



เรียนรู้วิธีออกจากทุกข์
Learn how to be free from suffering

ถาวร คงปาน

สารบัญ

ภาค 1 การสร้างความเข้าใจ

- 1.1 บทนำ
- 1.2 ศาสนาพุทธสอนอะไร
- 1.3 การฝึกฝนทางจิต
- 1.4 รูป-นาม
- 1.5 ปฏิบัติธรรมทำไม
- 1.6 เทคนิคการปฏิบัติให้ทุกข์จาง
คลาย
- 1.7 สมาธิ
- 1.8 กาย-ใจ
- 1.9 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
- 1.10 สติ-สัมปชัญญะ

ภาค 2 กระบวนการพัฒนาจิต

- 2.1 ธรรมชาติของมนุษย์
- 2.2 จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

2.3 Self Awareness [การรู้ตัวรู้ตน]

2.4 กระบวนการพัฒนาจิต

ขั้นที่ 1 การฝึกฝนจิตระดับ

เบื้องต้น

ขั้นที่ 2 การฝึกฝนจิตระดับ

เบื้องต้น

ขั้นที่ 3 การฝึกฝนจิตระดับ

เบื้องต้น

ภาคที่ 3 นานาสาระ

3.1 พอรู้ทันทำให้มันหายไป

3.2 อาสวะ

3.3 อารมณ์.....ชีวิตที่เสวยทุกข์

3.4 ตกใจ! รู้ไม่ทัน

3.5 การทำความรู้สึกตัวกับให้มันสลาย
หายไปเอง

3.6 ตีใจ.....ปีติในธรรม

3.7 ยึด

- 3.8 จุดอ่อน!....แต่ทำอะไรใจไม่ได้
- 3.9 ความคิด ความจำ
- 3.10 จบสนิท
- 3.11 จิตหนึ่ง
- 3.12 สนใจ...ให้ค่า...
- 3.13 ทุกข์มีอยู่แต่ทำอะไรใจไม่ได้
- 3.14 ทุกข์เพราะคิดปรุงแต่ง
- 3.15 สติ VS คิดปรุงแต่ง
- 3.16 ชีวิตที่หยวนๆ
- 3.17 การเห็นความจริงของชีวิต
- 3.18 ไม่ก้าวหน้า ?
- 3.19 ใจเป็นดั่งใบบอน
- 3.20 มายา สมมติ
- 3.21 เปล่าๆ
- 3.22 เคย กับ ว่าง
- 3.23 มีน ทิป ต้อ
- 3.24 ถือสา
- 3.25 ปัจจุบันธรรม

- 3.26 คู่นอก – คู่นใน
- 3.27 ชาติสุดท้าย
- 3.28 ไม่เห็นก็ไม่ต้องไปหา
- 3.29 ฝึกนักมวย
- 3.30 เห็นตรงไหนทำตรงนั้น
- 3.31 รู้หรือไม่รู้
- 3.32 แน่ใจหรือว่าสุขจริง
- 3.33 รู้ไหมว่าฉันเป็นใคร
- 3.34 เครื่องร้อยรัดผูกพันจิตใจ
- 3.35 องค์ประกอบของชีวิต
- 3.36 แน่ใจหรือว่าสุขจริง
- 3.37 หนทางพ้นทุกข์
- 3.38 เครื่องปิดกั้นความเจริญ
- 3.39 ตัวช่วยในการฝึกฝนตนให้พ้น
ทุกข์

คำนำ

หนังสือเรียนรู้วิธีออกจากทุกข์ หรือ **Learn How to be Free from Suffering** จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ที่เป็นประสบการณ์ในการฝึกฝนตนของ ท่านอาจารย์ถาวร คงปาน จนพบวิธีออกจากทุกข์อีกวิธีหนึ่ง จึงได้รวบรวมความรู้จากเอกสารคำสอนที่ได้เคยจัดทำเผยแพร่ไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 จนถึงปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 3 ภาค ดังนี้

ภาค 1 การสร้างความเข้าใจ ประกอบด้วย 10 เรื่องที่จะช่วยสร้างความเข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ แต่ถ้าท่านเห็นว่ามีความเข้าใจในกระบวนการออกจากทุกข์ดีแล้วก็สามารถเริ่มที่ภาค 2 เป็นการปฏิบัติได้เลย

ภาค 2 กระบวนการพัฒนาจิต ประกอบด้วย ลำดับขั้นการพัฒนาจิตใจ 4 เรื่อง

ซึ่ง 3 เรื่องแรกเป็นความเข้าใจ เรื่อง ธรรมชาติของมนุษย์ จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว และ Self Awareness (การรู้ตัวรู้ตน) ส่วนเรื่องสุดท้ายในภาคที่ 2 เป็นกระบวนการพัฒนาจิต 3 ขั้นตอน ถือว่าเป็นหัวใจของหนังสือเล่มนี้ ที่จะช่วยให้ผู้ที่เรียนรู้การออกจากทุกข์ได้ใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ภาค 3 นานาสาระ ประกอบด้วย 39 เรื่อง ที่รวบรวมจากคำบรรยาย คำถาม-ตอบ ปัญหาในการปฏิบัติธรรม ซึ่งผู้อ่านสามารถเลือกอ่านได้ตามความสนใจ หรือไว้ช่วยแก้ปัญหาในการฝึกฝนตนให้ออกจากทุกข์

คณะผู้จัดทำได้ศึกษาและปฏิบัติตามแนวทางคำ



สอนของท่านอาจารย์ถาวร คงปาน จนสามารถทำความเข้าใจได้ในระดับหนึ่งว่า อะไรคือทุกข์ อะไรคือที่มาของทุกข์ และมีวิธีการใดบ้างที่จะทำให้ทุกข์จางคลายลง ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความราบรื่น สุขสบายขึ้น สามารถแก้ปัญหาทุกข์กายทุกข์ใจได้เร็วขึ้น และแก้ปัญหาทุกข์กายโดยที่ใจเข้าไปร่วมด้วยน้อยลง น้อยลงตามลำดับ ผลที่ได้รับนอกจากประจักษ์แก่ตนเองแล้ว คนใกล้ชิดยังสามารถที่จะสัมผัสและรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ ดังนั้น หากท่านใดต้องการที่จะแก้ปัญหา ทุกข์ใจและทุกข์กายของตนเอง ก็น่าจะทดลองศึกษา ลงมือปฏิบัติ เพื่อพิสูจน์ว่าสามารถบังเกิดผลต่อตนเองได้จริง โดยต้องพิสูจน์ด้วยตนเองเท่านั้น

ขอเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่ฝึกฝนตนเพื่อออกจากทุกข์ทุกคน

คณะกรรมการชมรมฝึกจิตใจจางคลายจากทุกข์

มกราคม 2551

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

คำปรารภ

มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ ส่วนใหญ่ไม่รู้เป้าหมาย
ไม่รู้หน้าที่ ไม่รู้ถึงความจำเป็นอันสูงสุดที่มนุษย์พึงกระทำ
คือ การทำจิตใจให้สงบจากทุกข์ ทั้งที่มนุษย์เป็นภพภูมิเดียวที่
สามารถพัฒนาจิตใจไปถึงจุดสูงสุด คือหลุดพ้นจากทุกข์ได้



แต่เมื่อโอกาสมาถึง
ได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว กลับ
ไม่รู้ถึงโอกาสดีอันนี้ หรือรู้
แล้วแต่ไม่ใส่ใจที่จะทำความ
โชคดีนี้ให้เกิดประโยชน์
โดยการพัฒนาจิตใจตนเอง
ให้ทุกข์น้อยลงเรื่อยๆ จนถึงที่สุด หรือรู้แล้วแต่คิดว่า
ยังไม่ถึงเวลา หรืออ้างว่ายังไม่มียุคที่จะฝึก โดยหลง
ไปพัฒนาแต่ชีวิตการทำงานในทางโลกโลก ให้เจริญ
สูงสุด

ละเลยการพัฒนาจิตใจ ทำงานไป ทุกข์ไป
เครียดไปกับการงานก็เพื่อให้ผลงานทางโลกออกมาดี

ที่สุด เป็นที่พอใจของตนเองที่สุด เป็นไปตาม
ความคิดของตนเองมากที่สุด เมื่อไม่เป็นอย่างไรก็ดี
เครียด โดยไม่รู้ตัว หรือรู้ตัวว่าเครียดแต่ไม่สามารถ
กำจัดออกจากใจได้

คุณแล้ว มันช่างเป็นความสูญเสียเปล่าจริงๆ ในการ
ที่เขาได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เขาเหล่านั้นจะรู้ไหมว่า
ความเจริญทางโลกที่เขากำลังทำให้ถึงจุดสูงสุดโดยไม่
พัฒนาทางธรรมไปพร้อมกัน มันจะมีความหมาย
อะไร เมื่อเขาต้องจากโลกนี้ไป

ท่านทั้งหลาย อย่าปล่อยให้เวลาล่วงเลยไปโดย
ไม่ทำให้ความเป็นมนุษย์ของท่านเกิดประโยชน์ที่จะ
พึงมีพึงได้ อย่ามัวรอเวลาจนสายไปที่จะเริ่มต้น ใน
การพัฒนาจิตใจของท่าน อย่ารอจนสังขารไม่อำนวย
หรือเวทนาทางกายรุ่มร่า จนไม่สามารถทำให้สงบ
จากทุกข์ได้ เพราะเมื่อถึงเวลานั้น ไม่มีใครสามารถ
ช่วยท่านได้ แม้แต่ครูบาอาจารย์ที่เก่งกล้าสามารถ
เพียงใดก็ตาม

ถาวร คงปาน

ภาค 1



การสร้างความเข้าใจ

บทนำ

การฟังหรือการอ่าน

ถ้าเชื่อกันที เรียกว่า งมงาย

ถ้าปฏิเสธกันที เรียกว่า ขาดประโยชน์

ควรพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบก่อน

โดยการพิสูจน์ ทดสอบ ฝึกฝน

ที่ใจตนให้กระจ่างก่อน ว่าคืออะไร

อย่าโอ้อวดว่าเรา เก่งกว่าผู้อื่น วิเศษกว่าผู้อื่น

อย่าโอ้อวดว่าเรา ดีกว่าผู้อื่น สูงกว่าผู้อื่น



ศาสนาพุทธสอนอะไร

ศาสนา สอนให้ดับทุกข์ที่ตนเอง เมื่อดับทุกข์ หรือแก้ปัญหาทุกข์ที่ตนได้ พอสมควร จนกระทั่งแล้ว จึงเอื้อเพื่อแก้อื่นบ้าง บางโอกาสตามกำลัง

ถ้าตนเองไม่กระจ่างจริง ไม่สามารถพิสูจน์ ทดสอบ หรือไม่สามารถยืนยันตนตามสถานะที่ตน เป็นจริงๆ แล้วไปแนะนำผู้อื่น เหมือนคนตาบอดจูง คนตาบอด

ศาสนา สอนเรื่องการดำเนินชีวิตของคน ให้ ตนเองดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีสันติภาพ

ศาสนา สอนเรื่องการแก้ปัญหาความทุกข์กาย ความทุกข์ทางใจ ให้ลดน้อยลงตามลำดับ



ใจ เป็นทุกข์ คือ นรก
ใจ เป็นสุข คือ สวรรค์
ใจ ที่อยู่เหนือสุขและทุกข์ทั้งมวล
คือ สภาวะนิพพาน

นิพพานชั่วคราว คือ ใจว่างจากทุกข์ชั่วขณะหนึ่ง
นิพพานถาวร คือ ใจว่างจากทุกข์ถาวร
มนุษย์ทุกวันนี้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
หมุนเวียนกันอยู่ในทะเลทุกข์อยู่อย่างนี้ชั่วนิรันดร

ทุกข์ เท่านั้นที่เกิดขึ้น
ทุกข์ เท่านั้นที่ตั้งอยู่ชั่วระยะหนึ่ง
ทุกข์ เท่านั้นที่ดับสลายหายไป

เมื่อไม่มีทุกข์ก็ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ จิต
ก็จะว่างเปล่า โปร่งเบาปราศจากอารมณ์ของทุกข์ทุก
ชนิด



การฝึกฝนทางจิต

การฝึกฝนทางจิต หมายถึง การมีสติปัญญาที่จะปล่อยวางความทุกข์ ออกจากจิต หรือ ใจ

จง มีสติปัญญาคอยสังเกตความเคลื่อนไหวทางจิต (ความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ และอารมณ์ทุกชนิด) อยู่ทุกขณะที่เกิดขึ้นในใจ

จง จูจิตเคลื่อนไหวเหมือนดูหนังดูละคร แต่เราอย่าเข้าไปร่วมเล่นหนัง เล่นละครร่วมกับจิต คอยเฝ้าจิตที่กำลังเกิดอยู่ทุกขณะที่เกิด

จง จูจิตเคลื่อนไหว ดูความเป็นไปของจิต ด้วยความวางเฉย อย่าหวั่นไหว อย่าคล้อยตามความเป็นไปของจิต (อย่าเข้าไปมีอารมณ์ร่วมกับจิต)

จิต ไม่มีตัวตน เป็นเพียงสภาพมาษาเกิดๆ ดับๆ แต่สามารถลึ้งกลอกหยอกล้อให้คล้อยตามจิตที่เกิด ทำให้ทุกข์เกิดกับเรา เมื่อเรามีอารมณ์ร่วมตามมัน

จิต เป็นเพียงสภาพมายาธาตุ มายาธรรมชนิดหนึ่งเท่านั้น ถ้าเราไม่แปรปรวนไปตามมัน หรือมีสติรู้เท่าทันมันอยู่ทุกๆ ขณะ เราก็จะเป็นอิสระอยู่ ไม่ถูกมันหลอกระชากลากไป

สติ คือ ความระลึกว่ามีความคิด มีอารมณ์ หรืออาการทางใจลักษณะต่างๆ ที่ก่อเกิดอยู่ในใจ

สัมปชัญญะ คือ การทำความรู้สึกตัวเพื่อออกจากความคิดและอารมณ์อันไม่พึงประสงค์ที่ก่อเกิดอยู่ในใจ

จริงๆ ไม่มีใครทำร้ายเรา อารมณ์เราต่างหากที่ทำร้ายเรา

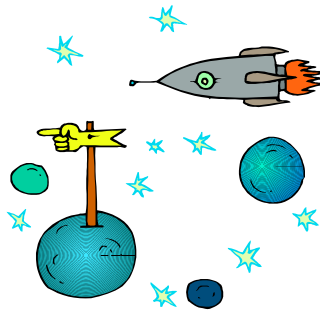


๐๒๕.

รูป-นาม

รูป คือ อะไร ?

รูป คือ สิ่งที่ถูกรู้ (สิ่งที่ถูกรู้คือ สิ่งที่ไม่สามารถรู้ตัวเองได้ จะมีอีกสิ่งหนึ่งที่เราเข้าไปรู้ว่าเป็นอะไร เป็นอย่างไร และสมมติบัญญัติ เรียกว่าอะไร อย่างไรก็ตาม)



เช่น จักรวาลนี้คือรูป คือสิ่งที่ถูกรู้ (เพราะ จักรวาลรู้ตัวเองไม่ได้ มีมนุษย์หรือคนเข้าไปรู้ว่าเป็นจักรวาล และสมมติ

บัญญัติตั้งชื่อเรียกว่า จักรวาล) จักรวาลนี้ จึงกลายเป็น “สิ่งที่ถูกรู้” หรือเรียกว่า “รูป”

ดวงดาวต่างๆ และโลกเรานี้เรียกว่า “รูป” หรือ “สิ่งที่ถูกรู้” เพราะรู้ตัวมันเองไม่ได้ มีมนุษย์หรือคนเข้าไปรู้ว่าเป็นดวงดาวต่างๆ

อวกาศ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติลม ชาติไฟ
เรียกว่า “รูป” หรือ “สิ่งที่ถูกรู้” เพราะรู้ตัวมันเอง
ไม่ได้เช่นกัน

มีมนุษย์ หรือคนเข้าไปรู้ว่าเป็นอวกาศ ชาติ
ดิน ชาติน้ำ ชาติลม ชาติไฟ

ต้นไม้ แร่ธาตุ ต้นพืช สัตว์ และสิ่งที่มีมนุษย์
สร้างขึ้นมาทุกชนิด เรียกว่า “รูป” หรือ “สิ่งที่ถูกรู้”
เพราะรู้ตัวเองไม่ได้ มีมนุษย์ หรือคน เข้าไปรู้จัก และ
ตั้งชื่อ บัญญัติ ชื่อ

นาม คือ อะไร ?

นาม คือ ชาติรู้ จิตรู้ วิญญาณรู้ หรือ
ความรู้ที่รับรู้ที่มีอยู่ในมนุษย์ หรือคน หรือสัตว์ต่างๆ
เช่น จิตคน ไปรู้เรื่อง จักรวาล ไปตั้งชื่อเรียกว่า
จักรวาล จักรวาลจึงเป็น “สิ่งที่ถูกรู้” หรือ “รูป”

มนุษย์ หรือคน หรือชาติรู้ หรือจิตรู้ หรือวิญญาณ
รู้ ที่มีอยู่ในคน ที่ไปรู้เรื่องของจักรวาล และตั้งชื่อ

เรียกว่า จักรวาล จึงเป็น “สิ่งรู้” หรือธาตุรู้ หรือจิตรู้ หรือวิญญาณรู้ เรียกว่า “นาม”

ดวงดาวต่างๆ และโลกเรานี้มันรู้ตัวมันเองไม่ได้ จึงจัดเป็นสิ่งที่ “ถูกรู้” หรือเรียกว่า “รูป”



มนุษย์ หรือคน
หรือธาตุรู้ หรือจิตรู้
หรือวิญญาณรู้ที่มีอยู่
ในคน ที่ไปรู้เรื่อง
ของดวงดาวต่างๆ

และเรื่องของโลกนี้ และตั้งชื่อเรียกดวงดาวต่างๆ และตั้งชื่อเรียกโลกนี้ (มนุษย์ หรือคน) จึงเป็น สิ่งรู้ หรือธาตุรู้ หรือจิตรู้ หรือ วิญญาณรู้ เรียกว่า นาม

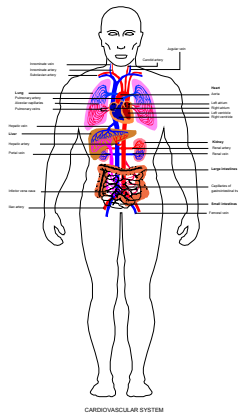
อวกาศ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติลม ชาติไฟ สิ่งเหล่านี้มันรู้ตัวมันเองไม่ได้ เรียกสิ่งเหล่านี้ว่า “สิ่งที่ถูกรู้” หรือ “รูป”

มนุษย์หรือคน หรือจิตรู้ หรือธาตุรู้ หรือวิญญาณรู้ ที่มีอยู่ในคนเข้าไปเป็นผู้รู้เรื่องอวกาศ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติลม ชาติไฟ จึงเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า “สิ่งรู้” หรือ

“นาม” ต้นไม้ ต้นพืช แร่ธาตุ สัตว์ต่างๆ และสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นทุกชนิด มนุษย์ตัวมันเองไม่ได้จึงจัดเป็น “สิ่งที่ถูกรู้” หรือเรียกว่า “รูป”

มนุษย์ หรือคน หรือ จิตรู้ ชาติรู้ วิญญาณรู้ ที่มีอยู่ในคน เป็นผู้รู้เรื่องดังกล่าวข้างต้น จึงจัดเป็น “สิ่งรู้” หรือ “นาม”

รูปกาย หรือร่างกายของคนประกอบไปด้วยธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือรูปกาย ร่างกาย ที่ประกอบด้วยธาตุอาหาร น้ำ อากาศ จัดเป็นสสาร หรือ วัตถุธาตุที่ไม่มีชีวิต ที่ไม่สามารถรู้จักตัวเองได้ จึงเรียกว่า “สิ่งที่ถูกรู้” หรือเรียกว่า “รูป”



จิตรู้ หรือชาติรู้ หรือวิญญาณรู้ ที่ก่อเกิดอยู่ในร่างกายของคน ก่อเกิดขึ้นมาแล้วเป็นผู้เข้าไปรู้เกี่ยวกับรูปกายของคน ระบบของร่างกายคน ส่วนประกอบของระบบร่างกายคนทุกชนิด จัดเรียกว่า “สิ่งรู้” หรือเรียกว่า “นาม”

รูปกาย ร่างกาย จัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือ “รูป”
จิตรู้ ที่เข้าไปรู้เรื่องกาย จัดเป็นสิ่งที่รู้ หรือ “นาม”
กายเป็น “รูป” จิตรู้กายเป็น “นาม”



ความนึกคิด ที่ก่อเกิดขึ้นมาในใจ หรือใน
ความรู้สึกรของเรา จัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า
“รูป” เพราะความนึกคิด หรือจิตนึกคิดที่ก่อเกิดขึ้นมา
ในใจของเราชั่วขณะหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป จิตนึก
คิดที่ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง นั้น มันรู้ตัวมันเอง
ไม่ได้ แต่จะมีจิตรู้หรือธาตุรู้อีกตัวหนึ่ง ก่อเกิดซ้อนต่อ
จากความนึกคิดตัวแรกว่าเมื่อสักครู่คิดอะไร หรือคิด
เรื่องอะไร

ความนึกคิดตัวแรก จิตนึกคิดตัวแรก จัดเป็นสิ่งที่
ถูกรู้หรือเรียกว่า “รูป”

จิตู้ที่ก่อเกิดซ้อนต่อจากจิตนึกคิดตัวแรก ที่เกิดขึ้นมาว่า เมื่อสักครู่คิดอะไร จิตู้ตัวหลังนี้ จัดเรียกเป็นสิ่งที่รู้ หรือธาตุรู้ หรือ “นาม”

เกิดความรู้สึกโกรธหรือเกิดจิตโกรธก่อเกิดขึ้นมาในใจหรือในความรู้สึกของเรา

ความรู้สึกโกรธ หรือจิตโกรธ ที่ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งแล้วดับสลายหายไปจัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เพราะว่าจิตโกรธที่ก่อเกิดขึ้นมา มันรู้ตัวมันเองไม่ได้ จึงจัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป”

จิตู้ หรือธาตุรู้ ที่ก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่เกิดจิตโกรธ เกิดความรู้สึกโกรธ จิตู้หรือธาตุรู้ตัวหลังนี้ จัดเรียกเป็นสิ่งที่รู้ หรือเรียกว่า “นาม”

เกิดความนึกคิดแล้วเกิดอารมณ์โกรธต่อเนื่อง จากความนึกคิดตัวแรก จิตนึกคิดและความโกรธของจิตกลุ่มนี้ จัดเรียกเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป”

มีจิตู้หรือธาตุรู้อีกตัวหนึ่ง ก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่ คิดแล้วเกิดอารมณ์โกรธ จิตู้หรือธาตุรู้ตัวหลังนี้ จัดเป็นสิ่งที่รู้หรือ “นาม”

คิดแล้วเกิดอารมณ์ทางเพศต่อเนื่องจากความนึก
คิดตัวแรก จิตนึกคิดและอารมณ์ทางเพศของจิตกลุ่มนี้
จัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือเรียกว่า “รูป”

จิตรู้หรือธาตุรู้ที่ก่อเกิดซ้อนขึ้นมาว่า เมื่อ
สักครู่คิดแล้วเกิดอารมณ์ทางเพศ จิตรู้หรือธาตุรู้ตัว
หลังนี้จัดเป็น สิ่งรู้ หรือเรียกว่า “นาม”

คิดแล้วเกิดความรู้สึกชอบใจ และไม่ชอบใจ
จิตกลุ่มนี้ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งแล้วดับสลาย
หายไป จัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป”

จิตรู้ หรือธาตุรู้ที่ก่อเกิดซ้อนขึ้นมาว่าเมื่อ
สักครู่ คิดแล้วเกิดรู้สึกไม่ชอบใจหรือชอบใจ จิตรู้
หรือธาตุรู้ตัวหลังนี้จัดเป็น สิ่งรู้ หรือเรียกว่า “นาม”

คิดแล้วเครียด หรือเกิดความรู้สึกเครียด ก่อ
เกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป จิตกลุ่ม
นี้จัดเรียกเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป”

จิตรู้หรือธาตุรู้ที่ก่อเกิดซ้อนขึ้นมาว่า เมื่อ
สักครู่คิดแล้วเครียด เกิดความรู้สึกเครียด จิตรู้หรือ
ธาตุรู้ตัวหลังนี้จัดเรียกว่า สิ่งรู้หรือเรียกว่า “นาม”

อารมณ์ทุกชนิดที่เกิดมาชั่วขณะหนึ่ง แล้วดับ
สลายหายไปจัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือเรียกว่า “รูป”

จิตรู้ หรือ ชาติรู้ ที่ก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่า เมื่อ
สักครู่ เกิดอารมณ์ชนิดต่าง ๆ จิตรู้หรือชาติรู้เหล่านี้
เรียกว่า สิ่งรู้หรือ เรียกว่า “นาม”

จิตลักษณะต่างๆ ที่ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง
แล้วดับสลายหายไป จิตลักษณะต่างๆ เหล่านี้จัดเป็น
สิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป”

จิตรู้ หรือ ชาติรู้ ที่ก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่าเมื่อ
สักครู่ เกิดจิตลักษณะใดบ้าง จิตรู้ หรือชาติรู้กลุ่มหลัง
นี้ เรียกว่าสิ่งรู้ หรือเรียกว่า “นาม”



ท่านจะเห็นว่าวัตถุธาตุ
ทั้งหลายตั้งแต่ระบบสุริยะ
จักรวาล ทุกจักรวาล รวมทั้ง
โลกที่เราอาศัยนี้ด้วย ล้วน
เป็น สิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป”

รูปกาย ร่างกาย ระบบของร่างกายทุกชนิด
ความเป็นไปของระบบร่างกาย ทุกชนิดล้วนเป็นสิ่ง
ที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป”

ความรู้สึกรู้ทุกชนิด ความจำทุกชนิด ความนึก
คิดทุกชนิด อารมณ์ทุกชนิด ที่ก่อเกิดขึ้นมา ล้วน
จัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป”

แต่เป็นรูปที่อยู่ในฝ่าย “นามธรรม” หรือเป็น
“รูป” หรือเป็น “สิ่งที่ถูกรู้” ที่ก่อเกิด ตั้งอยู่ชั่วขณะ
หนึ่ง แล้วดับสลายหายไป อยู่ในใจคน

จิตรู้ หรือธาตุรู้ หรือวิญญาณรู้ ที่ก่อเกิดอยู่ใน
ใจคน จัดเป็นสิ่งที่รู้หรือเรียกว่า “นาม” แต่เป็น “นาม”
หรือ “สิ่งรู้” ที่ก่อเกิดอยู่ในฝ่าย “นามธรรม” หรือ
“นามธาตุ”

“วัตถุธาตุ” หรือ “รูปธาตุ” ทั้งหลาย ก่อเกิด
ขึ้นมาตั้งอยู่นานหน่อย แล้วก็ดับสลายหายไป แต่
“รูป” ฝ่าย “นามธาตุ” หรือฝ่าย “นามธรรม”
เช่น ความรู้สึกรู้ชนิดต่างๆ ความจำเรื่องต่าง ๆ ความ
นึกคิดชนิดต่าง ๆ อารมณ์ชนิดต่าง ๆ ล้วนจัดเป็น

“รูป” หรือเป็น “สิ่งที่ถูกรู้” ที่ก่อเกิดขึ้นมาชั่วระยะเวลา
สั้น ๆ ชั่วขณะจิตหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป

“รูป” ฝ่ายวัตถุธาตุทุกชนิด ก่อเกิดขึ้นมาชั่ว
ระยะเวลาหนึ่ง แล้วก็ดับสลายหายไป

“รูป” ฝ่าย “นามธาตุ” หรือ “นามธรรม” ทุก
ชนิดก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่ง แล้วก็ดับสลาย
หายไป

ไม่มี “รูป” ฝ่าย “วัตถุธาตุ” ชนิดใดๆ ที่ก่อ
เกิดขึ้นมาแล้วชั่วระยะเวลาหนึ่งจะไม่แตกดับจะไม่
เปลี่ยนแปลง จะไม่สลายหายไป ไม่ว่าจะ เป็นวัตถุธาตุที่
เรียกว่าโลก วัตถุธาตุที่เรียกว่าจักรวาล วัตถุธาตุที่เรียกว่า
ต้นไม้ ต้นพืช วัตถุธาตุที่เรียกว่า ดิน น้ำ ลม ไฟ วัตถุธาตุ
ที่เรียกว่า รูปกายคน ร่างกายคน ระบบของร่างกายคนและ
สัตว์ทุกชนิด ล้วนแต่ก่อเกิดขึ้นมาแล้วตั้งอยู่ชั่วระยะเวลา
หนึ่ง ชั่วระยะเวลาที่ตั้งอยู่ ก็ก่อเกิดความเปลี่ยนแปลง
ไปตามกระบวนการของมัน ก่อเกิดความเปลี่ยนแปลงไป
ตามเหตุ ตามปัจจัย แลในที่สุดก็แตกดับสลายหายไป

“รูป” ฝ่าย “นามธาตุ” หรือ “นามธรรม”

หรือสิ่งที่ถูกรู้อยู่ในฝ่ายของ “นามธรรม”



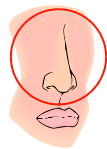
เช่น ความรู้สึกเห็น (เห็นนั่น เห็นนี่)
จิตรู้สึกเห็นเกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่ง แล้วก็
ดับสลายหายไป (เกิดโดยอาศัยผ่าน

ทางระบบประสาทตา)



เช่น รู้สึกได้ยิน (ได้ยินเสียงนั่น เสียงนี่)
จิตรู้สึกได้ยิน เกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่งแล้ว
ดับสลาย หายไป (เกิดโดยอาศัยผ่าน

ทางระบบประสาทหู)



เช่น รู้สึกได้กลิ่น (ได้กลิ่นจากวัตถุต่าง
ๆ ได้กลิ่นจากสารต่างๆ ได้กลิ่นจาก
พลังงานต่าง ๆ) เกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่ง

แล้วดับสลายหายไป(เกิดโดยอาศัยผ่านทางระบบ

ประสาทจมูก)



เช่น รู้สึกสัมผัสเสียดสีทางกาย (สัมผัส
เย็น สัมผัสร้อน สัมผัสอ่อน สัมผัสแข็ง
สัมผัสเจ็บ) จิต รู้สึกสัมผัสเกิดขึ้นมาชั่วขณะ

จิตหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป (เกิดโดยอาศัยผ่านทางระบบประสาทผิวหนัง)



เช่น จิตนึกคิดชนิดต่างๆ ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่งแล้วดับสลายหายไป (คิดแล้ว จางหายไปแล้วก่อกลับมาคิดใหม่อีก วนเกิด วนดับ ทางความนึกคิดอยู่อย่างนั้น)

เช่น อารมณ์ชนิดต่างๆ ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะอารมณ์จิตหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป (เกิดอารมณ์ ขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งแล้วดับสลายหายไป แล้วก่อก่ออารมณ์ตัวใหม่เกิดขึ้นมาอีก อารมณ์เวียนเกิดเวียนดับอยู่อย่างนั้น) ทั้ง “รูป” หรือ “สิ่งที่ถูกรู้” ทั้งหลายล้วนก่อก่อเกิดขึ้นมา แล้วตั้งอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วในขณะที่ตั้งอยู่นั้นก็ก่อก่อความเปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการของมันในขณะที่ตั้งอยู่นั้นก็ก่อก่อความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ ตามปัจจัย แล้วในที่สุดก็แตกสลายดับหายไปไม่มีอะไรที่คงที่ถาวรอยู่ได้แม้แต่อย่างเดียว

“รูป” ฝ่ายวัตถุธาตุ เปลี่ยนแปลงช้าหน่อย แตกสลายช้าหน่อย แต่ “รูป” ฝ่าย “นามธาตุ”

หรือฝ่าย “นามธรรม” เช่นความนึกคิดชนิดต่างๆ
อารมณ์ชนิดต่างๆ ความรู้สึกชนิดต่างๆ

- ล้วนก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตนึกคิดขณะหนึ่ง ๆ
แล้วดับจางหายไป

- ล้วนก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะอารมณ์จิตขณะหนึ่ง
แล้วดับจางหายสลายไป

- ล้วนก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะความรู้สึกทางจิต
ขณะหนึ่งๆ แล้วดับจางหายสลายไป

- ล้วนเป็นรูปฝ่ายนามธรรม หรือเป็นสิ่งที่
“ถูกรู้” ฝ่ายนามธรรม

ที่ก่อเกิดขึ้นมาแต่ละชั่วขณะจิตหนึ่งๆ แล้วจาง
สลายไป แล้วก่อเกิดจิตลักษณะใหม่ซ้อนขึ้นมาอีก
แล้วจางสลายหายไปอีก วนเวียนเกิดจิตลักษณะต่างๆ
อยู่อย่างไม่รู้จักจบสิ้น

เช่น เกิดความนึกคิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่ง
แล้วจางหายสลายไป แล้วก็ก่อเกิดความนึกคิดตัวใหม่
เกิดซ้อนขึ้นมาอีก

เช่น เกิดความนึกคิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่ง
แล้วดับหายไป แล้วก็ก่อเกิดอารมณ์ชอบใจ หรือไม่

ชอบใจก่อนเกิดต่อเนื่องจากความนึกคิดตัวแรกวนเวียน
เกิด วนเวียนค้ำบอยู่อย่างนี้ไม่มีวันจบสิ้น

ถ้าไม่มีจิตรู้ ชาติรู้ หรือวิญญาณรู้ ที่ก่อเกิด
รู้อยู่ในคน เราก็ไม่สามารถรู้ได้ว่า

- เมื่อสักครู่คิดอะไร คิดเรื่องอะไร
- เมื่อสักครู่ เกิดอารมณ์อะไร
- เมื่อสักครู่รู้สึกอย่างไร



เช่น จิตนึกคิดถึงคน
นั่น คนนี้ ก็จะมีจิตรู้ หรือชาติรู้
อีกตัวหนึ่ง เกิดซ้อนต่อจากความ
นึกคิดตัวแรก เกิดขึ้นมาว่าเมื่อ
สักครู่ คิดถึงคนนั้น คนนี้ คือจิต
นึกคิดตัวแรกมันจะไม่รู้ตัวมันเอง
แต่จะมีจิตรู้ตัวหลัง ก่อเกิดขึ้นมา
รู้ว่าเมื่อสักครู่คิดถึงคนนั้นคนนี้ แต่แล้วท่านจะมอง
เห็นว่า พิจารณาเห็นว่า

- ความนึกคิดตัวแรกก็ดี
- จิตรู้ ที่ก่อเกิดขึ้นมาว่าเมื่อสักครู่คิดอะไร ก็ดี
- จิตตัวที่เป็นความนึกคิด เกิดแล้วก็ดับไป

- จิตรู้ที่เกิดขึ้นมารู้ว่าคิดอะไร เกิดแล้ว ก็ดับ
ไปเหมือนกัน

เช่น อารมณ์โกรธ ที่ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะ
อารมณ์จิตหนึ่ง แล้วจางหายไป แล้วก็จะมีจิตรู้
หรือธาตุรู้อีกตัวหนึ่งก่อเกิดขึ้นขึ้นมาว่า เมื่อสักครู่
นี้ เกิดอารมณ์โกรธ คือ อารมณ์โกรธตัวแรกมันจะไม่
รู้ตัวมันเอง แต่จะมีจิตรู้หรือธาตุรู้อีกตัวหนึ่งก่อเกิด
ซ้อนขึ้นมาว่า เมื่อสักครู่นี้เกิดอารมณ์โกรธ แต่แล้ว
ท่านจะมองเห็นว่า หรือพิจารณาเห็นว่า

- อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นตัวแรกก็ดี
- จิตรู้ที่ก่อเกิดขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่เกิดอารมณ์
อะไรก็ดี
- อารมณ์โกรธ ที่เกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่งเกิด
แล้วก็ดับสลายไป
- จิตรู้ที่ก่อเกิดขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่เกิดอารมณ์
อะไร เกิดมา รู้แล้วก็ดับไปเหมือนกัน
- จิตลักษณะอะไรอื่นใดก็เหมือนกัน ที่ก่อ
เกิดขึ้นมาแล้ว ล้วนดับสลายหายไปหมดสิ้น

- ไม่ว่าจะ เป็นจิตฝ่ายที่ถูกเรียกว่า “รูป” ก็ดี
- ไม่ว่าจะ เป็นจิตฝ่ายที่ถูกเรียกว่า “นาม” ก็ดี

ทั้งสองฝ่าย ล้วนแล้วแต่ก่อเกิดขึ้นมาแต่ละ
ชั่วขณะจิตหนึ่งๆ เท่านั้น แล้วก็ดับสลายหายไป
เหมือนกัน หากมีตัวตนจริงจังไม่

แต่เราผู้ที่ยังไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริง
กลับหลงผิดไปจากความเป็นจริง หลงเข้าไปยึดถือเอาทั้ง
“รูป” ทั้ง “นาม” ที่เกิดขึ้นมาแต่ละชั่วขณะหนึ่งๆ ทำ
ให้เราเป็นทุกข์เป็นทาสของรูปนามเหล่านั้นอยู่อย่างไม่
รู้จักจบสิ้น



เราต้องปล่อยต้องวาง รูป-นาม เหล่านั้นให้
หลุดพ้นจากใจของเราไป

ถ้าเราเข้าไปยึดถืออะไรเป็นจริงเป็นจังเราก็จะ
ทุกข์อยู่กับสิ่งนั้น เราก็จะทุกข์อยู่กับอันนั้น

ทั้งรูปและนามล้วนเกิดๆ ดับๆ อยู่อย่างนั้น
ตามเหตุตามปัจจัย ตามกระบวนการของมันอยู่อย่าง
นั้น **“หาใครเป็นเจ้าของไม่”**

เช่น รูปร่าง ร่างกาย ระบบของร่างกายล้วน
ก่อเกิดขึ้นมา และตั้งอยู่ตามเหตุปัจจัย แล้วก็
เปลี่ยนแปลงสลายไปตามกระบวนการของมัน หา
ใครบังคับได้ไม่

เช่น ความนึกคิดที่เกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่ง
แล้วสลายหายไป เช่นกัน

เช่น อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาชั่วขณะอารมณ์
จิตหนึ่งๆ แล้วก็สลายหายไปเช่นกัน หาใครเป็น
เจ้าของไม่ เมื่อเราเฝ้าพิจารณาอย่างละเอียดลออ และ
ทำความเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่งแล้ว เราจะเห็นว่า
“รูป” ทั้งหลายก็ดี “นาม” ทั้งหลายก็ดี นั้นล้วน
แล้วแต่เกิดๆ ดับๆ อยู่อย่างหาใครจริงจังเที่ยงแท้ไม่
ยึดอะไรอยู่ก็จะทุกข์อยู่กับสิ่งนั้น

ถ้ามนุษย์วางทั้งรูป - วางทั้งนาม เหลืออะไรเอ่ย?

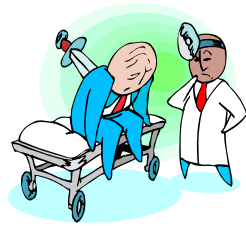


“เมื่อหยุดคิดปรุงแต่ง และวางทุกสิ่งลงได้
(ทั้งสิ่งที่รู้และสิ่งที่ถูกรู้ทั้งปวง) สัจธรรมความจริงแท้
ก็จะปรากฏขึ้นมาให้รู้เห็นเอง” *โศก*

ปฏิบัติธรรมทำไม ?

การปฏิบัติธรรมนั้น ทำเพื่อแก้ปัญหามทุกข์ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย และเพื่อแก้ปัญหามทุกข์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจ

ทุกข์ที่เกิดขึ้นทางร่างกายเป็นอย่างไร



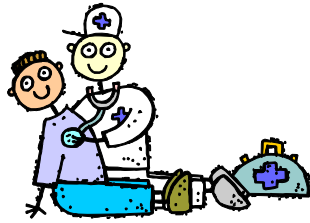
ทุกข์ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย เช่น ความเจ็บไข้หรือเจ็บป่วย เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเราก็มืดความทุกข์ มีมืดวิตกกังวลอยู่กับอาการเจ็บป่วย อาการผิดปกติทางร่างกาย

ทุกข์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจเป็นอย่างไร ?



ทุกข์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจ เช่น ความขุ่นมัว ความเศร้าหมอง หดหู่ ความเศร้าสลด ความโกรธ ความอึดอัด ขัดเคือง ความอาฆาตพยาบาท ความไม่ได้ดั่งใจ ความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ เหล่านี้เป็นต้น

ความทุกข์ทางร่างกาย เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่



ปรารถนา ไม่ต้องการให้
เกิดขึ้น แต่ความเจ็บป่วยใน
รูปแบบต่างๆ ความ
เปลี่ยนแปลงของร่างกายไป
ในทางที่ตนเองไม่พึง

ประสงค์อันเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบ ยากที่จะ
หลีกเลี่ยงได้ เพราะคนเราทุกคนไม่อยากจะให้เป็น
อย่างนั้น ไม่ต้องการที่จะให้สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นกับตน
ดังนั้นคนเราทุกคนจึงเป็นทุกข์อยู่กับการเจ็บป่วยที่
เกิดขึ้น เป็นทุกข์อยู่กับความแปรปรวน เปลี่ยนแปลง
ทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ทุกข์ทางใจ โดยธรรมชาติของใจคนเรานั้น
ว่างเปล่า เบา สบาย แต่อยู่ๆ ความผิดปกติก็เกิดขึ้น
ปรากฏขึ้นมาในใจของเรา เช่น

- บางครั้งก็มีความไม่พอใจปรากฏขึ้นมาใน
ใจเรา ทำให้ใจเรา ไม่ว่างเปล่า ไม่เบาสบาย

- บางครั้งก็มีความอึดอัดขัดเคืองต่อสิ่งต่างๆ
ปรากฏขึ้นมาในใจเรา ทำให้ใจเราไม่ว่าง
เปล่า ไม่เบาสบาย
- บางครั้งก็มีความคิดฟุ้งซ่านเข้ามาปรากฏ
ขึ้นมาในใจเรา ทำให้ใจเราไม่ว่างเปล่า
ไม่เบาสบาย
- บางครั้งก็มีอารมณ์ดี อารมณ์เสีย เข้ามา
ปรากฏขึ้นมาในใจเรา ทำให้ใจเราไม่ว่าง
เปล่า ไม่เบาสบาย
- บางครั้งก็มีความคิดวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ
เข้ามาปรากฏขึ้นมาในใจเรา ทำให้ใจเราไม่
ว่างเปล่า ไม่เบาสบาย

ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจของเรา
เหล่านี้ ทำให้ใจของเราไม่ว่างเปล่า ไม่เบาสบาย ทำ
ให้ใจของเราไม่ปกติ และถ้าเราเฝ้าสังเกตดูพฤติกรรม
ในใจของเรา

- ในขณะที่ตาเราเห็นสิ่งต่าง ๆ
- ในขณะที่หูเราได้ยินเสียงต่าง ๆ

- ในขณะที่จุมูกเราได้รับรู้กลิ่นต่างๆ
- ในขณะที่ลิ้นเราได้สัมผัสรสชาติต่างๆ
- ในขณะที่เนื้อหนังของเราได้สัมผัสถูกต้องกับสิ่งต่างๆ
- ในขณะที่ความนึกคิดต่างๆ ปรากฏขึ้นในใจของเรา

ถ้าเราเฝ้าสังเกตดูใจเราอยู่เสมอ เราจะเห็นว่า ในใจเรานั้น มีความปกติ มีความแปรปรวน มีความขุ่นมัว มีความเศร้าหมอง วิตกกังวล ความไม่ได้ตั้งใจ มีความอึดอัด ความขัดเคืองใจ และมีอาการอื่นๆ อีกมากมายปรากฏขึ้นในใจของเราอาการหรือปรากฏการณ์เหล่านี้ที่เกิดขึ้นในใจของเรา ทำให้ใจของเราเป็นทุกข์ ทำให้ใจเราผิดปกติ ไม่ว่าจะเปลว ไม่เบาสบาย



เราจึงควรฝึกฝนจิตใจให้จางคลายจากทุกข์

- เพื่อไว้ใช้งานและเพื่อความสุข ความสงบ ความสบายของตน ครอบครัว และสังคม
- เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงเกี่ยวกับความเป็นไปของสภาวะจิต
- เพื่อให้ความทุกข์ทางใจลดน้อยลงไปตามลำดับเอาความสุขเข้ามาแทนความทุกข์

การฝึกจิต ใจที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์สมาธิ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกฝนให้ใจที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์โปร่งโล่ง เบาสบาย อารมณ์ปีติ อารมณ์สุข อารมณ์อุเบกขา เกิดขึ้นในใจตนให้ได้ก่อน เพื่อให้อารมณ์เหล่านี้เข้ามาแทนที่ความทุกข์ในชีวิตประจำวัน

แต่พอตอนปลายๆ เมื่อเรารู้แจ้งเห็นจริงของสภาวะจิตสภาวะอารมณ์ต่างๆ ได้กระจ่างด้วยปัญญาแล้ว จึงค่อยสลัดหรือปล่อยวางอารมณ์เหล่านั้นให้หลุดพ้นไปจากใจ เมื่อนั้น ใจก็จะเหลือแต่ความว่างเปล่าปราศจากอารมณ์เพราะ

อารมณ์ปีติ อารมณ์สุข ก็คือ ทุกข์อย่างละเอียดที่จะต้องปล่อยวาง

เทคนิคการปฏิบัติให้ทุกข์จางคลาย

“พอรู้ทัน ความคิดก็จะหายไป” ช่วงขณะหนึ่ง

“พอรู้ทัน อารมณ์ก็จะหายไป” ช่วงขณะหนึ่ง

การสะกดใจไว้ไม่ให้ความคิดเกิดและอารมณ์เกิดขึ้นเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง จะต้องปล่อยใจให้เป็นธรรมชาติ แต่ถ้าเมื่อใดรู้ว่าความคิดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น ให้ทำความรู้สึกตัวทันที

วิธีทำความรู้สึกตัว คือ การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายทันทีหรือเปลี่ยนอิริยาบถทันทีทันใด

เช่น เมื่อรู้ว่าเวลาเกิดความคิดขึ้นในใจให้กระพริบตาแรงๆ แล้วปล่อยใจว่างเปล่าไป หรือเคลื่อนไหวมือ เท้า บิดตัว จะเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะใด ลักษณะหนึ่งก็ได้แล้วปล่อยวางให้ใจว่างเปล่าไปเป็นคราวๆ เมื่อความนึกคิดเกิดขึ้นอีก ก็ให้ใช้วิธีทำความรู้สึกตัวแบบเดิมอีกจนชำนาญ

กรณีที่อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นในใจก็เช่นกัน ให้เคลื่อนไหวอวัยวะร่างกายตามความรุนแรงของอารมณ์นั้นการกระทำเช่นนี้ เรียกว่า

ใช้ความเคลื่อนไหวทางร่างกาย ละลายปัญหาทางจิต

เมื่อทำเช่นนี้บ่อยๆ จนชำนาญอย่างยิ่ง ปรากฏการณ์ ทางจิตอันว่างเปล่าเบาสบายก็จะเกิดขึ้นเอง โดยไม่ต้องไปบังคับใจ หรือกดข่มอารมณ์ไว้ ใจเราก็จะว่างเปล่า เบาสบายมากยิ่งขึ้นเป็นลำดับ



สมาธิ

สมาธิ คือ อะไร?

สมาธิ คือ สภาพที่ใจตั้งมั่น

สมาธิแบ่งเป็น 2 ลักษณะได้แก่

1.สมาธิเชิงฌานเชิงอภิปัญญา หรือสมถะ

กัมมัฏฐาน (ความสามารถพิเศษทางจิต

หรือจิต เก่งๆ ทั้งหลาย)

2.สัมมาสมาธิคือวิธีของสติสัมปชัญญะ(มีสติ

เข้าไปรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ จนกระทั่ง

ทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ หรือเรียกว่าใจตั้งมั่นว่าง

เปล่าปราศจากทุกข์)

สมาธิเชิงฌานเชิงอภิปัญญา หรือ สมถะกัมมัฏฐาน เป็นอย่างไร

- สมาธิในลักษณะนี้คือ สภาพที่จิตใจตั้งมั่น โปร่ง โล่ง เบา สบาย และประกอบด้วย อารมณ์ปีติ (อิมเย็น) ปากฎอยู่ในใจของตน นี้ลักษณะหนึ่ง

- สภาพที่จิตใจตั้งมั่น โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความสุขอึดอับอยู่ในใจตนแต่อารมณ์ปีติหายไป เหลือแต่สุข นี่ลักษณะหนึ่ง
- สภาพที่จิตใจตั้งมั่น โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความสว่างไสว ตั้งมั่น แนบแน่นอยู่ภายในใจ แต่สภาพกายภายนอกหายไป (หมายถึงจิตไม่รับรู้เรื่องภายนอก ไม่สนใจอารมณ์ภายนอก) มีแต่ความสงบ ความนิ่งเฉย โปร่ง เบา แนบแน่น อยู่ภายในนี้ ลักษณะหนึ่ง

สัมมาสมาธิ หรือ วิธีของสติสัมปชัญญะ

สัมมาสมาธิ หรือ วิธีของสติสัมปชัญญะ คือ มีสติเข้าไปรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่ก่อเกิด อยู่ในใจจนกระทั่งทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ หรือเรียกว่าใจตั้งมั่นว่างเปล่าปราศจากทุกข์

เช่น คิดแล้วเครียด คิดแล้วสบายใจ (ขณะจิตตัวที่ 4)
คนที่มมีชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ คนที่ตาย
แล้วมีแต่ร่างกายที่ปราศจากจิตใจ

ถ้าจะนับเรียง

*จากรูปกาย ร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ที่ก่อเกิด
ขึ้นมารับรู้รู้สึก รู้รู้สึกสัมผัสแล้วก็ดับ ซึ่งเป็นขณะ
จิตแรก (ความรู้สึกรับรู้ รับสัมผัส) ตัวอย่าง เช่น

ทางกาย - ก่อเกิดขึ้นมารับรู้รู้สึก
ร้อน เย็น แล้วก็ดับลงไป

ทางตา - ก่อเกิดขึ้นมารับรู้รู้สึก
เห็น แล้วก็ดับลงไป

ทางหู - ก่อเกิดขึ้นมารับรู้รู้สึก
ได้ยิน แล้วก็ดับลงไป

ทางจมูก - ก่อเกิดขึ้นมารับรู้รู้สึก
กลิ่นต่าง ๆ แล้วก็ดับลงไป

ทางลิ้น - ก่อเกิดขึ้นมารับรู้รู้สึก
รสต่าง ๆ แล้วก็ดับลงไป

*ถ้าดับถัดมา ต่อจากขณะจิตแรกที่เราเรียกว่า
ความรู้สึกรับรู้ก็จะเป็น**ขณะจิตที่สอง**ที่เราเรียกว่า
ความจำได้หมายรู้ เช่น

- จำได้ว่ามีวัตถุอะไรมากระทบสัมผัส
เสียดสีกายขณะนั้น รู้สึกร้อน เย็น มีความจำ
และหมายรู้ว่าเป็นอะไร เข้ามาทำงานร่วมด้วย
ต่อเนื่องจากขณะจิตแรก ที่ก่อเกิดขึ้นมารับ
รู้สึกรู้ (แล้วก็ดับลงไป)

เช่นเดียวกับ ความรู้สึกเห็นจำได้ว่า
เห็นอะไร แล้วก็ดับลงไป

ความรู้สึกได้เย็น จำได้ว่าได้ยินอะไร
แล้วก็ดับลงไป

ความรู้สึกได้กลิ่น จำได้ว่าได้กลิ่น
อะไร แล้วก็ดับลงไป

ความรู้สึก รส ต่าง ๆ จำได้ว่ารับรส
อะไร แล้วก็ดับลงไป

*เมื่อจำได้ว่ามีอะไรมากระทบสัมผัสเสียดสี
กายแล้ว

(เช่นเดียวกับ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รับรส)

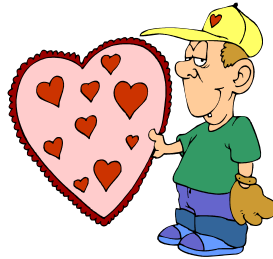
ก่อนเกิดความนึกคิดปรุงแต่งว่าสิ่งที่มา
กระทบนั้นเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร เป็น
ขณะจิตที่สาม เข้าร่วมทำงานด้วย แล้วความ
นึกคิดปรุงแต่ง ณ ขณะจิตนั้นก็ดับลง
เมื่อความนึกคิดปรุงแต่งเข้ามาร่วมทำงานด้วย
แล้ว จะทำให้เกิดปฏิกิริยาทางจิตใจอีกชนิดหนึ่งคือ

* ความรู้สึกที่ประกอบด้วยอารมณ์เกิดต่อจาก
ความนึกคิดปรุงแต่งทันทีเป็น
ขณะจิตที่สี่ เช่น รู้สึกชอบใจ รู้สึกไม่ชอบใจ รู้สึก
เครียด รู้สึกสุข รู้สึกเป็นทุกข์ ลักษณะใดลักษณะหนึ่ง
ณ ขณะจิตนั้น ๆ ซึ่งเกิดชั่วขณะจิตหนึ่งแล้วดับลงไป
เหมือนกัน



ทางใจ หรือ ประตู่ใจ

- ใจจำอาการสุข-ทุกข์ทางใจทั้งหลายทั้งปวง แล้วนำมานึกคิดปรุงแต่งใหม่ ก่อให้เกิด สุข-ทุกข์ทางใจขึ้นมาใหม่อีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่รู้จักจบสิ้น
- ใจจำเหตุการณ์ต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้น (ซึ่งเรื่องนั้นหรือเหตุการณ์นั้นมันจบไปแล้ว หรือจบไปนานแล้ว) แต่ใจนำมาคิดปรุงแต่งอีก ก่อให้เกิดอารมณ์ สุข-ทุกข์ เครียดความสบายใจ ความไม่สบายใจ ขึ้นมาใหม่ วนเวียนอยู่อย่างนี้
- ใจนึกคิดปรุงแต่งถึงเรื่องราวที่ยังไม่มี ไม่เกิด ไม่เป็น ก่อให้เกิดใจเป็น สุข เป็นทุกข์ เครียด สบายใจ ไม่สบายใจ ไม่รู้จักจบสิ้นวนเวียนอยู่อย่างนี้



อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เรามาสถิตธรรมกันทำไม?

เพราะเราเห็นว่ามันเป็น ทุกข์ เรารู้ว่าใจเรามัน อึดอัดขัดเคือง ชีวิตเต็มไปด้วยความไม่น่ามี ความไม่น่าเป็นทำไมสภาพใจเราเป็นอย่างนี้ เราทุกข์แล้วใช่ไหม เรารู้ใจเรามีปัญหาอย่างนี้ เรียกว่าทุกข์ แล้วจะทำอย่างไรที่จะออกจากทุกข์

ทุกข์นั้นก็ไม่ใช่ขิง (อนิจจัง)

แล้วจะออกจากทุกข์โดย ใช้หลัก อนัตตา

หลักอนัตตา คือ อย่างไร

อนัตตา คือ สิ่งทั้งหลาย เกิดแต่เหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่ตั้งอยู่จริง แต่ตัวตนเกิดดับเพราะเหตุปัจจัย เห็นว่า ธรรมชาติอาศัยซึ่งกันและกัน เกิดขึ้น เห็นมันดับเพราะเหตุปัจจัยดับ

วิธีที่จะให้ทะลุถึงธรรมถึงที่สุด คือ ชีวิตที่เป็นทุกข์ มันมีเหตุปัจจัยอะไร

เช่น เรารู้สึกไม่พอใจ เมื่อได้ยินเสียง

การได้ยิน เกิดขึ้นมาจากเหตุอะไร
เสียงกระทบ หู ทำให้เกิดการได้ยิน
ใจให้ความหมาย เกิดอารมณ์ไม่พอใจ
ความไม่พอใจ เกิดขึ้นมาลอย ๆ ไม่ได้
ฉะนั้น ความไม่พอใจนี้เกิดแต่เหตุปัจจัย
ความไม่พอใจนี้ไม่ใช่ของใคร

เหตุปัจจัยที่ตรงกระทบ เป็นแดนเกิด ที่ทำให้เกิด
กระแสทุกข์ หรือกระแสปฏิบัติสมุปบาท **ตัวเหตุปัจจัย**
ไม่ใช่ตัวทุกข์ แต่เป็นแดนเกิด

เมื่อเห็นว่าเป็นเหตุปัจจัยตามธรรมชาติแล้ว ก็
ไม่เข้าไปยึด ต้องเห็น และเข้าใจในสิ่งที่เห็นไม่เช่นนั้น
จะไม่คลายจากความเป็นตัวตน

ตัวอย่างเช่น ชีวิตทางหู (การรู้สึกได้ยิน) เกิด
มาจากเหตุปัจจัยอะไร

เสียง กระแทบบรรบบประสาทหู ทำให้เกิดการ
ได้ยินขึ้น

แต่พอเสียงหายไป การได้ยินก็ดับ หรือหายไป

ชีวิตเกิดแต่ละขณะ ตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ชีวิต
ที่ตั้งอยู่อย่างนิรันดร์ ที่นี้เมื่อเห็นชีวิตเกิดดับตามเหตุ
ปัจจัย อย่างนี้ แล้วใครเป็นผู้ทุกข์ล่ะ เพราะเห็นว่ามัน
ไม่มีตัวตนที่ตั้งอยู่จริง ๆ แล้วใครเป็นผู้ทุกข์เล่า ที่มัน
ทุกข์ ๆ คือ “กูทุกข์” อยู่ มันไม่ใช่ธรรมชาติ มันเป็น
การค้นหาตัวเองว่าตัวกูมีอยู่หรือเปล่า ถ้าทะลุตรงนี้จะ
เข้าใจคำว่า อนัตตา ไม่มีตัวตนที่ตั้งอยู่จริง ๆ แต่สิ่ง
ทั้งหลายเกิดและดับ เพราะเหตุปัจจัย นี้คือ ธรรมชาติ

ชีวิตของคนเกิดได้กี่ทาง

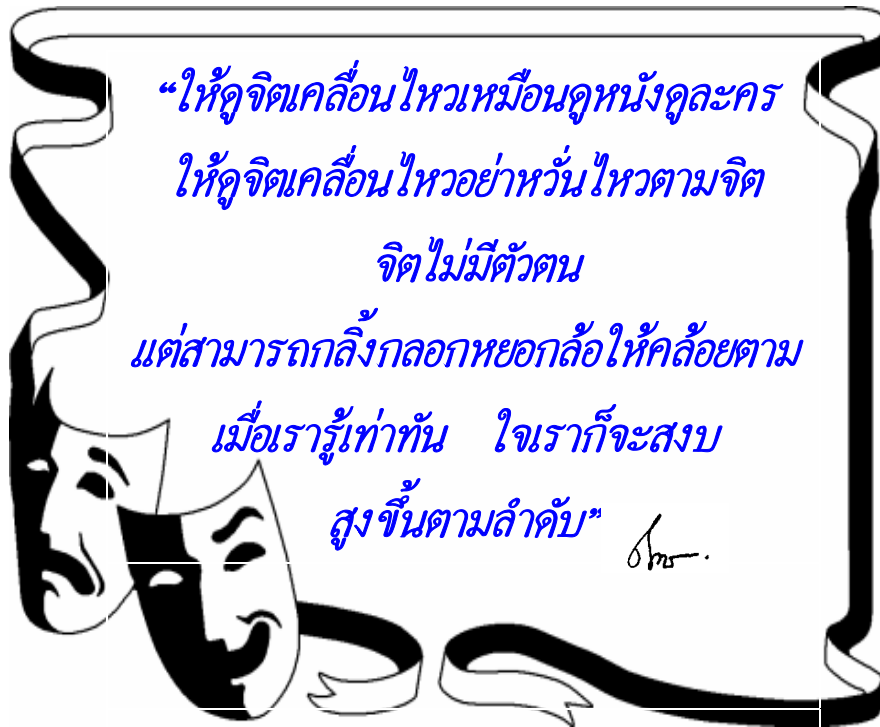
ชีวิตของคนเกิดได้ 6 ทาง แต่ละทางมีเหตุ
ปัจจัยของมัน

ถ้าเช่นนั้น ตัวตนจริงๆ มีหรือไม่

ชีวิตที่เราพูด เป็นรูปร่าง หน้าตา ไม่ใช่แล้ว

มันเป็นชีวิตทางหู ชีวิตทางตา ทางจมูกทาง
ลิ้น ทางกาย ทางใจ

มันจะคลายความเข้าใจผิด คลายความหลง ที่
ยึดติดยึดถือว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นอัตตา



“ให้ดูจิตเคลื่อนไหวเหมือนดูหนังดูละคร

ให้ดูจิตเคลื่อนไหวอย่าหวั่นไหวตามจิต

จิตไม่มีตัวตน

แต่สามารถถึงไกลอกหยอกล้อให้คล้อยตาม

เมื่อเรารู้เท่าทัน ใจเราก็จะสงบ

สูงขึ้นตามลำดับ”

สม.

สติสัมปชัญญะ

สติ คือ ตัวรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น

พอเกิดอะไรขึ้นในใจเรารู้ทันหรือเกิดอะไรขึ้น
ในความรู้สึกพอเรารู้ทันเรียกว่า **มีสติ**
แต่พอเกิดอะไรขึ้นในความรู้สึกในใจเรา เราไม่
รู้ นั่นเรียกว่า **เราขาดสติ**

สัมปชัญญะ คือ ภาวะที่เมื่อรู้ทันแล้วให้ทำการ
เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น กระทบรีบตา กำมือ ขยับตัว
เพื่อออกจากความคิดและอารมณ์ต่างๆ

รู้ทันอะไร ?

รู้ว่าอะไรกำลังเกิดในใจเรา กำลังเกิดอารมณ์
อะไร เกิดปฏิกิริยาอะไรในความรู้สึกเรา ขอให้เรารู้ทัน
รู้เท่าทันว่าตอนนี้กำลังเกิด แล้วที่เกิดต้องการใหม่ ถ้า
ต้องการก็ให้มันเกิดต่อไป ถ้าไม่ต้องการก็รีบ
ปรับเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น ที่ไม่ต้องการก็จะหายไป
มันจะแทนที่อยู่แต่ละขณะความรู้สึกทางจิตนั้นๆ

คำว่ามีสติ คือ รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น รู้ว่าใจเราไม่ปกติ รู้ว่าตอนนี้เรากำลังคิดฟุ้งซ่านรู้อย่างนี้ เรียกว่าเรามีสติ เรากำลังคิดฟุ้งซ่านแล้ว เราไม่รู้ เรียกว่า **เรา**

ขาดสติ

ขอให้รู้ว่ามันกำลังเกิดอะไรขึ้น ใจเรามันผิดปกติไหม หรือใจเราเป็นปกติสบายคืออยู่ ก็รู้อยู่ ถ้ากำลังฟุ้งซ่านก็พยายามพลิกแพลงแก้ไข ตอนนี้กำลังอารมณ์เสีย ก็พยายามพลิกแพลงแก้ไข ตอนนี้กำลังง่วง อยากจะหลับ ก็รีบพลิกแพลงหาวิธีแก้ไข คือเรารู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ที่รู้อยู่เรียกว่า **มีสติ** ถ้าไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่คิดที่จะแก้ไขนี้เรียกว่า **ปล่อยไปตาม**

ยถากรรม

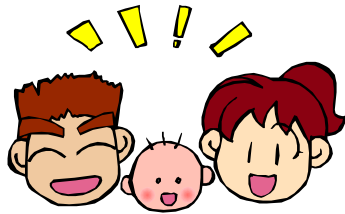


เราต้องเป็นผู้เปลี่ยนแปลงเอง ใครมาเปลี่ยนให้เราไม่ได้หรอก พอเรารู้ว่าใจเราไม่ปกติ ก็รีบปรับเปลี่ยนให้สบายหรือให้เป็นอย่างอื่น

เทคนิคในการปรับเปลี่ยน

เทคนิคในการปรับเปลี่ยน โดยทำความเข้าใจสึกตัว เช่นกระพริบตาแรงๆ กำมือ ยกมือ ยกแขน บิดนิ้ว บิดตัว กระดิกแขน กระดิกขา ไม่จำกัดวิธีการ ทำอย่างไรก็ได้ให้มันหายไปจากใจเรา หายไปจากความรู้สึกเรา

ตัวรู้ทัน เรียกว่า สติ



ตัวอย่างเช่น
ตอนนี้กำลังโมโห ก็รู้ นี้
เรียกว่ามีสติ พอขยับ
ร่างกาย ความโมโหก็
หายไป มีสติก่อน การ
กระทำที่หลัง ใจเราก็จะค่อยๆ สบายมากขึ้นตามลำดับ
สิ่งที่เข้ามาปน มาคลุกเคล้าอยู่ในใจหรืออยู่ใน
ความรู้สึกเราก็จะค่อยๆ จางคลายหายไป สิ่งเข้ามา
คลุกเคล้าในใจเรา เรียกว่า *ทุกข์* หรือ *กิเลส*

เราต้องการเอาทุกข์ หรือสิ่งคลุกเคล้าอยู่ในใจ
ที่ไม่ดีทั้งหลายออกไปให้เหลือแต่ความรู้สึกที่ดี

ความรู้สึกที่ว่างเปล่า เบาบาย ไม่มีสิ่งอื่นคลุกเคล้า
ปนอยู่ในความรู้สึกนั้นๆ เลย อย่างนี้เรียกว่า **ใจมี
อิสระ ทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ในขณะนั้น ๆ**

พอเกิดอะไรขึ้นในใจรีบทำความรู้สึกตัว อย่าง
นี้เรียกว่าเรามีสติ ขณะที่อะไรเกิดขึ้นในใจเรา รีบทำ
ความรู้สึกตัว รีบปรับเปลี่ยน รีบแก้ไขให้อาการที่ไม่ดี
เหล่านั้นมันหายไป ถ้าเราไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แก้ไข
ใครจะมาทำให้เรา มันเป็นเรื่องในใจเราคนอื่นมาทำ
ให้เราไม่ได้

อะไรที่เกิดขึ้นในใจ รีบทำความรู้สึกตัว
ปรับเปลี่ยนให้หมดให้เหลือแต่ความรู้สึกเปล่าๆ ขยับ
เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ใช่กดไว้ ไม่ใช่ว่าพอจะคิดก็
กดไว้ พอจะเกิดอารมณ์ก็กดไว้ อย่างนี้ผิด ให้ทำ
ความรู้สึกตัว อย่าไปกดใจตัว อย่าไปกักใจตัวเองหรือ
ความรู้สึกตัวเองไว้

ให้สังเกตแค่ความรู้สึกเท่านั้น เช่น รู้สึกเย็น ก็รู้
ว่าเย็น ไม่คิดอะไรต่อจากรู้สึกเย็นถ้ามีความคิดเข้ามา
แสดงว่า มีบางอย่างเข้ามาแล้ว เย็นก็รู้ว่าเย็น ร้อนก็รู้

ว่าร้อน ลมพัดมาถูกตัว ก็รู้ว่าลมพัดมาถูกตัว ก็รู้อยู่
แล้วไม่มีอะไรต่อ พอเรารู้สึกอะไรต่างๆ ความคิดจะ
เข้ามาทันที ระวังตรงนี้ พอมันจะคิดอะไรใหม่ๆ เริ่มทำ
ความรู้สึกตัว ให้ใจว่างเปล่าจากสิ่งที่จะเข้ามาปนอยู่
เรื่อย

ความรู้สึกหรือใจทุกคนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ
แต่ใจไม่มีที่อยู่ ไม่มีที่ตั้งแต่มันเกิดๆ คับๆ อยู่ในตัวเรา
นี้แหละ

พอรู้เท่าทันความคิดครั้งหนึ่ง เดียวก็คิดใหม่อีก



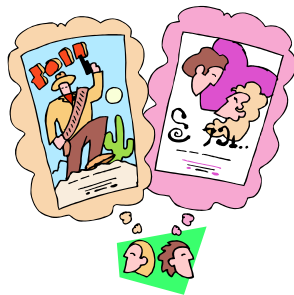
ซึ่งมันก็คิดอยู่อย่าง
นั้นแหละไม่ใช่ไม่
คิด แต่พอเรารู้ทัน
เราจะเห็นช่องว่าง
ระหว่างคิดตัวแรก
กับคิดตัวหลังมันมี
ช่องว่าง มันมีรอยต่อ

ของมัน ต้องการให้เห็นตรงนี้นะ ระหว่างคิดกับคิดมัน
มีช่องว่างอยู่ คนไม่เคยเห็นว่าว่างระหว่างคิดกับคิด ไม่

เคยเห็นว่างระหว่างคิดกับอารมณ์ ต้องการให้เห็นอัน
นี้ว่าใจไม่ได้มีวอยู่ตลอด มันมีใจที่ว่างเปล่าอยู่ เราไม่
เคยเห็นใจสภาพที่ว่างเปล่า เราเห็นแต่คิดกับอารมณ์
อยู่ตลอดเวลา ใจที่ว่างเปล่าเบาสบายโดยไร้ความคิด
หรือความคิดอ่อนแรงลงไป หรืออารมณ์แผ่วเบาลง
ไปเราไม่เคยเห็นเลย มันจะเป็นความรู้สึกอีกอย่าง
หนึ่ง เมื่อความคิดหายไป เมื่ออารมณ์หายไปจากใจ

ถ้าถามว่าความคิดมีไหม ตอบว่ามีอยู่ตลอดเวลา
แต่เมื่อไรเราไม่ต้องการให้มี มันหายไปได้ทันทีตาม
ความต้องการ

ทำอย่างไรให้เห็นความคิด



เราจะพูดอะไรให้
หยุดสักประเดี้ยว แล้วมาตั้ง
หลักเมื่อไหร่เราจะพูดอะไร เรา
หยิบตัวที่คิดจะพูดอะไร เมื่อ
ก็มันมีไหม มันหายไปไหม
ลองเบรคตัวเอง อย่างนี้สัก
อีตใจหนึ่งเดี้ยวค่อยพูด เช่น เราคิดถึงคนนั้นคิดถึงคนนี้

พอคิดแวบขึ้นมา หยุดตั้งหลักก่อน เมื่อกี้คิดถึงเพื่อน
นะ มันหายไปไหนแล้ว ความคิดมันมีตัวตนหรือไม่
มันเกิดขึ้นมาแล้วมันดับไปไหม ต้องการให้เห็นอันนี้
ให้เห็นความจริงอันนี้ ไม่เช่นนั้นเราก็จะถูกความคิด
ลากไปไม่มีวันหยุด เราเข้าไปอยู่ในความคิดหมด ถูก
ความคิดมันบงการตลอดเวลา เราต้องการให้ออกจาก
ความคิดปรุงแต่งนี้ และระหว่างคิดกับคิดสองขณะมัน
มีช่องว่างอยู่ ต้องการให้เห็นช่องว่างที่ไม่คิดใน
ขณะนั้นให้ได้ ให้เข้าใจว่า ใจที่ว่าง ๆ อยู่มันก็มีนะ
ไม่ได้เต็มไปด้วยความคิดเสมอไปนะ ใจไม่ได้เต็มไปด้วย
ด้วยความขุ่นมัว ความสับสนอลหม่านเสมอไป ใจ
หรือความรู้สึกเปล่าๆ ก็มีอยู่นะ

อย่าไปข้องใจคิดว่าเมื่อไรความคิดจะเกิด
เพราะนั่นคือคิดตลอดเวลาว่าเมื่อไร “คิด” จะมา มัน
คิดแผ่วๆ อยู่ในใจเมื่อไรมันจะโผล่หน้ามา นั่นแหละ
นั่งคิดอยู่ในใจตลอดเวลา

ทำให้ความคิดหายไป ทำให้อารมณ์หายไป
ความว่างจะปรากฏขึ้นเอง พอมันคิดก็รู้ทัน พอรู้ทัน
ความคิด ความคิดนั้นก็แวบหายไปจากใจเรา
หายไปจากความรู้สึกเรา พอรู้ทันอีกมันจะหายไป ทำ

อยู่แค่นี้ ไม่ใช่ไปนั่งเคลียร์ใจให้ว่าง นั่งนั่งคิดอยู่
ตลอดเวลา เอาความคิดออกไป เอาอารมณ์ออกไป
แล้วความว่างก็จะปรากฏขึ้นมาเองโดยเราไม่ต้องทำ
ความว่าง ความว่างมีอยู่แล้ว ไม่ต้องทำ

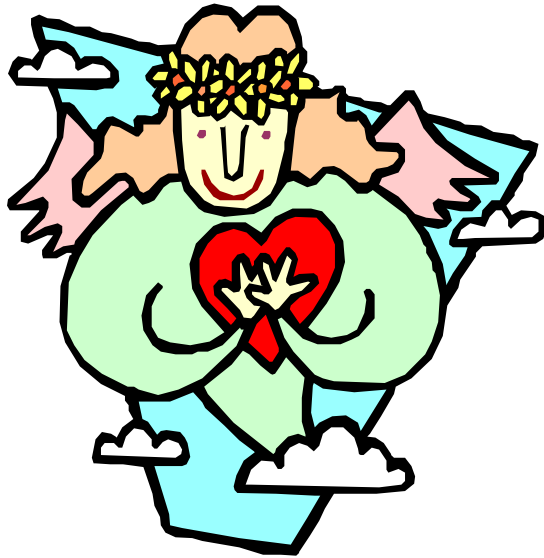
*เอาที่วุ่น ๆ ออกไปเท่านั้น ความว่างก็จะ
ปรากฏมาเอง*

ไม่ต้องไปรู้ว่าที่ผ่านมาเป็นอะไร
ไม่ต้องรู้ว่า จ้างหน้าเป็นอะไร
รู้ ณ วินาทีนี้ก็พอ
พออะไรเกิดขึ้นในความรู้สึก
ไม่จับ ไม่ยึด ไม่อยู่
แต่แล้ววาง รู้แล้ววาง
เพราะมันเกิดแล้ว
ก็ดับไป ดับไป.....



Am.

ภาค 2



กระบวนการพัฒนาจิต

ธรรมชาติของมนุษย์

มนุษย์ทุกคนต้องการการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขความสบายแต่ในชีวิตประจำวันกลับไม่ได้

เป็นอย่างไรที่ต้องการทำไมถึงเป็นเช่นนี้?



เมื่อเราอยากได้
อยากมี อยากเป็น แต่เมื่อ
ไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็นใจเราก็จะ
เป็นทุกข์หรือมีปัญหา

เมื่อเราได้ เรามี เรา
เป็นใจเราก็จะเป็นสุข หรือ

ปัญหาใจหมดไปชั่วคราว

เมื่อไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็น เกิดขึ้นมาอีก ก็
ทุกข์ใจ เกิดปัญหาใจขึ้นอีก

แต่เมื่อเกิดได้ เกิดมี เกิดเป็น ใจเราก็เป็นสุข
หมดปัญหาไปชั่วคราวอีก

ใจเราหนีไป เวียนมา อยู่อย่างนี้ไม่รู้จักจบสิ้น
“แล้วสภาพใจที่ดีกว่านี้มีไหม?”

ถ้ามี จะเป็นอย่างไร จึงมีคำถามตามมาว่า จะทำ
อย่างไร ใจเราจึงจะสงบร่มเย็นปราศจากปัญหาใจ
ดังกล่าวข้างต้น

วิธีอบรมจิตให้จางคลายจากทุกข์ มีมากมาย
หลากหลายประสบการณ์ของผู้ฝึกฝนแต่ละคน แต่
จากประสบการณ์ส่วนตัวของข้าพเจ้าที่ได้ศึกษา
เรียนรู้ และฝึกอบรมจิต พบว่ากระบวนการฝึกจิต
ให้จางคลายจากทุกข์ หรือ คลายจากปัญหาใจ
ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) การฝึกจิตเพื่อออกจากทุกข์ระดับ
เบื้องต้น คือ ชั้นแรกของการเรียนรู้จิต
ใน ด้านรับรู้ความรู้สึก โปร่ง โล่ง เบา
สบาย
- 2) การฝึกจิตเพื่อออกจากทุกข์ระดับ
เบื้องต้น คือ ฝึกให้เกิดสติ (ตัวรู้)
โดยรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่ก่อ
เกิดขึ้นในใจเรา

3) การฝึกจิตเพื่อออกจากทุกข์ระดับ
เบื้องต้น เป็นขั้นฝึกฝนจิตให้เกิด
ปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริง ในสัจธรรม ว่า
สิ่งทั้งหลายอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น



การที่จำแนกวิธีการฝึกอบรมจิตให้จางคลาย
จากทุกข์เป็น 3 ขั้นตอนนั้น
ผู้ที่ฝึกอบรมจิตให้ออกจากทุกข์จะต้องรู้ว่า

1. จิต คืออะไร
2. สติสัมปชัญญะ คืออะไร
3. สมาริ คืออะไร และ
4. ปัญญา คืออะไร

จิต คือ ความรู้สึกรับรู้ รับรู้แล้วปรุงแต่ง
แปรตัวให้ความจำเกิดขึ้น จำแล้วปรุงแต่งแปรตัว

ให้เกิดความคิด คิดแล้วปรุงแต่งแปรตัวให้
เกิดอารมณ์ (จิตที่เสวยทุกข์แล้ว หรือมี ปัญหา
แล้ว)

สติ คือ สภาพของใจที่รู้ว่ากำลังคิดอะไร
อยู่ หรือกำลังเกิดอารมณ์อะไรอยู่

สัมปชัญญะ คือ การทำความรู้สึกตัว ทำให้
ตัวเองตื่นขึ้นจากความคิด
หรืออารมณ์นั้นๆ เพื่อกลับเข้าสู่สภาวะปกติของใจ

สมาธิ คือ สภาพของใจที่ตั้งมั่น จำแนก
เป็นโลกียะสมาธิ และโลกุตระสมาธิ

โลกียะสมาธิ คือ สภาพที่ใช้สิ่ง
ต่างๆ เป็นอุบาย (วิตก วิจารณ์) เพื่อปรุงแต่งจิตให้
เกิด อารมณ์ เช่น อารมณ์ปีติ อารมณ์สุข และ
อารมณ์อุเบกขา

โลกุตระสมาธิ คือ การกำหนดเอา
ทุกข์ หรือ สมุทัย มาเป็นตัวตั้งในการกระทำเพื่อให้
ทุกข์นั้นจางคลายหายไป (วิตก, วิจารณ์)

- เมื่อทุกข์นั้นจางคลายหายไป ใจก็เกิดปีติ
ยินดี สดชื่น ผ่องใสขึ้น (ปีติ)

- เมื่อทุกข์นั้นทำอะไรใจได้น้อยลงไป ตามลำดับ ใจนั้นก็มีความสุขสบายมากขึ้น (เพราะทุกข์จางคลาย หรือเบาบางลง) “สุขสบาย”
- เมื่อฝึกสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันทุกข์ รู้เท่าทันสมุทัย จนกระทั่งทุกข์นั้นทำอะไรใจไม่ได้ หรือที่เรียกว่า “ใจนั้นว่างเปล่า ปราศจากทุกข์” สภาพจิตอย่างนั้น เรียกว่า “อุเบกขา” หรือ “การทำจิตให้อยู่เหนือทุกข์”

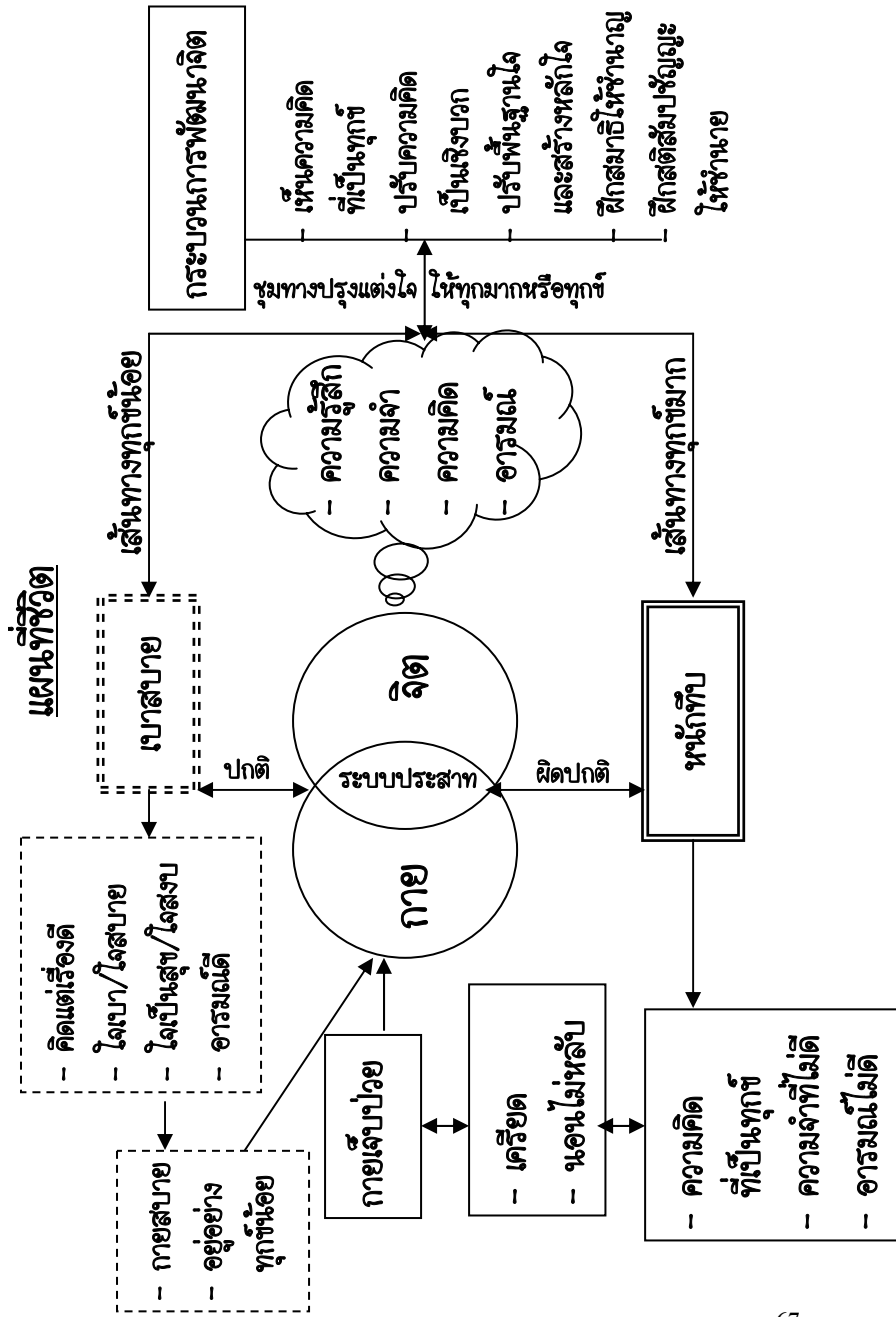
ปัญญา คือ การอบรมจิตจนรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม (ธรรมชาติตามความเป็นจริง) ว่า ธรรมชาติทั้งหลายแม้กระทั่งองค์ประกอบของร่างกาย และจิตใจล้วนแล้วอาศัยซึ่งกันและกัน เกิดขึ้น เป็นกระบวนการสืบเนื่องกันต่อๆ ไป ไม่มีใครเป็นเจ้าของไม่ เช่น เมื่อเสียงกระทบหู ทำให้เกิดการได้ยิน **เสียง** และ**หู** เป็นเหตุ ส่วน**การได้ยิน** เป็นผล



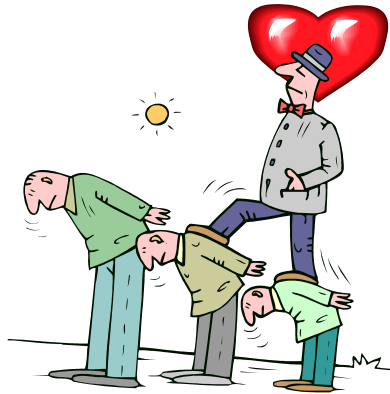
เมื่อรู้แจ้งเห็นจริง
อย่างนี้ ก็จะทำให้จิต
คลายจากการยึดติด
ยึดถือที่จะเอาสิ่งเหล่านั้น
มาปรุงแต่งให้เป็นทุกข์

หากท่านประสงค์จะฝึกอบรมจิตให้
จางคลายจากทุกข์ตามแนวทางนี้ ควรหมั่นฝึกฝนตน
ไปตามลำดับ ทีละลำดับจนมีความเข้าใจ และความ
ชำนาญในการปฏิบัติเพื่อยังประโยชน์ในการนำไปใช้
ในการดำรงชีวิตประจำวันให้มีความสุข มีความ
สบายอย่างแท้จริงตามความประสงค์





“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”



จิต คือ ความรู้สึกรับรู้

จิต คือ ความจำ

จิต คือ ความคิด

จิต คือ อารมณ์

จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ท่านทั้งหลายคง
คุ้นเคยกับคติธรรมนี้มาบ้าง

เราจะสังเกตเห็นว่าเวลาเราคิดจะทำอะไร
เรามักจะทำตามที่เราคิดเสมอ เวลาเราเกิดอารมณ์
อะไร ภายเราก็จะเป็นไปตามอารมณ์นั้นด้วย

ถ้าเรารู้จักจิตและสัมผัสจิตของเราได้โดยการ
ฝึกอบรมจิต และหัดควบคุมจิตทั้ง 4 ประเภทนี้
ให้อยู่ในอำนาจของเราได้ตามความประสงค์ ชีวิต
เราก็จะสงบร่มเย็นยิ่งขึ้น

จิตที่ไม่สบายทุกชนิดเราทุกคนรู้จักดี เช่น
ความรู้สึกหนักอกหนักใจ เครียด ฟุ้งซ่าน ไม่ได้
ตั้งใจ ความวิตกกังวล เหล่านี้เรียกว่า จิตหนัก
หรือ จิตที่ไม่สบาย ที่ทุกคนไม่ต้องการ

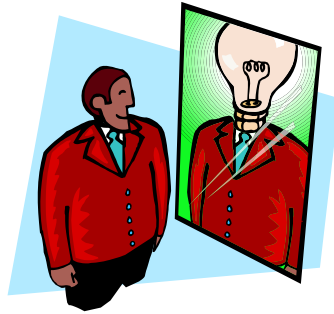


แต่ความรู้สึกโปร่งโล่งเบาสบาย
คนส่วนมากไม่รู้จัก เราจึงต้องฝึกฝน
เพื่อให้รู้จักสภาพจิตที่โปร่ง โล่ง เบา
สบายได้ชัดเจน แน่นยำ เพื่อเอาจิต
ดังกล่าวมาตั้งแทนที่จิตที่ไม่สบาย

Self Awareness

การรู้ตัวรู้ตน หรือ การรู้กายรู้ใจตนเอง

การเรียรู้กายรู้ใจ คือ รู้ว่ามีทุกข์ หรือไม่มีทุกข์ในกาย และในใจ



ต้องใช้หลัก 3 ประการในการพิจารณา ดังนี้

1. ฐานที่เกิดของทุกข์
2. การแก้ปัญหายุทธ
3. วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหายุทธ (ลงมือทำแบบฝึกหัด)

1. ฐานที่เกิดของทุกข์

- กาย
- ใจ

2. การแก้ปัญหายุทธ

- ยุทธกาย เช่น การเจ็บป่วย นอกจาก หามอเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยแล้ว ยังแก้ไขได้โดยการทำสมาธิ (สมณะปฏิบัติ) โดยการสร้างอารมณ์

สมาธิ ผีกเคลื่อนย้ายจิต จากจุดที่ทรมาน ไปยังความรู้สึกที่ดีกว่า โดยไม่สนใจความเจ็บปวด เช่น การหมุนนิ้ว หรือการเคลื่อนไหวอวัยวะร่างกายแบบต่างๆ

- ทุกข์ใจ แก้ไขโดยหลักอริยสัจสี่

วิธีปฏิบัติในหลักการอริยสัจสี่ คือ

1. รู้เท่าทันทุกข์ เพราะทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ ถ้าเรารู้สึกว่ากำลังมีทุกข์เกิดขึ้นในใจ เรียกว่า “เห็นทุกข์” เช่น รู้สึกเครียด หรือ รู้สึกกังวล รู้สึกอารมณ์เสีย ก็รู้ว่าเครียด รู้ว่ากังวล หรือรู้ว่าอารมณ์ไม่ดี

2. รู้เท่าทันต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือรู้ว่าทุกข์กำลังเกิดที่ใด ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ เช่น

ตา เห็นสิ่งที่ไม่ถูกใจ รู้สึกหงุดหงิด เรียกว่าทุกข์เกิดที่ตา หรือ การเห็นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

หู ได้ยินเสียงนินทา แล้วเกิดอารมณ์ไม่พอใจ เรียกว่าทุกข์เกิดที่หู หรือ การได้ยินเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ใจ เกิดความคิดผุดขึ้นมาแล้ว รู้สึกกังวลใจ เรียกว่าทุกข์เกิดที่ใจ หรือ การคิดปรุงแต่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

3. รู้วิธีออกจากทุกข์ โดยวิธีการของ สติสัมปชัญญะ หรือ สติปัญญา คือ เมื่อรู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นในใจ ให้ทำความรู้สึกตัวโดยการ เคลื่อนไหวร่างกาย หรือ อวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง เรียกว่า “การทำความรู้สึกตัว” (เป็นวิธีปฏิบัติ)

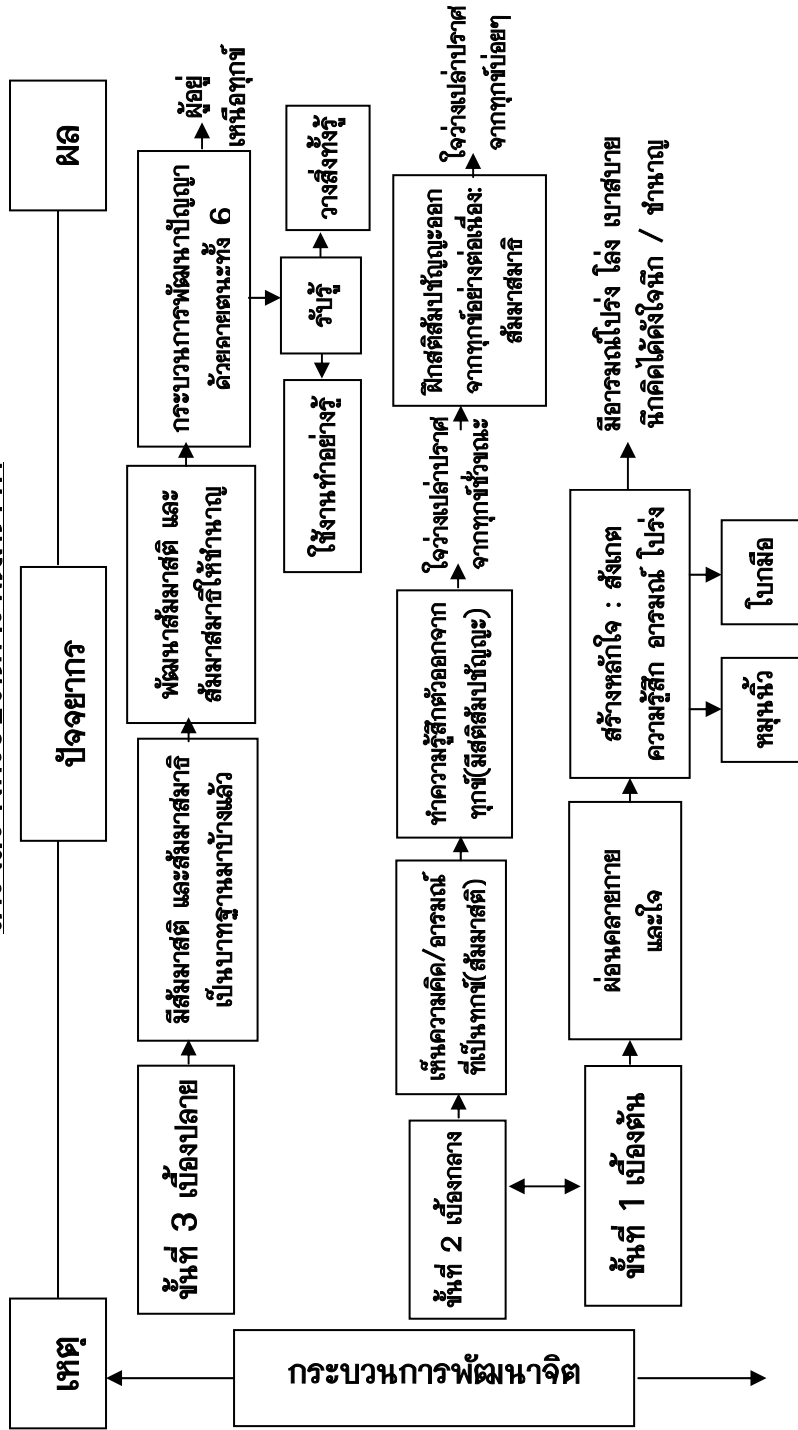
4. ต้องวัดผลที่เกิดขึ้นในใจได้ด้วยตัวเอง พิสูจน์ผลด้วยตนเอง การวัดผลการปฏิบัติ โดยสังเกตว่าเมื่อทำความรู้สึกตัวแล้ว ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจจางลง หรือลดลงตามลำดับ จนรู้สึกว่า อารมณ์ของทุกข์ไม่เหลือในใจ เรียกว่า ทุกข์หายไปจากใจ

3. ลงมือปฏิบัติ เป็นการทำให้แบบฝึกหัด

คือ

- ฝึกสร้างอารมณ์สมาธิ (สมถะปฏิบัติ)
- ฝึกสติสัมปชัญญะ (ด้วยวิธีปฏิบัติในหลักการอริยสัจสี่)

โครงสร้างกระบวนการพัฒนาจิต



กระบวนการพัฒนาจิต

กระบวนการพัฒนาจิต ประกอบด้วย การฝึกฝนจิต
3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้น

ขั้นที่ 2 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้นกลาง

ขั้นที่ 3 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้นปลาย

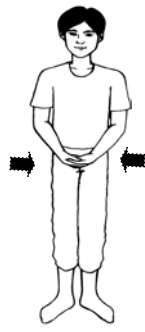
ขั้นที่ 1 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้น

การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้น ประกอบด้วย การผ่อนคลายกายและจิต และการสร้างหลักใจด้วยการสังเกตความรู้สึกโปร่ง โล่ง เบาสบาย เป็นการปรับพื้นฐานกายใจ เพื่อเตรียมตัวก่อนที่จะปฏิบัติ หรือการฝึกสมาธิ ดังนี้

1. การผ่อนคลายกายและจิต



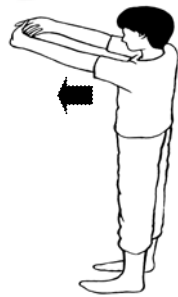
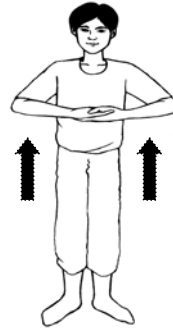
1.1 ยืนแยกขาเล็กน้อยให้ถนัด แล้ว
ปล่อยกาย ปล่อยใจให้อยู่ในสภาพที่
ผ่อนคลายสบายๆ ไม่เกร็ง



1.2 ประสานมืออยู่ข้างหน้า
พร้อมทั้ง**ทำมือให้เบา และนิ่ง**

1.3. เมื่อรู้สึกว่ามี
เบา และนิ่งแล้ว
ค่อยๆ ยกมือขึ้น

ช้าๆ **จับความรู้สึกที่มือเบา**
เคลื่อนไหวมือขึ้นช้าๆ



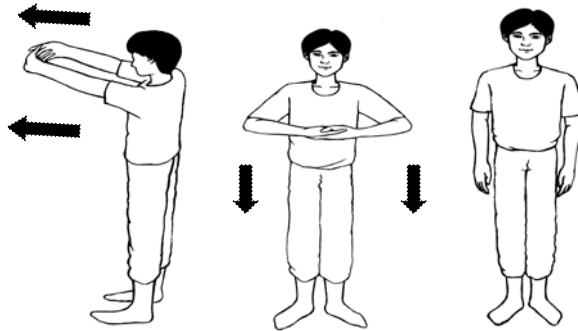
จนกระทั่งถึง
ระดับหน้าอกจึง
ค่อยๆ พลิกฝ่ามือ
ออกนอกตัว
ช้าๆ และเบาๆ

1.4 ยกมือทั้งสองที่ประสาน
ขึ้นช้าๆ และเบาจนสุดแขน
อยู่เหนือศีรษะ ค่อยๆ เอนตัวไป
ด้านหลังเล็กน้อยจนรู้สึกว่าหน้าท้อง
ตึง พร้อมทั้ง**กลั้นลมหายใจ**ไว้สักครู่



1.5. โน้มตัวกลับให้ตรงพร้อมทั้งหายใจออกช้าๆ ตามธรรมชาติ และปล่อยกายปล่อยใจสบายๆ ไม่เกร็ง ลดมือลงช้าๆ เบาๆ

โดยจับความรู้สึกที่มือที่กำลังเคลื่อนลงช้าๆ จนมือถึงหน้าอก แล้วพลิกมือกลับเข้าหาตัวช้าๆ พร้อมทั้งลดมือลงจนอยู่ในท่ามือประสานกันเหมือนเริ่มต้น จิตและกายจะเริ่มผ่อนคลายขึ้น



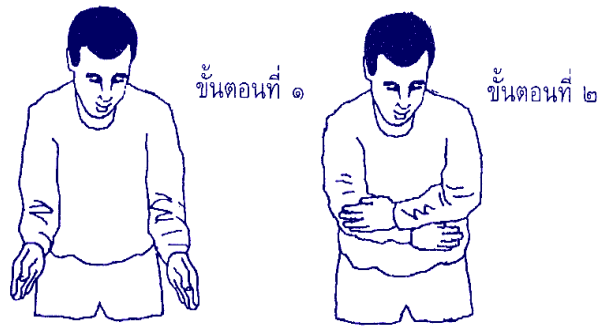
ข้อแนะนำ : - อย่าจับความรู้สึกที่ลมหายใจ (หายใจอย่างธรรมชาติ)

- ให้จับความรู้สึกที่มือเคลื่อนไหวย่างช้าๆ เบาๆ นิ่งๆ อยู่ตลอดเวลา โดยไม่สนใจลมหายใจ

2 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้นด้วยการสังเกต ความรู้สึกไปร่องโล่งเบาสบาย มี 2 เทคนิค

2.1 แกว่งมือ

2.2 วิธีหมุนนิ้ว



วิธีแกว่งมือ

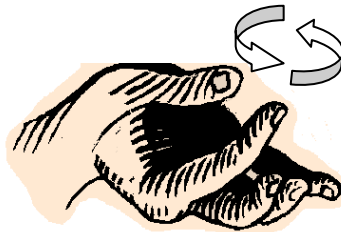
- ยกมือขึ้นระดับบอก
- ทำมือเบาๆ
- แกว่งมือเข้า-ออกช้าๆ เบาๆ
- ในขณะที่ระหว่างที่แกว่งมือเข้า-ออก

- ให้สังเกตความรู้สึกเบาของมือให้ต่อเนื่อง จนกระทั่งสามารถสังเกตความเบาที่ตั้งอยู่ได้ชัดเจน

- หยุดแกว่งมือ และสังเกตความรู้สึกเบา สบายยังคงอยู่หรือไม่

ถ้าความรู้สึกเบาหายไป ให้มาเริ่มต้น แกว่งมือใหม่ตามลำดับวิธีข้างต้น

ให้ฝึกฝนบ่อยๆ จนชำนาญ



วิธีหมุนนิ้ว

- เอานิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้แตะกันเบาๆ

แล้วหมุนเป็นวงช้าๆ

- ในระหว่างหมุนนิ้ว ให้สังเกตความรู้สึกเบาที่นิ้ว (นิ้วที่หมุนจะรู้สึกลื่น) ให้ต่อเนื่องจนกระทั่งสามารถสังเกตความรู้สึกเบา (นิ้วลื่น) อย่าง

ต่อเนื่อง จนกระทั่งสามารถสังเกตความเบาแน่น
ตั้งอยู่ได้ชัดเจน

- หยุดหมუნหัวและสังเกตความรู้สึกเบาสบาย
ยังคงอยู่หรือไม่

ถ้าความรู้สึกเบาสบายนั้นหายไป ให้มาเริ่มต้น
หมუნหัวใหม่ตามลำดับวิธีข้างต้น

ปรับใจให้สบายๆ ไปร่ง โลง เบาสบายให้
ต่อเนื่องนานๆ ด้วยการแกว่งมือเบาๆ หรือ
หมุนหัว จนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย สบายๆ

เมื่อสภาพใจผ่อนคลาย ไปร่ง โลง เบาสบาย
ต่อเนื่องกันนานๆ ก็จะมีอารมณ์ ปิติ สดชื่น อิ่มเอิบ
ค่อยๆ ก่อเกิดขึ้นมาในใจชั่วขณะหนึ่งแล้วหายไป
ชั่วขณะหนึ่งแล้วหายไป

ขอให้รักษาสภาพใจ ที่ไปร่ง โลง เบา
สบายให้ต่อเนื่องนานๆ ถ้าทำนสังเกต อารมณ์
ปิติ หรือสุข หรืออิ่มเอิบที่หายไปแล้วจะเกิด
ขึ้นมาใหม่อีกวนเวียนอยู่เช่นนี้ ทำเช่นนี้บ่อยๆ
จนเกิดความชำนาญ

ท่านก็จะเห็นว่าความรู้สึกทางใจของท่านจะมี
อารมณ์ปีติ สุข อิ่มเอิบ
ก่อเกิดขึ้นได้ตามใจนึก

การก่ออารมณ์ปีติ สุข อิ่มเอิบ ให้ก่อเกิดขึ้นใน
ใจ ทำได้ด้วยวิธีดังกล่าวข้างต้น

ทิ้งเป้าหมายที่จะมีที่จะเป็นเสีย
ทำแต่เหตุอย่างเดียว
ความรู้สึกตัวเป็นเหตุ ความเบาเป็นผล
อยู่กับเหตุ ไม่ได้อยู่กับผล
รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ทุกชนิด

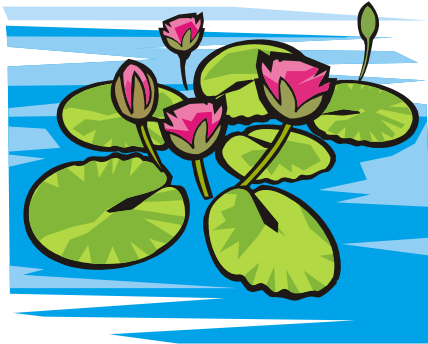


Am.

สรุป

ประโยชน์ของการฝึกความรู้สึกโปร่งโล่งเบาสบาย
จนชำนาญชัดเจน คือ

1. เวลาเกิดความรู้สึกเจ็บปวดทางกายก็ให้เปลี่ยน
มาอยู่กับความรู้สึกโปร่ง โล่ง เบา สบายแทน
ความรู้สึกเจ็บปวดทางกาย
2. จะช่วยทำให้ท่านเห็นความคิดชัดเจนขึ้น และมี
สติรู้ทันความคิดที่ลากทุกข์มา ก็ให้รีบทำความ
รู้สึกตัว ความคิดที่เป็นทุกข์นั้นก็หายไป หรือลด
ความรุนแรงลง



ขั้นที่ 2 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้น

การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้น เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ ให้มั่นคง เพื่อให้รู้เท่าทันความคิด และอารมณ์ที่เป็นทุกข์

ท่านรู้ตัวเองไหม? ว่าใจกำลัง**นึกคิด**อะไรอยู่!

ท่านรู้ตัวเองไหม? ว่าใจกำลังเกิด**อารมณ์**อะไรอยู่!

เช่น ใจกำลัง**นึกคิด**เรื่องนั้น เรื่องนี้อยู่ ใจกำลัง**นึกคิด**เรื่องของคนนั้น เรื่องของคนนี้อยู่

เช่น ใจเกิด**อารมณ์**สบาย หรือใจเกิด**อารมณ์**ขุ่นมัว หรือใจเกิด**อารมณ์**เสีย, หงุดหงิด,

ไม่สบายใจ ตึงเครียดภายใน หรือ เกิด**อารมณ์**ทางเพศสัมพันธ์

ทุกครั้งที่ท่านรู้สึกตัวว่า ใจกำลังนึกคิดเรื่องอะไรอยู่! หรือรู้สึกว่ใจกำลังเกิดอารมณ์อะไรอยู่! ขอให้ท่าน **ทำความเข้าใจ** โดยการกระพริบตาแรงๆ กำมือแรงๆ หรือขยับตัว สัก 2-3 ครั้ง ท่านจะสังเกตพบว่า **ความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อครู่จะหายไป ใจท่านก็จะว่างเปล่าจากอารมณ์เสีย อารมณ์เครียดไปชั่วขณะหนึ่ง**

เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นมาอีก ก็ขอให้ทำความ
รู้สึกตัวซ้ำอีก หรือเมื่อท่าน

รู้ตัวเองว่าใจกำลังมีอารมณ์เกิดขึ้น ก็ขอให้
ทำความรู้สึกตัวซ้ำเช่นเดียวกัน

ความคิด และอารมณ์เสียนั้นจะหายไป ใจก็
จะว่างเปล่าจากทุกขอีก

ความนึกคิดทุกชนิด อารมณ์ทุกชนิดเปรียบ
เหมือน*ความฝัน* ที่ก่อเกิดขึ้นมาในใจ เมื่อเราปลุก
ตัวเองให้ตื่นขึ้น โดยการทำความรู้สึกตัว เช่น
กระพริบตาแรงๆ หรือเคลื่อนไหวอวัยวะร่างกาย
ลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ความนึกคิดเหล่านั้น หรือ
อารมณ์เหล่านั้นก็จะหายไปจากใจชั่วขณะหนึ่งๆ
เพราะเราทำความรู้สึกตัวหรือปลุกตัวเองให้ตื่นขึ้น
อารมณ์ และความคิดจึงหายไป

อบรมจิตอย่างนี้ ฝึกฝนจิตอย่างนี้ให้ชำนาญ
ในชีวิตประจำวันเสมอๆ จนกระทั่งจิตมีความตื่นตัว
อยู่อย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งความนึกคิดที่จะทำให้ใจ
ของท่านเป็นทุกข์ หรือมีปัญหาลดลงไป หรือจาง
คลายหายไป และอารมณ์ที่จะทำให้ใจของท่านขุ่นมัว
เศร้าหมอง ลดลงไป จางคลายหายไป

อย่างนี้เรียกว่า ฝึกอบรมจิตใจให้มี
“**สติสัมปชัญญะ**” เมื่อสติสัมปชัญญะ มีกำลังเต็มที่

คือรู้เท่า รู้ทัน ความนึกคิดทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ
รู้เท่า รู้ทัน อารมณ์ ทุกชนิด
ที่เกิดขึ้นในใจ หรือที่เรียกว่า รู้ขณะจิตแห่งตนทุก
ขณะ อย่างนี้เรียกว่ามี **“สัมมาสติ”** ก็จะทำให้
จิตใจมีความตั้งมั่น ดังนั้นทุกข์ทั้งหลายก็จะทำอะไร
ใจของท่านไม่ได้ สภาวะใจของท่านก็จะมีความว่าง
เปล่าปราศจากทุกข์ สภาพจิตอย่างนี้เรียกว่า
“สัมมาสมาธิ” เพราะมี สัมมาสติ เป็นเหตุปัจจัย
จึงทำให้เกิดผลเป็น สัมมาสมาธิ



ขั้นที่ 3 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้น

เมื่อท่านฝึกฝนอบรมจิตตน ตามขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 จนชำนาญจิตใจท่านมีสัมมาสติดีแล้ว ถูกต้องแล้ว รู้เท่า รู้ทัน ขณะจิตของตนอย่าง คล่องแคล่วชัดเจนจริงๆ จนใจตั้งมั่นว่างเปล่า ปราศจากทุกข์ หรือรู้ตัวรู้ตนอยู่ว่า ทุกข์ที่เกิดขึ้นใน ใจนั้นทำอะไรใจไม่ได้แล้ว **เพราะมีสติรู้ทันทุกข์ที่เกิดขึ้น**

ขั้นต่อไป เป็นขั้นที่เรียกว่า อบรมจิต เพื่อให้เกิด “ปัญญา” หรือเกิดความรู้แจ้ง เห็นจริงในสัจธรรมทั้งปวง ตามความเป็นจริง

ว่า “ธรรมชาติทั้งหลาย อาศัยซึ่งกันและกัน เกิดขึ้นอย่างไร!

และสิ่งทั้งหลาย อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น อย่างไร!”

เช่น อารมณ์ทั้งหลาย มีความนึกคิดปรุงแต่ง เป็นปัจจัย จึงทำให้มีอารมณ์เกิดขึ้น อารมณ์จะ

เกิดขึ้นเองลอยๆไม่ได้ อารมณ์จะต้องมีเหตุ มีปัจจัย
ทำให้เกิดอารมณ์นั้นขึ้น

ตัวอย่าง ความไม่สบายใจ - เกิดขึ้นเพราะใจ
จะต้องนึกคิดปรุงแต่ง เรื่องอะไรสักอย่าง ทำให้ความ
ไม่สบายใจเกิดขึ้น

ความเครียด - จะเกิดขึ้นได้เพราะ
ใจต้องนึกคิดปรุงแต่ง เรื่องอะไรสักอย่าง ความ
เครียดจึงเกิดขึ้น

ความวิตกกังวล - จะเกิดขึ้นได้เพราะ
ใจต้องนึกคิดปรุงแต่ง อะไรสักอย่าง ความวิตกกังวล
จึงเกิดขึ้น

สภาวะจิต สภาวะธรรมเหล่านี้ เราจะเห็นได้
ชัดเจน เพราะเกิดจากการฝึกอบรม
“สติสัมปชัญญะ” จนรู้ขณะจิตแห่งตนอย่างชัดเจน
แล้ว

แต่ถ้าการฝึกสติยังไม่ชำนาญ ไม่ชัดเจน หรือ
ยังเบลอๆอยู่ย่อมหมดหวังที่จะรู้ ที่จะเห็น ที่จะเข้าใจ
สภาวะจิต สภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่ามัน
เกิดขึ้นได้อย่างไร มันมีอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย ที่ทำ
ให้เกิดขึ้น

สิ่งทั้งหลายมีเหตุ มีปัจจัย ทำให้เกิดขึ้น

เช่น - ความนึกคิด จะเกิดขึ้นเองลอยๆไม่ได้
ความนึกคิดจะต้องมีความจำเป็นปัจจัยทำให้เกิดขึ้น
การที่ใจตรึง ตริก นึกคิดอยู่นั้น เราเคยจำเรื่องอะไรไว้
แล้วเอาเรื่องราวที่เคยจำได้นั้นมานึกคิดอีก
ความจำจึงเป็นปัจจัยทำให้ความนึกคิดเกิดขึ้น

สิ่งทั้งหลายมีปัจจัย ทำให้เกิดขึ้น


เช่น - ความจำ จะเกิดขึ้นเองลอยๆไม่ได้
ความจำจะต้องมีความรู้สึกรับรู้เป็นปัจจัยทำให้
เกิดขึ้น คือเราจำเรื่องนั้น เรื่องนี้ เราไปจำมาจาก
ไหน?


- เช่น - จำมาจากสิ่งที่เคยรู้สึกเห็น (ทางตา)
- จำมาจากสิ่งที่เคยได้ยิน (ทางหู)
- จำมาจากสิ่งที่เคยรู้สึกได้กลิ่น
(ทางจมูก)
- จำมาจากสิ่งที่เคยรู้สึกสัมผัส (ทางลิ้น)
- จำมาจากสิ่งที่เคยรับรู้สัมผัส
(ทางกาย)
- จำมาจากสิ่งที่เคยรู้สึกรู้อารมณ์
(ทางใจ)


ดังนั้นความจำ จึงมีความรู้สึกรับรู้ทางประตู
ทั้งหกเป็นปัจจัย ทำให้เกิดความจำขึ้น จะเห็นได้ว่า
สิ่งทั้งหลาย มีเหตุ มีปัจจัย ทำให้เกิดขึ้น

เช่น ความรู้สึกรับรู้ (เวทนา) ทางประตูทั้งหก จะเกิด
ขึ้นมาเองลอยๆ

ไม่ได้ จะต้องมีส่วนที่มากกระทบสัมผัสกับทวารทั้งหก

เช่น  ทางหู - จะต้องมีส่วนกระทบ
ระบบประสาทหู จึงทำให้เกิดการรับรู้
ทางเสียงขึ้น หรือที่เรียกว่าเกิดการได้ยิน

 ทางตา - จะต้องมีส่วนกระทบ
ทางตา หรือที่เรียกว่า รูปกระทบตา
จึงทำให้เกิดความรู้สึกรับรู้ทางตาขึ้น หรือเกิดการ
รู้สึก เห็นขึ้น

 ทางใจ - จะต้องมีความนึกคิด
กระทบใจ หรือมีอารมณ์มา
กระทบใจ จึงทำให้เกิดความรู้สึกรับรู้ทางใจขึ้น
ทางประตูอื่นๆก็กระทบทำนองเดียวกัน...

สิ่งทั้งหลาย อาศัยซึ่งกันและกัน เป็นเหตุ เป็นปัจจัยซึ่งกัน
และกันให้เกิดกระบวนการของธรรมชาติเหล่านี้เกิดขึ้น
เพราะเกิดจากการกระทบกับทวารทั้งหก

เช่น - เสียงกระทบหู ทำให้เกิดการรู้สึกได้ยิน แล้ว
จำไว้ แล้วเอาสิ่งที่จำไว้มา

นึกคิดปรุงแต่ง ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้น (ถ้าไม่มี
สติสัมปชัญญะ)

- ตากระทบรูป ทำให้เกิดการรู้สึกเห็น แล้วจำไว้
แล้วเอาสิ่งที่จำไว้

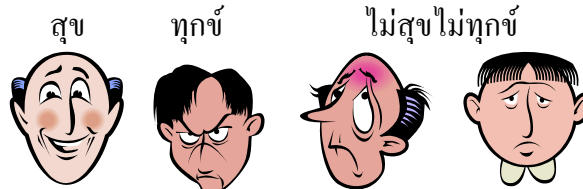
มานึกคิด ปรุงแต่ง ทำให้เกิดอารมณ์
เกิดขึ้น (ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ)



ตากระทบรูป → เกิดการรู้สึกเห็น → เกิดความจำ → เอาสิ่งที่จำไว้
มานึกคิดปรุงแต่ง



ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ



มันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการเป็นลูกโซ่
เกี่ยวเนื่องกันแบบนี้ตลอดเวลาที่มีการกระทบ ถ้า
เราไม่มีสติสัมปชัญญะเข้ามากำกับ

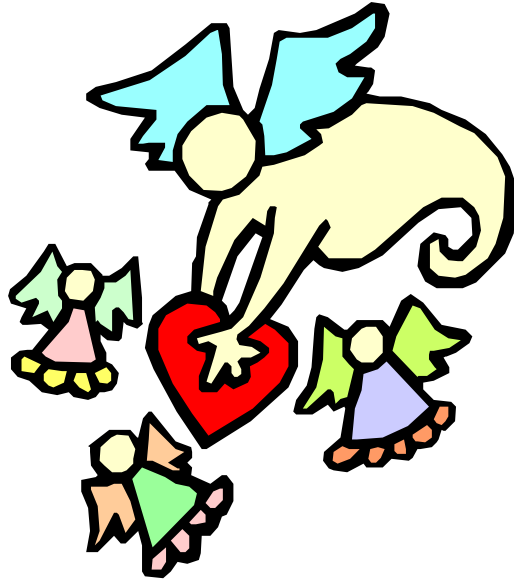
แต่ถ้าเราฝึกฝนจิตจนจิตมี “สมาสติ” และ
“สมาสมาธิ” ถูกต้อง เราจะรู้เห็นและเข้าใจใน
กระบวนการเกิดตามธรรมชาติของทุกข์ที่
เกิดขึ้นในใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ละเอียดลึกซึ่งเข้าไป
ไปตามลำดับ ใจเราก็จะรู้ว่าสิ่งทั้งหลายที่อาศัยกัน
เกิดขึ้นหาמיใครเป็นเจ้าของไม่! อย่างนี้เรียกว่า
ฝึกอบรมจิตจนเกิดมีปัญญา หรือที่เรียกว่า เกิด
“สมาญาณ”



ไม่ต้องรู้ว่าที่ก่อกำเนิดขึ้นในความรู้สึกเป็นอะไร
เพราะมันไม่ตั้งอยู่นาน
มันจะนั้นจะเข้าไปอยู่ในวังวนของความคิด
ให้เลยไป ๆ ๆ เพราะในแต่ละขณะ
เกิดแล้วก็ดับ มันจบไปแล้ว

Handwritten signature

ภาค 3



นานาชาติ

พอรู้ทัน ทำให้มันหายไป

คำว่าพอรู้ทันทำให้มันหายไป ก็คือ มาอยู่กับ
ความรู้สึกตัว ไม่ใช่ไปยุ่งอะไรกับอารมณ์ กับความคิด
พอมันเกิดอย่างมาอยู่กับอีกอย่าง ไม่ไปยุ่งอะไรกับมัน
พอไปทำให้มันหาย แล้วไปทำอย่างใดอย่าง
หนึ่งกับมัน มันจะแปรรูปไปอีกอย่าง

พอความคิดเกิดขึ้น อารมณ์เกิดขึ้น มาทำความ
รู้สึกตัวนี้คือ **สัมปชัญญะ**

ทำความรู้สึกตัว ไม่ใช่ไปทำกับความคิดกับ
อารมณ์ ถ้าเราไปทำอะไรกับความคิด กับอารมณ์
เท่ากับเอาสิ่งหนึ่งไปกระทบอีกสิ่งหนึ่ง เกิดสิ่งที่สาม
เลยจบไม่ลง จริงๆ ไม่ต้องทำอะไรกับสิ่งนั้น



“อนิจา วัตถุละ สังขารา”
คือความนึกคิด
วนเวียน เกิดๆ ดับๆ ตลอดเวลา

อาสวะ

อาสวะ หมายถึง ความเคยชินของจิตที่ยึดให้เป็นทุกข์อยู่ร่ำไป

แต่จะอย่างไร เข้าใจอะไรถึงจะไม่ยึดติดยึดถือ เพราะความเคยชินของจิตที่เรียกว่า “อาสวะ” หรือ “อนุสัย” มันจะยึดอยู่อย่างนั้น เพราะมันไม่เข้าใจอะไร มันจะยึด (เพราะไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร)

จะสลายอาสวะตรงนี้ต้องมาสุดที่ปัญญา มันต้องเห็นอย่างถูกต้อง มันต้องเข้าใจอย่างถูกต้อง

พอเห็นอย่างถูกต้อง เข้าใจอย่างถูกต้อง มันก็วิ่งไปสัมมาทิฐิอีก

ที่ว่าทำอาสวะให้สิ้น ถ้าไม่ทะลุปัญญาตรงนี้ (เข้าใจกฎของธรรมชาติ)...

มันจะคลายจากความยึดติดยึดถือให้สิ้นเชิงไม่ได้

ยึดติดยึดถือเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น

อารมณ์...ชีวิตที่สวยทุกข์

อารมณ์ เป็นชีวิตที่เป็นทุกข์แล้ว

อารมณ์ชี้ไปที่ชีวิตที่สวยทุกข์แล้ว เช่น ความรู้สึกได้ ยิน ยังเป็นความรู้สึกรับรู้เปล่าๆ ไม่มีอะไรเลย การได้ ยิน มันไม่มีตัวอะไรเลยมันเรียกว่าเปล่าๆ มันแค่การได้ ยิน ยังไม่มีความหมายใดๆ เลย แต่ถ้ามันปรุงแต่งแปร ตัวไปเป็นความจำ ปรุงแต่งแปรตัวเป็นความคิด ปรุง แต่งแปรตัวเป็นอารมณ์

เราลองทวนกลับ อารมณ์ เกิดขึ้นได้อย่างไร อารมณ์เกิดขึ้นมาลอยๆ ไม่ได้ ต้องมีความคิดเป็น ปัจจัย ความคิดทำให้อารมณ์เกิดขึ้น ความคิดเกิดขึ้น มาได้อย่างไร มันต้องมาจากตัวความจำ อยู่ ๆ มัน คิดขึ้นมาลอยๆ ไม่ได้ ต้องมีความจำเป็นปัจจัย แล้ว ความจำมาจากไหน ก็มาจากการรู้สึกเห็นการรู้สึกได้ ยิน ทะลุตา หู อีกรแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันอาศัยซึ่งกัน และกันเกิดขึ้นความรู้สึกรับรู้ทางเสียง ก็ต้องมีเสียงมา กระทบหู การได้ยินถึงเกิดขึ้น

ให้เห็นเป็นเรื่องของธรรมชาติซึ่งอาศัยซึ่งกัน และกัน มันไม่ใช่ใครเป็นเจ้าของในธรรมชาตินี้ มัน

เป็นเรื่องของปัจจัยการ ปัจจัยการที่ทำให้เกิดเรื่องแต่
ละอย่างๆ มันไม่มีเจ้าของ

สมมติเราได้ยินเสียง แล้วเราคิดว่า “กู” ได้ยิน
แล้ว “กู” มาจากไหนที่จริงมันมีแค่ 3 เอง “กู” นี้ตัว
เกินมาแล้วจริงๆ มันมีเสียงกระทบประสาทหู เกิด
การได้ยิน ธรรมชาติมีเพียงเท่านี้เอง แต่เราไม่เข้าใจ
บอกว่า “กู” ตัว “กู” เกินมาแล้ว

จำได้แต่ยังไม่คิดปรุงแต่อะไร ก็ยังถือว่าเปล่าๆ
อยู่ ยังไม่ได้ปรุงแต่งเป็นความหมายใดออกมา เกินจาก
ธรรมชาติตามความเป็นจริงเรียกปรุงแต่งทั้งนั้น ถ้า
เรียกโดยภาษา คือ มันเกิดมายาขึ้น และมายาเหล่านี้
พาให้ทุกข์

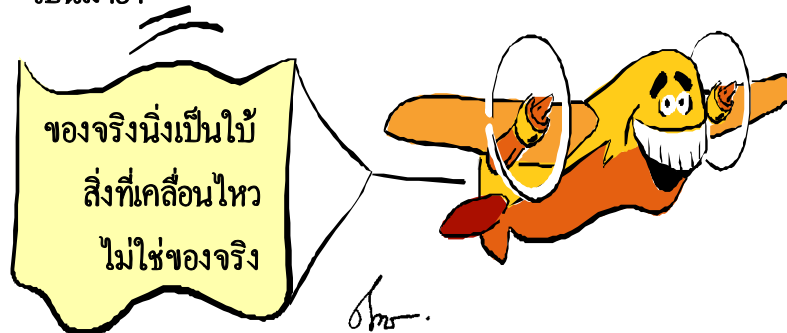
มายา คือสิ่งที่ไม่ใช่ของจริง เป็นมายาธาตุ
มายาธรรม หรือ มายากถ ก็คือ หลอกหลวงสิ่งหลอกหลวง
นี้พาเราหลง และเราจะเห็นผิดความจริงตลอด จริงๆ
โดยธรรมชาติมีเพียง 3 อย่างเสียงมากระทบ หู ทำ
ให้เกิดการได้ยิน ถ้าจะเรียนรู้ ธาตุแม่ หรือ จักรวาล
เดิม ธรรมชาติเดิม หรือ จิตประภัสสร ดูตรงนี้ ว่านี่คือ
ตัวไม่เกิดไม่ดับ

สิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับ ภาวะที่ไม่ปรุงแต่งใดๆ เรียกว่า วิสังขาร จะเรียกว่า อมตะธาตุ อมตะธรรม ภาวะที่ไม่เกิดไม่ตาย ภาวะที่เรียกว่านิพพาน เรียกว่า พระเจ้า คือตรงนี้ ตรงนี้เป็นภาวะที่ยังไม่ปรุงแต่ง ยังเปล่าๆ

เราต้องเข้าถึงตรงนี้ด้วยถึงจะไม่มีใครตาย ไม่มีใครเกิดมันเปล่าๆ ปราศจากความหมายใดๆ และทุกคนต้องเข้าถึงตรงนี้ให้ได้ด้วยถึงจะอยู่กับความเปล่าๆ อยู่กับภาวะไม่ปรุงแต่งตรงนี้คือ ของจริง นิ่งเป็นใบ้

ไม่ใช่ที่เกิดๆ ดับๆ แต่ของที่อยู่จากนั้นคือ ของดวงทั้งหมด คือ สิ่งที่เคลื่อนไหวทั้งหมด

สิ่งที่ปรุงแต่งไม่ใช่ของจริง ของจริงมันไม่เคลื่อนไหว มันเปล่าๆ อยู่ สิ่งที่ปรุงแต่งไม่ใช่ของจริง เป็นมายา



ตกใจ...รู้ไม่ทัน

ประสบเหตุการณ์ แล้วเกิดความรู้สึกตกใจ มีอาการอกสั้นขวัญแหวน นั้นเป็นปกติ เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เป็นก็ต้องเป็น เช่น อยู่กลางแดดก็ต้องร้อน ฉะนั้นจะบอกว่าต้องไม่ตกใจ ก็ไม่ใช่ ถ้าอะไรๆ ก็ไม่สะดุ้งสะเทือน นั้นมันหุนยนต์แล้ว ไม่ใช่คน

เวทนามันก็มีตามเหตุปัจจัย แต่ใจปรุงให้เป็นทุกข์หรือไม่ สาระ คือ ใจปรุงให้เป็นทุกข์ หรือไม่ ไม่ใช่ เวทนาไม่มี ชี้ไปที่ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ไม่ใช่ชี้ไปที่เวทนา หรือไม่เวทนา

เหมือนเราเจ็บป่วย แต่ใจปรุงให้เป็นทุกข์หรือไม่เวทนาทั้งหมดมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ใจไปปรุงแต่งเวทนานั้นให้เป็นทุกข์หรือไม่ ไม่ใช่บอกว่าเวทนาไม่มี

เวทนาเกิดตามเหตุปัจจัย และดับตามเหตุปัจจัย เช่น เป็นแผล มันเจ็บ จะบอกว่าไม่เจ็บได้อย่างไร แต่ใจเป็นทุกข์กับเจ็บนั้นไหม

*ธรรมชาติของจิตก็แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา
ธรรมชาติของกายก็แปรปรวนตลอดเวลา
แต่ขอไปทุกข์กับสิ่งที่แปรปรวนนั้นไหม*

การทำความรู้สึกตัว กับให้มันสลายหายไปเอง

เมื่อเกิดอารมณ์สุขหรืออารมณ์ทุกข์ใดๆ ควรทำ
ความรู้สึกตัวหรือให้มันสลายหายไปเอง หรือ ทำความ
รู้สึกตัวดีกว่า

ตัวอย่าง เราเอาขาเหยงลงไปในโคลน เราควร
ล้างขาเสียก่อน ไม่เช่นนั้นขา ก็จะเปื้อนโคลนโดยที่เรา
ไม่รู้ตัว ต่อไปที่เปื้อน เปื้อนบ่อยๆ ก็หนาขึ้นๆ ฉะนั้น
ล้างดีกว่า

จิตอาศัยระบบประสาทเกิด เขย่าประสาทไว้
ให้จิตคลายโดยสมบูรณ์เราคิดว่ามันหายไปเองตาม
ธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แต่มันไม่แน่ ควรทำ
ความรู้สึกตัวชนิดหนึ่ง หลังกายๆ ไม่ว่าจะอย่างไร ออก
จากมันเสีย

ถ้าเราไม่ทำความรู้สึกตัว ขาก็ยังเปื้อนโคลนอยู่
พอเปื้อนบ่อยๆ มันหนาขึ้นๆ สิ่งนั้นจะเป็นอนุสัยเป็น
อาสวะกัน เป็นความเคยชินทางจิตชนิดหนึ่ง มันกลืน
เราไปโดยไม่รู้ตัว กลืนเป็นเนื้อเดียวกัน ทำรู้สึกตัวไว้
ปลอดภัยที่สุด

รู้สึกตัว คือ เขย่าประสาทไว้ ไม่ให้จิตหมักประสาท

จิตอาศัยระบบประสาทเกิด แต่ถ้าเราไม่ทำ
ความรู้สึกตัว มันหมักประสาทติดอยู่เลย จะหมัก
ด้านสบาย ด้านสุข ด้านทุกข์ ก็หมักประสาทเท่ากัน
ฉะนั้น เคลียร์ประสาทให้เกลี้ยง ทุกอย่างก็เปล่า เขย่า
ประสาทไว้ให้เกลี้ยง ปลอดภัยที่สุด



พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เรารู้
เรื่องอื่น ท่านสอนให้รู้เรื่องกายกับ
ใจเราเท่านั้น ปัญหาของใจเราคือ
อย่าให้เกิดความชอบ ความชัง
อย่าให้มีความนึกคิดปรุงแต่งที่
เป็นทุกข์เกิดขึ้น ใจเราก็จะว่าง
เปล่าจากทุกข์อยู่..

สม.

ดีใจ! ... ปิติในธรรม

การเห็นความดีใจ เท่ากับทำความรู้สึกตัวไหม?

การ “เห็น เรียกว่า มีสติ “ทำความรู้สึกตัว” เรียกว่า มีสัมปชัญญะ พอเรา “เห็น” จริงๆ ความดีใจ ก็หายไปเองไหม มันไม่ได้หายไป มันกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน

เห็นว่าอะไรเกิดขึ้น เรียกว่า มีสติ ทำความรู้สึกตัว เพื่อให้เกลี้ยงประสาท คือ สัมปชัญญะ ลักษณะจิตที่พอทำอะไรได้แล้วดีใจ เรียก **ปิติในธรรม**

ปิติในธรรมก็ต้องวาง เป็นปิติในธรรมก็ต้องรู้ทัน พอจิตจางคลายจากทุกข์ ก็มีปิติขึ้น นี่คือปิติในธรรม พอรู้เท่าทันปิติ ปิติหายไป สุขสบายก็ปรากฏขึ้น พอรู้เท่าทัน สุขสบาย ก็“ว่าง” ปรากฏขึ้น

เวลาดีใจ มันอึมๆ มันสดชื่น นั่นแหละคือการก่อตัวขึ้นของสังขาร เป็นสังขารเล็กๆ มันเป็นเหตุเป็นผล จากผลก็กลายเป็นเหตุอีกให้เกิดผลอีกต่อไป ไม่จบ นี่คือสังขาร พอเห็นดับ ตัวผลก็ดับ แต่ตัว “จำ” ก็มาเล่นต่อ มันเอาตัว “จำ” ไปปรุงต่อ ปรุงโดย อัตโนมัตติ ฉะนั้นเคลียร์ให้เกลี้ยงประสาทไว้ แน่นอนที่สุด

เหตุเกิด ผลเกิด เมื่อผลดับ แต่ความจำ จำเอา
สิ่งนี้ไว้มาปรุงต่อ เอาสิ่งนั้นมาปรุงต่อไปเป็นขณะจิต
เล็ก ๆ ตัวที่ขาดไม่ได้คือ สติสัมปชัญญะ สิ่งทั้งหลาย
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นั่นคือธรรมชาติ แต่ธรรมชาติ
นั้นเป็นทุกขณะ (ถ้าหลง) เราออกจากมันหรือยัง เรา
เข้าไปจับไปยึดอยู่โดยไม่รู้ตัว (เพราะหลง และไม่รู้
ไม่เข้าใจ) เรานึกว่ามันไม่มีแต่มัน “จำ” เป็นความ
พอใจไว้ แล้ววันดีคืนดีในขณะหนึ่งมันก็หุบที่จำไว้
มา “ปรุง” ให้ดีใจซ้ำ



เราเข้าใจผิดว่ากิริยาจิต
ทั้งหลายมีตัวตนอยู่
จริงๆ ไม่มี มันเป็นแค่
กิริยาที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่ง
แล้วหายไป.....

Signature

ยึด

อะไรเป็นตัวบ่งว่าเรา “ยึดติดยึดถือ” ไว้?

ตัวนั้นจะเข้าไปโดยปริยาย โดยธรรมชาติจะมี แต่เข้าไปๆ ไม่ออก ธรรมชาติของการยึดติดยึดถือมี แต่เข้าไปไม่ออก มันเป็นความเคยชินที่เข้าไป

อนุสัยความเคยชินนี้มันสะสมตั้งแต่เมื่อไร เราไม่รู้ได้ มันเคยชินกับการเข้าไปยึดถือ ยึดติด ฉะนั้น เรา รู้แจ้งตรงนี้ ก็ทำความเคยชินในการออกมา เพื่อ ป้องกันการเข้าไปโดยไม่รู้ตัวโดยเฉพาะตัวสบายมัน ออกยากที่สุด ตัวสบายอ่านยากมากเพราะมันเป็นตัวละครละเอียด และคนจะพอใจกับตัวสบาย

ทุกข์ยังอ่านง่ายกว่า สบายอ่านยากกว่า สวรรค์จึง อยู่นาน ต้องรู้จักจิตใจของตนเอง และต้องซุ่มความรู้สึกรู้ตัวเป็นระยะๆ พอเรารู้สึกตัว มันต่างจากตรงนี้ ไหม เปรียบเทียบโดย ถ้าทำความรู้สึกตัวแล้ว รู้สึกตัว อีกแล้วไม่แตกต่างกันแสดงว่า จิตไม่เปลี่ยนแปลง

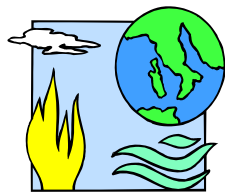
แต่ถ้ายังมีความต่าง แสดงว่าตัวเมื่อกี้ไม่ใช่ (สภาวะเมื่อกี้ไม่ใช่) ต้องทำความรู้สึกตัวเป็นระยะๆ

เพื่อเปรียบเทียบว่ามันมี หรือมันไม่มี มันยังมี
เปลี่ยนไปไหม หรือไม่มีเปลี่ยนอีกเลย ไม่มีจิตอื่นยิ่ง
กว่าจิตนี้อีกแล้ว

ที่ภาษาบัญญัติ นิดหนึ่งน้อยหนึ่งก็ต้องรู้ทัน
คือ ไม่ประมาท ถ้าเช่นนั้นใช้สติสัมปชัญญะ เพราะ
บางทีเราก็อ่านตัวเองไม่ออกว่า **มันอยู่ตรงไหน**

ตัวสบายยิ่งอ่านยากที่สุด ต้องทำความรู้สึกตัว
ออกช้าออกเร็วก็ต้องออก ตัวทุกข์เห็นได้ง่าย ตัวสุข
สบายเข้าใจยาก แล้วเราจะถูกตัวสุขสบายกิน
(ครอบงำ)

นรก คนอยากออก แต่สวรรค์ คนไม่อยาก
ออกเพราะมันสบาย จริง ๆ มัน คือ สังขาร เท่ากัน



นรก คือ สังขาร สวรรค์ คือ สังขาร
ดีใจกับเสียใจก็มีค่าเท่ากัน คือ สังขาร
(มีการปรุงแต่งให้เป็นอย่างนั้นอยู่)

จุดอ่อน! ... แต่ทำอะไรใจไม่ได้

ทุกคนมีจุดอ่อนเมื่อถูกกระทบ ต้องมีการ
กระเพื่อม มีการแปรปรวน มากบ้างน้อยบ้าง ตาม
ปัจจัยแรงมากแรงน้อยที่กระทบ พอสติมาทันก็จบ

อย่าคิดว่าใจเราต้องไม่ปรากฏอะไรขึ้นเลย ไม่มี
อะไรแผ้วพานเลย ผิดครับ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดแต่เหตุ
ปัจจัย แต่ตัวที่จะแก้ไขคือ สติสัมปชัญญะ

ชีวิตทั้งชีวิตไม่รู้สึกรู้สา ไม่มีปฏิกิริยา ไม่มี
อาการใดๆ เลย อย่างนั้น กลายเป็นหุ่นยนต์แล้วไม่ใช่
คน แสดงว่าเข้าใจเรื่องเหตุปัจจัยไม่ถูกต้อง

สิ่งทั้งหลายย่อมเกิดแต่เหตุปัจจัย ทุกข์ก็ยัง
ปรากฏอยู่ แต่ทุกข์นั้นทำอะไรใจไม่ได้ เหมือนน้ำกลิ้ง
บนใบบอน หรือใบบัว กระทบรู้ แล้วก็ผ่านไป

ไม่ใช่บอกว่าทุกข์ไม่เกิด ทุกข์ยังเกิดอยู่ตาม
เหตุปัจจัย แต่พอสติสัมปชัญญะรู้ทัน ทุกข์นั้นหายไป
พอหายไปเรียกว่า ทุกข์นั้นทำอะไรใจไม่ได้

ใจเหมือนใบบอนใบบัว มีน้ำกลิ้งผ่าน มันไม่
ซับลงเหมือนกระดาษซับ

เมื่อก่อนใจเราเป็นกระดากซั้บ ตัวสติสัมปชัญญะ จะทำให้กระดากซั้บเสื่อมคุณภาพ ไม่ซั้บลง นี่คือ ความจริง จะบอกว่าใจไม่มีอะไรเลย โโกหกคร้บ เพราะ สิ่งทั้งหลายย่อมเกิดแต่เหตุปัจจัย จะว่าเหตุปัจจัยไม่มี ได้อย่างไร เพราะยังกระทบอยู่ทุกทวาร สิ่งทั้งหลายยัง เกิดแต่เหตุปัจจัยอยู่ แต่พอสติสัมปชัญญะรู้ทัน มัน หายไป ไม่ซั้บลง หรือซั้บได้นิดเดียว ได้น้อยมาก

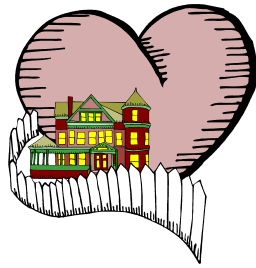
เรียกว่า คำนินชีวิตอย่างทุกซ์น้อย คือซั้บได้ น้อยมาก จะบอกว่าไม่ซั้บเลยก็พูดเกินไป ซั้บได้น้อย ประเด็ยก็หาย

ทุกซ์นั้นยังปรากฏอยู่ตามเหตุปัจจัยเสมอไม่เช่นนั้น เวลาผีแผล คนนั้นต้องไม่เจ็บ จริงๆ ยังมีเจ็บมีปวด อยู่ แต่ปรุ้งอะไรใหม่ นั้นเรื่องหนึ่ง ความคิดนั้นยัง กระทบใจอยู่ อารมณฺ์นั้น ยังกระทบใจอยู่ใหม่ ยังมี ขณะจิต 2 ขณะจิต 3 ยึดเห็ยใหม่

แต่ขณะจิตแรกยังมีอยู่ตามปกติ ความคิดก็ยัง กระทบใจอยู่ตามปกติ

คำว่าไม่คิดปรุ้งแต่งให้เป็นทุกซ์ คือ ไม่ซั้บลง ใจไม่เป็นกระดากซั้บ ซั้บเมื่อไรทุกซ์เมื่อนั้น

ใครจะว่าอย่างไรก็ตามต้องการคำตอบที่ใจตน
อ่านใจตัวเองให้ออกว่า



ใจมีอาการไหม ?

ใจมีปัญหาไหม ?

ใจมีทุกข์ไหม ?

ความคิด ความจำ

ความคิด เกิดมาได้อย่างไร ?

ความคิดมาจากความจำ ถ้าไม่มีความจำเป็น
ปัจจัย ความคิดเกิดไม่ได้ ถ้าเราย้อนไปต้นตอ ตา
กระทบรูป ทำให้เกิดความรู้สึกรับรู้ แล้วมันจะปรุง
แต่งแปรตัวให้เกิดธาตุแห่งความจำขึ้น และธาตุ
ความจำนี้จะปรุงแต่งแปรตัวให้เกิดธาตุแห่งความคิด
ขึ้น เรียกว่า มันเป็น ปัจจัยการกัน (ปัจจัยที่ทำให้เกิด
อาการต่อๆ ไป)

ความจำไปอยู่ตรงไหน?

จริงๆ ความจำก็มีได้มี แต่มันเกิดจากความรู้สึก
รับรู้ เป็นตัวปรุงแต่งแปรตัวให้เกิดความจำ ความจำก็
ปรุงแต่งแปรตัวให้เกิดความคิด ความคิดจะเกิดขึ้น
โດดๆ ไม่ได้มันต้องมีความจำเป็นปัจจัยปรุงแต่งแปร
ตัวให้เกิดความคิด กระแสธรรมชาติมันจะมาตาม
ลำดับ อย่างนี้ และแต่ละธาตุก็เพิ่งเกิดตอนมันกระทบ
คนก็เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี๋ ตอนยังไม่กระทบก็ยังไม่มีคน พอ
กระทบปั๊บ เกิดความเป็นคน เกิดกูขึ้นมา ทุกอย่างเพิ่งมี
เดี๋ยวนี๋ตอนกระทบ ที่ผมเรียก เกิดทันที ดับทันที ถึง
จะเข้าใจเรื่องอนาคต และเห็นความเป็นที่สุดของมัน
เพิ่งเกิดตอนที่มีการกระทบ ความรู้สึกรับรู้เพิ่งเกิด
ตอนนี้ แต่มันยังไม่จบเท่านี้

ถ้าปล่อยความรู้สึกรับรู้ให้ทำงานก็กลายเป็น
ความจำ ความจำก็พัฒนาเป็นความคิดอีก ความคิด
พัฒนาเป็นอารมณ์อีก มันไปเรื่อยๆ แล้ว

บางอย่างอธิบายให้เข้าใจเป็นรูปธรรมไม่ได้ แต่ใจ
ที่สัมผัสอยู่มันจะเข้าใจ ยิ่งสื่อก็ยิ่งห่าง เพราะการสื่อก็
คือ การปรุง

ความรู้ที่รับรู้ก็เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ คนก็เพิ่งเกิด
เดี๋ยวนี้ อวิชาก็เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่อวิชามีอยู่แล้ว
ตั้งอยู่แล้ว ทุกอย่างเพิ่งเกิดเมื่อมีการกระทบ

ถ้ามองลักษณะนี้ไม่ออก มันจะงงเรื่อง อนัตตา
มันไม่มีอย่างไหนนะ กูก็ยังมืดตลอดกาล ถ้าหลงผัสสะ
หลงการกระทบ มันจะเกิดความเป็นตัวเป็นตนขึ้น
ทันที ถ้าไม่เห็นการกระทบแล้วเกิดรับรู้



ไม่ต้องรู้ว่าที่ เกิดขึ้นในความรู้สึกเป็นอะไร

เพราะมันไม่ได้ตั้งอยู่นาน
มีจะนั้นจะเข้าไปอยู่ในวังวน
ของความคิด ให้เลยไปๆ ๆ
เพราะในแต่ละขณะ เกิดแล้ว
ก็ดับ มันจบไปแล้วๆ ไม่ต้อง
เอาความจำเก่ามาคิดใหม่ ถ้า

โธมัส. เอามาคิด ก็คิดอย่างมีสติรู้เท่าทัน

จบสนิท!

ขั้น 5 ที่ประกอบด้วยทุกข์เมื่อ เกิดความรู้สึกรับรู้
แล้วก็ปรุงแต่งแปรตัว เพราะปรุงต่อที่ไม่ทุกข์นั้นไม่มี

ฉะนั้นตัวที่จบสนิทจริงๆ จบที่ ผัสสะ แต่
พระพุทธเจ้าท่านก็สอนไว้ 3 ขยัก ผัสสะก็ได้ เวทนา
ก็ได้ ตัณหาก็ได้ บางครั้งท่านบอกให้รู้ทันทีผัสสะ
บางครั้งท่านบอกให้รู้ทันทีเวทนา บางครั้งท่านบอกให้
รู้ทันทีตัณหา บางบทท่านบอกให้ออกจากตัณหา บาง
บทท่านบอกให้ออกจากเวทนา บางบทท่านบอก
ผัสสะ เป็นแดนเกิดของกระแสทุกข์ ที่ 3 จุดนี้ใคร
ถนัดจุดไหน

แต่ผมถนัดที่ผัสสะ ผมเรียก ตัดหัวรถจักรเลย
ถাঁรออกไปถึงตัณหา อย่างผมเอาไม่อยู่แล้ว

แดนเกิดแห่งการกระทบคือ สมุทัยที่เล็กที่สุด
ถ้าไม่เช่นนั้นจะไปสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ว่า “เห็น
สักแต่ว่าเห็น” ได้อย่างไร “ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน”
ไม่ได้ คือไม่ปรุงอะไร

ผมจะถนัดแบบนี้ บางคนจะถนัดไปหยุดที่
เวทนาก็ได้ หยุดที่ตัณหาก็ได้ สำหรับผม ถাঁไปหยุดที่
ตัณหา ผมไม่มั่นใจ ผมเห็นการลากหางของจิต

จิตหนึ่ง

จิตหนึ่ง คือ อะไร!

จิตหนึ่งคือ จุดที่เกิดและดับคือจุดเดียวกัน ไม่
แตกตัวออกไป

พอทำท่าจะคิด รู้แล้ว ชี้ไปที่ตัวสังขาร
โดยเฉพาะเลย คือความนึกคิด

พอทำท่าจะคิด รู้ทัน จบ แต่จบในลักษณะ
ไม่ใช่กดไว้ข่มไว้ พอรู้ทันมันหายไป คือจากหนึ่ง
แล้วกลายเป็นศูนย์ ทั้งหนึ่งและศูนย์อยู่ ณ ที่เดียวกัน

การขยับเคลื่อนไหวกายก็ต้องคิด แต่ไม่ใช่
สาระไม่ต้องไปสนใจ สนใจสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ

กระบวนการกายเป็นเรื่องของธรรมชาติ มันจะ
คิดมาจากไหน ไม่ต้องสนใจ

เรามีหน้าที่รู้ทันอย่างเดียว ตรงนี้แหละคือ จบ
อย่างถอนรากถอนโคน ไม่มีตัวต่อ

แต่จบอย่างนี้รู้อะไรไหม ตอบว่า “ไม่รู้”

ถ้าจะรู้ต้องปล่อยให้มันคิดออกมา ไปอีก
ชั้นตอนหนึ่ง

ปล่อยให้มันคิด ปล่อยให้มันเกิดอารมณ์ เกิด
วงจรต่อเนื่องออกมาถึงจะรู้

**ในชีวิตประจำวันรู้เท่าทันสิ่งที่กำลังคิด แต่ถ้าจะดับ
สนิททำท่าจะคิดต้องรู้ทัน**

ซ้อมทำทุกวันในชีวิตประจำวัน จะคิดก็คิดไป
พออีกจังหวะหนึ่งพอทำท่าจะคิดรู้ทัน จบ

ต้องทำให้ชำนาญ พอจะคิด คิดไป ปล่อยให้
ขบวนการดำเนิน

แต่พอทำท่าจะคิด รู้ทัน กระบวนการไม่มี
กระบวนการของจิตไม่มี

ทดลองซ้อมดูแล้วจะเข้าใจ คิดไปแล้วรู้ทัน
ทำท่าจะคิดแล้วรู้ทัน แล้วจะเห็นมุมต่างๆ

พอทำท่าจะคิดรู้ทัน จบ นี่คือตัวดับสนิท

ทั้งเกิดทั้งดับอยู่ ณ จุดเดียวกัน

แต่ในชีวิตคนก็ต้องปรุงอยู่น้อยๆ แต่ไม่ทุกข์
หรือดำเนินชีวิตอย่างทุกข์น้อย

ช่วงไหนที่เราต้องการดับสนิท เราก็ไม่ปล่อย
ให้มันทำท่าจะก่อขึ้นมาเลยพอทำท่าจะคิด ทำท่าจะก่อ
เรารู้ทัน

จะอยู่อย่างมีก็ได้ จะอยู่อย่างไม่มีก็ได้ตามที่เรา
ต้องการ เหตุปัจจัยที่ต้องมี ก็มี เมื่อไรไม่มีเหตุปัจจัยที่
จะให้ มี ก็มาอยู่กับความไม่มี ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย

สนใจ...ให้ค่า...

ถ้าเราไม่สนใจอะไรนานๆ ค่ามันก็หายไปจากใจเรา

ถ้าเราไม่เพิ่มเติมอยู่เรื่อย สิ่งนั้นก็จางตัวไป มันอยู่ที่เราสนใจมันหรือไม่สนใจแต่ต้องดูการทำเหตุของเราด้วย บางทีบอกว่าไม่สนใจ แต่เราทำเหตุอันนั้นอยู่นั่นอยู่ เมื่อทำเหตุอันนั้นอยู่ผลก็ต้องปรากฏบางครั้ง เราก็ทำเหตุโดยไม่รู้ตัว

ความกังวลเกี่ยวกับสิ่งนั้น ความคิดเกี่ยวกับสิ่งนั้น นั่นแหละคือสนใจ เรามองว่าที่เราสนใจคือเราพอใจ แต่มีอีกด้านหนึ่งที่เรามองไม่ออก คือ

ที่เราไม่พอใจก็คือ เราสนใจ

ด้านหนึ่งสนใจเพื่อให้อยู่ อีกด้านสนใจเพื่อจะผลักออก เราต้องไม่ให้ค่าทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านปฏิเสธ และด้านพอใจ แต่ระวังให้ดี พอจะไม่ให้ค่าจริงๆ มันปฏิเสธอยู่ข้างใน

คือเราไปคิดว่าความรู้สึกนั้นมันตั้งอยู่ จนความรู้สึกมันกลายเป็นตัวตน

เราไม่มองความรู้สึกเป็นแต่มาหา แค่รู้สึกรับรู้แล้ว
ก็ดับ สิ่งที่ถูกรู้ เกิดแล้วก็ดับ สิ่งที่เราารู้เกิดแล้วก็ดับ
เช่น เอามือลูบแขน ถ้าลูบ ก็รู้สึก ถ้าไม่ลูบก็ไม่
รู้สึก พอลูบเสร็จ ความรู้สึกนี้ก็ดับลง มันแค่ความรู้สึก
รับรู้แล้วก็ดับ เราทำแต่เหตุอย่างเดียว

เมื่อใจไม่มีอะไร ก็รู้ว่าใจไม่มีอะไร แล้วก็จบแต่
พอ “ใจ” กำลังมีอะไร ก็รู้ดีกว่า “ใจ” มีอะไร แล้วก็จบ

พอ “คิด” แวบขึ้นมา ก็หายแล้ว ที่หายไปเรียกว่า
“ดับ” เรียกว่า “ไม่มี” กระบวนการนี้เป็นค่ายกลของจิต
พอคิดขึ้นมาที่ไร ก็มี แล้วก็ดับไป เป็นแค่พฤติกรรม
เป็นแค่กิริยา เป็นแค่อาการที่เกิดๆ ดับๆ อยู่ตลอด
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่เป็นตัวเป็นตนใดๆ เป็น
แค่ความรู้สึกรับรู้แล้วก็วาง คือ โดยสรุปแล้วยึดติด
ยึดถืออะไรไม่ได้สักอย่าง พอยึดอะไรก็มีปัญหาอยู่กับ
อันนั้น คือ เราหลงว่าสิ่งนั้นมีอยู่จริงๆ พอสบาย ก็
เริ่มจับสบาย นั้นเริ่มเห็นผิดไปแล้ว

ทำแต่เหตุอย่างเดียวไม่ต้องไล่จับผล พอเหตุถูกต้อง
ผลปรากฏอยู่เองโดยไม่ต้องไล่จับ พอทำท่าจะคิด รู้ทัน

ทำอยู่แค่ตรงนี้ เมื่อเหตุถูกต้องผลปรากฏเอง พอผลปรากฏก็ไม่จับผล แต่ก็รู้ว่าเป็นอย่างไร แต่ก็ไม่จับ พอไปเฝ้าผล กลัวผลจะหาย กลายเป็นผลมีอยู่จริง ไม่อยากให้มันหาย ทำไปทำมา “จิตคลาย” กลายเป็น “จิตก่อ” อีก เพราะไปตั้งป้อมเฝ้าผลตลอด จาก “ไม่มี” กลายเป็นสิ่งที่ “มี” อีกแล้ว **ตรงนี้อยู่ที่ ความเข้าใจที่ถูกต้องจริงๆ**

เช่น พอ “เบาสบาย” เราก็อยากให้มีอยู่อย่างนั้น นี่ตัวร้าย คือไม่อยากให้มันหาย จริงๆ ตัว “เบาสบาย” เกิดจากเราทำเหตุต่างหาก ฉะนั้นเราทำที่เหตุอย่างเดียว เบาสบายเรื่องของมัน **ผลปรากฏเองเมื่อเหตุถูกต้อง**

ในชีวิตจริง เราเอาความจำมาปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ พอเกิดอารมณ์เสร็จ จำไว้ แล้วเอามาคิดใหม่ ให้เกิดอารมณ์ใหม่ ก็วนเวียนอยู่อย่างนี้ ออกจากวงวนแห่งทุกข์นี้ไม่ได้



ถ้ายังติดรู้อยู่ จิตไม่เป็น
อนัตตาเด็ดขาด

Signature

ทุกข์มีอยู่แต่ทำอะไรใจไม่ได้

ทุกข์มีอยู่แต่ทำอะไรใจไม่ได้! เช่น โคนมีค
บาดก็ยังมีเจ็บ! ไข้ มีแผลก็ยังมีเจ็บ เรียกว่า เกิดแต่เหตุ
ปัจจัย เพราะยังมีกายและความรู้สึกรับรู้ทำงานร่วมกัน
อยู่ จะหายเจ็บเมื่อแผลหายไ้ กระบวนการทุกข์ใจ
เกิดเมื่อจิตคิดปรุงแต่งต่อจากอาการเจ็บป่วยของกาย

ทุกข์กายเป็นเรื่องของการกินยาและหาหมอ
ทุกข์ใจเป็นเรื่องของคนที่ต้องบำบัดออกจาก ทุกข์
โดยการรับเปลี่ยนความรู้สึกรับรู้ทางจิตไปอยู่กับ
ความคิดอื่นๆที่สบายใจไม่เกี่ยวกับเรื่องที่เป็นอยู่ หรือ
ปรับความรู้สึกรับรู้ไปอยู่กับความรู้สึก โปร่ง โล่ง เบา
สบาย เพื่อให้ทุกข์นั้นจางหายไป

เจ็บก็เจ็บ แต่จิตไม่คิดปรุงแต่งต่อจากอาการเหล่านั้น
เปลี่ยนความรู้สึกรับรู้ไปอยู่กับใจที่สบาย จะทำให้
ดิถีความเจ็บตรงนั้นมันถูกแบ่งออกไป

เวทนากายมีอยู่จริงๆ แต่ไม่สร้างเวทนาจิตซ้อน
ไม่สร้างทุกข์ทางจิตซ้อนเข้าไปอีกเรื่องหนึ่ง ทุกข์ทาง
กายมีอยู่แน่ๆ เช่น เราเดินนานๆ ก็เมื่อยขาแน่ๆ
กระบวนการทุกข์เวทนากายเกิดเสร็จสรรพ แต่ระวัง
เวทนาจิต (ปรุงแต่งแล้ว) เข้าไปรวมวง ไม่สร้างทุกข์
ซ้อนเข้าไปอีก ทุกข์นั้นมันมีอยู่จริงๆ ตรงนั้นใครๆ ก็หลีกเลี่ยง
ไม่พ้น แต่ทุกข์นั้นหามีเจ้าของไม่

ทุกข์เพราะคิดปรุงแต่ง

ในชีวิตประจำวันรู้ทันสิ่งที่คิดปรุงแต่งที่ทำให้เกิดทุกข์ หรือเกิดปัญหาทางใจ

คิดยาว มีโอกาสทุกข์มากกว่าคิดสั้น แต่พอเรา รู้ทัน ทุกข์จางคลายหายไปหรือไม่ ผมจึงใช้คำว่า “จิต จางคลายจากทุกข์” พอจางคลายหายไป ก็กลายเป็น ความว่างเปล่าจากทุกข์

ให้ดำเนินชีวิตให้ทุกข์น้อยที่สุดต่างหาก ไม่ใช่ ไม่มีทุกข์เลย เพราะมันมีเหตุปัจจัยให้ทุกข์มันเกิด

ถ้า “คิดยาว” แล้วตัดไม่ออก ต้องใช้ “คิด” มาปราบ “คิด” เหมือนกัน หาวิธีพลิกแพลงออกมาให้ได้

หลัก คือ กายเบาใจเบา เป็นตัวชี้ขาดว่าเราอยู่ในภาวะอะไร

ทุกข์มันจรมาเป็นคราวๆ ได้ แต่พอเรามี “สติรู้ทัน” ทุกข์จางคลายหายไป มันจะไม่หายไปทันทีทันใดก็ได้ แต่มันค่อยๆ จางคลายหายไป ซึ่งเราจะไปบอกว่าต้องไม่มีเลยไม่ใช่ นะ มันมีตามเหตุตาม

ปัจจัย แต่พอเรารู้ทัน มันหายไป หายช้าหายเร็ว นั่นอีก
เรื่องหนึ่ง

จุดเปลี่ยนคือ จาก “รูป-นาม” คู่ที่ไม่มีทุกข์ จะ
“มี” ทุกข์ก็มาจาก “ความคิดปรุงแต่ง” ที่เป็นเหตุให้เกิด
ทุกข์นั่นเอง

“คิด” แล้วเกิดอาการ อาการนั้นเรียกว่า “ทุกข์”

“คิด” แล้วเกิดอาการทางใจ

“คิด” แล้วเกิดอาการทางวาจา

“คิด” แล้วเกิดอาการทางกาย

เรียกว่า “ทุกข์” ทั้งหมด

แต่ถ้า “คิดอย่างมีสติ” อาการก็ไม่มี กลายเป็น
“คิดธรรมดาที่ไม่เกิดทุกข์” เมื่อ “คิด” อย่างธรรมดา
รูป-นาม คู่ใหม่ที่เป็นทุกข์ก็ไม่เกิด



การที่ทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ เพราะเรามีสติ
ทุกข์ทำอะไรเราไม่ได้ เพราะเรามีความเข้าใจ
และรู้เท่าทันทุกข์ที่เกิดขึ้นและดับไป

Signature

สติ VS คิดปรุงแต่ง

“สติ” กับ “คิด” เป็นคู่ปรับกัน เป็นคู่ต่อสู้กัน
รูป-นาม คู่นี้คือคู่ต่อสู้อันยิ่งใหญ่จริงๆ มันจบตั้งแต่คู่
แรกแล้ว “คิด” พอรู้ว่ากำลังคิดอะไร รู้ทัน มันจบตั้งแต่
คู่แรกแล้ว

ไม่ว่า “คิด” นั้นจะก่อให้เกิด “ทุกข์” หรือไม่
ถ้าจะ “ดับสนิท” พอทำท่าจะ “คิด” ให้รู้ทัน แต่ใน
ชีวิตคนธรรมดา มันต้องคิด ถ้า “คิดไม่เกิดทุกข์” ก็
รู้ที่อยู่ ก็รู้ทันเหมือนกัน ทั้ง “คิดธรรมดา และคิดไม่
ธรรมดา” พอ “สติ” เราเก่งขึ้นๆ พอแปรตัวนิด
มันรู้ทัน พอรู้ทัน ทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ ไม่ใช่บอก
ทุกอย่างไม่มี



พอทำท่าจะแปรตัว มันรู้ทัน
สภาวะอย่างนี้เรียกว่า ทุกข์
ทำอะไรใจไม่ได้ ฉะนั้นตัว
ที่เราฝึกจริงๆ คือ
ฝึกตัวรู้ทัน

ชีวิตที่หยวนๆ

อาวุธที่ช่วยพิชิตทุกข์ พิชิตจิตปรุงแต่งให้เป็น
ทุกข์ คือ **ตัวสติปัญญา**

สติ คือ ตัวรู้เท่ารู้ทัน หรือความรู้ตัวรู้ตน

ปัญญา ชี้ไปที่เห็นเหตุปัจจัยที่กระทบกันเห็นสิ่ง
ซึ่งอาศัยกันเกิดขึ้นเป็นทอดๆ ไป

ชีวิตในกระแสโลกเป็นชีวิตที่หยวนๆ จะยกตัวอย่าง
ให้ชัดๆ ทำไมจึงบัญญัติแค่ปัจจัย 4 เพราะเป็นปัจจัย
พื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่พอเพียง แต่ชีวิตจริงคนเรา
ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย เช่น มีรถ บ้าน
หลายๆหลัง เครื่องประดับมากมาย สนองความต้องการ
การไม่จบสิ้น

แนวทางปฏิบัติที่จะดำเนินชีวิตให้หยวนน้อย
ที่สุด คือ **มีชีวิตที่พอเพียง** อย่าปล่อยไปตามอำนาจ
กิเลสตัณหาของตัวเองและหมู่ชน สติเราจึงแข็งบ้าง
อ่อนบ้าง

ถ้าเราปฏิบัติแบบนี้บวช สังคมภายนอกก็มอง
ว่านี่ประหลาด เราก็จะอยู่ลำบาก เราทำเท่าที่ทำได้ เรา
ต้องเข้าใจตัวเองอย่างยิ่ง ปัญญาต้องมาอย่างยิ่ง
พิจารณาแยกแยะเหตุปัจจัย และตัวปัญญาจะเสริมให้
สติแข็งแรง ตัวปัญญาและสติต้องแนบกันมาตลอด
แยกแยะเหตุปัจจัยการกระทบตลอด เอาปัญญามาเป็น
ตัวเสริมให้น้ำหนักมากขึ้น

ตัวอย่างเช่น สมมติไปงานเลี้ยง เพื่อนยกแก้ว
มากินที่ไร อยากกินทุกที จะไม่กินก็ไม่ได้ กินนิด
หน่อย แต่ใจรู้ อ่านใจตัวเองให้ขาด ปัญญาต้องมาอย่าง
แรง สติล้วนๆ เอาไม่อยู่

ทำไมเรากินกันทั้งวัน นี่หวนหรือไม่หวน
ตั้งใจกินคนเดียว นอกเหนือ เวลาที่ตั้งไว้ไม่กินจุกจิก



แล้วพวกเราหวนหรือไม่หวน
พอมันไม่มีกรอบเลยทำให้พัฒนา
สติไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น

พอมีกรอบมีวินัยก็เป็นตัว
ช่วย เป็นรั้วที่จะป้องกันเข้าศึก
ศัตรู คำว่า วินัย คือ รั้ว

การเห็นความจริงของชีวิต

การเห็นสาระสำคัญสุดยอด ที่จะพาเราออกจากทุกข์ เป็นการเห็นขณะจิต เห็นระบบของจิต เห็นขั้นตอนของจิต ที่เรียกว่า ปรমัตถ์

เราเห็นความรู้สึกรับรู้ เกิดแล้วก็ดับตามปัจจัยกระทบ ความคิดเกิดแล้วก็ดับ อารมณ์เกิดแล้วก็ดับนี่คือเห็น ปรมัตถ์ เห็นสาระสูงสุดที่จะพาเราออกจากทุกข์ได้

ทุกข์ที่เกิดขึ้น มันก็ดับไปเอง ที่นี้มันไม่ดับเพราะเข้าไปยึดถือ เป็นอุปาทาน ถ้าไม่เห็นตามความเป็นจริง สภาวะนี้เรียกว่า อวิชชา มันเห็นไปตามความคิดเรา เห็นไปตามการยึดติดยึดถือของเรา

ถ้าเราเห็นตามความเป็นจริง ความคิดปรุงแต่งที่เพิ่มเติมไปจากนั้นมันก็ไม่มี เราเริ่มเห็นตั้งแต่เราเริ่มแยกขั้น 5 แล้วว่า ความนึกคิดเกิดแล้วก็ดับ แล้วตัวความคิดเองก็ไม่ต้องตัวมันเอง ต้องมีจิตอีกตัวหนึ่ง เกิด

ขึ้นมารู้ว่า เมื่อก็คิดอะไร มันต้องเห็นจะตั้งแต่ตรง
นี้ แต่ถ้าเราแยกตรงนี้ไม่ชัด มันจะพรวัวๆ เลื่อนๆ

ถ้าไม่มีสติ จะเห็นความคิดไม่ได้ เพราะมันเข้าไป
ในความคิดเสียแล้ว มันไปนึกหา คิดหาเสียแล้ว

พอพูดว่าปฏิบัติธรรม คนเราก็เริ่มทำตัวผิดธรรมชาติ
เสียแล้ว ความคิดเข้าไปบงการตั้งแต่แรก อยู่ในภาวะ
นึกหา คิดหาหมด ไม่ได้เห็นว่า ความคิด คิดขึ้น
มาแล้วก็ดับ จิตอีกตัวหนึ่งเกิดขึ้นมารู้ว่าเมื่อก็คิดอะไร
ตัวคิดตัวแรกมันไม่รู้เรื่อง ตรงนี้เป็นความลึกลับจริงๆ
แล้วอีกตัวที่มารู้ก็ดับจริงๆ ถ้าไม่มีสติ เห็นตรงนี้ไม่ได้
ต้องมีสติตั้งแต่เห็นคิด

ถ้ามีความคิด แล้วรู้ทัน นั่นเรียกว่า มีสติ แล้ว
รู้ตามหลังก็ยังดี เดียวมันค่อยๆ แก่กล้าเอง



ฝึกเห็นคิด คือ ฝึกสติ
(หรือรู้สึกว่า ใจกำลังคิดอยู่)

Oh.

ไม่ก้าวหน้า!

ฝึกปฏิบัติยังไม่ก้าวหน้า คนอื่นก้าวหน้ากว่า !

ค่อยๆ ทำไป เห็นทุกซกั้จัดการที่ทุกซกั้ เห็นความคิดที่จัดการที่ความคิด เพียรพยายามไม่ลดละ ทำแบบไม่ท้ง แต่ก็ไม่ใช่จริงจ้งจนเกินไป และก็ไม่ใช่ไม่สนใจเลย คือเอาความสบายเป็นตัวตั้ง ทำอย่างสบายๆ เพราะงานอย่างนี้ไม่ใช่งานวิ้งแ่ง มันเป็นงานที่



เรียกว่าค่อยๆ พัฒนาความเข้าใจ เหมือนปลูกต้นไม้ต้องรดน้ำพรวนดิน ใส่ปุ๋ย ดูแลไปเรื่อยๆจนกว่าวันใดวันหนึ่งมันออกลูกออกผล ไม่ใช่ว่าปลูกวันนี้พรุ้งนี้ต้องออกดอก มัน

เป็นงานที่ผิดกับงานชนิดอื่นๆ เราคิดว่าเราจะต้องเอาให้ได้ ความคิดกินเรียบแล้ว

บางวันรู้สึกฝึกได้ดี บางวันก็ฝึกไม่ได้ดี !

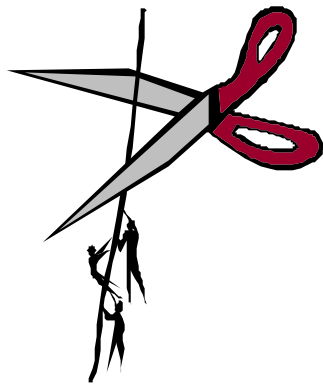
นั่นเพราะเราไปตั้งความหวังว่า มันจะต้องเป็น
อย่างนั้นอย่างนี้ นี่ความคิดอีกแล้ว แต่เราคอยรู้เท่าทัน
ความคิด รู้เท่าทันอารมณ์เท่านั้น ไม่ได้หวังผลอะไร
ไม่ได้ตั้งความหวังด้วยว่าผลจะออกมาอย่างไร แต่พอ
เกิดอะไรขึ้น รู้ทันเท่านั้น ไม่มีหวังผลใดๆ การหวังผล
คือความคิด

ในใจเรามันมี 2 สภาพ อยู่ตลอดเวลา ทั้งดี ทั้ง
ไม่ดี เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่ตลอดเวลา เราต้องยอมรับ
ตรงนี้ว่าทั้งดีทั้งไม่ดีเกิดอยู่ตลอดเวลา เราจะเลือกแต่ดี
อย่างเดียวไม่ได้ คือ เราทำได้ทั้ง 2 สภาพ ทั้งดีก็รับ
ได้ ทั้งไม่ดีก็รับได้ อ้อ! คิมันเป็นอย่างนี้ อ้อ! ไม่ดีมัน
เป็นอย่างนี้ แต่จุดที่เราต้องการยิ่งใหญ่กว่านั้น ออก
จากสิ่งที่ทั้งดี และไม่ดี แต่ก่อนจะถึงจุดนั้นมันก็
เปลี่ยนไป เปลี่ยนมาอยู่ตลอดเวลา เดียวดี เดียวไม่ดี
ตลอดเวลา แต่เป้าที่สุดของเราคือ หลุดพ้นจากทั้งดี
และไม่ดี ตัวนี้เป็นตัวล่ออยู่ตลอดเวลา เดียวสบาย เดียว
ไม่สบายอีกแล้ว แต่ภาวะที่เราต้องการไม่ใช่ตรงนี้ ตัว

นี่ เป็นแค่มารยาอีกชนิดหนึ่งเท่านั้น ดีก็รู้ทัน ไม่ดีก็
รู้ทัน จบ

ทั้งดี และไม่ดีก็คือภาวะทุกข์ ถ้าเราไปยึด ออก
จากทุกข์ได้ก็ว่างเปล่า จบ ตรงนี้ อาศัยเวลาจากการ
ทำแล้ว

ผิดบ้าง ถูกบ้าง เป็นการค่อยๆ พัฒนาขึ้น ถูก
บ้าง ผิดบ้าง แพ้บ้าง ชนะบ้าง ไม่เป็นไร อย่าไปคิด
ว่า ทำไมกูแพ้ในวันนี้ ไม่ใช่ แพ้ก็แพ้ แพ้ก็รับได้
ชนะก็รับได้ นี่เราจะไปรับหน้าชนะอย่างเดียว ไม่มี
หรอก เราอย่าไปตั้งหลักเอาแต่ถูก ผิดไม่เอา รับได้ทั้ง
2 ด้านแหละ อารมณ์เสียก็รู้ว่าอารมณ์เสีย แล้วก็ จบ
อารมณ์ดีก็รู้ว่าอารมณ์ดี แล้วก็จบ ไม่ใช่ไปบอกว่า
ทำไม! วันนี้อารมณ์เสีย! อย่างนี้ผิดแล้ว



อะไรเกิดขึ้นในใจ
รู้ทัน แล้วจบ ทั้ง 2 ด้าน
ทั้งด้านดี และด้านไม่ดี

ใจเป็นดั่งใบบอน

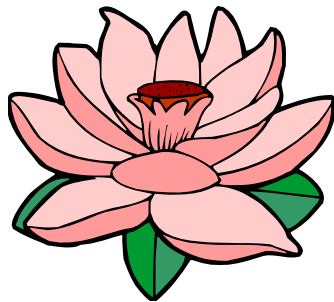
อย่าคิดว่าใจเราต้องไม่เกิดปรากฏอะไรขึ้นเลย
ไม่มีอะไรแผ้วพานเลย ทุกสิ่งทุกอย่างยังเกิดอยู่ตาม
เหตุปัจจัย แต่ตัวที่จะแก้ไข คือ สติสัมปชัญญะ

กระทบรู้แล้วก็ผ่านไป ไม่ใช่บอกว่าทุกข์ไม่
เกิด ทุกข์ยังเกิดอยู่ตามเหตุปัจจัย แต่พอ
สติสัมปชัญญะรู้ทัน ทุกข์นั้นก็หายไป พอทุกข์หายไป
เรียกว่า ทุกข์นั้นทำอะไรใจไม่ได้ แต่ตอนนั้นทำอะไร
ใจได้แวนหนึ่ง ใจเหมือนใบบอนใบบัว มีน้ำกลิ้งผ่าน
มันไม่ซับลงเหมือนกระดาษซับ

เมื่อก่อนใจเราจะเป็นเหมือนกระดาษซับตัวสติ
สัมปชัญญะจะทำให้กระดาษซับเสื่อมคุณภาพ ไม่ซับ
ลง แค່ผ่านไป จะบอกว่าใจไม่มีอะไรเลย ไม่จริง
เพราะสิ่งทั้งหลายย่อมเกิดแต่เหตุปัจจัย จะว่าเหตุปัจจัย
ไม่มีได้อย่างไร ยังกระทบอยู่ทุกทวาร แต่พอ
สติสัมปชัญญะรู้ทัน มันหายไป ไม่ซับลง หรือซับได้

นึกเดียว ได้น้อยมาก เรียกว่าดำเนินชีวิตอย่างทุกข์น้อย
ทุกข์นั้นยังปรากฏอยู่ตามเหตุปัจจัยเสมอ ไม่เช่นนั้น
เวลาเป็นแผล ก็ไม่ต้องเจ็บแล้วถ้าบอกว่าไม่มีอะไรเลย
ยังมีเจ็บมีปวดอยู่ แต่ปรุงแต่งอะไรต่อใหม่ ความคิด
นั้นยังกระทบใจอยู่ใหม่ อารมณ์นั้นยังกระทบใจอยู่
ใหม่ ยังมีขณะจิตสองขณะจิตสามยึดถือใหม่ ส่วน
ขณะจิตแรกยังมีอยู่ตามปกติ

คำว่าไม่คิดปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ คือไม่จับลง
ใจไม่เป็นกระดาษจับ จับเมื่อไรทุกข์เมื่อนั้น ใครจะว่า
อย่างไรก็ตามต้องหาคำตอบที่ใจตน อ่านใจตัวเองให้
ออกเท่านั้นแหละ ใช้คำว่าดำเนินชีวิตอย่างทุกข์น้อย
คือ **ทุกข์ทำอะไรใจได้นึกเดียว**



ทุกข์นั้นทำอะไรใจไม่ได้
เหมือนโบนโบนบัว (ใจ)
มีน้ำกลิ้งผ่าน (ทุกข์)
มันไม่จับไม่ซึมลงใจ

มายา สมมติ

“ไม่ยึดติดสิ่งที่เป็นมายา ไม่ให้ค่าในสิ่งสมมติ”

สิ่งที่เกิดขึ้นในจิต เป็นมายา คือ เกิดขึ้น หายไป
ไม่ตั้งอยู่ สมมติก็คือสิ่งที่เขาสมมติใช้กันอยู่ในโลก
ทั้งหมด เช่น ชื่อ ยศ ตั๋วหนังสือ

สมมติมีไว้เพื่อใช้งาน ไม่ใช่เพื่อยึดติดยึดถือจน
เป็นทุกข์ ทุกสิ่งก็เหมือนมายากล เกิดแล้วก็ดับ เกิด
แล้วก็ดับอยู่อย่างนั้น ยึดติดอะไรไม่ได้ เหมือนจิต คิด
แล้วก็หายไป อารมณ์ก็หายไปไม่มีอะไร **นี่คือมายา**

เหมือนกับลมพัดมาก็หายไป แล้วเราไปเที่ยว
จับลมได้อย่างไรกัน เพราะเราไม่เห็นความจริง ว่า
ความคิดเกิดแหวบแล้วก็หาย

อารมณ์เราเกิดแหวบแล้วก็หาย

เราไปคิดว่า มันเกิดแล้วมันตั้งอยู่ เราติดไปกับ
มัน เรายึดติดสิ่งนั้นเป็นจริงเป็นจัง เช่น เราคิดอะไร
สักเรื่อง คิดเสร็จก็หายไปแล้ว ที่นี้เรายึดติดว่ามันต้อง
เป็นอย่างที่เราคิด ปัญหามาแล้ว จจริงๆ ความคิดตรง

มันหายไปแล้ว ถ้าไม่ได้อย่างที่เราคิด เรากลุ้มใจ เรา
เครียด ตัวยายหายไปแล้ว แต่เราไปหยิบขึ้นมาอีก
ภาวะตรงนี้ เรียกว่า

หลงมยา ที่เรียกว่า โมหะ

สิ่งที่เราคิด มันหายไปตั้งแต่เช้าแล้ว พอไม่ได้อย่าง
ที่เราคิด เลยหงุดหงิดอย่างนี้หลงมยา ถ้าเราเห็น
ความคิดตรงนั้น หายไปแล้ว

ตัวร้าย คือ จำไว้ว่าคิดอะไร พอไม่ได้อย่างที่คิด
มันหงุดหงิดงุ่นง่าน

คือ ความจริงมัน (สิ่งที่เราคิด) มันหายไปแล้ว
(ดับ) แต่เราปฏิเสธความจริงเพราะเราไม่เห็น เราเข้าใจ
ไม่ได้ว่าความคิดตัวนั้นมันหายไปแล้ว

พอเราได้อย่างที่เราคิด ก็ดีใจ นี่ก็หลงแบบหนึ่ง
พอมันหายไป ก็เสียใจ นี่ก็หลงอีกแบบหนึ่งอีก
เจอล่ายกลตลอด ที่ภาษาโบราณว่า กับดักพญามาร

พญามารมีไพร่พลเสนามากหันไปทางไหนก็
ติดกับดักของมันหมด เพราะเราไม่เห็นตัวแรก

(ความคิด) เสียแล้วไม่เห็นหัวหน้าโจร(ความคิด) ว่า
มันหายไปแล้ว ที่เกิดทีหลัง ลูกน้องโจรทั้งนั้น
เหมือนโจรเหยียบรอยไว้ในบ้าน เหยียบแล้วหายไป
แล้ว เราเจอแต่รอย รอยนี้พาเรามั่ว

รายนัน คือ ความจำนั่นเอง

สมมติ คือ สิ่งที่คุณคิดประดิษฐ์ขึ้น คิดสร้างขึ้น
แต่สื่อหรือสมมติทั้งหมด มีไว้เพื่อใช้งาน ไม่ใช่เพื่อยึด
ติดยึดถือเพื่อให้ทุกขันธ์ะ แต่ก็ต้องมีสมมติ ถ้าแยก
สมมติไม่ออก เราหลงทันที เราจะถูสมมติผูก



เช่น ใครมาดำน้ำ ถ้าเราคล้อยตาม ก็ดำไปกับมัน
จริงๆ มันแค่เสี่ยงกระทบหู แต่
มายาตรงนี้ต้องเห็นถึงจะเข้าใจ
เราจะออกจากภาวะโง่โง่ หรือ
หลงได้ ต้องเห็น อ้อ! เกิดแล้วก็
หายไปๆ เหมือนกับลมมาวูบ
แล้วก็หายๆ

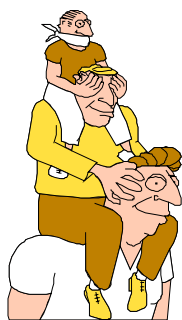
เราไปเที่ยวไล่จับลมแล้วเราก็บ้า

เปล่าๆ!

ความรู้สึกเปล่าๆ กับไม่รู้สึกละกัต่างกันอย่างไร ?

รู้สึกเปล่าๆ ยังรู้สึกอยู่ แต่ไม่มีทุกข์หรือไม่มี
ปัญหาทางใจปนอยู่

ถ้าไม่รู้สึกรับรู้ทางทวารทั้ง 6 คือ สิ่งไม่มีชีวิต
เช่น รู้สึกลมพัดถูกตัวเรา นี่รู้สึก แต่ก็รู้สึกแค่ตรง
นั่นเอง ไม่มีอะไรต่อจากนั้น รู้สึกตามความเป็นจริง
ตามหน้าที่เห็น หูมีหน้าที่ได้ยิน ระบบผิวหนังมีหน้าที่
สัมผัสเสียดสีตามความเป็นจริงทุกอย่าง แต่ไม่มีอะไร
เลยไปจากอันนั้น อย่างนี้เรียกว่า รู้สึกเปล่า ๆ อยู่



เห็นก็สักแต่ว่าเห็น

ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน

ได้กลิ่นสักแต่ว่าได้กลิ่น

การที่มีดีใจ เสียใจ ไม่เปล่า

แล้ว (ต้องมีสติสัมปชัญญะเข้ามาช่วยแล้ว)

ปล่อยใจให้ว่างเปล่า หมายความว่าอะไร?

หมายถึง ความคิดดับไปแล้ว มันดับไปเอง เรา
เพียงแค่เฝ้าดูมัน

พอกความคิดหายไป ใจก็ว่างเปล่า

ในขณะที่ความคิดเกิดใจ 'ไม่ว่าง'

ผมต้องการให้คนดูความคิดของตนเอง อย่า
เข้าไปในความคิดนั้น ให้เห็นความคิดมันเกิด-ดับ มัน
คิดอะไรก็รู้ว่าคิด คิดอะไร แล้ววางเฉยเสีย พอมันคิด
อะไรขึ้นมาอีก ก็รู้ว่าเมื่อก็คิดอะไร แล้วก็วางเฉยเสีย
ไม่นำเอาสิ่งนั้นมาคิดปรุงแต่งซ้ำอีก

ถ้าหยุดคิดไประยะหนึ่ง เหมือนเราไม่รู้สึกลอยากทำอะไร?

นี่เป็นการระงับความคิด ระงับใจตัวเองให้หนึ่ง
ไม่ให้คิดแล้วนะ ถ้าทำถูกต้องจริงๆ ยิ่งกลายเป็นคน
ขยัน ยิ่งกลายเป็นคนกระตือรือร้นต่างหาก ไม่ใช่
กลายเป็นคนเฉื่อย ถ้าระงับไปนานๆ ความจำก็จะ
ไม่ทำงานด้วย ต่อไปซักจะจำเลอะๆ เลื่อนๆถ้าระงับ
ใจตัวเองไว้

พอเราคิดไม่ให้ความคิดเกิด มันก็มีผลเชื่อมโยง
ไปสู่ความจำ ทำให้จำอะไรไม่ได้ เพราะมาจากจิตใจ
ให้เครียดนั่นเอง หรือทำให้ผิดธรรมชาติไป

ผมใช้คำว่า ให้ความรู้ทันความคิด ไม่ใช่บังคับ
ความคิดไม่ให้เกิด รู้ทันอย่างสบายๆ ไม่ใช่กดไว้ข่ม
ไว้ไม่ให้คิดเกิด

อย่างนั้นความคิดจ่อท้ายเลย จ่อติดอยู่เลย
คือ คิดควบคุมความคิดไม่ให้เกิดขึ้น หรือคิด
ทำใจเฉยๆ ไว้พอรู้ทันมันหายไป ความคิดอันนั้นจะ
ค่อยๆ อ่อนกำลังลง มันจะบางลงๆ จะสู้ง่ายเฉื่อยหลุด
ง่าย ถ้าตัวใหญ่ๆ เชียไม่ออก ต้องเคลื่อนไหวช่วย



สม.

เฉย กับ ว่าง

เฉย กับ ว่าง ต่างกันอย่างไร?

เฉย ก็เฉย แต่ว่างไม่ได้เฉย คนละสภาพใจ

เฉย เหมือนใจถูกบังคับให้นิ่งอยู่กลายๆ จะเรียกว่าคดก็ได้ จะเรียกว่าถูกบังคับให้นิ่งอยู่กลายๆ มันยังไม่ใช่ที่สุด เพราะตัวสุดใจไม่ได้ถูกบังคับ ใจมันเป็นอิสระ ไม่ถูกบังคับไม่ถูกกดขี่ ไม่ได้ถูกประคองไว้ พุดง่ายๆ

ไม่มีการกระทำทางใจใดๆ อีกเลยนั่นคือ ว่าง

ถ้ายังมีการกระทำทางใจอยู่ ยังไม่ใช่

มันเป็นของมันอยู่เองโดยไม่ต้องมีการกระทำทางใจใดๆ พุดโดยผม ถ้ายังทำอยู่ ยังไม่ว่าง ถ้าว่าง ไม่ต้องทำ ในขณะที่ยังไม่ว่างก็ต้องทำ ถ้าว่างแล้วไม่ต้องทำ คือใจมันเป็นไปเองแล้วโดยไม่ต้องไปทำอะไรมันอีก มันเป็นไปเองแล้ว มันพ้นจากการกระทำทั้งหมดลงแล้ว มันพ้นจากการปรุงแต่งที่จะให้เป็นไปทั้งด้านบวกและด้านลบ

ทุกข์เมื่อไรมันจะไม่ว่าง แต่ถ้ามันว่างแล้ว มันจะไม่ทุกข์ ใจมันเป็นอิสระของมันอยู่ ทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้

ทุกข์ แล่ผ่านไปผ่านมาเหมือนน้ำที่กลิ้งอยู่บนใบบัวใบบอน มันไม่ซับลงไป น้ำเปรียบเหมือนความทุกข์ มันไม่ซับเข้าไปในใจแล้ว มันแค่กลิ้งไปกลิ้งมา แต่มันไม่ซึมลงไม่ซับลงไป พอหยุดพูดมันก็หยุดกลิ้ง เพราะในความว่างมันไม่ได้เป็นอะไรสักอย่าง ถ้ายังเป็นอยู่เรียกว่าสังขารทั้งหมด ไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์สมาธิ อยู่ในอารมณ์ฌาน อยู่ในภาวะทุกข์ นั้นเรียกว่าสังขาร ทั้งสิ้น

ขณะที่ทำอะไรอยู่ ไม่มีความคิดที่เป็นทุกข์ เหมือนน้ำกลิ้งบนใบบอน ใจไม่ได้เป็นอะไร

ถ้ายังมีความมี ความเป็นอยู่ในใจ นั้นแหละสังขาร ภาวะที่จะเป็นได้นี้ต้องมีสติ

แต่จะมีสติได้ก็ต้องเห็นความคิดก่อน เห็นอารมณ์ก่อน ทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามเหตุปัจจัย ไม่มีเจ้าของ

มีน ทับ ตื้อ

ขณะที่ทำสมาธิ ทำไมจึงเกิดอาการมีน ทับ ตื้อ?

ถ้าเราทำผิด จิตกับระบบประสาทมันไม่ลงตัว
จิตมันกดประสาทมากเกินไป ทำให้ระบบประสาทไม่
โปร่งเบาสบาย

วิธีแก้ไข คือ ทำความรู้สีกตัว

เช่น เคลื่อนไหวร่างกาย หรืออวัยวะอย่างใด
อย่างหนึ่งและในขณะที่เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ขยับตัว
โยกตัว ลุกเดิน จิตก็ต้องเปลี่ยนไปด้วย ไม่ใช่ขณะที่
กายเปลี่ยน แต่ใจก็ยังตั้งนั่งอยู่

ขณะที่ฝึกสมาธิจนเกิดปีติ ทำไมยังเกิดมีน ทับ ตื้อ?

เป็นเพราะเกิดการเร่งเร้าให้มันเป็นอย่างนั้นไม่
เปลี่ยนแปลง (ซึ่งจริงๆ แล้ว อารมณ์ สมาธิทุกชนิดก็
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ระยะหนึ่ง แล้วดับไปเหมือนกัน) แล้ว
จดจ่อหมกมุ่นจะให้มันเป็น บังคับให้มันเป็นมากไป

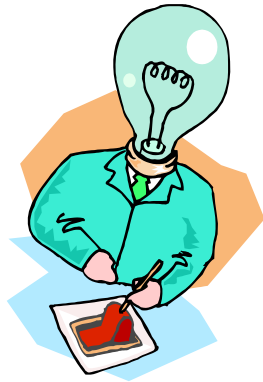
พอนานๆ ไป ความหมกมุ่น จะกลายเป็น
ความเครียดแทรกเข้ามาทีละนิดๆ โดยเราไม่รู้ตัว พอ

นานๆ เอ๊ะ! ทำไมมันมีน้ไปหมด ทั้งๆ ที่ทำปีติอยู่
จริงๆ มันเปลี่ยนไปแล้ว แต่เราเข้าใจว่าเหมือนเดิม มัน
เป็นปีติที่ค่อยๆ มีความเครียดแทรกเข้ามาปนแล้ว มัน
เริ่มมีพลังงานที่ไม่ดีเข้ามาปนในอารมณ์ปีตินั้นแล้ว
ใจมันไม่โปร่ง โล่งเบาสบายอยู่ในจิตระดับปีติที่แท้จริง
มันเป็นพลังงานจิตไปแล้ว ถ้าทำอย่างพอดี ต้องรู้สึก
โปร่ง โล่ง เบา สบาย ทั้งกายทั้งใจ ถ้าไม่สบายแสดง
ว่าเสียสมดุล จิตตกประสาท ควรผ่อนคลายสักพัก
แล้วค่อยมาเริ่มทำใหม่ไม่ใช่ยิ่งเครียดยิ่งลุย



ในชีวิตประจำวันรู้เท่าทันสิ่งที่กำลังคิด ถ้าจะดับสนิททำทำ จะคิดต้องรู้ทัน

พอทำทำจะคิด รู้ทัน จบ นี่คือตัวดับสนิท
ทั้งเกิดทั้งดับอยู่ ณ จุดเดียวกันเราจะเห็นว่ามันเปล่าๆ



ไม่มีอะไรปน เพราะมันไม่มี
วงจรอื่นเข้ามา พอทำทำจะคิด
รู้ทัน พอมันทำทำจะก่อมวล
สังขาร รู้ทัน สังขารทั้งหลาย
ก็สลาย ก็ดับ

แต่ในชีวิตคนก็ต้องปรุง
อยู่น้อยๆ แต่ไม่ทุกข์

หรือดำเนินชีวิตอย่างทุกข์น้อย

แต่ช่วงไหนที่ต้องการดับสนิทเราก็ไม่ปล่อยให้
มันทำทำจะก่อขึ้นมาเลย พอมันทำทำจะก่อ ทำทำจะ
คิด เรารู้ทัน

ถ้าเราไม่ฝึกให้ดับสนิท?

ถ้าเราไม่ฝึกให้ดับสนิท เราอาจหลงได้ แทนที่จะเร็วมันอาจช้า เพราะในชีวิตคนมันต้องปรุง แล้วเราจะเข้าสู่ความดับสนิท ความว่างเปล่าจริงๆ อย่างไร

เราซ้อม “ดับสนิท” ทุกวันในชีวิตประจำวัน จะคิดก็คิดไป พออีกจังหวะหนึ่ง พอทำท่าจะคิด ก็รู้ทัน จบ ตรงนี้ก็ต้องทำให้ชำนาญ ให้ชำนาญทั้งคู่ พอจะคิด คิดไป ปล่อยให้กระบวนการดำเนิน แต่พอทำท่าจะคิด รู้ทัน กระบวนการของจิตไม่มี

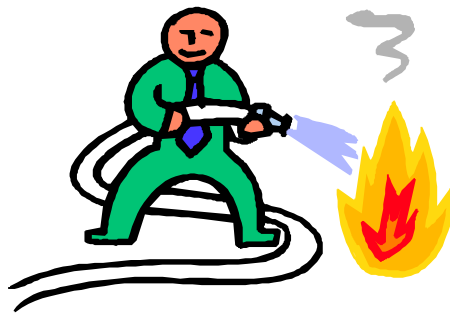
ทดลองซ้อมดูแล้วจะเข้าใจ คิดไปแล้วรู้ทัน ทำท่าจะคิดแล้วรู้ทัน ซ้อมดู แล้วจะเห็นมุมมอง

คิดไป เป็นการเรียนรู้วงจร จะเรียกทุกข์ไม่ทุกข์ ยังสรุปไม่ได้ เป็นการเรียนรู้วงจร เรียนรู้การจำแนกธรรม เรียนรู้สภาวะธรรมต่างๆ วงจรขั้นที่ 5

ถ้าทำท่าจะคิดแล้วรู้ทัน มันดับหมดแล้ว เราจะไปเรียนรู้จากอะไร เราอยู่ในอัปนาสมาธิตลอดเวลา เป็นภาวะจิตที่ตั้งมั่น ไม่มีทุกข์

คิดแล้วรู้ทัน อยู่ที่ขณิกสมาธิ เพื่อเรียนรู้วงจรของจิต เรียนรู้ลักษณะของจิต เรียนรู้พฤติกรรมของ

จิต ตรงนี้เพื่อให้เข้าใจว่าถ้าทำอย่างนี้ดับสนิทเต็มร้อย
ถ้าทำอย่างนี้คือไม่เต็มร้อย ว่างเหมือนกันแต่ไม่เต็ม
ร้อย เหมือนกับว่าไม่ยอมให้เกิด กับยอมให้เกิด จะอยู่
อย่างมีก็ได้ จะอยู่อย่างไม่มีก็ได้ตามที่เราต้องการ เหตุ
ปัจจัยที่ต้องมีก็มี เมื่อไม่มีเหตุปัจจัย ก็มาอยู่กับความ
ไม่มี ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย



เราซ้อม “ดับสนิท”
ทุกวัน ในชีวิต
ประจำวัน
จะคิดก็คิดไป
พออีกจังหวะหนึ่ง
พอทำท่าจะคิด
ก็รู้ทัน จบ..

Signature

ถือสา

ทำใจอย่างไรไม่ให้ถือสา ?

คุณต้องยอมรับความจริง

สมมติว่า เห็นคนไม่ดี คุณก็ต้องยอมรับความจริงว่าเขาเป็นคนไม่ดี จบแล้วก็จบ ไม่ต้องไปมีเงื่อนไขว่าทำไมเขาไม่เป็นอย่างนี้

ที่ยอมรับอย่างนั้น เพื่อให้ใจเราสบาย เพื่อแก้ปัญหาใจเรา ไม่ใช่ไปแก้ที่เขา เราไปแก้ให้เขาไม่ได้หรือเขาต้องแก้ของเขาเอง เราทำได้แค่ ให้คำแนะนำเล็กๆน้อยๆ เท่านั้น

ที่ผมเขียนไม่ถือสา ไม่ให้คำพวกนี้ เพื่อแก้ปัญหาเราไม่ให้ใจมีปัญหากับเขาไม่เช่นนั้นใจเราก็จะมีปัญหาอยู่กับเขาไม่เลิก ไปมีเงื่อนไขทางใจ ทำไมเขาต้องเป็นอย่างนั้น ทำไมเขาต้องเป็นอย่างนี้ กลายเป็นจบไม่เป็น จบไม่เป็นเพราะเราถือสา เราให้คำ

ถ้าเราให้ค่าอะไร สิ่งนั้นก็จะมีค่าอยู่ในใจเรา

ถ้าเราไม่ให้ค่าสิ่งนั้นก็ไม่มีค่าอยู่ในใจเราเลย

คือเราไม่เอาสิ่งนั้น เรื่องนั้น คนนั้น เข้ามาคิดปรุงแต่งอยู่ในใจของเรา

ปัจจุบันธรรม

เห็น ณ ปัจจุบัน เห็นอย่างไรที่เป็นปัจจุบันธรรม

พอกิดเวบ เห็น คิดเวบ รู้ทัน ตรงนี้คือ ปัจจุบันธรรม
(คือเห็นทุกข์ เห็นจิตคิดปรุงแต่ง ให้เป็นทุกข์)

พอรู้ทัน มันหายไป จบ พอรู้ทัน มันหายไป ใจ
ว่างเปล่า ถ้าทำอยู่ตรงนี้ วงจรชั้น 5 ถูกตัด

คำว่าจิต หลุดพ้น หลุดพ้นจากอะไร

ก็หลุดพ้นจากทุกข์ หลุดพ้นจากปรากฏการณ์ที่
มันเกิดขึ้น หลุดพ้นจากขณะจิตนั้น ขณะจิตที่เกิดขึ้น
มันทำอะไรเราไม่ได้

ถ้าเราเชื่อว่าปัจจุบันมาจากอดีตแล้วปัจจุบันก็
จะส่งผลต่อไปอนาคตมันเชื่อมโยง

สิ่งที่เราหยิบเอามาคิดทั้งหมด มันคืออดีต ความจำ
ไม่ใช่อนาคตนะ มันเอาอดีตทั้งนั้นมาคิดใหม่ มันต่อ
เนื่องกันไปอย่างนี้

เราเรียนรู้ได้แต่ปัจจุบัน อดีตเราเรียนรู้ไม่ได้
อนาคตเราก็เรียนรู้ไม่ได้

ในกระบวนการฝายนามธรรมยากที่จะเข้าใจ
ส่วนที่เป็นรูปธาตุพอเข้าใจได้

เอ๊ะ! เดียวเราก็คือเป็นอย่างนั้น เอ๊ะ! เดียวเราก็คือเป็น
อย่างนี้ ก็คือ กระบวนการปรุงแต่งและเราก็หลุดจาก
กระบวนการปรุงแต่งนี้ไม่ได้ บางทีเราไม่ได้ปรุงหรือ
แต่จิตภายในปรุงแต่ง โดยเอาความจำเก่าๆ มาปรุงใหม่
เราจับประเด็นได้ที่ปัจจุบันเท่านั้น การแก้ไขก็แก้ไขที่
ปัจจุบัน แก้ที่อดีตไม่ได้ หรือจะไปแก้ที่อนาคตก็ไม่ได้
อีก

รู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน พอ
เกิดแล้วดับ แล้วกลายเป็นความจำ แล้วจำตั้งแต่
ศตวรรษไหนอีก ไม่รู้ ตัวความจำก็เป็นธาตุฝาย
นามธรรม นามธาตุชนิดหนึ่ง เป็นธาตุแต่ละอย่างๆ
แต่ทำงานรวมวงกัน

ดูในกระบวนการขั้น 5 แคว้งจร 3 วง คือ ความคิด
ไปเอาความจำมาคิดใหม่ให้เกิดอารมณ์ใหม่ พอจำไว้
มันจะหยิบเอาที่จำไว้มาคิดใหม่ ให้เกิดอารมณ์ใหม่
เราก็ออกจากวังวนตรงนี้ไม่ได้เลย เดินเป็นวงกลมใน

3 วงนี้ วันๆ วนอยู่ตรงนี้ เอาความจำเก่ามาคิดใหม่ให้
เกิดอารมณ์แล้วก็จำไว้ แล้วจิตตัวความคิดไปหยิบตัว
ที่จำไว้มาคิดใหม่ให้เกิดอารมณ์ใหม่ วนเป็นวงใหญ่อยู่
เรื่อย แล้วเราก็ออกจากวงจรทุกข์ไม่ได้

ชีวิตของเราทั้งหมดไม่พ้นวงจรชั้น 5 ไปได้
หรรอก ความรู้สึก ความจำ ความคิด อารมณ์ วนอยู่ใน
วงจรถี เราทำได้แค่มีสติรู้ทันเท่านั้นเอง พอรู้ทันมัน
หายไป ใจว่างเปล่าๆ ปราศจากทุกข์



ตัวรู้ทัน ตัวเดียวเท่านั้น
ที่จะตัดวงจรนี้ได้
ว่างเปล่าจากทุกข์
ว่างเปล่าจากปัญหาทางใจ

โสม.

คูนอก-คูนใน

ทุกข์ ถ้าแยกคู่ให้ชัด คือ ทุกข์ทางกายคู่หนึ่ง
ทุกข์ทางใจคู่หนึ่ง หรือกายกับ เวทนาทางกาย นั้นคู่
หนึ่ง (คูนอก) ความนึกคิดกับอาการทางจิตนั้นอีกคู่
หนึ่ง (คูนใน) และสองคู่นี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน คือคูนใน
เป็นเหตุให้เกิดคูนอก คูนอกเป็นเหตุให้เกิดคูนใน

ตัวอย่าง พอตาเห็นปุ๊บ คิด คูนในมาแล้ว

พอหูได้ยิน คิดทันที คูนในมาแล้ว

ตัวชีวิตประกอบด้วยกายกับจิต จิตจะเกิดอย่างเดียว
ไม่ได้ ถ้าเป็นสิ่งมีชีวิตจิตประสาทต้องอาศัยประสาท
กายเกิด ถึงเป็นตัวชีวิต

กายกับความรู้สึกรับรู้ทางกายนี้คู่หนึ่ง คือกายอย่าง
เดียวไม่มีชีวิต ต้องมีความรู้สึกรับรู้ด้วยถึงเป็นตัวชีวิต

กายกับความรู้สึกทางกายนั้นเป็นตัวชีวิตคู่หนึ่ง

ตา กับ ความรู้สึกเห็นนั้น เป็นตัวชีวิตคู่หนึ่ง

หู กับความรู้สึกได้ยินนั้น เป็นตัวชีวิตอีกคู่หนึ่ง

จมูก กับความรู้สึกรับรู้กลิ่น นั้นอีกคู่หนึ่ง

นี่คือ คูนอก

อวิชชา หรือ ขาดสติ ทำให้ความนึกคิดปรุงแต่ง
เกิด พอความนึกคิดเกิดทำให้อารมณ์เกิด **นี่คือ อกุศล**

เกิดอยู่ภายใน แล้วส่งผลมาสู่ภายนอก ส่งผลมา
สู่กาย และความรู้สึกทางกาย

เช่น เวลาคิดแล้วเครียด เครียดคืออาการทางใจ
แล้วส่งผลมาสู่ภายนอกทำให้กายก็ออกอาการ (ใจสั้น
ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องเสีย นอนไม่หลับ) แล้วอกุศล
นอกเป็นเหตุให้เกิดอกุศลใน (กังวลใจ กลัว เป็นต้น)

จะเห็นว่าอกุศลนอกอกุศลในวิ่งสลับไปสลับมา

ประโยชน์ของการแยกอกุศลนอกอกุศลใน เพื่อจะปล่อยวาง
ทุกข์กายทุกข์ใจ เมื่ออกุศลในเกิดเราจะวางอย่างไร เมื่ออกุศล
นอกเกิดเราจะวางอย่างไรถึงจะไม่ให้อกุศลในเกิดด้วย คือ
เราจะทำอย่างไรไม่ให้อกุศลนอกกับอกุศลในปนกัน

เช่น พอตาเห็น เริ่มคิดแล้ว ก็รู้ทันความคิด

พอได้ยิน นี่อกุศลนอก พอเริ่มคิด อกุศลในมาแล้ว

ฉะนั้น ระวังความคิด

กระตุกหัก เจ็บ จะทำอย่างไร เจ็บก็รู้ว่าเจ็บตาม
ความเป็นจริง แต่ใจคิดทุกข์ซ้อนเข้าไปไหม จะรักษา
ก็รักษากันไป แต่ใจไปปรุงแต่งให้ทุกข์ ให้เกิดอารมณ์
ร่วมขึ้นมาอีกไหม นั่นก็อีกเรื่องหนึ่ง

ชาติสุดท้าย

เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ชาติหน้ามิได้มี คือ จบแล้วจบเลย คือจบลงแค่วงจรเดียว ไม่มีวงจรที่สอง วงจรที่สาม

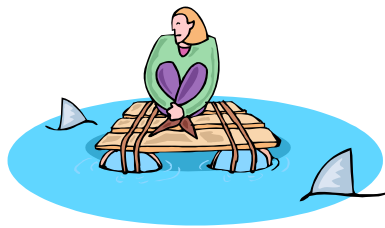
ตัวอย่าง เมื่อเกิดอารมณ์เสีย ก็จบลงแค่อารมณ์เสีย อย่ามีวงจรต่อไป ไม่ใช่พอเกิดอารมณ์เสียไปก็คิดว่าไม่น่าเกิดอารมณ์เสีย ไปอีกวงจรหนึ่งแล้ว ไม่น่าโง่งนี่ก็อีกวงจรหนึ่งแล้ว ไม่น่าขาดสติ นี่ก็อีกวงจรหนึ่ง ไปเรื่อย พอไปคิดต่อก็สร้างวงจรใหม่ อย่างนี้เรียกว่า จบไม่เป็น จบไม่ลง

พอคิดใหม่ก็เกิดวงจรใหม่ ฉะนั้นจบ จบให้สนิทจริงๆ สุขิวา เบากายเบาใจใหม่ คำตอบอยู่ตรงนั้น อยู่ในภาวะที่ไม่มีจริงๆ ไหม ถ้าไม่เห็นตรงนี้ก็ไม่เห็นอะไรเลย เมื่อไม่เห็นวงจรแรก วงจรที่สองก็ยังมีคือ ชาติต่อไปก็ยังมี เหมือนการเกิดของ “ทุกข์” ครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ครั้งหน้ามิได้มี การเกิดของ

“ทุกข์” ข้างหน้ามิได้มี ไม่มีเหลือเยื่อใยเป็นวงต่อไป
ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือให้มีเยื่อใยวงต่อไป มันจบ

ถ้าเราจะต่อเราเป็นผู้ต่อเองแล้ว ไม่ใช่ทำอย่างขาด
สติแล้วนะ เรียกว่า “เป็นผู้ทำให้เกิดและเป็นผู้ทำตัวเอง”
ไม่ได้ทำตามเรื่องตามราว เราเป็นผู้ตัดและเราก็เป็นผู้
ต่อ เรามี “สติ” เข้ามาควบคุมกำกับแล้ว

ตัวอย่าง พอทำได้แล้วดีใจ ดีใจเป็นวงที่สองแล้ว
พอทำไม่ได้แล้วก็เครียด เครียดก็เป็นวงที่สองแล้ว



ต้องไม่เอา ต้องไม่มี
ต้องไม่เป็น แล้วใจจะคลาย
จากการคิดค้นแสวงหาทันที
หยุดแสวงหา

หยุดอยากมีอยากเป็นทั้งมวลลง นั่นแหละคือตัวจบ
เป็นที่เราไปสร้างคือความคิด นั่นเอง.

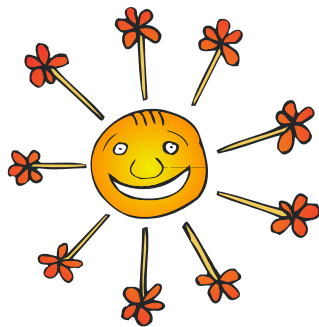
ไม่เห็นก็ไม่ต้องไปหา

อารมณ์อะไรมาก็ได้ แต่พอรู้ทัน เปลี่ยน ไม่ใช่
ไปบังคับอันนี้ไม่ต้องมา เช่น กระทบตา พอหายไป
ก็คือ จบ

ถ้าพยายามไปจับความคิด ก็จะพาทรมกมุ่น ไม่
เห็นก็ไม่ต้องหา ถ้าเข้าไปหาเมื่อไรคือ หมกมุ่น
หมกมุ่นเมื่อไร ลากเข้าไปหาสมณะ ลากเข้าไปหาจิต
จดจ่อ พอสบาย ก็กลัวว่ามันจะหาย นี่คือ สมุทัยตัว
จริงเลย

รู้ทันอย่างเดียว รู้ทันแล้วเปลี่ยนไปเป็นอย่าง
อื่น ทำอยู่แค่นี้เอง ไม่เห็นไม่ต้องไปหา เอาเฉพาะที่
เห็น คิดหาเมื่อไร นั่นคือหมกมุ่น ทำอย่างสนุกสนาน
ไม่ใช่ตั้งทำเป็นจริงเป็นจัง **แพ้กี้ม ชนะกี้ม**

ทำให้สนุก เรียกว่า ไร่เรงในธรรม มันละเอียด



แต่ทุกคนต้องจับทิศของ
ตัวเอง ต้องจับพฤติกรรม
ของตัวเองให้ได้ ไม่มีใคร
จับให้ได้ ตัวเองต้องช่าง
สังเกตของตัวเอง และต้อง

สังเกตอย่างสบายๆ อย่าหมกมุ่น จิตมันพร้อมที่จะพา
ให้เราหลงกลอยู่ตลอดเวลา มันหลอกทั้งโลก มันคือ
ธรรมชาติที่ครอบงำสรรพสัตว์ เป็นหน้าที่ของมัน
หน้าที่ของเราคือฝึกสติรู้ทัน

พอเรารู้ทันคิดซัดๆ มันก็เกิดคิดแผ่วๆ ถ้าไม่
สังเกต เกือบจะไม่รู้เลยว่ามันคิดตัวแผ่วๆ เราไม่รู้ทัน
ปล่อยเข้าไป สังคมไป กว่าจะรู้ก็ออกอาการแล้ว



แพ้กี้ยม ชนะกี้ยม ไม่ต้องคิดอะไร หักจบให้เป็น

Am.

ฝึกนักมวย

นิดหนึ่ง น้อยหนึ่ง ก็ต้องรู้ทัน

ความคิดที่อยากจะทำให้ความคิดหายไป เป็นตัวทำให้ผิดพลาดได้ เลยไปทำทุกวิถีทางให้มันหายไป บังคับบ้างกดข่มบ้าง



การกระพริบตา
เป็นตัว เปลี่ยนไปเลย
เหมือนกับไม่ต้องไป
ทำอะไรกับมันเลย
บางที่เราจะไปบังคับ

ให้มันไม่เกิดโดยไม่รู้สึกรู้ตัวก็มี โดยไปทำใจนิ่งๆ ไว้

เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้นจากทุกข์

พอมันหายไปเหมือนกับเราไม่ได้ทำอะไรมันเลย ก็จบ

เราชอบเอียงไปอย่างนี้สบายดีแล้ว ก็อยู่ตรงนี้ไม่ไปไหน จิตคนทุกคนชอบเสพสบาย นี่เป็นเกมกลอัน

ลึกซึ้ง พอสบายแล้วไม่อยากเปลี่ยนไปไหน อยู่ตรงนี้ก็เลยติดกับพอดี

จริงๆ ตัวรู้มันไม่ได้ปนความอยาก เราไม่ได้ทำในลักษณะให้มันหายไป เราแค่ฝึกตัวรู้ทุกๆ เหมือนกับการต่อสู้ 2 ฝ่าย ระหว่าง

ฝ่ายสังขาร หรือ ฝ่ายทุกข์ กับสมุทัย ฝ่ายหนึ่ง และ ฝ่ายสติ กับ ปัญญา ฝ่ายหนึ่ง 2 ฝ่ายนี้ไม่มี “เรา” อยู่เลย แต่เราฝึกตัวสติปัญญาให้แก่กล้า เพื่อสู้กับฝ่ายทุกข์กับสมุทัย เหมือนเป็นเจ้าของค่ายมวย ฝึกนักมวยให้ดีไม่ใช่ต้องขึ้นไปต่อเอง เจ้าของค่ายขึ้นต่อเองเมื่อไร ความอยากล้ำหน้า

หน้าที่เราคือ ฝึกนักมวยหรือฝึกสติให้แก่กล้า ฝึกตัวรู้มันให้กล้าแกร่ง ให้เก่งขึ้นเท่านั้น แต่เราไม่ทันใจ เราจะขึ้นไปชกเสียเอง

ฝ่ายทุกข์และสมุทัยมีโดยธรรมชาติ ไม่ต้องไปฝึกมัน

สิ่งที่เกิดขึ้นในใจเรานั้น คือ **ทุกข์**

เกิดขึ้นออกมาทางวาจานั้น คือ **ทุกข์**

ออกมาทางพฤติกรรมทางกายนั้น คือ **ทุกข์**

แต่ทุกข์มีสมุทัยเป็นเหตุ ถ้าพูดเป็นวิชาการ ก็มี 3 กลุ่ม

1. กลุ่มกายสังขาร (ปรุงแต่งให้เกิดกิริยาต่างๆทางกาย) ที่เป็นทุกข์
2. กลุ่มวจีสังขาร (ปรุงแต่งให้เกิดคำพูดต่างๆ) ที่เป็นทุกข์
3. กลุ่มมโนสังขาร (จิตสังขารปรุงแต่งให้เกิดความคิดต่างๆ) ที่เป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนให้ออกจากสังขาร 3 กลุ่มนี้

ให้ละสังขาร

ปล่อยวางสังขาร

เห็นสังขารเป็นของไม่เที่ยง, เป็นทุกข์

เห็นตรงไหนทำตรงนั้น

บางครั้งเราเห็นทุกข์ไม่เห็นเหตุแห่งทุกข์(สมุทัย)
บางครั้งเห็นเหตุแห่งทุกข์ไม่เห็นทุกข์ บางครั้งก็เห็น
ทั้งคู่ บางครั้งมันเร็วจนเราไม่เห็น ฉะนั้นเห็นตรงไหน
ก็ทำตรงนั้น ที่ผมบอกไม่เห็น ก็ไม่ต้องหา คืออย่างนี้
เราจะเห็นทั้งคู่ให้ได้ ก็เลยมั่ว

ทุกข์เกิดก็รู้เท่าทันทุกข์ สมุทัยเกิดก็รู้เท่าทัน
สมุทัย บางครั้งมันเร็วมากจนเราไม่เห็น ถ้าไปมัวหากี่
หมกมุ่น ถ้าเช่นนั้นทำอย่างง่ายๆ พอรู้ทันมันหายไป

ไม่ว่าทุกข์หรือสมุทัยก็คือ จบ เราจะได้ไม่หมกมุ่น ถ้าไปหาที่เสีร้งหา คืออะไร ก็คือ นึกหา คิดหา กลายเป็นไม่จบ จริงๆ มันจบไปแล้ว แต่เราไม่จบ สร้างขึ้นมาใหม่อีก

โดยภาษาเขาบอกให้ดับที่สมุทัย แต่จริงๆ สมุทัยบางขณะก็เห็นไม่ได้จริงๆ เหมือนกัน แต่ทุกข์นั้นเห็นได้ ถ้าเช่นนั้น ตัวไหนเกิดก่อนก็ดับตัวนั้นก่อน รู้ทันตัวนั้นก่อน ตัวที่ไม่เห็นก็ยังไม่ต้องการ หาเมื่อไรก็คิดเมื่อนั้น คือ ทำให้ปัญหาใจน้อยที่สุดและสั้นที่สุด เร็วที่สุด

เมื่อเริ่มเห็นทุกข์ เห็นสมุทัย ใจก็เริ่มคลายจากทุกข์ เห็นชัดขึ้นๆ ใจก็ชำนาญขึ้นจนกระทั่ง ทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ คือภาวะที่เรียกว่า นิโรธ

ตอนแรกทุกข์ก็เริ่มจางคลาย ทำแล้วทำอีกจนทุกอย่างมันชัดขึ้นๆ จากจางคลายแล้วกลายเป็นหายไป พุดให้ชัดคือ



เห็นทุกข์เห็นสมุทัยอย่างแจ่มแจ้งก็เป็นนิโรธ ตอนแรกเริ่มจางคลาย คือเห็นบ้างไม่เห็นบ้าง ต่อมามันหายไปอะไรหายไป ทุกข์นั่นเองที่หายไป

รู้ หรือ ไม่รู้

ในการดำเนินชีวิตประจำวันหลายๆอย่าง อาจก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและผู้อื่นทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจก็ตาม จนทำให้เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ เหตุก็คือ ความไม่รู้ในเรื่องของทุกข์ หรือที่เรียกว่า **อวิชชา**

อวิชชา คือ ความไม่รู้ ในเรื่อง

- ในเรื่องของทุกข์
- ในเรื่องต้นเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นแห่งทุกข์
- ในเรื่องความดับสนิทแห่งทุกข์
(ทุกข์หายไปจากใจ)
- ในวิธีการที่จะปฏิบัติตนฝึกฝนตนเพื่อ
ออกจากทุกข์

อวิชชา เกิดตอนไหน ?

อวิชชา เกิดตอนขาดสติ ไม่ใช่ตั้งอยู่ตลอดเวลา เพียงเกิดตอนขาดสติ เมื่อสติมา อวิชชา เป็นวิชชา ทุกสิ่งทุกอย่างในปัจจุบันหมด ไม่มีอะไรตั้งอยู่แบบเที่ยง

เป็นปัจจุบันตามเหตุตามปัจจัย และที่อธิบายว่าวิชา
ตั้งอยู่ตลอดการนั้น ก็ไม่ใช่วิชาเพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ เกิด
พร้อมขาดสติ ณ ขณะจิตนั้น ผัสสะที่ประกอบด้วย
อวิชา คือ ผัสสะนั้นขาดสติ

ถ้าผัสสะนั้นประกอบด้วยสติ มันก็เป็นวิชา

พูดเป็นขณะจิตๆ ที่เป็นปัจจุบันธรรม เพราะ
ขณะจิตนั้น เพิ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยตอนนั้น ไม่ใช่มัน
เกิดอยู่แล้ว

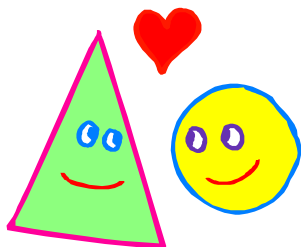
เช่น จักษุวิญญาณ ความรู้สึกเห็น เกิดตอนตา
กระทบรูป มันถึงจะเกิดจักษุวิญญาณ เกิดการเห็น ถ้า
ตาไม่กระทบรูป จักษุวิญญาณก็ยังมี ยังไม่เกิด มัน
ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ต้องเห็นแจ่มๆ เป็นปัจจุบัน

ปัจจุบันธรรม คือ ณ ขณะจิตที่เกิด ถึงจะ
เห็นการเกิดทันทีทันใด จะเข้าใจ เกิดทันทีดับทันที
ไม่ใช่มีสิ่งใดที่ตั้งอยู่ ไม่เช่นนั้นมันละอึดตา หรือปล่อย
วางความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนไม่ออก วิชา คือ ความรู้
ในเรื่องอริยสัจ 4

วิชา คือ ขณะจิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ
สติปัญญา อยู่กับรู้ คือ อยู่กับวิชา

ความจริงในใจ

ความจริงในใจ หรือ สภาวะจริงตาม



ธรรมชาติที่ละเอียดลึกซึ้งที่เกิด-
ดับอยู่ในใจตลอดเวลา เป็น
ความจริงแท้ตามธรรมชาติ
หรือที่เรียกว่า **ปรมัตถ์**

เช่น ความคิด อารมณ์ ความจำ มันเป็นสิ่งที่มียู่
จริงๆ ไม่ต้องสมมติ ไม่ต้องไปบัญญัติ สิ่งเหล่านี้มียู่
แล้ว นี่คือ ความจริง

อย่างเช่น เสียงกระทบหู ทำให้เกิดการได้ยิน
การได้ยินจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยเสียงกระทบหู นี่คือ
ปรมัตถ์ เป็นกระบวนการธรรมชาติอาศัยซึ่งกันและ
กันก่อนเกิดขึ้น ไม่มีใครบัญญัติ มันเกิดของมันอยู่อย่าง
นั้น

สมมติสัจจะ คือ ความจริงแท้ที่ใช้กันแบบ
โลกๆ ใช้สื่อกันทางโลก

ปรมาตถสัจจะ คือ ความจริงอยู่อย่างนั้นโดยใครไม่ต้องไปยุ่งกับมัน เช่น การได้ยินเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเสียงกระทบหู การรับรู้ทางหูถึงเกิดขึ้น เมื่อเสียงหายไป ความรับรู้ทางหูหรือการได้ยินก็หายไป นี่เป็นกระแสเหตุปัจจัยว่าธรรมชาติอาศัยซึ่งกันและกัน ก่อเกิดนี้คือ สัจธรรม นี้คือ **ปรมาตถธรรม**

กระแสโลก ใครจะว่าอย่างไรก็ได้ คิดใครคิดมัน ว่ากันตามเรื่องใครเรื่องมัน เรื่องเดียวกันคิดสืบทอดก็สืบอย่าง

แต่ธรรมชาติไม่มีใครไปคิดแทนมันได้ อย่างลมลมมันพัด มันก็พัดอยู่ของมัน ใครจะไปทำอะไรกับมัน ใครไปปรุงแต่งอะไรไม่ได้หรอก นี่คือ ธรรมชาตินี้คือ **ปรมาตถ์** คือความจริงแท้ที่มีอยู่จริงๆ

คำว่า ธรรมะ คือ ธรรมชาติ

สัจธรรม คือ ธรรมชาติ ตามความเป็นจริง

เรา^{ู้}สัจธรรม คือ ^{ู้}ธรรมชาติตามความเป็นจริง ^{ู้}ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตเป็นอย่างไร ^{ู้}ธรรมชาติของสิ่งไม่มีชีวิตเป็นอย่างไร ^{ู้}ไปที่ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต

ที่เรียกว่า “คน” มันเป็นอย่างไร แล้วทำไมมันถึงทุกข์
และทำอะไรมันถึงจะออกจากทุกข์ได้ นี่คือนิยามที่
พระพุทธเจ้าสอน คือ **ธรรมชาติที่เกี่ยวกับคน**

คุณลองจับประเด็นตรงนี้ดู โຕะตัวนี้คือสิ่งไม่มีชีวิต
เพราะไม่มีภาวะแห่งการรับรู้ ไม่มีความรู้สึกรับรู้ใดๆ
และสิ่งมีชีวิตคือสิ่งที่มีความรู้สึกรับรู้ได้ และเข้าไปที่สิ่ง
ที่มีชีวิตที่เรียกว่า “คน” มีความรู้สึกรับรู้ด้านไหนบ้าง
ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ และ
ความรู้สึกรับรู้ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดเพราะเหตุปัจจัย
เช่น เสียงกระทบหู ทำให้เกิดการได้ยิน ทำให้เกิดการ
รับรู้ทางหูได้ ชีวิตทางหูเกิดขึ้นแล้ว แต่พอเสียงหายไป
ความรู้สึกรับรู้ก็ดับ

นี่คือชีวิต เกิด-ดับ เพราะเหตุปัจจัย นี่คือธรรมชาติ
นี่คือ สัจธรรม ชีวิตเกิดดับที่ดับทันทีเพราะเหตุปัจจัย

ถ้าเข้าใจตรงนี้ได้ จะเข้าใจคำว่า อนัตตา ว่าสิ่ง
ทั้งหลายเกิด-ดับตามแต่เหตุปัจจัย ไม่มีใครเป็นเจ้าของ
ไม่ มองให้ทะลุอย่างแจ่มแจ้งเลย จะเข้าใจ สัจธรรม
ขั้นสูงสุดที่เรียกว่า อนัตตา หรือที่ว่า *เพราะมีสิ่งนี้*

เป็นปัจจัย สิ่ง ๆ นี้จึงเกิดขึ้น คือ สังกรรมชั้นสูงสุด
มองให้ทะลุกฎกรรมชาติ นี้คือ สังกรรม

มองทะลุกฎกรรมชาติว่ามันอาศัยซึ่งกันและ
กันก่อเกิดขึ้นอย่างไร เพราะเหตุปัจจัยอย่างไรและดับ
ไปเพราะเหตุปัจจัยดับอย่างไร มองให้ออก เรียนรู้จาก
ของจริงๆ เลย จากตา จากหู จากจมูก จากลิ้น จากตา
จากใจ เช่นเสียงเห่าของสุนัขกระทบบหู ทำให้เกิดการ
ได้ยิน นี้คือของจริงๆ ไม่ต้องไปคิดเลย ไม่มีความคิด
ปน แต่พอเสียงเห่าของสุนัขหายไป ความรู้สึกรับรู้
ทางเสียงหายไปแล้ว นี้ เรียนรู้จากของจริงๆ เลยแต่
ต้องตั้งหลักให้ติดก่อนนะ ชีวิตหมายถึงอะไร

ชีวิต คือ สิ่งที่มีภาวะ แห่งความรู้สึกรับรู้

ภาวะแห่งความรู้สึกรับรู้นี้ เกิดขึ้นได้อย่างไร มี
เหตุปัจจัยอย่างไร และดับไปเพราะเหตุปัจจัย
ต้องมองตรงนี้ให้ทะลุ แล้วคุณจะเข้าใจว่า อนัตตา
คือเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง ไม่ต้องคิด เห็น
อยู่ รู้ อยู่ตามความเป็นจริง ไม่มีความคิดเข้าไปปน

คุณจะได้คำตอบ ชีวิตเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่จริงหรือไม่
หรือชีวิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุปัจจัย

คุณต้องมองตรงนี้ให้ทะลุด้วยปัญญาของคุณ
ด้วยความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งของคุณ

จากเห็นตามความเป็นจริง อย่างเช่น เสียงกระทบ
หู นี่คือความจริง ไม่ต้องมีความคิดเพิ่มแม้แต่น้อย



อนัตตา คือ สิ่งทั้งหลายเกิด
ดับตามแต่เหตุปัจจัย
หาใครเป็นเจ้าของไม่

สม.

รู้ไหมว่าฉันเป็นใคร

ธรรมชาติของจิตฝ่ายปรุงแต่ง มักจะปรุงแต่ง เพื่อความเป็นไปในการดำเนินชีวิตประจำวัน แล้วจำไว้ จนกลายเป็นบุคลิกภาพของคนๆ นั้น ที่มีความขัดแย้งทางความคิด ความถือตัวถือตนว่าฉันเป็นนั่น เป็นนี่ ความคิดและการกระทำของฉันถูกต้อง คนอื่นไม่ใช่ หรือที่เรียกว่า **มานะทิฏฐิ**

มานะ คือ ความถือตัวถือตน

ทิฏฐิ คือ ความคิดเห็น

มานะทิฏฐิ คือ ความคิดเห็นถือตัวถือตน ถือดี ถือเด่น ไม่ยอมรับ หรืออัตตานั้นเอง

วิธีทำให้มานะทิฏฐิน้อยลง



เราไม่ได้เป็นใครเลย เราเป็น สัตว์ผิวดินธรรมดา ไม่ได้เป็นอะไร ที่เป็นมานะทิฏฐิเพราะไปหลงสมมติว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นเจ้านาย เป็นผู้บังคับบัญชา

โดยสรุปมานะทิฎฐิเป็นการหลงตัวเอง ถือตนถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ใครจะสมมติให้เราเป็นอะไรก็ได้ แต่แค่สมมติจริงๆ สมมติเพื่อให้ทำหน้าที่ ไม่ใช่ไปหลงสมมติ

สมมติบัญญัติคือสิ่งที่มนุษย์คิดขึ้นมา (สังขาร) แล้วเราไปติดสมมติหรือสังขารของคนอื่น เราไม่ได้เป็นอะไร เราทำหน้าที่ของเราธรรมดาๆ แล้วมานะทิฎฐิจะลดลง

รู้ว่าคิดอะไร แล้วก็วาง พอรู้ทัน ความคิดก็หายไป ถ้าโกรธไปแล้ว ก็จบแล้วเฉพาะเรื่องนั้น (เสียเฉพาะตรงนั้น) ไม่ต้องไปคิดต่อ เท่ากับสองคิด ไม่เอาความคิดอื่นมาต่อ เราคือคนธรรมดาไม่ใช่ผู้วิเศษที่ทำอะไรไม่ผิดไม่บกพร่อง ทุกคนมีผิดมีถูกเป็นเรื่องธรรมดาของคน ออกอาการแล้วก็แล้วไป จบเลย สติเรายังไม่เต็มก็เป็นอย่างนี้ อย่าเล็งผลเลิศเกินไป ได้แค่ไหนก็แค่นั้น ไม่จู้จี้คิดซ้ำซาก ออกอาการแล้ว ต้องจบเลย ไม่ต้องไปคิดอะไรต่อ อย่ามาคิดว่าเรามาทำอย่างนี้เราไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น ต้องค่อยๆ ชัดค่อยๆ ดู

จากซุงท่อนใหญ่เป็นแจกัน ต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป
ไม่ใช่ทำวันนี้ต้องให้เป็นวันนี้ ไม่ใช่ มีผิบบ้างมีถูกบ้าง
ออกอาการบ้างเป็นธรรมดา ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ

ถ้าเรารู้ว่าเกิดอะไรขึ้น แสดงว่าเราก้าวหน้า ถ้า
เราไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น แสดงว่าเราถอยหลัง

ถ้ายังรู้ว่าใจเราเกิดอาการอะไร รู้ตัวรู้ตนอยู่ อย่าง
น้อย ยังเห็นพฤติกรรมทางใจอยู่ ไม่มีใครขัดเกลากิเลส
ให้เกลี้ยงในเวลาอันสั้น เราไม่ใช่มนุषยัมหัตจรรย เรา
ต้องขัดต้องถู วันนี้แพ้ พรุ่งนี้อาใหม่ ล้มแล้วลุกใหม่
ได้ จบแล้วจบเลย แพ้ก็ยิ้ม ชนะก็ยิ้ม ไม่ต้องคิดอะไร
ต่อ ยิ้มแล้วก็จบ ส่วนใหญ่จะเส็งผลเลิศ ทำแล้วต้องไม่
ออกอาการนั้นเลย ออกอาการได้ทั้งนั้นทั้งกายวาจาใจ
อย่าไปคิดว่าทำไมเราต้องเป็นอย่างนั้น

ไม่ต้องคิดว่าเดี๋ยวตั้งหลักใหม่ก็คิดอีกแล้ว นี้อตหลุด
ก็ยิ้ม นี้อตไม่หลุดก็ยิ้ม เริ่มที่ถูกต้อง คือ รู้สึกตัวแล้ว
ก็จบ ไม่ต้องวนมาใหม่ จบให้เป็น จบลงตรงนั้น อย่า
ไปตั้งหลักวังวนใหม่ ไม่งั้นก็วนอยู่อย่างนั้น

ความคิดเราเป็นตัวพาวน ไม่ต้องรำคาญ เราอยาก
เอาชนะมัน มันก็จะเอาชนะเราอยู่ทุกวัน นี่คือการต่อสู้
พอเราอารมณ์เสีย มันนั่งคิดว่าไม่น่าอารมณ์เสีย แพ้
ความคิดอีกแล้ว ถูกความคิดลากไปอีกแล้ว วนไปแล้ว
ให้จบในเรื่องเดียวอย่าต่อหัวต่อหางเป็นหลายเรื่อง

นี่เป็นวิถึฏฐะ เป็นวังวน ออกจากมันไม่ได้ พอ
ความคิดไม่มาก็นั่งนึกหา เพื่ออยู่ดี

“เมื่อไรจะมา” เท่ากับนั่งคิดอยู่ดี เราถูกมันหลอก
อยู่ตลอดเวลา คนที่จะหลุดจากกฏธรรมชาตินี้ต้องเข้าใจ
จริงๆ ยากมากที่คนจะหลุดจากกฏธรรมชาตินี้

เราจะหลุดจากกฏธรรมชาติฝ่ายปรุงแต่งได้
อย่างไร ถ้าพระพุทธรเจ้าไม่มาสอน จะรู้ได้อย่างไรจะ
หลุดจากความนึกคิดปรุงแต่งได้อย่างไร เราถูกมันลาก
ไป เราไม่เคยรู้เรื่องธรรมชาติฝ่ายปรุงแต่งมาก่อน เรา
อยู่กับมันจนเคยชิน นึกว่าจะชนะ แพ้หน้า ตั้งหลักใหม่
แพ้แล้ว แพ้อีก นับไม่ถ้วน

สติ ปัญญาอย่างเดียวกับที่จะเอาชนะได้

เครื่องร้อยรัดผูกพันจิตใจ

เครื่องร้อยรัดผูกพันจิตใจที่ก่อให้เกิดทุกข์ในใจ
ก็คือสังโยชน์ 10 จะต้องละให้หมดสิ้น ได้แก่

1. **สักกายทิฏฐิ** คือ การเห็นผิดว่า ก้อนกายที่ประกอบด้วยความรู้สึกความจำ ความนึกคิด และอารมณ์ เป็นตัวเป็นตน

การละสักกายทิฏฐิได้ คือ จะต้องเห็นให้ถูกต้องว่า รูปนาม ชั้น 5 หรือรูปธาตุ นามธาตุ เป็นภาวะที่เกิดๆ ดับๆ อยู่ตลอดเวลา หาใช่ตัวตนไม่ ยึดติดยึดถือไม่ได้ ให้ละวางเสีย

2. **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเลสงสัยในวิธีประพฤติกปฏิบัติในการเดินทางไปสู่ความพ้นทุกข์

การละวิจิกิจฉาได้ คือ รู้ทันความลังเลสงสัยในวิธีประพฤติกปฏิบัติต่างๆ จนกระทั่งความลังเลสงสัยนั้นหมดไป และเชื่อมั่นว่าวิธีที่ปฏิบัติ มา นี้ถูกต้องแล้ว ทำให้พ้นทุกข์ได้จริง

3. **สลัฟตปรามาต** คือ ความหลงผิดที่ทำให้ใจ
พลัดหลงไปสู่เส้นทางอื่น ซึ่งไม่ใช่ทางพ้น
ทุกข์ เช่นทำอะไรแล้วไม่เกิดผลใดๆ ที่ทำให้
ทุกข์หายไปจากใจ หรือประเมิณผลในทางพ้น
ทุกข์ไม่ได้

การละสลัฟตปรามาต คือ การประพฤดิ
ปฏิบัติไม่พลัดหลงไปในทางที่ไม่พ้นทุกข์อีก
หรือในทางที่ทำให้พ้นทุกข์ไม่ได้

4. **กามราคะ** คือ ความหลงผิดนึกคิดที่จะพา หู
ตา จมูก ลิ้น กาย วนไปสู่กามภพ (ความพึง
พอใจอย่างยึดติดผูกพันในกามารมณ์ทั้งหลาย)
ที่ยังควบคุมไม่ได้ ห้ามปรามไม่ได้

การละกามราคะได้ คือ พฤติกรรมของกามคุณ 5
ขาดสูญไป การเวียน กลับมาเกิดในกามภพ คือ
ภพมนุษย์หรือภพสัตว์ หรือเรียกรวมว่า
“ภพหยาบ” นี้ขาดสูญไป คือไม่เวียนกลับมา
เกิดในภพหยาบอีก

5. **ปฏิมะ** คือ ความหลงผิดไม่รู้เท่าทันความนึก
คิดปรุงแต่ง และอารมณ์ที่ไม่ชอบใจจนทำให้

เกิดความหงุดหงิด ขัดเคืองใจ และละวาง
ปรากฏการณ์ของอารมณ์ทางใจชนิดนี้ไม่ได้
การละปฏิฆะ คือ ต้องรู้ทันความคิดและ
อารมณ์เหล่านั้นจนมันหายไป

6. รูปราคะ คือ ความหลงผิดไม่รู้เท่าทัน ความ
นึกคิดที่คอยดิ้นรนทะยานอยากอยู่ในใจอย่าง
เห็นได้ชัดที่จะไปสู่กามภพ (ทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย)

การละรูปราคะ ได้ คือ สามารถรู้ทันสิ่งนี้จน
มันหายไปได้

7. อรุปราคะ คือ ความหลงผิดไม่รู้เท่าทัน ความ
นึกคิดที่คอยดิ้นรนทะยานอยากอยู่ในใจที่จะ
ไปสู่กามภพ (ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย) ซึ่งมี
ลักษณะแผ่วเบากว่ารูปราคะ

การละอรุปราคะ คือ รู้ทันมัน หายไป

8. มานะ คือ ความหลงผิด ถือตัวถือตน ถือดี
ถือเด่น ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ซึ่งจะต้องละให้หมดไป

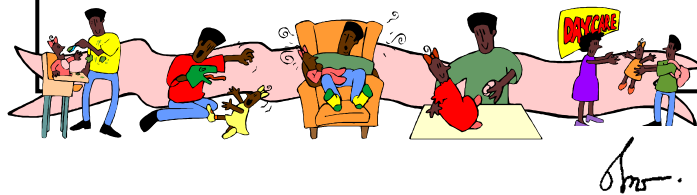
9. อุทธัจจะ คือ ความหลงผิด ไม่รู้เท่าทันจิตที่
ฟุ้งซ่านไปในทางที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ และ

ความเก๋เงิน หรือไม่แน่ใจในการชี้ขาดความผัน
ทุกข์ของตน

10. อวิชา คือ ความหลงผิดไม่รู้เส้นทางที่จะพา
ตนให้พ้นจากทุกข์อย่างเกลี้ยงเกลาสนิท

การละอวิชา คือ
รู้ทันทวิธีที่จะทำให้ใจพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

“อย่าใช้ความนึกคิดปรุงแต่งของเราไปผูกยึด
หรือผูกมัดผู้อื่น ให้ผู้อื่นต้องเป็นไปตามความต้องการ
ของเรา ตามความอยากของเรา
เพราะเราไม่ได้เป็นเจ้าของใคร
เรามีแต่หน้าที่เท่านั้น”



องค์ประกอบของชีวิต

ในคนทุกคนประกอบด้วยสิ่งที่เรียกว่า ร่างกาย กับจิตใจ หรือรูปธรรมกับนามธรรม ซึ่งอาศัยกัน เกิดขึ้นเป็นสิ่งมีชีวิต และแสดงออกโดยกิริยาอาการ ต่างๆตามธรรมชาติ 5 ลักษณะ หรือ 5 อาการ ด้วยกัน เรียกว่า **ขั้น 5** มีลักษณะดังนี้ คือ

1. รูปกาย หรือ ร่างกาย รวมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมทางกายทุกชนิดประกอบด้วย องค์ประกอบย่อยได้แก่ อวัยวะต่างๆ เช่น หน้า ตา ลำตัว แขน ขา กระทบะอาหาร ลำไส้ ปอด หัวใจ ตับ ไต สมอง เป็นต้นซึ่ง อวัยวะแต่ละส่วนเหล่านี้ต่างประกอบด้วย **สสารและพลังงานฝ่ายวัตถุธาตุ** ที่บัญญัติว่า **ธาตุ 4** คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ หรือหมายถึงอาหาร น้ำ อากาศ ที่หล่อเลี้ยง ร่างกายอยู่ตลอดเวลา

- 2. ความรู้สึก** เช่น ความรู้สึกเห็น ความรู้สึก
ได้ยิน ความรู้สึกได้กลิ่น ความรู้สึกลิ้มรส
ความรู้สึกสัมผัสเสียดสีทางกาย(เป็นกิริยาทาง
กายและทางใจร่วมกัน)
- 3. ความจำ** คือกิริยาจิตชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นใน
ใจต่อจากความรู้สึก เช่น จำเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้
จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำความรู้สึกเย็น
ร้อนอ่อนแข็ง และการเสียดสีทางกาย จำ
ความคิดและอารมณ์ต่างๆได้
- 4. ความนึกคิด** คือกิริยาจิตอีกชนิดหนึ่ง ที่
เกิดขึ้นในใจต่อจากความจำ เช่นคิดถึง
เรื่องราวต่างๆ คิดถึงคนนั้นคนนี้ คิดจะทำ
อย่างนั้นอย่างนี้ คิดอยากที่จะเป็นนั้นเป็นนี่
 เป็นต้น
- 5. อารมณ์** คือ กิริยาจิตหรืออาการทางจิตที่
เกิดต่อจากความนึกคิด มีทั้งอารมณ์ดี อารมณ์
เสีย ซึ่งหมายถึงสภาวะทุกข์และสุขนั่นเอง

ทั้ง 5 ลักษณะดังกล่าวมีอยู่ในคนเราจริงๆ และเราก็ทุกข์อยู่กับสิ่งเหล่านี้ ทุกข์อยู่กับระบบการทำงานของร่างกาย ทุกข์เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทุกข์เพราะความจำ ทุกข์เพราะความคิด ทุกข์เพราะอารมณ์ นี่เรียกว่าทุกข์เพราะ

ขั้น 5 “ทุกข์เพราะเข้าไปยึดถือขั้น 5 ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา”

ถ้ามองให้ดีในรูปกาย ไม่ได้มีเราอยู่เลย แต่เราไปคิดผิดหรือเห็นผิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา

ความรู้สึกต่างๆ ก็เป็นอาการทางกายและอาการทางจิตร่วมกัน ที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วดับสลายหายไปตามเหตุปัจจัย แต่เราไปรู้สึกหรือเห็นว่าคุณลักษณะจิตนี้เป็นตัวเรา แล้วเราก็ทุกข์อยู่กับตัวมัน เรียกว่าเรายึดติดยึดถือมันว่าเป็นตัวเราของเรา เราต้องวางความรู้สึกทั้งหมด ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ออกไปจากใจเสียด้วย นอกจากวางระบบของร่างกาย ออกไปจากใจ

ความจำที่มีอยู่ในตัวเรา เราก็ไปหลงยึดถือว่าเป็นเรามีเราเป็นผู้จำ จริงๆแล้วเป็นพฤติกรรมของจิตที่เรียกว่าความจำ สมมติชื่อว่าเป็นความจำ แต่เราไปเข้าใจผิดว่าความจำนี้เป็นตัวเรา เราจำนั่นจำนี้ได้ เราจึงเป็นทุกข์ไปกับความจำเหล่านั้น เราไปยึดคิดว่าความจำเป็นเรา ในความเป็นจริงพฤติกรรมทางจิตนี้เกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับสลายหายไป ในความจำจึงไม่มีตัวตนตั้งอยู่จริง ความจำตัวนี้ทำให้เราเป็นทุกข์ไปกับมัน เพราะเราไม่เห็นความจริง ไม่เห็นการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป ของจิตลักษณะนี้ ไปเข้าใจผิดหรือเห็นผิดว่ามีตัวตนจริง และยึดติดยึดถือเป็นตัวเราของเรา

ความนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจเรา คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ทั้งวันทั้งคืน เราคิดว่าเราเป็นผู้คิด แต่จริงๆ แล้วความคิดเป็นลักษณะของจิตชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นดับๆ อยู่ในเรา ไม่มีเราอยู่ในความนึกคิดเหล่านั้น ในกิริยาจิตหรือพฤติกรรมทางจิตที่เรียกว่าความนึกคิดไม่

มีตัวตนอยู่จริง ไม่มีเราอยู่ในมัน แต่เราไปหลงคิดว่า
ตัวเราคิด เราจึงทุกข์ไปกับความคิด

อารมณ์ เป็นเพียงกิริยาจิตหรือพฤติกรรมทาง
จิตชนิดหนึ่ง ทั้งอารมณ์ดี อารมณ์เสียเกิดขึ้นตามเหตุ
ปัจจัยแต่ละขณะแต่เราไปคิดว่าเราอารมณ์ดี อารมณ์เสีย
อยู่เรื่อย จริงๆแล้วอารมณ์แต่ละชนิดที่เกิดขึ้น จะ
ตั้งอยู่ได้ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับสลายหายไป ไม่มี
ตัวตนอยู่จริง แต่เราหลงคิดไปยึดติดยึดถือว่าอารมณ์
เหล่านั้นเป็นตัวเรา เป็นของเรา เราจึงทุกข์อยู่กับ
อารมณ์เหล่านั้น

ขั้นที่ 5 มีอยู่ตามธรรมชาติ แต่เราเข้าใจผิด
คิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรา จริงๆ ไม่มีเราอยู่ในสิ่งเหล่านี้
ทุกสิ่งตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ดับสลายหายไป หรือ
เกิดๆดับๆ อยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เราทุกข์อยู่กับสิ่ง
เหล่านี้ เพราะเข้าใจไม่ถูกต้องหรือเข้าใจผิด เรียกว่า
เราทุกข์อยู่กับขั้น 5 คือ ทุกข์กับระบบของร่างกาย
ทุกข์กับความรู้สึก ทุกข์กับความจำ ทุกข์กับความนึก

คิด และทุกข์กับอารมณ์ทุกชนิด เพราะเราคิดว่าขั้น
5 นี้เป็นเรา จริงๆแล้วไม่ใช่ มันเป็นแค่ปฏิกิริยาทาง
วัตถุธาตุชนิดหนึ่ง และปฏิกิริยาทางนามธาตุ หรือ
นามธรรมอีกชนิดหนึ่งเท่านั้นซึ่งตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง
แล้วดับสลายหายไป โดยไม่มีตัวตนอยู่ในสิ่งเหล่านี้
เลย ถ้าเราเข้าใจถูกต้องตามที่เป็นจริง เราก็จะค่อยๆ
วางขั้น 5 ลง วางความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดยึดถือ
ขั้น 5 เมื่อเราวางสิ่งเหล่านี้ได้ สิ่งเหล่านี้ก็ยังเกิดอยู่
ตามเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ แต่เราจะไม่ทุกข์ไปกับ
ขั้น 5 แล้ว

ปกติธรรมชาติของใจคนนั้นว่างเปล่าเบาสบาย
แต่แล้วความผิดปกติก็เกิดขึ้นในใจได้ เช่น ความ
พอใจ-ไม่พอใจ ความอึดอัดขัดเคืองใจ ความคิด
ฟุ้งซ่านรำคาญใจ เกิดอารมณ์ดี อารมณ์เสีย ทำให้ใจ
ไม่ว่างเปล่า ไม่เบาสบาย เรียกว่ามีความทุกข์เกิดขึ้น
ในใจ จะต้องหาทางแก้ไขโดยการรู้เท่าทันความนึก
คิดปรุงแต่ง และอารมณ์ทุกชนิดที่ทำให้ใจเป็นทุกข์

ธาตุรู้ หรือจิตรู้ หรือใจ มีหน้าที่รู้ชั้น 5
สัมพันธ์กับชั้น 5 แต่ไม่ใช่เจ้าของชั้น 5 เช่น

- ไปรู้ว่ากายเคลื่อนไหว กายมีการเปลี่ยนแปลง กายมิใช่ตัวตน
- ไปรู้ว่ามีความรู้สึกเกิดขึ้นในกาย เกิดขึ้นในใจ ความรู้สึกเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลง และมีใช่ตัวตน
- ไปรู้ว่ามีอาการเกิดขึ้นในใจ ความจำมีการเปลี่ยนแปลงและมีใช่ตัวตน
- ไปรู้ว่ามีความคิดเกิดขึ้นในใจ ความคิดมีการเปลี่ยนแปลงและมีใช่ตัวตน
- ไปรู้ว่ามีอารมณ์เกิดขึ้นในใจ อารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงและมีใช่ตัวตน
- “เมื่อเห็นชั้น 5 ตามที่เป็นจริงว่ามีใช่ตัวตนแท้จริงและสิ่งที่ไปรู้ชั้น 5 คือ ใจ หรือ นาม ก็มีใช่ตัวตนแท้จริง ก็จะหมดความหลง ปล่อยให้ทุกสิ่งว่างจากความยึดถือ เป็นใจที่ว่างเปล่าปราศจากทุกข์”

แนใจหรือว่าสุขจริง

เราทุกคนควรเข้าใจว่าในคนเรามีแต่เรื่องทุกข์เกิดขึ้นในชีวิต จนกล่าวได้ว่า “ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป” นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไร เพราะสุขก็คือทุกข์ที่ละเอียดชนิดหนึ่งก่อเกิดอยู่ในใจ

ใจ คือความรู้สึก เป็นสภาวะนามธรรม (ไม่ได้หมายถึงหัวใจที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย)

จิต คือกิริยาอาการทุกชนิดที่ก่อเกิดอยู่ในใจหรือความรู้สึก เช่น ความนึกคิดปรุงแต่งและอารมณ์ทุกชนิดแม้กระทั่งอารมณ์สุข

อริยสัจ 4 กล่าวถึงเรื่องทุกข์ อันเป็นสัจธรรมหรือความจริงของชีวิตคนซึ่งประกอบด้วย **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค**

ทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ใจ ทุกข์กาย เป็นผลที่เกิดจากจิตนึกคิดปรุงแต่งและ การยึดติด ยึดถือ อารมณ์ทุกชนิด (สุขสบายก็คือทุกข์อย่างละเอียด)

สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ หมายถึง ความนึกคิดปรุงแต่งดิ้นรนทะยานอยากที่เป็นไปตามอำนาจ

ของกิเลสตัณหา และ ความขุ่นมัวเศร้าหมองของ
อารมณ์ทั้งหลายที่ก่อเกิดร่วมอยู่ในใจ ซึ่งทำให้ใจเป็น
เป็นทุกข์ตามมา

- จิตนึกคิดปรุงแต่ง ไปตามสิ่งที่ได้เห็น
เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่ง ไปตามเสียงที่ได้ยินเป็น
เหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่ง ไปตามกลิ่นที่ได้สัมผัส
ทางจมูก เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่ง ไปตามรสที่ได้สัมผัส
ทางลิ้น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่ง ไปตามสิ่งที่กระทบ
เสียดสีทางร่างกาย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

นิโรธ คือ สภาพของใจที่สงบ ว่างเปล่า

ปราศจากทุกข์อยู่ เป็นผลจากการรู้เท่าทัน เห็น และ
เข้าใจ จิตนึกคิดปรุงแต่งอย่างชัดเจน จนกระจ่างใจว่า
ความนึกคิดปรุงแต่งและอารมณ์ทั้งหลายที่ก่อเกิดอยู่
ในใจ ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นตั้งอยู่ชั่วขณะจิตหนึ่งแล้วก็
ดับหายไป ยึดติดยึดถืออะไรไม่ได้ ใจก็จะปล่อยวาง
เป็นความว่างเปล่า

มรรค คือ วิถีทางที่ทำให้ทุกข์จางคลายจากใจ
จนหมดทุกข์โดยสิ้นเชิงโดยการ รู้

เห็น เข้าใจ รู้เท่าทันจิตที่นึกคิดปรุงแต่งที่ทำให้
ใจเป็นทุกข์ทุกชนิด รู้เท่าทันอารมณ์ที่ทำให้ใจขุ่น
มัว เสรีหมองทุกชนิด จนสามารถปล่อยวางสิ่ง
เหล่านี้ ทำให้ทุกข์จางคลายลงไปเรื่อยๆ



“อารมณ์ทั้งหลายยังเป็นทุกข์ที่
ละเอียดอยู่ เมื่อรู้เท่าทันทุกข์
เหล่านี้ ทุกข์เหล่านี้ก็จะหายไป
จากใจ สุดท้ายก็จะเหลือแต่ใจที่
ว่างเปล่าปราศจากทุกข์”

สม.

หนทางพ้นทุกข์

วิถีทาง หรือ วิธีการที่จะทำให้ใจจางคลายจากทุกข์ จนกระทั่งหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ต้องอาศัยความเข้าใจที่ถูกต้อง เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นสิ่งที่ละเอียดลึกซึ้งและสลับซับซ้อน การจะวางใจให้ถูกต้องและพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ จะต้องศึกษาหรือทำความเข้าใจเรื่องอริยมรรคมีองค์ 8 ให้ถูกต้อง โดยเริ่มต้นจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง 8 ประการ ดังนี้

- 1. มีความเห็นถูกต้องหรือความเข้าใจถูกต้อง** หมายถึง มีความเห็นและพิจารณาว่า เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นแก่ตนแล้ว ทุกข์เกิดขึ้นเพราะเหตุใด ทำอย่างไรใจตนจึงจะพ้นจากทุกข์ หรือออกจากกระแสแห่งทุกข์ได้ (เห็นอริยสัจ 4 หรือเห็นทุกข์ถูกต้องตามที่เป็นจริง)
- 2. มีความนึกคิดตรึกตรองถูกต้อง** หมายถึง มีความนึกคิดที่จะหาวิธีการว่าจะทำอย่างไร จึง

จะทำให้ใจจางคลายจากทุกข์ จนพ้นจากทุกข์
ได้จนรู้ว่าการรู้เท่าทันความนึกคิดปรุงแต่งทุก
ชนิดที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ รู้เท่าทันอารมณ์ทุก
ชนิดที่ทำให้ใจขุ่นมัว หรือรู้เท่าทันการ
เคลื่อนไหวของใจที่ทำให้เกิดความเครียด
ความไม่สบายใจและความไม่สบายกาย
ทั้งหลาย จะทำให้ความทุกข์จางคลายลง หรือ
หมดไปจากใจในที่สุด

3. มีการใช้คำพูดถูกต้อง หมายถึง การรู้เท่า
ทันจิตที่นึกคิดจะพูด ก่อนจะพูดอะไรให้รู้เท่า
ทันความคิดนั้นๆก่อน เป็นกระบวนการ
ทำงานของใจหรือการทำงานทางใจล้วนๆแล้ว
คือรู้เท่าทันจิตที่คิดจะพูดในทุกขณะ ทำให้เกิด
การพูดที่ไม่ก่อโทษก่อทุกข์ทั้งแก่ตนเองและ
ผู้อื่น

4. มีการกระทำทางกายถูกต้อง หมายถึง การ
ทำงานของใจที่ผ่านการนึกคิดไตร่ตรอง

ถูกต้อง รู้เท่าทันจิตที่คิดจะกระทำทางกาย
ก่อนจะทำ ทำให้เกิดพฤติกรรมทางกายที่
ถูกต้อง ไม่เป็นไปเพื่อ การเบียดเบียนหรือก่อ
โทษก่อทุกข์แก่ตนและผู้อื่น

5. มีภาระงานของใจถูกต้อง หมายถึง หน้าที่
หรือการกระทำของใจ ที่จะต้องระวังรักษาใจ
ไม่ให้เป็นทุกข์ โดยการรู้เท่าทันความนึกคิด
ปรุงแต่งทุกชนิด รู้เท่าทันอารมณ์ทุกชนิด
หรือรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของจิตทุกชนิดทุก
ขณะ เพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ขึ้นในใจ ซึ่งจะต้องทำ
อย่างจริงจัง ต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยไม่เกียจ
คร้าน หรือปล่อยปละละเลย

6. มีความ پاکเพียรถูกต้อง หมายถึง ความ
 پاکเพียรพยายามของใจอย่างจริงจังตั้งใจ และ
 ต่อเนื่องที่จะทำให้ใจคลายจากทุกข์ จนกระทั่ง
พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง โดยการรู้เท่าทันการ
เคลื่อนไหวของจิตทุกชนิด ทั้งจิตที่นึกคิดปรุง
แต่ง และอารมณ์ที่เข้ามาครอบงำจิตใจอยู่ทุก
ขณะ

7. มีการระลึกรู้ถูกต้อง หมายถึง การฝึกตัวรู้ ใ้รู้เท่าทันจิตที่นึกคิดปรุงแต่งให้เกิดทุกข์แต่ ละขณะได้มากขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ที่เข้ามา ครอบงวนจิตใจได้มากขึ้น จนทุกข์จางคลายจาก ใจมากขึ้นๆ ตัวรู้เท่าทันความนึกคิดปรุงแต่งที่ ทำให้เกิดทุกข์ในใจ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เข้ามา ครอบงวนจิตใจในปัจจุบันขณะนี้แหละ เรียกว่า **สติ (สัมมาสติ)**

8. มีใจตั้งมั่นถูกต้อง หมายถึง การมีสภาพใจ ที่ตั้งมั่น (สงบ) วางเปล่าปราศจากทุกข์ เป็น สภาพะที่เกิดต่อเนื่องมาจาก การระลึกรู้ถูกต้อง จนมีสติเต็มรอบ มีความมั่นคงของใจที่แท้จริง (**สัมมาสมาธิ**) ถือว่าเป็นแก่นของสมาธิ

ต่อจากนี้จะเกิด **ความรู้แจ้งเห็นจริง (รู้จริง)** ในสังขารอย่างถูกต้องคือเข้าใจในสังขารตรง ตามความเป็นจริง โดยไม่มีความนึกคิดปรุงแต่ง ที่ทำให้ใจเป็นทุกข์เกิดขึ้นในใจอีก หรือไม่มี ความขุ่นมัวเศร้าหมองคอยปิดบังใจอยู่

ในที่สุดจะถึงซึ่ง ความหลุดพ้นอย่าง
ถูกต้อง คือหลุดพ้นจากความนึกคิดปรุงแต่งที่
ทำให้ใจเป็นทุกข์ หลุดพ้นจากอารมณ์ที่เข้ามา
ครอบงำใจ ปิดบังใจให้ขุ่นมัวเศร้าหมองและเป็น



ทุกข์ตามมา หรือ
หลุดพ้นจากความ
อยากและความ
ยึดถือผิดๆ เพื่อให้
ได้ ให้มี ให้เป็น
ในสิ่งที่คิดผิดหรือ

เข้าใจผิดว่าเป็นตัวตน-ของตนจนเป็นทุกข์ เกิด
สภาวะใจที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง วางเปล่าปราศจาก
ทุกข์โดยสิ้นเชิงอยู่ ซึ่งจะกล่าวว่ “เป็นความ
หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง” ก็ได้ เพราะทุกข์ที่มีอยู่
ทำอะไรรู้ไม่ได้อีกต่อไป

เครื่องปิดกั้นความเจริญ

ในการฝึกจิตใจให้จางคลายจากทุกข์ มีเครื่องปิดกั้นความเข้าใจและการเข้าถึงใจที่เป็นอุเบกขา อยู่ 5 กองหรือ 5 ลักษณะด้วยกันคือ

- 1. กามฉันทะ** คือความนึกคิดปรุงแต่ง ดิ้นรนทะยานอยากไปในทางหลงยึด หลงติด หลงเสพ ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เสียดสีทุกชนิด ที่เรียกว่ากามคุณ ๕
- 2. พยาบาท** คือความอาฆาต ความโกรธ ความความฉุนเฉียว ขุ่นเคืองใจ แค้นใจ ผูกใจเจ็บ ความอึดอัดใจ หงุดหงิดใจ ไม่พอใจทุกชนิด
- 3. ถีนมิทธะ** คือความง่วงเหงาหาวนอน จิตหรี จิตซึมเซา หดหู่ ห่อเหี่ยว เหงาหงอย หลงหลับ ที่คอยครอบงำใจอยู่ทุกขณะ
- 4. อุทธัจจกุกกุกจะ** คือความนึกคิดปรุงแต่งที่พุ่งชนไปในทางชอบใจ ไม่ชอบใจ

ทุกชนิด ได้แก่ ความซัดส่ายของใจ ความ
เดือดร้อนวุ่นวายใจ ความรำคาญใจ ความ
กุ่มใจ ความวิตกกังวลต่างๆ

5. วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ
ทุกชนิดในการประพฤติปฏิบัติ ว่าถูกต้อง
หรือไม่ จะให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติจริงหรือไม่

นิวรรณทั้ง 5 กอง ที่ก่อเกิดขึ้นเหล่านี้ ทำให้ใจไม่
ตั้งมั่นเป็น สมภาณี และปิดกั้นใจไม่ให้บรรลุถึงความ
บริสุทธิ์ เมื่อเรารู้เท่าทันกิเลสนิวรรณที่เกิดขึ้นในใจ
เหล่านี้ ใจเราก็จะโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีปีติอิม
เอบสดชื่นแทรกเข้ามา พอเริ่มรู้เท่าทันนิวรรณทั้ง 5
กองนี้ จิตจะเริ่มเข้าสู่สมภาณี และใช้เป็นบาทฐานใน
การฝึกจิตเชิงวิปัสสนา หรือปัญญาต่อไป

เห็น เข้าใจ รู้เท่าทันจิต ที่นึกคิดปรุงแต่ง
ที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ทุกชนิด



ตัวช่วยในการฝึกฝนตนให้พ้นทุกข์

การจะฝึกฝนตนให้พ้นทุกข์ หรือ การทำงานใดๆ หลักธรรมที่ควรนำมาใช้

คือ อิทธิบาท 4 ได้แก่

1. มีความพอใจ ที่จะฝึกฝนจิตใจให้จางคลายจาก ทุกข์ จนจิตใจหลุดพ้นจากทุกข์
2. มีความเพียรพยายาม ที่จะฝึกฝนจิตใจให้หลุดพ้น จากทุกข์
3. มีความสนใจและใส่ใจ ในการกระทำ คือ การ ฝึกฝนจิตใจอย่างต่อเนื่องไม่ปล่อยปละละเลย (แต่ไม่ใช่ทำอย่างเคร่งเครียด)
4. พิจารณาตรึกตรอง เพื่อให้เข้าถึงความจริงในสิ่งที่ ตนกระทำ



ท่านได้ลงมือฝึกฝนเพื่อพิสูจน์ตนแล้วหรือยัง?

เรียนรู้วิธีออกจากทุกข์

Learn how to be free from suffering

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา เพื่อเผยแพร่เป็น
ธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอได้โปรด
ตั้งใจศึกษา และปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้เกิด
ประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมตาม
เจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

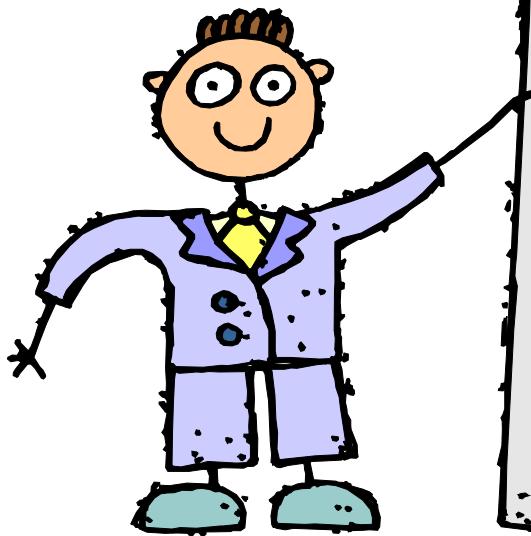


หากท่านสนใจที่จะจัดพิมพ์หรือบริจาคเพื่อจะสนับสนุน
กองทุนจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อเผยแพร่โปรดติดต่อ

ชมรมฝึกจิตให้จางคลายจากทุกข์

215/19 ถ.สุขบรรทัด ต.ปากเพรียว อ.เมือง

จ.สระบุรี



ให้อภัย ไม่ถือสา
ไม่ให้ค่า
ยอมรับตาม
ความเป็นจริง
ไม่สนใจในความ
นึกคิดปรุงแต่ง
และอารมณ์ทุกชนิด

จิตและอารมณ์
ทุกชนิด
เป็นเพียงสภาวะธรรม
ที่เกิดๆ ดับๆ
ถ้าไม่วางก็ไม่ว่าง

Am.