

# จิตตั้งมั่น

จิตหลงไปติดแล้วก็รู้  
ขณะที่รู้นี้แหละจิตจะตั้งมั่น

พระธรรมเทศนาโดย

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดประชาสันติ จ.พังงา

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๔

หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา

เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว

ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้

ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

### จิตตั้งมั่น

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (เมษายน ๒๕๕๔)

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอน

ไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา

หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ

สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.wimutti.net>

ออกแบบและเอื้อเพื่อการเผยแพร่ธรรมโดย

สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐

ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรมราชชนนี

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดยทราย กรุงเทพฯ



# จิตตั้งมั่น



ขอโอกาสพ่อแม่ครูอาจารย์ เพื่อนสหธรรมิก เจริญพร  
โยมชาวพังกา ชาวภูเก็ต เป็นบุญนะ เป็นบุญร่วมกันจึง  
ได้มาเจอกัน คนไม่มีบุญร่วมกันไม่เจอกันหรอก หรือ  
เจอกันก็ตีกันไม่มีความรักความปรารถนาดีต่อกัน ที่จริง  
พวกเราชาวพุทธเป็นคนมีบุญ เรามีบุญมากถึงได้พบพระ  
พุทธศาสนา ทีนี้เราต้องเรียนนะ พระพุทธศาสนาไม่ใช่  
เรื่องง่ายๆ ต้องเรียนว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนอะไร ธรรมะ  
ที่ท่านสอน ท่านมุ่งมาสู่ความพ้นทุกข์ เพราะฉะนั้นคำตอบ  
ที่พวกเราชาวพุทธจะได้รับก็คือ เรามีวิธีการที่จะมีชีวิตอยู่  
แบบมีความทุกข์น้อยๆ หรือไม่มีความทุกข์เลย ถ้าเรา  
ภาวนาได้ดีพอ ความทุกข์ทางใจมันจะหายไปอย่างเด็ดขาด





เหลือแต่ความทุกข์ทางร่างกายที่เป็นธรรมชาติธรรมดา ทุกคนต้องทุกข์หมดแหละ อย่างครูบาอาจารย์ท่านภาวนา เก่งๆ นะ ทางร่างกายท่านก็ยิ่งทุกข์อยู่ แต่ใจท่านไม่ทุกข์ด้วย

พวกเราจะมาภาวนากันเพื่อว่าจะถอนเอาความทุกข์ ออกจากใจเราให้ได้ ตัวที่ทำให้ใจเรามีความทุกข์ขึ้นมาคือ กิเลสทั้งหลาย กิเลสตัณหาพวกนี้ ถ้ามันเข้ามาครอบครอง จิตใจของเราได้แล้ว เราก็จะเกิดความทุกข์ในจิตใจขึ้นมา ส่วนความทุกข์ทางร่างกายทำยังไงก็แก้ไม่ได้เด็ดขาดหรอก ต้องคอยแก้กันเป็นคราวๆ ไป เช่น ง่วงก็ไปนอน หิวก็ไปกิน ไม่สบายก็ไปหาหมอบ้าง แต่**ความทุกข์ทางใจ มันเกิดจากกิเลสตัณหา พวกเราต้องมาต่อสู้กับมัน อย่าไปยอมแพ้มัน กิเลสตัณหามันครองโลกมาแต่ไหนแต่ไร ครองโลกอยู่ตลอดเวลา พวกเราตกเป็นทาสของมันโดยไม่รู้ตัว** อย่างตัณหามันร้ายมากนะ มันเป็นเจ้านายที่เราไม่เคยรู้จักเลย เราแต่ละคนก็รู้สึกว่ามันเก่งๆ ไม่มีใคร



บังคับเราได้ ความจริงเราถูกเจ้านายคือตัณหาสั่งงาน ทั้งวัน เต็มใจก็อยาก อยากตลอดเวลา เต็มใจอยากดู เต็มใจอยากฟัง เต็มใจอยากได้กลิ่น อยากได้รส อยากกระทบสัมผัสทางกาย อยากคิด อยากนึก อยากปรุง อยากแต่ง ใจมันมีแต่ความอยากเกิดขึ้น

ทุกคราวที่ใจมันมีความอยากเกิดขึ้น ใจมันจะตื่นรน ใจมันไม่สงบสุข ใจเสียดสมดุลงไป ใจก็就会有ความทุกข์ขึ้นมา กิเลสตัณหาคือตัวล้างผลาญเรา ทำให้เราเสียความเป็นอิสระ **เรานึกว่าเราเป็นอิสระ ใครๆ ก็สั่งเราไม่ได้ ความจริงกิเลสตัณหาสั่งเราทั้งวัน ความอยากสั่งเราทั้งวัน เราไม่รู้ไม่ทัน** มันเป็นเจ้านายที่ฉลาดที่สุดในโลกตัวตัณหาเนี่ย มันสั่งให้เราทำงานทุกสิ่งทุกอย่าง ให้ไปดูหนัง ให้ไปฟังเพลง ให้ไปโน่น ให้ไปนี่ ให้ทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ ถ้าเราตามใจมัน เราก็จะเกิดความสุขนิดหน่อย สบายใจขึ้นนิดหน่อย อย่างมันบอกให้เราไปดูหนัง พอเราไปดูหนังก็สบายใจหน่อยหนึ่ง ดูหนังประเดี๋ยวประด๋าวนะ



สั่งให้ไปซื้อขนมมากินอีกแล้ว ไปซื้อขนมมากินก็มีความสุข  
อีกนิดหน่อย แต่ถ้ามั่นสั่งงานแล้วเราไม่ยอมทำตามมัน  
มันจะลงโทษเรา อย่างสั่งให้ไปดูหนัง ไม่ไปดูนะก็ลุ่มใจ  
อยากดูหนังก็ลุ่มใจ อยากไปฟังเพลงก็ลุ่มใจ อยาก  
ทำโน้นอยากทำนี้ แล้วไม่ได้ทำอย่างที่ยอยาก ก็ลุ่มใจไป  
หมดเลย

ฉะนั้นมันเป็นเจ้านายที่ฉลาดมากนะ มันรู้จักให้คุณ  
รู้จักให้โทษ ถ้าเรายอมตามใจกิเลสตัณหาเราก็จะรู้สึก  
มีความสุขนิดหน่อย ถ้าเราไม่ตามใจมันนะ ก็จะทุกข์



ทรมาณใจทรมันทุรายขึ้นมา บีบคั้นเอา มันร้ายอย่างนี้หะ  
มันถึงครองโลกได้ พอเราตามใจมันเรื่องหนึ่งปุ๊บ มัน  
ให้ความสุขเรานิดหนึ่ง แล้วมันก็สั่งงานใหม่ ให้ไปทำ  
เรื่องโน้นต่อ พอเราไปทำเรื่องโน้นมันก็สบายใจขึ้นนิดหนึ่ง  
ก็สั่งให้ทำเรื่องใหม่อีกแล้ว วันๆ เราถูกสั่งทั้งวันเลย เรา  
ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง เราเสียอิสรภาพไป

**ที่นี้ ทำยังไงเราจะปลดปล่อยตัวเองจากกิเลสตัณหา  
พวกนี้ได้ คำตอบก็คือต้องรู้ทันมัน** กิเลสตัณหามันอยู่  
ที่ไหน มันอยู่ในใจเรานี่เอง มันสะสมข้ามภพข้ามชาติ  
สะสมมานาน กิเลสมีตั้งหลายระดับ มีกิเลสอย่างหยาบๆ  
เช่น โกรธแรงๆ โลภแรงๆ หลงแรงๆ ฟุ้งซ่านแรงๆ ลังเล  
สงสัยในพระรัตนตรัยแรงๆ วันนี้ก็นับถือพระพุทธเจ้า  
อีกวันหนึ่งไม่นับถือแล้ว พระพุทธเจ้ามีจริงรีเปลา่ก็ไม่รู้  
ลังเลสงสัยไปเรื่อย กิเลสแรงๆ มันจะทำให้เราผิดศีล  
อย่างความโลภแรงๆ เกิดขึ้นก็ไปลักไปขโมยเขา กามราคะ  
แรงๆ ก็ไปเป็นชู้กัน มันทำให้เราผิดศีลผิดธรรม ความ



โกรธแรงๆ ก็ไปฆ่ากัน ไปตีกัน ไปด่ากัน **กิเลสหายๆ เหล่านี้ต้องสู้ด้วยศีล** กิเลสหายๆ ไม่ได้สู้ด้วยสมาธิ ไม่ได้สู้ด้วยปัญญา เวลากิเลสหายๆ เกิดสมาธิปัญญา แตกกระเจิงหมดแหละ สู้ไม่ไหว เพราะฉะนั้นเราตั้งใจไว้ก่อนนะ ยังไงเราก็ไม่ทำผิดศีล ๕ หลวงพ่อไม่เรียกร้องมากนัก ไม่เรียกร้องว่าต้องศีล ๘ ศีล ๑๐ อะไรหรอก ขอศีล ๕ ให้ได้ก็แล้วกัน เอาให้ได้จริงๆ เลย

ศีล ๕ สำคัญมากนะ เวลาไปดูองค์มรรค องค์มรรคจริงๆ อยู่ในศีล ๕ นี้แหละ **สัมมาวาจา** ศีลข้อ ๔ **สัมมากัมมันตะ** ศีลข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ **สัมมาอาชีวะ** การเลี้ยงชีวิตในทางที่ถูกที่ควร ไม่เบียดเบียนตนเองไม่เบียดเบียนผู้อื่น อยู่ในศีลในธรรม ก็ครอบคลุมศีลทุกข้อนั้นแหละ **ศีล ๕ สำคัญที่สุดนะ ศีลจำเป็นที่สุดเลย ศีล ๕ ข้อนี้แหละ ถ้าพวกเราทิ้งศีล ๕ เสียแล้ว เราจะฟังชาน** อย่างเราคิดจะขโมยเขา จิตใจไม่สงบหรอก อย่างเราคิดทำทาน จิตใจสงบใช่ไหม คิดจะไปเอาของคนอื่น จิตใจ



ไม่สงบนะ เราคิดจะฆ่าเขาคิดจะตีเขา จิตใจไม่สงบ เราคิดภัยให้คนอื่นได้ จิตใจสงบ ฉะนั้นอย่างน้อยเรารักษาศีล ๕ ไว้ก่อน กิเลสที่รุนแรงเกิดขึ้น ห้ามมันไม่ได้หรอก กิเลสจะเกิด อยู่ๆ ไปสั่งว่ากิเลสจงอย่าเกิด มันไม่เชื่อหรอก กิเลสจะเกิดห้ามมันไม่ได้ แต่กิเลสเกิดแล้ว อย่าให้ผิดศีล ๕ กิเลสมันจะเข้ามาในใจเรา จะย้ายจิตใจเราขนาดไหน ก็อย่าให้ลั่นออกไปทางปาก อย่าให้ลั่นออกไปทางมือทางเท้า รักษาศีล ๕ ไว้ก่อน ถ้ากิเลสชั่วร้ายเกิดขึ้นในใจเราแล้วครอบงำใจเราได้ เราขาดสติ เราก็จะไปทำผิดศีล พอโกรธเขาก็ไปด่าเขา ไปตีเขา ไปใส่ร้ายเขา ชอบขึ้นมารักขึ้นมาก็ไปแย่งชิงเขา อย่างนี้ไม่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

**เพราะฉะนั้นเบื้องต้นเลยถ้ากิเลสมันรุนแรง ห้ามมันไม่ได้ ก็ตั้งใจไว้ก่อน ว่ากิเลสแรงแค่ไหนก็จะรักษาศีล ๕ ไว้ ไม่ยอมทำผิดศีล ๕ เพราะกิเลส** ทุกวันนะ หลวงพ่อนะหนานะ ตื่นนอนขึ้นมา ตั้งใจไว้เลย วันนี้จะไม่ทำผิด



ศีล ๕ หลวงพ่อไปที่ไหนก็ชอบถามญาติโยมนะว่าศีล  
ข้อไหนรักษายาก ญาติโยมก็ตอบเหมือนๆ กันว่าข้อ ๔  
รักษายากที่สุด ข้อ ๔ คือ ห้ามพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูด  
คำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ ส่วนมากก็เริ่มจากพูดเพ้อเจ้อ  
ฉะนั้นเราตั้งใจรักษาศีลนะ ตื่นนอนขึ้นมาก็คิดเลยว่าวันนี้  
เราจะมีศีล ๕ เกิดเราตายไปตอนนั้น ก็ไปสุคติเพราะเรา  
ตายไปกับศีล กลางวันก่อนจะกินข้าวกลางวัน ตั้งใจอีก  
วันนี้จะรักษาศีล ๕ ตอนเย็นก่อนไหว้พระสวดมนต์  
ตั้งใจว่าเราจะรักษาศีล ๕ ก่อนนอนตั้งใจอีกจะรักษาศีล ๕  
เพื่อนอนแล้วไม่ได้ฟื้นขึ้นมา ไม่ตื่น ตายตอนกลางคืน  
ก็ตายไปกับศีล ๕ ต้องตั้งใจอย่างนั้นะ ลู้อาจจริงๆ พวกเรา  
อย่าไปดูถูกศีล บางคนรู้สึกศีลเป็นธรรมะชั้นต่ำเกินไป  
**ความจริงถ้ามีศีลก็มีธรรม ถ้าไม่มีศีลก็ไม่มีธรรมหรอก**  
**ฉะนั้นศีลเป็นธรรมเบื้องต้นที่สำคัญมากนะ คนทุกวันนี้**  
**เบียดเบียนกันตลอดเวลา เราละทิ้งศีล ๕ ไป สังคมก็**  
**เร่าร้อน จิตใจของเราเองก็เร่าร้อน คนไม่มีศีลจิตจะ**





**ไม่มีสมาธิ เพราะจิตใจว้าวุ่น** อย่างคนจะลักเขาขโมยเขา จิตใจจะว้าวุ่น ไม่มีสมาธิ คนที่คิดให้คิดทำทาน จิตใจสงบ มีสมาธิง่าย คนจะไปฆ่าเขาไปตีเขา ไม่สงบ คนอภัยเขา เมตตาเขา อย่างนี้สงบ ฉะนั้นถ้าเรามีศีลเราจะได้ธรรมะอีกตัวหนึ่งขึ้นมา คือเราจะได้สมาธิง่าย ถ้ามีศีล ก็มีสมาธิง่าย จิตใจสงบ พอมีสมาธิแล้วค่อยมาหัดเดินปัญญา มาเรียนรู้ความจริงของธาตุของขันธ์ ของกายของใจ

พวกเราเป็นชาวพุทธ เราอย่าหยุดตัวเองอยู่แค่การทำทานรักษาศีล มันน้อยไป เสียโอกาสที่พวกเราเกิดมาพบพระพุทธศาสนา การทำทานถือศีลเป็นของดีแต่ยังไม่ดีที่สุด มีของดีมากกว่านั้นขึ้นไปอีก ถ้าจิตมีสมาธิขึ้นมา ก็เป็นความดีที่สูงกว่าการรักษาศีลอย่างเดียว เป็นความดีที่สูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง **สมาธิเป็นเครื่องมือสู้กับกิเลสระดับกลาง** กิเลสหยาบๆ สู้ด้วยศีล **กิเลสชั้นกลางคือความฟุ้งซ่านของจิตนานาชนิด** เช่นความฟุ้งไปในกาม



เรียก **“กามฉันทะ”** ความฟุ้งไปไม่พอใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส เรียกว่า **“พยาบาท”** ความฟุ้งซ่านจับอารมณ์ไหนที่จับอารมณ์นี้ที่ ดูไม่ออก ดูไม่ทัน เรียกว่า **“อุทธัจจะ”** ฟุ้งซ่านแล้วใจก็หงุดหงิดขึ้นมา รำคาญใจว่าความชั่วยังไม่ละและความดีก็ยังไม่ได้ทำ เรียกว่า **“กุกกุจจะ”** ความฟุ้งไปคิดมากก็เกิดความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัยขึ้นมา เรียกว่า **“วิจิกิจฉา”** และความฟุ้งไปจมไปแช่ในอารมณ์ซึ่งงมงาย หงอย เรียกว่า **“ถีนมิทระ”** ใจฟุ้งซ่านนี้คือใจไม่มีสมาธิ ถ้าใจไม่มีสมาธิจะเดินปัญญาไม่ได้ ฉะนั้นเรามาหัดใจของเราให้มันไม่ฟุ้งซ่านเสียก่อน **เบื้องต้นถือศีลไว้จะทำให้สงบง่าย พอถือศีลแล้ว หัดให้ใจอยู่ในอารมณ์อันเดียว ใจจะมีสมาธิขึ้นมา**

วิธีหัดให้ใจสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียวนั้นไม่ยาก อย่างคนไหนถนัดพุทโธเราก็อยู่กับพุทโธไปเรื่อยๆ ท่องพุทโธในใจ มีเคล็ดลับของการทำสมาธิหรือการทำสมาธิสงบจิตคืออย่าไปบีบไปเค้นจิตให้สงบ จิตจะไม่ยอมสงบ จิตมัน



เป็นเด็กดี เด็กดีเราสั่งให้เรียบร้อย มั่นไม่เรียบร้อย มั่นจะหนีจนออกไปนอกบ้าน ถึงจะถือไม้เรียวไปไล่ตีมัน เผลอเมื่อไรมันก็หนีออกจากบ้านไปอีก หนีไปชน จิตนี้ ก็เหมือนกันมันเที่ยวชนออกข้างนอกไปเรื่อย ฉะนั้นเรา ต้องเอาชนะไปล่อมัน อย่างเราจะไม่ให้เด็กไปชนนอกบ้าน ต้องเอาชนะไปล่อมัน ต้องหาของเล่นไปล่อมัน เด็กคนนี้ ชอบเล่นของเล่นก็หาของเล่นไปล่อมัน เด็กก็ไม่หนีไป นอกบ้าน เด็กคนนี้ชอบกินขนมก็เอาชนะไปล่อมัน จิตใจนี้ เหมือนเด็กนะ เราต้องมีสิ่งมาหลอกล่อมัน แทนที่จะ ปลอ่ยให้มันพุ่งชนสะเปะสะปะร่อนเร่ออกไปนอกบ้าน

คือออกไปนอกร่างนอกใจตัวเอง ร่อนเร่ไปเรื่อย หลง อารมณ์ภายนอกไปเรื่อย หาอารมณ์สักอย่างหนึ่งที่พวก เราคุ้นเคย คนไหนถนัดพุทโธก็พุทโธ คนไหนถนัดรู้ ลมหายใจก็รู้ลมหายใจ คนไหนเคยฝึกดูท้องป่องยุบแล้ว สบายใจก็มาดูท้องป่องยุบ คนไหนถนัดเดินจงกรมก็ไป เดินจงกรม แต่ไม่ใช่พุทโธ ไม่ใช่รู้ลมหายใจ ไม่ใช่ดูท้อง ป่องยุบ ไม่ใช่เดินจงกรม**เพื่อบังคับจิต** ลองเปลี่ยนวิธีการ นะ แทนที่จะคอยบังคับจิตให้สงบ มันจะไม่สงบแต่มัน จะเครียด เราเปลี่ยนมารู้อารมณ์อันเดียวที่สบายใจ **จิต จะสงบได้จิตต้องสบาย** นี่เป็นเคล็ดลับนะ

พวกเราจำไว้ นะถ้าจิตจะสงบได้ต้องหาอารมณ์ที่ สบายมาหลอกล่อมัน เหมือนจะหลอกล่อเด็กให้หายชน ก็ต้องหาอารมณ์ที่ดี ที่ถูกอกถูกใจเด็กมาให้ เด็กก็จะไม่ ไปชน คนไหนชอบพุทโธก็ใช้พุทโธ พุทโธเล่นๆ อย่า พุทโธบังคับจิต แต่พุทโธแล้วคอยรู้ทันจิตไป พุทโธแล้ว จิตหนีไปคิด ก็รู้ทันว่าจิตหนีไปคิด คนไหนถนัดรู้



ลมหายใจก็มารู้ลมหายใจ รู้ลมหายใจเล่นๆ รู้สบายๆ รู้ไปด้วยใจที่ผ่อนคลาย บางคนหายใจไปด้วยพุทโธไปด้วยก็มี หลวงพ่อหัดมาแต่เด็ก ตอนเด็กๆ เรียนกับท่านพ่อลี วัดอโศการาม หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” ท่านให้นับหนึ่งนับสองด้วย หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับหนึ่ง หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับสอง ทำอารมณ์อะไรก็ได้ที่เราถนัด ใครถนัดพุทโธก็พุทโธ ใครถนัดหายใจก็หายใจ ใครถนัดพุทโธประกอบกับลมหายใจ ก็พุทโธประกอบกับลมหายใจ ใครถนัดดูท้องพองยุบก็ดูท้องพองยุบไป เหมือนกันหมด ไม่ได้ไม่เลวแตกต่างกัน แต่ว่าเราไม่ได้ทำเพื่อบังคับจิตให้นิ่ง จิตยังบังคับยังไม่ยอมนิ่ง เราหลอกล่อมัน พุทโธไป ๆ จิตหนีไปแล้ว รู้ทัน พุทโธไปอย่างสบายๆ ทำสบายๆ นะ จิตมีความสุข จิตมีความสุขจิตจะไม่ซุกซนออกไป หรือมารู้ลมหายใจนะ หายใจไป ๆ ถ้าคนไหนชอบลมหายใจ หายใจแล้วมีความสุข จิตจะมาสงบอยู่กับลมหายใจ อย่าไปบังคับ



ไปบิบบิไปเค้นมัน ค่อยๆ ฝึกทุกวัน แบ่งเวลาทำกรรมสงบจิตบ้าง ๑๐ นาที ๑๕ นาทีก็ยิ่งดีสำหรับฆราวาสต่อไปมันจะเพิ่มเวลาขึ้นได้เองเพราะจิตมีความสุขที่ได้ปฏิบัติธรรม

อย่างหลวงพ่อนะ สอนที่วัด ลูกศิษย์หลวงพ่อส่วนใหญ่ก็คนเมืองอย่างพวกเรานี้ คนในเมือง วันๆ คิดแต่งงาน คิดอะไรต่ออะไร หัวโตทุกวัน เบื่องตันถ้าหลวงพ่อก็จะไปชวนนั่งสมาธิวันละ ๓ ชั่วโมง คงไม่มีใครมานั่งหรอก นั่งแล้วลุ่มใจมันไม่ยอมนั่งหรอก เบื่องตันหลวงพ่อก็ขอแค่วันละ ๕ นาที ๑๐ นาที มานั่งดูใจตัวเอง พุทโธไป รู้ทันใจไป หายใจไป รู้ทันใจไป ดูท้องพองยุบไป รู้ทันใจไป อย่างดูท้องพองยุบนะ จิตหนีไป คิดก็รู้ทัน จิตไปเพ่งใส่ท้องก็รู้ทัน มารู้ลมหายใจนะ จิตหนีไปคิดก็รู้ทัน จิตไปเพ่งใส่ลมหายใจก็รู้ทัน รู้ทันจิตไปเรื่อย พอเรารู้ทันจิตไปโดยที่ไม่ไปบิบบิไปเค้นมัน มันจะค่อยๆ สงบ ค่อยๆ เชื่อง แล้วค่อยๆ สงบเข้ามา รวมตัว



เข้ามาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา หัดที่แรกนะ วันหนึ่ง ๑๐ นาที ไม่เอามาก ถ้าไปเรียกร้องเริ่มต้นนะ เอาให้ได้ วันละชั่วโมงก็ไม่เอาแล้ว ๒-๓ วันก็เลิก พอมาหัดกับ หลวงพ่อที่วัดให้วันหนึ่ง ๑๐ นาที พอจิตมันเริ่มสงบนะ คราวนี้นั่งได้นาน เดี่ยวนี้นั่งสมาธิเดินจงกรมวันหนึ่งเป็น ชั่วโมงๆ บางคนฝึกวันหนึ่งหลายชั่วโมงได้ มีความสุข หายใจไปแล้วมีความสุข หายใจที่ชั่วโมงก็ได้ พุทโธแล้ว มีความสุข พุทโธที่ชั่วโมงก็ได้

นี่เป็นเคล็ดลับนะ คือการภาวนาถ้าจะต้องการ **ความสงบ ต้องการสมถกรรมฐาน ทำให้สบาย แต่ไม่ใช่ ขี้เกียจ ต้องมีสัจจะกับตัวเอง ทุกวันต้องทำ** อย่างพวกเรา นุ่งขาวห่มขาวเนี่ย วันละชั่วโมงไหวหรือเปล่า เริ่มท้อแท้ แล้วเห็นไหม ขอชั่วโมงหนึ่งเริ่มไม่ไหวแล้ว ครึ่งชั่วโมง ไหวไหม ไหว ไหวก็คน ที่เหลือส่วนใหญ่นั่งเสียบเลย ๑๐ นาทีไหวไหม ๑๐ นาทีนะ ขอ ๑๐ นาทีเท่านั้น เพื่อตัวเอง ไม่ใช่เพื่อหลวงพ่อกัน ตัวเองนั่งตัวเองก็ได้





หลวงพ่อก็ไม่ได้ทำอะไรด้วยเลย ทุกวันนะถึงเวลาไหว้พระ  
สวดมนต์ไป พุทฺโธไป หายใจไป แล้วคอยรู้ทันจิต **ไม่ใช่**  
**หายใจบังคับจิตแต่หายใจแล้วรู้ทันจิต** เคล็ดลับอยู่ตรงนี้  
แหละ พุทฺโธไป หายใจไป จิตหนีไปคิด รู้ทัน พุทฺโธไป  
หายใจไป จิตไปเพ่งใส่ลมหายใจ รู้ทัน

ในที่สุดจิตมันจะเป็นตัวรู้ขึ้นมา เป็นแค่คนรู้ มัน  
ค่อยๆ สงบๆ ไม่ใช่ผู้แสดงแล้ว เป็นผู้ดู จิตใจมันก็สงบ  
สบาย พอจิตใจสงบสบายเนี่ย ไม่ฟุ้งซ่าน เราสู้กิเลส  
ระดับกลางๆ ได้แล้ว กิเลสชั้นกลางก็คือความฟุ้งซ่านของ  
จิต พวกนิรวรณทั้งหลาย ฟุ้งไปชอบใจ ฟุ้งไปเกลียด ฟุ้ง  
จับจด-จับอารมณ์ไม่ถูก พวกนี้ฟุ้งซ่านทั้งหมด ฟุ้งไป  
ล้างเลงล้างในพระรัตนตรัย ฟุ้งซ่าน พอใจเราสงบนะ อยู่  
ในอารมณ์อันเดียว สบาย ไม่ฟุ้งซ่าน นี่วิธีสู้ นะ วิธีสู้  
กิเลสชั้นกลางที่เรียกว่านิรวรณ



พอจิตใจของเราสงบสบายแล้ว ตรงนี้สำคัญมากนะ  
พวกเราย่าหยุดอยู่แค่นี้ มันน่าเสียดายที่สุดเลย พวก  
เราชาวพุทธรุ่นหลังๆ ภาวนาเอาแต่ความสุขความสงบ  
มันไม่พอ ภาวนาไม่ใช่เอาแต่ความสุขความสงบ ภาวนา  
เอาความสุขความสงบนี้มีมาก่อนพระพุทธเจ้าอีก ตอน  
เจ้าชายสิทธัตถะออกไปบวช ไปเรียนเข้าสมาธิกับฤๅษี  
นี่ก็ออกใหม่ ท่านไปเรียนกับอาฬารดาบส อุทกดาบส  
ไปเรียนเข้าสมาธิ **เพราะฉะนั้นเรื่องสมาธิมีมาก่อน**  
**พระพุทธเจ้าอีก ยังไม่ใช่เนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาแต่**  
**เป็นทางผ่าน** ทีนี้ พวกเรารักษาศีลไว้ละแล้วทุกวันฝึกจิต  
ให้อยู่กับเนื้อกับตัวให้มันสงบบ้าง ต่อมามาฝึกเดินปัญญา  
**การฝึกเดินปัญญาเพื่อล้างกิเลสชั้นละเอียด** ศีลเป็น  
เครื่องมือล้างกิเลสอย่างหยาบๆ เช่น โกรธแรงๆ จะไป  
ฆ่าเขา ไม่ฆ่า ตั้งใจดเว้น นี่สู้กิเลสอย่างหยาบ จิตใจ  
ฟุ้งซ่าน มาน้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวที่มีความสุข





มีความสบาย ไม่ข่มจิตไม่บังคับจิตให้เคร่งเครียด นี่จิตก็  
 ลွ้กิเลสชั้นกลาง คือลึ้นวิภวณได้ ลึ้นความฟุ้งซ่านนานาชนิดได้  
 ถัดจากนั้นก็มาลึ้กับกิเลสชั้นละเอียด **กิเลสชั้นละเอียดคือ**  
**ความเียง ความไม่รู้ หรือตัวมิจฉาทิฏฐิทั้งหลาย อันมี**  
**อวิชาเป็นหัวใจของความไม่รู้ ต้องมาลึ้กับสิ่งเหล่านี้**  
**มันไม่รู้อะไร มันไม่รู้ความจริงของชีวิต คนที่ไม่รู้ความ**  
**จริงของชีวิตก็จะดิ้นรนจมอยู่ในความทุกข์เรื่อยไป ความ**  
**ทุกข์ก็จะเข้ามาเบียดเบียนจิตใจได้เรื่อยๆ ไป ถ้าเรารู้**  
**ความจริงของชีวิตนะ ใจจะค่อยคลายความทุกข์ออก**



สิ่งทีประกอบขึ้นเป็นชีวิตของเรา ก็คือรูปกับนาม  
 กายกับใจ ชันธิ ธาตุ อายตนะ พวกนี้แหละ มาเรียนรู  
 สิ่งทีเรียกว่าตัวเราเอง เรียนรูชีวิตเราเอง สิ่งทีประกอบ  
 เป็นชีวิตเราก็มีกายกับใจ มาเรียนรู้อยู่ทีกายทีใจ มาคอย  
 แยกธาตุแยกชันธิ หัดแยกธาตุแยกชันธิไปเรื่อยในเบ้องตัน  
 ถัดจากนั้นเราจึงจะมาเรียนรูความจริงของกายของใจให้  
 ยิ่งขึ้นไปอีก การเรียนรูความจริงของกายของใจเรียกว่า  
**“วิปัสสนากรรมฐาน”** ตัวนี้เป็นตัวสำคัญนะ ตัวเดิน  
 ปัญญา **“บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา”** บุคคล  
 ไม่ได้ถึงความบริสุทธิ์ด้วยศีลและสมาธิ แต่ศีลและสมาธิ  
 เป็นต้นทาง เป็นกลางทาง เป็นตัวทีส่งทอดมาเพื่อให้เรา  
 มาเจริญปัญญา มาเรียนรูความจริงของสิ่งทีเรียกว่า **“ตัวเรา”**  
 คือความจริงของกาย ความจริงของใจ ตัวเรามีอยู่จริงหรือ  
 มาเรียนรูให้เห็นตรงนี้ ตลอดเวลาตลอดชีวิตทีผ่านมา เรา  
 คิดว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ นี่แหละตัวเรา ตัวเรามีชื่ออย่างนี้



มีพ่อแม่แม่ชื่อนี้ ๆ มีนามสกุลอย่างนี้ รู้สึกว่าตัวเรามีอยู่จริง ๆ แต่มันก็จริงโดยสมมติเท่านั้นเอง

**วิธีที่จะทำให้เราเห็นความจริงของธาตุของขันธ์ของกายของใจ ว่ามันไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา คือวิปัสสนากรรมฐาน** มีหลักการสั้นๆ คือ **“ให้มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง** เราจะรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงได้ **ต้องรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและจิตที่เป็นกลาง**” จิตที่ตั้งมั่นและจิตที่เป็นกลางเป็นจิตที่ทรงสมาธิแต่เป็นสมาธิคนละแบบกับสงบ **สมาธิมี ๒ ชนิดนะ** พวกเราต้องเรียนให้ดี **สมาธิชนิดที่ ๑ สงบ สมาธิชนิดที่ ๒ ตั้งมั่น** แต่ในความตั้งมั่นนั้นเชื่อด้วยความสงบนะ มีความสงบเชื่ออยู่ พวกเราใครเคยเจอหลวงปู่เทสก์บ้าง ท่านสอนเรื่องฌานกับสมาธิ หมายถึงสมาธิ ๒ ชนิด ฌานเนี่ยจิตจะไปเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น เราอยู่กับพุทโธๆ นะ จิตไม่หนีไปจากพุทโธเลย ได้ความสุขได้ความสงบ เราดูห้องพองยุบนะ ดูห้องจิตไม่หนีไปจากห้องเลย จิตสงบได้ความ

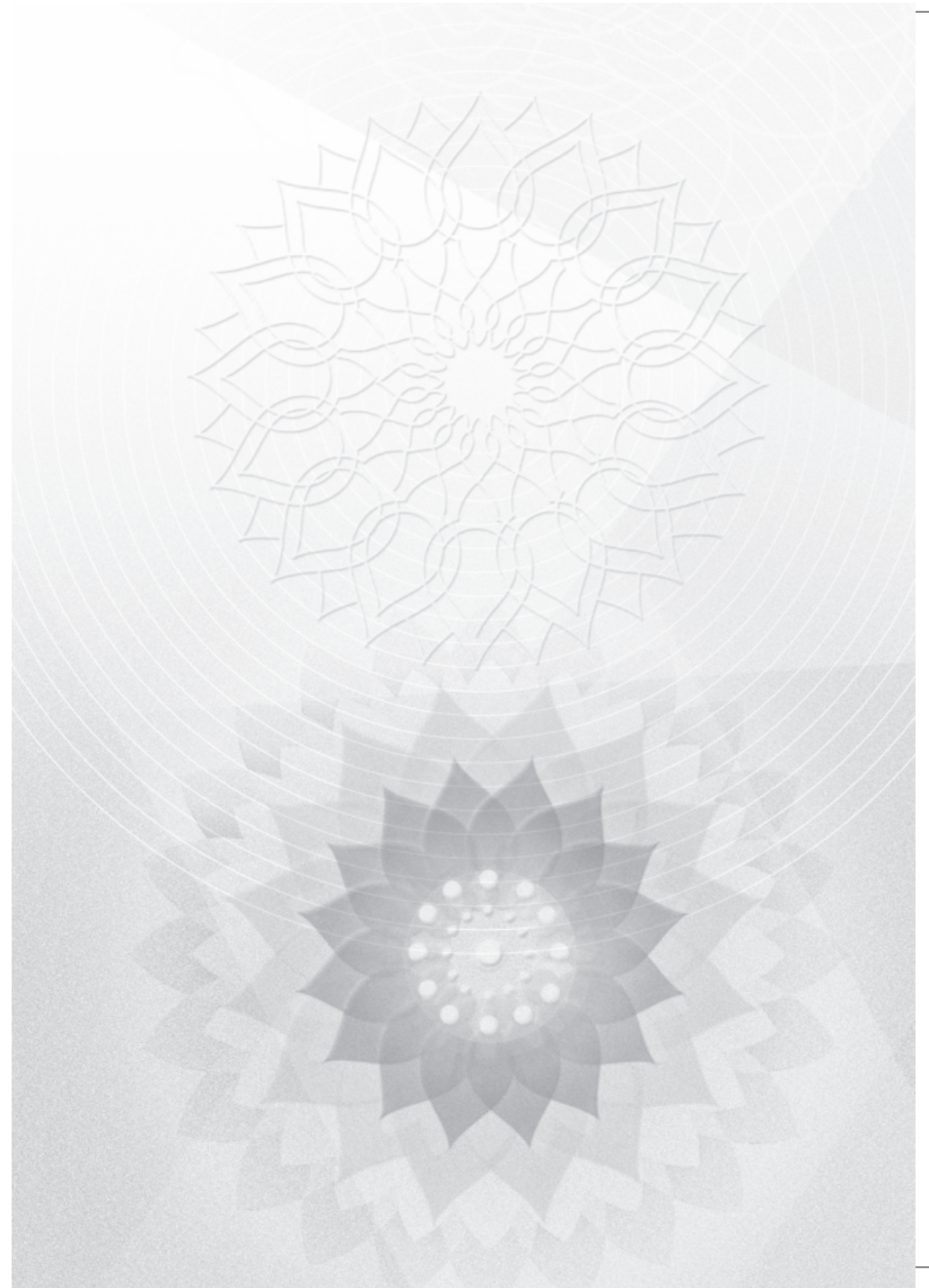


สงบ รู้ลมหายใจจิตไม่หนีไปจากลมหายใจ สงบอยู่กับลมหายใจ สงบ ตรงที่จิตไปเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว สงบแนบแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ตรงนี้หลวงปู่เทสก์เรียกว่า **“ฌาน”** เป็นศัพท์เฉพาะที่ท่านเรียกว่า **“ฌาน”** ถ้าภาษาปริยัติ จะเรียกว่า **“อรัญญูปนิชฌาน”** หลวงปู่เทสก์ท่านตัดเหลือสั้นๆ เรียกว่า **“ฌาน”** คือจิตมันไปเพ่งนิ่งๆ อยู่ในอารมณ์อันเดียว ใช้วิธีที่บอกมาตะกี้เนะ คือพุทโธไปจิตหนีแล้วรู้ๆ หายใจไปจิตหนีไปแล้วรู้ๆ จิตมันค่อยรวมลงมา มาอยู่กับพุทโธ มาอยู่กับลมหายใจ สมาธิชนิดนี้เอาไว้พักผ่อน ทำให้จิตใจมีเรี่ยวมีแรงสดชื่น สมาธิชนิดที่ ๒ หลวงปู่เทสก์เรียกว่า **“สมาธิ”** ถ้าชื่อภาษาปริยัติจะชื่อ **“ลักขณูปนิชฌาน”**

ตัวสมาธิที่เป็นความสงบนะหลวงปู่เทสก์เรียกว่า **“ฌาน”** ชื่อภาษาปริยัติชื่อ **“อรัญญูปนิชฌาน”** จิตมันสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว สบายๆ มีความสุขอยู่ สุขโง้งๆ อยู่อย่างนั้น สุขโง้งๆ ไม่เดินปัญญา สมาธิชนิดที่ ๒ จิต



ตั้งมั่น เห็นไหม สงบอันหนึ่งนะ ตั้งมั่นอีกอันหนึ่ง จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู เมื่อ ๒๐ กว่าปีก่อน สมัยหลวงพ่อเข้าไปหาครูบาอาจารย์ เข้าไปวัดไหนๆ หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่เหรียญ หรือท่านอาจารย์พระมหาบัวหรือองค์ไหนก็ตาม ท่านพูดคำว่า **“จิตผู้รู้”** อยู่เรื่อยๆ เลย เข้าไปวัดนี้ก็ไต่ยินคำว่า **“จิตผู้รู้”** เข้าวัดนี้ก็ไต่ยินคำว่า **“จิตผู้รู้”** จิตผู้รู้นั้นแหละคือจิตที่หลวงปู่เทสก์เรียกว่ามี **“สมาธิ”** เป็นจิตที่มีลักษณะนิชฌาน จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตไม่ใช่ผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่งอีกต่อไปแล้ว หลวงปู่เทสก์เรียกจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูว่า **“ใจ”** ส่วนจิตที่เป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง หลวงปู่เทสก์เรียกว่า **“จิต”** มี **“จิต”** กับ **“ใจ”** คำสอนหลักๆ ของหลวงปู่เทสก์มีอยู่ ๒ คู่ **“จิต”** กับ **“ใจ”** คู่หนึ่งนะ **“ฉาน”** กับ **“สมาธิ”** อีกคู่หนึ่ง **“ฉาน”** นี้หมายถึงสมาธิแบบมุ่งไปหาความสงบ **“สมาธิ”** นี้หมายถึงความตั้งมั่นของจิต ไม่ใช่แค่สงบเฉยๆ แต่ตั้งมั่นถอนตัวขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู





จิตของเราแต่ละวันๆ หลงไปอยู่ในโลกของความคิด ตลอดเวลา นึกออกไหม คิดทั้งวัน มีใครไม่คิดบ้าง มีไหม ไม่มี คิดทั้งวัน พระอรหันต์ก็คิดนะไม่ใช่ไม่คิด ท่านไม่ใช่ต้นไม้ ไม่ใช่ก้อนหินที่จะคิดไม่เป็น จิตมันคิดทั้งวันแต่เราไม่เคยรู้ทันมัน **ถ้าเมื่อไหร่เราเกิดรู้ทันว่า จิตแอบไปคิด จิตไหลไปคิดนะ จิตจะดีดตัวมาขึ้นมา เป็นผู้รู้เลย** มันจะไม่ใช่ผู้คิดแล้ว มันจะกลายเป็นผู้รู้ขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกนะ ฝึกให้มีจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ดูขึ้นมาให้ได้ ตัวนี้สำคัญนะ พวกเราตั้งอกตั้งใจเรียน นิดหนึ่ง ตอนหลังๆ คนเริ่มลืมคำสอนของครูบาอาจารย์ที่ดีๆ อย่างนี้ไป เราคิดแต่ว่าสมาธิ นั่งให้สงบ สมาธิสงบ มันสมาธิแบบที่ ๑ ก็ดีเหมือนกัน ไม่ใช่ไม่ดีนะแต่ไม่ดีที่สุด เพราะไม่เดินปัญญา สงบอยู่เฉยๆ ไม่เดินปัญญา ยังไม่ดีพอ เรามาฝึกให้จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา **วิธีที่จะ ฝึกให้จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู ให้คอยรู้ทันนะ ใช้สตินี้แหละ คอยรู้ทันจิตที่ไหลไปคิด จิตเราหนีไปคิดทั้งวัน พอจิต**



**ไหลไปคิดปั๊บ คอยรู้ทันไว้** เราอาจจะพุทโธไว้ก็ได้ หายใจไว้ก็ได้ พุทโธไป หายใจไป แล้วพอจิตหนีไปคิดแล้ว รู้ทัน ๆ **ทันทีที่เรารู้ว่าจิตหนีไปคิด จิตจะหยุดคิดทันทีเลย เกิดจิตที่รู้ขึ้นมาแทน** ฉะนั้นเรามาฝึกอย่างนี้นะ ฝึกให้มีจิตผู้รู้ขึ้นมา ถ้าคนไหนทำสมาธิเก่งๆ **มีวิธีฝึกให้มีจิตผู้รู้ อีกแบบหนึ่ง ทำสมาธิไป จิตสงบ ที่แรกพุทโธไป หายใจไป พอจิตสงบ ลมหายใจก็หายไป พุทโธก็หายไป จิตจะตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู** ถ้าฝึกมาด้วยการทำสมาธิจนได้ผู้รู้ พอออกจากสมาธิ ผู้รู้ทรงอยู่ได้นานเลย ทรงอยู่ได้ที่หนึ่งตั้งหลาย ๆ วัน

แต่ถ้าเราเข้าสมาธิสักๆ ไม่เป็น เราก็มาฝึกเอาแบบ คนยากคนจนนะ คอยรู้ทันจิตที่หลงไปคิด ตรงนี้หลวงพ่อบอกให้ช่วยจำไว้วันหนึ่งนะ **คอยรู้ทันจิตที่หนีไปคิดบ่อยๆ จิตไหลไปคิดแวบ รู้สึก แวบ รู้สึก ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ จิตมันจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้** แต่มันจะเป็นผู้รู้ชั่วคราว ไม่นาน **รู้ได้ที่ละขณะๆ จิตหลงไปคิดแล้วก็รู้ ขณะที่เรา**





**นี่แหละจิตจะตั้งมั่น** เดียวก็คิดใหม่อีก คิดใหม่ก็รู้ใหม่ พอจิตไปคิดเราสู้บ่อยๆ ต่อไปมันจะรู้สึกเหมือนกับว่า ความรู้สึกตัวมันต่อเนื่อง จะรู้สึกเหมือนต่อเนื่อง เหมือนแสงไฟฟ้านี่นะ ไฟฟ้ามันดับอยู่ตลอดเวลา วินาทีหนึ่ง มันดับหลายสิบครั้ง แต่มันดับเร็ว ดับแล้วก็สว่าง ๆ นะ ไฟมันขาดเป็นช่วงๆ แต่เราจะรู้สึกว่าแสงสว่างนี้ต่อเนื่อง จิตนี้ก็เหมือนกัน เราฝึกไปเป็นขณะ ๆ ไหลไปแล้วรู้ ๆ ในที่สุดมันจะมีความรู้สึกตัวต่อเนื่องขึ้นมา มันจะตั้งมั่น เต้นดวงขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดูได้เหมือนกัน อันนี้เป็นทางเลือก สำหรับคนที่ฝึกเข้าฌานไม่เป็น

ถ้าเป็นพระสงฆ์องค์เจ้าหลวงพ่อก็จะแนะนำว่าให้ หัดเข้าสมาธิให้ได้ ให้จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู ถ้าได้อย่างนั้นก็ดีที่สุด แต่ถ้าทำไม่ได้ อย่างโยมเป็นฆราวาส ไม่มีเวลานั่งสมาธิ มากๆ นั่งวันหนึ่ง ๑๐ นาที ๑๕ นาที เริ่มต้นก็ค่อยๆ ฝึกไป แต่ว่าตัวสำคัญ ให้คอยรู้ทันจิตที่หลงไปคิด ผาก ตรงนี้ไว้ นะ ตัวนี้สำคัญมากนะ พอจิตหลงไปคิดแล้วรู้ ๆ



**ในที่สุดเราจะเกิดตัวผู้รู้ขึ้นมา จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ดู คราวนี้เราจะเดินปัญญาได้แล้ว** พอจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดูแล้ว งานถัดจากนี้มาหัดแยกธาตุแยกชั้น แยกกาย แยกใจ จะมาตั้งมั่นรู้ตัวอยู่เฉยๆ ว่างๆ อยู่อย่างนั้นก็ใช้ ไม่ได้อีกแล้ว

ท่านอาจารย์มหาบัวท่านสอนนะว่า **“ถ้าไม่พิจารณา แยกธาตุแยกชั้นอย่ามาคุยอวดเลยว่าเจริญปัญญา”** ไม่ได้ เจริญปัญญาจริงหรือ เพราะฉะนั้นเราต้องมาหัดแยก ธาตุแยกชั้น วิธีแยกทำยังไง พอใจเราตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู นะ อย่าอยู่สงบเฉยๆ เฉยๆ นิ่งๆ เสียโอกาส ต้องมา เจริญปัญญา ค่อยๆ นั่งดูลงไปเลย ตอนนี้พวกเรานั่งอยู่





ใช้ไหม รู้สึกไหมร่างกายที่นั่งอยู่เป็นของถูกรู้ถูกรู้ จิตของเราเป็นคนดู มันจะแยกออกมานะ จิตมันจะแยกออกมาเป็นคนดู เห็นร่างกายมันนั่งอยู่ จิตเป็นคนดู เห็นร่างกายพยักหน้า จิตเป็นคนดู เห็นร่างกายยกมือ จิตเป็นคนดู เห็นร่างกายยื่น เดิน นั่ง นอน จิตเป็นคนดู ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ หัดแยกไปเรื่อย จะเห็นว่าจิตเป็นคนดู มันจะค่อยๆ แยก กายก็ส่วนกาย จิตก็ส่วนจิต ค่อยๆ แยก จะพบว่ากายกับจิตเป็นคนละอันกัน นี่เราเริ่มแยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกเป็น ๒ ส่วนแล้ว

**วิธีการที่มาหัดแยกธาตุแยกชั้น เป็นวิธีการเฉพาะในพระพุทธศาสนา** ภาษาปริยัติเรียกว่า **“วิภังขวิธี”** วิภังขวิธีนี้จะเป็นการหัดแยกสิ่งที่เรียกว่า **“ตัวตน”** ออกเป็นส่วนๆ และจะพบว่าไม่มีตัวตน คล้ายๆ เรามีรถยนต์ ๑ คัน เราคิดว่ารถยนต์มีจริงๆ เรามาถอดรถยนต์เป็นชิ้นๆ ถอดลูกล้อออกมาก่อน ลูกล้อไม่ใช่รถยนต์ใช่ไหม แต่รถยนต์ไม่มีลูกล้อไม่ได้ใช่ไหม เนี่ย ถอดรถยนต์ออกมา



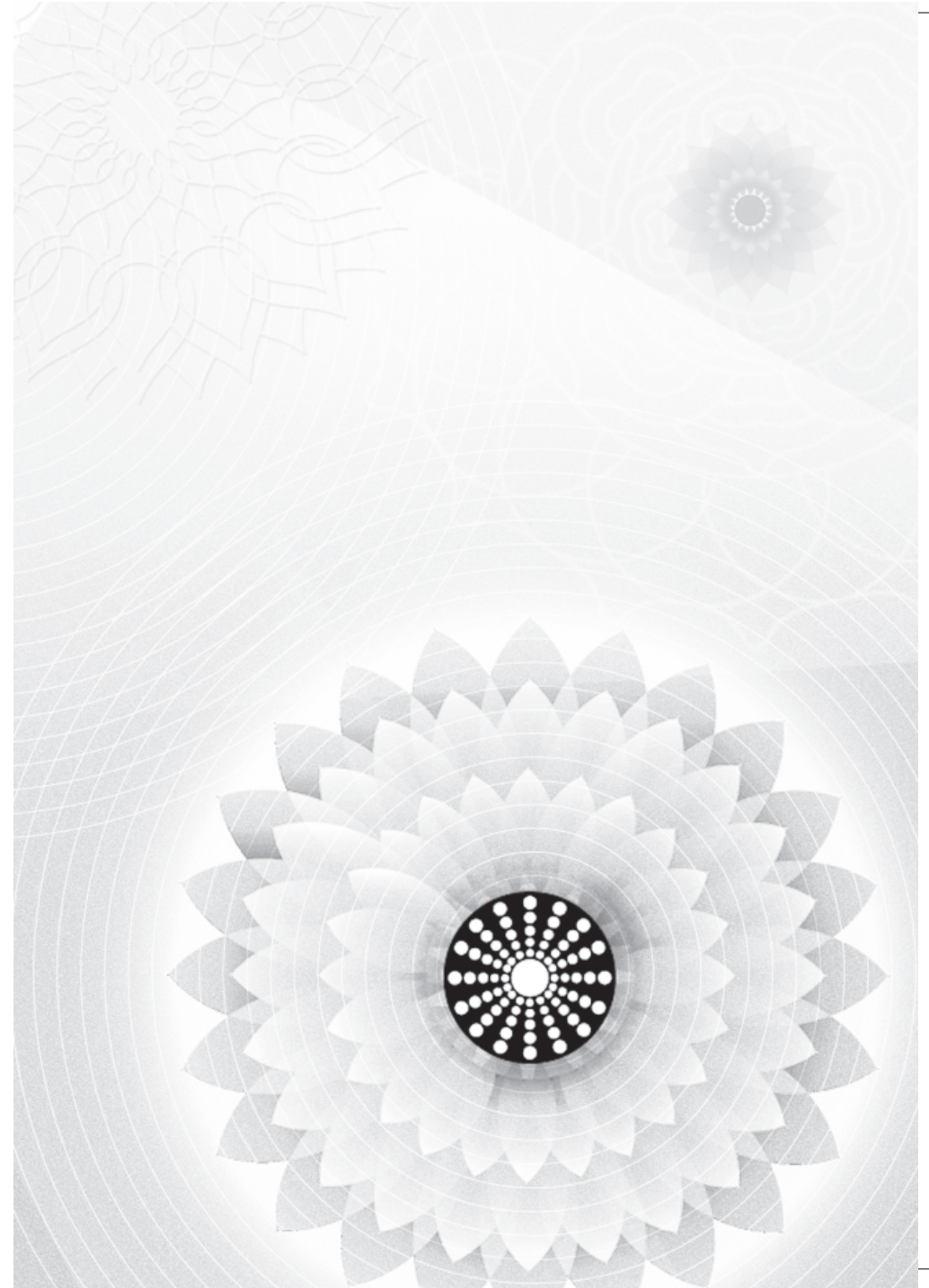
เป็นส่วนๆ นะ ลูกล้อไม่ใช่รถยนต์ กันชนก็ไม่ใช่รถยนต์ ใช้ไหม ตัวถังก็ไม่ใช่รถยนต์ เบาะที่นั่งก็ไม่ใช่รถยนต์ พวงมาลัยก็ไม่ใช่รถยนต์ เครื่องยนต์ของมันก็ไม่ใช่รถยนต์ ถังน้ำมันก็ไม่ใช่รถยนต์ เห็นไหมพอเราถอดรถยนต์ออกเป็นชิ้นๆ ชิ้นเล็กชิ้นน้อยนะ พบว่าไม่มีรถยนต์แล้ว รถยนต์เป็นสิ่งที่เอาอะไหล่ทั้งหลายนี้มาประกอบมารวมกัน แล้วเราก็สรุปหมายรู้ว่าอันนี้แหละคือรถยนต์

**วิภังขวิธีที่จะมาเรียนรู้เพื่อทำลายความเห็นผิดว่ามีตัวกูของกู ก็คือการหัดแยกสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา” ออกเป็นส่วนๆ เรียกว่าหัดแยกธาตุแยกชั้นดู** เบื้องต้นหัดแยกกายกับใจก่อน ค่อยๆ นั่งไป รู้สึกไป อย่าใจลอย ต้องไม่ใจลอยไปนะ รู้สึกตัวก่อน พอรู้สึกตัวแล้วดูกาย เห็นร่างกายที่ นั่งอยู่นี้เป็นของถูกรู้ถูกรู้ นั่งดูไปเรื่อยๆ อย่าเพิ่งกระดุกกระดิก นั่งดูไปนานๆ จะเห็นว่ากายก็อยู่ส่วนกาย จิตก็อยู่ส่วนจิต กายกับจิตนี้เป็นคนละอันกัน



จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู ร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู พอเรานั่งไปนานๆ มันปวดมันเมื่อยขึ้นมา เห็นอีก ความปวดความเมื่อยแต่เดิมไม่มี ร่างกายเรานั่งอยู่สบายๆ ความปวดความเมื่อยเป็นสิ่งที่แทรกเข้ามาทีหลัง แปลกปลอมเข้ามาทีหลัง เพราะฉะนั้นความปวดความเมื่อยไม่ใช่ร่างกาย เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาอีกอันหนึ่ง คนละอันกับร่างกาย ความปวดความเมื่อยนี้ภาษาพระเรียกว่า **“เวทนา”** คือความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ทางร่างกายก็ได้ ทางจิตใจก็ได้ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ทางกาย ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ ทางใจ ทางใจมีเฉยๆ ด้วย ตัวนี้ไม่ใช่ร่างกาย ตัวนี้ไม่ใช่จิตใจ

อย่างพอเรานั่งไปนานๆ มันปวดขึ้นมา ค่อยๆ ดูไป ทำใจสบายๆ ดูไป ความปวดก็เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ความปวดเป็นสิ่งที่แทรกเข้ามาในร่างกาย ไม่ใช่ร่างกายด้วย และก็ไม่ใช้จิตเพราะมันเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า นี่ค่อยๆ หัดตัวนี้ นะ พอมันปวดมากเข้าๆ อย่าเพิ่งกระตุกกระติกนะ ทนๆ





เอาก่อน มันปวดมากๆ นะ ใจมันชักทุรนทุราย เช่นชัก เป็นห้วงร่างกายแล้ว นั่งนานปวดมากอย่างนี้อาจจะเป็น อัมพาตได้ เตี้ยวเดินไม่ได้พิกลพิการใครจะเลี้ยง ใจเริ่ม ฟุ้งแล้ว ใจเริ่มปรุงแต่ง วิตกกังวลอะไรต่ออะไรขึ้นมา เยอะแยะไปหมดเลย **ความปวดมันอยู่ที่ร่างกายนะ ความ ทุรนทุรายมันอยู่ที่จิต** เพราะฉะนั้นความปวดกับความ กลุ้มอกกลุ้มใจนี้ คนละอันกัน คนละชั้นกัน ความ กลุ้มอกกลุ้มใจภาษาพระเจ้าเรียกว่า **“สังขารชั้น”** คนละ ชั้นกันนะ นี่เรามาหัดแยกสิ่งที่เรียกว่า **“ตัวเรา”** เราจะ เห็นเลยความทุรนทุรายเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ไม่ใช่จิตด้วย ไม่ใช่ร่างกายด้วย ไม่ใช่เวทนาคือความปวดความเมื่อย นั้นด้วย คนละอันกัน นี่ค่อยๆ หัดแยกนะ

ค่อยๆ ฝึกทุกวันๆ ค่อยๆ แยกไป จะทำงาน จะ กวาดบ้าน จะถูพื้น จะซักผ้า จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะ นอน คอยดูร่างกายมันทำงานไปเรื่อย มันเจ็บมันปวด ขึ้นมาก็คอยรู้เอา มันสุขมันสบายก็คอยรู้เอา มันดีใจมัน



เสียใจ มันจะมีความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้น คอยรู้เอา สุดท้ายเราจะแยกธาตุแยกชั้นออกไป เราจะ เห็นเลยร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า เหมือน หุ่นยนต์ตัวหนึ่งเดินไปเดินมา ไม่มีตัวเราในร่างกายนี้ ความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็เป็นแค่สภาวะธรรมอันหนึ่ง ไม่ใช่ตัวเรา สิ่งให้เกิดก็ไม่ได้ เช่นสิ่งให้มีความสุขก็สั่ง ขึ้นมาไม่ได้ ห้ามไม่ให้มีความสุขก็ห้ามไม่ได้ พอมันสุข แล้วรักษาเอาไว้ก็ไม่ได้ มีความทุกข์ขึ้นมา ไล่มันก็ไม่ไป ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ นี่ดูของจริงเข้าไป ดูมันเข้าไป **จะ เห็นเลยว่าร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายนี้ไม่เที่ยง** เตี้ยว หายใจออก เตี้ยวหายใจเข้า เตี้ยวยืน เตี้ยวเดิน เตี้ยว นั่ง เตี้ยวนอน ร่างกายเป็นของไม่เที่ยง **ร่างกายมีแต่ ความทุกข์** นั่งอยู่ก็ทุกข์ เดินอยู่ก็ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์ กลางคืนนอนพลิกซ้ายพลิกขวาประมาณ ๔๐ ครั้ง คืบหนึ่งๆ มันปวดมันเมื่อยมันทุกข์นะ เราไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น เรา นี้กว่าร่างกายเราไม่ทุกข์ ความจริงทุกข์ตลอดเวลาเลย





ร่างกายเป็นหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นก้อนดินก้อนน้ำก้อนไฟก้อนลม มันเป็นอนัตตา ความรู้สึกสุขความรู้สึกทุกข์ก็เป็นของไม่เที่ยง มีแล้วก็ไม่มี อย่างความสุขมีแล้วก็หายไป ความทุกข์ก็หายเหมือนกันไม่ใช่ไม่หาย ทุกอย่างเกิดแล้วดับทั้งสิ้น เผื่อรู้ลงไปนะ จะเป็นหายใจออกเกิดแล้วก็ดับ หายใจเข้าเกิดแล้วก็ดับ ยืนเกิดแล้วก็ดับ นั่งเกิดแล้วก็ดับ นิ่งแล้วก็ไม่ได้นั่งตลอด เดี่ยวก็เปลี่ยนอิริยาบถ ความสุขความทุกข์ สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลที่เกิดขึ้น เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ชั่วคราวอีก มีใครโกรธตลอด มีไหม มีใครโลภตลอดไหม ไม่มี มีแต่เกิดแล้วดับ ๆ อยู่ตลอดเวลาละ เนี่ยเผื่อดูของจริงลงไป



ส่วนตัวจิตตัวใจดูยังไง ต้องค่อยๆ หัดดูนะ จิตเดี๋ยวก็วิ่งไปทางตา วิ่งไปหู เดี่ยววิ่งไปทางหู วิ่งไปฟัง วิ่งไปดูอย่างเดี๋ยวไม่พอ สังเกตให้ดีตอนที่นั่งฟังหลวงพ่อบุญคุณ ดูหน้าหลวงพ่อบ้างใช้ไหม ตั้งใจบ้างใช้ไหม หนีไปคิดบ้างใช้ไหม สลับกันตลอดเวลาหนีออกไหม ไม่ได้ฟังอย่างเดี๋ยว ฟังไปคิดไปหนีออกไหม แล้วบางทีก็ดูหน้าหลวงพ่อบ้างหนึ่ง แล้วก็ตั้งใจฟัง ตอนที่ตั้งใจฟังไม่ได้ ดูหน้าหรือ ฟังนิดหนึ่งก็หนีไปคิด ฟังแล้วก็หนีไปคิด นี่จิตมันเปลี่ยนนะ เดี่ยวจิตก็ดู เดี่ยวจิตก็ฟัง เดี่ยวจิตก็คิด จิตเกิดดับเหมือนกัน เกิดดับอยู่ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จิตจะเกิดที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ สั่งไม่ได้ มันเกิดเองนะ เดี่ยวก็ไปดู เดี่ยวก็ไปฟัง เดี่ยวก็ไปคิด

พวกเราตอนนี้ดูของจริงลงไปเลย จริงหรือเปล่า ฟังไปคิดไป จริงไหม หัดรู้ตรงนี้เลยนะ เราจะเห็นเลยว่า เดี่ยวก็ฟังเดี๋ยวก็คิด ๆ จิตจะไปฟัง ไม่ได้เจตนาฟัง จิต



จะไปคิด ไม่ได้เจตนาคิด มันเป็นของมันเอง ตรงที่เห็นมันเกิดดับทางอายตนะนี้ มันเป็น **“อนิจจัง”** คือไม่เที่ยง ตรงที่เห็นว่ามันทนอยู่ในสภาวะอันใดอันหนึ่งเช่นอยู่ทางตา ไม่ได้ตลอดไป นี่เรียกว่า **“ทุกขัง”** ตรงที่เห็นว่าเราบังคับไม่ได้นี่เรียกว่า **“อนัตตา”** เนี่ย เรามาดูสิ่งที่เรียกว่าตัวเรานะ ชั้นธ ๕ ตัวรูป ตัวเวทนา ตัวสัญญา ตัวสังขาร ตัวจิตคือตัววิญญาณ ดูก็เห็นมีแต่เกิดดับ เกิดดับไปเรื่อย ดูซ้ำแล้วซ้ำอีกๆ จะเห็นเลย ร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่เรา ความสุขความทุกข์ไม่ใช่เรา กุศลอกุศลทั้งหลายไม่ใช่เรา ตัวจิตก็ไม่ใช่เรา ฝึกไปแล้วมันจะเห็นเองนะ จะพบว่าไม่มีตัวเราในกายนี้ ไม่มีตัวเราในจิตนี้ ตัวเราเกิดจากความคิด ต้องหลงไปก่อนถึงจะคิดนะ จิตหลงเมื่อไหร่ จิตก็ไปคิด จิตไปคิดก็เกิดตัวเกิดตนขึ้นมา ถ้าจิตมีสติ รู้สึกอยู่ จิตไม่หลงไปอยู่ในความคิด ตัวตนจะไม่มี ตัวตนมันเกิดจากความคิดเท่านั้นเอง เหมือนคำว่า **“รถยนต์”** เราคิดว่ามีรถยนต์ คือคิดขึ้นมา ใหม่ๆ ที่จริงๆ แล้วมัน



เป็นอะไหล่หลายร้อยหลายพันชิ้นมารวมกัน ตัวนี้ก็เหมือนกัน เราคิดว่าเป็นตัวเรา แต่พอเราแยกธาตุแยกชั้นธออกไปแล้วมันไม่ใช่ตัวเราหรอก หัดดูอย่างนี้นะ เรียกว่า **“การเจริญปัญญา”** ฟังเหมือนยาก แต่ไม่ยากนะ

ตอนนี่คนที่เรียนกับหลวงพ่ोजำนวนมาก หลวงพ่อฝึกๆ ไว้ สอนๆ วั่นะ ศีลเขาก็ดีขึ้น สมาธิเขาก็ดีขึ้น ปัญญาเขาก็เจริญขึ้น เขามาแยกธาตุแยกชั้นธได้นะ มีเป็นพันเป็นหมื่นคนแล้วละ จะเห็นเลยร่างกายส่วนกาย จิตส่วนจิต ไม่ใช่เรื่องยากเกินไป คนไหนไม่มีสติหลวงพ่อบ้าง มีไหม มีไหมมีใครไม่มีสติ ไม่เคยมีเลย มีไหม ยกมือให้ดูหน่อยสิ ไปดาวน์โหลด (download) เอา ก็แล้วกัน เขามีอยู่ตามเว็บไซต์นะ ใครก็อปปี (copy) เป็นก็อปๆ มาแจกๆ กันนะ ไปฟัง ฟังแล้วก็ตั้งใจรักษาศีล ๕ ตั้งใจฝึกจิตทุกวันๆ เบื้องต้นสัก ๑๐ นาที ๑๕ นาที พุทโรๆ ไป ต่อมาหัดสังเกตจิตที่หลงไปคิด จิตก็จะตื่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู พอจิตตื่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดูแล้วมาหัด

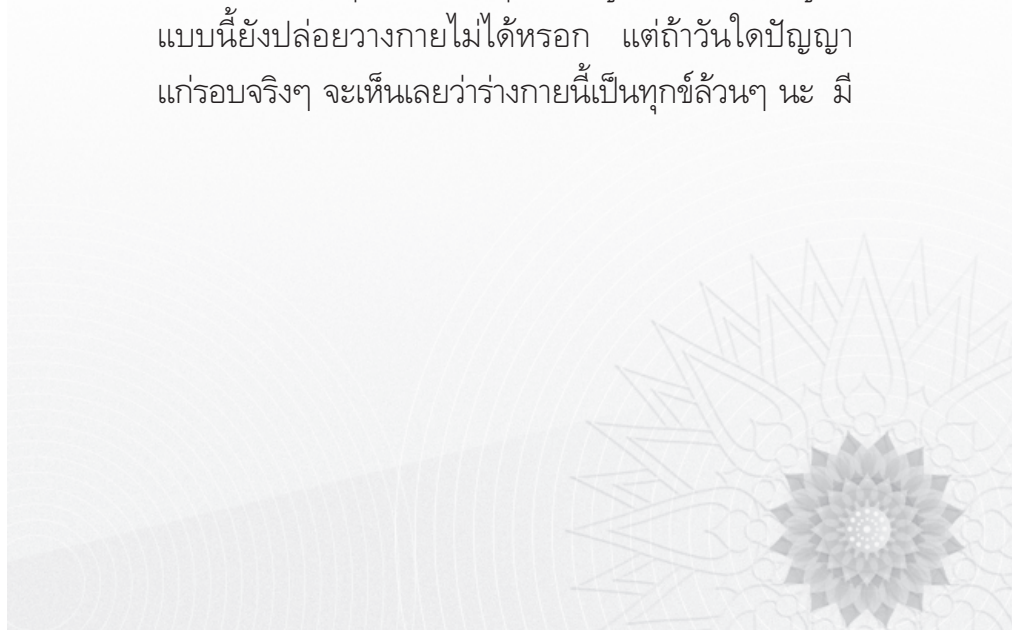


แยกธาตุแยกชั้นเห็น ร่างกายหายใจ จิตเป็นคนดู  
 ความเจ็บปวดเกิดขึ้นมา จิตเป็นคนดู กุศลอกุศล  
 เกิดขึ้นมา จิตเป็นคนดู จิตวิ่งไปที่ตา วิ่งไปที่หู วิ่งไป  
 ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ มีจิตอีกดวงเป็นคนดู ฝึกไป  
 เรื่อยจะพบว่าตัวเราไม่มี ถ้าวันใดเราเห็นว่าตัวเราไม่มี  
 เราจะเป็นพระโสดาบัน ถ้าเห็นอย่างถ่องแท้แน่ ไม่ใช่เห็น  
 ผลๆ ไพล่ๆ อย่างมาหัดรู้สึกตัวขึ้นมาแล้วดูลงไป ไม่มี  
 เรา อย่างนี้ยังไม่เป็นดอก ต้องดูแล้วดูอีกนะ ต้องอดทน  
 จริงๆ เก่งหิวๆ หวานๆ ไม่ได้กินดอก

ธรรมะต้องทนจริงๆ เลยนะ ต้องทนดูแล้วดูอีก  
 วันแล้ววันเล่า ฝึกไป เราหลงมาตลอดชีวิตเลยนะ ก็ภพ  
 ก็ชาติเราก็อยู่กับโลกของความหลงตลอดเลย มาหัดรู้สึกตัว  
 นิดๆ หน่อยๆ จะเอามรรคผลนิพพาน ก็เร็วไปหน่อย  
 แต่มันไม่ได้ยากเท่าที่คิด พยายามรู้สึกตัว อย่าให้หลงไป  
 อย่าให้ใจลอย รู้สึกตัวบ่อยๆ **รักษาศีล รู้สึกตัวไว้ ดูกาย**  
**มันทำงาน ดูใจมันทำงาน ทำตัวเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดูไปเรื่อย**



**ถึงจุดหนึ่งปัญญามันแจ่มขึ้นมาว่า มันไม่มีเราหรอก** ค่อย  
 ฝึกไป นี่เป็นปัญญาขั้นต้นนะ เห็นว่าตัวเราไม่มี ล้าง  
 ความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนได้ เป็นพระโสดาบัน ค่อยฝึกๆ  
 ต่อไปอีก ปัญญาค่อยแก่กล้าขึ้น จนวันหนึ่งปัญญารู้แจ้ง  
 แห่งตลอดในอริยสัจ ๔ รู้แจ้งเลย ที่แรกมันแจ่มใน  
 ร่างกายก่อน เห็นเลยว่าร่างกายนี้มีแต่ทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่  
 ของดีของวิเศษแล้ว อย่างพวกเราตอนนี้รู้สึกใหม่ว่า  
 ร่างกายเราเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง รู้สึกใหม่ ถ้ายังรู้สึก  
 แบบนี้ยังปล่อยวางกายไม่ได้หรอก แต่ถ้าวันใดปัญญา  
 แก่รอบจริงๆ จะเห็นเลยว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ นะ มี





แต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง ถ้าเห็นถึงขนาดนี้มันจะวางกายนะ มันจะถอยเข้ามาเรียนอยู่ที่จิตรวมลงที่จิตดวงเดียวเลยคราวนี้ เราก็มาภาวนาอยู่ที่จิตอีก

ภาวนาไปเรื่อยๆ เราจะเห็นว่า ถ้าจิตมีความอยาก จิตมีความยึด จิตก็มีความทุกข์ จิตไม่อยาก จิตไม่ยึด จิตก็ไม่ทุกข์ จิตจึงมี ๒ ชนิดอีกแล้ว มีจิตที่สุขกับจิตที่ทุกข์ อันนี้เรียกว่ายังไม่รู้แจ้ง ถ้าฝึกมากเข้าๆ จะรู้แจ้งว่าจิตนั้นแหละคือตัวทุกข์ เหมือนที่เราเคยเห็นกายเป็นทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย จิตนี้ก็เป็นทุกข์ล้วนๆ ขึ้นมา มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ถ้าเห็นอย่างนี้ได้ มันจะปล่อยวางจิต ถ้าปล่อยได้ทั้งกายปล่อยได้ทั้งจิต ก็ไม่มีอะไรให้ยึดถืออีกในโลกนี้ โดยสมมติโดยบัญญัติ เขาเรียกว่า **“พระอรหันต์”** ความทุกข์ทางใจจะไม่มีอีก เหลือแต่ความทุกข์ทางร่างกาย ร่างกายก็ยังทุกข์นะ ไม่หาย



เราค่อยๆ ฝึกไปนะ พวกเราเป็นชาวพุทธ เรามีบุญแล้วจึงได้เกิดมาในร่มเงาของพระพุทธรูปแล้วพ่อแม่ครูอาจารย์ก็สืบทอดธรรมะต่อๆ กันมา มาถึงรุ่นพวกเราแล้วเรามาเรียนรู้อย่างจริงจัง เริ่มจากการรักษาศีล ฝึกจิตให้สงบ ฝึกจิตให้ตั้งมั่น มีสติรู้กาย มีสติรู้ใจ รู้ว่าจริงๆ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ใจเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู ฝึกอย่างนี้เรื่อยไป ปัญญาเกิดมันก็ว่าง พอปัญญาเกิดแล้วเห็นทุกข์ มันจะถือไว้ทำไม ทุกวันนี้เรายึดถือในรูปในนาม ในกายในใจ เพราะเราคิดว่ามันจะนำความสุขมาให้ ถ้าวันใดปัญญาเราแจ้งแล้วว่ากายนี้เป็นทุกข์ ใจนี้เป็นทุกข์ มันไม่ถือเอาหรอก มันจะโยนทิ้งไป มันทุกข์ จะเอาไว้ทำอะไร คราวนี้มันจะเหลือแต่ธรรมะ ตัวกายตัวใจของเรานี้ หลวงปู่เทศก์เรียกว่า **“โลก”** มีหนังสือเล่มหนึ่งหลวงปู่เทศก์เขียนเป็นเล่มสุดท้ายในชีวิตของท่าน ชื่อหนังสือ **“สิ้นโลกเหลือธรรม”** ใครเคยอ่านบ้างเล่มนี้ ใครเคยได้ยิน



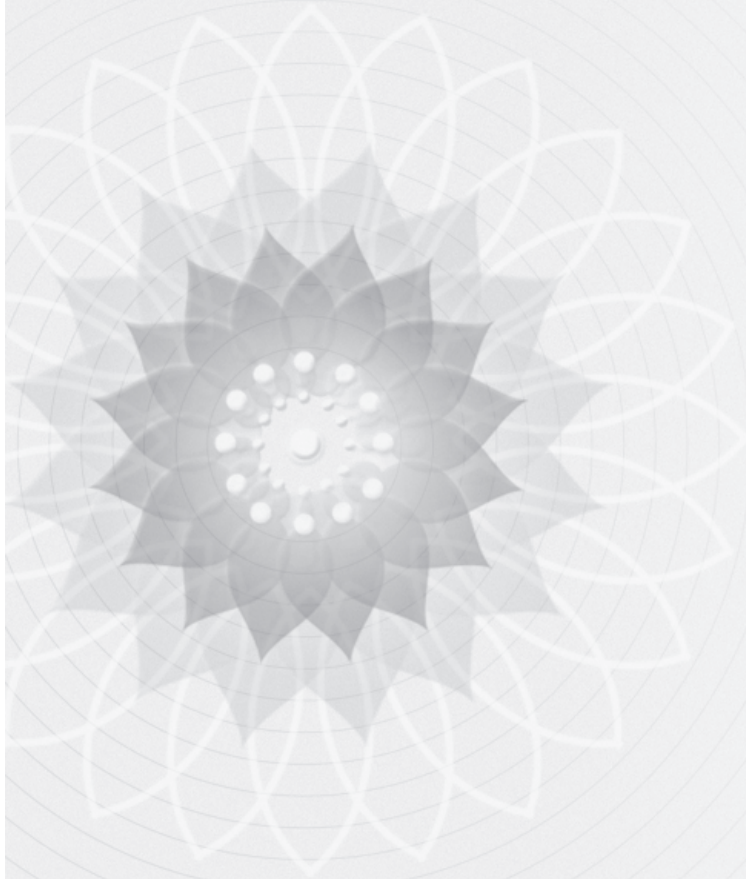


ชื่อหนังสือเล่มนี้บ้าง มีเหลือน้อยนะ ไปหาอ่านนะ “ลีนโลกเหลือธรรม” ถ้าอยากลีนโลกคือลีนทุกข์ ก็ต้องมีศีล มีสมาธิ มีปัญญาไป จนปล่อยวางกายปล่อยวางใจได้ ปล่อยวางรูปนาม กายใจนี้ ไม่ยึดกายไม่ยึดใจ ไม่ยึดขันธ ๕ ตัวขันธ ๕ นั้นแหละเรียกว่า “โลก” เป็นตัวทุกข์ ถ้าลีนโลกก็ลีนขันธ ๕ นะ ท่านวางขันธ ๕ ไป เข้าไปถึงธรรม ธรรมนี้ไม่ตายนะ ธรรมนี้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ธรรมนี้มีความสุขล้วนๆ ธรรมนี้ว่างแต่ไม่ใช่ว่างอนาถา เป็นว่างมีความสุข ท่านถึงบอกว่าลีนโลกเหลือธรรม ไม่ใช่ลีนโลกแล้วก็ลีนไปเลย ลีนธรรมไปด้วย ไม่ใช่ ที่นี้พวกเราค่อยฝึกนะ ไม่มีใครสอนได้อย่างที่พระพุทธรเจ้าสอนนี่หรอก ธรรมะที่ท่านสอนเป็นธรรมะที่จะช่วยให้เราถอนความทุกข์ออกจากใจตนเองได้

เรื่องอะไรเกิดมาชาติหนึ่งจะต้องทุกข์ไปเรื่อยๆ ทางออกจากทุกข์ก็มีอยู่ ไม่รู้จักเดินก็โง่แล้วละ ต้องสู้เอานะ มาเรียนรู้ไป รักษาศีล ฝึกจิตให้สงบ หัดรู้ทันจิต



ที่หลงไปคิด จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู แล้วดูกายทำงานดูใจทำงาน กายเป็นยังงี้รู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นยังงี้รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ดูไปเรื่อย พอมันเห็นแจ่มแจ้งต่อไป มันจะไม่ใช่แค่เห็นว่าไม่เป็นตัวเรา มันจะเห็นเลยทั้งธาตุทั้งขันธมีแต่ทุกข์ทั้งนั้นเลย ถ้าเห็นทุกข์แจ่มแจ้งก็จะวางนะ ไม่ยึดในรูปในนามในธาตุในขันธเนี่ย ทางเดินที่พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านเดินมา ครูบาอาจารย์สอนสืบทอดกันมาอย่างนี้ วัดนี้ก็เป็นวัดหลวงปู่เหรียญ หลวงพ่อก็ลูกศิษย์หลวงปู่เหรียญ ไปหาท่านที่แรก ตอนแรกๆ เจอท่านนะ ท่านก็สอนพุทโธ พิจารณา กาย ไปเจอท่านต่อมาท่านสอนเรื่องจิต เข้ามาที่จิตแล้วสอนอันเดียวกันครูบาอาจารย์เหมือนกันหมด พวกเราก็ฝึกเอา ใครทำใครได้นะ ใครไม่ทำก็ทุกข์ต่อไปเท่านั้นเอง เอ้า เท่านั้นที่พอแล้ว.



(ช่วงถาม - ตอบ)

**โยม :** นมัสการครับหลวงพ่อ เมื่อกี้ที่ฟังหลวงพ่อเทศน์ก็เห็นใจมันบังคับ มันอยากโน้นอยากนี่ แล้วก็หนีไปคิด ตอนที่บังคับมากๆ ก็อึดอัดขึ้นมา แต่มันก็ลดลงบ้าง เพิ่มขึ้นบ้างครับหลวงพ่อ ขอการบ้านเพิ่มด้วยครับ

**หลวงพ่อ :** รู้ว่าบังคับก็ดีแล้วนะ จะสั่งให้เลิกบังคับก็สั่งไม่ได้ ให้รู้ทันมันไปเรื่อย ดูจิตใจนี้เป็นของห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้เห็นไหม และเห็นไหมใจเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเนี่ยแสดงความไม่เที่ยงให้ดูนะ ตรงที่บังคับนี้ไม่ได้แสดงอนัตตาให้ดู รู้มันไป แล้วถ้าอยากบังคับขึ้นมาก็ให้รู้ว่าอยาก อยากให้มันดี อยากให้มันสุข



อยากให้มันสงบ รู้ว่าอยากอีก รู้ว่าเขาเป็น อย่าไป  
ประคองให้หนึ่ง

เวลาทำสมณะพวกเราต้องระวังนิดหนึ่งนะ สมณะ  
ไม่ใช่การบังคับจิตให้หนึ่งๆ สมาธิอย่างนั้นเคร่งเครียดไม่ใช่  
สมาธิแท้ๆ หรอก ทำสมาธิต้องไม่ทิ้งสติ มีสติ หายใจ  
ไปด้วยความมีสติ จิตสงบอยู่กับลมหายใจ บางทีโลกธาตุ  
ดับไป ลมหายใจก็หายไป จิตสว่าง ไม่ขาดสติเลย แล้ว  
ก็ไม่ได้บังคับไว้ ฉะนั้นหายใจไป รู้สึกตัวไปสบายๆ  
บังคับอยู่รู้ว่าบังคับอยู่ ค่อยๆ ผ่อนคลายไป

ตอนนี้ตื่นแต่เช้าใหม่ ถ้าตื่นแต่เช้าก็ไปเล่นๆ ใครจะ  
ห้ามได้ ห้ามไม่ได้ จิตขณะนี้กับตะกั่วเหมือนกันใหม่ ไม่  
เหมือน ไม่เที่ยง ดูอย่างนั้นแหละ แต่จิตต้องถึงฐานนะ  
จิตต้องตั้งมั่นจริงๆ จิตตอนนี้กระจายออกนอกกริเปลา  
(โยม : ยังไม่ออกครับ)



ถ้าจิตมันเหมือนอยู่ห่างๆ ไปโล่งๆ ว่างๆ อยู่ข้างนอก  
ไม่ได้นะ จิตมันไม่ถึงฐานของความรู้สึกตัวจริงๆ นักปฏิบัติ  
พลาดตรงนี้เยอะเลย ยิ่งพวกดูจิต ระวังให้ดีนะ อย่าไป  
หลงอยู่ในความว่าง ไปดูจิตแล้วไปติดว่าง ไม่ได้เรื่อง  
เลยนะ ตายไปตอนนั้นจะไปเป็นอรุปรพรม ไม่มีหู ไม่มี  
ตาดนะ ไม่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าองค์ไหนๆ เพราะ-  
ฉะนั้นเราภาวนาอย่าให้จิตไปติดอยู่ในว่างๆ นะ พยายาม  
รู้เนื้อรู้ตัว ดูกายดูใจ ดูธาตุดูชั้นมันทำงานเรื่อยๆ แต่  
ว่าพอดูไป พอใจฟังชานี้ให้ทำความสงบเข้ามาพักผ่อน  
เมื่อสงบพอสมควรแล้วอย่าอยู่นาน ออกมาดูกายดูใจ  
ทำงานอีก ฝึกสลับกันอย่างนี้เรื่อยๆ

**โยม :** กราบนมัสการหลวงพ่อกับ ตอนนี้ก็ดูชั้น  
๕ มันทำงานไปครับ ไม่รู้ว่ามันอยู่ในลูในทางอยู่หรือเปล่า  
ครับ



**หลวงพ่อก :** จะเจริญปัญญาจิตต้องมีสมาธิคือความตั้งมั่นอยู่นะ ฆราวาสมีจุดอ่อนที่สมาธิมักจะน้อยไป จิตไม่ค่อยตั้งมั่น จิตชอบกระจายโล่งๆ ว่างๆ ออกไป เพราะอะไร เพราะว่าวันๆ หนึ่งเรามีเรื่องฟุ้งซ่านเยอะ มันเหนื่อย พอมันเหนื่อยมากมันเครียดมากนะ พอภาวนาสบายแล้วมันไปติดอยู่ที่สบาย โล่งๆ ว่างๆ สบายเพลินๆ ไป **วิธีแก้ก็คือรู้ทัน**ว่ามันไปติดอยู่ข้างนอก โล่งๆ ว่างๆ จิตต้องถึงฐานนะ ถึงจะเดินปัญญาได้จริง อาจารย์มหาบัว เคยสอนหลวงพ่อก บอกว่าพุทโธไปเลยก็ได้ พุทโธแล้วรู้ทันจิต จิตไหลแล้วรู้ ๆ มันจะทวนเข้ามาเอง อย่าดึงมันจะเข้ามาเอง พอเข้ามาถึงฐานเป็นคนดู มันเห็นธาตุขันธ์ทำงาน จิตถึงฐานจริงๆ จะรู้อยู่กลางๆ

หรือดูกายก็ได้นะ แต่ว่าดูกายแล้วให้ระวังอันหนึ่งคือจิตอาจไหลไปที่กาย ถ้าดูกายแล้วจิตไหลไปที่กาย นี่คือจิตไม่ตั้งมั่นเช่นกัน ถ้าดูกายเหมือนเรานั่งอยู่ที่นี่ เห็น



กายเราอยู่ที่นี่ จิตไม่ไหลเข้าไปในกาย ใช้ได้นะ เพราะฉะนั้นจะดูกายก็ได้ จะดูลมหายใจก็ได้ แต่ถ้าจิตไหลไปอยู่กับลม นั่นก็คือจิตออกนอกแล้ว จิตไม่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูจริง จุดนี้แหละที่ฆราวาสจะพลาดตรงนี้เยอะเลย จิตไม่ถึงฐานไม่มีแรงพอ จะกระจายเพลินๆ ไป แล้วจะมีแต่ความสุขนะ

**โยม :** หลวงพ่อกครับ ลักษณะของการเป็นผู้รู้ผู้ดูนี้ เหมือนกับว่ามันมีระยะห่างระหว่างขันธ์กับผู้รู้ผู้ดูใช่ไหมครับ

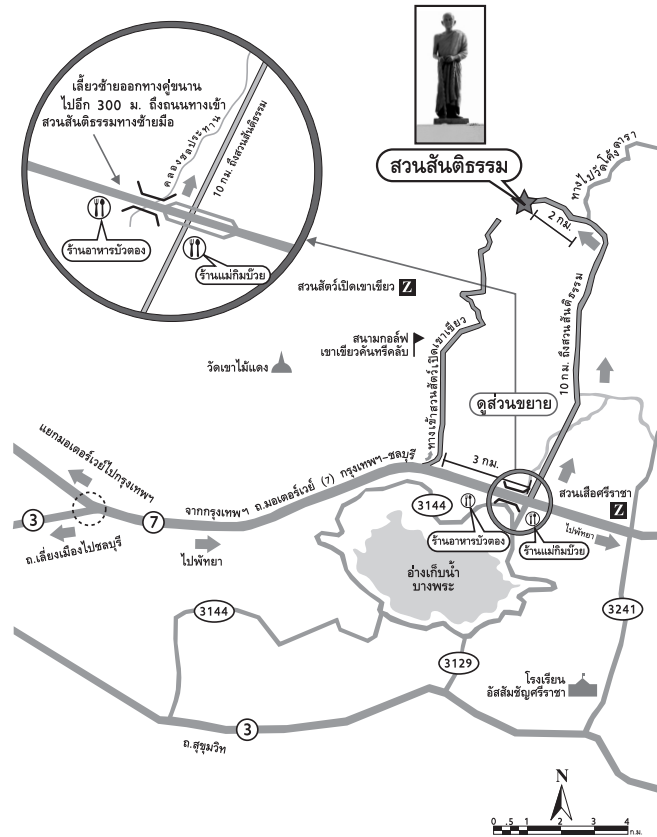
**หลวงพ่อก :** ใช่แต่ที่ไม่ประคองให้ห่างนะ มันห่างเอง ถ้าเราจงใจดึงหรือดันให้ห่างก็จะดึงเครียดไป มันแยกเองนะ





## แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

สวนสันติธรรม ตั้งอยู่ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี เวลาแสดงธรรม ๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.  
 ตรวจจสอบวันเปิด-ปิดของสวนสันติธรรม และวันที่หลวงปู่แสดงธรรมนอกสถานที่  
 ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ [www.wimutti.net](http://www.wimutti.net) หรือโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๙๘๗๘



ถ้าไปจากกรุงเทพฯ จากแยกมอเตอร์เวย์ไปทางพัทยา ประมาณ ๑๓ กม. เมื่อพบป้ายร้านอาหารบัวตองทางขวามือให้ขับชิดซ้าย ข้ามสะพานข้ามคลองชลประทาน แล้วให้เลี้ยวซ้ายออกทางคูชานนหันที่ ๒ ไปต่ออีก ๓๐๐ ม. จะถึงถนนทางเข้าสวนสันติธรรมทางซ้ายมือ