

ธรรมะ แห่ง  
ความดับทุกข์  
ดูความปรุงแต่ง

พระครูเกษมธรรมทัต  
(สุรศักดิ์ เขมรสี)

## ธรรมะแห่งความดับทุกข์ ดูความปรุ้งแต่ง

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสุติ)

วัดมเหยงคณ์

ตำบลดอนตะรุ อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

[www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org)

มูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์

๒๒๖/๒๕ ม.ไพโรจน์ ถ.บางนา-ตราด

แขวง/เขตบางนา กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๕๗๖-๕๓๓๕

[www.geocities.com/forhap\\_thailand](http://www.geocities.com/forhap_thailand)

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พฤษภาคม ๒๕๕๕

ออกแบบโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา

ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกไท จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๕-๗๐๒๖, ๐-๒๕๕๕-๘๓๕๖

โทรสาร ๐-๒๕๕๕-๘๓๕๖

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย

๕๘/๕-๑๐ ถ.จรัลสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

## คำอนุโมทนา

มูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์ มีความประสงค์ จะจัดพิมพ์หนังสือ “ธรรมะแห่งความดับทุกข์ ดูความปรุ้งแต่ง” เพื่อ แจกเป็นธรรมทาน เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี ในปี พุทธศักราช ๒๕๔๙

อาตมามีความยินดีอนุญาติให้จัดพิมพ์ได้ตามความประสงค์ และขออนุโมทนาสาธุการในกุศลเจตนาครั้งนี้

ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่คณะกรรมการ มูลนิธิดวงแก้ว ตลอดจนผู้ใฝ่ใจในการศึกษาและปฏิบัติธรรมทุกท่าน ด้วยเทอญ

พระครูเกษมธรรมทัต  
เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์

## คำปรารภ

เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มหาราช ทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๙ คณะกรรมการมูลนิธิดวงแก้ว ได้จัดพิมพ์หนังสือ “ธรรมะแห่งความ ดับทุกข์ ดูความปรุ้งแต่ง” จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม เพื่อน้อมเกล้าถวาย เป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวผู้เป็นที่รักยิ่ง ของปวงชนชาวไทย

ขอสาธุชนทั้งหลายที่ได้มีโอกาสศึกษาธรรมโอวาของพระครู เกษมธรรมทัต ได้โปรดนำธรรมะคำสอนนี้ไปประพฤติปฏิบัติเพื่อ น้อมเกล้าถวายเป็นพระราชกุศล ตลอดจนเพื่อความร่มเย็นเป็นสุข และความเจริญในธรรมของทุกท่าน

คณะกรรมการมูลนิธิดวงแก้วขอกราบขอบพระคุณในความ เมตตาของพระครูเกษมธรรมทัตเป็นอย่างสูง ที่อนุญาติให้จัดพิมพ์ หนังสือเล่มนี้มา ณ โอกาสนี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

คณะกรรมการมูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์

หน้าที่ของชีวิตเราที่แท้จริง  
อยู่ที่การปฏิบัติ  
เพื่อความดับทุกข์

## ธรรมะแห่ง ความดับทุกข์ ดูความปรุงแต่ง

### นมตฤ รตตนตยสฺส

ขอถวายความนอบน้อม แต่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความ  
เจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็พึงตั้งใจฟังธรรมะตามหลักคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อาตมาจะได้แสดงถึงธรรมะแห่งความดับทุกข์  
โดยการดูความปรุงแต่ง ขอให้ท่านทั้งหลายพึงตั้งใจฟังด้วยดี เมื่อฟัง  
แล้ว ก็ต้องพิจารณา วิเคราะห์ จะถูกจะผิดนั้น ก็อย่าเพิ่งเชื่อทีเดียว  
ต้องฟังอย่างผู้ที่พิจารณา และก็ต้องนำมาประพฤติปฏิบัติ

## จะดับทุกข์ได้ ต้องชำระจิตใจให้สะอาด โดยการละกิเลสออกไปจากใจ

การที่เราปฏิบัติก็เพื่อที่จะทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นในใจ หรือว่า ต้องการที่จะดับทุกข์ให้ตนเอง ต้องการที่จะแก้ปัญหาทางจิตใจที่มีอยู่

ปัญหาทางจิตใจก็คือว่า ใจเรามีความทุกข์ เศร้าหมอง เว่าร้อน วิตก กังวล ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ก็เนื่องมาจากการที่เรามีกิเลส ใจมีกิเลส ทั้งนั้น จึงต้องชำระจิตใจให้สะอาด โดยการละกิเลสออกไปจากใจ

## จะละกิเลสได้ ต้องเป็นผู้รู้ เห็นตนเองตามความเป็นจริง

การที่จะละกิเลสออกไปจากจิตใจได้นั้น ก็ต้องเป็นผู้รู้ขึ้น ต้อง ทำใจของตนเองให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน และให้มีปัญญารู้แจ้ง เห็นจริงในธรรม

ธรรม ก็คือ ธรรมชาติที่ตนเองนั้นแหละ เห็นธรรมตามความเป็นจริง ก็คือ **เห็นตนเองตามความเป็นจริง คือเห็นตนเองที่ไม่ใช่ตัวตน** เรียกว่า เห็นความจริง

คำว่า **ตน** ก็เป็นเรื่องที่สมมุติพูดกัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่ใช่ตัวตน

คำว่า **เรา** คำว่า **ของเรา** คำว่า **เขา** ก็เป็นเพียงสมมุติเรียกกัน แต่ว่าปุถุชนนั้นไม่ได้เรียกเฉยๆ กลับยึดถือว่าเป็นจริงไปด้วย ยึดว่าเป็นเราจริงๆ เป็นของเราจริงๆ เป็นตัวตนจริงๆ

แต่เมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว จึงได้พบว่า ตัวที่ไม่ใช่เรา และที่เรียกว่า **เรา** ก็เป็นเพียงสมมุติ ในความเป็นจริงแล้ว ตัวหรือตนนี้ ไม่ใช่เรา และไม่ใช่ของเรา เพียงสักแต่ว่าเป็นสิ่งธรรมชาติที่เกิดดับ เปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย

## ผู้รู้ ต้องลงมือปฏิบัติ

การที่จะทำให้จิตใจมีความรู้ เป็นผู้เห็นแจ้ง เป็นผู้ละกิเลสได้ ก็ต้องลงมือปฏิบัติ ต้องเพียรพยายามปฏิบัติธรรม จึงเป็นเรื่องของการลงมือกระทำ เป็นเรื่องของการปฏิบัติ ไม่ใช่เป็นเรื่องของการอ่าน การฟัง การพูดไปเฉยๆ ธรรมะไม่ได้อยู่ในตำรา ไม่ได้อยู่ในครู อาจารย์ ไม่ได้อยู่ที่วัด ไม่ได้อยู่ที่ไหนอื่น แต่อยู่ในตน การรู้จักธรรมะก็คือการรู้ในตนเอง

## เริ่มด้วยการดูในตนเอง ดูกาย ดูใจที่กำลังเป็นไปในปัจจุบัน

การเริ่มต้นของการศึกษาธรรมะก็คือการมีสติ การฝึกการมีสติ โดยฝึกมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำสติให้อยู่กับปัจจุบัน ธรรมที่ไหน ปัจจุบันธรรมที่กาย ที่ใจนี้เอง ไม่ใช่เรื่องอะไรมากมาย เป็นเพียงเรื่องของการตามดูรู้ทันกายและจิตใจที่เป็นอยู่ภายใน

การตามดู ตามรู้สิ่งเหล่านี้ ที่กำลังปรากฏเป็นไปอยู่นี้ เรียกว่า การปฏิบัติธรรม

ดังนั้น การเริ่มศึกษาธรรมะนั้น สติจะต้องระลึกรู้เกาะอยู่กับ กาย และจิตใจ ของตนเองอยู่เสมอ การรู้ ก็รู้ได้ทุกอิริยาบถ นั้นแหละ เช่น กายจะอยู่ในท่าใดๆ ก็เอาสติไปตามรู้ได้หมด ไม่ว่าจะนั่งอยู่ กายจะยืนอยู่ กายจะเดินอยู่ กายจะนอนอยู่ กายจะเคลื่อนไหว คู่เหยียดอยู่ ก็ให้มีสติตามดูรู้กายนี้ไป

### ระลึกรู้กาย ทั้งกายภายนอก และกายภายใน

- การเห็นเป็นสัญญาณ ทรวดทรง เป็นท่าทาง เป็นรูปร่างของ กาย เรียกว่าดูแบบภายนอก

- การเข้าไปรู้ถึงความรู้สึกภายในกายที่เคลื่อนไหวอยู่ ที่มีความ ไหว ความตึง ความกระเพื่อมอยู่ทุกส่วนของร่างกาย เรียกว่า ดูภายใน

จะต้องมีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ทั่วพร้อมกายทั้งหมด ทั้งกาย ภายนอก และกายภายใน ไม่ได้เจาะจงรู้เพียงที่ใดที่หนึ่งของร่างกาย

การระลึกรู้แค่กายเท่านั้นยังไม่พอ จะต้องรู้เข้าไปถึงจิตใจของ ตนเองด้วย เช่นว่า กำลังคิดนึก กำลังรู้สึกปรุงแต่งให้เกิดความรัก ความซัง เกิดความสงบ ความไม่สงบ ความสบาย ความไม่สบาย เหล่านี้ ก็ต้องมีสติระลึกรู้ตามรู้ตามพิจารณา ซึ่งก็ไม่ใช่เป็นเรื่อง เกินวิสัยที่เราจะทำได้ เพราะเราไม่ได้ไปคว้าเอาธรรมะนอกโลก

ความรู้สึกรู้ทางกาย ทางใจนี้แหละเป็นธรรมะ เป็นสิ่งที่ต้องศึกษา พิจารณา ก็ไม่ต้องไปค้นธรรมะที่ไหนเลย ค้นธรรมะในตัวเอง ทุกคน ก็มีตัว มีกาย มีใจอยู่ การปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติได้ เพราะว่ามีตัวอยู่ มีชีวิตจิตใจอยู่นี้ ไม่ใช่คนตาย คนตายก็หมดโอกาส เพราะฉะนั้น เรายังเป็นๆ อยู่ ก็ต้องปฏิบัติได้



## ดูปัจจุบันธรรมที่กาย-ใจ จนเป็นมหาสติ ความสงบ สมาธิ จะเกิดขึ้นเอง

การปฏิบัติจึงไม่ใช่เรื่องที่เราจะต้องจดจำอะไรมากมาย แต่เป็นเรื่องการมีสติคอยดูกาย ดูใจในปัจจุบันนี้เท่านั้น ดูกายที่กำลังเป็นไปในปัจจุบัน และจิตใจที่กำลังเป็นไปในปัจจุบัน

อย่างนี้เรียกว่าการปฏิบัติธรรม เจริญสติจนเป็นมหาสติ คือสติที่ใหญ่ มีกำลัง สมาธิก็เกิดขึ้น สมาธิเกิดขึ้นได้จากการมีสติเท่าทันนี้แหละ ถ้ามีสติเท่าทันต่อสภาวะธรรมทางกายและทางใจ สมาธิและความสงบในจิตใจก็จะเกิดขึ้นเอง

จิตใจของเราที่ไม่สงบนั้นก็เพราะขาดสติ เมื่อไม่มีสติตามดูรู้ทัน จิตก็ปรุงแต่ง ปรุงแต่งในเรื่องที่ได้ยิน ได้ฟัง ได้เห็น หรือในเรื่องที่ได้คิดไว้ ได้รู้ไว้ ปรุงแต่งในเรื่องต่างๆ เหล่านี้ จิตก็วุ่นวายสับสน สร้างความทุกข์ต่อจิตใจของตนเอง หรือบางที ปรุงแต่ง วิตกกังวลไปในเรื่องต่างๆ ในอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น เหล่านี้ก็ทำให้เป็นทุกข์ เกิดขึ้นมาในจิตใจ นั่นเพราะขาดสติ

ถ้าเรามีสติระลึกรู้ทันความคิด ความนึก เมื่อเสียงดังมา สติระลึกได้ยินเสียง จิตเป็นอย่างไร จิตกระเพื่อม จิตหวั่นไหว จิตไม่พอใจ หรือจิตวางเฉย ก็ระลึกรู้ สติก็เกิดขึ้น สติต้องทำหน้าที่ระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ ที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางใจ วณเวียนอยู่ในตัวนี้แหละ รวมเรียกว่า รู้ในกาย ในใจ

ความทุกข์ทั้งหลาย  
ที่เกิดขึ้นมาในใจนั้น  
มีเหตุมาจากการปรุงแต่ง  
ในจิตทั้งหมด

**พยายามให้รู้ในกาย ในใจ ไม่ได้รู้ออกไปข้างนอก ไม่ได้ไปรู้  
ไม่ได้ไปฟังที่คนอื่น แต่ฟังรู้เข้ามาในตนเอง**

แม้ตาต้องสัมผัสกับสิ่งภายนอก หูต้องสัมผัสกับเสียงภายนอก  
จมูกต้องสัมผัสกับกลิ่น ลิ้นต้องสัมผัสกับรส แต่การปฏิบัติธรรมนั้น  
เราต้องดูปฏิภเวีย ดูสภาวะความมีความเป็น ที่ปรากฏสัมผัสสัมผัสพันธ์  
เกิดขึ้นอยู่ภายในตัวเอง นี่คือการปฏิบัติธรรม

**รับรู้ เผื่อดู พิจารณา สิ่งที่เกิดขึ้นในกาย-ใจ  
ด้วยความปล่อยวาง : เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง**

การได้ศึกษาธรรมะ คือการที่จะได้ชำระจิตใจให้สะอาด ให้  
บริสุทธิ์ เป็นการที่จะดับทุกข์ให้ตัวเอง ก็ทำกันอยู่อย่างนี้ให้ชำนาญ  
จนสติสัมปชัญญะมีความคล่องตัว รู้ทั่วถึงไปทุกส่วนของกาย รู้ทั่วถึง  
ไปทุกส่วนของจิตใจด้วยความปล่อยวาง ด้วยความไม่เอาอะไร ด้วย  
ความเป็นปรกติ

เพราะฉะนั้น เวลาสติสัมปชัญญะรับรู้สิ่งใด ก็ปล่อยวางสิ่งนั้น  
รู้แล้วก็ปล่อย รู้แล้วก็วางไป รู้แล้วก็เท่านั้นเอง แค่นั้นเอง สิ่งใดๆ  
เกิดขึ้นในตัวเอง ก็รับรู้ แล้วก็ผ่านไป แต่ก็ต้องพิจารณาอยู่ ต้อง  
มีความสังเกต มีการพิจารณา พิจารณาความเปลี่ยนแปลง พิจารณา

ความเกิด ความดับ ความหมดไป ความสิ้นไป และความบังคับบัญชา  
ไม่ได้ของสิ่งเหล่านั้น เรียกว่า มีการพิจารณา มีสติสัมปชัญญะ พิจารณา  
สอดส่องในธรรม เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า สักแต่เป็น  
ธรรมชาติ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็น  
อนัตตา

นี่! ทำอยู่อย่างนี้ ระลึกไป พิจารณาไป สังเกตไป ปล่อยวางไป  
ประคับประคองไป ทำให้พอดี ถ้ามันตึงไป หย่อนไป เผลอไป เตี้ย  
จะคิดออกไปข้างนอก ก็คอยดู คอยรู้ คอยปรับ คอยน้อมเข้ามาหา  
อยู่ในตนเองนี่แหละ ถ้าเผลอเผลอออกไป เพลินออกไป คิดออกไป  
ก็จุกู้ขึ้นมาว่า อ้อ! นี่คิด นี่นึก นี่ปรุงแต่ง นี่ชอบ นี่ไม่ชอบ สงบดี  
มีความสงบ มีความไม่สงบ มีความเคลื่อนไหวในกาย มีความ  
กระเพื่อมๆ ไหวตึงหย่อน เย็นร้อน มีได้ยินเสียง มีรู้กลิ่น มีสัมผัส  
ก็เพียรระลึกอยู่อย่างนี้





## ทุกข์เพราะปรุงแต่ง : ไม่ปล่อยวาง : ไม่เห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัย

สื่อสัมผัส ก็อยู่แต่ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ คือ มีความรู้สึกเกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มีปฏิกิริยาเกิดในจิตใจ เป็นสายสัมพันธ์ เป็นเหตุปัจจัยกัน เพราะมีสิ่งนี้ จึงเกิดสิ่งนี้ พอสิ่งนี้หมดไป สิ่งนี้ก็หมดไป เราจะเห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัย เห็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน เช่น มีเสียงมากกระทบ ได้ยินเกิดขึ้น จิตรู้สึกอย่างไร หรือบางทีก็มีเย็น มีตึง มีไหวมากกระทบ รู้สึกปวด รู้สึกเจ็บที่กาย จิตหวนไหวไหวไหม จิตว่างไหม จิตเป็นทุกข์ไหม เพราะอย่างไร ทำไมจึงทุกข์ แล้วจะพบว่า อ้อ! เราทุกข์เพราะปรุงแต่งต่างหาก

จิตปรุงแต่ง คิดนึก ปรุงแต่งอย่างนี้ อย่างนี้ พอปรุงแต่งแล้ว ก็เป็นทุกข์ใจ ปรุงในทางให้กลัว จิตก็กลัว เขาเรียกว่าปรุงแต่ง เช่น อยู่คนเดียวในที่เปลี่ยว ก็ปรุงว่าจะมีสิ่งน่ากลัวตรงนั้นมาเป็นอย่างนั้น มาทำอย่างนี้ จะโผล่มาให้เห็นอย่างนั้น อาศัยสัญญาความจำที่จดจำไว้ ปรุงแต่งแล้วก็กลัว ถ้าไม่ปรุงแต่ง ก็จะไม่กลัวอะไร

ตัวอย่าง เช่น คนไปในที่เดียวกัน คนหนึ่งไม่กลัว อีกคนหนึ่งกลัว คนที่กลัว คือคนที่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อนว่า ที่นั่นนะ โอ้โฮ! มีงูนะ มีงูใหญ่ คือจำไว้ก่อนแล้ว ฟังไว้ในใจแล้ว เวลาไปอยู่ที่นั่น ก็คอยระแวง คอยคิด คอยนึก นึกกลัว ส่วนคนที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็ไม่กลัวอะไร เพราะไม่คิดว่าจะมีอะไร ก็ไม่เกิดการปรุงแต่ง

แต่ในชีวิตของคนเรานั้น เราไม่สามารถจะห้ามการได้ยิน ได้ฟัง ได้ จะฟังแต่เรื่องดีๆ ก็เลือกฟังไม่ได้ ต้องได้ยินทั้งเสียงดี และเสียงไม่ดี หรือบางทีเราก็อำนาจไปฟังเองด้วย เช่น รู้ว่าเขาจะพูดไม่ดี แต่เราก็อำนาจฟัง เหมือนคนกลัวผีแต่ก็อยากฟังเรื่องผี เขาจะเล่าเรื่องผีแล้วเราก็อำนาจฟัง ฟังแล้วก็มาปรุงแต่งให้กลัว

**เราจึงเลือกไม่ได้ ห้ามไม่ได้ที่จะพบกับอารมณ์ดีไม่ดี แต่เราสามารถระมัดระวังจิตของเราได้ โดยดูความปรุงแต่งในจิตใจของเรา**

**ลองสังเกตในใจของตัวเองว่า คิดนึกหรือเปล่า ปรุงแต่งไหม**

ลองดูว่าเป็นจริงไหมว่ามันปรุงแต่ง ปรุงแต่งว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น จะต้องเป็นอย่างนี้ ก็เกิดกลัวต่างๆ ที่ยังไม่มื่ออะไร ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้นจริงๆ แต่ก็กลัวเสียแล้ว แสดงว่า ความกลัวนั้นอยู่ในจิตที่ปรุงแต่ง คิดไปเอง นึกไปเอง

หรือจิตมีระคะ จิตที่มีระคะ คือจิตที่มีความต้องการ มีความยินดีพอใจในกามคุณอารมณ์ เกิดมีความกำหนดยินดีขึ้นในจิตใจ หรือในกาย ความรู้สึกทางกายก็มาจากจิตนั้นแหละ จิตเกิดขึ้นก่อน จิตที่มีระคะเกิดขึ้นก่อน กายก็เป็นไป เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน

จิตที่มีระคะมีเหตุเกิดจากสิ่งใด ก็เกิดจากการปรุงแต่งนั้นแหละ เกิดจากการคิดนึก เกิดจากการปรุงแต่ง สร้างสรรค์ประดิษฐ์ในเรื่องความรู้สึกให้เกิดความพึงพอใจ การสร้างการประดิษฐ์ขึ้นมา เรียกว่า



หรืออย่างเช่น ความโกรธ ความอาฆาตมาดร้าย ก็เกิดจากการ  
ปรองแดงในจิต ปรองว่า เขาว่าอย่างนั้น เขาไม่ใช่ออย่างนี้ เขาเป็นอย่างนั้น  
เขาทำไม่ดีต่อเราอย่างนั้น เขาพูดไม่ดี เขาอะไรต่างๆ

เมื่อมีสิ่งเหล่านี้ปรองอยู่ในจิต ก็เกิดความโกรธแค้น เกิดเป็น  
ความทุกซ์ ความทุกซ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาในใจนั้น ก็มีเหตุมาจาก  
การปรองแดงในจิตทั้งหมด

ทุกซ์ดับ เพราะเหตุดับ : ดับที่เหตุด้วยการหยั่งรู้  
ตรงไปที่จุดของจิตใจที่กำลังปรองแดง

ถ้าหาก เรา รู้ คำว่า เรา ก็คือ สติ

ถ้าสติสัมปชัญญะเข้าไปประลึก ไปรู้ในจิตที่กำลังปรองอยู่ ปรองอยู่  
คือมีทุกซ์เสียแล้ว เพราะกำลังผลิตอยู่ แล้วก็ทุกซ์อยู่นเวียนอยู่ใน  
จิตใจนั้นนะ ก็ให้รู้ไปทั้งการตรึกนึก รู้ไปทั้งความทุกซ์ที่เกิดขึ้น

รู้ทั้งความไม่สบายใจก็ดี ความโกรธก็ดี ความแค้นก็ดี ที่เกิดขึ้น  
ให้รู้ไปทั้งหมด แล้วถ้ายังปรองอยู่นี้ เราก็รู้อีก

เราจะพบว่า เมื่อขณะที่สติสัมปชัญญะเข้าไปหยั่งรู้ หยั่งรู้  
หยั่งรู้ อาการของความทุกซ์ความไม่สบายใจ ความโกรธความแค้น  
ก็จะสลายตัวลง และเมื่อมีอาการจางลง คลายลง ก็รู้อีก สติสัมป-

ชัญญะต้องรู้อาการที่คลาย ที่จาง หรือที่วูบไป ที่หายไป ว่างไป ต้อง  
รู้อาการนั้นด้วย

นี่เรียกว่าเห็นธรรมะ เห็นสังขารของธรรมชาติที่เกิด ที่ดับ  
ที่แปรเปลี่ยนไป ศีกษาธรรมะคือศีกษาสิ่งเหล่านี้

ความปรองแดงต่างๆ ความไม่ชอบใจ ความโกรธ ความแค้น  
ความทุกซ์ใจ เป็นสภาวะธรรมทั้งหมด สิ่งเหล่านี้คือธรรมะ ธรรมะ  
มีทั้งฝ่ายกุศล และอกุศล ฝ่ายอกุศลก็เป็นธรรมะ คือเป็นธรรมชาติ  
ที่เกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน

การเห็นสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น หมดสิ้นไป หาใช่ตัวตนเราเขา  
บังคับบัญชาอะไรไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า ได้ปฏิบัติธรรม เห็นธรรมะ

การปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่เรื่องที่เกิดวิสัย แต่เป็นเรื่องที่อยู่กับตัว  
อยู่กับจิตใจ สามารถทำได้ทุกคน เราจึงต้องนึกให้กำลังใจกับตัวเอง  
อย่างนี้ว่า

- ก็ที่กิเลสยังเกิดขึ้นได้ สติปัญญาทำไมจะเกิดขึ้นไม่ได้
- เมื่อมีทุกซ์ ทุกซ์ยังมีได้ ความดับทุกซ์ทำไมจะมีไม่ได้
- เมื่อมีความหลง ก็ต้องมีปัญญา ความหลงยังมีได้ ปัญญา  
ทำไมจะมีไม่ได้
- ความไม่สบายใจมีได้ ความสิ้นความไม่สบายใจก็ต้องมีได้

เพียงแต่เราต้องคลำไป

การปฏิบัติธรรมก็คือ ต้องค่อยๆ ศึกษา พิจารณาไปให้เข้าถึง ให้แยกคายขึ้นตามลำดับ

**ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือ มีสติสัมปชัญญะเข้าไปรู้ เข้าไปจับความปรุงแต่งให้ทัน** เห็นเป็นตัวผลิต เหมือนกับเห็นโรงงานผลิต เครื่องใช้ไม้สอยอาหารเครื่องอุปโภคบริโภค แล้วเราเข้าไปทำลายรังของโรงงานได้ทัน แบบมีโรงงานที่ผลิตยาเสพติด ถ้าเข้าไปทำลายที่ผลิตเสียแล้ว ก็ไม่มียาออกมาขาย มีไม่ได้ เพราะไม่มีที่ผลิต ฉะนั้น ถ้าไปจับได้ทันตรงที่ผลิต มันก็ผลิตไม่ได้ เพราะตำรวจได้ทำลายรังที่ผลิตเสียแล้ว ไปทำลายเครื่องไม้เครื่องมือ ทำลายคนผลิต ยาก็ไม่มีออกมา แต่ทุกวันนี้ ทำลายไม่ถึง ไม่ถึงที่ผลิต ทำได้บ้างเล็กๆ น้อยๆ ได้บางแห่ง ไม่ได้ทั้งหมด

จิตใจนี้ก็เช่นกัน ที่ผลิตและสร้างปัญหาเป็นทุกข์เป็นโทษขึ้นมา ก็เกิดมาจากความปรุงแต่งในจิตใจด้วยความหลง ด้วยความยึดมั่นถือมั่น

และก็ด้วยกิเลสที่สร้าง ที่ผลิตความโลภ ความโกรธ ความหลง ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดการปรุงแต่ง

ปรุงแต่งก็คือ การตรึก การนึก จะเรียกว่าผลิต คือถ้าเป็นการสร้างวัตถุสิ่งของ เขาเรียกว่าผลิต แต่ว่าในจิตใจท่านใช้คำว่าปรุงแต่ง ปรุงแต่งเหมือนกับเราทำอาหาร เราก็ต้องปรุงแต่ง ปรุงแต่งรสชาติ

เราปรุงแต่งอย่างไร ก็ต้องเอาลิ้นโน้นใส่ เอาลิ้นนี้ใส่ กวนไปกวนมา ปรุงแต่งทั้งหมด จึงจะได้รสชาติอาหารต่างๆ เป็นแกงส้ม แกงเขียวหวาน เป็นแกงอะไรต่ออะไร แล้วแต่ว่าจะเอาอะไรมาปรุง จึงเกิดเป็นอาหารต่างๆ

จิตนี้ก็เหมือนกัน เกิดเป็นทุกข์ เกิดโทษ เกิดภัย เกิดความเดือดร้อน เกิดวาทะ โทสะ โมหะขึ้นมา เพราะมีการปรุงแต่งเกิดขึ้น ในจิตใจ คือ การตรึก การนึก สร้างสรรค์ ผลิต ถ้าหากไปดูทัน รู้ตรงเข้าไปถึงจุดของจิตใจที่กำลังปรุงแต่งอยู่ ความปรุงแต่งก็จะสลายตัว สลายตัวได้ คือพอจะผลิต พอจะปรุงขึ้นมาก็รู้ทัน รู้ทันแล้วก็สลายไป เมื่อสลายไป ก็ไม่เกิดอะไรขึ้น หรือถ้าเกิดขึ้นมาแล้ว เหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดการสืบสายต่อเนื่องยึดยาก็ถูกตัดขาดลง อากาที่เป็นอยู่จึงคลายตัวลงไป หรือแสดงอาการดับวูบลงไปให้เห็น

### ต้องเพียรระลึกรสภาวะปัจจุบันอยู่ อย่าหยุด

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะที่คมกล้าจริงๆ ภาวจะแสดงความดับทันทีให้เห็นได้ จะรู้สึกว่ามัน...วูบ...ลงไป สลายลงไป หรือเบาลงมา จะเห็นมันจางลง ความโกรธก็ดี ความกลัวก็ดี วาทะก็ดี จะจางลงๆ ก็ยังต้องระลึกรู้ อยู่ ต้องรู้อยู่จนกระทั่งมันหายไป สลายไป ใจก็ว่างเปล่า

แต่มันก็ไม่หยุดยั้งนะ จิตนี้ก็คอยจะปรุงอีก พอใจเขาก็ปรุง  
ได้อีก พอไปสัมผัสอย่างนี้ ก็ปรุงว่าจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนั้น ปรุงว่า  
นี่เราได้พบสัจธรรมแล้ว เราบรรลุแล้ว เหล่านี้เกิดจากการปรุงแต่ง  
ทั้งนั้น เกิดได้เหมือนกัน ก็ต้องรู้ทันอีก ยังไม่ถึงที่สุดแต่ปรุงแต่ง  
ไปเสียก่อน ก็กลับกลายเป็นไม่เห็นอะไร ไม่รู้อะไรจริง ก็ถูกหลอก  
ถูกลวงได้

ตอนแรกถูกลวงไปในทางให้เป็นทุกข์ ให้รู้สึกว่าจะไม่สงบวุ่นวาย  
ด้วยกิเลสชนิดต่างๆ ต่อมาถ้าเกิดสงบดี ก็ปรุงแต่งหลอกล่อไปใน  
ทางดี ก็อาจจะไม่รู้ตัวว่า อ้าว! นี่ถูกปรุงแต่งอยู่ ให้เห็นเป็นอย่างนั้น  
เห็นเป็นอย่างนี้ ปรุงมากๆ ก็เห็นเป็นนิमित เห็นเป็นภาพ

ที่มีภาพขึ้นมาก็ปรุงแล้ว ปรุงแต่งเห็นภาพดีภาพสวยงามก็ทำให้  
เคลิบเคลิ้ม ทำให้พอใจ ทำให้ติดใจ เกิดความสุขสงบขึ้นมาในใจ  
ก็ยินดี พอใจ ปรุงแต่งด้วยความยินดีพอใจ ก็เรียกว่าติดกับเหมือน  
กัน หลอกอย่างนั้นไม่ได้ ก็มาหลอกอย่างนี้ หลอกในทางร้ายไม่ได้  
ก็มาหลอกในทางดี ถ้าเราไม่รู้ทันก็หลงไปอีก เพลิดเพลินไปอีก เลย  
ไม่รู้ปัจจุบัน เพราะไปเคลิบเคลิ้มหลงใหลในนิमितบ้าง ในมโนภาพ ใน  
ความหมาย ในความสงบบ้าง

ความปล่อยวาง  
ความไม่เอาอะไร  
จะต้องควบคู่ไปกับ  
สติสัมปชัญญะ  
จึงจะทำให้การระลึก  
เป็นไปในปัจจุบันอารมณ์  
นี่คือการปฏิบัติธรรม

## มีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ความปรองดอง ที่กำลังเป็นไปในปัจจุบัน อย่างปรกติ ด้วยความปล่อยวาง

ดังนั้น เราจะต้องเห็นความปรองดองอยู่เสมอ แม้ในขณะที่  
จิตใจกำลังสงบสบาย กำลังว่าง ก็ใช้ว่าจะคงที่เมื่อไร ความว่างในจิตใจ  
ไม่ได้คงที่ เดียวก็เอาอีกแล้ว มีสัญญา ความจำ มีตริก มีนึกขึ้นมา  
ได้เรื่อยๆ เรื่อยๆ การปฏิบัติจึงไม่มีการหยุดยั้ง ต้องรู้เรื่อยๆ ไป รู้  
เรื่อยๆ ไป สัมผัสรู้จิตรู้กายเรื่อยๆ ไป แล้วก็ปรับไปเรื่อยๆ ให้มีความ  
พอดีอยู่เรื่อยๆ ให้เป็นปรกติอยู่เรื่อยๆ ให้ปล่อยวางอยู่เรื่อยๆ แล้ว  
ก็ให้เป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยๆ

เรื่องของปัจจุบันเป็นเรื่องสำคัญ ต้องระลึกไว้ให้เห็นเป็นปัจจุบัน  
เป็นปัจจุบันที่สั้นที่สุดเข้าไว้ เช่น กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังรู้กลิ่น  
กำลังรู้รส กำลังรู้สัมผัสสัมผัส กำลังเย็น กำลังร้อน กำลังตั้ง กำลัง  
หย่อน กำลังไหว กำลังคิด กำลังนึก กำลังพอใจ กำลังไม่พอใจ กำลัง  
ปรองดองอยู่ นี้เรียกว่า รู้เฉพาะปัจจุบัน

**สติสัมปชัญญะที่จะรู้ปัจจุบันได้ดีต่อเนื่องก็คือ จะต้องมีการ  
ปล่อยวางไปด้วย จึงจะเป็นปัจจุบัน เป็นปัจจุบันๆ ขึ้น เพราะว่า  
สภาวะนั้น เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันๆ ๆ ๆ ต่อเนื่องๆ ๆ ๆ กันอย่างรวดเร็ว  
ถ้ามันไปยึดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่ ก็จะไม่เห็นปัจจุบันอันต่อๆ มา  
ถ้าไปยึดไปเกาะติดในอารมณ์ใดก็จะไปตามอารมณ์นั้น ถ้าเป็นอดีต**

ก็เป็นอดีตไปด้วยกัน ถ้ายังไม่เกิดขึ้น ก็เป็นอนาคต สิ่งที่อยู่ตรงหน้า  
อยู่เฉพาะหน้า อยู่เฉพาะจิตใจ อยู่เฉพาะปัจจุบันจึงมองไม่เห็น

เหมือนเรานั่งอยู่ที่นี่ คนที่นั่งอยู่ตรงหน้า เข้ามาหาตรงหน้า ถ้า  
เราไม่ดูเข้ามาใกล้ๆ เงยหน้าไปดูแต่ที่อื่น เหลียวไปดูที่อื่น ก็ไม่เห็น  
คนตรงหน้านี้

สภาวะที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันนี้จึงไม่เห็น เพราะว่ามัวตามไปดูใน  
อารมณ์เก่าที่ผ่านไปแล้ว และอารมณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่สลัด ไม่  
ปล่อยออก อารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว ถ้าไม่ปล่อยไม่วาง ก็จะไม่เห็น  
อารมณ์ไม่เห็นสภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า บางทีเราปฏิบัติ เราก็มัว  
ไปเฝ้าฝัน ไปเฝ้าหา ไปค้นหาสภาวะอย่างเอาจริงเอาจัง แต่สิ่งที่อยู่  
ใกล้ๆ กลับไม่เห็น เพราะเราไปค้นหาเกินไป มันเลยเลยไปเลย

ฉะนั้น ต้องหันดูเข้ามาให้กระชั้นๆ หัดมองเข้ามาใกล้ๆ ตัว  
หัดรู้เข้ามาที่ใกล้ๆ สิ่งที่อยู่ตรงหน้า สิ่งที่เป็นไปอยู่เฉพาะหน้า

สิ่งทั้งหลายยังคงอยู่ตรงนั้น เราให้มันเป็นนั่นมันเป็นอย่างนี้  
จิตไม่พ้นพันพันนาชั่วตาปี ไร่นาทีเที่ยงแท้แต่มีจริง

สิ่งทั้งหลายยังคงอยู่ตรงนั้น จงดูในสิ่งที่มันมี มันเป็นอยู่  
เฉพาะหน้า เป็นปัจจุบันอารมณ์ แล้วสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้าก็ไหลไป  
ผ่านไป

ทำตัวให้เหมือนกับเข็มชื้อ เป็นเหมือนเข็มที่จะต้องตั้งอยู่ในจุดตรงเสมอ แม้มือจะไถ่่วงไป ก็กลับตีขึ้นมายุ่งปัจจุบัน สติสัมปชัญญะจึงต้องตีกลับเข้ามาสู่ปัจจุบันไว้

**ฉะนั้น ความปล่อยวาง ความไม่เอาอะไร จะต้องควบคู่ไปกับ สติสัมปชัญญะ จึงจะทำให้การระลึกรู้เป็นไปในปัจจุบันอารมณ์ นี่คือการปฏิบัติธรรม**

ก็ให้ฝึกหัดทำอยู่อย่างนี้ ยืนก็รู้ เดินก็รู้ นั่งก็รู้ รู้อะไร ก็รู้ ภายใต้นตัวเอง รู้ความรู้สึก ความรู้สึกในกายในใจที่เคลื่อนไหว รู้ไป รู้มา รู้เรื่อยๆ ไป เรียกว่าการปฏิบัติธรรม เรียกว่าการเจริญกรรมฐาน

แล้วก็จะได้พบว่า ออ! เมื่อเราทำไปแล้วนี้ จิตใจเมื่อมี สติสัมปชัญญะถูกต้องเป็นปัจจุบัน ก็จะพบความสงบ ความโปร่งเบา ความปลอดโปร่งในจิตใจก็จะเกิดขึ้น จะพบว่า ขณะใดที่ปล่อยสติ ขณะใดที่ไม่มีสติ ไม่เพียรพยายามกำหนดรู้ ก็เลสทั้งหลายก็จะกลุ้มรุม จิตใจ นั้นเพราะจิตปรุงแต่งไปต่างๆ นานา แล้วไม่รู้ตัว ไม่เท่าทัน

เหมือน...ไฟกำลังไหม้บ้าน แต่ไม่ได้ดู ไม่ได้รู้ เพราะเรามัว ออกนอกบ้านไป บ้านคือในใจของตนเองนี้แหละ ไฟไหม้อยู่ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นเสมือนไฟที่ไหม้อยู่ เรามัวแต่ดูออกไปภายนอก มัวแต่ดูภายนอกก็เลยดับไฟไม่ได้ ยิ่งเราดูภายนอกมากเท่าไร ยิ่งไป เสริมไฟภายในมากเท่านั้น ดูคนโน้นว่าอย่างนั้น ดูคนโน้นว่าอย่างนั้น แล้วไฟในใจของเรา ก็จะเกิดมากขึ้น มากขึ้น

เพราะฉะนั้น เราต้องทิ้งภายนอก กลับมาแก้ปัญหาภายในใจของเรา ตามเกาะติดสถานการณ์ ตามดูรู้ทันจิตให้ทันควั่นกัน จิตจะคิด ก็รู้ทัน จิตจะนึก ก็รู้ทัน จิตจะพอใจ จิตไม่พอใจ จิตปรุงแต่ง ก็รู้ทัน แม้เวลาเผลอไปก็ให้รู้ว่าเผลอไป เวลาที่มีสติขึ้นมา ก็ให้ดูรู้ว่านี้มีสติ เป็นผู้เห็นความเผลอกับความมีสติแตกต่างกัน

จึงต้องตีกรอบเข้ามา

**สติระลึกเข้ามาที่สติ**

**สติระลึกเข้ามาที่ปัญญา**

**ปัญญาพิจารณาตัวปัญญา พิจารณาสติ**

**ก็เป็นมหาสติ เป็นมหาสติปัญญารอบรู้ทั่วถึง**

**นี่! วนเวียนกันอยู่ในตัวนี้ ในกายในใจนี้**

**เรียกว่าได้ปฏิบัติธรรม**

**ธรรมะแห่งความดับทุกข์ :**

**เจริญสติ เจริญสมาธิ จนรู้จัก รู้แจ้ง ในตนเอง**

ผู้ปฏิบัติก็จะพบกับสังขธรรม อย่างน้อยก็จะพบว่าธรรมะนี้ ประเสริฐ สามารถคลี่คลายความทุกข์ในตัวเองได้ จะเห็นแน่ชัดว่าการปฏิบัติธรรมนี้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ได้ เพราะเมื่อลงมือปฏิบัติ เจริญสติสัมปชัญญะแล้ว จิตใจก็มีความสุขสงบ คลายออกจากความทุกข์ได้

และจะมีข้อยืนยันเป็นหลักกรรม หลักกรรมนั้นแหละจะยืนยันให้กับตัวเราเองว่า ต้องปฏิบัติอย่างนี้ ทำให้เรารู้ว่า ความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นของแท้ เป็นธรรมที่ดับทุกข์ได้จริง แม้ว่าเรายังดับทุกข์โดยสิ้นเชิงไม่ได้ก็ตาม แต่เมื่อเราได้รับกระแส คือเราพอปฏิบัติได้บ้าง สามารถดับทุกข์ให้ตัวเองได้บ้าง ก็จะเกิดความรู้ว่า เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ถ้าเราทำไปอย่างนี้จะดับทุกข์ได้ อย่างน้อยก็ดับทุกข์ คลี่คลายความทุกข์ในปัจจุบันนี้ได้ ก็ไม่ต้องไปเอาอะไรมากมาย ให้ปัจจุบันจิตใจตัวเองสามารถคลายทุกข์เบาจากความทุกข์ มีความสุข มีความสงบ มีความรู้ดีที่อยู่ เป็นปัจจุบัน เป็นขณะๆ นี้ก็พอใจแล้ว

เพราะฉะนั้น เราเป็นชาวพุทธ ก็ถือว่าเรามาถูกทางแล้ว **เรามาปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่ถูกทางตรงที่เราพิสูจน์ได้ว่าการปฏิบัติธรรมสามารถคลี่คลายความทุกข์ให้เราได้จริง เรื่องอื่นจึงไม่สำคัญ** เรื่องภพชาติ นรก สวรรค์ จะมีจริงหรือไม่จริง ไม่สำคัญ ไม่ต้องไปรู้ก็ได้ ถึงจะรู้ ก็ไม่ใช่ว่าจะดับทุกข์ได้ รู้ว่าตัวเองเกิดก็ชาติๆ ก็ดับทุกข์ไม่ได้ รู้ว่ามีนรก มีสวรรค์ มีนางฟ้า มีเทวดาอยู่กันอย่างไร นรกอยู่กันก็ขุมอย่างไรๆ ถึงจะไปเห็น ก็ไม่ใช่จะดับทุกข์ได้

จึงไม่ต้องไปเห็นอย่างนั้น แต่ต้องเห็นในตัวเองดังที่กล่าวมาแล้วคือ เห็นความปรุงแต่งในจิตใจ เห็นกาย เห็นใจ เห็นความรู้สึกในกาย ในจิตใจอยู่เสมอๆ นี่แหละคือการทำที่ดับทุกข์ได้ ปัญหาทั้งหลายแหล่ อยู่ที่การดับทุกข์

**พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนเรื่องอะไรอื่น นอกจากทุกข์และความดับทุกข์** ปฏิบัติให้รู้จักทุกข์ แล้วดับทุกข์ได้ก็พอแล้ว เรื่องโลก เรื่องชาติหน้า ชาติหลัง นรก สวรรค์ ไม่สำคัญเท่ากับการรู้จักทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ เข้าถึงความดับทุกข์ ถ้าเจริญข้อปฏิบัติได้เต็มที่ ก็หมดปัญหา หมดความสงสัย ถึงไม่มีฤทธิ์ไม่มีเดช ไม่มีตาทิพย์ หูทิพย์ ไม่ได้ไปรู้วาระจิตของใคร ไม่ได้มีวิชาอาคมอะไรก็ไม่สำคัญ ขอให้จิตสะอาด จิตบริสุทธิ์ ขอให้ดับทุกข์ให้ตัวเองได้เท่านั้น

**เพราะว่าไม่มีอะไรเหนือกว่าการดับทุกข์ ไม่มีปัญหาอันใดจะเทียบเท่ากับความทุกข์ ปัญหาทั้งหลายแหล่ก็รวมอยู่ในเรื่องของความทุกข์ ดังนั้นสิ่งที่ควรได้ควรถึง ก็คือความดับทุกข์**

มียศ มีลาภ มีสุข มีสรรเสริญ ก็แค่นั้นเอง ถ้าดับทุกข์ให้ตัวเองไม่ได้ ก็ยังทุกข์อยู่ มียศก็ทุกข์กับยศได้ มีลาภก็ทุกข์กับลาภได้ มีสรรเสริญก็ทุกข์กับสรรเสริญได้ ถ้าหากว่าไม่มีกรรมะ เมื่อเสื่อมลาภ ก็เป็นทุกข์ เมื่อเสื่อมจากยศ เสื่อมจากสรรเสริญ ได้รับนิทาน ก็เป็นทุกข์ แต่ว่าถ้าหากถึงกรรมะเสียแล้ว สิ่งอื่นก็ไม่สำคัญ

**ฉะนั้น จะต้องตั้งเป้าหมายไว้ให้ถูกต้องว่า หน้าทีของชีวิตเราที่แท้จริงอยู่ที่ปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ แม้เรามีหน้าที่อย่างอื่น ก็ทำไปตามหน้าที่ แต่ว่า หน้าทีของชีวิตจริงๆ ต้องอยู่ที่การปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์**



เรามีหน้าที่เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นครู เป็นอาจารย์ ก็ทำไปตามหน้าที่นั้นๆ แต่ต้องรู้ว่า หน้าที่ที่สำคัญของชีวิตอีกอันหนึ่งก็คือ การดับทุกข์ให้ตัวเอง เรายังอยู่ในโลก อยู่ในสังขม ก็จำเป็นต้องทำหน้าที่ทางโลกไปตามสมมุติ จะไปทิ้งหน้าที่อะไรทุกอย่างก็ไม่ได้ นั่นเป็นการปฏิบัติธรรม เมื่อยังต้องอยู่กับความถูกต้องของโลกก็ต้องทำไป คือต้องทำไปตามหน้าที่ของการมีหน้าที่นั้นๆ แต่สิ่งที่เราจะต้องเอาจริงเอาจัง ต้องสนใจ ต้องเล็งเป้าหมายไปให้ถึงก็คือ **การเรียนรู้สภาพธรรมในตัวเอง โดยการเจริญสติเจริญสมาธิ ให้รู้แจ้งในตนเอง จึงจะดับทุกข์ได้ ดับทุกข์ได้จากการที่เรารู้จัก-รู้แจ้งในตัวเอง และปล่อยวาง**

ความปล่อยวางก็มาจากการที่เราต้องรู้แจ้งแทงตลอดในตัวเอง จึงต้องให้ความสำคัญต่อความปล่อยวาง

การปฏิบัติที่ไม่ใช่ว่าจะสุดวิสัยจนเกินเอื้อม เพราะว่าสิ่งที่เราจะทำมันก็อยู่กับตัวเรา การงานต่างๆ ภายนอกยังอาจจะไกลกว่าด้วยซ้ำ แต่การงานภายใน การงานของการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์นั้นอยู่กับตัวเสมอ ไปไหนก็ไปกับเราด้วย นั่งอยู่ตรงไหน เดินอยู่ตรงไหน ยืนอยู่ตรงไหน ก็มีตัวอยู่อย่างนี้ มีกายมีใจ มีตา หู จมูก ลิ้น มีเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส มีความตริกันนี้ ปรุงแต่ง ก็ให้ทำหน้าที่ปฏิบัติตามดูตามรู้สิ่งเหล่านี้ ดูสิ่งเหล่านี้ไปทุกวันทุกเวลา ฝ้าดู ฝ้ารู้ ฝ้าติดตามไป



นี่คือเป้าหมาย คือหน้าที่ ที่เราจะต้องทำในชีวิตที่เกิดมา ดับทุกข์ได้ก็ตรงนี้ ดับทุกข์ด้วยการรู้จักตัวเอง รู้จักพิจารณาตัวเอง ไม่ใช่ดับทุกข์ด้วยการมีเงิน มีทอง มีทรัพย์มากมาย มียศ มีบริวาร มีคนสรรเสริญ มีคนชอบออกชอบใจเรามาก ไม่ใช่ว่าดับทุกข์ได้ตรงนั้น

### ฝ้ารู้ ฝ้าดูกาย - จิต จากบัญญัติ สู่ปรมาตถ์

ที่นี่ ถ้าเราปฏิบัติใหม่ๆ ยังจับไม่ถูก ก็ฝ้าดู ฝ้ารู้เฉพาะที่ไปก่อนก็ได้ หรือมีรูปแบบ มีสมมุติเข้ามามาก่อนก็ได้

ในเบื้องต้น เรื่องของแบบฝึกหัดจึงมีหลากหลาย แตกต่างกัน ออกไปในเรื่องของสมมุติที่จะเอามาเป็นอุปกรณ์สำหรับฝึก ก็เหมือนกับ การฝึกว่ายน้ำ จะใช้ผลมะพร้าว ใช้ต้นกล้วย ใช้ห่วงยาง ใช้โฟม ใช้ท่อนไม้ อะไรก็ได้มาเป็นที่เกาะในการฝึกการว่ายน้ำ ไม่มีใครผิดใครถูก ใช้ได้ทั้งนั้นแหละ แล้วแต่ใครจะถนัดเอาอะไรมาฝึก

แต่ว่าเมื่อทำไปๆ แล้ว ก็เป็นเรื่องของการต้องปล่อยวางออกทั้งหมด ในเรื่องของรูปแบบ ในเรื่องของสมมุติ ในเรื่องของบัญญัติที่เอามาฝึก

ดังนั้นในเบื้องต้น ก็ให้ผู้ปฏิบัติใช้บัญญัติหรือรูปแบบ แต่ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ใครถนัดปฏิบัติอย่างไร ก็ปฏิบัติอย่างนั้น

ที่เราทำแล้วรู้สึกว่าการที่เราเกาะอยู่ ผูกพันอยู่กับตัวเองได้ ก็ใช้อาศัยไป เพื่อจะฝึก เพื่อจะให้จิตเราอยู่กับตัวเองเท่านั้น ทำอย่างไรให้จิตมีสติ ควบคุมอยู่ในกายอยู่ในจิต เรามีวิธีการอย่างไรก็เอาอันนั้นแหละ ทดลองดู ทดสอบดู

แต่ว่าเมื่อถึงจุดหนึ่ง เมื่อเราเป็นขึ้น เมื่อจิตเกาะกับกายกับใจ ได้ดี เราก็ต้องปล่อยบัญญัติ ปล่อยสมมุติ ปล่อยรูปแบบ ปล่อย คำบริการออกไป คำบริการว่าพุทโธก็ดี ว่าพองหนอยุบหนอก็ดี หรือว่ารูปนาม หรือว่าจะเพ่งดูในรูปร่างลักษณะ จะพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนังก็ดี การเพ่งดูส่วนใดส่วนหนึ่งของกายก็ดี การเพ่งนิมิต หรือการดูท่าทางอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยก็ดี ทุกอย่างต้องปล่อย ออกหมด ปล่อยทั้งหมดในเรื่องของสมมุติ **ให้รูว่านี้เป็นเพียงเครื่องใช้ เป็นเพียงอุปกรณ์เพื่ออาศัยฝึกเท่านั้น อย่างนี้จึงเรียกว่า เราเข้าใจใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้อง ถ้าใช้อุปกรณ์แล้วยังยึดอยู่อย่างนั้น ก็เรียกว่า เข้าไม่ถึงธรรมะ**

ดังนั้นเพราะว่าบางคนก็ต้องใช้บัญญัติไปก่อน ส่วนคนที่เป็นอย่างนี้แล้ว ฝึกหัดมาเป็นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้บัญญัติ เหมือนคนว่ายน้ำเป็น แล้วก็กระโดดลงไปว่ายน้ำเลย คนที่เป็นแล้วก็ว่ายได้ แต่คนที่ไม่เป็น ก็อาจจะต้องมีสิ่งมาช่วยพยุงไปก่อน แต่ก็อย่ายึดอยู่อย่างนั้น ให้ ปล่อยวางออกไปในที่สุด

**เมื่อปล่อยสมมุติแล้ว ก็ให้รู้ตรงเข้าไปสู่ภายใน ในความรู้สึก ภายในกาย ภายในจิต ให้รู้ที่ปรมาตม์ คือให้รู้ความรู้สึกต่างๆ ที่เป็น สภาวะ** เช่น ความรู้สึกเย็น-ร้อน ความรู้สึกอ่อน-แข็ง ความรู้สึก หย่อน-ตึง ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย สงบ ไม่สงบ คิด นึก วิตก วิจาร์ณ วิจัย สงสัย เป็นต้น

วันนี้ก็ได้ใช้เวลาในการบรรยายธรรมะในเรื่องของการให้ดูความ ปรุ้งแต่งในจิตใจว่า ปัญหาและความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้น มาจากความปรุ้งแต่งในจิตใจทั้งหมด ถ้าเรารู้เข้าไปสู่จิตใจ รู้ทันตรงที่ ปรุ้งแต่ง แล้วดับสลายความปรุ้งแต่งที่กำลังจะก่อตัวได้ ความทุกข์ ทั้งหลายก็สิ้นสุดลง แต่ก็จะเป็นเพียงชั่วขณะๆ ไป ยังไม่ใช่ดับโดย สนิท เพราะยังสามารถปรุ้งแต่งขึ้นมาได้อีก ก็ให้ตามดูรู้ทันอย่างนี้ เรื่อยๆ ไป จนกว่าจะตัดกันขาดสิ้น ซึ่งความขาดสิ้นที่ไม่ได้มาจากไหน มาจากการรู้ทันความปรุ้งแต่งอยู่เรื่อยๆ นี่แหละ เป็นทีละขณะๆ ไป นี่แหละ

ฉะนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้เพียรพยายามฝึกหัดอบรมตนเอง ตามที่ได้แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ทุกๆ ท่านเทอญ.

## ขอเชิญฟังรายการธรรมสปฏิป็นโน

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ปรารภธรรมโดย

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี คลื่น ๙๔.๕ ระบบ AM  
ทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์) เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.

หากประสงค์จะทำบุญโดยการให้ธรรมเป็นทาน ขอเชิญท่านอุปถัมภ์  
รายการได้ตามกำลังศรัทธา

โดยส่งเป็นธนาคณ์/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม ในนามวัดมเหยงคณ์  
หรือฝากผ่านเข้าธนาคารกรุงเทพ สาขาตลาดเจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์  
ชื่อบัญชี วัดมเหยงคณ์ บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐

## กิจกรรมของวัดมเหยงคณ์

๑. จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลา ๙ วัน เป็นประจำทุกๆ เดือน  
ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ รุ่นละ ๓๕ ท่าน
๒. จัดอบรมปฏิบัติธรรม บวชนกขัมมภาวนา ในวันสำคัญของชาติ ศาสนา  
ปีละ ๘ ครั้ง
๓. บวชถือศีล ปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกวัน
๔. เผยแพร่ธรรมทางสื่อวิทยุ หนังสือ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ

[www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org)

## แผนที่วัดมเหยงคณ์

๙๕ หมู่ ๒ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

โทรศัพท์ : (๐๓๕) ๒๔๒-๘๙๒, ๒๔๔-๓๓๕

(๐๑) ๘๕๓-๕๖๖๙, (๐๖) ๐๗๓-๗๔๑๓

โทรสาร : (๐๓๕) ๒๔๕-๑๑๒, ๒๔๒-๘๙๒

