

คูจิตปีแรก

สันตินันท์

(หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี



เบื้องต้นรู้กายรู้ใจ

เบื้องต้นรู้พระนิพพาน

รวบรวมโดยทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อวาฬ

คู่มือปีแรก โดย สันตินันท์

ISBN ๙๗๘-๖๑๑-๙๐๑๙๖-๐-๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๒

จำนวนพิมพ์ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษา : คุณศรันย์ ไม้ตรีเวช
คณะผู้จัดทำ : ทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว
ออกแบบปก : คุณกวิณ ฉัตรานนท์ และ คุณอาภทพิพย์ ชีรวงศ์กิจ
ออกแบบรูปเล่ม : คุณอาภทพิพย์ ชีรวงศ์กิจ

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ฮาวพาร์
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ยูไนเต็ด โปรตักชั่น
285 ม. 13 ซ. เพชรเกษม 93 ถ. เพชรเกษม
ต. อ้อมน้อย อ. กระทุ่มแบน จ. สมุทรสาคร 74130

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่าย
และห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด
โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ
สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.wimutti.net>

หนังสือเล่มนี้ จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน
หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆท่านด้วยเทอญ



คำนำสำนักพิมพ์

หากถามคนไทยในปัจจุบันว่านับถือศาสนาอะไร แม้ปัญญาชนจำนวนหนึ่งเริ่มกล้าตอบว่า ‘ไม่นับถือศาสนาไหนเลย ไม่เห็นประโยชน์ของการมีศาสนาเลย’ แต่ก็เชื่อว่าชาวไทยส่วนใหญ่ยังคงปักหลักตอบว่าตนนับถือศาสนาพุทธอยู่

หากสัมภาษณ์ ‘ชาวพุทธ’ แบบเจาะลึกสักพันคน ถามว่ารู้จักศาสนาของตนเองดีแค่ไหน รู้ไหมว่าพุทธศาสนาสอนอะไร ส่วนใหญ่อาจยิ้มเจื่อนๆ คิดไม่ออกในทันที หรือถ้าทำดีหน่อยก็พูดตามสูตรสำเร็จ เช่น ‘ทำวันนี้ให้ดีที่สุด’ หรือ ‘ปล่อยวางตัวกูของกูเสียอย่าไปยึดมั่นถือมั่น’

อันที่จริงคำตอบตามสูตรสำเร็จข้างต้นไม่ได้ผิดอะไร เพราะพุทธศาสนาสอนไว้เช่นนั้นจริงๆ แต่หากเจาะรายละเอียดกันว่าดีที่สุดในของแต่ละวันหมายถึงแบบไหน อาการไม่ยึดมั่นถือมั่นทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร อันนี้ยังตอบกันไปคนละทางสองทาง และหาได้น้อยนักที่ตอบอย่างเชื่อมั่นว่าตนรู้จริง ไม่ใช่ตอบตามความรู้สึก

ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้พูดตามความรู้สึก แต่ชาวพุทธจำนวนหนึ่งก็มักพูดตามความรู้สึก ยกตัวอย่างเช่นธงชัยของพระพุทธศาสนา คือมรรคผลนิพพาน ที่ชาวพุทธทุกคนควรแข่งเวลากับความตายไปคว้ามาให้ได้ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงเคียดเคยอ แต่พอตนทำไม่ได้ หรือไม่รู้รายละเอียดวิธี ก็ใช้ความรู้สึกตัดสินว่าหมดยุคของมรรคผลแล้ว เป็นยุคที่ไม่มีใครมีปัญญาถึงอีกแล้ว พยายามให้ตายก็ไม่มีทางบรรลุแม้แต่ฆาน อย่างไรก็ตามแต่จะเอาให้ถึงมรรคถึงผลกัน

ความเชื่อเกี่ยวกับการเอามรรคผลนิพพานในชาติหน้าเผยแพร่อย่างกว้างขวาง และฝังลึกอยู่ในเส้นทางทำบุญของชาวพุทธมานาน ดังจะเห็นได้ว่าแม้แต่พระส่วนใหญ่ก็อวยพรญาติโยมด้วยถ้อยคำให้ความหวัง เช่น ขอให้ถึงซึ่งพระนิพพานในอนาคตชาติ แทนไม่มีพระวัดไหนให้ความเข้าใจเลยว่าพระนิพพานเป็นสิ่งที่พึงหวังเข้าถึงได้ในชาตินี้ ด้วยวิธีที่ถูกต้อง ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ และยังคงหาหลักฐานได้จากพระไตรปิฎก ไม่ใช่หายสาบสูญไปไหนเลย

ระหว่าง ‘คำอวยพร’ กับ ‘ความเข้าใจ’ ชาวพุทธเราเคยชินกับการรับคำอวยพรมานานเกินไป โดยไม่รู้เลยว่าพระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญการอวยพร แม้ใครมาขอพรจากท่าน ท่านก็ตรัสว่าเราตถาคตเลิกให้พรนานแล้ว และท่านจะให้ก็แต่ความเข้าใจวิธีดำเนินชีวิตเพื่อความพ้นทุกข์อันเป็นของจริง เป็นเหตุเป็นผล ไม่สักแต่เป็นถ้อยคำประโลมใจ ส่งเสริมให้ผู้คนหลอกตัวเองด้วยความเชื่อลมๆ แล้งๆ

สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์เล็งเห็นความสำคัญของพระผู้ให้ความเข้าใจ ซึ่งนับวันจะน้อยลงทุกขณะ และความภูมิใจของเราก็คงไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่าการแนะนำให้ชาวพุทธรู้จักกับพระรูปหนึ่ง ที่เราเชื่อว่าท่านรู้จักจริงในสิ่งที่พูด และทำจริงในสิ่งที่สอน พระรูปนั้นก็คือหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช สอนสันติธรรม อ.ศรียาชา จ.ชลบุรี

แม้ปัจจุบันนามของท่านจะปรากฏติดปากใครต่อใคร ทว่าจะให้ ‘รู้จัก’ จริงๆคงน้อย เพราะการรู้จักกับการ ‘เคยได้ยินชื่อ’ นั้นแตกต่างกันมาก และเราก็เชื่อว่าวิธีที่ดีที่สุดที่จะแนะนำให้รู้จักท่าน

คงไม่มีอะไรประเสริฐไปกว่าการเผยแพร่คำสอนง่ายๆของท่าน ที่คน
ทั่วไปย่อเยาะไปใช้ได้ทันที

หนังสือ ‘ดูจิตปีแรก’ เป็นการรวมข้อเขียนเมื่อครั้งหลวงพ่อ
ปราโมทย์ยังเป็นฆราวาส และใช้นามปากกาว่า ‘สันตินันท์’ หรือ
ลงชื่อจริงคือ ‘ปราโมทย์’ ซึ่งเคยเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ลานธรรมเสนา
(larndham.net) และบทความทางอินเทอร์เน็ต โดยเราได้คัดแนว
ปฏิบัติที่เรียบง่ายและลัดสั้น เน้นให้เกิดแรงบันดาลใจว่าทำได้จริง กับ
ทั้งมีวิธีชัดเจนที่ชี้ให้เห็นว่าจะทำได้ยวันได้อย่างไร ไม่ต้องรอชาติหน้า
หรือปีต่อไป

การดูจิตเป็นสิ่งที่ต้องทำไปตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะประสบ
ความสำเร็จทางธรรมขั้นสูงสุด หมดกิลเลส หมดทุกข์ร้อนชั่ววันรันดร์
อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครดูจิตได้ หากทำผิดหรือเสียกำลังใจตั้งแต่ปี
แรกๆ หนังสือ ‘ดูจิตปีแรก’ จึงเป็นพี่เลี้ยงให้กับก้าวแรกของมือใหม่
ช่วยทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย แต่ขณะเดียวกันชื่อหนังสือก็คงสื่อ
ในตัวเองว่าจะมีปีต่อไปตามมา ซึ่งจะนานกี่เดือนกี่ปี ก็ดีกว่าต้อง
เดินทางหลงวนอีกหลายกัปหลายกัลป์แน่นอน

เราเชื่อว่าการนำความเข้าใจจากพระผู้รู้มาสู่ชาวพุทธ ทรงค่า
เหนือคำอวยพรทั้งโลก เพราะคำอวยพรช่วยให้ปลื้มได้เดี๋ยวนเดียว แต่
ความเข้าใจอาจนำไปสู่บรมสุข พันทุกข์พ้นภัยไปจนสิ้นกาลนาน

สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์

กุมภาพันธ์ ๕๒

หมายเหตุ: หนังสือเล่มนี้ได้รับเมตตาดอนุญาตจาก หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในการจัดพิมพ์
ขึ้นเป็นธรรมทาน ทั้งนี้ หลวงพ่อก็ได้มีผลประโยชน์ในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้แต่อย่างใด

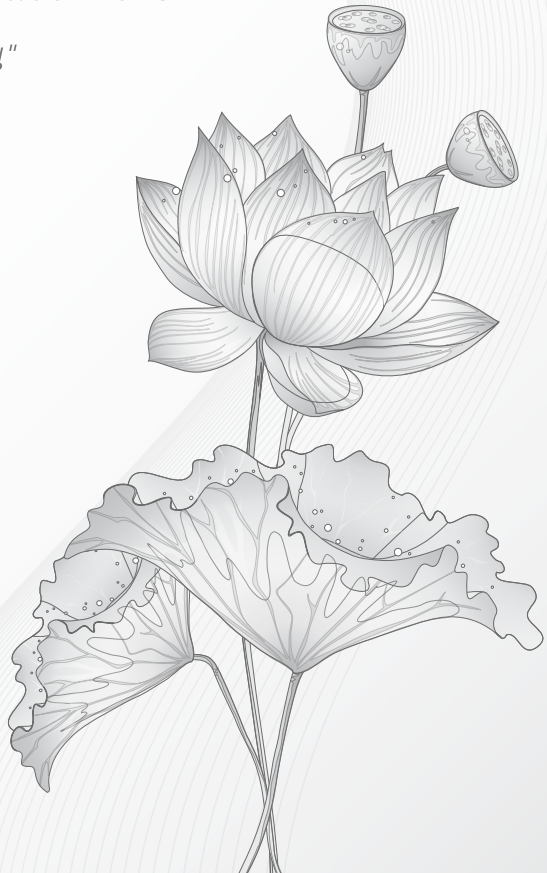
สารบัญ

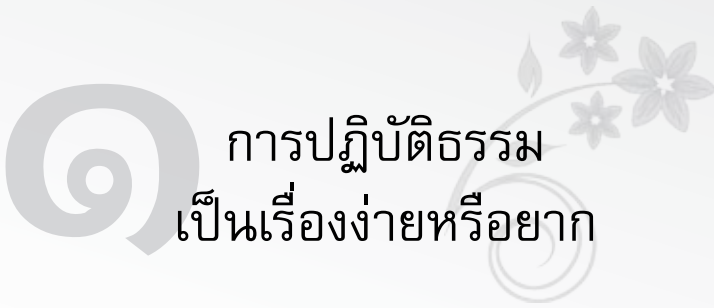
คำนำสำนักพิมพ์	๓
๑. การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องง่ายหรือยาก	๙
๒. แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป	๑๕
๓. การดูจิตคืออะไร ปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติแล้วมีผลอย่างไร	๒๗
๔. ปัญหาของผู้ปฏิบัติส่วนมากคืออะไร	๓๙
๕. ทำไมคนส่วนใหญ่จึงไม่สนใจการปฏิบัติธรรม	๔๗
๖. การเดินจงกรมและเจริญสติตอนนั่งและนอน	๕๑
๗. ดูจิตอย่างไรเป็นสมณะ อย่างไรเป็นวิปัสสนา	๕๕
๘. จิตตั้งมั่นเป็นกลางเป็นอย่างไร	๕๗
๙. ขอเทคนิคดีๆ ในการทำจิตให้เป็นกลาง	๖๑
๑๐. วิธีการเจริญสติที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้มรรคผล	๖๓
๑๑. เวลาพูดคุยกับคนอื่น มักแบ่งสติมาดูตัวเองไม่ทัน	๖๗
๑๒. เราควรเรียนธรรมเรื่องใดเป็นหลัก	๖๙
๑๓. ทำไมแค่รู้ กิเลสก็สิ้นได้	๗๗
๑๔. จิตไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่จิต แล้วเราอยู่ที่ไหน	๘๑

๑๕. พบคนหลายคนในตัวเรา	๘๕
๑๖. ทางสายกลาง ทำอย่างไรถึงจะเป็นกลาง	๘๗
๑๗. กุศลจิตเกิดยาก	๘๙
๑๘. ตามดูจิตแล้วพากย์ไปด้วย	๙๓
๑๙. ธรรมะทิ้งท้ายเพื่อเตือนสติ	๙๕



"กิลสมันหลอกเอาหน้าครับ
เราจึงเห็นผิดเป็นชอบ
เห็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นของสบาย
ว่าลำบากเหลือประมาณ"





การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องง่ายหรือยาก

ถาม - เคยได้ยินคนบ่นกันว่าการปฏิบัติเป็นเรื่องยาก ไม่ว่าจะการทำทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา ล้วนยากและน่าเหนื่อยหน่าย ท้อแท้เสียเหลือเกิน แท้ที่จริงแล้วการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องยากหรือไม่ครับ

พิจารณาจากพระพุทธวจนะก็ไม่พบว่าท่านระบุตายตัวว่า การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องง่ายหรือยาก

ท่านเพียงแต่กล่าวว่า

“คนดีทำได้ง่าย แต่ทำชั่วยาก
ส่วนคนชั่วทำชั่วง่าย แต่ทำดียาก”

รวมความแล้วคงต้องสรุปว่า

การปฏิบัติจะยากหรือง่าย ลำบากหรือสบาย

มันขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

หมายเหตุ: เนื่องจากเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ รวบรวมจากข้อเขียนและบทความของ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เมื่อครั้งท่านยังครองเพศฆราวาส จึงใช้สรรพนามแทนตนว่า ‘ผม’

แต่ในแง่ของผมที่พิจารณาดูแล้ว
กลับเห็นว่า การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องยากเกินไป
แถมมีผลเป็นความสบายเสียอีก
เราลองมาพิจารณาถึงการปฏิบัติธรรมกันเป็นขั้นๆ ไปเลยดีกว่า

เริ่มจากการทำทาน เช่น การให้วัตถุทาน
ผมเห็นว่าเป็นเรื่องง่ายที่เราจะทำทานในขอบเขตที่ตนจะไม่เดือดร้อน
คือการ “ให้” ถ้าพอใจก็ให้ได้แล้ว

แต่การจะเป็นฝ่าย “เอา” นั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย
แม้ได้มาแล้ว การจะดูแลรักษาทรัพย์สินสมบัติ ก็เป็นงานที่น่าปวดหัวอีก
เช่น ตอนนี้จะนำเงินไปฝากธนาคาร ก็กลัวธนาคารล้ม แถมดอกเบี้ยต่ำ
จะเปลี่ยนไปเล่นหุ้น ก็กลัวจะต้องแปลงสัญชาติไปเกิดในภพแมลงเม่า

การให้อภัยทาน ก็ง่ายกว่าการตามจองล้างจองผลาญใคร
เพราะไม่ต้องวางแผนอะไร ไม่ต้องลงมือทำอะไร
ให้อภัยได้เมื่อไร ก็นอนหลับสบายได้เมื่อนั้น
ในขณะที่ถ้าจะตามจองล้างจองผลาญใคร จะต้องคิดวางแผน
แถมถ้าดำเนินการไม่ดี อาจจะเป็นฝ่ายถูกเล่นงานเสียอีก
การให้อภัยจึงง่ายกว่าเป็นไหนๆ

การถือศีลก็เป็นเรื่องง่ายกว่าการทำผิดศีล
เช่น ถ้าจะฆ่า จะตีคนอื่น ก็ต้องวางแผน เตรียมอาวุธ
ตอนไปตีเขาก็อาจถูกเขาตีตายเสียเองก็ได้
ทำร้ายเขาแล้วก็ต้องหลบซ่อนจากเงื้อมมือของกฎหมาย

หรืออย่างจะไปตกปลาล่าสัตว์ ก็ลำบากกว่าการไม่ทำเป็นไหนๆ
บางคนต้องไปซื้อหาเบ็ดราคาแพงๆ
ไปนั่งตากแดดตากลมอยู่ริมน้ำเพื่อจะตกปลา

การไม่ลักทรัพย์ก็ง่ายกว่าการลักทรัพย์
การไม่ผิดลูกผิดเมียเขา ก็ง่ายกว่าการทำผิด
เพราะเสี่ยงต่อการเจ็บตัว เสี่ยงต่อการเสียชื่อเสียงเกียรติยศ
การพูดความจริง ก็ง่ายกว่าการโกหกปกปิด
อย่างน้อยที่สุด ก็ไม่ต้องใช้ความจำเท่ากับคนพูดโกหก
คนไม่ดื่มเหล้าเมายาบ้า ก็สบายกว่าคนดื่มเหล้า
ไม่เสียเงิน ไม่เสียเวลา ไม่เสียสุขภาพ ง่ายกว่ากันเป็นไหนๆ

พอมาถึงการภาวนา หรือการปฏิบัติในขั้นสมณะและวิปัสสนา
อันนี้ผมก็เห็นว่ามันสบายกว่าการไม่ปฏิบัติเช่นกัน
เช่น การทำสมณะ ถ้ารู้หลักแล้วเอาจิตประคองรู้เข้ากับอารมณ์
อันเดียวโดยต่อเนื่อง

ไม่เห็นจะต้องทำอะไรมากมายเลย

แค่รู้อารมณ์อันเดียวเรื่อยๆ ไปอย่างสบายเท่านั้นเอง
หรือจะทำวิปัสสนา ก็ทำจิตทำใจของตนเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์
อะไรจะเกิดขึ้นกับกายกับจิตก็รู้เรื่อยๆ ไป

โดยไม่ต้องเข้าไปข้องแวะยินดียินร้ายอะไรเลย

แทบจะเรียกว่า เป็นการไม่ทำอะไรเลย นอกจากรู้ทันอย่างเดียวเท่านั้น
แบบนี้มันจะยากได้อย่างไร ก็นึกไม่ออกเหมือนกันครับ

บางคนปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกลำบากมาก
ต้องคอยกดข่มบังคับจิตใจตนเองจนเครียดไปหมด
อันนั้นไม่ใช่ว่า การปฏิบัติธรรมทำให้ยากลำบากหรือครับ
แต่การปฏิบัติผิดๆ ต่างหาก ที่ทำความลำบากให้เรา

คนที่รู้สึกอ่อนจะบ่นว่ายากลำบากเหลือเกิน
เดี๋ยวลูกก็ร้องกวน อดหลับอดนอน
เวลาเด็กเจ็บไข้ พ่อแม่ก็เป็นทุกข์เป็นร้อนมากมาย
เวลาเด็กจะเรียนหนังสือ ก็ต้องวิ่งเต็นหาที่เรียนให้
บางคราว โรงเรียนเขาจับพ่อแม่ไปนั่งสอบเข้าเรียนด้วย
จนเด็กเลิกนับถือพ่อแม่ เพราะเด็กสอบได้ แต่พ่อแม่สอบตก
ทำให้เด็กไม่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าโรงเรียนนั้น

ตอนลูกยังเล็กก็ห้วงสารพัด กะว่ามันโตกว่านี้หน่อยคงจะสบาย
แต่แล้วก็ไม่สบาย เพราะพอเด็กโต พ่อแม่ก็มีรายจ่ายมากขึ้น
แถมต้องห้วงใยสารพัด เพราะสังคมของเรามันทรูณโหดร้ายเหลือเกิน
พอลูกเรียนจบ พ่อแม่ก็ปวดหัวเรื่องอาชีพการงานของลูกอีก
ถัดจากนั้นก็ปวดหัวเรื่องการหาคู่ของลูก
หลังจากนั้น ก็เตรียมตัวรับภาระเรื่องหลานต่อไปอีก

เลี้ยงลูกแต่ละคนลำบากแทบตาย
ก็ยิ่งเห็นตังหน้าจะมีลูกกันเป็นส่วนมาก
บางคนต้องเสียเงินทองมากมาย เพราะมีลูกยาก แต่อยากจะมี

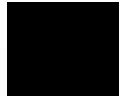
พอบอกว่าให้ทำใจสบายๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้
แค่นี้บอกว่าทุกข์ยากเหลือเกิน ทำไม่ไหวแล้ว

เรื่องขงเรื่องก็ไม่มีอะไรมากหรอก ก็เลสมันหลอกเอานะครับ
เราจึงเห็นผิดเป็นชอบ

เห็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นของสบาย ว่าลำบากเหลือประมาณ
ส่วนการไม่ทำทาน ไม่รักษาศีล ไม่ภาวนา
และการคลุกคลีอยู่กับโลกที่แสนจะลำบาก
กลับรู้สึกว่พอทนได้ ไม่ลำบากเท่าไรเลย

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000162.htm>



"เราปฏิบัติเพื่อรู้ทันกิเลสตัณหา
ที่คอยแต่จะครอบงำจิตใจ
ปฏิบัติไปจนจิตฉลาด
พ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา"





แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป

ถาม - อยากทราบแนวทางการปฏิบัติธรรมโดยสังเขปค่ะ

เพื่อนร่วมทุกข์จำนวนมาก ไปศึกษาการปฏิบัติธรรมกับผม
และผมได้เห็นปัญหาที่ตามมาหลายอย่าง

เช่นบางท่านกลัวว่า พอไม่ได้อยู่ใกล้ผมแล้ว จะทำไม่ได้ หรือทำไม่ถูก
ถ้าเป็นคนกรุงเทพฯก็ยังไม่เข้าใจว่า จะพบผมได้อีกไม่ยากนัก
แต่คนต่างประเทศ หรือต่างจังหวัด จะกังวลกันมากหน่อย
จึงอยากได้คู่มือสำหรับการปฏิบัติ อย่างง่ายๆ แต่เป็นระบบ
เพื่อความมั่นใจว่า จะใช้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปได้เมื่อไม่พบผม

บางท่านฟังแล้วยังสับสน ไม่เข้าใจ

หรือไปจำธรรมที่ผมตอบคนอื่น เอาไปปฏิบัติบ้าง

ซึ่งเป็นคนละชั้นตอน หรือคนละจริต

ผลก็ไม่ต่างจากการเอาการรักษาโรคของคนอื่นไปปรับประทาน

จึงอยากเห็นภาพรวมของการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่ผมแนะนำ
เพื่อจะคลี่คลายความสับสนตรงนี้ได้บ้าง

ปัญหาอีกประการหนึ่งที่ผมทราบก็คือ
เพื่อนบางท่านถกเถียงกันเรื่องการปฏิบัติธรรม
โดยนำคำแนะนำของผมที่ได้ยินมาต่างกรรม ต่างวาระ
ไปเป็นข้ออ้างอิงโต้แย้งกัน

ผมจึงเห็นว่า สมควรสรุปใจความย่อของการปฏิบัติธรรม
ตามที่ผมได้แนะนำหมู่เพื่อน
เพื่อให้เห็นภาพรวมของการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ
ตั้งแต่เบื้องต้นเป็นลำดับไป
เพื่อแก้ปัญหาดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น

๑. การสร้างความเข้าใจขอบเขตของพระพุทธศาสนา

เพื่อนที่มีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนามาน้อย
จะได้รับการปูพื้นความเข้าใจเสียก่อนว่า
พระพุทธศาสนาไม่ใช่ยาแก้สารพัดโรคครอบจักรวาล
ไม่ใช่เครื่องมืออย่างเดียว ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม
ดังนั้น ไม่ใช่ว่าเป็นนักเรียน ก็เลิกเรียน เพื่อมาศึกษาพระพุทธศาสนา
เพราะความรู้ทางโลก เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในโลก
ผู้ศึกษาพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องรอบรู้ในศาสตร์สาขาอื่นๆ ด้วย

และอย่าเข้าใจว่า พระพุทธศาสนา เป็นเรื่องอื่น
นอกเหนือจากการเรียนรู้เรื่องความทุกข์
และการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (ทางใจ) เท่านั้น
พระพุทธศาสนา ไม่ได้มีไว้เพื่อตอบปัญหา
เกี่ยวกับไสยศาสตร์ โขคลาง เจ้ากรรมนายเวร
ชาติโน้นชาติหน้า ผีสงฆ์เทวดา ฯลฯ

๒. เครื่องมือในการปฏิบัติธรรม

ผู้ที่เข้าใจแล้วว่าพระพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์และการดับทุกข์
ก็จะได้รับการแนะนำให้รู้จักเครื่องมือสำหรับการปฏิบัติธรรม
ได้แก่ สติ และ สัมปชัญญะ

ผมมักจะพยายามแนะนำให้พวกเรา รู้ทัน สิ่งที่กำลังปรากฏกับจิต
เช่น ความลึกลับสงสัย ความอยาก ความกังวล ความสุข ความทุกข์ ฯลฯ
เป็นการหัดให้มี สติ ซึ่งเป็นเครื่องมือรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏ
และเฝ้ากระตุ้นเตือนพวกเราให้ทำความรู้ตัว ไม่ปล่อย
ไม่ว่าจะปล่อยส่งจิตไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ

ส่วนมากก็จะผลอกันทางตา กับ ทางใจคือหลงเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด
กับปล่อยไปเพ่งจ้องอารมณ์ เอาสติจ่อแน่นเข้าไปที่อารมณ์ที่กำลังปรากฏ
การกระตุ้นความไม่ปล่อย และไม่ปล่อยเพ่ง
ก็คือการพยายามให้พวกเรามี สัมปชัญญะคือความรู้ตัวไว้เสมอ ๆ

๓. การเจริญสติปัฏฐาน

เมื่อพวกเราเริ่มเครื่องมือ หรืออาวุธในการปฏิบัติธรรมแล้ว
ขั้นตอนต่อไปผมจะแนะนำให้พวกเราเจริญสติปัฏฐาน
คือมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และ/หรือ ธรรม
ตามความถนัดของแต่ละบุคคล

เช่น ให้รู้อิริยาบถ รู้ความเคลื่อนไหวระหว่างการเดินจงกรม
รู้ลมหายใจเข้าออก

เบื้องต้นถ้าจิตยังไม่มีกำลัง ก็ให้รู้ไปอย่างสมถะ

คือเอาสติจดจ่อสบายๆ ลงในกายที่ถูกรู้

เมื่อจิตมีกำลังขึ้นแล้ว ก็ให้เห็นว่า อิริยาบถ ความเคลื่อนไหวกาย
หรือลมหายใจนั้น

เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ถูกเห็น ไม่ใช่จิต

มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตานั่นเอง

เมื่อทำได้เช่นนั้นแล้ว จิตจะมีกำลังสติสัมปชัญญะมากขึ้นอีก

หากนามธรรมใดปรากฏกับจิต ก็สามารถจะรู้เท่าทันได้

เช่นเกิดความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ เกิดกุศล อกุศล ต่างๆ

ก็ให้รู้ทันนามธรรมนั้น ในลักษณะสิ่งที่ถูกรู้ เช่นเดียวกับการรู้รูปนั่นเอง

อนึ่ง คนไหนมีกำลังรู้นามธรรมได้เลย ผมมักแนะนำให้รู้นามธรรมไปเลย

หรือผู้ไม่ถนัดจะระลึกรู้นามธรรม

สมัครใจจะรู้รูปธรรมอย่างเดียว ก็ได้

เมื่อจิตรู้ รูปธรรม หรือนามธรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว

พอมีกำลังสติปัญญามากขึ้น ก็จะเห็นว่า

เมื่อจิตไปรู้รูปธรรมหรือนามธรรมต่างๆ แล้ว

จิตจะมีความยินดี ยินร้าย หรือเป็นกลางขึ้นมา

ผมมักแนะนำหมู่เพื่อน ให้ระลึกถึงความยินดี ยินร้าย หรือความเป็นกลางนั้น

เมื่อจิตรู้ความเป็นยินดี ยินร้ายแล้ว ก็จะเห็นความยินดี ยินร้ายนั้น

เกิดดับเช่นเดียวกับรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวงนั่นเอง

แล้วจิตปล่อยวางความยินดียินร้าย เข้าไปสู่ความเป็นกลางของจิต

ตอนแรกความเป็นกลางๆ จะมีสั้นๆ แล้วก็มีความยินดี ยินร้ายเกิดขึ้นอีก

ต่อมาชำนาญชำนาญขึ้น จิตจะเป็นกลางมากขึ้นตามลำดับ

ก็ให้ผู้ปฏิบัติรู้อยู่ที่ความเป็นกลางของจิต

เมื่อจิตมีกำลังขึ้น ก็จะสามารถจำแนกชั้นระดับละเอียดต่อไปจนเข้าถึงใจได้

ในขั้นที่จิตเฝ้าระลึกรู้ความเป็นกลางนั้น

ปัญญาชนจะเกิดโรคประจำตัว ๒ ประการเป็นส่วนมาก

คือ (๑) เกิดความเบื่อหน่าย แล้วเลิกปฏิบัติ

หรือ (๒) เกิดความลังเลสงสัย ว่าจะต้องทำอะไรต่อไปอีกหรือไม่

แล้วเลิกปฏิบัติโดยการ รู้

หันมาคิดค้นคว้าหาคำตอบด้วยการคิดเอา

แท้จริงเมื่อจิตเข้าไปรู้อยู่ที่ความเป็นกลางแล้ว ก็ให้รู้้อยู่อย่างนั้น

แล้วจิตเขาจะพัฒนาของเขาไปเองเมื่อกำลังของ สติ สมาธิ ปัญญา

สมบูรณ์เต็มที่

นี่เป็นข้อสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรมโดยสังเขป
ที่ขอฝากไว้ให้กับหมู่เพื่อนเพื่อประกอบการพิจารณาปฏิบัติต่อไป

จากแนวทางอันเดียวกันข้างต้น

เมื่อแต่ละคนลงมือปฏิบัติธรรมจริงๆ

กลับปรากฏปัญหาปลีกย่อยแตกต่างกันเป็นจำนวนมาก

ปัญหาหลักก็มาจากการเจริญสติสัมปชัญญะ ไม่ถูกต้อง

พวกเราจำนวนมากในขณะนี้ ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งเกิดความคลาดเคลื่อน
ยิ่งขยัน ยิ่งพลาดไปไกล

จุดที่พากันพลาดมากในช่วงนี้ก็คือ

แทนที่จะ รู้ ตามความเป็นจริง

พวกเรากลับไป สร้าง อารมณ์อันหนึ่งขึ้นมา

แล้วพากันเข้าไปติดอยู่ในอารมณ์อันนั้น

ความผิดพลาดนั้นเกิดจากบางคนรู้สึกว่าตนฟุ้งซ่านมากไป

จึงเห็นว่าจำเป็นต้องฝึกสมถกรรมฐานเสียก่อน

แล้วการฝึกสมถกรรมฐานนั้น ก็กระทำอย่างผิดพลาด

คือแทนที่จะกระทำสัมมาสมาธิ

กลับไปทำมิจฉาสมาธิอันไม่ประกอบด้วยความรู้ตัว

โดยการเพ่งเข้าไปที่อารมณ์อันเดียว

กล่อมจิตให้เคลื่อน เคลิ้ม เข้าไปเกาะอารมณ์อันเดียว

แทนที่จะมีสติระลึกรู้อารมณ์อันเดียวไปอย่างสบายๆ

โดยมีความรู้ตัวไม่ปล่อย ไม่เพ่ง

จิตแค่ระลึกรู้อารมณ์อันเดียวอย่างสบายๆ เป็นธรรมชาติ

เมื่อทำมิจนสมาธิ จิตเคลื่อนไปเกาะอารมณ์ที่สร้างขึ้นมา
 พอหยุดการทำสมาธิ หันมาดูจิต หรือเจริญสติปัฏฐาน
 ก็เอาจิตที่เกาะติดอารมณ์นั้นเอง มาใช้ดูจิต
 ซึ่งจิตชนิดนี้ ใช้เจริญสติปัฏฐานไม่ได้จริง
 เพราะกระทั่งจิตติดอารมณ์อยู่ก็มองไม่เห็นความจริงเสียแล้ว

สาเหตุของความผิดพลาดที่เป็นกันมากอีกอย่างหนึ่งก็คือ
 แทนที่จะรู้อารมณ์ไปตามธรรมดา ง่าย ๆ สบาย ๆ
 พวกเราจำนวนมากกลัวจะเปลอ กลัวจะหลงมากเกินไป
 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่พบกับผม หรือใกล้จะพบกับผม
 จิตจะเกิดการตื่นตัวขึ้น เกิดอาการเกร็ง ระวังตัวแจ
 ไม่ผิดอะไรกับนักวิ่ง เวลาเข้าเส้นสตาร์ท

สาเหตุอีกประการหนึ่งก็คือ การปฏิบัติธรรมด้วยความอยาก
 เช่นอยากรู้ธรรมเห็นธรรมเร็ว ๆ
 อยากเป็นคนเก่ง เป็นดาวเด่น
 อยากได้รับการยอมรับและคำชมเชยจากหมู่เพื่อน
 พออยากมาก ก็ต้อง “เร่งความเพียร”
 แต่แทนที่จะเจริญสติสัมปชัญญะอย่างเป็นธรรมชาติให้ต่อเนื่องตลอดเวลา
 อันเป็นความหมายที่ถูกต้องของการเร่งความเพียร
 กลับกลายเป็นการปฏิบัติด้วยความหึกหาญ เกร็งเครียด
 ดูผิวนอกเหมือนจะดี แต่จิตภายในไม่มีความสงบสุขใดๆ เลย

สาเหตุที่นึกได้ในตอนนี้ทั้ง ๓ ประการนี้แหละ
 ทำให้พวกเราจำนวนมาก หลงไปยึดอารมณ์อันหนึ่งไว้
 แล้วคิดว่า สามารถรู้จิตรู้ใจได้อย่างแจ่มชัด
 ตอนนี้บางคนพอจะแก้ไขได้บ้างแล้ว
 เมื่อเริ่มรู้ทัน การที่จิตไปสร้าง ภาพของนักปฏิบัติขึ้นมา
 แทนที่จะ รู้ สิ่งที่กำลังปรากฏ ตามความเป็นจริง

มีเรื่องขำๆ เรื่องหนึ่งคือน้องคนหนึ่งจิตติดอารมณ์ภายในอยู่
 ผมก็แนะนำว่า ให้ดูให้รู้ว่ากำลังติดอยู่
 ถ้ารู้แล้วจะได้กลับออกมาอยู่ข้างนอก
 และแทนที่จะเพ่งเข้าไปข้างใน
 ให้พยายามรู้ตัวออกไปยังภายนอก ออกไปสัมผัสสิ่งแวดล้อมให้ดี
 จิตที่ติดอยู่ข้างในจะได้หลุดออกมา
 น้องคนนั้นฟังแล้วกลุ้มใจมาก เพราะคิดว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอก
 ยังดีว่าสงสัยแล้วถามผมเสียก่อน
 ไม่นำไปเล่าถวายครูบาอาจารย์ ว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอก
 มิฉะนั้น ถ้าท่านพบผม ท่านคงทุบผมตักกุกุเลย

ความจริงการที่หลงสร้างอารมณ์ออกมาอันหนึ่ง
 แล้วตนเองเข้าไปติดอยู่ภายในนั้น
 ก็เป็นการส่งจิตออกนอกแล้ว คือออกไปนอกร่าง รู้
 ผมพยายามแก้การส่งจิตออกไปสร้างภพโดยไม่รู้ตัวให้
 ไม่ได้ปรารถนาจะให้หัด ส่งจิตออกนอก แต่อย่างใด

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่พวกเราส่วนน้อยเป็นกัน
 ได้แก่การหลงตามอาการของจิต
 เช่น หลงในนิมิต แสง สี เสียง ต่างๆ
 หรือหลงในการกระตุกของร่างกาย ฯลฯ
 พอเกิดอาการขึ้น บางคนก็ยินดี บางคนก็ยินร้าย
 ต้องคอยปลอบคอยแฉะให้หันมาสังเกตรู้ความยินดียินร้ายของจิต
 จนจิตเข้าถึงความเป็นกลางเอง
 แทนการไปเพ่งใส่อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น
 และมีราคะ โทสะ หรือโมหะ ครอบงำโดยไม่รู้ตัว

การปฏิบัตินั้น ถ้าจะป้องกันความผิดพลาด
 ก็ควรจับหลักให้แน่นๆ ว่า
 “เราปฏิบัติเพื่อรู้ทันกิเลสตัณหา ที่คอยแต่จะครอบงำจิตใจ
 ปฏิบัติไปจนจิตฉลาด พ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา”
 ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อสิ่งอื่น
 หากปฏิบัติโดยแฝงสิ่งอื่นเข้าไป
 เช่นความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น
 อยากได้ อยากเด่น อยากดัง อยากหลุดพ้น
 โอกาสพลาดก็มีสูง เพราะจิตมักจะสร้างบางสิ่งบางอย่างขึ้นมา
 แทนที่จะรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริง
 แล้วก็ต้องสังเกตจิตใจตนเองไว้บ้าง
 หากรู้สึกว่ จิตใจเกิดความหนักที่แตกต่าง
 หรือแปลกแยกจากธรรมชาติแวดล้อม

ก็แสดงว่าจิตไปหลงยึดอะไรเอาไว้แล้ว
 เพราะโดยธรรมชาติของสิ่งภายในภายนอกนั้น มันไม่มีน้ำหนักอะไรเลย
 ที่มีน้ำหนักขึ้นมา ก็เพราะเราไปแบกไปถือไว้เท่านั้นเอง
 ลองสังเกตดูตอนนี้ก็ได้ครับ
 ลองทำให้สบายๆ สังเกตไปยังสิ่งแวดล้อมภายนอก
 เช่น อาคารบ้านเรือน โต๊ะเก้าอี้ ต้นหมากรากไม้
 จะเห็นว่า สิ่งภายนอกนั้นโปร่ง เบา ไม่มีน้ำหนัก
 เพราะเราไม่ได้เข้าไปแบกหามเอาไว้
 ส่วนจิตใจของเรานั้น มองย้อนเข้ามาจะเห็นว่ามันหนักมากบ้างน้อยบ้าง
 ถ้ายึดมากก็หนักมาก ยึดน้อยก็หนักน้อย
 มันยังแปลกแยกออกจากธรรมชาติ ธรรมดา
 สิ่งที่แปลกแยกนั้นแหละครับ
 คือส่วนเกินที่เราหลงสร้างขึ้นโดยรู้ไม่เท่าทันมายาของกิเลส
 เมื่อรู้แล้ว ก็สังเกตจิตตนเองต่อไปว่า
 มันยินดียินร้ายต่อสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามานั้นหรือไม่
 แล้วก็รู้เรื่อยไป จนจิตเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง
 ธรรมชาติภายใน กับธรรมชาติภายนอกก็จะเสมอกัน
 คือไม่มีน้ำหนักให้ต้องแบกหามต่อไป
 พระศาสดาทรงสอนว่า ชั้นที่ทั้ง ๕ เป็นของหนัก
 บุคคลแบกของหนักพาไป เขาย่อมไม่พบความสุขเลย

คำสอนของพระองค์นั้น คำไหนก็เป็นคำนั้น
ชั้นนี้เป็นของหนักจริงๆ สำหรับคนที่มีตาที่จะดูออกได้

๗ มกราคม ๒๕๔๓

ที่มา <http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/29/37/>



"พึงให้จิตเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์
เหมือนคนดูละคร ที่ไม่โดดเข้าไปเล่นละครเสียเอง"



การดูจิตคืออะไร ปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติแล้วมีผลอย่างไร



ถาม - เป็นห้องใหม่เพิ่งเริ่มต้นค่ะ ไม่ทราบว่าการดูจิตคืออะไร
ทำอย่างไร ดูแล้วมีผลอย่างไรคะ

ความหมายของการดูจิต

คำว่า การดูจิต เป็นคำที่นักปฏิบัติกลุ่มหนึ่ง
บัญญัติขึ้นเพื่อใช้สื่อความหมายกันเองภายในกลุ่ม
หมายถึงการเจริญ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ทุกขบรรพ)
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ทุกขบรรพ)
รวมถึง อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (บางอย่างที่เป็นฝ่ายนามธรรม)
กล่าวอย่างย่อ ก็คือการเจริญวิปัสสนาด้วยอารมณ์ฝ่ายนามธรรม
ได้แก่การรู้จิตและเจตสิกนั่นเอง

วิธีการเจริญวิปัสสนา (อุจิต)

การเจริญวิปัสสนาทุกประเภท รวมทั้งการอุจิต ไม่มีอะไรมาก
เพียงแต่ให้ผู้ปฏิบัติ

“รู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง
ด้วยจิตที่เป็นกลางเท่านั้น”

แต่จะรู้ได้ถูกต้อง ก็ต้อง (๑) มีจิตที่มีคุณภาพ
และ (๒) มีอารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง เท่านั้น

ซึ่งจิตที่มีคุณภาพสำหรับการทำสติปัฏฐานหรือวิปัสสนา
ได้แก่ จิตที่มีสติ (สัมมาสติ) สัมปชัญญะ (สัมมาทัญญิ) และสัมมาสมาธิ
ส่วนอารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง
คืออารมณ์ที่มีตัวจริงที่สามารถแสดงไตรลักษณ์ได้
หรือที่นักปฏิบัติมักจะเรียกว่าสภาวะ
และนักปริยัติเรียกว่าอารมณ์ปรমัตถ์

เมื่อจะลงมือปฏิบัติ ก็ให้

- (๑) มีสติเฝ้ารู้ให้ทัน (มีสัมมาสติ)
- (๒) ถึงอารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ (มีอารมณ์ปรมัตถ์)
- (๓) ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่เผลอส่งสายไปที่อื่น และไม่เพ่งจ้อง
บังคับจิต (มีสัมมาสมาธิ) แล้ว
- (๔) จิตจะรู้สภาวะธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริง (มีสัมปชัญญะ/
สัมมาทัญญิ)

การมีสติเฝ้ารู้ให้ทัน หมายถึงสิ่งใดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ หรือดับไป ก็ให้รู้เท่าทัน

เช่น ขณะนั้นรู้สึกมีความสุข ก็ให้รู้ว่ามีความสุข
 เมื่อความสุขดับไป ก็ให้รู้ว่าความสุขดับไป
 มีความโกรธก็รู้ว่ามีความโกรธ
 เมื่อความโกรธดับไปก็รู้ว่าความโกรธดับไป
 เมื่อจิตมีความทะยานอยากอันเป็นแรงผลักดัน
 ให้ออกยึดอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
 ก็ให้รู้ว่ามีความทะยานอยาก เป็นต้น

อารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ
 ต้องเป็นอารมณ์ของจริง ไม่ใช่ของสมมุติ
 โดยผู้ปฏิบัติจะต้องจำแนกให้ออกว่า
 อันใดเป็นของจริง หรือปรมาัตถธรรม
 อันใดเป็นของสมมุติ หรือบัญญัติธรรม

เช่น เมื่อจิตมีความสุข ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่ความรู้สึกสุขจริง ๆ
 เมื่อจิตมีความโกรธ ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความโกรธจริง ๆ
 เมื่อมีความลึกลับสงสัย ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความลึกลับสงสัย
 จริง ๆ ฯลฯ

และเมื่อหัดรู้มากเข้าจะพบว่า นามธรรมจำนวนมากผุดขึ้นที่อก หรือหทยรูป
 แต่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเที่ยวควานหาหทยรูป
 หากกิเลสเกิดที่ไหน และดับลงที่ไหน ก็รู้ที่นั่นก็แล้วกันครับ

ถ้าเอาสติไปตั้งจ่อดูผิดที่เกิด ก็จะไม่เห็นของจริง
เช่น เอาสติไปจ่ออยู่เหนือสะดือสองนิ้ว
จะไม่เห็นกิเลสอะไร นอกจากเห็นนิมิต เป็นต้น

และการมีสติรู้ของจริง ก็ไม่ใช่การคิดตามตนเอง หรือคะเนเอาว่า
ตอนนี้สุขหรือทุกข์ โกรธหรือไม่โกรธ
สงสัยหรือไม่สงสัย อยากหรือไม่อยาก
ตรงจุดนี้สำคัญมากนะครับ ที่จะต้องรู้สภาวะธรรม หรือปรมัตถธรรมให้ได้
เพราะมันคือ **พยานหรือแบบเรียน** ที่จิตจะได้เรียนรู้
ถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปของมันจริง ๆ
ไม่ใช่แค่คิด ๆ เอาว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

เมื่อมีสติรู้สภาวะธรรมหรือปรมัตถธรรมที่กำลังปรากฏแล้ว
ผู้ปฏิบัติจะต้องมี**จิตที่รู้ตัว ตั้งมั่น**
ไม่เผลอไปตามความคิดซึ่งจะเกิดตามหลังการรู้สภาวะธรรม
เช่น เมื่อเกิดสภาวะบางอย่างขึ้นในจิต อันนี้เป็นปรมัตถธรรม
ถัดจากนั้นก็เกิดสมมุติบัญญัติว่า นี่เรียกว่าราคะ

สมมุติตรงนี้ห้ามไม่ได้ เพราะจิตเขามีธรรมชาติเป็นหนักจำและหนักคิด
ผู้ปฏิบัติจึงไม่ต้องไปห้ามหรือปฏิเสธสมมุติบัญญัติ
เพียงรู้ให้ทัน อย่าได้เผลอหรือหลงเพลินไปตามความคิดนี้ก็ปรุงแต่งนั้น
หรือแม้แต่การหลงไปคิดนึกเรื่องอื่น ๆ ด้วย
แล้วให้เฝ้ารู้สภาวะ (ที่สมมุติเรียกว่าราคะนั้น) ต่อไปในฐานะผู้สังเกตการณ์
จึงจะเห็นไตรลักษณ์ของสภาวะอันนั้นได้

ในทางกลับกัน ผู้ปฏิบัติที่ไปรู้สภาวะที่กำลังปรากฏ
 จะต้องไม่เพ่งใส่สภาวะนั้นด้วย
 เพราะถ้าเพ่ง จิตจะกระด้างและเจริญปัญญาไม่ได้
 แต่จิตจะ “จำ และจับ” สภาวะอันนั้นมาเป็นอารมณ์หนึ่ง ๆ
 แทนการรู้สภาวะจริง ๆ
 พึงให้จิตเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ เหมือนคนดูละคร
 ที่ไม่โดดเข้าไปเล่นละครเสียเอง
 จิตที่ทรงตัวตั้งมั่น นุ่มนวล อ่อนโยน ควรแก่การทำงาน
 โดยไม่เผลอและไม่เพ่งนี้แหละ คือสัมมาสมาธิ
 เป็นจิตที่พร้อมที่จะเปิดทางให้แก่การเจริญปัญญาอย่างแท้จริง

คือเมื่อจิตมีสติ รู้ปรมาตถธรรม ด้วยความตั้งมั่น ไม่เผลอและไม่เพ่ง
 จิตจะได้เรียนรู้ความจริงของปรมาตถธรรมอันนั้น ๆ ๔ ประการ คือ
 (๑) รู้สภาวะของมันที่ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (รู้ตัวสภาวะ)
 (๒) รู้ว่าเมื่อสภาวะอันนั้นเกิดขึ้นแล้ว มันมีบทบาทและหน้าที่อย่างไร
 (รู้บทบาทของสภาวะ)
 (๓) รู้ว่าถ้ามันแสดงบทบาทของมันแล้ว จะเกิดอะไรขึ้น (รู้ผลของ
 สภาวะ)

และเมื่อชำนาญมากเข้า เห็นสภาวะอันนั้นบ่อยครั้งเข้า
 ก็จะได้ (๔) รู้ว่า เพราะสิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว จึงกระตุ้นให้สภาวะอันนั้นเกิด
 ตามมา (รู้เหตุใกล้ของสภาวะ)

การที่จิตเป็นผู้สังเกตการณ์และเรียนรู้ หรือวิจัยธรรม (ธรรมวิจัย)
 อันนี้เองคือการเจริญปัญญาของจิต หรือสัมปชัญญะ หรือสัมมาทิฐิ

ตัวอย่างเช่น ในขณะที่มองไปเห็นภาพๆ หนึ่งปรากฏตรงหน้า
 จิตเกิดจำได้หมายรู้ว่า นั่นเป็นภาพสาวงาม
 แล้วสภาวะธรรมบางอย่างก็เกิดขึ้นในจิต
 (ซึ่งเมื่อบัญญัติที่หลังก็เรียกว่า ราคะ)
 การรู้สภาวะที่แปลกปลอมขึ้นในจิตนั้นแหละคือการรู้ตัวสภาวะของมัน
 แล้วก็รู้ว่ามันมีบทบาทหรืออิทธิพลดังตูด
 ให้จิตหลงเพลินพอใจไปกับภาพที่เห็นนั้น
 ผลก็คือ จิตถูกราคะครอบงำ
 ให้คิด ให้ทำ ให้อยาก ไปตามอำนาจบงการของโรคะ
 และเมื่อรู้ทันโรคะมากเข้า ก็จะรู้ว่า
 การเห็นภาพที่สวยงาม เป็นเหตุใกล้ให้เกิดโรคะ
 จึงจำเป็นจะต้องคอยเฝ้าระวังสังเกต ขณะที่ตากระทบรูปให้มากขึ้น เป็นต้น
 ในส่วนตัวสภาวะของโรคะเอง เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้อยู่นั้น
 มันจะแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นทันที
 คือระดับความเข้มของโรคะจะไม่คงที่ มันตั้งอยู่ไม่นาน
 เมื่อหมดกำลังเพราะเราไม่ได้หาเหตุใหม่มาเพิ่มให้มัน (ย้อนไปมองสาว)
 มันก็ดับไป แสดงถึงความเป็นทุกข์ของมัน
 และมันจะเกิดขึ้นก็ตาม ตั้งอยู่ก็ตาม ดับไปก็ตาม
 ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยกำหนด ไม่ใช่ตามที่เรอยากจะทำให้เป็น
 นอกจากนี้ มันยังเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา
 เหล่านี้ล้วนแสดงความเป็นอนัตตาของสภาวะโรคะทั้งสิ้น

ผลของการดูจิต และข้อสรุป

จิตที่อบรมปัญญามากเข้าๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะรู้แจ้งเห็นจริงว่า
 ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะจิต เจตสิก กระทั่งรูป
 ล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วดับไปทั้งสิ้น
 ถ้าจิตเข้าไปอยาก เข้าไปยึด จิตจะต้องเป็นทุกข์
 ปัญญาเช่นนี้แหละ จะทำให้จิตคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกูลง
 ความทุกข์ก็จะเบาบางลงจากจิต เพราะจิตฉลาด
 ไม่ไปส่ายแส่หาความทุกข์มาใส่ตัวเอง
 (แต่ล้าพังคิดๆ เอา ในเรื่องความไม่มีตัวกูของกู
 ย่อมไม่สามารถดับ ความเห็นและความยึด ว่าจิตเป็นตัวกูของกูได้
 จะทำได้ก็แค่ “กู ไม่ใช่ตัวกูของกู” คือจิตยังยึดอยู่
 ส่วนการที่จะลดละได้จริง ต้องเจริญสติปัฏฐานจริงๆ เท่านั้นครับ)

สรุปแล้ว การดูจิตที่พูดถึงกันนั้น ไม่ใช่การดูจิตจริงๆ
 เพราะจิตนั้นแหละ คือผู้รู้ ผู้ดู ผู้ยึดถืออารมณ์
 แต่การดูจิต หมายถึงการเจริญวิปัสสนา โดยเริ่มต้นจากการรู้นามธรรม
 ซึ่งเมื่อชำนาญชำนาญแล้ว ก็ารู้ครบสติปัฏฐานทั้งสี่นั่นเอง
 ดังนั้น ถ้าไม่ชอบคำว่า ดูจิต
 ซึ่งนักปฏิบัติส่วนหนึ่งชอบใช้คำนี้เพราะรู้เรื่องกันเอง
 จะใช้คำว่า การเจริญเวทนามุขัสสนาสติปัฏฐาน
 + การเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน
 + การเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน ก็ได้ครับ

แต่การที่นักปฏิบัติบางส่วนชอบพูดถึงคำว่า “การดูจิต”
 ก็มีประโยชน์อยู่เหมือนกัน
 คือเป็นการเน้นให้ทราบว่า จิตใจนั้นเป็นใหญ่ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง
 และเป็นการกระตุ้นเตือนให้หมั่นสังเกตพฤติกรรมของจิตเมื่อมันไปรู้
 อารมณ์เข้า
 เพราะถ้ารู้จิตชัด ก็จรรู้รูปชัด รู้เวทนาชัด รู้กิเลสตัณหาชัดไปด้วย
 เนื่องจากจิตจะตั้งมั่น และเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง
 ในทางกลับกัน ถ้าจิตไม่มีคุณภาพ
 คือไม่มีสัมมาสมาธิ สัมมาสติ และสัมมาทิฐิ
 แม้จะพยายามไปรู้ปรมาตม์ ก็ไม่สามารถจะรู้ปรมาตม์ตัวจริงได้
 นอกจากจะเป็นเพียงการ คิดถึงปรมาตม์ เท่านั้น
 ถ้าเข้าใจจิตใจตนเองให้กระจ่างชัดแล้ว
 การเจริญสติปัฏฐานก็จะทำได้ง่าย
 ถ้าไม่เข้าใจจิตใจตนเอง
 ก็อาจจะเกิดความหลงผิดได้หลายอย่างในระหว่างการปฏิบัติ
 เช่น หลงเพ่ง โดยไม่รู้ว่าเป็นการหลงทำสมณะ แล้วคิดว่ากำลัง
 ทำวิปัสสนาอยู่
 พอเกิดนิมิตต่างๆ ก็เลยหลงว่าเกิดวิปัสสนาญาณ
 หรือหลงเพลิน ไปตามอารมณ์ โดยไม่รู้ว่าเป็นกำลังเพลิน
 หรือหลงยินดียินร้ายไปตามอารมณ์
 หรือหลงคิดนี้ปรุปร่งแต่ง อันเป็นเรื่องสมมุติบัญญัติ
 แล้วคิดว่ากำลังรู้ปรมาตม์หรือสภาวะที่กำลังปรากฏ เป็นต้น

ถ้าเข้าใจจิตตนเองได้ดีพอประมาณ
ก็จะไม่เกิดความหลงผิดเหล่านั้นขึ้น

ข้อดีที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการดูจิตก็คือ
การดูจิตเป็นวิปัสสนาชนิดเดียวที่ทำได้ทั้ง ๓ โลก
คือในกาม (สுகติ) ภุมิ รูปภุมิ (ส่วนมาก) และอรุภุมิ
แม้แต่ในแนวสัญญาณาสัญญาตณภุมิ
อันเป็นภวักคภุมิหรือสุดยอดภุมิของอรุภุมิ
ก็ต้องอาศัยการดูจิตนี้เอง
เป็นเครื่องเจริญวิปัสสนาต่อไปได้จนถึงนิพพาน

อันที่จริงสิ่งที่เรียกว่าการดูจิตนั้น
แม้จะเริ่มจากการรู้นามธรรมก็จริง
แต่เมื่อลงมือทำไปสักระยะหนึ่ง
ก็จะสามารถเจริญสติปัฏฐานได้ทั้ง ๔ อย่าง
โดยจิตจะมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่องอยู่ในชีวิตประจำวันนี้เอง
เพียงก้าวเดินก้าวเดียว ก็เกิดการเจริญสติปัฏฐานได้ตั้งหลายอย่างแล้ว
คือเมื่อเท้ากระทบพื้น ก็จะรู้รูป
ได้แก่ ชาติตุนคือความแข็งภายในกาย (รูปภายใน)
และชาติตุนคือความแข็งของพื้นที่ทำให้เหยียบลงไป (รูปภายนอก)
อันนี้ก็คือการเจริญ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แล้ว
และรู้ถึงความเย็น ความร้อนคือธาตุไฟของพื้นที่ทำให้เหยียบลงไป
เป็นต้น

ขณะที่เหยียบพื้นนั้น

ถ้าสติรู้เข้าไปที่ความรู้สึกอันเกิดจากการที่เท้ากระทบพื้น

เช่น ความเจ็บเท้า ความสบายเท้า

ก็คือการเจริญ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แล้ว

ขณะที่เหยียบพื้นนั้น

ถ้าพื้นขรุขระ เจ็บเท้า ก็สังเกตเห็นความขัดใจ ไม่ชอบใจ

หรือถ้าเหยียบไปบนพรมนุ่ม ๆ สบาย ๆ เท้า ก็สังเกตเห็นความพอใจ

อันนี้ก็เป็นการเจริญ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แล้ว

ขณะที่เหยียบนั้น

ถ้ารู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ ก็จะเห็นกายเป็นส่วนหนึ่ง

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นแต่ละส่วน ๆ

หรือรู้ถึงความทะยานอยากของจิตที่ส่งลงเข้าไปที่เท้า

หรือรู้ว่าการส่งสายของจิต ตามแรงผลึกของตัณหาคือความอยาก

แล้วหนีไปเที่ยวทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

หรือรู้ถึงความเป็นตัวกูของกูที่เกิดขึ้นในจิต

หรือรู้ถึงนิรwrณที่กำล้งปรากฏขึ้น

แต่ยังไม่พัฒนาไปเป็นกิเลสเข้ามาครอบงำจิต

หรือรู้ชัดถึงความมีสติ มีสัมปชัญญะ

มีความเพียร มีปีติ มีความสงบระงับ ฯลฯ

สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็น ฅมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งสิ้น

ที่เล่ามายืดยาวนี้ เพื่อนใหม่ที่ไม่เคยลงมือเจริญสติสัมปชัญญะจริงๆ มาก่อน
อาจจะเข้าใจยากสักหน่อยครับ

ดังนั้น ถ้าอ่านแล้วเกิดความสงสัยมากขึ้น

ก็ลองย้อนมาอ่านเข้าไปที่ ความรู้สึกสงสัยในจิต เลยกี่เดียว

ก็จะทราบได้ว่า ความสงสัยมันมีสภาวะของมันอยู่

(ไม่ใช่ไปรู้เรื่องที่สงสัยนะครับ

แต่ให้รู้สภาวะหรือปรมาัตถธรรมของความสงสัย)

เมื่อรู้แล้วก็จะเห็นว่า เมื่อความสงสัยเกิดขึ้น มันจะยั่วจิตให้คิดหาคำตอบ
แล้วลึ้มที่จะรู้เข้าไปที่สภาวะความสงสัยนั้น

เอาแต่หลงคิดหาเหตุหาผลพุ่งซ่านไปเลย

พอรู้ทันมากเข้าๆ ก็จะเข้าใจได้ว่า ความสงสัยนั้นมันตามหลังความคิดมา
เป็นการรู้เท่าทันถึงเหตุใกล้ หรือสาเหตุที่ยั่วให้เกิดความสงสัยนั่นเอง

เมื่อรู้ที่ สภาวะของความสงสัย

ก็จะเห็นสภาวะนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

มันเกิดขึ้นเพราะความคิด พอรู้โดยไม่คิด มันก็ดับไปเอง

หัดรู้อยู่ในจิตใจตนเองอย่างนี้ก็ได้ครับ

แล้วต่อไปก็จะทำสติปัญญา ๔ ได้ในที่สุด

เพราะจะสามารถจำแนกได้ชัดว่า อะไรเป็นจิต อะไรเป็นอารมณ์

อะไรเป็นอารมณ์ของจริง

และอะไรเป็นเพียงความคิดนึกปรุงแต่ง

หรือสมมุติบัญญัติที่แปลกปลอมเข้ามา


รวมทั้งจำแนกได้ด้วยว่า อันใดเป็นรูป อันใดเป็นจิต อันใดเป็นเจตสิก

ขออย่าแถมทำยอีกนิดหนึ่งนะครับว่า
การอุจิต ไม่ใช่วิธีการปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดเสมอไป
เพราะในความเป็นจริง ไม่มีวิธีการปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดในโลก
มีแต่ “วิธีปฏิบัติที่เหมาะสมที่สุด” เฉพาะของแต่ละบุคคลเท่านั้น
ดังนั้น ถ้าถนัดจะเจริญสติปัฏฐาน อย่างไรก่อน ก็ทำไปเถิดครับ
ถ้าทำถูกแล้ว ในที่สุดก็จะทำสติปัฏฐานหมวดอื่น ๆ ได้ด้วย

๑๙ ตุลาคม ๒๕๔๓

ที่มา <http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/001773.htm>





ปัญหาของผู้ปฏิบัติส่วนมากคืออะไร

ถาม - อยากทราบว่าคำถามและปัญหาของผู้ปฏิบัติส่วนมากคืออะไรบ้างครับ

การที่ผมอยู่ในแวดวงของผู้ปฏิบัติมานาน ได้พบเห็น รู้จัก และคุ้นเคย กับผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมาก ทำให้ผมได้พบว่า ผู้ปฏิบัติมักเกิดความสงสัยในเรื่องต่างๆ มากมาย และคำถามของผู้ปฏิบัติส่วนมาก จะวนเวียนอยู่ในเรื่องดังนี้

กลุ่มปัญหาที่ชวนให้ฟุ้งซ่าน

เช่น นิพพาน สวรรค์ นรกชาติก่อน ชาติหน้า กรรมเก่า กรรมใหม่ เทพ พรหม เปเรต อสุรกาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีหรือไม่มี หรือความสงสัยหยาบหยาบ เช่น เชื่อโรคมืดหรือไม่ว่า และนั่งสมาธิแล้ว จะรู้เห็นสิ่งแปลกๆ ได้หรือไม่ ถ้ารู้เห็นแล้ว จะทำอย่างไรดี เป็นต้น

กลุ่มปัญหาที่เกี่ยวกับเงื่อนไขของการปฏิบัติ

เช่น ก่อนจะปฏิบัติควรเตรียมตัวอย่างไร

ต้องถือศีลกินเพล หรือควรจะกินอาหารมังสวิรัตหรือไม่

ควรนอนมากน้อยเพียงใด เวลาใด

จะต้องนั่งขาวห่มขาวหรือไม่

จะต้องสวดมนต์ก่อนนั่งสมาธิหรือไม่

ถ้าสวด ควรสวดบทใดบ้าง

ควรตักบาตรอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรก่อนหรือไม่

เด็กหรือผู้ใหญ่ ผู้หญิงหรือผู้ชาย ผู้ครองเรือนกับนักบวช

ใครปฏิบัติได้ง่ายกว่ากัน

การปฏิบัติจำเป็นต้องไปวัดหรือไม่

จะต้องเรียนปริยัติเพียงใด

ต้องให้จบอภิธรรมปิฎกที่ ๙ มหาปิฎกฐานก่อนหรือไม่

กลุ่มปัญหากับสภาพแวดล้อม

เช่น มีครอบครัวที่สับสนวุ่นวาย

ลูกยุ่ง สามีกวน ภรรยาไม่สนใจธรรมะ

หรือมีภาระเรื่องการเรียนหรือการทำงาน ทำให้ปฏิบัติไม่ได้

กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเริ่มต้นของการปฏิบัติ

เช่น จะต้องนั่งสมาธิก่อนเจริญวิปัสสนาหรือไม่

ถ้าจะทำสมาธิ ควรทำอานาปานสติดี

หรือจะบริกรรม พุทโธ ยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง นะมะพะชะ

หรือควรเพ่งกสิณอะไรบ้าง

ทั้งนี้ เพราะไม่ทราบ่วาวิธีใดจะถูกจริต
 บ้างก็ลองวิธีนั้น วิธีนี้เรื่อย ๆ ไป ย้ายวัดเปลี่ยนอาจารย์ไปเรื่อย ๆ
 หรือสงสัยว่า จำเป็นต้องเดินจงกรมหรือไม่ หรือจะนั่งอย่างเดี๋ยวดี
 ถ้าจะนั่ง ควรนั่งเวลาไหน ทำไหน วันละกี่ชั่วโมง
 นั่งเมื่อยแล้ว ควรทนต่อไป หรือควรเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นต้น

กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับอาการของจิตในขั้นการทำสมาธิ
 ขั้นเริ่มต้นก็จะมีปัญหา เช่น
 ทำอย่างไรจิตก็ไม่สงบเลย มีแต่ความฟุ้งซ่านสับสน
 หรือนั่งแล้วเคลิ้ม ๆ หลับใน เจ็บไปทุกครั้ง
 บางคนปฏิบัติไปสามวัน ก็เริ่มบ่นว่าเบื่อ
 เพราะไม่เห็นความก้าวหน้าอะไรเลย

พอทำความสงบได้แล้ว ก็ถึงกลุ่มปัญหานิมิตและโลกียญาณ
 มีทั้งที่น่ากลัว หรือน่าภูมิใจ
 เช่น นั่งสมาธิแล้วรู้สึกเหมือนมีมดหรือแมลงมาไต่ต่อมร่างกาย
 หรือสามารถรู้เห็นออกไปภายนอกได้
 มองเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นเทวดาและภูตผี
 บ้างก็เห็นพระเศศแก้วจุฬามณีบนสวรรค์
 บ้างเห็นเมืองแก้วพระนิพพาน ถอดจิตไปเฝ้าพระพุทธเจ้าได้
 เห็นตนเองเป็นโครงการกระดูกเดินไปมาได้ โครงเดียวบ้าง หลายโครงบ้าง
 เห็นกลางคืนสว่างเหมือนกลางวันบ้าง

บ้างก็มีโลภียญาณ เช่น รู้วาระจิตผู้อื่นได้
ระลึกชาติได้ แล้วเที่ยวรู้และยัดว่าคนนั้นคนนี้เคยพบกันมาในอดีตชาติ
รักษาโรคได้ รู้การจุดอุบัติของสัตว์ แสดงฤทธิ์ได้

บางคนนั่งไปนิตหน้อยก็เกิดความกลัว
เช่น กลัวจะเห็นภูตผีปีศาจ กลัวจิตจะออกจากร่างแล้วไม่กลับเข้าร่างอีก
บางคนได้ยินเสียงคนเดินไปมา เห็นคนมานั่งใกล้ๆ
รวมแล้วสารพัดรูปแบบที่จะเป็นไป

กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเจริญวิปัสสนา

เช่น เมื่อทำสมณะไปแล้ว จะเริ่มทำวิปัสสนาตรงไหน
ในขณะที่บางคนบอกว่าไม่ต้องการทำสมณะ จะขอทำวิปัสสนาเลย
ถัดจากนั้น ก็เกิดปัญหาว่า ควรจะทำวิปัสสนาอย่างไร
จะเข้าสำนักไหนจึงจะดี เพราะแทบทุกสำนักล้วนแต่ประกาศว่า
สำนักของตนเป็นทางตรงที่สุด สำนักอื่นผิด
และต่างก็บอกว่าตนเจริญสติปัญญา
กำหนดรู้รูปนามขั้น ๕ ปัจจุบันอารมณ์กันทั้งนั้น

บ้างก็มีปัญหาว่า ควรเจริญสติปัญญาหมวดใดดี
จะต้องเริ่มตามลำดับคือ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือไม่
บางคนกลัวจะติดวิปัสสนูปกิเลส
บ้างก็สนใจไถ่ถามกับเรื่องญาณ ว่าตนทำได้ถึงญาณชั้นใด
บางคนตั้งเป้าหมายจะทำให้ถึงญาณนั้นญาณนี้ ในเวลาเท่านั้นเท่านั้น

สำหรับผู้ที่ลงมือทำจริง ๆ ก็ยังมีเรื่องให้ต้องถามครูบาอาจารย์อยู่เสมอ
เช่น ควรวางจิตอย่างไร ควรกำหนดอย่างไร
อาการของจิตอย่างนี้ จะแก้อย่างไร
อาการของจิตอย่างนั้น จะแก้อย่างไร
เช่น หัดรู้ตัวแล้วเกิดอึดอัดขึ้นกลางอก
เกิดปวดระหว่างหัวคิ้วหรือปวดตา
เห็นกิเลสเกิดขึ้นในจิตแล้วจะทำอย่างไรดี
ควรจะปล่อยมันเอาไว้ไว้ หรือควรพยายามละมัน
จิตใจมันตื้อ ๆ ไม่ผ่อนคลาย จะแก้ไขอย่างไร
ควรนำธรรมะบทนั้นบทนี้มานึกพิจารณาด้วยหรือไม่
เช่น ควรเจริญอสุภกรรมฐานเพื่อข่มราคะหรือไม่
หรือจะให้รู้ราคะไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องไปแก้ไขมัน เป็นต้น

ใครที่อยากจะทำ FAQ เกี่ยวกับปัญหาธรรมะ
ลองใช้ตัวอย่างคำถามที่ผมยกมานี้ เป็นตัวตั้งก็ได้
คำถามส่วนมาก มักวนเวียนอยู่ในเรื่องเหล่านี้แหละ
จะนอกเหนือไปกว่านี้ก็ไม่มากนักหรอกครับ

คำถามเหล่านี้ ผมเคยได้ยินผู้สงสัยเรียนถามครูบาอาจารย์บ้าง
ผมสงสัยเองบ้าง ซึ่งส่วนมากจะพยายามพิจารณาแก้ไขเอาเอง
ยกเว้นที่ยากลำบากหรือละเอียดอ่อนมาก ๆ
หรือต้องการความมั่นใจเป็นพิเศษ
จึงจะเรียนถามจากครูบาอาจารย์
ซึ่งท่านจะเมตตาตอบคำถามให้เสมอ

เมื่อหายสงสัยในเรื่องนั้นแล้ว จึงเกิดนึกขึ้นได้ว่า
ที่จริงคำตอบในการแก้ปัญหาที่ครูบาอาจารย์ให้มาแต่ละครั้งนั้น
แทบจะเป็นคำตอบเดียวกัน ทั้งที่คำถามนั้นหลากหลายมาก

คำตอบที่ได้ยินได้ฟังเป็นประจำก็คือ

**อย่าเที่ยวร้อออกไปนอก ให้รู้ปัจจุบันธรรมในกายและจิตของตน
ด้วยจิตที่เป็นกลาง**

คำตอบเพียงเท่านั้น สามารถแก้ปัญหามารการปฏิบัติได้เกือบทั้งหมดแล้ว

กล่าวคือ กลุ่มปัญหาที่ชวนให้ฟังชาน

ล้วนเป็นผลพวงของความคิดเท่านั้น

ยิ่งคิดมากก็ยิ่งสงสัยมาก และยิ่งสงสัยมากก็ยิ่งคิดมาก

และยิ่งคิดมาก ก็ยิ่งห่างไกลจากการเจริญสติสัมปชัญญะ ออกไปทุกที

ถ้าหันมารู้ปัจจุบันธรรมอยู่ภายในกายและจิตของตน

จะต้องสงสัยทำไมว่า นรก สวรรค์ชาติก่อน ชาติหน้า ผีसाงเทวดา

มี หรือไม่มี

เพราะพอจิตสงสัย ก็รู้เท่าทันความสงสัยใคร่รู้นั้น ความสงสัยก็ดับไปเอง

เมื่อความสงสัยดับไปแล้ว จำเป็นอะไรที่จะต้องหาคำตอบต่อไปอีก

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว

กลุ่มปัญหาที่เกี่ยวกับเงื่อนไขของการปฏิบัติ

และปัญหาสภาพแวดล้อม ก็หมดความหมาย

เพราะการปฏิบัติธรรมไม่ได้เบียดบังเวลาทำมาหากิน

ไม่เกี่ยวกับอาหาร เครื่องนุ่งห่ม เวลา หรือพิธีกรรมต่างๆ

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
 กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเริ่มต้นของการปฏิบัติ ก็หมดความหมาย
 คำบริการม กิริยาท่าทาง อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนไม่ใช่สาระสำคัญ
 แต่เป็นเพียงอุบายเบื้องต้น
 เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้ามาสู่ปัจจุบันธรรมในกายในจิตของตนเท่านั้น

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
 กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับอาการของจิตในขั้นการทำสมณะ ก็หมดความหมาย
 เพราะอาการทั้งหมด เป็นเพียงสภาพธรรมที่ถูกรู้เท่านั้น
 พอรู้แล้ว หากย้อนมาอ่านจิตใจตนเองให้แจ่มแจ้ง
 อาการของจิตก็หมดความหมายไปในทันที
 เช่น เมื่อปฏิบัติอยู่ แล้วเห็นภาพผีปรากฏขึ้นมา
 ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องวิเคราะห์วิจัยว่าผีจริง หรือผีปลอม
 เพราะจริงก็เหมือนเท็จ เท็จก็เหมือนจริง
 คือมันเป็นสิ่งที่ถูกรู้เหมือน ๆ กัน
 ที่สำคัญคือ ให้ย้อนเข้ามาอ่านจิตตนเองให้ดี
 มันกลัว มันอยากหนี มันสงสัย หรือมันอยากรู้
 ให้รู้เท่าทันจิตตนเองไว้ สิ่งที่ปรากฏนั้น
 ก็ไม่มีความหมายมากไปกว่าการเห็นรูปธรรมดา ๆ รูปหนึ่ง
 หรือเกิดรู้เห็นพระจุฬามณี หรือพระพุทธรูปเจ้า
 ก็ให้ย้อนมาอ่านจิตของตนเองเช่นกัน
 เพราะรูปนิมิตภายนอกทั้งปวงนั้น
 ไม่ใช่สาระแก่นสารเพื่อการยึดถือแต่อย่างใด

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
 กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเจริญวิปัสสนา ก็หมดความหมาย
 จะต้องคิดทำไมว่าจะต้องรู้อะไร ในเมื่อทุกสิ่งที่ถูกรู้ก็มีค่าเท่ากันทั้งนั้น
 หากจิตเขาจะรู้สิ่งใดชัด ก็เอาสิ่งที่กำลังรู้ชัดนั้นแหละมาเป็นอารมณ์
 หรือเรื่องญาณนั้นญาณนี้ก็เป็นของสมมุติ
 เราไม่ได้ปฏิบัติเพราะอยากได้ญาณ
 มรรคผลนิพพานก็ไม่เห็นจะต้องอยากได้
 เพราะหากจิตจะได้ เขาก็ได้ของเขาเอง
 แต่ยิ่งเราอยาก ก็ยิ่งไม่ได้
 ส่วนวิปัสสนูปกิเลสก็เกิดไม่ได้ ถ้าไม่หลงลืมตัวขาดสติสัมปชัญญะ
 นักปฏิบัติที่คิดมาก มีปัญหามาก ก็เพราะไม่พยายามรู้ตัว
 ไม่มีสติพิจารณาอยู่ในกายในจิตของตนเอง
 เอาแต่หลงไปกับสิ่งที่ถูกรู้ เอาแต่พยายามแก้อาการของจิต
 ปฏิบัติไปด้วยความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้
 หากผู้ปฏิบัติพยายามรู้ตัวอย่างต่อเนื่องเข้าใจ
 และมีสติสอดส่องอยู่ในกายในจิต
 หรือในวงจันทร์ ๕ ของตนอย่างเป็นปัจจุบัน
 ก็แทบไม่มีปัญหาจะต้องถามใครอีกต่อไปแล้ว

๒๓ กันยายน ๒๕๔๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000444.htm>





ทำไมคนส่วนใหญ่ จึงไม่สนใจการปฏิบัติธรรม

ถาม - ทำไมคนส่วนใหญ่จึงไม่สนใจการปฏิบัติธรรมคะ

ผมเคยพิจารณาเรื่องนี้มานานแล้วว่า

ทำไมผู้คนตั้งมากมายจึงหาที่สนใจการปฏิบัติยากนัก

ก็พิจารณาเห็นว่า เพราะส่วนมากไม่รู้ว่าตนกำลังถูกจองจำอยู่

ไม่รู้ว่า ตนกำลังเป็นทาสอยู่

แต่คิดว่าตนเป็นไทแก่ตัว

เหมือนคนที่เกิดมาติดคุก หรือติดเกาะอยู่สักแห่งหนึ่ง

ไม่เคยรู้จักโลกภายนอก ไม่เคยกระทั่งจะจินตนาการถึงโลกภายนอก

ก็คือว่า โลกมีแค่สิ่งที่ตนรู้เห็นเท่านั้น

เขาย่อมไม่มีความคิด หรือความพยายามที่จะหักกรงขัง

หรือหาทางออกจากเกาะนั้น

คนในโลกส่วนมากก็ยอมจำนนอยู่กับโลก เพราะไม่รู้ว่า

ยังมีสิ่งนอกเหนือออกไปอีก

เมื่อเกิดมาก็เรียนหนังสือ เรียนจบก็หางานทำ
แล้วก็มีครอบครัว มีลูกหลาน แล้วก็ตายไป
ต่างคนต่างจำเป็นต้องทำตามอย่างคนอื่น ๆ
เพราะไม่รู้ว่า ยังมีสิ่งที่ดี ๆ อื่น ๆ อีกในชีวิตนี้

อนึ่ง คนส่วนมากมีมานะอัตตารุนแรง
รู้สึกว่าคุณเองเก่ง แน่ ไม่มีใครบังคับได้
เขาไม่เคยเฉลียวใจเลยว่า ในความจริงแล้ว
เขาตกเป็นทาสของตัณหา ถูกตัณหาควบคุมบังคับสั่งการอยู่แทบทั้งวัน
เพียงแต่นายทาสคนนี้ฉลาดแสนฉลาด
มันปกครองทาสของมันด้วยการทำให้ทาสหลงผิดว่าตนเองเป็นไท
จนทาสบางคนคิดว่าตนเองเป็นเจ้าโลก
ทั้งที่ถูกเขาจูงจมูกอยู่ด้อย ๆ ทั้งวัน

ผู้ได้ฟังธรรมของพระศาสดา
เกิดความรู้อัตถ์ว่าตนติดคุกอยู่ ตนกำลังเป็นทาสอยู่
ก็ยอมหาทางหนีออกจากที่คุมขัง หนีจากนายทาสผู้ทารุณร้ายกาจ
ที่เลี้ยงทาสไว้เพื่อฆ่าทิ้งตามอำเภอใจเมื่อถึงเวลาหนึ่ง

ธรรมที่กล่าวมานี้จึงสอดคล้องกับธรรมที่คุณดั่งตฤณกล่าวไว้
คือจะทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา
ก็ต้องรู้อัตถ์ว่าทำเพื่อการปลดแอกตนเอง
เพื่อความเป็นอิสระ เพื่อความหลุดพ้น
เพื่อความดับสนิทแห่งทุกข์หรืออนุपाทาปรีนิพพาน

ไม่ใช่เพียงแค่ทำตามๆ เขา รักษาศีลตามๆ เขา
เจริญภาวนาตามๆ เขา
เหมือนที่เรียน ทำงาน มีครอบครัว เลี้ยงลูกหลาน
แล้วก็ตายตามๆ เขามานับภพนับชาติไม่ถ้วนั่นเอง


๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

ที่มา <http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/122/37/>



"งานกรรมฐานเป็นงานละเอียด
ปฏิบัติไปอย่างสบายๆ ประณีต เป็นธรรมชาติธรรมดา
อย่าไปปฏิบัติด้วยแรงจูงใจของกิเลส
จนต้องวางมาดเป็นผู้ปฏิบัติ"





การเดินจงกรม และเจริญสติตอนนั่งและนอน

ถาม - อยากให้คุณสันตินันท์แนะนำการเดินจงกรมและเจริญ
สติตอนนั่งและนอนครับ

ผมเดินจงกรมเหมือนกับนั่งสมาธิครับ

เพียงแต่ตอนเดิน จะรู้การเคลื่อนไหวของกายกับจิต

(แล้วแต่ว่า ขณะนั้นสติจะจดจ่อลงที่ใด)

ส่วนตอนนั่งและนอน จะรู้ลมหายใจกับจิต

จุดสำคัญไม่ได้อยู่ที่การยืน เดิน นั่ง นอน

แต่อยู่ที่ความต่อเนื่องของสติและสัมปชัญญะ

ระดับความเร็วของการเดิน เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีปัญหาหาก

บางคนจะพยายามเดินช้า-ช้ามาก-ช้าที่สุด

ก้าวหนึ่งกำหนดได้ ๖-๗ จังหวะ

แต่บางคนก็เดินเร็วเหมือนตามควาย

การเดินทางโดยนับจิ้งหะก้าวไปด้วย หรือบริการไปด้วย
 อาจจะมีประโยชน์บ้าง ในตอนที่จิตฟุ้งซ่าน
 คือเดินและนับหรือบริการเร็วๆ จิตจะได้ไม่มีเวลาไปคิดเรื่องอื่น

ส่วนการเดินทาง-ช้ามาก-ช้าที่สุดนั้น
 เขารู้กันว่าเพื่อให้กำหนดสติทัน
 แต่ผมเดินแบบนี้ไม่เป็น
 จึงไม่เห็นประโยชน์ของการเดินช้าเพื่อให้สติตามทัน
 กลับเห็นว่า เราควรฝึกสติสัมปชัญญะให้ไว ให้ทันการเดินปกติให้ได้
 เพื่อจะเจริญสติสัมปชัญญะได้จริงในชีวิตประจำวัน
 แต่อันนี้ เป็นเรื่องความถนัดส่วนตัวครับ
 ใครอยากเดินอย่างไรก็ไม่ว่ากัน
 ให้มีสติสัมปชัญญะให้ต่อเนื่องได้จริงๆ ก็แล้วกัน

ถ้าสติไวจริงๆ แค่อ้อมมือหยิบแก้วน้ำมาดื่มด้วยความเร็วปกติ
 หรือก้าวเท้าเดินจงกรมด้วยความเร็วปกติ
 ก็จะเห็นรูปเกิดดับต่อเนื่องกันถี่ยับ ไม่ผิดกับภาพการ์ตูนเลย
 นับไม่ทันด้วยซ้ำไปว่า มันก็สับก็ร้อยจิ้งหะกันแน่
 และการไถ่ นับ ก็จะเป็นภาระอันใหญ่หลวง เข้าขั้นทรมาณจิตทีเดียว
 เหมือนกับการพยายามนับเม็ดฝนที่ตกลงต่อหน้าเรา

เวลาเดินจงกรมนั้น
 จุดสำคัญอยู่ที่ตอนที่จะหยุด หมุนตัว และเริ่มก้าวเดินใหม่

ยิ่งถ้าอายุมากแบบผม ขึ้นเดินพรวดพราดไปสุดทางจงกรม
ก็เหวียงทำหมุนตัวกลับหลังหันทันที
ถึงสติจะไม่เคลื่อน แต่สังขารร่างกายเคลื่อนแน่นอน
ดีไม่ดีหน้ามืด ล้มคว่ำเอาง่ายๆ
ดังนั้นเดินไปสุดทางจงกรมแล้วหยุดอย่างสบายๆ เสียก่อน
ทำความเข้าใจตัวทั่วพร้อม แล้วค่อยหมุนตัวกลับ
จะเห็นรูปกายเกิดดับต่อเนื่องกันถี่ยิบในตอนหมุนตัว
แล้วก็มาหยุดรู้รูปเป็นสักหน้อยหนึ่ง
พอตั้งมั่นไม่ชวนเซแล้วจึงค่อยเดินต่อไป

งานกรรมฐานเป็นงานละเอียด
ปฏิบัติไปอย่างสบายๆ ประณีต เป็นธรรมชาติธรรมดา
อย่าไปปฏิบัติด้วยแรงจูงใจของกิเลส จนต้องวางมาดเป็นผู้ปฏิบัติ
แต่ถ้ากำลังตั้งใจ กำลังวางมาด กำลังกดข่มบังคับกายและจิต
ก็ให้ค่อยรู้เท่าทันไว้
เดี๋ยวมันก็เป็นธรรมดาเองแหละครับ


๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓

ที่มา <http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/126/38/>



"เมื่อจิตไปรู้อารมณ์อะไร ก็ให้รู้ในฐานะเป็นผู้รู้ผู้ดูเฉยๆ
อย่าหลงเข้าไปยึดถือยินดียินร้ายไปกับอารมณ์นั้นด้วย"





ดูจิตอย่างไรเป็นสมณะ อย่างไรเป็นวิปัสสนา

ถาม - ดูจิตอย่างไรเป็นสมณะ อย่างไรเป็นวิปัสสนาครับ

การดูจิตที่ผมแนะนำนั้น จะทำให้เป็นสมณะก็ได้ เป็นวิปัสสนาก็ได้
คือถ้าเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวก็เป็นสมณะ

ถ้าสามารถจำแนกรูปนามออกได้ก็เป็นวิปัสสนา

คือจำแนกว่า อันนี้รูป อันนี้นาม

และนามนั้น ก็จำแนกต่อไปได้ว่า นี่คือนามเจตสิก นี่คือนามจิต

ในที่สุดก็จะเห็น จิต เจตสิก รูป แยกออกจากกัน

ต่างก็ทำหน้าที่ของตนไปตามหน้าที่

เกิดดับไปตามเหตุปัจจัยของตนๆ

ล้วนแสดงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เหมือนๆ กัน

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ต้องรู้สภาวะที่กำลังปรากฏจริงๆ ของรูปและนาม

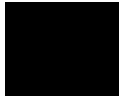
ไม่ใช่แค่รู้ชื่อ รู้บัญญัติ อันนั้นใช้ไม่ได้เลยครับ

เช่น ความโกรธผุดขึ้นมาก็รู้ทัน

มันเกิดขึ้นได้เพราะอะไร อะไรเป็นเหตุใกล้ให้มันเกิด ก็รู้
มันตั้งอยู่แล้วแสดงอิทธิฤทธิ์อันเป็นหน้าที่ของมันอย่างไร ก็รู้
มันดับไป ก็รู้
ที่ว่ามานี้ จิตเป็นคนดูเฉยๆ นะครับ
จิตเหมือนคนดูละคร ไม่ใช่คนแสดงละครเสียเอง
ต่างจากสมณะ ที่จิตโดดลงไปแสดงเอง
คือเข้าไปเกาะอารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่อง

๕ กรกฎาคม ๒๕๔๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000092.htm>



จิตตั้งมั่นเป็นกลางเป็นอย่างไร

ถาม - สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นเป็นกลางเป็นอย่างไร แล้วเราควรมีความเป็นกลางของจิตไว้ก่อนไหมคะ เมื่อจิตไหลไปก็เห็นทันแบบนี้ใช่หรือเปล่าคะ

หลักการข้อแรกของวิปัสสนา เป็นเรื่องของ การ “จำแนกรูปนาม” ครับ ซึ่งรูปนามนั้น ถ้าจำแนกให้ละเอียดขึ้น ก็จะประกอบด้วย

(๑) รูป และ (๒) นาม = เจตสิก กับ จิต

ถ้าจิตไม่หลงตามรูป หรือหลงตามเจตสิก ก็ถือว่าแยกออกจากกันแล้ว จิตในขณะนั้น จะรู้อารมณ์ได้ชัดเจนในภาวะ “สักว่ารู้”

ไม่ว่าจะเป็นการรู้รูป เช่น อิริยาบถของกาย

หรือรู้นามคือเจตสิก เช่น กิเลสต่างๆ

แต่เมื่อใดจิตหลงตามรูป หรือหลงตามเจตสิก

จิตจะเกิดความยินดียินร้าย ไม่ตั้งมั่น ไม่เป็นกลาง ไม่สักว่ารู้

ถ้ากล่าวกันตามตำราจะเห็นภาพยากครับ
 แต่ถ้ามองในแง่การปฏิบัติจะไม่ยากนักที่จะทำความเข้าใจ
 คือถ้าเราเห็นอารมณ์เกิดขึ้น เช่น เห็นความโกรธเกิดขึ้น
 โดยจิตไม่เคลื่อนหลงไปตามความโกรธ
 หรือเห็นการเคลื่อนไหวของกาย
 โดยจิตไม่เคลื่อนหลงเข้าไปเพ่งจ้องกาย
 อันนี้คือจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ และเป็นการเดินวิปัสสนาแล้ว

แต่ถ้าสังเกตให้ดี เวลาที่มีอารมณ์เช่นความโกรธเกิดขึ้น
 เราจะเห็นแรงผลักดันบางอย่าง (ตัณหา) เกิดขึ้นกับจิตใจของเราเอง
 แรงดันนั้น จะผลักดันให้จิตเคลื่อนเข้าไปยึดอารมณ์
 เช่น พอเกิดความโกรธ จิตรู้ไม่ทัน จิตจะเคลื่อนไปตามแรงตัณหา
 มุ่งเข้าไปหาอารมณ์ที่ไม่ชอบใจนั้น หรือไปจ้องใส่คนที่ทำให้โกรธ
 ไม่ย้อนมาสังเกตจิตใจตนเองที่กำลังถูกความโกรธครอบงำ
 อันนี้เกิดขึ้นเพราะเราไม่รู้ไม่ทัน และเพราะจิตไม่มีความตั้งมั่นพอ

ท่านอาจารย์แนบ ท่านชอบพูดประโยคหนึ่งให้เห็นภาพชัดดีมาก
 คือท่านบอกว่า “ให้ดูละคร แต่อย่าไปเล่นละครเสียเอง”
 หมายความว่าเมื่อจิตไปรู้อารมณ์อะไร ก็ให้รู้ในฐานะเป็นผู้รู้ผู้ดูเฉยๆ
 อย่าหลงเข้าไปยึดถือยินดียินร้ายไปกับอารมณ์นั้นด้วย

ก่อนที่จะลงมือทำวิปัสสนา ท่านจึงสอนให้มีสัมมาสมาธิเสียก่อน
 คือจะต้องมีจิตที่ตั้งมั่น เป็นกลาง
 วิธีการมาตรฐานที่สุดก็คือการทำสมถะจนจิตสงบ

เมื่อจิตสงบแล้วก็จะสังเกตเห็นชัดว่า
ความสุข ความสงบ เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้
จิตเป็นผู้รู้ความสงบเท่านั้น

แต่บางคนทำสมณะก่อนไม่ได้
จะกำหนดรูปนามไปก่อนก็ได้ แต่พึงทราบว่านั่นยังไม่ใช่วิปัสสนาจริง ๆ
เมื่อทำไปช่วงหนึ่งจึงค่อยสังเกตเห็นว่า รูปนามเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่จิต
อันนั้นจึงเริ่มเป็นนามรูปปริจเฉทญาณ
หรือเป็นการเริ่มต้นทำวิปัสสนาครับ

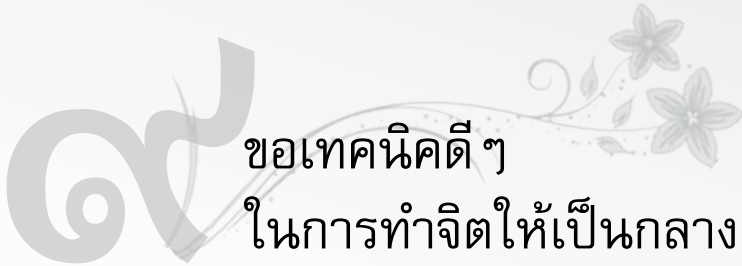
เมื่อจิตรู้ตัว ตั้งมั่นอยู่แล้ว หากไม่หลงไปเพ่งจ้องใสจิต
แต่ปล่อยให้จิตรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏไปตามธรรมชาติธรรมดา
จิตจะเป็นผู้รู้ผู้ดูละครของโลก โดยไม่โดดเข้าไปแสดงละครเสียเอง
แต่เมื่อใดจิตไม่วิสุทธ์ คือไม่มีสัมมาสมาธิ
พอมีอารมณ์มาล่อ จิตก็จะเคลื่อนออกไปยึดเกาะอารมณ์
สร้างภพสร้างชาติขึ้นทันที

ดังนั้นที่กล่าวว่า เราควรมีความเป็นกลางของจิตไว้ก่อนนั้น
ถูกต้องแล้วครับ
ยิ่งถ้ารู้ทันว่าจิตหลง จิตเคลื่อน จิตไหล จิตวิ่งตามตัณหา ฯลฯ
(แล้วแต่จะเรียก) อันนั้นดีมากเลยครับ

เพราะผู้ปฏิบัติจำนวนมากนั้น จิตกำลังหลงอยู่แท้ ๆ กลับรู้สึกว่าตน
กำลังเจริญสติสัมปชัญญะรู้รูปนามอยู่



"หมั่นสังเกตจิตใจตนเองไว้
มันเกิดความยินดีก็รู้ทัน มันเกิดความยินร้ายก็รู้ทัน"



ขอเทคนิคดี ๆ ในการทำจิตให้เป็นกลาง

ถาม - ขอเทคนิคดี ๆ ในการทำจิตให้เป็นกลางครับ

จิตนั้นที่แรกมันก็เป็นกลางอยู่แล้วครับ

แต่พอมันไปรู้อารมณ์เข้า มันเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา

มันจึงเสียความเป็นกลางไป

ดังนั้น ถ้ามันสังเกตจิตใจตนเองไว้

มันเกิดความยินดีก็รู้ทัน มันเกิดความยินร้ายก็รู้ทัน

จิตจะกลับมาเป็นกลางเองครับ

ไม่ต้องไปพยายามทำให้มันเป็นกลางหรอกครับ

๑ กรกฎาคม ๒๕๔๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000089.htm>






"การเจริญสติเป็นเรื่องที่ไม่ลำบากเหลือวิสัย
หรือต้องทุกข์ทรมานใดๆ
แต่ก็ไม่สบายแบบตามใจกิเลส
มันมีแต่ทางสายกลาง
คือการรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ
ด้วยความเป็นกลางเรื่อยไปเท่านั้น"



วิธีการเจริญสติที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้มรรคผล



ถาม - วิธีการเจริญสติที่ถูกต้องเพื่อให้ได้มรรคผล ต้องปฏิบัติ
อย่างไรคะ

พวกเรามักถูกสอนว่า การปฏิบัติธรรมเพื่อให้ได้มรรคผลนั้น
ต้องอาศัยการสะสมบารมีมานาน
ถ้าไม่มีบารมี ก็ไม่มีทางประสบความสำเร็จได้
แล้วก็พาลท้อแท้ใจ คิดว่าทางนี้ยังไกลนัก ค่อยๆ เดินไปก็แล้วกัน
เพราะขึ้นรีบเร่งเกินไป จะเหนื่อยตายเสียกลางทาง
ในความเป็นจริงแล้ว จุดเริ่มต้นของมรรคผลนั้นหายากจริง
ถ้าพระพุทธรูปเจ้าไม่ทรงเปิดเผยไว้ เราไม่มีทางหาพบได้เลย
แต่เมื่อหาพบและลงมือทำแล้ว
มรรคผลไม่ใช่สิ่งเหลือวิสัยที่เราจะทำได้โดยเร็ว

จุดตั้งต้นของมรรคผลอยู่ที่ไหน
ขอเรียนว่า อยู่ที่ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงการเจริญสติ

หากเจริญสติถูกต้องแล้ว พระพุทธเจ้าท่านรับประกันว่า
จะได้ผลโดยเร็ว บางคนก็ ๗ ปี บางคนก็ ๗ เดือน บางคนก็ ๗ วัน

การปฏิบัติธรรมหรือการเจริญสติ ไม่ใช่การก้าวเดินไปที่ละขั้น
เพราะมันไม่มีขั้นอะไรหรอก

มีแต่ว่า (๑) เจริญสติถูกต้องอยู่ หรือ (๒) เผลอสติไปแล้ว
มีอยู่เท่านั้นจริงๆ

ถ้าเจริญสติถูกต้อง ก็จัดว่าเดินอยู่ในทาง (มรรค) ที่จะก้าวไปสู่ผล
คือความพ้นทุกข์ เจริญสติทุกวัน ก็คือเข้าใกล้มรรคผลไปที่ละน้อย
เจริญสติต่อเนื่องมากที่สุด ก็คือการออกวิ่งไปในทางที่ไม่ไกลเกินไปนัก
แต่ถ้าเผลอสติ ก็เหมือนเดินออกนอกทาง หรือกลับหลังหันออกจาก
ผลที่ต้องการ

การเจริญสติเป็นเรื่องที่ไม่ลำบากเหลือวิสัยหรือต้องทุกข์ทรมานใดๆ
แต่ก็ไม่สบายแบบตามใจกิเลส

มันมีแต่ทางสายกลาง คือการรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ
ด้วยความเป็นกลางเรื่อยไปเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม การรู้ เป็นสิ่งที่ต้องพากเพียรเรื่อยไป
ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า

“บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร”

เห็นไหมครับว่า ท่านสอนธรรมตรงไปตรงมาที่สุดแล้ว

ดังนั้น ถ้าเจริญสติถูกวิธีแล้ว ก็เหลืออย่างเดียว
คือเพียรทำให้มาก เจริญให้มาก อันเป็น “กิจของมรรคสัมฤทธิ์”
ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนไว้ตรงๆ แบบไม่ต้องตีความ อีกเช่นกัน

๒๕ มิถุนายน ๒๕๔๒

ที่มา <http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/115/37/>



คำสอนเพื่อการปฏิบัติทั้งปวงนั้น
ล้วนมีหลักปฏิบัติอันเดียวกัน
คือ "การให้เรามีสติรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ
ตามความเป็นจริง"





เวลาพูดคุยกับคนอื่น

มักแบ่งสติมาดูแลตัวเองไม่ทัน

ถาม - สังเกตว่าเริ่มรู้สติมากขึ้น เวลาอยู่ว่าง ๆ หรือกำลังเดิน ก็มาจับลม จับความรู้สึกสุขทุกข์ จับอริยาบถต่าง ๆ ตามเรื่องตามราว แต่ยังสังเกตว่าเวลาพูดคุยกับคนอื่นนี้ มักแบ่งสติมาดูแลตัวเองพูดไม่ทัน พอคุยจบ เดินจากมาก็นึกได้ว่าเมื่อกี้ ไม่ได้กำหนดสติดูแลครบ

การปฏิบัติทางจิต กับการออกกำลังกายก็คล้ายกันครับ
นักมวย หรือนักกีฬาอื่น เขาต้องฟิตซ้อมร่างกายให้แข็งแรง
เช่น ออกวิ่งตอนเช้า ๆ

การวิ่งของนักมวยนั้น ไม่ได้เอาประโยชน์ที่การวิ่ง
แต่เอาประโยชน์ที่ร่างกายแข็งแรงแล้ว เอาไปใช้ชกมวย

ทางจิตก็เหมือนกันครับ คือเราจะต้องฟิตซ้อมด้วยการแผ่รู้แผ่ดูจิตใจ
หรือทำความสงบสลับกับการเจริญวิปัสสนาไป

เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญาว่างไว
แล้วเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันจริงๆ ได้

เช่น เวลาเราทำงาน หรือคุยกับคนอื่น เราเฝ้ารู้อยู่ที่จิตไม่ได้
(เหมือนกำลังชกมวย จะตั้งท่าวิ่งไม่ได้)

แต่ทันทีที่คุยแล้วก็เลสเกิด ตัณหาเกิด
จิตจะมีสติรู้ทันขึ้นมาอย่างอัตโนมัติ

ดังนั้น การฝึกกับการออกสนามจริงจึงไม่เหมือนกัน
ถ้ากำลังชกมวยอยู่ มัวคิดถึงท่าวิ่ง ก็ถูกชกหมอบสักรับ
หมายถึงว่า ถ้ากำลังคุยกับคนอื่น
แล้วย้อนมาเฝ้าอยู่ที่จิต จนความคิดดับ ก็คุยกับใครไม่ได้เลย

อีกอย่างหนึ่ง

จิตรู้อารมณ์ได้ที่ละอย่างเท่านั้นนะครับ
ถ้าพยายามฝืนจะรู้หลาย ๆ อย่างพร้อมกัน จิตจะฟุ้งซ่าน
ไม่มีความเป็นหนึ่ง จะทำวิปัสสนาก็ไม่ได้ สมณะก็ไม่ได้
เป็นการเพิ่มงาน เพิ่มภาระให้จิตโดยเปล่าประโยชน์ครับ

แต่ถ้าคุยแล้วเกิดความมั่น หรือเกิดราคะโทสะอะไรก็แล้วแต่
ให้จิตมั่นรู้ทันขึ้นเองเป็นอัตโนมัตินะครับ
จึงจะเรียกว่าพอจะทำได้จริงในชีวิตประจำวันแล้ว
แต่จะทำอย่างนั้นได้ เราก็ต้องฝึกฝนเข้มมาสักช่วงหนึ่งแล้ว

๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000025.htm>





เราควรเรียนธรรมเรื่องใดเป็นหลัก

ถาม - ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีมากมายเหลือเกิน คิดว่าคงไม่สามารถเรียนได้ทั้งหมดที่ทรงสอนไว้ ถ้าเป็นเช่นนี้เราควรเรียนเรื่องใดเป็นหลักคะ

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำแนกแจกธรรมไว้กว้างขวางมากดังที่กล่าวกันว่ามากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์เกินวิสัยที่ผู้ใดจะเรียนรู้ให้ทั่วถึงได้

แม้เราจะไม่สามารถเรียนธรรมทั้งหมดที่ทรงสอนไว้แต่เราก็สามารถเข้าใจทั่วถึงหลักธรรมที่ทรงสอนด้วยการเข้าใจอริยสัจจ์เพียงเรื่องเดียว

เนื่องจากทรงสรุปไว้ว่า ธรรมทั้งปวงที่ทรงแสดงไว้สามารถรวมลงได้ในอริยสัจจ์

เหมือนรอยเท้าของสัตว์ทั้งปวง รวมลงได้ในรอยเท้าช้าง (ในยุคของพระองค์ไม่มีไดโนเสาร์)

เพราะเพื่อจะให้มนุษย์และเทวดาเข้าใจอริยสัจจ์
 พระผู้มีพระภาคได้ทรงจำแนกแจกธรรมไว้มากมาย
 เพื่ออนุโลมตามจริตนิสัย และวาสนาบารมีของเวไนยชนซึ่งแตกต่างกัน
 ถ้าเราจะสังเกตการสอนของพระองค์
 เราจะพบเนื่อง ๆ ว่า ทรงสอนแต่ละคนให้ปฏิบัติธรรมเพียงอย่างหนึ่งอย่างใด
 ก็เพียงพอที่ผู้นั้นจะนำไปปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ์ได้

สิ่งที่เราน่าจะพิจารณาก็คือ
 สิ่งใดเป็น “ตัวร่วม” หรือ “ข้อปฏิบัติหลัก”
 ในธรรมทั้งปวงที่ทรงแสดงไว้ต่าง ๆ กันนั้น
 ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจอริยสัจจ์อันเดียวกันได้
 ในความเข้าใจของผมแล้ว ตัวร่วมนั้นคือ “การเจริญสติที่ถูกต้อง”

แม้พระพุทธรูปเอง
 ก็ทรงเคยสอนให้เจริญสติอบรมจิตของตนเพียงอย่างเดียว
 แทนการปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนามาแล้ว
 คือครั้งนั้น มีพระรูปหนึ่ง ท่านยึดติดกับการปฏิบัติธรรม
 ซึ่งมีทั้งข้อห้ามและข้อกำหนดมากมาย
 ท่านได้เข้าไปทูลลาสิกขา (ขอสึก) เพราะรู้สึกที่ท่านทำไม่ไหว
 แต่เมื่อพระพุทธเจ้าทรงถามว่า ถ้าให้ปฏิบัติธรรมข้อเดียว จะทำได้ไหม
 ท่านรับว่าถ้ามีเพียงข้อเดียว ท่านทำได้
 พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ท่านมีสติรักษาจิตของท่านไว้อย่างเดียว
 และไม่นานท่านก็บรรลุพระอรหัตตผล

ทั้งนี้เพราะการเจริญสติ คือหัวใจของการเดินมรรค เป็นทางสายเอก สายเดียว ที่จะนำไปสู่ความรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจจ์ และนำไปสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากเครื่องข่องทั้งปวง

เมื่อเจริญสติอยู่ ทุกข์ปรากฏท่านก็รู้
เหตุแห่งทุกข์ท่านก็รู้ ความดับทุกข์ท่านก็รู้
ศีลของท่านก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะจิตไม่ถูกกิเลสหลอกให้ทำชั่ว
สมาธิก็เป็นอัตโนมัติ เพราะจิตตั้งมั่นเนื่องจากไม่กวัดแกว่งตามนิรวรณ
ปัญญาก็เป็นอัตโนมัติ เพราะระลึกถึงความเกิดดับของสังขารธรรม
ทั้งปวงตามความเป็นจริง

จิตของท่านละบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม และมีความผ่องแผ้ว
บรรดาอกุศลธรรมทั้งหลายเจริญขึ้น บรรดาอกุศลธรรมทั้งหลายดับไป

การปฏิบัติธรรมนั้น ถ้ามีสติอบรมจิตของตนได้เพียงอย่างเดียวก็พอแล้ว
เพราะเท่ากับได้ปฏิบัติทั่วถึงธรรมที่ท่านทรงแสดงแล้ว

ผมขอยกตัวอย่างหัวข้อธรรมอีกสักเรื่องหนึ่ง

ซึ่งถ้าปฏิบัติแล้ว ก็มีผลครอบคลุมการปฏิบัติธรรมทั้งปวงเช่นกัน
ได้แก่ โอวาทปาฏิโมกข์

อันได้แก่ ๑.การไม่ทำบาปทั้งปวง ๒.การทำกุศลให้ถึงพร้อม และ
๓.การทำจิตให้ผ่องแผ้ว

หากพวกเรายังรู้สึกว่

การปฏิบัติตามโอวาทปาฏิโมกข์มีถึง ๓ ข้อ ยังมากเกินไป
จะปฏิบัติเพียงหัวข้อเดียว ก็ทำได้

ทั้งนี้เพราะเอาเข้าจริงแล้ว การปฏิบัติทั้ง ๓ ข้อนั้น
ก็หนีไม่พ้นการเจริญสติเรียนรู้จิตใจของตนเอง กล่าวคือ

๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง ทั้งทางกาย วาจา และทางใจ (ความคิดชั่ว)

ก่อนที่คนเราจะทำบาปทางกายและวาจาได้

จะต้องทำบาปทางใจเสียก่อน

เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า กรรมทั้งหลายสำเร็จได้ด้วยใจ

เช่น ก่อนจะไปจีปัลลันใคร ก็ต้องคิดจนตกลงใจจีปัลลันเสียก่อนที่จะลงมือ
กระทำจริง

ดังนั้น ถ้าเราสำรวมระวังที่จะไม่ทำบาปทั้งปวง

เราก็ต้องมีสติเฝ้ารู้อยู่ที่ใจของตน

มันจะคิดดี คิดชั่ว คิดเรื่อย ๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว ก็ผูกขึ้นที่ใจนั่นเอง

ปฏิบัติอยู่เพียงเท่านั้น กุศลธรรมก็ถึงพร้อมได้ จิตก็ผ่องแผ้วได้

๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม

ถ้ากล่าวกันอย่างตรงไปตรงมาเพื่ออรรถเพื่อธรรม

ไม่พูดแบบประจบเอาใจกันแล้ว

ผมอยากกล่าวว่า จิตของคนเรานั้น แทบจะไม่เคยมีกุศลจิตจริงๆ เลย

มีแต่อกุศลเป็นส่วนมาก

แม้แต่ในเวลาที่ทำบุญ จิตก็ยังเป็นอกุศลอยู่

ด้วยเหตุนี้เอง จึงหาผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพานได้ยากเต็มที

กระทั่งพระอริยบุคคลที่ไม่ใช่พระอรหันต์

ก็ยังมีอกุศลมากน้อยตามขั้นตามภูมิของตน

การทำกุศลให้ถึงพร้อม เป็นสิ่งที่ยากอย่างยิ่ง
เพราะกุศลนั้น ได้แก่การที่จิตไม่ประกอบด้วย ราคะ โทสะ และโมหะ

การทำจิตให้พ้นชั่วคราวจากราคะและโทสะ ไม่ใช่ของยาก
แม้ไม่ทำอะไรเลย ราคะและโทสะเมื่อเกิดขึ้นช่วงหนึ่ง
มันก็จะดับไปตามธรรมดา

แต่ที่ยากที่สุด คือการทำจิตให้พ้นจากโมหะ
เพราะจิตของสัตว์ทั้งปวงนั้น มีโมหะยื่นพื้นอยู่แทบทุกขณะ
แม้ในขณะที่ไม่มีราคะและโทสะ ก็ยังมีโมหะแฝงอยู่เสมอ

โมหะคือความหลงของจิต ทำให้ไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง
ผู้ที่เคยศึกษาธรรมกับผมนั้น จะทราบว่า
สิ่งแรกที่ผมสอนคือการทำความรู้ตัว
นั่นคือการทำ “อโมหะ” นั่นเอง

เพราะโดยธรรมชาติแล้ว จิตจะเหมือนน้ำที่ไหลรินไปเรื่อยๆ ไม่หยุดหย่อน
จิตมันเคลื่อนเข้าไปยึดถืออารมณ์ โดยเราไม่เคยรู้ตัวเลย
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อันเป็นการไหลเข้าไปในโลกของวัตถุภายนอก
และทางใจคือไหลเข้าไปในโลกของความคิด

ต่อเมื่อใดสามารถรู้เท่ารู้ทันจิตตนเอง
มันจะเคลื่อนไหวไปทางใดก็รู้ มันจะตั้งมันอยู่ก็รู้
มันจะปรุงดี ปรุงชั่ว ปรุงสิ่งที่เป็นกลางๆ ก็รู้
มีแต่รู้ รู้ รู้ ด้วยความเป็นกลาง สักแต่รู้จริงๆ
นั่นแหละจิตจึงจะขจัดความหลงออกไปได้

เมื่อจิตไม่ประกอบด้วยโมหะ กิเลสใดๆ ก็ครอบงำจิตไม่ได้ (ยกเว้นอวิชชา)
 จิตก็ทรงตัว รู้ ตื่น และเบิกบานอยู่อย่างนั้น
 โดยเราไม่ต้องไปทำอะไรมันเลย
 เพราะจิตนั้นโดยตัวของมันเองผ่องใสอยู่แล้ว
 ที่เศร้าหมองก็เพราะกิเลสมันจรมาลอกเอาเป็นคราวๆ เท่านั้นเอง
 การที่จิตทำกุศลให้ถึงพร้อม จึงเป็นทางละบาปอกุศลทั้งปวง
 และเป็นการทำจิตให้ผ่องแผ้วด้วย

๓. การทำจิตให้ผ่องแผ้ว

เมื่อกล่าวถึงการไม่ทำบาปทั้งปวง และการทำกุศลให้ถึงพร้อมแล้ว
 แทบจะไม่ต้องกล่าวถึงการทำจิตให้ผ่องแผ้ว
 แต่ถ้าจะกล่าวไว้หน่อยหนึ่งก็น่าจะเป็นประโยชน์
 เพราะเป็นวิธีปฏิบัติธรรมอย่างละเอียดอันหนึ่งเหมือนกัน

การทำจิตให้ผ่องแผ้ว ไม่ใช่การเพ่งจิตให้หยุดนิ่ง
 แต่ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้ออกว่า อะไรเป็นจิต อะไรเป็นอารมณ์
 เมื่อแยกออกได้แล้ว จิตไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ
 จิตก็จะผ่องแผ้วโดยตัวของมันเอง
 เพราะตัวของมันผ่องแผ้วอยู่แล้ว

แต่เมื่อเราใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะทำจิตให้ผ่องแผ้วตลอดไปนั้น
 เราจะพบว่าทั้งจิต ทั้งกิเลส และอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง
 ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ มั่นคง หรือเป็นไปตามอำนาจบังคับของเรา
 ในที่สุดก็จะสามารถปล่อยวางทั้งจิตและอารมณ์ได้

ตอนผมเด็ก ๆ คิดว่าการทำจิตให้ผ่องแผ้วเป็นผลของ ๒ สิ่งแรก
แต่ความจริงโอวาทปาฏิโมกข์ทั้ง ๓ ข้อ
คือคำสั่งสอนเพื่อให้เข้าไปปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นทั้งสิ้น
ไม่ได้สอนให้เราทำ ๒ ข้อแรก เพื่อเข้าถึงและยึดเอาสมาธิจิตที่ผ่องแผ้ว

จิตที่มีสติสัมปชัญญะ รู้อยู่ ศึกษาอยู่ที่จิต
เป็นจิตที่ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม และทำจิตให้ผ่องแผ้ว
จิตชนิดนี้ เป็นจิตที่สามารถรู้สภาพธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริง
อันเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นได้

ยังมีธรรมอีกมากมาย ที่ท่านทรงสอนด้วยคำสอนที่ต่าง ๆ กัน
แต่ถ้าพิจารณาให้ถ่องแท้แล้ว ก็พบว่าคำสอนเพื่อการปฏิบัติทั้งปวงนั้น
ล้วนมีหลักปฏิบัติอันเดียวกัน

คือ “การให้เรามีสติรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง”
เพราะเมื่อรู้ตามความเป็นจริง จิตก็จะเบื่อหน่าย คลายกำหนด
และหลุดพ้นไปเอง

อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ถ้ามีสติที่ถูกต้อง ก็คือการปฏิบัติธรรมทั้งปวงทางพระพุทธศาสนา
เมื่อหลง เผลอ ขาดสติ ก็คือไม่ได้ปฏิบัติธรรมอันใดเลยในทางพระพุทธศาสนา
แม้ขณะนั้นจะกำหนดลมหายใจ หรือบริกรรมพุทโธ อยู่ก็ตาม

ที่มา <http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/31/37/>



"เราปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อละกิเลส
แต่เพื่อละความเห็นผิดของจิตใจที่ไปหลงเชื่อวังตามกิเลส
แล้วพาทุกข์มาให้ตัวเอง"





ทำไมแค่รู้ ก็เลสก็สิ้นได้



ถาม - ทำไมแค่รู้ ก็เลสก็สิ้นได้ครับ

เรา รู้ เพื่อเข้าใจสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงเท่านั้น
คือรู้ว่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดมานั้น มันต้องดับไปในที่สุด
และไม่เป็นไปตามความอยากของเรา แต่เป็นไปตามเหตุของมัน

เมื่อจิตรู้ความจริง จิตก็ปล่อยวาง ไม่เข้าไปแทรกแซงสิ่งใด
คือพอเห็นอารมณ์ใดเกิดขึ้น ก็รู้ว่า
“มันก็เท่านั้นเอง” “มันเป็นอย่างนั้นเอง”
เมื่อจิตรู้จักปล่อยวาง จิตก็ไม่ทุกข์

การที่เรารู้ทันกิเลสที่กำลังปรากฏ
แล้วกิเลสอ่อนกำลังลงหรือหายไปนั้น
ไม่ใช่เพราะเราไปไล่กิเลสไปหรือครับ
อย่างมีใครสักคนมาต่าเรา เราฟังแล้วโกรธ

พอโกรธแล้วก็ยิ่งเพิ่มความสนใจคนที่มาตำราเรามากขึ้น
 ยิ่งสนใจก็ยิ่งคิดยิ่งแค้น ความโกรธก็ยิ่งรุนแรงขึ้น
 แต่เมื่อใดเราย้อนกลับมาเห็นความโกรธที่กำลังเกิดขึ้น
 แล้วเห็นว่ามันทำให้จิตใจของเราเป็นทุกข์
 จิตใจของเราก็จะไม่คล้อยตามสิ่งที่กิเลสสอนให้ทำ
 เช่น ไม่ตัดสินใจโดดชกคนที่มาตำราเรา
 และในขณะที่รู้ทันกิเลสอยู่นั้น ความสนใจของเราไม่ได้อยู่ที่คนที่มาตำราเรา
 ไม่ได้คิดปรุงแต่งเพิ่มเติมว่าเขาไม่ตัวอย่างนั้นอย่างนี้
 กิเลสก็เหมือนไฟที่ขาดเชื้อ มันก็อ่อนกำลังแล้วดับไปเอง

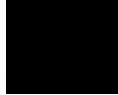
เราปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อละกิเลส
 แต่เพื่อละความเห็นผิดของจิตใจที่ไปหลงเชื่อวิ่งตามกิเลส
 แล้วพาทุกข์มาให้ตัวเอง
 แต่เราก็จำเป็นต้องรู้จักกิเลส เพราะถ้ารู้ไม่ทัน กิเลสมันจะทำพิษเอา
 คือถ้ามันครอบงำจิตใจได้ มันจะพาคิดผิด พุดผิด ทำผิด
 แล้วจะนำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้

การที่เรารู้จักกิเลส นั้น เราไม่ได้รู้เพื่อจะละมัน
 เพราะตราบไต่ยังมีเชื้อของกิเลสหลบซ่อนอยู่ในจิตใจส่วนลึกแล้ว
 หากมันมีผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น สัมผัส ใจ
 กิเลสที่ซ่อนนอนกันอยู่ในจิตใจก็จะผุดขึ้นมา
 เพื่อกระตุ้น เร่งเร้า ให้เราหลง ให้เรารัก ให้เราชัง สิ่งต่างๆ
 จิตใจก็เสียความเป็นกลางไป

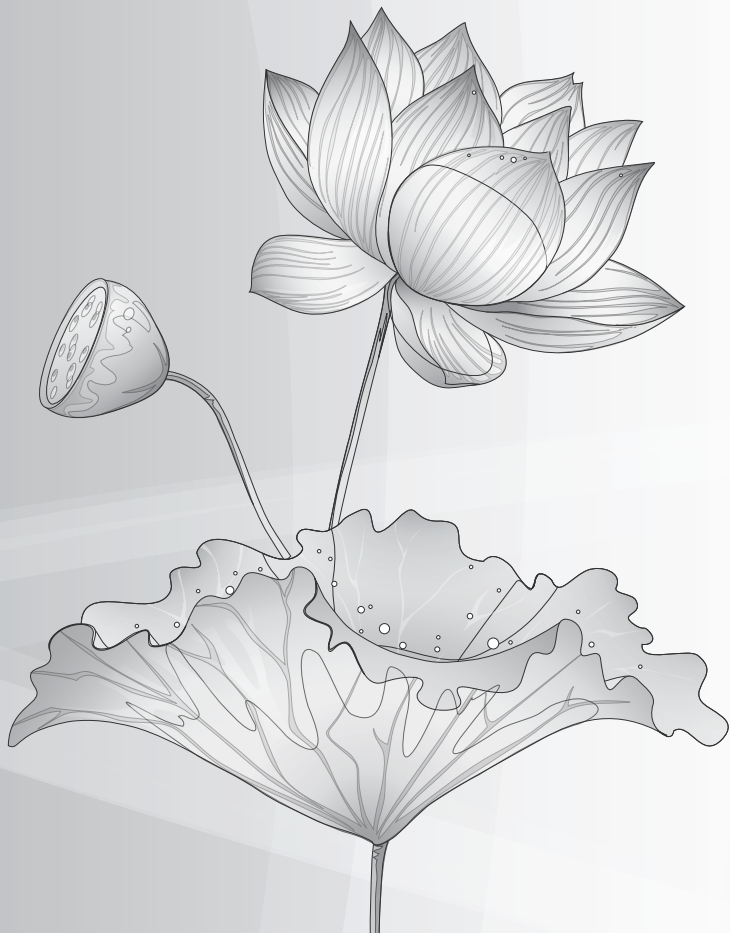
และเราไม่ต้องไปคิดเรื่องตัวผู้รู้อะไรหรอกครับ
ถ้ากิเลสเกิดแล้วรู้ว่ามียกิเลส
และรู้ทันจิตใจตนเองว่า มันยินดี ยินร้ายตามกิเลสหรือไม่
มันหลง มันเพลิน มันอยาก มันยึด หรือไม่
รู้เรื่อย ๆ ไป ถึงจุดหนึ่งจิตมันจะเข้าใจเองว่า
“ถ้าจิตหลงตามแรงกระตุ้นของกิเลส
แล้วเกิดความอยาก ความยึดขึ้นมาเมื่อใด ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น”
จิตก็จะฉลาดพอ ที่จะไม่หลงกลกิเลสที่มันรู้ทันแล้วอีกต่อไป

๗ กรกฎาคม ๒๕๔๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000107.htm>



"มันไม่มีความเป็นเรามาแต่แรกแล้ว
แต่อาศัยความคิด หรือสังขารขันธ์ต่างหาก เข้าไปแทรกปน
จนจิตก็หลงเชื่อตามความคิดไปว่า นี่แหละคือตัวเรา"





จิตไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่จิต แล้วเราอยู่ไหน

ถาม - ถ้าจิตไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่จิต แล้วเราอยู่ไหนคะ

ในร่างกายจิตใจเรานี่ ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่า
มีความรู้สึกอยู่ห่อหุ้มหนึ่ง ที่มันรู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา”
“เรา” นั้น เป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ตัดสินใจ ผู้เสพอารมณ์ต่างๆ
สิ่งนี้แหละครับ ที่บัญญัติกันว่า “จิต”
มันคือคนที่พูดแจ้วๆ ตลอดเวลา คอยตัดสินใจว่าอันนั้นดี อันนี้ไม่ดี
เวลามันไปรู้อะไรเข้า มันก็เกิดความสุขและความขงขึ้นมา

ลองทำใจสบายๆ

แล้วทำสติระลึกเข้าไปที่ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา ดูลึกลับ
ปุถุชนกับพระโสดาบันนั้น ความรู้สึกตรงนี้จะต่างกันมาก
เพราะปุถุชนถ้าดูเข้าไปที่ความรู้สึกนี้
จะรู้สึกชัดเจนเลยว่า มันเป็น “เรา”
แต่พระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป

เวลามองดูความรู้สึกอันนี้ จะเห็นเพียงว่า มันเป็นเพียงธรรมชาติรู้
 ไม่มีความเห็นสักนิดเดียวว่ามันคือตัวเรา
 แต่พระอริยบุคคลที่ไม่ใช่พระอรหันต์นั้น
 ในเวลาเผลอ ก็ยังยึดความรู้สึกอันนี้เป็น “เรา”
 เรียกว่าวิสุทธิเพียงความเห็นเท่านั้น เอาเข้าจริงยังยึดมั่นถือมั่นจิตอยู่

พูดให้มีศัพท์แสงสักหน่อยก็กล่าวได้ว่า
 ความรู้สึกว่าเป็น “เรา” นั้น มันคือจิตที่ประกอบด้วยสัทธิกายทิฏฐิ
 ส่วนความยึดจิตเป็นตัวเราคือ อัตตวาหุปาทาน เป็นคนละอย่างกัน
 ลำพังจิตที่เป็นเพียงผู้รู้อารมณ์ล้วนๆ นั้น
 มันไม่มีความเป็นเรามาแต่แรกแล้ว

แต่อาศัยความคิด หรือสังขารชั้นต่างหาก เข้าไปแทรกปน
 จนจิตก็หลงเชื่อตามความคิดไปว่า นี่แหละคือตัวเรา

ผมเคยภาวนาจนจิตดับ ขณะแรกตอนที่จิตกลับมารับรู้อารมณ์นั้น
 จิตมันอุทานขึ้นมาด้วยความอัศจรรย์ใจว่า “เอ๊ะ จิตไม่ใช่เรานี้”

(จิตเป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ไม่มีรูปร่าง แสงสี ตัวตนใดๆ
 สักนิดเดียวนะครับ ไม่มีจุดมีดวงใดๆ ทั้งสิ้น)

จิตมันอุทานได้เอง มันแสดงธรรมได้เอง ผมก็ตั้งคำถามขึ้นในใจว่า
 “ถ้าอย่างนั้น ความเป็นเราเกิดมาจากไหนล่ะ?”

จิตก็ตอบว่า “เพราะ (หลงตาม) ความคิดนี่ปรุงแต่ง จิตจึงเป็นเรา”

กำลังจะถามมันต่อไป ก็เกิดสิ่งหนึ่งขึ้นมาจากความว่างเปล่า
 คือแสงสว่างปรากฏขึ้น ซึ่งในธรรมจักรท่านเรียกว่า อาโลโกอุทปาติ

ถัดจากนั้น จิตก็รำเรียงเบิกบานในธรรม เพราะมันรู้แล้วว่า
 อวิชา ตัณหา อุปาทาน หลอกมันได้อีกไม่นานหรอก
 (ตรงนี้หลวงปู่ดุลย์ท่านเรียกว่า จิตยิ้ม คือมันเบิกบานยิ้มเยาะกิเลส
 และผมคิดว่าที่พระพุทธเจ้าท่านอุทานทักดัณหา ก็คือภาวะอันนี้เอง
 เพียงแต่สภาวะของท่านั้น ท่านสิ้นชาติ สิ้นภพ จบพรหมจรรย์แล้ว)

ถัดจากนั้น จิตก็ทบทวนทุกอย่างที่เกิดขึ้น
 แล้วเห็นว่า ความเห็นผิดว่าจิตเป็นเรานั้น ขาดไม่เหลือแล้ว
 แต่ความยึดมั่นว่าจิตเป็นเรายังเหลืออยู่

เพราะยึดว่าจิตเป็นเรานี่เอง

ผู้ปฏิบัติจึงมีความพากเพียรเจริญสติปัฏฐานเพื่อออกจากทุกข์
 ถ้าจิตไม่เป็นเรา จิตจะจมทุกข์จนตายไป มันก็เรื่องของจิตสิครับ
 แต่เมื่อใดจิตเข้าถึงภาวะที่ปล่อยวางความยึดจิตชั่วขณะ
 จิตเองกลับวางขั้น ๕ (โดยย่อคือกายใจนี้)

แม้ขั้นนี้จะพ้นทุกข์ จิตก็ไม่เอาด้วย

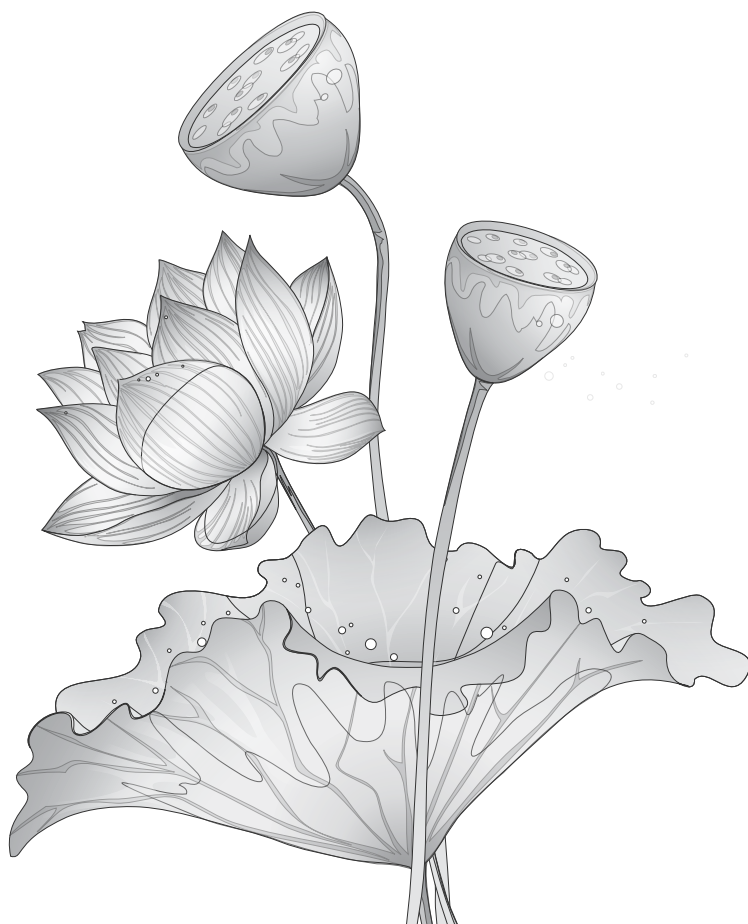
เพราะกระทั่งจิต ยังไม่ยึดจิตเอง จิตจะไปยึดขั้นนี้มาทำไมกันอีก
 มันจึงเกิดภาวะว่าง อิสระ หมดงานที่จะต้องทำ และมีความบรมสุขจริง ๆ

๑๐ มิถุนายน ๒๕๔๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000016.htm>



"เพียงแต่เมื่อมีสติสัมปชัญญะ รู้ความคิดแล้ว
ความคิดจะค่อยๆ เจริญเสียงลงตามลำดับ
โดยไม่ต้องไปบังคับมัน"





พบคนหลายคนในตัวเรา

ถาม - ผมมีนิสัยชอบคุยกับตัวเองมานาน เผลอเป็นไม่ได้ จะต้องคุยหรือระลึกเรื่องต่าง ๆ กับตนเอง บางทีนั่งอมยิ้มเพลินเลยครับ
ทีนี้เวลาปฏิบัติธรรมให้สังเกตจิต หรือเวทนา ผมจะเอาจิตอีกดวงที่ชอบคุยด้วยเป็นตัวสังเกต หรือผู้รู้ ผู้สังเกต ได้หรือไม่ครับ

เวลาเรามีสติสัมปชัญญะแล้วใช้สติระลึกรู้นามธรรมในจิตนั้น
ถ้าดูได้ละเอียด จะพบคนหลายคนในตัวเรา

คนหนึ่งรู้สึกสุข ทุกข์ เจ็บ ๆ

คนหนึ่งเป็นคนคุยความจำต่าง ๆ ขึ้นมา

คนหนึ่งเป็นคนคิด คิดตลอดเวลา แล้วพูดแจ้ว ๆ ไม่เลิก

คนหนึ่งเป็นคนรู้ อะไรพูดขึ้นก็มีหน้าที่รู้อย่างเดียว

ที่ดูแล้วมันกลายเป็นหลายคนนั้น ไม่แปลกหรอกครับ

คือนามทั้งหลายมันถูกจำแนกออก

เป็นเวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์)

สัญญา (ความจำได้หมายรู้)

สังขาร (เจตนาดีร้าย ความชอบความชัง)
 และวิญญาน (การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ)
 เดิมสิ่งเหล่านี้ร่วมหัวจมท้ายกัน คอยก่อปัญหาให้เรา
 คือมันรวมกันเข้ามาเป็นความรูสึกว่า เรา เรา เรา

เวลาปฏิบัติแล้ว จะมีก็ตัวก็ข้างมันเถอะครับ
 ให้มีตัวหนึ่งเป็นคนดู อีกตัวหรือหลายตัวก็แสดงหน้าที่ของมันไป
 อย่างนี้ก็ใช้ได้แล้วครับ

นักปฏิบัติจำนวนมาก ต้องการดับความคิด
 ตัวความคิดหรือสังขารชั้นนั้น เป็นส่วนของทุกข์
 ท่านให้เรา รู้ ไม่ใช่ไปละมัน
 เพียงแต่เมื่อมีสติสัมปชัญญะ รู้ความคิดแล้ว
 ความคิดจะค่อยๆ เจียบเสียงลงตามลำดับ โดยไม่ต้องไปบังคับมัน
 มันจะพุดก็ข้างมัน มันจะเจียบก็ข้างมัน
 รู้มันเรื่อยๆ อย่าเผลอก็ออแล้วครับ

เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อดับสังขารชั้น หรือเวทนาและสัญญาชั้น
 แต่ปฏิบัติเพื่อจะรู้ทันความเกิดดับของมัน ด้วยจิตที่เป็นกลาง
 ถ้าคิดจะดับมัน จิตจะเกิดความรำคาญใจขึ้นมาเล็กๆ แบบไม่รู้ตัวครับ
 เรียกว่ากิเลสเกิดขึ้น แต่เราไม่รู้มัน
 จิตจึงไปปฏิเสธสภาพธรรมที่กำลังปรากฏอยู่

๙ มิถุนายน ๒๕๔๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000006.htm>





ทางสายกลาง ทำอย่างไรถึงจะเป็นกลาง

ถาม - ทางสายกลาง ทำอย่างไรถึงจะเป็นกลางได้คะ

ทางสายกลางหรือความไม่สุดโต่งในการปฏิบัตินั้น

ต้องพิจารณาเอาที่จิตใจตนเองครับ

เพราะการปฏิบัติที่เป็นกลางของแต่ละคนไม่เท่ากัน

วิธีพิจารณาง่ายๆ ที่พระป่าท่านใช้กันก็คือ การสังเกตตนเองว่า

นอนแค่นั้นจึงจะพอ คือไม่่วงเหงาเพราะพักผ่อนน้อยไป

ไม่ซึมเซาเพราะนอนมากเกินไป กินแค่นั้นจึงจะทำความเพียรสบาย

อยู่ในอิริยาบถใด มากน้อยเพียงใด การปฏิบัติทางจิตจึงคล่องแคล่ว

แม้ “กลาง” ที่เป็นพฤติกรรมของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน

แต่ความเป็นกลางทางจิตนั้น เท่ากันทุกคน

เช่น เป็นกลางคือ เป็นปัจจุบัน ไม่เอนเอียงไปข้างอดีต หรืออนาคต

เป็นกลางต่ออารมณ์ที่จิตไปรู้เข้า ไม่หลงยินดียินร้าย

และเป็นภาวะที่เหนือดี เหนือชั่ว

เหนือความปรุ้งแต่งทั้งฝ่ายบวกและฝ่ายลบ
คือถ้าพบว่าจิตมีกิเลสแล้วเกลียด ก็สุดโต่งไปข้างหนึ่ง
ถ้าจิตหลงเชื่อ วิ่งตามกิเลส ก็สุดโต่งไปอีกข้างหนึ่ง

รวมความแล้วก็คือ จิตไม่มีความสุดโต่งในทุกๆ ด้าน
ระหว่างธรรมที่เป็นคู่ทั้งหลาย

สำหรับผู้ปฏิบัติในขั้นที่ละเอียดเข้าไปนั้น
นอกจาก รู้ แล้ว ก็ไม่ใช่ความเป็นกลาง
เพราะในภาวะ รู้ นั้น ศีลก็เป็นศีลอัตโนมัติ
สมาธิและปัญญาก็ประชุมลงที่เดียวกันเป็นอัตโนมัติ
ไม่ไหลไปสู่อดีตและอนาคต เป็นกลาง ปราศจากความยินดียินร้าย

สรุปแล้ว ทางสายกลางที่เป็นพฤติกรรมของแต่ละบุคคล
เป็นเรื่องที่ต้องสังเกตเอาเอง
ว่าทำอย่างไร อกุศลจะลดลง กุศลจะเจริญขึ้น
ส่วน “กลาง” ของจิตนั้น เหมือนกันทุกคน
คือ รู้ ที่ไม่ *ปล่อยจิต* ให้เพลิดเพลนยินดีไปกับอารมณ์
หรือเพ่งอารมณ์ เพื่อ *บังคับจิต* ให้แนบกับอารมณ์อันเดียว

ที่กล่าวนี้ ผมกล่าวในเชิงของการปฏิบัติ
เพราะในเชิงปริยัตินั้น พวกเราก็คงทราบๆ กันดีอยู่แล้วทุกคน

๑๘ กันยายน ๒๕๔๒

ที่มา <http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000422.htm>





กุศลจิตเกิดยาก

๑๗

ถาม - วันนี้ผมได้สังเกตจิตใจตัวเอง แล้วพบว่าในแต่ละวันนั้น กุศลจิต คือจิตอันไม่ถูกราคะ โทสะ โมหะครอบงำนั้นไม่ได้เกิด ก็น่าจะง่าย ๆ เลยครับ เมื่อกุศลจิตเกิดยาก จึงทำให้คนที่ไปเกิดใน สุตตภูมิมีน้อย ใช่มั้ยครับ

คุณเป็นผู้มีความละเอียดรอบคอบในการสังเกตจิตตนเอง ส่วนมากชาวโลกเขาคิดว่า เขามีความรู้ตัว เพราะถ้าไม่รู้ตัวก็คงอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง หรือขับรถไม่ได้ และน้อยคนนักที่จะรู้ว่า จิตของตนถูกกิเลสครอบงำ

ในความเป็นจริงแล้ว โอกาสที่เรามีกุศลจิตจริงๆ นั้น ยากมาก เพราะถึงไม่มีราคะและโทสะ ก็ยังมี โมหะ ยืนพื้นอยู่เสมอ อันได้แก่ ความหลง ความไม่รู้เท่าทันจิตใจตนเอง

แม้ในเวลาที่กำลังทำบุญ ก็ยังทำกันด้วยกิเลสเป็นส่วนมาก
คือเมื่อทำ “ทาน” เช่น จะบริจาคเงินสร้างเจดีย์
ก็ทำด้วยความโลภ เช่น หวังความร่ำรวย หรืออยากหายเจ็บไข้ หรือ
อยากได้เกียรติยศ

จะรักษา “ศีล” ก็รักษาแบบทรมาณตนเองบ้าง
รักษาเอาความภูมิใจบ้าง
รักษาโดยเชื่อเอาว่า จะทำให้รัฐธรรมบ้าง
แม้จะนั่ง “สมาธิ” ก็นั่งจมแช่ราคะและโมหะ
หรือแม้จะเจริญ “ปัญญาวิปัสสนา”
ก็ยังหลงส่งจิตไปเพ่งจ้องอารมณ์บ้าง เคลื่อนหลงตามอารมณ์บ้าง

คนเราไม่รู้ว่ากิเลสนั้นมีผลเผ็ดร้อนเพียงใด
โดยเฉพาะโมหะนั้น เป็นภัยมืดจริงๆ
เรามักจะเห็นว่า โทสะ และราคะหยาบๆ มีโทษมาก
เช่น มีโทสะแล้วไปฆ่าเขาตาย หรือมีราคะแล้วไปข่มขืนเขา
แต่น้อยคนที่จะทราบ ว่า โมหะนั้นเป็นภัยที่น่ากลัวมาก

เวลาผมเห็นคนนั่งเหม่อลอย หลงไปเรื่อย ๆ ในความคิดของตนเอง
หรือลุ่มหลงเอามัน ไม่รู้ตัว ไปกับ “ความสุข” แบบลมๆ แล้งๆ
เห็นแล้วสงสารมากครับ

ใครที่สังเกตจิตได้ ลองดูสัตว์ต่างๆ เช่น สุนัข เป็นต้น
มันมีภาวะจิตแบบเดียวกันนั่นเอง

คนเราสั่งสมสิ่งใดไว้ ก็ได้สิ่งนั้น
สังสารวัฏจึงเป็นเรื่องที่น่ากลัวมากสำหรับผู้รู้ทัน
ทว่า มันเป็นอันตราย แต่ไม่น่ากลัว สำหรับผู้ที่กำลังหลงอยู่

๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000277.htm>



"รู้ คือการเจริญสติสัมปชัญญะ
เป็นสิ่งเดียวที่ผมเห็นว่าสำคัญที่สุด
ที่มนุษย์ผู้หนึ่งควรปฏิบัติให้ได้"



๑๘ ตามดูจิตแล้วพากย์ไปด้วย

ถาม - กำลังเริ่มฝึกดูจิตอยู่ครับ เมื่อจิตถูกกระทบจนเกิดภาวะต่าง ๆ ก็เฝ้าสังเกต และวินิจฉัย คอยพากย์บอกกับจิตตัวเองว่า อันนี้เป็นราคะ อันนี้เป็นโทสะ อันนี้เป็นพุ่มซ่าม อยากทราบว่าการตามรู้ตามดูจิตแล้วพากย์ไปด้วยแบบนี้ ถูกต้องหรือเปล่าครับ

ที่จริงในเบื้องต้นที่หัดนั้น จิตมันอดพากย์ไม่ได้หรอกครับ

แม้ไม่ตั้งใจจะคิดจะพากย์ มันก็อดวินิจฉัยไม่ได้ว่า

“สิ่งนี้ชื่อนี้ เมื่อรู้สิ่งนี้แล้ว ควรทำอย่างนี้ๆ”

เพียงแต่เราควรทราบไว้ว่า

ความรู้ที่เกิดจากการพากย์และการสรุปประเด็น

ไม่ใช่จุดมุ่งหมายที่เราปฏิบัติ เพราะสิ่งที่ได้คือ “องค์ความรู้”

ซึ่งเมื่อถึงจุดหนึ่งมันจะกลายเป็นสัญญา

คอยรบกวนการปฏิบัติในขั้นละเอียด

เมื่อปฏิบัติขำขันำนาญไป เราจะเห็นเพียงสภาวะที่เกิดแล้วก็ดับ
จิตไม่สนใจพากย์ เพราะการพากย์นั้นก็เป็นการทำงานของจิต
เป็นภาระ เป็นทุกข์ ยึดยาวออกไปอีก

ถึงจุดที่รู้สึกว่ารู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏนั้น
บางครั้งเราจะเกิดความลังเลใจขึ้นมา
เพราะเกรงว่าจะสรุปความรู้ไม่ได้
หรือกลัวว่าจิตจะไม่ม็องค์ความรู้ันเอง
อันนี้เป็นธรรมชาติของปัญญาชนทั้งหลาย
ผมเองบางทีก็เป็นอย่างนั้น

ที่จริงเราปฏิบัติไม่ใช่เพื่อเอาความรู้
แต่ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ของจิต
โดย จิต มีปัญญา ไม่ไปยึดอารมณ์ที่กำลังปรากฏ
ไม่ใช่โดย เรา มีความรู้

๑๖ กรกฎาคม ๒๕๔๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000129.htm>





ธรรมะทิ้งท้ายเพื่อเตือนสติ

ถาม - อยากขอธรรมะทิ้งท้ายเพื่อเตือนสติพวกเราก่อนท่านจะออกบวช

พระพุทธเจ้า ทรง แสดง ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร อันเป็นปฐมเทศนา โดยทรงชี้ถึง ที่สุดสองอย่างอันบรรพชิตไม่ควรเสพ คือ การประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นธรรมอันเลว เป็นของชาวบ้าน เป็นของปฤชชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และการประกอบความเห็นตื้นเขินแก่ตน เป็นความลำบาก ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

แล้วทรงสรุปชี้ชัดลงถึงข้อปฏิบัติเรื่องแรกที่ทรงสอน อันเป็นการประดิษฐานพระพุทธศาสนาลงในโลกลคือ “ปฏิปทาสายกลางไม่เข้าไปใกล้ที่สุดสองอย่างนั้น นั่นตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ปฏิบัติทาสายกลางนั้น ได้แก่ อริยมรรค มีองค์ ๘ คือปัญญาอันเห็นชอบ ความดำริชอบ เจรจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งจิตชอบ”

ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ ทรงสอนแนวทางปฏิบัติอยู่ในกรอบของปฐมเทศนาตัวเอง ตรวบจนถึงวาระสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพ ซึ่งทรงประทานปัจฉิมโอวาทว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนพวกเธอว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ฯ”

ผู้ไม่ประมาท ก็คือผู้ที่ดำเนินอยู่ในทางสายกลางนี้เอง นับเป็นคำเตือนด้วยพระมหากรุณาอย่างแท้จริง เพราะเมื่อทรงชี้ทางไว้แล้ว ก็ยังพรั่สอนให้สาวกพากเพียร เดินไปตามทางอย่างไม่เหน็ดเหนื่อยเพราะความประมาท

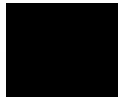
พวกเราควรสำรวจตนเอง ว่าเข้าข่ายเป็นผู้ประมาทหรือไม่ วิธีดูที่ง่ายที่สุดก็คือ ให้หมั่นตรวจสอบว่า เราได้พยายามเจริญสติสัมปชัญญะอยู่ในปัจจุบันหรือเปล่า หรือเราผัดผ่อนเอาไว้ค่อยเจริญสติสัมปชัญญะทีหลัง เพราะยังมีเรื่องอื่นสนุกสนานที่จะต้องสนใจก่อน เพราะเห็นว่า ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว ยังมีเวลาที่จะปฏิบัติได้อีกถมเถไป เพราะเห็นว่า เข้าใจแนวทางแล้ว เอาไว้สบายใจแล้ว จึงค่อยปฏิบัติ เพราะ ... ฯลฯ

พระศาสดาท่านทรงสอนทิ้งท้ายด้วยเรื่องความไม่ประมาท ผมจึงต้องอัญเชิญเรื่องความไม่ประมาท มาเป็นธรรมทิ้งท้ายให้กับพวกเรา เพราะไม่มีธรรมอันใด สมควรเป็นของฝากส่งท้ายมากกว่านี้อีกแล้ว

เมื่อผมไม่อยู่แล้ว วันใดที่นึกถึงผม ขอให้นึกถึง รู้ คือนึกถึงการเจริญสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นสิ่งเดียวที่ผมเห็นว่าสำคัญที่สุด ที่มนุษย์ผู้หนึ่งควรปฏิบัติให้ได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จากการได้เป็นมนุษย์ในยุคที่พระศาสนามายังรุ่งเรืองอยู่

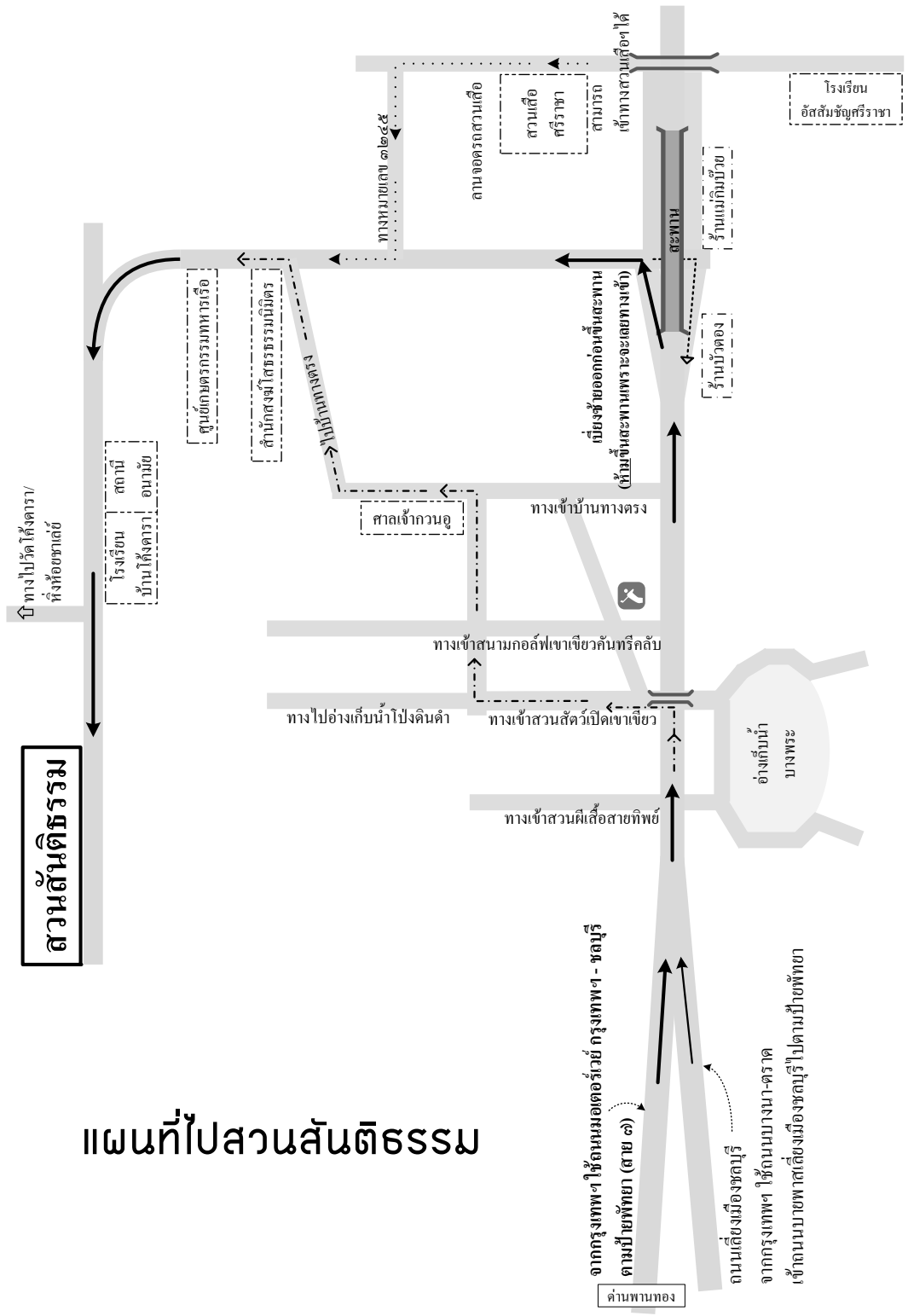
๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

ที่มา <http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/228/41/>



แผนที่ไปสวนสันติธรรม

สวนสันติธรรม



ข้อสอบแนะ

๑. ทางสวนสันติธรรมมีกิจของสงฆ์ที่จะต้องกระทำจึงขอความกรุณาให้มาในช่วงเวลา ๐๗.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. เท่านั้น (หมายถึงพระอาคันตุกะที่ไม่ได้นัดหมายและญาติโยมทุกท่านที่ไม่มีหน้าที่ด้านภารกิจกับทางสวนฯ)

๒. สามารถสอบถามกำหนดวันเปิด-ปิดสวนฯ ได้ที่โทรศัพท์หมายเลข ๐๘๑ ๕๕๗ ๙๙๗๘ หรือดูได้ที่ <http://www.wimutti.net/> ทั้งนี้ไม่ควรสอบถามก่อนวันเดินทางนานเกินไปเพราะพระอาจารย์อาจมีกิจฉุกเฉินได้เสมอ

๓. โปรดงดการรดักบาตรหน้าประตูสวนสันติธรรม หากมีความประสงค์จะร่วมถวายภัตตาหาร ควรไปถึงก่อนเวลา เพื่อเตรียมจัดภัตตาหารให้ทัน ก่อนเวลา ๘.๐๐ น.

๔. ควรไปเพื่อศึกษาการเจริญภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือตามหลักการดูจิตเป็นสำคัญ

๕. ขอให้รักษาเวลาในการอยู่ฟังธรรมตามเวลาที่กำหนดไว้เท่านั้น (ข้อ ๑)

๖. โปรดระวังเรื่องการรบกวนระหว่างการแสดงธรรมและอย่าทำการบันทึกภาพในขณะที่แสดงธรรม



ระเบียบของสวนสันติธรรม

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของสวนสันติธรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะกรรมการสวนสันติธรรมได้กำหนดระเบียบปฏิบัติสำหรับกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

๑. การรับพระภิกษุสามเณรเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้พระภิกษุและสามเณรที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เร่งความเพียร ไม่คลุกคลีกับพระภิกษุสามเณรหรือบุคคลอื่นๆ งดการโทรศัพท์ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

การพิจารณาอนุญาตของพระอาจารย์นั้น จะใช้ดุลยพินิจตามแนวทางที่หลวงพ่อมนตรี อากสุสโร ได้กรุณาแนะนำไว้เมื่อวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๘ รวมทั้งพิจารณาในด้านความพร้อมของสวนสันติธรรมด้วย

เนื่องจากขณะนี้ยังไม่มีกฎวางสำหรับพระภิกษุสามเณร จึงขอจดเว้นสำหรับข้อนี้ไว้ก่อนจนกว่าจะพร้อม

๒. การรับอุบาสกอุบาสิกาเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้อุบาสกอุบาสิกาที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๕ วัน โดยแบ่งออกเป็นสัปดาห์ละ ๒ รอบคือระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และระหว่างวันศุกร์ถึงวันอาทิตย์ ขณะที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ เร่งความเพียร ไม่รบกวนการปฏิบัติธรรมของบุคคลอื่น งดการโทรศัพท์โดยพร้าเฟื้อ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด งดการทำอาหาร รักษาเสนาสนะรักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

แจ้งให้ทุกท่านทราบว่า ทางสวนสันติธรรมให้เข้าไปใช้สถานที่เพื่อการปฏิบัติภาวนาตามที่ท่านเคยปฏิบัติมาเท่านั้น ไม่ใช่เป็นการเข้าคอร์สอบรมแต่อย่างใด พระอาจารย์ไม่ได้ชี้แนะเป็นการพิเศษหรือเปลี่ยนแปลงแนวทางแก่ผู้เข้ามาปฏิบัติ เพียงแต่จะคอยสอบถามถึงการปฏิบัติและความเป็นอยู่ในสวนสันติธรรมทุกเช้าที่ศาลาร่วมกับโยมอื่นๆ ที่มาปกติเท่านั้น และผู้ที่จะเข้ามาขอใช้สถานที่ต้องมีความคุ้นเคยกับสวนสันติธรรมแล้วระยะหนึ่งเสียก่อน

๓. การเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา

สวนสันติธรรมเปิดต้อนรับสาธุชนเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐ – ๑๐.๐๐ น. ในวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรม ทั้งนี้ไม่ควรสอบถามก่อนวันเดินทางนานเกินไป เพราะพระอาจารย์อาจมีกิจฉุกเฉินได้เสมอ

ผู้ที่จะไปฟังธรรม ณ สวนสันติธรรมและประสงค์จะถวายภัตตาหารแต่พระสงฆ์ โปรดงดการดักตักบาตร แต่ควรนำอาหารบรรจุภาชนะของตนเองไปถวายแต่ผู้มีหน้าที่รับประเคนอาหาร ณ ธรรมศาลาก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และรับภาชนะกลับหลังเวลา รับประทานอาหารของญาติโยม ทั้งนี้เพื่อช่วยกันลดขยะโฟมและพลาสติกเป็นการช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม อย่างไรก็ตามในกรณีจำเป็นก็อาจใช้ภาชนะของสวนสันติธรรมได้ โดยการจัดอาหารใส่ภาชนะของสวนสันติธรรมแล้วนำไปมอบกับผู้มีหน้าที่ด้วยตนเอง

โปรดงดการกระทำที่อาจรบกวนสมาธิในการฟังธรรมของผู้อื่น เช่นการพาเด็กเล็กที่ไม่อาจดูแลให้อยู่ในความสงบได้ไปที่สวนสันติธรรม การนำสัตว์เลี้ยงไปที่สวนสันติธรรม การให้อาหารแก่สุนัขและแมว และการพูดคุยเสียงดัง เป็นต้น นอกจากนี้ควรปิดเสียงโทรศัพท์มือถือในขณะที่ฟังธรรมด้วย

๔. การขอรับหนังสือและสื่อธรรมะ

สวนสันติธรรมได้พยายามจัดพิมพ์หนังสือและผลิตสื่อเผยแพร่ธรรม เพื่อแจกจ่ายให้ท่านผู้สนใจโดยไม่คิดมูลค่า แต่ด้วยความจำกัดในด้านกองทุนและบุคลากร ขอให้ท่านผู้สนใจไปขอรับหนังสือและสื่อธรรมะด้วยตนเองท่านละ ๑ ชุด ได้ที่สวนสันติธรรมระหว่างเวลา ๐๗.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. โดยงดการขอหนังสือหรือสื่อธรรมะไปแจกจ่ายต่อให้ผู้อื่น หากต้องการหนังสือหรือสื่อธรรมะจำนวนมากเพื่อแจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อสั่งพิมพ์หรือสั่งผลิตสื่อได้จากสำนักพิมพ์หรือผู้รับผิดชอบในการผลิตสื่อได้โดยตรง

๕. อื่น ๆ

๐ พระอาจารย์งดตอบปัญหาธรรมทางจดหมายและโทรศัพท์ เนื่องจากมีภารกิจมากในแต่ละวัน

๐ ขอความกรุณา อย่าทำการบันทึกภาพในขณะที่แสดงธรรม

๐ มีรถตู้เดินทางมาที่สวนสันติธรรมทุกเสาร์-อาทิตย์ ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่โทร ๐๒ ๒๗๙ ๗๘๓๘



