

ปฏิบัติธรรม  
ในชีวิตประจำวัน

เขมรังสี ภิกขุ  
สำนักปฏิบัติกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา  
อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา



## หนังสืออดีตฉบับที่ ๕๕

ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน : เขมรังสี ภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๕๑

จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์ถวายโดย : ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ

๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

จัดรูปเล่ม : บริษัท วิธิต่า จำกัด โทร ๐-๒๔๑๗-๐๔๑๗

ภาพปก : วิสูตร ธรรมะภิกษุโณ

จัดพิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

๕๙/๘๑ ซอย ๘/๑ ถนนปิ่นเกล้านครชัยศรี

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา

กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

โทรสาร ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๔

สัพพทานัง รัชมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)



## สารบัญ

- เราจะปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างไร หน้า ๙
- วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หน้า ๑๒
- ผลดีของการปฏิบัติธรรม  
ในการดำเนินชีวิต หน้า ๑๕
- สิ่งที่จะช่วยให้มีสติ หน้า ๒๑
- ธรรมะเป็นเรื่องที่ต้องพิสูจน์ หน้า ๒๔
- ตัวการปฏิบัติมีอะไรบ้าง หน้า ๓๑



## สารบัญ

- |                              |         |
|------------------------------|---------|
| • ที่บ้านก็ปฏิบัติได้        | หน้า ๓๕ |
| • ประโยชน์ของกรรมฐาน         | หน้า ๓๙ |
| • ธรรมะจำเป็นสำหรับทุกชีวิต  | หน้า ๔๒ |
| • ต้องฝึกให้ได้ทั้งสองอย่าง  | หน้า ๔๕ |
| • เป็นฆราวาสที่ไม่ขาดทุน     | หน้า ๔๘ |
| • อย่าให้สายเกินไป           | หน้า ๕๗ |
| • เป็นผู้ไม่ประมาทได้อย่างไร | หน้า ๕๙ |
| • สรุป                       | หน้า ๖๓ |



๖



นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ ขอถวาย  
ความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความ  
ผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแต่ญาติ  
สัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

กาลต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะ ตาม  
หลักคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นแนวทางแห่งการประ  
พฤติปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้น้อมนำธรรมะ

ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

๗

ไปประกอบการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง ดีงาม

ในเมื่อชีวิตจะต้องอยู่กับการงาน อยู่  
กับสังคม อยู่กับครอบครัว โดยเฉพาะใน  
ฐานะเป็นคฤหัสถ์ เป็นฆราวาส เป็นผู้ที่ยัง  
ครองเรือนอยู่ ต้องมีอาชีพการงาน ทำมา  
หาเลี้ยงชีพ หาทรัพย์มาเลี้ยงตนเองและ  
ครอบครัว จะต้องปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ตาม  
ฐานะ ตามหน้าที่ของตนเอง

ในคนๆ หนึ่งก็มีหน้าที่หลายๆ อย่าง  
ฉะนั้นร่างกายจิตใจ ก็จะต้องรับอารมณ์  
กายต้องเคลื่อนไหว ต้องมีการยืน เดิน นั่ง  
นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว ตาต้องเห็นรูป

เขมรังสี ภิกขุ

หูต้องฟังเสียง จมูกต้องดมกลิ่น ลิ้นต้องลิ้มรส กายต้องสัมผัสถูกต้อง โภภะต้องพิจารณา ใจต้องคิดนึก จิตต้องทำงาน ต้องตีความหมาย เพื่อให้รู้เป็นเรื่องเป็นราว เพื่อเข้าใจในการปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง เพราะฉะนั้นมือต้องทำ ขาต้องเคลื่อนเดิน ใจต้องคิด ไปสู่สมมติ จิตใจต้องตรึกนึกปรุงแต่ง ในแง่ความหมาย ในชื่อ ในภาษา ในรูปร่าง ลक्षण



## เราจะปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ธรรมะเป็นอกาลิโก** ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล แสดงว่าไม่ว่าบุคคลนั้นจะกำลังทำอะไร จะอยู่ที่ไหน เป็นเวลาของการปฏิบัติได้ และย่อมได้รับผลจากการปฏิบัติ เพราะฉะนั้นเมื่อเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็จะสามารถเจริญกรรมฐาน

พร้อมกับการดำเนินชีวิต การงาน เราปฏิบัติ  
การงาน พร้อมกับการปฏิบัติธรรมได้ จะต้อง  
เป็นผู้เจริญสติอยู่ทุกเมื่อ ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใด  
ทำอะไร เมื่อไหร่ ต้องเจริญสติไว้ทุกขณะ

การเจริญวิปัสสนา สติต้องระลึกรู้  
ปรมาตม์ ต้องปล่อยจากบัญญัติ ต้องคิด  
สมมติออก สมมติที่เป็นชื่อ เป็นความหมาย  
เป็นรูปร่าง ต้องคัดออกไปจากใจ จิตใจต้อง  
มีสติระลึกรู้อยู่กับสภาวะปรมาตม์ ดูรูปร่าง  
ที่กำลังปรากฏ อันไม่ใช่ชื่อ ไม่ใช่ความหมาย  
ไม่ใช่รูปร่าง แต่เป็นการระลึกรู้สภาวะที่กาย  
ที่ใจ

ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

เวลาต้องทำการงาน ต้องใช้สมอง  
ต้องเคลื่อนไหว ใจจะต้องรู้ ต้องตีความ  
หมาย มิฉะนั้นก็ทำอะไรไม่ถูก เดินไม่ถูก  
เดินไม่ตรงทาง สั่งการไม่ถูก ไม่รับรู้เรื่องราว  
ข้ามถนน ขับรถไม่ถูก อยู่ในสังคมไม่ได้  
ถ้าไม่มีบัญญัติอารมณ์ ถ้าจิตไม่ตีความ  
หมาย ไม่รู้ความหมาย ไม่รู้ในสมมติ ในชื่อ  
ในภาษา ในความหมาย ในรูปร่าง ก็  
จะปฏิบัติหน้าที่การงานหรือเดินเหิน ทำอะไร  
ไม่ถูก จิตจะต้องตีความหมาย จะต้องรู้  
ความหมาย แล้วจะไม่ขัดแย้งกันหรือ  
ในเมื่อจะปฏิบัติก็ต้องรู้ปรมาตม์ แต่การ  
ทำงานก็ต้องไปรู้บัญญัติ



เขมรังสี ภิกขุ



## วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสติให้ระลึกรู้สลับกันไป ระหว่างบัญญัติและปรมาตถ์ ขณะหนึ่งๆ จิตก็ต้องรู้ความหมาย แต่อีกขณะหนึ่ง สติก็รู้ปรมาตถ์ สลับๆ กันไปได้ รู้บัญญัติบ้าง รู้ปรมาตถ์บ้าง บัญญัติ แล้วก็รู้ปรมาตถ์ ขณะที่สติระลึกรู้ปรมาตถ์ จิตที่รู้บัญญัติแล้วไปรู้ปรมาตถ์ ก็สามารถจะต่อบัญญัติเรื่องเดิมได้

ช่วงที่จิตไปรู้ความหมายไปตีความหมายแล้วก็กลับมารู้ปรมาตถ์ แล้วก็กลับไปรู้บัญญัติ มันสามารถต่อกันได้ ไม่หลงไม่ลืม

ไม่ถึงขนาดว่า บัญญัติที่คิดไว้ที่แรก กับบัญญัติที่มาทีหลัง ต่อกันไม่ถูก เพราะว่ามันเร็ว ไม่ได้เนิ่นนาน ขณะที่คิดนึกแล้ว สติระลึกรู้ แล้วไปคิดต่อ ไปนึกต่อ มันสามารถจะประติดประต่อเรื่องกันได้ แม้แต่กำลังใช้สมองคิด คิดเรื่องต่างๆ อยู่ สติมันรู้ความรู้สึก รู้ปรมาตถ์ทั้งกายทั้งใจ แล้วก็ไปคิดต่อ ไปรู้ความหมายต่อ แล้วก็รู้ความรู้สึกได้อีก

ในการดำเนินชีวิตพร้อมกับการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ก็ต้องไปอย่างนั้นคือมันจะหิ้งบัญญัติทั้งหมดไม่ได้ ต้องไปรู้บัญญัติบ้าง รู้ปรมาตถ์บ้าง ก็ยังดีกว่าคนที่ไปบัญญัติตลอด จิตไม่เคยรู้ปรมาตถ์เลย ไม่เคยมีสติรู้ปรมาตถ์ที่กำลังปรากฏ ไม่เคยอยู่กับปัจจุบันจริงๆ การที่ผู้ปฏิบัติเข้าใจแล้วได้มีการรู้ปรมาตถ์สลับไปบ้างย่อมจะดีกว่า การงานก็ไม่เสีย การนึกคิด การตีความหมาย ก็ยังทำได้อยู่ แต่สิ่งที่ได้เพิ่มก็คือ การได้ระลึกรู้ปรมาตถ์ไปด้วย



ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน



## ผลดีของการปฏิบัติธรรม ในการดำเนินชีวิต

จิตจะไม่เร้าร้อนเกินไป เมื่อจิตจะเร้าร้อนด้วยกิเลส ก็มีสติรู้ปรมาตถ์มาช่วยให้คลี่คลายลง สมองจะเคร่งเครียดเมื่อสติระลึกรู้ปรมาตถ์ก็ช่วยให้ผ่อนคลายลง จิตจะโลภ จะโกรธขึ้นมา สติระลึกรู้ปรมาตถ์ก็ช่วย

เขมรังสี ภิกขุ



ให้คลายตัวลง ทำให้ควบคุมจิตใจได้ ทำให้  
 ทำการงานอย่างความทุกข์ลดลง หรือทำงาน  
 ไปด้วยความสุข ความสงบ ความเป็นผู้มีสติ  
 สัมปชัญญะ การงานก็ดีขึ้น จะทำการงาน  
 สิ่งใด ก็จะไปด้วยสติ สมาธิ การงานนั้น  
 ก็จะแยกกาย จะถูกต้องแม่นยำขึ้น

คนที่ทำงานเลอะเลือนผอเรือ เพราะ  
 ขาดสติ ทำไปจิตล่องลอยไปคิดเรื่องโน้น  
 เรื่องนี้ บางทีก็พลาดเกิดอุบัติเหตุ แม้แต่  
 การอ่านหนังสือหรือการศึกษาเล่าเรียน ที่  
 จำอะไรไม่ได้ ที่ไม่รู้เรื่อง ก็เพราะไม่มีสมาธิ  
 ในการฟัง ในการอ่าน จิตมันไปอย่างอื่น ครู  
 สอนอยู่ ตาก็ดูอยู่ แต่ใจไปคิดเรื่องอื่น ใจ  
 ไม่อยู่กับเรื่องที่ฟังตลอด ขาดสมาธิ ขาดสติ

ก็ทำให้ประติดประต่อเรื่องนั้นไม่ถูก ทำให้  
 ไม่เข้าใจ

แต่ถ้าเป็นคนที่ฝึกสติอยู่กับตัว มีสติ  
 อยู่เสมอ มีสมาธิร่วมด้วย ฟังก็ฟังอย่างมี  
 สติ ฟังอย่างมีสมาธิ ก็จะรับคำพูดได้ทุกคำ  
 ติดตามได้ทุกคำ วิจัยวิจารณ์ในสิ่งเหล่านั้น  
 ได้ครบถ้วน เพราะมีสติ มีสมาธิ มีสติสลับ  
 รับรู้ปรมาตถ์ควบคู่กันไป เวลาอ่านหนังสือ  
 ซึ่งจิตจะต้องตีความหมาย สายตาจะต้องไป  
 รวบรวมเอารูปร่างของตัวหนังสือ จากสีเส้น  
 รวบรวมเป็นรูปร่างแล้วตีความหมายตีภาษา  
 ด้วย ต้องรู้ในใจก็จะเรียกเป็นชื่อเป็นภาษา  
 แล้วก็รู้ความหมาย สมองต้องทำงาน ใจต้อง  
 คิด ในขณะที่นั้นสติระลึกถึงสลับได้ คือรู้ทั้ง

ความรู้สึกทางกาย และความรู้สึกทางใจ  
 สลับไปได้ เมื่อสมองมันเคร่งตึงขึ้นมา พอ  
 ระวังรู้ ก็รู้จักคลี่คลาย สติได้ระวังรู้จิต  
 ขึ้นมา จิตรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น ที่กำลัง  
 อ่านหนังสือ มีการตรึกนี่ๆ สติรู้ความ  
 ตรึกนี่ๆ หรือรู้ว่าอาการในจิตเริ่มมีอาการ  
 อย่างไร เช่น จิตห่อถอย จิตเกิดความ  
 พอใจขึ้นมา หรือจิตไม่พอใจขึ้นมา สติก็  
 ระวังรู้ได้ แล้วมันก็ยังอ่านต่อๆ กันไปได้  
 รู้ความหมายในเรื่องที่อ่าน เรียกได้ว่าสลับๆ  
 กันไป

เดินไปทำงาน หรือไปไหนมาไหน  
 ควรจะเดินด้วยสติ แทนที่จะไปคิดเรื่องอื่น

เคยเดินด้วยโทสะ เดินด้วยโลภะ ควร  
 เปลี่ยนมาเดินด้วยจิตที่เป็นกุศล คือ เดิน  
 ด้วยสติ จะทำอะไรให้มีสติ เราเดินด้วย  
 โทสะยังเดินไปได้ ทำไมจะเดินด้วยสติ  
 ไม่ได้ เดินด้วยโลภะยังเดินได้ ทำไมเรา  
 จะเดินด้วยจิตที่เป็นกุศลไม่ได้ เพราะฉะนั้น  
 ให้เข้าใจว่าปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน แล้ว  
 ก็ควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คนที่ผ่านมาไม่เคยมีสติเลยในชีวิต  
 ประจำวัน แต่เมื่อเริ่มนำไปฝึกหลายๆ วัน  
 หลายๆ เดือน ก็จะพบว่าสติเริ่มเจริญขึ้น  
 กว่าเก่า แต่ก่อนไม่เคยมีสติรู้ตัวรู้ใจ  
 ต่อมาเริ่มระลึกรู้สึกตัวเพิ่มขึ้น นานวันเข้า

๒๐

สติก็มากขึ้น จะทำอะไรก็คอยรู้ตัวอยู่  
ตลอดเวลา หมั่นระลึกถึงกายรู้ใจ รวมทั้งรู้  
ทางตา หู จมูก ลิ้นด้วย ก็จะมีสติได้มาก  
ขึ้นๆ



ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

๒๑



## สิ่งที่จะช่วยให้มีสติ

เราต้องมีความตั้งใจว่าเราจะเป็นผู้  
เจริญสติอยู่ทุกเมื่อ จะไม่มีการเว้นวรรค  
หรือ ยกเว้นเวลาใดเวลาหนึ่ง เราต้องตั้งใจ  
ไว้ว่า เราจะเจริญสติตลอดเวลาเท่าที่จะ  
ทำได้ ไม่ปล่อยปละละเลย นอกจากจะ  
เพลอเอง แต่จะพยายามมีสติอยู่ตลอดเวลา

เขมรังดี ภิกขุ

ความตั้งใจไว้นี้ พร้อมด้วยเหตุปัจจัยที่  
เข้าใจแล้วว่า การปฏิบัตินั้นเป็น**อกาลิโก**  
ปฏิบัติได้ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ก็จะทำให้  
สติเกิดขึ้น

ในชีวิตประจำวันเราตั้งใจจะเจริญ  
สติไว้ ก็จะเกิดสติขึ้น แม้ว่าถ้าร่างกายของ  
ตัวเองจะอยู่ในท่าต่างๆ กำลังก้ม กำลังเอี้ยว  
ตัวอยู่ กำลังกราบพระ กำลังสวดมนต์ สติ  
ก็ระลึกรู้ได้ในขณะนั้น เราไหว้พระสวดมนต์  
ก็เจริญสติควบคู่ไปได้ กำลังพูดก็เจริญ  
สติได้ เวลาพูดปากจะต้องไหวๆ ใจก็จะ  
ต้องตรึกนึกรู้สึก สติจะระลึกรู้ได้และก็ยัง  
พูดได้ เวลาพูดจะต้องมีการตรึกนึกใน  
ความหมาย เปล่งเสียงออกมา จะให้คนฟัง

รู้เรื่องในสมมติบัญญัติ ก็จะต้องเรียบเรียง  
เสียงสูงๆ ต่ำๆ ให้เข้ากับความหมายในสมมติ  
บัญญัติ เพราะฉะนั้นจิตจะต้องตรึกนึกใน  
ภาษาในความหมาย แต่สติก็ทำงานระลึกรู้  
ปรমัตถ์ไปได้ พูดก็ยังพูดอยู่ แต่สติก็รู้  
ความไหว รู้วาจาที่ไหว รู้ใจที่ตรึกนึก รู้  
ความรู้สึกในจิตใจ





## จรรยา เป็นเรื่องต้องพิสูจน์

เราต้องพิสูจน์ ไม่ใช่ฟังด้วยการเชื่อเอาเฉยๆ แต่เป็นเรื่องของการพิสูจน์ด้วยตัวเอง เราต้องปฏิบัติและรู้ด้วยตัวของตัวเอง เพราะฉะนั้นเวลาพูด ก็เจริญสติได้ ไม่ใช่ว่าพอระลึกกรรม์มาแล้ว พูดไม่ถูกเลย

ไม่รู้ว่าพูดอะไร ต่อภาษาไม่ถูก มันไม่ใช่อย่างนั้น สติรู้กรรม์ต่อก็ยังประติดประต่อในสมมติบัญญัติไปได้ เพราะฉะนั้นเวลาที่พูดยังมีสติระลึกได้ ไฉนเวลานิ่งเวลาฟัง จะเจริญสติไม่ได้

อย่างตอนที่ท่านทั้งหลายกำลังฟังอยู่ขณะนี้ ก็ลองพิสูจน์ดูว่าจะเจริญสติได้หรือไม่ ลองเจริญสติและระลึกกรรม์ดู ในฐานะที่เราฝึกการเจริญสติ รู้จักรูปนาม รู้จักกรรม์มาแล้ว ก็ลองระลึกดู ใส่ใจ ระลึกรู้ความรู้สึกในกายในใจขณะนี้ แล้วสังเกตดูว่ายังฟังรู้เรื่องหรือไม่ สติระลึกกรรม์ยังฟังรู้เรื่องไหม รู้ได้ทั้งสองอย่าง

คือ ได้ระลึกฐุปรมัตถ์ด้วย ได้รู้ความหมาย  
ในสิ่งที่ฟังด้วย ก็ยังทำงานได้

ไม่ใช่ว่าพอรู้ปรมัตถ์แล้วฟังไม่รู้เรื่อง  
เลย มันรู้ได้ นอกเสียจากว่าเราเน้นเกินไป  
เราฟัง เราปล่อยสมมติเกินไป เราใส่ใจปรมัตถ์  
อย่างเดียว ใส่ใจระลึกปรมัตถ์ได้มากได้ต่อ  
เนื่องได้ดี อันนั้นก็ยอมจะฟังไม่รู้เรื่องได้  
จิตจะทิ้งสมมติไปหมด จะฟังไม่รู้เรื่อง มัน  
ก็เพียงแต่ได้ยิน ได้ยิน และรู้สภาวะในกาย  
ในจิต อย่างนั้นก็เรียกว่าสติมั่นคงตรงอยู่  
กับปรมัตถ์ได้ดี ได้ต่อเนื่อง แต่ถ้าหากว่า  
จะแบ่งครึ่งๆ ฟังให้รู้เรื่องด้วย และระลึกฐุ  
ปรมัตถ์ด้วย ก็ทำได้ ปฏิบัติไปได้ด้วย  
ระลึกฐุปรมัตถ์ได้ด้วย ฟังรู้เรื่องได้ด้วย

นอกเสียจากบางครั้ง เราไม่ต้องการ  
จะใส่ใจฟังให้รู้เรื่อง จะใส่ใจต่อปรมัตถ์  
ต้องการจะเน้นการปฏิบัติเข้าสู่สภาวะปรมัตถ์  
แล้วก็ดำเนินสติสู่ปรมัตถ์ ไม่ต้องใส่ใจใน  
ความหมายที่ฟัง นั่นก็หมายถึงว่าบางช่วง  
อย่างเช่น เรามาอยู่ปฏิบัติ เวลานำปฏิบัติ  
กรรมฐานเราไม่ต้องใส่ใจในความหมายที่ฟัง  
เช่น นำปฏิบัติตอนเช้าหรือเย็นนั้นไม่ได้  
เน้นการฟัง เน้นการปฏิบัติ ใส่ใจปรมัตถ์ได้  
เต็มที่ แต่แม้จะใส่ใจปรมัตถ์ กำหนด  
ปรมัตถ์ในกายในใจตัวเอง แต่เสียงที่ฟังก็  
สอดแทรกเข้าไป ก็ยังรู้ความหมาย และรู้  
ปรมัตถ์ แต่การรู้ความหมายก็น้อยลงๆ  
แต่รู้ปรมัตถ์ได้มากขึ้น

แต่ในชีวิตประจำวัน เราจะต้องรับรู้เรื่องราว การสัมพันธ์กัน การสังคมกับบุคคลที่จะถ่ายทอดเรื่องราวคนต่อคน ให้รับคำสั่งหรือสั่งการ ต้องตีความหมายต้องรู้ความหมาย แต่ก็ให้มีการเจริญสติ สลับควบคู่ไปด้วย

เมื่อทำได้แบบนี้ก็จะทำให้เป็นผู้ได้เจริญสติ ได้ปฏิบัติกรรมฐานอยู่เสมอๆ ในชีวิตประจำวัน ในวันหนึ่งๆ ได้สะสมสติอยู่เสมอๆ บ่อยๆ เนืองๆ นานวันเข้า สติก็จะมีกำลังมากขึ้นๆ สามารถส่งผลให้ประจักษ์แจ้งแทงตลอดในสภาวะธรรมได้ในขณะใดขณะหนึ่ง ในขณะที่กำลังดำเนินชีวิต

ประจำวัน บางครั้งจิตมันรวมตัวของมันแล้ว ประจักษ์แจ้งในธรรมแบบจับปล้นทันทีในขณะนั้นก็ได้

การที่เจริญสติสะสมอยู่ทุกขณะเสมอๆ เมื่อถึงเวลาที่เรามา นั่งปฏิบัติ หรือพ้นจากภาระการงานแล้วในวันหนึ่งๆ จะเป็นช่วงก่อนนอน หรือตื่นนอน ตอนนั้นเราไม่มีการงานอะไร เราวางบัญญัติได้เต็มที่ เจริญสติกำหนดปรมาตถ์ได้เต็มที่ สติที่ได้เจริญอยู่ทุกๆ วัน อยู่เป็นประจำวัน ก็จะเป็นปัจจัยให้เวลานั่งปฏิบัติ เมื่อปล่อยวางบัญญัติ ก็จะทำให้จิตรวมตัวได้ดี ทำให้คล่องตัว ทำให้จิตลงตัวได้ง่าย

การปฏิบัติที่จะทำให้รู้ให้เห็น ประจักษ์  
ในธรรม พุติในแง่หนึ่งคือ จิตมันต้องลงตัว  
ทำจิตให้ลงตัว ถ้าจิตไม่ลงตัวก็เข้าถึงธรรม  
ได้ไม่ลึกซึ้ง เมื่อจิตลงตัวก็หมายถึงมันพอดี  
จิตมันได้ความพอดี ตัวการปฏิบัติ คือ องค์กร  
มรรคมันสมดุล มันพอดี อินทรีย์สม่าเสมอ  
ก็ทำให้จิตลงตัว สภาวธรรมทุกอย่างก็จะ  
นุ่มนวลละเอียดอ่อน สัมผัสได้ละเอียด  
ได้แยบคาย ถ้าจิตไม่ลงตัว มันก็กระด้าง  
หยาบ ไม่ลึกซึ้งลงไป มันก็อยู่ข้างนอก ไม่  
รวมตัว ไม่ลึกซึ้งลงไป เพราะว่าสภาวะมัน  
ไม่เข้ากัน ไม่สม่าเสมอกัน



ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน



## ตัวการปฏิบัติมีอะไรบ้าง

ตัวการปฏิบัติ คือ องค์กรมรรค ๘ มีดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ - ความเห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ - ความดำริชอบ
๓. สัมมาวาจา - กล่าววาจาชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ - ทำการงานชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ - อาชีพชอบ

เขมรังสี ภิกขุ



## ๓๒

- ๖. สัมมาวายามะ - เพียรชอบ
- ๗. สัมมาสติ - ระลึกรชอบ
- ๘. สัมมาสมาธิ - ตั้งมั่นชอบ

องค์ประกอบของการทำงาน มันต้อง  
สามัคคีกัน มันต้องพร้อมเพรียงกัน ต้อง  
สม่ำเสมอ งานถึงจะมีประสิทธิผลของงาน  
เหมือนอย่าง ยกโต๊ะตัวหนึ่ง คน ๘ คน  
ช่วยกันยก ถ้าต่างคนต่างยก ยกไม่พร้อมกัน  
ออกแรงไม่เท่ากัน โต๊ะก็ไปไม่ได้ ถึงคนหนึ่ง  
จะออกแรงมาก มีกำลังมาก แต่มันแรง  
กว่าเพื่อน มันก็ไปไม่ได้ เพราะคนอื่น  
ก็ตามไม่ทัน แรงน้อยไปยกไม่ขึ้นเลย ก็ไป  
ไม่ไหว มีแรงมากด้วยกันแต่มันไม่พร้อมกัน

## ๓๓

ทั้ง ๘ คน ถึงจะมีแรงมากเหมือนกัน แต่  
ยกคนละที่ ก็ไปไม่ได้

ข้อนี้ฉันใด การปฏิบัติก็เหมือนกัน  
จะต้องมีความสม่ำเสมอเหมือนกัน เมื่อมีความ  
สม่ำเสมอ จิตก็จะลงตัว “การฝึกจิตให้  
ลงตัว ความชั่วจะหมดไป” หมายถึง การ  
ปฏิบัติที่ถูกต้องในที่สุดก็จะรู้แจ้งสัจธรรม  
เข้าถึงความสิ้นกิเลสได้

ฉะนั้น การที่จิตจะลงตัวได้ ก็ขึ้นอยู่กับ  
ความชำนาญชำนาญ เหมือนคนที่ขับรถ  
คนที่ขับไม่ชำนาญ จะออกรถก็กระตุก  
กระชาก ขับรถทรงตัวไม่ดี แต่คนชำนาญ

จะออกรถ จะจอดรถ หรือกำลังวิ่งอยู่ เขาก็ประคองได้พอดี หรือเหมือนเครื่องยนต์ที่มีความสมดุล เครื่องมันก็เรียบ แต่ถ้ามันไม่ได้จั้งหะกัน เครื่องยนต์ก็กระตุกกระชาก

การฝึกจิตอยู่เสมอๆ จะทำให้เกิดความชำนาญ จากการได้ฝึกบ่อยๆ ทำบ่อยๆ ถึงแม้จะเคยทำได้ บางครั้งจิตเข้าไปสู่ความสมดุลเป็นกลางได้ แต่ถ้าไม่ฝึกไว้ให้บ่อยๆ ก็ไม่ชำนาญ พอไม่ชำนาญก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องฝึกอยู่เสมอ



ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน



## ที่บ้านก็ปฏิบัติได้

ในเมื่อเราไม่มีโอกาส ไม่มีเวลาที่จะมาเก็บตัว วางภาระทุกสิ่งทุกอย่าง ปฏิบัติกรรมฐานอย่างเดียว ต้องไปใช้ชีวิตอยู่กับการงาน เราก็ไม่ปล่อยโอกาส ไม่ใช่ว่านานๆ ที ก็หยุดงานมาเข้าอบรมที่หนึ่ง นอกนั้นปล่อยตามเรื่องตามราว พอมาอบรมอีก กว่าจะปรับกายปรับใจให้มันได้

เขมรังสี ภิกขุ

ก็หมดเวลาก่อน จากนั้นก็ไปปล่อยจิตใจตามกิเลสไปกับความโลภ โกรธ หลง แล้วนานๆ ก็มาชำระเสียทีหนึ่ง มันก็ยาก

ฉะนั้น แม้ว่าชีวิตประจำวันจะทำได้ยาก แต่ก็ให้หัดทำ ให้ฝึกทำ ค่อยสะสมไปที่ละเล็กทีละน้อย แล้วก็จะได้รับประโยชน์ ควรทำให้มีชีวิตที่อยู่กับการเจริญกรรมฐานในชีวิตประจำวัน แม้เราจะเป็นผู้ทำการทำงานอยู่ก็ตาม ถ้าเรามีกรรมฐานกำกับไปด้วยจิตใจของเราจะไม่ร้อนเกิน ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันจะไม่แรงเกิน มันจะรู้จักคลี่คลาย จะอยู่ในความควบคุม

ถ้าเป็นผู้มีสติ ดูกายดูใจอยู่เสมอ พอจิตมันจะโกรธ มันก็รู้แล้ว มันรู้จักใจตัวเองอยู่ สติสัมปชัญญะเข้าไปรู้ มันก็จะรู้จักดับ รู้จักคลาย รู้จักควบคุม ถ้าเรายังห้ามไม่ได้ ห้ามความโกรธไม่ได้ ห้ามความโลภไม่ได้ ห้ามความฟุ้งไม่ได้ เพราะยังเป็นปุถุชน ย่อมมีเชื้อของกิเลส มีอาสวะ มีอนุสัยอยู่ พอมีเหตุปัจจัย กิเลสมันก็โผล่ขึ้นมา เรายังห้ามมันไม่ได้ แต่จะรู้ทันมัน มันเกิดรู้ทันมัน รู้ตัวว่ากิเลสเกิด

การที่รู้เท่าทันจะช่วยควบคุม หรือลดกำลังของกิเลสเหล่านั้น ดีกว่าคนที่ไม่รู้เลย เพราะไม่เคยฟังธรรม ไม่เคยเจริญ

กรรมฐาน เขาจะไม่รู้ เขาไม่เคยรู้กายรู้ใจ  
ไม่เคยรู้ปรมาตม์ ถ้าเขาไปเจออารมณ์อันใด  
ที่ชวนให้โกรธ เขาก็จะโกรธเต็มที่ โกรธแล้ว  
ก็โกรธตัว เมื่อมีอารมณ์อันใดชวนให้โลภ  
ก็จะโลภเต็มที่ มีอะไรชวนให้หลง ก็จะหลง  
เต็มที่ ฉะนั้นจิตบุคคลนั้นก็ฟุ้งซ่าน เมื่อ  
ฟุ้งบ่อยๆ ก็จะเครียด เมื่อเครียดแล้วก็  
ไม่รู้จักวิธีแก้ไข หนักเข้าก็จะทนไม่ไหว กลายเป็น  
โรคประสาท กลายเป็นคนเสียสติไปก็มี



## ประโยชน์ของกรรมฐาน

ฉะนั้น ถ้าหากเรามีกรรมฐาน ควบคุม  
กับการดำเนินชีวิตประจำวัน ก็จะช่วย  
ป้องกันไม่ให้เราเป็นคนบ้า ไม่เป็นคนเสียสติ  
ไม่เป็นคนเครียดเกินควร ไม่เป็นคน  
วุ่นวายใจ จนกระทั่งควบคุมตัวเองไม่ได้

ถ้าเราเป็นคนมีกรรมฐาน ก็เท่ากับชีวิตของเรา ก็จะมีความสุขสงบตามสมควร หรือว่าทุกข์น้อยลง รู้จักคลี่คลายความทุกข์ รู้จักหาความสุขด้วยการสงบใจเป็น เย็นใจได้ ด้วยการปฏิบัติ นี่คือประโยชน์ของธรรมะ ธรรมะจึงเป็นที่พึ่งได้อย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติจะประจักษ์ได้ด้วยตัวเอง จากการที่เราได้เคยฝึกประพฤติกปฏิบัติ ลองหันไปสังเกตดู

ถ้าช่วงชีวิตใด ไม่เจริญสติไว้ ไม่ฝึกจิตไว้ ไม่มีสติสัมปชัญญะไว้ ก็จะพบว่าจิตใจของเราเป็นทุกข์มาก จะฟุ้งมาก จะวุ่นวายมาก แต่ขณะใดที่ฝึกเจริญสติไว้

จิตใจก็จะรู้สึกร่มเย็นเป็นสุข สบายอก สบายใจขึ้น นี่คือประโยชน์ของกรรมฐาน





## ธรรมะจำเป็นสำหรับทุกชีวิต

ธรรมะเป็นเรื่องจำเป็นของจิตที่ยังมี  
ทุกข์ การปฏิบัติจำเป็นกับทุกชีวิต แล้วนำ  
ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ แต่ว่า  
เมื่อเรายังไม่ชำนาญ มันก็อาจจะได้ทางนี้  
เสียทางโน้น ได้ทางโน้นเสียทางนี้ ก็เป็นเรื่อง  
ธรรมดา แต่เราก็หัดให้มันได้ทั้งสองอย่าง

คนบางคนฝึกกรรมฐานไปมากๆ พอกลับไป  
ใช้ชีวิตที่บ้านที่ทำงาน กลับไม่ค่อยรับรู้  
ใครสั่งอะไรบอกอะไร ไม่รับรู้ เสร็จแล้ว  
เขามาถามทีหลังก็ไม่รู้เรื่อง จำไม่ได้ว่าเขา  
สั่งอะไร บอกอะไร เวลาฟังมันไม่สนใจใน  
เนื้อหาที่เขาพูด มันจะดูในตัวเอง รู้สึกใน  
ตัวเอง อย่างนี้ก็จะทำให้เสียงานเหมือนกัน  
เรียกว่าได้อย่างเดียว ได้ด้านปรมาตถ์ มัน  
ไม่ได้บัญญัติ ส่วนคนที่ไม่ได้ปฏิบัติ ก็ไป  
บัญญัติได้อย่างเดียว ไม่รู้ปรมาตถ์ อันนั้นก็  
เสียอีกเหมือนกัน ทุกข์มากอีกเหมือนกัน  
แต่คนที่ได้ทางปรมาตถ์ ไม่ค่อยรับบัญญัติ  
จริงอยู่เขามีความสุขสงบใจ เขาอยู่กับ  
ความสุข ความเบาอกเบาใจ ไม่ค่อยใส่ใจที่

จะรับรู้บัญญัติสมมติ จึงทำให้เสียด้านของ  
ชีวิตการงาน ลังคม เพราะชีวิตการงานต้อง  
ระลึกรู้บัญญัติ



ต้องฝึกให้ได้ทั้งสองอย่าง

ฉะนั้นคนที่จะได้ทั้งสองอย่าง ต้องเก่ง  
ในการพลิกแพลง พลิกจากบัญญัติมาสู่  
ปรมาตถ์ จากปรมาตถ์มาสู่บัญญัติ ต้องพลิก  
เป็น เหมือนคนที่ใช้เครื่องมือเครื่องมือสลับ  
กันได้ สมมติเช่น ขวานมีทั้งด้านคมและ  
ด้านสัน คนที่ไม่ชำนาญ พลิกไม่เป็น ถนัด  
ในการตอกก็ตอกอย่างเดียว ถึงคราวจะตัด

ต้นไม้ ก็เอาสั้นมาตัดก็ไม่ได้ผล หรือคน  
ถนัดใช้ทางคม เคยแต่ฟัน เคยแต่ตัด ถึง  
คราวจะตอกตะปู ก็พลิกไม่เป็น ก็เอาทาง  
คมไปตอกตะปู มันก็ไม่ได้ผลอะไร คนที่  
พลิกแพลงเป็น ถึงคราวจะตัดก็ใช้ทางคม  
ถึงคราวจะตอกตะปูก็ใช้ทางสั้น

ถ้าจะอุปมาแล้วทางสั้นก็เหมือนกับ  
การใช้สมมติบัญญัติ ทางคมก็เหมือนกับ  
การใช้ทางด้านปรมาตย์ ต้องพลิกไปพลิกมา  
ได้ แต่บางคนไม่อยากพลิก เพราะอยู่กับ  
ปรมาตย์ มันเบาดี สบายดี ไม่ต้องคิดนึก  
ไม่ต้องรับรู้ ชอบอยู่กับความสงบ ความ  
เบาโปร่ง มันก็เสียสมมติบัญญัติ ต้องทำ  
ให้เป็นทั้งสองอย่าง นอกจากว่าเวลาเราอยู่

ว่างๆ ไม่มีภาระงานอะไรแล้ว อย่างนี้เราปล่อย  
สมมติให้เต็มทีเลย นั่งอยู่คนเดียวหนึ่งๆ  
ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างในส่วนสมมติ ไม่ต้อง  
เอาบัญญัติ หรือปล่อยบัญญัติทั้งหมด จะ  
กำหนดปรมาตย์ให้มากที่สุด เพื่อเป็นปัจจัย  
ต่อความรู้แจ้งเห็นจริง อย่างนี้เราก็ต้องทำ  
แต่ถ้ามันอยู่ในชีวิตประจำวัน ต้องพูด ต้อง  
ทำ ต้องเดิน ต้องฟัง ต้องคิด ก็ต้องรู้จัก  
พลิกไปพลิกมา ระหว่างบัญญัติ กับปรมาตย์







## เป็นพรवासที่ไม่ขาดทุน

ขอแนะนำวิธี สำหรับท่านทั้งหลายที่  
จะต้องกลับไปใช้ชีวิตของความเป็นคนพุทธ  
พรवास แล้วก็สงสัยว่าจะเอากรรมฐานไป  
ใช้ได้อย่างไร ในเมื่อเจริญวิปัสสนา ต้อง  
กำหนดปรมาตถ์ อยู่กับปรมาตถ์ แล้วมันจะ  
เดินตรงทางได้อย่างไร คิดเป็นได้อย่างไร

จะทำอะไรไม่ถูก เราต้องแบ่งครึ่งๆ กันไป  
รู้ทั้งบัญญัติ รู้ทั้งปรมาตถ์ สลับสับเปลี่ยน  
กันอยู่ บัญญัติก็ไม่เสีย ปรมาตถ์ก็ยังไม่เสีย  
แล้วก็ช่วยให้ความร้อนไม่เกิน เป็นรถยนต์  
เครื่องยนต์ที่มีน้ำหล่อเลี้ยงอยู่ ไม่ร้อนเกิน  
ถ้ามีน้ำหล่อเลี้ยงอยู่ คนที่ไม่มีกรรมฐานเลย  
ไม่มีสติสัมปชัญญะเลยก็จะกลายเป็นเครื่อง  
ยนต์ที่ไม่มีน้ำหล่อเลี้ยง ก็จะร้อนเกิน คิด  
อะไรก็คิดจนเกินขนาด เกินตัว ที่สุดสมอง  
ก็ทนไม่ไหว มันไม่มีอะไรจะผ่อนคลาย จะ  
ไม่รู้จักประมาณในการคิดนึก

หรือว่าเมื่อไปเจอเรื่องอะไรที่ต้องให้  
เสียใจ เรื่องที่ต้องให้ผิดหวัง หรือประสบ

กับเรื่องที่ไม่ชอบใจ จิตก็จะไปคิดอยู่กับเรื่องนั้น แล้วก็ทำให้เสียใจ ทำให้โกรธ ทำให้ไม่พอใจอยู่อย่างนั้น ถ้าไม่มีกรรมฐาน จิตก็จะย้ายอยู่กับเรื่องที่เสียใจ อยู่กับเรื่องโกรธ อยู่กับเรื่องเกลียด อยู่อย่างนั้น สภาพจิตใจก็มีแต่ความเร่าร้อน สมอังก์เครียด เป็นทุกข์ เดือดร้อน นี่คือไม่มีกรรมฐาน ก็จะเป็นอย่างนั้น เรื่องอะไรที่ยังไม่เกิด ก็จะไปวิตกกังวลอยู่กับเรื่องที่ยังไม่เกิด กลัวอย่างนั้น กลัวอย่างนี้ แล้วจะทนไหวได้อย่างไร สมอังก์ทนไม่ไหว ก็เสียคนได้ แต่ถ้ามีกรรมฐาน ก็จะช่วยลดความคิด ลดความวิตกกังวล เพราะเมื่อมีสติขณะหนึ่ง มันก็จะกลับมาอยู่กับปัจจุบัน พอสติระลึก รู้ปรมัตถ์ ก็เป็นปัจจุบัน สติอยู่กับปรมัตถ์

อยู่บ่อยๆ เนืองๆ มันก็จะลดกำลังของความฟุ้งลงไป ลดกำลังของความเครียด ลดกำลังของจิตใจที่จะไหลไปสู่อดีตอนาคต อย่างนี้มันก็ช่วยได้

จะเห็นว่าการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นเรื่องดี เป็นประโยชน์ เป็นเรื่องที่ทุกคนจะต้องสนใจ ฝึกให้เป็น และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้าเราไม่สนใจ ไม่ฝึกให้เป็น เราก็จะเสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์ แต่ไม่ได้ฝึกฝนอบรม ไม่ได้สร้างสติปัญญาให้เกิดขึ้น ได้อยู่ใกล้ธรรมะ พระธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ แต่ก็ไม่ได้ฝึก ไม่ได้ปฏิบัติ เพราะไม่ได้สนใจ ไม่เคยรู้เรื่อง

เหมือนอยู่ใกล้ๆ ไม่มีน้ำกิน ช่างปั้น  
หม้อดิน ไม่มีหม้อจะใช้ คนถึงจะอยู่ในวัด  
อยู่ใกล้ศาลา ใกล้พระสงฆ์ แต่ถ้าไม่สนใจ  
ไม่ฝึกไม่อบรม มันก็เท่านั้น ก็ยังละลดกิเลส  
ไม่ได้ ถึงอยู่ใกล้ๆ แต่ไม่มีน้ำกิน เขาอุปมา  
ให้ฟังเหมือนคนที่อยู่ใกล้ศาลาแต่ไม่รู้เรื่อง  
ศาสนา เราเป็นชาวพุทธ แต่ไม่รู้เรื่องคำสั่งสอน  
ของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่ทำให้เกิด  
ความสงบร่มเย็น

ทุกวันนี้ที่โลกวุ่นวาย ก็เพราะคนไม่ได้  
ปฏิบัติตามศาสนา ศาสนาสอนไม่ให้  
เบียดเบียนกัน แต่คนก็เบียดเบียนกัน  
ศาสนาสอนไม่ให้โกงกัน ก็โกงกัน ศาสนา

สอนให้ชื้อตรงต่อกัน ก็ไม่ชื้อตรงต่อกัน  
โลกนี้มันก็เต็มไปด้วยคนที่เป็นทุกข์ สังคม  
นี้ที่ทุกข์เพราะว่าขาดธรรม ถ้าปฏิบัติตาม  
ธรรม มนุษย์ก็จะอยู่ร่มเย็นเป็นสุข ลอง  
คิดถึงถ้ามนุษย์ไม่เบียดเบียนกัน ไม่โกงกัน  
ไม่หลอกลวงกัน เวลาเดินไปไหนก็ไม่ต้อง  
กลัวใครจะมาฆ่า มาจี้ มาปล้น มาหลอกลวง  
เรามีสมบัติวางไว้ที่บ้าน หรืออยู่ตรงไหนก็  
ไม่ต้องกลัวใครจะมาหยิบฉวยเอาไป เพราะ  
คนมีศีลมีธรรม ไม่ต้องใส่กุญแจ บ้านไม่  
ต้องใส่เหล็กตัด ให้ต้องขังคุกตัวเอง

ฉะนั้น ถ้าหากว่ามนุษย์มีธรรมะ  
ปฏิบัติตามศาสนา มนุษย์ก็จะอยู่กันอย่าง

มีความสุขสงบร่มเย็นขึ้น ทีนี้เราจะไปแก้ไขสังคม บุคคลอื่น ก็เป็นเรื่องที่สุดิวสัย เราก็ต้องแก้ไขที่ตัวเราเองก่อน คนอื่นเราช่วยไม่ได้ เราก็ต้องช่วยตัวเอง ทำตัวเองให้ดีไว้ก่อน ทำตัวเราให้มีศีลมีธรรม ให้รู้ให้เห็นในธรรม ให้ลดความทุกข์ตัวเองได้ เมื่อเราทำได้แล้ว ก็จะแผ่ไปสู่คนใกล้เคียง แผ่ไปสู่สามีภรรยา แผ่ไปสู่ลูกหลาน แผ่ไปสู่เพื่อนฝูงคนทำงาน ก็จะต่อๆ กันไป ต้องเริ่มจากตัวเราเองก่อน ทำตัวเอง ให้ได้ก่อน ส่วนคนอื่นเราช่วยเท่าที่ช่วยได้ ช่วยไม่ได้ก็ต้องปล่อย ต้องวางอุเบกขา ถือว่าเป็นกรรมของสัตว์โลก แต่ใจของเรา ตัวของเรา ต้องฝึกของเราไว้ให้เป็นหลัก

เพราะฉะนั้น อยู่ใกล้ทำให้มีน้ำกิน อยู่ในศาสนาก็ต้องศึกษาให้รู้ในคำสั่งสอน และนำมาประพฤติปฏิบัติ เรียกว่าต้องมีธรรม รู้ธรรมแล้วก็ต้องมีธรรม คือเราต้องมีธรรมอยู่ในใจจริงๆ ต้องมีศีล มีธรรมะ มีพระธรรม มีธรรมที่ดำเนิน รู้ธรรมแล้วก็มีความรู้ มีความเข้าใจในธรรมะ ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติ มันก็ไม่มีธรรมะ ธรรมะมันต้องเกิดขึ้นและออกมาจากจิตใจ จิตใจที่ได้เข้าถึง ได้รู้ได้เห็นในธรรม จะทำให้เราเป็นคนมีความสงบใจ รู้จักวาง รู้จักปล่อย รู้จักเสียสละ รู้จักลดละ มีเมตตา กรุณา มุทิตาต่างๆ มีธรรมะเหล่านี้ก็ต้องเป็นผู้รู้ธรรม แล้วก็มีความรู้ ถ้าเราไม่รู้ธรรม

๕๑

แต่ไม่มีธรรม ระหว่างข้างป้นหม้อดินไม่มี  
หม้อจะใช้ คนเฝ้าวัดอยู่วัด อยู่กับศาสนา  
จัดงานการในศาสนาเป็น แต่ที่ไม่มีศีลมี  
ธรรม จิตใจไม่มีธรรมะ ไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ  
ไม่มีปัญญา ไม่มีเมตตา กรุณา มุทิตา  
อุเบกขา ก็เรียกว่าเสียประโยชน์ ไม่เข้าถึง  
ประโยชน์อย่างแท้จริง



๕๒



อย่าให้สายเกินไป

ฉะนั้น ต้องอบรม ต้องตัดเตือนตัวเอง  
พิจารณาตนเอง ว่าเรานี้เกิดมาเป็นมนุษย์  
แล้ว ได้เป็นคนไทย นับถือพุทธศาสนา พระ  
ธรรมคำสอนคอยชี้ทางบอกทางไว้ให้ก็มี  
อยู่แล้ว ก็เหลือแต่ตัวเราที่ต้องใฝ่ใจมา  
ฝึกหัดอบรมตัวเอง ก่อนที่ชีวิตจะดับลงไป

ก่อนจะสายเกินไป ก่อนที่ลมหายใจจะหมด  
ลง หรือมันแก่ชราไปแล้ว เราก็จะทำอะไร  
ไม่ค่อยได้ เมื่อพิจารณาให้ดี แล้วเราก็จะ  
ได้ไม่ประมาท



## เป็นผู้ไม่ประมาทได้อย่างไร

ผู้ที่อยู่อย่างไม่ประมาท คือ ต้องอยู่  
อย่างเป็นผู้มีสติ น้อมนำเจริญสติอยู่ทุกเมื่อ  
พยายามที่จะระลึก รู้ อยู่ จากง่าย ๆ ก็คือ  
เวลาเดินไปไหนมาไหนก็ให้รู้ตัวอยู่ รู้เนื้อ  
รู้ตัว รู้กายรู้ใจ อย่างน้อยรู้กายที่เคลื่อนไหว  
ไหวอยู่ หรืออย่างน้อยไปกว่านั้นก็คือ

ยืนรู้ตัวเองว่ายืน เดินก็รู้ตัวเองว่าเดิน นั่งก็รู้ตัวเองว่านั่ง นอนก็รู้ตัวเองว่านอน แชน ขา กำลังทำอะไร กำลังกวาดก็รู้ว่ากวาด กำลังถูก็รู้ว่าถู กำลังกินก็รู้ว่ากิน กำลังอาบน้ำก็รู้ว่าอาบน้ำ อย่างน้อยให้ได้แบบนี้ก็ยิ่งถือว่าเป็นผู้เจริญสติ แต่ว่าเป็นสติที่อยู่กับสมมติบัญญัติ รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไร อยากเป็นอะไร ยังเป็นบัญญัติ แต่มันก็ยังเป็นสติ ก็ยังดีที่มีสติอยู่กับตัว แม้ยังไม่ตัดบัญญัติภายนอกที่จะไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ถ้าเรามีสติอยู่กับตัว ก็มีความสงบอยู่เหมือนกัน

แต่เมื่อเราฝึกเก่งไปกว่านั้น ก็ให้มันลึกซึ้งลงไปถึงปรมาตถธรรม อันนี้ก็ไม่ต้อง

ไปตีความหมายแล้ว ไม่ต้องไปตีความหมายว่ากำลังกวาด กำลังถู กำลังจับ กำลังยก กำลังกิน กำลังเคี้ยว แต่ไปรู้ที่ความรู้สึกเลย ไปรู้ความไหว ความตึง ความแข็ง ความอ่อน ความเย็น ความร้อน ความกระเพื่อม สั่น สะเทือน เคลื่อนไหว ในกาย ในเนื้อ ในหนัง ในผิวหนัง ทั้งผิวหนังก็มีสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงในกล้ามเนื้อ ในอวัยวะ ภายในก็มีกระทบสัมผัสไพฐฐัพพารมณฺ์ มันก็รู้สึกเหมือนกัน มีตึง มีหย่อน มีไหว มีเย็น มีร้อน มีแข็ง มีอ่อน มีปวด มีเจ็บ มีเมื่อย มีชา มีสบาย ไม่สบาย ถ้ารู้ไปถึงสิ่งดังกล่าวนี้ก็เรียกว่าเข้าไป รู้ปรมาตถ์ ก็ถือว่าเก่งขึ้นอีก เก่งไปกว่านั้นก็คือรู้ใจไปด้วยอีก

๖๒

นอกจากจะรู้ความรู้สึกที่กายแล้ว ก็รู้ใจคู่  
ไปได้อีก กายไหวก็รู้ ใจคิดใจรับรู้ก็รู้ รู้ทั้ง  
กายรู้ทั้งใจ เรียกว่ากายไหว ใจรู้ กำหนดดู  
ทั้งรู้ทั้งไหว รู้กายที่เคลื่อนไหว รู้ใจที่รับรู้



ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

๖๓



สรูป

ถ้าเราจะพูดถึงการปฏิบัติในชีวิต  
ประจำวัน ก็ง่ายๆ ว่า กายเคลื่อนไหว ใจ  
รับรู้กำหนดดูทั้งรู้ทั้งไหว **รู้กายที่เคลื่อนไหว**  
**รู้ใจที่รับรู้** นี่คือคำสอนย่อของการปฏิบัติ  
ในชีวิตประจำวัน รู้กายที่เคลื่อนไหว รู้ใจที่  
รับรู้ ก็เรียกว่ารู้ทั้งรูปทั้งนาม ที่ไหวๆ เป็น  
รูป ส่วนสภาพที่ไปรู้ไหวเป็นนาม สังเกตว่า

เขมรังสี ภิกขุ



มันมีทั้งไหว มีทั้งผู้รู้ มันไม่ใช่มีแต่ความ  
 ไหวอย่างเดียว มีผู้รู้ไหวด้วย ถ้าได้อย่างนี้  
 ก็เรียกว่าเก่งขึ้นได้สองด้านได้ทั้งรูปทั้งนาม  
 ทั้งไหวและรู้ไหว แล้วก็ค่อยฝึกให้มากขึ้น  
 ในฝ่ายผู้รู้ก็ยังมีสภาพธรรมรายละเอียด  
 ในจิตของผู้รู้นั้น เช่น มันยังมีความรู้สึก  
 ความชอบ ความชัง ความสงบ ไม่สงบ มี  
 ความนึกคิด มีสัญญาความจำ มีสุข มีทุกข์  
 หรือว่ารู้ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น  
 ทางกาย ทางใจ ตาเห็นรูป... ระลึกรู้ หู  
 ได้ยินเสียง... ระลึกรู้ กลิ่นกระทบจมูก...  
 ระลึกรู้ รสกระทบลิ้น... ระลึกรู้ใจนึกคิด...  
 ระลึกรู้ กายใจรู้สึกอย่างไรระลึกรู้ จน  
 กระทั่งเป็นปกติ จนกระทั่งไม่เลือกอารมณ์  
 สภาวะธรรมอะไรปรากฏก็รู้

เก่งไปกว่านั้นอีกก็ปล่อยวางไปได้เลย  
**ขณะที่ระลึกรู้ก็มีการปล่อยวางไปในตัว** รู้  
 อะไรก็ปล่อย รู้อะไรก็ปล่อย ไม่ยึดไม่ถือ  
 ไม่กตข่ม มีการฝึกอย่างเข้าใจ ก็คือ  
 นอกจากจะรู้ได้ตรง ก็ยังรู้ได้เป็น รู้ตรง  
 ด้วยเป็นด้วย ตรงก็คือตรงต่อปรมาตถ์ รู้  
 เป็นก็คือปล่อยวางได้ ละได้ ไม่ยึดถือได้  
 มีทั้งรู้ มีทั้งละ ผสมกลมกลืนกันไป รักษา  
 จิตให้เป็นปกติเป็นกลางได้มากขึ้น เรียกว่า  
**พัฒนาขึ้น คือปล่อยวางได้ ทุกขณะๆ ใน**  
**ชีวิตประจำวัน** ทั้งนี้ทั้งนั้น ก็อยู่ที่การหมั่น  
 ฝึกฝนอบรมไป

ฉะนั้น วันนี้ก็ขอฝากวิธีการปฏิบัติ  
 ธรรมที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อ

๖๖

ท่านทั้งหลายจะได้นำไปประพฤติปฏิบัติ

คิดว่าพอสมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติ  
ไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญใน  
ธรรม จงมีแก่ทุกท่าน เทอญ.



ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

๖๗

**ขอเชิญฟังรายการธรรมสູปฎิปันโน**

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ปรารภธรรมโดย

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มินบุรี  
คลื่น ๙๕๕ ระบบ AM ทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์)

เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.

หากประสงค์จะทำบุญโดยการให้ธรรมเป็นทาน  
ขอเชิญทานอุปัถุม์รายการได้ตามกำลังศรัทธา  
โดยส่งเป็นธนาคณ์/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม

ในนามวัดมเหยงคณ์

หรือโอนเข้าธนาคารกรุงเทพ

สาขาตลาดเจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์

ชื่อบัญชี วัดมเหยงคณ์

บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐

เขมรังสี ภิกขุ





