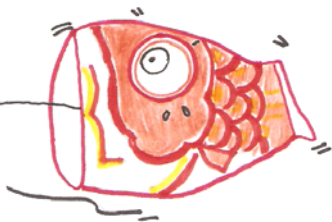


สุขขำยๆ แคนปลาหมึก

ฉบับขยายความ



พระมหาวิเชียร ชินวโร



# สนุกๆ แด่ปลาทอง ฉบับขยายความ

โครงการผลิตหนังสือธรรมะเพื่อการเจริญสติ

- ISBN : ๙๗๘-๙๗๔-๐๙-๖๕๔๔-๒
- พิมพ์ครั้งที่ ๔ : พฤษภาคม ๒๕๕๒
- จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม
- ออกแบบรูปเล่ม : พชรชน
- ภาพปก-ภาพประกอบ : นาทยา คำสว่าง
- พิสูจน์อักษร : ปาริชาติ เนตรแก้ว  
สามารถ เอี่ยมเก็บ
- ติดต่อ-ประสานงาน : ผศ.ทิพย์สุตา อินทะพันธ์  
สมจิตร คำมินเสก
- เจ้าของ : กองทุนจิตภาวนาชินวงศ์  
วัดวังหิน ต.พลาญชุมพล  
อ.เมือง จ.พิษณุโลก
- พิมพ์ที่ : โปกัสมาสเตอร์พรีนต์ ๑/๒๐ ถ.บรมไตรโลกนารถ  
อ.เมือง จ.พิษณุโลก โทร.๐๕๕-๒๒๕๐๓๗

## อนุโมทนาบุญ

หากท่านใด คนะใด มีความประสงค์จะพิมพ์  
เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ โดยไม่เรียกร้องค่าตอบแทน  
ก็ให้กระทำได้โดยไม่ต้องขออนุญาต **และโปรดติดต่อกับโรงพิมพ์โดยตรง** แต่หากมีการจำหน่ายขอสงวนสิทธิ์

ขอบุญบารมี กุศลความดีทั้งปวงและความเป็น  
มหามงคลอันสูงสุดทั้งทางโลกและทางธรรม จงบังเกิด  
มีแก่ผู้บริจาคทรัพย์ และผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือ  
**“สุขง่าย ๆ แค่ง่ายจุมูก ฉบับขยายความ” ฉบับพิมพ์ ครั้งที่ ๔**  
และผู้ที่กำลังเดินทางไปสู่ความพ้นทุกข์ทุกท่าน



สติ

## คำนำ

แม้หนังสือเล่มนี้ จะพิมพ์เผยแพร่แจกจ่ายไปกว่าสองหมื่นเล่มแล้ว ก็ยังมีผู้สนใจใฝ่ถามต้องการนำไปแจกจ่ายแก่ญาติมิตรอยู่อย่างไม่ขาดสาย อาจเรียกได้ว่าเป็นหนังสือติดอันดับแจกดี ของฟรีไว้ก่อน จะอ่านหรือไม่ค่อยว่ากันอีกที

ผู้เขียนก็ยังคงตั้งใจอยู่เช่นเดิมว่าจะไม่ยอมพิมพ์หนังสือขาย เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้ามีคุณค่ามหาศาลเกินกว่าสิ่งที่มีมูลค่ากันว่าเงินมากนัก หากมีผู้อ่านสักคนหนึ่งหันมาฝึกจิตตามแนวทางที่ได้เขียนไว้นี้ จนพาตนเองให้พ้นทุกข์ได้ก็เกินคุ้มแล้ว

อ่านแล้วลองฝึกดูบ้าง ขอเพียงอดทนหน่อยพยายามอีกนิด ชีวิตย่อมดีขึ้นกว่าเดิมแน่นอน



ด้วยการุณยธรรม  
พระมหาวิเชียร อินวโส  
พฤษภาคม ๒๕๕๒

ขอน้อมถวายแด่  
พ่อแม่ครูอาจารย์ของศิษย์





บนเส้นทางสังสารวัฏ	๒
ปรับใจก่อนการเจริญสติ	๑๐
เคล็ด(ไม่)ลับ ของการเจริญสติ	๑๘
เทคนิคการเจริญสติแบบง่าย ๆ	๔๔
ธรรมชาติสอนธรรม	๖๔
ได้เมื่อไม่เอา	๗๔
ฝากไว้ให้คิด	๘๒
เส้นทางสร้างบุญ	๙๐





วนเวียนเวียนวน  
ชีวิตสืบสน  
บนความมัวเมา  
รู้ตัวรู้ตน  
หมดความสืบสน  
พ้นความมัวเมา

# บนเส้นทาง สังสารวัฏ



## ตามรอยบาทพระบรมครู

หากแดนล้ำแดนหนักพักเลียบ้าง

ค่อยปล่อยวางตั้งจิตหยุดคิดถึง

ฟังบทเพลงชีวิตอันติดตรึง

เกลียด..โกรธซึ่ง..หลงผิด..ติดสิ่งใด

เพียงรูปร่างนาม..ตามปรมาตถ์จจะ

เพียงอายตนะ..สืบต่ออนุสัย

เพียงขันธุ์ห้า..ปรากฏตามเหตุปัจจัย

เกิด..ตั้งอยู่..ดับไป..ไฉนยังเจริญ

หลงคิดเหยื่อโลกไปทำไมกัน

อยาก..ยึดมั่น..ตถ-ยศ-สุข-ธรรมเจริญ

ตั้งหาแก่นต้นกล้วย...ป่วยการเกิน

มัวหลงเพลินความว่างเปล่า..เขลาสิ้นดี

เจริญเกิดเพื่อนเยือนแดนธรรมอันล้ำค่า

สู่มรรคาแห่งธรรมนำวิถี

ตามรอยบาทพระบรมครูผู้ปราณี

เพื่อชีวิตอิสระละปวงมาร

ชินวงศ์



คนส่วนมากคิดว่า มีการศึกษาสูง มีทรัพย์สิน  
สมบัติมาก มีครอบครัวที่สมบูรณ์ มีสุขภาพ  
แข็งแรง และมีเกียรติยศชื่อเสียง จึงจะพบกับ  
ความสุข หารู้ไม่ว่ากำลังจมอยู่กับอดีต หรือติดอยู่  
กับอนาคต เพราะชีวิตที่สมบูรณ์แบบอย่างนั้น ไม่  
เคยมี

หรือถ้าจะพูดกันอีกแง่หนึ่งแล้ว เป้าหมาย  
ชีวิตทางโลกที่เราทุกคนใฝ่ฝันถึงนั้น ไม่เคยมีใคร  
เดินถึง เพราะความต้องการของมนุษย์นั้น ไม่เคย  
ยุติ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถมเท่าไรไม่รู้จักเต็ม

ตามความเป็นจริงของชีวิตนั้น สุขและทุกข์ที่ทุกคนกำลังประสบอยู่เป็นเพียงสิ่งชั่วคราว บนเส้นทางสายสังสารวัฏนี้มีสามชั่วคราว มีภรรยาชั่วคราว มีบุตรธิดาชั่วคราว มีทรัพย์สมบัติชั่วคราว แล้วก็พลัดพรากจากกันไป เมื่อเกิดในภพชาติใหม่ ก็พากันแสวงหาสุขชั่วคราวและทุกข์ชั่วคราวอยู่รำไป และยึดเอาสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นของตนเอง เกิดแล้วตายตายแล้วเกิด จำเจซ้ำซากอย่างน่าอึดอัดระอา ไม่รู้ว่าจะหาทางออกจากรบดักคือการเวียนว่ายตายเกิดนี้ได้อย่างไร

สิ่งที่เป็นของเราจริงๆ คือ**ปัจจุบันขณะ** ซึ่งไม่ใช่วินาทีหนึ่งด้วยซ้ำไป แต่ปัจจุบันขณะนั้นเกิดและดับไปอย่างรวดเร็วมาก จนทำได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้นคือ**“รู้”** เพราะก่อนหน้านี้หนึ่งขณะจิตก็ดับไปแล้ว หลังจากนั้นอีกหนึ่งขณะจิตก็ยังไม่เกิดขึ้น

ความเป็นจริงที่ทารุณต่อความรู้สึกของ  
คนที่ไม่เคยฝึกจิตก็คือ “ตัวเรา-ของเรา” ที่แท้จริง  
นั้นไม่มี มีแต่เพียงความยึดมั่นถือมั่นในกายใจ  
หรือรูปนามนี้ว่าเป็นตัวเรา-ของเราเท่านั้น วัตถุที่  
ทุกคนแสวงหาในทางโลกทั้งหมด จึงเป็นเพียง  
ความสุขเปล่าเท่านั้นเอง

เคยสังเกตุใจตนเองบ้างไหมว่า  
เบื่อได้ทั้งวัน แต่ไม่รู้ว่าเบื่ออะไร  
เครียดได้ทั้งวัน รุนวายได้ทั้งวัน หหมดทั้ง  
พลังทางกายและใจแต่ไม่รู้ตัวว่า เครียดอะไร  
ฟุ้งซ่านได้ทั้งวันก็ไม่รู้ตัวว่าฟุ้ง  
จมอยู่กับอดีตเช่น ชิม เสร์รา เหงา แฮ็งค์  
ได้ทั้งวันแต่ไม่รู้ตัว  
คิดวนเวียนซ้ำซากกับเรื่องเดิมๆ และทุกข์  
กับมันได้ทั้งวัน โดยไม่รู้ตัว

อ่านหนังสือไปครึ่งหน้าแล้ว แต่ไม่รู้ว่า  
อ่านอะไร

หรือทานอาหารมือนั้นจนอิ่มแปร้แล้ว แต่  
ไม่รู้ว่าทานอะไรเข้าไปบ้าง ฯลฯ

ชีวิตของคนส่วนมาก จึงตกอยู่ภายใต้  
อำนาจของความไม่รู้อยู่ตลอดเวลา แต่หลงเข้าใจ  
ผิดคิดว่าตนเองมีสติรู้ตัวอยู่


ฉะนั้นชีวิตที่แท้จริง คือชีวิตที่รู้อยู่กับ  
ปัจจุบันขณะ และคนที่มิชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ  
ได้นั้น คือคนที่มีสติรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ตาม  
ความเป็นจริงอยู่เนื่องๆ นั่นเอง อาจกล่าวได้ว่า **ที่  
มนุษย์จมอยู่กับความทุกข์ ก็เพราะความไม่รู้ใน  
ปัจจุบันขณะนั่นเอง**

ทำอย่างไรหนอ ทุกคนจึงจะเลิกเดินวนอยู่  
ในเขาวงกต ตื่นขึ้นมาจากฝันกลางวันและมีชีวิต  
อยู่กับปัจจุบันขณะให้มากขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงสละชีวิตของพระองค์ทั้ง  
ชีวิตทดลอง, ศึกษา, ปฏิบัติและสัมผัสผลแห่ง  
ความสุขถาวร อันเกิดจากการรู้ปัจจุบันขณะ แล้ว  
นำมาสั่งสอนแนะนำมนุษย์ ให้หลุดพ้นจากเข  
วงกตแห่งสังสารวัฏมานานกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้ว  
และคำสอนเหล่านั้นก็ยังเป็นสัจธรรมที่เราทุกคน  
สามารถพิสูจน์ได้จนถึงวันนี้

สิ่งนั้นก็คือการมีสติสัมปชัญญะ “รู้” กาย  
และใจนี้ อันเป็นคัมภีร์แห่งความพ้นทุกข์ ซึ่งแต่  
ละคนแบกคัมภีร์เล่มนี้กันมาหลายภพหลายชาติ  
แล้ว แต่ไม่เคยเปิดอ่านกันเสียที





ปรับเคย...ปรับใจ  
เรียนรู้สิ่งใหม่  
ตามความเป็นจริง  
ละสิ่งสมมติ  
หยุดรู้ยิ่ง  
จึงเห็นสรรพสิ่ง  
คือหนึ่งเดียว...เคย

# ปรับใจ ก่อนการเจริญสติ



แบบไหนดี?



## น้ำค้าง

หยดน้ำค้าง	ดูพรางพราว
ระยิบวาว	ระยิบไหว
สุกมดั่ง	..พึ่งมลาย
ระวาวไหว	รอดควายวับ
รุ่งฤดี	พอร้อนแรง
ระเหิดแห้ง	ระเหยกลับ
แล้วกลั่นเป็น	เช่นหย็บ
สลายกลับ	เกาะกิ่งไกว
ประหนึ่งเป็น	เช่นสังสาร-
วิฆฏะวาร	วนเวียนว่าย
มนุษย์เคียด	ผู้เวโนยฯ
อย่าเยื่อใย	จนใจยับ

**ชินวงศ์**



ผู้ฝึกเจริญสติ มักมีชื่อเรียกต่างๆ กันไปเช่น โยคี นักปฏิบัติธรรม ธรรมจารีณี ญาติธรรมฯลฯ และมีชื่อเรียกวิธีการเจริญสตินั้นว่า สติปัฏฐาน, สมถกรรมฐาน, วิปัสสนากรรมฐาน, จิตภาวนา, การเจริญภาวนาฯลฯแล้วแต่จะเรียกกันไป

และมีเพื่อนนักปฏิบัติหลายคนต่างยกย่องสำนักปฏิบัติของตนหรือยกย่องอาจารย์ของตนว่า สอนถูกต้อง ส่วนสำนักอื่นหรืออาจารย์ท่านอื่นๆ สอนผิด

ข้างก็ว่าสำนักโน้นสอนแค่สมณะ สำนัก  
นี้สอนวิปัสสนา คนโน้นติดอยู่แค่สมณะ คนนี้จึง  
จะชื่อว่าปฏิบัติวิปัสสนาฯลฯ

แท้จริงแล้วในพระไตรปิฎกเองไม่ได้แยก  
สมณะและวิปัสสนาออกจากกัน ท่านเรียกรวมกัน  
ว่า วิปัสสนาธุระ สมณะกรรมฐานและวิปัสสนา  
กรรมฐานจึงเป็นของกลุ่มกัน ไม่สมควรเป็นอย่างยิ่ง  
ที่จะแยกออกจากกันและขัดแย้งกันในเรื่องนี้

เพราะบางคนต้องเริ่มจากการเจริญสมณะ  
(ใจสงบ) ปลูกพื้นฐานใจให้มั่นคงเสียก่อน แล้วจึง  
ยกขึ้นสู่วิปัสสนา (กิเลสสงบ) ทำให้การปฏิบัติไม่  
แห้งแล้งเกินไปนัก

แต่บางคนเริ่มต้นจากวิปัสสนาก่อน มี  
ปัญญารู้ความเกิดดับของรูปนาม พอใจเหนือยถ้ำ  
แล้วก็จะเข้าไปพักในสมณะเป็นสุขวิหารธรรม  
(ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของใจอันเป็นสุข) พอมีกำลัง

แล้ว ใจจึงจะออกมารับรู้รูปนามต่อไป

เอาเป็นว่าสิ่งที่เราปฏิบัติอยู่นี้ จะเป็นสมณะ หรือวิปัสสนาก็ช่างเถิด ต้องถามตนเองว่า เริ่มลงมือปฏิบัติแล้ว หรือยังมัวเมาหมกมุ่นในโลกียวิสัยอย่างเต็มที่ แล้วยังเยาะหยันผู้ปฏิบัติว่างมกายอยู่เท่า นั้น

ไม่ว่าจะเป็นสมณะหรือวิปัสสนาก็ตาม ก็ล้วนต้องมีสติสัมปชัญญะคือมี “ความรู้ลึกตัว” อยู่ด้วยเสมอ หากใครสงบนิ่งดิ่งลึก แล้วไม่รู้อะไรเลยนั้น เขาเรียกว่าสมาธิหัวตอ

และการฝึกเจริญสติ นั้น ต่างจากการทำ การงานทางโลก ที่ทุกคนพึงหวังผลประโยชน์อัน สมควรแก่ตนได้ แต่การเจริญสติ นั้นหากใคร คิดว่า จะทำ...

เพื่อให้ใจสงบ

เพื่อให้คลายเครียด

เพื่อจะได้เรียนเก่ง  
 เพื่อจะได้ใบหน้าผ่องใส สวยมากกว่าเดิม  
 เพื่อจะได้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ที่  
 กำลังเป็นอยู่

เพื่อลดความอ้วน ไม่ต้องเปลืองสตางค์  
 ไปเข้าคอร์สลดความอ้วนตามที่ต่างๆ

เพื่อจะได้เป็นผู้วิเศษ มีหุทิพย์ ตาทิพย์  
 หรือรู้ใจ รู้ความคิดผู้อื่น

หรือแม้แต่เพื่อจะละกิเลส ถอดถอน  
 อาสวะ เพื่อประจักษ์แจ้งพระนิพพาน

**แค่คิดก็ผิดแล้ว!**


เพราะหากตั้งใจ,พยายาม หรืออยากได้  
 อยากดีเกินไป ก็จะทำไปด้วยอำนาจของความโลภ  
 แม้จะเป็นความโลภในทางที่ดีอย่างนี้ก็ไม่ควร

ในการฝึกเจริญสตินั้นต้อง **ไม่เอา ไม่หวัง**  
**ไม่เป็นใดๆ** ทั้งนั้น จุดดังพุทธพจน์ที่ว่า

“สัพเพ ชัมมานาลัง อะภินิเวสายะ.  
ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น”

เมื่อปรับใจได้ถูกต้องเช่นนี้แล้ว ใจจะ  
ค่อยๆ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามนี้ว่า  
เป็นเราไปเรื่อยๆ เอง เพราะแท้จริงแล้ว **ไม่มีเราที่**  
**จะละหรือวางอะไรใดๆ ทั้งสิ้น**





ไม่เดือด ไม่เฟื่อง  
ไม่เพียร ไม่พัก  
ไม่หนี ไม่สู้  
ไม่อยู่ ไม่ถอย  
ไม่คอย ไม่ตาม  
ไม่ทำอะไร  
... แะ ค่ำ ฐึ ...

# เคล็ด(ไม่)ลับ

ของการเจริญสติ



## ใบไม้

ลมพัดระบัดใบ  
 ใบไหวๆ ไกวโบกโบย  
 พรราวแสงตะวันโรย  
 จิ่งหล่นไปรยอยู่เรียงราย

วันวานยังสดใ  
 ถึงวันใหม่ใบหล่นหาย  
 ล่วงดับและกดับกลาย  
 เป็นเกลื่อนกลบชบรุดี

ร่วงหล่นคือริเริ่ม  
 ช่วยเพิ่มเติมโลกสดดี  
 หล่อเลี้ยงสรรพชีวิต  
 เชื้อโลกนี้ให้งดงาม

ชินวงศ์



หนังสือเล่มนี้ ต้องการสื่อกับผู้ไม่มีความรู้ทางธรรมะมากนัก จึงไม่ได้ยกเอาข้อมูลจากคัมภีร์เล่มใดมาอ้างอิง สิ่งที่น่ามาเขียนต่อไปนี้ เกิดจากประสบการณ์ตรง เป็นเคล็ด(ไม่)ลับ ง่ายต่อการปฏิบัติได้จริง คือ

๑. รู้ปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง
๒. ไม่ตัดสินอารมณ์ว่าดีหรือไม่ดี
๓. ไม่จำเป็นว่าจิตต้องสงบ
๔. ไม่คิดต่อ ไม่เล่นกับความคิด
๕. อารมณ์ไหนชัดรู้อารมณ์นั้น
๖. “มันไม่แน่” คาถาแก้ทุกข์



## ๑. รู้ปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง

ปัจจุบันอารมณ์ คือ...

“**รูปหรือสีต่าง ๆ**” ที่สวยหรือน่าเกลียด  
ซึ่งกระทบกับตาในขณะนั้น,

“**เสียง**” อันไพเราะหรือบาดหู ที่ดังกระทบ  
กับหูในขณะนั้น,

“**กลิ่น**” หอม,เหม็นที่โชยมากระทบกับ  
จมูกในขณะนั้น,

“**รส**” อร่อยหรือจืดจืด ที่กระทบกับลิ้นใน  
ขณะนั้น,

“ความเย็น ความร้อน ความนิ่มนวล ความ  
หยาบกระด้างที่เรียกว่าสัมผัส” ซึ่งกระทบกับกาย  
ในขณะนั้น,

และ “ความนึก, ความคิด, ความฟุ้งซ่าน,  
ความปรุงแต่ง ที่เรียกว่าธรรมารมณ์” ที่เกิดขึ้น  
กระทบกับใจในขณะนั้น

อายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและ  
ใจทั้ง ๖ ประการอันรับรู้ปัจจุบันอารมณ์ คือรูป  
เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมารมณ์นี้แหละ  
คือวิปัสสนาจารย์ตัวจริง ระวังอย่าส่งใจออกนอก  
และอย่าแช่แข็งอยู่ภายใน เพราะกิเลสเกิดที่ใจนี้เอง

ส่งใจออกนอกก็คือการปล่อยให้ใจคิดฟุ้ง  
ปรุงแต่งไปเรื่อยเปื่อย หรือเพติดกับสิ่งที่เห็น,  
ได้ยิน ฯลฯ โดย “ไม่รู้” ความคิด, การเห็น, การได้ยิน  
ฯลฯ นั้น

ใจแช่แข็งอยู่ภายใน ก็คือใจที่ข่ม, เพ่ง หรือ

เพติดเพตินติดอยู่กับความสงบ, กับนิมิต หรือกังวล  
อยู่กับทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น โดยไม่รับรู้อารมณ์อื่นๆ  
ที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
ในปัจจุบันขณะนั้น

สิ่งที่ต้องระวังอย่างยิ่งก็คือ ต้องรู้ว่าเป็น  
ธรรมชาติหรือรู้ให้เบาๆ สบายๆ **อย่าบังคับ “รู้”,**  
**ตั้งใจ, หรือพยายามมากเกินไป** จนกลายเป็น “เพ่ง”  
อารมณ์โดยไม่ตั้งใจ หรือแม้แต่**การบังคับจิตให้**  
**ว่าง ให้หยุดคิด หรือให้หยุดฟัง** ฐานก็ล้วนแต่**ผิด**  
**ทั้งสิ้น** ขอเพียงรู้อารมณ์ตามความเป็นจริงที่กำลัง  
เกิดขึ้นอยู่เท่านั้น

ระวัง.. **อวิชชา** ก็คือรู้แต่รู้ตามที่เรายากให้  
มันเป็น ก็คือ**หลงว่ารู้** แต่ **“อวิชชา”** ของพระพุทธเจ้า  
นั้น ต้องรู้ตามความเป็นจริงเท่านั้น ก็คือ**รู้ว่าหลง**  
นั่นเอง

จงสังเกตตนเองเถิดว่า **“รู้”** หนึ่งๆ **อย่าง**

**แท้จริง” หรือไม่ เช่น...**

รู้ว่าเห็น โดยไม่สนใจว่าเห็นอะไร

รู้ว่าได้ยิน โดยไม่มั่นหมายว่า ได้ยินเสียง

อะไร

รู้ว่าฟังโดยไม่ต้องใส่ใจว่า ฟังเรื่องอะไร

รู้ว่าคิดโดยไม่ต้องตามรู้ว่า คิดเรื่องอะไร

รู้ว่าหงุดหงิด โดยไม่ต้องค้นหาสาเหตุว่า

หงุดหงิดเรื่องอะไร

รู้ว่าใจมีความสุข โดยไม่ต้องสนใจว่าสุข

เรื่องอะไร ฯลฯ

รู้ว่ารู้แล้วก็วางลง ไม่แบกยัดรู้นั้นไว้

หรือแม้แต่ **ไม่รู้**อะไรเลย ก็**รู้ว่าไม่รู้**

เท่านั้น

อาการอย่างนี้เรียกว่า **สัคว่าเห็น สัคว่า**

**ได้ยิน สัคว่าคิด สักแต่ว่ารู้** ซึ่งเป็นการเริ่มต้น

การ**“รู้”** อย่างถูกต้องแล้ว



## ๒. ไม่ตัดสินอารมณ์ว่าดีหรือไม่ดี

โดยปกติของมนุษย์ทั่วไป มักชอบตัดสินทุกอย่างที่เห็น ที่ได้ยิน ที่รู้ ว่าดีหรือไม่ดีอยู่เสมอ และทุกครั้งที่ตัดสิน ก็มักตัดสินไปตามความเชื่อ ความเห็นของตน ตามที่ตน ได้ยิน ได้ฟัง ได้เรียนรู้ศึกษามา ซึ่งไม่จำเป็นว่าต้องถูกเสมอไป เพราะในเรื่องเดียวกันหากไปถามคนอื่น เขาอาจคิดหรือตัดสินไม่เหมือนเราก็ได้

กะลาของอุปาทานที่ครอบงำจิตใจเราคือ

ก. การติดอยู่ในกามคุณ (กามุปาทาน) เช่น ต้องปฏิบัติที่สำนึกโน้นจึงดี ต้องเดินจงกรมอย่างนี้จึงถูก, ต้องบริกรรมอย่างนี้ถึงจะใช้ได้

ข. ความเห็น ความเชื่อ (ทิฏฐุปาทาน) ตามที่ได้เรียนรู้มา หรือการคิดตีความของตนเองบ้าง

ค. ความยึดถือในข้อปฏิบัติ ระเบียบแบบแผน ประเพณี วัฒนธรรม (ศีลัตถุปาทาน) ตามที่ตนคุ้นชินบ้าง

ง. และโดยเฉพาะอุปาทานคือ **ความยึดมั่น** ว่ามี **“ตัวเรา-ของเรา”** (อัตตวาทูปาทาน) **นี้แหละ** เป็นกะลาที่**หนักล้นที่สุด** เพราะครอบงำปัญญาที่ควรจะเกิดไม่ให้เกิดได้

ภาษานักปฏิบัติธรรมท่านเรียกว่า**“สัญญาเก่า”** ที่ครอบงำสรรพสัตว์ทั้งหลายให้หลงติดอยู่คอยตัดสินตนเองและคนรอบข้างอยู่ตลอดเวลา

ยังเป็นการเจริญสติด้วยแล้ว ยิ่งต้องไม่  
 ตัดสิน ไม่เปรียบเทียบสภาวะที่เกิดขึ้นกับกายและ  
 ใจในขณะนั้น มิเช่นนั้นจะเป็นการเปิดทางให้  
**อุปาทานเข้ามาบงการใจทันที**

เพราะการเจริญสตินี้ เพื่อให้ละสิ่งที่เป็น  
 ทวิภาวะเหล่านี้ เช่น..

**บุญและบาป** ถ้าต้องการบุญก็ยังมีบาป  
 เป็นของคู่กัน

**ดีและชั่ว** ถ้าต้องการดี จิตก็พร้อมจะเฝ้าว  
**ถูกและผิด** เพราะถ้าต้องการถูก ก็ยังมีผิด  
 เป็นเครื่องวัด

**ชอบและชัง** เพราะชอบกับชังคู่กันเสมอ  
**สงบและฟุ้งซ่าน** เพราะหากต้องการ  
 ความสงบ ก็ยังมีความฟุ้งซ่านเป็นเส้นขนาน

**ยึดมั่นและปล่อยวาง** หากยังต้องการ  
 ปล่อยวาง ก็ยังยึดมั่นในความไม่ยึดมั่นนั้นแหละ

และที่สำคัญก็คือ**เหตุและผล** เพราะถ้า  
ยังหาเหตุผลอยู่ **อุปาทานในใจก็จะหาคำตอบ  
ให้เราได้เสมอ**

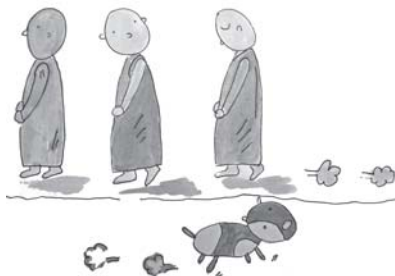
อ่านมาถึงตรงนี้แล้ว ผู้ไม่เคยเจริญสติอาจ  
แย้งว่าการปฏิบัติอย่างไรเหตุผล ก็เท่ากับบงมฉาย  
เท่านั้นเอง

**แต่ในความเป็นจริงแล้ว มีเหตุผลทาง  
ธรรมอธิบายได้ว่า การฝึกเจริญสติ ก็เพื่อหันภพ  
ลบชาติให้สั้นลง**

ถ้ายังขึ้นติดบุญ ติดดี ติดสุข ติดสงบ ติด  
เหตุผล ใจก็ยังสร้างภพชาติแห่งความเป็นมนุษย์  
เทวดาและพรหมอยู่ ถ้าติดบาป ใจก็จะสร้างภพ  
ชาติแห่งสัตว์นรก เปรต อสุรกายและเดรัจฉานอยู่

**ส่วนการเจริญสตินั้น ก็เพื่อให้ใจอยู่เหนือ  
โลก เหนืออารมณ์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด  
ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในบทแรก**

ฉะนั้นไม่ว่าจะรู้อารมณ์ใดก็ตาม จงหยุดการตัดสินใจว่า อารมณ์อย่างนั้นดี อารมณ์อย่างนี้ไม่ดี หรืออารมณ์ไหนกระทบแล้วเกิดความสุข จึงดี แต่ถ้าอารมณ์ไหนมากระทบแล้ว เกิดความทุกข์ไม่ดี เพราะแท้ที่จริงแล้ว **ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ชอบหรือชัง ก็ล้วนเกิดมาจากเหตุอันเดียวกัน คือ ตัณหาอันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ทั้งสิ้น** และควรปรับใจตนเองเสมอว่า **ไม่ว่าจะมีสภาวะใดเกิดขึ้น สุขหรือทุกข์ก็ตาม ก็มีค่าเท่ากัน คือมีค่าแค่ให้ผูปฏิบัติได้ “รู้” เท่านั้น**





### ๓. ไม่จำเป็นว่าจิตจะต้องสงบ

วิธีการอย่างนี้เหมาะกับผู้ที่ไม่มีเวลาเข้าห้องกรรมฐานหรือไปปฏิบัติกับสำนักพ่อแม่ครูอาจารย์ที่ไหน แต่ต้องการพบสันติสุขและสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้

เพราะการปฏิบัติอย่างนี้เห็นว่า ใช้เวลาขณะที่เดินทำงานนั้นแหละ เป็นเวลาเดินจงกรม ใช้เวลาขณะที่นั่งเรียนหนังสือหรือนั่งทำงานนั้นแหละ เป็นเวลานั่งสมาธิ คือเน้น“รู้”อยู่ตลอดเวลาทั้งวัน ยกเว้นเวลาหลับเท่านั้น ใจจึงอาจไม่สงบ เพราะเป็นเพียงขณิกสมาธิคือจิตตั้งมั่นขณะหนึ่งๆ เท่านั้น

บางท่านปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ก้าวหน้ามากกว่าผู้ที่เก็บตัวเอาเป็นเอาตายอยู่ในห้องกรรมฐานเสียอีก เพราะไม่มีความเพ่งเล็งอยากได้ใครดีจนเกินไปนัก **จึงเป็นการรู้้อย่างเป็นธรรมชาติที่สุด**

เมื่อใจไม่สงบก็อย่าวิตกกังวลเลย ถ้าสติทำงานเต็มรอบแล้ว ใจจะสงบไปเอง แต่ถ้าหากมีเวลาอยู่บ้างก็ควรฝึกนั่งสมาธิก่อนนอน หรือตื่นนอนตอนเช้าให้ได้ อย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง โดยเริ่มจากเวลา ๑๐ นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นทุกวันก็จะเห็นผลเร็วขึ้น

ที่ต้องให้นั่งสมาธิ ก็เพราะว่าบางคนสมาธิสั้น ความฟุ้งซ่านยาว หากจิตสงบในขณะที่นั่งสมาธิบ้าง ก็จะช่วยให้การระลึกรู้ในขณะทำงาน หรือในขณะที่เรียนหนังสือมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



## ๔. ไม่คิดต่อ ไม่เล่นกับความคิด

หลายคนบ่นว่าไม่ให้คิดต่อนั้นทำได้ยากเหลือเกิน เพราะใจเคยชินกับการคิด ความฟุ้ง ความปรุ้งแต่งทั้งวันอยู่แล้ว บางคนพอเริ่มฝึกก็ถอยใจ เพราะรู้สึกว่าคุณเองฟุ้งชานทั้งวัน เมื่อก่อนไม่ได้ปฏิบัติ ไม่เห็น ฟุ้งชานอย่างนี้

ที่จริงแล้วใจทุกคนฟุ้ง คิด ปรุ้งแต่งอยู่แล้ว โดยธรรมชาติ เมื่อเริ่มฝึก “รู้” จึงเริ่ม เห็นตามความเป็นจริงว่า ใจมันฟุ้งเป็นปกติอย่างนี้เอง

ฉะนั้นเมื่อมีความฟุ้ง ความคิด ความปรุงแต่งเกิดขึ้น ก็แค่ **“รู้ว่าคิด, รู้ว่าฟุ้ง”** แล้วควรกลับมา**“รู้ลมหายใจ”**ต่อไปทันที

การทำอย่างนี้ไม่ใช่หนีอารมณ์เพราะเมื่อรู้ความคิดนั้นแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปจมแช่อยู่กับความคิดนั้น อันเป็นเหตุให้เปลืองคิดต่อได้โดยง่าย

สังเกตดูให้ดีก็จะเห็นว่า ในขณะที่ใจ**“แอบคิด”** มักคิดด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง และอุปาทาน(ความยึดมั่นถือมั่น) แต่ถ้าหากตั้งใจคิด เช่น วางแผนการทำงานหรือแผนการเรียน มักคิดด้วยสติปัญญา (ความจำได้หมายรู้) จากที่เคยอ่าน เคยเรียนรู้ เคยได้ยินได้ฟังมา (สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา)

แต่ถ้าหากไม่คิดต่อเพียงแค่**“รู้ตามความเป็นจริง”**ที่เกิดขึ้นแต่ละขณะนั้นคือปัญญาบริสุทธิ์

(ภาวนามยปัญญา) คือรู้อย่างที่ไม่ต้องมี“เรารู้”  
เข้าไปเกาะเกี่ยวด้วย พุดง่ายๆ ก็คือ **ถ้ารู้ไม่คิด  
ถ้าคิดไม่รู้**

อาจมีคำถามว่า ไม่คิดแล้วจะเกิดปัญญาได้  
อย่างไร

ขอตอบว่า ในโลกนี้มีนักคิด นักเขียน  
นักวิทยาศาสตร์ นักปรัชญามากมาย แต่ยังไม่เคย  
ได้ยืนยันว่ามีท่านใดกล้าประกาศตนว่า รู้แจ้งโลก  
ตรัสรู้ถูกต้องด้วยตนเอง หรือเป็นพระอรหันต์  
แม้แต่รายเดียว เหมือนดั่งเช่นพระพุทธเจ้าเลย

และขอย้อนถามกลับว่า คิดกันมาตั้งแต่  
เกิดแล้วไม่ใช่หรือ บัดนี้ความทุกข์ลดลงเพราะ  
ความคิดเหล่านั้นบ้างหรือไม่

บางคนอาจสงสัยว่า ถ้าไม่ให้เกิด ก็กลัวจะ  
เป็นอัลไซเมอร์ แล้วจะทำงานและเรียนหนังสือ  
รู้เรื่องหรือ

ก็ไม่ได้ห้ามคิดถึงปานนั้น เมื่อคิดวางแผนงาน คิดการบ้าน ฯลฯ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ควรกลับมา“รู้ลมหายใจ”ต่อไปทันที

แล้วจะเห็นเองว่า ความคิดจะเป็นระบบมากขึ้น ไม่สับสนปนเปกันเหมือนก่อน ทำให้การทำงานหรือการเรียนมีผลดีขึ้น เพราะใจมีสติสัมปชัญญะเข้าไปควบคุมดูแลมากยิ่งขึ้น ไม่ปล่อยไปตามกระแสของตัณหา มานะ ทิฏฐิ เหมือนเช่นเคย





## ๕. อารมณเหนซัด รู้อารมณเ็นั้น

นักปฏิบัติหลายท่านอาจสงสัยว่า ตนเคยปฏิบัติแบบพองยุบ, พุทโท, เคลื่อนมือสร้างจังหวะ, สัมมาอรหัง, คูจิต, คูเวทนา, รูปนาม, กายคตาสติ ฯลฯ หากนำวิธีนี้ไปปฏิบัติจะไม่สับสนหรือ

รับรองได้ว่าหากมีพื้นฐานการฝึกจิตอย่างอื่นมาแล้ว ยิ่งทำให้การฝึกเจริญสติแบบนี้ง่ายยิ่งขึ้นและ**ไม่ได้หมายความว่า**การเจริญสติแบบนี้ดีกว่าแบบอื่น เพียงแต่ง่ายต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเท่านั้น

ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่รู้อาการของลมหายใจอยู่นั้น บางครั้งลมหายใจละเอียดจนกำหนดได้ยากก็ย้าย “รู้” มาไว้ที่อาการของท้องพองยุบแทน (หากคุ้นชินกับการปฏิบัติแบบพองยุบอยู่แล้ว)

หรือกำหนดท้องพองยุบอยู่แต่เมื่อนานเข้ารู้สึกอึดอัด ระลึกรู้ได้ยาก ก็ลองย้าย “รู้” ไปที่ลมหายใจแทน

**หรือมีทุกขเวทนาอันเกิดจากโรคประจำตัว เช่นปวดตามข้อ ปวดท้อง ปวดหัว ก็รู้อยู่ที่อาการปวดนั้น มิใช่รู้เพื่อให้หายปวด แต่รู้เพื่อให้ใจประจักษ์ความจริงว่า ความปวดนั้นเป็นกลุ่มพลังงานหนึ่งที่แทรกอยู่ในกายนี้ และเกิดดับเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง**

หากขณะนั้นมีเสียงดังขึ้นมาหรือมีภาพที่น่าสนใจเกิดขึ้น **ใจจะเคลื่อนไปรับรู้อารมณ์นั้น**

เองโดยอัตโนมัติ และเมื่อ“รู้”อารมณ์นั้นแล้ว ก็ควร  
ย้ายกลับมา“รู้”ลมหายใจต่อไปทันที

หรือบางครั้ง โกรธผู้ร่วมงาน ก็ย้าย “รู้”  
ไปอยู่ที่อาการขุ่นมัวในใจนั้น แล้วจึงค่อยย้าย  
“รู้”กลับมาอยู่กับลมหายใจทันที อย่างนี้ตลอด  
ทั้งวัน





## ๖. “มันไม่แน่” คาถาแก้ทุกข์

ไม่ว่าจะมีอารมณ์ชนิดใดเกิดขึ้นกระทบ  
กับกายและใจนี้ เมื่อกระทบแล้วก็ล้วนแต่  
ดับไปทั้งสิ้น จึงตกอยู่ในกฎธรรมชาติที่เรียกว่า  
“ไตรลักษณ์” คือ **ไม่เที่ยง** (อนิจจัง) **ทนอยู่ในสภาพ**  
**เดิมไม่ได้** (ทุกขัง) และ **ไม่มีอัตตาอันใดให้บังคับ**  
**บัญชาได้** (อนัตตา) ทั้งนี้

ซึ่งกฎเกณฑ์นี้มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ  
พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบ, บัญญัติศัพท์และนำมา  
แสดงแก่ชาวโลกให้ง่ายขึ้นเท่านั้น (พุทธะจึง  
แปลว่าผู้รู้ มิใช่ผู้สร้าง)

ฉะนั้นเมื่อสภาวะสุข ทุกข์ ชอบ ชังใดๆ  
เกิดขึ้น ก็ควรตระหนักรู้อยู่เสมอว่า **“มันไม่แน่”**  
เพราะทุกสิ่งเกิดดับอยู่ทุกขณะจิต

โดยเฉพาะคำว่าทุกข์ในการเจริญสตินี้  
มีความหมายลึกซึ้งกว่าทุกข์ที่คนทั่วไปเข้าใจ

ทุกข์ของคนทั่วไปก็คือ ทุกข์จากการเจ็บ  
ป่วยทางกาย ทุกข์จากการไม่ได้ตั้งใจ หรือทุกข์  
จากสภาวะบีบคั้นรอบตัวเป็นต้นเหตุฯลฯ (ซึ่งทุกข์  
อย่างนี้เรียกว่าทุกข์เวทนา)

แต่ทุกข์ในการเจริญสตินี้ คือ สิ่งที่ทนอยู่  
ในสภาพเดิมไม่ได้ เปลี่ยนแปลงเกิดดับอยู่ตลอด  
เวลา แม้แต่สภาวะกายใจที่มีความสุข ความสงบ


ความเบาสบายก็เป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สติ สมาธิ ปัญญา ก็เป็นทุกข์คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เช่นกัน จึงไม่ควรคิดว่าจะต้องสงบหรือจะต้องรู้อยู่ตลอดเวลา

การเจริญสติ จึงเป็นการฝึกใจให้คุ้นชินกับความจริงของชีวิต เข้าใจความจริงของธรรมชาติ จนใจยอมรับได้ว่า ไม่สามารถที่จะพึ่งพาอาศัยกายใจหรือรูปนามอันเกิดดับเช่นนี้ได้แน่ ใจก็จะละความยึดมั่นถือมั่นว่า รูปนามนี้เป็นของตนเสียได้

สภาวะสุขทุกข์บางอย่าง เกิดจากผลแห่งกรรมเก่าที่ตนเคยกระทำมา **ผู้ปฏิบัติควรวางใจให้เป็นกลางกับทุกสภาวะ** อย่าอยากให้เป็นอย่างที่ตนปรารถนาโดยเด็ดขาด และควรปล่อยให้เกิดขึ้นอย่างมีสติจนกว่าสุขทุกข์นั้นจะดับไปเอง

มีข้อสังเกตคือ การเจริญสติแบบนี้ เป็นการปฏิบัติแบบให้**“เห็นทุกซ์”** ไม่ใช่ปฏิบัติให้**“เป็นทุกซ์”** หากมีความรู้สึกเครียด ขัดแย้ง เกร็ง เพ่ง บังคับ แทรกแซงอารมณ์ อันเป็นเหตุให้**มี** **หนัก** **อึดอัด** **แน่น** ขึ้นมา ก็ให้รีบผ่อนคลายและปรับท่าทีของการ **“เพียรรู้”** ใหม่ทันที





เคยอยู่ใต้กะลามืดมืด  
จึงคิดว่าตนยิ่งใหญ่  
เมื่อพ้นจากกะลาครอบใจ  
จึงรู้ว่าตนกระจิริด

# เทคนิค

การเจริญสติแบบง่ายๆ



## ลำนําวิปัสสนา

เตี๋ยวฟุ้งซ่านงุ่นง่านเตี๋ยวง่วงเหงา

เตี๋ยวซึ่มเซาสงบเตี๋ยวสงสัย

เตี๋ยวโกรธเกลียดเตี๋ยวดทาลรําคาญใจ

เตี๋ยวยึดไว้ท้อถอยเตี๋ยวปล่อยวาง

เตี๋ยวปวดหัวตัวร้อนนอนเป็นไข้

เตี๋ยวห่วงใยคิดถึงเตี๋ยวอ้างว้าง

เตี๋ยวอดคิดมีมานะไม่ละวาง

เตี๋ยวยึดมั่นกว้างร้องไห้ไม่พุดจา

เตี๋ยวปวดเข่าคันขาซาไปทั่ว

เตี๋ยวเบาตัวท้องจุกทุกข์หนักหนา

เตี๋ยวซู้กสุข..เฉียเฉยเตี๋ยวเย็นชา

นี่กูบ้า...หรือเปล่า..ไม่เข้าใจ

...คืออารมณ์วิปัสสนาปรากฏแจ้ง

“ทุกข์” แสดงให้กำหนดเป็นบทใหญ่

“อนิจจา” เกิดขึ้นแล้วดับไป

“อนัตตา” มิใช่ใครบันดาล

ยืน..เดิน..นั่ง..กิน..ถ่ายฯลฯ..ให้รู้เห็น

ความเพียรเด่น, สติมา, ปัญญาผาน

ไม่เผลอบ, เฟ่ง..เร่งศึกษาอานาปานฯ

“วิปัสสนาญาณ” เกิดที่นี้...เตี๋ยวนี่เคยฯ

ชินวงศ์



## เทคนิคที่ ๑

ผู้ฝึกใหม่อาจสับสน ไม่รู้ว่าจะ “รู้” อารมณ์ ไหนดี ก็จงประคองสติ หรือรู้สึกอยู่กับอาการ ของลมหายใจเข้าออก ซึ่งกระทบที่ปลายจมูก หมายความว่าไม่ได้ให้รู้ปลายจมูก หรือรู้ลมหายใจ แต่ให้รู้ความรู้สึกที่ลมกระทบกับปลายจมูกเท่านั้น เพราะลมหายใจเป็นตัวช่วยสร้าง “ความรู้สึกตัว” ได้ดีที่สุด ซึ่งจะหยาบหรือละเอียด จะชัด หรือไม่ชัด จะยาวหรือสั้นไม่สำคัญทั้งนั้น เพราะ ลมหายใจเข้าออกมีอยู่ตลอดเวลา เป็นปัจจุบัน อารมณ์เสมอ “แค่รู้” ตามที่มันเป็นเท่านั้น ลมหายใจจึงเป็นอารมณ์หลัก ส่วนอารมณ์อื่นๆ จัดว่า เป็นอารมณ์รอง



## เทคนิคที่ ๒

ผู้ปฏิบัติใหม่ ควรเริ่มจากการรู้อาการของลมหายใจที่กระทบกับปลายจมูกอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ฯลฯ อยู่ก็ตาม และรู้เท่าที่จะรู้ได้ อย่าใจร้อนว่าลมอย่าตั้งใจมากเกินไปและระวังอย่าตั้งใจที่จะไม่ตั้งใจด้วย ผึกใหม่ๆ รู้ได้น้อยก็ไม่เป็นไร เมื่อ“เพียรรู้”อยู่บ่อยๆ ใจจะเริ่มคุ้นชินกับการระลึกรู้นั่นเอง





### เทคนิคที่ ๓

ผู้ปฏิบัติที่มีประสบการณ์การปฏิบัติ อย่างอื่นมาก่อน แต่ไม่มีอะไรก้าวหน้า ลองหันมาใช้วิธีการอย่างนี้ดู แต่อย่าเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาใช้หลายวิธีในเวลาเดียวกัน เพราะจะทำให้สับสนไปเปล่าๆ อย่างน้อยควรทดลองใช้วิธีนี้สัก ๑ เดือนก่อน อย่ารีบถอดใจง่ายนัก **ถ้าพยายามแล้วไม่มีผลอะไรเกิดขึ้น ก็ไม่ได้เสียเวลาทำงาน เวลาอยู่กับครอบครัวหรือเวลาเรียนแม่แต่น้อย**





## เทคนิคที่ ๔

หากผู้ปฏิบัติเกิดอาการแปลกๆ อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน เช่น ขนลุก, คันยุบยับตามหน้าตา หรือลำตัวเหมือนมีแมลงมาไต่, ตัวหนัก, ตัวเบา, ตัวโยก, ตัวหมุน, ตัวลอย, ตัวสั้น, ตัวยาว, แขนขาหายไป ฯลฯ ก็อย่าตกใจ เป็นเพียงอาการของสมาธิและปีติเท่านั้น แค่อกลับไปรู้ลมหายใจก็พอแล้ว อย่าคล้อยตามคืออยากให้อาการนั้นอยู่นานๆ หรือเพ่งบังคับให้หายไปโดยเด็ดขาด (เพราะเป็นอนัตตาบังคับไม่ได้ อาการนั้นจะอยู่หรือไปก็เป็นเรื่องของมัน) เมื่ออุปาทานปรุงอาการเหล่านั้นมาหลอกใจไม่ได้ ก็จะเปลี่ยนของเล่นใหม่มาให้ “รู้” เอง



## เทคนิคที่ ๕

หากมีทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้น อย่าพยายามต่อสู้หรือเอาชนะโดยเด็ดขาด เพราะนั่นคือการทำตามอำนาจของโทสะ ก็จะเท่ากับเอาโคลนไปล้างโคลน ยิ่งทำก็ยิ่งทุกข์ไปเปล่าๆ เพียงแค่ “รู้อย่างอ่อนโยน” สบายๆ เท่านั้น แล้วรีบย้ายจิตกลับมา “รู้” ที่ลมหายใจต่อไป คนที่มีทุกขเวทนาต้องถือว่าโชคดีเพราะ “รู้” ได้ง่าย ถ้าทุกขเวทนามีกำลังมาก โมหะคือ ความง่วง ความฟุ้งซ่าน จะครอบงำไม่ได้ ถ้าไม่เห็นทุกข์ จะรู้จักทุกข์ได้อย่างไร เมื่อไม่รู้จักทุกข์ ก็ไม่สามารถจะหาทางออกจากทุกข์ได้ การเรียนรู้จากทุกข์นั้นแหละ ผู้ปฏิบัติจึงจะเห็นธรรมได้โดยง่าย



## เทคนิคที่ ๖

ในขณะที่รู้ลมหายใจอย่าลืมสังเกตใจตนเองด้วยว่าเมื่อมี**สภาวะธรรม** (คือสิ่งที่เป็นเองอันเกิดจากวิบากกรรมเก่า ที่ส่งผลให้เกิดเป็นกายใจอยู่นี้) ใดๆ เกิดขึ้น ใจเป็นอย่างไร จะสุขหรือทุกข์ จะชอบหรือชัง ก็**ควรทำหน้าที่ “ແກ້”** ทำนั้นอย่าได้ยึดติดอยู่กับความรู้สึกนั้นเลย





## เทคนิคที่ ๗

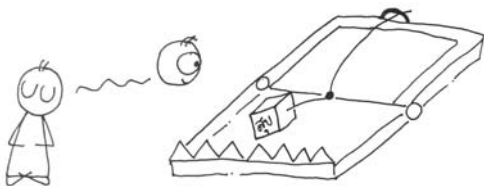
ผู้ปฏิบัติบางคนอาจมีนิมิต คือภาพที่เห็นได้ทางใจเช่นสี, แสง, ภาพงดงาม, น่ากลัว ส่วนมากเป็นเพียงจินตนาการ ใจสร้างภาพขึ้นมาเองตามกำลังสมาธิ ถ้าสมาธิมีกำลังภาพก็ชัดเจน ถ้าสมาธิอ่อนภาพก็ไม่ชัด อย่าติดอยู่โดยเด็ดขาด เพียงทำหน้าที่**“รู้ว่เห็น”**เท่านั้น แล้วรีบกลับมารู้ลมหายใจต่อไปทันที

ส่วนใครที่ไม่มีนิมิตก็อย่าอยากเห็นเหมือนคนอื่นเลย แต่ละคนไม่เหมือนกัน จะมีหรือไม่มีก็มีค่าเท่ากัน การเห็นนิมิตแสดงว่าสังจิตออกนอกไปแล้ว และสติมีกำลังอ่อนกว่าสมาธิ **การปฏิบัตินั้นเพื่อให้เห็น ภายใจตามความเป็นจริง มิใช่เพื่อให้เห็นนรกสวรรค์ใดๆ ทั้งสิ้น**



## เทคนิคที่ ๘

สิ่งที่ต้องระวังคือ **ความสุขและความสงบ** เพราะเมื่อพบสุขหรือความสงบแล้ว ใจไม่ค่อยคืนรนออกจากสุขสงบนั้น ติดจมแช่อยู่ ความสุขและความสงบจึงกลายเป็นกับดักที่น่ากลัวที่สุด เพราะติดสุขแก่ยากยิ่งกว่าติดทุกข์เสียอีก นักปฏิบัติต้องหมั่นสังเกตใจตนเองให้ดี **“สุขก็รู้ว่าสุข”** เท่านั้น





## เทคนิคที่ ๙

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือรู้ปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง อย่าตัดแปลงแก้ไขอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น และต้องมีความ “เพียรรู้ต่อเนื่องๆ” ขยันก็รู้ ขี้เกียจก็รู้ สงบก็รู้ ฟุ้งซ่านก็รู้ เบื่อก็รู้ ไม่เบื่อก็รู้ ฯลฯ ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะป็นยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่มน ทำ พุด คิด ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ฯลฯ โดยไม่จำเป็นต้องมีคำบริกรรม เช่น พุทโธ สัมมาอรหัง พองหนอ ยุบหนอ ฯลฯ ใดๆ ทั้งสิ้น (คนที่คุ้นกับการใช้คำบริกรรม อาจเปลอบริกรรมไปบ้างก็ช่างเถิด พอ “รู้” บ่อยๆ เข้า ก็จะละคำบริกรรมได้เอง) เป็นการฝึกฝนกิเลสในใจตนเอง ไม่ให้ปล่อยไปตามอารมณ์ ตกเป็นทาสของอารมณ์ ทาสของความคิด หรือทาสของความอยากที่เกิดขึ้น



## เทคนิคที่ ๑๐

ในขณะที่เดินทำงานอยู่ ควรรู้กายโดยรวมทั้งหมด รู้แค่เพียงอาการที่กายกำลังเคลื่อนไหวอยู่เท่านั้น กายส่วนไหนซัดก็ย้ายรู้เรื่อยไป เช่นคอ สะโพก ต้นขา ไหล่ น่อง เท้า เป็นต้น ด้วยความรู้สึกสบายๆ รู้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ประคอง ไม่เพ่ง ไม่ควรรู้เฉพาะเท้าเท่านั้น ซึ่งจะทำให้เพ่งโดยไม่ตั้งใจ และไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น

แต่ถ้าใจฟุ้งซ่านมาก ก็ลองรู้เฉพาะส่วน เช่นเท้าที่กระทบพื้น หรือใส่คำบริกรรมไปด้วยก็ได้ เช่น ขวาพุด ซ้ายโธ หรือ ขวาท่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เป็นต้น





## เทคนิคที่ ๑๑

ในขณะที่ทำงาน ควรให้สติรู้อยู่กับงาน เช่น กำลังหยิบเอกสาร สติก็รู้อยู่กับมือที่หยิบเอกสารนั้น, กำลังคุยกับเพื่อนร่วมงาน ก็รู้ว่ากำลังคุย, กำลังกวาดบ้าน, ล้างจาน, อาบน้ำ ฯลฯ ก็รู้อยู่กับอาการทางกายที่กำลังกวาด กำลังล้างจาน กำลังฟอกสบู่ เป็นต้น อย่าลืมสังเกตใจไปด้วยว่า หงุดหงิด โกรธ รำคาญหรือไม่ ถ้าสามารถรู้กายที่เคลื่อนไหวอยู่กับลมหายใจไปพร้อมกัน จะช่วยทำให้ลดการผลอเฟ่งไปได้



## เทคนิคที่ ๑๒

หากมีอาการของโรคเช่นคิดถึงแฟน ให้ระลึกไปที่อาการของใจที่ห้วงหาอารมณ์นั้น **อย่านึกถึงหน้าแฟนโดยเด็ดขาด** เพราะจะทำให้โรคมีกำลังยิ่งขึ้น แต่ถ้านึกอยู่ก็ขอให้ **“รู้ว่ามีก”** เท่านั้น สำหรับมือใหม่เป็นเรื่องยากที่จะจัดการกับโรค หากรู้แล้วจิตคล้อยตามโรคทุกที ก็ลองถ่มน้ำลายแล้วค่อยผ่อนออกมา หรือย้ายไปรู้อารมณ์อื่นๆ ก่อน เช่นเสียงภายนอกเป็นต้น

หรือมีอาการของโทสะเกิดขึ้นเช่นโกรธ กลัว กลุ้มใจ น้อยใจ เสียใจ หงุดหงิด รำคาญ ให้รู้ไปที่ใจที่กำลังขุ่นนั้นเบาๆ วิธีการทำคล้ายกับโรคนั่นเอง

โรคกับโทสะเป็นกิเลสที่มีอารมณ์หยาบ จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกตัวได้ง่าย



## เทคนิคที่ ๑๓

เมื่อปฏิบัติไปได้ระดับหนึ่ง อาจมีอาการทางกายร่วมด้วย เช่น ท้องเสีย ปวดหัว เป็นไข้ ไม่สบาย ฯลฯ หรือเคยป่วยด้วยโรคบางอย่างมาก่อน แต่หายไปในานแล้ว จู่ๆ อาการป่วยนั้นก็หวนกลับมาคือๆ หากทานยาแล้วไม่หาย หรือตรวจหาสาเหตุไม่พบ ขอให้รู้ไว้เถิดว่านี่คือ **โรคอุปาทาน** แค่รู้ไปที่ใจซึ่งกำลังทรมานทวยหาวดกแล้วอยู่นั้น อาการของโรคอุปาทานก็จะดับไปต่อหน้าต่อตาเอง





## เทคนิคที่ ๑๔

หากมีเวลาว่าง เช่นวันเสาร์ อาทิตย์ ก็ควรเดินจงกรม นั่งสมาธิบ้าง โดยไม่จำเป็นต้องกำหนดเวลา เช่นเดินเหนื่อยแล้วก็นั่ง นั่งเหนื่อยแล้วก็ลุกขึ้นเดิน แต่ควรให้นานพอสมควรอย่างน้อย ๒๐ นาที โดยการเดินหรือนั่งสบายๆ เหมือนกำลังนั่งชมวิวหรือเดินเล่นอยู่อย่างมีสติ อย่าคิดว่ากำลังปฏิบัติ โยนความเป็นนักปฏิบัติทิ้งไปบ้างจะได้ไม่เครียดมากนัก แต่ก็ไม่ใช่เสแสร้งแกล้งทำหลอกตนเองขอให้รู้เท่าทันด้วย





## เทคนิคที่ ๑๕

ก่อนหลับ แทนที่จะปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านไป  
 อย่งไร้จุดหมาย ทดลองเอาสติไป “รู้” อยู่กับ  
 ลมหายใจหรือท้องพองยุบ รู้เบาๆ สบายๆ เมื่อรู้สึก  
 ตัวว่างวังกก็ปล่อยให้หลับไป ไม่จำเป็นต้องรู้ว่า  
 หลับไปตอนหายใจเข้าหรือหายใจออก และเมื่อ  
 รู้สึกตัวตื่นขึ้นมาตอนเช้า ก็ให้“รู้”ที่ลมหายใจ  
 ก่อนที่จะทำภารกิจอื่นๆ





## เทคนิคที่ ๑๖

การเจริญสตินั้น มิใช่ทำไปนานๆ แล้ว จะสุขหรือสงบมากกว่าเดิม แต่ยิ่งทำให้เห็นทุกข์ชัดเจนขึ้น สุขและทุกข์จะสั้นและเบาลงกว่าเดิม ใจจะไม่ยึดทั้งสุขและทุกข์ จนปล่อยวางเป็นอิสระมากขึ้นเรื่อยๆ ลองสังเกตใจตอนนี้ กับใจที่ถูกฝึกแล้วอีก ๓ เดือนข้างหน้า จะเห็นความแตกต่างชัดเจน คือใจจะเป็นอิสระจากอารมณ์มากยิ่งขึ้น






## เทคนิคที่ ๑๗

จงอย่าคาดหวังว่าจะเกิดที่ว่าปฏิบัติแล้ว  
 จะได้อะไร จะเป็นอย่างไร เพราะหากทำอย่างนั้น  
 สภาวะธรรมจะดำเนินต่อไปไม่ได้ ทุกสิ่งล้วน  
 ตกอยู่ในกฎเกณฑ์ของไตรลักษณ์ เกิดดับอยู่  
 ตลอดเวลา จงสร้างเหตุ คือ “รู้เนื่องๆ” ได้แก่รู้บ้าง  
 ไม่รู้บ้างเท่านั้น ไม่ใช่รู้อย่างต่อเนื่องหรือรู้  
 ตลอดเวลา ซึ่งไม่มีใครทำได้ เพราะความรู้นั้น  
 เกิดแล้วก็ดับไปอยู่ทุกขณะเช่นกัน





ว่างมีอยู่ในวุ่น  
อนัตตามีอยู่ในอัตตา  
ความพันทุกซ์มีอยู่ในทุกซ์  
ต้นโพธิ์มีอยู่ในเมถุนโพธิ์

# ธรรมชาติสอนธรรม



## ปล่อยวาง

รัตติกาลอันเดือนราง  
ท่ามกลางอ้างว้างเหน็บหนาว  
กลับพราวพร้อยด้วยแสงดาว  
ส่องสกาไว้ในดวงใจ

สุริย์ฉายแสงแรงกร้าว  
ระอุอ้าวราวไฟไหม้  
กลับชุ่มเย็นด้วยเหงื่อไคล  
และลมได้อยู่บางเบา

มีพันทุกข์อยู่ในทุกข์  
มีความสุขในความเศร้า  
ในความหนักมีความเบา  
ควรที่เราจะปล่อยวางฯ

ชินวงศ์



สิ่งที่พระพุทธศาสนายอมรับว่าเป็น  
ความจริงนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. **สมมติสัจจะ** คือความจริงโดยสมมติ  
หรือสมมติว่าจริง เช่น สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา  
สามี ภรรยา บุตร ธิดา ทรัพย์สินสมบัติของเรา เป็นต้น

๒. **ปรมาตตสัจจะ** คือความจริงโดยปรมาตถ์  
เป็นความจริงแท้ แม้จะมีชื่อเรียกหรือไม่ก็ตาม  
ก็เป็นความจริงอยู่อย่างนั้น ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ  
ได้แก่

ก. จิต (ใจ, วิญญาณ, ชาติรู้, ผู้รู้)

ข. เจตสิก (สิ่งที่ปรุงแต่งจิตให้ดี, ชั่ว, ชอบ, ชัง ฯลฯ) **ทั้งจิตและเจตสิกนี้คือนาม**

ค. รูป (กาย, คุณสมบัติของกาย)

ง. นิพพาน ภาวะที่พ้นจากรูปนาม

การศึกษาสิ่งที่อยู่นอกกายใจนั้น ชื่อว่า กำลังศึกษาสมมติสัจจะเช่น วิชาการทางโลก ประเพณี วัฒนธรรม กฎหมาย ศิล ข้อวัตรปฏิบัติ บาลี นกกรรม พระอภิธรรมซึ่งเป็นชื่อของธรรมะ เท่านั้น

แต่ในขณะที่กำลังเรียนรู้กายใจหรือ รูปนามอยู่นี้ ชื่อว่ากำลังศึกษาปรมัตตสัจจะ

ปรมัตตสัจจะนั้น **ผู้รู้มักไม่เห็น** คือผู้รู้ ปรียัตติ (วิชาการ) มักไม่เคยสัมผัสกับสภาวะ ปรมัตตเช่น ญาณ สมาธิ ปิติ ปัสสัททิเป็นต้น **ผู้เห็นมักไม่รู้** คือบางคนไม่ได้ศึกษาปรียัตติ แต่ลง

มือเจริญสติ เรียบรู้รูปนามอยู่เนื่องๆ จึงได้สัมผัส  
ธรรมชาติของจริง ซึ่งสัมผัสได้ด้วยใจเท่านั้น

ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่จิตมีความสำรวม  
ระวังระลึกรู้อยู่นั้น คือ**ศีล** ในมรรค ๘ ได้แก่  
**สัมมาวาจา** (กล่าววาจาถูกต้อง), **สัมมากัมมันตะ**  
(ทำหน้าที่ถูกต้อง), **สัมมาอาชีวะ** (ประกอบอาชีพ  
สุจริตไม่เบียดเบียน คค โกงใคร)

ในขณะที่จิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ใด  
อารมณ์หนึ่ง ในขณะหนึ่งๆ นั้น นั่นคือ**สมาธิ**  
(ขณิกสมาธิ จิตตั้งมั่นชั่วคราว) ในองค์มรรค ๘  
ได้แก่ **สัมมาวายามะ** (เพียรถูกต้อง), **สัมมาสติ**  
(ระลึกรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง  
อย่างถูกต้อง), **สัมมาสมาธิ** (จิตตั้งมั่นอย่างถูกต้อง)

เมื่อระลึกรู้อยู่บ่อยๆ เห็นความเกิดขึ้น  
ของอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบแล้วก็ดับไปตาม  
กฎเกณฑ์ของไตรลักษณ์ คือเห็นความเกิดดับของ

รูปนาม เรียกว่าเห็นด้วย**ปัญญา** (ภาวนามยปัญญา) ในองค์มรรค ๘ ได้แก่ **สัมมาทิฐิ** (มีความเห็นหรือมุมมองที่ถูกต้อง), **สัมมาสังกัปปะ** (มีความคิดที่ถูกต้อง)

หรือในขณะที่กำลังรู้อารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งอยู่นั้น นั่นคือกำลังทำหน้าที่**รู้ทุกข์** (**การยึดมั่นถือมั่นในกายใจว่าเป็น“เรา”นั้นแหละ คือสุดยอดของทุกข์**) หน้าที่ที่ควรทำในทุกข์ คือ**“การรู้”** (ปริยัญญากิจ) ไม่ใช่ **“การละทุกข์”**

ในขณะที่กำลังรู้ทุกข์อยู่นั้นเอง ตัณหาอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ที่เรียกว่า **“สมุทัย”** เกิดไม่ได้ เรียกว่ากำลังทำหน้าที่คือ**“การละ”**เหตุแห่งทุกข์ไปในตัวเสร็จสรรพ (ปหานกิจ)

ในขณะที่กำลังรู้ทุกข์อยู่นั้น กิเลสสงบระงับชั่วขณะ (ตทังคนิโรธ) เรียกได้ว่ากำลังทำหน้าที่ **“ประจักษ์แจ้ง”** ในนิโรธอยู่ (สังนิกริยากิจ)

ในขณะที่รู้ทุกข้ออยู่นั้นเอง มรรค ๘ กำลังทำ  
หน้าที่ประหารกิเลสอยู่ ชื่อว่ากำลังทำหน้าที่คือ  
**“การทำให้เจริญ”** ในมรรคอยู่ (ภาวนากิจ)

หรือในขณะที่รู้อาการของลมหายใจ,  
ความเคลื่อนไหวของอริยาบถ, อาการของพองยุบ  
หรือรู้อาการทานข้าว, เดิน, อาบน้ำ, กวาดดูบ้าน  
อยู่นั้น ขณะนั้นชื่อว่ากำลัง**รู้กาย คือการเจริญ  
กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน** (มีอาการทางกายเป็น  
ที่ตั้งแห่งการระลึกรู้)

ในขณะที่รู้ลมหายใจ ฯลฯ อยู่นั้นมีเวทนา  
คือความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เกิดขึ้นที่กาย เช่น  
ยุกัด, ปวดขา, ปิติ, มึนศีรษะ, กายเบาเป็นต้น  
ก็เปลี่ยนรู้จากกายไป **รู้เวทนา** นั้นแทน ชื่อว่า  
กำลัง**เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (มีเวทนา  
คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ เป็นที่ตั้งแห่งการ  
ระลึกรู้)

ในขณะที่รู้ลมหายใจ ฯลฯ อยู่ นั่น จิตเกิดอาการอยากได้, โกรธ, ฟุ้งซ่าน, สงบ, อิ่มเอิบ, เบาสบาย ฯลฯ ก็ย้ายรู้ไปที่ใจ ชื่อว่ากำลังเจริญจิตตานุปัตสนาสติปัญฐาน (มีพฤติกรรมของใจเป็นที่ตั้งแห่งการระลึกรู้)

ส่วนธรรมานุปัตสนาสติปัญฐาน มีอารมณ์ทั้งรูปและนาม ฉะนั้นในขณะที่รู้กาย, เวทนา, จิต ก็ได้ชื่อว่ากำลังเจริญธรรมานุปัตสนาสติปัญฐาน (มีสภาวะธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการระลึกรู้) อยู่แล้ว


ในขณะที่รู้ลมหายใจอยู่ นั่น หากเพ่งหรือประคองไปที่ลมหายใจโดยตรง จิตสงบตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจนั้น ขณะนั้นลมหายใจเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน

หากรู้อาการของลมหายใจที่กระทบกับปลายจมูก แล้วมีปัญญาเห็นความเกิดดับของอาการกระทบของลมหายใจ ขณะนั้นลมหายใจ

ชื่อว่าป็นอรณณข์องวปีสนนกรณณฐน

จะเห็นได้ว่า “แค้นรู้” ในขณะหนึ่งๆ นั้น  
 ชื่อว่าผู้ปฏิบัติได้เจริญไตรสิกขา, มรรค ๘,  
 อริยสัจ ๔, สติปัฏฐาน ๔, สมถกรรมฐานหรือ  
 วิปัสสนากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วแต่  
 สมมติบัญญัติจะเรียกว่าอะไรก็ตาม แต่ความเป็น  
 จริงใจหรือ “ผู้รู้” กำลังรู้อรณณข์องที่ป็นปรณณณต์  
 (อรณณณข์องแท้จริง) คือ รุปนณณ (หรือกายใจ) อยู่ณณ  
 เอง แล้วรุปนณณอันป็นชรณณชาตินี้ ก็เริ่มสอน  
 ชรณณให้ผู้เจริญสติได้เห็นความเป็นจริงของชีวิตว่า  
 ป็นเพียงมายา คุดค้งเงาจันทร์ในน้ำ ที่หลอกให้ผู้  
 ที่ไม่เคยเจริญสติ หลงแบก หลงคิดว่าเป็น “ตัวเรา-  
 ของเรา” กันมาไม่รู้ก็ภพก็ชาติแล้ว

หากอ่านบทนี้แล้วไม่เข้าใจก็ไม่ใช่วีรณณ  
 แปรลก เพราะความเข้าใจที่แท้จะเกิดได้ไม่ใช่วีรณณ  
 เพราะอ่านหรือฟัง แต่ต้องลงมือปฏิบัติเองเท่านั้น



ดี...แคร์  
ชั่ว...แคร์  
สุข...แคร์  
ทุกข์...แคร์  
ได้...แคร์  
เสีย...แคร์  
พุงชาน...แคร์  
สงบ...แคร์



## มรรคาแห่งชีวิต

เดินเดี่ยวมาเดี่ยวตาย	ด้วยมุ่งหมายซึ่งมรรคา
จิตใจไผ่ค้นหา	ยอดธรรมมาอันวิมุติ
สู่ทางแสนกันดาร	ถึงทุกข์ท้อก็มีหยุด
ยิ่งก้าวยิ่งเร่งรุก	ไม่สิ้นสุดซึ่งความเพียร
ผ่านป่า-หิน-หนาม-ตอ	ไม่ระย่อไม่แฉะเวียน
หัวใจไม่แปรเปลี่ยน	เพราะฝันใฝ่ในเสรี
บัดนี้ฉันเห็นแล้ว	ซึ่งทางแก้วแห่งมุนี
แม้ภัยประดามี	จะมากมายอีกก่ายกอง
ค่อยวางโลกโอรสหลง	ค่อยปลดปลงทุกข์ทั้งผอง
มาตรมั่นน้ำตานอง	เพื่อมิต้องก้าวกลับไป
เช็ดแล้วกับการเกิด	ทั้งความแก่แลความตาย
ชีพนี้ขอฝากไว้	ใต้บาทธรรมพระสัมมาฯ

ชินวงศ์



หลายคนอาจสงสัยว่า ทำไมผู้เขียนไม่  
พรรณนาเรื่องของการรักษาจิตไว้ด้วย

ผู้เขียนมีความเห็นว่า คีต ๕ คีต ๘ หรือคีต  
๒๒๓ นั้นเป็นเพียงคีตภายนอก ผู้ขาดสติจะรักษา  
คีตด้วยความรู้สึกยึดอัด ขาดๆ เกินๆ กะพรวด  
กะแพรงอยู่เสมอ แต่เมื่อฝึกเจริญสติไปได้ระยะ  
หนึ่งแล้ว จะเกิดความอายชั่วกลัวบาปขึ้นมาเอง  
คีตภายใน (องค์มรรค) จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ  
แต่ก่อนที่คีตภายในจะเกิดขึ้น ผู้ฝึกใหม่ควรตั้งใจ  
รักษาจิต ๕ ไว้ก่อน เพื่อป้องกันใจมิให้เศร้าหมอง  
อันเป็นเหตุให้ใจสงบตั้งมั่นได้ง่าย

เมื่อฝึก“รู้”อยู่เรื่อยๆ จะทำให้สติเริ่มคมชัดมากขึ้น จนถึงจุดที่พออารมณ์ปรากฏ สติจะเข้าไประลึกรู้โดยอัตโนมัติทันที

การฝึก“รู้”อย่างนี้ ก็คือการให้ใจได้เรียนรู้ และเข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ คือรูปนามอันเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง คือรู้ว่าแม้จะปฏิบัติหรือไม่ก็ตาม รูปนามนี้ก็ทำงานตั้งแต่มนุษย์เกิดจนตาย

หากยังอยากให้รูปนามเป็นอย่างที่ตนปรารถนา ก็รังแต่จะสร้างทุกข์มาทำร้ายตนเองอยู่รำไป ซึ่งการรู้รูปนามจากปริยัติ กับรู้อย่างประจักษ์แจ้งเองจากการปฏิบัติ นั้น มีความลึกซึ่งแตกต่างกันมาก

เมื่อ“รู้”ให้เรื่อยๆ สม่่าเสมอแล้วผลที่จะเกิดขึ้นก็คือ เมื่อมีอารมณ์มาก**กระทบจะไม่กระทบ, ครอบครองได้แต่ไม่ยึดครอง, ปล่อยวางได้แต่ไม่ปล่อยปละละเลย, อยู่กับโลกอย่างเหนือโลก**

**ไม่หนีโลก, ไม่หลงชอบหลงชังจนเกินเหตุ, ดำเนินชีวิตได้อย่างพอเพียง**

คนทั่วไปมักไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม หลงติดอยู่กับเรื่องกิน กาม เกียรติอย่างน่าสงสาร หากได้ฝึกเจริญสติอยู่บ้าง จะรู้เองว่าผลแห่งกรรม มีจริง เพราะวิบากกรรมจะปรากฏชัดเป็นสภาวะ สุขและทุกข์ต่างกันไป วิบากกรรมนั้นให้ผลตลอดเวลาอยู่แล้ว แต่ผู้ที่หลงอยู่ย่อมนองไม่เห็น แต่ผู้ปฏิบัติจะรู้-เห็นและยอมรับปรากฏการณ์นั้นอย่าง ปล่อยวางได้ เชื่อว่าได้ชดใช้หนี้กรรมและดับกรรมไปพร้อมกัน

หากปฏิบัติไปจนถึงระดับหนึ่งแล้วไม่ว่าจะเป็น เรื่องดี เรื่องชั่ว เรื่องถูก เรื่องผิด ฯลฯ ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ เลิกแบก เลิกยึดไปเอง เพราะไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม **หากยังต้องแบกต้องยึดอยู่ ก็ล้วนแต่ทำให้ชีวิตหนักได้ทั้งสิ้น**

เปรียบเหมือนนักแสดงโชคผู้หนึ่ง เดินไปในระหว่างทาง พบถ่านถูกทิ้งอยู่กระสอบหนึ่ง เขาคิดว่าถ่านนี้นำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ จึงได้แบกถ่านนั้นไป

แต่เมื่อเดินทางไปได้ระยะหนึ่งก็พบว่า มีทองคำแท่งตกอยู่ข้างทาง เขาจึงทิ้งถ่านกระสอบนั้น เพราะคิดว่าทองคำมีค่ามากกว่าถ่าน แล้วหันมาแบกเอาทองคำเดินทางต่อไป

ครั้นเดินทางมาได้ครึ่งวัน เขาก็ยิ่งแปลกใจ เมื่อพบเพชรถูกกองทิ้งไว้ข้างทางหลายจุด ที่จริงแล้วเขาอยากได้ทั้งเพชรและทองคำ แต่กำลังที่มีอยู่เพียงจำกัด เขาจึงจำใจทิ้งทองคำและแบกเอาเพชรนั้นไป


แต่เมื่อจุดหมายที่ตั้งใจไว้ไปไม่ถึงเสียที เขาเริ่มถอดใจ อ่อนแรงเหนื่อยล้าเต็มที และรับรู้แล้วว่า เพชรนี้แม้มีค่ามหาศาล แต่หากยังต้องแบก

หนักจนเหนื่อยตายอยู่ข้างทาง เพชรก็คงไม่มี  
ประโยชน์อะไร เขาจึงจำใจทิ้งเพชรนั้นไป

**พลัน!** เขาก็ค้นพบสิ่งมหัศจรรย์ที่สุด  
ในชีวิตว่า การไม่ต้องแบกอะไรนั้นแหละ  
ทำให้กายใจเบาสบาย และเดินทางถึงจุด  
หมายได้เร็วขึ้นกว่าเดิมอีกหลายเท่า

การเดินทางบนสังสารวัฏนี้ก็เช่นกัน หาก  
ยังแบกดี แบกบุญ แบกสุข แบกสงบ แบกชอบ  
ไว้อยู่ ก็จะทำให้การเดินทางล่าช้าได้

อย่ามัวตามล่าพระอรหันต์หรือแสวงหา  
ความอัศจรรย์ภายนอกอยู่เลย รีบสร้าง  
ความอัศจรรย์ให้เกิดขึ้นภายในตน ด้วยการเจริญสติ  
อยู่เนืองๆ เถิด แล้วจะรู้ว่า ความมหัศจรรย์  
ทั้งหลายอยู่ที่กายใจหรือรูปนามนี้เอง



คิดหลัง คิดหน้า  
คิดดี คิดบ้า  
คิดเสีย ให้พอ  
ตกลง ปลงใจ  
คิดไม่ ย่อท้อ  
คิดเพียร ทำต่อ  
พอรู้...หยุดคิด

# ฝากไว้ให้คิด



## แสงชัย

แม่เมฆจะมีตมิด      ทางชีวิตแสนมีตมันธ์  
 หิ่งห้อยน้อยแสงหม่น      วิบวับวนอยู่กลางไพร  
 นที่จจะเหือดแห้ง      อย่าได้แล้งพลังใจ  
 น้ำค้างที่พร่างพราย      ยังกลั่นกลายเป็นสายฝน  
 ท้อได้อย่าพ่ายแพ้      อย่าอ่อนแออย่าวทวน  
 โน่นฟ้า ฅ หลังฝน      สว่างต้นเมื่อฝนสลาย  
 เรายังรำร้อง      หรีดหรีงก็องกรีดปีกกราย  
 เจ้าจวงวาดหวังไว้      ชึ่งแสงชัยที่ลูกไซน  
 แม่เมฆจะมีตมิด      หากดวงจิตมิหมองหม่น  
 ไม่ท้อสู้อดทน      จะคั่นคั่นจนถึงดาว

ชินวงศ์



บางท่านปฏิบัติธรรมมานาน ฝึกสวดมนต์  
นั่งสมาธิช่วงก่อนนอนหรือตื่นนอนมาหลายปี  
แล้ว หรือไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมมาปีละครั้ง ๒  
ครั้ง ครั้งละ ๗ วัน บ้าง ๑๐ วันบ้าง แต่ไม่เห็น  
มีอานิสงส์อะไรปรากฏเอาเสียเลย

นั่นเป็นเพราะว่า **ขาดความ“เพียรรู้”อยู่  
เนื่องๆ นั้นเอง** และมักมีข้ออ้างสุดฮิตว่า **“ไม่มีเวลา  
ว่าง”** เมื่อกำลังดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ จึงขาดการ  
“รู้”ไปอย่างน่าเสียดาย

ที่จริงแล้วกิเลสเกิดขึ้นที่ใจได้ตลอด  
ทั้งวัน ไม่ว่าจะทำงาน อ่านหนังสือ ดูทีวีหรือทำ  
อะไรอยู่ก็ตาม

ฉะนั้นกิเลสเกิดเมื่อไรก็ควร“รู้”เมื่อนั้น  
เช่น ขณะนั้นโกรธสามี ภรรยา ลูก ก็รู้อาการชุน  
ของใจเดี๋ยวนั้น ขณะนั้นมีความอยากซื้อเสื้อผ้า  
อยากดื่มสุรา อยากกินของไม่มีประโยชน์ ก็รู้  
อาการอยากของใจเดี๋ยวนั้นเป็นต้น

พระพุทธเจ้าทรงรับรองไว้ว่า หากผู้ปฏิบัติ  
มีปัญญามาก มรรคผลนิพพานจะเกิดขึ้นภายใน ๗  
วัน หากมีปัญญาปานกลาง จะเกิดผลภายใน ๗  
เดือน หากมีปัญญาน้อย จะเกิดผลภายใน ๗ ปี

หากจะเปรียบเทียบระยะเวลาแห่งการ  
เกิด การตาย วนเวียนซ้ำซากอยู่อย่างหาเบื้องต้น  
และที่สุดไม่ได้ กับการฝึกเจริญสติเพียง ๗ ปี หรือ  
ตลอดชีวิตนี้ ก็ต้องถือว่าเป็นเวลาเพียงเศษเสี้ยว

## ของวินาทีเท่านั้น

แท้ที่จริงแล้ว การเจริญสตินั้นเป็นสิ่งที่ควรทำตลอดชีวิต เพื่อจิตจะได้ไม่จมแช่อยู่กับความลุ่มหลงมัวเมา และเมื่อเริ่มเจริญสติย่อมมีผลให้ผู้ปฏิบัติได้ขัดเกลาจิตใจของตนเดี๋ยวนั้น จนรู้เท่าทันอารมณ์ได้รวดเร็วขึ้นเรื่อยไป เป็นการฝึกให้ใจคุ้นเคยกับการมีสติมากยิ่งขึ้น

วิธีการนี้จึงเป็นเพียงทางเลือกหนึ่งในการเจริญสติ หากผู้อ่านฝึกปฏิบัติวิธีการใดแล้วได้ผลพึงปฏิบัติวิธีการนั้นให้ต่อเนื่องเถิด แล้วจะเห็นผลของการเจริญสติเอง

และผู้เขียนมั่นใจว่าวิธีการที่พ่อแม่ครูอาจารย์ทั้งหลายแนะนำไว้ เป็นวิธีการที่ถูกต้องทั้งสิ้น เพราะเป็นวิธีที่ท่านมีประสบการณ์ตรงประสบความสำเร็จด้วยวิธีการปฏิบัติอย่างนั้นมาก่อนจึงนำมาสั่งสอน ส่วนศิษย์จะประสบความสำเร็จ

สำเร็จหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับความเพียร อุปนิสัยและ  
 บารมีธรรมของศิษย์เอง

หากปฏิบัติแล้วไม่ได้ผล คือปฏิบัติแล้ว  
 ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง เช่นยังหลงชอบ หลงชัง,  
 ยังติดนิमित, ยังติดสุข, ติดความสงบ, ติดความว่าง,  
 ยังสงสัยในการปฏิบัติอยู่อย่างไม่เลิกลา, ยังติดยึด  
 ในรูปแบบหรือครูบาอาจารย์อยู่เหมือนเดิม ก็ควร  
 เฉลียวใจและแสวงหาวิธีการอันเหมาะสมกับตนเอง  
 อาจเป็นเพราะอาจารย์และศิษย์ไม่เคยเกื้อกูลกันมา  
 แต่อดีต หรืออุปนิสัยของอาจารย์ไม่เหมาะกับ  
 ศิษย์ก็ได้ **ไม่ควรยึดติดถ้อยมั่นกับวิธีการหรือ  
 พ่อแม่ครูอาจารย์จนเกินไปนัก**

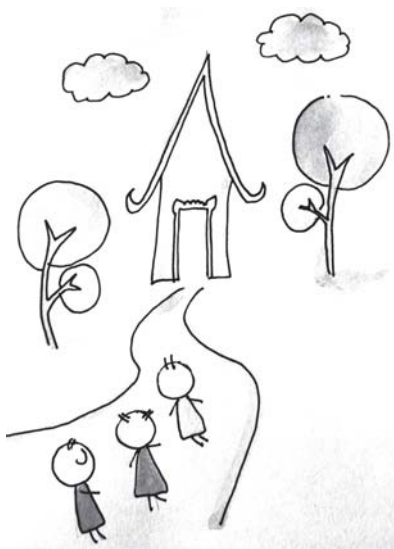
**และหากสำนักไหนสอนการปฏิบัติที่ผิด  
 เพี้ยนจากคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือสอนให้  
 ยึดอารมณ์อื่นนอกจากกายใจแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ควร  
 ระแวงไว้ก่อน**

ผู้เขียนมีความเห็นว่า ไม่มีวิธีการใดที่ใช้  
ได้กับทุกคน เพราะสร้างกรรมมาแตกต่างกัน จริต  
อุปนิสัยจึงต่างกันไปด้วย

**ถ้าท่านมีพ่อแม่ครูอาจารย์อยู่แล้ว ก็ควร  
ปรึกษา ขอคำชี้แนะจากท่านอยู่เสมอเถิด อย่ามัว  
คาดเดาคิดหาคำตอบเอาเอง อาจหลงทางได้ง่าย  
การปฏิบัติธรรมก็จะก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว**

ฉะนั้นไม่ว่าจะนับถือศาสนาไหน ถीलัทธิ  
นิกายใด ทุกคนก็ล้วนแต่มีความทุกข์ทั้งสิ้น จึงควร  
รีบดับทุกข์ของตนเอง ด้วยการเจริญสติวิธีใดวิธี  
หนึ่ง หรือวิธีการเจริญสติทั้ง ๖ ข้อดังที่กล่าวมา  
แล้วนี้เถิด ไม่เกิน ๓ เดือน ท่านจะเห็นความ  
เปลี่ยนแปลงของจิตใจและรับรองตนเองได้ว่า  
ชีวิตที่มีความ “รู้, ตื่น, เบิกบาน” นั้นเป็นอย่างไร  
โดยไม่ต้องมีวัตถุอะไรมาเติมเต็มชีวิตก็ได้ เพราะ  
ชีวิตไม่สามารถเติมเต็มได้ด้วยวัตถุ แท้จริงแล้ว

เพียงใจรู้เท่าทันทุกข์เท่านั้น สถานติสุขก็จะเกิดขึ้นเอง แล้วจะรู้ว่าความสุขอยู่ใกล้ตัวเกินกว่าที่คุณคิดไว้เสียอีก เพราะ... “สุขง่าย ๆ แค่ปลายจมูก”  
นี่เอง



## เส้นทางสร้างบุญ

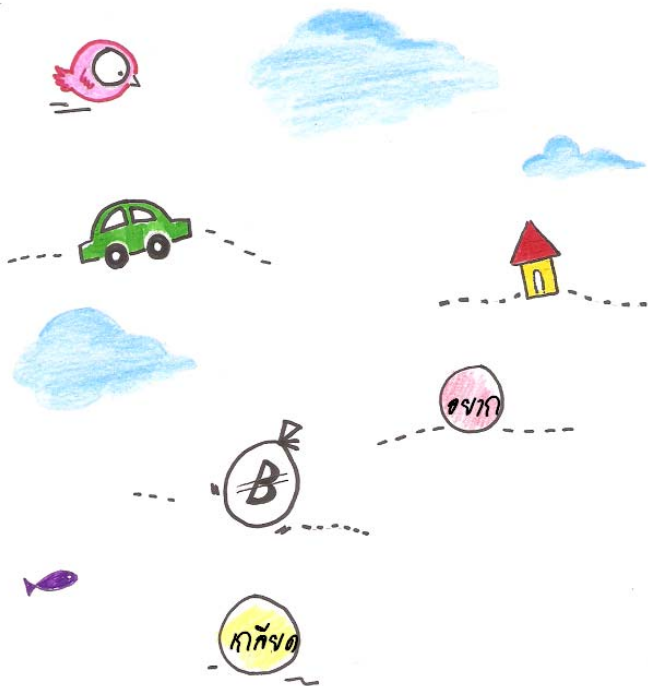
๑. เชิญร่วมสร้างอุโบสถวัดวังหิน ติดต่อบริจาคได้ที่พระครูปลัดวิมลศิริวัฒน์ เจ้าอาวาส หรือพระมหาวิเชียร ชินวัโส โทร.๐๘-๙๓๐๘-๔๓๘๗ หรือโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารออมสิน สาขาท่ามะปราง พิษณุโลก บัญชีเลขที่ ๐๔- ๒๗ ๐๘-๒๐-๐๔๐๗๐๒๐

๒. กองทุนจิตภาวนาชินวงศ์ เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ติดต่อบริจาคได้ที่ คุณสมจิตร กำมินเสก โทร.๐๘-๕๖๔๔-๓๔๖๗ หรือ บริจาคโดยการโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีเลขที่ ๘๗๓-๒๐๓-๗๕๕-๕

๓. กองทุนเผยแผ่ธรรม เพื่อผลิตสื่อวีซีดี ธรรมะและหนังสือธรรมะเพื่อการเจริญสติ บริจาคได้ที่ พระมหาวิเชียร ชินวโศ โทร.๐๘-๓๓๐๘-๔๓๘๓ หรือ โอนเงินเข้าบัญชีธนาคาร กรุงเทพฯ สาขาถนนสิงห์วัฒน์ พิชญ์โลก บัญชี เลขที่ ๕๓๕ - ๐ - ๒๒๔๕๑-๔

๔. เพื่อสาธารณูปโภคค่าน้ำประปา-ไฟฟ้า คิดต่อบริจาคได้ที่วัดวังหิน โทร. ๐๘-๓๓๐๘-๔๓๘๓ หรือ โอนเงินเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพฯ สาขาถนน สิงห์วัฒน์ พิชญ์โลก บัญชีเลขที่ ๕๓๕ -๐-๒๓๔๓๑๓





มีวันรถจมน้ำจนตกถัง    มีเห็นขวานหักในสวดไส  
มีเกิดขึ้นในด้นไป    จึงมีได้นไม้มี