



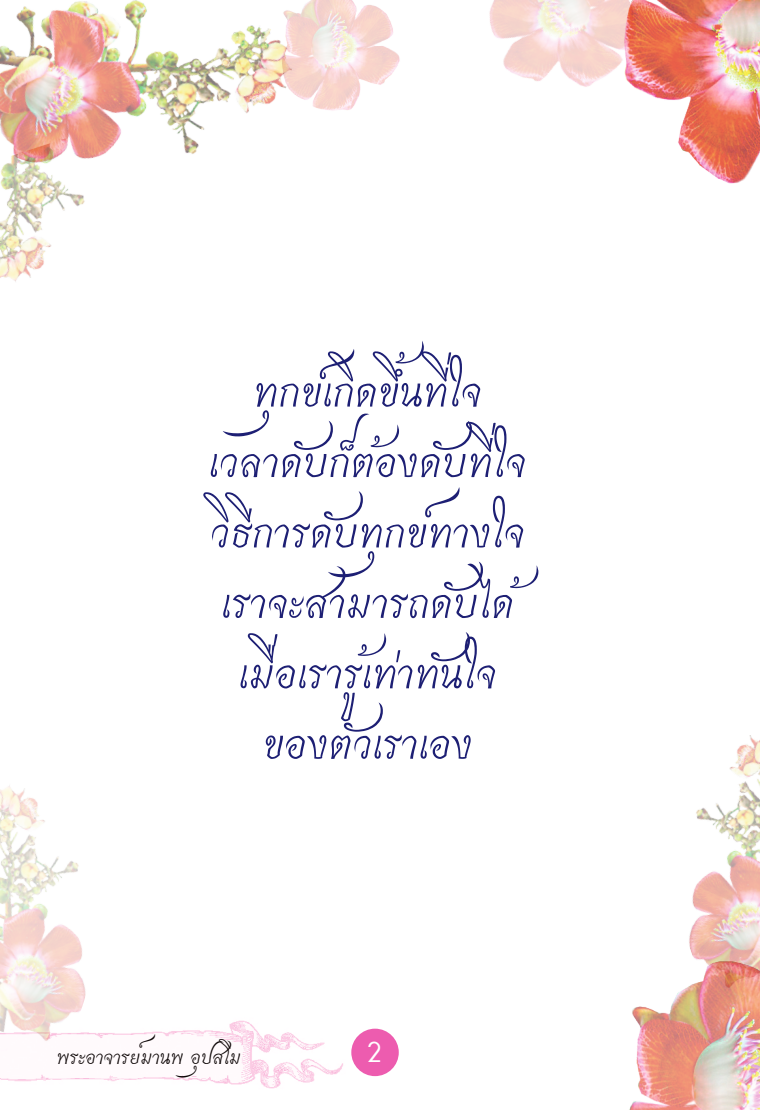
ใกล้ชิดทุกกับ ดั่งกับทุกกับ

พระอาจารย์มานพ อุปสโม



รู้ใช้ทุกกับ
ดับทุกกับ

พระอาจารย์มานพ อุปสโม

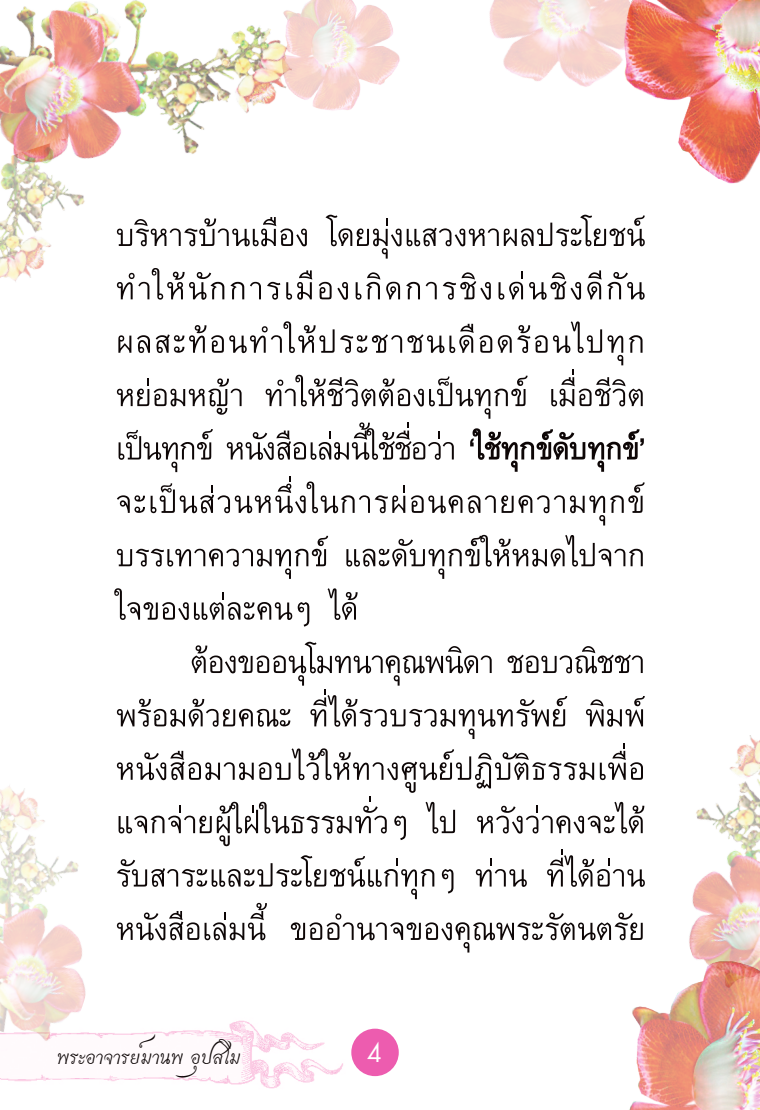


ทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ
เวลาดับก็ต้องดับที่ใจ
วิธีการดับทุกข์ทางใจ
เราจะสามารถดับได้
เมื่อเรารู้เท่าทันใจ
ของตัวเองเราเอง



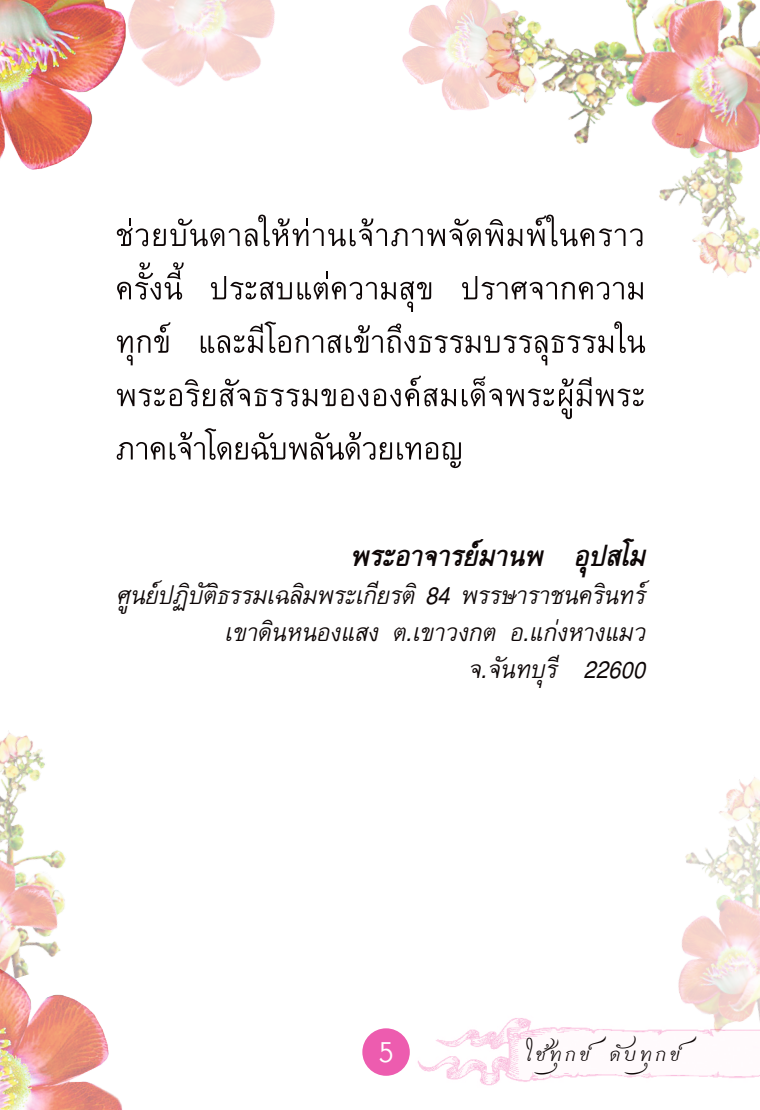
คำนำ

ในยามที่โลกวิกฤต ชีวิตของคนเรา
หลายๆ คน ต้องประสบพบกับความทุกข์ที่เกิด
จากภัยของธรรมชาติสึนามิ ที่เกิดขึ้นที่ประเทศ
ญี่ปุ่น และอีกหลายๆ ประเทศ ทำให้ผู้คน
ต้องล้มตายเป็นจำนวนมาก ภัยจากธรรมชาติ
และภัยจากวิกฤตเศรษฐกิจ ปัญหาคความ
ยากจน คนต้องดิ้นรนแข่งขันในการแสวงหา
เลี้ยงชีพ ทำให้ชีวิตต้องเป็นทุกข์ และวิกฤต
ทางการบ้านการเมือง นักการเมืองเข้ามา



บริหารบ้านเมือง โดยมุ่งแสวงหาผลประโยชน์
ทำให้นักการเมืองเกิดการชิงเด่นชิงดีกัน
ผลสะท้อนทำให้ประชาชนเดือดร้อนไปทุก
หย่อมหญ้า ทำให้ชีวิตต้องเป็นทุกข์ เมื่อชีวิต
เป็นทุกข์ หนังสือเล่มนี้ใช้ชื่อว่า **‘ใช้ทุกข์ดับทุกข์’**
จะเป็นส่วนหนึ่งในการผ่อนคลายความทุกข์
บรรเทาความทุกข์ และดับทุกข์ให้หมดไปจาก
ใจของแต่ละคนๆ ได้

ต้องขออนุโมทนาคุณพินิตา ชอบวณิชชา
พร้อมด้วยคณะ ที่ได้รวบรวมทุนทรัพย์ พิมพ์
หนังสือมามอบไว้ให้ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมเพื่อ
แจกจ่ายผู้เฝ้าในธรรมทั่วๆ ไป หวังว่าคงจะได้
รับสาระและประโยชน์แก่ทุกๆ ท่าน ที่ได้อ่าน
หนังสือเล่มนี้ ขออำนาจของคุณพระรัตนตรัย



ช่วยบันดาลให้ท่านเจ้าภาพจัดพิมพ์ในคราว
ครั้งนี้ ประสบแต่ความสุข ปราศจากความ
ทุกข์ และมีโอกาสเข้าถึงธรรมบรลุธรรมใน
พระอริยสัจธรรมขององค์สมเด็จพระผู้มีพระ
ภาคเจ้าโดยฉับพลันด้วยเทอญ

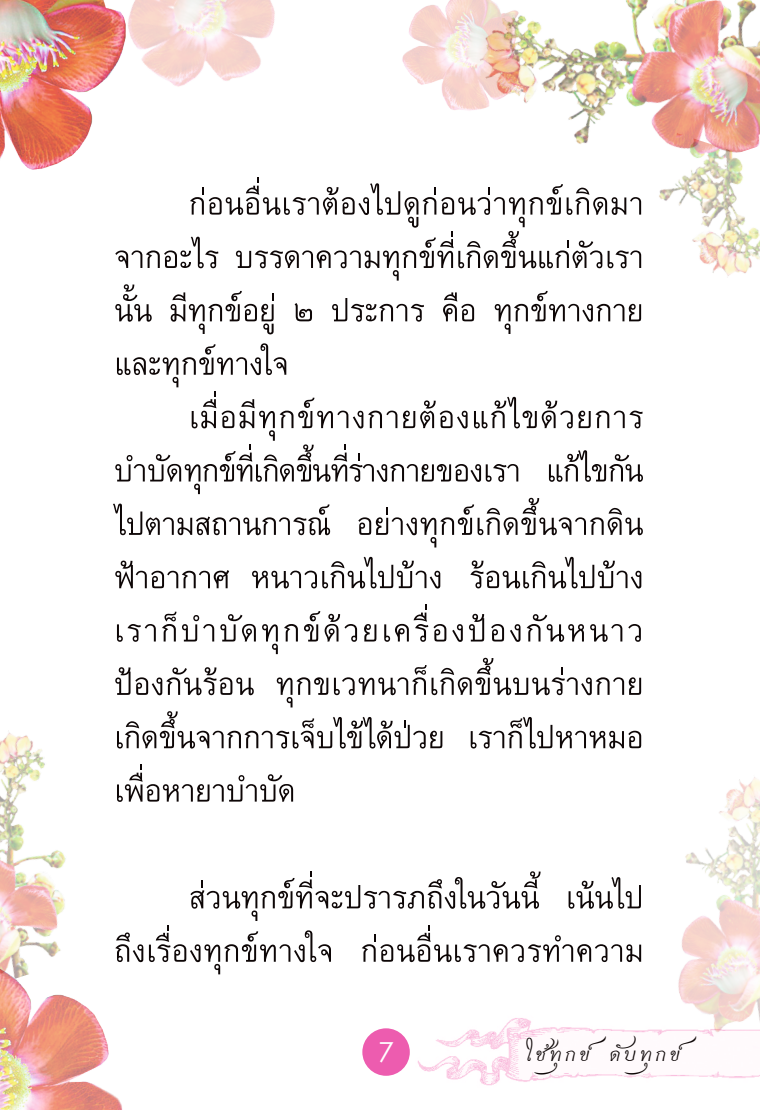
พระอาจารย์มานพ อุปสโม
ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์
เขาดินหนองแสง ต.เขาวงกต อ.แก่งหางแมว
จ.จันทบุรี 22600



ใช้ทุกข์ดับทุกข์

บบวนการของความทุกข์ หรือในเรื่อง
ของความทุกข์ ที่เกิดขึ้นแก่ตัวเรานั้น สามารถ
แก้ได้ ทำให้ดับไปได้ ถ้าเราเข้าใจอุบายวิธี
ในการดับทุกข์


วิธีการดับทุกข์ที่องค์สมเด็จพระผู้มี
พระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ นั้น เป็นอย่างไร
ในหัวข้อได้ตั้งชื่อเรื่องเอาไว้แล้วว่า **“ใช้ทุกข์
ดับทุกข์”**



ก่อนอื่นเราต้องไปดูก่อนว่าทุกข์เกิดมาจากอะไร บรรดาความทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่ตัวเรานั้น มีทุกข์อยู่ ๒ ประการ คือ ทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ


เมื่อมีทุกข์ทางกายต้องแก้ไขด้วยการบำบัดทุกข์ที่เกิดขึ้นที่ร่างกายของเรา แก้ไขกันไปตามสถานการณ์ อย่างทุกข์เกิดขึ้นจากดินฟ้าอากาศ หนาวเกินไปบ้าง ร้อนเกินไปบ้าง เราก็บำบัดทุกข์ด้วยเครื่องป้องกันหนาว ป้องกันร้อน ทุกขเวทนาก็เกิดขึ้นบนร่างกาย เกิดขึ้นจากการเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ไปหาหมอเพื่อหายาบำบัด

ส่วนทุกข์ที่จะปรารถนาถึงในวันนี้ เน้นไปถึงเรื่องทุกข์ทางใจ ก่อนอื่นเราควรทำความเข้าใจ



เข้าใจในทุกข์ให้ถ่องแท้ เพราะการที่จะดับทุกข์ทางใจ จะต้องเข้าใจเรื่องใจของตัวเองก่อน ถ้าเราไม่เข้าใจเรื่องของใจ ไม่รู้จักใจ ขณะใจเป็นทุกข์ก็ไม่ว่าจะแก้ไขอย่างไร ทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ เวลาดับก็ต้องดับที่ใจ วิธีการดับทุกข์ทางใจเราจะสามารถดับได้ เมื่อเรารู้เท่าทันใจของตัวเอง

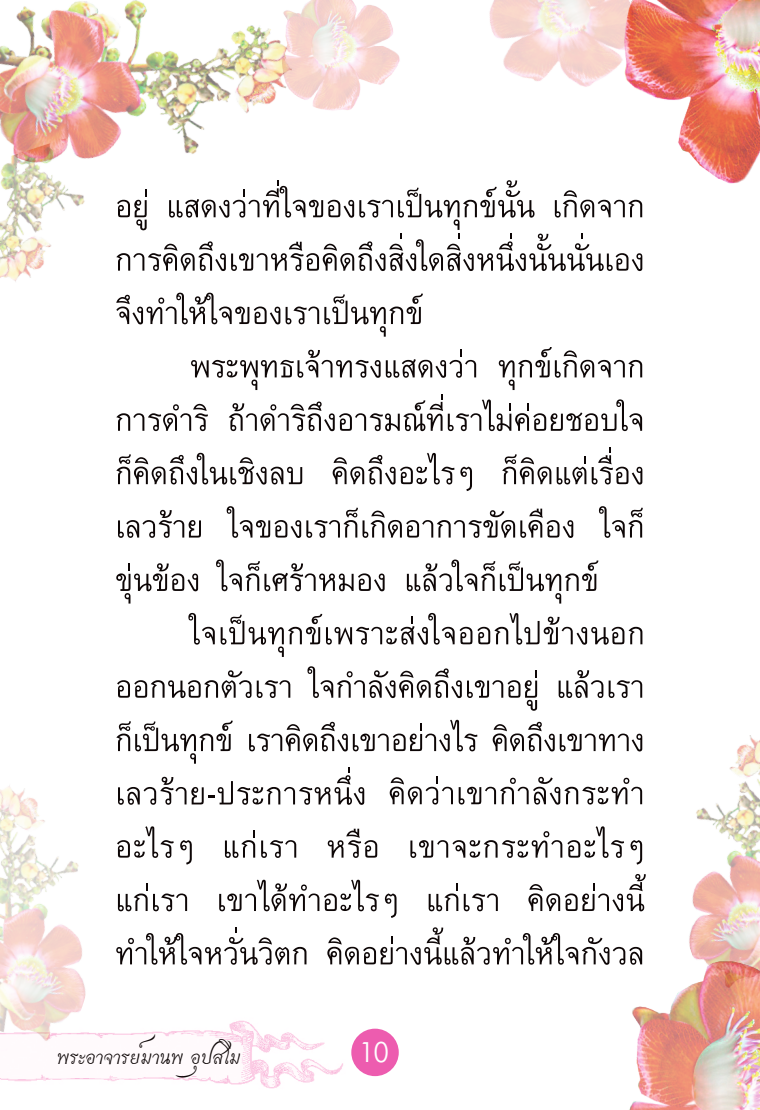
ทุกข์ทางใจเกิดมาจากอะไร เราต้องเข้าใจก่อนเป็นอันดับแรก พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ทุกข์เกิดขึ้นจากการดำริถึง ตัวคิดถึง ตัวปรารถนาถึง เป็นสาเหตุทำให้ใจของเราเป็นทุกข์ ดำริถึงอะไร ดำริถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ แล้วจะแก้ไขอย่างไร ถ้าไม่ต้องการให้ใจเป็นทุกข์ ก็หยุดดำริถึง การดำริถึงก็คือการคิดถึงนั่นเอง



ใจของคนเรานั้นมีปกติชอบคิด เราลอง
ย้อนกลับไปมองดู หรือนึกทบทวนทุกข์ทางใจ
ที่เคยเกิดขึ้นแก่ตัวเรา ทุกข์ทางใจที่ทำให้เรา
เดือดร้อนใจ ไม่สบายใจ น้อยใจ เสียใจ กลุ้มใจ
หนักใจ กังวลใจ หวั่นวิตกกังวลต่างๆ เป็นเรื่อง
ของใจทุกข์ทั้งสิ้น

ทุกข์ใจนั้นคืออะไร

ทุกข์ใจคือความไม่สบายใจ ความรู้สึกไม่
สบายทางใจนี้ ถ้ามองว่าเคยเกิดขึ้นแก่ตัวเราบ้าง
ใหม่ ให้เราทบทวนดูว่า ขณะที่เราไม่สบายใจนั้น
ใจของเราคิดถึงอะไรอยู่ เมื่อเราย้อนกลับไป
มองดู เราก็จะรู้ว่าใจของเรานั้น กำลังคิดถึง
บุคคลหรือคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ ใจของเราเป็น
ทุกข์เพราะใจคิดถึงเขาหรือคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง




อยู่ แสดงว่าที่ใจของเราเป็นทุกข์นั้น เกิดจาก
การคิดถึงเขาหรือคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นนั่นเอง
จึงทำให้ใจของเราเป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ทุกข์เกิดจาก
การดำริ ถ้าดำริถึงอารมณ์ที่เราไม่ค่อยชอบใจ
ก็คิดถึงในเชิงลบ คิดถึงอะไรๆ ก็คิดแต่เรื่อง
เลวร้าย ใจของเราก็เกิดอาการขัดเคือง ใจก็
ขุ่นข้อง ใจก็เศร้าหมอง แล้วใจก็เป็นทุกข์

ใจเป็นทุกข์เพราะส่งใจออกไปข้างนอก
ออกนอกตัวเรา ใจกำลังคิดถึงเขาอยู่ แล้วเรา
ก็เป็นทุกข์ เราคิดถึงเขาอย่างไร คิดถึงเขาทาง
เลวร้าย-ประการหนึ่ง คิดว่าเขากำลังกระทำ
อะไรๆ แก่เรา หรือ เขาจะกระทำอะไรๆ
แก่เรา เขาได้ทำอะไรๆ แก่เรา คิดอย่างนี้
ทำให้ใจหวั่นวิตก คิดอย่างนี้แล้วทำให้ใจกังวล

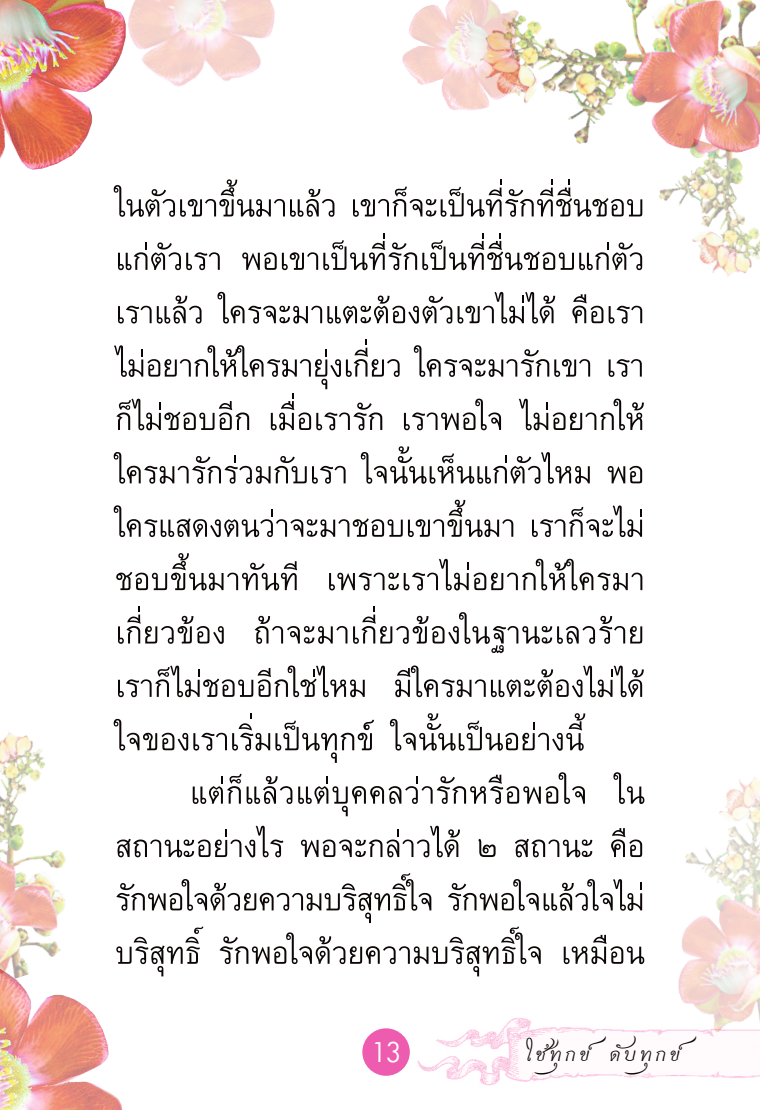
คิดอย่างนี้แล้วทำให้ใจเป็นทุกข์

ในบางครั้ง ทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นมา ก็มิได้เกี่ยวกับตัวเรา แต่เขานั้นไปกระทำอะไรๆ ที่ไม่ดีกับบุคคลที่เรารัก เห็นไหมว่า เรามีความทุกข์เพราะตำริถึงคนอื่น เราไปตำริถึงเขาว่าเขากระทำอะไรๆ ไม่ดี กับบุคคลที่เรารักที่เราชื่นชอบ หรือเขาจะกระทำอะไรๆ ไม่ดีกับบุคคลที่เรารักเราชื่นชอบ หรือเขาได้เคยกระทำอะไรๆ ไม่ดีกับคนรักคนที่เราชื่นชอบ พอคิดอย่างนี้ เราก็ขัดใจแล้ว เกิดอาการขุ่นข้องหมองใจ ใจเศร้าหมองแล้ว หรือเกิดขึ้นในลักษณะว่า เขาไปกระทำดีกับบุคคลที่เราเกลียด เห็นเขาจะกระทำดี เห็นเขาได้เคยกระทำดี หรือเห็นเขากำลังกระทำดี ต่อบุคคลที่เราไม่ชื่นชอบ เราก็เกิดความขัดใจในตัวเขาทันที




เมื่อทุกข์ทางใจเกิดขึ้นแล้วไปมองดู จะเห็นว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเขา ไม่ได้เกี่ยวกับตัวเราเลย แต่ใจของเราชอบไปยุ่งเรื่องของเขา ชอบไปคิดถึงเขา ใจของเราก็เลยเป็นทุกข์ คือไปหาเรื่องทุกข์ใส่ตัว เตือนใจบ้าง พอเราดูเรากำราบ ใจนั้นก็ไม่นำเริบเลียบสาน ใจนั้นก็จจะดำริถึงเขาน้อยลง เป็นเพราะดำริถึงเขาจึงทำให้ใจเราเป็นทุกข์ ถ้าไม่มีเขามา นั่งในใจเรา จะไม่รู้สึกรเป็นทุกข์เลย เวลาเขามา นั่งในใจเรา ใจของเราก็เกิดปัญหา

ที่จริงแล้วปัญหาทางใจไม่ใช่จิตใจเพียงอย่างเดียว การที่เราชอบใจก็เป็นทุกข์ได้ คิดถึงเขาแล้วพอใจในตัวเขา ...ทุกข์ทำไม... พอใจในตัวเขาแล้วไม่นำทุกข์เลยนะ การที่เราคิดถึงเขา เราเกิดขึ้นชมยินดีในตัวเขา พอใจ



ในตัวเขาขึ้นมาแล้ว เขาก็จะเป็นที่รักที่ชื่นชอบ
แก่ตัวเรา พอเขาเป็นที่รักเป็นที่ชื่นชอบแก่ตัว
เราแล้ว ใครจะมาแตะต้องตัวเขาไม่ได้ คือเรา
ไม่ยอมให้ใครมายุ่งเกี่ยว ใครจะมารักเขา เรา
ก็ไม่ชอบอีก เมื่อเรารัก เราพอใจ ไม่ยอมให้
ใครมารักร่วมกับเรา ใจนั้นเห็นแก่ตัวใหม่ พอ
ใครแสดงตนว่าจะมาชอบเขาขึ้นมา เราก็จะไม่
ชอบขึ้นมาทันที เพราะเราไม่ยอมให้ใครมา
เกี่ยวข้อง ถ้าจะมาเกี่ยวข้องในฐานะเลวร้าย
เราก็ไม่ชอบอีกใช่ไหม มีใครมาแตะต้องไม่ได้
ใจของเราเริ่มเป็นทุกข์ ใจนั้นเป็นอย่างนี้

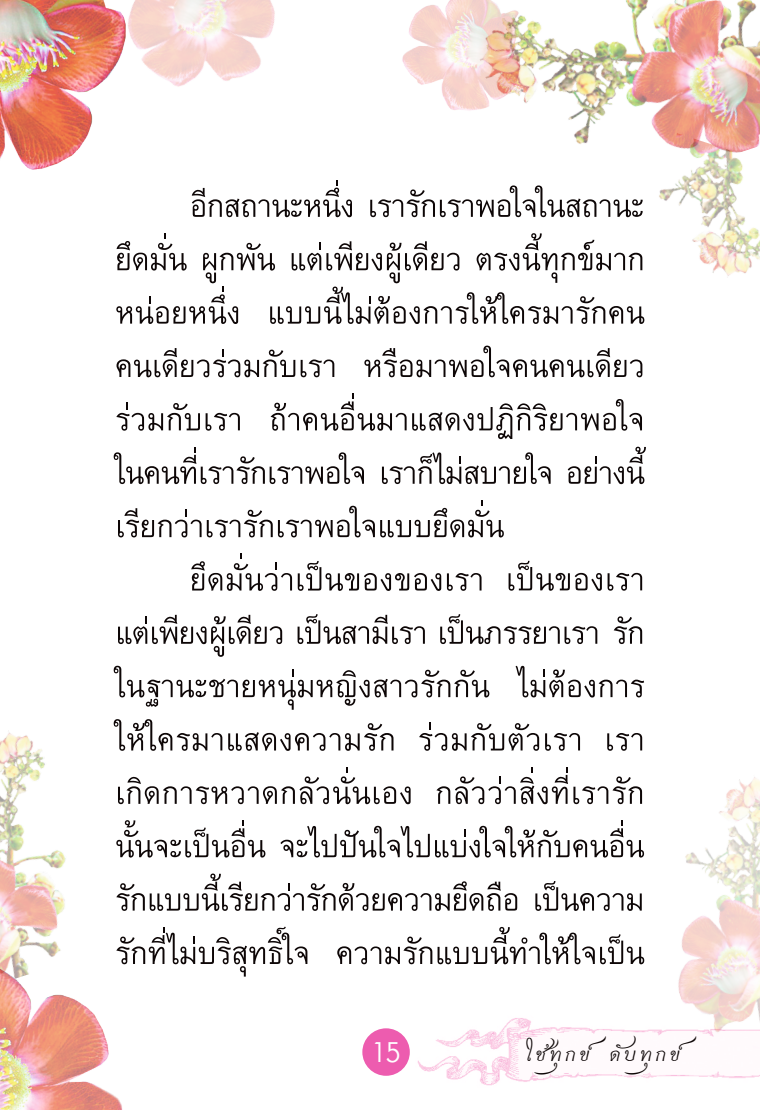
แต่ก็แล้วแต่บุคคลว่ารักหรือพอใจ ใน
สถานะอย่างไร พอจะกล่าวได้ ๒ สถานะ คือ
รักพอใจด้วยความบริสุทธิ์ใจ รักพอใจแล้วใจไม่
บริสุทธิ์ รักพอใจด้วยความบริสุทธิ์ใจ เหมือน



กับพ่อแม่รักลูก พ่อแม่รักลูกนั้น รักด้วยความ
บริสุทธิ์ใจ เป็นความรักที่เกิดขึ้นเหมือนกับ
พรหม เขาเรียกว่า “พรหมวิหารธรรม”

ถ้าเป็นความรักที่เกิดจากความบริสุทธิ์
ใจ คนอื่นมารักมาชอบด้วย แบบนี้ไม่มีปัญหา
เราดีใจ เรามีความสุข แต่ถ้าคนอื่นมายุ่งใน
ลักษณะกระทำไม่ดีๆ ก็ไม่ได้ เราจะรู้สึกเป็น
ทุกข์ เราจะเป็นทุกข์เป็นร้อน เป็นห่วงเป็นใย
อะไรต่างๆ นานา

ยกตัวอย่างพ่อแม่รักลูกก็ทุกข์ ทุกข์
เพราะลูก ห่วงใยลูก วิตกกังวล เกรงกลัวว่าคน
ที่เรารักนั้น จะเกิดอันตราย กลัวลูกของเรานั้น
จะเป็นทุกข์ จะเดือดร้อน เราก็เลยไม่สบายใจ
ทุกข์ทางใจเกิดจากการห่วงใย เกิดจากรัก ถ้า
ไม่รัก แล้วจะไม่ใช่ทุกข์



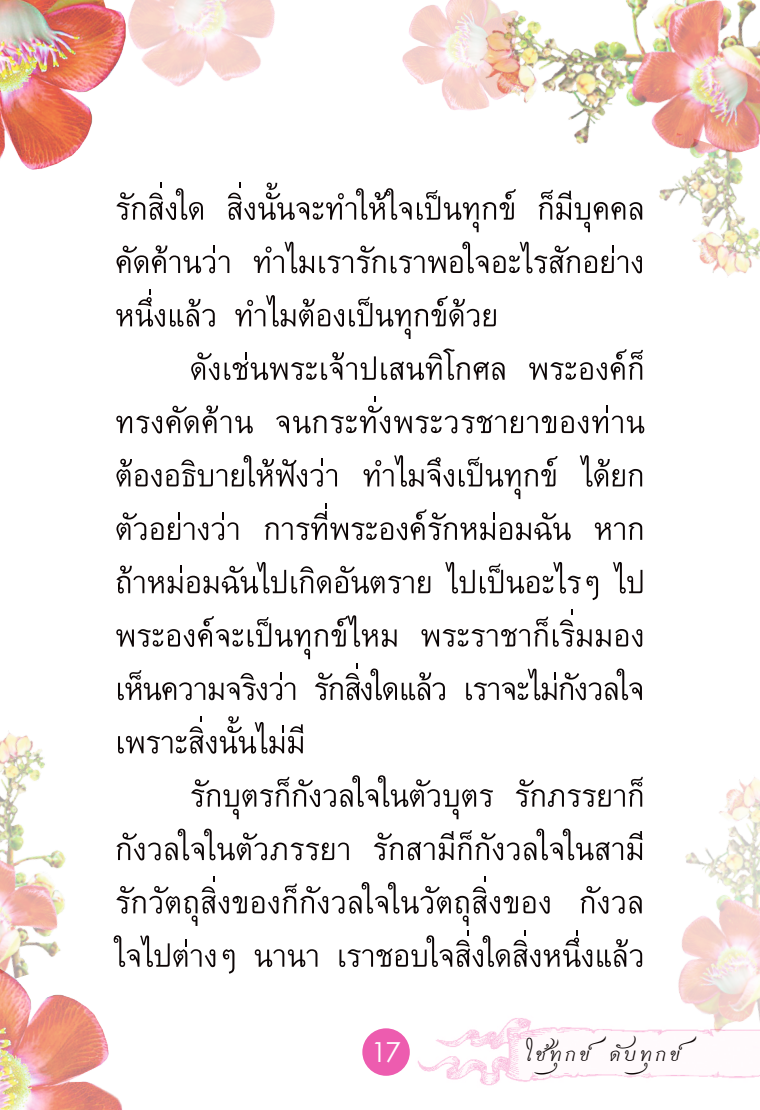
อีกสถานะหนึ่ง เราชักเราพอใจในสถานะ
ยึดมั่น ผูกพัน แต่เพียงผู้เดียว ตรงนี้ทุกข์มาก
หน่อยหนึ่ง แบบนี้ไม่ต้องการให้ใครมารักคน
คนเดียวร่วมกับเรา หรือมาพอใจคนคนเดียว
ร่วมกับเรา ถ้าคนอื่นมาแสดงปฏิกิริยาพอใจ
ในคนที่เรารักเราพอใจ เราก็ไม่สบายใจ อย่างนี้
เรียกว่าเรารักเราพอใจแบบยึดมั่น

ยึดมั่นว่าเป็นของของเรา เป็นของเรา
แต่เพียงผู้เดียว เป็นสามีเรา เป็นภรรยาเรา รัก
ในฐานะชายหนุ่มหญิงสาวรักกัน ไม่ต้องการ
ให้ใครมาแสดงความรัก ร่วมกับตัวเรา เรา
เกิดการหวาดกลัวนั่นเอง กลัวว่าสิ่งที่เรารัก
นั้นจะเป็นอื่น จะไปปันใจไปแบ่งใจให้กับคนอื่น
รักแบบนี้เรียกว่ารักด้วยความยึดถือ เป็นความ
รักที่ไม่บริสุทธิ์ใจ ความรักแบบนี้ทำให้ใจเป็น

ทุกข์ ทำให้เดือดร้อนใจมาก ทุกข์ใจมาก
พระพุทธรเจ้าทรงแสดงว่า รักสิ่งใดแล้ว
ไม่เป็นทุกข์...ไม่มี ความเศร้าโศกย่อมนเกิดจาก
ของที่รัก

บุคคลใดมีอะไรๆ เป็นที่รัก สิ่งนั้นจะ
ทำให้ใจเราเป็นทุกข์ มีทรัพย์สินเงินทอง
ทรัพย์สินเงินทองนั้นทำให้ใจเราเป็นทุกข์ มี
บุตรมีภรรยา บุตรภรรยาที่เรารักก็จะทำให้ใจ
เราเป็นทุกข์ ทุกข์เกิดมาจากของที่รัก รักแล้ว
ไม่เป็นทุกข์ไม่มี พอเราปล่อยใจให้คิดถึงเขา ใจ
ไปคิดถึงเขา ไปคิดในเชิงน่ารักน่าพอใจแล้วใจก็
เกิดการผูกพัน เมื่อใจยึดถือก็เริ่มเป็นทุกข์ ถ้า
ใจไม่ผูกพัน ใจไม่ยึดถือ สิ่งนั้นก็จะไม่ทำให้ใจ
เป็นทุกข์

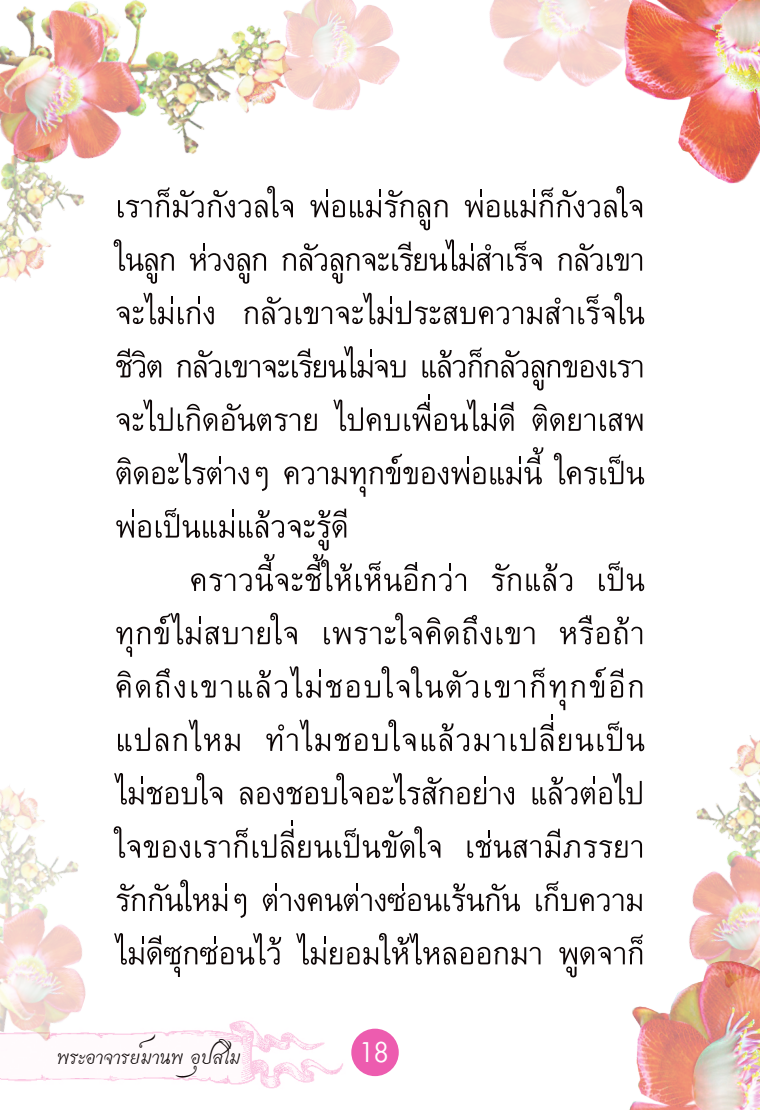
สมัยที่พระพุทธรเจ้าทรงแสดงเรื่องนี้ ว่า



รักสิ่งใด สิ่งนั้นจะทำให้ใจเป็นทุกข์ ก็มีบุคคล
คัดค้านว่า ทำไมเรารักเราพอใจอะไรสักอย่าง
หนึ่งแล้ว ทำไมต้องเป็นทุกข์ด้วย

ดังเช่นพระเจ้าปเสนทิโกศล พระองค์ก็
ทรงคัดค้าน จนกระทั่งพระวรชายาของท่าน
ต้องอธิบายให้ฟังว่า ทำไมจึงเป็นทุกข์ ได้ยก
ตัวอย่างว่า การที่พระองค์รักหม่อมฉัน หาก
ถ้าหม่อมฉันไปเกิดอันตราย ไปเป็นอะไรๆ ไป
พระองค์จะเป็นทุกข์ไหม พระราชาก็เริ่มมอง
เห็นความจริงว่า รักสิ่งใดแล้ว เราจะไม่กังวลใจ
เพราะสิ่งนั้นไม่มี

รักบุตรก็กังวลใจในตัวบุตร รักภรรยา
ก็กังวลใจในตัวภรรยา รักสามีก็กังวลใจในสามี
รักวัตถุสิ่งของก็กังวลใจในวัตถุสิ่งของ กังวล
ใจไปต่างๆ นานา เราชอบใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว



เราก็มีวักงวลใจ พ่อแม่รักลูก พ่อแม่ก็กังวลใจ
ในลูก ห่วงลูก กลัวลูกจะเรียนไม่สำเร็จ กลัวเขา
จะไม่เก่ง กลัวเขาจะไม่ประสบความสำเร็จใน
ชีวิต กลัวเขาจะเรียนไม่จบ แล้วก็กลัวลูกของเรา
จะไปเกิดอันตราย ไปคบเพื่อนไม่ดี ติดยาเสพติด
ติดอะไรต่างๆ ความทุกข์ของพ่อแม่นี้ ใครเป็น
พ่อเป็นแม่แล้วจะรู้ดี

คราวนี้จะชี้ให้เห็นอีกว่า รักแล้ว เป็น
ทุกข์ไม่สบายใจ เพราะใจคิดถึงเขา หรือถ้า
คิดถึงเขาแล้วไม่ชอบใจในตัวเขาก็ทุกข์อีก
แปลกใหม่ ทำไมชอบใจแล้วมาเปลี่ยนเป็น
ไม่ชอบใจ ลองชอบใจอะไรสักอย่าง แล้วต่อไป
ใจของเราก็เปลี่ยนเป็นขัดใจ เช่นสามีภรรยา
รักกันใหม่ๆ ต่างคนต่างซ่อนเร้นกัน เก็บความ
ไม่ดีซุกซ่อนไว้ ไม่ยอมให้ไหลออกมา พุดจาก็

ระวัง แสดงปฏิกิริยาอะไรก็ระวัง พอเราอยู่กับ
ไปสักระยะหนึ่ง ก็ถูกเปิดเผยออกมาทีละนิดๆ
แล้วเราก็เปิดเผยเต็มที่ ชัดใจกันบ้าง น้อยใจ
กันบ้าง กระพัดกระเฟียดอะไรต่างๆ

พระพุทธเจ้าท่านแสดงว่า **ทุกข์** เกิดจาก
ใจดำริ เมื่อดำริถึงอะไรๆ แล้ว เราไม่ได้ระวัง
ใจ เราไม่รู้ทันใจ ใจที่ดำริถึงสิ่งนั้น ก็จะแสดง
ปฏิกิริยา ๒ ประการ คือแสดงปฏิกิริยาเป็น
ไปในฐานะชื่นชมยินดีพอใจ แล้วจึงสร้างปัญหา
ตามมา ให้เกิดเป็นความทุกข์ ดำริถึงแล้วเกิด
อาการช่อดอกช่ดใจ ใจก็เป็นทุกข์ จิตคิดอย่างนี้
ล้วนทำให้ใจเป็นทุกข์ แล้วจะแก้ทุกข์ได้อย่างไร

จิตคิด เราห้ามไม่ได้ จิตจะคิดอย่างไรๆ
หากเราสามารถดูใจที่กำลังคิดนั้นทัน ตรงนี้

แหละจะเป็นทางแก้ หรือกล่าวว่ ถ้าห้ามใจ
ไม่ให้คิดได้ ปัญหาก็น่าจะแก้ได้ การคิดใน ๒
ลักษณะ คิดถึงในลักษณะน่ารักน่าพอใจ...ก็ไม่
คิด คิดถึงในลักษณะไม่น่ารักไม่น่าพอใจ...ก็
ไม่คิด ถ้าเราไม่คิด ๒ อย่างนี้ ใจของเราจะไม่
เป็นทุกข์ ถ้าเราวางใจเฉยได้ ใจก็ไม่เป็นทุกข์
ตรงนี้แหละ ที่พระพุทธเจ้าต้องการให้
เรามาฝึก มาฝึกใจของเราให้หนักแน่น ทำใจ
ให้หนักแน่นเหมือนกับแผ่นดิน ทำใจให้หนัก
แน่นเหมือนกับแม่น้ำ ทำใจให้หนักแน่นเหมือน
กับศิลาแท่งทึบ เหมือนกับก้อนหินใหญ่ ท่าน
บอกว่า บางครั้งบุคคลก็ถ่ายสิ่งสกปรกลงบน
ผืนแผ่นดิน ผืนแผ่นดินก็เฉยๆ เอาสิ่งดีๆ ไป
ราดรดบนผืนแผ่นดิน ผืนแผ่นดินก็เฉยๆ ภูเขา
ศิลาแท่งทึบไม่หวั่นไหวเพราะแรงลม ลมพัดมา

อย่างไร้ศิลาใหญ่ไม่เคยคลอนแคลนมั่นคง เรา
เทสิ่งสกปรกโสโครกลงในน้ำ น้ำก็เฉย เอาสิ่ง
ดีๆ เทลงไปในน้ำ น้ำก็เฉย

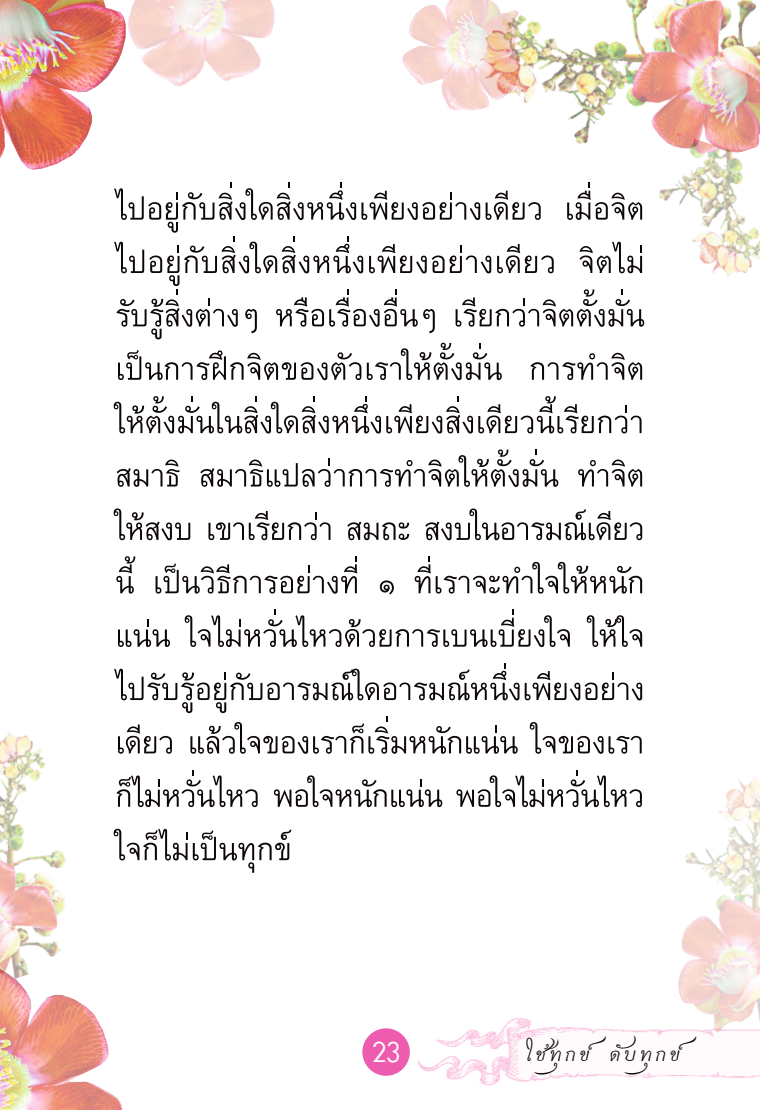
ถ้าใครทำให้ใจให้หนักแน่นอย่างนี้ได้ แล้วใจ
จะไม่เป็นทุกข์ ทำให้ใจให้หนักแน่นแบบนี้ ใครมา
ด่าเรา เราก็ฟังเฉยๆ ใครมาชมเรา เราก็ฟัง
เฉยๆ เขาชมเรา เรารู้สึกชื่นใจใหม่ มีคนมา
ชมเรา เราก็ชื่นใจ ใจนั้นก็ไม่ได้เฉยแล้ว หวันไหว
แล้ว เขามาด่าเรา เราขัดใจ ก็หวันไหวแล้ว
ไม่ได้เฉยแล้ว ต้องทำให้ใจให้เฉยๆ

ทำได้ใหม่ ทำให้เฉยๆ การทำให้เฉย
คงจะทำได้ยาก เขาด่าบ๊ีบ ก็ขัดใจขึ้นทันที ถ้า
เขาชม เราก็กลับพอใจ การที่จะทำให้ใจเฉย
พระพุทธเจ้าแสดงวิธีทำให้ว่างเฉย ไว้ ๒ วิธี

วิธีที่ ๑

ด้วยวิธีเราไม่เอาใจใส่ต่อสิ่งนั้น เบนเบี่ยงใจไปใส่ใจในสิ่งอื่น อย่างเขามาตำเรา เราก็เบนเบี่ยงใจเสีย ไม่ไปใส่ใจในเรื่องที่เขาตำ เขาชมเรา เราก็เบนเบี่ยงใจ ไม่ไปเอาใจใส่ในเสียงที่เขาชม โดยเอาใจไปกำหนดอย่างใดอย่างหนึ่งแทน กำหนดอะไร... กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ลองนั่งสังเกตลมหายใจเฉยๆ จะเป็นการเบนเบี่ยงใจ เขาตำ เราได้ยินไม่ใช่ไม่ได้ยิน แต่เราไม่ใส่ใจ ไปใส่ใจลมหายใจแทน เขาชมเรา เราก็ได้ยิน แต่เราไม่ได้ใส่ใจ ไปใส่ใจลมหายใจแทน พอใส่ใจลมหายใจแทน เบนเบี่ยงใจได้สำเร็จ ใจไม่เป็นทุกข์ ใจหนักแน่น ทำให้ใจหนักแน่น

การทำใจให้หนักแน่น ด้วยการเอาจิต



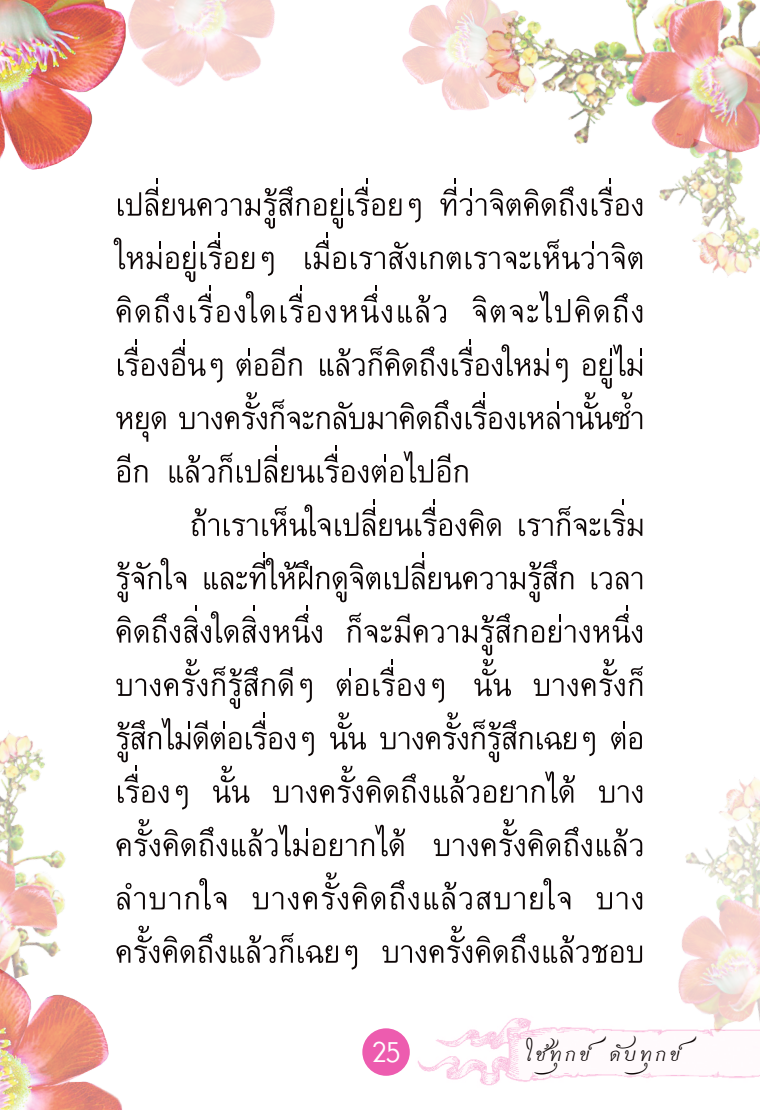
ไปอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว เมื่อจิต
ไปอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว จิตไม่
รับรู้สิ่งต่างๆ หรือเรื่องอื่นๆ เรียกว่าจิตตั้งมั่น
เป็นการฝึกจิตของตัวเราให้ตั้งมั่น การทำจิต
ให้ตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียวนี้เรียกว่า
สมาธิ สมาธิแปลว่าการทำจิตให้ตั้งมั่น ทำจิต
ให้สงบ เขาเรียกว่า สมถะ สงบในอารมณ์เดียว
นี้ เป็นวิธีการอย่างที ๑ ที่เราจะทำใจให้หนัก
แน่น ใจไม่หวั่นไหวด้วยการเบนเบี่ยงใจ ให้ใจ
ไปรับรู้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพียงอย่าง
เดียว แล้วใจของเราก็เริ่มหนักแน่น ใจของเรา
ก็ไม่หวั่นไหว พอใจหนักแน่น พอใจไม่หวั่นไหว
ใจก็ไม่เป็นทุกข์

วิธีที่ ๒

ฝึกใจให้รอบรู้เท่าทันใจ แล้วใจจะไม่เป็น
ทุกข์ ใจรู้สึกอย่างไรให้เราตามดูใจจนเรารู้เท่า
ทัน เรียกว่าวิธีดูใจ ทำได้ไหมการดูใจตัวเอง
ขณะนี้ มีใจใหม่ ใจเดียวหรือหลายใจ เราเป็น
คนใจเดียวหรือหลายใจ จริงๆ แล้วเราไม่ได้มี
ใจเดียว แต่มีหลายใจ

วิธีการฝึกดูใจให้เป็น เราจะเริ่มต้น
อย่างไร

ให้เราสังเกตว่าในวันหนึ่งๆ เราคิดถึง
เรื่องต่างๆ มากมาย เราไม่ได้คิดถึงเรื่องใด
เรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว ฝึกดูความคิดว่า
จิตของเรานั้น คิดถึงเรื่องใหม่ๆ อยู่เรื่อยๆ
เปลี่ยนเรื่องคิดอยู่เรื่อยๆ ฝึกดูความรู้สึกใน
ขณะจิตคิดถึงเรื่องต่างๆ แต่ละอย่างๆ จิต



เปลี่ยนความรู้สึกอยู่เรื่อยๆ ที่ว่าจิตคิดถึงเรื่องใหม่อยู่เรื่อยๆ เมื่อเราสังเกตเราจะเห็นว่าจิตคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว จิตจะไปคิดถึงเรื่องอื่นๆ ต่ออีก แล้วก็คิดถึงเรื่องใหม่ๆ อยู่ไม่หยุด บางครั้งก็จะกลับมาคิดถึงเรื่องเหล่านั้นซ้ำอีก แล้วก็เปลี่ยนเรื่องต่อไปอีก

ถ้าเราเห็นใจเปลี่ยนเรื่องคิด เราก็จะเริ่มรู้จักใจ และที่ให้เกิดจิตเปลี่ยนความรู้สึก เวลาคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็จะมีความรู้สึกอย่างหนึ่ง บางครั้งก็รู้สึกดีๆ ต่อเรื่องๆ นั้น บางครั้งก็รู้สึกไม่ดีต่อเรื่องๆ นั้น บางครั้งก็รู้สึกเฉยๆ ต่อเรื่องๆ นั้น บางครั้งคิดถึงแล้วอยากได้ บางครั้งคิดถึงแล้วไม่อยากได้ บางครั้งคิดถึงแล้วลำบากใจ บางครั้งคิดถึงแล้วสบายใจ บางครั้งคิดถึงแล้วก็เฉยๆ บางครั้งคิดถึงแล้วชอบ

คิดถึงบ่อยๆ บางครั้งคิดถึงแล้วก็ผ่านไปเลย

ฝึกสังเกตให้เห็นความรู้สึกเหล่านี้ จิต
ของเรานั้น บางครั้งก็ปลอดโปร่งโล่งใจ บาง
ครั้งก็อึดอัด ขัดใจ หนักใจ เมื่อมีความรู้สึก
อย่างหนึ่งอย่างใด ฝึกมองดูใจที่เปลี่ยนความ
รู้สึก ก็จะทำให้เรารู้จักใจ

เมื่อเรารู้จักใจของตัวเองแล้ว เราก็
เข้าไปสู่ขบวนการ “ใช้ทุกข์ดับทุกข์”

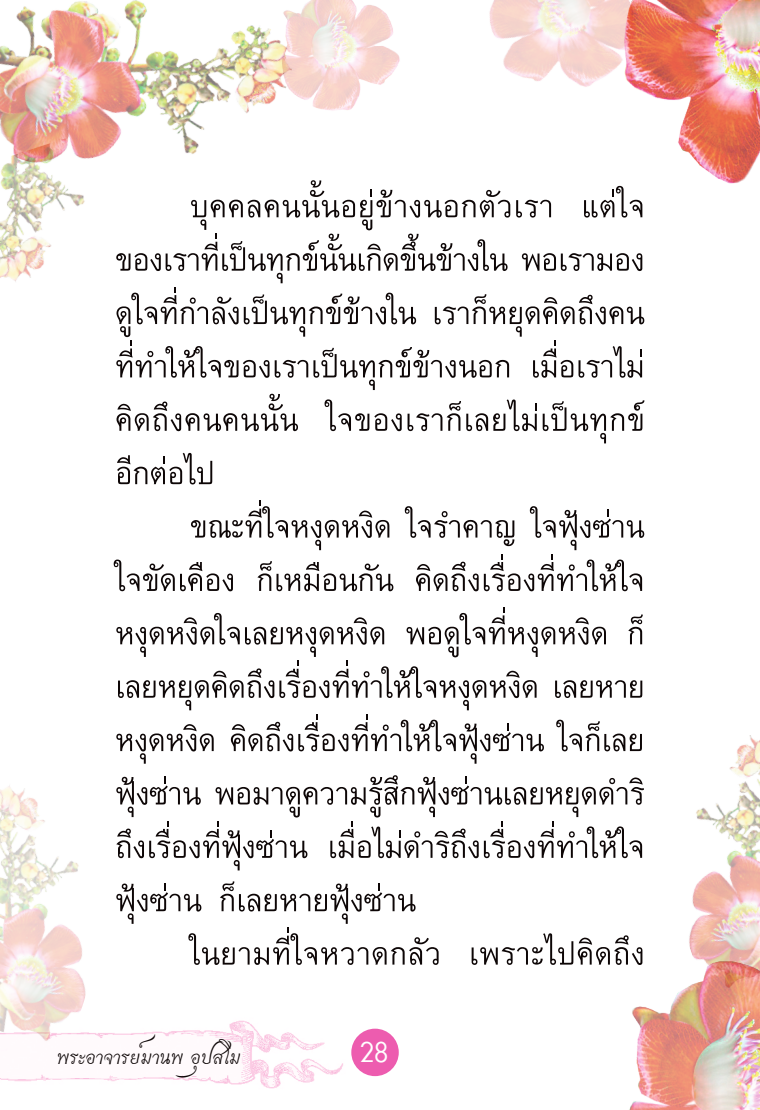
ใช้ทุกข์ดับทุกข์ได้อย่างไร

เมื่อใจของเราเป็นทุกข์เวลาใด ท่านให้
เราเอาใจที่เป็นทุกข์นั้นมามองดู ในขณะที่เรา
มองดูใจที่กำลังเป็นทุกข์ ขณะนั้นเราได้หยุด
ดำริถึงเรื่องหรือบุคคลที่ทำให้ใจของเราเป็น
ทุกข์ ทุกข์ของตัวเรานั้น ที่กล่าวไว้เบื้องต้นว่า
เกิดขึ้นจากการดำริถึง ใจที่ดำริถึงเป็นสาเหตุ

ทำให้ใจเป็นทุกข์ เราดำริถึงใครคนใดคนหนึ่ง
ที่เราไม่ชอบใจ ใจของเราก็รู้สึกขัดใจในตัวเขา
ทันที พอรู้สึกขัดใจ ใจเราก็เริ่มทุกข์

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ให้เรา
ตามดูใจ เพื่อสกัดกั้นใจ ไม่ให้ดำริถึงสิ่งใดสิ่ง
หนึ่ง เรื่องใดเรื่องหนึ่งที่กำลังทำให้ใจเป็นทุกข์
หลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ท่านให้ใช้
ทุกข์ดับทุกข์ ใช้ความรู้สึกโกรธดับโกรธ ใช้
ความรู้สึกหงุดหงิดดับหงุดหงิด ใช้ความรู้สึก
รำคาญดับรำคาญ ใช้ความรู้สึกฟุ้งซ่านดับ
ฟุ้งซ่าน ใช้ความรู้สึกหวาดกลัวดับหวาดกลัว
ใช้ความรู้สึกหวาดระแวงดับหวาดระแวง ใช้
ความรู้สึกน้อยใจดับน้อยใจ ใช้ความรู้สึกขัด
เคืองดับความขัดเคือง

มีบุคคลที่เราคิดถึงแล้วเราเป็นทุกข์



บุคคลคนนั้นอยู่ข้างนอกตัวเรา แต่ใจ
ของเราที่เป็นทุกข์นั้นเกิดขึ้นข้างใน พอเรามอง
ดูใจที่กำลังเป็นทุกข์ข้างใน เราก็หยุดคิดถึงคน
ที่ทำให้ใจของเราเป็นทุกข์ข้างนอก เมื่อเราไม่
คิดถึงคนคนนั้น ใจของเราก็เลยไม่เป็นทุกข์
อีกต่อไป

ขณะที่ใจหงุดหงิด ใจรำคาญ ใจฟุ้งซ่าน
ใจขัดเคือง ก็เหมือนกัน คิดถึงเรื่องที่ทำให้ใจ
หงุดหงิดใจเลยหงุดหงิด พอดูใจที่หงุดหงิด ก็
เลยหยุดคิดถึงเรื่องที่ทำให้ใจหงุดหงิด เลยหาย
หงุดหงิด คิดถึงเรื่องที่ทำให้ใจฟุ้งซ่าน ใจก็เลย
ฟุ้งซ่าน พอมาดูความรู้สึกฟุ้งซ่านเลยหยุดดำริ
ถึงเรื่องที่ฟุ้งซ่าน เมื่อไม่ดำริถึงเรื่องที่ทำให้ใจ
ฟุ้งซ่าน ก็เลยหายฟุ้งซ่าน

ในยามที่ใจหวาดกลัว เพราะไปคิดถึง

เรื่องที่น่ากลัว เรื่องน่ากลัวนั้นอยู่ข้างนอก พอ
คิดถึงเรื่องที่น่ากลัวข้างนอก ก็เกิดความรู้สึก
กลัวข้างใน พอดูความรู้สึกกลัวข้างในขณะนั้น
ก็ไม่ไปใส่ใจเรื่องที่น่ากลัวข้างนอก ก็เลยหาย
หวาดกลัว

ปัญหาใจของคนเรา เกิดจากใจดำริถึง
เรื่องต่างๆ ที่ทำให้ใจมีปัญญา ท่านให้เราหยุด
ดำริถึงเรื่องต่างๆ ที่ทำให้ใจมีปัญญา ใจของ
เราก็จะไม่มีปัญญา ใจหมดปัญญา ทุกข์ทางใจ
ก็ไม่เกิด

ใช้ทุกข์ดับทุกข์ หมายถึง ดูใจที่กำลัง
เป็นทุกข์ พอดูใจที่กำลังเป็นทุกข์ ก็หยุดคิดถึง
เรื่องที่ทำให้ใจทุกข์ ใจของเราก็เลยไม่ทุกข์ พอ
จะเข้าใจไหม

การจะดูใจตรงนี้ได้ ก็ต้องอาศัยสติและ

สัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะจะเป็นอุปกรณ์
ในการใช้ดูใจ สติสัมปชัญญะนั้นคืออะไร ที่
เราจำได้และเข้าใจ สติคือความระลึก ส่วน
สัมปชัญญะนั้นได้แก่ความรู้สึก พอเอามารวม
กันแล้วแปลว่าระลึกรู้ การระลึกรู้นี้แหละเรียก
ว่า สติสัมปชัญญะ

ถ้าจะให้เข้าใจง่าย ๆ สติสัมปชัญญะนั้น
ตรงกับภาษาไทยของเราคำหนึ่งคือ การสังเกต
ในการสังเกตมีทั้งสติและสัมปชัญญะอยู่ครบ
บริบูรณ์ ถ้าถามว่ามีสติสัมปชัญญะแล้วหรือยัง
ก็ต้องถามต่อไปว่าได้สังเกตแล้วหรือยัง ถ้าได้
สังเกตแล้วเกิดความรู้สึกขึ้น ความรู้สึกที่เกิด
ขึ้นจากการสังเกตนั้น เรียกว่า สติสัมปชัญญะ

คราวนี้ก็มาดูต่อไปว่า สังเกตอะไรแล้ว

ได้สติสัมปชัญญะ พระพุทธเจ้าให้เราสังเกตสิ่ง
๔ สิ่ง ที่ท่านเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่
กาย เวทนา จิต ธรรม ที่มีอยู่ในตัวเราด้วย
กันทุกคน สิ่ง ๔ สิ่งที่มีอยู่ในตัวเรานั้นคืออะไร
ได้แก่ ร่างกายและความรู้สึก

ร่างกายท่านนับเป็น ๑ ความรู้สึก ท่าน
แบ่งออกเป็น ๓ คือ

ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย และเฉยๆ
ท่านเรียกว่า เวทนา,

ความรู้สึกทางตาในขณะที่มองดู ความ
รู้สึกทางหูในขณะที่มีเสียงดัง ความรู้สึกทาง
จมูกเมื่อมีกลิ่นมากระทบ ความรู้สึกทางลิ้น
ขณะรับประทานอาหาร ความรู้สึกในความเย็น
ร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงทางร่างกาย ความรู้สึก
โดยตรงทางใจ เหล่านี้ท่านเรียกว่าจิต,

ความรู้สึกชอบ ความรู้สึกไม่ชอบ ยินดี
ยินร้าย หวั่นไหว หวาดระแวง รู้สึกง่วงเหงา
หาวนอน รู้สึกสงสัยลังเลใจ ที่เป็นความรู้สึกไม่
ค่อยดี ๆ หรือความรู้สึกดี ๆ ศรัทธา สติ หิริ
โอตตปปะ เหล่านี้เป็นต้น เป็นสภาพธรรม

สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นจากการสังเกตสิ่ง
๔ สิ่ง ที่ท่านเรียกว่า กาย เวทนา จิต ธรรม
คือสติปัฏฐาน ๔ นั้น นั่นเอง

ที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ต้องเป็นความรู้สึก
ที่เกิดขึ้นจากการสังเกตเท่านั้น ขอยกตัวอย่าง
สัก ๒ อย่าง

ในอิริยาบถ ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่มีอยู่
แก่ตัวเราในขณะนี้ ถ้ามีใครถามว่าทำอะไรอยู่
เราสามารถตอบได้ทันทีว่าเราทำอะไรอยู่ ถ้า
เรานั่งอยู่...เราก็ตอบว่านั่ง ถ้าเรายืนอยู่...เรา

ก็ตอบว่ายิน ถ้าเราเดิน...เราก็ตอบว่าเดินเล่น
หรือเรานอนอยู่...เราก็ตอบว่านอน ตอบด้วย
ความรู้สึกเคยชิน จึงไม่ได้มีการสังเกต อย่างนี้
เรียกว่ายังไม่มีสติสัมปชัญญะ

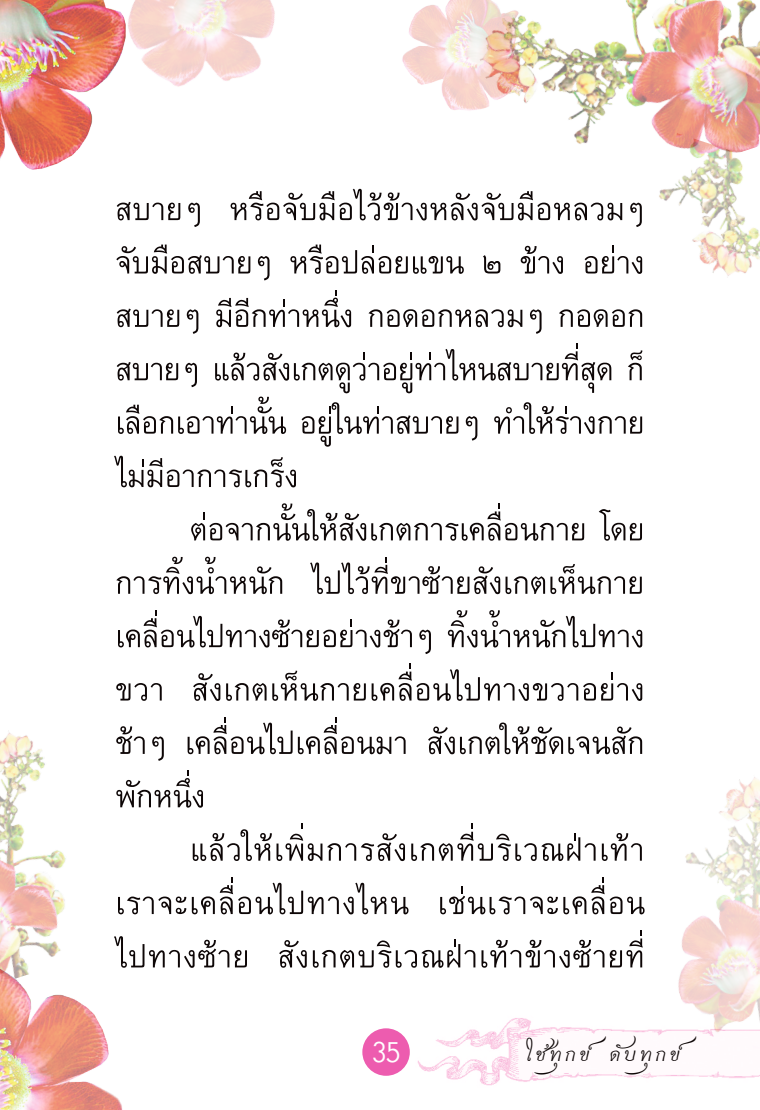
ถ้าจะให้ มีสติสัมปชัญญะ จะต้องมีการ
สังเกตก่อนแล้วเรารู้สึกตัวทั่วพร้อม เมื่อรู้สึก
ตัวทั่วพร้อม เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะ

รู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นอย่างไร...คือสังเกต
แล้วมองเห็นในอากัปกิริยาอาการของร่างกาย
ไปมองเห็นด้วยความรู้สึกลงในอาการต่างๆ ของ
ร่างกายว่าปรากฏอยู่อย่างไรๆ ไปเห็นอาการ
ของศีระะของตัวเราเอง ไปเห็นอาการของ
แขนแต่ละข้างของตัวเราเอง ไปเห็นอาการ
ของลำตัวของตัวเราเอง ไปเห็นอาการของขา
แต่ละข้างของตัวเราเอง ที่ปรากฏในอาการนั้น

ที่กำลังเป็นอยู่ในขณะหนึ่งอยู่ ในขณะที่ยืนอยู่ และ
ในขณะที่นอนอยู่ ทั้ง ๓ อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง
อย่างนี้ เรียกว่ารู้สึกตัวทั่วพร้อม เกิดขึ้นจาก
การสังเกตในอากัปภิกิริยาอาการของร่างกายนั้น
เรียกว่า สติสัมปชัญญะ

ส่วน**อิริยาบถเดิน** เป็นอิริยาบถที่พิเศษ
มีสิ่งให้เราสังเกตแล้วเกิดความรู้สึกได้มากมาย
มีทั้งกาย และความรู้สึก ให้เราสังเกตรู้ เราจะ
เริ่มสังเกตอย่างไร

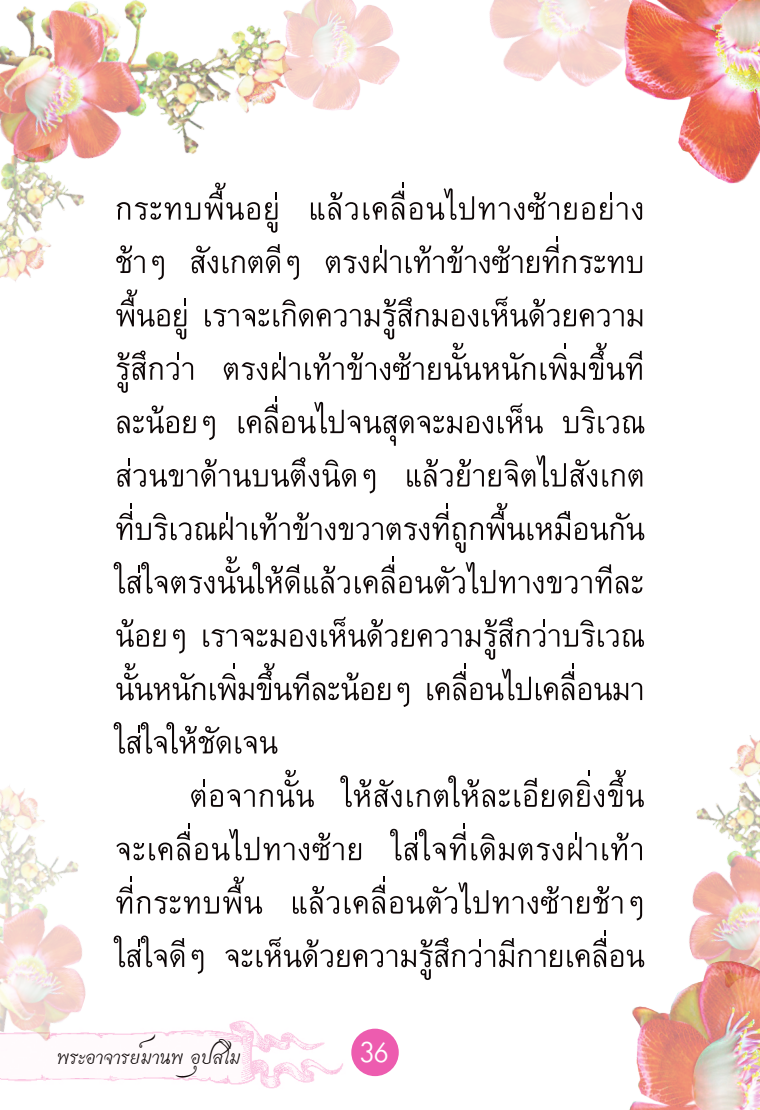
เริ่มต้นด้วยการยืนอย่างสบายๆ เท้า ๒
ข้างห่างกันประมาณ ๑ คืบ ปรับแขนทั้ง ๒
ข้างให้อยู่ในท่าสบายๆ ใดๆใดอย่างหนึ่งใน
๔ ท่า จับมือไว้ข้างหน้าจับมือหลวมๆ จับมือ



สบายๆ หรือจับมือไว้ข้างหลังจับมือหลวมๆ จับมือสบายๆ หรือปล่อยแขน ๒ ข้าง อย่างสบายๆ มีอีกท่าหนึ่ง กอดอกหลวมๆ กอดอกสบายๆ แล้วสังเกตดูว่าอยู่ท่าไหนสบายที่สุด ก็เลือกเอาท่านั้น อยู่ในท่าสบายๆ ทำให้ร่างกายไม่มีอาการเกร็ง

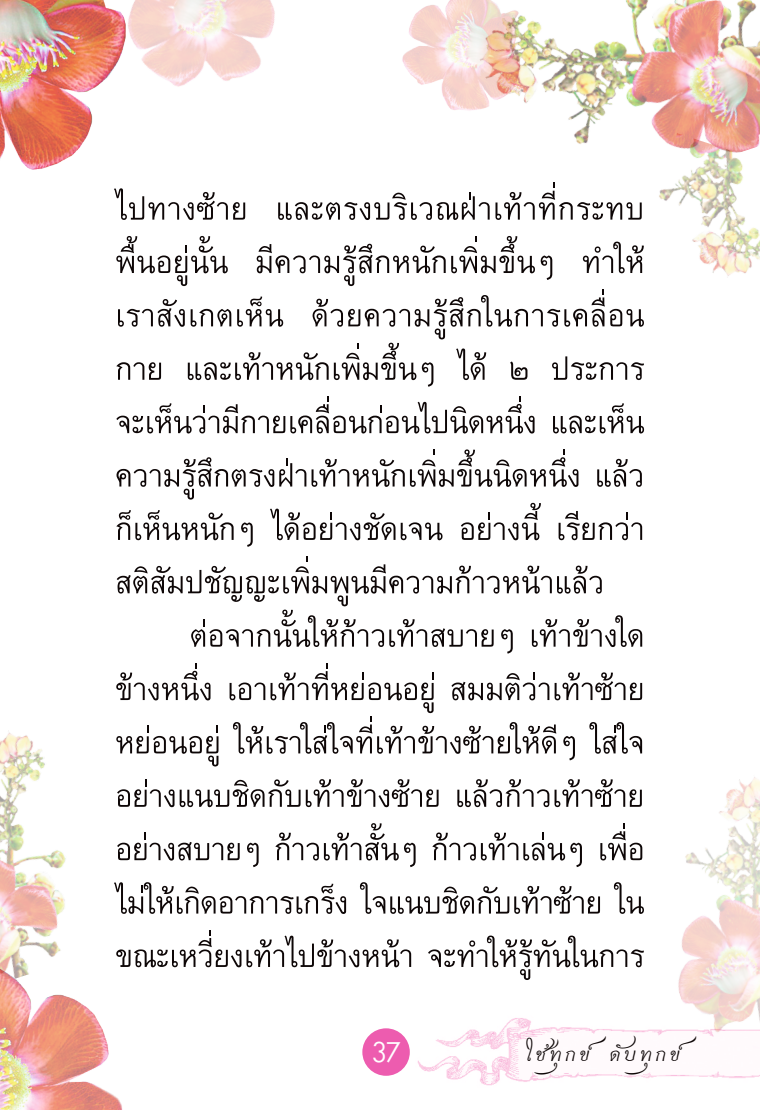
ต่อจากนั้นให้สังเกตการเคลื่อนไหว โดยการทิ้งน้ำหนัก ไปไว้ที่ขาซ้ายสังเกตเห็นกายเคลื่อนไปทางซ้ายอย่างช้าๆ ทิ้งน้ำหนักไปทางขวา สังเกตเห็นกายเคลื่อนไปทางขวาอย่างช้าๆ เคลื่อนไปเคลื่อนมา สังเกตให้ชัดเจนสักพักหนึ่ง

แล้วให้เพิ่มการสังเกตที่บริเวณฝ่าเท้า เราจะเคลื่อนไปทางไหน เช่นเราจะเคลื่อนไปทางซ้าย สังเกตบริเวณฝ่าเท้าข้างซ้ายที่



กระทบพื้นอยู่ แล้วเคลื่อนไปทางซ้ายอย่าง
ช้าๆ สังเกตดีๆ ตรงฝ่าเท้าข้างซ้ายที่กระทบ
พื้นอยู่ เราจะเกิดความรู้สึกมองเห็นด้วยความ
รู้สึกว่ ตรงฝ่าเท้าข้างซ้ายนั้นหนักเพิ่มขึ้นที่
ละน้อยๆ เคลื่อนไปจนสุดจะมองเห็น บริเวณ
ส่วนขาด้านบนตึงนิดๆ แล้วย้ายจิตไปสังเกต
ที่บริเวณฝ่าเท้าข้างขวาตรงที่ถูพื้นเหมือนกัน
ใส่ใจตรงนั้นให้ดีแล้วเคลื่อนตัวไปทางขวาที่ละ
น้อยๆ เราจะมองเห็นด้วยความรู้สึกว่ บริเวณ
นั้นหนักเพิ่มขึ้นที่ละน้อยๆ เคลื่อนไปเคลื่อนมา
ใส่ใจให้ชัดเจน

ต่อจากนั้น ให้สังเกตให้ละเอียดยิ่งขึ้น
จะเคลื่อนไปทางซ้าย ใส่ใจที่เดิมตรงฝ่าเท้า
ที่กระทบพื้น แล้วเคลื่อนตัวไปทางซ้ายช้าๆ
ใส่ใจดีๆ จะเห็นด้วยความรู้สึกว่ มีกายเคลื่อน



ไปทางซ้าย และตรงบริเวณฝ่าเท้าที่กระทบ
พื้นอยู่นั้น มีความรู้สึกหนักเพิ่มขึ้นๆ ทำให้
เราสังเกตเห็น ด้วยความรู้สึกในการเคลื่อนไหว
กาย และเท้าหนักเพิ่มขึ้นๆ ได้ ๒ ประการ
จะเห็นว่ามิกายเคลื่อนก่อนไปนิดหนึ่ง และเห็น
ความรู้สึกตรงฝ่าเท้าหนักเพิ่มขึ้นนิดหนึ่ง แล้ว
ก็เห็นหนักๆ ได้อย่างชัดเจน อย่างนี้ เรียกว่า
สติสัมปชัญญะเพิ่มพูนมีความก้าวหน้าแล้ว

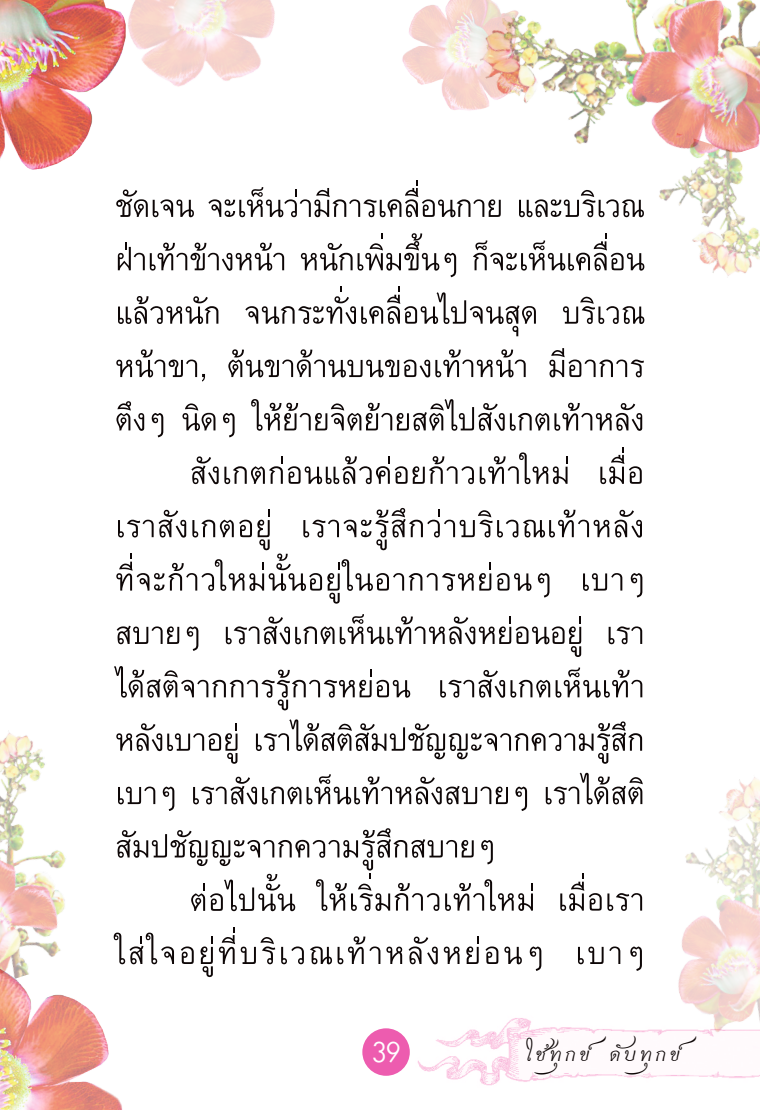
ต่อจากนั้นให้ก้าวเท้าสบายๆ เท้าข้างใด
ข้างหนึ่ง เอาเท้าที่หย่อนอยู่ สมมติว่าเท้าซ้าย
หย่อนอยู่ ให้เราใส่ใจที่เท้าข้างซ้ายให้ดีๆ ใส่ใจ
อย่างแนบชิดกับเท้าข้างซ้าย แล้วก้าวเท้าซ้าย
อย่างสบายๆ ก้าวเท้าสั้นๆ ก้าวเท้าเล่นๆ เพื่อ
ไม่ให้เกิดอาการเกร็ง ใจแนบชิดกับเท้าซ้าย ใน
ขณะเหวี่ยงเท้าไปข้างหน้า จะทำให้รู้ทันในการ



ก้าวเท้า ทำให้ไม่หลงลืม

พอก้าวเท้าไปกระทบพื้น อย่าเพิ่งกดเท้า วางเท้าหย่อนเบาๆ สบายๆ ให้นักคงอยู่ที่เท้าหลังก่อน เพื่อป้องกันในการเกร็ง หยุดนิดหนึ่ง ขณะหยุดอยู่ ใส่ใจบริเวณฝ่าเท้าข้างหน้าที่กระทบพื้น ให้แนบชิดชัดเจน การใส่ใจอย่างแนบชิด เป็นภาวะของสติสัมปชัญญะ ท่านเรียกว่า **อปิลาปนลักขณาสติ** แปลว่า **สติแนบชิด** ติดกับอารมณ์ คือ เท้าที่ก้าวไป และกระทบพื้นอยู่ ทำให้ใจไม่หลุดไปในอารมณ์อื่นๆ เมื่อใจแนบชิดสติแนบชิดอยู่ตรงฝ่าเท้าที่กระทบพื้น

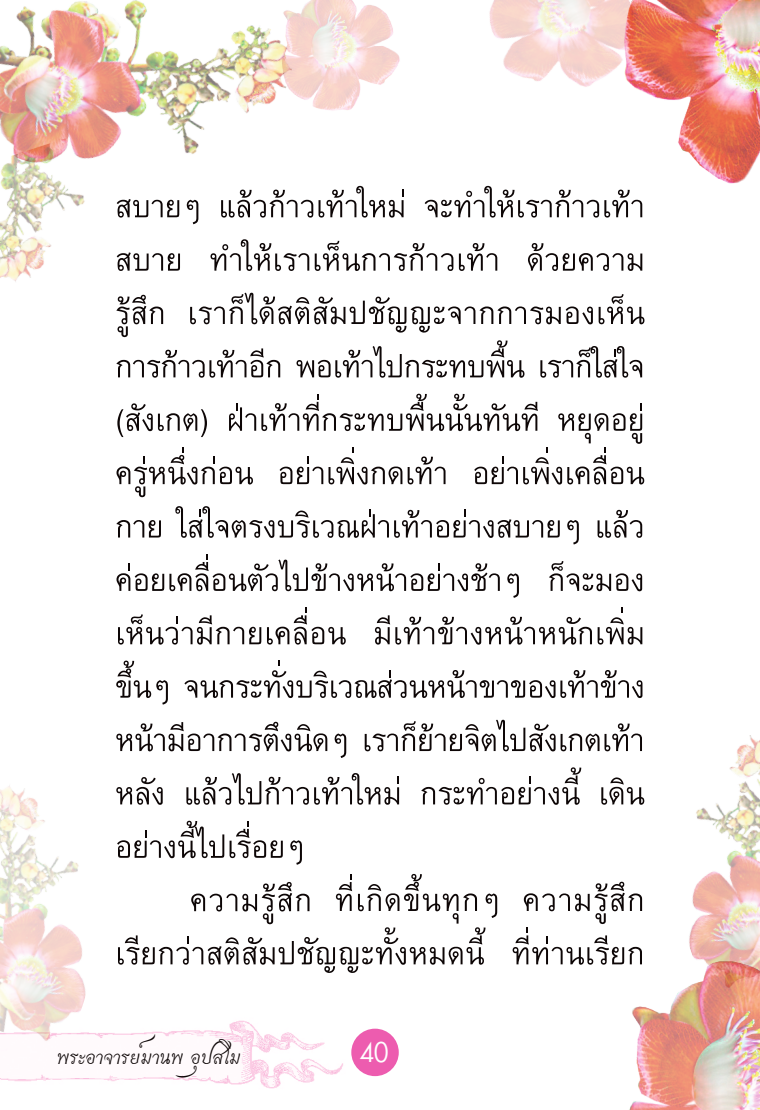
แล้วต่อจากนั้น ให้เคลื่อนตัวไปข้างหน้าช้าๆ เคลื่อนตัวไปสบายๆ อย่าเกร็ง หย่อนเท้าหลังตามด้วยเพื่อไม่ให้เกร็ง แล้วสังเกตให้



ชัดเจน จะเห็นว่ามี การเคลื่อนไหว และบริเวณ
ฝ่าเท้าข้างหน้า หนักเพิ่มขึ้นๆ ก็ จะเห็นเคลื่อนไหว
แล้วหนัก จนกระทั่งเคลื่อนไปจนสุด บริเวณ
หน้าขา, ต้นขาด้านบนของเท้าหน้า มีอาการ
ตึงๆ นิดๆ ให้ย้ายจิตย้ายสติไปสังเกตเท้าหลัง
สังเกตก่อนแล้วค่อยก้าวเท้าใหม่ เมื่อ


เราสังเกตอยู่ เราจะรู้สึก ว่าบริเวณเท้าหลัง
ที่จะก้าวใหม่นั้น อยู่ในอาการหย่อนๆ เบาๆ
สบายๆ เราสังเกตเห็นเท้าหลังหย่อนอยู่ เรา
ได้สติจากการรู้การหย่อน เราสังเกตเห็นเท้า
หลังเบาอยู่ เราได้สติสัมปชัญญะจากความรู้สึก
เบาๆ เราสังเกตเห็นเท้าหลังสบายๆ เราได้สติ
สัมปชัญญะจากความรู้สึกสบายๆ

ต่อไปนั้น ให้เริ่มก้าวเท้าใหม่ เมื่อเรา
ใส่ใจอยู่ที่บริเวณเท้าหลังหย่อนๆ เบาๆ



สบายๆ แล้วก้าวเท้าใหม่ จะทำให้เราก้าวเท้า
สบาย ทำให้เราเห็นการก้าวเท้า ด้วยความ
รู้สึก เราก็ได้สติสัมปชัญญะจากการมองเห็น
การก้าวเท้าอีก พอเท้าไปกระทบพื้น เราก็ใส่ใจ
(สังเกต) ฝ่าเท้าที่กระทบพื้นนั้นทันที หยุดอยู่
ครู่หนึ่งก่อน อย่าเพิ่งกดเท้า อย่าเพิ่งเคลื่อน
กาย ใส่ใจตรงบริเวณฝ่าเท้าอย่างสบายๆ แล้ว
ค่อยเคลื่อนตัวไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ก็จะมอง
เห็นว่ามียกเคลื่อน มีเท้าข้างหน้าหนักเพิ่ม
ขึ้นๆ จนกระทั่งบริเวณส่วนหน้าขาของเท้าข้าง
หน้ามีอาการตึงนิดๆ เราก็ย้ายจิตไปสังเกตเท้า
หลัง แล้วไปก้าวเท้าใหม่ กระทำอย่างนี้ เดิน
อย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นทุกๆ ความรู้สึก
เรียกว่าสติสัมปชัญญะทั้งหมดนี้ ที่ท่านเรียก

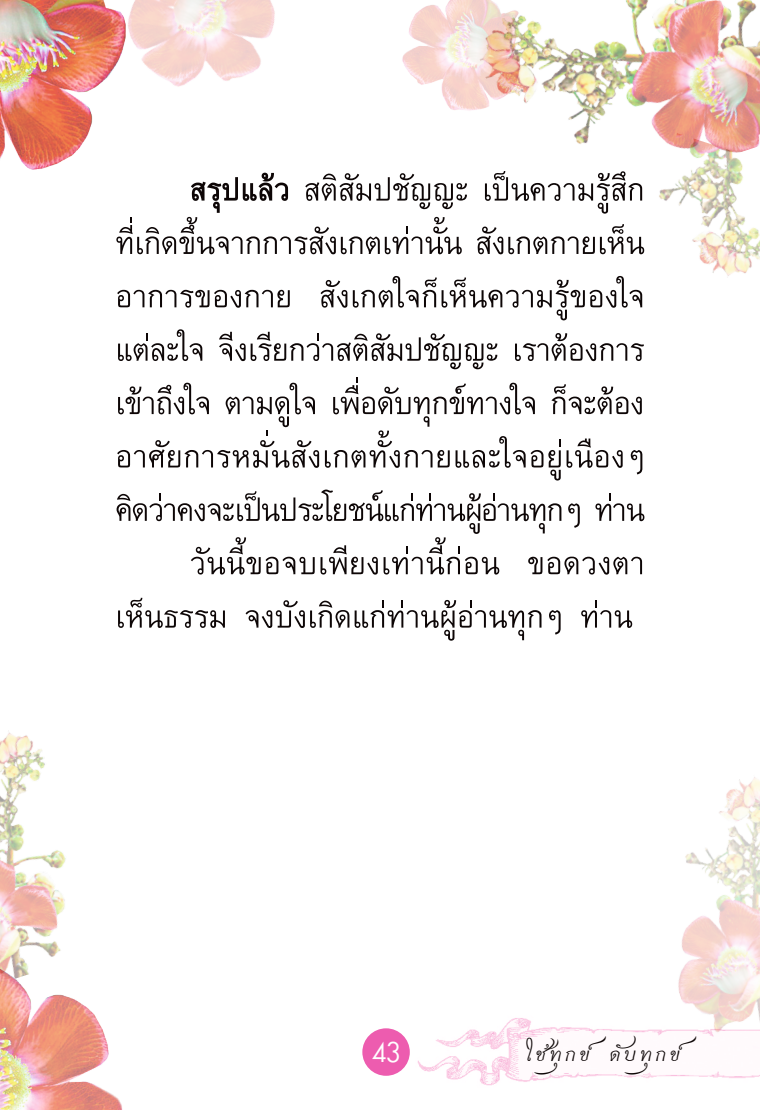


ว่า เมื่อเดินอยู่ให้ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมใน
กายเดิน เข้าใจใหม่

นี่คือวิธีการเจริญสติจากอิริยาบถใหญ่ทั้ง
๔ ประการของร่างกาย ท่านให้เราทำความ
รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เนืองๆ

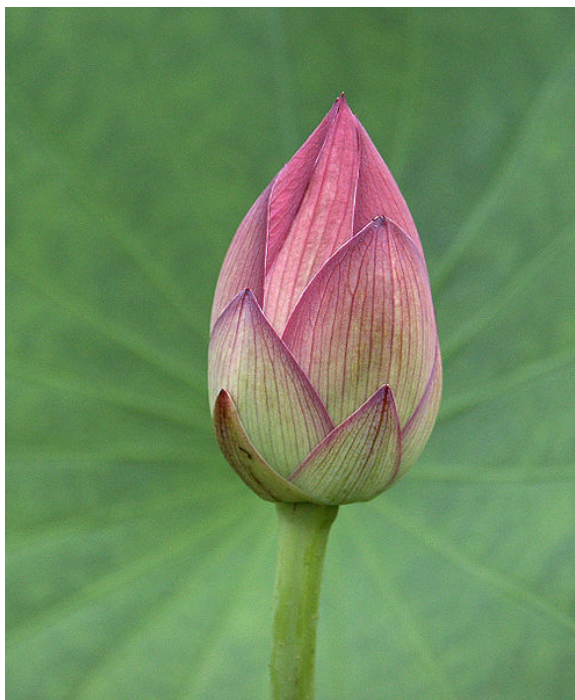
ตัวอย่างที่ ๒ ที่เรียกว่า สติสัมปชัญญะ
ที่เกิดขึ้นจากการสังเกต ขณะเรานั่งอยู่ใน
ห้องปรับอากาศเย็นๆ ถ้ามีใครถามว่าเรารู้สึก
อย่างไร เย็นหรือร้อน เราก็จะตอบเขาไปทันที
ว่าเย็นสบาย ที่เรารู้สึกเย็นสบายนั้น ถามว่ามี
สติสัมปชัญญะแล้วหรือยัง หรือจะต้องถามว่า
ที่เราตอบว่าเย็นสบายนั้นเราได้สังเกตแล้วหรือ
ยัง ถ้ายังไม่ได้สังเกต ความรู้สึกเย็นของเรานั้น
ยังไม่เรียกว่าสติสัมปชัญญะ

ถ้าเป็นสติสัมปชัญญะ จะต้องมีการสังเกตก่อนว่า เย็นที่กำลังเย็นอยู่นั้น มากระทบกับร่างกายของเราเย็นที่ตรงไหน พอสังเกตแล้ว เราจะเห็นว่าเย็นๆ ที่มากระทบกับร่างกายของเรานั้น มีเย็นบางแห่ง แล้วก็บนร่างกายของเรานั้นยังมีสถานที่อบอุ่นๆ อยู่เป็นบางแห่ง ที่เราตอบว่าเย็นๆ เป็นการตอบอย่างเห็นความเย็นในภาพรวม เห็นอย่างนี้ไม่ใช่เห็นด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นการเห็นด้วยจิตธรรมดาๆ ถ้าเห็นด้วยสติสัมปชัญญะ จะเห็นทั้งเย็นและร้อนที่กระทบอยู่บนร่างกายบางแห่ง เห็นด้วยสติสัมปชัญญะนั้น เป็นการเห็นอย่างพิเศษ เห็นละเอียดเห็นชัดเจน ทั้งเย็นและร้อนของร่างกายที่มีอยู่ เห็นละเอียดอย่างนี้ จึงเรียกว่า สติสัมปชัญญะ



สรุปแล้ว สติสัมปชัญญะ เป็นความรู้สึกรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการสังเกตเท่านั้น สังเกตกายเห็นอาการของกาย สังเกตใจก็เห็นความรู้ของใจแต่ละใจ จึงเรียกว่าสติสัมปชัญญะ เราต้องการเข้าถึงใจ ตามดูใจ เพื่อดับทุกข์ทางใจ ก็จะต้องอาศัยการหมั่นสังเกตทั้งกายและใจอยู่เนืองๆ คิดว่าคงจะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านทุกๆ ท่าน

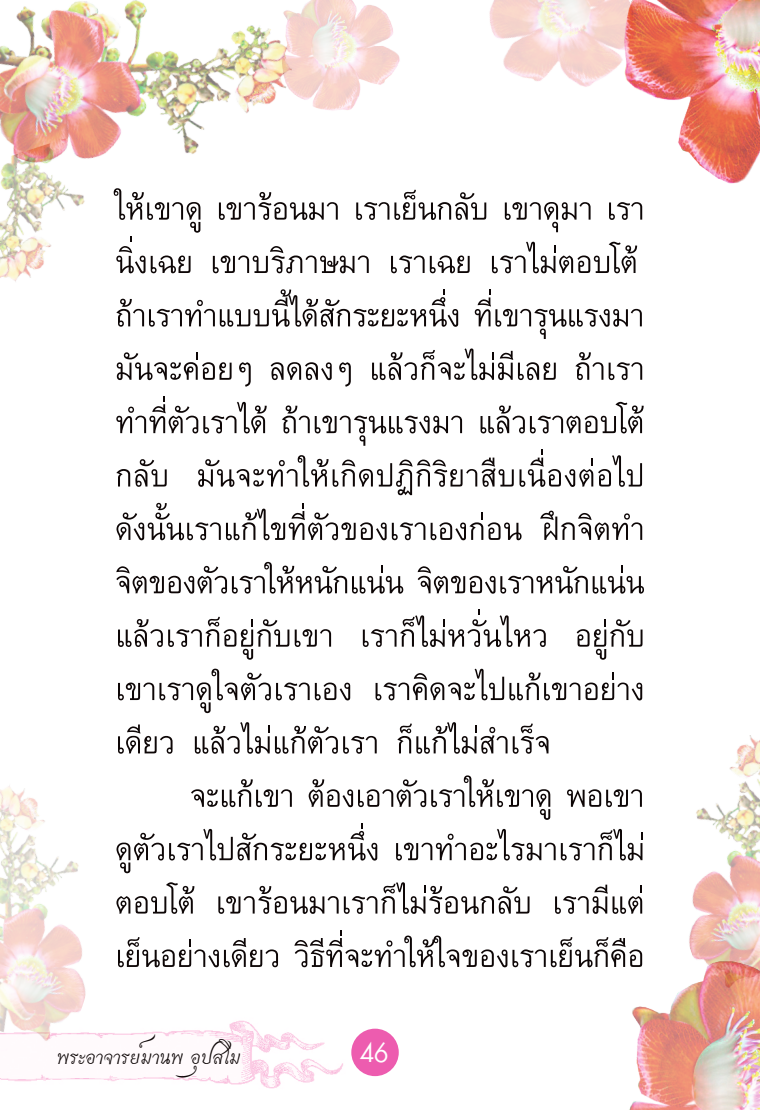
วันนี้ขอจบเพียงเท่านี้ก่อน ขอดวงตาเห็นธรรม จงบังเกิดแก่ท่านผู้อ่านทุกๆ ท่าน



คำถามข้อ ๖

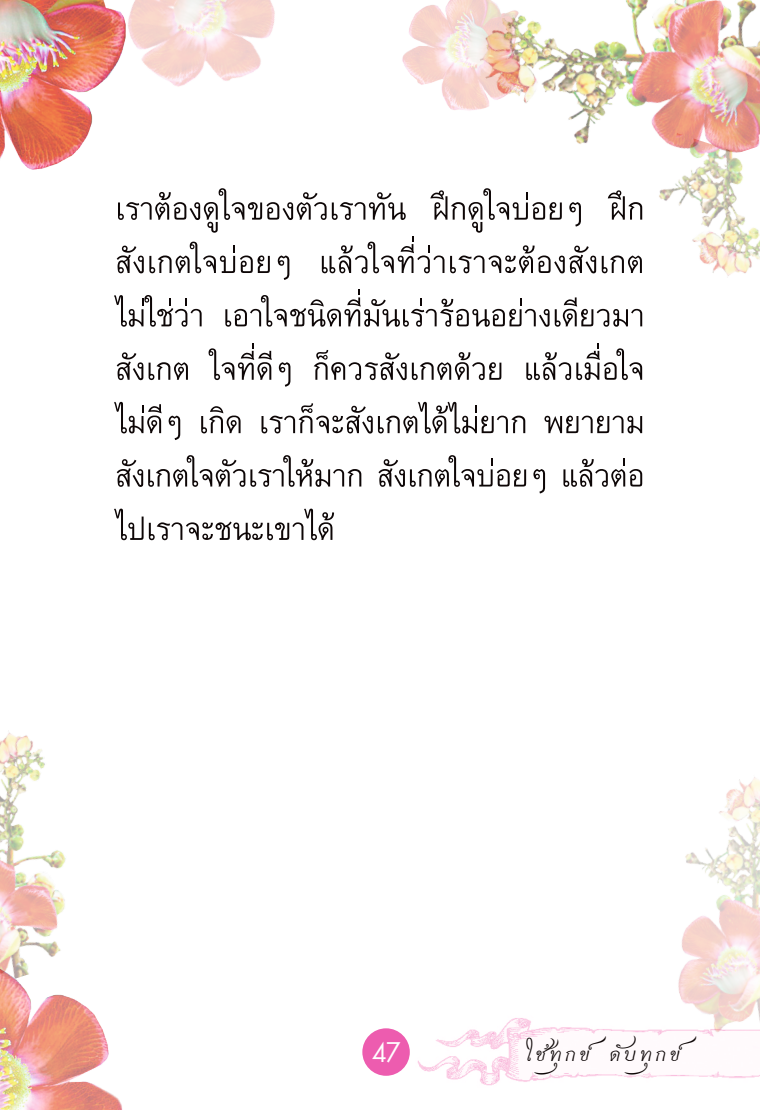
คำถามที่ ๑ : ท่านอาจารย์ เจ้าคะ สำหรับผู้
ใกล้ชิดของเรา เขามีปัญหาเกี่ยวกับคนรอบข้าง มี
อัตรตาสอง แต่ต้องไม่ได้ เมื่อเขามีความทุกข์
เกิดขึ้น เราจะช่วยเขาได้อย่างไรบ้างเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เป็นเรื่องลำบากนะ จะช่วยคน
อื่นนี้ ทางที่ดีคือ ช่วยตัวเราเองก่อน ปรับตัว
เราเอง เอาตัวเราเองให้ดีก่อน เมื่อเราแก้ไข
ที่ตัวเราเองได้แล้ว เราอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลที่
เขามีอารมณ์ร้อน เราสามารถไม่ร้อนตามเขา
ได้ เราดับทุกข์ทางใจของเราได้ แล้วต่อไป
ก็จะค่อยๆ ซึมซับเข้าไปสูในตัวเขา ทำตัวเรา



ให้เขาดู เขาร้อนมา เราเย็นกลับ เขาดูมา เรา
นิ่งเฉย เขาบริภาษมา เราเฉย เราไม่ตอบโต้
ถ้าเราทำแบบนี้ได้สักกระยะหนึ่ง ที่เขารุนแรงมา
มันจะค่อยๆ ลดลงๆ แล้วก็ไม่มีเลย ถ้าเรา
ทำที่ตัวเราได้ ถ้าเขารุนแรงมา แล้วเราตอบโต้
กลับ มันจะทำให้เกิดปฏิกิริยาสืบเนื่องต่อไป
ดังนั้นเราแก้ไขที่ตัวของเราเองก่อน ฝึกจิตทำ
จิตของตัวเองให้หนักแน่น จิตของเราหนักแน่น
แล้วเราก็อยู่กับเขา เราก็ไม่หวั่นไหว อยู่กับ
เขาเราดูใจตัวเราเอง เราคิดจะไปแก้เขาอย่าง
เดียว แล้วไม่แก้ตัวเรา ก็แก้ไม่สำเร็จ

จะแก้เขา ต้องเอาตัวเราให้เขาดู พอเขา
ดูตัวเราไปสักกระยะหนึ่ง เขาทำอะไรมาเราก็ไม่
ตอบโต้ เขาร้อนมาเราก็ไม่ร้อนกลับ เรามีแต่
เย็นอย่างเดียว วิธีที่จะทำให้ใจของเราเย็นก็คือ



เราต้องดูใจของตัวเราทัน ฝึกดูใจบ่อยๆ ฝึก
สังเกตใจบ่อยๆ แล้วใจที่ว่าเราจะต้องสังเกต
ไม่ใช่ว่า เอาใจชนิดที่มันเร้าร้อนอย่างเดี๋ยวมาน
สังเกต ใจที่ดีๆ ก็ควรสังเกตด้วย แล้วเมื่อใจ
ไม่ดีๆ เกิด เราก็จะสังเกตได้ไม่ยาก พยายาม
สังเกตใจตัวเราให้มาก สังเกตใจบ่อยๆ แล้วต่อ
ไปเราจะชนะเขาได้

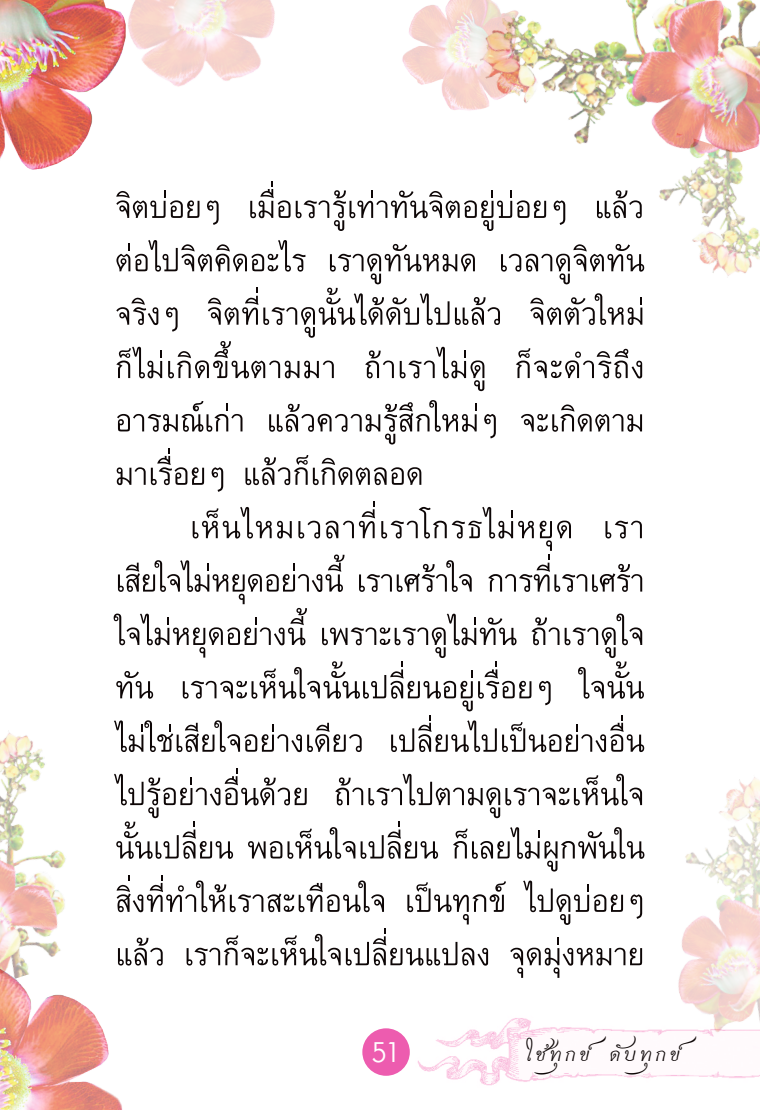


คำถามที่ ๒ : พระอาจารย์บอกว่าให้วางเฉยกับทั้งคำชมและคำตำ แต่ว่าคำชื่นชมก็เป็นสิ่งที่ดี ที่ทำให้เราชื่นใจ เอาใจไปยินดีรับรู้ แต่เวลาโดนว่าก็รู้เท่าทันใจ แล้วก็ทำใจเฉยวางเป็นกลาง เพื่อไม่ให้เราเป็นทุกข์ อย่างนี้ได้ไหม **เจ้าคะ**

พระอาจารย์ : คือสิ่ง ๒ สิ่ง มันคู่กันอยู่ ถ้ามีความรู้สึกชอบใจ ความรู้สึกไม่ชอบใจก็จะตามมา มันเป็นของคู่กัน เขาเรียกว่า โลกธรรมการได้มา ได้มาเขาเรียกว่าลาภ และก็จะคู่กับสูญเสียไป เขาเรียกว่าเสื่อมลาภ มีลาภแล้วก็เสื่อมลาภ ถ้าไม่มีลาภ เสื่อมลาภก็จะไม่มี ถ้าเราไม่ยินดีในสิ่งที่เราได้มา ตอนที่เราเสียอะไรไป เราก็ไม่ต้องเสียใจ เพราะเราไม่ได้ยินดีในสิ่งนั้น มียศก็จะคู่กับเสื่อมยศ มีสุขก็จะคู่กับ


ทุกข์ มีคนสรรเสริญก็จะคู่กับการนินทา

ดังนั้น ลาม ยศ สรรเสริญ สุข จะควบคู่
กับ เสื่อมลาม เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เรามัว
แต่ไปชื่นชมยินดีอยู่ จิตของเราไม่หนักแน่น
มีสิ่งเลวร้ายมากกระทบ เราก็หวั่นไหว เราก็ดู
ไม่ทัน ฉะนั้น วิธีฝึกดู ท่านให้ดูทั้ง ๒ อย่าง
เพราะว่ายินดีเป็นสาเหตุทำให้เราพอใจ ทำให้
เราอยากได้ ทำให้เราครอบครอง ทำให้เราเป็น
เจ้าของ พอเราเข้าไปครอบครองเป็นเจ้าของ
ขึ้นมา ตอนนี้อย่างนี้แหละ ใครจะมาแต่ต้องไม่ได้แล้ว
แต่ถ้าเราระวังตัวยินดีได้ เราก็จะไม่ไปผูกพัน
ในอะไรๆ ใครจะมาแต่ต้องเราก็ไม่เกี่ยวแล้ว
คราวนี้ วิธีการทำให้หนักแน่น ต้อง
อาศัยสติสัมปชัญญะ ต้องฝึกเจริญสติบ่อยๆ
ฝึกสังเกตจิตบ่อยๆ ฝึกดูจิตบ่อยๆ รู้เท่าทัน



จิตบ่อยๆ เมื่อเรารู้เท่าทันจิตอยู่บ่อยๆ แล้ว
ต่อไปจิตคิดอะไร เราดูทั้งหมด เวลาดูจิตทัน
จริงๆ จิตที่เราดูนั้นได้ดับไปแล้ว จิตตัวใหม่
ก็ไม่เกิดขึ้นตามมา ถ้าเราไม่ดู ก็จะดำริถึง
อารมณ์เก่า แล้วความรู้สึกใหม่ๆ จะเกิดตาม
มาเรื่อยๆ แล้วก็เกิดตลอด

เห็นไหมเวลาที่เราโกรธไม่หยุด เรา
เสียใจไม่หยุดอย่างนี้ เราเศร้าใจ การที่เราเศร้า
ใจไม่หยุดอย่างนี้ เพราะเราดูไม่ทัน ถ้าเราดูใจ
ทัน เราจะเห็นใจนั้นเปลี่ยนอยู่เรื่อยๆ ใจนั้น
ไม่ใช่เสียใจอย่างเดียว เปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น
ไปรู้อย่างอื่นด้วย ถ้าเราไปตามดูเราจะเห็นใจ
นั้นเปลี่ยน พอเห็นใจเปลี่ยน ก็เลยไม่ผูกพันใน
สิ่งที่ทำให้เราสะเทือนใจ เป็นทุกข์ ไปดูบ่อยๆ
แล้ว เราก็จะเห็นใจเปลี่ยนแปลง จุดม่งหมาย



ของการดูใจก็คือ เห็นใจเปลี่ยนแปลง ไม่ยึดถือ
ทุกข์ทางใจเลยไม่เกิด นี่คือนะที่ประเด็นที่สำคัญ


คำถามที่ ๓ : ผู้ที่ฝึกจิตใหม่ๆ เอาใจดูใจที่
เป็นทุกข์ ในเรื่องที่ทุกข์ยิ่งใหญ่มาก ทำให้ถูกความ
ทุกข์นั้นดูเข้าไป ไม่สามารถปล่อยวางได้เลย
เจ้าคะ จะปฏิบัติอย่างไรดี เจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือเราดูไม่ถูก ดูใจแต่ไม่ถูกใจ
จึงไม่หายทุกข์ ดูใจต้องถูกตัวใจ จึงจะดับทุกข์
ได้ เมื่อมีคนมาตำหนิเรา แล้วเราทุกข์ ทุกข์
ใจเพราะเราถูกตำหนิเตียน ถ้าเราดู เราไม่
ได้ดูใจที่เป็นทุกข์ ก็เลยทุกข์ไม่หยุด ตอนเราดู
เราไปดูคนที่ตำหนิเรา เราไม่ได้ดูใจเรา พอเรา
ไปดูคนที่ตำหนิเรา เราเลยทุกข์ไม่หยุด เรียก
ว่าทุกข์นั้นดูเข้าไป เกิดอยู่เรื่อย ๆ เพราะเราดู

ไม่ถูกตัวใจ ไม่ถูกความรู้สึก คนที่ทำให้เราทุกข์
อยู่ข้างนอก ใจทุกข์อยู่ข้างใน ดูใจทุกข์ต้องดู
ข้างใน แต่เราไม่ดูข้างใน เราส่งใจไปดูข้างนอก
ไปดูคนนั้นต่อ พอไปดูคนนั้นต่อ ก็เลยทุกข์ต่อ
เขาเรียกว่าดูผิดตัว ถ้าดูถูกตัว ทุกข์ต้องดับ
ถ้าดูผิด ทุกข์จะเกิดอยู่ตลอด

คำถามที่ ๔ : ที่พระอาจารย์ได้เทศน์ว่าการ
ที่เราคิดถึงใคร ก็เป็นความทุกข์ที่ใจเรา แล้ว
เราจะใช้วิธีใด ในการที่จะไม่คิดถึงเขา เพื่อให้
หายทุกข์ เจ้าคะ

พระอาจารย์ : วิธีการไม่ให้คิดถึงเขา ถ้าเราไป
มัวบังคับ ใจจะคิดไม่หยุด แต่ถ้าเราตามสังเกต
ความคิดของเราไปเรื่อยๆ ก็จะหยุดคิดถึงไป
เอง สังเกตดูจิตเปลี่ยน จิตของเรานั้นจะเปลี่ยน



ไปเรื่อยๆ ตามจิตไปเรื่อยๆ เราจะมองเห็น
จิตนั้นเปลี่ยน ไปรู้อะไรหนึ่ง แล้วก็เปลี่ยนไปรู้อีก
สิ่งหนึ่ง พอมองเห็นจิตเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ก็เลย
หยุดคิดถึงเขา ถ้าเราไม่ดูจิต จิตก็จะไปดูเขา
ก็เลยคิดถึงเขาไม่หยุด การดูใจเป็นตัวห้ามที่
ดีที่สุด เพราะดูใจต้องดูข้างใน ดูเขาเป็นการ
ดูข้างนอก คิดถึงเขา เขาอยู่ข้างนอก สังเกต
ความรู้สึกข้างใน ก็เป็นการหยุดส่งใจไปข้าง
นอก เรียกว่าหยุดคิดถึงเขาไปในตัวด้วย

คำถามที่ ๕ : เราสามารถใช้หลักของอานา
ปานสติเพื่อที่จะดำเนินการแก้ไขทุกข์นั้น ได้
หรือไม่ เจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือแก้วิธีนี้ เรียกว่า แก้แบบ
กลม การแก้มีอยู่ ๒ อย่าง คือแก้แบบกลม

และแก้แบบถอน

แก้แบบกลบนี้เหมือนกับหินทับหญ้า
หินที่ทับหญ้า ถ้าเราเอาหินไปทับไว้แล้วหญ้า
ไม่งอก แต่พอยกหินออกมาเวลาใด หญ้าจะ
ค่อยๆ งอกตามมาเวลานั้น สมมติจะเป็นการ
กลบไว้ชั่วคราวชั่วคราว ทำให้เราหยุดคิด เวลา
จิตเป็นสมมติเราก็หยุดคิด แต่เวลาที่เราไม่ได้
ทำสมมติเราก็คิดต่อ

แต่ถ้าเราดูใจทัน อานุภาพของสตินั้น
จะไม่ทิ้งใจ จะคอยตามดูใจไปเรื่อยๆ จะยืน
จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะทำอะไรก็ตามดูไป
เรื่อยๆ ขณะที่ตามดูใจไปเรื่อยๆ ตรงนี้แหละ
จิตคิดถึง จะคิดถึงเขาก็คิดได้ คิดถึงเขาทำให้
ใจเราเป็นทุกข์ คิดถึงได้ สติตามไปดูทัน เห็น
ความคิดตัวใหม่เปลี่ยนไป ก็ตามตัวใหม่ไป

เรื่อย ๆ ตัวจิตนี้จะเปลี่ยนไม่หยุด จิตจะไม่นิ่ง
เวลาจิตเราไม่ได้ดูให้หนึ่ง ดูจิต เราต้องการ
จะให้เห็นจิตเปลี่ยนไม่หยุด เห็นจิตเปลี่ยนไป
เรื่อย ๆ แล้วจิตจะไม่ไปผูกติดกับอารมณ์ใด
อารมณ์หนึ่งเพียงอารมณ์เดียว

แต่ถ้าเราไม่ตามดูจิต เราเลยเข้าใจว่า
จิตผูกติดกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว
พอจิตหวนกลับไปหาเรื่องนั้น เราก็เลยสะเทือน
ใจ แต่พอจิตไปหาเรื่องอื่น เราไม่ตามดู พอ
จิตหวนกลับมาหาเรื่องนั้นอีก เราก็สะเทือนใจ
อีก แล้วเราก็สะเทือนใจอยู่เรื่อย ๆ เราก็เลยคิด
ว่า เราคิดไม่หยุด แต่จริงๆ แล้วหยุด ใจนั้น
เปลี่ยนไป เราไม่ตามดู

ถ้าเราไปตามดู ตามดู ตามดู จะเห็นว่า
เขาเปลี่ยนไปยาวเลย และกว่าเขาจะหวนมา

ใหม่ บางทีไปตั้งนานแล้ว เรากำลังคิดถึงอะไรสักอย่างหนึ่ง เสียงดังก็ไปรู้เสียงแล้ว กลิ่นมีก็ไปรู้กลิ่นแล้ว จิตได้เปลี่ยนไปเรื่อยๆ พอเราเห็นจิตเปลี่ยน ก็ทำให้จิตไม่เกาะกับอารมณ์นั้น พอจิตไม่เกาะกับอารมณ์นั้น ทุกข์ก็ไม่เกิด แต่เราไม่ตามดูจิตเปลี่ยน อุปาทานจะเข้าไปเกาะในอารมณ์นั้น

ถ้าตามจิตทัน อุปาทานไม่เกิด ถ้าเราไม่ตามดูจิต อุปาทานจะเกิด อุปาทานเกิดก็เข้ายึดถือ ยึดถือแล้วใจก็เป็นทุกข์ แต่ถ้าเราตามดูจิตไปเรื่อยๆ อุปาทานไม่มีที่เกาะ ฉะนั้นการตามดูจิตนั้น แก้ไขปัญหาใจได้จริงๆ

คำถามที่ ๖ : ดังที่ได้บรรยายมาที่เราใช้ทุกข์ดับทุกข์นั้น เรากำลังดำเนินอยู่ในเรื่องของสติ

ปฏิฐาน ๔ ใช้ใหม่ เจ้าคะ

พระอาจารย์ : ทุกอย่างก็หนีไม่พ้นเรื่องสติปัฏฐาน ธรรมะทุกหมวดสามารถสงเคราะห์เข้าในสติปัฏฐานได้ทั้งหมด ถามว่าทุกข์คืออะไร ทุกข์เป็นความรู้สึกเท่านั้นเอง เป็นความรู้สึกไม่สบาย ความรู้สึกไม่สบายกาย เขาเรียกว่าทุกข์เวทนา ความรู้สึกไม่สบายใจเป็นทุกข์เวทนา มีทุกข์เวทนาทางกาย และก็ทุกข์เวทนาทางใจ แต่ถ้าเราจะเรียกชื่อแบบแยกออกจากกันก็คือไม่สบายกาย ท่านเรียกว่าทุกข์เวทนา แต่ไม่สบายใจ ท่านเรียกว่าโทมนัส ทั้งโทมนัสทั้งทุกข์เวทนา เอามาเรียกเป็นชื่อเดียวกันว่าทุกข์เวทนา ดังนั้น ทุกข์ก็คือเวทนานั่นเอง

ถ้าเราไปตามดูความรู้สึกทุกข์ ก็เรียกว่าไปตามดูเวทนา ขณะตามดูเวทนาตรงนี้เขา

เรียกว่า เวทนานุบัสนาสติปัญญา ถ้าเรา
อยากได้ เราก็ไปสังเกตความอยากได้ เรียก
ว่า ธัมมานุบัสนาสติปัญญา ถ้ามีเย็น ร้อน
อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มากกระทบกายให้ใจได้
รู้สึกไปรู้สึกทางกาย ไปสังเกตทางกาย เห็น
อากัปภิกิริยาอาการของกาย ก็เป็นกายนุบัส
สนาสติปัญญา ถ้าไปเห็นความรู้สึกทางใจ ก็
จะเป็นจิตตานุบัสนาสติปัญญา แล้วแต่จะ
สงเคราะห์ลงสติปัญญาข้อใด

ฉะนั้น ธรรมะทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระ
ธรรมขันธ์ ต้องสงเคราะห์ลงใน มหาสติปัญ
ญานได้หมด แล้วแต่เราจะหยิบยกสติปัญญา
ข้อใดข้อหนึ่ง มาพูดกัน เท่านั้นเอง

คำถามที่ ๗ : แล้วมีความเกี่ยวเนื่องกับทุกข์
ใน อริยสัจจ์ ๔ อย่างไรเจ้าคะ ทุกข์ สมุทัย
นิโรธ มรรค

พระอาจารย์ : ทุกข์ในอริยสัจจ์ ๔ นั้น
ทุกขเวทนา ก็เป็นทุกข์ในอริยสัจจ์ ๔ ด้วย
อย่างทุกข์ในอริยสัจจ์ ๔ นี้ ท่านแสดงว่าภาวะ
ของตัวทุกข์ หรือ สภาพของทุกข์ที่เป็นทุกข
สัจจ์ ท่านต้องการจะแสดงสภาวะธรรมนี้เป็น
๒ ชนิด คือ ส่วนโลกียะส่วนหนึ่ง แล้วก็ส่วน
โลกุตตระอีกส่วนหนึ่ง

ในส่วนของโลกียะ มีอะไรบ้าง ส่วนของ
โลกียะก็มี ภาวะของจิตใจ ภาวะของรูปร่างกาย
รูปร่างกายของเราทั้งหมด เป็นส่วนของ
โลกียะล้วนๆ รูปขันธ์ทั้งหมดเป็นรูปร่างกาย
ล้วนๆ แล้วก็เกี่ยวกับจิตใจ ภาวะของจิตใน

ส่วนของโลกียะ ที่ยังไม่หลุดพ้นยังไม่ได้บรรลุ เป็นอริยบุคคล ภาวะของจิต ทั้งหมดในส่วนที่เป็นโลกียะนี้ ท่านเรียกว่า เป็นตัวทุกขอริยสัจ และก็ยังมิตัวปรุงแต่งจิต เวทนาที่เราพูดเมื่อสักครู่นี้ก็คือ ทุกขอริยสัจท่านยกเว้นอย่างเดียว คือตัวตัณหา ตัวตัณหา ตัวยินดีนี้ท่านเรียกว่า สมุทัย นอกนั้น เป็นทุกขอริยสัจทั้งหมด ขัดเคืองใจ ตัวโทสะ ปฏิฆะ เป็นทุกขอริยสัจ ฉะนั้นเรียกว่า เป็นทุกขสัจทั้งหมด สัจจะ ๔ ประการ ก็มีทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ตัวสมุทัย ท่านเอาตัวตัณหา ตัณหา-ความอยากได้ ตัณหา-ความพอใจ เป็นตัวสมุทัย สิ่งต่างๆ ทั้งหมด ก็เอาไปจัดเป็นอริยสัจตัวอื่นๆ นิพพานเป็นนิโรธ แล้วถ้ามรรค ท่านเอาสภาวะธรรม ๘ ชนิด

สภาวะธรรม ๘ ชนิดมีอะไรบ้าง มีปัญญา
ท่านเรียกว่าสัมมาทิฏฐิ และก็สัมมาสังกัปปะ
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ
สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

สตินี้ ถ้าเป็นสติในโลกุตตระท่านเรียก
ว่ามรรค สติที่เราเจริญสติปัญญาจนธรรมตาเป็น
ทุกขสังขจ ะนั้น ตัวสติเป็นได้ทั้งทุกขสังขจ เป็น
ได้ทั้งมรรคสังขจ เป็นได้ ๒ อย่าง

ถ้าเอาสติที่ตามระลึกถึงกาย เวทนา จิต
ธรรม ตัวนี้ก็เป็นทุกขอริยสังขจ ถ้าเราเอาสติที่
เกิดขึ้นกับมรรคจิต เป็นจิตของพระอริยบุคคล
ก็เรียกว่ามรรคสังขจ แล้วแต่จะสงเคราะห์ลงไป

คำถามที่ ๘ : การที่เราดูที่ใจ เมื่อดูไปเรื่อยๆ
นะเจ้าคะ จะสามารถสำเร็จได้ถึงขั้นไหนคือ

ว่า จะสามารถที่จะบรรลุถึงพระอรหันต์ได้หรือไม่ เจ้าคะ

พระอาจารย์ : การบรรลุธรรมบรรลุที่ใจ ไม่ได้บรรลุที่อื่น การบรรลุธรรมนั้นไม่ใช่อื่นไกล คือดูใจตัวเองทันทุกความรู้สึกเป็นพระอรหันต์ เกิดความรู้สึก แล้วเราสามารถติดตามดูความรู้สึกทันทุกความรู้สึก ไม่หลงลืมในการสังเกตความรู้สึก เรียกว่าพระอรหันต์แล้ว พอมีความรู้สึกเกิดขึ้นต้องไม่หลงลืมรู้สึกทางตาก็ไม่หลงลืมสังเกต เสียงมารู้สึกทางหู ก็ต้องไม่หลงลืมสังเกต มีกลิ่นใจก็รู้สึกไม่หลงลืมสังเกต พอลิ้มรสอาหารใจรู้สึก ก็ไม่หลงลืมสังเกต เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง กระทบกาย ให้ใจได้รู้สึกเราก็ไม่ลืมสังเกต พอมีความรู้สึกทางใจคิดไปถึงอดีต

อนาคต ทุกๆ ความคิด

เราไม่หลงลืมในการสังเกตดู

พระอรหันต์ท่านตามดูได้หมดเลย ความ
รู้สึกทุกๆ ความรู้สึก เมื่อท่านไปตามดูความ
รู้สึกได้ทุกความรู้สึก ท่านจึงไม่ปล่อยจิตให้
ไปเกาะติดกับอารมณ์ ที่ทำให้ใจเป็นทุกข์
อุปาทานเลยไม่เข้าไปเกาะติด จิตของพระ
อรหันต์เลยไม่เป็นทุกข์

ท่านมองเห็นภาวะจิตที่ท่านตามดู รู้สึก
แล้ว ก็ดับไป แล้วรู้สึกตัวใหม่ก็มาแทน แล้ว
ท่านก็ดูอีก แล้วก็ดับไป รู้สึกตัวใหม่ก็มาแทน
อีก ท่านก็ดูอีก จะเห็นความรู้สึกเปลี่ยนให้ท่าน
ดูอยู่เรื่อยๆ พอดูทัน ใจนั้นจะเปลี่ยนมาเปลี่ยน
ไป มาแล้วไป จะเป็นอย่างนี้ มีอะไรๆ จรเข้า
มาให้ใจรู้สึกแล้วก็จากไป ท่านก็ไปมองเห็นทุก

อย่าง ที่เข้ามาแล้วก็ออกไป ดังนั้นการตามดูใจ
ทันตรงนี่แหละ เป็นหนทางเข้าถึงความดับ
ทุกข์

การบรรลुरुธรรมนี้ ต้องไปดูที่ท่านแสดง
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าแสดง ธัมม
จักกัปปวัตตนสูตร ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน
แสดงแก่ภิกษุปัญจวัคคีย์ พอแสดงจบ ท่าน
พระโกณฑัญญะบรรลुरुธรรม ท่านบรรลุอย่างไร
รู้ไหม ท่านบรรลุอย่างนี้

ยังกิจฺจึ สมุททะยะ ธัมมัง สัพพันตัง
นิโรธะธัมมันติ



พระอาจารย์มานท อูปสีไม

“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
สิ่งทั้งปวงนั้น มีความดับเป็นธรรมดา”


คือท่านไปมองเห็นทุกอย่างที่มาทำให้ใจได้
รู้สึก แล้วก็มองเห็นความรู้สึกของตัวเองที่เกิด
ขึ้น รับรู้ รับรู้ รับรู้ แล้วล้วนดับไป ดับไป ดับ
ไป สิ่งที่มาทำให้ใจรู้ก็ล้วนหายไป หายไป มาให้
ใจรู้แล้วหมดไป ใจเกิดขึ้นรับรู้แล้วดับไป เมื่อ
มาให้ความรู้ใหม่ ตัวรู้ตัวใหม่เกิดอีกดับอีกทุกๆ ครั้ง
ของความรู้สึกที่เกิดขึ้น ท่านมองเห็นเกิดขึ้น
เป็นธรรมดา แล้วหมดไปเป็นธรรมดา

พอเห็นอย่างนี้ เรียกว่ามีดวงตาเห็น
ธรรมแล้ว ท่านพระโกณฑัญญะได้บรรลุเป็น
พระโสดาบันบุคคล บรรลุด้วยการตามดูใจทัน
การตามดูใจทันตรงนี้ละกิเลสได้จริงๆ ละความ

ยินดียินร้ายได้จริงๆ ขณะเราตามดูใจอยู่ จิตก็
หยุดคิดถึงอดีต อนาคต จิตหยุดคิดถึงเขา พอ
จิตไม่คิดถึงเขา ไม่คิดถึงอดีต อนาคต จิตก็
ไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง ยินดีก็
ไม่เกิด ยินร้ายก็ไม่เกิด แต่ถ้าดูใจไม่ทัน การ
ปรุงแต่งก็จะเกิด

ลองมองมาที่ดอกไม้ไม้นี้ มองมาแล้ว ถ้ามอง
ว่ารู้ไหม รู้อยู่ที่ไหน เกิดที่ไหน รู้เกิดที่ใจ แต่เรา
ไม่ได้มองใจใช่ไหม เรามองดอกไม้ แบบนี้
ไม่เห็นใจ แต่ถ้ามองใจ ก็ทิ้งดอกไม้ มองใจก็
เห็นความรู้สึกนั้นหาย แต่ถ้าไม่มองใจ ก็ไปเจอ
ดอกไม้ เรียกว่ารู้เป็นอนุพยัญชนะ พอเจออนุ
พยัญชนะตอนนี้นี้แหละ ก็มีการปรุงแต่ง แล้ว
ก็เกิดความยินดียินร้าย การดูใจทัน ดับทุกข์ได้
จริงๆ ดูใจทัน แล้วบรรลุนิพพานได้จริงๆ

คำถามที่ ๘ : ขอคำแนะนำเพิ่มเติม ในการ
เจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง เจ้าคะ
พระอาจารย์ : การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น
จุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็
คือตามดูความรู้สึกให้ทัน พอเราไปตามดูความ
รู้สึกทัน ทุกๆ อย่างมาปรากฏที่ใจทั้งหมด รูป
กระทบตาก็มาปรากฏที่ความรู้สึก ตามความ
รู้สึกทันก็เห็นรูปที่กระทบตา เสียงกระทบหู ก็มา
ปรากฏที่ความรู้สึก ตามความรู้สึกตรงนี้ทัน ก็
จะเห็นเสียงที่มากกระทบหู กลิ่นที่มากกระทบจมูก
ก็ให้ใจรู้สึก ตามความรู้สึกทัน ก็จะมีกลิ่น
ที่กระทบจมูก รสที่มากกระทบลิ้นแต่ละครั้งๆ
แล้วก็ให้ใจเรารู้สึก ถ้าเราตามความรู้สึกทัน
เราก็เห็นสิ่งนั้นหมดไปจากความรู้สึก นี่คือจุด



มุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนา ท่านต้องการให้ตามดู เมื่อมีอะไรๆ มากกระทบตา กระทบหู กระทบจมูก กระทบลิ้น กระทบกาย หรือผัสขันธ์ในใจ แล้วใจรับรู้ เอาสติไปตามดูตรงนี้ทัน แล้วเห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไปอยู่เรื่อยๆ ตรงนี้เรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน**





ประวัติของท่านพระอาจารย์มานพ อุปสโม

พระอาจารย์มานพ อุปสโม เป็นพระวิปัสสนาจารย์ เน้นการสอนตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จากอภิธรรมโชติกวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ทำงานเผยแผ่ธรรมะ ทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ

ภาคปริยัติ พระอาจารย์มานพ อุปสโม สอนอยู่ที่อภิธรรมโชติกวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย และยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ทั้งยังออกอากาศเผยแผ่ธรรมะเป็นประจำทางสถานีวิทยุ พล ม. 2 AM. 936 ทุกวันเว้นวันอาทิตย์ เวลา 06.15-06.45 น. ทุกวันเสาร์ เวลา 09.10-10.00 น. และวันอาทิตย์ เวลา 08.30-09.00 น.

นอกจากนี้ท่านยังเป็นผู้ดำเนินการก่อตั้งสถานีวิทยุเพื่อพระพุทธศาสนา เฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชชนครินทร์ เช่น

1. FM 107.50 Mhz. จังหวัดจันทบุรี, ตราด, ชลบุรี
2. FM 104.25 Mhz. จังหวัดจันทบุรี, ระยอง, ลำพูน
3. FM 107.20 Mhz. เมืองพัทยา
4. FM 105.50 Mhz. จังหวัดนครนายก
5. FM 104.50 Mhz. จังหวัดยโสธร
6. FM 99.75 Mhz. อ.คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ภาคปฏิบัติ พระอาจารย์มานพ อุปสโม เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม 84 พรรชาราชนครินทร์ และยุพพุทธิกสมาคมทั้งสองแห่ง คือศูนย์ที่ 1 ถ.เพชรเกษม กรุงเทพฯ และศูนย์ที่ 2 ปทุมธานี ทั้งยังเป็นพระวิปัสสนาจารย์ให้กับสถานที่ปฏิบัติธรรมทั่วไปอีกหลายแห่ง

ในงานพัฒนา พระอาจารย์มานพ อุปสโม เป็นประธานดำเนินงานการก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม 84 พรรชาราชนครินทร์ (ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำภาคตะวันออกเฉียงของประเทศไทย) ซึ่งตั้งอยู่ที่เขาดินหนองแสง ต.เขาวงกต อ.แก้งหางแมว จ.จันทบุรี เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งที่ 7 ได้ดำเนินงานก่อสร้างอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาเรื่อยมาตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2537

ณ ปัจจุบัน **“ศูนย์ปฏิบัติธรรม 84 พรรชาราชนครินทร์”** เป็นสถานที่อบรมปฏิบัติธรรมแก่ภิกษุสงฆ์ และมีประชาชนทั่วไปอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดประโยชน์แก่การพัฒนาทางด้านจิตใจของพระพุทธศาสนิกชนอย่างกว้างขวาง


ขอเชิญรับฟังรายการธรรมะทางสถานีวิทยุ พล ม. 2
AM. คลื่น 936

<u>รายการ</u>	<u>วัน</u>	<u>เวลา</u>
“สาระน่ารู้”	ทุกวันเว้นวันอาทิตย์	06.05-06.45 น.
“ปฏิบัติธรรมคืออะไร”	ทุกวันเสาร์	9.10-10.00 น.
“ปรมาัตถธรรมทางอากาศ”	วันอาทิตย์	08.30-09.00 น.

และรายการธรรมะทางสถานีวิทยุเพื่อพระพุทธศาสนา
เฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์
ตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวัน

คลื่นความถี่ เอฟเอ็ม

- 107.5 Mhz. จ.จันทบุรี ศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ
- 107.5 Mhz. จ.จันทบุรี วัดเขาแดง อ.โป่งน้ำร้อน
- 107.5 Mhz. จ.ตราด บ้านนางเกลือ
- 107.5 Mhz. จ.ชลบุรี วัดหนองเสือช้าง
- 107.5 Mhz. จ.ชลบุรี วัดธรรมนิมิต
- 107.5 Mhz. กรุงเทพฯ ถ.พัฒนาการ
- 104.25 Mhz. จ.จันทบุรี วัดนายายอาม
- 104.25 Mhz. จ.จันทบุรี เทศบาลท่าช้าง

- 
- 104.25 Mhz. จ.ระยอง วัดเขาพระบาท
104.25 Mhz. จ.ชลบุรี วัดท่าข้าม
104.25 Mhz. จ.ลำพูน วัดพระบาทห้วยต้ม
107.2 Mhz. จ.ชลบุรี เมืองพัทยา
105.5 Mhz. จ.นครนายก บ้านไร่สาธิตกา
104.5 Mhz. จ.ยโสธร วัดห้วยกอย อ.เลิงนกทา
99.75 Mhz. จ.ปทุมธานี อ.คลองหลวง ซอยเทพกษัญสร 23
และเชิญรับฟังวิทยุออนไลน์ <http://www.nhongsang.com>

ขอเชิญฟังวิทยุออนไลน์ทาง website

จากศูนย์ปฏิบัติเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา
ราชนครินทร์ 24 ชั่วโมง ทุกวัน ที่ www.p-manop.org.
และติดตามข่าวสารประชาสัมพันธ์ได้ที่ www.nhongsang.com
ฝ่ายประชาสัมพันธ์ 086-012-2633 และ 086-012-2477

ผู้มีความประสงค์จะร่วมกองทุนเผยแพร่วรรณ
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา
ราชนครินทร์ (เขาดินหนองแสง)

กรุณาส่งเป็นธนาณัติ/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม
สั่งจ่ายในนาม พระอาจารย์มานพ อุปสโม

หรือเช็คขีดคร่อม ในนาม

ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์
หรือโอนเข้าบัญชี

สำนักสงฆ์เขาดินหนองแสง

ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร

สาขานายายอาม บัญชีเลขที่ 742-2-48846-8

และบัญชี พระมานพ อุปสโม

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาซอยท่าพระจันทร์

เลขที่บัญชี 114-2-10518-6

(โปรดส่งสำเนาใบฝากเงินมาให้ทางโทรสาร (039) 317-219

หรือโทร.แจ้ง (039) 317-220 (089) 532-2976 และหาก

ต้องการใบอนุโมทนา โปรดแจ้งชื่อที่อยู่ให้ชัดเจน)

ขอเชิญเป็นผู้มีส่วนร่วมซื้อที่ดินสร้างอุโบสถ
จำนวน 28 ไร่ จำนวน 1 ไร่ ไร่ละ 250,000 บาท
จำนวน 1 งาน (100 ตรว.) งานละ 62,500 บาท
จำนวน 1 ตารางวา ตรว.ละ 625 บาท

และตั้งกองทุนสร้าง-ซ่อม-บำรุง สถานีวิทยุเพื่อพระพุทธร
ศาสนา เฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ คลื่นความถี่
FM.107.5 MHz, FM. 104.25 MHz และในเครือข่ายต่าง ๆ

ทุกขเกิดขึ้นที่ใจ
เวลาดับก็ตองดับที่ใจ
วิธีการดับทุกขทางใจ
เราจะสามารถดับได้
เมื่อเรารู้เท่าทันใจ
ของตัวเราเอง

