้องทำอะไรเขา อยากได้เกิดขึ้นก็รับรู้รับทราบ ไม่ต้องทำอะไรเขา ฟุ้งเกิดขึ้นก็รับรู้รับทราบ รับรู้รับทราบให้ตรงตัว ตัวที่ควรรับรู้รับทราบคือจิต ไปรับรู้รับทราบกาย ไปรับรู้รับทราบความรู้สึก แล้วการปฏิบัติของเราจะไม่เกิดปัญหา

ตอน ๕

วันนี้จะได้นำธรรมะหมวดที่ละเอียดยิ่งขึ้นมาบรรยายตามลำดับ เราได้ฝึกการเจริญสติปัฏฐานใส่ใจในกายกันมาพอประมาณ กำหนดกายในอิริยาบถใหญ่ ๔ ประการ แล้วก็กำหนดอิริยาบถย่อย คืออิริยาบถเล็กๆ น้อยๆ หลายท่านก็พอจับประเด็นได้ พอจะใส่ใจได้ เมื่อได้กำหนดอารมณ์หยาบๆ ต่อไปอารมณ์ก็จะละเอียดยิ่งขึ้นตามลำดับ อารมณ์ต่อไปนั้นเป็นอารมณ์ที่เป็นส่วนของนามธรรม

ในอารมณ์ส่วนที่เป็นนามธรรมนั้น มีอยู่ ๓ ระดับด้วยกัน ได้แก่ ตัวเวทนาประการหนึ่ง จิตประการหนึ่ง และสภาพธรรมที่เกิดขึ้นในจิตที่ท่านนำมาเป็นตัวอารมณ์อีก นามธรรมก็ได้แก่ความรู้สึก ท่านให้ทำความรู้สึกในความรู้สึกคือเอาความรู้สึกมาเป็นอารมณ์ เอาความรู้สึกมาระลึกถึง เอาความรู้สึกมาทำให้เกิดสัมปชัญญะ ความรู้สึกที่เรียกว่าเวทนา ท่านจัดไว้ในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านให้กำหนดเวทนา เวทนานั้นรองลงมาจากกาย กายเป็นของหยาบ กายกำหนดได้ง่ายใส่ใจได้ง่าย

เราได้มาฝึกการปฏิบัติธรรม ขอให้ยึดประเด็นหลักๆ ไว้ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติที่แท้จริง คือการฝึกจิตให้มีสติและมีสัมปชัญญะ สติเกิดขึ้นจากการระลึก สัมปชัญญะเกิดขึ้นจากการทำความรู้สึก เมื่อมีการระลึกจะต้องมีสิ่งที่ระลึกถึง สิ่งที่ไประลึกถึงนั้นท่านเอามาแสดงเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประมวลเป็น ๒ ประการ คือ

ประการที่ ๑ เอารูปร่างกายทั้งหมดมาเป็นอารมณ์ของสติให้สติเกิดสัมปชัญญะ

ประการที่ ๒ เอาความรู้สึก ความรู้สึกมีอยู่หลายประการ ความรู้สึกที่เป็นเวทนา ความรู้สึกที่เป็นจิต และความรู้สึกที่เป็นสภาพธรรม เอามาเป็นอารมณ์ของสติให้สติระลึกถึง

สติของบุคคลเมื่อมีการฝึกมาดีแล้ว สามารถระลึกถึงได้ทั้งสิ่งที่หยาบและสิ่งที่ละเอียด ไม่ว่าจะเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นในตัวเราก็สามารถระลึกถึงได้ทั้งหมด ปัจจุบันนี้เราเริ่มมีความชำนาญในการระลึกถึงในร่างกายพอประมาณ เมื่อระลึกถึงร่างกายได้ ท่านก็ให้ฝึกระลึกถึงความรู้สึกบ้าง

ความรู้สึกระลึกถึงได้ยาก เพราะความรู้สึกมองไม่เห็น ความรู้สึกไม่ค่อยคุ้นเคย แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่มีความรู้สึก ทำอย่างไรจึงจะกำหนดความรู้สึกได้ ความรู้สึกที่กำหนดได้ง่ายในบรรดาความรู้สึกต่างๆ ที่มีอยู่คือเวทนา เวทนาเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดเจน สภาพของเวทนาได้แก่ ความรู้สึก ๓ ประการด้วยกัน คือความรู้สึกสบาย ความรู้สึกไม่สบาย และความรู้สึกเฉยๆ ความรู้สึก ๓ ชนิดนี้ ต้องสังเกตในใจว่าความรู้สึก ๓ ประการนี้ มีอยู่บ้างไหม แล้วคนเราจะไม่ปราศจากความรู้สึก ๓ ชนิดนี้ ความรู้สึก ๓ ชนิดนี้มีอยู่ตลอดอย่างใดอย่างหนึ่งในขณะหนึ่งๆ ถ้าย้อนกลับมาสู่ภายในตัวเรา จะพบว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไร คือให้ดูว่าขณะนี้รู้สึกอย่างไร มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นแก่เราบ้าง

ในความรู้สึก ๓ ประการนั้น ท่านแยกออกเป็น ๒ ชนิด เป็นความรู้สึกทางกายและความรู้สึกทางใจ เกี่ยวกับร่างกายมีความรู้สึกสบายใจ รู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกเฉยๆ คือทั้งสบายและไม่สบายไม่เกิดขึ้น ท่านให้สังเกตความรู้สึกจะระลึกรู้ได้ เกิดขึ้นได้จากการสังเกต สังเกตว่าขณะนี้รู้สึกอย่างไรคือสังเกตตัวเราเองว่ารู้สึกอย่างไรขณะนี้ มีความรู้สึกแล้วก็ปฏิเสธความรู้สึกของเราไม่ได้ว่าไม่มี

ลองถามใจดูว่ารู้สึกอย่างไรขณะนี้ สบายหรือไม่สบาย กายสบายหรือไม่สบาย กายของบุคคลเรานั้นบางครั้งก็สบาย บางครั้งก็ไม่สบาย และที่รู้ว่ากายสบาย รู้ว่ากายไม่สบาย ความรู้สึกนั้นนั่นแหละเรียกว่าเวทนา

นั่งนานๆ ยืนนานๆ เดินอยู่นานๆ นอนอยู่นานๆ ร่างกายของเราถูกทับถมกายทับกาย กายเบื้องบนทับถมกายเบื้องล่าง รู้สึกว่าไม่สบาย ความรู้สึกที่ไม่สบายกายเป็นทุกขเวทนา เพียงแต่รู้ว่ารู้สึกไม่สบาย ความรู้สึกไม่สบายมีอยู่ขณะนี้ ความรู้สึกไม่สบายเกิดขึ้นอยู่ ก็ระลึกรู้อยู่ ระลึกรู้ดูความรู้สึกอยู่ตลอด เมื่อกายของเราถูกทับถมอยู่นานๆ กายก็เป็นทุกข์ หรือบางครั้งเกิดจากเหตุปัจจัยอื่น เกิดจากการสัมผัสโผฏฐัพพะคือเครื่องกระทบกาย เกิดจากการสัมผัสความร้อน เกิดจากการสัมผัสความเย็น เกิดจากการสัมผัสความแข็งความอ่อนทำให้กายไม่สบาย ก็รู้สึกไม่สบายกาย ความรู้สึกไม่สบายกายเกิดขึ้นเวลาใดเพียงใส่ใจว่าความรู้สึกไม่สบายมีอยู่ เพียงแต่รับรู้เฉยๆ ว่านั่นคือความรู้สึกไม่สบาย

ขณะที่ความรู้สึกไม่สบายเกิดขึ้น ใจของเราก็จะเริ่มพล่านไป จิตคิดแก้ไขถ้านั่งนานเกินไปก็คิดขยับ เป็นความคิดความรู้สึกอีกชนิดหนึ่ง เป็นความต้องการ ก็รับรู้ว่าความรู้สึกต้องการให้ความไม่สบายหมดไปมีอยู่ เพียงแต่รับรู้เท่านี้ เพียงรับรู้รับทราบว่าความรู้สึกต้องการที่จะให้ความไม่สบายหมดไปกำลังมีอยู่ ให้ดูความรู้สึกนั้น เห็นความรู้สึกนั้น ใส่ใจในความรู้สึกนั้นๆ

ต่อจากนั้นเมื่อเกิดความรู้สึกที่จะให้ความรู้สึกไม่สบายหมดไป ขบวนการแก้ไขทางกายก็เกิดขึ้น จิตเขาเป็นผู้จัดแจงจะให้กายเปลี่ยนแปลงไป กายนั่งอยู่ก็จะต้องเปลี่ยน มีการเปลี่ยนท่าเกิดขึ้น เปลี่ยนท่าจากนั่งเป็นยืน เปลี่ยนท่าจากนั่งเป็นเดิน หรือเปลี่ยนท่าจากนั่งเป็นนอน หรือไม่เปลี่ยนท่านั่งก็ขยับใหม่ย้ายท่านั่งใหม่ ลองสังเกตลองขยับตอนนี้เดี๋ยวนี้ขณะนี้กายเป็นอย่างไร จะให้ดูความรู้สึกให้ชัดเจน

ลองขยับ ขยับแล้วสังเกตว่าพอขยับเสร็จแล้วรู้สึกอย่างไร สังเกตทั้งก่อนขยับและหลังขยับว่าแตกต่างกันไหม ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าความรู้สึกเปลี่ยนไป ความรู้สึกไม่สบายเมื่อสักครู่นี้หมดไป ความรู้สึกสบายมาแทนที่

ถ้ารู้ไม่ทัน สติยังระลึกไม่ทัน ขณะที่ความรู้สึกไม่สบายหมดไป ขณะที่ความรู้สึกสบายเกิดขึ้นมาแทนที่ ท่านต้องการให้เราทันความรู้สึกตรงนี้ ความรู้สึกไม่สบายหมดไปเวลาใดรับรู้ทันที ความรู้สึกสบายเกิดขึ้นเวลาใดรับรู้ได้ทันที ถ้าสามารถกำหนดรับรู้ตรงนั้นได้ เรียกว่าเห็นการดับ เห็นการเกิดของเวทนาเห็นความดับของนามธรรม เห็นความเปลี่ยนแปลงเห็นการเกิดขึ้นใหม่ของนามธรรม

ถามว่าจะสามารถรับรู้อย่างนั้นได้หรือ จิตคนเราพัฒนาได้ ถ้าพยายามใส่ใจพยายามสังเกต ถ้าพยายามใส่ใจดู ก็จะสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกอย่างไรๆเกิดขึ้นสามารถรับรู้ได้ ความรู้สึกอย่างไรๆ ปรากฏอยู่รับรู้ได้ หมดไปก็รับรู้ได้

วิปัสสนาปัญญาไม่ใช่อื่นไกล วิปัสสนาปัญญาคือเห็นการปรากฏของความรู้สึกนั้น ความรู้สึกไม่สบายปรากฏเกิดขึ้น สามารถเห็นความรู้สึกนั้นกำลังปรากฏขึ้น กำลังมีอยู่แล้วก็หมดไป ถ้าเห็น ๓ ประการ กำลังมีกำลังเกิดขึ้นก็เห็น กำลังมีอยู่ก็เห็น กำลังหมดไปก็เห็น เห็นอย่างนี้เวลาใดจิตของเราเกิดปัญญา ปัญญาตรงนี้เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา

วิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นจากความว่องไวของจิต ทำไมจิตจึงว่องไว เพราะมาพัฒนาจิตได้ถึงระดับ พัฒนาด้วยการฝึกจิตให้เกิดการระลึกถึงบ่อยๆ เกิดความรู้สึกอยู่บ่อยๆ การพัฒนาจิตโดยการระลึกถึงบ่อยๆ โดยการรู้สึกบ่อยๆ นี้แหละท่านเรียกว่าเจริญวิปัสสนา

ทีนี้ระลึกถึงอะไรจึงเป็นวิปัสสนา ก็ต้องระลึกถึงสิ่งที่เขาเกิดแล้วเขาดับ ถ้ามีการเกิดมีการดับ สิ่งนั้นจะเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ทั้งหมด ท่านให้ฝึกระลึกถึงสิ่งเหล่านั้น รูปร่างกายของคนเรา

มีการเกิดดับ เวทนาความรู้สึกมีการเกิดดับ จิตของบุคคลมีการเกิดดับ สิ่งที่ปรุงแต่งจิตคือสภาพธรรมมีการเกิดการดับ การที่เข้าไประลึกถึงสิ่งเหล่านั้นจนระลึกทันระลึกได้ว่องไว จะเห็นสิ่งเหล่านั้นเกิดดับ พอเห็นสิ่งเหล่านั้นเกิดดับ สภาพของวิปัสสนาปัญญาก็เกิดขึ้นในใจเรา

ฉะนั้น การพัฒนาจิตตรงนี้ ถ้ามาฝึกการกระทำความรู้สึก มาฝึกใส่ใจในความรู้สึก มาฝึกรับรู้รับทราบความรู้สึกที่กำลังมีอยู่แก่ตัวเรา ก็มีโอกาสเห็น เห็นการเกิด เห็นการดับ มีโอกาสให้วิปัสสนาปัญญาปรากฏเกิดขึ้น

เมื่อสักครู่นี้สังเกตได้ว่าทุกขเวทนากำลังเกิดขึ้นแก่ตัวเรา รู้สึกไม่สบาย พอน้อมใจไปที่กายเวลาใดก็ไม่สบายเวลานั้น พอเปลี่ยนความรู้สึกไม่สบายหายไป ความรู้สึกสบายแทนที่ แต่ไม่รู้ว่าความรู้สึกสบายมาตั้งแต่เมื่อไร ถ้าเจริญสติดีๆ สิ่ง ๒ สิ่งนี้เวลาจะหมดและเวลาจะมีใหม่ เขามีช่วงจังหวะเว้นอยู่ คือทุกขเวทนาดับไป มีช่องว่างว่างเว้นให้เราเห็น แล้วจึงมีสุขเวทนาเกิดขึ้นมาแทน ถ้าเป็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นขาดจากกัน เห็นนามเกิดนามดับขาดจากกัน นามเก่าดับไป นามใหม่เกิดขึ้น ดับไป ขาดไป หมดไป แล้วก็เกิดขึ้นใหม่ เห็นการเกิดเห็นการดับ แบบนี้เรียกว่าเห็นการเกิดเห็นการดับ

วิปัสสนาปัญญาให้จิตของเราว่องไวอย่างนี้ เมื่อต้องการให้จิตว่องไว ก็ต้องมาเจริญสติ มาวันแรกบางท่านกำหนดอะไรไม่ได้เลย อาการของกายก็รู้ไม่ได้ ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวลุกขึ้นยืน เดิน นั่ง นอน รับรู้อากัปกิริยาอาการไม่ได้เลย แต่พอมาฝึกสักระยะหนึ่ง ๒-๓ วันผ่านไป เริ่มมองเห็นอาการของกายแต่ละอาการ เริ่มจับอาการของกายที่ปรากฏได้ อาการของกายแต่ละอาการ ถ้าดูไปๆ อาการแต่ละอาการขาดจากกัน การดูอาการของกายทันต้องไปตามดูอีก ยังหยุดจากการดูไม่ได้ เพราะจะต้องตามดูจนเห็นอาการแต่ละอาการนั้นขาดจากกัน คืออาการเก่าหมดไปก็หมดไปจริงๆ อาการใหม่เกิดขึ้น

มาใหม่ก็เห็นอาการใหม่เกิดขึ้นจริงๆ ระหว่างอาการเก่ากับอาการใหม่เขาหมดไปกับเกิดขึ้นนั้นเขาขาดจากกัน ต้องเห็นอย่างนั้นจึงเรียกว่าเห็นการเกิดดับ

การจะเห็นการเกิดดับอย่างนั้นได้ ก็ต้องมาพัฒนาอย่างนี้ ใส่ใจไปเรื่อยๆ ยกรู้ ย่างรู้ เหยียบรู้ ต่อไปอาการยกหมดไป อาการย่างปรากฏเกิดขึ้นใหม่อาการย่างหมดไป อาการเหยียบปรากฏเกิดขึ้นใหม่เห็นขาดจากกันเป็นช่วงๆ โยคีบุคคลหรือบุคคลผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจะต้องหมั่นใส่ใจอยู่บ่อยๆ ก็จะเห็นสิ่งเหล่านี้ ถ้าเห็นสิ่งเหล่านี้ จะเห็นว่าจิตของเรานั้นละเอียดอ่อน ต่อจากนั้นย้อนมาดูจิตก็ไม่ใช่เป็นของยาก ความรู้สึกแต่ละความรู้สึก สติระลึกรู้ได้ทั้งหมด สติสามารถเข้าไประลึกเข้าไปกระทำความรู้สึกในความรู้สึกทุกๆ ชนิด

คราวนี้มาฝึกสังเกตความรู้สึกสบาย ความรู้สึกไม่สบายทางกาย ความรู้สึกไม่สบายทางกายเกิดตรงไหน เวลาเกิดเขาเกิดทั่วร่างกาย ระลึกรู้ ระลึกทั่วกาย ลองระลึกถึงแล้วดูความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไร วิธีการดูให้ดูแบบนี้ เอาจิตส่งไปที่กายแล้วสังเกตความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไร

ขณะที่น้อมจิตไปที่กายแต่ละครั้ง ความรู้สึกทางกายที่น้อมใจไปถึงนั้น มีสุขเวทนาและทุกขเวทนาเกิดร่วมด้วยเสมอ มีความรู้สึกสบาย รู้สึกไม่สบายเกิดขึ้นร่วมด้วย เวลาน้อมจิตไปที่กายจะรู้สิ่ง ๓ สิ่ง ไปรู้ความเย็นความร้อน ความอ่อนความแข็ง ความหย่อนความตึง ขณะที่รู้ว่าเย็นและร้อนคือความรู้สึกรู้ว่าเย็นมีอยู่นั่นคือความรู้สึก รู้ว่าร้อนมีอยู่นั่นคือความรู้สึก รู้ว่าแข็งมีอยู่นั่นคือความรู้สึก รู้ว่าอ่อนมีอยู่คือความรู้สึก รู้ว่าหย่อนๆคือความรู้สึก รู้ว่าตึงๆคือความรู้สึก แล้วในความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เขาจะมีความรู้สึกสบายไม่สบายอยู่ด้วย ความรู้สึกสบายไม่สบายเกิดกับความรู้สึกนั้นๆ ที่ไปรู้สึกว่าเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึง

สังเกตให้ดี จะมีความรู้สึกร้อนไม่สบายเพราะร้อน เย็นไม่สบายเพราะเย็น แข็งไม่สบายเพราะแข็ง อ่อนไม่สบายเพราะอ่อน หย่อนไม่สบายเพราะหย่อน ตึงไม่สบายเพราะตึงก็ได้ หรือในขณะหนาวอยู่ความร้อนทำให้เกิดความสบาย เวลาตึงการผ่อนคลายทำให้เกิดความสบาย ตึงตามร่างกาย ตึงตรงนั้นตึงตรงนี้คือโผฏฐัพพะ รู้สึกศีรษะตึง รู้สึกใบหน้าตึงๆ เป็นความรู้สึก เป็นสภาพของความรู้สึก

ความรู้สึกมีอยู่เราเพียงแต่เอาจิตไปดูความรู้สึก เพียงแต่รับรู้ความรู้สึกอย่างนี้ๆ ว่ามีอยู่ นั่นคือสติสัมปชัญญะ นั่นคือการกำหนด นั่นคือการใส่ใจ นั่นคือโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ เป็นตัวใส่ใจ เป็นการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคายเวลามีความรู้สึกอะไร ก็รู้ว่ามีอยู่ไม่ต้องไปบอก เย็นมีอยู่ ร้อนมีอยู่ มีอยู่จริง ไม่ต้องบอก จะบอกว่าเย็นหรือไม่บอกว่าเย็น สิ่งนั้นก็มีอยู่ เพียงแต่รู้ว่าสิ่งนั้นมีอยู่ บางครั้งเรียกไม่ได้ด้วยว่าเรียกว่าอะไร ถ้าไปบอกว่าเย็นร้อนก็ใส่ภาษาเข้าไปเห็นภาษาตรงนี้ ตัวภาษาเป็นบัญญัติ แต่สภาพที่มีอยู่ที่เรียกเขาว่าเย็นที่เรียกว่าร้อน เป็นปรมัตถ์ ไปรับรู้ว่าสิ่งนี้มีอยู่ นั้นคือรู้ปรมัตถ์ พอจับประเด็นได้ไหม

อาตมาพยายามจะเอาสิ่งที่ยากมาเป็นภาษาง่ายๆ ทำอย่างไรจึงจะง่ายคือมันมีจริง ที่มีจริงกับกายเดี๋ยวนี้ แต่ไม่อยากจะเรียกชื่อแล้วตอนนี้ ลองดูมีจริง มีไหม ไม่เรียกชื่อ รู้ว่ามีอยู่เท่านั้น ไม่ต้องเรียกชื่อ มีไหมขณะนี้ เพียงแต่รู้ว่ามีอยู่ คือถึงปรมัตถ์

พอรู้ว่ามีอยู่ ใส่ใจต่อไป พอใส่ใจต่อไป เขาไม่ใช่อยู่ตลอด เขาอยู่เพื่อจะจาก ประเดี๋ยวก็จากไป จากไปก็เห็น มาใหม่ก็รู้ พอมาก็รู้จากไปก็รู้ ถ้ารู้อย่างนี้เวลาใดตัวรู้เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา เห็นนามธรรมเห็นปรมัตถ์ธรรม ใส่ภาษาบอกว่าเย็น บอกว่าร้อนก็ได้ ที่ท่านบอกว่าเย็นหนอร้อนหนอ บอกได้เหมือนกันแต่ยังไม่มั่นใจว่าบอกได้ตรงหรือไม่ บางทีไปเหมาทึกทักเอาก็ได้ ฉะนั้นการใส่ภาษาลงไปจะช้ากว่า

ถ้าพยายามรู้ตรงๆ การเข้าไปรู้ตรงสิ่งนั้นที่มีอยู่นั้นนั่นแหละเป็นการรู้ปรมัตถ์ ถ้าจะเอามาสื่อร้องว่าสิ่งนั้นคืออะไร เย็นๆ ขณะนี้ ร้อนๆ ขณะนี้ ท่านเอามาใช้เป็นภาษาสื่อ เป็นสมมุติบัญญัติ เช่นถ้าเข้าไปรู้ว่าความรู้สึกอย่างนี้ รู้สึกเย็นแล้วสังเกตความรู้สึกลึกๆ อีกหน่อย เย็นนั้นทำให้สบายก็ได้ เย็นนั้นทำให้ไม่สบายก็ได้

ถ้าสังเกตให้ลึกก็จะรู้สึกในความเย็น เห็นความรู้สึกในความเย็น เห็นความรู้สึกในความร้อน เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายวิญญาณจิตนั่นเองเป็นผู้รู้ แต่ถ้าดูลึกๆ จะเห็นว่าเย็นสบาย ร้อนไม่สบายเกิดความรู้สึกทำให้ระคายเคือง แบบนั้นเรียกว่าไม่สบาย ถ้ามองลึกๆ เห็นว่าเย็นสบาย ร้อนสบายก็จะเป็นเวทนา รู้สึกว่าสิ่งนี้มีอยู่ เรียกว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดเวทนา เป็นการใส่ใจในเวทนา นั่งนานๆ เหน็บชามีอยู่ เหน็บชาเป็นความรู้สึกไม่สบายเป็นทุกขเวทนา รู้ความรู้สึกนี้มีอยู่ เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพียงแต่รู้ว่าความรู้สึกอย่างนี้ๆ มีอยู่ รู้สึกตรงไหน ความรู้สึกที่เกิดขึ้นคือสภาพของเวทนา

ในบรรดาเวทนา เวทนาที่ปรากฏทางกายกับเวทนาที่ปรากฏทางใจ เวทนาที่ปรากฏทางกายนั้นชัดเจนกว่า ตามที่ให้ลองน้อมจิตไปในกาย น้อมจิตไปที่กลางกระหม่อม วิธีการน้อมจิตไปในกายมี ๒ วิธีด้วยกัน น้อมจิตไปรับรู้ลักษณะของกายที่กำลังปรากฏอยู่อย่างนี้ๆ ศีรษะกำลังตั้งอยู่อย่างนี้ ไม่ได้รู้ศีรษะ แต่รู้ลักษณะอาการปรากฏอยู่อย่างนี้ ลำคอปรากฏอยู่อย่างนี้ รู้ด้วยใจ ไม่ได้รู้ด้วยตา ช่วงไหล่ปรากฏอยู่อย่างนี้รู้ที่รูปร่างสัณฐาน น้อมจิตเข้าไปรู้ที่รูปร่างสัณฐาน รู้เบาๆ รู้เพียงลักษณะเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถ้าน้อมจิตไปหนักๆ น้อมไปลึกๆ จะเกิดความรู้สึกวูบวาบ ถ้าวูบๆ วาบๆ ตรงนั้นไม่ใช่กายานุปัสสนาแล้วเป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน น้อมจิตไปที่กายแล้วเกิดความรู้สึกวูบวาบรับรู้ความรู้สึกแล้ว ความรู้สึกวูบวาบที่เคลื่อนไปตามกาย น้อมไปตรงไหนก็ไหลไปตรงนั้นเป็นความรู้สึกวูบวาบ ความรู้สึกเว้งว้าง ความรู้สึกทึบ

ความรู้สึกอย่างไรก็แล้วแต่ น้อมไปมีความรู้สึกๆๆๆ ขณะนั้นความรู้สึกวูบวาบเป็นผัสสะ เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แล้วมองลงไปลึกๆ ในความรู้สึกนั้น จะมีความรู้สึกสบายอยู่ในนั้น มีความรู้สึกไม่สบายอยู่ในนั้นเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ตรงนี้นี้แหละที่จะเปลี่ยนจากฐานกายไปสู่ฐานความรู้สึก น้อมใจไปเบาๆ รู้ลักษณะรูปร่างกาย เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน น้อมไปหนักๆ เกิดความรู้สึกขึ้น ความรู้สึกเป็นนามธรรม เปลี่ยนจากฐานรูปไปเป็นฐานนาม เพียงแต่รู้ว่ามันรู้สึกอย่างนี้ๆ เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้สึกลึกในความรู้สึกนั้นเกิดความรู้สึกสบายไม่สบายเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อลองน้อมใจไปฐานกายในที่แต่ละแห่งน้อมไปได้ง่าย น้อมไปได้ยากนั้นก็เป็นความรู้สึก ไม่ต้องแยกว่าความรู้สึกคืออะไร เพียงแต่มีความรู้สึกเรารับรู้ เป็นเวทนาก็ได้ เป็นจิตก็ได้ เป็นสภาพธรรมก็ได้ที่มีอยู่ขณะนั้นๆ

ขยายด้วยภาพการทำงานของจิตที่รับรู้อารมณ์อย่างหยาบๆ ไปเป็นจิตที่รับรู้อารมณ์อย่างละเอียด เพราะความรู้สึกนั้นเป็นของละเอียด การรับรู้รับทราบความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นขณะนั้นๆ เป็นอุบายวิธีในการกำหนดความรู้สึก

ทีนี้ย้อนกลับมาสู่ฐานกายอีกครั้งหนึ่ง มีบางท่านยังคงสับสนนั่งอยู่จะกำหนดอะไรจึงจะถูกต้อง ถามว่าขณะนั่งอยู่จะกำหนดอะไร

พระพุทธเจ้าแสดงว่า **นิสินโน วา นิสินโนมะหีติ ปะชานาติ** เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่งอยู่ ท่านให้ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในกายนั่ง ท่านไม่ให้รู้แห่งเดียว ถามว่าไปรู้อาการพองอาการยุบตรงนั้น ถ้ารู้อาการเคลื่อนไปเคลื่อนมาก็เป็นกาย แต่ยังไม่ทั่วพร้อม รู้เหมือนกันแต่ยังไม่ทั่วพร้อม พอรู้รู้ตรงนี้นานๆ จิตเป็นสมาธิได้ เพราะผัสสะละเอียดมากแต่จับอาการเคลื่อนตลอด ก็ไม่เป็นไร ก็ใช้ได้

ท่านให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ไม่ให้อยู่จุดใดจุดหนึ่ง ถ้าอยู่จุดใดจุดหนึ่ง จิตของเราจะไม่พัฒนา เพราะมีจุดมุ่งหมายว่าจะพัฒนาจิตของเราให้เกิดความระลึกบ่อยๆ รู้สึกบ่อยๆ ในขณะที่น้อมใจไปในลักษณะของกายแต่ละลักษณะๆ นั้น สติเกิดสัมปชัญญะเกิด น้อมไปรู้ลักษณะส่วนบนส่วนกลางส่วนล่างเรื่อยๆ ไป รู้ลักษณะเบาๆ การน้อมจิตไปรู้ลักษณะแต่ละลักษณะในอากัปกิริยาของกายนั้นๆ เป็นการกระทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในกายนั่งนี้

คำว่ากายคืออะไร กายในที่นี้หมายถึงรูปร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ศีรษะ ปลายผมจรดปลายเท้า ปลายเท้าจรดปลายผม นั่นคือกายทั้งหมด เมื่อกายทั้งหมดปรากฏอยู่ในท่านั่งให้รู้กาย ท่านบอกให้รู้กาย ท่านไม่ได้ชี้ชัดว่าให้รู้ส่วนนั้นๆ ท่านบอกให้รู้กาย เป็นการให้ระลึกถึงกาย การระลึกถึงกาย จิตต้องระลึกไปเรื่อยๆ การระลึกไปเรื่อยๆ สติก็เกิดบ่อยๆ สัมปชัญญะเขาก็จะเกิดบ่อยๆ พอสัมปชัญญะเกิดบ่อยๆ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็เกิดขึ้น สติก็ทำงานอยู่เรื่อย สติก็จะทำงานไม่มีที่สิ้นสุด สัมปชัญญะเขาทำงานไม่มีที่สิ้นสุดไม่มีการหยุด

เมื่อสติทำงานสัมปชัญญะทำงาน สติก็จะว่องไวสัมปชัญญะก็จะว่องไว แล้วก็จะเป็นฐานนำไปสู่ซึ่งเห็นการเกิดดับที่เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา เป็นวิปัสสนาปัญญาตรงที่เห็นการเกิด เห็นการดับชัดเจน ระลึกถึงรูปใดรูปหนึ่ง รูปนั้นก็ปรากฏเกิดขึ้นหมดไปชัดเจน ระลึกถึงความรู้สึกใดรู้สึกหนึ่ง ความรู้สึกนั้นก็เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปชัดเจน

ถ้าพัฒนาจิตได้ถึงระดับนี้วิปัสสนาปัญญาจึงเกิด ที่มาฝึกกันนี้บอกว่าเจริญวิปัสสนา ใส่ใจได้ถูกบ้างผิดบ้าง ถ้าจิตยังไม่ถึงจุดนั้นก็ยังไม่เป็นวิปัสสนา การเข้าถึงวิปัสสนาตรงที่เข้าไปเห็นตามความเป็นจริง เห็นกายก็เห็นการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของกายจริงๆ เห็นความรู้สึกก็เห็นความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปจริง ๆ

การฝึกจิตสู่วิปัสสนาปัญญา จะเกิดขึ้นและเห็นความจริงได้ชัดเจน เมื่อจิตมีความตั้งมั่นเป็นกลาง แล้วน้อมไปกำหนดรู้รูปนามแล้ว ใส่ใจอยู่ตรงนั้น เห็นว่ามีเย็นมากระทบ มีร้อนมากระทบ มีอ่อนมากระทบ มีแข็งมากระทบ การน้อมจิตไปยังกายเบาๆ ไม่พบการกระทบ น้อมไปหนักๆหน่อยจะพบการกระทบของโผฏฐัพพะ น้อมไปเบาๆ รู้ลักษณะรูปร่างอากัปกิริยาอาการเป็นสภาพตัวกาย ตัวกายเป็นตัวธรรมารมณ์ ท่านเรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถ้าไปรับรู้สิ่งที่มากระทบ เมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากระทบ ความรู้สึกจะเกิดขึ้น เย็นมากระทบความรู้สึกเกิด ร้อนมากระทบความรู้สึกเกิด อ่อนกระทบความรู้สึกเกิด แข็งมากระทบความรู้สึกเกิด ความรู้สึกในความเย็นความร้อน ความอ่อนความแข็ง ความหย่อนความตึง ความรู้สึกเหล่านี้ไม่เกี่ยวกับสบายไม่สบาย เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้ว่าเย็นรู้ว่าร้อน รู้สิ่งนั้นๆ กำหนดความรู้สึก เย็นมีอยู่รู้สึกว่าเย็น ร้อนมีอยู่ก็รู้สึกว่าร้อน จึงเป็นการกำหนดนาม นามตัวนี้เป็นจิต ถ้าระลึกไปหนักๆ หน่อย รู้สึกวูบๆ วาบๆ เป็นโผฏฐัพพะการกระทบอารมณ์ สิ่งที่มากระทบรูปร่างกายเป็นโผฏฐัพพารมณ์ แล้วมองลึกๆ ให้ชัดเจนจะมีความรู้สึกสบาย ความรู้สึกไม่สบายตามมา เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฉะนั้นการกำหนดเวทนา อาศัยฐานกายในการกำหนดเวทนาได้ ๒ อย่าง คือกำหนดสุขเวทนาและทุกขเวทนา การกำหนดเวทนากำหนดได้ง่าย นั่งนานๆ ไม่สบายเสียแล้วใช่ไหม สบายไหมขณะนี้..ไม่สบาย มองลงไปในความรู้สึก ไม่สบายมีไหม..มีอยู่ ก็ไม่สบายเดี๋ยวนี้มีอยู่ รู้ว่าไม่สบายนั่นแหละเป็นทุกขเวทนา

คราวนี้เวลาดูก็อยากให้หมดไปอีก จะทำแบบไหนความรู้สึกอยากให้หมดไป ฉะนั้นเมื่อมีทุกขเวทนาแล้วก็ยังมีความรู้สึกซ้อนเข้ามาอีก อยากให้หมดไป ความรู้สึกอยากให้หมดเป็นโลภะ โลภะเกิดขึ้นแล้ว โลภะเข้าอาศัยแล้ว อยากให้หมดทำอย่างไรก็เพียงรู้ว่าอยากให้หมดมีอยู่

ความรู้สึกอยากให้หมดมีอยู่ เป็นนามธรรมเหมือนกัน เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

แล้วต่อจากนั้นทำไมอยากขยับ อยากขยับไหม อยากขยับกับต้องขยับจะเหมือนกัน อยากขยับอยากจะเปลี่ยน คราวนี้การอยากเปลี่ยนนี้เพราะรู้สึกไม่สบาย ถ้าใจของเราไปปรารภถึงอิริยาบถใหม่ สังเกตให้ดี ถ้าใจคิดถึงอิริยาบถใหม่ๆ นั่งอยู่คิดถึงอิริยาบถยืน นั่งอยู่คิดถึงอิริยาบถนอน นั่งอยู่คิดถึงการเปลี่ยนท่าใหม่ ใจไปปรารภถึงอิริยาบถใหม่ๆ ใจไปดำริถึงท่าใหม่ๆ ความรู้สึกต้องการท่าใหม่ก็เกิดขึ้น เรียกว่าตัณหาอิงอาศัย ถ้ามีความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น ความรู้สึกต้องการมีอยู่ให้กำหนดอย่างนี้ ความรู้สึกไหนมาก็กำหนดทั้งหมด ความรู้สึกต้องการมีอยู่ก็ใส่ใจในความรู้สึกนั้นๆ

ถ้าปวดมากความรู้สึกหลายอย่างก็พรูเข้ามาเลย จะเห็นความรู้สึกไม่ต้องการก็มี มีหรือเปล่า ความรู้สึกไม่ต้องการมีอยู่ เป็นโทสะ ความรู้สึกไม่ต้องการมีอยู่ ใช่ไหม จากการนั่งนานๆ แล้วปวด ทำให้มองเห็นหลายอย่างจรเข้ามา ความรู้สึกไม่ต้องการ เมื่อความรู้สึกไม่ต้องการมีอยู่ ก็รู้ว่ารู้สึกไม่ต้องการ ถ้าไปรู้ว่ารู้สึกไม่ต้องการ รู้สึกต้องการรู้สึกไม่ต้องการ คราวนี้ทำแบบไหน อยู่แบบนี้ก็ทุกข์อีก ทำอย่างไร อยากเปลี่ยนก็โลภะ ไม่ต้องการท่านี้ก็โทสะ ทำอย่างไรดีคราวนี้ อยากเปลี่ยนใหม่ นั่นแหละคือต้นจิต เข้าใจไหมที่เรียกว่าต้นจิต อยากเปลี่ยนหนอ อยากเปลี่ยนหนอ เกิดแวบหนึ่งเท่านั้นเอง บางทีตามไม่ทัน บางทีดับไปตั้งนาน มาบอกว่าอยากเปลี่ยนหนอ ทันปัจจุบันไหมแบบนี้

ถ้าเกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยน รู้สึกตรงความรู้สึกเลยจึงทัน นั้นคือระลึกถึงต้นจิต ใช้คำว่าต้นจิต ต้นจิตก่อนจะยืน ก่อนจะเดิน ก่อนจะนั่ง ก่อนจะนอนมีอยู่ แล้วสกัดกั้นความรู้สึกต้องการตัวนี้ไม่ได้ด้วย แต่เขาเกิดความรู้สึกต้องการเปลี่ยนแล้ว สกัดกั้นได้ไม่ให้เขายินดีในอิริยาบถใหม่

สกัดกั้นอย่างไรไม่ให้เขายินดีในอิริยาบถใหม่ พอรู้สึกต้องการอยากเปลี่ยน ระลึกตรงเลยว่าความรู้สึกนี้มีอยู่ ความรู้สึกต้องการนี้มีอยู่ แบบนี้เรียกว่าทันปัจจุบัน แล้วเอาใจใส่ไว้ตรงนี้ ทุกข์ตรงไหนใส่ใจตรงนั้น ใส่ใจตรงที่ทุกข์แล้วจึงเปลี่ยนอิริยาบถ

ขณะใส่ใจในกายที่เป็นทุกข์ แล้วเปลี่ยนอิริยาบถ ใจจะไม่ไปคิดถึงอิริยาบถใหม่ ใจจะไม่ไปยินดีในอิริยาบถใหม่ ใจจะไม่พอใจในอิริยาบถใหม่เพราะใจกำลังรับรู้ตรงนี้อยู่ และก็ตามดูขบวนการเปลี่ยน มือขยับ..รู้ ให้เราอยู่กับกิริยาอาการ เปลี่ยนอย่างนี้ตัณหาไม่อาศัย รู้ทุกข์แล้วจึงเปลี่ยน แบบนี้รู้ว่าเป็นทุกข์แล้วจึงเปลี่ยน ใจอยู่กับสิ่งที่เป็นทุกข์ ใจอยู่กับอากัปกิริยาอาการที่เปลี่ยน เข้าใจไหม ลองเปลี่ยนดูสิ ตัณหาอาศัยไหมแบบนี้ ตัณหาไม่อาศัยคิดถึงอิริยาบถใหม่บ้างหรือเปล่า คิดถึงล่วงหน้าไหมว่าอิริยาบถใหม่สบายท่าใหม่สบาย คิดไหม ถ้าคิดถึงท่าใหม่ ความรู้สึกสบายจะไปรออยู่หากถ้าไม่คิดถึงท่าใหม่แต่เอาใจไว้กับกายที่กำลังทุกข์ ขยับก็รู้อาการขยับ รู้ทุกๆ อากัปกิริยาอาการ ตัณหาไม่ได้ช่อง การใส่ใจในทุกข์ก่อนแล้วค่อยเปลี่ยนอิริยาบถกันตัณหาทิฏฐิได้

จิตที่คิดไปก่อน จิตคิดต้องการจะเปลี่ยนเพราะเป็นทุกข์ กันตัณหาไม่ได้แต่กำหนดรู้ได้ ที่ท่านเรียกว่าต้นจิต ที่กำหนดต้นจิต แล้วบริกรรมกำหนดไม่ทัน ถ้าส่งจิตลงไปยังความรู้สึกเลย ว่าความรู้สึกนี้มีอยู่ รู้ความรู้สึกนี้มีอยู่..รู้ ฝึกตรงนี้จะทัน ไม่ว่าเป็นความรู้สึกอะไรๆ มีอยู่ รู้ รู้ รู้ รู้ รู้ว่ารู้สึก รู้ว่ารู้สึกอย่างนี้ๆๆๆ แล้วไม่ต้องบอก บอกก็ช้าไปอีก บอกไปหาภาษาใส่อีก ถ้าใส่เป็นภาษาแล้วยาว แต่รู้ตรงสิ่งนี้มีอยู่ รู้ตรงปรมัตถ์เลย ไม่ใช่ง่ายๆ ยากไหม แต่ผู้เจริญสตินั้นไม่ยาก ฝึกมาพอประมาณก็พอจะเห็นจิตของตัวเองบ้าง

ถ้ากำหนดความรู้สึกไม่ทันมีอุบายวิธีอีก อุบายวิธีใหม่นี้กำหนดง่าย แต่ต้องแลกกันด้วยความเจ็บปวด นั่งอย่างเดียวไม่เปลี่ยน นั่งสักครู่หนึ่งมันจะปวด พอปวดแล้วให้สังเกตความรู้สึกว่าคิดอย่างไร ประเดี๋ยว

ความคิดจะมาหลายอย่าง คิดจะทำอย่างนั้น คิดจะทำอย่างนี้ คิดจะเปลี่ยน คิดจะขยับ คิดจะเอามือไปลูบ คราวนี้ความคิดมามากมาย จะมาชัด เราก็ดู อ๋อ คิดอย่างนี้ รู้ความรู้สึก แบบนี้ก็อาศัยมาเป็นอุปกรณ์กำหนดความรู้สึกได้เหมือนกัน นั่งนานๆ กายทับกันนานๆ ก็เป็นทุกข์ พอเป็นทุกข์ใจ เราก็ไม่ต้องการ ใจก็คิดจะเปลี่ยน พอคิดจะเปลี่ยนแล้วไม่เปลี่ยนให้ ประเดี๋ยวคิดใหม่อีก เดี๋ยวคิดอีก มันจะคิดรุนแรงคราวนี้คิดรุนแรงก็ปรากฏชัด เราก็ดู อ้ออย่างนี้เอง นี้เองคือความรู้สึกอยากเปลี่ยน ท่านไม่ได้ห้ามการเปลี่ยนอิริยาบถ แต่ท่านให้รู้กายที่กำลังทุกข์ก่อนแล้วค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ

เกี่ยวกับกาย อาศัยกายเข้าไปรู้สึก ความรู้สึกสบายรู้สึกไม่สบาย เรียกว่าเวทนา รู้ว่าความรู้สึกสบายมีอยู่ ความรู้สึกไม่สบายมีอยู่ เพียงรู้เท่านี้ เรียกว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติเกิดแล้ว เรียกว่าเจริญสติแล้ว รู้ว่ามีอยู่ ทำยากไหมเพียงแต่ไปรู้ว่ารู้สึกสบายมีอยู่ รู้สึกไม่สบายมีอยู่ แล้วทำแบบไหน ก็อย่าไปชอบใจเขา อย่าไปรังเกียจเขา หน้าที่ของเราเพียงเมื่อเห็นความรู้สึกสบายมีอยู่อย่าไปชอบเขา เมื่อความรู้สึกไม่สบายมีอยู่ อย่าไปรังเกียจเขา เพราะว่าใจของเราปกติแล้วไม่ชอบความรู้สึกไม่สบาย แล้วชอบความรู้สึกสบาย

ทำไมจึงอยากดูอยากเห็น ทำไมจึงอยากได้ยิน อยากดมกลิ่น อยากลิ้มรส อยากรับประทานอาหาร ทำไมความรู้สึกต้องการจึงเกิด ที่ความรู้สึกอยากดู อยากเห็นอยากได้ยิน อยากดมกลิ่น อยากลิ้มรส อยากกระทบสัมผัสที่ดี เพราะสิ่งเหล่านี้เขาทำให้เกิดความรู้สึกสบาย แล้วชอบใจความรู้สึกสบาย ความรู้สึกสบายเกิดจากการไปดูสิ่งนี้มา เกิดจากไปได้ยินสิ่งนี้มา เกิดจากไปได้กลิ่นนี้มา เกิดจากไปได้รสนี้มา เกิดจากการสัมผัสกับอากาศพอดีๆ ขนาดนี้อยากได้ อยากได้รูป อยากได้เสียง อยากได้กลิ่น อยากได้รส และต้องการเอารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะมาทำให้เกิดความรู้สึกสบาย ความรู้สึกลึกๆ ของเราคือต้องการความ

รู้สึกสบาย อยากเห็นรูปเพราะต้องการความรู้สึกสบาย อยากได้ยินเสียงเพราะต้องการความรู้สึกสบาย อยากได้กลิ่นเพราะต้องการความรู้สึกสบาย อยากลิ้มรสเพราะต้องการความรู้สึกสบาย อยากนั่งในห้องปรับอากาศเพราะอยากได้ความรู้สึกสบาย แต่มองข้ามความรู้สึกสบายตรงนี้ไป แท้ที่จริงแล้วต้องการความรู้สึกสบายตรงนี้ต่างหาก

ถ้ากำหนดความรู้สึกตรงนี้ทัน จะเห็นความรู้สึกนี้ เกิดความรู้สึกสบายแล้วก็ดับ ความรู้สึกสบายเกิดขึ้นแล้วดับ พอเห็นเขาเกิดดับใจก็ไม่ไปคิดถึงรูปที่จะทำให้เกิดความสบาย เสียงทำให้เกิดความสบาย กลิ่นทำให้เกิดความสบาย รสทำให้เกิดความสบาย โผฏฐัพพะทำให้เกิดความสบาย ไม่ไปคิดถึงแล้ว เพราะเห็นเฉยๆ ได้ยินเฉยๆ ได้กลิ่นเฉยๆ เห็นสักแต่ว่าเห็นเกิดขึ้นกำหนดเวทนาทันก็ไปดับความรู้สึกต้องการได้ทันเวทนาตรงนี้ ดับความรู้สึกต้องการ ต่อไปก็ทำไป สักแต่ว่าเท่านั้นเอง ความรู้สึกยินดียินร้ายไม่มี

หากเห็นแล้วไม่ชอบ ได้ยินแล้วไม่ชอบ เพราะสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน กลิ่นที่กำลังรับอยู่ รสที่กำลังลิ้มอยู่ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย ไม่อยากเห็นสิ่งนี้ไม่ต้องการเห็นสิ่งนี้ พอเห็นสิ่งนี้เวลาใด ความรู้สึกไม่สบายเกิดขึ้นทันที

ฉะนั้นวิธีการแก้ก็มีอยู่ อาศัยดูความรู้สึกได้เหมือนกัน เปรียบเห็นคนสองคนมาเป็นอุปกรณ์ดูความรู้สึก เห็นคนที่เรารัก เห็นคนที่เราเกลียด เวลาเห็นคนที่เรารักเวลาใด ดูความรู้สึกในใจเวลานั้น ให้ดูเลยว่ารู้สึกอย่างไรเห็นคนที่เราเกลียดเวลาใด ให้ดูความรู้สึกในใจเวลานั้นว่ารู้สึกอย่างไร อันนี้จะเป็นอุปกรณ์ในการดูนามธรรม ให้ย้อนกลับมาดูข้างในว่าเห็นแล้วคิดอย่างไร เห็นแล้วรู้สึกอย่างไร รู้สึกอย่างไรก็ปล่อยให้เขารู้สึกอย่างนั้นต่อไป เพียงแต่รู้ว่าเขารู้สึกอย่างนี้ อย่าไปบังคับว่าเขาอย่าเกิด หรือให้เขาเกิดต่อไป อย่าบังคับแบบนี้ หน้าที่ของเราเพียงตามรู้

เวลาเห็นให้ดูความรู้สึกแล้วอย่ายินดียินร้ายในความรู้สึกนั้น เวลาได้ยินให้ดูความรู้สึกแล้วอย่ายินดียินร้ายในความรู้สึกนั้น ได้กลิ่นดูความรู้สึกแล้วอย่ายินดียินร้ายในความรู้สึกนั้น เวลาลิ้มรสแล้วดูความรู้สึกแล้วอย่ายินดียินร้ายในความรู้สึกนั้น รับประทานอาหารแต่ละคำดูความรู้สึกว่าจิตคิดอย่างไร เกิดความรู้สึกอย่างไร เกิดความรู้สึกอร่อย รู้สึกไม่อร่อย ก็ดูเข้าไป รู้สึกอย่างนี้ ตามดูต่อไป แล้วเดี๋ยวจะชำนาญในความรู้สึกของตัวเอง นี้เป็นการเปลี่ยนจากฐานกายไปสู่ฐานความรู้สึก

ยกอุบายในการเปลี่ยนมาหลายอย่างแล้ว พอจะเปลี่ยนได้ไหม มีอุปกรณ์ในการเปลี่ยนหรือยัง ไม่ต้องไปกลัวว่าอย่าเห็นอย่างนี้ ให้เห็นอย่างนี้ เห็นเวลาใดดูใจเวลานั้น ได้ยินเวลาใดดูใจเวลานั้น ได้กลิ่นเวลาใดดูใจเวลานั้น ลิ้มรสเวลาใดดูใจเวลานั้น เวลาเข้าไปสู่ที่ร้อนๆ เวลาใดให้ดูใจเวลานั้น เข้าไปสู่ที่เย็นๆ หนาวๆ เวลาใดให้ดูใจเวลานั้น

สถานที่อบรมวิปัสสนาบางแห่งไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ พัดลมมีเขาก็ไม่เปิด ไปอยู่ในห้องไม่เปิดพัดลมก็ร้อน ทำไมเขาปล่อยให้ร้อน เวลาร้อนความรู้สึกจะชัดเจน ถ้าไปนั่งดูความรู้สึก เป็นอย่างไรขณะนี้ เหงื่อไหลโทรมกาย รู้สึกอย่างไร พอดูความรู้สึกก็ไม่ไปนึกถึงเรื่องร้อนแล้ว ต้องลองทดลองดู อาตมาเคยเอาตัวเองไปทดลองนั่งกลางแดดดูความรู้สึก พอนั่งแล้วดูความรู้สึก ก็นั่งกลางแดดได้สบาย แล้วก็เคยทดลองในเวลาอากาศหนาว เอาจีวรออกแล้วก็ดูความรู้สึก พอดูความรู้สึกนั่งในท่ามกลางอากาศหนาวได้ อันนี้ให้ไปทดลองดู สามารถอยู่กับธรรมชาติที่เป็นจริงๆ แล้วใจอยู่กับความรู้สึก ไม่กระวนกระวายกับเขาเลย ร้อนก็จะเฉยๆ เย็นก็จะเฉยๆ เพราะอยู่กับใจตัวเองตลอด ยินดีไม่เกิด ยินร้ายไม่เกิด ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจ ถ้าดูใจทันจะสยบทุกอย่างได้ สยบความยินดีสยบความยินร้ายได้ทั้งหมด

ฉะนั้นถ้าฉลาดในการอ่านความรู้สึก ความรู้สึกเขาเกิดแล้วเขาดับ จะเห็นว่าเขาสิ้นสุดลงขณะนี้เท่านั้นเอง ความรู้สึกทุกชนิดเกิดแล้วดับสิ้นสุดลงขนาดนี้ มีเท่านี้เท่านั้นเอง พอจะเป็นอุปกรณ์ได้บ้างหรือยัง

อาตมาได้ปรารภวิธีเข้าไปดูความรู้สึกเวทนาทางกาย คราวนี้ยังมีความรู้สึกทางใจอีก ความรู้สึกทางใจมีอีก ๓ อย่าง ความรู้สึกสบายใจ ความรู้สึกไม่สบายใจ ความรู้สึกเฉยๆ ที่บอกว่าเห็นแล้วให้ดูความรู้สึก เมื่อเราดูความรู้สึกจะเห็นว่าใจคิดอย่างไร พอใจหรือไม่พอใจ พอใจสบายใจตามมา ไม่พอใจไม่สบายใจตามมา นั่นคือเวทนา ถ้าพอใจก็รู้สึกสบายเป็นสุขเวทนา ถ้าไม่พอใจก็รู้สึกไม่สบายเป็นทุกขเวทนา นี้คือเวทนาทางใจ

เราเจริญสติมาพอประมาณ มาเจริญสติกัน ๕ วัน นับว่ามากพอประมาณ เห็นแล้วย้อนมาดูใจเป็นอย่างไรบ้าง ความพอใจก็ไม่มี ความไม่พอใจก็ไม่มี นี้เป็นความรู้สึกอย่างไร นั่นแหละความรู้สึกเฉยๆ คืออุเบกขาเวทนา ขณะเห็นรูปแล้วอ่านใจดูว่าพอใจมีไหม ไม่พอใจมีไหม ความรู้สึกสบายก็ไม่มี ความรู้สึกไม่สบายก็ไม่มี ขณะนั้นเป็นความรู้สึกเฉยๆ ความรู้สึกเฉยๆ บังเกิดขึ้น เมื่อความรู้สึกเฉยๆ มีอยู่เราก็รู้

ความรู้สึกไม่สบายมีอยู่ ก็รู้ว่ามี มีความรู้สึกอย่างนี้ อย่าไปรังเกียจเขา เมื่อความรู้สึกสบายมีอยู่ก็รู้ว่ามี แล้วก็อย่าไปชื่นชมยินดีในตัวเขา พยายามวางเฉยให้ได้คือเฉยด้วยการรู้จักเขา เห็นเขาเกิดขึ้น เห็นเขามีอยู่ เห็นเขาหมดไป วางเฉยต่อเขา ใจของเราจะเฉยเมื่อทันใจของตัวเอง แต่ถ้าไม่ทันใจของตัวเองเดี๋ยวก็หงุดหงิดแล้ว เดินจงกรมกำหนดไม่ทัน หงุดหงิดแล้วใช่ไหม หงุดหงิดหรือเปล่า เดินไปสักพักหนึ่งกำหนดอะไรไม่ได้เลยหงุดหงิดแล้ว

เวลาง่วงนอนจะไหวไหม ง่วงนอนมีอยู่ให้มาดูใจ จะดูอย่างไร เมื่อก่อนคิดว่าความง่วงจะไปดูได้ตรงไหนหนอ ท่านบอกว่าถีนมิทธะมีอยู่ก็ใส่ใจในถีนมิทธะ ถีนมิทธะท่านใช้คำว่าหดหู่ก็ได้ เคยหดหู่ไหม หดหู่กับถีนมิทธะ

ตัวเดียวกัน เคยง่วงนอนไหม ง่วงนอนกับถีนมิทธะตัวเดียวกัน ถีนมิทธะก็คือความหดหู่ ท้อถอย ความง่วงเหงาหาวนอน ง่วงนอนแล้วจะไปดูอะไร ขณะถีนมิทธะมีอยู่ ให้ดูใจว่าใจเป็นอย่างไรขณะนั้นถ้าเกิดความง่วงนอนมีอยู่ให้อ่านใจเลยดูใจขณะนี้เป็นอย่างไร แล้วเราจะรู้สึกว่าในใจมีความรู้สึกไม่ต้องการอยู่ ไม่ต้องการรับรู้รับทราบอะไรแล้ว รู้สึกเบื่อหน่ายในใจ ความรู้สึกเบื่อหน่ายท่านเรียกว่าถีนมิทธะ ความรู้สึกเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายต่อการรับรู้อารมณ์จะมีซ่อนเร้นลึกๆอยู่ในใจ ถ้ามาสังเกตใจเราจะเห็นว่าเป็นความรู้สึกไม่ต้องการรับรู้อะไรนี้เกิดขึ้นแล้วไปจับความรู้สึกตรงนั้นทัน จิตจะกลับตื่นขึ้นมาทันที เพราะตัวถีนมิทธะเกิดจากการเบื่อต่อการรับรู้รับทราบ พอไปตั้งใจรับรู้รับทราบตัวนั้นสติก็ระลึกถึง สัมปชัญญะก็เข้าไปรับรู้ คราวนี้เลยไล่ตัวท้อถอยออกตัวถดถอยหาย พอดูทันตรงนี้แล้วจะโล่งทันที วิธีกำหนดแก้ความง่วงกำหนดยากใช่ไหม ลองอาศัยอุปกรณ์ง่ายๆ ไปยืนริมหน้าต่างแล้วมองไปไกลๆ ทำให้ใจตื่นไม่ง่วงได้เหมือนกัน เป็นอุบายวิธีง่ายๆ

ความรู้สึกที่เรียกว่าเวทนา ผู้ฝึกเจริญสติปัฏฐานสามารถเข้าไปรู้ได้เข้าไประลึกถึงได้ไม่เหลือวิสัย เขามีอยู่ในชีวิตประจำวันเราไม่เคยสังเกตเท่านั้นเอง เวทนามีอยู่ ๓ ประการ มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา สุขเวทนาคือรู้สึกสบายกาย สบายใจ ทุกขเวทนารู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ อุเบกขาเวทนาได้แก่ความรู้สึกเฉยๆ ท่านให้พิจารณา เมื่อสุขเวทนามีอยู่ ท่านให้เข้าไประลึกรู้ เมื่อทุกขเวทนามีอยู่ท่านให้เข้าไประลึกรู้ เมื่ออุเบกขาเวทนามีอยู่ท่านให้เข้าไประลึกรู้ เวทนามีอยู่ก็เพียงสักแต่ว่าเป็นเครื่องอาศัยระลึก เป็นเครื่องอาศัยให้เกิดความรู้สึกเท่านั้น

ประโยชน์ของเวทนาเขามีอยู่ ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา มีอยู่ก็เพียงสักแต่ว่าเป็นเครื่องอาศัยให้สติเข้าไประลึกถึงให้เป็นอุปกรณ์พัฒนาสติ ให้สัมปชัญญะของเราเข้าไปรู้สึก เอาเวทนาทั้งสุขทุกข์เฉยๆ มาเป็นอุปกรณ์ฝึกสติและสัมปชัญญะเท่านั้นเอง

เพียงแต่เข้าไประลึกถึงเขาเท่านั้น อย่ายินดีอย่ายินร้าย อาศัยประโยชน์จากเขาเพียงรู้สึกระลึกถึง ท่านต้องการให้เอาประโยชน์เท่านี้ แล้วก็พยายามระลึกรู้ดู เห็นการเกิดขึ้นของเวทนาเหล่านั้น พยายามระลึกติดตามดูจนเห็นการหมดไปของเวทนาเหล่านั้น พยายามระลึกดูเพื่อให้เห็นทั้งการเกิดขึ้นและการเสื่อมไปของเวทนาเหล่านั้น ถ้าเห็นอย่างนี้ จิตของเราได้เลื่อนขั้น เห็นอย่างนี้ รู้อย่างนี้ ตัวรู้เรียกว่าปัญญา ปัญญานี้เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา อาศัยระลึกอาศัยกระทำความรู้สึกทำให้ปัญญาเกิด ถามว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอุเบกขาเวทนาเหมือนกันไหม ชอบทุกข์หรือชอบสุข ถ้าเหมือนกันแล้วทำไมชอบสุข ทำไมไม่ชอบทุกข์ด้วย สุขและทุกข์มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สุขและทุกข์มีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา สุขและทุกข์เป็นที่อาศัยเกิดของสติ สุขและทุกข์เป็นที่อาศัยเกิดของสัมปชัญญะ สุขและทุกข์เรานำมาเป็นอุปกรณ์ให้ปัญญาเกิดได้เหมือนกันในเมื่อเหมือนกันจะรังเกียจเขาทำไม ทำไมไม่เอาประโยชน์จากเขา อย่าไปรังเกียจเขา แต่ก็ลำบากตอนที่ทุกข์ ลืมเอาประโยชน์ เราต้องตั้งสติให้ดี นำเขามาอาศัยระลึก อาศัยรู้สึก อาศัยให้ปัญญา เข้าไปรับรู้ เห็นการเกิดขึ้นและเสื่อมไป

นี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาตมาตั้งใจว่าในคราวครั้งนี้จะเอามาบรรยายขยายเพิ่มให้อีก เพราะหลายครั้งบรรยายถึงเรื่องกายเป็นส่วนมาก พอถึงเรื่องเวทนาเรื่องจิตเรื่องธรรมก็หมดเวลาลงก่อน ท่านทั้งหลายใช้เวลากันมาพอประมาณแล้ว ไปพักผ่อนไปเจริญสติกันต่อไป

ตอน ๖

การใส่ใจในเวทนา ให้เข้าไปใส่ใจทำความรู้สึกในเวทนาในฐานะเป็นผู้รับรู้ เป็นผู้เสวยอารมณ์ ให้ทำความเข้าใจว่าเมื่อรับรู้อารมณ์แล้วเกิดความรู้สึกว่าสบาย เกิดความรู้สึกไม่สบาย หรือเกิดความรู้สึกเฉยๆ ความรู้สึกนั้นปราศจากสัตว์บุคคล ปราศจากเราปราศจากเขา

โดยทั่วไปเวลาสุขก็คือเราสุขเราสบาย เวลาทุกข์ก็คือเราทุกข์เราไม่สบาย เวลาเฉยก็คือเรารู้สึกเฉยๆ แต่ท่านต้องการให้ใส่ใจตามความเป็นจริง คือให้เข้าไปกระทำความรู้สึกว่าที่กำลังสุขกำลังทุกข์กำลังเฉยๆ หาใช่ตัวเราไม่ ที่สุขทุกข์เฉยๆ นั้นเป็นแต่เพียงความรู้สึกเท่านั้น รู้สึกสบายก็เป็นเพียงความรู้สึก รู้สึกไม่สบายก็เป็นเพียงความรู้สึก รู้สึกเฉยๆ ก็เป็นเพียงความรู้สึก เป็นเพียงแต่สภาพนามธรรม เป็นสภาพความรู้สึกที่เรียกว่าเวทนา เขาทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ พอเข้าไปรับรู้อารมณ์แล้วก็เกิดความรู้สึก

อารมณ์ในที่นี้ได้แก่สิ่งที่มาปรากฏทางตาก็ได้ ทางหูก็ได้ ทางจมูกก็ได้ ทางลิ้นก็ได้ ทางกายก็ได้ สิ่งต่างๆ ที่เขามาปรากฏแล้ว มีสภาพรับรู้สิ่งเหล่านั้นในสถานะเข้าไปรู้สึกสบายเพราะสิ่งเหล่านั้น เข้าไปรู้สึกไม่สบายเพราะสิ่งเหล่านั้น ความรู้สึกเหล่านี้เป็นเวทนา การรับรู้อารมณ์หรือการเสวยอารมณ์นั้น ไม่ใช่เราเป็นผู้เสวย ไม่ใช่เราเป็นผู้รับรู้ ท่านตั้งเป็นปัญหาถามว่าใครเป็นผู้รับรู้ใครเป็นผู้เสวย พอตั้งเป็นปัญหาถามแล้วท่านก็ตอบว่า ที่เข้าไปรับรู้ที่เข้าไปเสวยนั้นหาใช่สัตว์หาใช่บุคคลไม่ แต่เป็นเวทนาทำหน้าที่รับรู้ทำหน้าที่เสวย คือเป็นนามธรรมชนิดหนึ่งทำหน้าที่รับรู้ ทำหน้าที่เสวย การเสวยนั้นเป็นอาการเสวยของใคร เป็นการถามย้ำให้เราเข้าใจ และท่านก็ตอบว่าไม่ใช่เป็นการเสวยของใคร ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่ผู้ใดผู้หนึ่งไปเสวยไปรับรู้ แต่ที่รับรู้นั้นคือเวทนานั้นนั่นเอง

การเข้าไปรับรู้ทำความรู้ชัดในความรู้สึกหรือการเข้าไปเสวยอารมณ์นั้น เสวยได้เพราะมีวัตถุเป็นอารมณ์ วัตถุที่จะเป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย และทำให้เกิดความรู้สึกเฉยๆ นั่งแล้วกายกระทบกับสิ่งแข็งๆ สิ่งแข็งๆ นี้เป็นโผฏฐัพพารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์เป็นเหตุทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย พอขยับเขยื้อนเคลื่อนโยกย้ายไม่ให้อยู่กับสิ่งแข็งๆ ก็เกิดความรู้สึกสบาย

รูปที่มองเห็นเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกสบายและไม่สบาย เสียงที่ได้ยินเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกสบายและไม่สบาย กลิ่นที่ได้รับรู้ทางจมูกเป็นเหตุทำให้เกิดความรู้สึกสบายและไม่สบาย รสที่ปรากฏทางลิ้นเป็นเหตุทำให้เกิดความรู้สึกสบายและไม่สบาย เย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงเป็นเหตุทำให้เกิดความรู้สึกสบายและไม่สบาย ความรู้สึกสบายไม่สบายเกิดขึ้นเพราะวัตถุคืออารมณ์เหล่านี้ เข้าไปรับรู้อารมณ์แล้วเกิดความรู้สึก การเข้าไปรู้สึกนั้นท่านจึงเรียกว่าเสวย เสวยอารมณ์แล้วเกิดความรู้สึก พอเข้าไปเสวยอารมณ์ เข้าไปรับรู้อารมณ์แล้ว จึงบังเกิดความรู้สึกสบายไม่สบายขึ้น

สภาพของเวทนาเป็นนามธรรมที่ปรากฏชัด พระพุทธเจ้าจึงทรงนำมาแสดงเป็นอารมณ์ของสติ เวทนาเกิดขึ้นเวลาใด ท่านให้เข้าไปใส่ใจรับรู้รู้สึกในสภาพนั้นๆ ให้รู้สึกว่าความรู้สึกขณะนี้เป็นอย่างไรๆ นั่นเอง การกำหนดเวทนานั้นต้องอาศัยอารมณ์ เวลาที่ตาเห็นรูปเราก็สังเกตใจ เพราะเวทนาจะเกิดกับใจหรือเรียกว่าจิต

ขณะที่เกิด เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ๕ ประการด้วยกันคือ มีผัสสะอยู่ด้วย มีเวทนาอยู่ด้วย มีสัญญาอยู่ด้วย มีวิญญาณอยู่ด้วย และมีเจตนาอยู่ด้วย แต่ว่าสภาพของความรู้สึกในขณะนั้น รู้สึกว่าสบายไม่สบาย หรือเฉยๆ ปรากฏชัด เมื่อความรู้สึกในลักษณะนี้ปรากฏชัด ท่านจึงเรียกความรู้สึกชนิดนั้นว่าเวทนาให้เข้าใจใส่ใจในฐานะเป็นเวทนา แล้วก็กระทำความรู้สึก

ทับลงไปว่าที่รู้สึกไม่สบายนี้คือเวทนา เพื่อต้องการขจัดความรู้สึกว่าขณะนี้เราไม่สบาย หรือขณะรู้สึกสบายก็เหมือนกันให้เข้าใจว่านั่นคือเวทนา เพื่อต้องการขจัดความรู้สึกว่าเราสบายเพราะว่าถ้าเข้าใจรู้สึกว่าเราสบายเราไม่สบาย ความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจก็จะเกิดขึ้นติดตามมา ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ เกิดความรู้สึกต้องการหรือไม่ต้องการติดตามมาอีก

ในตัวบุคคลแต่ละบุคคลนั้นท่านแบ่งเป็นกลุ่มของขันธ์เป็น ๕ กลุ่ม เรียกว่าขันธ์ ๕ แบ่งเป็น

กลุ่มของรูปร่างกายกลุ่มหนึ่ง เรียกว่ารูปขันธ์

กลุ่มของเวทนาความรู้สึกสบายไม่สบายเฉยๆ กลุ่มหนึ่ง เรียกว่าเวทนาขันธ์

กลุ่มของสัญญาความรู้สึกว่าเป็นอะไรๆ อีกกลุ่มหนึ่ง เรียกว่าสัญญาขันธ์

กลุ่มของสังขารการปรุงแต่ง ปรุงแต่งให้คิดดีคิดไม่ดีอีกกลุ่มหนึ่ง เรียกว่าสังขารขันธ์

แล้วก็กลุ่มของวิญญาณ ความรู้สึกทางตาหูจมูกลิ้นกายใจอีกกลุ่มหนึ่ง เรียกว่าวิญญาณขันธ์

หากรวมแล้วก็มี ๒ อย่างคือรูปร่างกายกับความรู้สึก ให้เข้าใจว่ารูปร่างกายกับความรู้สึกเป็นคนละส่วนกัน รูปร่างกายไม่ใช่ความรู้สึก ความรู้สึกก็ไม่ใช่รูปร่างกาย รูปร่างกายก็ส่วนหนึ่ง สภาพรู้ก็ส่วนหนึ่ง ฉะนั้นขณะนี้ให้เข้าไปรู้เวทนาในสถานะว่าเป็นสภาพความรู้สึกเกิดขึ้นพอเกิดขึ้นแล้วเขาก็ดับ ทำหน้าที่เกิดแล้วก็ดับ เกิดขึ้นมารับรู้ รู้กายสบายไม่สบาย เกิดขึ้นมารับรู้ รู้ใจว่าสบายไม่สบาย ถ้าไม่มีสภาพรู้ชนิดนี้เกิดขึ้นความสบายไม่สบายจะไม่มีแก่ตัวเราเลย ไม่รู้สึกเลยว่าสบายเป็นอย่างไร ไม่สบายเป็นอย่างไร

ความสบายไม่สบายนั้น เป็นสภาพของเวทนาเท่านั้นเอง ใส่ใจเวลาใดรู้สึกสบาย บอกว่านั่นคือเวทนา ไม่สบายก็บอกว่านั่นคือเวทนา แล้วเวทนาเขามีหน้าที่เกิดขึ้น เวลาเกิดขึ้นมาไปทำหน้าที่รับรู้ รับรู้เสร็จก็ดับ ถ้ามองให้เห็นสภาพของนามธรรมคือตัวรับรู้ในกายรับรู้ในความรู้สึกตรงนี้ ว่าเขาเกิดขึ้นมาแล้วเขาก็ไปรับรู้ รับรู้เสร็จหมด เกิดขึ้นใหม่ไปรับรู้อีก รับรู้เสร็จแล้วหมดอีก จะเห็นทั้งสุขและทุกข์นั้นเกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป พอมองเห็นเขาเกิดขึ้นดับไป จะยึดถือก็ไม่ได้เสียแล้ว ยึดถือสำคัญมั่นหมายไม่ได้เพราะเขาหมดไป ไม่มีอะไรให้ยึดถือ ในสมัยก่อนคิดว่ามีเรา คิดว่าเขามีอยู่ แต่พอมามองเห็นการดับของเขาใจก็จะวางเฉย

เวทนาทางกายและทางใจรวมกันมี ๕ ประการด้วยกัน คือ ความรู้สึกสบายกายเรียกว่าสุขเวทนา ความรู้สึกสบายใจเรียกว่าโสมนัสเวทนา ความรู้สึกไม่สบายกายเรียกว่าทุกขเวทนา ความรู้สึกไม่สบายใจเรียกว่าโทมนัสเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ เรียกว่าอุเบกขาเวทนา ความรู้สึกเหล่านี้หมุนเวียนเกิดขึ้นกับเราในชีวิตประจำวัน เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา บังคับไม่ให้เกิดก็ไม่ได้ หรือต้องการให้เขาเกิดอยู่บ่อยๆ หรือเกิดอยู่เรื่อยๆ ก็ไม่ได้อีก ไม่ต้องการให้เขาเกิดก็บังคับไม่ได้ หากแต่เมื่อเวลาใดมีเหตุมีปัจจัยเขาก็เกิด ถ้าหมดเหตุปัจจัยเขาก็ไม่เกิด

มีเหตุมีปัจจัยคือมีอย่างไร เมื่อใดมีวัตถุสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สบาย ความรู้สึกสบายก็เกิดขึ้น เวลาใดมีวัตถุอันทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย ความรู้สึกไม่สบายก็เกิดขึ้น ฉะนั้นสภาพของเวทนานั้นบังคับไม่ได้ว่าจงเกิดอยู่เรื่อยๆ หรืออย่าเกิดเลย เขาเกิดแล้วจะต้องดับไปเป็นธรรมดา ดับไปตามหน้าที่ ภาวะของนามธรรมทุกชนิดเกิดขึ้นแล้วดับหมด

คราวนี้เมื่อเขามีหน้าที่เกิดและดับ ผู้เจริญสติท่านให้เข้าไปอาศัยตอนที่มีอยู่ จะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา มีอยู่เวลาใดท่านให้เอาประโยชน์ คือเข้าไประลึกและรู้สึกในสิ่งนั้น เพื่อต้องการให้

เกิดสติและสัมปชัญญะ เวทนาเกิดขึ้นก็อาศัยเวทนาระลึก สติก็เกิด อาศัยเวทนาเข้าไปรู้สึก สัมปชัญญะก็เกิด สุขเวทนาเกิดขึ้นอาศัยสุขเวทนาระลึก สติก็เกิดอาศัยเวทนารู้สึก สติก็เกิด ทุกขเวทนาเกิดขึ้นอาศัยทุกขเวทนาที่มีอยู่ระลึกสติก็เกิด หรือแม้แต่ความรู้สึกเฉยๆ เกิดขึ้นก็อาศัยความรู้สึกเฉยๆ นั้นระลึกและรู้สึกสติก็เกิด

ความรู้สึกสบาย ความรู้สึกไม่สบาย ความรู้สึกเฉยๆ เกิดขึ้นสามารถอาศัยความรู้สึกเหล่านั้น เป็นอุปกรณ์ในการระลึกถึง เป็นอุปกรณ์ในการกระทำความรู้สึกได้ทั้งหมด ระลึกแล้วจะได้อะไร ไประลึกจะได้ความรู้สึกที่ว่องไวรู้สึกเท่าทัน เห็นการเกิดการดับ ท่านเรียกว่าวิปัสสนาปัญญา อาศัยเวทนาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา

เวทนาเกิดขึ้นเวลาใดก็อาศัยระลึกเวลานั้น แล้วก็เวทนานั้นไม่ว่างเว้นในชีวิตประจำวัน สังเกตให้ดีว่าความรู้สึกของเราจะมีอย่างหนึ่งไม่เป็นความรู้สึกสบายก็ต้องเป็นความรู้สึกไม่สบาย หรือเป็นความรู้สึกเฉยๆ ในบรรดาเวทนาทั้งสามนี้ ความรู้สึกสบายเราคุ้นเคยรู้ได้ง่าย เวลาเกิดขึ้นซาบซ่านเหมือนกับบุคคลที่กำลังสัมผัสกับความร้อน เวลาร้อนไปเจอน้ำแล้วเอาน้ำนั้นมาราดรดทำให้เกิดความชุ่มฉ่ำ สภาพของสุขเวทนาก็เป็นอย่างนั้น คือทำให้เกิดความรู้สึกซาบซ่าน เกิดความรู้สึกสบายความรู้สึกสบายเกิดขึ้นจึงปรากฏชัดแก่การเข้าไประลึกเข้าไปรู้สึก พอเข้าไปรับรู้ความรู้สึกไม่สบาย รู้สึกไม่สบายเกิดขึ้นเขาทำหน้าที่แผดเผาเหมือนกับกองไฟใหญ่เผาไหม้ตัวเรา รู้สึกเร่าร้อนทุรนทุรายฉะนั้นความรู้สึกไม่สบายเกิดขึ้น ความรู้สึกไม่สบายก็ปรากฏชัด พอรู้สึกไม่สบายจึงระลึกถึงได้ง่ายรับรู้ได้ง่าย

สำหรับสภาพความรู้สึกเฉยๆ เกิดขึ้น รับรู้ได้ยาก ทำไมจึงรับรู้ได้ยากเพราะในขณะความรู้สึกเฉยๆ บังเกิดขึ้น เขาไม่ปรากฏชัดแก่จิต ท่านอุปมาเหมือนกับนายพรานไล่ยิงสัตว์ ยิงสัตว์ถูกตัวหนึ่งแต่ไม่ตาย สัตว์นั้นก็วิ่งหนีวิ่งไปก็ไปเจอก้อนหินใหญ่อยู่ก้อนหนึ่ง ไม่มีทางหนีก็

กระโดดขึ้นก้อนหิน ไปวิ่งบนก้อนหินก้อนนั้นแล้วก็โดดลงอีกข้างหนึ่งหนีเข้าป่าไป นายพรานวิ่งตามไปพอถึงก้อนหินมองเห็นรอยเท้าของสัตว์จิกอยู่บนผืนแผ่นดินตอนกระโดดขึ้น แล้วก็อีกข้างหนึ่งมีรอยเท้าจิกอยู่ตอนกระโดดลง นายพรานสามารถรู้ได้ว่าสัตว์นั้นได้ขึ้นมาบนก้อนหินก้อนนี้

ฉันใดก็ฉันนั้นการเข้าไปรับรู้อุเบกขาเวทนา ให้เข้าไปรับรู้ในสถานะว่าขณะนี้ความรู้สึกสบายก็ไม่มี ความรู้สึกไม่สบายก็ไม่มี ให้สำรวจจิตดูว่าความรู้สึกสบายมีไหม ความรู้สึกไม่สบายมีไหม สำรวจดูแล้วทั้งสองอย่างไม่มีเลย ความรู้สึกสบายไม่มี ความรู้สึกไม่สบายก็ไม่มี ขณะนั้นคือความรู้สึกเฉยๆ เหมือนกับนายพรานเห็นรอยเท้าฝั่งนี้และฝั่งโน้น จึงรู้ว่าเนื้อขึ้นไปบนแผ่นหินฉันนั้นเหมือนกัน

ท่านต้องการให้รับรู้ จะเป็นความรู้สึกอย่างไรๆ เกิดขึ้นก็รับรู้ ใส่ใจในความรู้สึกนั้นๆ เอาความรู้สึกมาเป็นอารมณ์ของสติ เอาความรู้สึกมาเป็นอารมณ์ของสัมปชัญญะ หน้าที่ของเรานั้นคือการฝึกจิตให้มีสติและสัมปชัญญะ ถ้ามีสติและสัมปชัญญะแล้วปัญญาจะเกิด เวลาปัญญาเขาเกิดเขาจะไปสกัดความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ ปัญญาเกิดแล้วเขาจะวางเฉยในเวทนาสองประการได้ พอรู้สึกสบายเกิดขึ้นก็เฉย ความรู้สึกไม่สบายเกิดขึ้นก็เฉย ทำไมจึงเฉย เพราะรู้เท่าทัน รู้เท่าทันอย่างไร รู้เท่าทันว่าถึงจะรู้สึกสบายมีอยู่ รู้สึกสบายก็หมด ถึงจะรู้สึกไม่สบายมีอยู่ ความรู้สึกไม่สบายก็หมด เห็นเขามีก็ชื่อว่าเห็นเขาหมดด้วย ทั้งความรู้สึกสบายและไม่สบาย พอเข้าไปเห็นมี ก็มองเห็นเขาหมด พอไปมองเห็นมีปรากฏหมดก็ปรากฏให้เห็นขณะนั้น เมื่อเขามีเกิดขึ้นและหมดไป สติเข้าไปรู้ทันความรู้สึกเข้าไปรับรู้ทัน สุขเวทนามีแล้วเราก็มองเห็นเขาจางจากไปหมด ยินดีไม่รู้จะยินดีอะไร เพราะปัจจุบันนี้ไม่มีเสียแล้ว เมื่อไม่มีจะยินดีอะไร จิตก็เลยเฉย

ความรู้สึกไม่สบายก็เหมือนกัน รู้สึกไม่สบายเกิดขึ้นก็เห็นความรู้สึกไม่สบายดับไปอีก จิตที่จะเข้าไปรู้สึกไม่พอใจ ไม่รู้จะไม่พอใจในอะไรอีก เพราะความรู้สึกนั้นหมดไปเสียแล้ว การมองเห็นสุขเวทนา ทุกขเวทนาเกิดขึ้นดับไป ทำให้ใจวางเฉย แต่ปัจจุบันนี้เราวางเฉยไม่ได้ ทำไมวางเฉยไม่ได้ เพราะเราเห็นเขามีอยู่ ถ้าสุขก็สุขมีอยู่ ถ้าทุกข์ก็ทุกข์มีอยู่แต่มองไม่เห็น สุขดับทุกข์ดับแต่ก็มองไม่เห็น ถ้ามองเห็นสุขดับทุกข์ดับ เห็นแต่ดับไปๆ ใจก็ไม่รู้จะยินดียินร้ายในอะไร เมื่อไม่รู้จะยินดียินร้ายในอะไร ใจก็เลยเฉยคราวนี้ ปัญญาของบุคคลเกิดขึ้นจะทำหน้าที่วางเฉย วางเฉยในอารมณ์ เป็นอารมณ์ปรากฏทางใจ

สำหรับอารมณ์หยาบๆ ที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ก็เหมือนกัน ปัญญาของบุคคลที่เข้าไปรู้เท่าทันจะทำให้วางเฉย รูปที่มากระทบทางตา ชอบใจไม่ชอบใจเพราะเราเห็นแล้วไม่หมดเห็นแล้วมีพอเห็นแล้ว มีเห็นแล้วไม่หมด รูปนั้นทำให้เกิดความรู้สึกสบายเราก็อยากได้ รูปนั้นทำให้เกิดรู้สึกไม่สบายเราก็เกลียดชัง ทำให้เรายินดียินร้าย ความรู้สึกยินดียินร้ายเกิดเพราะเห็นแล้วมีเห็นแล้วไม่หมด แต่ถ้าปัญญาเขาเกิด เห็นแล้วจะหมดเห็นแล้วไม่มี

มองดูสิ่งนี้ เห็นแล้วมีใช่ไหม เห็นแล้วไม่หมด การเห็นแล้วไม่หมดนี้นี่แหละเป็นเหตุให้ยินดียินร้าย คราวนี้ทำอย่างไรจึงจะเห็นสิ่งนี้หมด เห็นอย่างไรจึงจะหมด การเห็นสิ่งนี้จักขุปสาทคือประสาทตาเขาทำหน้าที่เห็น แล้วเวลาเห็นไม่ได้เห็นครั้งเดียว แต่ความไวของจิต เรารู้เขาไม่ทันคิดว่าเห็นครั้งเดียวแล้วมีอยู่ การเห็นสิ่งนี้มีสิ่งสองสิ่งทำหน้าที่กระทบซึ่งกันและกัน วรรณะของสิ่งนี้ทำหน้าที่กระทบจักขุแล้วเขาก็กระทบกันบ่อยๆ กระทบกันติดต่อกัน ขณะเขากระทบกันบ่อยๆ ติดต่อกัน เห็นว่ามีไม่เห็นว่าหมด แต่เมื่อสติเราไวความรู้สึกไว ไปเห็นการกระทบกันของสิ่งนี้กับจักขุปสาท พอกระทบกันเสร็จก็จากกัน กระทบใหม่จากกันอีก

เป็นอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ถ้าเห็นเขาจากกันเวลาใดก็เห็นเขาหมด ถ้าเห็นเขาหมดเวลาใดใจก็จะวางเฉย อุปมาเหมือนกับมองแสงสว่าง มองเห็นว่ามีแสงสว่างตลอด แต่ที่จริงแล้วแสงสว่างนั้นเขามีการเกิดดับ กระแสไฟที่มาสู่หลอดไฟจะไหลมาเป็นช่วงๆ ไหลเข้ามาแล้วดับไป ไหลเข้ามาใหม่แล้วดับไป เป็นระบบแบบนี้ ไม่มีเครื่องวัดมองไม่รู้การสืบต่อกันเป็นสายทำให้มองเห็นเขามีอยู่ แต่เวลาใดมีเครื่องมือไปจับ จะรู้ว่ากระแสไฟฟ้านั้นเกิดดับอยู่ตลอด ของใหม่มาเกิดแล้วดับไป ของใหม่ก็มาเกิดอีกแล้วดับไป หมุนเวียนอยู่อย่างนี้

รูปที่กระทบตาก็เหมือนกัน กระทบแล้วดับไป รูปกระทบใหม่ดับไปอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ถ้าเราฝึกสติดีๆ มีสัมปชัญญะดีๆ ความรู้สึกไวๆ ต่อไปจะเห็นการกระทบกันระหว่างสิ่งสองสิ่ง ตากับรูปกระทบกัน กระทบกันเสร็จแล้ว รูปกับจักขุปสาทก็จากกัน แล้วกระทบกันใหม่อีก ก็จากกันใหม่อีก กระทบอีกจากอีก ถ้ามองเห็นอย่างนี้เวลาใด เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา เพราะวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นจึงทำให้วางเฉย พอไปเห็นอย่างนี้จิตก็จะวางเฉย เพราะเห็นแล้วหมดไม่รู้จะยินดีอะไรไม่รู้จะยินร้ายอะไร

การใส่ใจในเสียงก็เหมือนกัน เสียงที่ดังอยู่ในขณะนี้ เข้าไปสำคัญมั่นหมายว่ามีอยู่ เสียงผู้หญิงเสียงผู้ชาย เราจึงเกิดยินดียินร้ายเพราะเสียงนั้นแต่ถ้าใส่ใจเสียงทัน เสียงผู้หญิงเสียงผู้ชายจะไม่มี มีแต่เสียงปรากฏแล้วหมดไป เสียงปรากฏแล้วหมดไป เสียงผู้หญิงเสียงผู้ชายไม่มี เสียงเพราะเสียงไม่เพราะไม่มี มีแต่การกระทบหมดไปกระทบหมดไป

เสียงเป็นของหยาบใส่ใจง่ายกว่ารูป รูปเป็นของละเอียดที่ปรากฏทางตา จึงยกตัวอย่างให้เห็นได้ยาก แต่ถ้าเสียงจะเห็นชัด ที่อาตมาพูดออกไปแต่ละคำๆ พูดหนึ่งคำก็ดับไปหนึ่งคำ พูดอีกก็ดับอีก พูดอีกก็ดับอีก ดับเป็นช่วงๆ

วิธีการสังเกตเสียง สังเกตอย่างไร สังเกตเสียงดังที่ไหน เสียงนี้ไปปรากฏให้รับรู้ พอรับรู้เสียง เสียงมีอยู่แล้วลองสังเกตเสียงนั้น

เสียงแต่ละเสียงให้สังเกตการหมดไปของเสียงแต่ละเสียงที่เขามาให้รู้สึก เสียงใดก็ได้ที่มาให้รู้สึก ติดตามดูเสียงนั้นไปจนหมด เสียงใหม่มาให้รู้สึก ติดตามดูเสียงนั้นไปจนหมดเสียงใหม่มาให้รู้สึก ติดตามดูให้หมด ถ้าติดตามดูบ่อยๆ ก็จะเห็นแต่หมดไปๆๆๆ เสียงมาปรากฏให้รู้สึกแล้วก็หมดไป มาปรากฏให้เรารู้สึกอีกแล้วก็หมดไป สามารถจะนั่งอยู่ในท่ามกลางเสียงแล้วไม่รำคาญเสียง สามารถจะนั่งอยู่ในท่ามกลางเสียงแล้วไม่รู้ว่าเป็นเสียงอะไร จิตของบุคคลเวลาใส่ใจรู้สึกเกิดขึ้นได้เพียงขณะเดียว หนึ่งขณะรู้ได้เพียงอย่างเดียว ในเมื่อหนึ่งขณะจะรู้พร้อมกันสองอย่างไม่ได้ ระหว่างที่ใส่ใจเสียง เสียงที่เขาปรากฏแล้วใส่ใจดูเขาจนหมดขณะนั้นจะเห็นการมีของสิ่งนั้นและการหมดไปของสิ่งนั้นเท่านั้น จิตจะไปคิดว่าเป็นอะไรในขณะเดียวกันไม่ได้ เพราะจิตทำหน้าที่คิดไปหนึ่งขณะแล้วไปรู้เสียงที่ปรากฏหมดไปหนึ่งขณะ ฉะนั้นเวลาเกิดเขาเกิดเพียงหนึ่งขณะ ถ้าจับเสียงที่มีมาปรากฏให้ใจรับรู้แล้วตามดูไปจนหมด ใส่ใจตรงนั้นอยู่ พอทันตรงนั้นความรู้สึกเป็นหญิงเป็นชายไม่มีแล้ว ความรู้สึกว่าเพราะไม่เพราะไม่มีแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นอะไรๆ ไม่มีแล้ว มีแต่เสียงมาปรากฏแล้วหมดไป เรียกไม่ได้ด้วยซ้ำไปว่าเสียงแต่มันมีอยู่ มาปรากฏอย่างนี้หมดไปอย่างนี้ มาปรากฏอีกหมดอีก ฉะนั้นไม่รู้ว่าเป็นเสียงอะไร

เรามาฝึกสติกันพอประมาณ ลองไปทดลองนั่งฟังเสียง ยิ่งเงียบยิ่งมีเสียงมาก สถานที่สงัดเสียงยิ่งมาก เพราะเสียงมากับความเงียบ เสียงเล็กๆ น้อยๆ ก็จะดังชัดเจน เสียงนาฬิกาก็จะดังชัดเจนยามดึก การใส่ใจในเสียงถ้าใส่ใจทันจะเห็นเสียงหมดไปๆๆๆ สติดีพอประมาณแล้วให้ฝึกพัฒนาจิตด้วยการกำหนดกายบ้าง กำหนดความรู้สึกบ้างอย่างนี้ พอกำหนดไปๆ สักระยะหนึ่ง จิตของเราจะว่องไว เพราะจิตมีการพัฒนาอยู่เรื่อยๆ จะสั่งสมความไวเอาไว้พอสั่งสมความว่องไวเอาไว้ สตินี้ก็จะว่องไวต่อการรับรู้ สิ่งที่มาปรากฏเห็นก็หมดไป เสียงปรากฏแล้วหมดไป กลิ่นมา

กระทบแล้วหมดไป รสมากระทบแล้วหมดไป เย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงกระทบแล้วก็หมดไป

ในห้องเย็นๆ ขณะนี้ ลองเอาใจไปไว้ที่ผิวกายแล้วดูว่าเย็นตลอดเวลาไหม เห็นว่าเย็นแล้วก็จางไป ถ้าใส่ใจดีๆ ก็จะเห็นได้ชัดเจนว่าอาการเย็นปรากฏแล้วจางจากไป บางครั้งระลึกไปข้างหนึ่งเย็น ระลึกไปอีกข้างหนึ่งร้อนในกายเดียวนี้ เอาจิตไปไว้รอบๆ ที่เย็นนี้ แล้วลึกไปข้างในใต้รักแร้ ลองระลึกดูสิร้อนไหม มีเย็นปรากฏเย็นนั้นจางจากไป มีร้อนปรากฏร้อนก็จางจากไป

ถ้ามองเห็นสิ่งนั้นปรากฏแล้วหมดไป จิตจะวางเฉยต่อเย็นและร้อน เย็นก็ไม่น่ายินดี ร้อนก็ไม่น่ายินร้าย ทำไมไม่น่ายินดีไม่น่ายินร้าย เพราะเย็นมีแล้วเย็นก็หมด เพราะร้อนมีแล้วร้อนก็หมด รู้ทันถึงการเกิดขึ้นรับรู้สภาพความรู้สึกเกิดขึ้น รับรู้กายว่าสบายไม่สบาย และเห็นความรู้สึกนั้นจางจากไป ความรู้สึกนั้นก็เกิดขึ้นมาใหม่อีก แล้วจางจากไปอีกเกิดใหม่อีกจางจากไปอีกวางเฉยได้แล้ว สุขก็เฉยทุกข์ก็เฉย จิตจะอยู่ในภาวะที่วางเฉยยินดีไม่เกิดยินร้ายไม่เกิด

ท่านให้อาศัยเวทนาเป็นอารมณ์ระลึกกระทำความรู้สึก ให้เข้าไปพิจารณาเข้าไปใส่ใจสภาพของเวทนา เวทนาเกิดเข้าไปกำหนดเวทนา เวทนาอาศัยตาหูจมูกลิ้นกายและใจเกิด เวลาก่อนจะเกิดจะมีผัสสะก่อน เมื่อมีผัสสะแล้วจึงมีเวทนา ระหว่างตาระหว่างรูปเขาทำหน้าที่กระทบกัน พอตากับรูปเขาทำหน้าที่กระทบกัน แล้วจิตก็เข้าไปรับรู้ พอจิตเข้าไปรับรู้เวลาใด สิ่ง ๓ สิ่ง เขาก็เกิดพร้อมกัน ความรู้สึกวูบๆ ก็เกิดขึ้นนั้นเป็นผัสสะ มีผัสสะแล้วก็จะมีความรู้สึกสบายไม่สบายเพราะผัสสะนั้นเรียกว่าเวทนา พอมีเวทนาเกิดขึ้นแล้วรู้สึกสบายก็ชอบใจ รู้สึกไม่สบายก็อยากให้หมดไปเรียกว่าตัณหา พอมีตัณหาแล้วก็เกิดอุปาทานยึดสิ่งที่เราชอบใจว่าน่าชอบใจ ยึดสิ่งที่เราไม่ชอบใจว่าไม่น่าชอบใจ ก็จะเกิดโยงใยไปตามลำดับอย่างนี้ เสียงก็เป็นไปในลักษณะนี้ ระหว่างหูกับเสียง

ทำหน้าที่กระทบกันแล้วความรู้สึกเข้าไปรับรู้ก็เกิดโสตสัมผัสสะ สรุปว่าเวทนาอาศัยตาหูจมูกลิ้นหรือกายเกิด จะเกิดผัสสะก่อน ไม่ว่าจะเป็นจักขุสัมผัสสะ โสตสัมผัสสะ ฆานสัมผัสสะ ชิวหาสัมผัสสะ หรือกายสัมผัสสะก็ตาม พอเป็นผัสสะแล้วก็มีเวทนา เกิดความรู้สึกสบายไม่สบายความรู้สึกเฉยๆ ตามมา

ย้อนมาดูทางร่างกายของเรา ในบรรดาเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงเขามีอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งรอบๆ ร่างกาย แต่ไม่ได้รับรู้ ทำไมไม่รับรู้ เพราะขาดวิญญาณคือความรู้สึก ลองส่งจิตไปรอบๆกาย พอส่งจิตไปความรู้สึกก็เกิด

ผิวกายเรานี้กายมีอยู่ เย็นมีอยู่เป็นโผฏฐัพพะ หรือร้อนก็มีอยู่เป็นโผฏฐัพพะ เขากระทบกันอยู่แล้วแต่ขาดวิญญาณเพียงอย่างเดียวเท่านั้น วิญญาณคือความรู้สึกทางกาย เพียงแต่น้อมจิตไปในทางกายวิญญาณก็เกิด พอวิญญาณเกิด สังเกตให้ดีน้อมจิตไปที่กลางกระหม่อมแล้ววูบๆ ในที่น้อมไปได้แล้วเกิดอาการวูบวาบ การที่รู้สึกวูบวาบนั้นเพราะวิญญาณเข้าไปเกิดรวมกันกับกายและโผฏฐัพพารมณ์ ประจวบเหมาะกันทั้งสามสิ่งพอดี คือมีกายกับโผฏฐัพพารมณ์มีอยู่แล้ว พอวิญญาณเกิดอีกหนึ่งอย่างก็ครบสามอย่าง พอครบสามอย่างจึงเกิดความรู้สึกวูบวาบ ความรู้สึกวูบวาบเป็นผัสสะ น้อมจิตไปในกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็จะเกิดผัสสะ กำหนดรู้ผัสสะ ตัวรู้เป็นนามธรรม

ต่อไปให้สังเกตดูจะมีความรู้สึกสบายไม่สบาย ความรู้สึกสบายไม่สบายเป็นเวทนา เวทนาเกิดขึ้นแล้ว ระหว่างเวทนาเกิดขึ้นมาโดยอาศัยกามคุณอารมณ์ก็ได้ หรือเกิดขึ้นโดยอาศัยการออกจากกามคุณอารมณ์ก็ได้ ถ้าเป็นสุขเวทนาทุกขเวทนาและอุเบกขาเวทนาเพราะอาศัยรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ โดยอาศัยกามคุณอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกสบายไม่สบายและเฉยๆ ท่านเรียกว่าเวทนาอิงอามิส

การมาเจริญวิปัสสนา มากำหนดกาย กำหนดเวทนา กำหนดจิต ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม กำลังออกจากกามคุณอารมณ์ ได้แก่เนกขัมมะ ในขณะที่เดินจงกรมอยู่ ในขณะที่ระลึกอยู่ รู้สึกอย่างไร ถ้ารู้สึกสบายก็เป็นสุขอิงเนกขัมมะ รู้สึกไม่สบายก็เป็นทุกข์อิงเนกขัมมะ รู้สึกเฉยๆ ก็เป็นอุเบกขาอิงเนกขัมมะ ในขณะนี้ท่านให้รับรู้ด้วยว่าเวทนาเกิดจากอะไร เวทนาเกิดจากอามิส เวทนาเกิดจากเนกขัมมะ เกิดจากอามิสก็รู้ และรู้ทั้งเกิดจากเนกขัมมะ สุขอิงอามิสทุกข์อิงอามิส อุเบกขาอิงอามิส สุขอิงเนกขัมมะ ทุกข์อิงเนกขัมมะ อุเบกขาอิงเนกขัมมะ

ปฏิบัติแล้วกำหนดไม่ได้เลยมีไหม คนอื่นเขากำหนดได้ ทำไมเรากำหนดไม่ได้ เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ความรู้สึกไม่สบายใจเกิดขึ้นเพราะอิงเนกขัมมะ หรือหากกำหนดได้ทันสะดวกสบาย เกิดความรู้สึกเบาใจเกิดความรู้สึกสบายใจ ความรู้สึกสบายใจก็อิงเนกขัมมะ เข้าไปกำหนดรู้เท่าทันเกิดอาการวางเฉย การวางเฉยก็อิงเนกขัมมะเป็นเวทนาอิงเนกขัมมะ ท่านให้รู้สึกเป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้

ต่อมาหากสุขเกิดจากกามคุณอารมณ์ก็รู้ ทุกข์เกิดจากกามคุณอารมณ์ก็รู้เฉยๆ เกิดจากกามคุณอารมณ์ก็รู้ สุขเกิดจากกามคุณอารมณ์เกิดอย่างไรเราปรารภถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เห็นรูปที่ดีเกิดความรู้สึกสบาย ได้ยินเสียงเพราะ เกิดความรู้สึกสบาย แล้วก็ได้กลิ่นหอม เกิดความรู้สึกสบาย ลิ้มรสอาหารอร่อย เกิดความรู้สึกสบาย ได้สัมผัสกับอากาศไม่เย็นเกินไปไม่ร้อนเกินไป เกิดความรู้สึกสบาย อันนี้เป็นสุขอิงอามิส หากปรารภถึงรูปอันเป็นที่น่ารักน่าชอบใจ เสียงเพราะๆ กลิ่นหอมๆ รสอร่อยๆ สัมผัสดีๆ แต่สิ่งเหล่านั้นอันตรธานจากไปเกิดความรู้สึกเสียดาย เกิดความรู้สึกไม่สบายใจเป็นทุกข์อิงอามิส

ในด้านของเนกขัมมะ ถ้าเป็นเนกขัมมะ ปฏิบัติธรรมแล้วเกิดความสุขเป็นสุขอิงเนกขัมมะ ปฏิบัติธรรมแล้วไม่บรรลุธรรมเกิดความทุกข์เป็นทุกข์อิงเนกขัมมะ หลายท่านมาเจริญวิปัสสนาแล้วไม่ได้ประสบความมุ่งหวังดังที่ใจคาดคิดไว้ เกิดความรู้สึกไม่สบายใจก็เป็นทุกข์อิงเนกขัมมะ

เมื่อสุขทุกข์เกิดนั้นจะทำอย่างไร สุขมีอยู่ก็เพียงแต่ว่าเป็นเครื่องอาศัยระลึก เป็นเครื่องอาศัยเข้าไปรับรู้เท่านั้น ทุกข์มีอยู่ก็เป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นเครื่องอาศัยระลึกเป็นเครื่องอาศัยรู้ ความรู้สึกสบายใจเกิดขึ้นก็สักแต่ว่ามีเอาไว้ให้อาศัยระลึกรู้ พอรู้สึกไม่สบายใจ ก็เพียงสักแต่ว่ามีเอาไว้เป็นเครื่องอาศัยระลึกรู้ ถ้าทำอย่างนี้ได้จะไม่ทุกข์ กลับไปบ้านจะสบายใจหรือไม่สบายใจ ไปประสบกับสภาพแวดล้อมที่บางครั้งสบายใจบางครั้งก็ไม่สบายใจ ความสบายใจไม่สบายใจมีอยู่นั้นมีเอาไว้อาศัยเป็นเครื่องระลึกรู้ให้เตือนใจเราเท่านั้น แล้วไประลึกรู้ พอระลึกรู้แล้วใจก็จะเฉย แล้วไม่ทุกข์ยิ้มให้ทุกข์ได้ อาศัยใช้ทุกข์ดับทุกข์

เคยได้ยินคำนี้ไหม ใช้ทุกข์ดับทุกข์ อาศัยทุกข์ไว้ดับทุกข์ ทุกข์มีอยู่เวลาใด เข้าไประลึกรู้ พอระลึกรู้แล้ว ทุกข์ก็หมดไป ทุกข์ใจไม่เกิดขึ้น

แต่ทุกข์กายต้องแก้ไข ปวดขาระลึกแล้วก็ไม่หายใช่ไหม บอกว่าอาศัยทุกข์ดับทุกข์ ทำไมระลึกแล้วทำไมไม่หาย จริงๆ ถ้าระลึกทันไม่ทุกข์ จะบอกให้ความรู้สึกไม่สบายมีอยู่ ก็เพียงสักแต่ว่าเอาไว้ระลึก ฉะนั้นถ้าเขามีอยู่ก็อาศัยระลึก อย่าไปทำอะไรเขา อยากเกิดก็เกิดไประลึกอย่างนี้ อยากทุกข์ทุกข์ไป อยากไม่สบายก็ไม่สบายไป ขอระลึกก่อนแล้วเก็บเกี่ยวเอาประโยชน์ บางครั้งระลึกแล้วทำให้หายก็ได้ ปวดไหล่บ้างไหม รู้สึกไม่สบาย นั้นเป็นแต่เพียงความรู้สึกเท่านั้น ลองไประลึกรู้ พอเข้าไประลึกรู้สักครู่หนึ่งจะมีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไปตามภาวะประเดี๋ยวก็ไปลงจังหวะหายพอดีเหมือนกันก็หายได้ ทุกข์ปวดหนักๆ ก็เหมือนกัน ถ้าตามรู้ๆ ตามรู้ความรู้สึก พอสติไวเขาหมดไปได้

บางท่านใช้สมาธิช่วยข่ม นั่งหนึ่งชั่วโมงไม่เปลี่ยนเลยเป็นอย่างไร เกือบตายใช่ไหม ตอนเขาปวดรุนแรงความรู้สึกโลดแล่นมามากมาย เห็นความรู้สึกต้องการจะเข้าไปจัดแจงเสนอหน้าเข้ามาเยอะเลย จัดแจงว่าเดี๋ยวตัวนี้เสนอหน้าเข้ามาว่ายกเถอะ ตัวนี้เสนอหน้าเข้ามาว่าขยับเถอะ ตัวนี้เสนอหน้าเข้ามาว่าไม่ดีเลย อีกตัวเสนอหน้าเข้ามาว่าทนต่อเถอะ เป็นความรู้สึกทั้งนั้น เขาเสนอเข้ามาเราก็ได้เห็นความรู้สึก

ตามในพระไตรปิฎก พระท่านได้อาศัยกำหนดทุกขเวทนาแล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์จำนวนมาก พระท่านเกิดทุกขเวทนา เกิดลมเสียดแทงในท้อง ทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็อาศัยการกำหนดแล้วข่มไว้ กำหนดรู้ความรู้สึกจนไปเห็นการเกิดการดับของความรู้สึกชัดเจน พอเห็นการเกิดการดับชัดเจน จิตของท่านวางเฉย ทุกข์จนลำไส้ใหญ่ออกมากองบนเตียงก็ไม่ได้แสดงทุรนทุรายอะไร กำหนดรู้แล้วก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วก็เสียชีวิต

อีกเรื่องมีพระหลายรูปโดนเสือกิน เสือกัดคาบขึ้นไปบนภูเขาสูง พระท่านปฏิบัติกรรมฐานกัน แล้วก็ตั้งกติกาว่าจะตั้งใจปฏิบัติกันเต็มที่ ไม่พูดกัน พระก็หายไปวันละรูป พระหายไปไหนหลายรูป ทราบว่าเสือกัด ก็ตั้งกติกากันใหม่ว่าเสือกัดต้องพูด วันหนึ่งเสือก็ลงมาอีกเพราะเขาได้กินทุกวัน วันนั้นก็มาพระท่านก็ร้องว่าเสือ เสือ ภิกษุพอได้ยินเสียงเสือ เสือก็พากันมา เอาไม้เคาะบ้างอะไรบ้าง เสือก็คาบแล้ววิ่งหนีขึ้นบนเขาสูง คราวนี้หมดโอกาสจะช่วยแล้ว ก็บอกว่าไม่มีอะไรช่วยได้แล้ว ท่านเจริญสติให้ดีก็แล้วกัน คราวนี้ท่านก็ข่มเวทนาที่ถูกเสือกัดแล้วต่อจากนั้นท่านก็ระลึกทำความรู้สึกในทุกขเวทนา เสือกลืนกินเข้าไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งวาระสุดท้ายกลืนกินเข้าไปตรงหัวใจ พอใจจะขาดกิเลสก็ดับพร้อมกันพอดี กิเลสดับแล้วใจก็ขาดตายไป บรรลุพระปรินิพพาน

มีกรณีอยู่มากในพระไตรปิฎก พระท่านเกิดทุกขเวทนา พระอีกรูปหนึ่งถูกโจรมาล้อม ตอนโจรมาล้อมท่านยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ คือพระที่ท่านมาบวชสองพี่น้องอยู่ในตระกูลเศรษฐี คราวนี้ก็ยกทรัพย์สมบัติให้น้องชาย แล้วก็มาบวช พอบวชแล้วภรรยาของน้องชายเกรงว่าพระพี่นั้นจะสึกออกไปยึดสมบัติคืน ก็จ้างโจรไปฆ่า โจรตามไปจนเจอตัวพระ พอไปถึงแล้วก็จะฆ่า ก่อนจะฆ่าก็บอกว่าจะมาฆ่าท่าน ทำไมท่านต้องฆ่าเรา เพราะมีคนใช้จ้างวานให้มาฆ่า ฆ่าแล้วจะได้ทรัพย์ก้อนหนึ่ง ท่านจะฆ่าจริงหรือ ถ้าเช่นนั้นขอสักหนึ่งคืนได้ไหม อะไรจะเป็นเครื่องประกันว่า

จะไม่หนีไป ท่านก็ยกก้อนหินใหญ่ก้อนหนึ่งทุบเท้าของตนเองแหลกละเอียด แล้วบอกโจรว่านี้เป็นประกันได้หรือยัง โจรก็บอกว่าเป็นประกันได้แล้ว ท่านหนีไปไม่พ้นแล้วแบบนี้ ต่อจากนั้นช่วงระยะเวลาหนึ่งคืนท่านข่มเวทนากำหนดความรู้สึกไม่สบาย ใส่ใจในความรู้สึก ความรู้สึกก็มาปรากฏให้เห็นการเกิดขึ้นการตั้งอยู่การดับไป วิปัสสนาปัญญาบังเกิดขึ้น แล้วท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

ยกอีกสักเรื่อง มีพระเถระท่านหนึ่งชื่อพระมหาสิวะ ท่านได้บรรลุจากการอาศัยดูทุกขเวทนาทางใจ คือโทมนัสเวทนา ท่านนำเอาความเสียใจมาดูจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ทำไมท่านจึงเสียใจ พระมหาสิวะท่านเป็นอาจารย์ใหญ่มีลูกศิษย์มาก สอนศิษย์เป็นพระอรหันต์ถึงสามหมื่นรูป ท่านสอนให้ลูกศิษย์บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้แต่ตัวเองบรรลุไม่ได้ อยู่ต่อมาลูกศิษย์ท่านหนึ่งเห็นความเป็นปุถุชนของอาจารย์แสดงว่าท่านยังไม่บรรลุ จึงคิดว่าอาจารย์เราเป็นที่พึ่งของคนเหล่าอื่นแต่ไม่สามารถเป็นที่พึ่งของตนได้ เราจะไปช่วยอาจารย์ ก็เข้าไปหาอาจารย์ บอกว่าจะมาขอเรียนบทอนุโมทนาสักหนึ่งบท ท่านมหาสิวะเถระก็บอกว่าไม่มีเวลารับ ศิษย์มากไม่มีเวลาสอน ก็กล่าวตอบว่าสอนตอนไหนก็ได้ ตอนเดินบิณฑบาตก็ได้ กระผมจะเดินตามแล้วท่านอาจารย์ช่วยสอน พระเถระตอบว่าไม่ได้ ตอนนั้นก็มีลูกศิษย์เดินตามอยู่หลายรูปแล้ว เอ้าไม่ได้ก็ไม่ได้ก็เอาเวลาอื่น เวลาฉันภัตตาหาร พอฉันภัตตาหารเสร็จกระผมจะมาอยู่ใกล้ๆ ให้ช่วยสอน ตอนนั้นก็ไม่ได้อีกเหมือนกันมีลูกศิษย์อยู่แล้ว ตอนพักผ่อนตอนเย็นกระผมจะไปบีบนวดเฟ้นให้อาจารย์ช่วยสอน ตอนนั้นก็มีลูกศิษย์อยู่ ถามตอนไหนๆ ก็ไม่ได้มีลูกศิษย์ตามถาม ถ้าอย่างนั้นก็ให้ท่านอาจารย์จงทำตัวให้เหมือนไม้กระดานต่อไปเถอะ จงเป็นที่พึ่งของคนอื่นเถิดไม่เป็นที่พึ่งของตน ว่าแล้วก็เหาะสู่กลางอากาศให้เห็นต่อหน้าต่อตา พระเถระรู้ทันทีว่านี้ไม่เป็นพระธรรมดาต้องเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านมาเตือนเรา ย้อนมาดูตัวเอง เรายังไม่ได้บรรลุ

อะไรเลย พระอรหันต์มาเตือนเราแล้ว ถ้าอย่างนั้นเราไปปฏิบัติให้บรรลุก่อน คิดว่าอย่างเราปฏิบัติไม่ลำบากแค่สองสามวันก็จะสำเร็จแล้วจึงกลับมา คิดว่าชื่อว่าความเป็นพระอรหันต์สำหรับคนชั้นเราจะอะไรหนักหนาเล่า แค่สองสามวันเท่านั้นก็จะสำเร็จแล้วจึงจะกลับมา ดังนี้จึงไม่ได้บอกพวกลูกศิษย์ ในวันขึ้นสิบสามค่ำเดือนแปดไปสู่ป่าเขาท้ายหมู่บ้าน เมื่อขึ้นสู่ที่จงกรมแล้วเอาใจใส่กรรมฐาน ในวันนั้นก็ยังถือเอาพระอรหัตตผลไม่ได้ เมื่อถึงวันอุโบสถก็คิดว่าโดยสองสามวันเราจะเอาพระอรหัตตผลให้ได้ก็ยังไม่ได้ สามเดือนคอยถึงวันมหาปวารณาก่อนจะถึงเข้าพรรษาแล้วก็ยังเอาไม่ได้ ในวันปวารณาท่านคิดว่าจะเอาพระอรหัตตผลให้ได้แต่นี่ก็ตั้งสามเดือนแล้ว ท่านคิดว่ามรรคผลจะไม่เกิดขึ้นจะไม่ยอมเหยียดหลังบนเตียงเด็ดขาดจะไม่ยอมล้างเท้าภายในพรรษาก็ถึงอีก ท่านก็ยังเอาพระอรหัตตผลไม่ได้ตามเคย สายน้ำตาก็หลั่งไหล พระเถระคิดว่าตั้งสามสิบปีแล้วก็ไม่สามารถสำเร็จพระอรหัตตผลได้ ในอัตภาพของเรานี้มรรคผลย่อมไม่มีเป็นแน่ เมื่อท่านคิดอยู่อย่างนั้นก็เกิดโทมนัสขึ้นมา สายน้ำตาก็หลั่งไหล ขณะนั้นเห็นมีเทพธิดาองค์หนึ่งกำลังยืนร้องไห้อยู่ พระเถระถามว่าร้องไห้ทำไม เทพธิดาตอบว่ามรรคผลกำลังเกิดเพราะการร้องไห้ ดิฉันคิดว่าแม้เราก็จะให้เกิดมรรคผลจึงร้องไห้เจ้าค่ะ พระเถระก็คิดว่าแม้แต่เทพธิดาก็ยังมาเยาะเย้ย ก็เจริญวิปัสสนาจนได้ถึงความเป็นพระอรหันต์

จะเห็นว่าทุกขเวทนามีคุณประโยชน์ พวกเราฟังเรื่องทุกขเวทนาแล้วเอาประโยชน์ให้ได้ ถ้าใส่ใจเป็นเพราะเขาปรากฏชัด ทุกขเวทนาความรู้สึกไม่สบายปรากฏชัด ลองนั่งกำหนดดู วันนี้ก็สมควรแก่เวลาไปเร่งทำความเพียรกัน

ตอน ๗

เริ่มต้นวันนี้ขอนำพุทธภาษิตบทหนึ่งดังแสดงไว้ในคาถาธรรมบท ขุททกนิกาย เพื่อพิจารณาขยายความ

อุฏฐาเนนัปปะมาเทนะ สัญญะเมนะ ทะเมนะ จะ
ทีปัง กะยิราถะ เมธาวี ยัง โอโฆ นาภิกีระติ ฯ

ผู้มีปัญญา พึงทำเกาะที่พึ่ง ที่ห้วงน้ำท่วมทับไม่ได้
ด้วยความหมั่น ด้วยความไม่ประมาท ด้วยความระวัง และด้วยความฝึก

บุคคลผู้มีปัญญา พึงสร้างเกาะที่พึ่ง ที่ห้วงน้ำคือกิเลสไม่สามารถจะท่วมทับ คือกำจัดได้อย่างแท้จริง อันโอฆะไม่สามารถจะท่วมทับได้เลย ด้วยคุณธรรม ๔ ประการ คือ

ด้วยความหมั่น	กล่าวคือความเพียร
ด้วยความไม่ประมาท	กล่าวคือการอยู่อย่างมีสติ
ด้วยความระวัง	กล่าวคือการสำรวมระวังในศีล
ด้วยความฝึก	กล่าวคือการฝึกอบรมอินทรีย์

การปฏิบัติธรรมนั้นคือการสร้างที่พึ่ง

ในขณะนี้เราทั้งหลายกำลังสร้างที่พึ่ง ที่พึ่งคือเกาะที่จะกันน้ำท่วมได้แก่ห้วงน้ำคือโอฆะ บรรดากิเลสจะท่วมทับจิตไม่ได้ การที่กิเลสจะท่วมทับจิตไม่ได้นั้น ท่านให้เรามีคุณธรรมอันเป็นเหตุ ๔ ประการ คือความเพียร ความไม่ประมาท ความสำรวมระวังในศีล และด้วยความฝึกอบรมอินทรีย์ คือพยายามให้คุณธรรม ๔ ประการนี้เกิดขึ้น

คำว่าอุฏฐานะในที่นี้ คือความขยันหมั่นเพียร ความขยันกับวิริยะเป็นตัวเดียวกัน มีความพยายามในการฝึกอบรม และในข้อสุดท้ายท่านให้ฝึกอบรมอินทรีย์ คือฝึกอบรมอินทรีย์ให้บังเกิดความไม่ประมาท ให้สำรวมสังวรระมัดระวัง

ท่านแสดงถึงความไม่ประมาท อัปปะมาเทนะ หมายถึงความไม่ประมาท เมื่อมีความพากเพียรมีความไม่ประมาทแล้วตั้งตนอยู่ในศีล มีศีลสำรวมกาย ต่อจากนั้นสำรวมอินทรีย์ ให้ระวังตาหูจมูกลิ้นกายและใจ ไม่ให้เกิดความยินดีเกิดความยินร้าย ความยินดีความยินร้ายเกิดขึ้นไม่ได้จากการระวัง การระวังก็คือไม่ประมาท ทำให้สติเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา

ประเด็นที่กำลังประพฤติปฏิบัติกันอยู่ คือการเจริญสติ การเป็นอยู่ด้วยการไม่ปราศจากสติ ในขณะที่ปฏิบัติธรรมเป็นการสำรวมในศีล ในที่นี้ก็คือสำรวมกายสำรวมวาจา มีการระวังกายระวังวาจา มีการระวังใจอีกด้วย และไม่กระทำความผิดทางกาย ในขณะที่เจริญสติอยู่ทุกอิริยาบถ ไม่กระทำความผิดทางวาจา มีสติอยู่กับอิริยาบถทุกอิริยาบถ ขณะนั้นศีลจะบริสุทธิ์ ไม่ได้ฆ่าสัตว์ไม่ได้ลักทรัพย์สมบัติของใคร ไม่ได้ประพฤติผิดในบุตรภรรยาของผู้อื่น ไม่ได้กล่าววาจาโกหกหลอกลวง ไม่ได้ดื่มสุราเมรัย อีกทั้งยังสังวรศีลสูงยิ่งขึ้นกว่านั้นอีก มีการไม่รับประทานอาหารในเวลาวิกาล มีการไม่นั่งไม่นอนในที่นอนอันสูงอันใหญ่ ไม่ประดับประดาตกแต่งอีก นี้ชื่อว่าเป็นการสำรวมในศีล

เมื่อศีลบริสุทธิ์ไม่ล่วงละเมิดศีล เป็นเหตุให้จิตของเราเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งศีลเรียกว่าปาริสุทธิศีล เมื่อศีลบริสุทธิ์เป็นเหตุให้จิตสงบ จิตก็ไม่เดือดร้อน จิตที่ไม่เดือดร้อนจิตที่ไม่กระวนกระวาย จิตที่สงบเป็นจิตที่บริสุทธิ์ สงบจากนิวรณธรรมด้วยอำนาจของสมาธิ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นนิวรณธรรม ๕ อันเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ได้แก่

กามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ วิจิกิจฉา เหล่านี้ไม่เกิดขึ้น เรียกว่าสงบจากนิวรณธรรม คือจิตเป็นสมาธินั่นเอง

ในขณะที่มีสติตามระลึกถึงกายตามระลึกถึงความรู้สึกไปทุกขณะ การมีสติตามระลึกตามรู้สึกในกายในเวทนาในจิตและในธรรม จิตของเราสงบชั่วขณะหนึ่ง การที่สติระลึกถึงกายได้ทันแล้วจิตรู้เท่าทันปัจจุบันธรรม จิตต้องสงบพอประมาณ จิตไม่สงบระลึกถึงไม่ได้แล้วก็รู้สึกไม่ได้

บุคคลที่จิตพล่านไปในอารมณ์ต่างๆ นั้นจะกำหนดปัจจุบันธรรมไม่ได้ กำหนดปัจจุบันธรรมไม่ทัน กำหนดกายก็กำหนดไม่ได้ กำหนดความรู้สึกก็กำหนดไม่ได้ การที่จะกำหนดได้นั้นจิตต้องสงบในขั้นขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะจิต สงบในการระลึกถึงอารมณ์เพียงหนึ่งขณะ สงบเพียงชั่วขณะหนึ่งนั้น ถือว่าจิตของเราสงบแล้ว การเจริญสติหรือการเจริญวิปัสสนานั้นท่านไม่ต้องการให้จิตสงบมากเกินไป ความสงบในขั้นขณิกสมาธิเพียงให้จิตรับรู้อารมณ์ได้เพียงหนึ่งขณะ

เมื่อจิตเป็นขณิกสมาธิ สมาธิที่เป็นขั้นขณิกสมาธิในการกำหนดรูปกาย ในการกำหนดนามกาย ในการระลึกถึงกาย ในการระลึกถึงเวทนา ในการระลึกถึงจิต ในการระลึกถึงสภาพธรรม จิตอยู่กับกาย จิตอยู่กับความรู้สึก ขณะนั้นท่านเรียกว่าจิตบริสุทธิ์ จิตที่รู้อารมณ์ปัจจุบันเป็นจิตบริสุทธิ์

การปฏิบัติธรรมเจริญก้าวหน้าถ้าทันปัจจุบัน ระลึกรู้กายได้แต่ละลักษณะระลึกถึงกายได้ทุกอากัปกิริยาอาการ จิตรู้ปัจจุบันธรรม มีสติตามระลึกไปในอากัปกิริยาอาการของกาย กายที่กำลังเดินอยู่ กายที่กำลังยืนอยู่ กายที่กำลังนั่งอยู่ กายที่กำลังนอนอยู่ ระลึกถึงอากัปกิริยาอาการนั้นก็ชื่อว่าจิตบริสุทธิ์ ตามระลึกตามรู้สึกในความรู้สึกที่เป็นไปในกาย ที่น้อมใจไปในกายแต่ละขณะๆ น้อมใจไปในกายในส่วนต่างๆ แล้วเกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง มีความรู้สึกเกิดขึ้น ขณะนั้นชื่อว่า

ทันปัจจุบันธรรมแล้ว เมื่อทันปัจจุบันธรรมจิตของเราก็บริสุทธิ์ จิตไม่ถูกนิวรณธรรมครอบงำด้วยในขณะนั้น กามฉันทะไม่มีขณะนั้น พยาปาทะก็ไม่มีขณะนั้น ถีนมิทธะก็ไม่มีขณะนั้น เพราะสติและสัมปชัญญะเกิดแล้วก็ความรู้สึกเกิด ชื่อว่าเป็นการฝึกอินทรีย์ เป็นการสำรวมอยู่ในศีลดำรงอยู่ในความไม่ประมาทแล้วก็วิริยะความพากเพียรบังเกิดขึ้น ความขยันหมั่นเพียรเกิดเป็นการอบรมอินทรีย์ ทำให้ปัญญาแก่กล้าทำให้ปัญญาบังเกิดขึ้น การอบรมในที่นี้ท่านเน้นประเด็นไปยังปัญญา ปัญญาที่สามารถทำให้กิเลสไม่ท่วมทับจิตของเรานั้น จากการสำรวมอินทรีย์ คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา รวมเป็นอินทรีย์ ๕ ได้แก่

สัทธินทรีย์ คือ ความศรัทธา ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗
วิริยินทรีย์ คือ ความเพียร ในสัมมัปปธาน ๔
สตินทรีย์ คือ ความระลึกได้ ในสติปัฏฐาน ๔
สมาธินทรีย์ คือ ความตั้งมั่น
ปัญญินทรีย์ คือ ความเข้าใจ ในอริยสัจ ๔

สิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเราโดยตรง คืออินทรีย์ ๖ มีอวัยวะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ คู่กันกับอวัยวะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมมารมณ์ แต่ละคู่ๆ ตามลำดับ ไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายทำให้อินทรีย์ ๕ เกิดขึ้นครบบริบูรณ์ อันนี้เป็นพระบาลีที่ได้หยิบยกขึ้นมาให้พิจารณากันว่า การที่มาฝึกหัดมาเจริญสติมาอบรมปัญญานั้น เป็นการยังความไม่ประมาทให้เกิดขึ้น ทำให้ได้ที่พึ่ง และที่พึ่งเป็นเกาะเป็นกำแพงเครื่องป้องกันไม่ให้กิเลสท่วมทับใจของเรา

บุคคลที่จมน้ำถึงแก่อันตรายแก่ชีวิตฉันใด กิเลสท่วมทับจิต จิตใจของบุคคลก็เหมือนกัน จิตของบุคคลนั้นก็ตกเป็นทาสอำนาจของกิเลส ถูกกิเลสท่วมทับจิตเดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา คราวนี้จะทำอย่างไรจึงจะมีที่พึ่ง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นเกาะ เมื่อนึกถึง

พระดำรัสที่ท่านแสดงว่า **อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ** ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน มีตัวเราเป็นที่พึ่งของตัวเรา การดำรงชีวิตอยู่นั้นต้องอาศัยตัวเองเป็นที่พึ่งของตัวเอง จึงยืนหยัดอยู่ได้จนถึงกระทั่งทุกวันนี้ เน้นไปทางกายคือการดำรงชีวิตอยู่ แต่การมีตนเองเป็นที่พึ่งทางใจของตนเองเราไม่ได้พิจารณากัน

ปกติใจของบุคคลนั้นชอบดำริชอบคิดถึงคนอื่น ทำไมใจชอบคิดถึงคนอื่น ปกติใจของปุถุชนพร่องอยู่เป็นนิตย์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าจิตของปุถุชนนั้นพร่องอยู่เสมอ พร่องด้วยอำนาจของกิเลส พร่องด้วยอำนาจของตัณหา เมื่อพร่องอยู่จิตของเรานั้นก็ต้องการที่พึ่ง เมื่อจิตต้องการที่พึ่งจิตต้องการเพื่อน จะเห็นว่าคนเราอยู่ตามลำพังคนเดียวที่เป็นปุถุชนนั้นลำบาก เวลาอยู่คนเดียวบางครั้งเหงาเพราะขาดเพื่อน ต้องการเพื่อน ก็แสวงหาเพื่อน หาคนนั้นมาเป็นเพื่อนหาคนนี้มาเป็นเพื่อน มีเพื่อนให้ได้คิดถึง มีเพื่อนเพื่อต้องการให้จิตคิดถึงเท่านั้นเอง แสวงหาเพื่อนแสวงหาคนโน้นมาเป็นเพื่อน แล้วเพื่อนที่แสวงหาได้มานั้นก็เป็นเพื่อนที่ดีบ้างเป็นเพื่อนที่ไม่ดีบ้าง แล้วก็ต้องผิดหวังบ้างสมหวังบ้างเพราะเพื่อนเหล่านั้น เพื่อนดีก็มีความสุข เพื่อนไม่ดีก็มีความทุกข์

จิตของคนเรามักจะอยู่ตามลำพังคนเดียวไม่ได้ เมื่อจิตต้องการเพื่อนก็แสวงหาเพื่อน การแสวงหาเพื่อนตอนเด็กเป็นเพื่อนวิ่งเล่นกัน พอโตขึ้นมาก็ต้องการเพื่อนทางใจ คือต้องการคนที่เข้าใจเรา ใครก็ได้ที่เข้าใจเราที่สุด ใครก็ได้ที่เขารู้ใจเรามากที่สุดเห็นใจเรามากที่สุด จะมีบุคคลคนหนึ่งที่เข้าใจเราที่เห็นใจเราที่ดีต่อเรา พอเขาดีต่อเราเข้าใจเราเห็นใจเรา เราก็เลยพอใจในตัวเขาอยากได้เขามาเป็นเพื่อนชีวิต ต่อจากนั้นก็คบกันคุ้นเคยกันแล้วก็สมัครใจเป็นเพื่อนชีวิตซึ่งกันและกัน ในระหว่างที่เห็นอกเห็นใจกันในระหว่างที่รู้ใจกัน ในระหว่างที่คอยเอาอกเอาใจกันก็ได้รับความสุขความสบายใจ แต่ว่าสัจธรรมความจริงจิตใจของมนุษย์เปลี่ยนแปลงได้

จิตของบุคคลเหล่านั้นพอได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาแล้วก็มีการแปรปรวน จิตไม่เที่ยงจิตเปลี่ยนแปลงได้ ในระหว่างที่จิตเปลี่ยนแปลงจากการเข้าใจกันมาเป็นไม่เข้าใจกัน จากเห็นใจกันมาเป็นไม่เห็นใจกัน จากการเอาอกเอาใจกันแล้วต่อมาไม่เอาอกเอาใจกัน จากการคอยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันแล้วก็มาห่างเหินกัน ตอนนี้นี่แหละจิตของเราเริ่มพร่องอีกแล้ว คือที่พึ่งที่หวังจะพึ่งกลับพึ่งไม่ได้เสียแล้ว ถามว่าจะบังคับให้คนอื่นดีกับเราตลอดจะบังคับได้ไหม...ไม่ได้ เพราะใจของคนเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ต้องอื่นไกลแม้แต่ใจของเราเองก็เหมือนกัน ใจของเราเองก็ยังเปลี่ยนอยู่ตลอด เคยสังเกตไหมว่าเราดีกับใครสักคนหนึ่งอยู่ต่อมาบางครั้งก็เฉยต่อเขา อยู่ต่อมาบางครั้งก็เกิดเบื่อในตัวเขา แล้วบางครั้งก็เกิดรำคาญในตัวเขาขึ้นมา จิตเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เมื่อจิตเป็นอยู่อย่างนี้การแสวงหาบุคคลอื่นมาเป็นเพื่อนใจ มาเป็นที่พึ่งทางใจนั้น ไม่ประสบความสำเร็จเสียแล้ว การที่จะพึ่งบุคคลอื่นนั้นจะไม่สมหวัง เมื่อเป็นดังนี้ทำอย่างไรจึงจะมีเพื่อนที่ดีที่สุดแล้วก็ไม่ทำให้เราผิดหวัง

ตรงนี้แหละพระพุทธเจ้าทรงสอนให้เอาตัวเองมาเป็นเพื่อนในใจของตัวเองสอนให้พึ่งตนเอง ที่ท่านแสดงว่า **อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ** มีตนเป็นที่พึ่งของตน ที่พึ่งทางกายจะไม่ปรารภถึง แต่ที่พึ่งทางใจในที่นี้หมายถึงเอาตัวเองมาเป็นเพื่อนใจของตัวเราเอง การเอาตัวเองมาเป็นเพื่อนใจของตัวเราเอง ก็คือทำอย่างไรใจจะคิดถึงตัวเราอยู่ตลอดโดยไม่ต้องคิดถึงคนอื่น เพราะว่าปกติใจชอบคิดถึงคนอื่น ใจของเราชอบอยู่กับคนอื่น แล้วคนอื่นบางครั้งก็ขัดใจเราบางครั้งก็รู้ใจเรา บางครั้งก็ดีต่อเราแต่บางครั้งก็ร้ายต่อเรา แล้วเราก็เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้างคละเคล้ากันไปไม่ประสบความสมหวังตลอดไป สมหวังบ้างผิดหวังบ้างสุขบ้างทุกข์บ้างคละเคล้ากันไป แต่วาระสุดท้ายก็ทุกข์มากกว่าสุข ถึงเขาจะดี

ต่อเราอย่างไร ถึงเขาไม่เคยเลวร้ายต่อเราเลย ถึงเขาจะเอาอกเอาใจมาโดยตลอด เขาไม่เคยขัดใจ แต่ใจของเราบางครั้งก็ยังไม่พออีก ได้เท่านี้จะเอาเท่านั้น ได้อย่างนี้ก็จะเอาอย่างนั้น จิตของมนุษย์ถมไม่เต็ม แม้เขาดีกับเราตลอดก็อยู่กับเราไม่ได้ตลอด ธรรมชาติต้องมาฉุดกระชากให้พรากจากกันทำให้ต้องจากเขาไปบ้าง ทำให้เขาต้องจากเราไปบ้าง วาระสุดท้ายเขาก็เป็นเพื่อนเราไม่ได้ตลอด

ทำอย่างไรเราจะมีเพื่อนได้ตลอดชีวิต

การมีเพื่อนได้ตลอดชีวิตก็คือมีตัวเราเป็นเพื่อน ทำไมจึงจะมีตัวเราเป็นเพื่อน ให้ใจคิดถึงได้ตลอดเวลา ตรงนี้นี่แหละที่ท่านแสดงธรรมะแนวทางการปฏิบัติ ทรงมีพุทธประสงค์ให้อยู่กับตัวเราตลอด ให้ใจมีตัวเราเป็นเพื่อนใจ ให้ใจของเราคิดถึง ให้ใจอยู่กับตัวเรา แล้วก็สังเกตดูว่าในขณะที่มาอยู่กับตัวเราเอง เคยเดือดร้อนไหม การที่อยู่กับตัวเราเองมาสี่ห้าวัน ใจเดือดร้อนบ้างหรือเปล่า แล้วก็ย้อนกลับไปดูอีกว่าตอนที่ใจไม่ยอมอยู่กับตัวของเราเอง ใจจะไปหาคนอื่น ใจเร่าร้อนหรือเปล่า ให้สังเกตดูว่าขณะใจอยู่กับตัวเรา แล้วก็ขณะใจที่ตะเกียกตะกายไปหาคนอื่น ใจชนิดไหนเร่าร้อนกว่ากัน ใจชนิดไหนสงบกว่ากัน

ขณะใจที่ไม่จากตัวของเราไป ใจอยู่กับกายและใจอยู่กับความรู้สึกของตัวเรา ขณะนั้นใจสงบใจไม่เดือดร้อน แต่ตอนที่คิดถึงคนอื่นคิดถึงสิ่งอื่น ใจเล็ดลอดออกจากตัวเราไป ขณะนั้นใจเริ่มเดือดร้อน ใจเริ่มกระวนกระวายใจเริ่มซัดส่าย ใจเริ่มไม่สงบ จะมองเห็นว่าการมีตนเป็นเกาะมีตนเป็นที่พึ่งประเสริฐสุด ไม่มีอะไรประเสริฐอีกแล้ว การที่กำลังมากระทำกันอยู่ตอนนี้ กำลังมาสร้างที่พึ่งให้ตัวเอง แล้วกำลังที่จะพึ่งตัวของเราเอง โดยการที่ให้ใจคิดถึงตัวเราแทนการคิดถึงคนอื่น ให้ใจอยู่กับตัวเราแทนการไปอยู่กับคนอื่น แล้วเราจะไม่เดือดร้อนใจเลย

ท่านทั้งหลายมาฝึกกันก็พอจะมองเห็นว่าขณะใดที่ใจอยู่กับกาย อยู่กับความรู้สึก ขณะนั้นใจของเรามีความสุข และเป็นความสุขสงบ เป็นความสุขเย็น เป็นความสุขไม่เร่าร้อน แต่พอใจหลุดจากกายหรือหลุดจากความรู้สึกไป ใจเริ่มทุกข์แล้ว ใจเริ่มกระวนกระวาย ใจเริ่มซัดส่าย เริ่มไม่สงบ ใจของมนุษย์เป็นอย่างนี้

สร้างที่พึ่งโดยอาศัยความขยันพากเพียร

การสร้างที่พึ่งเราจะต้องขยัน ขยันอย่างไร ขยันในที่นี้ก็คือขยันคิดถึงตัวเราบ่อยๆ ขยันระลึกขยันรู้สึกในตัวของเรา ขยันตรงนี้แล้วเราจะได้ที่พึ่งอันประเสริฐ ขยันคิดถึงตัวเองจนกระทั่งใจคุ้นเคยกับตัวเอง ใจมีตนเองเป็นที่พึ่ง ใจมีตนเองเป็นเพื่อน

คราวนี้ถ้าเราไม่ขยัน ใจก็จะเตลิดเปิดเปิงใจไม่อยู่กับตัวเรา เพราะใจของเราเกียจคร้าน ใจของเราขาดความขยัน ใจของเราขาดความพากเพียร ขาดความพยายาม เห็นไหมว่าเราพยายามตามรู้สึกกายตามรู้สึกใจ เมื่อมีสติตามระลึกตามรู้สึกตัวของเรา ตามระลึกตามรู้สึกกายของเรา ทำไปสักระยะหนึ่ง ความรู้สึกเบื่อหน่าย ความรู้สึกเกียจคร้านก็เกิดขึ้นกับตัวเรา ความรู้สึกเกียจคร้านเป็นอุปสรรคให้สติระลึกถึงตัวเราเองไม่ได้

ความรู้สึกอยู่กับตัวของเราเองไม่ได้จะทำอย่างไร ท่านสอนให้เราขยัน ขยันก็คือพยายาม ขยันก็คือพากเพียร เพียรในที่นี้ก็คือเพียรระลึกเพียรรู้สึกเพียรระลึกถึงตัวเรา เพียรรู้สึกในตัวเรา เพียรให้ใจอยู่กับกาย เพียรให้ใจอยู่กับความรู้สึก เมื่อพยายามเมื่อขยันอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ขณะนั้นใจที่อยู่กับกาย ใจที่อยู่กับความรู้สึก ใจนั้นจะบริสุทธิ์ ใจนั้นจะไม่ตกเป็นทาสของความรู้สึกยินร้าย ความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจเกิดขึ้นในใจของเราไม่ได้ เมื่อใจไม่ตกเป็นทาสของความยินดีไม่ตกเป็นทาสของความยินร้าย การล่วงละเมิดในสิกขาบถก็ไม่เกิดขึ้น การประพฤติ

ผิดในศีลก็ไม่เกิดขึ้น แล้วขณะนั้นชื่อว่าไม่ประมาท ขณะมีสติอยู่นั้น ความประมาทไม่พึงเกิดขึ้นแก่ตัวเรา

ขณะที่ระลึกรู้สึกในตัวของเราเอง ระลึกถึงกายระลึกถึงความรู้สึกทันทุกความรู้สึก จะสังเกตเห็นความระลึกได้ ความระลึกทันนั้นเป็นตัวกำจัด กำจัดอะไร กำจัดความรู้สึกยินดียินร้าย กำจัดความรู้สึกพอใจคือกามฉันทะ กำจัดความรู้สึกขัดใจคือพยาปาทะ

กามฉันทะที่ท่านแสดงว่าเป็นห้วงแห่งกิเลสเป็นโอฆะเป็นห้วงน้ำ พยาปาทะที่ท่านแสดงว่าเป็นโอฆะเป็นห้วงแห่งกิเลส เกิดขึ้นในใจของเราไม่ได้ ความยินดีความยินร้ายเกิดในใจไม่ได้ เมื่อใจอยู่กับกายเมื่อใจอยู่กับความรู้สึกใจก็ปราศจากความยินดีปราศจากความยินร้าย เมื่อใจปราศจากความยินดียินร้ายใจก็ไม่ถูกกิเลสท่วมทับ ไม่ถูกกามฉันทะไม่ถูกพยาปาทะ ไม่ถูกกิเลสครอบงำ จิตก็อยู่เหนือกิเลส จิตของบุคคลที่อยู่เหนือกิเลส กิเลสไม่ท่วมทับเป็นจิตที่ปลอดภัย จิตของเราก็จะปลอดภัย การอาศัยความพยายาม การอาศัยความพากเพียร ทำให้สามารถข้ามห้วงแห่งกิเลสได้ ทำให้กิเลสไม่อาศัยเกิดขณะที่มีสติมีสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ จะเห็นว่าขณะนั้นเราสามารถขจัดความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจออกไปจากจิต การปฏิบัติธรรมท่านมุ่งหวังให้เรานั้นกำจัดความรู้สึกชอบใจ กำจัดความรู้สึกไม่ชอบใจออกไปเราก็จะต้องอาศัยความพากเพียรความพยายาม หน้าที่ของเราก็จะต้องเพียรระลึกเพียรรู้สึกอยู่ตลอด

ในขณะที่พยายามพากเพียร เพียรระลึกเพียรรู้สึก เมื่อเจออุปสรรคเวลาใดก็ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค อุปสรรคที่จะกีดขวางเราในขณะปฏิบัติธรรมนั้นมีหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นิวรณธรรมเป็นเครื่องสกัดกั้นจิตให้ขาดสติ ไม่ให้มีสติ สติจะเกิดก็ไม่เกิด เพราะนิวรณธรรมมาขวางกั้นไว้ กามฉันทะบ้างพยาปาทะบ้าง ถีนมิทธะบ้าง

อุทธัจจะ กุกกุจจะบ้าง วิจิกิจฉาความสงสัยลังเลใจบ้าง เป็นตัวกีดขวางการปฏิบัติไม่ให้เกิดความก้าวหน้า

กามฉันทะคือความเพลิดเพลินในอารมณ์ จิตเพลิดเพลินเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสติการอบรมปัญญา กำหนดกายกำหนดจิตกำหนดความรู้สึกแล้วจิตก็เพลิน จิตกำหนดไม่ทัน พอจิตกำหนดไม่ทันจิตไปดำริถึงกามคุณอารมณ์ ดำริถึงรูปที่น่ารักน่าชอบใจแล้วก็เพลิดเพลินคิดถึงอยู่ ดำริถึงเสียงแล้วก็เพลิดเพลินคิดถึงอยู่ ดำริถึงกลิ่น ดำริถึงรสดำริถึงโผฏฐัพพะ แล้วก็เพลิดเพลินทำให้ใจหลุดจากปัจจุบันธรรม

ถ้าสังเกตดูว่าขณะนี้ จิตไม่อยู่กับกาย จิตไม่อยู่กับความรู้สึก จิตกำลังทำอะไรอยู่ ก็จะพบว่าจิตกำลังตกอยู่ในความเพลิดเพลินเกี่ยวกับความคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่ เป็นกามฉันทะ ความเพลิดเพลินในอารมณ์ความพอใจในกามคุณอารมณ์ ความพอใจในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสเรื่องที่คิดถึงก็ไม่เกินเรื่องเหล่านี้ คิดถึงเรื่องรูป คิดถึงเรื่องเสียง คิดถึงเรื่องกลิ่น คิดถึงรสอาหาร คิดถึงโผฏฐัพพะ อาหารรสอร่อยไม่อร่อยถึงจะกินอย่างนั้นจะกินอย่างนี้ จะดูนั่นจะดูนี่ คิดถึงเรื่องหนังเรื่องละครก็หนีไม่พ้นเรื่องรูปเสียงกลิ่นรส จิตเพลิดเพลินจึงเป็นอุปสรรคต่อการสร้างที่พึ่ง

พยาปาทะ ความหงุดหงิดไม่พอใจ ก็เป็นอุปสรรค พยาปาทะได้แก่ความหงุดหงิดทำไปสักพักจิตก็หงุดหงิด จิตรำคาญจิตไม่ชอบใจเมื่อไม่ชอบใจอะไรอย่างหนึ่งขึ้นมา ร้อนเกินไปไม่ชอบใจ เย็นเกินไปไม่ชอบใจ อาหารไม่ดีไม่ชอบใจ เป็นตัวพยาปาทะทั้งหมด เป็นตัวปฏิฆะเป็นตัวโทสะ พยาปาทะหรือปฏิฆะหรือโทสะเป็นตัวเดียวกัน ได้แก่ความรู้สึกขัดใจ แล้วความรู้สึกขัดใจเกิดได้หลายอย่าง จิตไม่สงบก็รู้สึกหงุดหงิดแล้ว กำหนดไม่ทันแล้วหงุดหงิดก็ได้ พยายามกำหนดแล้วกำหนดไม่ทันหงุดหงิดอีกแล้ว เพราะตัวพยาปาทะทำให้จิตของเราพล่านไปไม่ชอบใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ฉะนั้นอุปสรรคก็หนีไม่พ้นจาก

สิ่งเหล่านี้ บางครั้งคิดถึงเรื่องในอดีต ขัดใจไม่ชอบใจใครสักคนหนึ่ง จิตหวนระลึกนึกถึงแล้วเกิดความรู้สึกไม่พอใจ พยาปาทะก็เกิดขึ้น

อย่างเช่นในปัจจุบันเรามาอยู่ห้องใกล้กัน ห้องหนึ่งปิดประตูเสียงดังเกินไป ความรู้สึกขัดใจก็เกิดขึ้น เดินไปเดินมาเห็นกัน คนนั้นทำไมเดินอย่างนั้นเร็วเกินไป รู้สึกไม่ชอบใจเกิดขึ้น คนนั้นทำไมเดินช้าผิดปกติ อ้าวไม่ชอบใจเกิดขึ้นทำไมใจออกไปอยู่กับคนอื่น มาอยู่ด้วยกันที่นี่บางทีขัดใจกันโดยไม่ได้พูดกันก็ขัดใจกัน มองเห็นกันเห็นอากัปกิริยาอาการอ้าวทำไมเดินอย่างนั้น ทำไมนั่งอย่างนั้น เราก็ขัดใจในตัวเขา กลายเป็นพยาปาทะ บางทีท่านใดท่านหนึ่งขาดความสำรวม ไม่พูดกันแต่ก็ยังมีเสียงดัง เข้าห้องน้ำมีเสียงดัง กดชักโครกมีเสียงดัง บางทีแปรงฟันขากเสลดไปด้วย เสียงดังมาข้างนอก เราเกิดความรู้สึกขัดใจเกิดความรู้สึกไม่พอใจอีก พยาปาทะเกิดทำไมจึงหงุดหงิด ก็เพราะเอาเรื่องของเขามาจึงหงุดหงิด ก็เพราะใจคิดถึงคนอื่น

ไม่ใช่อื่นไกลถ้าใจอยู่กับตัวเราใจก็ไม่หงุดหงิด ไปดำริถึงเขาใจจึงหงุดหงิด ฉะนั้นพยาปาทะเป็นอุปสรรค เป็นตัวสกัดกั้นการเจริญสติการอบรมปัญญาไม่ให้ก้าวหน้า

ถีนมิทธะ ความท้อถอยหดหู่เซื่องซึม เจอกันบ่อยๆ เจริญสติไปสักพักหนึ่งก็มาแล้ว เดี๋ยวก็เกิดความรู้สึกท้อถอย เกิดความรู้สึกหดหู่ เกิดความรู้สึกท้อแท้ ยังไม่หลับก็เป็นถีนมิทธะแล้ว จิตท้อแท้จิตท้อถอย จิตเกิดความรู้สึกไม่อยากเจริญสติ ตอนนั้นเป็นสภาพของถีนมิทธะแล้ว ตลอดจนหลับใหลไปก็เป็นถีนมิทธะ สภาพของถีนมิทธะ ก็คือความรู้สึกไม่อยากรับรู้อะไรๆ รู้สึกเบื่อหน่ายต่ออารมณ์ เป็นความรู้สึกข้างในถ้าปล่อยให้เกิด ก็เกิดอาการง่วงนอน เกิดอาการหลับไหล จิตก็ไม่พัฒนาไม่ก้าวหน้า ฉะนั้นถีนมิทธะก็เป็นเครื่องสกัดกั้นไม่ให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้า ไม่ให้สติสัมปชัญญะของเราเจริญก้าวหน้า

อุทธัจจะ กุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านความรำคาญใจ เจอกันบ่อยๆ บางท่านก็เจอทุกวัน ความรำคาญความพล่านไปในอารมณ์เกิดขึ้นกับเราเป็นประจำต้องการให้จิตอยู่กับกาย ต้องการให้จิตอยู่กับความรู้สึก จิตเขาก็ไม่ยอมอยู่ จิตชอบหลุดไป คิดถึงคนนั้นคิดถึงคนนี้ คิดถึงเรื่องนั้น คิดถึงเรื่องนี้ พล่านไปในอารมณ์ ท่านเรียกว่าฟุ้งซ่าน พล่านไปในเรื่องต่างๆ พอจิตฟุ้งซ่านไปเราก็ไม่ชอบ ไม่ชอบใจเป็นพยาปาทะ หงุดหงิด รำคาญใจเป็นกุกกุจจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำทุกวัน นี้เกิดขึ้นจากตัวของเราเองก็มี จิตออกไปคิดไม่ยอมหยุด จะบังคับให้จิตหยุดจิตก็ไม่หยุดก็เลยเกิดความรำคาญ เกิดความไม่พอใจ เหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม เป็นเครื่องสกัดกั้นไม่ให้จิตของเราบรรลุถึงคุณงามความดี

แล้วก็...วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจ สงสัยในหลักธรรมะ สงสัยในคุณของพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ สงสัยในพระรัตนตรัย สงสัยในคุณงามความดีที่กำลังประพฤติปฏิบัติอยู่ว่าจะมีผลจริงหรือไม่มีผลจริง บางทีก็สงสัยเกี่ยวกับการเจริญสติอยู่ว่าจะได้ผลหรือไม่ได้ผล ทำให้จิตของเราไม่ตัดสินใจเด็ดเดี่ยวลงไป พอไม่ตัดสินใจเด็ดเดี่ยวลงไปจิตก็ลังเลทำให้เกิดการเนิ่นช้าสกัดกั้นคุณงามความดี สิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการกระทำความเพียร เป็นอุปสรรคต่อการเจริญสติเจริญปัญญา ทำอย่างไรจึงจะขจัดนิวรณ์เหล่านี้ออกจากจิต มีวิธีเดียวเท่านั้นคือรู้ทันใจของตัวเอง รู้ทันความคิดของตัวเอง ถ้าเรารู้ทันความคิดจะขจัดออกจากจิตได้ทั้งหมด

ถ้าความเพลิดเพลินต่อความคิดเกิดขึ้น ให้รู้ความรู้สึกเพลิดเพลินที่กำลังเกิด ความหงุดหงิดความพยาบาทเกิดขึ้น รู้ความรู้สึกความพยาบาทหงุดหงิด ความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการรับรู้อารมณ์ สังเกตให้ดีตอนง่วงนอนอยากไปนอนแต่ให้ไปสังเกตความรู้สึกว่ามีอยู่นิดเดียวเท่านั้นเอง เป็นความรู้สึกเบื่อต่อการรับรู้ เสียงมีก็เบื่อต่อการได้ยิน กลิ่นมีก็เบื่อต่อการดมกลิ่น รสมีก็เบื่อคือเบื่อต่อการรับรู้อารมณ์เบื่อต่อ

การกระทำความเพียร เป็นความรู้สึกเบื่อในจิตมีอยู่นิดหนึ่งถ้าเราสังเกตให้ดี อันนั้นเป็นตัวถีนมิทธะ ได้แก่ความง่วงเหงาหาวนอนเป็นตัวเดียวกัน

ฉะนั้นท่านจึงให้รู้สึกในความรู้สึกนั้น ถ้ารู้ความรู้สึกนั้นก็จะกำจัดเขาได้กำจัดเขาออกจากจิตได้ แต่ถ้ารู้ไม่ทันเขาก็อยู่เหนือเรา ถ้ารู้ใจก็ไม่ตกเป็นทาสของเขา ถ้าไม่รู้ใจเขาก็จะมาคุมใจเรา หน้าที่ก็คือรู้สึกใจของเรา เราก็จะอยู่เหนือเขา ถีนมิทธะเกิดขึ้นก็รู้สึก อุทธัจจะ กุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็รู้สึกไม่ต้องทำอะไร เราเข้าใจผิดเวลาอุทธัจจะเกิด กุกกุจจะเกิด เราไม่พอใจเขา พอไม่พอใจเขาเลยลืมดูเขา เหตุที่ไม่รู้เพราะเราเกิดความไม่ชอบใจเสียก่อน พอเกิดความรู้สึกไม่ชอบใจไปหงุดหงิดต่อเขา เราก็เลยลืมดู

เวลาที่ฟุ้งซ่านต้องเตือนใจว่าอย่าไปหงุดหงิดต่อเขา ให้ดูเขา อย่าหงุดหงิดต่อเขา เตือนใจของตนเองบ่อยๆ ว่าอย่าไปหงุดหงิดต่อเขา คอยดูเขาคอยระลึกถึงเขา คอยกำหนดเขา คอยรู้เขา หน้าที่ของเรามีเพียงตามรู้เขา ไม่มีหน้าที่ไปรังเกียจเขา ถ้ารู้สึกอย่างนี้เข้าใจอย่างนี้ เราก็จะไม่หงุดหงิดต่อเขา พอไม่หงุดหงิดต่อเขา เราก็จะรู้เขา พอรู้เขา เราก็อยู่เหนือเขาไม่ตกเป็นทาสของเขา ความสงสัยลังเลใจก็เหมือนกัน ให้ดูความรู้สึกสงสัยทันทีเลย พอดูความรู้สึกสงสัยแล้วใจของเราก็จะวางเฉยหมดความสงสัย

อุปสรรคในการสกัดกั้น ที่ปฏิบัติมาตั้งแต่วันแรกจนถึงวันนี้ เราเจอสิ่งเหล่านี้ บางคนเจอทุกวัน บางทีอุทธัจจกุกกุจจะ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ พยาปาทะคือความหงุดหงิด ความขัดใจไม่พอใจ เพราะใจของเราส่งไปอยู่กับเขา ไปคอยดูเขา ไปคอยรู้เขา ไปจัดแจงเขา ไปบงการเขาเลย ไม่พอใจในเขา ทั้งที่เขาไม่เกี่ยวอะไรกับเราเลย เขาเดินก็เรื่องของเขาใช่ไหม ไม่ใช่เรื่องของเรา เขาจะวิ่งก็เรื่องของเขาไม่ใช่เรื่องของเรา แต่เราก็ไปมองแล้วเกิดความรู้สึกรำคาญใจ แล้วก็เลยไม่พอใจ ใจมนุษย์

เป็นแบบนี้ เรื่องของเราไม่ค่อยรู้ ชอบรู้เรื่องของคนอื่น พอไปรู้เรื่องของคนอื่นแล้วก็ทำให้ใจเป็นทุกข์

รู้ใจเพียงอย่างเดียวแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง

การปฏิบัติธรรมนี้ถ้ามาสรุปกันทั้งหมด วิธีการแก้ปัญหาด้วยการรู้ทันความคิดของตัวเอง เป็นวิธีการแก้ปัญหารวบยอด ไม่ว่าปัญหาอะไรจะเกิดขึ้นรู้ทันความคิดของตัวเอง

นั่งสมาธิโยกไปโยกมาหมุนไปหมุนมายังมีอยู่บ้างหรือเปล่า ให้ไปดูความคิดของตัวเองแล้วก็หยุด ตอนคิดจะหมุนคิดก่อนจึงหมุนคิดก่อนจึงโยกตัวคิดทำให้กายโยก จับความคิดทันกายก็หยุดโยก แก้ปัญหาด้วยการรู้ทันความคิดไม่ใช่รู้กาย บางทีไม่ชัดไม่รู้ว่ารู้อะไรเลยไปจับกาย จับกายไม่หยุด จับกายเราก็รู้กายทัน กายโยกไปเราก็รู้กายโยกมาก็รู้ เพราะกายเป็นไปตามอำนาจของความคิด ไปจับตัวบงการกายได้แล้วกายจะเป็นไปแบบนั้นไม่ได้อีกต่อไป คือจับหัวหน้าเขาได้

ปัญหาก็คือรู้สึกใจของเราไม่ทัน ปัญหาอยู่ตรงกำหนดใจไม่ทัน ทำไมกำหนดใจไม่ทัน ก็ต้องอบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ที่กล่าวแล้วข้างต้นให้แก่กล้าและปรับอินทรีย์ให้สมดุล บางครั้งศรัทธาน้อยปัญญามาก ฉลาดเกินครู แบบนี้ไม่เชื่อ เทศน์ดีแสนดีก็ไม่ฟัง สู้ตัวเราเองไม่ได้ ปัญญามากศรัทธาน้อย เพิ่มศรัทธาเสียหน่อยหนึ่ง ถ้าศรัทธามากปัญญาน้อยเชื่อมากเกินไปงมงายเชื่อโดยขาดการพิจารณา แล้วก็วิริยะมากเกินไป จิตตกจากปัจจุบันอารมณ์ สมาธิมากเกินไปจิตเกาะติดกับอารมณ์อย่างเดียว ไม่ยอมรับรู้อารมณ์อย่างอื่นอีกตกจากปัจจุบันอารมณ์อีก สมาธิมากเกินไปก็ไม่ดี วิริยะมากเกินไปก็ไม่ดี ต้องสมาธิกับวิริยะพอๆกัน แล้วขนาดไหนพอกัน ขนาดที่พอกันไม่มีเครื่องวัด นั่งหนึ่งชั่วโมงเดินหนึ่งชั่วโมงเป็นเครื่องวัดก็ไม่ได้ แล้วอะไรเป็นเครื่องวัด รู้ได้โดยอาศัยการสังเกตว่าจิตไม่ตกจากปัจจุบันธรรม

ถ้าจิตอยู่กับปัจจุบันธรรมคือ กายเดิน กายยืน กายนั่ง กายนอน ได้สะดวกจิตอยู่กับความรู้สึกได้สะดวกตามทัน เรียกว่าวิริยะกับสมาธิเขาพอดีกัน เอาตรงนี้เป็นเครื่องวัด

เพียรมากเกินไป เกิดจากความพยายามมากแล้วกำหนดปัจจุบันธรรมไม่ได้เรียกว่าวิริยะมาก ต้องหยุดเพียรหยุดพยายามระลึกทำอย่างไร เอาจิตมาไว้กับอารมณ์เดียว มาดูลมหายใจก็ได้ จิตก็จะอยู่กับอารมณ์เดียว พอจิตสงบจิตเบาจิตสบายอีก จิตเบาจิตสบายไม่อยากจะไปไหนอีกแล้ว จิตเกาะติดอยู่กับอารมณ์เดียว รูปมีก็ไม่ยอมรับรู้ เสียงมีก็ไม่ยอมรับรู้ รสมีก็ไม่ยอมรับรู้ ขาดความพยายามอีก สมาธิมากเกินไปเกียจคร้านอีกไม่เพียรก็ต้องปรับ การปรับก็ต้องระวังใจ ต้องดูว่าพอดีไหมขนาดนี้ ถ้าทำให้จิตใจสงบ ก็ต้องระวังใจ อย่าสงบมากเกินไป สงบพอประมาณ ต้องเพียรทันที ถ้าเพียรก็ดูว่าขณะที่เพียรอยู่ ยังอยู่กับปัจจุบันธรรมไหม ถ้ายังอยู่กับปัจจุบันธรรมก็เพียรได้ตลอด ถ้าหลุดจากปัจจุบันธรรมพยายามเอาไว้ก็ไม่อยู่ก็หยุดก่อน ต้องปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน

คราวนี้ใช้อะไรปรับ เอาอะไรมาเป็นตัวปรับ ตัวปรับคือสติเพียงตัวเดียว สติทำให้สมาธิมากก็ได้ สติทำให้วิริยะมากก็ได้ ถ้าเพียรระลึกไปในอารมณ์หลายอย่างที่มาปรากฏ สติก็จะทำให้วิริยะเกิด ถ้าเพียรระลึกถึงอารมณ์เพียงอย่างเดียว สติก็จะทำให้สมาธิเกิด แล้วแต่ต้องการปรับอะไร ใช้สติเป็นตัวปรับเอาสติมาเป็นตัวปรับอินทรีย์

ศรัทธากับปัญญาก็เหมือนกัน ใช้สติมาเป็นตัวปรับ ใช้สติระลึกเตือนใจในขณะศรัทธามากเกินไป จะทำอย่างไร ศรัทธามากก็งมงาย ศรัทธามากก็เห็นคลาดเคลื่อนที่เขาเห็นกันว่าพระพุทธเจ้ายังอยู่ จะบอกว่าพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้วสูญไปได้อย่างไร เมื่อคืนยังไปนั่งคุยกันมา แล้วท่านยังมีน้ำพระทัยเมตตาเอื้อมพระหัตถ์มาลูบศีรษะของเราด้วย แล้วจะบอกพระพุทธเจ้าไม่มีแล้วได้อย่างไร เชื่อว่า

เป็นของจริง ที่เห็นก็คือหลับตาแล้วไปเห็น ทึกทักเอามาเป็นของจริง ยึดเอานิมิตมาเป็นของจริง นิพพานเป็นกลุ่มเป็นก้อนนิพพานเป็นอัตตาเป็นตัวตน นั้นเกิดจากศรัทธามากเกินไปเท่านั้นเอง ทำอย่างไร เอาสติปรับ กำหนดความรู้สึกที่เชื่อมั่นว่ามี ต้องเอาสติมาสลาย พอกำหนดความรู้สึกเชื่อไปสักระยะหนึ่ง มีความรู้สึกเชื่อ ก็กำหนดรู้ เชื่อก็กำหนดรู้ พอกำหนดรู้ รู้ รู้ ก็จะเห็นว่าเชื่อก็ไม่เที่ยงเสียแล้ว เชื่อก็เปลี่ยนอีกแล้ว เชื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับ เชื่อก็เชื่อถือไม่ได้ คราวนี้ก็เลยเฉย ศรัทธาก็ลด พอศรัทธาลด ก็เห็นว่าทุกสิ่งอย่างเปลี่ยนแปลง ปัญญาก็เกิด เป็นการปรับให้ปัญญาเกิด

ปัญญามากเกินไปทำอย่างไร เขาเรียกปัญญาเกินสติ อะไรก็รู้ไปหมด อาจารย์จะพูดก็รู้ทันไปหมด พูดอย่างนี้พูดอย่างนั้นไม่ต้องพูดแล้วรู้แล้ว มารายงานถึงเป็นอย่างนี้ๆ อาจารย์จะแก้ให้ ไม่ต้องแก้ รู้แล้วๆๆๆ กลับไปก็เลยไม่ได้ต่อ รู้ทันอาจารย์หมดว่าท่านจะแก้อย่างไร ปัญญามากก็เอาสติมาแก้กำหนดดูตัวปัญญาเลย ระลึกถึงปัญญาความรู้สึก พอไประลึกถึงปัญญาความรู้สึก ระลึกๆๆๆ พอความรู้สึกเกิดขึ้น เฉลียวฉลาดว่องไวเกิดขึ้น ระลึกรู้ๆๆๆ พอไประลึกรู้สักครู่หนึ่ง ความรู้สึกไวก็เปลี่ยนแปลง ความรู้สึกไวก็ไม่เที่ยง รู้สึกไวก็เชื่อถือไม่ได้อีกเหมือนกัน

การใช้สติในการปรับอินทรีย์ ปรับได้ต้องฉลาดในการปรับ ปรับเป็นแล้วจะปรับได้ทั้งหมด ปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกัน วิริยะกับสมาธิให้เสมอกัน ฉะนั้นมีอะไรเกิดขึ้น ต้องอาศัยสติ สติยิ่งมากยิ่งดี ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในระหว่างเราปฏิบัติธรรม เอาสติระลึกให้ทัน ระลึกให้ทันความรู้สึก เน้นไปยังความรู้สึกแล้วจะแก้ปัญหาได้ทั้งหมด ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นสติสามารถสยบได้ คือจะเข้าไประลึกรู้แล้วแก้ปัญหาได้ทั้งหมด จะรู้สึกอะไรๆ ก็แล้วแต่ เอาสติเข้าไประลึกถึง ดูความรู้สึกเป็นแล้วจะแก้ปัญหาได้ทั้งหมด ถ้าเราฉลาดในจิตของตัวเองแล้วแก้ปัญหาได้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าเราไม่ฉลาดในการดูวาระจิตของตนเอง ไม่เป็นไรแต่ขอให้ฉลาดในการดูใจของตนเองก็พอ ถ้าฉลาดในการดูใจของตนเอง ฉลาดในการดูความรู้สึกของตนเองนั้น แก้ปัญหาต่างๆ ได้ ฉลาดในการอ่านความรู้สึก ใช้ศัพท์ง่ายๆ ว่าอ่านก็แล้วกัน คำว่าดูไม่รู้จะดูอย่างไร จะเอาตาไปดู ใช้คำว่าอ่าน คอยอ่านความรู้สึกของตนเองง่ายขึ้นไหม ความรู้สึกเป็นอย่างไรก็อ่านให้ออก

มองความรู้สึกไม่เห็นจะอ่านอย่างไร ไม่รู้จักความรู้สึกแล้วจะอ่านอย่างไร ลำบากอีกเหมือนกันยุ่งยากไปหมด เริ่มต้นใหม่ความรู้สึกเป็นอย่างไรก็ไม่รู้อีกอะไรคือความรู้สึก งงไปหมด ไม่รู้จะดูอย่างไร ไม่รู้จะอ่านอย่างไร ปฏิเสธไม่ได้ว่าเราไม่รู้สึก ตอนที่เราไม่ชอบใครก็คือความรู้สึกโกรธ รู้สึกโกรธรู้สึกอยากได้ มีความรู้สึกสองชนิดนี้เวลาใดเราอ่านก่อน อ่านก็คือดู ดูมีสองดู ดูด้วยตาและดูด้วยใจ ถ้าเกี่ยวกับธรรมะที่ปฏิบัติ คำว่าดูหมายถึงดูด้วยใจ ใช้ความรู้สึกเข้าไปดู ใช้ความรู้สึกเข้าไปรับรู้นั่นเอง อาศัยความรู้สึกเข้าไปรับรู้ แล้วก็จะแก้ปัญหาต่างๆ ได้ทั้งหมด สามารถขจัดปัญหาได้ด้วยการตามรู้ใจของตนเอง

บางครั้งก็เป็นอุปสรรคไม่รู้จะดูอะไร แล้วก็มีอยู่หลายอย่างจิตของคนเราชอบเกิดอุปาทาน อุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น ทำอะไรไปสักพักหนึ่งอุปาทานเกิด บางทีการปฏิบัติของเราเป็นอุปสรรคต่อตัวเราก็มี ไปยึดมั่นอารมณ์ที่ระลึกเป็นอุปสรรคแก่ปัญญาก็ได้ อารมณ์ของสติเป็นอุปสรรคแก่ปัญญาได้ เป็นอุปสรรคอย่างไร เราระลึกถึงอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่แล้วจิตยึดมั่นในอารมณ์นั้น จิตยึดมั่นในอารมณ์นั้นกลายเป็นอุปาทานขึ้นมา ปฏิบัติเวลาใดก็ต้องเอาอารมณ์นั้นเอาอารมณ์อื่นไม่ได้ สมาธิกับวิปัสสนาจะต่างกัน ต่างกันที่ตรงไหน สมาธิเน้นไปในด้านการยึดถืออารมณ์ แล้วจิตจะเกิดอุปาทาน แต่วิปัสสนาเน้นการปล่อยวางอารมณ์ สมาธิคือตัวสงบแนบแน่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพียงอารมณ์เดียว แล้วก็ไม่เอาอารมณ์อื่น ไม่รับรู้อารมณ์อื่นเรียกว่า

จิตสงบ จิตตั้งมั่นจิตไม่หวั่นไหวจนกระทั่งแนบแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น ไม่ยอมรับรู้เรื่องอื่น เรียกว่าอัปปนา เรียกว่าฌาน นั้นคือธรรมชาติของสมาธิ สมาธิจะยึดอารมณ์แล้วเกาะติดกับอารมณ์นั้น

การเจริญวิปัสสนาเน้นการไม่ผูกติดกับอารมณ์ การฝึกวิปัสสนาจึงให้ฝึกการย้ายจิตไปในอารมณ์ต่างๆ ให้คล่อง ย้ายอย่างไร ย้ายไปทางตาบ้าง ย้ายไปทางหูบ้าง ย้ายไปทางจมูกบ้าง ย้ายไปทางลิ้นบ้าง ย้ายไปที่กายบ้าง ย้ายไปที่ใจโดยตรงบ้าง ยักย้ายไปตลอดเลย แล้วแต่มีอารมณ์อะไรมาปรากฏก็ย้ายไปรับรู้ ฉะนั้นจิตจะต้องวิ่งได้ไว พร้อมที่จะวิ่งไปรับทางตาทันที ถ้ามาทางตา เมื่อรับเสร็จแล้วก็พร้อมที่จะปล่อยทันที แล้วไปรับทางอื่นอีกถ้ามา ไม่ไปเกาะติดไว้ทางนั้นแห่งเดียว ถ้าเกาะติดแล้วจะผิดทาง ให้เข้าใจอย่างนี้ว่าเกาะติดไม่ได้ พอรับรู้ทางตาแล้ว ทางตาหมดก็ปล่อยเลยไม่เอาแล้ว พร้อมที่จะไปรับรู้ใหม่ ถ้ามาทางหู พร้อมที่จะไปรับรู้ใหม่ ถ้ามาทางจมูก มาทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จิตว่องไวต่อการรับรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และก็ทางใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางกายก็ไม่ติดอยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งอีก

พระพุทธเจ้าจึงทรงวางรากฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ให้จิตเลื่อนไปในส่วนต่างๆ ของกายไม่หยุดอยู่นิ่งๆ ที่ให้ทดลองกำหนดเอาไว้กลางกระหม่อม แล้วค่อยๆ เลื่อนไปๆ ไม่หยุดอยู่นิ่งๆ เลื่อนไปเรื่อยๆ จิตไม่หยุดอยู่นิ่งแล้ว ไปเรื่อยๆ ฝึกย้ายจิตนั่นเอง ให้จิตมีการโยกย้ายไปรับรู้ในส่วนต่างๆ พอจิตโยกย้ายไปตรงไหนก็ได้คล่อง จิตก็ไวเอาไปใช้รับรู้ทางตาก็ได้ ทางหูก็ได้ ทางจมูกก็ได้ ทางลิ้นก็ได้ ทางกายก็ได้ รับรู้ทางใจโดยตรงก็ได้

สังเกตไหม คนที่กำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดอะไร ต้องมาหาลมหายใจทันที นั่นคืออุปาทานเพราะสมาธิทำให้เกิดยึดติดในอารมณ์

ดูอาการแล้วไม่ย้ายจิตไปในกายส่วนต่างๆ จิตจะติดอยู่ตรงนี้ พอจิตติดอยู่ไม่ไป จะกำหนดอะไรก็มาตรงนี้แล้ว จะทำอะไรจิตมาตรงนี้แล้ว เหมือนกับเอาจิตไปไว้แห่งใดแห่งหนึ่ง แล้วจิตไม่ยอมไป เกาะติดอยู่ตรงนั้น แน่นอยู่ตรงนั้น อันนั้นเป็นอุปาทาน ตัวอารมณ์ที่จิตเข้าไปยึดติดไปรับรู้เพียงแห่งเดียวส่วนเดียว ถ้าจิตไม่โยกย้ายไม่ไวต่อการรับรู้ไม่เป็นอุปการะต่อปัญญา แต่ถ้าจิตพร้อมจะโยกย้ายไวต่อการรับรู้ทางอายตนะก็จะเป็นตัวอุปการะแก่ปัญญา เราจะต้องเข้าใจว่าการเจริญวิปัสสนาเป็นการฝึกจิตให้รู้สึกไว ฉะนั้นรู้สึกอย่างไรก็ได้ เย็นมาก็รู้ ร้อนมาก็รู้ เสียงมาก็รู้ ถ้าเสียงมาแล้วแช่อยู่ก็ไม่ได้ กำหนดเสียงใหม่ๆ แล้วชอบแช่จะฟังเสียงต่อ เงี่ยหูฟัง เสียงยังไม่มาก็คอยอีก วิปัสสนาไม่ใช่การรอคอย ถ้าเสียงไม่มาก็ไม่ไปไหน คอยจ้องอยู่ตรงนั้นเดี๋ยวจะมาจ้อง พอเสียงมาเออรู้แล้ว รู้ทัน แล้วก็คอยจ้องอยู่ไม่ไปไหนแบบนี้ก็ไม่เอา

การเจริญวิปัสสนาเหมือนกับการเล่นปิงปอง ลูกมาทางไหน ก็พร้อมจะไปรับทางนั้น รับลูกให้ได้ ไม่รู้เขาจะมาทางไหนก็แล้วแต่ต้องคอยรับให้ได้ ถ้ารับไม่ได้ก็เสียคะแนน วิปัสสนาก็เหมือนกันอารมณ์มาทางไหนก็ต้องไปรับรู้ทางนั้นให้ได้ อารมณ์มาทางตาก็ต้องไปรับรู้ทางตา อารมณ์มาทางหูก็ต้องไปรับรู้ทางหู อารมณ์มาทางจมูกต้องรับรู้ทางจมูก อารมณ์มาทางลิ้นต้องรับรู้ทางลิ้น อารมณ์มาทางกายต้องรับรู้ทางกาย มาโดยตรงทางใจก็ต้องรู้โดยตรงทางใจ คือเป็นการรับทัน แล้วไม่ไปรอรับอยู่แล้วเหมือนการเล่นลูกปิงปองไปคอยรับอยู่ตรงนี้อย่างเดียว พอรอทางนี้เขาไปทางอื่นก็รับไม่ได้ วิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะเหมือนกับเครื่องจับเรดาร์ ไม่ว่าสิ่งแปลกปลอมจะมาทางไหน เครื่องจับเรดาร์ที่จับอาวุธทางอากาศจะหมุนเวียนอยู่ ทีนี้มาทางไหนจะชี้ไปทางนั้น รูปธรรมหยาบๆ เขาสามารถสกัดกลางอากาศได้ ยิงขีปนาวุธมาในอากาศใช้เครื่องเรดาร์จับแล้วไปสลายขีปนาวุธทางอากาศ

สติและปัญญาของบุคคลที่รู้ทันทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหมือนกับเครื่องยิง อารมณ์มาทางตา ยิงปังสลายไปเลย เลยไม่รู้จะยินดียินร้ายอะไร สลายไปแล้ว มาทางหูก็ยิงปังอีก มาทางจมูกก็ยิงปังอีก สติยังยิงปังลงไป ยิงไปๆ ลองฝึกอย่างนี้ มาทางไหนยิงเลย ยินดีไม่เกิด ยินร้ายไม่เกิด จะไม่มีความยินดียินร้ายเพราะยิงสลายไปแล้ว การไปรับรู้ทันต่อการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความรู้สึกยินดีความรู้สึกยินร้ายไม่เกิด ความรู้สึกชอบใจความรู้สึกไม่ชอบใจไม่เกิด

อาตมาก็นำเอาเรื่องพุทธภาษิตมาขยาย เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจให้เราอดทนต่อการปฏิบัติ สร้างที่พึ่ง สร้างเกาะที่จะให้เราไม่จมน้ำตาย คือ อาศัยคุณธรรม ๔ ประการในการสร้างที่พึ่ง อาศัยความขยัน อาศัยความไม่ประมาท อาศัยการสำรวมในศีล อาศัยการฝึกฝนอินทรีย์สำรวมอินทรีย์ การอบรมอินทรีย์จะทำให้เกิดความพากเพียรพยายามการเจริญสติการอบรมปัญญาของเราให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น แล้วก็นำเอาอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นแก่การปฏิบัติ คือความเพลิดเพลินในการคิดถึงอารมณ์ อันเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสติอบรมปัญญา ความรู้สึกขัดใจหงุดหงิดใจไม่ชอบใจไม่พอใจในสิ่งทั้งหลายรอบด้าน โดยการตามรู้สึกไม่ทัน เป็นอุปสรรคต่อการเจริญสติอบรมปัญญา ความเบื่อหน่ายต่ออารมณ์ ความถดถอยต่ออารมณ์เป็นอุปสรรคทำให้ล่าช้าต่อการเจริญสติเจริญปัญญา ความฟุ้งความรำคาญใจถ้าเรารู้ไม่ทันใจจะเป็นเหตุให้เกิดความล่าช้าในการอบรมปัญญา รวมถึงความสงสัยลังเลใจในอุบายวิธีที่กำลังปฏิบัติอยู่ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความล่าช้าต่อการพากเพียรต่อการอบรมปัญญา ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่นำมาขยายให้คิดพิจารณา

ขอให้ทุกท่านนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติและมีกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติกันต่อไป

ตอน ๘

วันนี้อีกวันหากเกิดอารมณ์หงุดหงิดมาดูใจกัน ท่านทั้งหลายได้ทดลองสัมผัสกับความร้อนมาหนึ่งวัน วันต่อไปจะให้เปิดแอร์โดยปกติ ทดลองแล้วรู้สึกอย่างไรได้เห็นความรู้สึกร้อนไหม ความร้อนมีอยู่จริงที่ร่างกายของเรา ความรู้สึกไม่สบายมีอยู่เราได้เห็นสภาพของเวทนาปรากฏชัด ถ้ากำหนดปัจจุบันธรรมทัน ความรู้สึกหงุดหงิดความรู้สึกกระวนกระวายความรู้สึกไม่พอใจจะไม่มี แต่ถ้ากำหนดไม่ทัน ความรู้สึกกระวนกระวายความรู้สึกหงุดหงิดความรู้สึกไม่สบายความรู้สึกไม่พอใจก็เกิดขึ้น เป็นธรรมชาติของเขาเช่นนี้ เมื่อร้อนมีอยู่ความรู้สึกร้อนจึงเกิดขึ้น เมื่อเย็นมีอยู่ความรู้สึกเย็นจึงเกิดขึ้น เราจะได้นำมาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสติ

เจริญสติโดยใส่ใจในขณะที่เกิดความรู้สึกร้อน ให้เอาความรู้สึกร้อนนี้มาเป็นอารมณ์ เพียงแต่รับรู้ว่าความรู้สึกร้อนมีอยู่ ความรู้สึกที่รับรู้นั้นเป็นสภาพนามธรรม ถ้าเผลอเมื่อไรความรู้สึกหงุดหงิดความไม่สบายจากความร้อนจะเกิดขึ้น ถ้าความรู้สึกหงุดหงิดมีอยู่อีกให้ใส่ใจในความรู้สึกนั้น พระพุทธเจ้าท่านทรงต้องการให้เราอยู่กับสภาพความเป็นจริง เมื่อร้อนมีอยู่เมื่อเย็นมีอยู่สภาพใดเกิดขึ้นมีอยู่ให้เรากำหนดรู้ ให้เข้าไประลึกเข้าไปกระทำความรู้สึกในสภาพนั้น เราจะได้เห็นสภาพของนามธรรมชัดเจน

เรื่องความรู้สึกที่เป็นเวทนารู้จักกันบ้างแล้ว คราวนี้อาตมาจะได้ปรารภถึงเรื่องจิต สภาพของจิตในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือเอาจิตมาเป็นอารมณ์ของสติ

จิตคืออะไร จิตได้แก่สภาพความรู้สึก สภาพความรู้สึกที่ไหนบ้าง

ความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะตาเห็น
ความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะหูได้ยิน
ความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะจมูกได้กลิ่น
ความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะลิ้นลิ้มรส
ความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะกายได้สัมผัสกับความเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึง และความรู้สึกทางใจโดยตรง

ให้ลองมองมาตรงนี้ มีสภาพความรู้สึกเกิดขึ้นไหม ในขณะที่มองไปในที่ต่างๆ มองข้างๆ มองข้างบน มองข้างล่าง ให้มองดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น มองดูครั้งหนึ่งก็เห็นครั้งหนึ่ง ความรู้สึกเห็นเป็นนามธรรม รู้สึกในสิ่งที่เรามองเห็น ความรู้สึกนั้นเป็นจิต ถ้าใส่ใจความรู้สึกก็คือใส่ใจตรงนั้นนั่นแหละการใส่ใจในความรู้สึกเพียงแต่รู้ว่ามีความรู้สึกเท่านั้นเอง รู้สึกเห็น รู้สึกได้ยิน รู้สึกได้กลิ่น รู้สึกลิ้มรส รู้สึกกระทบรู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึง เป็นสภาพของนามธรรมทั้งหมด เมื่อความรู้สึกมีอยู่ความรู้สึกนั้นเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้ว

ในขณะที่มีเสียงดังขึ้นเราเกิดความรู้สึกได้ยิน คราวนี้สังเกตว่าขณะเสียงดังเราเข้าไปรับรู้อย่างไรในขณะนั้น ถ้ารู้สึกว่าเป็นเสียงอะไร ความรู้สึกเหล่านั้นเป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นก็เหมือนกันขณะที่มองเห็นรู้ว่าเป็นอะไรสภาพความรู้ว่าเป็นอะไรเป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นแล้วรู้จัก ความรู้จักได้แก่สัญญาเห็น เห็นแล้วร้องเรียกชื่อที่ปรากฏเป็นสมมุติบัญญัติ ความรู้สึกเหล่านี้คือความรู้สึกที่เป็นนามธรรม คราวนี้ลองหยิบอะไรขึ้นมาสักอย่าง รู้หรือไม่ว่าเป็นอะไร ขณะนี้แล้วพิสูจน์ในใจของตัวเราเองว่าความรู้สึกมีอยู่จริงไหม

ฉะนั้นทันทีที่รู้ว่าเป็นสภาพของนามธรรมมีอยู่ ความรู้สึกนั้นมีอยู่ มีอยู่ที่ไหน มีอยู่ภายใน ถ้าระลึกทันจะเห็นว่ามีความรู้สึกผุดขึ้นข้างในและที่ไปรู้ว่าเป็นอะไรนั้นเป็นนามธรรม ถ้าใส่ใจในนามธรรมเราก็ได้ใส่ใจ

ในความรู้สึกที่เกิดขึ้น ลองเหลียวมองแล้วสังเกตว่าไม่ได้เห็นสิ่งเดียว เห็นตรงนี้รู้สึกไหม เกิดความรู้สึกไหม เห็นสิ่งเดียวกันหรือเปล่า มองดูว่าเห็นสิ่งเดียวหรือหลายสิ่ง มองหลายสิ่งคือหลายรู้เพราะหนึ่งรู้จะรู้ได้เพียงหนึ่งสิ่ง ถ้าเห็นได้ว่าเป็นหลายสิ่ง ความรู้สึกมีหลายรู้สึก ให้สังเกตความรู้สึกจากสิ่งเหล่านี้ ขณะที่มองไปรู้สึกความแตกต่าง รู้สึกตรงนี้แล้ว รู้สึกตรงนี้แล้วสังเกต เพียงแต่รู้ว่ามีความรู้สึกก็ใช้ได้แล้ว มีความรู้สึกพูดให้เห็นเป็นรูปธรรมนี้พูดยาก เจริญสติกันมาพอประมาณสามารถฟังเข้าใจและเริ่มมองเห็นความรู้สึกข้างในของตัวเอง

อาตมาต้องการให้เข้าใจชัดเจน ย้อนกลับมาดูกาย ยกแขนขึ้นแล้วเอามือจับแขนไว้แบบนี้ ระหว่างจับกับปล่อยมีความรู้สึกอย่างไร ลองจับกับปล่อยเหมือนกันไหม...ไม่เหมือนกัน นั่นคือความรู้สึก ต่อไปลองขยับมือแล้วเลื่อนไป มีความรู้สึกที่เลื่อนไหม นั่นคือความรู้สึกที่เลื่อนไป นั่นแหละคือความรู้สึกเข้าไปรู้สึก รู้สึกทางไหน รู้สึกทางกาย สังเกตแล้วลองเคลื่อนไปความรู้สึกนี้เป็นสภาพความรู้สึก กระทบเป็นผัสสะเป็นกายสัมผัสสะคือผัสสะทางกาย

สภาพของความรู้สึกรับรู้ทางใดทางหนึ่งทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น ให้สังเกตความรู้สึกที่มาแต่ละทาง ความรู้สึกในเสียง ความรู้สึกในกลิ่น ความรู้สึกเย็นร้อนที่มากระทบ เป็นความรู้สึกเหมือนกันหรือไม่ ถ้าสติของเราว่องไวใส่ใจได้ทันจะเห็นว่าความรู้สึกเหล่านั้นเป็นสภาพรู้เหมือนกัน คือเขามีหน้าที่รู้ รู้ รู้ เท่านั้น แต่รู้กันคนละทางเท่านั้นเอง ความรู้เหล่านั้นคือจิตรู้

สภาพจิตเกิดขึ้นทางใดก็ตาม เป็นทางตาบ้างหรือทางหูบ้าง ท่านให้นำเอาจิตเหล่านั้นมาเป็นอารมณ์ เอาจิตเหล่านั้นมาให้เรารับรู้ เอาจิตเหล่านั้นมาเป็นอุปกรณ์ให้ระลึกถึง เพื่อให้สติเกิดเพื่อให้สัมปชัญญะเกิดขึ้น

ความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะที่รู้สึกแต่ละคราว เพียงแต่ให้ใส่ใจรับรู้ในความรู้สึกเหล่านั้นเท่านั้นเอง พอเข้าไปรับรู้ในความรู้สึกเหล่านั้น เรามีนามธรรมเป็นอารมณ์แล้วสังเกตความรู้สึกอีก สังเกตให้ดีจะเห็นว่าความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไป สภาพความรู้สึกเขาเปลี่ยนอยู่ตลอด ความรู้สึกอย่างนี้เกิด ความรู้สึกอย่างนั้นเกิด ถ้าระลึกไปรอบกายจะเห็นชัดเจน ขณะนี้เราระลึกรอบกาย ระลึกไปข้างหนึ่ง รู้อย่างหนึ่ง ระลึกไปอีกข้างหนึ่ง รู้อย่างหนึ่ง กายเดียวแต่ความรู้สึกไม่เหมือนกัน ระลึกไปข้างหนึ่งรู้สึกเย็น ระลึกไปอีกข้างหนึ่งรู้สึกร้อน ในกายเดียวนี้ไม่เหมือนกัน มีทั้งร้อนมีทั้งเย็นกระทบอยู่ แต่ถ้าไม่ได้ระลึกไปในกาย เสมือนกับร้อนก็ไม่มีเย็นก็ไม่มี แต่ที่จริงกายนี้มีเย็นกระทบอยู่ด้วยมีร้อนกระทบอยู่ด้วย เพียงไม่ได้ระลึกถึงเท่านั้นเอง พอระลึกถึงจึงรู้ว่ามีสภาพเย็นสภาพร้อนปรากฏ ที่รู้ว่าเย็น รู้ว่าร้อน นี้คือความรู้สึกรู้ ให้เข้าใจว่านั่นเป็นความรู้สึก ท่านแสดงจิตไว้หลายชนิดในเรื่องของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าทรงเลือกแสดงธรรมะที่กำหนดรู้ได้ง่ายที่ปรากฏชัดมาแสดงก่อน จิตหยาบรู้ได้ง่ายคือจิตอยากได้ จิตหงุดหงิด จิตมีราคะ

ในขณะราคะเกิดขึ้นก็รู้ ในขณะราคะไม่ได้เกิดขึ้นก็รู้ ท่านเรียกว่าจิตมีราคะจิตปราศจากราคะ เป็นจิตที่เกิดความต้องการ ต้องการดู ต้องการเห็น ต้องการได้ยิน ต้องการได้กลิ่น ต้องการที่จะลิ้มรส ต้องการอากาศเย็น มีหรือเปล่าในขณะจิตต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ท่านเรียกว่าจิตมีราคะ จิตอยากได้ อยากเห็นรูป อยากฟังเสียง อยากดมกลิ่น อยากลิ้มรส อยากสัมผัสกับอากาศที่สบายพอดี ร้อนเกินไปอยากได้เย็น เป็นความรู้สึกที่เป็นปฏิปักษ์กัน ในขณะสัมผัสเย็นต้องการความอบอุ่น ในขณะสัมผัสร้อนต้องการความเย็น ความรู้สึกของจิตเหล่านั้นปรากฏชัด ท่านเรียกว่าจิตมีราคะ อยากจะไป อยากจะอยู่ อยากทำอะไรๆ ความรู้สึกเหล่านั้นเป็นความรู้สึกที่มีอยู่ชัด ความรู้สึกเหล่านี้เกิดเวลาใด

เราใส่ใจรู้ ถ้าจิตฝึกมาดีพอประมาณเวลารู้จะเห็นความรู้สึกปรากฏเกิดขึ้นในลักษณะผุดขึ้นภายใน จิตสงบพอประมาณจะเห็นความรู้สึกตนเองชัดเจนความรู้สึกเกิดขึ้นผลัดเปลี่ยนเวียนกันไป เดี๋ยวอย่างนี้เกิด เดี๋ยวอีกอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเหมือนกับนั่งดูอะไรอยู่แล้วเห็นสิ่งนั้นมา ความรู้สึกข้างในก็เหมือนกันสับเปลี่ยนเวียนกัน เหมือนกับดูการแสดงบนเวที เมื่อตัวเขาปรากฏบนเวทีเห็นคนนี้มาปรากฏตัวแล้วลงไป อีกคนหนึ่งขึ้นมาปรากฏตัวอีกแล้วลงจากเวทีไป สภาพจิตก็เช่นกันมาปรากฏผุดขึ้นข้างใน มาปรากฏผุดขึ้นแล้วจากไปประเดี๋ยวความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งมาปรากฏตัว ปรากฏขึ้นแล้วปรากฏเสร็จหมดไปอีก ความรู้สึกอย่างอื่นปรากฏเกิดขึ้นอีก มีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเรารับรู้เท่านั้นเอง

เจริญสติคือรับรู้ รับรู้ว่ามีอยู่อย่าไปจัดแจงให้เขาเป็นอย่างนี้ให้เขาเป็นอย่างนั้น อย่าไปจัดแจงว่าให้เขาเกิดขึ้นบ่อยๆ อย่าไปจัดแจงว่าอย่าให้เกิดขึ้น เราประสบปัญหาในการปฏิบัติธรรมจากการจัดแจงปฏิบัติไปแล้วประสบปัญหาวุ่นวายคุมไม่อยู่ รู้สึกร้อนเกิดขึ้นไปจัดแจงว่าไม่เอาอย่างนี้ หรือเกิดความหงุดหงิดเกิดขึ้นจัดแจงไม่เอาไม่อยากได้ ฟุ้งเกิดขึ้นจัดแจงอีกไม่อยากได้ไม่ต้องการความรู้สึกที่เข้าไปจัดแจง ทำให้การปฏิบัติของเรามีปัญหาหงุดหงิดที่คุมไม่อยู่เพราะกำลังจัดแจงสิ่งที่เกิดขึ้นโดยปกติของเขา สภาพความรู้สึกเกิดขึ้นโดยปกติของเขา เข้าไปจัดแจงในลักษณะอยากได้บ้างไม่อยากได้บ้าง แต่ว่าในขณะเมื่อมีความอยากได้ไม่อยากได้เกิดขึ้น ท่านให้เรารับรู้อีก ถ้าจิตอยากได้เรารับรู้ ความรู้สึกอยากได้หมดไปเราก็เข้าไปรับรู้ จิตเกิดความรู้สึกไม่ต้องการเกิดขึ้นรับรู้อีก ท่านให้เรารับรู้ จิตไม่ต้องการเห็น ไม่ต้องการได้ยิน ไม่ต้องการดมกลิ่น ไม่ต้องการลิ้มรส ไม่ต้องการสัมผัสในลักษณะอย่างนั้น ความรู้สึกไม่ต้องการเกิดขึ้น หรือไม่ต้องการความรู้สึกอย่างนี้เวลาใด ความรู้สึกไม่ต้องการเกิดขึ้นภายใน เรารับรู้ ความรู้สึกไม่ต้องการ

เป็นจิตมีโทสะ จิตเกิดอาการหงุดหงิด จิตเกิดอาการไม่ต้องการ ไม่ต้องการเห็น ไม่ต้องการได้ยิน ไม่ต้องการได้กลิ่น ไม่ต้องการลิ้มรส ไม่ต้องการสัมผัสกับเรื่องราวต่างๆ เห็นแล้วไม่ต้องการสิ่งที่เห็น ได้ยินแล้วไม่ต้องการสิ่งที่ได้ยิน กลิ่นมีมาปรากฏไม่ต้องการกลิ่นนี้ ได้ลิ้มรสแล้วไม่ต้องการรสชนิดนี้ หรืออากาศที่สัมผัสรอบกายอยู่ในขณะนี้เรามีความรู้สึกไม่ต้องการ ท่านเรียกว่าจิตมีโทสะจิตมีปฏิฆะความขัดใจ ถ้าปล่อยให้เขาเกิดขึ้นบ่อยๆ แล้วไปแสดงร่วมกับเขาด้วย ไปปรุงแต่งเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้แล้วจะเกิดอาการหงุดหงิดขึ้นมา

หากรับรู้รับทราบความรู้สึกนั้นเฉยๆ เขาจะไม่แสดงปฏิกิริยาอะไร เพราะความรู้สึกนั้นไม่มีกำลังหนุน ถ้าเขาไม่มีกำลังสนับสนุนจะหยุดแสดงปฏิกิริยาเองต่อจากนั้นจะรู้สึกเฉย ร้อนรู้สึกเฉย เย็นก็รู้สึกเฉย เป็นความรู้สึกเฉยๆ เกิดขึ้น ยินดีไม่มียินร้ายไม่มี อยากได้ไม่มีไม่อยากได้ก็ไม่มี เพียงแต่รู้สึกเฉย เพราะความรู้สึกของเราว่องไว ความรู้สึกแต่ละชนิดเขามีแล้วเขาก็หมด ท่านมีความประสงค์ให้รู้เท่าทันในการเห็นการเกิดขึ้น ในการเสื่อมไปหมดไปเกิดขึ้นก็รู้ มีก็รู้ หมดก็รู้ ความรู้สึกหงุดหงิดมีอยู่ก็รู้ ความรู้สึกหงุดหงิดหมดไปก็รู้ เพียงแต่เข้าไปรู้เฉยๆ ความรู้สึกเหล่านี้จะปรากฏชัด เกิดขึ้นเราก็รู้ หมดไปเราก็รู้ โทสะเกิดขึ้นก็รู้ โทสะหมดไปเราก็รู้ มีโมหะให้รู้เท่าทัน โมหะจิตลุ่มหลง จิตลุ่มหลงเกิดขึ้นก็รู้ จิตไม่ลุ่มหลงเกิดขึ้น ความลุ่มหลงหมดไปก็รู้ ความลุ่มหลงรู้ได้อย่างไร หลงไปแล้วรู้ทันได้อย่างไร จิตมีราคะพอเห็นกันได้ง่าย อยากได้หรือสภาพของราคะเกิดขึ้นมองเห็นกันได้ง่าย สภาพของโทสะความหงุดหงิดความรำคาญเกิดขึ้นเห็นกันได้ง่าย สภาพของโทสะความหงุดหงิดความไม่ต้องการไม่เกิดขึ้นหมดไป พอมองเห็นกันได้ง่าย แต่โมหะเกิดขึ้นรู้ได้ยากเพราะโมหะคือภาวะที่รู้ไม่ทัน

โมหะคือสภาพที่เห็นผิดจากความจริง เป็นความรู้คลาดเคลื่อนจากความจริง ไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ ไม่รู้ในอริยสัจธรรม เราไม่ได้รู้สิ่งเหล่านี้

การรู้อย่างอื่นเหล่านั้นเรียกว่าจิตมีโมหะ จิตมีความลุ่มหลงไม่รู้เรื่องกาย เรื่องใจ ไม่รู้เรื่องความรู้สึกของตัวเอง ความจำได้หมายรู้ที่เกิดขึ้นภายในก็ไม่ได้รู้ ไม่ได้รู้เกี่ยวกับกายยืนกายเดินกายนั่งกายนอน ไม่ได้รู้ความรู้สึกทางหูจมูกลิ้นกายและทางใจ ไม่ได้รู้สึกในความสบายที่กำลังเกิด ความรู้สึกไม่สบายที่กำลังเกิด คือจิตไม่อยู่กับปัจจุบันธรรม ไม่อยู่กับอารมณ์กรรมฐาน สรุปคือไม่ได้รู้เรื่องขันธ์ ไม่ได้รู้เรื่องอายตนะ กายมีอยู่ไม่ได้รับรู้ จิตมีอยู่ไม่ได้รับรู้ ไม่รู้สภาพธรรมที่มีเหตุตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดจากเหตุ อวิชชาเป็นเหตุให้เกิดมา เป็นเหตุให้กระทำกรรม กระทำกุศลกรรมบ้างอกุศลกรรมบ้างเป็นเหตุให้เกิดการปรุงแต่ง ไม่รู้เรื่องปฏิจจสมุปบาท คือไม่รู้ข้อธรรมที่แสดงความเกิดความดับแห่งทุกข์ เมื่อไม่ได้รับรู้เรื่องเหล่านี้ ไม่รู้เรื่องดับทุกข์เรียกว่าจิตมีโมหะทั้งหมด โมหะหลงเสียแล้ว หลงแล้วจะรู้ได้อย่างไร จิตคิดไปข้างนอก จิตฟุ้งคือจิตมีโมหะเหมือนกัน ขณะรู้จิตฟุ้งครั้งหนึ่งเรียกว่ารู้จิตมีโมหะ พอไปรู้จิตฟุ้งเป็นจิตปราศจากโมหะ

เรื่องของจิตเป็นเรื่องของความละเอียดอ่อน ขณะภาวะจิตเป็นอย่างไร ท่านต้องการให้เราใส่ใจให้ไประลึกให้เข้าไปกระทำความรู้สึกในสภาพจิตเหล่านั้น ให้กำหนดรู้เป็นภาวะของจิตทั้งหมด ฟุ้งไปในอารมณ์ ท้อถอยจากอารมณ์ ภาวะจิตเกิดขึ้นอย่างไรไม่ให้ว่างเว้นให้มีสติระลึก มีสติเข้าไปรู้สึก รู้สึกในความรู้สึกเหล่านั้นทั้งหมด

จิตของบุคคลผู้เจริญสมถกรรมฐาน จิตของท่านเหล่านั้นสงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว จิตเข้าถึงความเป็นฌาน ท่านให้เข้าไปกำหนดรู้ฌานจิตเกิดขึ้นก็รู้ จิตไม่มีฌานให้กำหนดรู้อีก คือให้กำหนดรู้ทั้งหมด ทำไมจึงต้องกำหนดเพราะการกำหนดจะทำให้เราสลัดความรู้สึกติดพอใจอยู่ในฌาน บุคคลที่ได้ฌานมีปกติชอบเข้าฌาน เวลาว่างเวลาใดเข้าฌานเวลานั้น จิตแนบแน่นไม่ยอมรับรู้เรื่องอื่นเพราะสัมผัสกับความสุขสงบ พระพุทธเจ้าทรงให้ถอนจิตออกจากฌานแล้วระลึกรู้ดูว่าฌานไม่เที่ยง

ฌานตั้งอยู่ฌานก็ดับไป จิตของบุคคลที่เข้าถึงความเป็นฌานเมื่อพิจารณาดูแล้วยึดถือไม่ได้ ที่เคยยินดีจะเกิดความรู้สึกปล่อยวางเกิดความรู้สึกวางเฉย

ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นศึกษากันค่อนข้างลำบาก ถ้าเราได้เรียนเรื่องจิตมาบ้างจะพอศึกษาได้ง่าย กามาวจรจิตคือจิตที่โคจรท่องเที่ยวอยู่ในกามภูมิ ให้กำหนดรู้ รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต คือจิตของบุคคลที่ฝึกมาดีแล้วได้รูปฌานอรูปฌาน ให้กำหนดรู้ และโลกุตตรจิตคือจิตของพระอริยบุคคล

สำหรับจิตที่เป็นกามาวจรและรูปาวจรเท่านั้นที่จะนำเอามาเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน จิตตั้งมั่นให้กำหนดรู้ จิตไม่ตั้งมั่นก็ให้กำหนดรู้ จิตตั้งมั่นคือจิตเป็นสมาธิ จิตไม่ตั้งมั่นคือจิตไม่เป็นสมาธิ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นกำหนดเพื่อเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานโดยประการเดียวเท่านั้น การใส่ใจในจิตทำให้วิปัสสนาปัญญาเกิด พระพุทธเจ้าทรงให้ดูจิตที่กำลังสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ กับจิตที่ไม่ตั้งมั่น สมาธิจิตไม่เกิดให้เข้าไปสังเกตรู้ดูอยู่ ท่านไม่ได้ให้ยึดมั่นในสมาธิไม่ได้ให้พอใจในสมาธิ ไม่ได้ให้อยากได้ในสมาธิ สมาธิจิตเกิดขึ้นมาเวลาใดใส่ใจระลึกกำหนดรู้ รู้แล้วได้ประโยชน์อย่างไร รู้แล้วจะเห็นความเปลี่ยนไปของจิตตั้งมั่น แม้แต่จิตตั้งมั่นก็มีการเปลี่ยนแปลงไป แม้แต่จิตตั้งมั่นก็ยึดถือไม่ได้ จิตที่สงบแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ยึดถือไม่ได้ ท่านต้องการให้เรารู้ พอเข้าไปรู้แล้ววางเฉย วางเฉยในภาวะที่เปลี่ยนแปลง วางเฉยในจิตที่กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่ ขณะจิตไม่เป็นสมาธิ ท่านให้ระลึกถึง คือท่านต้องการให้ไปรับรู้ จิตสงบก็ได้ไม่สงบก็ได้ อาศัยจิตทั้งสงบและไม่สงบเป็นอุปกรณ์ของการเจริญสติ

ท่านไม่ได้มุ่งหมายให้เราทำจิตให้สงบ แต่ท่านให้รู้สึกภาวะของจิต แม้แต่จิตที่สงบต้องเข้าไปรับรู้ จิตไม่สงบก็ต้องเข้าไปรับรู้ แล้วให้อาศัยระลึกรู้ดูอยู่ จิตเหล่านั้นมีอยู่เพียงสักแต่ว่าเป็นเครื่องอาศัยระลึก เพื่อให้

เกิดความรู้สึกเท่านั้นเอง ไม่ได้มีเอาไว้เพื่ออย่างอื่นหรือเพื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่มีเอาไว้เพื่อระลึกเพื่อให้เกิดความรู้สึก เวลาใดจิตเป็นสมาธิเราชอบใจกัน เวลาที่จิตไม่เป็นสมาธิจิตวุ่นวายเรากังวล บอกว่าปฏิบัติธรรมคราวนี้ไม่ได้ผลเลย มาปฏิบัติธรรมแล้วจิตไม่สงบเลย มาปฏิบัติธรรมแล้วไม่เกิดสมาธิเรารู้สึกไม่พอใจ แต่พอจิตเป็นสมาธิก็พอใจ พระพุทธเจ้าทรงไม่ได้ให้พอใจไม่พอใจ ท่านให้อาศัยรู้ จิตสงบก็ได้ไม่สงบก็ได้ เพียงแต่อาศัยระลึกและเข้าไปรู้สึก ถ้าปฏิบัติไปแล้วจิตไม่สงบเราจะไม่หมดกำลังใจ เราเข้าใจในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อนี้ว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้มุ่งหวังให้ทำความสงบ แต่ท่านมุ่งหวังให้รู้สึก จิตสงบให้เอามาเป็นอุปกรณ์ในการระลึกรู้ จิตไม่สงบก็ไม่เป็นไรให้อาศัยจิตที่ไม่สงบเป็นอุปกรณ์ระลึกรู้ได้

ฉะนั้นถ้าพูดถึงจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้ว จิตสงบจิตไม่สงบมีคุณค่าเท่ากัน มีคุณค่าในฐานะนำเอามาเป็นอารมณ์ให้สติระลึกถึงเป็นอุปกรณ์ให้สติเกิด และนำเอามาเป็นอารมณ์ให้สัมปชัญญะบังเกิดขึ้น คือนำเอามาเป็นอุปกรณ์ในการให้สติและสัมปชัญญะบังเกิดได้เหมือนกัน ปฏิบัติไปแล้วจิตไม่สงบเราไม่หวั่นไหวแล้ว จิตไม่สงบไม่เป็นไร จิตวุ่นวายไม่เป็นไร จิตฟุ้งก็ไม่เป็นไร จิตสงบไม่ให้พอใจไม่ให้เพลิดเพลินอยู่ เพราะการพอใจเพลิดเพลินอยู่นั้นทำให้อภิชฌาอาศัยเกิด ความยินดีอาศัยเกิด ทำให้จิตไม่พัฒนาก้าวหน้าไปในทางปัญญา ถ้าต้องการให้จิตก้าวหน้าในทางพัฒนาปัญญาแล้ว ภาวะจิตทุกชนิดเกิดขึ้น อาศัยเป็นอุปกรณ์ระลึกกระทำความรู้สึกได้ทั้งหมด แม้แต่จิตหลุดพ้นท่านให้กำหนดรู้ จิตไม่หลุดพ้นก็กำหนดรู้

คำว่าหลุดพ้นในที่นี้ไม่ใช่หลุดพ้นโดยปราศจากกิเลสเด็ดขาด แต่เป็นการหลุดพ้นเพียงชั่วขณะหนึ่งๆเท่านั้นเอง พ้นด้วยอำนาจของฌานจิต พ้นด้วยอำนาจของการข่มไว้ เป็นวิกขัมภนะหลุดพ้นเพียงชั่วคราวไม่ใช่หลุดพ้นแบบถาวร ถ้าจิตหลุดพ้นแบบถาวรไม่ต้องเอามากำหนด จิตที่ละ

กิเลสได้อย่างเด็ดขาดแล้วเป็นสมุจเฉทะไม่ต้องเอามากำหนด แต่สำหรับการละกิเลสได้ชั่วขณะหนึ่งจิตเหล่านั้นนำมาเป็นอารมณ์ของสติได้ เอามาเป็นอารมณ์ของสัมปชัญญะได้ ภาวะจิตเกิดขึ้นอย่างไรท่านให้อาศัยระลึกอาศัยกระทำความรู้สึก

ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระพุทธเจ้าทรงให้อาศัยความรู้สึกคราวนี้ในตัวบทที่กล่าวมานี้บางท่านไม่ได้ศึกษามาเลย อาจฟังเข้าใจยากไม่รู้เรื่องเลยก็มี แล้วจะทำแบบไหนจะปฏิบัติได้หรือ ไม่สามารถเรียกชื่อจิตได้เลยไม่เป็นไร เพียงแต่มีความรู้สึกเกิดขึ้นมาเวลาใดให้ใส่ใจระลึกทำความรู้สึกในความรู้สึกนั้นก็ใช้ได้แล้ว คือไม่สามารถบอกได้ว่านี้คือจิตนี้คือเวทนานี้คือสัญญา แต่ถ้าเป็นความรู้สึกเกิดขึ้นเวลาใดให้รับรู้เวลานั้นก็ใช้ได้ เป็นการเจริญสติเป็นจิตตานุปัสสนาหรือเป็นธรรมานุปัสสนาก็ได้ไม่เป็นไร สติเกิดสัมปชัญญะเกิด กำจัดความรู้สึกยินดียินร้ายได้เหมือนกัน

ฉะนั้นถ้ากำหนดความรู้สึก ให้สังเกตภายใน สังเกตที่ใจของเราใจรู้อย่างไร ใจคิดอย่างไร ให้ดูว่าใจของเรารู้สึกอย่างไร ขณะนี้รู้สึกยินดีก็รู้ รู้สึกไม่ชอบใจก็รู้ ขณะนี้ใจไม่ดีเลย ใจหงุดหงิด ใจกังวล ใจดิ้นรนกวัดแกว่งซัดส่ายใจรู้สึกกลัวเหลือเกิน ความกลัวเป็นตัวโทสะเป็นปฏิฆะ คนที่เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ความกลัวเกิดชัด ถ้ากำหนดจิตทันจะไม่กลัวที่กลัวเพราะระลึกไม่ทัน

คราวนี้ทำอย่างไรเวลาเกิดความกลัว ให้ดูใจสังเกตใจสังเกตความรู้สึกเวลาเกิดความกลัว บางครั้งเคยสังเกตตัวเองไหมว่าเวลาที่อยู่รวมกันเรายังกลัวอยู่ในบ้านเราเองก็กลัว บ้านที่อยู่จนเคยชินแต่กลัว มีปกติหลับตอนหัวค่ำ เผอิญวันหนึ่งตื่นมากลางดึก คนอื่นหลับเหลือแต่เราคนเดียว กลัวจนเข้าห้องน้ำในบ้านตัวเองไม่ได้เสียแล้ว ให้ดูใจที่กำลังกลัวแล้วจะหายกลัว ที่จริงสถานที่น่ากลัวมีประโยชน์ในการเจริญสติ

กลัวทำให้ใจตื่น กลัวทำให้ไม่ง่วงนอน คนที่ชอบง่วงนอนไปเจริญสติในที่น่ากลัวแล้วสติสัมปชัญญะจะเกิดดี

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าสถานที่แห่งใดบุคคลเข้าไปแล้วขนพองสยองเกล้า สถานที่เหล่านั้นเป็นที่สัปปายะคือเกื้อหนุนแก่การเจริญสติเหมาะสำหรับภิกษุ ทำไมเข้าไปสู่ที่น่ากลัวแล้วใจตื่น ถ้าตื่นตลอดคืนทำอย่างไรพึ่งอะไรไม่มีแล้วเหลือแต่ตัวเราคนเดียว สติระลึกอารมณ์กรรมฐานเป็นที่พึ่งระลึกไม่หยุด ดูไม่หยุด แล้วส่วนมากได้ผล พอเข้าไปสู่ที่น่ากลัวแล้วได้ผล ถ้าฟุ้งมาก ไปที่น่ากลัวตอนดึกเปิดประตูเดินลงไปเลย ไปสักพักเกิดกลัว กลัวแล้วนั่งกำหนดเลย คือบางครั้งต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพันเหมือนกัน ถ้าไม่หายกลัวก็เสียสติไปเลยเหมือนกัน แต่ว่าเราฝึกจิตมาบ้าง เวลากลัวระลึกอารมณ์กรรมฐาน เคยสังเกตคนที่เจริญสติมา เวลาฝันร้ายในฝันยังมีกรรมฐานเลย กรรมฐานมาในฝันกำหนดพุทโธก็พุทโธมา กำหนดสัมมาอะระหังก็สัมมาอะระหังมา กรรมฐานมาในนั้น จิตต้องการที่พึ่งที่เขาคุ้นเคย

ถ้าเราเคยฝึกจิตมา จิตนึกถึงอารมณ์กรรมฐานเป็นที่พึ่ง ความรู้สึกกลัวเขาปรากฏชัดมาก กลัวเวลาใดดูใจเวลานั้น ดูไม่ทันบอกว่ากลัว กลัวเหลือเกินหรือปลอบใจตนเองไว้ก่อนว่าไม่ได้กลัว แต่จิตกลัวของเขาเอง บางท่านกลัวอยู่ดึกคนเดียวในนี้ ไม่อยู่คนเดียวก็อยู่หลายคน ตื่นมาตอนดึกเปิดประตูออกนอกห้องไม่ได้ มองเคว้งคว้างไปหมด ลองมาเดินตีหนึ่งตีสอง มาเดินรอบแถวนี้ เดินได้ไหม เดินไม่ได้เพราะกลัว เดินผ่านห้องนั้นก็เสียงกรนนึกว่าเสือมากลัวอีก บางคนนอนอยู่ด้วยกันตื่นมายามดึกยังกลัวเลย อีกคนหลับพึ่งไม่ได้แล้วเกิดอาการกลัว อาการกลัวเหล่านี้เกิดขึ้นได้ เวลากลัวไม่ต้องตกใจให้กำหนดความรู้สึกทันทีพอกำหนดความรู้สึกกลัว เป็นจิตมีโทสะนั่นเองไม่ใช่อื่นไกล โทสะทำให้ใจทุกข์กลัวทำให้ใจทุกข์

หากเราเดินไปข้างล่างเจองู งูกลัวเราเราก็กลัวงูต่างคนต่างกลัว งูบอกว่ามนุษย์เป็นอันตราย มนุษย์ก็บอกว่างูเป็นอันตราย ต่างคนต่างเป็นอันตรายซึ่งกันและกันเลยกลัวกัน ถ้ากำหนดจิตจะหายกลัว เคยคิดไหมว่าชีวิตของคนเราเกิดแล้วต้องตาย ตัวเราหนีไม่พ้นต้องตาย พอคิดไปสักพักหนึ่งกลัวตายขึ้นมาอีก คราวนี้ถ้าดูจิตทันไม่กลัวอีกต่อไป สามารถเดินไปในที่เปลี่ยวแล้วไม่เกิดอาการสะทกสะท้านหวั่นไหว ถ้ามีสติมั่นคงมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมั่นคงจะไม่กลัว ทดลองตื่นตอนดึกแล้วลุกขึ้นมานั่งข้างนอกแล้วสังเกตจิต ที่นี่ไม่มีอันตรายอะไรถึงอย่างไรอันตรายไม่เกิด ไม่เคยได้สัมผัสแต่อาศัยสถานที่ลองสัมผัสดูว่าจิตเขากลัวอย่างไรแล้วจะได้ดูใจของตัวเอง

อาตมาเคยทดลองกับตัวเอง สมัยก่อนเริ่มฝึกสมาธิเองไปนั่งป่าช้าพอตอนเย็นพลบค่ำไปแล้ว เอาผ้าปูนั่งไปผืนหนึ่งไปนั่งในเตาเผาศพ ตอนนั้นได้บรรยากาศดีมาก เสียงก๊อกแก๊กจนขนลุกซู่ เสียงจิ้งจก เสียงใบไม้ เสียงสัตว์วิ่งผ่านใบไม้ ขนลุกซู่กลัว ไปดูจิตตัวเองนั่งดูแล้วอาศัยกรรมฐานข่มกลัวเป็นอุบายที่ให้หายกลัวได้ดีที่สุด คนเราที่กลัวมากที่สุดก็คือกลัวตาย พระพุทธเจ้าทรงให้เจริญมรณานุสสติ ระลึกถึงความตาย อาตมาไปนั่งในป่าช้าแล้วนึกถึงความตายว่าเราจะตายแบบที่เขาตาย คนที่ตายเขาเผาตรงนี้ เราก็จะตายแบบนี้เหมือนกัน ถึงอย่างไรต้องตายแน่ ตายก่อนตายหลังก็คือตาย พอใจยอมรับว่าจะตายและต้องตายก็คลายกลัว ไม่กลัวแล้วคราวนี้ความกลัวลดน้อยลงจากกลัวก็ไม่กลัว

สมัยก่อนเขามีการฝึกจิต นิมนต์พระไปชักผ้าบังสุกุล เขาเรียกผ้ามหาบังสุกุล ผ้ามหาบังสุกุลนี้เขาเอาไปวางไว้บนศพคนตาย แล้วเวลาเที่ยงคืนนิมนต์พระไปชัก ถ้าพระรูปใดได้รับนิมนต์แล้วไม่ไปไม่ได้ แล้วโยมชอบแกล้งพระ สมัยก่อนศพก่อนเผาเขาเอาไปไว้ที่ป่าช้าก่อนแล้วจัดงานที่วัด ตอนดึกเที่ยงคืนนิมนต์ชักผ้ามหาบังสุกุล สมัยก่อนไม่มีเมรุแบบในปัจจุบันนี้ เป็นเชิงตะกอนเอาไม้มาไขว้แล้วเอาศพไว้ข้างบน ตอนชักผ้าบังสุกุลต้องเข้า

ไปด้านหน้า สองข้างเขาทำให้เข้าไปไม่ได้ต้องตรงเข้าไปทางปลายเท้า แล้วมีกระดานอยู่แผ่นหนึ่ง ถ้าเข้าไปเอาผ้าต้องเหยียบกระดานแผ่นนั้น ซึ่งเป็นกระดานหก พอพระชักบังสุกุลมีผ้ามัดไว้ในมือศพก็ถูกดึงให้ลุกขึ้นมา ถ้าพระที่ไม่รู้ว่าทำกระดานหกไว้ไปเหยียบแล้วท่านก็จะตกใจวิ่งหนีคิดว่าเอาแล้ว อาตมาเคยหนึ่งครั้งแต่ไม่ใช่กระดานหก ตอนเที่ยงคืนนิมนต์พระไปชักผ้าบังสุกุล ศพสองศพเอาผ้าบังสุกุลวางไว้ แต่โชคดีมีเพื่อนเข้าไปด้วยเลยดีหน่อย ตอนนั้นก่อนเข้าไปกลัวแต่เข้าไปก็ไม่กลัว

คราวนี้ตอนไปสู่ที่น่ากลัวเราต้องเจริญกรรมฐานกัน เจริญมรณานุสสติให้มาก ตอนกลัวบอกว่าเราจะตายเหมือนกัน เขาตายวันนี้ตายอยู่อย่างนี้เดี๋ยวเราจะตายเหมือนกัน แต่ถ้าเราไม่มีกรรมฐาน นอนไม่หลับทั้งคืน ตอนอาตมาบวชใหม่เคยจำพรรษาในสถานที่ไกลทางปักษ์ใต้ กุฏิที่เขาจัดให้พักอยู่ในป่าลึกคิดว่าถือโอกาสเจริญกรรมฐานแล้วมีโอกาสใช้เวลาส่วนหนึ่งอ่านพระไตรปิฎกด้วย ปีนั้นอ่านวินัยปิฎกจบในสามเดือน หยุดอ่านเจริญกรรมฐาน แต่ทางเข้ากุฏิต้องผ่านเมรุ มีศพโดนฟันเขานิยมเอามาไว้ที่เมรุ วันนั้นเดินผ่านเห็นศพทำให้นอนไม่หลับทั้งคืนไม่ได้ลุกไปห้องน้ำเลย ตอนนั้นบวชใหม่เจอภาวะแบบนั้นก็กลัว จิตของคนเราบางทีกลัวไม่มีเหตุผล ถ้าดูจิตทัน กลัวเกิดขึ้นมาเวลาใดใส่ใจหายกลัวเวลานั้น เวลากำหนดจิตหายกลัวไม่มีอะไร บางคนไปปฏิบัติในป่าได้เจออะไรแปลกๆ เสียงแปลกๆ บ้างอาศัยการเจริญสติอยู่ได้ไม่กลัว โยมบางคนเก่งกว่าพระก็มีไปอยู่คนเดียวกลางป่าลึกลับอยู่ได้ไม่กลัว พอสติดีแล้วไม่กลัว ให้ลองทดลองอาศัยความกลัว ตื่นขึ้นมาสัมผัสความกลัวบ้างแล้วกำหนดใจของตัวเอง จะเห็นใจของเราเต้นแรงมาก ความรู้สึกกลัวเด่นชัดเอามาเป็นอุปกรณ์เป็นอุบายวิธีอ่านจิต จิตมีโทสะกำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ เพียงแต่กำหนดรู้เฉยๆ พอรู้เฉยๆ จะไม่มีอะไร ความหวาดกลัวหวั่นวิตกกังวลก็เช่นเดียวกัน

คนที่ผิดหวังในชีวิตถ้าได้อ่านใจของตัวเองทันไม่ฆ่าตัวตาย สิ่งที่เคยยึดถือสิ่งที่เคยเป็นทุกข์ต่อสิ่งนั้นจะมองเห็นเป็นเรื่องธรรมดา มองเห็นว่าไม่มีอะไร คนที่มีทุกข์ใจเดือดร้อนใจไม่สบายใจ ถ้าได้มาปฏิบัติธรรมเห็นผลไวเพราะใจขาดที่พึ่ง ต้องการมีที่พึ่งตั้งใจจริงทำจริงเห็นผลได้จริงพอเห็นผลจริงจิตหลุดเบาสบาย คนผิดหวังเรื่องความรักถึงกับจะฆ่าตัวตายเพราะใจยึดถือว่าเราได้สูญเสียคนที่รักไปแล้ว พอให้มาอ่านใจตัวเองดูใจตัวเอง นั่งดูไม่ได้ก็นอนดูได้คนทุกข์นั่งไม่ได้หมดกำลังวังชาให้นอนดูใจของตัวเอง พอดูไปสักระยะหนึ่งดูทันไม่มีอะไรแล้ว คนที่ทุกข์ให้ไปเจริญวิปัสสนาแล้วก็ดูใจของตัวเองได้ไม่นานพอดูใจทันจิตปล่อยวางไม่มีอะไรแล้ว แต่ถ้าจิตไม่วางจะทุกข์ ทุกข์แสนสาหัสเหมือนกับอยู่ในโลกนี้ไม่ได้อีกต่อไป ไปใช้ตอนทุกข์ใจไม่สบายใจเดือดร้อนใจ ใจเป็นอย่างไรก็ตาม เป็นจิตเกิดขึ้นลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ถ้าอ่านใจของตัวเองได้แล้วทุกข์หมดไป

จิตที่ทำให้เกิดความทุกข์มากคือจิตมีโทสะ สังเกตจิตมีโทสะสภาพจิตมีความรู้สึกขัดใจ ถ้าดูจิตตัวนี้ทันจะไม่ทุกข์อีกต่อไป เรามีที่พึ่งทางใจคนเราไม่ว่าเกิดในชาติใดประเทศใดภาษาใด ล้วนแต่มีความทุกข์ใจเหมือนกัน ทุกข์ใจเกิดขึ้นจากการพลัดพรากจากของรักของชอบใจ สามีจากไปภรรยาจากไปบุตรจากไป พี่จากไปน้องจากไป ความรู้สึกทุกข์ในใจเกิดขึ้นเหมือนกัน ถ้าใครมีความทุกข์ให้รีบเอาประโยชน์ตรงนั้นเอาใจที่กำลังเป็นทุกข์มาดูให้เกิดประโยชน์ พอดูทันแล้วดับทุกข์ทางใจได้

อาตมาได้นำเอาเรื่องจิตมากล่าวคงไม่ละเอียด แต่เป็นอุบายในการนำเอาไปอ่านจิตของตนเอง ให้เราใส่ใจเอาไว้ว่าจิตเกิดขึ้นอย่างไรก็ตามหน้าที่ของเรานั้นเพียงแต่อาศัยจิตนั้นระลึกและรู้สึกเท่านั้น จิตเป็นอย่างไรก็ตาม จิตคิดอย่างไรก็ตาม เพียงแต่อาศัยจิตที่กำลังคิดกำลังเกิดขึ้นนั้นระลึกถึงและรู้สึก ประโยชน์ที่ได้คือสติและสัมปชัญญะ ต้องการ

ประโยชน์ตรงนี้เท่านั้น จิตคิดดีก็ได้ จิตคิดไม่ดีก็ได้ จิตฟุ้งก็ได้ จิตสงบก็ได้ จิตเป็นสมาธิก็ได้ จิตไม่เป็นสมาธิก็ได้ จิตเป็นอย่างไรก็ได้ เราไม่หวั่นไหวแล้วคราวนี้ ฟุ้งซ่านไม่หวั่นไหว ดูจิตฟุ้ง โกรธไม่หวั่นไหวดูใจโกรธ แต่ต้องตั้งใจไว้ให้ดี ตอนโกรธถ้าโกรธเวลาใดดูใจเวลานั้น หงุดหงิดเวลาใดดูใจเวลานั้น จดไว้แล้วติดไว้หน้าห้องเลยเอาไว้เตือนใจ โกรธเวลาใดดูใจรู้ใจเวลานั้น ฟุ้งเวลาใดรู้ใจดูใจเวลานั้น หงุดหงิดเวลาใดดูใจรู้ใจเวลานั้น เวลาโกรธแรงด่าออกไปก่อนพอด่าเสร็จจึงนึกได้ ท่านให้ดูใจลืมตัวเพราะอำนาจของโทสะ ฉะนั้นเราต้องคอยเตือนใจตัวเอง โกรธเวลาใดดูใจเวลานั้น หงุดหงิดเวลาใดดูใจเวลานั้น ทุกข์เวลาใดดูใจเวลานั้น แล้วต่อไปจะชำนาญมากขึ้นๆ

วันนี้ก็ใช้เวลาบรรยายพอประมาณ ไปฝึกดูจิตให้ชัดเจน ไปบำเพ็ญเพียรเจริญสติกันต่อไป

ตอน ๙

ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการกำหนดอารมณ์อย่างหยาบ รับรู้เฉพาะอากัปกิริยาอาการ เช่น อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถเดินยืนนั่ง และอิริยาบถนอน แล้วความเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงท่านไม่เรียกว่ากายจัดอยู่ในหมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ว่าการกำหนดอากัปกิริยาอาการของกายเป็นกายานุปัสสนาโยงใยไปสู่ธรรมานุปัสสนาได้ สติปัฏฐาน ๔ โยงใยกายเวทนาจิตและธรรมเข้าหากันได้ทั้งหมด

ตา หู จมูก ลิ้น และกายเป็นอายตนะภายใน รูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์เป็นอายตนะภายนอกโยงใยถึงกัน เมื่อแสดงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงได้มาปรารภอีกครั้งหนึ่ง เวลาศึกษาทำความเข้าใจตามลำดับ แต่เมื่อนำเอามาเป็นอารมณ์ของสติไม่ได้จัดตามลำดับ เป็นไปตามอารมณ์ความรู้สึกที่มาปรากฏตามความเป็นจริง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งปรากฏเกิดขึ้นใส่ใจในอารมณ์นั้น

ในเรื่องอานาปานสติสูตร ท่านแสดงการกำหนดอานาปานสติดูลมหายใจเข้าออก จัดเป็นสติปัฏฐานเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานครบทั้ง ๔ ประการ ในบรรดาอารมณ์ของสมถกรรมฐานท่านแสดง ๔๐ ประการ มีอานาปานสติ เพียงประการเดียวที่จัดเป็นทั้งอารมณ์ของสมถะและอารมณ์ของวิปัสสนา ถ้าเจริญอานาปานสติไปตามลำดับ จิตยกระดับจากสมถะขึ้นสู่วิปัสสนา ในหมวดต้นท่านให้กำหนดเพียงแต่ลมเข้าลมออก ลมหายใจเข้ายาวรู้ชัดว่าลมหายใจเข้ายาว ลมหายใจออกยาวรู้ชัดในลมหายใจที่ออกยาว ลมหายใจเข้าสั้นให้รู้ชัดในลมหายใจที่เข้าสั้น หรือลมหายใจออกสั้นรู้ชัดในลมหายใจที่ออกสั้น คือเข้าไปเพียงรู้ชัด ต่อจากนั้นท่านให้รู้ลมหายใจเข้าและรู้ลมหายใจออกทั้งหมด พอกำหนดลมหายใจเข้าออกทั้งหมดได้แล้วจิตสงบ พอจิตสงบท่านให้รู้ความสงบ

ระงับของลมหายใจเข้าลมหายใจออก ทำให้จิตสงบเข้าถึงความเป็นฌาน ในหมวดแรกจัดเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอจิตสงบเข้าถึงความเป็นฌานแล้ว ท่านให้ยกระดับจิตขึ้นสู่วิปัสสนาอีกครั้งหนึ่ง วิธีการยกระดับจิตขึ้นสู่วิปัสสนาท่านให้กำหนดสิ่งที่เนื่องกับลมหายใจเข้าหายใจออก พอฌานจิตเกิด ในฌานจิตมีสภาพขององค์ฌาน มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ที่ท่านนำเอาตัวที่ปรากฏชัดมาเป็นอารมณ์ ที่ปรากฏชัดคือปีติและความสุขอิ่มใจ เมื่อสุขเวทนา ๒ ชนิดนี้ปรากฏชัด ท่านให้กำหนดปีติกำหนดสุขอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ถ้ากำหนดปีติกำหนดสุขได้ทุกลมหายใจเข้าออกจิตได้เลื่อนไปสู่วิปัสสนาแล้ว เป็นการกำหนดนามธรรมเป็นการเปลี่ยนฐานจากอารมณ์ของสมถะไปสู่อารมณ์ของวิปัสสนา ทำให้วิปัสสนาปัญญาบังเกิดขึ้นแล้วเลื่อนขั้นไปตามลำดับละเอียดยิ่งขึ้นไปตามลำดับ

การใส่ใจในลมหายใจเข้าหายใจออกสามารถเปลี่ยนให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ เปลี่ยนอย่างไร ท่านให้สังเกตลมหายใจเข้าออกว่าลมปรากฏตรงไหนให้ใส่ใจตรงนั้น ลมหายใจเข้าออกที่บริเวณปลายโพรงจมูกเอาจิตไว้ที่บริเวณปลายโพรงจมูก สังเกตอีกว่าลมกระทบที่ตรงไหน เวลาใส่ใจจิตอยู่ที่บริเวณนี้ สังเกตจุดที่ลมกระทบ เมื่อสังเกตจุดที่ลมกระทบได้แล้ว ลมหายใจเข้าออกกระทบตรงนั้นแหละ หายใจเข้ามากระทบหายใจออกลมมากระทบกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกที่ตรงนั้น ถ้าใส่ใจเบารู้ลมหายใจเข้าออกแผ่วเบา คราวนี้พยายามสังเกตตรงนั้น เวลาที่ลมหายใจเข้ามีความรู้สึกเกิดขึ้นเวลาหายใจออกมีความรู้สึกเกิดขึ้น เวลาหายใจเข้าไปในร่างกายมีไอเย็น หายใจออกมานำพาไออุ่นออกมาด้วย ไออุ่นกระทบที่ปลายโพรงจมูกเกิดความรู้สึกอุ่น ความรู้สึกร้อนกำหนดความร้อนเป็นโผฏฐัพพารมณ์ กำหนดความรู้สึกร้อนเป็นการกำหนดนามธรรม เราสามารถเปลี่ยนจากลมไปกำหนดความรู้สึกร้อนก็ได้ แล้วแต่จะกำหนดอะไร หายใจเข้ามีความรู้สึกเย็นๆ ร้อนๆ หายใจออก

รู้สึกร้อน ต่อจากนั้นเมื่อความรู้สึกอย่างนี้มีอยู่ ใส่ใจในความรู้สึกนั้น พอความรู้สึกปรากฏชัด ต่อจากนั้นขยายความรู้สึกคือเปลี่ยนจากสมถะจากการรู้บัญญัติไปรู้ปรมัตถ์เรียบร้อยแล้ว เมื่อเปลี่ยนแล้วสามารถโยกย้ายความรู้สึกไปทั่วร่างกาย แล้วใส่ใจระลึกในกายส่วนต่างๆ ความรู้สึกจะเกิดขึ้น

อาตมาให้กำหนดความรู้สึกตั้งแต่กลางกระหม่อมแล้วขยายความรู้สึกไปตามลำดับจนกระทั่งทั่วแล้วขยับขยายเสมือนกับเทน้ำรดบนแผ่นกระดาษความรู้สึกค่อยๆ ขยายไปเรื่อยๆ แล้วความรู้สึกจะบังเกิดขึ้น ถ้าความรู้สึกมีอยู่เรารู้ความรู้สึกนั้น เราได้เปลี่ยนจากสมถะไปสู่วิปัสสนาแล้ว เปลี่ยนฐานจากลมหายใจเข้าออกไปสู่วิปัสสนาได้ ทีนี้ใส่ใจระลึกรู้ดูความรู้สึกนั้นอยู่ตลอดไปใส่ใจวนเวียนกลับไปกลับมา ความรู้สึกขยายไปมากขึ้นตามลำดับ เป็นการเปลี่ยนอารมณ์จากบัญญัติไปสู่ปรมัตถ์ หรือจากการเจริญสมถะไปสู่การเจริญวิปัสสนา อารมณ์ของวิปัสสนาเป็นปรมัตถ์ ส่วนอารมณ์ของสมถะเป็นบัญญัติ บัญญัติคือสิ่งที่สมมุติขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนหาตัวตนไม่ได้ ส่วนปรมัตถ์นั้นเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง การเจริญวิปัสสนาคือการเข้าไปกำหนดของจริงที่มีอยู่ เมื่อกำหนดของจริงเห็นสภาพของสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนไป ความแปรเปลี่ยนไปนั้นมองเห็นเวลาใด เห็นสภาพธรรมที่เปลี่ยนไปเห็นได้ด้วยปัญญา ปัญญาที่ไปมองเห็นการแปรเปลี่ยนไปคงทนอยู่ไม่ได้และหมดไปในที่สุด เห็นอย่างนี้เวลาใดท่านเรียกความรู้สึกนั้นว่าวิปัสสนา เป็นวิปัสสนาปัญญา เป็นการเจริญวิปัสสนา ในหมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานเน้นเรื่องของปัญญา เป็นการอบรมปัญญาเป็นการเจริญปัญญา

เรื่องการกำหนดนิวรณธรรม ได้นำมากล่าวไปครั้งหนึ่ง มีกามฉันทะ พยาบาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจจา คำว่ากามฉันทะหมายถึงความพอใจในกามคุณอารมณ์ ความรู้สึกชอบใจความรู้สึกพอใจกามคุณอารมณ์ รูปที่เห็นได้ทางตา เสียงที่ได้ยินทางหู กลิ่นที่ได้รับทางจมูก

รสที่ได้รับทางลิ้น เย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงที่มากระทบกาย รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะเหล่านี้เป็นกามคุณอารมณ์ ความรู้สึกยินดีในรูปในเสียงในกลิ่นในรสในโผฏฐัพพะ ท่านเรียกว่ากามฉันทะ

หมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานมุ่งให้กำหนดความรู้สึกในความยินดีความยินร้าย ความยินดีเป็นกามฉันทะหรือที่รู้จักในฐานะเป็นตัวอภิชฌา ความยินร้ายความรู้สึกยินร้ายความรู้สึกขัดใจความไม่ชอบใจเป็นโทมนัส พอมาในหมวดนิวรณธรรมความยินร้ายคือพยาปาทะได้แก่ความรู้สึกไม่พอใจนั่นเอง เห็นแล้วเกิดความรู้สึกพอใจเป็นกามฉันทะ เห็นแล้วเกิดความรู้สึกไม่พอใจเป็นพยาปาทะ ความรู้สึกเหล่านี้อยู่ในใจเราตลอด ความรู้สึกพอใจบ้างไม่พอใจบ้าง ทำไมจึงเกิดอยู่อย่างนี้ ความรู้สึกพอใจความรู้สึกไม่พอใจเกิดจากอะไร สิ่งที่ทำให้อกุศลธรรมเกิดหรือสมุฏฐานของอกุศลธรรมนี้เกิดจากดำริ การดำริถึงนั้นนั่งเองเป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ ดำริถึงอะไรจึงเกิดความรู้สึกพอใจ ดำริถึงสิ่งที่น่ารักน่าพอใจว่าน่ารักน่าพอใจจึงเกิดความรู้สึกพอใจ ดำริถึงสิ่งที่ไม่น่ารักน่าพอใจว่าน่าเกลียดน่าชังทำให้เกิดความรู้สึกขัดใจ ความรู้สึกยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นเกิดมาจากการดำริ จิตไปทำหน้าที่ดำริถึง พอดำริถึงสิ่งนั้นแล้วปรารภถึงอีก ปรารภว่าเขาเป็นอะไรๆ ใจเกิดความยินดีเกิดความยินร้ายขึ้น การดำริถึงในลักษณะอย่างนี้ ภาษาธรรมะท่านใช้คำว่าอโยนิโสมนสิการ

อโยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันไม่แยบคาย กระทำไว้อย่างไร คือการดำริไม่ถูก ดำริในอะไร การเข้าไปดำริถึงสุภนิมิตกามฉันทะความกำหนัด ความยินดีความพอใจเกิดขึ้น ดำริผิดนี้ดำริอย่างไร ไปดำริถึงสิ่งที่ไม่งามว่างาม ดำริสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ดำริสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ดำริสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา ดำริ ๔ ประการเช่นนี้เรียกว่าดำริผิด เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ

รูปร่างกายของบุคคลนี้ไม่งาม ความเป็นจริงรูปเป็นของปฏิกูล รูปร่างกายตั้งแต่ปลายผมจรดปลายเท้า ถ้ามองด้วยการพินิจพิจารณาให้ดีแล้ว

รูปไม่งาม ทีนี้เราไปดำริแบบผิวเผิน ดำริแต่เฉพาะพื้นผิวภายนอกดำริแบบฉาบฉวย ไม่ได้ดำริให้เด่นชัดลงไป มองเพียงผิวหนังมองที่เครื่องแต่งตัวที่ปกปิดอยู่แล้วเกิดความรู้สึกว่างามน่ารักน่าพอใจ เข้าไปดำริในลักษณะนี้จิตเกิดความพอใจเกิดความรักใคร่เกิดความยินดีขึ้นมา ท่านต้องการให้มองเห็นตามเป็นจริง มองกายให้เห็นชัด เอากายของเราเองมาเป็นที่ตั้งก่อน กายของเราเองตั้งแต่เช้าจรดเย็น เช้าตื่นขึ้นมาอาบน้ำมีการเช็ดถูสะอาดสะอ้านอย่างดี แต่พอตกถึงตอนเย็นกายไม่เป็นแบบนั้นเสียแล้ว เอานิ้วไปแตะดูแล้วมาแตะลิ้น เป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกเค็มใช่ไหม กายของเราเองยังเบือนหน้าหนีรู้สึกว่าเป็นสิ่งปฏิกูลเลย

วิธีมองเห็นชัดคือมองกายจากภายในออกมาสู่ภายนอก ร่างกายนี้คล้ายกับภาชนะมีรูรั่วใส่ของปฏิกูลของเหม็นลงไปในนั้น กายหรือภาชนะนี้มีรูรั่ว ของเหม็นซึมออกมาตามรูที่รั่ว เอามือไปแตะดูก็เหม็น คราวแรกเราคิดว่าเป็นภาชนะทองคำด้วย เดี๋ยวนี้นำไปล้างแล้วเอาไปขายเป็นภาชนะทองคำ แต่ว่ามีรูรั่วแล้วเอาของปฏิกูลใส่ไป มองภายนอกสวยหรูแต่น้ำที่ซึมออกมาทางรูนี้มีกลิ่นเหม็น กายของเราก็ฉันนั้นเหมือนกัน มองเห็นหรือเปล่า มีไหลซึมออกมาทางใดทางหนึ่ง ไหลออกมาตามขุมขนเป็นเหงื่อก็เหม็น ไหลออกมาเป็นน้ำลายก็เหม็น ไหลออกมาเป็นน้ำตาก็เหม็นอีก ไหลออกมาทางหูเป็นน้ำหรือออกมาเป็นก้อนทางหูก็เหม็นอีก แสดงว่ากำลังฟ้องให้เจ้าของกายได้รับรู้ว่ากายอันนี้จริงแล้วเป็นของไม่งาม แล้วไหลออกมาจากทวารหนัก อาหารที่บริโภคเข้าไปเป็นกากอาหารออกมาก็เหม็น ไหลออกมาจากทวารเบาก็เหม็น ออกมาทางใดทางหนึ่งสิ่งที่ออกมาจากกายนี้เป็นสิ่งเหม็นทั้งหมด เป็นของเน่าเป็นของเหม็นเป็นของปฏิกูล

พระพุทธเจ้าท่านทรงต้องการให้เห็นตามความเป็นจริง แต่ความรู้สึกของชาวโลกกลับเห็นสวนกับความเป็นจริงเห็นไม่ตรงตามความเป็นจริง เข้าไปมองกายดำริว่ากายเป็นของงาม ไม่เคยมองเห็นของจริงไม่เคยดำริถึง

ของจริงเลย พอไม่ได้ดำริไม่ได้เห็นของจริงทำให้เกิดความอภิรมย์ในกายนี้ ชื่นชมในกายของตัวเองและชื่นชมยินดีในร่างกายของคนอื่น คือไปหลงชื่นชมยินดีในของปฏิกูลชื่นชมยินดีเพราะไปดำริผิด ดำริแล้วเกิดกามฉันทะขึ้นมา เกิดความกำหนัด เกิดความยินดี เกิดความพอใจ เกิดความรักใคร่ เกิดความต้องการอยากเป็นเจ้าของกายนั้น สิ่งปฏิกูลออกมาแข่งกันมองเห็น แต่มองเห็นอยู่ไปได้สักพัก บางครั้งก็เบื่อหน่าย เพราะเริ่มมองเห็นปฏิกูล ปากของเราที่รับประทานอาหารทุกวัน ตอนเช้าลองสังเกตดูกลิ่นออกมา ถ้าไม่แปรงฟันไปพูดใกล้กับใครกลิ่นโชยอบอวลออกมาเพราะในปากเป็นของปฏิกูล พระพุทธเจ้าท่านต้องการให้เราเห็นอย่างนี้ พอเห็นอย่างนี้จิตเกิดความสลดสังเวชใจ เริ่มเบื่อหน่ายกายที่ยึดมั่นยึดถือกายที่ชื่นชมยินดี ก่อนอื่นเบื่อกายของตัวเองก่อนต่อมาก็เบื่อกายของคนอื่น มองเห็นกายของตัวเราเป็นของไม่งาม มองเห็นกายของคนอื่นเช่นกัน กายของเราเป็นอย่างไรกายของคนอื่นเป็นอย่างนั้น ไม่น่าอภิรมย์ไม่น่าชื่นชมยินดีแล้ว

ท่านจึงให้เราใส่ใจเข้าไประลึกเข้าไปทำความรู้สึกกายในกายที่เป็นไปทั้งในภายในและภายนอก คำว่ากายในกายคือกายส่วนใดส่วนหนึ่งที่เป็นไปในกายภายในของเราเอง ส่วนที่เป็นไปภายนอกหมายถึงกายของคนอื่น ท่านต้องการให้รู้ชัดในกายอย่างนี้ว่ากายเป็นของปฏิกูลเมื่อใส่ใจผิด กายเป็นของไม่งามมองเป็นของงาม หลงชื่นชมยินดีในกายกามฉันทะเกิด กายเป็นของไม่เที่ยงมองเป็นของเที่ยง กายเป็นทุกข์ก็พยายามมองให้เป็นสุข กายเป็นอนัตตาพยายามมองให้เป็นอัตตา เป็นการมองสวนหลักแห่งความจริง มองไม่ตรงกับความจริงมองคลาดเคลื่อนจากความจริง

กายของเราเปลี่ยนแปลงตลอด วันหนึ่งๆ อากัปกิริยาอาการของกายต้องเปลี่ยนไป ลองมาพิจารณามองด้วยตาหยาบ กายเด็กโตขึ้นเปลี่ยนเป็นกายผู้ใหญ่ กายผู้ใหญ่เปลี่ยนเป็นกายที่ร่วงโรยเป็นกายที่

เหี่ยวย่น แล้วในที่สุดกายอันนั้นก็ค่อยๆ พังสลายไป เป็นความเปลี่ยนแปลงที่ช้าหน่อยแต่มองเห็นได้ ผมดำกลายเป็นผมขาวเป็นสภาพปรากฏของความชรา ชราที่ถูกปกปิดและชราที่เปิดเผย ฟันดีมาเป็นฟันหัก หนังตึงเป็นหนังย่น ผมดำกลายเป็นผมขาว เขาประกาศความจริงให้ปรากฏให้ได้รับทราบว่าเขาไม่เที่ยงเป็นทุกข์คงทนอยู่ไม่ได้ต้องผุพังไป ต้องแตกสลายไปหมดไปในที่สุด เมื่อกายแตกสลายไปกล่าวได้ไหมว่ากายเป็นตัวตน พอกายอันนี้แตกสลายไปผุพังไปกล่าวไม่ได้ว่ากายนั้นเป็นตัวตน กายจึงตกอยู่ในภาวะของสามัญลักษณะ เป็นอนิจจังเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์คงทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ สภาพของร่างกายเป็นอย่างนี้ ท่านต้องการให้มองเห็นกายอย่างแท้จริง แล้วในสภาพอื่นอีกท่านต้องการให้มองเห็นชัด เรามองรูปกายเพียงอย่างเดียว คราวนี้ให้ไปมองอย่างอื่นอีก มีเวทนา มีสัญญา มีสังขาร มีวิญญาณ ที่เกาะกลุ่มรวมกันเป็นรูปเป็นร่าง เป็นรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์

การใส่ใจโดยอุบายไม่แยบคายเป็นเหตุให้กามฉันทะเกิดขึ้น กามฉันทะที่เกิดขึ้นเจริญมากขึ้น การใส่ใจผิดอย่างนี้ ไม่งามว่างาม ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา กามฉันทะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่งขึ้น การใส่ใจผิดอย่างนี้ ท่านเอาอารมณ์ ๕ ประการ คือรูปเข้าไปใส่ใจว่างาม เสียงเข้าไปใส่ใจว่าเพราะกลิ่นไปใส่ใจว่าหอม รสเข้าไปใส่ใจว่าเอร็ดอร่อย โผฏฐัพพะที่มากระทบกายเข้าไปสำคัญว่าดี รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่เราเข้าไปสำคัญมั่นหมายว่าดีเป็นสุภนิมิต เป็นอาหารของกามฉันทะ กามฉันทะเจริญงอกงามยิ่งขึ้นเพราะได้อาหาร อโยนิโสมนสิการ ทำให้กามฉันทะเกิดเจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่งขึ้นตามลำดับ ทำอย่างไรจึงละกามฉันทะได้ กายเป็นทุกข์ วิธีการแก้โดยใส่ใจตรงกันข้าม ใส่ใจตามความเป็นจริง ท่านใช้คำว่า โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ เป็นตัวขจัดกามฉันทะ กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วไม่เกิดขึ้นอีก ที่ยังไม่เกิดจะไม่เกิดขึ้น ถ้าใส่ใจตามความเป็นจริง เข้าไปใส่ใจในอสุภนิมิต เข้าไปใส่ใจของไม่งามว่าไม่งาม ใส่ใจในของที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ใส่ใจในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ใส่ใจในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอนัตตา แต่มองเวลาใดก็เป็นอัตตาเป็นตัวตนบอกว่าไม่ใช่ตัวตนแล้วเป็นอะไร บอกว่าไม่ใช่ตัวเราแล้วเป็นตัวใคร เอามือไปหยิกดูก็เจ็บ นั่งนานก็ปวดเมื่อย เราหนาวเราร้อนเป็นตัวเรา คิดค้านขึ้นว่าไม่ใช่ตัวเราแล้วเป็นตัวใคร ไม่ใช่ตัวตนแล้วเป็นอะไร บอกว่าเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน แล้วนี้คืออะไร ปราศจากตัวตนได้อย่างไร เอาอะไรเป็นอนัตตา เอารูปร่างกายมาเป็นอนัตตา เอาเวทนามาเป็นอนัตตา เอาสัญญามาเป็นอนัตตา เอาสังขารมาเป็นอนัตตา เอาวิญญาณมาเป็นอนัตตา แล้วรูปร่างกายเป็นอนัตตาได้อย่างไร เป็นอนัตตาที่ตรงไหน อย่างไรจึงเป็นอนัตตา

รูปร่างกายปรากฏที่ไหน ถ้ามองเห็นปรากฏทางตาเป็นอนัตตาทางตา ถ้าปรากฏทางหูเป็นอนัตตาทางหู ปรากฏทางจมูกเป็นอนัตตาทางจมูก ปรากฏทางลิ้นเป็นอนัตตาทางลิ้น หรือถ้าปรากฏด้วยการเข้าไปสัมผัสทางกายเป็นอนัตตาทางกาย และปรากฏทางใจก็เป็นอนัตตาทางใจ ถ้านอกเหนือจากทางตาหูจมูกลิ้นกายทางใจแล้ว เขาไม่มีทางปรากฏที่อื่นอีกแล้ว ถ้ามาปรากฏให้ตาได้รับรู้ ปรากฏแล้วไม่เที่ยงหมดสลายไปจากตา ทนอยู่ไม่ได้ต้องหมดไป พอหมดไปไม่มีอะไรเรียกว่าว่างเปล่าทางตา ถ้ามาปรากฏทางหูก็ว่างเปล่าทางหูอีก มาปรากฏทางจมูกว่างเปล่าทางจมูก มาปรากฏทางลิ้นว่างเปล่าจากลิ้น มาปรากฏทางกายก็ว่างเปล่าจากกาย ปรากฏทางใดปรากฏอยู่ไม่ได้ปรากฏแล้วหมดไป

ขอยกเอาเสียงจะมองได้ชัดเจน เสียงท่านบอกว่าเป็นอนัตตาเป็นอนัตตาอย่างไร มองเห็นชัดเจนเลยว่าเป็นอนัตตา เสียงเมื่อดังขึ้นแล้วเสียงนั้นแปรเปลี่ยนไปจากดังไปสู่ดับ แปรเปลี่ยนไปจากมีไปสู่หมด

ท่านเรียกว่าอนิจจัง เมื่อปรากฏแล้วคงทนอยู่ไม่ได้เพราะต้องแปรเปลี่ยนไป ท่านเรียกทุกขัง พอแปรเปลี่ยนไปสู่ความหมดความไม่มีคือดับไป เสียงดับไปแล้วกล่าวได้ไหมว่าเสียงนั้นเป็นอัตตา ดับไปแล้วเป็นอนัตตา ดังแล้วไปสู่ความหมด เสียงที่อาจารย์พูดอยู่นี้ดังขึ้นมาแล้วแปรเปลี่ยนไปสู่ความหมดเรียกว่าเป็นอนิจจังไม่เที่ยง คงทนตั้งอยู่แบบเก่าไม่ได้เรียกว่าเป็นทุกขัง แล้วเสียงนั้นดับไปเป็นอนัตตา ว่างเปล่าทางไหน ว่างเปล่าทางหู เขามาทางไหนเขาว่างเปล่าหมด มาทางตาก็ว่างเปล่าทางตา มาทางหูว่างเปล่าทางหู มาทางจมูกว่างเปล่าทางจมูก มาทางลิ้นว่างเปล่าทางลิ้น มาทางกายก็ว่างเปล่าทางกาย ท่านต้องการให้เข้าไปเห็น พอเข้าไปเห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นตามความเป็นจริง

การเห็นตามความเป็นจริงท่านเรียกว่า โยนิโสมนสิการ เป็นการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย เมื่อเข้าไปกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคายทำให้กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดไม่เกิดขึ้น สภาพของกามฉันทะเกิดขึ้นไม่ได้ดับไปหมดไป เมื่อใส่ใจอย่างนี้สามารถทำให้เห็นหมดไปได้ สภาพธรรมอื่นที่สามารถทำให้กามฉันทะความกำหนัดดับไปได้ ให้ศึกษาในอสุภนิมิตแล้วเจริญอสุภภาวนา สลัดความรู้สึกยินดีพอใจได้ต้องสำรวมสังวรระมัดระวังทวารคือตาหูจมูกลิ้นกายใจ รู้จักรับประทานอาหารแต่พอดีท่านใช้คำว่าโภชเนมัตตัญญุตา คบกัลยาณมิตร สนทนาแต่เรื่องที่เป็นสัปปายะเรื่องที่ไม่เป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ กามฉันทะที่ยังไม่เกิดไม่เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นแล้วหมดไปดับไป ในนิวรณ์ตัวอื่นก็เหมือนกัน เข้าใจตัวเดียวเหมือนกันทั้งหมด

พยาปาทะเกิดจากอะไร พยาปาทะเกิดจากการดำริถึงปฏิฆนิมิต ดำริถึงสิ่งที่ไม่น่ารักไม่น่าชอบใจ เห็นรูปแล้วดำริว่าไม่ดี ดำริว่าไม่งาม เห็นรูปร่างกาย ดำริว่าน่าเกลียดน่าชัง ได้ยินเสียงดำริว่าไม่ไพเราะ ดำริว่าเป็นเสียงด่า เสียงพูดจาเปรียบเปรยเป็นเสียงเยาะเย้ยเป็นเสียงตะคอกชอบใจไหมแบบนี้ หากได้ยินเสียงแล้วสักแต่ว่าเสียง พยาปาทะเกิดไหม

ไม่เกิด ใครกำหนดเสียงบ้าง ลองยกมือขึ้นมีไหม กำหนดทันไหม เสียงที่จรมาสู่ความรู้สึกแล้วดูจนเขาหาย อย่าไปใส่ใจในเสียงว่าเป็นเสียงอะไร เพียงแต่เขามาสู่ความรู้สึกแล้วรับรู้แล้วดูเขาจนหมด แล้วดูบ่อยๆ พอดูบ่อยๆ ไม่นานเรานั่งฟังเสียงแล้วไม่รู้ว่าเป็นเสียงอะไร แปลกแต่เป็นของจริง

เราลองสังเกตดู ถ้ากำหนดกันให้ดี มีเสียงอึกทึกหน่อยไปนั่งตรงนั้นแล้วนั่งกำหนด พอกำหนดทันรู้สึกได้ว่าการกำหนดเสียงทำให้เบาสบาย เบื้องต้นกำหนดไม่ทันเสียงดังน่าหงุดหงิด กำลังนั่งสมาธิมาทำเสียงดังรบกวน วิธีกำหนดเสียง เสียงอะไรมากำหนด เสียงอะไรมาระลึกถึงเสียงอะไรมารู้สึกเอาแต่เฉพาะเสียงที่มาสู่ความรู้สึก เสียงใดที่มาสู่ความรู้สึกเรารู้เขาจนหมด พอใส่ใจดูดีๆ เห็นในเสียงนั้นเป็นของว่างเปล่ามองเห็นหมดไป หมดไปๆๆๆ พอมองเห็นหมดไป จิตของคนเรารับรู้ได้เพียงอย่างเดียวถ้าไปรับรู้การหมดไปไม่ปรุงแต่งว่าเป็นอะไร แต่ถ้าไม่ไปรับรู้การหมดไปใจจะไปปรุงแต่งว่าเป็นเสียงอะไร บัญญัติปรากฏว่าเป็นเสียงคนเสียงนกเสียงกา เสียงเพราะเสียงไม่เพราะ พอไปปรุงแต่งแบบนี้เสียงที่ไม่ไพเราะปฏิฆะเกิดทำให้เกิดโทสะ การเข้าไปใส่ใจในรูปว่าไม่สวย เสียงไม่เพราะ กลิ่นเหม็น รสไม่อร่อย มาปฏิบัติตั้งหลายวันรับประทานอาหารแล้วไม่อร่อยเลย พอไปใส่ใจแบบนี้หงุดหงิด ใส่ใจแบบนี้รับประทานไม่ได้ ถ้าไม่ไปใส่ใจว่าอร่อยหรือไม่อร่อย ยินดียินร้ายก็ไม่เกิด คราวนี้ไปใส่ใจว่าไม่อร่อยไปใส่ใจว่าไม่ดี ความรู้สึกขัดใจเกิดปฏิฆะเกิดสภาพของอกุศลเกิดขึ้นจากการดำริ

ถ้าพยาปาทะ ความโกรธเกิดขึ้นทำอย่างไร วิธีทำให้หายเบื้องต้นพิจารณาแบบธรรมดา โดยการแผ่เมตตาให้เขา ให้อภัยเขาไม่ถือโทษเขา วิธีการให้อภัยมองว่าเขามีจุดบกพร่องไม่ควรถือโทษเขา ถ้าเขาไม่มีจุดบกพร่องเขาไม่มาทำอย่างนี้ ไม่ถือสายกโทษให้อภัยเขา พอยกโทษให้เขาไม่เอามาผูกเอาไว้ไม่โกรธแล้วไม่เกิดปฏิฆะ คือเมตตาเขา

ปรารถนาดีต่อเขา เขากระทำไปเพราะไม่เข้าใจ ใช้ความรู้สึกนี้ก็ได้ ถ้าเขาเข้าใจจะไม่ทำแบบนี้ เขาทำไปเพราะเข้าใจผิดในตัวเราเขาไม่เข้าใจผิดคงไม่มาว่าเราอย่างนี้ ความจริงเราดีเมื่อเขาเข้าใจผิดเลยบอกว่าเราไม่ดี เราก็ให้อภัยเขา พอให้อภัยความรู้สึกโกรธก็ไม่มี ความรู้สึกขัดใจไม่มี แผ่เมตตาให้เขา ที่เขามาอิจฉาริษยาควรสงสารไม่ควรโกรธเขา คิดว่าเขาบกพร่องแล้วเราไปกระทำดีเกินหน้าเกินตาเขาจึงอิจฉา หรือถ้ามองอีกมุมหนึ่ง จะไม่โกรธเขาเลย เพราะเขามองเห็นเราดีแต่เราดีเกินเขาไปหน่อยเลยอิจฉาเราเขามองว่าเราดีแล้วเราไปโกรธเขาทำไม พอเขาอิจฉาเราก็บอกว่าขอบใจ คุณกำลังมองว่าฉันมีอะไรดีกว่าคุณ คุณเลยอิจฉาฉัน ขอบใจที่มามองว่าฉันมีอะไรดี ลองมองแบบนี้ได้ไหม มองให้เห็นแล้วจะไม่โกรธ พิจารณาแบบนี้ไม่ถือโทษเขาให้อภัยเขาไม่โกรธเขา และถ้ายังไม่หายโกรธท่านมีอุบายที่คิดแล้วให้หายโกรธได้ บอกว่าเราไม่ต้องไปโกรธเขาหรอกถึงเวลาเขาต้องได้รับผลอย่างใดอย่างหนึ่งตามกฎแห่งกรรมของเขาเองอย่างนี้ก็ได้ หรือไม่ต้องไปทำอะไรเขาไม่ต้องไปโกรธเขา คนเราเกิดมาแล้วอยู่ไม่นานเดี๋ยวก็จะตายจากกันก็บรรเทาได้เหมือนกัน

ท้ายที่สุดวิธีที่ให้ความโกรธความรู้สึกขัดใจปฏิฆะดับไปโดยฉับพลันไม่ใช่อื่นไกลคือการกำหนดรู้ใจที่กำลังโกรธ กำหนดรู้ใจที่กำลังหงุดหงิดขัดใจพอกำหนดรู้ใจตรงนั้นแล้วจะไม่โกรธ ไม่รู้สึกขัดใจ ลองดูนะกลัวยังหายกลัวได้เลย กลัวคือโทสะกลัวคือปฏิฆะกำหนดความรู้สึกกลัวแล้วใจไม่ไปนึกถึงสิ่งที่น่ากลัว ไปคิดถึงสิ่งที่น่ากลัวจึงกลัว พอมากำหนดใจทิ้งไม่ไปคิดถึงสิ่งที่น่ากลัว ถ้าไม่คิดถึงสิ่งที่น่ากลัวจึงไม่กลัว ทำไมจึงโกรธเพราะไปคิดถึงสิ่งที่น่าโกรธจึงโกรธ พอมาดูใจทิ้งไม่คิดถึงสิ่งที่น่าโกรธจึงหยุดโกรธ ทำไมจึงรักเขาเพราะคิดถึงเขาว่าน่ารัก พอมาดูใจก็หยุดคิดถึงเขา พอหยุดคิดถึงเขาก็คลายความรักออกจากตัวเขาได้ แลดูแล้ว

ไม่ยากแต่ทำลำบากเลือดตาแทบกระเด็น ต้องมาทำแบบนี้แบบอื่นไม่มีทาง ต้องมาเพียรพยายามกำหนดกายกำหนดความรู้สึก เพียรไปอย่างนี้ ใจของเราคุ้นเคยกับสิ่งตรงกันข้ามมานานเหลือเกิน จึงต้องมาเพียรกันหนักหน่อย เพียรจนคุ้นเคยกับสิ่งเหล่านี้ก็ค่อยคลายออกได้

นี้เป็นเรื่องของนิวรณ์ ถ้าในเรื่องของขันธ์ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ให้กำหนดรู้รูปเป็นอารมณ์ของอุปาทานขันธ์ กำหนดรู้ความรู้สึกเวทนาเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สำหรับสัญญาคือความรู้สึกจำได้ สังขารคือตัวปรุงแต่งทั้งหมด กุศลอกุศลเป็นสังขารทั้งหมด สังขารขันธ์มุ่งเอาสภาพความรู้สึกยินดียินร้าย เจตสิก ๕๒ ดวงยกเว้นเวทนาสัญญาออกไปที่เหลือเป็นสังขารขันธ์ ถ้าได้ศึกษาปรมัตถธรรมกันมาบ้างจะเข้าใจได้ชัดเจน

สังขารธรรมคือธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง มีจิตทั้งหมด รูปร่างกายทั้งหมดและเจตสิกธรรมทั้งหมด ถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นแล้วมีการดับไป ภาวะธรรมที่มีการเกิดการดับนั้นเรียกว่าสังขารธรรม แล้วก็ยังมีสังขารในปฏิจจสมุปบาทธรรมคือธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น คืออวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะ

อะวิชชาปัจจะยา สังขารา เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี,
สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี,
วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

สังขารในปฏิจจสมุปบาทธรรม ในที่นี้คือตัวกรรม ตัวกรรมเอาเจตนาเป็นสังขาร เจตนาเป็นเหตุให้สำเร็จเป็นบุญบ้างเป็นบาปบ้าง สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณคือปฏิสนธิจิตหรือปฏิสนธิวิญญาณนั่นเอง สังขารแปลว่าปรุงแต่ง บุคคลเรายังมีการปรุงแต่งอยู่ ถูกปรุงแต่งอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด ทุกข์หมุนเวียนอยู่อย่างนี้ถ้ามีการปรุงแต่ง สภาพของสังขารยังปรุงแต่ง

ก็จะทุกข์อยู่อย่างนี้ มีกายกายเป็นทุกข์ มีจิตจิตเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้ ตราบใดการปรุงแต่งหมดอำนาจแล้วไม่กลับมาปรุงแต่งอีก เวลานั้นทุกข์จะไม่เกิดขึ้นกับเราอีกต่อไป

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า สังขารา ปะระมา ทุกขา แปลว่าสังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง สังขารคือการปรุงแต่งให้เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ สังขารเป็นทุกข์ แล้วท่านก็แสดงถึงอุบายวิธีในการหยุดว่า นิพพานัง ปะระมัง สุขัง แปลว่านิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง นิพพานแปลว่าดับหยุด หมายถึงดับการปรุงแต่ง หยุดการปรุงแต่ง หยุดไม่ให้สังขารขันธ์ปรุงแต่ง หยุดไม่ให้สังขารธรรมปรุงแต่ง หยุดไม่ให้สังขารทั้งหมดปรุงแต่ง พอสังขารไม่ปรุงแต่งไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด สิ่งที่จะเป็นทุกข์ก็ไม่มี รูปร่างกายที่จะเป็นทุกข์ไม่มี จิตใจที่เป็นทุกข์ก็จะไม่มี ทุกข์จะหมดไป

วิญญาณคือจิต มีใครไม่เชื่อบ้างว่าวิญญาณมีจริง วิญญาณคืออะไร วิญญาณคือความรู้สึกได้แก่จิตนั่นเอง จิตกับวิญญาณเป็นตัวเดียวกัน ใครกลัววิญญาณต้องวิ่งหนีตัวเอง เพราะจิตของเรานั่นแหละคือวิญญาณ จักขุวิญญาณความรู้สึกทางตา โสตวิญญาณความรู้สึกทางหู ฆานวิญญาณความรู้สึกทางจมูก ชิวหาวิญญาณความรู้สึกทางลิ้น กายวิญญาณความรู้สึกทางกาย มโนวิญญาณความรู้สึกทางใจโดยตรง ความรู้สึกเกิดขึ้นมาเวลาใดเอาสติระลึกรู้

เกี่ยวกับอายตนะตาหูจมูกลิ้นกายใจเรียกว่าอายตนะภายในเป็นอารมณ์เรียกว่าธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อายตนะภายนอกมีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกำหนดได้ง่ายคือเสียง กำหนดได้หรือยัง เย็นร้อนกำหนดง่าย เครื่องกระทบกายคือโผฏฐัพพะกำหนดง่าย เราเลือกกำหนดอะไรที่ง่ายก็กำหนดตรงนั้น เสียงกำหนดง่ายก็กำหนดเสียง เย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงกำหนดง่ายก็กำหนดเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึง เลือกกำหนดเฉพาะที่ง่ายก็แล้วกัน เราได้กำหนดมาแล้วทั้งนั้น

หมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการแสดงธรรมะโดยละเอียด ถัดจากเรื่องอายตนะ ท่านแสดงโพชฌงค์ คือองค์แห่งการรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ มี ๗ ประการ

สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ติดต่อกันในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔,
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ การสอดส่องธรรม รู้อยู่ในความเกิดดับของรูปนาม,
วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียรพยายาม,
ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจ,
ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบทั้งกายและใจ,
สมาธิสัมโพชฌงค์ ความตั้งมั่นในอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา,
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ให้สัมปยุตตธรรมทำหน้าที่สม่ำเสมอ ศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิเสมอกัน

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ท่านให้ความสำคัญมาก เพราะว่าเป็นธรรมที่เป็นคุณเครื่องเกี่ยวกับการตรัสรู้ธรรม การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เป็นเหตุให้โพชฌงค์เกิดขึ้นครบบริบูรณ์ ด้านโพชฌงค์ที่เป็นคุณธรรมเกิดขึ้นภายในสติเป็นอารมณ์ของสติได้ สติทำหน้าที่ระลึกเอาสตินั้นมาเป็นอารมณ์ของสติได้อีกคือสติสัมโพชฌงค์ การระลึกมีไหม การระลึกไม่รู้จะกำหนดอย่างไร สติระลึกถึงสติ สติที่ตามระลึกถึงกายถึงใจ เราได้กระทำกันแล้วหรือยัง ตามระลึกถึงกายถึงความรู้สึก สติตามระลึกถึงกาย-เวทนา-จิต-ธรรม แล้วสติกำหนดสติเราจะกำหนดอย่างไร เพียงแต่รู้ว่าการระลึกได้ในขณะนี้มีอยู่ พอรู้ได้ไหมว่าปัจจุบันนี้เราระลึกได้แล้ว การระลึกได้ในขณะนี้มีอยู่ พยายามระลึก แต่ก็ระลึกไม่ได้ รู้ได้ไหมว่าระลึกไม่ได้ ระลึกได้รู้ไหม นั่นแหละสติระลึกถึงสติ เอามาเป็นอารมณ์ของสติอีก สติสัมโพชฌงค์เกิดสติตั้งอยู่ได้ติดต่อกันในอารมณ์ของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ต่อมาธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิจัยธรรมสอดส่องธรรมเลือกเฟ้นธรรมคือการใส่ใจในธรรมะบทใดบทหนึ่ง การเข้าไปใคร่ครวญธรรมะบทใดบทหนึ่ง ท่านเรียกว่าธัมมวิจัย เวลาใด

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นเราก็รู้ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่เกิดเราก็รู้ รู้ว่าเขาเกิดขึ้นหรือเขาไม่เกิดขึ้น สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ หรืออุเบกขาสัมโพชฌงค์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเรารู้ เขาไม่เกิดเราก็รู้ เขาเกิดเราก็รู้ เป็นการเอาเขามาเป็นอารมณ์แล้ว

สรุปที่ได้แสดงมาทั้งหมดเป็นหมวดใดหมวดหนึ่งมีอยู่ เพียงสักแต่ว่าเป็นเครื่องอาศัยระลึกรู้เท่านั้น สติมีอยู่เอาสติมาเป็นเครื่องอาศัยระลึกรู้ สติมีอยู่ภายในจิตก็รู้ สติไม่มีก็รู้ ให้เรารู้ชัดลงไป

ตอน ๑๐

คำถาม : ทำไมจึงต้องมีการสอบอารมณ์เจ้าคะ

พระอาจารย์ : การสอบอารมณ์เป็นสิ่งที่จำเป็น ทำให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น การสอบอารมณ์นั้นไม่ใช่อื่นไกลเป็นการนำเอาสิ่งที่ปฏิบัติมารายงานบอกอาจารย์ อาจารย์ฟังแล้วจะได้เข้าใจว่าทำถูกหรือทำผิด พอรู้ว่าทำไม่ถูกใส่ใจไม่ถูกจะบอกอุบายวิธีให้ใหม่ หรือทำไปแล้วเกิดมีปัญหาติดขัดอย่างใดอย่างหนึ่งจะได้แนะนำวิธีการนำไปปรับปรุงแก้ไขใหม่ เห็นได้ว่าหลายท่านติดขัดจากที่ได้เคยปฏิบัติมา พอได้แนะวิธีกำหนดให้ก็กำหนดได้ไม่ติดขัด เพราะหากสิ่งที่เราทำผิดแล้วฝืนทำต่อ ทำไปสักระยะหนึ่งจิตจะทำหน้าที่ยึดถือเป็นอุปาทาน ปฏิบัติไปแล้วเกิดปฏิกิริยาอาการยึดติดแล้วแก้ไขลำบาก

การเจริญวิปัสสนาถ้าใส่ใจถูกต้องจะเป็นไปโดยราบรื่น ปัญหาไม่เกิดขึ้นเลย ปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากการปฏิบัติผิด และที่เราเรียกกันเองว่าสภาวธรรมอาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติผิดเป็นส่วนมากก็ได้ ทำให้มีปฏิกิริยาอาการ ทำให้เกิดอาการตัวสั่นงันงก ทำให้เกิดอาการโยกหน้าโยกหลัง ทำให้เกิดอาการชักดิ้นชักงออะไรต่างๆ บางครั้งทำให้เกิดความรู้สึกตัวแข็งขยับเขยื้อนไม่ได้ ใส่ใจผิดแล้วเราเข้าไปฝืนกระทำต่อจะเกิดการยึดติดเป็นอุปาทานต้องมาแก้ไขกันในคราวครั้งนี้ บางท่านต้องใช้เวลาในการแก้ไขนานหน่อยเพราะจิตฝังรากลึก การพรากจิตออกจากตรงนั้นต้องเข้มแข็งต้องพยายามจึงสามารถแก้ไขได้

คำถาม : คนที่เจ็บป่วยไม่สบายใกล้จะตายต้องทนทุกขเวทนามาก คงจะกำหนดจิตสับสนมาก แค่ขาเป็นเหน็บชายังทนไม่ได้ ถ้าเช่นนี้จุติแล้วต้องเกิดในทุคติภูมิอย่างแน่นอน แล้วจะช่วยเหลือแก้ไขได้อย่างไร

พระอาจารย์ : น่าเป็นห่วงมาก ขาเหน็บชายังทนไม่ได้ แล้วตอนทุกขเวทนาเกิดใกล้จะตายจะทนได้หรือ ทนไม่ได้ จิตจะทุรนทุรายตายแล้วไปเกิดในอบายภูมิ ต้องอาศัยการฝึกจิต ฝึกการรับรู้ดูเฉยๆ จิตหงุดหงิดรับรู้ ดูเฉยๆ ขาเหน็บชาให้รับรู้ดูเฉยๆ ฝึกตรงนี้ให้มาก บุคคลที่มีสติดีแล้วไม่กลัวเจ็บไม่กลัวตาย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยกายเป็นทุกข์ก็ทุกข์ไปแต่ใจไม่เป็นทุกข์ด้วย ยอมรับความจริงจะตายก็ยอม ดูใจตัวเองว่าปัจจุบันนี้เราพร้อมจะตายกันหรือยัง ถ้ายังไม่พร้อมจะตายเราก็กลัว แต่ถ้าพร้อมว่าตายเมื่อไรก็ได้เราก็จะไม่กลัว ต้องฝึกดูใจตรงนี้ว่าเรากลัวไหม

ภาวะใกล้จะตายเกิดขึ้นเรารู้สึกเสียดายรู้สึกอาลัยอาวรณ์ไหม ท่านให้เราพิจารณาดูร่างกายที่กำลังเจ็บป่วยหรือกำลังอาพาธอยู่ พิจารณาว่าร่างกายเป็นของเก่าผุพัง เหมือนกับบ้านเก่าผุพังหลังคารั่วเสาผุพื้นผุ น่าอยู่ไหมบ้านแบบนี้ ไม่น่าอยู่ใช่ไหม บ้านเก่าที่ผุพังไม่น่าอยู่ บ้านที่น่าอยู่ก็คือบ้านหลังใหม่เหมือนกับการย้ายบ้าน ย้ายจากบ้านเก่าไปอยู่บ้านใหม่ คราวนี้ต้องดูก่อนว่าบ้านหลังใหม่มีแล้วหรือยัง ถ้ายังไม่มีบ้านหลังใหม่ บ้านหลังเก่ายังถือว่าดีเพราะไม่มีอะไรดีกว่านี้อีกแล้ว เราอาลัยบ้านผุพังถ้าไม่ได้สร้างบ้านหลังใหม่ไว้ ท่านจึงให้เราเตรียมสร้างบ้านหลังใหม่ สร้างบ้านหลังใหม่แล้วบ้านหลังเก่าก็ไม่น่าอยู่อยากไปอยู่บ้านหลังใหม่ การตายแล้วเกิดใหม่เหมือนกับการออกจากบ้านหลังเก่าแล้วไปอยู่บ้านหลังใหม่

คนที่ฝึกจิตเจริญสติบำเพ็ญบุญมาดี มีการให้ทานรักษาศีลมาดี เหมือนกับมีบ้านหลังใหม่ไว้แล้ว ไม่อาลัยอาวรณ์ในร่างกายที่ผุพัง พร้อมจากไปแล้วไม่อยากซ่อมแซมแล้ว คนที่แก่ชราเข้าวัดเข้าวามีการรักษาศีลมาดี ถามว่ากลัวตายไหม ส่วนมากบอกไม่กลัวพร้อมจะตายแล้ว เพราะไม่ไหวกายเป็นทุกข์ นั่งก็ทุกข์สายตาก็ไม่ดีหลังก็งอ ทำอะไรก็ทุกข์ไปหมด ไม่ต้องการแล้วบ้านหลังเก่าพร้อมที่จะจากไป แต่ว่าบางคนไม่เคยเข้าวัดเข้าวาไม่เคยฟังธรรมไม่เคยปฏิบัติธรรมไม่เคยให้ทานรักษาศีลเลย อายุเกือบร้อยถามว่ากลัวตายไหม น้ำตาไหลพรากกลัวตายท่านก็มี อาจารย์เคยไปเยี่ยมคนป่วยเป็นไวยาวัจกรวัด ถามว่าโยมเป็นอย่างไรบ้าง ก็ร้องให้ ถามทำไมต้องร้องให้ กลัวตายครับท่านความกลัวนี้มันกลัวจริงๆ คนไม่มีที่พึ่งยังไม่มีความพร้อมที่จะไป

เรามาเจริญสติเพื่อสร้างความพร้อมกัน ฝึกดูใจที่กลัวบ่อยๆ ตอนใกล้ตายจะไม่กลัว เมื่อคืนให้ไปฝึกกันไม่ทราบว่าฝึกกันสำเร็จไหม บางท่านฝึกกันจนนอนไม่หลับกลัวมากขึ้นใช่ไหม บางทีกลัวมากขึ้นพอกลัวถึงที่สุดดูใจทันไม่กลัวแล้ว ถ้าดูใจของตัวเองทันใจจะพร้อมเป็นอะไรก็เป็นกันแล้วไม่ว่าอะไร เพราะเป็นกฎของธรรมดา แล้วคนใกล้ตายต้องมีสติอย่างไรจึงจะได้เกิดในที่ดี ถ้ามีโมหะต้องเกิดในภูมิเดรัจฉาน เวลาใกล้ตายอกุศลมีโอกาสเป็นผู้ส่งผลไปเกิดในอบายภูมิ สถานที่เกิดแล้วไม่สบายเกิดแล้วเป็นทุกข์ ท่านเรียกว่าอบายภูมิสี่ มีสัตว์นรกเปรตอสุรกายและสัตว์เดรัจฉาน บุคคลที่ก่อนตายใจเศร้าหมองไปเกิดในอบายภูมิใดภูมิหนึ่ง โมหะมีทุกคนถ้าใจเศร้าหมองมีโลภะก็มีโมหะด้วย มีโทสะก็มีโมหะด้วย ฉะนั้นโมหะเป็นตัวนำไปเกิดในอบายภูมิได้ทั้งสี่ภูมิ ภูมิใดภูมิหนึ่งแล้วแต่ว่าอกุศลชนิดใดเป็นผู้นำไป

ทีนี้ใกล้ตายทำแบบไหนจึงไม่ไปอบายภูมิ กรรมที่เราได้เคยกระทำไว้มีทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม กุศลกรรมหรืออกุศลกรรมที่เคยทำมาในอดีตชาติหลายภพหลายชาติและในปัจจุบันภพนี้ กุศลอกุศลทั้งในอดีต

และปัจจุบันภพนี้ เวลาใกล้ตายเขามีสิทธิ์ส่งผลได้เหมือนกันไปด้วยอำนาจของกรรม

เวลาใกล้ตายจิตของบุคคลเราในขณะนั้นจะมีนิมิตปรากฏ มีกรรมอารมณ์ กรรมนิมิตอารมณ์ และคตินิมิตอารมณ์ ถ้าตัวกรรมคือตัวกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมมาปรากฏแก่ความรู้สึกของบุคคลใกล้ตาย คนใกล้ตายระลึกถึงกุศลหรืออกุศลที่ตนเคยทำมา ตัวกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมนั้นท่านเรียกว่ากรรมอารมณ์ คราวนี้กุศลหรืออกุศลจะเกิดมีเหตุที่ทำให้เกิด การให้ทานการรักษาศีลการเจริญภาวนาทำให้กุศลเกิด การฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ประพฤติผิดในกามผิดอกุศลกรรมบถทำให้อกุศลเกิด การบริจาคทานเรามีวัตถุสิ่งของนำเอาไปบริจาค มีผู้รับของ มีตัวเราผู้ให้ของ สิ่งของนั้นไม่ใช่ตัวบุญ ตัวเราก็ไม่ใช่ตัวบุญ บุคคลที่รับพระสงฆ์องค์เจ้าก็ไม่ใช่ตัวบุญ แต่เจตนาของเราที่คิดจะให้เป็นตัวบุญ เจตนาที่ตั้งใจบริจาคที่เสียสละ เจตนาตรงนี้เป็นบุญ เวลาใกล้จะตายมองเห็นวัตถุสิ่งของที่เรานำไปบริจาค มองเห็นตัวเรากำลังบริจาค มองเห็นพระภิกษุที่กำลังรับสิ่งของ สิ่งเหล่านี้เป็นนิมิตเป็นเครื่องหมายของกุศล ท่านเรียกว่ากรรมนิมิตอารมณ์ฝ่ายดี หากถ้าเป็นอกุศลกรรมเราได้เคยฆ่าสัตว์ มองเห็นสัตว์ที่เราฆ่า มองเห็นตัวเรากำลังฆ่าสัตว์ มองเห็นอาวุธที่ใช้ประหัตประหาร ถ้าสิ่งเหล่านี้มาปรากฏท่านเรียกว่ากรรมนิมิตอารมณ์ฝ่ายไม่ดี

กรรมนิมิตคืออุปกรณ์ที่ทำให้กุศลเกิดอกุศลเกิด เจตนาในการกระทำเป็นตัวกุศลหรืออกุศล เจตนาในการให้ในการงดเว้นเป็นกุศล เจตนาในการฆ่าสัตว์เป็นอกุศล วัตถุสิ่งของนั้นเป็นนิมิตเป็นเครื่องหมายเรียกว่ากรรมนิมิต สถานที่ที่เราตายแล้วเราไปเกิดใหม่ เราเคยทำบุญทำกุศลเอาไว้มาก บุญกุศลมีโอกาสส่งผล ก่อนจะตายมองเห็นว่าเราจะไปเกิดในสถานที่ที่ไหน มองเห็นว่าจะไปเกิดในคฤหาสน์หลังใหญ่ เพราะเคยทำบุญไว้ ไปเกิดในตระกูลใดตระกูลหนึ่ง ไปเกิดเป็นมนุษย์ มองเห็น

ครรภ์มารดา หรือมองเห็นสถานที่ที่จะไปเกิด มองเห็นตัวเราไปเป็นเทวดา มองเห็นตัวเราเป็นมนุษย์ สถานที่เกิดเป็นสุคติภูมิ มองเห็นตัวภพภูมิด้วยหรือมองเห็นตัวเรากำลังเกิดอยู่ในภพภูมินั้นเป็นคตินิมิตอารมณ์ฝ่ายดีฝ่ายกุศล หากมองเห็นอบายภูมิเห็นเหวเห็นป่ารกชัฏทึบน่าหวาดกลัวน่าหวาดเสียวเป็นนิมิตฝ่ายอกุศลกรรม

ถ้ากุศลมีโอกาสส่งผลนิมิตดีจะปรากฏ ทำให้เราระลึกถึงกุศลกรรมได้ ทำให้เห็นนิมิตเครื่องหมายของกุศลกรรมเป็นนิมิตดี สถานที่ไปเกิดเห็นภพภูมิที่ดี ถ้าอกุศลมีโอกาสจะระลึกถึงอกุศลกรรม ใจก็เศร้าหมองเห็นนิมิตเครื่องหมายที่ทำบาปอกุศลใจก็เศร้าหมอง เห็นตัวเราไปเกิดในอบายใจก็เศร้าหมอง ตายแล้วไปสู่ทุคติภูมิ ถ้าเห็นแต่สิ่งดีจิตผ่องใสตายแล้วไปสู่สุคติ ถ้าอกุศลมีโอกาสส่งผลระลึกถึงบาปอกุศลกรรมแล้วสะดุ้งอยู่ตลอด ภาพนิมิตมาปรากฏที่ไม่ดี เห็นภาพที่เราเคยฆ่าสัตว์ไว้มาแย่งมารุมทึ้งตัวเราจิตหวาดผวาอยู่ตลอดเวลา อันนั้นนิมิตไม่ดี สถานที่ที่จะไปเกิดมองเห็นแล้วว่าไปสู่สถานะไม่ดี จิตก็ไม่ผ่องใสจิตขุ่นมัว ในขณะที่จิตขุ่นมัวผู้เจริญสติจะได้เปรียบ ผู้ฉลาดในจิตผู้ที่กำหนดความรู้สึกเป็น เพียงแต่น้อมมาดูจิตว่าไม่ผ่องใส จิตที่กำลังไม่ผ่องใสก็รู้ว่าไม่ผ่องใส จิตขุ่นมัวก็รู้ว่าจิตขุ่นมัว จิตหวาดกลัวก็รู้ว่าจิตหวาดกลัว พอน้อมไปดูจิต สติเกิดสัมปชัญญะเกิด ขณะจิตกำลังเป็นอกุศล พอระลึกถึงจิตที่เป็นอกุศลเปลี่ยนจากอกุศลกลายเป็นกุศล พอกุศลเกิดแทนแล้วคราวนี้อกุศลที่มีโอกาสเขาจะนำเกิดก็หมดโอกาส เพราะบุคคลใกล้ตายจิตผ่องใสเสียแล้ว ถ้าจะส่งผลต้องส่งผลให้คนที่จิตไม่ผ่องใส ถ้าคนนั้นรู้ใจตนเองแล้วเขาไม่หวาดกลัว จิตเขาได้ผ่องใสเสียแล้ว อกุศลเลยหมดโอกาสไปโดยปริยายนำไปสู่ทุคติไม่ได้ จิตผ่องใสตอนใกล้จะตายกลายเป็นกุศล แต่จิตนั้นนำเกิดไม่ได้อีกมีกำลังอ่อนก็ไปเปิดช่องทางให้กุศลที่เคยกระทำมาแล้วทั้งในภพนี้หรือภพที่แล้วในอดีตก่อนนั้น ให้มาทำหน้าที่ส่งผลแล้วส่งผลไปสู่สุคติ

สติที่ฝึกมาดีเป็นอย่างนี้เราอย่าย่อท้อในการฝึกสติ กลับไปบ้านต้องอ่านจิตทุกวัน ดูจิตทุกวัน จิตเป็นอย่างไรก็รู้ ไม่ต้องจัดการ กำหนดรู้เฉยๆ จิตเป็นอย่างไร ก็เพียงแค่รับรู้ รับทราบเท่านั้นพอ ไม่ต้องไปจัดแจงอะไรทั้งหมดนี้เป็นวิธีการแก้ไข

คำถาม : มีคำกล่าวว่าศีลเป็นเบื้องต้นของการที่จะทำให้มีธรรมะอย่างอื่นเจริญขึ้น ถ้าศีลขาดไม่ต้องหวังว่าความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเกิดขึ้น และกล่าวว่าจะต้องแก้กันให้ตกก่อนจึงเจริญวิปัสสนาได้ก้าวหน้า ผู้ที่ศีลขาดปฏิบัติวิปัสสนาได้ประโยชน์หรือไม่ สามารถบรรลุธรรมสูงขึ้นได้หรือไม่

พระอาจารย์ : หากรู้ตัวว่าศีลขาดก็ขาดไปสมาทานใหม่ได้จึงนิยมให้สมาทานศีลก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระหว่างที่รับศีลแล้วยังไม่ไปทำศีลขาด ศีลยังอยู่กับเราไม่ไปไหนเลย แต่ถ้าเกิดศีลขาดอีกก็บอกอาจารย์ขอสมาทานศีลใหม่เท่านั้น สมาทานใหม่ไม่ต้องไปแก้ไขอะไร เพราะสติของบุคคลที่ยังไม่สมบูรณ์พลั้งเผลอศีลขาดได้ แต่เมื่อมีสติสมบูรณ์แล้วศีลจะไม่ขาดอีกต่อไป แต่ถ้าศีลขาดก็ขาดไปแล้วเราเริ่มต้นใหม่ ศีลของผู้ครองเรือนคือศีลห้าเท่านั้นเอง ศีลที่เราปฏิบัติกันนี้คือศีลแปด เป็นศีลที่ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น ทั้งศีลห้าศีลแปดถ้าขาดเราก็เริ่มต้นสมาทานใหม่

สำหรับพระสงฆ์ ศีลขาดก็แสดงอาบัติ ศีลของพระมี ๓ ระดับ ระดับที่ ๑ แสดงอาบัติ บอกคนอื่นให้รู้ว่าเรากระทำผิดอย่างนี้ๆ แล้วต่อไปจะตั้งใจสำรวมไม่ล่วงละเมิดอีก ระดับที่ ๒ การออกอาบัติเนื่องด้วยสงฆ์ต้องอยู่บริวาสกรรม ระดับที่ ๓ ถ้าขาดก็ขาดจากความเป็นพระภิกษุ เมื่อขาดจากการเป็นพระภิกษุจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ไม่ได้ผล

จะเดือดร้อนใจ จิตไม่สงบ เพราะว่าระหว่างอยู่จิตจะวิปฏิสารคือหวนระลึกถึงความผิดแล้วร้อนใจอยู่ตลอดเวลา ต้องลาสิกขาแล้วบวชเป็นสามเณร หรือลาสิกขาไปเลย ถ้าสิกขาไปแล้วศีลเหล่านั้นก็ไม่ใช่ของบรรพชิตแล้ว ลาสิกขาแล้วไปเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้

คำถาม : ในช่วงเข้าพรรษานี้ ผมพยายามถือศีล ๘ ตลอดหนึ่งพรรษา ปรากฏว่าทำได้บ้างไม่ได้บ้าง โดยเฉพาะข้อวิกาลโภชนาการรับประทานอาหารหลังเพลแล้ว ทั้งที่ก่อนเข้าพรรษาก็ไม่ค่อยได้รับประทานอาหารเย็นอยู่แล้ว

พระอาจารย์ : แก้ไขด้วยทำใจให้เข้มแข็งนึกถึงอานิสงส์ของศีล ศีลนำบุคคลไปสู่สุคติ ศีลทำให้บุคคลได้รับโภคทรัพย์ ศีลนำบุคคลไปสู่พระนิพพาน การรักษาศีลจึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เรามีโอกาสได้รักษาศีลต้องระวังศีล ระวังศีลเหมือนกับระวังไข่ เอาไข่ไปวางบนก้อนหินไข่นั้นจะมีโอกาสแตกง่าย ศีลก็เช่นกันเปราะขาดง่ายเราต้องอาศัยความระมัดระวังอาศัยการสำรวมระวังให้มาก

ศีลที่เรารักษาเป็นระดับกายกับวาจาเท่านั้นเอง ถ้าเจริญสติอย่างนี้ไม่ล่วงละเมิดทางกายและทางวาจา การเจริญสติจึงช่วยอุปการะต่อศีลมาก พิจารณาถึงคุณของศีล พิจารณาถึงโทษของการไม่มีศีล พิจารณาถึงคุณของศีลว่าศีลมีประโยชน์แล้วจะมีกำลังใจในการรักษาศีล

การปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้าเราต้องสำรวมระวังกายวาจาอยู่ตลอด ที่เรามาปฏิบัติแล้วไม่พูดกันได้ประโยชน์มาก ถ้าไปพูดกันเดี๋ยวเดียวจิตออกนอกทางแล้ว เราต้องอยู่ในกฎในระเบียบที่ตั้งใจเอาไว้ ถ้ามีการสำรวมทางกายทางวาจา การปฏิบัติของเราจะดำเนินไปด้วยดี เราต้องอดทน ถ้าไม่ได้รับประทานอาหารเย็นแล้วจะตายก็ให้ตายไปเลย

คำถาม : เป็นไปได้ไหมที่ฆราวาสจะปฏิบัติจนถึงขั้นพระโสดาบัน

พระอาจารย์ : เป็นไปได้ ฆราวาสสามารถปฏิบัติเป็นพระอรหันต์ได้เหนือกว่าขั้นโสดาบันอีกด้วย พระเจ้าสุทโธทนะพระราชบิดาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ก่อนบวช และมีฆราวาสผู้ครองเรือนบรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งที่ยังไม่ได้บวช สามารถปฏิบัติบรรลุธรรมได้

ท่านบอกว่าถ้าเรายังดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเป็นอยู่ชอบ ภิกษุอยู่ด้วยความเป็นอยู่ชอบ โลกนี้จะไม่ว่างเปล่าจากพระอรหันต์ คือการดำเนินไปตามอริยมรรคมีองค์ ๘ โลกนี้จะไม่ว่างเปล่าจากพระอรหันต์ ถ้าเรามาเจริญตามอริยมรรคมีองค์ ๘ มีโอกาสบรรลุมรรคผลนิพพาน

เราไม่ต้องหวังไกลเกินไป หวังเพียงว่าสามารถดับความกังวลใจไม่ทุกข์ทางใจก็พอแล้ว กลับไปบ้านเขาด่าเรายิ้มได้ก็พอแล้ว กลับไปคราวนี้เขาด่าเรายิ้มไว้ก่อน เขาด่าเรายิ้มไม่กี่ครั้งเท่านั้นแหละเขาไม่กล้าด่าแล้ว คนนี้ด่าแล้วไม่รับรู้ ทำให้คนด่าหงุดหงิด เขาด่ามาเราไม่โกรธเขาจะทุกข์ใจมากกว่าเรา ฉะนั้นอย่าโกรธเขา เขาด่าเรากำหนดรู้ เขาชมเราก็กำหนดรู้

มีอุบายวิธีอย่างหนึ่งทำให้ใจไม่ทุกข์ ถ้าใครฝึกได้แล้วจะดีมาก คือฝึกจิตตอนได้มากับตอนที่เสียไปทำให้เหมือนกัน ได้อะไรมาทำใจให้เป็นธรรมดา สูญเสียอะไรไปทำใจให้เป็นธรรมดา การทำใจให้เป็นธรรมดาคือยอมรับความจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเขาเกิดขึ้นแล้วต้องเสื่อมไปเป็นธรรมดา ถ้าใครยอมรับความจริงข้อนี้ได้ใจไม่ทุกข์ คือทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเกิดแล้วไม่เสื่อมไม่มี มีแล้วไม่หมดเป็นไปไม่ได้ ที่ได้มาแล้วไม่สูญเสียไม่มี ทุกสิ่งทุกอย่างได้มาต้องจากเราไป ถ้าเราเข้าใจตรงนี้แล้วใจจะไม่เป็นทุกข์ ได้มาเราก็รู้สึกเฉยๆ สูญเสียไปก็รู้สึกเฉยๆ สูญเสียไป

ก็หาใหม่ได้ ทำใจแบบนี้แล้วการเจริญสติปัฏฐานที่เรามาฝึกกันทำให้จิตเข้าถึงตรงนั้นได้ ฝึกไปสักระยะหนึ่งจะเข้าถึงตรงนั้น ต่อไปใครด่ารู้สึกเฉยๆ ใครชมก็รู้สึกเฉยๆ เสียงด่าเสียงชมนั้น เขาด่ามาเราไม่ได้เสียอย่างเขาด่า เขาทำให้เราเสียไม่ได้ เขาชมมาเราไม่ได้ดีอย่างเขาชมเราจะดีอย่างเขาชมก็ไม่ได้ ดีเสียอยู่ที่ตัวเรา บริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์รู้ได้เฉพาะตน

สุทธิ อะสุทธิ ปัจจัตตัง นาญโญ อัญญัง วิโสธะเย.

ความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตน คนอื่นจะทำให้คนอื่นบริสุทธิ์ไม่ได้

เรารู้ตัวของเราเองว่าเราเป็นอย่างไร ใครเขาจะว่าเราไม่ได้เป็นอย่างนั้น ไม่ต้องไปหวั่นไหว เราไม่ได้ดีอย่างเขาว่า หรือถ้าเราดีเราก็ไม่ต้องไปยินดีอีกเหมือนกัน มองให้เป็นธรรมดาแล้วใจของเราจะไม่เป็นทุกข์

คำถาม : เมื่อกลับไปใช้ชีวิตในทางโลกแล้วต้องทำงาน เช่น อ่านหนังสือเขียนหนังสือเขียนรายงาน จะให้กำหนดใจอย่างไรจึงจะไม่ทำให้งานนั้นล่าช้าลง

พระอาจารย์ : การทำงานให้เอาสติไปทำงานด้วย บางท่านบอกทำงานเจริญสติไม่ได้ บางท่านบอกว่าทำงานเจริญสติได้ ประเด็นนี้ไม่ใช่ประเด็นสำคัญอะไร ให้เข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างพระพุทธเจ้าไม่ให้เราว่างเว้นจากการมีสติ กายกระทำอะไรทุกอย่างให้มีสติอยู่กับกาย ใจคิดเรื่องอะไรก็รู้เรื่องความคิด เพียงแค่รู้ว่าจิตเป็นผู้คิดเท่านั้นและจำเป็นต้องคิดเรื่องงาน จิตเขาคิดไม่ใช่เราคิด คิดออกมาได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น

เราต้องรู้ทันจิตคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ แล้วตัวเราไม่เข้าไปเกี่ยวข้องเป็นขบวนการทำงานไป จิตคิดไปทำงานไปให้รู้เท่าทันใจตัวเองว่าจิตเป็นผู้คิด ใส่ใจลงไปว่าจิตเขาทำหน้าที่คิด

เมื่อเวลาเขียนหนังสือก็เขียนได้ เอื้อมมือไปหยิบปากกา ใจอยู่กับมือ มือยกขึ้นก็รู้ เหยียดไปก็รู้ หยิบปากกาแล้วรู้อาการหยิบ เสร็จแล้วยกขึ้นมาก็รู้ ยกขึ้นก็รู้ คู้เข้ามาก็รู้ คู้เข้ามาแล้วเขียน จิตคิดเขียนอะไรมือก็เขียน เขียนอย่างไรก็อยู่กับอาการเขียน ลากขึ้นรู้ลากลงรู้ รู้อาการลากขึ้นลากลง รู้ได้ไหมแบบนี้ ถ้ารู้ได้เรียกว่ารู้สึกตัวทั่วพร้อมแล้ว เรียกว่าเจริญสติแล้ว แม่บ้านหุงข้าวล้างถ้วยล้างจาน ต้องเช็ดโต๊ะเช็ดเก้าอี้ทำความสะอาดในครัว งานเต็มไปหมดใช่ไหม เราควรทำอย่างไร เอื้อมมือไปหยิบผ้าก็รู้ เอาผ้าไปชุบน้ำก็รู้ ยกผ้าขึ้นมาก็รู้ บิดผ้าก็รู้ บิดเสร็จแล้วคลายผ้า เหยียดมือออกไปทำความสะอาดก็รู้ เช็ดไปเช็ดมาก็รู้อาการเช็ด เดินไปรู้อาการเดิน ใจอยู่กับกายตลอดเวลา ทำงานไปรู้ตัวไป แล้วลองไปทำดูว่าถ้าเราทำงานด้วยการรู้สึกตัวทั่วพร้อมแล้วเราจะไม่ทุกข์ ทำไปใครมาด่าเราก็เฉย ด่าเราว่าทำไมทำช้าเหลือเกิน ช้าก็ช้าเราทำงานเพื่องานและทำงานตามหน้าที่ทำงานให้ได้ดีที่สุด ใจไม่ไปกังวล คืออย่าเอาใจไปไว้กับงาน ถ้าเอาใจไปใส่ไว้กับเนื้องานเดี๋ยวจิตจะเครียด ให้เอาใจอยู่กับกายที่กำลังทำงาน คราวถูพื้นถ้าเอาใจไปไว้กับพื้น

มองเนื้องานว่าเยอะเหลือเกิน เมื่อไรจะเสร็จไม่รู้ ทำไปแล้วยังเหลือมาก เหลือเกิน เกิดอาการท้อแท้ มองไปหาคนอื่น คนอื่นดูดายปล่อยให้เราทำคนเดียวเลยเครียด เครียดเพราะจิตอยู่กับงาน คือท่านให้เอาจิตไว้กับกายทำงานไม่ใช่เอาจิตไว้กับงาน เอาจิตไว้กับกายที่ทำงาน เอาจิตไว้กับความรู้สึกที่นึกคิดเรื่องงาน แล้วงานนั้นไม่ทำให้เราทุกข์ แล้วงานนั้นออกมาดีที่สุดดีกว่าบุคคลอื่นธรรมดาทั่วไป ทำงานไปเอาใจไว้กับงาน กลับไปทดลองทำดูว่าจริงไหม

คำถาม : ทำไมพระพุทธเจ้าต้องปลงพระชนมายุสังขารตามคำขอของพญามาร ทั้งที่อายุของคนในสมัยพุทธกาลมีอายุยืนยาวถึง ๑๒๐ ปี ดังเช่นพระอานนท์ พญามารมีอำนาจหรือมีสิทธิ์อย่างไรถึงทำเช่นนั้น

พระอาจารย์ : พญามารเข้ามาขัดขวางรีบเร่งให้ปรินิพพาน เกรงว่าบุคคลอื่นจะบรรลุธรรมอีกเมื่อฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าพระพุทธเจ้าปรินิพพานตัดให้บุคคลบรรลุเหลือน้อย เพราะมารชอบครอบงำใจคนไม่ให้บรรลุ มารคือกิเลสในใจเราประการหนึ่งเรียกกิเลสมาร มารคือกิเลส แล้วก็ขันธมาร อภิสังขารมาร มัจจุมาร และเทวปุตตมาร คือมารที่มาขัดขวางเหนี่ยวรั้งไว้ไม่ให้ไปบำเพ็ญคุณธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสว่าตราบใดที่พระภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ยังไม่สามารถแก้คำกล่าวของลัทธิอื่นที่บุคคลอื่นมากล่าวจ้วงจาบได้ หรือที่เรียกว่าปรัปวาท(อ่านว่า ปะ-รับ-ปะ-วาด) เราจะไม่ปรินิพพาน ต่อมาสาวกสาวิกาของพระพุทธเจ้ามีความชำนาญเก่งมากขึ้น มารได้โอกาสก็ทวงสิทธิ์ พระพุทธเจ้าพิจารณาร่างกายไม่ไหวแล้วเหมือนกับเกวียนเก่าเกวียนทำด้วยไม้ผุพังต้องดามกันอยู่ตลอด พิจารณาดูสังขารร่างกายชราภาพแล้วไม่ไหวแล้ว หากแต่ยังอยู่ก็พออยู่ได้ ตามที่ท่านแสดงไว้ว่าถ้าบุคคลเจริญอิทธิบาทภาวนาด้วยมหิทธาภิสังขาร ปรารถนามีอายุอยู่เกินกัปก็อยู่ได้

คำว่ากัป หมายถึงการนับ มีอายุกัป อายุขัยของมนุษย์ในยุคนั้นเขานับเท่าไร ยุคพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากำเนิด นับ ๑๐๐ ปี เป็น ๑ กัป ในยุคนั้นถ้าพระพุทธเจ้าอยู่สัก ๑๒๐ ปี ยังทนอยู่ได้ ได้ทรงทำนิมิตโอภาสให้พระอานนท์อาราธนา ถ้ามีคนอาราธนาก็อดทนอยู่เพื่อโลกเพื่อหมู่สัตว์ ทรงทำนิมิตโอภาสถึง ๑๖ ครั้ง พระอานนท์ก็ไม่อาราธนา

ท่านเลยปลงพระชนมายุสังขาร การปลงพระชนมายุสังขารคือตัดสินพระทัยว่าจะปรินิพพานนั่นเอง ที่ปาวารเจดีย์เมืองไวสาลีหรือไพสาลี ประเทศอินเดีย ในปัจจุบันนี้สถานที่ยังมีอยู่ มีเสาหินของพระเจ้าอโศกปักไว้ที่กูฏาคารศาลาป่ามหาวัน เป็นเสาหินมีรูปหัวสิงห์ที่สมบูรณ์ที่สุดเพียงแห่งเดียวที่เมืองไวสาลี และที่เมืองไวสาลีตรงนี้เป็นท้องทุ่งนา ถ้าเอาจอบขุดลงไปเป็นซากปรักหักพังของวิหาร ใต้ดินที่ถูกดินกลบอยู่ รัฐบาลอินเดียไปขุดขยายออกไปเจอแต่ซากวิหารเจดีย์ แสดงว่าเมืองไวสาลีเป็นเมืองที่ยิ่งใหญ่มาก

คำถาม : เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ประการ ขอให้อธิบายสั้นๆ และยกตัวอย่างให้ชัดเจนเกี่ยวกับความหมายของกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม

พระอาจารย์ : คำว่ากายในกายคือกายอย่างใดอย่างหนึ่งในกายนี้ ในร่างกายของเรามีอะไรบ้าง ลองดูมีอะไรบ้าง ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เป็นกายทั้งหมด สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่อยู่ในกายนี้เรียกว่ากาย ฉะนั้นกายในกายก็คือกายอย่างใดอย่างหนึ่งที่อยู่ในร่างกายนี้ ท่านเรียกว่ากายในกาย ลมหายใจเข้าออก ท่านจัดเป็นกายหมวดหนึ่ง อิริยาบถที่ปรากฏในอิริยาบถใหญ่เรียกว่ากายหมวดหนึ่ง อิริยาบถเล็กๆ น้อยๆ อิริยาบถย่อยก็เป็นกายอีก กายที่ปรากฏอยู่โดยความเป็นของปฏิกูลเรียกว่ากายในหมวดปฏิกูลบรรพ กายที่แสดงในสถานะธาตุทั้งสี่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ท่านก็เรียกว่ากาย กายที่ประดุจดังซากศพที่เขาทิ้งไว้ตามป่าช้าท่านก็เรียกว่ากาย

กายที่ท่านแสดงไว้ทั้งหมดนี้เรียกว่ากาย การเข้าไปกำหนดกายชนิดใดชนิดหนึ่งในกายที่ท่านแสดงไว้เหล่านี้ กายที่หยิบยกมาหนึ่งอย่างแล้วนำไปกำหนดเรียกว่ากายในกาย กายส่วนน้อยในกายส่วนใหญ่ คือ กายที่ท่านแสดงไว้ถึง ๑๔ หมวดข้อใดข้อหนึ่งเรียกว่ากายในกาย

เวทนาในเวทนาก็เหมือนกัน เวทนาท่านแสดง ๙ ชนิด สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาอิงอามิส สุขเวทนาอิงเนกขัมมะ ทุกขเวทนาอิงอามิส ทุกขเวทนาอิงเนกขัมมะ อุเบกขาเวทนาอิงอามิส อุเบกขาเวทนาอิงเนกขัมมะ การเข้าไปกำหนดเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๙ อย่างนั้นเรียกว่าเวทนาในเวทนา

จิตในจิตก็เหมือนกัน ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตท่านแสดงไว้ ๑๖ หัวข้อ เข้าไปกำหนดจิตข้อใดข้อหนึ่งในจิต ๑๖ หัวข้อนั้นเรียกว่าจิตในจิต

ธรรมในธรรมคือธรรมที่ท่านแสดงไว้ ในหมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเข้าไปกำหนดธรรมข้อใดข้อหนึ่งในหมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นเรียกว่าธรรมในธรรม

การหยิบยกกายข้อใดข้อหนึ่งเรียกว่ากายในกาย เวทนาแสดงไว้เท่านี้การหยิบยกเวทนามาแสดงมากำหนดข้อใดข้อหนึ่งเรียกว่าเวทนาในเวทนาเท่านั้นเอง ไม่ได้มีอะไรลึกซึ้ง กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม พอจะเข้าใจไหม จับประเด็นได้ไหม เหมือนกับท่านผู้ปฏิบัติธรรมในวันนี้ทั้งหมดท่านใดท่านหนึ่งในจำนวนนี้เรียกว่าผู้ปฏิบัติธรรมในจำนวนนี้

คำถาม : เคยได้ยินมาว่าการเจริญสติปัฏฐานทำไม่ได้ตลอดเวลา กระทำได้เป็นบางครั้งบางคราว ที่ทำได้ตลอดเวลาจะเป็นการบำเพ็ญบารมี ถูกหรือไม่เจ้าคะ

พระอาจารย์ : การเจริญสติปัฏฐานพระพุทธเจ้าท่านให้เราเจริญตลอดเวลา ทุกขณะตั้งแต่ที่เราตื่นขึ้นมา เฉพาะที่ตื่นอยู่ต้องดูในหมวดสัมปชัญญะ ในสัมปชัญญบรรพที่นำมาแสดงเป็นอากัปกิริยาอาการในกายที่เรามีอยู่ตั้งแต่ตื่นจนเราหลับเลย อากัปกิริยาอาการเล็กๆ น้อยๆการคู้ การเหยียด การเคลื่อนไหว การเดินการยืนการนั่งการนอนท่านให้เราเจริญสติตลอดเวลา บุคคลที่บรรลุธรรมคือมีสติสมบูรณ์ สติสามารถระลึกได้ การบรรลุเป็นพระอรหันต์ไม่ใช่อื่นไกล คือมีสติตามระลึกได้ไม่ขาดตั้งแต่รู้สึกตัวมีสติตามระลึกได้ไม่ขาดสายแม้แต่เพียงหนึ่งขณะ สติเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทำได้ไหมแบบนี้ ถ้าได้วันใดเป็นพระอรหันต์วันนั้น ในสติปัฏฐานกล่าวว่าบุคคลที่เจริญสติให้ติดต่อกัน ๗ วันสามารถบรรลุธรรมได้

ภาคผนวก

พระพุทธรูปปางมารวิชัย



ประติมากรรม ภายในห้องจัดแสดง พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

พุทธประวัติ

● เหตุการณ์ตอนตรัสรู้: เกิดขึ้นในคืนก่อนที่พระพุทธเจ้า (ขณะยังเป็นพระโพธิสัตว์) จะตรัสรู้ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์

● การผจญมาร: พญามารชื่อ “วสวัตดี” นำเสนามารมาขัดขวางและอ้างว่าบัลลังก์ใต้ต้นโพธิ์เป็นของตน

● การอ้างพยาน: พระองค์ทรงวางพระหัตถ์ขวาลงบนพื้นดินเพื่อเรียกพระแม่ธรณี ขึ้นมาเป็นพยานในการบำเพ็ญบารมีสะสมมาหลายภพหลายชาติ

● ชัยชนะ: พระแม่ธรณีปรากฏกายและบีบมวยผม น้ำที่พระองค์เคยหลั่งเพื่ออุทิศส่วนบุญจากการทำทานมาทุกชาติก็ไหลท่วมกองทัพพญามารจนพ่ายแพ้ไป

วิธีการบูชาและบทสวด

ตั้งนะโม ๓ จบ

"นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหัง สัมมาสัมพุท ธัสสะ" (๓ จบ)

สวดบทบูชา (บทพุทธคุณ / อิติปิโส)

"อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชา จะระณะ สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อนุตตะโร ปุริสะธัมมะสาระถิ สัตถา เทวมนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ"

คาถาหัวใจหรือบทเสริมบารมี (นิยมสวดต่อ)

"มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง"

อานิสงส์และความเชื่อ

- **แคล้วคลาดปลอดภัย** ปราศจากอันตรายและศัตรูหมู่มาร
- **เสริมดวงชะตา** ช่วยแก้ปีชงและหนุนดวงชะตาให้เจริญรุ่งเรือง
- **ชนะอุปสรรค** เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการความสำเร็จในการทำงานหรือการดำเนินชีวิต



พระพุทธรูปปางมารวิชัย (หรือปางสะดุ้งมาร) คือพระพุทธรูปในอิริยาบถนั่งขัดสมาธิ พระหัตถ์ซ้ายหงายวางบนพระเพลา (ตัก) พระหัตถ์ขวาวางคว่ำที่พระชานุ (เข่า) และนิ้วพระหัตถ์ชี้ลงที่พื้นธรณี

ตำนานพระพุทธรูปปางมารวิชัย

ตำนานพระพุทธรูปปางนี้มีตำนานพระพุทธรูปปางรับหญ้าคา ซึ่งเป็นปางที่ ๘ รวมอยู่ด้วย มีเนื้อความติดต่อกันดังนี้

ครั้นพระมหาบุรุษพุทธางกูรเจ้า ทรงเห็นถาดทองลอยทวนกระแสน้ำสมตามอธิษฐานจิตเป็นนิมิตรอันดีเช่นนั้น ก็เพิ่มความแน่พระทัยว่าจะได้ตรัสรู้เป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้าโดยหาความสงสัยมิได้ ก็ทรงโสมนัสเสด็จมายังสาลวันริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ประทับพักพระกายที่ภายใต้ร่มไม้สาลพฤกษ์ พอเวลาใกล้สายัณห์ตะวันบ่าย ก็เสด็จออกจากหมู่ไม้สาละที่พักกลางวัน เสด็จดำเนินไปสู่ร่มไม้อัสตถโพธิพฤกษ์ พบโสตถิยพราหมณ์ในระหว่างทาง โสตถิยพราหมณ์เลื่อมใส น้อมถวายหญ้าคา ๘ กำ

พระมหาบุรุษทรงรับหญ้าคาแล้ว เสด็จไปยังร่มไม้อัสตถะในด้านปราจีนทิศ ทรงวางหญ้าคา ๘ กำนั้น ลงที่ควงไม้อัสตถะนั้น แล้วทรงอธิษฐานว่า ถ้าอาตมะจะได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ขอจงเกิดเป็นรัตนบัลลังก์แก้วขึ้นรองรับพระสัพพัญญุตญาณในที่นี้ ทันใดนั้นบัลลังก์แก้วอันวิจิตรงามตระการ ก็บันดาลผุดขึ้นสมดังพระทัยประสงค์ควรจะอัศจรรย์ยิ่งนัก

ต่อนั้น พระมหาบุรุษก็เสด็จขึ้นประทับบนรัตนบัลลังก์ หันพระปฤษฎางค์เข้าข้างต้นโพธิพฤกษ์บ่ายพระพักตร์สู่ทิศตะวันออก ทรงคู้พระเพลาขัดสมาธิ ตั้งพระกายตรงดำรงพระสติมั่นด้วย อานาปนสติสมาธิภาวนา แล้วออกพระโอฐดำรัสพระสัตยาธิษฐานบารมีว่า ถ้าอาตมะไม่พ้นอาสวกิเลสตราบใดถึงแม้มาตรว่า หฤทัย เนื้อ หนังจะแห้งเหือด ตลอดถึงเลือดและมันข้นจนทั่วสรีรกาย อาตมะก็จะมิทำลายสมาธิบัลลังก์อันนี้จะพยายามให้บรรลุเสวยพุทธาภิเษกสมบัติให้จนได้ตั่งพระทัยมั่นหมายพระสัพพัญญุตญาณ

ครั้งนั้น เทพยดาและพรหมทุกสถาน มีท้าวสหัมบดีพรหมและท้าวมฆวานเป็นต้น ก็พากันชื่นชมโสมนัส มีหัตถ์ทรงซึ่งเครื่องสักการบูชาบุบผามาลัยมีประการต่างๆ พากันมาสโมสรสันนิบาตห้อมล้อมโห่ร้องซ้องสาธุการบูชาพระมหาบุรุษสุดที่จะประมาณเต็มตลอดมงคลจักรวาลนี้

ครั้งนั้น พญามารวัสวดี ได้สดับสัททสำเนียงเสียงเทพเจ้าบรรลือลั่นโกลาหล จึงดำริว่าหน่อพระพุทธางกูรจะล่วงพ้นวิสัยแห่งอาตมะ เป็นการสูญเสียศักดิ์ อันน่าอัปยศอดสูอย่างยิ่ง ควรอาตมะจะไปทำอันตรายให้พระองค์ทรงลุกหนีไปให้พ้นจากบัลลังก์ อย่าให้พระองค์ล่วงพ้นวิสัยไปได้ พญามารมีความพิโรธด้วยกำลังอิสสาจิตครอบงำสันดาน จึงร้องอุโฆษณาการให้พลเสนามารทั้งสิ้นมาประชุมกันพร้อมด้วยสรรพาวุธและสรรพวาหนะอันแรงร้ายเหลือที่ประมาณ เต็มไปในคัคนานต์ท้องฟ้า พญาวัสวดีขึ้นช้างคีรีเมขล์ นิรมิตรมือหนึ่งพันมือถืออาวุธพร้อมสรรพนำกองทัพมารอันแสนร้ายเหาะมาโดยนภาลัยประเทศ เข้าล้อมเขตบัลลังก์รัตน์ของพระมหาบุรุษไว้อย่างแน่นหนา

ทันใดนั้น บรรดาเทพเจ้าที่พากันมาแวดวงถวายสักการบูชาหน่อพระชินศรีอยู่ต่างก็มีความกลัว พากันหนีไปยังขอบจักรวาล ทิ้งให้พระองค์ทรงต่อสู้กับพญามารแต่พระองค์เดียว

เมื่อพระมหาบุรุษพุทธางกูรทรงเปล่าเปลี่ยวเหลียวหาผู้จะช่วยมิได้ จึงตรัสเรียกทวยทหารของพระองค์ ๓๐ เหล่า กล่าวคือ พระบารมี ๓๐ ทัศ ด้วยพระคาถาดำรัสว่า อายนฺตุ โภนฺโต อิธ ทานสีลา เป็นอาทิ ความว่า มาเถิดพวกท่านทั้ง ๓๐ กอง พร้อมกันจับอาวุธรบกับหมู่มารในบัดนี้ ครั้งนั้นบารมีธรรม ๓๐ ประการ ต่างสำแดงกายให้ปรากฏดุจทหารเกล้าถืออาวุธพร้อมที่จะเข้าประยุทธ์ชิงชัยกับเสนามาร รอพระบรมโองการประทานโอกาสอยู่เท่านั้น

เมื่อพญามารวัสวดี เห็นพระมหาบุรุษทรงประทับนิ่งไม่หวั่นไหวแต่ประการใด ก็พิโรธสั่งให้เสนามารรุกเข้าทำอันตรายหลายประการจนหมดฤทธิ์บรรดาสรรพาวุธ ศัตรา ยาพิษที่พุ่งซัดไป ก็กลายเป็นบุบผามาลัยบูชาพระองค์จนสิ้น ครั้งนั้นพญามารวัสวดีจึงตรัสกะพระมหาบุรุษด้วยสันดานพาลว่า สิทธัตถะกุมาร บัลลังก์แก้วนี้เป็นของเรา เกิดเพื่อบุญเรา ท่านเป็นคนไม่มีบุญ ไม่ควรจะนั่ง จงลุกไปเสียโดยเร็ว

พระมหาบุรุษพุทธางกูรเจ้าก็ตรัสตอบว่า “ดูกรพญามาร บัลลังก์แก้วนี้เกิดขึ้นด้วยบุญของอาตมะ ที่ได้บำเพ็ญมาแต่อสังเขยยกัปป์จะนับจะประมาณมิได้ ดังนั้นอาตมะผู้เดียวเท่านั้นสมควรจะนั่ง ผู้อื่นไม่สมควรเลย”

พญามารวัสวดีทรงโต้แย้งว่า ที่พระมหาบุรุษรับสั่งมานั้นไม่เป็นความจริง ให้พระองค์หาพยานมายืนยันว่า พระองค์ได้บำเพ็ญกุศลมาจริงให้ประจักษ์เป็นสักขีพยานในที่นี้

เมื่อพระมหาบุรุษไม่เห็นผู้อื่นใด ใครจะกล้ามาเป็นพยานในที่นั้นได้ จึงตรัสเรียกนางวสุนธราเจ้าแห่งธรณีว่า ดูกร วสุนธรา นางจงมาเป็นพยาน ในการบำเพ็ญกุศลของอาตมะในกาลบัดนี้ด้วยเถิด.

ลำดับนั้น นางวสุนธรา เจ้าแม่ธรณีก็ปรากฏกายทำอัญชลีถวายอภิวาทแล้วเปล่งวาจาประกาศให้พญามารทราบว่า พระมหาบุรุษได้บำเพ็ญบุญกุศลมามากมายเหลือที่จะนับ แม้แต่เพียงน้ำกรวดที่ข้าพเจ้าเอามวยผมรองรับไว้บนเศียรเกล้า ก็มีมากพอจะถือเอาเป็นหลักฐานได้ นางวสุนธรากล่าวแล้ว ก็บรรจงหัตถ์อันงามปล่อยมวยผมบีบน้ำกรวดที่สะสมไว้ แต่เอนกชาติ ให้ไหลออกมาเป็นทะเลหลวงท่วมทับเสนามารทั้งปวงให้จมลงวอดวาย กำลังน้ำได้ซัดช้างคีรีเมขล์ให้ถอยร่นลงไปติดขอบจักรวาล

ครั้งนั้น พญามารตกตะลึงเห็นเป็นอัศจรรย์ ด้วยมิเคยเห็นมาแต่กาลก่อนก็ประนมหัตถ์ถวายมนัสการ ยอมปราชัยพ่ายแพ้บุญบารมีของพระมหาบุรุษแล้วก็อันตรธานหนีไป ให้พระมหาบุรุษทรงมารวิชัยกำจัดมารให้พ่ายแพ้ได้เด็ดขาด ตั้งแต่เวลาเย็นพระอาทิตย์ยังมิทันอัสดงคตด้วยพระไตรทศบารมี.

จบตำนานพระพุทธรูปปางมารวิชัยแต่เพียงนี้

ข้อมูลจากหนังสือ “ตำนานพระพุทธรูปปางต่างๆ” นิพนธ์ของพระพิมลธรรม ราชบัณฑิต (ชอบ อนุจารีมหาเถร)

สังเขปประวัติ



พระอาจารย์มานพ อุปสโม เกิดเมื่อวันพุธที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ.๒๔๙๘ ตรงกับวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๗ ปีมะแม เป็นบุตรของคุณพ่อยมและคุณแม่พิมพ์ จันทสิทธิ์ มีพี่น้องร่วมอุทร ๑๐ คน มีภูมิลำเนาอยู่ที่ตำบลนายายอาม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี อุปสมบทเมื่ออายุได้ ๒๐ ปีบริบูรณ์ ในวันที่ ๒๒ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๑๘ ณ พัทธสีมา วัดโพธิ์ลังกา ตำบลนายายอาม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี โดยมีพระครูสิริจันทนิวิฐเป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูชำนาญเป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระครูวิจิตรพัฒนากรเป็นพระอนุสาวนาจารย์

ตำแหน่งปัจจุบัน

- ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์ (เขาดินหนองแสง) สำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดจันทบุรี แห่งที่ ๗
- ประธานมูลนิธิสายธารเสียงธรรม

สร้างสรรค์งาน พัฒนาคน

พระอาจารย์มานพ อุปสโม เป็นผู้ใคร่ต่อการศึกษาตั้งแต่แรกบรรพชาอุปสมบท ท่านมีวิริยะอุตสาหะค้นคว้าหลักธรรมและศึกษาปรมัตถธรรม เป็นพระวิปัสสนาจารย์นักพัฒนา จบการศึกษาพระอภิธรรมจากอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ด้วยประสบการณ์ในการสอนและการประพฤติปฏิบัติที่ยาวนานหลายสิบปี ทำให้มีความเข้าใจแตกฉานทั้งทางปริยัติและทางปฏิบัติ ได้มุ่งมั่นทำงานเผยแพร่ธรรมะทั้งในส่วนของภาคปริยัติและภาคปฏิบัติไว้มากมาย ในภาคปริยัติเคยเป็นพระอาจารย์สอนปรมัตถธรรมประจำอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ส่วนในภาคปฏิบัติเป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์ (เขาดินหนองแสง) ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ทั้งยังเป็นพระวิปัสสนาจารย์ให้กับสถานที่ปฏิบัติธรรมอีกหลายแห่ง

การศึกษาพระธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เข้าใจท่องแท้ถึงแก่นธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ในแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ นี้ พระอาจารย์มานพ อุปสโม ได้พากเพียรอบรมสั่งสอน และให้ความเมตตาเผยแพร่พระธรรมแก่ศิษย์ผู้สนใจทั่วไปทุกเพศทุกวัย เพื่อต้องการให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำผลจากการปฏิบัติ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้

อย่างถูกต้องดีงาม เพียงหวังว่าเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงธรรมได้แล้ว จะสามารถดับทุกข์ทางใจได้อย่างแท้จริง

ความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติธรรม

เมื่อปีพ.ศ.๒๕๓๗ พระอาจารย์มานพ อุปสโม ได้รับฉันทานุมัติจากท่านพระครูสุธรรมกิจจาทร เจ้าอาวาสวัดนายายอาม เจ้าคณะตำบลนายายอาม เขต ๒ จังหวัดจันทบุรี ให้มาดำเนินงานก่อสร้างเพื่อพัฒนา **“สำนักสงฆ์เขาดินหนองแสง”** ให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรม โดยต่อมาได้มีผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคที่ดินเพิ่มเติมอีก พระอาจารย์มานพ อุปสโม จึงได้ขยายพื้นที่และมีการก่อสร้างอาคารต่างๆ โดยมุ่งพัฒนาสำนักสงฆ์เล็กๆ แห่งนี้ให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เพื่อสามารถรองรับผู้ปฏิบัติธรรมได้จำนวนเพิ่มขึ้น และสามารถจัดอบรมได้ตลอดทั้งปี

ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจของท่านพระอาจารย์ในการทำงานเผยแพร่ประกาศพระศาสนา และสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม ในปีพ.ศ.๒๕๕๐ อันเป็นปีที่**สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์** ทรงเจริญพระชนมายุ ๘๔ พรรษา คณะศิษยานุศิษย์ของท่านพระอาจารย์ ได้ร่วมกันก่อสร้างธรรมศาลาถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระองค์ท่าน

พระองค์ท่าน ทรงพระราชทานนามธรรมศาลานี้ว่า **“ธรรมศาลา ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์”** และเมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๐ ทรงพระราชทานนามศูนย์ปฏิบัติธรรมว่า **“ศูนย์ปฏิบัติธรรม เฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์ (เขาดินหนองแสง)”** พร้อมพระราชทานสถานีวิทยุนามว่า **“สถานีวิทยุเพื่อพระพุทธศาสนา เฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์”** เพื่อใช้เผยแผ่หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาได้อย่างกว้างไกล

ปัจจุบันศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์ เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดจันทบุรี แห่งที่ ๗ ที่สมบูรณ์ ให้การศึกษาอบรมแก่พระภิกษุและสาธุชนทั่วไป ที่มีความสนใจใคร่ศึกษาเรียนรู้ทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ ได้เปิดการเรียนการสอนพระอภิธรรม โดยเป็นหน่วยบริการพระอภิธรรม ในสังกัดของอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเปิดการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสิตปัฏฐานสูตร อย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี

ธรรมนิพนธ์

พระอาจารย์มานพ อุปสโม มีงานประพันธ์หนังสืออีกหลายเล่ม อาทิเช่น ตีสนิทกับความตาย, ใช้ทุกข์ดับทุกข์, ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข, อานุภาพแห่งธรรม, ทำอย่างไรให้ใจถึงธรรม, สติปัฏฐาน ๔, รู้จักใจคือกำไรชีวิต, ตั้งสติได้ใจพ้นทุกข์, และบางเล่มได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษด้วย อาทิ knowing your mind...enriching your life, Suffering Ceases Sufferung

ประกาศพระพุทธศาสนาได้กว้างไกล

ด้วยวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล พระอาจารย์มานพ อุปสโม มองเห็นประโยชน์ของสื่อสารไร้พรมแดน การนำเทคโนโลยีมาใช้ประโยชน์ในเผยแพร่ประกาศพระศาสนาจึงเกิดขึ้น โดยในปีพ.ศ.๒๕๔๗ ท่านพระอาจารย์ได้ดำริก่อตั้งสถานีวิทยุชุนชน ออกอากาศกระจายเสียงหลักธรรมไปยังชุมชนในพื้นที่ใกล้เคียงศูนย์ปฏิบัติธรรม และทางอินเตอร์เน็ต www.pra-manop.org

ด้วยหัวใจที่มุ่งมั่นพัฒนาจากสถานีวิทยุชุนชนเล็กๆ มาเป็นสถานีวิทยุเพื่อพระพุทธศาสนาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์ พร้อมทั้งสถานีวิทยุเครือข่ายอีกกว่า ๑๕ สถานี กระจายเสียงออกอากาศครอบคลุม

พื้นที่ภาคตะวันออก กรุงเทพฯ และปริมณฑล และในปีพ.ศ.๒๕๕๕ ท่านพระอาจารย์จึงได้ก่อตั้งมูลนิธิสายธารเสียงธรรมขึ้น เพื่อการบริหารและพัฒนาสถานีวิทยุให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น

ในช่วงเวลานั้นสถานีวิทยุเพื่อพระพุทธศาสนาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์ ใช้สโลแกนว่า “คลื่นแห่งความสบายใจ ฟังแล้วได้ปัญญา” ในการกำกับดูแลของมูลนิธิสายธารเสียงธรรม นำเสียงแห่งธรรมะจากศูนย์ปฏิบัติธรรมสู่บ้านเรือนของประชาชนตลอด ๒๔ ชั่วโมง นำมาซึ่งกระแสความสนใจใคร่ธรรมอย่างทั่วถึงและกว้างขวาง เพื่อการประกาศธรรมะที่ทันสมัย และกว้างไกลออกไป

รายชื่อเจ้าภาพ

๓๐,๐๐๐ บาท	คุณนลินรัตน์ ศุภภัทรานนท์
๒๐,๐๐๐ บาท	ศ.ดร.สาคร สุขศรีวงศ์ และครอบครัว
๑๐,๐๐๐ บาท	คุณสุกัญญา คุณานพรัตน์
๕,๐๐๐ บาท	คุณธวัชชัย-คุณปัทณี-คุณบุษกร จิรนันต์ตระกูล
	คุณอภิวัฒิ-คุณรติกร อุไรรัตน์
	ครอบครัวหล่อเลิศรัตน์
	ครอบครัวเดโชพลชัย
	คุณทศพร-คุณสุภาวดี สุทธจินดา
	คุณเชื้อชาติ-คุณลัดดา รุ้งจรัสแสง และคุณรัชพร อุ่นพิพัฒน์
	คุณนิเวศน์ คุณานพรัตน์
	คุณสุภาวดี ไพบูลย์วรชาติ
	คุณวันทนา คุณานพรัตน์
๔,๐๐๐ บาท	คุณอัมภาภรณ์ คำสุข
๓,๕๖๔ บาท	คุณธนวรรณ องค์พิเชฐเมธา และลูกหลาน
๓,๐๐๐ บาท	คุณจิตราวรรณ ทองศรี และคุณโฉมสุดา เทพบรรเทิง
	คุณไพโรจน์ ศุภสินสาธิต
	คุณพิมรา-คุณชิตชัย ทวีพาณิชย์
	คุณมณฑา อิงประสาร และครอบครัว
	คุณสุนทรา หาญอมรรุ่งเรือง
	คุณบุญญะ-คุณนงนุช ฉัตรคุโณดม
๒,๓๐๐ บาท	ครอบครัววงศ์กิตติดำรง
๒,๐๐๐ บาท	คุณลำยอง-คุณปิยพร-คุณศิริพรรณ สาระบูรณ์ และครอบครัว
	คุณไพโรจน์-คุณเนาวรัตน์ พินิจศักดิ์กุล และครอบครัว
	คุณทิพย์วดี กรุมรัมย์
	ไม่ประสงค์ออกนาม
	คุณสุภา ศรีณรงค์สุข
	ครอบครัวชะระไสย์ และครอบครัวสุวัฒน์กิตติกุล
	คุณณรงค์-คุณวิมลมาศ อุปโยคิน และคุณศิริพรรณ แปงสี
	คุณวิภาดา แผ่นผา
	คุณศิริรัตน์ สุขภูติ-คุณสุพจน์ สุขภูติ-คุณสิริพักตร์ หลักหาญ และครอบครัว

๑,๕๐๐ บาท คุณพัทธ์ธีรา ชิ้นอนันตระกูล และครอบครัว
ทพ.สวราชย์-คุณอริสรารัศ-คุณศิริอารยา วรรณภาส พร้อมครอบครัว
และพนักงานจากคลินิกทันตกรรมบ้านหมอพีร์&พีร์พีร์สไมล์ พัทยา

๑,๒๘๗ บาท คุณธนัญภรณ์ ชูพงษ์

๑,๑๐๐ บาท คุณวิภาวรรณ รุ่งเชวง

๑,๐๐๐ บาท คุณกัญญา สุวรรณกรสกุล
คุณกานดา เอนกลาภากิจ
คุณบุศรา ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา
คุณชูติรัตน์-คุณชนฤดี ปลื้มปวารณ์
คุณอรุณี ลีศิริชัยกุล และครอบครัว
คุณสมโภชน์-คุณยุรีธร อินแบน
คุณผุสดี ลือนีย์ และครอบครัว
คุณเสาวภาคย์ มาแสงชัย
คุณพนิต-คุณสรรสุดา ชลมูสิก
คุณสุภา-คุณยาใจ สิทธิมงคล
นพ.เสถียร-คุณสุมณฑา สุขพณิชนันท์
คุณเพ็ญแข ยังรอต
คุณจินดารัตน์ พีรเธียรเลิศ และครอบครัว
คุณดวงดาว สุขะวณิช
คุณทิพาพร ฤทธิ์เทวา
คุณชลลดา ชัยเจริญพงศ์
พระณชสิน ธัมมวีโร
คุณยุพา เรืองทิพย์พิพัฒน์
คุณกฤษฎา อุปโยคิน-คุณสุวิมล เจริญสิทธิ์ และครอบครัว
ศ.ดร.เพทาย-คุณนุจรี เย็นจิตโสมนัส
คุณณัฐยา ไกรวงษ์
คุณวีรวัฒน์ อุไรไพรวัน และคุณกัญญา ยืนยง
คุณบังอร-คุณชยาพร อรรถเวทยวรวุฒิ
คุณสุวรรณา เห็นศิริสกุล
คุณแม่นภาพร ชิ้นอนันตระกูล และครอบครัว
คุณวันทนีย์ บุตรงามดี
คุณนงเยาว์ คุณานพรัตน์
คุณดารารัตน์ คุณานพรัตน์
คุณดนัย กานดาวรวงศ์

คุณอุทัยวรรณ หาขุน
คุณธีรพร สีมะสิงห์
คุณศักดา หาญบุญตรง

๙๐๐ บาท คุณแม่สมจิตต์-คุณอัจฉรา ประชาศิลป์ชัย

๘๔๐ บาท พระธนพล กิติญาโณ

๗๐๐ บาท คุณวัลยา ปานุราช และครอบครัว
คุณรวีวรรณ จันทร์จริยากุล

๕๕๕ บาท คุณเบญจวรรณ สกุลเนรมิตร
คุณสยมพร ชยาภิรัต

๕๐๐ บาท คุณฉวีวรรณ วัฏฏานนท์
พล.ต (ญ) อรทัย อมรศรีสวัสดิ์
ไม่ประสงค์ออกนาม
คุณฉัฐมณฑน์ สิรกุลวัฒน์
คุณพรภูษณิศา บุญหิรัญเขษมศรี
แม่ชีสุด งามวงศ์วาน
คุณณัฐิยา สกุลชัยวานิช
คุณจิณณพัต ตวงศิริกุลวัฒนา
คุณเฉลิมชัย เมธนาวิน
คุณอรพรรณ เมธนาวิน
คุณปัญญ์สิริ เมธนาวิน
คุณอุดมพร สิรสิทธิ
คุณแม่บุญชู สร้อยสงค์-คุณพรินทร์ภัทร ภัทรานิษฐ์กุล และครอบครัว
คุณศศพินท์ แก้วสุวรรณ
คุณศรีสกุล เฉียบแหลม
คุณนริศร เทวะผลิน
คุณรัชดา ติลกานนท์
คุณปณิชา ธนณาเคนทร์
คุณชัยโรจน์ เหลืองอรุณศิริ
คุณชัชรีย์ สุวชูเพ็ชรน้อย

๓๐๐ บาท คุณธิติยา อนันต์คุณูปการณ์
คุณรัตมณี เศรษฐวงศ์
คุณรัตมณี หาญวณิชศักดิ์
คุณอริยาภรณ์ หาญวณิชศักดิ์ และครอบครัว

คุณรวีวรรณ จันทร์จริยากุล
คุณวรรณยาสิรี วงศ์สนันท์
คุณยุพา ปานแสงทอง
คุณอมรรัตน์ รุ้งพิบูลย์
คุณเอกสิทธิ์ เพียรภัณฑวณิช
คุณกาหลง พรหมรัตน์
คุณณัฐภัสสร จิตรดล-คุณกิติพัฒน์ สุวรรณวิจิตร และครอบครัว
คุณพรธนาวดี อุณเอกลาภ และครอบครัว
คุณถิรนันท์ คุณานพรัตน์
คุณเพชรรัตน์ คุณานพรัตน์

๒๐๐ บาท คุณอุษา เกยสุวรรณ
คุณรังสินันท์ สังข์คงเมือง
คุณพรทิพย์ ศิริสัตยะวงศ์
คุณสมเกียรติ แซ่อึง และครอบครัว
คุณไยดี หงษ์เหิน
คุณชุติมา เกิดชู
คุณจีระภา นกเล็ก
คุณวารุณี จรัสเลิศวงศ์

๑๖๕ บาท คุณวรินดา แสงสมชัยพิพัฒน์

๑๐๐ บาท คุณปุญญิศา แก้วทรัพย์เศรษฐ
คุณพิชามญชุ์ มีพืชน์
คุณอุมาวศรี อุณเอกลาภ
คุณกนกพร อุณเอกลาภ
คุณกนก คุ้มถนอม

๙๕ บาท คุณอรุณพรรณ ประจงกิจ

๖๖ บาท คุณอารี ฤทัยวัฒน์ และคุณจริยา จูงกลาง

รวมยอดเงิน ๒๐๙,๑๒๗ บาท

ปัจจัยคงเหลือทั้งหมดจากการพิมพ์หนังสือ ได้รับอนุมัติจากท่านพระอาจารย์ให้นำไป

- จัดพิมพ์แผ่นภาพพระพุทธรูปปางมารวิชัย เพื่อมอบให้นำไปสักการะบูชา
- ร่วมจัดสร้างฐานวางพระพุทธรูป เพื่อประดิษฐานองค์พระพุทธรูปให้สง่างดงาม

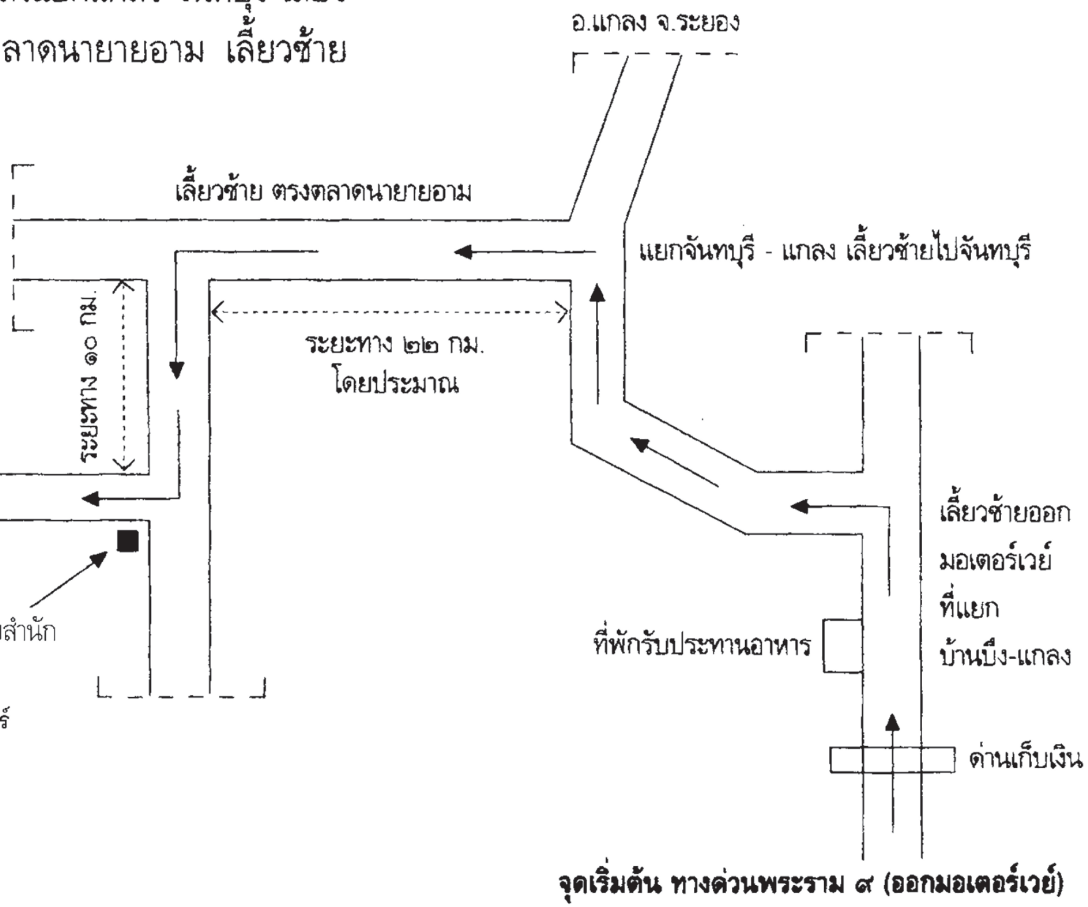
ขออานุภาพแห่งธรรมและการร่วมเผยแผ่ธรรมทานในครั้งนี้ ดลบันดาลให้ท่านและครอบครัว ประสบแต่ความสุขความเจริญ เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณธนสารสมบัติทุกประการเทอญ.

แผนที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์
ต.เขาวงกต อ.แก่งหางแมว จ.จันทบุรี

การเดินทาง : เริ่มต้นจากทางด่วนพระราม ๙ ออกมอเตอร์เวย์ เลี้ยวซ้ายแยกบ้านบึง-แกลง ประมาณ ๗๐ กม. ถึงแยกแกลง-จันทบุรี เลี้ยวซ้ายไปจันทบุรี ประมาณ ๒๒ กม. ถึงตลาดนายายอาม เลี้ยวซ้าย (สังเกตป้ายสุดเขตรอยต่อ จ.ระยอง เข้าจันทบุรี เข้าเลนซ้าย) ประมาณ ๑๐ กม. ถึงทางเข้าสำนักสงฆ์เขาดินหนองแสง เลี้ยวขวา



ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์
(เขาดินหนองแสง)



อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน

เอกายโน อยำ ภิกฺขเว มคฺโค
ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นหนทางเดียว เป็นไป...

(๑) สตฺตานำ วิสุทฺธิยา
เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย

(๒) โสกปริเทวานำ สมติกฺกมาย
เพื่อก้าวเลยความเศร้าโศกและคร่ำครวญ

(๓) ทุกฺขโทมนสฺสานำ อตฺถงฺคมาย
เพื่อถึงความดับทุกข์กายและทุกข์ใจ

(๔) ญายสฺส อธิคมาย
เพื่อบรรลุญายธรรม (คืออริยมรรค)

(๕) นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย
เพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน

ยทิทำ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา.
หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

(ที.มหา. ๑๐/๓๗๓)