

# นาฬิกาทอง ในสังสารวัฏ

ธรรมเทศนาโดย  
หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)

เล่ม **๒** (กัณฑ์ที่ ๖-๗)

วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตนำธรรมเทศนามาจัดทำหนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
กราบนมัสการ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างต้นฉบับหนังสือ

## นาที่ทองในสังสารวัฏ เล่ม ๒

ธรรมเทศนาโดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)  
(กัณฑ์ที่ ๖-๑๐)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (พฤษภาคม ๒๕๕๕)

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

### คณะผู้จัดทำหนังสือ

ผู้เรียบเรียง และให้คำปรึกษา : อาจารย์สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา

ผู้ถอดเสียงธรรมเทศนา ช่วยตรวจเนื้อหา และถ้อยคำ :

คุณปู (ปรีชญาพร) คุณโบ (ดร. อนัญญา)

คุณแต้ว (อลิสสา) คุณโบ (ปรีชญา) คุณอ้อ (วิลาสินี)

ผู้ช่วยตรวจเนื้อหา และถ้อยคำ : ดร. สุปราณี วง และนายอโยชัย งดงาม

ผู้ประสานงาน และเพิ่มเชิงอรรถ : นายฤทธิชัย งดงาม

### สงวนลิขสิทธิ์

- ลิขสิทธิ์ในธรรมเทศนาเป็นของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
สำนักสงฆ์สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
- ห้ามมิให้พิมพ์จำหน่าย หรือนำไปใช้ในทางใดๆ เพื่อทางการค้า  
ห้ามมิให้คัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ในทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาต
- การจะนำไปจัดพิมพ์เป็นหนังสือเพื่อแจกเป็นธรรมทานใดๆ  
โปรดติดต่อขออนุญาตจากสำนักสงฆ์สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
- สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
สามารถหาอ่านหรือฟังได้จากเว็บไซต์ [www.wimutti.net](http://www.wimutti.net)

เนื่องด้วยคณะศิษย์ได้เห็นคุณประโยชน์อย่างสูงที่จะรวบรวม  
ธรรมเทศนาซึ่งหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้แสดงธรรม ณ ศาลา  
กาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) มาจัดทำเป็นหนังสือธรรมะ เพื่อ  
แจกเป็นธรรมทาน

คณะศิษย์จึงขออนุญาตหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เพื่อนำธรรม-  
เทศนาซึ่งหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษก  
อนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) กัณฑ์ที่ ๖ - ๑๐ มารวมเล่ม เพื่อจัดทำเป็นหนังสือชื่อ  
“นาที่ทองในสังสารวัฏ (ธรรมเทศนาโดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) เล่ม ๒” (ปรากฏ  
ตามตัวอย่างต้นฉบับหนังสือ สิ่งที่ส่งมาด้วยนี้) จำนวนไม่เกิน ๒๐,๐๐๐  
เล่ม เพื่อแจกเป็นธรรมทาน อันจะเป็นประโยชน์ในการเผยแพร่ จรรโลง  
และสืบทอดพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสืบต่อไป

ทั้งนี้ ในกรณีที่มีข้อบกพร่องประการใด หรือจะต้องแก้ไขหรือ  
ดำเนินการใดๆ เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ ทางกระผมในฐานะผู้ประสานงาน  
คณะผู้จัดทำหนังสือตกลงจะรับผิดชอบและดำเนินการดังกล่าวให้ถูกต้อง  
และเหมาะสมทุกประการในทันที

จึงกราบนมัสการมาเพื่อขอได้โปรดพิจารณา

ขอกราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

นายฤทธิชัย งดงาม

ผู้ประสานงานคณะผู้จัดทำหนังสือ



## คำนำ

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นเรื่องยาก การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าในโลกเป็นเรื่องยาก และการที่มนุษย์จะได้พบพระพุทธศาสนาและได้ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องยาก ดังนี้ การที่พวกเราได้มีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ ได้มาพบพระพุทธศาสนา และได้มีโอกาสมาเรียนรู้ธรรมะของพระพุทธเจ้า จึงย่อมถือเป็นหน้าที่ของพวกเราในสังสารวัฏ\* อันไม่ควรปล่อยให้ผ่านเลยไป โดยพวกเราสมควรที่จะสนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม และให้เข้าถึงแก่นของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาซึ่งก็คือ การเจริญวิปัสสนา

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมธรรมเทศนาซึ่งหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) กัณฑ์ที่ ๖ ถึง ๑๐ ซึ่งได้แสดงในปี พ.ศ.๒๕๔๙ และปี พ.ศ.๒๕๕๐ (โดยนำมาถอดเสียงและเรียบเรียงถ้อยคำ เพื่อให้เหมาะสมกับการอ่านยิ่งขึ้น แต่ยังคงรักษาเนื้อหาในธรรมเทศนาเอาไว้ทุกประการ) โดยสอนเน้นถึงเรื่องการเจริญสติ การเรียนรู้และดูสภาวะธรรม และการเจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นธรรมเทศนาที่สามารถทำความเข้าใจตามได้ง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติแล้วเห็นผลได้จริงด้วยตนเองโดย

ไม่เหน็ดเหนื่อย โดยได้มีพยานในการปฏิบัติจำนวนมากมายับไม่ถ้วนที่ศึกษาธรรมเทศนาที่สอนโดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโชและนำไปปฏิบัติในชีวิตแล้ว พบว่าในเวลาไม่นาน ชีวิตตนเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นมาก เข้าใจในพระธรรมคำสอนและศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น เคารพรักในพระพุทธเจ้ามากขึ้น ถือศีลได้เข้มแข็งมากขึ้น และสนใจตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมมากขึ้น

ธรรมเทศนาในหนังสือเล่มนี้มีทั้งหมด ๕ กัณฑ์ โดยเนื้อหาธรรมเทศนาในแต่ละกัณฑ์นั้นมีความสมบูรณ์ครบถ้วนในตัวเอง และสามารถอธิบายให้ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามสามารถเข้าใจถึงวิธีเจริญสติ การเรียนรู้และดูสภาวะธรรม และการเจริญวิปัสสนาได้ ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกแก่ท่านผู้อ่าน ในหนังสือเล่มนี้ได้เพิ่มเชิงอรรถสำหรับความหมายของคำบางคำในเนื้อหาธรรมเทศนาด้วย โดยในหลายๆ คำจะอ้างอิงความหมายจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ของท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ หากมีข้อผิดพลาดหรือข้อบกพร่องประการใดๆ ก็ตาม ทางข้าพเจ้าในฐานะผู้ประสานงานคณะผู้จัดทำหนังสือขออภัยขอรับผิดขอแต่เพียงผู้เดียว

\* สังสารวัฏ หมายถึง วัฏวนแห่งการเวียนเกิดเวียนตาย หรือการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลกหรือในภพต่างๆ

ฤทธิชัย งดงาม  
ผู้ประสานงานคณะผู้จัดทำหนังสือ  
๒๗ เมษายน ๒๕๕๕



## สารบัญ

๙

ธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๖  
(วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙)

๓๑

ธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๗  
(วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๙)

๕๓

ธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๘  
(วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๕๐)

๘๑

ธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๙  
(วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐)

๑๐๗

ธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๑๐  
(วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๐)

# นาที่ทอง ในสังสารวัฏ



ตัวความเป็นจริงนั้นแหละตัวธรรมะ  
ถ้าเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ  
ก็คือเข้าถึงธรรมะ



ธรรมเทศนาภักดิ์ที่ ๖  
วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๔๙

เจริญพรโยม คีชาธรรมะนะ ฟังหลวงพ่อบุต ๑-๒ ครั้ง  
บางที่ไม่เข้าใจ ต้องฟังหลายๆ ครั้งนะ ๓-๔ ครั้งอะไรอย่างนี้ เดี่ยวนี้  
ส่วนใหญ่ฟัง ๒-๓ ครั้งก็จะเข้าใจแล้ว

ธรรมะจริงๆ ง่ายมากเลย ง่ายแบบเป็นเรื่องธรรมดาที่สุดเลย  
เป็นเรื่องใกล้ตัวที่สุด คือเรื่องของตัวเราเองนี่เอง เรื่องของกายเรื่อง  
ของใจนี่เอง ที่นี้เราไปวาดภาพธรรมะเอาไว้นุ่นๆเหยง เราคิดว่าการ  
ปฏิบัติธรรมนั้นต้องทำอะไรที่เหนือธรรมดา แล้ววันหนึ่งจะได้สิ่งที่  
เหนือธรรมดา อันนั้นเข้าใจผิด

การปฏิบัติธรรมจริงๆ ก็คือการคีชาธรรมะนั่นเอง  
ธรรมะก็คือกายกับใจ

กายเรียกว่ารูปธรรม ใจเรียกว่านามธรรม  
ให้เราศึกษากาย คีชาใจ คีชาไปเรื่อย  
ตามดูว่าความเป็นจริงของกายเป็นยังไง  
ความเป็นจริงของใจเป็นยังไง



บอกว่า “ทราบแต่ที่ยังมีผู้เจริญสติปัฏฐานอยู่ โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์”

“สติปัฏฐาน” นี้ไม่ใช่สติธรรมดาณะ สติปัฏฐานเป็นสติที่รู้กาย สติที่รู้ใจ สติธรรมดานี้มันจะไปรู้อารมณ์อื่นๆ ที่เป็นกุศล เช่น เราอยากใส่บาตร อยากไหว้พระสวดมนต์ อยากทำสมาธิ อยากเดินจงกรม อะไรอย่างนี้ มันมีสติ แต่เป็นสติธรรมดาๆ แต่ถ้าเป็นตัวสัมมาสติ เป็นสติปัฏฐานนี้ จะเป็นสติที่รู้กายรู้ใจ ร่างกายเคลื่อนไหว คอยรู้สึกไป รู้สึกไปเรื่อย ร่างกายเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะกระดุกกระดิก จะเหลียวซ้ายแลขวา เราคอยรู้สึก อย่าใจลอย รู้สึกเฉยๆ อย่าไปเพ่งไว้ด้วย

คนในโลกส่วนมากนี้ลืมหายลืมหายใจตัวเองทั้งวัน ส่วนนักปฏิบัตินี้ไม่ค่อยลืมหายลืมหายใจนะ แต่ชอบเพ่งกายเพ่งใจ ชอบเพ่งนะ เวลารู้ลมหายใจ ก็ไปเพ่งลมหายใจนะ ไปรู้อิริยาบถ ๔ ก็เพ่งมันทั้งกายเลย รู้ห้องพองยุบก็ไปเพ่งห้อง เดินจงกรม ยกเท้า ย่างเท้า ก็ไปเพ่งเท้า เราชอบเพ่ง การเพ่งเป็นการทำสมาธิ ไม่ใช่การรู้ มันไม่เหมือนกัน

ค่อยๆ ฟังหลวงพ่อบุ๊ไปนะ ต่อไปเราจะแยกแยะสภาวะได้ ว่าอันไหนรู้ อันไหนเพ่ง อันไหนเปลว ถ้าเข้าใจสภาวะสามอันนี้แล้ว การปฏิบัติจะง่าย สภาวะแห่งการเปลวไป เช่น เราใจลอยไป เราคิดไป ขณะที่เราคิดนี้ เรารู้เรื่องราวที่คิด เรื่องราวที่คิดเรียกว่า “อารมณ์-บัญญัติ” อารมณ์บัญญัติคือเรื่องราวที่คิด ไม่ใช่ของจริง เราคิดให้เราเป็นนายกรัฐมนตรี นายกษัตริย์ นายกหญิงของเมืองไทยก็ได้นะ แต่จริงๆ ไม่เป็น หรือคิดว่าเป็นนางงามจักรวาลอะไรก็ได้นะ แต่จริงๆ ไม่เป็น เพราะฉะนั้นความคิดไม่ใช่ของจริง

คนส่วนใหญ่จะหลงไปอยู่ในโลกของความคิด พอตื่นขึ้นมาก็คิดๆ นะ คิดไปเรื่อย

ตอนนอนหลับก็ฝันอีก ฝันก็คือคิดตอนหลับนั่นแหละ

คิดๆ ฝันๆ ทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยตื่นขึ้นมา

จะตื่นก็ตื่นแต่ร่างกายนะ จิตใจไม่ตื่น จิตใจจะคิดจะฝันทั้งวัน

คนที่ไม่เคยฟัง ไม่เคยฝึกเจริญสติตัวจริง ฟังหลวงพ่อบุ๊ดูอย่างนี้ที่แรกอาจจะงงนะ แต่ถ้าฟังหลวงพ่อบุ๊ไป ๒-๓ ครั้ง ถึงจุดที่สติมันตื่นขึ้นมา จะรู้เลยว่า ตลอดชีวิตที่ผ่านมา ฝันตลอดเลยนะ ไม่เคยตื่น ตื่นเฉพาะร่างกายแต่จิตไม่ตื่น จิตไม่ใช่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเลย เมื่อเราคิดเราฝันไปเรื่อย เราก็ไม่สามารถเห็นความจริงของกายของใจได้ ถ้าเมื่อไหร่เรารู้สึกตัว ตื่นขึ้นมา เราจะรู้กาย เราจะรู้ใจ ถ้าเมื่อไหร่เราลืมหาย ลืมหายใจ เราจะไปรู้เรื่องราวที่คิด เพราะฉะนั้น อารมณ์มันมี ๒ อันเท่านั้นเอง “อารมณ์บัญญัติ” กับ “อารมณ์รูปนาม”<sup>๔</sup> จิตต้องมีอารมณ์ให้รู้

ถ้าจิตไปรู้เรื่องที่เราคิดนี้ จิตจะลืมหายลืมหายใจ หลวงพ่อบุ๊ยกตัวอย่างอย่างสมมติว่าเราอ่านหนังสือนะ จะอ่านไปคิดไป ในขณะที่เราอ่านหนังสือเพลิดเพลินไป สังเกตไหม เรามีร่างกายก็เหมือนไม่มีนะ เราลืมหายไปเลย ลืมหายตัวเอง จิตใจของเราเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกุศล เป็นอกุศล เราก็ไม่รู้ด้วย หรือเรานั่งเล่นไฟ จดจ่อในการเล่นไฟเพลิน แหม สนุกสนานเฮฮานะ ตำรวจมาก็ไม่เห็น ไม่รู้ ไม่รู้อะไร

<sup>๔</sup> หรือเรียกว่า “อารมณ์ปรมาตม”

หรรอก ลืม ลืมของจริง ลืมโลกข้างนอกนี้ มัวแต่อยู่ในโลกของความ  
เพลิดเพลิดในความคิดความฝัน

ถ้าเมื่อไรเราหลงไปอยู่ในโลกของความคิดความฝันนะ  
เราจะรู้กายรู้ใจตัวเองไม่ได้  
แต่ถ้าเมื่อไรเราหลุดออกจากโลกของความคิดความฝันนะ  
เราจะรู้กายรู้ใจโดยอัตโนมัติ จะรู้อัตโนมัติเลย

เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเราคือต้องรู้สึกตัว ตื่นขึ้นมาจากโลกของ  
ความคิดให้ได้ วิธีการที่ง่ายที่สุดที่เราจะตื่นออกมาจากโลกของความคิดคือ “ให้เรารู้ทันว่าจิตคิด” ตรงนี้ฟังให้ดีนะ

“ให้เรารู้ทันว่าจิตกำลังคิดอยู่ ไม่ใช่รู้เรื่องที่จิตคิด  
คนทั้งหลายรู้เรื่องราวที่จิตคิด แต่ไม่รู้ว่าจะกำลังคิดอยู่”

๒ อันนี้ไม่เหมือนกันนะ ค่อยๆ ฟัง ค่อยๆ แยกแยะไป ถ้าเรา  
รู้เรื่องที่จิตคิดนี้ หมา แมว มันทิ้งนะ อย่างแมวมันอยากจับนก มัน  
คิดอย่างนี้ มันก็รู้ว่ามันจะไปจับนกนะ แต่ว่ามันไม่สามารถรู้ว่าจิต  
กำลังคิดอยู่

ครูบาอาจารย์องค์หนึ่งคือหลวงพ่อเทียน ท่านสอนดี ท่านสอน  
ว่า “ถ้ารู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ” วิธีรู้ว่าจิตคิด คือ  
หัดรู้จักจิตที่คิดนะ นั่งฟังหลวงพ่อนี้ สังเกตใจตัวเองไป สังเกตไหม  
ขณะที่ฟังหลวงพ่อบุญนี้ เราไม่ได้ฟังอย่างเดียว แต่ฟังไปคิดไป ดูออก  
ไหม เราฟังสลับกับคิดไปเรื่อยๆ ดูออกแล้วหรือยัง เอ้า หลวงพ่อ  
ให้เวลา สังเกตตัวเองไป สังเกตไหม เราฟังไปคิดไป

(เงียบ) สังเกตไหม หนีไปหมดแล้ว รู้สึกไหม ใจเตลิดเปิดเปิง  
ไปหมดแล้ว เรียนกรรมฐานนะ ไม่ใช่เรียนเพื่อให้รู้ธรรมะหรรอก แต่  
เรียนเพื่อให้รู้วิธีปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติก็คือเราจะต้องรู้กายรู้ใจตัวเองให้ได้  
เราจะรู้กายรู้ใจตัวเองได้ถ้าเราไม่หลงไปอยู่ในโลกของความคิด  
เราจะไม่หลงเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด  
ถ้าเรารู้ทันว่าเรากำลังคิดอยู่

ถ้าเมื่อไหร่ใจเราไหลไปคิด แวบไปคิด แล้วเรารู้ทันว่าไหลไปคิด  
เราจะหลุดออกมาเลย เราจะตื่นในฉับพลันนะ ทันทีที่จิตตื่นนี้  
จิตจะมีความสุขทันทีเลย จิตจะมีความสุขไชยแผ่ๆ ขึ้นมานะ ทันทีที่  
เกิดสติ จิตเป็นกุศล ทันทีที่จิตเป็นกุศล จิตจะมีความสุข มีความสุข  
ไชยขึ้นมา หรือไม่ก็สงบ นุ่มนวลนะ จิตที่มีความสุข จิตจะตั้งมั่น  
จิตจะไม่สั่นเนื้อสั่นตัว จิตใจจะอยู่กับเนื้อกับตัว จิตที่ตั้งมั่นคือจิต  
ที่มีสัมมาสมาธิ มันจะมีปัญญารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงได้ พอ  
มีปัญญามากเข้าๆ มันจะเกิดวิมุตติ คือปล่อยวางความยึดถือกาย  
ยึดถือใจได้ พอเข้าถึงวิมุตติก็จะเห็นนิพพาน

เห็นไหม ธรรมะเรียงกันเป็นสายนะ ศาสนาพุทธจะสอนเรื่อง  
เหตุกับผล เหมือนสายโซ่เลยนะ ฝ่ายของกิเลสตัณหาที่มีสายโซ่  
ฝ่ายที่จะพ้นจากวิภวาก็มีสายโซ่ของมัน จับต้นทางให้ได้แล้วจะง่าย  
ง่ายจริงๆ ทุกวันนี้คนที่ไม่ไปเรียนที่วัดหลวงพ่อบุญน้อยกว่านี้ ที่  
หลวงพ่อบุญสอนทีละคนไม่ได้ ที่วัดวันไหนถ้าคนน้อยหลวงพ่อบุญจะ  
ปล่อยสอนทีละคน ส่วนมากก็จะตัวลั่นนั่งงก กลัว แต่ว่าพอฟังไป หัดดู



สภาวะไป ประเดี๋ยวเดียวก็เข้าใจแล้ว ใจไหลไปก็รู้ ใจไหลไปก็รู้  
ตื่นขึ้นมาเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริงได้

เวลานี้ตอนเช้าๆ นะ โยมไปรายงานการปฏิบัติที่วัด นำฟังนะ  
บางทีก็มีพระท่านไปนั่งฟังเยอะเยอะเลย เวลาญาติโยมมารายงานการ  
ปฏิบัตินี้ จะรายงานว่า “หมูนี่ดิฉันไม่ได้ปฏิบัติ แต่สติเกิดทั้งวัน  
ทั้งคืน” บางคนบอกนะ “ขณะนอนหลับ พลิกซ้ายพลิกขวาก็รู้สึก”  
รู้สึกนะ ไม่ใช่ไม่รู้สีก ใครบอกว่าดูจิตแล้วไม่รู้กาย ไม่จริงนะ  
นอนหลับนี้ พลิกซ้ายพลิกขวารู้ทั้งคืนเลย จิตใจขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว  
รู้ได้ทั้งคืน มีคนหนึ่งมาบอกเลยว่า ฝันคือความคิดนั่นเอง เขาเห็นเลย  
ว่าจิตมันคิด พอคิดปั๊บ สติมันรู้ทัน มันขาดปั๊บ คิดปั๊บ ขาดปั๊บ  
เห็นไหม การปฏิบัติจริงๆ ไม่ยาก แล้วเขาบอกว่าจิตใจเขาเปลี่ยนแปลง  
จิตใจมีความสุขนะ มีความสุขจับปล้นเลย

*ภาวนาไปนี้ ไม่ใช่ยังปฏิบัติยิ่งเครียดนะ*

*ถ้าเมื่อไรปฏิบัติแล้วเครียด ทำผิดนะ ผิดแน่นอน*

*ถ้าปฏิบัติถูกนี้ ยิ่งปฏิบัติยิ่งสบาย*

*จิตจะต้องปลอดโปร่งโล่งเบาขึ้นมา*

*จิตจะมีอิสรภาพมากขึ้น ๆ มีความสุขมากขึ้น ๆ*

ถ้าภาวนาแล้วก็เครียด ๆ ทำผิดแน่นอน ถ้าสติตัวจริงเกิดขึ้น  
จิตใจมันจะมีความสุข จะอ่อนจะเบา นุ่มนวล สังกะสีใหม่จิตใจตอนนั้น  
เริ่มมีความสุข มีความสงบเกิดขึ้นในจิตใจ ธรรมชาติที่หลวงพ่อบราโมทย์  
ฟังแล้วอาจจะสับสน จับต้นชนปลายไม่ถูก แต่ทนฟังไปนะ หลวงพ่อ  
ไม่ได้เทศน์เพื่อให้จำหรือออก แต่เทศน์ด้วยจิตด้วยใจจริงๆ พวกเรา  
ฟังนะ ฟังไปสบายๆ ฟังไปถึงจุดหนึ่ง จิตใจมันจะสงบ จิตใจมันจะ  
สบาย จิตใจมันจะตื่นขึ้นมา อย่างที่ดีหลวงพ่อบราโมทย์ฟังแล้วไม่ค่อยเคลิ้ม  
หายากนะที่บอกว่าฟังแล้วเคลิ้มหลับไป ไม่ค่อยมีนะ มีแต่ยิ่งฟังยิ่งตื่น  
ตื่นขึ้นได้ทั้งวันทั้งคืนนะ

จริงๆ แล้ว การปฏิบัติที่ง่าย สมัยก่อนไปเรียนจากครูบาอาจารย์  
นะ ทุกองค์ท่านก็สอนเหมือนกันหมดเลย ท่านบอก “ง่าย” วันใดที่เรา  
ภาวนาแล้วรู้สึกว่ายากเหลือเกิน สับสนเหลือเกิน หยุดเลย ทำผิดแล้ว  
ที่ถูกนั้นต้องง่าย สติต้องเกิดเอง ไม่ใช่บังคับให้เกิด สติเป็นอนัตตา  
สั่งให้เกิดไม่ได้ สติต้องเกิดเอง ทำยังไงสติจะเกิด ถ้าเรารู้ทันจิตใจ  
ตัวเอง รู้ทันสภาวะ รู้ทันความขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวต่างๆ ในจิตใจ  
เรานะ รู้ทันความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดในจิตใจเรา มันจะเกิดสติขึ้นมา

ฉะนั้นนั่งฟังหลวงพ่อบราโมทย์ สังกะสีใจของเราไป สังกะสีอย่าง  
สบายๆ นะ สังกะสีออกใหม่ ฟังไปบางทีใจหนีแวบไปคิดเรื่องอื่นเลย  
หนีออกไปนอกศาลาลุงชินเลย ให้รู้ว่าจิตหนีไป บางทีฟังไปแล้วก็มี  
ความสุขขึ้นมา ให้รู้ว่ามีความสุข ฟังแล้วหนีไปคิดนะ หนีไปที่อื่น  
เลย ก็รู้ว่าจิตมันหนีไปแล้ว ฟังหลวงพ่อบราโมทย์แล้วคิดทบทวนสิ่งที่  
หลวงพ่อบราโมทย์ ก็รู้ทันที่กำลังคิดอยู่ ฟังแล้วไม่รู้เรื่องเลย เกิดความ



รู้สึกงง เกิดความรู้สึกสับสน ให้รู้ว่าการกำลังงง กำลังสับสนอยู่ นี่การ  
เรียนธรรมะที่เป็นภาคปฏิบัติจริงๆ เรียนกันอย่างนั้นนะ เรียนโดย  
ดูจากของจริงแล้วง่าย ไม่ใช่มานั่งฟังให้รู้เรื่อง

*ธรรมะที่หลวงพ่อบอกให้ฟัง มันเป็นธรรมะเฉพาะตัว  
ธรรมะนะของใครของคนนั้น ตัวใครตัวมัน รู้ได้เฉพาะตัว  
เอามาแจกกันไม่ได้หรอก บอกได้แต่วิธีการ*

วิธีการก็คือ อย่าปล่อยไปนะ รู้สึกตัวขึ้นมา พอเรารู้สึกตัวขึ้นมา  
ร่างกายเคลื่อนไหวมันจะรู้สึกเอง จิตใจยับเขยื้อนเคลื่อนไหว มัน  
จะเห็นได้เอง แล้วก็อย่าไปเพ่งใส่มัน ถ้าเพ่งแล้วใจจะแข็งๆ ที่อ้อๆ  
หลายคนชอบเพ่งนะ เพ่งกาย เพ่งใจ จนมันแข็งทื่อ อันนั้นใช้ไม่ได้  
เราต้องปล่อยให้กายให้ใจนี้เขาทำงานไป แล้วเรามีหน้าที่ตามรู้ตามดู  
ตามดูไปจนวันหนึ่งเห็นความจริง จิตใจไม่เที่ยง จิตใจทำงานทั้งวัน  
ทั้งคืน จิตใจเป็นอนัตตาบังคับไม่ได้ ผีกไปอย่างนี้ วันใดเห็นว่าจิตใจ  
นี้ไม่ใช่ตัวเรานะ ได้โสดาบัน ลำพังเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ยังไม่ได้  
โสดาบันนะ

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า คนศาสนาอื่นก็สามารถเห็นได้ว่ากาย  
ไม่ใช่เรา แต่มีเฉพาะในคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะทำให้เห็นว่า  
จิตก็ไม่ใช่เรา นี่หลวงพ่อบอกให้คล้ายๆ ติวเตอร์เฉลยข้อสอบให้นะ  
รุ่นที่ให้ไปปากเพียรทำกันเองไม่ค่อยมีแล้ว ไม่เหมือนรุ่นก่อนๆ  
นักปฏิบัติแต่ก่อนอึดมากเลยนะ ครูบาอาจารย์อยู่อีสาน อยู่ไกล กว่า  
จะไปเรียนได้นี่ ลำบากมาก ไปแล้วไม่ใช่ที่ท่านสอนนะ ท่านไม่ค่อย  
สอนหรอก เราก็ต้องไปดูเอา ไปสังเกตเอา ปฏิบัติไป นานๆ ท่าน

บอกให้ทีหนึ่ง ทำผิดแล้วท่านก็บอกให้ทีหนึ่ง บางทีก็ไม่บอกตรงๆ  
ด้วย บอกแล้วเราก็งงๆ นะ

หลวงพ่อบอกเคยไปนวดครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง องค์นี้ขึ้นชื่อเลยว่า  
ไม่พูด ชื่อหลวงปู่สาม หลวงปู่สามนี่เป็นพระที่ไม่ค่อยพูด เวลาท่าน  
ไปเยี่ยมหลวงปู่ดูอยู่ ไปนั่งอยู่ด้วยกัน ๒ ชั่วโมง ไม่พูดกันสักคำหนึ่ง  
ลูกศิษย์นึกว่าท่านโกรธกัน ความจริงท่านบอกว่าไม่มีอะไรจะพูด ท่าน  
มีธรรมด่าไม่พูด หลวงพ่อบอกไปนวดหลวงปู่สามท่านนะ อยากรวด นวด  
ก็ไม่มีนะ ไปขยี้ๆ ท่าน ท่านก็คงทนเจ็บให้เรานวดนะ มันอยากได้  
บุญให้มันนวดไป นวดๆ ไปท่านก็นั่งเฉยนะ เราก็จลอลยลิ พอใจลอลย  
แวบหนึ่ง ท่านหันมามองเลย “ไม่เต็มใจนวด ก็ไม่ต้องนวดหรอก”

“เอ๊ะ เราว่าเราเต็มใจนะ” เราอยากนวด เราไปขอนวด เราก็งงๆ  
นวดอีก นวดๆ สักพัก เราใจลอลยอีก

ท่านมองอีกแล้ว “ไม่เต็มใจนวด ไม่ต้องนวดหรอก” โดนซ้ำ  
หลายๆ ที รู้เลย “อ้อ จิตเราหนีไป”

มาถึงยุคนี้หลวงพ่อบอกให้ดู เห็นไหม จิตแอบไปคิดแล้ว นี่  
บอกตรงๆ ถ้าขึ้นหลวงพ่อบอก “ไม่เต็มใจฟัง ก็ไม่ต้องฟังหรอก”  
ดีไม่ดี มันลุกขึ้นชกหลวงพ่อนะ จิตดิ้นส่ายคนมันดุร้ายขึ้นทุกวันนะ  
คนยุคนี้มันเครียด เพราะฉะนั้นบอกอะไรก็ต้องบอกตรงๆ หลวงพ่อบอก  
พูดให้ตลก รู้สึกใหม่ เวลา รู้สึกตลก เห็นไหม สบายใจ ให้รู้ลงไป  
ใจเราเปลี่ยนไปแล้ว ที่แรกเฉยๆ ตอนนั้นๆ สักเกตอีก ตอนนั้นเริ่ม  
นิ่งๆ แล้ว รู้สึกใหม่ นี่ดูอย่างนั้นนะ มันเปลี่ยนแปลงเรื่อยๆ ดูจาก  
ของจริงไปอย่างนี้

เวลาไปเรียนที่วัด ถ้าคนน้อยๆ อาจารย์หนึ่งกับลูกศิษย์หนึ่งนี่ ดีที่สุดเลย สอนกันตัวต่อตัว หรือลูกศิษย์สัก ๑๐ คน ๒๐ คน ๓๐ คน ยิ่งพอสี่ห้า ๗๐๐-๘๐๐ นี่ จนปัญญาณะ ต้องช่วยตัวเอง เอาซีดีหลวงพ่อบั๊วไปฟังนะ ฟังแล้วฟังอีก มีหลายคนเลยที่ไม่เคยเจอ หลวงพ่อนะ เวลาไปที่วัดนี้ ตื่นมาเรียบร้อยแล้ว เคยมีผู้หญิงคนหนึ่ง มาจากภูเก็ต อายุมากแล้วนะ รบเร้าให้หลานพามาที่ศรีราชา มาถึง ก็กราบหลวงพ่อนะ บอกว่า “ดิฉันมานี่ ไม่ได้มาเรียน ดิฉันจะมา ขอคุณเฉยๆ ดิฉันฟังซีดี เข้าใจแล้ว”

จะนั่นฟังไปเถอะ ฟังไปแล้วก็สังเกตใจของเรา ใจของเราทำงาน ไปเรื่อย เตียวสุข เตียวทุกข์ เตียวเฉยๆ นะ เตียวดี เตียวร้าย ค่อยๆ สังเกตไป วันหนึ่งก็เข้าใจเอง ง่ายที่สุดเลย ถ้าเมื่อไรเรารู้กาย รู้ใจตรงตามความเป็นจริง เมื่อนั้นแหละเรียกว่า “ปฏิบัติ” รู้กายรู้ใจ ของเรา รู้ไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็รู้แจ้งขึ้นมา กายนี้ใจนี้ไม่เที่ยงหรอก เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทั้งวันทั้งคืน กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์นะ บังคับไม่ได้ กายนี้ใจนี้เป็นอนัตตา เป็นทุกข์คือมันทนอยู่ไม่ได้ในสภาวะ อันใดอันหนึ่ง เป็นอนัตตาคือมันควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ กรรมฐานจริงๆ ไม่ใช่เรื่องยากนะ ฟังไปเรื่อยๆ ฟังแล้วก็สังเกตจิตใจไป

เมื่อวานตอนกลางวัน หลวงพ่อบั๊วอยู่ในวัดนะ เจอเด็กที่ทำงานที่วัด เขารดน้ำต้นไม้อยู่ เด็กผู้หญิงนะ เพิ่งมาอยู่วัดไม่กี่วัน หรอก แต่แกได้ยินเสียงหลวงพ่อบั๊วเทศน์ทุกวันๆ เมื่อวานเดินผ่าน แกวางสายยางลงไป นั่งลงไปไหว้หลวงพ่อบั๊ว แล้วบอกว่า

“หลวงพ่อบั๊ว ดิฉันเข้าใจแล้ว ชีวิตนี้เป็นทุกข์นะ แต่ธรรมทั้งหมด เป็นอนัตตา สิ่งทั้งหมดนี้เป็นอนัตตา พอดิฉันเข้าใจอย่างนี้ ดิฉัน มีแต่ความสุข”

นี่ขนาดคนทำสวนรดน้ำต้นไม้ แกรดน้ำต้นไม้ไป ก็ดูใจ ดูกายแกไป แกก็เห็นเลย ร่างกายแกตากแดด ร่างกายแกเป็นทุกข์นะ แล้วแกก็เห็นว่ามันเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ ร่างกายมันโดนแดด มันก็ร้อนละ แต่ใจของแกไม่ได้ร้อนตามไปด้วย แกบอกเลยแกมีความสุขมากเลย นี่คนงานที่วัดหลวงพ่อบั๊วเป็นคนไทยใหญ่ เขาต้องไปขอใบอนุญาตเพื่อเข้ามาทำงาน แต่ว่าพวกนี้จิตใจอ่อนโยน พวกเรา ไทยน้อย ไทยน้อยก็ใจน้อย โม่โม่เยอะ ใจไม่ค่อยเย็น พวกนั้น ใจเย็น สงบ เขาฟังธรรมะนิดๆ หน่อยๆ นะ เขาเข้าใจ จะนั่นจริงๆ แล้ว ธรรมะไม่ได้ยากนะ ฟังไปๆ ก็เข้าใจ

เมื่อก่อนหลวงพ่อบั๊วไปสุรินทร์ เข้าไปในตลาดแห่งหนึ่ง ตลาดในเมืองสุรินทร์ ไปเจอแม่ค้าขายผักคนหนึ่ง เดินผ่านนะ หันขวับไปมองใหม่ หันไปดู เออ แม่ค้าคนนี้น่าสนใจมาก เมืองสุรินทร์ มันร้อนนะ คนอื่นหน้าเหี่ยวหมดเลย แม่ค้าคนนี้ผักเหี่ยวแต่หน้าตา เบิกบาน ตอนหลังไปเจออยู่ที่วัดสาขาหลวงปู่ดูลย์ ภาวนาดี ขายผักไปจนเข้าใจธรรมะ วันนี้ขายผักอยู่ไม่มีคนมาซื้อเลย กลุ่มใจ รู้ว่า กลุ่มใจ เห็นใจมันกลุ่มนะ ความกลุ่มไม่ใช่ว่าห้ามได้ ใจมันกลุ่ม ไม่ใช่เรากลุ่ม วันนี้คนมาซื้อผักเยอะ ดีใจ รู้ว่าดีใจ เห็นใจมันดีใจ ไม่ใช่เราดีใจ วันนี้คนมาซื้อเยอะเลย แหม เตรียมผักมาน้อย ชักเสียดายแล้ว ความรู้สึกก่อกำเนิดขึ้น นี่รู้ทันวางก่อกำเนิดขึ้น นี่เขาภาวนาอย่างนี้นะ คนที่สามล้อก็มีนะ พอหลวงพ่อบั๊วยกตัวอย่างแบบชาวบ้านๆ



เดี๋ยวพวกเราจะนึกว่า ศาสนาพุทธเหมาะกับชาวบ้าน เหมาะกับพวก  
ไม่ได้เรียนหนังสืออะไร ไม่ใช่ซะ คนเรียนหนังสือที่ภาวนาดี ๆ ก็มี  
เยอะแยะไป

จริงๆ แล้วศาสนาพุทธเหมาะกับ “ปัญญาชน” ปัญญาชน  
ไม่ได้แปลว่าพวกคิดมากนะ พวกเราจบปริญญา เราบอกว่าเป็น  
ปัญญาชน ไม่ใช่หรอก ส่วนมากเป็นพวกจำเก่ง ปัญญาชนคือคน  
ที่รู้จักใช้เหตุใช้ผล ศาสนาพุทธเหมาะมากเลยกับปัญญาชน เพราะ  
ศาสนาพุทธเต็มไปด้วยเหตุผล มีเหตุอย่างนี้ ก็มีผลอย่างนี้

*อย่างเราทำเหตุ คือน้อมใจ*

*ให้ไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง*

*ผลก็คือจิตใจสงบ นี่คือสมณะ*

*ถ้าเราทำเหตุ คือเราคอยรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง*

*ไม่เข้าไปบังคับกายบังคับใจ*

*และไม่เพลินหลงไปอยู่ในโลกของความคิด*

*คอยรู้กายรู้ใจเรื่อยๆ*

*ผลที่ได้ก็คือเกิดความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ*

ความเข้าใจนั่นแหละคือตัวปัญญาละ เข้าใจความเป็นจริงของ  
กายของใจ ก็ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นเรา นี่ขั้นแรกนะ ต่อไป  
จะละความยึดถือในกาย ขั้นสุดท้ายจะละความยึดถือในจิต เป็น  
ลำดับๆ ไป นี่เต็มไปด้วยเหตุด้วยผลนะ ไม่ใช่เรื่องเลื่อนลอย

พวกเราบางที เรามีศรัทธาเข้าวัด ลงมือปฏิบัติ เข้าคอร์สไป  
เดินจงกรม ไปทำอะไรต่ออะไรขึ้นมามากมาย หวังว่าจะได้เกิดสมาธิ  
เกิดปัญญา เกิดสติ แต่ไม่เกิดนะ เพราะเราไม่รู้ว่า ต้นทางของสติ  
คืออะไร ต้นทางของสมาธิคืออะไร ต้นทางของปัญญาคืออะไร ถ้า  
ไม่รู้เหตุมันนะ อยู่ๆ ก็มั่วๆ จะไปเอาผลไม่ได้หรอกนะ อย่างพยายาม  
เดินจงกรม กระแทกเท้าแรงๆ หวังว่ากระแทกเท้าแรงๆ แล้วมันจะ  
ไม่เปลือง จะไม่ขาดสติ ตรงที่อยากไม่ให้ขาดสตินั่นแหละ ขาดสติ  
ไปเรียบร้อยแล้ว ตอนที่ไปเดินกระแทกโครมๆ นั้น ตัวเราไม่มีสติ  
หรอก กำลังทำไปด้วยอำนาจบงการของความอยาก สติจะเกิดไม่ได้  
เลย เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนนะ ต้องค่อยๆ ฟังว่าสติเกิดจากอะไร  
สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะธรรมได้

ฉะนั้นมานั่งเรียนกับหลวงพ่อ สังเกตไหม หลวงพ่อพูดๆ ไป  
หน่อยหนึ่ง หลวงพ่อก็ต้องวกกลับมาชี้ให้ดูสภาวะ อย่างขณะนี้  
ใจของพวกเราเริ่มนิ่งแล้ว รู้สึกไหม ใจเริ่มนิ่งแล้ว หัดดูอย่างนี้นะ  
ตอนนี้คนมันหลายร้อย ก็ต้องสอนแบบเหมาๆ แบบนี้นะ ถ้าน้อยๆ  
ก็ได้ทีละคน สังเกตไหม ตอนนี้ใจเริ่มส่ายออกไปแล้ว ดูออกไหม  
ส่วนใหญ่ใจเริ่มส่ายๆ ส่ายออกไปคิดแล้ว ดูออกไหม ใจไม่เคย  
หยุดนิ่ง ใจทำงานตลอดเวลา นี่เรียนกรรมฐาน เรียนจากของจริง  
อย่างนี้นะ เรียนโดยต้องเห็นสภาวะ ถ้าเราไม่เห็นสภาวะธรรม ไม่เห็น

การทำงานจริงๆ ของกายของใจละก็ ไม่ใช่วิปัสสนาหรอก วิปัสสนาต้องเห็นสภาวะจริงๆ เลย เห็นจิตใจของเราที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

*วิปัสสนาไม่ใช่แค่การเห็นกายเห็นใจนะ ไม่ใช่แค่รู้อยู่ที่กายที่ใจ  
รู้ที่กายที่ใจนั้น ฟังกายฟังใจก็รู้ได้นะ*

*แต่วิปัสสนานี้ ต้องรู้กายรู้ใจ และก็รู้ถูกต้องด้วย เห็นไตรลักษณ์ด้วย  
เห็นความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกายของใจตลอดเวลา*

รู้สึกใหม่ ร่างกายก็เปลี่ยนแปลง หายใจเข้า หายใจออก พักหน้าบ้าง ขยับตาบ้าง ขยับมือบ้าง ขยับเอวบ้าง เปลี่ยนท่าพลิกซ้าย พลิกขวาบ้าง นี่คอยรู้สึกไป ร่างกายมันเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ ร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ดูออกใหม่ นั่งไปสักพักหนึ่งก็เมื่อยแล้ว รู้สึกใหม่ นี่คอยรู้สึกนะ นี่ของจริงในกายในใจ เห็นใหม่ร่างกายไม่เที่ยงนะ ต้องขยับ ต้องหายใจ ร่างกายเป็นทุกข์นะ มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเลย ร่างกายเป็นวัตถุนะ เป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้าไหลออกตลอดเวลา นี่ต้องเห็นอย่างนั้นนะ ถึงจะเรียกว่าเห็นจริง เห็นถูกต้อง

มาดูจิตดูใจ สังเกตใหม่ จิตใจทำงานทั้งวันทั้งคืน นี่ลองดูนะ ตอนนี้หลวงพ่อกำลังพูดแบบนี้ ลองสังเกตดู ใจเราจะคิดโน่นคิดนี่ ทำโน่นทำนี่ แกว่งไปแกว่งมา คอยดูนะ ดูของเราเอง

(เงียบ) ดูออกใหม่ มันไม่หยุด ดูออกใหม่ ไม่หยุดหนึ่ง เวลาปฏิบัตินะ ให้ตามดูความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงนี้แหละ ตามดูไปเรื่อยๆ ดูมันทำงานไปเรื่อยๆ เดียวมันก็สุข เดียวมันก็ทุกข์นะ

เดี๋ยวมันก็โหม เดียวมันก็โกรธ เดียวมันก็หลง ดูความเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ สังเกตใหม่ ใจทำงานตลอดเวลา ดูออกหรือยัง ดูได้ไหม รู้จักหรือยัง จิตที่ตื่นเป็นยังไง ขณะที่รู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกใหม่ จิตมีปิติ ปิติเกิดขึ้นมา เรารู้ทันว่ามีปิตินะ จิตเป็นยังไง รู้ลงเป็นปัจจุบัน รู้ไปอย่างนั้นเลย

คอยดูไปนะ ดูจากของจริงในใจเรา สังเกตใหม่ ใจเราทำงานตลอดเวลา เดียวก็สงบ เดียวก็ฟุ้งซ่าน เดียวหัวเราะ ไข้ใหม่ เดียวมีความสุข เดียวก็เฉยๆ รู้สึกใหม่ เดียวเฉยๆ เดียวก็ข้าๆ มีความสุขนะ เดียวก็งงๆ งงมากๆ ก็ชักหงุดหงิดนะ นี่คอยดูไป ดูความเปลี่ยนแปลงของมันจริงๆ แล้วการปฏิบัติไม่ได้ยากอะไรเลย การดูจิตดูใจนี้เหมาะกับคนในเมือง เพราะว่าเราต้องกระทบอารมณ์ตลอดเวลาเนะ เราไม่มีเวลามากเท่าอย่างท่าอะไรหรอก อย่างข้ามถนน ยกเท้า ย่างเท้า รถก็ทับเอาแหละ เราก็ต้องดู หันซ้าย หันขวา โอ รถเฉยๆ กลุ้มใจ รู้ว่ากลุ้มใจ อ้าว รถมีช่องว่างแล้ว วิ่งข้ามไป ข้ามไปรถเฉยๆ อูย ใจหายวาบเลย เห็นใจหาย นี่ต้องฝึก ฝึกให้ได้อยู่ในชีวิตจริงๆ ของเราแหละ ไม่ใช่แกล้งทำอะไรให้ข้าๆ นะ เดินก็ข้าๆ กินก็ข้าๆ ทำอะไรให้ข้าๆ หวังว่าสติจะเกิด ไม่ใช่อย่างนั้นนะ

*ต้องสามารถฝึกอยู่ในชีวิตประจำวันให้ได้*

*หัดดูจากของจริงตอนนี้เลย ตามดูจากของจริงขณะนี้ไปเลย*

*จิตใจขณะนี้เป็นอย่างไง คอยตามรู้ตามดูไป*

เด็กๆ ก็ยังทำเป็นเลย หลวงพ่อกเคยถามเด็กๆ ที่ไปที่วัดนะ ถามว่า “รู้จักอิจฉาไหม” เด็กก็หันไปมองน้องแวบหนึ่ง แล้วหันมาบอกหลวงพ่อก “รู้จักๆ” เห็นไหม เด็กยังรู้จักเลย ถามเด็ก “รู้ไหม

แต่ละวันรักแม่ไม่เท่ากัน” มองหน้าแม่นิดหนึ่งนะ แล้วก็พูดเบาๆ “ใช่ๆ” เกรงใจแม่ กลัวแม่รู้ความจริง หารู้ไม่ว่าแม่ก็รักลูกแต่ละวัน ไม่เท่ากันเหมือนกัน นี่ขนาดเด็กๆ นะ เขายังอ่านใจตัวเองได้เลย แล้วทำไมเราโตปานนี้แล้วจะอ่านไม่ได้

ให้เราคอยรู้ทันความรู้สึกของตัวเองไปเรื่อยๆ มันโกรธขึ้นมา ก็รู้แหละ มันโลภขึ้นมาก็รู้ มันใจลอยไปก็รู้ มันสุขมันทุกข์ มันดีมันร้าย อะไร คอยรู้ไปเรื่อยๆ มันแอบไปคิดก็รู้ มันเป็นยังไงก็รู้ มันไปเฟ่ง หนึ่งๆ เฉยๆ ไว้ ก็รู้ ให้คอยรู้ไปเรื่อยๆ รู้ว่าเขาเป็น เราจะเห็นเลย จิตใจไม่เที่ยง จิตใจเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ ดูไปเพื่อให้เห็นความจริงแค่นี้ ปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจนะ การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อสิ่งอื่น

เราอย่าไปวาดภาพว่าเราจะปฏิบัติเพื่อความสุข  
เพื่อความสงบ เพื่อความดี อันนั้นทำสมณะ  
ถ้าทำวิปัสสนาเนี่ย เราปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ

ปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงนะ ไม่ใช่เพื่อความสุข ความสงบ ความดี เพราะในโลกนี้ความสุขถาวรไม่มี ความสงบถาวรไม่มี ความดีถาวรก็ไม่มีนะ ดีก็ชั่วคราว สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราวนะ โลก โกรธ หลงก็ของชั่วคราวเหมือนกัน ในความจริงมีแต่ของชั่วคราว เพราะฉะนั้นความสุขถาวรที่เราปรารถนาเนี่ยไม่มี ความสงบถาวรก็ไม่มีนะ ไปเข้าสมาธิ ออกจากสมาธิก็ฟุ้งซ่านอีก เพราะฉะนั้นไม่มี สิ่งที่ดีถาวรเหล่านี้ เราปฏิบัติไม่ใช่เพื่อที่จะเอาของที่ไม่มีมี แต่ส่วนใหญ่ ปฏิบัติเพื่อจะอยากได้ของที่มีมีนะ มันจึงล้มลุกคลุกคลานไปเรื่อย

รู้สึกใหม่ ภาวนาไป วันหนึ่งสงบนะ พຽງนี้ฟຽงซ่านอีกแล้ว วันนี้ ดี จิตเป็นกุศล พຽງนี้โมโหอีกแล้ว จะหมุ่นเวียนไปอย่างนี้เรื่อยๆ เพราะอะไร? เพราะของจริงมันเป็นเป็นอย่างนี้ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ เราปฏิบัติก็เพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ณะ

ตัวศาสนาพุทธจริงๆ คือตัวองค์ความรู้  
องค์ความรู้สูงสุดเรียกว่า “อริยสัจ”  
ปฏิบัติก็เพื่อให้เห็นอริยสัจนั่นเอง

อริยสัจข้อแรกคือ “ทุกข์” ทุกข์คืออะไร? “ทุกข์คือกายกับใจ” ไม่ใช่ชอกหักเป็นทุกข์ ตกงานเป็นทุกข์นะ อันนั้นทุกข์อย่างโลกๆ “ทุกข์สัจ” ก็คือกายนี้ใจนี้แหละตัวทุกข์ เห็นยากนะ ยากที่จะ เห็นว่ากายกับใจเป็นทุกข์ ถ้าเมื่อไรเห็นว่ากายกับใจเป็นทุกข์จริงๆ ก็จะเป็นพระอรหันต์แล้ว จะข้ามโลกแล้ว เพราะฉะนั้นถ้าใครรู้แจ้ง อริยสัจนะ จะข้ามภพข้ามชาติ ถ้าตราบไตที่ยังไม่รู้แจ้งอริยสัจ ก็ยัง ต้องเวียนว่ายตายเกิด นี่พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้อย่างนี้

เราต้องตามรู้กายรู้ใจจนเห็นความจริง คือเห็นอริยสัจนั่นเอง เห็นกายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง ทุกวันนี้เรา เห็นกายนี้เป็นทุกข์บ้างสุขบ้าง เห็นใจนี้เป็นทุกข์บ้างสุขบ้าง เห็นอย่างนี้ ยังปล่อยวางไม่ได้ มันจะหาทางดิ้นรนเพื่อจะให้กายมีความสุขถาวร เพื่อให้ใจมีความสุขถาวร จะดิ้นไปอย่างนี้ เพราะคิดว่ายังมีทางเลือก

ถ้าสติปัญญาแก่อบจริงๆ จะเห็นเลย กายนี้ทุกข์ล้วนๆ มีแต่ ทุกข์มากกับทุกข์น้อย จิตนี้ทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย

มันไม่เอาแล้ว ก็มันทุกข์นะ แล้วจะเอาทำไม เห็นอย่างนี้ถึงจะวางนะ เพราะฉะนั้นถ้าเมื่อไรเห็นทุกข์ เห็นแจ้งแล้วว่ากายกับใจเป็นตัวทุกข์ มันจะปล่อยวางเอง จะไม่มีความดิ้นรนให้กายให้ใจมีความสุขอีกต่อไป ความดิ้นรนที่จะให้กายให้ใจมีความสุข คือ “ตัณหา” ความทะยานอยาก เป็นความดิ้นรนในใจเรา ดิ้นรนที่จะให้กายให้ใจนี้มีความสุข ให้กายนี้ใจนี้พ้นทุกข์

ฉะนั้น พอเห็นทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อไหร่ ก็เป็นอันละสมุทัยเมื่อนั้น ตัณหาจะดับเอง ทันทที่ที่ตัณหาดับ จิตใจมันจะหมดความเร้าร้อน จิตใจจะเข้าถึงความสงบสุข เข้าถึงสันติสุข นั่นแหละคือนิโรธหรือนิพพาน นิโรธหรือนิพพานก็คือสภาวะแห่งความสงบสันตินั่นเอง จิตใจที่หมดความเร้าร้อนดิ้นรนจะสงบสันติ เราจะได้สัมผัสกับสันติธรรม หลวงพ่อเลยตั้งชื่อว่า “สวนสันติธรรม” สันติธรรมก็คือนิพพานนั่นเอง คือนิโรธนั่นเอง เพราะฉะนั้นเมื่อใดรู้กายรู้ใจว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ ได้นะ ตัณหาจะดับเอง ไม่ต้องคอยระวังรักษาอีกแล้ว ไม่มีตัณหาขึ้นมาได้อีกแล้ว นิโรธหรือนิพพานจะปรากฏต่อหน้าต่อตา แจ่มแจ้งอยู่ต่อหน้าต่อตา ไม่หายไปไหนเลย

การรู้ทุกข์นี้แหละเรียกว่า “มรรค”

การรู้ทุกข์จนกระทั่งละสมุทัยแจ้งนิโรธได้ เรียกว่า “อริยมรรค”

ธรรมะเนื้อแท้ของศาสนาพุทธ คืออริยสัจ เพราะฉะนั้นที่เรามาปฏิบัติธรรมนี้ ก็เพื่อวันหนึ่งเราจะเห็นอริยสัจ อยากเห็นอริยสัจ ให้รู้ทุกข์นะ ให้รู้กาย ให้รู้ใจ ไม่ใช่ให้ไปดูนิโรธ ไม่ใช่ให้ไปดูความว่างนะ อย่าไปดูความว่าง ให้ดูกาย ให้ดูใจ จนเห็นความจริงของกายของใจแล้ว ความดิ้นรนทะยานอยากก็จะหมดไป การหยิบฉวยคือ “อุปาทาน”

ก็จะไม่มีอีก ภพคือการทำงานทางใจก็จะสิ้นไป สิ้นภพ ใจเราก็เข้าถึงสันติสุข

ทันทีที่ใจเราเข้าถึงสันติสุข เราจะรู้เลย “ชาติสิ้นแล้ว” ชาติคือความเกิด หรือการที่จิตนี้เข้าไปหยิบฉวยรูปนาม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขึ้นมา ชาติสิ้นแล้ว จะไม่ไปหยิบฉวยอะไรขึ้นมาอีกแล้ว “พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว” หมายถึงการประพฤติปฏิบัติธรรม การศึกษาธรรม การศึกษากายศึกษาใจของเรา ศึกษาเสร็จแล้ว “กิจที่ต้องทำเพื่อความพ้นทุกข์ ทำเสร็จแล้ว กิจที่ต้องทำอีก ไม่มีแล้ว” จะมีสภาวะเหมือนกับคนที่อยู่ในช่วง long weekend<sup>๕</sup> มีความสุขนะ แต่พวกเรา ถ้า long weekend นานๆ เราจะทุกข์ รู้สึกไหม เพราะใจเรายังตื่น long weekend นานๆ ใจก็จะฟุ้งซ่านไป แต่ถ้าเราภาวนานะ ใจมันจะเหมือน long weekend สดๆ ร้อนๆ มีความสุขทุกวัน ผึกไปนะ แล้วเราจะมีความสุข

คนที่ไปเรียนที่วัดหลวงพ่อบราโมทย์จะรายงานบอกว่า มีความสุข ไม่ใช่เครียดนะ ฉะนั้นคนที่ไปเรียนที่วัดหลวงพ่อบราโมทย์ ไม่มีบ้านนะ มีแต่คนบ้าไปเรียนแล้วหายบ้า แต่ว่าบ้าแล้วอย่าพาไปหาหลวงพ่อนะ

ภาวนาแล้วสติตัวจริงเกิดก็มีความสุข เมื่อจิตตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิ ก็มีความสุข เมื่อเกิดปัญญา ก็มีความสุขนะ เกิดวิมุตติก็มีความสุข มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย มีแต่ความสุขที่ประณีตขึ้น ประณีตขึ้น

<sup>๕</sup> วันหยุดยาวต่อเนื่อง



ธรรมเทศนาภังค์ที่ ๗  
วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๙

การศึกษาธรรมะ  
คือการเรียนรู้ตัวเอง  
จนเข้าใจถึงสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา

เจริญพร ได้ซีดีกันหรือยัง ได้แล้วก็ไปฟังเอานะ หลวงพ่อเทศน์ เหมือนกันทุกครั้งแหละ ฟังบ่อยๆ ก็แล้วกัน ถ้าฟังไปถึงจุดหนึ่งนะ สติ จะเกิด ซีดีหลวงพ่อไม่ใช่สำนวนแบบเทศนาโวหาร ซีดีหลวงพ่อเป็น เรื่องของการปฏิบัติล้วนๆ เป็นเรื่องของการหัดดูสภาวะธรรมล้วนๆ เลย

การหัดดูสภาวะธรรมเป็นจุดตั้งต้นที่จะทำให้เราไปเจริญวิปัสสนาได้ เพราะการเจริญวิปัสสนาจริงๆ แล้ว คือการที่เรามีสติขึ้นมา รู้กายตาม ความเป็นจริง รู้ใจตามความเป็นจริงได้

ถ้าเราสามารถรู้กายตามความเป็นจริง  
รู้ใจตามความเป็นจริง รู้ซำแล้วซำอีก  
ถึงจุดหนึ่งมันจะเกิดปัญญา มันจะเห็นความจริง  
ปัญญาเป็นความเข้าใจ  
จิตใจมันจะเข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลาย  
ทั้งกายทั้งใจ ทั้งรูปทั้งนาม



ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา  
ถ้าเข้าใจอย่างนี้ได้ ก็ปล่อยวางได้  
เมื่อปล่อยวางได้ ก็พ้นทุกข์ได้  
จิตใจจะมีแต่ความสุขแล้วคราวนี้  
การปฏิบัติจริงๆ กรอบของมันมีเท่านั้นเอง

พูดให้ยกกว่านี้ก็ได้นะ หลวงพ่อเคยศึกษากับพระอาจารย์มหาบัว ท่านเคยสอนหลวงพ่อ การปฏิบัติมีนิดเดียวคือ “มีสติรู้กายรู้ใจ ลงเป็นปัจจุบัน” ประโยคสั้นนิดเดียวนะ บางองค์สอนสั้นกว่านี้อีกนะ หลวงปู่ทา ตอนนี้อยู่ขณะ ท่านอยู่วัดถ้ำซบมีด สอนว่า “มีสติรักษาจิต” สั้นนิดเดียว หลวงปู่ดุลย์ก็สอนสั้นๆ ว่า “ดูจิต” สั้นนิดเดียว

จริงๆ แล้ว ธรรมะไม่ได้มีอะไรมากมาย หลักของการปฏิบัติที่ สั้นนิดเดียว ถ้ายังดูจิตไม่ได้ก็ดูกาย อย่าให้เกินกายออกไป เพราะ ฉะนั้น อย่างพระอาจารย์มหาบัวท่านสอนนะ ท่านตีกรอบเลย อย่าให้ เกินกายออกไป รู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบัน ลงเป็นปัจจุบันด้วยนะ ไม่ใช่ กายกับใจเมื่ออดีตหรือเมื่ออนาคต รู้ลงปัจจุบัน เพราะปัจจุบันเป็น ของจริง อดีตและอนาคตมันไม่ใช่ของจริงแล้ว รู้กายรู้ใจลงเป็น ปัจจุบัน อย่าให้เกินนี้ออกไป ถ้าเกินนี้ออกไปก็ไม่ใช่วิปัสสนาแล้ว อย่างเช่นจะไปรู้ความว่าง ไปรู้สูญญตาอะไรอย่างนั้น พระพุทธเจ้า ท่านไม่ได้ทรงสอนไว้ ท่านทรงสอนให้รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม ก็คือเรื่องของกายกับใจล้วนๆ นั่นเอง

ที่นี้ส่วนมากเราไม่สามารถรู้กายรู้ใจได้ ซึ่งเป็นเรื่องประหลาดนะ เราอยู่กับกายกับใจตัวเองมาตั้งแต่เกิดเลย แต่เรากลับรู้กายรู้ใจตัวเอง ไม่ได้ ตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นมา ร้องอูแว้วๆ มา จะลืมตาหรือเปล่าหลวงพ่อ

ไม่ทราบนะ อย่างลูกหมาลูกแมวมันยังไม่ลืมตา แต่อย่างคนเรา พอลืมตาขึ้นมามันก็ดูคนอื่นแล้ว ฟังก็ฟังสิ่งอื่น ไม่สนใจที่จะเรียนรู้ ตัวเอง

การศึกษาธรรมะคือการเรียนรู้ตัวเอง  
จนเข้าใจถึงสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา  
ความทุกข์อยู่ที่ตัวเรานี่เอง  
ความทุกข์อยู่ที่กาย ความทุกข์อยู่ที่ใจ

ถ้าเราเรียนรู้ลงมาอย่างถ่องแท้ เราจะรู้ว่าความทุกข์ทางกายนี้ ห้ามไม่ได้ เป็นผลพลอยได้จากการมีร่างกาย แต่ความทุกข์ทางจิตใจนี้ เป็นเรื่องในปัจจุบันนี้เอง เพราะฉะนั้นความทุกข์ทางกายเป็นผลของ กรรมเก่านะ ผลของกรรมเก่าที่ได้ร่างกายมาแล้ว แข็งแรงบ้าง ไม่ แข็งแรงบ้าง แล้วแต่กรรมหล่อเลี้ยงไว้ ความทุกข์ทางจิตใจในปัจจุบัน เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นมาสดๆ ร้อนๆ ถ้าหากเราภาวนาเป็นนะ เราจะขจัด ต้นเหตุของความทุกข์ทางใจออกไปได้

การปฏิบัตินั้นถ้าเอาสั้นๆ แบบโตแล้วเรียนลัดนะ ก็คือให้คอย สังเกตที่ใจของเราไว้ สังเกตดูซิว่าความทุกข์มันมาได้อย่างไร เราจะ เห็นเลยว่า บางทีเรานั่งอยู่เฉยๆ ใจเราก็คิดถึงคนๆ หนึ่งขึ้นมา ไม่ได้ เจตนาจะคิดนะ อยู่ๆ หน้าคนๆ นี้ก็โผล่ขึ้นมา พอโผล่ขึ้นมาปุ๊บ นึกได้ “คนนี่โง่แซร์เราเมื่อสิบปีก่อน” พอนึกได้ ไม่ได้เจตนาจะ นึกนะ มันนึกขึ้นได้เอง แล้วก็จำเรื่องราวขึ้นมาได้ ไม่ได้เจตนาจะจำ พอจำได้ปั๊บ มันโหมโหขึ้นมาอีกแล้ว ความโกรธเกิดขึ้น มันก็โกรธ ของมันเอง ตรงนี้ไม่เป็นไรนะ ตั้งแต่ใจมันนึกขึ้นมา ใจมันคิดขึ้นมา

จนกระทั่งกิเลสเกิดขึ้นมา ยังไม่มีปัญหาอะไร เพราะตรงนี้เป็นกระบวนการทำงานปกติของจิตใจนั่นเอง

*ถ้าจิตใจมันคุ้นเคยที่จะปรุงกิเลส มันก็ปรุงกิเลส  
ถ้ามันคุ้นเคยที่จะปรุงกุศล มันก็ปรุงกุศล มันปรุงของมันเอง  
ตรงนี้ยังไม่ใช้ปัญหาของนักปฏิบัติ เพราะฉะนั้นให้คอยดูต่อไป  
ถ้าจิตใจมีความโกรธเกิดขึ้น แล้วเราเกิดความยินร้าย  
ตรงนี้แหละที่เริ่มเป็นปัญหา*

เช่น รู้สึกเกลียดคนๆ นี้มากเลย เกลียดมากกว่าเก่าอีก ยิ่งคิด ยิ่งแค้น แล้วก็ปรุงแต่งต่อไปว่าทำอะไรจึงจะไปแก้แค้นเขาได้ ตัวนี้เริ่มเป็นปัญหาแล้ว จิตใจจะเริ่มมีความทุกข์ขึ้นมา เพราะฉะนั้น ในขณะที่สภาวะธรรมใดๆ เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศล นี้ยังไม่ใช้ปัญหา

อย่างเช่นเราไปเดินช้อปปิ้งนะ ไปเห็นของสวยๆ อยากได้ขึ้นมา ใจมันมีโลภะขึ้นมา ตัวนี้ยังไม่ใช้ปัญหา แต่พอเกิดโลภะขึ้นมา ใจมันจะดิ้น ตรงที่ใจมันเริ่มดิ้นนี้แหละเป็นตัวปัญหา มีกิเลสขึ้นมาแล้วเกิด การกระทำกรรม คือเกิดการดิ้นรันทงใจ ใจมันจะดิ้นๆ ๑ ตรงที่ใจมันดิ้นรันทงนี้แหละเป็นตัวปัญหาในปัจจุบันละ ทันทที่ที่จิตใจมันเริ่มดิ้นนะ จิตใจมันจะมีความทุกข์ จิตใจที่ดิ้นนี้ภาษาบาลีเรียกว่า “ภพ” นะ คือการทำงานของจิต เมื่อไรที่จิตทำงาน จิตจะเกิดความทุกข์ขึ้น โดยอัตโนมัติ

นักปฏิบัติมีหน้าที่คอยมีสติไว้ พอตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์นะ กระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันจะเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา พอมีความยินดีมีความยินร้าย

ขึ้นมาแล้ว จิตจะเกิดการทำงาน ตอนนีทำงานในปัจจุบัน หรือสร้าง ภาพใหม่ในปัจจุบัน การที่รูป เสียง กลิ่น รส หรือโผฏฐัพพะมากระทบ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นผลของกรรมเก่า กรรมเก่าไม่ดี สิ่งที่มากระทบ ก็ไม่ดี กรรมเก่าดี สิ่งที่มากระทบก็ดี แต่พอกระทบแล้ว จิตเกิดความ ยินดียินร้ายขึ้นมา พอจิตเกิดความยินดียินร้ายแล้วจิตจะทำกรรมใหม่ ตัวนี้ตัวสำคัญนะ ต้องคอยรู้ทัน

อย่างเช่น พอมันนี้ถึงคนๆ นี้ มันเกลียดเขา มันอยากฆ่าเขา วางแผนฆ่าเขา นี่ใจปรุงแต่งแล้ว หรือว่าโทสะเกิดขึ้นมา พอสติไปเห็น โทสะ แล้วไม่ชอบโทสะ อยากให้โทสะหาย รีบพิจารณาอะไรต่ออะไร ใหญ่เลยนะ หรือรีบเจริญเมตตา นี่คือการปรุงแต่งใหม่ คือกรรมใหม่ จิตใจก็ทำงานปรุงแต่งต่อ อะไรๆ เกิดขึ้นในใจมันจะคอยปรุงแต่งต่อ เพราะฉะนั้นถ้าตัวสภาวะธรรมเกิดขึ้นแล้ว นี้ยังไม่ใช้ตัวปัญหา ห้าม มันไม่ได้ สภาวะธรรมจะเกิดนี้ห้ามมันไม่ได้

เมื่อสภาวะธรรมเกิด ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ พอจิตไปรู้เข้าแล้ว จิตจะเกิดความยินดียินร้าย แล้วจิตทำงาน ทันทที่ที่จิตทำงาน จิตจะมีความทุกข์ ให้เรามีสติรู้ทันความยินดียินร้ายนะ พอตามองเห็น เกิดความยินดียินร้าย มีสติรู้ทัน หูได้ยินเสียง เช่น เขาชมเรานี่ เรายินดี ให้รู้ทันนะ ถ้ารู้ไม่ทัน เราจะปรุงแต่งทางใจของเราเอง ปรุงใหม่ ถ้าเราได้ยินคำด่า เกิดโมโหขึ้นมา มันก็ปรุงแต่งอีก ให้รู้ทันความปรุงแต่งอันใหม่ที่เป็นปัจจุบัน ให้คอยรู้ไปอย่างนี้เรื่อยๆ มีสติรู้ไปเรื่อยๆ จิตใจมันจะไม่ดิ้นรน จิตใจมันจะไม่ทำงาน จิตใจมัน จะมีความสุขอยู่ปัจจุบัน อย่างนี้เราสงบสุขด้วยการมีสตินะ แต่ นี่เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเท่านั้น

ที่นี้พอสภาวะธรรมเกิดแล้วจิตยินดียินร้าย เรารู้ทัน จิตมันจะเป็นกลาง พอจิตมันเป็นกลางนี้ มันจะสามารถรู้สภาวะธรรม ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งดี ทั้งชั่ว มันจะรู้ได้อย่างเป็นกลางจริงๆ มันจะเห็นความจริงของสภาวะธรรมว่า ความสุขเกิดชั่วคราวแล้วก็หายไป ความทุกข์เกิดชั่วคราวแล้วก็หายไป

แต่เดิมความสุขเกิดขึ้นมา ก็หลงยินดี  
เกิดการทำงาน อยากรักษาเอาไว้  
หรือดีนั้นรันทันคว่าอยากให้ได้ความสุขมาอีก  
แต่เดิมความทุกข์เกิดขึ้น ก็ยินร้าย  
หาทางขจัด หาทางทำลายมัน  
หรือหาทางป้องกันไม่ให้มันเกิดอีก  
มันจะเกิดการทำงาน เพราะว่ายินดียินร้าย

แต่ถ้าเรามีสติรู้ทันนะ จิตกระทบไปแล้ว ความสุขเกิดขึ้น ความยินดีเกิดขึ้น รู้ทันมัน ความยินดีจะดับไป จิตจะเป็นกลาง ต่อความสุข มีปัญญาเห็นว่าความสุขก็เป็นของชั่วคราว ความทุกข์เกิดขึ้นมา จิตยินร้าย ไม่ชอบมัน มีสติรู้ทัน จิตใจที่ไม่ชอบความทุกข์ ปฏิเสธความทุกข์ หรือความไม่ชอบนี้มันจะดับไป เราก็จะรู้ความทุกข์ตามที่มันเป็น ลักพักหนึ่งก็จะเห็นเลยว่า ความทุกข์เกิดขึ้นได้ก็ดับได้ กุศลอกุศลทั้งหลายก็เหมือนกันนะ เกิดขึ้นมาได้ก็ดับได้

นักปฏิบัติจะรักกุศล พอสติระลึกได้ว่ากุศลเกิดขึ้นมา ก็ยินดี อยากให้เกิดบ่อยๆ อยากให้เกิดนานๆ หาทางรักษาเอาไว้ เกิดการทำงานทางใจ จะรักษาความดีก็ทุกข์นะ ทุกข์แบบคนดี หรืออกุศลเกิดขึ้นมา ใจไม่ชอบนะ ก็หาทางขจัดมัน จิตใจเราก็ต้องทำงาน

มากขึ้นกว่าเก่าอีก แทนที่เราจะรู้ตามความเป็นจริงแล้วไม่ปรุงแต่ง ไม่ทำงานนะ กลายเป็นว่าเราทำงานมากกว่าเก่า ความทุกข์ก็มากกว่าเก่า

คนชั่วก็ทุกข์อย่างคนชั่ว คนดีก็ทุกข์อย่างคนดี  
เพราะว่าเรายึดถือในสภาวะธรรมทั้งหลายนั้น

แต่ถ้าเรามีสตินะ ความเป็นกลางจะเกิดขึ้นกับจิตใจเรา เห็นความสุขก็เป็นกลาง ความทุกข์ก็เป็นกลาง กุศลอกุศลก็เป็นกลาง ในที่สุดมันจะมีปัญญาขึ้นมา เห็นว่าความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลก็ชั่วคราว พอมีปัญญา จะเห็นเลยว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านมาในชีวิตของเราล้วนแต่ของชั่วคราวทั้งหมดเลย ต่อไปพอสภาวะธรรมเกิดขึ้นมา จิตจะเป็นกลาง จิตจะไม่มีความยินดียินร้าย

แต่เดิมนี่จิตไม่มีปัญญา พอเห็นสภาวะธรรมแล้วจิตจะเกิดความยินดียินร้าย เราต้องมีสติไว้สู้ มีสติไว้รู้ทัน จิตจะเป็นกลาง พอจิตเป็นกลาง เราก็รู้สภาวะธรรมต่อไปจนเกิดปัญญา เห็นว่าสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นของชั่วคราว ต่อไปพอสภาวะธรรมเกิดขึ้นมานะ จิตเป็นกลางเองเลย ไม่มีความยินดียินร้ายเกิดขึ้น ยิ่งถ้าเราเข้าใจสภาวะธรรมแจ่มแจ้งนะ จิตจะเป็นกลางมากขึ้นๆ จนหมดความปรุงแต่งอย่างแท้จริง

เพราะฉะนั้น การที่เรามีปัญญานะ  
ปัญญานี้เป็นตัวที่จะแก้ปัญหาอย่างถาวร  
ปัญญาสูงสุดเลยคือการเกิดอริยมรรค  
จะไม่มีกิเลสขึ้นมาอีก ไม่มีความปรุงแต่งขึ้นมาอีก

อันนี้หมายถึงถ้าปฏิบัติสุดขีดแล้วนะ อรหัตตมรรคผ่านไปแล้ว  
นี่ จะไม่ปรุงแต่งอะไรขึ้นมาอีกแล้ว จิตเขาปรุงของเขาได้ แต่เราจะ  
ไม่ปรุงแต่งอีกแล้ว จะไม่มีการปรุงแต่งตามหลังการรู้อารมณ์ คือจะ  
รู้อย่างลึกว่ารู้ หรือรู้แล้วจบลงแค่นั้นเลย

ฉะนั้นเมื่อเราภาวนานะ เบื้องต้นก็คอยดูไปตามลำดับ หัดรู้ก่อน  
ว่ามีสภาวะอะไรกำลังปรากฏในใจเรา เช่น ใจเรากำลังโลภ ก็รู้ทันว่า  
โลภ ใจเราโกรธก็รู้ว่าโกรธนะ พอมันโลภแล้ว ใจเราอยากได้ ดิ้นรน  
ค้นคว้าอยากได้อันโน้นอันนี้ ให้อันนั้นเข้าไป หรือมันโกรธแล้วอยาก  
หายโกรธ ให้อันนั้นความอยากหายโกรธ ถ้ารู้ไม่ทัน ใจจะตื่นแล้ว  
ใจจะทุกข์ เบื้องต้นถ้าทำได้ขนาดนี้ก็ดีแล้ว

ให้มีสติรักษาใจไว้เป็นขณะ ๆ ไป จนใจเป็นกลาง  
พอใจเป็นกลางแล้วเฝ้ารู้สภาวะทั้งหลายอย่างเป็นกลาง  
ในที่สุดจะเกิดปัญญา  
เห็นความจริงว่าสภาวะทั้งหลายเป็นของชั่วคราว  
ต่อไปพอสภาวะปรากฏขึ้นมา สติระลึก

จิตจะเป็นกลางอัตโนมัติเลย  
ไม่มีความยินดียินร้ายเกิดขึ้น ใจไม่ทำงานนะ

การรู้สภาวะ ถ้ารู้แจ่มแจ้งถึงที่สุดเรียกว่า “รู้ทุกข์” เพราะ  
สภาวะก็คือ รูปกับนาม กายกับใจนี่เอง ถ้าเรารู้แจ่มแจ้ง รู้เลยว่า  
ทั้งรูปทั้งนามนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ นะ มันจะปล่อยวางความยึดถือกาย  
ยึดถือใจได้ จะไม่ตื่นอีกต่อไปแล้ว เพราะฉะนั้นที่เรารู้กายรู้ใจนี้  
สำคัญมากนะ ตั้งแต่เบื้องต้นเลย จากปุถุชนจะขึ้นพระโสดาบันนั้น  
ก็ต้องรู้กายรู้ใจ ไม่ใช่รู้อย่างอื่น รู้กายรู้ใจจนเห็นความจริงว่ากายกับ  
ใจไม่ใช่ตัวเราหรอก ตัวเราไม่มีในกายในใจนี้ ตัวเราไม่มีนอกเหนือ  
จากกายและใจนี้ ตัวเราไม่มีในที่ใดๆ มีแต่กายกับใจทำงานของเขา  
อย่างอิสระ แต่ละตัวๆ เขาทำงานของเขาไป นี่พระโสดาบันก็เห็น  
เรื่องกายเรื่องใจ พระสัทธาคามีก็เห็นอย่างเดียวกันนี้แหละ แต่สติ  
ไวกว่า ออกุศลหยาบๆ เกิดไม่ได้แล้ว พอกิเลสไหวตัวแวบ สติเห็นเลย  
ขาดสะบั้นตรงนั้นเลยนะ พระสัทธาคามีจึงมีกิเลสเบาบาง เสร็จแล้ว  
เราก็อธิบายต่อไปนะ

จนกระทั่งถึงวันหนึ่ง จะเห็นความจริงของกายแจ่มแจ้ง จะเห็นเลย ร่างกายนี้ไม่เที่ยง ร่างกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้าง สุขบ้างนะ ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ พอเห็นอย่างนี้ จะหมดความยึดถือในกาย

*ทันทีที่หมดความยึดถือในกาย*

*ก็คือการหมดความยึดถือในตา หู จมูก ลิ้น กายนั่นเอง*

*เพราะตาก็คือกาย หูก็คือกาย*

*จมูกก็คือกาย ลิ้นก็คือกาย กายก็คือกาย*

*เมื่อเราไม่ยึดถือในตา หู จมูก ลิ้น กายแล้ว*

*มันจะไม่ยึดถือในรูป เสียง กลิ่น รส และโณภูฏัพพะ*

โณภูฏัพพะคือสิ่งที่มากระทบทางกาย เช่น ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง เมื่อมีสิ่งเหล่านี้มากระทบ ใจมันจะไม่ยึดไปด้วย พอสภาวะรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะใดๆ เกิดขึ้น ใจมันจะเป็นกลางอัตโนมัติะ ไม่มีความยินดียินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะอีกต่อไป เพราะไม่ยึดกายแล้ว ผู้ที่หมดความยินดียินร้ายในตา หู จมูก ลิ้น กาย ในรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะนี้คือพระอนาคามี ท่านจะละกามราคะและปฏิฆะได้โดยอัตโนมัติะ เพราะว่ากามราคะก็คือความเพติดเพลินพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะ ปฏิฆะก็คือความไม่ชอบใจในรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะนั่นเอง

ฉะนั้นภาวนาไปแล้ว มันจะละความยึดถือกายได้ก่อน ต่อไป มันจะรวมเข้ามาที่จิตอันเดียวเลย มันจะยึดถือที่จิตอันเดียวนะ ก็

ต้องดูต่อไปอีกจนกระทั่งหมดความยึดถือจิต บางท่านเห็นว่าจิตไม่เที่ยง บางท่านเห็นจิตเป็นทุกข์ บางท่านเห็นว่าจิตเป็นอนัตตา แล้วก็วางลงไป พอวางความยึดถือกายยึดถือใจได้สำเร็จเด็ดขาด ก็คือพ้นจากทุกข์นั่นเอง เพราะกายกับใจนี้คือตัวทุกข์นะ พวกเรายังไม่เห็นตัวนี้ ถ้าเราเห็นว่ากายกับใจเป็นทุกข์เมื่อไหร่ เราก็จะเป็นพระอริยะ อย่างน้อยก็พระอนาคามีขึ้นไปแล้ว ตอนนี้เราจะเห็นได้แล้วว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง รู้สึกใหม่ กายเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เราเห็นได้แค่นี้

*ถ้าเมื่อไรเรามีปัญญา*

*แทงทะลุลงไปในกาย เห็นว่ากายนี้ทุกข์ล้วนๆ*

*มันจะสลัดความยึดถือกายออกไป*

*แทงทะลุลงถึงจิตถึงใจจริงๆ เห็นว่าจิตเป็นทุกข์ล้วนๆ*

*มันจะสลัดคั้นจิตให้ธรรมชาติไป*

*ไม่ยึดกายไม่ยึดจิต ก็คือคั้นตัวทุกข์ให้กับโลกไปนั่นเอง*

เพราะฉะนั้น เวลาเราภาวนาไปมากเข้าๆ นะ ถึงจุดหนึ่งเราสลัดคั้นกาย สลัดคั้นใจให้โลกเขาไป จิตใจเราก็จะถึงสันติสุขที่แท้จริง มันจะหมดความดิ้นรน หมดความทะยานอยากใดๆ ทั้งสิ้น การรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง รู้แจ่มแจ้งว่ากายกับใจเป็นทุกข์นี้ทำให้หมดรัก หมดยึด พอหมดยึดนี้มันก็หมดอยาก หมดความอยากที่จะให้กายให้ใจเป็นสุข หมดความอยากที่จะให้กายให้ใจพ้นทุกข์ ไม่สนใจมันแล้ว เพราะว่า คั้นมันไปแล้ว

เพราะฉะนั้นการรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง รู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งนี้แหละ เป็นอันละสมุทัย ละตัณหาได้เด็ดขาด ทีนี้พวกเรายังทำไม่ได้ พวกเราแค่มีสติแล้วก็สู้กับตัณหาได้เป็นคราวๆ ความอยากความยินดียินร้ายเกิดขึ้นมา มีสติรู้ทัน ก็เอาตัวรอดได้เป็นคราวๆ จนกระทั่งใจเป็นกลาง แล้วก็มาสู่กายรู้ใจจนเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจว่าเป็นไตรลักษณ์ แล้วก็วาง คราวนี้ถึงขั้นปล่อยวาง เมื่อวางแล้วพ้นทุกข์นะ

ทุกวันนี้จิตใจเราต้องดิ้นรนมากมาย เพราะเรายึดถือว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเรา ถ้าเมื่อไรเราไม่ยึดถือว่ากายกับใจเป็นเรา มันจะไม่มี ความดิ้นรนทางใจอีกแล้ว ความดิ้นรนทางใจคือตัณหานั่นเอง คือตัวสมุทัยที่จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นในปัจจุบัน เพราะฉะนั้นมันจะไม่มีทุกข์ เพราะตัณหา มันจะมีแต่ทุกข์ของกายของใจ แต่ก็ได้ยึดถือกายยึดถือใจ ไม่ได้ยึดถือตัวทุกข์ไว้ เราก็จะพ้นทุกข์ ฉะนั้น เวลาเราภาวนานี้ เราจะใช้คำว่า “พ้นทุกข์” นะ ไม่ได้ใช้คำว่า “ดับทุกข์” นะ ดับทุกข์มันจะไปดับตอนดับขั้นธโน้น แต่ตอนนี้มันแค่พ้นทุกข์ พ้นทุกข์คือไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ นี่อันหนึ่ง แล้วก็ไม่ต้องกอยู่ที่ตัณหาที่ปรุงแต่งทำงานทางใจแล้วเกิดทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมา นี่อีกอันหนึ่ง

สำหรับการปฏิบัติทั้งหมดนะ ในกรอบกว้างๆ จะมีอยู่แค่นี้ ต่อไปก็เป็นวิธีการว่าทำอะไรเราจึงจะรู้กายรู้ใจตัวเองได้ คนต่างๆ ไปนี้ไม่ค่อยยอมรู้ตัวเอง ถ้าจะรู้ก็รู้ได้นะ ไม่ใช่เรื่องยาก อย่างหลวงพ่อกเคยถามเด็กเล็กๆ ว่าโกรธเป็นไหม เด็กก็โกรธเป็น เด็กก็รู้ว่าความโกรธเป็นยังไง เด็กก็รู้ว่าความโลภเป็นยังไง รู้ว่าอิจฉาเป็นยังไง รู้ว่ากลัวเป็นยังไง รู้ว่ากังวลเป็นยังไง พวกเราก็รู้จักทุกคนแหละ สภาวะธรรมในจิตในใจนี้ดูง่าย หลายคนบอกว่าดูจิตยาก ลองถามดูซิ

ว่ารู้จักสภาวะทางจิตใจแต่ละอย่างไหม ก็รู้ทั้งนั้นแหละ ไหนมีใครไม่เคยอิจฉาไหม มีไหมในท้องนี้ ถ้ามีก็ประหลาดละนะ ใครไม่เคยกลัว มีไหม ถ้ามีก็ประหลาดอีก

ทุกคนรู้จักว่าสภาวะธรรมจริงๆ ทางจิตทางใจของเรา  
แต่ละอย่างๆ เป็นยังไง  
วิธีปฏิบัติไม่ได้ยากอะไรเลย คอยรู้สึกไป  
ในขณะที่ปัจจุบันนี้ จิตใจของเรารู้สึกยังไง  
มีสภาวะธรรมอะไรเกิดขึ้นในใจของเรา

เช่น ฟังหลวงพ่อบุ๊ ฟังแล้วงง ความงงก็คือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั่นเอง ให้เรามีสติรู้ที่กำลังงงอยู่ ดูลงไปสิ พอมีความงง มันจะเกิดความยินดียินร้ายใช้ไหม มันจะอยากรู้เรื่อง ให้รู้ทัน ความอยากนี่ลงไปนะ พอความอยากดับ จิตเป็นกลาง รู้ความงงด้วยความเป็นกลาง ความงงก็จะแสดงไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปให้ดู หรือฟังหลวงพ่อบุ๊แล้ว แฮม มันมีความสุข จิตใจมันสงบ รู้ว่าจิตใจมันสงบ พอจิตใจสงบแล้วมันยินดี ชอบใจในความสงบ ให้รู้ทันความชอบใจความยินดีนี้ ถ้ารู้ไม่ทัน จิตใจเราจะเพลิดเพลิด หลงไหลอยู่ในความสุขความสงบอีก หนึ่งง่ายๆ อย่างนี้เองนะ สภาวะทางจิตใจไม่ใช่เรื่องยากอะไรเลย เป็นเรื่องที่อยู่ได้ง่ายๆ เด็กๆ ก็ดูเป็นนะ

ส่วนสภาวะทางรูปหรือกายจะดูยากนิดหนึ่ง คนจะดูกายได้ดี ต้องทำสมาธิ “กายานุปัสสนา” และ “เวทนานุปัสสนา” นี้เหมาะกับคนทำสมาธิ ส่วน “จิตตานุปัสสนา” และ “ธัมมานุปัสสนา” เหมาะกับคนทั่วๆ ไปที่ไม่ได้ทำสมาธิ หลายคนเข้าใจว่าดูกายง่ายกว่าดูจิต เมื่อ

สักเดือนก่อนนะ มีอาจารย์อภิธรรมท่านหนึ่งเข้าไปที่วัดไปหาหลวงพ่อบอกว่า “ดูกายง่ายกว่าดูจิตนะครับ” หลวงพ่อบอกว่า “ใครสอนล่ะครับ พระพุทธเจ้าสอนไว้ตรงไหน” ไม่มีนะ พุดเอาเอง

คนไหนถนัดดูกายก็ดูกายง่าย ดูจิตยาก  
คนไหนถนัดดูจิตก็ดูจิตง่าย ดูกายยาก  
มันอยู่ที่ความถนัดของแต่ละคน

ท่านไม่ได้เทียบกายกับจิต ท่านเทียบกายกับเวทนา แล้วจิตก็เทียบกับธรรม ท่านบอกว่า ดูกายและดูเวทนานี้เหมาะกับพวกตัณหาจริต คือพวกรักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม ดูกายและดูเวทนานะเหมาะกับพวกเดียวกันกลุ่มเดียวกันนี้ แต่ดูกายเหมาะกับพวกอินทรีย์อ่อนเพราะดูง่ายกว่า ส่วนดูเวทนาเหมาะกับพวกอินทรีย์กล้าเพราะดูยากกว่า เพราะฉะนั้น กายนี้ดูง่ายกว่าเวทนา ไม่ใช่ดูกายง่ายกว่าดูจิตนะ ส่วนดูจิตและดูธรรมนี้เหมาะกับพวกคิดมาก พวกทิฐิฐิจริต ฆัมมานุปัสสนาเหมาะกับพวกมีอินทรีย์แก่กล้า มีปัญญาแก่กล้า ถ้าปัญญายังไม่กล้าจะก็ดูจิตไป ท่านไม่ได้เทียบดูกายกับดูจิตนะ

เพราะฉะนั้นใครถนัดรู้กายก็รู้กายนะ แต่หากรู้กาย อย่าลืมทำสมาธิบ้าง ให้ใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู อย่างครูบาอาจารย์วัดป่านี้ ท่านจะทำสมาธิก่อนที่จะมาดูกาย บริกรรมพุทฺธหรือรู้ลมหายใจ ทำไปเรื่อยๆ จนใจตั้งมั่นเป็นหนึ่งขึ้นมา พอใจตั้งมั่นแล้วมาดูกายนี้ จะเห็นเลยว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอนนี้เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันทีนะ แล้วก็เห็นด้วยว่าเวทนาเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในกาย เวทนาไม่ใช่กาย เวทนาไม่ใช่จิต

มันจะกระจายชั้นธ้อออกไป จิตอยู่ต่างหาก จิตตั้งมั่นอยู่ต่างหาก นี่ถ้าเดินแนวกายหรือแนวเวทนาต้องเดินอย่างนี้ ไม่ใช่ไปเพ่งกายนะ ถ้าดูลมหายใจแล้วใจไหลไปอยู่กับลม หนึ่งๆ ซึมๆ ทีอะไร ดูท้องพองยุบ ก็ไปเพ่งอยู่ที่ท้องลูกเดียว เดินจงกรมก็ไปเพ่งอยู่ที่เท้าลูกเดียว คนไหนทำอิริยาบถสี่ เพ่งตัวทั้งตัว นั่งอยู่ก็เพ่งมันทั้งตัว ยืนก็เพ่งมันทั้งตัวอย่างนั้นใช้ไม่ได้ มันต้องมีใจที่เป็นผู้รู้ผู้ดูแยกออกมาอยู่ต่างหาก แยกรูปแยกนามให้ได้ แยกกายแยกใจออกจากกันให้ได้ก่อน นี่คือดูกายนะ

แต่ถ้าดูจิตใจนี้ ให้รู้ความรู้สึกปัจจุบันเข้าไปเลย การดูจิตใจนี้เราดู ๒ อย่าง อย่างแรกเราดูความรู้สึก ความรู้สึก เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความหุดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย ความกลัว ความกังวล ความอิจฉา สิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ต่างๆ ที่ไหลเวียนเข้ามา ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เราเฝ้ารู้เฝ้าดูอย่างที่เขว่าเป็น ไม่เข้าไปแตะต้องตัดแปลงหรือแก้ไขนะ รู้ลูกเดียวเลย รู้ตามธรรมดา เพื่อให้เห็นความจริงว่าทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไป

อย่างที่สองในการดูจิตนี้ ดูกิริยาอาการของจิต เราจะเห็นว่าเดี๋ยวจิตก็วิ่งไปทางตา เดี่ยวจิตก็วิ่งไปทางหู เดี่ยวจิตก็วิ่งไปคิด เดี่ยวจิตก็วิ่งไปเกาะอารมณ์หรือก้อนอะไรกลมๆ ที่อยู่กลางอกนะ ก้อนนี้หนักบ้างเบาบ้าง เล็กบ้างใหญ่บ้างนะ ใครเคยเห็นบ้างไหม ดูกิริยาอาการของจิตนะ จิตวิ่งไปทางตาก็รู้ วิ่งไปทางหูก็รู้ วิ่งไปทางใจก็รู้ นี่คือดูจิต

ฉะนั้น จูจิตก็คือความรู้สึกอย่างหนึ่ง จูกริยาอาการของจิตอีกอย่างหนึ่ง ถ้าความรู้สึกก็จะเห็นเลยว่า ความรู้สึกทั้งหลายไหลมาไหลไป ผ่านมาแล้วผ่านไป สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นก็ดับไป ถ้าจูกริยาอาการจิตเราจะเห็นเลยว่า จิตนี้เกิดดับ เกิดที่ตาดับที่ตา เกิดที่หูก็ดับที่หู เกิดทางใจ เช่น จิตหนีไปคิดนะ คิดๆ แล้วเดี๋ยวก็ดับอีก อย่างนั่งฟังหลวงพ่อบุญ สังกะตังโหม ฟังไปคิดไป สังกะตังจากของจริงๆ นะ คนต่างๆ ไป ก็ฟังไปคิดไป แต่ไม่เคยเห็น ที่นี้พวกเรามาหัดภาวนาเราหัดสังกะตัง นั่งฟังหลวงพ่อบุญนี้ สังกะตังโหม ฟังหน่อยหนึ่งแล้วก็ไปคิด ฟังหน่อยหนึ่งแล้วก็ไปคิด สลับไปเรื่อยๆ นี่ให้หัดรู้ของเราไปไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไรนะ

คนในโลกนี้มีความทุกข์ขึ้นมาทางใจเพราะอะไร  
เพราะว่ามันแอบไปคิดแล้วไม่เคยรู้ว่าแอบไปคิด  
ความทุกข์ทางใจเกิดตอนหลงไปคิดเท่านั้นแหละ

คิดๆ คิดไปก็กลุ้มใจ คิดไปก็ดีใจ พอดีใจแล้วก็ชอบ ชอบแล้วก็อยากได้ พออยากได้ก็ทุกข์อีกแล้ว เวียนไปเวียนมากกลับมาหาความทุกข์จนได้ ความทุกข์ทางใจมันเกิดที่เปลว ถ้าเรามีสติ เรารู้ทันว่าใจไหลไปคิด แบบ รู้สึกขึ้นมาจะ ใจตื่นขึ้นมา ใจไม่ทุกข์แล้ว

เพราะฉะนั้นให้หัดสังกะตังนะ นั่งฟังหลวงพ่อบุญ ไม่ได้นั่งอย่างเดียว ไม่ได้ฟังอย่างเดียว แต่ฟังแล้วก็คิด ฟังแล้วก็คิด ถ้าใครเห็นตรงนี้แล้วการปฏิบัติจะง่าย ไม่มีอะไรเลย วันๆ หนึ่ง แคร้วทันใจของเรา ใจเราไปฟังก็รู้ ใจเราไปดูก็รู้ ใจเราไปคิดก็รู้ คนส่วนใหญ่ก็ดูก็ฟัง ก็คิดทั้งวันนั่นแหละ แต่ไม่เคยรู้ ความต่างระหว่างผู้ปฏิบัติกับ

ผู้ไม่ได้ปฏิบัติมันมีนิตเดียวตรงที่ผู้ปฏิบัติรู้ทัน ผู้ไม่ปฏิบัติไม่รู้เลย ยกตัวอย่าง เราเห็นใครเขาเดินมานะ เขาค่อยกันซุบซิบๆ นะ อยากรู้ อยากฟัง อยากได้ยินว่าเขาพูดอะไร ตั้งอกตั้งใจฟังเขา หรือแอบดูเขา จูจู้กันนะ ขณะที่ไปแอบดูเขา ไปแอบฟังเขา หรือตั้งอกตั้งใจฟังเขา เราจะลืมกายลืมใจตัวเอง มันเห็นแต่คนอื่น มันลืมตัวเอง นี่เพราะมันหลงไปทางตา มันหลงไปทางหู หรือเรานั่งอยู่คนเดียว ก็คิดไปเรื่อยๆ คิดโน่นคิดนี่ สังกะตังให้ดี ขณะที่เราคิดนั้น บางครั้งรู้เรื่องที่คิด บางครั้งไม่รู้เรื่องที่คิด คิดอะไรก็ไม่รู้

ขณะที่คิดนั้นแหละ เราจะลืมกายลืมใจตัวเอง  
เมื่อไรลืมกายลืมใจ เมื่อนั้นไม่ได้ทำวิปัสสนา  
วิปัสสนาคือการรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง  
คำว่า “เป็นจริง” คือเป็นไตรลักษณ์นั่นแหละ  
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา  
ฉะนั้น ให้คอยรู้เอา คอยรู้ไปเรื่อยๆ

มีคนไปส่งการบ้านที่วัดหลวงพ่อบุญนะ วันๆ หนึ่งหลายสิบคน ไปส่งการบ้านรุ่นหลังๆ นี้ เริ่มมีแบบที่ฟังแต่ซีดีโดยไม่เคยเจอหลวงพ่อบุญมาก่อน ฟังแต่ซีดีแล้วไปรายงานการปฏิบัติ นำฟัง บอกว่าเห็นแต่สภาวะเกิดดับนะ เห็นจิตใจมันทำงานทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยหยุดเลย บางคนรายงานสภาวะนี้ พระที่มานั่งฟังยังกลัวเลย โยมภavanaได้ขนาดนี้ ธรรมะไม่มีพระไม่มีโยมนะ ธรรมะเป็นของกลาง ใครทำใครได้



เพราะฉะนั้นเราคอยเรียนรู้ คอยรู้สึกเข้าไป รู้กายรู้ใจ อย่าง  
น้อมเข้าหาความนิ่งความว่างอย่างเดียว การน้อมใจเข้าหาความนิ่ง  
ความว่างนั้นเป็นเรื่องสมถกรรมฐาน สมถะมีประโยชน์นะ ไม่ใช่  
หลวงพ่อกห้ามทำสมถะ อย่าเข้าใจผิด หลวงพ่อเองก็ทำสมถะ

*สมถะเหมือนการพักผ่อน วิปัสสนาเหมือนการทำงาน  
หากพักผ่อนเดียวไม่ยอมทำงาน ซาตินี้ก็ไม่รวยหรอก  
หรือหากทำงานอย่างเดียวไม่ยอมพัก ก็เหนื่อยเกินไป  
ทำได้ไม่นานเท่าไร*

เพราะฉะนั้นเวลาไหนจิตใจเราว่าวุ่น ลับสน ดูอะไรไม่ออกนะ  
เราก็ไหว้พระ สวดมนต์ นี่ก็ได้สมถะแล้ว หากทำอะไรไม่เป็นนะ  
พุทโธไปก็ได้ พุทโธๆ ไป พุทโธให้ใจสบาย แต่อย่าพุทโธแล้วไป  
เค้นใจว่าพุทโธแล้วต้องสงบ หากไปเค้นใจนะ พุทโธๆ เดียวก็มา  
พุทโธๆ จนได้ เพราะมันไม่สงบสักที มันโมโหนะ แต่ถ้าพุทโธๆ  
สบายใจ พอใจสบาย รู้ว่าสบาย เห็นไหม กลับมาดูจิตดูใจได้แล้ว  
เพราะฉะนั้นสมถะก็ทำตามความจำเป็น ถ้าทำมากแล้วติดในความ  
สงบ ฉะๆ ไม่ยอมเดินปัญญา ใช้ไม่ได้เลย เสียโอกาส

เกิดมาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างนี้ทั้งทีนะ ต้องเจริญปัญญา  
ต้องทำวิปัสสนา สมถะเป็นเรื่องง่าย ศาสนาอื่นเขาก็มี ไม่ใช่ของ  
ลึกลับอะไร ใครๆ ก็ทำกันเยอะเยอะ แต่วิปัสสนานี้หนานๆ จะเกิดขึ้น  
สักครั้งหนึ่ง ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอน จะไม่มีวิปัสสนาอยู่ในโลก  
วิปัสสนานี้ฟังชื่อแล้วน่ากลัว พุดง่ายๆ ก็คือ การรู้การเห็นกายใจได้  
ตรงตามความเป็นจริงว่ามันเป็นไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
ไม่ใช่ตัวเรา พอเห็นแล้วว่าง เมื่อว่างแล้วพ้นทุกข์

มาพูดที่ศาลาลุงชินนี้ยากที่สุดเลยนะ เพราะโยมมีมากมาย  
จำนวนก็เยอะนะ ภาวนามาก็แปลกๆ กัน หลวงพ่อต้องพูดแบบ  
กลางๆ จะมาจากสำนักไหนก็ตาม ฟังแล้วได้หลักไปนะ เอาไปทำ  
อย่างเดิมได้ ใครเคยพุทโธก็พุทโธไปนะ พุทโธๆ ไปแล้วก็หัดสังเกต  
ใจ พุทโธแล้วใจหนีไปก็รู้ ใจสงบก็รู้ ใจฟุ้งซ่านก็รู้ ใครเคยฝึกหายใจ  
ก็หายใจไป หายใจแล้วจิตหนีไปคิดก็รู้ จิตไปฟุ้งลมหายใจก็รู้ จิต  
สงบจิตฟุ้งซ่านก็รู้ ใครเคยดูท้องป่องยุบก็ดูไป ดูไปแล้วจิตแอบไป  
คิดก็รู้ จิตไปฟุ้งใส่ท้องก็รู้ จิตเป็นสุขเป็นทุกข์เป็นกุศลอกุศลก็รู้  
ใครเคยขยับมืออย่างสายหลวงพ่อก็ขยับไป ขยับมือไปแล้ว  
ใจลอยหนีไปคิดก็รู้ทัน ขยับมือแล้วใจไปฟุ้งใส่มือก็รู้ทัน ใช้หลัก  
เดียวกัน เสร็จแล้วเราจะสามารถรู้ทันจิตใจของเราได้ พอเรารู้ทัน  
จิตใจของเราได้ เราจะสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันได้

กรรมฐานที่มีรูปแบบ เอาไปทำในชีวิตประจำวันลำบากนะ  
อย่างเราเดินข้ามถนนแล้วเราขยับมือไปด้วย คนอื่นหลีกหมดเลยนะ  
กลัว หรือเราจะเดินข้ามถนน เราไปยกหนอ ่างหนอ รถมันจะ  
เหยียบเราก่อนที่เราจะเหยียบพื้นนะ หรืออานาปานสติ<sup>๑</sup> นะ ขับรถ  
แล้วก็รู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี่ เต็มๆ ชนกับเขา แต่ถ้าขับรถ  
ตื่นตัว รู้สึกตัว ถูกเขาขับรถปาดหน้า โมโห รู้ว่าโมโห ติดไฟแดงแล้ว  
หงุดหงิด รู้ว่าหงุดหงิด นี่กรรมฐานที่อยู่ในชีวิตประจำวันซึ่งเหมาะกับ  
ฆราวาส คือหัดดูจิตดูใจตัวเองไป มันไม่มีรูปแบบ ไม่มีวิธีการ เรา

<sup>๑</sup> อานาปานสติกรรมฐานเป็นกรรมฐานที่รู้ลมหายใจเข้าออก

ปฏิบัติอยู่กับคนอื่นไม่รู้เลย ไม่มีฟอร์มให้ดูเลย อยู่ในฟอร์มอะไรก็ได้ คล้ายๆ วิชาจินจานะ คือใช้อะไรเป็นอาวุธได้ทุกอย่างทุกอย่าง เราจับกรรมฐานอะไรก็ได้หมดเลย

*ถ้าเรารู้จักที่จะมีสติ รู้จักจิตใจที่มีสัมมาสมาธิตั้งมั่นขึ้นมา  
รู้จักที่จะรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ไม่เพลอปไป ไม่เพ่งเอาไว  
ทำกรรมฐานอะไรก็ได้ทั้งหมดเลย แต่ถ้าขาดสติตัวเดียวนี้  
ทำกรรมฐานอะไรก็ได้เหมือนกันหมดแหละ*

พุทโธแล้วขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หายใจแล้วขาดสติก็ใช้ไม่ได้ ดูห้อง  
พองยุบแล้วขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หรือหายใจแล้วก็เพ่ง ดูห้องพองยุบ  
แล้วก็เพ่ง จิตใจแข็งๆ ที่อๆ แนนๆ ก็ใช้ไม่ได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น  
ฟังหลวงพ่อดังอดทนนิดหนึ่งนะ หลวงพ่อไม่เคยเก็บค่าเล่าเรียน  
ฟังฟรี หนังสือก็แจกให้ ซีดีก็แจกให้ เอาไปฟังนะ

หลายคนเลยนะที่ฟังแต่ซีดี ไม่เคยเจอหลวงพ่อเลย เวลามาส่ง  
การบ้านนะ โอ้โฮ น่าฟัง จำนวนมากที่มารายงานการปฏิบัติบอกว่า  
ดิฉันไม่ได้ปฏิบัติแต่สติเกิดทั้งวันเลย จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน  
รู้สึกตัว จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นกุศลอกุศล รู้ทัน กระทั่งเวลา  
นอนหลับ พลิกซ้ายพลิกขวายังรู้สึกเลยนะ พลิกซ้ายพลิกขวายัง  
รู้สึก จิตไหลไปคิดบ๊ีบ รู้สึกเลย รู้เลยว่าความฝันจริงๆ คือความคิด  
เห็นไหม หัดเจริญสติให้ชำนาญญาณะ ทำได้ทั้งวันทั้งคืนเลย ร่างกาย  
ก็นอนกรนคร่อๆ ไปอย่างนั้นแหละ แต่จิตใจภาวนาไปเรื่อยทั้งวัน  
ทั้งคืน แล้วทำไมมันจะไม่ได้ผลเร็วล่ะ มันไม่ย่อหย่อนนะ ไม่ใช่ว่า  
ตอนนี้ชั่วโมงนี้เป็นเวลาปฏิบัติ อีกลิบชั่วโมงไม่ต้องปฏิบัติ ลูกศิษย์  
หลวงพ่อบราโมทย์นี่ต้องเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ

หลายคนบอกว่าการภาวนาตามคำสอนของหลวงพ่อนั้นง่าย ๆ  
ไม่มีรูปแบบ ความจริงแล้วโหดที่สุดเลย โหดยิ่งกว่ามีรูปแบบอีกนะ  
ให้ไปเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง ยังไม่โหดนะ ของหลวงพ่อดัง  
รู้สึกตัวตั้งแต่ตื่นจนหลับ มีเวลายกเว้นให้คือเวลาทำงาน เวลาทำงาน  
ที่ต้องใช้ความคิดนี่มันรู้ไม่ได้ แต่เวลาที่เหลือให้รู้กายให้รู้ใจไป  
ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน รู้สึกไป จิตใจมันเป็นยังไง คอยรู้สึกไป


*หัดสังเกตอยู่ที่กายที่ใจของเราเนี่ย คำนวณว่าอยู่ในกายอยู่ในใจนี้  
ไม่ทั้งกายไม่ทั้งใจ กายกับใจเราคือธรรมชาติจริง*

*กายเป็นธรรมชาติเรียกว่ารูปธรรม ใจเป็นธรรมชาติเรียกว่านามธรรม  
ถ้ารู้รูปธรรม รู้นามธรรมแจ่มแจ้ง*

*เข้าใจความเป็นไตรลักษณ์ของเขา วางความยึดถือกายยึดถือใจแล้ว  
เราจะไปพบธรรมอีกชนิดหนึ่ง คือนิพพาน*

นิพพานไม่ใช่เรื่องหลอกเด็กนะ นิพพานไม่ได้อยู่ไกลๆ นิพพาน  
ไม่ใช่อยู่ในวัดนะ นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตาเราเนี่ยเอง เมื่อไรที่ใจของเรา  
เข้าถึงสันติสุข หมดความอยาก หมดความดิ้นรน เราจะเห็นนิพพาน  
อยู่ต่อหน้านี้เอง แล้วเราจะมีความสุขอยู่ทั้งวันทั้งคืนเลยนะ มีแต่  
ความสุขล้วนๆ เลย นิพพานไม่ใช่ของหมดสมัยแล้วนะ ใครทำใคร  
ได้นะ



ธรรมเทศนาภักดิ์ที่   
วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๕๐

ทำไมเราต้องรู้กายรู้ใจ?  
เพราะความทุกข์อยู่ที่กาย  
ความทุกข์อยู่ที่ใจ  
ความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่อื่น

เจริญพร โยม เข้าๆ มาตั้งอกตั้งใจฟังธรรมะนะ มีประโยชน์  
การฟังธรรมะเป็นมงคลของชีวิต ทำให้ชีวิตเราดีขึ้นเจริญขึ้น การฟัง  
ธรรมะเป็นการลงทุนให้กับชีวิตของเราเอง เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด  
เลย ตลอดชีวิตเราก็ต้องลงทุนให้กับชีวิตมากมาย ตั้งแต่เด็กๆ ลงทุน  
ไปเรียนหนังสือ ต่อมาลงทุนลงแรงไปทำงาน ลงทุนเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน  
สร้างครอบครัว มันคือการลงทุนให้กับชีวิตทั้งนั้นเลย เราหวังว่าทำ  
สิ่งเหล่านั้นแล้วจะมีความสุข มันก็มีความสุขเหมือนกัน แต่มันเป็น  
ความสุขอย่างโลกๆ ความสุขชั่วคราวชั่วคราว

การลงทุนศึกษาธรรมะนี่เป็นการลงทุนระยะยาวนะ คุ้มค่าที่สุด  
บรรดาความสุขทางโลกนั้นหลงพอรู้จักดีนะ หลงพออายุเยอะกว่า  
จะบวช เลี้ยงพ่อแม่เลี้ยงแม่อยู่จนแก่



หลวงพ่อรู้จักความสุขในโลกอย่างที่โยมรู้จัก  
แต่หากเทียบความสุขในธรรมะนะ มันเทียบกันไม่ได้  
ความสุขของโลกนะ มันสนุกๆ ดิบๆ สุขแบบร้อนๆ  
สุขของธรรมะนะ สุขร่มเย็น  
ความสุขในโลกอยู่เป็นคราวๆ ความสุขของธรรมะอยู่ถาวรนะ

คือเราลงทุนลงแรง คึกษาอยู่ช่วงหนึ่ง พอจิตใจของเราเข้าถึง  
ธรรมะ ต็มด้าในรสของธรรมะเป็นระยะๆ ไป มีความสุขเพิ่มขึ้นๆ  
สมัยก่อนหลวงพ่อกำลังทำงานอยู่ทำเนียบรัฐบาล อยู่ในทำเนียบฯ นะ มี  
ชื่อเสียงในด้านที่เดินยิ้มกับสายลมและแสงแดดได้ มีความสุขนะ  
เดินไปทางไหนก็มีความสุข ต่อมาได้มาทำงานอยู่องค์การโทรศัพท์ฯ  
อยู่ตรงหัวมุมถนนแจ้งวัฒนะ วันๆ ก็ยิ้มแย้มแจ่มใส มันมีความสุข  
ความสุขมันผุดขึ้นมาจากข้างในตลอดเวลา เป็นความสุขจากการ  
ปฏิบัติธรรมจากการมีสติ พวกเราแสวงหาความสุข ลองมาฟัง  
หลวงพ่อบุ๊ต แล้วจะรู้ว่าความสุขจากการปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นได้อย่างไร

จิตใจของเราแต่ละคนมีความสงบสุขอยู่ภายในอยู่แล้ว  
จิตใจของเราแต่ละคนมีความสว่าง มีความผ่องใสอยู่ภายในอยู่แล้ว  
จิตแต่เดิมนั้นมันประภัสสร มันผ่องใส  
มันสงบ มันร่มเย็นอยู่แล้ว  
กิเลสต่างหากละ แทรกเข้ามาเป็นคราวๆ  
กิเลสผ่านเข้ามาที่ไร ก็มาแผดเผาใจของเราให้ร้อนนะ

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ไฟคือกิเลส ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ  
ไฟคือโมหะ ไฟสามกองนี้เผาใจเราให้ร้อน ทำให้เราไม่มีความสุข” ทีนี้  
พอจิตใจของเราถูกกิเลสครอบงำนะ หาความสงบสุขไม่ได้ จึงต้อง  
ดิ้นรนไปเรื่อยๆ อย่างราคะแทรกอยู่ก็ร้อนนะ ไม่ใช่ไม่ร้อน อย่าง  
หนุ่มๆ จะไปจีบสาว มันร้อนนะ หรือสาวๆ จะไปจีบหนุ่ม ก็ร้อนนะ  
ร้อนว่าทำยังไงจึงจะสำเร็จ มันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จจะไรวางนี้ มัน  
ร้อน ไฟคือโทสะก็ร้อนนะ แผดเผาทั้งวันทั้งคืน ไฟธรรมดายังมีเวลา  
ดับนะ ไฟโทสะโกรธขึ้นมา อาฆาตแค้น เผาอยู่ได้เป็นปีๆ ไฟคือ  
ความหลง อันนี้ดูยากแล้ว ดูแล้วไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นไฟ เว้นแต่สติปัญญา  
เฉียบแหลมจริงๆ ไฟเหล่านี้มันแผดเผาใจของเราได้เพราะว่าเราไม่  
รู้ทันจิตใจของเราเอง

ถ้าหากเรามีสติ มีสัมมาสมาธิ ใจเราตั้งมั่น รู้เนื้อรู้ตัว รู้กาย  
รู้ใจอยู่ พอกิเลสไหลเข้ามาในใจเราแบบนี้ สติจะทำงานอัตโนมัติ เช่น  
ความโกรธผุดขึ้นมาในใจแวบ สติจะทำงานอัตโนมัติ มันจะระลึกรู้  
ความโกรธ ความโกรธจะดับทันทีนะ ราคะแทรกเข้ามาในใจแวบนี้  
ถ้าสติระลึกรู้อัตโนมัติขึ้นมา ราคะจะดับทันที จิตมีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน  
หลงไป หลงๆ ไปอยู่ในโลกของความคิด คิดดี คิดร้ายอะไรนี้ พอ  
สติเกิดปั๊บนะ จิตจะตื่นขึ้นมาจากโลกของความคิด มาอยู่ในโลก  
ของความรู้สึกตัวในฉับพลันเลย ทันทีที่จิตตื่นขึ้นมาเนี่ย จิตพ้นจาก  
อำนาจของกิเลสครอบงำ จิตจะประภัสสร จิตจะมีความเบิกบาน  
มีความผ่องใสขึ้นมาโดยอัตโนมัติ

จิตที่มีความรู้สึกตัว มีสติ เรียกว่าเป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลจะมีลักษณะสำคัญคือ ไม่มีกิเลส ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ มาเป็นเครื่องแผดเผา จิตที่มีสติแล้วเป็นกุศลขึ้นมา มันจะเบา พวกเรา รู้สึกใหม่ พวกเราชอบหนักใจ ใจเราชอบหนักนะ หนักเรื่องโน้น หนักเรื่องนี่ไปเรื่อยๆ ถ้าจิตเราเป็นกุศลขึ้นมา ใจจะเบา ใจจะสบาย ใจเราจะนุ่มนวลนะ ไม่แข็งกระด้าง ไม่เครียด ไม่แข็ง ใจเราจะเบา จะนุ่ม จะอ่อนโยน จิตใจมันว่องไว ไม่ซึม ไม่ท้อ ไม่ไหวว่าจิตใจที่ดี คือจิตใจที่ซึมๆ ไม่รู้ร้อนรู้หนาว อย่างนั้นไม่ใช่ แต่คือจิตใจที่มันปราดเปรียว มันว่องไว จิตใจเชื่อตรงในการรู้อารมณ์ มันจะรู้สภาวะทั้งหลายตามที่เขาเป็นจริงๆ มีความซื่อตรง ราคะเกิดขึ้นมาก็รู้ว่า มีราคะ ไม่ได้เกลียดราคะ ไม่ได้รักราคะ ไม่ได้ถูกราคะครอบงำ โทสะเกิดขึ้นมา ก็ไม่ถูกโทสะครอบงำ ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ได้เกลียดโทสะ ใจเป็นกลาง รู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น รู้อย่างซื่อๆ รู้อย่างตรงๆ

ถ้าเมื่อไรใจเราสามารถรู้สภาวะธรรมทั้งหลายซื่อๆ ตรงๆ ได้ ใจจะมีความสุขนะ ยกตัวอย่างบางคนไม่สบาย สมมติว่าเป็นมะเร็ง คนเป็นเยอะนะ พอรู้ว่า เป็นมะเร็ง ถ้าไม่อยากให้เป็นเมื่อไหร่ ก็จะไม่ทุกข์มากเลย แต่ถ้าเราอมรับสภาพ ยอมรับว่าร่างกายมันป่วย จะอยู่กับความเจ็บป่วยอย่างไม่ทรมานใจนะ ถ้าใจยอมรับสภาพได้ รู้ อย่างซื่อๆ รู้ อย่างตรงๆ ไป ใจจะไม่ค่อยทุกข์เท่าไร แต่ถ้ารู้แล้ว ยินดียินร้ายขึ้นมา ใจจะมีความทุกข์ เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกนะ ต้องฝึกจิตฝึกใจของเราให้สติเกิดขึ้น

หลายคนสงสัยว่าหลวงพ่อบุญเมื่อไรก็พูดแต่เรื่องสติ ก็เพราะสติเป็นธรรมะสำคัญนะ “สติ” เป็นธรรมะที่มีอุปการะมาก สติอันหนึ่ง สัมปชัญญะอันหนึ่ง “สัมปชัญญะ” คือปัญญาตนเอง

*มีสติกับปัญญานี้แหละเป็นธรรมะที่สำคัญนะ  
ที่จะช่วยให้ชีวิตของเราเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริงได้  
ที่เรามีสติก่อน สติเป็นเครื่องระลึกร่างกาย ระลึกหัวใจ  
ทำไมเราต้องรู้กายรู้ใจ?*

*เพราะความทุกข์อยู่ที่กาย ความทุกข์อยู่ที่ใจ  
ความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่อื่น  
ความทุกข์ไม่ได้อยู่ในดินฟ้าอากาศ*

ความทุกข์อยู่ที่กายที่ใจ ถ้าเรามีสติรู้ลมมาที่กาย รู้ลมมาที่ใจ บ่อยๆ ในที่สุดเราจะเห็นธรรมดาของกายของใจ การที่ใจของเราเห็น ความเป็นธรรมดาของกายของใจ เรียกว่ามีปัญญา

เห็นธรรมดาของกายเป็นอย่างไร? ธรรมดาของกายมันเป็นทุกข์นะ กายมันไม่ได้เป็นสุข เรานั่งสบายประเดี๋ยวเดียวก็มีความทุกข์ บีบคั้น ก็เมื่อยแล้ว พอมันเมื่อยมันก็ต้องขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว เปลี่ยนอิริยาบถไป เปลี่ยนอิริยาบถประเดี๋ยวเดียว ความทุกข์ก็ ตามมาทันอีกแล้ว ต้องขยับตัวอีก ความทุกข์นี้เกิดอยู่ตลอดเวลา หรืออย่างเราหายใจเข้า เราหายใจออก ก็เพราะว่าเรามีความทุกข์ ถ้าหยุดหายใจ หายใจไม่ออก มีความทุกข์มากนะ พอหายใจเข้าไป แหม สบายใจ รู้สึกโล่ง หายใจเข้าไปเรื่อยๆ แบบเดียว จะมีความทุกข์อีกแล้ว ต้องหายใจออกแก้ทุกข์อีกแล้ว หายใจออกไปสักพักหนึ่ง ก็ทุกข์อีกแล้ว ต้องหายใจเข้าแก้ทุกข์อีก

ถ้าเรามีสติรู้กาย เราจะเห็นกายนี้ทุกข์ล้วนๆ ทุกข์อยู่ทุก  
ลมหายใจเข้าออกเลย หายใจเข้าก็ทุกข์ หายใจออกก็ทุกข์ ไม่หายใจ  
ก็ทุกข์ มีแต่ทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอด นั่งอยู่ก็ทุกข์ ยืนอยู่ก็ทุกข์ เดินอยู่  
ก็ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์ ร่างกายมีแต่ความทุกข์บีบคั้น นานๆ ก็ม  
ีความหิวความกระหายเกิดขึ้นมาเป็นระยะๆ เดี่ยวต้องการขับถ่าย  
ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ แล้วก็มีคว  
ามเจ็บป่วยบีบคั้นอยู่ ฉะนั้น ร่างกายมีแต่ความทุกข์นะ

ถ้าเราอยากให้ร่างกายสุขถาวรเมื่อไหร่

เราจะมีความทุกข์ทางใจเกิดขึ้น

แต่ถ้าเราเห็นสภาพความจริงว่าร่างกายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย

แล้วยอมรับสภาพนี้ได้ล่ะ จิตใจจะไม่ทุกข์

มันจะทุกข์แต่กาย แต่ใจมันจะไม่ทุกข์

เรามาดูความจริงของจิตใจบ้าง จิตใจไม่เที่ยง จิตใจเราทำงาน  
ทั้งวันทั้งคืน จิตใจเราไม่เคยหยุดเลย มันคิดนึกปรุงแต่งตลอดเวลา  
สังเกตไหม มีใครหยุดคิดได้ไหม ไหนยกมือให้หลวงพ่อดูหน่อย  
ใจของเราปรุงแต่งทั้งวันทั้งคืน คิดนึกทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยหยุดเลย  
มันไม่เที่ยง การคิดการนึกของมันนี่ เราบังคับมันไม่ได้ อย่างใจมัน  
จะคิด จะคิดดีหรือจะคิดร้าย บังคับมันไม่ได้ล่ะ ใจจะสุข ใจจะทุกข์  
ใจจะเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล บังคับมันไม่ได้ การที่เรามีสติรู้ทันลงไป  
ที่ใจ จะเห็นเลยว่าใจก็เป็นของบังคับไม่ได้ เป็นของไม่เที่ยง ทำงาน  
ทั้งวันทั้งคืน เป็นของบังคับไม่ได้ เลือกไม่ได้ว่าจะสุขหรือจะทุกข์  
จะดีหรือจะชั่ว มันทำงานของมันเอง คอยดูลงไปนะ ดูเพื่อให้เห็น  
ความจริง

พอเรามารู้ความจริงของกาย รู้ความจริงของใจ กายนี้ทุกข์  
ล้วนๆ นะ จิตใจก็ทำงานได้เอง ไม่ใช่ตัวเราหรอก เราบังคับมันไม่ได้  
ทั้งกายทั้งใจนี้เป็นแค่เครื่องอาศัยอยู่ชั่วคราวชั่วคราว ทั้งกายทั้งใจ  
ไม่เที่ยง ทั้งกายทั้งใจมีความทุกข์บีบคั้น ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเรา  
กายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ ใจก็เป็นนามธรรมที่ทำงานของมันได้เอง  
เป็นธาตุเหมือนกันเรียก “วิญญาณธาตุ” เป็นธาตุนะ พอเห็นอย่างนี้  
มากเข้าๆ นะ จิตใจจะค่อยวางค่อยคลาย อันแรกเลย จะละคว  
ามเห็นผิดก่อน

การปฏิบัติจะมี ๒ ขั้นตอน ทำวิปัสสนาแล้วจะมี ๒ ขั้นตอนนะ  
ขั้นตอนแรก ภาวนาไป รู้กายรู้ใจไป แล้วเราจะละความเห็นผิดว่า  
กายนี้ใจนี้คือตัวเรา เราจะเห็นว่าไม่ใช่ตัวเราหรอก ร่างกายเป็นวัตถุ  
เป็นก้อนธาตุ จิตใจก็เป็นธาตุอันหนึ่ง เป็นนามธรรมที่ทำงานของมัน  
ได้เอง ไม่ใช่ตัวเรา นี่คือขั้นแรกที่สุด ละความเห็นผิดได้ ได้เป็น  
พระโสดาบัน ทีนี้มาตามรู้กายตามรู้ใจต่อไป มาเรียนรู้ความจริง  
ของเขาต่อไปอีก จนยอมรับความจริง ใจมันยอมรับนะ กายนี้ใจนี้  
ทุกข์ล้วนๆ พอเห็นกายนี้ใจนี้ทุกข์ล้วนๆ มันจะปล่อยวางความยึดถือ  
เพราะฉะนั้น ขั้นแรกละความเห็นผิด ขั้นสุดท้ายปล่อยวางคว  
ามยึดถือ

พอไม่ยึดถือกายได้ มันจะไม่ยึดถือตา หู จมูก ลิ้น กาย  
มันจะไม่ยึดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย จิตใจจะไม่ยินดี  
ไม่ยินร้ายกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย พอไม่ยินดีไม่  
ยินร้ายตรงนี้แล้วนะก็คือ “ละกามราคะและภวิฆะได้” เป็นภูมิของ  
พระอนาคามี เพราะฉะนั้นเราภาวนาไป วันใดเราไม่ยึดถือกายได้ล่ะ

จิตจะทรงอยู่ในภุมิของพระอนาคามี ใจจะตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ ไม่ยึด  
กาย และไม่หวั่นไหวในอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจจะตั้งมั่น  
เด่นดวง เป็นผู้รู้ ผู้ดูอยู่

ส่วนใหญ่มาถึงตรงนี้จะไปไม่ไหวแล้ว จะนั่งนอนใจ รู้สึกตรงนี้  
ปลอดภัย ตรงนี้สบาย อยู่กับจิตผู้รู้แล้วมีความสุขมีความสุขสบาย แต่  
ถ้าคนไหนไม่นั่งนอนใจ หรือเคยได้ยินครูบาอาจารย์บอกไว้ณะว่าจิตผู้รู้  
ก็เป็นตัวทุกข์ เป็นตัวที่ต้องละต้องวางอีก ตามรู้ตามดูมันเข้าไปอีก  
ไม่นั่งนอนใจ ถึงวันหนึ่ง ก็เลสคือโมหะ มันทนสติปัญญาไม่ไหว  
สติปัญญาเข้าไปชักฟอก ไปเรียนรู้อยู่ที่จิตที่ใจมากเข้าๆ ก็ให้เห็นเลย  
ว่าจิตใจนี้ก็ไม่ใช่เรานะ จะวางลงไป มันรู้เลยว่า ถ้าหยิบฉวยจิตเอาไว้  
ยึดถือจิตเอาไว้ ก็ยังทุกข์อยู่ ถ้าวางแล้วพ้นทุกข์ พอวางลง คราวนี้  
โลกธาตุสิ้นสะเทือน สะเทือนจากใจเรานั้นเอง ไม่ใช่โลกข้างนอก  
สะเทือนหรอก ใจมันสิ้นสะเทือน

มันรู้เลยว่าที่สุดของทุกข์อยู่ตรงนี้เอง  
อยู่ตรงที่สามารถวางความยึดถือในขั้นนี้  
ในกายในใจลงไปได้เด็ดขาด  
แล้วไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีก ความพ้นทุกข์อยู่ตรงนี้

เพราะฉะนั้นการภาวนามี ๒ ชั้นนะ ชั้นแรกมารู้กายรู้ใจจน  
ละความเห็นผิด ชั้นที่สองหมดความยึดถือในกายในใจ

ที่นี้ทำอย่างไรจึงจะมีความเห็นถูกต้องกับใจไม่ใช่ตัวเรา พวก  
เราเกิดความรู้ผิดความเข้าใจผิดตลอดเวลา เราสะสมความรู้ผิดความ  
เข้าใจผิดมาตลอดเวลาในสังสารวัฏ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอนนะ  
เราก็จะสะสมความรู้ผิดความเข้าใจผิดตลอดไป เราจะรู้สึกว่ามีเรา  
มีเขา มีคน มีสัตว์นะ รู้สึกว่ามีสัตว์ มีบุคคล มีตัวตน มีเรา มีเขา  
เราจะรู้สึกอย่างนี้ตลอดเวลา เพราะเราพอกพูนความเห็นผิดอย่างนี้  
มาตลอดเวลา ลองนึกดูนะ เวลาเราลืมตาขึ้นมา พอเรามองออกไป

เห็นคนใหม่ เห็นพระใหม่ นี่เราเห็นพระ พระนี้เป็นภาพลวงตานะ เราเห็นคน เห็นผู้หญิง เห็นผู้ชาย เห็นเด็ก เห็นคนแก่ เห็นหมา เห็นแมว เห็นต้นไม้ เห็นอะไรต่ออะไร สิ่งนี้คือภาพลวงตาทั้งหมดเลย

สิ่งที่ตาเห็นแท้ๆ เราไม่เคยรู้จัก เพราะเราไม่มีสติตัวจริง เราไปเห็นแต่สิ่งที่เป็นสมมติบัญญัติ สิ่งที่เกิดขึ้นมา เพราะฉะนั้นลองสังเกตให้ดี สิ่งที่เรามองเห็นนะ คือรูปภาพเท่านั้น คือสีที่ตัดกัน เช่น มีสีเหลือง สีเขียว สีแดง มาตัดกัน ตัดกันแล้วออกมาเป็นรูปภาพอย่างนี้ ใจเราก็เกิดความคิดมันหมายขึ้นมา

อ้อ รูปอย่างนี้เรียกว่าคน ผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ รูปอย่างนี้เรียกหมา เรียกแมว ใจมันจะมีความสำคัญมันหมาย มีคน มีสัตว์ขึ้นมา และมีเรา มีเขาขึ้นมา นี่เราสะสมความรู้ผิดความเข้าใจผิด เพราะเราไม่เคยเห็นรูปตัวจริง รูปที่ตามองเห็นไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์นะ มันคือสีเท่านั้นเอง สีที่ตัดกันเป็นรูปร่างต่างๆ แล้วความจำหรือสัญญาของเราเข้าไปหมายรู้เอาว่าเป็นคน นี่เป็นสัตว์ นี่เป็นผู้หญิง นี่ผู้ชาย นี่ชื่อนี้ ชื่อนั้น เราสะสมความรู้ผิดความเข้าใจผิดว่ามันมีคน มีสัตว์ มีเรา มีเขา นะ ตลอดเวลาที่ลืมตาดู ก็มีคน มีสัตว์ มีเรา มีเขา

เวลาหูได้ยินเสียง ก็สะสมความเห็นผิดว่ามีคน มีสัตว์ มีเรา มีเขาอีกนะ ได้ยินเสียงหมา เสียงแมว เสียงคน เสียงนก เสียงเราพูด เสียงคนอื่นพูด มันสะสมอย่างนี้ ความจริงสิ่งที่หูเราไปได้ยินจริงๆ ก็คือคลื่นเสียงสูงๆ ต่ำๆ เท่านั้นเอง แค่คลื่นเสียงเท่านั้น แต่เราก็ไป

สำคัญมันหมายความว่าคลื่นเสียงนี้แหละคือเสียงคน เสียงสัตว์ แล้วก็ต่อไปได้อีกนะ เป็นเสียงชมเสียงตำได้อีกนะ พอมีเสียงตำขึ้นมาใจชักเดือดๆ นะ หรือเสียงชมขึ้นมาใจหลงลำพองยินดีขึ้นมาอีก เพราะใจเราสะสมแต่ความรู้ผิดความเข้าใจผิดนี้

เวลาเรานั่งคิด สังเกตใหม่ เราก็คิดว่าเราอย่างไร เราอย่างไร คิดทั้งวันนะ เราอย่างไร เราอย่างไร คิดแต่ว่ามันมีเรา เราจะทำอันไหน เราไม่ทำอันนี้ คนโน้นมาทำเรา เราไปทำคนโน้นคนนั้นนะ จะมืออย่างนี้อยู่ตลอดเวลา เวลาที่เราคิด เราก็สะสมความเห็นผิดว่ามีตัวเรา ความจริงมันก็แค่ความคิดเท่านั้นเอง ความคิดเหมือนภาพลวงตานะ เหมือนพยับแดด เหมือนผีหลอกๆ ขึ้นมา ไม่ได้มีอะไร แค่คิดๆ ขึ้นมาเท่านั้นเอง แต่คิดๆ ขึ้นมาด้วยความรู้ผิด ความเข้าใจผิด คิดขึ้นมาแล้วมีเรา มีเขา มีคน มีสัตว์ขึ้นมา เห็นไหมตลอดเวลาที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบอารมณ์ เราจะรู้สึกว่ามีสัตว์ มีคน มีตัวตน มีเรา มีเขา มันสะสมความรู้ผิดความเข้าใจผิดอย่างนี้นาน ตลอดเวลาในสังสารวัฏ

เพราะฉะนั้นเวลาที่เรามาภาวนานั้น ทันทีที่สติตัวจริงเกิดนะ สติจะระลึกภูมิจิตธรรม ระลึกได้เลยว่าสิ่งที่ตามองเห็นนี้เป็นแค่รูป แค่สี เท่านั้นเอง มันระลึกได้นะ มันรู้เลย ตามองเห็นแค่รูป แค่สีเท่านั้น หูได้ยินแค่คลื่นเสียงที่สูงๆ ต่ำๆ มันรู้ว่าจริงๆ แค่นั้นเอง ใจมันคิด มันนึก มันปรุง มันแต่งนะ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้นมาที สติระลึกบ๊อบลงไป เราจะเห็นเลยว่าความโกรธไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ความโกรธเป็นนามธรรมอันหนึ่งที่แปลกปลอมเข้ามา ความโกรธไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา นะ ความโกรธที่ผุดขึ้น



ในใจนี้ ลองมีสติดูเข้าไปสิ จะเห็นเลยว่ามันเป็นแค่สิ่งแปลกปลอมที่ผ่านมาชั่วคราวชั่วคราว แล้วก็ผ่านไป เราจะเห็นอย่างนั้นนะ ความโลภก็เหมือนกัน ผุดขึ้นมาปั๊บ สติตัวจริงไปเห็น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คนนะ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา จะเห็นเลยเป็นแค่นามธรรมอันหนึ่ง ผุดขึ้นมาแล้วก็ดับไป

นี่แหละสภาวะธรรมทั้งหลาย

ความสุขก็ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา

ความทุกข์ก็ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา

เป็นแค่สภาวะธรรมที่ผุดขึ้นมาแล้วก็ดับไป

ร่างกายนี้ก็เหมือนกันนะ ถ้าสติตัวจริงเกิด เราจะเห็นเลยร่างกายที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอน เป็นแค่วัตถุ เป็นก้อนธาตุที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวได้ เพราะจิตมันสั่ง บางทีจิตก็สั่งได้ บางทีจิตก็สั่งไม่ได้นะ ไม่ใช่สั่งได้ทุกที เราจะเห็นเลยว่าตัวนี้มันไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ตัวที่นั่งอยู่นี้ ตัวที่ขยับเขยื้อนอยู่นี้ เป็นวัตถุ ลองลูบลงไปนะ พอเรามีสตินะ เราลองลูบมือ นี้รู้สึกไหม? เป็นท่อนอะไรท่อนหนึ่ง ไม่ใช่คนหรอก เป็นท่อนอะไรก็ไม่รู้ แข็งๆ นี่คือธาตุดินนั่นเอง เรามีสติเห็นความจริง นี่มันธาตุดิน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา

พอสติเกิดบ่อยๆ นะ ดูลงไปในร่างกาย ดูลงไปใจบ่อยๆ จะเห็นความจริง สภาวะธรรมทั้งรูปธรรมนามธรรมทั้งกายทั้งใจ ไม่มีความเป็นสัตว์ เป็นคน เป็นเรา เป็นเขา ดูไปอย่างนั้นะ ใจจะเข้าไปสู่ความเป็นกลางมากขึ้นๆ ดูไปๆ ทีแรกตกใจก่อน “เฮ้ย สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเราหายไปไหน” ภาวนาไปช่วงหนึ่งจะเริ่มตกใจ ตัวเราหายไป พอ

เห็นว่าตัวเราหายไป ภายนี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา จิตก็ไม่ใช่ตัวเรานะ อะไรๆ ก็ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึกทั้งหลายก็ไม่ใช่ตัวเรา ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นหลายแบบ พวกหนึ่งจะรู้สึกกลัว รู้สึกน่ากลัวมากตัวเราหายไปแล้ว อีกพวกหนึ่งจะรู้สึกแว้งแว้ง หาที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้แล้ว ตัวเราหายไปแล้ว อีกพวกหนึ่งรู้สึกเบื่อ เบื่อทุกสิ่งทุกอย่างเลย ไม่รู้จะดิ้นรนแสวงหาอะไรต่อไปแล้ว กระทั่งมรรคผลนิพพานก็ไม่อยากได้นะ เพราะไม่มีตัวเราเสียแล้ว ตัวเราหายไป นี่ใจมันจะรู้สึกอย่างนี้

ตรงนี้เป็นกลางๆ ทางของการปฏิบัตินะ ให้มีสติรู้ลงไปถึงความรู้สึกแปลกปลอมพวกนี้อีก ความรู้สึกแปลกปลอม เช่น ความเบื่อ ความกลัว ความรู้สึกแว้งแว้งนั้นจะกระเด็นหายไป ใจจะตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมาอีก เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมาอีก พอใจมันตั้งมั่นขึ้นมาตอนนั้นก็รู้กายรู้ใจต่อไปอีก คราวนี้มันจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไหลมาแล้วก็ไหลไป ใจจะไม่หลงเข้าไปยินดียินร้าย เพราะรู้ว่าความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลก็ชั่วคราว จิตมันจะเข้าไปสู่ความเป็นกลาง

ทุกวันนี้จิตเราไม่เป็นกลาง สังเกตไหม พอมีความสุขเราก็ยินดี มีความทุกข์เราก็ยินร้าย พวกคนดีมีกุศลแล้วยินดี มีอกุศลแล้วยินร้าย อีกพวกหนึ่งคือคนชั่วมีกุศลแล้วยินร้ายนะ ไม่จำเป็นว่ามีกุศลแล้วจะต้องยินดี พวกเราพวกคนดี คนชั่ววัด นักปฏิบัติ จิตใจเป็นกุศลเราชอบ จิตใจเป็นอกุศลเราไม่ชอบ ใจที่ชอบ ใจที่ไม่ชอบนี้มันทำให้เกิดการดิ้นรนทางใจขึ้นมา จิตจะดิ้นรนทำงานขึ้นมา การดิ้นรนทางใจเรียกว่า “ภพ”

เวลาที่จิตของเราไปรู้ไปเห็นสภาวะเข้าแล้ว  
มันหลงยินดียินร้ายขึ้นมา มันจะเกิดการทำงานทางใจขึ้นมาทันที  
การทำงานทางใจหรือภพเกิดขึ้นเมื่อไหร่  
ความทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นเลย มันจะทุกข์ขึ้นมาทันทีเลยนะ

อย่างแค่อายากจะฟังธรรมมันก็ทุกข์นะ ไม่ใช่ไม่ทุกข์ อยากมา  
ศาลาลุงชิน โอ มาทันหรือไม่ทัน นัดเพื่อนไว้มันก็ช้า ชักโมโหอีกนะ  
ใจมันเร้าร้อน รถติดกว่าจะเลี้ยวเข้ามาได้ แถมจอดไกลอีก จะทัน  
หรือไม่ทัน จะได้ที่นั่งตรงไหน มันมีแต่เรื่องทุกข์ทั้งนั้นเลย กระทั่ง  
คนดี ๆ ก็ทุกข์นะ ไม่ใช่ไม่ทุกข์

แต่ถ้าสติปัญญามันเฉียบแหลมมากขึ้นๆ จะเห็นเลยว่าทุกอย่าง  
ชั่วคราว ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลเป็น  
ของชั่วคราวทั้งหมดเลย นี่มีปัญญาขึ้นมาแล้ว ใจจะเป็นกลางนะ  
ความสุขเกิดขึ้นไม่หลงยินดี รู้ว่าชั่วคราว ความทุกข์เกิดขึ้นไม่หลง  
ยินร้าย รู้ว่าชั่วคราว กุศลอกุศลเกิดขึ้น ก็ไม่ยินดียินร้ายนะ รู้ว่า  
ชั่วคราว นี่ใจที่มีปัญญารู้เห็นว่าสภาวะทั้งหลายชั่วคราว ใจอย่างนี้  
มีปัญญา ปัญญาตัวนี้เรียกว่า “สังขารุเปกขาญาณ” ใจมันจะเป็นกลาง  
ต่อความปรุงแต่งที่เป็นคนๆ ทั้งหลายนะ ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งดี ทั้งชั่ว  
ใจจะเป็นกลาง เพราะรู้ว่าความปรุงแต่งทั้งหลายเป็นของชั่วครั้งชั่วคราว

พอใจเป็นกลาง ความสุขเกิดขึ้น ใจไม่ทำงานต่อ  
สักว่ารู้ สักว่าเห็น แล้วจบลงแค่การรู้  
ความชั่วหรือความทุกข์เกิดขึ้น ใจก็รู้มันไป แล้วก็จบลงกลาง  
สักว่ารู้ สักว่าเห็น จบลงแค่การรู้ ไม่ปรุงแต่งต่อ  
ใจที่ไม่ปรุงแต่งต่อเป็นใจที่เข้าใกล้มรรคผลนิพพานนะ

ส่วนใจที่ดิ้นรนปรุงแต่งเป็นใจที่กิดกันตัวเอง  
ออกจากมรรคผลนิพพาน

ไม่มีใครกิดกันพวกเราออกจากมรรคผลนิพพานนะ ใจที่  
ปรุงแต่งของเราเองนี่แหละ กิดกันเราไว้จากมรรคผลนิพพาน เพราะ  
นิพพานคือธรรมะที่พ้นจากความปรุงแต่ง ถ้าใจเราปรุงๆ ปรุงทั้งวัน  
คิดดี คิดร้าย ปรุงดี ปรุงชั่ว ปรุงสุข ปรุงทุกข์นะ อยากโน่น อยากนี่  
แล้วก็ดิ้นๆ ไปเรื่อย ตรงที่มันดิ้นๆ ไปเรื่อยนี่แหละ ทำให้เรา  
ไกลนิพพานออกไป ทั้งๆ ที่นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตานี้แหละ แต่เรา  
ไม่เห็น เพราะเรามัวแต่เห็นความปรุงแต่ง เห็นแต่สิ่งที่ปรุงแต่ง หรือ  
หลงไปเลย เห็นสิ่งที่สมมติบัญญัติ คิดนึกขึ้นมาเอง ไม่ใช่ของจริงเลย

ที่นี้พอใจเราหมดความดิ้นรน หมดความปรุงแต่งนะ ใจจะ  
รวมเข้ามา ใจจะเข้า “อัปปนาสมาธิ”<sup>๑</sup> เข้าเองนะ ไม่ต้องเชื่อเชิญให้  
เข้านะ จะเข้าเอง พอใจรวมเข้ามาแล้ว สภาวะธรรมจะปรากฏขึ้นอีก  
คราวนี้ไม่รู้ว่าเป็นอะไร เพราะไม่มีสมมติบัญญัติ สภาวะธรรมจะเกิดดับ  
๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง แล้วแต่แต่ละคน พวกที่ปัญญาแก่กล้าจะ  
เกิด ๒ ขณะนะ พวกปัญญาไม่แก่กล้าจะเกิด ๓ ขณะ เกิดขึ้นมา  
แล้วดับไป เกิดขึ้นมาแล้วดับไป ตรงนี้จิตจะมี “ขันติ” ขันติ คือ  
ความอดทนอดกลั้นอย่างสูงเลย อดทนอดกลั้นต่ออะไร? ต่อความ  
ปรุงแต่ง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย จะสักว่ารู้ สักว่าเห็นอย่างแท้จริง ตรงนี้  
เขาเรียกว่า “อนุโลมญาณ” ธรรมะสำคัญในอนุโลมญาณก็คือขันติ

<sup>๑</sup> จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในนิมิต

นี่เอง มันอดทนอดกลั้นต่อความปรุ้งแต่ง รู้แล้วไม่เติมอะไรลงใน การรู้ รู้แล้วจบลงแค่ว่าจริงๆ ไม่เติมกระทั่งบัญญัติลงไปว่า สิ่งทีรู้นี้ คืออะไร ไม่มีอะไรเลย จะเห็นสภาวะธรรมเกิดดับ เกิดดับอยู่

ถัดจากนั้นจิตจะวาง มันจะตัดกระแสการรู้สภาวะซึ่งเป็นตัวทุกข์ สภาวะธรรมทั้งหลายนี้คือตัวทุกข์ล้วนๆ เลย มันทวนกระแสเข้าหา ธาตุรู้แหละ แล้วมรรคก็จะเกิดขึ้น จะแหวกสิ่งที่ห่อหุ้มจิตใจของเราออก จิตใจจะเป็นอิสระขึ้นมาชั่วคราวชั่วคราวันะ อิสระขึ้นมาประเดี๋ยวเดียว แป๊บเดียวเท่านั้นแหละ ๒ หรือ ๓ ขณะเท่านั้น แล้วความห่อหุ้มก็ กลับเข้ามาใหม่ จิตถอยออกจากสมาธินะ ความรู้สึกนึกคิดกลับมาใหม่ คราวนี้ทวนเข้าไปดู ตลอดเวลาที่ผ่านมานี้ เป็นความหลงผิดว่ามีตัวเรา แท้จริงเมื่อจิตหยุดความปรุ้งแต่งอย่างแท้จริงแล้ว ตัวเราไม่มี นี่จิต มันเกิดปัญญาแจ้งแทงตลอดเลย ตัวเราไม่มี มันเข้าไปเห็นนิพพาน มาครั้งหนึ่ง เลยรู้ว่าตัวเราไม่มี นี่ได้เป็นพระโสดาบันนะ นี่ขั้นที่หนึ่ง ละความเห็นผิดว่ามีตัวเรา

ต่อไปก็ดูกายดูใจต่อไปอย่างเดิม ดูอย่างเดิมนี่แหละ แล้วมัน จะพัฒนาไปสู่การหมดความยึดถือเอง มันจะฉลาด มันรู้ว่ายึดเมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อไหร่ อยากรู้เมื่อไหร่ ก็ทุกข์เมื่อไหร่ เมื่อใจมีความอยากนะ ใจ ก็เข้าไปยึดถือ เข้าไปดิ้นรน ใจก็เป็นทุกข์ จะเห็นอย่างนี้ เห็นซ้ำแล้ว ซ้ำอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกระทั่งใจนี้มันดีดตัวออกไปจากโลกของความ ปรุ้งแต่งได้ หมดความยึดถือในกายในใจได้ นี่เส้นทางการปฏิบัตินะ จริงๆ แล้วหลักๆ มีเท่านี้เอง ในส่วนวิธีการนะ ก่อนที่เราจะมีสติ มีปัญญาได้ เราก็ต้องอาศัยการสร้างบารมีต่างๆ เยอะแยะ ไม่ใช่ อยู่ๆ ก็หม่อมใจเข้าหาความว่าง ใช้ไม่ได้นะ อยู่ๆ ก็คิดถึงความว่าง อะไรวางนี่เหลวไหล พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนนะ

การปฏิบัติและการฝึกหัดมี ๒ อย่างคือ “สมณะ” กับ “วิปัสสนา” จำเป็นทั้งคู่แหละ ไม่ใช่หลวงพ่อบราโมชฺโชสอนสมณะนะ พวกเราส่วนใหญ่ ทำสมณะมาผิดๆ จึงต้องมานั่งแก้ สมณะที่พวกเราทำส่วนมากมันคือ มิจฉาสมาธิ ฟังเอาลูกเดียว ฟังๆ ๗ ให้ใจนิ่งๆ ทื่อๆ เคลิ้มๆ ลืมเนื้อ ลืมตัว

จิตใจที่ลืมเนื้อลืมตัว เคลิ้มๆ มันใช้ไม่ได้นะ

จิตใจที่รู้ตื่นเบิกบานต่างหากละ ถึงจะใช้ได้

เพราะฉะนั้นเราหัดภาวนา ก็ให้สังเกตดูใจเรา เบื้องต้นทำ กรรมฐานสักอย่างหนึ่งก่อน นี่หลวงพ่อบราโมชฺโชพูดทุกครั้งนะ ไปฟังในซีดี เก่าๆ ก็มีทุกแผ่นแหละ เบื้องต้นทำกรรมฐานขึ้นมาสักอย่างหนึ่ง พุทโธก็ได้ รู้ลมหายใจก็ได้ ดูท้องพองยุบก็ได้ ยกเท้ายกเท้าก็ได้ รู้อิริยาบถ ๔ ก็ได้ ทำจังหวะการเคลื่อนไหวมือก็ได้ บางคนไม่อยากจะ เคลื่อนไหวมือทั้งมือเพราะมันเมื่อย ขยับแค่นี้ก็ได้ (ขยับเฉพาะนิ้ว)

คือมีเครื่องอยู่ขึ้นมาอย่างหนึ่งก่อน ให้จิตมันมีเครื่องอยู่ การที่เรา  
 น้อมจิตเข้าไปมีเครื่องอยู่นั้นมันได้สมณะอัตโนมัตินะ พอเราน้อมจิต  
 ไปอยู่ในเครื่องอยู่นี้แล้ว ต่อไปถ้าจิตเราฟุ้งซ่านนะ เราก็มาอยู่กับ  
 อารมณ์อันเดียวนั้นไปนานๆ จิตมันจะสงบ นี่เคล็ดลับของการทำ  
 สมณะนะ กว่าหลวงพ่จะเรียนเคล็ดลับได้เห็น้อยแทบตายเลยนะ  
 ใหม่ๆ ก็เหมือนพวกเราแหละ บังคับเอา ๆ

*เคล็ดลับของความสงบอยู่ที่ความสบาย จำไว้นะ  
 คนไหนชอบทำสมณะ จิตสบายมันจึงจะสงบ  
 ถ้าจิตไม่สบาย จิตจะไม่สงบ*

เพราะฉะนั้นถ้าจะทำสมณกรรมฐานนี้ เบื้องต้นต้องให้สบายก่อน  
 อย่างเวลาฝึกู้หายใจเข้าหายใจออกนะ หายใจเข้ากับหายใจออกนี้ให้  
 ผลต่างกัน หายใจเข้านี่จิตใจจะไม่ค่อยสบายหรอก แต่หายใจออกนี่  
 จิตใจจะผ่อนคลาย เพราะฉะนั้นถ้าใครจะทำอานาปานสติ เริ่มต้น  
 หายใจออกไปก่อน เอ้า ทดลองดูด้วยตัวเองนะ เริ่มต้นปฏิบัติด้วยการ  
 การหายใจเข้ากับเริ่มต้นปฏิบัติด้วยการหายใจออก ดูว่าความรู้สึก  
 ต่างกันอย่างไร เอ้า ทดลอง ให้ทดลอง ๓๐ วินาที (เงียบ)

สัมผัสได้บ้างหรือยัง อย่างถ้าเราภาวนา เริ่มต้นเราหายใจออก  
 ใจมันจะผ่อนคลาย แต่ถ้าเริ่มต้นด้วยการหายใจเข้า ใจจะแข็งๆ มัน  
 จะอัดเข้ามา เพราะฉะนั้นเริ่มหายใจออกก่อน สบายนะ เวลาเรา  
 กลุ้มอกกลุ้มใจ ถอนใจสักเฮือกหนึ่ง แต่อย่าถอนตลอดเวลาจะ  
 เดียวคนเขานึกว่าบ้า เฮ้อๆ ๆ ๆ อย่างนี้ไม่ได้นะ อย่างนี้เหมือน  
 หมาบ้า เหมือนหมาหอบแดด เวลาเรากลุ้มๆ นะ (เสียงหลวงพ่  
 หายใจออก) นี่หายใจอย่างนี้ (เสียงหลวงพ่หายใจออก) นี่รู้สึกไหม

ใจจะผ่อนคลาย พอใจผ่อนคลายแล้วเราก็ระลึกึ้ไป หายใจไปอย่าง  
 สบายด้วยใจที่ผ่อนคลาย ประเดี๋ยวเดียวก็จะสงบแล้ว นี่เป็นเคล็ดลับนะ  
 ง่ายๆ ทำให้มีความสุขแล้วจะสงบง่าย

*หากเราอยากจะทำให้ใจสงบนะ  
 แค่เรากราบพระ แล้วเราทำความรู้สึกในใจเรา  
 เหมือนว่าพระพุทธเจ้ายืนอยู่ต่อหน้าเรา  
 เรากำลังกราบลงแทบเท้าของท่าน  
 ทำความรู้สึกในใจอย่างนั้นนะ  
 ว่าเรากำลังกราบลงแทบเท้าพระพุทธเจ้า  
 จิตใจมันจะเกิดปีติขึ้นมา มันจะมีปีติ มีความสุข*

บางคนกราบแล้วน้ำตาร่วงเลยนะ บางสำนักเขาสอนกันบอกว่า  
 ฝึกกรรมฐาน ๗ วันน้ำตาร่วง ถือว่าสอบผ่าน ส่วนของหลวงพ่  
 กราบพระเฉยๆ ก็น้ำตาร่วงแล้วนะ แวบเดียวนั้นแหละ มันง่ายนะ  
 สมณะไม่ยากอะไรหรอก

ส่วนจะทำสมณกรรมฐานให้เต็มรูปแบบให้ถึงฉานสมาบัติ  
 ก่อนข้างจะยากสำหรับฆราวาสนะ เราไม่ค่อยมีเวลา วันๆ หนึ่งใจเรา  
 ฟุ้งซ่านเยอะ แต่ว่าสมณะนั้นจำเป็น มีประโยชน์ วันใดที่จิตใจเรา  
 ฟุ้งซ่าน เราก็ทำให้ให้สบายทำให้ให้สงบ นึกถึงครูบาอาจารย์ นึกถึง  
 พระพุทธเจ้า กราบพระไป สวดมนต์ไป นึกถึงพระพุทธเจ้าไป จิตใจ  
 ก็สงบ แค่นี้ก็ทำได้แล้ว หรือหัดพุทโธไปก็ได้ พุทโธไปเล่นๆ นะ  
 อย่าไปเค้นใจตัวเอง ไม่ใช่พุทโธให้สงบนะ พุทโธๆ ไป พุทโธอย่าง  
 เบิกบานใจ คิดถึงพุทโธด้วยความเบิกบานใจ ประเดี๋ยวเดียวก็จะสงบ  
 ถ้าใจมีความสุข ใจจะสงบ

ที่วันนี้จิตใจของเราสงบแล้วสบายแล้ว เราก็ทำกรรมฐานอย่างเก๋นี่แหละ แล้วเราหัดรู้สภาวะ ตรงนี้เริ่มเปลี่ยนแล้วนะ จะเป็นการหัดให้เกิดสติในชีวิตประจำวันแล้ว ตอนไหนที่จิตใจฟุ้งซ่านก็ทำสมณะให้สงบ ตอนไหนสงบแล้วนี่ทำกรรมฐานอย่างเดิมนั้นแหละ แต่ให้หัดรู้สภาวะ เช่น พุทฺโธหรือหายใจไปแล้วหัดสังเกตใจของเราใจของเราแอบไปคิดเราก็รู้ทัน ใจของเราไปเพ่งเรารู้ทัน ใจของเราฟุ้งซ่านเราก็รู้ทัน ใจเป็นสุขเป็นทุกข์ ใจเป็นกุศลอกุศล โลก โภจร หลง แต่ละอย่างๆ คอยรู้ไปเรื่อยๆ ตามรู้ตามดูเรื่อยๆ นะ จิตมันจะค่อยๆ จำสภาวะได้ที่ละอย่างสองอย่าง เช่น มันจำได้ว่าเปลือยเป็นยังไง จิตที่เปลือยไปคิดเป็นยังไง จิตที่เพ่งเป็นยังไง สองตัวนี้คือตัวหลักนะ ตัวอื่นๆ ก็ตัวรองๆ ลงมา ถ้าเปลือยไปแล้ว ไปคิดตีคิดร้ายขึ้นมา เกิดสุขเกิดทุกข์ เกิดโลภ เกิดหลงขึ้นมา เหล่านี้เป็นของที่ตามมา หัดรู้ไปเรื่อยๆ

พอจิตใจเราจำสภาวะได้มากจำสภาวะได้แม่นแล้ว ต่อไปจะเกิดสติในชีวิตประจำวันขึ้นมาเอง มีสติในชีวิตประจำวัน เช่น เราเดินๆ อยู่ นะ เห็นหมาบ้าวิ่งมา ใจเราไหววาบเลย กลัว ความกลัวผุดขึ้นมาแล้ว สติระลึกได้ เห็นความกลัวผุดขึ้น ความกลัวจะดับไปเลย เราจะทำสติได้ ไม่ตกใจวิ่งไปหาหมาบ้า แล้วก็ไม่ใช่ว่างัวยืนให้หมาบ้ากัดนะ ไม่ใช่บอกว่า “เฮ้อ ถ้าไม่มีเวรมีกรรมกัน มันก็ไม่กัดเราหรอก ถ้าอดีตชาติเราเคยกัดมัน ก็เชียวมากัดเรา” อย่างนี้เรียกว่ากรรมฐานโง่งนะ วิธีเช่นนี้เขาเอาไว้ใช้เมื่อหนีไม่พ้นแล้ว อย่างถูกต้องไปจนมุมแล้ว เลือจะกินแล้ว “เฮ้อ ถ้ามีเวรมีกรรมกัน ก็เชียวกินเถอะ” คิดอย่างนี้แล้วจะได้สบายใจ ยอมตายอย่างสบายใจ ไม่ใช่เห็นหมาบ้า

วิ่งมา ก็แล้วแต่เวรแต่กรรม ไปขวางหน้ามัน อย่างนี้กรรมฐานโง่งนะ ต้องรู้จักรักษาตัวเองให้ได้ ต้องมีปัญญารักษาตัวเองให้พ้นภัยให้ได้นะ

ครูบาอาจารย์ท่านก็หลบหลิกนะ ไม่ใช่ไม่หลบหลิก เราชอบไปอ่านประวัติครูบาอาจารย์ที่แต่งทีหลังนะ มันจะมีปาฏิหาริย์มากมายเลย อย่างมีเรื่องเล่าว่าหลวงปู่ฝั้นพาท่านอาจารย์สมชายไปออกธุดงค์ ตอนนั้นยังบวชใหม่ๆ พาออกธุดงค์ไปทางกลดอยู่ในป่า พอช้างป่ามา พระอาจารย์ฝั้นก็แผ่พลัง ช้างป่าวิ่งหนีไปหมดเลย แต่อาจารย์สมชาย ท่านไม่ได้เล่าอย่างนั้นเลย อาจารย์สมชายเล่าว่าพอช้างมานะ หลวงปู่ฝั้นท่านรู้ก่อนแล้วว่าช้างจะมา เพราะท่านชำนาญป่า ท่านพาหนีนะ หนีขึ้นโขดหิน ขึ้นเขาไป พออยู่บนที่สูงๆ ช้างมันหนียังไม่ถึงแล้ว ก็นั่งดูมัน พอช้างมาแล้ว ช้างไม่ยอมไปสักที วนเวียนอยู่ตรงนั้น ท่านเอานกหวีดไม่ไฟขึ้นมาเป่า เป่าบี๊ดนี่ ช้างตกใจ ช้างวิ่งหนี ไม่ใช่แผ่พลังแล้วช้างหนีนะ ช้างตกใจเสียงประหลาดๆ แล้วหนี พวกเราชาวพุทธนี่ชอบคิดอะไรให้ปาฏิหาริย์นะ มันมีนะ ปาฏิหาริย์นะ แต่อย่าให้ปาฏิหาริย์ครอบใจเรา ให้มีเหตุผลนะ

เพราะฉะนั้นอย่างเราเห็นหมาบ้าวิ่งมา ใจกลัวรู้ว่ากลัว แล้วหลบหลิก เห็นสาวสวยเดินมา ใจมันชอบรู้ว่าชอบ ถ้ายังไม่มีเมีย จะเดินตามดูก็ไม่ใช่ไร ถ้ามีเมียแล้วก็อย่าไปดูเขา เดียวเห็นเมียน่าเกลียดแล้วจะไม่สบายใจ เพราะฉะนั้นต้องรู้จักมีปัญญานะ ทำอะไรแล้วจะสบาย ทำอะไรแล้วไม่สบาย ก็ต้องเลือกเอา ไม่ใช่โง่งไปเที่ยวดูสาวสวยตลอดเวลา นะ จิตใจก็ไม่สบาย เห็นไหม เราต้องมีสติ มีปัญญารักษาตัวเองอยู่ในชีวิตประจำวันนี้ ตามองเห็นรูป ใจยินดี ยินร้ายขึ้นมา รู้ทัน หูได้ยินเสียง ใจมันยินดียินร้ายขึ้นมา รู้ทัน

ใจมันคิด เกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา รู้ทัน คอยรู้ทันใจของเราเรื่อยๆ รู้มากเข้าๆ ต่อไปปัญญามันจะเกิด มันจะเห็นเลยว่า ความรู้สึกทั้งหลายนี้ของปลอม ความรู้สึกทั้งหลายแปลกปลอมมาชั่วคราวชั่วคราว ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ปัญญามันจะเกิด เห็นเลย ทั้งรูปธรรม ทั้งนามธรรม ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา

คุณลงไปอย่างนั้นนะ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี คุณเข้าไป ที่บอกว่า “๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี” นี้ไม่ได้แปลว่า ๗ วันเป๊ะๆ ๗ เดือนเป๊ะๆ ๗ ปีเป๊ะๆ นะ แต่คำว่า “๗” ในภาษาแขก นั้นหมายถึง ไม่มาก ไม่นานมาก ไม่นาน อาจจะ ๗ นาทีก็ได้ การภาวนานะ กว่าที่คนหนึ่งๆ จะพ้นทุกข์ ไม่ใช่ทำประเดี๋ยวเดียวเดี๋ยวนะ หลายคนภาวนาแล้วตั้งใจเลยว่าจะต้องบรรลุใน ๗ เดือน ไม่บรรลุหรอกนะ เพราะอะไร? ถ้าอินทรีย์แก่กล้าไม่พอ ก็ไม่บรรลุ ถ้าเราสะสมของเรามาพอแล้ว ๗ วันก็มีนะ มันอยู่ที่ว่าเราสะสมความรู้ถูกความเข้าใจถูกได้แค่ไหน

ถ้าตลอดชีวิตตลอดสังสารวัฏนี้ สะสมแต่ความรู้ผิดความเข้าใจผิดที่หลวงพ่อบอกเมื่อสักครู่นี้ ตามองเห็น ก็เห็นคน เห็นสัตว์ หูได้ยินเสียง ก็มีเสียงคน เสียงสัตว์ เสียงเรา เสียงเขา คิดขึ้นมา ก็มีเราอย่างโน้น เราอย่างนี้ เขาอย่างนั้น เขาอย่างนี้ นี่มันสะสมอยู่อย่างนี้มาตั้งหลายสิบปี หลายร้อยปี เพิ่งมาปฏิบัติธรรมมาสะสมความรู้ถูกความเข้าใจถูก จะรีบร้อนไปถึงไหน กว่าน้ำดีจะไล่น้ำเน่าหมดก็ใช้เวลาเหมือนกันนะ ต้องอดทน ฉะนั้นต้องอดทนในการฝึกฝนตัวเอง

*มันคือการลงทุนที่หลวงพ่อบอกไว้ตอนต้น ลงทุนให้ตัวเอง  
ลงทุนแล้ววันหนึ่ง จิตใจจะเปิดโล่งขึ้นมา  
จิตใจจะมีความสุข มีความสว่างไสว  
มีความสุขที่สุดเลยนะ สุขไม่มีอะไรเหมือนเลย*

จิตใจที่สัมผัสกับความสุขความสงบจากการปฏิบัตินี้ เข้าไปสัมผัสแรกๆ น้ำตาตกเลยนะ น้ำตาร่วงเลย ว่าอะไรมันถึงขนาดนั้น ชาติขันธ์ ร่างกาย จิตใจมนุษย์นี้มันแทบจะรองรับความสุขอันนี้ไม่ไหวเลย มันถึงขนาดนั้นนะ เหมือนร่างกายจิตใจนี้จะแตกสลายเพราะว่าทนรับความสุขขนาดนั้นไม่ไหว พออยู่ไปๆ มันค่อยชินเข้าๆ ก็อยู่ไหว

ครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง คือ หลวงปู่สุวัจน์ท่านเคยเล่าว่า พอท่านภาวนาแจ้งแล้วท่านมีความสุขอยู่ปีกว่าๆ หลังจากนั้นใจเป็นอุเบกขา แต่อุเบกขาของท่านก็มีความสุขเยอะนะ เพียงแต่ว่าธาตุขันธ์ของท่านรองรับความสุขนี้ได้สบายแล้ว ที่แรก ความสุขนั้นรุนแรงอยู่ตั้งปีกว่า ๆ ดูลิ เป็นพวกเรามีความสุขประเดี๋ยวเดียวใช้ไหม มีความสุขไม่กี่วินาที เช่น เปียแซร์ได้ มีความสุขในขณะที่เปียแซร์ เห็นไหม

เปียได้ปั๊บ โอ้ ดีใจ แต่เดี๋ยวความทุกข์ตามมาอีกเป็นปีเลย เห็นไหม ไม่เหมือนกรรมฐานนะ มีความสุขแล้ว มีความสุขอยู่นาน สุขอยู่เป็นปีๆ ถัดจากนั้น ใจเข้าไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุข ไม่สุขแบบรุนแรงแล้ว คราวนี้ร่มเย็นเป็นสุข อยู่ด้วยความร่มเย็น ไปเจอท่านที่ไรท่านก็บอกว่า “สุขแท้หนอ สุขแท้หนอ” สอนอย่างนี้ละ ท่านบอกว่า “เมื่อเราบวชที่แรก เราไม่นึกเลยว่า มันจะมีความสุขได้ขนาดนี้” บวชมาภาวนามา มันสุขแท้หนอ สุขแท้หนอ เจอที่ไรก็บ่นแต่ว่ามีความสุขนะ

ส่วนพวกเราละ เจอพระแล้วบ่นว่าอะไร ลูกคือ สามีเจ้าชู้ หัวหน้าเฮงชวย ไม่เห็นสุขแท้หนอเลยนะ มีแต่ “สุข” กอไก่ นะ เพราะฉะนั้นต้องลงทุนนะ ลงทุนให้ชีวิตของเราเอง เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นๆ ถ้าเราไม่ลงทุน เราปล่อยให้กิเลสลากเราถูกลูกดึงไปเรื่อยๆ เราก็จะทุกข์มากขึ้นๆ ถ้าหัดภาวนาไปช่วงหนึ่งเราจะรู้สึกเหมือนมันมีก้อนในหน้าอกนี้ ช่วงไหนจิตใจเราทำบาปหยาบช้ามานะ ก้อนนี้จะใหญ่ แล้วก็หนักมากด้วย ถ้าช่วงไหนจิตใจเราปลอดโปร่งโล่งเบา จิตเป็นกุศล ก้อนนี้จะค่อยๆ สลายตัว เบาไป ถ้าก้อนนี้หนักมากๆ นี้นะ ภูมิมนุษย์รองรับไม่ได้นะ

เพราะฉะนั้น จิตใจที่ชั่วร้ายมากๆ ก้อนนี้จะหนักมาก ขณะที่ยังตายไป มันจะถูกถ่วงให้ต่ำลงไปๆ ต่ำลงไปถึงระดับที่พอเหมาะพอควรแก่กรรมของมันนั่นแหละ แต่ในขณะที่จิตใจโปร่งโล่งเบาจะจิตใจมันก็ลอยสูงขึ้นไป แต่ไม่ใช่สวรรค์อยู่ข้างบนนรกอยู่ข้างล่างนะ อันนั้นเป็นความรู้สึกเท่านั้น ที่อยู่ใต้เราไม่ใช่บนนรกนะ แต่เป็นอเมริกา ฉะนั้นอยู่ที่ใจเรานั้นเอง ถ้าใจเรามีความสุข ดูอะไรก็มีความสุขไปหมด โลกนี้ปลอดโปร่งโล่งเบา เห็นไหม เรามีสวรรค์ตอนนี้เลย ถ้าใจเรา

มีความสุขทุกขณะ โลกนี้ทุกข์ทั้งหมดเลย ถ้าใจเราพ้นความปรุ้งแต่งเราก็อันโลกเลย อยู่ที่ใจนี้เอง

จริงๆ แล้วคำถามในการปฏิบัตินั้นค่อนข้างจะเป็นส่วนเกินนะ คำถามทั้งหลายเกิดจากการคิดเอา ถ้าหากใจของเราเกิดความสงสัยว่าปฏิบัติอย่างไรจะถูกต้อง ให้รู้ว่าการสงสัยอยู่ ถ้ารู้สึกว่าเป็นปฏิบัติแล้วหมั่น หมั่นดีจัง ใจมันพองขึ้น ให้รู้ว่าใจมันพอง รู้สึกว่ากูเก่งแล้ว ให้รู้ว่ากูเก่ง เพราะฉะนั้นจริงๆ แล้วคำถามในการปฏิบัตินั้นค่อนข้างจะเป็นส่วนเกิน เป็นส่วนเกินจริงๆ นะ ไม่ใช่หลวงพ่อกำลังว่า

สมัยหลวงพ่อเรียนกับครูบาอาจารย์นี้ หลวงพ่อกำลังอยู่อย่างเดียว ที่ครูบาอาจารย์สอนมาอย่างนี้ ที่หลวงปู่สอนอย่างนี้ ผมทำไปแล้วเป็นอย่างนี้ ถูกหรือผิด ถ้าผิดจะปรับปรุงตรงไหน ผิดยังไง ถ้าถูกแล้วจะทำยังไงให้ดีกว่านี้ ถ้ามานอนอยู่แค่นี้ รายงานท่านว่าสิ่งที่เราทำก็คือ ทำความสงบเข้ามาบ้าง พอจิตใจสงบแล้ว รู้กาย รู้ใจไป การปฏิบัติมีเท่านี้เอง ท่านบอกว่า ก็ถูกแล้ว อย่าทำอะไรยิ่งกว่านี้ละ เมื่อจิตมีสติอัตโนมัติขึ้นมาแล้ว ไม่ต้องทำอะไรยิ่งกว่านี้ ให้มีสติไปเรื่อยๆ แต่พอเรามีสติรู้กายรู้ใจแล้วต้องไม่ทิ้งความสงบนะ ไม่ใช่ทิ้งสมถะนะ ถ้าทิ้งความสงบไปเลย อย่างพวกคุณจิตหลายคน จิตดีแล้วใจมันจะไปอยู่ข้างนอกๆ ใจมันไม่เข้ามาถึงฐาน มันจะกระจายออกไป ใจมันอยู่นอกๆ หลวงพ่อก็เคยเป็น

ประมาณปี ๒๕๒๖ หรือ ๒๕๒๗ ประมาณนั้นนะ หลวงปู่ดุลย์ ท่านไม่อยู่แล้ว หลวงพ่อกำลังดูใจไปเรื่อยๆ เอ ไม่ผ่านสักที ไปหาพระอาจารย์มหาบัว ไปหาท่านที่วัดป่าบ้านตาด ตอนนั้นท่านยังแสดงธรรมบนศาลาไม้ ยังฉันทบนศาลาไม้ คนก็ยังไม่มากนักหรอก พอ

ขึ้นไปถึงก็ไปข้างหลังท่านนะ ท่านนั่งฟังเสายู่กำลังจะฉันข้าว บอกท่านว่า “ท่านอาจารย์ครับ ขอโอกาสครับ” ขอโอกาสนะ นี่เป็นธรรมเนียม

ท่านหันมามองแล้วบอกว่า “เอาไว้อ่อน ยังไม่ว่าง รอบประเดี๋ยว” แล้วท่านก็มีธุระ คุยกับคนโน้นคนนี่นะ เสร็จแล้วพอท่านมีเวลา ท่านหันมาถามว่า “ว่ายังไง”

บอกท่านว่า “ที่ผมดูจิตดูใจอยู่นี้ ครูบาอาจารย์ทุกๆ องค์บอกว่าก็ทำถูกแล้ว จึงดูต่อไปเรื่อยๆ แต่ดูๆ มา รู้สึกว่ามันยังงมงาย กลมันผ่านธรรมะทีละเอียดยก ขึ้นไปอีกไม่ได้ มันตันอยู่แค่นั้นเองครับ”

ท่านสอนว่า “ต้องเชื่อเรานะ เราผ่านมาด้วยตัวเราเอง ที่ว่าดูจิตนั้น ดูไม่ถึงจิตหรอก ให้บริการเข้าไป อะไรๆ ก็สู้บริการไม่ได้” ท่านว่าอย่างนี้ เพราะว่าท่านใช้บริการ นี่ตัวท่านนะ ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ก็ใช้ไม่เหมือนกันหรอก ตัวท่านบริการเอา ที่ท่านบอกว่า “ดูไม่ถึงจิต” นั้น คือดูไปแล้วก็ไปอยู่หน้าๆ ไปอยู่นอกๆ ดูเข้ามาไม่ถึงจิต

แต่ก็ยังดีกว่าอีกพวกหนึ่ง คือดูแล้วหลุดเข้าไปอยู่ข้างใน เฟ่ง ลึก ๆ ๆ ลึกเข้าข้างในไปเรื่อยๆ หลวงพ่อที่เคยผิดนะ ตอนที่เข้าข้างในไปนั้น ได้ไปพบหลวงปู่สิม ท่านกวักมือบอกว่า “ผู้รู้ ผู้รู้ ออกมานอกๆ นี่ ออกมานอกๆ นี่” เราก็สงสัย “เอ ทำไมให้ออกมานอกๆ”

ครูบาอาจารย์บอกว่าอย่าส่งนอกใช้ไหม เราก็ส่งเข้าข้างใน ความจริงครูบาอาจารย์ไม่ได้บอกให้ส่งใน ท่านบอกอย่าส่งนอก คืออย่าหลงออกไป ให้รู้กายรู้ใจตัวเองไว้ “ไม่ส่งนอก” ก็คือ ให้รู้สึกตัว รู้กายรู้ใจ

เราก็นึกว่าต้องส่งเข้าข้างใน ก็เอาเข้าไปไว้ข้างใน ไปพบหลวงปู่สิม ท่านบอกให้ออกมานอกๆ นี่ ก็เลยอยู่นอกๆ นี่ ให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบอารมณ์ ก็เลยจะได้ไหลขึ้นมาให้เราดู ไปหลบอยู่ข้างในแล้วจะไปดูอะไร ไม่มีอะไรให้ดู มีแต่ความนิ่งความว่าง เสร็จแล้วไปเจอหลวงปู่เทศก์อีก เล่าให้ท่านฟังว่าหลวงปู่สิมท่านบอกให้ออกมานอกๆ หลวงปู่เทศก์เลยอธิบายว่า “มันเป็นกลางนั่นเอง ไม่ส่งนอก ไม่ส่งใน คือเป็นกลางๆ” พอบอกว่าการกลางๆ เราก็ตั้งใจประคองไว้ตรงกลาง เห็นไหม หาเรื่องทำงานได้

จะนั่นที่ผิดๆ นั้น หลวงพ่อผิดมาเยอะแล้วนะ ไปประคองไว้ตรงกลาง ประคองไปใจมันก็อย่างโน้นอย่างนี้ เตี้ยวเกาะเตี้ยวหลุดเตี้ยวอย่างโน้นอย่างนี้ ก็ใช้ไม่ค่อยได้ แต่ว่าต้องคอยสังเกตนะ

ถ้าใจของเราไม่ตั้งมั่น ใช้ไม่ได้ ใจต้องตั้งมั่น  
หัดสังเกตไว้ เมื่อรู้สึกว่าใจไปอยู่นอกๆ ใจกระจาย  
ถ้าทำสมณะเป็น ก็ทำสมณะ  
แต่ถ้าทำไม่เป็นจริงๆ ให้รู้ว่าใจกระจายอยู่  
ถ้ารู้ว่าใจกระจายออกไป มันจะค่อยทวนกระแสเข้ามา  
ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา

เพราะฉะนั้นสมาธิสำคัญนะ ที่ไม่ได้ หลายคนนึกว่าดูจิตแล้วไม่ต้องทำสมาธิ ดูจิตนะ หัดดูเข้าไปเลย แล้วก็ค่อยสังเกตเอา ใจไม่ตั้งมั่นค่อยรู้เอา มันจะเกิดสมาธิขึ้นมา เสร็จแล้วเราจะทำสมาธิก็ได้ ทำไม่ยาก ศีลก็จำเป็นนะ คนไม่มีศีลนี้ใจฟุ้งซ่าน ใจฟุ้งซ่านก็ไม่เกิดปัญญาหรอก





ธรรมเทศนาภาคที่ ๑๓  
วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

สัมมาสมาธิหรือจิตที่ตั้งมั่น  
เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

วันนี้วันตรุษจีน คงไม่ถึงขนาดต้องฟังเทศน์ภาษาจีนนะ วันนี้โยมน้อยหน่อย เยอะๆ แล้วพูดยาก มันเหมือนนักเรียนหลายๆ ชั้นมานั่งเรียนพร้อมๆ กัน สอนยาก แต่ทำไมว่านักเรียนชั้นไหนนะ ภาวนาจะระดับไหนก็ตาม ธรรมะที่หลวงพ่อสอนจะเป็นธรรมะที่เป็นกลางๆ ทุกชั้นเรียนได้เหมือนกันหมด เพราะไม่ว่าจะเป็นนักเรียนชั้นไหนก็ต้องเจริญสติ ต้องมีสติ ตั้งแต่เบื้องต้น จนถึงการภาวนาขั้นที่จะแตกหักก็เป็นเรื่องของสติ สตินี้เป็นเครื่องมือสำคัญมากในการที่จะคอยรู้ตัวเอง ที่จะระลึกรู้กายระลึกรู้ใจ เครื่องระลึกรู้กายระลึกรู้ใจตัวเองก็คือสตินั่นเอง

คนในโลกนี้ไม่มีสตินะ สติในความหมายของหลวงพ่อนี้หมายถึงตัว “สัมมาสติ” ไม่ใช่สติอย่างโลกๆ ทำงานได้ เรียนหนังสือได้ พูดรู้เรื่อง เดินไม่ตกถนน เพราะว่ามันมีสติ แต่สติที่หลวงพ่อบอกการพูดถึงนี้ เขาเรียกว่า “สัมมาสติ” เป็นเครื่องระลึกรู้กายระลึกรู้ใจ

ตัวเอง ทำไมเราต้องมารู้กายรู้ใจตัวเอง? เพราะกายกับใจนี้แหละ เป็นตัวทุกข์ กายกับใจเป็นที่ตั้งของความทุกข์

การเรียนรู้กายเรียนรู้ใจนะ ต้องมีสติเป็นเครื่องรู้กายรู้ใจนี่เองๆ ด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิ

จิตที่มีสัมมาสมาธิคือจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน  
สติมันรู้กายมันรู้ใจไป

ในขณะที่สติรู้กายรู้ใจนั้น ใจตั้งมั่นเป็นคนดูอยู่ ใจไม่ถลาลงไปดู

นักปฏิบัติเกือบทั้งหมดเลยนะ ใจชอบถลาลงไป ใจไม่ตั้งมั่น เวลารู้ลมหายใจ จิตก็ไหลลงไปอยู่ที่ลมหายใจ เวลารู้ท้องพองยุบ จิตก็ไหลไปอยู่ที่ท้อง เวลาเดินจงกรม จิตไหลไปอยู่ที่เท้า ขยับมือ ทำจังหวะ จิตไหลไปอยู่ที่มือ รู้อิริยาบถ ๔ เฟ่งมันทั้งตัวเลย จิตไหลไปเกาะร่างกายทั้งร่างกาย แบบนี้แหละที่พวกเราภาวนาแล้วมันไม่เกิดมรรคเกิดผล มันได้แต่การเข้าไปเฟ่งๆ ะนะ สติจ่อเข้าไปในกาย สติจ่อเข้าไปในใจ เกิดแต่อาการของสมถะ เช่น เราเดินจงกรมนะ เดินไปเรื่อยๆ รู้สึกตัวเบา ตัวลอย ตัวโคลง ตัวเล็ก ตัวใหญ่ รู้สึกขนลุก รู้สึกวูบๆ วาบๆ เหมือนฟ้าแลบ แล็บๆ ปลับๆ นี่เป็นอาการของสมถะทั้งสิ้นเลย ถ้าเรามีแต่สติแล้วจ้องเอาๆ นะ เฟ่งลงในกาย เฟ่งลงในใจ เอาสติไปเฟ่งตัวอารมณ์นี้เป็นสมถะ

เพราะฉะนั้นตัวสำคัญที่พวกเราต้องพัฒนาขึ้นมาออกจาก “สติ” แล้วก็คือ “สัมมาสมาธิ” หลวงพ่อพูดเรื่องสติมาเยอะนะ เรื่องสตินี้พูดบ่อย สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้ เราหัดดูสภาวะไปเรื่อยๆ แล้วสติเกิด คนไหนตามไม่ทัน ก็เอาสติไปฟังเอานะ พูดเยอะแยะเลย

ส่วนสมาธิ “จิตที่ตั้งมั่น” ตัวนี้ หลายคนไม่เข้าใจคำว่า “จิตที่ตั้งมั่น” นี้กว่าจิตที่ตั้งแบบแข็งกระด้าง แข็งๆ นี้กว่าอย่างนี้เรียกว่าตั้งมั่นอย่างนี้ไม่ใช่จิตตั้งมั่นนะ มันเป็นจิตที่แข็งกระด้าง

“จิตที่ตั้งมั่น” หมายถึง จิตที่รู้เนื้อรู้ตัวอยู่  
มีความอ่อนโยน มีความเบา  
ถ้าหนักๆ แน่นๆ แข็งๆ นี้ ใช้ไม่ได้เลย  
ไม่ใช่จิตที่มีสัมมาสมาธิจริงๆ

จิตที่มีสัมมาสมาธินี้มันจะเบาๆ แต่ไม่ใช่เบาหวิวนะ มันเบาแบบมันไม่มีภาระ มันสบาย มันมีความอ่อนโยน มีความนุ่มนวล ไม่มีกิเลส ไม่มีนิเวรณครอบงำ กระทั่งความอยากปฏิบัติยังไม่มีเลย ความอยากปฏิบัติก็เป็นกิเลสนะ จิตที่มีสัมมาสมาธินี้ มันว่องไว ไม่ซึมไม่ท่อนะ ถ้าไปนั่งแล้วก็ซึม อย่างนี้ไม่ใช่ละ เป็นมิจจาสมาธิ

สัมมาสมาธินี้ จิตจะเบา จิตจะอ่อน  
จิตจะนุ่มนวล คล่องแคล่วว่องไว  
จิตจะสามารถรู้สภาวะธรรมทั้งหลายตรงตามความเป็นจริง  
รู้ได้อย่างซื่อๆ รู้แล้วไม่เข้าไปแทรกแซง  
จิตจะตั้งมั่น ลักว่ารู้สึกว่าจะเห็นอยู่

ถ้าเรามีจิตชนิดนี้แหละ ปัญญามันถึงจะเกิด ถ้าเราไม่มีจิตที่เป็นสัมมาสมาธิที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูนะ เอาสติจ่อเข้าไปในกายในใจ มันก็ได้แต่สมถะ มันไม่เกิดปัญญา ถ้าจิตเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ต่างหากนะ เห็นร่างกายหายใจเข้า ร่างกายหายใจออก จิตเป็นคนดูอยู่ เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอน จิตเป็นคนดูอยู่ เห็นท้องพองยุบ จิตเป็น

คนดูอยู่ เห็นยกเท้าย่างเท้า จิตเป็นคนดูอยู่ แยกรูปกับนามออกจากกัน มีใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่

หลายคนเข้าใจผิดในการปฏิบัติ อย่งไปรู้ลมหายใจไปเพ่งใส่ลมหายใจ ตั้งใจให้รู้แต่ลมหายใจอย่างเดียว ไม่ให้รู้อย่างอื่น การตั้งใจให้รู้อันใดอันหนึ่งไม่ให้รู้อย่างอื่น มันเป็นการปิดเบือนความเป็นจริง

*ความเป็นจริงก็คือสภาวะที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะๆ นั้น  
มีสภาวะธรรมจำนวนมาก ไม่ใช่ไปเลือกเอาอันใดอันหนึ่งนะ*

เพราะฉะนั้นอย่างเวลาที่เรารู้ลมหายใจเข้าออก ถ้าเราจงใจไปเพ่งใส่ลม รู้แต่ลมอย่างเดียว มันส่งเสริมอัตตानะ ไม่ใช่จะเห็นอนัตตา มันจะรู้สึกว่ กูเก่งๆ กูบังคับจิตของกูได้ หรือไปเพ่งใส่ท้องอันเดียวนะ ท้องพองยุบรู้หมดเลยนะ แต่ว่าลืมจิตใจของตัวเองไปแล้ว มีแต่รูป ไม่มีนาม เพ่งเอาๆ อันนี้จะส่งเสริมอัตตานิใช่เห็นอนัตตา

เพราะฉะนั้นในแต่ละขณะ มีสภาวะธรรมจำนวนมากเกิดขึ้น เราเห็นร่างกายมันเคลื่อนไหวไป เห็นรูปมันเคลื่อนไหวไป ในขณะที่เดียวกันก็มีใจเป็นคนดูอยู่ เราจะเห็นเหมือนเห็นคนอื่นกำลังยืนดินนั่งนอน เห็นคนอื่นหายใจเข้าหายใจออก ไม่ใช่เห็นตัวเรายืนดินนั่งนอน ใจที่ตั้งมั่นขึ้นมานี้จะทำให้เห็นสภาวะธรรมตรงตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ฉะนั้น จิตที่มีสัมมาสมาธินี้เป็นจิตที่สำคัญมาก ถ้าปราศจากสัมมาสมาธิแล้วปัญญาจะไม่เกิด

เมื่อ ๒-๓ วันก่อน มีพระองค์หนึ่งท่านเป็นพระผู้ใหญ่ นะ ท่านเข้าไปเยี่ยมหลวงพ่ที่วัดที่ชลบุรี ท่านเล่าว่าท่านอยู่ในป่า แล้วท่านก็รู้อะไรต่ออะไรเยอะเยอะไปหมดเลยนะ กระทั่งเสียงของสัตว์นี้ท่านฟังได้ พวกเราก็อ้างเสียงสัตว์ได้ใช้ไหม แต่ท่านแปลได้ พวกเราก็อ้างเสียงสัตว์ได้นะ ตึกแก๊วเราก็รู้นะ แต่เราไม่รู้ว่ามันร้องว่าอะไร นี่ท่านทำสมาธิเยอะท่านรู้ ท่านบอกว่าท่านรู้อะไรต่ออะไร รู้เยอะเยอะเลย วันหนึ่งท่านไม่สบายมากเป็นไข้มาลาเรีย ท่านก็นอนดูร่างกายนี้ เห็นร่างกายมันเจ็บป่วย ดูกายดูเวทนาไป ดูไปเรื่อยๆ นะ จนกระทั่งความรู้สึกทุกขเวทนาดับนะ หายนะ หายเจ็บหายป่วยได้

แต่ท่านสงสัยว่าท่านดูลงไปในร่างกาย ดูลงไปในเวทนาอะไรนี้ ก็ไม่เห็นว่ามันเป็นตัวเป็นตน แต่ทำไมจิตไม่เกิดอริยมรรค จิตไม่ตัดทำไมไม่เกิดอริยมรรค? ที่จิตมันไม่ตัดเพราะว่าจิตไม่ตั้งมั่น ในขณะที่รู้กายนี้ จิตไหลไปอยู่กับกาย ในขณะที่รู้เวทนา จิตถลาลงไปแช่อยู่กับเวทนา จิตที่ถลาลงไปนี้ จะไม่มีกำลัง ไม่มีแรงที่จะตัดสิ้นความรู้เพราะอะไร? เพราะว่า

*สัมมาสมาธิหรือจิตที่ตั้งมั่น เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา  
ต้องเกิดปัญญาขึ้นมาแท้ๆ  
จึงจะละวางความยึดถือในร่างกายในใจลงไปได้  
ถ้าใจไม่ตั้งมั่น จะไม่ตัดหรอก  
แม้จะไปดูเห็นเกิดดับนะ ก็เห็นเกิดดับไปอย่างนั้น  
แต่ใจไม่มีกำลัง มันถลาลงไป  
เพราะฉะนั้น ใจที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูนี้สำคัญมาก*

ที่นี้ทำอะไรใจของเราจะตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู มันทำได้หลายอย่าง  
 อย่างแรกเลยคือทำสมณะนะ เราจะหัดพุทโธก็ได้ หัดหายใจก็ได้  
 หัดอะไรก็ได้สักอย่างหนึ่ง แต่ว่าไม่ใช่ไปหายใจเลื่อนลอยไปเรื่อยๆ  
 เคลิ้มๆ อย่างที่เคยทำกัน เราหัดหายใจไป แล้วเราค่อยๆ ทำความ  
 รู้สึกขึ้นมา ให้เห็นว่าร่างกายนี้กำลังหายใจอยู่ ใจเป็นคนดู ต้องอย่างนี้  
 นะ หรือจะเห็นท้องพองยุบไป ค่อยๆ รู้สึกขึ้นมา ท้องมันพองท้อง  
 มันยุบไป ใจเป็นคนดู ค่อยๆ รู้สึกอย่างนี้ ค่อยๆ แยกออกมา มัน  
 จะแยกตัวผู้รู้ออกมา แต่ถ้าใครเก่งๆ ก็ทำตามสูตรเลย หายใจเข้า  
 หายใจออกไป ไม่ต้องสนใจตัวผู้รู้ก่อนนะ แต่อย่าให้ขาดสติ มีสติรู้  
 ลมหายใจไป มีใจเป็นคนดูไปอย่างสบายๆ อย่าไปเพ่งใสมัน ฉะนั้น  
 ต้องเรียนก่อนว่าเพ่งเป็นยังไง ถ้าใจเราถลาลงไปเพ่ง ตัวผู้รู้ไม่มีหรือ  
 มีแต่ผู้เพ่ง ไม่ใช่ผู้รู้

ผู้รู้มันเหมือนเรายืนอยู่บนตึกสูงๆ นะ แล้วเรามองลงมาที่ถนน  
 เห็นรถยนต์วิ่งเยาะเย้ยเลย เราไม่ได้ไปยืนกลางถนน หรือเหมือน  
 อย่างเราดูการแข่งขันฟุตบอล เราดูอยู่ข้างสนาม ดูอยู่บนอัฒจันทร์  
 ไม่ได้โดดลงไปอยู่กลางสนาม ส่วนใหญ่เราจะโดดลงไปอยู่กลางสนาม  
 เมื่อเวลาไปรู้อะไร

ฉะนั้นเราจะมาพุทโธ เราก็อพุทโธไปสบายๆ พุทโธไป หรือ  
 หายใจไปก็ได้ ถ้าหายใจก็จะเข้าถึงสมาธิที่ประณีต พุทโธก็ได้แต่  
 สมณะแค่อุปจารสมาธิ<sup>๑</sup> ได้แค่สงบนิดหน่อย ถ้าเราหายใจเข้าหายใจ

ออก หายใจสบายๆ หายใจออกก่อน อย่าหายใจเข้าก่อนนะ ฝึก  
 อาณาปานสตินั้น ให้หายใจออกก่อน ในพระสูตรก็สอนไว้บอกว่า  
 ภาษุทั้งหลาย ให้คู้บัลลังก์ “คู้บัลลังก์” คือนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง  
 ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้า  
 ยาว รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกก่อนนะ หายใจออกก่อนนี้ ใจมัน  
 จะเบา ใจมันจะอ่อนโยน ใจมันจะนุ่มนวล ถ้าหายใจเข้าก่อน ใจมัน  
 จะแข็งๆ แข็งกระด้าง พอแข็งแล้วภาวนาต่ออยากแล้ว

ฉะนั้นหายใจออกก่อนสบายนะ พอใจอ่อนคลายแล้ว ใจมันจะ  
 สงบ ใจจะสบาย พอจิตใจสบาย เรารู้ลมหายใจ ตัวลมหายใจเรียกว่า  
 “ปริกรรมนิมิต” รู้ลมหายใจไป ใจจะอยู่ที่ลมอย่างสบายๆ เคล็ดลับ  
 อยู่ที่สบายนะ พอรู้อย่างสบายๆ นานๆ ไปนะ ปริกรรมนิมิตคือ  
 ลมหายใจมันจะเปลี่ยนสภาพเป็นแสงสว่าง จะรู้สึกเหมือนแสงสว่าง  
 เป็นเส้นเป็นเกลียว แสงสว่างของลมนี้เรียกว่า “อุคคหนิมิต” เรา  
 รู้อุคคหนิมิตรู้แสงสว่างนี้ไป รู้ไปเรื่อยๆ มันจะรวมกันขึ้นมาเป็น  
 ดวงแก้ว ดวงกลมๆ ดวงสว่าง ตรงนี้เรียกว่า “ปฏิภาคนิมิต” ถึงจุดนี้  
 เราก็อถึงลมหายใจ มารู้ปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ หายใจไปเรื่อย ไม่ได้  
 หยุดหายใจนะ แต่ว่ามารู้ปฏิภาคนิมิต รู้ดวงนี้ไป ดวงนี้ย่อได้ขยายได้  
 เล่นไปเล่นมา จิตใจมันสนุก มันมีปีติขึ้นมา พอมีปีติมีความสุขขึ้นมา  
 จิตจะเข้าฌาน อย่างนี้สำหรับคนที่ทำได้เต็มภูมิ

พอเข้าฌานที่หนึ่ง ก็มีปีติ มีความสุข ใจเป็นหนึ่ง ต่อมา  
 สติปัญญามันแก่กล้าขึ้นไปอีก จิตจะเกิดตัวผู้รู้ นี่เป็นจิตในฌานที่สอง  
 จิตในฌานที่สอง ดับวิตกวิจารณ์ ดับการตรึกถึงตัวนิมิตนั้นแล้ว จิตมัน  
 ทรงตัวอยู่โดยที่ไม่ได้ตั้งใจไปรู้นิมิตอีกต่อไปแล้ว ไม่ต้องไปรู้ดวงสว่าง

<sup>๑</sup> อุปจารสมาธิเป็นสมาธิที่จวนจะแน่วแน่ก่อนจะถึงฌาน

หรือลมหายใจอีกแล้ว แต่มันสงบอยู่โดยตัวของมันเองนะ จิตดวงนี้ มันจะเกิดสภาวะธรรมอันหนึ่งเรียกว่า “เอโกทิกภาวะ” เกิดภาวะแห่งความเป็นหนึ่งขึ้นมา จะเกิดตัวผู้รู้ผู้รู้ขึ้นมา ถ้าได้ตรงนี้แล้วนะ ก็ดูปีติไป จะเห็นปีติเกิดแล้วก็ดับไป เห็นความสุขขึ้นมา จิตอยู่ในนิมิตที่สาม ดูในความสุขเข้าไปอีก ก็เห็นความสุขเกิดแล้วก็ดับไป จิตเข้าอุเบกขาได้ฉานที่สี่ ถึงตรงนี้มันจะเหมือนไม่หายใจ เหมือนเราหายใจด้วยผิวหนัง ทีนี้พอจิตถอยออกจากตรงนี้นะ กลับมาสู่โลกภายนอก อานาจของสมาธิมันยังจะหล่อเลี้ยงตัวผู้รู้ไว้อีกพักหนึ่ง ใจมันจะเด่นดวงขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู ให้เอาใจที่เด่นดวงเป็นผู้รู้ผู้ดูนี้มารู้กาย เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอนไป ใจเป็นคนดูอยู่ ดูอยู่ได้เป็นวันๆ เลย เพราะกำลังของสมาธิเยอะ

ทีนี้ถ้าคนไหนทำตามรูปแบบเต็มขั้นเต็มภูมิของสมาธิอย่างนี้ไม่ไหวนะ ก็ใช้วิธีอย่างที่หลวงพ่อบอกว่า หัดดูเอา หายใจเข้า หายใจออก ยังไม่ต้องมีนิมิตอะไรหรอก หายใจไปเรื่อยๆ แล้วคอยสังเกตใจของเรา สังเกตดูร่างกายมันหายใจ ใจของเราอยู่ต่างหากนะ ใจของเราเป็นแค่คนดู หรือใจมันคิด เราก็มองอีก ความคิดอยู่ต่างหากนะ ใจ

เป็นคนดู เห็นความคิดเกิดขึ้นดับไป ใจตั้งมั่นเป็นคนดู เห็นความสุข ความทุกข์เกิดขึ้น หรือความปวดความเมื่อยเกิดขึ้น ดูลงไป ความปวดความเมื่อยก็เป็นของถูกรู้ถูกดูอีก มีใจเป็นคนดู นี่ฝึกอย่างนี้ มันก็ได้ตัวผู้รู้ผู้ดูขึ้นมาเหมือนกัน แต่กำลังมันจะไม่ต่อเนื่องยาวนาน เหมือนคนที่เขาทำฌาน แต่พวกเราส่วนมากทำฌานไม่ได้นะ เราได้แค่นี้ก็บุญแล้ว

หลวงพ่อบอกฝึกสมาธิตั้งแต่เด็กๆ ตั้งแต่ ๗ ขวบทำได้แต่สมถะ แต่พอไปได้ยินคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ บอกให้ดูจิตตัวเอง ลืมสมถะไปชั่วคราวเลย มาสังเกตในร่างกายนี้ จิตมันอยู่ในผมไหม จิตอยู่ในขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกไหม ดูลงไป เห็นผมก็อยู่ส่วนหนึ่งนะ ผมไม่มีจิต เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ก็ไม่มีจิตค่อยๆ สังเกตไป ความรู้สึกสุขความรู้สึกทุกข์ก็ไม่ใช่จิต เป็นของที่ถูกรู้ถูกดู พอเห็นว่าอะไรๆ ก็ถูกรู้ถูกดู กระทั่งความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็ถูกรู้ถูกดู ใจมันก็ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา นี่เรามีสัมมาสมาธิแล้ว มีใจที่ตั้งมั่นแล้ว

พอเรามีใจที่ตั้งมั่นนะ อะไรแปลกปลอมเข้ามาในกาย สติระลึกได้อย่างรวดเร็ว อะไรแปลกปลอมเข้าในจิต สติระลึกได้อย่างรวดเร็ว พอระลึกปั๊บ ปัญญามันเกิด มันจะเห็นลักษณะ

*สติเป็นตัวรู้สภาวะ รู้ว่าอะไรเกิดขึ้นในกายในใจ  
ปัญญาเป็นตัวรู้ลักษณะ รู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนแต่ของไม่เที่ยง  
สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์ สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน  
นี่เป็นหน้าที่ของตัวปัญญา ไม่ใช่หน้าที่ของตัวสตินะ*

สติเป็นแค่คนรู้เท่านั้นว่าอะไรเกิดขึ้น เหมือนกับเป็นยามเฝ้าประตู คนเดินผ่านเข้ามาในบ้านเรา ยามมองเห็น เข้ามาในบริษัทเรา ยามมองเห็น แต่ว่าคนนี้จะดีหรือจะร้ายนั้น เป็นหน้าที่ของปัญญา วินิจฉัยเอา เพราะฉะนั้น “สติเป็นตัวระลึกสภาวะ ปัญญาเป็นตัวรู้ลักษณะ” เช่น ใจของเราตั้งมั่นสบายๆ อยู่นะ อยู่ๆ ใจเราก็มีหน้าของคนหนึ่งโผล่ขึ้นมา สัญญามันทำงานผุดขึ้นมา ทั้งๆ ที่เราไม่ได้เห็น คนๆ นั้นมา ๑๐ ปีแล้ว อยู่ๆ หน้าคนนี้ก็โผล่ขึ้นมา ใจของเราก็ตรึกขึ้นมา คนนี้เคยมาแย่งแฟนเรา หรือคนนี้เคยโกงเงินเรา โกรธเลย พอใจมันโกรธขึ้นมาปั๊บ สติระลึกได้เลยว่าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว

สติมีหน้าที่ระลึกนะ ถ้าใจตั้งมั่นสักว่ารู้สักว่าดูอยู่ มันจะเห็นเหมือนความโกรธเดินผ่านหน้าบ้าน ความโกรธไม่ได้เข้ามาในจิตในใจ เรานะ ความโกรธเดินผ่านมาแล้วก็เดินผ่านไป สติเป็นตัวระลึกได้ว่าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ใจตั้งมั่นสักว่ารู้สักว่าดูอยู่ ความโกรธไม่เข้ามา ย่อมจิตย่อมใจ ปัญญามันก็เห็น ความโกรธนี้ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา นะ ความโกรธก็คือสภาวะธรรมอันหนึ่ง มันจะถอดถอนความเห็นผิดออกไป

ตลอดเวลาที่ผ่านมา เราสะสมแต่ความเห็นผิดว่ามีเรามีเขา มีสัตว์มีคน ตามมองเห็น ก็เห็นคน เห็นสัตว์ เห็นเรา เห็นเขา หูได้ยินเสียง ก็เสียงคน เสียงสัตว์ เสียงเรา เสียงเขา มีเรามีเขาตลอดเวลา แต่พอมีสติไประลึกรู้สภาวะ มีปัญญาเข้าใจลักษณะ จะเห็นว่าไม่มีคน ไม่มีสัตว์ อย่างร่างกายนี้ ถ้าเรามีใจตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู เราจะเห็นว่า ร่างกายที่ขยับเขยื้อนนี้ไม่ใช่ตัวเรานะ จะเห็นทันทีเลยว่า มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ ลองจับดูนะ ยิ่งจับดูยิ่งรู้ชัด เหมือนท่อนอะไรท่อนหนึ่งแข็งๆ เท้านั้นเอง เหมือนท่อนอะไรท่อนหนึ่งซึ่งมันจะไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นเราเลยสักนิดเดียว แต่ถ้าใจของเราไม่ตั้งมั่นจับลงไป มันจะรู้สึกว่าเป็นเรา เพราะฉะนั้น “ใจที่ตั้งมั่นนะ ปัญญาจึงจะเกิด” พอปัญญาเกิด มันจะเห็นว่ามันไม่มีเราไม่มีเขา ดังนั้นตัวสัมมาสมาธินี้ตัวสำคัญนะ

*ถ้าขาดสัมมาสมาธิแล้ว อริยมรรคจะไม่เกิดขึ้น  
สติตัวนั้นก็ไม่ใช่ตัวสัมมาสมาธิแท้  
เป็นสติไปเพ่งไปจ้องเสียเป็นส่วนใหญ่  
ถ้าสัมมาสมาธิแท้ๆ มันจะเกิดร่วมกับสัมมาสมาธิ  
คือใจมันจะตั้งมั่น  
เกิดร่วมกับสัมมาทวิฐฐิติ คือตัวปัญญา  
ทำงานร่วมกันไปอย่างนี้*

หลวงพ่อบุชชเรตฺตสฺสไปเยอะแล้ว วันนี้เลยพูดเรื่องสมาธิบ้าง พวกเราจะได้ฟังหลายๆ แง่หลายๆ มุม เพราะองค์ธรรมที่เราจะใช้เดินไปข้างหน้ามันมีอยู่หลายตัว ตัวปัญญาก็เป็นเรื่องน่าศึกษานะ

ปัญญามีหลายแบบ ปัญญาที่เกิดจากการคิด การนึก การอ่าน การฟังก็มี ปัญญาแบบนี้อาศัยการคิดขึ้นเอาเองบ้าง อาศัยประสบการณ์ของคนอื่นเขาถ่ายทอดให้บ้าง ปัญญาที่เกิดจากการอ่านการฟัง<sup>๒</sup> ก็เช่นอย่างพวกเรามาฟังหลวงพ่อบุศ มาอ่านหนังสือที่หลวงพ่อเขียน มันไม่ใช่ปัญญาแท้ๆ ของพวกเรา มันเป็นปัญญาของหลวงพ่อต่างหาก เราอ่านแล้วเราได้อะไรกลับไป เราไม่ได้ปัญญานะ เราได้แค่ความจำ ไม่ใช่ปัญญา อย่าเอาความจำไปเป็นปัญญานะ คนละเรื่องกันเลย จำเก่งไม่จำเป็นว่าจะมีปัญญานะ ปัญญาคือความเข้าใจลักษณะ เราจะเข้าใจได้เราต้องเห็นจริงๆ ด้วยใจที่ตั้งมั่นจริงๆ

ปัญญาอีกแบบหนึ่งเกิดจากการคิดพิจารณาตรึกตรองเอาเอง<sup>๓</sup> ปัญญาที่เกิดจากการคิดนี้ก็เชื่อไม่ได้ เพราะเราคิดผิดก็ได้ คิดถูกก็ได้

มันมีปัญญาอีกแบบหนึ่ง คือปัญญาเกิดจากการสังเกตการณ์ ทำตัวเป็นแค่ผู้สังเกตการณ์ คือเราเป็นผู้รู้ผู้ดูนั่นเอง ใจของเราเป็นคนดู สังเกตการณ์ลงในกาย สังเกตการณ์ลงในจิตใจ ดูมันไปเรื่อยๆ จนเห็นความจริงของกายของใจ ปัญญาแบบนี้เป็นตัวสำคัญนะ เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” เป็นปัญญาจากการตามรู้ตามดู ตามสังเกตเอาปัญญาตัวนี้เชื่อได้นะ แต่ก็ไม่ได้มีเอาไว้ยึดถือ เอาไว้โต้เถียงกัน แต่เอาไว้ละกิเลสในใจเราต่างหาก ธรรมะไม่ได้มีเอาไว้เถียงกันเล่นนะ

<sup>๒</sup> เรียกว่า “สุตมยปัญญา” คือปัญญาจากการอ่าน การฟัง การศึกษาเล่าเรียน

<sup>๓</sup> เรียกว่า “จินตมยปัญญา” คือปัญญาจากการคิดค้น การตรึกตรอง

ที่นี้ปัญญามันเกิดจากอะไร? นี่ก็ต้องเรียนเหมือนกันนะ *ปัญญา* มันเกิดจาก*สัมมาสมาธิ* มีใจตั้งมั่นเป็นคนดู เวลาเราดูกายกับดูใจ วิธีดูก็ต่างกัน นี่ก็ต้องเรียนอีก *วิธีดูกายนี้* ให้รู้ลงไปปัจจุบันไปเลย อย่างเราสัมพัสนี้ รู้สึกลงไป หนึ่งว่างๆ ก็ลองลูบมือลูบแขนเล่นนะ รู้สึกไหม นี่มันท่อนอะไรท่อนหนึ่ง รู้สึกไหม มันบอกใหม่ว่ามันเป็นมือ มันบอกใหม่ว่ามันเป็นแขน มันบอกใหม่ว่ามันเป็นคน มันไม่ได้บอกเลยนะ เราโหมเมพูดเอาเองทั้งนั้นเลย มันไม่เคยบอกเลยว่ามันเป็นแขน มันเป็นมือ

จริงๆ แล้วมันเป็นอะไร มันเป็นก้อนแข็งๆ เป็นท่อนแข็งๆ ลักษณะของท่อนที่แข็งๆ นี้ ถ้าพูดตามตำราก็คือเป็นธาตุนั่นเอง ธาตุดิน ธาตุที่มันแข็งๆ จับลงไปรู้สึกใหม่ว่าแขนอ่อนๆ นะ แต่เมื่อเย็นๆ อย่างนี้ นี่ธาตุไฟ ธาตุไฟตรงนี้เยอะหน่อย ตรงนั้นน้อยหน่อย แต่ละที่ก็ไม่เท่ากัน มันไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา นี่การรู้กาย รู้ลงไปเลย หรือเราเย็น เราเดิน เรานั่ง เรานอน เราคอยรู้สึก ตัวที่เดินอยู่ ตัวที่ยืนอยู่ ตัวที่นั่งอยู่ ตัวที่นอนอยู่ มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันเป็นเรื่องที่ใจไปรู้เข้า หัดดูไปอย่างนี้นะ

ดูไปเรื่อยๆ สังเกตอีก ตัวก้อนนี้มันถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เดียวก็ปวด เดียวก็เมื่อย เดียวก็เจ็บ เดียวก็คัน เดียวก็หวิต เดียวหนาว เดียวร้อน เดียวกระหาย เดียวปวดอุจจาระปวดปัสสาวะนะ นานๆ ก็เจ็บไข้หนักๆ ขึ้นมาสักทีหนึ่ง ถึงจุดสุดท้ายก็เจ็บหนักตายคาที่เลย ร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ร่างกายจริงๆ แล้วเป็นก้อนธาตุ นี่เห็นความจริงของร่างกายได้หลายแง่หลายมุมนะ ในแง่ที่มันเป็นก้อนทุกข์ก็ได้ ในแง่ที่มันเป็นก้อนธาตุก็ได้ ในแง่ที่มันเป็น

ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คนก็ได้ มันเป็นวัตถุ มันเป็นก้อนธาตุ มันไม่ใช่สัตว์ มันไม่ใช่คน กายนี้ดูลงไปได้หลายแง่หลายมุม ล้วนแต่ถอดถอน ความเห็นผิดว่ากายเป็นตัวเราทั้งสิ้น ดูลงไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดเอานะ อย่าไปนั่งคิดเอาว่านี่ไม่ใช่เรา คิดเสร็จแล้วมันก็เป็นเราเหมือนเดิมแหละ

หลวงพ่อกเคยมีเพื่อนคนหนึ่งนะ ภาวนา โน่นก็ไม่ใช่เรา นี่ก็ไม่ใช่เรา วันหนึ่งไปสั่งกำวยเตี้ยวราตหน้า เด็กเขาเสริฟผิดโต๊ะ โมโหนะ ตบเด็กเลย ถามว่า “ไปตบเด็กทำไม” ตอบกลับมาว่า “อ้อ ตบเป็นกิริยา ธาตุสัมพันธ์ธาตุ” ยังดีนะที่กระแทกกำวยเตี้ยวไม่ลอยมาครอบธาตุเข้าให้ นี่แหละปัญญาที่เกิดจากคิดเอานะ มันละกิเลสไม่ได้ ต้องรู้สึกเอา รู้ลงมาจริงๆ

ส่วนการรู้จักใจนี้ ให้ตามรู้เอานะ ไม่เหมือนกับการรู้กายนะ รู้กายสามารถรู้ลงปัจจุบันได้ ตัวนี้ตัวที่กำลังแข็งๆ อยู่เนี่ย มันไม่ใช่เรา รู้สึกลงไป ส่วนจิตใจนี้ ดูลงไปปัจจุบันไม่ได้ เพราะว่าจิตเกิดดับรวดเร็วมาก โดยเฉพาะเวลาจิตที่เป็นอกุศลเกิด มันมีสติไม่ได้ สติจะไม่เกิดร่วมกับจิตอกุศล เวลาสติเกิดเมื่อไหร่ จิตจะเป็นกุศลเมื่อนั้น

เพราะฉะนั้น เราใช้สติตามดูสภาวะที่เป็นรูปธรรมนามธรรม ถ้าดูรูปธรรม (ดูกาย) ให้รู้ลงปัจจุบัน ถ้าดูนามธรรม (ดูจิต) ให้ตามรู้

เช่น ความโกรธเกิดขึ้น รู้ว่าโกรธ เห็นไหม มันโกรธก่อนนะ จึงรู้ว่าโกรธ โลกขึ้นก่อนแล้วรู้ว่าโลก ใจลอยไปก่อนแล้วรู้ว่าใจลอย หงุดหงิดขึ้นก่อนแล้วรู้ว่าหงุดหงิด อิจฉาขึ้นก่อนแล้วรู้ว่าอิจฉา แต่ต้องรู้เร็วๆ นะ ไม่ใช่เมื่อวานอิจฉา วันนี้รู้ อย่างนี้ใช้ไม่ได้นะ อย่างนี้รู้ตามห่างเกินไป เขาเรียกตามจนไม่เห็นฝุ่น ใช้ไม่ได้นะ ต้องเห็นทางมันไหวๆ อยู่ อย่างโกรธมาหนึ่งชั่วโมงแล้ว ยังไม่หายโกรธนะ แต่ระลึกได้ว่า อ้าว นี่มันกำลังโกรธอยู่นะ อย่างนี้ใช้ได้ หรือโกรธมาห้านาทีแล้ว กำลังโกรธอยู่นะ ระลึกได้ว่าโกรธ อย่างนี้ใช้ได้ คือความโกรธเกิดขึ้นก่อนแล้วระลึกได้ว่ากำลังโกรธอยู่ อย่างนี้ใช้ได้ แต่ถ้าเมื่อวานโกรธ วันนี้รู้ว่าเมื่อวานโกรธ อย่างนี้ใช้ไม่ได้นะ ห่างเกินไป ต้องตามแบบกระชั้นๆ ไป

ตามรู้ไปเรื่อยๆ เราจะเห็นอะไร? เราจะเห็นเลย จิตมันจะโกรธ ห้ามมันไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัว สั่งให้รู้สึกไม่ได้ รู้สึกแล้วรักษาความรู้สึกตัวไว้ก็ไม่ได้ ความรู้สึกตัวเกิดขึ้นชั่วขณะแล้วก็ดับไป เพราะฉะนั้น จิตที่โกรธ ที่โลภ ที่หลงนี่เป็นอกุศล เกิดแล้วก็ดับ มันจะเกิดก็ห้ามมันไม่ได้ มันจะโกรธ ห้ามมันไม่ได้ มันจะโลภ ห้ามมันไม่ได้ มันจะหลง ห้ามมันไม่ได้ พอเกิดขึ้นมาแล้ว ไล่ก็ไม่ไปนะ บังคับมันก็ไม่ได้สักอย่างหนึ่ง คอยรู้คอยดูไปเรื่อย จะเห็นเลย ทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไป จะเห็นว่ามันไม่ใช่เราหรอก เราบังคับมันไม่ได้ สั่งให้มีสติก็ไม่ได้นะ สติต้องมีเหตุ สติจึงจะเกิด ถ้าใครบอกว่าสั่งให้สติเกิดได้





เป็นมิจฉาทิภูฏินะ มิจฉาทิภูฏิตรงที่คิดว่าจิตนี้เป็นอัตตา สามารถสั่งให้เกิดสติได้

แท้จริงแล้ว สติก็เป็นอัตตาสั่งให้เกิดไม่ได้  
กรรมทั้งหลายทั้งปวงสั่งให้เกิดไม่ได้  
กรรมทั้งหลายทั้งปวงมีเหตุมันจึงจะเกิด ไม่มีเหตุมันไม่เกิดหรือ  
เหตุแห่งสติ คือการจำสภาวะได้แม่นยำ  
ถ้าจิตจำสภาวะได้ สติก็เกิด  
ถ้าใจมีความสุข ใจก็ตั้งมั่น สมาธิก็เกิด  
ถ้าจิตใจตั้งมั่น มีสติ ฐัฐฐนามไป ปัญญาก็เกิด

เพราะฉะนั้นต้องมีเหตุนะ มันจึงจะมีผล ไม่ใช่ช้อยู่ๆ ไปสั่งให้มันเกิด ถ้าเราตามดู เราจะรู้เลย สภาวะทั้งหลายนั้นล้วนแล้วแต่สั่งไม่ได้ทั้งสิ้น จิตที่เป็นอกุศล สั่งมันไม่ให้เกิดก็ไม่ได้ ห้ามมันไม่ได้ อย่างมันจะโกรธนี้ ห้ามมันไม่ได้ จิตจะมีกุศลเกิดสตินี้ สั่งให้มีสติก็ไม่ได้ มีสติแล้วรักษาไว้ก็ไม่ได้นะ มันมีสติอยู่ได้ชั่วคราวชั่วคราว เวบเดียวมันก็ดับไปแล้ว พอดับไปแล้วบางที่เกิดสติครั้งใหม่ บางที่เกิดอกุศลไม่เกิดสติก็ได้ จิตจะเกิดกุศล เกิดสติ หรือเกิดอกุศล ขาดสติ เลือกไม่ได้สักอย่างเดียว เลือกไม่ได้เลย การที่เราตามเห็นเรื่อยๆ อย่างนี้ในที่สุดปัญญามันจะเกิด ไม่มีตัวเราที่แท้จริงหรือ เราสั่งอะไรไม่ได้สักอย่างเดียว ความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศลนี่นะ หรือจิตใจเรา เราควบคุมมันไม่ได้จริง บังคับมันไม่ได้จริง

แต่ถ้าใครไปฝึกสมณะนะ ฝึกเพ่งไปเรื่อยๆ ยิ่งฝึกไปนาน ชานีชานาญแล้ว ฝึกไปจนเก่งนะ จะรู้สึกว่ายุ่งๆ นะ แทนที่จะรู้สึก

ว่ายุ่งๆ ไม่มี กลับจะรู้สึกว่ายุ่งๆหนักขึ้นไปอีก มันเพิ่มอัตตา เพราะฉะนั้นต้องระมัดระวังนะ ถ้าเราเดินผิด เราเดินมุ่งแต่ทางทำสมณะอย่างเดียว แล้วนี่ถือว่าเป็นวิปัสสนา นอกจากไม่ละความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนแล้วยังเพิ่มอัตตาได้ด้วย หลวงพ่อเคยอ่านหนังสือบางเล่มสอนให้ฝึกดับเวทนา เพราะถ้าเวทนาดับ ตัณหาจะดับ พอตัณหาดับ อุปาทานจะดับ ภพจะดับ ชาติจะดับ ทุกข์จะดับ เพราะฉะนั้นต้องหาทางดับตัณหา วิธีดับตัณหาก็คือกำหนดเข้าไป เพ่งเข้าไป พอตามองเห็นก็กำหนด หูได้ยินเสียงก็กำหนดไปเรื่อย เข้าใจว่าจะดับเวทนาได้ ถ้าเวทนาดับ ตัณหาจะได้ดับ

จริงๆ แล้วเวทนาเป็นสิ่งที่เกิดร่วมกับจิตทุกดวง ไม่มีจิตดวงใดที่ไม่มีเวทนา เพราะฉะนั้นความสำคัญผิดที่ว่ากำหนดลงไปแล้วจะดับเวทนาเพื่อไม่ให้เกิดตัณหา นี่มันเป็นไปไม่ได้ มันจะดับทุกขเวทนาดับสุขเวทนาได้เท่านั้น แต่มันไม่สามารถดับ “อทุกขมสุขเวทนา” หรือ “อุเบกขาเวทนา”<sup>๔</sup> ได้ อุเบกขาเวทนาคือใจที่เฉยๆ ความรู้สึกเฉยๆ เพราะฉะนั้นเวทนานี้ ยิ่งไงก็ดับมันไม่ได้ ยกเว้นแต่เข้า “นิโรธสมาบัติ”<sup>๕</sup> นะ จะดับเวทนาได้ อย่างเราภาวนานี้ ไม่ใช่ไปกำหนดเพื่อดับเวทนา เพราะจิตทุกดวงมีเวทนา ดับไม่ได้

<sup>๔</sup>ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข หรือความรู้สึกเฉยๆ  
<sup>๕</sup>การเข้านิโรธสมาบัติ คือดับสัญญา หรือความจำได้หมายรู้ และดับเวทนา หรือการเสวยอารมณ์ ซึ่งเฉพาะพระอรหันต์และพระอนาคามีที่ได้สมาบัติ ๘ แล้ว จึงจะเข้านิโรธสมาบัติได้

แล้วทำอะไรตันทาจึงจะดับ  
 ตันทาดับได้เพราะอวิชชามันดับ  
 เพราะฉะนั้นเราไม่ได้ฝึกเพื่อไม่ให้เกิดเวทนานะ  
 แต่เราฝึกจนกระทั่งละ “อวิชชา” ได้

พอเห็นว่ากายกับใจมันไม่ใช่ตัวเราแล้ว ตันทามันจะไม่เกิดแล้ว  
 ตันทามันก็คือความอยากให้กายให้ใจนี้มีสุข หรืออยากให้กายนี้ใจนี้  
 พ้นทุกข์นั้นแหละ พอกายกับใจไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา คึนให้โลกเขา  
 ไปได้แล้ว ตันทามันจะดับสนิทเลย เวทนามันก็มีอยู่นะ แต่ว่าตันทา  
 ไม่เกิด เพราะว่าปัญญามันเกิดแทน เวทนาไม่ใช่ตัวอกุศลนะ เวทนา  
 เป็นตัววิบาก ตันทาเป็นตัวอกุศล ถ้าสติปัญญามันเกิดแทน อวิชชา  
 มันเกิดแทน ตันทามันก็ไม่เกิด

พวกเราต้องค่อยๆ เรียนนะ  
 เราอย่าไปเรียนแล้วนึกว่าเราจะบังคับได้  
 ถ้าคิดว่าฝึกแล้วบังคับได้ ก็เข้าใจผิด

ปัญญามันเกิดจากเห็นจริงว่าทุกอย่างในกายในใจนี้ไม่เที่ยง  
 เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา นี่คือเรื่องของปัญญานะ วันนี้พูด  
 เรื่องสมาธิกับปัญญานะ วันก่อนๆ พูดถึงเรื่องสติ

เมื่อสักครู่นี้ ตอนหลวงพ่อลงจากรถ มีคนมาบอกหลวงพ่อบอก  
 ขอให้หลวงพ่อเทศน์เรื่อง “ธรรมแห่งความเนิ่นช้า” ธรรมแห่งความ  
 เนิ่นช้ามี ๓ ตัว เรียกว่า “ปัญจธรรม” ถ้าใครมีธรรม ๓ ตัวนี้  
 การภาวนาจะล่าช้า ได้ผลยาก ตัวแรกชื่อว่า “ตันทา” ความอยากนะ  
 แค่เราอยากปฏิบัตินี้ ใจก็เป็นอกุศลแล้ว อย่างเราอยากเดินจงกรม  
 เราอยากภาวนา แล้วเราเดินจงกรมไป ๓ ชั่วโมงนะ เราทำตามที  
 ตันทาล้าง จิตตรงนั้นจะถูกตันทาครอบอยู่ตลอด จิตจะไม่เกิดกุศล  
 ขึ้นมา



เพราะฉะนั้นกลายเป็นเราเดินตอบสนองอัตโนมัติ ตอบสนองอัตโนมัติ  
มันอยากเดิน เราก็เลยไปเดิน  
มันอยากดี ก็เลยพยายามไปเดิน ทั้งๆ ที่ชี้ๆ ก็เกี่ยวจะ  
แล้วมันต่างกับการภาวนาตรงไหน?  
การภาวนาจริงๆ คือถ้าเรามีธุระจะเดิน เราก็เดิน  
แต่เดินไปแล้วเรารู้เนื้อรู้ตัวอยู่นะ  
เห็นว่าตัวที่เดินอยู่ไม่ใช่ตัวเรา  
ร่างกายเดินอยู่ส่วนหนึ่ง ใจอยู่ส่วนหนึ่ง

นี่การปฏิบัติทำอย่างนี้ ไม่ใช่อยากปฏิบัติก็ไปเดิน บางคน  
เดินสวย บางคนเดินแล้วเข้มนวดมาก เดินต้องมีท่า ต้องถูกท่าด้วย  
ถ้าผิดท่าถือว่าไม่ได้ผล ทำสวยๆ มันไม่ได้ทำให้บรรลุธรรมนะ ถ้า  
ทำสวยๆ ทำให้บรรลุธรรม พวกโยธวาทีจะบรรลุธรรมก่อนพวกเรา  
พวกเขาเดินสวยกว่าเราเยอะเลย ฉะนั้นไม่เกี่ยวกัน อยู่ที่ว่ามีสติใน  
การเดินหรือไม่ ถ้ามีสติในการเดิน ก็ใช้ได้ แต่ถ้ามีตัณหาพาให้เดิน  
ก็เหนื่อยเปล่าๆ เพราะฉะนั้นตัวแรกเลยที่ทำให้ล่าช้าก็คือตัณหา

หลวงพ่อกเคยมีพระองค์หนึ่งท่านอบรมสั่งสอนให้ ตอนนั้นไปที่  
สุรินทร์ หลวงปู่ดุลย์ท่านไม่อยู่แล้ว ไปภาวนาที่วัดสาขาท่าน ตอนเช้า  
ท่านข่าวเสร็จแล้วก็ออกมาจากกุฏิ ไปหาที่ภาวนา ไปเจอเก้าอี้หินอยู่  
ใต้ต้นไม้ร่มรื่น ริมสระน้ำ ใจมันก็อยากภาวนา มันชอบที่ตรงนี้  
ร่มรื่นดี เตี้ยเราจะอยู่ที่นั่นทั้งวัน เตี้ยจะภาวนาตรงนี้แหละทั้งวันเลย  
พระองค์หนึ่งตะโกนข้ามสระน้ำมา ลั่นวัดเลยนะ “ปราโมทย์ อยาก  
ปฏิบัติก็ผิดแล้ว” โอ้โฮ โดนเข้าไปนะ จำแม่นเลย ซาบซึ้งถึงอกถึงใจ  
โอ เราอยากปฏิบัติเราไม่เห็น นี่เราปฏิบัติเพราะตัณหา

ต่อมาพ่อกมาอ่านตำราอภิธรรม เขาสอนไว้เหมือนกันนะ ตำรา  
เขาดีนะ สอนบอกว่า มันมีเรื่องของกิเลส แล้วก็มีการมีวิบาก  
เรียกว่า “ไตรวัฏฏ์”<sup>๖</sup> คือกิเลส กรรม และวิบาก กิเลสทำให้เกิดการ  
กระทำความกรรม กรรมทำให้เกิดวิบาก เขาสอนบอกว่า “กิเลสเป็นสหชาติ-  
ปัจจัยของกรรม” กิเลสทำให้เกิดการกระทำความกรรมก็จริงนะ แต่เกิด  
ร่วมกัน เพราะฉะนั้นในระหว่างที่เรายังกระทำความกรรม คือทำกิจกรรม  
อะไรทางจิตใจอยู่นี้ด้วยอำนาจบงการของกิเลส กิเลสยังอยู่ สติจะ  
ไม่เกิด เพราะฉะนั้น เราอยากปฏิบัติเราเดินๆ ไปเรื่อยๆ สติจะ  
ไม่เกิด แต่กิเลสมันเกิดแทน นี่ตัณหา มันทำให้เนิ่นช้า ทำให้เราล่าช้า  
ตั้งเยอะนะ แทนที่เราจะเดินแล้วรู้สึกตัว เดินแล้วเห็นกายเห็นใจมัน  
ทำงานของมันไป ไม่ใช่ตัวเรา เดินถอดถอนความเห็นผิด ก็กลายเป็น  
เดินบังคับมันไปเรื่อยๆ เพราะอยากดี อยากได้ผล นี่ต้องระมัดระวัง  
นะ นี่ตัวที่หนึ่งที่ทำให้ช้า

ตัวที่สองคือ “มานะ” มานะคือความถือตัว มี ๓ พวก คือ  
ถือว่ากูเก่งกว่าคนอื่น ถือว่ากูเก่งท่าๆ กับคนอื่น ถือว่ากูแยกกว่าคนอื่น

เคยมีคนมาบอกหลวงพ่อกนะ “โอ ชาตินี้ดิฉันทำไม่ได้หรอก  
ขอทำบุญไปก็แล้วกัน ดิฉันไม่มีวาสนาบารมี ไม่เคยสร้างมาแต่ชาติ  
ปางก่อน” หลวงพ่อกก็ถาม “แล้วรู้ได้ยังไง โยมมีญาณทัศนะ รู้ว่า  
ไม่เคยปฏิบัติมาแต่ชาติปางก่อนหรือ?” เห็นไหม โม่เมเอาเอง คิด  
บั่นทอนตัวเองทำให้หมดกำลังใจ ใช้ไม่ได้นะ

<sup>๖</sup> วัฏฏะ ๓ คือสิ่งซึ่งหมุนเวียนสืบกันเป็นทอด ๆ ไป ทำให้มีการเวียนว่ายตายเกิด ได้แก่  
กิเลส กรรม และวิบาก

อีกพวกหนึ่งถือว่ากุเ่งๆ กูรู้ทุกอย่างแล้ว มาฟังธรรมะนะ เรียนอะไรใหม่ๆ ไม่ได้เลย เขาเรียกว่า “ซาลันถั่วย” เพราะรู้สึกว่า กูเ่งๆ กูรู้หมดทุกอย่างแล้ว แต่ลืมไปอย่างเดียวคือ ที่ว่ากูเ่งๆ กูรู้หมด กิเลสยังเขกหัวเอาทุกวันๆ นะ ได้รับความทุกข์ทางจิตทางใจอยู่ ไม่เ่งๆ จริงหรือ? ถ้าจิตใจเปิดโล่งไปหมดแล้ว เออ ค่อยว่ากันใหม่ นี่ตัวมานะหลอกเรานะ นี่ถ้ากูเ่งๆ มันก็เรียนอะไรใหม่ไม่ได้ หรือกูเ่งๆ ยังไงกูก็เรียนไม่ได้ ใจฟอกก็เรียนไม่ได้เหมือนกัน

ตัวที่สามคือ “ทิฏฐิ” ทิฏฐิอย่างเช่น คิดว่ามรรคผลนิพพานพ้นสมัยแล้ว มรรคผลนิพพานไม่มีแล้ว ไม่ต้องไปทำมันหรอก พวกนี้ก็โดนหลอกนะ ตัวทิฏฐิอีกพวกหนึ่งคือ เจ้าความคิดเจ้าความเห็น พวกเราชาวเมืองเป็นเยอะนะตัวนี้ อย่างเวลาเราฟังหลวงพ่อบุณจะ จะศึกษาเปรียบเทียบกับของเก่าไปเรื่อยๆ อาจารย์โน่นว่าอย่างนี้ อาจารย์นี้ว่าอย่างโน้น อาจารย์โน่นว่าอย่างนั้นอีกนะ รวมความแล้วไม่ได้สักอาจารย์หนึ่งเลย ถ้าลุ่มๆ เรียนไปสักอาจารย์หนึ่งยังอาจจะได้บ้างนะ นี่แหละคิดมากยากนาน พวกนี้ทำให้ช้า เอาความคิดมาบั่นทอนตัวเอง หรืออย่างบางที่เราภาวนาของเราอยู่ดีๆ นะ สติปัญญาเกิดรอบตัวเลย ใจก็ตั้งมั่นดีๆ อยู่อย่างนี้ ดีอยู่แท้ๆ เลย

อยู่ๆ ก็คิดขึ้นมาอีก “เฮ้ ทำยังไงมันจะดีกว่านี้อีก”  
นี่ถูกความคิดถูกความเห็นหลอกให้ปั่นป่วนขึ้นมาแล้ว  
หาทางทำอีกแล้ว แทนที่จะรู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบันตามความเป็นจริง  
ซึ่งมันมีแค่นี้แล้วนะ มันไม่มีมากกว่านี้แล้ว

หลวงพ่อบุณมีลูกศิษย์อยู่คนหนึ่ง พอภาวนาดีๆ สักพักหนึ่งนะ ก็หายไป กลับมา พิลึกๆ มาอีกแล้ว แข็งๆ มา ถามว่าเป็นอะไร บอกว่าไปฝึกอันโน้น ไปฝึกอันนี้มา แทนที่จะมีสติรู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบันนะ เว้นแต่ถ้าจิตฟุ้งซ่านก็ให้ทำความสงบเป็นครั้งเป็นคราว ไม่ต้องไปทำอะไรแปลกๆ ขึ้นมา เพื่ออยากเร่งความเพียรเพื่ออยากเพิ่มความเข้มข้นของการปฏิบัติ เพราะจะยิ่งล่าช้าใหญ่ นี่ธรรมที่ทำให้ล่าช้านะ เราสำรวจใจของเราะ มีตัวไหนทำให้ล่าช้าบ้าง

ทิฏฐิที่ทำให้ล่าช้าอีกตัวหนึ่งก็คือความเห็นผิดนะ ทำให้ล่าช้ามากเลย ความเห็นผิดอย่างคิดว่าเราบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว พระอรียะอย่างนี้มากมายเหลือเกิน บางที่เป็นกันทั้งหมู่บ้านก็มีนะ เป็นพระอรหันต์ทั้งหมู่บ้านเลย บางที่เป็นพระอรหันต์แล้วก็ตีกันนะ สามีภรรยาพระอรหันต์ตีกัน เพื่อนถามว่า “เธอเป็นอรหันต์ เธอทะเลาะกับสามีได้อย่างไร?” ตอบว่า “ต่ำเป็นกิริยา” อย่างนี้ก็มิใช่



ถ้าเราสำคัญมั่นหมายว่ามันใช้นะ มันพลาดแล้ว คือไม่ได้ดูของจริงๆ ไม่ยอมมัวจิตใจตัวเองอย่างซื่อๆ บางทีก็มีพระเดินตาลอยมาเลยนะ มาถึงก็บอกเลย “ผมทำลายผู้รู้ไปเรียบร้อยแล้ว” เคยเจอ ๒ องค์บอกว่าเป็นพระอรหันต์แล้ว โอ อรหันต์อย่างนั้นใช้ไม่ได้นะ เพราะไม่ยอมรู้ทุกข์ เห็นการรู้ทุกข์ไป ทำใจลอยๆ เคลิ้มๆ เบลอๆ ไป ไม่ยอมรู้กายรู้ใจ พอมันไม่รู้กายไม่รู้ใจ มันก็ไม่เห็นทุกข์สิ เพราะกายกับใจเป็นตัวทุกข์นี้ หนีไปอยู่กับใจลอยๆ ว่างๆ ไป เคลิ้มๆ เผลอๆ ไป บอกเป็นพระอรหันต์แล้วเพราะไม่ทุกข์ มันไม่ทุกข์เพราะไม่รู้ต่างหากละ ไม่ใช่ไม่ทุกข์เพราะไม่มี พอย้อนกลับมาดูกายดูใจคราวนี้ โอ ทุกข์หนักเลย

*การภาวนาต้องระมัดระวังนะ*

*อย่าใจร้อน ค่อยๆ เรียน ค่อยๆ ฟังไป*

*ค่อยๆ ลังเกต อย่าเชื่อ่ง่ายนะ*

*สภาวะอะไรเกิดขึ้นอย่าเชื่อ่ง่าย เชื่อ่ง่ายแล้วถูกหลอกเยอะ*

หลวงพ่อยังเคยโดนหลอกเลย ตอนนั้นหลวงปู่ดูลย์ยังอยู่ภาวนาไปเรื่อยๆ นะ อยู่ๆ จิตรวมลงไป จิตมันแหวกออก สิ่งที่อยู่หุ้มนี้แหวกออก แล้วมันผุดขึ้นมา มีแสงสว่างเหมือนเป็นดวงสว่างผุดขึ้นมา แต่ผุดขึ้นมาค่อนๆ ดวง คริ่งๆ ดวง แหม อีกนิดเดียวก็หลุดแล้วนะ แหม เกือบหลุดพ้นแล้วเกือบเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่เสร็จแล้วก็สงสัยนะ ไม่เห็นกิเลสมันลดเลยนะ พอออกมาแล้วไม่เห็นมันจะลดตรงไหนเลย ไปเล่าให้หลวงปู่ดูลย์ฟังนะ ท่านบอกว่า “มันเป็นนิมิต” นี่มันหลอกได้นะ

ต่อมา ไปเล่าให้หลวงปู่เทสก์ฟังว่า “มันมีดวงสว่างผุดขึ้นมาครับ แต่ผมไม่เชื่อหรอก เพราะผมรู้สึกว่ามันไม่ลดลงครับ” ท่านก็ยิ้มเลย หลวงปู่เทสก์ท่านยิ้มน่ารักนะ ท่านบอก “ดีแล้วที่ไม่เชื่อมัน” ถ้าเชื่อก็ต้องเป็นภาระให้ครูบาอาจารย์มาแก้ให้ แล้วเวลาเชื่อว่าเป็นพระอริยะแล้วรู้ว่าไม่ใช่ซะนี่นะ จ้อยที่สุดเลย เศร้าเลย บางคนเศร้าเป็นปีๆ น่าสงสารที่สุดเลย เพราะฉะนั้นอย่ารีบเป็นพระอริยะนะ ให้วัดใจเราอย่างนี้ トラบไตที่ยังมีกิเลสนะ อย่าเลิกปฏิบัติ อย่าไปลุ่มหลงกับคำว่าพระอริยะเลย คำว่า “พระอริยะทั้งหลาย” เป็นคำสมมติเท่านั้นแหละ ดูใจเราดีกว่า ยังมีกิเลสไหม ถ้ายังมี เราก็ปฏิบัติของเรา ตามรู้ตามดู ดูกายดูใจของเราเรื่อยๆ ไป เห็นกายกับใจเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับเรื่อยๆ ไป

พอเราเห็นกายเห็นใจเกิดแล้วดับเรื่อยๆ ไป ถึงจุดหนึ่งที่ละความเห็นผิดว่ามันเป็นตัวเราได้ เพราะมันเกิดแล้วดับ มันไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงหรอก มันเกิดดับสืบเนื่องไปเรื่อยๆ ต่อมาเราก็มารู้กายรู้ใจของเราต่อไปอีกนะ จนเห็นเลย มันเป็นตัวทุกข์ทั้งนั้นเลย กายนี้ก็เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ใจก็เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เห็นอย่างนี้แล้วจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติมีสองขั้นนะ ขั้นแรก ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา กับขั้นที่สอง ละความยึดถือในกายในใจ พอหมดความยึดถือกาย ก็เรียกว่าเป็นพระอนาคามี พอหมดความยึดถือจิต ก็ไม่เรียกว่าเป็นอะไรแล้ว ไม่เรียกว่าพระอรหันต์ ไม่เรียกว่าอะไรทั้งนั้น แต่ถ้าจะเรียกตามสมมติบัญญัติ ก็เรียกว่าพระอรหันต์



ธรรมเทศนาที่ ๑๐๐  
วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๐

ถ้าเราปฏิบัติธรรมจนเราเห็นผลแล้ว  
เราจะเคารพ  
เราจะรักพระพุทธเจ้าสุดหัวใจเลย

วันนี้โยมเยอะนะ หลวงพ่อก็ดีใจด้วยนะ พวกเราสนใจการศึกษาปฏิบัติธรรม ธรรมะเป็นมรดกที่สำคัญของมนุษยชาติทีเดียว ไม่ใช่แค่ของคนไทยนะ เป็นของมนุษยชาติ นี่พูดแบบสมัยใหม่ ถ้าพูดแบบภาษาตามพระไตรปิฎกก็คือ “ธรรมะเป็นคุณประโยชน์แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย” ถ้าสมัยโบราณจะว่าอย่างนี้ สมัยนี้ไม่รู้จักเทวดา นึกว่าเทวดาไม่มี ก็เลยบอกว่าเป็นของมนุษยชาติ ลดระดับลงไปเยอะเลย เทวดากวณายะเยอะเลยนะ สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมกันมาไม่ขาดช่วง มนุษย์เรานี่ภาวนากันไม่นาน ศาสนาจะหายไปอย่างรวดเร็ว พวกเทวดาเขาอายุยืน สืบทอดกันได้นาน

นานๆ พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นองค์หนึ่ง เมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้ว คำสอนเกี่ยวกับการเจริญสติจึงจะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเวลาหลวงพ่พูด ไม่ว่าจะพูดที่ไหนพูดวันไหน จะหนีไม่พ้นเรื่องการฝึกเจริญสติ ถ้าขาดการเจริญสติเสียแล้ว ศาสนาพุทธก็ไม่ได้มีนัยยะสำคัญแตกต่างอะไรจากศาสนาอื่นๆ

สิ่งที่ทำให้ศาสนาพุทธไม่เหมือนศาสนาอื่น  
ก็คือเรื่องการเจริญสติที่แหละ  
เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้าใจเรื่องการเจริญสติ  
เราจึงจะเป็นชาวพุทธที่แท้จริงได้

ถ้าล้าพังเราทำทาน ถือศีล หรือทำสมาธิ ศาสนาอื่นเขาก็มี  
อย่างชาวมุสลิมนี่ ทุกปีเขาต้องจ่ายเงินนะ เขาเรียกว่า “ชะกาต”<sup>๑</sup>  
จ่ายชะกาตให้เอาไปช่วยสังคม หรือการทำสมาธิเขาก็ทำนะ อย่างการ  
ทำ “ละหมาด”<sup>๒</sup> วันละ ๕ ครั้ง ก็เป็นเรื่องของการทำสมาธินั่นเอง  
ให้ใจจดจ่ออยู่กับพระเจ้า เพราะฉะนั้นการทำทาน การรักษาศีล  
การทำสมาธิอะไรนี่ เป็นของสาธารณะ แต่การเจริญสตินี้หายาก  
นานๆ จึงจะเกิดครั้งหนึ่ง

ถ้าใครความจำดีๆ ระลึกชาติได้เยอะๆ ชาติไหนที่ไม่เจอศาสนา  
พุทธนี่ จะรู้สึกวังเวง มันจะเว้งวังวังเวงใจ แต่ไม่ชั่วนะ ไม่ใช่ว่าต้อง  
ชั่วหรอก เป็นคนดีได้ แต่มันมีชีวิตอยู่แบบไร้ทิศทาง ไม่รู้ว่าอยู่ไป  
เพื่ออะไร อยู่ตามๆ กันไปอย่างนั้นเอง เหมือนพวกเราตอนเด็กๆ  
รู้สึกใหม่ อย่างเราเกิดมา เราก็เรียนหนังสืออะไรอย่างนี้ เราก็เรียน  
ตามๆ กันไป โตขึ้นมาเราก็ทำงานทำมาหากินตามๆ กันไป มีครอบครัว  
เลี้ยงลูก เลี้ยงภรรยา เลี้ยงหลาน เลี้ยงเหลน ก็ทำตามกันไป สุดท้าย  
แล้วก็ตายตามๆ กันไปอีก มันตามๆ กันมาอย่างนี้ตลอดเวลา

<sup>๑</sup> ทานประจำปี คือ ทรัพย์สินส่วนเกินจำนวนหนึ่ง ซึ่งชาวมุสลิมต้องทำทานให้แก่บุคคล  
หรือในวิถีทางที่บัญญัติไว้เมื่อครบรอบปี มิฉะนั้นถือว่าทำผิดบัญญัติของอิสลาม

<sup>๒</sup> การประกอบกิจบูชาสักการะพระเจ้า (อัลลอฮ์ หรืออัลเลาะห์) ด้วยการอ่านบท  
สรรเสริญ และการวิงวอน ในอาภักภักภักต่างๆ เช่น ยืน ก้ม กราบ และนั่ง

รุ่นแล้วรุ่นเล่าก็อยู่อย่างนี้  
ชีวิตมันไม่ได้มีความหมายอะไรมากมาย  
ต่อเมื่อเรารู้จักการเจริญสติแล้ว ชีวิตจะเปลี่ยนแปลง  
คนที่ฟังธรรมจนกระทั่งสติจริงๆ เกิด  
ในเวลาเดือนสองเดือนจะรู้สึกเลยว่าตัวเองเปลี่ยนแปลง

คนที่ศึกษาธรรมะกับหลวงพ่อบรมิเยอะเลย เดี่ยวนี้นับจำนวน  
ไม่ถูกแล้วว่าคนที่ตื่นขึ้นมา มีจำนวนเท่าไร แต่ก่อนยังพอนับได้นะ  
มีเท่า นั้นลืบนั่นลืบ แต่เดี๋ยวนี้นับไม่ถูกแล้ว พอสติตัวจริงเกิด จิตใจ  
มันเปลี่ยน เคยฟังชาน จิตใจมันก็สงบขึ้นมา เคยหลงนานๆ ก็หลง  
สั้นลง เคยทุกข์มากๆ ก็ทุกข์น้อยลง นี่ชีวิตมันเปลี่ยนอย่างเห็นได้ชัด  
ใจจะโปร่งโล่งเบา มีความสุขมากขึ้นๆ เป็นผลจากการศึกษาการปฏิบัติ  
ธรรม ยิ่งศึกษา ยิ่งปฏิบัติถูกต้องมากเข้าๆ นะ ต่อไปจิตใจยิ่งเป็นอิสระ  
ถึงจุดสุดท้ายแล้วจิตใจเป็นอิสระจริงๆ ไม่ไปหยิบฉวยจิตขึ้นมาให้เป็น  
ภาระกดดันตัวเอง เป็นความสุขซึ่งชาวโลกนึกไม่ถึง

ถ้าเราปฏิบัติธรรมจนเราเห็นผลแล้ว  
เราจะเคารพ เราจะรักพระพุทธเจ้าสุดหัวใจเลย  
แบบมอบกายถวายชีวิตได้ ไม่ใช่ถวายแต่ปากนะ

อย่างพวกเรารู้กันว่า พระพุทธเจ้าท่านไม่เอาชีวิตเราแน่ใช่ไหม  
เราก็สวด “ขอมอบกายถวายชีวิต...” พูดยแต่ปากนะ เพราะเรารู้ว่าท่าน  
ไม่เอาชีวิตเราหรอก แต่ถ้าเราภาวนาจนเราเข้าใจธรรมะที่ท่านสอนนะ  
เราจะรักจริงๆ รักสุดหัวใจเลย ในชีวิตของเราแต่ละคนๆ เรามีพ่อแม่  
มีแม่ มีพ่อคนหนึ่งมีแม่คนหนึ่ง ในสังสารวัฏที่เราเกิดๆ ตายๆ รวม

แล้วพ่อแม่ของเราเยอะมากเลย ถ้าเราเข้าใจธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน เราจะเป็นลูกพระพุทธเจ้า เราจะมีพ่ออีกท่านหนึ่ง

พ่อแม่ทั่วๆ ไปนี้ทำให้เราเกิดอยู่ในสังสารวัฏ  
แต่พ่อแม่อีกท่านหนึ่งนั่นคือพระพุทธเจ้า  
ทำให้เราพ้นจากสังสารวัฏ  
เราจะเกิดไปอีกแบบหนึ่ง เกิดในอริยชาติ อริยตระกูล  
มันจะมีความสุขผิดกันมากเลย

พวกเราจะศึกษาธรรมะนี้ ต้องเรียนรู้อะไรเรื่อง “สติปัญญา” วันนี้หลวงพ่อกำลังเล่าเรื่องสติปัญญาอย่างสั้นๆ ให้ฟัง หลวงพ่อไม่พูดอะไรยาวนาน ธรรมะที่พูดแต่ละวันๆ นี้ นำเอาไปปฏิบัติได้หลายปี เรื่องสติปัญญานี้มันไม่เหมือนสติธรรมดา อันแรกเลยเราต้องรู้จักก่อนว่า

สติปัญญาเป็นการที่เรามีสติรู้กายรู้ใจตัวเอง  
ไม่ใช่สติรู้เรื่องอื่นนะ แต่เป็นสติรู้กายรู้ใจตัวเอง  
ถ้าเรารู้กายรู้ใจตัวเองมากๆ  
จนเห็นความจริงว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเรา  
แล้วปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้  
เราจะพ้นทุกข์อย่างแท้จริง  
เพราะตัวที่เป็นตัวทุกข์ ก็คือกายกับใจนี่เอง  
มีกายมันก็ทุกข์เพราะกาย มีจิตใจก็ทุกข์เพราะจิตใจ

ถ้าเราสามารถปล่อยวางกายปล่อยวางใจได้ เราก็จะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เพราะความทุกข์มันอยู่ที่กายกับใจ ไม่ได้อยู่ที่อื่น ไม่ได้อยู่ที่บ้าน ความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่โต๊ะที่เก้าอี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ในภายในใจนี่เอง

สำหรับสติปัญญานั้น อันแรกเลยเราต้องรู้กายรู้ใจตัวเอง การรู้กายรู้ใจตัวเอง ต้องรู้อย่างที่เรียกว่าเป็น “วิหารธรรม” ถ้าจะพูดแบบให้ดูขริ่มๆ หน่อยนะ ก่อนพระจะเทศน์ ท่านจะยกบาลี หลวงพ่อไม่ค่อยได้ยกนะ วันนี้ยกซักหน่อยก็ได้ ท่านบอกว่า “กาเย กายานุ-  
ปัตสึ วิหริตี” คือมีกายในกายเป็นวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ “อาตาปี” คือมีตบะ มีความเพียรแผดเผากิเลส “สัมปชาโน” คือมีความรู้ลึกตัว มีสัมปชัญญะ “สติมา” คือมีสติ “วิเนยยะ โลเก อภิขเฌา โทมนัส” คือถอดถอนเอาความยินดียินร้ายในโลกออกไปได้ นี่ถ้าเราทำสติปัญญาแล้ว ในที่สุดเราจะถอดถอนความยินดียินร้ายในโลกได้ keyword<sup>๓</sup> มันจะมีอยู่ไม่กี่คำนี่เอง

คำที่สำคัญคำแรกเลยก็คือ “เราต้องรู้กายรู้ใจอย่างเป็นวิหารธรรม”  
วิหารธรรม แปลว่า “บ้าน” บ้านไม่ใช่คุก  
แต่นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยนะ  
เอาอารมณ์กรรมฐานมาเป็นคุกขังใจ

คุกขังใจก็เช่น เราจะอยู่กับลมหายใจ เราก็บังคับตัวเองให้รู้แต่ลมหายใจ ห้ามรู้อย่างอื่น ถ้ารู้อย่างอื่นถือว่าไม่ดี มันไม่ดีในแง่ของสมถกรรมฐานนะ แต่ในแง่ของวิปัสสนากรรมฐานแล้ว เราไม่ได้เอาจิตไปติดคุก ทันทึที่พวกเราคิดถึงการปฏิบัติแล้วเราบังคับตัวเองพอบังคับเมื่อไหร่ จิตใจจะหนักๆ แหน่นๆ แข็งๆ ที่อ้อ ขึ้นมาเลยนะ หาความสุขหาความสงบที่แท้จริงไม่ได้ มีแต่ความอึดอัด พอจงใจ

<sup>๓</sup> คำที่สำคัญ



ปฏิบัติเมื่อไหร่ อึดอัดเมื่อนั้นเลย จงใจไปรู้ลมหายใจ ก็อึดอัด จงใจไปรู้ท้องพองยุบ ก็อึดอัด ยกเท้าย่างเท้าแล้วจงใจไปรู้อยู่ที่เท้า ก็อึดอัดอีก ทำอะไรๆ มันก็อึดอัดไปหมดเลย

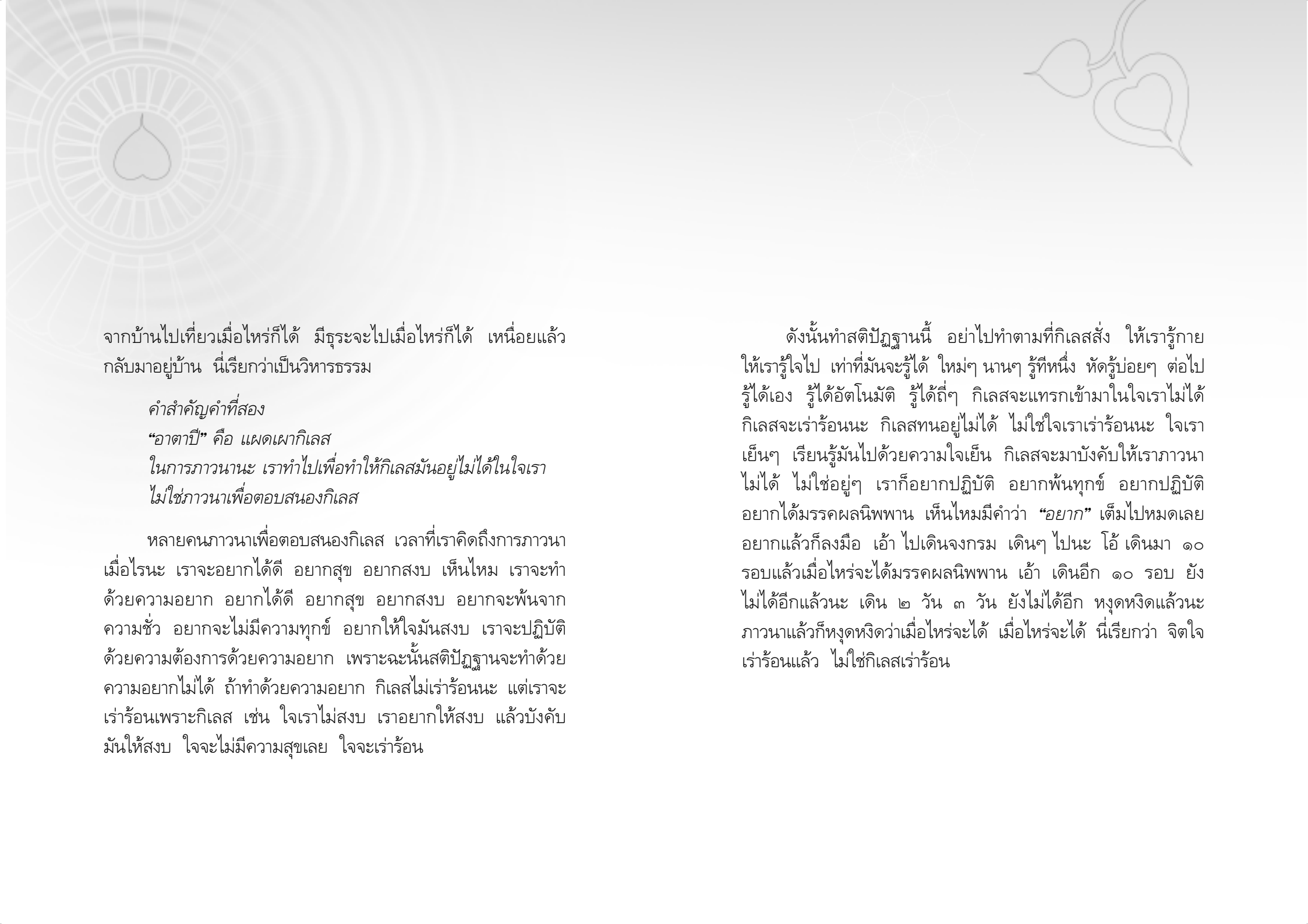
เพราะอะไร? เพราะจิตมันไปติดคุก คนติดคุกมันมีความอึดอัดนะ แต่หลวงพ่ไม่เคยติดคุกนะ อันนี้เดาๆ เอา ไม่เหมือนอยู่บ้าน อยู่บ้านนั้นสบาย มีตุระออกจากบ้านเมื่อไหร่ก็ได้ ฉะนั้นเราต้องรู้กายรู้ใจเหมือนมันเป็นบ้าน หมายถึงว่ามันเป็นที่อาศัยระลึกของสตินั่นเอง เวลาไม่มีตุระจะรู้อะไรนะ ก็กลับมาอยู่บ้าน คนไหนใช้ลมหายใจเป็นบ้าน พอจิตใจไม่มีตุระต้องไปรู้กาย เวทนา จิต ธรรมอันอื่นแล้ว ก็กลับมารู้ลมหายใจ รู้เล่นๆ ไม่ใช่บังคับจิตให้อยู่กับลมหายใจ ถ้าบังคับจิตให้อยู่กับลมหายใจนั้นเป็นสมณะ ถ้าจะอยู่อย่างมีลมหายใจเป็นบ้าน เราก็หายใจไป หายใจออกก่อนนะ หายใจออก หายใจเข้า ใจเราอยู่ที่ลมหายใจ เราก็รู้ หายใจไปๆ ใจเราหนีไปที่อื่น เราก็รู้ หายใจไป เห็นร่างกายนี้หายใจอยู่นะ เมื่อเกิดสติ เกิดปัญญาขึ้นมา เห็นร่างกายหายใจ ร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่ตัวเราหรอก

จิตใจก็เหมือนกัน จิตใจที่ไปรู้ร่างกายที่หายใจนี้ แป๊บเดียวมันก็หนีไปคิดเรื่องอื่น หรือมันถลาลงไปเพ่งลมหายใจ หรือมันสุขหรือมันทุกข์ หรือมันดีหรือมันร้ายขึ้นมา การที่เราเห็นอย่างนี้มากเข้าๆ มันก็เกิดปัญญา เห็นว่าจิตใจก็ไม่ใช่ตัวเรา เราบังคับมันไม่ได้ เดี่ยวก็วิ่งไป เดี่ยวก็วิ่งมา เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ เดี่ยวก็ดี เดี่ยวก็ร้าย ถ้าเรารู้แบบนี้ รู้ลมหายใจอย่างเป็นวิหิตธรรมนะ มันจะรู้ทั้งกายรู้ทั้งใจ ไม่ใช่รู้อันเดียว ถ้าบังคับจิตให้แน่นแน้อยู่ในอารมณ์อันเดียว เป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน

อย่างหลายคนดูท้องพองยุบ ดูท้องพองยุบแล้วเพ่งให้จิตแนบอยู่ที่ท้อง ห้ามหนีไปที่อื่น เอาท้องมาเป็นคุกขังจิต จนจิตมันไม่ไปไหน มันเรื่องๆ อยู่ที่ท้องนี่นะ ได้ความสงบ เกิดปีติ ขนลุก ขนพอง เกิดตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ตัวใหญ่ บางคนตัวหนักก็มีนะ บางคนก็ขนลุกชูซ่าๆ อันนี้เป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน แต่ถ้าเรารู้ท้องพองยุบให้มันเป็นวิปัสสนา หัดเจริญสติปัญญาจริงๆ เราจะเห็นร่างกายมันพอง ร่างกายมันยุบ รูปมันพองรูปมันยุบ ใจอยู่ต่างหาก ใจเป็นแค่มนุษย์ เหมือนเราดูตัวเอง เห็นร่างกายมันขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จะใช้อารมณกรรมฐานอะไร ก็เหมือนกันหมดนะ อย่างใช้อิริยาบถ ๔ เราก็เห็นร่างกายมันยืน ร่างกายมันเดิน ร่างกายมันนอน ร่างกายมันนั่ง

ถ้าทำ “สัมปชัญญบรรพ”<sup>๔</sup> ร่างกายมันคู้ ร่างกายมันเหยียด มันเหลียวซ้ายแลขวา เราก็รู้สึกเอา รู้สึกแล้วเราก็เห็น ตัวที่เคลื่อนไหว เหลียวซ้ายแลขวา ไม่ใช่ตัวเราหรอก รูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู ตัวใจเองก็เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้นถ้าเห็นถูกต้อง เราจะเห็นทั้งรูปเห็นทั้งนามนะ ไม่ใช่เห็นอันใดอันหนึ่ง ไม่ใช่บังคับเอาอันใดอันหนึ่ง นี่เรียกว่าอยู่อย่างเป็นวิหิตธรรม บางทีสติก็ไปรู้กาย บางทีสติก็ไปรู้ใจ เราเลือกไม่ได้ ไม่ได้ตั้งใจ รู้แล้วจะสบาย รู้กายก็สบายใจนะ รู้จิตใจก็สบายใจอีก รู้ไปเรื่อยๆ สบาย เหมือนเราอยู่บ้าน ออก

<sup>๔</sup>การรู้สึกตัวในอิริยาบถต่างๆ เช่น ในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการฉันทิม ในการเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น ในการพูด การนิ่ง เป็นต้น



จากบ้านไปเที่ยวเมื่อไหร่ก็ได้ มีธุระจะไปเมื่อไหร่ก็ได้ เห็น้อยแล้ว  
กลับมาอยู่บ้าน นี้เรียกว่าเป็นนิเวศธรรม

คำสำคัญคำที่สอง

“อาตาศี” คือ แผลเผากิเลส

ในการภาวนานะ เราทำไปเพื่อทำให้กิเลสมันอยู่ไม่ได้ในใจเรา

ไม่ใช่ภาวนาเพื่อตอบสนองกิเลส

หลายคนภาวนาเพื่อตอบสนองกิเลส เวลาที่เราคิดถึงภาวนา  
เมื่อไรนะ เราจะอยากได้ดี อยากสุข อยากสงบ เห็นไหม เราจะทำ  
ด้วยความอยาก อยากได้ดี อยากสุข อยากสงบ อยากจะพ้นจาก  
ความชั่ว อยากจะไม่มีทุกข์ อยากให้ใจมันสงบ เราจะปฏิบัติ  
ด้วยความต้องการด้วยความอยาก เพราะฉะนั้นสติปัญญาจะทำด้วย  
ความอยากไม่ได้ ถ้าทำด้วยความอยาก กิเลสไม่เร่าร้อนนะ แต่เราจะ  
เร่าร้อนเพราะกิเลส เช่น ใจเราไม่สงบ เราอยากให้สงบ แล้วบังคับ  
มันให้สงบ ใจจะไม่มีความสุขเลย ใจจะเร่าร้อน

ดังนั้นทำสติปัญญานี้ อย่าไปทำตามที่กิเลสสั่ง ให้เรารู้กาย  
ให้เรารู้ใจไป เท่าที่มันจะรู้ได้ ใหม่ๆ นานๆ รู้ทีหนึ่ง หัดรู้บ่อยๆ ต่อไป  
รู้ได้เอง รู้ได้อัตโนมัติ รู้ได้ถึง กิเลสจะแทรกเข้ามาในใจเราไม่ได้  
กิเลสจะเร่าร้อนนะ กิเลสทนอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ใจเราเร่าร้อนนะ ใจเรา  
เย็นๆ เรียนรู้มันไปด้วยความใจเย็น กิเลสจะมาบังคับให้เราภาวนา  
ไม่ได้ ไม่ใช่อยู่ๆ เราก็อยากปฏิบัติ อยากพ้นทุกข์ อยากปฏิบัติ  
อยากได้มรรคผลนิพพาน เห็นไหมมีคำว่า “อยาก” เต็มไปหมดเลย  
อยากแล้วก็ลงมือ เอ้า ไปเดินจงกรม เดินๆ ไปนะ โอ้ เดินมา ๑๐  
รอบแล้วเมื่อไหร่จะได้มรรคผลนิพพาน เอ้า เดินอีก ๑๐ รอบ ยัง  
ไม่ได้อีกแล้วนะ เดิน ๒ วัน ๓ วัน ยังไม่ได้อีก หงุดหงิดแล้วนะ  
ภาวนาแล้วก็หงุดหงิดว่าเมื่อไหร่จะได้ เมื่อไหร่จะได้ นี้เรียกว่า จิตใจ  
เร่าร้อนแล้ว ไม่ใช่กิเลสเร่าร้อน

แต่ถ้าเราฝึกไป สติระลึกูกายบีบ กิเลสจะดับเองนะ สติระลึกูจิตบีบ กิเลสจะดับเอง ยกตัวอย่าง เราใจลอยอยู่ เราเปลือยๆ คิดๆ ไปเรื่อยๆ พอสติระลึกได้ว่าเปลือยไปแล้ว ความเปลือยจะดับอัตโนมัติเลย ความใจลอยดับอัตโนมัติเลย โมหะคือความฟุ้งซ่านนั้นดับอัตโนมัติ ใจเราจะตื่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา นี่เรียกว่า เราทำกิเลสให้เราร้อน

คำสำคัญต่อไปที่ต้องเข้าใจนะ คือ สัมปชานโน หรือ สัมปชัญญะ คือความรู้สึกลับตัว

“สัมปชัญญะ”

ความรู้สึกลับตัวนี้มี ๔ อย่างคือ

เราจะทำอะไร

เราจะทำเพื่ออะไร

เราจะทำอย่างไร

ระหว่างทำรู้ชัด ไม่หลง ไม่เปลือย

๔ อย่างนี้เรียกว่าสัมปชัญญะ ฉะนั้นเราจะทำกรรมฐาน เราต้องรู้นะ เราจะทำกรรมฐานอะไร? จะทำสมถะหรือจะทำวิปัสสนา ทำเพื่ออะไร? ทำสมถะเพื่อให้จิตสงบ ทำวิปัสสนาเพื่อให้เห็นความจริง สมถะนี้ทำเพื่อให้เกิดความสุข ความสงบ ความดี แต่วิปัสสนาทำเพื่อให้เห็นความจริง นี่ต้องรู้แน่ ต้องรู้เป้าหมาย ถ้าเป้าหมายต่างกัน วิธีปฏิบัติก็ต่างกัน

ถ้าทำสมถะ จะทำอย่างไร? เมื่อจิตใจมันฟุ้งซ่านมันไม่ดี ก็น้อมจิตให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว น้อมเข้ามาหาอารมณ์ที่มันชอบใจ คนไหนชอบพุทฺธ ก็ไปอยู่กับพุทฺธ คนไหนชอบลมหายใจ ก็อยู่กับ

ลมหายใจ คนไหนชอบพิจารณาปฏิภาณ<sup>๕</sup> อสุภะ<sup>๖</sup> พิจารณาความตาย ก็พิจารณาไป คนไหนชอบดูท้องป่องยุบ ก็ดูท้องไว้ ใช้ได้เหมือนกันหมดเลย ให้จิตใจอยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตใจไม่วอกแวกไป จิตใจมีความสุข มีความสงบ

แต่ถ้าจะทำวิปัสสนาจะทำอย่างไร? วิปัสสนาต้องการเห็นความจริง วิปัสสนาไม่ได้ต้องการความสุข ความสงบ ความดี แต่ว่าถ้าเราเห็นความจริงแล้ว จิตจะสุข จิตจะสงบ จิตจะดีอัตโนมัติ วิธีทำวิปัสสนาคือรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง รู้ลงปัจจุบันไป รู้อย่างที่เขว่าเป็น

เราจะรู้อย่างที่เขว่าเป็นได้

ก่อนจะรู้ อย่างใจนะ

ระหว่างรู้ อย่างถลาลงไปรู้

ให้รู้อยู่ห่างๆ รู้แบบคนวงนอก ไม่มีส่วนได้เสีย

รู้แล้วไม่แทรกแซง

ต้องอย่างนี้ จึงเรียกว่าเรามีสัมปชัญญะ

พอเรารู้อย่างลึกว่ารู้ ลึกว่าเห็นจริงๆ เราจะเกิดสัมปชัญญะขึ้นมา ใจเราจะตื่นขึ้นมา จะเกิดความรู้สึกลับตัวขึ้นมา ไม่หลง ไม่เปลือย จะรู้สึกลับตัว ตัวนี้เรียกว่า “อสังโฆสัมปชัญญะ”<sup>๗</sup> ใจเราจะตื่น เป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา ถัดจากนั้นเราจะมาเจริญสติต่อไป

<sup>๕</sup>สิ่งน่าเกลียดหรือน่ารังเกียจ

<sup>๖</sup>สิ่งไม่สวยไม่งาม

<sup>๗</sup>รู้ชัดในสภาวะ โดยไม่หลง และไม่เปลือย

เมื่อใจเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว  
สติมันจะระลึกภูกาย สติมันจะระลึกรู้ใจ  
ระลึกของมันเอง โดยไม่ต้องเจตนาระลึกนะ  
ถึงจุดนี้ไม่มีสายกายสายจิตแล้ว  
สติบางที่ก็รู้กาย บางที่ก็รู้จิต เอาแน่ไม่ได้ ลังไม่ได้

ภาวนามาถึงจุดนี้ มันจะเริ่มเห็นแล้ว ถ้าสติระลึกภูกายมันจะ  
เกิดปัญญา เห็นว่าร่างกายที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอนนี้ เป็นวัตถุเป็น  
ก้อนธาตุ เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ไม่ใช่ตัวเรา หรือถ้าสติไประลึกรู้จิต  
มันจะเห็นเลย จิตนี้เป็นของไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงทั้งวันทั้งคืน ใคร  
ดูออกบ้างไหม? จิตใจทำงานทั้งวันทั้งคืน ถ้าภาวนากับหลวงพ่อก  
ช่วงหนึ่งก็จะเห็น จิตใจนี้ไม่เคยหยุดพักเลยนะ ทำงานทั้งวันทั้งคืน  
เลย ทั้งหลับทั้งตื่น ทำงานไม่เลิก เราจะเห็นว่ามันไม่เที่ยง แล้วมันก็  
บังคับไม่ได้ จิตใจจะปรุงดีหรือปรุงชั่ว จิตใจจะปรุงสุขหรือปรุงทุกข์  
จิตใจจะปรุงกุศลอกุศล เลือกไม่ได้ทั้งสิ้นเลย นี่เรียกว่าเราเห็นความ  
จริงของมัน เมื่อมีสติระลึกลงไปในรูปแบบในนามด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น จะ  
เป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา จะเห็นว่าทั้งกายทั้งใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา

พวกเราลองทดสอบนะ เอาแขนของตัวเองมา แล้วลองลูบแขน  
ตัวเองนะ อย่าไปลูบคนอื่นนะ ลูบตัวเองเท่านั้น เดี่ยวจะบอกว่า  
หลวงพ่อกให้ลูบแขน ก็เลยไปลูบคนอื่น สัมผัสดูนะ รู้สึกไหมมันเป็น  
ท่อนๆ รู้สึกไหมมันแข็งๆ

ลูบแขนตัวเองแล้วมันบอกใหม่ว่ามันเป็นตัวเรา  
รู้สึกไหม มันไม่ได้บอกเลยว่ามันเป็นตัวเรา  
ตัวเราคือความคิดเท่านั้นเอง  
จริงๆ แล้ว ท่อนๆ นี้ไม่เคยบอกว่าเป็นตัวเรา

เมื่อจิตใจเรามีสติจริงๆ ถ้ามันระลึกลงในร่างกายนะ มันก็จะ  
เห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ถ้ามันระลึกลงไปจิตใจ มันก็เห็นอีกว่า  
จิตใจไม่ใช่ตัวเรานะ เรามันบังคับไม่ได้ อย่างนั่งฟังหลวงพ่อกพูด ลังเกต  
ไหม เดี่ยวก็มองหน้าหลวงพ่อก เดี่ยวก็ตั้งใจฟัง เดี่ยวก็ตั้งใจคิด หรือ  
บางทีแอบไปคิดโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ จิตมันทำงานอย่างนี้ มันทำงานของ  
มันเอง ดูออกไหม ฟังไปคิดไป นี่ก็แสดงไตรลักษณ์ให้ดูนั่นเอง

ถ้าเราภาวนาถูกต้อง มีสติถูกต้อง เราจะเห็นกายเห็นใจเป็น  
ไตรลักษณ์ ถ้าเราเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์เรียกว่ามีปัญญา ถ้า  
เห็นกายเห็นใจเป็นของสวयของงามไม่ใช่ปัญญานะ ถ้าเห็นกายเห็นใจ  
ว่าเป็นปฏิภูลเป็นอสุภะก็ยังไม่ใช่ปัญญาแท้ๆ ต้องเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์  
นะ เพราะปฏิภูลหรืออสุภะไม่มีสภาวะธรรมรองรับ อย่างเราบอกว่า  
เหม็น แต่อีกคนหนึ่งอาจว่าหอมก็ได้นะ คนลาวบอกว่าปลาร้าหอมนะ  
ฝรั่งบอกว่าเหม็น ฝรั่งเขาบอกเนยหอม คนไทยบางคนบอกเนยเหม็น  
หอมกับเหม็นจึงไม่ใช่ของแท้

เราคอยดูลงไปนะ จนกระทั่งเห็นทั้งกายทั้งใจนี้ไม่เที่ยง  
เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งกายทั้งใจนี้ทนอยู่ในสภาวะอันใดอันหนึ่ง  
ไม่ได้ ถูกความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา ทั้งกายทั้งใจนี้เรามันบังคับมัน  
ไม่ได้จริง ร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ จิตใจก็เป็นธาตุเหมือนกัน

เรียกว่า “วิญญานธาตุ” เกิดดับตลอด เดี่ยวเกิดที่ตา เกิดที่หู เกิดที่ใจ เลือกไม่ได้บังคับไม่ได้ นี่เรียนรู้อลงไป เรียกว่าทำสติปัฏฐานนะ การทำสติปัฏฐานนี้ต้องรู้ลงมาจนกระทั่งในที่สุดเราเห็นความจริงของกายของใจ พอเห็นความจริงแล้ว จิตจะปล่อยวาง พอจิตปล่อยวางเรียกว่า “วิมุตติ” นะ จิตจะหลุดพ้นจากความยึดถือกายยึดถือใจ พอจิตหมดความยึดถือกายยึดถือใจ เราจะพบสันติสุขที่แท้จริง

ทุกคนแสวงหาความสุข แต่ความสุขที่พวกเรารู้จักเป็นความสุขแบบลุ่มๆ ดอนๆ ความสุขที่พวกเรารู้จักเป็นความสุขที่อิงอาศัยสิ่งต่างๆ ภายนอก เช่น เราต้องอยู่กับคนนี่เราจึงจะมีความสุข เราต้องกินอาหารอย่างนี้เราจึงจะมีความสุข เราต้องได้ยินเสียงคนนี่เราจึงจะมีความสุข มันอิงอาศัยข้างนอก หรืออย่างความสุขที่เกิดจากสมาธิ ถ้าจิตสงบเราจึงจะมีความสุข แต่ถ้าความสุขที่เกิดจากใจที่หลุดพ้นนะ จิตจะเป็นยังไงก็มีมีความสุขอยู่ได้นะ มันมีความสุขอยู่ได้ตลอดเวลา ร่างกายจะสุขร่างกายจะทุกข์ยังไง ความสุขนี้ก็ไม่ได้หายไปไหน จิตใจจะเป็นยังไง ความสุขอันนี้ก็ไม่ได้หายไปไหน นี่เราฝึกไว้นะ ถึงจุดหนึ่งเราจะได้รับสันติสุขที่แท้จริง สันติสุขนี้ก็คือ “นิพพาน” นั่นเอง

นิพพานนี้คือตัวสันตินะ คือความสงบ สงบจากกิเลส สงบจากขันธ์ สงบจากกายจากใจ สงบจากความทุกข์ แต่ไม่ได้แปลว่าไม่มีอะไรเลย

อย่าไปเปลี่ยนนิพพานว่าสูญเปล่า  
นิพพานไม่ได้แปลว่าไม่มีอะไรเลย  
นิพพานมันสงบ มันสันติ มันมีความสุข  
สงบจากกิเลส สงบจากขันธ์ สงบจากทุกข์  
นิพพานมีอยู่ ไม่ใช่นิพพานไม่มี  
ไม่ใช่ภาวนาแล้วก็หายไปหมดเลย  
หายไปหมดเลยเป็นมิจฉาทิฏฐินะ

ภาวนาแล้วจิตใจเข้าถึงสันติสุข มีความสุขอยู่ทั้งวันทั้งคืน ไม่ต้องรักษาอีกต่อไปแล้ว สติปัฏฐานนี้แหละเป็นทางสายเอก ทางสายเดียวที่จะทำให้เราเข้าถึงสันติสุขที่แท้จริงได้ เราเข้าถึงสันติสุขที่แท้จริงได้ เพราะเราหมดความยึดถือกายหมดความยึดถือใจ

เราหมดความยึดถือกายหมดความยึดถือใจได้ เพราะว่าเรามีปัญญาเห็นความจริงว่ากายกับใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรามีปัญญาเห็นกายกับใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เพราะเรามีสติรู้กายมีสติรู้ใจตามความเป็นจริง

ความเป็นจริงคือ กายมันเคลื่อนไหวไป ไม่ใช่เราเคลื่อนไหว ความโลภเกิดขึ้น ก็ไม่ใช่เราโลภ ความโกรธเกิดขึ้น ก็ไม่ใช่เราโกรธ มันเป็นสภาวะธรรมล้วนๆ เลยนะ มีแต่สภาวะธรรมล้วนๆ ไม่มีเรา จะเห็นอย่างนั้นนะ มันจะเห็นอย่างนี้ได้ ก็ต้องมีสติบ่อยๆ

สติปัฏฐานมี ๒ ขั้นตอน ขั้นแรกทำไปเพื่อให้เกิดสติ ขั้นที่สองทำไปเพื่อให้เกิดปัญญา ขั้นแรกทำให้เกิดสติ สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้ เพราะฉะนั้นสติปัฏฐานเบื้องต้นไม่ได้ทำให้มีปัญญาอะไร ให้เรา

คอยรู้กายคอยรู้ใจของเราที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อย่างเช่น ใจเราไหลไปคิดเรารู้ทัน ใจเราไหลไปฟังเรารู้ทัน ใจเราเป็นสุขเรารู้ทัน ใจเราเป็นทุกข์เรารู้ทัน ใจเราโลภ ใจเราโกรธ ใจเราหลง เรารู้ทัน เรารู้ไป ในที่สุดมันจะจำสภาวะได้ มันจะจำได้ว่าจิตใจที่หลงเป็นอย่างนี้ จิตใจที่โลภเป็นอย่างนี้ จิตใจที่โกรธเป็นอย่างนี้ จิตใจที่สุขที่ทุกข์เป็นอย่างนี้ พอมันจำได้ต่อไปความโลภ ความโกรธ ความหลงหรือสภาวะใดๆ ที่จิตจำได้แล้วเกิดขึ้น สติจะเกิดเอง พอสติเกิดเองแล้วคราวนี้สติระลึกถึงกายบ้าง ระลึกถึงจิตบ้าง เลือกไม่ได้แล้ว ถ้ารู้โดยที่ใจเป็นกลางก็จะเกิดปัญญา ต้องมีใจตั้งมั่นเป็นกลางนะ จึงจะเกิดปัญญาเห็นความจริงว่ากายก็ไม่ใช่เรา ใจก็ไม่ใช่เรา

ถัดจากนี้จะเป็นเรื่องรายละเอียดแล้ว แต่ละคนทางใดทางนั้น บางคนจะต้องรู้กายก่อน บางคนรู้เวทนามาก่อน บางคนรู้จิตก่อน บางคนรู้ธรรมก่อน เอาแน่ไม่ได้ แล้วแต่จริตนิสัยของคนไม่เหมือนกัน ทางใดทางนั้นนะ ไม่ผิดหรอก

เหมือนเราจะขึ้นภูเขาสักลูกหนึ่ง  
ถ้าเรายังไต่ภูเขาอยู่ นะ เราก็คิดว่าทางที่เราเดินนี้ดีที่สุดแล้ว  
แต่ถ้าเราขึ้นไปถึงยอดเขา เราจะเห็นเลยว่า  
ทางขึ้นเขานี้มีรอบทิศทาง ขึ้นได้ทั้ง ๔ ทิศ  
๔ ทิศก็คือ สติปัญญา ๔ นั่นเอง

ถ้ารู้กายถูกต้อง ก็รู้ใจนะ รู้ทั้งกายทั้งใจ ทั้งรูปทั้งนาม ถ้าจะรู้เวทนามะ เดียวก็รู้กายรู้ใจ เพราะเวทนามอยู่ในกาย เวทนามอยู่ที่ใจ ถ้าจะดูจิตนะ จิตมันขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวอย่างนี้ เป็นเรื่อง

ทางใจ หรือตา หู จมูก ลิ้น กาย กระทบอารมณ์ มันก็ทำให้เกิดหวั่นไหว ยินดียินร้ายขึ้นมา มันเนื่องกันหมดแหละทั้งกายทั้งใจ ภาวนาแล้วไม่ใช่รู้อันเดียวนะ ถ้ารู้ถูกต้อง จะรู้ทั้งกายรู้ทั้งใจ ถ้าทำผิดไปฟังลูกเดียวก็มีแต่กายนะ หรือมีแต่ใจอันเดียว หรือฟังไปๆ กายหายไปก็มี นี่พวกอรุณมาน บางคนฟังไป กำหนดไปเรื่อยๆ ใจหายไปเหลือแต่ร่างกาย เรียกว่า “พรหมลูกฟัก” หรือ “อสังขนิสิตตา”<sup>๔</sup>

หลวงพ่อบราโมทย์ ขาวนะ เดือนหน้าไม่ใช่หลวงพ่อบราโมทย์ของคณะ ทางนี้บอกว่าญาติโยมจะต้องไปงานสงกรานต์กัน ไปสงกรานต์ก็อย่าลืมมีสตินะ ตามสติดีแล้ว ช่วงสงกรานต์นี้ตายกันเยอะนะ เราอย่าคิดว่าคนนั้นจะไม่ใช่เรา คิดถึงความตายบ่อยๆ จะได้ไม่ประมาทในชีวิต

ชีวิตในขณะนี้ของเราเป็นนาทิทองในสังสารวัฏ  
อย่าประมาทนะ ตามรู้ตามดูให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ถ้าเข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบอกนะ เราจะรักพระพุทธเจ้าแบบยอมตายถวายชีวิตได้เลย เราจะรู้เลยว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรจริงจั่งหรือความสุขจริงๆ อยู่ตรงนี้ อยู่ต่อหน้าต่อตานี้เอง อยู่ตรงที่ใจพ้นจากกิเลส พ้นจากการยึดถือในกายในใจนี้เอง

<sup>๔</sup>อสังขนิสิตตาพรหม เป็นรูปพรหมที่มีแต่รูปล้วนๆ โดยปราศจากนามธรรม (ไม่มีเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) เป็นภูมิที่มีชั้นเดียวคือ รูปชั้นที่เก้า

ชีวิตในขณะนี้ของเรา  
เป็นหน้าที่ทองในสังสารวัฏ  
อย่าประมาทนะ  
ตามรู้ตามดูให้มากที่สุด  
เท่าที่จะทำได้

## ประวัติหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช (โดยย่อ)

**เกิด** พ.ศ.๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.ป้อมปราบศัตรูพ่าย  
จังหวัดพระนคร

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

**การทำงาน** ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบาย  
และแผน ๓-๗ สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้อำนวยการ  
๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

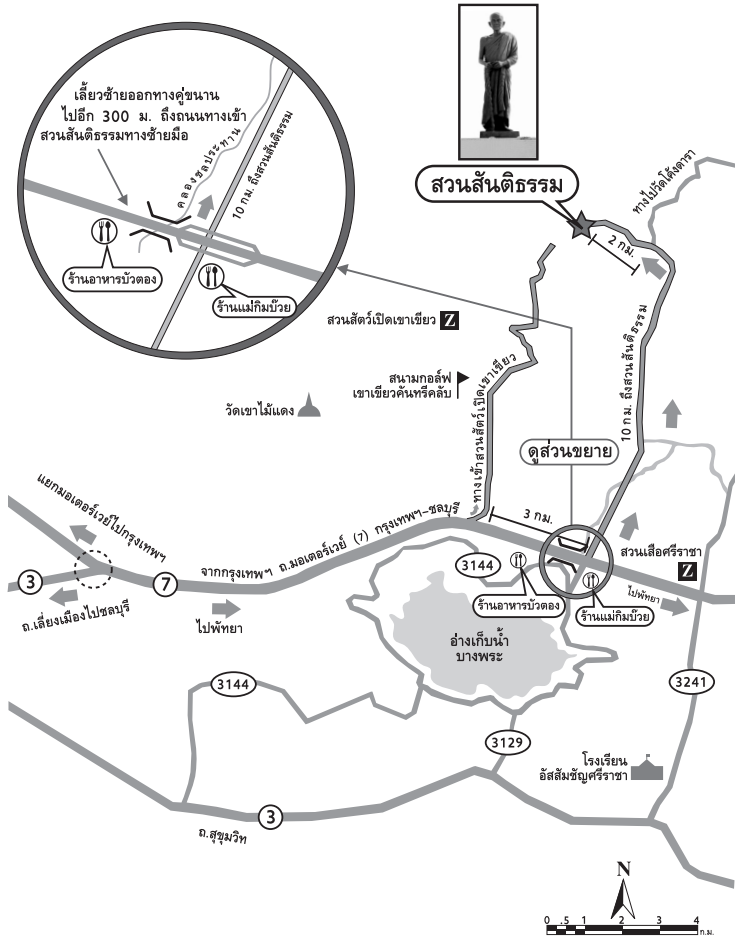
**การศึกษารธรรม** นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อ  
ลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป  
ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี  
หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทโวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ  
 เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์  
จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อบุญญานันทภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒  
ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์  
ปณฺฑิต) เป็นพระอุปัชฌาย์

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

**งานเขียน** วิมุตติปฏิบัติ (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, วิถีแห่งความ  
รู้แจ้ง (๒๕๔๕), ประทีปส่องธรรม (๒๕๔๗), ทางเอก (๒๕๔๙), วิมุตติมรรค  
(๒๕๔๙) และ แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล (๒๕๕๑)

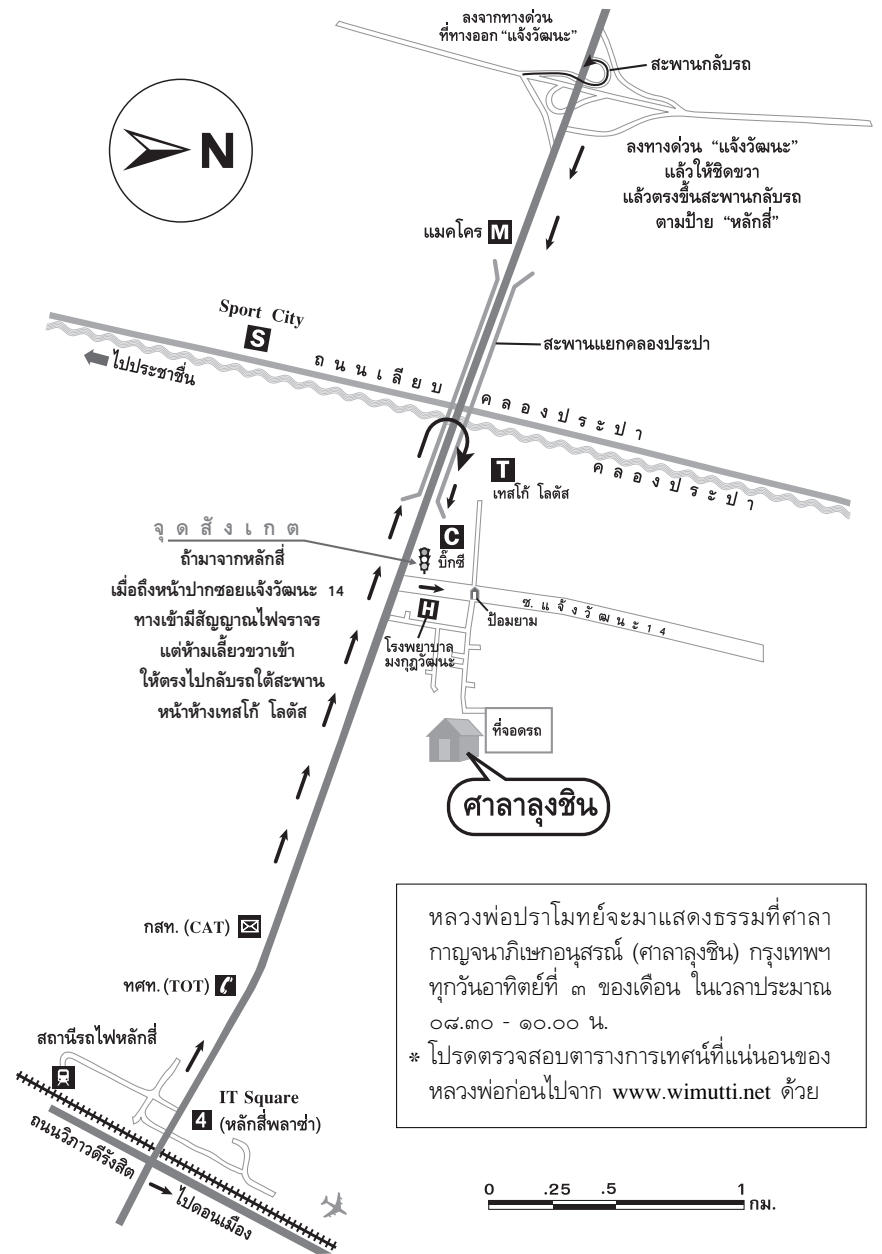
## แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

สวนสันติธรรม ตั้งอยู่ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี เวลาแสดงธรรม ๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. โทรจลอบวันเปิด-ปิดของสวนสันติธรรม และวันที่หลวงพ่อดำแสดงธรรมนอกสถานที่ ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ [www.wimutti.net](http://www.wimutti.net) หรือโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๕๘๗๘



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

## แผนที่แสดงเส้นทางไปศาลาลุงชิน



หลวงพ่อดำปรโมทย์จะมาแสดงธรรมที่ศาลากาญจนานิกะกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) กรุงเทพฯ ทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน ในเวลาประมาณ ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.  
\* โปรดตรวจสอบตารางการเทศน์ที่แน่นอนของหลวงพ่อก่อนไปจาก [www.wimutti.net](http://www.wimutti.net) ด้วย



ออกแบบและเอื้อเพื่อการเผยแพร่ธรรมโดย  
สำนักพิมพ์ธรรมดา  
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๓๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖  
โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย  
๕๘/๕-๑๐ ถนนจรัลสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์  
บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐