สติและสมาธิที่ถูกต้อง

พระธรรมเทศนา

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สติและสมาธิที่ถูกต้อง

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑
วิสาขบูชา ๒๕๖๑
จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์
ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนาสามารถดาวน์โหลดได้จาก http://www.dhamma.com
ติดต่อมูลนิธิฯ ได้ที่ media@lptf.org, Facebook page ชื่อ มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
หรือ โทร. ๐๙๖-๙๓๕๖๓๕๙

ดำเนินการพิมพ์โดย
บริษัท พรีมา พับบลิชชิง จำกัด
๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐
โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย

DHAMMA.COM

ช่องทางติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
และข่าวสารของวัดสวนสันติธรรม อย่างเป็นทางการ

1. เว็บไซต์ www.dhamma.com
2. Facebook Page ชื่อ Dhamma.com
3. Instagram ชื่อ Dhammadotcom
4. Line Official ชื่อ @Dhammadotcom
   หรือใช้ QR Code นี้

คำนำ

หากไม่มีสติและสมาธิที่ถูกต้อง ความรู้ถูกความเข้าใจถูกก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ ผู้ภาวนาจะไม่สามารถรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ได้เลย

พระธรรมเทศนากัณฑ์นี้ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช แสดงธรรมที่วัดสวนสันติธรรม ในวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑ ถึงการฝึกให้มีสติและสมาธิที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการเตรียมจิตให้พร้อมเพื่อการเจริญปัญญา

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เห็นว่ามีประโยชน์ต่อการภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์ จึงถอดความจัดพิมพ์เป็นหนังสือ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือสติและสมาธิที่ถูกต้องนี้ จะนำมาซึ่งความเข้าใจในหลักการภาวนา และช่วยให้นักภาวนาสามารถเจริญสติ สมาธิ ปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วิสาขบูชา ๒๕๖๑

สติและสมาธิที่ถูกต้อง

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

แสดงธรรมที่วัดสวนสันติธรรม

วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑

ดาวโหลดไฟล์เสียงได้ที่ http://media.dhamma.com/pramote/cd/074/610127B.mp3

เวลาพระมาบวชอยู่กับหลวงพ่อ สิ่งแรกที่สอนคือวินัย สอนตามพระไตรปิฎกเลย เริ่มจากพระไตรปิฎกจะเริ่มจากพระวินัย ถัดจากนั้นเป็นเรื่องของสมาธิ แล้วขั้นสุดท้ายถึงจะขั้นเจริญปัญญา เป็นบันได ๓ ขั้น

เรื่องศีล เรื่องวินัย ดูที่เจตนา เจตนาไม่ทำชั่ว เจตนารักษาระเบียบแบบแผน เพื่อความสงบร่มเย็นของหมู่คณะ เพื่อไม่ให้ญาติโยมเสื่อมศรัทธา มีหลายวัตถุประสงค์ พระวินัยที่พระพุทธเจ้ากำหนดไว้ แต่วินัยข้อแรกๆ ที่ต้องสอนเลยคืออาบัติที่หนักๆ อย่างปาราชิก ๔ ข้อ ต้องเรียนทันที แล้วก็สังฆาทิเสส เป็นอาบัติรองลงไปจากปาราชิก มี ๑๓ ข้อ ต้องเรียน จะบวชมาจากไหน แน่มาจากไหน ต้องเรียนทั้งนั้น ถ้าอาบัติต้องออกจากอาบัติให้ได้

ถัดจากนั้น สิ่งที่ฝึกคือฝึกจิต **การฝึกจิตมี ๒ ขั้นตอน**

ขั้นตอนที่ ๑ เป็นการเตรียมความพร้อมของจิตเพื่อการเจริญปัญญา

ขั้นตอนที่ ๒ เอาจิตที่มีความพร้อมแล้วไปเจริญปัญญา

ขั้นที่จะต้องเตรียมจิตให้พร้อม คือฝึกให้มีสมาธิที่ถูกต้อง ขั้นนี้ใช้เวลาเยอะที่สุด เพราะว่าสิ่งที่ชาวพุทธเราฝึกกันมา ส่วนใหญ่เป็นมิจฉาสมาธิ ต้องมารื้อทิ้ง ต้องมาเริ่มต้นสมาธิที่ประกอบด้วยสติขึ้นมา สมาธิที่ขาดสติ นั่งแล้วเคลิบเคลิ้ม ลืมตัวเอง นั่งแล้วเห็นผี เห็นเทวดา สมาธิอย่างนั้นไม่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อความพ้นทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพาน

ส่วนใหญ่บางองค์มาอยู่กับหลวงพ่อเกือบปี กว่าจิตจะถูก บางองค์ก็เร็วหน่อย เคยฝึกมาก่อนจะบวชแล้ว เคยเรียนกับหลวงพ่อมาบ้างแล้ว ใช้เวลาไม่มาก แต่ละคนไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้นไม่มีหลักสูตรสำเร็จรูป ว่าบวชที่นี่จะต้องเรียนสมาธิที่ถูกต้องกี่วัน อยู่ที่ตัวเองใช้เวลาแค่ไหนที่จะรู้เรื่อง ยากมาก กว่าสมาธิจะถูก ส่วนใหญ่ที่ฝึกนั้นมันเป็นมิจฉาสมาธิทั้งนั้นเลย

สมาธิที่ดีมี ๒ แบบ เวลาฝึกให้จิตสงบ เรียกว่า **อารัมมณูปนิชฌาน** อีกอันหนึ่งเรียกว่า **ลักขณูปนิชฌาน**

อารัมมณูปนิชฌาน เป็นสมาธิที่จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง เช่น เรา

อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ พุทโธเป็นอารมณ์อันเดียว ลมหายใจเป็นอารมณ์อันเดียว

อารมณ์แปลว่าสิ่งที่ถูกรู้ อารมณ์คือตัว object จิตที่เป็นคนรู้คือตัว subject เป็นตัวรู้ จะมี object กับ subject ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ คู่กันอยู่

จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง มีสติอยู่ เช่น เรารู้ลมหายใจออก รู้ลมหายใจเข้า จิตสงบอยู่กับลมหายใจ จิตไม่หนีไปไหน หรือรู้ความว่าง จิตเป็นคนไปรู้ความว่าง จิตสงบอยู่ที่ความว่างไม่หนีไปไหน หรือจิตอยู่ที่จิต เฝ้ารู้อยู่ที่จิต จิตสงบอยู่ที่จิตไม่หนีไปไหน อย่างนี้เรียกว่าวิญญาณัญจายตนะ ใช้จิตเป็นอารมณ์ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีจิตเป็นหนึ่ง สมาธิอย่างนี้เอาไว้พักผ่อน เป็นการชาร์จพลังให้จิตมีกำลังเข้มแข็ง

ส่วนสมาธิที่ผิด จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง แล้วก็จิตเคลื่อนไป หลงไปตามนิมิตแสงสีเสียงทั้งหลาย ออกข้างนอกไป ละทิ้งกาย ละทิ้งใจของตัวเองไป

ตอนหลวงพ่อเด็กๆ ไปเรียนสมาธิกับท่านพ่อลี วัดอโศการาม ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่ดี แต่ว่าเราเด็ก

ท่านสอนหายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “หนึ่ง” หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “สอง” หลวงพ่อก็มาทำ ท่านบอกให้ทำก็ทำเลย ไม่คิดมาก ว่าทำไปเพื่ออะไร จะทำอย่างไร ไม่เห็นต้องคิดเลย

ท่านให้ หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “หนึ่ง” หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “สอง” เราก็นับไปเรื่อยๆ พุทโธไปเรื่อยๆ พอจิตเริ่มสงบ การนับนั้นหายไป เหลือแต่หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” ไม่มีการนับเลข พอจิตสงบมากขึ้น พุทโธหายไป เหลือแต่ลมหายใจ พอจิตสงบมากขึ้น ลมหายใจหายไป กลายเป็นแสงสว่าง เป็นดวงสว่างขึ้นมา

ถึงจุดนี้ เราไปต่อไม่เป็น ไม่ได้ไปหาท่านบ่อยหรอก ผู้ใหญ่พาไปถึงจะได้ไป ไม่ได้ไปส่งการบ้าน พอลมหายใจหายแล้ว กลายเป็นแสงสว่าง เราดูไปที่แสงคราวนี้มันอยากรู้อยากเห็นอะไร แสงนี้จะวิ่งไปเลย อยากไปดูเทวดา อยากไปดูสวรรค์ แสงนี้ก็ฉายแสงไปเหมือนสป็อตไลต์ฉายไป แสงไปถึงไหน ความรับรู้ก็ไปถึงนั่นไปเรื่อยๆๆๆ ออกไปเที่ยวที่โน่น เที่ยวที่นี่ไป

อยู่มาวันหนึ่งเกิดเฉลียวใจ ออกข้างนอกไป ไปเห็นเทวดาก็อยู่กับเทวดาไม่ได้ เขามีสวนดอกไม้สวย มีบ้านสวย เราก็อยู่กับเขาไม่ได้ เขามีของกิน เราก็กินกับเขาไม่ได้ ไม่เห็นมีประโยชน์เลย มันเหมือนเราไปเที่ยวบ้านเศรษฐี แต่เราเป็นคนจนแล้วไปเที่ยวบ้านเศรษฐี ไม่เห็นมีประโยชน์เลย ดูไปก็ไม่เกิดอะไรขึ้นมา แล้วก็เกิดกลัวผีด้วย ว่าถ้าเราไปเจอเทวดา เราไม่กลัว ถ้าไปเจอผี เราจะกลัว ถ้าเจอผีจะทำยังไง ไม่รู้จะทำยังไงเลย กลัว

เพราะฉะนั้นต่อไปนี้เราจะไม่ตามแสงสว่างนี้ออกไปแล้ว ต่อไปนี้เราจะรู้สึกให้ใจอยู่กับตัวเอง ไม่ให้เคลื่อนตามแสงไป หลวงพ่อก็มาฝึกสมาธิใหม่ ให้ใจตั้งมั่นอยู่ที่ตัวเอง ไม่ให้ไหลออกไป ในที่สุดจิตมันก็สงบ แต่สงบคราวนี้ไม่เหมือนสงบที่เคยทำ สงบที่เคยทำ มันไหลออกข้างนอกไปเรื่อย คราวนี้สงบอยู่กับตัวเอง ร่างกายหายไปเลย บางทีร่างกายหาย โลกนี้หายไปหมด เหลือแต่จิตดวงเดียว ไม่ขาดสติ

ทีนี้บางคนทำมิจฉาสมาธิ นั่งสมาธิไป ร่างกายก็หายไป จิตก็ดับไปด้วย อย่างนี้เป็นสมาธิที่เลวที่สุด เพราะจิตหาย ใช้ไม่ได้

พระโพธิสัตว์เที่ยวเวียนตายเวียนเกิดในภพภูมิต่าง ๆ แต่พระโพธิสัตว์จะไม่ไปเกิดใน ๖ แห่ง คือสุทธาวาส พรหมสุทธาวาส ๕ แห่ง เพราะถ้าขึ้นสุทธาวาสแล้วจะไม่ได้กลับลงมาแล้ว จะนิพพานในสุทธาวาส อีกหนึ่งที่ที่พระโพธิสัตว์ไม่ยอมไปเลย คือพรหมลูกฟัก อสัญญสัตตาภูมิ เป็นสภาวะที่จิตดับความรู้สึกลงไป ไม่มีความรู้สึกเหลืออยู่เลย ดับสนิท

บางสำนักที่สอนกัน แล้วก็ให้จิตดับ แล้วก็บอกว่าได้บรรลุมรรคผล อันนั้นคือพรหมลูกฟัก

เข้าใจผิดอย่างร้ายแรงเลย นิพพานไม่ได้อนาถาอย่างนั้น นิพพานเป็นอารมณ์ เป็นธรรมารมณ์ชนิดหนึ่ง เมื่อมีธรรมารมณ์ จะต้องมีใจที่รู้ธรรมารมณ์ เพราะฉะนั้นธรรมารมณ์อยู่ลอย ๆ ไม่ได้

ธรรมารมณ์จะรู้ได้ ปรากฏขึ้นมาได้ ก็ด้วยใจเป็นคนรู้ หรือจิตเป็นคนรู้นั่นเอง เพราะฉะนั้นถ้าไม่มีจิตสักดวงเดียวนี่ ไม่ใช่มรรคผลเด็ดขาดเลย เวลาภาวนาไปแล้วจิตหายไปแล้วบอกบรรลุมรรคผล ไม่จริงหรอก เวลาที่เกิดอริยมรรคนั้นมีจิต

มีจิตอย่างหยาบ มรรคจิต ๔ ดวง ผลจิต ๔ ดวง คือโสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล คู่หนึ่ง สกทาคามิมรรค-สกทาคามิผล คู่หนึ่ง อนาคามิมรรค-อนาคามิผล คู่หนึ่ง อรหัตมรรค-อรหัตผล คู่หนึ่ง เพราะฉะนั้นมีมรรค ๔ ตัว ผล ๔ ตัว มีจิตอย่างน้อย ๘ ดวง

ถ้าแจกแจงละเอียดลงไปอีก อย่างอริยมรรค ๔ ดวง แต่ละชั้นบางทีเกิดร่วมกับปฐมฌาน บางทีเกิดร่วมกับฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔ ฌานที่ ๕

๔ คูณ ๕ เพราะฉะนั้นมี ๒๐ ชนิด มรรคจิตมี ๒๐ ผลจิตมี ๒๐

ถ้าแยกอย่างละเอียดแล้ว มีมรรคจิต ผลจิต ซึ่งเป็นโลกุตตรจิต ๔๐ ดวง ไม่ใช่ไม่มีจิต เพราะฉะนั้นนั่งสมาธิไป ไม่ใช่จิตดับวูบไปแล้วบอกบรรลุมรรคผล อันนั้นเป็นพรหมลูกฟัก

ทีนี้หลวงพ่อฝึก ไม่ให้จิตหนีไป แล้วจิตสงบอยู่ที่จิตของตัวเอง ตั้งมั่นอยู่ บางทีร่างกายหายไปเลย เหลือแต่จิตดวงเดียว พอถอยออกมาจากสมาธิปุ๊บ ตั้งแต่วันนั้น

เป็นต้นมา ขันธ์หลวงพ่อแยกขาดตลอดแล้ว ขันธ์ไม่เคยรวมกันอีกแล้ว เพราะในขณะนั้นร่างกายหายไป เหลือแต่จิตดวงเดียว พอกลับมามีร่างกาย มันจะรู้ว่าร่างกายกับจิตเป็นคนละอันกัน ร่างกายกับจิตนี้เป็นคนละอัน ไม่ใช่อันเดียวกันอีกต่อไปแล้ว แล้วทั้งชาติไม่เป็นอีกแล้ว ไม่กลับมาเป็นอันเดียวกันอีกแล้ว เพราะฉะนั้นหลวงพ่อแยกขันธ์ได้ตั้งแต่เด็กๆ เลย

มีอยู่วันหนึ่ง เจอบทพิสูจน์ ตอนอายุ ๑๐ ขวบ ไฟไหม้ข้างบ้าน บ้านเป็นตึกแถวอยู่วรจักร ไฟไหม้ตึกห้องแถวที่ห่างออกไป ๔-๕ ห้อง เรากำลังเล่นอยู่หน้าบ้าน ตกใจ ลุกขึ้นมาวิ่งจะไปบอกพ่อ ก้าวที่ ๑ ขาดสติ ก้าวที่ ๒ ขาดสติ พอก้าวที่ ๓ ปุ๊บเท่านั้น เหมือนเปิดสวิตช์ขึ้นมาจากข้างในเลย ความรู้สึกตัวผุดสว่างพรึบขึ้นมาเลย ความกลัวทั้งหลาย ความตกใจทั้งหลายขาดสะบั้นลงไป เหลือจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เข้าคู่อยู่กับอุเบกขา เป็นกลาง ไม่ตกใจ ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายอะไรทั้งสิ้น เดินไปบอกผู้ใหญ่ว่าไฟไหม้ใกล้ๆ บ้าน แล้วก็ยืนดูผู้ใหญ่ตกใจ เห็นเขาตกใจหน้าตาตื่น เราไม่ตกใจ นี่ขันธ์มันแยกให้ดู

แต่ว่าตอนเด็กเนี่ย ไม่รู้ว่าตรงนี้สำคัญ ไม่มีครูบาอาจารย์สอนต่อท่านพ่อลี อายุไม่มาก ๕๐ กว่าปี ท่านก็มรณภาพไปแล้ว เราไม่มีครูที่จะเรียนต่อ ครูบาอาจารย์อยู่อิสานกับภาคเหนือทั้งนั้นเลย ไม่มีโอกาสที่จะไป

ทำอะไรไม่ได้ ก็ทำสมาธิอยู่ทุกวัน ฝึกทุกวัน ให้จิตสงบ จิตตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น มีจิตเป็นผู้รู้อยู่ เพราะฉะนั้นหลวงพ่อได้จิตผู้รู้มาตั้งแต่เด็ก แล้วก็ขันธ์แยกมาได้ตั้งแต่เด็กแล้ว แต่ไปต่อไม่เป็น

จนมาปี พ.ศ. ๒๕๒๔ ก่อนหน้านั้นก็พยายามจะหาทางไปต่อ ไปอ่านพระไตรปิฎก อ่านหมดเลย อ่านตั้ง ๒-๓ รอบ ไม่รู้จะเริ่มปฏิบัติอย่างไร พระไตรปิฎกเยอะเกินไป ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร

ไปฟังครูบาอาจารย์ อ่านหนังสือพวกที่เขาแทรกๆ ธรรมะ อะไรอย่างนี้ อ่านๆ บางทีก็มีธรรมะแทรกๆ เข้ามา ท่านสอนพุทโธ พิจารณากาย เราก็ลองพิจารณากายดูบ้าง ดูผม พอดูผม ผมหายไปเลย เห็นหนังศีรษะ ดูหนังศีรษะ หนังศีรษะก็หายไปเห็นหัวกะโหลก ดูหัว

กะโหลก หัวขาดหายไป เหลือแต่ตัว ดูตัว เหลือแต่กระดูก ดูกระดูก กระดูกระเบิด กลายเป็นก้อนกรวดเล็กๆ ใสๆ เต็มพื้นเลย ดูไปอีก มันกลายเป็นแสงสว่าง แล้วสลายตัวไปหมด ร่างกายสลายไปหมดแล้ว เหลือแต่จิตดวงเดียว แต่ไม่รู้จะไปต่ออย่างไรอีก แล้วรู้สึกจืดชืดเหลือเกิน การพิจารณากาย ใช้เวลานิดเดียว ๑-๒ นาทีเองระเบิดหมดแล้ว เพราะสมาธิมันแรง

มาถึงปี พ.ศ ๒๕๒๔ ไปเจอหนังสือทำเนียบรุ่นหลวงปู่แหวน วัดสัมพันธวงศ์เขาพิมพ์ ในนั้นมีพื้นที่เหลืออยู่นิดหนึ่ง นิดหน่อย ครึ่งหน้า เขาเอาธรรมะของหลวงปู่ดูลย์ไปลงไว้ ไม่ใส่ว่าหลวงปู่ดูลย์ด้วย ใส่ว่าพระรัตนากรวิสุทธิ์ ยังเป็นเจ้าคุณสามัญอยู่

“จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย
ผลที่จิตส่งออกนอก เป็นทุกข์
จิตเห็นจิตแจ่มแจ้ง เป็นมรรค
ผลที่จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ

อนึ่งธรรมชาติของจิต ย่อมส่งออกนอก
แต่จิตส่งออกนอกแล้วกระเพื่อมหวั่นไหว
ไม่มีสติ เป็นสมุทัย
จิตส่งออกนอกแล้วกระเพื่อมหวั่นไหวไป ไม่มีสติ
ผลที่เกิดจากจิตส่งออกนอกแล้วกระเพื่อมหวั่นไหว
ไม่มีสติ เป็นทุกข์
จิตส่งออกนอกแล้วมีสติ เป็นวิหารธรรมอยู่
เป็นมรรค ผลที่เกิดขึ้น คือนิโรธ

พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก
มีจิตไม่กระเพื่อมหวั่นไหว
มีสติบริบูรณ์เป็นวิหารธรรมอยู่ จบอริยสัจ”

สิ่งที่หลวงปู่ดูลย์เทศน์มี ๓ บท
บทที่หนึ่ง จิตส่งออกนอกเป็นสมุทัย
บทที่สอง ถ้าส่งออกไปแล้วมีสติ ไม่เป็นไร เป็นเรื่องของสติเพิ่มขึ้นมา ถ้าส่งออกไปแล้วกระเพื่อมหวั่นไหว เป็นสมุทัย ถ้าส่งออกไปแล้วมีสติอยู่ เป็นการเจริญมรรค
บทสุดท้าย พระอริยเจ้าคือพระอรหันต์มีจิตไม่ส่งออกนอก มีจิตไม่กระเพื่อมหวั่นไหว มีสติบริบูรณ์อยู่

จบอริยสัจ คำว่าจบอริยสัจไม่ได้แปลว่าเทศน์แล้วจบ คำว่าจบอริยสัจ หมายถึงรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจแล้ว คำว่ารู้คำว่าจบตัวนี้คือ รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ เพราะอย่างนั้นจะเป็นพระอริยเจ้า เป็นพระอรหันต์

อ่านของหลวงปู่ดูลย์แล้ว สะเทือนใจอย่างแรงเลย แต่ก่อนนี้ทำไมเราไม่เคยได้ยินครูบาอาจารย์สอนเรื่องจิตเลย มีแต่สอนเรื่องกาย ซึ่งเราดูแล้วจืด ดูแล้วระเบิดเปรี้ยงๆ ปร้างๆ ไม่เห็นมีอะไร ดูแล้วรู้สึกจืด มีองค์นี้สอนแปลก

เที่ยวถามเขาว่าองค์นี้คือใคร ถามอยู่พักใหญ่ รู้ว่าชื่อหลวงปู่ดูลย์ เป็นอาจารย์หลวงปู่ฝั้น ตอนนั้นปี พ.ศ. ๒๕๒๔ ต้นปี ๒๕๒๕ แล้วเพิ่งจะรู้ว่าท่านชื่อหลวงปู่ดูลย์ แล้วเป็นอาจารย์หลวงปู่ฝั้น เรานี่ถอดใจ เพราะหลวงปู่ฝั้นมรณภาพไปตั้งแต่ ๒๕๒๓ องค์นี้อาจารย์หลวงปู่ฝั้น จะไปอยู่ได้อย่างไร คิดอย่างนี้ คิดว่าความตายต้องตาม seniority ต้องตามลำดับอาวุโสไม่จริงหรอก หลวงปู่ฝั้นไปก่อน

วันหนึ่งมีคนมาบอกว่า หลวงปู่ดูลย์ท่านยังอยู่ อยู่สุรินทร์ เราก็ลุยไปสุรินทร์กันเลย รู้แต่ว่าอยู่สุรินทร์ วัดบูรพาราม ลงรถไฟก็ถามเขาหมดเลย *"วัดบูรพารามอยู่ที่ไหน"* คนสุรินทร์ไม่รู้จัก ถามไปเรื่อย ๆ เดินจนท้อใจเลย ไปเจอตำรวจเข้าถาม *"วัดบูรพารามอยู่ที่ไหน" "อยู่นี่ อยู่ข้างถนนนี่เอง ในซอยนี้"* เราบอก *"อะไรวัดอยู่กลางเมือง ถามใครก็ไม่รู้จัก"* ตำรวจบอก *"คุณมาถามวัดบูรพาราม ชาวบ้านไม่รู้จัก เขาเรียกวัดบูร ถ้ามาถามหาวัดบูร เนี่ยเค้ารู้จัก"*

เข้าไปหาหลวงปู่ดูลย์ ไปถึงก็ปอด กลัวท่านเหมือนกัน ทีแรกไม่รู้ว่าท่านนิสัยใจคอเป็นไง เคยได้ยินแต่ว่าพระกรรมฐานดุ ถ้าไม่พอใจจะเอากระโถนขว้างหัว สอนกันมาแบบนี้เลยว่า พระกรรมฐานดุ คล้าย ๆ อะไรอย่างหนึ่งที่ไว้ใจไม่ได้ ต้องระวังมาก เราก็ปอด พระก็บอกว่า *"ท่านกำลังฉันข้าวอยู่ เข้าไปเลย ตอนนี้สะดวก"* เรารีบบอกเลย *"ไม่สะดวกหรอกท่านฉันข้าว ไปยุ่งกับท่านทำไม"* ไปซุ่มอยู่ที่ ตึกอีกตึกหนึ่ง อยู่ตรงข้ามกับกุฏิท่าน เสร็จแล้วคนที่ถวายอาหารแล้วออก เรายังทำใจไม่ได้

ที่จะเข้าไปหา หลวงปู่ดูลย์ก็เลยทำใจไม่ได้ที่ต้องรอนาน ท่านก็เลยออกจากกุฏิมา มาชะโงกใส่เรา เราก็เลยเข้าไปกราบ

"หลวงปู่ครับ ผมอยากปฏิบัติ" หลวงปู่ก็ถอยไปนั่งเก้าอี้โยก ท่านนั่งเก้าอี้ เราก็นั่งพื้น ท่านนั่งหลับตาเงียบ ๆ ไปเกือบชั่วโมง เราใจไม่ดีเลย เดี๋ยว ๑๐ โมงเราจะต้องไปขึ้นรถไฟ ซื้อตั๋วรถไฟไว้แล้วจะต้องกลับ มาโคราช หลวงปู่อายุมาก ฉันข้าวเสร็จแล้วหลับไปแล้ว คิดอย่างนี้ คิดว่าท่านหลับอยู่ เกือบชั่วโมงหนึ่ง ท่านก็ลืมตาขึ้นมา ท่านก็สอน *"การปฏิบัตินั้นไม่ยาก ยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี้อ่านจิตตนเอง เข้าใจไหม"* *"เข้าใจครับ"* ตอนนั้นไปบอกท่านว่าเข้าใจ เพราะว่าตื่นเต้นว่าท่านพูดด้วยแล้ว เหมือนพวกเราส่งการบ้าน *"เข้าใจค่ะเข้าใจ"* พอดูหน้าเรารู้เลย ไม่เข้าใจหรอก บางทีต้องบอกให้เพื่อนช่วยจำด้วย *"เข้าใจแล้ว ไปทำเอา"*

หลวงปู่ดูลย์ท่านไม่ให้เราพิรี้พิไรกับท่าน บอกเข้าใจแล้วไปทำเอา เราก็รีบมาขึ้นรถไฟ พอรถไฟเคลื่อน มานึกถึงคำสอนท่าน ท่านบอกว่า *"อ่านหนังสือมามากแล้ว*

ต่อไปนี้อ่านจิตตนเอง” จิตคืออะไร ไม่รู้ จิตอยู่ที่ไหน ไม่รู้ จะเอาอะไรไปอ่าน ก็ไม่รู้ จะอ่านอย่างไร ก็ไม่รู้ รวมความแล้ว ไม่รู้อะไรเลยสักอย่าง น่าเขกหัว ไม่รู้อะไรเลยสักอย่าง ตกใจ ทำอะไรไม่ถูกแล้ว ทำอะไรไม่ถูกแล้วทำอย่างไรดี หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” ก่อนดีกว่า

นี่เป็นกฎของการปฏิบัติข้อหนึ่งเลย ข้อแรกเลย จิตหลวงพ่อเดินเข้าร่องที่ถูกมาเป๊ะ ๆๆๆ เลย

ทำอะไรไม่ได้ ทำสมถะไว้ก่อน แต่สมถะนั้นต้องประกอบด้วยสติ ไม่ทำสมถะที่เคลิบเคลิ้มขาดสติ หายใจไปรู้สึกตัวไป หายใจไปรู้สึกตัวไป จิตสงบลงมาแล้ว พอจิตสงบแล้วปัญญามันเกิด

มันก็พิจารณาว่า จิตนี้อยู่ที่ไหน จิตนี้อยู่ที่ไหน จิตต้องอยู่ในร่างกายนี้ จิตต้องไม่อยู่ที่ต้นไม้ ไม่อยู่ในท้องนา จิตต้องไม่อยู่ที่อื่น จิตต้องอยู่ในร่างกายนี้ ต่อไปนี้เราจะเรียนรู้อยู่ในกายนี้ ไม่ให้เกินกายนี้ออกไป นี่คือกฎของการปฏิบัติอีกข้อหนึ่ง

การปฏิบัตินั้นให้เรียนรู้ไม่เกินกายออกไป นี่คือหลักของการปฏิบัติ เพราะฉะนั้นต่อไปนี้เราจะเรียนอยู่ในกายนี้ สักวันนึงต้องเจอจิต แต่ว่าจิตอยู่ในกาย แล้วจิตอยู่ตรงไหนของกาย เริ่มหาแล้วว่าจิตอยู่ตรงไหนในร่างกาย จิตอยู่ที่ผมเหรอ ส่งจิตทำสมาธิดูไปที่ผม ผมสลายตัวไป ไม่เห็นจิตโผล่ขึ้นมาเลย หรืออยู่ที่ขน ดูขนคิ้ว ขนตา ดูลงไปสลายไป ไม่เห็นมีจิตเลย อยู่ในเล็บ ในฟัน ในหนัง ในเนื้อ ในเอ็น ในกระดูก ถ้าอยู่ในร่างกายจากหัวถึงเท้า เท้าถึงหัว ไล่ขึ้นไล่ลง ไล่ขึ้นไล่ลง ดูในร่างกายทีละส่วนๆ ไม่เห็นจิต จิตอยู่ในกาย แต่ไม่อยู่ตรงไหนของกาย แปลออกไหม จิตอยู่ในร่างกาย แต่ไม่ได้อยู่ตรงไหนในร่างกาย ฟังยาก มันอยู่ตรงไหน ชี้ไม่ถูก มันอยู่ในนี้ แต่ไม่รู้มันอยู่ตรงไหน จิตไม่ใช่ร่างกาย

หลวงปู่บอกให้ดูจิต อย่างนั้นเราทิ้งกายเลย กายนี้ของทิ้ง ดูไปๆ มันแยก สลายออกไปๆ หรือว่าจิตคือความรู้สึกสุขทุกข์ ตอนนั้นยังไม่รู้เลยว่าจิตคืออะไร จิตคือความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์หรือ ทำสมาธิทันที นี่ขนลุกเลยเห็นไหม พอทำสมาธิปุ๊บ จิตมีปีติ มีความสุขทันที

เพราะฝึกไว้ชำนาญแล้ว จิตมีความสุขขึ้นมา เราดูไปที่ความสุข ความสุขก็ดับ ไม่เห็นมีจิตโผล่ขึ้นมาเลย จิตไม่ใช่ความสุข จิตไม่ได้อยู่ในความสุขคิดอย่างนี้ ความสุขมีอยู่เรารู้ ความสุขดับไปแล้ว ไม่เห็นจิตโผล่ขึ้นมาเลย ถ้ามันอยู่ด้วยกัน ความสุขหายไป จิตควรจะโผล่ขึ้นมา

หรือจิตอยู่ในความทุกข์ คราวนี้นั่งไม่กระดุกกระดิก นั่งสมาธิให้ทุกข์ไม่เป็น ไม่เหมือนพวกเรานั่งสมาธิให้สุขไม่ค่อยเป็น นั่งแล้วทุกข์อย่างเดียว ของหลวงพ่อเลยต้องใช้ร่างกาย นั่งนิ่งๆ ไม่กระดุกกระดิก นั่งไปเรื่อยๆ ไม่เคลื่อนไหว แล้วมันจะเริ่มปวดเมื่อย เราก็ดูไปที่ความเจ็บปวด ดูไปๆๆ นาน ความปวดนี้ก็ดับ มันดับลงไป เพราะความปวดก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน ไม่มีจิตอยู่ในความทุกข์ พบว่าไม่มีจิตอยู่ในความทุกข์ แล้วจิตอยู่ที่ไหน รู้แต่ว่าอยู่ในนี้ แต่ไม่ใช่ร่างกายไม่ใช่ความสุขทุกข์

มันคืออะไร ทำไมเราไม่เจอจิต หรือว่าจิตคือความคิด ค่อยๆ หาไป คราวนี้หลวงพ่อจงใจคิด คิดอะไรดี คิดบทสวดมนต์ดีกว่า *“พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว*

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดังห้วงมหรรณพ” หลวงพ่อเป็นคนนับถือพระพุทธเจ้า สวดมนต์ก็ยังสวดถึงพระพุทธเจ้าใจมันชอบบทนี้ ใจมันชอบบทนี้เพราะนิสัยเดิม มันเป็นโพธิสัตว์เหมือนกัน ใจมันจะมา มีกรุณาแรง พอมาได้ยินบทนี้มันสะเทือนใจ พระพุทธเจ้ามีกรุณาเยอะ พอคิด *“พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดังห้วงมหรรณพ”* มันเห็นกระแสความคิดเลื้อยขึ้นมา เลื้อยเหมือนรถไฟ ออกจากถ้ำมาเลื้อย ๆ ๆ ผุดขึ้นมาจากความว่าง ๆ ความว่าง ๆ เหมือนจะขึ้นมาจากกลางอก ผุดขึ้นมา *“พุทโธ สุสุทโธ”* พอสติไประลึกรู้ มันก็ดับ พอสติระลึกรู้ความคิดดับปั๊บ ผู้รู้เกิดขึ้นทันทีเลย เพราะผู้รู้กับผู้คิดตรงข้ามกัน ถ้าเมื่อไหร่เรามีสติรู้ทันว่าจิตคิด เมื่อนั้นจิตรู้จะเกิดขึ้น

เจอจิตแล้ว ตัวนี้ได้มาตั้งแต่เด็กแล้ว แต่ตอนเด็กได้มาจากการนั่งสมาธิ นั่งสมาธิจิตรวมไปเหลือแต่ตัวรู้อันเดียว แต่ตอนนี้มาใช้การคิด *“พุทโธ สุสุทโธ”* เราคิดอย่างอื่นก็ได้ คิดอะไรก็ได้แล้วรู้ทันว่าจิตคิด จิตผู้รู้จะเกิดขึ้น จิต ๒ ตัวนี้เหมือนกันเลย จากการนั่งสมาธิกับการรู้ว่า

จิตคิด ลักษณะเดียวกัน แต่ถ้าเราผ่านสมาธิมา จิตผู้รู้จะเด่นดวงอยู่ได้หลายวัน ถ้าเราอาศัยการรู้ทันว่าจิตไปคิด ตัวผู้รู้จะอยู่ชั่วขณะ มันอยู่ด้วยขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะเท่านั้น อย่าดูถูกขณิกสมาธิ

คนบรรลุพระอรหันต์ส่วนใหญ่ด้วยขณิกสมาธินี่เอง ปฏิบัติวิปัสสนาในขณิกสมาธินี่เอง เกือบทั้งหมดเลย พระอรหันต์ที่บรรลุมาโดยการปฏิบัติอยู่ในฌาน ทำฌานก่อน พอออกมาดูกายหรือว่าเจริญปัญญาในฌานอะไรนี้มีน้อย น้อยกว่าพวกที่อยู่ในชีวิตธรรมดาอย่างพวกเรา

ฉะนั้นอย่าดูถูกสมาธิชั่วขณะ ทุกวันต้องฝึก ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง พุทโธก็ได้ หายใจก็ได้ แล้วคอยรู้ทันเวลาจิตมันหนีไปคิด พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ อ่าว หนีไปคิดเรื่องอื่นแล้ว รู้ทันว่าจิตหนีไปคิด จิตผู้รู้ก็จะเกิดขึ้น

ฝึกกันแทบเป็นแทบตายกว่าจะเจอตัวนี้ พอเจอตัวนี้แล้วก็ยังผิดต่อไปอีก อยากรักษาตัวนี้ไว้ จะประคองตัวผู้รู้ไว้ จิตจะแข็งๆ ทื่อๆ เป็นตัวผู้รู้ที่ผิดอีกแล้ว ถูกแวบ

เดียว ผิดต่อไปอีกแล้ว ทีแรกไม่มีผู้รู้เพราะหลงไป พอหลงไป รู้ว่าหลงปุ๊บ ผู้รู้ก็เกิด พอมีจิตผู้รู้แล้วก็เกิดโลภอยากจะรักษาจิตผู้รู้ไว้ ก็เลยไปแทรกแซงไปบังคับจิต จิตจะอึดอัด จิตจะแน่นๆ ขึ้นมา ผู้รู้นั้นไม่ใช่ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้รู้ผู้อึดอัดแล้ว

ฉะนั้น**จิตผู้รู้ยังมี ๒ อย่าง ผู้รู้ที่ถูก กับ ผู้รู้ที่ผิด**

ผู้รู้ที่ถูก จิตเบา อ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่วว่องไว ขยันในการเรียนรู้อารมณ์ ซื่อตรงในการรู้อารมณ์ ไม่เข้าไปแทรกแซง

ผู้รู้ที่ผิด จะแข็ง แข็งที่อ ๆถ้าเมื่อไหร่ใจเราหนัก ใจเราแน่น ใจเราแข็ง ใจเราซึม ใจเราที่อ นั่นผู้รู้ที่ผิด

ใช้เวลานานเป็นเดือนๆ ในการฝึก จากพระที่ยังไม่เป็นสมาธิ หลวงพ่อฝึกนานกว่าจะได้จิตผู้รู้ที่ถูก เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผู้รู้ที่ไม่ได้ หนักแน่น แข็ง ซึมที่อ ต้องค่อยๆ ฝึก ตัวผู้รู้ยังมีผู้รู้ผิด ผู้รู้ถูก ผู้รู้ที่ถูกนั้นธรรมชาติมากเลย ธรรมดามากเลย ธรรมดาจนรู้สึกว่ายาก มันง่ายจนยาก มันคือจิตธรรมดานี่เอง จิตของคน

ธรรมดา จิตของคนธรรมดาดีอย่างไร เราเป็นคน เป็นมนุษย์ มนุษย์ แปลว่า ผู้มีใจสูง เพราะฉะนั้นโดยธรรมชาติใจของเราดีอยู่แล้ว แต่ว่ากิเลสมันมาครอบงำ จนกระทั่งใจของเราย้ำแย่ไป โดยเฉพาะนักปฏิบัติ ก็มีกิเลสของนักปฏิบัติ คืออยากปฏิบัติ ก็ไปบังคับจิต จิตก็แน่นๆ ขึ้นมา เสียจิตที่ดีของมนุษย์ไป กลายเป็นจิตของอะไรก็ไม่รู้ แข็งๆ หนักๆ แน่นๆ ซึมๆ ที่อๆ ไป

เพราะฉะนั้นกลับมาหาจิตที่เป็นธรรมชาติเดิม จิตธรรมดา จิตปกติ จิตอย่างนั้นดีที่สุด เทียบให้ฟังจิตแบบนั้นในเด็กๆ มีเยอะ ผู้ใหญ่มารยามาก พอคิดยิ่งนักปฏิบัตินี่มารยามากที่สุด ทำเป็นว่า ฉันจะต้องเป็นคนดี ต้องเรียบร้อย ฉันจะยิ้มก็ไม่ได้ เดี๋ยวว่าโลภ แค่อยากยิ้มก็ โน่น คนที่เราจะยิ้มด้วยไปถึงเชียงใหม่แล้วนี่ยังยิ้มไม่เสร็จเลย อย่างนี้มันแกล้งทำไปหมด ใช้ไม่ได้

เด็กๆ มีจิตที่เป็นธรรมชาติ แต่เด็กไม่เคยฝึกสติ เพราะฉะนั้นไม่มีสติที่จะรู้ว่า จิตของตัวเองเป็นอย่างไร พวกเรานักปฏิบัติมีจิตที่ผิดธรรมชาติ เพราะเราไปปรุง

แต่งจนแข็ง ๆ ที่อ ๆ เรามีสติ แต่ว่าเราไม่มีสมาธิที่ถูกต้อง มันอาภัพไปคนละด้าน เด็กไม่มีสติ แต่สมาธิของเด็กเป็นธรรมชาติธรรมดา ของเรามีสมาธิที่ผิดธรรมดา แต่ว่ามีสติ ได้อย่างหนึ่ง แล้วก็เสียอีกอย่างหนึ่งไป กว่าจะได้ทุกอย่างคืนมา ได้สติที่ถูกต้อง ได้สมาธิที่ถูกต้อง คือ สัมมาสติ กับ สัมมาสมาธิ พอได้คู่นี้มาแล้วก็เจริญปัญญา ทำวิปัสนากรรมฐาน สุดท้ายก็จะรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ จบอริยสัจ คือ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ เป็นพระอรหันต์ พ้นทุกข์กันตรงนั้น

ฉะนั้นต้องฝึกให้ได้สติที่ถูกต้อง ฝึกให้ได้สมาธิที่ถูกต้อง สติที่ถูกต้อง เกิดเอง เราสั่งให้เกิดไม่ได้ ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง จะเป็นในสติปัฏฐาน ๔ ไปดูเอา จะดูกายก็ได้ ดูเวทนาก็ได้ ดูจิตก็ได้ ดูรูปนามก็ได้ ไปดูเอา แล้วมีสติระลึกรู้ไปเรื่อย ๆ ดูกายก็ให้มีสติ ระลึกรู้กาย หายใจออก มีสติระลึกรู้กาย หายใจเข้า มีสติระลึกรู้กายยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน มีสติระลึกไปเรื่อย แล้วต่อไปจิตมันจำความเคลื่อนไหวได้ พอร่างกายขยับเท่านั้น สติจะเกิดเอง

หรือเราดูความสุข-ทุกข์ ความสุข-ทุกข์ในใจ เดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็เฉย ดูไปเรื่อย ๆ อย่างนี้เรียกว่าเวทนานุปัสสนา ความสุข ความทุกข์ ความเฉย ๆ ในใจ แนะนำให้ดูในใจ พวกเราไม่ได้ทรงฌาน ถ้าไม่ได้ทรงฌานไปดูเวทนาในกายนี่ทนไม่ไหว มันทรมานมาก เจ็บปวดมาก เพราะฉะนั้นดูเวทนาในใจ สุข ทุกข์ หรือเฉย ๓ อันนี้หมุนอยู่ทั้งวัน เฝ้ารู้เฝ้าดูไป ต่อไปพอใจมันสุขขึ้นมาสติจะเกิดเอง สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้แม่น จิตจำสภาวะได้แม่น เพราะดูสภาวะบ่อย ๆ อย่างเราดูกายบ่อย ๆ พอร่างกายเคลื่อนไหว สติก็เกิดเอง เราดูเวทนาความสุขทุกข์บ่อย ๆ พอความสุขทุกข์เกิด สติจะเกิดเอง

หรือเราดูจิตที่เป็นกุศล-อกุศล จิตกุศลส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีหรอก วันหนึ่ง ๆ จิตอกุศลนี้เยอะมากเลย คนไหนขี้โลภ เอาจิตโลภทำกรรมฐาน เดี๋ยวก็อยาก ๆ ๆ คอยรู้ทันไป ต่อไปพอเกิดความอยากปุ๊บ สติจะระลึกเอง สติจะเกิดขึ้นเองอัตโนมัติ เพราะจิตจำสภาวะได้ อย่างเราดูความอยากซ้ำ ๆ ๆ ไปเรื่อย พอความอยากเกิด สติจะเกิดเอง

หรือคนไหนขี้โมโห โกรธขึ้นมาก็รู้ โกรธขึ้นมาก็รู้ จิตมันจำสภาวะของความโกรธได้แม่น พอโกรธปุ๊บ สติจะเกิดเอง นี้คือวิธีให้เกิดสติ ทำสติปัฏฐานไป แล้วสติจะเกิด

แล้วทำอย่างไรสมาธิจะเกิด สมาธิแปลว่าความตั้งมั่น ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง ทำกรรมฐานอันเดียวกับที่ทำสติ ไม่ต้องเปลี่ยน เรื่องมาก ใช้อย่างเดียวกันก็ได้ หรือจะเปลี่ยนก็ได้ ไม่สำคัญ

ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วกรรมฐานนั้นเกี่ยวกับกายกับใจของตัวเอง ไปดูไฟ ดูพระพุทธรูป อะไรอย่างนี้ไม่ได้ประโยชน์อะไร ดูไปแล้วมันอยู่ข้างนอก มันไม่ย้อนเข้ามาที่ตัวเอง เราจะได้สมาธิที่ถูก แล้วกรรมฐานที่แนะนำ ควรเป็นกรรมฐานที่เนื่องด้วยกายด้วยใจของเรา อย่างรู้ลมหายใจ บริกรรมพุทโธนี่เกี่ยวกับใจ พุทโธแล้วคอยรู้ทันใจตัวเองไป ไม่ใช่พุทโธเป็นนกแก้วนกขุนทอง อย่างนั้นใช้ไม่ได้ พุทโธ พุทโธ แล้วรู้ทันใจตัวเอง พุทโธ พุทโธ ใจหนีไปคิดเรื่องอื่นรู้ทัน คอยรู้ทันใจที่ไหลไป ส่วนใหญ่จะไหลไปคิด ถ้าไปรู้ลมหายใจบางทีก็

ไหลไปคิด บางทีไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ ให้รู้ทันว่าจิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจแล้ว ตรงที่เรารู้ทันว่าจิตไหลไปไหลมา อาศัยสติรู้ทันจิตที่ไหลไปมา สมาธิจะเกิดขึ้น

สมาธิ คือความตั้งมั่น คือความไม่ไหลโดยที่ไม่ได้เจตนา ไม่ได้บังคับ ถ้าเจตนาไม่ให้ไหล จะเครียด เป็นมิจฉาสมาธิ ใจเครียดๆ ใจมีอกุศล มีโทสะแทรก ใช้ไม่ได้

วิธีให้เกิดสติ ก็คือคอยระลึกรู้กาย รู้ใจของตัวเองเรื่อยๆ ไป ถนัดอันไหนเอาอันนั้น จะรู้ร่างกายหายใจก็ได้ หายใจไป คอยระลึกไป ต่อไปพอเราขาดสติ จังหวะหายใจเปลี่ยนนิดเดียวเท่านั้น สติจะเกิดเอง แล้วก็ถ้าหายใจต่อไปอีก แล้วจิตเคลื่อนไปเรารู้ จิตเคลื่อนไปเรารู้ เราจะได้สมาธิ

เราจะได้ทั้งสติ ได้ทั้งสมาธิ ด้วยการที่เรามีสติคอยรู้ทันใจของตัวเอง ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันใจของตัวเอง ใจเคลื่อนแล้วรู้ เคลื่อนแล้วรู้ จะได้ทั้งสติ ได้ทั้งสมาธิ แล้วต่อไปก็จะได้ปัญญาด้วย

ปัญญาเกิดอย่างไร ปัญญาเกิดตรงที่ มันจะเห็นความจริงว่า จิตรู้ก็ไม่เที่ยง จิตหลงไป ไหลไป ก็ไม่เที่ยง จิตรู้ก็รักษาไว้ไม่ได้ จิตไหลไปก็ห้ามไม่ได้ นี่คือ อนัตตา เห็นอนิจจัง เห็นอนัตตา

เพราะฉะนั้นเรามีสติรู้ทันจิตที่เคลื่อนไปเรื่อย ๆ อย่าเคลื่อนตามมันไป ถ้าเคลื่อนตามมันไป เสร็จเลย เหมือนหลวงพ่อตอนเด็ก ๆ มันสว่างไป แสงไปถึงไหน ใจเราก็ไปถึงนั่นเลย เที่ยวร่อนเร่ไปเรื่อย เป็นเจ้าไม่มีศาล เข้าขั้นเจ้าไม่มีศาลจริง ๆ จิตเรานี่มันระดับเทพเลย จิตเราดี มีสมาธิ แต่ว่าไม่มีวิมานอยู่กับเขาหรอก ไปดู เห็นแต่ศาลของคนอื่น ศาลเราไม่มี ร่อนเร่อย่างนั้นไม่เอา ใช้ไม่ได้ ให้จิตอยู่กับตัวเอง หายใจไปก็ได้ พุทโธไปก็ได้ เดินจงกรมไปก็ได้ อย่างเดินจงกรมอยู่นี่ จิตไหลไปเพ่งเท้าก็รู้ จิตเพ่งร่างกาย ทั้งร่างกายก็รู้ จิตหนีไปคิดก็รู้ ฝึกอย่างนี้ ฝึกมาก ๆ

ทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง ที่เราถนัด ทำแล้วสบายใจ มีความสุข เอาอันนั้น ถ้าอันไหนทำแล้วสบายใจมีความสุข เราจะได้สมาธิง่าย ถ้าอันไหนทำแล้วเครียด

สมาธิจะไม่เกิด สมาธิเกิดจากมีความสุข ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ การจำสภาวะได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ สมาธิที่ถูกต้อง เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา มันสัมพันธ์กัน

ทุกอย่างมีเหตุทั้งหมด อยากมีสติ ต้องทำเหตุของสติ อยากได้สมาธิที่ถูกต้อง ต้องทำเหตุของสมาธิที่ถูกต้อง อยากได้ปัญญา ต้องทำเหตุของปัญญา อยากได้สติ อะไรเป็นเหตุให้เกิดสติ การที่จิตจำสภาวะได้แม่นทำให้เกิดสติ ฉะนั้นหัดดูสภาวะไปเรื่อย ร่างกายหายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก ยืน เดิน นั่ง นอน รู้สึก สุข ทุกข์ ดี ชั่ว รู้สึก คอยรู้ไป อันใดอันหนึ่งที่เราถนัดที่สุด ดูแล้วสบายใจ แล้วสติจะเกิดเอง

แล้วก็รู้ทันจิตที่เคลื่อนไป รู้ไปสบายๆ รู้ไปอย่างมีความสุข ถ้ามีความสุขอย่างเดียว สมาธิชนิดสงบจะเกิดขึ้น แต่ถ้ารู้ทันจิตที่เคลื่อน สมาธิชนิดตั้งมั่นจะเกิดขึ้น สมาธิมี ๒ อัน สมาธิที่จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียวกับสมาธิที่จิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ ถ้าเรามีความสุข อยู่กับพุทโธ จิตจะสงบอยู่กับพุทโธ ถ้าเรามีความสุข อยู่กับ

การหายใจ จิตจะสงบอยู่กับลมหายใจ ได้อารัมมณูปนิชฌาน จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง

แต่ถ้าเราทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง จิตเคลื่อนเรารู้ จิตเคลื่อนเรารู้ จิตจะตั้งมั่น โดยที่ไม่ได้เจตนา

เราจะได้ ลักขณูปนิชฌาน ขึ้นมา สมาธิชนิดตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นแสนเป็นล้านเลย อารมณ์นี่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง จิตเป็นคนดู ไม่เหมือนสมาธิชนิดสงบ จิตเป็นหนึ่ง แล้วก็อารมณ์เป็นหนึ่ง หนึ่งต่อหนึ่ง ถ้าสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนานี่ จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์นี้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จิตเป็นคนดู สมาธิที่ถูกต้อง คือสมาธิที่จิตตั้งมั่น เป็นคนดูนี่ล่ะ เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ถึงต้องจ้าจี้จ้ำไชให้ฝึกสมาธิให้ถูก สมาธิถูกแล้วการเจริญปัญญาจะสั้นนิดเดียวเลย ใช้เวลาไม่มาก

ทุกอย่างมีเหตุมีผลทั้งสิ้น ทำไมสอนอย่างนี้ ทำไมจ้ำจี้จ้ำไชให้มีสติ ขาดสติตัวเดียวนี่ ศีล สมาธิ ปัญญาหายหมดเลย แล้วทำไมต้องสอนให้ทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง จะ

ได้เห็นสภาวะบ่อย ๆ จิตจำสภาวะแม่น สติจะได้เกิดบ่อย แล้วทำไมสอนให้คอยรู้ทันเวลาจิตไหลไป เพื่อสมาธิชนิดตั้งมั่นจะได้เกิด พอเรามีสมาธิชนิดตั้งมั่น มีศีลอันดี ไม่ด่างพร้อย มีสมาธิตั้งมั่น มีสติระลึกรู้ความเปลี่ยนแปลงของรูปนามกายใจ ปัญญาก็จะเกิด อาศัยสติกับสมาธิที่ถูกต้อง ทำให้มากเรียกว่า สัมมาวายามะ ตัวปัญญาที่แท้จริงคือ สัมมาทิฏฐิ ก็จะเกิดขึ้น

การบรรลุพระอรหันต์ ไม่ได้อะไรมา ไม่เสียอะไรไป ถึงเป็นพระอรหันต์ ไม่ใช่ได้อะไรมา ไม่ได้เสียอะไรไป สิ่งที่ได้มา มีอันเดียว คือ สัมมาทิฏฐิ สิ่งที่สูญเสียไปคือมิจฉาทิฏฐิ เท่านั้นเอง

ฉะนั้นเราจะฝึกจนเราได้สัมมาทิฏฐิมา สัมมาทิฏฐิอาศัยการฝึกจิตใจของเรา มีความเพียร มีสติระลึกรู้รูปนามไปด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ หลวงพ่อแปลออกมาเป็นภาษาพูดที่สอนพวกเรา

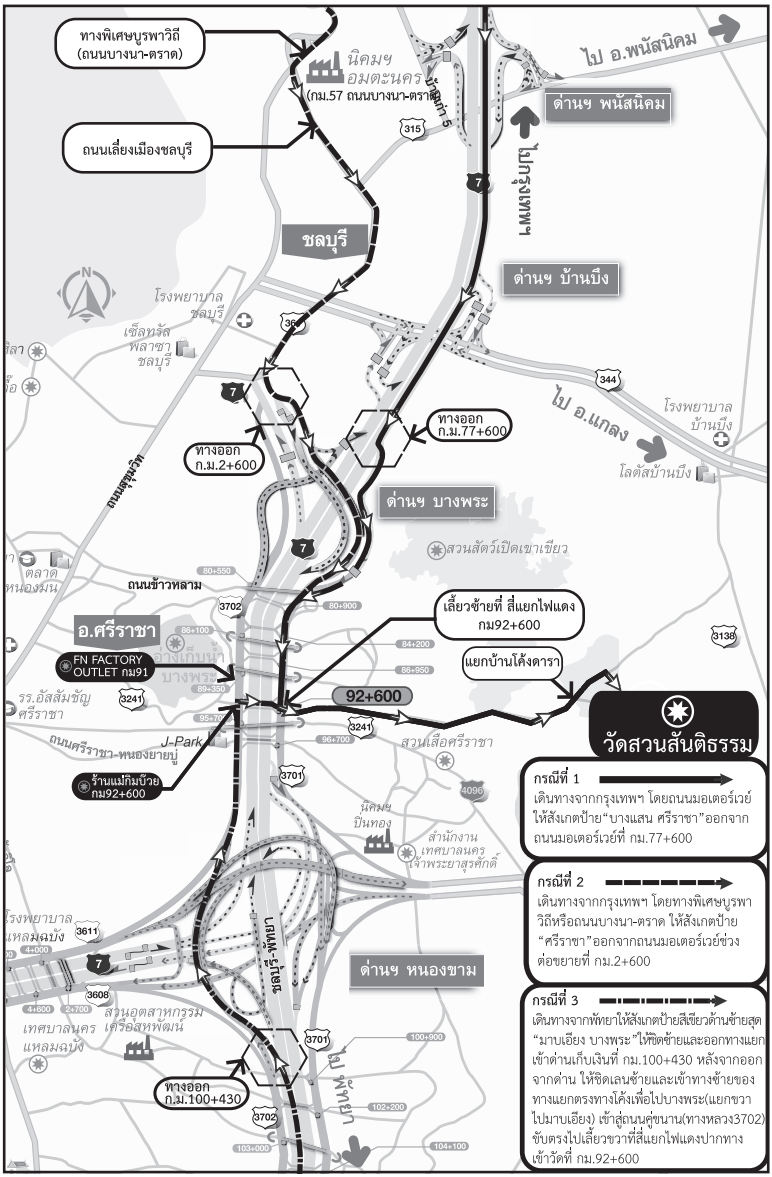
“ให้มีสติ รู้กายรู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง”

ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง คือตัวสัมมาสมาธิ มีสติระลึกรู้รูปนามกายใจ ไปรู้ของอื่น ใช้ไม่ได้ ให้มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ดูให้มาก ทำให้มาก เจริญให้มาก แล้ววันหนึ่งอริยมรรคจะเกิดขึ้น ความรู้ถูกความเข้าใจถูกจะเกิดขึ้น ถ้ารู้แจ้งแทงตลอด สูงสุดก็คือรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ เมื่อไรรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ เมื่อนั้นจะข้ามวัฏฏะกันตรงนั้น พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในขณะนั้นเลย ตราบใดที่ไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ จบอริยสัจก็คือจบการปฏิบัติตรงนั้นแล้ว

พอสู้ไหม? สู้อย่างเดียวไม่ได้ ต้องมีสติด้วย สู้แบบวัวแบบควาย ไม่ไหว บางคนกรรมฐานวัวกรรมฐานควายอย่างเดินจงกรมหามรุ่งหามค่ำ แต่ไม่มีสติ อันนั้นทำแบบวัวควาย เซ่อๆ ซ่าๆ ไป

มีสติไว้สำคัญที่สุด มีสติ มีจิตใจตั้งมั่นกับตัวเอง เห็นความจริงเห็นความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกายของใจ นี่คือหลักของการปฏิบัติ ครอบคลุมการปฏิบัติทั้งหมดแล้ว นอกจากนี้เป็นรายละเอียดแล้ว

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรม
ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่ www.dhamma.com/calendar
หรือโทร. 096-9356359