



ปฏิบัติภาวนา
เพื่ออะไร

พระธรรมเทศนาโดย
หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
ณ สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
วันที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๒

หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา

เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว

ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้

ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

ปฏิบัติภาวนาเพื่ออะไร

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (สิงหาคม) ๒๕๕๓

จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอน

ไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา

หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ

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

ออกแบบและถือเพื่อการเผยแพร่ธรรมโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา

๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐ ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรม

ราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ

๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๕-๗๐๒๖, ๐-๒๕๕๕-๕๓๕๖ โทรสาร

๐-๒๕๕๕-๕๓๕๖ พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย กรุงเทพฯ

สารบัญ

ปฏิบัติภาวนาเพื่ออะไร

- เราจะปฏิบัติอะไรและเพื่ออะไร	๘
- รู้แล้วจะได้อะไร	๙
- ภาวนาให้ “รู้ลึกตัว”	๑๐
- ทำสมณะก็ต้องมีสติ	๑๒
- อารมณ์ของสมณะ สบาย-สุข-สงบ	๑๔
- วิธีทำสมณะเพื่อต่อวิปัสสนา	๑๖
- วิธีฝึกใจให้เป็นผู้รู้	๒๑

- หลงไปก่อนแล้วค่อยรู้ว่าหลง	๒๓
- ตามรู้เพื่อจะเห็นไตรลักษณ์	๒๖
- เบื้องต้นฝึกให้มีตัวรู้ขึ้นมาได้เอง	๒๙
- เลือกอารมณ์กัมมัฏฐานที่เกิดบ่อย จะได้ฝึกบ่อยๆ	๓๑
- เบื้องปลายจิตจะปล่อยวาง ความยึดถือกายและใจ	๓๖
- จิตหลุดพ้นแล้วย่อมเห็นนิพพาน	๓๘



ป ฏิ บั ตี ภ า ว ณา เพื่ อ อ ะ ไร

ที่นี้หลวงพ่อกะเน้นสอนเรื่องการปฏิบัติให้ **หลักของ**
การปฏิบัติเราก็ต้องรู้ว่า เราจะปฏิบัติอะไร ปฏิบัติเพื่อ
อะไร ปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นอย่างไร ต้อง
ตอบได้ชัดเจน



[เราจะปฏิบัติอะไรและเพื่ออะไร]

เราจะปฏิบัติอะไร มี ๒ อย่าง ที่จะต้องปฏิบัติคือ **สมณะ กับ วิปัสสนา**

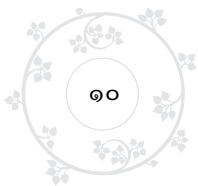
ปฏิบัติเพื่ออะไร **สมณะปฏิบัติเพื่อให้จิตใจมีเรี่ยวมีแรงที่จะเดินวิปัสสนา** ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อจะได้เห็นโน้เน่เห็นนี่ มีตาทิพย์มีหูทิพย์ บางคนก็อยากได้เจโตปริยญาณอยากได้ทิพยจักขุ จริงๆ แล้วสมณะเราทำไปเพื่อให้ใจมันมีเรี่ยวมีแรงที่จะทำวิปัสสนา

วิปัสสนาทำไปเพื่ออะไร เพื่อให้เกิดปัญญารู้ความจริงของกายของใจนี้ ความจริงของกายของใจคือไตรลักษณ์ ฉะนั้นเราทำวิปัสสนาเพื่อให้รู้ความเป็นไตรลักษณ์ของ **กาย ของใจ**

[รู้แล้วจะได้อะไร]

รู้แล้วได้อะไร **รู้ถึงที่สุดแล้วมันจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ** พระอรหันต์ไม่ใช่คนประหลาดนะ อย่าไปวาดภาพพระอรหันต์ประหลาดเกินเหตุ พระอรหันต์ทำอะไรก็ได้ กระดุกกระดิกก็ได้ วันๆ ต้องนั่งเซื่องๆ เหมือนนกกระยางรอให้ปลาไหลมาใกล้ๆ จะได้ฉกเอา

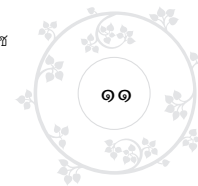
พระอรหันต์จริง ๆ ก็คือท่านผู้ภาวนาจนมีปัญญาเห็นทุกข์เห็นโทษของชั้นท์ ว่าชั้นท์ ๕ เป็นทุกข์ เห็นอย่างนี้แล้วท่านปล่อยวางความยึดถือชั้นท์ได้ จิตท่านแยกออกจากชั้นท์ พรากออกจากชั้นท์ ไม่ยึดถือชั้นท์ ท่านเป็นอิสระจากชั้นท์ ตัวชั้นท์เป็นตัวทุกข์ ฉะนั้นพระอรหันต์เลยพ้นทุกข์ พระอรหันต์ที่ท่านยังมีชีวิตอยู่เรียกว่า **พ้นทุกข์** พระอรหันต์ที่ตายแล้วเรียกว่า **ดับทุกข์** คือชั้นท์มันดับ ไม่ใช่ไปเกิดอีกนะ หลายคนวาดภาพเป็นพระอรหันต์ไปเกิดอีก ไปอยู่ในโลกนิพพาน อันนั้นไม่ใช่ศาสนาพุทธหรอก พระอรหันต์นิพพานแล้ว เหมือนไฟที่ดับไปแล้ว ไฟที่ดับแล้วอยู่ที่ไหนล่ะ ใครจะรู้



[ภาวนาให้ “รู้สึกตัว”]

เพราะฉะนั้นในการภาวนา เราทำสมถะเพื่อให้มีแรงทำวิปัสสนา ทำวิปัสสนาเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ถ้าเราเห็นความจริงของกายของใจได้ มันจะหมดความยึดถือ ปล่อยวางได้ พอปล่อยวางได้ก็พ้นทุกข์ได้ เพราะตัวกายตัวใจ ตัวฉันท์ นี้แหละตัวทุกข์

เราต้องเรียนสิ่งเหล่านี้ แล้วเราจะทำอะไร สมถะนี้ไม่ใช่ทำเพื่อให้เคลิ้ม **วิธีทำสมถะไม่ใช่ให้น้อมใจให้เคลิ้มให้ซึม ให้นิ่ง แต่ฝึกความรู้สึกตัวขึ้นมา** หายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก เคยได้ยินคำว่าอานาปานสติใหม่ มีสตินะ ไม่ใช่ฝึกให้ไม่มีสติ หายใจเข้าให้มีสติ หายใจออกให้มีสติ ให้มีสติทุกลมหายใจเข้าออกเรื่อยไปเลย



หรือบางทีพิจารณากาย กายคตาสติ มีสติไล่ไปในกาย ดูอาการ ๓๒ ดูอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย มีสติไม่ได้บอกให้ขาดสติเลยนะ ไม่ได้ดูเอาแก้วแหวนเงินทองเอาวิมานสวรรค์อะไรทั้งสิ้นเลย แต่ฝึกให้มันมีสติ

รู้ลมหายใจก็ให้มันมีสติ พิจารณากายก็พิจารณาด้วยความมีสติ เรียกว่ากายคตาสติ ทำอะไรๆ ก็มีสติ คิดถึงพระพุทธเจ้า ก็คิดด้วยความมีสติ อย่างหัดพุทโธๆ ให้พุทโธไปแล้วรู้สึกตัวไป พุทโธแล้วรู้สึกตัวไป นึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตของเราทำอะไร จะเป็นพุทโธ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราไม่ได้ภาวนาให้เคลิ้มๆ แต่ภาวนาให้รู้สึกตัว



[ทำสมณะก็ต้องมีสติ]

ฉะนั้นเราอย่าทิ้งสติ ครูบาอาจารย์เคยสอน “**สติ** จำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ” **ทำสมณะก็ต้องมีสติ แต่มีสติอยู่ในอารมณ์อันเดียวที่มีความสุข** ทำไม่ต้องอารมณ์อันเดียว อารมณ์หลายอันแล้วรู้ตัวยาก ปกติจิตมันจะหนีตลอดเวลา วิ่งไปวิ่งมาตลอดเวลา พอเรามาทำสมณะนะ เรามีอารมณ์อันเดียวมาเป็นเหยื่อล่อจิต อย่างถ้าจะตกปลา มีคนโยนเบ็ดพร้อมกัน ๑๐๐ อัน ปลางงเลย จะกินอันไหนดี ไซ้ไหม ว่ายมาทางนี้ เอ๊ย! ไม่เอา ตัวเล็กไป ว่ายมาทางนี้ เอ๊ย! ใหญ่ไป เกินพอดี เกินคำไม่เอา วกไปวกมาไม่ได้กิน ต้องมีเหยื่ออันเดียวล่อ แต่มีปลาฝูงหนึ่ง ยิ่งดี



จิตของเราปกติร้อนเร่ไปเรื่อยๆ วิ่งไปทางตา วิ่งไปทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจนะ ร้อนเร่ไปเรื่อยๆ เทียวแสวงหาอารมณ์ไปเรื่อย เหมือนปลาวิ่งหาเหยื่อไปเรื่อย ว่ายไปเรื่อยๆ เราหาอารมณ์อันหนึ่งที่ชอบใจของปลาตัวนี้มาล่อมัน จะเอาพุทโทก็ได้ คนไหนพุทโทแล้วสบายใจ ก็เอาพุทโท คนไหนหายใจเข้าหายใจออกแล้วสบายใจ ก็เอาลมหายใจ คนไหนดูท้องป่องยุบแล้วมีความสุข ก็ดูท้องป่องยุบไป คนไหนเดินจงกรมแล้วมีความสุข ก็เดินไป ไม่ใช่เดินธรรมดา เดินไปเครียดไป สมณะก็ไม่มี วิปัสสนาก็ไม่ได้



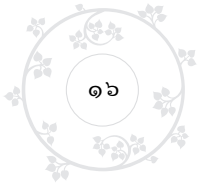
[อารมณ์ของสมถะ สบาย-สุข-สงบ]

ดังนั้น เบื้องต้นให้หาอารมณ์ที่สบายๆ อยู่แล้วมีความสุข เหมือนหลวงพ่อนะ ฝึกอานาปานสติมาตั้งแต่เด็ก ตั้งแต่ ๗ ขวบ พวกเราส่วนใหญ่ในห้องนี้ยังไม่เกิดเลย หายใจแล้วมีความสุข พอจิตใจมีความสุขจิตจะสงบ จิตมันหิวอารมณ์นะ พอเราให้กินของชอบมันเลยไม่ไปเที่ยวที่อื่น เราเอาอารมณ์มาล่อ ฉะนั้นอยู่กับพุทโธอยู่กับลมหายใจแล้วมีความสุข จิตก็ไม่หนีไปไหน จิตเคล้าเคลียอยู่ แต่**ระวังอันเดียวอย่าให้ขาดสติ**

อย่างเราหายใจไป ถ้าใจเคลิ้มก็รู้ทันว่าเคลิ้ม หายใจไป ใจฟุ้งซ่านหนีไปคิดเรื่องอื่นก็รู้ว่าใจฟุ้งซ่านไป ใจก็มีความสุข เคล้าเคลียสงบอยู่กับลมหายใจ จนกระทั่งลมหายใจมันสว่างขึ้นมาะ หายใจไปเรื่อยๆ เวลาจะเข้าฌานไม่ใช่รู้ลมหายใจหรือจะบอกให้ พวกเราทุกๆ นะ



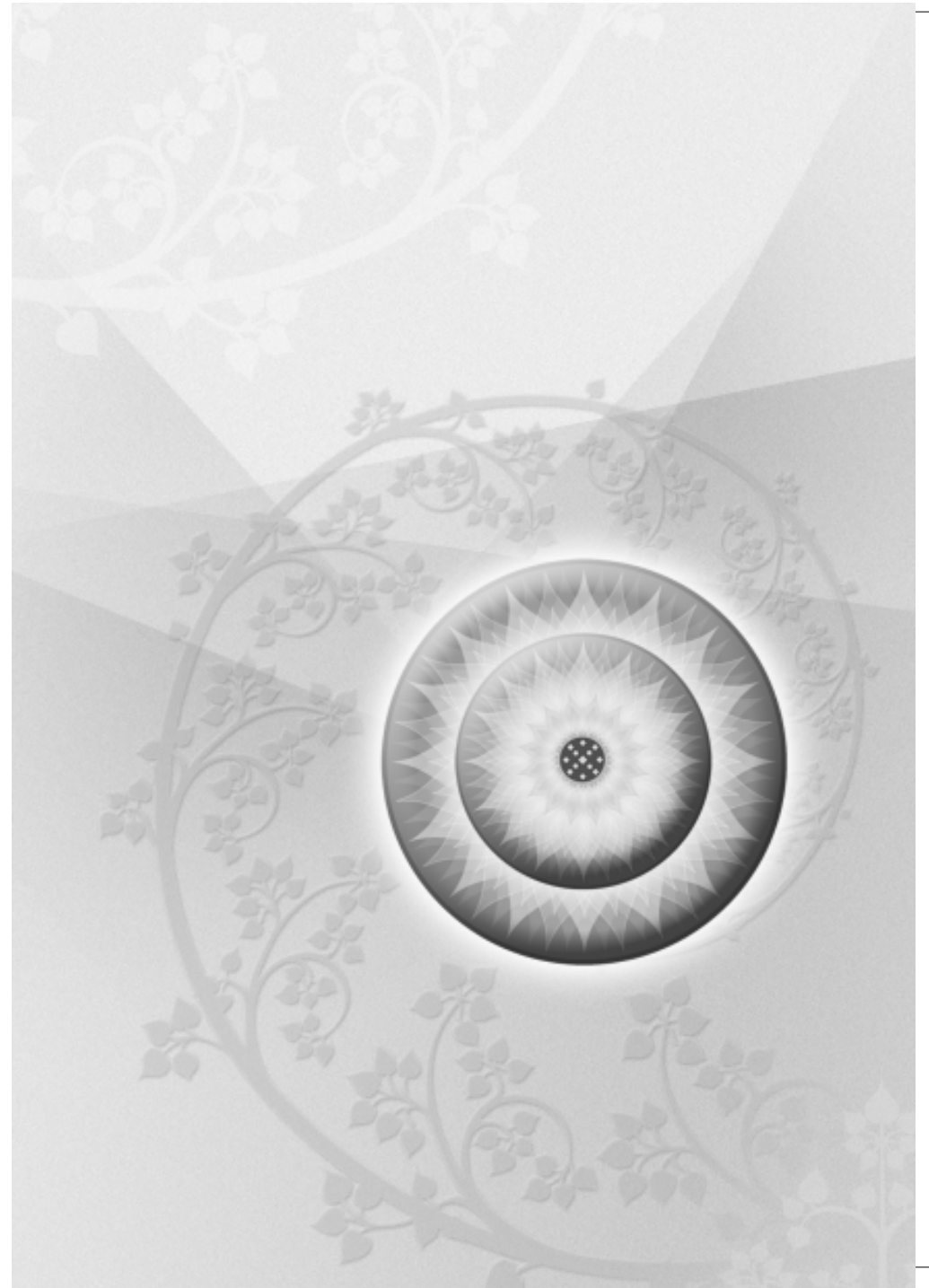
บอกหายใจแล้วก็เข้าฌาน รู้ลมหายใจแล้วเข้าฌาน ไม่ได้เป็นอย่างนั้นหรอก ลมหายใจเบื้องต้นเรียกว่าปริกรรมนิมิต พอรู้ลมไปเรื่อย จิตใจสบาย มีความสุข มันจะสว่างขึ้นมา ความสว่างมันเกิดขึ้น แล้วใจมันสงบลงมา ในทางร่างกายเวลาจิตสงบลงมานี้ เลือดจะมาเลี้ยงสมองส่วนหน้า เยอะ มันจะให้ความรู้สึกที่สว่างขึ้นมา จิตมันก็สว่าง กายมันก็สว่างขึ้นมา ผ่องใส พอความสว่างเกิดขึ้นแล้ว เอาความสว่างมาเป็นนิมิตแทนลมหายใจ ต่อไปความสว่างมันเข้มข้นเป็นดวงขึ้นมา ให้เล็กก็ได้ ให้ใหญ่ก็ได้ จิตใจก็มีความสุข อิ่มเอิบ เบิกบาน มีปีติขึ้นมา เข้าฌาน ไม่ใช่รู้ลมแล้วบอกว่าหายใจจนลมระงับ ถามว่าลมระงับอย่างไร ลืมไปเลย หลับไปแล้วบอกว่าไม่มีลมหายใจแล้ว ไม่ใช่ซะ



[วิธีทำสมถะเพื่อต่อวิปัสสนา]

หลักของการทำสมถะ อย่าหึงสติ มีสติไปเรื่อย เวลาจิตรวมก็รวมด้วยความมีสติ ไม่รวมแบบขาดสติ วูบๆ วาบๆ หลอก รู้เนื้อรู้ตัวตลอดสายของการปฏิบัติ รวมลงไปลึกเลย จนร่างกายหายไปเลย ลมหายใจก็หาย ร่างกายก็หาย โลกทั้งโลกก็หายไปหมดเลย เหลือแต่จิต อันเดียวก็ยังไม่ขาดสติอีกนะ มีจิตดวงเดียวอยู่อย่างนั้น เด่นอยู่อย่างนั้น ไม่ลืมเนื้อลืมตัว ทำไมต้องมีจิตโดดเด่นขึ้นมา เพื่อเราจะได้อาไว้ต่อวิปัสสนา

แต่บางคนทำไม่ถึงฌานก็ไม่ใช่ไรนะ แค่หัด พุทโธๆ ไป ค่อยๆ ดูไป พุทโธเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ใจ มันค่อยตั้งมั่นขึ้นมา อย่างนี้ก็ได้ หายใจไปเรื่อยๆ หายใจออกหายใจเข้าไป แล้วเห็นร่างกายมันหายไป มีจิตเป็นคนดู อย่างนี้นะถึงจะเรียกว่าทำสมถะเพื่อจะต่อ





วิปัสสนา หายใจแล้วมีจิตเป็นคนรู้คนดูขึ้นมา ดูท้องพองยุบไป เห็นร่างกายมันพองร่างกายมันยุบ มีจิตเป็นคนดู

บทเรียนเรื่องการทำสมาธินี้ในทางศาสนาพุทธ ท่านถึงใช้คำว่า **“จิตตสิกขา”** คือ**ทำสมาธิจนกระทั่งเราเห็นจิตของเรา จิตตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูนี้แหละ พร้อมทั้งจะใช้เดินวิปัสสนาต่อแล้ว** ฉะนั้นถ้าคนไหนจะทำสมถะ ก็อย่าให้ขาดสติ หายใจไปเห็นร่างกายหายใจ มีจิตเป็นคนดู หายใจไปจิตแอบไปคิด รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน ก็มีจิตอีกคนหนึ่งเป็นคนดู ฝ้ารู้ไปจนกระทั่งจิตเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าเราทำสมถะเป็น

บางช่วง บางครั้งบางครั้ง จิตก็เข้าพักสงบ รู้เนื้อรู้ตัวอยู่นะ แต่สงบ ไม่แผ่สายไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สงบ ไม่คิดไม่นึกอะไร ใจว่าง สบาย สว่าง อันนี้ทำสมถะเต็มที



ต่อไปก็หัดนั่งสมาธิไป แล้วเห็นจิตเคลื่อนไหว วัฏไปเรื่อย จนจิตตั้งมั่นขึ้นมา ตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมาอย่างนี้ถึงจะดี จะได้เอาไว้ต่อวิปัสสนา ที่นี้พอเราหัดภาวนาไปนะ พุทโธๆ เราเห็นเลยพุทโธเป็นของถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้พุทโธ หายใจออกหายใจเข้านะ หายใจไปจนกระทั่งเห็นเลยร่างกายมันหายใจ จิตเป็นผู้รู้ว่าร่างกายหายใจ มีจิตที่เป็นผู้รู้ขึ้นมา จะเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้า เห็นร่างกายมันเดินไป จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู ต่อไปพอผู้รู้ผู้ดูมันหายแวบไป คือมันขาดสติเมื่อไร ผู้รู้ก็หายเมื่อนั้น สติมันจะระลึกได้เอง เพราะมันเคยเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่เนืองๆ

เพราะฉะนั้น เราจะฝึกจนกระทั่งสามารถรู้สึกตัวอยู่ในชีวิตประจำวันได้เนืองๆ เมื่อไรเป็นผู้หลง ก็ขาดผู้รู้ เมื่อไรเป็นผู้รู้ ก็ไม่เป็นผู้หลง บางทีก็เป็นผู้รู้ บางทีก็หลง เป็นผู้คิด บางทีก็เป็นผู้รู้ บางทีก็เป็นผู้ฟัง ตอนเรามาอยู่ในชีวิตประจำวัน เราเห็นตัวผู้รู้เองก็เกิดดับไปเรื่อยๆ ฝ้ารู้ฝ้าดูอย่างนี้เรื่อยๆ



เมื่อใจมันเป็นคนรู้คนดูขึ้นมาได้ มันจะเห็นร่างกายนี้ ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายเป็นวัตถุ ร่างกายเป็นก้อนธาตุ ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไป จะเห็นเวทนาทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา ความสุขความทุกข์ทั้งหลาย ความไม่สุขไม่ทุกข์ทั้งหลาย ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป

ฉะนั้น เราค่อยๆ ฝึกนะ จมใจของเรามันตั้งมันรู้เนื้อรู้ตัวเรื่อยๆ แต่ไม่ได้ตั้งเอาไว้จนแข็งๆ นะ **รู้ตัวตลอดเวลาไม่ใช่ไม่ได้ ต้องรู้บ้างเผลอบ้าง จนเห็นว่าตัวรู้เองก็เกิดๆ ดับๆ**



[วิธีฝึกใจให้เป็นผู้รู้]

สมัยก่อนหลวงพ่อกับครูบาอาจารย์ เมื่อ ๒๐-๓๐ ปีก่อนโน้น เข้าวัดไหนนะ ครูบาอาจารย์พูดแต่คำว่า “**ผู้รู้**” ท่านยังสอนด้วยซ้ำไปว่า ศาสนาพุทธนะ พุทธะแปลว่ารู้ **พุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน** ฝึกให้ใจมันเป็นผู้รู้ ใจของเราชอบเป็นผู้คิด ใจของเราชอบเป็นผู้หลง เราฝึกให้ใจเป็นผู้รู้ ทำอย่างไรใจจะเป็นผู้รู้ **ถ้ารู้ทันสภาวะที่กำลังปรากฏนะ ใจจะเป็นผู้รู้ขึ้นมา** เช่น เผลอไปรู้ว่าเผลอ ใจก็จะเป็นผู้รู้ขึ้นแวบหนึ่ง เป็นผู้รู้ตรงขณะไหน ขณะที่รู้ว่าเผลอ ถัดจากนั้นอาจจะเป็นผู้เพ่ง ใจโกรธขึ้นมารู้ว่าโกรธ ขณะที่โกรธนั้นขณะหนึ่ง ขณะที่รู้ว่าโกรธนี้แหละใจเป็นผู้รู้ขึ้นมาแล้ว ถัดจากนั้นอยากให้หายโกรธ ใจก็มีอกุศลแล้ว มีความอยากเกิดขึ้นแล้ว

เราดูใจเราไปเรื่อยๆ นะ ไม่ใช่ผู้รู้ต้องเที่ยงถาวร ผู้รู้เองก็เกิดดับ ครูบาอาจารย์องค์หนึ่งสอนดีมากเลย คือ หลวงปู่หล้า ภูจ้อก้อ บอกว่า “**ผู้ใดเห็นว่าผู้รู้เที่ยง เป็น**



มิจจาทิฎฐิ” จิตผู้รู้ก็ไม่เที่ยง แต่ว่าต้องมีอยู่ อาศัยเอาไว้ ใช้ปฏิบัติเอา ลองสังเกตสิ เดี่ยวใจก็เป็นผู้รู้ เดี่ยวก็เป็นผู้คิด เดี่ยวเป็นผู้รู้ เดี่ยวก็เป็นผู้หลง เดี่ยวก็เป็นผู้รู้ เดี่ยวก็เป็นผู้ฟัง เมื่อไรรู้สภาวะตรงตามความเป็นจริง ใจ ก็จะเป็นผู้รู้ขึ้นมาแวบหนึ่ง เอาแค่แวบเดียวพอนะ ไม่ต้อง ตั้งอยู่เป็นชั่วโมงๆ คนที่ตั้งเป็นชั่วโมงๆ ได้ คือพวกที่ ทรงฌาน ผ่านฌานมาเต็มที่แล้ว เต็มภูมิ อย่างน้อยได้ ฌานที่ ๒ แล้ว พอได้ฌานที่ ๒ แล้วใจจะเด่นเลย ออกจากฌานมายังเด่นอยู่เป็นวัน ๆ เลย

ฉะนั้น อาศัยสมาธิอย่างนี้ตามรู้ดูกายดูใจได้นาน พวกเราไม่ได้ทรงฌาน สมาธิจะมีอยู่แวบเดียว เรียกว่า ชณิกสมาธิ แต่อาศัยชณิกสมาธินี้แหละทำมรรคผล นิพพานให้เกิดได้ เพราะสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนาจริงๆ ก็คือชณิกสมาธินี้เอง ดีที่สุดเลย รองลงมาก็คือตัว อุปจารสมาธิ



[หลงไปก่อนแล้วค่อยรู้ว่าหลง]

เราค่อยๆ ผึกนะ ให้ใจมันตื่นขึ้นมา วิธีง่ายที่สุดเลย ทำฌานไม่ได้ ทำอย่างไรใจจะตื่น ใจตื่นก็ตรงข้ามกับใจที่ไม่ตื่น ใจที่ไม่ตื่นคือใจหลับ ใจหลับได้ใจก็ฝันได้ **ความฝันของใจก็คือความคิด ฉะนั้น เมื่อไรรู้ว่าฝันอยู่ เมื่อนั้นจะตื่น** เพราะฉะนั้นเวลาที่ใจไหลไปคิด ถ้าเมื่อไรพวกเรารู้ว่า จิตแอบไปคิดนะ เราจะตื่นขึ้นชั่วขณะหนึ่ง รู้ทันว่าจิตไหลไปคิดนะ ขณะที่รู้ทันแหละตื่น ไม่เฉพาะหลงไปคิด โกรธขึ้นมา ขณะที่รู้ว่าโกรธ ขณะนั้นก็ตื่นเหมือนกัน แต่ตัวนี้ดูยากกว่า ใจของเราหลงคิดทั้งวัน มันดูง่ายกว่า





อย่างจะดูจิตที่โกรธนะ แล้วโกรธรู้ว่าโกรธนี่ วันนี้ยังไม่
โกรธใครเลยจะภาวนาอย่างไร แต่มีไหมวันไหนชั่วโมงไหน
ที่ไม่คิด มีไหม ไม่มีเลย จิตที่คิดคือจิตฟุ้งซ่าน เป็นจิตมี
โมหะ เขาเรียกว่าอุทธัจจะ โมหะชนิดอุทธัจจะ จิตฟุ้งซ่าน
เป็นจิตที่เกิดบ่อยที่สุดเลย ฉะนั้นเราเอาไอ้ตัวที่เกิดบ่อย
นี้แหละมาหัดทำกัมมัฏฐาน เราจะได้ทำกัมมัฏฐานบ่อยๆ
จิตไหลไปคิดแล้ว อ้อ หลงไปแล้ว (มีคำว่า แล้ว นะ)
หลงไป แล้ว ทำไม่ต้องมีแล้วด้วย หมายถึงว่า**หลงไปก่อน
ไม่ได้ห้ามหลง หลงไปก่อนแล้วค่อยรู้ว่าหลง**

หลายคนทำภาวนาผิดนะ ไปจ้องรอดู ไหนเมื่อไร
จะหลง เลยจ้องใหญ่ ขณะที่รอดูนั้นแหละหลงเรียบริ้อย
แล้ว ไม่มีวันรู้เลยว่าหลงเป็นอย่างไร เพราะหลงไป
เรียบริ้อยแล้ว ฉะนั้นให้มันหลงไปก่อน ให้มันเพลินไป
คิดก่อน แล้วค่อยรู้ว่าเพลินไป หลงไป ให้มันโกรธ
ไปก่อน ให้มันโลภไปก่อนนะ แล้วค่อยรู้ว่ามันโกรธ รู้ว่า
มันโลภ นี่หัดตามรู้แบบนี้บ่อยๆ





[ตามรู้เพื่อจะเห็นไตรลักษณ์]

รู้ไปแล้วจะได้อะไร คำสอนในศาสนาพุทธละเอียดนะ จะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร จะทำอย่างไร

ทำอย่างไรบอกแล้วนะ อย่างถ้าจะดูจิตดูใจนี้ ตามดูไป ให้สภาวะเกิดแล้วค่อยตามรู้ไป โลกไปก่อนแล้วรู้ว่า โลก โกรธไปก่อนแล้วรู้ว่าโกรธ หลงไปก่อนแล้วรู้ว่าหลง ตามดูไปเรื่อยๆ

จะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร จะทำอย่างไร ทำแล้วได้ผลอะไร

ถ้าเราตามดูไปเรื่อย เราจะเห็นเลย เต๋ยวจิตก็หลง เต๋ยวจิตก็รู้ เต๋ยวจิตก็หลง เต๋ยวจิตก็รู้ เต๋ยวหลง เต๋ยวรู้ นานๆ จะมีอย่างอื่นแทรก เต๋ยวโลกขึ้นมาแล้วก็รู้ แล้วก็ หลง ๆ ๆ ไปอีก แล้วก็หลงแล้วรู้ ๆ เอ้า เต๋ยวโกรธขึ้นมาอีกแล้ว นาน ๆ จะมีโลกแทรก นาน ๆ จะมีโกรธแทรก ลักที แต่หลงนี่มันเป็นกิเลสยื่นพื้นเลย



ฉะนั้น เราคอยรู้ทันเรื่อยๆ ไม่ใช่รู้เพื่อจะไม่ให้หลง แต่รู้เพื่ออะไร รู้เพื่อให้เห็นว่า เมื่อกี้นี่จิตเป็นอย่างหนึ่ง เต๋ยวนี้จิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง เมื่อกี้จิตโลก ตอนนี่จิตรู้ เมื่อกี้จิตโกรธ ตอนนี่จิตรู้ เมื่อกี้จิตหลง ตอนนี่จิตรู้ **ไม่ได้ฝึกเพื่อไม่ให้โลก ไม่ให้โกรธ ไม่ให้หลง แต่ฝึกเพื่อให้เห็นว่า เมื่อกี้จิตเป็นอย่างหนึ่ง เต๋ยวนี้เป็นอย่างหนึ่ง เมื่อกี้เป็นอย่างหนึ่ง เต๋ยวนี้เป็นอย่างหนึ่ง นี่คือการเห็น “ไตรลักษณ์” ของสภาวะธรรมนั่นเอง** เห็นใหม่เมื่อกี้จิตหลง ตอนนี่จิตหลงดับไปแล้วเกิดจิตที่รู้ขึ้นมา เห็นใหม่ เมื่อกี้เป็นจิตโกรธ ตอนนี่เกิดเป็นจิตผู้รู้ จิตโกรธดับไปแล้ว เกิดจิตที่รู้ จิตที่รู้อยู่ไม่นานก็เกิดจิตหลงขึ้นมาแทนอีกแล้ว เต๋ยวก็หลงแล้วก็รู้ เต๋ยวก็โลกแล้วก็รู้ เต๋ยวก็โกรธแล้วก็รู้

ฝึกไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ฝึกเอาดี ไม่ใช่ฝึกปฏิบัติเสถียรสิ่งที่ไม่ดี แต่ฝึกจนเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาให้จิตรู้ เป็นของชั่วคราวทั้งสิ้น จิตโลกก็โลกชั่วคราว จิตโกรธ



ก็โกรธชั่วคราว จิตหลงก็หลงชั่วคราว ทำไม่หลงชั่วคราว เพราะมันมีจิตรู้มาคั่น มันก็เลยเห็นว่าหลงชั่วคราว ถ้าเราไม่มีจิตรู้เลย มันก็จะมีแต่จิตหลง จิตหลง ๆ ๆ หลงทั้งวันหลงทั้งคืน เราจะรู้สึกว่าหลงแล้วเที่ยง จะไม่เห็นหรือกว่ามันเป็นไตรลักษณ์ แต่ถ้ามีรู้ขึ้นมาจะ เห็นหลงมันขาดเป็นท่อนๆ หลงไป ๑ นาทีแล้วรู้สึกตัวแวบ เราเห็นเลยชีวิตที่หลงนั้นจบลงไปแล้ว เกิดชีวิตใหม่ที่รู้สึกตัว เสร็จแล้วหลงไปอีก ๕ นาที รู้สึกอีกทีหนึ่ง หลงไปอีกชั่วโมงหนึ่ง รู้สึกอีกที นี่เริ่มไหลยไต่ยขึ้นทุกทีแล้วต่อไปฝึกไปเรื่อยๆ หลง ๓ วินาทีรู้สึก หลง ๒ วินาทีรู้สึก ยิ่งฝึกเก่งนะ ยิ่งหลงบ่อย หลงแวบรู้สึก ๆ ๆ เลย

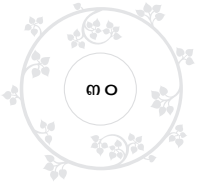
ฝึกไปเรื่อย ไม่ใช่ฝึกไม่ให้หลง ไม่ได้ฝึกห้ามหลง ไม่ได้ฝึกที่จะให้รู้ตลอดเวลา แต่ฝึกเพื่อให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาล้วนแต่ดับทั้งสิ้น



[เบื้องต้นฝึกให้มีตัวรู้ขึ้นมาได้เอง]

เมื่อปัญญาแก่ออกต่อไปอีก ก็จะเห็นว่า **จิตจะรู้หรือจิตจะหลง ห้ามมันไม่ได้ บังคับมันไม่ได้ นี่คือการเห็นอนัตตา** เราสั่งมันไม่ได้ มันไม่ใช่เราหรือก จิตจะหลงมันก็หลงของมันเอง จิตจะโลกก็โลกของมันเอง จิตจะโกรธก็โกรธของมันเอง จิตจะเป็นอย่างไรก็เป็นของมันอยู่ อย่างนั้น **จิตจะรู้ขึ้นมาที่รู้ได้เอง จงใจรู้ก็ไม่ใช่อีกแล้ว แต่เราต้องฝึกจนกระทั่งได้ตัวรู้ขึ้นมาเอง**

เบื้องต้นฝึกให้มีตัวรู้ก่อน บางคนได้ยินหลวงพ่อบอกเล่าให้ฟังว่า ตอนหลวงพ่อบอกไปหาหลวงปู่ดุลย์ครั้งสุดท้าย ก่อนท่านมรณภาพ หลวงปู่ดุลย์สอนหลวงพ่อบอกว่า “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้” ออกจากหลวงปู่ดุลย์อีกวันหนึ่งไปหาหลวงพ่อบอก หลวงพ่อบอกก็บอกว่าท่านไปหาหลวงปู่ดุลย์มา หลวงปู่ดุลย์สอนอย่างเดียวกันนี้ว่า “การจะปฏิบัติจะยากอะไร พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้” พวกเราพอได้ยินอย่างนั้นนะ เลย



พยายามทำลายผู้รู้ ทั้งๆ ที่ยังไม่มีผู้รู้เลย มีแต่ผู้หลงนะ แต่หาทางทำลายผู้รู้ สติแตกสิ ตอนนี้อ่าเพิ่งทำลายผู้รู้ละ ไม่ใช่เวลาทำลายผู้รู้ เอาไว้ได้พระอนาคามีก่อน แล้วค่อยพูดเรื่องทำลายผู้รู้

ตอนนี้เรายังไม่ได้เราก็กยังไม่ทำลาย เราต้องมีผู้รู้เอาไว้ก่อน ลังเกตใหม่ เดี่ยวจิตก็รู้ เดี่ยวจิตก็หลง เดี่ยวจิตก็รู้ เดี่ยวจิตก็โกรธ เดี่ยวจิตก็รู้ เดี่ยวจิตก็โลภ อะไรอย่างนี้ คอยรู้สึกไปเรื่อย รู้สึกไปเรื่อย รู้มันจะมีทีละแวนๆ มีรู้อย่างนี้บ่อยๆ มีรู้ขึ้นมาเพื่อตัดตอนชีวิตให้ขาดเป็นช่วงๆ ชีวิตตะกี้หลง ชีวิตตรงนี้รู้ ชีวิตตะกี้หลง ตรงนี้รู้ นี่เห็นไหม หลงต้องใหญ่หน่อย รู้ต้องนิดเดียว เป็นธรรมชาติอย่างนั้น คำว่า “ปัจจุบัน” เล็กนิดเดียว **ชีวิตที่รู้ลงมาก็คือชีวิตที่อยู่กับปัจจุบันได้ ขณะแวนเดียว ต่อหน้าเท่านั้น เล็กๆ**

ฉะนั้น ไม่มีรู้ยาวแค่นี้ รู้เพียงสิรู้อย่างนี้ รู้เพียงก็ มิจฉาทิภูลิว จริงๆ รู้เกิดดับก็ดับดับ



[เลือกอารมณ์กัมมัฏฐานที่เกิดบ่อย จะได้ฝึกบ่อยๆ]

เราฝึกนะ จนกระทั่งเรารู้สึกขึ้นมา วิธีที่จะให้รู้ขึ้นมาก็คือ ให้หัดรู้ทันเวลาที่ใจหลงไปคิด อันนี้เป็นการบ้านที่ง่ายเลย เพราะจิตที่หลงคิดเป็นจิตที่เกิดบ่อยที่สุด จิตโลภจิตโกรธมีน้อยนะ จิตหลงนี้มีทั้งวันเลย เพราะในขณะที่โลกในขณะที่โกรธนี้ ต้องมีหลงประกอบอยู่ด้วย ถ้าไม่หลงจะไม่โลภ ถ้าไม่หลงจะไม่โกรธ ฉะนั้นจิตหลงนี้เป็นจิตตัวสาหัสสากรรจ์เลย ถ้าเราเรียนเรื่องจิตหลงได้ เราจะภาวนาได้ทั้งวัน

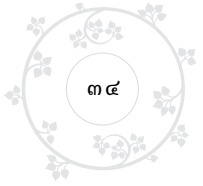




ทำกรรมฐานนะ เราควรจะเลือกอารมณ์ที่มันเกิดบ่อยๆ เราจะได้ฝึกบ่อยๆ อย่างใจเราหลงนี่หลงทั้งวัน เรายังรู้ หลงไปแล้วก็รู้ หลงไปแล้วรู้ มันจะเห็นสลับกันเร็ว เคยมีนะ ตอนอยู่เมืองกาญจน์ฯ มีไอ้หนุ่มคนหนึ่ง มาถามหลวงพ่อกว่า ผมจะใช้สิ่งอื่นนอกเหนือจากในสติปัฏฐานมาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้ไหม ถามว่าจะใช้อะไร เขาบอก ถ้าฟุ้งแล้วผมจะรู้สึกตัว ถามว่าปีหนึ่งมันร้องกี่ครั้ง นานมากเลย บางครั้งมันก็ไม่ร้องตั้งหลายเดือน แสดงว่าตลอดเวลาที่ผ่านมา คุณไม่มีสติเลยใช่ไหม คุณจะมีสติตอนหน้าฝนอย่างเดียวหรือ อย่างนี้ใช้ไม่ได้

พวกเราไปดูสิ อารมณ์ในสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าให้ไว้เนะ เป็นอารมณ์ที่เกิดตลอดเวลา หายใจออกหายใจเข้านี่หายใจทั้งวัน ถ้าหายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว ก็รู้สึกตัวทั้งวันใช่ไหม ยืนเดินนั่งนอนมีอยู่ทั้งวันไหม มีทั้งวันใช่ไหม ไม่ยืนก็เดิน ไม่เดินก็นั่ง ไม่นั่งก็นอน เรียบไปอย่างนี้ ถ้ายืนเดินนั่งนอนรู้สึกตัว มันก็รู้สึกตัว





ได้เกือบทั้งวันแล้ว ยกเว้นอิริยาบถประหลาดๆ เช่น กระโดดอะไรอย่างนั้นะ หรือไปว่ายนน้ำอะไรอย่างนี้ เป็นอิริยาบถแปลกๆ ไป ท่านก็สอนลืดอกเอาไว้อีกอันในเรื่องสัมปชัญญะ เคลื่อนไหวแล้วรู้สึก เคลื่อนไหวแล้วรู้สึก เคลื่อนไหวแล้วก็หยุดนิ่ง หยุดนิ่งแล้วก็เคลื่อนไหว ถ้าหยุดนิ่งก็รู้สึก เคลื่อนไหวก็รู้สึก ก็รู้สึกตัวได้ทั้งวันแล้ว

อารมณ์ที่พระพุทธเจ้าให้ไว้ละ เกิดทั้งวัน อารมณ์เวทนาจะมีทั้งวันไหม สุข ทุกข์ เฉยๆ ก็หม่นอยู่อย่างนี้ทั้งวันใช่ไหม ถ้าสุขก็รู้ตัว ทุกข์ก็รู้ตัว เฉยๆ ก็รู้ตัว ก็คือรู้ตัวได้ทั้งวัน

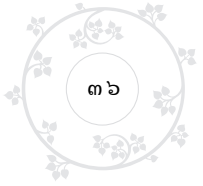
ดูจิตดูใจละ จิตหลงไปแล้วรู้ๆ เกิดได้ทั้งวัน หลงทั้งวัน ยกเว้นบางคนมันขี้โลก เจออะไรมันก็อยากตลอดเวลาเลย ความอยากเกิดถึยิบทั้งวัน พวกนี้ก็เอาความอยากมาเป็นวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ อยากดูรู้ทัน อยากฟังรู้ทัน อยากคิดรู้ทัน พวกโลกมากนะ ดูอยาก



เป็นวิหารธรรม ดูจิตที่อยากกับจิตที่ไม่อยาก คู่เดียวก็พอแล้ว เกิดทั้งวันแล้ว คนไหนขี้โมโหนะ อะไรนิดหนึ่งก็โมโห อะไรนิดหนึ่งก็ขัดใจ ก็เอาจิตที่มีโมโหนี้แหละมาเป็นวิหารธรรม จิตโกรธขึ้นมาที่รู้ ขณะที่รู้ว่าโกรธนั้นคือจิตที่รู้ จิตขณะนั้นไม่โกรธ เดียวก็โกรธอีก เดียวก็รู้เห็นไหมมันจะเกิดทั้งวัน

ฉะนั้นอารมณ์กัมมัฏฐานที่เราใช้นะ ต้องเป็นอารมณ์ที่เกิดทั้งวัน เราจะได้มีสติได้ทั้งวัน หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว เผลอไปรู้สึกตัว รู้ทันว่าเผลอก็รู้สึกตัว ก็เป็นจิตที่รู้ขึ้นมา ทุกอย่างจะเกิดดับหม่นเวียนเปลี่ยน-แปลงตลอดเวลา

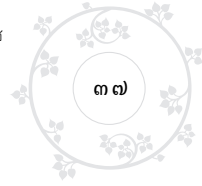




[เบื้องปลายจิตจะปล่อยวาง ความยึดถือกายและใจ]

เราภาวนาเพื่อให้เห็นว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ ไม่ใช่ภาวนาเอาดี เอาสุข เอาสงบ เช่น เราเห็นว่าร่างกายที่หายใจออกเกิดขึ้นมาแล้วดับไป กลายเป็นร่างกายที่หายใจเข้า ร่างกายที่หายใจเข้าเกิดแล้วก็ดับ กลายเป็นร่างกายที่หายใจออก ร่างกายที่ยืนที่เดินที่นั่งที่นอน ก็คือร่างกายที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ หรือความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ ก็แสดงความหมุนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ความหลงไปกับการความรู้สึกตัว หลงแล้วรู้ ก็แสดงความเกิดดับหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ

ภาวนาให้เห็นสิ่งเหล่านี้ ไม่ได้ภาวนาเอาดี เอาสุข เอาสงบอะไรหรอก อันนั้นตื่นไป แต่ภาวนาเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ มันมีแต่ความไม่เที่ยงในกายในใจนี้ มีแต่ความทนอยู่ไม่ได้ในสภาวะอันใดอันหนึ่ง อยู่ไม่ได้ตลอด



หรืออก ไม่นานก็ต้องเสื่อมไป มีแต่เรื่องบังคับไม่ได้ ลังไม่ได้ ร่างกายก็ไม่ใช่เราละ เป็นแค่วัตถุอันหนึ่ง จิตใจก็เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ลังมันไม่ได้ นี่ภาวนาอย่างนี้

สุดท้ายจะได้อะไรขึ้นมา จะเห็นเลยว่าทั้งกายทั้งใจ ทั้งชั้น ๕ นี้ เป็นทุกข์เป็นโทษทั้งหมดเลย ไม่ใช่ของดี ของวิเศษหรืออก อย่างร่างกายนะ ปรคับประหงมมัน อย่างดีเลย ให้มันมีความสุข ไม่นานมันก็ทุกข์อีกแล้ว นี่ดูอย่างนี้ไปเรื่อยแล้วมันเอือมระอา มันไม่ยึดกายแล้ว จิตใจก็เหมือนกันนะ อุตุส่ำทำความสงบเข้ามาไม่นาน ก็ฟุ้งอีกแล้ว ทำดีอย่างไร เดียวก็แย่ขึ้นมาอีกแล้ว มีแต่ของไม่เที่ยงนะ เห็นแล้ววิตหนาระอาใจ ในที่สุดไม่ยึด จิตใจด้วย **สุดท้ายไม่ยึดทั้งกายไม่ยึดทั้งใจ ก็ไม่ยึดสิ่งใดในโลก จิตก็หลุดพ้นจากความยึดถือ เรียกว่า “วิมุตติ” ความหลุดพ้น**



[จิตหลุดพ้นแล้วย่อมเห็นนิพพาน]

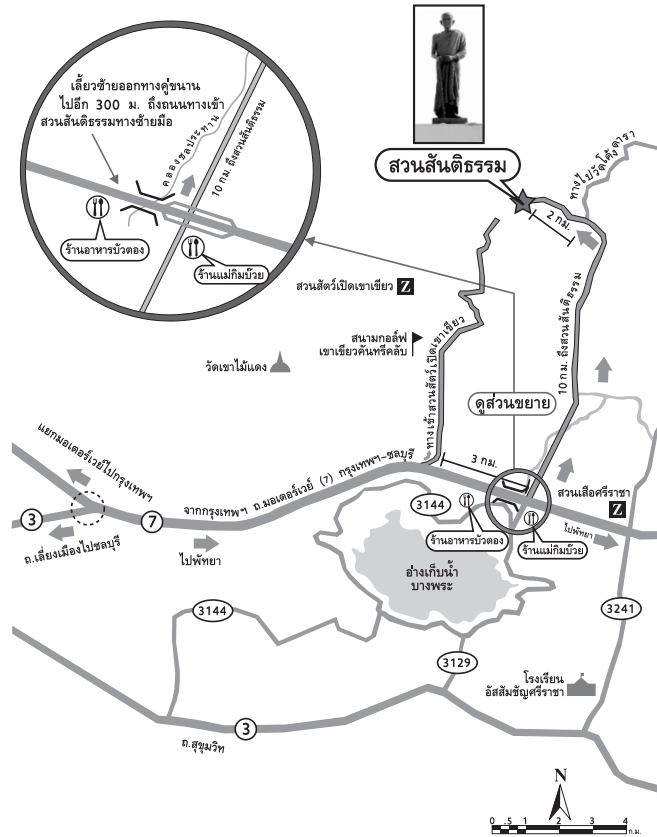
หลุดพ้นแล้วจะได้อะไร ได้เห็นนิพพาน แต่ไม่เป็นเจ้าของนิพพานนะ นิพพานไม่เป็นของใคร นิพพานเป็นธรรมดาของโลกอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมชาติประจำโลกอยู่อย่างนั้น แต่ว่าผู้ใดไปเห็นนิพพานผู้นั้นมีความสุขนะ จิตที่ไปรู้นิพพานมีบรมสุขที่สุดเลย มันพ้นความดิ้นรน มันพ้นความปรุ่งแต่ง พ้นความหิวโหย



พวกเราค่อย ๆ ฝึกนะ วันนี้เทศน์มาตั้งแต่เช้านี้ เรื่องอะไรบ้าง บอกว่าการปฏิบัติต้องรู้นะว่า เราจะทำอะไร ทำอะไรก็มีสมณะกับวิปัสสนา ทำเพื่ออะไร ทำสมณะก็เพื่อให้จิตมีกำลังไปทำวิปัสสนา หรือว่าบางครั้งก็ใช้พักผ่อนนิดๆ หน่อยๆ พอมีเรี่ยวมีแรงสดชื่นแล้วก็ไปทำวิปัสสนา ทำอย่างไร สมณะนี้ให้จิตไปอยู่ในอารมณ์ที่สบายแล้วจิตจะสงบ วิปัสสนาให้ตามรู้ความเปลี่ยนแปลงของกายของใจไป ใจเป็นแค่คนรู้คนดูไปเรื่อย โลกขึ้นมาแล้วรู้ โกรธขึ้นมาแล้วรู้ หลงขึ้นมาแล้วรู้ ดูไปเรื่อย รู้แล้วได้อะไร ทำแล้วได้อะไร ถ้าทำสมณะก็ได้ตัวรู้ขึ้นมา ทำวิปัสสนาก็ได้ปัญญา เห็นความจริงของกายของใจว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ ได้เห็นความจริงแล้วก็ปล่อยวาง หมดความยึดถือกายยึดถือใจ ได้เห็นนิพพาน เข้าถึงบรมสุขที่แท้จริง.

แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

สวนสันติธรรม เปิด-ปิดเวลา ๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. เช้าวันเปิด-ปิด สวนสันติธรรม และ วันที่ทลวงพ่แสดงธรรมนอกสถานที่ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ www.wimutti.net หรือโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๘๘๗๘



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