

# เรื่อง ธรรมดา

พระธรรมเทศนา  
หลวงพ่อดราโมทย์ ปาโมชฺโช

๖-๘ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๖



## เรื่องธรรมดา

พระธรรมเทศนา

หลวงพ่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (มิถุนายน ๒๕๖๐)

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

## สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด

โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก [www.dhamma.com](http://www.dhamma.com)

ติดต่อมูลนิธิได้ที่ [www.facebook.com/LPPramoteMediaFund](http://www.facebook.com/LPPramoteMediaFund)

หรือ [lptf2557@gmail.com](mailto:lptf2557@gmail.com) หรือ โทรศัพท์ ๐-๒๐๑๒-๖๕๕๕

ออกแบบและเอื้อเพื่อการเผยแพร่ธรรมโดย

สำนักพิมพ์ธรรมดา

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๕-๗๐๒๖-๗, ๐๘-๐๕๗๘-๓๑๖๓

โทรสาร ๐-๒๕๕๕-๘๓๕๖

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย

๕๘/๕-๑๐ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์

บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

## คำนำ

พระธรรมเทศนาชุดนี้ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เมตตาเทศน์ติดกันเป็นระยะเวลา ๓ วัน คือ ตั้งแต่วันที่ ๖-๘ ธันวาคม ๒๕๕๖ เนื่องจากมีคณะบุคคลที่รวมตัวกันเข้าคอร์สภavanaซึ่งจัดโดยบุคคลภายนอกเข้ามาฟังธรรมที่วัดสวนสันติธรรมต่อเนื่อง

เนื้อหาของพระธรรมเทศนาทั้ง ๓ วันนี้ จึงมีความครบถ้วน เริ่มต้นตั้งแต่ คีล สมาธิ จนถึงการเจริญปัญญาถึงอริยมรรคอริยผล

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เห็นประโยชน์ในการเผยแพร่ อันจักนำมาซึ่งความเข้าใจในการภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์ที่มากขึ้นของเพื่อนนักภavana จึงจัดทำหนังสือ “เรื่องธรรมดา” นี้ เพื่อแจกจ่ายกับผู้ที่สนใจโดยไม่มีค่าใช้จ่าย

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
วิสาขบูชา ๒๕๖๐

## สารบัญ

พระธรรมเทศนาถ้อยคำที่ ๑

เรียนเรื่องธรรมดา

๗

พระธรรมเทศนาถ้อยคำที่ ๒

ไม่มีเราที่ไหนเลย

๒๑

พระธรรมเทศนาถ้อยคำที่ ๓

วิธีเลือกอารมณ์กรรมฐาน

๔๗

พระธรรมเทศนาถ้อยคำที่ ๔

การปฏิบัติคือการเรียนรู้ตัวเอง

๖๕

พระธรรมเทศนาถ้อยคำที่ ๕

ฝึกแยกธาตุแยกขันธ์เพื่อเจริญปัญญา

๘๕

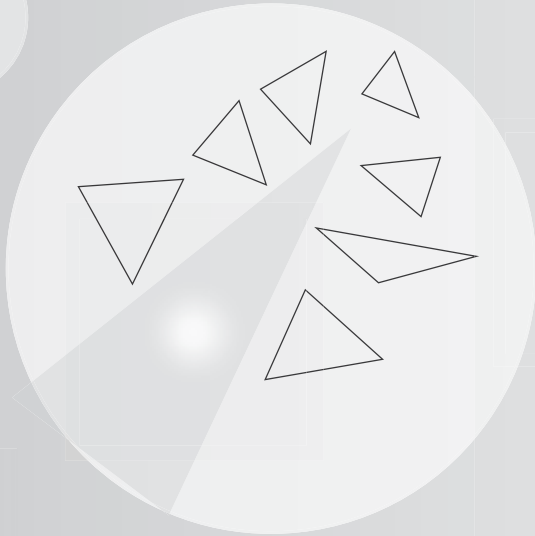
พระธรรมเทศนาถ้อยคำที่ ๖

พัฒนาจิตใจไปสู่ความพ้นทุกข์

๑๐๕

The background is a light gray gradient with a complex pattern of faint, overlapping white geometric shapes, including circles and rectangles. Several bright, out-of-focus light spots are scattered across the scene. At the bottom, there are several vertical white lines of varying heights, each topped with a starburst or flower-like light effect.

ISO  
SSSWA



# ๑

พระธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๑  
เรียนเรื่องธรรมดา

ใครไม่เคยฟังหลวงพ่อเลยมีใหม่ มีเยอะเหมือนกัน ไม่เคยฟัง ก็ฟังซะ ฟังที่แรงง มัณฑรรมา เรียนศาสตร์อะไรก็ตาม เรายังไม่รู้ เราไม่เคยเข้าใจ สิ่งแปลกใหม่ ก็เรียนยากนิดหนึ่ง เคยได้ยินได้ฟัง เข้าใจแล้ว ต่อไปง่าย ถ้าฟังที่หลวงพ่อบอกเข้าใจแล้ว ไปฟังครูบา-อาจารย์ที่ไหน ฟังปุ๊บก็รู้แล้ว รู้เรื่อง ภาษาไม่เหมือนกันแต่เรายัง เข้าใจ อ่านพระไตรปิฎกหรือไปเรียนอภิธรรมก็จะรู้เรื่อง ความรู้ ความเข้าใจจะเปลี่ยนไป

จุดสำคัญก็คือ ใจเราเองเปลี่ยน ถ้าเข้าใจที่หลวงพ่อบอกให้ เราจะเปลี่ยนตัวเองได้ในเวลาที่ไม่นานเท่าไร เคยทำผิดศีลห้าตาเฉย ต่อไปทำไม่ได้แล้ว มันเกิดความละอายใจ รู้เท่าทันกิเลส แล้วก็รู้ว่า ถ้าทำไม่ดี ใจจะเศร้าหมอง เราจะกลัวว่าจิตเราจะเศร้าหมองไป กลัวผลของการทำชั่ว เคยเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ตัวก็จะลดลงๆ



ไม่เคยเข้าใจเลยว่าความทุกข์เข้ามาสู่ใจได้อย่างไร ก็จะเข้าใจ ความทุกข์ที่เคยอยู่ในใจมากๆ อยู่นานๆ ก็จะลดลงๆ อยู่สั้นลงๆ ถึงจุดหนึ่งใจจะพ้นจากความทุกข์สิ้นเชิง

พยายามตั้งอกตั้งใจฟังหน่อย มาเข้าคอร์สแค่ ๓ วันเท่านั้น ๓ วันนั้นขอให้สนใจในการศึกษา ตอนนั้นคนที่เรียนกับหลวงพ่อกแล้ว เกิดความรู้ถูก ความเข้าใจถูก มีสัมมาทิฐิขึ้นมาก็มีจำนวนมาก เชี่ยวละ ระดับเดินวิปัสสนาได้นี้ก็เยอะเยอะไปหมดเลย ระดับที่มีสมาธิชนิดตั้งมั่นนั้นนับจำนวนไม่ถูกแล้วว่ามีเท่าไร เพราะฉะนั้น ตั้งอกตั้งใจ เคยปฏิบัติธรรมเคยอะไรมา แขนงไว้ก่อน ถ้ามีความต่าง ก็ฟัง ถึงเคยเรียนมา ประโยคเหมือนที่หลวงพ่อบุ๊ต ก็อย่าคิดว่าเหมือนกัน ลืมความรู้เก่าซะก่อน แล้วจะเรียนง่าย บางคนก็ได้ยินไปเรียนที่อื่นมา เขาก็สอนให้มีสติ มีสมาธิ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง อะไรอย่างนี้ แต่พอถึงขั้นลงมือทำจริงๆ ส่วนใหญ่ก็เฟ่งกาย เฟ่งใจ หรือไปแต่ง ประชดแต่ง แต่งร่างกายไม่เท่าไร ส่วนใหญ่ไปแต่งจิตใจ ให้จิตใจนี้ผิดจากธรรมชาติธรรมดา

**การปฏิบัติธรรม เราต้องมาเรียนว่าธรรมดาของกายเป็นอย่างไร ธรรมดาของใจเป็นอย่างไร มาเรียนตัวนี้จนเห็นความเป็นจริงของมัน แล้ว ธรรมดาเป็นอย่างไรแหละ ธรรมดามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญามันก็เกิดขึ้นมา ว่ามันไม่ใช่ตัวเราหรอก ถ้าปัญญาขึ้นสูงขึ้นไป เห็นเลยตัวนี้ กายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ ถ้าเห็นถึงกายถึงใจว่าเป็นตัวทุกข์ก็ล้างอวิชชาได้ อวิชชาอันแรกเลยคือความไม่รู้ทุกข์**





ไม่รู้ว่าขั้นที่ ๕ ไม่รู้ว่ากายใจของเราเนี่ยแหละตัวทุกข์ พุดถึงทุกข์นี้ ใครๆ ก็บอกว่ารู้จักทุกข์ ทุกข์ที่เรารู้จักเรียกทุกข์เวทนา ไม่ใช่ทุกข์สังคนละอันกัน อย่างไม่สบายทางร่างกายเรียกทุกข์เวทนา กลุ้มใจนี้ทุกข์เวทนา สิ่งที่เราเรียกว่าทุกข์สังนี้ เราต้องเรียนและทำลาย เข้าใจทุกข์สังไม่ได้ รู้ทุกข์สังไม่ได้ ไม่มีทางทำลายอวิชชาได้ **สิ่งที่เรียกว่าทุกข์สัง คือรูปนาม กายใจของเราเนี่ยเอง เนี่ยแหละตัวทุกข์ ที่ว่ารู้ทุกข์ก็คือรู้รูปนาม รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงนั้นแหละ** บางคนพูดมันไม่จริงหรอก พุดประโยคเหมือนกันแต่สภาวะไม่เหมือนกัน ต้องเรียนให้ดี ค่อยๆ หัดรู้สภาวะ

ก่อนที่เราจะก้าวไปถึงขั้นรู้สภาวะได้ เราก็ต้องพัฒนาจิตให้มีคุณภาพที่จะรู้สภาวะได้ก่อน หลวงพ่อจะสอนเป็นขั้นเป็นตอน เบื้องต้นเลย เราต้องรักษาศีล ๕ ศีลนี้เบสิก (basic) ที่สุด ศีลเป็นพื้นฐาน รักษาศีล ๕ ได้แล้ว เราก็มาพัฒนาจิตให้มีคุณภาพที่จะเรียนรู้ความจริง อันนี้ชื่อว่าจิตตสิกขา พอจิตเรามีคุณภาพที่จะเรียนรู้ความจริงของรูปนามกายใจได้แล้ว เราก็มาเรียนเรื่องปัญญาสิกขา คือ วิธีรู้รูป วิธีรู้นาม รู้อย่างไรจะตรงความเป็นจริง สิ่งที่เราจะเรียนทั้งหมดในเวลา ๓ วันเนี่ย จริงๆ ก็คือเรื่อง **ไตรสิกขา** คำว่า “สิกขา” เป็นภาษาบาลี คนไทยจะใช้คำว่า “ศึกษา” เพราะฉะนั้นงานที่เราต้องศึกษามีอยู่ ๓ เรื่อง **หน้าที่ของชาวพุทธคือศึกษา ต้องศึกษา คนที่พ้นการศึกษาแล้วคือพระอรหันต์เท่านั้น นอกนั้นต้องศึกษาทั้งนั้น ศึกษาในเรื่องของศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา ศีลสิกขาเป็น**



**พื้นเป็นฐานทำให้จิตสงบ จิตสบาย จิตตสิกขา เป็นการพัฒนาจิต ให้มีคุณภาพที่จะเจริญปัญญา ปัญญาสิกขา เป็นวิธีเจริญปัญญา คือ วิธีรู้รูปนามให้ตรงกับความเป็นจริง นี่ละสิ่งที่จะต้องเรียนทั้งหมด**

เรื่องของศีล พวกเราก็รู้จักศีล ๕ แต่ทำกันไม่ค่อยได้ รักษา ยาก ถ้ามจริงพวกเราใครรักษาศีล ๕ ได้หมดจดจริงๆ ยกมือชี้ มีไหม มีแต่แอบยกขึ้นมาเถา ไม่กล้ายกมือ รักษาอยากมาก ศีล ๕ โดยเฉพาะข้อ ๔ รักษาอยาก พุดเพื่อเจ้อ พุดคำหยาบ ยิ่งไปประท้วงนี้ คำหยาบมันหลุดออกมาเต็มเลย ถ้าหยาบเฉพาะในใจยังไม่เสียศีล ถ้าหลุดออกมาเสียศีลเลย ครูบาอาจารย์แต่ก่อนท่านสอน ท่านใช้อุบาย ท่านแจกวัตตุมงคล แล้วบอกว่าอย่าไปด่าเขา ไปด่าเขาแล้วของไม่ชั่ง มีพระเมตตามหานิยมแต่ด่าเป็นไฟเลย เมตตาไม่ลง หรอก ต้องถูกกระที่บสักวันหนึ่ง เป็นอุบายของท่าน ศีลไม่ใช่รักษาได้ง่าย ถ้ารักษาไม่เป็น ดังนั้นต้องเรียนวิธีรักษาศีล อยู่ๆ ไปขอศีลมาจากพระ ยังไม่ทันคล้อยหลังไปเลย ศีลก็ตกหายไปบ้างแล้ว กร่อนไปเรื่อยๆ บางงานนิมนต์พระไปเทศน์ก่อน เสร็จแล้วก็ไปกินเลี้ยง กินเหล้า มีศีลอยู่สักครึ่งชั่วโมง เตียวศีลค่อยขาด ก็ยังดีชีวิตนี้ชาตินี้ได้ถือศีล ๕ นาทีกียังดี ดีกว่าไม่มีเลย

**การรักษาศีลนี้ ถ้าเรารักษาที่กายที่วาจาจะรักษาอยาก** เพราะปากเราไว ใจคิดนับปากพุดนับ ไปประธานคนอื่นเขาทางกายทางวาจา ไม่เรียบร้อยทางกายทางวาจา การรักษานี้ รักษาที่กายที่วาจารักษาอยาก โมโหเขาก็ไปชกเขาแล้ว ไปตบเขาแล้ว ไปด่าเขาแล้ว ศีลก็



กะพร่องกะแพรง อยากได้ของเขา ไม่ได้คิดจะขโมยเลยแต่มือ  
ไปหยิบมาแล้ว มันเคยชิน **การรักษาศีลนี้จะรักษาได้ง่ายถ้าเรารักษา  
ที่ใจ เพราะศีลนี้เป็นความปกติของใจ จิตใจที่เป็นปกติธรรมดา  
หมายถึงจิตใจที่ไม่ถูกกิเลสครอบงำ นี่จิตใจมันมีศีล ถ้าเมื่อไหร่  
จิตใจผิดปกติ ถูกกิเลสครอบงำ ศีลก็ซักจะกะพร่องกะแพรงไป ถ้า  
กิเลสแรงศีลก็ขาดไปเลย ดังนั้นการรักษาศีลที่ดีที่สุดคือให้มีสติรักษาใจไว้**

พวกเรารู้จักกิเลสทุกตัวอยู่แล้วละ กิเลสหยาบๆ ถ้ากิเลสขึ้น  
ละเอียดย ชันสัจโยชน์ขึ้นอะไรนี้ยังไม่เห็นหรอก มันละเอียดยจริงๆ  
กิเลสหยาบๆ เรารู้จักทุกคน กิเลสละเอียดยไม่ค่อยเห็นหรอก ระดับ  
สังโยชน์เบื้องสูงดูแล้วเหมือนกุศลเลย อย่างอุทฺธจจสังโยชน์ ความ  
ฟุ้งซ่านนี้ไม่ใช่ฟุ้งซ่านในเรื่องกาม เรื่องอยากเห็นรูป อยากได้กลิ่น  
อยากได้รสอะไรหรอก มันฟุ้งเรื่องธรรมะ จิตมันพิจารณาค้นคว้า  
ธรรมะ ดูแล้วดี รูปราคะ อรูปราคะ ไม่อยากยุ่งกับใคร ต้องการ  
ความสงบ พอใจในความสุขความสงบ อวิชชาyingดูยากที่สุดเลย จิต  
ที่ทรงอวิชชาแล้วเราเห็นตัวนี้ได้ เป็นจิตผู้รู้ชั้นเลิศเลย มานะสังโยชน์  
มันจะเทียบเขาเทียบเรา รู้ว่าไม่มีเราไม่มีเขาหรอก แต่มันอดเทียบ  
กันไม่ได้ แต่จะไม่เทียบในทำนองว่ากูเหนือกว่าคนอื่น ประเภท  
กูใหญ่ กูเก่ง นี่มันกิเลสชั้นหยาบ มันจะรู้สึกเล็กๆ ว่า เมื่อไหร่เรา  
จะดีเหมือนพระพุทธเจ้าท่านบ้าง เมื่อไหร่เราจะได้อย่างครูบาอาจารย์  
บ้าง ทำไมเรายังมอมแมมไม่เหมือนท่านอะไรอย่างนี้ เทียบว่าเรา  
แยกว่า อยากจะดี ฟุ้งแล้วดูอ่อนนุ่มถ่อมตัว



กิเลสชั้นละเอียดดูเหมือนกุศลอย่างยิ่งเลย ดูยากมาก เรายังไม่เห็นก็ไม่ใช่เป็นไร ตอนนี้อากิเลสหายากก่อน เพราะกิเลสที่ทำให้ผิดศีลคือกิเลสหายาบ รู้จักโลกใหม่ รู้จักใหม่ เคยโลกใหม่ เคยโกรธใหม่ เคยฟุ้งซ่านใหม่ กิเลสพวกนี้ดูไม่ยาก เคยล้งเลงสยัใหม่ ล้งเลงสยั ไม่ใช่สงสยัเรื่องโลกๆ ล้งเลงสยันี้ จะสงสยัว่า พระพุทธเจ้ามีจริงไหม ธรรมะปฏิบัติแล้วพ้นทุกข์ได้จริงไหม ไม่แน่ใจเลย พระอริยสงฆ์มีจริงหรือเปล่า จะล้งเลงสยัในพระรัตนตรัย ไม่ใช่สงสยัเรื่องโลกๆ กิเลสหายาบๆ พวกเรา รู้จัก ยิงโลก โกรธ หลง อะไรนี้ รู้จักหลงใหม่ หลง หลงแล้วลี้มกายลี้มใจ เราลี้มกายลี้มใจ ทั้งวันเลย ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับ ทุกคนมีร่างกายแต่ลี้มร่างกาย ทั้งวันเลย ทุกคนมีจิตใจแต่ลี้มจิตใจของตัวเอง สนใจอะไร สนใจในรูป สนใจในเสียง สนใจในกลิ่น สนใจในรส สนใจในสัมผัส สนใจในเรื่องราวที่ใจคิด สนใจออกนอก

หลงนี้ เป็นธรรมชาติของพวกเรา อาศัยหลงคือโมหะนี้แหละ เป็นต้นตอให้เกิดโลภะ โทสะขึ้นมา ถ้าไม่หลงเสียอย่างเดียว ราคะ โทสะจะเกิดไม่ได้ ราคะ โทสะเป็นลูกเป็นหลานของโมหะ โมหะ ความหลงเป็นตัวพ่อตัวแม่กิเลส ความหลงที่ละเอียดที่สุดเลย ชื่อว่า อวิชชา ความหลงชั้นละเอียดคือไม่รู้ความจริง หลงรองๆ มา ก็เช่น ความฟุ้งซ่านอะไรพวกนี้

ใจลอย รู้จักใหม่ รู้จักใจลอยใหม่ วันหนึ่งใจลอยเยอะไหม คนทั่วไป ใจลอยวันละครั้ง ไม่บ่อยหรอก แต่วันละครั้งเดียว



ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ใจลอยทั้งวันเลย นักปฏิบัติยิ่งเก่งยิ่งใจลอยบ่อย ไหลแวบ รู้สึก แวบ รู้สึก แวบ รู้สึก ใจลอยไป คนโบราณเก่งมากเลย คนไทยโบราณที่เขาบัญญัติศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด ในใจเรา ละเอียดประณีตมากเลย เขาเห็นสภาวะจริงๆ เขาถึงบัญญัติศัพท์ออกมาได้ ใจลอย มันลอยจริงๆ มันลอยไป หรือคำว่าฟุ้งซ่าน มันฟุ้งไปก่อน แล้วมันก็แผ่ซ่านออกไป ซ่านไปทางตา หู จมูก ลิ้น ภาย ใจ

ใจเหี่ยวแห้ง เซ็ง เหงา เห็นไหมมันมีตีกิริความรู้สึกที่แตกต่างกัน อิจฉา พยาบาท โกรธ เกลียด แค้น เห็นไหม มันมีตีกิริไม่เหมือนกันหรอก ละเอียดมากเลย คนไทยโบราณนี่เก่งจริง บัญญัติศัพท์ออกมาแต่ละตัวๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับใจ บัญญัติได้ดีมาก ตรงกับสภาวะมากเลย ใจดำ ดำจริงๆ มันมืด มันบอด มันมัว มืดตืดตื้อเลย ดำปีเลย ใจดี ใจร้าย มันดีได้มันร้ายได้ มีเยอะเยอะเลย ใจเป็นกลาง กลางจริงๆ ไม่ไปอดีตไม่ไปอนาคต ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย สภาวะทั้งหลายนี้ คนโบราณเขาแตกฉานมาก ศัพท์แต่ละคำๆ ที่เกี่ยวกับความรู้สึก หลวงพ่อเคยรวมได้ ๒๐๐ กว่าคำ แล้วมีโยมยืมไปดูแล้วเอาไปเลย เลยชี้แจงรวมอีก มีโยมคนหนึ่ง เขารวมมา ๓๐๐ กว่าคำ มันเป็นคำที่แสดงถึงความรู้สึกทางใจ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องกิเลสมันครอบงำ ที่เป็นกุศลแล้วทำให้เกิดความรู้สึกก็มี



เราไม่ต้องไปเรียนเยอะแยะอะไรนักหนาหรอก เราเรียนตัวหลักๆ ใจมันโลภ ใจมันโกรธ ใจมันหลง เอา ๓ ตัวนี้ก่อน ใจมันโลภ มันอยากได้ อยากได้อารมณ์เข้ามา มันดึงเข้ามา เวลามันโลภ มันรัก มันจะดึงอารมณ์เข้ามาหาตัวเอง ใจมันโกรธ มันจะผลักอารมณ์ออกไป ใจมันหลง มันจะลืมนอารมณ์ มันมีเรื่องแค่นี้เอง ง่ายๆ ถ้าจะดู

ถ้าเวลาหลง มันจะลืมนสภาวะที่กำลังปรากฏ ลืมนอารมณ์ที่กำลังไปรู้เข้า ถ้ามันโลภมันจะดึงอารมณ์เข้าหาตัว เราชอบคนไหน เราก็อยากให้เขามาอยู่ใกล้เรา หรือเราอยากไปอยู่ใกล้เขา อยากเข้าไปใกล้ เราเกลียดคนไหน อยากผลักให้ออกห่าง โทสะมันเป็นกิเลสที่ดันออก โลภะมันจะดึงเข้ามา โมหะเป็นสภาวะที่มันจับสภาวะได้ไม่แม่น เราเรียนตัวหลักๆ ใจมันโกรธ ใจมันโลภ ใจมันหลง แต่หลงดูยาก เพราะหลงนี้เป็นธรรมชาติที่เราคุ้นเคย โลภกับโกรธ นานๆ มันโผล่ที แต่คนไหนขี้โมโหก็โมโหบ่อยหน่อย โมหะเรื่องนี้หายเดี๋ยวก็ไปโมโหเรื่องอื่น

เราคอยเรียน เอากิเลสตัวหลักๆ คนไหนขี้โลภก็คอยรู้ทัน คนไหนขี้โกรธก็คอยรู้ทัน ถ้าเรารู้ทันความโลภ ความโกรธที่เข้ามาสู่ใจเราได้นี่ คิสมันจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เช่น ความโกรธเกิดขึ้นเรารู้ทัน ความโกรธมันจะดับอัตโนมัติเลย ไม่ต้องไปดับมัน มันดับของมันเอง **เมื่อไหร่ที่เรารู้ทันเมื่อนั้นมีสติ เมื่อไหร่มีสติเมื่อนั้นจะไม่มีกิเลส** นี่เป็นกฎของธรรมะ เราไม่มีหน้าที่ต้องไปละกิเลสเลย



เรื่องก็ก่อกวมากเลย ไม่จำเป็นต้องไปละมัน **แค่เรารู้มัน มันจะดับโดยอัตโนมัติ** เพราะสติเกิดเมื่อไหร่กิเลสจะดับเมื่อนั้น นี่เป็นกฎของธรรมชาติ เราเคยรู้ทัน ราคะหรือความโลภเกิดขึ้นในใจ รู้ทันความโกรธเกิดในใจ รู้ทัน ถ้าดีกว่านั้นคือใจลอยไป เราก็รู้ทันด้วยนี่หลงไป **ถ้าเรารู้ทัน กิเลสจะดับ ถ้ากิเลสดับ คนจะทำผิดพลาดไม่ได้ คนทำผิดพลาดเพราะว่ากิเลสมันครอบงำจิต** มันบงการ อย่างคนจะไปทำร้ายคนอื่น ทำร้ายเพราะโกรธเขาก็มีใช่ไหม ทำร้ายเพราะรักก็มีไหม ทำร้ายเพราะรักก็มีใช่ไหม เคยมีพระญี่ปุ่นองค์หนึ่ง ไปเห็นปราสาททองในเรื่องอิคคิวซัง เป็นปราสาทไม้ สวยมากเลย เผาเลย รักมากเลยเผา ทำลายเพราะว่าชื่นชม หวังว่ามันจะมาอยู่ในใจนิรันดร

เวลาราคะเกิดหรือโทสะเกิด อาจจะไปทำร้ายคนอื่นก็ได้ ทำร้ายสัตว์อื่นก็ได้ เวลาราคะ โทสะเกิด ไปขโมยของเขา ไปยกยกของเขา ก็ได้ ออยากได้ของเขา ไปเอามา เกลียดเจ้าของ ไปทำลายทรัพย์สินเขา ทำได้ มีราคะ มีโทสะ ก็ไปเป็นชู้กับเขาได้ ผิดลูกผิดเมียเขาได้ ไปหลงรักผู้หญิงคนนี้ เขามีสามีแล้วก็ไม่สนใจ ไม่สนใจหมายถึงไม่สนใจเรื่องมีสามี แต่สนใจผู้หญิงคนนี้ ก็ไปจีบเขาก็ได้ หรือไปเกลียดเกลียดขยายผู้หญิงคนนี้ ตอแหลเหลือเกิน แกล้งจีบมันซะให้มันหลงรักเรา แล้วจะหักอกมัน อย่างนี้ทำผิดพลาดผิดธรรมได้เหมือนกัน เวลาที่มีราคะ มีโทสะ ก็พูดเท็จได้ พูดส่อเสียดได้ อย่างเราเกลียดคนสักคนหนึ่ง เราก็ไปด่าเขาหรือเราแกล้งชมเขาเลยก็ได้ แกล้งชมให้เสียผู้เสียคนไปเลย ยอให้มากๆ เต็มปากก็ฟังไปเอง ให้เหลิง หรือ



เราชอบเขา เราก็ไปหลอกเขาได้ ยิ่งพวกหนุ่มๆ มันมาจีบสาว สาวอย่าไปหลง ชอบบอกว่า โอ้โห รักคุณที่สุดในโลก รักเธอเท่าฟ้า โทหกทั้งนั้น สิ่งที่มันรักที่สุดในโลกคือตัวมันเอง ไม่มีใครรักคนอื่นมากกว่าตัวเองหรอก นี่มันโทหกเขาได้ หรือโทหกกว่ายังเป็นโสดอยู่ นี่ทำเพราะราคะก็ได้

ราคะ โทสะ ทำให้เราผิดศีลได้หมดเลย กลุ่มใจเป็นโทสะ ก็ไปกินเหล้าได้ ดีใจ สมหวัง เฮฮา ใจมีความสุขก็ไปกินเหล้าได้ กิเลสนะ มันทำให้ผิดศีลได้หมดเลย กิเลสแต่ละตัวๆ ทั้งราคะ ทั้งโทสะอะไรนี่ โหมะนั้นไม่ต้องนับเลย เพราะว่าจะมีราคะ มีโทสะได้ ต้องมีโมหะประกอบ ให้เราคอยรู้ทัน ราคะเกิดขึ้นในใจ ใจมันโลภ ขึ้นมารู้ทัน ใจมันโกรธขึ้นมารู้ทัน คอยรู้้อยู่อย่างนี้ แต่ถ้าเมื่อไหร่ไม่รู้ เขาเรียกว่าหลง ใจมันหลง ถ้ารู้ว่ามีราคะ รู้ว่ามีโทสะ นี่ใช้ได้ เราจะเห็นเลยว่าราคะเกิด ราคะดับปั๊บ โทสะเกิด เราสู้ปั๊บ มันดับปั๊บเลย ศีลอัตโนมัติจะเกิดขึ้น ฉะนั้นการรักษาศีลที่ตึ้นะ รักษาที่จิต มีสติเป็นผู้รักษาจิต เพราะ**หน้าที่ของสติคืออารักขาจิต** สติมีหน้าที่อารักขานะ อารักขาคือคุ้มครองใจเรา ความชั่วใดๆ มา ถ้ามีสติรู้ทัน มันดับหมดเลย อารักขาคุณงามความดีไว้ด้วย ถ้ามีสติบ่อยๆ คุณงามความดีก็จะเจริญขึ้น ฉะนั้นเราคอยรู้เท่าทันนะ อาศัยสติเรานี้แหละ คอยรู้เท่าทัน บางคนงอีก สติเป็นอย่างไร ก็คอยรู้ทันใจตัวเองไปก็แล้วกัน **กิเลสอะไรเกิดแล้วรู้ทัน ตรงที่รู้ทันนั้นแหละ เรียกว่า รู้ด้วยสติ**





## สติเป็นตัวรู้ทัน ไม่เหมือนปัญญา ปัญญาเป็นตัวเข้าใจ

รู้เหมือนกัน แต่รู้คนละระดับ สติเป็นตัวรู้ว่ามืออะไรเกิดขึ้นที่กาย มืออะไรเกิดขึ้นที่ใจ แต่ปัญญาเป็นตัวเข้าใจความเป็นจริงของสิ่งที่ปรากฏ เข้าใจว่าที่สติเรามองเห็นร่างกายหายใจออกหายใจเข้าร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่ามีปัญญา หรือเห็นจิตใจ สติไปเห็นความโกรธเกิดขึ้น มีปัญญาเห็นว่าความโกรธไม่ใช่จิตหรืออก โกรธเป็นสภาวะธรรมที่มีเหตุก็เกิดหมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่ามีปัญญา ปัญญาเป็นตัวเข้าใจ สติเป็นตัวรู้ทัน คอยรู้ทันใจตัวเอง รู้บ่อยๆ ราคะเกิดรู้ทัน โทสะเกิดรู้ทัน ฝีกมากๆ ต่อไปใจลอยก็รู้ทัน ฝึกให้ใจลอยรู้ทัน ตรงใจลอยรู้ทัน จะได้อะไรมา จะได้สมาธิมา ใจมันฟุ้งไป ไหลไป เรารู้ทัน จะได้สมาธิ ใจมันจะไม่ไหล ใจจะตั้งมั่น เห็นไหมเป็นเรื่องรู้ทันกิเลส

**ถ้ามีราคะ มีโทสะเกิดขึ้น เรารู้ทัน ศีลอัตโนมัติจะเกิดขึ้น**  
**ถ้าจิตมันฟุ้งซ่านไป มีโมหะ หลงไป ไหลไป รู้ทัน จิตจะตั้งมั่น จะ**  
**ได้สมาธิขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราคอยรู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นที่ใจ รู้บ่อยๆ**  
 พอทำไหวไหม สอนง่ายมากเลยวันนี้ นานๆ จะสอนง่ายที่หนึ่ง ปกติจะสอนยากกว่านี้ คนที่ไม่เคยฟังหลวงพ่อบราโมชฺโชยากเกินไปไหม ใครที่ไม่เคยฟังเทศน์ ที่ยกมือไว้ ๖-๗ คน ค่อยๆ เรียง ค่อยๆ รู้ไป ความรู้ความเข้าใจมันจะชัดเจนขึ้นมา เพราะฉะนั้นคอยรู้ทัน คอยรู้ทัน ราคะ ความโลภเกิดขึ้นในใจคอยรู้ ความโกรธเกิดในใจคอยรู้ ไปฝึกตัวนี้ให้ได้ ศีลอัตโนมัติจะเกิด แล้วถ้าคอยรู้ทัน เวลาใจลอย

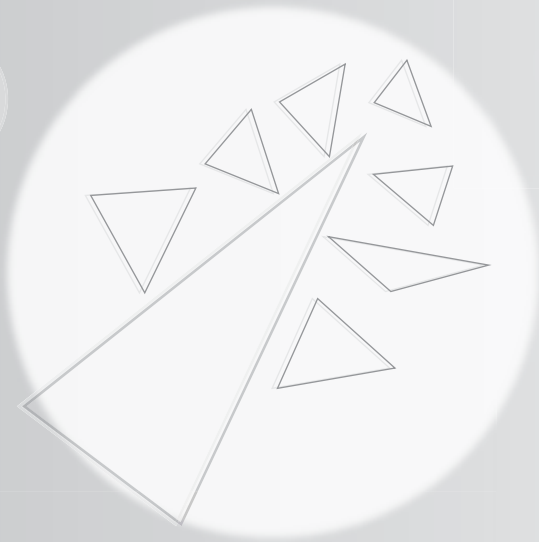


ใจมันไหลไป ใจมันเคลื่อนไป คอยดูใจมันเคลื่อนไป ฟังเสียง ใจมันจะเคลื่อนที่ได้ มันจะส่งไป ไหลไป เวลาตาเรามองเห็น ใจก็ไหลไปดู เวลาหูเราได้ยินเสียง ใจก็ไหลไปฟัง เวลาความคิดเกิด ใจก็ไหลไปอยู่ในโลกของความคิด เวลาเราทำสมาธิ เราปฏิบัติธรรมอะไรนี้ เดินจงกรม ใจชอบไหลไปอยู่ที่ขา ดูห้องพองยุบ ใจไหลไปอยู่ที่ห้อง รู้ลมหายใจ ใจไหลไปอยู่กับลม ชยับมือทำจังหวะ ใจไหลไปอยู่ที่มือ นี่ใจจะไหลออกตลอดเลย ให้คอยรู้ทันมัน

**ถ้าเรารู้ทันตรงที่ใจไหล ใจจะตั้งมั่น ใจที่ตั้งมั่น คือใจที่มีความพร้อมที่จะเจริญปัญญา** เราค่อยๆ รู้ทันกิเลสที่เกิดในใจเราในแหละ ราคะโทสะเกิด รู้ทัน จะได้ศีลขึ้นมา ถ้าโมหะ ความฟุ้งซ่าน ใจมันฟุ้งไป มันไหลไป จะไหลไปทางดี ไหลไปทางชั่ว รู้ทันมันให้หมดเลย ไหลไปทางดีก็มี เช่น เราเห็นพระพุทธรูป เราปลาบปลื้ม โอ้ยมองไป เห็นแต่พระพุทธรูปอยู่ ลืมตัวเองเลย ใจมันไหลไปอยู่ที่พระ ตามองเห็น ใจก็ไหลไป ตรงที่ใจเราไหลไป แล้วเรารู้ทัน ตรงนี้สุดยอดเลย ใจจะอยู่กับตัวเองโดยที่ไม่ได้บังคับไว้ **จิตที่พร้อมจะไปเจริญปัญญาคือจิตใจที่อยู่กับเนื้อกับตัวโดยที่ไม่ได้บังคับไว้** ถ้าบังคับให้อยู่กับตัวเองอันนี้ไม่พร้อมที่จะเจริญปัญญา แต่พร้อมที่แปลงร่างเป็นหุ่นยนต์ ทำอะไรก็เหมือนหุ่นยนต์ ที่ๆ ไม่ได้เรื่อง เพราะฉะนั้นไปคอยรู้เท่าทันจิต ถ้ารู้กิเลสที่เกิดขึ้นมา รู้ราคะ โทสะ จะได้ศีล รู้ใจที่ไหลไป จะได้สมาธิที่ถูกต้องขึ้นมา



เข้านี้เราเรียนได้ ๒ อันเอง เรื่องศีลเป็นการปรับพื้นฐานของจิตใจ ถ้ามีศีล ใจจะสงบ ใจจะสบาย ไม่ฟุ้งซ่าน และเรื่องของการฝึกจิตให้มีคุณภาพที่จะเดินปัญญา จิตที่ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็อาศัยสติรู้ทันจิตที่เคลื่อนไหว เราจะได้สมาธิที่ถูกต้องขึ้นมา เรื่องเจริญปัญญาเนี่ย เอาไว้ทีหลังก็แล้วกัน ยังมีเวลา ๒ วันวันนี้ไปฝึกให้รู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นที่ใจ ฝึกบ่อยๆ ทุกคนรู้จักกิเลสอยู่แล้ว เวลากิเลสอะไรโผล่ขึ้นมาก็รู้ กิเลสอะไรโผล่ขึ้นมาก็รู้ ออ่าไปดักจ้องไว้ก่อน ถ้าเราไปจ้องรอดูว่าเมื่อไหร่กิเลสจะเกิด มันจะว่างๆ จะไม่มีอะไรเกิดหรอก เพราะฉะนั้นอย่าไปจ้องไว้ก่อน ให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ไปตามธรรมดา แต่พอกระทบแล้วมีกิเลสอะไรเกิดขึ้นก็ค่อยรู้เอา เดี่ยวไปกินข้าว เห็นกับข้าวแล้วอยากกิน นี่โลกเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ทัน มีของที่เราอยากกิน เราเข้าแถวอยู่ คนอื่นมาดักไปก่อนแล้วโทษเราเกิด ไม่พอใจ แหม คนนั้นมันร้ายจริง โทษะเกิดนี่ เรารู้ทัน ฝึกอย่างนี้ อยากจะเข้าห้องน้ำ รู้ว่าอยาก ไปเข้าห้องน้ำ แหม แถวยาวจังเลย ชักไม่สบายใจ นี่โทษะเกิด คอยรู้ หนไม่ไหวจริงๆ ก็ขอลัดคิวเพื่อนได้ ใครทนได้ก็ทนไปก่อน ไม่ต้องโทดร้าย



# ๒

## พระธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๒ ไม่มีเราที่ไหนเลย

ไม่ได้ยากอะไรหอกเรื่องการปฏิบัติ เราปฏิบัติเพื่อจะพ้นทุกข์  
นี่เป้าหมายสูงสุดของเรา เราจะพ้นจากทุกข์ได้ ใจเราต้องเป็นอิสระ  
สิ่งที่ผูกมัดใจเราไว้ให้มันไม่มีอิสระ ก็คือกิเลสทั้งหลายนั้นแหละ  
ถ้ากิเลสมันหมดฤทธิ์หมดอำนาจไป ใจเราก็มีอิสระขึ้นมา ทีนี้  
ทำยังไงกิเลสจะหมดฤทธิ์ เราต้องมีเครื่องมือ คือ ศีล สมาธิ  
ปัญญา สู้กับกิเลส ศีลเอาไว้สู้กับกิเลสหายาๆ ราคะ โทสะอะไร  
พวกนี้ สมาธิเอาไว้สู้กับความฟุ้งซ่าน ปัญญาสู้กับความไม่รู้

ความไม่รู้ก็เป็นโมหะ เป็นโมหะชั้นสูง ถ้าเรามีสติคุ้มครองจิต  
กิเลสอะไรเกิดแล้วรู้ ศีลมันก็เกิดเอง ถ้าใจเราไหลไป ฟุ้งไป  
เคลื่อนไปแล้วรู้ สมาธิก็จะเกิดขึ้นเอง เต็มवलวงพ่อจะลองทดสอบ  
อันหนึ่ง หลวงพ่อจะหยุดพูดแบบหนึ่ง แล้วพวกเราห้ามคิด ลองดูซิ  
ห้ามคิด เอาแล้วจะหยุดพูดแล้ว (หยุดชั่วคราว) คิดใหม่ เห็นใหม่



ใจมันจะไหลไปเรื่อยๆ ดูกอกใหม่ ใจมันจะไหลไปไหลมา ไหลไปไหลมา เคลื่อนไปเรื่อยๆ นั่นแหละใจเราไม่มีสมาธิ

ใจมีสมาธิ ใจมันจะไม่เคลื่อนไปเคลื่อนมาเลย ทีนี้ในขั้นนี้เราก็อาศัยสติรู้ทันใจที่ไหล ใจก็จะได้สมาธิ ได้ความตั้งมั่น ไม่ไหล แต่ถ้าเราภาวนาสูดซิดเป็นพระอรหันต์ ใจจะไม่เคลื่อนอีกเลย แต่การไม่เคลื่อนของพระอรหันต์นั้นแปลก ที่ไม่เคลื่อนเพราะจิตนี้มันขยายตัวเต็มทีไปหมดเลย ไปถึงทุกหนทุกแห่ง ไม่มีขอบเขต ฉะนั้นมันไม่ต้องเคลื่อนไปเคลื่อนมา มันจะรู้ก็รู้ไป จิตของเรา มีจุดมีดวง มีที่ตั้งเล็กๆ วิ่งไปวิ่งมาได้ เราค่อยพัฒนา มีสติคุ้มครอง รักษาจิต ก็เลสเกิด รู้ทัน ราคะ โทสะเกิด รู้ทัน ได้ศีล จิตพุ่งชาน มีโมหะ พุ่งชาน ไหลไปไหลมา รู้ทัน ได้สมาธิ **จิตไหลไปได้ ๖ ช่อง ไหลไปดู ไหลไปฟัง ไหลไปดมกลิ่น ไหลไปลิ้มรส ไหลไปรู้สัมผัส** ทางการ **ไหลไปคิดนึกทางใจ ไหลได้ ๖ ช่อง** ทางตา หู จมูก ลิ้น ภาย ใจ ไหลได้หมดเลย ฉะนั้นเราคอยรู้ทันเวลาจิตมันเคลื่อนไปอย่าไปบังคับว่าห้ามเคลื่อน เคลื่อนแล้วรู้ๆ ทีนี้อยู่ๆ เราจะดูจิตเคลื่อนทั้ง ๖ ช่อง ดูยาก เราก็มาฝึกเอา ๒ ช่องก่อน

ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง เช่น เราเห็นร่างกายหายใจ หายใจ ออกรู้สึก หายใจเข้า รู้สึก เห็นไหมใจมีความสุข รู้สึกใหม่ ใจมีความสุขนะ มีได้ ไม่ห้าม ถ้าใจมีความสุขแล้วเรารู้ไม่ทันนะ ราคะจะเกิด จะยินดีพอใจ เวลามีความสุขทุกข์แล้วเรารู้ไม่ทันนะ โทสะจะ



เกิด ฉะนั้นโรคะ โทสะนี้ตามหลังความสุขความทุกข์มา ตามหลัง  
 เวทนานะ ฉะนั้นเรามีความสุข เราสู้ มีความทุกข์ เราสู้นะ สู้ไป  
 เรื่อย ดูไป อย่าไปบังคับมัน อย่าไปจ้อง สู้ไปสบายๆ ถ้ารู้ได้ถึงตรงนี้  
 ก็ดี ถ้ารู้ไม่ทันนะ มีความสุขเราก็พอใจ โรคะเกิด มีความทุกข์เรา  
 ก็ไม่พอใจ โทสะเกิด ให้รู้ทัน รู้ทันตรงนี้ก็ยิ่งดี ครอบงำไม่ผิดศีล  
 และถ้าใจฟุ้งซ่านไปแล้วก็รู้ทัน ใจจะตั้งมั่น **พอจิตใจเราอยู่กับตัวเอง**  
**แล้วนี้ มันก็มาถึงขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติ คือขั้นเจริญปัญญา**  
**เจริญปัญญาสู้กับกิเลสอะไร สู้กับความไม่รู้ สู้กับความโง่ของเราเอง**  
 ไม่ได้สู้กับคนอื่นเลย **ความไม่รู้อะไร ความไม่รู้หรือริยสัง** นั้นแหละ  
 ถ้าสูงสุด คือไม่รู้หรือริยสัง ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้สมุทัย ไม่รู้นิโรธ ไม่รู้มรรค  
**นี้เรียกว่าตัวอวิชชา** ความไม่รู้ขั้นสูงสุดเลย พระอรหันต์จะละตัวนี้ได้  
 คนอื่นยังละไม่ได้

ทีนี้เบื้องต้น เรายังไม่ต้องไปละอวิชชา **เบื้องต้น** ง่ายๆ  
 กว่านั้น ตัวแรกเลยคือ สักกายทิฏฐิ ทิฏฐิ แปลว่า **ความคิดความเห็น**  
**สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นว่ามีตัวเราอยู่จริงๆ** คำว่ามีตัวเราอยู่จริงๆ  
 หมายถึงว่า เราสู้สึกว่ามันมีตัวเราที่คงที่อยู่เป็นอมตะ บางคนเห็นว่า  
 ตัวเรานี้มีจริงๆ เลย มีแน่นอน แล้วพอร่างกายนี้ตาย ตัวเราที่  
 แท้จริงก็ไม่ตาย ออกจากร่างนี้ไปเกิดอีก อีกพวกหนึ่งก็เห็นว่าตัวเรา  
 นี้มีจริงๆ แต่พอตายแล้ว ทุกอย่างก็ตายแล้วสูญไปหมดเลย ตรงที่  
 ตายแล้วเกิด ตายแล้วสูญนี้ รากเหง้ามันมาจาก เดี่ยวนี้เรามีจริงๆ



พระโสดาบันจะเห็นว่า เดียวนี้ก็ไม่มี ไม่มีตัวเราหรอก ฉะนั้น งานแรกที่เราจะมาเดินปัญญา ก็คือมาล้างความเห็นผิดว่ามีตัวเรา แล้วขั้นปลายออกไป จะไปรู้แจ้งอริยสัจ ก็หมดความยึดถือทุกสิ่งทุกอย่าง จิตใจจะเข้าถึงอิสรภาพที่แท้จริง มีความสุขที่มหาศาล มีชีวิตอยู่ ร่างกายเป็นทุกข์ได้ แต่จิตจะไม่มี ความทุกข์อีกต่อไปแล้ว ไม่มีอะไรปรุงมันได้อีก

เบื้องต้น มาสู้กับความเห็นผิดว่ามีตัวเรา มีตัวเราแล้วมันเสียเลย มีตัวเราเวลาร่างกายนี้แก่ เราก็ว่าเราแก่ ร่างกายนี้เจ็บ มันก็เป็นเราเจ็บ ร่างกายนี้ตาย มันก็เป็นเราตาย เวลาพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ใครเป็นคนพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็ใจเราแหละพลัดพรากจากสิ่งที่รัก รักไม่รัก มันอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่กาย บางทีร่างกายห่างออกไป อย่างเรามีแฟนคนหนึ่งรักกันมาก พลัดพรากจากสิ่งที่รักนี้ ประเภทห่างออกจากกันแต่ยังรักกันอยู่ เลยไม่รู้สึกว่าพลัดพราก ร่างกายแยกออก แต่ใจยังเกาะอยู่ด้วยกัน ไม่พลัดพราก ฉะนั้นพลัดพรากหรือไม่พลัดพรากอยู่ที่ใจนี้ อยู่ด้วยกัน ทะเลาะกัน ใจมันก็พรากจากกัน ตัวอยู่ติดๆ กันใจมันแยกออกจากกันนี้ พลัดพราก เวลาที่พลัดพรากจากสิ่งที่รัก มันจะเห็นว่า ใจแหละมันคิดว่าพลัดพราก ไม่ใช่เราพลัดพราก เวลาเจอสิ่งที่ไม่รักที่ไม่ชอบเข้า ใจมันไม่ชอบ ไม่ใช่เราไม่ชอบ เวลาที่มีความอยากขึ้นมา ไม่สมอยาก ใจนั้นแหละมันอยาก ใจมันไม่สมอยาก ไม่ใช่เรา คือจะไม่มีเรา จะแก่ จะเจ็บ จะตาย ก็ไม่ใช่ตัวเราแก่ เจ็บ ตาย แต่





ร่างกายมันแก่ เจ็บ ตาย พลัดพรากจากสิ่งที่รัก เจอสิ่งที่ไม่รัก  
ไม่สมปรารถนาทั้งหลาย ใจมันเป็นคนทำ ไม่ใช่เราอีก

ฉะนั้นถ้าฝึกได้ จะเห็นความจริงว่าตัวเราไม่มี จะมีความสุข  
ที่มากมายเลย ไม่เท่าพระอรหันต์หรอก แต่ว่าเทียบกับปุถุชนแล้ว  
เทียบกันไม่ติดเลย บางคนคิดมักง่ายว่า พระอรหันต์มี ๔ ระดับ  
โสดา สกทาคา อนาคา พระอรหันต์ เพราะฉะนั้นได้โสดา  
มีความสุข ๒๕ เปอร์เซ็นต์ หรือละกิเลสได้ ๒๕ เปอร์เซ็นต์ ได้  
สกทาคาละได้ครึ่งหนึ่ง อะไรอย่างนี้ หรือมีความสุขครึ่งหนึ่งแล้ว  
ไม่จริงหรอก ได้โสดาแล้วชีวิตจิตใจนี้จะเปลี่ยนไปหมดเลย ถึง  
ขนาดที่พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า การบรรลุอรหัตตผลขั้นแรกหรือ  
โสดาปัตติมรรค มีค่ามากกว่าการได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิอีก  
เพราะเป็นจักรพรรดิ ไม่นานก็เจ็บ ก็แก่ ก็ตาย ต้องพลัดพรากจาก  
สิ่งที่รัก ต้องเจอสิ่งที่ไม่รัก ต้องไม่สมหวังบ้าง ยังเป็นของแปรปรวน  
อยู่ แต่เมื่อโสดาปัตติมรรคเกิดแล้วนี้ จะไม่แปรปรวน ถึงวันหนึ่ง  
ข้างหน้า ต้องเป็นพระอรหันต์แน่นอน ส่วนพระเจ้าจักรพรรดิยัง  
เวียนว่ายตายเกิด ยังไม่พ้นจากทุกข์หรือ ฉะนั้นได้โสดาปัตติมรรค  
นั้น ดีกว่าได้เป็นจักรพรรดิ จักรพรรดิหมายถึงเจ้าโลก ไม่ใช่เป็น  
เจ้าครองประเทศเดียว เป็นนายกาประเทศเดียว ไม่ใช่ นี่หมายถึง  
เป็นเจ้าโลกได้เลย ไม่มีใครต้านทาน



แต่ถ้าเป็นโสดา ชีวิตจะไม่ตกต่ำ หมายถึงในทางจิตใจ ต้องสูงขึ้นเรื่อยๆ พวกเรามีโอกาสทุกคนแหละ ที่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า รู้วิธีปฏิบัติ รู้วิธีให้มีศีล รู้วิธีให้จิตใจมีสมาธิ คือจิตใจอยู่กับตัวเอง รู้วิธีเจริญปัญญา ฉะนั้นสิ่งที่เราจะเรียนต่อไปนี่ก็คือเรื่องวิธีเจริญปัญญา เพื่อจะได้เกิดปัญญาเห็นว่า ชั้นแรก ตัวเราไม่มี ชั้นที่สอง ตัวที่มีนั่นคือตัวทุกข์ มี ๒ ระดับ

ชั้นแรก ได้โสดาบัน จะเห็นว่าตัวเราไม่มี แล้วภาวนาต่อไปจะเห็นว่าตัวที่มีอยู่คือตัวทุกข์ มันมีตัวทุกข์ แต่ไม่มีตัวเรา มันมีตัวชั้น ๕ มีร่างกาย ตัวรูป มีความรู้สึกสุขทุกข์ มีความจำได้ หมายถึง มีความประณีตประจักษ์ มีความรับรู้หรือจิตที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งเหล่านี้มีอยู่ แต่ไม่ใช่ตัวเรา รูปนี้ไม่ใช่ตัวเรา เวทนาคือความสุขทุกข์ ไม่ใช่เรา สัญญาคือความจำได้หมายถึง ไม่ใช่เรา สังขารคือความประณีตประจักษ์ทั้งหลาย ไม่ใช่เรา วิญญาณคือจิตที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ใช่เรา ไม่มีเราในชั้น ๕ ไม่มีเรานอกเหนือจากชั้น ๕ ไม่มีเราที่ไหนเลย ชั้น ๕ มีอยู่ แต่ไม่มีเจ้าของ ชั้น ๕ ทำงานได้ แต่ไม่มีเราผู้กระทำ นี่ถ้าได้โสดาจะเห็นอย่างนี้

ชั้น ๕ มีอยู่ แต่ไม่มีเจ้าของ ชั้น ๕ ทำงานไป ไม่ใช่เราทำงาน ไม่มีผู้ทำงาน ชั้น ๕ เป็นทุกข์ไป แต่ไม่มีผู้เป็นทุกข์ นี่เราจะค่อยพัฒนาจิตมาสู่ตรงนี้ ทำอย่างไรเราจะถอนความเห็นผิดว่าชั้น ๕ เป็นตัวเราได้ วิธีถอนความเห็นผิดมีอย่างเดียวคือ เห็นให้ถูก



เมื่อไหร่เห็นถูก เมื่อนั้นไม่เห็นผิด นี้อย่างนี้เรียกว่ากำปั้นทุบดินเลย ไข่ใหม่ แต่ว่าความจริงเป็นอย่างนั้น ถ้าเห็นถูกเมื่อไหร่ก็ไม่เห็นผิด เมื่อนั้นแหละ ถ้าเห็นผิดเมื่อไหร่ มันก็ไม่เห็นถูก ก็มีแค่นั้นเอง เราเห็นผิดว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ ด้วยความเคยชิน คืออาศัยชั้นที่ ๕ ส่วนที่เป็นรูปธรรมคือร่างกาย ส่วนที่เป็นนามธรรมคือความรู้สึกนึกคิด ความรับรู้ความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ การนึกได้จำได้ การคิดปรุงแต่งตีปรุงแต่งชั่ว ความรับรู้ตัวจิตตัววิญญาณ อาศัยชั้นที่ ๕ นี้ มันมารวมกันอยู่ ชั้นที่ ๕ พอมารวมกันอยู่ เรามีความหมายรู้ที่ผิดเกิดขึ้น เราจะเกิดสิ่งที่เรียกว่า สัญญาวิปลัส การหมายรู้ที่ผิด คือหมายรู้ว่ากลุ่มของชั้นที่ ๕ นี้แหละมันเป็นอันเดียวกัน มันคือตัวเรา พวกเรารู้สึกใหม่ ในนี้มีเราคนหนึ่ง เราตอนเด็กๆ กับเราเดียวกัน ก็เราคนเดิมแหละ จะรู้สึกอย่างนี้ เพราะว่าชั้นที่มันมารวมกัน และสัญญาคือใจเราต้องไปสำคัญมันหมายความว่า นี่แหละคือตัวเรา มันเคยชินที่จะสำคัญมันหมายความว่านี่ตัวเรา เราถูกสอนมาแต่เล็กๆ เลย นี่พ่อ นี่แม่ นี่ตัวหนู ค่อยๆ สอน มีเขา มีเรา ค่อยๆ สอนๆ มันเชื่อแน่นแฟ้นเลย ความจริงมันเชื่อมาแต่ชาติก่อนแล้ว เชื่อแน่นแฟ้นเลยว่าตัวเรามีจริงๆ วิธีที่จะล้างความเห็นผิดว่ามีตัวเราคือเห็นถูก

วิธีเห็นถูกนี้ จับชั้นที่มันรวมเป็นตัวเดียวกันนี้ มาแตกให้มันกระจายออกไป ทำชั้นนี้ให้แตกออก แล้วเราจะเห็นว่าชั้นแต่ละชั้นนะไม่ใช่ตัวเรา แต่ถ้าชั้นที่ ๕ มารวมกันเมื่อไหร่ แล้วเราลำคัญมันหมาย มันง่ายที่จะสำคัญมันหมายความว่านี่ตัวเรา เหมือนอย่าง



มีรถยนต์หนึ่งคัน พอเห็นรถยนต์เราก็เคยชินแล้วว่าที่จะจำได้ว่านี่รถยนต์ เห็นมาแต่เล็ก เราคิดว่ารถยนต์มีจริงๆ แต่พอเรามารถอดรถยนต์เป็นชิ้นๆ ลูกล้อไม่ใช่รถยนต์ใช่ไหม ลูกล้อเป็นรถยนต์ใหม่ ลูกล้อไม่ใช่รถยนต์ พวงมาลัยไม่ใช่รถยนต์ ตัวถังไม่ใช่รถยนต์ กระจกเครื่องยนต์ก็ไม่ใช่รถยนต์ ถังน้ำมันไม่ใช่รถยนต์ หลอดไฟสายไฟไม่ใช่รถยนต์ กระจก เบาะ ที่นั่งอะโรยแบบนี้ ไม่ใช่รถยนต์ ทั้งหมดเลย สีที่ทารถก็ไม่ใช่รถยนต์ แต่ถ้าอะไหล่ทั้งหมดมันมารวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน รูปร่างอย่างนี้เราก็สำคัญมันหมายความว่าความเคยชินว่านี่แหละรถยนต์ รถยนต์เลยมีขึ้นมา สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเราเนี่ย ก็เหมือนกับรถยนต์คันหนึ่งนั่นแหละ มันประกอบด้วยอะไหล่ ๕ ส่วนใหญ่ๆ ที่เรียกว่าชิ้น ๕ ถ้าเมื่อไหร่เราถอดออกมาเป็นส่วนๆ เราจะพบว่าแต่ละส่วนไม่ใช่ตัวเราอีกต่อไป เหมือนกับอะไหล่แต่ละชิ้นมันไม่ใช่รถยนต์

**วิธีนี้เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าท่านเอามาสอน เรียกว่า วิภังขวิธี** วิภังข แปลว่า จับมันแยกออกไป แยกส่วน เป็นการเรียนแบบแยกส่วน เพราะว่าถ้ามันไม่แยกส่วน มันมารวมกัน มันจะสำคัญมันหมายความว่า มีเรา ถ้าแยกส่วนแล้ว ความเป็นเรามันจะหายไป **วิธีนี้จะทำให้มันแยกส่วนของชิ้น ๕ ได้ อาศัยจิตที่ตั้งมันนั่นแหละ อาศัยจิตที่เราฝึก ที่หลวงพ่อบอกว่าต้องเตรียมจิตให้พร้อม ถ้าจิตเราเคลื่อนเรารู้ๆ จิตจะตั้งมันไม่เคลื่อน พอจิตตั้งมัน จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว ค่อยรู้สึกลงไปที่ร่างกาย**



ตอนนี้ร่างกายทุกคนนั่งอยู่ รู้สึกไหม เห็นร่างกายนั่งไหม  
นี่เห็นไหมใจเป็นคนรู้ ร่างกายเป็นคนนั่ง ลองพยักหน้าสิ ลอง  
พยักหน้า เห็นไหม ร่างกายพยักหน้า ใครเป็นคนรู้ ใจเราเป็นคนรู้  
ไม่ต้องไปหาว่าใจอยู่ที่ไหน เราแค่รับรู้เท่านั้น มันมีตัวหนึ่งเป็น  
คนรู้อยู่ ไม่ต้องไปหาว่ามันอยู่ตรงไหน เพราะหาไม่เจอ มันเป็น  
นามธรรม ไม่มีรูปร่างที่จะหาเจอ

อ้าว ทุกคนยิ้ม... เราก็เห็นว่าร่างกายกำลังยิ้ม... ยิ้มหวานๆ  
เห็นร่างกายยิ้ม ยิ้มไว้ๆ ยิ้ม... (ผู้ฟังหัวเราะ) นี่เห็นไหมร่างกาย  
หัวเราะ เห็นไหม ร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายขยุกขยิก นี่เห็นไหม  
ร่างกายมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนรู้ ใจเป็นคนดู ไม่ต้องไปหาว่า  
ใจอยู่ตรงไหน ค่อยๆ ดูไป นั่งไป แล้วจะเห็นเลย ร่างกายมันนั่งอยู่  
ร่างกายมันหายใจออก ร่างกายมันหายใจเข้า ใจเราเป็นคนดู ฝึกไป  
ช่วงหนึ่ง เราจะรู้ว่า กายกับใจนี้เป็นคนละอันกัน **แยกได้ ๒ อัน  
มีกายกับใจ แยกออกจากกัน**

ที่นี้พอนั่งไปนานๆ มันเมื่อย ขึ้นแรกต้องทนหน่อย ลำบาก  
นิดหน่อย นั่งนานๆ นั่งให้มันเมื่อยไปเลย พอมันเมื่อยขึ้นมา เรา  
ค่อยๆ สังเกต เมื่อกี้ร่างกายยังไม่เมื่อย ตอนนี้เมื่อย ความเมื่อย  
จะเป็นสิ่งแปลกลมมาทีหลัง ที่แรกยังไม่เมื่อย มีความเมื่อย  
แอบเข้ามาแล้ว ความเมื่อยไม่ใช่ร่างกายหรอก มันมาทีหลังร่างกาย  
เห็นไหม มีร่างกาย ความเมื่อยมันมาทีหลัง เราจะรู้ว่า ความปวด  
ความเมื่อยกับร่างกายนี้มันคนละอันกัน แล้วความปวดความเมื่อยนั้น



ก็เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ใจเราไปรู้เข้าอีกอัน มันไม่ใช่จิตใจของเรา เป็นสิ่งที่ใจไปรู้เข้า ทีนี้แยกอย่างนี้เราได้ ๓ ชั้นแล้ว **ความปวด ความเมื่อยเรียกว่าเวทนาชั้น** คือตัวสุขตัวทุกข์ ทีนี้พอมันเมื่อยมากๆ ก็อย่าเพิ่งขยับ ทนหน่อย จะฝึกเอาของดีครั้งแรกๆ ยอมอดทนเสียบ่อยๆ ลงทุนบ้าง ต้องทนลำบากหน่อยใช่ไหม ไม่มีของฟรี จะภาวนายิ่งลำบากใหญ่เลย ลำบากมากเลย เพราะไม่ได้ไปชนะใครหรอก ชนะกิเลสตัวเองนี่แหละ ยากที่สุดเลย ชนะคนอื่นไม่ยากหรอก ชนะกิเลสตัวเองนี่ยากที่สุดเลย ก็นั่งหัดแยกชั้นไป ร่างกายนั่งอยู่ ใจเป็นคนดู ความปวดความเมื่อยเกิดขึ้นมากก็เห็น ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่ใจด้วย เป็นอีกชั้นหนึ่งเรียกว่าเวทนาชั้น

พอปวดเมื่อยมากๆ ใจก็เริ่มทुरนทुरาย อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ อยากจะลุกขึ้นแล้ว บางทีก็คิดฟุ้งไปเลย กลุ้มใจ โอ้โห นั่งนาน เดี่ยวจะเป็นอัมพาต นั่งนานไปนี่แหละ อัดตกิลมถานุโยค พระพุทธเจ้าห้าม ใจมันฟุ้งไป ค่อยๆ รู้ทันใจ ใจที่ทुरนทुरายกระสับกระส่ายไม่ใช่ความปวดเมื่อยใช่ไหม **ความปวดเมื่อยอยู่ที่ร่างกาย แต่ความทुरนทुरายอยู่ที่ใจ นี่เราจะเห็นอีกชั้นหนึ่ง ตัวนี้เรียกว่าสังขารชั้น** สังขารชั้น คือความปรุงของจิต ปรุงดีบ้าง ปรุงชั่วบ้าง ปรุงกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่วบ้าง เป็นความปรุงของจิต เราจะเห็นความปรุงอันนั้น ความกลุ้มใจนี้เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า แต่เดิมจิตไม่ได้กลุ้มใจ ตอนหลัง อยู่ๆ ความกลุ้มใจก็ไหลเข้ามา มันก็จะเห็นได้ว่า ความกลุ้มใจหรือสังขารกับจิตนี้เป็นคนละอันกัน **นี่เราแยกได้ ๔ ชั้นแล้ว**





ขั้นสุดท้ายที่สุดเลยคือสัญญาขั้น สัญญาขั้นนี้เว้นไว้ก่อน แต่ว่าตอนที่ทำกรรมฐานไปนี้ ถ้าพูดแจ่มแจ้งให้ละเอียด อาศัยสัญญา สัญญาเป็นตัวล่อลวงให้เราหลงผิดก็จริง แต่สัญญาชนิดที่ถูกทำให้เกิดปัญญา สัญญาที่ถูกก็คือการหมายรู้ว่าขั้น ๕ นี้ไม่เที่ยง การหมายรู้ว่าขั้น ๕ นี้เป็นตัวทุกข์ การหมายรู้ว่าขั้น ๕ ไม่ใช่ตัวไช้ตน บังคับไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าเป็นสัญญาที่ถูก ถ้าหมายไปเรื่อย มีสติไปรู้กาย สัญญาก็หมายรู้ มันหยั่งซึ่งอยู่ในใจ นี้ของไม่เที่ยงนี้ของเป็นทุกข์ หมายไปเรื่อย รู้ไปเรื่อย รู้บ่อยๆ สุดท้ายปัญญา มันก็จะผุดขึ้นมา เวลาปัญญาเกิดนี้ เกิดเป็นแวบๆ ปัญญาไม่เกิดยาวๆ แต่เกิดเป็นแวบๆ มันจะบึ้งขึ้นมาเลยว่า เอ๊ย มันไม่ใช่เราหรอก ตัวเราไม่มีหรอก อะไรอย่างนี้

ฉะนั้นเวลาปัญญาแท้ๆ เกิด มันเกิดแวบเดียว อาศัยสัญญาไปหมาย แต่ตัวนี้ละเอียดเกินไป หลวงพ่อจะยังไม่สอน เอาไว้เวลาภาวนาแล้วเราค่อยเห็นเองแหละ ว่าสัญญา มีบทบาททั้งฝ่ายบวกฝ่ายลบนะ ฝ่ายลบนี้แหละมันครองใจเรามาตลอด เห็นของไม่สวยว่าสวย เห็นของไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นของเป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นของไม่ใช่ตัวเราว่าเป็นตัวเรา แต่ถ้ามันหมายรู้ถูก มันเห็นของไม่เที่ยงรู้ว่าไม่เที่ยง มันมองอะไรก็เห็นแต่ความไม่เที่ยง หมายรู้คือมองอะไรก็เห็นแต่ความไม่เที่ยง เรียกว่า “อนิจจสัญญา” หรือมันหมายรู้ มันมองอะไรมันก็เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏอยู่กำลังถูกบีบคั้นให้สลายตัวอยู่ นี้เรียกว่า “ทุกขสัญญา” หรือมันหมายรู้





มองอะไรมันก็เห็นเลย ไม่เห็นมีอะไรที่เป็นแก่นสาร เป็นตัวเป็นตน ที่แท้จริงเลย เรียกว่า “อนัตตสัญญา” นี่เป็นสัญญาฝ่ายดี ซึ่งจะ ต้องใช้ในตอนทำวิปัสสนา ตอนนี่เขวมนมันไว้ก่อน

**เอา ๔ ชั้นนี้ ตัวร่างกายอันหนึ่ง ตัวสุขทุกข์อันหนึ่ง ตัวปรุงดี ปรุงชั่วอันหนึ่ง ตัวรู้อันหนึ่ง ฝึกอย่างนี้บ่อยๆ** พอชั้นแยกออกไป ใจเป็นคนดู ต่อไปอาศัยสติรู้ทันร่างกายเคลื่อนไหว อย่างตอนนี้ ร่างกายเราเคลื่อนไหวใหม่ สังเกตนะว่าร่างกายเราเคลื่อนไหวใหม่ ขณะนี้ ใครร่างกายไม่เคลื่อนไหวบ้าง มีไหม ไม่มีหรือ ห่วงใจก็ เต็มตัวๆๆ อยู่ใช่ไหม ร่างกายก็หายใจอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว มัน เคลื่อนไหวตลอดเวลาอยู่แล้ว เรามีสติรู้ เห็นร่างกายมันขยุกขยิกๆ อยู่ใจเราอยู่ต่างหาก ค่อยๆ ดูไป

ร่างกายมันไม่ใช่ตัวเราหรือ ร่างกายมันเป็นสิ่งหนึ่งที่แยก ออกไปจากจิต มันไม่ใช่เราอีกต่อไปแล้ว นี่เรียกว่าเห็นอนัตตา ร่างกายนี้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี่ยวหายใจออก เดี่ยวหายใจเข้า เดี่ยวยืน เดี่ยวเดิน เดี่ยวนั่ง เดี่ยวนอน มีแต่ความไม่เที่ยง เปลี่ยน ไปเรื่อย ร่างกายไม่ว่าจะอยู่ตรงอิริยาบถใด ก็ถูกความทุกข์บีบคั้น นั่งอยู่ที่ทุกข์ นอนอยู่ที่ทุกข์ เดินอยู่ที่ทุกข์ ทำอะไรก็ทุกข์ไปหมดเลย เวลาหิวทุกข์ใหม่ เวลาอิมก็ทุกข์อีก ใช่ไหม หนาวก็ทุกข์ ร้อนก็ทุกข์ มีแต่ทุกข์เต็มไปหมดเลย นี่เราค่อยๆ ดู ค่อยๆ ดูไปเรื่อย ดูร่างกาย ไม่ต้องไปคิดหรือ ดูร่างกายไป แล้วถ้าใจเราตั้งมั่นเป็นคนดู มัน ก็จะเริ่มเห็นความจริงว่า ร่างกายไม่ใช่เรา ร่างกายเป็นแค่ของที่



เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ร่างกายเป็นของที่ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา นี่คอยรู้คอยดูไปเรื่อย

แต่ถ้ามันไม่ยอมดู มันรู้ตัวอยู่เฉยๆ ช่วยมันหมายหน่อย ดูลงที่ร่างกายแล้วสอนมันนิดหน่อย เอ ร่างกายมันนั่งอยู่นี่ จิตใจเป็นคนดู กายกับใจ มันคนละอัน หัดสอนมันนิดๆ หน่อยๆ เออ ร่างกายตอนนี้หายใจออก นี่หายใจเข้าแล้ว นี่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเลย ทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ สอนมันนิดหน่อย **เบื้องต้น ถ้ามันไม่ยอมเดินปัญญา ช่วยสอนมันนิดๆ หน่อยๆ ได้ แต่ถ้ามันเห็นเอง มันไปหมายรู้ได้เองแล้ว อย่าไปยุ่งกับมัน ดูลูกเดียวเลย** ถึงจุดนั้น ร่างกายมันยืน เดิน นั่ง นอน ก็รู้สึกไปเรื่อย เห็นร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ใช่เรายืน เดิน นั่ง นอน เห็นร่างกายปวดเมื่อย ไม่ใช่เราปวดเมื่อย

เห็นจิตใจดีบ้าง ร้ายบ้าง ไม่ใช่เราดีบ้าง ไม่ใช่เราร้ายบ้าง เวลาความโกรธเกิดขึ้น คนที่ภาวนาไม่เป็นก็จะรู้สึกว่าเราโกรธ คนภาวนาเป็นจะเห็นว่าความโกรธเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาแล้วก็ดับไป ไม่ใช่เรา ความโกรธไม่ใช่เรา ความโลภไม่ใช่เรา ความหลงก็ไม่ใช่เรา สุดท้ายมันจะเห็นว่ากระทั่งจิตก็ไม่ใช่เรา กระทั่งจิตคือตัววิญญานก็ไม่ใช่เรา เป็นของที่เกิดดับตลอดเวลา ความเป็นเรานี่หมายถึงเรา อมตะ เราถาวร จิตนี้เกิดดับตลอดเวลา นี่เราดูมาตั้งแต่ร่างกาย ดูความสุขความทุกข์ ดูกุศลอกุศลที่เกิด ล้วนแต่เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ ไม่ใช่เราสักอันเดียว



มาถึงตัวจิต จิตก็เหมือนกัน จิตก็เกิดดับ จิตที่ไปดู เกิดแล้ว ก็ดับ จิตที่ไปฟัง เกิดแล้วก็ดับ จิตที่คิด เกิดแล้วก็ดับ ลองดู พระพุทธรูปดู ดูให้ชัดตลอดเวลาได้ไหม สังเกตดู ดูให้ดี เรา เห็นชัดแวบเดียว แล้วตาเราก็จะเบลอละ ไม่ชัด ต้องดูใหม่อีกที ชัด อีกแวบหนึ่งแล้วก็เบลอลไปอีก สังเกตดูสิ จริงไหม ไม่ชัดตลอด ชัด เป็นแวบๆ ตรงที่ตามองเห็น มีจิตเกิดที่ตา เราจะเห็นรูปได้ชัด แต่พอจิตที่ตาดับ เราไม่ได้เห็นรูปหรอก แต่อาศัยความจำ อาศัย สัญญา คือจำรูปได้ แต่ความจำนั้นยังไม่ดี จำได้เบลอละ ฉะนั้นรูป จะเลื่อนๆไป ฉะนั้นหัดรู้ด้วยความรู้สึกแล้วนี้ ไม่ได้รู้ด้วยตาแล้ว เวลาที่เราทำกรรมฐาน สมมติเราจุดไฟหรือจุดเทียนไว้แล้วดู เราจะเห็นเทียนเห็นไฟนี้ ชัดบ้างไม่ชัดบ้าง ชัดบ้างไม่ชัดบ้าง อันนี้ เรียกบริกรรมนิมิต ต่อมาเราจะเห็นด้วยสัญญา ด้วยใจ ไม่ได้ เห็นด้วยตาต่อไปแล้ว ถึงหลับตาก็เห็นชัดเหมือนลืมตาเห็น นี้ เรียกว่าอุคคหนิมิต ต่อไป เปลวไฟนี้จะรวมตัวเป็นดวงสว่าง ขยายให้ใหญ่ได้ ย่อให้เล็กได้ ถ้าเล็กลงมาเท่าปลายเข็ม แสง จะเข้มปัดเลย หรือจะขยายใหญ่เท่าพระอาทิตย์ พระจันทร์ก็ได้ นี้ เรียกว่าปฏิภาคนิมิต แต่เราไม่ได้เรียนเอานิมิตหรอก เราเรียนแล้ว เราจะเห็นเลยว่า มันรู้ได้ชัดทีละแวบ รู้ได้ชัดทีละแวบ สังเกตไหม ดูออกหรือยัง ว่าเห็นชัดทีละแวบเดียว



ลองดูมือตัวเองก็ได้ เราจะเห็นเลยว่าเราดูเหมือนต่อจิ๊กซอว์ (jigsaw) เดียวก็ดูตรงจุดนั้น เดียวก็ดูตรงจุดนี้ แล้วอาศัยจากความจำนี่ประมวลเป็นภาพรวมขึ้นมา ฉะนั้นจริงๆ ตามองเห็นรูปนี้ เห็นชั่วขณะ เห็นนิดเดียวเอง จิตที่เกิดขึ้นมา คือจิตที่ไปเห็นรูป แวบเดียวก็ดับ จิตที่ได้ยินเสียง แวบเดียวก็ดับ จิตที่ไปคิดก็เกิดดับเหมือนกัน จิตที่สุข จิตที่ทุกข์ จิตที่ดี จิตที่ร้าย ก็เกิดดับเหมือนกัน อันนี้จะละเอียดลึกซึ้งคิดหนึ่ง ค่อยๆ หัดดูไป

การที่เราคอยดูขั้น ๔ ที่แรกต้องแยกมันให้เป็นก่อน จะแยกมันได้ ใจต้องตั้งมั่น พอตั้งมั่นแล้วขั้นมันแยก พอขั้นแยกแล้วก็ดูไป แต่ละขั้นนี่แสดงไตรลักษณ์ทั้งสิ้นเลย สติระลึกรู้กาย ก็เห็นร่างกายไม่ใช่เรา สติรู้ความสุขทุกข์ ก็เห็นสุขทุกข์ไม่ใช่เรา สติรู้กุศลรู้กิเลส ก็เห็นว่ากุศลหรือกิเลสไม่ใช่เรา สติรู้ทันจิตที่เกิดดับทางวารทั้งหก ก็จะเห็นว่าจิตก็ไม่ใช่เรา เห็นซ้าๆ ไปเรื่อย ถึงจุดหนึ่งจิตจะประมวลความรู้เข้ามา จะตัดสิ้นความรู้เลยในอัปปนาสมาธิ เข้าสมาธิของมันเป็น อริยมรรคจะเกิดขึ้น อริยมรรคครั้งแรกมันจะล้างความเห็นผิดว่ามีตัวเรา ตัวเราไม่มีอีกต่อไปแล้ว

ถัดจากนั้นก็ภาวนาเหมือนเดิม แยกขั้นไป ดูขั้นแต่ละขั้นทำงานไปเรื่อยๆ ปัญญา ก็จะแก่กล้าขึ้นๆ สุดท้ายมันก็จะเห็นว่าตัวเราไม่มี ตัวที่มีคือตัวทุกข์ ร่างกายนี้ตัวรูปนี้ เป็นตัวทุกข์ ความสุขความทุกข์คือตัวเวทนา เป็นตัวทุกข์ ตัวสังขารความปรุงดีปรุงชั่ว เป็นตัวทุกข์ ตัวจิตนั้น เป็นตัวทุกข์ มันจะเห็นอย่างนี้ พอมัน



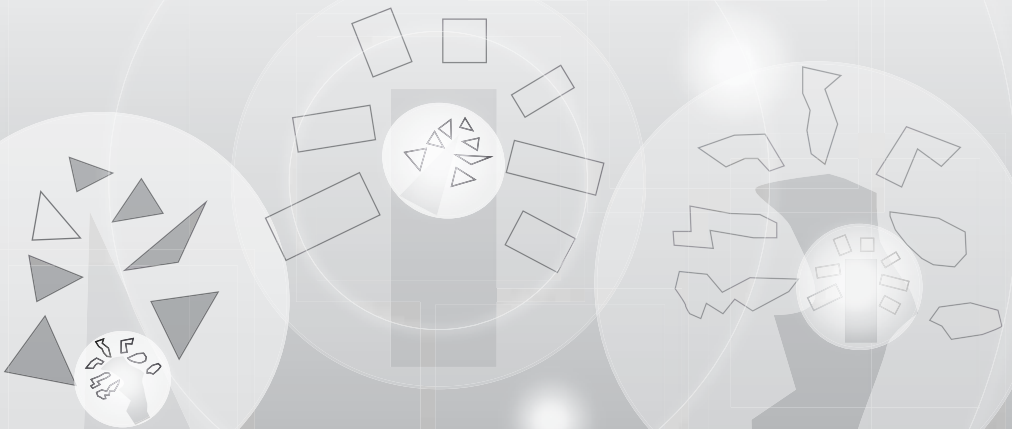
เห็นทุกข์แจ่มแจ้ง มันรู้แล้ว ชั้น ๕ นี้แหละคือตัวทุกข์ มันจะเข้าใจที่พระพุทธเจ้าสอน ที่ท่านบอกว่า ทุกข์ให้รู้ ทุกข์คืออะไร ทุกข์ก็คือชั้น ๕ สิ่งที่เราเรียกว่าชั้น ๕ เรียกว่าตัวทุกข์ ท่านใช้คำว่า “สังขิตเตนะ ปัญญาทานักขันธา ทุกขา... โดยสรูป ชั้นทั้ง ๕ นี้แหละคือตัวทุกข์”

หน้าที่ต่อทุกข์ คือ รู้ ฉะนั้นเรารู้ชั้น ๕ ทำงานไปเรื่อย แล้วก็เห็นความจริง ชั้น ๕ ไม่ใช่ของดีของวิเศษ ไม่ได้น่ายึดถืออีกต่อไป บางคนเห็นว่ามันเป็นตัวทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง บางคนเห็นว่ามันเป็นตัวทุกข์เพราะมันถูกบีบคั้น บางคนเห็นว่ามันเป็นตัวทุกข์เพราะว่ามันบังคับไม่ได้ เห็นความไม่มีสาระแก่นสารของชั้น ๕ จิตจะปล่อยวางชั้น ๕ เมื่อเห็นความจริงแล้วจะจิตจะปล่อยเอง ไม่ยึดถือชั้น ๕ เมื่อไม่ยึดถือชั้น ๕ แล้ว รู้ความจริงของชั้น ๕ หหมดความยึดถือชั้น ๕ แล้วนี้ ความอยากใดๆ จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปแล้ว เพราะความอยากทั้งหลายแหล่ มันประมวลลงมาก็คือ อยากให้กายอยากให้ใจเป็นสุข อยากให้กายอยากให้ใจพ้นทุกข์ แต่เมื่อมันแจ้งแล้วว่า กายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ความอยากที่ไร้เดียงสาเหล่านั้นจะไม่เกิดขึ้น

ฉะนั้นการรู้ทุกข์ก็เป็นการละสมุทัยในขณะเดียวกัน ละความอยาก ทันที้ที่ความอยากถูกละ นิโรธคือพระนิพพานก็จะแจ้งขึ้นต่อหน้าต่อตาตัวเอง เมื่อไหร่รู้ทุกข์ เมื่อนั้นละสมุทัย เมื่อไหร่ละสมุทัย เมื่อนั้นแจ้งนิโรธ งานพวกนี้เกิดในขณะเดียวกันกับขณะ



ที่แจ้งนิโรธนั้น ในขณะที่นั้นเกิดอริยมรรคขึ้น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคนี้ ประชุมลงทำงานเสร็จพร้อมๆ กันเลย คือในขณะที่รู้ทุกข์ ในขณะที่นั้นก็สมุทัย ในขณะที่นั้นก็รู้แจ้งนิโรธ ในขณะที่นั้นก็เจริญ มรรค หน้าที่ต่อทุกข์คือรู้ หน้าที่ต่อสมุทัยหรือตัณหาคือละ หน้าที่ต่อนิโรธคือการเข้าไปประจักษ์ เข้าไปแจ้ง หน้าที่ต่อมรรคคือทำให้มันเกิดขึ้น ให้มันเจริญขึ้น เราทำหน้าที่อันนี้เสร็จในขณะที่จิตเดียว เพราะในขณะที่จิตนั้นคือขณะจิตที่บรรลुพระอรหัตต์ หลังจากนั้นชีวิตเราจะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไปแล้ว เราจะเห็นโลกนี้ว่างเปล่า มีแต่ธาตุมีแต่ขันธ์ที่ทำงานไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขา มันว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน จิตก็ไปเข้าถึงสภาวะที่ไม่มียะไรมีอะไรปรุงแต่งได้อีกต่อไปแล้ว ดิก็ปรุงไม่ได้ ชั่วก็ปรุงไม่ได้ ไม่ทำให้จิตนี้กระเพื่อมห้วนไหวขึ้นมาอีกแล้ว สุขทุกข์ก็เข้ามาปรุงแต่งไม่ได้ จะเป็นอิสรภาพที่แท้จริง ตัวนี้เป็นบรมสุข ท่านบอก “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” ปรมัง สุขัง ก็คือบรมสุขนั่นเอง





ฝึก ค่อยฝึกไปตั้งแต่เบื้องต้น เบื้องต้นก็หัดมีศีล คือการมีสติรู้ทันราคะ โทสะ หัดให้มีสมาธิ ให้จิตอยู่กับตัวเองด้วยการรู้ความฟุ้งซ่านที่จิตไหลไป หัดเจริญปัญญาด้วยการแยกธาตุแยกชั้น แยกธาตุแยกชั้นแล้วมีจิตเป็นคนดูอยู่ ก็จะเห็นความจริงของธาตุของชั้น พอเห็นความจริง ก็จะได้มรรคผลเป็นลำดับๆ ไป

ความจริงเบื้องต้นคือเห็นว่า ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา ไม่มีเราที่ไหนเลย ความจริงเบื้องปลายก็คือ ชั้น ๕ นั้นแหละเป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ของดี ของวิเศษ จิตก็หมดความยึดถือชั้นนี้ คือภาพรวมทั้งหมดของการปฏิบัติ แต่ลีลาในการปฏิบัติของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน ทางไครทางมัน แต่หลักที่หลวงพ่อบุตนี้เป็นหลักเดียวกันทุกคน แต่พอลงมือปฏิบัติ ไม่เหมือนกันสักคน ทางไครทางมัน อย่างบางคนต้องทำสมาธิก่อน เจริญปัญญาทีหลัง บางคนเจริญปัญญา ก่อน พัฒนาสมาธิทีหลัง บางคนทำสมาธิกับปัญญาควบกัน บางคนเริ่มจากการรู้กาย บางคนเริ่มจากรู้เวทนา สุข-ทุกข์ บางคนเริ่มรู้ทันจิตที่เป็นกุศล-อกุศล บางคนเห็นสภาวะธรรมทั้งดีและชั่วทำงาน เห็นกระบวนการทำงาน แต่ละคนไม่เหมือนกัน ทางไครทางมัน หรืออย่างการทำสมณะนี้ บางคนต้องรู้ลมหายใจแล้วจิตสงบ บางคนพุทโธแล้วจิตสงบ บางคนดูท้องพองยุบแล้วจิตสงบ แต่ละคนไม่เหมือนกัน ฉะนั้นต้องดูกรรมฐานที่เหมาะสมกับนิสัยของเราเอง จิตนิสัยของเราเป็นยังไง เลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับตัวเอง



ถ้าจะทำความสงบ ทำสมถกรรมฐาน ก็ดูว่าจิตเราไปรู้อารมณ์อะไรแล้วมีความสุข เราก็รู้สิ่งที่มีสุขบ่อยๆ จิตจะสงบอยู่ในความสุขนั้น ไม่หนีไปที่อื่น ถ้าเราจะทำวิปัสสนา เราก็มาดูตัวเอง ถ้าดูกายได้ชัด เราก็ดูกาย ถ้าดูจิตได้ชัด เราก็ดูจิต ไม่จำเป็นต้องเลียนแบบใคร ทางใครทางมัน แต่สุดท้ายจะรู้แจ้งทั้งกาย รู้แจ้งทั้งจิต เบื้องต้นรู้แจ้งว่าไม่มีเรา เบื้องปลายรู้ว่าสิ่งที่มีมันคือตัวทุกข์เหมือนกันหมด แต่จะเริ่มต้นจากอะไรก็ได้ ไม่มีความแตกต่าง ต้องดูตัวเอง บางคนไม่ชอบดูจิตก็ดูกาย บางคนดูกายไม่เห็น ดูเห็นแต่จิต ก็ดูจิตไป ไม่จำเป็นต้องเลียนแบบกัน ทางใครทางมัน หลักการเป็นอันเดียวกันทั้งหมดเลย แต่วิธีการนั้นหลากหลาย แล้วแต่จิตนิสัย

รอบสองนี้ยากกว่ารอบแรกเยอะเลย มันเรื่องเจริญปัญญา ปัญญาเรายังไม่แก่กล้า มันก็ยากหน่อย เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องหมู่ๆ มีมาก่อนพระพุทธเจ้าอีก แต่เรื่องปัญญานี้เป็นเรื่องมีในคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

เฮ้! ต่ไปส่งการบ้าน





**โยม ๑ :** นมัสการค่ะหลวงพ่อ ช่วง ๒-๓ วันที่อยู่วัดนี้ก็เริ่มมีสมาธิขึ้น แต่ว่าช่วงระหว่างทำในรูปแบบ ระหว่างเดิน บางทีจะรู้สึกนิ่ง แบบเฉยๆ

หลวงพ่อ : หือ

**โยม ๑ :** รู้สึกว่าจิตมันนิ่ง

หลวงพ่อ : เออ ไม่เอา อย่าไปประคองให้นิ่ง อันนั้นไปประคองมัน ไปรักษาให้มันนิ่ง

**โยม ๑ :** แต่ถ้าเรารู้ตัวแล้วนี่ ถือว่าใช้ได้ไหมคะ

หลวงพ่อ : ไม่ได้ ถ้ารู้ตัวแล้วมันนิ่งที่อ้อๆ อยู่ ไม่ได้นะ ตรงที่รู้ตัวแล้วมี ๒ แบบ นิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน เรียกว่า พุทโธ จิตเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี่ใช้ได้ ถ้ารู้ตัวแล้วนิ่งๆ ที่อ้อๆ อยู่นี่ ใช้ไม่ได้รู้เหมือนกัน เห็นร่างกายเคลื่อนไหว แต่ใจที่อ้อๆ นี้อย่างนี้ ที่อ้อแบบโหดร้าย อีกพวกหนึ่ง แบบเซื่องๆ เลย ใช้ไม่ได้ รู้อยู่นะ รู้เห็นร่างกายเคลื่อนไหวนะ แต่ใจมันติดปกติ ใจต้องเป็นธรรมดาใจที่ธรรมดา คือใจที่รู้ ตื่น แล้วก็เบิกบาน ฉะนั้นอย่าให้มันที่อ้อนะ ถ้าที่อ้อ ไม่ถูกต้องก็เกิดจากอะไร ที่เกิดจากโลภ อยากดีแล้วไปจ้องมัน ก็แค่นั้นเอง ถ้ารู้ทันใจโลกก็หาย ถ้ารู้ไม่ทันก็เป็นอย่างนั้นนะจ้องเอาไว้

**โยม ๑ :** แล้วอย่างนี้ ไม่ทราบว่าจะต้องแก้ไขอย่างไร



หลวงพ่อบอก : ให้รู้ทัน รู้ทันว่าประคองมันไว้ รักษามันไว้ อย่าไปรักษามัน เราไม่มีหน้าที่รักษาจิตนะ คนที่มีหน้าที่รักษาจิตคือสติ เขารักษาของตัวเอง เราไม่ต้องไปรักษามันหรอก มันไม่ใช่เรา ไปรักษามันทำไม

**โยม ๒ :** พุทโธแล้วก็เห็นจิตมันไหลไปแบบที่หลวงพ่อบอก

หลวงพ่อบอก : เออ ใช่ได้

**โยม ๒ :** หนูเห็นว่าจิตมันไหลไปได้เองค่ะ

หลวงพ่อบอก : เออ อย่างนั้นนะ มันเป็นอนัตตา อนัตตาคือมันเป็นเอง ไม่ใช่เรา

**โยม ๒ :** เป็นกุศล-อกุศลได้เอง เหมือนกับว่ามันทำงานของมันได้เอง เราบังคับไม่ได้ ก็มองในมุมนี้มากขึ้น

หลวงพ่อบอก : เออ นั่นดี มองอย่างนี้เขาเรียกว่าไปหมาย หมายรู้ ในมุมของอนัตตา เรียกว่ามีอนัตตตัญญา ดี ไปทำอีก ทำให้มันพอ

**โยม ๒ :** ค่ะ แล้วก็เห็นว่า เวลาที่เราทำ คิด พุท หรืออะไร มันจะแฝงอัตตา

หลวงพ่อบอก : ใช่ ดีที่เห็น รู้ทันไป รู้ทันนะ แล้วต่อไปเราจะรู้เลยเวลาเกิดกิเลส ตัวไหนก็ไม่น่าอายเหมือนเกิดเซลฟ์ (Self) นะ มีกูๆ มีเซลฟ์ขึ้นมาอะ อาย ใครรู้สึกอายบ้าง เวลาดูออกว่ามีเซลฟ์



ดูออกไหม จะอายนะ ยกเว้นหน้าด้านพิเศษ (หัวเราะ) ไม่อาย ถ้าคนทั่วไป รู้สึกอายใจ เรียกว่ามีหิริ... อาย

โยม ๒ : มันกดไว้ เวลาอยู่ต่อหน้าหลวงพ่อ

หลวงพ่อ : เออ ถ้ากลับหลังไม่กดนะ มีสติไหม หรือกลับหลังไม่กด แต่หนีไปเลยนะ ฉะนั้นอย่าไปกดมันนะ แต่ถ้าหนีไปแล้วรู้แบบนี้ถึงจะใช้ได้

โยม ๒ : ก็คืออยู่กับพุทโธอย่างนี้หรือคะ

หลวงพ่อ : ได้ๆ อยู่กับพุทโธ จิตหนีแล้วรู้นะ ฝึกให้มากนะ อยู่กับพุทโธไป ต่อไปพัฒนาขึ้นไปอีก จิตสุขก็รู้ พุทโธไป จิตทุกข์ก็รู้ พุทโธไป จิตสงบก็รู้ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ นี่เราเจริญปัญญาต่อไปเลย

โยม ๓ : นมัสการหลวงพ่อครับ

หลวงพ่อ : เอา ว่ามา

โยม ๓ : ไม่ได้ส่งการบ้านมาเป็นปี

หลวงพ่อ : เห็นไหมว่าฉันกับจิตมันคนละอันกันแล้ว ดูออกไหม เห็นไหมกายกับใจมันคนละอันกัน

โยม ๓ : ยังดูไม่ค่อยออกครับหลวงพ่อ

หลวงพ่อ : เห็นไหมว่า สุข-ทุกข์ ดี-ชั่ว กับใจมันคนละอันกัน ดูออกไหม



โยม ๓ : มันเริ่มๆ เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่มันมา

หลวงพ่อก : เออ นั่นแหละ อย่างนี้แสดงว่าถนัดดูจิตมากกว่า  
ดูกาย มันก็จะเห็นเลยว่า ความรู้สึกทั้งหลายกับจิตนี้คนละอันกัน  
อย่างนี้เขาเรียกว่าแยกชั้นเหมือนกัน สุข-ทุกข์ ก็เวทนาชั้น ไม่ใช่  
จิตหรรอก ดี-ชั่ว เป็นสังขารชั้น ไม่ใช่จิตหรรอก อย่างนี้มันเริ่มแยก  
แล้ว

โยม ๓ : แต่ไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่พิเศษอะไรขึ้นมา ก็คือว่า  
มันเป็นอย่างนี้อยู่แล้ว

หลวงพ่อก : เออ มันเป็นอย่างนี้แหละ เพราะจริงๆ มันเป็น  
อย่างนี้ เราดูไปจนใจมันยอมรับความจริงนะ เห็นใหม่ ว่า สุข-ทุกข์  
ดี-ชั่ว ไม่มีเราอยู่ตรงนั้นเลย รู้สึกใหม่

โยม ๓ : ครับ

หลวงพ่อก : ความเป็นเรามันมาแฝงอยู่ที่จิต เพราะความ  
เป็นเรามันมาจากความคิดนะ ถ้าใจเรารู้สึกตัวขึ้นมาซะ ไม่ได้ไป  
คิดนึกปรุงแต่ง ไม่ได้ไปหมายว่านี่เป็นเราๆ ความเป็นเราไม่มีหรรอก  
ค่อยดูไป ถึงจุดหนึ่งจะเห็นว่า เราไม่มี มีแต่ชั้น ๕ มันทำงานไป

โยม ๓ : ก็ให้ดูอย่างนี้ไปต่อใช่ไหมครับ

หลวงพ่อก : ใช่ ทำได้ถูกแล้วละ ทำได้ดีแล้วละ สังเกตไหมว่า  
ใจเราเปลี่ยน ตอนนี้นำชั่วทำยากขึ้นนะ จะทำชั่วได้ยากขึ้น



โยม ๓ : ครับหลวงพ่อ

หลวงพ่อ : ทำดีได้ง่ายขึ้น ไปทำ ทำถูกแล้ว ทำได้ดี ใช้ได้

โยม ๓ : ขอขอบคุณครับหลวงพ่อครับ

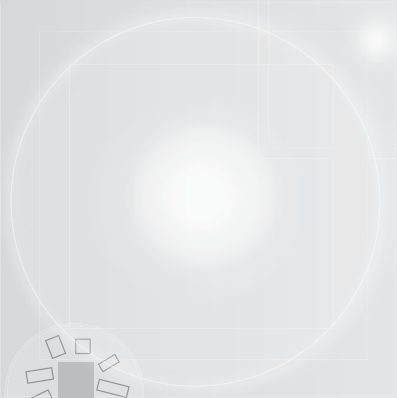
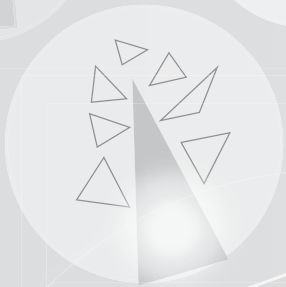
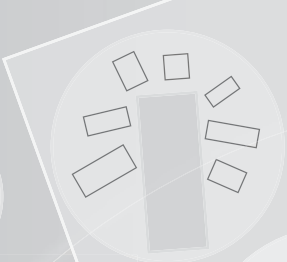
**โยม ๔ :** ไม่แน่ใจว่าที่รู้สึกถูกใหม่ เพราะว่าบางทีความรู้สึกมันแน่นๆ ที่หน้าอก แล้วก็มีตัวรู้อยู่ข้างหลังๆ

หลวงพ่อ : จงใจรู้สึกมากไป รู้สบายๆ รู้เล่นๆ

โยม ๔ : แล้วก็จิตไม่ค่อยตั้งมั่นค่ะ

หลวงพ่อ : พอเราตั้งใจมากนะ มันจะแน่นๆ แข็งๆ เป็นตัวรู้ชนิดที่หลวงพ่อบอกเป็นตัวรู้ชนิดไม่ดี ถ้าตัวรู้ดีเป็นธรรมชาตินะ ใจสบาย อย่าไปอยากมัน ตัวรู้ไม่ดีนี้เกิดจากโลภ อยากปฏิบัติใช้ใหม่ อยากรู้ชัดๆ อยากรู้ตลอดเวลา กลัวจะผลอะไรแบบนี้ พอเป็นอย่างนั้น มันจะไปบังคับตัวเองไว้ จะแข็งๆ นะ เออ ไปรู้เล่นๆ รู้สบายๆ

ไปภาวนาเอา



# ๓

## พระธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๓ วิธีเลือกอารมณ์กรรมฐาน

พวกเรานักปฏิบัติที่ฝึกๆ กันมานี้ ส่วนมากไม่เข้าใจหลัก เอะอะ ก็นั่งสมาธิ หลวงพ่อนั่งสมาธิตั้งแต่ ๗ ขวบ รวม ๒๒ ปีที่ฝึกสมาธิ เล่นสมาธิหลายแบบ พบว่าถ้าเราทำสมาธิแล้วสงบอยู่เฉยๆ ไม่เกิดปัญญานี้มันล้างกิเลสไม่ได้ สมาธิมันเป็นเครื่องข่มกิเลสเท่านั้นเอง คีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องมือสู้กิเลส แต่คนละแบบกัน

คีลนี้เป็นเครื่องข่มจิตไม่ให้ไหลตามกิเลส หมายถึงคอยคุมตัวเองไว้ ตั้งใจไว้ให้เด็ดเดี่ยวว่าจะไม่ยอมทำตามอำนาจกิเลสให้มันทำผิดคีล ๕ เพราะฉะนั้นคีลนี้ข่มใจตัวเอง เพราะกิเลสมีอำนาจมาก

สมาธิเป็นเครื่องข่มกิเลสไม่ให้มีอำนาจเหนือจิต คนละระดับกัน ถ้าระดับคีลนี้ กิเลสมันแรง เราข่มจิต บังคับตัวเอง ข่มจิตตัวเอง ตั้งเจตนาไว้ว่าเราไม่ทำผิดตามอำนาจของกิเลส แต่พอจิตใจ



เรามีพลังมากขึ้น มีสมาธิขึ้นมานี้มันข่มกิเลสให้หมดอำนาจไป ไม่มีอำนาจเหนือจิต

ส่วนการเจริญปัญญาที่เอาไว้สู้กิเลส ทำลาย ถอนรากถอนโคน กิเลส สมาธินี้จะสู้กันผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะเป็นคราวๆ ไป อย่างเราทำสมาธิได้ดีวันนี้ กิเลสก็ลดลงไป หายไป จิตใจเบิกบานแจ่มขึ้น อีกวันสมาธิเสื่อมไป กิเลสก็มาอีกแล้ว ผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะ อยู่อย่างนั้น เพราะฉะนั้นเวลาที่เรากาวนา เราจะพบว่าวันนี้สงบ เดียวอีกวันก็ฟุ้งซ่านแล้ว กลับไปกลับมา แล้วถ้าตลอดชีวิตเรา ทำอยู่แค่นี้ มันไม่ค่อยมีคุณค่าเท่าไร ไม่คุ้มกับการที่เราได้พบ พระพุทธศาสนา ลำพังการถือศีล การนั่งสมาธิอะไรนี้ มันมีมาก่อน พระพุทธเจ้าอีก แล้วพระพุทธเจ้าท่านเห็นว่ามันยังไม่พอ ท่านก็ก้าวมาสู่การเจริญปัญญา การเจริญปัญญานี้ เพื่อขุดรากถอนโคน กิเลสไม่ให้เหลือเชื้อเลย

เมื่อวานหลวงพ่อกีพูดเรื่องการรักษาศีล การฝึกสมาธิ สมาธิมีหลายชนิด หลายคนทำสมาธิแล้วก็ว่างๆ หนึ่งๆ อยู่ มันใช้ไม่ได้ **สมาธิมีตั้งหลายประเภท สมาธิพวกแรกเรียกว่า มิจฉาสมาธิ เป็นสมาธิที่ไม่ประกอบด้วยสติ นั่งแล้วก็เคลิบเคลิ้มลึ้มเนื้อลึ้มตัวไป หรือนั่งแล้วก็เคร่งเครียด ข่มตัวเองจนเครียดไปหมดเลยนี้ ขาดสติ ลึ้มเนื้อลึ้มตัวไปหรือว่าเคร่งเครียดมันก็ไม่มีสติเหมือนกัน พวกนี้เป็นมิจฉาสมาธิ**





ส่วนสมาธิที่ดี มี ๒ พวก พวกหนึ่งนี้จิตไปสงบอยู่กับอารมณ์อันเดียว จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌานสมาธิที่จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่งนี่เอาไว้อัพกผ่อน แล้วก็เอาไว้ทำงานทางโลก

สมาธิอีกชนิดหนึ่งไม่ใช่จิตเป็นหนึ่งอารมณ์เป็นหนึ่ง สมาธิชนิดที่สองนี้เรียกว่า ลักษณะอุปนิชฌาน จิตเป็นหนึ่ง แต่อารมณ์นับไม่ถ้วน อารมณ์นี้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอด เพราะฉะนั้นเราจะใช้สมาธิชนิดนี้ละมาเจริญปัญญา คือมาเห็นว่าอารมณ์ทั้งหลายผ่านมาแล้วก็ผ่านไป มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของเป็นทุกข์ มีแต่ของบังคับไม่ได้ เป็นไปตามเหตุ ไม่ใช่ตามสั่ง

เพราะฉะนั้นเวลาฝึกสมาธินะต้องฝึกให้เป็น วันใดเราต้องการพักผ่อน เราย่อมจิตไปอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีจิตเป็นหนึ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่งอยู่ด้วยกัน แนบกันอยู่ เช่น เราต้องการพักผ่อน จิตใจเราฟุ้งซ่าน คุกคามก็ไม่วู้เรื่อง ดูใจก็ไม่วู้เรื่อง เราก็ต้องพักผ่อนให้ใจมีแรงก่อน ใครเคยทำอานาปานสติ ก็มารู้ลมหายใจ ให้จิตมันจับอยู่ที่ลมหายใจ ทีแรกลมจะยาวลึกลงไป แล้วมีสติรู้อยู่ที่ลม เห็นลมไหลลงไปถึงท้อง ลมขึ้นมานะ เข้าออกๆ พอจิตเริ่มสงบนี้ ลมจะตื้นๆ ขึ้น เพราะฉะนั้นในพระไตรปิฎกท่านก็พูดแบบเดียวกันนี้

ท่านเริ่มต้นด้วยลมยาวก่อน แล้วลมสั้นมาทีหลังลมยาว “ภิกษุทั้งหลาย หายใจออกยาวรู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวรู้ว่าหายใจเข้ายาว ภิกษุทั้งหลาย หายใจออกสั้นรู้ว่าหายใจออกสั้น



หายใจเข้าสั้นรู้ว่าหายใจเข้าสั้น” สั้นยาวนี้มันอยู่ที่นี้ อย่างเราหายใจที่แรกมันจะยาวไปถึงท้องเลย พอจิตเริ่มสงบลมจะตื้นๆๆ จนมาหยุดอยู่ที่ปลายจมูก พอลมมันมาหยุดอยู่ที่จมูก ตรงที่เรามีสติไปรู้ลม เรียกว่าลมหายใจนั้นนะ ตัวลมหายใจนั้นเรียกว่า **บริกรรมนิมิต** พอลมมันตื้นๆๆ จนกระทั่งลมมันหยุด มันกลายเป็นแสง แสงอันนี้เรียกว่า **อุคคหนิมิต** จะสว่างอยู่ตรงนี้ เพราะลมมันหยุดอยู่ตรงนี้มีอุคคหนิมิตแล้วเราก็ภาวนาของเราต่อ เอาอุคคหนิมิตเป็นอารมณ์ ไม่ใช่เอาลมหายใจเป็นอารมณ์แล้ว ใช้อุคคหนิมิต ใช้แสงนี้เป็นอารมณ์ จนกระทั่งจิตนี้แนบแน่นอยู่กับแสง แล้วก็สามารรถกำหนดควบคุมแสงได้ ให้กว้างออกไปอย่างกับพระอาทิตย์ พระจันทร์ก็ได้ ให้แคบลงมา เล็กลงมาเท่าปลายเข็มก็ได้ เวลาเรากำหนดลงมา แสงเหลือดวงเล็กนิดเดียว แสงนี้จะเข้มมากเลย ความคม ความเข้มจะสูงมากเลย แล้วถ้าขยายออกไปก็แผ่ออกไป แล้วแต่ระดับพลังของจิต ถ้าจิตเรามีพลังมาก มันจะรู้สึกเหมือนพระอาทิตย์ พระจันทร์ ตัวเองเป็นพระอาทิตย์เป็นพระจันทร์แผ่รังสีออกไปสามารถเล่นอยู่อย่างนี้

การที่จิตเคล้าเคลียอยู่กับดวงนิมิตนี้ ดวงนิมิตที่เราสามารถควบคุมได้แล้วนี้ เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** ดวงปฏิภาคนิมิตนี้ เมื่อเราเล่น **จิตไปจับอยู่ที่ดวงปฏิภาคเรียกว่าวิตก จิตเคล้าเคลียอยู่กับปฏิภาคนิมิต เรียกว่าวิจารณ์** มันจะเกิดปีติ เกิดความสุข เกิดความเป็นหนึ่งของจิตขึ้นมา จิตเป็นหนึ่งอยู่กับดวงปฏิภาค ได้ปฐมฌาน



นี่เป็นหลักของการทำสมถะ ให้จิตเป็นหนึ่งอารมณ์เป็นหนึ่ง เอาไว้พักผ่อน จนขึ้นมานต่อไป เป็นลำดับไป

สมาธิบางอย่างทำมานานได้โดยไม่มีปฏิภาคนิมิต ไม่มีแสงอะไรอย่างการเจริญเมตตา เราแผ่เมตตาณะแผ่ไปเรื่อย ลัทธิทั้งหลายมีความสุข กระแสของจิตจะแผ่กว้างออกไป คล้ายๆ ตอนที่เราเล่นปฏิภาคนิมิต แต่ปฏิภาคนิมิตแผ่แสงออกไป แต่ตรงที่เราเจริญเมตตาที่ไม่มีดวงปฏิภาคนิมิต กระแสของจิตจะแผ่ชานออกไป ครอบโลกธาตุ จิตจะเคล้าอยู่กับความสุข ความเมตตา มีปีติ มีความสุขอยู่ ก็เป็นหนึ่งขึ้นมาได้ แล้วการเจริญเมตตาเมตตาไม่มีรูป ไม่เหมือนลมหายใจ ลมหายใจมีรูป แสงมีรูป **ตรงที่ลมหายใจนี้ จิตจับลมหายใจ มันจะได้ถึงฌานที่ ๔ แต่ตรงที่เจริญเมตตาเนี่ยะ จิตจะขึ้นถึงอรุปรมาณได้ เพราะว่าเมตตาไม่มีรูป ได้ประณีตขึ้นไปอีก นี่เป็นหลักของการทำสมถกรรมฐาน**

สมถกรรมฐานมีเคล็ดลับ ๒-๓ เรื่อง **อันแรกเลยเราต้องรู้จักเลือกอารมณ์ สมถกรรมฐานทำให้จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตจะยอมสงบได้ถ้าอารมณ์นั้นถูกใจจิต** ถ้าอยู่ๆ เราเห็นคนอื่นเขาทำอานาปานสติแล้วเขาสงบ เราจะทำอย่างเขาบ้างนี่ จิตเราไม่ชอบอานาปานสติ ทำอย่างไรก็ไม่สงบ ต้องเลือกอารมณ์ที่อยู่แล้วมีความสุข คนไหนอยู่กับพุทโธแล้วมีความสุข ก็อยู่กับพุทโธ คนไหนรู้ลมหายใจแล้วมีความสุข ก็รู้ลมหายใจ คนไหนดูท้องพองยุบก็มีความสุข ดูท้องพองยุบไป คนไหนเดินจงกรมแล้วมี



ความสุข เดินไป คนไหนสวดมนต์แล้วมีความสุข ก็สวดไป ทำอะไรสักอย่างหนึ่งให้เป็นอารมณ์อันเดียว ให้จิตอยู่

**อารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้ ไม่เลือก ใช้อารมณ์ได้ทุกชนิด อารมณ์มี ๓ ชนิด อันแรกเรียกอารมณ์บัญญัติ** อารมณ์บัญญัติคือ เรื่องที่คิด เช่น เราคิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงพระธรรม คิดถึงพระสงฆ์ คิดถึงทาน คิดถึงศีลอะไรอย่างนี้ คิดถึงร่างกายเป็น ส่วนๆ คิดถึงความตาย คิดถึงความสงบอะไรนี้ ถ้าเราใช้ความคิดอยู่ ความคิดนี้เรียกว่าเป็นอารมณ์ชนิดอารมณ์บัญญัติ ใช้ทำสมถะได้ ทำวิปัสสนาไม่ได้

**อันที่ ๒ เป็นอารมณ์รูปนาม** อารมณ์รูปนาม เช่น เราเห็นห้องพอง เราเห็นห้องยุบ ไม่ใช่วิปัสสนา เห็นห้องพอง เห็นห้องยุบ หรือเรารู้ลมหายใจออก หายใจเข้า เรารู้รูปอยู่ ก็เป็นสมถะ ถ้าจะเป็นวิปัสสนาที่ต้องเห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม ดูแต่รูปดูแต่นาม เป็นสมถะ

อารมณ์ของสมถะ**อันที่ ๓ คือ อารมณ์นิพพาน** อันนี้เฉพาะ พระอริยบุคคลจึงจะใช้อารมณ์นิพพานทำสมถะได้ ถ้าเป็นโสดา สกทาคา อนาคา นี้ เวลาจะใช้อารมณ์นิพพานทำสมถะ ต้องดูรูปนามก่อน แล้วดูไตรลักษณ์ของรูปนาม จิตมันเคยชินที่จะวางรูปนาม พอดูไตรลักษณ์ปั๊บ มันจะวาง พอวางรูปนามปั๊บ จิตจะสัมผัสพระนิพพาน ถ้าเป็นพระอรหันต์นี้แค่นี้ก็ถึงพระนิพพาน ก็เจออยู่ต่อหน้าต่อตาแล้ว



เพราะฉะนั้น**อารมณ์ของสมณะ อะไรก็ได้ เราต้องดูเอาว่า อยู่กับอารมณ์อะไรแล้วมีความสุข** เคล็ดลับอยู่ที่**ความสุขนี้**ละ สมณะทำไปเพื่อให้จิตสงบ วัตถุประสงค์คือเพื่อให้จิตสงบ ธรรมดา จิตเราจะวิ่งพล่านตลอดเวลา วิ่งไปดูรูป วิ่งไปฟังเสียง วิ่งไปดมกลิ่น วิ่งไปลิ้มรส วิ่งไปรู้สัมผัสทางกาย วิ่งไปคิดนึกทางใจ จิตจะวิ่งพล่านๆ ไป ทำไมวิ่งพล่าน วิ่งพล่านเพื่อจะหาความสุข เพื่อจะหนีความทุกข์เท่านั้นเอง แต่ว่ามันไม่ได้ความสุขที่พอใจ อย่างเราวิ่งไปดูหนัง มีความสุขนิดๆ เต็มแล้วก็เบื่อแล้ว ไม่ได้พอใจ ไม่อึด ใจก็วิ่งไปหาอะไรกินต่อ อะไรอย่างนี้ เที้ยวเล่นไปเรื่อย บางคนไปเที้ยวผับ เข้าผับนี่ออกผับโน้นไปเรื่อย มันไม่เต็ม มันไม่อึด ใจมันหิวตลอดเวลา แต่ถ้าเรารู้จักเลือกอารมณ์ที่มีความสุขมาเป็นเหยื่อล่อจิต เหมือนเราจะตกปลา ปลาชนิดนี้กินเหยื่ออย่างนี้ เราจะทำปลาอย่างนี้เราก็เอาเหยื่อที่ถูกใจปลามา ปลาก็มาอยู่ที่กินเหยื่อสายเบ็ดนะ เหมือนสติเลย พอปลามาสุขเหยื่อก็อยู่ด้วยกัน ไม่ไปไหนแล้ว หรือเหมือนเด็ก จิตนี้เหมือนเด็ก เที้ยวชวนออกไปนอกบ้าน เราอยากให้เด็กสงบอยู่ในบ้าน ไม่ชวน เราก็หาของที่เด็กชอบ มาล่อเด็ก เด็กคนนี้ชอบกินไอติมเรียกมันมากินไอติม เด็กคนนี้ชอบเล่นเกม เตี้ยวันเด็กมันติดเกม เห็นไหมเด็กไม่ไปไหนเลย เด็กเฝ้าบ้านตลอดเลย อยู่แต่ในห้อง เล่นแต่เกมอย่างนี้ เพราะอะไร เพราะมันมีความสุข



จิตนี้ก็เหมือนเด็ก ถ้ามันมีความสุขอยู่ในอารมณ์อะไรแล้ว มันจะไม่เที่ยวร่อนเร่ไปที่อื่น มันก็จะอยู่กับอารมณ์อันนั้นล่ะ เพราะฉะนั้นเราจะทำสมถกรรมฐานนี้ **เราต้องดูใจของเราเอง ว่าเราอยู่กับอารมณ์ชนิดไหนแล้วมีความสุข เราก็อยู่กับอารมณ์ชนิดนั้น แล้วการอยู่กับอารมณ์ชนิดนั้นก็มิเคล็ดลับอีก ต้องอยู่อย่างสบายๆ อย่าไปบังคับจิต** ไม่ใช่ว่าเด็กคนนี้ชอบกินไอติม เรียกเด็กมา คว่าช้อนมาตักไอติมยัดปากมันตลอดเวลา เด็กไม่มีความสุข จิตนี้ก็เหมือนกัน อย่าไปเคี่ยวเข็ญมันมาก แค่น้อมๆ ไป รู้ลมหายใจแล้วมีความสุข ก็พาจิตไปดูลมหายใจสบายๆ จิตจะหนีไปบ้าง ทีแรกมันก็หนีบ้าง เตี้ยวก็มา เตี้ยวก็หนี เตี้ยวก็มา นานๆ ไป จิตก็เริ่มเซื่อง อย่าไปเค้นจิต ถ้าเค้นจิตจะไม่สงบเลย เพราะเครียด เพราะฉะนั้น**เคล็ดลับของความสงบ อยู่ที่ความสุข** ในอภิธรรมถึงสอนบอก **ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ** ถ้าเรารู้หลักที่หลวงพ่อสอนนี้ เรื่องการทำสมาธินี้เรื่องหมูๆ เลย ไม่ยากอะไรแล้ว

รู้จักเลือกอารมณ์ **อารมณ์อะไรก็ได้ แต่ควรจะเป็นอารมณ์ที่ไม่ยุ่งกิเลส** อย่างถ้าเล่นไฟอย่างนี้ เตี้ยวก็ดีใจ เตี้ยวก็เสียใจ หรือบางคนเฝ้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวันเลย ดูหุ้น เตี้ยวหุ้นขึ้น หุ้นลง บอกนี่อยู่ในอารมณ์อันเดียว คือเล่นหุ้น ไม่ใช่อารมณ์อันเดียว ประเดี้ยวก็ดีใจ ประเดี้ยวก็เสียใจ อารมณ์หลายอัน แกว่งไปแกว่งมาใช้ไม่ได้หรอก ต้องเป็นอารมณ์ที่ดี เป็นอารมณ์ที่ไม่ยุ่งให้เกิดกิเลส รุนแรง เป็นอารมณ์ที่สบายๆ หรือเป็นอารมณ์ที่เป็นกุศล เช่น การ



นึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คิดถึงทานที่ได้ทำแล้ว  
 คิดถึงศีลที่ได้ทำแล้ว คิดถึงความตายเพื่อให้ปลงสังขารอย่างนี้  
 อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์กุศล หรือหายใจออกหายใจเข้า ไม่มีบาป  
 อะไร ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่มีบาปอะไร ท้องพองท้องยุบ ไม่มีบาป  
 อะไร ใช้อารมณ์พวกที่ไม่ยั่วกิเลสพวกนี้ แล้วก็หม่อมใจไปสบายๆ  
 อยู่ในอารมณ์อันเดียวที่มีความสุข แค่นี้ไม่นานจิตก็จะสงบ

**ที่นี้จิตสงบแล้วนี้ อยู่แค่นี้ไม่พอ เราต้องหัดเดินปัญญา**  
 หลายคนที่ทำสมาธิแล้วมาติดอยู่ตรงนี้ มันเป็นสมาธิชนิดสงบ  
 เอาไว้พักผ่อนเท่านั้น เหมือนเด็กติดเกม พวกติดสมาธิไม่ได้  
 ต่างกับเด็กติดเกมเลย ไม่ไปไหนเลย วันๆ หนึ่งเฝ้าอยู่หน้าจอ  
 คอมพิวเตอร์หรือจอไอโฟนไอแพด ไม่ไปไหน มันติด สมาธินี้ถ้า  
 ฝึกแล้วจิตมันมีความสุข มันไปติดอยู่ ไม่ยอมไปทำอะไร ไม่ยอม  
 เดินปัญญาต่อ เหมือนเด็กติดเกม ไม่ยอมเรียนหนังสือ ถ้าเรา  
 สำรวจตัวเองแล้วว่า โอ้ เราภาวนาแล้วก็นิ่งๆ อยู่เฉยๆ พอใจ  
 ในความสุขความสงบ ให้รู้เลยว่าเราเหมือนเด็กติดเกมแล้ว ต้อง  
 พยายามพัฒนาตัวเองขึ้นมา

**สมาธิอีกชนิดหนึ่ง ที่จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นแสนเป็นล้านก็ได้**  
**อันนี้เอาไว้เดินปัญญา** เพราะอารมณ์จะเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง จิต  
 จะเป็นหนึ่ง คือเป็นแค่คนดู สมาธิชนิดนี้ วิธีฝึกเมื่อวานหลวงพ่อบ  
 บอกแล้ว รู้ทันจิตที่เคลื่อนไหว อย่าไปบังคับจิตให้นิ่งอยู่ในอารมณ์ใด  
 อารมณ์หนึ่ง คอยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไหว แต่ว่าเบื้องต้นควรจะมีอารมณ์



ลักอย่างหนึ่งเป็นเครื่องสังเกต ไม่ใช่เครื่องที่น้อมจิตให้ไปนั่งอยู่ ถ้าจะทำสมณะให้จิตสงบ สมาธิชนิดเพ่งอารมณ์อยู่อารมณ์อันเดียวนี้ เราน้อมจิตไปอยู่กับอารมณ์ จับอยู่ที่อารมณ์ แต่ถ้าเราจะทำสมาธิให้จิตตั้งมั่นนี้ อย่าให้จิตไปจับที่อารมณ์ แค่มืออารมณ์อันหนึ่งมาเป็นเครื่องสังเกตจิต เพราะฉะนั้นตัวหลักไม่ใช่อารมณ์ ตัวหลักคือจิต ตัวหลักคือรู้ทันจิต เช่นเราหัดพุทโธหรือหัดรู้ลมหายใจก็ได้ ถ้าจิตมันอยู่กับพุทโธเรารู้ จิตไปไหลไปอยู่ที่ลมเรารู้ จิตหนีไปที่อื่นเรารู้ เราไม่น้อมจิตให้ติดแนบอยู่ที่อารมณ์อันเดียว เรามีอารมณ์อันหนึ่งขึ้นมาเป็นเครื่องสังเกตเท่านั้น เพราะถ้าเราไม่มีอารมณ์อันหนึ่งเป็นเครื่องสังเกต จิตจะร่อนเร่ อย่างนี้ดูยากกว่ามันเคลื่อน แต่ถ้ามีที่สังเกตนี้ เราเห็นชัดว่ามันเคลื่อน เพราะฉะนั้นเราทำกรรมฐานอย่างหนึ่งแล้วรู้ทันจิต ไม่ใช่ทำกรรมฐานอย่างหนึ่งแล้วน้อมจิตไปแนบอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน ถ้าอย่างนั้นได้สมณะ หรืออย่างเราจะทำสมาธิชนิดที่ ๒ เรียกว่าลักขณุปนิชฌาน จิตตั้งมั่น จิตตั้งมั่นนี้ตรงข้ามกับจิตที่ไม่ตั้งมั่น จิตที่ไม่ตั้งมั่นคือจิตที่ไหลไปไหลมา จิตไหลไปไหลมาได้ด้วยอำนาจของโมหะ ด้วยอำนาจของกิเลสชื่อ อุทธัจจะ

**อุทธัจจะ** คือ ความฟุ้งซ่าน เป็นกิเลสตระกูลโมหะ ถ้าเมื่อไหร่เรามีสติรู้ทันว่าจิตมันฟุ้งซ่าน มันไหลไป มันฟุ้งไปมันซ่านไปนะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือไหลไปเพ่งอารมณ์ อยู่ในอารมณ์อันเดียว ไหลไปอยู่ที่ห้อง ไหลไปอยู่ที่เท้า ไหลไปอยู่ที่มือ ไหลไป





อยู่ที่ล้มหายใจ เรารู้ว่าจิตไหล ความฟุ้งซ่านจะขาดทันทีเลย เพราะเมื่อไหร่มีสติรู้ทัน เมื่อนั้นนอกกุศลที่มีอยู่จะดับทันที เพราะฉะนั้นถ้าเรารู้ทันว่าจิตฟุ้งซ่านนี้ ความฟุ้งซ่านจะดับทันทีโดยอัตโนมัติ จิตจะตั้งมั่นโดยที่ไม่ได้เจตนาให้ตั้ง ตัวนี้ละสำคัญ คือตั้งโดยไม่เจตนา ถ้าเราตั้งโดยไม่เจตนา จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตจะเบา จิตจะนุ่มนวล อ่อนโยน จิตจะคล่องแคล่วว่องไว จิตจะควรแก่การทำงาน คือไม่ชี้ก็ยกชี้ก็รื้อ จิตจะชื่อตรงในการรู้อารมณ์ แต่ถ้าเราไปจำตัวตั้งมั่นได้ แล้วอยู่ๆ เราก็ไปทำตัวตั้งมั่นขึ้นมา จิตจะไม่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันจะเป็นผู้รู้อยู่เฉยๆ รู้ที่อๆ รู้แข็งๆ รู้ด้านๆ จิตจะหนักๆ แทนที่จะเบา จิตจะไม่นุ่มนวล จะแข็ง จิตจะไม่ขยันทำงาน กุจะเกาะของกุหนึ่งๆ อยู่อย่างนี้ ไม่ควรแก่การทำงาน ไม่ชื่อตรงในการรู้อารมณ์

เพราะฉะนั้นเราต้องระวัง เวลาที่จะมีตัวรู้นี้ อย่าบังคับให้จิตเกิดตัวรู้ แต่ว่าอาศัยการรู้ทันจิตที่ไหล จิตเคลื่อนไปคิดรู้ทัน จิตไหลไปทางโน้นทางนี้รู้ทัน ในปกติชีวิตธรรมดา จิตจะเคลื่อนได้ ๖ ช่อง เคลื่อนไปทางตาคือไปดู เคลื่อนไปทางหูคือไปฟัง ไปทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางใจส่วนใหญ่คือเคลื่อนไปคิด

**แต่ในเวลาที่เราปฏิบัติ** เราไม่ได้สนใจที่จะดูรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรสอะไรแล้ว มันจะเหลือร่างกายกับใจเท่านั้นเอง **จะเหลืออยู่ ๒ ช่อง** อย่างเช่น เราล้มหายใจนี้ จิตก็จะไหลไปที่ล้มหายใจ หรือรู้ที่ห้อง จิตไหลไปที่ห้อง น้ำมันไหลไปที่กายได้ หรือ



บางทีก็ไหลไปคิด นี่ไหลทางใจ จิตจะไหลอยู่ ๒ ช่อง เพราะฉะนั้น เวลาที่เราจะหัดฝึกให้จิตตั้งมั่น ถ้ามาฝึกในชีวิตธรรมดาเนี่ย มันตั้ง ๖ ช่อง ดุยาก เราก็ทำในรูปแบบ ถึงเวลาให้พระสวดมนต์ ให้ใจสบาย แล้วก็นิ่งไป เคยหายใจก็หายใจ แต่ไม่น้อมจิตให้อยู่กับลมหายใจ แล้วก็คอยรู้ทันจิต จิตหนีไปคิดก็รู้ จิตไปอยู่ที่ลมหายใจก็รู้ หรือ ดูห้องพองยุบ จิตหนีไปคิดก็รู้ จิตไปอยู่ที่ห้องก็รู้ ทำกรรมฐาน ลักอันหนึ่งขึ้นมา เพื่ออะไร เพื่อลดผัสสะให้เหลือแค่ ๒ ช่อง ถ้า มันมีตั้ง ๖ ช่อง ดูไม่ไหว หนีสุดสุดเลย **แล้วมี ๒ ช่องก็จริง แต่ตัวรู้ที่เราคอยรู้มีตัวเดียว คือ รู้ทันจิต** จิตจะหนีไปช่องไหนเราคอยรู้ หนีไปช่องใจ คือหนีไปคิด เราก็รู้ หนีเข้าไปที่ช่องกาย เราก็รู้ นี่ คอยรู้อย่างนี้ ต่อไปพอจิตเคลื่อนบีบมันจะรู้ทัน จิตจะตั้งมั่นได้ สมานิติถูกต้องขึ้นมา

**ฝึกสมาธินี้ สมาธิอย่างที่สองนี้สำคัญที่สุด** บางคนทำสมาธิ อย่างแรกไม่ได้ ทำได้แต่สมาธิอย่างที่สอง ก็เป็นพระอรหันต์ได้ แต่จะเป็นแบบแห้งแล้ง เรียกว่า สุขวิปีสสะ ไม่ค่อยสบายหรือก เกรียดๆ เหนื่อยมากเลยในการภาวนา มันคล้ายๆ คนเดินทาง ไกล เดินทางไกลพอตกค่ำแล้วก็ไม่มีที่จะกินที่จะนอน อยู่ได้ ตันไม้ อยู่ข้างถนนไปเรื่อยๆ มันก็ไปได้เหมือนกัน แต่ไปลำบาก แต่ถ้าคนทำสมาธิชนิดแรกได้ สมาธิชนิดที่จิตอยู่กับอารมณ์ได้ มันเหมือนกับเดินทางไกล พอตกค่ำก็เข้าโรงแรม กินข้าวอาบน้ำ สบายใจ นอนสบายใจ เข้ามีแรงก็เดินไปอีก บางทีสบายใจมากเลย ไม่ยอมไปต่อ ปัญหาใหญ่อยู่ตรงนี้แหละ สบายแล้วไม่ยอมไปต่อ



หลวงพ่อก็เคยนะ ช่วงหนึ่ง ตอนนั้นภาวนาแล้วใจก็ทรงอย่างนี้ ไปหาครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง หลวงปู่คำพันธ์ วัดธาตุมหาชัย คนรู้จัก ท่านว่าเป็นพระเสกวัตถุมงคลเก่ง ไปหาท่านนี้ เข้าไปซื้อวัตถุมงคล ด้วย เขาไปกันที่ซื้อเป็นถุงๆ ซื้อเสร็จแล้วไม่ไปหอรอกนะ ต้องนั่งรอให้ท่านเป่าอีกทีอะไรอย่างนี้ หลวงพ่อก็ซื้อมานิดหน่อย คนอื่นเขาซื้อเยอะ เข้าไปก็ให้เป่าๆ ไป เราก็นั่งรอว่าจะมีโอกาสได้สนทนาธรรมกับท่านบ้างไหม นั่งๆ ไปเรื่อยๆ เสร็จแล้วพอถึงคิวเราเข้าไปหา หลวงปู่ไม่เป่า หลวงปู่ก็บอกว่า “เอ้อ คนเรานะ เราจะเดินทางไกล ไปหาแผ่นดินที่ร่มเย็นเป็นสุขนะ เหมือนเราอยู่ในทะเลทราย เราจะไปหาแผ่นดินที่ร่มเย็น เดินไปเจอต้นไม้ใหญ่ต้นหนึ่ง มันร่มรื่นนะ ไปนอนอยู่ใต้ต้นไม้ล่ะ ไม่ยอมไปต่อหอรอก” นี่ท่านพูดอย่างนี้

ครูบาอาจารย์แต่ก่อนสอนนี่นะ ไม่บอกตรงๆ อย่างหลวงพ่อบชอบเปรียบๆ เปรยๆ บ้าง บางทีดำเอา นี่ไม่บอกตรงๆ หอรอกว่าทำไปตอนนี่ติดอยู่ตรงนี้ ให้ทำอย่างนี้ อะไรอย่างนี้ ไม่มีบอกหอรอกมีแต่เปรียบเปรยให้ฟัง เอ้อ คนเรานี้จะเดินทางไกลไปหาที่ร่มเย็นเป็นสุข ไปเจอต้นไม้ใหญ่เข้าต้นเดียวกันนอนอยู่ใต้ต้นไม้แล้ว ไม่ไปไหนแล้ว อะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นพวกเราที่ติดสมาธินี้พวกที่นอนอยู่ใต้ต้นไม้ล่ะ ไม่ยอมไปไหน หรือพวกเด็กติดเกมนั่นล่ะ เพราะฉะนั้นอย่าไปหลงไหลความสุขของสมาธิมากนะ สมาธิทำแล้วมันมีความสุขแล้วติดอยู่ตรงนี้ก็ไม่ได้เดินปัญญา ต้องรู้ว่าเรามีสมาธิขึ้นมาเพื่อให้มีแรงที่จะเดินปัญญา สมถกรรมฐานสมาธิชนิดแรกเพื่อให้มีแรง



จะเดินปัญญา สมาธิชนิดที่สองนี้ เพื่อจะลงมือเจริญปัญญาเลย มันจะตั้งมั่นแล้วเป็นคนดู ต้องมาฝึกจิตใจให้ตั้งมั่นแล้วเป็นคนดูให้ได้

เมื่อ ๓๐ ปีก่อน ที่หลวงพ่อก้าวเข้าไปเรียนจากครูบาอาจารย์ เข้าไปวัดไหนที่ ท่านพูดแต่คำว่าจิตผู้รู้ๆ ดูอย่างหลวงพ่อนี้ ครูบาอาจารย์บางองค์เรียกหลวงพ่อกว่าผู้รู้เลย หลวงปู่สิมเจอหน้าหลวงพ่อก็เรียกหลวงพ่อกว่าผู้รู้เลย เพราะอะไร จิตเราเป็นผู้รู้ ไม่ใช่ผู้คิดผู้นึก ผู้ปรุงผู้แต่ง จิตมันถอนตัวออกมาเป็นคนดูได้ อยู่ได้เป็นวันๆ อยู่อย่างนั้น อยู่ได้ที่หลายๆ วันเลย ทรงตัวที่จะรู้อยู่อย่างนั้นนะ ทำไม่มันทรงได้มาก เพราะว่ามันฝึกสมาธิมาเยอะ ฝึกสมาธิ ๒๒ ปี จิตมันมีพลังมาก เพราะฉะนั้นพอเรารู้หลักว่าจิตเคลื่อนเรารู้นี้ มันเคลื่อนบีบ มันเด่นดวงอยู่อย่างนั้นเลย แล้วก็ดูธาตุดูขันธ์ทำงานได้ที่หนึ่งหลายๆ วัน ถ้าไม่ทำสมาธิไปนานๆ เข้า เลื่อม จิตจะเคลื่อนออกไปข้างนอก ไปสว่าง ว่างอยู่ข้างนอก ที่หลวงพ่อบอกจิตไม่ถึงฐานๆ อันนี้เคยเป็นมาแล้วละ ตรงที่จิตไม่ถึงฐานนี้ หลวงตามหาบัว แก่ให้ ไปถามท่าน “พ่อแม่ครูบาอาจารย์สอนให้ผมดูจิต ผมก็ดูแล้ว ทำไม่มันไม่พัฒนาช่วงนี้” ท่านมองบีบ ท่านบอกเลยว่า “ที่ว่าดูจิตนั้น ดูไม่ถึงจิตแล้ว” นี่ใช้คำอย่างนี้ “ต้องเชื่อเรานะ เราผ่านมาด้วยตัวเราเองเลยนะ อะไรๆ ก็สู้บริกรรมไม่ได้หรอก” ท่านว่าอย่างนี้ หลวงพ่อก็ก็น้ำพุทโธๆ นะ ใจอย่างกับจะแตกเลย ใจไม่เอาพุทโธ มาเฉลี่ยหัวใจ เอ๊ะ ทำไมท่านจะให้พุทโธ โอ้ จิตเราไม่ถึงฐาน ก็มารู้ลมหายใจ หลวงพ่อฝึกอานาปานสติแต่เด็ก หลวงพ่อหายใจบีบจิตก็เข้าฐานแล้ว แสบเขกหัวตัวเองเลย เสียเวลาเป็นปีเลย ไปอยู่เฝ้าว่างๆ



เพราะฉะนั้นเรื่องสมาธิที่ขึ้นเชิงมันเยอะ มันหลอกพวกเรา ให้สะเปะสะปะได้เยอะเลย เพราะฉะนั้น**จิตต้องตั้งมั่น จิตต้องถึงฐานจริงๆ** เพราะฉะนั้น**จิตเคลื่อนแล้วรู้ๆ บ่อยๆ จิตจะถึงฐาน** ขยันดู ทุกวันต้องแบ่งเวลาเอาไว้ทำในรูปแบบ ให้วัฏพระสวดมนต์ เสร็จคอยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไปเคลื่อนมา จิตจะได้ตั้งมั่น ถ้าวันไหน มันฟุ้งซ่านมาก ก็น้อมมันไปอยู่ในอารมณ์อันเดียว ให้จิตสงบได้ พักผ่อน มันได้พักผ่อนพอสมควรแล้วก็ปล่อยมัน อย่าไปจับที่ตัวอารมณ์ คอยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไปเคลื่อนมา มันจะตั้งมั่นขึ้นมา ทีนี้พอจิตตั้งมั่นแล้ว ก็ถึงขั้นของการเจริญปัญญา

การเจริญปัญญานี้มี ๒ กลุ่มใหญ่ๆ คือ การรู้รูป กับ การรู้นาม ที่จริงท่านแยกอย่างนี้ ท่านไม่ได้แยกรู้รูป รู้นาม ท่านแยกว่าการเจริญปัญญานี้มันมี ๒ ค่าๆ พวกหนึ่งสำหรับพวกที่มีจริตนิสัย รักสุขรักสบายรักสวยรักงาม อีกพวกสำหรับพวกที่เจ้าความคิด เจ้าความเห็น ปกติคนจะมีจริตนิสัยผสม ไม่ได้มีอันเดียวหรือกจริตในการทำวิปัสสนามีแค่ ๒ จริตเท่านั้น ถ้า**จริตในการทำสมถะนี้มี ๖ จริต** คือ ราคจริต โทสจริต โมหจริต ศรัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต อันนี้เป็นสิ่งที่พวกเรามากจะคุ้นเคย แต่**จริต** ในการทำวิปัสสนานั้นมี ๒ จริตเอง คือ ตณหาจริต พวกรักสุขรักสบายรักสวยรักงาม กับพวกทวิฏฐิจริต พวกเจ้าความคิดเจ้าความเห็น ยึดถือในความคิดความเห็นรุนแรง แต่ปกติคนมันจะมีทั้งคู่นะ แต่ว่าตัวไหนจะเด่นเท่านั้น สมมติว่าเราเป็นพวกรักสุขรักสบาย

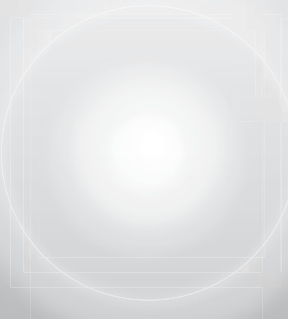
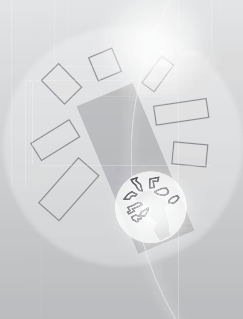


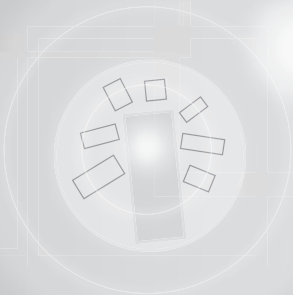
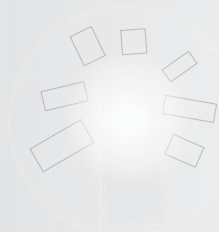
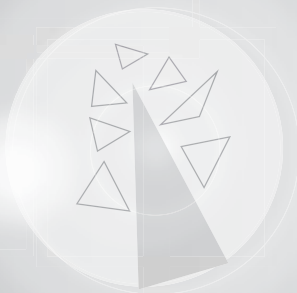
รักสวยรักงาม วันๆ หนึ่งเรามีพฤติกรรมเหมือนนกหงส์หยก คอยส่องกระจกทั้งวันอะไอย่างนั้นะ พวกนี้รักร่างกายมาก กรรณฐานที่เหมาะสมกับพวกรักกายมาก รักสุขรักสบายรักสวยรักงามมาก คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะอะไร เพราะกายและเวทนามันจะสอนให้เราเห็นว่าไม่สวยไม่งาม ไม่สุขไม่สบาย ถ้าเป็นพวกเจ้าความคิดเจ้าความเห็นนี้ กรรณฐานที่เหมาะสม คือจิตตานุปัสสนาฯ และธรรมานุปัสสนาฯ สองอันนี้เหมาะกับพวกคิดมาก เพราะจิตเวลาเราคิดนี่จิตมันจะเปลี่ยน คิดเรื่องนี้จิตมีราคะ คิดเรื่องนี้จิตมีโทสะ คิดเรื่องนี้จิตเป็นกุศล จะเห็นคนช่างคิดนี่จิตมันจะหมุนตัวๆๆ เปลี่ยนอารมณ์ไปเรื่อย เปลี่ยนความรู้สึกไปเรื่อย เอามาเจริญสติเจริญปัญญา จะไปได้รวดเร็ว

**ทำไมแต่ละกลุ่มจริตมี ๒ กรรณฐาน พวกตณฺหาจจริตมี ๒ กรรณฐาน คือ กายานุปัสสนาฯ เวทนานุปัสสนาฯ กายานุปัสสนาฯ สำหรับพวกที่อินทรีย์ยังอ่อน พวกสติปัญญายังอ่อน กายนี้ดูง่ายกว่าเวทนา ถ้าอินทรีย์กล้าแข็งขึ้นมาแล้วก็ไปดูเวทนาชัดเจน พวกทิวฺจฺจจริต เจ้าความคิดเจ้าความเห็น มี ๒ อัน คือ จิตตานุปัสสนาฯ กับธรรมานุปัสสนาฯ จิตตานุปัสสนาฯ ดูง่าย ธรรมานุปัสสนาฯ ละเอียดลึกซึ้ง สำหรับพวกที่ปัญญาแก่กล้า แต่ทำไมใช้ว่าทุกคนต้องเริ่มจากกาย หรือจากจิตก่อน ไม่จำเป็นเลย ถ้าอินทรีย์เรา**



**แก้กล้านะ โดดขึ้นธรรมานุปีสสนาฯ** เลยยังได้ มีตัวอย่างก็คือ เจ้าชายสิทธัตถะวันที่บรรลุพระอรหันต์ บรรลุด้วยการเห็นปฏิจ-สมุขบาท ปฏิจสมุขบาทนี้อยู่ในธรรมานุปีสสนาสติปัญญา อันนั้น บารมีทำนมาก บุญบารมี อินทรีย์แก้กล้าเต็มสมบูรณ์แล้ว โดดขึ้น อันสุดท้ายเลย ไม่ต้องมาเตาะเตะๆ อย่างพวกเราหรอก แต่ พวกเราเจียมเนื้อเจียมตัว ถ้าเป็นพวกตณหาจริต รักสุขรักสบาย รักสวรัภงาม ก็ดูกายไป พวกเจ้าความคิดเจ้าความเห็น ก็ดูจิตดูใจ ไป ทางใครทางมัน แต่บางคนนี่ผสมผสาน กิ่งๆ พอๆ กันทั้ง ๒ อย่าง พวกนี้ดูว่าอารมณ์อะไรเด่นก็รู้อันนั้นละ กายเด่นดูกาย จิตเด่นดูจิต แต่ช่วงจะไม่เหมือนกัน อย่าดูคนอื่น ต้องดูตัวเองว่า ควรจะใช้กรรมฐานอะไร นี่คือเรื่องของการเลือกอารมณ์กรรมฐาน เพื่อจะทำวิปัสสนาแล้ว วันนี้สอนละเอียดเรื่องสมาธิ แล้วก็เริ่ม เขยิบขึ้นเรื่องวิปัสสนา









พระธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๕  
การปฏิบัติคือการเรียนรู้ตัวเอง

**การปฏิบัติคือการเรียนรู้ตัวเอง พอเรารู้จักตัวเองแล้วก็พบว่า ตัวเราไม่มี** ฟังดูแล้วท้อแท้ใจเลยว่า ตัวตนหายไป ความจริงตัวตนนั้นตัวทุกข์เลย ภายนี้ใจนี้ทุกข์ทั้งนั้น มันไม่ใช่ว่าเป็นตัวเราของเราจริงๆ หรอก อย่างร่างกายนี้เราก็อาศัยวัตถุธาตุของโลกมาอยู่ชั่วคราว ไม่นานก็แตกสลายไป จิตใจก็เกิดดับอยู่ตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี่ยวสุขเดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดีเดี่ยวร้าย เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยอะไรที่แท้จริงไม่ได้ พอเข้าใจแล้วมันหมดความยึดถือ พอมันหมดความยึดถือในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จิตใจมันกลับมีความสุขที่มหาศาล

ความสุขของเราทุกวันนี้ เป็นความสุขที่อิงอาศัยคนอื่น อิงอาศัยสิ่งอื่น เราต้องอยู่กับคนนี่ถึงจะมีความสุข ต้องได้สิ่งนี่ถึงจะมีความสุข ต้องไม่มีอันนี้ ไม่มีคนนี่ถึงจะมีความสุข ความสุขของเราพึ่งคนอื่น



ตลอดเวลา ฟังสิ่งอื่นตลอดเวลา ที่นี้คนอื่นหรือสิ่งอื่นนี้มันฟังไม่ได้จริง อย่างเด็กๆ เราอยู่กับพ่อแม่มีความสุข พ่อแม่ตายไปหรือบ้านแตกขึ้นมา ความสุขเราหมดไปแล้ว โตขึ้นมามีความสุขอยู่ในครอบครัว มีลูก มีภรรยา มีสามี ความสุขอิงอาศัยสามี สามีเปลี่ยนใจเมื่อไหร่ก็ได้ ภรรยานอกใจก็ได้ ลูกเราอาจจะตายไปเลยก็ได้ ความสุขที่อาศัยคนอื่นแปรปรวนได้ง่าย หรืออาศัยสิ่งอื่นเช่นต้องมีชื่อเสียงมากๆ ต้องมีเงินมากๆ ความสุขของเราอาศัยเงินหรืออาศัยชื่อเสียง ตำแหน่งหน้าที่ เงินก็เป็นของแปรปรวน ตำแหน่งหน้าที่ยิ่งไม่มีคงที่เลย ไม่มีหรอกที่ว่าจะเป็นที่ใหญ่เป็นที่โตแล้วเป็นนิรันดร อย่างเป็นนายกฯ ก็เป็นได้ชั่วคราวนะ ถ้าตายเร็วก็ยังไม่ตกเก้าอี้ ถ้าตายช้าก็ต้องตกเก้าอี้ทุกคนแหละ เป็นธรรมชาติ ความสุขที่อาศัยตำแหน่ง แปรปรวน ความสุขที่อาศัยเงินก็แปรปรวน

**เรามีความสุขได้โดยที่ไม่อิงอาศัยคนอื่น ไม่อิงอาศัยสิ่งอื่น เราจะมีความสุขได้ด้วยตัวของเราเองถ้าเรามีธรรมะ เราพยายามมารู้สึกอยู่ที่ตัวเอง เรียนรู้ตัวเองให้มากๆ มีสติอยู่ในกาย มีสติอยู่ในใจ เห็นกายตามที่กายเป็น เห็นใจตามที่ใจเป็น เราจะเห็นเลย มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของที่ถูกบีบคั้น มีแต่ของที่ไม่น่าเป็นไปตามใจชอบ เราสั่งไม่ได้ทั้งกายทั้งใจ อย่างร่างกายเราสั่งว่าอย่าแก่ มันก็แก่ออย่าเจ็บ มันก็เจ็บ อย่าตาย มันก็จะตาย ใจเราสั่งให้มีแต่ความสุข มันก็ไม่มี ห้ามมันไม่ให้มีความสุขทุกข์ มันก็ยังมีสุขทุกข์ เราไม่มีอำนาจเหนือมันจริงๆ หรือก ถ้าเราเข้าใจความจริงตรงนี้นะ เราจะ**



อยู่กับมันโดยไม่ได้มีความอยากเป็นอย่างอื่น หรือไม่อยากที่จะฝืน  
ธรรมชาติ เรามีร่างกายอยู่กับร่างกาย แต่ไม่เืองขนาดที่ว่าร่างกายนี้  
ต้องหนุ่มต้องสาวตลอดนะ ต้องแข็งแรงตลอด ต้องไม่ตาย เรา  
อยู่กับมันได้ ถ้ามันแก้มันก็ยอมรับได้ ไม่ทุกข์ มันเจ็บขึ้นมา  
ก็ยอมรับได้ ไม่ทุกข์ มันตายขึ้นมายอมรับได้ ไม่ทุกข์ สิ่งที่เราชอบใจ  
พลัดพรากไป ยอมรับได้ก็ไม่ทุกข์ ยอมรับไม่ได้ทุกข์นาน อย่าง  
คนไหนเคยอกหัก ยกมือซิ มีไหม คนไหนเคยอกหัก เยอะเลย  
ทุกข์นะ ทุกข์เพราะอะไร เรายอมรับไม่ได้ว่าเราจะเสียคนนี่ไป  
ใจเรายอมรับความจริงตรงนี้ได้ แต่ถ้าใจเราฉลาดเรารู้ว่าทุกอย่าง  
เป็นของไม่แน่นอน คนนี้เรารักจริง แต่ว่าเค้าแปรปรวนไปแล้ว หรือ  
อาจจะจากเป็นจากตายอะไรก็แล้วแต่ ยอมรับความจริงที่ปรากฏ  
อยู่ต่อหน้าได้ จะไม่ทุกข์เท่าไรหรืออก เจ็บป่วยก็ยอมรับได้ว่ามัน  
ธรรมดา มันป่วยเป็นคราวๆ อย่างนี้แหละ ก็ไม่ทุกข์เท่าไร บางคน  
เจ็บป่วย ทูรันทุราย ร่างกายเจ็บนิดเดียวใจยอมรับไม่ได้ บางคน  
ถึงตายเลย บางคนแข็งแรงมาก ไปตรวจร่างกายประจำปี เป็นมะเร็ง  
ขั้นที่ ๑ กลับมาบ้าน เจาะเลย กลุ้มใจมาก กินไม่ได้นอนไม่หลับ  
ยอมรับความจริงไม่ได้ว่าเป็นมะเร็ง เป็บเดียวก็ตายเลย

เพราะฉะนั้น ถ้าเราสามารถดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันนี้ เราไม่ไป  
หลงผูกพันกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่หลงปฏิเสธสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราอยู่ด้วย  
ความเป็นกลาง เราจะอยู่ตรงไหนก็มีความสุขตรงนั้นแหละ ความทุกข์  
จะมาไม่ถึงใจเราหรอก ความทุกข์เข้าได้แต่ร่างกาย แต่ความทุกข์จะ  
เข้ามาไม่ถึงใจเราอีกต่อไป ลองไปสังเกตดู ความทุกข์ทางใจของเรา



มันมาจากใจเรามันไม่ยอมรับสภาวะที่กำลังเป็นอยู่ มันอยากให้เป็นอย่างอื่น หรืออยากให้สิ่งที่เป็นอย่างนี้คงที่นิรันดร เคยไหมเวลา มีความสุขแล้วก็คิดหัวใจว่าความสุขจะหายไป กลุ้มใจล่วงหน้า ไข้ไหม บางคนชีวิตมีความสุขมากเลยนะ หวังว่าวันหนึ่งความสุขจะหายไป พอวันหนึ่งความสุข ปัญหามันลดลง มีความสุขขึ้นมา ก็ยังมีความสุขอีก ในใจลึกๆ หัวใจเกรงมากกว่าวันหนึ่งความสุขจะหายไปอีก นี่มันยอมรับความจริงไม่ได้ว่าทุกอย่างมันของชั่วคราว เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าเลยสอนให้เรามาเรียนรู้ความจริง

ความจริงเป็นสิ่งที่อยู่ในปัจจุบันเท่านั้นนะ **อดีตเป็นความจำ อนาคตเป็นความคิด ความจริงอยู่ในปัจจุบัน** เรามาเรียนรู้ความจริงอยู่ในปัจจุบัน ดูกายอย่างที่กายเป็น ดูใจอย่างที่ใจเป็น จนวันหนึ่งเราเข้าใจ มันเป็นอย่างนี้แหละ ของไม่เที่ยง ของที่ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เป็นของที่ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ ไม่เป็นไปตามใจอยาก แต่เป็นไปตามเหตุของมัน พอใจยอมรับตรงนี้ได้ ใจจะเข้าสู่ความเป็นกลาง เพราะฉะนั้น**ถ้าเราเห็นความเป็นจริงมากเข้านะ ใจจะยอมรับได้ ใจจะเข้าสู่ความเป็นกลางด้วยปัญญา** คำว่า “กลาง” มีหลายแบบ บางอย่างกลางด้วยสมาธิ จิตไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุขอะไร เฉยๆ อุเบกขา ก็เป็นกลาง กลางด้วยสติก็มี เช่น รักขึ้นมา รู้ทัน มันดับ เกลียดขึ้นมา รู้ทัน มันดับ จิตเป็นกลาง กลางแบบนี้ยังกลางชั่วคราว กลางด้วยสติ กลางด้วยสมาธิ กลางชั่วคราว เต็มๆก็ไม่ใช่กลางอีกแล้ว ถ้ากลางด้วยปัญญา มันเห็นความจริง เรารู้ความจริงของกาย รู้ความจริงของใจมากๆ ถึงวันหนึ่งจิตเข้าถึง



ความเป็นกลางด้วยปัญญา อย่างเรารู้ความจริงว่า ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว ความดีก็ชั่วคราว ความชั่วก็ชั่วคราว อะไรๆ ก็ เป็นของชั่วคราวหมดเลย กระทั่งร่างกายนี้ก็ เป็นของชั่วคราว เรา นั่งอยู่ทุกวันเราเห็นเลย ร่างกายมันชั่วคราว ร่างกายที่หายใจออก ก็อยู่ชั่วคราวแล้วก็ตายไป ร่างกายที่หายใจเข้าอยู่ชั่วคราวแล้วก็ตายไป ร่างกายอื่น เดิน นั่ง นอน ทุกอย่างชั่วคราวหมดเลย

พอใจมันยอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นของชั่วคราว ใจจะเข้าสู่ ความเป็นกลาง ความสุขเกิดขึ้นไม่หลงยินดีหรือก เพราะรู้ว่าชั่วคราว ความสุขหายไปก็ไม่ต้องทรมานทรมาย เพราะยอมรับได้ว่ามันเป็นของ ชั่วคราว อย่างเรามีคนรักสักคน อยู่ด้วยกัน วันหนึ่งเค้าไม่อยู่ ถ้าใจของเราภาวนาได้ดี เราจะรู้สึกที่เรายังอึดใจอยู่ อย่างน้อย เคยได้ใช้ชีวิตที่มีความสุขร่วมกันอยู่ช่วงหนึ่งแล้ว เราพอใจแล้ว ไม่ใช่ว่าหิวโหยอยากจะอยู่อย่างนี้วันรันดร เพราะมันอยู่ไม่ได้จริง ใจ ที่ยอมรับความจริงของปัจจุบันได้จะไม่ทุกข์หรือก จะไม่มีความทุกข์ เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นเราก็มาเรียนรู้ความจริงของกายของใจให้มากกว่า จนมันยอมรับความจริงด้วยปัญญา เห็นชัดเลย ร่างกายนี้เป็นของ ชั่วคราว สุข ทุกข์ ดี ชั่ว เป็นของชั่วคราว พอเห็นอย่างนี้นะ ร่างกาย จะแปรปรวนก็เรื่องธรรมดา ความสุขจะเกิดแล้วหายไป ก็เรื่อง ธรรมดา ความทุกข์จะมา มาแล้วมันก็ไปเหมือนกัน ก็เรื่องธรรมดา ดีได้มาแล้วก็หายไป ชั่ว โลก โกรธ หลง เกิดขึ้น เดียวมันก็หาย



เคยไหมโกรธแล้วไม่หาย ไม่มี ไม่ต้องทำอะไรหรอก มันหายโดยตัวของมันเองได้นะ เพราะมันไม่เที่ยง เคยอยากได้อะไรไหม กำลังอยากๆ พอไปคิดเรื่องอื่น ลืมเรื่องนี้นะก็หมดความอยากไป พอคิดใหม่อยากใหม่ จริงๆ ทุกอย่างมันชั่วคราวไปหมดเลย ถ้าใจมันยอมรับว่าทุกอย่างชั่วคราว อะไรๆ เกิดขึ้นก็ไม่หวั่นไหว จะแกก็ไม่หวั่นไหว เพราะมันชั่วคราว จะเจ็บก็ไม่หวั่นไหว เพราะมันชั่วคราว จะตายก็ไม่หวั่นไหว เพราะมันชั่วคราว จะพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักก็ไม่หวั่นไหว เพราะมันของชั่วคราว จะเจอสิ่งที่ไม่รักก็ไม่หวั่นไหว เพราะว่ามันก็เจอชั่วคราวทุกสิ่งทุกอย่าง ใจจะไม่มีอาการระเพื่อมหวั่นไหว ใจจะมีความสุขสงบสุข เวลาหวั่นไหวแต่ละทีกระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลงตลอดเวลา ใจแหว่งไปแหว่งมา หาความสุขไม่ได้เลย ไม่มีความสุขไม่มีความสุข

**เพราะฉะนั้นการภาวนาเราไม่ได้มุ่งที่สุข ไม่ได้มุ่งที่สงบ ไม่ได้มุ่งที่ดี แต่เรามุ่งให้เห็นความจริง เมื่อใจได้เห็นความจริงแล้ว ใจจะมีความสุข มีความสงบ มีความดี เป็นอัตโนมัติ เป็นของแถมจากการที่มีปัญญา<sup>๑</sup>รู้ความจริง ใจพระอรหันต์มีความสุข มีความสงบ มีคุณงามความดี แต่ท่านไม่ได้ยึดถือ มันเป็นของแถมเพราะมีปัญญา<sup>๑</sup>รู้แจ้งแทงตลอดแล้วว่าโลกนี้เป็นทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ชั่วคราวไปหมด เพราะฉะนั้นการที่เราหัดมาภาวนา ก็เพื่อหัดให้จิตมันได้เรียนรู้ความจริง ว่าทุกอย่างมันชั่วคราว ทุกอย่างมันชั่วคราว จนวันหนึ่งมันยอมรับความจริงได้ มันเข้าสู่ความเป็นกลาง ต่อไปอะไรเกิดขึ้นก็ไม่ทุกข์**



แต่ตรงนี้ยังไม่ได้พูดถึงกระบวนการของการเกิดอริยมรรค อันนี้แค่ว่าจิตมันเป็นกลางด้วยปัญญา **จิตที่เป็นกลางด้วยปัญญา** ยังมีความแปรปรวนได้อีก ถึงวันหนึ่งก็เสื่อม ปัญญา ก็เสื่อมได้ ยังเป็นโลกียะอยู่ ยังเสื่อมได้ วันนี้เป็นกลางได้ ผ่านไปสักปี ๒ ปี การภาวนาย่อหย่อนลงไป ไม่เป็นกลางอีกแล้วก็มี เคยยอมรับได้ แล้ววันหลังยอมรับไม่ได้ก็มี ไม่เหมือนการที่เกิดอริยมรรค แต่ตรงที่จะเกิดอริยมรรคได้ มันจะต้องผ่านจุดสำคัญเรียกว่า “สังขาร-pekhaญาณ” ญาณแปลว่าปัญญา มีปัญญาเป็นกลางต่อสังขารคือ ความปรุ้งแตงทั้งปวง เพราะฉะนั้นการที่เราหัดดูกายดูใจ เห็นทุกอย่างเป็นของชั่วคราว เห็นทุกอย่างเป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ ถึงจุดหนึ่งจิตจะเป็นกลางอย่างที่บอก สุขทุกข์ดีชั่วทั้งหลายเป็นของชั่วคราว จิตก็เป็นกลาง

ทีนี้เป็นกลางแล้ว ถ้าบุญบารมีของเรามากพอ เราสะสมมามากพอ ศีล สมาธิ ปัญญาของเราบริบูรณ์ขึ้นมา จิตจะรวมเข้า อปัณาสมาธิ จิตจะเข้าฌาน เวลาที่เกิดอริยมรรคจะไม่เกิดในจิตของคนธรรมดาอย่างนี้ เวลาที่เกิดอริยมรรคทุกครั้ง จิตจะเข้า อปัณาสมาธิเสมอ แต่เป็นอปัณาสมาธิชนิดที่จิตตั้งมั่นอยู่ที่จิต ถ้าเป็นอปัณาสมาธิชนิดที่จิตไปตั้งอยู่กับอารมณ์ อริยมรรคจะไม่เกิด เพราะฉะนั้นจิตต้องอยู่ที่ฐานจริงๆ พอจิตอยู่ที่ฐานจริงๆ สมาธิเกิดขึ้นที่นี้ มันจะมีพลัง คุณงามความดีทั้งหลายจะรวมตัวลงที่จิตพร้อมๆ กันในขณะที่เดียวกัน จะรวมพลังของความดีทั้งหลายที่เราสะสม บารมีทั้งหลายที่สะสม พอจิตรวมเข้าอปัณาสมาธิ อภัย



สัมมาสมาธินี้ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าสัมมาสมาธิเป็นภาชนะรองรับองค์มรรคทั้ง ๗ ที่เหลือ เพราะฉะนั้นสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวายามะ สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวาจา อะไรนี้ประชุมลงที่จิตหมดเลย ในขณะที่จิตเดียวกัน พร้อมๆ กัน แล้วโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือ บารมี บุญ คุณความดีทั้งหลายรวมตัวในขณะที่เดียวกัน เกิดเป็นพลังที่มหาดศาล ชุดคู้ยเข้าไปถึงใต้จิตสำนึกของเราได้ ไปทำลายอาสวะสังโยชน์นี้ได้ ทำลายสังโยชน์ได้ ถ้าไม่อย่างนั้นไม่มีแรงพอที่จะไปทำลายกิเลสในจิตใต้สำนึกของเรา

**ในขณะที่นั้นสติระลึกลงที่จิตโดยไม่ได้เจตนาระลึก จิตตั้งมั่นอยู่ที่จิตโดยไม่ได้เจตนาให้ตั้งมั่น ปัญญาเห็นความจริงของจิตโดยไม่ได้เจตนาจะเห็น ทุกอย่างนี้ไม่มีเจตนา ถ้าเมื่อไหร่เกิดเจตนาทางใจขึ้น เรียกว่ามโนสัญญาเจตนา จิตจะเกิดการกระทำกรรมสร้างภพสร้างชาติขึ้นทันทีเลย อริยมรรคจะไม่เกิด เพราะฉะนั้นเวลาที่เกิดอริยมรรคจะไม่มี ความจงใจสักนิดเลย ถ้านั่งภาวนาไปแล้ว อยู่ตรงนี้ได้แล้ว ไกลแล้วๆ ยิงไม่เกิด แบบไม่ทันตั้งหลักนะ ภาวนาไปไม่ทันตั้งหลักมันเกิดนะ เหมือนอย่างพระอานนท์ ตัวอย่างที่เห็นชัดเลย**





ตอนพระพุทธเจ้าจะนิพพานพระอานนท์ท่านร้องไห้เลย บอกว่า “ข้าพระองค์ยังเป็นโสดาบันอยู่เลย ยังไม่พ้นทุกข์เลย พระองค์จะนิพพานแล้วใครจะสอนข้าพระองค์” พระพุทธเจ้าบอกว่า “อานนท์ เธอสร้างบารมีมาสมบูรณ์เต็มเปี่ยมแล้วนะ เราตถาคตนิพพานแล้วไม่นานเธอก็จะบรรลุพระอรหันต์” พระพุทธเจ้าพูดอย่างนี้พระอานนท์ค่อยมีกำลังใจหน่อย ไม่อย่างนั้นก็ท้อแท้ไปเลย ลึ้นพระพุทธเจ้าเพราะท่านรักผูกพันมาก ผูกพันมากจริงๆ กระทั่งตอนกลางคืนพระอานนท์ไม่ค่อยนอนหรอก จะถือโคมไฟอันหนึ่งไปเดินอยู่รอบๆ กุฏิพระพุทธเจ้า คั่นละหลายๆ ครั้ง เพื่อพระพุทธเจ้ามีอะไรจะใช้ใจท่านคิดถึงขนาดนี้ นี่พระพุทธเจ้าจะนิพพานแล้ว ใจท่านห่อเหี่ยวไปหมดเลย หหมดหวังแล้ว พระพุทธเจ้าให้กำลังใจ บอกบารมีของเธอสมบูรณ์แล้ว ทำความเพียรเข้าไม่นานก็บรรลุพระอรหันต์ได้ พยากรณ์ไว้ให้

พอนิพพานแล้วก็จัดงานศพพระพุทธเจ้าอยู่ ๗-๘ วัน แบ่งพระธาตุไป เสร็จแล้วพระอานนท์ยังต้องตระเวนไปบอกที่โน่นที่นี้ว่าพระพุทธเจ้านิพพานแล้ว มีธุระยุ่งกับโลกอยู่ช่วงหนึ่ง จากนั้นก็มาที่กรุงราชคฤห์ที่จะนัดสังคายนา ก็มาเร่งความเพียร พระอานนท์เดินจงกรมมากเลย ทำไม่เดินจงกรมมาก อายุเยอะแล้ว อายุมาก ถ้าภาวานั่งเฉยๆ ดีไม่ดีหลับ ท่านก็พยายามเคลื่อนไหวร่างกายเดินๆ ในพระไตรปิฎกบอกว่า พระอานนท์ยังราตรีสุดท้ายให้ล่วงไปด้วยกายคตาสติเป็นส่วนมาก คำว่า “กายคตาสติ” ตรงนี้หมายถึง



กายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนา ไม่ใช่กายคตาสติในอนุสติ ๑๐ ข้อที่เป็นสมถกรรมฐานนะ ก็คือ การเจริญกายานุปัสสนานี้เอง

พระอานนท์ยังราตรีสุดท้ายด้วยกายานุปัสสนาเป็นส่วนใหญ่ เวลาที่เหลือส่วนน้อยเป็นอะไร จิตก็รวมเข้าพักลิ การเดินปัญญา ไม่มีเดินรวดเดียว ไม่มีนะ ดูกายทำงานไป จิตก็รวมเข้ามา หยุด การเดินปัญญาเป็นช่วงๆ ไป ท่านพากเพียร พຽຽນนี้เข้าจะต้องสังคายนาแล้ว ทำยังไงก็ไม่บรรลु สุดท้ายใกล้รุ่งแล้ว ก็นี่ก็อยู่พຽຽນนี้ ต้องไปร่วมสังคายนา เขาจะให้เข้าหรือเปล่านั้นไม่รู้ เพราะไม่มีคุณสมบัติไม่ได้เป็นพระอรหันต์ แต่ไม่รู้จะทำยังไงแล้ว สุดท้ายสติปัฏฐานแล้ว ทำยังไงก็ไม่บรรลุ เหนื่อยเต็มทีแล้ว ต้องพักผ่อน ท่านเอนตัวลงนอน ในพระไตรปิฎกบอกว่า ศีรษะไม่ทันถึงหมอน เท้าไม่ทันพ้นจากพื้น พระอานนท์ก็บรรลุพระอรหันต์ ไม่ได้เจตนา ไข้ใหม่ แต่ว่าอยู่อย่างพวกเรานี้ไม่ได้เจตนาจะบรรลุใหม่ ไม่บรรลุนะ ท่านภาวนาเหล็กกลาญมาแล้ว พอหมดความงังใจมันถึงบรรลุ อย่างพวกเรานี้นอนเล่น ชี้เกียจชี้คร้าน แล้วบอกว่าไม่มีเจตนาจะบรรลุ ทำไม่ไม่บรรลุซะที ผันไปเถอะ ไม่มีทางหรอก ต้องทำจนเต็มเหนี่ยวเลยนะ แล้วหมดเจตนา แล้วเป็นอย่างนี้ทุกคน เป็นอย่างนี้จริงๆ ถ้าคิดว่าจะบรรลุๆ ไม่ได้กินหรอก มันเล่นที่เปลือ คือเล่นตอนที่ไม่ได้เจตนา ถ้าเจตนาจะสร้างภพไม่เกิด ถ้าไม่ได้เจตนาจึงจะเกิดได้ พ้นจากกรรม เจตนาเป็นตัวกรรม ขึ้นโลภุตุตระได้ เหนือกรรมขึ้นไป



เพราะฉะนั้นพวกเรา มีหน้าที่เรียนรู้อีกมาก ถ้าดูจิตได้ให้ดูจิต เพราะจิตเป็นหัวหน้าของธรรมะทั้งปวง **จิตใจของเราเป็นใหญ่เป็นประธานในธรรมะทั้งปวง** จิตดี จิตร้าย อะไรอย่างนี้ เป็นเครื่องจำแนกสัตว์ ก็เลสเกิดที่จิต กุศลก็เกิดที่จิต มรรคผลก็เกิดที่จิต แต่นิพพานไม่ได้เกิด นิพพานไม่มีเกิดไม่มีดับ มรรคผลเป็นโลกุตตระที่ยังเกิดดับ แต่นิพพานเป็นโลกุตตระที่ไม่เกิดไม่ดับ ทุกอย่างเกิดที่จิตเราเอง อกุศล โสภ โกรธ หลง ก็เกิดที่จิต ไม่ได้เกิดที่ร่างกาย กุศลทั้งหลาย คุณงามความดีทั้งหลาย เช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกิดที่จิต มรรคผลก็เกิดที่จิต เพราะฉะนั้นถ้าเรียนรู้อุจเฉทได้ก็เรียนรู้อุจเฉทไป เห็นความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของจิต เห็นการปรุงแต่งเห็นการทำงานของจิต ดูได้ ดูไป แต่ถ้าวันไหนไม่มีแรงพอ หรือบางคนดูจิตไม่ได้ให้ดูกาย

ครูบาอาจารย์สอนหลวงพ่อบราโมทย์ ท่านบอกว่า ถ้าดูจิตได้ให้ดูจิต ดูจิตไม่ได้ให้ดูกาย หลวงปู่สุวัจน์ ท่านไปหาหลวงปู่มั่น หลวงปู่สุวัจน์เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น แต่ว่าเข้าไปหาหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นก็สอนเลย **ดูจิตได้ให้ดูจิต ดูจิตไม่ได้ให้ดูกาย ถ้าดูจิตก็ไม่ได้ดูกาย ก็ไม่ได้ให้ทำสมณะ** อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจไป ให้จิตมันได้สงบได้พักผ่อน พอมันมีแรงแล้ว มันจะกลับมาดูจิตได้อีก หรือดูกายได้อีก หลวงพ่อเคยถามหลวงปู่ดูลย์ เพราะว่าไปเที่ยววัดเห็นวัดนี้ได้ยินครูบาอาจารย์สอนคนต่างๆ ไปให้พุทโธ พิจารณากายทั้งนั้นเลย แต่เวลาหลวงพ่อบราโมทย์เข้าไปถามท่านแต่ละองค์ๆ ท่านจะสอนหลวงพ่อบราโมทย์ให้ดูจิต เหมือนกันหมดเลย กระทั่งหลวงตามหาบัวยัง



สอนเรื่องดูจิตเลย ถ้ามหลวงปู่ดูเลย “หลวงปู่ครับ ผมยังต้องพิจารณากายอีกมัย ผมไปที่ไหนๆ ได้ยินแต่ครูบาอาจารย์พูดเรื่องพิจารณากาย” หลวงปู่หันมามองหน้า หลวงปู่เป็นพระที่ชื่อตรง ไม่มีมารยาอะไรทั้งสิ้นเลย ท่านมองหน้าแล้วท่านก็บอก **“ที่เขาดูกาย เพื่อให้เห็นจิต เมื่อเข้ามาถึงจิตแล้ว จะเอาอะไรกับกาย กายเป็นของทิ้ง”** ท่านว่าอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเวลาภาวนาหลวงปู่เลย ลุยเข้ามาที่จิต ทำอยู่ไม่นานหรอกก็เข้าใจ บางทีไปหาครูบาอาจารย์องค์โน้นองค์นี้ เคยมีเข้าไปหาครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่อีกองค์ โตกว่า หลวงตามหาบัวอีก ท่านลื่นไปก่อนแล้ว เข้าไปหาท่าน ส่งการบ้าน ท่าน ออกจากท่านมาตอนเย็นไปเจอพระอุปัฏฐาก พระอุปัฏฐาก ท่านถามเลย โยมทำได้อย่างไร พระทำตั้ง ๑๐ ปี ๒๐ ปี ยังไม่ได้ อย่างโยม โยมทำแบบๆ ได้ เลยตอบท่านว่า โอ้ ผมทำทั้งวันเลย ทำตั้งแต่ตื่นเลย ตื่นขึ้นมาก็ดูจิตดูใจของเราเลย ร่างกายยังไม่ทันจะเคลื่อนไหวเลย ตื่นขึ้นมาก็เห็นจิตมันตื่น นอนไปจนถึงนอนหลับ ก็เห็นจิตมันลงไปนอน ทำทั้งวันเลย ดูมันอย่างที่มีมันเป็น ตอนไหน ฟุ้งซ่านก็ทำความสงบเข้ามา

**เพราะฉะนั้นดูเข้ามาให้ถึงจิตถึงใจ เส้นทางจะสั้นนิดเดียว แต่ ถ้าไม่มีแรงเข้ามาดูจิต ดูจิตไม่เห็น ดูกายไป จิตเหมือนเจ้าของบ้าน กายเหมือนบ้าน เราหาเจ้าของบ้านยังไม่เจอ ไปเฝ้าบ้านไว้ เดียวก็เจอเจ้าของ ยกเว้นไอ้พวกที่มีหลายบ้าน ไม่รู้มันอยู่บ้านไหน ดัก ไม่เจอสักบ้าน เรามีบ้านเดียว มีกายนี้เอง อันเดี๋ยวนี้แหละ เราคอย**



รู้สึกอยู่ในกาย อย่างที่หลวงปู่ท่านสอน ดูกายก็เพื่อให้เห็นจิต  
 นี้แหละ ไปเฝ้าบ้านไว้เพื่อวันหนึ่งจะได้เห็นเจ้าของบ้าน เห็น  
**เจ้าของบ้านเพื่ออะไร เห็นจิตเพื่ออะไร เพื่อให้เห็นธรรม** ธรรมะ  
 มีอะไรบ้าง ธรรมะก็มีอกุศลธรรม อกุศลเกิดที่จิต ธรรมะมีอะไรบ้าง  
 มีกุศลธรรม กุศลเกิดที่จิต มีมรรคผลเกิดที่จิต นี่เป็นโลกุตตรธรรม  
 เพราะฉะนั้น ธรรมทั้งหลายประชุมรวมที่จิตทั้งนั้นเลย แล้ว  
 ตัวนิพพาน **นิพพานไม่ได้เกิดไม่ได้ดับ แต่จิตที่บริสุทธิ์แล้วสัมผัส**  
**พระนิพพาน** จิตนั้นแหละทรงพระนิพพานอยู่ **จิตกับธรรมเป็น**  
**อันเดียวกัน** จิตจะจับรวมเข้ากับพระนิพพาน แต่ไม่ใช่**นิพพาน**  
**นิพพานกับจิตคนละสถานะกัน** จิตเป็นคนรู้**นิพพาน** ท่านเรียก  
 นิพพานว่าอายตนะอันหนึ่ง เป็นอายตนะพิเศษ ไม่มีดิน น้ำ ไฟ ลม  
 ไม่มีอากาศ ไม่มีวิญญูณ ไม่มีอากิญจัญญาายตนะ ไม่มีวิญญา-  
 ณัญญาายตนะ ลงท้ายไม่มีเนวสัญญานาสัญญาายตนะ

ต้องฝึกนะ มันเป็นศาสตร์ของพระพุทธเจ้า รักษาศีล ๕ ไว้  
 ฝึกใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว ดูความเป็นจริงของกายของใจเรื่อยๆ ไป  
 จะต้องทำที่นี้ก็ทำไป ทำไปเพื่อบูชาพระพุทธเจ้า แทนคุณพระพุทธเจ้า  
 ที่อุทิศสำหรับสอนไว้ ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อเอาดี ถ้าปฏิบัติเพื่ออยากได้  
 เมื่อไหร่จะบรรลु เมื่อไหร่จะบรรลु ไม่บรรลุหรอก ทำแล้วก็อย่าเอา  
 ความดีเข้าตัวนะ **ถือว่าเราปฏิบัติเพื่อบูชาพระพุทธเจ้า ไม่ได้ทำ**  
**เพื่อตัวเอง** พยายาม**ทำให้ใจให้ถูก** แล้วมันจะภาวนาง่าย ทุกวันต้อง  
 ปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า เป็นการปฏิบัติบูชา ถ้าทำได้ มีสติรู้กาย



รู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง รู้ไป วันไหนดู  
ไม่รู้เรื่องเราก็มาทำความสงบให้พระสวดมนต์ไป แต่อย่างไรๆ ก็  
ไม่ให้ผิวดีล ๕ ทำอยู่อย่างนี้ มรรคผลมันไม่หนีไปไหนหรอก  
เหมือนว่ามันอยู่ไกลๆ เราเดินทุกวัน ไกลแค่ไหนมันก็ถึง ท้อแท้ใจ  
ว่าทำไมไกลเหลือเกิน ไม่ถึง พอถึงแล้วแทบจะเชกหัวตัวเองด้วยซ้ำ  
ไปว่า ไม่เห็นจะไกลเลย อยู่ต่อหน้าต่อตาตัวเอง เทียวหาแทบตาย  
ธรรมะอยู่กับตัวเอง เทียวหาไปที่ไหนๆ

หลวงพ่อก็ไม่แนะนำให้เทียวรอนเร่ไปเรียนที่โน่นที่นี้ ไร้สาระ  
มากเลย **ธรรมะเรียนเข้ามาที่ตัวเองนี่ ไม่ต้องรอนเร่ไปที่ไหนหรอก**  
ถ้าภาวนาไปแล้วติดขัดสงสัยอะไร ไม่ได้ถามหลวงพ่อก็ไปเปิดซีดีฟัง  
มีทุกคำตอบเลย เวลาจะฟังก็สும்ฟังเอาก็ได้ ยกมือไหว้ชะก่อน  
คิดถึงพระพุทธรูปเจ้าหน้อย แล้วสும்เปิดไปเลย เดียวก็เจอ มีทุก  
คำตอบสำหรับทุกคำถาม ยกเว้นคำถามบ้าง บอๆ เช่น หวยจะออก  
อะไร ไม่มี หรือคนนี่ตายแล้วไปไหน ไม่ตอบ ไม่มีสาระ ไม่เป็น  
ประโยชน์เพื่อความพ้นทุกข์ เรื่องที่เป็นประโยชน์เพื่อความพ้นทุกข์  
ไปเปิดซีดีฟัง มีทั้งนั้นแหละ เพราะฉะนั้นรักษาศีล ๕ ผิกใจให้  
อยู่กับเนื้อกับตัว ดูความจริงของกายของใจไปเรื่อยๆ ดูจิตใจได้  
ดูจิตใจไป ดูจิตใจไม่ได้ดูกาย ดูจิตใจดูกายไม่ได้ ทำความสงบไว้  
ใช้หลักอันนี้ ไม่ยากเท่าไหร่นัก

อ้าว ต่อไปส่งการบ้าน



**โยม ๑ :** พอหนูมาอยู่ที่วัดนะค่ะ นั่งสมาธิแล้วรู้สึกว่ เหมือนเห็นตัวเองนั่งอยู่ แล้วก็เหมือนเห็นความคิดวิ่งไป แต่รู้สึกว่ มันยังเข้าไปรวมกับความคิดนั้นอยู่นะค่ะ

หลวงพ่อ : ใช้ได้นะ ถ้าเรารู้ว่จิตไหลไปรวมกับความคิดนี้ ดีมากเลย ไม่ต้องพยายามแยกหรือก มันแยกของมันเอง

**โยม ๑ :** ถูกแล้วใช่ไหมคะ

หลวงพ่อ : ถูกแล้วละ ต่อไปขั้นนั้นมันจะแยกนะ จิตไหลไปรวมกับอะไร รู้ทันมันก็คลายออกนะ พระอรหันต์จิตไม่ไหล จิตไม่เคลื่อนที่เลยนะ จิตจะไม่ไปรวมเข้ากับอะไรเลย ยกเว้นรวมเข้ากับธรรม จะไม่รวมเข้ากับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอะไรอย่างนี้ ไม่มี ขั้นจะแตกกระจายออกหมด จิตไม่ไปรวมเข้ากับขั้นเลย “จิตพราวจากขั้น” ท่านใช้คำอย่างนี้ะ ในพระไตรปิฎกท่านใช้คำว่า จิตพราวจากขั้น เพราะฉะนั้นของเราจิตเข้าไปรวมกับขั้น เป็นเรื่องปกติ แยกก็แยกเป็นคราวๆ เพราะเราไม่ใช่พระอรหันต์ ไม่ต้องกลัวใจหรือก ได้เคยแยกบ้างก็บุญหนักหนาแล้ว พระโสดาบัน พระสกทาคามี ดูได้แค่นี้ก็ไปได้แล้ว ไม่ยากอะไรหรอก



**โยม ๒ :** ตอนนี้รู้สึกมันค่อนข้างเสื่่อมมากครับ

หลวงพ่อ : อะไรวะเสื่่อม

โยม ๒ : ภาวนามันเสื่่อม ปกติพอดูจิตไหลไป มันจะตั้งมั่น แต่ตอนนี้ดูแล้วรู้สึกมันไม่เห็นอะไรเลย เลยได้แต่ทำสมณะ

หลวงพ่อ : ก็ดูกาย ทำสมณะไป การภาวนานะ ไม่ว่าจะมือ ราบดับไหนดะ เจริญแล้วก็เสื่่อม เป็นเรื่องปกติเลย ถ้าภาวนาแล้ว เจริญลูกเดียวนี่เราจะเข้าใจผิดในธรรมะ เราจะเห็นว่าเป็นของบังคับ ได้ กูแน่กูเก่งไปซะอีก แต่ทุกๆ ที่เราภาวนาเหมือนเดิมทุกวันนะ บางช่วงเจริญ บางช่วงเสื่่อม เสื่่อมก็อย่าตกใจ มีหน้าที่ภาวนาก็ ภาวนาไป ถึงเวลามันก็เจริญ เจริญแล้วก็อย่าไปคิดว่าเจริญตลอด ก็ภาวนาของเราไป ทุกๆ ที่ภาวนาอยู่นี้แหละมันเสื่่อมให้ดู ครูบา- อาจารย์เคยสอน จิตมีธรรมชาติเจริญแล้วเสื่่อม ท่านสอนอย่างนี้ ดีแล้วที่เสื่่อม ดีกว่าไม่เสื่่อม ถ้าไม่เสื่่อมจะได้มิจฉาปฏิญญา





**โยม ๓ :** เมื่อคืนนี้ดูเวทนา ระหว่างที่เวทนายังไม่เกิด มันจะไหลไปอยู่กับความคิด หรืออยู่กับลมบ้าง ที่นี้พอตอนเวทนามันเกิด จิตก็ไปเกาะที่เวทนา มันก็จะเห็นเวทนาเวลาที่มันมีพีค (peak = จุดสูงสุด) แล้วสักระยะหนึ่งมันก็หาย แล้วมันก็จะเคลื่อนไปที่อื่นอีก

หลวงพ่อบ : นั่นแหละ เห็นไหม เวทนาเองก็เกิดดับ เวทนา เป็นสิ่งที่เราบังคับไม่ได้ จะเกิดมันก็เกิดนะ จะดับมันก็ดับ ลังมัน ไม่ได้หรือก ฝ่าเรียนรูไปนะ ใจก็จะเห็นความจริง

**โยม ๓ :** แล้วก็เห็นอาการของจิตว่า สิ่งที่มันเกิดเป็นแค่ อาการของจิต มันไม่มีเราตรงนั้น

หลวงพ่อบ : ใช่ มันไม่มีเราหรอกนะ แต่ว่าพอผลอยๆ มันจะมีเราอีกนะ เพราะมันยังไม่ใช้โสตาบัน ถ้าโสตาบันแล้วมันจะไม่มีเรา มันจะเห็นแต่ชั้นมันทำงานไม่มีผู้ทำงาน เห็นชั้นมีอยู่แต่ไม่มีเจ้าของนะ ไปทำอีกไป ดีแล้ว



**โยม ๔ :** กราบหมัสการหลวงพ่อกับ ขอโอกาสส่งการบ้าน  
 ครับ ส่งครั้งที่แล้วก็ ๖ เดือนที่แล้วครับ ตอนนี้อยู่ต้นตื้นมากครับ  
 เหมือนจะไปกดไว้

หลวงพ่อก : เออ ถูก

**โยม ๔ :** แล้วก็กลัวๆ ด้วยครับ ๖ เดือนที่ผ่านมาเห็นตัวเพ่ง  
 มากขึ้นครับ

หลวงพ่อก : ดี

**โยม ๔ :** แล้วก็เห็นว่าที่เพ่งเพราะมันกลัวทุกซั้ครับ แล้วก็  
 เห็นอีกตัวหนึ่งคือ เห็นตัวกลัวคนอื่นเห็นความชั่วตัวเอง มันก็เลย  
 ไปกดไว้ไม่ให้ความชั่วมันออกมา

หลวงพ่อก : กิติ ดีที่รู้นะ แต่เราต้องเรียนรู้อย่างที่มันเป็นจริงๆ  
 พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราไปกดมันหรือ ท่านสอนว่า ดูกรภิกษุ  
 ทั้งหลาย จิตมีราคะให้รู้ว่ามีราคะ จิตไม่มีราคะก็รู้ว่าไม่มีราคะ  
 เห็นไหม ท่านให้รู้เอา ไม่ได้ไปโขกไปกดอะไรมัน แต่ไม่ให้เห็นมัน  
 ออกมาทางกายทางวาจาเท่านั้นแหละ ถ้ามันออกมาทางกายทางวาจา  
 ก็ผิดศีล ถ้าทางใจนะ ก็เลสเกิดไม่เป็นไร ให้คอยรู้เอานะ

**โยม ๔ :** มันกลัวมาก มันก็เลยไปกดเอา

หลวงพ่อก : ใจกล้าๆ หน้อยสินะ ไม่ต้องดีก็ได้



โยม ๔ : แล้วเมื่อวานพี่เลี้ยงช่วยแนะนำให้ดูกายครับ พี่เลี้ยงบอกว่าจิตมันส่งออกนอกนะครับ ก็เลยไปดูกายแล้วเห็นจิตที่ไหลไปคิดมากขึ้นครับ

หลวงพ่อ : นั่นแหละดีแล้วละ เวลาจิตมันกระจายออกไป ที่หลวงพ่อบอกว่าเราดูจิตไม่ถึงจิต เราก็มาดูบ้านของมัน มาดูกาย เพราะฉะนั้นดูกายไปอีก ยังไม่พอหรอก

โยม ๔ : แล้วก็เริ่มเห็นความชั่วมากขึ้นครับ

หลวงพ่อ : ดีๆ อนุโมทนา ลูกศิษย์หลวงพ่อบราโมทย์ต้องชั่วนะ ถ้าภาวนาแล้ว โอ้ ดีจนดีเลิศเลย ชั่วฟ้าดินสลายไม่มีใครดีเท่า ไม่ใช่ลูกศิษย์หลวงพ่อรอก มันดูกิเลสไม่ออก

โยม ๔ : จะขอการบ้านล่วงหน้าครับ เพราะเดี๋ยวสิ้นเดือนจะต้องกลับอเมริกาแล้วครับ แล้วก็ไม่ว่าจะเจอหลวงพ่อกี่เมื่อไหร่ครับ

หลวงพ่อ : มีปัญหาที่ฟังซีดีเอานะ แล้วก็จุดสำคัญนี้ จิตต้องถึงฐานจริงๆ นะ จำสภาวะที่จิตไม่ถึงฐานได้หรือยัง ที่พี่เลี้ยงเค้าบอกให้มาดูกายนี่ก็เพราะว่าจิตมันไม่เข้าฐาน จิตมันกระจายออกข้างนอก พอจิตกระจายออกข้างนอกมันจะมีแต่ความสุขนะ ย้อนมาดูกายดูใจมันเห็นแต่ทุกข์เลยซีก็เลยดู อย่าไปติดในความสุขมากไปนะ ไม่อย่างนั้นจะเป็นคนติดสุข

โยม ๔ : ขอขอบคุณครับ



# ๕

## พระธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๕ ฝึกแยกธาตุแยกชั้นเพื่อเจริญปัญญา

วันแรกๆ หลวงพ่อก็พูดเรื่องภาพรวมๆ นะ เราต้องมีศีล มีจิตที่ตั้งมั่นแล้วเจริญปัญญา เจริญปัญญาแล้วจิตก็หลุดพ้นเข้าถึงความบริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าท่านบอก **“บุคคลเข้าถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา”** แต่ปัญญาอย่างเดียวมันไม่เกิดหรอก ก็ต้องมีฐานศีลต้องดีจิตต้องตั้งมั่น มีสมาธิ รู้จักวิจิเจริญปัญญา ปัญญาถึงจะเกิด

เมื่อวานหลวงพ่อก็แจกแจงเรื่องสมาธิให้ฟัง สมาธิมีหลายแบบ มีตั้งแต่มีจกสมาธิ สมาธิอะไรที่ไม่ประกอบด้วยสติเป็นมีจกสมาธิทั้งหมดเลย สมาธิอย่าง ที่ ๒ เป็นสมาธิที่ใช้พักก่อนจิตจะเป็นหนึ่งแนบอยู่กับอารมณ์ที่เป็นหนึ่ง มีอารมณ์อันเดียวมีจิตอันเดียวอยู่ด้วยกัน จิตไปอยู่กับพุทโธ จิตไปอยู่กับลมหายใจ จิตไปอยู่กับห้อง อยู่กับเท้า อยู่กับมือ หรือจิตอยู่กับความว่าง ไปเพ่ง



ความว่างๆ อยู่ ถ้าจิตอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีสติอยู่ ไม่เปลว  
ไม่ขาดสติหรือ ก็เป็นสมาธิที่ดีชนิดหนึ่ง เอาไว้พักผ่อน

สมาธิอย่างที่ ๓ เป็นสมาธิสำคัญ คือสมาธิชนิดที่จิตตั้งมั่น  
จิตเป็นหนึ่งแต่อารมณ์เป็นแสนเป็นล้านก็ได้ อารมณ์จะเคลื่อนไหว  
เปลี่ยนแปลงตลอด จิตจะเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดูสบายๆ แต่ตรงที่จิตเป็น  
**ผู้รู้ที่มี ๒ ชนิดอีก คือ “ผู้รู้ที่ถูกต้อง” กับ “ผู้รู้ที่ผิด” ผู้รู้ที่ถูกต้องนี้ เรา**  
**ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดแต่อาศัยสติรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป** จิตก็จะเกิดความ  
ตั้งมั่นขึ้นมาเอง จะมีผู้รู้ที่ถูกต้อง ผู้รู้ที่ถูกต้องจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน  
จิตจะเบา จิตจะนุ่มนวลอ่อนโยน คล่องแคล่วว่องไว ไม่ชี้เกี้ยว  
แล้วก็ควรแก่การงาน ซื่อตรงในการรู้อารมณ์ ไม่ได้รู้แล้วมีราคะ  
โทสะอะไรแทรก รู้ตรงๆ รู้สบายๆ รู้แบบไม่ยินดียินร้าย เป็นกลาง  
อันนี้เป็นตัวรู้ที่ถูกต้อง **ส่วนตัวรู้ที่ผิดนี้เกิดจากการจงใจทำขึ้นมา** เรา  
เคยจำสภาวะของตัวรู้ได้แล้วว่าตัวรู้มันเป็นอย่างนี้ๆ แล้วก็จงใจ  
ทำมันขึ้นมา แทนที่จะไปรู้ทันจิตที่เคลื่อนแล้วเกิดตัวรู้ตามธรรมชาติ  
กลายเป็นสร้างตัวรู้ขึ้นมา ตัวรู้ตัวนี้จะรู้อารมณ์ทั้งหลายได้เช่น  
เดียวกัน แต่ว่าตัวรู้เองนี้จะแข็งแรง จะหนัก แข็งแล้วก็ไม่ค่อย  
เปลี่ยนแปลง กลายเป็นตัวรู้ที่เที่ยง ไม่ค่อยมีความสุขด้วย จะรู้  
แบบเฉยๆ แข็งๆ เฉยๆ อยู่อย่างนั้น แล้วก็บอกว่าทำวิปัสสนาอยู่  
เห็นอารมณ์มา อารมณ์ไป ใจนี้เฉย ก็กลายเป็นว่าทุกอย่างไม่เที่ยง  
ยกเว้นตัวรู้ที่เที่ยง ตัวรู้ตัวนี้ไม่ดี แข็งๆ หนักๆ แน่นๆ เครียดๆ



ฉะนั้นเวลาที่เรากว้านะเราก็พัฒนามาเป็นลำดับๆ ทำสมาธิชนิดที่ตั้งมั่น ก็รู้ทัน ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่งแล้วรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป เคลื่อนไปคิดก็รู้ เคลื่อนไปเพ่งแนบเข้าไปในอารมณ์กรรมฐานก็รู้ เราจะได้สมาธิชนิดที่ใช้เจริญปัญญา เรียกว่า **“ลักขณูปนิชฌาน”** เคล็ดของสมาธิชนิดที่ทำความสงบสบายอยู่ เรียกว่า **“อรัम्मณูปนิชฌาน”** เคล็ดลับของมันอยู่ที่ว่า ให้น้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวที่มีความสุขอย่างต่อเนื่อง น้อมจิตไปจับอารมณ์ไว้ สมาธิมีหลายแบบ ซอบมั่วซั่วกัน เอะอะก็พูดกันแต่ว่ามีสมาธิถึงจะเกิดปัญญา พูตรวมไปอันนั้น จะต้องมีสมาธิที่ถูกต้องถึงจะเกิดปัญญาได้ สมาธิที่ใช้เดินปัญญาเป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคนดู ดูอะไร ดูธาตุดูชั้นร์แสดงไตรลักษณ์ ดูธาตุ ดูชั้นร์แสดงไตรลักษณ์

วันนี้หลวงพ่อก็จะขยายความเกี่ยวกับการดูธาตุดูชั้นร์ให้ฟัง เป็นส่วนของการเจริญปัญญาจริงๆ เมื่อเรามีจิตที่ตั้งมั่น **พระพุทธเจ้า** ท่านสอนไว้ใน**พระไตรปิฎก** ท่านพูดถึงการ**ทำฌาน** ถึง**ฌาน ๔** ว่ามีจิตที่ตั้งมั่น นุ่มนวลอ่อนโยน คล่องแคล่วว่องไว ควรแก่การงาน แล้วน้อมน้อมจิตนั้นไปเพื่อ**ญาณทัศนะ** มีสมาธิอยู่เฉยๆ นะไม่มีปัญญาหรอก ต้องมีการน้อมน้อมจิตไปเพื่อ**ญาณทัศนะ** หมายถึงเอาจิตที่มันตั้งมั่นแล้วนี้แหละไปเดิน**ปัญญา** อันนี้ท่านพูดมาเต็มภูมิ ตัวรู้ที่ท่านพูดเป็นตัวรู้ชนิดที่ผ่านการ**ทำฌาน**มา อย่างเมื่อวานหลวงพ่อก็เล่าให้ฟังแล้ว **ทำฌานจนถึงฌานที่ ๒** นี้ตัวรู้จะ



เกิด ถึงฆานที่ ๔ นี้ตัวรู้จะเข้มแข็งมากเลย ออกจากฆานฆานะตัวรู้ จะทรงตัวอยู่ได้หลายวัน แต่ไม่เกิน ๗ วันหรอก

ถ้าพวกเราทำฆานไม่ได้ เราก็ใช้วิธีรู้จิตที่เคลื่อนไปแล้วมันจะ ตั้งมันเป็นขณะๆ เรียกว่า “ขณิกสมาธิ” ส่วนที่ทรงฆานอยู่เรียกว่า “อัปนาสมาธิ” และถ้าอ่อนลงมาน้อยเรียกว่า “อุปจารสมาธิ” แต่ถ้าเราใช้วิธีจิตเคลื่อนแล้วรู้ จิตเคลื่อนแล้วรู้ เราจะได้ขณิกสมาธิ คือสมาธิช่วงขณะอยู่ได้ไม่นาน ทรงอยู่ไม่นานเหมือนพวกที่ผ่านฆาน มา แต่ก็พอที่จะใช้ได้แล้ว แล้วคนส่วนใหญ่ที่บรรลुพระอรหันต์ ใช้สมาธิชนิดนี้แหละ นี่หลวงพ่อก็ไม่ได้พูดเอง พระพุทธเจ้าท่านเคย บอกไว้

ในบรรดาพระอรหันต์ ๕๐๐ องค์นะ มี ๖๐ องค์ได้วิชา ๓ ระลึกชาติได้ รู้ว่าสัตว์ไหนตายแล้วไปเกิดเป็นอะไร แล้วก็ล้างกิเลส ได้ คนจะได้วิชา ๓ นี้ต้องทรงสมาธิสูง อีก ๖๐ องค์ หรืออีก ๑๒ เบอร์เซนต์ ได้อภิญญา ๖ เช่น แสดงฤทธิ์ได้ มีหุทธิพิภย ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ รู้วาระจิตคนอื่น อะไรพวกนี้ พวกนี้มี ๖๐ องค์จาก ๕๐๐ อีกชนิดหนึ่งเรียกว่าพระอรหันต์ชนิดอุกโกโตะภาควิมุตติ เป็น พระอรหันต์ที่ได้อรุปรมาณ พวกนี้มีอีก ๖๐ องค์ ฉะนั้นในพระ อรหันต์ ๕๐๐ องค์ มีพระอรหันต์ที่ทรงฆานจริงๆ นะ คือ ๖๐ + ๖๐ + ๖๐ เท่ากับ ๑๘๐ จาก ๕๐๐ พระอรหันต์ที่เหลือคือคน อย่างพวกเรานี้แหละ คนที่มีสมาธิกันนิดๆ หน่อยๆ เป็นขณะๆ ไป นี่นะ แล้วก็เจริญปัญญาไปให้ถูกวิธี





เพราะอย่างนั้นอย่าไปตกอกตกใจว่าเราเข้าฌานไม่เป็น พระอรหันต์สมัยพุทธกาลส่วนใหญ่ท่านก็ไม่ได้ผ่านการเข้าฌานมานะ แต่ว่าพอเป็นพระโสดา เป็นอะไรขึ้นมาจะได้ฌานอัตโนมัตติ อย่างน้อยได้ปฐมฌานอัตโนมัตติทุกองค์แหละ พระอริยะทุกองค์ ได้ปฐมฌานอย่างน้อยโดยอัตโนมัตติเป็นของแถม ก่อนจะเป็นพระอริยะ เป็นปุถุชนแบบพวกเรานี้ ไม่ทรงฌานก็เยอะแยะเลย ส่วนใหญ่ไม่ทรงฌานด้วย เข้าฌานไม่ได้ ฉะนั้นเราอย่าไปเสียอกเสียใจว่าเราเข้าสมาธิสักๆ ไม่ได้ นั่งเป็นวันๆ อะไรก็ไม่ได้ ฤทธิ์เดชก็ไม่มี ไม่เกี่ยวอะไรเลย ขอเพียงแต่ว่าถ้าใจของเราตั้งมั่นขึ้นมาแล้วนี้ เราจะมาดู มาเจริญปัญญา

เราเอาใจนี้มาเจริญปัญญา ที่ท่านใช้คำว่าโน้มน้อมจิตไปเพื่อญาณทัตตะ ไม่ใช่แปลว่าสงจิตออกนอก โนมโน้มจิตไปเพื่อญาณทัตตะ หมายถึง พาจิตให้มันเจริญปัญญา ไม่ให้มันอยู่นิ่ง ไม่ให้มันอยู่เฉย คำว่า “ญาณทัตตะ” แปลว่า **เห็นด้วยปัญญา เห็นอะไร ด้วยปัญญา เห็นกายเห็นใจแสดงไตรลักษณ์ด้วยปัญญา** ถ้าเห็นตัวกายตัวใจนี้ เรียกว่าเห็นด้วยสติ ร่างกายเคลื่อนไหวรู้ ใจเคลื่อนไหวรู้ นี่เห็นด้วยสติ แต่เห็นด้วยญาณหรือเห็นด้วยปัญญา คือเห็นด้วยไตรลักษณ์ ฉะนั้นที่บอกว่าโน้มน้อมจิตไปเพื่อญาณทัตตะก็คือพาจิตไปดูความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม กายใจ คำในพระไตรปิฎกแต่ละคำมีความหมายนะ ประณีตลึกซึ้ง อ่านเผินๆ ภาวนาไม่เป็นนะ ไม่ลึกซึ้งเลย ไม่เข้าใจเลย ทำไม่ท่านใช้คำอย่างนี้ คำแต่ละคำที่ท่านใช้ เป๊ะๆ เลยนะ น่าฟังมากเลย



พอเรามีจิตตั้งมั่นแล้ว เราจะดูกายหรือดูใจ ในเบื้องต้น  
 ที่จิตยังไม่เคยเจริญปัญญา เราต้องจงใจก่อน แล้วก็มาเลือกว่า  
 เราจะรู้กายหรือรู้ใจ ดูจากจริตของตัวเอง เมื่อวานบอกแล้ว ถ้าเรา  
 เป็นพวกตัณหาจริต พวกรักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม นี่ให้ดูกาย  
 เป็นหลักไว้ เพราะร่างกายจะสอนให้เราเห็นว่าไม่สุขไม่สบาย  
 ไม่สวยไม่งาม ถ้าเราเป็นพวกคิดมากให้ดูจิตไว้ เพราะเวลาจิตมัน  
 คิดที่ไรความรู้สึกมันเปลี่ยน เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ เดี่ยวก็ดี  
 เดี่ยวก็ร้าย ฉะนั้นถ้าเราเป็นพวกทิวฏฐิจริต พวกเจ้าความคิดพวก  
 เจ้าความเห็น ให้ดูจิตดูใจ

ที่นี้การที่จะดูกายทำยังไง ต้องแยกธาตุแยกขันธ์ จะดูใจ  
 ก็ต้องแยกธาตุแยกขันธ์เป็นก่อน เมื่อวานสอนแล้ววิธีแยกธาตุ  
 แยกขันธ์ ให้นั่งสมาธิไป หรือจะสวดมนต์อยู่ก็ได้ แล้วก็ค่อยๆ  
 ดู เห็นร่างกายมันนั่ง เห็นร่างกายมันสวดมนต์ เห็นร่างกายมัน  
 หายใจ ใจเป็นคนดู ทำไปนานๆ ปวดเมื่อยขึ้นมาก็เห็นว่าความ  
 ปวดเมื่อยเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่จิตใจ ปวดมากๆ ใจ  
 ไม่สบายใจ กลุ้มใจขึ้นมา เห็นอีกกลุ่มใจที่ไม่ใช่ความปวดเมื่อย  
 กลุ่มใจที่ไม่ใช่ร่างกาย กลุ่มใจที่ไม่ใช่จิต เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า นี่หัด  
 แยกนะ เสร็จแล้วถ้าจะดูกายเป็นพื้นฐานไว้ก็ฟังความสนใจไปที่  
 กาย แต่อย่าให้จิตไหลลงไปในกาย คอยหมั่นดู ร่างกายเคลื่อนไหว  
 แล้วรู้สึก ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก หัดอย่างนี้เรื่อยๆ ร่างกายเย็น  
 ใจเป็นคนดู ร่างกายหนึ่ง ร่างกายนอน ร่างกายเดิน ใจเป็นคนดู



ร่างกายหายใจออก หายใจเข้า ใจเป็นคนดู ร่างกายเคี้ยวอาหาร  
ร่างกายขบถ่าย ใจเป็นคนดู จะอาบน้ำอาบท่า จะนุ่งผ้านุ่งผ่อน  
แต่งเนื้อแต่งตัวอะไร เห็นร่างกายมันทำงานไป ไม่ใช่เราทำงาน  
ร่างกายมันทำงาน ใจเราเป็นคนดู

**การดูกายนี้จะดูลงในขณะที่นั้นเลย ร่างกายกำลังเคลื่อนไหว  
อยู่ เราก็รู้ลงในขณะที่นี้ได้เลย เรียกว่าปัจจุบัณขณะ จะต่างกับการ  
ดูจิต ดูจิตจะเป็นปัจจุบัณสันตติ คือสืบเนื่องกับปัจจุบัณ** แต่ดูกาย  
จะเป็นปัจจุบัณขณะเดี่ยวนี้แหละ กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้แหละรู้สึกอยู่  
ฉะนั้นเราไปหมั่นดู ถ้าคนไหนจริตนิสัยรักสุขรักสบาย รักสวย  
รักงาม ดูกายเป็นหลักไว้ก่อน เห็นร่างกายยืงเดินนั่งนอน หายใจ  
ออก หายใจเข้า ร่างกายคู้ ร่างกายเหยียด ร่างกายเคลื่อนไหว  
ร่างกายหยุดนิ่งนะ ทำอะไรก็คอยรู้สึกไป จะอาบน้ำ กระทั่งจะอะไรจะ  
อะไรนี่นะ อย่าให้ขาดสติ คอยรู้สึกไปด้วย อย่างเวลาทำอะไร  
จะรู้สึกเลยว่ามันเป็นแค่ธาตุเท่านั้นเอง ธาตุมันไหลออกไป เวลากิน  
จะเห็นธาตุมันไหลเข้ามาอะไรอย่างนี้ เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ จะถอน  
ความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนได้ ค่อยๆ ฝึกไป

**ถ้าพวกที่เริ่มจากการดูจิต ดูจิตนี้มีหลักของการดู ๓ ประการ  
หลักของการดูจิตประการแรก คือ ก่อนจะดู อย่าโลภ อย่าไปดัก  
ดูมัน** ไม่ใช่ว่าพอคิดว่าจะดูจิต ไหน...จิตมีอะไร จิตเป็นอย่างไร  
คอยจ้องไว้เนี่ย จะไม่เห็นจิตเลย ทุกอย่างจะนิ่งไปหมดเลย ฉะนั้น  
จิตนี้เราจะไปจ้องมันไว้ก่อนแล้วไปรอดูนี้ไม่ได้ **ต้องให้ความรู้สึก**



**เกิดก่อนแล้วค่อยรู้เอา จึงจะเรียกว่าปัจจุบันสันตติ** ความโกรธเกิดขึ้นมาก่อนแล้วค่อยรู้ว่า อู๊ย โกรธเกิดขึ้นมาแล้ว มีคำว่า “แล้ว” ด้วยนะ แต่ไม่ใช่เมื่อวานโกรธ วันนี้รู้ อย่างนี้ไม่ใช่ปัจจุบันสันตติแล้ว ไม่ได้ต่อกับปัจจุบันแล้ว อันนั้นเป็นอดีตไปแล้ว ต้องสตรๆ ร้อนๆ ซัดใจขึ้นมาซะ เห็นเลยว่า ความซัดใจมันพุ่งขึ้นมาจากกลางหน้าอกนี่ พอเราเห็นบีบมันจะขาดไปเลย ตรงที่เราเห็นนี้ ในขณะนั้นไม่โกรธแล้ว ความโกรธจะดับวับไปให้ดูต่อหน้าต่อตาได้เลย จะเห็นหางๆ ของมัน เมื่อไหร่มีสติเมื่อไหร่ไม่มีกิเลส เพราะฉะนั้นเวลาดูจิตดูใจนี้ อันแรกอย่าไปจ้องไว้ก่อน รอให้ความรู้สึกเกิดแล้วค่อยรู้เอา ให้มันโลภก่อนแล้วรู้ว่าโลภ เกิดความโกรธแล้วรู้ว่าโกรธนะ คอยรู้อย่างนี้นะเรียกว่าการตามรู้ ตามรู้เนืองๆ อย่านไปดักรู้ อย่านไปรอรู้

**หลักของการดูจิตข้อที่ ๒** อันนี้ใช้กับการดูกายก็ได้ ข้อแรกนี้ดูกายดูลงปัจจุบันเลย แต่ถ้าดูจิตอย่าไปดักดู รอให้ความรู้สึกเกิดแล้วค่อยรู้เอา ความรู้สึกเกิดก่อนแล้วค่อยรู้ทีหลัง แต่รู้ติดๆ กัน ข้อที่ ๒ อันนี้ใช้ได้ทั้งกายทั้งจิตในการดู **ระหว่างดู อย่าถลาลงไปดู** ใจเราต้องเป็นแค่คนดูแยกออกมา เราถึงต้องหัดแยกธาตุแยกชั้นนะ อย่าถลาลงเข้าไป เช่น มีความโกรธเกิดขึ้น ใจอย่าถลาลงไปในความโกรธนะ หรืออย่าปล่อยให้ความโกรธพุ่งขึ้นมาครอบใจของเรา ใจกับความโกรธรวมกันมันจะกลายเป็นเราโกรธ ถ้ามันแยกกันเราจะเห็นเลยว่าความโกรธก็ส่วนความโกรธ จิตก็ส่วนจิต



อย่าให้ถลาลงไป หรือร่างกายเคลื่อนไหวนี้ จิตก็แยกออกมาเป็นแค  
คนดู ไม่ถลาลงเข้าไปในร่างกาย บางคนดูห้องฟองยุบ จิตไหลไปอยู่ที่  
ห้อง นี่เรียกว่าถลาลงไปแล้ว เดินจงกรมจิตถลาลงไปอยู่ที่เท้า  
นี่เรียกว่าถลาลงไปแล้ว ตรงที่จิตแยกมาเป็นคนดู ระหว่างที่ดู  
จิตเป็นคนดูอยู่ต่างหากนี้ **อันนี้เป็นหลักที่ใช้ได้ทั้งการดูกายและ  
ดูจิต** แต่ในส่วนก่อนจะดู ถ้าดูกายดูลงปัจจุบันได้เลย ถ้าดูจิต  
ให้ความรู้สึกเกิดก่อนแล้วค่อยรู้เอา

**ข้อที่ ๓ เมื่อดูแล้ว เกิดความยินดีให้รู้ทัน เกิดความยินร้าย  
ให้รู้ทัน** อย่างเช่น เราดูจิตดูใจอยู่ เห็นความสุขเกิดขึ้นมา มันแอบ  
พอใจในความสุข นี่เรียกว่าระคะเกิดแล้ว มันแอบพอใจในความสุข  
ไม่ใช่รู้แต่ว่ามีความสุขเกิดขึ้น แต่รู้ปฏิกิริยาของจิตต่อความสุขนั้น  
จิตมันพอใจขึ้นมาให้รู้ทันมันเข้าไปอีก

ฉะนั้นข้อแรก ก่อนจะดู อย่าไปดักดู ให้ความรู้สึกเกิดแล้ว  
ค่อยดู ข้อ ๒ ระหว่างดู อย่าถลาลงไปจ้องมัน ดูห่างๆ ดูแบบคน  
ไม่มีส่วนได้เสีย ดูเหมือนเห็นคนเดินผ่านหน้าบ้าน ไม่กระโดดลงไป  
ตามเขาไป ข้อที่ ๓ เมื่อดูแล้ว จิตเกิดปฏิกิริยาต่ออารมณ์นั้นอย่างไร  
เกิดยินดีเกิดยินร้าย เกิดพอใจไม่พอใจอะไรขึ้นมา ให้รู้ทันความ  
เปลี่ยนแปลงของจิต ไม่ใช่รู้ทันแต่ว่ามีความสุข มีความสุขรู้ว่า  
มีความสุขนี่มันพึ้นๆ ไป ต้องลึกลงไปอีก ถ้ามีความสุขแล้วจิต  
เกิดพอใจ รู้ว่าพอใจ มีความทุกข์เกิดขึ้น จิตไม่พอใจรู้ว่าไม่พอใจ  
มีกิเลสเกิดขึ้นจิตชอบ สะใจดี รู้ว่าจิตสะใจ จิตชอบ ฉะนั้นรู้อารมณ์



แล้วก็มารู้ทันจิตอีกทีหนึ่ง นี่หลักของการดูจิต ข้อมูลมันเยอะเยอะใจเย็นๆ

หลวงพ่อกาฬามาตั้งแต่ ๗ ขวบ จนปานนี้ ๖๑ แล้ว ภาวนามา ๕๐ กว่าปีแล้ว เลยสรุปข้อมูลเอามาให้พวกเราฟังได้เยอะเยอะดูกายนะดูลงปัจจุบัน ดูจิตตามรู้เอา ระหว่างรู้ไม่ว่ารู้กายหรือรู้จิตนะ ให้รู้แบบใจอยู่ต่างหาก เห็นร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง ใจอยู่ส่วนหนึ่ง ร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู หรือสุข ทุกข์ อยู่อันหนึ่ง ใจอยู่อันหนึ่ง ก็เลสอยู่อันหนึ่ง ใจอยู่อันหนึ่ง ระหว่างดูนะไม่ถล่าเข้าไปรวมกัน ดูแล้วไม่ว่าจะดูกายหรือดูจิต ดูแล้วถ้าเกิดยินดีให้รู้ทัน เกิดยินร้ายให้รู้ทัน เกิดปฏิกิริยาอะไรที่จิตให้รู้ทัน เช่น นั่งหายใจอยู่แล้วรำคาญตัวเองขึ้นมา ให้รู้ว่ารำคาญ ไม่ชอบแล้ว ข้อ ๓ นี้ก็ใช้ได้ทั้งดูกาย ดูจิต ไม่ว่าจะไปรู้กายหรือรู้จิต ถ้าใจเกิดยินดี ยินร้ายขึ้นมาจะให้รู้ทันด้วย แต่ตรงที่การรู้ทันใจที่ยินดียินร้ายนี้ ห้ามจงใจรู้นะ ถ้าจงใจรู้พยายามจะดู เช่น มีความสุขเกิดขึ้น เราก็พยายามจะดู ไหน...จิตยินดีหรือยินร้าย อันนี้คือการดักดูแล้วนะ จะผิดกฎข้อ ๑ เป็นการไปดักดูว่า ไหน...อยู่ไหน ให้ความยินดี ยินร้ายเกิดแล้วก็ค่อยรู้เอา แต่ไม่ใช่ไปหยุดดูอยู่แค่ว่าเห็นความสุขแล้วจบอยู่แค่นั้น ถ้าจิตมีความยินดียินร้ายขึ้นมาก็ค่อยรู้เอา อย่าดักรู้นะ ใช้หลักเดียวกันกับข้อ ๑ นั้นแหละ ให้ฝึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นะจนจิตนี้ชำนาญชำนาญในการเดินปัญญาขึ้นมา มันเห็นกายแสดง ไตรลักษณ์ มันเห็นใจแสดง ไตรลักษณ์ได้ทั้งวันเลย





ที่นี้พอเราฝึกซ้อมจนชำนาญแล้ว ขั้นต่อไปไม่มีสายกาย สายจิตอีกต่อไปแล้ว บางครั้งสติระลึกูกาย บางครั้งสติระลึกูจิต เราเลือกไม่ได้แล้วแต่สติจะระลึก อันแรกเลือกได้เพราะเป็นการ โนมน์อมจิตไป โนมน์อมจิตไป หมายถึงขยับดูกายหรือขยับดูจิต แต่ในขั้นที่จิตชำนาญในการเจริญปัญญาแล้วนี้ ไม่มีสายกาย สายจิตอีกต่อไปแล้ว สายโน้นสายนี้เป็นแค่การสตาร์ท จุดสตาร์ท จุดหยุดเบื้องต้นเท่านั้นเอง ฝึกที่จะรู้ทุกอย่างอย่างที่เค้านั้นด้วยใจ ที่ตั้งมั่นเป็นกลางเท่านั้นแหละ เมื่อทำเป็นแล้วจะต่อไปจะเห็นทั้งกาย ทั้งจิต

ยกตัวอย่าง อย่างหลวงพ่อนี้ เจริญปัญญาด้วยการดูจิตแต่ ไม่ใช่ไม่รู้กาย เราเห็นเลย เมื่อตาเห็นรูป จิตก็เปลี่ยน เมื่อหูได้ยิน เสียง จิตก็เปลี่ยน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัส ใจ คิดนึก จิตก็เปลี่ยน เช่น คิดเรื่องนี้โกรธ คิดเรื่องนี้โลภ คิดเรื่องนี้ ดีใจ คิดเรื่องนี้เสียใจ หรือว่าเห็นคนนี้ชอบ เห็นคนนี้เกลียด เห็นหมาบ้าแล้วกลัว เห็นดอกไม้แล้วก็พอใจอยากจะเด็ด อยากจะ ไปได้ อะไรอย่างนี้ นี่การที่เราอาศัยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบ อารมณ์นะแล้วจิตมันเปลี่ยน มันทำให้เรารู้กายไปด้วย เพราะอะไร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็คือกายนั้นแหละ





ฉะนั้นถ้าดูจิตนะ ฝึกไปเรื่อยๆ จะรู้ทั้งกายรู้ทั้งจิต มันจะถึงขนาดที่ว่านอนหลับนะ นอนหลับอยู่นี่ร่างกายพลิกซ้ายพลิกขวารู้ตลอดเลยนะ อย่าว่าแต่ตอนตื่นเลย เพราะฉะนั้นที่ว่าดูจิตๆ แล้วจะดูกายไม่เป็น ต้องดูกายก่อน ไม่เชื่อเลย ดูจิตนี่แหละรู้กายได้ละเอียดมากเลยนะ ร่างกายขยับกรู๊กริกๆ รู้สึกหมดเลย ทั้งหลับทั้งตื่น รู้สึกหมดเลย จนบางคนตกใจ เอ๊ย! ทำไม่ไม่หลับ นอนกรนครอกๆ อยู่ ร่างกายกรนครอกๆ อยู่จิตยังรู้เลย ไร้ตัวที่มันนอนกรนอยู่มันไม่ใช่เราหรอก ฉะนั้นไม่ต้องตกใจหรอก แล้วไม่วังงหวาทาวนอนนะ ตื่นขึ้นมาก็ตัดขึ้นอย่างเดิมนั้นแหละ เพราะว่าร่างกายมันได้พักแล้ว จิตนั้นต้องการพักนิดหน่อย ร่างกายต้องการพักนานพักหลายชั่วโมงแต่จิตพักไม่มากหรอก พวกเรากลางคืนฝันไหม พวกที่บอกว่าไม่ฝัน คือพวกที่ฝันแล้วไม่รู้ว่าฝันเท่านั้น ที่จริงแล้วจิตลงไปพักไม่นานแล้วจะขึ้นมาทำงาน ขึ้นมาคิด ความคิดในขณะที่หลับก็คือความฝันนั้นแหละ ขณะที่เรตื่นนั้นเราฝันอยู่ทั้งนั้นแหละ นึกว่าเราคิดอยู่ คิดกับฝันนั้นก็อันเดียวกัน ฉะนั้นดูจิตนะก็จะเห็นกาย เห็นเลยว่ามันไม่ใช่เราหรอก นอนกรนครอกๆ อยู่นั้นก็ไ้บางที่แปร่งพินนะเห็นเลย ตัวนี้มันไม่ใช่เราหรอก สุดท้ายมันไม่มีนะ สายกาย สายจิต จะรู้ทั้งหมด รู้ทั้งกาย รู้ทั้งจิต ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา รู้เหมือนกัน ถ้าดูกายเป็นก็ให้เห็นจิตด้วย เมื่อวานหรือเมื่อวันแรก วันที่สอง ก็บอกแล้วว่าครูบาอาจารย์เคยสอนว่าดูกายเพื่อให้เห็นจิต



ถ้าดูกายเป็นนะก็จะเห็นจิต เพราะอะไร ก่อนที่จะไปดูกาย เรามีจิตที่เป็นคนดูอยู่แล้ว ทีแรกเราก็เห็นร่างกายเคลื่อนไหวๆ ที่จริงมันมีจิตที่เป็นคนดูอยู่แล้ว สุดท้ายก็เห็นทั้งกายทั้งจิต ส่วนพวกดูจิต จิตเปลี่ยนแปลงได้ก็เพราะกายกระทบอารมณ์ จะเห็นอย่างนี้ มันจะเื่องกันหมดเลยทั้งกายทั้งจิต มันเหรียญอันเดียวกัน หัวก้อยก็เหรียญอันเดียวกันนั่นแหละ หยิบอันหนึ่งขึ้นมา อีกด้านหนึ่งก็ต้องติดขึ้นมาด้วย ฉะนั้นเราต้องแยกกายแยกจิตให้เป็นก่อน แยกรูปแยกนามให้เป็น แล้วดูกายเขาทำงาน ดูจิตเขาทำงาน แล้วจะเห็นความจริง เห็นความจริงทีแรกนี้ จิตจะสะทกสะท้านหัวนี้ไหว บางคนรู้สึกกลัวว่า “ตายแล้ว ร่างกายของเรา ไม่ใช่ของเราจริงหรือ กิจใจของเรา เราก็บังคับมันไม่ได้ ไม่ได้เหมือนที่คิดเลย” บางคนกลัวนะ บางคนรู้สึกแข็งชีวิต เมื่อแล้ว กายนี้ไม่ใช่เรา ใจนี้ไม่ใช่เรา ชีวิตนี้จะอยู่ไปเพื่ออะไร ปกติเคยคิดว่าจะอยู่เพื่อให้ร่างกายเสพสุข ให้จิตใจเสพสุข เอ้า กายไม่ใช่เรา ใจไม่ใช่เรา แล้วใครจะไปเสพสุข นี่มันจะเป็นความรู้สึกนะ บางคนก็อยากให้พ้นๆ ไป กายนี้ใจนี้ไม่เอาไหนเลย อยากให้หลุดพ้นออกไป

ความรู้สึกนานาชนิดเหล่านี้เกิดขึ้นนี้จะเมื่อ จะกลัว หรือว่า กลียดมัน อะไรก็ตาม จะแข็งๆ ขึ้นมาก็ตามนะ ให้มีสติรู้ไปอีก รู้ความรู้สึกที่แปลกปลอมขึ้นมา นั่นนะ เช่นเดียวกับการรู้ความรู้สึกอื่นๆ นั่นแหละ ฉะนั้นภาวนาพอเห็นร่างกายไม่ใช่เราแล้วเมื่อเมื่อ



ให้รู้ทันความรู้สึก รู้ทันที่เบื้อ ความเบื้อจะดับนะ มันจะดับไปเลย  
ใจเราก็จะทรงตัวขึ้นมาซะ แล้วใจก็จะคิดว่า ทำยังไงจะพ้น ทำยังไง  
จะพ้น ตรงที่พอใจมันคิดว่าทำยังไงจะพ้น มันจะเริ่มคิดถึงว่า  
ทำยังไงจะปฏิบัติได้ดีกว่านี้ ทุกวันตื่นนอนขึ้นมาก็จะคอยคิดว่า  
วันนี้เราจะปฏิบัติอย่างไรดีเพื่อจะได้มรรคผลนิพพาน จะหาทางนะ  
จะดีไหน ใครเป็นบ้าง ตื่นมาก็คิดเลยว่าจะปฏิบัติอย่างไรดี อันนี้  
ก็ดีเหมือนกันนะแต่ยังไม่ดีมากหรอก หาทางปฏิบัติไป หาไปเถอะ  
อย่างไรมันก็ต้องหา ห้ามไม่ให้หาอย่างไรมันก็ไม่เชื่อหรอก อย่าง  
หลวงพ่อบอกไม่ต้องหาเลย ให้รู้อย่างที่มีมันเป็น จิตของเราจะรับ  
ไม่ได้ เราจะต้องตื่น ยิ่งไงก็ต้องตื่น เพราะวาระธรรมชาติของจิตเรา  
มันเป็นอย่างนั้น ต้องตื่นหาทางให้พ้นทุกข์ให้ได้

หลวงพ่อบวชพรรษาแรกๆ นะ พรรษาที่ ๑ พรรษาที่ ๒ กระทั่ง  
ในพรรษาที่ ๓ ตื่นขึ้นมายังคิดเลย ทำอย่างไรจะภาวนาให้ดีกว่านี้  
จะเร่งความเพียรได้อย่างไร คิดอย่างนี้ ในพรรษาที่ ๓ จะเร่ง  
ความเพียรได้อย่างไร เสร็จแล้วจนปัญญา ไม่รู้ว่าจะเร่งอย่างไร  
เพราะสติก็อึดโน้มนัสมิ สมาธิก็อึดโน้มนัสมิ ปัญญาก็อึดโน้มนัสมิ  
หมดแล้ว ไม่รู้ว่าจะเร่งอย่างไรแล้ว นี่มันทุกชั้นทุกตอนเลย จะต้อง  
ผ่านกระบวนการตรงนี้ตั้งแต่เบื้องต้นเลย จนภาวนาเก่งแล้ว แต่ละ  
ชั้นๆ ขึ้นไปก็กลับมารู้สึกอย่างนี้อีก



ฉะนั้นจิตมันจะแสวงหาทางหลุดพ้นอยู่ตลอด จนกระทั่งถึงจุดหนึ่งนะมันจะยอมรับความจริง ไม่มีทางหนีมันเลย ไม่มีทางที่จะบรรลุมรรคผลได้เลย หลุดพ้นไม่ได้ มรรคผลก็ไม่มีทางจะบรรลุแล้ว ทำเต็มที่แล้ว เรียกว่า “ภาวนาแบบหมาจนตรอก” แล้ว ไม่รู้จะหนีทางไหนนะ เมื่อถึงจุดนี้หัวใจถึงจะหยุดการดิ้นที่จะหนี หยุดการดิ้นที่จะแสวงหาความหลุดพ้น ใจจะยอมรับทุกสิ่งปรากฏขึ้น ต่อหน้าต่อตา ใจเข้าสู่ความเป็นกลาง ถัดจากนั้นมันจะเห็นเลยนะทุกอย่างมันของชั่วคราวนะ สุข-ทุกข์ ดี-ชั่ว ชั่วคราวหมด ร่างกายนี้ก็ของชั่วคราว อะไรก็ชั่วคราวหมดเลย จิตนะเกิดปัญญาขึ้นมาตรงนี้ จิตจะเลิกดิ้น จิตจะตั้งมั่น สงบ รู้สภาวะ ซึ่งมันไม่เอาไหนเลย ชาติขั้นนี้ทั้งหลาย **รู้ด้วยใจที่เป็นกลางอย่างแท้จริง ตรงนี้แหละคือคำว่า “สักว่ารู้ว่ามีเห็น”** กว่าจะสักว่ารู้ว่ามีเห็นได้นะ ต้องภาวนาได้ปัญญาถึงขั้นนี้ก่อน

พอมันสักว่ารู้ว่ามีเห็นจริง จิตจะหมดความดิ้นรน หมดความปรุ่งแต่ง หมดการแสวงหาณะ หมดความอยาก เมื่อหมดความอยาก ใจจะไม่ปรุ่งต่อแล้ว จะรู้อยู่เฉยๆหน้า สักว่ารู้สักว่าเห็นได้ เมื่อบารมีของเรามากพอ ศีลธรรมอะไรของเราดีทุกอย่างแล้ว บุญบารมีจะช่วยเรา จิตจะรวมเข้าอุปนิสัยสมาธิโดยไม่ได้เจตนาให้รวม จะรวมเองเลย ทั้งชาติยังไม่เคยเข้าฌานเลย ในขณะที่นั้นจิตจะเข้าฌานของเขาเอง เราไม่ต้องเข้านะจิตเข้าเอง เมื่อจิตเข้าฌานแล้วนี้ สติจะหยั่งลงที่จิต สมาธิตั้งอยู่ที่จิต ปัญญา ก็เห็นอยู่ที่จิต ก็จะเห็นสภาวะ



ที่ปรุขขึ้นภายในจิต ๒ ขณะ หรือ ๓ ขณะ แต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนที่ยปัญญาแก่กล้า เห็น ๒ วับนะ วับนะ วับนะ ขึ้นมาในจิต ไหว ขึ้นมา เห็นสิ่งหนึ่งเกิดสิ่งนั้นก็ดับ เห็นสิ่งใดเกิดสิ่งนั้นก็ดับนี้ ๒ ที แต่ไม่รู้ว่สิ่งนั้นคืออะไร

ท่านถึงใช้คำว่า “**สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นดับ**” ไม่รู้ว่คืออะไร เพราะว่า สัญญาไม่ได้เข้าไปแปร ไม่ได้สำคัญ ไม่ได้ให้ค่าเลย เห็นแต่ว่ามี บางสิ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป ดับไป ๒ ขณะ ถ้าพวกที่ยปัญญาไม่แก่กล้านี้ ต้องเห็น ๓ ครั้งถึงจะพอ พอพอแล้วจิตจะถอนตัว จะถอนตัว ออกจากจุดที่มันเห็นความเกิดดับ จะถอนตัวเข้าหาธาตุรู้ ตรงที่มัน ถอนตัวออกจากความรู้สึคนั้น มันถอนออกมาแล้ว แต่มันยังเข้ามา ไม่ถึงธาตุรู้นี้ ตรงนี้คาบลูกคาบดอก ไม่ใช่ปุณฺชน ไม่ใช่พระอริยะ พอมันถอนตัวเข้ามาจนถึงธาตุรู้แล้วนี้ ตรงนี้แหละ มันจะแหวก ออก อาสวกิเลสจะถูกพลังของคุณงามความดีทั้งหมดเลยที่ประชุม ตัวกันแล้วแหวกทำลายออก แล้วสังโยชนจะถูกฆ่าลงไปในขณะที่นั้น ตรงนี้คือขณะแห่งอริยมรรค เกิดอริยมรรคขึ้น ถัดจากนั้นนี้การ ตัดกิเลสตรงนี้ ตัดฉับเดียวเลย ไม่ใช่ว่าเฉือนๆ อย่างนั้นะ ไม่มีเลย ขาดบับ ตรงนี้เลย ถัดจากนั้นจิตจะเข้าถึงพระนิพพาน ๒ หรือ ๓ ขณะ พวกที่เห็นสภาวะไหวๆ ๒ ทีนะ จะสัมผัสพระนิพพาน ๓ จังหวะ พวกที่เห็น ๓ ครั้ง ไหวไป ๓ ทีนะ จะเห็นพระนิพพาน ๒ จังหวะ ฉะนั้นพระโสดาบันนี้บารมีไม่เท่ากันหรือ บางคนเกิด อีก ๗ ชาติ บางคน ๓ ชาติ บางคนชาติเดียว แต่ละคนไม่เท่ากัน



ชาติเดียวกันก็มี ไม่ใช่ทุกคนต้อง ๗ ชาติหรือ ๗ ชาติหมายถึง ไม่เกิน เพราะว่าบารมีไม่เท่ากัน สติปัญญาไม่เท่ากัน

การเห็นพระนิพพานนี้ ธาตุรู้ไปเห็นพระนิพพาน ถ้าเรา ชำนาญพอ หมายถึงเราชำนาญในธาตุรู้แล้วนี้ เราจะรู้ว่าในธาตุรู้ นี้แหละ ไม่มีรูปร่าง ไม่มีขอบเขต ไม่มีตัวตน ส่วนภายในของมัน ถ้า ดูหยังลึกลงไป ภายในนี้ไม่มีความเคลื่อนไหว ภายนอกไม่มีตัวตน แต่คำว่าภายใน-ภายนอกเป็นคำไวยากรณ์เท่านั้นเอง เพราะจริงๆ แล้ว มันเป็นตัวเดียวกันรวด ไม่มีนอก ไม่มีในอะไรหรอก ที่หลวงปู่ดุลย์ ท่านบอกว่าข้างนอกนี้ หมายถึงตัวมันไม่มีอะไร วางเปล่า ภายใน เหมือนท่อนไม้และก้อนหิน หมายถึงไม่มีความเคลื่อนไหวใดๆ ไม่มี ความปรุงอะไรใดๆ ในธาตุรู้ แต่ว่าตอนโนสตา อะไรนี้จะไม่เห็นล่ะ เห็นได้ไม่พอ จะเห็นว่างขึ้นมา เห็นแสงสว่างเกิดขึ้น เรียกว่า “อาโลโก อุทะปาที” แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว แล้วก็เกิดความ เบิกบานขึ้นมา บางท่านจะไม่เบิกบาน บางท่านจะเป็นอุเบกขา บางท่านจะเบิกบานขึ้นมา ไม่เหมือนกัน ลีลาแต่ละคนก็ไม่ เหมือนกัน บางคนจะมีซาวด์เอฟเฟ็กต์ (sound effect) ฟ้ำฟ่า แผ่นดินไหว เทวดาสาธุการ กระเทือนโลกธาตุเลยนี้ สาธุการ ท่านสาธุการอยู่แล้ว แต่บางคนไม่สนใจเลยขณะนั้น บางคนก็ ออกรู้ออกเห็นได้อีก อันนั้นหมายถึงหลังจากกระบวนการที่เกิด อริยมรรคอริยผลผ่านไปแล้ว จิตถอนออกมาสู่โลกภายนอก กลับมาจิตใจเหมือนคนธรรมดา แต่ก็เลสถูกทำลายไปแล้ว ก็เลส



บางตัวถูกทำลายไปแล้ว มันจะเริ่มเห็น ถ้าเป็นโสดาบันจะเห็นเลย มีชั้นทำงานอยู่ แต่ไม่มีผู้กระทำ ชั้นนี้มีอยู่แต่ไม่มีเจ้าของ มีการกระทำแต่ไม่มีผู้กระทำ จะเห็นอย่างนั้นเลย ไม่ต้องเจตนารักษาเลย ยิ่งงี้ก็ไม่มีผู้กระทำเกิดขึ้น ถ้ามีเกิดขึ้นอีกแสดงว่าอันนั้นไม่ใช่โสดาปัตติมรรค

ฉะนั้นภาวนานะ สู้เอา ธรรมะอย่างนี้ ไม่ค่อยมีใครเขาสอนกันหรอก ฉะนั้นพากเพียรเอา หลวงพ่อก็ได้รู้ได้เรียนเอามาจากครูบาอาจารย์ ถึงวันนี้ก็มาถ่ายทอดให้ ปกติครูบาอาจารย์แต่ก่อนท่านจะสอนกับพระ แต่หลวงพ่อบริเวณเป็นโยมท่านสอนให้ เพราะฉะนั้นเราก็รู้ว่าโยมก็เรียนได้เหมือนกัน ทำโยมจะเรียนไม่ได้ ถ้าโยมมีคุณภาพพอ

สรุปนะ รักษาศีล ๕ ให้ได้ ทุกวันฝึกจิตใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว ต้องทำในรูปแบบ ซ้อมทุกวัน ๑๐ นาที ๑๕ นาที ทำให้ได้ทุกวัน จะเป็นจะตาย ทำให้ได้ แล้วเวลาที่เหลือนี้เจริญสติไป เจริญปัญญาไป ดูใจ ดูกายเขาทำงานไป ถึงจุดหนึ่งอริยมรรคจะเกิดเอง เราสั่งให้เกิดไม่ได้ ต้องสู้จนหลังชนกำแพงเลย





# ๖

## พระธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๖ พัฒนาจิตใจไปสู่ความพ้นทุกข์

ที่หลวงพ่อสอนให้ ต้องเอาไปทำ ธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่ได้เอาไว้ฟังเล่น ต้องเอาไว้ลงมือปฏิบัติจริงๆ เรามาเรียนเพื่อรู้วิธีปฏิบัติ เมื่อรู้วิธีปฏิบัติแล้วก็ต้องลงมือปฏิบัติ บางที่ต้องลงเท้าปฏิบัติ เดินจงกรม พระพุทธเจ้าช่วยอะไรเราไม่ได้ถ้าเราไม่ช่วยตัวเอง พระพุทธเจ้าบอกว่าท่านเป็นแค่เพียงคนบอกทาง หลวงพ่อจำทางที่ท่านบอกมาแล้วให้ฟัง เมื่อเรารู้ทางแล้วเราต้องเดินด้วยตัวเราเอง ให้ใจของเราพัฒนาขึ้นไปทุกวันๆ

เวลามองพัฒนาการ ให้มองเป็นไตรมาส มันจะค่อยๆ สะสมไปเรื่อยๆ ลัก ๓ เดือนนะ ลองมองย้อน ๓ เดือนนี้กับ ๓ เดือนก่อนใจเราเหมือนกันไหม ดูเป็นรายไตรมาส ถึงปีที่ประเมินผลซักที เอาแบบสภาพพัฒนาฯ ประเมินรายวันไม่ได้ เพราะธรรมชาติของจิตเจริญแล้วเสื่อม เจริญแล้วเสื่อมทุกวัน ไฉ่ตรงที่เสื่อมนี้ ถ้าเรามีสติ



รู้ทัน มันไม่ใช่เรื่องเสียหาย เราไม่ได้ภาวนาเอาเจริญ ไม่ได้ภาวนา เพื่อเกลียดเสื่อม แต่เราภาวนาเพื่อให้เกิดความรู้ถูก ความเข้าใจถูก ฉะนั้นถ้าเราภาวนาแล้วเจริญรวดเร็วไปเลยนี่นะ เราจะได้ความรู้ผิด ความเข้าใจผิด คิดว่าเราบังคับได้ ฎูเก่ง แต่ถ้าเราภาวนาทุกวันๆ บางวันเหมือนกับภาวนาไม่เป็นเลย บางวันภาวนาแล้วเหมือนอีก นิดเดียวก็จะบรรลุมรรคผลแล้ว ดืออยู่ช่วงหนึ่งก็เสื่อม

สมัยที่หลวงพ่อดีใหม่ๆ มันมีวงรอบของมัน ระหว่างเจริญ และเสื่อมนี้ รอบละ ๗ วัน เจริญได้สัก ๓ วัน แล้วก็จะเสื่อมลง แล้วก็ทรงๆ ตัวอยู่สักวันหนึ่ง พอครบอาทิตย์ก็เริ่มเจริญอีกแล้ว เป็นอย่างนี้ทุกคนละ แต่การเจริญและการเสื่อมนี้ มันจะมีลักษณะ อย่างนี้นะ ถ้าเป็นกราฟ มันจะขึ้นอย่างนี้ มันจะลงอย่างนี้ แต่ เทรนด์ (trend) ของมันจะสูงขึ้นเรื่อยๆ นึกออกไหม ลงอย่างนี้ แล้วมันจะขึ้นอย่างนี้ไปเรื่อย มันไม่ใช่อย่างนี้ หรืออย่างนี้ แยะใหญ่ (หลวงพ่อบ้านทำทำประกอบเอามือชี้ลง) ถ้าเจออย่างนี้นะ รีบ ทบทวนเลยว่า เกิดอะไรขึ้นแล้ว ยิ่งภาวนายิ่งแล้ว ไม่มี ไม่มีใครทำ แล้วเป็นอย่างนั้น มีแต่เจริญแล้วเสื่อม เจริญแล้วเสื่อม จิตมันจะ เห็นความจริง ไม่มีอะไรที่เราบังคับได้ เราภาวนาเหมือนกันทุกวัน เลย พากเพียรเต็มฝีมือของเราทุกวันๆ ทั้งๆ ที่ภาวนาอย่างตั้งอก ตั้งใจทุกวันนั้นแหละ ถึงเวลาก็เสื่อม มันไม่ต้องตกใจ เสื่อมแล้ว ทำยังไง เสื่อมแล้วก็ไม่ต้องทำอะไร ทำอย่างเดิม ปฏิบัติเหมือนกัน ทุกวัน คล้ายๆ เราคุมตัวแปร



ตัวแปรตัวอินพุท (input) นะ เราทำเหมือนกันทุกวัน มีอินพุท (input) อันเดียวกันนะ แต่เอาต์พุท (output) ที่ออกมาเนี่ยไม่เคยเหมือนกันเลย บางช่วงเจริญ บางช่วงเสื่อมนะ เราจะรู้เลยมันมีตัวที่เออเรอร์ (error = ข้อผิดพลาด) อยู่ตรงกลาง ก็คือใจของเราที่เอาแน่นอนไม่ได้ เราบังคับมันไม่ได้จริงหรอก

เมื่อก่อนไม่ว่าจะปฏิบัติดียังไง ก่อนจะปฏิบัติดี มันก็แยๆ เหมือนๆ กันหมด อย่ายว่าแต่ระดับพวกเราเลย ขนาดพระพุทธเจ้าสมัยยังไม่เป็นพระพุทธเจ้าก็ไม่เชื่อว่าไม่เคยทำความผิด ท่านก็เคยทำบาป เคยตกนรก เคยอะไรเคยมาแล้วมาทั้งนั้นนะ ท่านบอกว่าท่านไม่เคยไปเกิดในพรหมสุทธาวาสเท่านั้น ที่อื่นนะเคยเกิดมาแล้วทั้งนั้น ในนรก ๘ ชุมใหญ่เคยเกิดมาแล้วทั้งนั้นแหละ วนเวียนไปหมด แล้วอกุศลมันก็ตามให้ผลท่านมา กระทั่งเป็นพระพุทธเจ้าแล้วนี่มันให้ผลเข้ามาที่ใจไม่ได้ เป็นพระอรหันต์นี่ ความทุกข์เข้ามาที่ใจไม่ได้อีกต่อไปแล้ว มันจะเข้าที่กาย อย่างพระพุทธเจ้าเราที่ท่านจะต้องอาพาธ ถ่ายเป็นเลือด ท่านก็บอกว่า ท่านต้องถ่ายเป็นเลือดเพราะมีกรรมเก่าอันหนึ่ง ท่านเคยเป็นหมอแล้ววางยาคนไข้ให้ถ่ายออกมาเป็นเลือดเลย ท่านมีกรรมเก่า หรือท่านกระหายน้ำ บอกให้พระอานนท์ไปตักน้ำให้ พระอานนท์ก็ไม่ไป บอกว่าน้ำมันขุ่นตักไม่ได้หรอก กองเกวียนเพิ่งข้ามแม่น้ำแคบๆ แม่น้ำตื้นๆ นี่ไปน้ำขุ่น ฉันทันไม่ได้หรอก อะไอย่างนี้ ท่านต้องอดน้ำ เคี้ยวเชืงู



พระอานนท์ตั้ง ๓ รอบถึงไปตักให้ พอพระอานนท์ไปจริง ๆ น้ำก็ใส อันนั้นก็ เป็นผลของบุญของท่านที่ให้ผลอีก ตอนที่อดน้ำก็คือกรรม ให้ผลอีก ฉะนั้นทุกคนต้องเจอ

พวกเรา ก่อนที่เราจะดี เราเคยทำผิดมาแล้วทุกคน เคยทำบาป เคยทำชั่วทุกคน ฉะนั้นเวลาครูบาอาจารย์ท่านมองพวกเรา ท่านมองด้วยความเมตตาสงสาร เพราะอะไร ตัวท่านเองแต่ก่อน ก็เหมือนพวกเราอย่างนี้แหละ กระเสือกกระสนดี้นรอนอยากจะ พันทุข์มาลำบากยากเย็น ดีบ้างร้ายบ้าง ขึ้นสวรรค์บ้างลงนรกบ้าง ไปเรื่อย เห็นแล้วมันเห็นอกเห็นใจกัน ก็เลยอยากให้ทุกคนได้เข้าใจ ธรรมะ อยากให้คนปฏิบัติอะไรอย่างนี้ ไม่ได้หวังว่าจะต้องได้อะไร ตอบแทนหรือก ทั้งหมดนี้เป็นไปตามปณิธานที่พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้ **พระพุทธเจ้าท่านฝากฝังไว้จะให้เราทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท** ให้ทำประโยชน์ ไม่ใช่มีชีวิตแบบว่างเปล่า บางคนพูดมักง่ายว่า ศาสนาพุทธไม่ยึดอะไรเลย มีชีวิตแบบว่างเปล่า ไม่มีอะไร ชีวิตอย่างนั้น ชีวิตหมาแล้ว หมาที่เขาเลี้ยงไม่ต้องทำอะไร ถึงเวลาเขาก็ให้กิน เหมือนชีวิตปลาในตู้กระจก ไม่มีประโยชน์อะไร ถึงเวลาเขาก็เลี้ยง มีชีวิตไปวันๆหนึ่ง เราไม่ใช่สัตว์เดรัจฉานชั้นต่ำอะไรพวกนั้น



ชีวิตเรามีเป้าหมาย เราต้องพัฒนาจิตใจของเราเองไปสู่ความ  
พ้นทุกข์ให้ได้ ส่วนใดที่เราเข้าใจแล้ว เราก็ต้องบอกต่อด้วยความ  
เอื้อเฟื้อ ด้วยความเมตตา ไม่ใช่ด้วยความอยากใหญ่ อยากเก่ง  
อยากให้เขานับถือ หลวงพ่อทำหน้าที่ของหลวงพ่อแล้ว ต่อไป  
พวกเราต้องทำหน้าที่ของตัวเอง หลวงพ่อทำหน้าที่แล้ว ก็คือ  
ประกาศธรรมะของพระพุทธเจ้าให้เราฟัง ถัดจากนี้พวกเราต้องทำ  
หน้าที่ของเราเอง ทำประโยชน์ของตนให้ถึงพร้อมด้วยความไม่  
ประมาท ถ้ารู้แล้วเข้าใจแล้วก็บอกต่อ

คำว่า “ประมาท” คืออะไร ประมาทคือไม่มีสติ ขาดสติแล้ว  
ประมาท เพราะฉะนั้นเราต้องทำประโยชน์ อะไรเป็นประโยชน์  
ศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา นี่มีประโยชน์ ให้มีสติ อย่า  
ขาดสติ มีสติแล้วเรารู้ทันจิตใจ ก็เลสเกิดแล้วก็รู้ทัน ศีลจะเกิด  
ราคะ โทสะเกิดขึ้นมานะ เรารู้ทัน ราคะ โทสะครอบใจเราไม่ได้  
เราไม่ผิดศีลเลย ศีลอัตโนมัติมันเกิด ถ้าโมหะมันมาใจมันฟุ้งซ่าน  
เรามีสติรู้ทันใจที่ฟุ้งซ่านนะ โมหะจะดับ เราจะได้สมาธิที่ถูกต้อง  
พอจิตใจเรามีสมาธิที่ถูกต้องเรียกว่าเรารู้เนื้อรู้ตัวได้แล้ว เราก็เจริญ  
ปัญญา



การเจริญปัญญาเริ่มต้นด้วยการแยก रूप แยกนาม แยกกาย แยกใจ แยกความรู้สึกกับใจออกจากกัน สุขทุกข์ก็แยกออกจากกาย จากใจได้ วิธีแยกก็คือแยกด้วยปัญญา ไม่ใช่เอาแรงเข้าไปแยก บางคนใช้แรงแยก พยายามดึงจิตออกมา ถ้าทำอย่างนั้นผิดแล้ว จิตจะเป็นตัวรู้ที่กระด้าง แข็ง ใช้ไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องฝึก อย่างน้อย ทำมาถึงขั้นเจริญปัญญาไม่ได้ สมาธิไม่ได้ เอาศีลให้ได้ก่อนก็ยังดี

ชีวิตนี้ถ้ารักษาศีล ๕ ได้ก็ยังไม่ตกต่ำ เสมอตัว มีโอกาส กลับมาเป็นมนุษย์โง่ๆ ต่อไปอีกนะ ก็ต้องชวนชวายยกระดับต่อไป ทุกชาติ ไม่ใช่ได้แต่ศีลนะ พระพุทธเจ้าท่านไม่สรรเสริญความดี ที่หยุดหนึ่งอยู่กับที่ ต้องดีขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ไม่ใช่ดีอย่างนี้ ขึ้นลงๆ แต่ทรนดมันต้องดีขึ้นไป ฉะนั้นอย่าไปท้อใจ ภาวนาตั้งนานแล้ว นี่ ภาวนามาตั้ง ๗ วันละ ทำไมไม่บรรลุลุอย่างที่หลวงพ่อบอกว่า ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี นี่ภาวนามา ๗ เดือนแล้ว บางคนบอกภาวนามา ๗ ปีแล้ว ใน ๗ ปีที่ภาวนานะ ภาวนาจริงๆ ไม่กินที่หรงก เอาเวลา ไปใจลอยเสียหมด ไม่มีสติ นี่เรียกว่าประมาท ฉะนั้นอย่าให้ขาดสติ นะ คำว่า “มีสติ” คือ “คอยรู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย คอยรู้สึก ถึงความมีอยู่ของใจ” เรียกว่ามีสติแท้จริง คำว่าสติที่หลวงพ่อบอกถึง นี้สูงกว่าการมีสติทั่วไป สติที่ระลึกู้กาย สติที่ระลึกู้ใจ พระพุทธเจ้า ท่านเรียกว่า สติปัญญา สติธรรมดาๆ อย่างอยากทำบุญ อยาก ใสบาตร อะไรอย่างนี้ ใจที่เป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลนี้ ทุกๆ ดวง ประกอบด้วยสติทั้งหมดเลย แต่ว่าสติที่รู้กาย สติที่รู้ใจ เรียกว่า



สติปัญญานะ ถ้าเราอยากพ้นทุกข์ เราก็ต้องทำสติปัญญานะ ไม่ต้องไปหาตำราเรียกรวดอ่าน ถ้าจะอ่าน อ่านเรื่องสติปัญญานะ อ่านพระไตรปิฎก มันตีความคลาดเคลื่อนกันมากมาย พยายามดูจากต้นกำเนิด จากสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นแน่นอน แล้วก็ดูคำอธิบาย ถ้าอยากได้คำอธิบายดูจากอรรถกถา อรรถกถาจะอธิบายคำแต่ละคำ ว่ามีความหมายว่าอย่างไร แล้วก็เจริญสติปัญญานะ มีสติรู้กาย มีสติรู้ใจ

**สติปัญญานะมี ๒ ระดับ ระดับเบื้องต้นทำให้เกิดสติมากขึ้น ระดับเบื้องต้นปล่อยให้เกิดปัญญา** อย่างเราคอยรู้สึก ร่างกายหายใจเข้า ร่างกายหายใจออก คอยรู้สึก แรกๆ ใจลอยบ่อย ต่อไปรู้สึกได้บ่อยๆ ไม่ค่อยใจลอยนาน ใจลอยแวบ ก็รู้สึกแล้ว มารู้เห็น ร่างกายหายใจต่อ ขึ้นเราทำสติปัญญานะ คอยระลึกรู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้สภาวะธรรมอะไรพวกนี้ จะทำให้สติของเราเข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ หัดรู้ได้เร็วขึ้นๆ หลงสั้นลงๆ สติมันดีขึ้น

สติปัญญานะอีกอันหนึ่ง ทำให้เกิดปัญญา ปัญญาก็จะเริ่มเห็นเออ รูปนี้ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนาคือความสุข-ทุกข์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นอกุศล โลก โกรธ หลง อะไรต่างๆ นั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันจะเห็นอย่างนี้ ถ้าเห็นไตรลักษณ์เขาเรียกมีปัญญา แต่ปัญญาที่หลวงพ่อใช้นี้เป็นปัญญาชั้นสูง เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา



ไม่ใช่ปัญญาต่างๆ ไป ฉะนั้นคำว่าสติของหลวงพ่อก็คือสติขั้นสูง คือ สติปัญญา **ปัญญาที่หลวงพ่อบุศ คือวิปัสสนาปัญญา ไม่ใช่ปัญญาพื้นๆ ธรรมดา** อย่างเข้าสมาธิได้ ก็ถือว่ามึปัญญา แต่เป็นปัญญาพื้นๆ ฤๅษีไซ้ไพรเขาก็ทำได้

ไปทำเอานะ แล้วชีวิตจะดีขึ้น บางคนทำไปเดือนหนึ่งก็เปลี่ยนแปลงตัวเองได้แล้ว คนดี๊ๆ หน่อย ใจมันดี๊ๆ ก็ต้องทำหลายเดือนหน่อย ก็เห็นความเปลี่ยนแปลง ถ้าคนไม่ดื้อนะ เบ๊บเดียวก็เห็นแล้ว ได้ข่าวว่าในคอร์สนี้ก็มี เห็นกายไม่ใช่เราขึ้นมา กลัว พอเห็นร่างกายไม่ใช่เรา มาเรียน ๓ วันเองเห็นกายไม่ใช่เรา ค่อยๆ ไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งก็เห็น ไม่มีเราหรอก ไม่ใช่ไม่มีเฉพาะในกายนะ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่เราหรอก ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา ไม่มีเรา ในชั้น ๕ ไม่มีเรานอกจากชั้น ๕ อีก ไม่มีที่ไหนเลย ถ้าเห็นแจ้งอย่างนั้นะ ก็ได้พระโสดาฯ ปลอดภัยแล้ว ไม่ไปอบาย ต่อไปให้ส่งการบ้าน





**โยม ๑ :** มารอบนี้ ใจมันไม่แอคทีฟ (active) ค่ะหลวงพ่อมันพักเยอะนะคะ

หลวงพ่อ : พักไม่เป็นไร ถ้าใจเหนื่อย ต้องพักนะ อย่าฝืนอย่างพวกเราบางคน กลัวจะช้าไม่ยอมพักเลย จะเดินปัญญารวดไปไม่ได้ ไม่ได้ผลหรอก **ใจอยากพัก ๗ วันให้มันพัก แต่อย่าให้เกิน ๗ วัน ๗ วันนี่ ใจพอแล้วที่จะได้พัก หลังจากนั้น ถ้ามันยังชี้เกียดดูกายดูใจ ก็ให้น้อมออกมาดู เคี้ยวเชื้อมันออกมาดู แต่อย่างพวกเราช่วงนี้ละ วุ่นวายกับการเมืองมาก ใจไม่ค่อยมีเรี่ยวมีแรง บางทีเวลากาวนาใจก็ไปพัก หนึ่ง รู้เนื้อรู้ตัวอยู่เฉยๆ ให้เขาพักไปอย่าไปฝืน ถ้าเราไปฝืนดึงจิตออกมาจากสมาธินะ มันจะปวดหัว มันจะเครียด แล้วเหนื่อย ไม่ดีหรอก ให้มันพักให้พอ**

แต่ถ้ามันพักเกิน ๗ วันนี่ มันชี้เกียด มันไม่ใช่พักแล้ว มันเกินระดับมาตรฐาน เพราะฉะนั้น อยากรู้ก็อย่าให้เกิน ๗ วัน เกิน ๗ เคี้ยวมันจะกลายเป็นนิสัยไป ต่อไปจะพักตลอดเลย พักนิรันดร์บางคนนะ กาวนา ใจไปพักอยู่กับความสว่าง ว่างข้างนอกนะ ไม่เข้ามา ย้อนดูกายดูใจ ว่าง สว่างอยู่อย่างนั้นทั้งปีเลย อยู่ได้หลายๆ ปีนะ อยากรู้ว่าแต่หลายปีเลย อยู่ได้หลายกับ ไปเป็นพรหม ใจว่างๆ อยู่อย่างนั้น เสียเวลามากเลย แล้วคิดว่านี่แหละสัมพัสสุญญตา สัมพัสสุญญตาอะไร ว่างตัวนี้ไม่ใช่สัมพัสสุญญตานะ ว่างตัวนี้เรียกว่า อากาสา อากาส อากาสา ว่างแบบว่างเปล่า มหาสุญญตาไม่ใช่ ว่างเปล่า มหาสุญญตามันเป็นอย่างไร ยาดมนี้ก็มีมหาสุญญตา อยู่แล้ว ไม่ต้องว่างเปล่าหรอกนะ



## โยม ๒ : นั่งแล้วหลับบ่อยอะค่ะ

หลวงพ่อก : ไม่เป็นไร บอกแล้ว ช่วงนี้เหนื่อยมามากก็หลับนะ แถมอากาศเย็นอีก ตามธรรมชาติ สัตว์บางชนิดยังจำศีลเลย หนาวๆ ธรรมดา

## โยม ๓ : จิตมันไหลตลอด มันดูไม่ค่อยทัน

หลวงพ่อก : มันไหลได้เอง เห็นไหม เราไม่ใช่เราอยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้นะ ไอ้... ไหลตั้งนานแล้วรู้ช้า นี่ใจมันมีปฏิษะ หงุดหงิด เราไม่ใช่อย่างนั้นนะ เราดูสิ ไหลเอง ไม่ใช่เราห rokok เห็นไหมธรรมะนี้แสดงตัวอยู่ตลอดเวลา แต่เราไปคิดว่า ธรรมะนี้จะต้องดี ต้องสุข ต้องสงบ อะไอย่างนี้ ถ้าไม่ดี ไม่สุข ไม่สงบแล้ว จะไม่มีธรรมะ **ที่จริงในความวุ่นวายก็มีธรรมะอยู่ ถ้ามองเห็น** ดูกายดูใจเขาทำงานไปเรื่อยๆ เราไม่ได้ไปคิดว่า ทำไม่เข้าไป ไม่ได้ผล เพราะเราอยากเร็วห rokok ถ้าเราไม่ได้อยากนะ ไม่รู้สึกช้า แต่ละวันเรามีชีวิตอยู่กับปัจจุบันไปนะ จะไม่รู้สึกว่าช้าเลย แต่ถ้าเราคิดถึงอนาคตว่าเมื่อไหร่จะได้ เมื่อไหร่จะได้ ...ช้า เพราะว่าไม่มีอะไรที่ทันใจเราห rokok ทำให้สม่่าเสมอนะ แล้วดูกายช่วยด้วย **พออายุเยอะขึ้น** ดูจิตบางทีเบลอกๆ ไป เคลิ้มง่าย เราเคลื่อนไหวไป ยังทำงานได้ เคลื่อนไหวไป กวาดบ้าน ภูบ้านอะไอย่างนี้ ทำงานไป ดูกายทำงานไป พอจิตมีความรู้สึกอะไรแปลกปลอมก็ค่อยรู้เอา ฝึกไปตามธรรมดา ไม่ขาดทุนห rokok



โยม ๓ : แล้วสวตมนต์

หลวงพ่อบ : สวตมนต์ไม่เป็นไร สวตมนต์ไปนะ แล้วใจมีความสุข รู้ สวตมนต์ไป ใจฟุ้งซ่าน รู้

โยม ๓ : รักษาศีล

หลวงพ่อบ : ดี โมหทนา ได้ศีล ๕ นั้นะไม่ตกต่ำหอรอก ถ้าเสียศีล ๕ นะตกต่ำ อนุโมทนานะ ได้ศีล ๕

โยม ๔ : ก็ก่อนข้างจะฟุ้งตอนกลางคืน แล้วก็จิตไม่ตั้งมั่น เจ้าค่ะ

หลวงพ่อบ : จิตไม่ชอบที่มันฟุ้ง ไม่ชอบที่มันไม่ตั้ง จิตมันหงุดหงิด ให้รู้ทัน จิตไม่เป็นกลาง

โยม ๔ : จิตไม่เป็นกลางค่ะ แล้วก็เวทนานี้เมื่อคืนมันน้อย กว่าเดิม แต่มันเหมือนจิตทนมไม่ได้นะเจ้าค่ะ

หลวงพ่อบ : เออ นะ ให้รู้ทันนะว่าจิตมันทนมไม่ไหวแล้ว รู้มันไปเรื่อย ตีก็รู้ ชั่วก็รู้ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ ก็มีแค่นั้นเอง รู้แล้วใจเป็นกลางก็รู้ นะ ใจยินดีใจยินร้ายก็รู้เอา ให้มันมีเครื่องอยู่ไว้นะ อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ อะไรก็ได้ พอมีเครื่องอยู่แล้วนะ พอจิตเราหนีไป เราได้รู้ไวๆ ถ้าจิตไม่มีเครื่องอยู่ เวลาหนี หนีนาน



เพราะฉะนั้นในสติปัฏฐานจะเริ่มจากเครื่องอยู่ ประโยคแรก บอก กายเ กายานุปัสสี วิหริติ มีกายในกายเป็นเครื่องอยู่ หรือ เอาเวทนาในเวทนาเป็นเครื่องอยู่ คำว่า “ใน” นี้หมายถึงว่าบางส่วน เรียนส่วนน้อยแล้วเข้าใจส่วนใหญ่ การเรียนธรรมะ คือ การเจริญ สติปัฏฐาน เจริญวิปัสสนาทำคล้ายๆ งานวิจัย เรียกว่า ธรรมวิจัย เหมือนการทำวิจัย อย่างเราอยากรู้ทัศนคติของประชาชนต่อรัฐบาล เราไม่ต้องถามประชาชนทุกคน เราสุ่มตัวอย่าง ถ้าเราสุ่มเป็น เลือกว่าตัวอย่างเป็น ก็จะได้ภาพรวม เข้าใจทั้งหมด เรียนส่วนน้อย แล้วเข้าใจทั้งหมด อย่างร่างกายนี้ ถ้าเราเรียนทั้งตัวมันยุ่ง เอาแค่ ร่างกายหายใจออกหายใจเข้าก็ได้ ให้มันเห็นว่า ร่างกายหายใจออก มันไม่ใช่เรา ร่างกายหายใจเข้าไม่ใช่เรา ต่อไปจะเข้าใจทั้งหมดเลย ว่าร่างกายทั้งหมดมันไม่ใช่เรา อย่างนี้เรียกว่า กายในกาย

จิตในจิตก็เหมือนกัน จิตเรามันวิจิตรพิสดารมีอะไรตั้งเยอะ ตั้งแยะ แต่ถ้าเราคนไหนเป็นคนขี้โมโห ดูจิตในจิตก็คือเห็น เดี่ยว จิตก็โกรธ เดี่ยวจิตก็ไม่โกรธ เดี่ยวจิตก็โกรธ เดี่ยวจิตก็ไม่โกรธ แล้วจะเห็นเลยจิตนี้มันไม่เที่ยง เดี่ยวก็โกรธ เดี่ยวก็ไม่โกรธ จิตนี้ บังคับไม่ได้ จะโกรธก็สั่งห้ามไม่ได้ จะหายใจ มันก็หายใจของมันเอง บังคับมันไม่ได้ พอเกิดความรู้ความเข้าใจ ก็จะเข้าใจ จิต ทั้งหมดนั้นแหละไม่เที่ยง เราบังคับไม่ได้ นี้เรียกว่า จิตในจิต หมายถึงเรียนส่วนน้อยแล้วก็จะเข้าใจทั้งหมด ส่วนน้อยนั้น พระพุทธเจ้าเลือกไว้ให้แล้วนะ ในสติปัฏฐาน ๔ ไปดูเอาเอง แล้ว ดูเอาว่าเราจะอยู่กับอะไร



เบื้องต้นให้มีที่อยู่ก่อน อยู่กับลมหายใจ อยู่กับอิริยาบถ หรืออยู่กับความรู้สึกสุข-ทุกข์ อยู่กับความรู้สึกดี-ชั่วในใจ ก็เอาสักอย่างหนึ่ง เอาตามถนัด พอมีเครื่องอยู่แล้วก็ “อาตาปี สัมปะชาโน สติมา” อาตาปี คือ มีความเพียรแผดเผากิเลสให้เราร้อน ไม่ใช่เราร้อนเพราะกิเลส ไม่ใช่ภาวนาแล้วก็ร้อนใจว่าเมื่อไหร่จะบรรลु เมื่อไหร่จะบรรลุ อย่างนี้ไม่เรียกว่ามีอาตาปี มีความรู้สึกตัว มีสติ แล้วประโยชน์สุดท้ายท่านก็บอกว่า “วิเนยยะ โลเก อภิชฌาโทมนัสสลัง” จะถอดถอนความยินดียินร้ายในโลกออกเสียได้

คำว่า “โลก” ก็คือกายกับใจเรา รูปนามนี้เอง อะไรเรียกว่าโลก รูปนามนี้แหละคือโลก ฉะนั้นเบื้องต้น มีกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมเป็นวิหารธรรม มีเครื่องสังเกตไว้ อันหนึ่งก่อน แล้วก็มีความเพียรแผดเผากิเลส หมายถึงว่า กิเลสเกิดต้องรู้ทัน รู้ไปเรื่อยกุศลมันถึงอกงาม มีความรู้สึกตัว มีสติ ระลึกรู้กายรู้ใจ ฝึกไปเรื่อย เหมือนที่หลวงพ่อสอน มีสติรู้กาย รู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง แล้วสุดท้ายมันจะลงด้วยคำว่า เป็นกลาง จะหมดความยินดี-ยินร้ายในโลก เมื่อหมดความยินดี-ยินร้ายในโลก จิตจะหลุดออกจากโลก เพราะไม่ยึดถือ ที่จิตติดโลกเพราะว่าไปยึดถือโลก ยึดถือกาย ยึดถือใจ เรียกว่ายึดถือโลกอยู่ พอเห็นความจริงของกายของใจแล้ว มันไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจแล้วก็เรียกว่า พ้นโลก คำว่า “พ้นโลกไป ก็คือโลกุตตระ” นั่นเอง ไม่เห็นยากเลย ใครว่ายาก ยกมือชี้ มีไหม มี ๒-๓ คนเอง นอกนั้นว่าง่าย



ฟังง่าย แต่เวลาทำจริงๆ ต้องสู้ สู้กับความขี้เกียจ สู้กับความโลภ อยากให้ได้เร็วๆ สู้กับความเบื่อ ก็รำคาญ โทสะนั่นแหละ สู้มันเข้าไป แต่แนะนำอย่างนะ ภาวานานี้ อย่าย่อหน้อ ไม่ต้องวิ่งเข้าวัดไหน ออกวัดนี้ ฟังอาจารย์ในนี้ ฟังอาจารย์นี้ หลากๆ อาจารย์นี้มั่วตลอดนะ ไม่มีทางรู้เรื่องหรอก ฟังหลวงพ่อก็ให้เข้าใจนะ ภาวานาให้ได้ธรรมะก่อน คราวนี้ฟังที่ไหนก็รู้เรื่องหมดเลย รู้เลยว่านี่สอนผิด จะรู้อัตโนมัติเลย มันมั่วๆ ไปกันหมด เอาให้มันจริงจัง ใครจำเป็นจะคุยกับหลวงพ่อก็คง มีไหม

**โยม ๕ :** ปวดค่ะ คือไปมองมันอยู่ตลอดเวลา แล้วบางทีมันก็หงุดหงิดอะไรอย่างนี้ ทีนี้ โยมไม่รู้ว่ายอมควรจะทำใจอย่างไร

หลวงพ่อก่อน : เวลา มอง ถลาลงไปมองละสิ ดูห่างๆ ดูเหมือนคนอื่นปวด ดูอย่างนี้ เราภาวานามีความปวดเกิดขึ้น เราไม่ได้ภาวานา เพื่อให้หายปวดนะ อยากรายปวดก็ไปกินยา แต่เราภาวานาเพื่อให้เห็นว่าร่างกายก็อันหนึ่ง ความปวดก็อันหนึ่ง ความปวดก็เป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ มันถึงเวลามันก็มา บังคับไม่ได้ ดูไปจนกระทั่งใจนี้ไม่เกลียดมัน นี่เราเห็นความปวดแล้วเราไม่ชอบมันนะ เกลียดมันใจอยากให้มันหาย ฉะนั้นใจเราไม่เป็นกลาง ให้รู้ทันใจที่ไม่เป็นกลางใจที่ไม่ชอบมัน พอใจเราเป็นกลางแล้วนะ ดูไป ความปวดก็อันหนึ่ง ร่างกายก็อันหนึ่ง จิตใจก็อันหนึ่ง ผิดอย่างนี้ดิ้นนะ เวลาที่เราใกล้จะตาย เราอาจจะปวดมาก เจ็บมาก ถ้าเราเคยฝึกตั้งแต่อันเล็กอันน้อยแบบนั้นนะ ถึงเวลาสู้ครั้งใหญ่ในชีวิตเรา เราก็จะผ่านไปได้ เจ็บยังไงนะ



ใจก็ไม่ทรมันทุราย ก็ไปสูคติได้ หรือดีไม่ตีบรรลุมรรคผลในขณะนั้นเลย ที่โยมนำมาใช้ได้แล้วนะ ชั้นนี้แยกเป็นแล้วด้วย แต่พอปวดแล้วลืมไปไม่ยอมแยกชั้นนี้

โยม ๕ : อย่างเมื่อเช้านี้ ระหว่างยืนรอเข้าคิวรับอาหารนี้ เจ้าค่ะ มันก็ปวดอยู่ตลอดเวลา ที่นี้เราก็พิจารณาว่ากายก็ส่วนกาย เวทนามก็ส่วนเวทนา แต่มันก็...

หลวงพ่อบ : มันก็ยังปวด

โยม ๕ : มันก็ปวดตลอดเวลา

หลวงพ่อบ : ธรรมดา

โยม ๕ : ก็พยายามดูใจตัวเองว่ามันชอบหรือไม่ชอบ มันหงุดหงิดไหม อะไรวางนี้เจ้าค่ะ

หลวงพ่อบ : นั่นแหละ ทำถูกแล้วละ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนั้นะ บอกว่า คนทั้งหลายเวลาความทุกข์เข้ามาถึงกายนะ ความทุกข์จะเข้ามาที่ใจด้วย แต่ว่าสาวกของท่านนี้ เมื่อความทุกข์มาถึงกายแล้วเข้ามาไม่ถึงใจ นั้นเราจะเห็นเลยนะว่า ปวดมันก็อยู่ข้างนอกนะ อยู่ที่ร่างกาย ใจเราไม่ได้เดือดร้อนอะไร ถ้าใจยอมรับได้นะว่าความปวดเป็นเรื่องธรรมดา ใจก็ไม่เดือดร้อน ถ้าใจไม่ยอมรับ อยากให้มันหายไปต่อหน้าต่อตา นี่ปฏิเสธปัจจุบันแล้ว ใจก็จะเดือดร้อน ที่โยมนำมาใช้ได้แล้ว ไปทำอีก



**โยม ๖ :** นมัสการค่ะ ตอนนี่ยิ่งเห็นเกิด-ดับละเอียดขึ้น แล้ว บางครั้งมันก็แยก บางครั้งมันก็รวมกับกิเลสค่ะ

หลวงพ่อบอก : เออเนาะ ตอนที่มันแยก ใจมันต้องตั้งมั่นถึงฐาน ถ้าใจไม่ถึงฐานนะ มันก็จะรวมๆ กันอยู่ หรือไม่ก็แยกแบบที่อ้อๆ ตอนนี่ยิ่งถูกหรือยัง ใจถึงฐานใหม่ ถึงเป็นธรรมชาติใหม่

**โยม ๖ :** ไม่เป็นค่ะ ตอนนี่ยิ่งตื่นตื่นอยู่

หลวงพ่อบอก : เออเนาะ ใจกระจายออกนอก ถ้าอย่างนี้นะ ก็ไม่เดินปัญญา ถ้าใจเราถึงฐาน สบาย รู้เนื้อรู้ตัวไป ดูธาตุดูชั้นทำงานไป อย่างนี้ก็เดินปัญญาได้ การเดินปัญญานี้ ไม่มีใครเดินรวดเดียวนะ เดินบ้างหยุดบ้างเป็นธรรมดา บางทีจิตก็พลิกไปเป็นสมถะ อย่างเรารู้ลมหายใจ จิตเป็นสมถะอยู่ รู้ลมหายใจ เพราะว่าเป็นการรู้รูป ต่อมาบางทีก็เห็นนะ ร่างกายที่หายใจไม่ใช่เรา มีปัญญาขึ้นมา เวลาปัญญาเกิดจะเกิดแวบๆ ไม่เกิดนานหรอก หรืออย่างหัดใหม่ๆ นะ ชั้นมันชอบรวม เพราะมันเคยชินที่จะรวม พอใจเราตั้งมั่นเป็นกลางขึ้นมาจริงๆ ก็แยกออกมา แรกๆ ก็แยกไม่นานเดี๋ยวก็รวมใหม่ ทีนี้ฝึกไปนานๆ ก็แยกมากขึ้นๆ พระอรหันต์นี่จิตไม่เคยรวมเข้ากับชั้นอื่นอีกเลย จิตพราวจากชั้นนี้เด็ดขาดเลย ของเรารวมบ้างแยกบ้างก็ดีแล้วละ ดีกว่ารวมตลอด แต่ปัญหาใหญ่ตอนนี้คือจิตไม่ถึงฐาน





**โยม ๗ :** กราบนมัสการหลวงพ่อนะครับ ไม่ได้มาคุย ๒ ปีกว่า แต่ก็แอบมาเรื่อยๆ นะครับ

หลวงพ่อ : ฮะ ทำไมต้องแอบมาละ (หัวเราะ)

โยม ๗ : จะถามหลวงพ่อว่า มีอยู่วันหนึ่งระหว่างฟังซีดี หลวงพ่อ ปกติแล้วก็ฟังอยู่ตลอดนะครับ มีอยู่ช่วงหนึ่งที่หลวงพ่อ เทศน์ว่า ร่างกายของเราประกอบด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ ระหว่างนั้น นะครับ จิตมันได้ส่าย สะเทือนอย่างรุนแรงเลยครับ

หลวงพ่อ : โอ้ ดี

โยม ๗ : มันเป็นอาการของมันใช่ไหมครับ

หลวงพ่อ : อย่างนั้นมันมีปัญญาขึ้นมาละ ลั่นสะเทือนเพราะ มันตกใจกับความเป็นจริงขึ้นมา คือมันได้เห็นความจริงขึ้นมาะ ใช้ได้เชี่ยวชาญ ถ้างั้นก็ไปดูกายบ่อยๆ นะ แสดงว่าจิตนี่ชอบเรียนรู้ กาย ธรรมะในเรื่องกายกระเทือนเข้าถึงใจเรา

โยม ๗ : ก่อนหน้าเคยมาส่งการบ้านหลวงพ่อครับ คือปกติ ผมจะพิจารณารูปนามตลอด แล้วทีนี้ก็เมื่อสักประมาณปี ๒๕๕๒ ก็เคยมาถามหลวงพ่อว่า มันเกิดสภาวะอันหนึ่งแล้วไม่รู้ว่าเป็นอะไร เหมือนๆ ว่ามันตื่นอยู่ตลอด มันพยายาม พอมานถามหลวงพ่อ หลวงพ่อก็บอกว่าเดินปัญญาออกไป ให้กลับมาทำสมณะ พอผมมา ทำสมณะ หลวงพ่อก็ว่าทำมากไป



หลวงพ่อก : (หลวงพ่อกหัวเราะ) เอ้า นี่แหละเหมือนที่หลวงตามหาบัวท่านว่า ท่านเขียนเอาไว้ว่า ท่านอยู่กับหลวงปู่มั่น เข้าขึ้นมา หลวงปู่มั่นถามว่า เป็นอย่างไรท่านมหา สงบครับ สงบหลายๆ วัน ท่านก็โดนดูว่าไม่เดินปัญญา ท่านก็เดินปัญญาคิดว่าพิจารณาอยู่ในกายนะ ไม่ยอมสงบเลย หลวงปู่มั่นถามที่ไรก็บอกเจริญปัญญาตลอด สุดท้ายก็โดนดูอีกแหละ ก็เป็นอย่างนั้นแหละ เหมือนเรา ขี้บรณะ เขี่ยบคันเร่งตะบี้ตะบันก็ไม่ได้ใช้ไหม จะเขี่ยบแต่เบรคก็ไม่ได้สิ ไปไหนไม่รอด **เดินปัญญามันเหมือนเขี่ยบคันเร่งนะ ทำสมถะเหมือนเขี่ยบเบรค ถึงเวลาต้องเขี่ยบเบรคก็เขี่ยบนะ เวลาจะเขี่ยบคันเร่ง ก็เขี่ยบคันเร่ง** ใจถึงฐานใหม่ตอนนี้

โยม ๗ : ไม่ถึงครับ

หลวงพ่อก : ถูกต้อง ใช้ได้แล้วละ ดี คือถ้าเรารู้สภาวะแล้ว ใช้ได้แล้วละ เราก็จะไม่พลาดในการปฏิบัติ





**โยม ๘ :** กราบหมัสการค่ะหลวงพ่อบราโมทย์ ขอความช่วยเหลือจากหลวงพ่อบราโมทย์เรื่องนะค่ะ เรื่องแรกก็คือ หนูเป็นคนมีโมหะ แล้วก็ฟุ้งซ่านมาก แล้วโหระทึกก็แรงมากนะค่ะ กราบขอวิหารธรรมด้วยค่ะ เพราะที่ผ่านมาวิหารธรรมมันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ มันก็เลยไม่หนักแน่นกับการอยู่กับวิหารธรรมอันใดอันหนึ่ง

หลวงพ่อบราโมทย์ : คือตอนนี้ ถ้าใจเราฟุ้งมากนะ เราก็ต้องทำสมณะ ถ้ามหาสมณะอีก สมณะที่เหมาะสมก็มี ๒ อัน อันหนึ่งรู้ลมหายใจ อันหนึ่งเจริญเมตตา เราทำไปได้ หายใจไป หายใจไป พอใจสบายๆ แล้วก็นิ่งไป ขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข ขอให้สัตว์ทั้งหลายได้รับส่วนบุญของเราด้วย อะไรอย่างนี้ พอใจสงบ พอใจสบายขึ้นมา ใจมันก็จะจะมีแรงขึ้นมา แล้วมาเดินปัญญาต่อ แยกธาตุแยกขันธ์ต่อ เพราะฉะนั้นตอนนี้เราปรับใจของเราให้สบายก่อน

**โยม ๘ :** ก็อีกเรื่องหนึ่งค่ะ ที่นี้หนูจะฝึกแยกธาตุแยกขันธ์อย่างไรบ้างคะ

หลวงพ่อบราโมทย์ : ให้ใจสบายก่อน พอใจสบายแล้ว ร่างกายมันหายใจอยู่ ร่างกายมันเดินอยู่ นะ ให้เห็นว่าร่างกายมันเดินนะ ไม่ใช่เราเดินหรอก ใจเราเป็นแค่คนดู เห็นร่างกายมันเดิน เห็นร่างกายมันนั่ง เห็นร่างกายกินข้าว อะไรอย่างนี้ ดูเขาทำ เห็นร่างกายพยักหน้า เห็นด้วยความรู้สึก ไม่ได้เห็นด้วยตา นะ ค่อยๆ ฝึกไป ในที่สุดกายกับใจมันก็แยกออกจากกัน ตัวอื่นๆ ก็ไม่ยากอะไรหรอก



โยม ๘ : คือนั่นให้หนูดูกายไว้ใช่ไหมคะ

หลวงพ่ : ใช่ ให้ดูไว้ก่อน

โยม ๘ : ค่ะ แล้วก็เรื่องสุดท้ายค่ะหลวงพ่ คือช่วงหลังๆ มา มันจะเห็นความเด่นชัดในใจนะคะ มันมีเค้นกับคลาย เค้นกับคลาย มันบีบเหลือเกิน แล้วบางทีหนูรู้สึกว่ามันทนไม่ไหว จนกระทั่งหนูต้องไปเดินข้างนอก หนูรับไม่ได้จริงๆ มันต้องทำไงคะหลวงพ่

หลวงพ่ : นี่แหละ จิตมันเดินปัญญาละ ทีนี้สมาธิเราไม่พอ นะ มันรู้สึกเหน็ดเหนื่อย อิดโรย เบื่อหน่าย หงุดหงิด เราก็เจริญลมหายใจนะ มีสติรู้ลม มีสติแผ่เมตตา ทำอย่างนี้บ่อยๆ นะ พอใจเรามีกำลังมากขึ้น เราก็จะเห็นเลย จิตเดียวกับบีบ เดียวก็คลาย เดียวก็บีบ เดียวก็คลาย อันนั้นเป็นขั้นเดินปัญญาแล้วนะ มันบีบเอง คลายเอง เห็นไหม

โยม ๘ : เห็นค่ะ

หลวงพ่ : บีบก็ไม่เที่ยง คลายก็ไม่เที่ยง อันนั้นละ ขั้นเดินปัญญาแล้วนะ ตอนนีเราปรับเรื่องสมาธิหน่อย

โยม ๘ : ได้ค่ะ ดูลมหายใจนะคะ



หลวงพ่อบราโมทย์ : อืม แล้วแม่เมตตาไปนะ พยายามแม่เมตตาให้ เยอะเลย ดูลมเดี่ยวซึ่ม พวกโมหะเยอะ บางทีดูลมแล้วซึ่มไปก็มี นึกแม่เมตตาเรื่อยๆ อุทิศไป เผื่อให้ตัวเองก่อน สัตว์ตัวนี้เอ๋ย... จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่างนี้นะ แล้วก็เผื่อให้คนที่เรารัก ต่อไปพอ ชำนาญแล้วก็เผื่อให้คนกลางๆ ไม่รักไม่เกลียด สุดท้ายเราก็เผื่อให้ คนที่เราเกลียด ถ้าทำได้ถึงจุดนั้นนะ ใจไม่มีศัตรูเลย ใจจะเย็นฉ่ำ เลยนะ พอใจมีความสุขดีแล้ว เราก็มาดู ใจเดี่ยวก็บีบ เดี่ยวก็คลาย ดูไปอย่างเย็นฉ่ำ มีความสุข เห็นมันบีบมันคลาย เราไม่ได้เดือดร้อน เลย

โยม ๘ : กราบขอบพระคุณค่ะหลวงพ่อบราโมทย์

หลวงพ่อบราโมทย์ : ดี ภาวนาอย่างนี้ถูกใจ





# ประวัติหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช (โดยย่อ)

**เกิด** พ.ศ.๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.บ่ออมปราบศัตรูพ่าย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

**การศึกษา** ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงศ์, ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ, ปริญญาตรีและโท ณ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สจว.รุ่นที่ ๕๗

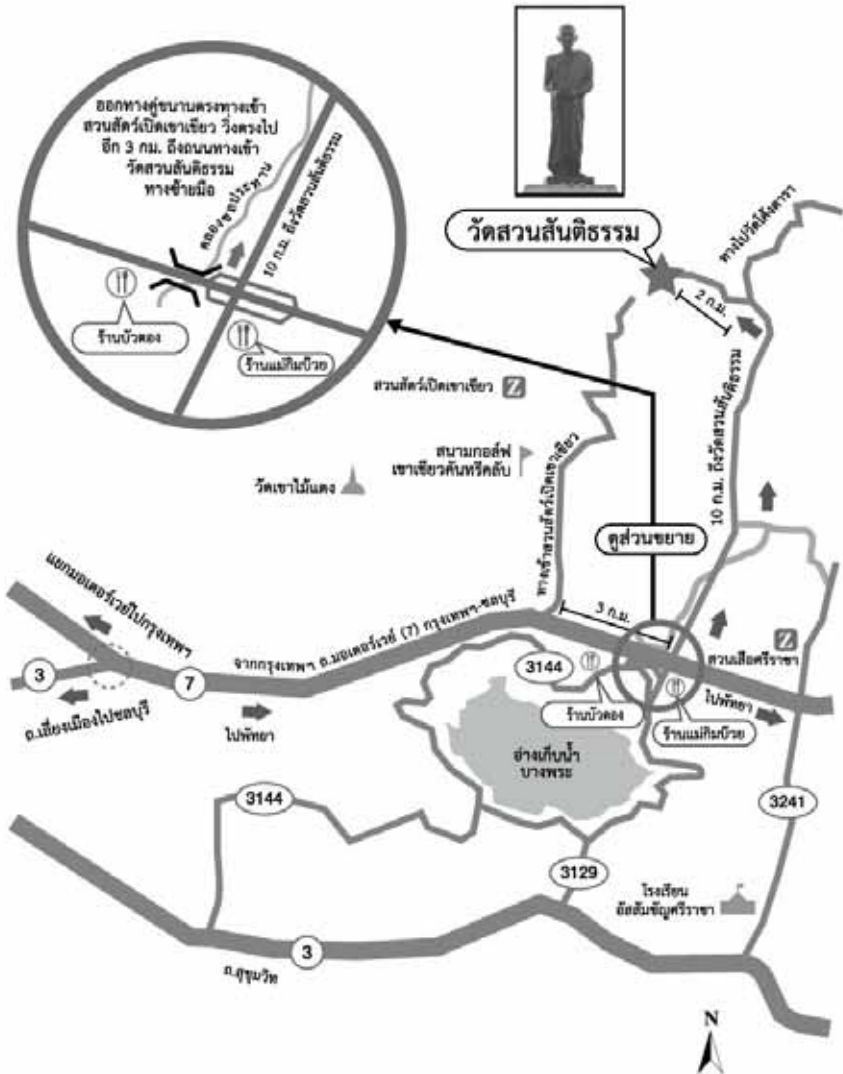
**การทำงาน** ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓-๗ สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้อำนวยการโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

**การศึกษาธรรม** นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทโวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาภิราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปัณติโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

**สถานที่จำพรรษา** ๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจิณโณ และพรรษาที่ ๖ ณ สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์

**งานเขียน** *วิมุตติปฏิบัติ* (๒๕๕๒-๒๕๕๔) ก่อนอุปสมบท, *วิถีแห่งความรู้แจ้ง* (๒๕๕๕), *ประทีปสองธรรม* (๒๕๕๗), *ทางเอก* (๒๕๕๙), *วิมุตติมรรค* (๒๕๕๙) และ *แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล* (๒๕๕๑)

# แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี  
 ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรมของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช ได้ที่  
[www.dhamma.com/calendar](http://www.dhamma.com/calendar) หรือโทร. ๐๙๖-๙๓๕-๖๓๕๙