

# อารมณ์ของการเจริญสติด้วยวิธีเคลื่อนไหว

## ภาค ๑ อารมณ์สมมติ

ต้องรู้ รูป-นาม รู้รูปทำ-นามทำ รู้รูปโรค-นามโรค รูปโรค-นามโรค มี ๒ อย่าง คือ โรคทางกาย เจ็บหัวปวดท้อง เป็นบาดแผล ต้องไปหาหมอที่โรงพยาบาล โรคทางใจ คือ โทสะ โมหะ โลภะ ต้องอาศัยการเจริญสติวิธีนี้

แล้วต้องรู้ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

แล้วต้องรู้ สมมติ สมมติอะไรทั้งโลกรู้ให้จบ

แล้วต้องรู้ศาสนา รู้พุทธศาสนา ศาสนาหมายถึง ตัวบุคคลทุกคนไม่ยกเว้น ศาสนาจึงแปลว่า คำสั่งสอนของท่านผู้รู้ รู้พุทธศาสนา พุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม คือ ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญา นี้เอง จึงให้เจริญปัญญา

แล้วต้องรู้บาป ฐัญญู บาปคือมีด โง่ ไม่รู้อะไรนั่นแหละ บุญคือ ฉลาด รู้รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง คนใดไม่รู้ชื่อว่าคนนั้นยังไม่มีบุญ

จบภาคต้น มันจะเป็นอุปสรรคที่ตรงนี้ เพราะว่าไปติดความรู้ของวิปัสสนู วิปัสสนู มันรู้ ออกไปนอกตัวไม่มีสิ่งจับ เราต้องถอนออกมา ไม่ต้องเข้าไปในความมืด

## ภาค ๒ อารมณ์ปรมัตถ์

ให้เอาสติมาดูความคิด มันคิดให้รู้ ให้เห็น ให้เข้าใจ ให้สัมผัสได้ คิดปุ๊บตัดปั๊บทันที ทำเหมือนแมวจับหนู หรือเหมือนนักมวยขึ้นเวทีต้องชกทันที ไม่ต้องไหว้ครู แพ้ชนะเป็นเรื่องของนักมวยต้องชกทั้งนั้น ไม่ต้องรอใครทั้งนั้น หรือเหมือนกับชุดบ่อน้ำ เมื่อเจอน้ำแล้วเป็นหน้าที่ที่จะต้องวิดตม วิดเลน วิดน้ำออกให้หมด น้ำเก่าก็ตักออกให้หมด น้ำใหม่ก็ตักออกให้หมด บัดนี้น้ำใหม่ที่อยู่ข้างในจะออกมา เราต้องกว่นปากบ่อ ล้างปากบ่อ ล้างตม ล้างเลนเหล่านั้น ทำบ่อยๆ น้ำจะสะอาดขึ้นเอง เมื่อน้ำสะอาดแล้ว อะไรตกลงในบ่อจะรู้ จะเห็น จะเข้าใจได้ทันที การตัดความคิดออกก็เช่นเดียวกัน ตัดได้ไวเท่าใดยิ่งดีเท่านั้น

แล้วให้เราเห็นวัตถุ เห็นปรมัตถ์ เห็นอาการ วัตถุ หมายถึง ของที่มีในโลก ทุกสิ่งทุกอย่างในตัวคนและจิตใจของคนและสัตว์ ปรมัตถ์ หมายถึง ของที่มีอยู่จริง กำลังเห็นอยู่ มีอยู่ เป็นอยู่ เฉพาะหน้า สัมผัสได้ด้วยใจ อาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลง สมมติน้ำสีมีเต็มกระป๋อง เดิมคุณภาพดีร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเอาไปย้อมผ้า มันจะคิดเนื้อผ้าไปร้อยเปอร์เซ็นต์ เมื่อเรารู้ เราเห็น สัมผัสได้ทางจิตใจ น้ำสีปริมาณเต็มกระป๋องเหมือนเดิม แต่คุณภาพเสื่อมไปแล้ว เอาไปย้อมผ้าจะไม่คิดเนื้อผ้าอีกเลย อันนี้ต้องเห็น ต้องรู้จริงๆ

แล้วเห็น โทสะ โมหะ โลภะ

แล้วให้เห็นเวทนา เห็นสัญญา เห็นสังขาร เห็นวิญญาณ เห็น ฐัมผัสได้เข้าใจจริงๆ เรื่องนี้  
ไม่ต้องสงสัย

ตอนนี้จะเป็นปิติเพียงเล็กน้อย ปิติจึงเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมเบื้องสูง เราไม่ต้อง  
ข้องแวะกับปิตินั้น เราต้องมาดูความคิด นี่เป็นอารมณ์ปรมาตย์ขั้นต้นของการเจริญสติแบบนี้ของผู้มี  
ปัญญา

ให้ดูความคิดต่อไป มันจะปรากฏมีความรู้ หรือญาณ หรือปัญญาญาณเกิดขึ้น

เห็น ฐัมผัส เข้าใจ กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม ฉะนั้น ความยึดมั่นถือมั่นจะจืดลง คลายลง จาง  
ลง เหมือนกับน้ำสีที่ไม่มีคุณภาพ ย้อมผ้าจะไม่ติด

ก็จะเป็นปิติขึ้นมาอีก ไม่ต้องข้องแวะกับปิตินั้น ให้ถอนความพอใจและไม่พอใจออกเสีย

ให้ดูความคิดต่อไป ดูจิตใจที่กำลังนึกคิดอยู่ มันจะมีญาณชนิดหนึ่งปรากฏเกิดขึ้น เห็น ฐัม  
เข้าใจ สีด สีดขั้น สมาริขั้น ปัญญาขั้น หรือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา แปลว่า  
บดให้ละเอียด หรือถลุงให้หายไป

ศีล จึงเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างหยาบคือ (ขั้นที่ ๑) โทสะ โมหะ โลภะ  
นี่เอง (ขั้นที่ ๒) กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม เมื่อโทสะ โมหะ โลภะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม  
จืดจางหายไปแล้ว ศีลจึงปรากฏ

สมาธิ เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างกลางคือ ความสงบ

คือเห็น ฐัมผัส เข้าใจ จำพวก (ขั้นที่ ๓) กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ เพราะกิเลสเหล่านี้เป็น  
กิเลสอย่างกลาง ทำให้จิตใจสงบ

อันนี้เป็นอารมณ์หนึ่งของการเจริญสติแบบนี้ เมื่อรู้แบบนี้ เห็นอย่างนี้ มันจะไปรู้การให้  
ทาน รักษาศีล ทำกรรมฐานอีกด้วย ทุกแง่ทุกมุม

แล้วมันจะเกิด ญาณปัญญา ขึ้นภายในจิตใจ

(ขั้นที่ ๔) รู้การทำชั่วด้วยกายเป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริงจะไปตกรนรกขุมไหน

รู้การทำชั่วด้วยวาจา เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริงจะไปตกรนรกขุมไหน

รู้การทำชั่วด้วยใจ เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริงจะไปตกรนรกขุมไหน

รู้การทำชั่วด้วยกาย วาจา ใจ พร้อมกัน เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริงจะไปตกรนรกขุม  
ไหน

ตรงกันข้าม รู้การทำดีด้วยกาย เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริงจะไปอยู่สวรรค์  
นิพพานชั้นไหน

รู้การทำดีด้วยวาจา เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริงจะไปอยู่สวรรค์นิพพานชั้น  
ไหน

รู้การทำดีด้วยใจ เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริงจะไปอยู่สวรรค์นิพพานชั้น  
ไหน

รู้การทำดีด้วยกาย วาจา ใจ พร้อมกัน เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริงจะไปอยู่  
สวรรค์นิพพานชั้นไหน

จบอารมณ์ของการเจริญสติวิธีนี้ มันจะเป็นอย่างมหัศจรรย์อันยิ่งใหญ่ที่สุด ที่มีอยู่ในจิตใจ  
ของคนทุกคน ไม่ยกเว้น ถ้าหากยังไม่รู้ในขณะนี้ จวนจะหมดลมหายใจต้องรู้แน่นอนที่สุด คนที่  
เจริญสติ เจริญปัญญา มีญาณรู้ คนที่ไม่ได้เจริญสติ ไม่ได้เจริญปัญญา จวนจะหมดลมหายใจก็เป็น  
เหมือนกัน แต่เขาไม่รู้ เพราะเขาไม่มีญาณ รู้แจ้ง เห็นจริง (ไม่ใช่รู้จำ รู้จัก) รู้ด้วยญาณปัญญาของการ  
เจริญสติจริงๆ รับรองได้ ท่านว่าถึงที่สุดแล้ว ญาณข่อมมี คอยระวังวิปัสสะจะเกิดขึ้น ให้มีความ  
รู้สึกตัว อย่าไปติดความสุขหรืออะไรทั้งหมดที่เกิดขึ้น สุขก็ไม่เอา ทุกข์ก็ไม่เอา กลับคืนมาทวน  
อารมณ์บ่อยๆ ตั้งแต่อารมณ์ของรูป-นามขึ้นไป จนถึงอารมณ์ที่สุด เป็นชั้นๆ ให้รู้จักว่าอารมณ์เป็น  
ชั้นเป็นตอน

รับรองถ้าเจริญสติอย่างถูกต้อง อย่างนานไม่เกิน ๓ ปี อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่สุด ๑  
วันถึง ๕๐ วัน อานิสงส์ไม่ต้องพูดถึง ไม่มีทุกข์จริงๆ

---