



## ศีล สมาธิ ปัญญา ในองค์มรรค

พวกเราต้องเรียนหลักของการปฏิบัติให้แม่นๆ นะ และเราต้องทำด้วยตนเอง ชาวพุทธเราไม่มีของฟรีหรอก ทุกอย่างอยู่ในเรื่องของกฎแห่งกรรม ใครทำคนนั้นก็ได้อะไรทำก็ไม่ได้ ทำแบบไหนก็ได้แบบนั้น ทำชั่วก็ได้รับผลของความชั่ว ทำดีก็ได้รับผลของความดี รักษาศีลก็ได้รับผลของศีล ทำทานก็ได้รับผลของทาน ทำสมณะได้ความสุข ได้ความสงบ ได้ความดี ทำวิปัสสนาได้ปัญญาเห็นความจริง เพราะฉะนั้นต้องทำให้ตรง

เวลาที่มรรคผลจะเกิด ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องพร้อม ฉะนั้นเราต้องทำให้พร้อมนะ ท่านบอก กุศลทำให้ถึงพร้อม ไม่ใช่เจริญปัญญาอย่างเดียวแล้วจะบรรลุได้ ศีลก็ต้องรักษา สมาธิก็ต้องทำ ฉะนั้นถ้าศีล สมาธิ ปัญญาไม่พร้อม อริยมรรคก็ไม่เกิด ต้องทำเหตุกับผลให้ตรงกัน อยากรู้ผลอย่างนี้ ก็ต้องทำเหตุอย่างนี้

## ฝึก ใน องค์ มรรค

ใจเราจะมีศีลจริง ๆ ต้องมีเจตนางดเว้นการทำบาปอกุศลทางกาย ทางวาจา ถ้าไม่มีเจตนางดเว้น ก็ไม่เรียกว่ามีศีล อย่างเด็กเล็กๆ เกิดใหม่ๆ นะ เป็นชู้กับใครไม่ได้ บอกไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่ใช่ มันไม่ประพฤติเพราะไม่มีความสามารถจะประพฤติ หรือแก้งกเลย เดินยังไม่ไหวเลย กะย่องกะแย่งนะ มีชู้ไม่ไหว ก็ไม่ได้จัดว่าเป็นศีล ดังนั้น ต้องมีเจตนาที่จะงดเว้นจริงๆ คือถึงมีโอกาสทำก็ไม่ทำ

ผลของศีลก็มีอยู่ ท่านก็สอนนะ

“สี่เลนะ สุคะติง ยันติ” ศีลมีความสุขอยู่เบื้องหน้า

“สี่เลนะ โภคะสัมปะทา” ศีลเป็นปัจจัยให้ได้โภคะทรัพย์ ถือศีลแล้วรวยได้ คนไม่มีศีลไม่รวยง่ายอย่างกินเหล้า ติดยาเสพติด คบคนไม่ดี อะไรพวกนี้นะ หาความเจริญยาก ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย ลำบาก

### “ศีลนะ นิพพุตง ยันติ” ศีลเป็นปัจจัยไปสู่นิพพาน

อานิสงส์ของศีลก็มี เราต้องรักษาศีล ถึงทำผิดได้ ก็ไม่ทำ ถูกยั่วยวนยังงี้ก็ไม่ทำผิด อย่างนี้เรียกว่ามีศีล ถ้าเรามีศีลเราจะงดงามนะ มีความงามในตัวเอง มีความน่าเชื่อถือ มีเครดิต คนไม่มีศีลไม่มีเครดิต งามตรงๆ นะ นักการเมืองพูด เราเชื่อไหม ฝ่ายค้านพูด เราเชื่อไหม ฝ่ายรัฐบาลพูด เราเชื่อไหม ไม่มีเครดิตนะ นี่ลำบากมากเลย หากคนที่มีเครดิตสักคนหนึ่งหายาก พอไม่มีเครดิต มันไม่ได้รับความเชื่อถือนะ โอกาสที่จะประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงก็ยาก

ฉะนั้นเราต้องมีเจตนาจะ งดเว้นการทำผิดทำบาป ทางกาย ทางวาจา ต้องเจตนางดเว้น ตั้งใจไว้เลย ตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้า ตั้งใจไว้เลย วันนี้จะไม่ทำผิดศีล กลางวัน ก่อนกินข้าวนะ ตั้งใจไว้ วันนี้จะไม่ทำผิดศีล ถ้าตั้งใจแบบนี้เข้าไปในร้านอาหารบางแห่งไม่ได้แล้ว เพราะจะต้องไปเลือกเอาตัวนี้ๆ อย่างนี้ทำไม่ได้แล้ว ก่อนจะนอนนะ

ตั้งใจไว้อีก จะไม่ทำผิดศีล จำเป็นยังไง ก่อนจะนอนก็ต้องตั้งใจ เพื่อไม่ได้ตื่น เพื่อนอนหลับไปแล้วไม่ตื่นอีกเลย ไฟคลอกตาย หรือเป็นโรคหัวใจวายตาย อย่างน้อยตอนก่อนจะตายนี้ รักษาศีลไว้แล้ว มีศีลเป็นเครื่องคุ้มครองเรา ลองตั้งใจรักษาศีลวันละ ๓ ครั้งนะ ก่อนอาหาร แถมอีกครึ่งหนึ่ง ก่อนนอน ถ้าตั้งใจอย่างนี้นะใจเราจะเคล้าเคลียในธรรมะง่ายขึ้น มันจะมีกำลังนะ ทำให้เราไปสู่มรรคผลนิพพานได้ง่าย

ถ้าทุศีลเสียอย่างหนึ่ง อย่างมาอวดเรื่องสมาธิเลย **ถ้าไม่มีศีลนะ สมาธิที่เคยมีก็จะเสื่อม** จะเสื่อมเห็นๆ เลย มีตัวอย่างให้เห็น แต่จะเห็นหรือไม่นั้นก็สุดแท้แต่แต่ละคน จะเห็น ยกตัวอย่างพระเทวทัต มีสมาธิ เหาะได้ แปลงตัวได้ ปลอมตัวเป็นเด็กได้ ทำเป็นเบบี๋ มาหลอกเจ้าชายอชาตศัตรู แต่ว่าไม่ถือศีลนะ ในที่สุดสมาธิเสื่อม เคยเหาะได้นะ ในที่สุดต้องให้คนหามมาเฝ้าพระพุทธเจ้า พวกพระก็รีบมาส่งข่าวให้พระพุทธเจ้ารู้ว่า พระเทวทัตกำลังจะเดินทางมาแล้ว กำลังจะมาเฝ้าเพื่อจะมาขอขมา

พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็เลยบอก มาไม่ถึงหรอก เทวทัตมาไม่ถึง บาปมาก มาไม่ถึง พวกพระก็เลยไป สิบนะ โอ้ ตอนนี้มาถึงประตูเมืองแล้วพระเจ้าข้า มาไม่ถึงหรอก ตอนนี้มาถึงประตูวัดแล้วพระเจ้าข้า ไม่ถึงหรอก พอถึงประตูวัดใกล้ๆ วัดแล้ว แกก็พักนะ กินน้ำกินท่า ล้างหน้าล้างตาเพราะเดินทางมาไกล ถูกดินดูดลงไปตรงนั้น ไม่ถึงจริงๆ นี่ ทำไม่ไม่เหาะมา เหาะมาไม่ไหวแล้ว เหาะ มาไม่ได้ เคยทำอะไรเก่งๆ ได้เห็นอมนุษย์ธรรมดา ตอนนี้ ทำไม่ได้แล้ว เพราะขาดศีลอันหนึ่งนะ สมาธิจะเสื่อม

ฉะนั้น พวกเรามีศีลไว้ละ **คนที่มีศีล สมาธิเกิดง่าย** ยกตัวอย่างนะ ถ้าใจเราไม่คิดฆ่าใคร ไม่คิดเบียดเบียนใครนะ ใจเราจะสงบง่าย ถ้าใจเราผิดศีลคิดจะฆ่าเขา คิดจะทำลายเขา ใจไม่สงบ ใจไม่สงบสมาธิมันก็เสื่อม คิด จะลักขโมยเขา ไปขโมยมาแล้วก็วุ่นวายใจ กลัวเขาจับได้ จิตใจมันวุ่นวายสมาธิมันก็เสื่อมลี เป็นขี้เขา กลัวเขาฆ่า เคยเห็นในการ์ตูนไหม ชอบไปแอบในตู้เสื้อผ้า หรือไป

ปีนหน้าต่างหนี มีความสุขไหม ไม่มีความสุขนะ จิตใจ มันไม่มีความสุข ไม่มีความสงบจริงหรือ ฟุ้งซ่าน คน โทหกเขาก็ต้องจำเอะ ไข้ไหม คนโทหกคิดอะไรไม่ค่อย เป็นแล้ว เพราะเอา memory (หน่วยความจำ) ไปใช้ในการ จำข้อมูลต่างๆ ที่ไปโทหกคนไว้ ใจก็ฟุ้งซ่านนะ โทหก คน พุดเท็จ ไม่สงบ กินเหล้าเมายา จิตใจไม่สงบ ศีล จำเป็นมากนะ ถ้ามีศีลนะ สมาธิเกิดง่าย เมื่อสมาธิเกิด ง่าย ปัญญาก็เกิดง่าย **ศีลนี้แหละเป็นปัจจัยให้ไปนิพพาน ได้ เพราะมันเกื้อกูลให้มีสมาธิ มีสมาธิเกื้อกูลให้เกิด ปัญญา**

วันนี้ต้องเทศน์ปิดท้ายด้วยเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะพวกที่มาเรียนเข้าคอร์สวันนี้จะกลับแล้ว เตียวกลับไป แล้วก็รู้แต่การเจริญสติ ไม่รักษาศีล ไปไม่รอดนะ ต้องมีให้ครบ ไม่อย่างนั้นอริยมรรคจะไม่เกิด ถ้าไปดูใน องค์มรรคนะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ องค์มรรค ๓ ตัวนี้นะ เรื่องศีลทั้งนั้นเลย

**สัมมาวาจา** คือ ศีลข้อ ๔ โทหก พุดหลอกหลวงเขา

**สัมมากัมมันตะ** คือ ศีลข้อ ๑, ๒, ๓ ต้องให้บอกใหม่ ๑, ๒, ๓ คืออะไร ศีลข้อ ๑ ปาณาติบาต ทำร้ายสัตว์ฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ ข้อ ๒ ลักทรัพย์เขา ข้อ ๓ ประพฤติผิดในกาม

**สัมมาอาชีพะ** การเลี้ยงชีวิตของเรา ต้องเลี้ยงอย่างบริสุทธิ์นะ จนไม่เป็นไร ความจนไม่นำรังเกียจ ความโง่งนำรังเกียจ เราอย่าปล่อยให้ค่านิยมหลายๆ มันครอบงำเรา ทุกวันนี้เราถูกเลี่ยมสอนให้เลวหนักขึ้นๆ ให้เห็นความเลวเป็นเรื่องปกติ อย่างนักการเมืองบางคนมาสอนพวกเรานะ ว่าโง่งไม่เป็นไร คอรับชั้นไม่เป็นไร ขอให้มึผลงาน นี่สอนสิ่งที่เลวร้ายให้เรานะ เราต้องไม่เชื่อฟัง หรือตั้งเสียวงฝิง ก็สอนเหมือนกัน แมวดำแมวขาวไม่เป็นไร ขอให้จับหนูได้ก็ใช้ได้ **ชาวพุทธเราต้องสะอาดในการดำรงชีวิต** ในการจะอยู่ การจะทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่างต้อง

สะอาดพอ ถ้ารู้สึกว่ายอมสกปรกได้ ก็เลสมันล้างไม่ได้ จริงหรือก ของหยาบๆ ยังก้างไม่ได้เลย **การจะมีชีวิตอยู่ในโลกให้สะอาดยังทำไม่ได้เลย จะทำใจให้สะอาดนี้ ยิ่งเป็นไปได้ใหญ่**

ฉะนั้น การเลี้ยงชีวิตของเรา จนไม่เป็นไรนะ อย่าไปอายกับความยากจน ให้อายกับความชั่วร้าย แล้วก็อย่าไปยกย่องคนชั่วร้ายที่ร่ำรวยด้วย มันช่วยกันสร้างค่านิยมที่เลวให้มากขึ้นๆ นะ สังคมของเราทุกวันนี้ถึงร้อน เป็นพินเป็นไฟไปหมดทุกหนทุกแห่ง เพราะว่าเราช่วยกันสร้างค่านิยมที่เลวๆ นานาชนิดขึ้นมา เช่น ใช้วิธีอะไรก็ได้เพื่อบรรลุผลสำเร็จ นี่เป็นค่านิยมที่เลวร้ายมากเลย ทุกวันนี้ดูซิ บ้านเมืองเป็นยังไง มันเป็นอนาธิปไตยนะ ใช้วิธีการอะไรก็ได้ขอให้สำเร็จ มันจะอยู่กันไม่ไหว เพราะฉะนั้นเราต้องตั้งใจนะ รักษาศีล เลี้ยงชีวิตของเราให้บริสุทธิ์ นี่อยู่ในองค์มรรคทั้งสิ้นเลย

## สมาธิ ใน องค์ มรรค

ถัดไปเราฝึกเรื่องสมาธิ ในส่วนที่เกี่ยวกับสมาธิ มีองค์มรรคอยู่ ๓ ตัว คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

**สัมมาวายามะ** คือความเพียรชอบ อะไรที่เรียกว่าความเพียรชอบ **เพียรละอกุศลที่มีอยู่ เพียรปิดกั้นอกุศลใหม่ไม่ให้เกิด เพียรเจริญกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิด เพียรพัฒนากุศลที่เกิดแล้วให้มากยิ่งขึ้น** นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ หน้าที่เรามีนะ ไม่ใช่บอก ฉันจะรู้สึกตัวเฉยๆ แค่นั้นไม่พอนะ ต้องสำรวจตัวเองด้วย อกุศลอะไรยังไม่ละ กุศลอะไรยังไม่เจริญ สำรวจตัวเองไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นชีวิตเราจะมีทิศทาง ชีวิตเราจะมีเป้าหมาย ไม่ใช่อยู่ล่องๆ ลอยๆ ไปวันหนึ่ง หน้าที่เรานะ สำรวจใจตัวเอง ที่หลวงพ่อสอนให้ดูจิตนี้แหละ จะมาทำสัมมาวายามะได้อย่างดีเลย ถ้าเรารู้ทันจิตใจของเรา อกุศลอะไรเกิดขึ้นให้รู้ทัน ถ้ารู้ทันแล้วมันจะละของมันเอง

**สัมมาสติ วิธีที่จะละอกุศล ก็คือมีสติรู้ทันมัน** อกุศลใดเกิดขึ้นในใจ เช่น ราคะเกิดขึ้น รู้ทัน ราคะจะดับเอง โทสะเกิดขึ้นในใจ มีสติรู้ทัน โทสะจะดับเอง เพราะฉะนั้นที่บอกเพียรปิดกั้นอกุศล เพียรละอกุศลที่มีอยู่ เพียรปิดกั้นอกุศลใหม่ไม่ให้มีขึ้นมา ไม่ให้ครอบงำใจขึ้นมา ทำด้วยการมีสติรู้ทันจิตนี้เอง ถ้าเรามีสติรู้ทันจิตนะ อกุศลที่มีอยู่ก็จะดับ อกุศลใหม่จะเกิดไม่ได้เลยในขณะที่มีสติ แต่ขณะขาดสติอกุศลเกิดได้อีก แล้วทำยังไงกุศลจะเจริญ ทำยังไงกุศลที่ไม่มีจะมี ที่มีแล้วจะเจริญ มีสติไว้

**สติเป็นต้นทางของกุศลนะ ถ้าขาดสติอย่างเดียว กุศลทั้งหลายจะไม่เกิดเลย** องค์ธรรมฝ่ายกุศลจะไม่มีเลย ต้องมีสติเอาไว้ ถ้ามีสติรู้ทันจิตตัวเองเรื่อยๆ จิตมันมีกิเลสขึ้นมา รู้ทันมันนะ มันจะละอายแก่ใจ มีหิริ มีโอตตปปะขึ้นมา **หิริ คือความละอายใจที่จะทำชั่ว โอตตปปะ คือความเกรงกลัวผลของการทำชั่ว** ถ้าเรามีสติ คุ่มครองจิตอยู่ มีสติรู้ทันจิตอยู่ มันจะเกิดหิริโอตตปปะ

ขึ้นมาเอง คนที่มีหิริโอตตัตตปะจะมีศีลขึ้นมาโดยง่าย เพราะถ้ามันละอายใจที่จะทำชั่ว กลัวผลของบาปเสียแล้ว มันจะทำผิดศีลไม่ได้ เพราะอันนั้นมันเป็นการทำชั่วเป็นการทำบาป

ถ้าเรามีสติ บางทีมีหิริโอตตัตตปะเกิดขึ้น ก็เกิดศีลขึ้นมา มีศีลแล้วก็เกิดสมาธิได้ง่าย ใจสงบง่าย มีสมาธิแล้วก็เกิดปัญญาง่าย พอใจสงบก็สามารถเรียนรู้ความจริงของกายของใจได้ง่าย มีปัญญาแล้ววิมุตติก็เกิดได้ง่าย มีโอกาสเกิดวิมุตติ คือใจปล่อยวางความยึดถือในรูป ในนาม ในกาย ในใจ เพราะฉะนั้นมันจะเป็นทอดๆ ไปนะ เรามีสติให้มากไว้แล้วกุศลทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น ตัวอย่างของกุศลที่ว่ามาก็คือ หิริโอตตัตตปะ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ เป็นส่วนของกุศลทั้งนั้นเลย จะค่อยๆ พัฒนาขึ้นมา เรามีสติรักษาจิตไว้นะ นั่นแหละคือการทำสมาธิเพียร

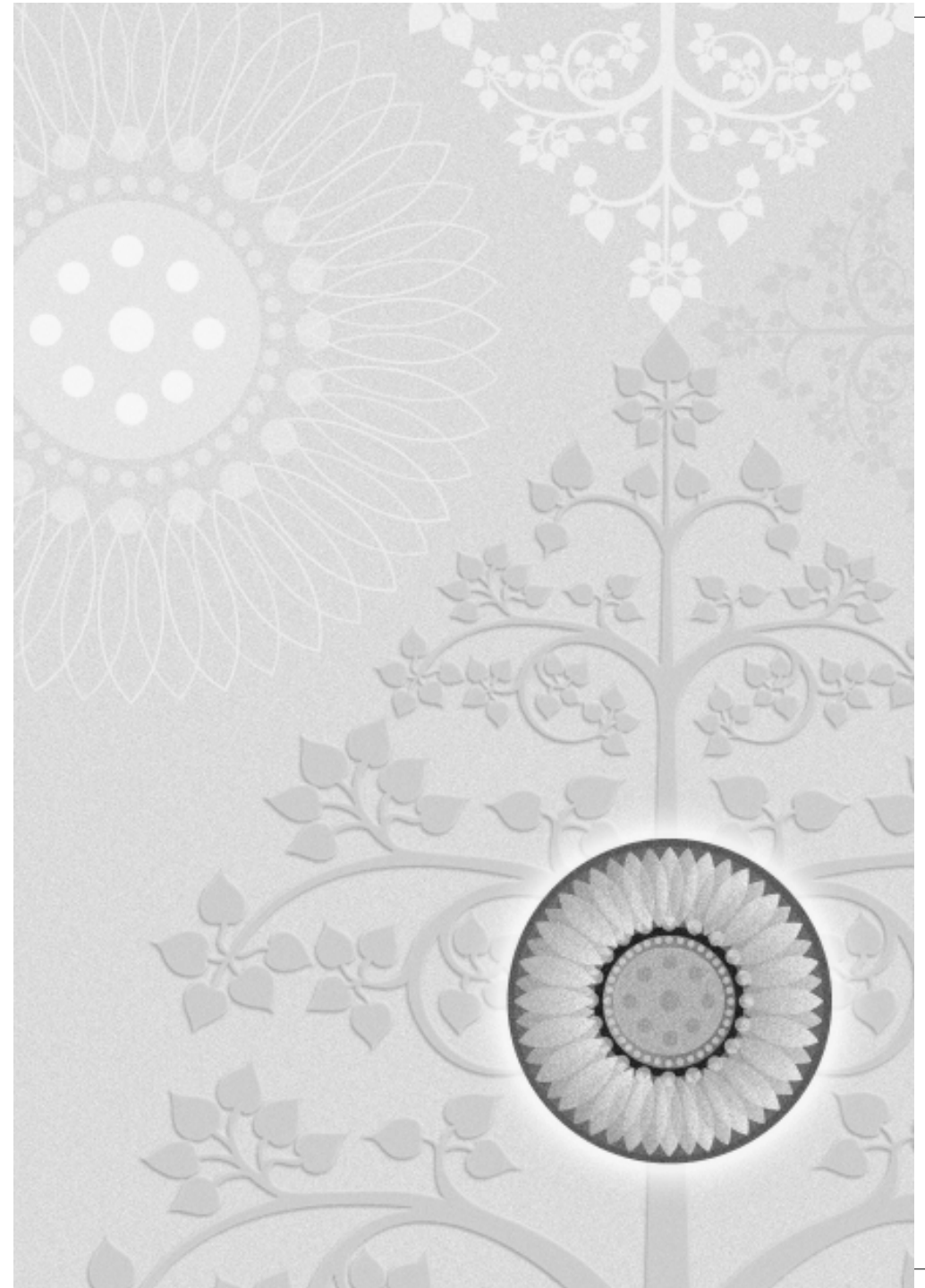
เคยอ่านหนังสือนะ หลวงปู่มั่นท่านบอกว่า **“เมื่อไร มีสติ เมื่อนั้นมีความเพียร เมื่อไรขาดสติ เมื่อนั้นขาดความเพียร”** ท่านสอนลูกกับตำราเบ๊เลย ทั้ง ๆ ที่ท่านภาวนา แต่ความจริงท่านอ่านอภิธรรมนะ หลวงปู่มั่นท่านอ่านอภิธรรมด้วย ลองไปดูหนังสือที่ท่านอ่าน มีอภิธรรมอยู่ ท่านสอนลูกทั้งปริยัติ ทั้งปฏิบัติ สอนเก่ง เพราะฉะนั้น เราจะมีสัมมาวายามะได้นะ อาศัยมีสติรู้ทันจิตนี้เอง แล้วอะไรคือสัมมาสติ **มีสติรู้ทันจิตเป็นสัมมาสติทั้งหมดไหม ไม่ใช่ทั้งหมด พระพุทธเจ้าทรงอธิบายสติด้วยสติปัฏฐาน ๔** ฉะนั้น หน้าทีของเราเจริญสติปัฏฐานนะ ไม่ใช่มีสติแล้วก็ลอย ๆ อยู่เฉย ๆ

**การเจริญสติปัฏฐานมี ๒ ขั้นตอนนะ ขั้นตอนที่ ๑** ทำไปเพื่อให้เกิดสติ **ขั้นตอนที่ ๒** ทำไปเพื่อให้เกิดปัญญา มี ๒ ส่วนนะ ไม่เหมือนกัน



**การทำให้เกิดสติ ใช้การตามรู้กาย ตามรู้เวทนา ตามรู้จิต ตามรู้สภาวะธรรม ใช้ “ตามรู้” ทั้งหมดเลย** เพราะฉะนั้นท่านถึงใช้คำว่า “กายานุปัสสนา” “ปัสสนา” คือการเห็น การรู้จริงๆ แปลว่าการเห็น “อนุ” แปลว่า ตาม ตามเห็นเรื่อยๆ ซึ่งกาย ตามเห็นเรื่อยๆ ซึ่งเวทนา ตามเห็นเรื่อยๆ ซึ่งจิต ตามเห็นเรื่อยๆ ซึ่งธรรม พระพุทธเจ้าใช้คำว่า “ตามเห็นเรื่อยๆ” แต่ตามเห็นนี้ ต้องตามด้วยใจที่ตั้งมั่นนะ ไม่ใช่ใจที่ไหลไป ใจที่ตั้งมั่นจะไปได้ตอนฝึกสมาธิ นี้ให้มีสมาสติ คอยมีสติ

เบื้องต้นมีสติตามรู้กาย หายใจออก คอยรู้สึก หายใจเข้า คอยรู้สึก ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เหลียวซ้ายแลขวา คอยรู้สึก รู้สึกบ่อยๆ นะ ต่อไปไม่เจตนาจะรู้ มันก็รู้เอง พอร่างกายเคลื่อนไหวนะ สติจะระลึกได้เอง เรียกว่าเราฝึกได้สติแล้ว สติเกิดโดยที่ไม่ต้องเจตนาให้เกิด หรือบางคนตามรู้เวทนา คำว่า “ตามรู้” ไม่ใช่ตามไปที่อื่นนะ “ตามรู้” หมายถึงว่า ร่างกายเคลื่อนไหวแล้วรู้ว่าร่างกายเคลื่อนไหว เวทนา



เกิดขึ้นในกายก็รู้ว่าเวทนาเกิดในกาย เวทนาเกิดในใจก็รู้ว่าเวทนาเกิดในใจ หมายถึงเวทนาเกิดก่อนแล้วรู้ว่ามันเกิด

การตามรู้กาย ร่างกายเคลื่อนไหวไปก่อนแล้วรู้ว่าเคลื่อนไหว เพราะฉะนั้นการเดินจงกรมแบบนี้ (หลวงพ่อกำทำตัวอย่างประกอบ) ถูกหรือผิดหลัก ค่อย ๆ เดินไป อันนี้เป็นการไปจ้องไว้ ไม่ใช่การตามรู้นะ ถ้าตามรู้ ไม่ทันจะระวังตัวเลย เป็นธรรมชาติ ธรรมดา เคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติ หรือการหายใจ มันหายใจอยู่แล้วใช่ไหม ตอนนี้ทุกคนหายใจอยู่ไหม มีใครไม่หายใจมาบ้าง ทุกคนหายใจอยู่แล้ว ก็แค่รู้ว่ากำลังหายใจอยู่ รู้ว่าร่างกายกำลังหายใจอยู่ แค่นี้เอง ไม่ใช่เอาละต่อไปนี้จะรู้ลมหายใจแล้ว (หลวงพ่อกำทำตัวอย่างประกอบ) นี่ไม่ใช่แล้วนะ นี่ไม่ใช่ การตามรู้ ตามรู้ มันมีอยู่แล้ว เราไม่รู้มันต่างหาก ก็รู้ให้ทันขึ้นมา หายใจอยู่แล้วใช่ไหม ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่แล้วใช่ไหม มันมีอยู่แล้วนะ เราก็แค่รู้เข้าไปเท่านั้น อันนี้แหละเรียกว่าตามรู้

การตามรู้เวทนา เวทนามันก็มีอยู่แล้ว แต่ไม่เห็นก็แค่ตามรู้เข้าไป คือรู้มันขึ้นมา กุศล อกุศล ในจิตมีอยู่ไหมขณะนี้ มีไหม ความสงบ ความฟุ้งซ่าน ความดีใจ ความเสียใจ ความสุข ความทุกข์ นี่ส่วนเวทนา โลก โกรธ หลง ไมโลภ ไมโกรธ ไม่หลง ขณะนี้มีใครโลภบ้าง ขณะนี้มีใครไมโลภบ้าง เห็นไหมมันมีอยู่แล้ว จิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล มีอยู่แล้วในขณะนี้ ตามรู้คืออะไร รู้เข้าไปเลย ขณะนี้มันเป็นยังไงรู้ว่าเป็นอย่างนั้น

อันนี้แหละคือคำว่า “ตามรู้” ตามรู้เรื่อยๆ ดูบ่อยๆ รู้บ่อยๆ มันมีอยู่แล้วแต่เราไม่เคยเห็น ก็คอยดูมัน คอยรู้มัน นี่เรียกว่าตามรู้นะ แต่การรู้จะต้องมีใจตั้งมั่น ถ้ารู้ตามจิตไหลไปนะ ปัญญาจะไม่เกิด เดี่ยวจะไปเรียนเรื่องมรรคอีกตัว คือ สัมมาสมาธิ

เพราะฉะนั้นหน้าที่เรานะ ร่างกายเคลื่อนไหว คอยรู้สึก มันเคลื่อนไหวอยู่แล้ว เวทนาเกิดขึ้นในกาย คอยรู้สึก เวทนาในกายมีอยู่แล้ว เวทนาในจิตเกิดขึ้น คอย

รู้สึก เวทนาในจิตก็มีอยู่แล้ว ก็แค่คอยรู้สึกขึ้นมา กุศล  
อกุศลเกิดขึ้นในจิต ก็แค่คอยรู้ มันมีอยู่แล้ว นี่เรียกว่า  
ตามรู้ทั้งสิ้นเลย การตามรู้ไม่ใช่ส่งจิตไปรู้ที่อื่นนะ รู้อยู่  
เฉพาะหน้า รู้อยู่กับปัจจุบัน แต่ว่าสภาวะมันมีอยู่แล้ว  
ก็รู้มัน นี่เรียกว่าตามรู้ **ตามรู้เรื่อยๆ นี่ทำให้เกิดสตินะ**  
**พอรู้บ่อยๆ จิตจะจำสภาวะได้แม่น** อย่างเราหัดขยับตัว  
แล้วรู้สึก ขยับตัวแล้วรู้สึก วันหนึ่งเราใจลอย พอใจลอย  
ปั๊บ เราเกิดขยับขึ้นมาโดยไม่ได้เจตนาจะรู้สึกนะ มันจะ  
รู้สึกขึ้นเอง สติตัวจริงเกิดแล้ว เกิดโดยไม่เจตนา ไม่เจือ  
ด้วยโลภะ

เราคอยฝึกไปเรื่อย บางคนดูเวทนา ดูบ่อยๆ ต่อไป  
นั่งๆ อยู่ มดมากัดเจ็บ ปั๊บ สติเกิดเลย เห็นเวทนาเกิดขึ้น  
ในกาย กายอยู่ส่วนหนึ่ง เวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง จิตเป็น  
คนดู นี่เกิดสติขึ้นมา ใจตั้งมั่น รู้สึกขึ้นมา หรือเห็นกุศล  
อกุศลนะ หัดดูไปเรื่อย กุศล อกุศลใดๆ เกิดขึ้นในใจ  
คอยหัดดูไปเรื่อย ที่หัดดูจิตดูจิตนะ หัดดูไปอย่างนั้น

แหละ ในที่สุดก็ได้สติขึ้นมา รู้สึกขึ้นมา กิเลสเกิดเว  
รู้สึกเลย อาย่าว่าแต่ตอนตื่นเลย ตอนนอนหลับนะ กิเลส  
เกิดยังรู้สึกเลย อัถโนมัตติขึ้นมา **เราฝึกไปจนสติมัน**  
**อัถโนมัตตินะ ถึงจะใช้ได้ ถ้าสติยังต้องจงใจให้เกิดอยู่ ยัง**  
**อ่อนอยู่ ต้องฝึกไปอีก หัดรู้สภาวะมากๆ สติจะเกิด**

**สัมมาสมาธิ** สติปัญญาเบื้องต้นทำให้มีสติ เบื้อง  
ปลายจะมีปัญญา แต่ก่อนจะเกิดปัญญาต้องมาเรียน  
สัมมาสมาธิก่อน พระพุทธเจ้าอธิบายสัมมาสมาธิด้วย  
ฌาน ๔ ทำไมเอาแค่ฌาน ๔ อรูปฌานอีก ๔ หายไปไหน  
อรูปฌาน ๔ นั้นสงเคราะห์เข้าในฌานที่ ๔ เพราะมีองค์  
ธรรมเท่ากัน มีอุเบกขากับเอกัคคตา เป็นองค์ธรรมหลัก  
สรุปก็คือฌาน ๘ นั้นเอง แต่ถ้าพูดอย่างปริยัติท่าน  
อธิบายด้วยฌาน ๔

ทำไม่ต้องเป็นฌาน ถ้าไม่เข้าฌานไม่เป็นสัมมา  
สมาธิหรือ ท่านอธิบายสัมมาสมาธิด้วยฌาน ๔ เพราะ

ท่านพูดถึงสัมมาสมาธิแท้ๆ **สัมมาสมาธิแท้ๆ เกิดขณะจิตเดียว ในขณะที่เกิดอริยมรรค** เกิดขณะจิตเดียวเท่านั้น องค์มรรค ๘ นี้ไม่ได้เกิดรายวัน แต่องค์มรรคแท้ๆ เกิดในขณะที่เกิดอริยมรรค เพราะฉะนั้น ที่พวกเรามีสติอยู่ทุกวันนี้ บางคนก็บอกเป็นสัมมาสติ อันนั้นเรียกเอาหน้าเท่านั้นเอง จริงๆ ไม่ใช่ ที่บอกเรามีสัมมาสมาธิอยู่ มีใจตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว นี่เรียกโดยอนุโลม จริงๆ ยังไม่ใช่สัมมาสมาธิ **สัมมาสมาธิแท้ๆ เกิดตอนที่เกิดอริยมรรค และขณะที่เกิดอริยมรรคนั้นจะต้องเกิดร่วมกับองค์ฌานอันใดอันหนึ่ง ต้องเกิดกับฌานชั้นใดชั้นหนึ่งอย่างน้อยปฐมฌานจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติจนถึงฌานที่ ๔** บางคนลึกลงไปกว่านั้นอีก ในฌานที่ ๔ นั้น รูปหายไป เหลือแต่นามธรรมล้วนๆ เข้าไปอรูปรุปรุ

เพราะฉะนั้น เมื่อท่านอธิบายตัวสัมมาสมาธิ ท่านถึงอธิบายด้วยฌาน **แต่ในการปฏิบัติขั้นบุพภาคมรรค** ชั้นเบื้องต้นของมรรค ยังไม่ใช่อริยมรรค **ไม่จำเป็นว่า จะต้องเกิดอัปปนาสมาธิ** ถ้าเราทำอัปปนาสมาธิไม่ได้ **เราก็ใช้ขณิกสมาธิ สมาธิเป็นขณะๆ คอยรู้ทันจิต** จิตมันฟุ้งซ่านไป คอยรู้ทัน รู้บ่อยๆ จะได้สมาธิเป็นขณะๆ เพราะในขณะที่รู้ทันว่าฟุ้งซ่าน จะไม่ฟุ้งซ่าน ในขณะที่ไม่ฟุ้งซ่าน ขณะนั้นมีสมาธิ จะได้เป็นขณะๆ ไป ที่หลวงพ่อบอกพวกเราว่า เผลอไปแล้วรู้ เผลอไปแล้วรู้ เผลอไปนั้นคืออะไร คือจิตฟุ้งซ่านนั่นเอง จิตฟุ้งซ่านไปแล้วรู้ทัน มันจะรู้สึกตัวขึ้นมา ใจมันจะอยู่กับเนื้อกับตัว

เพราะฉะนั้น สัมมาสมาธิในขั้นของการปฏิบัติ กับในขั้นของการเกิดอริยมรรค คนละอย่างกันนะ ในขั้นของการเกิดอริยมรรค จิตเข้าอัปปนาสมาธิแล้วไปตัดกิเลส ตัดสังโยชน์กันในขณะที่ทรงฌาน ส่วนสัมมาสมาธิในขณะที่ใช้ชีวิตธรรมดา จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ทำอัปปนา-

สมาธิได้ไหม ทำได้ แต่ไม่ใช่ทำให้เกิดอริยมรรค ทำเพื่อพักผ่อนเท่านั้น แต่บางคนชำนาญในการดูจิตจริงๆ เมื่อเข้าอภิปนาสมาธิแล้วยังดูจิตต่อไปได้อีก อันนี้พวกที่ชำนาญในการดูจิตด้วย ชำนาญในฌานด้วย ซึ่งหายากนะ มีไม่กี่คนหรอก ส่วนใหญ่ทำไม่ได้ เราก็ใช้ขณิกสมาธิเป็นขณะๆ นี้ ใจลอยไปแล้วรู้ ใจฟุ้งซ่านไปแล้วรู้ รู้แบบนี้เรื่อยๆ นะ ใจจะตั้งมั่นขึ้นมา สมาธิชนิดนี้คือจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว จิตใจไม่ลืมนเนื้อลืมตัว ถัดจากนั้นเราก็มาเดินสติปัฏฐานที่ทำให้เกิดปัญญา

พอจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว สติระลึกรู้ลงในรูปธรรมนามธรรม จะเห็นรูปธรรมนามธรรมไม่ใช่ตัวเรา สติระลึกรู้ในเวทนา จะเห็นว่าเวทนาไม่ใช่ตัวเรา ในขณะที่ใจเราตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว เป็นผู้รู้ผู้ดู จิตเป็นผู้รู้ผู้ดูนี้แหละ เรียกว่ามีสมาธิ สติเกิดระลึกรู้ เห็นเวทนาทางใจ ก็จะทำให้เห็นว่าเวทนาทางใจไม่ใช่เรา สติระลึกรู้ เห็นกุศล เห็นอกุศล จะเห็นว่ากุศลและอกุศลไม่ใช่เรา ตัวผู้รู้มันจะ

รู้สึกเหมือนกับทรงอยู่ แต่ว่าถ้าทำแค่ขณิกสมาธิ ตัวผู้รู้จะไม่อยู่นาน ประเดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ ประเดี๋ยวก็เป็นผู้คิด ประเดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ ประเดี๋ยวก็เป็นผู้หลงไปเลย ไม่รู้ว่าจะคิดเรื่องอะไร ประเดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ ประเดี๋ยวก็เป็นผู้ฟัง ตัวผู้รู้เองก็เกิดดับ จิตนี้เองเกิดดับไม่เที่ยงด้วย ตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์เท่าๆ กับชั้นอื่นๆ นั่นเอง นี่ การเดินปัญญาทำอย่างนี้ละ

สติระลึกรู้ลงไปในกาย รู้กายที่กำลังปรากฏอยู่ด้วย จิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ถ้าจิตตั้งมั่นและเป็นกลาง จิตจะอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ลืมนเนื้อลืมตัว นี้คือจิตที่มีสมาธิ ได้มาด้วยการทำฌานก็ได้ ได้มาด้วยการรู้ทันจิตที่ไหลไปๆ แล้วรู้บ่อยๆ มันจะตั้งมั่นขึ้นเอง พวกเราใจไหลไปแล้วรู้ไหลแล้วรู้ ใจมันจะมาอยู่กับเนื้อกับตัว พอใจอยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว มันจะรู้สึกขึ้นมาละ ร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว ใช้คำว่า “ร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว” อยู่ที่นี่ ไม่ใช่ตัวเรา **การดูกายนี้จะดูลง “ปัจจุบันขณะ”** ดูลงปัจจุบันขณะนี้เลย

กำลังเคลื่อนอยู่นี้ เรารู้ได้ไหม รู้ได้ เพราะจิตมันเป็นคนไปรู้กาย แต่ว่าการดูจิตจะไม่ดูลงปัจจุบันขณะ การดูจิตจะดู “ปัจจุบันสันตติ” ไม่เหมือนกันนะ “ปัจจุบันขณะ” ก็คือสิ่งที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตานี้ “ปัจจุบันสันตติ” คือสิ่งที่เนื่องอยู่กับปัจจุบัน ดูปัจจุบันเบ๊าะๆ ไม่ได้ เพราะจิตรู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว อย่างร่างกายเคลื่อนไหว จิตดูลงปัจจุบันได้ เพราะจิตมารู้กาย แต่จิตจะไปรู้จิตไม่ได้ จิตจะไปรู้จิตในขณะที่เดินปฏิบัติปกติไม่ได้ แต่ในขณะที่เกิดอริยมรรคได้นะ คนละอันกันนะ คนละเรื่องที่ทำกันว่า “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค” นั้น ท่านพูดถึงอริยมรรคเลย

เพราะฉะนั้น ดูกาย ดูลงปัจจุบัน ดูจิต ดูมันเนื่องกับปัจจุบัน เช่น มันโกรธ พอมันโกรธปั๊บ สติรู้ว่าโกรธ ในขณะที่จิตมีสติรู้ว่าโกรธ ความโกรธนั้นเป็นอดีตไปแล้ว รู้ว่าเมื่อกี้โกรธเป็นปัจจุบัน ความโลภเกิดขึ้น ความโลภเป็นปัจจุบัน สติรู้ว่าเมื่อกี้โลภ โลภเป็นอดีตแล้ว จิตที่มี

สติเป็นปัจจุบัน จิตที่มีสติมันเกิดตามหลังจิตที่มีกิเลสตรงที่มีกิเลสดูไม่ได้ เพราะในขณะที่กิเลสเกิด สติไม่มี ในขณะที่มีสติ ไม่มีกิเลส ฉะนั้น การที่เราเห็นว่าจิตมีกิเลส เราเห็นตามหลังทั้งสิ้น การดูจิตจะตาม แต่ตามแบบติดๆ เมื่อวานโกรธ วันนี้รู้ ไม่เรียกว่าปัจจุบันสันตตินะ เพราะว่าห่างไกลมาก นั่นเป็นอดีตสันตติแล้ว ไม่ใช่ปัจจุบันแล้ว การดูจิต เราดูแบบติดๆ เลย โกรธขึ้นมา ก่อน รู้ว่าโกรธ เห็นทางความโกรธไหวๆ หายแวบไป ต่อหน้าต่อตา เห็นทางมันเท่านั้น ไม่เห็นตัวมันหรอก ดูอย่างนี้นะ ดูไปเรื่อย แต่จิตต้องตั้งมันเป็นผู้รู้ผู้ดู ตัวนี้แหละคือตัวสัมมาสมาธิ สติระลึกี่รู้กายลงปัจจุบัน สติตามรู้จิตที่ดับไปสดๆ ร้อนๆ นี่ในขณะที่เดินมรรคเขาเดินกันแบบนี้ ในขณะที่เกิดอริยมรรคเป็นอีกแบบหนึ่ง คนละเรื่องกัน อย่าไปปนกัน

## ปัญญา ใน องค์ มรรค

พอเราเจริญศีลและสมาธิมากๆ จะได้อะไร จะได้  
ตัวของปัญญา ปัญญา คือ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ

**สัมมาทิฏฐิ** คือความเห็นแจ้งในอริยสัจ รู้ว่าตัวตน  
ไม่มีหรอก ตัวตนมีแต่ทุกข์ ชั้นนี้มีแต่ตัวทุกข์ ชั้นนี้ไม่ใช่  
ตัวตน

**สัมมาสังกัปปะ** คือความดำริชอบ ใจมันก็ดำริออก  
จากกาม ดำริออกจากพยาบาท ดำริออกจากการเบียดเบียน  
ในเมื่อตัวเราไม่มี จะมีกามทำไม จะพยาบาททำไม จะ  
เบียดเบียนทำไม ใจมันก็พ้นจากกิเลส พ้นจากทุกข์ พ้น  
จากทุกสิ่งทุกอย่างไป

วันนี้เทศน์เรื่องมรรคให้ฟังนะ มรรคมี ๑ แต่มีองค์  
๘ มรรคไม่ได้มี ๘ มรรคนะ ถ้า ๘ มัก เรียกมักมาก  
มรรคมี ๑ เท่านั้น แต่มีองค์ ๘ คล้ายๆ แมงมุม ๑ ตัว  
แต่มี ๘ ขา หักออกขาหนึ่งก็พิการ ใช้ไม่ได้ อริยมรรค  
จะไม่เกิดนะ ถ้าขาดส่วนใดส่วนหนึ่ง

ฉะนั้นส่วนแรกที่ต้องรักษาคือศีล จำไว้นะ พยายาม  
ดำรงชีวิตอย่างสุจริต พยายามฝึกจิตฝึกใจไปเรื่อย คอย  
รู้ทันจิตไปนะ กิเลสเกิด รู้ทัน อย่าให้มันครอบงำ รู้ทัน  
กิเลสได้บ่อยๆ ใจก็มีกุศลมากขึ้นๆ แล้วก็ให้รู้สภาวะของ  
รูปธรรมนามธรรมทั้งหลาย จนกระทั่งสติมันเกิด แล้ว  
ก็ฝึกจิตไป จิตไหลไปแล้วรู้ๆ ในที่สุดก็มีสมาธิ มีสติรู้รูป  
รู้นามตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง จิต  
ที่ตั้งมั่นและเป็นกลางคือจิตมีสมาธิ เมื่อมีสติรู้รูปรู้นาม  
รู้กายรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางมากพอ ปัญญาจะ  
เกิด จะเห็นแจ้งว่ารูปธรรมนามธรรมไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่  
ตัวทุกข์ล้วนๆ ตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ล้วนๆ พอปล่อยวาง  
ได้ คุณงามความดีทั้งหลายก็สมบูรณ์แบบหมดเลย.