



ทางพ้นทุกข์ ๒

ชุด

“เพื่อนใจผู้ไฝ่ธรรม”

จาก

จิต...สู่...จิต ธาตุรู้...สู่...ธาตุรู้

ด้วย (ธรรม...ปัจจัยตัดง!)

คำนำ

สาเหตุของการเขียนหนังสือ เล่มที่ ๒ นี้

เนื่องจากปี พ.ศ. ๒๕๒๖ คุณแม่เกิดป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคนี้ชีวิตเหมือนแขวนอยู่บนเส้นด้าย ความตายรออยู่ทุกขณะ! โอกาสที่ข้าพเจ้าจะได้ **กตัญญูต่อท่านนั้นเหลือน้อยเต็มที่แล้ว** แม่ยังไกลต่อพุทธศาสนามาก ข้าพเจ้าอยากหาหนทางใจให้กับแม่ **ก่อนที่ท่านจะจากไป** ข้าพเจ้าอยากหา...ที่พึ่งทางใจให้กับแม่ให้มากที่สุด...ให้ดีที่สุด! เท่าที่จะทำได้ ในขณะที่ **“ปัจจุบันที่รู้”** นี้แหละ!

เพราะว่า...เมื่อท่านตายจากไปแล้ว...โอกาสที่จะได้**พบกัน** หรือ **ช่วยกัน** จะมีอีกหรือไม่ ก็ไม่อาจจะรู้ได้! (รู้แต่เพียงว่า... **“ปัจจุบันขณะนี้”** เท่านั้นที่จะทำได้...จึงขอทำปัจจุบันขณะที่รู้นี้ ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ก็พอใจแล้ว!)

และได้ยินมาว่า... **“ธรรมทานนั้นชนะเลิศทานทั้งปวง”** จึงตั้งใจที่จะทำธรรมทานให้แก่แม่ เพราะมั่นใจว่า...มันเป็นทานที่ดีที่สุด! นั่นเอง ดังนั้นข้าพเจ้าจึงได้เขียนหนังสือธรรมทานขึ้นมา

เล่มหนึ่ง โดยใช้ชื่อหนังสือว่า **“กตัญญูทเวทิตาทาน”** (ทานแห่งความกตัญญู) โดยได้ตั้งจิตอธิษฐานว่า **“ขอให้านิสงส์แห่งความกตัญญูนี้ โปรดเป็นแสงสว่างนำทางให้แม่เข้าสู่ความพ้นทุกข์!”** ด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าไม่รู้จะเขียนเรื่องอะไร? เพราะไม่เคยมาก่อนจึงได้แต่เล่า **“ความโง่ของตนเองในอดีตให้โลกรู้!”** เท่านั้น แต่ผลปรากฏว่า...การเล่าความโง่ของตนเอง กลับเกิด**คุณเกิดประโยชน์ต่อทางจิตใจของเพื่อนร่วมโลกได้โดยไม่รู้ตัว** จนมีการเรียกร้องให้ข้าพเจ้า เขียนเล่มที่ ๒ ต่ออีก

แรกๆ ก็ไม่กล้า...ตัดสินใจไม่ถูก! เพราะเป็นผู้ใหม่ต่องานเช่นนี้และตนก็ไม่มีความรู้อะไรเลย **“พระไตรปิฎก-พระอภิธรรม”** คืออะไร? หมายถึงอะไร? ก็ไม่เคยอ่าน...ไม่เคยเรียนไม่เคยรู้มาก่อน!

รู้แต่เรื่อง **จิตใจของตนเอง** เท่านั้น **กลัวจะเป็นภัยต่อผู้รับ!** เพราะ...ไม่มีประสบการณ์และความชำนาญพอต่อการสื่อสารภาษา (ความรู้ทางภาษาธรรมไม่มีเพราะไม่เคยเรียน) การสื่อสารภาษานั้นเป็นเรื่องลำบากมาก! ซึ่งผู้รับอาจจะ**ไม่เข้าใจ** และ**ตีความหมาย** ได้หลายอย่าง หากผิดความหมายก็จะเป็นภัย เป็นทุกข์โทษ เป็นความเห็นผิด ที่จะทำให้**จิตหลง** ได้อีกเช่นกัน! รัยะนั้น ข้าพเจ้ายังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเอาอย่างไรดี ไม่กล้าประมาทจริงๆ มิใช่มี...**จิตคับแคบเห็นแก่ตัว! หรือหวงความรู้!** แต่อย่างใด



ต่อเมื่อได้เห็น.. **คุณประโยชน์จากเล่มแรก** และเห็นผลจาก.. **“ผู้ปฏิบัติได้มีจริง!”** ทำให้เกิดกำลังใจ เกิดความมั่นใจ **ในธรรม...ที่รู้...ที่ให้!...**อีกทั้งได้ยิน ท่านผู้รู้หลายๆ ท่านพูดว่า.. พระพุทธองค์ทรงห้ามเอาไว้ว่า...**แม้แต่คำพูดของพระพุทธองค์ ท่านก็ยังมิให้เชื่อ** บอกว่า **ให้ไปพิสูจน์ให้เห็นจริงเสียก่อนแล้วค่อยเชื่อ** ท่านทรงเตือนไว้เช่นนี้ เพื่อความไม่ประมาทต่อภาษาที่สื่อออกมานั่นเอง!

ทำให้ข้าพเจ้าตัดสินใจเขียนเล่มที่ ๒ ต่อทันที เพราะเห็นผู้ ที่ตื่นเข้าสู่ธรรมมีมาก แต่ยังไม่เข้าใจว่า **“พุทธศาสนาที่แท้จริง นั้นอยู่ตรงไหน? ควรจะอย่างไร?”** จึงวิ่งหาอยู่นั้นทำให้เสีย เวลาไปโดยเปล่าประโยชน์! จึงยินดี **เปิดเผยความจริงให้รู้!** และอยากขอความกรุณาจากท่านผู้รับทุกๆ ท่านด้วยว่า...ขอท่านผู้รับ **อย่าได้เชื่อ!** ที่ข้าพเจ้าเขียนนี้เลยทีเดียว ขอให้ไป **พิสูจน์ให้เห็นจริงเสียก่อนแล้วค่อยเชื่อ!** เพื่อความไม่ประมาทในธรรม... (กัน ดีกว่าแก้) เพราะ...การเชื่อง่ายก็ทุกข้ง่าย! หากเชื่อยากก็ลำบากตน! **การ...เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง!...เป็นกลางๆ** แล้วไปพิสูจน์ให้เห็นจริงเสียก่อน...**ค่อยเชื่อ!** จึงจะพ้นทุกข์โทษภัย

เมื่อการเล่า **ความโง่ของตน!** เกิดคุณเกิดประโยชน์ต่อ ส่วนรวมได้ และเป็นที่ต้องการของผู้รับ อันไม่เบียดเบียน ตนเองในการเขียน ข้าพเจ้าก็ยินดี...**รับใช้ด้วยใจจริง!**

ส่วนการ **“ไม่ใช่ชื่อ”** ของผู้เขียนนั้น เพราะ...**ชื่อนั้นสำคัญ ไฉน?** ธรรมแท้เป็นของโลกมานานแล้ว จึงไม่สามารถที่จะกล่าว ว่า...**ธรรมนั้นเป็นของตนได้!** เมื่อจิตรู้ความจริงแล้ว มันจึง

ละอายแก่ใจตนเอง! หากจะกล่าวว่า**ธรรมนั้นเป็นของตน** (นี่คือ... สาเหตุที่ไม่ใส่ชื่อตลอดมาเพราะ...**จิตไม่ยอมสั่ง...กายจึงไม่ยอม ทำ!** ท่านนั่นเอง ไม่มีอะไร?) อีกทั้งผู้เขียน ไม่ต้องการผลจากการ ให้ใดๆ ทั้งสิ้นอันเป็น **ลาภ-ยศ-เกียรติ-สรรเสริญ** แม้แต่ชนิดเดียว มีความสุข คือ... **“มุทิตาจิต”** ที่ได้เห็น...**ทุกคนเป็นสุขพ้นจากทุกข์ได้!** ..ก็พอใจแล้ว ไม่ต้องการอะไรจากใครจริง ๆ ให้เหมือน **ฝน!** ให้โดย **“ไม่มี เจ้าของ”** ในการให้...ไม่เจาะจง **“ผู้รับ”** และ ไม่ **“หวังผลตอบแทน”** จากการให้ใดๆ ทั้งสิ้น ฉันทิดก็ฉันทัน

หากการเขียนด้วย **“เจตนาจริงใจ-บริสุทธิ์ใจ! ...เพื่อธรรม ด้วยธรรม”** นี้มีส่วนผิดพลาดบกพร่องประการใดก็ขออภัยต่อ ท่านผู้รู้! ทุกๆ ท่านด้วยและขอได้โปรด เมตตา **“แนะนำตักเตือน”** ด้วยความ **“เมตตา!”** ด้วยความ **“เป็นธรรม!”** ข้าพเจ้ายินดี รับฟัง และจะนำไปพิจารณาดูอีกครั้ง...เพื่อ **ปรับปรุงแก้ไขส่วน บกพร่องนั้น...หาก (เป็นจริง!)** เพราะข้าพเจ้าเป็นผู้ใหม่อยู่ ย่อมมีการ **ผิดพลาดบกพร่องบ้างเป็นธรรมดา!** (คติคนโบราณ สอนไว้ว่า..**สี่เท้ายังรู้พลาด...นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง!**) ข้าพเจ้ายอมรับ **ความจริงในข้อนี้** และขอกราบขอบพระคุณต่อ**ความเมตตาอัน บริสุทธิ์จริงๆ** ที่จะได้รับนั้น มา **ณ ที่นี้ด้วยใจจริง!**

หากหนังสือเล่มนี้ **เกิดคุณเกิดประโยชน์**ได้ ก็ขอให้ท่านผู้รับ นั้นจะบังเกิดมีแต่...บารมีธรรมใน **“คุณพระพุทธ...คุณพระธรรม ...คุณพระสงฆ์”** ขอเมตตาธรรม จงกลับมาสู่โลก...เพื่อ **ความ ร่มเย็นเป็นสันติสุขแก่ทุกชีวิตตลอดกาลนาน**



และขอจงมีแต่..คุณบิดา-มารดา และครอบครัวทุกๆ คน
ขอให้มิดวงตา คือ ปัญญาเห็นธรรม และพ้นจากทุกข์ทั้งปวง
ด้วยเทอญ

อีกทั้ง คุณครูบา-อาจารย์ และท่านผู้มีอุปการคุณทุกๆ ท่าน
ตลอดจน ญาติสนิท-มิตรสหาย และทุกชีวิตอันเป็น เพื่อนร่วม
ทุกข์...เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ในวัฏสงสารอันมีอยู่ ณ ภพใด-ภูมิใด
ก็ดีที่มีทุกข์! ...ขอให้พ้นจากทุกข์! ที่มีสุข... ขอให้ สุขยิ่งๆ
ขึ้นไป

ขอบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมา ทุกภพ-ทุกชาติ โปรดจงมาเป็น
แรงสนับสนุนส่งเสริม ให้ทุกๆ ท่านมิดวงตา คือ เกิดปัญญา
แจ่มในสังขารธรรม เพื่อความพ้นจากวัฏสงสารได้โดยสิ้นเชิง
ถ้วนทั่วด้วยเทอญ!

การอ่านหนังสือเล่มนี้...เพื่อที่จะให้ได้ผลมากที่สุดคือ...ให้
ค่อยๆ อ่าน...ค่อยๆ จับใจความ...ค่อยๆ กรอง (พิจารณา) ตาม
สภาพความเป็นจริง จนเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้ว... ธรรม
ก็จะสว่างขึ้น ณ ที่นั้น..ทันที! (นี่คือ...วิธีอ่านที่จะให้ได้ผล)

สารบัญ ๒

	หน้า
ใจ-ใจ-ใจ (ธรรมะเป็นเรื่องของใจ)	๑๒๖
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ไหน?	๑๒๘
จงเข้าใจความเป็นจริง	๑๓๕
คนส่วนมากมักจะพูดว่า...เราปฏิบัติธรรมมานานแล้ว ไม่เห็นได้อะไรเลย!	๑๔๗
จุดเริ่มต้น...แห่งการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ไหน?	๑๕๑
การปฏิบัติธรรมนั้น...ต้องใช้เวลาานสักเท่าใด... จึงจะได้ผล!	๑๕๔
จงเข้าใจให้ถูกต้อง	๑๕๙
ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร?	๑๖๑
ทำไม...วิธีปฏิบัติธรรมจึงมีมากมาย?	๑๖๗
อย่าเข้าใจผิด	๑๗๕
สติปัญญา ๔ คืออะไร?	๑๘๔
วิธีเจริญสติ...ในชีวิตประจำวัน	๑๙๖
สมาธิ!	๒๐๑
วิธีกำหนดสติ...ขณะนั่งภาวนา	๒๐๕
ศีล...คืออะไร?	๒๐๗
ศีลคืออะไร? ใช้อย่างไร? เพื่ออะไร?	๒๒๓
หลักของการปฏิบัติธรรม (มรรค๘ เป็นอย่างไร?)	๒๓๐
ท้ายเล่ม!	๒๕๐



ใจ ใจ ใจ

(ธรรมะเป็นเรื่องของใจ)

ปฏิบัติธรรม เพื่ออะไร?

ปฏิบัติธรรม เพื่อให้ “ใจพ้นทุกข์ได้” เท่านั้นเอง

ใจพ้นทุกข์! นั่นเป็นอย่างไร?

ใจพ้นทุกข์! คือการทำใจให้ได้ ต่อการได้ **ลาภ-ยศ-เกียรติ-สรรเสริญ!** จิตก็ไม่หลงยินดี (ไม่หลงในสิ่งที่ได้) ในขณะที่เดียวกัน หากมีการ**สิ้นลาภ-สิ้นยศ สิ้นเกียรติ-สิ้นสรรเสริญ** อีกทั้งมี**คำตำหนิ-นินทา!** อันเรียกว่า **โลกธรรม ๘!** (ใจก็ปกติ...ไม่ตื่นเต้น หวั่นไหวแม้แต่นิดเดียว ต่อการสูญสิ้น)

เมื่อใด... ยังทำใจไม่ได้... ก็ต้องทุกข์ใจอยู่ร่ำไป หากทำใจได้แล้ว ก็สบายใจ จริงไหม?

ธรรมะแห่งพุทธะ! ทั้งหมดอยู่ที่... **ความปล่อยวางของใจ**

ธรรมะแห่งพุทธะ เป็นเรื่องของ**ใจ**

หากกาย**ไม่มีใจ!** เช่น ศพต่างๆ มันก็ทำอะไรไม่ได้... **เคลื่อนไหวไม่ได้** แข็งเหมือนท่อนไม้ ใครจะฝังจะเผา จะทำอะไร?... มันก็ไม่ว่าอะไร? ไม่ร้องว่าเจ็บปวด ไข้ไหม เพราะมัน

คือ ธาตุ ๔ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ มารวมกัน เป็น**รูปร่างกาย!** ขณะหนึ่ง แต่พอมี “**ใจ**” มาอาศัยอยู่ในนั้น มันก็**เคลื่อนไหวได้... ทำอะไรๆ ก็ได้** มันมีความ**เจ็บปวด-สุข-ทุกข์-ชอบ-ไม่ชอบ** ที่เป็น “**ความรู้สึก**” เกิดขึ้น เรียกว่า “**ธาตุรู้**” และธาตุรู้นี้แหละที่เรียกว่า “**จิต**” ก็ได้ “**ใจ**” ก็ได้ ตัวนี้แหละที่เกิด**สุข** และ**ทุกข์** มันเกิดที่นี้แหละ **จริงไหม?**

เพราะกาย**แท้ๆ** ที่**ไม่มีจิตใจอาศัยอยู่** เช่น ศพต่างๆ เป็นต้น ขณะนั้น มัน**ไม่... แสดงความทุกข์เจ็บปวดให้เห็นเลย** ไข้ไหม?

จริง หรือ**ไม่จริง?**.....

ทุกข์แท้ๆ อยู่ตรงไหน? เกิดตรงไหน?

ทำไม? มันถึงทุกข์

ค้นหาเอาเอง

ใจใครทุกข์ ก็หาที่... **ใจคนนั้น!**

ใจเราทุกข์ ก็หาที่... “**ใจเรา**” นั่นแหละ จึงจะ**พ้นทุกข์ได้** **จริง...ในที่สุด**



พระพุทธเจ้า ตรัสรู้ที่ไหน?

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ที่ในใจของพระองค์ ด้วยการกำหนดสติ...
เฝ้าดูกาย... ดูใจ อยู่ตลอดเวลา โดยอาศัยป่าเป็นส่วนประกอบ ใน
การทำสมาธิ เพียร เพราะป่านั้นเงียบสงบ

ในความเงียบสงบ ก็จะมี...ความ...ชุ่มเย็น อยู่ภายในนั้น
เสมอ ป่า คือ ป่า... ป่าตรัสรู้ ไม่ได้

ชาวป่า ชาวเขา ที่เกิดในป่า อยู่ในป่า จนกระทั่งตายในป่า
ก็ไม่เห็นมีใครที่จะตรัสรู้ได้

ใจ เท่านั้นที่จะเป็นผู้...ตรัสรู้ (ธรรมชาติของพุทธศาสนา จึง
เป็นเรื่องของใจเท่านั้น)...

นักปฏิบัติส่วนมาก...ยังไม่เข้าใจว่า...ความสงบที่แท้จริง
นั้นอยู่ที่ไหน

บางครั้งมีโอกาสนั่งอยู่กับสถานที่สงบ แล้วยังบอกว่าไม่สงบ
โดย...โทษสิ่งภายนอกกว่า เพราะสภาพสิ่งแวดล้อมต่างๆ อันเป็น
เสียงบ้าง...บุคคลบ้าง...สิ่งนั้นสิ่งนี้บ้าง...คือ ต้นเหตุของความไม่สงบ

จิต เกิดการ ผลักดัน...ปรากฏการณ์โดยไม่รู้เท่าทัน...จิต
ปรุแง ของตน...จึงพยายามที่จะ...หนีไปให้ไกล จากสิ่งเหล่านั้น
อยากไปอยู่ในป่า ในเขา ที่ไกลๆ หรือในถ้ำ...ที่เงียบสงบ ซึ่ง
ปราศจาก...ผู้คนและเสียงต่างๆ ที่จะมารบกวนได้พยายาม
แสวงหา ความสงบจากสิ่งภายนอก โดยเข้าใจเอาเองว่า...*ความ
สงบ...* และไม่สงบนั้น เกิดจาก... สิ่งภายนอก เท่านั้น

ดังนั้น...จึงไม่สามารถที่จะพบความสงบที่แท้จริงได้สักที แม้
จะพยายามหาหนทางแสนนาน... ก็ยังไม่เจอ นั่นเพราะ... ยังไม่
เข้าใจ และยังไม่ถูกจุดต่างหาก ขออธิบายว่า...ถึงแม้ “ป่านอก-
ถ้ำนอก” จะสงบเงียบ สักแค่ไหน แต่ป่าใน-ถ้ำใน คือ “จิตใจ”
ของท่าน ยังไม่ยอมเงียบสงบ ป่านอก-ถ้ำนอก... ก็หาได้เงียบ
สงบสำหรับท่านไม่

เพราะความสงบ หรือไม่สงบ ที่แท้จริงนั้น เกิดจากข้างใน
คือ จิตใจของท่านต่างหากที่เป็นต้นเหตุ หากจิตภายใน...ไม่สงบ
ทุกที่ก็ไม่สงบ หากที่นี้... คือใจไม่สงบ จะอยู่ที่ไหนๆ มันก็ไม่
สงบ จริงไหม?

เสียงต่างๆ และสิ่งต่างๆ ทางภายนอกนั้น มันเป็นธรรมชาติ
ของมัน เช่นนั่นเอง ท่านห้ามมันมิให้เกิดได้หรือไม่? และท่านห้าม
หุดตัวเอง... มิให้รับเสียง!... ห้ามตาตัวเอง มิให้เห็นรูป ได้หรือไม่?
เมื่อห้ามไม่ได้...ทำไม? ท่านไม่ห้ามใจตัวเอง...ละ ด้วยการ...รับ
รู้แล้วปล่อยมันผ่านไปเสีย...อย่าดูตรึงหรือผลักดัน



ดังนั้นท่านจะต้อง “**ทำใจ**” ด้วยการ “**รู้**” แล้วปล่อยไปเท่านั้น
 ดังเช่น ...ธรรมชาติของน้ำ คือ **น้ำที่ไม่ไหล ชั่งไว้...ยอมเน่า!** ฉันทัด
 “**จิต**” ที่รู้เรื่องอะไร อะไรแล้วไม่ยอมปล่อย! ย่อม “**ทุกข์**” ฉันทัด
 นั้น และ “**ธรรม**” นั้นเป็น...กลางๆ ใคร? ปล่อยวางได้... ก็สบาย”

เมื่อรู้ความจริงแล้วว่า... เหตุเกิดแห่งความสงบ และไม่
 สงบนั้นอยู่ที่ใจ ก็จงแสวงหา... **ป่าใจ...ถ้าใจให้พบเถิด... ด้วยการ**
มีสติจับรู้อยู่แต่ปัจจุบัน ภายในกาย ภายในใจตน... เท่านั้น

ไม่ต้องคิดอยากทำสมาธิ ให้...เจริญสติรู้อยู่กับปัจจุบันให้
 ได้ตลอดสายเท่านั้น “**ผล**” นั้นก็จะเกิดเป็นสมาธิ ขึ้นมาเองในที่สุด!
 เพราะ...สมาธิ คือผลจากการเจริญสติ! ต่างหาก

ยกตัวอย่าง... แม้แต่การนั่งสมาธิ กำหนดดูลมหายใจ ก็
 ต้องใช้... สติ... ฝ้าดู... ฝ้ารู้ ลมที่เป็นปัจจุบันนั้นตลอดเวลา
 หาก...ขาดสติ... ตามดู... ตามรู้แล้ว สมาธิ ก็ไม่สามารถที่จะเกิด
 ขึ้นได้ อีกเช่นกัน เพราะเหตุไม่มี...ผลจะเกิดขึ้นได้อย่างไร (เหตุ
 มี...ผลจึงมี) สติ จึงเป็นแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม... สติ
 เป็น...มรรค สมาธิเป็น...ผล

จงแสวงหา... สติเถิด เพื่อให้เกิดเป็น...สมาธิ อันเป็น...จิต
 หนึ่ง จริงๆ คือ ความสงบที่แท้จริง

เมื่อท่านพบสมาธิ ตัวแท้ๆ หมายถึงพบ... **ป่าใจ-ถ้าใจ** ได้
 แล้ว แม้จะอยู่ที่ไหนๆ...มันก็...สงบหมด แม้จะอยู่กับที่...ไม่สงบ
 ทางภายนอก (แต่...ใจภายใน มันก็...สงบ) แม้จะอยู่กับที่ **วุ่น...ทาง**
ภายนอก (แต่...ใจภายใน มันก็...ไม่วุ่น) แม้จะอยู่กับ...ทุกข์ทาง

ภายนอก (แต่...ใจภายใน มันก็...ไม่ทุกข์) แม้จะอยู่กับความรีบ
 ร้อนทางภายนอก (แต่...ใจภายใน มันก็...ไม่ร้อน...ปกติเย็น
 สบายตลอดเวลา **ข้างนอกก็ทำไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น**) หาก
 ตรงนี้... **ไม่มีอะไร... หากตรงนี้...ไม่ทุกข์** มันก็...จบเท่านั้นเอง

(มันจึงเหลือแต่...การกระทำที่บริสุทธิ์ อันเปี่ยมไปด้วย...
 ความเมตตา จริยใจบริสุทธิ์ใจ เท่านั้น)

จงเข้าใจ **ความเป็นจริงโดยถ่องแท้** เกิด ด้วยการ... พิจารณา
 ตามสภาพความเป็นจริง คือ (โอปะนะยิโก) จะเห็นว่า... ธรรมชาติ
 นั้นสอนว่า...

จงพยายาม...ทำใจให้เสียบสงบเหมือนป่า คือ ทำใจให้
 เป็น...**ป่าใจ** หรือการทำใจให้เป็น...สมาธิ คือ **จิตสงบ** นั่นเอง และ
 จะต้อง...**ทำใจให้สงบได้ในทุกที่ด้วย...โดย...ไม่จำกัดสถานที่...**
ทางภายนอก เมื่อใจเกิดเป็น **สมาธิ** ได้แล้ว คือ...**พบจิตเสียบ** ได้
 แล้ว...**ความเย็นสบายทั้งกายใจ** ย่อมจะปรากฏขึ้นเอง ภายใน
 นั้นตลอดเวลา เพราะ...มันเป็นผลของความเสียบ

จากนั้น...ให้ พิจารณาดูสภาพความแตกต่าง...ระหว่าง
 ความเสียบสงบ และความไม่สงบ...ของจิตใจว่ามันแตกต่างกัน
 อย่างไร? เกิดจากอะไร? เมื่อพบแล้วปัญญาตัวแท้ๆ คือ...**มรรค**
 หรือ...**ทางพ้นทุกข์** ก็จะ...**ปรากฏขึ้นให้รู้เอง** นั้นยังมีใช้...ผลที่
 สมบูรณ์...มันเป็น...**ผลของสมาธิ** หนึ่ง เท่านั้น อันเรียกว่า...
อริยมรรค คือ พบทางแล้ว รู้ทางแล้ว สัมผัสบ้างแล้ว...เท่านั้น



ต้องไปทำผลอีก (เพราะ...สมาธิ ก็ยังมีใช้...ที่สุดแห่งธรรม)

ดังเช่น นักมวยที่ฝึกซ้อมกระสอบทรายจนชำนาญ...มันเป็นการชก ฝ่ายเดียว โดย...ไม่มีการต่อสู้ของฝ่ายตรงข้าม (ยังไม่เจอของจริง)...ผลนั้นจึงดูเหมือนจะเป็นผู้ชนะอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับการนั่งหลับตาทำสมาธิ...พอจิตสงบ ก็...ลืมทุกข์...ไปชั่วขณะหนึ่ง มันเป็นการ...ลืมทุกข์ หรือศิลาทับหญ้า ยังมีใช้...การดับทุกข์ที่แท้จริง เพราะพอออกจากสมาธิ เจอ... ผัสสะ...ก็...เกิดทุกข์ได้อีก (ของจริงต้องดับกันตรงผัสสะข้างนอก ทันทีที่...กระทบก็...จบลงแค่นั้น...ทุกข์จะไม่สามารถเข้าถึงใจ ได้เลย...จึงจะใช้)

ดังนั้น...ผลแห่งๆ จะพิสูจน์ได้...ต่อเมื่อ...เจอผัสสะขณะลืมตา คือ...การอยู่กับชีวิตจริงๆ หรือ การขึ้นชกบนเวทีชีวิตอีกที จะต้องพบ...คู่ต่อสู้ ทั้ง...นอกในในลีลาต่างๆ ที่...ได้ตอบมาให้ได้ ให้ทันจริงๆ (การชก...ในที่นี้มิใช่หมายถึง...การต่อสู้ชกตีทางภายนอกกับใคร แต่หมายถึง...สติปัญญาที่ต่อสู้ห้าห้ากับกิเลส คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ ที่เกิดขึ้น... ภายในจิตของตนเท่านั้น)

และ สมาธิตัวแท้ๆ... คือสมาธิธรรมชาติ หรือ ความปกติของจิต... จิตหนึ่ง หรือ จิตเจียบ...นั้น จะต้องมิ...อยู่ในจิตตลอดเวลา...อยู่ในทุกอิริยาบถ ทั้ง...หลับตา-ลืมตา-ก็มีอยู่โดย...มิใช่ต้องมานั่งหลับตาทำสมาธิ ขณะที่เจอผัสสะอีก

แต่มันกลับเป็น...สมาธิตัวตื่นจริงๆ ของธรรมชาติจากภายใน... ที่มา...ทำเรา...มา...รักษาเรา เมื่อก่อนเราทำสมาธิ แต่

เดี๋ยวนี้...สมาธิ... กลับมา...ทำเรา คือสมาธินั้น กลับมารักษาเรา อยู่ตลอดเวลา

พอทำถึง...จุดนี้แล้ว... เราจำเป็นที่จะต้อง...อาศัยสติปัญญานอก คือ... พระไตรลักษณ์ เข้าช่วยในการค้นคิดพิจารณาด้วย เพื่อให้...เกิดปัญญาในการปล่อยวางอีกที คือ...ปัญญาในปัญญา จนกระทั่ง...มันเกิดเป็น...ปัญญาภายในตัวแท้ๆ ...ที่ปล่อยวางได้เองอย่างอัตโนมัติ...(ทันทีที่... รู้...ที่เจอ...ผัสสะก็...จบลงตรงนั้น) โดยไม่ต้อง...กลับมานั่งทำปัญญาคือ การค้นคิดพิจารณาอีกต่อไป จึงจะใช้...ของจริง

ทุกข์แท้ๆ... จะดับได้สิ้น เพราะ...ปัญญาเห็นแจ้งตัวเดียวเท่านั้น พอ...รู้ ก็...อ้อ พอ...อ้อ...ก็หมดทันที ดังเช่น เมื่อแสงสว่าง...เกิดขึ้น ความมืด...ก็จะหมดไปในทันที ทุกข์ก็เช่นกัน...จะหมดได้สิ้น...เพราะ...ปัญญาเห็นแจ้งตัวเดียว เท่านั้น! (เพราะ...แสงสว่างอื่นใด... เสมอปัญญานั้นไม่มี)

การปฏิบัติธรรม เมื่อจิตเป็นสมาธิ... ได้อย่างมั่นคง เห็นชัดเจน... จนมั่นใจในตนจริงๆ แล้ว ควรจะทดสอบตัวเองด้วยการ...อยู่กับทุกปรากฏการณ์ ให้ได้คือ อยู่กับทุกสถานที่... ทุกบุคคล... ทุกผัสสะ... ทั้งที่...ดีและไม่ดี ชอบและไม่ชอบ...หยาบและละเอียด...ในบ้าน...ในเมือง...ในป่า ให้ได้ด้วยหากใช้จริง ในทุกที่ จิตก็ได้ห้วนไหวต่อ...ดี...ชั่ว...ชอบ-ไม่ชอบ...หยาบหรือละเอียด...บ้านหรือป่า...มันจะไม่มีทั้งบ้านทั้งป่า... เพราะ...มันรู้ว่า...ทุกที่เป็นสักแต่ว่า...ที่อยู่อาศัย...เท่านั้นเอง ไม่มีอะไรเลยจริงๆ



ชีวิตอยู่ได้ เป็นได้ทุกอย่าง... ทางกายภายนอก (เป็นได้ทั้งป่าทั้งบ้าน) อย่างไม่รู้...ตามเหตุตามปัจจัย ไม่ดูตรึงหรือผลักด้าน...ส่วนทางใจภายใน...จะไม่มีไม่เป็นอะไรเลย อยู่กับทุกข์ได้...โดย...ใจไม่ทุกข์ (ทางกาย เป็นธรรมดา เน้นที่ใจเท่านั้นเป็นสำคัญ ข้างนอกเป็นเพียง...ลีลาธรรมเท่านั้น...ไม่มีอะไร) อยู่กับกิเลสได้...โดย...ใจไม่มีกิเลส (เพราะ...กิเลสคือ...เหตุแห่งทุกข์นั้น จะไม่สามารถย้อนกลับมาสู่ใจ...ได้อีกเลย หาก...เหตุนั้นเคยดับไปแล้ว ด้วยปัญญาเห็นแจ้งในจิตตนจริงๆ) ซึ่ง...ตนเท่านั้นที่ จะรู้ได้ด้วยตนเองเฉพาะตน...อันเรียกว่า...ปัจจัยตัด ผู้อื่นไม่มีใคร จะรู้ได้ดีเท่าตนรู้ตน...เห็นตน เพราะ...ธรรมแท้ๆ... เป็นเรื่อง...ของตนในที่สุด... จิตจะมีแต่...รู้ รู้ที่ปกติ รู้...ที่ไม่มีไม่ เป็นอะไร... รู้ที่ไม่ทุกข์ รู้...ที่อิสระ สบาย... รู้...ที่ไม่ติดไม่ข้อง รู้...ปล่อย รู้...ปล่อย เท่านั้นเอง

ธรรมชาติของใจ... มันชอบความอิสระ
ไม่ชอบการบังคับ ทำอะไรจะต้องมีความเต็มใจในการทำเสียก่อน
เมื่อเกิดความเต็มใจแล้ว ใจมันจะเต็ม
คือ เกิดกำลังใจ เกิดความ “มันใจ”
เกิดความภูมิใจ จนเอ๋อสิ้นไปทั่วกาย-ใจ
แล้วมันก็จะทำงานนั้นโดยไม่ ทำอวด... เบื่อหน่าย
และประสพผลสำเร็จได้ ในที่สุด

จงเข้าใจ ความเป็นจริง

สมาธิหรือจิตสงบนั้น...สามารถที่จะทำได้ ๒ อย่าง คือ... ทั้งในอิริยาบถหนึ่ง และอิริยาบถเคลื่อนไหว และ...ทำได้ในทุกท่า โดยไม่จำกัดท่าใดๆ ด้วย เพราะใช้...ใจทำ ใช้...กายเป็นสถานที่ทำ คือ...ใช้ใจจับดูกาย...เท่านั้น กายจะอยู่ที่ไหนก็ได้ เพียงแต่ให้...พยายามสนใจดูตัวเอง...ว่าปัจจุบันนี้ เตี้ยวันนี้ ขณะนี้ กายเรากำลังทำอะไรอยู่ ก็กำหนดด้วยความรู้สึกนั้นลงไปอีกทีว่า กำลังทำอะไรอยู่ (ข้อสำคัญ...ให้ด้วยความรู้สึกอีกครั้งซ้ำลงไป เรียกว่า...รู้ในรู้ หรือสติสัมปชัญญะ ก็คือตัวนี้แหละ) มันจะเปลี่ยนแปลง...เคลื่อนไหว...อย่างไร? ก็ให้กำหนด...รู้ตามปัจจุบันขณะนั้น อยู่เสมอคือ (ให้ใจรู้กาย)

ให้สังเกตดูว่า ทุกเหตุการณ์ทำแล้ว...ผลนั้นเป็นอย่างไร?...สุขหรือทุกข์ หรือเฉยๆ มันมีอาการ...อย่างไรบ้าง? ก็ให้รับรู้...ดูไว้

เมื่อผลปรากฏให้รู้แล้ว...เราควรจะนำเหตุการณ์นั้น...มาทบทวน... พิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริงอีกทีว่า...เหตุเกิดจากอะไร? (เมื่อมีเวลาว่าง ควรนั่งทบทวนพิจารณาดูอีกที)

ขณะพิจารณา...พยายามอย่าเข้าข้างตัวเองหรือผู้อื่น ให้...
วางใจเป็นกลางที่สุด ให้คิด...พิจารณาด้วยความเป็นจริง...ว่า
ที่เขาทำกับเรา...แล้ว...เราเกิดความรู้สึกเช่นนี้...สุขหรือทุกข์
เพราะเหตุใด? หากเราไปทำเช่นนั้น กับผู้อื่นบ้าง...เขาย่อมจะ
มี...ความรู้สึกเหมือนเราขณะนี้...เช่นกัน (ให้น้อม เข้ามาดูตน...
คือ...โอปะนะโยโก... อกเขา - อกเรา)

หากเป็น...เหตุให้เกิดความสุข เราก็นำมาเป็น...ตัวอย่าง
เพื่อสอนใจ ตนเอง (เอาตัวอย่างที่ดีของเขา...น้อมเข้ามาสอน
และทำตัวเองให้ดีขึ้นอีกที คือ... เอาดีมาต่อดี โอปะนะโยโก อีก
เช่นกัน)

ส่วนที่ไม่ดีนั้น... อย่ารังเกียจหรือผลักด้านเขา ฐเอาไว้
เป็นบทเรียน...สอนตนอีกที เพื่อ...ป้องกันตัวเอง เตือนตัวเอง ไม่
ให้ทำอย่างนั้น กลับเป็น ส่วนดีไปหมด... หากรู้จักเอา...ดี...ก็
เอามาสอนตนให้ทำตาม ไม่ดี...ก็เอามาสอนตนเอง... ให้
ระมัดระวัง...อย่าทำตาม...จะเกิดทุกข์เกิดโทษเช่นนี้ (นี่แหละ...
คือพุทธมรรค! หมายถึง...ทางอันหมดจดแห่งมรรคธรรม...
เพราะ...มีจิตไม่หลงรัก-หลงชัง...เป็น...ปกติ... เป็น...กลางจริงๆ
หรือจะเรียก ว่า...มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ก็ได้)

ให้ระวัง...จิตอกุศล...จิตผลักด้าน...จิตทุกข์...ตัวนี้... จะ
เกิดขึ้นด้วย... คือ หากเขา...ผิดพลาด ก็อย่าซ้ำเติม...เขา...รังเกียจ
เขา...ดูถูก-เหยียดหยาม เขา... ความผิดพลาดย่อมมี...เป็น
ธรรมดาแก่คนทุกคน (สี่ห้ายังรู้พลาด... นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง...
ไม่ล้มข้ามได้... คนล้มอย่าข้าม)

ควรให้...โอกาสแก่เขาด้วย... ไม่มีใครอยากทำชั่วหรอก...
หากรู้สภาวะสิ่งแวดล้อม...อาจบีบบังคับเขาหรือเพราะ...ความ
ไม่รู้-ไม่เจตนา... ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์...ก็ได้ ทุกอย่างย่อม
เป็น...บทเรียนสอนให้รู้ “ไม่มีใครรู้มาหมดจากในท้อง” ก็มา
เรียนรู้กับ... ประสบการณ์ของชีวิตนี้แหละ “รู้” แล้วก็... “ทำ”
แล้วก็...ปรับปรุงแก้ไขไป...ค่อยเป็นค่อยไป...เท่านั้นเอง ไม่มี
อะไร? (หากเราไป...รังเกียจเขา... ตัวเรา...จิตเรา... นั้นแหละ...
จะมี อากาโรเหมือน...เผาตนเอง เพราะ...เกิดความไม่พอใจขึ้น
ในจิตตนก่อน จิตปรุงเองมันจะ...เป็นทุกข์ร้อนเพราะ...ความ
ไม่ชอบใจ อันเกิดจากตน ทำตนเอง...ไปยึด ไปแบกเขาเอง) เรื่อง
ของเขา...แต่...เราไปเอาเข้ามาเป็น ทุกข์เอง จริงหรือไม่? อย่า
เที่ยวโทษใคร?... เรื่องในจิต...ไม่มีใครจะทำทุกข์ให้แก่ใครได้
นอกจากตัวเองเกิด “อุปาทาน” ของการมีตัวเรา-ของเรา เข้าไป
รับเข้ามาเอง

หากเราไม่เก็บเข้ามา... แล้วทุกข์จะเกิดขึ้นได้อย่างไร?
เพราะเรื่องมันเกิดอยู่ข้างนอก แต่เรากลับ...เอามาทุกข์ข้างใน
ใจเอง ใช่หรือไม่?... ลองคิดดู... อย่าเพิ่งเชื่อ! ให้ไปพิจารณาให้
เห็นจริงก่อน... แล้วค่อยเชื่อ

หลักที่กล่าวมานี้...คือ แนวการฝึกสมาธิ...ในอริยาบถ
เคลื่อนไหว หรือ...สมาธิในชีวิตประจำวัน...สมาธิธรรมชาติ
ธรรมดาก็ได้ (เรียกว่า... อะไรก็ได้... ไม่สำคัญต่อชื่อที่เรียก)
เพราะ...ไม่ยึดรูปแบบ ไม่ยึดสถานที่ “ใช้กายตนเอง...เป็น...สถานที่
ในการทำ ใช้...ใจ...เป็น...ผู้ทำ” (ทำข้างใน... คือ...ทำใจ...ปล่อย

ข้างนอก...คือ **ปล่อยกายตามปกติ**) ตามธรรมชาติ ธรรมดาใน **ชีวิตประจำวันของตน** ในทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว...จะอยู่... ณ สถานที่ใด? จะอยู่ในรูปแบบไหน? (หมายถึง... จะแต่งตัวอย่างไร?... ก็ไม่สำคัญ! ไม่เป็น...อุปสรรคของการปฏิบัติ... ตามสบาย... **สำคัญตรงใจ**...เท่านั้น แม้จะทำหน้าที่การงาน... อาชีพอะไร? จะ...เป็นผู้หญิง... ผู้ชาย...ผู้ใหญ่...คนแก่...หรือเด็ก... คนชาติไหน ภาษาไหน หากเข้าใจหลักนี้ ก็ทำได้หมด

เป็นทาง... **อันอิสระจริงๆ** อีกทั้งไม่กำหนดเวลาใดๆ ด้วย ทำเมื่อไหร่ ก็ใช้เมื่อนั้น **ไม่ทำก็...ไม่ใช่** (หมายถึง **ทำได้ทุกเวลาที่จิตอยากทำ**) ไม่จำกัด เวลาใดๆ ทั้งสิ้น... **ทำได้ตลอดเวลา...ทุกนาที่...ทุกชั่วโมง... แม้ไม่รู้เวลาก็ทำได้** อยู่ที่...ทำ เท่านั้นแหละ

และการทำในแนวนี้...เป็นการ...ปิดทองหลังพระ เพราะ...คนภายนอกดูไม่ออก นอกจาก**ผู้เห็นธรรมด้วยกันเท่านั้น...ที่สัมผัส...แล้วรู้** (ผู้รู้...ย่อมรู้... ผู้ไม่รู้...ย่อม...ไม่รู้) เพราะ...มันเป็น...**รู้ของจิต** คือ...ธาตุรู้ มันจะรู้ของมันเอง... หากทำ...ถึงจุดของมันจริงๆ ไม่ต้อง...สงสัยว่ามันเป็นอย่างไรมาก...ให้ทำเท่านั้นแหละ! ถึงเมื่อไหร่?...ก็ถึงเมื่อนั้น (เมื่อ...**ตนรู้จากภายในจิตตน...ที่เป็น “ปัดจัตตัง”** เท่านั้น)

ใคร? ก็**รู้ของใครไม่ได้**... เพราะ...มันเป็น...**รู้เฉพาะตน** เมื่อตนเห็นตน...**รู้ตนได้จริงๆ** แล้ว พอเห็นเขาเป็นเช่นนี้ ก็...จะ**รู้** และ**เข้าใจ**ในทันที...เช่น...การกินอาหารแล้ว**อิ่ม...ความอิ่มเป็นความรู้สึกเฉพาะตน... เราจะบอกเท่าใด เขาก็ไม่สามารถจะเห็นได้ จะรู้ได้...ต่อเมื่อเขากิน และได้สัมผัสกับความรูสึกว่า...**

อาการอิมนั้น**เป็นเช่นไร** พอได้ยินคำว่า...**อิม**เท่านั้น เขาจะร้อง...**อ้อ!** ทันที เพราะ...เขาเคย**สัมผัสมาแล้ว**นั่นเอง...เช่นกันกับคำว่า...**ผู้รู้ย่อมรู้**นั้นแหละ...ไม่ต้องสงสัยว่า...มันเป็นเช่นใด **อยากรู้... ก็ไปทำเท่านั้น...ก็จะรู้เอง... มันเป็นที่บอกกันไม่ได้** รู้...ที่ปราศจากเสียงเพราะ...**“ของจริงนิ่งเป็นใบ้”** ของพูดได้...ยังมีใช้...**ของจริง** นั้นเป็น... **สื่อสมมติ** เท่านั้น

แต่การกินอาหารของแต่ละบุคคลนั้น...**ไม่เท่ากันเสมอไป** ...บางคน... **กินมาก...จึงจะ...อิม** บางคน...**กินน้อยก็อิมแล้ว** การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน...**ความรู้เห็น...อันแยกกาย...ของสติปัญญา...ต่อธรรมที่เกิดในแต่ละบุคคล... ย่อมไม่เท่ากัน** (บางคนต้องปฏิบัติลำบาก...หรือ...ปฏิบัติมากๆ...ถึงจะเห็นธรรมบางคน...แค่สัมผัส...หรือ...ปฏิบัติธรรมดาๆ... ก็เห็นแล้ว) สุดแท้แต่...**ธรรมชาติแห่งธาตุรู้...ของใครของมัน...ที่จะเป็นไปเอง** (แต่... **ผลอิม** คือ... **จิตที่ไม่ทุกข์นั้น...เท่ากัน... เหมือนกัน...เสมอกัน** “จุดหมายเดียวกัน” จึง...ไม่มีภพเกณฑ์...จำกัดเวลาเป็นกฎตายตัวได้ในเรื่องนี้)

ส่วน...**สมาธิในอิริยาบถหนึ่ง หรืออิริยาบถเดียว** คือ...การที่เราอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ...จะเป็นนั่ง-ยืน-นอนก็ได้ แต่ส่วนมากโดยทั่วไปจะใช้... **วิธีนั่งเป็นหลักในการปฏิบัติ** เช่น **การนั่งหลับตาหนึ่ง...อยู่ในท่าเดียวนานๆ ไม่เคลื่อนไหวไปไหน** ดังที่มีชื่อเรียกกันอยู่ทั่วไปว่า**การนั่งสมาธิ** ซึ่งจะใช้... **ความรู้สึก อันเรียกว่า สติ หรือ ใจ** ก็ได้ ตามแต่จะเรียก (เพราะ...มันจะมารวมรู้อยู่ที่...**ใจอีกทีในที่สุด**) มาคอยเฝ้าสังเกต... (**จับดู**) ลมหายใจ

ภายในร่างกายของตบว่า ขณะ**ปัจจุบันนี้**... มันเป็นอย่างไรวะ? **เข้า** หรือ **ออก** ก็**ให้รู้** โดยใช้วิธีกำหนดชื่อ...**ย้ำความรู้สึกเอาไว้** เช่น **เข้า-ก็-รู้ ออก-ก็-รู้** หรือ... **เข้า-ว่า-พุท ออก-ว่า-โธ** ก็ได้...หาก...มีความรู้สึก...**ชัดตรงหน้าท้อง**...พอหายใจเข้า...**รู้สึกวาท้องมีอาการ...พองขึ้น...ก็กำหนดว่า...พองหนอ พองหนอ...** พอหายใจออก...**ท้องยุบลง** ก็กำหนดตามรู้นั้นว่า...**ยุบหนอ ยุบหนอ...** จับตรงตาม “**รู้**” ไปเรื่อยๆ... อย่างนี้แหละ จนกว่า...**จิตมันตั้งมั่น และสงบนิ่ง**นั้นแหละ หรือจะกำหนดเป็น...**รูปนาม...ก็ได้...คือ...** ขณะหายใจ **เข้า...กำหนด...เข้า-เป็น-รูป รู้สึก-เป็น-นาม...พอ** หายใจออก...กำหนด... **ออก-เป็น-รูป รู้สึก-เป็น-นาม** (จะใช้ชื่ออะไรมากำหนดเรียกก็ได้...**ไม่สำคัญ... เพราะ...ชื่อนั้นสำคัญไฉน**)

อย่ามัวมาทะเลาะกัน ต่อ**อธิบายวิธีกำหนดชื่อ** ว่า...**นั่นผิด... นี้ถูก**อยู่เลย... **เหมือนกัน**นั้นแหละ...เพราะ...**ผู้ปฏิบัติธรรมส่วน** มากมักติดตัวนี้กันมาก... (ธรรมะแท้ๆ ไม่มีถูก...มีผิดหรือ) มีแต่...**“รู้”** แล้ว**ทำจริงๆ** เท่านั้นเอง มีแต่...**ทุกข์** หรือ...**ไม่ทุกข์** เท่านั้น หมายถึง **ทางใจ** ที่เป็น... **ผลของมัน**

การที่ผู้ปฏิบัติมาทะเลาะกัน เรื่องการกำหนด**อธิบายวิธี** ต่างๆ... ว่า **“นั่นผิด นี้ถูก”** เป็นเพราะ... เขายัง**ไม่รู้ความจริง** และ ยัง**ทำไม่ถึงจุด...อันเดียวกัน** นั่นเอง นี่**คือจุดอันตราย** ที่ทำให้... **ผู้ที่สนใจ ผู้ที่เริ่มต้นปฏิบัติธรรมใหม่ๆ...ตัดสินใจไม่ถูก...หมด** โอกาสทำ เพราะ**ไม่แน่ใจ** **ไม่รู้จะเอาอันไหนดี “นี้”** ก็ว่า **“นั่น** **ผิด” “นั่น”** ก็ว่า **“นี้ผิด”** แล้วถูกมันอยู่ตรงไหน? หาไม่เจอ **วน** **อยู่นั้น... ทั้งคนบอก และคนหา** เสียเวลาเปล่าๆ

สงสาร ผู้อยากปฏิบัติธรรมใหม่ๆ มากที่สุด **ถูกปิดทางหมด** ไม่มีทางเดินสำหรับเขา**แม้แต่ชนิดเดียว** (จึงขอถือโอกาสเปิดทาง **ให้กับทุกๆ คน** เลือกละเอง **ด้วยการอธิบาย ณ ที่นี้ด้วยความ** **เมตตาจากใจจริง** ต่อ**ผู้ใฝ่ใจ** ใน**ธรรม**ทุกๆ ท่าน)

ขอทุกท่านอย่า**เพ่งเชื่อ** โปรด...นำไป**พิจารณาให้เห็นจริง** **เสียก่อน... จึงค่อยเชื่อ** การได้ยินอะไร แล้ว**เชื่อทันที** หรือ **ปฏิเสธ** **ทันที**นั้น คือ... **จิตที่ไม่เป็นกลางเป็น “จิตยินดี ยินร้าย”** **จิต** **ดูตรึง** หรือ**ผลักดัน**เสียแล้ว

...ความแตกต่างของการกำหนดชื่อ... เปรียบเช่น **ผู้ที่หัดว่ายน้ำ** **น้ำใหม่ๆ** นั้นเขาย่อมจะต้อง**อาศัยเครื่องมือ** เพื่อช่วยในการ**ประคอง** **ตัวก่อน...คนโบราณ**นั้นใช้มะพร้าวแห้ง ๒ ลูกผูกติดกัน...เป็น **เครื่องมือช่วยในการหัด** ว่ายน้ำ...คนสมัยนี้...มักจะใช้ยางรถยนต์ บ้าง ฟุตบอลล้าง ท่วงยางบ้าง แผ่นไม้ใหญ่ๆ บ้าง **สุดแท้แต่จะใช้** (ตอนเริ่มต้น**หัดใหม่ๆ** เท่านั้นที่ใช้) เพราะ...**ยังทรงตัวไม่ได้** แต่ พอนานๆ เข้า...**ทรงตัวได้**ว่าเป็น **เกิดความชำนาญแล้ว** พอลงน้ำได้ ก็**จะ...ว่ายน้ำเองทันที** ไม่เห็นเขาจะต้องใช้อะไรอีก

ดังนั้น **เครื่องมือแต่ละอย่าง...จึงเป็นเพียงเครื่องมือช่วย** **ชั่วขณะที่ยังว่ายน้ำไม่เป็น**เท่านั้น **ไม่มีอะไรผิด...อะไรถูก...ตรงไหน** ตามแต่...**เหตุปัจจัย** ของใครของมัน...**ถนัดใครถนัดมัน** ขอให้ **หัดจริงๆ** เท่านั้น ก็**จะว่ายน้ำเป็น**ในที่สุด

หากมี**เครื่องมือคือ (รู้หลักแล้ว)** แต่**ไม่ทำจริงๆ** มันก็**ไม่** **เกิดประโยชน์** อะไร มัน**จะเป็นเอง**ย่อม**ไม่ได้** ต้อง**ทำ** จึง**จะเป็น**

การภาวนาก็เช่นกัน (เข้าใจแล้ว...รู้แล้ว ต้องนำไป**หัดทำจริงๆ** ด้วย) พอ**ทำเป็น**และ**ชำนาญ**แล้ว เข้าถึงใจแล้ว หมายถึง **ตัวรู้เกิดขึ้นแล้ว** การกำหนดชื่อภาวนามันก็ไม่เอา เหมือนกันกับเครื่องมือที่หัดว่ายน้ำ...นั่นแหละ พอ**ว่ายน้ำเป็น**แล้ว ไม่เห็นมีใครจะใช้จะเอา**มันอีก** ทั้ง**เครื่องมือหมด!**

ที่ทะเลาะกัน...เพราะยัง**ทำไม่ถึงจุดของมัน**ต่างหาก ถ้าถึงจุดแล้ว **เหมือนกันหมด** ไม่มีถูก-มีผิด เพราะ “**ธรรมแท้ ย่อมเป็นอันเดียวกันทั้งหมด**” การกำหนดชื่อเป็นเพียง**อุบาย**หลอกจิตที่ชอบวิ่งไป...คิดเรื่องโน้น...เรื่องนี้นอกกายเรา ให้**มารวมรู้**อยู่ในกาย ภายในใจเราเท่านั้นเอง เหมือนเด็ก... หากมีของเล่น... มันก็จะเล่นอยู่กับของเล่น...ไม่วิ่งซุกซนไปทางไหน (**การกำหนดชื่อก็เป็นเหมือนของเล่นที่ใช้หลอกจิต**) คือ หลอกจิตที่ชอบวิ่งไปคิดถึงเรื่อง อดีต-อนาคต-คนนั้น-คนนี้-เรื่องนั้น-เรื่องนี้ ให้**เข้ามา**มารวมรู้**อยู่ในใจ** ภายในกายตน ให้**มาจับรู้**อยู่กับปัจจุบัน ให้**นานที่สุด** เท่าที่จะนานได้

เพราะ**จิต**ที่**ส่งออก**ไป...**เรื่องโน้น-เรื่องนี้** อันเป็นเรื่องในอดีตหรือ **อนาคต** ที่ยัง**มาไม่ถึง** จิตจะเกิด**ความคิด**วิตกกังวล จนเป็น**ทุกข์**เสมอ

หากจิตนั้น**ตั้งมั่น** **รู้**อยู่ในกาย-ในใจ อันเป็น**ปัจจุบัน**ที่**รู้จริง** แล้ว “จิตจะเกิด**ความสงบ-ปกติ-โปร่ง-ว่าง-เบาสบาย**” พอ**กำลังสติ**มัน**เต็มรอบ** มันจะเกิด**ปัญญา**อันเป็น**ความรู้แจ้ง** คือ**ตื่นๆ** และ**อิสระ**เบิกบานในสิ่งที่**รู้** นั่นทันที มันจะเกิด “**ปัญญา** แห่ง

ธาตุรู้” ที่**จะรู้ว่า** เหตุ**ทุกข์**แท้ๆ นั้น...เกิด**ตรงไหน?** เกิด**จากอะไร?** **ทำไมมันถึงเกิด?** **แก้อย่างไร?** **ควรจะทำอย่างไร?** จึงจะ**ดับทุกข์**ได้สิ้น มันจะบอก**เองหมด** จากภายในจิตใจของใครของมันอีกที่มันจะเป็นทั้ง**ผู้สอน...ผู้เรียน** และ**ผู้ตัดสินใจ**ต่อ**ผลนั้นทั้งหมด** **แปลกจริงๆ** (เรียนเอง สอนเอง รู้เอง) มันเป็นการ**รู้**จาก “**ภายใน-สู่-ภายนอก**” เป็น...**รู้จริง** **รู้แท้** ที่**ได้พบเห็น** ได้**สัมผัสถึงจริงๆ** ด้วยการ**กระทำ**ของตนเอง (ธรรมแท้เป็น**เรื่องตัวเอง**ต้อง**พึ่งตัวเอง**จริงๆ ต่อการ**ดับทุกข์**ทางใจ ด้วย**ปัญญา**จากใจภายใน**ของตนเอง**จริงๆ อันเกิดจากการ**กระทำ**ที่ถึง**จุดของมัน** เท่านั้น จึงจะ**ดับทุกข์**ได้อย่าง**แท้จริง** **ดับสนิทจริงๆ** ไม่มีส่วนเหลือ)

มีใช่... **รู้**จากการ**อ่าน-การฟังผู้อื่น**เข้ามา จากภายนอกเข้ามา นั้น **ยังมี**ใช่ของ**จริง**ที่จะ**ดับทุกข์**ตนได้ มันเป็นเพียง...การ**คลาย**ทุกข์ชั่วคราวหนึ่ง เท่านั้น พอ...**สะดุดอีกก็...ทุกข์อีก...ไม่รู้สิ้น**

สรุป... **ข้อสำคัญ** **ธรรมที่ดับทุกข์** ได้**จริง** จะ**ต้อง**ออกมาจาก**ภายในจิตใจ**ของ**ใครของมัน** แล้ว**มา**ตรงกับ**ข้อบัญญัติ**หรือ**พระธรรม**หรือ**พระไตรปิฎก**เท่านั้น...จึง**จะใช้**

ซึ่ง...**ศีลาธรรม**หรือ**อาการที่เกิดขึ้น** นั้น “**ของใคร-ของมัน-กรรมใคร-กรรมมัน-จิตใคร-จิตมัน**” ไม่เหมือนกัน**หมด**ทุกคน (มันเป็น**เรื่อง... ของใคร-ของมัน**จริงๆ **เราไม่จำเป็นต้องเหมือนเขา** และ**เขาก็ไม่จำเป็นต้องเหมือนเราทั้งหมด... ทุกการกระทำ**)

แต่...**แกนกลาง**ที่**เหมือนกัน** นั่นคือ “**ไม่ทุกข์ใจแม้แต่นิดเดียว**” ถ้า**สมบูรณ์จริงๆ** **ดับทุกข์**ใจได้**เท่ากัน**เท่านั้นเอง **ไม่มี**



อะไร... ไม่เป็นอะไร **ในจิต** เพราะ...**ความมี-ความเป็น ย่อม เป็นทุกข์** (หมายถึง**จิต**) เป็นข้างนอก ตาม...**สมมติ** แต่ไม่เป็นอะไร? **ภายในใจ**ของคุณแล้ว (**อิสระ...สบาย...ไม่ทุกข์ใจ...ไม่ทุกข์ใจ...เท่านั้นเอง**)

ในที่สุด...**การฝึกสมาธิ**นั้น ควรฝึกให้ได้**ในทุกๆ**ท่าใหม่ๆ จะเอาท่าไหนก่อนก็ได้... ตามถนัด ตามสบาย **ไม่มีผิดไม่มีถูก**อะไร ถนัดอย่างไร ก็เอาอย่างนั้น! สำคัญคือ **“ดูจิตตน”** ต่อการกระทำนั้นๆ ว่า**ทำอะไร? จิตสงบเร็ว สงบนาน เป็นไฉน**หมด ให้พยายาม...**ทำไปเรื่อยๆ จนชำนาญ** แล้วลองเปลี่ยนไป...จับอิริยาบถอื่นดูบ้าง หากเกิดความ**เบื่อหน่าย** หรือเกิดความ**ชำนาญ** แล้ว ลองเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ดูอีกที โดยพยายามให้**จิตใจ** จับอยู่ภายในกาย-ภายในใจ...ให้**ทันกับปัจจุบัน** ที่เกิดเท่านั้นเอง นี่คือ **“มรรคธรรม หรือทางสู่ความพ้นทุกข์ ทางดับทุกข์จริงๆ”**

จุดเกิดของ**ปัจจุบัน**นั้น ไม่จำกัดเฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง...ตายตัว มันจะเกิดได้ทุกจุดตั้งแต่หัวถึงเท้า คือ เกิดได้ในทุกส่วนของร่างกายของเรา และ**ภายในจิตใจ**ของเราแหละ...รู้ตรงไหน? ก็กำหนดรู้ตรงนั้น...เท่านั้นเอง ซึ่งมันจะ**ไม่ตายตัว** เสมอไป

หากไม่ออก... **“นอกกาย-นอกใจตน... ไปปรุงเป็นเรา-เป็นเขา”** แล้วเป็น**ถูกต้องหมด** ไม่ต้องลังเลสงสัยอะไร... ให้**ทำไปเรื่อยๆ... อย่าใจร้อน อย่าหวังผล อย่าท้อถอย** ทำเท่านั้นก็ถึงเองในที่สุด **ไม่มีขอบเขตเวลา**ในการปฏิบัติ... **ทำ-ก็-ถึง...ไม่ทำ-ก็-ไม่ถึง**ถึงเมื่อไหร่ ก็รู้เมื่อนั้น ซึ่ง **“ตนเองนั้นแหละ จะรู้ก่อนใครหมด”**

อดีต...ฉัน**วิงวาท**ความพ้นทุกข์ภายนอก ต่อมา...ฉัน**พบ**ความพ้นทุกข์ที่แท้จริงนั้น**อยู่ภายในใจ**ฉันเอง เมื่อฉัน**พบ**แล้ว...ฉัน**จึงหยุด**วิงวาทอีกต่อไป **อยู่อย่างปกติธรรมดา**เท่านั้นเอง

**คนส่วนมากมักจะพูดว่า...
เราปฏิบัติธรรมมานานแล้ว ไม่เห็นได้อะไรเลย**

หากบุคคลใด ปฏิบัติธรรมแล้ว **กลับทุกข์กังวลใจมากกว่าเดิม** นั่นแสดงว่า... เกิดการ**เข้าใจผิด**ในการปฏิบัติธรรม ที่**ภาษาธรรม**เรียกว่า... เกิด**มิจฉาทิฎฐิ**แล้ว นั่นเอง...

ขออธิบายว่า การปฏิบัติธรรมนั้น **มิใช่การปฏิบัติเพื่อได้อะไร?** มัน**เป็นไป**เพื่อความ**ออกจากทุกข์**ใจต่างหาก (เป็นเรื่อง...**ตนเห็นจิตตน** ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า **ปัจเจกตัง**)

หมายถึง ปฏิบัติไปๆ ตนจะ**เห็น...ความโลภ-ความโกรธ-ความหลง... อารมณ์ยินดี-ยินร้าย** ที่เคยมีอยู่ในจิตตนนั้น มันจะ**ค่อยๆ ลดลง**ไปๆ...ในขณะที่เดียวกัน**ความทุกข์ใจ** ก็จะค่อยๆ น้อยลงๆ **ความเป็นอยู่ก็จะง่ายขึ้น** **ไม่ยึดมั่นเหมือนก่อน** หาก...**ความโลภ-ความโกรธ-ความหลง ลดลงมากเท่าไร? ทุกข์ก็จะลดลงมาเท่านั้น...หมดเมื่อไหร่...ก็หมดทุกข์เมื่อนั้น**

ธรรมแท้... มีไม่มาก มีทุกข์ หรือไม่ทุกข์ เท่านั้น (หมายถึง**ถึงใจเป็นสำคัญ**) **รู้ก็ไม่ทุกข์-ไม่รู้ก็ทุกข์**



การปฏิบัติธรรม... มีใช้เพื่อ...*ความได้-ความมี* หรือ*ความเป็นไฉ่* ทั้งสิ้น จุดหมายแท้...เพื่อ*ความไม่ทุกข์ใจ*อย่างเดี่ยวเท่านั้น ในที่สุดการปฏิบัติ คือ...

- อยู่กับกิเลสได้ โดยใจไม่เป็นทาสของกิเลส (เหมือนหมอซึ่งอยู่กับโรคได้ โดยไม่ติดโรค)
- อยู่กับทุกข์กาย โดยไม่ทุกข์ใจ
- อยู่กับงานวุ่น โดยใจไม่วุ่น
- อยู่กับการรีบ ด้วยใจสบาย
- อยู่กับความสมหวัง และความผิดหวังได้ โดยใจไม่ทุกข์อีกต่อไป
- อยู่กับโลกได้ ด้วยใจเป็นธรรม...กายส่วนกาย ใจส่วนใจ แต่อาศัยกันอยู่ เท่านั้นเอง
- อยู่กับหน้าที่ โดย...ไม่ยึดหน้าที่ เพียงแต่จะทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด เท่าที่ตนจะทำได้ ในขณะที่ปัจจุบันนั้นเท่านั้นเอง ที่ทำไม่ได้...ก็ปล่อยไป

จิตใจนั้น พร้อมที่จะทำหรือหยุดได้ โดยไม่ทุกข์ใจ หมายถึง (มีเมตตาและอุเบกขาเสมอกัน) ทำก็ได้ หยุดก็ได้ อย่างไม่ก็ไม่ได้ ไม่ทุกข์ใจ เท่านั้น... อิศระสบายจริงๆ ในจิตตน

จุดเริ่มต้น

แห่งการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ไหน?

ผู้เฝัธรรมทั้งเพศบรรพชิต และฆราวาส ส่วนมากมีศรัทธาในการตั้งใจปฏิบัติธรรมกันอยู่ไม่น้อย และต่างก็มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมกันมากมาย แต่หลักแห่งการปฏิบัติจริงๆ นั้น ยังไม่มี...ยังจับไม่ได้... ยังไม่เข้าใจ ยังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นทำกันตรงไหน? อย่างไร? จึงพยายามที่จะแสวงหาครูบาอาจารย์ แสวงหาสำนักปฏิบัติธรรม แสวงหาความรู้จากตำราบ้าง แสวงหาในคัมภีร์พระไตรปิฎกบ้าง ด้วยเข้าใจว่า พระธรรมแท้ๆ อยู่ ณ ที่นี้.... ในนั้น

ขออธิบายว่านั่นเป็นธรรมภายนอก เป็นหลักเพื่อให้รู้ให้เข้าใจ ดังเช่น การรู้และเข้าใจในแผนที่ เท่านั้น (ยังมีใช้ของจริง) หากท่านยังมิได้ลงมือเดินทางด้วยตัวเองจริงๆ แล้ว... แผนที่หรือความรู้นั้นก็... ไม่สามารถ จะนำท่านไปถึงจุดหมายปลายทางที่แท้จริงได้ ดังนั้น ธรรมแท้ๆ จะต้องเกิดขึ้นที่ตัวเรา! อันเป็นธรรมภายในต่างหาก หมายถึง *จะต้องเริ่มต้นเดินทางด้วยตัวเองจริงๆ อีกที* คือ *ต้องกระทำที่ตนเองอีกที* นั้นเอง



แล้วเราจะเริ่มต้นที่ จุดไหนล่ะ! จะทำอะไรล่ะ? นี่คือ... **ปัญหาที่แท้จริงของนักปฏิบัติธรรมทุกท่านที่กำลังเป็นอยู่** เพราะเขาไม่รู้จะเริ่มต้น อย่างไร? ควรจะอย่างไร? หากจุดเริ่มต้นในการปฏิบัติไม่เจอ ปฏิบัติแล้วเหมือนเป็นสิ่งยากยิ่ง จนเกินความสามารถของคนที่ทำได้ เพราะทำเท่าใด ก็ไม่ได้ผลสักที นั่นเป็นเพราะยังไม่เข้าใจ **หลักแห่งการปฏิบัติที่แท้จริง** นั่นเอง จึงวนอยู่นั้น หาทางเดินไม่เจอ

หลักแท้ๆ ของการปฏิบัติธรรม มีจุดเริ่มต้นอยู่ที่ปัจจุบัน ทุกขณะของปัจจุบันที่รู้สึกตัว คือ **จุดเริ่มต้น** ทั้งสิ้น ยกตัวอย่างเช่น ขณะนี้ เรากำลังอ่านหนังสืออยู่ รู้และเข้าใจ ก็คือ จุดเริ่มต้นแห่งความเข้าใจ

เมื่อรู้และเข้าใจแล้ว เราจะต้องมีความตั้งใจด้วย คือ **ตั้งใจที่จะปฏิบัติจริงๆ** ก็ต้องมีปัจจุบัน **แห่งการปฏิบัติอีก** (หมายถึงการกระทำ) ขอให้ เข้าใจว่า **ธรรมแท้ๆ** จะต้องมี **สติ** รู้อยู่ **ภายใน** **กาย** **ภายในใจตน** เท่านั้น จึงจะใช้ และ “รู้” นั้นจะต้องเป็น “**รู้** **ของปัจจุบัน**” ด้วย เช่น

ตื่นเช้าขึ้นมา พอ “**รู้สึกตัว**” ก็ให้เรา มี “**สติ**” คือมีความ **รู้สึกตัว** **ย้ายความรู้สึก** ไปอีกที่ ด้วยการ “**รู้การกระทำ**” ที่เกิดขึ้น “**ภายในกาย** **ภายในใจตน**” หรือการตามดูกาย ดูใจของตน (สนใจการเคลื่อนไหวของกาย) ว่า “**ปัจจุบัน**” นั้น “**กายเกิดอะไรขึ้น? มันเป็นอย่างไร?**” สุข หรือ ทุกข์ **มันทำอะไร?** ก็ให้ตามดูตามรู้ **อาการอันเป็นการกระทำที่เคลื่อนไหวของมันไปเรื่อยๆ** เมื่อทำแล้วภายในจิตใจเกิดอาการอย่างไร? ยินดียินร้าย

ก็ให้รู้ **ทันปัจจุบันของอารมณ์** ที่เกิดขึ้น ในใจตนด้วย (ดู “**ใจ**” และ “**อารมณ์ของใจ**” ที่เกิดขึ้นด้วย “**สติ**” จึงจะเป็นผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็น หรือ “**พุทธโธ**” ก็คือตัวนี้แหละ)

พยายาม **จับปัจจุบันทั้งกายและใจให้ทันจริงๆ** คอยสังเกตดูว่า เหตุเกิดนั้นเกิดจากไหน? จากกาย-สู่-ใจ หรือ จากใจ-สู่-กาย มันสัมผัสสัมพันธ์ กันอย่างไร? **ทำไมมันจึงเป็นเช่นนี้?** ก็ให้พยายาม **เฝ้าดู-เฝ้ารู้-เฝ้าเห็น** และ **ค้นคิดพิจารณา** หาสาเหตุ อันเป็นจุดเริ่มต้น คือ **เหตุที่แท้จริงของมันให้ได้** (เพราะธรรมะเป็นเรื่อง **โอปะนะยิโก** คือการรู้ตน เห็นตน ทำตน)

การเฝ้า รู้กาย รู้ใจ ภายในของตนอยู่เสมอในทุกอิริยาบถ... **ทุกการกระทำ** พุด คิด ในขณะปัจจุบันที่ตนรู้ตนอยู่เสมอ นั่นแหละ คือ **การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง**

หากรู้ **ภายนอกกาย** นอกใจของตน แล้วยังมีใช้ธรรมแท้ๆ นั้นเป็น **ธรรมภายนอก** อันเป็น **ธรรมสมมติอยู่** (ธรรมแท้ๆ จะต้องอยู่ภายในเท่านั้น คือ **ภายในใจของใครของมัน**)

หากรู้...**ธรรมภายใน** อันเป็น “**เหตุแท้ๆ**” ได้หมดได้จริงเมื่อไหร่ ก็สามารถใช้...**ธรรมภายนอก** อันเป็น...“**ผล**” ได้ด้วย (เพราะธรรมภายใน เป็นเหตุ เป็นตัวจริง ส่วนธรรมภายนอกนั้นเปรียบเสมือน “เงา”)

การวิ่งไล่จับเงา อันเป็นธรรมภายนอก แม้จะวิ่งไล่จับสักเท่าไหร่ ก็ “**ไม่สามารถ**” จะจับได้อย่างแน่นอน หากจิต...ไม่รู้เท่าทัน เกิด “**หลงยึด**” ก็จะเป็น “**อุปาทาน**” ได้อีกเช่นกัน

ดังนั้น...หากจับ**ธรรมภายใน**อันเป็น**ตัวจริง**ได้แล้ว เงามันเป็น
ธรรมภายนอก ก็จะเป็น **“รู้เอง”** เพราะ **“มันเป็นผลสะท้อนจาก
ธรรมภายในที่เกิดขึ้นแล้ว”** นั่นเอง

ธรรมภายนอกก็เกิดจาก... **ธรรมภายใน** นี้แหละ ที่ **“เป็น
เหตุ”** (เมื่อ**รู้ธรรมภายใน**ใจตนได้แล้ว ก็จะเป็น **“รู้ธรรมภายนอกได้
หมด”** เช่นกัน ที่เรียกว่า **“โลกะวิทู”** นั่นแหละ

“คนรู้...มีมาก...เขาไม่รู้...มีน้อย”



การปฏิบัติธรรมนั้น... ต้องใช้เวลา นานสักเท่าใด... จึงจะได้ผล

คนส่วนมากมักจะถามว่า... การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องใช้
เวลาในการนั่งหลับตาภาวนา นานสักเท่าไร? โดยเข้าใจเอาเอง
ว่า... การนั่งหลับตาได้นานๆ คือ ผลของการปฏิบัติแต่ความจริง
หาใช่ไม่

การปฏิบัติธรรมนั้น... เป็นเรื่องของ**จิตใจ** มิใช่**กาลเวลา** จะ
นั่งนานหรือไม่นาน นั้นมิใช่...ผลที่จะนำมาเป็นเครื่องตัดสินได้
สำคัญอยู่ที่ว่า... ในการนั่งแต่ละครั้งนั้น **จิตสงบไหม? จิตตั้ง
มั่นอยู่กับปัจจุบันได้จริงไหม?** ต่างหาก

บุคคลใด...แม้จะนั่งได้นิดเดียว หรือนั่งได้นานก็ตาม แต่
จิตสงบได้ตลอดสายนั้น...ดีมาก

บุคคลใด...นั่งได้นานๆ แต่**จิตสงบบ้าง...ไม่สงบบ้าง...**
นั่นดีพอใช้

บุคคลใด...นั่งได้นานๆ แต่**จิตไม่สงบเลย...นั้นยังใช้ไม่ได้
เลย**



และมักจะมี...คำถามต่อมาอีกว่าการปฏิบัติธรรมนั้นจะ
ต้องใช้เวลานานกี่ปี...จึงจะได้ผล จึงจะสำเร็จ

การปฏิบัติธรรมนั้น...ไม่เกี่ยวกับกาลเวลา (เป็นอกาลิโก...
เหนือกาลเวลา) ไม่มีกำหนดระยะเวลาเหมือนการเรียนของ
โรงเรียนในทางโลก ซึ่งจะต้องมี...กำหนดเวลา ว่าเรียนกี่ปีจบ

ขออธิบายว่า...จุดหมายปลายทาง คือระยะทางเดินนั้นยาว
เท่ากัน หมดทุกคน หมายถึง...ให้จิตนั้นออกจาก...ความโลภ-
ความโกรธ-ความหลง ให้ได้ ให้หมดสิ้น ใคร? พยายามละ ความ
โลภ-ความโกรธ-ความหลง ได้มากกว่า ได้บ่อยกว่า ก็อิสระก่อน

ใคร ขยันเดิน... ก็ ถึงก่อน

ใคร เดินบ้าง หยุดบ้าง... ก็ ถึงช้า

ใคร ไม่เดิน... ก็ ไม่ถึง

ทุกอย่างอยู่ที่...การกระทำของตนเอง คือ...ของใครของ
มัน...เท่านั้นเอง ที่จะเป็นเครื่องตัดสินกาลเวลาว่า ใคร...จะถึง
จุดหมายปลายทางก่อนกัน

ซึ่งใครก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ชัด เท่ากับตนเองเป็นผู้รู้
ตนเอง... เห็นตนเอง ที่เรียกว่าปัจเจกจัดตั้ง (คือบุคคลพึงรู้ได้ด้วย
ตนเอง เฉพาะตนเท่านั้น)

ผู้ที่จะตัดสินได้อย่างแท้จริง คือ ธรรมที่ตนรู้ตน ว่า หมด
หรือไม่หมด ย่อมจริงและชัดที่สุด นี่คือ สัจธรรม

สิทธิ์ใคร ก็สิทธิ์มัน รีบเร่งกัน... ให้ไวๆ

ใครๆ มีสิทธิ์ได้ ขอเพียงให้ ดู-ดี-ดี

ใครเพียร ย่อมถึงก่อน ใครผัดผ่อน ย่อมโศก

เพราะว่า...ชีวิตนี้... มีรู้ที่...ตายเมื่อไร

การอยู่กับ...ตถ-ยศ-เกียรติ-สรรเสริญได้
นั้นเป็นเรื่องธรรมดา

การอยู่กับ...ความสิ้นตถ-ยศ-สิ้นเกียรติ-
สิ้นสรรเสริญ อีกทั้งมีคำตำหนิ-นินทา ได้อย่างปกติ...
นั้นคือธรรม



จงเข้าใจ ให้ถูกต้อง

หลักของการปฏิบัติธรรมนั้น ให้**ทำสติ** มิใช่ **ทำสมาธิ** เพราะ **สมาธิ** คือ **ผลที่เกิดจากการทำสติแล้วต่างหาก** **ตัวสติ** นั้นแหละ คือ **มรรค** หรือ**เหตุที่ควรทำ**

เมื่อ**ไม่ทำเหตุแล้ว จะให้เกิดผลได้อย่างไร** เพราะ (สมาธิ คือ **ผล** เป็นปัจเจกที่ตั้งที่รู้ได้ เฉพาะตน) ผู้ที่ไม่เคยสัมผัส ยากนัก... ที่จะเข้าใจได้

มันเป็นการเรียนข้ามชั้น จึงทำให้เกิดความ **วก-วน** **ลังเล-สงสัย** จนเข้าใจผิด คิดว่า**สมาธิ** เป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก ทำแล้ว **ไม่ได้ผลสักที**

นั่นเป็นเพราะ**หาทางเดิน** หรือ **วิธีทำ** หรือ **มรรคยังไม่ถูก** นั่นเอง (ทางที่จะเดินยัง**ไม่มี-ไม่รู้** แล้วจะให้ถึงจุดหมายได้อย่างไร? จริงไหม?)

ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องด้วยว่า**จงทำสติ** คือ **มีความรู้สึกตัว** **สัมปชัญญะ** คือ **รู้ตัวทั่วพร้อม อยู่ภายในกาย ในใจตน** ตั้งแต่ **หัวถึงเท้า** หรือ**รู้กาย** **รู้ใจตน** ก็ได้

และสติ ก็ไม่จำกัดสถานที่ตายตัวว่าจะต้องรู้อยู่แต่เฉพาะจุดใดจุดหนึ่งของร่างกายเท่านั้น **“สติตัวแท้ๆ”** จะต้องเป็นสติตัว **“รู้ตื่น”** คือมันจะวิ่งได้รอบตัว **ปัจจุบันเกิดตรงไหน สติรู้ตรงนั้นทันที** หากเป็นตัว **สติที่สมบูรณ์** คือตัว **มหาสติ** จะเป็นเช่นนี้

มหาสติ จะเกิดขึ้นได้ เฉพาะผู้ที่เจริญสติ อยู่กับปัจจุบัน ได้ตลอดสายจริงๆ จนชำนาญแล้ว เท่านั้น และสติที่เป็นปัจจุบันจริงๆ นั้น ก็เกิด **เร็วมาก!** จะต้องเป็น**สติอัตโนมัติ** อันเป็นธรรมชาติของธาตุรู้จริงเท่านั้น **ที่จะจับได้** ซึ่งผู้ทำถึงจุดของมันย่อมจะ**รู้เอง**

มหาสติ เป็น**ผลของสติ** มันมีอยู่ในนั้นพร้อม คืออยู่ใน**ตัว** **สตินั้นแหละ**

มรรคแท้ๆ หรือ**ทางพันทุกข์** คือ **ตัวสติ** ตัวเดียวเท่านั้น (เพราะ **สติคือแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม**)

สรุปง่าย ๆ คือ ...

สติ จับรู้อยู่กับ **ปัจจุบัน...** ผลเป็น**สมาธิ**

สมาธิ ที่มีสติจับทัน**ปัจจุบันอีก...** ผลเป็น **มหาสติ**

มหาสติ รู้ทันใน**พระไตรลักษณ์...** ผลเป็น **ปัญญา**

ปัญญา... มี**สติรู้อยู่ในนั้น** ผลเป็น **วิสุทธิ** หรือ **วิมุตติ**



ไม่ต้องสงสัย ให้ทำสติอยู่กับปัจจุบันตัวเดียว เท่านั้น ทาง และผลจะมีอยู่ในนั้นทั้งหมด!

ผู้ฝึกใหม่ๆ ยังไม่มีความชำนาญ ควรใช้วิธีฝึกสตินิ่ง หรือ สติรู้อยู่ในอิริยาบถเดียวก่อน คือกำหนดจับอยู่ ณ จุดๆ เดียว จน ชัดเจนและชำนาญ เพื่อให้รู้จักหน้าตาของสติตัวจริงเสียก่อน ว่า...มันเป็นอย่างไร (สตินั้นเป็นอย่างไร จับให้เป็นที่ก่อน) เช่น การนั่งกำหนดลมหายใจ เป็นต้น ก็ให้มีสติ รู้อยู่กับลมเข้าออก (เข้า-รู้ ออก-รู้) สำคัญต้องจับลมได้ชัด ทันปัจจุบันจริงๆ (รู้ อากาศเคลื่อนไหวของลมเสมอ)

การกำหนดชื่อ พุทโร หรืออะไรก็ตามนั้น เป็นเพียงอุบาย เท่านั้น จะใช้ก็ได้ ไม่ใช้ก็ได้ ชื่ออะไรก็ได้ ไม่เป็นปัญหาในการ ปฏิบัติ สำคัญตรง “ตัวรู้” เท่านั้น ต้องชัดทันปัจจุบันจริงๆ จึง จะใช้ มีสติจับไปเรื่อยๆ เท่านั้นแหละ พอสติเต็มรอบ สมาธิก็ จะเกิดเป็นผลขึ้นมาเอง หากยังไม่เต็มรอบ มันก็ยังไม่เกิด

สมาธิ นั้นเป็นอย่างไร สมาธิ คือ อากาศเบากาย เบาใจ เย็น สบาย จิตเจียบสงบ ตั้งมั่น ไม่ส่งออก อดิตหรืออนาคต...รู้อยู่ เฉพาะตน (บุคคลใด ทำถึง ย่อมรู้เองว่า มันเป็นอย่างไ)

จะจับเสียง (ทางหู) ให้เกิดเป็นสมาธิก็ได้ คือ ให้จับฟัง เสียงในแต่ละเสียงที่เกิดขึ้น ในขณะที่ปัจจุบัน เท่านั้น พอได้ยิน ว่าเสียงอะไร ก็กำหนดรู้ตามเสียงนั้น แล “รู้” ก็พอ แล้วปล่อย ไป) กำหนดไปเรื่อยๆ เช่นนี้แหละ คอยจับแต่เสียงที่กำลังเกิดขึ้น (พอรู้ ก็กำหนดรู้แล้วปล่อยไป) ยังไม่ต้องพิจารณาอะไรชัด

เสียงไหนก็จับรู้เสียงนั้น แม้จะมีหลายเสียงเกิดขึ้น พร้อมกัน ก็ จับเสียง “ที่ชัดที่สุด” เท่านั้นแหละ ที่จับไม่ได้-ไม่ทัน ก็ปล่อย ผ่านไป คอยจับแต่เสียงที่กำลังจะเกิดขึ้น “ในขณะนี้” เท่านั้น (พอ จับทันปัจจุบันตลอดสาย สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเอง เช่นกัน เพราะ มันเป็นอารมณ์ปัจจุบันแล้ว นั่นเอง)

เดินจงกรม ก็เช่นกัน จับรู้ ตรงเท้ากระทบก็ได้ ตรงเท้า เคลื่อนไหว ก็ได้ จับอยู่แต่ที่เท้าตลอดเวลา มัน (กำลัง) เคลื่อนไหว อย่างไม่รู้ ให้รู้ ให้รู้เท้าเท่านั้น จนสติรู้เต็มรอบอยู่กับปัจจุบันที่เกิด สมาธิก็เกิดขึ้นที่ใจเอง แล้วขยายออกมาที่กายด้วย ในที่สุด

อิริยาบถยืน ก็เช่นกัน รู้สึกตัวว่า กำลังยืนอยู่... น้อม ความรู้สึกเข้ามาจับดูที่กายตนจนเห็นรูปปั้นของตนชัดถึงใจจริงๆ ก็กำหนดตาม “รู้” นั้น ปรคองตัวรู้นั้นไปเรื่อยๆ ให้นานๆ ทำใจ ให้สบาย พอจิตสงบ...ใจตั้งมั่นได้ เมื่อไหร่ สมาธิก็จะเกิดขึ้น เมื่อนั้นทันที (เมื่อทำถึงจุดของมันจริงๆ นั่นแหละ)

นี่คือ การกำหนดสติในอิริยาบถเดียวหรืออิริยาบถนิ่ง (สติ นิ่ง) ผู้ฝึกใหม่ๆ ควรจะจับสติอย่างใดอย่างหนึ่ง... ทำใดท่าหนึ่ง ให้ ชัดได้จริงๆ เสียก่อน หากจับได้ชัดจริงๆ จนเกิดความชำนาญแล้ว จึงปล่อยมันไปรอบตัว (รู้ตรงไหน? ก็จับตรงนั้นทันที กำหนดรู้ แล้วก็ปล่อยไป) มันจะวิ่งไปที่หู-ตา-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ วนเวียนอยู่ ภายในกาย... ในใจ นี้แหละ ไม่มีจุดตายตัว

สมาธิดีนั้น จะต้องเป็นตัวมหาสติ เท่านั้นที่จะทำได้ ที่จะจับ มันได้... ไล่มันทัน เพราะ...มันเป็นสติ อัตโนมัตตามธรรมชาติ



ของธาตุรู้แล้วจริงๆ (หากจับเป็นจะสนุกมาก) มันมีใช้เรื่องยากเกินกว่าที่จะทำได้ หากผู้ใดเพียรจริง-ทำจริงก็จะ...พบจริง “ธรรมะเป็นเรื่องจริง แต่ต้องไปทำเอง” ธรรมใดก็ไม่ได้ผล เมื่อตนไม่นำไปทำตอนที่ทำแล้วไม่เห็นผล เพราะยังไม่เข้าใจ ยังมีได้ทำจริง หรือทำเหตุยังไม่พร้อม ผล...จึงไม่เกิด

(เหตุมี... ผลถึงมี...เหตุไม่มี... ผลก็ไม่มี เท่านั้นเอง (มิใช่ยาก และ ก็มีใช้ง่าย... อยู่ที่ ทำ เท่านั้นเอง “ใครทำ-ใครก็รู้ ใครไม่ทำ-ก็ไม่รู้” อย่าพูดว่า... มันยากเกินกว่าที่เราจะทำได้ นั้นมันขาดความอดทน (ขันติ) และความเพียร ต่างหาก ความเพียรอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น)

แปลกแต่จริง

ทางโลก ผู้ใดยืนอยู่ตรงจุดกึ่งกลาง ก็จะกลายเป็นบ้า
ให้ดูกระดูกสันหลังถูกอย่างจัง

ทางธรรม จิตใดยืนอยู่ตรงกลาง จิตนั้นจะไม่ถูกดูถูก
กระดูกสันหลัง มันรอดได้ เพราะจิตยืนอยู่
ตรงกลางเท่านั้น แปลกไหม

ทางโลก เครื่องจักรต่างๆ เมื่อใช้เกียร์ว่าง มันจะหยุด
ทำงานทันที

ทางธรรม ขณะใดที่ใช้จิตว่างทำงาน งานนั้นจะมี
ประสิทธิภาพอย่างยิ่ง

ปฏิบัติธรรม เพื่ออะไร

จุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรมนั้น เพียงเพื่อฝึกจิตให้รู้เท่าทันสภาพ ความจริงแท้... ของอุปาทาน ในความหลงยึดถือรูปร่างกาย และสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ อันเป็นธาตุ ๔ ว่าเป็นตัวเรา-ของเราออกให้หมดสิ้น เท่านั้นเอง

มิใช่เพื่อ... ความมี ความเป็นใดๆ ทั้งสิ้น (ผลคือเพื่อความไม่ทุกข์ทางใจอีกต่อไป เท่านั้นเอง เพราะการมีตัวเรา ของเรา เกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ ทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที เช่น สิ่งของผู้อื่นหาย... ใจเราเฉยๆ แต่พอของเราหาย... ใจเราจะเกิดทุกข์ขึ้นทันทีจริงไหม? เพราะมีของเรา เกิดขึ้น นั่นเอง)

ข้าพเจ้าได้ยินผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านพูดถึง จุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรมว่า...เพื่อความ เป็นพระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันตา

จิตข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่า... ใครหนอ? ที่จะมาเป็นผู้ตัดสิน แต่งตั้ง ตำแหน่งนั้นให้ได้ มิใช่เหมือนการแต่งตั้ง... ผู้ว่า... นายอำเภอ... ยคนั้น-ยคนี่ ซึ่งตำแหน่งเหล่านั้น จะต้องเป็นผู้แต่งตั้งให้ แล้วตำแหน่งความเป็น พระโสดา-สกิทาคา-อานาคา และอรหันตลละ ใครจะเป็นผู้ตัดสินเป็นผู้แต่งตั้งให้ได้ และเอาอะไรมาเป็นเครื่องวัดลละ เพราะ... ความมี ความเป็น ยังมีใช้ จุดหมายแห่งธรรม

ธรรมแท้ๆ เป็นไปเพื่อ... ออกจากอุปาทาน ของความมีความเป็นให้หมดสิ้นต่างหาก ชื่อเหล่านั้น จึงเป็นเพียงชื่ออาการของจิต ในแต่ละขณะ ที่รู้เห็นตัวเอง ว่าจิตเบาบางจากความโลภ-ความโกรธ-ความหลง ได้มากน้อยแค่ไหน? มันเป็นเพียงชื่ออาการของจิต ที่มีความทุกข์น้อยลงๆ จนกระทั่ง ไม่ทุกข์เลยต่างหาก

คำว่า อรหันต์ จากบทสวดมนต์แปลว่า ผู้ห่างไกลจากกิเลส (มิได้แปลว่า ความเป็นอะไรทั้งสิ้น และคำว่ากิเลส ก็แปลว่า เหตุแห่งทุกข์)

สรุปแล้ว... คำว่าอรหันต์ คือ ผู้ห่างไกลจากเหตุแห่งทุกข์ เมื่อ เหตุทุกข์ไม่มี ผลทุกข์ย่อมไม่มี (หมายถึงใจ)

ดังนั้น... จุดหมายแท้ของการปฏิบัติธรรม เพื่อออกจากทุกข์ใจให้หมดสิ้นเท่านั้น ส่วนทุกข์ทางกาย เป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร...อันไม่เที่ยง นั่นเอง

ทำไม?

วิธีปฏิบัติธรรมจึงมีมากมาย

ทำไม? การปฏิบัติธรรมหรือวิธีปฏิบัติธรรม... จึงมีมากมายหลายอย่าง แตกต่างกันไป แล้วจะดูจะเลือกได้อย่างไร? ว่าควรปฏิบัติแบบไหน? วิธีไหน?

ขออธิบายว่า...วิธีการปฏิบัตินั้นเปรียบเสมือนกับ ทางที่ใช้ในการเดิน เท่านั้น

ในทางโลก การเดินทางนั้น มีวิธีเดินได้หลายอย่าง เช่น ทางเรือ ทางรถยนต์ รถไฟ เครื่องบิน หรือเดินด้วยเท้า เป็นต้น ซึ่งใครจะสะดวก สบาย หนัดที่จะเดินทางแบบไหน? ก็มีสิทธิ์เลือกเอาเองได้ตามใจชอบ! ในทางธรรมก็เช่นกัน ทุกคนมีสิทธิ์เลือกทางเดินของตนได้อย่างอิสระเสรี ตามหนัด-ตามจริตนิสัย-ตามความพอดีของแต่ละบุคคล ซึ่งตนจะรู้ จะรับ ได้ด้วยตนเอง คือ ปัจจัตตัง ที่รู้ว่า ตนพอดีแค่ไหน เท่านั้น

เพราะความพอดีของแต่ละบุคคลนั้น ไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน... แนวการปฏิบัติ จึงต้องแตกต่างกันไปบ้างเป็นธรรมดา! (ดังนั้น ความแตกต่าง ของวิธีการปฏิบัติ จึงมิใช่ความผิด



หรือถูก สูง หรือต่ำ ดี หรือไม่ดี เก่ง หรือไม่เก่ง แกร่ง หรือไม่แกร่ง เครื่อง หรือไม่เครื่อง แต่ธรรมแท้ๆ คือ ความปกติ พอดี ของใจ ธรรมแท้ๆ เป็นสิ่งที่อยู่เหนือความถูก ผิด ดี ชั่ว ตัว ตน ธรรมแท้ๆ คือ ความเป็นกลางๆ เท่านั้น ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง จะได้ไม่หลงยึดถือหรือผลักดัน วิธีในการปฏิบัติ...อยู่อีกต่อไป!

อาจจะเปรียบเทียบได้ดังเช่น... การชอบรสของอาหาร ทุกคนย่อมมีธรรมชาติ ในรสชอบไม่เหมือนกันบางคนชอบรสเค็ม... บางคนชอบรสหวาน... บางคนชอบรสเปรี้ยว... บางคนชอบรสเผ็ด... บางคนชอบรสจืดๆ แตกต่างกันไป ฉะนั้นใครก็ฉันทันนั้น

การชอบรส... เป็นความพอดี เป็น...ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ที่มีสิทธิ์จะเลือกได้ ไม่ผิดอะไร ใคร? ชอบรสไหน? หนัดอย่างไร? ก็เลือกเอาตามสบาย ไม่มีการห้าม หรือบังคับ ที่จะเป็นกฎตายตัวได้

(สำคัญแต่เพียงว่า... ชอบแล้วทานจริงหรือไม่? แค่นั้น? อย่างไร? ใครทานจริงก็อิมจริง ใครไม่ทานก็ไม่อิม อยู่ที่...การทานอีกที หมายถึง... การกระทำ นั่นเอง คือ รู้แล้วทำจริงแค่นั้น?)

ธรรมะจะเน้นลงตรงการกระทำ คือ ต้องกระทำที่ตนเองอีกทีด้วย จึงจะรู้ผล

เมื่อข้าพเจ้า มั่นใจ ในปัจเจกที่ตั้งที่ชัดกับตนเองจริงๆ แล้ว จึงขอยืนยัน และเปิดเผยความจริงของการปฏิบัติ เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้ใฝ่ใจในธรรมทุกๆ ท่าน ว่าทางนั้นมีอยู่ โอกาสก็มีอยู่ สำหรับทุกๆ คน

แม้ผู้ที่มีภาระหน้าที่ ที่จะต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวก็ดี ผู้ที่มีภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบต่อหน้าที่การทำงานต่างๆ ก็ดี อันจะหาเวลาปลีกไปตามวัด หรือไปตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ไม่ค่อยได้ ก็อย่าได้คิด น้อยอก-น้อยใจ-เสียอก-เสียใจ หรือคิดท้อแท้ใจ...จนหมดกำลังใจ ว่าเรานี้ช่างเป็น...ผู้มีบุญน้อย... มีเวลาน้อย ช่างมีเวรมีกรรมมากเสียจริงๆ คนอื่นเขาไปกันได้ เรากลับไปไม่ได้ชาตินี้คงไม่มีโอกาสไปได้ เช่นคนอื่นเขา เป็นต้น

นั่นคือ... การเข้าใจผิด! อันจะเป็นการปิดทาง หรือ ปิดโอกาสของตัวเอง ไปโดยไม่รู้ตัว นำเสียดายจริงๆ... หากจะคิดเช่นนั้น (ขออธิบายว่า... ธรรมแห่งความหลุดพ้น มิได้อาศัยที่ภายนอก มิได้อาศัยที่นั่น ที่นี้ หรืออยู่ที่... ผู้นั้น-ผู้นี้)

แต่ธรรมแท้แห่งความหลุดพ้นนั้น อยู่ที่ภายในกาย... ในใจของ ทุกคน ที่ตนเองเห็นตนเองจริงๆ ว่า ขณะนี้ จิตตน มีความโลภ-ความโกรธ-ความหลง มากหรือน้อย หรือไม่มีเลย ในการกระทำในแต่ละขณะๆ แล้ว ผลในแต่ละขณะๆ นั้น เป็นอย่างไร? จะทำอย่างไร? จึงจะละความโลภ-ความโกรธ-ความหลง... ที่มีอยู่ในจิตตน...ที่ตนมี ที่ตนรู้อยู่ ให้ออกไปจาก จิตตนให้หมดสิ้นได้ต่างหาก (ธรรมแท้ๆ ปฏิบัติอย่างนี้) ส่วนข้างนอกนั้นเป็นเพียงส่วนประกอบ เท่านั้นเอง

ขอยืนยันว่าโอกาสนั้นมีอยู่สำหรับทุกคน เพียงแต่เราไม่เข้าใจ... เราไม่รู้วิธีการปฏิบัติ และความเป็นจริงของการปฏิบัติ ธรรมว่าเป็นอย่างไร? ควรทำอย่างไร เท่านั้นเอง วิธีนั้นมีอยู่ หากเราเข้าใจ และพยายามทำตัวเอง...อยู่เสมอ ฝึกฝนตัวเอง



บังคับตัวเองแต่เนิ่นๆ (การปฏิบัติ... คือการบังคับตัวเองให้ได้... ในทุกเรื่องของ จิตโลก-โกรธ-หลง... ที่เรารู้เรานั้นเอง พยายามทำไปเรื่อยๆ พอเหตุปัจจัยพร้อม ทุกอย่างจะเป็นไปเอง โดย... วิธีแห่งธรรมชาติ ซึ่งมันมีอยู่ตลอดเวลา)

ทางมีอยู่เสมอ สำคัญ... ผู้เดิน จะเดินจริงแค่ไหน? หมายถึง จะตามใจ จะเข้าข้างกิเลสตนหรือไม่? เท่านั้นเอง เพราะ... ผู้เขียนโชคคิด ได้พบด้วยตนเองโดยไม่รู้ตัว... ต่อวิธีทำนั้น จึงยินดีเปิดเผยและยืนยันสั่งจรรยาธรรมนั้นว่า... ทุกๆ คนมีโอกาสทำได้ ไม่เลือก... เพศ-วัย-ชาติ-ชั้น-วรรณะ หรือสถานที่ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะ... การปฏิบัติที่แท้จริงนั้น เอาการตน เป็นสถานที่ทำ เอาใจตน เป็นผู้ทำ เท่านั้น ขอให้เข้าใจจริงและทำจริงๆ เท่านั้น... ก็ จะเห็นผลจริง เพราะผลนั้น รู้ได้ด้วยตนเองทางภาษาธรรม เรียกว่า **ปัจฉัตตัง** (ขอให้รู้แล้วทำจริง เท่านั้น จึงจะเห็นผลจริง หากรู้แล้วยังไม่ยอมทำจริง ก็เท่ากับ **ยัง**ไม่รู้ แม้จะรู้มากแค่ไหนก็ตาม หากยังไม่ทำก็เท่ากับยังไม่รู้แล้วผลนั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร? จริงไหม? (เพราะรู้แท้ เป็นเรื่องรู้จากภายในใจเท่านั้น)

สำหรับผู้ที่มีโอกาส... **บวชก็ดี ผู้ที่มีโอกาสหรือมีเวลาปลีกไปตามวัด-ตามถ้ำ-ตามป่า-ตามเขา** ก็ดี นับว่า... เป็นโอกาสอันดีของท่านแล้ว... **ขออนุโมทนา**

แต่หากท่าน... ไม่เข้าใจจุดหมาย และหลักอันแท้จริงของการปฏิบัติธรรมและมีได้ตั้งใจที่จะปฏิบัติจริงแล้ว... โอกาสเช่นนั้น... ก็ทำให้เกิดประโยชน์อันใดกับท่านไม่ (เพราะธรรมแท้

มิใช่เป็นเรื่องของสถานที่แต่เป็นเรื่องของ... **จิตใจ** ที่อยู่ภายในใจตน... ต่างหาก)

ดังนั้น... ท่านจะต้องเข้าใจถึงจุดหมายของการปฏิบัติด้วยว่า... ปฏิบัติเพื่ออะไร? **ควรปฏิบัติอย่างไร?** และผลของการปฏิบัติธรรมนั้น... ให้สังเกตได้ง่ายๆ ว่า **ขณะนี้** เรามีความทุกข์ทางใจมากขึ้นกว่าเดิม หรือทุกข์น้อยกว่าเดิม ก็ให้นำมาเทียบกับอดีตของตนดู

สมมติว่า **อดีต** เราเป็นคนโกรธง่าย และทนต่อการถูกเบียดเบียน ไม่ค่อยได้ จิตจะเป็นทุกข์อยู่เสมอ ขณะนี้ เมื่อเรา มาปฏิบัติธรรมแล้ว **ความโกรธ** ค่อยเบาบางไปหรือไม่ และเราสามารถทนต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้หรือไม่? เช่น หากถูกเบียดเบียน **จิตยอมได้ไหม?** จิตเกิดความอาฆาตพยาบาทไหม? **จิตอภัยได้หรือไม่?** ต่อความผิดพลาดของผู้อื่นที่ทำกับตน!

จิตมีความ **ยึดถือ** ในความมี ตัวเราของเรา มากน้อยเพียงใด ถ้ามีน้อย ทุกข์ก็น้อย ถ้ามีมาก ทุกข์ก็มากก็นาน ให้สังเกตดูง่ายๆ ว่า ทุกข์มาก หรือ น้อย (หากปฏิบัติถูกหลักวิธี **ทุกข์จะน้อยลงๆ... จนกระทั่ง “ไม่ทุกข์เลยในจิต”** ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม จิตก็ยังปกติอยู่... เห็นอยู่ แต่ **“ไม่ทุกข์ใจ”** ต่อสิ่งนั้นเท่านั้นเอง ขอให้รู้ไว้ว่าการปฏิบัติธรรมนั้น... **จุดหมายแท้... เพื่อความไม่ทุกข์ใจอีกต่อไป** เท่านั้นเอง ในที่สุดไม่มีอะไร





สุข ทุกข์ หรือไม่ทุกข์ เป็นผลทางใจ
เกิดจาก... “เจตนา” เป็นสำคัญ คือ
(เจตนาดี...สุขใจ เจตนาไม่ดี...ทุกข์ใจ
เจตนาบริสุทธิ์...จะไม่ทุกข์ใจเลย)
ดี-ก็-ไม่จริง ชั่ว-ก็-ไม่จริง
จริง คือ... “ไม่ดี-ไม่ชั่ว”

อย่า เข้าใจผิด

คนส่วนมากมักจะเข้าใจว่า...การปฏิบัติธรรม นั้นจะต้อง
ไปทำ...ที่วัด ที่สำนักต่างๆ จะต้อง**ทิ้งบ้าน ทิ้งหน้าที่การงานให้
หมดก่อน** หรือต้อง...**บวช**เสียก่อน ถึงจะทำได้ โดยเข้าใจหรือ
อ้างว่า...เรายังมี**ภาระรับผิดชอบ**มาก ยังไปไม่ได้ **ติดนั้น ติดนี้**
ต่างๆ นานา สุดแท้แต่**เหตุผล-ภาระ** ของใครของมัน

ในบางบุคคล...**เกิดข้อเท็จจริง** จนกระทั่ง...คิดว่าเรานี้เป็น...
คนบุญน้อย...วาสนาน้อย...บารมีน้อย...จึงไม่มีโอกาสเหมือน
ผู้อื่นเขา เพราะ**ผู้อื่นนั้นโชคดีมีโอกาสมากกว่าเรา**ที่ไปได้ เรา
หมดโอกาสในชาตินี้ (คิดปิดทางตัวเองเสียก่อน)

แท้จริงนั้น...**โอกาสย่อมมีอยู่ตลอดเวลา...สำหรับทุกคน-**
ทุกเพศ-ทุกวัย-ทุกเวลา-ทุกสถานที่ เพียงแต่ว่า...**เราไม่เข้าใจ**
ความจริงแท้ เท่านั้นเองว่า...**การปฏิบัติธรรมนั้น...ความจริง**
แท้...เราเข้าใจเป็นผู้ทำ ใช้...ร่างกายเราที่เหลือ...เป็น...สถานที่
ในการทำ สำนัก-วัดวาอาราม-ป่า-เขา-การบวช ฯลฯ นั้น เป็นเพียง
ส่วนประกอบช่วยในขณะหนึ่ง...เท่านั้นเอง (เหมือนต้นกล้าที่



เพาะใหม่ ... ย่อมอาศัยที่กำบัง... เพื่อหลบแดด หลบฝน ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น) คือ... การที่เราได้อยู่กับสถานที่ที่สงบเงียบ ก็ดี... การที่เราได้อยู่... ในรูปแบบนักบวชก็ดี ย่อมได้เปรียบกว่า เพราะ... มีเวลาสำหรับตัวเองมากกว่า... เป็นตัวของตัวเองมากกว่า... ภาระน้อยกว่า และการอยู่ใกล้ “กัลยาณมิตร... ผู้มุ่งปฏิบัติธรรมจริงจังนั้น” ย่อมเกิดกำลังใจมากกว่า... มีโอกาสดีกว่า... ได้เปรียบกว่าอย่างนี้เท่านั้น

หากบุคคลใด... มีโอกาสบวช... มีโอกาสอยู่ตามถ้ำ ตามป่า ตามเขา... ที่เงียบสงบ เช่น ชาวป่า... ชาวเขา หรือผู้ที่อยู่ในวัดวาอาราม... อยู่ตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ แต่... ไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติ... มิได้ตั้งใจปฏิบัติ... เพื่อออกจากอุปาทานในความหลงยึดถือ... ว่า... รูปร่างนี้เป็น... “ตัวเราของเรา” แล้วละก็... การมีโอกาสเช่นนั้น ก็หาได้เกิดประโยชน์อันใดแก่ใครไม่

จุดสำคัญ... คือหากบุคคลใด... ไม่มีโอกาสปลีกเร้น... เพราะมีภาระมาก หากเข้าใจความจริงแท้แล้วว่า... การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง... นั้นใช้กายตนเป็นสถานที่ ใช้ใจตนเป็นผู้ทำ เขาก็มีโอกาสที่จะทำได้เหมือนกัน ขอเพียงแต่... ให้มีความอดทนจริง! เพียรจริง ทำจริง อย่าท้อแท้ ท้อถอยอุปสรรคใดๆ ที่จะมาทดสอบตนเท่านั้น ไม่ต้องหนี (ทุกอย่างอยู่ที่รู้... เข้าใจ แล้วทำจริงๆ เท่านั้น... เพราะธรรมใดก็ไร้ผล ถ้าตนนั้นไม่ทำ)

การอยู่กับภาระหน้าที่นั้น (เป็นของสด ของจริง) เราจะต้องพยายาม ช่วยตัวเอง... เตือนตัวเอง... บังคับตัวเอง... มากกว่า

ผู้ไม่มีภาระหน้าที่ แต่ธรรมะคือหน้าที่ หากเราฝึกตัวเองไปพร้อมกันกับภาระหน้าที่ได้... นั้นจึงจะใช่ของจริง ธรรมที่แท้จริงนั้นมิใช่ ให้ทิ้งหน้าที่ แต่ให้ทิ้งความยึดถือในจิตตน... ต่อสิ่งที่ผ่านมาและผ่านไปต่างหาก ให้ทิ้งทุกข์ทางใจ ต่อความยินดี-ยินร้าย ให้หมดสิ้น คือ อยู่กับเหตุการณ์ได้โดยไม่ทุกข์ใจ เท่านั้น ดังนั้นทุกคนจึงมีโอกาสทำได้ หากเข้าใจหลักที่แท้จริงแล้ว

การปลีกได้ เป็นแต่เพียงการเก็บตัวชั่วขณะหนึ่ง เท่านั้นเอง เพราะในที่สุด ทุกคนก็ต้องมาอยู่กับชีวิตจริงของโลก มาอยู่กับปัญหาต่างๆ ของโลกอีก เพราะคนเรานั้นจะอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ ต้องพบเจอผู้คนอยู่ร่ำไป หนีไม่พ้น

การอยู่กับหน้าที่ แม้จะทำยากสักหน่อย ก็ยังดีกว่าไม่ทำเสียเลย เมื่อรู้ความจริงแล้วว่า มีโอกาสทำได้เช่นกัน ก็เพียรพยายามฝึกทำไปเรื่อยๆ เก็บหอมรอมริบไปทีละเล็กทีละน้อย เหมือนน้ำฝน ที่ตกลงมาทีละหยดๆ ก็สามารถเต็มโอ่ง-เต็มไห ได้ฉันใด การปฏิบัติธรรมก็ฉันนั้น ค่อยเป็นค่อยไป มีโอกาสปลีกได้ช่วงใด ก็ปลีกไปเป็นบางครั้งบางคราว ไม่มีโอกาสปลีกก็ ทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ อย่าท้อถอย “อุปสรรค ย่อมเป็น ครูที่ดีของเรา” การเห็นทุกข์มากๆ จะทำให้เราเบื่อหน่ายและปล่อยวางใจในสิ่งต่างๆ ที่หลงยึดได้เร็วขึ้น มากขึ้น ทำให้พบความอิสระทางใจ แต่อาจจะเสียผลประโยชน์ หรือความสุขทางกายภายนอกไปบ้างเท่านั้น (ในทางธรรมนั้น บุคคลใดเห็นทุกข์มาก บุคคลนั้นคือผู้โชคดีในแดนธรรม)



เพราะ**ธรรมแท้ๆ** คือ **อริยสัจ ๔** นั้น ขึ้นต้นด้วย**ตัวทุกข์ก่อน** (บุคคลใดเห็นทุกข์ บุคคลนั้นเห็นธรรม และพระพุทธรองค์ทรงตรัสเอาไว้ว่า **บุคคลใดเห็นธรรม บุคคลนั้นเห็นเรา** ตถาคตเจ้า)

ในทางธรรม (ทางจิตใจ) แล้ว **ทางเส้นนี้** จะขึ้นต้นด้วย **ตัวทุกข์** ก่อน เพื่อจะได้เข้าสู่ **ความพ้นทุกข์** (หากเราไม่รู้ทุกข์ เราจะไม่ทุกข์ จะต้องการออกจากทุกข์ได้อย่างไร?) ทางเส้นนี้อย่าท้อถอย เท่านั้น **ต้องอดทนให้มากๆ** ต่อทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น แม้จะทุกข์มากแค่ไหน ก็พยายามทนให้ได้ด้วย **ขันติ เมตตา อภัย** แล้วใจเราก็จะหมดทุกข์ อภัยให้ได้ ทำใจให้ได้ พยายาม **ชนะจิตที่โลก-โกรธ-หลง** ของตัวเองให้ได้ (จง**ชนะใจตนเอง** เท่านั้น มิใช่**ชนะผู้อื่น...** นี่คือหลักสำคัญ) เพราะชนะใจไหนอื่นสักเหมือนแสน มิเหมือนแม่นชนะจิตอกุศลของตนหนา!

การปฏิบัติธรรมนั้น **จุดหมายที่แท้จริง** เพื่อออกจาก**ตัวเราของเรา** ให้ได้ให้หมดสิ้น

เราทุกข์ เพราะมี**ตัวเรา-ของเรา** เกิดขึ้น**ในจิต** เท่านั้นเอง

เมื่อบุคคลใด...มีความตั้งใจในการปฏิบัติจริง...มีความใฝ่ใจจริง เขาย่อมมีโอกาสทำได้จริง ในที่สุด หากเขารู้และเข้าใจหลักแห่งความเป็นจริงว่า...การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้น **ใช้ร่างกายเป็นสถานที่ ใช้ใจเป็นผู้ทำ** เท่านั้นเอง โดย...พยายามรู้สึกตัว**ในขณะที่ปัจจุบันอยู่เสมอว่า...** กายเราขณะนี้ กำลังทำอะไรอยู่ (กายอยู่ที่ไหน? ใจอยู่ที่ไหน) **ใช้ใจจับ ดูกาย ใช้ใจรู้กาย ใช้ใจ**

เฝ้าสังเกตดูกายในทุกอิริยาบถ **ทุกการกระทำ-พูด-คิด** (จิตยินดี-ยินร้าย ก็ให้รู้ ดูไว้) **ให้รู้เท่าทันปัจจุบันขณะนั้นอยู่เสมอ** ทำไปเรื่อยๆ เช่นนั้นแหละ เราเรียกการทำเช่นนี้ว่า **การฝึกสมาธิสมาธิ หรือสมาธิขั้น หรือ สมาธิในการทำงาน สมาธิเคลื่อนไหว หรือ สมาธิธรรมชาติก็ได้** สุดแต่จะเรียกเอาเอง

ซึ่ง **สามารถจะทำได้** ในคนทุกคน-ทุกเพศ-ทุกวัย เป็น **สันติวิภา** แปลว่า... **อันบุคคลผู้ปฏิบัติ ฟังรู้ได้ด้วยตนเอง** (ใครได้กิน ก็รู้รสเอง) **ทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่** ทุกการกระทำ เป็น **อภิลิโก** คือ ไม่จำกัดกาลเวลา (ทำได้ทุกเวลา ที่เราจะทำนั้นแหละ) อยู่ที่ว่า **จะทำหรือไม่ทำ** เท่านั้น เป็นเรื่องที่ทำให้**มาพิสุจน์ดูได้** คือ **“เอหิภัสสิโก”** เรียกให้**มาดูได้ด้วยตนเอง** ทำตนเอง แต่ต้องพยายาม...**เพียรทำจริงๆ ไม่ท้อถอย...หรือทิ้งขว้าง** ทำไปเรื่อยๆ สม่ำเสมอ...**โดยอย่าหมายมันยึดถือ** ที่จะให้ได้ผล **“อย่าอยากเห็นผล”** อย่าใจร้อน ทำไปเรื่อยๆ จนกว่ามันเต็มรอบเมื่อไหร่ **ผลก็จะปรากฏขึ้นให้รู้เองเมื่อนั้น** พยายามทำให้บ่อยที่สุด เท่าที่จะทำได้ **เพียรแล้วเพียรอีก** ด้วยการ...มีสติ...**เฝ้าดูภายในกายภายในใจของตนเท่านั้น** อันเรียกการกระทำเช่นนี้ว่า **โอปะนะยิโก** คือ **น้อมเข้ามาใส่ตน...น้อมเข้ามาดูที่ตน...** ว่ามันเป็นอย่างไร **ในความจริงแท้...** ที่เป็น**สังขธรรมจริงๆ** จนกระทั่ง**เข้าใจและรู้แจ้งตลอดสาย** พร้อมทั้ง**ปล่อยวางทุกข์ได้**ในที่สุด) เพราะ**จิตเข้าถึงอริยสัจ ๔ โดยสิ้นเชิง** จนหมดทุกข์จริงๆ (หมายถึง ทุกข์ทางใจ) อันเรียกการเข้าถึงและปล่อยวางจิตทุกข์ตัวนี้ได้ว่า...**ปัจฉิตตัง** คือรู้ได้เฉพาะตน



หมายถึง **ตนรู้ตนเองจริงๆ** ว่า ไม่ทุกซี้ใจอีกต่อไปแล้ว อิศระเห็นอัมมันแล้ว **ในทุกเรื่อง ทุกผัสสะ** (จิตสบายจริงๆ) **ไม่มีหวั่นไหว ยินดี ยินร้าย** เป็นคน **ไม่มีหัวใจ** ที่จะ **ยินดี-ยินร้าย** ให้หวั่นไหวอีกต่อไป แต่ยังมี **จิตใจ** ที่ **รู้** อยู่ เห็นอยู่ **ในทุกสิ่ง** เหมือนอย่างเดิม (**รู้แต่ไม่มีผล จิตอิสระ สงบเย็น เป็นปกติทุกเวลา** สบายจริงๆ ทางภายใน จึ่งจะใช่)

ธรรมะแท้ๆ เป็นเรื่องของ **จิตภายใน** เท่านั้น **ข้างนอก** เป็นส่วนประกอบ หาก **จิตไม่ทุกซี้** ทุกอย่างก็ **ไม่ทุกซี้** ปัญหาข้างใน **ไม่มีปัญหาข้างนอกก็ไร้ผล** สมกับคำโบราณที่กล่าวไว้ว่า...

ดับที่อยู่ได้ แม้จะอยู่กับที่แคบๆ ไม่มีอะไร?...หาก **ใจสบาย** ก็อยู่ได้อย่าง **เป็นสุข**

ดับใจอยู่ไม่ได้ แม้จะอยู่กับที่กว้างใหญ่...สะดวกสบาย...อุดมสมบูรณ์ทุกประการ แต่ **จิตใจไม่สบาย...แล้วละก็...ต่อให้ดี** **วิเศษ** แค่นั้น? มันก็ **ไม่เอา** จริงไหม?

ทุกข์กายอยู่ได้ แม้จะอยู่กับความเหนื่อยยาก ลำบากทางกายแค่นั้น? หาก **ใจสบาย** ก็อยู่ได้ อย่าง... **สบาย**

ทุกข์ใจอยู่ไม่ได้... หากอยู่แล้วจิตใจไม่สบายให้ดีอย่างไร? มันก็... **ไม่อยากอยู่!** อย่างแน่นอน

(นี่แหละ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเอาไว้ว่า **สุข-ทุกข์** หรือ **ความพันทุกข์** นั้นมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างอยู่ที่ใจ)

สรุปผล... หาก **เหตุปัจจัยเรายังไม่พร้อม** ถึงอยากเท่าไร? ก็ไปไม่ได้... แล้วจะอยากไปทำไม? เพราะอยากมากเท่าใด? **ทุกข์ก็มากเท่านั้น!** เมื่อไม่สมหวัง **จริงไหม?** จงยอมรับสภาพความเป็นจริงของ **ตนเถิด** แล้ว **ทำใจให้ได้** **อย่าคิดเสียใจ-น้อยใจ!** จน **หมดกำลังใจ** อยู่เลย ต้นไม้ เช่น มะม่วง ลำไย ฯลฯ เมื่อถึงฤดูกาลของมัน มันก็จะออกเอง หากยัง **ไม่ถึงฤดูกาล** ของมัน แม้จะ **ไหววอน** หรือ **บังคับ** สักเท่าไร? มันก็หาออกได้ไม่ **จริงไหม?** เช่นกันกับเรา หาก **เหตุปัจจัยเรายังไม่พร้อม** ยังออกไม่ได้ ก็ให้ **ทำใจ** ไปก่อน... **อย่าคิดมาก** การคิดมากในเรื่องไร้สาระจะเป็น **ภัยแก่ใจตนเอง**

ให้ฝึก **“ใจ”** อยู่กับหน้าที่ ด้วยการ **มีสติ จับรู้** อยู่กับ **ปัจจุบัน** ของกายและใจใน **ทุกอิริยาบถ** นั้นเอง ฝึกสมาธิกับการทำงานไปก่อน หากตั้งใจทำจริงๆ แล้วก็จะถึงจริงเช่นกัน เพราะมันอยู่ในหลักของ **สติปัญญาฐาน 4** คือ **จับกาย (รูป)...เข้าสู่...ใจ (นาม)** นั้นแหละ ขอให้มัน **ใจ** และ **ทำจริงๆ** เท่านั้น

ส่วนใครที่มีโอกาสปลีกได้ ...เราก็อนุโมทนาสาธุ **ชื่นชม** **ยินดีกับโอกาสอันดีของเขา** **ใจเราก็สบาย** ได้ **กุศลจิต** จาก **“มุทิตาจิต”** อีกด้วย **จริงไหม?** แล้ว **ทุกข์จะเกิดตรงไหนล่ะ?** มันก็ **สบาย** เท่านั้นเอง





จิตโต รู้ทัน และ ปริสุทฺธิ	จิตนั้นหลุดพ้น
จิตโต ไม่ยึด	จิตนั้น ไม่ทุกข์
จิตโต ยึด	จิตนั้น ทุกข์
ธรรมแท้มีไม่มาก	แค่รู้แล้ว ไม่ทุกข์ (ทางใจ) เท่านั้นเอง



สติปัฏฐาน ๔... คืออะไร?

สติปัฏฐาน ๔ คือ... ทางสายกลางที่...ตรงที่สุด ลัดที่สุดและ
บริสุทธิ์หมดจดที่สุด ซึ่งบุคคลใด ตั้งใจปฏิบัติจริงๆ แล้ว ย่อม
พ้นจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น โดยแน่นอน อันจะมุ่งสู่
“มรรค-ผล-นิพพาน” คือดับทุกข์ได้จริง เฉพาะ “**ผู้ทำจริง**” เท่านั้น

สติปัฏฐาน ๔ มี **กาย** และ **ใจ “เป็นหลัก”** อันจะเรียกอีก
ชื่อว่า... “**รูปและนาม**” ก็ได้ ซึ่งภาษาทางธรรมะ จะแยกเรียกให้
เข้าใจว่า เพราะเหตุ ๔ อย่างนี้แหละ ที่เป็นตัวเชื่อมให้เกิดทุกข์
อันมี “**รูป เวทนา จิต ธรรม**”

รูป... ในที่นี้หมายถึง **ร่างกาย** นี้แหละ

เวทนา... หมายถึง **ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกาย** เช่น...สุขกาย
...ทุกข์กาย หรือความปกติเฉยๆ ก็ได้

จิต... หมายถึง... **ความรู้สึก** อันจะเรียกว่า...**ใจ...นาม**
หรือ**ธาตุรู้** ก็ได้ (มันคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจ นั่นแหละ
เรียกว่า... **จิต**)



ธรรม... ในที่นี้หมายถึง ธรรมารมณ คืออารมณ์ที่เกิดขึ้น
“ภายในจิตของตน” อันเป็น...อารมณ์สุข-ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ได้

ธรรมารมณ นั้นคือ... **“อารมณ์ยินดี-ยินร้าย”** เช่น ดีใจ-เสียใจ-น้อยใจ-ชุนโกรธ-พยาบาล-ชอบใจ-ไม่ชอบใจ-เอา-ไม่เอา-ดี-ไม่ดี-ดีเยี่ยม-ดีเยี่ยมทุกข์ อันเป็นอารมณ์ **“ดูจริง และ ผลักดัน... ของใจ”** นี้แหละ ที่เป็นเหตุเกิด... **“อุปาทาน”** คือ “ความหลงยึดในจิต ต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น” แล้วขยายวงกว้างออกมา ยึดรูปกายและสิ่งต่างๆ ที่อยู่ทางภายนอก ว่า...เป็นตัว เป็นตน เป็นบุคคล เรา เขา ของเรา ของเขา ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว จนเป็นทุกข์ รุ่มร้อนไปหมด (พอสมหวัง ก็เป็นสุข ...ไม่สมหวัง ผิดหวัง ก็เป็นทุกข์) ดีเยี่ยมสุข-ดีเยี่ยมทุกข์ ดีเยี่ยมดีใจ-ดีเยี่ยมเสียใจ ดีเยี่ยมหัวเราะ-ดีเยี่ยมร้องไห้ สลับกันไปไม่รู้สิ้น เพราะจิตตกเป็นทาสของอารมณ์... อันเกิดจาก **ความไม่รู้จริง** นั่นเอง

(สรุปแล้ว...สติปัญญา ๔ คือ...ให้คอยเฝ้าสังเกตดูกาย และทุกข์ของกาย...ใจ และทุกข์ของใจ ในตนเองว่า...มันเป็นอย่างไร? ในความจริงแท้ เท่านั้นเอง) ปกติ...ธรรมชาติของ**รูปร่างกาย** แท้ๆ นั้น มันจะไม่มีความรู้สึก... สุข ทุกข์ใดๆ เลยเพราะ...มันคือ ธาตุ ๔ อันมี **ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ** มารวมกันขึ้น เป็น **รูปร่างกาย** ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น แต่ที่มันเกิดความรู้สึก สุข ทุกข์ ทางร่างกายขึ้นได้ เพราะ มันมีใจ คือ **ธาตุรู้ มาอาศัยอยู่ในนั้น** เท่านั้นเอง

ทุกข์กายและทุกข์ใจ เป็นทุกข์คนละอัน แต่อาศัยกันอยู่ (หาก**ไม่รู้จริง** หรือแยกไม่เป็น ก็จะไม่เห็นและจะต้อง...เป็นทุกข์ อยู่ร่ำไป)

ทุกข์ทางกาย เป็นทุกข์ที่...ใครๆ ก็หนีไม่พ้น ใครก็ตาม...เมื่อได้เกิดมาและมี**รูปร่าง**อันเรียกว่า... **สังขาร**แล้ว...ไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน ภาษาไหน จะรำรวยหรือยากจน ผู้ดีหรือไพร่ แม้แต่**พระพุทธเจ้า** หรือ**พระมหากษัตริย์**ก็ตาม ตลอดถึง... **เหล่าสัตว์เดรัจฉาน**ต่างๆ ก็ต้องมี...**ทุกข์ชนิดนี้...หนีไม่พ้น** (เพราะ...มันเป็นทุกข์**ประจำสังขาร** คือ **ร่างกาย** ได้แก่ ทุกข์ของการ... **เกิด-แก่-เจ็บและตาย** นั่นเอง)

ทุกข์ทางกาย (รูป) นั้นเป็นอย่างไร... ทุกข์ทางกาย นั้น...สามารถ**แก้ให้หายได้** ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็กลับมาเป็นอีก **วนเวียนกันอยู่เช่นนี้ตลอดไป** นั่นมันเป็นเพียงการ**คลายทุกข์** เท่านั้น ยังมี**ใช้ดับทุกข์** เพราะ...มันยัง**เวียนกลับมาเกิดทุกข์** ได้อีก

ในตัว**ทุกข์ของกาย** (เวทนาในเวทนาของกาย) นั้นเป็นอย่างไร ให้สังเกตดูว่า... ทุกข์ทางกายนั้น มันก็ไม่เที่ยงและอยู่ใน**กฎพระไตรลักษณ์** ด้วย**ความทุกข์ความเจ็บปวด**นั้น บางครั้งถึงแม้เราจะไม่ไปรักษา คือ...**แก้มัน...ไม่สนใจ** **ปล่อยมัน** ในที่สุดทุกข์นั้นมันก็จะ**ค่อยจางคลายและหายไป**ได้เหมือนกัน นั่นแสดงว่า**ความทุกข์** ก็เป็น...**สิ่งไม่เที่ยง...เกิดเองได้ ก็ดับเองได้... เช่นกัน**ในที่สุด...คือ**เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป**

(แต่... **ทุกข์ของกาย** **นี้จะดับ... แล้วเกิดอีก** **ดับแล้วเกิดอีก** เป็นอยู่เช่นนี้ **หนีไม่พ้น** ตราบจน **ร่างกายนี้ตายจากไปเมื่อไหร่** คือ...**กายหมดความรู้สึกเมื่อไหร่? ทุกข์ของกาย** คือ**เวทนา** ก็จะหมดไปเมื่อนั้น)



ทุกข์ทางใจนั้น...หนีได้พ้น (หากทำถูกและทำถึงจริง) จิตหรือใจหรือนามหรือธาตุรู้ คือ อันเดียวกันหมดนั้น เป็นเรื่อง...
ของความรู้สึก ที่ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่างกายใดๆ ที่จะหยิบจับได้

กายใดที่ไม่มีใจ หรือธาตุรู้อาศัยอยู่... เช่น ศพ ต่างๆ เป็นต้น กายนั้นจะปราศจากความรู้สึกนึกคิด ไม่เคลื่อนไหว ไม่รับรู้เรื่องใดๆ

ส่วนกายใด ที่มีใจ คือ ความรู้สึก หรือธาตุรู้มาอาศัยอยู่ในนั้น เช่น “คนที่ยังไม่ตาย” กายนั้นจะเคลื่อนไหวได้...รับรู้...นึกคิด... และทำอะไรๆ ก็ได้

เพราะมันมีใจ คือ ธาตุรู้ เป็นผู้สั่งให้ทำ และมีกาย เป็นผู้สนอง คือ...ทำตาม (ใจจึงเป็นนาย กายจึงเป็นบ่าว) เห็นความจริงแท้ของมันหรือยัง? ว่ากายส่วนกาย...ใจส่วนใจ แต่อาศัยกันอยู่ ในการกระทำ

กาย... ที่ไม่มีใจสั่ง มันก็...ทำอะไรไม่ได้ เช่น ศพ ต่างๆ

ใจที่ไม่มีกายทำ มันก็เป็นได้แค่เพียง ความนึกคิดเท่านั้น ส่วนการกระทำ... ทางภายนอกก็ไม่มี เช่น คนที่เป็นอัมพาต เป็นต้น

เมื่อรู้แล้วว่า...กายแท้ๆ นั้น มันไม่มีความรู้สึกนึกคิดใดๆ เลย... ในความจริงแท้แล้ว ที่มัน เกิดสุข-เกิดทุกข์-ชอบ-ไม่ชอบ-ดี-ไม่ดี-โกรธ-เกลียด-พยายาม-ดีใจ-เสียใจ-เจ็บปวด-ร้อน-หนาว-อ่อน-แข็ง-ถูก-ผิด-ดี-ชั่ว-รวย-จน-สูง-ต่ำ ฯลฯ นั้น มันเกิดจากอะไรล่ะ?

ก็เกิดจาก...ใจ ตัวเดียวนี้แหละใช่ไหม? ที่ให้ความหมายเอาเอง (หลักของ...พุทธศาสนาจึงเน้นลงมาที่ใจตัวเดียวเท่านั้น ว่า...สุข ทุกข์ และความพ้นทุกข์ มี...ใจ เป็นแดนเกิด มีใจเป็นใหญ่... มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างมีผลได้เพราะ...ใจ

ดังนั้น... ทุกข์ หรือความดับทุกข์ ที่แท้จริงนั้น ก็ต้องทำที่ใจภายในของตอนนี้แหละ เพราะมันเกิดจาก ใจตนเอง เท่านั้น

พระพุทธเจ้าก็ตรัสรู้ที่ในใจของพระองค์ เพราะ...พระองค์ทรงรู้ว่า... เหตุทุกข์ทั้งหมดเกิดจาก...ที่นี่...ตรงนี้ คือ เกิดจาก...ใจตน นั่นเอง

พระพุทธองค์ทรงรู้เท่าทัน...อารมณ์แห่งความนึกคิด-ปรุงแต่ง ที่เป็นเหตุเกิด...อารมณ์ยินดี-ยินร้าย สุข-ทุกข์ ได้สิ้น

หากที่นี่...คือ ใจ...ไม่เกิดทุกข์ ที่นี่...ไม่มีทุกข์ แล้วทุกข์มันจะเกิดตรงไหน? ได้อีกละ ก็สิ้นทุกข์... เท่านั้นเอง... (เพราะ...กายแท้ๆ มันก็ไม่ทุกข์อยู่แล้ว) ดังนั้น...ทุกข์แท้ๆ จึงเกิดจาก...ใจตัวเดียวนี้แหละ ที่ให้ความหมายเอาเอง จริงไหม?

สิ่งไหนที่...ชอบใจแล้วละก็...มันดี-มันถูก-มันสุข ไปหมด ยิ่งสมหวัง... ยิ่งได้... ยิ่งสุข...จนเกิด...ความหลงติดในสุขนั้นแล้ว เกิดความอยากได้อีกไม่รู้สิ้น เพราะ...จิตยินดี...ดูจริง...อยากเอาเข้ามาเป็นของตนอยู่ตลอดไป... (ไม่รู้จักพอ)

สิ่งไหน? ที่...ไม่ชอบ ก็ผิด... ก็ไม่ดี... ก็เป็นทุกข์ จิตเกิดอาการผลักดันไม่ยอมเอา...อยากเอาออก...เกลียด...อยากไล่ไปให้พ้นหูพ้นตา...หรือไม่ก็...อยากหนีไปเสียเอง เพราะ...ไม่ยอมรับ



อยากเห็น เมื่อ**ไม่สมหวัง**ก็ยิ่งทุกข์หนักเข้าไปอีก (ที่เกิดอาการ ยินร้าย เพราะ...อยากเอาออก...ใช่ไหม?)

รู้หรือยัง? ว่า**ทุกข์แท้ๆ นั้นเกิดตรงไหน?**... ทุกข์แท้ๆ เกิดขึ้น**ตรงใจ** นี้แหละ ตรงที่...เดี๋ยวอยากเอาเข้า เดี่ยวอยากเอาออก เดี่ยวชอบ-เดี๋ยวไม่ชอบ จิตตุดร้ง-ผลักต้าน ยินดี-ยินร้าย... ไม่มีความพอดีสักที นี้แหละคือ... สาเหตุที่ทำให้เกิด... ทุกข์ทางใจ (นี่คือ **ทุกข์ของใจ**)

ในตัวทุกข์ของใจ...(เวทนาในเวทนาของใจ) นั้นเป็นอย่างไร? ให้สังเกตดูว่า...ในอารมณ์ทุกข์ของใจ นั้น มันก็...**ไม่เที่ยง**...มันอยู่ใน**กฎพระไตรลักษณ์**อีกเหมือนกัน (เกิดเองได้ ก็ดับเองได้) คือ...พอจิตรับรู้เรื่องใหม่ที่เกิดขึ้น...มันก็...ลืมอารมณ์ทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่งได้เหมือนกัน... มันเป็นการ...**ลืมทุกข์** มีใช้ **ดับทุกข์** พอนึกได้ก็...**ทุกข์อีก** นึกทีก็ทุกข์ที...ไม่รู้ลึน...มันเป็นการ “**ลืมอารมณ์ทุกข์**” เท่านั้น ยังมีใช้การ**ดับทุกข์**

เช่นกันกับการนั่งหลับตาทำสมาธิ พอ**จิตสงบ** ก็**ลืมอารมณ์**ไปชั่วขณะหนึ่ง พอ...**ลืมตา**เจอสิ่งที่มากระทบ หรือ นึกขึ้นได้...ก็เกิด**ทุกข์อีก** นั่นยังมีใช้... **การดับทุกข์** มันเป็นการ... “**ลืมอารมณ์ทุกข์**ขณะหนึ่ง” เท่านั้นเอง... ทุกข์จะหมดได้ลึน...เพราะ...สติปัญญาที่รู้แจ้ง... และมีจิตที่เป็นกลางๆ เท่านั้น

เคยสังเกตเห็นบ้างไหมว่า... ในบางครั้ง **กายก็รู้เฉพาะกาย... ใจก็รู้เฉพาะใจ** ต่างอันต่างรู้ ...แต่อยู่ด้วยกัน **ยกตัวอย่างเช่น**

ขณะที่เรามองอะไร? ทั้งๆ ที่... **ตาก็เห็นอยู่** และ**ใจก็รู้ว่ามันคืออะไร?**... **หูก็ได้ยิน** และ**ใจ หรือ ชาติรู้** ก็รู้ว่า มันเป็นเสียงอะไร?... **จมูกก็ได้กลิ่น** และ**ใจก็รู้ว่ามันเป็นกลิ่นอะไร?** **ลิ้นก็สัมผัสรส** และ **ใจ หรือ ชาติรู้** ก็รู้ว่ามันเป็นรสอะไร? **กายก็รับรู้** และ**ใจก็รู้ว่า ...มันร้อน... มันหนาว... มันเหนียว... มันเจ็บ... มันปวด... มันเมื่อย... มันเพลีย... ฯลฯ** แต่...**ใจนั้นไม่เป็นอะไร? ไม่สุข-ไม่ทุกข์-ปกติ-เย็นสบาย** เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น **รู้แต่ไม่มี** (ถึงกายทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์... กายส่วนกาย ใจส่วนใจ อาศัยกันอยู่... **เหมือนเป็นอันเดียวกัน** แต่มีใช้...อันเดียวกัน...ต่างอันต่างทำหน้าที่รู้ ของใครของมัน)

และขณะนั้น...**ใจก็ไม่มีความรู้สึก** “**ดูตรึงหรือผลักต้าน**” คือ **อยากเอาหรือไม่เอา** ไม่มีอารมณ์ **ยินดี-ยินร้าย** ไม่มีอารมณ์**ชุ่นโกรธ**... ใครจะอย่างไรก็ช่าง “**ไม่สนใจยึดถือ**” **ปกติเย็นสบาย... จริงๆ** (อาการเช่นนี้ **มันก็มีอยู่ด้วยใช่ไหม?** ในตัวเราในบางครั้ง **เพราะอะไร?**)

เพราะ...ขณะนั้น **ใจก็ทำหน้าที่...รับรู้** อยู่แค่...**ที่ใจ**... มิได้มายึดเกี่ยวกับหน้าที่ทางกาย ต่างอันต่างทำหน้าที่ **รับรู้ของใครของมัน** ไม่ยุ่งเกี่ยวปะปนกัน **ตัวเรา-ของเรา** จึงไม่เกิดขึ้น มันจึงมีแต่...**รู้ของใครของมัน** แล้วก็...หมดไป เท่านั้นเอง **ไม่มีอะไร**

แต่...**ทำไม?** ในบางครั้ง พอ**ตากระทบ...หูได้ยิน...จมูกได้กลิ่น...ลิ้นได้รส...กายได้สัมผัส** ความเย็น เย็น อ่อน แข็ง ฯลฯ **ใจ** มันเกิด**อารมณ์**...พอใจ-ไม่พอใจ-เอา-ไม่เอา-ชอบ-ไม่ชอบ-ยินดี-ยินร้าย-ดูตรึง-ผลักต้าน จนเป็น**ทุกข์** ขึ้นมาในทันที ทั้ง**กาย-ใจ** เพราะอะไร?

ปกติ...กาย ก็มีหน้าที่ของกาย... ใจ ก็มีหน้าที่ของใจ เช่น...

(ทางกาย) ตา ก็มีหน้าที่ ดู...(ใจ) ชาติรู้ ก็ทำหน้าที่เห็น และ
รู้ ว่ามันคืออะไร

(ทางกาย) หู ทำหน้าที่รับเสียง (ใจ) ชาติรู้ ทำหน้าที่...รู้เสียง

(ทางกาย) จมูก ทำหน้าที่ได้กลิ่น (ใจ) ชาติรู้... ทำหน้าที่ รู้กลิ่น

(ทางกาย) ลิ้น ทำหน้าที่รับรส (ใจ) ชาติรู้ ทำหน้าที่ รู้รส

(ทางกาย) ร่างกาย ทำหน้าที่รับรู้ (ใจ) ชาติรู้ ทำหน้าที่ เป็น
ผู้รู้

ต่างอันต่างทำหน้าที่ “รู้” ของใครของมัน... ทุกข์ทางกาย
ส่วนกาย คือทุกข์ของการ เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย เมื่อเกิดขึ้น...ใจก็รู้
แต่...ไม่ยึด-ไม่ปรุง คือไม่เอามา รวมเป็นอันเดียวกัน ทุกข์ทาง
ใจส่วนใจ คือ ทุกข์ของ... ความรู้สึก ชอบไม่ชอบ จิตก็ไม่หลง
ยึดอารมณ์ ขึ้นมาเป็นตัว เป็นตน จนเกิด...การดูจริง-ผลักต้าน
ยินดี-ยินร้าย

กายก็ปกติไม่กระทำตาม.. อารมณ์ของใจ ไม่ทำตามใจ แยก
กันทำ ต่างอันต่างรู้ (แล้วก็...จบลง ตรงรู้นั่นแหละ) แต่อาศัยรู้
อยู่ในเรื่องเดียวกัน ปัญหาต่างๆ จึงไม่เกิดขึ้น หมายถึง...ตัวเรา-
ของเรา จะไม่เกิด หากมันไม่ทำหน้าที่ปนกัน คือ ยึดกัน

ขณะที่ทุกข์กาย และทุกข์ใจ มารวมเป็นทุกข์อันเดียวกัน
มันจะมี...ปฏิภิกิริยา เกิดความรู้สึกมีตัวมีตน คือมีตัวเรา-ของเรา
ขึ้นมาทันที จนเป็นทุกข์รุ่มร้อนไปทั่วทั้ง...กายใจ (ตัวตนเกิดขึ้น
ในจิตเมื่อไหร่? ทุกข์ ก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที)

ดังเช่น...กระแสไฟฟ้าบวกและกระแสไฟฟ้าลบมารวมกัน
...มาทำหน้าที่...เป็นอันเดียวกัน เมื่อไหร่? มันจะมีปฏิภิกิริยาเกิด
เป็น...ไฟฟ้าช็อต ขึ้นมาในทันที จนเกิดเป็นความร้อน ที่เผาไหม้
ได้นั่นเอง

ผู้ที่จะป้องกัน และระวังรักษา มิให้กายและใจ ทำงานปน
กันได้ คือ สติ และ สัมปชัญญะ เท่านั้น บุคคลใดมีสติ รู้กาย
แล้วปล่อยไป รู้ใจส่วนใจ แล้วปล่อยไป อยู่เสมอ...บุคคลนั้น
จะไม่มีปฏิภิกิริยา ของการมีตัวตน คือมี (ตัวเรา ของเรา) เกิดขึ้น
ในจิตตน จนเป็นทุกข์รุ่มร้อน ได้เลย

เพราะ...มันเป็น “รู้” ที่พบกันครึ่งทาง ระหว่างกายกับใจ อัน
เรียกว่าทางสายกลางของชาติรู้ ที่บริสุทธิ์หมดจด หรือ...จิตใจที่
เป็นกลางจริงๆ คือ มัชฌิมาปฏิปทาที่ได้

มันเป็น “รู้” ที่...ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต...ไม่มีตัวตน-บุคคล-
เรา-เขา-ไม่มียินดี-ยินร้าย-ดูจริง-ผลักต้าน เอา-ไม่เอา ไม่มี
อะไรเลย นอกจาก ปัจจุบันที่รู้แล้วก็หมดไป เท่านั้นเอง



วิธีเจริญสติ ในชีวิตประจำวัน

สติ...คืออะไร สติในความหมายของธรรม คือ **อาการรู้สึกตัวขึ้นมา... ในขณะปัจจุบันนี้ ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่**

ยกตัวอย่าง เช่น ขณะนี้เรากำลังอ่านหนังสือ... **เราก็ทำความรู้สึก “ย้ายไปอีกครั้ง” ว่า... ขณะนี้เรากำลังอ่านหนังสืออยู่** (รู้ซอันทับการกระทำนั้นอีกครั้ง มันเป็นอาการ**รู้ในรู้**อีกที) ส่วนมากเราจะไม่ค่อยมีความรู้สึกในตัวนี้ ทำก็ทำไปอย่างนั้น แต่ไม่เห็นตัวเองทำ **ไม่รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่... ในขณะนี้ คือ ขณะทำอะไร มันก็รู้หน้าที่ที่**ทำอยู่** แล้วมันก็ทำไปตามความสามารถของตน นั่นเป็นอาการ “รู้” ธรรมดา เท่านั้น**

แต่เราต้องมี**ตัวรู้สึกตัว** เกิดขึ้น (ซอันทับ) ลงไป... ในการกระทำนั้นอีกครั้งหนึ่ง เป็นการ**ย้าย** อาการกระทำนั้นอีกที คือ... (รู้ตัวที่ ๒) จึงจะเรียกว่าเป็น **รู้ในรู้** หรือ...**สติมรรค สติผล** สติของการเจริญธรรม คือ **ตัวนี้**

รู้ทำ เป็น...**สติตัวแรก... ขณะที่ทำ ก็รู้ คือสติ... ตัวที่ ๒** หรือ **รู้ในรู้** คือตัวนี้

รู้ตัวแรก คือ **รู้ธรรมดาๆ** **รู้ตัวที่ ๒** (ที่รู้ ซอกลงไป) คือ...**รู้ตัวที่ทำให้เกิดปัญญาวิปัสสนา** หรือ **รู้** ของ**มรรค-ผล-นิพพาน**

ต้อง **เฝ้าดู-เฝ้ารู้-เฝ้าเห็น** ตัว**รู้**นี้ให้ได้ **บ่อยๆ** เท่าที่จะทำได้ จนเกิดความชำนาญ จิตนั้นจะได้ไม่วิ่งออกไป **ยึดอดีต-อนาคต** จิตจะมึนงมทำ... **อยู่ภายในกาย ในใจตน** มันจะไม่คิดฟุ้งซ่าน (ปรุง) ไปในเรื่องต่างๆ จนเกิด**อุปาทาน** ขึ้นได้

หากมีสติ **ตัวนี้** เกิดขึ้นได้นานๆ ตลอดสาย... จิต จะสงบ เป็นเป็นปกติ (กายก็สบาย...ใจก็สบาย **เบากายเบาใจ**จริงๆ จิตมันจะนิ่งเรียบ หนักแน่น มันคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใดๆ ที่จะทำให้เกิดทุกข์ทางใจ ขึ้นได้ **ความสงบนิ่งเรียบ**อันเกิดจาก **“ผล”** ของมันนั่นแหละ คือ... **ตัวสมาธิแท้ๆ** แล้วมันเกิดขึ้นเอง **ตามธรรมชาติ** ของการเจริญสติต่างหาก

สมาธิ นั้นไม่ต้องไปทำมัน เพียงแต่... **เจริญสติ** **รู้กาย รู้ใจ** ให้เท่าทัน **ปัจจุบันของจิตจริงๆ** ที่**รู้** เท่านั้น (ผลนั้นก็จะเป็น**สมาธิตัวแท้ๆ... โดยสมบูรณ์ในนั่นเอง... มันมีอยู่ในนั้นพร้อม**)

แม้แต่...**การนั่งหลับตา** กำหนดลมหายใจก็ต้องมี**สติ** ตาม**รู้** อยู่กับ**ปัจจุบัน** เช่นกัน **สมาธิ** จึงจะเกิดขึ้นได้ (เพราะ...**สติ** เป็น**แม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม** สติ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ของการปฏิบัติธรรม)



ขอเพียงแต่...ทำให้ถึง...จุดของมันเท่านั้นเอง ผล...ก็จะ...
เกิดขึ้นเอง... โดย...อัตโนมัติ (ทำเหตุ... ให้พร้อม ผลมันก็จะ
เกิดเอง...ไม่ต้องคิดถึง... ผล เจริญสติ อย่างเดียวพอ ทำบ่อยๆ
ทำไปเรื่อยๆ สมาธิ... เกิดขึ้นเมื่อไหร่? ก็จะมีตัวเองเมื่อนั้น เพราะ...
ธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ รู้ได้เฉพาะตน อันเรียกว่า... ปัจจัยตัดตั้ง)

ระยะที่ ๑ การเจริญสติ...ทำได้เมื่อไหร่? การเจริญสติ ทำได้
ทุกเวลา-ทุกสถานที่-ทุกอิริยาบถ-ทุกการกระทำ-พูด-คิด ยก
ตัวอย่าง เช่น

การขับรถ... เราก็ทำความรู้สึกตัว **รู้ว่า** เรากำลังขับรถ คือ
โอปะนะยิโก แปลว่า... น้อมเข้ามา**รู้ที่ตัวเอง พอรู้สึกตัวแล้ว...** ก็
ขับไปเรื่อยๆ ตามธรรมดา พอจะเปลี่ยนการกระทำ ก็ทำความ
รู้สึก... **ให้รู้ทัน...อาการนั้น** เช่น จะเปลี่ยนเกียร์ ก็ให้รู้สึกตัว
ว่า...**มันทำอะไร?** อ้อ! มือกำลังจะเคลื่อนไป... **จับเกียร์** (รู้
ก่อนทำ) กำลังเคลื่อนก็ (รู้) **พอกระทบ** ก็รู้อีกว่า อ้อ! **กำลังจับ**
แล้วมันทำอะไรต่อไปก็ให้รู้ อีก คือ ขณะเปลี่ยนเกียร์... ก็ให้รู้
ว่า... **กำลังเปลี่ยน** คือ (ขณะทำก็รู้) พอเปลี่ยนเสร็จเรียบร้อย...
ก็ให้รู้ว่า... **เสร็จแล้วคือ ทำเสร็จแล้ว** ก็รู้อีก ขณะถอนมือกลับมา
... **จับที่พวงมาลัยก็รู้มือที่กำลังเคลื่อนไหว่นั้น ว่ามัน...ทำอะไร**
ต่อไปอีก

พอจะเหยียบ**คันเร่ง**ก็ให้รู้...**มาที่เท้าซึ่งกำลังจะเหยียบ**
(รู้ก่อนทำ) กำลังเหยียบก็รู้ (**ขณะทำก็รู้**) คือ **รู้ว่าเหยียบค่อย-**

เหยียบแรง เป็นต้น พอจะเหยียบเบรกก็ให้รู้ คือ...**รู้เข้ามาที่**
กายอีกครั้งว่า ...มันกำลังจะทำอะไร? มันใช้อะไรทำ (มือหรือเท้า)
และมันทำอะไร? ส่วนมาก... จะเหยียบไปเลย โดย...**ไม่มีตัวรู้**
(รู้ทับลงไปอีกครั้ง)ให้พยายามรู้เท่าทัน...**กายที่...กำลังจะทำ กำลัง**
ทำ จนกระทั่ง**ทำเสร็จ** ในแต่ละขณะๆ ด้วยการกำหนด...**ท้องการ**
กระทำนั้นเบาๆ อยู่ภายในใจตน เพราะ...การจับใหม่ๆ **จิตมัน**
มักจะผลอ ลืมตัวกำหนดรู้ หากท้องเบาๆ ในใจต่อสิ่งที่รู้นั้น
จิตจะมีงานทำ จะไม่ค่อยผลอ ลืมตัวง่าย แล้วแต่ถนัด...จะ
กำหนดก็ได้...ไม่กำหนดก็ได้... จับตัวรู้เลยก็ได้ เอาตามถนัด
ตามสบาย ขอเพียงแต่ ให้รู้สึกตัว **ย้ายไปในการกระทำนั้นอีก**
ครั้งเท่านั้น (**ต้องรู้ กายตัวเองทำด้วย**) จึงจะใช่ และ...ก็ให้รู้
ไปเรื่อยๆ... นานๆ... ยาวๆ **รู้ได้ตลอดสาย...ในเรื่องนั้นๆ ได้...
ก็ยิ่งดี** เพราะ...**สติ...จะต้องรู้...สืบเนื่อง...สมาธิ** จึงจะเกิดขึ้นได้

อาบน้ำ... ก็รู้ **ถูสบู่... ก็ (รู้)** **ถูตัว... ก็ (รู้)** **รดน้ำ...ก็ (รู้) ...**
เสร็จแล้ว...ก็ (รู้)... เช็ดตัว...ก็ (รู้) **สวมเสื้อผ้า... ก็ (รู้)** **กายสดขึ้น**
... เย็นสบาย... ก็ (รู้)

กำลังกิน ...ก็ (รู้) **มือจับช้อนก็ (รู้)** **กำลังตักอาหาร...**
ก็ (รู้) **กำลังยก ...ก็ (รู้)** **อ้าปาก...ก็ (รู้)** **ส่งเข้าปากก็ (รู้)** **ดิ่ง**
ช้อนออก... ก็ (รู้) **กำลังเคี้ยว...ก็ (รู้)** **รสอย่างไร ...ก็ (รู้)** **จิต**
ชอบไม่ชอบ ...ก็ (รู้) (กำหนดไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ **ยิ่งรู้**
ละเอียดได้เท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น เพราะ...จิตจะไม่ค่อยผลอง่าย
หากมีเวลา...ให้พยายาม**ทำซ้ำๆ ...จะเห็นชัด** และ**เห็นธรรมได้**
ละเอียด)



ขณะปวดถ่าย... อยากเข้าห้องน้ำ (ก่อนเข้า) มันมีอาการ
อย่างไร? ให้พยายาม **อดทน-อดกลั้น** ไว้นานๆ เพื่อดู... ทุกข์ของ
กาย... ว่ามันทุกข์อย่างไร? ค่อยๆ สังเกตดูอาการปวดของมัน
ว่า...มันเป็นอย่างไร? และเรา**ห้ามมัน**ได้ไหม? ในที่สุด...มันทำ
อย่างไร?... ถ่ายเบา...ถ่ายหนัก ก็ให้รู้ น้อมพิจารณาดูว่า...มัน
มี...ธาตุอะไรบ้าง? และมันมีกลิ่นอย่างไร? **จิตใจ**เกิดความรู้สึก
อย่างไร? ...ต่อสิ่งที่ออกมา... หากมีเวลาก็ให้ค่อยๆ ...พิจารณา
ย้อนถึง**สภาพความเป็นจริง** ของมันด้วยว่า... อุจจาระ-ปัสสาวะ
เหล่านั้น **ต้นตอ**มันมาจากไหน? ทำไม? มันจึงออกมาเป็นเช่นนี้
ให้น้อมนึกถึง... **ความเป็นจริง** ในชีวิตประจำวันของตน **เริ่มต้น**
จากการ **ตื่นนอน** จนกระทั่ง... **เข้านอน** ค่อยๆ พิจารณาไปเรื่อยๆ
(หากจิตใดมีสติ และสมาธิที่สมบูรณ์แล้ว... ปัญญา ก็จะเกิดขึ้น
มาเอง... มันจะรู้แจ้งในสภาพความเป็นจริงของสิ่ง...ทั้งปวง... แล้ว
จิตจะเกิดความ **เบื่อหน่าย** และ **ปล่อยวาง** เองในที่สุด) **ต่อเหตุ** ที่
จะทำให้เกิดทุกข์นั้นๆ อีกที (ดูกายที่ทำ...ดูอารมณ์ใจ...ที่เกิด
ในแต่ละเรื่องๆ ...ว่ามันเป็นอย่างไร? และจิตมีความรู้สึกอย่างไร?

กำลังเดิน...จะไปไหน (รู้) เดินเร็ว-ช้า-หยุด-ขึ้น-ลง (รู้)
ปวด-เมื่อย-สบาย (รู้) ร้อน-เย็น-เปียก-แฉะ-ขรุขระ (รู้) รู้อะไร
ก็ให้กำหนดรู้ตามนั้น

กำลังทำงาน...หยิบ-ยก-วาง-รับ-ส่ง-ก้ม-เงย-เอื้อม ฯลฯ (รู้)

**กำลังดู... เห็นอะไร? (รู้) จิตเป็นอย่างไร? (รู้) ยืน-เดิน-นั่ง-นอน...ก็ (รู้) อย่างนี้แหละ รู้...ปัจจุบันขณะหนึ่งๆ แต่ “รู้ได้
ตลอดสาย” ในเรื่องนั้นๆ นี่คือ...การเจริญสติในชีวิตประจำวัน**

การเจริญสติ หากมีเวลาวางครทำซ้ำๆ... ยิ่งซ้ำยิ่งละเอียด
คอยจับอาการเคลื่อนไหว ของร่างกายให้ละเอียดได้เท่าใด? ยิ่ง
ดีเท่านั้น มันจะเห็น “ชัด” เห็น “จริง” และ “ปัญญา” ที่เกิด “จะ
รู้เท่าทัน” ทั้ง “คม” และ “ปล่อยวาง” อะไร? ได้ เร็วมาก

การเจริญสติ “ไม่จำกัด” สถานที่ทางภายนอก ทำได้ทุกเวลา
ทุกเพศ-ทุกวัย ก็ทำได้ เพราะใช้ความ “รู้สึกตัว” เป็นผู้ทำ...ใช้
“ร่างกาย” เป็น...สถานที่... ในการทำต่างหาก ทำอยู่ “ภายในกาย-
ในใจ” เป็นส่วน “สำคัญ” สิ่งภายนอก เป็นส่วนประกอบเท่านั้น

ระยะที่ ๒ เมื่อจับสติเป็นแล้ว... **ชำนาญแล้ว** มีโอกาสควร
“พิจารณา” ตามการกระทำนั้นๆ อีกครั้งว่า... “จิตสั่ง” ให้ทำอะไร
บ้าง? ทำอย่างไร? (ถ้าจับเป็นแล้ว...สนุกมาก) ความจริงแท้ การ
ปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าจับถูกจับเป็น กลับเป็นเรื่อง... “สนุกเสียอีก”
มิใช่เป็น... “สิ่งยาก...จนทำไม่ได้” ดังที่คนทั่วไปเข้าใจ... มิใช่... ต้อง
ไปทำเฉพาะ... “ที่นั่น-ที่นี่” ที่ “วัดนั้น-วัดนี้” มิใช่... ต้อง “บวช
ก่อน” ถึง... “ทำได้” มิใช่ต้องหนี ต้อง “ทิ้งหน้าที่” ในชีวิต
ประจำวันของตนคือ “หนีโลก”

เพียงแต่...บางขณะที่จิตเกิดอารมณ์ เบื่อหน่าย มัน...ไม่
อยากเอา-ไม่อยากได้อะไร? มันเป็นอารมณ์ของจิต ที่เริ่ม... เห็น
ทุกข์แท้ๆ ขึ้นบ้างแล้ว... มันจึงอยาก... หนีทุกข์ เพราะยังทำใจ
ไม่ได้ และหลงเข้าใจ ว่า...สิ่งภายนอกที่อยู่รอบตัวเป็นต้นเหตุ
ทำให้...ตนเกิดทุกข์ ดังนั้น...จิตจึงพยายามดิ้นรน เพื่อ...ออกจาก

สิ่งเหล่านั้น **ยิ่งตื่น-ยิ่งยุ่ง-ยิ่งทุกข์** หนักขึ้นไปอีก เพราะไม่เข้าใจว่า... **เหตุทุกข์แท้ๆ** นั้นเกิดที่ใด? เพราะอะไร? จึงเกิดทุกข์ (ใจอยากหนีมากเท่าไร ก็ทุกข์มากเท่านั้น) เมื่อ... **ไม่สมหวังใจ... ยิ่งหงุดหงิด... ขุ่นโกรธ... เพราะการปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์**

อารมณ์ใจ ที่... **หงุดหงิด จิตใจ... ก็ไม่ดี ฟังอะไร ก็... ขัดหู** ดูอะไร ก็ขัดตาไปหมด (การประสพกับสิ่ง... **อันไม่เป็นที่รัก... ที่พอใจ... ก็... เป็นทุกข์**) จึงยิ่งทำ... **ให้คิดมาก... ไปต่างๆ นานา หลงคิดว่า... ตนเองนี่... มีกรรมหนัก** (ใช้ไม่รู้จักหมด... **จักสิ้น**) เกิดความ... **คับแค้นใจ-น้อยใจ-เสียใจ-พิริพีไรรำพัน** ไปต่างๆ นานา ใจอยากหนีไปให้พ้น ก็... **ไปไม่ได้สักที** (พอพลัดพราวจากสิ่งอันเป็นที่หวัง ก็เป็นทุกข์อีก) **หมดกำลังกาย-หมดกำลังใจ**

พอใจไม่ดี ร่างกายก็พลอยเป็นไปด้วย... มีอาการ... **ปวดนั้น... ปวดนี้ โรคนี้... โรคนี้** มาหาเพราะอะไร? รู้ไหม?

เพราะ... **ใจนั้นแหละ** พอใจไม่ดี... **ไม่ค่อยสบายใจ** แล้ว... **ทุกข์** ก็จะเกิดขึ้น... ที่ใจก่อน-**เจ็บใจ-ปวดใจ-หนักใจ-ทุกข์ใจ** แล้ว **กาย** ก็จะหนัก... จะทุกข์ ตามนั่นเอง... **จริงหรือไม่? รู้หรือยัง?** ว่า... **เหตุของทุกข์** นั้นเกิดตรงไหน? ใคร? เป็นผู้ทำให้เราทุกข์? ที่ **ทุกข์** เพราะอะไร? รู้ไหม?

เพราะ... **ใจ** เกิดความรู้สึกว่า... **มีตัวเราขึ้นมา... ในขณะนั้น... นั้นเอง** พอตัวเราเกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ **ทุกข์... ก็จะเกิดตาม... ขึ้นมา** เมื่อนั้น... ดู ศพ... คนที่... **ตายไปแล้ว... ไม่มีความรู้สึกว่า... มีตัวเราของเรา** ใคร? จะทำอะไรกับมัน... ก็ไม่เห็นมันทุกข์จริงไหม?

ทางกาย... คือ **ร่างกายแท้ๆ** มันไม่ว่าอะไรหรอกที่มัน... **ว่านั่น-ว่านี่** เพราะ... **ใจ** มันว่า และที่มันทุกข์เพราะใจ... **มันทุกข์** มันเกิดจากใจทั้งนั้น

พอ... **ชอบใจ-ถูกใจ** มันก็บอกว่า **นี่สุข-นี่ดี... พอ... ไม่ชอบใจ-ไม่ถูกใจ... มันก็บอกว่า** **นี่ทุกข์... นี่ไม่ดี... นี่ไม่เอา!**

มันเกิดจาก... **จิตยินดี-ยินร้าย ชอบ-ไม่ชอบ** ต่างหาก พอ **จิตชอบ ... ก็ดูดี** เกิดความหลง (โมหะ + โลภะ) คือ... **เกิดความโลภ** ตามมาโดยไม่รู้ตัว **อยากได้อีก** **อยากได้มากๆ** **อยากได้บ่อยๆ... พอไม่ชอบ** **จิตก็ผลัดดัน... เกิดความโกรธ** **ไม่ยอมเอา... ไม่อยากเอา** (จับดูจิตตนเอง... **ว่า... ทุกข์** **มันเกิดตรงไหน?** **มันมีอาการอย่างไร?** ดูเหตุเกิดของทุกข์ว่า... **มันเกิดจากอะไร?** ในความจริงแท้)

สิ่งใดที่... **ชอบใจ... จิตก็ “ดูดี”** (เอาเข้า) ดีดี... **อยากได้อีก...** **อยากเอาอีก** **ยิ่งสมหวัง** **ก็ยิ่งสุขใจ** **ยิ่งแสวงหามันมาอีก... ไม่รู้สิ้น** **จิตเกิดความหลงตกเป็นทาสของมันโดยไม่รู้ตัว... พอผิดหวังไม่ชอบ... จิตก็ผลัดดัน** (เอาออก) ... **เกลียด-ไม่อยากเอา...**



ไม่เอา-ไม่เอา ไม่ดี-ไม่ดี อยากให้มันไปให้ไกลๆ ไปให้พ้นหู
 พันทา...ตัวเอง หรือไม่ตนก็อยาก...หนีไปเสียเอง...ไปให้พ้น
 ไม่อยากรู้-อยากเห็น เป็นอยู่เช่นนี้แหละ

นี่คือ...**อารมณ์ทุกข์ของโลก...** หรือ (ทาสอารมณ์) จับดู
 ให้ดีๆ ชิวว่า...**จริงไหม?** อารมณ์ยินดี-ยินร้าย ดูจริง...ผลก้าน
 เดี่ยวดี-เดี่ยวไม่ดี เดี่ยวชอบ-เดี่ยวไม่ชอบ เดี่ยวเอา-เดี่ยวไม่เอา
 เดี่ยวสุข-เดี่ยวทุกข์ก็เพราะ**ใจตัวเดียว** เท่านั้น... ที่เป็น**ต้นเหตุ**
 ทำให้เกิด**ทุกข์ในจิตตน** เพราะ...**ไม่รู้**ว่า “กลางวันและกลางคืน”
 เป็นของคู่กันฉันใด **ความสมหวัง... และความผิดหวัง** ก็เป็น
 ของคู่กัน ฉันนั้น **เลือกไม่ได้** ต้องยอมรับ**ความจริง** แล้ว**ทำใจ**
ปล่อยไป...ช่างมัน! ช่างมัน! อย่างไม่รู้ก็ได้! ทำใจให้**ไม่เป็นไร ...**
 ช่างเถิด!... ช่างเถิดได้เมื่อไหร่ ก็**สบาย**เมื่อนั้น (ให้...**ทำใจ** เท่านั้นเอง)

คือ **ไม่หนีปรากฏการณ์** หมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทางภายนอก
 แต่ให้...**ปล่อยวาง...จิตที่ยึดถือของตน...ทางภายใน...ที่เกิดขึ้น**
 นั้นเสีย พอ “**ทำใจได้!... ทุกข์ก็จะหมดไปในทันที**” (หากข้างใน
 ไม่มีปัญหา ข้างนอกก็มีปัญหาอีกต่อไป)...มันก็ทำไปตาม**หน้าที่**
 เท่าที่จะ**ทำได้**เท่านั้นเอง ด้วย**จิต ที่ยืนอยู่...เหนืออารมณ์** คือ
 ความสมหวังและความผิดหวัง (**จิตจะไม่ทุกข์อีกต่อไป**)

ดังนั้น... ในบางครั้ง...ขณะที่...**ยังทำใจไม่ได้** การ**ปลีกไป**
 ในที่**สงบ**บ้าง หากมี**โอกาส**ก็ดี หาก**ไม่มีโอกาส** ก็ให้พยายาม**ทำใจ**
ไปก่อน เช่นนี้แหละ! ด้วยการ**กำหนดสติ** รู้อยู่กับงานที่ทำ

หาก**ทำจริง...สมาธิ** ก็จะ**เกิดขึ้นได้** ซึ่งมันจะเป็น...**สมาธิตัวสมบูรณ์**
จริงๆ ด้วย

สำคัญ...**ต้องตั้งใจ... ทำจริงๆ ทำเสมอๆ** ถึงจะได้**ผล** อย่า
 ท้อถอย การ**คิดมาก** (ไม่เกิดประโยชน์ กลับเป็นโทษ) คือ...**ทุกข์**
หนักยิ่งไปกว่าเดิม เสียอีก **ต้องเข้าใจตัวนี้**อีกที มันเป็นตัว**เพิ่ม**
ทุกข์ หาก**ไม่รู้เท่าทันมัน** นั่นเอง

อย่า... หงอยเหงา	อย่าซึมเซา	เศร้าใจเอ๋ย
มิเกิดคุณประโยชน์	อันใดเลย	...ทิ้งเถิดหนา
อารมณ์ทุกข์	มันยุ่งนัก	หนักอูรา
ไม่โสภา โสภี...	ดีอะไร	

ธรรมดาแท้ๆ... มีใ้**ใช้การ หนีโลก-หนีหน้าที่** เพียงแต่...ใน
 ขณะที่ยัง**ทำใจไม่ได้**จิตย่อมเป็น**ทุกข์** ดังนั้น... การได้อยู่กับสภาพ
 สิ่งแวดล้อมที่**สงบ** ในบางครั้งก็**ช่วย**ได้มาก เมื่อ**อินทรีย์** คือ **กำลัง**
ของเรายัง**อ่อนอยู่**เท่านั้นเอง เพราะการ**เจอผัสสะ**น้อย... **ทุกข์**
ก็น้อย

แต่ในที่สุด เราจะ**ต้องอยู่ได้ในทุกที่** ด้วย**จิตสงบ** ที่**สงบ...**
 จิตก็**สงบ** ที่**ไม่สงบ...จิตก็ยังสงบ** **วุ่นนอกไม่วุ่นใน** จึงจะใช้
 ของ**จริง**

ดังนั้น...ในบางบุคคลที่...**ไม่มีโอกาสปลีกได้** เราก็**อาศัย**
การทำสติรู้อยู่กับ**การทำงาน** อันเป็น**สมาธิ**ตื่นตัวไปก่อน ดังที่
 ได้อธิบายมานั้นแหละ **ทำไปเรื่อยๆ** ก่อน



ทางทำได้ ยังมีอยู่ เมื่อรู้แล้ว อย่าไปท้อแท้ ท้อถอย จนหมดกำลังใจอยู่อีกเลย จงรีบทำเถิด แล้วผลก็จะเกิดขึ้นมา ให้รู้เอง หากทำจริงและทำถึง

ใครขยันทำ ก็ได้ผล-เห็นผล มากกว่าผู้ไม่ทำโดยแน่นอน... เหมือนผู้เดินทางใครขยันเดินก็ถึงก่อนใคร ชี้เกียจก็ถึงช้า หรือไม่ถึง... ถ้าไม่เดิน เช่นกันกับการปฏิบัติธรรม ระยะทางยาวเท่ากันหมด แต่ผลของการเดินไม่เท่ากัน (สาเหตุอยู่ที่ผู้ทำ-ผู้เดินนั้นแหละ)

ดังนั้น...จึงไม่สามารถที่จะกำหนดเวลา ของการปฏิบัติได้ “ตายตัว”...ว่าจะต้องใช้ระยะเวลาเท่าใด...ในการปฏิบัติ จึงจะได้ผล (อกาลิโก) ทุกอย่างอยู่ที่การกระทำของใครของมัน นี่คือความจริงแท้ ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องด้วย

ระยะที่ ๓ (น้อมให้เกิด...ปัญญา)

ให้เฝ้าดู พระไตรลักษณ์ อยู่เสมอ คือ เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป... ในทุกเรื่องที่เกิด...ในทุกสิ่ง...ที่รู้... ที่เห็น ค่อยๆ กำหนดดู ช้าๆ เท่าที่จะทำได้ จะเป็นช่วงยาว หรือสั้นก็ได้ (ไม่สำคัญ) ให้กำหนดเห็นตามปัจจุบัน ที่จิตรู้จริงๆ... กำหนดรู้ ไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ พอจิตเห็นชัดเมื่อไหร่? มันจะโพล่งออกมาให้รู้เอง... อย่างแจ่มแจ้งพร้อมด้วยเหตุ-ผลอันเกิดจากปัญญาภายใน ที่เป็นผลจากการปฏิบัติ...ที่ตนทำถึงแล้วจริงๆ แต่มันจะเป็นปัญญาในแต่ละเรื่องๆ ก่อน จนเต็มรอบของปัญญาอีกที คือ วิมุตติ

(นอกเหตุ-เหนือผล) เมื่อไหร่? ก็หมดทุกข์ได้สิ้นเมื่อนั้น (คือเหนือปัญญาอีกที... ไม่ติดปัญญาที่ตนรู้)

ให้ทำอย่างนี้แหละ... ไม่มีอะไรยาก อะไรง่าย มีแต่ ทำจริงๆ เท่านั้น ก็จะได้ผลจริง...ไม่ทำ-ก็-ไม่ได้... ของใครของมัน ทำให้กันไม่ได้ แต่แนะนำหรือบอกวิธีให้ได้ ซึ่งต้องไปทำเองอีกที

(เหมือน ...หมอนั้นจะเก่งแค่ไหน? ยานั้นจะดี-วิเศษอย่างไร? หากผู้ป่วยไม่ยอมช่วยตัวเองด้วยการทานยา หมอนั้น-ยานั้น ก็ไร้ค่า-ไร้ประโยชน์ ก็ช่วยอะไรใครไม่ได้ เช่นกัน... ดังเช่น ธรรมใด... ก็ไร้ผล เมื่อ...ตนนั้น-ไม่นำไป...ทำที่ตนนั้นเอง)

เราทุกข์ เพราะ...จิตเป็นทาสอารมณ์...

จิตอยู่ใต้อารมณ์

หาก... “จิตอยู่เหนืออารมณ์”...

ทุกข์ จะไม่สามารถเกิดขึ้นในจิตได้เลย



สมาธิ

สมาธิจริงๆ มิใช่หมายถึง... **การนั่งหลับตา** แต่หมายถึง **ความปกติของจิต** คือ ...จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวจริงๆ ไม่มีอดีตและอนาคตเลย มีแต่**ปัจจุบัน** เท่านั้นที่**รู้**อยู่ จิตที่ตั้งมั่นอยู่กับ**ปัจจุบัน** ตลอดเวลา ย่อมจะสงบ-ปกติ-เป็นหนึ่ง ความเป็นหนึ่งของจิตนี้แหละ... เรียกว่า**เอกัคคตารมณ์** หรือ**สมาธิ** คือ (ความสงบ-หนักแน่น-มั่นคง...ไม่หวั่นไหว-ไม่ยินดี-ยินร้ายใดๆ ต่อทุกผัสสะที่เกิดขึ้น ทั้งสัมผัสและหลับตา จิตนั้นจะมีแต่ความปกติ-รู้-ตื่น ทั้งกายใจ ตลอดเวลา) และ**ส่งผลออกมา** เป็นความเบาสบาย สดชื่น-เบิกบาน ปราศจากความทุกข์ใดๆ ที่จะเข้ามาแทรกแซงได้ เป็น**อิสระ...เอกเทศ...เหนือสิ่งใด...ที่จะเข้ามาครอบมันได้** มันจะเป็นส่วนของมันเองจริงๆ ในความรู้สึกลึ้นๆ ซึ่งจะเรียกว่า...**เหนือสุข-เหนือทุกข์** ก็ได้ เพราะมันเป็นเช่นนั้นจริงๆ หาก**ทำถึงจุดของมัน**นั่นเอง (**สมาธิ**แท้ๆ มิได้หมายถึง **นั่งหลับตา** แต่หมายถึง **จิตปัจจุบัน** หรือ**จิตหนึ่ง**เท่านั้น)

สมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร... สมาธิ จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อ จิต นั้นไม่มีเรื่องของ**อดีต** ที่ผ่านมาให้**ยึดถือ**หมายมั่น และเรื่องของ**อนาคต**ที่ยังมาไม่ถึง... ให้**ทุกข์กังวล** มีแต่**รู้** อยู่กับ**ปัจจุบัน** ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาเท่านั้น แล้วปล่อยไปๆ จงพยายาม**รู้สึกตัว** ใน**ขณะปัจจุบัน** นั้นให้ได้ว่า...**ขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่... แต่รู้**เบาๆ เท่านั้น... แล้วก็ปล่อยไป จับแต่**ตัวปัจจุบัน**ที่เกิดขึ้นให้**รู้** ซึ่งมันจะ**เกิดขึ้นเร็วมาก** **ต้องตั้งใจเฝ้ากำหนดดูจริงๆ** จึงจะเห็นและจับได้ มันจะเกิดขึ้นทางอายตนะ ๖ คือ หู-ตา-จมูก-ลิ้น- กาย และจิตใจของตนๆ ตลอดเวลา... สุดแท้จะเกิดตรงไหนก่อนเท่านั้น **ไม่ตายตัวเสมอไป**

ให้พยายาม**รู้สึกตัว**... ต่อความรู้สึกลึ้นที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทั้งกาย-ใจ ให้ได้...ให้ทัน (**ความรู้สึกลึ้นตัว**) อันนี้แหละ... เรียกว่า **สติ** ต้องฝึกมากๆ เพราะ **สติตัวนี้** คือ **แม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม** ... ถ้ามี**สติ** คือ (ความรู้สึกลึ้นตัว) ตัวนี้ให้มากๆ **สมาธิ** ก็จะเกิดขึ้นมาเอง เพราะ**สติตัวนี้**... จะเกิดขึ้นได้... แต่ใน**ขณะปัจจุบัน**เท่านั้น เมื่อ**จิตรู้**แต่**ปัจจุบัน** **แน่นอน**มันย่อมจะเป็นอารมณ์เดียวคือ **สมาธิ** นั่นเอง ดังนั้น...**ตัวสมาธิตัวแท้ๆ** จะเกิดขึ้นแต่... ใน**ขณะปัจจุบัน** เท่านั้น

ปัจจุบันจึงเป็น...**แกนกลางหรือทางสายกลาง** (สัมมาปฏิบัติ) หรือ**มรรค** ก็ได้เพราะ...มันเป็นทาง...แห่ง**ความหลุดพ้น**จริงๆ ถ้าใครทำได้



จับปัจจุบันให้ได้ตลอดสายเท่านั้น **ศีล** คือ (ความปกติ) ก็ จะอยู่ในนั้น **สมาธิ** คือ (ความสงบ) ก็ จะอยู่ในนั้น หาก...**สติ เต็มรอบจริงๆ... ปัญญา** ก็สามารถจะเกิดขึ้นได้ในขณะนั้นด้วย ถ้าทำถึงจุดของมันจริงๆ (**หลักหรือเคล็ดลับ** มีอยู่แค่นี้แหละ คือ... รู้ตัวในขณะปัจจุบันให้ได้ตลอดสาย... ทุกการกระทำ พุด คิด)

มันยากตรงที่ว่า... จะสามารถจับปัจจุบัน คือ **รู้สึกตัวในขณะปัจจุบันได้แค่ไหน?** เท่านั้น เพราะ...ตัวปัจจุบันนั้นเกิดเร็วมาก หากไม่ตั้งใจจริงๆ แล้ว... จะไม่สามารถจับมันได้เลย... และ ส่วนมาก...มักจะลืมหืมตา ในการกำหนดรู้...คือผลของมันเอง...จึง ไม่ได้ผลต่อการปฏิบัติ

ไม่มีอะไร...ยาก หรือง่าย อยู่ที่**ความตั้งใจจริง**เท่านั้น (ซึ่ง เป็นตัวที่ ๒ ...ของมรรค ๘) คือ... **สัมมาสังกัปปะ** ความตั้งใจจริง... ตั้งใจชอบ **ทำจริงก็ได้จริง** เพราะ...ของจริง...ต้องทำจริงๆ... เท่านั้นเอง

(แนวปัญญา)... ให้เฝ้าสังเกต... คือ **พิจารณาดูด้วยว่า...** ขณะที่จิตกำลังคิดเรื่องของ อดีต ที่ผ่านมาแล้วนั้น ทั้งใน **เรื่องดี และเรื่องร้าย** จิตจะเกิด **อาการผิดปกติ** ห้วนไหว **พิริพีไรรำพัน** **อาลัยอาวรณ์** เสียอกเสียใจ (**คิดแล้วคิดอีก ยิ่งคิด...ยิ่งทุกข์**) เพราะ...เป็นเรื่องที่... ผ่านไปแล้ว... เป็นอดีตไปแล้ว... คิดเท่าไร มันก็ไม่สามารถที่จะกลับคืนมา ให้เราแก้ไขได้ อีก

นอกจาก... จะมา ...**ปรับปรุงแก้ไข** ในขณะ **ปัจจุบัน** นี้เท่านั้น คือ...**รู้ว่า...สิ่งนี้ไม่ดี... ทำแล้วเกิดทุกข์...** (เมื่อรู้สาเหตุจนชัดแก่ใจจนแล้ว) ต่อแต่นี้ไป ...**เราก็จะไม่ทำมันอีก...** ให้แก้ไขเช่นนี้ ...**ตั้งต้นแก้ไข** ตรง **ปัจจุบันที่รู้นี้เท่านั้น...** ที่จะทำให้ได้ จะแก้ไขได้ ...**เฉพาะปัจจุบัน** เท่านั้น

ทุกขณะปัจจุบัน จึงเป็นจุด ...**เริ่มต้น** ของการกระทำ (หาก เป็นสิ่งดี ก็ทำไป **อย่าได้ห้อยต่ออุปสรรคต่างๆ**)...**อนาคต** ก็ เช่นกัน... เราสามารถ...**คิดได้...ตั้งใจไว้ได้** แต่เราต้องพร้อม...ที่จะยอมรับความเป็นจริง ในผลของมันด้วยว่า...มันจะไม่แน่นอน **เสมอไป** มันจะ...**ไม่สมหวังเสมอไป...** ยากนักที่จะหมายมั่นได้ เพราะ...มันไม่เที่ยงและอยู่ใน...**กฎพระไตรลักษณ์...บางครั้งก็ได้ ...บางครั้งก็ไม่ได้...**จึงยอมรับ**ความจริง**ในข้อนี้เสีย... แล้ว... **เตรียมจิต...เตรียมใจ** ไว้ให้พร้อมต่อ...**สิ่งที่จะเกิดขึ้น**

เมื่อผลนั้นเกิดขึ้นมาเป็นความ **สมหวัง** เราก็พยายาม...**รู้สึกตัว**อยู่เสมอ...และอย่าหลง... **ยินดี... ดีใจ** กับมันมากจนเกินไป... หาก...**ไม่สมหวัง** ไม่เป็นไปดังใจหวัง... เราก็อย่าไปเสียอก... **เสียใจ... โกรธแค้น... ผลักดัน** จนเป็นทุกข์ คือ **ยินร้าย**กับมันมากจนเกินไป... (อย่ายึด)... ให้**เตรียมใจไว้เสมอว่า...** มันเป็น **ของคู่กัน** และเปลี่ยนแปลงกันเกิดขึ้น... **ขณะหนึ่งๆ** เท่านั้นเอง (เหมือน กลางวันกับกลางคืน) แล้วก็ หมดไป ผ่านไป มันเป็นเช่นนี้จริงๆ... ให้รู้จัก...**ช่างมัน...ช่างมัน...เสียบ้าง... ได้ก็ดี ...ไม่ได้ก็...ดี ทั้งดี และไม่ดี ได้และไม่ได้** มันก็ไม่ตั้งมั่นอยู่ได้ตลอดไปอีกเช่นกัน... ดูให้... ดีๆ **ซิว่า** **จริงไหม?**



สมาธิ เป็นเพียงที่พักกาย... พักใจ เท่านั้น...
 (สมาธิดับทุกข์ไม่ได้)... มีแต่...สติปัญญา...
 ที่เข้าไปรู้เห็น...ระหว่าง
 “ความสงบ” และ “ความไม่สงบ” นั้น...
 ต่างกันอย่างไร? เพราะ...เหตุใด?
 เท่านั้น... ที่จะดับทุกข์ได้



วิธีกำหนดสติ ขณะนั่งภาวนา ดุลมหายใจ (อิริยาบถนั่ง)

๑. ให้นั่งในท่าที่สบายๆ... (อย่าเกร็งตัว)

๒. ทำใจให้สบาย... เสมือนเรากำลังนั่งพักผ่อน ด้วยการ
 ปล่อยอารมณ์ให้สบายๆ อย่ากังวล กับสิ่งใดทั้งสิ้น อย่างดข่ม
 อย่างจืดจางอย่าตึงเครียด จนเกินไป เพราะ...จะทำให้เกิดอาการ
 เกร็งตัวของ...กล้ามเนื้อในร่างกาย ผลคือ... นั่งแล้วเกิด เวทนา
 ทางกายมาก เช่น... ปวดเมื่อย-ปวดหัว ปวด...หนัก...ตึงตรงต้นคอ
 มึนงง... อึดอัด...หงุดหงิด...หายใจไม่ออก...จุกเสียด เป็นต้น
 (สาเหตุเกิดจากการ... “เกร็งตัว” ของร่างกายมากเกินไป...นั่นเอง)

ให้ทำตัวให้... “สบายๆ” ด้วยการ... “มีสติ... และรู้เบาๆ”
 เท่านั้นเอง หมายถึง...ให้ “ค่อยๆ นั่งดูลมหายใจก่อนดูจนเห็น
 ชัดจริงๆ” แล้วค่อยๆ กำหนดตามรู้นั้น (เข้า-ก็-รู้ ออก-ก็-รู้)...อย่า
 กำหนด...ก่อนเห็นลม... รู้ลม... มันเป็นการ...ไปสั่งลม... ไป
 บังคับลม... มันไม่เป็นไปตาม “ธรรมชาติ” คือมัน “ผิดปกติ” แล้ว
 นั่นเอง เช่น



พอเริ่มนั่ง...ขณะนั้น...ลมหายใจ คือ ปัจจุบัน กำลังจะเข้า หรือออกก็ไม่รู้ กำหนดเอาเองทันทีว่า... เข้า-พุท... ออก-โธ หาก บังเอิญ...ไปตรงกับทางเดินของลมเข้าพอดี...เป็นไปตามธรรมชาติ พอดี จิตก็จะสงบง่าย...สมาธิก็จะเกิดง่าย เวทนา...คือ...ความเจ็บปวดต่างๆ ก็ไม่ค่อยมี เพราะ...“จิตสงบ” นั่นเอง

แต่บางที...ลมหายใจ กำลังจะออก...ไม่รู้...ไปกำหนด “หายใจเข้า... เป็นพุท” ทันที...มันจึงเกิดการ...ผิดปกติของ ทางเดินของลมไป (ผิดธรรมชาติ)...ลมกำลังจะออกก็ออกไม่ได้ กลับ...สูดลมหายใจเข้าไปอีก...ทำให้ลมเกิดการปะทะ คือ ชนกันเองทางภายใน ผลคือ... เกิดอาการ จุกเสียด... แน่นหน้าอก อึดอัด หายใจไม่ออก...หรือหงุดหงิดใจ เป็นต้น...เป็นเพราะ... เหตุนี้แหละ

ดังนั้น... การปฏิบัติธรรม ให้เราเป็นเพียง...ผู้ดู-ผู้รู้-ผู้เห็น ก็พอ คือ... ค่อยๆ ฝึกลังเกตดูลมหายใจ ว่า ขณะนี้...มันเป็นอย่างไร? ลม มันกำลังเข้าหรือออก (เหมือน... การแอบดูลมหายใจว่า...มันทำงานอย่างไร? นั่นเอง) หาก...จดจ้อง คือ... ตั้งใจ มากจนเกินไป จนเกิดการ “เกร็งตัว”... มันก็...จะไม่เห็นและ จับไม่ได้... ไม่มีลมให้จับ เพราะ...การเกร็งตัว ทำให้ลมหายใจ ขาดช่วงไปในนั่นเอง

หาก... “ผลอ” คือ (ไม่รู้สึกตัว) ปล่อย... จน... “ขาดสติ”... ที่จะกำหนด “รู้”... ก็ไม่ใช่ เพราะ...มันจะพาไปเที่ยวรอบโลก คือ...พาไปคิด...เรื่องโน้น-เรื่องนี้ ต่างๆ นานา... เดียวไปเรื่องอดีต เดียวไปเรื่องอนาคต... วิ่งไปวิ่งมา... ไม่รู้จักหยุดสักที

(แท้จริง... การกำหนดสติ มันเป็นเพียงลักษณะ ของ... อาการที่...แตะรู้เบาๆ เท่านั้นเอง คือ... รู้-ปล่อย... รู้-ปล่อย สบายๆ) เมื่อเห็นลมชัดจริงๆ แล้ว... ก็ให้กำหนดรู้ตามลมที่เห็นอยู่ใน ปัจจุบันนั้นคือ ...“เข้า-ก็-รู้” “ออก-ก็-รู้” ลมมันเป็นอย่างไร? สั้น-ยาวก็ให้ ...กำหนดรู้ตามนั้น เท่านั้นเอง... พอตัวรู้...ชัดอยู่กับ...ปัจจุบันตลอดสาย... ไม่วิ่งไปเรื่องอดีต... ไม่วิ่งไปเรื่องอนาคต แล้วพอ “จิต” มัน... “ตั้งมั่นจริงๆ” (คือ... ความเต็มรอบของสติ เกิดขึ้นแล้ว...เมื่อไหร่?)

เมื่อนั้นแหละ... “ผลของสติ” ที่เรียกกันว่า...“สมาธิ” ก็ จะเกิดขึ้นมาให้รู้ (ขณะหนึ่งๆ) เท่านั้นเอง... ยังไม่ตลอดสาย... ต้อง ทำบ่อยๆ มันไม่ยาก-ไม่ง่าย... เพียงแต่...ขณะที่ยังจับไม่เป็น มันจึงดูเหมือนยาก... พอ “จับเป็นแล้ว” ก็ “สบาย” (ให้พยายาม ความพยายามอยู่ที่ไหน? ความสำเร็จอยู่ที่นั่น)



การนั่งภาวนา (ข้อควรระวัง) ...ขณะที่จิตใจมันยังไม่ยอมทำ... อย่าฝืน... อย่าบังคับ มันไม่เกิดประโยชน์อันใด ผลได้ไม่เท่าเสีย เพราะ...มันจะหยุดหงิด... ทำให้อารมณ์เสีย ฟุ้งซ่าน (ใจ...ไม่ชอบการบังคับ... มันชอบความอิสระที่เป็นตัวของตัวเองจริงๆ) ขอเพียงแต่...ให้มีความตั้งใจจริง...มันใจจริง อย่าท้อถอย... อย่าเบื่อง่ายไปเสียก่อน... ดูจังหวะความพอดี... ความพร้อมของจิตด้วย ค่อยๆ ปล่อยให้มันให้กำลังใจมัน จนมันเกิดกำลังใจและเต็มใจในการทำเสียก่อน พอมันเกิดกำลังใจที่จะทำขณะใด... ให้ทำขณะนั้นทันที ค่อยๆ ทำไปอย่างนี้แหละ...อย่าใจร้อน (เมื่อมีความตั้งใจในการทำจริงๆ แล้วอุปสรรคต่างๆ จะไม่เป็นปัญหา เพียงแต่ให้ดูจังหวะแห่งความพอดีของจิต คือการผ่อนสั้น-ผ่อนยาว ดังเช่นการชกมวย... ไม่ตึงเกิน-หย่อนเกิน แล้วความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นได้ ในที่สุด)



คือ... คืออะไร

คือ... คือ... ความสะอาด... สว่าง... สงบ

คือ...มีได้อยู่...ที่วัด... ที่พระ... ที่คนนั้น... คนนี้

คือ... อยู่ที่ใจ... เกิดที่ใจ... รู้ที่ใจ... ทำที่ใจ

(หมายถึง... ใจใครก็ใจมัน... ที่ต้องทำตนเอง)

บุคคลใด...มีจิตใจสะอาด คือ...มีความบริสุทธิ์ใจ-จริงใจ อยู่เสมอ ทุกการกระทำ-พูด-คิด

บุคคลใด...มีจิตใจสว่าง คือ... จิตใด มีปัญญารู้ดี-รู้ชั่ว รู้ถึงอกเขา-อกเรา จริงๆ แล้ว จิตนั้น... จะไม่กล้าทำความชั่ว แม้แต่นิดเดียว เพราะ...จิตจะมีhiri-โอดตปปะ คือ...ความสะอาด และความเกรงกลัวต่อบาป รักษาอยู่

บุคคลใด... มีจิตใจสงบ คือจิตใดมี hiri-โอดตปปะ รักษาอยู่แล้ว กาย-วาจา-ใจ นั้น ก็จะสงบ เป็น...ปกติ จะไม่สามารถทำบาป ได้เลย (หมายถึง เบียดเบียนใครไม่ได้เลย) นี่แหละคือ...คือ



ศีล คือ... กาย วาจา ใจที่...สงบจากบาป นั้นแหละ ...สรุปให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า ศีลแท้ คือ...ความปกติ...ของกาย-วาจา-ใจนั่นเอง ท่านจึงเปรียบเทียบ ศีลว่า เหมือนกัน “ศิลา” คือ หนักแน่น...มั่นคง... ไม่หวั่นไหว ต่อ “กิเลส” ต่างๆ เป็นปกติ อยู่ตลอดเวลา

ศีลนั้น...จะเอาจากใครไม่ได้...ต้องทำเอง การไปขอรับศีลจากพระ หมายถึง...การไปขอรับคำแนะนำจากท่านเท่านั้น (มีใช้...ไปเอาศีลจากท่านได้)...ต่อเมื่อเข้าใจดีแล้วจะต้องนำมา...ทดลองกระทำที่ตนเอง ดูอีกที่...จนเห็นจริง คือ... เห็นคุณและโทษตรงตามนั้น (เห็นผลของมัน...ปรากฏที่ตนเองจริงๆ) จนมั่นใจว่า... ศีลแท้ นั้น... เป็นอย่างไร? อยู่ตรงไหน?

ศีลพระ... พระก็ต้องทำที่ตัวของท่าน

ศีลโยม... โยมก็ต้องทำที่ตัวของโยม... จะทำให้กันไม่ได้ หรือจะแย่งกันก็ไม่ได้... ต้องทำเอง... (เหมือนจุมูกที่เข้าหยาใจ... เราจะเอาจุมูกใครมาหยาใจ... หรือใครจะเอาจุมูกเราไปหยาใจ แทนกันก็ไม่ได้ ฉะนั้นใครก็ตามนั้น ดังนั้น...ศีลจึงเป็นสมบัติ เฉพาะตน จริงๆ

รู้มาก... ทำตนน้อย... ไม่ค่อยสบาย
รู้น้อย... ทำตนมาก... อิศริระ... สบาย

ศีลคืออะไร?

ใช้อย่างไร? เพื่ออะไร?

ศีล คือ ความปกติ... ของ กาย-วาจา และจิตใจ

ขณะที่ กาย-วาจา และจิตใจ ของเราเป็นปกติ มีได้... ก่อทุกข์ โทษเบียดเบียน ...ทำร้ายทำลาย...ทั้งผู้อื่นและตนเอง ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนแล้ว ขณะนั้น...ความเป็นศีลก็เกิดขึ้น... มีขึ้นแล้ว...ตามธรรมชาติของมันเอง และเป็นศีลแท้...ศีลจริง ด้วย (มันจะผิดปกติ ต่อเมื่อจิตเกิดความโลภ-ความโกรธ-ความหลง เท่านั้น)

ศีลแท้... เกิดที่ไหน? ศีลแท้... เกิดขึ้น ในจิตใจ... มีใจ... เป็นแดนเกิดขึ้นก่อน... ซึ่งประกอบไปด้วย หิริ-โอตตปปะ คือ... ความละอายและความเกรงกลัวต่อบาป...เป็นหลัก...เป็นแกนกลาง บุคคลใดมีหิริ-โอตตปปะ (ศีลใน) ประจำอยู่ในจิตใจของตน ตลอดเวลาแล้ว... บุคคลนั้น เท่ากับ “มีศีลอยู่แล้วอย่างสมบูรณ์” (เพราะมันจะออกมารักษา กาย-วาจา-ใจ ด้วย ศีลใน เป็นศีลที่ไม่มีตัวตนที่จะหยิบจับได้ เพราะมันเป็นอาการรู้สึก ชาติรู้ หรือ นามธรรมที่ตนรู้ตน เท่านั้น)



ศีลสมมติ... คืออะไร? ใช้เพื่ออะไร? ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ข้อ นั้นคือ... **ศีลสมมติ**หรือ (ศีลนอก) หมายถึง ... ศีลที่เกิดจากการเขียน... การบัญญัติ... ขึ้นไว้เป็นข้อๆ... เป็นศีลที่อยู่...นอกกาย-นอกใจ อันมี... “**ตัวตน**” ที่จะหยิบจับได้... เช่น **หนังสือ** หรือ**โบลาน**ต่างๆ เป็นต้น

ศีลนอก... จึงเป็นศีลที่ใช้เพื่อ... **เตือนสติ**ของตนเองให้มีความระมัดระวังต่อ**เหตุ**ที่จะทำให้เกิดทุกข์... เกิดโทษ **ทั้งตนเอง** และ**ผู้อื่น** เป็นการ...**ป้องกัน**และ**ระวัง**แก่**จิต**ที่ยังไม่รู้...ยังไม่มี**หิริ-โอตต**ปะระ ให้ระลึกไว้ ก่อนที่จะกระทำทุกข์โทษลงไป เพราะมีความ**ไม่รู้** ว่านี่คือ **เหตุเกิดแห่งทุกข์** (จึงเป็นศีลที่...ให้**ได้เรียนรู้** ว่า... มี**ทุกข์โทษ**) เพื่อจะได้**ใช้ป้องกัน**ไว้ก่อนทัน จนกว่า **หิริ-โอตต**ปะระ จะเกิดขึ้นมาใน**จิตใจ**อันเป็น**ศีลแท้** อีกที (**ศีลสมมติ** ใช้ฝึกเพื่อจะเข้าสู่**ศีลแท้** คือ **หิริ-โอตต**ปะระ นั้นเอง และ**ศีลสมมติ** มีไว้เพื่อ**เรียนรู้** แล้วเอามาเป็นแนวไว้ตรวจสอบ **“ตัวเอง”** เท่านั้น คือ **“มีไว้เป็นหลัก”** เพื่อ...ตรวจสอบ**ดูผลการปฏิบัติ**ของตนต่างหาก เหมือน **“แผนที่”** ที่มีไว้เพื่อ**เรียนรู้** และ**ตรวจสอบ** ดูผลของการเดินทางของตน ว่า**ถูกต้องหรือยัง?** เท่านั้นเอง)

ศีลแท้... ต่างกับ**ศีลสมมติ** อย่างไร? บุคคลใดมี **หิริ-โอตต**ปะระ อยู่ประจำใจเป็น**ธรรมชาติ** ตลอดเวลาแล้ว เขาจะไม่สามารถก่อทุกข์โทษแก่ใครได้เลย... **ทั้งต่อหน้า**และ**ลับหลัง**... เขาก็มีความ**ละอาย**แก่**ใจตนเอง** อยู่เสมอ...เมื่อรู้ว่าเป็น**สิ่งผิด**...**จิตจะเป็นทุกข์**รุ่มร้อน...แม้ใครจะ**ไม่รู้** แต่ใจเขาย่อมรู้...และ

เกิดการ...**ติเตียน**ลงโทษ**ตนเอง**ทันที...จากภายใน คือ...เกิด**ความ**ละอายแก่**ใจตนเอง** จน**ไม่สามารถ**ที่จะ**ทำผิด**ได้เลย (รู้ก่อนทำ) เพราะ...เขามี**ใจ**อันเป็น**ศีลแท้**เป็น**ผู้สอน-ผู้ลงโทษ** เขาเอง... ใน...**ขณะ**นั้น**ทันที**

ผิดจาก...ศีลสมมติ...คือ บุคคลใด...**แม้จะรู้**ศีล**สมมติ...** ก็**ซื่อ...** มากมายแค่**ไหนก็ตาม** แต่หากเขายังไม่มี**หิริ-โอตต**ปะระ คือ (**ศีลใน**) เกิดขึ้นใน**ใจ**แล้ว ...**เขาย่อม**จะ**ทำผิด**ศีล**ได้อีก** เมื่ออยู่**ลับหลัง** ด้วยคิดว่า... **ไม่มีใครรู้-ใครเห็น...ไม่เป็นไร...** แล้ว**ค่อย**ไปขอ**ใหม่...** ไปต่อ**ศีลใหม่** จึงเป็นการ**รู้ศีล**แต่ยัง**ไม่เป็นศีล** นั้นยังมี**ใช้...** **ศีลแท้** เป็นแต่เพียง...**รู้ศีล** เท่านั้นเอง

จึงต้อง...**อาศัย...** **ศีลสมมติ** นี้ **ค่อยๆ** ฝึก**ไปเรื่อยๆ** ...จนกลายเป็น...**ศีลใจ... ศีลแท้** คือ **หิริ-โอตต**ปะระ เกิดขึ้น**ภายใน**ใจอีกที จึงจะใช้ **ศีลที่สมบูรณ์**จริง

ดังนั้น...**ศีลที่แท้**จริง ต้อง**เกิดขึ้น**เอง... จาก**ภายใน**จิตใจจริงๆ อันเป็น**ศีลแห่งธาตุ**ที่**สามารถรู้ถูก...รู้ผิด**ได้อย่าง**อัศจรรย์**จริงๆ จึงจะใช้

ทำไม? จึงต้องรักษาศีล ๕ เพราะศีล ๕... เป็น**ศีลเมตตา** **ครอบโลก** มันจะเมตตา**ทั้งตนเอง**และ**ผู้อื่น...** ไป**ถ้วนทั่ว** **ไม่มี** **ขอบเขตจำกัด**ใน**เมตตา**นั้น หาก**ทุกคน**ทำได้ **ความสันติสุข**ย่อม**เกิดขึ้น**โดย**แน่นอน**...เพราะ...**ศีล ๕** มี**คุณอนันต์** คือ มี**ประโยชน์**มาก หาก**ใครรู้จักรักษา** นั้นเอง



และในขณะที่เดียวกัน... ก็มีโทษอย่างมหันต์ หากใครไม่รู้เท่าทันมัน แล้วยอมจะเกิดความทุกข์-เดือดร้อน...ไม่รู้สิ้นเช่นกัน เพราะมันมีผลร้ายแรง จนเป็นเหตุทำให้เกิดความ...อาฆาต-พยาบาท-จองเวร ซึ่งกันและกัน แล้ว “ขยายวงกว้างออกไปโดยไม่มีขอบเขตจำกัดแห่งทุกข์จริงๆ” มันเกิดจากการกระทำของตนก่อน ที่เป็นเหตุ แล้วผลนั้นก็ย้อนกลับมาสู่ตนด้วย ในที่สุดคือ (ให้ทุกข์แก่ท่าน-ทุกข์นั้นถึงตัว) ยกตัวอย่าง เช่น...

ศีลข้อที่๑... ห้ามฆ่าสัตว์ คือ การทำลายชีวิตเขาให้ตาย...ให้ล่วงไป

ชีวิตเรา-เราก็รัก... ชีวิตเขา-เขาก็รัก สมมติ นาย ก ฆ่า นาย ข ตายไป แน่แน่นอน ญาติพี่น้องของนาย ข. ย่อมจะไม่ยอมและไม่พอใจ อาจจะคิดโกรธแค้น... ผูกใจพยาบาท... อาฆาต... จองเวร ด้วยการที่จะฆ่า นาย ก. (แก้แค้น) คือให้ตายตามไปบ้าง (มันเป็นการจองเวรที่ขยายวงกว้างต่อความยึดถือ ในความมีของเรา คือ ญาติของเขา... พวกของเรา นั่นเอง) หากถูกจับได้ นาย ก. ก็จะต้องถูกตัดสิน ลงโทษ ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน เช่นกัน (นี่คือทุกข์ที่จะได้รับทางกาย ส่วนจิตใจนั้นหากไม่มีใครรู้ แต่เขาก็ต้องรู้แก่ใจตนเองตลอดเวลา” แน่แน่นอน ทุกครั้งที่ สำนึกผิด... คิดขึ้นมาได้ เขาย่อมจะได้รับความทุกข์ทรมาน... ทางจิตใจ ไม่น้อยเลยทีเดียว เพราะ...หิริ-โอตตปละ คือศีลใน นั้น จะเป็นผู้ “ลงโทษเขาเอง”

ศีลข้อที่ ๒... ห้ามลักทรัพย์ คือ (การขโมยเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้อนุญาต)

ของๆ ใคร ใครก็ย่อมจะรัก... จะหวง... เป็นธรรมดา การเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้อนุญาต แน่แน่นอนเขาย่อมจะ...ไม่พอใจเป็นธรรมดา... หากเขาขาดสติ และระงับอารมณ์ใจไม่ได้เกิดความโกรธขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว เขาอาจจะเข้าทำร้ายผู้เอาก็ได้ ทำให้เกิด ความทุกข์เดือดร้อน ทั้งตนเองและผู้อื่น หาก...ถูกจับได้ ก็จะถูก “ลงโทษ” ทำให้ได้รับ...ความทุกข์เดือดร้อน เช่นกัน

ศีลข้อที่ ๓ ห้ามประพฤตินิดในกาม คือ ...ห้ามยุ่งเกี่ยวล่วงเกินทางชู้สาว กับลูก สามีหรือภรรยาที่เขามีเจ้าของ

สิ่งไหน? อันใด... ที่เขารักมาก...เขาย่อม...หวงมาก เป็นธรรมดา การแย่งของที่เขารัก เขาย่อมจะไม่พอใจ และไม่ยอม...ไม่ให้ ซึ่งเมื่อถูกแย่ง...แน่แน่นอน เขาจะต้องพยายามหาวิธีที่จะแย่งเอากลับคืนมาให้ได้ และ “จิตเขา” ย่อมจะเกิดความขุ่นโกรธ-เคียดแค้น-อาฆาต-พยาบาท-จองเวร จนคิดที่จะ...ทำร้าย-ทำลายตอบเช่นกัน (หากเขาจะระงับอารมณ์ใจไม่ได้) จึงทำให้เกิด...ความทุกข์เดือดร้อนไปทั่ว

ศีลข้อที่ ๔ ห้ามพูดปด (ห้ามโกหก) ...การพูดโกหกใครๆ ก็ไม่ชอบ การพูดในสิ่งที่ไม่จริง...หากเขาจับได้เขาย่อมจะ...ไม่พอใจ และเกิดความขุ่นโกรธ บางครั้งอาจจะเกิดความเคียดแค้น

... จนระงับอารมณ์โกรธไม่ได้ **ขาดสติ** เผลอ **เข้าทำร้าย-ทำลาย** กันก็มี... หรืออาจจะหมดความ**เชื่อใจ** ไปเลยก็ได้

ศีลข้อที่ ๕ ห้ามดื่มน้ำดอง-ของเมา หรือ สิ่งเสพติดต่างๆ

“บุคคลใด...ขาดสติ” ย่อมสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ โดย **ไม่ละอายใจ** การดื่มสุรา-ยาเสพติด ย่อมทำให้เกิดความ **มีนเมา** จน**ขาดสติ** คือ**ไม่รู้ตัว** และอาจจะทำอะไรๆ ก็ได้... ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็น...**ทุกข์-โทษ-เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น** ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน... โดยการ**กระทำทางกาย** คือ...การทำร้าย-ทำลาย สิ่งของและร่างกายของผู้อื่น ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนเป็นต้น **ทางวาจา** ด้วยการกล่าววาจาที่...**ไม่สุภาพ...หยาบคาย** ...จนทำให้ผู้อื่น...**ขุ่นโกรธ** และ**เข้าทำร้าย**ตนตอบบ้างเช่นกัน... ผลคือ... เป็นทุกข์ เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น ในขณะเดียวกันนั้นเอง **ทางจิตใจ** ทำให้**เสียสุขภาพจิต** ทำให้**จิตใจเศร้าหมอง** **ไม่ผ่องใส**

นี่คือ... **“โทษของการละเมิดศีล ๕”** ซึ่งทุกคนควรจะต้องรู้ และเข้าใจ... เพื่อจะได้ระมัดระวังรักษา...กาย-วาจา-ใจ ของตน อยู่เสมอ มิให้ก่อทุกข์โทษได้ และ**ศีล ๕** ก็สามารถทำได้โดย **ไม่จำกัดเพศวัย** ใดๆ เลย **ใครรักษา**ได้มากก็**สุขมาก** **ใครรักษา**ได้น้อยก็**สุขน้อย**... ใครทำอย่างไรก็ได้โดยนั้นโดยแน่นอน **ใครสร้างทุกข์** ก็มี...**ทุกข์**... เป็นผล **ใครสร้างสุข**... ก็มี**สุข**เป็นผล อยู่ที่... **“ตนเองกระทำ”**

พุทธศาสนา... จึงเน้นถึงเรื่อง... **“กรรม”** คือ **การกระทำ**และ **“ผลของกรรม”** หมายถึง... **ผลของการกระทำ**ว่ามีจริงคือ...**ทำดี-ได้ดี-ทำชั่ว-ได้ชั่ว** นี่คือ**สัจจธรรม**ที่แท้จริง และสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง คือ **“ปัจจัยตัดตั้ง”** เท่านั้น

ศีล ๘ หมายถึงอะไร ศีล ๘ หมายถึง **ศีลพรหมจรรย์** คือ ศีลของผู้ที่ตั้งใจจะบำเพ็ญธรรม เพื่อช่วยให้จิตตนพ้นจากเครื่องข้องต่างๆ ของโลก ที่จิตตนเคยหลงติด จนตกเป็นทาสของมัน **ไม่รู้สิ้น** มันเป็นสุขที่แฝงไว้ซึ่งความทุกข์อันยาวนาน เป็นสุขที่ทำให้จิตหลงติดแล้วติดอีก หากไม่รู้เท่าทันมันจริงๆ หากไม่พยายามตัดมัน ทิ้งมัน ทิ้งมัน คือ ตั้งใจออกจากมันจริงๆ แล้ว จะไม่สามารถออกจากมันได้เลย

ดังนั้นศีล ๘ นี้ จึงเป็น**ศีลดีเฉพาะตน** คือ**ดีกับผู้ที่ทำเอง** เท่านั้น ใครทำใครได้ หากใครละเว้นได้มากก็พ้นจากเครื่องข้องมาก อิศระสบายมาก ใครละได้น้อยก็สบายน้อย ใครไม่ยอมละก็ต้องทุกข์อยู่ต่อไป ละได้หมดก็อิสระสบายหมดทุกข์เท่านั้นเอง หมายถึง**ใจไม่ตกเป็นทาสมัน** แล้วใช้โดยไม่หลงติดอยู่ที่ **“ตนเอง”** ทั้งหมดอยู่ที่ **“เจตนา”** คือความตั้งใจ ซึ่งจะต้องลงมือ **“ทำจริงๆ”** ด้วยของจริง ต้องทำจริงจึงจะได้ผลจริง

ท่านจึงว่า **“เจตนา”** หมายถึง (ความตั้งใจ) ที่จะ **“ละเว้น”** จากสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง บุคคลผู้ประสพผลสำเร็จได้ ก็เพราะมีความตั้งใจ ตั้งใจมันไม่ท้อแท้ต่อ **“อุปสรรค”** ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นผู้ **“มีความเพียร”** ไม่ท้อถอยต่อการ **“ออกจากมัน”**



ถึงจะทุกข์ยาก ลำบากแค่ไหนก็ตาม ก็จะไม่ “ยอมแพ้ ต่อ ความอยาก” ของตน ที่จะต้องกลับไปเป็นทาสรับใช้ของมันอีก จะต้องมีคามอดทนมากๆ พยายาม “ตัดใจ” จากมันจริงๆ ต้องชนะใจตนเองให้ได้ (การปฏิบัติธรรม จุดหมายแท้คือ ต้องการทำให้ตนเองเท่านั้น มิใช่ต้องการชนะบุคคลอื่นใดทั้งสิ้น)

ขอให้เข้าใจด้วยว่า ต้องทำเพื่อชนะใจตนเองเท่านั้น จึงจะใช้หากทำเพื่อต้องการชนะผู้อื่น เพื่อแข่งขันต่อความมีความเป็นเพื่อโอ้อวดแล้ว ไม่ใช่ทั้งหมด ต้องเพื่อความ ไม่มีไม่เป็นอะไรทั้งสิ้น (ทำเองเจียบๆ) แล้วผลนั้นก็จะมีแต่ความอิสระ สบาย สงบปกติ รู้ ตื่น และเบิกบาน ด้วยความว่างของจิต คือจิตว่างจริงๆ ว่างจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีแต่ความ “บริสุทธิ์ของจิต” จริงๆ ซึ่งจะเรียกชื่อทางภาษาธรรมว่า **พรหมจรรย์** (พรหมจรรย์แปลว่า บริสุทธิ์)

ในทางธรรม (การปฏิบัติ) นั้นจะเน้นใจบริสุทธิ์เป็นสิ่งสำคัญ (เน้น “ใจ” เป็นหลัก) *บุคคลใดมีความบริสุทธิ์ใจมาก บริสุทธิ์ใจจริงๆ ทุกการกระทำ พุด คิด บุคคลนั้นจะเห็นธรรมเร็ว เห็นธรรมก่อน บรรลุธรรมก่อน*

ทางกาย ให้ทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจจริงๆ

ทางวาจา ก็ให้พูดอะไรด้วย “ความจริงใจ” ปราศจากเมตตาใจจริงๆ อันเกิดจากความบริสุทธิ์ใจ เท่านั้น

ทางใจ ก็ทำ “ด้วยความบริสุทธิ์ใจ... จริงใจ” มีแต่ความเมตตาปราศจากเมตตา ต่อทุกชีวิต ไม่คิด “เบียดเบียน” ใคร... ไม่มีอกุศลจิต เกิดขึ้นแม้แต่นิดเดียว **บริสุทธิ์... ผ่องใส**จริงๆ

พระพุทธองค์ จึงทรงตรัสว่า **จิตเดิมแท้ประภัสสร จิตเดิมแท้ บริสุทธิ์** หากใครได้สัมผัสได้พบ มันเป็นจิตที่งามจริงๆ (มันมีแต่ความเมตตาที่บริสุทธิ์ ปราศจาก “ความพยายาม-อาฆาตร้าย” มีแต่ให้-ให้-ให้ เมตตา-เมตตา-เมตตา และปราศจากดี พร้อมที่จะ “อภัยอยู่เสมอ” แม้ใครจะคิดร้าย-ทำร้าย แค่นั้น? ก็ไม่มี ความพยายามตอบกลับ มีแต่ความสงสารอย่างมากเสียด้วยซ้ำ ต่อทุกข์ที่เขา กำลังทำ... กำลังมีอยู่ จิตกลับคิดอยากช่วยให้เขาพ้นจากทุกข์เหล่านั้นอีก แปลกมาก) *ไม่ได้ตอบทำร้าย กลับคิดช่วยอย่างเดียวเท่านั้น เท่าที่จะทำได้ หากทำไม่ได้ก็ไม่ทุกข์ใจ ปล่อยผ่านไป เป็นเช่นนี้แหละ*

ไม่มีอกุศล เกิดขึ้น “ในจิต” แม้แต่... นิดเดียว **ผ่องใสมาก งามมาก** (จิตนี้จะเห็นได้เฉพาะตน รู้ได้ด้วยตนเองเท่านั้น ท่านจึงเรียกว่า **ปัจฉัตตัง** คือ **รู้ได้เฉพาะตนจริงๆ**)

ขอให้ทำความเข้าใจ... ถึงจุดหมายของการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องเป็น “ขั้นแรก” คือการเข้าใจในเบื้องต้น ที่เรียกกันว่า “ปริยัติ” เสียก่อน ว่าจุดหมายนั้น... ทำเพื่อออกจากความยึดมั่น-ถือมั่น ในการมีตัวเรา-ของเรา ที่จะทำให้เกิดทุกข์แล้วทุกข์อีก ไม่รู้สิ้น ทำเพื่อออกจากทุกข์ทางใจจริงๆ เหลือแต่ “ทุกข์ทางร่างกาย” คือทุกข์ของการ เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย เท่านั้น อันเป็นธรรมชาติที่หนีไม่พ้น เมื่อได้เกิดมา



ต้องทำเพื่อ... ออกจาก... **ความโลภ-ความโกรธ-ความหลง** ให้หมดสิ้น

ต้องทำเพื่อ พ้นจาก “**ความอาฆาต-พยาบาท**” ในจิตตน

ทำเพื่อ **จับผิดตนเอง** ตรวจสอบตนเอง มิใช่จับผิดผู้อื่น

ทำเพื่อ**ความเสียสละเกื้อกูล** เพื่อให้ โดยไม่หวังผลแม้แต่นิดเดียว ให้เพื่อให้ ด้วยเมตตาจริงใจ บริสุทธิ์ใจเท่านั้น จึงจะใช่

ทำเพื่อ “**ความหลุดพ้น**” จาก... “**โลกธรรม ๘**” ...ให้ได้ คือ ให้จิตอยู่เหนือลาภ-ยศ-เกียรติ-สรรเสริญ ต่อการได้-การมี-การเป็น จิตก็ยิ่งปกติ ไม่ติดดินโครมคราม ระริกกระรี่ ดีใจจน “**ระงับใจไม่ได้... ทรงตัวไม่ถูก**” และเมื่อมีการพลัดพรากจากของรัก... จากความมี-ความเป็น... ที่มีอยู่ เช่น การ**เสื่อมลาภ-เสื่อมยศ-เสื่อมเกียรติ-เสื่อมสรรเสริญ** แต่กลับมี คำตำหนิ-นินทา-ดูถูก-เหยียดหยาม **จิตก็ไม่หวั่นไหว** ต่อ**ความเสื่อม**ของมัน...ที่กำลังเกิดขึ้น มี**ขึ้น** ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนใจใดๆ **ไม่เศร้าโศก-เสียใจ-เจ็บใจ-แค้นใจ-น้อยใจ-พยาบาทอาฆาตจองเวร** คือ การ**ยินดีร้ายนั่นเอง**

สรุปสั้นๆ... ก็คือ **ไม่ยินดี-ยินดีร้าย** ต่อการมี คือ **ได้มา** และ **การจากไป**ของทุกสิ่ง นั่นเอง

ทำเพื่อ**ความปกติ... อิสระของจิต** เพื่อความสบายใจ เพื่อ**ความไม่ทุกข์ใจ**อีกต่อไป อย่างไม่รู้ได้...พอดีในทุกสิ่งที่ได้ ที่มีจริงๆ

ทำด้วยความอยาก ที่มีใช้**เป็นความโลภ** (เพื่อตนของตน) **เพื่อเอาเข้า...เพื่อควมมี...ความเป็นใดๆ** แต่มัน**เป็นความอยากที่บริสุทธิ์** คือ **ความมีเมตตาจริงใจ... เสียสละ เกื้อกูล** ให้เพื่อให้ มุ่งความ**สันติสุข-สงบสุข** แต่ประการเดียว ให้เพื่อจ่ายออกโดยไม่รู้สิ้น “**แห่งจิต**” ไม่คับแคบจำกัดขอบเขต... ต่อ**ความมีความเป็น...ใน**ความยึดถือว่า...**พวกเขา-พวกเรา**ไม่มี “**แบ่งชั้นวรรณะ**” มีสูง-มีต่ำ-ดี-ชั่ว-รวย-จน-ถูก-ผิด **เสมอภาคจริงๆ ...ในจิต**

ทำเพื่อความ... **ไม่ติดข้องยึดถือ** เพื่อออกจากการมี**ตัวเรา-ของเรา** ให้หมดสิ้น เป็น**ประการสำคัญ** นี้คือ **จุดหมายของการปฏิบัติธรรม** เพื่อ**หมดตัว-หมดตน...** ในความหมายมัน**ยึดถือ** ไม่มีตัวตนในการวัดการกระทำของผู้อื่นว่าจะต้องทำให้ “**เหมือนเรา...จึงจะถูก**” (เอาตนเองเป็นหลักในการตัดสิน) ว่า**เขากินมากกว่าเรา... กินน้อยกว่าเรา...เคร่งกว่าเรา... หย่อนยานกว่าเรา... เราเก่งกว่าเขา จึงมัวไป “แบกเขา”** โดยไม่รู้ตัว นี่ก็ยังมีใช้

และต้อง**ไม่ยึดใครมาเป็นเครื่องวัด** ว่าเราจะต้องทำให้**เหมือนเขา** ให้ได้อย่างเขา เป็นอย่างเขา นี่ก็ยังมีใช้ เพราะจิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน... ดังเช่น “**ผลไม้**” ย่อมมีรสชาติต่างกัน คือบางอย่างเปรี้ยว บางอย่างหวาน บางอย่างขม บางอย่างฝาด สุดแท้แต่ **ธรรมชาติของใครของมัน** ทุกอย่างอยู่ที่**ความพอดี**ของตนเท่านั้น



เป็นเรื่องจะต้องดูตนเอง... รู้ตนเอง เท่านั้น... ท่านเรียกว่า “โอบประนียโก” คือ น้อมเข้ามาดูตนเอง...เห็นตนเอง...รู้ตนเอง...แก้ไขตนเอง...ทำตนเองเป็นเรื่องของตนเองจริงๆ แล้วก็รู้ด้วยว่า ขณะนี้ ...ตนเองเป็นอย่างไร ทุกข์มากขึ้น หรือน้อยลง หรือไม่ทุกข์เลย

(จะมีแต่รู้ทุกข์-เห็นทุกข์-ดับทุกข์ แล้วก็หมดทุกข์ ในที่สุดจะต้องเป็นเช่นนี้) นี่คือการรู้หลักความเป็นจริง ของ “พุทธศาสนา” ว่า... “ปฏิบัติเพื่ออะไร?”

พุทธะแปลว่า รู้... ศาสนา แปลว่า ทางรอด พุทธศาสนา จึงแปลว่า “รู้ทางรอด” คือ รู้แล้ว ต้องรอดพ้นจากทุกข์ได้จริงๆ ด้วย จึงจะใช้

หากรู้อันไหน? แล้วยังไม่พ้นทุกข์-ยังเป็นทุกข์ นั้นยังมีใช้รู้ในทางพุทธศาสนาที่แท้จริง เพราะจิตยังไม่หลุดพ้น จิตนั้นต้องหลุดพ้นจากทุกข์ได้จริงๆ จิตต้องไม่ทุกข์จึงจะเรียกว่า... พุทธะ... พุทธะ แปลว่า รู้แล้วก็ตื่นคือ (แจ้ง) ด้วยในความ “หมดตัวหมดตน” อิสระและเบิกบาน ไม่มีทุกข์เลยจริงๆ ทาง “จิตใจ” นั้นจึงจะใช้ของจริง

ดังนั้น... ศีล ๘ (เจตนาที่ทำ) เพื่อต้องการช่วยให้จิตตนพ้นจากการ “หลงติดเป็นทาส” ...ในเหยื่อล่อของโลกนั่นเอง

ความหมายของการรักษาศีล... นั้นเป็นอย่างไร? ควรใช้อย่างไร? แล้ว...ผลนั้นเป็นอย่างไร?

การรักษาศีลนั้น... ใครมีเจตนาตั้งใจละเว้น ได้มากก็ติดกับตนเองมาก คือ...จิตหลุดพ้นอิสระจากเครื่องขังเหล่านั้นมาก ทำให้เป็นผู้อยู่ง่าย-กินง่าย-เลี้ยงง่าย...ไร้กังวล-สบายๆ...ไม่เป็นภาระรบกวนวาย ทั้งตนเองและผู้อยู่ใกล้ ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนใจกับเรื่องอยู่เรื่องกิน... อย่างไรก็ได้ ไม่มีปัญหา อยู่อย่างอิสระ และสบายใจจริงๆ

หากทำได้จริง... ย่อมพ้นจากการตกเป็นทาสของมัน ได้อย่างอิสระสมบูรณ์

ศีลนั้น...ควรใช้อย่างไร? นักปฏิบัติธรรมส่วนมากรู้ศีล แต่ยังไม่ใช้ศีลไม่เป็น ยังไม่เข้าใจในจุดหมายของมัน ว่าทำเพื่ออะไร ในความจริงแท้ จึงหลงติด...หลงยึดถือจนเป็นการแบกศีลไปก็มี... ปฏิบัติแล้วกลับติดข้องยึดถือ เกิดตัวเกิดตนมากขึ้นกว่าเดิมอีก จิตยังติดข้อง ไม่ปกตินั้นยังมีใช้ ยังเป็นการ “หลงอยู่” ธรรมเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งมาก ประมาทไม่ได้ ...ต้องระมัดระวังจริงๆ “พระพุทธรองค์” จึงทรงย้าย...ก่อนที่จะเสด็จดับขันธว่า...ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาท ให้ถึงพร้อมเถิด นี่คือพระวาจาที่ทรงตรัสสั่งสอนไว้เป็นครั้งสุดท้าย... ด้วยพระเมตตาอันหาที่สุดมิได้ ก่อนเสด็จปรินิพพานจากไป

ให้สังเกตดูว่า...จะทำอะไรก็ตาม “จุดหมาย” เพื่อออกจากทุกข์ใจ ออกจากความมี-ความเป็น เท่านั้น จึงจะใช้

หากเป็นไปเพื่อ เพิ่มทุกข์เพื่อความมี-ความเป็น เพื่อ...เพิ่มความยึดถือหมายมั่น เพิ่มตัว เพิ่มตน แล้วยังมีใช้



การรู้แล้ว...ใช้ไม่เป็น ก็เป็นทุกข์ เหมือนกับ “ถ่านไฟแดงในเตา” นั้นมีไว้เพื่อ...ใช้ทำอาหารให้สุก แต่ผู้ใช้...ไม่เข้าใจ และใช้ไม่เป็น กลับเอามือเข้าไป...“จับ”... จึงถูกความร้อนของไฟ... เผาไหม้เอา เป็นต้น การใช้ผิด... ใช้ไม่เป็น ก็เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์-เกิดโทษ ได้เช่นกัน ต้องดูให้ดีๆ เช่นกันกับการรู้ศีลแล้วใช้ศีลไม่เป็น นั่นแหละ...จึงทำให้จิตยึดติดอยู่กับศีลบัญญัติ (ศีลนอก) จนเกิดการแบ่งแยกในสายธรรมเพราะเหตุนี้แหละ... จนเสียความปกติของจิตใจ คือ (ศีลใน) ไปโดยไม่รู้ตัว! ศีลบัญญัติ (ศีลนอก) เป็นเพียงแนวทาง เพื่อจะเข้าสู่ “ศีลใจ” (ศีลใน) อันเป็นศีลแท้ ที่เป็นความปกติจริงๆ อีกที่

ธรรมที่พระพุทธองค์ ทรงตรัสไว้ดีแล้ว คือ “โอปะนะยโก” เสมอ หมายถึง...น้อมเข้ามาดูตน “น้อมเข้ามาตรวจสอบดูที่จิตตน” เท่านั้น (ข้างนอกเป็นผลพลอยได้ เป็นเครื่องให้เรยรู้เท่านั้น...อย่ายึดถือ) การปฏิบัติธรรม...มิใช่ให้ส่งจิตออกไปคอยจับผิดผู้อื่น... นั่นเป็นการเพิ่ม “อุปาทาน” คือเติมเชื้อทุกข์ให้กับตนเอง หรือที่เรียกว่า “สมุทัย” นั่นเอง จิตจะเกิดตัวเกิดตน... มีเรา มีเขา... มีถูกมีผิด...มีดีมีชั่ว...มีเคร่งไม่เคร่ง...มีสูงมีต่ำมีพวกเขาพวกเรา จนเกิดการแบ่งแยกในธรรม... ทำให้แตกความสามัคคีในธรรม อันผิดจากคำสั่งสอนของพระพุทธองค์... เพราะผลการปฏิบัตินั้น ดูแล้วสับสนวุ่นวาย ทำให้เกิดการเข้าใจผิดในพุทธศาสนาได้ เพราะ...ยังมีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันอยู่

(ทางกาย) คือการกระทำบ้าง (ทางวาจา) คือ...การพูดวาจา ส่อเสียด-ดูถูกเหยียดหยามซึ่งกันและกัน (ทางจิตใจ) ก็...ผิดปกติไป

คือ... เกิดอกุศลแล้วนั่นเอง (นี่คือ การรู้ร้อยลัจ ๔ ของเรื่องทุกข์ และสมุทัย คือ (เหตุเกิดของทุกข์) ของการใช้ศีลในการปฏิบัติธรรม เมื่อเข้าใจดีแล้ว...ไม่สงสัยแล้ว...เห็นจริงตามนั้นว่าใช่ นี่คือนิโรธ เมื่อรู้และเข้าใจแล้ว ก็นำไปปฏิบัติให้ตรงให้ถูกต้องจริงๆ นี่คือ มรรค จนดับทุกข์ใจตนเองได้ ในที่สุด นี่คือ... ผล)

ทางเดิน คือ... รูปแบบในการปฏิบัติธรรมหรือ “พุทธบริษัท ๔” นั้นเป็นอย่างไร?

อุบาสก หมายถึง (เพศชาย) อุบาสิกา หมายถึง (เพศหญิง) หรือหมายถึง... ชาวบ้านธรรมดาๆ ทั่วไปนั้น จะรักษาศีล ๕... หรือศีล ๘... ก็ได้ ไม่บังคับสุดแต่แต่เจตนาของแต่ละบุคคล ซึ่งพระพุทธองค์ก็ได้ บังคับว่าจะต้องมีรูปแบบเป็นกฎตายตัว... แต่อย่างไร? ตามสะดวก...ตามสบาย...ตามอัชฌาสัย... ของแต่ละบุคคลที่พึงจะกระทำได้

ส่วนพระภิกษุสงฆ์ และสามเณร นั้น จำเป็น จะต้องมียุทธแบบบังคับ... เป็นกฎตายตัว เพราะเป็นสัญลักษณ์ ที่จะแสดงให้ชาวโลกได้รู้ว่า... นี่คือนิโรธ “สาวกที่เป็นตัวแทนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า” ผู้เป็นเนืองนาบุญของโลก อันเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เป็นผู้ที่ควร เคารพนับถือ-ยกย่องบูชา เพราะเป็นผู้ที่มีความตั้งใจมั่น... ต่อการที่จะมุ่งออกจาก...ความโลภ-ความโกรธ-ความหลง มุ่งออกจาก วัฏฏสงสาร คือ...การเวียนว่ายตายเกิด... เท่านั้น โดยไม่หลงยินดีต่อลาภสักการะใดๆ ทั้งสิ้น



ดังนั้น... ผู้ที่จะเข้ามา **บวชอยู่ในรูปแบบนี้** แสดงว่าจะต้อง “**เกิดศรัทธา**” และมีความตั้งใจมั่นต่อธรรมแล้วจริงๆ จึงมุ่งที่จะ **ปฏิบัติตนอย่างแท้จริง** ตามคำแนะนำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ทั้งหมด จนกระทั่ง **ยอมเสียสละสิ่งต่างๆ** ทางภายนอกเพื่อจะได้เข้ามาอยู่ในรูปแบบเหมือนพระองค์ และ ปฏิบัติตามปฏิปทาของพระองค์ คือ ...**การทำตนให้เป็น ผู้เลี้ยงง่าย... อยู่ง่าย... มักน้อย...สันโดษ** โดยพยายามทำตัว **มิให้เป็นภาระใคร ไม่รบกวน ไม่เบียดเบียนใคร** แม้จะทุกข์ยากลำบากแค่ไหน? ก็ทนได้ ไม่กลัว... **ไม่ทอดยถ่ต่อการบำเพ็ญธรรม ถึงตายก็ยอม ยอมสละชีพ...** เพื่อแลกกับธรรม ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตใจ (ตรัสรู้) คือ **ฆ่ากิเลสในจิตตนเท่านั้น** จึงมีหน้าที่ที่จะต้อง **มุ่งจริง ปฏิบัติจริง** เพื่อให้ **รู้แจ้งในสัจธรรมก่อน...เมื่อตนรู้ตน... ได้จริงๆ** แล้วก็จะ **แนะนำสั่งสอน** และ **ยืนยัน** (ชี้ทางพ้นทุกข์) นั้นแก่ชาวโลก ให้ **หลุดพ้นจากวัฏสงสาร** คือการเวียนว่ายตายเกิด ได้อีกต่อไป

ดังนั้น... **พระภิกษุสงฆ์** และ **สามเณร** จึงจำเป็นต้องมีรูปแบบและระเบียบข้อบังคับเป็นกฎตายตัว เพื่อ...**เตือนสติ** และ **ป้องกันตน** ให้เกิดความระมัดระวังกาย- วาจา และใจของตน อยู่เสมอว่า... ขณะนี้... เราคือ...**ผู้ไม่ต้องการอะไรแล้ว** เราคือผู้ **เสียสละแล้ว** เราคือผู้**มุ่งออกจากเครื่องขังต่างๆ** แล้วนั่นเอง และบุคคลใดเมื่อได้เข้ามา**บวชอยู่ในรูปแบบแล้ว** ก็ต้อง**ปฏิบัติจริง**

หลักของการปฏิบัติธรรม

จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม

- (๑) เมื่อเข้าใจจุดหมายของพุทธศาสนาแล้ว...**มั่นใจแล้ว เห็นจริงแล้ว** จนเกิดความเชื่อที่**ใช่-ว่าจริง** นั่นคือ **สัมมาทิฐิ** หรือที่เรียกว่า **ความเห็นชอบ**
- (๒) ขั้นต่อไป... ต้อง**ตั้งใจ** ในการที่จะ**ทำจริงๆ** ด้วย คือ... ต้อง**กำหนดใจ** ของตนเองว่า...**เราจะต้องปฏิบัติตามให้ได้** แม้จะทุกข์ยากอย่างไร? ก็**จะไม่ทอดยถ่**... จะพยายาม...**ทำให้ถึงที่สุด...ถึงตายก็ยอม...** นี่คือ...**ความดำริชอบ**...หรือที่เรียกว่า...**“สัมมาสังกัปปะ”** เกิดอาการ**ตื่นตัวขึ้นมาในจิต** ต่อการที่จะ**ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง**



(๓) จนกระทั่ง...เอ่ยออกมา เป็นวาจาอย่างมั่นใจ คือให้สัจจะกับตนเอง ย้ำกับตนเองจริงๆ อีกครั้ง ด้วยการสอนตนเองว่า ต่อแต่นี้ไป...เราจะพยายามไม่เบียดเบียนใคร...จะพยายามละจากสิ่งชั่ว คือ อกุศลต่างๆ ที่เป็นเหตุ ให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น...จะพยายามทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์อันเป็นไปเพื่อความร่มเย็นเป็นสุข...ทั้งตนเองและผู้อื่น...ให้ได้ให้มากที่สุด เท่าที่ตนจะทำได้...จะไม่ผูกพยาบาทใคร...ยินดีเสียสละ...อภัย ...และจะเมตตาต่อทุกชีวิต...ด้วยความจริงใจบริสุทธิ์ใจ (การเอ่ยวาจาที่เป็นไปเพื่อมุ่งทางดับทุกข์เช่นนี้ เรียกว่า... สัมมาวาจา หรือ “การพูดจาชอบ” คือ...เป็นวาจาที่ตรง...ที่ถูกต้อง...ที่ชอบแล้ว...ในทางพุทธศาสนา)

จะพยายามมองทุกคนในแง่ดีเสมอ และชื่นชมแต่ความดีของเขา เพื่อสร้างให้จิต...เกิดมุกตาจิตมากๆ จะได้ออกจาก...จิตที่มี...*ความอิจฉาริษยา* นั้นเอง พยายามเห็นแต่ความดีของเขา แล้วน้อมมาเป็นแนวปฏิบัติตามเพื่อเป็นกำลังใจ และพัฒนาตนเอง

สิ่งไหนที่ไม่ดีก็...อย่าเก็บเข้ามาใส่ใจ เลือกรับแต่ส่วนที่ดีมีประโยชน์ พยายามรักษาใจของตน อย่าให้อกุศลจิตเข้าแทรก คือ ปล่อยให้ความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นได้ เพราะมันจะทำให้จิตตนเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส เกิดความไม่สบายใจ นั้นเอง เรียกว่า

จิตผดปกติ แล้วมีทุกข์ทางใจเกิดขึ้นแล้ว...เพราะ...เราปล่อยให้ความคิดที่ไม่ดี เกิดขึ้นมาในจิตเอง เราเก็บเข้ามาใส่จิตตนเอง ด้วยความไม่รู้เท่าทัน...ว่าเป็นความเศร้าหมอง คือ เหตุของทุกข์ (ทางภาษาธรรม...เรียกว่า... สมุทัย คือ...เหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ (เหตุทุกข์ หรือ กิเลส ก็ได้ หมายถึง...เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นั้นเอง)

พอ ...“คิดที่ใด” ...“ใจเศร้าหมองทุกที” จิตพุ่งซ่านไปต่างๆ นานา...จนเกิดการปรุงขึ้นมาในจิต...จิตมีการแบ่งชั้นวรรณะ จิตไม่เป็นหนึ่งแล้ว... ผดปกติแล้ว เพราะ...เกิดความรู้สึกแบ่งแยกมี “ดี-ชั่ว-ถูก-ผิด-สูง-ต่ำ” แล้วตัวจิตเองก็เกิดอาการ...ดูต้งและผลักด้าน จนลั่นแล้วแสดงออกมา “ทางกาย” อันเป็น “กิริยาอาการต่างๆ” เช่น การยึดถือในสิ่งที่ตนชอบ และรังเกียจดูถูกเหยียดหยาม “ผลักด้าน” ในสิ่งที่ตนไม่ชอบ “ทางวาจา”... ก็แสดงออกมาด้วย...คำพูด เพื่อเจ้า... เมื่อชอบ หรือ คำส่อเสียด-เสียดสี-หยาบคาย ต่างๆ นานา... เมื่อ...ไม่ชอบ อันเกิดจากใจที่ไม่บริสุทธิ์ คือ ผดปกติแล้วนั่นเอง ที่เป็นเหตุ

ดังนั้น...จึงต้องระมัดระวังจิตใจของตนเองจริงๆ ต้อง...“เฝ้าดูจิตของตนเองอยู่เสมอ” จึงจะเรียกว่า... เป็นผู้ไม่ประมาทในธรรม คือ พยายามป้องกันไม่ให้...ความรู้สึกที่เศร้าหมอง อันเกิดจาก...ความคิดของตนเอง เกิดขึ้นได้ในจิตอีกต่อไป “อย่าเก็บเข้ามาคิด”



ทุกข์เกิดขึ้นในจิตได้...เพราะ เราทำตนเองจริงๆ ด้วยการ
ปล่อยความคิด ที่เป็นอารมณ์ยินดี-ยินร้าย ให้เข้ามาครอบครอง
เข้ามาเกิดนั่นเอง

หากเราไม่เอาเข้ามาคิด มันก็ไม่ทุกข์... เราทุกข์เพราะ...
ความคิดที่ (ปรุง)... แล้วก็ (แต่ง) เป็นเรื่องเป็นราว...แล้วก็ (ต่อ)
ไม่รู้หยุด แล้วก็ (เต็ม) จน...ฟุ้งซ่าน แล้วก็เกิดความหมายมั่น
ในอารมณ์ (ยินดี-ยินร้าย ชอบ-ไม่ชอบ) ขึ้นมาว่า เป็นตัวตน
บุคคล เรา เขา เป็น ถูกผิด-ดี-ชั่ว แล้วก็ยึดไว้ถือไว้ จนหนักอก-
หนักใจ-ทุกข์อก-ทุกข์ใจ... มันเป็นเพราะ... “เหตุนี้แหละ” อย่า
เที่ยวโทษใคร ตนเองนั่นแหละ... ทำตนเองเพราะ...ไม่รู้ความจริง
ว่า...เหตุเกิดจากใคร? นั่นเอง (ทุกข์ใจเกิดจากความยึดถือ
เท่านั้น... ขณะใดที่...จิตไม่ยึดถือ เราก็ปกติ...สบายจริงไหม?)

พุทธศาสนา... จึงเป็นเรื่องที่... “ทำให้มาพิสูจน์ได้” ว่า...
ทุกข์ทางใจนั้น...หนีได้พ้น ด้วยการรักษาใจของตนให้บริสุทธิ์
ปล่อยใสอยู่เสมอ เท่านั้นเอง ...ความบริสุทธิ์ของใจ นี่แหละ...
ที่เรียกว่า พรหมจรรย์ (หลักของพุทธศาสนานั้น...เน้นถึงเรื่อง...
“จิตใจ” เป็นสำคัญคือ ความพ้นทุกข์ทางใจ... ในขณะปัจจุบัน
นี้แหละ)

พุทธศาสนา... “มิใช่การมุ่ง”...เพื่อเทพ เพื่อสวรรค์...ชั้นนั้น
... ชั้นนี้ หรืออะไรทั้งสิ้น มิใช่เพื่อ...ยึดอดีต เช่น การระลึกชาติ
ได้ หรือหมายมั่น... ในอนาคตเช่น...การ (ทำนาย) ดูดวง ชะตา
ราศี วันหน้า ปีหน้า เดือนหน้า ที่เป็นอนาคตหรือชาติหน้า เป็นต้น

แต่...พุทธศาสนา เป็นเรื่องของปัจจุบัน ซึ่งสามารถทำให้
มาพิสูจน์ผลได้ ...ทุกคน-ทุกเวลา-ทุกสถานที่-ทุกเพศวัย-ทุก
ชั้นวรรณะ ด้วยการ...ทำจริงๆ ...ขณะที่รู้นี้แหละ (ทำเมื่อไหร่? ก็
รู้เมื่อนั้น) ใครทำ... ใครรู้ ซึ่งจะทำได้ไม่ได้ เพราะ...เป็น
ของเฉพาะตน

พระพุทธองค์...จึงทรงตรัสว่า...ดี-ชั่ว-สุข-ทุกข์ และความ
พ้นทุกข์ ย่อมมี ใจเป็นแดนเกิด... มีใจเป็นใหญ่...มีใจเป็น
ประธาน...ทุกอย่างเกิดขึ้นได้ด้วยใจ ท่านจึงให้อิทธิบาทที่เป็น “หัวใจ
ของพุทธศาสนา” ซึ่งเป็นหลักให้เข้าใจง่ายๆ และสั้นๆ ว่า...

๑. ให้ละชั่ว... สิ่งไหนที่เป็นความไม่ดี เป็นเหตุให้เกิดทุกข์...
ทั้งตนเอง...และผู้อื่น... (เมื่อรู้แล้วให้เว้นเสีย อย่าทำ)

๒. ให้ประพฤติดี สิ่งไหนที่เป็นคุณความดี มีประโยชน์
เพื่อ...ความสันติสุขทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว... ให้พยายามทำ
อยู่เสมอ อย่าทอดยต่อการทำความดี... และการทำความดีย่อม
มีอุปสรรค บ้างเป็นธรรมดา (อย่าทอดย)

๓. เมื่อทำแล้วให้... ปล่อยวางทางใจ ด้วยคือ...ให้พยายาม
ระวังและรักษาใจ ของตนให้บริสุทธิ์ปล่อยใสอยู่เสมอ ตลอด
เวลา...อย่าให้ ความเศร้าหมองเกิดขึ้นได้ในจิต แม้แต่ชนิดเดียว
เช่น... (เมื่อทำความดีแล้ว... หากถูกชม ก็อย่าหลง หาก...ถูก
มองเป็นความ “ไม่ดี” ก็อย่าได้... เสียใจ พยายามรักษาจิตของ
ตนไว้ อย่าให้เกิดทุกข์... อย่าให้เศร้าหมอง เพราะ...ดีแต่อยู่ที่
จิตที่...ไม่ตีใจไม่เสียใจ ต่างหาก รู้ว่าดี...แต่...ไม่ยึดถือในรู้



เท่านั้นเอง) นี่ก็คือ...**หลักของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง** แม้ใครตั้งใจปฏิบัติตามจริงๆ แล้ว ย่อม...**พ้นทุกข์ได้** แต่ต้องไปทำที่**ตนเอง** แล้วก็จะ**รู้ผลได้ด้วยตนเอง** เรียกว่า... **ปัจเจกตั้ง** (คือ...ต้องไปพิสูจน์ที่ตัวเองอีกที จึงจะรู้ว่า... มันเป็นอย่างไรว?)

พุทธศาสนา จึงเน้นถึง... **เรื่องกรรมและผลของกรรม** คือ **เหตุมี... ผลย่อมมี** (กรรม...ในที่นี้หมายถึง การกระทำ เท่านั้น) **ผู้ใดทำ...ย่อมรู้ ผู้มิได้ทำ... จะไม่สามารถรู้ได้** ต้องไปทำที่**ตนเอง** อีกที ใครก็**ไม่สามารถทำให้ใครได้** เช่น...การกิน**ใครกินก็อิมเอง อิมเผื่อกันไม่ได้** ฉันทใดก็ฉันทนั้น (นี่คือ...ความเป็นจริงของ... **สังขธรรม**ที่เรียกว่า... **พระธรรม**)

๔. เมื่อมีความเข้าใจใน**จุดหมายของพุทธศาสนาว่า มุ่งการกระทำ**เพื่อออกจากทุกข์ทางใจเป็นสำคัญ ด้วยการ**รักษา กาย-วาจา-ใจ** โดยให้ **ละชั่ว-ประพฤติดีและทำจิตใจให้ผ่องใส ...อย่าให้มีความเศร้าหมอง** แล้วซึ่งการได้อ่านทาง **“ตา”** หรือได้ฟังทาง **“หู”** แล้วเกิด**ความรู้ความเข้าใจ** ในสิ่งที่ยังไม่เคยรู้ขึ้นมา นั้น ทางพุทธศาสนาเรียกว่า ...**ปริยัติ** หรือ อาทิกัลยาณัง คือ**ความรู้ในเบื้องต้น** ความไพเราะในเบื้องต้น อันเป็น...**คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในชั้นต้น**

หมายถึง...การเรียนรู้อยู่ที่เป็นเพียง...**“ความรู้ความเข้าใจ”** เป็นแนวทาง เท่านั้น เหมือนกับ...**การพบแผนที่ รู้จุดหมาย...แต่ยังมีได้ไม่ถึง (รู้...แต่ยังไม่ถึงจุดหมาย)** จะต้องเดินทางไปจริงๆ อีกที...**ด้วยการนำไปทำดู...ไปพิสูจน์ดู...ไปประพฤติปฏิบัติที่ตนอีกที**

จึงจะเรียกว่า... **เป็นความรู้ในท่ามกลาง** หมายถึง...(มีชแถม กัลยาณัง) จนได้เห็น...**ผลปรากฏชัดออกมาตรงตามที่รู้ที่นั่นจริงๆ** เรียกว่า **ปัจเจกตั้ง** คือ **เห็นแจ้ง** หมายถึง...**ชัดด้วยการกระทำ** คือ **การประพฤติปฏิบัติของตนจริงๆ อีกครั้ง** จึงจะใช่ของจริง

ถ้ารู้แล้วยังมิได้ **“ลงมือกระทำ”**... ยังมีได้ **“ปฏิบัติตามความรู้ที่นั่น”** เรียกว่า... เป็นเพียง**ความรู้ความเข้าใจ** คือ **เห็นจริง** แต่...**ยังไม่พบของจริง** คือ (การเห็นแจ้ง) ที่เรียกว่า...**ปัจเจกตั้ง** คือ...**รู้จาก...จิตใจภายในของตน** อีกที จนเกิดความมั่นใจว่า... **ตนเองรู้เอง** เป็น**ความรู้ของตนที่ได้รู้เองจริงๆ** คือ **สัมมัตติโก** บุคคลผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง **เฉพาะตน**

(อันเรียกว่า... **รู้ในรู้** หรือ **ปัจเจกตั้ง** หรือ **การเห็นแจ้ง**ก็ได้ หรือที่นักปฏิบัติท่านเรียกว่า **ปฏิเวธ** หรือ **ปริโยสานกัลยาณัง** หมายถึง **ที่สุดแห่งธรรม** คือ...**เห็นผลนั่นเอง** (แล้วแต่จะเรียก... จะสื่อ...ความรู้สึกนั้นออกมา **มันเป็นความรู้ที่มั่นใจในความรู้ที่นั่นจริงๆ** แม้ใครจะ...**เชื่อหรือไม่เชื่อ...จะว่าอย่างไร? ตนเองก็ยังเชื่อ... ยังมั่นใจ...ไม่เปลี่ยนแปลง...ไม่หวั่นไหว...ไม่ลังเลสงสัยอีกต่อไป ...เพราะพบของจริงยิ่งแท้ ด้วย...ตนเองจริงๆ** แล้วนั่นเอง

ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องว่า...การปฏิบัติธรรม...นั้นหากเป็น**ความรู้ที่เกิดจาก...การอ่าน...การฟัง... จากภายนอก... เข้ามาสู่ใจ** ยังมี**ใช่ของจริง** ของจริงต้องเกิดจาก**ภายใน (ชัด จากภายในจิตใจของตน)** แล้ว **“ผล”** ออกมา **“ตรง”** กับ**พระธรรมที่บัญญัติไว้** คือ **ปริยัติ หรือความรู้ข้างนอก** แล้ว**เห็นจริง...ทั้งข้างนอกข้างใน** เหมือนกันหมด... **จึงจะใช่**



ทบทวน

เมื่อทำความเข้าใจให้ถูกต้อง... เรียกว่า **สัมมาทิฐิ...อันเป็นความเห็นชอบ** แล้วเกิดศรัทธาความเลื่อมใส... จนมั่นใจ และตั้งใจที่จะปฏิบัติตาม เรียกว่า... **“สัมมาสังกัปปो”** คือ ความดำริชอบ จนได้เอ่ยย้ายออกเป็นวาจาด้วยความมั่นใจ...อันเป็น **“สัมมาวาจา”** (การพูดจาชอบ) แล้วลงมือกระทำ ตามความรู้จริง ๆ คือ การกระทำชอบ เรียกว่า... **“สัมมากัมมันโต”** ด้วยความระมัดระวัง พิจารณาให้ดีก่อนทำ...ว่าการทำเช่นนี้...เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนไหม? (เอาใจเขามาใส่ใจเรา...เอาใจเรามาใส่ใจเขา...) หากเขาทำเช่นนี้กับเราบ้าง? เราจะเกิดความรู้สึกอย่างไร?... ถ้าผลออกมา... **เป็นทุกข์แล้ว อย่าทำ... ให้เว้นเสีย**

หาก...เกิดคุณเกิดประโยชน์ เพื่อ **ความร่มเย็นเป็นสันติสุข** ทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว... จงลงมือ **“กระทำ”**เถิด แม้จะทุกข์ยากลำบากแค่ไหน?... ก็ตาม... จงพยายามอดทนอดกลั้นต่อ **อุปสรรคต่างๆ** ที่เกิดขึ้น

ดังเช่น... เรือที่กำลังแล่นอยู่นั้น... **มันย่อมเกิดคลื่น**จากการ **เล่นของมันเอง** เป็นธรรมดา ซึ่งคลื่นนั้นก็เกิดขึ้นที่... ภายนอกเท่านั้น หาได้เกิดขึ้นที่ภายในแต่อย่างไรไม่เราจงอย่า **เอาคลื่นข้างนอก...เข้ามาเป็นคลื่นในเลย** เหมือนกับการ... **เอาอุปสรรคข้างนอก...เข้ามาเป็นอุปสรรคต่อใจตนเอง**นั่นเอง... การ **ทำดี... มักจะมีอุปสรรคเป็นธรรมดา** อย่าทำถอย... เกิดมาทั้งที **จงทำดีให้ได้** เมื่อรู้แล้วว่า **ทางพ้นทุกข์ นั้นมีจริง** (จะทำความดี... มัวแต่กลัวเขาว่า ซาตินี้-ซาตินั้น ก็ **ไม่ได้ทำความดี**)

เราทำชั่วกันมามากแล้ว... เพราะ **ไม่รู้** อย่าให้เสียที่...ที่เกิดมาทั้งที **แต่ทำดีไม่ได้ - ไม่เป็น... คุณค่าของชีวิตก็สูญเปล่า** น่าอายต้นไม้อ้อต้นไม้อ้อ... **ชีวิตมันเกิดมา...ยังให้ดอก-ให้ผล** อันเป็น... **“ประโยชน์ที่ดี”** แก่ทุกชีวิต... **“ได้พึ่งพาอาศัย”** มันยังมีเมตตาด้วยการ... **ให้ผลงานของตนเป็นของฝากแก่โลก...ต่อชีวิตของมันที่ได้เกิดมา**

แล้วเราละ จะไม่ให้ผลงาน... อันเป็น **คุณความดี...ของผู้มีจิตเมตตา** คือ การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งได้ชื่อว่า...เป็น **สัตว์ผู้ประเสริฐ... และมีสติปัญญา** มากกว่า ต้นไม้และสัตว์ทั้งหลายบ้างเลยหรือ ก็น่าอายต้นไม้อ้อต้นไม้อ้อ เพราะ **“มันไม่มีปัญญา”** แต่... **“กลับทำได้”** หากเราแล้ว...ยังไม่ยอมทำ ก็... **“น่าอายจริงๆ”**

๕. เมื่อลงมือกระทำแล้ว... ก็ควรจะ **“ระมัดระวัง”** ต่อการ **“ดำรงชีวิต”** ด้วย **“ความไม่ประมาทต่อการเสาะแสวงหา”** เพราะ...ชีวิตเมื่อเกิดมาแล้ว **“ย่อมต้องกินต้องใช้”** เพื่อ **“คลายทุกข์”** เป็นธรรมดา มันเป็นการ **“คลายทุกข์ชั่วคราว”** เท่านั้น แล้วก็

“กลับมาทุกข์อีก”...วนเวียนกันอยู่อย่างนั้น มันยังมีใช้การ... “ดับทุกข์” เช่น หิว ก็เป็นทุกข์... พอกินเสร็จ ทุกข์ได้หายไปชั่วขณะ พอหิวก็เกิดทุกข์อีก หนาว ก็เป็นทุกข์ พอได้เสื้อผ้าเกิดความอบอุ่น ทุกข์หนาวก็หายไป...พอหนาวอีกก็ทุกข์อีก หรือการเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นทุกข์ พอทานยาค่อยๆทุเลา ความเจ็บปวดค่อยๆหายไป พอเป็นไข้ก็... ก็ทุกข์อีก... บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ก็เหมือนกัน เราเพียงแต่มาอาศัยอยู่ชั่วขณะหนึ่ง เพื่อหลบแดด-หลบฝน-หลบร้อน-หลบหนาว แล้วมันก็... “จะค่อยๆ ผุพังไป” เราก็ทำหน้าที่...ดูแลรักษาซ่อมแซมไป เราอาศัยมันเพื่อ “คลายทุกข์” ชั่วขณะหนึ่ง... ขณะเมื่อ... “มีชีวิตอยู่เท่านั้น” พอ “ตาย” ทุกสิ่งทุกอย่างก็... “หมดความหมาย” แล้ว

เครื่องยังชีวิตเหล่านี้ ท่านเรียกว่า... “ปัจจัย ๔” มันเป็นเรื่อง “จำเป็นของชีวิต” ขณะที่ได้เกิดมา... ซึ่ง “จำเป็น” ที่จะต้องใช้มันในการ... “คลายทุกข์” ต่อ “ชีวิตประจำวัน” จนกว่า “จะตายจากไป” สิ่งเหล่านี้มิได้เป็นกิเลส มันเป็นเครื่องใช้ในการคลายทุกข์ต่างหาก สำคัญอยู่ที่...เราต้องรู้เท่าทันมันในการใช้ อย่าหลงติดมัน จน...ตกเป็นทาสรับใช้ของมันโดยไม่รู้ตัว เพราะมันเป็นสุขที่ทำให้เกิดทุกข์ได้อีกไม่รู้สิ้น หากไม่รู้เท่าทันมันจริงๆ ดัง เช่น

การกิน ให้ระวังตัวติดรส... ตัวนี้แหละ คือ...ต้นเหตุแห่งทุกข์ มันเป็น...สุขในความหลง มีทุกข์มาก... สุขชนิดเดียว คือ...ชั่วขณะกินเท่านั้นเอง ก่อนจะได้กิน...ก็ทุกข์ต่อการเสาะแสวงหา...

(สุขขณะเคี้ยวชนิดเดียว) กินแล้วก็ทุกข์อีก...ไม่คุ้มกันเลย ต่อการหลงตกเป็นทาสในรสของมัน สุขน้อย...แต่ทุกข์มาก จงมารู้ความจริงกันเสียเถิด เพื่อเลิกทาสให้กับตัวเองบ้างว่า...เราทุกข์จากเหตุอะไร? ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ? เพราะอะไร?

การปฏิบัติธรรม... จุดหมายของการกิน คือ ให้ตัดใจออกจากการหลงติดในรส... ให้หมด...ให้ได้ เพราะ...มันเป็น ตัวหลง-ตัวอยาก ที่เรียกว่า... สมุทัย คือต้นเหตุแห่งทุกข์ ที่ทำให้ต้องตก...เป็นทาสอยู่ไม่รู้สิ้น ตัวอโรย คือ ตัวอันตรายของการกิน

ยกตัวอย่าง... การกินนั้น... รสต่างๆ เราย่อมรู้ที่อยู่ทุกรสตามธรรมชาติของการกิน แต่ให้ระวัง “การหลงติดรส” เท่านั้น การ “รู้รส” ไม่เป็น...กิเลส การหลงติดรสคือติดความอโรยเป็น...กิเลส ให้...จับดูตรงนี้ ว่าเราตกเป็นทาสรับใช้ของกิเลสได้อย่างไร? คือ...เมื่อเรา “หลงติดมัน” แล้ว มันก็จะเกิดความอยากขึ้นมา... จนดิ้นรน ทนอยู่ไม่ได้ต่อการ “เสาะแสวงหา” เพื่อให้ได้มา “สนอง” ตอบ “ความรู้สึก” นั้น... “ความต้องการ” นั้น... “ความอโรย” นั้น...ทันที และกว่าจะได้...สิ่งที่ต้องการนั้นมา... เราต้องทุกข์ กับการหาเงินมาด้วยความยากลำบาก กว่าจะได้เงินมา “เพื่อแลกเปลี่ยน” เป็น “สิ่งของ”

จากนั้น... ยังจะต้องเหน็ดเหนื่อย ในการ “ทำอาหาร” จน “วุ่นวาย” “เลอะเทอะ” มากมาย ลิ่นเปลือง กำลังกายและเวลาอันยาวนาน... แถมยังหงุดหงิด... อารมณ์เสียด้วยหากไม่ทันใจ หรือ “ไม่สมหวังในรส” หรือขาดความ “ระมัดระวัง” จน



“มีดพลาดเข้ามือ...น้ำร้อนลวก...น้ำมันร้อนๆ กระเด็นถูก จนเกิดความเจ็บปวด” กว่าจะได้กิน ทุกข์มากมายจริงๆ เห็นหรือยัง?

ขณะที่ทำ...ใช้เวลายาวนาน บางทีทำข้ามวันข้ามคืนก็มี...หลายชั่วโมงจากการเริ่มต้นทำ แต่เวลากิน “อ่อยอ่อยแค่นั้น” ที่อยู่ในปาก “ขณะเคี้ยว” ชั่วเดียวเดียวเท่านั้น พอกลิ้นลงคอก็หมดรส ออ่อยแล้ว **ชั่วคำที่เคี้ยวอยู่** ใช้เวลาไม่กี่นาที...แค่ “อึดใจเดียว” สุขชนิดเดียวตรงออ่อย แต่...ทุกข์มากมาย คุ่มกันไหม? จงพิจารณาให้เห็นจริง เกิด...ว่าการตก “เป็นทาส” ของความ “ติดรส” นั้นสุขมากหรือทุกข์มาก ผลภายหลังจากการกินแล้ว... ยังจะต้องมาเก็บกวาดล้างภาชนะต่างๆ อีกมากมาย... จนเหน็ดเหนื่อย จากนั้นวันรุ่งขึ้น... มันก็จากเราไปแล้ว คือถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ เวลาจะถ่าย...ก็เป็นทุกข์ต้องหาสถานที่ถ่ายอีก... หากหาสถานที่ไม่ได้ มันทุกข์ทรมานขนาดไหน? ต่อความไม่เที่ยงของมัน ขณะที่มันกำลังจะจากเราไป (จะออกก็เป็นทุกข์) เห็นหรือยัง? ว่า “มันคืออะไรกันแน่? ในความจริงแท้”

แถมเมื่อออกมา... ยังส่งกลิ่นเหม็น อีกด้วยจริงไหม? “ก่อนเอาเข้า” ...เราก็เลือกเอาแต่... ของ ดีๆ-หอมๆ แต่เวลาออก... ทำไมมันไม่ดี-ไม่หอม กลับเปลี่ยนเป็น “เหม็น” ไปเสียอีก... มันเหม็นได้อย่างไร? น่าคิดเหมือนกันนะ...ลองค้นหา “สาเหตุของมัน” ดูซิว่า... “ทำไม? มันจึงเหม็น” หาก “ค้นเจอเมื่อไหร่” ก็...พบธรรมเมื่อนั้นทันที

สุขมีนิดเดียวขณะกิน แต่...ทุกข์มีตั้งแต่...ก่อนกิน จนกระทั่ง...หลังกิน แถมพอสมหวังในรส “ติดรส” ก็หลงเป็นทาส

มันอีก...ติดอกติดใจอยาก “แสวงหา” มันไปอีก (เรียกว่าติดสุขไม่กลัวทุกข์) แต่พอไม่สมหวังในรสก็ “หงุดหงิด” อารมณ์เสีย “พาลไปหมด” นี่แหละคือ...ต้นเหตุของทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจในการกิน คือ...การตกเป็นทาสของความอ่อยในรสนั่นเอง

รู้รส เป็นธรรมชาติธรรมดา ตามหน้าที่ของลิ้น (ไม่เป็นไร)... สำคัญแต่... “อย่าหลงติดรส” เท่านั้น (รู้แต่อย่าติด ออ่อย... รู้อยู่แต่...อย่าหลงติด) หากรู้สึกตัวว่า จิตเกิดความอยากได้อีกมีอีกคือหลงติดแล้ว ขณะที่รู้สึกตัว อย่าสนองตอบความอยากนั้น

(หาก...กิเลสมันสนอง ก็...อย่าสนอง เท่านั้นเอง) พยายามหักห้ามใจตนเองให้ได้ ต่อการตามใจตนเองในการแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาสนองตอบความรู้สึกที่เกิดขึ้น...อย่าตามใจมัน... จงทวนกระแสความอยากให้ได้ จงชนะใจตนเองให้ได้ การชนะผู้อื่นได้สักหมื่นแสน ...มีเหมือน मैंชนะจิตกิเลสของตนสักหนึ่หน่า... (การชนะใจตนเอง นั้นเป็นสิ่งที่...ทำได้ยากที่สุด) และใครก็จะมาทำให้ใครก็ได้ ต้องทำเอง ต้องช่วยตัวเอง ด้วยการ... บังคับตัวเองจริงๆ ...จึงจะได้ผล ต้องตั้งใจ “ต่อสู้” ต่อความรู้สึกอยากของตนจริงๆ ซึ่งมีไซ้ของง่ายนัก เพราะมันจะเกิดระลอกแล้วระลอกอีก แต่ก็ไม่พ่น “ต่อความเพียร... ต่อความสามารถของผู้ที่ตั้งใจจริง... พยายามจริง” ได้ เพราะ (ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น)

พยายามพิจารณา ให้เห็นทุกข์ของมันให้มากๆ เพื่อจะได้

เกิดความเบื่อหน่าย และเกิดกำลังใจที่จะช่วยตัวเองให้มากขึ้น จนพบความอิสระ... หลุดพ้นได้ในที่สุด

ให้พยายามช่วยตัวเองอีกวิธีหนึ่ง คืออาหารต่างๆ เมื่อทำออกมาแล้วรสอย่างไร ก็ให้...ทานอย่างนั้น พยายามอย่าเติมรสใดๆ อีก พยายาม ตั้งกฎเพื่อบังคับใจตนเองให้ได้ ต่อการตามใจในรสชอบของตน พยายามต่อสู้กับความรู้สึกจริงๆ อย่าสนใจกับความต้องการของมัน...(เมื่อมันยังไม่ยอมกิน อย่า สนใจมัน ปล่อยให้มัน จะตายก็ช่างมัน ปล่อยให้มันหิวจนถึงที่สุด จะกี่วันก็คืนก็ช่างมัน อย่า...กลัวตาย... ให้ทุกข์ของความหิว คือธรรมชาติ สอนมัน พอมันหิวจริงๆ... อะไรมันก็กินได้ อร่อย-ไม่อร่อย มันไม่เลือกแล้ว ขอเพียงให้ได้กิน เพื่อคลายทุกข์หิวก็พอ (ต้องบังคับมันอย่างนี้จึงจะได้ผล) ไม่ต้องกลัวตาย หรือกจิตมันฉลาด มันไม่ปล่อยให้ตายง่ายๆ หรือก แค่...ทนทุกข์ไม่ไหว มันก็ยอมแล้ว...มันยอมตายก่อนตายแล้ว... ต้องเอาความตาย... แลกกับมันเช่นนี้แหละ... จึงจะได้ผล

และขณะกินให้มีสติ ...ตามรู้อิริยาบถในการกระทำของร่างกาย คือ ปัจจุบัน ด้วยการทำสมาธิลืมตา หรือสมาธิตัวตื่นก็ได้ ...คือ...หางานให้ใจทำเสีย มันจะได้ทั้งอารมณ์อยากนั้นได้เร็วขึ้น เมื่ออารมณ์รู้ปัจจุบันเกิดขึ้นด้วย สติระลึกอยู่กับปัจจุบัน ภายในกาย ภายในใจจริงๆ แล้ว ...อารมณ์อยากนั้นจะหายไป จะดับไปเองโดยอัตโนมัติแห่งมรรคธรรม คือ จิตจะดำรงอยู่ในสติปัญญาน ๔ ซึ่งมีปัจจุบันของตัวรู้ ดำรงอยู่นั่นเอง พอจับปัจจุบันด้วยสติได้จริงๆ มันจะเป็น “มรรค” คือ...ทางพ้นทุกข์ทันที โดย

อัตโนมัติ ของมันเอง คือ...เป็นผลในตัวเสร็จ ขณะทำ...แปลกมาก (เหมือนการเปิดไฟฟ้า... พอกดตรงปุ่มสวิตช์ ไฟฟ้าก็จะทำหน้าที่...สว่างขึ้นมาเองเมื่อความสว่างเกิดขึ้น...ความมืดก็จะหมดไปเองโดยอัตโนมัติ ฉันใดก็ฉันนั้น เหมือนกันจริงๆ พอสว่าง... ก็เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ที่อยู่ ณ... ที่นั่นทันที) จิตก็เหมือนกัน มันจะเห็นความอิสระ... หลุดพ้นจาก...อารมณ์ทุกข์เหล่านั้นทันทีด้วยตัวรู้ของจิตเอง

(นี่คือ... ปัญญาในการรู้ทางดับทุกข์ ที่เป็นเพียงปัญญา มรรค คือ... การรู้ในแต่ละขณะๆ เท่านั้น จนกระทั่งมันรู้... และปล่อยวางได้ในทุกเรื่องเป็น...อัตโนมัติจริงๆ ตลอดสาย จึงจะเป็น...ปัญญาผล ที่สมบูรณ์ ซึ่งจิต มันจะไม่ทุกข์เลย... อิสระจริงๆ อย่างไม่ได้ไปหมด... อะไร? จะเกิด... จะดับ จะมา... จะไป... จิตก็... ปกติ-พอดี ไปหมด ไม่ทุกข์เท่านี้เอง

ขออธิบายเพิ่มเติมอีกว่า... เมื่อชีวิตเราได้เกิดมาแล้ว ก็มีความจำเป็น ต่อการเสาะแสวงหาอาหารมาเลี้ยงร่างกาย เพื่อ “ประทังชีวิต” ดังนั้น...จึงต้องทำและต้องแสวงหา...เป็นธรรมดา นั้นเป็นการ...ถูกต้อง และจริงอยู่ ถ้าไม่หา-ไม่ทำ ก็ไม่มีกิน แต่...พระพุทธเจ้า ท่านทรงเลิศด้วยพระปัญญาจริงๆ ท่านได้เห็นทุกข์ และเหตุทุกข์ ของการกินว่า...การหลงติดในรสคือตัวอวร้าย นี้แหละ ที่เป็นเหตุทำให้เราหลงติดอยู่ไม่รู้สิ้น เป็นทาสแห่งความทุกข์ ของความไม่รู้จริง ว่า...ต้นเหตุ เกิดจากอะไร (คือ ต่างๆ... จึงได้ถูกบัญญัติขึ้นมาให้รู้)

ท่านจึงทรงสั่งสอน... ด้วยความเมตตาปรารถนาดีอันบริสุทธิ์จริง ว่าให้หาเลี้ยงชีพโดยชอบ คือ จงอย่าประมาท ให้รู้เท่าทันความเป็นจริง... เพื่อ... ออกจากทุกข์ เกิด (โดยชอบ... ในที่นี้หมายถึง... เพื่อไม่ให้ก่อทุกข์โทษทั้งตนเองและผู้อื่น ...คือ... ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นให้เกิดทุกข์ นั่นเอง)

ดังนั้น... เมื่อมีความ จำเป็น ต่อการหาเลี้ยงชีพ คือ เลี้ยงชีวิต แล้ว... เราก็ต้อง “ทำ” อยู่ ท่านมิได้ห้ามการหาเลี้ยงชีวิต เพียงแต่... “ให้รู้เท่าทันต่อทุกข์โทษของมัน” เท่านั้นเอง ท่านจึงทรงสั่งสอนให้มี... “ความสันโดษ” คือ พอใจในสิ่งที่ตนมี... ยินดีในสิ่งที่ตนได้เสมอ

หากเรามีอาหารอะไรอยู่แล้ว... ซึ่งพอจะประทังความหิวได้... จะชอบหรือไม่ชอบ ก็ตาม... จงพยายามกินมันเสียเถิด (อย่าดูดรังหรือผลักต้าน) ต่ออาหารเหล่านั้น... พอไม่ชอบรสก็ทิ้ง... แสวงหาอาหารรสใหม่ ที่... ชอบใจ อีก... เพียงเพื่อต้องการ... สนองตอบรสชอบของตนเท่านั้น จึงกลายเป็นคนติดรส เป็นผู้มีปัญหาในการกิน... เป็นผู้กินยาก-เลี้ยงยาก ที่ก่อทุกข์ให้กับตนเองและผู้อยู่ด้วยไม่รู้ลึน...

“ชีวิตนี้... กินเพื่ออยู่” มิใช่อยู่เพื่อตกเป็นทาสของรสในการกิน มีอะไรที่พอประทังความหิวได้แล้ว... ก็กินไปเถิด อย่าหลงเป็นทาสเจ้าความอร่อยเลย เพราะ... วันรุ่งขึ้นมันก็... จากเราไปแล้ว... คือ ออกมาเป็นอุจจาระ เหมือนกันหมด... มัน “ไม่อยู่กับเรานานหรอก” จริงไหม? แต่เราซี... ต้องเหน็ดเหนื่อยทุกข์ยาก

กว่าจะได้มันมา “สนองความอร่อย” (ความอร่อยและไม่อร่อยกินแล้วก็อึดเหมือนกัน) แต่ “ทุกข์” ที่ได้รับต่างกันมากจริงไหม? ต่อการ “เสาะแสวงหา”

หากใครต้องการพ้นทุกข์จริงๆ แล้ว จงพยายามฝึกตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย เถิด... พยายาม “อย่าตามใจ... ในรส” ให้ฝึกไปนานๆ ด้วยความอดทน ไม่ท้อถอยพ่ายแพ้ต่อ “ความอยากในจิตตน” ...ในที่สุด... ก็จะมีชัยชนะ อย่างแน่นอน จริงหรือไม่? ก็จง... พิสูจน์ด้วยตนเองเถิด (ของจริง... ต้องทำจริง)

ดังนั้น... “ปัจจัย๔” อันมี... “อาหาร-เครื่องนุ่งห่ม-ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย” นั้นจึงเป็นสิ่ง “จำเป็น” ต่อการ “ดำรงชีวิต” ที่จะต้องเสาะแสวงหามากินมาใช้ “หนีไม่พ้น” เพราะเมื่อได้เกิดมาแล้วก็ต้องหาต่อไป แต่ต้องไม่ประมาทในการหา มัน ต้องระมัดระวัง ด้วยการหาที่ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ให้เกิดทุกข์เดือดร้อน คือ ไม่ผิดศีล อันเกิดจากการกระทำของตน และเมื่อหามาได้แล้ว การใช้ ต้องไม่ประมาทด้วย ต้องใช้แต่ “พอดี” อย่าฟุ่มเฟือย อย่า “หลงมัน” ต้องรู้ เท่าทันมันจริงๆ อย่าให้หลงเป็นทาส... ติดสุขของมัน (ให้ระวัง... เหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ คือ...

อาหาร (การกิน) ... พยายามอย่าหลงติดตัวอร่อยและผลักต้าน... ความไม่อร่อย

เครื่องนุ่งห่ม... ต้องระวังเรื่อง “จิต” ที่ “หลงติด” ความงาม... ผลักต้านความไม่งาม... ชอบ... ไม่ชอบ-สวดย... ไม่สวดย-อย่าหลงแพชชั่น... อย่าหลงค่านิยมของทางโลกที่ฟุ่มเฟือย... ไม่รู้ลึน



ยารักษาโรค... ใช้เพื่อทุเลาต่อความเจ็บปวดในร่างกาย... ยามเจ็บไข้ได้ป่วย “ก็กินเพื่อคลายทุกข์ให้มัน” เท่านั้น ไม่ผิดอะไร?

ที่อยู่อาศัย... ใช้เพื่อหลบแดด-หลบฝน ช่วงเวลาที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น ไม่มีอะไรจะเป็นของเราได้จริง อย่าหลงติด-หลงยึดมัน... พอตายก็ทิ้งหมดทุกคน

ดังนั้น... จงรู้เท่าทัน ในปัจจุบั ๔ เหล่านี้ด้วยว่า... ใช้เพื่ออะไร? ในความจริงแท้ มันมีคุณและโทษอย่างไร? จงใช้มัน อย่าให้มันมาเป็นผู้... ใช้เราดังทาส เพราะความหลงในมัน ถ้าเรา “ใช้มัน” ก็จะทำให้เกิดแต่ คุณแต่ประโยชน์จริงๆ หากว่า... ให้มันมาใช้เราแล้วละก็... เราจะต้องทุกข์แล้วทุกข์อีก ไม่รู้สิ้น (นี่คือหลักของ... สัมมาอาชีโว หรือการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ... ในมรรค ๘

๖. เมื่อรู้ถึง ความจริงแท้ของโลก แล้วว่า... อะไรเป็นคุณ... อะไรเป็นโทษ ของการกระทำ ในการดำรงชีวิตตลอดช่วงขณะหนึ่งที่ยังมีลมหายใจอยู่เท่านั้น... เราจะต้องมีความระมัดระวัง ให้มากขึ้นต่อการกระทำของเรา เพื่อไม่ให้ก่อ... ทุกข์โทษเวรภัย แก่ตนเองและผู้อื่น ต้องเพียรพยายามสอนตัวเองให้มากๆ... ย้ำแล้วย้ำอีก... พยายามแล้วพยายามอีก แม้จะต้องฝืนใจออกจากการหลงติดสุข ของมัน... เพราะความเคยชินก็ตาม... จะยากลำบากแค่ไหนก็ตาม... ก็ต้องเพียรพยายามทำให้ได้ (ความเพียรอยู่ที่ไหน? ความสำเร็จอยู่ที่นั่น) ต้องชนะใจตนเองให้ได้ การชนะใจผู้อื่นสักร้อยครั้งพันครั้ง ก็ไม่เท่าชนะใจตนเองได้หนึ่งครั้ง เพราะเป็นเรื่องยากจริงๆ หากไม่ตั้งใจจริงๆ แล้ว... จะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เลย

ดังนั้น... จึงต้องมีความเพียรให้มากๆ... เพียรละในสิ่งที่ไม่ดี... แล้วเพียรระวังมิให้อกุศลเกิดขึ้นได้ในจิต เพียรทำแต่... คุณงามความดี... ให้ยิ่งๆ ขึ้น พร้อมทั้งต้องคอย ระวังรักษาคุณความดี คือ... จิตใจที่ดีนั้นไม่ให้เสื่อมถอยไป (อย่าให้... ความคิดที่ว่า... ทำดีแล้วไม่ได้ดี มาเป็น... อุปสรรค ทำให้ ใจตนเสีย คือเสียใจและท้อถอยต่อการทำความดีในครั้งต่อไป ถึงเสียนอก... อย่าให้... เสียใน หากความดีนั้นถูกมองไปในแง่ไม่ดี ก็อย่ายึดถือให้รู้ว่า... ดีที่บริสุทธิ์ คือ การให้แล้วปล่อยวาง... ไม่ยึด แม้แต่... ความดีของตนว่าจะต้องมีผู้มารับรอง มารับรู้ มารู้เห็น)

ดีแท้ๆ นั้น... อยู่ภายในใจที่เรารู้เราเอง... (ใคร? จะมา... รู้ใจเราเท่าตัวเรารู้ใจเรานั้นไม่มี... จริงไหม?) จงมั่นใจในตนเถิด ให้เชื่อมั่นว่า... ทำดีผลย่อมดี คือ ใจเราดี... มีเมตตาตนเอง ขณะใดที่ทำด้วย ใจอันบริสุทธิ์... ขณะนั้น... เราก็จะมีความอึด ออึดใจ เป็นผลในปัจจุบันทันที (ให้ผลทันตาเห็น) นี้แหละคือ... บุญแท้... นี้แหละ คือความดีแท้ ซึ่งจะเกิด... ณ ที่ใจจริง เป็นจุดแรก (และผู้ที่จะรู้ผลบุญนี้ได้... ก็คือตนเอง)

ดังนั้น... ความเพียรจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งอันหนึ่ง... ที่จะต้องมีอยู่เสมอ ซึ่งเราเรียกชื่อตาม “มรรค ๘” ว่า... สัมมาวาจาโม คือ... (ความพากเพียรชอบ) นั่นเอง

๗. การที่จะให้ความเพียรตั้งอยู่ได้นาน ต้องอาศัยความตั้งใจในการทำ คือ มีการระลึกอยู่เสมอ คอยระมัดระวังตนอยู่เสมอ ทุกการ กระทำ-พูด-คิด ว่าการทำอย่างนี้... แล้ว “ผล” ที่ออกมาเป็นอย่างไร? เป็นคุณหรือโทษ ต่อตนเองและผู้อื่น

ต้องคอย ฝ้าสังเกตอยู่เสมอ พิจารณาหา...เหตุและผลของมันว่า เกิดจากอะไร? คิดก่อนทำ หากเป็นทุกข์โทษ เมื่อรู้แล้ว ควรรีบ แก้ไข และระมัดระวังไม่ให้มันเกิดขึ้นได้อีก... และให้สังเกตดูว่า... ทุกข์มีกี่อย่าง? มีหน้าตาอย่างไร? เกิดที่ไหน? เป็นอย่างไร? ใน ความจริงแท้ และจะพ้นจากทุกข์นั้นได้อย่างไร ให้ฝ้าสังเกตดู อยู่เสมอ ภายในกายภายในใจของตน อันนี้เรียกว่าการมีสติหรือ สัมมาสติ ความระลึกชอบก็ได้ (จุดนี้...ต้องใช้การพิจารณาควบคู่ กันไป... เพื่อให้เกิด... ปัญญา)

(ทบทวน) การฝ้าดู “ปัจจุบัน” ของการกระทำทั้ง “กาย และใจ” ว่า... มันเป็นอย่างไร? คือรู้เฉพาะ สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น... รู้ว่า... ขณะนี้ เรากำลังจะทำอะไร? (รู้ก่อนทำ) เช่น...รู้ว่ากำลัง จะอ่านหนังสือ และรู้การกระทำของตน ในขณะที่ (กำลังทำอยู่ ด้วย) ว่า “ทำอะไร?” รู้ว่า...กำลังจับหนังสือ...กำลังเปิดหนังสือ... กำลังอ่านเรื่องอะไร... ก็ “รู้” และทำความเข้าใจไปด้วย จน กระทั่ง...อ่านเสร็จ ก็รู้ว่า...“จบแล้ว” คือ...รู้ก่อนทำ...ขณะทำ... จนกระทั่งทำเสร็จ

(รู้ในแต่ละขณะๆ ...ที่เปลี่ยนแปลง... ได้ทัน ปัจจุบันจริงๆ อันนี้คือ “ตัวสัมมาสติ” หรือตัวสติชอบ จริงๆ)

๘. “จิตที่จดจ่อ” อยู่กับ “การกระทำ” ทุกขณะของ...กาย และใจ ฝ้า...ระวังรักษาพระองค์อยู่ อยู่เสมอในขณะที่ปัจจุบันได้ ตลอดสาย “จิต” จะเกิด...อารมณ์ตั้งมั่นขึ้นมาเองโดย...วิธีแห่ง ธรรมชาติ จนกลายเป็นจิตหนึ่งหรือเป็นสมาธิขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว...

มีอารมณ์เดียวตั้งมั่น อยู่กับปัจจุบันจริงๆ... ไม่มีเรื่องของอดีต หรืออนาคตเลย... ที่จะมาทำให้จิตเสียการทรงตัว เพราะจิตที่ ยึดอดีตก็เป็นทุกข์... จิตจะเกิดความอาลัยอาวรณ์ พิรีพรีรำพัน จนเกิดความไม่สบายกาย-ไม่สบายใจ ขึ้นมาอีก ยิ่งคิด... ยิ่งทุกข์ ทั้งๆ ที่ ...เรื่องนั้นได้ผ่านไปนานแล้ว มันหมดไปแล้ว... แต่...ใจ ของเรา... ไม่ยอมหมด เพราะ...ยังทำใจไม่ได้ ...ยังตัดใจไม่ได้... ใจยังยึดอยู่ ชอบเก็บมาคิดอีก... ทั้งๆ ที่ไม่มีใครมาทำให้อีกเลย ...คิดที่เจ็บปวดที่ คิดเองเจ็บปวดเอง แล้ว... จะโทษใคร? ขณะที่... ไม่ได้คิด ก็ไม่เห็นว่าจะ... มันจะเจ็บปวดอะไรเลย... จริงไหม?

พอดคิดที่...ก็...ฟังที่น่าจะเป็นอย่างนั้น...อย่างนี้ เติมเชื่อทุกข์ ให้กับตัวเองอีก เรื่องมันผ่านไปแล้ว...เราจะให้มันหลงกลับมาอีก เพื่อ “แก้ไข” ย่อมเป็นไปได้ และที่จะแก้ไขได้ ก็คือปัจจุบันนี้ เท่านั้น เช่น...อะไรที่ไม่ดีเมื่อรู้แล้ว...จงแก้ไข หรือหยุดทำ เสีย ไม่ทำอีกในครั้งต่อไป...อะไรที่ดีที่ถูกก็พยายามทำให้ยิ่งๆ ขึ้น ให้ ดีที่สุด เท่าที่จะทำได้ คือ...ละชั่วประพฤติดี แล้ว...พยายามทำ จิตใจให้โปร่งใส อย่าให้... เป็นทุกข์เศร้าหมองเท่านั้นเอง (จุด หมายของการปฏิบัติ ที่พระพุทธองค์ ทรงสั่งสอน เป็นอย่างนี้) ในที่สุด...เพื่อความไม่ทุกข์ใจ...ไม่มีใจเศร้าหมองเท่านั้นเอง (ไม่มี อะไร) ไม่...เพื่ออะไร? ทั้งสิ้น จึงจะใช้จุดหมายที่แท้จริง

อนาคตเป็นสิ่งที่ยังไม่ถึง เตรียมคิดโครงการที่จะทำ นั้นได้ แต่อย่ายึดมั่นว่า...จะต้องเป็นดังที่จิตตนคิดเสมอไป...จะ ต้องสมหวังไปหมด... ย่อมเป็นไปได้ เตรียมใจไว้สำหรับ ความไม่สมหวังบ้าง เพื่อความไม่ประมาทเป็นดีที่สุด เพราะ...



อนาคตเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่มีใครจะรู้ได้แน่นอน มันอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์เสมอ จิตจะเกิดความวิตกกังวล ตั้งแต่... แรกคิดแล้ว คือ...เกิดการตัดสินใจไม่ได้ว่า...“จะเอาดี... ไม่เอาดี” (จิตตีกันเอง ด้วยความคิดจนเป็น...ทุกข์) และเมื่อมัน... เปลี่ยนแปลงไปจริงๆ ยิ่ง... ทุกข์หนัก เห็นหรือยัง? ว่าทุกข์เกิดจากอะไร?

เกิดจาก...ความหมายมันยึดถือ ที่จะให้มันเที่ยง...มันสมหวังนั่นเอง พิจารณาดูให้ดี ซิว่า **จริงไหม?** ดังนั้น...จิตที่ยึดอดีตก็...เป็นทุกข์...จิตที่ยึดอนาคต ก็เป็นทุกข์...มีแต่จิตที่ดำรงรู้เท่าทันอยู่กับปัจจุบันที่เกิด... แล้ว...ไม่ยึดเท่านั้นที่จะไม่ทุกข์ (เพราะ... ปัจจุบันจริงๆ มีแต่ “ตัวรู้” เท่านั้น...รู้แล้วผ่านไป...รู้แล้วหมดไป มันจึง...ไม่ทุกข์... จิตจะรวมเป็นหนึ่ง สงบเย็นไม่วิ่งออกไป “ปรุง” เป็น... โน่นเป็นนี่ มันจะรวมรู้อยู่ “เฉพาะภายในกาย ภายในใจ” นี้ ไม่ส่ายแส...ไม่หวั่นไหว จนเสียการ “ทรงตัวของจิต”

เหมือน “น้ำที่ไม่กระเพื่อม” ...“หยุดนิ่ง” พอนานๆ ไป “อาศัยกาลเวลา” มันก็จะค่อยๆ ใสได้ เพราะ... ตะกอน นั้นจะรวมตัวกัน แล้วแยกออกไปนอนอยู่ข้างล่างเอง ตามธรรมชาติของมัน มันแยกกันเองโดยธรรมชาติของมัน ที่ไม่ต้องอาศัยใครมาทำให้มัน มันเป็นของมันเองทั้งหมด ในที่สุด... จึงเหลือแต่น้ำที่ใส จนมองเห็น ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่在那นั่นได้

จิตก็เหมือนกัน ขณะใดที่...จิตสงบ-นิ่ง-ใสสะอาดจริงๆ มันก็จะเห็นจิตตัวเองทั้งหมดว่าเป็นอย่างไร? และเมื่อจิตเห็นตัวจิต และอารมณ์ของจิตได้จริงๆ แล้ว มันก็...สามารถที่จะเห็นจิต และ

อารมณ์จิต ของผู้ที่มาสัมผัส กับมันในขณะนั้น ได้ด้วยเช่นกัน ดังเช่น...“ธรรมชาติของน้ำ” นั้นแหละหากมันนิ่งและใสจริงๆ แล้ว ...มันจะเกิดความมหัศจรรย์แห่งธรรมชาติ ขึ้นมาอีก คือ น้ำนั้นจะเป็นเหมือนกระจกเงา...ที่สามารถสะท้อนให้เห็นหน้าตาของทุกสิ่งทุกอย่าง...ที่มาชะงักดูมันได้ด้วย (คือ... สิ่งที่มาสัมผัสกับมันว่า ...มีรูปร่างหน้าตาอย่างไร แปรกมามากจริงๆ)

ความใส... จะทำให้มันเห็นตัวมันเอง คือ สิ่งที่อยู่ใต้น้ำ และสามารถเห็นสิ่งต่างๆ ที่มาสัมผัสกับมันได้ด้วย ในขณะเดียวกันทันที ดังเช่น... เงามต่างๆ ที่ปรากฏอยู่บนผิวน้ำ นั่นเอง ซึ่งเงานั้นก็ได้ติด อยู่ในน้ำ... มันเป็นเพียงเงาสะท้อนให้เห็นหน้าตาของสิ่งที่มาสัมผัสกับมันเท่านั้นเอง เหมือน “รู้ที่ไม่มีไม่ติด...ของจิต” ฉันทใดก็ฉันทนั้น (นี่คือ “ปัญญาวิปัสสนา” ที่รู้แจ้งทั้งนอกและใน พร้อมกันในขณะเดียวกันแต่ไม่ติดข้องกันเลย จะเป็นเช่นนี้จริงๆ)

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน... การพยายามระมัดระวังใจ ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้ได้ตลอดสาย อย่าส่งออกไปในเรื่องอดีตหรืออนาคต จนเสียการทรงตัว... จนเกิดอาการหวั่นไหว เพราะ... ความหมายมันยึดถือ ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ที่เรารวบรวมกันว่า... “อุปาทานหรือจิตสังขาร” ก็ได้ พยายามรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ นานๆ ไปจิตก็จะสงบเอง จนเกิดความตั้งมั่น กลายเป็น “สมาธิ” ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว... ตามธรรมชาติที่นิ่งของจิตเหมือนน้ำนิ่งแหละ... (ที่เรามักจะเรียกกันว่าสมาธิ ในความหมายของมันเป็นอย่างนี้ น้ำนิ่ง ก็เป็นสมาธิของน้ำ... จิตนิ่ง ก็เป็น...สมาธิของจิตเหมือนกันนั่นแหละ)

การรักษาความนิ่งให้นานๆ มากๆ เข้า **อาทิตย์กาลเวลา** ด้วยพอนานๆ เข้า “ตะกอนต่างๆ จะแยกตัวออกไปเอง” คือ ตกตะกอนนอนกันจิตใจก็เหมือนกัน... **พอจิตสงบ “มีสติ” ตามดูในจิตตลอดสาย...** มันจะมองเห็น**อารมณ์ต่างๆ** ที่เกิดขึ้นในจิตว่าเป็นอย่างไร? (เห็นหน้าตาที่แท้จริงของมันว่า...มันเกิดจากอะไร? ทำไมจึงเป็นเช่นนี้? เพราะอะไร?)

เมื่อรู้สาเหตุของมันว่า “**ใจตน**” นั้นแหละคือ “**ต้นเหตุแห่งทุกข์แล้ว**” **ธรรมชาติ**ของจิตนั้นฉลาด มันจะพยายามหาทางออกจากทุกข์ให้ได้ ด้วยการ**ค้นคิด...พิจารณา...แยกแยะเหตุผล** จนในที่สุด... มันก็จะเกิด**ปัญญา** ที่ฉลาดขึ้นเองตาม**สัญชาตญาณ**ของธาตุรู้...คือ...**จิตใจ**...อันเป็น**สัญชาตญาณ**แห่งการ**รู้จักเอาตัวรอด** ของสัตว์โลกทุกชีวิต ที่มีอยู่ตาม**ธรรมชาติ**ของมันเอง... (มันมีอยู่ในนั้นพร้อม) อันเป็น**ธรรมชาติ**ของมันเอง อยู่แล้วอย่างสมบูรณ์ (พระพุทธรองค์จึงทรงตรัสว่า... **ทางนั้น**มีอยู่ตลอดเวลาอยู่ที่ผู้เดิน จะเดินจริงหรือไม่? นั่นเอง)

ขอเพียงแต่...ทำให้ถึงจุดของมันจริงๆ เท่านั้น แล้วทุกอย่างก็จะ**เป็นไปเอง**โดย**ธรรมชาติ**ที่ “**อัตโนมัติ**” จริงๆ มันมีอยู่พร้อมแล้ว จงเฝ้าสังเกตดูให้ดีๆ **จงเห็นมันจริงๆ จงรู้เท่าทันมันเท่านั้นเอง** (รู้ ในจิตตน นั้นแหละ เพราะมันมีอยู่ในนั้นพร้อม มันเป็น**ธรรมแท้ๆ** ทั้งหมด)

ธรรมแท้ๆ ต้องเห็นจาก**จิตภายใน** เท่านั้น...มีใช้เกิดจาก...**ความเข้าใจ** ในการอ่านหรือการฟัง (จากข้างนอกเข้ามา ยังมีใช้)...ของแท้ต้อง**รู้จากข้างใน** แล้วมาตรงกับข้างนอก...เป็น...

อันเดียวกัน...ไม่ขัดแย้งกันเลย เป็น**หนึ่งเดียว**หมดทั้งนอกและใน **สงบเงียบจริงๆ** จึงจะใช้ (ซึ่งอยากจะเรียกอาการเช่นนั้นว่า**จิตเงียบ** ก็คงไม่ผิด เพราะมันเป็นเช่นนั้นจริงๆ ใน**ความรู้สึก**นั้น)

พอมัน**เห็นตนเองได้** มันจึงเกิด**ความอัศจรรย์ขึ้น**ในจิตที่จะ**สามารถเห็นจิตผู้อื่น**ที่มาสัมผัสสัมพันธ์กับมันได้ด้วยใน**ขณะเดียวกัน**ทันที...ดังเช่น... “**น้ำที่นิ่งและใสแล้ว**” ...มันจะ**เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง**ที่อยู่ในน้ำนั้น และในขณะเดียวกัน มันก็สามารถ “**สะท้อน**” ให้เห็นเงาของสิ่งต่างๆ ที่มาสัมผัสกับมันได้ว่าเป็น**อย่างไร? “ปรากฏอยู่ในน้ำนั้น**” นั่นเอง (มันจึงกลายเป็น... **รู้ที่อัศจรรย์...** ที่สามารถเห็นทั้ง**นอกและใน**พร้อมกัน “**ในขณะเดียวกัน**” โดย**ไม่ยึดติดกัน**)

มันเป็น “**ความสงบ**” จาก “**ภายใน**” ที่รู้ “**เท่าทันทุกผัสสะ**” ทั้งดี...และร้าย...**รับรู้หมด...แต่ไม่ทุกข์** ไม่มี (เวทนาในจิต)...แม้แต่นิดเดียว... (กลวง **ว่างสงบนิ่ง** **ชั่วนิรันดร์**) ทั้ง**ขณะ**ลึมตาใน**ทุกอิริยาบถ...และขณะ**หลับตา ก็เช่นกัน เพราะมี**ปัญญารู้เห็น**ใน**ความสงบ**นั้นด้วยมันเป็น**ความสงบที่รู้** **ตื่น** และ**เบิกบาน** (ในจิต) ซึ่ง**กิเลส**จะไม่สามารถเข้ามา**ครอบมัน**ได้อีกเลย “**กิเลสหมดสิทธิ์ที่จะมาลิขิตชีวิตมันได้**” (หรือที่เขาเรียกกันว่า **ผู้ตื่นแล้ว... ผู้ไม่หลับแล้ว** หมายถึง **จิต**นี้เอง มีใช้...กาย (หมายถึง **จิต**ที่ตื่นจากความหลงแล้ว) **ธรรมแท้** จึงเป็นเรื่อง...ของ**จิต** เท่านั้น นี่ก็คือ **สัมมาสมาธิ** ใน**มรรคมีองค์แปด**หรือ (**ความตั้งใจมั่นชอบ**) **ความตั้งมั่น**ของ**ใจ**ที่ถูก **ที่ตรง** ที่**ชอบด้วยธรรม**จริงๆ คือ “**รู้ที่ไม่ทุกข์เลยในจิต**”)

สรุปผลของการปฏิบัตินั้น...เมื่อปฏิบัติไปแล้ว...หากย้อนออกมาทบทวนดู (ทางผ่านของตน) จะเห็นว่า... มันจะมาตรงกับ “อริยมรรคมีองค์ ๘” หรือ “มรรค ๘” จริง มันจะเป็นไปเองทั้งหมด ตามวิถีทางของมันอย่างอัศจรรย์ (แม้จะไม่เคยเรียนรู้พระธรรมมาก่อนก็ตาม... แต่ธรรมภายใน มันจะสอนจะพาไปเอง โดยไม่รู้ตัว คือ... จิตสอนจิต) ดังที่ได้สื่อ “ความรู้สึก” ออกมา นั่นคือ

๑. สัมมาทิฏฐิ... (ความเห็นชอบ)
๒. สัมมาสังกัปป... (ความดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา... (การพูดที่เป็นไปเพื่อออกจากทุกข์)
๔. สัมมากัมมันโต... (การกระทำที่บริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา ใจ)
๕. สัมมาอาชีโว... (การดำรงชีวิตที่สุจริต ไม่เบียดเบียนใคร ให้เกิดทุกข์)
๖. สัมมาวายาโม... (ความเพียร ที่ถูกต้องด้วยธรรม)
๗. สัมมาสติ... (สติที่เป็นธรรม คือ ความรู้ ตื่น และเบิกบานในจิต)
๘. สัมมาสมาธิ... (จิตตั้งมั่นด้วยธรรมตลอดสาย)

หากทำจนครบองค์ ๘ เต็มรอบจริงๆ แล้ว ตัวปัญญาแท้ๆ จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ อันจะเรียกว่า...วิปัสสนา (การเห็นแจ้ง) หรือจะเรียกว่า “โลกะวิหู” คือ... (รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง) ก็ได้

มันจะรู้หมดว่า... อะไรจริง...อะไรไม่จริง และมันก็...ไม่ยึด...ทั้งจริง และไม่จริง... ของอารมณ์โลกด้วย มันอยู่เหนืออารมณ์ ทั้งของตนเองและผู้อื่น อยู่กับโลก... ก็ไม่...หลงโลก...อยู่กับธรรม ก็ไม่หลงธรรม “เหนือโลกเหนือธรรม” รู้อารมณ์... แต่ไม่ยึดอารมณ์...จิตนั้นจึง...“อิสระสบาย” จริงๆ และไม่ตกเป็นทาสของอะไร? อีกต่อไป

อ่านมาก- รู้มาก ปฏิบัติน้อย... ไม่ค่อยสบาย
(ติดเรารู้เสียก่อนแล้ว)

อ่านน้อย-รู้ค่อย ปฏิบัติจริง... อิสระยิ่ง สบายใจ
(รู้เหมือนไม่รู้อะไรเลย)



ท้ายเล่ม

จุดมุ่งหมายของการเขียนในครั้งนี้ **เพราะพบผู้ที่ตั้งใจจริง แต่ปลื้มไม่ได้มีจำนวนมาก** จึงเกิดความสงสาร และอยากให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมนอกกรอบแบบ คือ ชาวบ้านธรรมดาๆ ที่มีความใฝ่ใจจริง แต่มีภาระมาก จะได้อ่านและเข้าใจเสียทีว่า **ทางและโอกาสนั้นมีอยู่ อย่าท้อถอย ขอให้เข้าใจและทำจริงเถิด** ก็ จะเกิดผลเช่นเดียวกัน และอาจจะมีส่วนบุคคลสงสัยและอยากรู้ว่าข้าพเจ้าคือใคร ข้าพเจ้าขอตอบว่า ข้าพเจ้า**มิใช่พระ มิใช่เถร มิใช่เณร มิใช่ชี** ข้าพเจ้าเป็นเพียง**ธูลิดิน**เล็กๆ ก้อนหนึ่ง ซึ่งกำลังรอวันแตกสลายไปตามกฎพระไตรลักษณ์ ข้าพเจ้าเป็นผู้**ไม่มีค่าอะไร** นอกจากขอทำแต่คุณแต่ประโยชน์ เท่าที่จะทำได้ ก็พอใจแล้ว

ขอทำหน้าที่ในสายแห่งธรรม เป็นแค่เพียง**แสงดาวดวงน้อยๆ** ที่เล็ก กระจัดริด ซึ่งอยู่ท่ามกลางความมืดในราตรีกาล เพื่อเป็นเพื่อนปลอบใจ แก่ผู้ที่กำลังเดินทางอยู่เพียงคนเดียวในโลก กว้างให้หายเหงา หายหวาดกลัว หายว่าเหว ให้เกิดความอบอุ่น

ใจ และเกิดกำลังใจขึ้นมาว่าอย่างน้อยๆ เธอก็ยังมีฉันเป็นเพื่อนร่วมทางอยู่ด้วยในขณะนี้ จง **“อย่าหวั่น อย่ากลัว”** เลยนะ (มันเป็นไปได้จริงๆ) เพียรก้าวไป ก้าวไป ด้วยความมั่นใจในทางสายนี้เถิด

ดังนั้นหนังสือเล่มนี้ จึงได้จัดขึ้นมาด้วยความเมตตาจริงใจ แต่ผู้มีใจในธรรมทุกท่าน อาศัยการเขียน การรวบรวม การตรวจทานด้วยตนเอง เป็นเวลาทั้งสิ้นรวม ๔ ปีเต็ม จึงจะสำเร็จออกมาเป็นรูปเล่มเช่นนี้ เหมือนฝนที่อาศัยกาลเวลา อาศัยละอองไอน้ำเล็กๆ ที่ค่อยๆ รวมตัวกันขึ้นมา จนกระทั่ง กลายเป็นกลุ่มก้อนเมฆ แล้วตกลงมาเป็น **“ฝน”** ได้ฉันใดก็ฉันนั้น การเขียนนี้ก็เช่นเดียวกันค่อยๆอาศัยกาลเวลา อาศัยการเรียนรู้ จากประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้สัมผัสผ่านมาในชีวิตประจำวัน ทั้งของตนเองและสิ่งแวดล้อมแล้วค่อยๆ ลือออกมาตามธรรมชาติของธาตุรู้ โดยอาศัย บทสวดมนต์ทำวัตรแปล น้อมเข้ามาพิจารณาเปรียบเทียบกับสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตตน จนเข้าใจว่า สิ่งนี้ที่เขาเรียกชื่อทางภาษาธรรมว่า อย่างนี้ๆ นั่นเอง ดังนั้นในคำบางคำที่ ลือออกมาเป็นภาษาธรรม คือ **ปรียัติ** นั่นก็ได้มาจากบทสวดมนต์ทำวัตรนั่นเองจึงได้นำมาประกอบในการลือเพื่อความกระฉ่างต่อการเข้าใจว่า คำๆ นี้ ชื่อนี้ หมายถึงอะไร ในความจริงแท้แห่งสังขธรรม

แม้จะใช้เวลานานหน่อย แต่ก็คุ้มค่าและพอใจต่อผลของมัน เพราะจำนวนที่เขียนนั้น เมื่อรวบรวมแล้วก็มีจำนวนมาก จนต้องแบ่งออกเป็น 2 เล่ม คือ เล่มแรก อธิบายจุดมุ่งหมายของ



การปฏิบัติธรรมว่า ปฏิบัติเพื่ออะไร ส่วนเล่มที่สอง เป็นการยกตัวอย่างในสิ่งที่ตนพบ คือ (จิตหลอกจิต หรือมายาใจ หรือจิตสังขาร) เข้าประกอบเพื่อให้ชัดเจนและเข้าใจมากยิ่งขึ้น ว่าธรรมแท้ๆ ของพุทธศาสนานั้น เป็นเรื่องของ **“จิตใจ”** เท่านั้น คือ ให้มุ่งทำทาง **“ใจภายใน”** เป็นหลักสำคัญ

หนังสือ เพื่อนใจผู้เฝ้าธรรมนี้ ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะเขียนให้ทัน **“ถวายเป็นธรรมทาน”** เนื่องในวันพระราชทานเพลิงศพ พระสุพรหมยานเถร หรือ หลวงปู่ครูบา พรหมา พรหมจุกโก วัดพระพุทธรบาทตากผ้า อ.ป่าซาง จ.ลำพูน (วันอาทิตย์ที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑) เพราะท่านเป็นผู้หนึ่งซึ่งมีพระเมตตาอันหาที่สุดมิได้กับข้าพเจ้าเสมอมา ดุจพ่อผู้เมตตา ลูก พ่อผู้คอยให้กำลังใจ ให้ความเมตตาปรารภนาดี จริ่งใจ บริสุทธิใจ ให้ความสนใจ เข้าใจ เห็นใจ (ในทุกสิ่งที่ทำ ทุกคำที่พูด) ซึ่งข้าพเจ้า รู้ตนเห็นตน ว่า เป็นเช่นนั้น (แต่ยังไม่เข้าใจว่ามันคืออะไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น) ท่านก็เข้าใจดีต่อความรู้สึกที่บริสุทธิใจเหล่านั้นที่เกิดขึ้น และอธิบาย จนทำให้ข้าพเจ้าเกิด ความเข้าใจ อบอุ่นใจ สบายใจ และมั่นใจ ในธรรม ไม่เปลี่ยนแปลง ท่านมักจะพูดเสมอๆ ว่า **“สิ่งที่ข้าพเจ้า รู้ นั้น”** เป็น **“ปัจฉิมธรรม”** ที่ **“ตนรู้ตน”** ให้ **“มั่นใจตน”** เกิด

แม้กระทั่ง **“หนังสือกตัญญูกตเวทิตาทาน”** เล่มแรกที่ ข้าพเจ้าเขียนเพื่อเป็น **“อานิสงส์ให้กับแม่ด้วยใจกตัญญูนั้น”** ท่าน ก็ให้ความ **“เมตตา”** เป็นผู้ช่วย **“ตรวจทาน”** และให้การ **“สนับสนุนส่งเสริมความกตัญญูนั้น”** จนทุกสิ่งทุกอย่าง **“ประสบผลสำเร็จ”** ไปได้ด้วยดี ข้าพเจ้าซึ่งใจและสำนึกถึง **“ความเมตตา**

กรุณาที่ได้รับ” นั้นจึงตั้งใจที่จะตอบแทนพระคุณของท่านด้วย ธรรม เช่นกัน เพราะท่านไม่เคยเห็นอะไรจะดียิ่งไปกว่าธรรม ทุกครั้งที่ข้าพเจ้ามีโอกาสถวายของกับท่าน (เมื่อท่านยังมีชีวิต อยู่ นั้น) หากมีสมุดบันทึกสมาธิธรรมถวายร่วมอยู่ด้วย สิ่งที่ท่าน สนใจ และหยิบขึ้นมาก่อน คือสมุดธรรม เท่านั้น พร้อมทั้ง รอยยิ้ม และสายตามเมตตา ที่ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความรู้สึกอึดใจ อบอุ่นใจ เบิกบานใจ และเกิดกำลังใจต่อการมุ่งบำเพ็ญธรรม ขึ้นมาประหลาดต่อมฤติจิตานั้น นี่คือนสิ่งที่ข้าพเจ้าได้รับจากท่าน เสมอมา

ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงขอกตัญญูต่อท่านด้วย ธรรมแห่งการ ปฏิบัติเป็น **“พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา”** (ขอกตัญญูท่าน ด้วยธรรมเท่านั้น) คือ **“หนังสือเพื่อนใจผู้เฝ้าธรรม”** อันเป็น หนังสือเล่มที่ ๒ ที่ข้าพเจ้าตั้งใจถวายเป็น **“กตัญญูกตเวทิตาทาน ทานแห่งความกตัญญู”** แก่ท่าน เพื่อเป็น **“อนุสรณ์”** เนื่องใน **“วัน สดุด์ท่ายแห่งสังขาร”** คือ (ร่างกายของท่าน) ที่ข้าพเจ้าเคยเคารพ บูชา จะแปรสภาพไปเป็น **“อนัตตารูป”** ยังคงเหลือไว้แต่เพียง **“ความทรงจำอันดี”** ตลอดไป

ขอให้ความกตัญญูนี้ จงเป็น **“อนุสรณ์”** เนื่องในวัน **“อนัตตาแห่งสังขาร”** ของท่านด้วยเทอญ สาธุ

“จิต-สู่-จิต”

เด็กน้อยในแดนธรรม

๓๑ มกราคม ๒๕๓๑