

ความสงบ ท่ามกลาง ความเคลื่อนไหว

Camouflage

เรื่อง

สำนักพิมพ์อินทรีธรรมะ
กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอินทรีกรุ๊ป

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (8)

คำนำผู้เขียน (10)

1	โศกนาฏกรรม	2
	หัวใจของศาสนาพุทธคือการเห็นตามความเป็นจริง	3
	โศกนาฏกรรมของการเกิด	6
	มีใจเป็น “คนดู” อยู่มัย	8
	อดทนที่จะเห็นมันไปอย่างสบาย ๆ	11

2	สติปัฏฐาน 4 สามข้อ Forever	14
	สติปัฏฐาน 4	15
	เคลื่อน...แล้วรู้สึก	18
	รู้อย่างที่มีมันเป็น เห็นตามเป็นจริง	21

3	แสวงหา	24
	เนื่อง ๆ	25
	ให้มันตื่นขึ้นมาเพื่อจะเรียนรู้มาที่ตัวเอง	28
	แสวงหา	29
	ใช้ชีวิตที่เหลือให้สมกับคุณค่าที่เราได้เกิดมา	33

4	จกรม	36
	เรียนรู้ธรรมชาติ...ไม่ฝัน	37
	ทุกข์ที่หนีไม่ได้	39
	วัดความก้าวหน้า	41
5	ความสงบท่ามกลางความเคลื่อนไหว	44
	ความสงบท่ามกลางความเคลื่อนไหว	45
	เหตุปัจจัย	47
	ปัญญา 3 อย่าง	49
	ทำหน้าที่ ไม่คาดหวัง	51
6	ถามตัวเอง	54
	คำถามเดียวสำหรับทุกคน	55
	ความน่าสนใจของศาสนาพุทธ	59
	เหนือคำพูด	62
	มีเหตุ ผลก็เกิด	65
7	การเห็นอย่างวิเศษ	68
	แก่นิ่ง “รู้เนื้อรู้ตัว”	69
	อะไรเกิดขึ้น รู้ทัน หันกลับมาดูใจบ่อย ๆ	71
	เหตุมีนิดเดียว	73
	เอาความหวังออกไปซะ	75
	การเห็นอย่างวิเศษ	78
	รู้เฉพาะหน้า อย่าไปหาคำตอบ	80
	เตือนตัวเอง	83

8	หนา	86
	เรียนรู้ตัวเอง	87
	เลือกเอง	89
	ชีวิตที่คิดไม่ถึง	92
	ความรู้สึกตัวก็เป็นจุดตั้งต้นของการปฏิบัติธรรม	94
9	คงสภาพความเป็นเรา	98
	เด็ดเดี่ยวที่จะ...แค่รู้	99
	คงสภาพความเป็นเรา	102
	ไม่เดินรบนหนีความเบื่อ	105
10	เรียนรู้ทุกข์	108
	เรียนรู้ทุกข์	109
	เริ่มใหม่	113
11	เพื่อนใหม่	116
	“ความคิด” เป็นกับดักอันใหญ่	117
	สร้างความเคยชินใหม่ “รู้สึกตัว”	119
	รู้ตัวเอง เข้มงวดกับตัวเอง	122
	อะไรเปลี่ยนแปลงในกายในใจ...รู้ได้	124
	ที่พึ่งเดียวคือหลัก	126
	คบเพื่อนใหม่ “ความรู้สึกตัว”	130
	ให้เวลากับความรู้สึกตัว	132
	อย่าเอามาเป็นของส่วนตัว	135

12	ปรับทัศนคติ	138
	ปรับทัศนคติ	139
	ซ้อมรบ	142
	ศาสตร์ของพระพุทธเจ้า	145
13	ไม่ต้องถาม...เรื่องที่ไม่ต้องถาม	148
	ชีวิตข้างหน้าของเราควรจะเป็นอย่างไร	149
	หลอมกลับไปอยู่จุดเดียวกัน	151
	ไม่ต้องถาม...เรื่องที่ไม่ต้องถาม	153
14	ฝากเอาไว้	154
	แค่รู้	155
	หลักต้องแน่นมาก	157
	โลกนี้มีแต่คนบ้า	160
	ฝากเอาไว้	162

คำนำ

สำนักพิมพ์

ความสงบท่ามกลางความเคลื่อนไหว ยังคงเป็นเรื่องราวเนื้อหาแนะนำ
การปฏิบัติให้อยู่กับ “ความรู้สึกตัว” เป็นสำคัญ

ไม่ต่างกับสองเล่มแรก ลัด ลั่น ถูก ตรง สู่การบรรลุธรรม
และ ปฏิบัติธรรม “ง่าย” กว่าที่คิด ซึ่งนับเป็นวิธีหลักในการสอน
ของผู้เขียน เพื่อให้ผู้อ่านปฏิบัติธรรมในระหว่างวันไปด้วยความ
รู้สึกตัวที่เป็น “ปกติของกายของใจ” อย่างที่ควรจะเป็น หรือจะเรียกว่า
เรียนรู้กายและใจอย่างที่มีมันเป็นอยู่ก็ได้

จุดเด่นอีกอย่างของผู้เขียนคือ มักจะไม่มีศัพท์ธรรมะหรือ
ภาษาบาลีที่ดูจะเป็นยาขมสำหรับคนส่วนใหญ่ที่ไม่เคยชินกับศัพท์
เหล่านี้เท่าไรนัก หลายคนจึงถูกจريتในการถ่ายทอดธรรมลักษณะ
เช่นนี้ เพราะมุ่งเป้าตรงประเด็น มีวิธีการสื่อสารที่ชัดเจน ไม่
ซับซ้อนยุ่งยาก เข้าใจง่าย และทำให้การปฏิบัติธรรมไม่เป็นเรื่อง
(เข้าใจ) ยากอีกต่อไป รวมถึงเริ่มต้นลงมือทำเองได้ไม่ยาก แล้ว
เราจะพบความสงบในท่ามกลางความเคลื่อนไหวแปรปรวนที่อยู่
ล้อมรอบตัวเรา

ขออานิสงส์ที่เกิดจากหนังสือเล่มนี้ส่งผลให้ผู้อ่านเจริญในธรรม
และช่วยกันสืบสานพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ต่อไป



กดลอจ่อ

AMARIN

D h a m m a

สิงหาคม 2563

คำนำ ผู้เขียน

ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติทุกยุคทุกสมัย มีความปรารถนาประการหนึ่งที่ถาวร มั่นคง และไม่เคยเปลี่ยนแปลง นั่นคือ มนุษย์ทุกคนมุ่งแสวงหาความสุข และต้องการพ้นจากความทุกข์ แต่เป็นเรื่องน่าแปลกที่ไม่่ว่าเราจะพยายามแสวงหาความสุขอย่างไร หรือแม้ว่าเคยมีความสุขมากเท่าไร เราก็ยังคงไม่สามารถพ้นจากความทุกข์ได้

เรายังคงมีความทุกข์ในหลากหลายรูปแบบในทุกๆ วันของชีวิต

เป็นเรื่องน่าใจหายที่ความทุกข์นั้นไม่ได้เกิดขึ้นแค่เพียงตอนเราตื่นนอน เพราะแม้กระทั่งเมื่อเรานอนหลับไป เรายังฝันในความฝันเรามีความกลัว มีความกังวล มีความสับสน มีความเป็นห่วง มีความต้องการ มีความอยาก มีความไม่อยาก เรามีความดิ้นรนที่จะได้บางสิ่งมา หรือต้องการหนีจากบางสิ่งไป

ชีวิตเราทุกข์ตั้งแต่ตื่นจนหลับอย่างที่เราไม่เคยตระหนักรู้มาก่อน

ความทุกข์ที่ถาโถมเข้ามาอย่างไม่หยุดหย่อนในชีวิตของคนเรา ส่งผลให้มีคนบางกลุ่มเริ่มออกเดินทางแสวงหาความพ้นทุกข์ ความพ้นทุกข์อยู่ที่ไหน ทำอย่างไรหนอจึงจะพบเจอ

กาลเวลาเนิ่นนานผ่านไป บุคคลเหล่านั้นก็ยังไม่สามารถพบเจอเส้นทางนั้นได้ จนถึงวันหนึ่ง เมื่อพระพุทธเจ้าได้อุบัติขึ้น เส้นทางจึงได้ถูกเปิดเผยออกมา และด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ ความเป็นกัลยาณมิตรจึงได้บังเกิดขึ้นตาม เกิดเป็นผู้ชี้ทางแห่งความพ้นทุกข์ให้แก่มวลมนุษยชาติตราบเท่าทุกวันนี้

ถึงวันนี้เส้นทางได้เกิดขึ้นแล้ว...คงเหลือแต่เพียงจะมีผู้เดินตามหรือไม่เท่านั้น

และเป็นอีกครั้งหนึ่งที่ทางสำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะได้คัดเลือกธรรมบรรยายบางตอนมาจัดพิมพ์เป็นหนังสือเล่มนี้ เพื่อประโยชน์แก่ทุกท่าน ผู้กำลังแสวงหาเส้นทาง เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์

ในหนังสือเล่มนี้ ทุกท่านจะได้สำรวจตัวเราเองว่าเราเข้าใจในหลักปฏิบัติมากน้อยแค่ไหนอย่างไร ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติธรรม เพราะหากเราขาดซึ่งหลักปฏิบัติที่ถูกต้อง ก็เป็นไปไม่ได้เลยที่เราจะอยู่ในเส้นทางที่พระพุทธองค์ได้ทรงชี้ทางไว้ให้แล้ว ผมจึงมีสิ่งที่สำคัญมากที่ผมมักจะพูดอยู่บ่อยครั้งเมื่อผมไปบรรยายธรรม นั่นคือ

“หลักต้องแม่นมากกกกกก”

เพราะไม่เช่นนั้นเราจะโง่เขลาโง่เขลา ด้วยความที่เราเองก็ไม่รู้เหนือรู้ใต้ และเมื่อเป็นแบบนั้น ใครสอนให้เราทำอะไร เราก็ทำไปเรื่อยๆ

เนิ่นนานจนกว่าจะรู้ตัวอีกที เราอาจจะออกทะเล อยู่ไกลออกไป
จากเส้นทางมากเกินกว่าจะวกกลับทันในชีวิตนี้

ดังนั้น เรื่องของหลักปฏิบัติจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิต
ของนักปฏิบัติธรรมทุกคน ที่ต้องการอยู่ในเส้นทางที่ลัด ลั่น ถูก
ตรง สู่ความพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

หนังสือเล่มนี้จะพาทุกท่านค่อยๆ ซึมซับหลักปฏิบัติ จนเกิด
“ความแม่นยำ” เข้าไปในใจอย่างนุ่มนวล ผ่านเนื้อหาที่เป็นเกร็ด
การปฏิบัติจากการนำถวายนระหว่างผมและผู้ปฏิบัติธรรม

ผมขออนุโมทนากับคุณเมตตา อุทกะพันธุ์ และทีมงานทุกท่านที่
มีความตั้งใจในการเผยแผ่พระธรรมคำสอน ด้วยความตั้งใจดี หวังจะ
ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้คนมากมายทุกหมู่เหล่า และไม่ว่าบุคคลนั้น
จะเป็นผู้ปฏิบัติแล้ว หรือยังไม่ใช่ผู้ปฏิบัติก็ตาม ย่อมได้ประโยชน์
จากการได้โอกาสอ่านหนังสือเล่มนี้ไม่มากนักน้อย

แล้วเราจะพบว่า ประวัติศาสตร์อีกหน้าหนึ่งในชีวิตการปฏิบัติ
ธรรมของเราอาจจะเกิดขึ้น

ปฐมบทของการพลิกชีวิตเก่าสู่วิถีชีวิตใหม่ของเราอาจจะ
บังเกิดขึ้นจากหนังสือเล่มเล็กๆ เล่มนี้ครับ

1

โศกนาฏกรรม

หัวใจของศาสนาพุทธ คือการเห็นตามความเป็นจริง

ก่อนที่จะปฏิบัติธรรม เราต้องเข้าใจว่าศาสนาพุทธสอนอะไร หัวใจของศาสนาพุทธคือ “การเห็นตามความเป็นจริง”

เรามีร่างกายเป็นทางผ่านของเวทนาต่างๆ เรามีหน้าที่สังเกตเห็นมันตามความเป็นจริง

เรามีจิตใจเป็นทางผ่านของอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ เรามีหน้าที่เห็นมันตามความเป็นจริง

เข้าใจหลักการนี้ให้ได้ก่อน เข้าใจว่านี่คือหน้าที่ของนักปฏิบัติธรรม คือการเห็นตามความเป็นจริง ไม่มีหน้าที่จัดการแก้ไขตัดแปลงแทรกแซงความเป็นจริงเหล่านั้นให้ผิดเพี้ยนไป

เคยฟังเทศน์ครูบาอาจารย์ท่านแล้วว่า ก่อนนั้นไม่เข้าใจแบบนี้ ไปทำจิตให้ว่างอยู่เป็น 10 ปี กว่าจะมารู้ก็เสียเวลาเป็น 10 ปี คิดว่าเป็นเรื่องของการทำจิตให้มันดี อันนี้ไม่ใช่ศาสนาพุทธ เรื่องของการ

ทำจิตให้มันดี ให้มันไม่ทุกข์ ให้มันว่าง อะไรต่างๆ เหล่านั้นมีมาก่อน พระพุทธเจ้า ทำได้หลากหลายวิธี แต่ไปไม่ถึงความพ้นทุกข์ ไปไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ เป็นความพ้นทุกข์ชั่วคราวแค่นั้น

แต่ถ้าเราฝึก จะเห็นตามความเป็นจริงตั้งแต่วันนี้ตอนนี้ ร่างกาย ที่นั่งอยู่ เห็นมัย เห็นด้วยความรู้สีกว่ามันกำลังมีรูปร่างนั่งอยู่ มีใคร ต้องพยายามเห็นมัย หรือว่ารู้สึกได้เลย “การเห็นตามความเป็นจริง” มันง่ายขนาดนี้ “สิ่งที่มียอยู่แล้วรู้มัย หรือละเลย” จิตใจเป็นอย่างไร รู้มัย รับรู้ได้มัยเป็นอย่างไร มันไม่ดีก็รู้ว่าไม่ดี มันกระเพื่อมห้วนไหวก ก็รู้ว่ามันกระเพื่อมห้วนไหวก มันไม่กระเพื่อมห้วนไหวกก็รู้ว่ามัน ไม่กระเพื่อมห้วนไหวก มันปกติก็รู้ว่ามันปกติ มันไม่ปกติก็รู้ว่ามัน ไม่ปกติ

ทั้งหมดจะแสดงความจริงอันเดียวกันคือ “มันจะเปลี่ยนแปลง ตกอยู่ในสภาพบีบคั้น ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย บังคับควบคุมไม่ได้” สิ่งที่ถูกรู้ทั้งหลายอยู่ภายใต้ความจริงอันนี้ อันเดียวกัน แล้วเรามีหน้าที่เห็นมันตามความเป็นจริง เรามีหน้าที่ แค่นั้น

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมว่า เมื่อเราเห็นตามความเป็นจริง จะเบื่อหน่าย ทำไมเบื่อหน่าย เพราะสิ่งที่เห็นนั้นมันแสดงความเป็น ทุกข์อยู่ตลอดเวลา ถ้าเราอยู่กับคนที่นำความทุกข์มาให้เราตลอดเวลา เราเบื่อมัย มันต้องเบื่อนะ ใครจะมีความสุขได้ถ้าต้องอยู่กับคนที่

ทำให้เราทุกข์ตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า ผลจะเป็นแบบนี้ถ้าเราเห็นตามความเป็นจริง จะเกิดความเบื่อหน่าย นี่เป็นผล คล้ายๆ พระองค์ทรงบอกลายแทงเราเอาไว้ แต่เรามีหน้าที่อะไร “สร้างเหตุ” แล้วผลมันเกิดขึ้น เราก็เทียบเคียงกับสิ่งที่ท่านทรงสอน เออ! จริงด้วย ไม่ใช่ไปทำผลลัพธ์ให้เกิดขึ้นในทุกๆ เรื่อง ไม่มีหน้าที่ทำผลลัพธ์ให้เกิดขึ้นให้มันเกิดขึ้นเอง แล้วเราก็ได้โอกาสเทียบเคียงกับลายแทงที่ท่านทรงบอกเอาไว้ ว่าที่เราปฏิบัติมานั้นถูกทาง



ทดลองอ่าน

โศกนาฏกรรมของการเกิด

พวกเราเคยเห็นมัย กายกับใจนี้เป็นทุกข์ เมื่อก่อนเราทำงาน เรา
รู้สึกร่างกายไม่ค่อยทุกข์ ตื่นมาเข้าห้องน้ำ กินข้าว ออกไปทำงาน
กลับบ้าน นอน เรารู้สึกว่าก็โอเคเนี่ย เราแข็งแรงดีที่จะทำแบบนี้ได้
แต่พอเราเริ่มสนใจร่างกายตัวเองให้มาก คำว่า“สนใจ”ไม่ได้แปลว่า
รักษาสุขภาพนะ คือเห็นอาการบีบคั้นของมันตลอดเวลา เดี่ยวมัน
ก็เป็นนี้ เดี่ยวมันก็ปวดนั้น เดี่ยวมันก็รู้สึกตรงนี้ รู้สึกตรงนั้น
เกิดอาการสั้นไหวก็มี แล้วมันก็เป็นเอง บังคับควบคุมไม่ได้ จนมีความ
รู้สึกว่าร่างกายหรือกระทั่งจิตใจนี้เป็นทุกข์ มันเป็นความเข้าใจซาบซึ่ง
ว่าร่างกายและใจนี้เป็นตัวทุกข์จริงๆ

และด้วยความที่มันเป็นตัวทุกข์ มันแสดงความทุกข์ที่ควบคุม
ไม่ได้ตลอดเวลา แล้วยังมี“เราไปยึดร่างกายและจิตใจนี้” มันยิ่ง
เป็นซูเปอร์ทุกข์เลย เราห้ามไม่ให้มีเราเข้าไปยึดได้มัย ก็ห้าม
ไม่ได้อีก เพราะจิตนี้เต็มไปด้วยอวิชชา แต่เราได้เห็นตามความ
เป็นจริงแล้วว่า โอ้โฮ! การเกิดมาครั้งหนึ่งมันเป็น“โศกนาฏกรรม
แห่งความทุกข์”เลยทีเดียว การเกิดขึ้นมาพร้อมกับอวิชชาที่บังคับ
ควบคุมอะไรไม่ได้ มีหน้าที่แค่เห็นมันตามความเป็นจริงจนกว่า

จะหลุดพ้น เส้นทางนี้มันแสนสาหัสจริง ๆ

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นบทสรุปก็คือ “อริยสัจ 4” คือรู้รอบในกองทุกข์นี้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมเราจะต้องเห็นกายและใจนี้เป็นทุกข์ เพราะความจริงเป็นแบบนั้น ถ้าเราไม่เข้ามาเห็นในมุมเหล่านี้ ให้ระลึกไว้ว่าเรากำลังปฏิบัติถูกอยู่หรือเปล่า ทำไมเราไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์ ใจนี้เป็นของเปราะบาง กระแทบปั๊บก็กระเทือน กระเทือนง่าย ๆ ก็เป็นทุกข์แล้ว เป็นทุกข์ที่ควบคุมบังคับไม่ได้ มีเหตุกระทบเข้ามามันก็กระเทือน มันกระเทือนตามหน้าที่ของมัน ตามเหตุของมันที่มีอยู่ แล้วถ้าเราไม่มีกำลังที่จะเป็น “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” ขึ้นมา เราจะต้องทุกข์กับมันด้วย พอเราทุกข์กับมันแล้ว เรามักจะปล่อยให้มันหายก็ไม่ได้อีก เห็นความน่ากลัวของความทุกข์มัย

มันเป็นโศกนาฏกรรมของการเกิดมา “การเกิดมาด้วยความไม่รู้” และเมื่อรู้แล้ว เราจึงเข้าใจว่าการเกิดมาเป็นทุกข์ “เป็นทุกข์ที่เราทำอะไรไม่ได้” จนเราได้ค้นพบคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจึงเริ่มเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ว่าเราจะออกจากทุกข์นี้ได้อย่างไร ถ้าเราเข้าใจเรื่องของกายและจิตนี้เป็นทุกข์มากขนาดที่บอกว่ามันเป็นโศกนาฏกรรมของการเกิดมา เราจะเข้าใจคุณค่าคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เราได้รับ ได้ยินได้ฟัง และได้ปฏิบัติตามแล้ว เรามีโอกาสจะได้รู้ ได้ปฏิบัติตาม นี่คือนาทีที่มีค่าที่สุดในชีวิตเรา

มีใจเป็น “คนดู” อยู่มัย

ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ต้องพยายามหาทุกอย่างให้พอดีกับชีวิต เช่น ต้องมีนี่ ต้องมีนั่น ต้องอย่างนี้ ต้องอย่างนั้น ให้สนใจกาย และจิตให้มาก ไม่ใช่สนใจจะทำสิ่งแวดล้อมให้ดีเพื่อปฏิบัติธรรมได้ สิ่งที่เรา “คิด” ว่ามันจะดีหรือจะพอดี ให้ไปสังเกตสิ่งเหล่านั้นว่า ไม่เคยมีวันนั้นเลย เมื่อเวลาผ่านไปหน่อยก็ไม่ดีอีกแล้ว พระพุทธเจ้า จึงตรัสว่า “ปัจจัย 4 วิเวก มักน้อย สันโดษ” เป็นคุณสมบัติเบื้องต้น แล้วถ้าเราหมั่นสังเกตกายและจิตนี้อยู่เป็นประจำอยู่เนื่องๆ จนรู้สึกว่ายู่ตลอดเวลา แต่ไม่ใช่เพ่ง เราจะเข้าถึงความพอดีเอง

การปฏิบัติธรรมจะเกิดความเจริญก้าวหน้าได้ จริงๆ ไม่มีอะไรมาก พวกเราทุกคนรู้หลักแล้ว ที่เหลือเป็นความเข้มข้นของเราที่จะอยู่กับตัวเองให้มากกว่าอยู่กับโทรศัพท์ ให้มากกว่าอยู่กับหนังสือ ให้มากกว่าอยู่กับอะไรๆ ที่พาเราออกนอก เราแค่อดรู้รื้อ ชีวิตของการปฏิบัติธรรมที่เข้มข้นก็เกิดขึ้นเองโดยที่เราไม่ต้องตั้งใจเลยว่าวันนี้ฉันจะปฏิบัติธรรม แค่ไม่ทำสิ่งที่ไม่ต้องทำ การปฏิบัติธรรมก็จะเกิดขึ้นเอง มันเป็นผล

บางที่นักปฏิบัติธรรมเข้าใจผิด คิดว่าเวลามีการกระทบ มัน

จะต้องไม่กระเทือน มันไม่ควรกระเพื่อม จิตใจนี้ต้องเข้มแข็ง พอเราเข้าใจผิดแบบนั้นเราก็เลยไปเพ่งจิตเอาไว้ ไม่ให้มันกระเพื่อม ไม่ให้มันกระเทือน แล้วก็กลายเป็นหิน ไม่ได้เป็นนักปฏิบัติธรรม แล้วเป็นหินแทน เพราะเราไม่เข้าใจว่าอะไรคือการปฏิบัติธรรมใน ศาสนาพุทธ เราไม่เข้าใจเรื่องของจิตนี้มันกระทบแล้วมันก็กระเทือน ตามความเป็นจริงที่มันเป็น ตามวิชาที่มันมี ตามกิเลสที่มันมี ตามธรรมชาติในตัวของมันเอง ตามกรรม แต่เราจะเอาดี เราว่า ไม่กระเพื่อมนี้แปลว่า เจ่ง เก่ง ปฏิบัติผิดกันเยอะเพราะคิดแบบนี้

ทำไมเราอยากให้มันเป็นแบบนั้น เพราะเบื้องหลังคือ “เราคิดว่า จิตนี้เป็นของเรา” มันควรจะดีแบบนี้ แต่ถ้าเราเข้าใจว่าจิตนี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันจะกระเพื่อมก็เรื่องของมัน หน้าที่เราคืออะไร “เราเป็นคนดู มีใจเป็นคนดู” เห็นแล้วมันกระเพื่อม เห็นแล้วว่าพอกระเพื่อมแล้วก็มีเราก็มายุ่งกับมัน นี่เขาเรียกว่า “เห็นตามความเป็นจริง” แล้วเราถึงเข้าใจได้ว่า “ความยึดมั่นถือมั่น ในกายและจิตนี้เป็นซูเปอร์ทุกข์” อยากจะใช้คำว่าโคตรทุกข์ เพราะเป็นกระบวนการที่เราบังคับควบคุมไม่ได้เลย

ในระหว่างทางการปฏิบัติธรรม ถ้าเราคิดว่าจิตที่ไม่กระเพื่อม ดีกว่าจิตที่กระเพื่อม คนที่เกิดมาแล้วมีจิตใจที่เข้มแข็ง เราเคยมี เพื่อนแบบนั้นมัย เพื่อนที่ไม่กระเทือนกับการกระทบอะไรง่าย ๆ เขาไม่ต้องปฏิบัติธรรม มันไม่กระเพื่อมเอง ผมมีเพื่อนคนหนึ่ง เป็นแบบนี้ ผมเรียกว่ามันเป็นหิน ไม่ใช่ปฏิบัติธรรม แต่อ่อนลีย

และกรรมต่างๆ หล่อหลอมให้เกิดความเป็นจิตที่มีลักษณะแบบนี้ คือ ไม่กระเพื่อมง่าย ๆ แต่บางคนเซ็นลืฟ ก็กรรมเขาเป็นแบบนั้น มีจิตแบบนั้น

เพราะฉะนั้น ตัววัดที่แท้จริงในศาสนาพุทธคือ ไม่ว่ามันจะเป็นจิตที่กระเพื่อมง่าย หรือกระเพื่อมยาก ไม่ค่อยกระเพื่อม หัวใจสำคัญคือ เราเป็น “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” หรือมีใจเป็นคนดูสภาพจิตต่างๆ ที่กำลังเป็นแบบนั้นอยู่มัย ต่อให้มันไม่กระเพื่อม แล้วถ้าเราไม่มีใจเป็นคนเห็นว่าจิตใจนี้ไม่กระเพื่อม ก็เท่ากับว่าเราไม่ได้ปฏิบัติธรรม เรากำลังพอใจกับจิตใจไม่กระเพื่อม เรากำลังเป็นเจ้าของมันอีกแล้ว

เพราะฉะนั้น เข้าใจการปฏิบัติธรรมให้ถูก ไม่ว่าสภาวะแบบไหน ดีแค่ไหน เจ่งแค่ไหน ยังมีใจเป็นคนดู คนเห็นสภาพแบบนั้นอยู่มัย ถ้ามันดีแล้วมีความพอใจ เห็นความพอใจนั้นมัย ถ้ามันไม่ดีแล้วเซ็งเบ็ด ทำไมเป็นแบบนี้ เห็นความเซ็งเบ็ดนั้นมัย นี่เรียกว่าได้ปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจิตใจนั้นจะกระเพื่อมง่ายหรือกระเพื่อมยาก ถ้ามีใจเป็นคนดู ก็เหมือนกันเท่านั้น ได้ปฏิบัติธรรมทั้งคู่ ไม่มีใครดีกว่าใคร

ถ้าเราเข้าใจการปฏิบัติธรรมได้ถูก สิ่งที่เราจะเห็นตามมาคือ กายและจิตนี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง จะเข้าใจว่าทำไมพระพุทธเจ้าถึงทรงเน้นเรื่องของอริยสัจ 4 มาก

อดทนที่จะเห็นมันไปอย่างสบาย ๆ

เวลาเราพึงธรรมชาติเกิดความปีติซาบซึ่งน้ำตาไหล เห็นมัยว่ามันควบคุมไม่ได้ มันกระทบแล้วก็กระเทือน ถ้าเราไม่พอใจที่มันเป็นแบบนี้ เราต้องทุกข์ซ้ำเข้าไปอีก แล้วถ้าเราเห็นตามความเป็นจริง เราจะเห็นว่ามันคุมไม่ได้เลย การพึงธรรมชาติที่เกิดปีติ เป็นน้ำตาแห่งความสุข เราอาจจะรู้สึกว่ามันไม่ทุกข์ แต่ในความเป็นจริงแล้วมันเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์ที่ควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ เราได้แต่รู้แต่เห็น ไม่เข้าไปเป็นกับมัน แค่นั้น แต่ส่วนใหญ่เกิดอะไรขึ้น เราชอบเป็นกับมัน พอธรรมชาติจิตที่ไม่มีการบังคับ มันชอบเป็นกับการกระเทือนนั้น มันก็ทุกข์ ทุกข์อีกแล้ว

เพราะฉะนั้น มองไปทางไหนมันก็มีแต่ทุกข์ มองไปขึ้นตอนไหนก็มีแต่ทุกข์ และสิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราเห็น เพื่อจะได้เกิดความเบื่อหน่ายจะได้คลายกำหนด เมื่อคลายกำหนดจะได้หลุดพ้น

มีใครเคยเห็นเวลาที่จิตใจมีความสุขแล้วมันเป็นทุกข์บ้าง มีใครเคยเห็นบ้างมัย ความสุขที่มากกลับถูกมองเห็นว่าเป็นความทุกข์

มหาศาล เราต้องหัดมอง ความสุขที่มาก ขยายออกๆ เพิ่มขึ้นๆ เป็นความทุกข์มหาศาล เพราะมันบีบคั้นจิตใจนี้มาก ทันทีที่เราเห็นมันในมุมของไตรลักษณ์ว่ามันถูกบีบคั้นอยู่ จิตใจนี้จะกลับมาสู่ความเป็นปกติ

ความสุขนั้นดับไป ทำไม่ได้ดับ เพราะเราได้เห็นมันตามความเป็นจริงในมุมของไตรลักษณ์ แต่ถ้าเราไม่ได้ถอนตัวออกมาเห็นตามความเป็นจริง มันก็คาอยู่อย่างนั้นแหละ เพราะมันมีเราที่อยากจะได้ความสุขนั้นอยู่ เราพยายามต่อยอดโดยที่ไม่รู้ตัวเลย การพยายามต่อยอดความสุขเหล่านั้นเป็นความบีบคั้น ถ้าเราปฏิบัติธรรม เห็นจิตเห็นใจอยู่เนืองๆ เราจะค่อยๆ เข้าใจสิ่งนี้

เมื่อเราเห็นกายและจิตที่ยังปรุงแต่งอยู่นี้ควบคุมบังคับไม่ได้ แสดงความเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เราได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า เราเริ่มเจอทางออกเล็กน้อยว่าถ้าเราเป็นผู้รู้ ผู้ดูอยู่ ไม่เป็นผู้เป็น เราจะไม่ทุกข์ “เราจะเห็นทุกข์แต่ไม่เป็นทุกข์” แต่ความทุกข์มันซ้อนอยู่ ถ้าเราปฏิบัติไปเราจะรู้ว่า ผู้รู้ก็ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเหมือนกัน เราจะอยู่ตรงไหนดี ในเมื่อตรงไหนก็แสดงแต่ความทุกข์อย่างเดียว พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “เส้นทางนี้เป็นเส้นทางแห่งทุกข์” ท่านเขมานันทะเคยบอกว่า เราต้องผ่านอุโมงค์มืดนี้ไปจนสุดท้ายถึงจะค้นพบแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์

เมื่อเราปฏิบัติธรรมเห็นกายและจิตนี้เป็นทุกข์มากๆ จนบางครั้ง

มันไม่ไหว จิตใจต้องการความสุขบ้าง เราต้องรู้จักนั่งสมาธิ ให้จิตใจ
 ได้รับความสงบ เพื่อจะมีกำลังที่จะเห็นความจริงในภายในใจนี้ต่อไป
 เมื่อไหร่ก็ตามที่จิตดีขึ้นน เบื่อ อยากจะมีความสุข ค่อยๆนั่ง ไม่ใช้
 รีบร้อนนั่งสมาธิ นั่งสบายๆ เห็นจิตเห็นใจที่มันกำลังดีขึ้นน เห็น
 ไปเรื่อยๆ ไม่ทำตามมัน 5 นาที 10 นาที 15 นาที 20 นาที หรือ
 ชั่วโมงหนึ่ง มันจะเปลี่ยน เรามีหน้าที่“อดทน”ที่จะเห็นมันไปสบายๆ
 แล้วความสงบจะเกิดขึ้นเอง

การที่เราดีขึ้นทำตาม เป็นทาสของมัน เราจะไม่มีวันได้พบ
 ความสุขและความสงบเลย จะมีแต่ความดีขึ้นมากขึ้น มีแต่ความ
 อยากมากขึ้น มีแต่อาการไขว่คว้าหาความสุขมากขึ้นๆไปอีก แล้วเรา
 จะตกเป็นทาสของมันโดยไม่รู้ตัวว่ากำลังทุกข์อยู่ ยังไม่ได้ความสุข
 จริงๆสักที ความรู้สึกจะเป็นแบบนี้ มันเลยไม่หยุดดีขึ้นน

เคยเป็นมั๊ย เบื่อกิจวัตรศัพท์ ดูเฟซบุ๊กไปเรื่อย ไม่มีอะไรดู
 หรอก แต่เลื่อนไปเรื่อย คิดว่าจะได้เจออะไรที่น่าสนใจ แล้วมันก็
 ไม่มี เจออันนี้เหมือนจะใช่สิ่งที่สนใจแล้ว แต่ก็ยังไม่ได้ความสุข
 เท่าที่ต้องการ หาไปต่ออีก นี่เป็นทุกข์แล้วแต่ไม่เห็น เพราะฉะนั้น
 เลิกทำแบบนั้น ไม่มีประโยชน์อะไร รังแต่จะทำให้เสียสมาธิไป
 เรื่อยๆเหมือนตุ่มที่มีรูรั่ว บางคนบอกว่า นั่งดูก็รู้สึกตัวนะ แต่เขา
 เรียกว่าตุ่มที่มีรูรั่ว ทุกข์มันแสดงตัวอยู่ทุกขณะ อยู่ที่เรายังมีความ
 แยกกายเพียงพอที่จะเห็นมันมั๊ย



2

ສຕິປັກຊານ 4 ສາມຂັ້ນ Forever

สติปัฏฐาน 4

หลักสามข้อ Forever ที่ให้ทุกคนใช้ซ้อมรบในชีวิตการปฏิบัติธรรม
ข้อแรกคือ รู้สีกตัว ข้อ 2 คือ พ้นจากโลกของความคิดปรุงแต่ง
ข้อ 3 คือ หันกลับมาดูจิตใจบ่อยๆ นึกขึ้นได้ก็หันมาดูจิตใจตัวเอง
มีอารมณ์ความรู้สึกอะไรก็รู้ ปกติอยู่ก็รู้ ไม่ปกติก็รู้ ทั้งหมดเป็น
หลัก 3 ข้อง่ายๆ ที่เรียกว่าการเจริญสติปัฏฐาน 4

ข้อ 1 รู้สีกตัว ก็คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีหลายหมวด
แล้วแต่เราเลือกที่จะรู้สึก ถ้าเรานั่งอยู่ เราก็รู้ว่าร่างกายนี้กำลังนั่งอยู่
เรียกว่า อิริยาบถบรรพ ถ้าเรายืนอยู่ เราก็รู้ชัดว่าร่างกายนี้กำลังยืนอยู่
ถ้าเราเดินอยู่ ก็รู้ว่าร่างกายนี้กำลังเดินอยู่ ถ้าเรานอนอยู่ ก็รู้ว่าร่างกาย
นี้กำลังนอนอยู่

ถ้านั่งอยู่แล้วเราเห็นร่างกายนี้กำลังหายใจเข้า เห็นร่างกายนี้กำลัง
หายใจออก เรียกว่า อานาปานสติบรรพ เป็นการเห็นร่างกายนี้กำลัง
หายใจเข้า เป็นการเห็นร่างกายนี้กำลังหายใจออก ลมหายใจเข้าสั้น
ก็รู้ว่ามันหายใจเข้าสั้น ลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่ามันหายใจเข้ายาว
รู้อย่างที่มันเป็น ไม่ใช่รู้ลม

ต่อมาเรานั่งอยู่แบบนี้ ที่เราคิดว่าเรานั่งนิ่งๆ มันนิ่งจริงไหม
เดี่ยวเราก็ขยับนิดขยับหน่อย เกาเกาเกา บิดนิดบิดหน่อย เรียกว่า

คู่ เขียด เคลื่อนไหว กะพริบตา อ้าปาก เหล่านี้เรียกว่า สัมผัสัญญะบรรพ เพราะฉะนั้น รวมลงมาพูดกันสั้นๆ ก็คือ รู้สึกตัว ร่างกายนี้กำลังเป็นยังงี้อยู่...รู้ ร่างกายนี้ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวก็รู้ ร่างกายนี้กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออกก็รู้ ร่างกายนี้กำลังอยู่ในอิริยาบถไหนก็รู้ อิริยาบถที่เรารู้น้อยที่สุดคือตอนนอน นอนกำลังจะนอน มีใครเห็นร่างกายมันกำลังอยู่ในท่านอนไหม หรือมันแต่คิดว่าจะทำอย่างไรดีให้นอนหลับ หรือนอนคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ไปเรื่อย จนนอนไม่หลับ

นี่คือการเจริญสติในหมวดที่เกี่ยวกับร่างกาย และย่อลงมาเรียกง่ายๆ ว่า รู้สึกตัว

ข้อ 2 พ้นจากโลกของความคิดปรุงแต่ง ด้วยวิธีการรู้ทันจิต ที่มันไปคิด จิตหลงไปคิดก็รู้ทัน หรือเรียกง่ายๆ ว่า “รู้” จิตมีอาการหลงไปออกไปไหนต่อไหน ไปที่ขา ไปที่แขน ไปที่หัว ไปที่หลัง ไปที่ก้น...ก็รู้

ข้อ 3 หันกลับมาดูจิตใจบ่อยๆ จิตใจเป็นอย่างไรก็รู้ มันปกติก็รู้ มันผิดปกติก็รู้ สติปัฏฐาน 4 ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าทรงบอกไว้ว่า เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่ามีราคะ เมื่อจิตไม่มีราคะก็รู้ว่าไม่มีราคะ เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตไม่มีโทสะก็รู้ว่าจิตไม่มีโทสะ เมื่อจิตตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น เมื่อจิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น

หันกลับมาดูจิตใจบ่อยๆ เมื่อจิตใจนี้เป็นปกติอยู่ก็รู้ว่ามันปกติอยู่ เมื่อมันผิดปกติแล้วก็รู้ว่าผิดปกติแล้ว เวลาจิตใจมีโรคจะมีโทษเรียกง่ายๆ ว่าจิตใจนี้ผิดปกติ เวลามันไม่มีโรคะ ไม่มีโทษ เรียกง่ายๆ ว่า มันปกติ

เพราะฉะนั้น หลัก 3 ข้อ Forever เน้นคำว่า **Forever** เป็นหลักที่พวกเราทุกคนจะต้องใช้ทั้งชีวิต ไม่ว่าเราจะปฏิบัติดีแค่ไหนแล้วก็ตาม เรายังต้องเจริญสติ หลักๆ เราก็อยู่ในหมวดของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สองอย่างที่เราคอยเจริญอยู่เรื่อย ๆ มันจะขยายไปสู่เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สุข ทุกข์ เฉยๆ เกิดขึ้นก็รู้ จิตใจมีความสุขก็รู้ จิตใจมีความทุกข์ก็รู้ จิตใจเฉยๆ ก็รู้ มันก็เนื่องกันไป สำหรับธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น อยู่ในหมวดที่เราจะเริ่มเข้าใจว่า แต่ละอย่าง แต่ละสิ่ง แต่ละสถานะที่เกิดขึ้นนั้น เป็นไปตามเหตุปัจจัย มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้

เพราะฉะนั้นถ้าเริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ให้เริ่มต้นที่รู้สึกตัว จิตมันไหลไปคิดก็รู้ทัน แล้วหันกลับมาดูจิตใจบ่อยๆ จิตใจเป็นอย่างไรก็รู้ เอาสั้นๆ แค่นี้ แล้วदेี่ยวการปฏิบัติของเราจะค่อยๆ ขยายออกๆ เรามีหน้าที่ซ้อมรบด้วยหลัก 3 ข้อสั้นๆ ที่บอก คือ การเจริญสติ-ปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นทางสายเอกสายเดียวที่จะนำพาเราทุกคนไปสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้นในที่สุด

เคลื่อน...แล้วรู้สึก

มีร่างกายที่กำลังนั่งอยู่ รู้ไหม เป็นเรานั่งหรือว่าเราเห็นร่างกายนี้
มันนั่งอยู่ ต่อไปนี้เราจะต้องสังเกตตัวเองว่า เราถูกร่างกายและจิตใจ
นี้กลืนกินเราเข้าไปเป็นสิ่งที่เดียวกับมันแล้วหรือยัง เช่น มันเป็นเรา
นั่งอยู่ หรือว่าเราเห็นร่างกายนี้มันนั่งอยู่ หรือตอนนี้ยังมีสิ่งที่ถูกรู้
อยู่ไหม การที่เราเห็นร่างกายนี้กำลังนั่งอยู่ ร่างกายนี้กำลังถูกรู้อยู่
เราเป็นคนรู้ว่าร่างกายนี้กำลังนั่งอยู่ เพราะฉะนั้น ต่อไปเรารู้จักที่จะ
ถามตัวเอง เตือนสติตัวเองว่า ตอนนี้ยังมีสิ่งที่ถูกรู้อยู่ไหม ถ้าไม่มี
แปลว่าเราถูกกลืนกินรวมเข้าไปกับร่างกายและจิตใจนี้เรียบร้อยแล้ว
เป็นเราแล้ว

เวลาเดินจงกรม เห็นไหมว่าร่างกายมันเดินอยู่ บางคนเดิน
ก็เป็นเราเดิน ถามว่า รู้สึกตัวไหม ตอบว่า รู้สึกตัว มีใครไม่รู้สึกตัว
นี้ก็เดินอยู่นะ ผมถามว่า จิตใจเป็นอย่างไร ตอบว่า สบาย เป็น
ธรรมชาติใหม่” ตอบว่า “เป็น... แต่ในความเป็นจริงคือ มีเราล้วนๆ

ลองทบทวนสิ่งที่ตัวเองเคยทำมา เราเคยเห็นร่างกายนี้เป็นสิ่ง
ที่ถูกรู้ไหม เรารู้สึกตัว หรือเราเห็นว่ามีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นที่ร่างกายนี้

เคยสังเกตคำสอนของหลวงปู่เทียนไหม เวลาขยับมือ 14 จังหวะ ท่านบอกว่า “เคลื่อนไหว...แล้วก็รู้สึก หยุด...แล้วก็รู้สึก” คือมีอาการเคลื่อนไหวขึ้นมาก่อน แล้วค่อยรู้สึกรู้สึกว่ามีอาการเคลื่อนไหวแล้ว พอหยุดมีลักษณะอาการของอาการหยุด แล้วค่อยรู้สึก เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรม หลักต้องแม่น

เราลองหายใจเข้าลึกๆ เห็นร่างกายมันเข็ื่อนใหม่ เห็นร่างกายมันหายใจใหม่ เห็นใหม่ว่าร่างกายนี้ **ถูก** เราเห็นอีกทีหนึ่ง มีคำที่จะคอยเตือนสติตัวเองได้หลายแบบ เช่น กายตอนนี้เป็นอย่างไรรู้ไหม จิตใจตอนนี้เป็นอย่างไรรู้ไหม แล้วก็รู้อย่างที่มีมันเป็นนั้นแหละ ไม่ต้องทำอะไร ถ้าเราปฏิบัติถูก ไม่นานจะเห็นผลการปฏิบัติได้ บางคนก็เกิดวิปัสสนาญาณในคอร์ส บางคนก็ใช้เวลาสักเดือนหนึ่ง บางคนก็สองเดือน สามเดือนแล้วแต่ แต่ไม่นาน ธรรมชาติของพระพุทธเจ้ามีคุณสมบัติข้อหนึ่งก็คือ ไม่เนิ่นช้า ไม่ใช้ปฏิบัติไปไม่รู้ก็ปักเหมือนเดิม ไม่มีความจริงอะไรที่เปิดเผยตัวมาบ้างเลย ไม่มีความเข้าใจในการปฏิบัติมากขึ้นบ้างเลย ยังคงงงๆ มึนๆ อยู่

แต่ถ้าเราปฏิบัติถูก ยิ่งปฏิบัติยิ่งมั่นใจ มั่นใจในตัวเองเลย เพราะเป็นผลที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ต้องเชื่อใคร เมื่อปฏิบัติแล้ว เห็นผลด้วยตัวเองในระยะเวลาสั้น ยิ่งมีกำลังใจ ยิ่งแน่วแน่ แต่ถ้าปฏิบัติไม่ถูก พอปฏิบัติไปก็ท้อแท้ งงๆ มึนๆ เอ! มันผิดรีเพลานะ ถูกหรือยัง นี่เรียกว่ายังไม่รู้หลักที่ถูกต้อง ถึงเป็นแบบนี้

ตอนนี้จิตใจเป็นอย่างไรรู้ไหม ไปคิดอยู่หรือเปล่า ให้เรารู้เท่าทันจิตใจ รู้เท่าทันร่างกาย หลักที่หลวงพ่อเทียนสอนก็มีแค่ประมาณนี้เหมือนกัน “รู้สึกตัว รู้ทันจิตที่มันไหลไปคิด” แล้วอีกอย่างก็คือ หลวงพ่อเทียนบอกว่า “สภาพปกติ มันมีอยู่กับเราทุกคนอยู่แล้ว รู้จักมัน” ทั้งหมดที่หลวงพ่อเทียนสอนก็คือ สติปัฏฐาน 4 เหมือนกัน

อะไรที่ไม่ใช่สติปัฏฐาน 4 มันไม่ใช่ทาง อย่าไปโดนใครหลอกให้ทำโน่นทำนี่ที่ไม่ใช่สติปัฏฐาน 4 แล้วคิดว่าเป็นทางลัด ถ้ามีลัดกว่านี้พระพุทธเจ้าบอกไปแล้ว



กดลอจอ่าน

รู้อย่างที่มันเป็น เห็นตามเป็นจริง

เห็นไหมจิตใจเป็นอย่างไร...รู้แบบนี้ จิตใจมีความสุขแล้วก็รู้ ไม่ใช่ห้ามมีความสุข ความสุขเกิดขึ้นในใจแล้วก็รู้ ง่ายๆ แค่นี้เอง ถ้าความสุขเกิดขึ้นในใจแล้วไม่รู้ ก็เลยเชื่อว่าเราจะแทรกเข้ามา เกิดความชอบ จะอยากได้อีก เกิดตัณหาต่ออีก อยากได้ความสุขอีก มันอยู่ที่เรารู้ทันตอนไหน ก็รู้ตอนนั้น ไม่ต้องรีบรู้ให้ไว รู้ให้เร็ว รู้ให้ถึงที่ต้นตอ หลักการคือ รู้เท่าที่รู้ได้ แล้วเดี๋ยวมันจะวิ่งเข้าไปถึงต้นตอเอง

แวนไปคิดก็รู้ เห็นมัยว่ามันแวนไปคิดได้ง่ายๆ บางคนเห็นมันกำลังจะออกไปก็รู้แล้ว พอมันตั้งท่าจะออกไปก็รู้แล้ว เห็นอาการของมัน รู้มันเป็นแบบนี้ ทำความเข้าใจด้วยการปฏิบัติ รู้ได้ไหม เวลาลืมหืมตาไปแล้ว มันต้องลืมหืมตาไปก่อน แล้วค่อยรู้ว่าลืมหืมตาไปแล้ว ไม่ใช่ไม่ให้ลืมหืมตา

บางทีเสียงข้างนอกเกิดขึ้น เราจะสังเกตได้ว่าจิตมันก็วิ่งมาฟังมาที่หู เราบังคับไม่ได้ จิตมันจะวิ่งไปฟังเสียงข้างนอกที่ดังขึ้นมา และในขณะต่อไปบางทีจิตก็ให้ความสนใจกับเสียงนั้น เราเคยเห็นไหม

ว่ามันต่างกัน จิตวิ่งมาฟังเป็นขณะหนึ่ง จิตเกิดอาการสนใจเสียงนั้น เป็นอีกขณะหนึ่ง ความที่จิตสนใจนั้นแสดงความเป็นทุกข์ รู้สึกได้ไหม มันบีบคั้นให้เราเห็นแบบนี้ การปฏิบัติจริงๆ เลย คือ เห็นแบบนี้

เมื่อมีเสียงภายนอก บางทีหูก็ไปฟัง แล้วถ้าเสียงมันเปลี่ยนไป เช่น มันเบาลง เกิดความสงสัยขึ้นทันที แวบทันทีว่าทำไมมันเบาลง เราก็รู้ว่าความสงสัยเกิดขึ้นแล้ว เห็นทันไหม ปฏิบัติธรรมแบบ รู้อย่างที่มีมันเป็น เห็นตามความเป็นจริง

บางคนมีเวทนาทางร่างกายเด่นขึ้นมา จิตจะไปสนใจเรื่องนั้น เราก็รู้ว่าจิตมันพุ่งไปสนใจที่เวทนาแล้ว มันจดจ่ออยู่อยู่ที่อาการความปวดเมื่อยนั้น เราก็รู้ว่ามันทำแบบนั้นอยู่ พอมีความรู้สึกทางร่างกาย เช่น หายใจเข้าลึก แล้วมันเด่นขึ้นมา เราก็รู้สึกถึงการเห็นร่างกายนี้ กำลังเคลื่อนไหวอยู่ จะเห็นว่าการรับรู้มันสลับไปสลับมา ตามแต่ว่าอะไร มันเด่นขึ้นมา จิตไปสนใจอะไร เราก็รู้ตาม

ตอนนี้จิตไปไหนรู้ไหม จะสังเกตว่าถ้าเรารู้อยู่แบบนี้เราจะไม่ค่อยเข้าไปในความคิดปรุงแต่งอะไร เพราะมันถูกรู้ทันหมด เราจะเห็นแค่จิตมันไปคิด แต่ไม่ถึงกับเข้าไปเกิดเรื่องราวเนื้อหา ไม่ได้เข้าไปคิดกับมัน ลักษณะนี้เรียกว่า เรากำลังอยู่ในสภาวะที่พร้อมจะรู้เท่าทันทุกสิ่งทุกอย่างที่กำลังปรากฏขึ้นในกายในใจนี้ รู้สึกถึงความเข้มแข็งองอาจของความเป็นนักปฏิบัติธรรมของเราไหม นี่คือคุณสมบัติของธรรมะที่ถูกต้อง คือ ไม่เห็นช้า

ร่างกายกำลังหายใจแบบไหน รู้อยู่ไหม เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ความเจ็บปวดเกิดขึ้น เราก็ดูลงไป มันมีดีกรีเท่าเดิมตลอดเวลาเลย ใหม เจ็บมากขึ้นตลอดเวลาเลยไหม หรือมันมีผ่อนลง แล้วก็มากขึ้น ใหม แล้วมันก็ผ่อนลงใหม่ เราจะเห็นความไม่เที่ยงของมัน ความเปลี่ยนแปลงของมัน แล้วถ้าทนไม่ไหว เราก็ตีบ พอเราขยับตัว แล้วสบายขึ้น เราก็มองว่ามีเหตุแบบนี้ ผลก็เป็นแบบนี้



ทดลองอ่าน