# ประมวลธรรมเทศนา

ของหลวงพ่อ
ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

เล่ม ๓

แจกเป็นธรรมทานเท่านั้น
ห้ามจำหน่าย

หนังสือเล่มนี้
จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

**ประมวลธรรมเทศนา เล่ม ๓**
**ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช**
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร. สุรพล สายพานิช และคณะ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กุมภาพันธ์) ๒๕๕๔
จำนวนพิมพ์ ๘,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ (มีนาคม) ๒๕๕๔
จำนวนพิมพ์ ๘,๐๐๐ เล่ม

**สงวนลิขสิทธิ์**

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอน
ไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน
ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา
หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ
สามารถดาวน์โหลดได้จาก http://www.wimutti.net

ออกแบบและเอื้อเฟื้อการเผยแพร่ธรรมโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐ ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย กรุงเทพฯ

# คำนำ

หนังสือประมวลธรรมเทศนา เล่ม ๓ ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโชนี้ ได้รวบรวมธรรมเทศนาของหลวงพ่อต่อจากหนังสือประมวลธรรมเทศนา เล่ม ๒ มาอีกประมาณ ๑ ปี จนถึงกลางปี ๒๕๕๓ โดยการจัดลำดับหัวข้อให้เป็นหมวดหมู่ที่สามารถศึกษาได้เป็นลำดับไป ซึ่งหลวงพ่อก็ได้เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน นับว่าเป็นความกรุณาอย่างหาที่สุดมิได้

คณะผู้จัดทำได้คัดเอาธรรมเทศนาของหลวงพ่อในส่วนที่ตรงกับชื่อหัวข้อ แต่ยังคงรายละเอียดที่สามารถเข้าใจคำสอนในหัวข้อนั้นได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นจึงมีบางหัวข้อซึ่งมีคำอธิบายหรือข้อความที่ซ้ำกันบ้าง ก็ขอให้ท่านผู้อ่านถือว่าเป็นการทบทวนทำความเข้าใจคำสอนให้ดียิ่งขึ้น

อนึ่ง หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงการบันทึกธรรมเทศนาของหลวงพ่อเอาไว้เพื่อให้ผู้สนใจสามารถศึกษาเพิ่มเติมต่อจากหนังสือที่หลวงพ่อเป็นผู้เขียน* ซึ่งหากเข้าใจหลักการที่หลวงพ่อสอนดีแล้ว จะทำให้เข้าใจธรรมะได้ลึกซึ้งกว้างขวางมากขึ้น

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณอาจารย์สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา และกัลยาณมิตรที่สวนสันติธรรม คุณแมว คุณตง คุณสุเมธ และอีกหลายท่าน รวมถึงทีมงานของสำนักพิมพ์ธรรมดา ที่มีส่วนช่วยในการตรวจสอบและให้คำแนะนำในการจัดทำต้นฉบับจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ หากมีข้อผิดพลาดใดๆ เกิดขึ้น คณะผู้จัดทำขอน้อมรับเอาไว้ทั้งหมด

คณะผู้จัดทำ
๗ กันยายน ๒๕๕๓

---

* หนังสือที่หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นผู้เขียน

๑. วิถีแห่งความรู้แจ้ง ฉบับรวมเล่ม, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, ธันวาคม ๒๕๕๓, สำนักพิมพ์ธรรมดา
๒. ประทีปส่องธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, กันยายน ๒๕๕๒, สำนักพิมพ์ธรรมดา
๓. ทางเอก, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, กรกฎาคม ๒๕๕๒, สำนักพิมพ์ธรรมดา
๔. วิมุตติมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, ตุลาคม ๒๕๕๒, สำนักพิมพ์ธรรมดา
๕. แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, พฤศจิกายน ๒๕๕๒, สำนักพิมพ์ธรรมดา

# สารบัญ

## ๑. ความเข้าใจคำสอนในพระพุทธศาสนา


๑. ศาสนาพุทธสอนอะไร ๑๓
๒. คำสอนของพระพุทธเจ้าสมบูรณ์ด้วยเหตุด้วยผล ๒๐
๓. การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ๒๔
๔. อริยสัจ ๔ ๒๘
๕. ปฏิจจสมุปบาท ๓๐
๖. การละอวิชชาต้องรู้อริยสัจ ๓๘
๗. วิสุทธิ ๗ เหมือนรถ ๗ ผลัด ส่งต่อกันให้บุคคลถึงที่หมาย ๔๑
๘. อุปาทานขันธ์เป็นทุกข์ ๔๕
๙. คุณสมบัติของชาวพุทธที่ดี ๔๙
๑๐. ศรัทธาของชาวพุทธ ๕๑


## ๒. วิธีการปฏิบัติธรรม


**๑. หลักการภาวนา** ๕๕

๑.๑ หลักของการปฏิบัติภาวนา ๕๕
๑.๒ การเตรียมใจภาวนา ๗๕
๑.๓ เครื่องมือในการทำวิปัสสนาคือสติและสมาธิ ๘๑
๑.๔ การปฏิบัติธรรมคือการรู้ลงในกายรู้ลงในใจตามความเป็นจริง ๘๕
๑.๕ หลวงพ่อสอนให้ดูสภาวะ ๘๘

๑.๖ ถ้าจับหลักให้แม่น กัมมัฏฐานอันไหนก็ใช้ได้ ๙๑
๑.๗ วิธีทำความสงบแบบง่าย ๙๕
๑.๘ การทำให้จิตตื่นโดยการตามดูจิตไหลไปคิด ๑๐๐
๑.๙ หลักการพิจารณาว่าจะดูจิต ดูกาย หรือทำความสงบ ๑๐๕
๑.๑๐ ถ้าดูจิตได้ก็ดูจิตเข้าไปเลย แต่ถ้าดูจิตไม่ได้ก็มาดูกาย ๑๐๘
๑.๑๑ วิธีฝึกให้มีจิตผู้รู้ ๑๑๐
๑.๑๒ การทำอานาปานสติ การพิจารณากาย ๑๑๓
๑.๑๓ การทำอานาปานสติให้เอาจิตเป็นหลัก ไม่ใช่เอาลมหายใจเป็นหลัก ๑๑๙
๑.๑๔ จิตตานุปัสสนา ๑๒๐
๑.๑๕ วิธีตามรู้จิต ๑๒๙
๑.๑๖ สิ่งที่ต้องระวังในการดูจิต ๑๓๑
๑.๑๗ ธัมมานุปัสสนา ๑๓๑
๑.๑๘ ภาวนาพุทโธก็ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ๑๓๖
๑.๑๙ การภาวนาอย่าไปดัดแปลงอารมณ์ให้ช้าลง แต่ฝึกสติให้เร็วขึ้น ๑๓๙
๑.๒๐ วิธีแก้พยาบาท ๑๔๑
๑.๒๑ วิธีแก้ไขการปฏิบัติธรรมแล้วเบื่อการทำงาน ๑๔๒
๑.๒๒ วิธีภาวนาสำหรับคนที่กำลังมีความทุกข์ ๑๔๓

**๒. วิธีภาวนาเวลาป่วยหนัก** ๑๔๔

๒.๑ เวลามีชีวิตอยู่ให้รีบภาวนาเอาไว้ใช้ก่อนตาย ๑๔๔
๒.๒ การตายอย่างสง่างาม ๑๔๙
๒.๓ วิธีการเจริญสติเวลาใกล้จะตาย ๑๕๐
๒.๔ ถ้าร่างกายเจ็บหนัก ให้ถวายเป็นพุทธบูชา ๑๕๑
๒.๕ การภาวนาดูเวทนาเวลาเจ็บป่วย ๑๕๑
๒.๖ เวลาร่างกายใกล้จะตาย ให้ดูด้วยจิตว่างจากการเป็นตัวตน ๑๕๒
๒.๗ ถ้าจิตมีสมาธิขณะเห็นร่างกายตายก็เป็นพระอรหันต์ได้ ๑๕๓
๒.๘ วิธีตกกระไดพลอยโจน เอาไว้ทำตอนจวนตัวเวลาจะตาย ๑๕๓
๒.๙ การดูแลคนป่วยใกล้ตาย ๑๕๔
๒.๑๐ จุติจิต ๑๕๔

**๓. ศีล สมาธิ ปัญญา** ๑๕๖

๓.๑ หน้าที่ของศีล สมาธิ ปัญญา ๑๕๖
๓.๒ วิธีการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา ๑๖๑
๓.๓ สมถะ วิปัสสนา สัมมาสมาธิ ๑๖๗
๓.๔ จิต-ปัญญา ๑๗๒
๓.๕ วิธีการเจริญปัญญา ๑๗๙
๓.๖ วิธีเจริญเมตตาและเดินปัญญา ๑๘๕
๓.๗ เราภาวนาเพื่อมาสู่จุดที่จิตเป็นกลางต่อความปรุงแต่งด้วยปัญญา ๑๙๔
๓.๘ จิตเป็นกลางด้วยปัญญาจะเกิดอริยมรรค ๑๙๗
๓.๙ แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี ๒๐๒

## ๓. ปรมัตถธรรม

๑. จิต เจตสิก รูป นิพพาน ๒๐๗
๒. จิตผู้รู้ อารมณ์บัญญัติ อารมณ์รูปนาม และอารมณ์นิพพาน ๒๑๕

## ๔. ความเข้าใจในธรรมปฏิบัติ


๑. ความหมายของเอกายนมรรค ๒๒๓
๒. เราปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาตนเอง ๒๒๔
๓. เราไม่ได้ภาวนาเอาดี แต่เพื่อล้างความเห็นผิด ๒๒๕
๔. เราภาวนาเพื่อสู้กับมิจฉาทิฏฐิ ๒๒๖
๕. การภาวนาไม่ใช่ต่อสู้กับกิเลส แต่ต่อสู้กับความไม่รู้คืออวิชชา ๒๓๔
๖. อาสวกิเลส ๒๓๖
๗. การเห็นสภาวธรรมหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงคือการเห็นไตรลักษณ์ ๒๔๕
๘. กายกับใจคือตัวทุกข์ ๒๔๘
๙. ความอยากผลักดันให้ใจสร้างภพ ๒๕๓
๑๐. ภพทั้งหมดเป็นทุกข์ ๒๕๔
๑๑. กฎของธรรมะ ๒๕๖
๑๒. วิธีแยกชนิดของกิเลส ๒๕๘
๑๓. ใจที่อยากนำความทุกข์มาให้ ๒๕๙
๑๔. ถ้าเรารับความจริงของโลกได้ เราจะไม่ทุกข์ ๒๖๑
๑๕. ต้องเห็นโทษเห็นทุกข์ถึงจะเห็นธรรม ๒๖๓
๑๖. ยิ่งเห็นทุกข์ก็ยิ่งเห็นธรรม ๒๖๔
๑๗. ถ้าเห็นกายเห็นใจเป็นของไม่ดีถึงจะวางได้ ๒๖๕
๑๘. เราต้องช่วยตัวเองก่อนจะไปช่วยคนอื่น ๒๖๗
๑๙. เรามีสติเพื่อลดอนุสัยและสร้างบารมี ๒๖๙
๒๐. การปฏิบัติยากอยู่ที่การเจริญสติ ไม่ใช่ยากอยู่ที่การบรรลุธรรม ๒๗๘
๒๑. ภพภูมิของจิต ๒๘๒
๒๒. กระบวนการทำงานของจิต ๒๘๖
๒๓. วิธีละตัณหา ๒๘๙
๒๔. จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้ ๒๙๔
๒๕. จิตประภัสสรไม่ใช่จิตบริสุทธิ์ ๒๙๙
๒๖. ให้มีญาณเห็นจิตเหมือนตาเห็นรูป ๓๐๒
๒๗. ขันธ์ ๕ เกิดมาจากจิตดวงเดียว ๓๐๓
๒๘. จิตอวิชชา ๓๐๔
๒๙. ผู้ปฏิบัติเพ่งได้ ๔ แบบ ๓๐๘
๓๐. วิเวก ๓ อย่าง ๓๑๐
๓๑. สัตว์ในศาสนาพุทธมี ๓ ชนิด ๓๑๑
๓๒. ข้อแตกต่างระหว่างคนภาวนากับคนไม่ภาวนา ๓๑๒
๓๓. คนที่ติดสมถะพอเลิกเพ่งโทสะจะรุนแรง ๓๑๓
๓๔. เราต้องทำกุศลให้ถึงพร้อมถึงจะบรรลุธรรมได้ ๓๑๓
๓๕. ตอนที่ภาวนาได้ผล เป็นตอนที่สิ้นหวังแล้ว ๓๑๕
๓๖. ถ้าจิตหมดความปรุงแต่งจะเห็นนิพพาน ๓๑๖
๓๗. ถ้าทำลายความเป็นตัวเป็นตนได้ จิตกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่จะกลืนเป็นสิ่งเดียวกัน ๓๒๐


## ๕. ธรรมที่ควรพิจารณา


๑. หน้าที่ของชาวพุทธ ๓๒๕
๒. แนวทางการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ ๓๓๑
๓. ธรรมะของในหลวง ๑๐ ข้อ ๓๓๙
๔. ธรรมะสำหรับผู้เผยแผ่ศาสนา ๓๔๑
๕. ครูบาอาจารย์แก้กัมมัฏฐานให้หลวงพ่อ ๓๔๓
๖. ระดับปัญญาของพระอริยะ ๓๕๔
๗. การจำแนกพระอรหันต์สมัยพุทธกาล ๓๕๖
๘. ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม ๓๕๙
๙. วิธีกราบพระ ๓๖๐
๑๐. ทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นในชีวิตเรายุติธรรมแล้ว ๓๖๑
๑๑. เรามีบุญที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ๓๖๕

# ๑

# ความเข้าใจคำสอนในพระพุทธศาสนา

## ๑. ศาสนาพุทธสอนอะไร

[๘ พฤษภาคม ๒๕๕๒ (๑)]

คราวหนึ่งสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีฯ ท่านอาราธนาสมเด็จพระญาณสังวรฯ ให้เขียนว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไร ท่านเขียนเอาไว้ดีแล้วว่าสอนอริยสัจ สอนไปเพื่ออะไร เพื่อความพ้นทุกข์สิ้นเชิง สอนอะไร ถ้าตัวธรรมะท่านสอนอริยสัจ อริยสัจเป็นธรรมที่ครอบคลุมธรรมะทั้งหมด มีพระสูตรอันหนึ่งชื่อรอยเท้าช้าง ชื่อ "มหาหัตถิปโทปมสูตร" ท่านสอนบอกว่ารอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย สัตว์น้ำมันก็มีรอยเท้าเหมือนกัน แต่ว่ามีไม่กี่ชนิดที่มีเท้า บอกรอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายนี่ เหยียบลงไปได้ในรอยเท้าช้าง อันนี้เพราะสมัยพุทธกาลไม่มีไดโนเสาร์แล้ว ไม่อย่างนั้นท่านจะต้องมี "ไดโนซอร์ปโทปมสูตร" อะไรอย่างนี้ หมายถึงธรรมะทั้งหมดที่ท่านสอนนี่มันรวมลงในอริยสัจ ย่อๆ ก็คือ ท่านสอนเรื่องทุกข์กับความพ้นทุกข์

ทุกข์ ก็มีเหตุของทุกข์ แล้วก็ตัวทุกข์ ความพ้นทุกข์ ท่านก็สอนถึงวิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ แล้วก็ตัวของความพ้นทุกข์คือตัวนิพพาน สอนได้ ๒ กลุ่ม

ทีนี้ตัวมรรคนี่ ย่อ ๆ ออกมาก็มีศีล สมาธิ ปัญญา ต้องทำ ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องเรียนนั่นเอง เรียนสีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา จิตตสิกขาเรียนแล้วจะเกิดจิตที่ตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิ ย่อๆ ลงไปอีกนะ ตรงภาวนานี่ ก็มี ๒ ส่วน คือ สมถะกับวิปัสสนา

วิปัสสนาถ้าทำถูกต้องนะ คือ มีสติรู้กายรู้ใจลงปัจจุบัน เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นไตรลักษณ์ไปเรื่อยๆ ในที่สุดจะเกิดผล มีปัญญาขึ้นมา เบื้องต้นเป็นพระโสดาบัน เบื้องปลายเป็นพระอรหันต์ พระโสดาบันท่านจะเข้าใจความจริงว่า "สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไป" คือภูมิธรรมของพระโสดาบัน เป็นผลจากการเจริญสติ ไม่ใช่ให้ทำตัวมัน ไม่ใช่ให้ทำความรู้นี้ขึ้นมา เจริญสติไปแล้วผลที่เกิดขึ้นคือมีความรู้ความเข้าใจว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไป นี่คือความรู้ความเข้าใจของพระโสดาบัน

พระโสดาบันรู้ว่าสิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ ส่วนพระอรหันต์ท่านจะแจ้งสิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับ สิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับคือนิพพาน พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ยังไม่แจ้ง เห็นบ้างแต่ยังไม่แจ่มแจ้ง

เบื้องต้นภาวนาแล้วจะเกิดปัญญาเห็นว่าสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไป เบื้องปลายก็จะเกิดปัญญาไปเห็นแจ้งสิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับ

ฉะนั้นธรรมะมีหลายระดับนะ มีหลายขั้น อันแรกเลยวัตถุประสงค์ของธรรมะคือภาวนาไปเพื่อความพ้นทุกข์สิ้นเชิง เบื้องต้นพ้นทุกข์ เบื้องปลายดับทุกข์ พ้นทุกข์นี่เป็นพระอรหันต์ที่ยังดำรงขันธ์อยู่ ดับทุกข์คือพระอรหันต์ที่ท่านดับขันธ์แล้ว พ้นทุกข์นี่พระอรหันต์มีขันธ์ไหม มี แต่ว่าจิตของท่านพ้นจากขันธ์ เพราะฉะนั้นท่านพ้นจากทุกข์ เบื้องปลายนี่ดับขันธ์ก็ดับทุกข์ ตัวขันธ์นั่นแหละตัวทุกข์

ธรรมะประณีตนะ ค่อยๆ เรียน ค่อยๆ ฟัง อย่านึกเอาเองเดี๋ยวมั่ว อย่างวัตถุประสงค์อย่างหนึ่ง สิ่งที่ต้องปฏิบัติอย่างหนึ่ง วิธีปฏิบัติอย่างหนึ่ง ผลของการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง อย่าไปปนกัน ถ้าปนกันแล้วยุ่งตายเลย

อย่างมาถามหลวงพ่อว่า เราภาวนาเพื่ออะไร พระพุทธศาสนาสอนอะไรกันแน่ ข้อแรก สอนให้เห็นว่าทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อันนี้เป็นความรู้ความเข้าใจของพระโสดาบัน ทุกอย่างมาแล้วไป เกิดแล้วดับ หรือข้อสอง ทำให้จิตสำเหนียกสภาพดั้งเดิมของจิตเดิมแท้ ไม่ได้สอนให้ทำสำเหนียกนะ มันสำเหนียกเองเป็นผลแล้ว ถ้าเห็นนิพพานก็จะเห็นจิตเดิมแท้ จิตเดิมแท้ก็ไปเห็นนิพพาน



คำว่า "จิตเดิมแท้" นี่เป็นคำซึ่งไม่มีในพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท เวลาฝ่ายเถรวาทพูดถึงจิตพระอรหันต์นี่พูดถึง "มหากิริยาจิต" แค่มหากิริยาจิตเกิดแล้วดับ ทีนี้ทางฝ่ายเซ็นทางฝ่ายอะไรนี่เขาพูดถึงจิตเดิมแท้ คือจิตที่พ้นความปรุงแต่ง ถ้าอนุโลมเอาก็คือมหากิริยาจิต แต่ว่ามันมีสภาวธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นธาตุ ธาตุรู้จะเรียกว่าอะไรก็ได้ จิตเดิมแท้ก็ได้ อะไรก็ได้เป็นธาตุรู้ ธาตุรู้มันเข้าคู่กับธรรมธาตุ คือธาตุของธรรม อันนี้ไม่มีในคำสอนของฝ่ายเถรวาทหรอก ไม่พูดถึงสิ่งเหล่านี้หรอก แต่พูดถึงธาตุธรรมคือพระนิพพาน

ฉะนั้นเวลาเราเรียนนะ เรารู้แล้วว่าวัตถุประสงค์ของการเรียนคือเพื่อความพ้นทุกข์สิ้นเชิง สิ่งที่เราต้องทำก็คือเราต้องพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญาขึ้นมา หรือละชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องแผ้วขึ้นมา พูดได้หลายแง่หลายมุม หลายมิติ รวมความว่าทำอันใดอันหนึ่งครบชุดของมันก็คือทำทั้งหมด มีศีล สมาธิ ปัญญาครบ มันก็คือครบ ละชั่ว ทำดี ทำจิตผ่องแผ้วได้ก็ครบเหมือนกัน

วิธีที่จะทำให้ศีล สมาธิ ปัญญาสมบูรณ์ก็เจริญสติไป วิธีที่จะละชั่ว ทำดี ทำจิตผ่องแผ้ว ก็เจริญสติไป ถ้าเจริญสติไม่ได้ ละชั่วไม่ได้จริงหรอก ได้แต่ข่มความชั่วเป็นคราวๆ ทำดีไม่ได้จริงหรอก ดีแป๊บเดียวนะเดี๋ยวชั่วก็แทรกเข้ามาแล้ว เช่นเห็นคนอื่นเขาได้ดิบได้ดีก็โมทนาๆ มันดีหลายทีชักอิจฉาแล้ว มันทนไม่ได้หรอก หรือเห็นคนนี้ตกทุกข์ได้ยากสงสารเขา ไปแนะนำเขา เขาไม่ฟังก็โมโหแล้ว กุศลนี่พลิกเป็นอกุศลได้เสมอเลยถ้าขาดสติ

ดังนั้นงานของเรามีสติเอาไว้ มีสติเอาไว้แล้วก็ยังทำ ๒ อย่าง อันหนึ่งทำสมถะนะ สมถะก็ต้องมีสติ ถ้าสมถะขาดสติเป็นมิจฉาสมาธิไปเลย ใช้ไม่ได้ อย่างที่พวกเรานั่งแล้วเคลิ้มๆ นี่ใช้ไม่ได้เลย ฉะนั้นนั่งแล้วต้องรู้เนื้อรู้ตัว เดินรู้เนื้อรู้ตัวนะ จิตสงบ จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวโดยไม่ได้บังคับเอาไว้ มีความสุขอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างนั้น สงบแนบแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว มันเป็นสมถะ

จิตยอมไปมีความสุขมีความสงบนะ ต้องเลือกอารมณ์ ถ้าเราเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานที่จิตมันชอบ ไม่ใช่เราชอบนะ ที่จิตมันชอบ อย่างบางคนจิตชอบพิจารณาอสุภะ พิจารณาอสุภะแล้วสงบ แต่เราไม่ชอบ เรากลัวผี ให้ไปนั่งป่าช้าอะไรนี่ไม่ชอบเลย ไปงานรดน้ำศพบางคนยังไม่ชอบเลย แต่จิตมันชอบ พอเข้าใกล้แล้วสงบ อย่างนี้สมควรทำอย่างไรดี จิตมันชอบแบบนี้ จิตมันชอบอย่างนี้ก็เอาสิ เรากลัวผี ดูไปเรื่อยๆ เดี๋ยววันหลังก็ไม่กลัวเองนั่นแหละ แต่จิตมันเข้าใกล้ไปเห็นศพ อื้อ รถทับมาเละๆ พองๆ เวลาศพถูกรถทับนะ

เน่าเร็วมากเลย เร็วกว่าศพธรรมดา แป๊บเดียวมันก็เน่า เราก็ไปดูได้ จิตใจก็สงบถ้าจิตมันชอบ บางคนจิตมันชอบพุทโธเราก็อยู่กับพุทโธ จิตมันชอบหายใจก็อยู่กับลมหายใจ จิตมันชอบท้องพองยุบก็อยู่กับท้องพองยุบไป อยู่กับอารมณ์ที่จิตชอบ จิตก็ไม่ร่อนเร่ไป จิตเสพอารมณ์ที่มันชอบนะ ไม่หนีไปเที่ยว ได้สมถะ ก็มีสติอยู่กับอารมณ์นั้น ถ้าทำวิปัสสนานะก็มีสติรู้กายรู้ใจไป รู้กายรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่น ต้องดูอยู่ห่างๆ นิดหนึ่ง

แต่ตรงจิตตั้งมั่นก็มี ๒ พวกนะ พวกหนึ่งตั้งทรงเด่นอยู่เลย พวกนี้ทรงฌานอยู่ พอออกจากฌานแล้วจิตจะทรงเด่นอยู่นาน อีกพวกหนึ่งไม่ได้ทรงฌาน ตั้งเป็นขณะ ๆ เรียกว่าขณิกสมาธิ เป็นขณะๆ แค่นี้ก็นิพพานได้ ถึงมรรคผลนิพพานได้ ถึงพระอรหันต์ได้ เวลาที่เราเจริญสติเราอย่าดูถูกสมาธิชั่วคราวนะ เวลาที่เราเจริญสติในชีวิตประจำวันจริงๆ นี่ส่วนใหญ่ใช้สมาธิชั่วขณะนี่เอง ทีละขณะๆ เดี๋ยวรู้สึกตัวขึ้นมาใจตั้งมั่นได้แวบก็หลงไปอีกแล้ว ไหลไปอีกแล้ว พอรู้ทัน สติระลึกรู้ว่าใจไหลไปแล้ว ใจก็ไหลไปอีกแวบหนึ่ง แวบ ๆ ๆ ตลอดวัน มีแต่ไหลไปแล้วก็ตั้ง ไหลไปแล้วก็ตั้ง แค่นี้พอแล้ว ถึงวันหนึ่งปัญญามันเกิดนะ มันจะเห็นเลย จิตไหลไปห้ามไม่ได้ จิตตั้งมั่นสั่งไม่ได้ควบคุมไม่ได้ มีแต่เกิดแล้วดับ จิตที่หลงไปกับจิตที่ตั้งมั่นเท่าเทียมกันขึ้นมา เท่าเทียมกันโดยความเป็นไตรลักษณ์

เวลาเดินวิปัสสนา ไม่ใช่จะเอาอันหนึ่งจะเกลียดอันหนึ่ง เรามีสติรู้สภาวะทั้งหลายที่มันเป็นคู่ๆ เช่น เผลอกับรู้คู่หนึ่ง โกรธกับไม่โกรธคู่หนึ่ง โลภกับไม่โลภคู่หนึ่ง นี่เห็นเป็นคู่ๆ ไป มันจะพลิกไปพลิกมาในคู่ของมัน ฉะนั้นเราไม่ได้ฝึกเอาอันหนึ่ง เกลียดอันหนึ่ง ไม่ใช่เอาแต่รู้สึกตัว เกลียดหลง จะเอาความไม่โกรธ เกลียดความโกรธ จะเอาความไม่โลภ เกลียดความโลภ แต่การที่เห็นคู่ๆ มันจะทำให้เห็นว่าความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ความรู้สึกตัว รู้ ตื่น เบิกบาน เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป

ชีวิตเราจะขาดเป็นท่อน ๆ ๆ ไม่ใช่มีชีวิตอันเดียวรวดเลย คนซึ่งภาวนาไม่เป็นจะรู้สึกมีตัวเราอันเดียวรวด พวกเราจะรู้สึก ปุถุชนทั้งหลายจะรู้สึก คนซึ่งยังเจริญวิปัสสนาไม่พอจะรู้สึก รู้สึกไหมในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้กับเราตอนเด็กๆ เป็นเราคนเดียวกัน รู้สึกไหมหน้าตาเราเปลี่ยนไปนะ แต่ในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนเดิมด้วย นี่ถ้าหากทำวิปัสสนาถูกต้องจะเห็นเลยว่ามันเกิดดับเป็นขณะๆ ชีวิตตะกี้นี้กับชีวิตปัจจุบันนี่เหมือนกับคนละคนกันเลย ขาดออกจากกัน จิตตะกี้หลง จิตตอนนี้รู้สึก มันเหมือนคนละคนกันเลย ถ้าดูเป็นจะเห็นมันมีช่องว่างเล็กๆ มาคั่น จิตดวงนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีช่องว่างมาคั่น ขาดออกจากกันนะ ไม่ใช่ตัวเดิม ไม่ใช่เหมือนร่างกายนี้คนเก่าเปลี่ยนแต่เสื้อไปเรื่อยๆ



อันนั้นมิจฉาทิฏฐิ อย่างพวกเราหลายคนคิดว่าในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง พอตายไปนะ เราคนนี้ออกจากร่างนี้ไปหาร่างใหม่เกิดอีก นี่มิจฉาทิฏฐิ เพราะว่าทำวิปัสสนาไม่เป็น ไม่เห็นว่าจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับ ดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับ เพราะฉะนั้นการที่เราเห็นว่าจิตดวงหนึ่งเกิดแล้วดับไป เกิดแล้วดับไป จะเป็นกุศลก็ตามเป็นอกุศลก็ตาม จะเป็นจิตที่รู้หรือจิตที่หลงก็ตาม ทั้งหมดมีสภาพอันเดียวกันทั้งหมดเลย คือเกิดแล้วดับเหมือนกัน

ในที่สุดปัญญามันเกิดนะ ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา นี่เป็นภูมิธรรมของพระโสดาบันแล้ว สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา ก็จะเห็นอยู่นี่เองนะ ทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรมมีแต่เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับไปเรื่อยๆ ทีนี้พอฝึกมากเข้าๆ นะ ปัญญามันเริ่มแก่กล้าขึ้น มันเห็นเลย ไอ้ตัวที่เกิดแล้วดับนี่ ตอนที่มันมีอยู่มันก็ทุกข์นะ มันทุกข์อยู่โดยตัวของมันเองอย่างนั้นแหละ พอปัญญามันแจ้งนะ มันรู้เลยทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมานี่มันทุกข์ทั้งหมดเลย จิตมันสลัดทิ้งเลย หมดความยึดถือในรูปธรรมนามธรรม

เมื่อจิตหมดความยึดถือในรูปธรรมนามธรรม แล้วจิตเหมือนถอดตัวเองออกมา พูดแล้วไม่รู้ภาษามันจะเป็นอย่างไรนะ บางทีจะพูดในมุมหนึ่งเหมือนจับมันขว้างทิ้งไปเลย มันโยนจิตทิ้งไป อีกมุมหนึ่งเหมือนมันถอดออกมา มันหลุดออกจากกัน แต่เดิมสมมุติจิตกับขันธ์มันรวมอยู่ด้วยกัน เราภาวนาเห็นขันธ์มันเป็นทุกข์นะ เหมือนจิตมันถอดออกมา แต่พวกเราภาวนา เราเห็นจิตถอดออกมา แยกออกมาจากขันธ์เป็นสองส่วนใช่ไหม อันนี้ไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าขั้นสุดท้ายไม่เป็นอย่างนั้น ถอดออกมาแล้วทิ้งตัวนี้ด้วย ทิ้งไป ตัวนี้ก็ทิ้งไป แล้วปรากฏว่ามันมีธาตุอยู่ธาตุหนึ่งคือธาตุรู้ ธาตุรู้นี่มันจะซึมซ่านไปในทุกสิ่งทุกอย่าง

แต่เดิมจิตเรามีขอบมีเขตมีจุดมีดวง นี่คนดีมากแล้วนะดวงแค่นี้ พวกรุกขเทวดารัศมีนิดเดียวเองเล็กเท่าดาวเอง บางคนภาวนามานานนะ เท่ากับล้อเกวียน ล้อรถบดถนนรัศมีไม่เท่ากัน แต่มีขอบมีเขตอยู่ ตรงที่มันเข้าถึงธาตุรู้จริงๆ ธาตุรู้นี่ซึมซ่านไปในทุกสิ่งทุกอย่าง ธาตุรู้นะคล้ายๆ อากาศธาตุ แต่อากาศธาตุไม่ใช่ธาตุรู้ อากาศธาตุเป็นช่องว่าง อากาศธาตุนี่ซึมซ่านเข้าไปได้ ในพัดนี้ก็มีอากาศธาตุ มันซึมซ่านเข้าไป ในแผ่นดินก็มีอากาศธาตุเข้าไปซึมซ่านอยู่ ธาตุรู้นี่ก็ซึมซ่านคล้ายๆ กัน แต่ธาตุรู้เป็นธาตุรู้ จะเรียกว่าจิตไหม มันก็ไม่ใช่จิตที่เคยเห็น มันเป็นธาตุรู้ แล้วแต่จะเรียกชื่อ เป็นเจ้าของไหม ไม่มีเจ้าของ ไม่มีขอบไม่มีเขตไม่มีจุดไม่มีดวงไม่มีที่ตั้ง ถามว่าธาตุรู้รู้อะไร ธาตุรู้รู้ธรรม รู้นิพพานนะ นิพพานนี่ครอบโลกครอบจักรวาล ซึมซ่านไปในทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนกันเปี๊ยบเลย แต่เป็นอีกสภาวะหนึ่ง พูดแล้วฟังยาก พวกคิดมากอยากเรียนเยอะๆ ไปภาวนาเอาเองนะแล้วจะเห็น

สรุปก็คือพระพุทธศาสนานี่ไม่ได้สอนเพื่อให้เราเห็นว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไป ไม่ได้สอนเพื่อให้เห็นจิตเดิมแท้ ท่านสอนเพื่อความพ้นทุกข์สิ้นเชิง แล้วเราก็เจริญสติไปเรื่อยๆ ความรู้ความเข้าใจของเราก็พัฒนาเป็นลำดับๆ ไป เบื้องต้นก็เห็นว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไป ไม่ควรยึดมั่นหรอก แต่มันยังยึดมั่นอยู่ เบื้องปลายนี่แหละมันหมดความยึดมั่นจริงๆ แล้วมันก็จะไปเห็นจิตที่เป็นอิสระ เราอย่าไปพูดถึงจิตเดิมแท้เลย ฟังแล้วเวียนหัวนะ วาดภาพเหมือนมีอะไรลึกลับซ้อนขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง เรียนขันธ์ที่เรียนอยู่ตอนนี้ก็ปางตาย แล้วยังไปสร้างจิตเดิมแท้ขึ้นมาอีกดวงหนึ่ง ยุ่งตายเลย ไม่มีนะสิ่งที่เป็นอมตะ มีแต่พระนิพพานเท่านั้นที่เป็นอมตะ อย่าไปวาดภาพว่ามีอะไรที่เป็นอมตะอยู่ สุดท้ายมันก็จะเห็นสิ่งที่มันไม่เกิดไม่ดับ คือเห็นพระนิพพาน เป็นผลหรอก เบื้องต้นเห็นสิ่งที่เกิดแล้วก็ดับ ได้เป็นพระโสดาบัน เบื้องปลายรู้แจ้งสิ่งที่ไม่เกิดแล้วก็ไม่ดับ คือพระนิพพาน

หน้าที่ของเราตอนนี้ก็คือเจริญสติไปเรื่อยๆ รู้กายรู้ใจไป สังเกตตัวเองไปเรื่อย อกุศลอะไรยังไม่ละก็ละเสียบ้าง ขัดเกลาตัวเอง ไม่ใช่ตามใจอกุศลนะ กุศลใดยังไม่เจริญก็เจริญเสียบ้าง ไม่ใช่ปล่อยไปเรื่อยๆ นะ อย่าหวังว่ามันจะเจริญขึ้นมาตามยถากรรม อย่างเราต้องหัดให้อภัยคน ต้องฝึกเหมือนกันนะ ไม่ใช่ฉันเจริญสติอย่างเดียว จะเอาแต่ปัญญา บางทีกิเลสเล็กกิเลสน้อยไม่ยอมละ จะเอาแต่ปัญญา ในที่สุดกลายเป็นมิจฉาทิฏฐิ ศีลฉันจะไม่ถือหรอก ฉันจะมีแต่สติ มีแต่ปัญญา แล้วก็กลายเป็นมิจฉาทิฏฐิง่ายๆ

หลวงพ่อเคยรู้จักคน ๆ หนึ่งไม่ถือศีล สอนลูกไม่ให้ถือศีลด้วย บอกไม่จำเป็น เราดำรงชีวิตอย่างมีเหตุผลก็พอแล้ว นี่สอนลูกอย่างนี้ ดำรงชีวิตอย่างมีเหตุผล (ตามใจกิเลสสิ) วงเล็บเอาไว้ด้วย ไม่มีศีลน่ะ ฉะนั้นอกุศลเล็กๆ น้อยๆ นะ เราก็ต้องรู้ทัน อย่าไปเชื่อมัน อย่าไปตามใจมัน กุศลแม้แต่เล็กแต่น้อยเราก็ต้องคอยดูแลรักษามัน คอยดูมันไป มีสติพัฒนามันขึ้นไปเรื่อยๆ จิตใจเข้าไปคลุกคลีพัวพันอยู่กับอารมณ์ต่างๆ คอยรู้ทันจนมันถอดถอนออกมา มันก็จะเข้าถึงความผ่องแผ้วของมัน นี่ละชั่ว ทำดี ทำจิตผ่องแผ้ว มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ค่อยๆ พัฒนาไป ค่อยฝึกของเราทุกวันๆ

ฉะนั้นเรียนธรรมะนะ ค่อยฝึกเอา มีสติรู้กายรู้ใจไป แล้ววันหนึ่งก็พ้นจากความทุกข์ พอพ้นทุกข์นะมีความสุขเยอะ รู้เลยว่าที่ท่านบอก "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" เป็นอย่างไร "นิพพานัง ปรมัง สุญญัง" เป็นอย่างไร นิพพานเป็นสุญญตา เป็นมหาสุญญตา ทางศาสนาพุทธฝ่ายเถรวาทไม่ใช้คำว่ามหาสุญญตา แต่ใช้บรมสุญญตาคือ "ปรมัง สุญญัง"



ฉะนั้นเราภาวนานะ วันหนึ่งเราจะเห็นบรมสุญญตา มีความสุข แต่ไม่ใช่ไม่มีอะไรเลย ไม่ใช่ว่าสุญญตาของนิพพานแปลว่าไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเลยเป็นมิจฉาทิฏฐิ ชื่อนัตถิกทิฏฐิ นิพพานมีนะ ไม่ใช่ไม่มีอะไรเลย นิพพานมีอะไร มีสภาวะของนิพพานคือสันติ มีความสงบ นิพพานสงบจากอะไร นิพพานสงบจากกิเลส นิพพานสงบจากขันธ์ นิพพานสงบจากความปรุงแต่ง นิพพานสงบจากทุกข์ มีลักษณะเฉพาะตัว ไม่ใช่สุญญตาแล้วไม่มีอะไรเลย อันนั้นมิจฉาทิฏฐิแล้ว

นิพพานมีอยู่ ไม่ใช่ไม่มี นิพพานรู้ได้ ไม่ใช่รู้ไม่ได้ แต่จิตที่จะรู้นิพพานต้องเป็นจิตชั้นดี อย่างจิตตอนที่เกิดมรรคเกิดผล หรือจิตที่เป็นมหากิริยาจิต มหากิริยาจิตบางดวงจะไปรู้นิพพาน เรียกว่าผลจิต ชื่อมันเยอะนะ แต่ผลจิตก็ไม่จัดว่าเป็นมหากิริยาจิตนะ ถ้าพูดอย่างอภิธรรม เพราะผลจิตประกอบด้วยฌาน มหากิริยาจิตเป็นจิตของคนธรรมดาอย่างนี้ จิตที่อยู่ในกามาวจรภูมิ เรียนมากไปก็ยุ่ง ทางที่ดีนะ เรียนเรื่องตัวเอง รู้จิตรู้ใจตัวเองเรื่อยๆ ไป แล้ววันหนึ่งมีความสุข

ทำไมหลวงพ่อมาพูดได้ฉอดๆๆ ตอนเรียนไม่ได้เรียนอย่างนี้นะ ตอนที่ไปเรียนกับหลวงปู่ดูลย์ท่านสอนนิดเดียว ให้ไปดูจิตตัวเอง ดูไปเรื่อยๆ แล้วท่านยังบอกอีกนะ ท่านรู้ว่าเราเป็นคนชอบมีความรู้เยอะ ท่านบอกว่า "ไม่ยากนะ การปฏิบัติไม่ยาก อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี้ให้อ่านจิตตนเอง" เราก็บอก "ดูจิตไปเรื่อยๆ แล้วมันจะพอหรือครับหลวงปู่ มันจะแจ้งในธรรมะหรือครับ" หลวงปู่บอกว่า "ธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ออกมาจากจิตที่บริสุทธิ์นี้"

เพราะฉะนั้นเรียนเรื่องจิตนะ เข้าไปถึงจิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่องแล้วอย่ากลัวว่าจะไม่รู้ธรรมะ เพราะธรรมะออกมาจากจิตที่บริสุทธิ์นั่นเอง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นี่ออกมาจากจิตพระพุทธเจ้านะ จิตพระสาวกนะ พวกเรา ๒ - ๓ ธรรมขันธ์ก็บุญแล้วล่ะ ไม่ได้อย่างพระพุทธเจ้าหรอกนะ

## ๒. คำสอนของพระพุทธเจ้าสมบูรณ์ด้วยเหตุด้วยผล

[๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๒)]

หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนสมบูรณ์ด้วยเหตุด้วยผล ไม่ใช่เป็นหลักธรรมที่ว่าเชื่อๆ ไปเถอะแล้วก็จะรู้เรื่อง คนอินเดียเป็นคนช่างคิดช่างโต้แย้ง พระพุทธเจ้าประกาศธรรมะขึ้นมาท่ามกลางนักคิดนักโต้แย้งทั้งหลาย ดังนั้นถ้าท่านเริ่มต้นธรรมะของท่านด้วยการบอกว่า เชื่อเอาไว้เถอะแล้วจะดีเอง แขกคงไม่เอาหรอก

ธรรมะของท่านสมบูรณ์ด้วยเหตุด้วยผล สมบูรณ์ด้วย "อรรถ" คือเนื้อหา สมบูรณ์ด้วย "พยัญชนะ" คือถ้อยคำภาษาที่ใช้ถ่ายทอดออกมา งดงามในเบื้องต้น ในท่ามกลาง ในที่สุด งดงามในเบื้องต้นก็คือมันสมเหตุสมผล งดงามในท่ามกลางคือมีวิธีที่จะดำเนินไป ดำเนินไปแล้วผลสุดท้ายเป็นอย่างไร ไม่ใช่ท่านได้รับผลเฉพาะองค์ของท่านคนเดียว ผู้อื่นมาเดินตามหลังท่านก็ได้ผลตามท่านไปด้วย เข้าถึงความพ้นทุกข์ตามท่านไปด้วย

จุดใหญ่ใจความของพระพุทธศาสนานะเต็มไปด้วยเหตุผล เต็มไปด้วยความงดงาม เป็นธรรมะที่กล้าท้าให้พิสูจน์ ไม่ใช่ธรรมะที่ชวนให้เชื่อ หรืออ้อนวอนให้เชื่อ เชื่อ ๆ ไปก่อน ทำๆ ไปเถอะ เอาอย่างนี้แหละ หลับหูหลับตาอย่างนี้แล้ววันหนึ่งก็ดีเอง คงไม่ใช่หรอก ถ้าอย่างนั้นท่านประกาศธรรมะขึ้นมาในชมพูทวีปไม่ได้หรอก นักปราชญ์ทั้งนั้นเลย

ท่ามกลางนักปราชญ์จำนวนมาก ทำไมธรรมะของท่านชนะใจคนจำนวนมาก ก็เพราะธรรมะของท่านมีเหตุมีผล ความจริงธรรมะของอาจารย์อื่นๆ ในยุคนั้นเขาก็มีเหตุผลของเขาเหมือนกัน อย่างพวกนิครนถ์[๑] ที่เป็นสาวกของนิครนถนาฏบุตร เขาก็สอนเรื่องตัณหาเหมือนกัน มีตัณหาเป็นตัวสมุทัยเขาก็สอนนะ นิพพานเขาก็เรียกชื่ออย่างอื่น แต่ก็สอนไปสู่จุดเดียวกัน เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ก็คือตัณหาเหมือนกัน ตัวที่ต่างกันคือตัวมรรค พระพุทธเจ้าเดินมรรคด้วยการมีสติ ด้วยการมีปัญญา ของเขาเดินมรรคด้วยการชดใช้กรรม คนเราทำกรรมชั่วมาเยอะก็ไปทรมานตัวเอง เพื่อใช้กรรมให้หมด วันใดกรรมหมดแล้วก็พ้นทุกข์ไป หรือร่างกายนี้มันแข็งแรงนักมันก็ยั่วกิเลส แข็งแรงแล้วมันก็บ้ากาม ก็พามันอดข้าว พามันนอนบนตะปู ทรมานมันไป เรียกว่าเผาผลาญกิเลส ก็เป็นวิธีคิดของเขา เขาก็มีวิธีคิด

---

[๑] นักบวชในศาสนาเชน

ของเขา คนจำนวนมากก็เชื่อเขา ไม่ใช่ไม่มี อาจารย์อื่นๆ ท่านก็มีความดี มีคนเชื่อเยอะแยะเหมือนกัน

ในสมัยพุทธกาลนะ นอกจากพระพุทธเจ้าแล้วยังมีสำนักใหญ่อีก ๖ สำนัก แต่ละสำนักเขาก็มีดีของเขาเอง ใครถนัดทางไหนเขาก็เดินทางนั้น อย่างบางสำนักชอบโต้วาทีไปไหนก็โต้วาทีไปเรื่อย เถียงๆ เถียงชนะก็ภูมิใจ พวกนี้คล้ายๆ โซเครตีส เป็นนักปราชญ์ของกรีก โต้วาทีนี่ชนะชาวบ้านเขาตลอดเลย ชอบตั้งคำถามเขาไปเรื่อย ถามโน่นถามนี่ถามจนคนตอบมันก็รู้ว่ามันไม่รู้อะไรเลย แกถือว่าแกเก่ง สุดท้ายก็ถูกบังคับให้ฆ่าตัวตาย

พระพุทธเจ้าเราสอนในสิ่งที่มีเหตุมีผลนะ หลักของพุทธนี่เรื่องเหตุเรื่องผลเป็นเรื่องใหญ่ มีเหตุอย่างนี้มีผลอย่างนี้ อยากได้ผลอย่างนี้ให้ทำเหตุอย่างนี้ อยากพ้นทุกข์เหรอก็ต้องดูเหตุดูผลก่อนว่าทุกข์อยู่ที่ไหน ทุกข์อยู่ที่กายที่ใจนี้ มีกายมีใจก็มีทุกข์ ทำไมถึงมีกายมีใจ เพราะจิตเข้าไปยึดถือก็มีขึ้นมา ถ้าไม่ยึดถือมันก็ไม่มีหรอก มีก็เหมือนไม่มีอย่างกายใจของเราตอนนี้มีมาแล้ว เพราะว่าจิตในอดีตมันยึดถือมาแล้ว แล้วมันหยั่งลงมามันเกิดมีกายมีใจเป็นปัจจุบันนี้ ปัจจุบันนี้ก็เป็นผลของอดีต อวิชชาในอดีตเกิดตัณหา เกิดอุปาทาน ทำให้เกิดภพ เกิดชาติ เกิดทุกข์ขึ้นในปัจจุบันนี้ อวิชชาในปัจจุบันก็ทำให้มีตัณหาอุปาทาน มีภพ มีชาติ มีทุกข์ในข้างหน้าต่อไปอีก นี่เต็มไปด้วยเหตุด้วยผล จะตัดวงจรนี้ให้ขาดนะ ต้องตัดด้วยปัญญา เครื่องมือที่จะใช้ตัดวงจรของสังสารวัฏให้ขาดนี้คือปัญญา แต่ปัญญาอยู่ลอยๆ ไม่เกิดหรอก ก็ต้องมีศีลมีสมาธิเป็นเครื่องสนับสนุน เห็นไหม ท่านมีเหตุมีผลของท่านนะ ค่อยๆ ฝึกให้มีสติขึ้นมานะ พอมีสติแล้วใจก็ตั้งมั่นขึ้นมา พอใจตั้งมั่นแล้วก็มาเรียนรู้ความจริงของกายของใจ

จริงๆ กายเป็นอย่างไร กายเที่ยงหรือไม่เที่ยง กายเป็นสุขหรือกายเป็นทุกข์ กายเป็นตัวเราที่แท้จริงบังคับได้หรือบังคับไม่ได้ หรือว่าเป็นแค่ส่วนหนึ่งของโลกเท่านั้น นี่มาดูมีสตินะ แล้วก็มาเรียนรู้กาย มีสติแล้วก็มาเรียนรู้จิตใจ จิตใจเดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย สั่งได้ไหม เที่ยงหรือไม่เที่ยง ไม่เที่ยงหรอก เห็นไหมเปลี่ยนแปลงตลอดเวลามันคงที่อยู่ในอันใดอันหนึ่งได้ไหม ดีตลอดได้ไหม สุขตลอดได้ไหม สงบตลอดได้ไหม มันก็ไม่ได้นะ กระทั่งทำฌานจิตก็สงบอยู่ช่วงที่ทำฌานนั่นแหละ ออกจากฌานมาจิตก็ฟุ้งอีก นี่มันมีแต่ของไม่เที่ยง



ความจริงของจิตใจคือมันไม่เที่ยง จิตใจมันก็ทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งนานๆ ไม่ได้สุขก็ไม่นาน ทุกข์ก็ไม่นาน ดีก็ไม่นาน ชั่วก็ไม่นาน ทุกอย่างเป็นของชั่วคราวไปหมดเลยทนอยู่ไม่ได้เรียกว่าทุกขัง มันจะสุขมันจะทุกข์ มันจะดีจะชั่ว เราก็สั่งไม่ได้นะ แต่มันเป็นไปตามเหตุ

อย่างทำเหตุอย่างนี้มันก็สุข ทำเหตุอย่างนี้มันก็ทุกข์ มันทำกุศลมาก็มีผลเป็นความสุข ทำอกุศลมาก็มีผลเป็นความทุกข์ มันมีเหตุมีผลนะ ความสุขความทุกข์ก็ไม่ใช่สิ่งที่เราสั่งขึ้นมา ผลิตขึ้นมาได้ตามใจชอบ มันมีเหตุมันถึงจะเกิด กระทั่งสติก็ต้องมีเหตุให้เกิดเหตุของสติคือ “ถิรสัญญา” จิตจำสภาวะได้แม่นสติก็เกิด เหตุของสมาธิก็คือความสุข ถ้าจิตมีความสุขอยู่ในอารมณ์อันใด จิตก็มีสมาธิอยู่ในอารมณ์อันนั้น ท่านสอนอย่างนี้ เหตุใกล้ของปัญญาคือสัมมาสมาธิ พอจิตเราตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู ดูกายทำงาน ดูใจทำงาน มีสติรู้กายมีสติรู้ใจไปด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางอยู่ มีสัมมาสมาธิก็จะเกิดปัญญาเห็นความจริงของกายของใจ

ฝ่ายกุศลมีเหตุ ฝ่ายอกุศลก็มีเหตุ อย่างโทสะเกิดจากอะไร โทสะไม่ใช่อยู่ ๆ โทสะก็เกิดขึ้นได้เอง โทสะก็ต้องมีเหตุ ถ้าไม่มีเหตุโทสะก็ไม่เกิด หรือมีโทสะอยู่แล้ว ถ้าเหตุมันดับโทสะก็จะดับไป เหตุของโทสะอันแรกเลยคือเรามีนิสัย มีสันดานเดิมที่พร้อมที่จะโมโหเรียกว่ามีอนุสัย (โทสานุสัย) อันที่สองเราไปกระทบอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ พอกระทบอารมณ์ที่ไม่ชอบใจแล้วมันไปใคร่ครวญอยู่ในอารมณ์นั้น มีพยาบาทวิตกขึ้นมา โทสะมันก็เกิดขึ้นมา

ราคะล่ะ ราคะก็เกิดจากมีอนุสัยเคยมีโลภ เคยชอบมีราคะ จิตใจคุ้นเคยที่จะมีราคะอันที่สองได้กระทบอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ อันที่สามไปคิดไปใคร่ครวญ ไปวิตกในอารมณ์อันนี้ พอเหตุองค์ประกอบมันครบราคะก็เกิดขึ้น

กระทั่งพระพุทธเจ้าท่านก็ยังไม่ได้บอกว่าท่านไปทำอะไรที่ผิดไปจากกฎของไตรลักษณ์ได้ มีคนเคยถามท่านบอกว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์มีกามราคะไหม” ถามอย่างนี้นะ ถ้าพวกเราตอบแบบมักง่ายเราก็ตอบว่าพระพุทธเจ้าไม่มีกามราคะ เพราะท่านเป็นพระอรหันต์ ฟังแล้วไม่ค่อยมีเหตุผลเท่าไร แต่ท่านไม่ได้ตอบอย่างนี้เลย ท่านบอกว่า “เราไม่มีกามราคะเพราะเราไม่มีกามวิตก” เพราะไม่มีเหตุให้กามราคะเกิดต่างหากล่ะ ทำไมท่านไม่มีกามวิตก ทำไมท่านไม่ตรึกในกาม เพราะท่านไม่มีกามานุสัย ไม่มีอนุสัยที่จะมีกาม ก็ไม่ตรึกในกาม เห็นไหมมันมีเหตุมีผลนะ ไม่ใช่ว่าฉันเก่ง ฉันเป็นพระพุทธเจ้า ฉันเลยไม่มีกิเลส ท่านไม่ได้บอกอย่างนั้นเลย ถ้าบอกว่ากูเก่งๆ เมื่อไรนั่นแหละกิเลส

ดังนั้นธรรมะของพระพุทธเจ้างดงาม สมบูรณ์ด้วยเหตุด้วยผล ยิ่งศึกษายิ่งไตร่ตรอง ยิ่งค้นคว้าศึกษาจะทำให้การปฏิบัติซาบซึ้งถึงอกถึงใจ อย่าว่าแต่ปฏิบัติเลย ไปเรียนปริยัตินะ ใครเคยเรียนอภิธรรมจะซาบซึ้งถึงอกถึงใจ

พวกเราเรียนหลักให้แม่น รู้ทางที่ดำเนินแล้วก็ไปดำเนินเอา พอดำเนินเอา เราจะรู้ธรรมะขึ้นมาเป็นลำดับๆ รู้ด้วยตัวของเราเอง วิญญูชนรู้ด้วยตนเองเลย กิเลสของเรามีอะไรบ้าง รู้แจกแจงออกมาได้เยอะแยะเลย รู้เท่าทันตลอด กิเลสตัวไหนละแล้ว เราก็รู้ กิเลสตัวไหนยังเหลืออยู่อีก เราก็รู้ได้ เราฝึกของเราไปเรื่อยนะ

## ๓. การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

[๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ (๑)]

การหัดดูจิตดูใจในเบื้องต้นเรายังดูไม่ถึงจิตหรอก เบื้องต้นให้คอยรู้ความรู้สึกไปก่อน ในการเดินปัญญาต้องหัดแยกธาตุแยกขันธ์ไปเรื่อย ความรู้สึกไม่ใช่จิต เป็นอีกขันธ์หนึ่ง ถ้าความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์เขาเรียกว่าเวทนาขันธ์ ถ้าความรู้สึกที่เป็นกุศลที่เป็นอกุศลทั้งหลายเขาเรียกว่าสังขารขันธ์ คนละขันธ์กัน

ฉะนั้นความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้นในจิตในใจให้เราคอยรู้ไป ถ้าความรู้สึกเกิดขึ้นในกาย รู้ที่กายได้ชัดก็รู้ที่กาย เช่น ยุงกัดแล้วเจ็บ รู้ว่าเจ็บ เห็นร่างกายมันเจ็บ เห็นความเจ็บเป็นส่วนหนึ่งแยกจากร่างกาย กายกับความเจ็บเป็นคนละอันกัน จิตที่เป็นคนรู้ว่ามันมีความเจ็บเกิดขึ้นก็เป็นอีกสิ่งหนึ่ง นี่ต้องหัดอย่างนี้นะ

การเดินปัญญานั้นต้องแยกธาตุแยกขันธ์เรื่อยไป ลำพังภาวนาให้จิตสงบนั้นมันตื้นเกินไป ไม่มีพระพุทธเจ้าเขาก็สอนสมาธิกันได้ แต่สมาธิเป็นสิ่งที่ควรทำนะ มีประโยชน์ พระพุทธเจ้าไม่ได้ห้าม ถึงท่านไม่ได้บัญญัติการทำสมาธิ แต่ท่านเห็นว่ามีประโยชน์ท่านก็ให้ทำ



อย่างท่านเองตอนเป็นพระโพธิสัตว์ เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ก็ไปเรียนเรื่องสมาธิจากฤาษี เรียนจนเข้าฌานได้ลึกเลย ลึกๆ ไปนะ ในที่สุดก็พบว่าพอเข้าฌานแล้วออกจากสมาธิมากิเลสก็เกิดอีก เห็นไหมสมาธิมันไม่ล้างกิเลสจริงหรอก ทำใจให้สงบ ทำใจให้สบายชั่วครั้งชั่วคราว เดี๋ยวก็ทุกข์ขึ้นมาอีก เดี๋ยวกิเลสก็เกิดขึ้นมาอีก

นี่ท่านเลยพบว่ามันใช้ไม่ได้จริงหรอก ท่านก็เลยลาออกจากสำนักอาจารย์ แล้วไปหาทางด้วยตัวของท่านเอง โอ้ ไม่มีใครสอนเราได้แล้ว เราต้องหาเอง ท่านก็รู้สึกว่ากิเลสมันเกิดจากความรักตัวเอง ฉะนั้นทรมานตัวเองซะจะได้เลิกรักตัวเอง นี่ก็เป็นวิธีคิดอย่างหนึ่งนะ เดี๋ยวนี้คนยังคิดอย่างนี้ก็มี เช่น พวกที่เขาทรมานกาย เขาเห็นเลยว่าความทุกข์ทางใจมันมาจากความรักตัวเอง ฉะนั้นทรมานมันเข้าไป อย่าให้มันรักตัวเอง ท่านได้ทดลองทรมานร่างกายมากมาย เสร็จแล้วท่านก็พบว่ามันไม่ใช่ทาง ทรมานไปนะกิเลสมันก็ไม่ได้ลดจริงหรอก

ท่านภาวนามาเรื่อยสังเกตมาเรื่อยก็พบว่า ไปทำสมาธิเฉยๆ ได้แต่ความสงบความสบาย ทรมานกายก็ได้แต่ความลำบาก ท่านก็พบว่ามันต้องมีทางที่รอด คือทางที่อยู่ตรงกลาง ในคัมภีร์ก็พูดเรื่องพระอินทร์มาดีดพิณ พิณมี ๓ สาย ท่านก็คิดว่ามันต้องมีทางสายกลาง แต่ว่ามันคืออะไร ท่านนึกไม่ออก

เสร็จแล้วท่านก็นึกได้ว่าเมื่อตอนท่านเด็กๆ พ่อท่านคือพระเจ้าสุทโธทนะไปทำพิธีแรกนา ไปไถนา เอาท่านไว้ใต้ต้นไม้ ท่านอยู่คนเดียวแล้วไม่มีใครสนใจ คนอื่นเขาไปดูแรกนากันหมด ท่านก็เลยมานั่งสมาธิ ทำอานาปานสติ หายใจไปด้วยความรู้สึกตัว นี่ไม่เหมือนกับทำฌานอย่างฤาษีนะ อันนั้นทำเอาความสุขความสงบ แต่นี่ท่านทำอานาปานสติด้วยความรู้สึกตัวขึ้นมา ท่านนึกถึงตรงนี้ได้ เอ๊ มันน่าจะต่อจากตรงนี้ได้ ท่านหายใจไป ท่านรู้สึกตัวไป ท่านหายใจไปรู้สึกตัวไป จนกระทั่งจิตมันมีสมาธิอีกอย่างหนึ่งขึ้นมา เป็นสัมมาสมาธิ สมาธิที่รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ใช่สมาธิเคลิบเคลิ้ม ลืมเนื้อลืมตัว พอจิตใจท่านตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตอ่อนโยนนุ่มนวล คล่องแคล่วว่องไว ควรแก่การงาน คือควรแก่การเจริญปัญญาแล้ว ท่านโน้มน้อมจิตที่สมควรแก่ธรรมะนี้ไปเจริญปัญญา

ท่านมาเรียนรู้อริยสัจ ท่านเริ่มที่อริยสัจนะ เพราะฉะนั้นท่านทำอานาปานสติจริง แต่ท่านไม่ได้บรรลุพระอรหันต์เป็นพระพุทธเจ้าเพราะอานาปานสติ อานาปานสติเป็นสมถะ ถ้าทำแบบลืมเนื้อลืมตัวก็เป็นมิจฉาสมาธิ ถ้าทำด้วยความรู้สึกตัวไม่ขาดสติก็เป็นสัมมาสมาธิ

มีสติ มีใจที่ตั้งมั่น จิตใจดวงนั้นอ่อนโยนนุ่มนวล เบา คล่องแคล่วว่องไว พร้อมที่จะทำงาน ไม่ใช่จิตที่ติดสมาธิ ซึมๆ เซ่อๆ เซื่องๆ

สมาธิมันมี ๒ อันนะ สมาธิที่ดีเป็นสมาธิที่รู้เนื้อรู้ตัว พร้อมที่จะทำงาน แต่ไม่ได้พร้อมแบบเคร่งเครียด แต่ใจเบา ใจอ่อนโยนนุ่มนวล คล่องแคล่วว่องไว ซื่อตรงในการรู้อารมณ์ จิตมีสัมมาสมาธิแท้ๆ สบายๆ มีความสุข แต่ไม่ลืมตัว ไม่ใช่รู้ตัวแบบเคร่งเครียด ท่านไม่ลืมตัว

เมื่อมีจิตอย่างนี้แล้วท่านก็มาเจริญปัญญา ปัญญาบารมีของท่านมาก ท่านเจริญธรรมะชั้นสูงที่สุดเลยคือเจริญอริยสัจ รู้อริยสัจลงไป อริยสัจอยู่ในไหน ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานบรรพสุดท้ายของธัมมานุปัสสนา ดูว่า "ทุกข์" คืออะไร ทุกข์ก็คือรูปธรรมนามธรรมทั้งหลายนี่เอง ทุกข์เกิดขึ้นมาเพราะอะไร ทุกข์มีได้เพราะมีชาติ คือความได้มาซึ่งตาหูจมูกลิ้นกายใจ ความได้มาซึ่งตาหูจมูกลิ้นกายใจมีเพราะจิตมันเข้าไปยึดถืออยู่ จริงๆ ตาหูจมูกลิ้นกายใจเป็นของโลก คือรูปธรรมนามธรรมทั้งหลายเป็นของโลก แต่จิตที่มีอวิชชาไม่ฉลาด เข้าไปหยิบฉวย เข้าไปยึดถือเอาตาหูจมูกลิ้นกายใจมาเป็นตัวเราของเรา อันนี้เรียกว่าเป็น "ชาติ" ขึ้นมา

ฉะนั้นถ้าไม่ยึดถือได้นะ คืนตาหูจมูกลิ้นกายใจ คืนรูปธรรมคืนนามธรรมให้โลกไป รูปธรรมนามธรรมก็เป็นทุกข์ในส่วนของรูปธรรมนามธรรม แต่จิตที่ไม่ไปหยิบฉวยมันขึ้นมา ไม่ทุกข์ไปด้วยหรอก

นี่ท่านเห็นตรงนี้นะ แล้วท่านค่อยมาดูต่อ ทำไมจิตถึงไปหยิบฉวยเอารูปธรรมนามธรรมขึ้นมา ก็เพราะมันมีความอยาก ความอยากเกิดจากอะไร เกิดจากมีเวทนามาล่อมัน เวลามีความสุขเกิดขึ้นราคะก็แทรก ก็เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น เวลาเกิดความทุกข์ขึ้นมาโทสะก็แทรก เกิดความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็นขึ้นมา

ฉะนั้นอาศัยเวทนานี่เองทำให้จิตเกิดความอยากขึ้นมา พออยากก็ยึด พอยึดก็มีตัวมีตน ไปคว้าเอารูปธรรมนามธรรมของโลกมาเป็นของตัว ก็เลยทุกข์ไปกับรูปธรรมนามธรรมด้วย ถ้าไม่ไปหยิบฉวยขึ้นมาก็ไม่ทุกข์นะ รูปธรรมนามธรรมก็ทุกข์โดยตัวของมันเอง กายนี้ใจนี้ก็ทุกข์โดยตัวของมันเอง แต่ถ้าเราไม่หยิบฉวยขึ้นมาเราก็ไม่ทุกข์ไปด้วย



ทีนี้ท่านก็ดูมาถึง "เวทนา" แล้วท่านก็ดูว่าอะไรทำให้มีเวทนา การกระทบอารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจทำให้เกิดเวทนา อยู่ๆ เวทนาจะเกิดเองไม่ได้ต้องมีการกระทบอารมณ์ เช่น เห็นของสวยก็เกิดสุขเวทนา ได้ยินเสียงไม่ดีก็เกิดทุกขเวทนา ได้ยินเสียงอะไรก็ไม่รู้ก็เกิดความสงสัย งงๆ ใจไม่สุขไม่ทุกข์ มันงงๆ มีโมหะ มีอุเบกขา อะไรอย่างนี้

มี "ผัสสะ" ได้เพราะมีอะไร เพราะมี "อายตนะ" มีตามีหูมีจมูกมีลิ้นมีกายมีใจ แต่ตาหูจมูกลิ้นกายใจตอนนี้ยังไม่ได้ถูกยึดถือมาเป็นตัวกูของกูนะ ไม่เป็นตัวเราของเรา เป็นแค่ของโลก มีตาก็ไปมองเห็นรูป มีหูก็ไปได้ยินเสียง ตาเห็นรูปก็เกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดเฉยๆ แล้วกิเลสก็แทรก แล้วความอยากก็แทรกตามเข้ามา

ความอยากเกิดขึ้นแล้วจิตก็กระโดดเข้าไปตะครุบอารมณ์ "อุปาทาน" ก็เกิด จึงเกิดการดิ้นรนทำงานของจิตเรียกว่า "ภพ" เกิดการยึดฉวยเอาตาหูจมูกลิ้นกายใจมาเป็นตัวเรา เรียกว่า "ชาติ" ก็เกิด "ทุกข์" ขึ้นมา

นี่ท่านก็ดูมาเรื่อยนะ โอ้ มันมีตาหูจมูกลิ้นกายใจ มันก็มีทุกข์นะ ทำไมมันมีตาหูจมูกลิ้นกายใจได้ ก็เพราะมันมีรูปธรรมและนามธรรม อย่างเรามีตาอย่างเดียวเรามองเห็นอะไรได้ไหม คนตายก็ยังมีตาอยู่ใช่ไหม ตายังไม่เน่าเพิ่งตายใหม่ๆ ทำไมมันดูรูปไม่ได้ ก็เพราะมันไม่มีนามธรรม ไม่มีความรู้สึก ฉะนั้นตาทำงานได้ก็อาศัยรูปธรรมอาศัยนามธรรม หูทำงานได้ก็อาศัยรูปธรรมนามธรรม จมูกลิ้นกายใจทำงานได้ก็อาศัยรูปธรรมนามธรรมนี้เองมาทำงาน

อะไรทำให้มีรูปธรรมนามธรรมขึ้นมา อันนี้เป็นธรรมะที่ลึก ๆ ลงไปเรื่อยนะ การที่จิตหยั่งลงไปจึงทำให้มีรูปธรรมนามธรรม เรียกว่ามีความ "เกิด" ตรงนี้จะพูดยากแล้วนะ จิตนี่มันมีธรรมชาติประหลาดอยู่อย่างหนึ่ง ก่อนที่มันจะขึ้นมาเสวยอารมณ์ ถ้าเราภาวนาไปเรื่อยมันจะค่อยๆ บีบวงเข้ามาที่จิต มันจะตัดการรับรู้ภายนอกลงมาที่จิตดวงเดียว พอมันเหลืออยู่ที่จิตดวงเดียวนี่นะ จิตดวงนี้แหละมันเป็นต้นกำเนิดของขันธ์ทั้งหลายได้ จิตดวงนี้คล้ายๆ เม็ดมะม่วง เม็ดมะม่วงนี้ถ้ามีปัจจัยเกื้อกูลพร้อมก็งอกเป็นต้นมะม่วง ต่อไปก็มีช่อมะม่วงมีลูกมะม่วงขึ้นมาอีกเยอะแยะไปหมดเลย เอาจิตดวงเดียวนี้แหละหยั่งลงไปสู่ภพภูมิใดๆ จะงอกขันธ์ขึ้นมาได้

## ๔. อริยสัจ ๔

[๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๑)]

คำว่า "อริยสัจ" มีหลายนัยยะ เป็นความจริงที่ทำให้คนธรรมดากลายเป็นพระอริยะ เป็นความจริงที่พระอริยะท่านเห็น ท่านประจักษ์ ท่านแจ้ง ก็รู้เป็นลำดับๆ ไปนะ

อริยสัจมีทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ใครๆ ก็ท่องได้ ทุกข์คืออะไร ทุกข์คือกายกับใจ หน้าที่ต่อทุกข์คือรู้ รู้แล้วจะเห็นอะไร ก็เห็นความจริงของกายของใจว่าไม่แน่หรอกนาย ไม่เที่ยงหรอกนะ ทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้จริงหรอก

ถ้าเราเห็นตรงนี้วันหนึ่งใจยอมรับความจริงได้ ความอยากจะไม่เกิดขึ้น ความอยากมันเกิดขึ้นเพราะเราไม่รู้ความจริงของชีวิตว่ามันไม่แน่หรอกนาย ถ้ารู้ความจริงตรงนี้เรียกว่ารู้ทุกข์แล้ว จริงๆ ทั้งหมดนี้เป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย

ถ้ารู้ทุกข์แจ้ง สมุทัยก็ถูกละ คือความอยากจะไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว ฉะนั้นเราดูไปนะ ดูความจริงของชีวิต มีแต่ความไม่แน่ ถ้าดูตรงนี้ได้ ความอยากก็จะสลายตัวไป

ถ้าความอยากหมดไปเมื่อไรใจจะเข้าถึงความสงบสุข ความสงบสุขตัวนี้เรียกว่านิโรธ ตัวสันติตัวความสงบคือตัวนิโรธ หรือนิพพานนั่นเอง



ฉะนั้นถ้าใจหมดความดิ้นรน หมดความปรุงแต่งเมื่อใด มันจะเข้าถึงนิโรธเข้าถึงนิพพาน หน้าที่ของเราต่อนิโรธต่อนิพพานคือการเข้าถึง เข้าไปประจักษ์ เรียกว่าสัจฉิกิริยา เป็นสัจฉิกิริยากิจ คือเข้าไปเห็น เข้าไปรู้ เข้าไปถึง เข้าไปประจักษ์

จะประจักษ์นิโรธ ประจักษ์นิพพานได้ ใจต้องสิ้นตัณหา ใจจะสิ้นตัณหาได้เพราะเห็นทุกข์แจ่มแจ้ง เห็นความจริงของกายของใจแจ่มแจ้ง ว่ามันไม่แน่หรอก มันไม่เที่ยงหรอก มันบังคับไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเราหรอก

เราจะเห็นความจริงของกายของใจ เห็นความทุกข์ได้แจ่มแจ้ง ถ้าเรามีสติรู้กายรู้ใจเรื่อยไป มีสติรู้กายรู้ใจเรียกว่าการเจริญมรรค

ฉะนั้นหน้าที่ของเราก็คือการเจริญมรรค คือมีสติรู้กายรู้ใจเรื่อย ๆ ไป ดูกายเขาทำงาน ดูใจเขาทำงานไป ดูไปจนวันหนึ่งยอมรับความจริง กระทั่งกายนี้ใจนี้ก็ไม่เที่ยง กายนี้ใจนี้ก็ทุกข์ กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวตนถาวรที่เราจะบังคับได้ ถ้าเห็นอย่างนี้นะมันจะเห็นโลกเป็นอย่างเดียวกันด้วย เรียนที่กายที่ใจแล้วจะรู้แจ้งโลก จะรู้ลงมาที่กายที่ใจว่ามีแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ฉะนั้นการเรียนให้มีสติรู้กายรู้ใจไป เรียกว่าเจริญบุพภาคมรรค (มรรคเบื้องต้น) แต่ตอนที่จะเกิดอริยมรรคมันก็มีกระบวนการของมัน สติ สมาธิ ปัญญา แก่รอบสมดุลกันในจุดนั้น จิตจะตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ โดยที่ไม่ได้ประคองไม่ได้รักษา มีสมาธิโดยที่ไม่ได้รักษา อัศจรรย์ตรงนี้ ของเรามีสมาธิเราต้องประคองใช่ไหม แต่ในขณะที่ธรรมะจะเกิดนี่ จิตทรงตัวอยู่ด้วยตัวของตัวเองเลย จิตทรงตัวอยู่โดยที่เราไม่ได้ทำอะไร สติระลึกรู้อะไร ระลึกรู้สภาพธรรม ระลึกรู้จิต แต่ไม่ได้ระลึกรู้แบบถลำไปรู้นะ มันรู้แบบบางเฉียบ เงียบ ไม่มีอะไรขยับเขยื้อนเลย

รู้โดยไม่ได้จงใจรู้ นี่รู้จิตนะ จิตก็ตั้งมั่นอยู่โดยไม่ได้จงใจให้ตั้งมั่น สติระลึกรู้จิตโดยไม่ได้จงใจที่จะรู้ ปัญญาหยั่งซึ้งลงในจิตโดยไม่มีการเคลื่อนไหว ไม่มีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวเลย ตรงนี้แหละคือจุดที่สติ สมาธิ ปัญญา มันสมดุลจริงๆ ทั้งหมดนี้เป็นอุเบกขา ทั้งหมดนี้มีขันติทรงตัวอยู่ องค์ธรรมแต่ละตัวทรงตัวอยู่เฉยๆ มีขันติ ไม่ถูกสิ่งเร้าใดผลักให้กระเพื่อมหวั่นไหวเลย จุดนี้เองเป็นจุดที่จะแตกหักแล้ว เวลาที่ใจจะเข้าถึงธรรมใจมันจะเข้ามาถึงจุดนี้

อยู่ที่เราต้องค่อยๆ ฝึกเอาทีละเล็กทีละน้อย ไม่มีอะไรยากหรอก

## ๕. ปฏิจจสมุปบาท

[๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๑)]

พวกเรามีสติมีปัญญามาหัดภาวนา หลวงพ่อก็หัดนะ หลวงปู่ให้ดูจิตก็ดูไปเรื่อยเลย ดูไปแล้วเห็นอะไร ดูไปๆ แล้วเห็นปฏิจจสมุปบาท มีใครไม่เคยได้ยินคำว่าปฏิจจสมุปบาทไหม พระพุทธเจ้าสอนถึงขนาดว่า "ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นปฏิจจสมุปบาท" ปฏิจจสมุปบาทเป็นธรรมะที่สำคัญมาก ขนาดเวลาพระพุทธเจ้าท่านอยู่องค์เดียวนะ ท่านยังท่องปฏิจจสมุปบาทเล่นเลย ท่านพุทธทาสบอกว่าท่านฮัมเพลง

พระพุทธเจ้าฮัมเพลงปฏิจจสมุปบาทนะ "อวิชชาปัจจะยา สังขารา สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง..." ไล่ๆ ๆ ไป จนบทกลับนะท่านบอก "อวิชชายะ เตววะ อะเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ..." : ความสำรอกไม่เหลือของอวิชชา คืออวิชชาหมดไปสังขารก็ดับ พอสังขารดับวิญญาณก็ดับ วิญญาณดับนามรูปก็ดับ นามรูปดับอายตนะก็ดับ อายตนะดับผัสสะคือการกระทบอารมณ์ก็ดับ ผัสสะดับเวทนาก็ดับ เวทนาดับตัณหาก็ดับ ตัณหาดับอุปาทานก็ดับ อุปาทานดับภพก็ดับ ภพดับชาติก็ดับ ชาติดับทุกข์ก็ดับ เต็มไปด้วยเหตุด้วยผลนะ

ถ้าเรามาหัดภาวนาเราจะเห็นปฏิจจสมุปบาท แต่เบื้องต้นเราจะเห็นท่อนปลายก่อน เรายังไม่รู้หรอกไอ้ตัวนี้มันมาอย่างไร นี่เป็นส่วนของอดีต นามรูปที่เราครอบครองอยู่ในปัจจุบันเป็นผลของอดีต เป็นวิบากจากอดีต วิบากกรรมในอดีตส่งผลให้เราได้มีรูปร่างหน้าตาแบบนี้ รูปอย่างนี้ตอนที่เกิดมานี่ เรียกว่ากัมมชรูป รูปที่กรรมทำให้เกิดขึ้นมา บางคนสวย บางคนไม่สวย บางคนหน้าตาอย่างโน้นอย่างนี้ บางคนพิการ เกิดมาด้วยกรรมที่ไม่เหมือนกัน เป็นการกระทำในอดีต การกระทำทั้งหลายมีผล มีรากฐานมาจากอวิชชานี่ตอนต้นๆ อย่างนี้เรายังไม่เห็นหรอก

เราหัดภาวนาทีแรกๆ เราไม่เห็น รู้สึกไอ้นี่มีอยู่แล้ว มีนามมีรูปอยู่แล้ว มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่แล้ว เราจะเริ่มเห็นตั้งแต่ผัสสะ พอตากระทบรูป ความรู้สึกก็เกิดที่ใจ เกิดความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ขึ้นมา สังเกตไหมอย่างตาเรามองเห็น เห็นผู้หญิงสวย นี่ใจมีความสุขขึ้นมา หรือเห็นคนน่ากลัวคนนี้หน้าตาเพิ่งออกโทรทัศน์นี่ไปปล้นเขามา ตำรวจประกาศจับออกโทรทัศน์ เห็นแล้วกลัว เห็นหมาบ้าวิ่งมา ใจกลัวใช่ไหม ใจมันเกิดความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ขึ้นมาเมื่อมีการกระทบอารมณ์ หูได้ยินเสียงใจก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา



อย่างหลวงพ่อนี่เป็นคนแก่ ถ้าได้ยินเสียงเพลงสมัยโบราณนะ อื้อ มันเพราะนะ นี่เพราะพอใจ ถ้าได้ยินเสียงเพลงของเด็กวัยรุ่น มันร้องอะไรฟังไม่ออก ไม่ได้แกล้งนะ แต่ฟังไม่ออกจริงๆ เหมือนหมากัดกันอย่างไรไม่รู้ ง่องแง่งง่องแง่ง มีใครไหมรู้สึกไหมว่าฟังเพลงสมัยใหม่ไม่รู้เรื่อง มีไหมช่วยยกมือหน่อย นี่แหละคือคนแก่จำไว้นะ นี่ดัชนีชี้วัดความชรา ใครยกก่อนคนนั้นแก่มาก ยกทีหลังนี่พวกแก่ปานกลาง พวกเด็กๆ บอกเพราะจะตาย เพลงรุ่นเก่าหลอน

หูได้ยินเสียง ความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ก็เกิดขึ้น ใจคิด ความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ก็เกิดขึ้น เราหัดภาวนานะเราจะรู้เลยว่า พอตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ ความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ก็เกิดขึ้น พอความรู้สึกสุขเกิดขึ้นแล้วอะไรเกิดตามมา ความรู้สึกสุขเกิดขึ้นนี่ราคะจะเกิดตามมา เช่น แหม ฟังเพลงนี้มันเพราะนะ มีความสุขใจก็เพลิดเพลิน ราคะเกิดแล้ว เวลาความทุกข์เกิดขึ้นอะไรจะตามมา โทสะจะตามมา อย่างเวลาถูกมดกัด รู้สึกไหมว่าจิตมีราคะไม่มีหรอก ถูกหมาบ้ากัดนี่ยิ่งไม่มีราคะใหญ่ ถูกหมากัดแล้วโทสะมันเกิด ราคะมันแฝงตัวตามสุขเวทนา โทสะมันแฝงตัวตามทุกขเวทนามา

เราหัดภาวนาเราจะเห็นกระบวนการของมัน พอมีราคะแล้วอะไรจะเกิดขึ้นอีก ใจมันชอบมันอยากได้ อยากให้มีอยากให้เป็น พอโทสะเกิดขึ้นมันอยากให้หายไป อยากให้พ้นไป อยากให้สิ้นไป

อยากได้อารมณ์อย่างนี้ เรียกว่ากามตัณหา อยากเป็นอย่างนี้อยู่ในสภาวะอย่างนี้ อยากอยู่ในภพอย่างนี้ เรียกว่าภวตัณหา อยากพ้นไปจากสภาวะอย่างนี้ เรียกว่าวิภวตัณหา เห็นไหมเวทนาเกิดขึ้นกิเลสก็แทรก พอกิเลสแทรกตัณหาก็แทรกตาม นี่เราหัดภาวนาเราจะเห็นกระบวนการทำงานของใจ เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท ไม่หยุดแค่นี้หรอกถ้าสติไม่รู้ทัน แต่ถ้าสติรู้ทันตัณหาที่เกิดขึ้นนะ ตัณหาจะดับ ปฏิจจสมุปบาทวงจรนี้ก็ดับไป ขาดแค่นี้ไม่ปรุงต่อ แต่ถ้าดูไม่ทันสติปัญญาไม่ทันตัณหาเกิดขึ้นมา แล้วอะไรจะเกิดขึ้น จิตมันจะเข้าไปหยิบฉวยอารมณ์ มันไปยึดถือ กระทั่งของที่ไม่ชอบมันยึดถือไหม สิ่งที่เราไม่ชอบนี่เรายึดถือไหม ยึดถือนะ สิ่งที่เราอยากผลักนี่เราจะติดมัน ยกตัวอย่างไมโครโฟนนี่หลวงพ่ออยากผลักมันหลวงพ่อต้องไปติดมันก่อนนะ นี่ติดตลอดเวลาที่ผลัก เวลาจิตจะผลักอารมณ์ก็เหมือนกัน จิตไปจับอารมณ์เอาไว้ ดันๆ อยากให้หาย ตรงที่จิตเข้าไปยึดไปถือไปจับนี่เรียกว่าอุปาทาน

สิ่งที่เป็นอุปาทานนั้น ท่านแจกแจงออกไปเป็นสี่อย่าง อันหนึ่งคือ กามุปาทาน ความยึดถือในกาม กาม ได้แก่ อารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ก็คือ บรรดารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทั้งหลาย นี่เป็นสิ่งที่จิตไปยึดเอาไว้อย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งที่พวกเรายึดกันก็คือ ทิฏฐุปาทาน ยึดในความเห็น ส่วนใหญ่จะยึดในความเห็นผิด พวกเราจะยึดว่านี่มีเรานะ มีเราอยู่คนหนึ่ง มีความเห็นผิดว่ามีเราแล้วยึดถือว่ามีเราแน่นอน

อีกอันหนึ่งเรียกว่า สีลัพพตุปาทาน ยึดถือว่าวิธีปฏิบัติอย่างนี้แหละจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ถือศีลบำเพ็ญพรตแบบงมงายไม่เข้าทางสายกลางนั่นแหละ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นการบังคับตัวเองกดข่มตัวเอง อีกพวกหนึ่งก็คือเพลิดเพลินไปตามกิเลส บางคนมีทฤษฎีบอกว่าตัณหาความอยากนี่มันจะมีไปเรื่อยๆ แต่ถ้าสนองมันแล้วมันก็หายไป อย่างคนนี้เจ้าชู้มีเมียไป ๕๐๐ คน แล้วมันเบื่อไปเองแหละ ความจริงไม่ใช่เบื่อหรอก เพราะกามนะเท่าไหร่ก็ไม่เบื่อ นี่บางคนมีความคิดอย่างนี้ ตะกละเหรอ พามันกินของอร่อยทุกวันเลย เดี๋ยวมันก็เบื่อ นี่ทฤษฎีสนองตัณหาเพื่อละตัณหา ทฤษฎีอย่างนี้ก็มีนะ อันนี้เป็นกามสุขัลลิกานุโยค อีกอันหนึ่งก็กดข่มไว้ เอ็งอยากกินข้าไม่กิน เอ็งอยากนอนข้าไม่นอน ใจอยากจะทำอะไรก็ทำตรงข้าม ใจอยากภาวนาข้าจะนอน เพราะข้าไม่ทำตามอยาก นี่โง่แล้วนะ นี่กิเลสหลอกซ้ำซ้อน

อีกอันหนึ่งคือ อัตตวาทุปาทาน ก็คือมีวาทะว่ามีตัวมีตน พวกเรารู้สึกไหม มีตัวมีตน มีเรา เวลาพูดคำว่า “เรา” รู้สึกไหมมันรู้สึกเป็นเราจริงๆ ถ้าเป็นพระโสดาบันไม่มี

พระโสดาบันจะละอุปาทานไปได้หลายตัว เป็นเรื่องแปลกนะ พระโสดาบันละอะไร ละทิฏฐุปาทาน ละความเห็นผิด ละมิจฉาทิฏฐิทั้งหลาย ละอัตตวาทุปาทาน ละวาทะที่ว่ามีตัวมีตนได้ ละสีลัพพตุปาทานได้ ฉะนั้นได้เป็นพระโสดาบันละได้แล้วสามในสี่นะ นี่น่าตื่นเต้นต้องทำเสียงอย่างนี้ ละได้ตั้งสามในสี่แน่ะ เหลืออันเดียวคือกามุปาทาน

ทีนี้บางคนสงสัยเหลืออุปาทานอยู่อันเดียวน่ะ เหลือแต่กามุปาทาน อุปาทานในกามก็พระอนาคามีละกามได้แล้ว แล้วพระอรหันต์จะเหลืออุปาทานอะไรล่ะ ชักยุ่งแล้วสินะ อุปาทานหมดไปซะก่อนแล้ว ในคัมภีร์ท่านต้องขยายความว่า กามนี่รวมทั้งรูปราคะและอรูปราคะด้วย เพราะฉะนั้นพระอนาคามีก็ยังไม่สิ้นกาม สิ้นแต่กามคุณอารมณ์ สิ้นแต่ความรักกามราคะ แต่ยังมีราคะที่ละเอียด ท่านก็อนุโลมสงเคราะห์เข้าในกามุปาทาน นี่ยัง



ยึดในความสุขในความสงบ พอใจ วันไหนไม่เจอโยมมีความสุขมากเลย วันไหนเจอโยมจิตใจแป้วๆ แสดงว่าไม่ใช่พระอรหันต์หรอก ถ้าเจอโยมแล้ว โอ้ มาอีกแล้วเหรอ เมื่อไหร่จะไปให้หมด อย่างนี้แสดงว่ายังติดอยู่ในความสุขความสงบอยู่

อุปาทานเกิดขึ้นคือใจมันเข้าไปยึด ไปยึดอะไรบ้าง ก็ยึดในสี่อย่างนี้นะ อุปาทานเกิดขึ้นแล้วอะไรจะเกิดขึ้น เรายึดอะไรจิตใจจะดิ้นรนทำงานปรุงแต่งในเรื่องเหล่านั้น ยึดในกามชอบของสวยของงาม ใจก็จะฟุ้งซ่านคิดแต่เรื่องกาม อยากโน่นอยากนี่ อยากได้มือถือใหม่ เดี๋ยวนี้มีอะไร บีบี เห็นอยู่ข้างถนนเยอะแยะ เดี๋ยวอันโน้นเดี๋ยวอันนี้ อยากได้ ใจมันจะคอยแต่ไปคิดถึงเรื่องนี้ ใจมันออกนอก ใจมันไปปรุงแต่ง ใจไปทำงานสร้างภพสร้างชาติขึ้นมา การทำงานของจิตนี่แหละ เรียกว่าภพ

คำว่าภพมีสองอันนะ อันหนึ่งเรียกว่ากรรมภพ กรรมภพคือการทำงานของจิต อีกอันหนึ่งเรียกว่าอุบัติภพ คืออุบัตินั่นเอง อุบัติภพอย่างเราเกิดเป็นมนุษย์ เราอุบัติเป็นมนุษย์ เพราะฉะนั้นเรามีภพของมนุษย์ ภพของมนุษย์นี่เรียกว่าอุบัติภพ แต่ภพในปฏิจจสมุปบาทที่ต่อจากอุปาทานจะเป็นกรรมภพ กรรมภพก็คือการทำงานของจิต จิตชอบอันนี้จิตก็จะไปดิ้นรนวุ่นวายอยู่กับสิ่งนี้ จิตเกลียดอันนี้จิตก็จะไปดิ้นรนวุ่นวายอยู่กับสิ่งนี้ ไม่ว่าจะชอบหรือจะไม่ชอบจิตก็จะไปวุ่นวายอยู่กับสิ่งนั้น ยกตัวอย่างง่ายๆ เรารักใครสักคนหนึ่งเราก็จะคิดถึงเขาตลอดใช่ไหม ยิ่งรักมากยิ่งคิดถึงมาก นึกออกไหม กลับข้างกัน เราเกลียดใครมากเราก็คิดถึงมาก รู้สึกไหม

ยินดีก็ปรุงแต่งสร้างภพสร้างชาติ ทำงานทางใจ ยินร้ายก็ปรุงแต่งสร้างภพสร้างชาติ ทำงานทางใจ เราหัดภาวนา เราจะเห็นจิตของตัวเอง เราจะเห็นมันเป็นลำดับมาอย่างนี้ ตั้งแต่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ เกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ ขึ้นมา เกิดเฉยๆ ขึ้นมา กิเลสก็แทรก ถ้าเฉยๆ บางทีโมหะแทรกเอา พอกิเลสแทรกแล้วจิตก็จะเกิดความอยากขึ้นมาตามแรงผลักดัน มีตัณหา พออยากแล้วก็จะเข้าไปยึด เข้าไปยึดแล้วมันจะเข้าไปปรุงแต่งเข้าไปทำงานเรียกว่าสร้างภพ พอมันเข้าไปทำงานมันจะเกิดผู้ทำงานขึ้นมา มันจะเกิดการที่ไปหยิบฉวยเอารูปเอานาม เอาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขึ้นมาเป็นตัวกูของกูขึ้นมา ตรงนี้เรียกว่าชาติ

ถ้าโดยศัพท์ของมันนะ ชาติเป็นความได้มาซึ่งอายตนะ ได้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มา แต่เดิมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีอยู่ไหม มีอยู่ เพราะเป็นวิบาก เป็นของเก่าเป็นผลงานในอดีต มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่จิตยังไม่ได้ไปหยิบฉวยขึ้นมา ตรงที่มีชาติ

นี่คือจิตมันไปตะครุบขึ้นมาแล้ว ไปยึดถือในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าเป็นตัวเราเป็นของเราขึ้นมา มีเรา มีตัวกูขึ้นมาแล้ว มันไม่ได้ยึดแค่ตาเป็นเรานะ ไปยึดตาเมื่อไหร่ก็รู้สึกมีเรา ยึดในความเป็นเราขึ้นมา ไปยึดที่หูมันก็เกิดความรู้สึกมีเราขึ้นมา ยึดเข้าไปเมื่อไหร่ก็มีเราขึ้นมาเมื่อนั้น นี่ตัวชาติเกิดขึ้น ใจดิ้นรนเข้าไป ใจดิ้นรนใจทำงานใจปรุงแต่ง ปรุงแต่งนี่ไปหยิบฉวยเอาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาเป็นตัวกูของกู ที่ท่านพุทธทาสว่าตัวนี้คือตัวชาติ เมื่อเราหยิบฉวยเอาความเป็นตัวตนขึ้นมาแล้ว สิ่งที่จะติดไม้ติดมือมาพร้อมๆ กับการเข้าไปหยิบฉวยความเป็นตัวเป็นตน ก็คือทุกข์นั่นเอง เพราะอะไร เพราะตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่าขันธ์ ๕ นั่นแหละเป็นตัวทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว มันเป็นตัวทุกข์นะ เป็นตัวทุกข์โดยสภาวะ เป็นทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว

ฉะนั้น การที่เราไปยึดถือเอาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไปยึดถือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ ไปยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไปยึดถือวิญญาณทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยึดถือธาตุวิญญาณ ๖ อย่าง แล้วมีธาตุอีก ๑๒ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ นี่มีเยอะแยะเลย แต่ว่าไม่ต้องรู้เยอะเท่านี้ก็ได้นะ

บางคนเห็นแค่ขันธ์ ๕ ก็พอ บางคนก็เห็นว่าไปหยิบฉวยเอาอายตนะขึ้นมา บางคนเห็นไปหยิบฉวยธาตุขึ้นมาก็ยึดว่าเป็นตัวกูของกูขึ้นมา เมื่อไหร่หยิบฉวยไว้เมื่อนั้นภาระก็จะเกิดขึ้น ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นทันที แล้วตัวมันนั่นแหละเป็นตัวทุกข์ ยกตัวอย่างนะ นี่พัดนี่กระติกน้ำ อันไหนหนักกว่ากัน ต้องบอกกระติกใช่ไหม ถ้าหลวงพ่อไม่ยึดกระติกวางกระติกลงไปอะไรจะหนักล่ะ พัดหนัก ขันธ์นี่ก็เหมือนกันนะ ถ้าเราไปหยิบฉวยมันขึ้นมามันถึงจะหนัก ถ้าเราไม่หยิบฉวยมันก็เป็นสภาพของมัน มันก็ทุกข์โดยตัวของมันแต่ไม่เกี่ยวกันไม่ไปหยิบฉวยขึ้นมา ตรงที่ไปหยิบฉวยนี้แหละ เรียกว่าชาติ หยิบฉวยขึ้นมาก็มีเราขึ้นมายึดถือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยึดถือในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ฉะนั้น ทันทีที่มีชาติเกิดขึ้นทุกข์ก็เกิดขึ้นเลย ภาระเกิดขึ้นแล้ว ความบีบคั้นเกิดขึ้นแล้ว เพราะตัวขันธ์ ๕ หรือตัวอายตนะนั้นเป็นตัวทุกข์โดยตัวของมันเอง ร่างกายนี้เป็นตัวทุกข์หรือตัวสุขล่ะ เราว่าเป็นตัวสุขใช่ไหม ถ้ายังเด็กๆ อยู่ รู้สึกร่างกายเป็นสุข นานๆ ทุกข์ทีหนึ่ง คนไหนเห็นว่าร่างกายเป็นทุกข์บ้างมีไหม หลวงพ่อจะนับ ผู้ที่เห็นร่างกายเป็นทุกข์คืออย่างน้อยต้องพระอนาคามีขึ้นไปแล้ว ใครเห็นว่าร่างกายเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้างเห็นไหมจริงๆ ไม่เห็นหรอกว่ากายเป็นทุกข์ จริงๆ เห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิต

ก็เหมือนกัน เราเห็นว่าจิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง ถ้าฝึกแล้ว จิตทรงฌานทรงสมาธิ มีแต่ความสุขนี่มิจฉาทิฏฐินะ ในความเป็นจริง มันเป็นตัวทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว แต่ถ้าปัญญาไม่พอก็จะเห็นว่ามันเป็นทุกข์บ้างสุขบ้าง ถ้าหลงโลกไปเลยก็จะเห็นว่ามันเป็นสุข ในความเป็นจริงมันเป็นตัวทุกข์โดยตัวของมันเอง แต่มันไม่เกี่ยวอะไรกับเรา ถ้าจิตไม่ไปหยิบฉวยมันขึ้นมา

เพราะฉะนั้น ประเด็นสำคัญที่จะพ้นทุกข์หรือไม่พ้นทุกข์อยู่ตรงที่จิตนั้นแหละไปยึดถือไหม ไปหยิบฉวยขึ้นมาไหม ถ้าจิตไม่ไปยึดถือขันธ์ไม่ไปหยิบฉวยขันธ์ขึ้นมา ไม่ยึดถืออายตนะไม่หยิบฉวยอายตนะขึ้นมา ขันธ์และอายตนะทั้งหลายก็เป็นทุกข์โดยตัวของมันเอง แต่ไม่เกี่ยวกับเรานะ พระอรหันต์ไม่ใช่ว่าท่านไม่มีขันธ์ พระอรหันต์ที่ยังไม่ตายก็มีขันธ์ ๕ เหมือนที่เรามีนั่นแหละ แต่ขันธ์ ๕ บางส่วนของท่านแหว่งไป ท่านไม่มีขันธ์ในส่วนที่เป็นอกุศล ขันธ์ในส่วนที่เป็นกุศลยังมีอยู่ เขาเรียกว่ากริยา เพราะว่าท่านไม่เสพ ขันธ์ก็คล้ายๆ เรานี่แหละโดยเฉพาะร่างกาย ร่างกายนี่มีเหมือนที่พวกเรามีแต่ท่านไม่ยึดถือ พอร่างกายของเราแก่ ร่างกายของเราเจ็บ ร่างกายของเราตาย เราทุรนทุราย แต่พระอรหันต์นะร่างกายแก่เจ็บตายไม่ทุรนทุรายเพราะไม่ได้ยึดถือ เห็นไหมทุกข์หรือไม่ทุกข์ทางใจนี่อยู่ที่ยึดหรือไม่ยึด คีย์ของมันจริงๆ กุญแจของมันจริงๆ คือยึดหรือไม่ยึด

ทีนี้ถ้าเราหัดภาวนาให้ดีนะเราจะเกิดปัญญา เราคอยมีสติรู้กายมีสติรู้ใจ ตามรู้ตามดูไปเรื่อยๆ จนปัญญามันเกิดนะ กายนี้ทุกข์นะ กายนี้มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา นั่งอยู่ทุกข์ไหม ถ้านั่งแล้วไม่ทุกข์คงไม่ต้องเกา นั่งแล้วไม่ทุกข์คงไม่ต้องขยับ นั่งแล้วมีความสุขจะขยับทำไม

ถ้าปัญญาพอนะ มันจะเห็นเลยขันธ์เป็นตัวทุกข์ เพราะฉะนั้นเรามีสตินะ คอยรู้สึกอยู่ในกายรู้สึกในใจบ่อยๆ เรารู้สึกอยู่ที่ร่างกาย เดินอยู่เดี๋ยวก็ทุกข์แล้ว เดินไปก็เมื่อยใช่ไหม เดินไปเดินมาไปเตะโน่นเตะนี่เจ็บซะอีก นั่งอยู่ก็เมื่อยนอนอยู่ก็เมื่อย มีใครนอนแล้วไม่เมื่อยมีไหม มีเหมือนกันแหละ พวกถูกบล็อกเส้นประสาทไปหมดแล้วไม่รู้เรื่อง

เพราะฉะนั้น จริงๆ ร่างกายนี้เต็มไปด้วยความทุกข์นะ มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลาเลย เดี๋ยวหิว เดี๋ยวหนาว เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวกระหาย เดี๋ยวเจ็บไข้ได้ป่วย นี่เรามีสตินะรู้สึกในร่างกายเรื่อย เห็นมีแต่ทุกข์ ไอ้ความสุขก็คือช่วงที่ความทุกข์มันลดลง เราก็รู้สึกสุข พอความทุกข์มันแรงขึ้น เราค่อย ๆ รู้สึกว่าเป็นทุกข์ แต่ถ้าสติปัญญาเราเร็ว เราจะเห็นว่า



สุขก็ทุกข์นะ ไม่สุขจริงหรอก ความสุขอย่างนี้เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ นี่พอเรามีปัญญาเห็นอย่างนี้มันจะไม่ยึดกาย จะไม่ยึดกายเพราะกายเป็นก้อนทุกข์จะยึดทำไม เหมือนเราเห็นขี้หมา ใครจะไปหยิบขึ้นมาเล่นล่ะ ใครจะไปหยิบขึ้นมาดม เรามาดูจิตดูใจ จิตใจมีแต่ความแปรปรวน เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวโลภเดี๋ยวโกรธเดี๋ยวหลง โลภแล้วก็ไม่โลภ โกรธแล้วก็ไม่โกรธ หลงแล้วก็ไม่หลง ฟุ้งซ่านแล้วก็หดหู่ อะไรอย่างนี้ หมุนไปเรื่อย สุขแล้วก็ไม่สุข ทุกข์แล้วก็ไม่ทุกข์ เฉยๆ แล้วก็ไม่เฉย นี่หมุนอยู่อย่างนี้ น่าเบื่อ

ลองดูไปสิ วันหนึ่งมีอะไรเท่าไหร่ บางคนบอกว่าโลกนี้มีสิ่งให้เรียนรู้มากมาย สิ่งที่ให้เรียนรู้มากมายนั้น ไปเรียนรู้โลกข้างนอก เรียนเท่าไหร่ก็ไม่จบนะ พวกนักวิทยาศาสตร์เรียนไปดาวอื่นยังไม่จบเลย หมดกาแล็กซีนี้แล้วเดี๋ยวมันก็ไปกาแล็กซีอื่นอีก เรียนเท่าไหร่มันก็ไม่จบ มันกว้างขวางไม่มีขอบเขตเลยความรู้อย่างนั้น แต่ถ้าเรียนเข้ามาที่ตัวเอง อย่างเราเห็นจิตนี่ เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ทั้งวันมีอยู่เท่านี้เอง ถึงจะกระทบอารมณ์หมื่นอย่างแสนอย่างมันก็มีแค่เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้ายนี้เอง เฝ้ารู้เฝ้าดูอย่างนี้มันเอือมระอา โอ้ ไม่ใช่ของดีของวิเศษเลย จิตนี้มีแต่สิ่งบีบคั้น มีแต่สิ่งแปรปรวน มีแต่สิ่งบังคับไม่ได้ตลอดเลย นี่เรียกมีปัญญารู้ทันจิต แล้วรู้ความจริงของมันถึงจุดหนึ่งก็ไม่ยึดถือจิต เมื่อไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือจิต ไม่ยึดถือขันธ์ ๕ ก็ไม่ยึดถืออายตนะ สิ่งเหล่านี้มีอยู่เป็นทุกข์โดยสภาพ แต่เราไม่ไปหยิบฉวยขึ้นมา ความพ้นทุกข์อยู่ตรงนี้เอง ส่วนเมื่อดับขันธ์ไปแล้ว ไม่มีขันธ์ขึ้นมาอีก นั่นเป็นความพ้นทุกข์อีกอย่างหนึ่ง

เพราะฉะนั้น นิพพานมีสองนิพพานนะ นิพพานอันหนึ่งนิพพานกิเลส พระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่นิพพานกิเลส จิตไม่ไปมีกิเลสขึ้นมาก็เลยไม่ไปหยิบฉวยอะไรขึ้นมา พระอรหันต์อีกชนิดหนึ่งคือนิพพานขันธ์ ที่ท่านปรินิพพาน ท่านนิพพานไปแล้ว นิพพานขันธ์ คือไม่มีขันธ์ที่จะเป็นตัวทุกข์มากดถ่วงอีกแล้ว

ฉะนั้นพวกเราฝึกนะ เรียนรู้ความจริงของกายของใจเรื่อยไป เพื่อวันหนึ่งจะได้ไม่ไปยึดถือมัน ไม่ไปแบกหามมันขึ้นมา แล้วเราจะมีความสุขที่สุดเลย เราจะไม่มีภาระนะ

## ๖. การละอวิชชาต้องรู้อริยสัจ

[๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๑)]

ภาวนาไม่ได้มุ่งเอาดี เอาสุข เอาสงบ แต่ภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นว่าทุกอย่างมันเกิดแล้วก็ดับ มันเกิดแล้วมันดับเพราะมันไม่เที่ยง มันเกิดแล้วมันต้องดับไปเพราะมันทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ มันจะเกิดแล้วมันจะดับนี่เราบังคับมันไม่ได้ ถ้ามันมีเหตุมันก็เกิด ถ้าหมดเหตุไปมันก็ดับ เราบังคับมันไม่ได้ นี่คือความจริง

มาหัดภาวนาก็เพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ เห็นไตรลักษณ์ ไม่ได้มุ่งเอาดี เอาสุข เอาสงบ อันนั้นตื้นเกินไป คนในโลกมันก็อยากมีความสุขกันทั้งนั้น ก็ดิ้นรนหาความสุขไปตามสติตามปัญญาของแต่ละคน

อย่างเวลาความอยากเกิดขึ้นก็วิ่งสนองกิเลสไป สนองความอยากไปเรื่อย มันก็มีความสุขได้เหมือนกัน มีความสุขอย่างโลกๆ อยากไปดูหนังก็ไปดูหนัง อยากฟังเพลงก็ไปฟังเพลง อยากกินก็ไปกิน อยากมีแฟนก็ไปมี ได้สนองความอยากเรื่อยๆ ก็มีความสุข การปรุงแต่งการสนองความอยากนี่เรียกว่า “อปุญญาภิสังขาร” ความปรุงแต่งฝ่ายชั่ว

พวกชอบเข้าวัดนะ ก็เห็นว่าลำพังวิ่งแสวงหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจนี่มันอยู่ได้ชั่วคราว วิ่งหาความสุขแทบตายเลยนะ ได้มาแป๊บๆ เดี๋ยวก็หายไป แล้วก็ไปอยากอย่างอื่นต่อก็วิ่งหาไปอีก นี่ถ้าใจมันอยากมากมันก็ทุรนทุราย พวกที่ฉลาดขึ้นมาก็เลยคิดว่าถ้าเราฝึกจิตฝึกใจตัวเองให้มันดีได้ ไม่ตามใจกิเลสนะ แต่ฝึกใจให้มันดีมีบุญมีกุศลอะไรอย่างนี้ จิตใจก็จะได้มีความสุข เลยหันมาเข้าวัดมาหัดภาวนา อันนี้เรียกว่า “ปุญญาภิสังขาร” ความปรุงแต่งที่เป็นบุญ เช่น ภาวนาทำความสงบเข้ามา จิตมีความสงบ จิตมีความสุข จิตมีความดี ได้เป็นคนดี เป็นคนดีตายไปก็ไปสู่ภพภูมิที่ดี กลับมาเกิดเป็นคนบ้าง ไปเป็นเทวดาบ้าง ไปเป็นพรหมบ้าง นี่ยังไม่พ้นทุกข์ คนดีก็ทุกข์แบบคนดี แต่ก็ดีกว่าชั่ว คนชั่วทุกข์แบบคนชั่ว มันไม่ทุกข์คนเดียวหรอกมันระบาดความทุกข์ไปใส่คนอื่นด้วย คนดีทุกข์แบบคนดีก็มีนะ เช่น ฟังธรรมะหลวงพ่อแล้ว แหม มันซาบซึ้งถึงใจนะ เที่ยวไปบังคับคนอื่นเขาให้ฟังด้วย นี่ไประบาดความทุกข์ให้คนอื่นเขา



บางคนนี่ยังฉลาดกว่านี้อีก เห็นว่าลำพังการฝึกจิตฝึกใจรักษาจิตให้สุขให้สงบ ให้ดีอะไรนี่มันยังอยู่ได้ชั่วคราวอีก ดีมันก็ดีชั่วคราว สุขมันก็สุขชั่วคราว สงบมันก็สงบ ชั่วคราวมันอยู่ได้ชั่วคราวนะ เดี๋ยวอารมณ์มากระทบจิตมันก็หวั่นไหวขึ้นมาอีก ต้องคอยระวังคอยรักษาอยู่เรื่อยๆ ต้องคอยระวังคอยรักษาจิตไปเรื่อยไม่รู้จักจบจักสิ้น พวกนี้ก็ปรุงแต่งสิ่งที่ประณีตขึ้นไปอีก เห็นว่าถ้าไม่ต้องกระทบอะไรเลยคงจะสบาย ถ้าไม่มีอะไรมากระทบก็ไม่ต้องรักษาจิต ก็ฝึกที่จะไม่กระทบอารมณ์

วิธีที่จะไม่กระทบอารมณ์ก็คือเข้าอรูปฌาน พอเข้าอรูปฌานนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันไม่กระทบอารมณ์ มันไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย เวลาเข้าอรูปฌานแล้วทำสมาธิไปโลกธาตุดับไปเลย ร่างกายหายไปเลย เหลือแต่จิตอันเดียวล้วนๆ อยู่อย่างนั้นเอง สบายแต่อยู่ไปมันก็ไม่เที่ยงนะ มันเข้าฌานไม่ได้ตลอด ออกมามันก็มากระทบอารมณ์ใหม่ มันก็ทุกข์อีกแล้ว

การหนีการกระทบอารมณ์นี่ทำได้อีกแบบหนึ่งคือการเพ่งรูป เมื่อกี้เพ่งอรูปนะ เพ่งอรูปจนจิตเข้าอรูปก็ไม่กระทบอะไร ถ้าเพ่งรูปจนกระทั่งจิตดับอย่างที่กำหนดไปเรื่อยๆ นะ จิตรวมปุ๊บดับไปเลยเหลือแต่ร่างกายตัวแข็งๆ อยู่ ไม่มีความรู้สึกทางร่างกายแล้ว รู้สึกพ้นทุกข์ไปชั่วคราว ประเดี๋ยวกลับมารู้สึกอีกก็ทุกข์อีก ตรงที่ภาวนาจนกระทั่งจิตดับไปนี่ เรียกว่าอสัญสัตตา อสัญสัตตาภูมิคือพรหมลูกฟัก รุ่นเรานี่ก็ยังมีคนฝึกกันอยู่ อีกพวกหนึ่งเพ่งอรูป เพ่งความว่าง เพ่งจิต เพ่งความไม่มีอะไร น้อมใจจนกระทั่งแทบจะหมดความรู้สึกอะไรอย่างนี้ อันนี้พวกเพ่งอรูป เดี๋ยวนี้ก็ยังมีคนเล่นกันเยอะ โดยเฉพาะเพ่งความว่างๆ ชอบกันนักเชียว สิ่งเหล่านี้เรียกว่า “อเนญชาภิสังขาร” ความปรุงแต่งความว่างๆ

ดังนั้นความปรุงแต่งมีสามอย่าง หนึ่งความปรุงแต่งความชั่วเรียกว่า “อปุญญาภิสังขาร” คือตามใจกิเลสไปเรื่อยๆ ความปรุงแต่งอันที่สองเรียกว่า “ปุญญาภิสังขาร” ปุญญาก็คือบุญนั่นเอง เช่น ทำทาน ถือศีล ภาวนา ทำความสงบสบาย ก็ดีเหมือนกันแต่ไม่ตลอด เดี๋ยวก็ทุกข์อีก อันที่สามชื่อ “อเนญชาภิสังขาร” สติปัญญาของมนุษย์ในโลกนะ มันปรุงได้สามอย่างนี้แหละ เพื่อจะหาทางหนีความทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านฉลาดแหลมคม ท่านพบว่าความปรุงแต่งนี่เกิดจากอวิชชา ท่านเจอรากเหง้าของมันลงไปอีก ตราบใดที่ยังมีอวิชชาความไม่รู้แจ้งอริยสัจอยู่ก็ยังไม่เลิกปรุงหรอก ไม่รู้แจ้งอริยสัจตัวแรกคือไม่รู้ทุกข์ อะไรคือทุกข์ ไม่ใช่อกหักเป็นทุกข์ รักคุดเป็นทุกข์นะ สิ่งที่เรียกว่าทุกข์ในทางพระพุทธศาสนาคือทุกขสัจ คือขันธ์ ๕ คือรูปกับนาม คือกายกับใจนี่เอง ตราบใดที่ยังไม่แจ้งในความจริงว่า รูปนาม ขันธ์ ๕ กายใจนี้เป็นตัวทุกข์ เห็นว่าเป็นตัวดีเป็นตัววิเศษเป็นตัวเราอยู่ ความปรุงแต่งก็ยังมีอยู่ ถ้าวันใดภาวนาจนเห็นความจริงว่าทั้งกายทั้งใจนี่ไม่ใช่เราหรอกนะ แล้วก็ไม่ใช่ของดีไม่ใช่ของวิเศษหรอก เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป เห็นอย่างนี้ ใจจะหมดความยึดถือในขันธ์ ๕ ในรูปในนามในกายในใจ พอไม่ยึดถือรูปนามกายใจนะ ความอยากจะให้รูปให้นามมีความสุข ความอยากให้รูปให้นามพ้นทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อความอยากไม่เกิดขึ้น ความดิ้นรนของจิตจะไม่เกิดขึ้น เมื่อความดิ้นรนของจิตไม่เกิดขึ้น จิตก็พ้นความดิ้นรนปรุงแต่งไป ก็เห็นนิพพาน

นี่คือทางเดินที่พระพุทธเจ้าค้นพบนะ หลุดออกมาจากความปรุงแต่งสามแบบนั้นได้ พวกที่ไปสร้างความปรุงแต่งสามแบบน่ะเพราะไม่รู้แจ้งอริยสัจ เพราะยังมีอวิชชาอยู่ อวิชชานั่นแหละเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ใครเคยอ่านปฏิจจสมุปบาท "อวิชชาปัจจะยา สังขารา" อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขารนะ สังขารมีอยู่เพราะมีอวิชชา ถ้าอวิชชาดับไป สังขารก็ดับไป ท่านสอนบอกว่า "อวิชชายะ เตววะ อะเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ..." ยาวมากเลย คือถ้าอวิชชามันดับไม่เหลือ สำรอกอวิชชาทิ้งไปหมด สังขารคือความปรุงแต่งสามแบบนั้นไม่ก็เกิดขึ้น

ฉะนั้นเราอย่าไปเอาแค่ปรุงแต่ง ปรุงอย่างไรก็ไม่พ้นทุกข์ ไปปรุงความนิ่ง ความว่างปรุงความไม่รู้อะไร ไปเพ่งกาย ไปเพ่งจิต ไปกำหนดกายกำหนดจิต ล้วนแต่ไม่พ้นทั้งสิ้น ทางเดียวที่จะพ้นจากวัฏฏสงสาร ความเวียนว่าย หมุนวนความปรุงแต่งอันนี้ได้ คือต้องทำลายอวิชชาให้ได้ อวิชชาคือความไม่รู้อริยสัจ จะทำลายอวิชชาได้ก็ต้องรู้อริยสัจ อริยสัจก็มีองค์สี่นะ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค



## ๗. วิสุทธิ ๗ เหมือนรถ ๗ ผลัด ส่งต่อกันให้บุคคลถึงที่หมาย

[๒ มกราคม ๒๕๕๓ (๑)]

เวลาเราพัฒนาตัวเองไป เจริญศีล สมาธิ ปัญญา นี่เป็นขั้นๆ นะ มีธรรมะอยู่บทหนึ่งชื่อ วิสุทธิ ๗ เหมือนรถ ๗ ผลัด เวลาเราจะเดินทางไกล คนสมัยก่อนระดับพระเจ้าแผ่นดินใช้รถม้า ระดับไพร่ก็เดินเอา มีสองแรงขา คือเดินได้แค่ไหนก็แค่นั้น ทีนี้คนใหญ่คนโตนะ เวลาจะเดินทางไกลๆ อย่างพระเจ้าปเสนทิโกศลจะเดินทางจากสาวัตถีไปเมืองสาเกต* ระยะทางมันเกินความสามารถที่ม้าชุดเดียวจะวิ่งได้ ท่านก็ไปตั้งสถานีรถม้าเอาไว้กลางทาง ท่านขึ้นรถม้าจากในวังนะวิ่งไปถึงสถานีที่ ๑ ก็ลงจากรถคันที่ ๑ แล้วขึ้นรถคันที่ ๒ เพื่อเปลี่ยนม้าใหม่แล้วก็วิ่งไปถึงสถานีที่ ๒ จนถึงสถานีที่ ๗ คือปลายทาง

ท่านเปรียบเทียบธรรมะบอกว่า ธรรมะเหมือนรถ ๗ ผลัด

ผลัดที่ ๑ ชื่อว่า "สีลวิสุทธิ" (ความหมดจดแห่งศีล) มีศีลนะ ถ้าไม่มีศีลใช้ไม่ได้

ผลัดที่ ๒ ชื่อว่า "จิตตวิสุทธิ" (ความหมดจดแห่งจิต) คือจิตที่ตั้งมั่นนั่นเอง คือจิตที่ตื่น จิตที่มีสัมมาสมาธิ เห็นไหมจิตตวิสุทธิยังไม่ได้ขึ้นวิปัสสนานะ สีลวิสุทธิก็ยังไม่ได้ขึ้นวิปัสสนา แต่จิตจะวิสุทธิโดยไม่มีศีลได้ไหม ไม่ได้ มันส่งทอดกันขึ้นไปเหมือนรถ ๗ ผลัด

ถัดไป (ผลัดที่ ๓) ก็คือ "ทิฏฐิวิสุทธิ" (ความหมดจดแห่งทิฏฐิ ได้แก่ นามรูปปริคคหญาณ) รู้ทฤษฎีของการปฏิบัติที่ถูกต้อง พอมีศีล มีใจที่ตั้งมั่นแล้ว รู้แนวทาง อันนี้รู้ด้วยปริยัติ อาศัยการฟัง การอ่าน มีทฤษฎี มีทิฏฐิที่ถูกต้อง

---

*สาเกต ชื่อมหานครแห่งหนึ่งอยู่ในแคว้นโกศล ห่างจากเมืองสาวัตถี ๗ โยชน์ (๑๑๒ กม.) ธนัญชัยเศรษฐีบิดาของนางวิสาขา ได้รับพระบรมราชานุญาตจากพระเจ้าปเสนทิโกศล ให้เข้าตั้งถิ่นฐานและสร้างขึ้น เมื่อคราวที่ท่านเศรษฐีอพยพจากเมืองราชคฤห์มาอยู่ในแคว้นโกศลตามคำเชิญชวนของพระองค์ [พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๑]

ต่อจากนั้นมีวิสุทธิอีกตัวหนึ่ง (ผลัดที่ ๔) คือ "กังขาวิตรณวิสุทธิ" (ความหมดจดแห่งญาณ เป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ได้แก่ ปัจจัยปริคคหญาณ) ก็คือรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่ใช่ลอยๆ ขึ้นมาหรอก อย่างหัดดูสภาวะไป รู้ว่าสภาวะทั้งหมดต้องมีเหตุให้เกิด รูปธรรมก็มีเหตุให้เกิด นามธรรมก็มีเหตุให้เกิด ไม่สงสัยแล้ว ไม่ใช่ว่าอะไรลอยๆ มาหรืออะไรไม่มีเหตุให้เกิด

ต่อไปก็มาเริ่มลงมือเจริญปัญญา จริงๆ ก็คือมีสติรู้รูปรู้นาม รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงนั่นเอง ด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง เจริญปัญญาไปแรกๆ นะ มันจะเพี้ยน เป็นทุกคน มันจะเกิดสิ่งที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลสขึ้นมา มี ๑๐ อย่าง แต่ทั้ง ๑๐ อย่างนี่เกิดจากความฟุ้งซ่านของจิต จิตที่ไม่ตั้งมั่น ที่หลวงปู่ดูลย์เรียกว่าจิตออกนอก

จิตที่ไม่ตั้งมั่นคือสัมมาสมาธิมีกำลังไม่พอ ไปดูสภาวธรรมดูรูปดูนามมันเกิดดับได้นิดเดียวก็หมดแรงแล้ว จิตเคลื่อนออกไปโดยไม่เห็นว่าจิตเคลื่อนออกไป เหมือนพวกเราหลายคนที่หลวงพ่อบอกว่าจิตไม่ถึงฐาน จิตไม่ตั้งมั่น จิตมันไหลออกข้างนอก ไปโล่ง ไปว่าง ไปสว่างสบายอยู่ข้างนอก

อย่างคนที่ดูจิตดูใจ มันจะมีวิปัสสนูปกิเลสประจำอยู่ตัวหนึ่งที่เห็นเนืองๆ เห็นกันทั่วๆ ไปคือ จิตไปติดโอภาส ติดความสว่าง ฉะนั้นเราดูจิตนะ ดูๆ ไปนี่ อารมณ์มันเคลื่อนออกไปจากจิต คล้ายๆ มันวิ่งหนีออกไปได้ พอมันหนีออกไปอยู่ข้างนอก จิตเราเคลื่อนตามออกไปอยู่ข้างนอกคือจิตไม่ตั้งมั่น แต่ไม่เห็นตรงที่จิตเคลื่อนออกไป เสร็จแล้วอารมณ์นั้นดับไป ว่าง คราวนี้กลับบ้านไม่เป็นแล้ว รู้สึก เอ้อ จิตมาอยู่ตรงนี้ว่างดี สว่างว่าง นี่แหละว่าง สว่าง บริสุทธิ์ ไม่ปรุงแต่ง ไม่แสวงหา ไม่ต้องทำอะไร อุ๊ย ตรงนี้แหละดี บางคนสอนให้มาอยู่ตรงนี้ด้วยซ้ำไป ใช้ไม่ได้นะ จิตเคลื่อนออกนอก ถ้ารู้ทันว่าจิตเคลื่อนออกนอก อาการเพี้ยนๆ นี้จะหายทันที

พอรู้แล้วว่า อ้อ ถ้าจิตเคลื่อนออกไป ฟุ้งออกไป ฟุ้งในธรรมะ ๑๐ ประการที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส เช่นฟุ้งในปัญญา บางคนเป็นโรคนี้ ภาวนาได้ไม่กี่วันเลย อยากสอนแล้ว อยากเทศน์ทั้งวันเลย นี่ใจมันฟุ้งในธรรมะ ถ้ารู้ทันว่าจิตฟุ้งซ่าน รู้ว่าจิตออกนอกแล้ว ก็จะหาย พ้นจากวิปัสสนูฯ นี้

พอหายได้นี่ได้วิสุทธิอีกตัวหนึ่ง มันจะไม่สงสัยแล้วว่าอะไรเป็นทาง อะไรไม่ใช่ทาง ตัวนี้ชื่อว่า "มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ" (ผลัดที่ ๕)



ทีนี้พอหมดความสงสัย คราวนี้มันเดินปัญญาที่แท้จริงได้แล้ว (ผลัดที่ ๖) เรียกว่า "ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ" (ความหมดจดแห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนิน ได้แก่ วิปัสสนาญาณ ๙ นับแต่อุทยัพพยญาณที่ผ่านพ้นวิปัสสนูปกิเลสแล้ว เกิดเป็นพลววิปัสสนา เป็นต้นไปจนถึงอนุโลมญาณ) ตรงนี้เลยวิปัสสนูฯแล้ว พอพ้นวิปัสสนูฯนะ ข้ามมาได้แล้วจะเห็นสภาวะเกิดดับแล้ว อย่างเราเห็นจิตใจมันทำงาน มันจะเห็นเลย จิตเกิดแล้วก็ดับไป มีอีกดวงหนึ่งมาเกิด มันคนละดวงกัน ขาดจากกันอย่างแท้จริง ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนที่ถาวร

ในที่สุดปัญญามันแจ้งขึ้นมาก็เป็น (ผลัดที่ ๗) "ญาณทัสสนวิสุทธิ" (ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ ได้แก่ มรรคญาณ ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น แต่ละขั้น) เห็นไหมวิสุทธิตัวสุดท้ายเป็นญาณทัสสนวิสุทธิ คือรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว คือรู้อริยสัจ พอรู้จริงตัวนี้ก็หลุดพ้นแล้ว

เริ่มต้นตั้งแต่มีศีล มีจิตที่ตั้งมั่น บางคนไม่เข้าใจ คิดว่าถ้าจิตตั้งมั่นอยู่แล้วจะเกิดมรรคผลนิพพาน คนละเรื่องเลย ยังอีกตั้งหลายขั้นตอน หลายคนสอนกันผิดๆ นะ บอกว่ารักษาจิตให้นิ่งๆ รักษาจิตให้ว่างๆ เอาไว้ อันนั้นแหละคือจิตตวิสุทธิ รู้เนื้อรู้ตัวอยู่นะ อันนี้คนละแบบกับจิตที่เคลื่อนออกไปแบบวิปัสสนูฯ นะ นี่จิตไม่เคลื่อน จิตตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว แต่พอใจอยู่แค่นี้

มีครูบาอาจารย์ที่ดีองค์หนึ่งคือหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ หลวงพ่อเทียนเคยสอนเอาไว้ว่า "ถ้ารู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ" ถ้ารู้ว่าจิตคิด จิตจะตั้งมั่นขึ้นมา ตัวนี้แหละคือจิตตวิสุทธิตัวหนึ่งนะ คือจิตตั้งมั่นขึ้นมา จิตไม่ลืมเนื้อลืมตัว ไม่ลืมกายลืมใจ ไม่ได้เพ่งเอาไว้ ไม่ได้บังคับเอาไว้ แต่รู้สึกตัวขึ้นมา หลวงพ่อเทียนถึงบอกว่า ความรู้สึกตัวเป็นต้นทาง ไม่ใช่ปลายทางนะ เป็นแค่ต้นทาง ฉะนั้น จิตที่ตื่นขึ้นมาแล้วไม่ใช่ปลายทาง นี่คือต้นทางที่ต้องเดินทางต่อไปอีก ความจริงมีต้นมากกว่านี้ก็คือมีศีล อันนี้สถานีที่ ๒ เรื่องจิตที่ตั้งมั่นขึ้นมา

ฉะนั้นเราอย่าน้อมจิตไปอยู่ในความนิ่งความว่าง ถ้านิ่งว่างอยู่กับจิตก็เป็นสมถะ จะไหลออกไปอยู่ข้างนอก ไปโล่งไปว่างอยู่เป็นสมถะก็ได้คือเพ่งความว่าง หรือบางทีเป็นวิปัสสนูฯ ชื่อโอภาส ไปนิ่งอยู่อย่างนั้น คนละแบบกัน ถ้าเป็นสมถะคือจิตมันน้อมออกไปแล้วไปติดอยู่ในความนิ่งความว่าง วิปัสสนูฯ ไม่ได้จงใจน้อม แต่เจริญปัญญา เจริญวิปัสสนาอยู่นี่แหละ แล้วจิตมันเคลื่อนออกไปโดยไม่ทันรู้ตัว

เรื่องวิปัสสนูฯ นี่หลวงพ่อเคยได้ยินสมัยที่ไปเรียนกับหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่เทสก์เคยบอกนะว่า วิปัสสนูฯ มาจากจิตมีสมาธิไม่พอ อย่างเดินปัญญาอยู่แล้วจิตมีสมาธิไม่พอนี่ จะเกิดวิปัสสนูฯ แต่ก่อนได้ยินท่านพูดอย่างนี้ไม่เข้าใจ เอ๊ะ มันเป็นอย่างไร มันเป็นวิปัสสนูฯ ทำไมหลวงปู่บอกว่าเพราะสมาธิไม่พอ จริงหรือเปล่า พอมาภาวนาก็พบว่ามันจริงอย่างที่ท่านว่า แล้วยังสงสัยต่อไปอีก เอ๊ะ เราเห็นว่าจริง แล้วในพระไตรปิฎกมีไหม นี่ตรวจสอบตั้งหลายชั้นนะ เราเห็นตามได้แล้ว อาจารย์ว่าอย่างนี้ เราเห็นอย่างนี้ นิสัยหลวงพ่อยังต้องเช็คพระไตรปิฎกอีกทีหนึ่ง เมื่อไม่นานนี้แม่ชีเพิ่งเจอพระสูตรชื่อยุคนัทธกถา พระอานนท์เป็นคนสอน ท่านสอนเรื่องธัมมุทธัจจะ ๑๐ ข้อ ธัมมุทธัจจะเป็นภาษาดั้งเดิมเลย จริงๆ คือ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการนั่นเอง ท่านเรียกอุทธัจจะ คือจิตที่ฟุ้งออกไป แล้วท่านสอนเลยว่า ถ้ารู้ทันอุทธัจจะตัวนี้ วิปัสสนูฯ ก็จะหาย โอ้ ตรงกับที่หลวงปู่เทสก์บอกเป๊ะเลย อย่างนี้ลงกันสนิทแล้ว

ฉะนั้นเราต้องศึกษานะว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร แล้วเราค่อยๆ พัฒนา คุณธรรมใดยังไม่มีให้สำรวจตัวเอง ถ้าไม่มีศีล ค่อยๆ ตั้งใจรักษาเอาไว้ก่อน จิตฟุ้งซ่านตลอดเวลา ค่อยๆ ทำความสงบเข้ามา แต่มันจะมีศีลได้ง่าย มีความสงบได้ง่าย ถ้าเรามีสติรักษาจิตเอาไว้ คนเราทำผิดศีลได้เพราะว่ากิเลสครอบงำจิต ถ้ามีสติรักษาจิตอยู่ รู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้น กิเลสครอบงำไม่ได้ รักษาศีลนี่เรื่องง่ายที่สุด ศีลอัตโนมัติจะเกิดขึ้น

ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ถ้ามีสติอยู่ ความฟุ้งซ่านจะกระเด็นออกไปจากจิต จิตจะตั้งมั่นสงบขึ้นมา สมาธิก็เกิดขึ้นโดยง่าย คนไม่มีสติไปบังคับจิตให้สงบ จิตไม่ยอมสงบง่ายหรอก เรามีสติรู้ทันจิตที่ฟุ้ง รู้ทันปั๊บสงบปั๊บเลย ง่ายขนาดนั้น ไม่ใช่เรื่องยากอะไร

พอจิตสงบตั้งมั่นรู้เนื้อรู้ตัวดีแล้ว มีศีลเป็นฐานด้วย ไม่อยู่นิ่งแค่นั้น ให้มาเจริญปัญญา มาคอยดูกายเขาทำงาน ดูใจเขาทำงาน ดูให้เห็นไตรลักษณ์ อย่างนั้นแหละถึงจะเรียกว่าเรามีศีล สมาธิ ปัญญา เจริญอยู่เรื่อยๆ แก่รอบขึ้นมาวันหนึ่ง "วิมุตติ" ความหลุดพ้นก็จะเกิดขึ้น จะรู้เลยว่านิพพานเป็นอย่างไร นิพพานเป็นอะไร นิพพานเป็นอนัตตานะ



## ๘. อุปาทานขันธ์เป็นทุกข์

[(๑) ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๒ (๒)]

"ธรรมะ" แปลยากนะ เหมือนคำว่า "เต๋า" แปลว่าอะไร ธรรมะครอบคลุมสรรพสิ่ง มีทั้งสิ่งซึ่งเป็นความปรุงแต่ง และสิ่งที่พ้นจากความปรุงแต่ง สิ่งที่ปรุงแต่งก็มีทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ฉะนั้น ธรรมะจริงๆ เป็นคำที่ใหญ่ เป็นคำที่กว้าง แต่สิ่งที่พระพุทธเจ้าเอามาสอน ท่านเลือกเอามาสอนนิดเดียวจากความรู้อันมหาศาล ท่านสอนนิดเดียว คือเรื่องทุกข์กับความพ้นทุกข์ ความดับทุกข์ ดังนั้นขอบเขตคำสอนของศาสนาพุทธเล็กนิดเดียว เราจะเรียนเรื่องสิ่งที่เป็นทุกข์ กับเรียนเรื่องความพ้นทุกข์ เรียนแค่นี้

สิ่งที่เป็นตัวทุกข์ก็เรียกว่า "ขันธ์" พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ว่า "สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา : โดยสรุปอุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์"

เราได้ยินคำว่า อุปาทานขันธ์* เป็นทุกข์ บางทีก็ไปแปลผิด ไปแปลว่าขันธ์อันไหนถ้าเราเข้าไปยึดแล้วทุกข์ ถ้าไม่ยึดแล้วไม่ทุกข์ ไม่ใช่ คำว่าอุปาทานขันธ์ เป็น technical term (ศัพท์เฉพาะ) ก็คือขันธ์ที่พวกเรามีอยู่นี่แหละ ขันธ์บางอย่างไม่เป็นอุปาทานขันธ์ ไม่จัดอยู่ในกองทุกข์ ได้แก่ บรรดามรรคจิตผลจิตทั้งหลายไม่จัดอยู่ในกองทุกข์ โลกุตตรจิตทั้งหลายไม่เป็นกองทุกข์ กิริยาจิตของพระอรหันต์ทั้งหลายไม่จัดว่าเป็นกองทุกข์ ส่วนขันธ์อย่างอื่นอย่างที่พวกเรามี เป็นขันธ์ที่เรียกว่าอุปาทานขันธ์ทั้งนั้นเลย เป็นขันธ์ซึ่งเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นได้ ส่วนโลกุตตรจิตไม่ใช่ที่ตั้งของความยึดมั่น ก็ไม่เรียกว่าอุปาทานขันธ์

ฉะนั้น คำว่า "รู้ทุกข์" นี่เราไม่ต้องไปรู้หรอกว่าจิตพระอรหันต์เป็นอย่างไร ไม่มีความจำเป็นสักนิดเลย ดูจิตของเราเองนี่แหละ นี่แหละอุปาทานขันธ์ ฉะนั้นพูดง่ายๆ สิ่งที่เรียกว่าทุกข์ ก็คือตัวเรานี่แหละตัวทุกข์ ทำอย่างไรจะดับทุกข์ ทำอย่างไรจะพ้นทุกข์ ก็คือพ้นจากความยึดถือในตัวในตนได้ มีอยู่แต่ไม่ยึด มันก็เหมือนไม่มี ถ้ายึดอยู่ก็ไปแบกเอาความทุกข์ขึ้นมา ยกตัวอย่างนะ นี่สมมุติหลวงพ่อยกกระติกน้ำนี้ขึ้นมา อีกอันหนึ่ง

---

*อุปาทานขันธ์ ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน, ขันธ์ที่ประกอบด้วยอุปาทาน ได้แก่ เบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ประกอบด้วย อาสวะ [พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๑]

ยกยาดม เราจะรู้สึกว่ากระติกน้ำหนักใช่ไหม ถ้าหลวงพ่อวางกระติกน้ำลงไป ยาดมก็หนักใช่ไหม กระติกน้ำไม่หนักแล้ว ถ้าทิ้งไปหมดนี่ ไม่มีอะไรหนัก

ฉะนั้นอะไรที่เราเข้าไปยึดไปถือ อันนั้นแหละหนัก เป็นภาระเป็นกองทุกข์ ถ้าไม่ไปยึดไปถือ มันทุกข์โดยตัวของมันเอง มันหนักโดยตัวของมันเอง แต่ถ้าเราไม่ไปแบกก็ไม่เกี่ยวกัน นี่เราจะฝึกจนกระทั่งเราไม่ยึดถือในกายในใจนี้ ที่เราไม่ยึดถือในกายในใจได้เพราะมีปัญญาถึงไม่ยึดถือ มีปัญญาเห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย ถ้าเราขืนไปหยิบไปฉวยขึ้นมาจะไปแบกภาระ จะไปแบกความทุกข์ขึ้นมา

มีบทสวดมนต์อยู่บทหนึ่งว่า "ภารา หะเว ปัญจักขันธา : ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นภาระ เป็นของหนัก" คนทั้งหลายแบกของหนักไปก็ไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง พระอริยเจ้าวางของหนักลงแล้ว แล้วก็ไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีก ก็พ้นจากทุกข์ ไม่มีภาระ

เราจะวางภาระ วางของหนัก คือวางความยึดถือในขันธ์ลงได้ เราต้องเห็นความจริงของขันธ์เสียก่อนว่า ขันธ์นี่เป็นทุกข์ล้วนๆ เลย ไม่ใช่ของดีของวิเศษ เราไปหยิบไปฉวยเอาไว้เพราะเราคิดว่ามันเป็นของดีของวิเศษ แต่ถ้าปัญญาเราเห็นแจ่มแจ้งว่าไม่ใช่ของดีของวิเศษ เป็นของไม่เที่ยง เป็นของเป็นทุกข์ เป็นของที่ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ไม่มีสิ่งที่ถาวรเลย สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน ถ้าพูดอย่างนี้ยังแปลไม่ออกฟังแล้วไม่เห็นภาพ ขยายความให้ฟังก็ได้ สิ่งซึ่งไม่เที่ยงเป็นทุกข์ "ทุกข์" ตัวนี้ไม่ใช่แปลว่าความทุกข์นะ ทุกข์ตัวนี้แปลว่าทนอยู่ไม่ได้

ฉะนั้น สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นทนอยู่ไม่ได้ เมื่อทนอยู่ไม่ได้หมายถึงมันมีแล้วสักวันหนึ่งมันต้องไม่มี มีขึ้นมาตอนนี้ต่อไปต้องไม่มี เพราะฉะนั้นไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนถาวร ไม่มีคำว่าถาวร มีขึ้นมาเพราะมีเหตุ พอหมดเหตุมันดับไป มันก็ไม่มี คำว่า "อนัตตา" ไม่ได้แปลว่าไม่มีอะไรเลย อนัตตาก็คือไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนถาวร มันจะตัวตนถาวรได้อย่างไร กระทั่งจิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ใช่จิตมีดวงเดียว ไม่ใช่กี่ภพกี่ชาติเวียนว่ายตายเกิดจิตก็มีอยู่ดวงเดียว



[(๒) ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๓ (๑)]

อุปาทานขันธ์เป็น technical term (ศัพท์เฉพาะ) หมายถึงขันธ์ที่พวกเรามีอยู่นี่แหละ ไม่ใช่ขันธ์ที่ถูกยึด บางคนคิดว่าขันธ์ที่ถูกยึดเป็นทุกข์ ถ้าไม่ยึดไม่ทุกข์ ไม่ใช่ ขันธ์นั้นเป็นทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว จะยึดหรือไม่ยึดก็ทุกข์ นี่โดยภาษานะ พอแปลเป็นภาษาไทยบางทีเพี้ยน เพี้ยนจากศัพท์เดิม เพี้ยนจากความหมายดั้งเดิม

อุปาทานขันธ์เป็นเพียงการจำแนกขันธ์เท่านั้นว่า ขันธ์บางอย่างเป็นตัวทุกข์ เป็นตัวที่เอามาใช้ทำวิปัสสนา เอามารู้ ท่านบอกทุกข์ให้รู้ ถ้าเรารู้ลงมาในขันธ์ ๕ ในกายในใจของเรานี้แหละ พูดภาษาไทยง่ายๆ คอยรู้อยู่ในกาย คอยรู้อยู่ในใจ ทั้งกายทั้งใจของเรานี้แหละเรียกว่าอุปาทานขันธ์

พอรู้มากๆ จิตมันจะเบื่อ ทั้งกายทั้งใจ มันไม่ใช่ของดี ไม่ใช่ของวิเศษแล้ว ทั้งกายทั้งใจนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความไม่เที่ยง เต็มไปด้วยความไม่ใช่ตัวเรา บังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจ พอใจมันเห็นความจริงของกายของใจอย่างนี้ เห็นความจริงของรูปนาม ของตัวทุกข์อย่างนี้ ใจจะเบื่อ ท่านถึงสอนว่า เพราะรู้ตามความเป็นจริงจึงเบื่อหน่าย เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนัด (คือคลายความยึดถือ) เพราะคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น คลายกำหนัดอะไร คลายกำหนัดในความยึดถือกายยึดถือใจ ไม่ได้ยึดกายยึดใจแล้ว ไม่ได้รักกายรักใจแล้ว พอไม่ได้รักกายรักใจก็ไม่ยึด ไม่ยึดอะไร ก็ไม่ยึดกายไม่ยึดใจ ไม่ยึดตัวทุกข์เอาไว้

ฉะนั้นเราภาวนานะ ถึงจุดหนึ่งจิตจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ คืนกายคืนใจให้โลก กายกับใจหรือตัวขันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์ เมื่อเราภาวนาไปถึงขีดสุดแล้วนี่มันคืนให้โลกไป คืนตัวทุกข์ให้โลกไป เราก็พ้นจากทุกข์ใช่ไหม พ้นจากทุกข์หมายถึงอะไร ก็คือพ้นจากขันธ์พ้นจากกายจากใจนั่นเอง

เราค่อยฝึกนะ รู้สึกกายรู้สึกใจบ่อยๆ มีสติตามรู้กายตามรู้ใจไปเรื่อย ไม่ใช่ตามรู้แล้วให้จิตนิ่งจิตว่าง แต่ตามดูความเป็นจริงของกายของใจเรื่อยๆ ต้องเห็นตามความเป็นจริงจึงจะเบื่อหน่าย จึงจะคลายกำหนัด จึงจะหลุดพ้น ไม่ใช่ทำความรู้สึกตัวขึ้นมาให้ใจโล่งใจว่าง ไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง อันนั้นเป็นภพอีกชนิดหนึ่ง ไม่พ้นทุกข์จริงหรอก เป็นนิพพานปลอม

นิพพานอย่างนั้นมีเข้ามีออก เวลาจะเข้านิพพานก็กำหนดใจให้ว่างไป พอหมดแรงกำหนดนะ กลับมาอยู่กับโลกก็ทุกข์ใหม่อีกแล้ว นิพพานมีเข้ามีออกเป็นนิพพานจอมปลอมนะ ใช้ไม่ได้จริงหรอก

นิพพานตัวจริงมันพ้นจากทุกข์ คือพ้นจากขันธ์ จิตไม่ยึดขันธ์ ถ้าจิตไม่ยึดขันธ์ยังต้องเอาขันธ์เข้าเอาขันธ์ออกทำไม ใช่ไหม เห็นว่าจิตเป็นตัวเรานั่นแหละ ถึงได้อยากให้จิตดีเอาหลบเข้าไปข้างในบ้าง เอาไปอยู่ตรงโน้นตรงนี้บ้าง รักษาเอาไว้บ้าง ประคองเอาไว้บ้าง

ฉะนั้นการภาวนาต้องระมัดระวังนะ ต้องรู้ตามความเป็นจริง รู้กายอย่างที่เขาเป็น รู้ใจอย่างที่เขาเป็นเรื่อยไป การรู้กายตามความเป็นจริง รู้ใจตามความเป็นจริง นี่คือการเจริญปัญญา หรือการทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนการที่รู้สึกตัวอยู่เฉยๆ ใช้สติคอยรักษาจิตให้สงบให้ตั้งมั่น อันนั้นคือสมถกัมมัฏฐาน

สมถะกับวิปัสสนาไม่เหมือนกัน สมถะนี้มีสติ ใช้สติประคอง ใช้สติรักษาจิตอยู่สงบอยู่ภายใน สบาย ไม่หลงอยู่กับโลกข้างนอก อันนี้เป็นสมถกัมมัฏฐาน ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานมีปัญญาด้วย มีสติรู้สึกกายมีสติรู้สึกใจตามความเป็นจริง ไม่ใช่หลบหนีกายหนีใจนะ ทุกข์ให้ "รู้" ไม่ใช่ให้หนี บางคนหนีกายหนีใจ ไม่ยอมรู้กายรู้ใจ อย่างนั้นเรียกว่าหนีทุกข์

เราต้องคอยรู้กายคอยรู้ใจเรื่อยๆ รู้ตามความเป็นจริงด้วย คำว่า "ตามความเป็นจริง" คือไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของกายของใจ อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเดินวิปัสสนา

มีสติรู้กายมีสติรู้ใจ รู้ไปด้วยใจที่ตั้งมั่นเป็นกลาง ทำตัวเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู จิตใจที่ตั้งมั่นจิตใจที่เป็นกลาง เรียกว่าจิตใจมีสมาธิ พอจิตใจตั้งมั่นเป็นกลาง มีสติรู้สึกกายมีสติรู้สึกใจมันจะเห็นเหมือนเห็นคนอื่นไม่ใช่เห็นตัวเราอีกต่อไปแล้ว กายที่เคลื่อนไหวอยู่ไม่ใช่เราเคลื่อนไหว กายที่ยืนเดินนั่งนอน ไม่ใช่เรายืนเดินนั่งนอน กายที่หายใจออกกายที่หายใจเข้าไม่ใช่เราหายใจออกเราหายใจเข้า เห็นแค่รู้ว่ามันเคลื่อนไหวเท่านั้นเอง ไม่มีตัวเรา นี่เรียกว่าเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ไม่ใช่เรา ถ้าเห็นเป็นตัวเราก็เรียกว่าเห็นไม่ตรงตามความเป็นจริง

ตรงที่เข้าใจความจริง เรียกว่าปัญญา ตัวที่รู้ว่ามีอะไรกำลังเกิดขึ้น เรียกว่าสติ ตัวที่ใจตั้งมั่นอยู่ไม่หลงไม่ไหลไป ไม่เผลอไม่เพลินไป ตั้งมั่นเป็นกลางอยู่ เรียกว่าสมาธิ

ตัวที่เข้าใจความเป็นจริงว่า ของไม่เที่ยง ของเป็นทุกข์ ของเป็นอนัตตา เรียกว่าปัญญา เราต้องฝึกจนมันมีปัญญาเกิดขึ้น ปัญญาจะเกิดได้ต้องอาศัยสติและสมาธิ



ฉะนั้นในองค์มรรคลองไปดูให้ดีนะ ท่านจะสอนมรรคตอนสุดท้าย มีสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี่เราฝึกให้มีสติ ให้มีสมาธินะ แล้วมีความเพียรรู้บ่อยๆ มีสติบ่อยๆ มีสมาธิบ่อยๆ คือมีใจตั้งมั่นบ่อยๆ ในที่สุดปัญญาในองค์มรรคจะเกิดขึ้น สมาธิในองค์มรรคจะเกิดขึ้น สติในองค์มรรคจะเกิดขึ้น

สติ สมาธิ ปัญญาที่พวกเรามีอยู่ตอนนี้ ยังไม่เรียกว่า สติ สมาธิ ปัญญาในองค์มรรค แต่เป็นแค่เบื้องต้น สะสมไปเรื่อยถึงวันหนึ่งสติในองค์มรรคจะเกิดขึ้น สมาธิในองค์มรรค ปัญญาในองค์มรรคจะเกิดขึ้น

## ๙. คุณสมบัติของชาวพุทธที่ดี

[๙ มกราคม ๒๕๕๒ (๒)]

ชาวพุทธไม่มีที่พึ่งอื่นนอกจากพระรัตนตรัย ใจต้องเด็ดเดี่ยวอยู่ในพระรัตนตรัยนะ พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งของเรา แต่จะเป็นที่พึ่งของเราเมื่อเราพึ่งตัวเอง อยู่ๆ พระรัตนตรัยมาช่วยอะไรเราไม่ได้หรอก อย่างบางคนมาขออำนาจพระรัตนตรัย ขอให้มีความสุขความเจริญ ไอ้นั่นมันลูกศิษย์ชูชก ลูกศิษย์ขี้ขอ ไม่ใช่ลูกศิษย์พระพุทธเจ้า

พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งของเรา ก็คือท่านถ่ายทอดธรรมะมาให้เราได้ศึกษาได้เดินตาม พอเราได้ศึกษาธรรมะได้เดินตามได้ปฏิบัติ เราจะพึ่งตัวเองได้ ไม่มีใครมาเป็นที่พึ่งของเราจริงหรอก เราต้องพึ่งตนเอง

ฉะนั้น เราภาวนาไปจนถึงวันหนึ่งใจของเรานั่นแหละเป็นพระสงฆ์ ใจของเราเข้าถึงธรรมะ ใจของเราเป็นพระสงฆ์ ใจของเราก็เป็นพุทธะ แต่ว่าพุทธะอย่างพวกเราเขาเรียกว่าอนุพุทธะ เป็นผู้รู้ตามพระพุทธเจ้าอีกทีหนึ่ง เลยเรียกว่าอนุพุทธะ ใจของเราก็เป็นพุทธะ ใจของเราก็มีธรรมะ ใจของเรานี่แหละเป็นพระสงฆ์ เรียกว่าเรากับพระรัตนตรัยเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อันนี้จะมีความมั่นคง ไม่คลอนแคลนไปที่อื่นอีกแล้ว

ชาวพุทธต้องพึ่งตัวเองให้ได้ ต้องกล้าหาญ ต้องเด็ดเดี่ยว อย่าเป็นชาวพุทธขี้ขอ ชาวพุทธอ่อนแอ ชาวพุทธหวังพึ่งคนอื่น หวังพึ่งสิ่งอื่น หวังพึ่งอำนาจลึกลับ ชาวพุทธที่ดีต้องเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม

พระโสดาบันจะเชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม พระโสดาบันนับถือพระรัตนตรัยแบบไม่คลอนแคลนเลย เพราะตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของพระรัตนตรัยไปแล้ว ไม่เชื่อมงคลตื่นข่าว มีศีล ๕ บริบูรณ์ ไม่ยอมทำผิดศีล ไม่มีทางตั้งใจทำผิดศีลเลย อาจจะประมาทพลาดพลั้งทำไปบ้างแต่ไม่ได้ตั้งใจทำ เช่นเดินไปแล้วเบรคไม่ทัน แล้วไปเหยียบมดตายอะไรอย่างนี้ก็มีบ้าง แต่เจตนาที่จะทำลายนี่ไม่มีเลย นี่คุณสมบัติของพระโสดาบันเป็นอย่างนี้ มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม ไม่เชื่อมงคลตื่นข่าว มีศีลสมบูรณ์

พวกเราอยากจะเป็นพระโสดาบันบ้าง เราก็ดูคุณสมบัติของท่านก่อน ถึงยังไม่เป็นก็เรียนคุณสมบัติของท่านไปก่อน เลียนแบบไปก่อนเรียกว่าสินค้าเลียนแบบ แต่ก็ยังดีกว่าไปเลียนแบบมหาโจร

เราก็พยายามมีศีลเอาไว้นะ ใครเขาเชื่ออะไรว่าไอ้โน่นดีไอ้นี่ดี ไม่เอาหรอก เราจะเอาแต่คำสอนของพระพุทธเจ้า ตั้งใจเด็ดเดี่ยวไป วันหนึ่งเราก็จะได้เป็นจริงๆ

สมัยพุทธกาลนะมีพราหมณ์คนหนึ่งชื่อสุนักขัตตลิจฉวี ลิจฉวีผู้มีข้อวัตรแบบสุนัข ไปไหนก็คลานไป เวลาจะกินน้ำก็ลงไปเลียๆ กินข้าวก็อ้าปากง่ำๆ เอา วันหนึ่งบุญส่งกุศลส่งให้ไปเจอพระพุทธเจ้า ไปถามท่านว่า ผมปฏิบัติข้อวัตรแบบสุนัขนี่ ผมจะเป็นพระอรหันต์ไหม พระพุทธเจ้าบอกไม่เป็นพระอรหันต์หรอก จะเป็นสุนัขต่างหากล่ะ ใครทำอะไรไว้ก็จะเป็นอย่างนั้นนะ

เพราะฉะนั้น เราดูพระโสดาบันมีคุณสมบัติอะไร เราก็พยายามเอาท่านเป็นแบบอย่างแล้วก็ดำเนินไป หรือมีคนไปถามพระพุทธเจ้าว่า ทำอย่างไรผมจะไปพรหมโลกได้ พระพุทธเจ้าก็สอนบอกว่าก็ต้องไปดูก่อนว่าพรหมมีคุณสมบัติอะไร พระพรหมมีคุณสมบัติคือมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้เธอมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานะ เธอจะได้เป็นสหายแห่งพรหม ตายแล้วไปเป็นพระพรหม



เราเป็นในสิ่งที่เราทำเอง ฉะนั้นเราต้องดู เราต้องมีศีลเอาไว้ก่อน เป็นพระโสดาบันท่านมีศีล เราต้องไม่มีที่พึ่งอื่นนอกจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่เชื่ออะไรที่ว่าดีๆ ไม่เชื่อหรอก เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม ทุกอย่างที่เราเจอนี่ยุติธรรมที่สุดแล้ว อย่างบางคนบอกชีวิตตอนนี้ยุ่งยากเหลือเกิน นี่ยุติธรรมของเราแล้วที่เราต้องเจอ ถ้าเราเจอสภาวะใดๆ แล้วเราก็รู้ด้วยใจที่เป็นกลางจริงๆ นะ สภาวะทั้งหมดจะสอนธรรมะเรา ล้วนแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

อย่างเศรษฐกิจไม่ดีมันก็ไม่ดีชั่วคราวนะ อึดๆ เอาไว้ก่อน ตอนนี้ประคับประคองตัวเอาไว้ อึดเอาไว้ก่อน เดี๋ยววันหนึ่งมันก็ผ่านไป เศรษฐกิจดีขึ้นมาวันหนึ่งมันก็ต้องไม่ดี โลกก็เป็นอย่างนี้แหละ อย่าไปกังวลกับมัน มีชีวิตด้วยความไม่ประมาทแล้วจะอยู่รอด

## ๑๐. ศรัทธาของชาวพุทธ

[๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๑)]

ศรัทธาของชาวพุทธจริงๆ ที่เรียกว่าศรัทธาแท้ๆ เป็นศรัทธาที่ประกอบด้วย ปัญญา คือ ศรัทธาในเรื่องของกรรม เรียกว่า “กัมมสัทธา” ศรัทธาในเรื่องผลของกรรมเรียกว่า “วิปากสัทธา” ศรัทธาเชื่อมั่นว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรมเรียกว่า “กัมมัสสกตาสัทธา” ศรัทธาตัวสุดท้าย ตัวที่ ๔ ที่จริงเป็นตัวหลัก คือศรัทธาในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เรียกว่า “ตถาคตโพธิสัทธา”

ฉะนั้น คำว่า “ศรัทธา” เอาเข้าจริงก็คือศรัทธาในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ในสิ่งที่ท่านตรัสรู้ ในสิ่งที่ท่านสอน ไม่ใช่สิ่งอื่น ชาวพุทธเราต้องเด็ดเดี่ยว ต้องศึกษาว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร ตรงนี้สำคัญที่สุดเลย ถ้าเราไม่สนใจว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไรนะ เอาแค่ว่าอาจารย์สอนอะไรนี่ อาจจะลงเหวเอาง่ายๆ นะ

# ๒

# วิธีการปฏิบัติธรรม

# ๑
# หลักการภาวนา

## ๑.๑ หลักของการปฏิบัติภาวนา

[(๑) ๑๙ กันยายน ๒๕๕๒ (๑)]

เรียนธรรมะไม่ได้เป็นเรื่องยากอะไรหรอก แต่ว่าเราอย่าทำตัวแบบเรียนตามยถากรรม ในอดีตที่ผ่านมาเวลาเรียนธรรมะเรารู้สึกยุ่งยากมากเลย ธรรมะซับซ้อนธรรมะสับสน เรียนแล้วก็จับต้นชนปลายไม่ถูก ส่วนใหญ่เราไปเรียนในรูปแบบของการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง

อย่างเราเข้าวัดนี้เขาพาหายใจก็หายใจตามๆ เขาไป ไม่รู้ว่าหายใจเพื่ออะไร หายใจแล้วจะได้อะไร เข้าวัดนี้เขาพาเดินก็เดินตามเขาไป เดินท่าทางเหมือนเขา แต่เดินเพื่ออะไรก็ไม่รู้เหมือนกัน เดินแล้วจะได้อะไรก็ไม่รู้ ทางสายหลวงพ่อเทียนขยับมือก็ขยับตามๆ กันไป หลวงพ่อเทียนยังบอกนะว่าขยับให้ตื่น

หลายๆ แห่งเลยที่เราเรียนธรรมะแล้วรู้สึกมันยากนะ ธรรมะเป็นอะไรอย่างหนึ่งซึ่งจับต้องไม่ได้เลย เป็นภาพที่เลือนราง อยู่ไกลๆ อยากได้ธรรมะแต่ไม่รู้ว่ามันคืออะไร อยากปฏิบัติแต่ไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร

ฉะนั้นถ้าเราไม่รู้ทิศทางนี่ การเรียน การปฏิบัติธรรมของเราก็สะเปะสะปะ ทำตามยถากรรม ทำตามๆ กันไป ทั้งๆ ที่คำสอนของพระพุทธเจ้าชัดเจนมากเลย ท่านบอกคำสอน

ของพระพุทธเจ้านั้น งดงามในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง งดงามในที่สุด คือมันสมเหตุสมผลไปหมด ทำอันนี้ก็เพื่ออันนี้ ทำอย่างนี้แล้วจะได้อันนี้ ได้อันนี้แล้วจะเป็นอย่างนี้ ท่านจะอธิบายเอาไว้ชัด

มันคล้ายๆ การเรียนของคนสมัยใหม่นั่นแหละ หรือเราทำงานเราทำธุรกิจ อันแรกเลยเราก็ต้องมีวัตถุประสงค์ มีเป้าหมาย ทำไปเพื่อสิ่งนี้ เสร็จแล้วเราก็มาดูทรัพยากรที่เรามี ดูเงื่อนไขที่เรามี ด้านดี ด้านจุดอ่อน จุดแข็ง ของเราเอง เพื่อมากำหนดวิธีการที่จะบรรลุเป้าหมาย เสร็จแล้วก็ดำเนินการตามวิธีการ ทำแบบมีทิศทางไม่ใช่ไร้ทิศทาง ไม่ใช่ทำตามๆ กันไป ใครเขาทำก็ทำตามเขาไป อันนั้นไม่ใช่ลักษณะของมนุษย์หรอก ทำตามๆ กันน่ะเป็นลักษณะของสัตว์ เคยเห็นไหม นกฝูงใหญ่ๆ น่ะ หัวหน้ามันบินไปทางไหนมันก็บินตามไป วัวควายมันก็มีหัวโจกจ่าฝูงอยู่ จ่าฝูงไปทางไหน พรรคพวกก็เดินตามไป เราไม่ใช่วัวไม่ใช่ควาย เราจะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร จะทำอย่างไร ต้องชัดเจน

พระพุทธเจ้าสอนสิ่งเหล่านี้เอาไว้อย่างชัดเจน ไม่ใช่ว่าทำๆ ไปเหอะ แล้วก็ดีเองแหละ มันจะดีได้อย่างไร จะทำเพื่ออะไรยังไม่รู้เลย รู้แต่อย่างเดียวว่าอยากพ้นทุกข์ อยากได้มรรคผลนิพพาน อยากมีดวงตาเห็นธรรม นิพพานเป็นอย่างไรก็ไม่รู้จัก ดวงตาเห็นธรรมเป็นอย่างไรก็ไม่รู้จัก ไม่รู้อะไรสักอย่างก็ทำตามๆ กันไป

อันนั้นทำตามยถากรรมมากไปเลยยาก มันคล้ายๆ เกมที่เขาเล่นกันน่ะ ที่เป็นช่องๆ เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา เลี้ยวทางนี้ต้น เลี้ยวทางนี้ไปได้ เหมือนเราเดินอยู่ในเขาวงกตแบบนั้นเวียนๆ ไปเรื่อย หาทางออกไม่ได้ น้อยคนหรอกที่หลุดออกไป คนส่วนใหญ่ก็ไปติดตันอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ไปไม่รอด

แต่ถ้าพวกเรารู้ว่า เราจะทำอะไร เพื่ออะไรนะ แล้วก็มาดูตัวเอง เรามีทรัพยากรแค่ไหน มีจุดอ่อน จุดแข็งตรงไหน วิเคราะห์ตัวเองให้ถูกต้อง แล้วมันจะนำมาสู่การกำหนดวิธีการปฏิบัติที่เหมาะกับตัวเราเอง หนทางปฏิบัติของคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน เอาอย่างกันไม่ได้ เพราะจริตนิสัยคนไม่เหมือนกัน ความพร้อมของแต่ละคนไม่เหมือนกัน รวมทั้งความไม่พร้อมก็ไม่เหมือนกัน แต่ว่าเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่เราจะไปนั้น มันอันเดียวกัน

วัตถุประสงค์หมายถึงเป้าหมายสุดท้ายเลย สิ่งสุดท้ายที่เราต้องการบรรลุถึง เราต้องการบรรลุถึงอะไร เราต้องการบรรลุถึงการพ้นทุกข์สิ้นเชิง พูดง่ายๆ ต้องการเข้าถึงนิพพาน อย่าไปวาดภาพนิพพานให้อนาถามาก คนซึ่งไม่เข้าใจนะก็ไปวาดภาพนิพพานว่า



สูญสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง อีกพวกหนึ่งก็วาดภาพนิพพานว่ามีแต่สิ่งดีๆ ทุกสิ่งทุกอย่าง นิพพานไม่ใช่มีอยู่ นิพพานไม่ใช่สูญไป ไม่ใช่ขาดสูญ ถ้าขาดสูญเป็นมิจฉาทิฏฐิ ชื่ออุจเฉททิฏฐิ ถ้ามีอยู่อย่างถาวร มีตัวมีตนอยู่ ก็เป็นสัสสตทิฏฐิ สองอันนี่เป็นมิจฉาทิฏฐิทั้งคู่

นิพพานคือสภาวะที่สิ้นทุกข์ สิ้นกิเลส สิ้นความดิ้นรนปรุงแต่ง นี่ต้องรู้ก่อนว่านิพพานเป็นอย่างไร เราจะบรรลุถึงความสิ้นทุกข์ได้เพราะมันสิ้นความดิ้นรนปรุงแต่ง สิ้นความดิ้นรนปรุงแต่งได้เพราะมันสิ้นกิเลส เห็นไหมมันมีเหตุมีผลนะ ไม่ใช่อนาถา นิพพานเป็นโลกโลกหนึ่ง คล้ายๆ บ้านจัดสรร พระพุทธเจ้าอยู่หัวถนน สาวกก็อยู่ตามถนนเป็นสายๆ บางคนสอนอย่างนั้นนะ พิลึกพิลั่น เพราะอะไร เพราะติดในความเป็นตัวเป็นตน คิดว่ามีตัวตนถาวร ความจริงนิพพานเป็นความสิ้นทุกข์นะ สิ้นความปรุงแต่ง สิ้นกิเลส

ทีนี้ทำอย่างไรจะบรรลุถึงนิพพาน อยู่ๆ จะให้สิ้นทุกข์เลยได้ไหม จะให้สิ้นความปรุงแต่งเลยได้ไหม จะให้สิ้นกิเลสเลยได้ไหม นี่เป้าหมายสุดท้ายเรียกว่าวัตถุประสงค์ คือ objective วัตถุประสงค์อยู่ไกลที่สุดเลย ก่อนจะไปถึงจุดสุดท้ายปลายทางอันนั้นนะ เราก็ต้องผ่านการกำหนดเป้าหมายก่อน เป้าหมายคือ goal มีเป็นจุดๆ ไป

เป้าหมายแรกของผู้ปฏิบัตินะ ต้องเป็นพระโสดาบันให้ได้ เป้าหมายถัดไปเป็นพระสกิทาคามี ถัดไปเป็นพระอนาคามี สุดท้ายเป็นพระอรหันต์

เป้าหมายแรก เราก็ต้องรู้ว่าพระโสดาบันท่านรู้อะไร ท่านละอะไร ท่านรู้ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา ท่านละอะไรได้ ท่านละความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนอย่างถาวร นี่ท่านละอันนี้ แล้วทำอย่างไรเราจะเห็นถูกว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไป ทำอย่างไรเราจะละความเห็นผิดว่ามีตัวตนถาวรได้ นี่แหละคือการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐานนี่เป็นวิธีเจริญปัญญาเพื่อให้จิตเกิดความฉลาด ฉลาดจนกระทั่งรู้ความจริงว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นก็ดับไป ฉลาดจนกระทั่งรู้ความจริงว่าตัวตนถาวรไม่มี พระโสดาบันจะเห็นว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไปทุกสิ่งทุกอย่าง ในกายในจิตนี้มีแต่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป กระทั่งจิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตไม่ได้มีดวงเดียว คนซึ่งไม่เคยภาวนา หรือภาวนาผิดๆ จะรู้สึกว่าจิตมีดวงเดียวคือตัวเรา อย่างปุถุชนทั้งหลายจะรู้สึกว่าในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง รู้สึกไหม พวกเรารู้สึกไหมในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้กับเราตอนเด็กๆ ก็เป็นเราคนเก่า หน้าตาเราเปลี่ยนไป แต่เรานี่เราคนเดิม เห็นไหมเรามีมิจฉาทิฏฐินะ เราเห็นว่ามีตัวหนึ่งเที่ยง มีตัวเราถาวร นี่เราเป็นปุถุชน แต่ถ้าเป็นพระโสดาบันจะเห็นว่าไม่มีตัวตนถาวร

กระทั่งจิตเองก็เกิดดับๆ สืบเนื่องกันมาเรื่อยๆ ฉะนั้นเราจะละความเห็นผิดได้ว่ามีตัวตนถาวร เราจะเกิดความเห็นถูกได้ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา เราต้องดูของจริงนี่มาสู่หลักของการปฏิบัติวิปัสสนา นี่หลักนะ

หลักของมันก็คือต้องรู้ความจริงว่าตัวตนไม่มี สิ่งที่เรารู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตนก็คือกายกับใจนี่เอง คือขันธ์ ๕ คือรูปกับนาม ฉะนั้น เราจะมาเรียนเรื่องรูปเรื่องนามเรื่องกายเรื่องใจไม่ใช่เรียนเรื่องอื่น ถ้าอยากเป็นพระอรหันต์ อยากเป็นพระโสดาบัน อยากบรรลุมรรคผลนิพพาน ต้องเรียนเรื่องกายเรื่องใจ ไม่ใช่เรียนเรื่องอื่น แล้วต้องเรียนให้เห็นความจริงของกายของใจด้วย ความจริงของกายของใจเรียกว่าไตรลักษณ์ กายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ใจนี้ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก มันมีเหตุมันก็เกิด หมดเหตุมันก็ดับ มันบังคับไม่ได้ มันสั่งไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ถ้าเป็นตัวตนที่แท้จริงต้องสั่งได้ แต่นี่สั่งไม่ได้ ร่างกายนี่สั่งไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายสั่งไม่ได้ จิตใจนี้สั่งให้สุขอย่างเดียวสั่งไม่ได้ สั่งให้ดีอย่างเดียวสั่งไม่ได้ นี่มันเป็นอนัตตาบังคับไม่ได้ มันเป็นไปตามเหตุไม่ใช่เป็นไปตามที่เราสั่ง

การทำวิปัสสนาคือการที่เราเห็นความจริงของรูปของนาม ของกายของใจ ของขันธ์ของธาตุ ของอายตนะ ว่าเป็นไตรลักษณ์ ทำไมต้องหลายสำนวนเหลือเกิน เพราะคนทั้งหลายนี่รู้สึกว่ามีตัวตน มีตัวเรา มันมีตัวเราขึ้นมาเพราะมันมีองค์ประกอบหลายอย่างมารวมกันขึ้นมา เราก็เลยรู้สึกว่ามีตัวเรา เหมือนรถยนต์หนึ่งคันเป็นรถยนต์ขึ้นมาได้เพราะมีองค์ประกอบมีอะไหล่ต่างๆ เยอะแยะมารวมกันขึ้นมาก็เป็นรถหนึ่งคัน บ้านหนึ่งหลัง เป็นบ้านขึ้นมาได้ก็เพราะมีองค์ประกอบจำนวนมากมารวมกันอยู่ สิ่งที่เรียกว่าตัวตนก็เหมือนกันก็ประกอบด้วยองค์ประกอบจำนวนมาก

บางท่านบางคน พระพุทธเจ้าก็สอนให้แยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกเป็นขันธ์ เป็นรูป (ธาตุ ๔) เวทนา (คือความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ) เป็นสัญญา (คือความจำได้ และความหมายรู้) เป็นสังขาร (คือความปรุงดี ปรุงชั่ว ปรุงกลางๆ) เป็นวิญญาณ (คือเป็นตัวรู้) นี่บางคนท่านสอนให้แยกสิ่งที่เป็นตัวเราออกมาเป็นขันธ์

บางคนท่านสอนให้แยกสิ่งที่เป็นตัวเราออกเป็นอายตนะ อย่างตัวเราก็ประกอบด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่เรียกว่าตัวเรา มารวมกันแล้วก็มาเป็นตัวเรา มารวมกันขึ้นมาก็หมายรู้ว่าเป็นตัวเรา



บางคนท่านก็สอนให้แยกออกเป็นธาตุ แยกกายแยกใจนี้แหละ แยกตัวเรานี้ออกเป็นธาตุ ธาตุมี ๑๘ ธาตุ ไม่ใช่ธาตุทางเคมีนะ ธาตุทางเคมีมีร้อยกว่าธาตุแล้ว แต่ธาตุในทางธรรมะที่จะแยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกไปมี ๑๘ ธาตุ คืออะไร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คืออะไรอีก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ คืออะไรอีก คือวิญญาณที่เกิดขึ้นทางตา วิญญาณที่เกิดทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ นี่แยกออกเป็น ๑๘ อย่างละ ๖, ๖, ๖ นะ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณที่เกิดทางอายตนะอีก ๖

คนเราจะเห็นว่าตัวเราๆ ก็เห็นอยู่ในสิ่งเหล่านี้เอง ทีนี้มีหลายสำนวน ทำไมบางคนท่านสอนให้รู้ขันธ์ บางคนสอนอายตนะ บางคนสอนธาตุ เพราะจริตนิสัยคนไม่เหมือนกัน พระพุทธเจ้าสอนธรรมะตามจริตนิสัยของคน

คนที่ท่านสอนเรื่องขันธ์นี่นะ เป็นคนที่ถนัดที่จะดูจิต เพราะในขันธ์ ๕ มีรูปธรรมอยู่ ๑ ขันธ์เท่านั้นเอง มีนามธรรมตั้ง ๔ ขันธ์ คนไหนถนัดดูจิตดูใจนะ จะมาชำนาญในเรื่องขันธ์ มีรูปด้วย รูปดูอันเดียวเอง เห็นรูปมันไม่ใช่เรา แต่ขันธ์นี่แยกออกไป ส่วนนี้เป็นความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ (เวทนา) ส่วนนี้เป็นความจำได้หมายรู้ (สัญญา) ส่วนนี้เป็นความคิดนึกปรุงแต่ง (สังขาร) ส่วนนี้เป็นความรับรู้ เป็นตัวรู้ (วิญญาณ) เป็นนามธรรมเสีย ๔ ส่วน ฉะนั้น เวลาคนไหนถนัดดูจิตดูใจ ดูธรรมนะ พระพุทธเจ้าจะเทศน์เรื่องขันธ์ให้ฟัง

บางคนพระพุทธเจ้าก็เทศน์เรื่องอายตนะให้ฟัง พวกนี้ถนัดเรื่องรูป ในอายตนะ ๖ ใช่ไหม ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปใช่ไหม ใจเป็นนาม สอนเรื่องใจนิดเดียว สอนเรื่องรูปเยอะ แต่ก็มีทั้งรูปทั้งนามนั่นแหละ เพราะฉะนั้นคนไหนที่ถนัดเรื่องรูปท่านจะสอนอายตนะให้

แล้วคนไหนถนัดอะไรถึงสอนธาตุ ๑๘ พวกชอบเยอะๆ พวกชอบรู้ทั้งรูปทั้งนาม พวกรู้มากยากนาน ฉะนั้นในธาตุ ๑๘ มีรูปจำนวนมาก มีนามจำนวนมาก มีเยอะแยะเลย เรียนให้สะใจไปเลย ทีนี้พวกเราทุกวันนี้เราก็ต้องดูตัวเอง เราจะเอาขันธ์หรือเอาอายตนะก็พอแล้วนะ ธาตุนี้เยอะไป เกินจำเป็น แต่บางคนชอบคิดมาก ก็ต้องเรียนให้เยอะเอาไว้ก่อน เผื่อสมัยพระศรีอาริย์มาแล้วจะได้ตรัสรู้ทันตามท่านได้ เรียนไปก่อนให้เยอะๆ นี่แต่ละคนนะจะต้องเรียนไม่เหมือนกัน เพราะจริตนิสัยไม่เหมือนกัน

ทีนี้วิธีที่จะปฏิบัติล่ะ มาจากการวิเคราะห์ตัวเองอีก จริตนิสัยของเราเป็นอย่างไร ก็มาดูตัวเอง นี่คำสอนของพระพุทธเจ้าท่านก็จำแนกนะ คนนี้สอนอย่างนี้ คนนี้สอนอย่างนี้ ทีนี้พอมาถึงการปฏิบัติเราก็ต้องมาดูตัวเราเอง การปฏิบัติทั้งหมดมันจะอยู่ในขอบเขตของสติปัฏฐาน คือการมีสติรู้กายรู้ใจนั่นเอง รู้รูปรู้นามนั่นเอง

แต่จะแจกแจงออกไปให้เยอะขนาดไหนก็ไม่เป็นอะไร อย่างเรื่องธาตุมันก็ไปอยู่ในธัมมานุปัสสนา เพราะลึกซึ้งมีเยอะแยะ มีทั้งรูปทั้งนาม คนไหนถนัดเรื่องรูปก็มารู้กาย (กายานุปัสสนา) คนไหนถนัดรู้นามธรรมก็มารู้เวทนา (เวทนานุปัสสนา) หรือรู้จิต (จิตตานุปัสสนา) พอเราฝึกไปจนชำนิชำนาญมันจะเข้าไปสู่ธัมมานุปัสสนาอัตโนมัติ สุดท้ายจะไปแจ้งที่ธัมมานุปัสสนาทุกคนนะ ไม่ว่าใครหรอกภาวนานะ ขั้นสุดท้ายขั้นแตกหักจริงๆ จะแจ้งอริยสัจ อริยสัจอยู่ในธัมมานุปัสสนา บรรพสุดท้ายเลย

ฉะนั้นเบื้องต้นบางคนรู้กาย บางคนรู้เวทนา บางคนรู้จิต สุดท้ายก็ไปรู้ธรรม แจ้งอริยสัจ ทีนี้ทำไมบางคนรู้กาย บางคนรู้เวทนา บางคนรู้จิต บางคนรู้ธรรม บางคนเริ่มจากธรรมเลยก็ได้นะ แล้วแต่ละคนไม่เหมือนกัน อย่างพระพุทธเจ้านี่ท่านเริ่มจากธรรมเลย ท่านเจริญสติปัฏฐาน เจริญธัมมานุปัสสนา ท่านเห็นอริยสัจ ท่านเห็นปฏิจจสมุปบาท นั่นมือระดับพระพุทธเจ้า ระดับเราไม่ถึงขนาดนั้นหรอก

จริตนิสัยในการปฏิบัติวิปัสสนานั่นมี ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ เรียกว่าตัณหาจริต กลุ่มที่ ๒ เรียกทิฏฐิจริต

ตัณหาจริต หมายถึงพวกรักสุขรักสบายรักสวยรักงาม เราสำรวจใจของเราเอง เรารักสุขรักสบายรักสวยรักงามไหม แต่ละวันนะนั่งส่องกระจก ปลื้ม เป็นหนุ่มๆ ก็โชว์กล้ามสวยเท่ นี่พวกนี้พวกตัณหาจริต ต้องทำตัวหอมๆ เอาไว้ทั้งวัน ต้องสวยเอาไว้ก่อน หล่อเอาไว้ก่อน กินอยู่ต้องประณีต ต้องของดีๆ ของไม่ดีไม่ได้ ประณีตมาก รักสุขรักสบายรักสวยรักงาม คนชนิดนี้เรียกว่าพวกตัณหาจริต พวกโลภมาก ถ้าเป็นพวกตัณหาจริตกัมมัฏฐานที่เหมาะกับพวกตัณหาจริตคือ กายานุปัสสนา และเวทนานุปัสสนา เพราะกายและเวทนามันแสดงได้ชัดเจนว่าไม่สุขไม่สบาย ไม่สวยไม่งาม ไม่ใช่ของดีของวิเศษหรอก ชีวิตนี้ไม่ได้สุขไม่ได้สบาย ไม่ได้สวยไม่ได้งาม มันดัดนิสัยพวกรักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม

จริตนิสัยอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า ทิฏฐิจริต พวกคิดมาก วันๆ นะ นั่งวิเคราะห์วิจัยวิพากษ์วิจารณ์ วิโน่นวินี่ สุดท้ายวิกลจริตคิดมากไป กัมมัฏฐานที่เหมาะกับพวกคิดมากพวกทิฏฐิจริต คือ จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา



เห็นไหม สติปัฏฐานมี ๔ แต่แบ่งเป็น ๒ ค่าย ค่ายละ ๒ กายและเวทนาเหมาะกับพวกตัณหาจริต จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนาเหมาะสำหรับพวกทิฏฐิจริต พวกช่างคิด ทำไมต้องมี ๒ ทำไมจริตหนึ่งมี ๒ อย่าง ตัณหาจริตก็มีกัมมัฏฐาน ๒ อัน ทิฏฐิจริตก็มีกัมมัฏฐาน ๒ อัน มันเป็นกัมมัฏฐานที่ง่ายกับยาก บางคนเรียนง่ายๆ ไม่พอใจต้องเรียนยากๆ บางคนเรียนง่ายๆ รู้สึกตื้นเกินไป ไม่พอใจ ไม่สะใจ ไม่สมกับภูมิ

ฉะนั้น กัมมัฏฐานเลยมีสำหรับตัณหาจริต ๒ อย่าง กายานุปัสสนานี่เป็นกัมมัฏฐานที่ทำง่าย เพราะฉะนั้นพวกไหนเป็นตัณหาจริตขอแนะนำให้รู้กาย เห็นร่างกายหายใจเข้าร่างกายหายใจออก มีใจเป็นคนดู เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอน มีใจเป็นคนดู คอยดูอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ส่วนเวทนานุปัสสนานั้นทำยากกว่า เพราะว่าละเอียดกว่า ประณีตกว่า เวทนาอยู่ในกายก็มี เวทนาอยู่ในจิตก็มี ละเอียดขึ้นไปอีก ทำยาก

ทีนี้สำหรับคนคิดมากนะ ขอแนะนำให้ดูจิต จิตตานุปัสสนาทำง่าย ธัมมานุปัสสนาละเอียดซับซ้อนลึกซึ้ง ทำยากกว่า

อย่างพระอานนท์นะ ท่านทำกายานุปัสสนาจนเป็นพระอรหันต์ คืนสุดท้ายท่านยังเจริญกายานุปัสสนาอยู่เลย พระสารีบุตรนี่ genius (อัจฉริยะ) มาก ฉลาดมาก ท่านเจริญเวทนานุปัสสนา ไม่เหมือนกัน พระอนุรุทธะท่านดูจิต จิตตานุปัสสนา อย่างพระพุทธเจ้าท่านเจริญธัมมานุปัสสนา ไม่เท่ากัน ความรู้ความสามารถไม่เท่ากัน

พวกเราอินทรีย์อ่อน ยอมรับความจริงเสียเถอะ ถ้าอินทรีย์แข็งคงไม่มานั่งฟังหลวงพ่อปราโมทย์เทศน์หรอก คงได้ฟังพระพุทธเจ้าเทศน์ สมัยโน้นอาจจะไปฟังพระเทวทัตกัน หรือไม่ก็ฟังนิครนถนาฏบุตร พวกเราอินทรีย์อ่อนนะ ยอมรับ รับสารภาพมา

ฉะนั้น คนไหนรักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม คอยรู้กายให้มากๆ คนไหนช่างคิดคอยดูจิตให้มากๆ เอากายเอาจิตนี้แหละเป็นสนามรบ เป็นแบบฝึกหัดของการเจริญวิปัสสนา มือระดับเราไม่ถึงธัมมานุปัสสนาง่ายๆ หรอก กายานุปัสสนาบางอย่างก็ยากนะ อย่างอานาปานสตินี่ เป็นกายานุปัสสนาที่ยาก เพราะละเอียดประณีตมากเลย หายใจไปหายใจไป มันจะพลิกไปเป็นสมถะเสียเกือบหมด ยากมากเลยที่จะให้มันเป็นวิปัสสนา

สรุปตอนนี้นะว่า การปฏิบัตินี้มี ๒ ค่าย พวกตัณหาจริตให้ดูกาย พวกทิฏฐิจริตให้ดูจิต การดูกายกับดูจิตนี่มีเงื่อนไขที่ต่างกัน มีตัวช่วยที่ต่างกัน

การดูกายจะทำได้ดีถ้าทำสมาธิก่อน ฉะนั้น กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนาทั้งคู่นี้เหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนทรงฌาน พวกที่ใช้สมาธินำปัญญา ถ้าคนทรงฌานไม่ได้มาดูกายนี่ดูยาก ครูบาอาจารย์วัดป่าทำไมภาวนาเก่ง เพราะก่อนที่ท่านจะมาดูกายกันนี่ ท่านทำสมาธิกันก่อน ถูกตำราอภิธรรมเป๊ะเลย เพราะกายานุปัสสนานี่เหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนทำสมาธิ

ส่วนจิตตานุปัสสนาเหมาะกับพวกทำสมาธิไม่ได้ เรียกว่าพวกวิปัสสนายานิก พวกที่ใช้ปัญญานำสมาธิ คนรุ่นเรานี่ทำสมาธิยากแล้ว เพราะพวกเราส่วนใหญ่เป็นนักคิด ใครรู้สึกตัวว่าช่างคิดบ้าง ยกมือให้ชมโฉมหน่อย คิดทั้งวัน มีใครรู้สึกว่าวันหนึ่งๆ ไม่คิดมากเลย เสริมสวยอย่างเดียว มีไหม ก็มีเหมือนกันนะ แต่มันน้อยแล้วคนยุคนี้ มันจะมาสวยอยู่อย่างเดียวไม่ได้แล้ว มันจะกรีดกราย ห่มสไบให้สวยงามเดินกระชดกระช้อย กระมิด-กระเมี้ยน กระบิดกระบวน อะไรอย่างนี้ทำยากแล้ว ยุคนี้ดูฉุบฉับดูวุ่นวายตลอดวัน ตั้งแต่เช้ายันค่ำ คิดทั้งวันเลย ฉะนั้นคนรุ่นเรานี่นะจะทำฌานมันทำยาก ทำสมาธิให้จิตสงบเป็นหนึ่งทำยากนะ เพราะแต่ละวันๆ ฟุ้งซ่านมาทั้งวันแล้ว คิดมาทั้งวันฟุ้งซ่านมาทั้งวันทำความสงบไม่ไหว ตกค่ำไปนั่งสมาธิก็นั่งหลับแล้ว มันหมดเรี่ยวหมดแรง ฉะนั้น พวกเราจะหวังว่าจะทำสมาธิก่อนแล้วจะมาเจริญปัญญานี่ ชาตินี้คงไม่ได้เจริญปัญญาหรอก เรียกว่าอนาถามากเลย เรียกว่าทรัพยากรมีจำกัด เมื่อทรัพยากรมีจำกัดนะ ไม่สามารถทำฌานได้ กัมมัฏฐานที่เหมาะกับพวกทรัพยากรจำกัด ทำฌานไม่ได้ ก็คือการดูจิตนี่เอง

การดูจิตนี่อย่าเริ่มด้วยการทำฌาน ถ้าเริ่มด้วยการทำฌานจิตจะนิ่งไม่กระดุกกระดิกอะไรให้ดูเลย มันจะนิ่งอยู่อย่างนั้นเป็นวันๆ เลย ออกจากสมาธิแล้วมันก็นิ่งอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่มีไตรลักษณ์ให้ดูหรอก

ฉะนั้นการดูจิตดูใจนี่นะ ดูความรู้สึกของเราไปเลยในชีวิตประจำวันนี่แหละ ดูเข้าไปเลย ตื่นนอนขึ้นมาก็คิดขึ้นมาแล้ว พอตื่นขึ้นปุ๊บคิดปั๊บ โอ้ วันนี้วันจันทร์ต้องไปทำงานนะ ท่าทางจะรถติดหนัก กลุ้มใจ เห็นใจกลุ้มใจขึ้นมารู้ทัน นึกได้เลย วันนี้วันจันทร์ต้นเดือนด้วย เพิ่งเปิดเทอมด้วย โอ๊ย ต้องหนักสาหัสเลย กลุ้มใจหนักกว่าเก่าอีก วันนี้วันจันทร์ แต่เป็นวันสงกรานต์ โอ้ สบาย นี่ใจเราคิดนะ ความรู้สึกเราก็เปลี่ยนแปลงแล้ว เราก็มีสติตามดูมันไป นี่คอยรู้ความรู้สึกของเราไป



จะกินข้าวก็คอยรู้ความรู้สึกไป ตามองเห็นอาหารชนิดนี้ สมมุติว่าชอบกินไข่เจียวมากเลย มีเด็กบางคนบอกว่าชอบมาวัดหลวงพ่อปราโมทย์เพราะมีไข่พะโล้ทุกวัน พวกชอบกินไข่พะโล้ ตามองเห็นไข่พะโล้ ดีใจ เห็นไหม ตามองเห็นรูป ดีใจ ก็รู้ทันใจที่ดีใจ ทีแรกใจคิดนะ คิดว่าวันนี้วันจันทร์วันอังคาร คิดถึงคนโน้นคิดถึงคนนี้ ใจเราคิด ความรู้สึกเปลี่ยน เราก็มีสติรู้ทันที่ใจ

ตาเรามองเห็น เห็นอาหารชนิดนี้ชอบ เห็นอาหารชนิดนี้ไม่ชอบ เห็นคนนี้ชอบ เห็นคนนี้ไม่ชอบ เราก็มีสติรู้ทัน หูได้ยินเสียงนะ ได้ยินเสียงเพลงแว่วๆ มา เพลงไทยโบราณเด็กสมัยใหม่ได้ยินแล้วรำคาญ หลอนน่ารำคาญ ในขณะเดียวกัน ในเวลาที่มาอยู่ตามวัดอยู่ในป่า อยู่ๆ ได้ยินดนตรีไทยแว่วๆ ไม่ใช่รำคาญนะแต่กลัว นี่ความรู้สึกเราเปลี่ยน หูได้ยินเสียงความรู้สึกเราเปลี่ยน ได้ยินเสียงระฆังรู้สึกอย่างไร น้ำลายไหลไหม ได้ยินเสียงระฆังแล้วน้ำลายไหล เหมือนในตำราจิตวิทยา ความรู้สึกเปลี่ยน อยากกินข้าวแล้ว ตากระทบรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัส ใจคิดใจนึก ใจปรุงใจแต่ง ความรู้สึกเปลี่ยนทั้งนั้นเลย

หน้าที่ของเราไม่ใช่บังคับให้จิตนิ่ง ไม่ให้เปลี่ยนความรู้สึก อย่าไปบังคับมัน เราต้องการให้เห็นว่าจิตมันทำงานได้เอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ไป จิตก็เปลี่ยนความรู้สึกไปเรื่อย มันเปลี่ยนของมันเอง อย่างถ้าหลวงพ่อชมใครสักคนหนึ่ง คุณรู้สึกไหมว่าวันนี้ภาวนาดี ดีกว่าเมื่อวานรู้สึกไหม รู้สึกไหมมันโปร่งสบาย นี่ใกล้บรรลุแล้ว ถ้าบอกอย่างนี้นะ ถ้าเชื่อว่าหลวงพ่อชมจริงๆ ใจจะพองรู้สึกไหม พอหลวงพ่อพลิกบอกหลวงพ่อแกล้งชมไปอย่างนั้นแหละ ไม่ได้เรื่องเลย ใจจะเหี่ยว ไม่เหี่ยวก็โมโห นี่หูได้ยินเสียงนะ ใจเราก็แกว่ง

ฉะนั้นอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ ใจเราแกว่งตลอดเลย วิธีดูจิตก็คือกระทบอารมณ์ไปนั่นแหละ ตามธรรมชาติธรรมดา ถ้าจิตแกว่งขึ้นแกว่งลงนะ มีสติตามดูไป เราก็จะเห็นความจริงเลย จิตที่มีความสุขก็อยู่ชั่วคราว จิตที่มีความทุกข์ก็อยู่ชั่วคราว จิตเฉยๆ ก็อยู่ชั่วคราว จิตโลภ จิตไม่โลภ จิตโกรธ จิตไม่โกรธ จิตหลง จิตไม่หลง ทุกอย่างอยู่ชั่วคราว อะไรๆ ก็ชั่วคราวหมดเลย นี่แหละคือการเจริญปัญญา ดูไปๆ ถึงวันหนึ่งปัญญามันก็เกิด ก็จะเห็นเลยว่า โอ้ ทุกสิ่งนี้ชั่วคราวจริงๆ สุข ทุกข์ ดี ชั่ว อะไรต่ออะไรชั่วคราวหมดเลย

อย่างบางคนมาดูกายนะ ทำสมาธิมาก่อน ใจตั้งมั่นเห็นกายมันหายใจ ใจเป็นคนดู เห็นกายยืนเดินนั่งนอน ใจเป็นคนดู นี่ต้องมีใจเป็นคนดู มีจิตที่ตั้งมั่น

จิตจะตั้งมั่นได้ดีต้องทำสมาธิมาก่อน ถ้าไม่มีสมาธิมาก่อนไปดูท้องพองยุบนี่ จิตจะไหลไปแช่อยู่ที่ท้อง ไปเดินจงกรม จิตจะไหลไปอยู่ที่เท้า ไปรู้ลมหายใจ จิตจะไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ ดูกายนี่ต้องมีจิตที่ตั้งมั่น ฉะนั้นต้องทำสมาธิก่อนแล้วจิตมันจะตั้งมั่นเด่นอยู่ทั้งวันเลย เห็นร่างกายเคลื่อนไหว จิตจะแยกออกมา

แต่ถ้าจะทำแบบวิปัสสนายานิก ดูจิต ให้ดูไปเลย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ ไม่ต้องไปตั้งตัวผู้รู้ขึ้นมา

ฉะนั้น การปฏิบัติมันมี ๒ แนวทาง พวกหนึ่งใช้สมาธินำปัญญา ทำสมาธิขึ้นมาจนจิตตั้งเป็นตัวผู้รู้ขึ้นมา แล้วมารู้กาย เห็นเลยร่างกายยืนเดินนั่งนอนเป็นของถูกรู้ถูกดู ร่างกายหายใจออกหายใจเข้าเป็นของถูกรู้ถูกดู ไม่มีตัวเราสักอันเดียว มีแค่สิ่งที่ถูกรู้ สิ่งใดถูกรู้สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวเราหรอก เห็นพัดไหม ใครรู้สึกว่าพัดเป็นตัวเราบ้าง ใครรู้สึกว่ายาดมเป็นตัวเรา ใครรู้สึกว่าหลวงพ่อเป็นตัวเรา ไม่รู้สึกหรอกเห็นไหม มันอยู่ห่างๆ มันถูกรู้ถูกดู เวลาใจเราตั้งมั่น มาดูกายจะเห็นกายอยู่ห่างๆ มันถูกรู้ถูกดู ดูเวทนาก็อยู่ห่างๆ อีกนั่นแหละ นี่สำหรับพวกที่เล่นฌาน ดูกายไปเห็นอย่างนั้น จะเห็นว่ากายก็ไม่ใช่ตัวเรา เวทนาก็ไม่ใช่ตัวเรา พวกดูจิตก็ตามรู้ความเปลี่ยนแปลงไปเลย จิตสุข จิตทุกข์ จิตดี จิตชั่ว มีแต่เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ ทุกอย่างชั่วคราว นี่ฝึกอย่างนี้ไปนะ ไม่ว่าจะแนวทางใด สุดท้ายจะไปล้างกิเลสแบบเดียวกัน คือล้างความเห็นผิดว่ามีตัวเราได้ มันล้างความเห็นผิดว่ามีตัวเราได้เพราะอะไร เพราะทุกอย่างมันเกิดแล้วดับ ทุกอย่างมันเกิดแล้วดับ ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนถาวร พอละความเห็นผิดตัวนี้ได้ ก็เป็นพระโสดาบัน

เป็นพระโสดาบันแล้วต่อไปไม่ว่าจะเผลอแค่ไหนนะ พอมาดูกายดูใจจะไม่รู้สึกว่ามีตัวเราเลย จะไม่รู้สึกว่ากายกับใจเป็นตัวเรา แต่ความยึดถือยังมีนะ บางคนจะงงว่า เห็นกายเห็นใจไม่ใช่เราแล้วทำไมยึดถือกายยึดถือใจไว้ได้ ไม่ใช่เราก็ไม่ควรยึดถือสิ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีนี่ เป็นพวกที่ฉลาดขึ้นมาแล้ว รู้ว่าขันธ์ ๕ นี่ยืมเขามาใช้ แต่ยังงกไม่ยอมคืนเจ้าของ เราเคยมีไหมไปยืมอะไรของใครเขามาใช้ ยืมเสื้อเขามา ตัวนี้สวยจังเลย ยืมเขามาใช้นะ ไม่อยากคืนเจ้าของ นี่คือความรู้สึกของพระอริยะทั้งหลายที่เป็นพระเสขะ ที่ยังไม่ใช่พระอรหันต์ เห็นแล้วว่าขันธ์นี่ไม่ใช่ตัวเรา เป็นรูปธรรมเป็นนามธรรมเป็นสมบัติของโลก เรายืมมาใช้ชั่วคราว แต่เสียดาย ไม่อยากคืน ไม่ใช่ของเราแล้ว แต่อยากได้อยากเอาไว้นานๆ รู้สึกว่ามันเป็นของดีของวิเศษ ส่วนพระอรหันต์นี่ท่านมีปัญญาแก่รอบจริงๆ ท่านเห็นว่าตัวขันธ์นี่เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย ไม่ใช่ของดีของวิเศษนะ ท่านรีบคืนเลย เชิญเอาไปเลย ไม่เอาไว้แล้ว



เพราะฉะนั้น ถึงจะละความเห็นผิดว่าขันธ์ ๕ ไม่ใช่ตัวเรานะ ละความเห็นผิดว่ามันเป็นเราได้แล้ว ความยึดถือก็ยังอยู่ ต้องภาวนาไปจนกระทั่งเห็นว่า ตัวขันธ์นั่นแหละเป็นตัวทุกข์จริงๆ เลย จิตถึงจะปล่อยวางขันธ์ ฉะนั้น ถ้าเห็นทุกข์ก็เห็นธรรม ทุกข์ก็เลยเป็นสัจจะ เป็นความจริงแท้ของพระอริยเจ้า เป็นหนึ่งในอริยสัจ ๔

ถ้าเมื่อใดรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง เมื่อนั้นจะละสมุทัย ละตัณหาอัตโนมัติเลย เมื่อใดละสมุทัยเมื่อนั้นแจ้งนิโรธ เมื่อใดแจ้งนิโรธ เมื่อนั้นแหละเกิดอริยมรรคขึ้นมา

ผู้ใดรู้ทุกข์ได้แล้ว ก็แสดงว่าผู้นั้นละสมุทัย แจ้งนิโรธ เกิดอริยมรรคได้แล้ว

ผู้ใดละสมุทัยได้แล้ว ก็แสดงว่าผู้นั้นรู้ทุกข์ แจ้งนิโรธ เกิดอริยมรรคได้แล้ว

ผู้ใดแจ้งนิโรธได้แล้ว แสดงว่าผู้นั้นรู้ทุกข์ ละสมุทัย เกิดอริยมรรคแล้ว

ท่านผู้ที่เกิดอริยมรรคแล้วนะ แสดงว่าท่านผู้นั้นรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธได้แล้ว

เหมือนไม้กระดานนี่ ลองชูซิ ยกกระดานชูให้คนดู เห็นไหมกระดานนี้มี ๔ มุม เราหยิบขึ้นมา ๑ มุมนะ มันขึ้นมาอีก ๓ มุมเลย เวลาแจ้งอริยสัจนะ ไม่มีแจ้งมุมเดียวหรอก แจ้งทีเดียวแจ้ง ๔ อันเลย

[(๒) ๙ สิงหาคม ๒๕๕๒ (๑)]

ที่นี่หลวงพ่อจะเน้นสอนเรื่องการปฏิบัติให้ หลักของการปฏิบัติเราก็ต้องรู้ว่า เราจะปฏิบัติอะไร ปฏิบัติเพื่ออะไร ปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นอย่างไร ต้องตอบได้ชัดเจน

เราจะปฏิบัติอะไร มี ๒ อย่าง ที่จะต้องปฏิบัติคือ สมถะกับวิปัสสนา

ปฏิบัติเพื่ออะไร สมถะปฏิบัติเพื่อให้จิตใจมีเรี่ยวมีแรงที่จะเดินวิปัสสนา ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อจะได้เห็นโน่นเห็นนี่ มีตาทิพย์มีหูทิพย์ อยากได้เจโตปริยญาณ อยากได้ทิพยจักษุ สมถะเราทำไปเพื่อให้ใจมันมีเรี่ยวมีแรงที่จะทำวิปัสสนานะ

วิปัสสนาทำไปเพื่ออะไร เพื่อให้เกิดปัญญารู้ความจริงของกายของใจนี้ ความจริงของกายของใจคือไตรลักษณ์ ฉะนั้นเราทำวิปัสสนาเพื่อให้รู้ความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ

รู้แล้วได้อะไร รู้ถึงที่สุดแล้วมันจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ พระอรหันต์ไม่ใช่คนประหลาดนะ อย่าไปวาดภาพพระอรหันต์ประหลาดเกินเหตุว่า พระอรหันต์ทำอะไรก็ไม่ได้ กระดุกกระดิกก็ไม่ได้ วันๆ ต้องนั่งเซื่องๆ เหมือนนกกระยางรอให้ปลามาใกล้ๆ จะได้ฉกเอา

พระอรหันต์จริง ๆ ก็คือท่านผู้ภาวนาจนมีปัญญาเห็นทุกข์เห็นโทษของขันธ์ เห็นว่าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ เห็นอย่างนี้แล้วท่านปล่อยวางความยึดถือขันธ์ได้ จิตท่านแยกออกจากขันธ์ พรากออกจากขันธ์ไม่ยึดถือขันธ์ ท่านเป็นอิสระจากขันธ์ ตัวขันธ์เป็นตัวทุกข์ ฉะนั้นพระอรหันต์เลยพ้นทุกข์ พระอรหันต์ที่ท่านยังมีชีวิตอยู่นี่เรียกว่าพ้นทุกข์ พระอรหันต์ที่ตายแล้วเรียกว่าดับทุกข์ คือขันธ์มันดับ ไม่ใช่ไปเกิดอีกนะ หลายคนวาดภาพเป็นพระอรหันต์ไปเกิดอีก ไปอยู่ในโลกนิพพาน อันนั้นไม่ใช่ศาสนาพุทธหรอก พระอรหันต์นิพพานแล้ว เหมือนไฟที่ดับไปแล้ว ไฟที่ดับแล้วอยู่ที่ไหน ใครจะรู้ล่ะ

เราภาวนานะ ภาวนาทำสมถะนี่เพื่อให้มีแรงทำวิปัสสนา ทำวิปัสสนาเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ถ้าเราเห็นความจริงของกายของใจได้ มันจะหมดความยึดถือปล่อยวางได้ พอปล่อยวางได้ก็พ้นทุกข์ได้ เพราะตัวกายตัวใจตัวขันธ์นี้แหละตัวทุกข์

นี่ต้องเรียนสิ่งเหล่านี้ แล้วเราจะทำอย่างไร สมถะนี่ไม่ใช่ทำเพื่อให้เคลิ้ม วิธีทำสมถะไม่ใช่น้อมใจให้เคลิ้มให้ซึมให้นิ่ง แต่ฝึกความรู้สึกตัวขึ้นมา หายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก เคยได้ยินคำว่าอานาปานสติไหม มีสตินะ ไม่ใช่ฝึกให้ไม่มีสติ แต่ฝึกให้มีสติ หายใจเข้าให้มีสติ หายใจออกให้มีสติ ให้มีสติทุกลมหายใจเข้าออกเรื่อยไปเลย

หรือบางทีพิจารณากาย กายคตาสติ มีสติไล่ไปในกาย ดูอาการ ๓๒ ดูอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย มีสติ ไม่ได้บอกให้ขาดสติเลยนะ ไม่ได้ดูเอาแก้วแหวนเงินทอง เอาวิมานสวรรค์อะไรทั้งสิ้นเลย แต่ฝึกให้มันมีสติ

รู้ลมหายใจก็ให้มันมีสติ พิจารณากายก็พิจารณาด้วยความมีสติ เรียกว่ากายคตาสติ ทำอะไรๆ ก็มีสติ คิดถึงพระพุทธเจ้า ก็คิดด้วยความมีสติ อย่างหัดพุทโธๆๆ ให้พุทโธไปแล้วรู้สึกตัวไป พุทโธแล้วรู้สึกตัวไป นึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน จิตของเราทำอย่างไรจะเป็นพุทโธ เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน เราไม่ได้ภาวนาให้เคลิ้มๆ แต่ภาวนาให้รู้สึกตัว



ฉะนั้นเราอย่าทิ้งสติ ครูบาอาจารย์เคยสอน สติจำเป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ทำสมถะก็ต้องมีสตินะ แต่มีสติอยู่ในอารมณ์อันเดียวที่มีความสุข ทำไมต้องอารมณ์อันเดียว อารมณ์หลายอันแล้วรู้ตัวยาก ปกติจิตมันจะหนีตลอดเวลา วิ่งไปวิ่งมาตลอดเวลา พอเรามาทำสมถะนะ เรามีอารมณ์อันเดียว มาเป็นเหยื่อล่อจิต อย่างถ้าจะตกปลา มีคนโยนเบ็ดพร้อมกัน ๑๐๐ อัน ปลางงเลยจะกินอันไหนดี ใช่ไหม ว่ายมาทางนี้ เอ๊ ไม่เอาตัวเล็กไป ว่ายมาทางนี้ เฮ้ย ใหญ่ไป เกินพอดี เกินคำไม่เอา วกไปวกมาไม่ได้กิน ต้องมีเหยื่ออันเดียวล่อ แต่มีปลาฝูงหนึ่งยิ่งดี

จิตของเราปกติร่อนเร่ไปเรื่อยๆ วิ่งไปทางตา วิ่งไปทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจนะ ร่อนเร่ไปเรื่อย เที่ยวแสวงหาอารมณ์ไปเรื่อย เหมือนปลาวิ่งหาเหยื่อไปเรื่อย ว่ายไปเรื่อยๆ เราหาอารมณ์อันหนึ่งที่ชอบใจของปลาตัวนี้มาล่อมัน จะเอาพุทโธก็ได้ คนไหนพุทโธแล้วสบายใจก็เอาพุทโธ คนไหนหายใจเข้าหายใจออกแล้วสบายใจก็เอาลมหายใจ คนไหนดูท้องพองยุบแล้วมีความสุขก็ดูท้องพองยุบไป คนไหนเดินจงกรมแล้วมีความสุขก็เดินไป ไม่ใช่เดินทรมาน เดินไปเครียดไป สมถะก็ไม่มี วิปัสสนาก็ไม่ได้

ดังนั้นเบื้องต้นให้หาอารมณ์ที่สบายๆ อยู่แล้วมีความสุข เหมือนหลวงพ่อนะ ฝึกอานาปานสติมาตั้งแต่เด็ก ตั้งแต่ ๗ ขวบ พวกเราส่วนใหญ่ในห้องนี้ยังไม่เกิด หายใจแล้วมีความสุข พอจิตใจมีความสุขจิตจะสงบ จิตมันหิวอารมณ์นะ พอเราให้กินของชอบมันเลยไม่ไปเที่ยวที่อื่น เราเอาอารมณ์มาล่อ ฉะนั้นอยู่กับพุทโธอยู่กับลมหายใจแล้วมีความสุข จิตก็ไม่หนีไปไหน จิตเคล้าเคลียอยู่ แต่ระวังอันเดียวอย่าให้ขาดสติ

อย่างเราหายใจไป ถ้าใจเคลิ้มก็รู้ทันว่าเคลิ้ม หายใจไปใจฟุ้งซ่านหนีไปคิดเรื่องอื่นก็รู้ว่าใจฟุ้งซ่านไป ใจก็มีความสุขเคล้าเคลียสงบอยู่กับลมหายใจ จนกระทั่งลมหายใจมันสว่างขึ้นมานะ หายใจไปเรื่อยๆ เวลาจะเข้าฌานไม่ใช่รู้ลมหายใจหรอกจะบอกให้ พวกเรามั่วๆ นะ บอกหายใจแล้วก็เข้าฌาน รู้ลมหายใจแล้วเข้าฌาน ไม่ได้เป็นอย่างนั้นหรอก ลมหายใจเบื้องต้นเรียกว่าบริกรรมนิมิต พอรู้ลมไปเรื่อย จิตใจสบาย มีความสุข มันจะสว่างขึ้นมา ความสว่างมันเกิดขึ้น แล้วใจมันสงบลงมา ในทางร่างกายเวลาจิตสงบลงมานี่ เลือดจะมาเลี้ยงสมองส่วนหน้า เลือดจะมาเลี้ยงทางนี้เยอะ มันจะให้ความรู้สึกที่สว่างขึ้นมา จิตมันก็สว่าง กายมันก็สว่างขึ้นมา ผ่องใส ความสว่างเกิดขึ้นแล้ว เอาความสว่างนี่มาเป็นนิมิต

แทนลมหายใจแล้ว ต่อไปความสว่างมันเข้มข้นเป็นดวงขึ้นมา ให้เล็กก็ได้ให้ใหญ่ก็ได้ จิตใจก็มีความสุข สนุก มีความสุข อิ่มเอิบเบิกบาน มีปีติขึ้นมา เข้าฌานไม่ใช่รู้ลมแล้วลืมไปเลย หลับไป แล้วบอกว่าไม่มีลมหายใจ ไม่ใช่นะ

หลักของการทำสมถะ อย่าทิ้งสติ มีสติไปเรื่อย เวลาจิตรวมก็รวมด้วยความมีสติ ไม่รวมแบบขาดสติ วูบๆ วาบๆ หรอก รู้เนื้อรู้ตัวตลอดสายของการปฏิบัติ รวมลงไปลึกเลย จนร่างกายหายไปเลย ลมหายใจก็หาย ร่างกายก็หาย โลกทั้งโลกก็หายไปหมดเลย เหลือแต่จิตอันเดียวก็ยังไม่ขาดสติอีกนะ มีจิตดวงเดียวอยู่อย่างนั้นเด่นอยู่อย่างนั้น ไม่ลืมเนื้อลืมตัว ทำไมต้องมีจิตโดดเด่นขึ้นมา เพื่อเราจะได้เอาไว้ต่อวิปัสสนา

ฉะนั้นบางคนทำไม่ถึงฌานก็ไม่เป็นไรนะ แค่หัดพุทโธ ๆ ๆ ไป ค่อยๆ ดูไป พุทโธเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ใจมันค่อยตั้งมั่นขึ้นมา อย่างนี้ก็ใช้ได้ หายใจไปเรื่อยๆ หายใจเข้าหายใจออก หายใจออกหายใจเข้า อะไรก็ว่าไปเถอะ หายใจไปแล้วเห็นร่างกายมันหายใจ มีจิตเป็นคนดู อย่างนี้นะถึงจะเรียกว่าทำสมถะเพื่อจะต่อวิปัสสนา หายใจแล้วมีจิตเป็นคนรู้คนดูขึ้นมา ดูท้องพองยุบไปเห็นร่างกายมันพองร่างกายมันยุบ มีจิตเป็นคนดู

บทเรียนเรื่องการทำสมาธินี่ในทางศาสนาพุทธ ท่านถึงใช้คำว่า "จิตตสิกขา" คือทำสมาธิจนกระทั่งเราเห็นจิตของเรา จิตตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูนี่แหละพร้อมที่จะใช้เดินวิปัสสนาต่อแล้ว ฉะนั้นถ้าคนไหนจะทำสมถะก็อย่าให้ขาดสติ หายใจไปเห็นร่างกายหายใจ มีจิตเป็นคนดู หายใจไปจิตแอบไปคิด รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน ก็มีจิตอีกคนหนึ่งเป็นคนดู เฝ้ารู้ไปจนกระทั่งจิตเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าเราทำสมถะเป็น

เวลาบางช่วงบางครั้งบางคราวจิตก็เข้าพักสงบ รู้เนื้อรู้ตัวอยู่นะแต่สงบ ไม่แส่ส่ายไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สงบ ไม่คิดไม่นึกอะไร ใจว่าง สบาย สว่าง อันนี้ทำสมถะเต็มที่

ต่อไปก็หัดนั่งสมาธิไป แล้วเห็นจิตเคลื่อนไหว รู้ไปเรื่อย จนจิตตั้งมั่นขึ้นมา ตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมาอย่างนี้ถึงจะดี จะได้เอาไว้ต่อวิปัสสนา ทีนี้พอเราหัดภาวนาไปนะ พุทโธๆ เราเห็นเลย พุทโธเป็นของถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้พุทโธ หายใจออกหายใจเข้านะ หายใจไปจนกระทั่งเห็นเลย ร่างกายมันหายใจ จิตเป็นผู้รู้ว่าร่างกายหายใจ มีจิตที่เป็นผู้รู้ขึ้นมา จะเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้า เห็นร่างกายมันเดินไป จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู ต่อไปพอผู้รู้ผู้ดูมันหายแวบไป คือมันขาดสติเมื่อไรผู้รู้ก็หายเมื่อนั้น สติมันจะระลึกได้เองเพราะมันเคยเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่เนืองๆ



เพราะฉะนั้น เราจะฝึกจนกระทั่งสามารถรู้สึกตัวอยู่ในชีวิตประจำวันได้เนืองๆ เมื่อไรเป็นผู้หลงก็ขาดผู้รู้ เมื่อไรเป็นผู้รู้ก็ไม่เป็นผู้หลง บางทีก็เป็นผู้รู้ บางทีก็หลงเป็นผู้คิด บางทีก็เป็นผู้รู้ บางทีก็เป็นผู้เพ่ง นี่ตอนเรามาอยู่ในชีวิตประจำวันเราเห็นตัวผู้รู้เองก็เกิดดับไปเรื่อยๆ นี่เฝ้ารู้เฝ้าดูอย่างนี้เรื่อยๆ

เมื่อใจมันเป็นคนรู้คนดูขึ้นมาได้ มันจะเห็นร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายเป็นวัตถุ ร่างกายเป็นก้อนธาตุ ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไป จะเห็นเวทนาทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา ความสุข ความทุกข์ทั้งหลาย ความไม่สุขไม่ทุกข์ทั้งหลาย ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป

ฉะนั้น เราค่อย ๆ ฝึกนะจนใจของเรามันตั้งมั่น รู้เนื้อรู้ตัวเรื่อยๆ แต่ไม่ได้ตั้งเอาไว้จนแข็งๆ นะ รู้ตัวตลอดเวลานี่ใช้ไม่ได้ ต้องรู้บ้างเผลอบ้าง จนเห็นว่าตัวรู้เองก็เกิดๆ ดับๆ

สมัยก่อนหลวงพ่อไปเรียนกับครูบาอาจารย์ เมื่อ ๒๐-๓๐ ปีก่อนโน้น เข้าวัดไหนนะ ครูบาอาจารย์พูดแต่คำว่า "ผู้รู้" ท่านยังสอนด้วยซ้ำไปว่าศาสนาพุทธน่ะ พุทธะแปลว่ารู้ พุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ฝึกให้ใจมันเป็นผู้รู้ ใจของเราชอบเป็นผู้คิด ใจของเราชอบเป็นผู้หลง เราฝึกให้ใจเป็นผู้รู้ ทำอย่างไรใจจะเป็นผู้รู้ ถ้ารู้ทันสภาวะที่กำลังปรากฏนะ ใจจะเป็นผู้รู้ขึ้นมา เช่น เผลอไปรู้ว่าเผลอ ใจก็จะเป็นผู้รู้ขึ้นแวบหนึ่ง เป็นผู้รู้ตรงขณะไหน ขณะที่รู้ว่าเผลอ ถัดจากนั้นอาจจะเป็นผู้เพ่ง ใจโกรธขึ้นมารู้ว่าโกรธ ขณะที่โกรธนั้นขณะหนึ่ง ขณะที่รู้ว่าโกรธนี้แหละใจเป็นผู้รู้ขึ้นมาแล้ว ถัดจากนั้นอยากให้หายโกรธ นี่ใจมีอกุศลแล้ว มีความอยากเกิดขึ้นแล้ว

เราดูใจเราไปเรื่อยนะ ไม่ใช่ผู้รู้ต้องเที่ยงถาวร ผู้รู้เองก็เกิดดับ ครูบาอาจารย์องค์หนึ่งสอนดีมากเลย คือหลวงปู่หล้า ภูจ้อก้อ บอกว่า "ผู้ใดเห็นว่าผู้รู้เที่ยง เป็นมิจฉาทิฏฐิ" จิตผู้รู้ก็ไม่เที่ยง แต่ว่าต้องมีอยู่ อาศัยเอาไว้ใช้ปฏิบัติ ลองสังเกตสิ เดี๋ยวใจก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด เดี๋ยวเป็นผู้รู้เดี๋ยวก็เป็นผู้หลง เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้เดี๋ยวก็เป็นผู้เพ่ง เมื่อไรรู้สภาวะตรงตามความเป็นจริง ใจก็จะเป็นผู้รู้ขึ้นมาแวบหนึ่ง เอาแค่แวบเดียวพอนะ ไม่ต้องตั้งอยู่เป็นชั่วโมงๆ คนที่ตั้งเป็นชั่วโมงๆ ได้คือพวกที่เขาทรงฌาน ผ่านฌานมาเต็มที่แล้ว เต็มภูมิอย่างน้อยได้ฌานที่ ๒ แล้ว พอได้ฌานที่ ๒ แล้วใจจะเด่นเลย ออกจากฌานมายังเด่นอยู่เป็นวัน ๆ เลย

ฉะนั้นอาศัยสมาธิอย่างนี้ตามรู้ดูกายดูใจได้นาน พวกเราไม่ได้ทรงฌาน สมาธิจะมีอยู่แวบเดียว เรียกว่า "ขณิกสมาธิ" แต่อาศัยขณิกสมาธินี่แหละทำมรรคผลนิพพานให้เกิดได้ เพราะสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนาจริงๆ ก็คือขณิกสมาธินี่เอง ดีที่สุดเลย รองลงมาก็คืออุปจารสมาธิ

เราค่อยๆ ฝึกนะ ให้ใจมันตื่นขึ้นมา วิธีง่ายที่สุดเลย ถ้าทำฌานไม่ได้ ทำอย่างไรใจจะตื่น ใจตื่นก็ตรงข้ามกับใจที่ไม่ตื่น ใจที่ไม่ตื่นคือใจหลับ ใจหลับได้ใจก็ฝันได้ ความฝันของใจก็คือความคิด ฉะนั้น เมื่อไรรู้ว่าฝันอยู่เมื่อนั้นจะตื่น เพราะฉะนั้นเวลาที่ใจไหลไปคิด ถ้าเมื่อไรพวกเรารู้ว่าจิตแอบไปคิดนะ เราจะตื่นขึ้นชั่วขณะหนึ่ง รู้ทันว่าจิตไหลไปคิดนะ ขณะที่รู้นั่นแหละตื่น ไม่เฉพาะหลงไปคิด โกรธขึ้นมาขณะที่รู้ว่าโกรธ ขณะนั้นก็ตื่นเหมือนกัน แต่ตัวนี้ดูยากกว่า ใจของเราหลงคิดทั้งวัน มันดูง่ายกว่า อย่างจะดูจิตที่โกรธนะ แล้วโกรธรู้ว่าโกรธนี่ วันนี้ยังไม่โกรธใครเลยจะภาวนาอย่างไร แต่มีไหมวันไหนชั่วโมงไหนที่ไม่คิด มีไหม ไม่มีเลย จิตที่คิดคือจิตฟุ้งซ่านเป็นจิตมีโมหะ เขาเรียกว่า อุทธัจจะ โมหะชนิดอุทธัจจะ จิตฟุ้งซ่านเป็นจิตที่เกิดบ่อยที่สุดเลย ฉะนั้นเราเอาไอ้ตัวที่เกิดบ่อยนี้แหละมาหัดทำกัมมัฏฐาน เราจะได้ทำกัมมัฏฐานบ่อยๆ จิตไหลไปคิดแล้ว อ้อ หลงไปแล้ว (มีคำว่าแล้ว นะ) หลงไปแล้ว ทำไมต้องมีแล้วด้วย หมายถึงว่าหลงไปก่อน ไม่ได้ห้ามหลง หลงไปก่อนแล้วค่อยรู้ว่าหลง

หลายคนภาวนาผิดนะ ไปจ้องรอดู ไหนเมื่อไรจะหลง เลยจ้องใหญ่ ขณะที่รอดูนั่นแหละหลงเรียบร้อยแล้ว ไม่มีวันรู้เลยว่าหลงเป็นอย่างไร เพราะหลงไปเรียบร้อยแล้ว ฉะนั้นให้มันหลงไปก่อน ให้มันเผลอไปคิดก่อน แล้วค่อยรู้ว่าเผลอไป หลงไป ให้มันโกรธไปก่อน ให้มันโลภไปก่อนนะ แล้วค่อยรู้ว่ามันโกรธ รู้ว่ามันโลภ นี่หัดตามรู้อย่างนี้บ่อยๆ



รู้ไปแล้วจะได้อะไร คำสอนในศาสนาพุทธละเอียดนะ จะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร จะทำอย่างไร

ทำอย่างไรบอกแล้วนะ อย่างถ้าจะดูจิตดูใจนี่ตามดูไป ให้สภาวะเกิดแล้วค่อยตามรู้ไป โลภไปก่อนแล้วรู้ว่าโลภ โกรธไปก่อนแล้วรู้ว่าโกรธ หลงไปก่อนแล้วรู้ว่าหลง ตามดูไปเรื่อยๆ

จะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร จะทำอย่างไร ทำแล้วได้ผลอะไร

ถ้าเราตามดูไปเรื่อย เราจะเห็นเลย เดี๋ยวจิตก็หลงเดี๋ยวจิตก็รู้ เดี๋ยวจิตก็หลงเดี๋ยวจิตก็รู้ เดี๋ยวหลงเดี๋ยวรู้ นานๆ จะมีอย่างอื่นแทรก เดี๋ยวโลภขึ้นมาแล้วก็รู้ แล้วก็หลง ๆ ๆ ไปอีก แล้วก็หลงแล้วรู้ ๆ เอ้า เดี๋ยวโกรธขึ้นมาอีกแล้ว นาน ๆ จะมีโลภแทรก นาน ๆ จะมีโกรธแทรกสักที แต่หลงนี่มันยืนพื้นเลย มันเป็นกิเลสยืนพื้นเลย

ฉะนั้น เราคอยรู้ทันเรื่อยๆ ไม่ใช่รู้เพื่อจะไม่ให้หลง แต่รู้เพื่ออะไร รู้เพื่อให้เห็นว่าเมื่อกี้นี้จิตเป็นอย่างหนึ่ง เดี๋ยวนี้จิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง เมื่อกี้จิตโลภ ตอนนี้จิตรู้ เมื่อกี้จิตโกรธ ตอนนี้จิตรู้ เมื่อกี้จิตหลง ตอนนี้จิตรู้ ไม่ได้ฝึกเพื่อไม่ให้โลภ ไม่ให้โกรธ ไม่ให้หลง แต่ฝึกเพื่อให้เห็นว่า เมื่อกี้เป็นอย่างหนึ่ง เดี๋ยวนี้เป็นอย่างหนึ่ง เมื่อกี้เป็นอย่างหนึ่ง เดี๋ยวนี้เป็นอย่างหนึ่ง นี่คือการเห็น "ไตรลักษณ์" ของสภาวธรรมนั่นเอง เห็นไหมเมื่อกี้จิตหลง ตอนนี้จิตหลงดับไปแล้วเกิดจิตที่รู้ขึ้นมา เห็นไหมเมื่อกี้เป็นจิตโกรธ ตอนนี้เกิดเป็นจิตผู้รู้ จิตโกรธดับไปแล้ว เกิดจิตที่รู้ จิตที่รู้อยู่ไม่นานก็เกิดจิตหลงขึ้นมาแทนอีกแล้ว เดี๋ยวก็หลงเดี๋ยวก็รู้ เดี๋ยวก็โลภแล้วก็รู้ เดี๋ยวก็โกรธแล้วก็รู้

ฝึกไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ฝึกเอาดี ไม่ใช่ฝึกปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดี แต่ฝึกจนเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาให้จิตรู้นี่เป็นของชั่วคราวทั้งสิ้น จิตโลภก็โลภชั่วคราว จิตโกรธก็โกรธชั่วคราว จิตหลงก็หลงชั่วคราว ทำไมหลงชั่วคราว เพราะมันมีจิตรู้มาคั่น มันก็เลยเห็นว่าหลงชั่วคราว ถ้าเราไม่มีจิตรู้เลย มันก็จะมีแต่จิตหลง จิตหลง ๆ ๆ หลงทั้งวันหลงทั้งคืน เราจะรู้สึกว่าหลงแล้วเที่ยง จะไม่เห็นหรอกว่ามันเป็นไตรลักษณ์ แต่ถ้ามีรู้ขึ้นมานะ เพื่อเห็นหลงมันขาดเป็นท่อนๆ หลงไป ๑ นาทีแล้วรู้สึกตัวแวบ เราเห็นเลยชีวิตที่หลงนั้นจบลงไปแล้ว เกิดชีวิตใหม่ที่รู้สึกตัว เสร็จแล้วหลงไปอีก ๕ นาที รู้สึกอีกทีหนึ่ง หลงไปอีกชั่วโมงหนึ่ง รู้สึกอีกทีนี่เริ่มโหลยโท่ยขึ้นทุกทีแล้ว ต่อไปฝึกไปเรื่อยๆ หลง ๓ วินาทีรู้สึก หลง ๒ วินาทีรู้สึก ยิ่งฝึกเก่งนะ ยิ่งหลงบ่อย หลงแวบรู้สึก ๆ ๆ เลย

ฝึกไปเรื่อย ไม่ใช่ฝึกไม่ให้หลง ไม่ได้ฝึกห้ามหลง ไม่ได้ฝึกที่จะให้รู้ตลอดเวลา แต่ฝึกเพื่อให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาล้วนแต่ดับทั้งสิ้น

เมื่อปัญญาแก่รอบต่อไปอีก ก็จะเห็นว่า จิตจะรู้หรือจิตจะหลง ห้ามมันไม่ได้ บังคับมันไม่ได้ นี่คือการเห็นอนัตตา เราสั่งมันไม่ได้ มันไม่ใช่เราหรอก จิตจะหลงมันก็หลงของมันเอง จิตจะโลภก็โลภของมันเอง จิตจะโกรธก็โกรธของมันเอง จิตจะเป็นอย่างไรก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น จิตจะรู้ขึ้นมาก็รู้ได้เอง จงใจรู้ก็ไม่ใช่อีกแล้ว แต่เราต้องฝึกจนกระทั่งได้ตัวรู้ขึ้นมา

เบื้องต้นฝึกให้มีตัวรู้ก่อน บางคนได้ยินหลวงพ่อเล่าให้ฟังว่าตอนหลวงพ่อไปหาหลวงปู่ดูลย์ครั้งสุดท้ายก่อนท่านมรณภาพ หลวงปู่ดูลย์สอนหลวงพ่อว่า “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้” ออกจากหลวงปู่ดูลย์อีกวันหนึ่งไปหาหลวงพ่อพุธ หลวงพ่อพุธก็บอกว่าท่านไปหาหลวงปู่ดูลย์มา หลวงปู่ดูลย์สอนอย่างเดียวกันนี้ว่า “การจะปฏิบัติจะยากอะไร พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้” พวกเราพอได้ยินอย่างนี้นะ เลยพยายามทำลายผู้รู้ ทั้งๆ ที่ผู้รู้ยังไม่มีเลย มีแต่ผู้หลงนะ แต่หาทางทำลายผู้รู้ สติแตกสิ ตอนนี้อย่าเพิ่งทำลายผู้รู้นะ ไม่ใช่เวลาทำลายผู้รู้ เอาไว้ได้พระอนาคามีก่อนแล้วค่อยพูดเรื่องทำลายผู้รู้

ตอนนี้เรายังไม่ได้เราก็ยังไม่ทำลาย เราต้องมีผู้รู้เอาไว้ก่อน สังเกตไหม เดี๋ยวจิตก็รู้ เดี๋ยวจิตก็หลง เดี๋ยวจิตก็รู้เดี๋ยวจิตก็โกรธ เดี๋ยวจิตก็รู้เดี๋ยวจิตก็โลภอะไรอย่างนี้ คอยรู้สึกไปเรื่อย รู้สึกไปเรื่อย รู้มันจะมีทีละแวบๆๆ มีรู้อย่างนี้บ่อยๆ มีรู้ขึ้นมาเพื่อตัดตอนชีวิตให้ขาดเป็นช่วงๆ ชีวิตตะกี้หลง ชีวิตตรงนี้รู้ ชีวิตตะกี้หลง ตรงนี้รู้ นี่เห็นไหมหลงต้องใหญ่หน่อย รู้ต้องนิดเดียว เป็นธรรมชาติอย่างนั้น คำว่า “ปัจจุบัน” เล็กนิดเดียว ชีวิตที่รู้ลงมาคือชีวิตที่อยู่กับปัจจุบันได้ ขณะแวบเดียวต่อหน้าเท่านั้น ฉะนั้น ไม่มีรู้ยาว รู้เที่ยงก็มิจฉาทิฏฐิ จริงๆ รู้เกิดวับก็ดับวับ



เราฝึกนะ จนกระทั่งเรารู้สึกขึ้นมา วิธีที่จะให้รู้ขึ้นมาก็คือ ให้หัดรู้ทันเวลาที่ใจหลงไปคิด อันนี้เป็นการบ้านที่ง่ายเลย เพราะจิตที่หลงคิดเป็นจิตที่เกิดบ่อยที่สุด จิตโลภจิตโกรธมีน้อยนะ จิตหลงนี่มีทั้งวันเลย เพราะในขณะที่โลภในขณะที่โกรธนี้ ต้องมีหลงประกอบอยู่ด้วย ถ้าไม่หลงจะไม่มีโลภ ถ้าไม่หลงจะไม่โกรธ ฉะนั้นจิตหลงนี่เป็นจิตตัวสาหัสสากรรจ์เลย ถ้าเราเรียนเรื่องจิตหลงได้ เราจะภาวนาได้ทั้งวัน

ทำกัมมัฏฐานนะ เราควรจะเลือกอารมณ์ที่มันเกิดบ่อยๆ เราจะได้ฝึกรู้ฝึกดูบ่อยๆ อย่างใจเราหลงนี่หลงทั้งวัน เราก็รู้ หลงไปแล้วก็รู้ หลงไปแล้วรู้ มันจะเห็นสลับกันเร็ว เคยมีนะ ตอนอยู่เมืองกาญจน์มีไอ้หนุ่มคนหนึ่งมาถามหลวงพ่อว่า ผมจะใช้สิ่งอื่นนอกเหนือจากในสติปัฏฐานมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานได้ไหม ถามว่าจะใช้อะไร เขาบอก ถ้าฟ้าร้องแล้วผมจะรู้สึกตัว ถามว่าปีหนึ่งมันร้องกี่ครั้ง นานมากเลย บางครั้งมันก็ไม่ร้องตั้งหลายเดือน แสดงว่าตลอดเวลาที่ผ่านไปนี่ คุณไม่มีสติเลยใช่ไหม คุณจะมีสติตอนหน้าฝนอย่างเดียวหรือ อย่างนี้ใช้ไม่ได้

พวกเราไปดูสิ อารมณ์ในสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าให้ไว้นะ เป็นอารมณ์ที่เกิดตลอดเวลา หายใจออกหายใจเข้านี่หายใจทั้งวัน ถ้าหายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว ก็รู้สึกตัวทั้งวันใช่ไหม ยืนเดินนั่งนอนมีอยู่ทั้งวันไหม มีทั้งวันใช่ไหม ไม่ยืนก็เดิน ไม่เดินก็นั่ง ไม่นั่งก็นอน เรียนไปอย่างนี้ ถ้ายืนเดินนั่งนอนรู้สึกตัว มันก็รู้สึกตัวได้เกือบทั้งวันแล้ว ยกเว้นอิริยาบถประหลาดๆ เช่น กระโดดอะไรอย่างนี้นะ หรือไปว่ายน้ำอะไรอย่างนี้ เป็นอิริยาบถแปลกๆ ไป ท่านก็สอนล็อคเอาไว้อีกอันเรื่องสัมปชัญญะ เคลื่อนไหวแล้วรู้สึก เคลื่อนไหวแล้วรู้สึก เคลื่อนไหวแล้วก็หยุดนิ่ง หยุดนิ่งแล้วก็เคลื่อนไหว ถ้าหยุดนิ่งก็รู้สึก เคลื่อนไหวก็รู้สึก ก็รู้สึกตัวได้ทั้งวันแล้ว

อารมณ์ที่พระพุทธเจ้าให้ไว้นะเกิดทั้งวัน อารมณ์เวทนาน่ะมีทั้งวันไหม สุข ทุกข์ เฉยๆ ก็หมุนอยู่อย่างนี้ทั้งวันใช่ไหม ถ้าสุขก็รู้ตัว ทุกข์ก็รู้ตัว เฉยๆ ก็รู้ตัว ก็คือรู้ตัวได้ทั้งวัน

ดูจิตดูใจล่ะ จิตหลงไปแล้วรู้ ๆ เกิดได้ทั้งวัน หลงทั้งวัน ยกเว้นบางคนมันขี้โลภเจออะไรมันก็อยากตลอดเวลาเลย ความอยากเกิดถี่ยิบทั้งวัน พวกนี้ก็เอาความอยากมาเป็นวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่ อยากแวบรู้ทัน อยากดูรู้ทัน อยากฟังรู้ทัน อยากคิดรู้ทัน

พวกโลภมากนะ ดูอยากเป็นวิหารธรรม ดูจิตที่อยากกับจิตที่ไม่อยาก คู่เดียวก็พอแล้ว เกิดทั้งวันแล้ว คนไหนขี้โมโหนะ อะไรนิดหนึ่งก็โมโห อะไรนิดหนึ่งก็ขัดใจ ก็เอาจิตที่มีโมโหนี่แหละมาเป็นวิหารธรรม จิตโกรธขึ้นมาก็รู้ ขณะที่รู้ว่าโกรธนั้นคือจิตที่รู้ จิตขณะนั้นไม่โกรธ เดี๋ยวก็โกรธอีก เดี๋ยวก็รู้ เห็นไหมมันจะเกิดทั้งวัน

ฉะนั้นอารมณ์กัมมัฏฐานที่เราใช้นะ ต้องเป็นอารมณ์ที่เกิดทั้งวัน เราจะได้มีสติได้ทั้งวัน หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว เผลอไปรู้สึกตัว รู้ทันว่าเผลอก็รู้สึกตัว ก็เป็นจิตที่รู้ขึ้นมา ทุกอย่างจะเกิดดับหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

เราทำไปเพื่อให้เห็นว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ ไม่ใช่ภาวนาเอาดี เอาสุข เอาสงบ เช่น เราเห็นว่าร่างกายที่หายใจออกเกิดขึ้นมาแล้วดับไป กลายเป็นร่างกายที่หายใจเข้า ร่างกายที่หายใจเข้าเกิดแล้วก็ดับ กลายเป็นร่างกายที่หายใจออก ร่างกายที่ยืนที่เดินที่นั่งที่นอนก็คือร่างกายที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ หรือความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ ก็แสดงความหมุนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ความหลงไปกับความรู้สึก หลงแล้วรู้ ก็แสดงความเกิดดับหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ภาวนาให้เห็นสิ่งเหล่านี้ ไม่ได้ภาวนาเอาดี เอาสุข เอาสงบอะไรหรอก อันนั้นตื้นไป แต่ภาวนาเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ มันมีแต่ความไม่เที่ยงในกายในใจนี้ มีแต่ความทนอยู่ไม่ได้ในสภาวะอันใดอันหนึ่ง อยู่ไม่ได้ตลอดหรอก ไม่นานก็ต้องเสื่อมไป มีแต่เรื่องบังคับไม่ได้ สั่งไม่ได้ ร่างกายก็ไม่ใช่เรานะ เป็นแค่วัตถุอันหนึ่ง จิตใจก็เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงสั่งมันไม่ได้ นี่ภาวนาอย่างนี้

สุดท้ายจะได้อะไรขึ้นมา จะเห็นเลยว่าทั้งกายทั้งใจ ทั้งขันธ์ ๕ นี้ เป็นทุกข์เป็นโทษทั้งหมดเลย ไม่ใช่ของดีของวิเศษหรอก อย่างร่างกายนะ ประคบประหงมมันอย่างดีเลยให้มันมีความสุข ไม่นานมันก็ทุกข์อีกแล้ว นี่อย่างนี้ดูไปเรื่อยแล้วมันเอือมระอา มันไม่ยึดกายแล้ว จิตใจก็เหมือนกันนะ อุตส่าห์ทำความสงบเข้ามาไม่นานก็ฟุ้งอีกแล้ว ทำดีอย่างไรเดี๋ยวก็แย่ขึ้นมาอีกแล้ว มีแต่ของไม่เที่ยงนะ เห็นแล้วอิดหนาระอาใจ ในที่สุดไม่ยึดจิตใจด้วย สุดท้ายไม่ยึดทั้งกายไม่ยึดทั้งใจ ก็ไม่ยึดสิ่งใดในโลก จิตก็หลุดพ้นจากความยึดถือ เรียกว่า "วิมุตติ" จิตหลุดพ้น

หลุดพ้นแล้วจะได้อะไร ได้เห็นนิพพาน แต่ไม่เป็นเจ้าของนิพพานนะ นิพพานไม่เป็นของใคร นิพพานเป็นธรรมดาของโลกอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมะประจำโลกอยู่อย่างนั้น แต่ว่าผู้ใดไปเห็นนิพพานผู้นั้นมีความสุขนะ จิตที่ไปรู้นิพพานมีบรมสุขที่สุดเลย มันพ้นความดิ้นรน มันพ้นความปรุงแต่ง พ้นความหิวโหย



พวกเราค่อยฝึกนะ วันนี้เทศน์มาตั้งแต่เช้านี้เรื่องอะไรบ้าง บอกว่าการปฏิบัติต้องรู้นะว่า เราจะทำอะไร ทำอะไรก็มีสมถะกับวิปัสสนา ทำเพื่ออะไร ทำสมถะก็เพื่อให้มีกำลังไปทำวิปัสสนา หรือว่าบางครั้งก็ใช้พักผ่อนนิดๆ หน่อยๆ พอมีเรี่ยวมีแรงสดชื่นแล้วก็ไปทำวิปัสสนา ทำอย่างไร สมถะนี่ให้จิตไปอยู่ในอารมณ์ที่สบายแล้วจิตจะสงบ วิปัสสนาให้ตามรู้ความเปลี่ยนแปลงของกายของใจไป ใจเป็นแค่คนรู้คนดูไปเรื่อย โลภขึ้นมาแล้วรู้ โกรธมาแล้วรู้ ดูไปเรื่อย รู้แล้วได้อะไร ทำแล้วได้อะไร ถ้าทำสมถะก็ได้ตัวรู้ขึ้นมา ทำวิปัสสนาก็ได้ปัญญา เห็นความจริงของกายของใจ ได้เห็นความจริงแล้วก็หมดความยึดถือ ปล่อยวางเข้าถึงบรมสุขที่แท้จริง

## ๑.๒ การเตรียมใจภาวนา

[๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๒)]

เราค่อยๆ พัฒนาคุณธรรมขึ้นในใจของเรา ไม่มีอะไรดีเท่าธรรมะเลย เรามีธรรมะแล้วตัวเรามีความสุข คนรอบๆ ตัวเราเขาก็มีความสุขด้วย ความสุขนี่มันจะเผื่อแผ่ออกไป มันจะล้นออกไป อย่างคนที่ตัวเองยังขาดนี่ให้คนอื่นยาก สมมุติใจเราเต็มไปด้วยความทุกข์ เราจะมาสัพเพสัตตาฯ สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเถิดได้ไหม หิวข้าวมากเลยนะ เห็นไก่ป่าเดินมา สัพเพสัตตาฯ จงเป็นสุขเถิด ตัวไหนถึงฆาตขอให้มา แต่ถ้าใจที่เต็มไปด้วยความสุข เต็มไปด้วยความเมตตา มันเต็มอิ่มนะ ไม่หิว ถ้าหิวก็ยังเบียดเบียนคนอื่นอีก ใจที่มันมีธรรมะนะมันเต็มอิ่มอยู่ในตัวเอง ความสุขมันล้นออกไป ใครเข้าใกล้เราเรา ไม่ต้องทำอะไรหรอกเขาก็มีความสุขแล้ว

เราค่อย ๆ พัฒนาใจของเรา ให้เติมเต็มด้วยคุณธรรมด้วยธรรมะ วิธีทำใจของเราให้เต็มไปด้วยธรรมะนะ ขั้นแรก อุดรอยรั่วเสียก่อน ใจเราเหมือนตุ่มน้ำ ก่อนจะเติมน้ำให้เต็มได้ ต้องดูก่อนว่าใจเรามีรอยรั่วที่ไหนบ้าง ใจเรายังมีบาปมือกุศลอะไรบ้าง เช่น ใจเราไม่มีศีลห้า ที่ผ่านมาไม่เคยมีเลยมีแต่ทุศีลตลอด ใจที่ผ่านมาไม่เคยมีความสงบมีแต่ฟุ้งซ่านตลอด ไม่มีสมาธิเลย ตลอดมาก็หลงโลกอย่างเดียวเลย ตามโลกเขาไปเรื่อยๆ ไม่เคยมีปัญญา เราก็สำรวจใจเรานะ ตรงไหนกิเลสอะไรที่ยังมีอยู่ก็รู้ทันมัน แล้วค่อย ๆ ลดค่อย ๆ ละไป

เครื่องมือในการละกิเลสก็มีหลายระดับ เครื่องมืออย่างหยาบเรียกว่าศีล ศีลไม่ได้ล้างกิเลสจริงหรอก แต่ศีลข่มกิเลส เวลากิเลสครอบงำใจนะ มันอยากทำชั่วทางกายทางวาจา ก็มีศีลกั้นเอาไว้ก่อน ไม่ทำความชั่วทางกายทางวาจา แต่ใจยังไม่สงบสุข เราก็พัฒนาให้จิตมีความตั้งมั่นมีสมาธิ ใจไม่สงบเหรอ ค่อยๆ ฝึกให้ใจมันรู้จักความสุขความสงบเสียบ้าง วิ่งพล่านมาทั้งวัน มาอยู่กับความสุขความสงบบ้าง คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงพระธรรม คิดถึงพระสงฆ์ครูบาอาจารย์ คิดถึงคนดีๆ คิดถึงบุญทานที่เราเคยทำ คิดถึงศีลที่เราเคยรักษา คิดถึงอะไรที่ดีๆ ใจฟุ้งซ่านมาก โกรธแรง เกลียดคนโน้นคนนี้ อาละวาดไปเรื่อย ก็คิดถึงความตายเสียบ้าง ไม่นานก็ตายจะโกรธกันทำไม นี่คิดดีๆ พอเราคิดดีๆ นะ ใจจะสงบสุข ใจที่เร่าร้อนทุรนทุรายก็ค่อยสงบลงด้วยสมาธิ สมาธิเป็นธรรมตรงข้ามกัน ใจมีราคะ พิจารณาอสุภะ ใจมีโทสะ เจริญเมตตา ใจฟุ้งซ่าน มารู้ลมหายใจ ทำสิ่งกลับข้างกัน เหมือนมันมีกรดมากก็เติมด่างเข้าไป มันก็สมดุลกันขึ้นมา ใจมันชั่วนะ เติมความดีลงไป ก็สมดุลกันขึ้นมา ใจก็สงบชั่วครั้งชั่วคราว

ที่ไม่เคยมีศีลก็ให้มีศีล ไม่เคยมีสมาธิก็ให้มันมีบ้าง ไม่เคยเจริญปัญญาที่จะคอยรู้กายรู้ใจก็ให้มาหัดที่จะคอยรู้กายรู้ใจบ้าง คอยรู้สึกอยู่ที่กายคอยรู้สึกอยู่ที่ใจ อย่าไปวาดภาพการปฏิบัติธรรมว่าคือการนั่งหลับหูหลับตา การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การไปนั่งหลับหูหลับตาเข้าสมาธิ การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การไปเดินจงกรมหามรุ่งหามค่ำ แต่การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงก็คือการมีสติ คนไหนชอบรู้ลมหายใจ ก็ให้มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก มีสติไปเรื่อย คนไหนชอบทำอิริยาบถสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้มีสติ มีสติในการยืนเขาก็เรียกรู้ตัว มีความรู้ตัวขึ้นมา ยืนด้วยความรู้ตัว มีสติในการนั่ง นั่งสมาธิที่แท้จริงที่ถูกต้อง ถ้านั่งสมาธิแล้วเคลิ้มขาดสติ ใช้ไม่ได้ เป็นมิจฉาสมาธิ มีโมหะ ถ้านั่งสมาธิอยู่ก็ต้องนั่งด้วยความรู้สึกตัว มีสติ ถ้าขาดสติเมื่อใดจิตเป็นอกุศลเมื่อนั้น ถ้าเรานั่งอยู่นะ ไม่ว่านั่งท่าไหน นั่งแบบหลวงพ่อคูณก็ยังได้นะ นั่งยอง ๆ นี่แหละ นั่งยอง ๆ ด้วยความมีสติ นั่นแหละเรียกว่านั่งสมาธิอยู่ เราเดินจงกรมไม่จำเป็นต้องเดินกลับไปกลับมาก็ได้ เรามีธุระเราจะเดินไปหน้าบ้าน ก็เดินไปด้วยความรู้สึกตัว มีธุระจะเดินขึ้นข้างบนชั้นสองอะไรอย่างนี้ ก็ขึ้นไปด้วยความรู้สึกตัว นี่เรียกว่าเดินจงกรมทั้งสิ้นเลย

ฉะนั้น ถ้าเดินอยู่ด้วยความรู้สึกตัวทุกก้าวเรียกว่าเราปฏิบัติธรรมอยู่ เราเดินจงกรมอยู่ ความสำคัญจึงอยู่ที่คุณธรรมในใจเราคือความมีสตินี่แหละ คุณธรรมสำคัญคือมีสติขึ้นมา คอยรู้สึกกายรู้สึกใจ เห็นกายทำงานเห็นใจทำงาน คุณธรรมอื่น ๆ ก็จะพัฒนาขึ้นมาเป็นลำดับ



พอเรามีสตินะ กิเลสเกิดที่ใจเราจะรู้ทัน เราจะละอายใจ หลายคนภาวนาเริ่มเห็นความจริงแล้วว่าตัวเองร้าย ใครภาวนาแล้วดูออกไหมว่าตัวเองร้ายกว่าที่คิดเอาไว้ กิเลสเพียบเลย นี่ภาวนาเป็นจะเห็นเลยว่ากิเลสเยอะ พอรู้ทันมันจะรู้สึกว่าน่ากลัวน่าเกลียด กิเลสไม่ใช่ของดีของวิเศษเลย ละอายแก่ใจเลย ละอายตัวเองเลยว่าทำไมกิเลสมันเยอะอย่างนี้ เรียกว่ามีหิริ หิริคือความละอายแก่ใจที่จะทำความชั่ว โอตตัปปะเคยได้ยินไหม หรือลืมหมดแล้ว สมัยก่อนนักเรียนต้องเรียนหิริโอตตัปปะ เดี๋ยวนี้ไม่มี ยุคนี้ไม่เน้นหิริโอตตัปปะ แต่เน้นความหน้าด้านทุกวงการ หิริคือความละอายที่จะทำบาป โอตตัปปะคือความเกรงกลัวผลของการทำบาป คนยุคนี้ไม่เป็นนะ หน้าด้านขึ้นทุกทีแล้ว โกงได้โกง มีหน้ามาเผยแพร่ลัทธิขี้โกงด้วยนะ อย่างนักการเมืองบางยุคนี่เคยประกาศทฤษฎีใหม่เลยที่ขัดกับพระพุทธเจ้า บอกคอรัปชั่นไม่เป็นไรขอให้มีผลงาน โกงได้ขอให้มีผลงาน นี่คือไม่มีหิริโอตตัปปะ แต่ถ้าเราหัดภาวนานะ เรามีสติ เราจะรู้ทันกิเลสที่เกิดในใจ เราเลยอายตัวเอง

เวลาคนภาวนาดีๆ นี่มีมาตรฐานวัดอันหนึ่ง พระพุทธเจ้าบอกว่าเห็นความน่าเคารพของตัวเองไหม ภาวนาแล้วจะรู้สึกว่าน่ากราบน่าไหว้ตัวเองได้ ไม่ใช่หน้าด้านนะ อยู่ๆ ก็กราบเอาๆ ต้องดูแล้วมันสะอาดมันแจ่มใส ไม่ละอายแก่ใจตัวเอง ไม่ละอายฟ้าดิน สำนวนบู๊ลิ้มว่า “ยืนหยัดท้าฟ้าดิน” แต่พวกนั้นพวกมารทั้งนั้นแหละ เอะอะก็ไล่ฟันกัน มีหิริโอตตัปปะนะ เราไม่ทำชั่วนะ ศีลมันจะเกิดขึ้นเอง ราคะเกิดขึ้นนี่ ละอายแก่ใจก็ไม่เป็นชู้กับเขา ไม่ขโมยเขา โทสะเกิดขึ้นรู้ทัน ละอายแก่ใจไม่ยอมให้โทสะครอบงำก็มีศีล ไม่ไปตีเขา ไม่ด่าเขาไม่ไปฆ่าเขา เห็นไหมศีลมันเกิดเอง พอเรามีสตินะ กิเลสเกิดเรารู้ทันเราจะละอายแก่ใจ ศีลจะเกิดอัตโนมัติ จิตใจจะมีความสุข คนที่มีศีลจิตใจจะมีความสุข จิตใจมีความสงบ คนทุศีลไม่มีความสุขหรอก

มีศีลแล้วก็เกิดสมาธิ สังเกตดู คนมีศีลจะมีสมาธิง่าย คนไม่มีศีลจะมีสมาธิยาก เช่น คิดจะเป็นชู้กับเขานี่ ถามว่าใจจะสงบไหม ไม่สงบนะ คิดจะขโมยเขาหรือระหว่างขโมยหรือหลังจากขโมย จิตใจจะสงบไหม ไม่สงบนะ คิดจะฆ่าเขาหรือระหว่างฆ่าหรือฆ่าเสร็จแล้วนี่ ใจจะสงบไหม ต้องคอยปิดบังอีก เห็นไหมถ้ามีศีลนะใจมันสงบง่าย ศีลเลยเป็นบาทเป็นฐาน เป็นพื้นฐานให้จิตใจมีความสุข จิตใจมีความสงบเกิดขึ้น จิตใจที่มีความสุขมีความสงบจะไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ที่มายั่วทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตใจมันคอยรู้เนื้อรู้ตัว รู้กายรู้ใจเนืองๆ มันง่ายที่ปัญญาจะเกิด

ปัญญาคืออะไร ปัญญาคือความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ปัญญาไม่ใช่ฉลาด คิดเลขเก่งแล้วมีปัญญา โกงเขาเก่งมีปัญญา อย่างนี้ไม่ใช่ ปัญญาในทางศาสนาพุทธคือความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ พอใจเราตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัวเราก็จะเห็นร่างกายมันทำงานไป เห็นจิตใจมันทำงานไป มันจะรู้เลยว่าไม่ใช่ตัวเราหรอก รูปมันเคลื่อนไหว นามมันเคลื่อนไหว เห็นมันทำงาน มันก็จะมีปัญญา เมื่อมีปัญญาแก่รอบอะไรจะเกิดขึ้นอีก วิมุตติจะเกิดขึ้น เมื่อมันรู้ความจริงของกายของใจแจ่มแจ้งแล้วมันจะหมดความยึดถือกายยึดถือใจ จิตมันจะถอนตัวออกจากกายออกจากใจ เรียกว่าจิตกับขันธ์มันพรากออกจากกัน

สมัยหลวงพ่อยังภาวนาไม่เป็น ไปอ่านพระไตรปิฎกนะ อ่านแล้วอ่านอีก หวังว่าวันหนึ่งจะได้รู้ธรรมะกับเขาบ้าง เพราะทำสมาธิมาแต่เด็ก หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ นี่ทำมาตั้งแต่เด็กแล้วมันไม่มีปัญญา เราก็เลยไปอ่านพระไตรปิฎก อ่านหนังสืออื่นเราก็กลัวไม่รู้ว่าอาจารย์แต่ละอาจารย์สอนถูกหรือเปล่า เลยพยายามไปอ่านพระไตรปิฎก อ่านๆ ก็ไม่เข้าใจนะ ต้องมาภาวนา ภาวนารู้ลงในกายรู้ลงในใจ

ในพระไตรปิฎกเคยพูดถึงคำว่า "จิตพรากออกจากขันธ์" ท่านบอกพระอรหันต์นี่เจริญสติปัฏฐานแล้วจิตพรากออกจากขันธ์ ฟังแล้วงง จิตพรากออกจากขันธ์เหมือนจิตออกจากร่าง ตายแหงแก๋เลย ต้องภาวนากันนาน จนรู้เลยว่าจิตที่ไม่ยึดถือขันธ์ทั้ง ๆ ที่มันอยู่กับขันธ์ มันพรากออกจากขันธ์ มันไม่กระทบกัน เหมือนดอกบัวอยู่ในน้ำแต่ไม่เปียกน้ำ จะเรียกว่าดอกบัวมันแช่น้ำอยู่หรือเปล่า มันจมน้ำอยู่หรือเปล่า ไม่ใช่นะ ดอกบัวกับน้ำมันไม่รวมกันเข้ามา มันพรากออกจากกัน จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีปัญญาแก่รอบ จิตนั้นพรากออกจากขันธ์ จิตที่ไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ เป็นอิสระจากกายจากใจ พ้นจากกายจากใจพ้นจากรูปจากนาม นี่แหละเรียกว่าความหลุดพ้น เรียกว่า "วิมุตติ"

เมื่อมีวิมุตติเกิดขึ้น จิตพ้นจากความยึดถือกายยึดถือใจแล้ววิมุตติญาณทัสสนะคือความเข้าใจนิพพานก็แจ้งขึ้นมา เข้าใจถึงสิ่งซึ่งพ้นจากรูปจากนาม จะพบว่านิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตาตลอดเวลา นิพพานไม่เคยหายไปไหนเลย ตลอดเวลาที่ผ่านมาเราเดินชนนิพพานแต่ไม่เคยเห็นหรอก เพราะว่าใจเราฟุ้งซ่านตลอด ใจเรามีกิเลส นิพพานไม่มีกิเลสใจที่มีกิเลสก็ไม่เห็นนิพพาน ใจเราฟุ้งซ่านปรุงแต่ง นิพพานเป็นสภาวะที่พ้นความฟุ้งซ่านปรุงแต่ง เมื่อเราฟุ้งซ่านเราปรุงแต่งเราก็ไม่เห็นนิพพาน

นิพพานเป็นสภาวะที่พ้นจากขันธ์ เรายึดถือกายยึดถือใจอยู่เราก็ไม่เห็นนิพพาน นิพพานไม่ใช่ของใหม่ ๆ ที่เพิ่งเกิดขึ้น นิพพานมีมาแล้ว นิพพานไม่เคยหายไปไหน แต่เราไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นเพราะใจของเราไม่มีคุณภาพพอ

ค่อย ๆ หาธรรมะขึ้นมาในใจเราเป็นลำดับ ๆ ไป เริ่มต้นด้วยการมีสติไว้นี่แหละ มีสติคอยรู้กายมีสติคอยรู้ใจ รู้ไปๆ หิริโอตตัปปะก็เกิด ละอายบาปเกรงกลัวผลของบาป พอละอายบาปเกรงกลัวผลของบาปมันจะมีศีลขึ้นมา ไม่กล้าทำผิดหรอก พอมีศีลจิตใจมีความสุขมีความสงบขึ้นมา มีความตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัวขึ้นมา เห็นไหมวิธีทำให้จิตใจสงบมีสมาธิไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิอย่างเดียว รักษาศีลเอาไว้จิตก็สงบได้ เรียกว่า "สีลานุสติ"

แค่เรามีศีลนะใจเราก็สงบใจเราก็ตั้งมั่น พอใจเราสงบใจเราตั้งมั่นก็รู้กายรู้ใจต่อไปอีก รู้ตามความเป็นจริงเมื่อใด ใจก็ปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ พระอริยเจ้าทั้งหลายก็เดินมาตามเส้นทางนี้แหละ เส้นทางที่ท่านทิ้งร่องรอยเอาไว้ให้เรา เราก็มีหน้าที่เดินตามท่าน มีสติรู้กายรู้ใจเรื่อยไป วันหนึ่งเราก็จะได้เป็นส่วนหนึ่งของพระรัตนตรัย

ทุกวันนี้ชอบสวดนะ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ...พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง พระธรรมเป็นที่พึ่ง พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ความจริงเรายังไม่มีที่พึ่งหรอก คนที่มีที่พึ่งที่แท้จริงต้องเป็นพระโสดาบันแล้ว ถึงพระรัตนตรัยจริงๆ นะ ของเรานับถือพระรัตนตรัยก็นับถือหลอกๆ นับถือเล่นๆ นับถือแก้ขัดไปอย่างนั้นเอง ถ้าผลประโยชน์ขัดกันนะ เราเอาผลประโยชน์ก่อน เอาพระรัตนตรัยไว้ทีหลัง เราพร้อมจะทิ้งธรรมะถ้ามีผลประโยชน์ขึ้นมา

จิตใจของปุถุชนยังกลับกลอก ศรัทธาของปุถุชนยังกลับกลอกอยู่ ฉะนั้นเราไม่ประมาทนะ เรารีบภาวนาเข้าให้เป็นพระอริยะ ศรัทธาของเราก็จะแน่นแฟ้นขึ้นมา ความเพียรในการปฏิบัติก็จะมากขึ้น สติ สมาธิ ปัญญาก็จะมากขึ้นๆ วันหนึ่งวิมุตติมันก็ต้องเกิดขึ้น

ชาตินี้อย่างน้อยเอาให้ได้โสดาฯ ไม่ยากเกินไปหรอกถ้าจะเอาโสดาฯ ก็แค่จิตมันยอมรับความจริงเท่านั้นแหละว่าตัวเราไม่มี กายก็ไม่ใช่เรา ใจก็ไม่ใช่เรา ไม่มีตัวเราที่ไหนเลย จิตยอมรับความจริงได้ก็เพราะเราดูความจริงในกายในใจบ่อยๆ กายมันก็ทำงานของมันทั้งวัน ไม่ใช่เราหรอก สั่งมันไม่ได้จริงหรอก จิตมันก็สั่งไม่ได้นะ ดูมันทำงาน ดูของจริงไปเรื่อย ไม่ใช่โปรแกรมจิตให้เชื่อ แต่เป็นการเอาข้อเท็จจริงมาให้จิตมันดูทุกวันๆ จนมันเห็นมันรู้นะมันถึงยอม

ฉะนั้นการภาวนาไม่มีอะไรหรอก มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงเรื่อยๆ ไป



## ๑.๓ เครื่องมือในการทำวิปัสสนาคือสติและสมาธิ

[๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๒ (๒)]

ทุกอย่างมีเหตุถึงจะเกิดนะ ไม่มีเหตุไม่เกิดหรอก สติเองก็ต้องมีเหตุ เหตุของสติคือการที่จิตจำสภาวะได้แม่น เพราะฉะนั้นที่มาเรียนกับหลวงพ่อนะ เราจะฝึกให้มีสติซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำวิปัสสนา

เครื่องมือในการทำวิปัสสนา มี ๒ ตัว คือ "สติ" กับ "สัมมาสมาธิ"

"สติ" เป็นความระลึกได้ เกิดจากอะไร เกิดจากจิตจำสภาวะแม่น เพราะฉะนั้นมาเรียนที่หลวงพ่อนี่ สิ่งแรกๆ ที่หลวงพ่อจะพาพวกเราทำ คือหัดรู้สภาวะ อย่างหลวงพ่อบอกว่าใจลอยไปแล้ว บางคนนึกว่าพระองค์นี้ปากจัด เราใจลอยอยู่ก็ว่าเรา อย่างนี้ก็มีนะ เราจะพาให้ดูสภาวะหรอก ถ้าดูสภาวะเป็นนะจิตจำสภาวะได้ ต่อไปพอสภาวะที่จิตจำได้เกิดนะ สติจะเกิดเอง เพราะเหตุของสติมันมีสติก็เกิด ถ้าไม่มีเหตุก็ไม่มีสติ สติเกิดเองไม่ได้ สติสั่งให้เกิดก็ไม่ได้ สติเป็นอนัตตา ฉะนั้น สติจะเกิดได้ถ้าจิตเราจำสภาวะแม่น จิตจะจำสภาวะแม่นถ้าเห็นสภาวะบ่อย

หน้าที่ของเรา ให้หัดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นสด ๆ ร้อน ๆ สภาวะในกายก็ได้ในใจก็ได้ พวกเราชาวเมืองดูสภาวะที่เกิดขึ้นในใจบ่อยๆ ไว้ เดี๋ยวโลภเดี๋ยวโกรธเดี๋ยวหลง เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ ดูไปเพื่ออะไร ไม่ใช่ดูเพื่อแก้ไข ไม่ใช่ดูเพื่อดัดแปลงนะ แต่ดูเพื่อให้เห็นว่าความโกรธหน้าตาเป็นอย่างนี้ ความโลภหน้าตาเป็นอย่างนี้ ความหลงหน้าตาอย่างนี้ อิจฉาหน้าตาอย่างนี้ ความสุขเป็นอย่างนี้ ความทุกข์เป็นอย่างนี้ หัดรู้จักมัน ถ้าทำความรู้จักสภาวะได้แม่นสติจะเกิดเองเลย ต่อไปพอโกรธปั๊บสติระลึกได้แล้วว่าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว

เมื่อเช้าหลวงพ่อสอนเด็กคนหนึ่ง บอกว่าเห็นไหมจิตมัว เด็กบอกไม่เห็น ไม่เห็นเลยว่ามัว รู้สึกว่ารู้ตัวเต็มที่แล้ว นี่เพราะอะไร สติทำไมระลึกไม่ได้ว่ามัว เพราะยังไม่รู้จักสภาวะมัว สภาวะที่มัวๆ ตัวนี้มันมัวอย่างละเอียด เนียนๆ ดูยาก ทีนี้นั่งไป ๆ นะ หลวงพ่อพาดูสภาวะโน้นสภาวะนี้ จิตตื่นขึ้นมา พอจิตมันตื่นขึ้นมาหลวงพ่อถาม เห็นไหมจิตขณะนี้กับจิตเมื่อกี้ไม่เหมือนกัน ตะกี้มัวนึกออกไหม นึกออกแล้วว่าเมื่อกี้มัว ทำไมเห็นความมัวเกิดขึ้นได้ เพราะเห็นความต่าง ตะกี้มัวตอนนี้ไม่มัว มีความต่าง ต่างกันกี่เปอร์เซ็นต์ล่ะ มองเห็นจิตใจสว่างไม่เหมือนกัน เลยรู้เลยว่ามัวเป็นอย่างนี้เอง ต่อไปถ้ามัวปั๊บจะรู้แล้ว มัวปั๊บขึ้นมา

จะรู้แล้วว่า อ้อ นี่มัวแล้ว ตรงที่รู้แล้วๆ ขึ้นมานี่คือสติรู้นะ สติจะเกิดเพราะจิตมันจำสภาวะได้แล้ว

เพราะฉะนั้นเราหัดดูสภาวะไปนะ วันหนึ่งสติจะเกิด สติสั่งให้เกิดไม่ได้ สติที่สั่งให้เกิดจะทำได้แค่สมถะ ไปเพ่งเอาๆ ได้แต่สมถะ เบื้องหลังของมันคือโลภเจตนา

ต่อมาเครื่องมือตัวที่สองคือ "สัมมาสมาธิ" สัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิต เรื่องของสมาธินี่เป็นเรื่องอาภัพที่สุด ไม่ค่อยมีคนสนใจเท่าไหร่

บทเรียนที่จะสอนให้เรารู้ว่าสมาธิจริงๆ เป็นอย่างไร ก็คือบทเรียนที่ชื่อว่า จิตตสิกขา บทเรียนในศาสนาพุทธมี ๓ บทเรียนชื่อว่า สีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา การมีสติรู้ความจริงของกายของใจเรียกว่าปัญญาสิกขา จิตตสิกขาเรียนเพื่อให้เกิดจิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ พัฒนาจิตจนกระทั่งจิตพร้อมที่จะไปเจริญปัญญา ถ้าเราไม่พัฒนาจิตให้พร้อมที่จะเจริญปัญญาเราจะเจริญปัญญาไม่ได้ เพราะอะไร เพราะสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา บางคนได้ยินประโยคนี้แล้วก็คิดว่าไปนั่งสมาธิแล้วจะเกิดปัญญา คนละเรื่องกันเลย อันนั้นมันทำให้เกิดฌานสมาบัติไม่ได้ทำให้เกิดปัญญา คนละเรื่องกัน ถ้าอยากให้เกิดปัญญาก็ต้องมีสัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิต เวลาที่จิตมีสัมมาสมาธินะ จิตมันจะมีสภาพเหมือนกับคนดู เช่น เวลาดูละครนะ เห็นละครแสดงไป จิตเป็นคนดู ตัวละครกับจิตเป็นคนละตัวกัน จิตเป็นแค่คนดูละคร จิตเป็นแค่คนดูฟุตบอล จิตเป็นแค่คนดูคอนเสิร์ต เป็นแค่คนดูไม่ใช่ผู้แสดง ไม่ใช่นักบอล ไม่ใช่นักแสดง แต่เป็นคนดู

จิตที่มันมีสัมมาสมาธิมันจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นคนดู เวลาเราดูละครนะ ตัวละครอยู่บนเวที เราอยู่นอกเวที เวลาเราดูฟุตบอลนะ นักฟุตบอลวิ่งอยู่ในสนาม เราอยู่บนอัฒจันทร์ต่างคนต่างอยู่ เวลาเราอยู่บนอัฒจันทร์เราจะเห็นนักฟุตบอลชัดรู้สึกไหม เกมมันเป็นอย่างไรก็ดูออก แต่ถ้าเราไปอยู่ในสนามนี่ดูไม่ออกแล้ว ดูงงๆ ดูยาก หรือเหมือนคนดูมวยกับคนชกมวยนะ คนดูมวยนี่เก่งทุกคนเลยรู้สึกไหม ทำอย่างโน้นสิทำอย่างนี้สิ ถ้านักมวยมันหันมาบอก มาชกเองสิ มันไม่เก่งแล้วเห็นไหม เพราะอะไร เพราะมันเข้าไปคลุกวงในฉะนั้นเวลาเราจะดูอะไรให้รู้ให้เห็นชัดๆ นี่เราต้องดูแบบคนวงนอก



สัมมาสมาธิจะฝึกให้เรารู้จักดูแบบคนวงนอก ไม่ใช่ดูแบบคนวงใน ถ้าใจเราตั้งมั่นขึ้นมาเราจะดูแบบคนวงนอก เห็นนักฟุตบอลวิ่งไป เห็นนักแสดงเล่นละครไป ฉะนั้นเราจะฝึกจนกระทั่งเราได้เป็นคนดูแบบคนวงนอก ดูอย่างคนวงนอกมันดีอย่างไร เราจะเห็นทุกอย่างตรงตามความเป็นจริงได้มากกว่า คนที่อยู่ใกล้ชิดเหตุการณ์มักจะงมงายเคยได้ยินไหมคนวงนอกนี่ดูได้กระจ่างชัดกว่า ฉะนั้นถ้าเราอยากรู้ความจริงแจ่มแจ้งของกายของใจนะ เราต้องดูกายดูใจนี้แบบคนวงนอก เราต้องฝึกจิตจนจิตเป็นผู้รู้ผู้ดู เป็นคนวงนอกขึ้นมา

จิตเราชอบคลุกวงใน คือชอบไหลไปตะลุมบอนอยู่กับอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) สังเกตไหมเวลาเราดูอะไร ใจเราก็วิ่งไปดูไปคลุกอยู่กับสิ่งที่ดู เวลาเราไปฟังอะไร ใจก็วิ่งไปฟังไปคลุกกับสิ่งที่ฟัง ยกตัวอย่าง เอ้า ช่วยกันดูพระพุทธรูป องค์ใหญ่ดูมามากแล้ว วันนี้ดูองค์เล็ก องค์ที่นั่งสีน้ำตาลๆ เห็นหรือยังว่าขณะที่เราดูนะ ใจเราไหลไปอยู่ที่พระ นึกออกไหมเราลืมตัวเราเอง นี่แหละเวลาดูแล้วไปคลุกวงใน เหมือนเราดูบอลนะโดดลงไปในสนามฟุตบอลแล้ว เวลาเราดูอะไรนะจิตเราก็กระโดดไปอยู่ที่โน่นเลย เราลืมตัวเราเอง นี่เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่น แต่จิตถลำลงไปดู จิตไปเพ่งอารมณ์

การเพ่งอารมณ์เป็นสมถะชื่อ "อารัมมณูปนิชฌาน" ถ้าจิตตั้งมั่นนี่จะเห็นอารมณ์ทั้งหลายเคลื่อนไหวแสดงไตรลักษณ์เรียกว่า "ลักขณูปนิชฌาน" สังเกตไหมขณะที่เรา สนใจดูเราก็ลืมกายลืมใจ ใจเราไหลไปนึกออกไหม เวลาดูใจไหลไปดู เวลาฟังใจไหลไปฟัง เวลาคิดใจไหลไปคิด หลวงพ่อลองหยุดพูดประมาณ ๕ วินาที แล้วเราลองดูซิ ใจเราไหลไปคิดจริงหรือเปล่า ดูออกไหมหนีไปคิด ไหลไม่หยุดหรอกนะ มีสองพวก พวกหนึ่งไหลไปคิดพวกหนึ่งไหลไปเพ่ง รวมความก็คือไหล เห็นไหม อย่างนี้เรียกว่าอะไร เรียกว่าหลงไหลไหลไป หลงไหลมากๆ เขาเรียกว่าเหลวไหล ตั้งเนื้อตั้งตัวไม่ได้สักที

วิธีการมันมี ๒ วิธีที่จิตเราจะตั้งมั่นขึ้นมา มีสัมมาสมาธิขึ้นมา วิธีที่หนึ่งทำฌานแต่ถ้าทำไม่ได้ คนรุ่นนี้ทำยากแล้วก็ใช้วิธีที่สองเอา ใช้สติรู้ทันจิตที่ไหลไป ฟังให้ดีนะตรงนี้เป็น know how ที่หลวงพ่อเจอมานะ บอกให้โดยไม่คิดค่าลิขสิทธิ์ สังเกตดู ใจของเราไหลไปคิด ให้เรารู้ทันว่าใจเราไหลไปคิด ใจไหลไปดู รู้ว่าไหลไปดู ทันทีที่รู้ว่าไหลไปขณะนั้นจิตจะตั้งมั่นขึ้นชั่วขณะ ตั้งมั่นแล้วมีสัมมาสมาธิขึ้น แต่สัมมาสมาธินี้อยู่แวบเดียวเรียกว่าขณิกสมาธิ ขณิกสมาธินี้เกิดทีละแวบทีละแวบ แต่อย่าดูถูก ขณิกสมาธินี้แหละเป็นสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนามากที่สุดเลย

ฉะนั้นต่อไปนี้จิตเราไหลไปให้เรารู้ว่าจิตไหลไป จิตไหลไปแล้วรู้นะ จิตไปคิดแล้วรู้ จิตไปฟังแล้วรู้ จิตเคลื่อนไปแล้วรู้ อย่าไปเพ่งให้จิตนิ่ง ห้ามเพ่ง ตรงนี้จำไว้นะ ห้ามไปเพ่งให้นิ่ง เอาแค่ว่าไหลไปแล้วรู้ ไหลไปแล้วก็รู้ ทันทีที่รู้จิตจะตั้งมั่นขึ้นชั่วขณะ พอตั้งมั่นบ่อยๆ จิตจะจำสภาวะแห่งความตั้งมั่นขึ้นมาได้ คราวนี้มันจะตั้งบ่อยขึ้นๆ เราก็ได้เครื่องมือสองตัวแล้ว ตัวที่หนึ่งคือสติ เกิดจากการที่จิตจำสภาวะได้แม่น ตัวที่สองคือสัมมาสมาธิ

ถ้าจะพูดตามสูตรเลยนะ สมาธิเกิดจากความสุข เพราะฉะนั้นถ้าเราไปทำภาวนาเห็นลมหายใจแล้วจิตมีความสุขจิตก็มีสมาธิขึ้นมา อันนี้ตามสูตรเลย แต่พวกเรารุ่นนี้ทำยาก เราใช้วิธีลัดๆ เอาหน่อยนะ วิธีแบบตอบข้อสอบติ๊กถูกเอบีซี ตอบได้นะแต่คิดมาวิธีไหนคิดไม่ค่อยออกหรอก แต่ติ๊กเก่ง ฉะนั้นใจไหลไปแล้วรู้ ขณะที่ใจไหลไปแล้ว เรารู้ทันนี่ใจจะมีความสุขขึ้นมา เดี๋ยวไหลไปอีกเรารู้อีกก็มีความสุขขึ้นมา มีความสุขเนืองๆ พอไหลไปแล้วรู้สึก

พวกเราภาวนาช่วงหนึ่งรู้สึกไหม ตอนแรก ๆ ที่หัดกับหลวงพ่อมันจะมีความสุขผุดขึ้นมาเรื่อยๆ แล้วพอใจ ไหลแล้วรู้นะมีความสุขผุดๆๆ ขึ้นมา ต่อไปจิตที่มีความสุขนี่แหละมันจะตั้งมั่นขึ้นมา ความสุขนี้แหละเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ ฉะนั้นค่อยๆ ฝึกเอานะ ใจไหลไปแล้วรู้ ใจไหลไปแล้วรู้ อะไรเกิดขึ้น เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้น ก็คอยรู้ใจไหลไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็คอยรู้ รู้อย่างนี้เรื่อยๆ เราก็จะได้เครื่องมือสองตัว คือมีสติ มีสัมมาสมาธิ

สติคือตัวระลึกรู้ทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นในกายในใจ อะไรปรากฏในกายอะไรปรากฏในใจสติรู้ทัน ในขณะที่รู้ทัน จิตเป็นแค่คนรู้คนดู จิตไม่ถลำลงไป จิตทำตัวเป็นคนดูเรียกว่ามีสัมมาสมาธิ จิตมันแยกตัวออกมาเป็นคนดู มันจะเห็นได้ชัดเจนเลย เห็นได้ทันทีเลยว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความสุขความทุกข์ทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันทีเลย คนที่เรียนกับหลวงพ่อแล้วเห็นอย่างนี้มีนับไม่ถ้วนแล้ว มาถึงวันนี้นับไม่ถูกแล้วว่าเท่าไหร่ มีไปทั่วโลกเลยไม่ได้ขึ้นทะเบียน มันเกิดทุกวันนะ เกิดคนที่รู้ได้อย่างนี้ทุกวันๆ ส่วนใหญ่ยังขาดอยู่อันเดียวเอง ยังเห็นว่าจิตนี้เป็นเราอยู่ อันอื่นเห็นแล้วว่าเกิดดับไปเรื่อยไม่ใช่เรา เหลือจิตอันเดียวเป็นเรา

เราก็เฝ้ารู้เฝ้าดูไป เราเห็นจิตก็เกิดดับนะ เดี๋ยวจิตเกิดที่ตา เดี๋ยวจิตเกิดที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ เกิดตรงไหนก็ดับตรงนั้นแหละ หมุนเวียนไปเรื่อยๆ เดี๋ยวจิตที่สุขเกิดขึ้นแล้วก็ดับ จิตที่ทุกข์เกิดขึ้นแล้วก็ดับ จิตที่โลภเกิดขึ้นแล้วก็ดับ จิตที่โกรธจิตที่หลงเกิดขึ้นแล้วก็ดับ เห็นอย่างนี้เรื่อยๆ พอเห็นอย่างนี้นานๆ ปัญญาก็จะเกิด เห็นว่าจิตเองก็ไม่ใช่เราเหมือนกันนะ จะถอนความเห็นผิดตรงนี้ไป สุดท้ายจะไม่เห็นว่ามีสิ่งใดเป็นเราอีกต่อไป



ผู้ใดภาวนาจนเห็นความจริงว่าตัวเราไม่มี ผู้นั้นแหละเป็นพระโสดาบัน จะรู้เลยว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดมาล้วนแต่ดับทั้งสิ้น ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าอัตตาตัวตนถาวร พระโสดาบันเลยรู้ว่าสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา รู้แล้วละสักกายทิฏฐิได้ เพราะรู้แล้วว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนถาวร จึงละสักกายทิฏฐิได้ ฉะนั้นพวกเราหัดนะ วันหนึ่งจะได้เป็นพระโสดาบันกับเขาบ้าง

## ๑.๔ การปฏิบัติธรรมคือการรู้ลงในกายรู้ลงในใจตามความเป็นจริง

[๖ มิถุนายน ๒๕๕๒ (๑)]

การปฏิบัติธรรม คือการรู้ลงในกายรู้ลงในใจตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ตามความเป็นจริง เครื่องมือในการรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงมี ๒ อย่าง คือรู้ด้วยสติกับรู้ด้วยปัญญา

สติเป็นความระลึกได้ แล้วสติเกิดจากอะไรต้องรู้จัก สติไม่ได้เกิดจากกำหนด กำหนดเกิดจากโลภะ อยากปฏิบัติแล้วกำหนดใช่ไหม โลภะก็เป็นกิเลส การกำหนดเป็นการกระทำกรรม มันก็จะทุกข์ขึ้นมาแน่นขึ้นมาเป็นวิบาก มีกิเลส มีกรรม มีวิบากขึ้นมาเป็นไตรวัฏฏ์ เรียกว่าวัฏฏ์ วัฏฏ์หมุนอยู่อย่างนี้เอง

สติไม่ได้แปลว่ากำหนด สติคือความระลึกได้ สติทำหน้าที่อะไร สติทำหน้าที่คุ้มครองจิต ทันทีที่สติเกิดนะ อกุศลที่มีอยู่จะดับทันที อกุศลใหม่จะไม่เกิดขึ้น ทันทีที่มีสตินะ กุศลได้เกิดขึ้นแล้วเพราะสตินี่เป็นกุศล กุศลที่เคยเกิดแล้วก็จะเกิดได้ถี่ขึ้นเร็วขึ้น เช่นเราเคยรู้สึกตัวแต่เดิมนาน ๆ รู้สึกทีหนึ่ง พอเราหัดไปเรื่อยต่อไปมันรู้สึกบ่อยขึ้นๆ พอมีสติขึ้นมานี่กิเลสเกิดขึ้นในใจนะสติรู้ทันเลย เราไม่กล้าทำผิดศีล มันมีหิริ มีโอตตัปปะ มีความละอายบาป มีความเกรงกลัวผลของบาปเกิดขึ้น มีหิริโอตตัปปะขึ้นมานะมันจะมีอินทรียสังวร จะสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์แล้วกิเลสเกิดขึ้นจะคอยมีสติรู้ทันไปเรื่อย อินทรียสังวรก็ทำให้ใจเป็นปกติทำให้ใจมีศีล ใจที่มีศีลจะไม่ค่อยดิ้นรน ไม่แส่ส่าย ใจจะตั้งมั่นง่าย พอมีศีลแล้วใจมีความสุขมีความสงบ ความสุขความสงบเกิดขึ้นสมาธิก็เกิดขึ้น

สมาธิเกิดจากความสุขนะ พอสมาธิเกิดขึ้นใจตั้งมั่นขึ้นมาก็จะมีสติรู้กายรู้ใจไป มีใจที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ นี่ปัญญาก็จะเกิด ปัญญาไม่ได้เกิดจากการคิดเอา แต่ปัญญาเกิดจากการที่เรามีสติรู้กายรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง

ฉะนั้น เงื่อนไขที่จะทำให้เกิดปัญญาก็มี ๒ อัน มีสติอันหนึ่งเป็นตัวระลึก อะไรเกิดขึ้นในกายก็รู้สึก อะไรเกิดขึ้นในใจก็รู้สึก ใช้คำว่า "รู้สึก" แค่ระลึก ไม่ใช่คำว่า "กำหนด" ถ้ากำหนดมากๆ จะเครียดนะ คนภาวนารุ่นหลังๆ กำหนดกันอุตลุด ภาวนาผิด มันเป็นสมถะ สมถะบางคนทำได้แบบพอดีๆ นุ่มนวลหน่อยก็ใจสงบ ถ้าทำแบบบังคับรุนแรงนี่เครียด ที่ภาวนาแล้วเป็นบ้าเป็นอะไรเยอะแยะนี่เพราะภาวนาผิด ถ้าภาวนาถูกไม่เป็นบ้า คนมาเรียนกับหลวงพ่อ บ้าสักคนไม่มีเลย มีแต่คนบ้ามาเรียน มาเรียนแล้วหายก็มีนะ ถ้าเป็นบ้าเพราะความเครียดในใจนี่หาย ถ้าบ้าเพราะสมองผิดปกติไม่หายแล้ว หรือบางคนมันเครียดจัดเป็นบ้าไปเลย หมอรักษามานานจนหมอหมดสติหมดปัญญา หมอใกล้จะบ้าซะเองแล้วเพราะคนไข้มันไม่หาย ในที่สุดเอายาอะไรให้กินไม่หายนะ ใช้ไม้ตาย เอ้า เอาซีดีหลวงพ่อปราโมทย์ไปฟัง มันหายจริงๆ นะ ไม่ต้องกินยาแล้ว ค่อยๆ ดีขึ้นๆ ทำไมหายได้ เพราะมันไม่เครียด ภาวนาถูกต้องจะไม่เครียดนะ สงบแต่ร่าเริง ไม่ใช่สงบแต่เซื่องซึม พวกเราคิดผิดว่าสงบแล้วเซื่องซึมนั่นแหละดี นักปฏิบัติจะต้องซึม จะกินน้ำสักทีนะ หิวน้ำ ๓ ชั่วโมงแล้วยังไม่ถึงขวดน้ำเลย

ในพระไตรปิฎกไม่ได้เคยสอนอย่างนั้น อย่างพระสารีบุตรเดินไปเจอท้องร่อง ท่านไม่ได้เจอท้องร่องแล้วกำหนดท้องร่องหนอ เห็นหนอ ไม่มีนะ ท่านกระโดดตุ๊บเลยข้ามเลย คนไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเดินเข้ามาในวัดผ่านกุฏิอื่นๆ เข้าไป พระพุทธเจ้าอยู่หลังวัด มีหลักฐานไหมว่าอยู่หลังวัด ในพระไตรปิฎกพูดถึงพระนางเขมาว่า พระนางเขมาถูกพระเจ้าพิมพิสารพระสวามีหลอกให้มาชมวัด หลอกให้มาหาพระพุทธเจ้านั่นเอง แล้วหลอกว่าข้างหลังนี่สวยกว่าข้างหน้า ท่านเลยเดินไปเรื่อยๆ จนไปจ๊ะเอ๋เอาพระพุทธเจ้าเข้า พระพุทธเจ้านี่ท่านอยู่ลึกหน่อย คนที่มาเฝ้านี่เดินผ่านพระอื่นๆ มา พอไปเจอพระพุทธเจ้าแล้วเขาก็ทูลพระพุทธเจ้า น่าอัศจรรย์พระเจ้าข้า ภิกษุของพระองค์สงบแต่ร่าเริง เขาไม่ได้ชมนะว่าน่าอัศจรรย์พระเจ้าข้า ภิกษุของพระองค์สงบซึมกระทือ ไม่เคยชมอย่างนั้นเลยนะ เพราะการภาวนานี่ไม่ได้ดัดแปลงตัวเอง วาสนานี่ไม่หายนะ พระอรหันต์ไม่ใช่สินค้าอุตสาหกรรมปั๊มออกมาแล้วเหมือนกันทุกพวกเลยนะ แสตมป์ได้เลย นี่ผ่านแล้ว มี ISO (ไอโซ) มีอะไรต่ออะไรเหมือนกันหมดเลย แต่ละองค์ไม่เคยเหมือนกันเลย วาสนาบารมีไม่เหมือนกัน ไม่มีการดัดแปลง ไม่มีการปลอมปน ถ้าทุกองค์เหมือนกันหมดเลย ไม่ใช่แล้วนะ นั่นซอมบี้



ฉะนั้นเราหัดภาวนาจับหลักให้แม่นนะ ฝึกให้เกิดสติ อะไรทำให้สติเกิดขึ้น สติไม่ได้เกิดจากการกำหนด สติไม่ได้มีหน้าที่กำหนดด้วย ไม่ได้เกิดจากการกำหนดด้วย สติเกิดจากถิรสัญญา ถิรสัญญาคือการที่จิตจำสภาวะได้แม่น มาจากคำสองคำนะ คำว่า "ถิระ" คำหนึ่ง คำว่า "สัญญา" คำหนึ่ง คำว่า "ถิระ" นี่คนไทยใช้คำว่า "สถิระ" "เสถียร" รู้อย่างมั่นคงเลย รู้อย่างชัดเจนเลย "สัญญา" คือการที่จิตมันจำได้ จิตจำสภาวะได้แม่น พอสภาวะอันนั้นเกิดขึ้นสติจะระลึกขึ้นเอง

เพราะฉะนั้นเรียนกับหลวงพ่อ พวกเรารู้สึกไหมมันเป็นเรื่องแปลก ฟังหลวงพ่อไปเรื่อยๆ อยู่ๆ เห็นสภาวะ เห็นยิบยับๆ เห็นไปหมดเลย สภาวะทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรมไม่ได้กำหนด แต่เราเห็นสภาวะขึ้นมาได้อย่างอัศจรรย์ หลายคนงงเลยนะว่าทำไมตัวเองเปลี่ยนแปลง ฟังหลวงพ่อเฉยๆ เปลี่ยนไปได้อย่างไร เพราะว่าคำสอนทั้งหลายของหลวงพ่อนี่ล้วนแต่เน้นให้พวกเรารู้จักสภาวะทั้งสิ้น อย่างเวลาตรวจการบ้านจะเห็นเลย เดี๋ยวก็ไล่โขกไล่จี้ เผลอไปแล้วรู้ไหม ไม่ได้ไล่จี้เอาความมันนะ ไล่จี้นี่เหนื่อยนะ หลงไปแล้วคิดไปแล้วเห็นไหม โลภแล้วเห็นไหม โกรธแล้วเห็นไหม ใจลอยแล้วเห็นไหม อิจฉาคนอื่นแล้วรู้ไหม กลัวแล้วรู้หรือเปล่า กังวลแล้วรู้หรือเปล่า เครียดแล้วรู้หรือเปล่า นี่มีความสุขแล้วรู้สึกไหม ใจสบายแล้วรู้สึกไหม หลวงพ่อถามสิ่งเหล่านี้เรื่อยๆ บอกสิ่งเหล่านี้เรื่อยๆ พวกเราก็หัดรู้สภาวะไป หัดรู้สภาวะเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่งจิตมันจำสภาวะได้ เช่นหลวงพ่อบอกว่า โยมนี่แอบไปคิดแล้วรู้สึกไหม คิดจริงๆ น่ะ เห็นไหม หลงไปแล้วเห็นไหม พวกที่หัวเราะก็มีความสุขแต่ขาดสติรู้สึกไหม

นี่หัดดูสภาวะดูอย่างนี้ไปเรื่อย พอจิตจำสภาวะได้แม่น สติจะเกิดเอง ทันทีที่สติเกิดนี่นะมันจะระลึก ถ้ารู้กาย รู้รูปนี่ จะรู้ลงปัจจุบันเลย จะเห็นรูปปัจจุบัน สมมุติว่าหลวงพ่อจะฉันน้ำนี่หลวงพ่อเอื้อมมือลงไป หลวงพ่อจะเห็นรูปเกิดดับเยอะแยะเลย เห็นเลยว่าตัวที่เคลื่อนไหวอยู่นี่ไม่ใช่เรา เห็นทันทีเลย มันเคลื่อนไหวอย่างนี้ เห็นเลยเพราะสติเราเร็ว มันจะเห็นวับๆๆๆ เห็นเองเลย นี่เห็นแล้ว นี่ฉันน้ำ รู้สึกไหมจิตมาอยู่ที่หลวงพ่อหมดเลย ขาดสติเห็นไหม ขาดสติหลงไปดูรูป ดูอะไรนักหนา นี่หลวงพ่อตัวปลอมนะ หลวงพ่อตัวจริงพวกเราไม่เห็นหรอก มีแต่หลวงพ่อตัวปลอม นี่แค่วัตถุก้อนธาตุ อย่าหลงดูแต่รูป พยายามภาวนานะ วันหนึ่งจะรู้จักหลวงพ่อตัวจริง

ให้มีสตินะ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก รู้สึกเล่นๆ รู้สึกสบายๆ ความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้นรู้ทันไปเรื่อยนะ ถ้ารู้กายมันจะรู้ลงปัจจุบัน แต่รู้จิตจะเป็น

การตามรู้ รู้จิตจะตามรู้เพราะอะไร เพราะจิตเกิดทีละขณะเดียว จิตมันเกิดไปหลายดวง แล้วมันมีจิตที่ไประลึกรู้ได้นะ แต่ตัวจิตนั้นเกิดวับแล้วก็ดับ วับแล้วก็ดับ วับแล้วก็ดับ ดังนั้นเรามีจิตที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีจิตอีกดวงหนึ่งเกิดขึ้นไปรู้จิตดวงเก่านะ เช่นจิตตะกี้โกรธ พอมันเกิดสติขึ้นมานะ จะรู้ว่าจิตดวงตะกี้โกรธแต่ดวงนี้มีสติ คนละดวงกัน นี่จะเห็นจิตมันขาดจากกันเป็นช่วงๆ บางคนภาวนาสติไวนะ จะเห็นเลยจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับวับลงไปนะ มีช่องว่างมาคั่น อันหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับลงไป มีช่องว่างมาคั่น นี่สันตติขาด ขึ้นวิปัสสนาแท้ๆ แล้ว

ไอ้ที่ว่าวิปัสสนาภาวนาไปเดินตัวแข็งๆ ไม่ใช่วิปัสสนานะ เป็นสมถะ เดินไปแล้วขนลุกขนชันอย่างนี้สมถะ นั่นมันอาการของปีติ ตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง สมถะทั้งนั้นเลย ไปหลงว่าเป็นอาการของวิปัสสนา อันนั้นเป็นความเข้าใจผิดนะ วิปัสสนาแท้ๆ นี่ต้องเห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม จำไว้นะ พวกเราเรียนกับหลวงพ่อแล้ว วิปัสสนาแท้ๆ นะ คือการเห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม เห็นรูปนามไม่ใช่วิปัสสนา บางคนตื้น ไปคิดว่าเห็นรูปนามเป็นวิปัสสนา เพราะฉะนั้นเอาสติไปจ้องอยู่ที่รูปนะ เช่นหายใจแล้วก็จ้องอยู่ตลอดเลยบอกว่ารู้รูปตลอด ทำวิปัสสนา อันนั้นสมถะ วิปัสสนาต้องเห็นไตรลักษณ์ จำไว้นะ

ฉะนั้นถ้าเราเห็นไตรลักษณ์ เช่นเราเห็นรูปที่หายใจ เรารู้เลยรูปที่หายใจไม่ใช่ตัวเรานะ รูปมันเคลื่อนไหว เห็นรูปมันพองรูปมันยุบ เรารู้เลยรูปมันเคลื่อนไหวไม่ใช่เราเคลื่อนไหว ไม่ต้องกำหนดนะ ยุบหนอพองหนอไม่ต้องเลย อันนั้นเป็นการคิดเอาเป็นการตรึกเอา เป็นอุบายเบื้องต้นหรอก

## ๑.๕ หลวงพ่อสอนให้ดูสภาวะ

[๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๑)]

ใครตอบได้บ้างว่าหลวงพ่อสอนอะไร เบื้องต้นหลวงพ่อสอนให้หัดดูสภาวะนะ สิ่งที่เรียกว่าสภาวะคือรูปธรรมและนามธรรม คือกายคือใจ หัดรู้ไป

เราจะรู้สภาวะได้ก็ต้องมีเครื่องมือ ๒ ตัว คือ สติและสัมมาสมาธิ

สติเป็นความระลึกได้ อะไรเกิดขึ้นก็ระลึกได้ไม่หลงลืมไป ไม่ใช่โมโหขึ้นมาก็ลืมไป ไม่เห็น โลภขึ้นมาก็ลืมไป ไม่เห็น สติเป็นความระลึกได้ถึงสิ่งซึ่งปรากฏขึ้นมา

ระหว่างที่ระลึกรู้ ถ้าจิตตั้งมั่น จิตเป็นกลาง จิตจะเกิดปัญญาเห็นความจริงว่าสิ่งที่สติไประลึกรู้นั้นเกิดแล้วก็ดับไป ไม่มีสิ่งใดถาวร ไม่มีตัวตนถาวร การที่เห็นว่าสิ่งต่างๆ เกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไปนั้น ท่านบอกว่าเห็นอนิจจัง

สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไป สิ่งใดที่เกิดที่ดับอยู่นี่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ ทุกข์ตัวนี้หมายถึงทนอยู่ไม่ได้นานๆ เพราะมันเป็นสิ่งที่เกิดแล้วก็ดับ ไม่มีสิ่งที่ทนอยู่ได้นานๆ

ท่านถามบอกว่า สิ่งที่เป็นทุกข์นั้นควรหรือไม่ควรที่จะเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน คำตอบก็คือไม่ควรจะเห็นว่าสิ่งที่เป็นทุกข์นั้นเป็นตัวตน

ท่านบอกว่า สิ่งใดเป็นอนิจจัง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน ทำไมเห็นอนิจจังแล้วเห็นว่ามันเป็นทุกข์ เห็นอนิจจังแล้วก็เห็นว่าไม่มีอะไรทนอยู่ได้นาน เมื่อเห็นว่าไม่มีสิ่งใดทนอยู่ได้นานก็ไม่มีตัวตนถาวร จำเอาไว้นะ

ที่พระพุทธเจ้าถามพระปัญจวัคคีย์ว่า ขันธ์นี้เที่ยงไหม รูปเที่ยงไหม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเที่ยงไหม (พระปัญจวัคคีย์ตอบว่า) ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า สิ่งที่ไม่เที่ยงน่ะ สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ บอกเป็นทุกข์พระเจ้าข้า สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นควรถือเป็นตัวเป็นตนไหม บอกไม่ควรพระเจ้าข้า

ลำพังอ่านเท่านี้นะยังเข้าใจยาก ต้องขยายความ สิ่งใดไม่เที่ยงสังเกตไหม ในกายในใจนี้มีแต่ของเกิดแล้วดับๆ สังเกตไหม กายก็ไม่อยู่ถาวร จิตก็ไม่อยู่ถาวร เมื่อไม่มีสิ่งถาวรจะมีสิ่งที่เรียกว่าอัตตาไหม อัตตาคือสิ่งที่เรียกว่าตัวตนถาวร ไม่ใช่ self จัดนะ self จัดไม่ใช่ตัวอัตตาแท้ๆ อัตตานี่คือรู้สึกว่ามีตัวตนที่ถาวร ส่วน self จัดนี่จริงๆ ไม่ใช่คำว่า "อัตตา" แต่คือคำว่า "อติมานะ" คือกูใหญ่ๆ ทีนี้บางทีพวกเราไปเรียกมานะตัวนี้ว่าอัตตา

คำว่า "อนัตตา" แปลว่าตัวนี้ไม่มี ไม่มีมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว แต่มันไม่ตื้นขนาดนั้น สิ่งใดที่ไม่เที่ยง สิ่งนั้นทนอยู่นานๆ ไม่ได้ เรียกว่ามันเป็นทุกข์ มันทนอยู่ไม่ได้ สิ่งใดที่ทนอยู่ไม่ได้สิ่งนั้นก็ไม่ถาวร ฉะนั้นไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนถาวร นี่แหละคือคำว่า "อนัตตา"

ต้องเรียนให้เห็นตัวนี้นะ พอเห็นว่าไม่มีสิ่งที่เป็นอมตะ ไม่มีตัวตนที่ถาวรก็เป็นพระโสดาบัน

ถัดจากนั้นก็เรียนลงไปเรื่อยๆ มีแต่ของร้อน มีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ พระพุทธเจ้าสอนธรรมะในขั้นสูง สอนอนัตตลักขณสูตรให้พระปัญจวัคคีย์ พระปัญจวัคคีย์เป็นปัญญาชนนะ



พระพุทธเจ้าจึงสอนอนัตตลักขณสูตร ตอนท่านสอนชฎิล ๑,๐๐๐ คน ให้เป็นพระอรหันต์นี่ท่านสอนอาทิตตปริยายสูตร ท่านสอนว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นของร้อน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ เป็นของร้อน จิตที่ไปรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ ก็เป็นของร้อน นี่ท่านให้เห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัยของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านสอนอายตนะ

สังเกตไหมตอนสอนพระปัญจวัคคีย์ท่านสอนขันธ์ ท่านสอนแต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่สุดท้ายก็ลงไปที่เดียวกัน คือไม่ยึดถือ ไปฝึกเอานะ ไปฝึกจนเห็นขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นภัย วันใดหมดความยึดถือในขันธ์ ขอบเขตแห่งความเป็นตัวเป็นตนก็สลายไป เราจะเห็นนิพพาน

นิพพานมีอยู่แล้ว เต็มโลกธาตุอยู่แล้ว ไม่เคยหายไปไหนเลย ถ้าใจหมดความดิ้นรน หมดความยึดถือ ก็สัมผัสอยู่อย่างนั้น ใครจะเข้าใจหรือใครจะไม่เข้าใจก็เป็นเรื่องของแต่ละคนนะ ไม่เกี่ยวกันหรอก เรื่องอย่างนี้มันรู้เฉพาะตัว

## ๑.๖ ถ้าจับหลักให้แม่น กัมมัฏฐานอันไหนก็ใช้ได้

[๑๖ มกราคม ๒๕๕๒ (๑)]

เราจะฝึกกัมมัฏฐานอะไรก็ได้ ต่อยอดให้เป็นเท่านั้นแหละ ใช้ได้เหมือนกันหมดนั่นแหละ

อย่างบางคนก็หัดพุทโธ ถ้าเรียนอภิธรรมจะรู้ว่าบริกรรมแค่พุทโธไม่ได้หรอก พุทโธเป็นอารมณ์บัญญัติ ไม่มีวันบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นได้แต่สมถะ แต่ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านพุทโธเป็นวิปัสสนาได้ ท่านพุทโธไปอย่างนั้นเอง พุทโธแล้วท่านคอยรู้ทันจิต พุทโธเป็นสมถะนะ แต่ท่านพุทโธแล้วท่านเห็นจิตเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นจิตเกิดดับ นี่ทำวิปัสสนาได้

บางคนดูลมหายใจ ถ้าไปเพ่งอยู่ที่ลมหายใจจิตไม่เคลื่อนจากลมหายใจ เป็นสมถะ แต่ถ้าดูลมหายใจแล้วเห็นร่างกายมันหายใจอยู่ จิตเป็นคนดู นี่ขึ้นวิปัสสนาได้ จะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายมันหายใจ จิตเป็นคนดู หรือหายใจอยู่แล้วจิตแอบไปคิด จิตไปนึก จิตไปปรุง จิตไปแต่ง จิตไปเพ่งลมหายใจ จิตเป็นอย่างไรรู้ทันจิต อันนี้ก็เดินวิปัสสนาได้

คนไหนดูท้องพองยุบก็ไม่จำเป็นต้องเลิก แต่ต่อยอดให้เป็น อย่าให้จิตไหลลงไปอยู่ที่ท้อง จิตต้องตั้งมั่น แยกกายกับจิตออกจากกันให้ได้ เรียกว่าแยกรูปกับนามออกจากกันให้ได้ เพราะการเดินปัญญานั้นต้องแยกรูปกับนามให้ได้ ดูกายนี่ต้องแยกจิตออกมา ให้จิตเป็นคนดู จะเห็นว่าร่างกายมันพอง ร่างกายมันยุบ จิตเป็นคนดู ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันทีเลยว่าไม่ใช่ตัวเรา หรือดูร่างกายมันพอง ดูร่างกายมันยุบ จิตแอบไปคิด รู้ทันว่าจิตไปคิด จิตไปเพ่งอยู่ที่ท้อง รู้ว่าเพ่งท้อง จิตไปคิดไปกำหนด รู้ว่ากำหนด รู้ทันจิต นี่ก็เดินวิปัสสนาได้

บางคนเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้า จิตไปเพ่งอยู่ที่เท้า เป็นสมถะ แต่ถ้าเดินจงกรมเห็นร่างกายมันเคลื่อนไหวใจเป็นคนดู ร่างกายมันเดินใจเป็นคนดู ขึ้นวิปัสสนาได้ ต้องมีใจเป็นคนดูออกมา

ถ้าจะดูกาย ต้องมีใจเป็นคนดู แต่ถ้าจะดูจิต ต้องเห็นจิตเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเห็นจิตเกิดดับ มันคนละทางกัน

คนที่จะดูกายได้ดี ดูเวทนาได้ดีนี่ เหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนทำฌาน จิตมันจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู ฉะนั้นเวลาไปเห็นท้องพองยุบนี่จะรู้สึกเลยว่า รูปมันพองรูปมันยุบ ไม่ใช่เราพองเรายุบนะ ไม่ใช่ท้องพองท้องยุบนะ รูปมันพองรูปมันยุบ ใจมันเป็นคนดูเห็นเลยตัวที่พองตัวที่ยุบไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันทีเลย ไม่ใช่ทำมาตั้งนานแล้วยังไม่เห็นอะไรไม่เห็นไตรลักษณ์

ฉะนั้นกัมมัฏฐานอะไรก็ได้นะ อย่างสายหลวงพ่อเทียนขยับมือ หลวงพ่อเทียนขยับหลวงพ่อเทียนตื่นนะ รู้สึกตัว หลัง ๆ เริ่มไปเพ่งใส่มือกัน มีการสอนนะว่าให้เพ่งเอาไว้ก่อนแล้ววันหลังค่อยปล่อย โธ่ คนมันเคยชินที่จะเพ่งแล้วมันจะปล่อยได้อย่างไร มันไม่ปล่อยหรอก ฉะนั้นขยับมือ รู้สึก ถ้าจิตไหลไปอยู่ในมือเรียกว่าไปเพ่งมือ เป็นสมถะ ถ้าเห็นรูปมันเคลื่อนไหวใจเป็นคนดู ขึ้นวิปัสสนาได้ จะเห็นเลย รูปนี้ไม่ใช่ตัวเรา ตอนนี้สายหลวงพ่อเทียนที่ท่านเป็นหลักอยู่จริงๆ คือหลวงพ่อคำเขียน ท่านเนี้ยบจริงๆ นะ

เราพยายามจับหลักให้แม่น ถ้าจับหลักให้แม่นแล้วกัมมัฏฐานอันไหนก็ใช้ได้ ไม่ใช่ว่าพุทโธผิด พองยุบผิด ลมหายใจผิด ขยับไม้ขยับมือผิด รู้อิริยาบถ ๔ ผิด ไม่ใช่ ถ้าทำถูกหลักก็ถูกเหมือนกัน ถ้าทำผิดหลักก็ผิดเหมือนกัน ไม่มีดีไม่มีเลวกว่ากันหรอก



สิ่งที่หลวงพ่อพยายามบอกพวกเราคือหลัก จับหลักให้แม่นนะ ไม่ใช่ว่าหลวงพ่อไปรังเกียจเดียดฉันท์กัมมัฏฐานสายไหนๆ ก็อย่างที่บอกแล้วว่า ถ้าทำถูกใช้ได้เหมือนกันหมดเลย ถ้าทำผิดก็ใช้ไม่ได้เหมือนๆ กันนั่นแหละ ไปติดสมถะ หรือถ้าทำผิดจะเครียดๆ

จับหลักให้แม่นให้เราเป็นพุทธะให้ได้ เราคอยรู้กายคอยรู้ใจตามความเป็นจริง ถ้าเราใจลอยไป เราหลงไป เราใจลอยไป เรียกว่าเราไม่ได้รู้กายรู้ใจ คนในโลกนี้คิดทั้งวันรู้สึกไหม พวกเราคิดทั้งวัน เวลาที่พวกเราไหลไปคิด เรารู้เรื่องที่คิด ในขณะนั้นเราลืมกายลืมใจ ในขณะนั้นตกจากวิปัสสนาแล้ว ไม่ได้ทำวิปัสสนา ในขณะเดียวกันอีกพวกหนึ่งชอบเข้าวัด เพ่งอยู่ที่กายเพ่งอยู่ที่ใจไม่เคยลืมเลย ไม่ลืมกายไม่ลืมใจทั้งวันเลย จะกระดุกกระดิกรู้หมดเลยนะ คล้ายๆ โรบอต (robot) หุ่นยนต์ หรือคล้ายๆ ซอมบี้ พวกผีดิบทั้งหลายต้องตัวแข็งๆ มันไม่ใช่ของจริง

ดูกายที่มันเป็นจริงๆ ดูใจที่มันเป็นจริงๆ ไม่ดัดแปลงกาย ไม่ดัดแปลงใจ ดูของจริงคนดูของจริงถึงจะเห็นความจริง แต่ถ้าเราไปเพ่งจนจิตเรานิ่ง แล้วเราบอกว่าเรามีสติ จ้องๆ อย่างนี้ไม่ขาดสติเลย สภาวะที่ไม่ขาดสติอย่างต่อเนื่องยาวนานมีอยู่ชนิดเดียวเท่านั้นคือฌานจิต จิตที่เข้าฌาน จิตที่เพ่ง

ถ้าจิตอยู่ในกามาวจรจิตอย่างพวกเรานี่ จิตจะหมุนเวียนตลอดเวลา เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย เดี๋ยวไปทางตา เดี๋ยวไปทางหู เดี๋ยวไปทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จิตหมุนติ้วๆ นั่นของจริงของเรา ฉะนั้น เราดูของจริงของเราที่มันเป็นอยู่จริงๆ ไม่ใช่ไปนั่งนิ่งซึมกระทืออยู่เฉยๆ อันนั้นทำลายจิตปกติของเราไปแล้ว ถ้าเราไปเพ่งจนจิตนิ่งเพ่งจนกายนิ่ง เราไม่สามารถรู้กายตามความเป็นจริง เราไม่สามารถรู้จิตตามความเป็นจริงได้ นั่นไม่ใช่วิปัสสนา

เพราะฉะนั้น วิปัสสนาให้รู้กายตามความเป็นจริง รู้จิตตามความเป็นจริง เป็นจริงคือเป็นไตรลักษณ์ ถ้าเผลอไป หนีไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ก็ลืมกายลืมใจ ไม่ได้ทำวิปัสสนา ถ้าเพ่งเอาไว้ก็รู้กายรู้ใจได้ แต่ไม่รู้ตามความเป็นจริง ก็ไม่ใช่วิปัสสนาอีก

ฉะนั้นไม่ใช่แค่รู้กายรู้ใจแล้วจะเป็นวิปัสสนานะ หลังๆ นี่ เริ่มเพี้ยนกันใหญ่เลยสอนกันเต็มบ้านเต็มเมืองเลยว่าถ้ารู้กายรู้ใจแล้วเป็นวิปัสสนา ในตำรามีเยอะแยะไป ในอภิธรรมสอนนะ มันไม่ใช่แค่นั้น กระทั่งในตำราที่พระเรียนนักธรรมเอกนะ ในหลักสูตร

ก็สอนเอาไว้ชัดๆ เลย ว่ารู้รูปรู้นามรู้กายรู้ใจยังไม่ใช่วิปัสสนา ต้องเห็นไตรลักษณ์ถึงจะเป็นวิปัสสนา ฉะนั้นไม่ใช่ว่าเห็นท้องพองยุบอยู่อย่างนี้ หรือเห็นหายใจอยู่เรื่อยๆ แล้วเป็นวิปัสสนา ถ้าไม่เดินปัญญาไม่เห็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่วิปัสสนา

จะเห็นไตรลักษณ์ได้จิตต้องตั้งมั่น เงื่อนไขที่ทำให้เกิดปัญญาคือตัวสัมมาสมาธินั่นเอง พระอภิธรรมถึงสอนว่า สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ถ้าใจเรามีสัมมาสมาธิคือใจมันตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา มันถึงจะเห็น สิ่งที่ถูกรู้ถูกดูทั้งหมดไม่ใช่ตัวเรา

แต่ถ้าใจเราไม่ตั้งมั่นนะ อย่างเราดูท้องพองยุบ จิตเราไหลไปอยู่ที่ท้อง ไปตั้งแช่อยู่ที่ท้อง นี่เรียกว่าใจไม่ตั้งมั่น แต่ใจเข้าไปเพ่งอยู่ที่ตัวอารมณ์ แช่อยู่ที่ตัวอารมณ์ ที่เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน การเพ่งตัวอารมณ์ เป็นสมถกัมมัฏฐาน

เดินจงกรมยกเท้าย่างเท้าแล้วเพ่งอยู่ที่เท้า เป็นสมถกัมมัฏฐาน เป็นการเพ่งตัวอารมณ์ เดี๋ยวก็ขนลุกขนพอง ตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ตัวเล็ก ตัวใหญ่ ตัวหนัก ตัวเบาวูบๆ วาบๆ ขนลุกขนชัน นี่เรื่องของสมถะทั้งนั้นเลย ไม่ใช่ญาณปัญญาอะไรทั้งสิ้น

ฉะนั้น ถ้าใจเราตั้งมั่น เห็นรูปเห็นนามมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดูนะ เห็นมันทำงานไป ใครมันยืน ใครมันเดิน ใครมันนั่ง ใครมันนอน ร่างกายมันยืนเดินนั่งนอนไม่ใช่เรายืนเดินนั่งนอน ใครมันสุขใครมันทุกข์ จิตมันสุขจิตมันทุกข์ ไม่ใช่เราสุขเราทุกข์ ใครมันโลภ ใครมันโกรธ ใครมันหลง จิตมันโลภ จิตมันโกรธ จิตมันหลง ไม่ใช่เราโลภเราโกรธ เราหลง ฝึกดูอย่างนี้นะ ให้ใจตั้งมั่น มันจะเห็นเลย ไม่มีตัวเราสักอันเดียวในกายในใจนี้ ถ้าไม่มีตัวเราในกายในใจนี้ จิตยอมรับตรงนี้ได้จะเป็นพระโสดาบัน ไม่ได้เป็นเพราะวูบๆ วาบๆ นะ

ในขณะบรรลุพระโสดาบันนั้นมีสติตลอดสายเลย จิตไม่ได้ดับหายไปไหนนะ มีจิตชื่อมรรคจิตแล้วต่อด้วยผลจิต มีจิตไม่ใช่ไม่มีจิต มีเจตสิกอีก ๓๐ กว่าดวง ไม่ใช่ไม่มีเจตสิก บางคนยังมีรูปอยู่เลย รูปก็มีนามก็มี มีครบ แต่บางคนเข้าไปถึงอรูป ทิ้งรูปไปไม่มีรูป ก็ไปตัดสินความรู้ภายในฌานลึกลงไปก็มี ฉะนั้นในขณะนั้นมีจิตมีเจตสิกพร้อม ไม่ใช่ว่าดับวูบๆ วาบๆ นะ



## ๑.๗ วิธีทำความสงบแบบง่าย

[๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๑)]

วันหนึ่งๆ พวกเราจิตมันแกว่งตลอดเวลา โอกาสที่จะทำความสงบประณีตลึกซึ้งมีน้อย เราก็ต้องเล่นแบบทางลัดหน่อย เราเป็นคนจนนะ คล้ายๆ ยังยากยังจนอยู่ หาบเต้าฮวยขายก็ต้องหาบล่ะ จะมารอว่ารวยแล้วค่อยตั้งภัตตาคารอะไรอย่างนั้นทำไม่ทันแล้ว

เรามีต้นทุนจำกัด เราก็ภาวนาไปแบบต้นทุนจำกัดนี่แหละ วิธีทำความสงบมันไม่ใช่ถึงขนาดว่าต้องทำฌานทุกคน แค่เราคิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงคุณของพระพุทธเจ้า ไปอ่านพระไตรปิฎก เช่น อ่านพระสูตร อ่านแล้วสงบ ยกเว้นบางสูตรเท่านั้นที่ยากเกินไป อ่านแล้วไม่สงบ อย่างพรหมชาลสูตร สูตรที่ ๑ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ อ่านแล้วเวียนหัว ทิฏฐิ ๖๒ เอาไว้ภาวนาก่อนแล้วค่อยรู้จัก ทิฏฐิอย่างนี้ประกอบด้วยฌานอย่างนี้ ฟังไม่รู้เรื่อง

ให้เลือกอ่านพระสูตรที่ง่ายๆ อ่านจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไปเทศน์ให้คนนี้ฟัง ฟังแล้วบรรลุผลอย่างนี้ อ่านแล้วจิตใจมีความสุข จิตใจฮึกเหิม

เมื่อก่อนบางทีหลวงพ่อก็เหมือนกันนะ บางช่วงทำงานหนัก ไม่มีเวลาทำสมาธิเต็มรูปแบบ ก็อ่านพระสูตรนี่แหละ ท่านไปเจอสาวกองค์นี้ ท่านทำจริยาวัตรอย่างนี้ โอ้มันน่าฟัง จิตใจที่ห่อเหี่ยวก็รู้สึกคึกคักขึ้นมา

พระสาวกแต่ละองค์ แต่ละองค์ บางองค์กว่าจะได้นะล้มลุกคลุกคลาน บางองค์คลานจริงๆ นะ เดินจงกรมจนเท้าแตก พอเดินไม่ไหวก็คลาน นี่เรียกว่าล้มลุกคลุกคลาน คลานอย่างเดียวยังไม่พอ เข่าแตกอีก ท่านลงไปนอนกลิ้งไปกลิ้งมา ขยับตัวไปเรื่อยๆ เห็นไหมพากเพียรขนาดนั้น โอ้ เราอ่านแล้วก็ได้กำลังใจ คงไม่ใช่อ่านแล้วท้อใจนะ โอ๊ยยากเหลือเกิน ไม่เอาดีกว่า ถึงขนาดต้องนอนกลิ้ง ไม่เอาดีกว่า หรือต้องปูที่นอนก่อนแล้วค่อยกลิ้ง อย่างนั้นไม่ได้กินหรอก

พอเราอ่านประวัติท่านแต่ละองค์ ทำให้ใจคึกคัก อย่างบางองค์เป็นพระเจ้าแผ่นดินแล้วท่านคอยสืบข่าวเรื่อยว่าเมื่อไรจะมีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก วันหนึ่งออกไปนอกวังไปเจอพ่อค้า พวกพ่อค้านี่เดินทางข้ามเมือง พระเจ้าแผ่นดินก็ถามว่าตอนนี้มีข่าวเด็ดอะไรบ้าง พ่อค้าก็บอกว่าตอนนี้พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นแล้วในโลก ท่านตะลึงเลยนะ ท่านแทบช็อคเลย พระธรรมอุบัติขึ้นแล้วในโลก พระสงฆ์อุบัติขึ้นแล้วในโลก ท่านรีบถามเลยว่าอยู่ที่ไหน

แล้วก็บอกให้พ่อค้านี่ไปรับรางวัลจากพระมเหสีได้ ส่วนตัวท่านขี่ม้าจ้ำอ้าวไปเลย รีบไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้ว ทิ้งเลย ดู อ่านประวัติท่านแล้วคึกคักห้าวหาญ พ่อค้าก็เข้าไปเบิกเงินกับพระมเหสีบอก พระราชาหนีไปแล้ว พระมเหสีถามว่าทำไมหนีไป พ่อค้าบอกว่าผมไปบอกท่านว่าพระพุทธเจ้าอุบัติแล้ว พระธรรมอุบัติแล้ว พระสงฆ์อุบัติแล้ว พระมเหสีตะลึงบ้าง เลยยกสมบัติให้คนอื่นไปหมดเลย ตามพระราชาไปอีกองค์หนึ่ง สององค์นี้ออกบวชเป็นพระอรหันต์ทั้งคู่เลย นี่อ่านแล้วคึกคักใช่ไหม

หรืออ่านเรื่องพระมหากัสสปะ ท่านแต่งงานเพราะพ่อแม่อยากให้แต่งงาน นอนอยู่กับภรรยาท่านนี่แหละ นางภัททกาปิลานี[๑] เวลานอนก็นอนบนเตียงเดียวกัน ท่านเอาพวงมาลัยกั้นตรงกลางเอาไว้ ถ้าเป็นเราก็คงใช้หมอนข้าง นี่ใช้พวงมาลัยกั้นเอาไว้ ต้องมีสตินะ ทำชุ่ยๆ เดี๋ยวดอกไม้เฉาไป นี่แยกกันอยู่อย่างนี้แต่ว่าพ่อแม่ก็นึกว่าเป็นสามีภรรยากันตามปกติ แต่ไม่มีลูกสักที อยู่มานาน ท่านอยู่จนพ่อแม่ท่านตาย จนท่านอายุ ๖๐ ปี จึงออกบวช ออกบวชแล้ว ๗ วัน ก็บรรลุพระอรหันต์ นี่ท่านสะสมของท่านมามาก เราอ่านอย่างนี้ก็สนุกจังเลย ใจฮึกเหิม

แต่อย่าไปอ่านเรื่องเทวทัตต์[๒] นะ เพราะมีแต่เรื่องโหลยโท่ย หรือเรื่องพระฉัพภัคคีย์ พวกพระหัวดื้อหัวรั้น เราก็อย่าไปอ่านมัน นี่เป็นวิธีที่ทำให้ใจสงบแบบง่ายๆ

สังเกตไหม แค่ฟังหลวงพ่อเล่าเรื่องพระสาวกใจก็มีความสุขแล้ว สังเกตไหม ใจที่มีความสุขมีความสงบ อะไรทำให้เกิดความสงบ ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดความสงบ ฉะนั้นเราเคล้าเคลียอยู่ในอารมณ์ที่เป็นกุศล อารมณ์ที่เป็นกุศลนำความสุขมาให้

---

[๑] ภัททกาปิลานี พระมหาสาวิกาองค์หนึ่ง เป็นธิดาพราหมณ์โกลิยโคตรในสาคลนคร แห่งมัททรัฐ พออายุ ๑๖ ปี ได้สมรสกับปิปผลิมาณพ (พระมหากัสสปะ) ต่อมามีความเบื่อหน่ายในฆราวาส จึงออกบวชเป็นปริพาชิกา เมื่อพระมหาปชาบดีผนวชเป็นภิกษุณีแล้ว นางได้มาบวชอยู่ในสำนักของพระมหาปชาบดี เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยความไม่ประมาทได้บรรลุพระอรหันต์ ได้รับยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะในทางปุพเพนิวาสานุสสติ [พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๑]

[๒] เทวทัตต์ ราชบุตรของพระพุทธเจ้าสุปปพุทธะ เป็นเชฏฐภาดา (พี่ชาย) ของพระนางพิมพาผู้เป็นชายาของสิทธัตถกุมาร เจ้าชายเทวทัตต์ออกบวชพร้อมกับพระอนุรุทธะ พระอานนท์ และกัลบกอุบาลี เป็นต้น บำเพ็ญฌานจนได้โลกิยอภิญญา ต่อมามีความมักใหญ่ ได้ยุยงพระเจ้าอชาตศัตรู และคบคิดกันพยายามประทุษร้ายพระพุทธเจ้า ก่อเรื่องวุ่นวายในสังฆมณฑล จนถึงทำสังฆเภท และถูกแผ่นดินสูบในที่สุด [พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๑]

สมัยก่อนหลวงพ่อก็ทำงานอย่างพวกเรานั่นแหละ บางวันก็หัวปักหัวปำนะ เหนื่อยสุดๆ แล้ว ดูอะไรไม่รู้เรื่องแล้ว ชวนกับแม่ชี ตอนนั้นไม่ได้บวชนะ ไม่ใช่พระชวนชีไปสองคน ชวนกับแม่ชีขับรถไปด้วยกัน ไปตามวัด ไปซื้ออาหารเลี้ยงปลา ที่มาเล่าให้พวกเราฟังเรื่อยๆ ว่าไปเลี้ยงปลาบ้างสิ นั่นทำมาแล้ว ช่วงนี้หัวหมุนไปหมดแล้ว งานมันเยอะเหนื่อยเต็มทีแล้ว วันเสาร์วันอาทิตย์ขึ้นไปนั่งสมาธิจนเย็นก็คงไม่สงบหรอก เพราะมันเหนื่อยมาก

ขับรถไปเลี้ยงปลา โยนอาหารให้ปลาไป ตอนนี้เราดูออกนอกตัวหน่อยนะ อย่าย้อนเข้ามา มันมั่วไปหมดแล้ว มันออกนอกอยู่แล้ว ออกอีกหน่อย แต่ออกให้เป็นกุศล ให้อาหารปลาจิตเป็นกุศลใช่ไหม อุ้ย ตัวนี้มาแล้ว อุ้ย ตัวนี้สวย เอ้า โยนทางโน้นหน่อย ตัวนั้นอยู่ไกล ใจที่ให้ทานใจมีความสุขนะ ให้ไป ๆ เริ่มเห็นจิตออกมาแล้ว จิตมีความสุข รู้ว่าจิตมีความสุข นี่กลับมาดูจิตได้แล้ว

อุ้ย ไอ้ตัวนี้ใหญ่ โยนทีไรมันแย่งตัวเล็กกินหมดเลย แล้วกัดตัวอื่นด้วย หมั่นไส้มันมากเลย เอาก้อนใหญ่ปาหัวมัน หมั่นไส้มัน มันรังแกตัวอื่น นี่จิตมีโทสะแล้วรู้ว่ามีโทสะ นี่กลับมาดูจิตได้แล้ว เห็นไหมไม่ได้ยากเท่าที่คิดหรอก

กระทั่งเดินไปฉี่ก็เล่าเรื่อยๆ นั่นก็ทำมาแล้วทั้งนั้น ทำงานจนกระทั่งหัวหมุนไปหมดแล้ว ลุกจากโต๊ะทำงานเดินไปห้องน้ำ เดินไปดูจิตไม่ได้หรอก ดูกายมันเดินไปก่อน ไปยืนฉี่อยู่ก็รู้สึกถึงร่างกายที่ยืนอยู่ นี่เสร็จแล้วสบายมีความสุข เพราะห้องที่เราเข้าไปชื่อห้องสุขา พอเสร็จธุระแล้วจะรู้สึกผ่อนคลาย ใจผ่อนคลายรู้ว่าผ่อนคลาย นี่กลับมาดูจิตได้แล้ว เดินกลับมาทำงานนี่เดินดูจิตมาได้แล้ว

ฉะนั้นให้เรารู้จักวิธีพักผ่อนนะ เราเป็นฆราวาสไม่ใช่พระนี่ บางคนเครียดมาก มีคนหนึ่งเป็นดอกเตอร์เครียดมากเลย หลวงพ่อถามว่าทำอะไรแล้วมีความสุข เขาก็บอกว่าเขาฟังเพลงแล้วมีความสุข หลวงพ่อเลยบอกว่าไปฟังเพลงก่อน พอเขาไปฟังเพลงจิตใจมีความสุข จิตใจก็เริ่มสงบกลับมาดูได้ นี่รู้จักผ่อนปรนตัวเอง ไม่ใช่จะเคร่งเครียดกับตัวเองตลอดเวลา มันเครียดเกินไปก็ภาวนาไม่ไหว แต่ไม่ใช่ผ่อนปรนจนไม่ภาวนา อย่ามาอ้างนะ

บางคนได้ยินหลวงพ่อบอกดอกเตอร์คนนี้ว่าให้ไปฟังเพลง เอาแล้ว เที่ยวไปคุยตามวัดอื่นว่าหลวงพ่อปราโมทย์สอนให้ฟังเพลง ครูบาอาจารย์ หา ทำไมสอนอย่างนั้น หรือหลวงพ่อปราโมทย์บอกอย่าทำสมถะ เพราะคนนี้ไปเรียนมาจากไหนไม่รู้ ทำสมถะ



มาจนสติจะแตกอยู่แล้ว เครียดสุดๆ แล้ว ก็ต้องให้เลิกไปก่อน อย่าทำ ๆ เลิกไป จะบ้าแล้ว แต่คำว่าจะบ้านี่เราวางเล็บเอาไว้ในใจ บอกอย่าไปทำมันตอนนี้ ทำตัวสบายๆ ไปอาบน้ำให้หมา ไปรดต้นไม้บ้าง อย่าปฏิบัติ ใครมาได้ยินก็ไปบอกตามครูบาอาจารย์ว่าหลวงพ่อปราโมทย์บอกไม่ต้องปฏิบัติ ให้ไปอาบน้ำหมาก็พอแล้ว ทำเอาครูบาอาจารย์ตามวัดต่างๆ ท่านงงมากเลย หลวงพ่อปราโมทย์สอนอะไร จับทิศทางไม่ถูกเลย แต่ละคนๆ มันไม่เหมือนกัน

ฉะนั้นขั้นแรกนะ อย่าเครียด ต้องไม่เครียด จิตที่เครียดเป็นอกุศลจิต จิตที่เครียดคือโทสะมูลจิต ถ้าจิตเครียด จิตมีโทสะ สติมันจะไม่เกิด สติไม่เกิดร่วมกับกิเลสหรอก ถ้าเมื่อไรสติเกิดกิเลสไม่เกิด เมื่อไรกิเลสเกิดสติก็ไม่เกิดหรอก

อย่าไปเริ่มต้นทำด้วยความเคร่งเครียด ให้เริ่มต้นด้วยความผ่อนคลาย อย่างสมัยก่อนหลวงพ่อหายใจแล้วผ่อนคลาย หลวงพ่อก็หายใจไป มีความสุข ฝึกไป หายใจไป สบาย มีความสุข จิตมีปีติ มีความสุข มันก็มีสมาธิขึ้นมา

พวกเราคนไหนทำความสงบได้ก็ทำเป็นครั้งเป็นคราว พอให้จิตแช่มชื่นมีกำลังมารู้กายมารู้ใจ งานหลักคืองานรู้กายรู้ใจ ส่วนงานสนับสนุนคือการทำความสงบ ทำสมถะ ทำทาน ถือศีล ทำสมาธิ

สำหรับงานเดินปัญญาเป็นงานหลักคือ "มีสติรู้กายมีสติรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง" ส่วนการทำทาน การรักษาศีล การทำความสงบจิต เป็นงานสนับสนุน ควรทำไหม ควรทำ แต่ทำเพื่อให้จิตมีเรี่ยวมีแรงมาทำวิปัสสนา ให้จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว มีความสุขไม่ลืมเนื้อลืมตัว ไม่ใช่ฟุ้งซ่านลืมตัวเองไป แล้วเราจะได้มาคอยรู้กายรู้ใจว่าจริงๆ กายนี้ใจนี้เป็นไตรลักษณ์

ฉะนั้น วิปัสสนาจริงๆ คือเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีเรื่องอื่นเลย

## ๑.๘ การทำให้จิตตื่นโดยการตามดูจิตไหลไปคิด

[๗ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๑)]

ถ้าเมื่อใดเรารู้ทันนะว่าจิตเราหลงไป จิตมันจะตื่นรู้เนื้อรู้ตัวขึ้นมา ไม่ยากอะไรหรอก คนเราหลงไปคิดทั้งวันเลย รู้สึกไหมเราคิดทั้งวัน มีใครไม่คิดทั้งวันบ้างไหมขอยลโฉมหน่อย คนทั่วๆ ไปมันก็คิดทั้งวันนะ เวลาคิดก็ไปรู้เรื่องที่คิด แต่บางทีใจลอยมากๆ คิดอะไรก็ไม่รู้ เวลาที่เราไปรู้เรื่องที่คิดนี่สังเกตให้ดีเราจะลืมกายลืมใจตัวเอง สังเกตดูนะเวลานั่งฟังหลวงพ่อพูดนี่ เวลาฟังแล้วก็คิด ตามสังเกตไหมตอนที่คิดนี่มีกายเราก็ลืมมันไป มีจิตใจเราก็ลืมมันไป

เมื่อใดเราหลงไปอยู่ในโลกของความคิดก็เหมือนเราฝันไป ฝันทั้งๆ ที่ลืมตาตื่น ความคิดกับความฝันก็อันเดียวกันนั่นแหละ ความคิดตอนนอนหลับเราก็เรียกว่าฝัน ความฝันตอนที่เราตื่นอยู่เราเรียกว่าความคิด จิตมันขึ้นมาทำงานในลักษณะเดียวกัน

ใจของคนทั้งโลกมันฝันตลอดเวลามันคิดตลอดเวลา ร่างกายตื่นแต่ใจนี่ฝันตลอดเวลา ฉะนั้นใจไม่ตื่น ในโลกไม่มีคนตื่น ยากเหลือเกินที่คนจะตื่นขึ้นมา อาศัยได้ฟังธรรมะแล้วก็ค่อยๆ หัดสังเกต สังเกตอะไรง่ายที่สุดเลยที่จะตื่นได้เร็วที่สุด ก็คือให้คอยรู้ทันว่าใจไหลไปคิด ถ้ารู้ทันว่าใจแอบไปคิดแล้วนี่ในขณะนั้นจะตื่นทันทีเลย มีครูบาอาจารย์หลายองค์นะที่พูดอย่างนี้แต่ว่าสำนวนโวหารต่างกัน อย่างหลวงปู่ดูลย์บอกว่า "คิดเท่าใดก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้ แต่ก็อาศัยคิด" ไม่ได้ห้ามคิด คิดแล้วก็รู้ทันว่าคิด จิตก็จะหลุดออกจากโลกของความคิด ครูบาอาจารย์อีกองค์คือหลวงพ่อเทียน หลวงพ่อเทียนสอนว่า "ถ้ารู้ว่าจิตคิด" ถ้ารู้ว่าจิตคิดนะไม่ใช่รู้เรื่องที่จิตคิด "ถ้ารู้ว่าจิตคิดจะได้ต้นทางของการปฏิบัติ" ถ้ารู้ว่าคิดนี่ทำไม่ได้ต้นทาง เพราะถ้ารู้ว่าคิดปุ๊บจิตจะหลุดออกจากโลกของความคิด จิตจะกลายเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน จิตจะตื่นขึ้นมา

ฉะนั้น หน้าที่ของเราเบื้องต้นนี่เราต้องปลุกตัวเองให้ตื่นก่อน เราตื่นเฉพาะร่างกายนะ ถ้าร่างกายไม่ตื่นนี่มาวัดไม่ได้ ยกเว้นเด็กๆ ที่พ่อแม่อุ้มใส่รถมา มาตื่นเอาที่วัด ผู้ใหญ่นี่ร่างกายมันตื่นแล้วขาดแต่จิตไม่ตื่น จิตมันไม่ยอมตื่นเพราะจิตมันมัวแต่ฝันอยู่ ถ้าเมื่อใดเรารู้ทันว่าจิตไปฝันอยู่ จิตแอบไปคิดอยู่ เราจะตื่นในฉับพลันนั้นเลย

สังเกตดู ใจเราคิดตลอดเวลา ขณะที่นั่งฟังหลวงพ่อพูดรู้สึกไหม ฟังไปคิดไป มีใครฟังอย่างเดียวโดยไม่คิดไหม สังเกตให้ดีเราคิดว่าเราตั้งใจฟัง สังเกตตัวเองให้ดีนะ



ตั้งใจฟัง ฟังอย่างเดียวจริงหรือเปล่า ไม่จริง ขณะที่ฟังหลวงพ่อพูดนะ บางครั้งก็มองหน้าหลวงพ่อ บางครั้งก็ไปมองที่อื่น ไม่ได้ฟังอย่างเดียวแล้วแต่ไปดูด้วย ดูหลวงพ่อบ้างดูคนอื่นบ้าง บางทีก็ตั้งใจฟัง ฟังได้นิดๆ หน่อยๆ นะ ๒-๓ ประโยค ๒-๓ คำ จิตก็สลับไปคิด ฟังไปคิดไป ฟังไปคิดไป ไม่มีหรอกฟังอย่างเดียว เราค่อยๆ สังเกตใจของเราไป เราฟังไปคิดไปจริงไหม ทันทีที่เรารู้ว่าใจเราไหลไปคิดนะ เราจะตื่นในฉับพลันนั้นเลย

คนที่เรียนกับหลวงพ่อใช้เวลาไม่เยอะแล้ว ช่วงหลัง ๆ นี่ประมาณเดือนเดียวก็เริ่มตื่นขึ้นมา ไม่เหมือนลูกศิษย์รุ่นแรกๆ นะ ยี่สิบกว่าปีถึงยอมตื่น นานมาก ที่นานมากเพราะแต่ก่อนติดสมาธิ คิดถึงการปฏิบัติก็จะทำแต่สมาธิ เห็นไหมตอนหยุดพูดใจแอบไปคิดกันรู้สึกไหม ค่อยๆ สังเกตนะคนที่ไม่เคยเรียนไม่เคยฟัง อย่าไปวาดภาพว่าหลวงพ่อจะสอนอะไรที่เหมือนใครเขา หลวงพ่อสอนง่ายๆ ลองรู้ทันใจที่ไหลไปคิด ลองรู้ตัวนี้ดู ไม่นานก็จะตื่นแล้ว เดี๋ยวนี้เรียนเดือนหนึ่งก็ตื่นแล้ว สองเดือนก็ตื่นแล้ว

ยากมากเลยที่คน ๆ หนึ่งจะตื่นขึ้นมา แต่ไม่ยากเลยที่คนที่ตื่นแล้วนี่จะได้มรรคได้ผลในชีวิตนี้ เพราะพอเราตื่นเรารู้เนื้อรู้ตัวขึ้นมา เราจะหลุดออกจากโลกของความคิดปั๊บ เราจะรู้ของจริงแล้ว เราจะไม่ใช่ฝันๆ เอาแล้ว ชีวิตของเราตอนนี้เหมือนคนฝันอยู่ ฝันไปเรื่อยนะ ฝันกลางวัน ฝันไปเรื่อยๆ พอเรารู้ทันว่าใจเราไปคิดใจเราไปฝัน ใจเราจะตื่นขึ้น มันเหมือนเราตื่นทั้งกายตื่นทั้งใจ มันจะรู้สึกตัวขึ้นมา รู้เลยว่ามันไม่เหมือนกันหรอก ตลอดชีวิตที่ผ่านมาไม่เคยตื่นเลย อาศัยรู้ทันจิตที่ไปคิดจิตที่ไปฝัน จิตก็ตื่นขึ้นมา เมื่อจิตตื่นขึ้นมาแล้วนี่ คนที่ตื่นแล้วถึงจะสามารถเห็นความจริงได้ คนที่ฝันอยู่ไม่เห็นความจริง เพราะว่าความฝันไม่ใช่ความจริง ความคิดไม่ใช่ความจริง เมื่อใดหลุดออกจากโลกของความคิด หลุดออกจากโลกของความฝัน เราจะสามารถเห็นความจริงของชีวิตได้ เราจะรู้สึกลงที่กาย รู้สึกลงที่ใจได้ จะรู้สึกกายรู้สึกใจได้

บางคนชอบฝันเรื่องกายเรื่องใจอีก คิดเรื่องกายพิจารณากาย คิดเรื่องจิตใจ จิตเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ นี่ฝัน

อีกพวกหนึ่งไม่ฝันนะ อีกพวกหนึ่งเพ่ง เพ่งก็ไม่ใช่การรู้กายรู้ใจ อย่างรู้ลมหายใจก็ให้จิตไปเกาะนิ่งๆ ส่งสติไปเกาะส่งจิตไปจับอยู่ที่ลมนิ่งๆ อันนี้ก็ไม่ใช่การรู้กายรู้ใจแต่เป็นการเพ่ง บางคนดูท้องพองยุบนะ จิตไหลไปเกาะนิ่งๆ อยู่ที่ท้อง อันนี้ก็เป็นการเพ่ง บางคนเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้านะ จิตไหลไปอยู่ที่เท้า อันนี้เป็นการเพ่งนะ ไม่ใช่การรู้กายรู้ใจ

สิ่งที่ขวางการรู้กายรู้ใจเลยมี ๒ อย่าง อันหนึ่งความคิดความฝันของเราเอง เราคิดไปเรื่อยๆ ใจไปคิดเมื่อใดใจก็ไม่สามารถรู้กายรู้ใจได้ อีกอันหนึ่งพอมารู้กายรู้ใจแทนที่จะรู้ตามที่กายเป็นตามที่จิตใจเป็นนะ ก็ไปเพ่งมัน

ศัตรูของการรู้กายรู้ใจก็เลยมี ๒ อย่าง ศัตรูเบอร์ ๑ คือ การหลงไปคิด หลงเผลอเพลินไป ลืมกายลืมใจ นี่ศัตรูเบอร์ ๑ ศัตรูเบอร์ ๒ คือ การเพ่งกายเพ่งใจให้นิ่ง ให้จิตมันนิ่งอยู่ที่กาย ให้จิตมันนิ่งอยู่ที่จิต ไม่ให้มันกระดุกกระดิก ไม่ให้มันเคลื่อนไหว

การลืมกายลืมใจทำให้เราทำวิปัสสนาไม่ได้ เพราะวิปัสสนาต้องรู้ความเป็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของกายของใจ ถ้าลืมกายลืมใจ กระทั่งกายกับใจก็ไม่เห็นจะไปเห็นไตรลักษณ์ที่แสดงอยู่ในกายในใจอย่างไรได้ เหมือนเราจะไปดูคอนเสิร์ตนะ เราหาเวทีคอนเสิร์ตไม่เจอแล้วจะไปดูที่ไหนล่ะ เราจะดูไตรลักษณ์ของกายของใจเราก็ต้องดูที่กายที่ใจ ถ้าเราใจลอยไปเราฝันไปเราคิดไป เราลืมกายลืมใจไป เราก็ไม่มีวันที่จะเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ เหมือนอยากไปชุมนุม สมมุติว่าจะไปชุมนุมหน้าทำเนียบหรือชุมนุมที่สะพานมัฆวาน แต่เราไปอยู่ที่สวนสัตว์เปิดเขาเขียว ก็ไม่เห็นการชุมนุมสักที ดังนั้นถ้าเราอยากเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ เราก็ต้องรู้กายรู้ใจ

วิปัสสนาคือการเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ วิปัสสนาไม่ใช่แค่เห็นกายเห็นใจ แต่ต้องรู้ความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ ถ้าใจลอยไป เราก็ลืมกายลืมใจ รู้แต่เรื่องที่คิด คิดๆ ไปเรื่อยๆ อย่างนี้ใช้ไม่ได้ เมื่อใดเรารู้ทันว่าจิตหลงไปคิดแล้ว เราก็จะตื่นขึ้นมารู้กายรู้ใจได้ ทีนี้พอเรามารู้กายรู้ใจนี่ บางคนรู้ไปอย่างเป็นธรรมชาติ รู้ไปอย่างที่กายเขาเป็น รู้อย่างที่ใจเขาเป็น เขาเป็นอย่างไร เขาเป็นไตรลักษณ์ อย่างนี้ทำวิปัสสนาได้

แต่คนจำนวนมากเลยพอไม่ลืมกายไม่ลืมใจนะ กลับไปเพ่งกายเพ่งใจ ไปบังคับให้กายนิ่งบังคับให้ใจนิ่ง ทำอะไรให้มันผิดธรรมชาติผิดธรรมดา แทนที่เราจะเห็นความเป็นธรรมดาของกายของใจคือไตรลักษณ์ เรากลับไปเพ่งกายให้นิ่งเพ่งใจให้นิ่ง มันนิ่งมันก็เที่ยงสิ แทนที่จะเห็นความไม่เที่ยงมันกลับไปเห็นว่ากายนี้เที่ยงใจนี้เที่ยง นิ่งไปนะนิ่งพอดีๆ นิ่งแบบสบายๆ มีความสุขนะ แทนที่จะเห็นว่ากายเป็นทุกข์ใจเป็นทุกข์ กลับเห็นว่ามีความสุข เพ่งเก่งๆ นะ เพ่งเมื่อใดก็สงบเมื่อนั้น มีความสุขเมื่อนั้น ดีเมื่อนั้น ก็รู้สึกว่ากูเก่ง แทนที่จะเห็นว่าไม่มีตัวกู กลายเป็นว่ากูเก่งขึ้นมาอีก



ฉะนั้น การที่เราคอยไปเพ่งๆ เพ่งอยู่ที่กายเพ่งอยู่ที่ใจจะไม่เกิดปัญญาเห็นความจริง คือไม่เห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ กายก็นิ่งใจก็นิ่ง ไม่แสดงไตรลักษณ์ให้ดู ทำวิปัสสนาไม่ได้

เพราะฉะนั้น คนเราทำวิปัสสนาไม่ได้ด้วยเหตุ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งลืมกายลืมใจไปเลย เหมือนจะดูคอนเสิร์ตแต่มัวไปอยู่ที่อื่นนะไม่เห็นเวทีมัน ถ้าเห็นเวทีมันนะดูอยู่ที่เวทีเดี๋ยวก็เห็นการแสดง คือจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจนั้นแสดงตัวอยู่ตลอดเวลา อย่างที่สองที่ทำให้เจริญวิปัสสนาคือเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจไม่ได้ คือการเพ่ง

ฉะนั้นพวกเราหลายคนติดเพ่ง ที่หลวงพ่อบอกว่าอย่าไปเพ่งนะ ที่เคยเพ่งอยู่ก็เลิกซะเถอะ หัดมารู้สึกกายอย่างที่กายเขาเป็น หัดมารู้สึกจิตใจอย่างที่จิตใจเขาเป็น หัดมารู้ซื่อๆ นะ กายเป็นอย่างไรก็รู้สึกไป จิตเป็นอย่างไรก็รู้สึกไป เราจะเห็นเลยว่าร่างกายนี้ไม่คงที่ เดี๋ยวก็ยืน เดี๋ยวก็เดิน เดี๋ยวก็นั่ง เดี๋ยวก็นอน เดี๋ยวหายใจออก เดี๋ยวหายใจเข้า เดี๋ยวกินอาหาร เดี๋ยวขับถ่าย เดี๋ยวเป็นอย่างโน้น เดี๋ยวเป็นอย่างนี้ ร่างกายไม่คงที่เลย จิตใจก็ไม่คงที่นะ เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย คอยตามรู้ตามดูไป ไม่ได้ไปฝึกให้นิ่ง แต่คอยดูความเปลี่ยนแปลงของเขา อย่าไปฝึกให้มันนิ่ง การฝึกให้นิ่งก็ดีเหมือนกัน แต่ดีแบบสมถะ เอาไว้ตอนที่หมดแรงแล้วไม่สามารถทำวิปัสสนาได้ ก็ทำสมถะพักผ่อนให้ใจสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว สบาย มีความสุข จิตใจมีความสุขขึ้นมา เรามีสติรู้ทันว่าจิตมีความสุข นี่เรากลับมาดูจิตได้แล้ว เราดูจิตได้ก็ดูจิตไป ดูจิตไม่ได้ก็เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอนไป ร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู จิตเป็นคนรู้คนดู คอยรู้อย่างนี้ก็ได้ ถ้าดูจิตก็ไม่ได้ดูกายก็ไม่ได้ ก็ทำความสงบเข้ามา หายใจไปแล้วคอยรู้สึก หายใจไปแล้วคอยรู้สึก อย่าหายใจให้ขาดสติ หรือจะพุทโธก็ได้ พุทโธแล้วคอยรู้สึกตัว พุทโธแล้วคอยรู้สึกตัวไป

เวลาจิตจะสงบจิตจะรวมนะ มันรวมด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว ไม่ได้รวมวูบหมดสติไปเลย หลายคนคิดว่าจิตสงบจิตรวมต้องขาดสติ ไม่ใช่ จิตสงบจิตรวมจิตทรงฌานทั้งหลายนี่ล้วนแต่จิตมีสติทั้งสิ้นเลย ไอ้จิตที่นั่งแล้วก็เคลิ้มขาดสตินี่ไม่ใช่จิตทรงฌานนะ จิตที่ทรงฌานเป็นจิตที่เป็นกุศลเพราะฉะนั้นไม่ขาดสติ ขาดสติเมื่อใดเป็นอกุศลเมื่อนั้น เพราะฉะนั้นเวลาเราภาวนานะ จิตจะถึงฌานหรือไม่ถึงฌานก็อย่าไปขาดสติ หายใจไปรู้สึกตัว หายใจไปรู้สึกตัว เห็นร่างกายนี้หายใจไป เห็นจิตใจเป็นคนดูร่างกายที่กำลังหายใจอยู่ หัดไปเรื่อยๆ การที่เราจดจ่อสนใจอยู่ที่กายอย่างเดียว เห็นกายมันหายใจไป ใจเราเป็นคนดู ไม่ไปดู

อันอื่นนะ ดูอยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตไม่ฟุ้งไปที่อารมณ์อันอื่น จิตก็สงบลงมารู้เนื้อรู้ตัวอยู่ เวลาจิตรวมลงไปรู้ลมหายใจ (ยังไม่ถึงฌาน) มันจะรวมนุ่มนวลนะ รู้ตัวตลอดสายเลย ไม่ใช่นั่งๆ คร่อก อ้อ เข้าฌาน ไม่ใช่นะ ต้องรู้ตัวตลอดสายของการปฏิบัติ

ครูบาอาจารย์คือหลวงปู่เทสก์สอนหลวงพ่อมาว่า "สติจำเป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ" สอนขนาดนี้นะ หลวงปู่ดูลย์บอก "อย่าส่งจิตออกนอก" จิตออกนอกก็เพราะขาดสตินั่นแหละ ท่านพูดคนละสำนวนแต่เนื้อหามันอันเดียวกัน ก็คือมีสติเอาไว้ คอยรู้เนื้อรู้ตัว อย่าไปหลงอยู่ในโลกของความฝัน อย่ามัวแต่เพ่งกายเพ่งใจให้นิ่ง คอยดูกายมันทำงาน คอยดูจิตใจมันทำงาน มันจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดู จะเห็นเลยทั้งกายทั้งใจมีแต่ของไม่เที่ยง ทั้งกายทั้งใจถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอด จิตใจถูกตัณหาบีบคั้นอยู่ตลอด ทนอยู่ไม่ได้ ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเราหรอก มันทำงานของมันได้เอง ร่างกายก็ทำงานของมันไป จิตใจก็ทำงานของมันไป ค่อยๆ รู้สึกไปนะ รู้ไป

การที่เรามีสติเห็นความจริงของกายของใจมากๆ เห็นไปเรื่อย ใจมันจะเอือมระอา มันจะเบื่อ จะเห็นเลยทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ของดีของวิเศษอีกต่อไปแล้ว กายนี้ใจนี้ถูกความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา มีแต่ความแปรปรวน มีแต่ของบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก ร่างกายก็เคลื่อนไหวไป ไม่ใช่ตัวเราเคลื่อนไหว ร่างกายยืน ไม่ใช่เรายืน ร่างกายนั่ง ไม่ใช่เรานั่ง ร่างกายนอน ไม่ใช่เรานอน ร่างกายเดิน ไม่ใช่เราเดิน ร่างกายมันทำงาน ร่างกายหายใจออกร่างกายหายใจเข้า ร่างกายกินอาหารร่างกายขับถ่าย เห็นร่างกายมันทำงานไปเรื่อย ไม่ใช่เรา คอยดูกายก็ดูไปอย่างนี้ ให้เห็นเลยมันไม่ใช่เราหรอก ตัวที่ยืนนั้นกายมันยืน ไม่ใช่เรายืน อันนี้ไม่ใช่คิดเอานะ ถ้าใจเราตื่นขึ้นมาเวลารู้กาย มันจะเห็นเลยว่ากายมันทำงานเอง ไม่ใช่เราทำงาน

เพราะฉะนั้นความตื่นจึงสำคัญเพราะเป็นต้นทาง ถ้าตื่นไม่ได้มันจะกลายเป็นคิดเอาเองว่า ไอ้ที่ยืนอยู่นี่ไม่ใช่เรายืนนะ ร่างกายยืน นี่คิดเอาเอง แต่ถ้าจิตมันตื่นจะรู้สึกเลยว่าตัวที่ยืนตัวที่เดินตัวที่นั่งตัวที่นอนนี่ไม่ใช่เราหรอก ร่างกายมันทำของมันเอง มาดูจิตดูใจก็จะเห็นเลย จิตใจมันคิดได้เอง มันคิดนึกปรุงแต่งของมันเอง เดี๋ยวคิดดี เดี๋ยวคิดร้าย เดี๋ยวเป็นกุศล เดี๋ยวเป็นอกุศล เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เลือกไม่ได้ห้ามไม่ได้ มันทำงานของมันเอง นี่เฝ้ารู้เฝ้าดู เห็นแต่ความไม่เที่ยงในจิตใจ คือมันทำงานตลอดเวลาไม่คงที่เลย มันทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้เพราะมันเป็นทุกข์ มันบังคับไม่ได้ อย่างสั่งให้มันเป็นสุขก็ไม่ได้ ห้ามมันทุกข์ก็ไม่ได้ สั่งให้ดีก็ไม่ได้ ห้ามมันชั่วก็ไม่ได้ ดูของจริงลงไปให้มันเห็นเลย



บังคับมันไม่ได้จริงหรอกนะ ดูอย่างนี้นานๆ ไป จิตมันยอมรับความจริงว่าทั้งกายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงหรอก วันใดที่มันยอมรับจริงๆ ว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราไม่มี จะเป็นพระโสดาบัน

อย่าวาดภาพพระโสดาบันว่าคือคนที่ไปนั่งสมาธิแล้ววูบๆ ลงไปแล้วก็เป็นพระโสดาบัน คนละเรื่องกัน สมาธิไม่ได้ทำให้ใครเป็นพระโสดาบัน การทำวิปัสสนาไม่ใช่สมถะ แต่สมถะนั้นน่ะทำให้มีแรงทำวิปัสสนา เป็นตัวช่วย งานหลักคืองานวิปัสสนานะ งานสนับสนุนคืองานทำสมถะ แยกให้ออก ถ้าทำแต่งานสนับสนุนไม่ทำงานหลักก็เจ๊งเท่านั้นเอง เหมือนตั้งบริษัทนะ บริษัทเราผลิตรถยนต์ งานสนับสนุนเช่นงานบุคคล เปิดรับสมัครพนักงานอะไรอย่างนี้ รับคนทุกวันเลยแต่ไม่เคยผลิตรถสักคัน มันก็เจ๊งน่ะสิใช่ไหม หรืองานประชาสัมพันธ์เป็นงานสนับสนุน ประชาสัมพันธ์ทุกวันเลย เชิญมาจองรถ แต่ยังไม่มีโรงงานผลิตเลยนะ ให้จองเอาไว้ก่อน

ฉะนั้นงานหลักของเราคือทำวิปัสสนา งานสนับสนุนคืองานทำสมถะ จำเป็นไหม จำเป็นนะ เพราะถ้ามีแต่งานหลัก มีกองทัพมีทหารจะไปรบกับเขาแต่ไม่มีการส่งกำลังบำรุงเลย รบกับหมาไปกัดกับหมาพักเดียวก็หมดแรงแล้วนะ สู้หมาไม่ไหว

ฉะนั้นงานสนับสนุนก็จำเป็น แต่เราต้องรู้ว่าอันไหนเป็นงานหลักอันไหนเป็นงานสนับสนุน บางคนทำแต่ความสงบอย่างเดียวไม่พอนะ ทำแต่งานสนับสนุนไม่มีงานหลัก ค่อยเรียนไปนะ ไม่ยากเท่าที่คิดหรอก อดทนฟังซีดีไปสักเดือนหนึ่งแล้วอย่าดื้อ สังเกตใจไปเรื่อยเดี๋ยวก็ตื่นขึ้นมา

## ๑.๙ หลักการพิจารณาว่าจะดูจิต ดูกาย หรือทำความสงบ

[๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๒ (๑)]

มีคนถามหลวงพ่อว่า ภาวนานี่ให้ดูความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจดี หรือว่าให้รู้ตัวผู้รู้ แล้วเห็นว่าตัวรู้เองก็เกิดดับ

การเห็นตัวรู้ก็คือการเห็นใจนั่นเอง ก็อยู่ในหลักของการเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจนั่นแหละ ตัวรู้เองก็เกิดดับ ทีนี้ถ้าคนไหนภาวนาเห็นตัวรู้ได้ เราก็เห็นตัวรู้เกิดดับไป คนไหนดูเข้ามาถึงจิตถึงใจถึงตัวรู้ไม่ได้ ก็ดูอ้อมๆ มา ดูกาย ดูเวทนา ดูสังขารไป ดูอ้อมๆ มา รู้กายรู้ใจไปเรื่อย พอรู้มากเข้าๆ นะ มันจะเข้ามาอยู่ที่ตัวรู้เอง

เพราะฉะนั้นบางคนภาวนานะ อินทรีย์แก่กล้าฝึกมานาน แต่ไม่ได้ฝึกเพ่งนะ ฝึกเจริญสติมานานนี่ ภาวนาไม่นานมันจะเข้ามาที่จิตผู้รู้ แล้วก็เห็นว่า เดี๋ยวก็เป็นจิตผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นจิตผู้หลง เดี๋ยวก็เป็นจิตผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นจิตผู้คิด เดี๋ยวก็เป็นจิตผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นจิตผู้เพ่ง นี่ดูเข้ามาถึงจิตเลย เห็นกระทั่งตัวจิตก็เกิดดับไปเรื่อยๆ

พวกที่อินทรีย์กล้าเขาก็ภาวนาเข้ามาเห็นตรงนี้เลย บางคนอินทรีย์ยังไม่แก่กล้า ดูเข้ามาที่จิตตรงๆ ไม่ได้ จิตเหมือนเจ้าของบ้าน หาเจ้าของบ้านไม่เจอ ก็ไปเฝ้าหน้าบ้านเอาไว้ ตัวบ้านมันก็คือตัวกายนี้เอง เรารู้อยู่ที่กาย วันหนึ่งก็เห็นจิต

เพราะฉะนั้นการภาวนานี่ กฎของการทำวิปัสสนาก็คือ ต้องเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ อันใดอันหนึ่งก็ได้ เห็นไปเรื่อยๆ การภาวนานั้น พอทำไปถึงขีดสุดมันจะบีบวงกระชับเข้ามาอยู่ที่จิต

เวลาภาวนานี่ ถ้าดูเข้ามาถึงจิตได้ ก็ดูเข้ามาที่จิต แต่ไม่ได้จงใจดู ถ้าจงใจดู ทำผิดอีกแล้ว มันต้องรู้กายรู้ใจมาเรื่อยนะ แล้วมันหดตัวบีบเข้ามารู้จิตเอง คล้ายตีอ้อมมาเรื่อย ล้อมมันมาเรื่อย บีบวงเข้ามา เหมือนทฤษฎีสงครามของคอมมิวนิสต์สมัยก่อน สงครามคอมมิวนิสต์สายจีน ใช้ชนบทล้อมเมือง จากข้างนอกบีบเข้ามา เข้าหาศูนย์กลาง คือเข้ามาที่จิตนั่นเอง เสร็จแล้วก็เห็นจิตมันก็เกิดดับเหมือนกัน แสดงไตรลักษณ์นั่นแหละ ไม่ได้หนีจากกฎของการที่ว่าต้องรู้กายรู้ใจเป็นไตรลักษณ์ ยังคงรู้อยู่ที่จิตอันเดียว รวมลงมาตรงนี้

บางคนภาวนาเบื้องต้นนี่เคยฝึกมาชำนาญแล้ว ชาติก่อนๆ บางคนทรงฌานอยู่ จิตมันก็รวมเข้ามาที่จิต แต่ถ้ารวมโดยจงใจรวมเป็นสมถะนะ ถ้ารวมโดยการที่มันรู้สภาวะที่แวดล้อม แล้วมันวางๆๆ เข้ามาที่จิตนี่ มันเข้ามาได้ด้วยปัญญา ตัวนี้ตัวสำคัญ พอเข้ามาอยู่ที่จิตแล้วมาเห็นจิตเกิดดับอยู่ บางคนหัดตั้งแต่แรกนะ เห็นจิตเกิดดับนี่บรรลุพระโสดาบันก็ได้ บรรลุพระสกิทาคามี บรรลุพระอนาคามี บรรลุพระอรหันต์ไป ก็ทำได้ตั้งแต่ต้นเลย



ทีนี้บางคนไม่มีแรง ไม่มีกำลังพอที่จะดูเข้ามาที่จิตตรงๆ เวลาจะดูก็จงใจดู อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ก็ต้องรู้กาย รู้เวทนา รู้จิตตสังขารไป เห็นเลยทุกอย่างเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเกิดดับไปเรื่อย เสร็จแล้วมันจะรวมเข้ามาที่จิตจนได้ บางท่านมันรวมเข้ามาที่จิตนี้ตอนเดินอรหัตตมรรค อย่างไรสุดท้ายมันก็ลงมาที่จิต อาจจะลงมาที่จิตในแวบเดียวนั้นเลย แล้วก็ขาดสะบั้นไปเลย หรือลงมาที่จิตตั้งแต่เริ่มต้นที่หัดภาวนาใหม่ๆ เลยก็ได้

ครูบาอาจารย์ท่านเคยสอนหลวงพ่อนะ หลวงปู่สุวัจน์ ท่านบอกสมัยท่านไปหาหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นบอกว่า “ถ้าดูจิตได้ให้ดูจิต ถ้าดูจิตไม่ได้ให้ดูกาย ถ้าดูกายไม่ได้ให้ทำความสงบ ดูกายก็ไม่ได้ดูจิตก็ไม่ได้ให้ทำสมถะ ทำความสงบ พอมีเรี่ยวมีแรงก็กลับมาดูจิตได้อีก” ไล่ขึ้นไล่ลงอยู่ในกายในจิตนั่นแหละ

ดูจิตได้ให้ดูจิตไป ดูจิตไม่ได้ให้ดูกาย ดูจิตไม่ได้ดูกายไม่ได้ก็ทำความสงบ ใช้หลักอย่างนี้ นี่ท่านสอนมาอีกที

ฉะนั้นถ้าคนไหนดูมาถึงจิตถึงใจได้ก็เห็นจิตมันทำงาน เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้เพ่ง เดี๋ยวก็รู้ เดี๋ยวก็เผลอ อะไรอย่างนี้ ดูเขาทำงานเห็นความเกิดดับของตัวรู้ แต่ถ้าทำผิดจะไปเพ่งตัวรู้ จะเห็นว่าตัวรู้เที่ยง ดูมาหลายวันหลายคืนแล้วตัวรู้ก็เที่ยง อันนี้ก็เป็นสมถะ ต้องเห็นไตรลักษณ์ของตัวรู้ถึงจะเป็นวิปัสสนา

นี่ดูไปอย่างนี้เรื่อยๆ หลวงพ่อหัดภาวนามาตั้งแต่ต้นนะ ดูจิตมาเลย เราเห็นเลยว่าจิตมันไหล มันชอบไหลไป จิตไม่ตั้งมั่นหรอก พอรู้ทันมันก็ตั้งขึ้นแวบหนึ่ง กลายเป็นจิตที่ตั้งมั่น อยู่ได้แวบเดียวจิตก็ไหลไปหาอารมณ์อีกแล้ว เพราะอะไร เพราะจิตยังหิวอยู่ จิตยังมีอวิชชา จิตยังโง่อยู่ ยังอยากอยู่ ยังหิวอารมณ์นะ แป๊บเดียวก็ไหลไป พอไหลแล้วเรามีสติรู้ทันจิตก็ตื่นขึ้นมา อีกแวบเดียวก็ไหลไปอีกแล้ว จิตมันหิวอารมณ์

เฝ้ารู้เฝ้าดูไปนะ นี่เห็นเลยตัวจิตนี้มันตัวทุกข์ล้วนๆ เลยนะ เห็นเลยมันตัวทุกข์ล้วนๆ เลย หรือบางคนก็เห็นเป็นอนัตตาไป เออ มันไปเองนะ มันอยู่เองมันไปเอง บังคับมันไม่ได้ บางคนเห็นแต่มันไม่เที่ยง ตัวรู้เกิดแล้วก็ดับ ตัวหลงเกิดแล้วก็ดับ จิตรู้เกิดแล้วดับ จิตหลงเกิดแล้วดับ นี่เห็นไม่เที่ยง บางคนก็เห็นว่าตัวรู้นี่เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย

พวกที่ทรงฌานมากๆ นะ ทรงฌานชำนิชำนาญนี่ เวลาตัดสินกันยกสุดท้าย บรรลุพระอรหันต์จะบรรลุด้วยการเห็นทุกข์

พวกที่เจริญปัญญา ปัญญินทรีย์แก่กล้า จะบรรลุพระอรหันต์ด้วยการเห็นสุญญตาเห็นอนัตตา แต่ละคนไม่เหมือนกัน

พวกที่ศรัทธากล้าๆ จะเห็นอนิจจัง แต่ละคนไม่เหมือนกันตามจริตนิสัย ไม่ใช่เราเลือกนะ

เวลาเราลงมือปฏิบัติเราทำอย่างเดียวกันหมดเลย ทุกคนปฏิบัติอย่างเดียวกัน คือรู้กายรู้ใจที่แสดงไตรลักษณ์ไปเรื่อย ดูอย่างนั้น ตอนเวลามันตัดสินแต่ละคนไม่เหมือนกัน

## ๑.๑๐ ถ้าดูจิตได้ก็ดูจิตเข้าไปเลย แต่ถ้าดูจิตไม่ได้ก็มาดูกาย

[๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๑)]

คอยหัดรู้สึกนะ รู้สึกลงในกายรู้สึกลงในใจ รู้กายรู้ใจบ่อยๆ คนไหนดูจิตได้ก็ดูจิตเข้าไปเลย ทำไมให้ดูจิตเลย เพราะกิเลสเกิดที่จิต ถ้าดูทันนะ กิเลสจะไม่ครอบงำ ดูไม่ทันก็ถูกกิเลสครอบงำ ดูจิตไม่ได้ก็มาดูกาย เพราะกายเหมือนบ้านของจิต อยากเจอเจ้าของบ้านหาเจ้าของบ้านไม่เจอก็มาเฝ้าหน้าบ้านเดี๋ยวก็เจอ ยกเว้นคนหลายบ้าน เจอยากหน่อย แต่จิตมันมีบ้านเดียวนี่แหละ มันไม่ไปไหนนาน เดี๋ยวมันก็กลับมา เขาเรียกว่ากลับมาตายรังกลับมาบ้านนี้แหละ



ฉะนั้นเราคอยรู้สึกอยู่ในร่างกายนะ ยืนเดินนั่งนอนคอยรู้สึกอยู่เรื่อย เดี๋ยวก็เห็นจิต ไม่ยากหรอก ถ้าดูจิตได้ดูจิตไป เพราะกิเลสเกิดที่จิต กุศลเกิดที่จิต มรรคผลเกิดที่จิต นิพพานปรากฏที่จิต มรรคผลเกิดที่จิตนะ แต่นิพพานปรากฏขึ้นที่จิต ไม่เรียกว่านิพพานเกิด เพราะนิพพานไม่เคยเกิด นิพพานไม่เคยตาย นิพพานเป็นสภาวธรรมที่มีอยู่แล้วเต็มบริบูรณ์ไม่เกิดไม่ตาย

ดูจิตได้ดูเข้าไปเลย กุศลเกิดก็รู้ อกุศลเกิดก็รู้ จนถึงมรรคผลเกิดก็รู้อีก ไปเห็นนิพพานก็รู้ ถ้าดูจิตไม่ได้ก็ดูกาย ยืนเดินนั่งนอนรู้สึกตัว อย่าใจลอย แล้วก็อย่าเพ่งกายรู้สึกไป เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอน เห็นร่างกายหายใจออกหายใจเข้า รู้สึกเรื่อยๆ ไป วันหนึ่งก็จะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่เราหรอก นี่เรียนกับหลวงพ่อราวๆ สักเดือนหนึ่ง หรือเดือนกว่าๆ ก็จะเริ่มเห็นแล้วว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ยากอะไร ไม่ต้องคิดเอาด้วย จะเห็นจริงๆ

หลายคนใช้คิดเอานะ คิดเอาก็ยังเป็นวิปัสสนึกไม่ใช่วิปัสสนา นึกๆ เอาเอง ถ้าวิปัสสนาก็ต้องไม่คิดเอา แต่ว่าเข้าไปเห็นของจริง ลองไปดู เห็นร่างกายที่ยืนที่เดินที่นั่งที่นอนอยู่นี่ไม่ใช่ตัวเรานะ เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งเคลื่อนไหวไปมาได้ จิตมันเป็นคนดูแยกออกมาอยู่ต่างหาก เห็นไหมพอจิตตั้งมั่นเป็นกลางขึ้นมานี่ มันจะเกิดปัญญา มันจะเห็นเลยร่างกายไม่ใช่เราหรอก มันทำงานเอง ต่อไปจิตตั้งมั่นเป็นกลางนะ ฝึกไปเรื่อยเลย ตามรู้กายรู้ใจวันหนึ่งก็จะเห็นว่ากระทั่งจิตก็ไม่ใช่เรา

นี่ฝึกไปเรื่อย ไม่นาน สมัยโบราณอาจจะ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี เป็นพระอรหันต์ หรือเป็นพระอนาคามีนะ ของเรา ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ได้โสดาบันก็บุญแล้วแหละ อินทรีย์ของเราอ่อนกว่าคนครั้งพุทธกาลนะ อย่าทะเยอทะยานมากเลยว่า ๗ วัน จะเป็นพระอรหันต์น่ะ แต่ว่าถ้าไม่เริ่มวันนี้อีกกี่ชาติก็ไม่ได้

ฉะนั้นต้องเริ่มเสียตั้งแต่ตอนนี้เลย อย่าช้านะเสียเวลา พยายามรู้สึกกาย พยายามรู้สึกใจไป คนที่ไม่พยายามทำที่สุดแห่งทุกข์นี่คนโง่นะ แต่เราอย่าไปบอกคนที่เขาไม่ภาวนาเดี๋ยวเขาเตะเอา เดี๋ยวเขาชกปากเอา คนไม่ภาวนาน่ะโง่ที่สุดเลย เพราะพวกเราเกิดมาเจอศาสนาพุทธแล้ว ท่านอุตส่าห์สอนวิธีพ้นทุกข์เอาไว้ให้แล้วเราไม่เอานี่ ไม่เรียกว่าโง่แล้วจะเรียกว่าอะไร เรายินดีพอใจที่จะตายอยู่กับความทุกข์เหรอ จะมีชีวิตจมแช่อยู่กับความทุกข์แล้วก็ตายไปกับความทุกข์เหรอ ทำไมชีวิตมันอับเฉาขนาดนั้น มาเจอธรรมะของพระพุทธเจ้าทั้งทีนะ มาหัดเจริญสติรู้กายรู้ใจไป

## ๑.๑๑ วิธีฝึกให้มีจิตผู้รู้

[๑๗ เมษายน ๒๕๕๓ (๑)]

สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต ตัวนี้สำคัญมากนะ ถ้าจิตไม่มีความตั้งมั่น จิตจะไหลไปสู่อารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) จิตจะหลงไป บางทีหลงไปอยู่ในโลกของความคิด บางทีหลงไปเพ่งกาย บางทีหลงไปเพ่งใจ นี่หลงไปทั้งสิ้นเลย

ฉะนั้นเราต้องมีจิตใจที่อยู่กับเนื้อกับตัว ตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ลืมเนื้อลืมตัว เรียกว่าจิตตั้งมั่น จิตมีสมาธิ อย่างถ้าเราขาดสมาธินะ พอสติไปรู้อะไร จิตเราจะไหลตามมันตามอารมณ์ที่มายั่วไป ยกตัวอย่างถ้าเราดูพระพุทธรูป จิตของเราจะไหลไปอยู่ที่พระ นี่เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่น

สมมุติว่าสติไปรู้ลมหายใจแล้วจิตไม่ตั้งมั่น จิตจะไหลไปอยู่ในลมหายใจ ใครเคยเห็นอันนี้บ้าง เวลารู้ลมหายใจจิตจะไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ นี่เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่น

เวลาดูท้องพองยุบ สติระลึกรู้ท้องพองยุบ จิตไหลไปอยู่ที่ท้อง อันนี้เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่น

เวลาเดินจงกรม ยกเท้าย่างเท้าสติรู้หมดเลย เท้ากระดิกกริ๊กๆๆ สติรู้หมดเลย แต่จิตไหลไปอยู่ที่เท้า อันนี้เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่น

พุทโธๆ จิตไหลไปอยู่กับความคิดว่าพุทโธ อย่างนี้เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่น

หรือว่านั่งหายใจเข้าหายใจออกอยู่ จิตหนีไปคิดเรื่องอื่นเลย อย่างนี้เรียกว่าขาดสติ ลืมรูปลืมนาม ลืมกายลืมใจ

เพราะฉะนั้นบางทีลืมตัวเองไป ใจลอยไปเลย อย่างนี้ขาดสติ

บางทีรู้รูปรู้นาม มีสติไปรู้รูปรู้นาม เช่น เห็นร่างกายพองร่างกายยุบ แต่จิตไม่ตั้งมั่น จิตไหลลงไปอยู่ที่ท้องเรียกว่ามีสติแต่ขาดสัมมาสมาธิ ถ้าอย่างนี้จะไม่เกิดปัญญา แต่ถ้ามีทั้งสติมีทั้งสัมมาสมาธิแล้วปัญญาจะเกิด

จิตที่จะเกิดปัญญาได้ก็คือจิตที่ตั้งมั่น ทำตัวเป็นแค่ผู้สังเกตการณ์เท่านั้น ทำตัวเป็นแค่คนดู เป็นผู้รู้ผู้ดูเท่านั้น ไม่ใช่ผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงผู้แต่ง ผู้หลงไปเพ่ง ผู้ไหลไปเพ่ง ผู้หลงไปคิดเรื่องอื่น อันนั้นจิตหลงไป จิตไหลไป



การจะฝึกให้จิตตั้งมั่น พวกเราสังเกตไหมว่า จิตของเราไหลตลอดเวลา ดูออกไหมตรงนี้ เวลาที่พวกเราหัด ลองนั่งสมาธิดู นั่งรู้ลมหายใจนะ จิตชอบไหลไปอยู่ที่ลม บางคนดูท้องพองยุบ จิตไหลไปอยู่ที่ท้อง ถ้าจิตยังเคลื่อนอยู่อย่างนี้จิตไม่ตั้งมั่นจริง แต่ถ้าจิตตั้งมั่นมันจะเป็นแค่คนดู มันจะเห็นร่างกายอยู่ห่างๆ จิตจะเป็นคนดู เวลาเกิดความรู้สึกสุขทุกข์ขึ้นมา มันจะเห็นว่าความรู้สึกสุขทุกข์อยู่ห่างๆ จิตจะแยกออกมาเป็นคนดู จิตมันจะแยกตัวออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดูได้

แต่ถ้าปกติพอมีความสุขเกิดขึ้นจิตจะไหลไปรวมที่ความสุข มีความทุกข์เกิดขึ้นจิตจะไหลไปรวมกับความทุกข์ ความโกรธเกิดขึ้นจิตจะไหลไปรวมกับความโกรธ อย่างนี้เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่น ถ้าจิตตั้งมั่นจิตมันจะแยกตัวออกมาเป็นแค่คนดู ค่อยๆ ฝึกนะ

วิธีฝึกที่จะให้จิตตั้งมั่นออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดูมีสมาธิอยู่นี่ ฝึกง่ายๆ ก็นั่งไป เห็นร่างกายหายใจไป เห็นร่างกายพองยุบไป สังเกตไหมว่าร่างกายที่หายใจ ร่างกายที่พอง ร่างกายที่ยุบ นี่เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ค่อยๆ หัดอย่างนี้นะ ร่างกายที่พองร่างกายที่ยุบ ร่างกายหายใจออก ร่างกายหายใจเข้า เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า

ฉะนั้นนั่งให้สบายเลย เห็นไหมร่างกายที่กำลังนั่งท่านี้อยู่นะ เดี๋ยวก็เผลอขยับไปขยับมา มันเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า หัดอย่างนี้บ่อยๆ ต่อไปกายกับจิตมันจะเริ่มแยกออกจากกัน จิตมันจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู

สมัยเมื่อยี่สิบกว่าปีก่อน หลวงพ่อไปหาครูบาอาจารย์ เข้าไปวัดไหนนะครูบาอาจารย์วัดป่าชอบพูดคำว่า "จิตผู้รู้" เข้าวัดนี้ก็มีจิตผู้รู้ บอกไปฝึกให้มีจิตผู้รู้ ทางนี้ก็มีจิตผู้รู้ เดี๋ยวนี้ลืมไปแล้ว ไม่ค่อยได้ยินคำว่าจิตผู้รู้ กลายเป็นผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงผู้แต่งไปหมด จิตผู้รู้นี่มันจะทำให้เราสามารถเห็นโลกตามความเป็นจริงได้ ถ้าเราเป็นแค่ผู้รู้ เราไม่ได้อินเข้าไปอยู่กับโลก

เราค่อยๆ ฝึกนะ วิธีฝึกเช่นทำกัมมัฏฐานขึ้นมาสักอันหนึ่งก่อน หายใจไปก็ได้ นั่งหายใจไป นั่งพุทโธไป หรือดูท้องพองยุบไป หรือเดินจงกรมไป ทำอะไรขึ้นมาสักอันหนึ่งก่อน แล้วค่อยๆ ดูไป ร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นั้น ร่างกายที่กำลังยืนเดินนั่งนอน ร่างกายที่กำลังหายใจ ร่างกายที่เหลียวซ้ายแลขวา นี่เป็นสิ่งที่กำลังถูกมองอยู่ เป็นสิ่งที่กำลังถูกรู้ถูกดูอยู่ ค่อยฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ ถ้าฝึกเรื่อยๆ จิตมันจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู

หรือบางคนชอบทำสมาธิก็ทำสมาธิไปเลย หายใจไปจนกระทั่งเกิดดวงสว่างขึ้นมา พอสว่างแล้วก็ไม่ต้องดูลมหายใจแล้ว ดูดวงนิมิตคือความสว่างนั้นแทน ดูไปเรื่อยๆ ใจมันยังมีบริกรรมมีการตรึกการตรองถึงดวงสว่างนี้อยู่ ฝึกไปเรื่อยจนใจไม่ต้องไปตรึกไปตรองแล้ว ใจสงบโดยที่ไม่ได้เจตนาที่จะต้องมาจับที่ดวงสว่างนี่ มันสงบของมันเอง ตั้งมั่นขึ้นมา มันจะค่อยๆ เห็น

ถ้าทำไปจนถึงฌานที่สอง จิตหมดวิตกหมดวิจาร หมดการตรึกการตรองในอารมณ์ จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ในฌานที่สองนี้จะเกิดสิ่งที่เรียกว่า "เอโกทิภาวะ" คือภาวะแห่งการรู้ขึ้นมา ถ้าแปลตามศัพท์คือสัมมาสมาธิ คือใจที่ตั้งมั่นขึ้นมา นี่ถ้าทำฌานนะก็จะได้ตัวรู้มาในฌานที่สอง พอออกจากฌานมาแล้วตัวรู้จะทรงอยู่อีกนานเลย บางคนทรงอยู่ได้นานหลายวัน มันจะเห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอนนี้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาไม่ใช่เรา เห็นกุศลอกุศลที่ผ่านเข้ามาไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู จิตเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดูอยู่ต่างหาก นี่เราค่อยฝึกไป

แต่ถ้าทำฌานไม่เป็นก็หัดอย่างที่หลวงพ่อบอกนั่นแหละ ง่ายๆ ทำกัมมัฏฐานขึ้นมาสักอย่างหนึ่ง แล้วเห็นไปเลยว่าอารมณ์กัมมัฏฐานนั้นเป็นของถูกรู้ถูกดู จิตเป็นคนไปรู้มันเข้า เช่นร่างกายหายใจอยู่นี่เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า

ลองมองคนข้างๆ เอ้า ทุกคนช่วยกันมองคนข้างๆ สังเกตไหมคนข้างๆ เป็นสิ่งที่เราไปรู้เข้า เป็นสิ่งที่ถูกรู้ นี่ดูจากคนข้างๆ ก่อนก็ได้ เห็นไหม คนข้างๆ ไม่ใช่ตัวเราหรอก แต่เป็นสิ่งที่เราไปรู้เราไปเห็นเข้า

คราวนี้เปลี่ยนใหม่แทนที่จะไปดูคนอื่น ลองมาดูสิ่งที่เป็นตัวเอง ดูในลักษณะเดียวกัน มันก็คือสิ่งที่ใจเราไปรู้เข้านั่นเอง ถ้าหัดดูอย่างนี้ไปเรื่อยก็ได้ ในที่สุดจิตมันจะแยกออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู พอจิตแยกออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดูได้ มันจะเห็นเลยว่าร่างกายที่กำลังหายใจ ร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนไม่ใช่ตัวเราแล้ว เห็นเหมือนเห็นคนอื่นแล้ว ไม่ใช่ตัวเราแล้ว หรือความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้น เราจะเห็นเลยว่าเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาชั่วครั้งชั่วคราวแล้วก็ผ่านไป กุศลอกุศลเป็นความโลภความโกรธความหลง เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า รู้แล้วก็ผ่านไปๆ ทั้งหมดไม่ใช่ตัวตนที่ถาวร

ต่อไปก็ค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยก็จะเห็นว่า ตัวจิตผู้รู้เองก็เกิดดับ เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด นี่ฝึกอย่างนี้เรื่อย เรียนรู้ลงในขันธ์ ๕ ในรูปธรรมนามธรรมนี้เอง จนกระทั่งเห็นความจริงว่าไม่มีตัวเรา แต่ต้องรู้รูปธรรมนามธรรมด้วยจิตที่ตั้งมั่น จิตไหลไปใช้ไม่ได้



อย่างบางทีหลวงพ่อบอกว่าให้ตามดูจิต "ตามรู้จิต" ไม่ได้ให้ส่งจิตตามมันไป ความโกรธเกิดขึ้นไม่ใช่ตามความโกรธจนลืมตัวเอง แต่ต้องรู้ความโกรธด้วยจิตที่ตั้งมั่น คำว่า "ตามรู้ๆ" ที่หลวงพ่อพูดนี่ไม่ใช่ส่งจิตตามไป แต่หมายถึงว่าความโกรธเกิดขึ้นก่อน แล้วรู้ว่าโกรธ โลภเกิดขึ้นก่อนแล้วรู้ว่าโลภ แต่ต้องรู้ความโลภความโกรธที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่ตั้งมั่นไม่ไหลไป จิตต้องไม่ไหลนะ ถ้าจิตไหลไปหลงไปล่ะก็ใช้ไม่ได้แล้ว ปัญญาจะไม่เกิด ถ้าจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ ปัญญาถึงจะเกิด จะเห็นเลยว่าทุกสิ่งที่จิตไปรู้เข้าไม่มีตัวเราเลย ไม่ใช่เราเลย

## ๑.๑๒ การทำอานาปานสติ การพิจารณากาย

[๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ (๑)]

การภาวนามันง่ายไม่ใช่ยาก ใครไปฟังพระพุทธเจ้าถึงบอก แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า เหมือนเปิดของคว่ำให้หงาย ไม่มีใครอุทานสักคนว่า สับสนจังพระเจ้าข้า ยากจังพระเจ้าข้า ลำเค็ญเหลือเกินพระเจ้าข้า ไม่มีนะ ท่านสอนอะไรง่ายๆ

ท่านสอนเรื่องให้มีสติรู้ลมหายใจ ท่านก็สอนง่ายๆ บอก "ภิกษุทั้งหลาย ให้เธอคู้บัลลังก์" คู้บัลลังก์คือนั่งขัดสมาธิ ทำไมต้องนั่งขัดสมาธิ เพราะแขกไม่มีเก้าอี้นั่ง คนทั่ว ๆ ไปไม่ได้นั่งเก้าอี้ ถ้าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ในยุโรป ท่านจะบอกว่า ภิกษุทั้งหลายนั่งเก้าอี้ที่หลังตรงๆ นะ เพราะคู้บัลลังก์ไม่ได้ แข้งขาเดี้ยง คู้ไม่เป็น มันไม่ใช่เรื่องรูปแบบจะสำคัญอะไร มันสำคัญที่สภาวะภายใน สติถูกต้องไหม สมาธิถูกต้องไหม ทีนี้ท่านสอนแขกท่านก็บอกว่า "ภิกษุทั้งหลายให้เธอคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงๆ ดำรงสติเฉพาะหน้า" ไม่มีคำว่าหลับตา ดำรงสติเฉพาะหน้าหมายถึงอะไร หมายถึงว่าสิ่งใดปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตาที่เป็นปัจจุบันก็มีสติรู้ทันไป สิ่งใดปรากฏขึ้นในกายก็รู้สึก สิ่งใดปรากฏขึ้นในใจก็รู้สึก

ถ้าจะทำอานาปานสติท่านก็สอนต่อไปอีก "ภิกษุทั้งหลายให้เธอคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจออกยาวให้รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว" ทำไมหายใจออกก่อน ถ้าหายใจออกก่อนจิตจะไม่เกร็งขึ้นมา ถ้าหายใจเข้าก่อนจิตจะเครียดๆ แข็งๆ ขึ้นมา จะดัดแปลงจิต ถ้าหายใจออกก่อนจิตจะเป็นธรรมชาติธรรมดา ไม่มีแรงที่จะเกร็งตัวเองขึ้นมา จิตจะเบาๆ ดูง่าย ของเราก็ไม่เอาอย่างนั้นนะ ส่วนใหญ่ก็หายใจเข้าก่อน (หลวงพ่อหายใจเข้าแรงๆ ให้ดู) แข็งปึ๊กเลย เพราะอะไร เพราะเราติดกับ

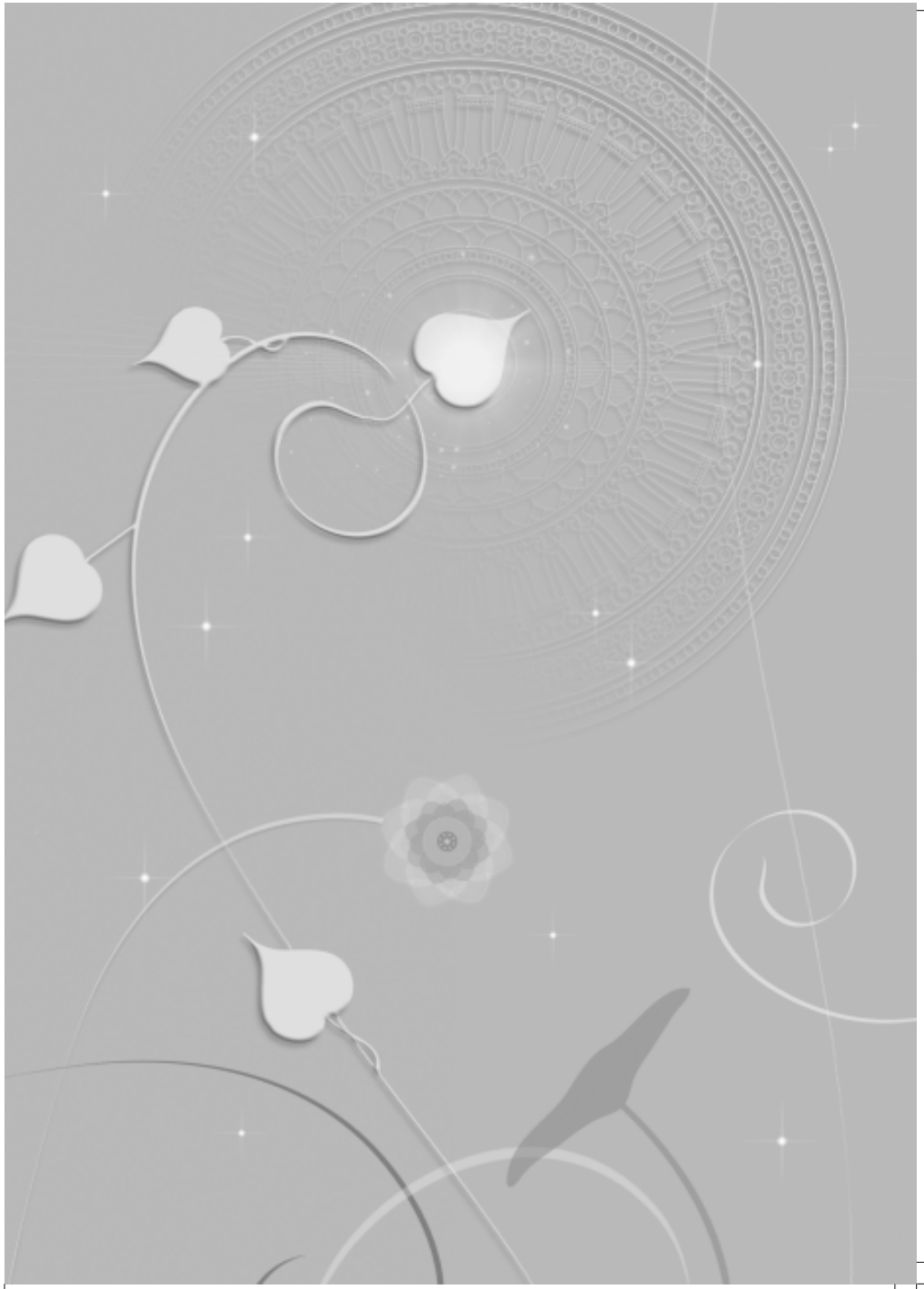
วิชาลมปราณ วิชาพวกนี้มันมีมาก่อนพระพุทธเจ้า วิชาที่เล่นลมหายใจแล้วทำให้เกิดพลัง เราคุ้นเคยอย่างนี้ วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏก็คุ้นอยู่อย่างนี้ พอได้ยินพระพุทธเจ้าบอก "ภิกษุทั้งหลายหายใจออกยาวให้รู้ว่าหายใจออกยาว" (หลวงพ่อหายใจเข้าอย่างแรงให้ดู) หายใจเข้าเอาไว้ก่อน บางคนเถียงอีกนะว่าถ้าไม่หายใจเข้าแล้วจะหายใจออกได้อย่างไร ยังกับว่าในปอดไม่มีลมอยู่เลย หายใจออกนิดหน่อยก็ได้ มีนิดเดียวก็ออกนิดเดียว

ท่านบอกหายใจออกยาว ให้รู้ว่าหายใจออกยาว ทำไมต้องยาว บางคนก็ไม่เข้าใจอีก พยายามให้ยาวที่สุดเท่าที่จะยาวได้ (หลวงพ่อหายใจยาวมากให้ดู) แทบขาดใจ หายใจยาวนี่ปกติที่หายใจอยู่ตอนนี้เรียกว่าหายใจยาว มันต่างจากหายใจสั้นอย่างไร เวลาที่จิตจะรวมนี่จิตจะหายใจสั้นลงเรื่อยๆ สั้นหมายถึงตื้นขึ้นเรื่อยๆ หายใจตื้นๆๆ ตื้นจนกระทั่งเหลือปลายจมูกนิดเดียวแล้วหยุดหายใจไปเลย ถัดจากนั้นจะรู้สึกเหมือนหายใจทางผิวหนังแล้ว อันนั้นเป็นสภาวะตอนที่จิตจะเลิกหายใจแล้ว

เพราะฉะนั้นในสติปัฏฐานเรื่องอานาปานสติ เริ่มต้นจะหายใจยาว หายใจสั้น แล้วก็หยุดหายใจ หยุดหายใจก็ได้นะ ถ้าใครฝึกไปก็หยุดได้นาน นานกว่าคนทั่วๆ ไป เพราะว่าไม่มี metabolism (กระบวนการเผาผลาญพลังงาน) แต่ไม่ต้องเรียนนะ เดี๋ยวยุ่งไป นี่หลวงพ่อยกตัวอย่างให้ดูว่าพวกเราตีความให้ยุ่ง ท่านบอกหายใจยาว ก็คือหายใจธรรมดานี่เอง ไม่ใช่จะต้องให้ยาวกว่าปกติ อย่าเพี้ยนนะ

ท่านบอก "หายใจออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว" keywords (คำสำคัญ) อยู่ที่รู้ หายใจปกติอย่างนี้แหละเรียกว่าหายใจยาว จิตยังไม่รวม ตอนที่จิตจะรวมนั่นแหละหายใจสั้น ฉะนั้นหายใจธรรมดานี่แหละแล้วก็รู้ "ภิกษุทั้งหลายให้เธอคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว" ให้รู้

รู้มี ๒ รู้ รู้ด้วยสติกับรู้ด้วยปัญญา รู้ด้วยสตินี่ก็คือรู้ถึงร่างกายที่หายใจอยู่ ไม่ลืมกายที่หายใจนี้ เห็นว่ากายนี้หายใจอยู่ รู้อยู่ในปัจจุบัน ร่างกายกำลังหายใจ รู้ด้วยปัญญาก็คือรู้ว่าตัวที่หายใจอยู่นี่ไม่ใช่ตัวเรา เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุอันหนึ่ง เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า จิตเป็นคนดู เห็นร่างกายนี้หายใจ นี่เรียกว่ารู้นะ หายใจยาวก็รู้มีจิตเป็นคนดู รู้อะไร รู้ว่าตัวนี้กำลังหายใจอยู่ ไอ้ตัวที่กำลังหายใจอยู่นี่ไม่ใช่ตัวเรา นี่นะพระพุทธเจ้าสอนมุ่งมาตรงนี้ ให้เห็นว่าไม่มีตัวเรา ถอดถอนความเห็นผิดว่ามีตัวมีตน



ของเรารุ่นหลังๆ พอได้เรียนอานาปานสตินะ เอ้า หายใจเข้าหายใจออกเลย อันนี้ก็ไม่ว่ากันหรอกนะ บางคนก็เติมสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนขึ้นไปอีกเยอะแยะเลย ว่าทำอย่างนี้แล้วจะดี ทำอย่างนี้ต้องดี หายใจธรรมดาไม่ดีหรอก ต้องมีสติรู้ตั้งแต่ลมกระทบจะงอยปาก ลมกระทบปลายจมูก ลมกระทบเพดาน นี่เข้าไปอยู่ที่เพดานแล้ว ลมกระทบที่คอ ลมกระทบที่หน้าอก ลมกระทบที่ท้อง นี่รู้ลมกระทบตรงโน้นตรงนี้ พระพุทธเจ้าเคยสอนไหมว่าภิกษุทั้งหลาย เวลาเธอหายใจนะให้รู้จุดที่กระทบ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ... ไม่เคยสอนนะ เราทำเอง อันนั้นมันเป็นหลักของวิชาสมถะแล้ว ฤาษีชีไพรทำมาก่อน นี่มันติดคุ้นเคยกับการทำสมถะ คุ้นเคยกับเรื่องการเล่นลมปราณ เราไม่คุ้นเคยกับการเจริญสติ

ฉะนั้นท่านสอนง่ายๆ นะ สอนหายใจแล้วก็รู้สึกไป หายใจแล้วก็รู้สึก ไม่ใช่ว่าลมหายใจมีกี่จังหวะ

หรือท่านสอนเดิน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเดินอยู่ให้รู้ชัดว่าเดินอยู่ ท่านไม่เคยสอนเลยว่าเดินมีกี่จังหวะ รุ่นหลังๆ เอามาสอนกันใช่ไหม สอนในสิ่งที่เกินที่พระพุทธเจ้าสอน เรียกว่าเราไม่ใช่ฝ่ายเถรวาทที่แท้จริงแล้ว ฝ่ายเถรวาทตอนที่สังคายนานี่พระมหากัสสปะท่านเสนอญัตติกับคณะสงฆ์ บอกพวกเราลงมติกันนะ เราไม่เติมสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนไว้ เราไม่ตัดสิ่งที่ท่านสอนแล้วออกไป นี่พวกเราชอบเติมมากเลย ท่านบอกว่า ภิกษุทั้งหลายเดินอยู่ให้รู้ชัดว่าเดินอยู่ เราก็ต้องเดินมีกี่จังหวะ เดินอย่างนี้ถึงจะถูก เดินอย่างนี้ไม่ถูก ต้องยกเท้าสูงจากพื้นเท่านี้ ก้าวหนึ่งจะต้องยาวอย่างนี้ เดินแต่ละก้าวมีกี่จังหวะ จังหวะหนึ่งใช้เวลากี่นาที นี่สิ่งนี้พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนเลย มันคือสมถกัมมัฏฐานทั้งสิ้น

ฉะนั้นต้องระมัดระวังนะ สิ่งที่ท่านสอนนะง่ายๆ "ภิกษุทั้งหลายเมื่อเดินอยู่ให้รู้ชัดว่าเดินอยู่" รู้ด้วยอะไร รู้ด้วยสติ รู้ด้วยปัญญา รู้ชัดว่าเดินอยู่ มีสติเห็นร่างกายมันเดินอยู่ ไม่ลืมที่จะรู้ร่างกายที่เดิน ไม่ใช่รู้เท้านะ ไม่ใช่รู้พื้นที่เท้าไปเหยียบด้วย รู้สึกถึงกาย เห็นกายมันเดิน นี่เรียกว่ามีสติรู้ว่ากายมันเดินอยู่ มีปัญญารู้ว่าตัวที่เดินอยู่นี่ไม่ใช่ตัวเราหรอก เห็นรูปมันเดิน ไม่ใช่เราเดิน รูปมันนั่ง รูปมันนอน รูปมันยืน ไม่ใช่เรายืน เดิน นั่ง นอน นี่เรียกว่ารู้ชัด

รู้ชัดคือรู้ตรงตามความเป็นจริง ตรงตามความเป็นจริงหมายถึงว่าตรงตามปัจจุบันด้วย ปัจจุบันก็คือรูปนี้กำลังเคลื่อนไหวอยู่ กำลังเดินอยู่ รูปนี้กำลังหายใจอยู่ นี่เรียกว่ารู้ตรงตามความเป็นจริง ความเป็นจริงมันอยู่ในปัจจุบัน ตรงที่รู้ลงปัจจุบันนี้แหละ รู้ด้วยสติ รู้ตามความเป็นจริง อีกอันหนึ่งก็คือเห็นความจริง คือเห็นไตรลักษณ์ รูปที่ยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่นะ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มันไม่เที่ยง มันทนอยู่ในสภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเรา อันนี้เรียกว่ารู้ด้วยปัญญา



รวมแล้ว ๒ รู้ ถึงจะเรียกว่ารู้ชัดรู้จริง รู้ด้วยสติ รู้ถึงความมีอยู่ของกาย รู้ถึงความมีอยู่ของใจ รู้ด้วยปัญญา คือรู้ความจริงว่ากายนั้นใจนั้นไม่ใช่ตัวเรา

ฉะนั้นเราฝึกนะ เราฝึกมีสติเห็นกายมันทำงาน เห็นจิตมันทำงาน อย่าไปดัดแปลง

หลวงพ่อก็เคยสงสัย นานนักหนามาแล้ว สมัยโน้นหลวงปู่เทสก์ยังอยู่ มีอยู่วันหนึ่งไปหาท่าน แล้วท่านให้ไปอยู่กุฏิเก่าท่าน ตอนนั้นสร้างมณฑปนะ กุฏิเก่ากับมณฑปห่างกันไม่กี่เมตรพอมองเห็นกัน กลางคืนนะเราก็เห็นท่านเดินจงกรม เราไม่กล้านอน ท่านเดินทั้งคืนเลย เดินเรื่อยเลย โอ้ หลวงปู่ผมง่วง หลวงปู่ยังไม่ยอมนอนสักที เราก็ไม่กล้านอน นักปฏิบัตินะ ครูบาอาจารย์ยังไม่นอนเราไม่รีบไปนอนนะ เสร็จแล้วท่านเดินๆ โอ้ เราเต็มประดาแล้วก็นั่งไป เอ้า ท่านนอนเราก็ดีใจ เราก็รีบนอนบ้าง หนาวจัดเลยนะ ตีหนึ่งกว่าๆ หนาวมากเราตื่นขึ้นมา โอ๊ย หลวงปู่เดินอีกแล้ว มองไปในมณฑปท่าน มันเป็นกระจกน่ะ มองทะลุเข้าไปได้ เห็นท่านเดินตะคุ่มๆ อยู่ ใจมันเกิดสงสัยขึ้นมา เอ๊ะ หลวงปู่เดินจงกรมนี่เดินท่าไหน นี่ใจมันสงสัยขึ้นมา นึกในใจถามท่านนะ หลวงปู่เดินจงกรมเขาเดินกันท่าไหน ต้องอย่างนี้หรือเปล่า หรือจะเอามือไว้ข้างหลังดี นี่เรามีอยู่ ๒ ท่า เท่านั้นแหละ ถ้าไม่ข้างหน้าก็ข้างหลัง หลวงปู่เดินให้ดูเลย (หลวงพ่อทำท่าแกว่งแขนให้ดู) อ้อ เข้าใจแล้ว ท่านก็เอามือลง ท่านก็เดินของท่านไป ท่านสอนอะไร รูปเคลื่อนไหวก็รู้สึกไป ไม่ใช่ว่าต้องเคลื่อนไหวแบบไหน ตัวที่สำคัญไม่ใช่อยู่ที่ตัวกิริยาอาการ ตัวที่สำคัญอยู่ที่ว่ามีสติปัญญาที่จะไปรู้ไหม

ฉะนั้นเราอย่าไปให้ความสำคัญกับเปลือก ต้องให้ความสำคัญกับสติปัญญาที่เป็นเนื้อหาเป็นสาระแก่นสารจริงๆ มีสติจริงหรือเปล่า หรือว่าสติจอมปลอม กำหนดไว้เพ่งไว้บังคับไว้ มีปัญญาเห็นความจริงคือไตรลักษณ์หรือเปล่า หรือว่าคิดๆ เอาเอง ถ้าคิดเอาเองไม่ใช่ปัญญาที่แท้จริง

ตัวสำคัญอยู่ที่เรามีสติมีปัญญาไหม ปัญญาเกิดจากอะไร เกิดจากจิตมีสัมมาสมาธิ จิตที่มีสัมมาสมาธิเป็นจิตที่ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ ไม่ไหลเข้าไปอยู่ที่ตัวอารมณ์ ตัวนี้ก็ต้องเรียน พวกนักปฏิบัติทั้งหลายที่ล้มลุกคลุกคลานไม่เลิก ทำมานานแล้วไม่บรรลุมรรคผล หรือบางคนบรรลุมรรคผลเหมือนกันแต่คิดเอาเอง ไม่บรรลุจริงหรอก ชอบคิดว่าบรรลุทั้งๆ ที่ไม่บรรลุหรอก ส่วนใหญ่ที่ทำไม่สำเร็จเพราะขาดสัมมาสมาธิ

ตัวที่ทำให้เรามีสัมมาสมาธิคือบทเรียนในศาสนาพุทธที่ชื่อว่าจิตตสิกขา การเรียนเรื่องจิต บทเรียนในศาสนาพุทธเลยมี ๓ บท มีเรื่องสีลสิกขา ทำอย่างไรกายวาจาของเราจะเป็นธรรมชาติธรรมดา ไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่เบียดเบียนคนอื่น มีจิตตสิกขา เรียนไปจนรู้ว่าจิตชนิดไหนเป็นจิตที่เป็นกุศล ชนิดไหนเป็นอกุศล ชนิดไหนใช้ทำสมถะ ชนิดไหนใช้ทำวิปัสสนา ตัวที่ใช้ทำสมถะนั่นจิตจะไหลเข้าไป เช่น ไปดูท้องพองยุบ จิตจะไหลไปอยู่ที่ท้อง ไปเดินจงกรม จิตจะไหลไปอยู่ที่เท้า ไปรู้ลมหายใจ จิตจะไหลไปอยู่ที่ลม แต่ถ้าตัวที่เป็นสัมมาสมาธิจะตั้งมั่นอยู่ เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหว มีใจเป็นคนดู เห็นร่างกายมันยืน เดิน นั่ง นอน ใจเป็นคนดู มันจะแยกกันอยู่ ใจจะตั้งมั่น ใจจะไม่ไหลเข้าไปในอารมณ์ เรียกว่าจิตตั้งมั่น

ตัวนี้พวกเราอาภัพมากเลย พวกเราไม่เรียนกัน เวลาเรียนจิตตสิกขาก็คิดว่าคือการเข้าฌาน ไม่ตื้นขนาดนั้นหรอก ถ้าเข้าฌานแล้วเป็นจิตตสิกขานะ พวกฤาษีชีไพรก็เกิดปัญญาหมดแล้ว เพราะถ้าแค่เข้าฌานแล้วปัญญาจะเกิด ฤาษีชีไพรจะบรรลุพระอรหันต์ก่อนพระพุทธเจ้า

ฉะนั้นจิตตสิกขาไม่ได้ตื้นแค่ว่าเข้าฌาน จิตตสิกขาเราเรียนจนกระทั่งเราเข้าใจว่าลักษณะของจิตที่เป็นกุศลและอกุศลที่จะใช้ทำสมถะและใช้ทำวิปัสสนาไม่เหมือนกัน พอจิตตั้งมั่นขึ้นมาอย่างแท้จริงนี่ถึงจะไปเจริญปัญญาสิกขา เห็นไหมบทเรียนที่ ๓ บทสุดท้ายคือปัญญาสิกขา มีสติรู้รูปนาม รูปที่กำลังปรากฏ นามที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ นี่รู้ก็ไม่เหมือนกัน เวลารู้รูปนะ มีสติรู้รูปที่กำลังปรากฏ แต่รู้นามที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ ด้วยจิตที่ตั้งมั่น มีสัมมาสมาธิ จิตจะไม่ไหลเข้าไป จิตจะตั้งมั่นอยู่ต่างหาก โดยที่ไม่ได้ประคองเอาไว้ จิตจะตั้งมั่น จิตจะเบา จิตจะอ่อน จิตจะนุ่มนวล จิตจะคล่องแคล่วว่องไวควรแก่การงาน จิตชนิดนี้แหละคือจิตที่จะใช้เดินปัญญา

ในพระไตรปิฎกก็พูดเรื่อยๆ นะ พระทั้งหลายท่านทำสมาบัติ ทำสมาธิเข้าอัปปนาสมาธิ พอถอยออกมาแล้วมีจิตที่เบา จิตที่อ่อน จิตที่นุ่มนวล คล่องแคล่วว่องไวควรแก่การงาน แล้วโน้มน้อมจิตนี้ให้เกิดญาณทัสสนะ คือมีสติไปรู้กายรู้ใจก็จะเกิดญาณทัสสนะ คือเกิดปัญญา เพราะฉะนั้น พอจิตตั้งมั่นแล้วสติระลึกรู้กาย จะเห็นกายไม่ใช่เรา เมื่อมีจิตตั้งมั่นอยู่แล้วสติรู้เวทนา ก็เห็นว่าเวทนาไม่ใช่เรา เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่สติประลึกรู้กุศลอกุศล ก็เห็นว่ากุศลอกุศลไม่ใช่เรา เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่แล้วสติระลึกรู้จิตดวงก่อน ก็จะเห็นว่าตัวจิตก็ไม่ใช่เรา ตัวจิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา



นี่ภาวนาอย่างนี้นะ มีสติ มีสัมมาสมาธิ คือมีจิตใจที่ตั้งมั่น ก็จะเกิดปัญญา เห็นทั้งกายทั้งใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ผู้ใดเห็นกายเห็นใจไม่ใช่เราเรียกว่าพระโสดาบัน ดูต่อไปอีกจนปัญญาแจ้ง กายนี้ทุกข์ล้วนๆ จิตนี้ทุกข์ล้วนๆ ก็สลัดคืนกายคืนจิตให้โลก เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในโลก

ถัดจากนั้นไม่มีอะไรย้อมจิตได้อีกแล้ว โดยที่ไม่ต้องระวังไม่ต้องรักษา ไม่มีอะไรปรุงแต่งจิตได้อีกต่อไป เป็นอิสระอย่างแท้จริงเลย คนทั้งหลายไม่มีอิสรภาพ คนทั้งหลายนั้นจิตจะไปปรุงกิเลสขึ้นมาก่อน เช่น ปรุงความโลภความโกรธความหลงขึ้นมาแล้วกิเลสนั้นก็กลับมาปรุงจิต เข้ามาครอบงำจิต ความโลภความโกรธความหลงที่เราปรุงขึ้นมาเองนะ มันมาครอบงำตัวเราเอง ทีนี้พระอรหันต์ท่านไม่ปรุงกิเลสขึ้นมา แล้วกิเลสก็ไม่มาปรุงจิตท่าน ไม่มีอะไรปรุงได้ อย่าว่าแต่กิเลสจะปรุงเลย กุศลยังปรุงไม่ได้เลย

ฉะนั้นต้องเรียนให้ดีนะไม่ใช่มั่วๆ เอา เรียนไม่ดี อยู่ๆ ก็ไปเดินโน่น นั่งนี่เลยนะ บ้าๆ ก็หอบหิ้วกระโตงกระเตงมา รักษายากนะ ถ้ามากกว่านี้คงไม่ไหว วันๆ หนึ่ง กลายเป็นเปิดโรงพยาบาลแล้ว เดี๋ยวสาธารณสุขจะว่าเราเปิดโรงพยาบาลบ้าแข่งกับหมอ เรียนให้ดีนะจะได้ไม่บ้า เรียนให้ดีนะจะได้มรรคผลนิพพาน จะได้มีความสุข ฆราวาสก็ทำได้ มรรคผลนิพพานไม่ใช่ว่าเหลือวิสัย

## ๑.๑๓ การทำอานาปานสติให้เอาจิตเป็นหลัก ไม่ใช่เอาลมหายใจเป็นหลัก

[๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๒ (๒)]

พุทโธแล้วก็รู้ลมไป ตัวหลักที่เรารู้คือจิตนะ ไม่ใช่รู้พุทโธหรือรู้ลม ตัวสำคัญที่เรารู้คือจิต หายใจไปพุทโธไปแล้วจิตสงบรู้ว่าจิตสงบ หายใจไปแล้วจิตฟุ้งซ่านรู้ว่าฟุ้งซ่าน หายใจไปแล้วรู้ทันจิตไปเรื่อย อย่างนี้เขาเรียกว่ามีเครื่องอยู่ ใช้ได้เหมือนกัน จิตจะตั้งมั่นขึ้นมา มีเรี่ยวมีแรงขึ้นมา

ฉะนั้นหายใจแล้วรู้ทันจิต ไม่ใช่หายใจแล้วบังคับจิต คนละอย่างกัน หายใจแล้วรู้ทันจิต จิตหนีไปก็รู้ จิตไปเพ่งก็รู้ จิตเป็นอย่างไรก็รู้ หายใจเล่นๆ ไปแล้วก็เห็นจิตมันทำงาน ดูจิตเป็นหลัก ลมหายใจเป็นตัวรอง ไม่ใช่ดูลมเป็นหลักนะ ถ้าดูลมเป็นหลักจิตจะถลำเข้าไปที่ลม

ให้รู้ทันจิตเป็นหลักเอาไว้ ลมหายใจเป็นรอง แล้วเราจะไม่ซึม ถ้าเราเอาลมหายใจเป็นหลักมันจะซึม

## ๑.๑๔ จิตตานุปัสสนา

[๓ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๑)]

กิเลสเกิดที่จิต กุศลก็เกิดที่จิต มรรคผลก็เกิดที่จิต นิพพานปรากฏขึ้นที่จิต ฉะนั้นภาวนาเข้ามาที่จิตได้มันก็สั้นหน่อย ไม่อ้อม แต่บางคนก็ต้องอ้อมดูกายไปเพราะไม่มีแรงพอ จิตเหมือนเจ้าของบ้าน กายเหมือนบ้าน หาตัวเจ้าของบ้านไม่เจอก็เฝ้าอยู่หน้าบ้าน ดูอยู่ที่บ้านเดี๋ยววันหนึ่งก็เจอ ยกเว้นพวกหลายบ้านเจอยากหน่อย แต่เรามีบ้านเดียวนี่นะ หนีไปอยู่ที่อื่นไม่ได้หรอก ไปไหนก็ต้องเอาไปด้วย คอยรู้สึกอยู่ในกายนานๆ ก็เห็นจิต

บางคนดูกายตรงๆ ยังเห็นจิตไม่ได้ บางคนดูกายตรงๆ ก็เห็นจิตได้ เช่นเห็นร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน แล้วก็เห็นขึ้นมาว่าจิตมันเป็นคนรู้ว่ากายยืน เดิน นั่ง นอน กายมันยืนนะ จิตเป็นคนรู้ กายมันเดิน จิตเป็นคนรู้ กายมันนั่ง กายมันนอน จิตเป็นคนรู้ มีบางคนดูอย่างนี้ได้

บางคนดูอย่างนี้ก็ยังไม่เข้ามาถึงจิตอีก ก็ให้ดูกายไปแล้วก็เห็นเลยในกายนี่นั่ง ๆ ไปเดี๋ยวปวดเดี๋ยวเมื่อยมีเวทนาเกิดขึ้นในกาย มีกายแล้วมีเวทนาแทรกขึ้นมา แล้วเห็นอีกว่าจิตมันเป็นคนไปรู้กายรู้เวทนา บางคนต้องไปดูตั้งสามอย่างถึงจะไปแยกเอาจิตออกมา บางคนดูกายอย่างเดียวก็แยกเอาจิตออกมาได้ บางคนดูกายแล้วยังไม่เห็นจิต นั่งไปเรื่อยมันปวดมันเมื่อย ก็เห็นอีกว่าความปวดความเมื่อยเป็นของถูกรู้ถูกดู จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู ก็แยกออกมาอีก ก็เห็นจิตขึ้นมา

ฉะนั้นบางคนก็ต้องอ้อมหน่อย เดินไปทีละขั้นทีละขั้น คนไหนมีกำลังมากหน่อยนะ ปัญญาแรงหน่อยปัญญากล้าหน่อย ความจริงคือฟุ้งซ่านนั่นแหละ หลวงพ่อเรียกให้สุภาพก็คือปัญญากล้า พวกฟุ้งซ่านนี่ดูจิตจะเห็นเลยจิตมันวิ่งไปวิ่งมา

แต่แรก ๆ นี่ การดูจิตมันก็มีความประณีตหลายระดับนะ การดูจิตที่พวกเราดูอยู่นั้นน่ะไม่ถึงจิตสักรายหนึ่ง ถ้าไม่ใช่พระอริยะนะ ดูไม่ถึงจิตหรอก ฉะนั้นที่พวกเราว่าดูจิตดูจิต ยังดูไม่ถึงจิตหรอก ถ้าไม่ไปเห็นเจตสิกนะ เช่นเวทนา ความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ



ก็ไปเห็นสังขารที่เป็นกุศลอกุศล หรือเห็นอาการของจิต เช่นเห็นจิตไหลไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ อันนั้นก็ยังไม่ใช่จิต ตัวที่ไหลไปยังเป็นตัวที่ถูกรู้อีกนึกออกไหม จิตมันเป็นตัวรู้ ไปเพ่งตัวรู้ไว้จะเป็นการดูจิตไหม ก็ยังไม่ถึงอีก เพราะตัวรู้ทันทีที่ถูกเพ่งจะกลายเป็นอารมณ์แล้ว ไม่ใช่จิต

ฉะนั้นดูจิตจริงๆ นะมันประณีต เบื้องต้นดูไม่ได้หรอก เมื่อเราไปเห็นจิตแจ่มแจ้งนั่นแหละถึงจะเกิดมรรค เรายังเห็นไม่แจ้งตอนนี้ ถ้าดูจิตแจ้งนะจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของมัน ไม่ต้องไหลไปไหลมา ตัวที่ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตานั่นแหละเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่ต้องรอให้ไหลไปไหลมา ถ้ายังดูให้แจ้งไม่ได้ก็ดูสิ่งที่ประกอบกับจิตก่อน เหมือนเราจะดูคนสักคนหนึ่ง เราดูตัวจริงไม่เห็น แต่เห็นเสื้อผ้ามันอยู่ เจตสิกอะไรนี่เขาเรียกว่าเหมือนเปลือกของจิต ความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้นมาคอยรู้ไปเรื่อยๆ อย่างคนๆ หนึ่งสมมุติว่าหายตัวได้ แต่เสื้อผ้าไม่หายด้วยนะ มันเดินมานี่เรามองตัวมันไม่เห็นนะ เห็นแต่เสื้อผ้ามันเดินไปเดินมา ก็พออนุมานได้ว่ามันอยู่แถวนี้ มันเป็น invisible man มองไม่เห็น จิตมันเป็น invisible มองไม่เห็นมันหรอก ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง แสง สี เสียง ไม่มีอะไรเลย แทบจะไม่มีร่องรอยให้เห็นเลย

ฉะนั้น ดูจิตตรงๆ ไม่ได้ก็ดูเปลือกของจิตนะ หัดใหม่ๆ จิตมันโลภขึ้นมาก็รู้ มันโกรธขึ้นมาก็รู้ มันหลงขึ้นมาก็รู้ มันฟุ้งซ่านมันหดหู่ก็รู้ ดูไปเรื่อย ถามว่าอันนั้นดูจิตหรือยังยังไม่ได้ดูจิตหรอก แต่ดูเจตสิกดูสิ่งที่ประกอบจิต ความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ ไม่ใช่จิต แต่เป็นเวทนา เป็นคนละขันธ์ กุศลและอกุศลทั้งหลายที่เราเห็นนะ เช่นความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นจิตหรือยัง ก็ยังนะ อันนั้นเป็นขันธ์อีกขันธ์หนึ่งชื่อสังขารขันธ์ เวทนา สัญญา สังขารอะไรนี่แหละเป็นเปลือกของจิต เรียกว่าเป็นกายของจิต เหมือนเป็นเสื้อผ้าของจิตเลย เรียกว่า "จิตตสังขาร" ดูเปลือกมัน ยังดูตัวมันไม่เห็น เห็นแต่เปลือกมัน ตัวมันไม่มี ตัวมันว่าง อาศัยมีเปลือกก็เลยพอจะสังเกตได้ว่าตัวมันเป็นอย่างนี้ๆ

ฉะนั้นเบื้องต้นเราก็จะเห็นสิ่งที่มาประกอบจิต เห็นเวทนา คือความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ เห็นสังขาร คือเห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง เห็นความปีติ เห็นความฟุ้งซ่าน เห็นอะไรต่ออะไรพวกนี้ หัดดูพวกนี้ไปก่อน ดูไปๆ นะ มันจะค่อยสังเกตเห็นเองว่าจิตมันเป็นคนดู ความโลภเกิดขึ้น ความโลภไม่ใช่จิต ความโลภเป็นสิ่งที่จิตไปเห็นเข้า ความโกรธก็ไม่ใช่จิต เป็นสิ่งที่จิตไปเห็นเข้า ตรงนี้เราก็เรียกว่ายังไม่ถึงจิตจริงๆ

ทีนี้ต่อมาเราภาวนามากขึ้นๆ จิตใจเรามีสติมีกำลังมากขึ้นมีปัญญามากขึ้น เราเห็นใกล้เคียงกับจิตแล้ว เราเห็นอาการของจิต เช่น เดี๋ยวจิตก็เป็นตัวรู้ เดี๋ยวจิตก็ไหลไปคิด เดี๋ยวจิตก็เป็นตัวรู้ เดี๋ยวจิตก็ไหลไปดู เดี๋ยวเป็นตัวรู้ เดี๋ยวไหลไปฟัง เห็นจิตไหลไปไหลมา ไหลไปแล้วก็กลับมา ไหลไปแล้วก็กลับมา เห็นกริยาอาการของจิตไป ตรงนี้ก็ยังเป็นเรื่องแค่อาการของจิตยังไม่ใช่จิตหรอก เป็นอาการที่เขาแสดงให้ปรากฏขึ้นมา ยังไม่ใช่ตัวแท้ๆ ของมัน ดูไม่ดีนะจะหลงผิดด้วยซ้ำไปว่าจิตมีดวงเดียว เดี๋ยวจิตก็วิ่งไปที่ตาแล้วก็กลับมา วิ่งไปที่หูแล้วก็กลับมา วิ่งไปที่ใจไปคิดแล้วก็กลับมา นึกว่าจิตมีอันเดียว ยังใช้ไม่ได้ ยังไม่เข้าถึงตัวจิตจริงๆ ต้องภาวนากันนานนะ ภาวนาไปนานจนหมดความคิดนึกปรุงแต่ง มันจะเข้าถึงตัวหนึ่งที่เป็นธาตุรู้แท้ๆ ตัวนั้นเป็นปลายทางของการปฏิบัติแล้ว

พอเข้ามาถึงตัวธาตุรู้นี่อริยมรรคมันเกิดขึ้น มันแหวกสิ่งที่ห่อหุ้มแหวกอาสวะที่ห่อหุ้มอยู่ จิตแท้ๆ ก็ปรากฏขึ้นมา จิตแท้ๆ นี่เป็นตัวธาตุรู้ เป็นธาตุ ก็แหวกขึ้นมา ที่หลวงปู่ดูลย์สอนนะว่า "จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค" รู้ตัวจริงของมัน ตัวจริงของมันไม่มีตัวจริงของมันไม่มีแล้วดูด้วยอะไรล่ะ ไม่ใช่ดูด้วยการเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวนั้นเป็นแค่การทำงานของมัน เป็นผลงานของมัน ตรงนี้ฟังยากนิดหนึ่ง หลวงปู่ดูลย์ท่านเคยสอนนะว่าบางทีจิตเข้าถึงตัวจิตแท้ๆ นี่ มันแสดงความมีอยู่ของมันขึ้นมาด้วยการยิ้มแย้ม ที่หลวงปู่ดูลย์ เรียกว่า "จิตยิ้ม"

จิตยิ้มจะเกิดตอนเกิดผล เกิดมรรคเกิดผล ตอนเกิดผลไปเป็นจิตแท้ๆ เลย ทำไมจิตแย้มขึ้นมายิ้มขึ้นมา เพราะจิตไปสัมผัสพระนิพพานเข้า เพราะฉะนั้นจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งนะ ก็จะเจอจิตแท้ๆ ก็เจอนิพพาน จิตมันจะยิ้มแย้มขึ้นมา แสดงความมีอยู่ของมันขึ้นมา ความจริงเป็นปฏิกิริยาเมื่อมันไปรู้นิพพานนั่นเอง ไม่มีความปรุงแต่งใดๆ เหลืออยู่แล้ว นอกนั้นจะเป็นจิตที่ปรุงแต่ง แล้วเป็นจิตที่ยังปรุงแต่งอยู่

อยู่ๆ เราจะมาเห็นจิตตัวนี้ไม่ได้ เราไม่สามารถจะมาเห็นตัวนี้ได้ ความจริงถ้าพูดในตำรานะ จิตที่บรรลุมรรคผลนี่ส่วนหนึ่งจะยิ้มแย้มขึ้นมา มีโสมนัส อีกส่วนหนึ่งจะเป็นอุเบกขา มีสองชนิด ไม่ได้ยิ้มทุกตัว แต่ว่าตัวที่เป็นอุเบกขาก็ถือว่ามีความสุข เป็นความสุขที่ประณีตกว่าตัวที่แสดงอาการยิ้มขึ้นมา มันยิ้มอยู่ภายในนะ ประณีต เป็นอุเบกขา ถ้าพูดหยาบๆ เลยก็มีสองอย่าง มีโสมนัสมีความสุขกับมีอุเบกขา แต่ทั้งหมดนั้นน่ะเป็นความสุขทั้งคู่ สุขที่ประณีตขึ้นไปก็เป็นอุเบกขา



เรายังเข้ามาถึงตรงนี้ไม่ได้ไม่ต้องตกใจ เบื้องต้นถ้ารู้ทันจิตได้นะ เราเห็นจิตเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ บางทีจิตก็เคลื่อนไปเคลื่อนมา อย่างนี้ก็ยังใช้ได้ ถ้าจิตเคลื่อนไปแล้วอย่าไปดึงคืน ถ้าดึงคืนมาแล้วผิดนะ ใจจะแน่นๆ เครียดๆ ขึ้นมา หรือเราเห็นจิตผู้รู้แล้วมันส่ายไปส่ายมา เรามีสติตามดูนี่ใช้ได้ แต่ถ้าเราเห็นจิตผู้รู้แล้วประคองตัวผู้รู้ไว้ก็ใช้ไม่ได้อีกแล้ว ไปเพ่งตัวผู้รู้ปุ๊บ ตัวผู้รู้ตัวจิตจะกลายเป็นตัวถูกรู้ เกิดตัวรู้ขึ้นมาอีก ซ้อนขึ้นมาอีก ซ้อนๆๆ ไปเรื่อยไม่มีที่สิ้นสุดนะ

หลวงพ่อเคยไล่ซ้อนอยู่คืนหนึ่ง ตอนนั้นอยู่วัดหน้าเรือนจำ เราก็ดูใจของเรานะ แต่เราไม่รู้อย่างหนึ่งว่า เวลาดูนี่จิตชอบถลำลงไปดู ไม่ตั้งมั่นเวลารู้น่ะ เห็นมันไหววับๆ ดูไปช่วงหนึ่งมันจะถลำลงไปดู ที่หลวงพ่อบอกว่าจิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่ถึงฐาน มันส่งออกไปดู จิตส่งออกนอก แต่มันจะส่งในส่งนอกเหมือนกัน ไปดูอย่างนี้ทุกวันๆ นะ หลวงพ่อคืนท่านก็สอน ปราโมทย์ทำไมไม่ดูจิต จิตมันอยู่ทางนี้ไปดูอะไรทางโน้น เข้ากุฏิเลยนะ นั่งดูมันเลย ดูมันปุ๊บนะ มันกลายเป็นตัวถูกรู้ซ้อน มันมีรู้ซ้อนขึ้นมาอีก ด้วยความพากเพียรนะ รู้ๆๆ ยันสว่างเลย จิตนี่แตกกระจัดกระจายหมดเลย เรียกว่ากัมมัฏฐานแตก โอ้โห เครียดมากเลย ดูไปไม่เห็นมันมีที่สิ้นสุดเลย ในตำราเขาเรียกว่า วิญญาณังอนันตัง วิญญาณไม่มีที่สิ้นสุดหรอก เราไปทำผิดแล้ว ไปทำสิ่งที่เรียกว่าวิญญาณัญจายตนะ ไปเพ่งตัวผู้รู้ เพ่งจิตดูจนสว่างนะ จิตใจกระเจิดกระเจิงหมดเลย กัมมัฏฐานเรากลับมาดูจิตดูอะไรไม่ได้แล้ว มั่วไปหมดเลย

เรากำลังจะต่อว่าท่านมาสอนอะไรผมน่ะ ท่านรีบชี้เราเลย ปราโมทย์ภาวนาอะไรไม่ได้เรื่องเลยทั้งคืนน่ะ ไม่ได้เรื่องเลย ไม่ได้สอนอย่างนั้นนะ บอกไอ้ที่ไปดูน่ะมันส่งจิตไปดู ทำไมไม่ดูจิต กลายเป็นเราทำผิดเอง เพราะว่าไปเพ่งตัวผู้รู้ หลังจากวันนั้นนะ พอเริ่มภาวนาดูจิตปั๊บก็จับตัวผู้รู้ปั๊บเลยด้วยความเชี่ยวชาญ ฝึกมาหนึ่งคืนเท่านั้นแหละ แก้เป็นปีเลย ไม่เคยแก้กัมมัฏฐานอะไรนานเท่านี้มาก่อนเลย เสียเวลาเปล่าๆ เลยหนึ่งปี

ฉะนั้นเวลาที่เราดูจิตดูใจนะ จิตไหลไปไหลมา เราคอยรู้ทัน อย่าไปเพ่งใส่จิต อย่าไปประคองจิต ไหลแล้วรู้ ไหลแล้วรู้ ดีกว่ากลัวไหลแล้วประคองเอาไว้ ถ้าไปตรงนี้แล้วเดินปัญญาไม่ได้เลย

ฉะนั้นเบื้องต้นนะ ดูความรู้สึกไป โลภขึ้นมาก็รู้ โกรธขึ้นมาก็รู้ หลงขึ้นมาก็รู้ ฟุ้งซ่านก็รู้ หดหู่ก็รู้ พอมันไปเห็นสภาวะทั้งหลายรวมทั้งสุขทั้งทุกข์ด้วย จิตมันไม่รู้เฉยๆ หรอก จิตมันจะเกิดปฏิกิริยายินดีบ้างยินร้ายบ้าง พอยินดีมันก็กระโดดเข้าไปตะครุบเอาไว้

ไปยึดเอาไว้ ยินร้ายมันก็กระโดดเข้าไปผลัก เจอสภาวะก็โดดเข้าใส่ทั้งนั้นเลย โดดเข้าไปยึดไว้บ้าง โดดเข้าไปผลักบ้าง จิตจะส่งออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยความยินดียินร้ายผลักดันอยู่

ฉะนั้นเวลาเราภาวนานะ เบื้องต้นเราก็เห็นสภาวะที่เกิดขึ้นกับจิตก่อน เช่นความโกรธเกิดขึ้นเรารู้ทัน ถัดจากนั้นเรารู้กริยาอาการของจิต เช่นจิตไม่ชอบเลย ความโกรธนี้จิตไม่ชอบ จิตพยายามผลักออกไป จิตต่อต้านเราก็เห็นทัน ถ้าเห็นไม่ทันจิตจะไหลออกไป จิตจะส่งออก ออกไปยุ่งกับโทสะ ออกไปยุ่งกับกิเลส หรือเดินไปเห็นสาวสวยผ่านมานะ ใจเกิดราคะขึ้นมา สาวสวยเป็นอดีตแล้วราคะเป็นอารมณ์ใหม่ ให้ดูที่ราคะนี่ พอราคะเกิดแล้วเกิดไม่ชอบราคะ ความไม่ชอบราคะนี่เป็นโทสะ ราคะเป็นอดีตแล้ว สาวคนนั้นเป็นอารมณ์ดึกดำบรรพ์ โบราณพอๆ กับไดโนเสาร์ ผ่านไปแล้ว ราคะก็เป็นอดีตจบไปแล้ว ปัจจุบันคือโทสะเกิดขึ้น ให้รู้ที่โทสะ ให้คอยรู้ทันสภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนะ มันยินดีนะ มันก็เกิดตัณหาที่จะไปดึงเอาไว้ไปรักษาเอาไว้ ไปดึงเอาไว้ เรียกว่า “กามตัณหา” ไปรักษาเอาไว้ เรียกว่า “ภวตัณหา” มันเกิดความยินร้ายมันก็เกิดการผลักออกไป เรียกว่า “วิภวตัณหา” ไม่อยากมีสภาวะอันนี้ ตัณหานี่แหละคือความทะยานของจิต ที่เราเห็นจิตไหลไปๆ จิตทะยานไปๆ คือจิตที่ประกอบด้วยตัณหา ไม่ใช่จิตตัวจริง เห็นไหมคือจิตที่ประกอบด้วยตัณหา

ฉะนั้น เราค่อยรู้ค่อยเรียนนะ ค่อยลูบคลำการปฏิบัติ สังเกตไปเรื่อยๆ วันนี้ยังสังเกตได้แต่กิเลสก็ดูกิเลสไป สังเกตได้แต่เวทนาก็ดูเวทนาไป แล้วค่อยสังเกตไป กิเลสก็ของถูกรู้ เวทนาก็ของถูกรู้ ดูกิเลสดูเวทนาไม่ออก ดูกาย เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอน ร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู ค่อยๆ สังเกตไปเรื่อย ต่อไปก็เห็นร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู มีช่องว่างระหว่างจิตกับกาย เวทนาก็เป็นของถูกรู้ถูกดู มีช่องว่างระหว่างจิตกับเวทนา ต่อไปก็เห็นสังขารเช่นความโลภความโกรธความหลงทั้งหลายก็เป็นของถูกรู้ถูกดู มีช่องว่างกับจิตด้วย ไม่ใช่อันเดียวกับจิต แยกออกไปอีก แล้วยังเห็นจิตเคลื่อนไปเคลื่อนมา มีตัณหาขึ้นเมื่อไหร่จิตเคลื่อนไปเมื่อนั้น ถ้าไม่มีตัณหาจิตไม่เคลื่อน ฉะนั้นเราตอบได้ไหม ใครที่จิตจะไม่เคลื่อน มีแต่พระอรหันต์ที่จิตไม่ส่งออกไป นอกนั้นออกทั้งหมดแหละ พระอนาคามีก็ออก ออกไปแล้วถ้าเห็นจิตที่เคลื่อนได้ก็รู้ทันไป จิตที่เคลื่อนเกิดแล้วก็ดับ จิตที่ไม่เคลื่อนเกิดแล้วก็ดับ จิตที่ตั้งมั่นเกิดแล้วก็ดับ ดูอย่างนี้ก็ได้

ถ้ายังไม่ได้เห็นจิตตัวจริง ก็อาศัยดูจิตเคลื่อนไปหรือจิตรู้สึกขึ้นมา ดูได้ก็ดู ดูไม่ได้ก็ดูหยาบกว่านั้น จิตโลภจิตโกรธจิตหลงจิตสุขจิตทุกข์เกิดขึ้นมาคอยรู้ทัน รู้แล้วก็เห็นมันเกิดปฏิกิริยายินดียินร้ายขึ้นมาก็คอยรู้ทัน ถ้ารู้ไม่ทันยินดียินร้ายนะ เดี๋ยวตัณหาเกิดแล้วจิตจะทะยานแล้ว จิตจะไหลไปไหลมา รู้ไปเรื่อยๆ นะ เราก็จะเกิดปัญญาเห็นเลยว่า ร่างกายก็ไม่ใช่เรานะ เป็นสิ่งที่จิตไปรู้ ร่างกายอยู่ห่างๆ เวทนาก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้ มันอยู่ห่างๆ สังขารที่เป็นกุศลอกุศลก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้ มันอยู่ห่างๆ เหมือนกัน

ความโกรธเหมือนคนเดินผ่านหน้าบ้านเท่านั้นเอง เห็นคนเดินผ่านหน้าบ้านแล้วจิตก็กระโดดโลดเต้นขึ้นมา ยินดียินร้ายขึ้นมา คนนี้ชอบคนนี้เกลียด จิตยินดียินร้ายขึ้นมารู้ทัน ถ้ารู้ไม่ทันจิตจะวิ่งออกไปจากบ้าน วิ่งไปลากเขาเข้าบ้านบ้าง วิ่งไปไล่เตะเขาให้พ้นหน้าบ้านไปบ้าง จะไปแทรกแซงด้วยความยินดียินร้าย

หัดรู้นะหัดรู้ ไม่ยากหรอก จะยากอะไรนักหนา ยากเพราะขี้เกียจ พวกหนึ่งขี้เกียจปฏิบัติ พวกหนึ่งขยันเกินไป ขยันค้นคว้า คิดมากยากนาน พวกหนึ่งก็ขยันปฏิบัติ เพ่งเอาๆ กลัวเผลอ

ภาวนาไปเนียนๆ ภาวนาไปสบายๆ ภาวนาแบบนุ่มนวล อะไรเกิดขึ้นในกายคอยรู้สึก อะไรเกิดขึ้นในจิตในใจคอยรู้สึก รู้ไปเนียนๆ รู้ไปสบายๆ รู้ไปอย่างมีความสุข เห็นกิเลสเกิดขึ้นมาเราก็รู้ไปอย่างมีความสุข เห็นกุศลเกิดมาก็รู้ไป มีความสุข จิตที่เป็นบุญเป็นกุศลมันไม่ทุกข์หรอก จิตที่มันทุกข์มันเป็นอกุศล

ฉะนั้นเราก็รู้สภาวะไปนะ รู้ไปอย่างสบายๆ รู้ไปอย่างผ่อนคลาย รู้ไปอย่างมีความสุข ฝึกรู้ไปเรื่อยๆ ไม่ยาก ต่อไปก็จะเห็นเลย ร่างกายไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรา สังขารที่เป็นกุศลอกุศลไม่ใช่เรา จิตเองเดี๋ยวก็ไหลไปแล้วก็ดับ เกิดเป็นจิตที่รู้ จิตที่รู้เกิดแล้วก็ดับ เป็นจิตที่ไหล ยังเป็นจิตที่เป็นคู่ๆ อยู่ เป็นจิตรู้กับจิตหลงเป็นคู่ๆ เกิดดับๆ ไปเรื่อย ถึงวันหนึ่งปัญญาก็แจ้ง ปัญญาแจ้งขึ้นมาว่าไม่มีเราเลย ทั้งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือตัวจิต ไม่มีตัวเรา

แต่ไม่ใช่ว่าทุกคนต้องดูจนละเอียดอย่างนี้ถึงจะเกิดมรรคเกิดผลนะ ไม่จำเป็นเลย ดูแค่เห็นกิเลสเกิดขึ้นกิเลสดับไป กิเลสเกิดขึ้นกิเลสดับไป ใจอยู่ต่างหาก แค่นั้นเอง เงื่อนไขมีอยู่อันเดียวคือ ใจอยู่ต่างหาก ใจอย่าลงไปคลุกอยู่กับอารมณ์ บางคนเห็นกายยืนกายเดินกายนั่งกายนอน ใจอยู่ต่างหาก ก็บรรลุมรรคผลได้ ไม่ใช่ทุกคนต้องไปดูจิตแล้วบรรลุมรรคผลหรอก สำคัญคือจิตมันถอดถอนตัวเองออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู กายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง อย่างนี้ก็บรรลุได้ เห็นกายอยู่ส่วนหนึ่ง เวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง อย่างนี้ก็บรรลุได้ เห็นกุศลอกุศลเกิดขึ้นมาอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่อีกส่วนหนึ่ง อย่างนี้ก็ใช้ได้ บรรลุได้ทั้งนั้นแหละ เห็นจิตรู้ขึ้นมาแล้วก็หลงไป รู้ขึ้นมาแล้วก็หลงไป ตื่นขึ้นมาแล้วก็ไหลไปๆ เกิดดับอยู่อย่างนี้ เห็นแค่นี้ก็ใช้ได้ แต่ละคนไม่เหมือนกันหรอก ความหยาบความละเอียดของอารมณ์กัมมัฏฐานไม่ใช่เรื่องสำคัญเท่าไหร่หรอก แล้วแต่จริตนิสัย



บางคนดูของหยาบๆ ดูของละเอียดไม่ได้ ดูของหยาบๆ ก็บรรลุมรรคผลได้ มันจะเห็นเลย ร่างกายที่ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ใช่เรานะ จิตที่เป็นคนรู้ก็ไม่ใช่เรา ไม่มีเราตรงไหนเลย มันก็บรรลุไปแล้ว

บางคนดูยากขึ้นหน่อย ก็เห็นกายอยู่ส่วนหนึ่ง ไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรา จิตที่เป็นคนรู้ก็ไม่ใช่เรา ไม่มีเราตรงไหนเลย ก็บรรลุได้แล้ว

บางคนเห็นสภาวะเกิดดับอยู่ภายใน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกังวลใจ เห็นความกังวลใจนะ จิตเป็นคนรู้คนดู ไม่ได้จงใจแยกนะ ต้องฝึกไปจนมันแยกออกมาเอง จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูแยกออกมาเอง จงใจแยกเราจะทำผิด อย่างที่หลวงพ่อเคยพลาดเคยเล่าให้ฟัง จับเอาตัวรู้ ทำผิด

ค่อยฝึกค่อยดูไป ใจเย็นๆ ขันธ์มันแยกออกไป ขันธ์มันกระจายออกไป แล้วแต่ละขันธ์นี่มันไม่มีเรา จิตใจมันดื้อไม่เท่ากัน บางคนไม่ดื้อมากนะ เห็นนิดๆ หน่อยๆ จิตก็ยอมรับแล้ว เออ ใช่ นี่พวกเชื่อง่าย อีกพวกหนึ่งเชื่อยากนะ เห็นอันนี้ยังไม่พอต้องลึกกว่านี้อีก ยังไม่พอต้องลึกกว่านี้อีก ลึกๆๆๆ เท่าไหร่ๆ ก็ไม่พอ สุดท้ายก็ต้องไปเป็นพระโพธิสัตว์ ก็ต้องไปฝึกอีก ๔ อสงไขยแสนมหากัป แต่มีน้อยไม่มากหรอก คือเราว่ากันไม่ได้หรอก ใจแต่ละคนมันเป็นอนัตตา มันดื้อไม่เท่ากัน ไม่ใช่ความผิดนะ บางคนเรียนแล้วดื้อ บางคนเรียนแล้วไม่ดื้อ ไม่ดื้อ หมายถึงว่ายอมรับสภาวธรรมได้ง่าย ยอมรับได้เร็ว หลายคนที่ยอมรับได้เร็ว เกิดมรรคเกิดผลเร็วนี่ ก่อนหน้านี้ดื้อมาแล้ว ภาวนามาจนกระทั่งสาหัสสากรรจ์แล้วนะ ภาวนามาจนหมดเรี่ยวหมดแรงแล้ว ไม่มีแรงจะดิ้นต่อไปแล้ว พอชาตินี้มาภาวนานิดเดียวก็หลุดไปเลย

บางคนนะอย่างพระพาหิยะ โอ๊ย ใจมันดื้อนะ ภาวนาจนตัวตาย ภาวนาไม่ได้ตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้าพระองค์ก่อน มาเจอพระพุทธเจ้าพระองค์นี้เลยเป็นเอตทัคคะทางบรรลุเร็ว ก่อนจะบรรลุเร็วนี่บรรลุช้ามาแล้ว ยากลำบากมาแล้ว เพราะฉะนั้นแต่ละคนนี่มีหน้าที่สะสมสติสะสมปัญญา สะสมความรู้ถูกความเข้าใจถูกไปเรื่อย ดูกายดูใจตามความเป็นจริงนี่แหละ เรียกว่าสะสมความรู้ถูกความเข้าใจถูก

ตลอดเวลาในสังสารวัฏที่ผ่านมานะ มันสะสมความรู้ผิดความเข้าใจผิดมาตลอดเวลา สะสมแต่ว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ สะสมแต่เรื่องนี้ นานๆ จะได้เจอธรรมะของพระพุทธเจ้านะ มาสอนให้เราแยกขันธ์ออกไป ขันธ์แต่ละขันธ์แยกออกไปก็ไม่มีเราแล้ว วิธีการในศาสนาพุทธเรียกว่า "วิภัชชวิธี" คือจับมันแยกออกไป สิ่งที่เรียกว่าตัวเรานะ จับมันแยกเป็นส่วนๆ แล้วพบว่าไม่มีตัวเรา เหมือนรถยนต์หนึ่งคัน จับรถยนต์มาถอดเป็นชิ้นๆ ก็จะพบว่าไม่มีรถยนต์ เรียกว่าวิภัชชวิธี นานๆ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ขึ้นมาองค์หนึ่งมาสอนวิภัชชวิธี สอนให้เราแยกกายอยู่ส่วนหนึ่งจิตอยู่ส่วนหนึ่ง กายอยู่ส่วนหนึ่งเวทนาอยู่ส่วนหนึ่งจิตอยู่ส่วนหนึ่ง สังขารอยู่ส่วนหนึ่งจิตอยู่ส่วนหนึ่ง สอนแต่ละคนไม่เหมือนกัน สุดท้ายก็จะเห็นว่าสภาวะแต่ละสภาวะไม่ใช่ตัวเราเลย คนไหนสะสมมาแล้วนะ พากเพียรภาวนามาแล้วปฏิบัติมาแล้ว พอได้ฟังธรรมก็ฟังง่ายเข้าใจง่าย พวกเราที่อยู่ในห้องนี้ส่วนใหญ่คือผู้ที่ทำมาแล้วนะ ผู้ยังไม่เคยทำมานะ ไม่สนใจจะเข้ามาเรียนหรอก

พวกเราสังเกตไหม เรียนกับหลวงพ่อไม่นานจิตก็ตื่นขึ้นมา ใครเคยรู้สึกไหมว่าตอนที่จิตตื่นขึ้นมาแล้ว ใครเคยรู้สึกบ้างไหมว่าอันนี้ของเก่า เป็นความรู้สึกเดิมที่เคยมีมาแล้ว คนไหนเคยรู้สึกอย่างนี้นะ ก็คือของเก่าที่ลืมไปนานแล้ว พอตายแล้วมันลืม พอหัดเจริญสติขึ้นมา มันกลับขึ้นมาอีก

ฉะนั้นสิ่งที่เราสะสมมาในอดีตนะ สะสมมาเรื่อยๆ ตั้งแต่พระพุทธเจ้าก่อนๆ หลายๆ พระองค์ นี่เราสะสมมาเพื่อจะมาออกดอกออกผลในวันนี้แหละ แต่ละคนสะสมมานานไม่ใช่น้อยๆ นะ กว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ ที่จะได้มาฟังธรรมะขนาดนี้ เหลืออยู่นิดเดียวเอง ปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมเท่านั้นเอง เหลือแต่ทำเอาเอง มีสติรู้กายรู้ใจไป อย่าคิดมากนะ แล้วก็อย่าไปเพ่งเอา คิดมากฟุ้งซ่านกับเพ่งมากแล้วก็นิ่งเกินไป มันจะช้า รู้ซื่อๆ ไป พวกเราถ้าเทียบเป็นไม้บรรทัดนะ เราเดินมาถึงนิ้วที่ ๑๑ แล้ว เมื่อไรมันจะได้ครบ ๑๒ นิ้ว ก็ไม่รู้



## ๑.๑๔ วิธีตามรู้จิต

[๑๖ เมษายน ๒๕๕๓ (๒)]

เรียนกับหลวงพ่อนะให้ใจเย็นๆ ธรรมะจริงๆ กว้างขวาง ค่อยๆ ฟัง ค่อยๆ จับประเด็น ถ้าเข้าใจแล้วการภาวนาจะสั้น จะง่าย แต่ละจุดๆ ที่สอนให้ สำคัญทั้งนั้นเลย เราพลาดจุดนี้บางทีก็เสียเวลานาน ไปพลาดอีกจุดหนึ่งก็เสียเวลาอีกนาน

อย่างบางคนได้ยินหลวงพ่อพูดคำว่า "ตามรู้จิต" แต่จับประเด็นไม่ดีกลายเป็นส่งจิตไปตาม เช่น กิเลสเกิดขึ้นก็ส่งจิตตามกิเลสไป อันนั้นไม่เรียกว่าตามรู้จิต คำว่า "ตามรู้จิต" หมายถึงว่า อะไรเกิดขึ้นแล้วก็ค่อยรู้เอา อย่าไปดักรอเอาไว้ก่อน

บางทีตีความผิด ได้ยินคำว่า "ตามรู้จิต" ก็ส่งจิตไหลไปโน่นไปนี่ ตามไปเรื่อยๆ อย่างนั้นใช้ไม่ได้เลย เพราะจิตต้องตั้งมั่น รู้ตัวอยู่ รู้อยู่ที่จิตนี่เอง จิตใจอยู่กับจิตนั่นแหละ เรียกว่าจิตเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน แล้วพอสภาวะอะไรเกิดขึ้นนะ สติเป็นคนรู้ รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น แต่จิตนั้นไม่หนีตามไป จิตไม่ไหลตามสภาวะไปนะ จิตต้องตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูให้ได้ ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูก็หลง ใช้ไม่ได้จริง

ทีนี้บางคนได้ยินประโยคเดียว บอกว่าให้ตามรู้จิต ไม่ฟังประโยคอื่นต่อไปว่า "ให้ตามรู้ทุกอย่างด้วยจิตที่ตั้งมั่น" ถ้าคิดว่าจิตต้องไหลไปด้วย อย่างนี้ไปไม่รอดนะ

เวลาที่เราภาวนาต้องมีองค์ธรรมเกิดร่วมกันจำนวนมากเลย ในการทำงานร่วมกัน ในขณะนั้นศีลก็ต้องมี ในขณะนั้นหิริโอตตัปปะก็มี ขณะนั้นสมาธิก็มี สติก็มี ปัญญาก็มี มีองค์ธรรมจำนวนมากทำงานร่วมกัน เราก็ต้องรู้ลักษณะว่าองค์ธรรมแต่ละตัวทำงานอย่างไร อย่างสติทำหน้าที่รู้ทันว่ามีอะไรเกิดขึ้นในกายในใจ แต่รู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง นี่คือสมาธิ ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู สติไปรู้อะไรแล้วจิตก็ไหลไปที่นั่น อย่างนั้นใช้ไม่ได้เลย

อย่างเวลาที่เราตั้งใจดูพระพุทธรูป เรามีสติจดจ่ออยู่กับการดูพระพุทธรูป จิตเราไหลไปอยู่ที่พระ มีสติจดจ่อกับการอ่านหนังสือ จิตเราไหลไปอยู่ในหนังสือ นี่คือจิตไม่ตั้งมั่น อย่างนั้นจิตเข้าไปแช่ ไปนิ่งอยู่กับตัวอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้)

จิตต้องตั้งมั่น ไม่ใช่ส่งจิตตามไปเรื่อยๆ จิตต้องตั้งมั่น ต้องรู้ ต้องตื่น ต้องเบิกบาน อยู่กับเนื้อกับตัวตลอดเวลา ค่อยฝึกไป อะไรแปลกปลอมขึ้นในกายก็รู้ อะไรแปลกปลอมขึ้นในจิตก็รู้ มีหน้าที่รู้เท่านั้นเอง รู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่น

ถ้าไม่มีจิตที่ตั้งมั่นปัญญาจะไม่เกิดเลย จำเอาไว้นะ เพราะสัมมาสมาธินี่แหละเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

แล้วอะไรทำให้จิตมีสมาธิ ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ ถ้ามีความสุขที่ได้รู้กาย มีความสุขที่ได้รู้ใจ จิตใจก็ค่อยตั้งมั่นกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวได้

นี่ธรรมะแต่ละตัวๆ นะ องค์ประกอบสภาวธรรมแต่ละชนิดๆ มีเหตุให้เกิดทั้งสิ้นเลย แล้วทำหน้าที่ไม่เหมือนกัน สติทำหน้าที่อย่างของสติ คือทำหน้าที่รู้ทันว่าอะไรเกิดขึ้น สมาธิทำหน้าที่ของสมาธิ คือทำให้จิตตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว ปัญญาทำหน้าที่รู้ความจริงรู้ไตรลักษณ์ แต่ละตัวก็ทำหน้าที่ของตัวเอง

เราจะค่อยๆ พัฒนาองค์ธรรมที่ดีแต่ละตัวนี่ ค่อยพัฒนาขึ้นๆ จนสติก็อัตโนมัติ สมาธิก็อัตโนมัติ ปัญญาก็อัตโนมัติ นี่ฝึกไปอย่างนี้ จนถึงวันหนึ่งอัตโนมัติ

ก่อนจะอัตโนมัติต้องจงใจก่อน หัดรู้สภาวะไปเรื่อย อะไรเกิดขึ้นในกายก็รู้ อะไรเกิดขึ้นในจิตก็รู้ ต่อไปพออะไรเกิดขึ้นสติรู้ได้เอง

ฉะนั้น สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้แม่น ให้คอยรู้ทันจิตที่ไหลไป จิตที่ไหลไปเรื่อยๆ เราคอยรู้ทันๆ เรื่อย จิตก็ตั้งมั่นขึ้นมา ได้สมาธิ ต่อไปจิตไม่ไหลนะ จะทรงตัวอยู่ได้โดยอัตโนมัติ

ปัญญาคือการหัดแยกรูปแยกนาม แยกธาตุแยกขันธ์ไปเรื่อย ดูแต่ละอันๆ เขาทำงานไป เช่น กิเลสก็ทำงานหน้าที่ของกิเลส กุศลก็ทำหน้าที่ของกุศล เวทนาคือความสุขความทุกข์ก็ทำหน้าที่ของตัวเอง สัญญาก็ทำหน้าที่จำ จิตก็ทำหน้าที่รู้ ร่างกายก็ทำหน้าที่ของร่างกาย แต่ละขันธ์ก็ทำหน้าที่ของตัวไปเรื่อย ดูไป ดูไป แต่ละขันธ์มันไม่ใช่เราสักอันเดียว นี่เรียกว่าเดินปัญญา

ฉะนั้นเราต้องค่อยๆ ดูให้ออกนะ จิตต้องตั้งมั่น คำว่า "ตามรู้" ไม่ใช่ส่งจิตตามไป "ตามรู้" หมายถึงว่า อะไรเกิดขึ้นแล้วก็ค่อยรู้ว่าอันนั้นเกิดขึ้น เช่น ความโลภเกิดขึ้นแล้ว รู้ว่าความโลภเกิดขึ้น ไม่ใช่ให้ตามความโลภไปเรื่อยๆ คนละเรื่องกัน

ทำไมหลวงพ่อใช้คำว่า "ตามรู้" เพราะพระไตรปิฎกใช้คำๆ นี้ คำว่าจิตตานุปัสสนา ปัสสนา คือการเห็น อนุ แปลว่าตาม อนุชาคือผู้เกิดตามทีหลัง อนุภรรยาคือภรรยาผู้มาทีหลัง



## ๑.๑๖ สิ่งที่ต้องระวังในการดูจิต

[๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๒)]

การดูจิตมันมีหลายระดับ เบื้องต้นเราดูไม่เห็นตัวจิตจริงๆ หรอก เราเห็นแต่จิตตสังขาร เช่นเราเห็นว่ามันโลภมันโกรธมันหลงขึ้นมา เฝ้ารู้ไปเรื่อยนะ โลภโกรธหลงก็ดับไป ใจมันตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ พอใจมันตั้งมั่นเป็นผู้รู้นี่ คำว่า "ดูจิต" ไม่ใช่เพ่งใส่ตัวผู้รู้ เราก็เห็นแค่ว่า เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด แล้วก็เห็นความเคลื่อนไหว เห็นความเปลี่ยนแปลง

การดูจิตที่ต้องระวังมากเลย อันหนึ่งอย่าไปเพ่งความว่าง อันหนึ่งอย่าไปเพ่งใส่จิต อันหนึ่งอย่าไปเพ่งใส่ความไม่มีอะไร อันหนึ่งอย่าไปเพ่งให้ความรู้สึกตัวเลือนๆ ไป การเพ่ง ๔ อย่างนี้ คือการทำอรูปฌาน จะพลาดเป็นสมถะได้

เพ่งจิตก็เป็นสมถะนะ เป็นอรูปฌาน เพ่งกายก็เป็นสมถะ เป็นรูปฌาน

เวลาเราภาวนานี่ ทีแรกมันจะรู้แจ้งสิ่งที่หยาบๆ เข้ามาก่อน อย่างตรงที่เข้าใจกายแจ่มแจ้งแล้วนี่ มันวางกายลงไป มันจะทวนกระแสเข้ามาหาธาตุรู้ ทวนเข้ามาที่จิต ตรงที่รู้จิตแล้วนี่ยังไม่ใช่จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง คำว่า "จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง" คือรู้ว่าตัวธาตุรู้เองก็ตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ ถ้ารู้ตรงนี้รู้แจ้งแล้ว ตรงนี้ที่วัฏฏสงสารจะคว่ำทำลายลง ท่านอาจารย์มหาบัวก็สอนตรงนี้ เหมือนกันเลย

## ๑.๑๗ ธัมมานุปัสสนา

[๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๑)]

เคยอ่านธัมมานุปัสสนาในสติปัฏฐานไหม ธัมมานุปัสสนาจะมีอยู่ ๕ บรรพย่อย บรรพแรก เรื่องนิวรณ์ บรรพที่ ๒ เรื่องขันธ์ บรรพที่ ๓ เรื่องอายตนะ บรรพที่ ๔ เรื่องโพชฌงค์ บรรพที่ ๕ เรื่องอริยสัจ

หลวงพ่อเคยสงสัยว่าทำไมท่านแยกอย่างนี้ มีเหตุมีผลอะไรไหม ภาวนาแล้วหัดดูสภาวะจริงๆ มันไล่อย่างนั้นได้ แปลก อย่างเราหัดดูจิตดูใจทีแรก เราจะเห็นนิวรณ์เกิดขึ้น ภาวนาแล้วขี้เกียจ อะไรจะเกิดขึ้นมานี่ท้อถอย พอมีสติรู้ทันมันก็หายไป ภาวนาไปแล้วหดหู่ใจซึมกระทือ รู้ทันแล้วมันหายไป ภาวนาแล้วมันฟุ้งซ่าน รู้ทันว่าฟุ้งซ่าน มันหายไป นี่จะเห็นเลยมันมีขึ้นมาในจิตในใจเรา เราก็รู้ทัน พอรู้ทันมันก็สลายตัวไป เราจะรู้เลยว่ามันมา

ตอนเผลอ มันมาตอนหลง หรือบางทีกามฉันทะก็เกิด บางทีพยาบาทก็เกิด มันต้องหลงไปคิดนะ หลงไปปรุงหลงไปแต่งก่อน

สิ่งเหล่านี้ก็เกิดขึ้นมา เราก็เลยเห็น โอ้ นิวรณ์มันมีเหตุมันก็เกิดนะ ไม่มีเหตุไม่เกิดหรอก แต่พอมันเกิดแล้วเรารู้ทัน มันก็สลายตัวไป พอสลายตัวไปแล้วใจจะตั้งมั่นขึ้นมา พอใจตั้งมั่นขึ้นมามันจะไปเห็นขันธ์แยกออกเป็นส่วนๆ แล้วสิ่งที่เรียกว่าตัวเราน่ะมันจะแยกออกไป

เห็นไหมสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา พอไม่มีนิวรณ์ จิตก็มีสัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นขึ้นมา พอจิตตั้งมั่นขึ้นมาแล้วจะเห็นขันธ์แยกออกไป กายส่วนกาย เวทนาส่วนเวทนา สังขารส่วนสังขาร แยกเป็นส่วนๆ จิตเป็นคนไปรู้ เราจะเห็นกายไม่ใช่ตัวเรา เห็นเวทนาไม่ใช่ตัวเรา เห็นสังขารไม่ใช่ตัวเรา มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันดูง่าย มันอยู่ห่างๆ นะ กายก็อยู่ส่วนหนึ่ง จิตที่เป็นคนรู้อยู่ส่วนหนึ่ง กายที่ถูกรู้ถูกดูไม่ใช่เรา เวทนามันอยู่ห่างๆ กับจิตนะ เวทนามันเป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู มันไม่ใช่เรา กุศลอกุศลก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดูนะ อย่างความโกรธเกิดขึ้นนี่ สติไประลึกปุ๊บเราจะเห็นเลย ความโกรธเป็นของถูกรู้ถูกดู เพราะฉะนั้นความโกรธไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นสิ่งแปลกปลอมเข้ามาให้จิตรู้ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นเอง นี่ค่อยแยกออกไป

มาถึงตัวจิตล่ะ วิธีแยกจิตที่หลวงพ่อพูดเรื่อยๆ เราแยกด้วยอายตนะ จากขันธ์เข้ามาอายตนะแล้ว จะเห็นเลย จิตเกิดที่ตา จิตเกิดที่หู เกิดที่จมูก เกิดที่ลิ้น เกิดที่กาย เกิดที่ใจ จิตจะเกิดตรงนั้นตรงนี้เลือกไม่ได้ ร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา มันไม่ใช่ตัวเราเพราะมันเป็นของถูกรู้ถูกดูอยู่ เวทนาไม่ใช่เราเพราะเป็นของถูกรู้ถูกดูอยู่ห่างๆ สังขารไม่ใช่เราเพราะเป็นของถูกรู้ถูกดูอยู่ห่างๆ จิตไม่ใช่เราเพราะเกิดดับไปทางทวารทั้งหลายโดยบังคับมันไม่ได้

นี่เวลาเราดูจิต จิตมันจะเดินละเอียด ๆ เข้ามาตรงนี้ พอเรารู้เราเห็นความจริง เรียกว่าเราทำ "ธัมมวิจยะ" มีสติ มีธัมมวิจยะอยู่ ตามรู้ตามดูไป จิตจะมีปีติขึ้นมา มีปีติในธรรมะไม่ใช่ปีติเพราะสมถะ พอมีปีติขึ้นมา โอ้ ธรรมะเป็นอย่างนี้ อัศจรรย์ สติระลึกรู้ปีติ อะไรจะเกิดขึ้น ปัสสัทธิจะเกิดขึ้น จิตจะสงบระงับลงมา สติระลึกรู้ปัสสัทธิคือความสงบระงับ อะไรจะเกิดขึ้น สมาธิก็จะเกิดขึ้นมา สมาธิเกิดขึ้นมาแล้วจิตตั้งมั่น คราวนี้ก็ตั้งมั่นด้วยปัญญาแล้ว ตามรู้ตามดูไป สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไป ผ่านมาผ่านไป ให้ดูอย่างนี้เรื่อยๆ จิตจะเป็นกลางต่อทุกสิ่งทุกอย่าง เข้ามาที่อุเบกขา



ฉะนั้นโพชฌงค์มันจะพัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ เข้ามาที่อุเบกขาสมโพชฌงค์ จิตจะเป็นอุเบกขาขึ้นมา เห็นความสุขจิตก็เป็นกลาง เพราะมีปัญญารู้ว่าความสุขก็อยู่ชั่วคราว เห็นความทุกข์จิตก็เป็นกลาง เพราะรู้ว่ามันของชั่วคราว เห็นอะไรๆ จิตเป็นกลางหมดเลย สุขทุกข์ดีชั่วทั้งหลายจิตเป็นกลางหมดเลย นี่เป็นกลางด้วยปัญญา

ถัดจากนั้นจะเห็นอะไร จะเห็นอริยสัจ จะเกิดปัญญาแจ่มแจ้งเลยว่า ตัวขันธ์นี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย เวลาที่จิตจะเห็นแจ่มแจ้งนะ โดยเฉพาะถึงขั้นแตกหักกันนี่ การภาวนาจะบีบวงเข้ามาที่จิตอันเดียวนี่เอง รวมลงมาที่จิตนี้เอง ตรงนั้นนะจิตอันหนึ่ง สติ สมาธิ ปัญญา จะประชุมลงที่จิตหมดเลย ความจริงแล้วคุณงามความดีทั้งหลาย โพธิปักขิยธรรมทั้งหลาย ประชุมลงที่จิตนั้นเอง การที่มันประชุมลงที่จิตได้ เรียกว่ามีสัมมาสมาธิ เป็นตัวดึงดูดให้คุณงามความดีทั้งหลายรวมลงที่จิตอันเดียว จิตในขณะนั้นสติระลึกรู้จิตโดยไม่ได้เจตนา มันเหมือนรู้ๆ อย่างนั้นเอง แต่ไม่ได้ลงไปจ้องนะ แค่ระลึกเท่านั้นเอง จิตในขณะนั้นตั้งมั่นไม่มีความซัดส่ายโดยไม่ได้ประคองเอาไว้ นี่เรียกว่ามีสัมมาสมาธิเต็มที่แล้ว ปัญญานั้นหยั่งรู้แต่ไม่ใช่การคิดเลยนะ มันรู้แจ้ง มันรู้ซึ้งๆ อยู่เฉยๆ แค่รู้ซึ้งๆ อยู่

ฉะนั้นสติ สมาธิ ปัญญานี่ แต่ละตัวๆ ทำหน้าที่ของตัวเองอย่างซื่อสัตย์ อย่างเคร่งครัด ไม่ก้าวก่ายกันเลย มีอุเบกขา มีขันติ ขันติคือรู้โดยไม่เข้าไปทำอะไรอีกต่อไปแล้ว แต่ละตัวทำหน้าที่ของตัวเองไม่ก้าวก่ายกัน ซื่อสัตย์ไม่แทรกแซง พอมันรู้สุดขีดเลย มันจะแจ้งขึ้นมาว่า ขันธ์นี่เป็นทุกข์ ตัวจิตตัวใจที่ว่าเป็นตัววิเศษ สุดท้ายก็คือไม่ใช่ของดีของวิเศษ แต่เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย

นี่พอรู้ทุกข์มันสลัดทิ้ง มันสลัดคืนตัวจิตให้โลกไป เมื่อมันไม่ยึดถือจิตแล้วมันจะไม่ยึดถืออะไรอีกแล้ว เพราะจิตนี้เป็นสิ่งที่มันยึดถือเหนียวแน่นที่สุดว่าคือเราคือของเรา มันสลัดคืนจิตไป เพราะรู้ว่าจิตเป็นตัวทุกข์ก็สลัดทิ้ง ความอยากที่จะให้จิตเป็นสุขจะเกิดขึ้นอีกไหม ความอยากให้จิตพ้นทุกข์จะมีอีกไหม ไม่มี เพราะไม่ยึดถือจิตแล้ว

ฉะนั้นถ้าเมื่อไรหมดความยึดถือจิตได้ ความอยากจะไม่มีขึ้นมาอีก รู้ทุกข์แจ่มแจ้งคือรู้ว่าจิตนี้เป็นตัวทุกข์อย่างแจ่มแจ้งจะหมดความอยาก ก็เป็นการละสมุทัย ละตัณหาโดยอัตโนมัติ ไม่มีตัณหาจะให้ละเป็นครั้งที่ ๒ แล้ว ครั้งนี้ครั้งเดียว ต่อไปไม่มีการละอีกแล้ว เมื่อละเด็ดขาดจะแจ้งนิโรธ จะเห็นนิพพานปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตา

นิพพานไม่ได้หายไปไหนนะ นิพพานไม่ใช่ของใหม่ๆ เราหมดความยึดถือขันธ์เราถึงจะเห็นนิพพาน บางคนไปเข้าใจผิดว่าจิตคือนิพพาน จิตที่สงบสุขคือนิพพาน ไม่ใช่ จิตเป็น

ขันธ์ แต่ว่าจิตที่หมดความยึดถือเป็นตัวทุกข์ไหม จิตของพระอรหันต์จัดเป็นกองทุกข์ไหม ไม่เป็น จิตบางอย่างเป็นทุกข์ อยู่ในกองทุกข์ คือจิตอย่างที่พวกเรามีนี่เป็นจิตที่อยู่ในกองทุกข์ จิตของพระอรหันต์ไม่จัดอยู่ในกองทุกข์ จิตอย่างพวกมหากิริยาจิต มรรคจิต ผลจิต พวกนี้มันเลยกองทุกข์ไป ฉะนั้นไม่ใช่สิ่งที่เอาไว้ทำวิปัสสนาอีกต่อไปแล้ว เราใช้จิตมนุษย์อย่างนี้แหละทำวิปัสสนา จิตของเทวดา จิตของพรหมนี่แหละเอาไว้ทำวิปัสสนา

พอรู้ว่ามันเป็นตัวทุกข์แล้วมันจะทิ้งไป มันจะมีจิตอีกพวกหนึ่งนะที่มันไม่ทุกข์ มันไม่มีอะไรปรุงแต่งได้ มันคล้ายๆ เป็นธาตุขึ้นมาเฉยๆ ไม่มีอะไรปรุง มันไม่ใช่นิพพาน ตัวมันกลืนเข้ากับนิพพาน กว้างขวางไม่มีขอบไม่มีเขต ไม่มีอะไรปรุง

การที่เรามีสติรู้ทันจิตไปเรื่อยนี่ มันจะเป็นการเจริญอริยมรรคมาตามลำดับ สุดท้ายทำลายความยึดถือจิตลงไปได้ เมื่อทำลายความยึดถือจิตลงไปได้จะไม่ยึดถืออะไรในโลกอีกแล้ว เราเป็นทุกข์ขึ้นมาได้เพราะเรายึดถือสิ่งต่างๆ อย่างเรามีเมียสักคน เมียเราสวย เรายึดเมียเรานะ เราก็ทุกข์เพราะเมีย กลัวคนอื่นมาจีบ เดี๋ยวเมียเราไปมีกิ๊ก มีสามีเราก็หวงใช่ไหม ก็ทุกข์เพราะสามี เดี๋ยวมันนอกใจเรา หรือบางทีสามีไม่นอกใจ มันก็อาจเป็นมะเร็งตายก็ได้ ถูกรถทับตายก็ได้ เราก็ทุกข์อีกนั่นแหละ มีบ้านก็ทุกข์ใช่ไหม ใครมีบ้านแล้วไม่ทุกข์บ้าง บางคนฉลาดนะ ไม่ยอมซื้อบ้าน เช่าบ้านอย่างเดียว พอบ้านจะพังก็เรียกเจ้าของบ้านมาซ่อม ถ้าไม่ซ่อมก็ย้ายบ้าน ไม่เหนื่อย บางคนบอกว่าอยากจะมีบ้านสักหลังเอาไว้อยู่ตลอดชีวิต อุตส่าห์ไปผ่อนธนาคาร บ้านพังไปสามรอบแล้วยังผ่อนไม่หมดเลย ซ่อมไปเรื่อย มีไหมบ้านที่ไม่ต้องซ่อม ไม่มีหรอก เดี๋ยวกลอนประตูเสีย เดี๋ยวลูกบิดเสีย เดี๋ยวส้วมตัน มีปัญหาตลอด มีอะไรก็ทุกข์เพราะอันนั้นแหละ



สมัยโบราณบอก มีนาก็ทุกข์เพราะนา มีวัวก็ทุกข์เพราะวัว มีเมียก็ทุกข์เพราะเมีย แล้วท่านก็สรุปว่า มีอะไรก็ทุกข์เพราะอันนั้นแหละ เราทุกวันนี้ มีอะไรก็ทุกข์เพราะอันนั้นแหละ มีรถยนต์ก็ทุกข์นะ ไม่มีก็ทุกข์นะ เพราะอยากจะมี พอมีแล้วก็ทุกข์อีก ต้องมาผ่อนส่ง เดี๋ยวก็ถูกเขาขีดถูกเขาข่วน ถูกเขาเอาหินทุ่ม อะไรอย่างนี้

ฉะนั้นมีอะไรก็ทุกข์เพราะอันนั้นแหละ แต่ถ้าเราภาวนาสุดขีด กระทั่งตัวเราก็ไม่มี แล้วมันจะมีอะไรมาให้ยึดอีก ถ้าตัวเองก็ไม่ยึดแล้ว จะไปยึดอะไรได้อีก ฉะนั้นเราภาวนานะ วันหนึ่งเราจะไม่ยึดในตัวในตนนี้แหละ ถ้าไม่มีตัวตนจะยึดแล้ว ตัวตนจะเป็นอะไรก็เรื่องของมัน ร่างกายมันแก่มันเจ็บมันตาย ห้ามมันได้ไหม ห้ามมันไม่ได้นะ มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ แล้วก็จิตใจล่ะ เดี๋ยวก็สุขเดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ห้ามมันได้ไหม ก็ห้ามมันไม่ได้ นี่ตามรู้ไปอย่างนี้

ในที่สุดใจยอมรับนะ มันไม่ใช่เราหรอก มันเป็นอย่างไรก็เรื่องของมันสิ รู้อย่างนี้นะ กระทั่งกายกับใจยังไม่ยึด ตัวเรายังไม่ยึดเลย แล้วมันจะไปยึดอะไร ถ้าไม่ยึดอะไรก็ไม่ต้องทุกข์เพราะอะไรทั้งสิ้น ความพ้นทุกข์ก็อยู่ตรงที่ไม่ยึดอะไรนั่นแหละ ถ้ายึดถือว่ามีเราขึ้นมาก็ทุกข์เพราะมีเรา มีเราแล้วก็ต้องมีของเรา มีบ้านเรา ลูกเรา เมียเรา ก็ทุกข์สารพัดตามมาอีกเยอะแยะเลย ฉะนั้นดูไปเรื่อย วันหนึ่งไม่มีเรา ก็ไม่มีทุกข์หรอก

## ๑.๑๘ ภาวนาพุทโธก็ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

[๔ มิถุนายน ๒๕๕๒ (๑)]

ให้เราคอยรู้ทัน มีวิหารธรรม (เครื่องอยู่) เอาไว้อันหนึ่ง คนไหนถนัดรู้ลมหายใจก็รู้ไป คนไหนถนัดรู้พุทโธก็รู้ไป แล้วพุทโธอยู่ในสติปัฏฐานไหม ไม่อยู่หรอกนะ เพราะพุทโธเป็นความคิด

หัดพุทโธก็คือหัดเอาจิตเป็นวิหารธรรม พอพุทโธๆ นะ จิตเป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา เพราะจิตเป็นพุทโธตัวจริง พุทโธๆ จิตหลงไปคิด พุทโธก็หายไป เป็นจิตที่หลง หัดพุทโธแล้วก็รู้ทันจิต

ครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง ท่านภาวนาเก่งมากเลย เรื่องทางจิตใจท่านแพรวพราวน่าอัศจรรย์ คือท่านอาจารย์บุญจันทร์ ถ้ำผาผึ้ง ท่านเคยสอนว่า "พุทโธใจรู้ พุทโธรู้ใจ" ไม่ใช่พุทโธเฉยๆ "พุทโธใจรู้" หมายถึงพุทโธเป็นสิ่งที่ใจไปรู้เข้า พุทโธแล้วก็รู้ทันใจตัวเองไปเรื่อย อย่างนี้เรียกว่าพุทโธเป็น

ถ้าพุทโธๆๆๆ ไม่ให้ใจหนีไปไหนเลยก็ได้แต่สมถะ ก็ได้แค่นั้นไม่มีอะไรมากกว่านั้น แต่ถ้าพุทโธแล้วรู้ทันใจ ถามว่าแล้วเอาอะไรเป็นวิหารธรรม เอาจิตนั่นแหละเป็นวิหารธรรม

ฉะนั้นถ้าภาวนาถูกต้อง พุทโธไปเรื่อยนะ ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ครูบาอาจารย์หลายองค์เคยพูด บอกว่าพุทโธตัวเดียวนี่แหละทำให้ถึงที่สุดได้ แต่ถ้าเราไปคิดว่าพุทโธทำให้ถึงที่สุดได้แล้วพุทโธลูกเดียวเลย พุทโธๆๆๆ (เร็ว) จิตนิ่งๆ ไม่ถึงที่สุดหรอก ไปถึงพรหมโลก ไม่พรหมโลกจริงด้วย ได้เทวโลก เพราะไม่ถึงฌาน ท่องพุทโธเฉยๆ ไม่ถึงฌานนะ ถ้ารู้ลมหายใจถึงฌานได้ แต่ถ้าพุทโธแล้วรู้ทันใจ จริงๆ คือเอาจิตเป็นวิหารธรรม เอาพุทโธเป็นเหยื่อล่อจิต พุทโธเป็นเหยื่อตกปลา จิตเป็นปลา เรารู้ทันจิต

ฉะนั้น ในกาย เวทนา จิต ธรรม นี่แหละ ใช้อะไรก็ได้ที่เราคุ้นเคย เราถนัดรู้กายเราก็รู้กาย ถนัดรู้เวทนาก็รู้เวทนา ถนัดรู้จิตก็รู้จิต ถนัดรู้ธรรมก็รู้ธรรมไป อะไรก็ได้เหมือน ๆ กันทั้งหมดนั่นแหละ ถ้ารู้ถูกต้องแล้ว สติเกิด สัมมาสมาธิเกิด ปัญญาเห็นไตรลักษณ์เกิดขึ้น

ในตำราเราสอนเอาไว้ชัดเลยว่าสติปัฏฐาน ๔ เหมือนประตูเมือง ๔ ทิศ เข้าประตูเมืองเราต้องเข้าทั้ง ๔ ทิศไหม ไม่ต้องเข้านะ เข้าประตูเดียวก็เข้าเมืองได้



บางท่านท่านรู้กายก็ถึงพระอรหันต์ บางท่านรู้เวทนาก็ดูไปถึงพระอรหันต์ บางท่านรู้จิตก็ถึงพระอรหันต์ บางท่านรู้ธรรมก็ถึงพระอรหันต์ ไม่ใช่ต้องมี step (ขั้นตอน) อย่างโน้นอย่างนี้ ไม่จำเป็นหรอก มีตัวอย่างที่ชัดๆ เลย ท่านที่รู้กายแล้วเป็นพระอรหันต์คือพระอานนท์ ในพระไตรปิฎกบอกว่า คืนสุดท้ายพระอานนท์ยังราตรีสุดท้ายให้ล่วงไปด้วยกาย มีสติรู้กายไป ท่านที่รู้เวทนาแล้วก็ถึงที่สุดแห่งทุกข์คือท่านพระสารีบุตร พวกกายจะสู้พวกเวทนาไม่ได้ พวกเวทนาแตกฉานกว่าอีก เพราะกายา ฯ นี่ทำง่าย เวทนาทำยาก เหมาะกับพวกที่อินทรีย์แก่กล้ามากๆ บารมีเยอะๆ ท่านที่บรรลุด้วยการดูจิตก็มี คือท่านพระอนุรุทธะ* ท่านพระอนุรุทธะดูจิต จิตมีกิเลสอะไรท่านคอยรู้ รู้ด้วยความเป็นกลาง รู้แล้วไม่เข้าไปปรุงแต่ง

ท่านไปถามท่านพระสารีบุตร บอกข้าแต่ท่านพระสารีบุตรผู้เจริญ ผมมีทิพยจักษุเลิศกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผมเห็นโลกธาตุตั้งพันโลกเกิดดับในเวลาครู่เดียว ทำไมผมไม่บรรลุพระอรหันต์สักที ท่านพระสารีบุตรก็สอนท่านพระอนุรุทธะให้ดูจิตเลย ดูจิตนี่ไม่จำเป็นต้องส่งจิตไปดูเขานะ ไม่จำเป็นหรอก แค่เขาพูดออกมา ถ้าเขาไม่แกล้งพูดมันก็สะท้อนสิ่งที่อยู่ในจิตใจของเขาออกมาแล้ว อย่างท่านพระสารีบุตร ท่านแค่ฟังปุ๊บท่านก็รู้แล้วว่ามีกิเลสอะไร ท่านก็แยกให้พระอนุรุทธะฟัง บอกตรงที่ท่านบอกว่า "กระผมมีทิพยจักษุเลิศกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย" ท่านมีอติมานะ กูเก่งๆ เก่งกว่าคนอื่น ตรงที่ท่านบอกว่า "ท่านดูโลกธาตุตั้งพันโลก" ทำไมท่านไม่ดูกาย ดูใจตัวเอง ท่านไปดูของภายนอก นี่จิตท่านฟุ้งซ่าน มีอุทธัจจะ ฟุ้งซ่าน ตรงที่ท่านบอกว่า "เอ้ ทำไมผมไม่บรรลุพระอรหันต์สักที" ท่านมีกุกกุจจะคือความรำคาญใจ เห็นไหม ท่านแยกด้วยคำพูดที่พระอนุรุทธะพูดออกมานี่เอง สะท้อนเลยว่ามีกิเลสอะไรซ่อนอยู่ สำหรับคนที่ฟังเป็นก็รู้เลย ท่านพระสารีบุตรท่านก็สอนพระอนุรุทธะว่า ให้ท่านรู้ทันธรรม ๓ อย่างนี้ ก็คือความอวดเก่งอวดดีกูเก่งกูแน่ ความฟุ้งซ่านของจิตที่ไปดูอันโน้นอันนี้ไม่ดูตัวเอง นี่ให้รู้ทันใจที่ฟุ้งซ่านแส่ส่ายออกข้างนอก จิตส่งออกนอก ให้รู้ทันใจที่เร่าร้อนว่าทำไมมันไม่บรรลุสักที บอกให้ท่านรู้ทันธรรม ๓

---

*พระอนุรุทธะ พระมหาสาวกองค์หนึ่ง เป็นเจ้าชายในศากยวงศ์ เป็นโอรสของพระเจ้าอมิโตทนะ และเป็นอนุชาของเจ้ามหานามะ ภายหลังออกบวชพร้อมกับเจ้าชายอานนท์ เป็นต้น เรียนกัมมัฏฐานในสำนักของพระสารีบุตร ได้บรรลุพระอรหันต์ที่ป่าปาจีนวังสทายวัน ในแคว้นเจตี พระศาสดาทรงยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะในทางทิพยจักษุ [พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๑]

อย่างนี้ น้อมจิตไปสู่อมตธาตุ อมตธาตุคือนิพพาน คือความไม่ปรุงแต่ง ก็เห็นเลยธรรม ๓ อย่างนี้เป็นความปรุงแต่ง พ้นจากความปรุงแต่งก็คือความไม่ปรุงแต่ง นี่ท่านก็บรรลุพระอรหันต์ด้วยการดูจิต

ท่านที่บรรลุพระอรหันต์ด้วยการเจริญธัมมานุปัสสนา ใครรู้จักไหม นึกออกไหม คือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเจริญอะไร เจริญธัมมานุปัสสนา ในบทไหน ในบรรพไหน ในหมวดไหน ในสัจจบรรพ รู้อริยสัจ

ฉะนั้น ท่านรู้แจ้งเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมาเพราะท่านรู้แจ้งอริยสัจนะ ตอนหลวงพ่อเด็กๆ นะเซ้อเซ่อ อ่านพุทธประวัติ โอ้ ท่านทำอานาปานสตินี่ แล้วก็เลยคิดว่าท่านรู้แจ้งเป็นพระพุทธเจ้าเพราะอานาปานสติ ไม่ใช่ อานาปานสติของท่านทำเพื่อให้สติตั้งมั่นเท่านั้นเอง เสร็จแล้วท่านน้อมจิตที่ตั้งมั่นนี่ไปรู้แจ้งอริยสัจ อริยสัจก็คือกระบวนการเกิดขึ้นของความทุกข์ กระบวนการเกิดขึ้นของความทุกข์เริ่มจากอวิชชา ความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ความไม่รู้แจ้งในกองทุกข์ กองสมุทัย กองนิโรธ กองมรรค จิตก็จะหลงปรุงแต่งเกิดความอยากเกิดความยึดถือ เกิดการทำงานของจิต เกิดความเป็นตัวเป็นตนเป็นทุกข์อะไรขึ้นมา นี่ท่านรู้แจ้งอริยสัจขึ้นมา เห็นไหมดูจิตกับธรรม พวกธรรมเหนือกว่า ดูออกไหม

ฉะนั้น กายกับเวทนานี่คู่หนึ่ง เหมาะกับพวกตัณหาจริต พวกรักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม จิตกับธรรมนี่เหมาะกับพวกทิฏฐิจริต พวกคิดมาก อย่างท่านพระสารีบุตรท่านดูเวทนาท่านปัญญากล้า พวกดูกายนี่อ่อนกว่าเวทนา จิตนี่อ่อนกว่าธรรม ธรรมะเป็นคู่ๆ

ฉะนั้นถ้าอินทรีย์ยังอ่อนนะ ดูกายหรือดูจิตไป ถ้าอินทรีย์กล้านี่จิตจะพลิกไปดูเวทนาหรือดูธัมมานุปัสสนาเอง ทางใดทางหนึ่งก็เข้าไปถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นอันเดียวกัน อันนี้ในตำราเรามีเยอะแยะเลย

คนที่ภาวนาเข้าใจแจ้งแล้วนี่เหมือนคนขึ้นยอดเขาได้ คนที่ขึ้นถึงยอดเขานี่มองไปรอบตัวได้แล้ว รู้เลยทางขึ้นเขามีทั้ง ๔ ทิศ ทางที่ต้องปีนหน้าผาก็ยากหน่อย บางคนให้ขึ้นดีๆ ไม่ชอบนะ ต้องปีนภูเขาขึ้นไป บางคนชอบสบาย มีถนนขึ้นมา ขับรถขึ้นมาเลยขึ้นยอดเขาเหมือนกัน ภูเขาเดียวกันนั่นแหละ พวกไหนเคยขับรถขึ้นมา ยังไม่สุดทางก็คิดว่าขับรถขึ้นไปดีที่สุด พวกชอบปีนหน้าผาก็ว่าปีนหน้าผาดีที่สุด แต่ละคนไม่เหมือนกันหรอก



ฉะนั้นเราก็ดูตัวเราเอง จับหลักให้แม่นๆ มีสติรู้กายมีสติรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางนะ รู้ไปเรื่อย รู้ลงปัจจุบันไป ไม่ใช่คิดไปถึงอดีต ไม่ใช่ฝันไปถึงอนาคต รู้กายรู้ใจที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน รู้ไปเรื่อยๆ

## ๑.๑๙ การภาวนาอย่าไปดัดแปลงอารมณ์ให้ช้าลง แต่ฝึกสติให้เร็วขึ้น

[๖ มิถุนายน ๒๕๕๒ (๑)]

สาระแก่นสารจริงๆ ก็คือเราภาวนาเป็นไหม ถ้าเราภาวนาเป็นนะ เรารู้หลักของการปฏิบัติที่แท้จริงนี่ ชีวิตจิตใจของเราจะต้องเปลี่ยน แล้วก็เปลี่ยนอย่างรวดเร็วด้วย ถ้าเราภาวนาตั้งหลายปีก็เหมือนเดิม สงบแล้วฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านแล้วสงบ อันนั้นไม่ใช่หรอก เพราะพระพุทธเจ้าท่านยืนยันเลยว่าธรรมะของท่านนี่เป็นธรรมะที่ไม่เนิ่นช้า เมื่อศึกษาเมื่อปฏิบัติจะตัดตรงเข้าไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างรวดเร็วที่สุดเลย เป็นศาสตร์ที่อัศจรรย์ที่สุด เป็นศาสตร์แห่งความพ้นทุกข์

เราพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง ฟังหลวงพ่อไปจนสติเกิดขึ้นมา รู้สึกไหม พอสติเกิดชีวิตเปลี่ยน ชีวิตจิตใจเราเปลี่ยน ความรู้สึกนึกคิดเปลี่ยน แต่เดิมเราเห็นแต่ว่าเราเป็นคนดีดีอย่างโน้นดีอย่างนี้เรื่อยๆ คนอื่นนั่นแหละไม่ดี คนอื่นเขาก็มองว่าเราไม่ดีด้วย แต่เรารู้สึกว่าเราเป็นคนดี พอเรามาหัดเจริญสตินะ เราจะเห็นเลยว่าเราร้ายกว่าที่เราคิด กิเลสของเรานี่ยิบยับๆ ตลอดเวลาเลย แต่คนรอบๆ ตัวเขารู้สึกว่าเราดีขึ้น มีคนมาส่งการบ้านแบบนี้ทุกวี่ทุกวันว่า ตัวเองนี่นะเห็นตัวเองมีแต่กิเลส แต่คนรอบข้างเขารู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงจริงๆ ตัวเราเองก็รู้สึกเปลี่ยนแปลง เราทุกข์น้อยลง เผลอสั้นลงทุกข์น้อยลง ทุกข์ก็ไม่แรง กิเลสมาแล้วก็รู้ไว ไหววับก็ขาดสะบั้นไปโดยไม่ต้องทำอะไร ถ้าเรารู้หลักของการปฏิบัติจริงๆ แล้ว ไม่ได้ยากอะไรเลย ครูบาอาจารย์สอนหลวงพ่อมาแต่ละองค์ ๆ ท่านย้ำอยู่ตลอดเวลาว่าการปฏิบัตินั้นไม่ยาก วิธีปฏิบัติก็มีสติขึ้นมา ค่อย ๆ พัฒนาสติขึ้นมา

พวกเราหลายคนเข้าใจผิดนะ พยายามไปหน่วงอารมณ์ให้ช้าลง หวังว่าสติที่ช้า ๆ นี่มันจะรู้ทันอารมณ์ที่ช้าๆ อารมณ์นั้นหน่วงอย่างไรก็ไม่ช้า เช่นแกล้งเดินให้ช้านะแต่ใจมันจะไม่ช้าไปด้วย กิเลสจะเกิดตลอดเวลาแต่มองไม่เห็นเองนะ อย่างเราเคยเดินธรรมดาๆ แล้วเดินให้ช้าๆ กะว่าสติจะได้ทัน ทันอะไรล่ะ ทันร่างกายใช่ไหม แต่ทันกิเลสไหม ไม่ทันหรอก

ฉะนั้นหน้าที่เรานะ อย่าไปดัดแปลงอารมณ์ให้ช้าลง แต่ฝึกสติให้เร็วขึ้น พัฒนาสติให้เร็วขึ้น สตินี่คนโบราณเขาแปลไว้ดีนะ สติแปลว่าความระลึกได้ คนรุ่นหลังมาแปลเพี้ยนว่า สติแปลว่ากำหนด กำหนดนั่นมันภาษาเขมร มาจากคำว่ากดนั่นเอง เป็นคำแผลง กดไว้ข่มไว้บังคับไว้ควบคุมไว้ การปฏิบัติที่เป็นการกดข่มควบคุมบังคับนี่ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเรียกว่าอัตตกิลมถานุโยคนั่นเอง

ฉะนั้นอย่างอยู่ๆ เรากำหนดลมหายใจ กำหนดท้อง กำหนดเท้า กำหนดมือไปเรื่อยนะ ใจมันจะเครียดขึ้นมา ภาวนาแล้วเครียดนะแล้วก็บอกว่านี่รู้ทุกข์ ไอ้นั่นทุกขเวทนานะ ทุกขเวทนาทางกาย ทุกขเวทนาทางใจ ไม่เรียกว่ารู้ทุกข์หรอก คนละทุกข์กัน

ทุกขสัจไม่ใช่ทุกขเวทนา ทุกขสัจคืออะไร คือตัวขันธ์นั่นแหละ ตัวกายตัวใจ รู้กายรู้ใจนั่นแหละเรียกว่ารู้ทุกข์ ไม่ใช่อยู่ๆ ก็ไปดัดแปลงกายดัดแปลงใจให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้วบอกว่ารู้ทุกข์ ทุกข์อย่างนั้นเป็นทุกขเวทนานะ สร้างขึ้นมาเองมั่วขึ้นมาเองปรุงขึ้นมาเอง ทุกขเวทนาแบบนั้นมันมีคู่กับสุขเวทนา แต่ถ้าเห็นขันธ์เป็นทุกข์นะจะไม่มีสุขเหลืออยู่แล้ว แต่ถ้าเห็นแต่ทุกขเวทนามันก็ยังมีสุขเวทนา มีโสมนัสเวทนาทางใจก็มีโทมนัสเวทนาทางใจ ก็มีคู่กัน สุขในกายสุขในใจ ทุกข์ในกายทุกข์ในใจ ก็มีคู่ ๆ กันอยู่ เรียนไปก็จะมุ่งหาความสุขวิ่งหนีความทุกข์ไปเรื่อยๆ ใช้ไม่ได้จริง

การรู้ทุกข์ก็คือการรู้ลงมาที่กายที่ใจ เพราะพระพุทธเจ้าท่านนิยามคำว่าทุกข์เอาไว้แล้วอย่าไปนึกเอาเองนะว่าเราบังคับจิตไปเรื่อยๆ พอทุกข์ขึ้นมาแล้ววันหนึ่งเห็นทุกข์ ทุกข์อันนั้นทุกข์ปรุงทุกข์แต่งทุกข์สร้างขึ้นเป็นคราวๆ ถ้าไม่สร้างมันก็สุข แล้วถ้าบังคับไว้ถ้ากำหนดไว้มันก็ทุกข์ไปเรื่อยๆ พระพุทธเจ้าท่านนิยามทุกข์ไว้ว่า "สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา" โดยสรุปนะ อุปาทานขันธ์ทั้งห้านี่เป็นตัวทุกข์ อุปาทานขันธ์ทั้งห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อลงมาก็เป็นรูปกับนามนะ พูดภาษาไทยแบบอนุโลมเอาไม่ตรงทีเดียว ก็คือกายกับใจ กายกับใจมันไม่ตรงกับคำว่ารูปกับนามทีเดียวหรอกนะ เหลื่อม ๆ กันนิด ๆ หน่อย ๆ อย่างนามนี่ไม่ใช่มีแต่ใจ ใจเป็นแค่นามอันหนึ่งเท่านั้นเอง แต่มันมีสิ่งที่ประกอบกับใจเข้าไปด้วย เรียกว่าเจตสิก ได้แก่ ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ ความจำได้ความหมายรู้ จำได้ก็อันหนึ่ง หมายรู้ก็อันหนึ่ง ความปรุงดี ความปรุงชั่ว ความปรุงเฉยๆ กลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว สิ่งเหล่านี้มันประกอบ เราพูดง่ายๆ ว่ากายกับใจ ใจดี ใจร้าย ใจสุข ใจทุกข์ นี่เติมลงไปนะ



## ๑.๒๐ วิธีแก้พยาบาท

[๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ (๒)]

การที่จิตมีพยาบาทต้องทุกข์แน่นอน เพราะจิตที่พยาบาทมีโทสะ จิตที่มีโทสะก็มีความทุกข์ทางใจเกิดขึ้น ห้ามมันไม่ได้หรอก ใจมันจะคิดรู้สึกไหม ยิ่งเราพยาบาทใครเรายิ่งคิดถึงบ่อย ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ ห้ามไม่ได้ ให้เราทนเอา ทนด้วยความเป็นกลาง

แต่ถ้ามันทุกข์มาก สติปัญญาทำงานไม่ไหวนี่ ให้เจริญเมตตาเอาไว้บ้าง ลองมองซิ คนที่เราพยาบาทนี่ จริงๆ เขาก็ทุกข์นะ ไม่ใช่เราทุกข์คนเดียว บางทีเขาก็ทุกข์กว่าเราอีก นี่ค่อยๆ ดูจากมุมมองของเขาบ้างว่าทำไมเขาทำอย่างนั้น บางทีเขาก็มีเหตุผลแบบของเขา พอเรามองต่างมุมขึ้นมานะ เกิดความรู้ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจขึ้นมา ความพยาบาทจะหายไป

ฉะนั้นตอนนี้ถ้าใจยังพยาบาทรุนแรง การเจริญสติไปรู้ว่าจิตพยาบาทอะไรอย่างนี้สู้ไม่ไหวแล้ว ให้เจริญเมตตา

วิธีเจริญเมตตาก็คือมองเขาด้วยสายตาที่เป็นมิตรมากขึ้นหน่อย มองต่างมุมนิดหนึ่งไม่ใช่มองจากมุมของเรานะ ลองมองจากมุมของเขา บางทีเราก็รู้สึกน่าสงสารด้วยซ้ำไป ถ้าความรู้สึกสงสารเกิดขึ้นได้ ความพยาบาทจะหายไป

ดูสิ ดูคนแต่ละคนเขามีความทุกข์ทั้งนั้นแหละ มีใครไม่มีความทุกข์ ทีแรกอย่าเพิ่งมองศัตรูเรานะ ให้มองคนใกล้ตัวรอบๆ ข้างเรา ดูซิมีใครไม่ทุกข์บ้าง เราก็ทุกข์ เขาก็ทุกข์ พอมองได้อย่างนี้แล้วค่อย ๆ เขยิบออกไป มองคนกลาง ๆ ที่เราไม่รักไม่เกลียด อย่างคนในที่ทำงานเรา คนรอบ ๆ บ้านเรา แต่ละบ้านก็มีความทุกข์ทั้งนั้นแหละ ค่อย ๆ สังเกตค่อย ๆ ดูไป

เราไม่ได้ทุกข์คนเดียวหรอก เขาถึงเรียกว่าเพื่อนทุกข์ มีแค่เพื่อนทุกข์ไม่มีเพื่อนสุขหรอก แต่เพื่อนกินน่ะเยอะ ถัดจากนั้นถึงจะค่อยๆ ไปดูคนที่เราพยาบาท คือเราฝึกซ้อมใจให้มองในมุมที่เป็นมิตร จากตัวเราเอง จากคนใกล้ตัวก่อน จากคนกลางๆ แล้วค่อยมองศัตรู ศัตรูก็น่าสงสารนะ ค่อยดูไปเรื่อย พอใจเราเกิดสงสารขึ้นมา เกิดเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ใจเราก็มีความสงบมีความสุขแล้ว

ต้องใช้วิธีนี้นะ ไม่ใช่เอะอะอะไรจะเจริญสติไปรู้อย่างเดียว เพราะนั่นเป็นการเจริญปัญญาให้เห็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่เพื่อแก้ปัญหาชีวิตในขณะที่รุนแรง ใช้ธรรมะคนละอันกัน

## ๑.๒๑ วิธีแก้ไขการปฏิบัติธรรมแล้วเบื่อการทำงาน

[๑๙ มีนาคม ๒๕๕๓ (๒)]

ถ้าปฏิบัติธรรมแล้วมีความเบื่อหน่ายทางโลก รู้สึกว่าแค่นี้เราก็เพียงพอแล้ว เราต้องวางใจอย่างนี้นะ ว่าเรามีหน้าที่ เราไม่ได้ทำงานเพื่อจะเอาอะไรตอบแทน ถ้าเราทำงานแล้วคิดว่างานที่ทำนี่เป็นประโยชน์ เราก็มีกำลังใจทำ ส่วนจะได้ผลตอบแทนหรือไม่ พอหรือไม่พอ นี่อีกประเด็นหนึ่งเลย

คือ motive (แรงจูงใจ) ไม่ใช่มีแต่โลภะนะ motive มันเป็นเรื่องของสติเรื่องของปัญญา เรื่องของเมตตาอะไรอย่างนี้ มีตั้งเยอะแยะ

อย่างเราทำงาน เราไม่ได้หวังว่าจะต้องเลื่อนขั้นเลื่อนซีอย่างเดียว เรารู้สึกว่างานของเราเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม เป็นประโยชน์แก่องค์กร เป็นประโยชน์อะไรอย่างนี้ เราก็ทำไป ถือว่าเราทำประโยชน์อยู่

นักปฏิบัติไม่เฉื่อยนะ นักปฏิบัติไม่ขี้เกียจทำงาน คนเฉื่อยคนขี้เกียจทำงานนั้นเกิดจากกิเลสทั้งนั้นเลย นั่นเพราะพวกเรารู้จัก motive เฉพาะสิ่งที่เป็นกิเลส มีความอยากก่อนแล้วถึงจะไปดิ้นรนต่อสู้ทำโน่นทำนี่ ถ้าไม่มีความอยาก เราคิดว่าเราจะเฉื่อย ไม่จริงเลย

พระพุทธเจ้าไม่เคยเฉื่อยเลย ทำไมพระพุทธเจ้าขยัน อะไรเป็น motive ของท่าน ความกรุณาเป็น motive ของท่าน

ฉะนั้น เราต้องพัฒนา motive ของเราจากอกุศลมาเป็นกุศล ก็จะทำงานได้อย่างเร็วด้วย ขยันด้วย ทำแบบไม่เห็นแก่ตัวด้วย ดีกว่าเก่าอีก



## ๑.๒๒ วิธีภาวนาสำหรับคนที่กำลังมีความทุกข์

[๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๒)]

วิธีภาวนาสำหรับคนที่กำลังมีความทุกข์มาก ก่อนอื่นต้องหาทางผ่อนคลายก่อน เพราะถ้าทุกข์มากมันเครียด อยู่ๆ จะไปภาวนาให้หายน่ะลำบาก

ให้คอยรู้ทันใจของเราไป ใจเราที่มีความทุกข์มากก็เพราะเราไม่อยากให้เรามีปัญหา อยากให้ปัญหามันหมดไป ต้องค่อยๆ หัดสังเกตนะ ความทุกข์กับปัญหานี่เป็นคนละอันกัน

ยกตัวอย่างอกหัก อกหักไม่ใช่ความทุกข์นะ อกหักเป็นปัญหา ตกงานเป็นปัญหา คนที่เรารักทิ้งเราไปเป็นปัญหา พ่อแม่เราตายเป็นปัญหา รถคว่ำ ไฟไหม้ สุขภาพไม่ดี สิ่งเหล่านี้คือปัญหาทั้งสิ้นเลย

แต่เมื่อปัญหาในชีวิตเกิดขึ้นมาแล้ว ถ้าใจเราไม่ชอบมัน ใจเรามีความอยากเกิดขึ้น อยากให้ปัญหานี้หมดไป ใจมันจะมีความทุกข์เกิดขึ้น

ค่อยๆ สังเกตใจของเราไป ปัญหากับความทุกข์เป็นคนละอย่างกัน ปัญหานี่เราเลี่ยงไม่ได้ ปัญหามันเกิดตลอดนั่นแหละ เรื่องโน้นเรื่องนี้ แต่ใจของเราไม่ทุกข์ได้

ให้สังเกตใจที่อยากให้มันสิ้นปัญหา ใจที่ปฏิเสธปัญหา อย่างสมมุติว่าแฟนทิ้ง เราอยากให้เขาคืนดีกับเรา มันเป็นความอยากฝ่ายเดียว เป็นความอยากที่ไร้เดียงสา เราก็รู้ทันใจของเรา ใจของเรามีความอยาก ใจเรายิ่งมีความทุกข์ ถ้าใจเรายอมรับความจริงได้ว่าทุกอย่างในชีวิตเราเป็นของชั่วคราว ความทุกข์ก็จะผ่านไป เหลือแต่ปัญหา ไม่นานปัญหานั้นก็หมดไป

ไม่มีปัญหาอะไรที่คงทนถาวรตลอดไปหรอก มีไหม ปัญหาที่มีตลอดไม่เคยเปลี่ยนไม่มี ในชีวิตเรานี้เต็มไปด้วยของชั่วคราว เราต้องใช้ปัญญาแบบนี้ ค่อยๆ คิดพิจารณาไปสอนตัวเองไปว่าปัญหาทั้งหลายเป็นเรื่องธรรมดาของโลก ถ้าเราปฏิเสธปัญหา เราไม่พอใจ เราอยากให้มันหมดไป เรายิ่งมีความทุกข์ทางใจ เราก็คิดสอนตัวเองไป ปัญหาทั้งหลายไม่ว่าจะหนักหนาสาหัสแค่ไหน ไม่นานมันก็ผ่านไป ปลอบใจมันบ้างนะ แล้วพอใจเรามีความสุขขึ้นมาก็ไม่หลงระเริงกับโลกอีก คราวนี้ต้องซ้อมภาวนาแล้ว เผื่อจะเจอความทุกข์ข้างหน้าอีก

คอยรู้ทันจิตของตัวเองเนืองๆ ไป ไม่มีหรอกปัญหาที่ไม่ผ่านไป

# ๒
# วิธีภาวนาเวลาป่วยหนัก

## ๒.๑ เวลามีชีวิตอยู่ให้รีบภาวนาเอาไว้ใช้ก่อนตาย

[๑๑ กันยายน ๒๕๕๒ (๑)]

เราต้องไม่ประมาท พยายามภาวนาเข้า เวลาทุกคนมีจำกัดนะ หมดแล้วหมดเลย เอาเงินไปซื้อก็ไม่ได้ ไม่นานเวลาก็หมดแล้ว ฉะนั้นรีบภาวนาเข้า ไม่มีอะไรช่วยเราได้จริงหรอก ทรัพย์สมบัติ ลูก เมีย สามี ช่วยเราไม่ได้จริงหรอก อย่างมากตอนจะตายนะ มันก็มายืนเกาะเตียงทำตาปริบๆ บางคนก็มาร้องไห้

หลวงพ่อเคยเจอ มาร้องไห้แล้วก็เขย่าคนใกล้จะตาย โอ๊ย อย่าเพิ่งตาย คนจะตายเลยเศร้าใจ อาลัยอาวรณ์ ตายแล้วไปเป็นเปรต นี่ลูกหลานส่งเสริมให้ปู่ย่าตายายพ่อแม่เป็นเปรตก็มี หรือร้องไห้คร่ำครวญทำให้จิตใจเขาเศร้าหมอง ตกนรกอะไรอย่างนี้ นี่ไม่ได้เรื่องเลย

ชาวพุทธนะ เวลามีชีวิตอยู่ก็รีบภาวนาเอาไว้ เวลาเราจะตายมันเหมือนเราเข้าสนามรบ จิตใจมันองอาจกล้าหาญเข้มแข็งเหมือนกันทุกรายเลย ขอให้ภาวนาให้ดีเถอะ

อย่างวันนี้ที่หลวงพ่อจะไปเผา เวลาเขาจะตายเขาตายได้อย่างสง่างาม สวยงามมากเลย ตอนตายนอนอมยิ้มเลยนะ นอนยิ้มหวานเลย เพราะเขาภาวนามาจนมั่นใจในตัวเองแล้ว ไม่กลัวอะไรแล้ว คนกลัวตายเพราะว่าไม่มั่นใจในตัวเอง กลัวความสูญเสีย กลัวความ



พลัดพราก ผู้มีสติปัญญามากจะเห็นเลยว่าร่างกายนี้มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย ตัวทุกข์มันจะแตกเสียดายไหม ไม่เสียดายเลย จิตใจร่าเริงนะ ตัวก้อนทุกข์นี่ใกล้จะแตกแล้ว สมน้ำหน้ามัน แทนที่จะเศร้าหมองกลับร่าเริง

ภาวนาไปจะเห็นเลยว่าทั้งกายทั้งใจมีแต่ตัวทุกข์ หรือบางคนก็เห็นว่ามันเป็นอนัตตา เป็นสุญญตา ว่างเปล่า ร่างกายเป็นแค่วัตถุธาตุ เป็นธาตุของโลก ธาตุตายไหม ธาตุไม่ตายไปไหนหรอก อย่างธาตุมาประกอบเป็นร่างกายนี้ใช่ไหม พอตายไปธาตุก็คืนโลกไป ต้นไม้เอาไปกินบ้าง สัตว์เอาไปกินบ้าง ก็เวียนไปเวียนมา เดี๋ยวพวกเราก็ไปกินอีก เราก็กินศพไปเรื่อยๆ

ถ้าดูเป็นธาตุไม่มีเรา มันว่างเปล่าจากความเป็นตัวเรา เป็นแค่วัตถุ ร่างกายนี้เป็นแค่เศษธุลี ขี้ผง เมื่อเทียบกับโลกเทียบกับจักรวาลแล้วไม่มีความหมายอะไรเลย แต่ว่าความสำคัญผิด สำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราขึ้นมาก็เลยไปหวงแหนขึ้นมา พอมันแปรปรวนไปก็ไปทุกข์กับมัน

เพราะฉะนั้นเราภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญา ตัวที่จะทำให้เราพ้นทุกข์ได้จริงๆ คือตัวปัญญานี้แหละ ปัญญาคือความเข้าใจ ความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ร่างกายนี้เป็นแต่ตัวทุกข์นะ ร่างกายนี้เป็นแต่วัตถุ เป็นอนัตตา ว่าง ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา อะไรจริงหรอก อย่างเนื้อหนังของเราทุกวันนี้ ประดิษฐ์ขึ้นมาเองไหม ก็ไม่ใช่นะ อาศัยวัตถุธาตุในโลกสร้างมันขึ้นมาแล้วมันก็แตกสลายไปอีก มันเป็นวัตถุ ไม่ใช่ตัวเราหรอก มันอยู่ชั่วคราว

ฉะนั้นเวลาจะตาย ก็เห็นแค่ว่าตัวทุกข์มันจะแตกก็ไม่กลุ้มใจ เห็นตัวธาตุมันจะเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปก็ไม่กลุ้มใจหรอก เพราะมันเป็นของโลกอยู่แล้วตั้งแต่แรก เรามันขี้ตู่เอามาเป็นของเรา ถ้าเข้าใจความจริงมันจะคืนโลกไป ไม่เห็นจะเสียหายอะไร ยืมเขามาใช้ชั่วคราว พอถึงวันที่จะต้องคืนเขาก็ไม่ได้เสียหายอะไร ไม่เห็นจะต้องทุกข์ร้อนอะไรเลย

ทางจิตใจก็เป็นธาตุเหมือนกัน จิตใจก็เป็นธาตุรู้ อาศัยรูปอาศัยนามปรากฏขึ้นมา มีรูปธรรมนามธรรมแล้วก็เกิดตัวจิตขึ้นมา ธาตุทั้งหลายอิงอาศัยกันเกิดขึ้นมา จริงๆ แล้วธาตุรู้ตัวจิตนี่เกิดขึ้นมาทำหน้าที่รู้ แต่มันรู้ด้วยความไม่ฉลาด ตัวจิตใจที่เกิดมามันผ่องใสนะ สว่างไสว สบาย แต่มันประกอบด้วยความไม่รู้ มันไม่รู้อริยสัจ

พอมันเกิดมามันก็สำคัญมั่นหมายเลยว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวมัน มันรู้สึกว่าตัวรู้นี่แหละคือตัวมัน เริ่มต้นตั้งแต่ตัวนี้เลย ตัวรู้เป็นตัวเรา ตัวรู้เป็นตัวเราแล้วต่อไปก็มีของเรา ตัวรู้อาศัยอยู่ในร่างกายก็ร่างกายของเรา ทีแรกก็เป็นร่างกายของเรา พอโง่มากขึ้นก็เป็นว่าร่างกายเป็นตัวเรา ไม่ใช่แค่ของเราแล้ว พอมีร่างกายของเราแล้วก็มีเสื้อผ้าของเรา มีบ้านของเรา มีลูกเมียของเรา มีสามีของเรา มีของเราๆ มากขึ้นๆ ต่อไปก็มีตำแหน่งหน้าที่การงานทรัพย์สมบัติของเรา

มันเริ่มต้นไปจากความยึดถือตัวจิตใจนี้เอง ยึดตัวจิตเอาไว้ ไปยึดเอาตัวรู้เอาไว้ พอยึดเอาไว้ก็เลยเป็นตัวเราก่อน แล้วก็ค่อยๆ พอก ตัวเราอยู่ลำพังไม่ได้ก็ต้องมีของเรา มีร่างกายของเรา นานไปโง่หนักขึ้นไปอีก รู้สึกว่าร่างกายเป็นตัวเรา ต่อไปสมบัติก็เป็นของเราอย่างอื่นก็เป็นของเรา

ทีนี้เรามาหัดภาวนานะ จนเห็นความจริงว่ากระทั่งจิตใจก็เป็นแค่ธาตุ ร่างกายก็เป็นธาตุเท่านั้นเอง แต่จิตใจดูยากหน่อย จิตเป็นธาตุรู้ ดูลำบากนิดหนึ่ง การดูจิตจะดูง่ายในแง่เป็นอนิจจัง เพราะจิตเกิดดับรวดเร็ว

ฉะนั้นดูกายจะดูง่ายว่ามันเป็นตัวทุกข์ ดูกายให้เห็นเกิดดับนี่ดูยาก เพราะร่างกายอายุยืนกว่าจิต กว่าจะเห็นร่างกายแก่นี่ดูยาก จะเห็นรูปเกิดดับเป็นขณะๆ ไปก็ไม่มีปัญญาจะเห็น มันละเอียด ดูยาก ไม่เหมือนดูจิต การดูจิตนี่จะเห็นอนิจจังง่าย ดูกายจะเห็นทุกข์ง่าย เห็นอนัตตาก็ได้ มันเป็นแค่ก้อนธาตุ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ การดูจิตดูเป็นอนิจจังนะ จิตทุกชนิดเกิดแล้วก็ดับ จิตโลภเกิดแล้วก็ดับ จิตโกรธเกิดแล้วก็ดับ จิตหลงเกิดแล้วก็ดับ จิตฟุ้งซ่านเกิดแล้วก็ดับ จิตหดหู่ จิตดีใจ จิตเสียใจ จิตสุข จิตทุกข์ เกิดแล้วก็ดับ

จิตทุกชนิดมีแต่เกิดแล้วดับไปอย่างรวดเร็วด้วย ไม่ใช่นาน อย่างเวลาเราใจลอยพอเรามีสติรู้ทันวับ ความใจลอยดับทันทีเลย นี่เราตามรู้ไป เราจะเห็นเลย จิตทุกอย่างเกิดแล้วก็ดับ จิตสุขเกิดแล้วดับ จิตทุกข์เกิดแล้วดับ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับไป ๆ เห็นแต่ความไม่เที่ยง มันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย บางทีสิ่งบางสิ่งไม่เคยมีอยู่แล้วก็มีขึ้นมา เช่นทีแรกเราก็รู้เนื้อรู้ตัวอยู่ เราไม่มีความหลง อยู่ๆ ความหลงก็เกิดขึ้นมา ความหลงแต่เดิมไม่มีเกิดมีขึ้นมา พอความหลงเกิดมีขึ้นมา พอเรามีสติ ความหลงที่มีอยู่ก็ดับไป

คำว่า "อนิจจัง" เลยมีความหมายกว้างนิดหนึ่ง หมายถึงว่าสิ่งซึ่งเคยมีอยู่นี่แล้วมันกลับไม่มี สิ่งซึ่งเคยไม่มีอยู่มันกลับมีขึ้นมา เรียกว่าอนิจจัง มันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ทุกสิ่งทุกอย่างทนอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ได้ไม่นาน ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุ ถ้าไม่มีเหตุมันก็ดับไป ฉะนั้นเหตุของมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เหตุมันไม่ค่อยคงที่หรอก มันเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ อย่างความโกรธก็มีเหตุนะ เราก็ต้องคิดในทางไม่ดี สมมุติว่าไม่ชอบเจ้าอำนี่ มันหนุ่มกว่าหลวงพ่อ หลวงพ่อเกลียดหน้า มันหนุ่มกว่า เวลาเราคิดถึงมันเราก็เกลียดมัน มีเหตุนะ เราต้องคิดในทางไม่ดีก่อนถึงจะเกิดโทสะ

ฉะนั้นถ้าเมื่อไรเรามีสติขึ้นมา จิตหลุดออกจากโลกของความคิด ไม่ได้ไปคิดถึงเขาในทางไม่ดี โทสะก็ดับ นี่มันมีเหตุก็เกิด หมดเหตุมันก็ดับ มันบังคับไม่ได้หรอก นี่เรียกว่าอนัตตา แล้วมันทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ มันถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าเหตุมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ความทนอยู่ไม่ได้เรียกว่าทุกขัง

"อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา" ถ้าดูเป็นมันก็เห็นหมดนั่นแหละ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของกายของใจ ถ้ายังไม่ชำนาญ ก็ให้ดูกายไป กายเป็นก้อนทุกข์ กายเป็นวัตถุธาตุไม่ใช่ตัวเรา ดูจิตก็เห็นแต่ความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ แล้วก็เห็นว่าเราบังคับมันไม่ได้หรอก นี่เป็นอนัตตาเหมือนกัน

อนัตตามีหลายแบบ มีหลายนัย อนัตตานัยหนึ่งคือมันไม่ใช่เราหรอก มันเป็นวัตถุมันเป็นก้อนธาตุ อนัตตาอีกนัยหนึ่งก็คือเราบังคับมันไม่ได้ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นไปตามเหตุ ไม่มีใครสามารถสั่งอะไรได้เลย อย่างเวลาไฟไหม้ เราบอกว่าตำรวจไปดับไฟ รถหวอมาดับไฟ จริงๆ ไม่มีใครดับไฟได้ แต่ว่าเขาไปดับเหตุของไฟแล้วไฟมันดับเพราะว่าเหตุมันดับ อย่างอุณหภูมิมันสูงเราเอาน้ำไปฉีดมันลดอุณหภูมิลง เหตุของไฟหมดไปไฟก็ดับ หรือไฟมันลามมาเรื่อยๆ รื้อบ้านทิ้งไปสักหลังสองหลัง ไฟไม่มีเชื้อเพลิงไม่มีเหตุแล้ว ไฟก็ดับ การที่สิ่งทั้งหลายมีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ ไม่ใช่ว่าเราดับมันได้หรือสั่งมันได้ นี่เรียกว่าอนัตตา มันอยู่นอกอำนาจบังคับ เราคอยเฝ้าดูเฝ้ารู้ไปนะ แล้วก็จะเห็นเลยว่า มันไม่ใช่เราจริงๆ หรอก



## ๒.๒ การตายอย่างสง่างาม

[๑๐ กันยายน ๒๕๕๒ (๑)]

เราภาวนาเพื่อให้มันพ้นทุกข์ ถ้าชีวิตนี้ยังพ้นทุกข์ไม่ได้ก็เตรียมตัวไปภาวนาต่อ ก็แค่นั้นเอง ภาวนาแล้วก็มีความสุข ค่อยๆ พ้นทุกข์ไปเรื่อยๆ เห็นทุกข์นะ เห็นแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย มีแต่ทุกข์ ถ้ายังเห็นว่ามันเป็นสุข ก็ยังหลงอยู่

อย่างหมวยภาวนานะ ร่างกายมันเจ็บป่วยมาก ทุกข์ ป่วยอยู่ตั้งเป็นปีๆ เลย นานเกือบ ๒ ปี แข็งแรงดีๆ นะ อยู่ๆ ก็เป็นมะเร็งแล้วรักษาอย่างไรก็ไม่หาย ให้คีโมตั้งหลายหน ให้แล้วก็เป็นอีก ไม่หมด เมื่อวันพฤหัสฯ มาถามหลวงพ่อว่า ถ้าไม่รักษาต่อไปจะเป็นการฆ่าตัวตายไหม บอกว่าไม่เป็นหรอก อยู่ไม่ไหวก็จะไปรักษามันทำไม ทรมานเปล่าๆ แต่ว่าให้มันตายไปตามธรรมชาตินะ ไม่ใช่ไปฆ่ามัน อย่าไปเกลียดมัน เพราะร่างกายนี้มันเป็นทุกข์ มันน่าสงสารนะ มันอุตส่าห์รับใช้เรามาตั้งนาน ๒๐ กว่าปี อะไรอย่างนี้ เสร็จแล้วมันไม่สบายเราไปเกลียดมันอีก ไปโมโหมันอีก ไม่ยุติธรรมนะ

ฉะนั้นอย่าไปเกลียดมัน ให้เมตตามัน ให้ตั้งใจแน่วแน่ ดูมันตาย ถ้าดูมันตายได้นะ ใจไม่ยินดีไม่ยินร้าย ก็อาจจะได้ดี แต่ถ้ายินดียินร้ายอยู่ก็ใช้ไม่ได้ ถ้ายินร้ายอยู่ก็จะตกนรก เพราะจิตมีโทสะ ไอ้ยินดีน่ะคงไม่ยินดีหรอก เพราะเห็นแต่ทุกข์ ปวด ทนนะกระทั่งมอร์ฟีนก็จะไม่เอาเลย ใจแข็งจริงๆ

ทีนี้พวกเราวันใดความตายจะมาถึงเราเมื่อไรเราไม่รู้หรอก เป็นมะเร็งยังรู้ตัวล่วงหน้าเป็นปีได้ แต่ถ้ารถทับตายก็มีเยอะแยะไป คนถูกรถทับตายมีมากกว่าคนเป็นมะเร็งเสียอีก พวกเราไม่รู้จะตายเมื่อไร

ความตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัวสำหรับชาวพุทธ ความตายเป็นความจริงของชีวิต ไม่มีวันหนีพ้นหรอก ใครๆ ก็ต้องตาย ทีนี้อยู่ที่ว่าตายให้เป็นก็แล้วกัน คนทั่วไปตายไม่เป็น ถ้าตายเป็นนะ ต้องตายอย่างเข้มแข็งกล้าหาญ เผชิญหน้าความตายเหมือนนักรบเข้าสมรภูมิไม่อกสั่นขวัญแขวน

ฉะนั้นกระทั่งตายยังสอนธรรมะให้คนอื่นได้นะ ฉะนั้นเราฝึกของเราไป ตัวเราก็ได้ประโยชน์ด้วย ตายให้เขาดูอย่างสวยๆ งามๆ นะ เขาจะได้สนใจภาวนาขึ้นมาอีก เป็นประโยชน์หลายชั้น หมวยนี่ก็เก่งนะ ตายอย่างเก่งเหมือนกัน ไปแบบทนน่าดูเลย พวกเราที่ว่าทุกข์ๆ เราทุกข์ไม่เท่าเขานะ เขาทุกข์จนตาย ของเราทุกข์ยังไม่ถึงตาย ยังมาวัดไหว ไม่ต้องหามมา ฉะนั้นเราตั้งอกตั้งใจภาวนาเข้า

## ๒.๓ วิธีการเจริญสติเวลาใกล้จะตาย

[๒๙ เมษายน ๒๕๕๒]
[แสดงธรรมที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช]

เวลาป่วยอยู่รู้ว่าจะตาย ถ้ามีสติได้ก็มีสติไปนะ ถ้ามีสติไม่ได้ก็พุทโธไป พุทโธไปเรื่อยๆ นะ อย่างน้อยก็กลับมาเป็นมนุษย์ เป็นเทวดาอะไรได้ ถ้ามีสติเรื่อยๆ ไปอาจจะเกิดมรรคเกิดผลอะไรขึ้นเลยก็ได้

แต่ว่าคนเราอยู่ๆ จะบอกตอนจะตาย แล้วบอกให้มีสตินี่เป็นไปไม่ได้ มันต้องซ้อมก่อนจะตาย ซ้อมให้มีสติก่อนเหมือนอย่างเราตกน้ำ แล้วจะมาถามหาตำราว่ายน้ำนี่ไม่ทัน ต้องว่ายน้ำให้เป็นก่อน ถ้าตกน้ำแล้วถึงจะว่ายได้ การที่เราจะฝึกสติจนตายอย่างมีสติได้นี่ เราต้องฝึกให้มีสติตั้งแต่ยังเป็นๆ อยู่ เราคอยมีสติรู้สึกไป ถ้ามันจวนตัวจริงๆ พวกเราฝึกรู้สึกตัว ดูจิต ดูใจ ดูกาย ชำนาญนะ เวลาเจ็บป่วยจริงๆ นะ นอนดูกายมันตาย

มีพระองค์หนึ่ง ท่านไปเรียนกับหลวงพ่อที่ศรีราชา เวลาท่านมาเรียน ท่านก็ฝีมือพอๆ กับพวกเรานี่แหละ ต่อมาท่านเป็นโรค โรคเดียวกับพุ่มพวง โรคอะไรก็ไม่รู้ชื่อภาษาฝรั่ง เราก็เชยๆ จำไม่ได้แล้ว หลวงพ่อก็ไปเยี่ยมท่าน ไปให้กำลังใจท่าน ไปถึงก็ไปบอกท่านอาจารย์รอบนี้ตายแน่ นี่ให้กำลังใจนะ ไปให้กำลังใจ อาจารย์ตายแน่เลย อย่างไรก็ตายรอบนี้ ไหน ๆ อาจารย์จะตาย อาจารย์นอนดูร่างกายมันตายนะ ใจเราเป็นคนดูดูมันตายไปเลย นี่ท่านทำได้จริงๆ ท่านนอนเห็นร่างกายมันตายนะ จิตท่านเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ ท่านก็ได้กำไรไป

ถ้าเราภาวนาไม่เป็นเวลาจะตายใจทุรนทุราย มีความทุกข์ตั้งแต่ก่อนตายแล้ว ตายไปก็ต้องมีความทุกข์อีก นั่นอนาคตนะ เป็นสิ่งที่เราสร้างเอง เราอย่าประมาท ต้องฝึกไปตั้งแต่ก่อนตาย



ถ้าเจ็บป่วยจริงๆ แล้วทุรนทุรายก็เท่ากับเตรียมนรกเป็นที่ไป เจ็บป่วยนะแล้วยังห่วงโน่นห่วงนี่ก็เตรียมไปเป็นเปรต เจ็บป่วยอยู่แล้วยังเพ้อคลั่งหลงไปเรื่อยๆ ก็เตรียมไปเป็นเดรัจฉาน

ยามเจ็บป่วยให้เราก็มีสติเอาไว้ อย่างน้อยคิดถึงพุทโธๆ ก็เป็นมนุษย์ได้ เป็นเทวดาได้ ทำความสงบเข้ามาได้ก็เป็นพรหมได้ มีสติรู้กายรู้ใจไปเลย ถ้ากำลังแก่กล้าพออาจจะได้มรรคผลขึ้นมา คุ้มที่สุดเลย อยู่ที่ว่าเราต้องฝึกตั้งแต่ก่อนป่วย

ตอนนี้กำลังมีเรี่ยวมีแรงต้องฝึกก่อนนะ รอให้ป่วยหนักแล้วจะมาถามว่าจะทำกัมมัฏฐานอะไรนี่ไม่ทัน ต้องฝึกเสียตั้งแต่ตอนนี้ เหมือนก่อนตกน้ำ ต้องว่ายน้ำให้เป็นเสียก่อน ต้องฝึกเสียก่อน ถึงจะเรียกว่าไม่ประมาท ถ้าประมาทก็คือตายแหงแก๋ ตายอย่างเขียด

## ๒.๔ ถ้าร่างกายเจ็บหนัก ให้ถวายเป็นพุทธบูชา

[๓ ธันวาคม ๒๕๕๒ (๒)]

ใครเคยฟังซีดีของหลวงพ่อบ้าง หลวงพ่อเคยเล่าว่ามีโยมคนหนึ่งเป็นมะเร็ง บอกอีกไม่กี่วันจะตายแล้ว กัมมัฏฐานที่เคยฝึกมาแตกสลายไปหมดแล้ว ทำไม่ได้สักอย่าง

คนนี้หลวงพ่อบอกว่า “คิดเลยนะว่าเราขอถวายร่างกายนี้เป็นพุทธบูชา เหมือนเราเด็ดดอกไม้มาดอกหนึ่งนะ แล้วเอาไปปักแจกันถวายพระไปแล้ว ดอกไม้จะเหี่ยวก็เป็นเรื่องของดอกไม้นะ ไม่ใช่เรื่องของเรา กายนี้เราถวายเป็นพุทธบูชาแล้ว มีแรงอยู่เราก็ภาวนาถวายพระพุทธเจ้าไป ไม่ใช่ภาวนาเพื่อให้มันหายเจ็บหายป่วยอะไรทั้งสิ้น ถวายพระไปเลย”

## ๒.๕ การภาวนาดูเวทนาเวลาเจ็บป่วย

[๕ ธันวาคม ๒๕๕๒ (๑)]

การที่เราหัดภาวนาทุกวันๆ เราไม่ละเลยนี่ มันต้องมีผลแน่นอน เมื่อวานก็มีท่านผู้หนึ่งมาเล่าให้ฟัง ท่านไม่สบายก็เห็นเวทนา ทีแรกเห็นเวทนามันมากก็ทุกข์ ทุรนทุราย ภาวนาไม่ได้เพราะมันทุกข์เกินไป เหมือนโยมคนหนึ่งเมื่อวานนี้มาอยู่วัด เป็นมะเร็ง มันทุกข์มาก ภาวนาไม่ได้

ทีนี้พอรู้หลักของการภาวนามันก็ไม่ยากอะไรแล้ว เราไม่ได้ภาวนาเพื่อให้เวทนาหายไป แต่เราภาวนาเพื่อให้เห็นความจริงว่า กายก็ส่วนหนึ่ง เวทนาก็ส่วนหนึ่ง จิตก็ส่วนหนึ่ง คนละส่วนๆ กัน

เวทนามันอาศัยอยู่ในกายก็จริง แต่มันไม่ใช่กาย เวทนาอาศัยอยู่ในจิตก็จริง แต่ไม่ใช่จิตหรอก ฉะนั้นถามว่ากายเจ็บไหม กายไม่ได้เจ็บนะ จิตเจ็บไหม จิตก็ไม่ได้เจ็บ แต่เวทนาเป็นขันธ์อีกขันธ์หนึ่ง เป็นสิ่งอีกสิ่งหนึ่งแทรกเข้ามาอยู่ในกายในจิตนี้

พอภาวนาแล้วเวทนากล้า ก็ใช้เวทนาเป็นวิหารธรรม (เป็นเครื่องอยู่) เวทนาอยู่ในกาย เราก็ดูเวทนาในกาย ตั้งแต่ศีรษะถึงเท้านี่มีแต่เวทนา ให้ดูอย่างนี้นะ ดู ๆ ไปเรื่อย ไล่ขึ้นไล่ลงๆ ไปเรื่อย ไม่ใช่ดูให้หาย

แต่เดิมมันอยากให้หาย ตอนนี้ดูด้วยใจเป็นกลาง ดูไปๆ ไล่ขึ้นไล่ลงนะ ถึงจุดหนึ่งจิตมันมีกำลัง มันระเบิดเลย ร่างกายหายไปหมดเลย เวทนาหายไปหมดเลย เหลือแต่ธรรมชาติรู้ล้วนๆ ขึ้นมา ธรรมชาติรู้ล้วนๆ นี่มันไม่ได้ทุกข์ไปกับกายกับเวทนา ตัวมันก็มีแต่สันติสุข

นี่ภาวนานะมันต้องเห็นผล ค่อยๆ ฝึกไป ธรรมะเป็นของกลาง ไม่ใช่ของพระของฆราวาสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ธรรมที่พระพุทธเจ้าให้เอาไว้ ท่านให้ไว้กับพุทธบริษัท พวกเราก็เป็นพุทธบริษัทนะ อยู่ที่พวกเราฝึกให้ดี จับหลักให้แม่น

## ๒.๖ เวลาร่างกายใกล้จะตาย ให้ดูด้วยจิตว่างจากการเป็นตัวตน

[๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๒)]

ที่ถามเรื่องการเตือนสติคนใกล้ตายในวินาทีสุดท้ายให้ตั้งสติด้วยจิตว่างนั้น คำว่า "จิตว่าง" หมายถึงว่าดูมันไป กายที่มันจะตายมันก็ไม่ใช่เรา อะไรๆ มันก็ไม่ใช่เราแล้ว

"ว่าง" หมายถึงว่างจากการเป็นตัวเป็นตน ว่างจากเป็นเราเป็นเขา ว่างจากคนจากสัตว์ ไม่ใช่ว่างเปล่าหรอกนะ แต่ว่างจากความยึดถือ

เพราะฉะนั้น เวลาร่างกายจวนจะตายให้นอนดูมันตายเหมือนเห็นคนอื่นมันตาย ไม่เกี่ยวอะไรกับเราแล้ว ปล่อย อย่างนี้เรียกว่ารู้ด้วยว่าง ไม่ใช่ไปน้อมจิตให้ว่างนะ ถ้าน้อมจิตไปอยู่ในความว่างจะไปเกิดเป็นพรหม



## ๒.๗ ถ้าจิตมีสมาธิขณะเห็นร่างกายตายก็เป็นพระอรหันต์ได้

[๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๒)]

สมัยพุทธกาลมีพระองค์หนึ่งท่านภาวนาเจริญแล้วเสื่อม เจริญแล้วเสื่อม ท่านก็ท้อแท้ใจเต็มประดา วันหนึ่งภาวนาเจริญดีแล้วรู้สึกวันนี้จิตดี ท่านเอามีดโกนปาดคอเลยแล้วก็ยืนพิงอะไรสักอย่าง พิงอยู่แล้วท่านก็เสียใจว่าตัวเองบวชมาตลอดชีวิตนี่ไม่ได้อะไรเลย คนอื่นนะได้เป็นโสดาฯ สกทาคาฯ อนาคาฯ พระอรหันต์ ท่านไม่ได้อะไรเลย เจริญแล้วเสื่อม เจริญแล้วเสื่อม ตอนนี้เจริญ ขอตายไปในขณะเจริญก็แล้วกัน

เสร็จแล้วท่านก็นึกขึ้นมาได้ว่า ตั้งแต่บวชมานี่นะท่านตั้งใจรักษาศีลมาตลอดเลย ท่านไม่เคยมีอย่างอื่นกับเขาเลยนะแต่รักษาศีลมาตลอด ศีลไม่เคยด่างพร้อยเลย พระอื่นไม่เคยว่าท่านได้เลยว่าท่านผิดศีล ท่านไม่ละอายแก่ตัวเองเลยว่าผิดศีล พอท่านคิดถึงว่าท่านมีศีลนะ ใจท่านสงบใจท่านตั้งมั่นรู้เนื้อรู้ตัวขึ้นมาเลย จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว เห็นร่างกายมันตายนะ จิตเป็นคนดู ไม่ยึดกายไม่ยึดจิต ท่านเป็นพระอรหันต์ในขณะที่ตายนั้นเลย

อันนี้เป็นความสามารถเฉพาะตัว ห้ามเลียนแบบ เลียนแบบรับรองตายแน่ๆ ไม่เป็นพระอรหันต์หรอกเพราะว่าโลภอยากเป็นพระอรหันต์ อันนั้นท่านสิ้นความอยากแล้ว ท่านไม่รู้จะทำอย่างไรแล้ว

## ๒.๘ วิธีตกกระไดพลอยโจน เอาไว้ทำตอนจวนตัวเวลาจะตาย

[๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๒ (๑)]

บางคนเข้าใจผิด จะไปเอาความว่าง นึกออกไหม ไปได้ยินบอก "ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่เอาอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง" บอกว่าหลวงปู่ดูลย์สอนอย่างนี้ ตกกระไดพลอยโจน

นั่นน่ะเอาไว้ทำตอนจวนตัวเวลาจะตาย เวลาจะตายแล้วนะ ทำอะไรไม่ได้แล้ว ทำใจให้สบายเอาไว้ ไม่ห่วงอาลัยถึงอดีต ไม่กังวลถึงอนาคต ไม่ยึดถือ อยู่กับปัจจุบัน รู้ไปสบายๆ แล้วก็ตายไปอย่างสงบ นั่นเป็นวิธีตายหรอก ทำไปเพื่อฝึกซ้อมเอาไว้ตอนจวนตัว

ส่วนที่จะบรรลุมรรคผลได้จริงนะ ต้องปฏิบัติเอา ไม่ใช่น้อมจิตไปให้ว่างแล้วก็บอกบรรลุแล้ว ถ้าจงใจน้อมใจให้ว่างเป็นการทำสมถะ ถ้าเจริญวิปัสสนาอยู่แล้วจิตหลงไปอยู่ในความว่างเป็นวิปัสสนูปกิเลสนะ คนละแบบกัน

## ๒.๙ การดูแลคนป่วยใกล้ตาย

[๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๒)]

เวลาเราต้องไปดูแลคนไข้ใกล้เสียชีวิต ถ้าเวลาเขาจะตาย อย่าไปคร่ำครวญ เรารักษาเขาไม่ได้แล้ว เราต้องรักษาใจของเราก่อน เพราะใจต่อใจนี่มันกระทบกันได้ ถ้าใจเราเศร้าหมอง ใจเขาก็จะเศร้าหมองไปด้วย

ฉะนั้นตอนเขาใกล้จะตายนี่ สิ่งที่ต้องดูแลมากเลยก็คือจิตของเขา เราต้องไม่ทำอะไรที่จะทำให้จิตของเขาเศร้าหมอง อย่าไปคร่ำครวญ โอดครวญ เขย่าๆ อย่าเพิ่งตายนะ อะไรอย่างนี้ พอเขาตายปุ๊บจะเป็นเปรตเลย อย่าให้จิตเขาเศร้าหมองได้ แล้วที่สำคัญก็คือเราต้องดูแลจิตของเราด้วย พยายามมีสติเอาไว้

ตอนคนไข้ทำตัวน่าเบื่อหน่าย ใจเรารำคาญให้รู้ว่ารำคาญ พอเขาจะตายจริงๆ ใจเราสงสาร ใจเราเศร้าโศก ให้รู้ทันว่าเศร้าโศก รักษาใจของเราเอาไว้

ถ้าเขายังพูดรู้เรื่อง ก็พยายามให้เขานึกถึงสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลบ่อยๆ ชวนคุยเรื่องที่เขาเคยไปทำบุญที่เขาภูมิใจน่ะ เล่าซ้ำแล้วซ้ำอีก เรื่องที่เขาทำบุญที่โน้นนะดีจังเลย ทำบุญอันนี้ดีจังเลย ให้ใจเคล้าอยู่อย่างนี้ พอเขาตายไปเขาก็จะดี

## ๒.๑๐ จุติจิต

[๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๒)]

จิตตัวสุดท้ายทำหน้าที่ตายอย่างเดียว เรียกว่า จุติจิต ก่อนหน้าที่จุติจิตจะเกิดนี่ จิตตัวนี้ออกมารู้อารมณ์ ออกมาเสวยอารมณ์เหมือนกัน แต่อารมณ์นี้อาจจะเป็นอารมณ์ในอนาคต เห็นที่ที่จะไปเกิด หรือจะเป็นอารมณ์อดีต เช่นเคยทำกรรมเอาไว้ก็นึกถึงอันนั้นขึ้นมาได้ หรือเห็นเครื่องมือในการทำกรรม เช่นเคยไปยิงคนมาบ่อยๆ บางทีก็เกิดนิมิตเห็นว่ากำลังยิงเขา บางทีเกิดนิมิตขึ้นมาเห็นปืน จิตก็จะไปทางไม่ดี

ทีนี้จิตตรงที่ไปเกิดนิมิตขึ้นมาไม่ดีปั๊บนี่ ถ้าสติเราฝึกเอาไว้จนชำนาญนะ มันจะเกิดสติอัตโนมัติขึ้นมาเลย จิตจะตื่นขึ้นมา รู้ตัวแล้วตายตรงนั้นเลย

# ๓
# ศีล สมาธิ ปัญญา

## ๓.๑ หน้าที่ของศีล สมาธิ ปัญญา

[๑ มกราคม ๒๕๕๓ (๑)]

เบื้องต้นทำกัมมัฏฐานขึ้นมาสักอันหนึ่งก่อน จะนั่งสมาธิ เดินจงกรม อะไรก็ได้ แล้วก็คอยรู้สึกเอา ใช้ความรู้สึกนะอย่าใช้คิดเอา ใช้รู้สึกเอา รู้สึกถึงร่างกายที่นั่งอยู่ รู้สึกไปเรื่อย มีใจเป็นคนดู

บางคนแค่รู้สึกมันก็ไม่ยอมรู้สึกนะ อันนี้ต้องช่วยมันคิด ลดระดับลงมาอีก ต้องช่วยมันคิด เช่น ร่างกายเหมือนถ้ำ เหมือนเปลือก จิตมาอาศัยอยู่ในกายชั่วครั้งชั่วคราว ต่อไปร่างกายก็ตายนะ นี่ช่วยมันอย่างมากๆ

บางคนพิจารณาไปๆ ร่างกายสลายไปเลยเหลือแต่จิตอันเดียว เลยรู้เลยว่ากายกับจิตเป็นคนละอันกัน หลังจากนั้นเวลาปฏิบัติง่ายแล้ว มีจิตเป็นคนรู้ เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอน มีจิตเป็นคนรู้

ทีนี้บางคนไม่ต้องช่วยมาก บางคนแค่นั่งหายใจไปแล้วเห็นว่าร่างกายหายใจอยู่นี่เป็นของถูกรู้ถูกดู มีจิตเป็นคนรู้คนดู แค่นี้กายกับจิตก็แยกออกจากกันแล้ว พอกายกับจิตแยกออกจากกันแล้ว คราวนี้มันไม่รู้กายแล้ว มันจะรู้รูป มันเป็นอีกขั้นหนึ่ง อีกระดับหนึ่ง



(หลวงพ่อชูมือให้ดู) นี่เห็นอะไร ไม่ใช่เห็นมือแล้ว แต่เห็นรูป (หลวงพ่อชูพัดให้ดู) เห็นอะไร ไม่ใช่เห็นพัดนะ แต่เห็นรูป รูปนี้คืออะไร คือสี สีที่ตัดกันเป็นรูปร่างอย่างนี้ เป็นสมมุติบัญญัติเรียกว่าพัด

ฉะนั้นถ้าใจเราตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา มันจะเห็นสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ปรมัตถ์ ทะลุสมมุติบัญญัติเข้าไปเห็นอารมณ์ปรมัตถ์ได้ เห็นรูปเห็นนาม อย่างความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ อะไรอย่างนี้ มีใจเป็นคนดู มันจะเห็นความสุขความทุกข์อยู่ต่างหาก อย่างนี้มันจะเห็นเลยว่าความสุขความทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของที่ผ่านมาผ่านไป กุศลอกุศลที่เกิดขึ้น ถ้ามีใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ มันก็จะเห็นว่ากุศลอกุศลนั้นไม่ใช่ตัวเรา ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่เที่ยง จิตตั้งมั่นอยู่ก็จะเห็นว่าจิตเดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด นี่จิตไม่เที่ยง จิตเดี๋ยวก็เป็นผู้ดู เดี๋ยวก็เป็นผู้ฟัง เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด นี่ก็ไม่เที่ยง จิตเดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็เฉยๆ อันนี้ก็ไม่เที่ยง จิตเดี๋ยวก็โลภ เดี๋ยวก็ไม่โลภ เดี๋ยวโกรธ เดี๋ยวก็ไม่โกรธ เดี๋ยวหลง เดี๋ยวก็ไม่หลง เดี๋ยวฟุ้งซ่าน เดี๋ยวก็ไม่ฟุ้งซ่าน เดี๋ยวหดหู่ เดี๋ยวก็ไม่หดหู่ มีแต่เกิดแล้วดับไปทั้งหมดเลย นี่ล้วนแต่ของไม่เที่ยง อย่างนี้เรียกว่าการเจริญปัญญา เจริญปัญญาทำไปเพื่ออะไร เพื่อถอดถอนความเห็นผิด

ฉะนั้น หน้าที่ของความดีแต่ละอย่างไม่เหมือนกัน หน้าที่ของศีล ทำให้เราพ้นจากการทำผิดบาปทางกายทางวาจา หน้าที่ของสมาธิ ทำให้เราพ้นจากการทำผิดบาปทางใจ ใจที่มันฟุ้งไปหากิเลสนานาชนิด พอจิตเราตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัวไม่ไหลไปไม่ฟุ้งไป ก็รักษาใจเอาไว้ได้ ศีลรักษากายรักษาวาจาให้เรียบร้อย สมาธิมีจิตใจตั้งมั่นสงบอยู่ไม่ฟุ้งไป เป็นการรักษาจิตใจเอาไว้ นี่เป็นความดีของศีลของสมาธิ ส่วนความดีของปัญญานั้น ละความเห็นผิด ทำลายความเห็นผิด คนละอันกันใช่ไหม ความเห็นผิดไม่ใช่การทำผิดทางกายทางวาจา ความเห็นผิดไม่ใช่การทำความฟุ้งซ่านในใจเฉยๆ แต่เป็นความไม่รู้ ความไร้เดียงสา ความโง่ ต้องอาศัยการเจริญปัญญาถึงจะทำลายความเห็นผิดได้ ถ้าต้องการพ้นทุกข์จริงๆ ต้องทำลายความเห็นผิด

เพราะฉะนั้น ศัตรูหมายเลขหนึ่งของชาวพุทธไม่ใช่พระวัดอื่น ไม่ใช่สำนักอื่น จริง ๆ ศัตรูของชาวพุทธไม่ใช่สิ่งอื่นเลย แต่คือความไม่รู้นั่นเอง พุทธะแปลว่ารู้ ศัตรูของพุทธะก็คือความไม่รู้ ความหลง ความโง่ อวิชชา

ความไม่รู้ที่เป็นหัวโจกที่สุดเลยคือความไม่รู้อริยสัจ ไม่รู้ว่าอะไรคือทุกข์ ไม่รู้ว่าอะไรคือสมุทัย ไม่รู้ว่าอะไรคือนิโรธ ไม่รู้ว่าอะไรคือมรรค รวมทั้งไม่รู้ว่าหน้าที่ต่อทุกข์เป็น

อย่างไรไม่รู้หน้าที่ต่อสมุทัยไม่รู้หน้าที่ต่อนิโรธไม่รู้หน้าที่ต่อมรรคนี่ไม่รู้อริยสัจ ๔ ไม่รู้ถัดจากนั้นคือไม่รู้รูปนามในอดีต ไม่รู้รูปนามในอนาคต ไม่รู้รูปนามในอดีตและในอนาคต ไม่รู้ปฏิจจสมุปบาท นี่ความไม่รู้มีหลายชั้นหลายเชิงมาก ลึกลับซับซ้อน

ถ้าเราอยากมีความรู้เราก็ต้องภาวนาเอา คือเจริญปัญญา วิธีเจริญปัญญานะ เบื้องต้นให้รักษาศีลเอาไว้ก่อน แล้วก็ฝึกใจให้มันอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ให้จิตใจลืมเนื้อลืมตัว ถ้าจิตใจลืมเนื้อลืมตัวเดินปัญญาไม่ได้ พวกเราลืมตัวเองทั้งวัน หาคนที่รู้สึกตัวหายากที่สุดเลย

จิตมันลืมตัวเองเพราะมันไม่ตั้งมั่น ไม่มีสมาธิ มันหนีออกไปข้างนอก มันลืมตัวเอง หนีไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หนีไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ คือเรื่องราวทางใจทั้งหลาย นี่จิตหนีตลอดเลย จิตไม่อยู่กับเนื้อกับตัว

ค่อยฝึกขึ้นมานะ ให้จิตอยู่กับเนื้อกับตัว จิตหนีไปแล้วรู้ จิตหนีไปแล้วรู้ นี่ฝึกอย่างนี้ก็ได้ หรือทำสมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิอันใดอันหนึ่ง ไม่ใช่สมาธิที่เคลิ้มๆ ลืมเนื้อลืมตัว แต่เป็นสมาธิที่รู้เนื้อรู้ตัวอยู่ หายใจอยู่ด้วยความรู้สึกตัวก็ใช้ได้ เดินจงกรมด้วยความรู้สึกตัวก็ใช้ได้ เห็นร่างกายพองเห็นร่างกายยุบด้วยความรู้สึกตัว ไม่ไปเพ่งซึมอยู่ที่ท้อง อย่างนี้ก็ใช้ได้ ขยับมือด้วยความรู้สึกตัวอยู่ ไม่หลงไปเผลอไป รู้สึกๆ อยู่ ฝึกรู้สึกตัวไว้ ใจได้สมาธิ ใจจะอยู่กับเนื้อกับตัว ใจจะตั้งมั่นขึ้นมา

พอจิตใจตั้งมั่นแล้วคราวนี้ดูกายทำงานดูใจทำงาน ดูมันทำงานไป เราจะเห็นเลยว่าพอใจมันตั้งมั่นขึ้นมา ร่างกายจะไม่ใช่ร่างกายแล้ว ไม่ใช่มือ ไม่ใช่เท้า ไม่ใช่ท้องแล้ว แต่เป็นรูปธรรม ความจริงไม่มีชื่อหรอก คำว่ารูปธรรมก็เป็นการใส่สมมุติบัญญัติลงไป เพราะว่าอารมณ์ปรมัตถ์จริง ๆ ไม่มีชื่อ แต่ว่าอาศัยสมมุติบัญญัติทำให้พูดกันรู้เรื่อง พระอรหันต์ก็มีสมมุติบัญญัติ ถ้าไม่มีก็พูดกับใครไม่รู้เรื่อง

ขั้นแรกเลยต้องรู้สึกตัวอย่าใจลอย ฉะนั้นศัตรูเบอร์หนึ่งคือใจลอย ใจลอยก็คือไม่มีสมาธินั่นเอง ลืมเนื้อลืมตัว ฉะนั้นรู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกตัวแล้วอย่ารู้สึกตัวอยู่เฉยๆ หลายคนรู้สึกตัวแล้วอยู่เฉยๆ แล้วพอใจที่จะอยู่เฉยๆ ด้วย บางทีถึงกับสอนกันว่า รู้สึกตัวแล้วให้อยู่ในว่างๆ ไม่ยึดไม่ถืออะไรสักอย่าง อยู่ในความว่าง พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน การน้อมจิตให้ไปอยู่ในว่างๆ ในอากาสานัญจายตนะ ในอากิญจัญญายตนะ ในช่องว่างหรือในความไม่มีอะไร เป็นสมถกัมมัฏฐานไม่ใช่วิปัสสนา ไม่ใช่การเดินปัญญา



ฉะนั้นเมื่อไหร่รู้เนื้อรู้ตัวแล้ว อย่าไปรู้เนื้อรู้ตัวแล้วก็ว่างอยู่เฉยๆ อย่างนั้นเรียกว่ากัมมัฏฐานชื่อบื้อแล้ว ไม่เดินปัญญา ใช้ไม่ได้

วิธีเดินปัญญาให้ค่อยๆ ดูไป ถ้าพวกอินทรีย์แก่กล้ามันเห็นเอง เห็นรูปเห็นนามมันแยกออกไป ถ้าไม่เห็น ทำอย่างที่หลวงพ่อบอกนั่นแหละ คอยรู้สึกไป ร่างกายเคลื่อนไหวมีใจเป็นคนดู ฝึกไปอย่างนี้เรื่อยๆ ร่างกายนั่งอยู่มีใจเป็นคนดู ดูไปๆ มันจะเห็นเลย มันมีความปวดความเมื่อยแทรกเข้ามาในร่างกาย เราก็เห็นเลย เมื่อตะกี้ร่างกายไม่ได้ปวดเมื่อย ตอนนี้มีความปวดความเมื่อยแทรกเข้ามา ถ้าเรามีสติตามดูอยู่เรื่อยๆ จะเห็นเลยว่า ความปวดความเมื่อยกับร่างกายเป็นคนละอันกัน เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาทีหลัง มันเป็นขันธ์อีกขันธ์หนึ่ง ไม่ใช่ร่างกาย แล้วก็ไม่ใช่จิตด้วย จิตเป็นคนไปรู้เข้า เห็นไหมเราแยกได้ ๓ ขันธ์แล้ว คือแยกรูปออกมาได้ เห็นรูปมันนั่งอยู่ แยกเวทนา คือความปวดความเมื่อยแทรกเข้ามา มีใจเป็นคนดู

พอความปวดมันเพิ่มขึ้นใจชักกระสับกระส่ายแล้ว ความกระสับกระส่ายเป็นอีกขันธ์หนึ่ง ชื่อสังขารขันธ์ ค่อยๆ แยก บางทีใจมันหงุดหงิดขึ้นมา ปวดมากๆ ชักหงุดหงิดชักโมโหแล้ว หรือเกิดโลภอยากให้หายปวด นี่เกิดโลภขึ้นมา ความโลภ ความโกรธ ความหลงอะไรนี่ เป็นอีกขันธ์หนึ่งไม่ใช่แค่ความปวด ความปวดกับความโกรธคนละอันกันรู้สึกไหม ความปวดกับความโลภความรักคนละอันกัน ความปวดกับความใจลอยคนละอันกัน คนละขันธ์กัน คนละอย่าง

นี่ค่อยดูไปนะ เวลาร่างกายมันมีความปวดแทรกเข้ามามากๆ ใจมันทุรนทุรายไปด้วย เราก็จะเห็นเลยความทุรนทุรายเป็นอีกขันธ์หนึ่ง ไม่ใช่ใจด้วย ใจเป็นคนไปรู้ว่าทุรนทุราย นี่แยกขันธ์ออกไป ในที่สุดก็มีได้ ๔ ขันธ์แล้ว เห็นรูปอยู่อันหนึ่ง รูปมันนั่งอยู่ เห็นความเจ็บปวดที่แทรกเข้ามาในรูปนี่คือตัวเวทนาขันธ์ ความกระสับกระส่ายของจิต ความทุรนทุรายของจิตนี่คือสังขารขันธ์ จิตคือคนรู้คนดูคือวิญญาณขันธ์ นี่แยกขันธ์ออกไป

พอแยกขันธ์ได้แล้ว การปฏิบัติต่อไปนี้ไม่ต้องทำอะไรมากแล้ว ง่ายสุดๆ แล้ว ดูขันธ์มันทำงาน เพราะขันธ์เมื่อมันแยกออกไปเป็นแต่ละขันธ์ๆ แล้วมันจะทำหน้าที่ของแต่ละตัวเอง เวทนาขันธ์ก็ทำหน้าที่สุขไปทุกข์ไปเฉยๆ ไป สังขารขันธ์ก็ทำหน้าที่ปรุงดีปรุงชั่ว จิตคือวิญญาณขันธ์ก็ทำหน้าที่รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เดี๋ยวก็รู้ที่ตา เดี๋ยวก็รู้ที่หู เดี๋ยวก็รู้ที่ใจ มีแต่หมุนเวียนไปเรื่อยเลย ร่างกายก็ทำหน้าที่ของร่างกาย ถูกบีบคั้น

อยู่ตลอดเวลา หนาวไปก็ถูกบีบคั้น ร้อนไปก็ถูกบีบคั้น หิวไปกระหายไป ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา นี่เราดูไป

เมื่อขันธ์แต่ละขันธ์ทำงานแล้วเรามีสติมีปัญญาตามรู้ไปเรื่อยโดยไม่เข้าไปแทรกแซง ปล่อยให้ขันธ์แต่ละขันธ์ทำงาน เราไม่เข้าไปแทรกแซง ความทุกข์ทางใจจะไม่เกิดขึ้น มันจะเห็นว่าขันธ์ก็ทำงานของขันธ์ แต่ว่าถ้าเมื่อไรขันธ์มันมารวมกันแล้วเราเข้าไปหมายว่านี่เป็นตัวเรา ความทุกข์ทางใจมันจะเกิดขึ้น

ฉะนั้นเราค่อยๆ ฝึกนะ ฝึกจนใจเราตั้งมั่นขึ้นมา สบาย รู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกตัวแล้วไม่อยู่เฉย เห็นกายมันทำงาน เห็นจิตมันทำงาน เห็นเวทนาทำงาน เห็นสังขารที่เป็นกุศลอกุศลทำงานไป เห็นจิตทำงานด้วย เดี๋ยวก็ดูเดี๋ยวก็ฟังเดี๋ยวก็คิด นี่ตามดูเขาทำงานไปเรื่อย นี่คือการเดินปัญญานะ เราเห็นมันทำงานไปเรื่อยถึงวันหนึ่งปัญญามันเกิดว่า มันไม่เที่ยงนะ มันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย มันมีเหตุมันก็เกิด มันหมดเหตุมันก็ดับ มันบังคับไม่ได้ นี่เราเริ่มรู้ความจริงแล้ว

รูปธรรมนามธรรมทั้งหลายพอกระจายตัวออกไปเรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณ มีปัญญาแยกรูปนามได้ ถัดจากนั้นเราจะเห็นเลยว่ารูปธรรมนามธรรมแต่ละตัวๆ ไม่ได้เกิดลอยๆ หรอก มีเหตุมันก็เกิด บังคับมันไม่ได้ รู้ว่าอะไรเป็นเหตุของมัน รูปบางอย่างเกิดจากจิต รูปบางอย่างเกิดจากกรรม นี่มีหลายแบบ รูปที่เกิดจากจิต เช่น รูปที่เคลื่อนไหว รูปที่หยุดนิ่ง จิตมันสั่งรูปมันก็เคลื่อน ไม่ใช่อยู่ๆ รูปมันเคลื่อน แต่บางทีเกิดจากกรรมก็มีตัวรูปที่เราได้มาเกิดจากกรรมเรียกกัมมชรูป ตัวนี้ก็แปรปรวนไป หมดกรรมเมื่อไร หรือกรรมที่ส่งผลให้มันมาเป็นอย่างนี้หมดไปเมื่อไร มันก็แตกสลายเมื่อนั้น

ฉะนั้นชีวิตเมื่อถึงจุดหนึ่งนะ หมดกรรมที่ส่งผลมาให้ได้รูปนี้ รูปนี้ก็แตก บางทีแตกเร็วกว่ากำหนด เพราะจิตมันสั่งให้ไปเชือดคอตาย ตัวเวทนาก็มีเหตุให้เกิด ตัวธาตุแต่ละธาตุก็มีเหตุให้เกิด ธาตุดินก็มีเหตุนะ ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟก็มีเหตุ ตัวความสุขความทุกข์ก็มีเหตุ ตัวกุศลอกุศลแต่ละอย่างๆ ก็มีเหตุ

รวมความก็คือ เราภาวนาแล้วเห็นสภาวะไป ต่อไปเราจะรู้เลยว่าสภาวะทั้งหลายไม่ได้เกิดลอยๆ หรอก มีเหตุให้เกิด แล้วเราจะรู้เลยว่ามันเกิดแล้วมันดับ มันเกิดแล้วมันดับ สุดท้ายจะเห็นแต่สภาวะที่เกิดแล้วดับๆ สุดท้ายจะเห็นเลยว่าไม่มีเราหรอก



## ๓.๒ วิธีการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา

[๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๒ (๑)]

การปฏิบัติถ้าดูจิตเป็น บางทีมันก็ดูจิต บางทีก็ดูกาย บางทีก็ดูเวทนา แต่ไม่ว่าจะดูอะไร ทุกอย่างแสดงไตรลักษณ์ เบื้องต้นหัดดูจิต แต่ว่าพอสติที่แท้จริงเกิด ไม่มีสายกาย สายจิตสายโน้นสายนี้ ขณะใดมีสติขณะนั้นมีการปฏิบัติ ขณะใดขาดสติขณะนั้นขาดการปฏิบัติ อยู่ที่สติต่างหาก แล้วสติก็เป็นอนัตตาด้วย บางทีสติระลึกรู้กาย บางทีสติระลึกรู้เวทนา บางทีสติระลึกรู้จิต บางทีสติระลึกรู้เห็นกระบวนการทำงานของสภาวธรรม เช่น ขันธ์ ธาตุ อายตนะ ทำงานอย่างไร ปฏิจจสมุปบาททำงานอย่างไร

พวกเราไม่ใช่ไม่เห็นนะ พวกเราก็เห็น อย่างเราเห็นว่ามีผัสสะใช่ไหม มีเวทนาขึ้นมา มีตัณหา ก่อนจะเกิดตัณหาต้องมีกิเลสแทรกก่อน มีกิเลสแทรกแล้วก็มีตัณหาขึ้นมา พอมีตัณหาก็มีอุปาทาน จิตจะกระโดดเข้าไปเกาะอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) พอเกาะปั๊บจิตก็ทำงานเป็นภพ พอจิตทำงานเป็นภพปุ๊บ มันจะคว้ามันจะหยิบมันจะฉวยเอารูปเอานามขึ้นมา จะหยิบฉวยขันธ์ ธาตุ อายตนะ ขึ้นมาเป็นตัวเรา การได้มาซึ่งขันธ์ ธาตุ อายตนะ เรียกว่าชาติ มีตัวเราขึ้นมา ทุกข์ก็จะเกิดขึ้นมาทันทีที่ไปหยิบฉวยเอาธาตุ เอาขันธ์ เอาอายตนะขึ้นมาเป็นตัวเราของเรา เอารูปนามมาเป็นเรา ทุกข์จะเกิดขึ้นทันทีเลย

รูปนามเป็นทุกข์โดยตัวของมันเอง เมื่อจิตไม่ไปหยิบฉวยจิตก็ไม่ไปทุกข์กับมัน แต่พอมีตัณหามีอุปาทาน จิตโดดตะครุบปั๊บนี่ คราวนี้มันจะไปรับภาระของขันธ์ ๕ มาแล้ว ขันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์ พอจิตไปยึดมาก็เลยไปยึดเอากองทุกข์มาด้วย

นี่พวกเราภาวนาไม่ใช่ไม่เห็นนะ เราเห็นกระบวนการทำงานตรงนี้ของมัน ค่อยภาวนาไปแล้วสติบางทีรู้กาย บางทีรู้เวทนา บางทีรู้จิต บางทีรู้กระบวนการทำงานของธรรมะ อย่างนิวรณ์เรารู้เลยว่านิวรณ์มันเกิดได้อย่างไร นิวรณ์ดับไปเพราะอะไร จะเห็นกระบวนการของมัน จะเห็นขันธ์มันทำงาน ขันธ์แต่ละขันธ์ไม่เหมือนกัน ขันธ์แต่ละขันธ์มีหน้าที่เฉพาะของมัน มันทำงานของมัน แต่ทั้งหมดนั้นไม่มีตัวเรา นี่มันเป็นเรื่องของปัญญา

ดังนั้นเรามีสตินะ มีใจตั้งมั่นแล้วมันจะมีปัญญาขึ้นมา พวกเราค่อยๆ พัฒนาสติแล้วก็ความตั้งมั่น คือตัวสัมมาสมาธิขึ้นมา สิ่งที่พวกเรานักปฏิบัติพลาดก็คือ สติไม่ใช่ของจริง สัมมาสมาธิไม่มี สติก็ไม่ใช่สัมมาสติ สมาธิก็ไม่ใช่สัมมาสมาธิ

แต่ถ้าพูดอย่างสุดขีดก็ไม่ใช่จริงๆ นั่นแหละ เพราะสัมมาสติสัมมาสมาธิเกิดตอนที่เกิดอริยมรรค ตอนนี้ยังไม่มีหรอก เราพูดให้กำลังใจไปอย่างนั้นแหละ เรียกว่าสัมมาสติกับมิจฉาสติ เพื่อแยกให้เห็นว่าสติแบบไหนใช้ได้แบบไหนใช้ไม่ได้ เรียกว่าสัมมาสมาธิกับมิจฉาสมาธิ เพื่อให้รู้ว่าสมาธิอย่างไรใช้ได้อย่างไรใช้ไม่ได้ จริงๆ ยังไม่มีสัมมาสมาธิ ยังไม่มีสัมมาสติ สัมมา ฯ ทั้งหลายไปเกิดทีเดียวกันตอนเกิดอริยมรรคในฌานตอนที่จิตรวมเข้าไป

ทีนี้ทำอย่างไรเราจะมีสติที่ถูกต้อง สติที่แท้จริง สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้ ดังนั้นให้เราหัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก ใครรู้สึกว่าร่างกายเคลื่อนไหวตลอดเวลา รู้สึกไหม เช่น มันหายใจตลอดเวลา เราคอยรู้สึกนะ ร่างกายหายใจเราคอยรู้สึก หายใจแล้วรู้สึก ร่างกายยืนเดินนั่งนอนเราคอยรู้สึก ร่างกายคู้ร่างกายเหยียดร่างกายเคลื่อนไหวเราคอยรู้สึก อันนี้ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา เป็นการฝึกให้มีสติเท่านั้นเอง ถ้ามีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นในกายก็คอยรู้สึก มีความสุขมีความทุกข์มีความเฉยๆ เกิดขึ้นในใจก็คอยรู้สึก จิตใจมีความโลภมีความโกรธมีความหลงมีความฟุ้งซ่านมีความหดหู่เราก็คอยรู้สึก จิตใจไม่ฟุ้งซ่านไม่หดหู่ ไม่โลภไม่โกรธไม่หลงเราก็คอยรู้สึก มันเป็นอย่างไรเราคอยรู้สึก การที่เราคอยรู้สึกอยู่ในกายในใจบ่อยๆ ทำให้จิตจำสภาวะได้แม่นแล้วสติจะเกิดเอง สติที่แท้จริงจะเกิดขึ้นมา ไม่ได้กำหนดไม่ได้เพ่งจ้องนะ คือสติอัตโนมัติเป็นจิตที่มีกุศลขึ้นมา และเป็นกุศลที่ไม่ได้ชักชวนให้เกิด เป็นกุศลที่มีแรงมีกำลังมาก

แล้วสัมมาสมาธิเป็นอย่างไร อันนี้ก็ใช้ศัพท์แบบเว่อร์ๆ นะ สัมมาสมาธิเกิดตอนเกิดอริยมรรค ต้องเป็นฌาน ดังนั้นท่านอธิบายสัมมาสมาธิด้วยฌาน ๔ ตอนที่เจริญวิปัสสนาอยู่นี่ไม่ต้องเข้าฌาน ๔ แล้วมาเจริญนะ ไม่จำเป็นเลย บางคนเข้าใจผิดว่าต้องไปทำฌานก่อน แล้วถึงจะมาเจริญวิปัสสนา มิฉะนั้นถือว่าไม่มีสัมมาสมาธิ ไม่มีหรอกสัมมาสมาธิสัมมาสมาธิเกิดตอนเกิดอริยมรรค

ถ้ามีสมาธิที่ถูกต้องที่จะใช้เจริญปัญญาคือจิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ เราจะเห็นอารมณ์เป็นไตรลักษณ์นี่อย่างหนึ่ง สมาธิอีกอย่างหนึ่งจิตถลำเข้าไปจ้องนิ่งๆ อยู่ที่ตัวอารมณ์ จิตที่จ้องใส่ตัวอารมณ์ เพ่งตัวอารมณ์ เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน เป็นการทำสมถะ ให้เราหัดสังเกตสองอย่างนี้ จิตของเราชอบถลำไปจ้อง



เครื่องมือในการเจริญวิปัสสนามี ๒ ตัวนะ คือ สติที่แท้จริงกับสมาธิที่แท้จริง สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้ ให้หัดดูสภาวะแล้วสติเกิดเอง อะไรเกิดขึ้นนิดๆ หน่อยๆ ในกายในใจ สติระลึกได้เองเลย ไม่ต้องจงใจ ถ้าจงใจอยู่ยังไม่ใช่สติที่แท้จริง การจงใจจะเป็นการเพ่ง จะกลายเป็นสมถะไปอีก ส่วนสมาธิเป็นความตั้งมั่นของจิต วิธีทำให้เกิดทำได้ ๒ วิธี

วิธีที่ ๑ ทำฌานสำหรับคนที่ทำฌานได้ ทำความสงบเข้าไปเช่นหายใจไปเรื่อย ทีแรกเรารู้ลมหายใจไปนะ ลมหายใจนี่เรียกว่าบริกรรมนิมิต ลมหายใจนี่รู้ไปเรื่อยๆ รู้ไปอย่างสบาย อย่าไปประคองจิตให้ซึมนะ อย่าไปน้อมจิตให้นิ่ง รู้เล่นๆ รู้สบายๆ รู้อย่างมีความสุขหายใจอย่างมีความสุขแล้วรู้ไป เคล็ดลับของสมาธิคือต้องมีความสุข เพราะความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ ถ้าเริ่มต้นไปบังคับลมหายใจอย่างไรก็ไม่สงบนะ แต่ถ้าหายใจแล้วมีความสุขจะสงบ ถ้าจิตรู้อารมณ์อย่างมีความสุขจิตจะสงบ

ดังนั้นเรารู้ลมหายใจ รู้สบายๆ ตัวลมนี้เป็นนิมิตเป็นเครื่องหมาย นิมิตไม่ใช่ต้องเห็นอันโน้นอันนี้นะ นิมิตอันแรกเลย คืออารมณ์กัมมัฏฐานที่เราใช้ในการบริกรรมนั่นเอง หายใจไปๆ เราจะเห็นลมไหว จิตใจสบายขึ้นมา จิตใจเริ่มสงบมันจะเห็นลมนี้เป็นแสงขึ้นมา ลมมันจะไม่ใช่เป็นลมธรรมดาแล้ว มันจะเริ่มเป็นแสงสว่าง เห็นเป็นแสงไหลอยู่อย่างนี้ ต่อไปมันจะค่อยรวมเป็นดวงขึ้นมาเรียกว่าอุคคหนิมิต ดวงนี้ย่อได้ขยายได้ นี่เป็นปฏิภาคนิมิตแล้ว เราใช้ปฏิภาคนิมิตนี้เป็นอารมณ์ของสมถะแทนตัวลมหายใจแท้ๆ เล่นแล้วมีความสุข มันสงบประณีต

เสร็จแล้วจิตมันจะมีปีติ มีความสุข เป็นหนึ่งขึ้นมา เสร็จแล้วมีสติต่อไปนะ รู้ต่อไปเรื่อยๆ จะเห็นเลยว่า ปีติก็เป็นส่วนเกิน ความสุขก็เป็นส่วนเกิน เห็นเป็นลำดับๆ ไป พวกนี้จะเข้าไปสู่อุเบกขา ดับไป

ทีแรกมีวิตกวิจารก่อน วิตกคือการที่จิตไปตรึกอยู่ในอารมณ์ อารมณ์อะไร ก็คืออารมณ์ตัวปฏิภาคนิมิตตัวดวงสว่างนั้น มีวิจารคือจิตเคล้าเคลียไม่หนีไปไหนเลย วิจารไม่ใช่วิพากษ์วิจารณ์นะ วิพากษ์วิจารณ์นั้นคือจิตฟุ้งซ่าน จิตถอนจากฌานทันทีเลย ขึ้นวิพากษ์วิจารณ์ วิจารนี่คือจิตมันเคล้าเคลียอยู่ในปฏิภาคนิมิตไม่หนีไปไหน สบาย ลูบคลำปฏิภาคนิมิต มีปีติ มีความสุขขึ้นมา ต่อไปสติมันทันขึ้นมาอีก เห็นมีวิตกวิจารยังเป็นส่วนเกิน จิตวางวิตกวางวิจาร จิตสงบรวมเข้ามาอีก ลึกเข้ามาประณีตขึ้นมา มันจะตั้งมั่นเป็นผู้รู้ขึ้นมา

ฉะนั้น ตัวจิตผู้รู้จะเกิดขึ้นในฌานที่ ๒ ตัวนี้จะเด่น ในพระสูตรท่านเรียกว่า "เอโกทิภาวะ" เป็นสมาธิตัวจริงเลย เสร็จแล้วจะเดินต่อไปถึงฌานที่ ๔ หรือเข้ารูปฌาน อะไรก็ไม่เป็นไร แต่ไม่ขาดสตินะ แต่พอถอยออกมาจากฌาน ตัวรู้จะทรงตัวอยู่ได้อีกช่วงหนึ่ง จะมีกำลัง แต่อยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน

ทีนี้พอทรงตัวอยู่อย่างนี้แล้ว คนที่ออกมาตรงนี้ชอบเฉยๆ ติดความสุขความสบาย ครูบาอาจารย์จะไล่ให้มาดูกาย ไม่ให้ติดเฉย มารู้ลงในกายนี้แหละ พอหมดกาย กายมันจะสลายไปเรื่อยแล้วเข้ามารู้จิตต่อ นี่ถ้าเดินอย่างครูบาอาจารย์วัดป่านะ แต่ถ้าเราจะเดินอย่างวิปัสสนายานิก เรามีตัวรู้แล้วนี่ เราเห็นร่างกายนี้เคลื่อนไหว เห็นเลยมันไม่มีตัวเรา ในขณะนี้เห็นเลยไม่มีตัวเรา เจริญปัญญาเข้าไปเลย ดูไปเรื่อยๆ สุดท้ายมันวกเข้ามาที่จิต มาตัดลงที่จิตอีกทีหนึ่ง

การทำฌานนี้เป็นวิธีที่ทำยาก คนรุ่นนี้ทำไม่ค่อยได้แล้ว พวกเราที่ว่าเข้าฌานน่ะ มันชานบ้านชานเรือน ไม่ใช่รูปฌานอรูปฌานหรอก เข้ามาเลื้อยๆ ไปหมด คนที่ทำถึงฌานได้มีไม่กี่คนหรอก น้อย ส่วนใหญ่ไม่ถึงหรอก ส่วนใหญ่ได้แต่น้อมใจให้ซึม น้อมใจให้นิ่ง กดใจให้ไม่เคลื่อนไหว ได้แค่นั้น หรือไม่ก็เคลิ้มๆ ขาดสติไป ใช้ไม่ได้

วิธีที่ ๒ ถ้าเราทำฌานไม่ได้เราก็ต้องมีวิธีอีกวิธีหนึ่ง เรามาเจริญสติในชีวิตประจำวัน ถ้าเรารู้ทันว่าจิตไม่ตั้งมั่น จิตจะตั้งมั่น เพราะจิตที่ไม่ตั้งมั่นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เพราะฉะนั้นพวกเราที่ทำฌานไม่เป็น ให้เราคอยรู้ทันจิต ถ้าจิตมันเคลื่อนออกไป เรารู้ทัน จิตมันชอบวิ่งไปวิ่งมาทั้งวัน อย่างหลวงพ่อชอบให้ดูพระพุทธรูป เราดูพระพุทธรูปปุ๊บจิตเราวิ่งไปเกาะอยู่ที่พระ บางคนนึกว่าทำวิปัสสนาให้จิตไปเกาะอยู่ที่อารมณ์ก่อน แล้วไปพิจารณาว่าพระนี้เป็นก้อนธาตุก้อนขันธ์ พระไม่ใช่ตัวตน อันนี้ไม่ใช่แล้วนะ จิตถลำไปคิดอย่างนั้น ใครก็คิดได้ มันไม่ละกิเลสจริง เพราะจิตมันไม่มีความตั้งมั่น ปัญญาจะไม่เกิด

แต่ถ้าเรารู้ทันจิตที่ไหล จิตไหลตลอด ดูออกไหม จิตเคลื่อนที่ตลอดเวลา ดูออกไหม เดี๋ยวเคลื่อนไปดู เดี๋ยวเคลื่อนไปฟัง เดี๋ยวเคลื่อนไปคิด ถ้ารู้ทันว่ามันไหลไปไหลมามันจะตั้งมั่น แต่ตั้งได้แวบเดียว ตรงที่มันตั้งได้แวบเดียวนี่ ถ้าสติระลึกรู้กาย จะเห็นทันทีเลยว่ากายไม่ใช่ตัวเรา ถ้าสติระลึกรู้จิต จะเห็นทันทีเลยว่าจิตไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นแต่ว่ามันเกิดดับ มันเคลื่อนไหว มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จะเห็นไตรลักษณ์ ถ้าไม่เห็นไตรลักษณ์ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าคิดเรื่องไตรลักษณ์ก็ไม่ใช่วิปัสสนา



วิปัสสนาต้องเข้าไปประจักษ์ในตัวสภาวะจริงๆ เห็นสภาวะเกิดดับจริงๆ บางคนเห็นละเอียดนะ เห็นจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับลงไป มีช่องว่างมาคั่น นี่จะเห็นสันตติขาดจริงๆ ดูรูปก็จะเห็นรูปเกิดดับ รูปนี่ไม่ใช่ตัวเดียวนะ ไม่ใช่ทั้งตัวนี้ คือรูปอันเดียวนี่ประกอบด้วยรูปจำนวนมากเลย ดูยาก ถ้าจิตไม่ทรงฌาน ดูรูปยากมากเลย

ใครจะดูกายให้ได้ดีอย่าทิ้งสมาธิ ถ้าทิ้งสมาธิดูกายได้ไม่ดีเท่าไรหรอก ถ้าทำสมาธิไม่เป็น ไม่รู้จะทำอย่างไรนะ ก็ดูจิตไป สุดท้ายมันจะเกิดสมาธิขึ้นเอง

ทางปฏิบัติมีหลายทางนะ ถ้าเราไปเห็นใครเขาปฏิบัติไม่เหมือนเราก็อย่าไปว่าเขา เขาก็ถูกของเขานั่นแหละ ถ้ามีสติถูกต้องนะมันจะเหมือนกัน มีสมาธิถูกต้องมันจะเหมือนกัน มีปัญญาถูกต้องจะเห็นอย่างเดียวกัน เห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์ อย่างเราเริ่มต้นด้วยการดูจิตดูใจ ไม่ใช่ดูแต่จิตนะ สุดท้ายมันรู้กายมันรู้เวทนาด้วย มันรู้กระบวนการทำงานของธรรมะด้วย มันรู้ทั้งหมดในสติปัฏฐาน มันเนื่องกันไปทั้งหมดเลย เหมือนเราเอากระดาษแข็งแผ่นหนึ่งที่มี ๔ มุม พอเราหยิบขึ้นมามุมหนึ่งมันจะขึ้นมาทั้งหมดเลย

การภาวนาไม่แยกหรอกว่าเป็นสายกายสายจิตสายโน้นสายนี้ แต่เบื้องต้นนะให้ดูจริตนิสัยของเรา คนไหนรักความสุขความสบายความสงบ พวกนี้ทำความสงบง่าย ให้ทำสมถะแล้วมาคอยดูกาย เห็นรูปมันทำงานไปนะไม่ใช่เรา รูปจริงๆ ดูยากมากเลย หลวงพ่อยังไม่เห็นมีใครดูรูปได้สักกี่คน น้อยเต็มประดา พวกที่ว่าดูรูปก็ไปคิดเรื่องรูปเสียมากกว่าดูรูป อย่างเรารู้ไหมว่าเวลาเราเหยียบลงไปที่พื้นนี่ธาตุดินเยอะ เวลาเรายกเท้าขึ้นมานี่ธาตุดินลดลงอะไรอย่างนี้ โอ้ ดูยากนะ ไม่ใช่ดูง่ายๆ หรอก เวลาเคลื่อนไหวนี่ธาตุลมเพิ่มขึ้น รู้สึกหรือเปล่า ไม่รู้สึกหรอก ดูยาก ได้นิดหน่อยนะ ได้ธาตุดินบางอย่าง เช่น กำลังอาบน้ำถูตัวอยู่ รู้สึกเลยว่าตัวที่สัมผัสอยู่นี่ไม่มีตัวเรา

ตัวธาตุจริงๆ คือธาตุกัมมัฏฐาน เล่นยากมากเลย ที่ดูกายๆ ส่วนมากดูข้างเคียง เช่นดูกายที่หายใจ ดูกายยืนเดินนั่งนอน รูปยืนรูปเดินรูปนั่งรูปนอน มันไม่ใช่รูปแท้นะ มันเป็นวิญญัติรูป ไม่ใช่รูปแท้ ถ้าจะเห็นรูปแท้ ต้องเห็นมหาภูตรูป (ธาตุ ๔) เห็นยาก

ถ้าดูจิตดูใจก็ง่ายๆ นะ สภาวะทั้งหลายเราก็รู้จักอยู่แล้ว มันเหมาะสำหรับคนรุ่นนี้ คนรุ่นนี้ทำฌานไม่ไหว แล้วไม่มีเวลาจะทำด้วย ตื่นเช้าขึ้นมาก็หัวซุกหัวซุนไปทำงานแล้วขับรถไปโน่นไปนี่ ใจก็กระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา เดี๋ยวก็โมโหขึ้นมาแล้ว ไปทำงานก็คิดทั้งวันเลย ตกค่ำก็ซมซานกลับบ้าน แล้วจะมาให้นั่งสมาธิก็หลับ มันไปไม่รอดนะ กี่ปีกี่ชาติก็ไปไม่ได้

ฉะนั้นเราก็ต้องดูว่าเราทำได้แค่ไหน เรามีทรัพยากรอะไร ก็ต้องดูตัวเอง เราไม่มีกำลัง ไม่มีเวลาที่จะนั่งสมาธิได้ทีละหลาย ๆ ชั่วโมงเหมือนคนรุ่นครูบาอาจารย์ หรืออย่างพระทำได้สิ พระไม่ได้ทำมาหากินอะไรนี่ ฉะนั้นเราก็ทำเท่าที่เราทำได้ หัดรู้สึกความเปลี่ยนแปลงในกายในใจ รู้มันไปเรื่อย ถึงวันหนึ่งมันก็พัฒนาขึ้นมาจนได้นั่นแหละ มันไม่ยากอะไรนะ

สรุปนะ การปฏิบัตินี่ฝึกให้มีสติขึ้นมา ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก คอยรู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย คอยรู้สึกถึงความมีอยู่ของใจ ขณะที่เรารู้สึกถึงความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกายของใจนี่ ให้มีสัมมาสมาธิ มีใจที่ตั้งมั่น ใจเป็นแค่คนดู เห็นร่างกายมันทำงาน เห็นจิตใจมันทำงาน ใจเราเป็นแค่คนดู ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ มันจะมีปัญญาขึ้นมา มันจะเห็นว่าร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่นี่ไม่ใช่เรา จิตใจที่เคลื่อนไหวอยู่ก็ไม่ใช่เรา ฝึกอย่างนี้แหละง่ายๆ

แต่ถึงเวลาตกเย็นตกค่ำ หรือว่าตื่นนอนตอนเช้า เลือกเอาสักช่วงหนึ่ง อย่างน้อยหนึ่งช่วง ต้องแบ่งเวลาเอาไว้ช่วงหนึ่ง สำหรับทำในรูปแบบ ไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม อะไรอย่างนี้

ถ้าพวกเราปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างเดียว ทิ้งการปฏิบัติในรูปแบบเลย นาน ๆ ไป มันจะขี้เกียจ จิตใจมันจะไม่มีเรี่ยวมีแรง มันจะอ้าง นี่ ผมดูทั้งวันเลย ความจริงดูอะไรก็ไม่รู้ จริง ๆ ขี้เกียจดูไปนานแล้ว แต่การที่เรามีหลักยึดเอาไว้ มีข้อวัตรปฏิบัติทำในรูปแบบเอาไว้สม่ำเสมอ จิตใจจะมีเรี่ยวมีแรง มีความตั้งมั่น เราไม่ทิ้งการนั่งสมาธิเดินจงกรม แต่ต้องเป็นการนั่งสมาธิเดินจงกรมที่ประกอบด้วยสติปัญญา ไม่ใช่สมาธิที่ไม่มีสติ ถ้าฝึกสมาธิที่ขาดสติเป็นมิจฉาสมาธินะ ทำไปแล้วเคลิ้มๆ ลืมเนื้อลืมตัว ทำไปแล้วพอกพูนกิเลส โมหะก็มากขึ้น ราคะก็มากขึ้น พอออกจากสมาธิแล้วโทสะก็มากขึ้น ภาวนาแล้วกิเลสแรงกว่าเก่า

แต่ถ้าทำสมาธิถูกต้อง จิตใจอิ่มเอิบ ชุ่มชื่นเบิกบาน มีสติรู้ตลอดเลย พอจิตใจมีเรี่ยวมีแรง มาน้อมจิตใจรู้ลงในกายรู้ลงในใจ มีสติระลึกลงมา บางคนสติระลึกได้เองก็ไม่ต้องน้อมนะ บางคนสติไม่ยอมมารู้กายรู้ใจก็ต้องช่วยมันหน่อย น้อมระลึกลงในกาย ระลึกลงในใจ อันนี้เป็นอุบาย อย่าเอาอุบายเป็นหลักนะ หลายคนเอาอุบายเป็นหลัก เสียเวลา



## ๓.๓ สมถะ วิปัสสนา สัมมาสมาธิ

[๖ มิถุนายน ๒๕๕๒ (๑)]

เราเรียนนะ เราค่อยๆ จับหลักให้แม่น อะไรเป็นสมถะ ถ้าเมื่อไหร่จิตเราจับลงไปในรูปนามอันเดียวล่ะก็เป็นสมถะ ถ้าเมื่อไหร่เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามก็เป็นวิปัสสนา ไม่ใช่คิดเรื่องไตรลักษณ์นะ คิดเรื่องไตรลักษณ์เป็นสัมมสนญาณ ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา รู้กายรู้ใจเฉย ๆ นะ ก็ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา ต้องเห็นรูปนามนั้นมันเกิดดับได้ ต้องรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นตัวนี้เป็นตัวแตกหักเลย ฝึกไปนะ บางคนฝึกมีสติรู้หมดเลย กระดุกกระดิกรู้สึกหมดเลย แต่จิตไม่ตั้งมั่น จิตที่ตั้งมั่นนี่มันจะแจ่มแจ้งกับเรานะ ถ้าเราหัดเข้าฌานมาก่อน ถ้าจิตเราทรงฌานมาก่อนเราจะรู้เลยว่า จิตที่ทรงตัวเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานนั้นเป็นอย่างไร พอถอยออกจากฌานมาแล้วนี่จิตมันจะทรงตัวอยู่อีก ครูบาอาจารย์วัดป่าจะเรียก **"จิตผู้รู้"** มันจะเห็นรูปนี่นะเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่มีเราโดยไม่ต้องกำหนดเลย จะเห็นทันทีเลย เห็นรูปไม่ใช่เรา

การเห็นรูปไม่ใช่เราเป็นเรื่องง่าย พระพุทธเจ้าบอกว่าปุถุชนที่ไม่ได้สดับ หมายถึงคนศาสนาอื่นนะ สามารถเห็นได้ว่ารูปไม่ใช่เรา แต่ไม่สามารถเห็นได้ว่าจิตไม่ใช่เรา ท่านบอกว่ามีแต่คำสอนในธรรมวินัยของท่านถึงจะเห็นว่ากระทั่งจิตก็ไม่ใช่เรา ถ้าจิตไม่ใช่เราเราไม่มีนะ จะเป็นพระโสดาบัน ฉะนั้นไม่มีพระอริยะในลัทธิคำสอนอื่นๆ

ทีนี้ลัทธิคำสอนอื่นๆ นี่พ่ายแพ้พระพุทธเจ้าไปแล้ว เขาก็ใช้วิธีใหม่ปนเข้ามาในศาสนาพุทธ พวกเราต้องกลั่นกรองต้องเรียนให้ดีนะ คำสอนที่เพี้ยนๆ ออกจากหลักของศาสนาพุทธนี่ปนอยู่ในหลักของศาสนาพุทธมากเหลือเกินเลย มากจนกลบของดีๆ ไป อย่างพวกเราจะเชื่อว่าพอตายแล้วจิตออกจากร่างไปเกิดใหม่ นี่เป็นมิจฉาทิฏฐินะ ฉะนั้นเราต้องค่อยๆ เรียนค่อยๆ ฟังไป

ขณะนี้ทั้งท้องใจลอยรู้สึกไหม รู้สึกไหมลืมตัวเอง รู้สึกไหมจิตนิ่งๆ รู้สึกไหมนิ่งไปหมดแล้ว รู้สึกตัว ตื่นขึ้นมา เห็นไหมจิตเริ่มเคลื่อนไหว เห็นความเคลื่อนไหวเห็นความเปลี่ยนแปลงแล้วตามดูไป อย่าไปเพ่งให้นิ่ง ถ้าเพ่งให้นิ่งนะ บางทีเหลือแต่ร่างกายนะ จิตดับไป อย่างเราหยิบน้ำนี่เราเพ่งอยู่ที่มือ การเพ่งใส่วัตถุก็คือการทำรูปฌาน เพ่งร่างกายนี่เป็นการทำรูปฌานนะ เพ่งๆๆ ไม่ลืมเลย เพ่งตลอด เพ่งเก่งๆ ได้ถึงฌานที่สี่ จิตเป็นอุเบกขาเห็นแต่รูป จิตอยู่กับรูปเป็นอุเบกขาแล้วไม่สนใจนาม ไม่สนใจความรู้สึกเลย จิต

จะดับลงไปเหลือแต่รูปอันเดียว หลายคนเข้าใจว่าบรรลุมรรคผลนะจิตดับ เข้าใจผิดอย่างร้ายแรงเลย ขณะที่บรรลุมรรคผลต้องมีจิตนะ มีจิตชื่อมรรคจิต มีจิตชื่อผลจิต ไม่ใช่ไม่มีจิต นี่คำสอนที่ผิด ๆ นะ มันเข้ามาปนอยู่ในศาสนาพุทธมากมายเหลือเกิน มันทำให้พวกเราภาวนายาก

ถ้าเราแยกแยะออก หัดเจริญสติ หัดรู้สึก คอยรู้สึกตัวขึ้นมา คอยรู้สภาวะ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก ต่อไปสติจะเกิดเอง แล้วถ้าเราทำฌานไม่ได้มันก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดสัมมาสมาธิ แยกให้ออกว่าสมาธิมี ๒ ชนิด

สมาธิชนิดที่หนึ่งนะ จิตจะไหลไปนิ่งอยู่ที่ตัวอารมณ์ สมาธินี้เพ่งตัวอารมณ์ เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน เป็นการทำสมถะ อย่างเรารู้ลมหายใจนะ จิตจับอยู่ที่ลมหายใจ เป็นสมถะ เวลาเราดูท้องพองยุบ จิตเราไปจับอยู่ที่ท้อง เป็นสมถะ เวลาเราเดินจงกรม จิตจับอยู่ที่เท้า เป็นสมถะ เวลารู้อิริยาบถสี่ จิตจับอยู่ที่ร่างกายทั้งร่างกาย ทำได้นะ คล้ายๆ อย่างนี้ รู้สึกหมดเลย รู้สึกอยู่ทั้งตัวนะแต่ใจจะกระด้างใจแข็งๆ อยู่ ก็เป็นสมถะ เป็นการเพ่งกายทั้งกาย ฉะนั้น เมื่อไหร่จิตถลำลงไปเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเอาไว้ อันนี้ไม่ใช่สมาธิที่จะใช้เจริญปัญญา มันเป็นสมาธิที่ทำสมถะ

สมาธิชนิดที่สอง ใจที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานนั่นแหละ ในขณะที่รูปเคลื่อนไหวใจจะเป็นคนดู ร่างกายเป็นคนยืน ใจจะเป็นคนดู ร่างกายมันนั่ง ใจจะเป็นคนดู ร่างกายมันนอน ใจจะเป็นคนดู ร่างกายหายใจออกร่างกายหายใจเข้า จิตใจเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ จะเห็นทันทีร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันที



เพราะฉะนั้นเรียนกับหลวงพ่อเดือนหนึ่งก็เห็นแล้ว เดือนหนึ่งก็เห็นแล้วเพราะสติจริงๆ เริ่มเกิดขึ้นมา ตอนนี้คนส่งการบ้านน่าฟังมากเลย รุ่นเก่าๆ นะ อิจฉาริษยาตาวาว ๆ ไปตาม ๆ กันเลย คนมาใหม่ๆ นี่พวก innocent (ไร้เดียงสา) พวกที่มาเรียนรุ่นแรกๆ นะเป็นพวกที่ชอบกัมมัฏฐาน ฉะนั้นติดเพ่งมางอมแงมเลย ต้องแคะกันแรมปี เปลี่ยนชื่อได้เลยเป็นคุณแรมปี ส่วนพวกมาทีหลังนี่พวกขี้เกียจขี้คร้าน พวกไม่เคยเข้าวัดเข้า course (อบรม) นะ ซื่อๆ ใสๆ พวกนี้มาเรียนง่ายๆ เหมือนเด็กนะ เด็กเรียนกัมมัฏฐานมันเรียนง่ายเลยเพราะมันซื่อๆ ของเราจะคิดมาก หลวงพ่อบอกว่าดูจิตไป ผู้ใหญ่ จิตอยู่ที่ไหน จะเอาอะไรไปดู บอกให้เด็กมันดูจิตไป มันรู้เลย นี่จิตของหนูตอนนี้กำลังโมโหค่ะ นี่มันเห็นเลย มันไม่ยากนะ ไม่ยากหรอก

ฉะนั้นอันแรกนะ ฝึกให้เกิดสติ หัดรู้สภาวะไปแล้วสติจะเกิดเอง อันที่สอง ถ้าเราทรงฌานไม่ได้เราใช้วิธีสังเกตเอา จิตของเราเคลื่อนที่ตลอดเวลารู้สึกไหม เดี๋ยววิ่งไปที่ตา เดี๋ยววิ่งไปที่หู เดี๋ยววิ่งไปคิด จิตมันวิ่งไปวิ่งมาตลอดเวลาเลย ถ้าเรารู้ทัน ดวงจิตที่รู้ทันนั่นแหละตั้งมั่นเรียบร้อยแล้ว ฉะนั้นต่อไปนี้พอใจเราหลงไปดู ใจเราหลงไปดูปุ๊บ มีสติระลึกรู้ทันจิตที่หลงไปดู จิตดวงที่มีสติไปรู้ทันจิตที่หลงไปดูดวงนี้ตั้งมั่นแล้ว แต่ตั้งขณะเดียวนะตั้งเป็นขณะๆ เรียกว่าตั้งด้วยขณิกสมาธิ ถ้าหากเราไม่รู้ว่าจิตไหลไปแล้วเราไหลตามไป นี่เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่น แต่จิตจะไหลไปเพ่งอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) ไปแช่อารมณ์ กลายเป็นสมถะ

บางคนดูจิตนะดูไปจนว่างๆ แล้วจิตเคลื่อนออกไปอยู่ข้างหน้านี่มีเยอะช่วงหลังๆ ไปอยู่ข้างหน้า ไปติดในโอภาส ติดในความสว่าง ติดในอากาสานัญจายตนะ อากาศความว่าง ไปติดอยู่ในสิ่งเหล่านี้ จิตทะยานออกไปอยู่ข้างนอก มองไม่เห็น นี่เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่น จิตหลงไปแล้ว แต่ถ้ารู้ทันว่าจิตทะยานออกไป จิตมีความฟุ้งซ่านแล้วทะยานออกไปจับความว่างๆ ไปจับความไม่มีอะไร ไปจับความสว่างอยู่ จิตมันจะตั้งมั่นขึ้นมาเอง นี่เป็นวิธีปฏิบัติวิธีที่ ๔ ที่พระอานนท์สอนนะ สอนไว้ ๔ วิธี วิธีที่ ๑ ทำสมาธิแล้วมาเจริญปัญญา วิธีที่ ๒ เจริญปัญญาแล้วมีสมาธิขึ้นมา วิธีที่ ๓ ทำสมาธิและปัญญาควบกัน วิธีที่ ๔ รู้ทันจิตที่ฟุ้งซ่านไปในโอภาสหรือในวิปัสสนูปกิเลสทั้งหลาย ใจมันจะถอนตัวขึ้นมาเป็นคนรู้คนดูขึ้นมา พอถอนตัวขึ้นมาแล้วมันจะเห็นความจริงเลย ร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ไม่ใช่เรา จิตใจก็ไม่ใช่เรา ความเป็นเรานี้เป็นแค่ความคิดปรุงแต่ง ที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ

ตอนนี้พวกเราจำนวนมากมายเริ่มเห็นแล้วว่าตัวเราจริง ๆ ไม่มี ตัวเรามันผุดขึ้นมาเป็นคราวๆ ปรุงขึ้นมาเป็นคราวๆ เริ่มเห็นความจริงแล้วว่าตัวเราไม่มี ทั้งๆ ที่แต่ก่อนนะตลอดชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่เด็กจนโตนี่ คิดว่าในร่างกายนี้มีเราอยู่คนหนึ่งรู้สึกไหม ในนี้มีเราคนหนึ่ง เราคนนี้เดี๋ยวนี้กับเราเมื่อสิบปีก่อนก็ยังเป็นเราคนเดิม เราวันนี้กับเราปีหน้าก็ยังเป็นคนเดิม จะรู้สึกอย่างนี้ แต่หัดเจริญสติอย่างที่หลวงพ่อบอกนะ เห็นทุกอย่างเกิดดับเกิดดับไปเรื่อย ถึงจุดหนึ่งก็เห็นเลย กายไม่ใช่เราจิตก็ไม่ใช่เรา เป็นแค่สภาวธรรม (รูปธรรมและนามธรรม) ที่เกิดดับหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ การที่ฝึกไปเรื่อยจนเห็นว่าตัวเราไม่มีนั่นแหละถึงจะได้โสดาบันนะ กระบวนการที่จิตจะได้โสดาบันไม่ใช่วูบนะ ไม่ใช่วูบหมดสติแล้วได้โสดาบัน วูบได้สกทาคามี โอ้ย อย่างนั้นหลวงพ่อเป็นพระอรหันต์ไปห้าร้อยหนแล้ว ฝึกมาตั้งแต่เด็กนะ วูบๆ อย่างนั้นน่ะ

ดังนั้น ต้องมีสติไม่ขาดสายเลย มีสติตลอดเวลาเลยนะ เวลาเกิดอริยมรรคเกิดอริยผลไม่ได้ขาดสติ มีจิต จิตนี่ประกอบด้วยเจตสิกสามสิบกว่าดวงในขณะนั้นนะ ไม่ใช่ไม่มีจิตไม่มีเจตสิกเหลือแต่รูป เข้าใจผิดแล้ว รูปต่างหากล่ะมีหรือไม่มีไม่สำคัญ ในขณะที่เกิดอริยมรรค บางคนทิ้งรูปเลย บางคนรูปยังมีอยู่ เอาแน่ไม่ได้ แต่ว่าทิ้งจิตไม่ได้นะ ถ้าไม่มีจิตก็คือไม่มีสติ ใช้ไม่ได้ พอไหวไหม ยากไหม คิดมากก็ยากแหละ ถ้าไม่คิดไม่ยาก ก็รู้ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นสดๆ ร้อนๆ ในใจเรา รู้ไปเรื่อย

เรียนกับหลวงพ่อไม่ใช้เวลานานนะ หลวงพ่อไม่ชวนให้เชื่อด้วย ไม่เชื่ออย่าเชื่อนะ เชื่อแล้วโง่ แต่ขอชวนให้ลองพิสูจน์ดู ลองมาตามรู้ความรู้สึกในใจของเราบ่อยๆ ทำไมเน้นที่ความรู้สึกในใจ เพราะพวกเราเป็นคนเมือง คนในเมืองนี่พวกปัญญาชนพวกคิดมาก



หลวงพ่อเรียกว่าพวกปัญญาชนนี่เรียกแบบให้เกียรตินะ จริง ๆ คือพวกฟุ้งซ่าน วันๆ คิดทั้งวัน หากินก็หากินด้วยการคิดใช่ไหม ชาวไร่ชาวนาเขาลงทุนลงแรงนะ เหน็ดเหนื่อยออกกำลังกายทำมาหากิน พวกเราหากินด้วยการนั่งคิด บางคนไม่ทำอะไร นั่งคีย์คอมพิวเตอร์เงินก็มาแล้ว นี่ทำได้แปลกๆ อาชีพหลักของเราอาชีพคิด กัมมัฏฐานที่เหมาะกับพวกช่างคิดนะก็คือจิตตานุปัสสนากับธัมมานุปัสสนา แต่ธัมมานุปัสสนาทำยาก จิตตานุปัสสนาทำง่ายเป็นพื้นๆ

ฉะนั้นคอยรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตไป การดูกายดีไหม ดีนะ แต่การดูกายนี่ทำยาก ต้องทำฌาน ถ้าจิตไม่ทรงสมาธิก่อนแล้วมาดูกายจะเพ่งกายหมดเลย กล้าท้าเลยว่าเพ่ง ยกเว้นพวกที่เคยทำฌานมาแต่ชาติปางก่อน พวกนี้มาดูกายก็ดูได้เลย พวกที่ไม่มีฌานหนุนหลังนะ เวลาไปรู้กายจะไปเพ่งกาย เช่นเวลารู้ลมหายใจจิตจะไหลไปอยู่ที่ลม รู้ท้องพองยุบจิตจะไหลไปอยู่ที่ท้อง จะไปเพ่งตลอดเลย ฉะนั้นการรู้กายที่ดีนี่ในอภิธรรมถึงสอนว่า กายานุปัสสนาเหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนทรงฌาน ใจที่ทรงฌานจะตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ มันจะเห็นรูปที่เคลื่อนไหวอยู่นี้ไม่ใช่เรา เห็นทันที ไม่ใช่กำหนดๆๆ วูบหมดสติแล้วบรรลุนะ แต่จะเห็นแจ้งเลยว่ารูปที่เคลื่อนไหวอยู่นี้ไม่ใช่เรา นามนี้เกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเราในกายในใจนี้ ไม่มีเรานอกเหนือกายนอกเหนือใจนี้ ไม่มีเราที่ไหนเลย เห็นอย่างนี้ถึงจะได้พระโสดาบันนะ กระบวนการเกิดอริยมรรคก็มีอยู่ไม่ใช่ไม่มี ฉะนั้นต้องมีกระบวนการ ไม่ใช่หมดสติ พวกเราค่อยๆ ฝึกนะ

เบื้องต้นฝึก ๒ อย่าง สรุปง่ายๆ นะ

อันแรกเลย หัดรู้สภาวะไปเรื่อย ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในใจคอยรู้ไป อย่าไปบังคับ อย่าไปแทรกแซง อย่าไปห้ามมัน อย่าไปต่อต้านอย่าไปปฏิเสธ รู้อย่างที่เขาเป็นไปเรื่อย ใจมันโลภขึ้นมารู้ว่าใจมันโลภ ใจมันโกรธขึ้นมารู้ว่าใจมันโกรธ ใจมันหลงรู้ว่าใจมันหลง ใจเป็นอย่างไรรู้ลูกเดียว รู้ความรู้สึกไปนะ

อย่างที่สอง ถ้าจิตเราวิ่งไปวิ่งมาคอยรู้ทัน จิตมันจะส่งออกตลอดเวลา หลวงปู่ดูลย์เรียกว่าจิตส่งออกนอก ความจริงก็คือจิตมีตัณหานั่นเอง มีความทะยานอยาก พยายามจะจับอารมณ์โน้นอารมณ์นี้ ถ้าจับอารมณ์อยู่นะ จิตไปเกาะอยู่ที่โน่นที่นี่ก็ไม่ตั้งมั่น จิตไปแช่อยู่ที่อารมณ์แต่ละตัว แต่ถ้าเมื่อไหร่เราเห็นจิตกระโดดไปจับอารมณ์ปั๊บนะ มันจะตั้งขึ้นเอง พวกเรารู้สึกไหม เพราะฉะนั้นเวลาเห็นจิตไปจับอารมณ์ ถ้ารู้ถูกต้องนะ จิตจะตั้งมั่นเป็นผู้รู้ขึ้นมาเอง แต่ถ้าดูผิดนะ พอจิตไปจับอารมณ์จะไปดึงคืน พวกนี้สำคัญผิดว่าจิตมี

ดวงเดียว เพราะฉะนั้นตอนนี้จิตหลงไปอยู่ที่โน่น ต้องดึงเอาคืนมา อันนี้เข้าใจผิด จะเครียดขึ้นมาจะแน่นๆ อันนี้ทำผิด ให้เราแค่รู้เท่านั้น จิตหลงไปดูก็รู้ จิตหลงไปฟังก็รู้ จิตหลงไปคิดก็รู้ คอยรู้ จิตหลงไปไหนคอยรู้เรื่อยๆ รู้เฉยๆ ไม่ต้องดึงนะ พอรู้ว่าจิตมันเคลื่อนไปหลงไปนะ จิตจะตั้งมั่นขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะอะไร เพราะความหลงก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เรามีสติรู้ทันจิตที่ทะยานหลงไปนะ ความหลงนั้นก็ดับทันที จิตก็ตั้งมั่นขึ้นมาทันที นี่ฝึกอย่างนี้บ่อยๆ

ฝึกสองอย่างนะ อันแรก หัดรู้สภาวะไป ความสุขความทุกข์กุศลอกุศลใดๆ เกิดขึ้นในจิต คอยรู้ทันไปเรื่อยๆ แล้วสติจะเกิดเอง อันที่สอง ถ้าจิตเราไหลไปไหลมา ให้คอยรู้แต่อย่าดึงไว้ ไม่ห้ามว่าห้ามไหลนะ ไหลได้ ไหลไปแล้วก็รู้ว่าไหลไป ไม่ดึงคืนนะ ให้รู้อย่างที่มันเป็นจริงๆ เราจะเห็นจิตเดี๋ยวก็ไหลไปที่ตา ไหลไปที่หู ไหลไปในความคิด ไหลไปไหลมา พอรู้ทันปุ๊บจิตมันจะตื่นขึ้นในฉับพลันนะ จิตที่รู้สึกตัวตื่นขึ้นมานี่แหละเรียกว่า จิตมันมีสัมมาสมาธิขึ้นมา สติระลึกอะไรลงไปในขณะนั้นมันจะเห็นทันทีเลย ว่าทุกสิ่งที่สติระลึกรู้ไม่มีตัวเราเลย

พวกเราลองฝึกนะ ใช้เวลาเดือนสองเดือนเท่านั้นแหละ ไม่นานหรอกนะ

## ๓.๔ จิต–ปัญญา

[๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๒ (๑)]

ในทางศาสนาพุทธนี่ เราเรียนเพื่อให้จิตใจของเราเกิดปัญญา ถ้าจิตมันมีปัญญา จิตมันจะไม่ทุกข์ ถ้าจะเรียนให้มีปัญญาเกี่ยวกับจิตนี่แคบไป ต้องเรียนให้จิตเกิดปัญญา

เรียนปัญญาเกี่ยวกับจิตนะ บางคนก็ไปเรียนจิตวิทยา บางคนไปเรียนพระอภิธรรม นี่มีปัญญาเกี่ยวกับจิต เขาก็จัดเอาไว้เยอะเลย อันนั้นเป็นปัญญาที่เกิดจากการอ่านการฟัง การคิด แต่จิตไม่ได้มีปัญญา แต่มีปัญญาเรื่องจิต

อย่างไปเรียนอภิธรรม ในอภิธรรมสอนเยอะเลย จิตมีกี่ชนิด จิตคืออะไร จิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ จิตทำหน้าที่อะไร ทำหน้าที่เป็นประธานในธรรมะทั้งหลาย เป็นหัวหน้าจิตเป็นใหญ่ จะเป็นบุญเป็นบาปอยู่ที่จิตตัดสินใจทั้งนั้นแหละ จิตมันมีอาการปรากฏอย่างไร จิตไม่ได้ปรากฏโด่ๆ อยู่ทั้งวัน อาการปรากฏของจิตคือเกิดดับสืบเนื่องกันไปเรื่อยๆ อะไรเป็นเหตุใกล้ให้เกิดจิต รูปธรรมกับนามธรรมเป็นเหตุให้เกิดจิต นี่อภิธรรมสอนอย่างนั้น



จิตมีกี่ชนิด จิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ จะมีกี่ชนิดก็แล้วแต่ว่าจะแยกในแง่มุมไหน ถ้าแยกในแง่มุมของความเป็นกุศลอกุศลนี่เรียกว่าโดยชาติ เป็นชาติที่เป็นกุศล ชาติที่เป็นอกุศล ชาติที่เป็นวิบาก ก็เรียนไปอีก

แยกโดยภูมิก็ได้ จิตชนิดนี้เป็นกามาวจรภูมิ จิตชนิดนี้เกิดในรูปาวจรภูมิในรูปพรหม บางอันก็เกิดในอรูปพรหมคืออรูปาวจรจิต แยกอย่างนี้ก็ได้ แยกได้หลายแบบ สารพัดจะแยกเลย แยกๆ ไป นี่เรียนเรื่องจิต

แยกตามหน้าที่ก็ได้นะ ทำหน้าที่ได้ตั้ง ๑๔ อย่าง จิตทำหน้าที่อะไร จิตทำหน้าที่เกิด เราเกิดมาในภพต่างๆ นี่อาศัย “ปฏิสนธิจิต” ทำให้เกิด จิตทำหน้าที่ “ภวังค์” รักษาความเป็นภพอันนั้นเอาไว้ อย่างเรามีภวังคจิตคอยรักษาความเป็นมนุษย์เอาไว้ หมามันก็มีภวังคจิตคอยรักษาความเป็นหมาเอาไว้ คอยสืบเนื่องเอาไว้ ไม่ให้เสียความเป็นหมาไป จิตทำหน้าที่อะไร จิตทำหน้าที่ระลึกถึงอารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกาย เรียกว่าหน้าที่ “อาวัชชนะ”

ระลึกแล้วทำอย่างไร ระลึกแล้วก็ต้องรับอารมณ์ รับอารมณ์เรียกว่า “สัมปฏิจฉนะ” แล้วก็พิจารณาอารมณ์ เรียกว่า “สันตีรณะ” ทำหน้าที่หลายอย่างนะ แล้วก็ตัดสินอารมณ์ เรียกว่า “โวฏฐัพพนะ”

ตอนที่จิตขึ้นจากภวังค์มารับอารมณ์ก็ยังมีจิตอีก ๕ อย่างทำหน้าที่อีก ๕ ชนิด ทำหน้าที่ดู ทำหน้าที่ฟัง ทำหน้าที่ได้กลิ่น ทำหน้าที่รู้รส ทำหน้าที่สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งทางกาย มีอีก ๕ อัน พอกระทบทางตาหูจมูกลิ้นกายแล้วก็จะส่งสัญญาณเข้ามาที่ใจ ตัวหนึ่งทำหน้าที่ส่งสัญญาณ ตัวหนึ่งทำหน้าที่พิจารณาสัญญาณ อีกตัวหนึ่งเรียกว่า โวฏฐัพพนะ ทำหน้าที่ตัดสิน ให้ค่าอารมณ์อันนี้ดี อารมณ์อันนี้ไม่ดีอะไรอย่างนี้

จิตถัดมาเรียกว่า “ชวนะ” ทำหน้าที่เสพอารมณ์ที่เป็นสุขบ้างทุกข์บ้าง กุศลบ้างอกุศลบ้าง

จิตอีกชนิดหนึ่งทำหน้าที่คล้ายๆ การเซฟข้อมูลของคอมพิวเตอร์ เวลาที่เราใช้คอมพิวเตอร์เสร็จแล้ว shut down จิตเวลาขึ้นมาทำงานคิดนึกปรุงแต่งเสร็จแล้ว เวลาจิตจะลงภวังค์นี่จะมีการ shut down เหมือนกัน ตอน shut down ของจิตตัวนี้เรียกว่า “ตทาลัมพนะ” ทำหน้าที่บันทึกเลย ขึ้นมาทำหน้าที่คราวนี้ได้บุญไหม หรือได้บาปไหม เก็บสะสมเอาไว้ เซฟเอาไว้

จิตอีกตัวหนึ่งทำหน้าที่ "ตาย" ในภพหนึ่งในชีวิตหนึ่งมีขณะเดียว ซึ่งทำหน้าที่ตาย

นี่ถ้าเรียนให้มีปัญญาเรื่องจิตนะ เรียนได้เยอะแยะเลยว่าจิตแต่ละตัวเป็นจิตชนิดไหน สอนได้ละเอียดยิบเลย ไม่มีใครหรอกที่จะสอนจิตวิทยาได้ละเอียดเท่าศาสนาพุทธ อัศจรรย์ที่สุดเลย

ทีนี้เรียนแค่นั้นไม่พอหรอกไม่พ้นทุกข์หรอก ยิ่งเรียนยิ่งทุกข์ เพราะต้องจำมาก ทำอย่างไรเรียนแล้วไม่ต้องจำ ก็คือต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา ดีกว่ามีปัญญารู้เรื่องจิตนะ ถ้ามีปัญญาเรียนเรื่องจิตนี่คับแคบไป ต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา คำว่าปัญญาในทางศาสนาพุทธไม่ใช่ความเฉลียวฉลาดอย่างโลกๆ นะ ปัญญาคือการรู้ความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ คือความจริงของกายของใจนั่นเอง พูดง่ายๆ ปัญญาทางศาสนาพุทธคือการที่เราเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ความเป็นจริงของกายของใจก็คือตัวไตรลักษณ์นั่นเอง

กายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา "ไม่เที่ยง" หมายถึงอะไร หมายถึงสิ่งซึ่งเคยมีแล้วมันกลับไม่มี เรียกว่าไม่เที่ยง สิ่งซึ่งไม่มีมาก่อนกลับมีขึ้นมา นี่ก็เรียกว่าไม่เที่ยง สิ่งที่เคยมีนี่มันทนอยู่ได้ไม่นานมันก็ต้องแตกสลายไป นี่เรียกว่า "ทุกขัง" เป็นทุกข์ สิ่งทั้งหลายจะมีขึ้นมา จะตั้งอยู่ หรือจะดับไป เราบังคับไม่ได้ มันเป็นไปตามเหตุ นี่เรียกว่า "อนัตตา" นี่คือความจริงของมันเรียกว่า "ไตรลักษณ์"

ฉะนั้นเราอยากพัฒนาให้เกิดปัญญา ให้เห็นความจริงของกายของใจ คือให้เห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ ก็ต้องมีวิธีการ

ปัญญานั้นเกิดได้ ๓ อย่าง

ปัญญาที่รับข้อมูลจากคนอื่น เป็นปัญญา basic (พื้นฐาน) เลยเรียกว่า "สุตมยปัญญา" ปัญญาจากการอ่านการฟัง อย่างเราไปฟังเลคเชอร์ ฟังหลวงพ่อขณะนี้ได้ปัญญาเบื้องต้น ปัญญาจากการอ่านการฟัง เอาซีดีไปฟัง เอาหนังสือไปอ่าน ฟังอาจารย์เลคเชอร์

ปัญญาชนิดที่ ๒ คิดเอาเอง นั่งคิดเอาๆ ใช้เหตุใช้ผลวิเคราะห์เอา นี่เรียกว่า "จินตามยปัญญา" ถ้ายังใช้จินตามยปัญญา ยังไม่ใช่ปัญญาที่แท้จริงเพราะมันคิดเอาเอง สิ่งที่คิดเอาเองอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ มั่วเอาก็ได้ คิดเอาเองว่าเรามีเหตุมีผลแล้ว อีกคนหนึ่งเขาก็ว่าเขาก็มีเหตุมีผล อย่าง ๒ คนตัดสินใจจะไปเล่นหุ้น ซื้อหุ้นตัวเดียวกัน บางทีเหตุผลคนละเหตุผล หรือบางทีเหตุผลเหมือนกันแต่ตัดสินใจไม่เหมือนกันก็มี เรื่องคิดเอามีแต่เรื่องมั่วๆ เอา



ปัญญาชนิดที่ ๓ คือปัญญาที่เกิดจากความรู้ที่เกิดจากการภาวนา เรียกว่า "ภาวนามยปัญญา" ภาวนาคือการมีสติ ภาวนาไม่ใช่พุทโธๆ ยุบหนอพองหนอนะ ภาวนาอย่างนั้นมันตื้นไป คำว่า "ภาวนา" แปลว่าเจริญ เจริญอะไร เจริญสติ ปัญญาที่เกิดจากการเจริญสตินี้แหละถึงจะทำให้จิตเกิดปัญญาเห็น (ไม่ใช่เราเห็น) ความจริงของกายของใจ

ฉะนั้นเวลาเรียนเราไม่เรียนมากหรอก เรื่องเรียนด้วยการอ่าน การฟัง การคิดเอาอะไรแน่นอนไม่ได้ อย่างเวลาฟังหลวงพ่อเทศน์ ทำไมทุกคนฟังพร้อมกัน แต่ความรู้ความเข้าใจไม่เท่ากัน สังเกตไหมเราไม่ได้ฟังอย่างเดียว แต่เราฟังไปคิดไป ประโยคเหมือนกันเปี๊ยบเลย ฟังพร้อมกัน แต่ความรู้ความเข้าใจไม่เหมือนกัน เพราะต่างคนต่างไปคิดไม่เหมือนกัน ฉะนั้นเวลาคนฟังพระพุทธเจ้าเทศน์ ทุกคนมีความรู้สึกเหมือนพระพุทธเจ้าเทศน์เจาะจงสอนเราโดยเฉพาะเลย เพราะธรรมะที่ท่านเทศน์ออกมาเป็นของกลาง ฉะนั้นการเรียนด้วยการฟังและการคิดนี่อาภัพที่สุดเลย อย่าตื้นแค่นั้นนะ

วิธีการเรียนธรรมะของชาวพุทธ คือวิธีของการวิจัยภาคสนาม งานที่เขาทำเรียกว่า "ธัมมวิจยะ" วิจัยธรรมะคือวิจัยภาคสนาม แล้วทำตัวเป็นผู้สังเกตการณ์ ไม่ใช่ผู้คิดเอาเอง นักคิดไม่ใช่ผู้สังเกตการณ์ที่ดี นักคิดชอบโมเมเอาเอง คิดเอาเอง ส่วนนักสังเกตการณ์น่ะไปตามรู้ตามดู เห็นเลยสิ่งนี้ปรากฏขึ้นมา สิ่งนี้หายไป ปรากฏขึ้นมาเพราะอะไร หายไปเพราะอะไร ตามรู้ความจริงเรื่อยๆ ไป ถ้าเราอยากจะเรียนธรรมะให้รู้แจ่มแจ้งให้จิตมีปัญญาจริงๆ ให้เห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ เราก็ต้องเรียนด้วยวิธีของการวิจัยธรรมะ

การวิจัยธรรมะขั้นแรกเราก็ต้องมีตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ต้องมีกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย โดยการสุ่มตัวอย่างมาทำวิจัย พระพุทธเจ้าสอนให้เราวิจัยธรรมะ วิธีวิจัยท่านกำหนดตัวอย่างให้ ตัวอย่างที่เราจะใช้ศึกษาคืออารมณ์ในสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง คือเรื่องกายกับใจทั้งนั้นเลย แบ่งเป็น ๔ กลุ่มใหญ่ๆ เรียกว่า กาย เวทนา (คือความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์) จิต และธรรม กายก็เป็นส่วนของรูปธรรม เวทนาเป็นส่วนของนามธรรม จิตเป็นส่วนของนามธรรม หมวดสุดท้ายธรรมมีทั้งรูปธรรมและนามธรรม สรุปคือกายกับใจของตัวเอง นี่คือตัวอย่างที่จะใช้ในการศึกษาวิจัยธรรมะ ถ้าเข้าใจกายเข้าใจใจของตัวเอง ท่านเรียกว่าเข้าใจโลกเลย คำว่า "โลก" ในศาสนาพุทธคือรูปกับนาม ถ้าเมื่อไรเราเข้าใจรูปกับนามเรียกว่าเข้าใจโลก

พระพุทธเจ้าสอนใบไม้ ๑ กำมือ คือ อริยสัจ ๔ ทำอย่างไรจะรู้แจ้งอริยสัจ มีสติรู้กายรู้ใจนี้แหละ ถ้าเรียนรู้กายรู้ใจแจ่มแจ้ง เรียกว่ารู้โลกแจ่มแจ้ง แจ่มแจ้งว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แจ่มแจ้งว่าเป็นกองทุกข์ล้วนๆ เลย ถ้าวันใดเรามีสติมีปัญญาแจ่มแจ้งขึ้นมา เห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เรียกว่ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยคือตัณหาหรือเหตุให้เกิดทุกข์จะถูกละโดยอัตโนมัติ ถ้าสมุทัยถูกละคือตัณหาถูกละเมื่อไร นิพพานคือนิโรธจะปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตา ขณะจิตซึ่งรู้ทุกข์แจ่มแจ้งจนละสมุทัยและนิโรธปรากฏ ขณะนั้นเรียกว่าเกิดอริยมรรค

เพราะฉะนั้นงานจริงๆ ที่เราจะต้องทำในทางศาสนาพุทธ เพื่อจะให้รู้โลกแจ่มแจ้ง ให้รู้กายรู้ใจแจ่มแจ้ง ก็คือการมีสติรู้กายรู้ใจตัวเองนั่นเอง

แต่บางคนได้พระอรหันต์ บางคนได้พระอนาคามี บางคนไม่ได้อะไรเลย ทำไมล่ะ เพราะคุณภาพของจิตมันไม่เท่ากัน พอฟังแล้วไปแปล ฟังแล้วคิด ฟังแล้วคิดไปเรื่อยๆ บางคนก็คิดถูก บางคนก็คิดผิด บางคนถูกมาก บางคนถูกน้อย

ธรรมะที่อัศจรรย์ที่สุด ความรู้ที่อัศจรรย์ที่สุด ปัญญาที่อัศจรรย์ที่สุดของชาวพุทธ คือพ้นทุกข์ได้ มันพ้นทุกข์ได้จริงๆ นะ ไม่ใช่ต้องรอให้ตายแล้วถึงจะพ้นทุกข์หรอก มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันนี้แหละก็พ้นทุกข์ได้ ฉะนั้นอยู่ที่เราฝึกให้ดีพอนะ วันหนึ่งเราจะไม่ทุกข์ เราอยู่กับโลก โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ ถามว่าโลกจะหมดความทุกข์ได้ไหม โลกไม่หมดความทุกข์ ความทุกข์ท่วมโลกอยู่อย่างนี้แหละ คนทั้งโลกก็ทุกข์อยู่อย่างนี้ สัตว์ทั้งโลกก็ทุกข์อยู่อย่างนี้แหละ แต่จิตที่ฝึกธรรมดีแล้ว จิตที่พัฒนาจนเกิดปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจแล้วนี่ มันหลุดออกได้ มันพรากออกจากทุกข์ มันพ้นออกจากทุกข์ มันพ้นออกจากขันธ์นั่นเอง พ้นออกจากรูปจากนาม อัศจรรย์

ธรรมะของพระพุทธเจ้าอัศจรรย์ที่สุดเลย พวกเราชาวพุทธก็ควรจะเรียนเอาไว้ อย่าให้ต้องรอให้ฝรั่งมาเรียนแล้วก็ไปเรียนจากภาษาอังกฤษอีกทีหนึ่ง แปลผิดๆ ถูกๆ นะ ไม่ได้เรื่องหรอก ฉะนั้นเราเรียนตรงๆ เลย เรียนเข้ามาที่กายที่ใจของตัวเองนี้แหละ คอยมีสติรู้กายมีสติรู้ใจ

สติไม่ใช่อยู่ๆ ลอยๆ ก็เกิด แต่ละคนไม่มีสติหรอก อย่านึกนะว่าเรามีสติ คนที่ไม่ได้ฟังธรรมะไม่มีสติเลยทั้งโลกนี้ มีแต่คนหลง คนในโลกหลงตลอดเวลา มันตื่นเฉพาะร่างกายแต่ใจมันหลับมันฝันตลอดเวลา อาศัยได้ฟังธรรมะนี่วันหนึ่งจิตมันตื่นขึ้นมา หัดรู้สภาวะนะแล้วสติจะเกิด

ทีนี้พอมีสติแล้วก็ต้องเรียนต่อไปอีก ทำอย่างไรปัญญาจะเกิด มีสติอย่างเดียวปัญญายังไม่เกิด ต้องมีเงื่อนไขสำคัญอีกตัวหนึ่งคือสัมมาสมาธิ ไม่ใช่มิจฉาสมาธิ สมาธิที่คนส่วนใหญ่ฝึกกันนั้นคือมิจฉาสมาธิ สัมมาสมาธิคือภาวะที่จิตตั้งมั่น มิจฉาสมาธิคือสภาวะที่จิตเข้าไปตั้งแช่อยู่ในอารมณ์อันเดียว นิ่งๆ ไม่เกิดปัญญา ถ้าสัมมาสมาธิจิตจะตั้งมั่นในการรู้อารมณ์แล้วเกิดปัญญา

เราจะเกิดปัญญาขึ้นมาได้ด้วยจิตตภาวนา โดยมีเครื่องมือ ๒ ตัว คือ สติ ความระลึกได้ รู้ทันสภาวะของรูปธรรมนามธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ แล้วก็ต้องมีสัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นของจิตในขณะที่สติระลึกรู้อารมณ์ เราจะเรียนจนได้ ๒ ตัวนี้มา เพราะปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด แต่สัมมาสมาธิเกิดโดดๆ ไม่ได้ ต้องประกอบด้วยสติด้วย เรียกว่าเกิดต้องเกิดด้วยกัน แต่มิจฉาสมาธิไม่มีสติได้ นั่งแล้วก็เคลิ้มลืมเนื้อลืมตัว

เราต้องเรียนให้เกิดสติและสัมมาสมาธิ ถ้ามีสติและมีสัมมาสมาธิแล้วนี่ สติจะระลึกรู้รูปธรรมนามธรรมที่กำลังปรากฏ จิตใจขณะที่ระลึกรู้รูปธรรมนามธรรมนั้นจะตั้งมั่น สักว่ารู้ว่าเห็นอยู่ ตรงที่จิตสักว่ารู้ว่าเห็นนี่แหละจิตทำตัวเป็นนักวิจัยชั้นดีแล้ว คือไม่เข้าไปแทรกแซงไม่เข้าไปคาดคะเนว่ามันเป็นอย่างไร แต่รู้ทุกอย่างที่เขาปรากฏตามที่เขาเป็นจริงๆ นั่นแหละนักวิจัยที่ดีต้องสักว่ารู้สักว่าเห็นได้จริงๆ ไม่ได้มีอคติ จิตที่ไม่มีความตั้งมั่นยังมีอคติอยู่

ฉะนั้น เราต้องฝึกจนกระทั่งได้สติกับสัมมาสมาธิขึ้นมาแล้วปัญญาจะเกิด เวลาปัญญาจะเกิดมีกระบวนการที่ปัญญาจะเกิด ไม่ใช่คิดเอา แต่มันเป็นความรู้แจ้งของจิตขึ้นในฉับพลัน คล้ายๆ เราอ่านหนังสือเรื่องหนึ่งที่ยากที่สุด หนังสือเล่มนี้อ่านรอบหนึ่งไม่เข้าใจ อ่านรอบสองไม่เข้าใจ สามรอบก็ไม่เข้าใจ อ่านไปครบ ๒๐ รอบ เวลาเกิดความเข้าใจจะเข้าใจในฉับพลัน ปึ๊งเลย อ๋อ แค่นี้เอง มีคำว่า อ๋อ ขึ้นมาเลย เวลาจิตจะเกิดปัญญา จิตจะเกิดฉับพลันนั่นเอง แต่อาศัยการเรียนรู้ซ้ำแล้วซ้ำอีก อาศัยเวลาที่มีสติปัฏฐานมีสติรู้กายมีสติรู้ใจ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง จิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางเรียกว่ามีสัมมาสมาธิในที่สุดปัญญามันจะเกิด มันจะ อ๋อ ขึ้นมาในใจ แค่นี้เอง แล้วความทุกข์จะกระเด็นหายไปจากชีวิตเราเลย อดทนนะ พากเพียรเอา



## ๓.๔ วิธีการเจริญปัญญา

[๖ ธันวาคม ๒๕๕๒ (๑)]

หลักการพื้นฐานของการเจริญปัญญา เริ่มต้นอยู่ที่เราจะต้องแยกขันธ์ออกไปเป็นส่วนๆ แยกสิ่งที่เราคิดว่าเป็นตัวเรา พอเราแยกออกเป็นส่วน ๆ แล้ว จะเห็นว่าแต่ละส่วนไม่ใช่ตัวเรา เรียกว่า "วิภัชชวิธี" เป็นวิธีเจริญปัญญา

เหมือนมีรถยนต์หนึ่งคัน เราจับมาถอดเป็นชิ้นๆ อันนี้พวงมาลัย อันนี้เกียร์ นี่คลัทช์ นี่เบรค นี่กันชน นี่เบาะ นี่ตัวถัง นี่โช้ค นี่ถังน้ำมัน ฯลฯ แต่ละอันๆ ไม่ใช่รถ พวงมาลัยไม่ใช่รถ กันชนไม่ใช่รถ ถังน้ำมันก็ไม่ใช่รถ ตัวเครื่องยนต์ก็ไม่ใช่รถ พอถอดรถออกเป็นชิ้นๆ แล้วก็พบว่ารถไม่มีจริงหรอก

สิ่งที่เรียกว่าตัวเรานี่ก็เหมือนกัน พอถอดออกมาเป็นส่วน ๆ แล้ว ก็พบว่าไม่มีตัวเราจริงหรอก แต่ละอันๆ ไม่ใช่ตัวเรา

วิธีถอดออกมาทำได้หลายแบบ บางคนก็ถอดออกมาเป็นขันธ์ ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปคือกายนี้ เวทนาคือความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ สัญญาคือความจำได้และความหมายรู้ ความจำได้กับความหมายรู้ต่างกันนิดหนึ่ง จำได้คือจำได้แม่นเลย ตัวนี้ม้า ตัวนี้แมว ต่อมาไปเจอสัตว์ชนิดหนึ่ง ทรวดทรงมันคล้ายๆ อย่างนี้ เช่น ตระกูลแมว พอรู้จริงๆ ก็รู้ว่า อ้อ นี่เสือ หมายรู้กับจำได้ยังไม่เท่ากันทีเดียว หมายรู้นี่ใช้ข้อมูลเดิม ฉะนั้นความจำได้ความหมายรู้เรียกว่าสัญญา สังขารคือความปรุงดี ปรุงชั่ว ปรุงเฉยๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่ก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง วิญญาณก็คือจิตซึ่งออกไปรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่ถ้าเราแยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกเป็นส่วนๆ เป็นขันธ์ ก็จะพบว่าร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา เวทนาไม่ใช่เรา สัญญาไม่ใช่เรา สังขารไม่ใช่เรา วิญญาณไม่ใช่เรา ตัวเราไม่มีหรอก

บางทีก็แยกเป็นอายตนะ แยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกเป็น ๖ ส่วน เป็นตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

บางทีก็แยกออกมาเป็นธาตุ แยกได้หลายมิติ แยกเป็นธาตุ ๑๘ ธาตุ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และสิ่งที่เนื่องกับภายนอกด้วยคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ แล้วก็มีธาตุรู้ คือวิญญาณที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมแล้วก็อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ และวิญญาณอีก ๖ รวมเป็น ๑๘ นี่จะแยกอย่างไหนก็ได้

พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้หลายแบบ เรียกว่า ขันธ์ ธาตุ อายตนะ รวมแล้วแยกออกมาแต่ละอย่างๆ จะไม่มีเรา แยกออกมาเพื่ออะไร แยกออกมาเพื่อล้างความเห็นผิดว่ามีเรา แล้วเพื่อจะได้เห็นความจริงของสิ่งแต่ละสิ่งที่มาประกอบเป็นตัวเรา ความจริงของมันคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เรา เป็นทุกข์ล้วนๆ

ทำไมสอนเอาไว้หลายแบบ เพราะคนมีจริตนิสัยต่างกัน พวกไหนชอบดูจิตมันจะแยกขันธ์ ๕ ได้ง่าย เพราะในขันธ์ ๕ มีรูปธรรมเพียง ๑ อย่าง มีนามธรรมตั้ง ๔ อย่าง เหมาะสำหรับพวกที่ชอบดูจิตดูใจดูนามธรรม ถ้าพวกชอบดูกายแยกเป็นอายตนะง่าย ตา หู จมูก ลิ้น กาย พวกนี้เป็นรูป มีใจอันเดียวเป็นนาม ส่วนที่แยกเป็นธาตุ ๑๘ พวกนี้ชอบรู้เยอะๆ มีรูปจำนวนมากมีนามจำนวนมาก ถ้าน้อยๆ แล้วไม่พอ ไม่สะใจ

ถ้าพูดง่ายๆ สำหรับพวกเราส่วนใหญ่ที่มาเรียนที่นี่เป็นพวกคิดมาก พวกทิฏฐิจริตช่างคิด ส่วนใหญ่วันหนึ่งๆ คิดทั้งวัน ฉะนั้นเวลาแยกจึงควรแยกขันธ์ จะแยกสะดวกหน่อย

เบื้องต้นแยกออกเป็น ๒ ส่วนก่อน คือรูปกับนาม คือกายกับใจแยกออกมาก่อน เรานั่งหายใจไปก็ได้ หรือนั่งดูท้องพองยุบก็ได้ หรือนั่งขยับมืออย่างหลวงพ่อเทียนก็ได้ หรือไปเดินจงกรมก็ได้ เห็นไหมอะไรๆ ก็ได้นะที่เป็นอารมณ์ที่เป็นกาย อย่างเรานั่งอยู่นะ เรานั่งหายใจไป นั่งดูท้องพองยุบไป ค่อยๆ ดูไป ร่างกายที่นั่งอยู่นี่เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ค่อยๆ หัดรู้สึกไป ร่างกายที่หายใจออกเป็นของถูกรู้ถูกดู จิตเป็นคนไปรู้ไปดู ร่างกายที่หายใจเข้าเป็นของถูกรู้ถูกดู จิตเป็นคนไปรู้ไปดู ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ หัดดูไปเรื่อย ถึงจุดหนึ่งจิตมันจะแยกออกมาเป็นคนดู วิธีนี้เป็นวิธีสำหรับคนที่ทำฌานไม่ได้

ถ้าคนทำฌานได้มันจะเป็นอีกแบบหนึ่ง ยกตัวอย่างอย่างทำฌานใช้อานาปานสติ หายใจไปนะ มีสติระลึกรู้ลมหายใจ (ไม่ใช่เพ่งลมหายใจ) เอาอะไรเป็นอารมณ์ ไม่ได้เอาจิตเป็นอารมณ์นะ แต่เอาลมหายใจเป็นอารมณ์ ตัวลมหายใจนี้เรียกว่าบริกรรมนิมิต เรารู้ลมหายใจไป ดูไปเล่นๆ ดูไปสบาย อย่าไปบีบอย่าไปเค้นจิต อย่าไปบังคับจิตให้สงบ จิตไม่ชอบให้ใครบังคับ ถ้าเราบังคับมันจะเครียด มันจะไม่สงบหรอก

ให้เรารู้ลมหายใจเล่นๆ ไป รู้เล่นๆ ไปนะ ลมมันค่อยๆ สั้นขึ้นๆ ทีแรกเลยหายใจลมไปถึงท้อง พอหายใจไปลมมันจะค่อยๆ เบาๆ มันเหมือนหายใจสั้นๆ เหลือนิดเดียว เหลืออยู่ปลายจมูกนิดเดียว แล้วลมมันจะเปลี่ยนเป็นแสงสว่างขึ้นมา ลมหายใจมันจะใสสว่างขึ้นๆ รวมเป็นดวงสว่างขึ้นมา ถึงจุดนี้เราเปลี่ยนอารมณ์กัมมัฏฐาน เราไม่ได้ใช้



ลมหายใจเป็นอารมณ์แล้ว เราใช้ดวงที่มีความสว่างอันนี้เป็นอารมณ์ ดวงนี้เรียกว่าอุคคหนิมิต ทีนี้ดูอุคคหนิมิตไปเรื่อยมันจะเป็นปฏิภาคนิมิต ดวงนี้ย่อได้ขยายได้ เล่นไปเล่นมาสนุก มีความสุขมีปีติขึ้นมา

พอมีปีติมีความสุขขึ้นมา ให้มีสติรู้ทันอยู่ที่ใจของเราเองจนกระทั่งใจมันวางนิมิต ไม่เอานิมิตแล้ว ไม่มีวิตกถึงนิมิต ไม่มีวิจารถึงนิมิต ไม่เคล้าไม่เคลียไม่นึกถึง ไม่ยกขึ้นเคล้าเคลีย คือไม่ตรึกไม่ตรองในนิมิต ตัวรู้นี่มันจะเด่นขึ้นมา ภาวะแห่งความรู้ ตัวผู้รู้ ในคัมภีร์เรียกว่า “เอโกทิภาวะ” ในทางปริยัติชอบไปแปลว่าสมาธิ ไม่ใช่สมาธิธรรมดา แต่เป็นสมาธิที่ใจมันตั้งมั่นจริงๆ เพราะสมาธิธรรมดานี่มันเกิดกับจิตทุกดวง จิตจะขโมยเขาก็มีสมาธิ จิตจะไปยิงหัวเขาตายก็มีสมาธิ เอโกทิภาวะเป็นภาวะที่จิตตั้งมั่นขึ้นมาเป็นหนึ่ง มันไม่ตรึกไม่ตรองในอารมณ์ มันตั้งมั่น เวลาเราออกจากสมาธิแล้วตัวเอโกทิภาวะมันยังอยู่ มันจะประคองรักษาจิตเอาไว้เอง โดยที่เราไม่ต้องรักษา จิตจะเป็นผู้รู้ขึ้นมา

พอจิตมันเป็นผู้รู้แล้วนี่ บางทีไปรู้แล้วก็พอใจนิ่งๆ ว่างๆ อยู่ ตรงนี้ก็ต้องกระตุ้นให้เดินปัญญา ด้วยการมาคิดพิจารณากายบ้าง กระตุ้นมัน ถ้าดูไปเรื่อยๆ มันจะเห็นร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู นี่คือวิธีทำสมาธิเต็มรูปแบบนะ

พวกเราคนรุ่นนี้ทำฌานยาก วันๆ มีแต่ความฟุ้งซ่าน ทำลำบาก เราก็ทำอีกแบบหนึ่ง นั่งหายใจไป หรือนั่งดูท้องพองยุบไป ขยับมืออย่างหลวงพ่อเทียนก็ได้ แล้วค่อยๆ ดูไป ร่างกายมันเคลื่อนไหวมีใจเป็นคนดู ฝึกอย่างนี้นะ บางทีอาจารย์อภิธรรม บางท่านท่านก็สอนเหมือนกันนะ สอนให้รู้อิริยาบถ ๔ บางอาจารย์ท่านก็สอนให้เห็นร่างกายมันยืนใจเป็นคนรู้ ร่างกายมันเดินใจเป็นคนรู้ แต่สำนวนของอาจารย์อภิธรรมจะใช้อีกสำนวนหนึ่ง บอกว่า รูปมันยืนนามเป็นคนรู้ รูปมันนั่งนามเป็นคนรู้ พูดง่ายๆก็คือร่างกายมันยืน มันเดิน มันนั่ง มันนอน มันหายใจออก หายใจเข้า มีใจเรานี่แหละเป็นคนรู้ไปเรื่อย คอยรู้สึกนะ พอรู้ไปๆ กายกับใจจะแยกออกจากกัน ถ้าหัดรู้ด้วยวิธีนี้มันจะแยกได้นาน

มีอีกวิธีหนึ่งให้หัดรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ อย่างที่พวกเราบางคนทำ รู้สึกตัวๆ ไป แล้วโดยไม่ได้เจตนา พอจิตมันตั้งมั่นขึ้นมาอย่างกำลังอาบน้ำอยู่ ถูสบู่อยู่นี่ อยู่ๆ มันก็รู้สึกขึ้นโดยฉับพลันเลย ว่าร่างกายเป็นท่อนๆ เห็นมันเป็นก้อนธาตุแล้ว ไม่ใช่เราแล้ว นี่จิตมันก็แยกออกมานะ จิตมันเป็นคนดูขึ้นมามันจะเห็นร่างกายนี้เป็นท่อนๆ บางทีเราหัดเจริญสติหัดรู้สึกตัวเรื่อยๆ นอนหลับไป พอตื่นขึ้นมา ตอนตื่นขึ้นมาเรารู้สึกเลยว่า ร่างกายที่นอนอยู่

นี่เป็นอะไรท่อนๆ หนึ่ง ไม่ใช่เรา เป็นตัวอะไรก็ไม่รู้ แบบนี้ก็มี แต่แบบนี้ตั้งอยู่ไม่นานนานๆ เห็นทีหนึ่ง เดี๋ยวก็หลงๆ ไปอีก

แต่ถ้าเราหัดฝึกหัดซ้อมหัดดูไป ร่างกายที่หายใจเป็นของถูกรู้ถูกดู ร่างกายที่พองที่ยุบเป็นของถูกรู้ถูกดู ถ้าหัดอย่างนี้มันจะมีตัวรู้ขึ้นมา

ถ้ามีตัวรู้ก็มีข้อดีคือรู้ได้ทั้งวันเลย แต่มีข้อเสียคือติดสมาธิได้ง่าย เห็นไหมไม่มีอะไรมีประโยชน์อย่างเดียวนะ มีทั้งดีทั้งชั่วนั่นแหละ

ถ้าฝึกแบบไม่มีตัวรู้นะ หัดรู้สึกๆ ไปเรื่อย แล้วมันไประลึกได้เอง พอเวลาใจมันตั้งมั่นขึ้นมาโดยไม่ได้เจตนาจะตั้งมั่น ทำไมใจถึงตั้งมั่น เพราะใจไปรู้ทันจิตที่ฟุ้งซ่านหรือรู้ทันนิวรณ์ สติเกิดไปรู้ทันนิวรณ์ขึ้นมาจิตจะตั้งมั่น แต่ตั้งมั่นแวบเดียว นี่เราฝึกอย่างนี้ก็ได้ จิตฟุ้งซ่านไปก็รู้ไป จิตมีกามฉันทะก็รู้ไป จิตพยาบาทก็รู้ จิตสงสัยก็รู้ จิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่ให้รู้ไปเรื่อย หัดรู้ไป เมื่อไรนิวรณ์เกิดขึ้นแล้วสติไปรู้นิวรณ์จะดับ เพราะนิวรณ์เป็นกิเลสเกิดร่วมกับสติไม่ได้ พอรู้ทันแล้วนิวรณ์ดับเอง พอนิวรณ์ดับจิตก็มีสมาธิขึ้นมาเอง เพราะศัตรูของสมาธิก็คือนิวรณ์นั่นแหละ

เห็นไหมทำได้หลายแบบ อันแรกทำฌานให้เต็มรูปแบบ อีกวิธีหนึ่งก็มาหัดดูไป ร่างกายเคลื่อนไหวมีใจเป็นคนดู มาหัดอย่างนี้เรื่อยๆ มันก็แยกเหมือนกัน อีกวิธีหนึ่งหัดรู้สึกตัว รู้สึกตัวบ่อยๆ ใจลอยแล้วรู้ๆ นี่ ถึงจุดหนึ่งพอใจลอยไปแล้วสติระลึกปุ๊บใจตั้งมั่นขึ้นมา พอใจตั้งมั่นแล้วสติไประลึกรู้กาย จะเห็นว่ากายไม่ใช่เราแล้ว กายเป็นอีกส่วนหนึ่ง นี่มีหลายแบบนะ

พวกเราเวลาเรียนธรรมะนะ ดูเอาว่าตรงไหนเราได้ประโยชน์ก็เอาตรงนั้น ถ้าคนไหนทำสมาธิได้ ทำฌานได้ก็ทำ แต่ยุคนี้มีน้อย อีกวิธีหนึ่งที่เป็นกลางๆ หน่อยก็คือ หายใจไปรู้สึกไป หายใจไปรู้สึกไปจนเห็นเลยว่าร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่เรา ดูท้องพองยุบไปรู้สึกไป ดูท้องพองยุบไปรู้สึกไปจนเห็นว่าร่างกายที่พองที่ยุบนี้ไม่ใช่เรา เดินจงกรมก็รู้สึกไป เดินไป ๆ เห็นร่างกายที่เดินมันไม่ใช่เรานะ ใจมันเป็นคนดู มันแยกออกมา ฝึกอยู่อย่างนี้ก็ได้ แต่ระวังอย่าไปเพ่งใส่ตัวผู้รู้ ถ้าไปเพ่งใส่ตัวผู้รู้จะติดสมถะหลายปีเลย ติดนานแก้ยากที่สุดเลย ติดสมถะนะไปเพ่งตัวอื่นยังแก้ง่าย ถ้าไปเพ่งตัวรู้นี่แก้ยาก ติดกันเป็นปีๆ



ทีนี้ถ้ากลัวตรงนี้นะก็แค่เคลื่อนไหวรู้สึก เคลื่อนไหวรู้สึก ตรงนี้ก็มีข้อดีคือไม่ติดสมถะ แต่ข้อเสียคือฟุ้งง่าย เห็นไหมทุกวิธีมันมีทั้งข้อดีข้อเสีย เราต้องดูว่าอันไหนพอเหมาะพอควรกับเรา เราต้องฉลาด การปฏิบัติธรรมต้องฉลาดในการทำ ต้องเลือกกัมมัฏฐานที่พอเหมาะพอควรกับตัวเราเอง เหมือนที่พวกเรามาฟังหลวงพ่อทุกวันนี้ เวลาลงมือปฏิบัติไม่มีใครเหมือนใคร ทางใครทางมันนะ ถ้าหลักถูกแล้วมันไปได้ทั้งนั้นแหละ ดูตามจริตนิสัย บางคนต้องเดินจงกรม บางคนเดินไม่ถนัดก็นั่งดู บางคนเดินก็ไม่ได้ นั่งเฉยๆ ก็ไม่ได้ ก็เคลื่อนไหวไปทำงานไปแล้วรู้สึกไป นี่ทำได้หลายแบบ บางคนก็มีบริกรรมด้วย ดูจิตไปบริกรรมไป พุทโธๆ ไป จิตเคลื่อนไปแล้วรู้ บางคนหายใจไปแล้วก็ดูจิตไป บางคนดูจิตที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเลย แต่ละคนไม่เหมือนกันหรอก เราต้องฉลาดในการที่มาสำรวจตัวเองว่าเราปฏิบัติแบบไหนแล้วสติเกิดบ่อย ปฏิบัติแบบไหนแล้วลืมตัวนาน ถ้าปฏิบัติอย่างไหนแล้วสติเกิดบ่อย เราเอาอย่างนั้นแหละ ค่อยๆ ฝึกของเราไป

ฟังซิ ระฆังดังจิตไหวไหม มีใครรู้สึกว่าจิตไหวบ้างเวลาระฆังดัง รู้สึกไหม ตากระทบรูปจิตไหวไหม หูได้ยินเสียงจิตไหวไหม จมูกได้กลิ่นจิตก็ไหว ลิ้นได้รสจิตก็ไหว ใจมันคิดจิตก็ไหว กายกระทบจิตก็ไหว อย่างอากาศกำลังเย็นๆ ถ้าลมหนาวโชยมาจิตจะไหวไหม จิตไหวขึ้นมาเราก็แค่รู้ทันนะ ไม่ว่ามัน ไม่บังคับให้นิ่งหรอก ดูไปๆ เออ มันไหวขึ้นมาได้เอง นี่บางคนภาวนาอย่างนี้ก็มีนะ สารพัดเลย

ฉะนั้นเราเห็นใครภาวนาต่างจากเราอย่าเพิ่งไปปรามาสเขานะ ถ้าเมื่อไรเราไปดูถูกคนอื่นน่ะ เราทำผิดแล้ว เราส่งเสริมกิเลสตัวเองแล้ว มันจะเกิดกิเลสชื่อมานะ มานะเป็นการเทียบเขาเทียบเรา เทียบว่าเราดีกว่าเขา เราเท่ากับเขา เราแย่กว่าเขา เป็นมานะทั้งสิ้นเลย

สรุปการภาวนานะ เบื้องต้นเลยพวกเราควรจะรักษาศีลเอาไว้ ศีล ๕ นี่สำคัญมาก การรักษาศีลจะช่วยปรับวิถีชีวิตของเราให้มันเรียบง่าย มันไม่ยุ่งเหยิงไม่ซับซ้อนไม่วุ่นวาย คนไม่มีศีลนี่ชีวิตยุ่งเหยิง ฉะนั้นเรามีศีลเอาไว้ก่อน

ถัดจากนั้นนะเราค่อยมาฝึกให้มีสติ ฝึกให้มีสติก็คือหัดรู้สึกไปเรื่อย ใจโลภขึ้นมาก็รู้ ใจโกรธขึ้นมาก็รู้ ใจหลงก็รู้ ใจเป็นสุขก็รู้ ใจเป็นทุกข์ก็รู้ หรือร่างกายหายใจออกก็รู้ ร่างกายหายใจเข้าก็รู้ ถ้ารู้กายรู้ใจได้เรียกว่ามีสติ ถ้าลืมกายลืมใจก็เรียกว่าขาดสติ ถ้าเมื่อไรเราลืมกายลืมใจ แล้วเรารู้ทันว่าลืมกายลืมใจก็มีสติขึ้นมาได้ ก็จะมาคอยดู หัดรู้สึกกาย หัดรู้สึกใจไปเรื่อย จนกระทั่งมันรู้สึกโดยไม่เจตนาจะรู้สึก

ต่อมาก็คอยรู้ทันจิตที่มันเคลื่อนไป ทีแรกเรารู้ทันความรู้สึกไปก่อน เช่น โลภโกรธหลงขึ้นมาเรารู้ สุขทุกข์ขึ้นมาเรารู้ ต่อมาเรารู้ทันให้ประณีตขึ้นไปอีก จิตมันเคลื่อนไป จิตมันไหลไป จิตมันถลำไป เราก็คอยรู้ ถ้าเห็นจิตมันวิ่งไป เวลาเราไปดูอะไรจิตมันก็วิ่งไปดู เวลาเราฟังจิตก็วิ่งไปฟัง เวลาเราคิดจิตมันก็วิ่งไปคิด ถ้าเราเห็นอย่างนี้มันฟุ้งมันส่งออกนอกทันทีที่เรามีสติรู้ทันว่าจิตมันเคลื่อนไป จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาชั่วขณะ ทีนี้ใหม่ๆ พอเห็นมันเคลื่อนจะดึงคืนมาจะแน่นๆ พวกที่แน่นๆ นี่ยังจงใจอยู่ ค่อยรู้สึกไป จิตไหลไปแล้วรู้ ไหลไปแล้วรู้ ฝึกอย่างนี้บ่อยๆ ในที่สุดมันจะรู้ขึ้นมาโดยที่ไม่ได้บังคับเอาไว้ จิตจะรู้ตื่น เบิกบาน ตัวนี้เรียกว่าเรามีสัมมาสมาธิแล้ว

ฝึกรู้สภาวะทั้งหลายในกายในใจไปเรื่อยๆ จะได้สตินะ ฝึกรู้ทันจิตที่ไม่ตั้งมั่น จิตที่เคลื่อนไป จิตจะเกิดความตั้งมั่น นี่เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดแล้ว

ถัดจากนั้นมาเจริญปัญญา มาหัดแยกกายแยกใจ ร่างกายอยู่ส่วนหนึ่งมีใจเป็นคนดู นี่ฝึกอย่างนี้ ต่อไปก็แยกละเอียดขึ้นไปอีก เช่นเรานั่งสมาธิอยู่ ร่างกายมันนั่งอยู่มีใจเป็นคนดู มีความปวดความเมื่อยแทรกเข้ามา เราจะเห็นเลยว่าความปวดความเมื่อยเป็นสิ่งที่แทรกเข้ามาทีหลัง ร่างกายมีมาก่อนใช่ไหม ความปวดความเมื่อยแทรกเข้ามาทีหลัง ดังนั้นความปวดความเมื่อยไม่ใช่ร่างกายหรอก เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา จิตก็ยังเป็นคนรู้คนดูอยู่ นี่ค่อยๆ ฝึกอย่างนี้ เราก็แยกได้ ๓ ขันธ์ แล้วนะ แยกกาย แยกเวทนา แยกจิต ต่อไปพอมันปวดมากๆ เข้า จิตใจกระสับกระส่าย ค่อยๆ ดูไปว่าความกระสับกระส่ายนี่เป็นของถูกรู้ถูกดู ความกระสับกระส่ายไม่ใช่จิตอีก กระสับกระส่ายไปก็มีโทสะขึ้นมา โทสะก็ไม่ใช่จิตอีก นี่ค่อยๆ ดูเราก็แยกได้ ๔ ขันธ์แล้ว แยกกาย แยกเวทนา คือความรู้สึกปวดเมื่อย แยกสังขารคือความทุรนทุรายของจิตใจ เพราะว่าร่างกายมันปวด แยกจิตออกมาเป็นคนรู้ ค่อยๆ หัดแยกขันธ์ แยกไปเรื่อยๆ

การเดินปัญญามันต้องเริ่มต้นด้วยการแยกธาตุแยกขันธ์นี่แหละ แยกไปๆ แล้วจะเห็นว่าแต่ละขันธ์ๆ ไม่ใช่เราหรอก ร่างกายนี้มันไม่ใช่เราหรอก เป็นของที่ถูกรู้ถูกดู เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งเคลื่อนไหวไปมาไม่ใช่ตัวเรา เวทนาก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา สังขารทั้งหลายที่เป็นกุศลอกุศล เช่นความทุรนทุราย ความฟุ้งซ่านของจิตก็เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาไม่ใช่เรา ตัวจิตเองเดี๋ยวก็รู้เดี๋ยวก็หลง เดี๋ยวก็ดีเดี๋ยวก็ร้าย ตัวจิตเองเดี๋ยวก็วิ่งไปที่ตาหูจมูกลิ้นกายใจ เกิดดับไปเรื่อย ไม่มีตัวเราอีก นี่ฝึกไปเรื่อยในที่สุดก็เห็นว่าทั้งขันธ์ ๕ นี่ไม่มีเราหรอก



แต่เวลาหัดนะ ไม่ใช่จงใจไปดูขันธ์ใดขันธ์หนึ่งนะ เวลาที่สติเกิดเวลาใจตั้งมั่นแล้ว บางทีสติระลึกรู้กายเราก็จะเห็นกายไม่ใช่เรา บางทีสติไปรู้เวทนาก็จะเห็นเวทนาไม่ใช่เรา นี่ถ้าจิตตั้งมั่นอยู่นะ ถ้าบางทีสติไประลึกรู้สังขารที่เป็นกุศลอกุศลก็จะเห็นว่ามันไม่ใช่เรา นี่ฝึกอย่างนี้เรื่อย ไม่ใช่ว่าจะรู้อันใดอันหนึ่งหรอก ถึงจุดที่สติอัตโนมัติ จิตตั้งมั่นอัตโนมัติแล้วนี่ไม่มีสายไหนๆ แล้ว บางทีรู้กาย บางทีรู้เวทนา บางทีรู้สังขาร บางทีรู้จิต เอาแน่ไม่ได้ แต่ทั้งหมดแสดงเรื่องเดียวกันคือแสดงไตรลักษณ์ รู้จนกระทั่งวันหนึ่งจิตมันยอมรับความจริงว่าสังขารทั้งหลาย ความปรุงแต่งทั้งหลาย ขันธ์ทั้งหลายนี้เป็นไตรลักษณ์ เห็นอย่างนี้นะ ค่อยฝึกไป

## ๓.๖ วิธีเจริญเมตตาและเดินปัญญา

[๒๐ มีนาคม ๒๕๕๓ (๑)]

ถ้าเราหัดเจริญเมตตา มองคนอื่นด้วยสายตาที่เป็นมิตร รู้จักให้ได้บ้าง ชีวิตเราจะร่มเย็นเป็นสุขขึ้น มีศีลเอาไว้ เจริญเมตตาไป จิตใจสงบสุข การเจริญเมตตานั้นแหละเป็นวิธีทำสมาธิชนิดหนึ่ง เป็นสมาธิชั้นดีเสียด้วย เป็นสมาธิที่ละเอียดประณีต ถ้าเจริญเมตตาเป็นจะทำไปได้ถึงอรูปฌาน ตายแล้วไปเป็นพระพรหมได้

คนไหนบอกว่าทำสมาธิไม่เป็น นั่งสมาธิแล้วจิตไม่รวม ลองมาหัดเจริญเมตตา คนเดี๋ยวนี้ใจร้อน ขี้โมโห ถ้าหัดเจริญเมตตาได้ใจจะร่มเย็น ใจมีสมาธิ ลองดูนะ

วิธีฝึกขั้นแรกเลยให้เมตตาตัวเองก่อน อย่าเบียดเบียนตัวเองนะ เช่น การทำผิดศีล ๕ อย่าไปทำ ไปกินเหล้านี่เบียดเบียนตัวเองนะ ทุกครั้งที่กินเหล้าเข้าไปเซลล์ในสมองต้องตายไปส่วนหนึ่ง ถูกแอลกอฮอล์ทำลาย ทำลายแล้วทำลายเลยไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว ฉะนั้นจะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ นี่มันเบียดเบียนตัวเอง สงสารตัวเองนะอย่าไปกินเหล้า สงสารตัวเองอย่าไปเป็นชู้กับเขา อย่าไปมีกิ๊ก สงสารตัวเองอย่าตลบตะแลง ปล้นปล้อนหลอกลวง สงสารตัวเองอย่าไปรังแกคนอื่น รักตัวเองได้ก็รักคนอื่นบ้าง คนอื่นเขาก็รักชีวิตของเขา สัตว์อื่นเขาก็รักชีวิตของเขา ค่อยๆ ทำความรู้สึกแบบนี้ขึ้นมา

แผ่เมตตาให้ตัวเองแล้วก็ค่อย ๆ แผ่ไปถึงคนอื่น สัตว์อื่น ต่อมาเราก็เมตตาคนใกล้ ๆ ตัวในบ้านเรา สามีเรากลับบ้านดึก เราโกรธแล้ว ก่อนจะโกรธต้องสืบสวนก่อน ทำไมกลับดึก บางทีก็จำเป็นต้องกลับดึก นี่คอยมองในแง่ดีบ้าง หรือบางทีคนอยู่ด้วยกันทำผิด

เป็นไปได้ไหมอยู่ด้วยกันทำผิด เป็นไปได้อย่างยิ่ง โดยเฉพาะคนทุกคนมีโอกาสทำผิดทั้งนั้นแหละ เขาพลาดพลั้งทำผิดไป ก็มองด้วยสายตาเห็นอกเห็นใจบ้าง ไม่ใช่อาฆาตแค้น

แต่บางเรื่องก็เห็นใจผู้หญิงนะ คดีบางเรื่องกับสามีนี่ไม่มีอายุความ หลายสิบปีแล้วก็นึกขึ้นได้ก็ยังว่าอีก บางทีก็ไปเล่าให้ลูกหลานฟัง นึกขึ้นได้แล้วแค้นขึ้นมาขนาดตายไปแล้วยังเล่าอีก หนอยตอนหนุ่มๆ นึกว่าดี มันเจ้าชู้ ไอ้ความดีที่เหลือไม่มีเลย

นี่มองคนอื่นนะ ทุกคนมีโอกาสผิดพลาดได้ทั้งนั้น เราเองก็มีโอกาสผิดพลาด เวลาเราผิดพลาดเราอยากให้คนอื่นให้อภัย เราก็ต้องรู้จักให้อภัยคนอื่น ถ้าใจเราเคล้าเคลียอยู่อย่างนี้ มองคนอื่นมองสัตว์อื่นด้วยความรู้สึกเป็นมิตร ด้วยความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ

คนโบราณฉลาดนะ บอกให้เอาใจเขามาใส่ใจเรา หมายถึงว่าตัดสินเขาด้วยสายตาของเขาบ้าง ไม่ใช่ตัดสินเขาด้วยสายตาของเราคนเดียว ทำไมเขาต้องเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาต้องทำอย่างนี้ บางทีเขาก็มีเหตุผลของเขา ถ้าเราเข้าใจเขา ความเคียดแค้นจะหายไป

ทีนี้พอเราเจริญเมตตามากๆ ใจเราจะมีความสุขมีความสงบ อันนี้เป็นกัมมัฏฐานที่ดีนะ เป็นการเจริญเมตตาภาวนา เพราะว่าโลกทุกวันนี้ร้อนเต็มทีแล้ว ไปไหนก็ยุ่งไปหมดทุกหนทุกแห่ง มีแต่เรื่องทะเลาะกัน ฉะนั้นเราเจริญเมตตา พอจิตใจเราสงบ ทีนี้เราภาวนาง่ายแล้ว

เจริญเมตตามี ๒ อย่าง อย่างหนึ่งเรียกว่าเมตตาพรหมวิหาร อีกอย่างหนึ่งเรียกว่าเมตตาอัปปมัญญา สองอย่างนี้ไม่เหมือนกัน

เมตตาพรหมวิหารเป็นเมตตาแบบเจาะจง เช่น สมมุติว่าเราเห็นลุงจู้ดูแก่แล้วทั้ง ๆ ที่อายุน้อย แต่แกอยากให้คนนับถือเลยปลอมแปลงให้ดูแก่ เรามองแกด้วยสายตาเป็นมิตรหรือมีกรุณา สมมุติว่าหมอโอ๊ตไม่สบาย อยากให้เขาหาย เบื้องต้นนะ เมตตา กรุณา มุทิตาคนใกล้ๆ ตัว คนที่เรารักก่อน คนที่เกลียดนี่อยู่ๆ ไปให้เมตตาทำได้ยากนะ ทีแรกสิ่งที่เรารักมากที่สุดคือตัวเอง ก็ให้เมตตาตัวเองก่อน อย่าเบียดเบียนตัวเองด้วย ความชั่วทั้งหลายต่อมาเมตตาคนรอบๆ ตัว ต่อไปก็ขยายวงออกไปเมตตาคนอื่นที่เป็นกลางๆ สุดท้ายเมตตากับศัตรูก็ได้นะ ศัตรูก็น่าสงสาร ศัตรูด่าเราแล้วเราเฉยๆ ศัตรูกลุ้มใจอย่างนี้น่าสงสาร เมื่อยนะด่าเขาอะไรอย่างนี้ มองด้วยสายตาที่เป็นมิตร มองด้วยสายตาที่เข้าใจเห็นอกเห็นใจ ความโกรธความเกลียดในใจเราจะหายไป

คราวนี้เรามองโลกทั้งโลกเลย ไม่ต้องมีประมาณ ไม่มีขอบเขตเลย ไม่ได้มองเป็นคนๆ แล้ว ตรงที่มองเป็นคนๆ นี่ ยังเป็นพรหมวิหาร ๔ เมตตาคนนี้ กรุณาคนนี้ มุทิตาคนนี้ อุเบกขาคนนี้ ถ้าเป็นอัปปมัญญาจะไม่มีขอบไม่มีเขต ไม่เลือกคนไม่เลือกเป้าหมาย ใจจะกว้างขวาง

หัดทีแรกก็หัดเป็นทิศๆ ก่อน เช่น ทำความรู้สึกไป ขอความเป็นมิตรไมตรีให้มีแก่สัตว์ทางนี้ ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา ข้างบน ข้างล่าง ฝึกไปเรื่อย ต่อไปใจเราจะคล้ายๆ พระอาทิตย์ พระจันทร์ อยู่ตรงกลางแผ่รัศมีไปรอบทิศทางได้ นี่เป็นเรื่องของสมาธิทั้งนั้นเลย

ค่อยๆ ฝึกไปนะจนกระทั่งมันเป็นความเมตตาที่กว้างขวาง ไม่ใช่เมตตาแบบมีขอบมีเขต ว่าเมตตาเฉพาะคนนี้ ไม่เมตตาคนนี้อะไรอย่างนี้ ใจมันจะไม่เป็นอย่างนั้นหรอก ฝึกไปเรื่อยนะใจจะสงบ ใจมีความสุข ใจมีความตั้งมั่น ตอนนี้เราไม่เพลินในความสุขความสงบแล้ว พอจิตใจมีสมาธิแล้ว มีความสุขแล้ว อย่าอยู่แค่นี้ ต้องมาเจริญปัญญา

วิธีที่จะเจริญปัญญานะไม่ยากอะไร ก่อนเจริญปัญญาต้องรู้เสียก่อนว่าปัญญาคืออะไร "ปัญญา คือการเห็นความเป็นจริงของรูปของนาม ของกายของใจ" ความจริงรูปนามกับกายใจไม่ตรงกันทีเดียวหรอก แต่เอาภาษาไทยไปก่อน คล้ายๆ ไม่เหมือนกันทีเดียว อย่างมือนี้เป็นร่างกาย ถ้ารูปจริงๆ อะไรเป็นรูป สิ่งที่มองเห็นคือสีเป็นรูป หรือว่าที่เราสัมผัสอยู่นี่ อะไรเป็นรูป ไม่ใช่สัมผัสมือแต่สัมผัสก้อนดิน ธาตุดิน สัมผัสตรงนี้อุ่นๆ ตรงนี้เย็นๆ อันนี้ธาตุไฟ ตัวธาตุเป็นรูปแท้ๆ ภาวนาทีแรกยังไม่เห็นตัวรูปหรอก ก็ดูกายไปก่อน ดูกายพอทะลุสมมุติบัญญัติเข้าไปได้ก็จะเจอรูป

การทำวิปัสสนาเจริญปัญญา คือการเห็นความเป็นจริงของกายของใจของรูปของนาม คำว่านามกับใจก็ไม่ตรงกันนะ เป็นคำอนุโลมเอาเท่านั้นเอง ภาษาไทยคำว่า "ใจ" ถ้าโดยศัพท์แปลว่า "ตัวรู้" ทางนามธรรมไม่ใช่มีแค่รู้หรอก แต่มีความรู้สึกด้วย เช่น ความรู้สึกสุข ทุกข์ ดี ชั่ว ความจำได้ ความหมายรู้ ฯลฯ นี่เป็นนามธรรมทั้งหมดเลย เราเรียกย่อๆ ว่ากายกับใจ ไม่ตรงทีเดียวแต่เอาอย่างนี้ไปก่อน

พอใจหลุดออกจากโลกของความคิดแล้ว เราค่อยมาเรียนสภาวะที่เป็นรูปธรรมนามธรรมจริง วิปัสสนาแปลว่าการเห็นอย่างวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นจริง เห็นจริงเห็นแจ้งในอะไร ในขันธ์ ๕ ในรูปในนาม ในกายในใจนี้ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา



ฉะนั้นปัญญาก็ต้องเห็นความจริงว่าขันธ์ ๕ กายใจพวกนี้ไม่ใช่ตัวเรา นี่คือตัวปัญญา เมื่อปัญญาเป็นเรื่องของการรู้ความจริงของรูปของนามของกายของใจ เวลาที่เราจะเดินปัญญาเราก็ต้องเรียนลงมาในกายในใจ ไม่ได้ไปเรียนที่อื่น

ทำไมต้องเรียนอยู่ที่กายที่ใจ สิ่งที่เรายึดถือเหนียวแน่นที่สุดว่าเป็นตัวเรา ว่าเป็นของเรา ก็คือรูปนามกายใจของเรานี้เอง คือขันธ์ ๕ นี้เอง อายตนะ ๖ นี้เอง ธาตุ ๑๘ นี้เอง เรียกได้เยอะแยะเลย รวมความแล้วก็คือสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา ถ้าเรามีปัญญาแจ่มแจ้งจนไม่ยึดถือในรูปนามกายใจ ในขันธ์ ๕ พอไม่ยึดถือแล้วจิตปล่อยวาง จิตจะพ้นจากขันธ์แล้วก็ไปเห็นนิพพานได้

นิพพานเป็นบรมสุข นิพพานมีความสุขแต่ไม่มีเจ้าของ ไม่มีคนที่เป็นเจ้าของนิพพาน ฉะนั้นนิพพานมีความสุขที่สุด ไม่ต้องเถียงกันเลยว่านิพพานเที่ยงหรือไม่เที่ยง นิพพานเป็นอย่างโน้นไหมเป็นอย่างนี้ไหม คิดไกลตัวไป ยังไม่ต้องเรียนเรื่องนิพพานหรอก เรียนเรื่องขันธ์ ๕ เรียนเรื่องกายเรื่องใจของเรานี้ให้แจ่มแจ้ง จิตใจปล่อยวางความยึดถือในขันธ์ ๕ จะเห็นนิพพานเอง คราวนี้ไม่เถียงกับใครแล้ว เรารู้เลยว่านิพพานเที่ยง นิพพานเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ นิพพานเป็นบรมสุข นิพพานมีเจ้าของไหม นิพพานไม่มีเจ้าของ

เราค่อยดูค่อยรู้ไป เรียนลงมาในกายในใจนี้แหละ ทีนี้วิธีที่จะเรียนรู้กายรู้ใจได้คือวิธีเจริญวิปัสสนา เราต้องพัฒนาเครื่องมือในการเรียนรู้ตัวเอง พัฒนาเครื่องมือในการเรียนรู้รูปนามกายใจ เครื่องมือสำคัญมี ๒ อย่าง คือสติกับสัมมาสมาธิ

สติคือความระลึกได้ ความรู้เท่าทันว่าอะไรเกิดขึ้นในกาย อะไรเกิดขึ้นในใจ ถ้าเราใจลอยอะไรเกิดขึ้นในกายก็ไม่รู้สึก สมมุติว่าเราไปนั่งดูหนังสบายมีความสุขสนุกสนานอยู่ หรือดูละครดูดนตรีมีความสุขนะ พอมียุงมากัดไม่รู้สึกเลย เคยเป็นไหม ความเจ็บปวดเกิดขึ้นในกายก็ไม่รู้สึก สตินี่เป็นตัวรู้ทัน อะไรเกิดขึ้นในกายรู้ทัน ถ้าเราขาดสติเราใจลอย เราลืมกายลืมใจตัวเองเรียกว่าขาดสติ ไม่สามารถรู้กายรู้ใจได้ เมื่อรู้กายรู้ใจไม่ได้ก็ทำวิปัสสนาไม่ได้ เพราะวิปัสสนานั้นเรียนรู้ความจริงของรูปนามกายใจ

ฉะนั้นเราต้องรู้สึกตัวให้ได้ก่อน อย่าให้ใจลอยหนีไปนะ อะไรเกิดขึ้นในร่างกายคอยรู้สึก อะไรเกิดขึ้นในจิตใจเราคอยรู้สึก รู้สึกไปเรื่อยๆ ไม่ใช่เข้าไปแทรกแซง หัดรู้สึกความรู้สึกของตัวเอง "หัดรู้สึกความรู้สึกนะ" หัดรู้ ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นเราก็รู้ "แค่รู้สึกเท่านั้น" ไม่ใช่ไปเพ่งไปจ้อง "แค่รู้สึกถึงความมีอยู่" เช่น ความสุขเกิดขึ้นในใจก็แค่รู้สึก

อ้อ ใจมันมีความสุข ความทุกข์มันเกิดขึ้นในใจก็รู้สึกว่า อ้อ ความทุกข์มันเข้ามาในใจ มันมีกุศลมันมีโลภมีโกรธมีหลงอะไร ก็แค่รู้สึกว่ามันเป็นกุศลหรือมันโลภโกรธหลงอะไรขึ้นมา แค่รู้สึกเท่านั้น

อย่าไปนั่งเฝ้านั่งจ้องนะ เวลาเราภาวนานี่ แค่ตามรู้สึกไป ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวรู้สึก อะไรเกิดขึ้นในกายรู้สึก อะไรเกิดขึ้นในใจคอยรู้สึก ตามรู้สึกไปเรื่อยๆ พอรู้สึกมากเข้าๆ ต่อไปมันจะเห็นความจริงว่าทุกอย่างที่รู้สึกขึ้นมานั้นอยู่ชั่วคราวทั้งหมดเลย

อย่างร่างกายหายใจออกเราก็รู้สึกตัวอยู่ เห็นร่างกายหายใจออก ร่างกายหายใจเข้า เราก็รู้สึกอยู่ นี่ร่างกายหายใจเข้า แค่รู้สึกนะไม่ใช่เพ่ง แค่รู้สึก นั่งไป เคลื่อนไหวก็รู้สึก รู้สึกเรื่อยๆ รู้สึกถึงความมีอยู่ของร่างกาย เช่น เวลาพัด ก็รู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของร่างกาย พอพัดไปๆ แหม มันเย็นสบาย ก็รู้สึกถึงการมีความสุขในใจ พอใจขึ้นมาในใจก็รู้สึก นี่คอยรู้สึกอยู่ในกาย คอยรู้สึกอยู่ในใจ รู้สึกไปเรื่อยๆ

ทีนี้การรู้สึกนี่มี ๒ แบบ แบบที่ ๑ จิตไม่ตั้งมั่น แบบที่ ๒ จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู

แบบที่ ๑ พอรู้สึกแล้วจิตเราไหลไปอยู่ตรงที่เรารู้สึก เช่น เราขยับมือ พอเราอยากรู้สึกให้ชัดจะกลายเป็นเราไปจ้องมือ จิตเราไหลไปอยู่ที่มือ หรือเราขยับมือทำจังหวะ จิตเราก็ไหลไปอยู่ในมือ นี่อย่างนี้ไม่ดี เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่น จิตไหลเข้าไปอยู่ที่มือ

เราต้องฝึกอีก ฝึกจนกระทั่งจิตเป็นแค่คนดูไม่ไหลเข้าไป จิตตั้งมั่น จิตที่ไหลเข้าไปไม่เรียกว่าจิตตั้งมั่น แต่เป็นจิตที่เข้าไปตั้งแช่อยู่กับอารมณ์ (คือสิ่งที่ถูกรู้)

บางคนดูท้องพองยุบ ถ้าดูเป็น จิตตั้งมั่นเป็นคนดู แต่ส่วนมากจิตไม่ค่อยตั้งมั่น เวลาดูท้องพองยุบ จิตก็ไหลไปอยู่ที่ท้อง ถ้าจิตไหลไปอยู่ที่ท้องกลายเป็นเพ่งท้อง เป็นสมถะ

ขยับมือจิตไหลไปอยู่ที่มือ กลายเป็นการเพ่ง เป็นสมถะ

รู้ลมหายใจ หายใจออก หายใจเข้า รู้ลมหายใจจิตไหลไปอยู่ที่ลม ก็เป็นการเพ่งลมหายใจ เป็นสมถะ

เดินจงกรมรู้สึกทั้งตัว รู้สึกเหมือนหุ่นยนต์เลย รู้สึกใจแข็งๆ หน่อย แต่รู้สึกอย่างนี้ไม่ดี จิตมันไหลเข้าไปเพ่งตัวทั้งตัว อย่างนี้ก็มีนะ คนเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้าจิตไหลไปอยู่ที่เท้าก็เป็นการเพ่งเท้า เป็นสมถะ



เมื่อไรจิตเข้าไปเพ่งอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) จิตเข้าไปแนบกับตัวอารมณ์ จิตรวมเข้ากับตัวอารมณ์ อย่างนั้นไม่ใช่วิปัสสนาหรอก ถ้าเมื่อไรจิตถอนตัวออกมาเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู เห็นปรากฏการณ์ทั้งหลายไหลผ่านหน้าเราไป เหมือนเราอยู่ริมถนนเห็นรถวิ่งในถนน รถวิ่งไปวิ่งมา เราไม่เกี่ยวนะ เราไม่ได้อยู่ในถนน หรือเหมือนเราอยู่บนบกอยู่ริมแม่น้ำ เห็นมีเรือพายผ่านไปผ่านมา เราไม่โดดลงน้ำ ดูห่างๆ ดูสบายๆ ไม่ใช่ดูไม่ให้คลาดสายตา

ถ้าดูไม่เป็นธรรมชาติไม่เป็นธรรมดาใจจะกระด้าง ใจแข็งๆ ใจที่กระด้างเป็นอกุศล จิตที่เป็นมหากุศล จิตจะเบา นุ่มนวล อ่อนโยน แคล่วคล่อง ว่องไว ถ้าหนัก แน่น แข็ง ซึม ทื่อ นั่นเป็นอกุศลแล้ว

ฉะนั้นเราไม่ได้เอาจิตอกุศลไปเจริญปัญญาหรอก มันเจริญไม่ได้ ให้เรารู้ตัวไปสบายๆ ใจเราโปร่งโล่งเบา รู้สึกไป เห็นร่างกายหายใจ มีใจเป็นคนดู เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอน มีใจเป็นคนดู ฝึกไปจะเห็นเลยว่า ร่างกายก็ส่วนหนึ่ง ใจก็ส่วนหนึ่ง เห็นไหมพระเดินไป ใจเป็นคนดู นี่เราค่อยๆ ฝึกจนใจเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา ใจที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูนี้แหละเรียกว่าใจมีสมาธิสบายๆ ไม่กระโดดเข้าไปในอารมณ์

พวกเราที่หัดภาวนามาช่วงหนึ่ง สังเกตไหม บางทีใจก็กระโดดเข้าไปเกาะอารมณ์ บางทีใจก็ถอยออกมา ตอนที่ใจถอยออกมาก็ยังมี ๒ แบบ คือถอยแล้วประคองเอาไว้แข็งๆ ทื่อๆ กลัวจะไหลเข้าไปแล้วรักษาเอาไว้ อันนี้ก็ไม่ดีนะ อีกอันหนึ่งมันถอนขึ้นมาเอง รู้ตื่นเบิกบาน ใจโปร่งโล่งเบา อย่างนี้ดี

เราก็ดูไปนะ ใจกระโดดเข้าไปตะครุบอารมณ์เราก็รู้ ใจถอนออกมาเราก็รู้ ใจเป็นอย่างไรเราก็รู้ รู้ลูกเดียวเลย ทำตัวเป็นแค่คนดู ในขั้นของการเจริญปัญญานี่เราทำตัวเป็นแค่คนดู ทำตัวเป็นแค่ผู้สังเกตการณ์ ไม่ใช่เป็นผู้กระทำ

ตราบใดยังมีผู้กระทำอยู่ก็ยังมีการกระทำอยู่ การกระทำมีนะแต่จิตมันกระทำของมันเอง กายมันกระทำของมันเอง แต่ไม่มีผู้กระทำ เราเป็นแค่คนดูเท่านั้น เราเห็นกายมันเคลื่อนไหว เช่น ร่างกายมันหายใจ ร่างกายมันยืนเดินนั่งนอน นี่กายมันกระทำ จิตเราเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู หรือเวลาความสุขความทุกข์เกิดขึ้นมาเราก็เห็นเลย จิตมันปรุงสุขปรุงทุกข์ขึ้นมา เราเป็นแค่คนดู เราไม่เกี่ยว

การที่ทำตัวเป็นผู้รู้ผู้ดูได้จะทำให้เราเห็นความจริงว่า ขันธ์ ๕ นั้นมันทำงานของมันได้เอง ร่างกายมันก็ทำงานในส่วนของมันไปตามหน้าที่ของมัน เวทนาความสุขความทุกข์ก็ทำหน้าที่ของเวทนาไป เดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็เฉยๆ สัญญาก็ทำหน้าที่ของสัญญาคือมีความจำได้ ความหมายรู้ไป

จำได้กับหมายรู้ไม่เหมือนกันนะ จำได้นี่ข้อมูลแน่นอน เช่น เรารู้จักแมว ในบ้านเราเลี้ยงแมว ไปบ้านอื่นไปเจอแมวเราจำได้อย่างนี้แมวแน่นอน บางทีเราไปสวนเสือ เห็นเสือตัวใหญ่หน้าเหมือนแมว เราก็บอกว่านี่คือแมวขนาดใหญ่ นี่เรียกว่าหมายรู้เอา ยังไม่เคยเห็นเสือก็หมายรู้ว่าเป็นแมวเหมือนกัน อาจจะหมายผิดก็ได้นะ

อีกอย่างหนึ่งก็คือการปรุงดีปรุงชั่วเรียกว่าสังขาร บางทีก็ปรุงกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว นี่คอยรู้ไปนะ ขันธ์แต่ละขันธ์ก็ทำงานไป เดี๋ยวมันก็ปรุงดี เดี๋ยวมันก็ปรุงชั่ว เดี๋ยวมันก็ปรุงสุข เดี๋ยวมันก็ปรุงทุกข์ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย

ตัวจิตเองก็หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง เดี๋ยวก็รู้ทางตา เดี๋ยวก็รู้ทางหู เดี๋ยวก็รู้ทางใจ หมุนไปเรื่อย

การที่เราทำตัวเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู เราจะเห็นขันธ์ ๕ ทำงานของมันเอง ขันธ์ ๕ แต่ละขันธ์จะแยกออกจากกัน จะกระจายตัวออก พอขันธ์ ๕ กระจายตัวออก ขันธ์แต่ละขันธ์ทำหน้าที่ของตัวเอง มีหน้าที่เฉพาะของแต่ละขันธ์ทั้งนั้นแล้ว ไม่ก้าวก่ายกัน

ทุกวันนี้ยุ่งเหยิงขึ้นมาเพราะก้าวก่ายกัน เช่น ร่างกายเจ็บป่วย ร่างกายมีความเจ็บแทรกเข้ามา แล้วก็รู้สึกว่ากายของเราเจ็บ พอกายของเราเจ็บใจของเราก็พลอยเจ็บไปด้วย เห็นไหมก้าวก่ายกันไปหมดเลย ถ้าไม่ก้าวก่ายกัน พอร่างกายเจ็บป่วยก็จะเห็นร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง ความเจ็บป่วยก็อยู่ส่วนหนึ่ง จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูก็อยู่ส่วนหนึ่ง ความเจ็บป่วยก็อยู่ส่วนหนึ่ง จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูก็อยู่ส่วนหนึ่ง ร่างกายก็ทำหน้าที่ของร่างกายไป หายใจแขม่วๆ ไป ความเจ็บปวดก็ทำหน้าที่ของความเจ็บปวด ความเจ็บปวดผุดขึ้นมาเดี๋ยวก็แรง เดี๋ยวก็เบา เดี๋ยวก็หายไป จิตก็ทำหน้าที่ของจิตคือเป็นแค่คนรู้จะไม่ก้าวก่ายกัน

พอขันธ์แต่ละขันธ์ทำงานไปเรื่อยโดยที่ไม่เข้าไปก้าวก่ายกันนะ และมีใจเป็นแค่คนดูเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่อย่างสบายๆ ดูอย่างคนวงนอก ดูแบบผู้ไม่มีส่วนได้เสีย นี่เป็นวิธีเจริญปัญญา



ครูบาอาจารย์สมัยก่อนที่หลวงพ่อไปเรียนด้วย ท่านจะพูดว่าจิตผู้รู้ เข้าวัดไหนก็พูดแต่จิตผู้รู้ ไม่ใช่จิตผู้หลง จิตผู้รู้ก็คือจิตที่มันตื่นขึ้นมารู้ตัวขึ้นมา มันหลุดออกมาจากอารมณ์ จิตกับอารมณ์มันแยกออกจากกัน แยกออกมาโดยไม่ได้เจตนาแยก แยกออกมาแล้วก็ไม่ได้ประคองให้แยกตลอดเวลา เดี๋ยวก็แยกเดี๋ยวก็รวม เดี๋ยวก็แยกเดี๋ยวก็รวม ไม่เป็นไร มันก็แสดงความไม่เที่ยงของมัน ผู้รู้ก็ไม่เที่ยง เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้ไหลไปคิด เดี๋ยวก็เป็นผู้เข้าไปยึดอารมณ์ นี่แปรปรวนไปเรื่อย

พอเรามีใจเป็นผู้รู้เห็นขันธ์มันทำงานไปเรื่อย วันหนึ่งปัญญามันเกิด มันจะเห็นเลยว่าขันธ์ทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราหรอก ร่างกายนี้ที่หายใจอยู่ ที่ยืนเดินนั่งนอนอยู่ไม่ใช่ตัวเรา ความสุขความทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวเรา มันจะเห็นเลยความปวดไม่ใช่ตัวเรา ความปวดไม่ใช่เราแต่ชอบคิดว่าเราปวด แต่ถ้าเราเป็นผู้ดูเสียแล้ว ไม่ใช่เราปวดนะ จะเห็นว่าความปวดก็อยู่ส่วนความปวด ร่างกายก็อยู่ส่วนร่างกาย

เรากลุ้ม ถ้าใจกับความกลุ้มไปรวมกันมันก็รู้สึกว่าเรากลุ้ม ถ้าใจเป็นแค่คนดูมันจะเห็นไม่ใช่เรากลุ้มแล้ว มันจะเห็นว่าความกลุ้มมันเกิดขึ้นในใจ มันจะแยกกันออกไป

เราโกรธ ถ้าใจกับความโกรธไปรวมกันก็เป็นเราโกรธ ถ้าใจมันแยกออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู มันก็จะเห็นว่าความโกรธก็อยู่ส่วนความโกรธ ความโกรธไม่ใช่เราโกรธแล้ว ความโกรธมีเหตุมันก็เกิดขึ้นมาหมดเหตุมันก็ดับไป ไม่ใช่เราโกรธ

นี่เราหัดดูนะด้วยใจที่ตั้งมั่นใจที่เป็นกลางอยู่นี่ ด้วยใจที่เป็นผู้รู้ผู้ดู ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ใจตั้งอยู่สบาย พอเป็นอย่างนี้ต่อไปใจมันจะเห็นความจริงว่าไม่มีเราหรอก ถอดถอนความเห็นผิดว่าขันธ์ ๕ เป็นตัวเรา ผู้ที่ถอดถอนความเห็นผิดว่าขันธ์ ๕ เป็นตัวเราได้ ๑๐๐% คือพระโสดาบัน

เราค่อยฝึกนะทุกวันๆ เริ่มตั้งแต่รักษาศีลเอาไว้ ศีลจำเป็นนะ อย่างที่ ๒ ก็ฝึกจิตให้สงบให้ตั้งมั่น พวกเราทุกวันนี้เร่าร้อนมาก เราก็ลองฝึกเจริญเมตตาดู เจริญเมตตาไปเรื่อย พอใจสงบใจตั้งมั่นแล้วก็ค่อยๆ สังเกตไป จิตใจที่มีความสุข ความสุขก็เป็นของถูกรู้ถูกดู ร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนก็ของถูกรู้ถูกดู ความโลภความโกรธความหลงก็ของถูกรู้ถูกดู อะไรๆ ก็เป็นของถูกรู้ถูกดูทั้งนั้น ค่อยฝึกไปเรื่อย ค่อยแยกธาตุแยกขันธ์ไปเรื่อย ต่อไปแต่ละขันธ์เขาก็ทำงาน ใจเราเป็นแค่คนดู ตัวเราจะไม่มี

ค่อยฝึกไปจนเห็นชัดเลยว่าตัวเราไม่มี ก็ได้ธรรมะมีดวงตาเห็นธรรม ก็คือใจมันยอมรับความจริง ใจมันเข้าใจความจริงอย่างถ่องแท้ คือความจริงที่ว่าตัวเราไม่มีหรอก

## ๓.๗ เราภาวนาเพื่อมาสู่จุดที่จิตเป็นกลางต่อความปรุงแต่งด้วยปัญญา

[๒ มกราคม ๒๕๕๓ (๒)]

ถ้าแต่เดิมเราหลงทั้งวัน แล้วเราหลงสั้นลง อย่างนี้แสดงว่ามีพัฒนาการ เช่นเคยหลง ๕ นาทีแล้วรู้สึกมาเป็นหลงนาทีเดียวแล้วรู้สึก นี่มีพัฒนาการ ถ้าเราไม่เคยเห็นกายเห็นใจทำงานเลย ได้เห็นกายเห็นใจมันทำงาน เรียกว่ามีพัฒนาการ พอเห็นกายเห็นใจทำงานแล้วไม่รู้ว่าเข้าไปแทรกแซงด้วยความยินดียินร้าย เกิดรู้ว่ามีความยินดียินร้าย นี่มีพัฒนาการ

ต่อมาสามารถรู้สภาวะทั้งหลายด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางได้ทุกๆ สภาวะนะ อะไรเกิดก็รู้อย่างตั้งมั่น ใจอยู่กับเนื้อกับตัวแล้วก็รู้ด้วยความเป็นกลาง อย่างนี้ดีเยี่ยมเลย

สุดขีดของการปฏิบัติจะมาสุดกันตรงนี้เอง ตรงที่ใจเข้ามาเป็นกลางกับความปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวงด้วยปัญญา ที่เห็นว่าความปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นเกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น ใจเป็นกลางต่อความสุข ความสุขเป็นความปรุงแต่ง ความสุขไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นลอยๆ ต้องมีเหตุถึงเกิดขึ้น จึงเป็นสังขารความปรุงแต่งขึ้นมา ความทุกข์ก็เหมือนกันเป็นความปรุงแต่ง ทีนี้ใจเราเห็นเรื่อยๆ ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว ในที่สุดใจเป็นกลางต่อความสุขและความทุกข์ เพราะมีปัญญาเห็นว่าทั้งหมดมันเท่าเทียมกันด้วยความเป็นไตรลักษณ์

เราภาวนากันแทบเป็นแทบตายก็เพื่อมาสู่จุดที่จิตเป็นกลางต่อความปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวงด้วยปัญญา ปัญญาที่เห็นความจริงว่าสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น เกิดแล้วก็ดับเท่าเทียมกันทั้งสิ้น สุขกับทุกข์ ดีกับชั่วเท่าๆ กัน อะไรๆ ก็เท่ากัน สงบกับฟุ้งซ่านก็เท่าๆ กัน อันนี้เท่าด้วยปัญญานะ ไม่ใช่เท่าด้วยการคิด ๆ เอา บางคนชอบไปคิดเอา ไอ้โน่นไม่ใช่ตัว ไอ้นี่ไม่ใช่ตน คิดๆ ไปเรื่อย อย่างนั้นคิดเอาไม่ใช่วิปัสสนา ต้องดูสภาวะที่มันเกิดขึ้นมา เห็นมันตั้งอยู่ดับไป เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไปๆ มีเหตุมันก็เกิด หมดเหตุมันก็ดับ บังคับไม่ได้ เห็นไปจนใจยอมรับใจจะเป็นกลาง

เมื่อภาวนาจนใจเป็นกลางด้วยปัญญาที่เห็นความจริงของความปรุงแต่งทั้งหลาย จุดนี้เป็นจุดที่มีทางแยก ๒ ทาง

ทางที่หนึ่ง พวกที่มีกรุณาในใจสงสารคนอื่น โน้มไปสู่ความเป็นพุทธภูมิ โน้มเป็นพระโพธิสัตว์ อยากสงเคราะห์คนอื่นด้วยความกรุณา พระโพธิสัตว์มีหลายจำพวก เท่าที่สังเกตดูพระโพธิสัตว์นี่เยอะแยะไปหมดเลยมีหลายชนิด โพธิสัตว์อยากดังก็มี โพธิสัตว์อยากรู้ก็มี อยากดังคิดว่าเป็นพระพุทธเจ้าแล้วโดดเด่น นี่โพธิสัตว์อยากดัง อย่างนี้ไม่ได้กรุณาใครหรอก อยากดังอย่างเดียว พวกนี้ทนทุกข์ไม่ได้จริง ทนลำบากในการสร้างบารมีไม่ได้จริง ไม่นานก็ถอย

โพธิสัตว์อยากรู้ก็มี เคยรู้จักคนหนึ่งนะ หลวงปู่ดูลย์สอนให้ด้วยซ้ำไป ไม่เอานะ อยากรู้ทั้งจักรวาล บอกความรู้ในกายในใจ ความรู้อริยสัจนี่น้อยไป อยากรู้ทั้งหมดเลยในจักรวาล จะต้องมีสัพพัญญุตญาณให้ได้ นี่โพธิสัตว์อยากรู้ พวกนี้ไปไม่รอดหรอก เพราะใจจริงๆ เห็นแก่ตัว ทำไปไม่ได้หวังกรุณากับใคร

ทีนี้โพธิสัตว์ที่ใจจะรอดไปได้พวกนี้มีกรุณาจริงๆ เห็นคนอื่นแล้วสงสารจริงๆ เมตตาสงสาร อยากสงเคราะห์สัตว์โลก แล้วก็ใจเกิดความเป็นกลางกับความปรุงแต่งได้ ถ้าพบพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าอาจจะพยากรณ์ให้ว่าต่อไปอีกไม่นานหรอก อีก ๔ อสงไขยแสนมหากัปบ้าง ๘ อสงไขยแสนมหากัปบ้าง ๑๖ อสงไขยแสนมหากัปบ้าง เธอจะได้เป็นพระพุทธเจ้าองค์หนึ่ง ชื่อนี้ๆ นี่ได้รับพยากรณ์ โพธิสัตว์ชนิดนี้ได้รับพยากรณ์แล้วจะไม่ย้อนกลับ จะไม่ทวนกลับไปเลิกพุทธภูมิแล้ว ไม่ใช่ว่าไม่เลิกเพราะได้รับพยากรณ์นะ แต่เพราะว่าไม่เลิกแล้ว ไม่คิดจะเลิกแล้วถึงได้รับพยากรณ์ พระพุทธเจ้าพยากรณ์ให้เพราะรู้แล้วว่าคนนี้ไม่เลิก

เพราะฉะนั้นอยู่ที่ตัวเองทำเองนะ ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าตั้งให้ เห็นไหมกฎแห่งกรรมทำงานของมัน นี่พวกหวังพุทธภูมินะ ทำไมต้องมีจิตเป็นกลางกับความปรุงแต่งได้ ถ้าจิตไม่เป็นกลางกับความปรุงแต่งจะทนทุกข์ไม่ได้จริง พอทุกข์มากเข้าถอยดีกว่า อย่าไปกรุณามันเลย เอาตัวรอดดีกว่า แต่ถ้าใจเป็นกลางแล้วได้รับพยากรณ์นี่เอาตัวรอด พอทนพอสู้ตาย

ทางที่สอง ถ้าเราภาวนานะ ใจเราเป็นกลางกับความปรุงแต่งทั้งปวงแล้ว ใจไม่ได้โน้มไปทางโพธิสัตว์ ไม่ได้คิดที่จะช่วยใคร ใจมันเบื่อหน่ายโลกเต็มทีแล้ว มันจะพลิกไปเกิดมรรคผล นี่ตรงนี้เป็นทางแยก ถ้าใจยังไม่ถึงสังขารุเปกขาญาณ ถึงเจอพระพุทธเจ้าบอกว่าอยากเป็นโพธิสัตว์ ท่านก็ไม่พยากรณ์



สมัยพุทธกาลก็มีพระโพธิสัตว์ที่เลิก (ปรารถนาพุทธภูมิ) อยู่องค์หนึ่ง อาจจะมีหลายองค์นะ แต่หลวงพ่อจำไม่ได้ คือพระมหากัจจายนะ พระสังกัจจายน์ คนไทยทำไมเรียกพระสังกัจจายน์ก็ไม่รู้ ท่านชื่อพระมหากัจจายนะ ทำไมต้องมีมหา เพราะมีพระกัจจายนะหลายองค์ พระมหากัจจายนะมีบารมีเต็มแล้ว วันที่เจอพระพุทธเจ้านี่บารมีเต็ม ท่านทิ้งความเป็นพระโพธิสัตว์เสีย แล้วท่านก็บรรลุพระอรหันต์ในเวลาอันสั้นเลย พวกที่บารมีแก่รอบแล้วบรรลุพระอรหันต์ได้ในวันนั้นแล้วก็ไม่เอานะ พวกนี้แหละที่ได้รับพยากรณ์

เพราะฉะนั้นโพธิสัตว์นะบารมีเยอะ ที่ได้รับพยากรณ์นี่คือพวกที่พร้อมจะเป็นพระอรหันต์แล้วแต่ยังไม่เอา พระมหากัจจายนะนี่ท่านเลิก ท่านไม่เอาแล้วพุทธภูมิ ท่านก็บวชแล้วบรรลุพระอรหันต์ในเวลาอันสั้น แล้วแตกฉานมาก เป็นพระอรหันต์ที่เก่งในด้านการอธิบายธรรมะย่อๆ ให้กว้างขวางพิสดารได้ บางวันพระพุทธเจ้าท่านคงเหนื่อย เทศน์ให้พระฟังท่านก็เทศน์ย่อๆ พระฟังไม่จุใจก็ไปถามพระมหากัจจายนะ ว่าที่พระพุทธเจ้าเทศน์อย่างนี้หมายความว่าอย่างไร

ฉะนั้นการอธิบายคำสอนของครูบาอาจารย์หรือของพระพุทธเจ้ามีมาตั้งแต่พุทธกาลนะ ไม่ใช่เรื่องแปลกประหลาด นี่ท่านเป็นเอตทัคคะมีบารมีเยอะ ส่วนพวกเราอย่ากังวลนะ บางคนกลัวว่าภาวนาแล้วจะหลุดไปเลย อยากเป็นพระโพธิสัตว์ อย่ากลัวเลยนะ ภาวนาให้เต็มที่เถอะ

## ๓.๘ จิตเป็นกลางด้วยปัญญาจะเกิดอริยมรรค

[๒ พฤษภาคม ๒๕๕๓ (๑)]

การที่เราจะหัดดูสภาวะทางใจนี่ไม่ใช่เรื่องยาก สภาวะทางใจเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตาเลย มีใครไม่รู้จักโกรธไหม ใครไม่รู้จักโลภ ใครไม่รู้จักฟุ้งซ่าน ใครไม่รู้จักใจลอย ใครไม่รู้จักอิจฉา ใครไม่รู้จักเครียด กังวล กลัว มีไหม ไม่มีหรอก สุขรู้จักไหม ทุกข์รู้จักไหม เรารู้จักอยู่ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าสิ่งใดกำลังปรากฏขึ้นมาเราก็รู้ทันลงไป

แรกๆ ก็หัดรู้สภาวะไป อะไรปรากฏขึ้นมาก็รู้ลงไป ก็จะเห็นว่ามันมาแล้วมันก็หายไปได้ บทมันจะมามันก็มา บทมันจะไปมันก็ไป สั่งมันไม่ได้หรอก ความสุขจะสั่งให้มาก็ไม่มา ความทุกข์จะไม่ให้มันมามันก็มา มาแล้วไล่มันก็ไม่ไป ความสุขมาแล้วอยากให้อยู่

นานๆ มันก็ไม่อยู่ มีแต่เรื่องบังคับไม่ได้ เรื่องห้ามไม่ได้ นี่เรียกว่าการเดินปัญญา หรือว่าความยินดีจะเกิด ความยินร้ายจะเกิด สั่งได้ไหม สั่งไม่ได้ เป็นปฏิกิริยาของจิตต่อสภาวะที่จิตไปรู้เข้าเท่านั้นเอง ห้ามมันไม่ได้ แต่ละอันๆ

เฝ้าดูของจริงลงไปเรื่อยนะ ในที่สุดปัญญามันจะเกิด มันจะรู้เลยว่าทุกอย่างนี่เกิดแล้วก็ดับไปทั้งสิ้นเลย จะเป็นความสุขก็ดี จะเป็นความทุกข์ก็ดี ความเฉยๆ ก็ดี กุศลก็ดี โลภโกรธหลงก็ดี กระทั่งการรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น มีแต่เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ

รู้ไปทีแรกใจยังไม่เป็นกลาง แล้วก็รู้ทันว่าไม่เป็นกลางอีกทีหนึ่ง ใจก็จะเป็นกลางขึ้นมา เป็นกลางเพราะสติ แล้วก็รู้สภาวะทั้งหลายไป ยินดีขึ้นมารู้ทัน ยินร้ายขึ้นมารู้ทัน นี่เป็นปฏิกิริยาที่จิตมันปรุงขึ้นมาอีกทีหนึ่ง รู้ทัน ในที่สุดจิตจะรู้สภาวะทั้งหลาย เห็นมันเกิดดับ เกิดดับไป ถึงจุดหนึ่งปัญญามันมากขึ้น มันจะเห็นว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ ความสุขก็เป็นของชั่วคราว ความทุกข์ก็เป็นของชั่วคราว กุศลและอกุศลก็เป็นของชั่วคราว การรู้อารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็เป็นของชั่วคราว พอมันรู้ว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราวแล้วนี่ จิตจะเข้าสู่ความเป็นกลางด้วยปัญญา

การเข้าสู่ความเป็นกลางด้วยปัญญานี่สำคัญที่สุดเลย เป็นประตูของการบรรลุมรรคผลแล้ว ไม่ใช่เป็นกลางเพราะมีสติไปรู้ทันความไม่เป็นกลางนะ คนละขั้นกัน

ขั้นแรกที่หลวงพ่อพูดทีแรกว่ามีความสุขขึ้นมาแล้วหลงยินดี มีความทุกข์ขึ้นมาแล้วหลงยินร้าย พอเรามีสติรู้ทันความยินดียินร้าย ความยินดียินร้ายดับไป จิตเป็นกลางอันนี้เป็นกลางเพราะสติ เป็นกลางชั่วครั้งชั่วคราว แต่ถ้าเรารู้สภาวะด้วยจิตที่เป็นกลางบ่อยๆ ในที่สุดปัญญามันจะเกิด มันจะเห็นว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราว ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลก็ชั่วคราว การรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ชั่วคราว ดูทางตาก็ดูแวบเดียวใช่ไหม คิดทางใจก็คิดนานหน่อย ไปฟังเสียงทางหูก็ฟังทีละแวบแล้วก็มาคิดทางใจ แปลความหมายอะไรอย่างนี้ ทำงานมากหน่อย นี่มันเกิดแล้วมันดับทั้งสิ้น ทางตาเกิดแล้วก็ดับ ทางหูเกิดแล้วก็ดับ ทางใจเกิดแล้วก็ดับ สุขเกิดแล้วก็ดับ ทุกข์เกิดแล้วก็ดับ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ



พอเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกนานไปนะ จิตก็รู้ความจริง จิตเริ่มยอมรับแล้วว่า สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา พอจิตมีปัญญา เกิดปัญญาแล้วรู้ว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับแน่นอน สิ่งใดเกิดขึ้นจิตก็ไม่หลงยินดีเองแหละ เช่น ความสุขเกิดขึ้นหรือกุศลเกิดขึ้นจิตก็ไม่หลงยินดี จิตเป็นกลางเพราะรู้ว่ามันเป็นของชั่วคราว ความทุกข์เกิดขึ้นหรืออกุศลเกิดขึ้น จิตก็ไม่หลงยินร้ายเพราะจิตรู้ว่ามันเป็นของชั่วคราว นี่เราต้องภาวนาจนกระทั่งมาถึงจุดนี้ให้ได้นะ แต่ละคน พากเพียรเข้า ชาตินี้ไม่ได้ก็ต้องทำต่อไปเรื่อยนะ อย่างน้อยที่สุดเอาตรงนี้ให้ได้ก่อน

ถ้าได้ถึงตรงที่จิตเป็นกลางต่อความปรุงแต่งทั้งปวง ต่อสภาวะทั้งปวงแล้วนี่ ตรงนี้คือประตูของการบรรลุมรรคผลแล้ว จิตจะสักว่ารู้ว่าเห็นสภาวะ จิตมีปัญญารู้ว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราว จิตก็เป็นกลาง ความสุขเกิดขึ้นไม่หลงยินดี ความทุกข์เกิดขึ้นไม่หลงยินร้าย ก็รู้ความสุขด้วยความเป็นกลาง รู้ความทุกข์ด้วยความเป็นกลาง กลางเพราะปัญญา รู้ความจริงว่าทุกอย่างชั่วคราว ไม่ใช่เป็นกลางเพราะสติรู้ทันความไม่เป็นกลาง คนละอันกันแล้ว พอใจมันเป็นกลางขึ้นมาจริงๆ ถึงจุดที่มันพอ ศีล สมาธิ ปัญญา แก่รอบ คุณงามความดีมันแก่รอบ จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิเอง รวมเอง เพราะอะไร เพราะจิตมันเป็นกลางต่อสภาวะแล้วจิตจะไม่หลงเพลินไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จิตที่ไม่หลงเพลินไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็คือไม่หลงไปในกาม ไม่ไปเพลิดเพลินหาความสนุกสนานทางใจ ถ้าไปคิดถึงกามด้วยใจ เรียกว่ากามธรรม

เมื่อจิตพ้นจากกามภพ จิตก็ต้องเข้าไปสู่รูปภพ หรืออรูปภพนั่นแหละ เพราะว่าจิตต้องอยู่ในภพอันใดอันหนึ่ง ถ้าจิตไม่อยู่ในกามภพจิตต้องไปอยู่ในรูปภพหรืออรูปภพ เพราะฉะนั้นไม่แปลกเลยที่อยู่ๆ เราไม่เคยฝึกเข้าฌานถึงจุดที่จิตมันวางจากกาม วางจากความยินดียินร้ายในรูปเสียงกลิ่นรสในสัมผัส จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิได้เองเลย คนที่ไม่เคยฝึกก็เข้ามาได้ แต่ว่าเข้ามาได้ตื้นๆ หน่อย ถ้าเคยฝึกก็เข้าได้ลึกๆ บางคนเคยฝึกมากๆ เข้าไปลึกถึงขนาดโลกธาตุดับไป ไม่มีโลกเลย ไม่มีร่างกาย ไม่มีโลก เหลือแต่ความรู้สึกอันเดียวล้วนๆ อย่างนี้เข้าไปถึงอรูปภพเลย เป็นอัปปนาสมาธิที่ละเอียดถึงขั้นอรูป

บางครั้งยังมีรูปอยู่นะ แต่ร่างกายนี่เห็นเป็นแค่วัตถุก้อนธาตุเท่านั้น เหมือนไม่หายใจแล้ว ไม่มีความปรุงแต่งทางกาย (ลมหายใจเป็นความปรุงแต่งของกาย) ลมหายใจระงับไป ใจตั้งมั่นเด่นดวงเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ สว่างไสวอยู่ นี่เข้าอัปปนาสมาธิเหมือนกัน

พอจิตมันถึงอัปปนาสมาธิ ถ้าสติสมาธิปัญญาอัตโนมัติมันจะไปเดินปัญญาต่อได้อีกในอัปปนาสมาธิ บางคนรูปมันดับสติมันจะระลึกรู้นามธรรม แต่ไม่รู้ว่ามันคืออะไร เห็นแค่สิ่งบางสิ่งเกิดขึ้นมาแล้วสิ่งนั้นดับไป ไม่มีชื่อนะ สติระลึกรู้ลงไปเห็นแค่สภาวะล้วนๆ ระลึกโดยไม่เจตนาระลึก ไม่ได้จงใจระลึก แต่ระลึกเอง จิตในขณะนั้นตั้งมั่น ทรงตัวเด่นดวง รู้อยู่ที่จิต จิตตั้งมั่นรู้อยู่ที่จิต โดยที่ไม่ได้เจตนาประคองเอาไว้ นี่จิตมาเห็นจิตแล้ว เห็นจิตด้วยสติ มีสติหยั่งรู้ลงในจิตโดยไม่เจตนา ในขณะนั้นจิตตั้งมั่นอยู่ที่จิต มีสมาธิอยู่โดยไม่เจตนา มีปัญญา ตรงที่มีปัญญาเห็นความจริงของจิตนี่แหละที่เรียกว่าจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง ตรงนี้แหละที่อริยมรรคมันเกิดขึ้น สมาธิก็อัตโนมัติ สติก็อัตโนมัติ ปัญญาอัตโนมัติ คือจิตที่มันหยั่งซ้ำลงไปเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิต โดยไม่เจตนา ไม่มีความคิด ไม่มีถ้อยคำ ไม่มีคำพูดเลยนะในขณะนั้น ในขณะนั้นมีเวลาเพียงแวบเดียวเท่านั้นเอง นิดเดียว สั้นๆ ถ้ามันแก่กล้าพออริยมรรคก็จะเกิดขึ้น ถ้ายังไม่แก่กล้าพอ พอรวมเข้าไปก็ไปพักผ่อน จิตรวมเข้าอัปปนาสมาธินะ พักผ่อนเดี๋ยวก็ถอยออกมาใหม่ มาเจริญปัญญาใหม่ กลับมาสู่ความเป็นกลางใหม่

ถามว่าจิตที่เดินเข้าไปถึงสังขารุเปกขาญาณแล้วเสื่อมได้ไหม เสื่อมได้ ญาณทั้งหลายเหล่านี้ยังเป็นโลกียะอยู่ ยังเสื่อมได้ อย่างนิพพิทานี่เกิดแล้วดับได้ไหม เกิดแล้วดับเสื่อมได้ วันนี้เบื่อไปแล้วนะ ต่อมาขี้เกียจขี้คร้านไม่ยอมเจริญวิปัสสนารู้กายรู้ใจก็ไม่มีนิพพิทาอีกแล้ว เสื่อมได้ เพราะฉะนั้นยังเป็นโลกียะอยู่ในส่วนนี้ ยังไม่ใช่โลกุตตระนะ

ฉะนั้นยังพึ่งพาอาศัยไม่ได้จริง เราถึงต้องภาวนาทุกวัน ถ้าภาวนาไปช่วงนี้ดี สติปัญญาแก่รอบได้ญาณนี้ญาณนี้ขึ้นมาแล้วขี้เกียจนะ ญาณก็เสื่อมได้อีก เวลาภาวนาต้องอดทนพากเพียร มีสติรู้กาย มีสติรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่น ด้วยจิตที่เป็นกลางเรื่อยไป ทำทุกวัน ทำในรูปแบบเพิ่มกำลังของจิตด้วย นั่งสมาธิ เดินจงกรมให้จิตมีเรี่ยวมีแรงมากขึ้น พอจิตมีเรี่ยวมีแรง จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวแล้วเวลาที่เหลือเจริญสติ มีสติรู้กาย มีสติรู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางเรื่อยไป นี่ทำอย่างนี้เรื่อยไป พอมันมีแรงคล้ายๆ มันสปีดได้เต็มที่แล้วมันก็หลุดออกไปได้ ถ้าทำๆ หยุดๆ มันไปไม่ได้หรอก

เพราะฉะนั้นความต่อเนื่องนี่สำคัญมาก ทุกวันควรปฏิบัติ ถ้าเราต้องการมรรคผลนิพพานในชีวิตนี้นะ ทุกวันต้องปฏิบัติ แต่ถ้าเราต้องการที่จะเรียนธรรมะเพื่อจะอยู่กับโลกอย่างมีความสุข จะขยันบ้างขี้เกียจบ้างก็ไม่เป็นไร ขี้เกียจขึ้นมาเดี๋ยวธรรมชาติก็ลงโทษเองแหละ เดี๋ยวก็ทุกข์ไปเองแหละ ขยันขึ้นมาธรรมชาติก็ให้รางวัล ช่วงนี้ขยันภาวนาก็มีความสุข



ขึ้นมา ไปอยู่กับโลกก็ยังดีมีความสุขบ้าง แต่ถ้าต้องการมรรคผลนิพพานจริงๆ นะต้องสปีดให้เต็มกำลังของเราเลย อย่าย่อหย่อนนะ เหนื่อยก็ภาวนาไป ท้อใจได้ไหม ท้อใจได้ ทุกคนภาวนาแล้วท้อใจได้

ความจริงก็คือต้องภาวนาจนสุดสติสุดปัญญาเลย ถึงขนาดที่ไม่รู้จะทำอย่างไรต่อไปแล้ว อย่างนั้นใจถึงจะยอมวาง ฉะนั้นภาวนานะ เบื่อก็ภาวนา ขยันก็ภาวนา ขี้เกียจก็ภาวนาอย่างไรก็ไม่ถอย ทำๆ หยุดๆ ไม่ได้กินหรอก ถ้าเราทำแล้วช่วงนี้เจริญแล้วก็ขี้เกียจแล้วก็หยุดไปแล้วก็บอกเสื่อม บอกนี่แหละไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์อะไร อย่างนี้เรียกอัปลักษณ์ ขยันขึ้นมาเจริญขี้เกียจแล้วเสื่อม บอกว่านี่ไตรลักษณ์ จิตมันไม่คิดว่าเป็นไตรลักษณ์หรอก จิตมันจะคิดว่ากูเก่ง ถ้ากูทำเมื่อไรก็ดีเมื่อนั้นแหละ แต่นี่กูไม่ได้ทำมันก็เลยไม่ดี แทนที่จะเห็นไตรลักษณ์มันกลายเป็นกูเก่งขึ้นมา

แต่ถ้าเราพากเพียรทุกวันเราจะพบเลย ทั้งๆ ที่พากเพียรอยู่ทุกวัน ทำทุกวันสม่ำเสมอนั่นแหละ บางช่วงจิตเจริญ บางช่วงจิตเสื่อมเหมือนคนภาวนาไม่เป็นเลย เป็นอย่างนี้ทุกคนนะ

อาจารย์มหาบัวเคยสอนอย่างนี้เลยว่า นักปฏิบัติเป็นอย่างนี้ทุกคน บางวันเหมือนมรรคผลนิพพานอยู่ต่อหน้า อีกนิดเดียวก็ถึงแล้ว บางวันตายละหว่า เขาภาวนากันอย่างไรเหมือนคนภาวนาไม่เป็น มันเสื่อมถึงขนาดดูอะไรไม่รู้เรื่องเลย เสื่อมก็ภาวนาไป เสื่อมรู้ว่าเสื่อม เจริญก็รู้ว่าเจริญ เท่าเทียมกันระหว่างเสื่อมและเจริญ แต่ต้องเสื่อมทั้งๆ ที่ภาวนานะ ไม่ใช่เสื่อมเพราะขี้เกียจแล้วบอกว่าเป็นไตรลักษณ์ นี่เห็นไตรลักษณ์แล้ว ไม่เห็นหรอก แต่มันจะรู้สึกว่ากูเก่ง กูทำเมื่อไรกูก็ทำได้ นี่กูไม่ได้ทำก็เลยไม่ดี แต่ทั้งๆ ที่ทำทุกวันๆ ยังเสื่อมให้ดู มันจะเริ่มฝ่อแล้ว เออ ทำไม่ได้แฮะ

หลังๆ นี่ พวกที่หัดเจริญปัญญา เริ่มมาบอกหลวงพ่อ มีแทบทุกวัน พบแล้วว่ามันทำไม่ได้ แต่มันทำไม่ได้แล้วต้องทำไหม ต้องทำนะ มันทำไม่ได้หมายถึงว่าทำแล้วมันไม่ได้อย่างใจหรอก มันดีบ้างร้ายบ้าง สุขบ้างทุกข์บ้าง สงบบ้างฟุ้งซ่านบ้าง มีแต่ความเคลื่อนไหว มีแต่ความเปลี่ยนแปลง มีแต่การบังคับไม่ได้ ไม่เป็นไปอย่างที่ใจอยาก

ที่ว่าทำไม่ได้ก็คือทำให้เหมือนใจอยากไม่ได้ สั่งให้ดีมันก็ไม่ดี ห้ามชั่วมันก็ยังชั่ว สั่งให้สุขมันก็ไม่สุข ห้ามทุกข์มันก็ยังทุกข์ได้อีก อะไรอย่างนี้ นี่ทำไม่ได้ สั่งให้เจริญลูกเดียวก็ทำไม่ได้ จะพบว่ามันทำไม่ได้จริง แต่ต้องทำนะ ถ้าไม่ทำนี่ยิ่งผิดหนักเข้าไปอีก

ฉะนั้นทุกวันต้องภาวนา ขยันก็ภาวนา ขี้เกียจก็ภาวนา เจริญก็ภาวนา เสื่อมก็ภาวนา ดูมันลูกเดียวเลย ก็จะเห็นเลยว่า เออ เสื่อมก็ไม่เที่ยงนะ เสื่อมก็ทนอยู่ไม่ได้หรอก มันเสื่อมได้มันก็เจริญได้ เสื่อมก็เป็นอนัตตา ห้ามมันก็ไม่ได้ บทมันจะเสื่อมมันก็เสื่อม ห้ามมันไม่ได้ นี่ดูอย่างนี้เรื่อยไปนะ ในที่สุดจะเห็นสภาวะทั้งหลายตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ทั้งสิ้นเลย ฝึกอย่างนี้นะ แล้วมันจะได้ของดีของวิเศษ อย่าไปประคองจิตให้นิ่งลูกเดียว ได้แต่สมถะ แต่จิตไม่นิ่งเลยก็ใช้ไม่ได้นะ จะดูสภาวะไม่ออก

เพราะฉะนั้นฝึกจิตให้มันอยู่กับเนื้อกับตัว สงบอยู่กับเนื้อกับตัว สบาย สงบสบาย แล้วไม่นิ่งไม่เฉย ออกมาค้นคว้าพิจารณาดูการทำงานของรูปของนามของกายของใจเรื่อยไป ดูจนเห็นไตรลักษณ์ ดูจนยอมรับไตรลักษณ์ถึงจะได้ธรรมะ ถ้ายังไม่ยอมรับไตรลักษณ์ไม่ได้ธรรมะหรอก

## ๓.๙ แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี

[๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ (๑)]

เรามีสตินะ ศีลก็มีปัญญาก็มี พอเรามีปัญญา จิตใจเราก็ผ่องใสมากเลย ความจริงมีศีลก็เริ่มผ่องใสแล้ว มีสตินี่ก็ผ่องใส รู้สึกไหมคนที่เรียนกับหลวงพ่อแล้วมีสติ หน้าใส รู้สึกไหม เรามีสติจิตใจก็ผ่องใส มีศีลก็ผ่องใส มีสัมมาสมาธิเราก็ผ่องใส มีปัญญานี่ใสที่สุดเลย เพราะว่าความสว่างของปัญญานี้มากกว่าความสว่างอย่างอื่น

พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า "แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี : นัตถิ ปัญญาสมา อาภา" นี่นานๆ ว่าภาษาบาลีสักที อันนี้เคยท่องเอาไว้สอบนักธรรม ท่องแล้วไม่เคยได้ใช้เลย ใช้ซะทีเหอะ ไม่อย่างนั้นเรียนแล้วไม่ได้ใช้

ฉะนั้นเวลาเรามีสติ มันก็สว่าง มีศีลมันก็สว่าง มีสมาธิก็สว่าง แต่สว่างคนละแบบ มีปัญญาก็สว่างมากเลย ยิ่งปัญญาสูงสุดในขั้นอริยมรรคนี่นะสว่างมากเลย สว่างมากกว่าพระอาทิตย์และพระจันทร์ นี่อัศจรรย์ขนาดนี้ ถามว่าทำไมสว่างกว่าพระอาทิตย์และพระจันทร์ เพราะในขณะนั้นไม่มีพระอาทิตย์และพระจันทร์ ในขณะที่เกิดอริยมรรคมันไม่มีพระอาทิตย์และพระจันทร์ จิตมันตัดการรับรู้ภายนอกออกหมดเลย เหลืออยู่ที่จิตอันเดียว มันจะไปมีพระอาทิตย์และพระจันทร์ที่ไหน



เพราะฉะนั้นมันสว่างแค่ไหนก็ไม่รู้สึกหรอก แต่ความสว่างของปัญญานี่มันแหวกอาสวะออกมานะ สว่าง พออริยมรรคมันแหวกอาสวะออกมานะ แสงสว่างมันผุดขึ้นมาเลย ตรงนี้ที่ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ท่านพูดถึงเวลาบรรลุพระโสดาบัน บอกมี "อาโลโก-อุทะปาทิ" คือแสงสว่างเกิดขึ้น พวกที่เรียนปริยัติไม่เคยภาวนา ไม่เคยเห็นแสงสว่างอันนี้ก็คิดว่าเป็นคำเปรียบเทียบ จริงๆ ไม่ได้เปรียบเทียบ คำพูดของพระพุทธเจ้าแต่ละคำๆ เป็นการบอกสภาวะซื่อๆ ตรงๆ ไม่ได้เปรียบเทียบหรอก

ถ้าอันไหนเปรียบเทียบท่านจะบอกว่าเปรียบเทียบ ถ้าอันไหนท่านเทศน์เฉยๆ ไม่ได้เปรียบเทียบละก็ มันก็ไม่ได้เปรียบเทียบ ถ้าท่านจะเปรียบเทียบท่านก็จะบอก เช่น "แสงเงินแสงทองเป็นบุพนิมิต คือเป็นเครื่องหมายแรกว่าพระอาทิตย์จะขึ้นฉันใด กัลยาณมิตรก็เป็นบุพนิมิตของอริยมรรคฉันนั้น" นี่อย่างนี้เปรียบเทียบ แต่ตรงที่ท่านสอน "อาโลโกอุทะปาทิ" เริ่มจาก "จักขุงอุทะปาทิ : ดวงตาเกิดขึ้น, ญาณังอุทะปาทิ : ความหยั่งรู้เกิดขึ้น, ปัญญาอุทะปาทิ : ปัญญาเกิดขึ้น, วิชชาอุทะปาทิ : วิชชาเกิดขึ้น, อาโลโกอุทะปาทิ : แสงสว่างเกิดขึ้น" แสงสว่างก็คือแสงสว่างไม่ต้องแปล เราชอบไปแปลธรรมะซึ่งตรงไปตรงมาให้สับสนวุ่นวาย เพราะเราไม่เคยเห็นเราก็เลยมั่วเอา สว่างจริงๆ สว่างครอบโลกครอบจักรวาล ในขณะนั้นจิตใจนี้สว่างมาก

ฉะนั้นถ้ามีปัญญานะ สว่างมาก แสงสว่างในขณะที่เกิดอริยมรรคนี่แหละ สว่างรุนแรงถึงขนาดฟอกกระดูกให้ใสเลย ของเราแค่หน้าใสนะ หรือกระดูกขาว กระดูกจะขาวกว่าคนทั่ว ๆ ไป ตอนที่อริยมรรคเกิดนี่แสงสว่างรุนแรงมาก ฟอกจากเยื่อในกระดูกออกมา ฟอกจากข้างในออกมาข้างนอก ไม่ใช่ฟอกจากข้างนอกเข้าข้างใน ของอื่นเราฟอกจากข้างนอกเข้าข้างใน อย่างเราฟอกหนังฟอกอะไรใช่ไหม ข้างนอกดีก่อนแล้วข้างในค่อยดีภายหลัง ภาวนามันกลับข้าง ออกมาจากข้างใน

ทีนี้เราฝึกนะ พอเรามีสติ มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เกิดอริยมรรคขึ้นมา สว่างไสว ชีวิตจะมีแต่ความสุข

# ๓

# ปรมัตถธรรม

## ๑. จิต เจตสิก รูป นิพพาน

[๓ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๑)]

สภาวธรรมที่เรียกว่าปรมัตถธรรมคือธรรมะแท้ๆ มีอยู่ ๔ อย่าง

อย่างที่หนึ่งเรียกว่า จิต อย่างที่สองเรียกว่า เจตสิก เจตสิกเป็นธรรมะที่ประกอบกับจิต อย่างที่สามเรียกว่า รูป อย่างที่สี่คือ นิพพาน

อยู่ๆ เราเห็นนิพพานไม่ได้ เพราะเราไปติดอยู่ในจิต เจตสิก รูป บางคนยิ่งกว่านั้นอีก ไปติดอยู่ในสมมุติบัญญัติ พอติดอยู่ในสมมุติบัญญัตินะ จิตก็ไม่เห็น เจตสิกก็ไม่เห็น รูปก็ไม่เห็น ยิ่งไปใหญ่

สมมุติบัญญัติคือสิ่งที่คิดนึกเอาเอง สมมุติบัญญัตินั้นมันปิดบังไม่ให้เราเห็นจิต เจตสิก รูป ตัวจิต เจตสิก รูปเอง ถ้าเรารู้ไม่แจ้งวางไม่ลง มันก็บังไม่ให้เราเห็นนิพพาน

เราค่อยศึกษาเป็นลำดับๆ ไป อันแรกเลยต้องหลุดออกจากโลกของสมมุติบัญญัติ คือโลกของความคิดให้ได้ แล้วมาอยู่ในโลกของความเป็นจริง เมื่อเราอยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ เราจะเห็นจิต เจตสิก รูป

ฟังแล้วฟังยากนะ คำว่าเจตสิกนี่ จิตกับรูป รูปยังพอฟังรู้เรื่อง อย่างร่างกายเป็นรูป จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เจตสิกเป็นสภาวธรรมที่ประกอบกับจิต

จิตนั้นโดยตัวมันเองเป็นตัวรู้อย่างเดียว มันเฉยๆ ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ไม่มีอะไร รู้เฉยๆ ไม่มีกุศลอกุศลอะไร เป็นธรรมะที่เป็นกลางๆ แต่มันจะสุขมันจะทุกข์ มันจะเป็นกุศลอกุศล เพราะความสุขเพราะความทุกข์มันแทรกเข้าไป เพราะกุศลเพราะอกุศลมันแทรกเข้าไป ตัวที่แทรกเข้ามาเรียกว่าเจตสิก เกิดร่วมกับจิต ทำงานร่วมกับจิต รู้อารมณ์อันเดียวกับจิต ดับไปพร้อมกับจิต

ยกตัวอย่างนะ จิตนี่คล้าย ๆ น้ำบริสุทธิ์ ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส มันเป็นน้ำเขียวน้ำแดงขึ้นมาเพราะเอาสีไปใส่ จิตจะสุขจะทุกข์ขึ้นมา จะดีจะชั่วขึ้นมา ก็เพราะว่ามีเจตสิกเข้าไปใส่ มันเติมลงไป

ดังนั้นเวลาเราภาวนานะ เราค่อยๆ ดูไป ร่างกายก็อยู่ส่วนร่างกาย นี่คือตัวรูปอยู่ต่างหาก ในส่วนที่เป็นนามธรรมนั้นมีจิตกับเจตสิก จิตเป็นตัวรู้ เจตสิกเป็นสิ่งต่างๆ ที่แปลกปลอมเข้ามา อย่างเราภาวนามีความสุขขึ้นมา คนทั่วๆ ไปเห็นว่าเราสุข นี่คนที่ไม่เคยภาวนาเห็นว่าเรามีความสุข นักภาวนาเห็นว่าจิตมันมีความสุข ไม่ใช่เรามีความสุขนะ แต่จิตมันมีความสุข ความสุขเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา ความสุขไม่ใช่จิตหรอก เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในจิต นี่ตัวที่เข้ามาแทรกแซงมาเติมลงไปในจิตเรียกว่าเจตสิก

ดังนั้นเวลาเราภาวนา ถ้าเราภาวนาชำนาญแล้วเราจะเห็นเลยว่า จิตมันสุขนะ ไม่ใช่เราสุขหรอก ความสุขก็ไม่ใช่จิตด้วย ส่วนใหญ่เราจะรู้สึกว่าจิตเป็นตัวเรา จะสำคัญมั่นหมายว่าจิตคือตัวเรา เพราะจิตเป็นตัวรู้ จิตเป็นประธานของทุกสิ่งทุกอย่าง จิตเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง ตัวรู้เป็นหัวหน้าในธรรมทั้งปวง เราก็เลยรู้สึกว่าตัวนี้แหละคือตัวเรา เป็นตัวที่รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง

พอมาหัดภาวนาจริงๆ เราจะเห็นเลยว่าจิตก็ไม่ใช่เรานะ จิตเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เป็นสภาวธรรมอันหนึ่ง เป็นปรมัตถธรรมอย่างหนึ่ง ที่มีลักษณะเฉพาะตัวคือเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นคือสิ่งที่จิตไปรู้เข้า

อะไรเป็นอารมณ์ให้จิตไปรู้ได้บ้าง สมมุติบัญญัติก็เป็นอารมณ์ให้จิตรู้ อย่างเราคิดอะไรต่ออะไรนี่ จิตเป็นคนรู้ ไม่ใช่เรารู้นะ นี่ถ้าสำคัญมั่นหมายผิดก็รู้สึกว่าเรารู้เราคิด ที่จริงจิตมันคิด จิตมันรู้นะ จิตมันปรุง นี่สมมุติบัญญัติมันก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งที่จิตรู้



รูปธรรม ร่างกายนี้ก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งที่จิตรู้ เจตสิกก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งที่จิตรู้ ตัวจิตเองก็เป็นอารมณ์ให้จิตรู้ได้ จิตดวงใหม่ที่เกิดขึ้นสดๆ ร้อนๆ นี่รู้จิตดวงก่อน ไม่ใช่จิตดวงเดียวรู้จิตดวงเดียวกันนะ จิตดวงใหม่ไปรู้จิตดวงเก่าที่จบไปแล้ว

ดังนั้นจิตรู้อารมณ์ได้กว้างขวาง รู้สมมุติบัญญัติคือเรื่องราวที่คิดก็ได้ รู้รูปก็ได้ รู้เจตสิกก็ได้ รู้จิตก็ได้ แถมรู้นิพพานได้ด้วย

บรรดาอารมณ์ทั้งหลายนี่นะ มี ๒ ส่วน คืออารมณ์ที่เป็นความปรุงแต่ง ก็คือสมมุติบัญญัติทั้งหลาย อารมณ์ที่เป็นความปรุงแต่งเป็นสังขาร มีสภาวธรรมรองรับ ก็มีจิต เจตสิก รูป อารมณ์ที่พ้นจากความปรุงแต่งก็คือนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่ง ทั้งหมดนี้จิตรู้ได้หมดเลย

สรุปแล้วจิตทำหน้าที่รู้เท่านั้นเอง แต่จิตมันไม่รู้เฉยๆ หรอก จิตมันไม่ฉลาด มันก็รู้ไปยึดไป รู้ไปปรุงไป เราค่อยๆ สอนมันนะ ค่อยๆ สอนมันโดยการเอาข้อเท็จจริงมาให้มันดู พามันเจริญสติไป ให้มันมีสติ พอเรารู้สึกตัวขึ้นมามีสติขึ้นมา มันก็หลุดออกจากโลกของสมมุติบัญญัติแล้ว หลุดออกจากโลกของความคิดนึกปรุงแต่งมาอยู่กับโลกของความเป็นจริง

โลกของความเป็นจริงก็มารู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจ คือรู้จิต รู้เจตสิก รู้รูปนั่นเอง หรือย่อๆ ลงมาเรียกว่ารูปกับนาม จิตกับเจตสิกเป็นนามธรรมเรียกว่านาม

ดังนั้นจากจิต เจตสิก รูป ก็ย่อลงมาเหลือแค่รูปกับนาม รู้รูปรู้นามภาษาไทยว่าง่ายๆ นะ รู้กายรู้ใจ แต่มันไม่ตรงทีเดียวกับรู้กายรู้ใจ นามไม่ได้มีแค่ใจหรอก แต่พูดง่ายๆ มีใจดีใจร้ายอะไรด้วย ดีร้ายไม่ใช่ใจหรอก แต่เป็นเจตสิก ใจสุขใจทุกข์ สุขทุกข์ไม่ใช่ใจหรอก เป็นเจตสิก ตัวใจนี่แหละตัวจิต

เราค่อยๆ เรียนไปนะ เราจะเห็นเลยว่าสภาวธรรม (รูปธรรมและนามธรรม) ที่มาประกอบเป็นตัวเรา จิต เจตสิก รูป หรือรูปนาม หรือกายใจนี่ เอาเข้าจริงแต่ละตัวแต่ละตัวไม่ใช่ตัวเราหรอก คอยรู้สึกอยู่ที่กาย ก็จะเห็นว่ากายไม่ใช่เรา รู้สึกอยู่ที่ความรู้สึก เช่น ความสุขเกิดขึ้นก็รู้ ความทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ โลภโกรธหลงเกิดขึ้น ก็รู้ว่านี่คือเจตสิก

พอเราเห็นแล้ว เราก็จะเห็นเลยว่าสิ่งเหล่านี้ก็ไม่ใช่ตัวเราหรอก ความสุขความทุกข์ก็เป็นสิ่งที่แปลกปลอมผ่านมาแล้วก็ผ่านไป กุศลอกุศลก็เป็นสิ่งแปลกปลอมผ่านมาแล้วก็ผ่านไป จิตเป็นคนรู้ นี่เราจะเห็นเลยว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ

อย่างร่างกายนี่ รูปนะ มีรูปหายใจออก รูปหายใจเข้า เกิดดับต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ รูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน เกิดดับต่อกันไปเรื่อยๆ รูปเย็น รูปร้อน รูปอ่อน รูปแข็ง เกิดดับต่อเนื่องกันไป ส่วนเจตสิก เช่น สุข ทุกข์ เฉยๆ ก็เกิดดับหมุนเวียนกันไป เจตสิกในส่วนที่เป็นกุศล อกุศล ก็เกิดดับหมุนเวียนกันไป เป็นกลางๆ บ้าง กุศลบ้าง อกุศลบ้าง หมุนกันไปอย่างนี้ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ

แล้วตัวจิตล่ะ เกิดดับอย่างไร ดูอย่างไรให้เห็นจิตเกิดดับ ดูสิว่าจิตเกิดดับที่ไหน จิตเกิดที่ไหนจิตก็ดับที่นั่น จิตเกิดที่ตา จิตก็ดับที่ตา จิตเกิดที่หู จิตก็ดับที่หู จิตเกิดที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ก็ดับที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย จิตเกิดที่ใจ จิตไปรู้อารมณ์ทางใจ เกิดแล้วก็ดับได้เหมือนกัน สังเกตไหมจิตที่ไปดูก็อยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไปกลายเป็นจิตที่ไปคิด จิตที่ไปฟังก็ฟังอยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไปกลายเป็นจิตที่คิด นี่จิตเกิดดับให้ดูได้เหมือนกัน สังเกตไหม ในขณะที่ฟังหลวงพ่อพูด เดี๋ยวมองหน้าหลวงพ่อ จิตมาดูหน้าหลวงพ่อ จิตอาศัยตามาดูหน้าหลวงพ่อ จิตอาศัยหูมาฟังสิ่งที่หลวงพ่อพูด จิตอาศัยใจมาคิดทบทวนสิ่งที่หลวงพ่อพูด จิตเกิดดับอยู่ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี่เอง หมุนเวียนไปเรื่อยๆ ลองดูสิ ตั้งใจฟังหลวงพ่อขณะนี้รู้สึกไหม บางทีก็มองหน้าหลวงพ่อบ้าง ใจนะเดี๋ยวก็ดูหลวงพ่อ เดี๋ยวก็ฟัง ฟังๆ ไปนะ กลิ่น (กับข้าว) โชยมา สนใจ เห็นไหมไปดมกลิ่น เดี๋ยวก็จะได้ลิ้มรสแล้วนะ อีกสักครู่หนึ่ง ใจเย็นๆ แล้วสัมผัสทางกายก็สัมผัสใช่ไหม บางทีตั้งใจฟังหลวงพ่อนี่ร้อนก็ไม่รู้หนาวก็ไม่รู้นะถ้าจิตไม่มาที่กาย แต่บางทีพอเบื่อไม่อยากฟังหลวงพ่อจิตมาอยู่ที่กายก็มี โอ๊ย มันร้อนไปมันหนาวไป จิตมันมารู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว ถ้าตั้งใจฟังก็ไม่รู้ร้อนรู้หนาว ถ้ารู้ร้อนรู้หนาวอยู่ก็ไม่ได้ตั้งใจฟัง ถ้าฟังอยู่แล้วคิดนี่ ขณะที่คิดก็จะไม่ได้ยินเสียง ขณะที่มองเห็นรูปก็ไม่ได้ยินเสียง

พวกเราลองไปดูนะ เวลาเราดูทีวีอยู่ที่บ้านสังเกตให้ดี ขณะที่ตามองเห็น ขณะที่หูได้ยิน ขณะที่ใจคิดนั้น คนละขณะกัน แต่มันสลับกันรวดเร็วมาก จนเรารู้สึกว่าเราฟังพร้อมกับดูพร้อมกับคิด จริงๆ คนละเวลากัน หมุนเวียนปั๊บๆๆๆ ไป ดังนั้นจิตนี้เกิดดับทางทวารต่างๆ ตลอดเวลา หรือบางคนบริโภคกินข้าวอย่างเดียวไม่พอ ต้องไปร้านอาหารที่มีดนตรีฟังด้วย มีบรรยากาศดีๆ มีสาวๆ มาเสิร์ฟใช่ไหม จะเสพหลายอย่าง จะกินอาหารให้อร่อยด้วย จะดูสาวสวยด้วย จะฟังเพลงเพราะด้วย เสียเงินตั้งเยอะ โง่รู้ไหม ขณะที่ฟังเพลงนั้นเอาอะไรยัดปากไปไม่รู้รสหรอก ขาดทุนแล้วเห็นไหม ไม่ได้กินของอร่อยแล้ว ขณะที่ตั้งใจกินอาหาร รู้รสอาหาร หูก็ไม่ได้ยินเสียงเพลง ขาดทุนอีกแล้ว เราซื้อเพื่อจะบริโภค ๓ อย่างพร้อมๆ กัน แต่บริโภคได้ครั้งละอย่างเดียว เพราะฉะนั้นขาดทุนไป ๖๖.๖๖ เปอร์เซ็นต์ ขาดทุนยับเยินเลย นี่เพราะอะไร เพราะจิตมันเกิดดับเป็นขณะๆ ไป จิตรู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียวเอง จิตเกิดที่ตาแล้วก็ดับ เกิดที่หูแล้วก็ดับ เกิดที่ลิ้นแล้วก็ดับ เกิดที่ใจแล้วก็ดับ หมุนอยู่อย่างนี้ทั้งวันทั้งคืน



การที่เรามามีสติรู้ เราจะเห็นเลยว่าร่างกายเกิดแล้วก็ดับ เช่น รูปหายใจออกรูปหายใจเข้าเกิดดับไปเรื่อย รูปยืนเดินนั่งนอนเกิดดับไปเรื่อย เจตสิกทั้งหลาย ความสุขความทุกข์ทั้งหลายก็หมุนเวียนอยู่ในใจเราทั้งวัน บางทีก็เกิดที่กาย ความสุขความทุกข์เกิดที่กายก็ได้ เดี๋ยวมันก็ปวดตรงโน้นเดี๋ยวมันก็คันตรงนี้ เดี๋ยวพอเกาแล้วก็สบายมีความสุขขึ้นมาชั่วคราว เดี๋ยวหิว เดี๋ยวหนาว เดี๋ยวร้อน มีความทุกข์ในกายเกิดขึ้น ไปบำบัดมันก็มีความสุขทางกายเกิดขึ้น ความสุขความทุกข์เกิดที่กายก็ได้ เกิดที่ใจก็ได้นะ ใจเป็นสุขก็ได้ใจเป็นทุกข์ก็ได้ ถ้าเรามีสติรู้ เราจะเห็นเลยว่า จิตใจเรานี่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์หมุนเวียนไปเรื่อย บางทีจิตใจก็เป็นกุศล บางทีจิตใจก็เป็นอกุศล จิตที่เป็นกุศลเกิดแล้วก็ดับไป จิตที่เป็นอกุศลเกิดแล้วก็ดับไป

หลายคนมาถามว่าทำอย่างไรจะดับความโกรธได้ ไม่เห็นต้องไปดับมันเลย มันดับโดยตัวของมันเองอยู่แล้ว ไม่มีใครไปดับมันได้หรอก สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุนะ ถ้าเหตุดับตัวมันก็ดับ ไม่ใช่เราสั่งมันได้ อย่างถ้าใจเราคิดไม่ดีกับคนอื่น โทสะก็เกิด ตราบใดที่ยังคิดไม่ดีอยู่ โทสะก็เกิด พอเราเปลี่ยน เราไม่คิดทางไม่ดีกับเขา โทสะก็ดับ ไม่ใช่เพราะกูเก่งนะ แต่สภาวธรรมทั้งหลายที่ผ่านมาให้จิตรู้นั้นเกิดดับไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปดับกิเลสหรอก รู้สึกตัวขึ้นมามีสติขึ้นมากิเลสก็ดับของมันเองแล้ว ไม่ต้องไปหาทางดับทุกข์ทางใจหรอก ไม่สร้างทุกข์ทางใจขึ้นมาเองก็ไม่ทุกข์หรอก คนอื่นสร้างปัญหาให้เราได้ แต่เราสร้างความทุกข์ทางใจให้กับตัวเอง

ไปดูนะพวกที่มาเรียน ลองดูสิจริงไหม คนอื่นสร้างปัญหาให้เรา แต่เราสร้างทุกข์ให้ตัวเอง อย่างเขาด่านี่ เขาด่าใช่ไหม เขาด่า เราไม่ชอบใจ เกลียดมันขึ้นมาใจก็ทุกข์แล้ว เขาชมใช่ไหม ดีใจ ใจก็ดิ้นไปดิ้นมา ดูยากกว่าทุกข์นะเพราะมีความสุข ถ้าภาวนาเก่งๆ จะเห็นเลยว่ามีความสุขก็ทุกข์นะ มันมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามาเป็นภาระพะรุงพะรังในใจ เป็นทุกข์อีก

ดังนั้นค่อยฝึกไปนะ จะเห็นเลยว่ารูปเกิดแล้วก็ดับ เจตสิกเกิดแล้วก็ดับ จิตเกิดแล้วก็ดับ เกิดที่ตาดับที่ตา เกิดที่หูดับที่หู เกิดที่ใจดับที่ใจ เห็นไหมทุกอย่างเกิดแล้วดับหมดเลย ทั้งจิตทั้งเจตสิกทั้งรูป เกิดแล้วดับตลอดเวลา

เราเรียนไปเพื่อให้เห็นอย่างนี้แหละ เห็นทุกอย่างเกิดแล้วก็ดับไป ทุกอย่างเกิดแล้วดับไป ถึงจุดหนึ่งจิตมันมีปัญญาขึ้นมา มันรู้ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนถาวร ละสักกายทิฏฐิได้ สักกายทิฏฐิคือความเห็นว่ามีตัวตนถาวร เป็นความเห็นผิด

นี่มีหนังสือเล่มใหม่เล่มหนึ่งคุณสุเมธเอามาให้ดู ทีแรกคุณดำเกิงเขียนนะ หลวงพ่อเป็นคนขอให้แกเขียนเองเพราะเป็นลูกศิษย์เจ้าคุณนรฯ (พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต, วัดเทพศิรินทราวาส) มาถึงวันหนึ่งก็มาเล่าให้เราฟังนิดหนึ่ง ๆ เราก็ โอ้ ดีจังเลยธรรมะท่านดีจังเลย เลยบอกว่าอย่ามาเล่าทีละหน่อย ไปเขียนมาดีกว่าเราจะได้เอาไว้อ่าน นี่หลวงพ่ออ่านอยู่คนเดียวมาหลายปีแล้ว ปีนี้เกิดใจดีอยากเอามาให้อ่านด้วยกัน คิดจะไปพิมพ์นะ คุณสุเมธกับพรรคพวกมาอาสาพิมพ์ให้ นี่เจ้าคุณนรฯ พูดธรรมะขึ้นหน้าปกนี่เฉียบขาดมากเลย ท่านบอกว่าพระโสดาบันนี่นะรู้ว่าสิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ เห็นไหมสิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ นี่พระโสดาบันเห็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องเห็นอะไรมากกว่าพระโสดาบันหรอกนะ เห็นทุกอย่างมันเกิดแล้วดับ เห็นเท่านี้แหละเป็นพระโสดาบันได้

ทำไมเห็นทุกสิ่งเกิดแล้วดับแล้วเป็นพระโสดาบัน มันจะรู้ว่าไม่มีตัวตนถาวร ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวเราที่แท้จริง แต่พวกเราเป็นมิจฉาทิฏฐิเรายังเป็นปุถุชนส่วนใหญ่ เราจะรู้สึกว่าในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง รู้สึกไหม มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้กับเราตอนเด็กๆ ก็เราคนเดิม นี่เรารู้สึกอย่างนี้แหละ ถ้าเรามาหัดนะ เห็นสิ่งที่เรียกว่าเรามันก็ประกอบด้วยจิต เจตสิก รูป มาเฝ้ารู้เฝ้าดูลงไป จิตเกิดแล้วก็ดับ เจตสิกเกิดแล้วก็ดับ รูปเกิดแล้วก็ดับ ไม่มีอะไรเลยที่เกิดแล้วไม่ดับ ไม่มีอะไรที่คงอยู่ถาวร ทุกสิ่งเกิดแล้วก็ดับ พอเห็นอย่างนี้มันก็ละความเห็นผิดได้ว่ามีตัวตนถาวร ไม่มีตัวตนถาวรเพราะว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ กระทั่งจิตเองก็เกิดแล้วดับ

นี่เจ้าคุณนรฯ ท่านเลยบอกว่า พระโสดาบันรู้ว่าสิ่งใดมีเกิดสิ่งนั้นมีดับ ท่านต่ออีกนะว่า พระอรหันต์รู้ว่าสิ่งใดไม่มีเกิดสิ่งนั้นไม่มีดับ พระอรหันต์รู้แจ้งอะไร รู้แจ้งสิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับคือนิพพาน พระที่พูดธรรมะได้ขนาดนี้มีไม่กี่องค์หรอก นี่พวกเรารู้จักเจ้าคุณนรฯ ในฐานะว่าทำพระเครื่องขลังเท่านั้นเอง เราไม่รู้คุณธรรมของท่านนะ ท่านเป็นพระแท้ๆ เลย



เราภาวนานะเราไม่ต้องรู้อะไรมากหรอก รู้แค่ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไป ไม่ใช่ภาวนาเอาดี ไม่ใช่ภาวนาเอาสุข ไม่ใช่ภาวนาเอาสงบ เพราะอะไร เพราะดีเกิดแล้วก็ดับได้นะ สุขเกิดแล้วก็ดับได้ สงบเกิดแล้วก็ดับได้ ดีได้ก็ยังชั่วได้ สงบได้ก็ยังฟุ้งซ่านได้ ดังนั้นเราไม่ได้ภาวนาเอาสิ่งซึ่งยังแปรปรวนอย่างนี้มาเป็นที่พึ่งที่อาศัยหรอก แต่เราภาวนาเพื่อให้เห็นความจริงว่าตัวเราไม่มี

ถ้าตัวเราไม่มีแล้วอะไรมีอยู่ จิต เจตสิก รูป มีอยู่ พูดง่ายๆ ขันธ์ ๕ มีอยู่นะ รูปนามมีอยู่ ทุกข์มีอยู่ ทุกข์มีอยู่นะแต่ไม่มีเรา เรียกว่าความทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีผู้เป็นทุกข์ นี่ถ้าได้โสดาบันจะเห็นเลย ความทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีผู้เป็นทุกข์ แต่ยังยึดนะ พระโสดาบันก็ยังยึด ยังไม่แจ้ง ยังไม่เห็นแจ้งในรูปนามทั้งหมดจริง ถ้ารู้แจ้งจริงจะปล่อยวางแล้วจะเห็นนิพพาน

นิพพานเป็นสภาวะที่ไม่เกิดไม่ดับ ดังนั้นเราไม่ต้องแสวงหานิพพานนะ ไม่ใช่ว่าไปสร้างนิพพานขึ้นมา ทำอย่างไรนิพพานจะเกิด นิพพานไม่เกิด สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ นิพพานไม่เคยเกิดไม่เคยดับ นิพพานมีอยู่ต่อหน้าต่อตาเรานี่เอง เดินชนนิพพานอยู่ตลอดเวลานะ แต่ไม่เคยเห็น เหมือนกับเราอยู่กับอากาศ รู้สึกไหมว่าเราอยู่กับอากาศทั้งวันแต่เราไม่ค่อยรู้สึกถึงมัน เพราะอะไร เพราะไม่เห็นมัน มองไม่เห็นนะ เห็นแต่ขี้ฝุ่นใช่ไหม เวลาลมพัดมาเห็นแต่ขี้ฝุ่น โอ้ ฝุ่นมา ความจริงอากาศเคลื่อนที่มา ไม่สนใจ เพราะฉะนั้นจริงๆ เราชนนิพพานอยู่ทั้งวัน เราเจอนิพพานอยู่ทั้งวันแต่ไม่เห็น ทำไมไม่เห็น เพราะมัวแต่หลงไปสู่สมมุติบัญญัติอย่างหนึ่ง หลงไปอยู่กับจิต เจตสิก รูป อีกอย่างหนึ่ง

ดังนั้นเราค่อยๆ เพิกสิ่งที่ห่อหุ้มปกคลุมญาณทัสสนะของเราที่ทำให้เรามองเห็นนิพพานไม่ได้ อันแรกเลย รู้สึกตัวขึ้นมา หลุดออกจากโลกของสมมุติบัญญัติ โลกของความคิดนึก รู้สึกตัวขึ้นมา นี่หลุดไปหนึ่งละ ตัวนี้ร้ายที่สุดเลย ตัวนี้เป็นตัวที่ปิดบังสัตว์โลกเอาไว้นะ เห็นอะไร (หลวงพ่อชูพัดให้ดู) เห็นพัดไหม นี่พอเริ่มเห็นก็เห็นพัดแล้วไม่เห็นรูป แต่เห็นพัด แล้วอะไรคือรูป สีที่ตัดกันเป็นทรวดทรงอย่างนี้แหละคือรูป ตาเรามองเห็นอะไร ตาเราเห็นพัดหรือ ตาไม่ได้เห็นพัดนะ แต่ตาเรามองเห็นรูป แต่ว่าใจเราชินกับสมมุติบัญญัติ เราก็รีบสรุปเลย ไอ้สีที่ตัดกันเป็นรูปร่างอย่างนี้แหละเรียกว่าพัด

ดังนั้นเห็นอะไร เห็นพัด เห็นอะไร เห็นมือ เราคิดว่าสิ่งเหล่านี้มีจริง สิ่งเหล่านี้เป็นแค่สมมุติบัญญัติ ดังนั้นภาวนาวันหนึ่งก็เพิกสมมุติบัญญัติออกไปแล้วก็เห็นรูป แล้วก็รู้ความจริงของรูป รูปก็ไม่ใช่เรานะ รู้ความจริงของเวทนา เวทนาก็ไม่ใช่เรา รู้ความจริงของ

สัญญา สังขาร วิญญาณ มีศัพท์เยอะเหลือเกินนะ รวมความก็คือรู้กายรู้ใจแล้วไม่เห็นมีตัวเราตรงไหน นี่รู้ลงไปอย่างนี้นะ ในที่สุดมันจะเข้าไปสู่นิพพาน มันจะปล่อยวางความยึดถือในกายในใจ ไม่มาสะดุดอยู่ที่กายที่ใจ ก็คือเห็นนิพพาน

คนทั่วไปนะ กายกับใจ รูปกับนาม ยังไม่เห็นเลย ไปสะดุดอยู่ที่สมมุติบัญญัติหมด เช่น เห็นพัด เห็นมือ

หลวงพ่อหัดภาวนามาเรื่อยๆ ยังรู้สึกอยู่ว่าจิตใจยังเป็นเรา ส่วนร่างกายนี้เห็นแล้วว่าร่างกายนี้ นี่มือนี่แขน นี่ไม่ใช่ตัวเราหรอก ไม่มีตัวเรา แต่จิตใจยังรู้สึกมีตัวเรา จนมาเจอหลวงปู่ดูลย์นะ มาภาวนามาเห็นจิตมันเกิดดับได้ จิตเกิดที่ตาดับที่ตา จิตเกิดที่หูดับที่หู จิตเกิดที่ใจคือไปคิดไปนึกอะไรอย่างนี้ หรือไปเพ่งภาวนาแล้วเพ่งเข้าไปข้างใน ไปเกิดที่ใจเหมือนกัน เกิดแล้วก็ดับ เป็นอย่างนี้ เกิดดับเกิดดับไปเรื่อย

ทีแรกหัดดูจิตใหม่ๆ เห็นกิเลสผุดขึ้นกลางหน้าอก พวกเราเห็นไหมกิเลสผุดขึ้นที่กลางหน้าอก ตรงนี้แหละคือหทัยวัตถุ หทัยรูป เป็นที่เกิดของนามธรรม ในอภิธรรมเรียกหทัยรูป แต่ในตำรานี่คลาดเคลื่อนนิดหนึ่ง บอกว่าหทัยรูปอยู่ในหัวใจ ไม่ได้อยู่ที่หัวใจหรอก ผ่าหัวใจออกมาก็ไม่เจอ ที่จริงมันผุดขึ้นมากลางอกนี่แหละ ผุดขึ้นมากลางๆ รู้สึกไหม สุข ทุกข์ ดี ชั่ว ผุดขึ้นตรงนี้ หลวงพ่อเห็นมันผุดตรงนี้เลยไปรอดูเฝ้าดู คิดว่านี่แหละจิตอยู่ตรงนี้แหละ

วันหนึ่งก็ไปถามหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่ครับ จิตตั้งอยู่ที่ไหน จะให้ท่านรับรองว่าจิตอยู่ที่กลางหน้าอก ถ้าท่านรับรองให้ เราก็จะเฝ้ารู้อยู่ตรงนี้ตลอดไป หลวงปู่บอกว่าจิตไม่มีที่ตั้งหรอก ฟังแล้วงง ทำไมจิตไม่มีที่ตั้ง จิตเกิดตรงไหนดับตรงนั้นเลยนะ ทันทีตรงนั้นเลย เกิดปั๊บดับปั๊บ เกิดปั๊บดับปั๊บ จิตไม่ต้องตั้งหรอก จิตเกิดที่ตาแล้วก็ดับที่ตา จิตเกิดที่หูดับที่หู เกิดที่ใจดับที่ใจ ไม่ใช่เกิดที่กลางหน้าอกนี่ ไม่ต้องมาตั้งไว้ที่กลางหน้าอกนะ มันเกิดตรงไหนก็ดับตรงนั้น

เพราะฉะนั้นเราไม่ได้ไปเฝ้าอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ถ้าเราภาวนาจะดูจิตดูใจแล้วไปจ้องอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ผิดแน่นอน อย่าไปจ้องอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ให้ความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้นมาแล้วก็ค่อยรู้ ให้กริยาอาการของจิตเกิดขึ้นมาแล้วค่อยรู้ เช่น จิตไปรู้ที่ตาก็รู้ไป จิตวิ่งไปทางหูรู้สึกมันวิ่งไป เพราะสันตติยังไม่ขาด จะรู้สึกว่าจิตวิ่งไปที่ตาแล้วก็วิ่งกลับมา วิ่งไปที่หูแล้ววิ่งกลับมา วิ่งไปคิดแล้ววิ่งกลับมา การที่เห็นวิ่งกลับไปกลับมา ยังรู้สึกว่าเป็นตัวเดิมอยู่ อันนี้สันตติยังไม่ขาด ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา



แต่ถ้าเราเห็น จิตไปรู้อารมณ์ที่ตาแล้วก็ดับ แล้วมาเกิดจิตที่ใจแทน จิตเกิดที่ใจอยู่แวบเดียวไปเกิดจิตที่หูแทน นี่เรียกว่าสันตติขาด ตรงนี้แหละขึ้นวิปัสสนาจริงๆ ในการดูจิต ถ้าเรายังเห็นจิตวิ่งไปวิ่งมาอยู่นี่สันตติยังไม่ขาด ความสืบเนื่องยังไม่ขาด ยังรู้สึกมีตัวตนถาวรอยู่

ให้เราคอยรู้สึกไปนะ จิตเกิดที่ตาแล้วก็ดับ เกิดที่หูแล้วก็ดับ เกิดที่ใจแล้วก็ดับ ดูอย่างนี้เรื่อยๆ ไป เกิดที่ใจมีสุขมีทุกข์มีกุศลอกุศลเกิดร่วมได้ เกิดที่ตาเฉยๆ ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ไม่มีกุศลอกุศลเกิดที่ตา ขณะที่ตามองเห็น ไม่สุขไม่ทุกข์ไม่ดีไม่ชั่วนะ แต่เฉยๆ เป็นอุเบกขา มาสุขทุกข์ดีชั่วตรงที่จิตเกิดที่ใจนี่แหละ ค่อย ๆ ไปฝึกนะ ฝึกไปจะเห็นเลยทุกอย่างเกิดแล้วดับ

อันแรกหลุดออกมาจากโลกของความคิด รู้สึกตัว เห็นรูปเห็นนามเห็นกายเห็นใจทำงานไปเรื่อย ทุกอย่างเกิดแล้วดับ ทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไป จิตเกิดที่ตาแล้วก็ดับ เกิดที่หูแล้วก็ดับ ส่วนอารมณ์ทั้งหลายนั้นไหลมาไหลไป ไปดูอย่างนี้นะ วันหนึ่งก็จะเป็นพระอริยะขึ้นมา

## ๒. จิตผู้รู้ อารมณ์บัญญัติ อารมณ์รูปนาม และอารมณ์นิพพาน

[๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๓ (๑)]

ก่อนที่จะเจริญปัญญาได้ต้องฝึกจิตให้มีจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูก่อน ถ้าไม่มีจิตเป็นผู้รู้ มีแต่จิตที่เป็นผู้คิดนี่ ไม่สามารถหลุดออกจากโลกของความคิดได้ มัวแต่รู้เรื่องที่คิดจะไม่รู้รูปนาม เพราะธรรมชาติของจิตรู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว ถ้าจิตไปรู้เรื่องราวที่คิดเสียแล้วจิตจะรู้อย่างอื่นไม่ได้ จะรู้กายไม่ได้ จะรู้จิตไม่ได้ รู้เวทนาไม่ได้ รู้สังขารไม่ได้

อารมณ์ที่จิตไปรู้มี ๓ ชนิด ชนิดที่ ๑ คืออารมณ์บัญญัติ คือเรื่องราวที่คิดขึ้นมา ชนิดที่ ๒ คืออารมณ์รูปนาม คือรูปธรรมนามธรรมของจริง ซึ่งนักปฏิบัติที่จะทำวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องมารู้อารมณ์รูปนามนี่ อารมณ์ชนิดที่ ๓ คือนิพพาน นิพพานคือสิ่งที่จิตไปรู้เข้า

เพราะฉะนั้นอารมณ์ทางใจมี ๓ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ อารมณ์บัญญัติคือเรื่องราวที่คิด กลุ่มที่ ๒ อารมณ์รูปนาม กลุ่มที่ ๓ คือนิพพาน ถ้าไปรู้อันใดอันหนึ่งแล้วจะไม่รู้อันอื่น ฉะนั้นคนในโลกไม่สามารถรู้กายรู้ใจตัวเองได้ เพราะมัวแต่หลงรู้แต่เรื่องที่คิด มัวแต่หลงอยู่ในโลกของความคิด

ถ้าเมื่อไรเรารู้ทันว่าจิตไหลไปคิด จิตจะหลุดออกจากโลกของความคิด แล้วจิตจะมารู้อะไร จิตจะมารู้รูปนาม ไปรู้นิพพานได้ไหม ยังไม่ได้ในขั้นนี้ เพราะพวกเรายังไม่เห็นนิพพาน

ฉะนั้นเราจะมารู้กายรู้ใจ หลวงพ่อเทียนบอกว่า "ถ้ารู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ" ต้นทางของการปฏิบัติก็คือการที่สามารถรู้กายรู้ใจได้

ทำอย่างไรเราจะฝึกให้มีจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมาได้ สมัยก่อนไปหาครูบาอาจารย์ท่าน สอนแต่เรื่องจิตผู้รู้ เข้าวัดไหนท่านก็พูดถึงจิตผู้รู้ ต้องฝึกให้มีจิตเป็นผู้รู้ เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยมีพระหนุ่มเณรน้อยคุยกันแต่เรื่องนิมิต

วิธีที่จะฝึกให้จิตเป็นผู้รู้ ต้องรู้ทันว่าจิตไปคิด ทำอย่างไรเราจะรู้ทันว่าจิตไปคิดได้เร็ว ต้องมีเครื่องอยู่เอาไว้สักอันหนึ่งให้จิตอยู่ก่อน ถ้าจิตทิ้งเครื่องอยู่นั้นไปเมื่อไรมันจะรู้ได้เร็วว่าหลงไปคิดแล้ว

ยกตัวอย่างเราอยู่กับพุทโธ ก็บริกรรมพุทโธไปเรื่อย ไม่ได้บังคับจิตให้อยู่ที่พุทโธ แต่มีพุทโธเป็น background (เครื่องอยู่) พุทโธแล้วคอยรู้ทันจิต พุทโธๆ เอ้า จิตหนีไปคิดแล้ว คอยรู้ทัน อย่างนี้ใช้ได้ พุทโธๆ แล้วจิตไปนิ่งเงียบ สงบนิ่ง ไปเพ่งจิต ก็รู้ทัน

หรือมารู้ลมหายใจก็ได้ ใครชอบลมหายใจก็รู้ลมหายใจ หายใจออก หายใจเข้า หายใจสบายๆ หายใจแล้วไม่บังคับจิต หายใจสบาย หายใจแล้วจิตไปเพ่งลมหายใจก็รู้ จิตหนีไปคิดก็รู้ พอจิตหนีไปคิดก็รู้ปั๊บ จิตจะตื่นขึ้นมาพอดี



หรือขยับมืออย่างหลวงพ่อเทียนก็ได้ หลวงพ่อเทียนท่านขยับมือ ๒ ข้างรวมกัน ๑๔ จังหวะ ขยับไปแล้วรู้สึกตัว ขยับไปแล้วคอยรู้สึกไป ขยับไปๆ จิตแอบไปคิดรู้ทันว่าจิตแอบไปคิดแล้ว ขยับไปแล้วจิตไปเพ่งใส่มือก็รู้ทัน ตรงที่รู้ทันว่าจิตหนีไปคิด จิตจะตื่นขึ้นมา

ดูท้องพองยุบก็ได้ ดูท้องพองยุบไป จิตไปเพ่งที่ท้องก็รู้ทัน จิตหนีไปคิดก็รู้ทัน ตรงที่จิตหนีไปคิดแล้วรู้ทันนั่นแหละจิตจะตื่นขึ้นมา จิตจะหลุดออกจากโลกของความคิด ฉะนั้นเราคอยฝึกนะ หากัมมัฏฐานอันหนึ่งขึ้นมาก่อน อยู่ๆ จะให้จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานนั้นยาก อินทรีย์เรายังไม่แก่กล้าพอ เราก็ต้องมีเครื่องช่วยจิตสักอย่าง หาอารมณ์กัมมัฏฐานสักอันหนึ่งแล้วคอยรู้ทันเวลาจิตมันหลงไป

อยู่กับพุทโธ จิตหลงไปแล้วก็รู้ จิตไปเพ่งพุทโธก็รู้ ไปเพ่งก็หลงเหมือนกัน หลงเพ่งรู้ลมหายใจ ถ้าจิตไปเพ่งลม เวลาเพ่งลมก็หลงเพ่งเหมือนกัน รู้ลมหายใจแล้วจิตหนีไปคิดก็หลงไปอีกแบบหนึ่ง หลงเพ่งกับหลงเผลอคือหลงทั้งคู่

ดูท้องพองยุบก็ได้ ขยับมืออย่างหลวงพ่อเทียนก็ได้ แต่ละคนถนัดไม่เหมือนกัน จะไปว่าของคนอื่นไม่ดีไม่ได้ ไม่มีหลักสูตรสำเร็จรูปในการทำกัมมัฏฐาน พระพุทธเจ้าสอนกัมมัฏฐานเอาไว้เยอะแยะ เพราะจริตนิสัยของคนแตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเราไม่เลียนแบบใคร

จับหลักให้แม่น แต่ต้องฝึกให้มีผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา ด้วยการหาอารมณ์กัมมัฏฐานขึ้นมาสักอันที่เราคุ้นเคย อยู่แล้วสบายใจ แล้วค่อยสังเกตไป บางคนรู้อิริยาบถก็ได้ บางคนรู้ลมหายใจก็ได้ อย่างหายใจไปสังเกตเลยจิตไปเพ่งลมก็รู้ จิตหนีไปคิดก็รู้ ในที่สุดจะเห็นเลยร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง นี่เริ่มเดินปัญญาได้

ตรงที่จิตหลุดออกจากโลกของความคิด จิตตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดูนี่ มันจะเริ่มเดินปัญญาทันทีที่เกิดจิตผู้รู้ รูปธรรมนามธรรมจะเริ่มกระจายตัวออก แต่มีข้อยกเว้น บางคนมีจิตผู้รู้แล้วไปเพ่งจิตผู้รู้อยู่ พวกนี้รูปธรรมนามธรรมจะไม่กระจายตัว จะสงบสบาย จะว่างกลายเป็นสมถะอีกแบบหนึ่ง

ฉะนั้นเวลาเราเกิดจิตผู้รู้ อย่างเวลาหลงไปคิดแล้วรู้ทันก็เกิดจิตผู้รู้ขึ้นมา เราจะไม่ประคองจิตผู้รู้เอาไว้ ถ้าเราไปเพ่งจิตผู้รู้ ไปประคองไว้ จิตผู้รู้ก็จะนิ่งๆ ทื่อๆ กลายเป็นสมถะไปอีกแบบหนึ่ง

มีจิตผู้รู้ขึ้นมาแล้ว เดี๋ยวก็เป็นจิตผู้หลง ไม่เป็นไร เดี๋ยวก็รู้อีกหลงอีก รู้อีกหลงอีก แต่ให้รู้บ่อยๆ ในที่สุดรู้มันจะถี่ขึ้นๆ มันเหมือนเรามีดินสออยู่แท่งหนึ่งเราคอยจุดลงไปในกระดาษ พอจุดบ่อยๆ จุดถี่ๆ มันจะดูเป็นเส้นขึ้นมา ความรู้สึกตัวที่เกิดเป็นขณะๆ ถ้าเกิดถี่ๆ ขึ้นมา เราจะรู้สึกว่ารู้สึกได้ต่อเนื่อง จริงๆ ความต่อเนื่องไม่มี เป็นภาพลวงตา

ทีนี้พอเรารู้ตัวถี่ๆ ขึ้นมา ถ้าสติระลึกรู้กายในขณะนั้น มันจะเห็นว่ากายนี้แยกออกไปส่วนหนึ่ง กายนี้ไม่ใช่จิต สติระลึกรู้เวทนา ก็เห็นเวทนาอยู่ส่วนหนึ่งไม่ใช่จิต สติระลึกรู้สังขารที่เป็นกุศลอกุศล ก็จะเห็นสังขารที่เป็นกุศลอกุศลไม่ใช่จิต แยกออกไป อันนี้สำหรับคนซึ่งมีอินทรีย์แก่กล้าหน่อย เคยเจริญปัญญามาแล้วแต่ชาติปางก่อน หรือชาตินี้ก็ได้ เคยหัดมาแล้วนี่ ขันธ์มันจะแยกตัว ธาตุขันธ์แยกตัวออกไป

แต่ถ้าไม่แยกต้องช่วยมันแยก วิธีช่วยมันแยก นั่งสมาธินี่แหละ แล้วค่อยๆ สังเกตร่างกายที่หายใจอยู่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู หรือบางคนแยกขน ผม เล็บ ฟัน หนังเลย ผมเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า สัมผัสมันเลย เห็นไหม ผมนี่เป็นสิ่งที่จิตไปรู้มันเข้า มันไม่ใช่ตัวเราหรอก ขน เล็บ ฟัน หนัง สัมผัสมันลงไป หรือลูบแขนลงไป รู้สึกไหม ไอ้นี่เป็นของที่จิตไปรู้เข้าเป็นของถูกรู้ถูกดู นี่ค่อยๆ ดูลงไปอย่างนี้ ค่อยดูลงไปในร่างกายเป็นส่วนๆ ไป จะค่อยๆ เห็นมันเป็นของถูกรู้ถูกดู มันไม่ใช่ตัวเราหรอก ดูกายไปเรื่อย จะเห็นร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู

นั่งไปนานๆ ความปวดความเมื่อยเกิดขึ้น ส่วนใหญ่เมื่อยที่ขา ต่อมาก็เมื่อยที่เอว แต่ละคนไม่เหมือนกัน คนไหนเอวไม่แข็งแรงก็เมื่อยเอวก่อน แต่ส่วนใหญ่เมื่อยขาก่อน แต่เมื่อยอันแรกเลย เมื่อยใจ เบื่อ ขี้เกียจ อันนี้อาการสาหัสแล้ว ดูลงไป พอขามันเมื่อยค่อยดูลงไป เมื่อกี้ขาอยู่เฉยๆ ขาไม่เมื่อย ความเมื่อยแทรกเข้ามาในขา ความเมื่อยกับขาเป็นคนละอันกัน นี่ดูอย่างนี้นะ ใจก็ยังตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ มันจะเห็นว่าร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง ความปวดความเมื่อยอยู่ส่วนหนึ่ง ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่อีกส่วนหนึ่ง

อดทนต่อไป ยังไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ฝึกธรรมะต้องอดทนบ้าง อดทนนั่งไปเรื่อย ความปวดความเมื่อยแรงขึ้นๆ ใจชักจะกระสับกระส่าย สังเกตไหมมันเมื่อยอยู่ที่ขา แต่ความกระสับกระส่ายทุรนทุรายมาเกิดที่ใจ ตาย นั่งนานๆ เดี๋ยวเป็นอัมพาต นั่งแล้วเดี๋ยวจะพิการ เดี๋ยวจะอย่างโน้นอย่างนี้ เมื่อใจทุรนทุรายขึ้นมา เรามีสติรู้ทันอีก เราจะเห็นเลยว่าใจทีแรกไม่ได้ทุรนทุราย ความทุรนทุรายมาทีหลัง ความทุรนทุรายไม่ใช่ใจของเรา มันจะแยกเป็นอีกขันธ์หนึ่งชื่อสังขารขันธ์ พอค่อยๆ แยกจะแยกขันธ์ออกไป สัญญานั้นเอาไว้ก่อนยังไม่ต้องไปยุ่ง สัญญานั้นเป็นตัวหลอกลวง ทำให้เราเห็นผิดว่าขันธ์ทั้งหลายเป็นเรา ตอนนี้แขวนเอาไว้ก่อน เห็นขันธ์ตามความเป็นจริงแล้วจะค่อยไปล้างสัญญาที่ไม่ดี ค่อยไปล้างสัญญาวิปลาสที่เห็นผิดด้วยการเห็นถูก



ฉะนั้นเราดูลงไป ร่างกายก็อยู่ส่วนหนึ่ง ความสุขความทุกข์เกิดขึ้นในกายบ้าง ความสุขความทุกข์ความเฉยๆ เกิดขึ้นในใจบ้าง กุศลอกุศลเกิดขึ้นในใจนี่คอยดูไป ตัวจิตที่เป็นผู้รู้ก็ไม่คงที่ เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้เดี๋ยวก็เป็นผู้เพ่ง เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้เดี๋ยวก็เผลอไปเลยหายไปเลย ไม่รู้เลยว่าเป็นอะไร ดูอย่างนี้นะ จะเห็นเลย ขันธ์ทั้งหลายไม่มีตัวเราหรอก

ร่างกายเป็นรูปธรรมอันหนึ่งที่จิตไปรู้เข้า ไม่ใช่ตัวเราตั้งแต่เริ่มรู้แล้ว เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ในกายบ้างในใจบ้าง เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ไม่ใช่ตัวเราตั้งแต่เริ่มรู้แล้ว กุศลอกุศลเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ไม่ใช่ตัวเราตั้งแต่เริ่มรู้แล้ว แต่ตัวจิตนี่แหละยังรู้สึกว่าเป็นเราอยู่

ขันธ์อื่นไม่เป็นเรานี่ดูง่ายมากเลย ฝึกกับหลวงพ่อเดือนหนึ่งก็เริ่มเห็นแล้วว่าขันธ์ต่างๆ ไม่ใช่เรา เหลือแต่จิตอันเดียวเป็นเรา วิธีดูให้เห็นจิตไม่เป็นเรา ดูไปสิ เดี๋ยวจิตก็เป็นผู้รู้เดี๋ยวจิตก็เป็นผู้คิด เดี๋ยวจิตก็สุขเดี๋ยวจิตก็ทุกข์ เดี๋ยวจิตก็ดีเดี๋ยวจิตก็ร้าย เดี๋ยวจิตเกิดที่ตา เดี๋ยวจิตเกิดที่หู เกิดที่จมูกที่ลิ้นที่กายที่ใจ เห็นในมุมใดก็ใช้ได้ทั้งนั้นแหละ ก็จะเห็นว่าตัวรู้เองก็ไม่คงที่ มันมีความแปรปรวนเกิดขึ้นตลอดเวลา มันมีสิ่งที่เรียกว่าเป็นธรรมคู่ สี่ก็คู่ ห้าก็คู่ ร้อยแปดก็เรียกว่าคู่ คู่หมายถึงมีการเปรียบเทียบได้

ฉะนั้นเวลาเรียนวิปัสสนาเราเรียนอยู่ในธรรมคู่ กระทั่งดูจิตเรายังดูจิตที่เป็นธรรมคู่ เช่น จิตมีราคะจิตไม่มีราคะ นี่เกิดแล้วดับเหมือนกัน จิตมีราคะเกิดแล้วดับ จิตไม่มีราคะเกิดแล้วดับ จิตมีโทสะเกิดแล้วดับ จิตไม่มีโทสะเกิดแล้วดับ จิตรู้เกิดแล้วดับ จิตหลงเกิดแล้วดับ ดูอย่างนี้เรื่อยไป ในที่สุดจะเห็นเลยว่า จิตเองก็เกิดดับตลอดเวลา ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนถาวรในจิตนี้อีก

ทีนี้ถ้าเราเห็นแจ้งในขันธ์ ๕ ว่าไม่มีตัวเรา เห็นแจ้งอย่างแท้จริง จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิแล้วเกิดโสดาปัตติมรรคขึ้น มีกระบวนการที่เกิดขึ้นไม่ใช่อยู่ๆ ก็นึกว่าเป็นแล้วไม่ใช่ มีกระบวนการที่เกิด นี่เราฝึกอย่างนี้นะ ไม่ยากเท่าไรหรอก ฝึกไป

# ๔

# ความเข้าใจ
# ในธรรมปฏิบัติ

## ๑. ความหมายของเอกายนมรรค

[๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๑)]

สิ่งที่เราจะต้องฝึกก็คือมารู้กายมารู้ใจตัวเอง แล้วดูซิว่ามันพ้นทุกข์ได้จริงหรือเปล่า ลองฝึกดู ฝึกธรรมะให้สมควรแก่ธรรมะจริงๆ ธรรมะนี่แต่ละคนไม่เหมือนกันนะ เลียนแบบกันไม่ได้หรอก คนแต่ละคนฝึกมาคนละแบบ จริตนิสัยคนต่างกัน การปฏิบัติธรรมก็ต่างกันไปด้วย แต่อยู่ในหลักอันเดียวกัน คือ "มีสติรู้กายรู้ใจลงปัจจุบัน ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง" นอกนั้นนะ วิธีการ รูปแบบ แต่ละคนไม่มีเหมือนกันหรอก ทางใครทางมันอย่างแท้จริงเลย

เส้นทางนี้เป็นเส้นทางของคนที่เดินคนเดียว เรียกว่า "เอกายนมรรค" เอกายนมรรคแปลได้หลายอย่าง

- มรรคแปลว่าทาง เอกายนมรรค แปลว่าทางสายเอก ทางสายเดียวก็ได้
- ทางของท่านผู้เป็นเอก คือทางของพระพุทธเจ้าก็ได้
- ทางที่เดินคนเดียวก็ได้ ทางไปคนเดียวก็ได้
- ทางที่ไปครั้งเดียวก็ได้นะ หมายถึงว่าถ้าอริยมรรคอันนั้นเกิดแล้วจะไม่เกิดซ้ำอีกแล้ว นี่ไปก็ไปครั้งเดียว ไม่ไปสองครั้ง ไม่ใช่เกิดโสดาปัตติมรรคสองครั้ง อย่างบางทีก็มีการสอนกันนะว่าพอเป็นโสดาฯ อยู่ พอตายไป ชาติหน้าเป็นปุถุชนอีก แล้วต้องไปปฏิบัติให้เกิดอริยมรรคอีกครั้งหนึ่ง ความจริงถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วมันไม่ต้องเกิดอริยมรรคอีกแล้ว

เพียงแต่มันลืมธรรมะไป ไปเกิดใหม่มันลืมไป พอธรรมะมากระทบใจนะ แป๊บเดียวขึ้นมาแล้ว ก็เลยคิดว่าเกิดใหม่ ที่จริงลืมไป

ฉะนั้นเอกายนมรรคนี่คือทางของคนเดินคนเดียว ทางที่เดินครั้งเดียว ทางที่ไปแล้วไม่ย้อนคืน เราเดินของเราทุกวันๆ นะ เอกายนมรรคนี่คือสติปัฏฐาน การมีสติรู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม รวมย่อๆ ก็คือรูปกับนาม คือกายกับใจนั่นเอง

ฉะนั้นเรามีหน้าที่คอยรู้สึกกาย คอยรู้สึกใจไป เรียนธรรมะไม่ต้องไปเรียนที่อื่น เรียนอยู่ที่กายที่ใจ เรียนหลายๆ ที่ยิ่งปวดหัว เพราะอาจารย์แต่ละท่านเดินมาไม่เหมือนกัน หลวงพ่อสังเกตมานักหนาแล้ว ใครที่วิ่งเข้าวัดนี้ออกวัดนั้น ไม่ได้กินหรอก ไม่เคยเห็นได้กินเลย ภาวนาต้องเด็ดเดี่ยวที่รู้กายรู้ใจนี่แหละ รู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ

## ๒. เราปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาตนเอง

[๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๑)]

เมื่อวันอังคารหลวงพ่อไปเทศน์ที่พัทยา ไปเจอคนแก่คนหนึ่งเฝ้าบ้าน แต่เดิมเฝ้าบ้านก็เฉาๆ ทีนี้เพื่อนบ้านเอาซีดีหลวงพ่อไปให้ฟัง โอ้ ฟังแล้วมีความสุขมากเลย แต่ก่อนอยู่บ้านไม่ได้ พอลูกหลานไปหมดแล้วก็ปิดประตูบ้าน ย่องๆ ไปคุยกับบ้านโน้นบ้านนี้ เดี๋ยวนี้ไม่ยอมไปไหนเพราะอยู่บ้านมีความสุข มีสติ เจริญสติไปเรื่อยๆ เขารู้สึกว่าชีวิตเขามีค่า ชีวิตเขามีเป้าหมาย

ชีวิตถ้าไม่มีเป้าหมายมันเดินไม่ถูกเรื่อง มันว้าเหว่ นี่เขารู้ว่าชีวิตเขามีเป้าหมาย ชีวิตเขาคือธรรมะ เขาต้องพัฒนาจิตใจของเขาให้ไปถึงความพ้นทุกข์ให้ได้ เขามีเป้าหมายของชีวิต คนที่มีเป้าหมายของชีวิตยังมีกิจกรรมให้ทำอยู่ อยู่คนเดียวก็ยังมีกิจกรรมที่ทำคือการพัฒนาจิตใจตนเอง ฉะนั้นไม่เหงาหรอกเพราะมีงานทำ

เราต้องฝึกนะ วันหนึ่งพวกเราต้องเผชิญแล้วล่ะ อย่านึกนะว่ามีลูกมีหลานมันจะเลี้ยงนะ ไม่ต้องเลี้ยงมันตลอดชาติก็บุญแล้วล่ะ ฉะนั้นเราต้องเตรียมตัวของเราเอง ไม่มีอะไรดีเท่าธรรมะนะ ธรรมะเป็นเพื่อนเราตั้งแต่ปัจจุบันเลย เป็นเพื่อนเราไปถึงอนาคต เป็นเพื่อนเราได้ตลอดไป คนอื่นเป็นเพื่อนเราไม่ได้จริงหรอก



อยากได้ธรรมะ ธรรมะอยู่ที่ไหน สิ่งที่เรียกว่าธรรมะมี ๒ ส่วน คือรูปธรรมคือร่างกายนี้ กับนามธรรมคือพวกความรู้สึกนึกคิดทั้งหลาย เวลาที่เราเรียนธรรมะ เราก็เรียนลงในรูปธรรมนามธรรม รู้ลงไปในกายรู้ลงไปในใจนี้เอง เรียนรู้ลงไปที่กายที่ใจนี่เอง ดูไปจนกระทั่งเห็นมันว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน ร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายเป็นวัตถุธาตุเป็นก้อนธาตุ ก้อนดิน ยืมไปจากโลกชั่วครั้งชั่วคราว ไม่นานก็ต้องคืนเจ้าของ จิตใจก็เป็นธาตุรู้ ธาตุของเราไม่ใช่ธาตุทางเคมีนะ ธาตุของเรามันหมายถึงสิ่งซึ่งทรงตัวอยู่ได้เอง อย่างธาตุรู้มันทรงตัวอยู่ มันมีอยู่ มันก็ทำงานของมันไป ทำหน้าที่ของมัน ทำหน้าที่รู้อารมณ์ไป

ทีนี้รู้ไปแล้วถ้าขาดสติขาดปัญญา รู้แล้วก็ไปยึดอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) แล้วก็ทุกข์ ถ้ามีสติมีปัญญาแก่รอบ รู้อะไรก็ไม่ยึดอันนั้นก็มีความสุข จิตใจมีแต่ความสุขล้วนๆ เลย

นี่ฝึกแล้วมีความสุขมาก ไม่เคยเห็นความสุขอะไรมากเท่าความสุขของธรรมะเลย

## ๓. เราไม่ได้ภาวนาเอาดี แต่เพื่อล้างความเห็นผิด

[๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๒ (๒)]

เราเรียนธรรมะเพื่อถอดถอนความเห็นผิด ภาวนาเพื่อละความเห็นผิด

มีทานเพื่อละความเห็นแก่ตัว มีศีลเพื่อขัดเกลา เพื่อจัดระเบียบชีวิตให้เรียบง่าย มีสมาธิขึ้นมาเพื่อจะได้ไม่คิดอะไรฟุ้งซ่าน จิตใจสงบ ตั้งมั่น เดินปัญญา เพื่อให้เห็นความจริง เพื่อละความเห็นผิด

เราไม่ได้ภาวนาเอาดี เอาอะไร แต่ภาวนาเพื่อให้เห็นความจริง (ของกายของใจ) ถ้าเห็นความจริงเมื่อใดก็ล้างความเห็นผิดเมื่อนั้น

สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งไม่เที่ยงก็คือมันเคยมีแล้วมันไม่มี มันไม่เคยมีขึ้นมาแล้วมันกลับมีขึ้นมา มันไม่เที่ยง ฉะนั้น สิ่งใดไม่เที่ยงมันต้องเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มันก็ทนอยู่ไม่ได้ เป็นทุกข์ ทุกข์คือทนอยู่ไม่ได้ ของที่ทนอยู่ไม่ได้ก็คือถึงจุดหนึ่งก็ดับสลายไป แสดงว่าไม่มีตัวตนที่ถาวร

ฉะนั้น เราเห็นไตรลักษณ์เพียงอันใดอันหนึ่งก็ขาดแล้ว แล้วแต่จะเห็น เฝ้ารู้สึกลงในกาย รู้สึกลงในใจ เห็นสภาวธรรม (รูปธรรมและนามธรรม) ทั้งหลายปรากฏขึ้นมาแล้วก็สภาวธรรมทั้งหลายดับไป เรียนแค่นี้เอง ไม่มีอะไรมากกว่านี้หรอก

## ๔. เราภาวนาเพื่อสู้กับมิจฉาทิฏฐิ

[๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๒ (๑)]

บางคนมาวัดทุกวัน เอาเวลาไว้ภาวนาบ้างนะ ต้องภาวนา ต้องใช้เวลา เราฟังธรรมะให้ได้แนว รู้วิธีปฏิบัติแล้วก็ไปทำเอา ถ้าไม่ทำไม่ได้ มีเหมือนกันนะคนรู้ธรรมะในขณะฟังธรรมก็มี แต่ว่ามีไม่มาก ต้องไปทำเอา คนที่รู้ธรรมะขณะฟังธรรมได้เพราะว่าเวลาที่เหลือนี่เขาปฏิบัติเยอะ อย่างเจริญสติมากๆ คอยรู้สึกกายรู้สึกใจมากๆ คอยตามรู้กายรู้ใจอย่างที่เขาเป็น ดูกายดูใจไปอย่างที่มันเป็นไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งนะกิเลสความไม่รู้นี่มันทนสติทนปัญญาไม่ไหว เพราะความเป็นจริงที่เราเห็นอยู่ตลอดเวลาคือกายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

นี่ความจริงที่แสดงตัวอยู่ตลอดเวลา เราคอยรู้สึกนะ คอยรู้อยู่ในกายในใจ วันหนึ่งก็ล้างความเห็นผิดไป ไม่ใช่สู้กับสิ่งอื่นเลย เราไม่ได้ภาวนาเพื่อสู้กับสิ่งอื่น ไม่ได้สู้กับกิเลสอะไร ราคะโทสะอะไรไม่ต้องไปยุ่งกับมันหรอกนะ จริงๆ เราสู้กับความเห็นผิดของตัวเอง คือสู้กับมิจฉาทิฏฐินั่นเอง

เวลาเราได้ยินมิจฉาทิฏฐิ เรามักจะคิดถึงคนอื่นที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ คนที่เชื่อไม่เหมือนเรา ในความเป็นจริงเรานั่นแหละมิจฉาทิฏฐิ มิจฉาทิฏฐิหลายอย่าง เช่นเราคิดว่ามีตัวเราถาวร รู้สึกไหมในนี้มีเราคนหนึ่ง เราคนนี้กับเราตอนเด็กๆ ก็เราคนเดิม นี่ก็มิจฉาทิฏฐิ เห็นว่ามีตัวมีตนจริงๆ เราคิดไปถึงวันข้างหน้า เราคิดว่าตายไปเราไปเกิดอีก อันนี้ก็มิจฉาทิฏฐิ เราคิดว่าถ้าเราตายไปแล้วเราสูญไปเลยไม่เกิดอีก อันนี้ก็มิจฉาทิฏฐิ มันมิจฉาทิฏฐิที่ไหน มิจฉาทิฏฐิที่มันมีเรา มีเราเดี๋ยวนี้แหละ คิดว่าเรามีจริงๆ พอเรามีจริงๆ แล้วอนาคตนี่มันสูญไปบ้างหรือมันคงอยู่บ้าง แต่ว่าปัจจุบันนะมันมีเราจริงๆ นี่มันเป็นความเห็นผิดนะ มันส่งผลเกี่ยวเนื่องไปถึงมิจฉาทิฏฐิอื่นๆ อีกหลายตัวเลย



ฉะนั้นมาหัดภาวนาไม่ได้มาทำอย่างอื่น เรามาหัดดูความจริงของกายของใจ ดูซิมันเป็นตัวเราจริงไหม มันเที่ยงหรือมันไม่เที่ยง สิ่งใดที่เกิดแล้วก็ดับได้ แสดงว่าไม่ใช่ตัวตนจริงๆ ไม่ใช่ตัวตนถาวร คำว่า อัตตา หรือ อาตมัน นี่หมายถึงมีตัวตนถาวร อย่างพวกเรารู้สึกขึ้นเป็นคราวๆ เรารู้สึกมีขึ้นเป็นคราวๆ นี่เป็นความเห็นผิด ตัวตนถาวรไม่มีหรอก รูปธรรมนามธรรมนั้นเกิดดับสืบเนื่องกันไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นเราไม่ได้ภาวนาเพื่อละตัวตนอะไรนะ แต่เพื่อละความเห็นผิด เห็นกายนี้เป็นตัวเรา เห็นใจนี้เป็นตัวเรา ค่อยๆ หัดดูไป หัดแยกไป

เวลากายกับใจมันมารวมเป็นกลุ่มเป็นก้อนนะ เราเข้าไปหมายรู้เรียกว่าสัญญา สัญญาของเรานี่เรียกว่าสัญญาวิปลาส เห็นไหมมีเป็นมิจฉาทิฏฐิด้วยเป็นสัญญาวิปลาสด้วย คนไทยมายืมศัพท์สัญญาวิปลาสไปใช้ว่าบ้า สัญญาวิปลาส เป็นการหมายรู้ผิดๆ คือ ไปหมายรู้ของที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เรียกว่านิจจสัญญา ไปหมายรู้ของที่เป็นอนัตตาว่าเป็นตัวเป็นตน เรียกว่าเป็นอัตตสัญญา นี่เป็นมิจฉาทิฏฐินะ หมายรู้ของที่ไม่สวยไม่งามว่าสวยว่างาม เรียกว่าสุภสัญญา นี่สัญญาวิปลาส

มีใครสัญญาไม่วิปลาสไหม ไม่มีหรอกนะ ยังวิปลาสอยู่ ถ้าไม่ใช่พระอริยะนะก็ยังวิปลาสอยู่ เราฝึกจนเห็นความจริง วันหนึ่งหายวิปลาสไม่ต้องกินยา ยาอะไรก็ช่วยเราไม่ได้นะ อาศัยสติอาศัยปัญญานี่แหละดูของจริงในกายดูของจริงในใจ ดูเรื่อยๆ ไป วันหนึ่งถึงเห็นความจริง ร่างกายนี้มันมีชีวิตอยู่เป็นขณะๆ เหมือนกันนะ แต่ดูยากนิดหนึ่งเพราะรูปมันอายุยืน แต่ทางจิตใจนี่ดูง่ายเพราะจิตใจเกิดดับรวดเร็วมากเลย จิตที่มีความสุขมันอยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป จิตที่มีความทุกข์มันอยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป จิตโลภจิตไม่โลภ จิตโกรธจิตไม่โกรธ จิตหลงจิตไม่หลง จิตฟุ้งซ่านจิตหดหู่ จิตลังเลสงสัยจิตไม่สงสัย อะไรพวกนี้ ล้วนแต่ของอยู่ชั่วคราวทั้งหมดเลย เราภาวนาเพื่อให้เห็นว่ามันมีแต่เกิดแล้วดับไป เกิดแล้วดับไป ไม่มีอะไรที่ถาวร วันหนึ่งก็ละความเห็นผิดว่ามีตัวตนที่ถาวรได้

คำว่า อัตตา อาตมัน นี่เป็นตัวตนถาวร อย่างพวกฮินดูเขาเชื่อว่าตายแล้วจิตออกจากร่างไปเกิดใหม่ ไม่ต้องฮินดูที่ไหนหรอก พวกเรานี่แหละเชื่อแบบฮินดู เราเชื่อว่าพอเราตายแล้วจิตออกจากร่างนี้ไปเกิดใหม่คล้ายๆ ปูเสฉวนออกจากเปลือกนี้นะ เปลือกนี้ไม่เหมาะแล้ว เปลือกนี้ผุพังแล้ว เปลือกนี้เล็กเกินไปแล้ว มุดออกมานะ ออกจากเปลือกหนึ่งไปอยู่อีกเปลือกหนึ่ง คิดว่ามีตัวตนที่แท้จริง เราก็คิดว่าร่างกายนี้พอแตกสลายไป จิตก็ออกจากร่างไปเกิดใหม่ มีตัวตนที่ถาวร กี่ร้อยกี่พันปีก็เป็นเราคนเดิมนี่แหละ เพียงแต่มันลืมข้อมูลเดิมไปนะ อันนี้เป็นมิจฉาทิฏฐิ แต่ถ้าเราเห็นจิตเกิดดับเป็นขณะๆ ไปนะ เราเห็นจิตโลภเกิดแล้วดับ จิตไม่โลภเกิดแล้วดับ เห็นทุกอย่างเกิดแล้วดับ เวลาดับลงจริงๆ จะมีช่องว่างเล็กๆ มาคั่นอยู่

หลายคนเริ่มมองเห็น เริ่มเห็นแล้วว่ามันไม่ใช่ตัวเดียวรวด มันขาดเป็นท่อนๆ ขาดเป็นชิ้นๆ ชีวิตนี้เหมือนจิ๊กซอว์ต่อไปเรื่อยๆ บางทีก็วกขึ้นข้างบน บางทีก็วกลงข้างล่างต่อไปต่อมาเรื่อยๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้นเลย พอดูออกก็จะรู้ว่ามันขาดเป็นช่วงๆ ถ้าขาดเป็นช่วงๆ จะไม่มีตัวตนถาวรให้ดูแล้ว

ฉะนั้นเราหัดภาวนานะ เราเห็นจิตใจนี้เกิดดับเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ดูไปเรื่อย วันหนึ่งความไม่รู้ของเรามันทนทานสติทนทานปัญญาไม่ได้ ความจริงมันฟ้องให้เห็นอยู่ตลอดเวลาว่าไม่มีตัวเราที่ถาวร มีตัวเราไหม มีตอนที่หลงผิดนะ ผุดขึ้นมาเป็นคราวๆ แวบๆ เป็นการหมายรู้ผิดๆ

เราฝึกเรื่อยไป วันหนึ่งก็ล้างความเห็นผิดว่ามีตัวตนที่ถาวร คนใดล้างความเห็นผิดตัวนี้ได้ก็เป็นพระโสดาบัน บางคนแยกไม่ออกระหว่างทฤษฎีที่ว่าตายแล้วเกิดกับทฤษฎีที่ว่าตายแล้วขาดสูญ ตายแล้วเกิดก็รู้สึกว่ามีตัวตนถาวร ตายแล้วขาดสูญก็รู้สึกว่าไม่มีใช่ไหมเอ่อ ขัดแย้งกันอย่างไร พวกที่คิดว่าตายแล้วสูญนะมันคิดว่าปัจจุบันมี มีตัวตนนั่นแหละ แต่ตัวตนนี้นะถาวรเหมือนกันแต่อยู่แค่ชั่วอายุขัย นี่พวกนักฟิสิกส์คิดอย่างนี้ พอหมดอายุขัยไปแล้วตายไปแล้ว ตัวตนก็ดับสูญไปเลย หายไปเลยนะ คือสุดท้ายก็ยังมีตัวเราอยู่ เพียงแต่ว่าตัวตนของเราอยู่ชั่วคราว ชั่วอายุ พอตายแล้วก็หายไป นี่ก็ยังเป็นมิจฉาทิฏฐิ เพราะจริงๆ ถ้าเจริญสติเจริญปัญญามากเข้าๆ นะ จะเห็นว่าไม่มีตัวตน มันมีแต่สภาวธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีแต่สภาวธรรมล้วนๆ เป็นรูปธรรมบ้างเป็นนามธรรมบ้าง เกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป ถ้าเรียนเข้ามาให้เห็นตรงนี้ได้นะ วันหนึ่งเราก็พ้นทุกข์พ้นร้อนเป็นลำดับๆ ไป



ในสมัยพุทธกาลมีเศรษฐีใหญ่คืออนาถบิณฑิกะ อนาถบิณฑิกะจริงๆ รู้สึกจะชื่อสุทัตต์ ด้วยความที่เป็นคนใจบุญชอบแจกข้าว แจกข้าวสุกนะ ให้คนจนกิน ก็เลยได้ฉายาว่าอนาถบิณฑิกะ แปลว่าผู้มีก้อนข้าวแจกให้คนอนาถาอะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นนี่เป็นฉายาไม่ใช่ชื่อนะ อนาถบิณฑิกะเป็นพระโสดาบันแล้วไม่พัฒนามากกว่านั้นเลย อยู่ได้แค่นั้นนะไม่เคยพัฒนาต่อไปเลย จนวันที่ท่านจะตายพระสารีบุตรไปเทศน์ให้ฟังว่า สิ่งที่เราเห็นเป็นเรานี่จริงๆ ประกอบไปด้วยขันธ์ ๕ ขันธ์แต่ละขันธ์ไม่ใช่เรานะ ท่านฟังแล้วร้องไห้เลยบอกว่าทำไมตอนที่ผมยังแข็งแรงอยู่ พระคุณเจ้าไม่เคยเทศน์เรื่องนี้ให้ฟังเลย ถ้าผมได้ฟังแล้วผมคงไม่ต้องไปเกิดอีกแล้ว เพราะว่าจะเห็นเลยว่าธาตุขันธ์นี่มีแต่ทุกข์ล้วนๆ นะ ค้นคว้าแยกๆ ออกไป ท่านได้พระโสดาบันแล้ว ท่านเห็นว่าไม่มีตัวตนถาวรแล้ว แต่ไม่รู้จะไปอย่างไรต่อ เดินต่อไม่เป็นนะ ถ้าท่านรู้จักการแยกธาตุแยกขันธ์ออกไปอีก ท่านจะเดินต่อไปได้อีก จะเห็นเลยว่าขันธ์แต่ละขันธ์เป็นทุกข์ล้วนๆ เลย เพราะฉะนั้นท่านเลยเสียใจว่าสายเสียแล้ว ทำไมพระคุณเจ้าไม่เทศน์ให้ผมฟังบ้าง ต่อไปนี้ขออาราธนาให้พระคุณเจ้าและภิกษุทั้งหลายได้โปรดเถอะ โปรดเทศน์เรื่องขันธ์ ๕ ให้โยมฟังบ้าง

นี่หลวงพ่อก็ทำตามที่พระสารีบุตรรับอาราธนาไว้นะ ไม่ใช่เราอุตริไปเทศน์อะไรพิลึกพิลั่น ผู้มีสติมีปัญญาเขารู้ว่าธรรมะอะไรสำคัญ ธรรมะแค่ว่าไปรักษาศีลนะ ไปถือศีลให้ดี อย่าทำผิด ไปทำบุญทำทาน ฝังลูกนิมิต ไปขุดโบสถ์ มันก็ขุดๆ ฝังๆ กันอยู่นั่นแหละ พวกหนึ่งฝังพวกหนึ่งขุดไปเรื่อย สิ่งเหล่านั้นก็ดีเหมือนกันให้คนทำบุญ แต่มันไม่ดีเลิศเพราะมันไม่พ้นทุกข์

เราได้ยินธรรมะเรื่องการแยกธาตุแยกขันธ์นะ เรื่องการรู้ว่าขันธ์ทั้งหลาย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อลงมาเป็นรูปธรรมกับนามธรรมทั้งหลาย ล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นธรรมะที่บันฑิตทั้งหลายเขาใฝ่ฝันที่จะได้ยิน เพราะธรรมะชนิดนี้นะถ้าได้รู้ได้เห็นได้ยินแล้วเข้าใจขึ้นมาจะพ้นทุกข์จริงๆ

ฉะนั้นเราได้ยินธรรมะนะ คอยรู้สึกลงมา คอยเรียนรู้ขันธ์ ๕ ของเรานี่แหละ เรียนย่อๆ ถ้าขันธ์ ๕ มากไป ก็เรียนเป็นรูปธรรมกับนามธรรม เพราะขันธ์ ๕ นี่ย่อลงมาแล้วก็เหลือรูปธรรมกับนามธรรม ตัวรูปก็เป็นรูปธรรม ตัวเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นตัวนามธรรม ให้เราเห็นรูปธรรมนามธรรมในกายในใจนี้ ดูไปเรื่อยๆ วันหนึ่งจะเห็นเลยว่ารูปธรรมนามธรรมทั้งหลายในกายในใจนี้ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งสิ้น มีแต่ความแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา มีแต่ทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ไม่มีตัวตนถาวรในรูปในนามนี้ เฝ้ารู้ลงไปวันหนึ่งสติปัญญาพอนะ ก็พ้นไปเป็นลำดับๆ เบื้องต้นได้พระโสดาบันก่อน

สมัยพุทธกาลพวกเราเคยสงสัยไหม ทำไมตำราบอกว่าต้องรู้รูปนามนะถึงจะเรียกว่าทำวิปัสสนา ทำไมท่านที่บรรลุพระโสดาบันรุ่นนู้นไม่เห็นเคยรู้รูปนามเลย ท่านฟังธรรมะธรรมดาๆ ท่านก็บรรลุแล้ว ไม่เคยได้ยินคำว่ารูปนามนะ อนาถบิณฑิกะนี่จนวันสุดท้ายจะตายแล้วถึงได้ยินคำว่ารูปนาม ท่านไม่รู้ชื่อมัน แต่ท่านรู้สภาวะมันได้ คนซึ่งบรรลุธรรมได้ต้องสะสมบารมีมานาน ไม่ใช่ทำกันปุ๊บๆ ปั๊บๆ หรอก สะสมกันข้ามภพข้ามชาติเลย

พวกเรากว่าจะมานั่งตรงนี้ได้ เราต้องสะสมบารมีมาแล้ว คิดดูคนทั้งโลกตั้งหลายพันล้านคน มีกี่คนที่ได้เคยฟังธรรมะ ไม่ต้องคนทั้งโลกหรอก คนไทยหลายสิบล้าน มีเท่าไหร่เจ็ดสิบล้านได้ใช่ไหม มันมีกี่คนเคยฟังธรรมะ มีไม่กี่คนหรอกที่เคยฟังธรรมะ ทำไมพวกเราเป็นคนส่วนน้อยที่ได้เคยฟังธรรมะ เราสร้างบุญมาดีแล้วนะ เราสร้างบุญมาดีแล้วเราถึงได้เกิดในแผ่นดินที่มีธรรมะดำรงอยู่ เราทำบุญมาดีแล้วเราถึงได้สนใจใฝ่รู้ เราทำบุญมาดีแล้วนะเราถึงจะได้มาเจอผู้แสดงธรรมะ ถึงจะได้ฟังธรรมะ เหลืออันสุดท้ายเท่านั้นเองนะ จะได้บุญเต็มที่หรือไม่ เราปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมหรือเปล่าเท่านั้นเอง

ฉะนั้นถ้าเราเคยศึกษาธรรมะมา สั่งสมมาในใจ อย่างพวกเรานี่พอเราฟังธรรมะเราเข้าใจง่าย ถ้าคนไม่เคยสะสมมาเลยจะเข้าใจยาก อะไรก็ไม่รู้รูปนาม ฟังแล้วไม่เอาดีกว่าคนที่เคยสะสมมาแล้วนี่จิตมันเดินได้ด้วยตัวเองชำนิชำนาญแล้ว เวลามีอะไรมาสะกิดนิดเดียว มันปิ๊งขึ้นมาได้เลย

ท่านที่ได้รวดเร็วนี่ ท่านปิ๊งขึ้นมาได้รวดเร็วเพราะท่านสะสมของท่านมาเยอะแล้ว ตอนหลวงพ่ออายุ ๑๐ ขวบนะ ไฟไหม้ข้างบ้าน ตกใจวิ่งไปจะไปบอกพ่อ วิ่งก้าวที่หนึ่งที่สองนี่วิ่งด้วยความขาดสติ พอครั้งที่สามนี่เท้าเหยียบพื้นครั้งที่สามจิตตื่นขึ้นเลย จิตรู้เนื้อรู้ตัว ตื่นขึ้นในฉับพลันเลย มันเห็นจิตที่กำลังตกใจนะ ความตกใจขาดสะบั้นไป ทำไมล่ะคนทั้งโลกเวลาตกใจมันไม่มีใครย้อนมาดูถึงใจตัวเองใช่ไหม เพราะมันไม่เคยฝึกมา ฉะนั้นคนซึ่งเคยฝึกมาเวลาภาวนาจะง่าย เพราะมันเป็นร่องรอยเป็นลู่ทางที่เคยเดินมาแล้ว แต่ว่าพอตายไปแล้วมันลืมไปชั่วครั้งชั่วคราว

ฉะนั้นพวกเราหัดเจริญสตินะ อย่าฟังอย่างเดียว ฟังนี่ถ้าขืนแค่รับฟังธรรมะไปนี่แก่ๆ ก็ลืมไปหมดแล้ว จะต้องลงมือปฏิบัตินะ ให้ใจคุ้นเคยกับการเจริญสติเอาไว้ คอยรู้สึกกายคอยรู้สึกใจไว้ ต่อไปเวลาไปฟังธรรมะนะ สมมุติว่าชาตินี้ไม่บรรลุ ชาติต่อไปได้ยินธรรมะประโยคสองประโยคอาจจะบรรลุเลยก็ได้ เพราะฉะนั้นคนที่เขาบรรลุเร็วเพราะเขาลำบากมาก่อนแล้วทั้งนั้นเลย ไปดูในประวัติพระสาวกทั้งหลาย พวกเราได้ฟังธรรมะมีบุญ



แล้วแหละ หัดเจริญสติหัดรู้กายหัดรู้ใจไป อย่าท้อถอย บางคนจะได้ในชีวิตนี้ หลายคนจะได้ในชีวิตนี้ แต่อีกหลายคนยังไม่ได้ในชีวิตนี้ ต้องสะสมไปอีกนะ อย่าท้อถอย ถ้าท้อถอยคือไม่ได้ตลอดไป เดินไปเรื่อยนะ วันละก้าวสองก้าว มีสติรู้กายรู้ใจเรื่อยๆ ไปวันหนึ่งมันต้องได้ เส้นทางนี้มันเป็นเส้นทางที่ไม่ได้ยาวไกลเท่าที่คิดหรอก

เส้นทางนี้ไม่ไกลเท่าไหร่ คล้ายๆ จากที่นี่ไปแค่ศรีราชาเอง นี่เทียบให้ฟัง สมมุติว่านิพพานอยู่ที่ศรีราชา เดินทุกวันวันละก้าว เดินไปเรื่อยเถอะเดี๋ยวก็เจอ แต่ต้องเดินให้ถูกทาง ถ้าเดินผิดทางไม่เจอ ถ้าเดินถูกทางคือมีสติรู้กายรู้ใจไปเรื่อยวันหนึ่งก็เจอไม่ยาวไกลเท่าที่คิดหรอก เพราะนิพพานอยู่ใกล้ตัว นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตา นิพพานอยู่กระทั่งในใจเราตอนนี้แต่เราไม่เห็นเองนะ แต่ไม่ใช่ว่าทุกคนทรงนิพพานอยู่แล้วนะคนละเรื่องกัน คนไม่เห็นนิพพานนี่ไม่ทรงนิพพานอยู่ได้หรอก

อะไรมันปิดบังนิพพานเอาไว้ล่ะ สมมุติบัญญัติปิดบังรูปนามเอาไว้ รูปนามก็ยังปิดบังนิพพานเอาไว้อีกทีหนึ่ง สมมุติบัญญัติก็ปิดบังนิพพานเอาไว้อีกทีหนึ่ง มันถูกซ้อนปิดบังเอาไว้หลายหน

ฉะนั้นเรามีสตินะ ขั้นแรกเรารู้ตัวขึ้นมาเราจะหลุดออกจากสมมุติบัญญัติก่อนมารู้กายมารู้ใจ เมื่อไหร่เห็นความจริงของกายของใจ จิตวางกายวางใจปั๊บลงไปก็จะเห็นนิพพานเลย ไม่ได้ไปอยู่ที่อื่นเลย เพราะเวลาภาวนาเรารู้อยู่ที่กายที่ใจนี่ เวลาปล่อยวางกายปล่อยวางใจก็ปล่อยวางอยู่ตรงนี้เอง นิพพานก็ปรากฏอยู่ตรงนี้เอง ไปเทียบศรีราชานี่ไกลมาก จริงๆ จะว่าปลายจมูกก็ยังไกลเกินไป อยู่ที่ใจเรานี่ ถ้าพ้นความดิ้นรนพ้นความปรุงแต่งพ้นความอยากขึ้นเมื่อไหร่ มันก็เห็นอยู่ตรงนั้นเลย

นิพพานรู้ได้ด้วยใจ นิพพานเป็นธัมมารมณ์ รู้ได้ด้วยใจ ไม่ใช่รู้ด้วยตา มีบางคนภาวนาแล้วบอกเห็นนิพพาน เห็นพระพุทธเจ้าแล้ว รู้ด้วยตานะ พระพุทธเจ้ามาแล้วพระพุทธเจ้ายิ้มแล้ว พระพุทธเจ้านี่หน้าตาท่านเป็นรูปไข่นี่ รู้เยอะนะ อีกคนหนึ่ง อื้อพระพุทธเจ้าหน้าตาท่านเป็นสี่เหลี่ยมนะ ต่อไปคงมีสามเหลี่ยมหกเหลี่ยมไปเรื่อยแล้วแต่กิเลสจะปรุงไป พระพุทธเจ้าหน้าตาเป็นอย่างไรใครเคยเห็นไหม พระพุทธเจ้าจริงๆ ก็คือตัวธรรมะนั่นแหละ ร่างกายของเจ้าชายสิทธัตถะก็เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุเช่นเดียวกับร่างกายของพวกเรานี่แหละ ฉะนั้นไม่ใช่พระพุทธเจ้าตัวจริงหรอก ตัวธรรมะแท้ๆ นั่นแหละคือพระพุทธเจ้าพระองค์จริง เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าไม่เคยนิพพานไปไหนหายไปไหนเลยนะยังอยู่ตลอดเวลาเลยไม่ใช่สูญไปแล้วหรอก วันใดที่เราเข้าถึงธรรมะ เราจะรู้เลยว่าพระพุทธเจ้ามีจริงๆ พระพุทธเจ้าอยู่กับเราตลอดเวลาเลย

ฝึกเอานะ ฟังแล้วเหมือนยาก ฟังแล้วเหมือนลึกลับ มันลึกลับเพราะมองไม่เห็นของอยู่ต่อหน้าต่อตานี่แหละไม่ได้ไกลตัวอะไรเลย หัดรู้สึกอยู่ในกายรู้สึกอยู่ในใจ สภาวะอะไรมันมาครอบงำกายครอบงำใจได้ให้รู้ทันมัน รู้ทันไปเรื่อย ใจเรานี่แหละถูกกิเลสครอบงำตลอดเวลา

ขนาดนั่งภาวนายังถูกกิเลสครอบงำได้สารพัดรูปแบบเลย เช่นภาวนาไปแล้วใจโล่งว่างขึ้นมา ยินดีพอใจในความโล่งความว่างแล้วมองไม่เห็น นี่ก็ถูกกิเลสลากเอาไปแล้ว ภาวนาไปแล้วเกิดความรอบรู้แตกฉานมากมาย แล้วก็เพลิดเพลินสนุกสนานอยู่กับธรรมะ นี่ก็ถูกกิเลสลากเอาไปแล้ว นี่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลสทั้งนั้นเลย หรือภาวนาไปแล้วมีปีติทั้งวันเลย ขนลุกขนพองตัวเบาตัวลอยตัวโคลง ทำอะไรก็ โอ้ย มีแต่ปีติมันปลื้มอยู่อย่างนั้นแหละ นี่ก็ถูกกิเลสหลอกเอาแล้ว ถูกความฟุ้งซ่านของจิตหลอกเอา มันถูกหลอกได้เยอะแยะนะทุกรูปแบบเลย ลองไปอ่านเรื่องวิปัสสนู ฯ นะ กิเลสมันหลอก ใจมันฟุ้งซ่านทั้งสิ้นเลย เพราะฉะนั้น ไม่ว่าใจเราไปปรุงแต่งไปสร้างภพสร้างชาติอะไร เราคอยรู้ทันไปเรื่อย มันไปสร้างความชั่วขึ้นมาก็รู้ทัน มันไปสร้างความดีขึ้นมาก็รู้ทัน มันไปสร้างความเฉยๆ ขึ้นมาก็รู้ทัน รู้ไปเรื่อย มันสร้างอะไรขึ้นมาก็รู้ไปเรื่อย วันหนึ่งมันสร้างอะไรก็หลอกเราไม่ได้แล้ว ไม่งั้นก็โดนมันหลอกได้เรื่อยไป ภาวนานี่นะมีแต่สู้กับความไม่รู้นี่แหละ ถ้าใจเราไม่ฉลาดใจเราจะถูกกิเลสหลอกลวงเอาตลอดเวลา

ฉะนั้นเราค่อยๆ ฝึกสติรู้ทันใจของเราไปเรื่อยๆ ครูบาอาจารย์ทุกๆ องค์เลยนะ ที่พบมานี่ สุดท้ายท่านมาสอนลงที่จิตหมดเลยทุกองค์เลย ทุกๆ องค์ กระทั่งคุณแม่ชีแก้ว[๑] คุณแม่ชีแก้วท่านเล่าการปฏิบัติของท่าน แต่เบื้องต้นท่านพุทโธพิจารณากายนะ มาแบบครูบาอาจารย์วัดป่า สุดท้ายพอท่านเพิกกายไปหมดท่านก็เข้ามาที่จิตเหมือนกัน พอเข้ามาที่จิตนี่ ท่านบอกท่านมีสติรู้จิตไปเรื่อย ส่วนมันจะพ้นเมื่อไหร่เรื่องของมันแล้ว ไม่รู้จะทำอย่างไร สุดสติสุดปัญญาแล้ว นี่ครูบาอาจารย์สอนแล้วมาลงตรงนี้หมดเลยนะ

[๑] คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้ำ สำนักชีบ้านห้วยทราย อ.คำชะอี จ.มุกดาหาร



ฉะนั้นบางคนดูจิตได้ดูไปเลย บางคนดูไม่ได้ก็ไปอ้อมๆ มาก่อนนะ ยึดถือในรูปธรรมรุนแรงก็ดูนามธรรมไม่ออก ก็ไปดูรูปธรรมดูกายไปก่อน ดูกายจนเห็นความจริงเลยกายเป็นของถูกรู้ถูกดูนะ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตมันจะวางไม่เอากายแล้ว พอมันวางกายไป ตัวจิตก็จะเด่นดวงขึ้นมา แล้วค่อยมารู้จิตต่อ อย่างนี้ก็ได้ บางท่านท่านก็ดูจิตรวดเข้าไปเลย

อย่างหลวงปู่ดูลย์เองไปเรียนกับหลวงปู่มั่น สมัยนั้นหลวงปู่มั่นท่านก็ยังไม่ถึงขั้นสุดขีดอะไรหรอกนะ ท่านภาวนาได้ถ้าเทียบกับมหาวิทยาลัยคือจบปีสามแล้วกำลังเรียนปีสี่ยังไม่จบนะ นี่หลวงปู่ดูลย์ไปเรียนด้วย หลวงปู่มั่นก็สอนหลวงปู่ดูลย์ให้ทำความสงบ แล้วก็พิจารณากายนี่แหละเบื้องต้นนะ พอท่านทำสอบปีหนึ่งผ่านนะ ไปเรียนต่อ หลวงปู่มั่นสอนให้ดูจิตแล้ว สอนเลย "สัพเพสังขารา สัพพะสัญญาอนิจจา สัพเพสังขารา สัพพะสัญญา-อนัตตา" สอนอย่างนี้นะ

หลวงปู่ดูลย์ท่านก็มาดูๆ นะ ดูอยู่ไม่กี่เดือนหรอก ท่านก็แจ้งอริยสัจขึ้นมา ท่านรู้เลยว่า ถ้าไม่มีความปรุงแต่ง ความเป็นตัวตนก็ไม่มี ถ้าไม่มีความเป็นตัวตน ความทุกข์มันก็ไม่มีที่อยู่ที่ตั้ง ก็ไม่มีความทุกข์เกิดขึ้น นี่ท่านเลยรู้แจ้งอริยสัจแห่งจิตขึ้นมา ท่านก็คงเจริญสติธรรมดานี่แหละ ถึงเวลาก็ทำความสงบบ้าง เดินจงกรมอะไรของท่านก็ทำอย่างนั้นแหละเหมือนที่เราปฏิบัตินี่ แต่อินทรีย์ของท่านแก่กล้าแล้ว ท่านใช้เวลาไม่มากนะ

ลีลาแห่งการรู้แจ้งของท่านก็ประหลาดนะ วันหนึ่งหลังจากฉันบิณฑบาตเสร็จแล้วท่านเอาบาตรไปล้าง ระหว่างที่ล้างบาตรอยู่นี่นะ มีแมวตัวหนึ่งวิ่งมา มีหมาสามสี่ตัวไล่กัดแมวมา หลวงปู่ก็หันไปดู แมวนี่วิ่งตุ้บๆๆ มาเจอต้นมะละกอ กระโดดขึ้นต้นมะละกอไปไปเกาะอยู่ข้างบน หมาก็มาล้อมต้นไม้เอาไว้ เห่าใหญ่ หมานี่จะขึ้นต้นไม้ไม่ได้ สัตว์ตระกูลหมามันไม่ขึ้นต้นไม้หรอก ยกเว้นหมาชนิดเดียวชื่อหมาไม้ หมาไม้ขึ้นต้นไม้ได้แต่หมาไม้ไม่ใช่หมา เรียกเป็นหมาไปอย่างนั้นแหละ แมวนี่นะพอเห็นหมาอยู่ข้างล่าง มันก็หัวเราะเยาะหัวเราะเยาะหมาด้วยใจ แมวคงไม่ร้องเฮอะๆๆ ออกมานะ ถ้าอย่างนั้นหลวงปู่คงไม่ได้อะไรคงตกใจ พอแมวมันหัวเราะเยาะหมานะว่า เอ็งทำอะไรข้าไม่ได้แล้ว ท่านบอกตอนนั้นท่านปิ๊งเลย ท่านเข้าใจเลยนะว่า ถ้าจิตพ้นจากความปรุงแต่ง ความทุกข์ก็มีไม่ได้ ทำไมต้องไปเกิดตอนนั้น คล้ายๆ เรื่องพระเซ็นเลย พระเซ็นอิ๊คคิวซังนะ ซาโตริตอนอีการ้อง

ฉะนั้น หน้าที่ของเรามีอันเดียวแหละ ภาวนาไปเจริญสติไป เหมือนเรามีหน้าที่กินข้าวก็กินไปนะ หน้าที่อิ่มมันเป็นหน้าที่ของท้อง ไม่ใช่หน้าที่ของเราหรอก หน้าที่กินก็เคี้ยวไปกินไป ถึงเวลาใจมันพอแล้วมันก็พอของมันเองแหละนะ เราไม่รู้หรอกว่ามันจะพอตอนไหน กลางวันหรือกลางคืน เราไม่รู้ว่าจะพอตอนยืน ตอนเดิน ตอนนั่งหรือตอนนอนไม่แน่นอน เราไม่รู้ว่าจะพอตอนหายใจออกหรือหายใจเข้า แต่ว่ามันพอตอนมีสติ ถ้าเมื่อไหร่ใจเราขาดสติเอ้อระเหยลอยชายไป ไม่พอหรอกในขณะนั้น

ฉะนั้นเราฝึกมีสติรู้กายรู้ใจบ่อยๆ นะ รู้ไปเรื่อยๆ วันไหนมันพอมันก็พอของมันเอง ใจเราจะเปลี่ยนแปลงไปนะ ความทุกข์มันจะตกหายไปจากใจเรา มีความสุขล้วนๆ เลยตอนนี้ค่อยฝึกเอานะ

## ๕. การภาวนาไม่ใช่ต่อสู้กับกิเลส แต่ต่อสู้กับความไม่รู้คืออวิชชา

[๖ มิถุนายน ๒๕๕๒ (๒)]

ผิดแล้วที่คิดสู้ ไม่มีใครสู้กิเลสได้นะ มีแต่รู้ทัน รู้ทันแล้วเราก็ไม่ปรุงต่อ กิเลสก็หมดเรี่ยวหมดแรงไปเอง ใจลึกๆ เรายังอยากชนะ เราอยากให้กิเลสหมดไป อยากให้กิเลสหายไปนะ ให้รู้ทันความอยากตัวนี้ไป เราภาวนานี่ไม่ใช่มุ่งไปละกิเลสตรงๆ หรอก เรามุ่งเรียนรู้ความเป็นจริงของกายของใจ ถ้ารู้ความเป็นจริงของกายของใจได้ เรียกว่าทำลายอวิชชาไป รากเหง้าของกิเลสจะหมดไปนะ กิเลสตัวอื่นน่ะมันลูกหลานอวิชชาทั้งหมดเลย ถ้าเรามุ่งไปจัดการกิเลสทีละตัวๆ นี่ เหมือนเราตีปลายแถวมัน ไม่เคยทำลายหัวหน้ามันเลย

ฉะนั้นเราไม่ได้มุ่งว่า ความโกรธเกิดขึ้นทำอย่างไรจะไม่โกรธ ทำอย่างไรความโกรธที่มีแล้วจะดับ ทำอย่างไรความโกรธใหม่จะไม่เกิด ถ้าคิดอย่างนี้นะ อย่างนี้ก็สู้กิเลสเป็นคราวๆ ไป เดี๋ยวกิเลสก็ไปปรุงอีก เราต้องทำลายต้นตอของกิเลสให้ได้นะ ต้นตอของกิเลสคืออวิชชา ความไม่รู้อริยสัจ



ความไม่รู้อริยสัจตัวแรกเลย คือ ความไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้ว่ากายกับใจนี้เป็นตัวทุกข์ เราเห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นของดีของวิเศษ เป็นตัวเรา เราก็อยากให้มันดีอยากให้มันสุขอยากให้มันสงบ พอมันไม่ดีเราก็สู้มัน พอมันดีแล้วเราก็พยายามรักษา นี่เราแก้ปัญหาที่ปลายเหตุมากเลย ถ้าแก้ที่ต้นตอนะ รู้ลงในกายในใจเมื่อไหร่เห็นกายเห็นใจเป็นตัวทุกข์นะ มันไม่ยึดถือกายยึดถือใจแล้ว ความอยากให้กายให้ใจเป็นสุข ความอยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้นอีก เพราะฉะนั้น เมื่อรู้ทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อไหร่ จะละสมุทัยเมื่อนั้น ตัณหาจะไม่เกิดอีก

คำว่า ละสมุทัย ไม่ใช่ละเป็นคราวๆ พวกเราตอนนี้ยังภาวนาอยู่ในขั้นละเป็นคราวๆ นึกออกไหม พอกิเลสเกิด เรามีสติรู้ทันแล้วหายไป ความโลภเกิดรู้แล้วหาย ความโกรธเกิดรู้แล้วหาย กุศลอะไรเกิดแล้วดับ ดูไปเป็นคราวๆ เดี๋ยวก็สุขเดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็ดีเดี๋ยวก็ร้าย ยังเป็นคราวๆ อยู่ แต่ถ้าเมื่อไหร่รู้แจ้งนะ ว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ไม่ยึดในกายในใจ ไม่ยึดในขันธ์นะ ความอยากจะไม่มีขึ้นมาอีกเลย ฉะนั้นคำว่า ละสมุทัย ของพระอรหันต์นี่ไม่ใช่ว่าละเป็นคราวๆ แต่หมายถึงว่าสมุทัยคือตัณหาไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว ตัณหาพวกเราเกิดขึ้นตลอดเวลา ดูออกไหม ถี่ยิบเลย นี่เป็นเครื่องพิสูจน์ว่ายังไม่ใช่พระอรหันต์นะ ดูที่กิเลสนี่แหละ บางคนบอกตัณหาไม่มีนะ แต่เพ่งเอาไว้ ไอ้นั่นใช้ไม่ได้ มองไม่เห็นเองว่ามีตัณหา

ฉะนั้นเมื่อไหร่รู้ทุกข์มันละสมุทัย ไม่ใช่ฝึกว่าชนะมันนะ อย่าไปชนะกิเลส ดูลงที่กายที่ใจ เห็นกายเห็นใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไป เห็นเขาทำงานไป ไม่มีเราในกายในใจ ดูตรงนี้นะ ไม่ใช่ดูเพื่อว่าไม่ให้โกรธ ไม่ให้โลภ ไม่ให้หลง นั่นเป็นผลพลอยได้เท่านั้น ครูบาอาจารย์ถึงบอกว่า การภาวนาถ้าตั้งเป้าหมายผิดล่ะก็ กิเลสหนังไม่ถลอกเลย อย่างถ้าเราตั้งเป้าหมายว่าเราจะสู้กับกิเลส ต่อไปนี้เราจะต้องไม่โกรธให้ได้เลย มันมีเรานึกออกไหม มันมีเราตัวเบ้อเร่อเลยซ่อนอยู่ข้างหลัง ต่อไปนี้เราจะต้องไม่โลภแล้ว มันมีเราซ่อนอยู่ข้างหลัง แต่ถ้าดูลงในกายในใจจะเห็นว่าเราไม่มี กิเลสสลายตัวไปหมดเลยนะ สู้เอานะสู้เอา สู้กับอะไร สู้กับความไม่เข้าใจของเราเอง ไม่ได้สู้กับคนอื่นนะ ภาวนาสู้กับความไม่รู้ ความไม่รู้ก็คือตัวอวิชชานั้นแหละเป็นตัวหัวโจกเลย

## ๖. อาสวกิเลส

[๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๒ (๑)]

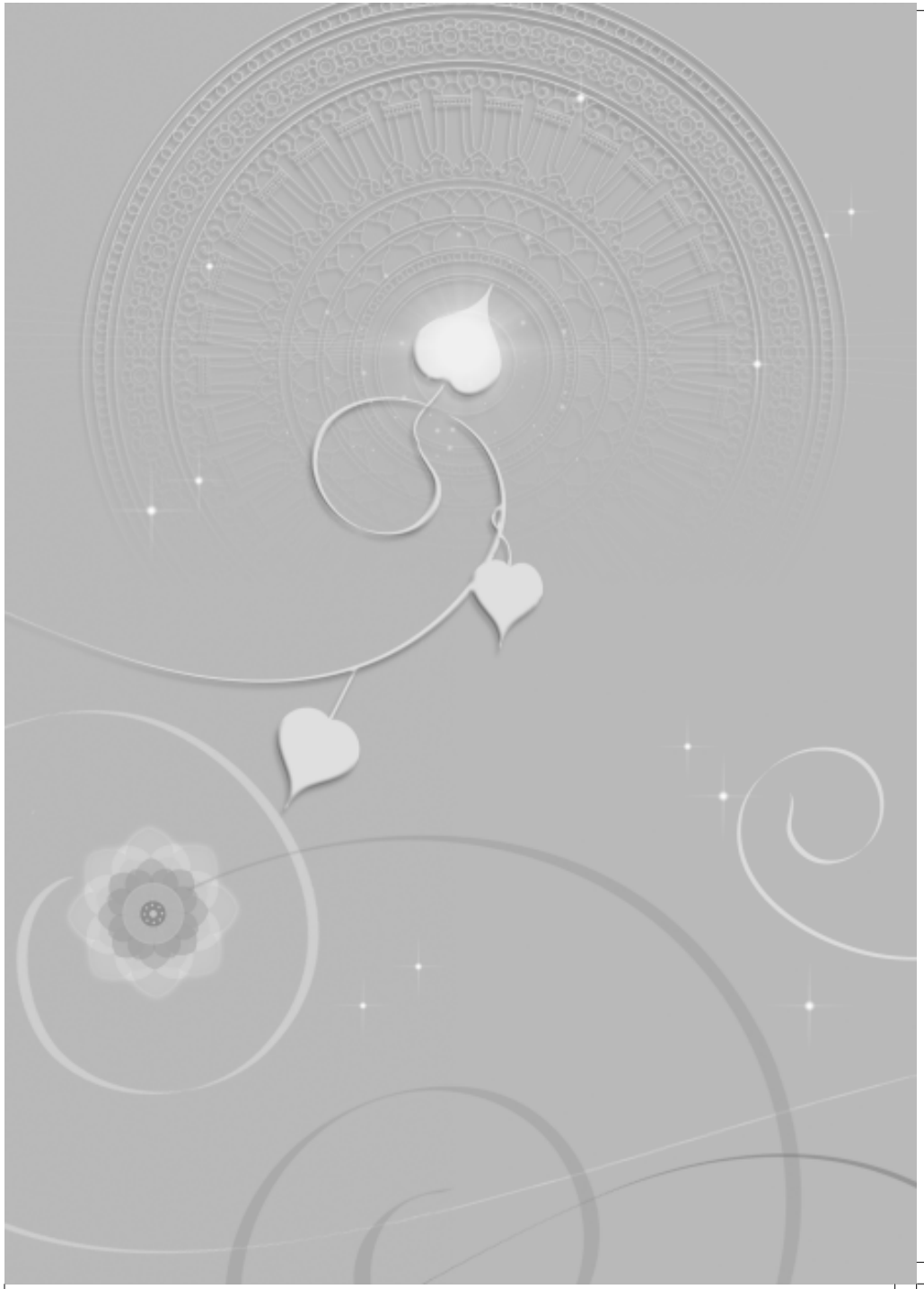
เราหัดภาวนา คอยดูใจเราเรื่อยๆ กิเลสซ่อนอยู่ในใจหลายชั้น กิเลสตื้นๆ ก็ล้นออกมาข้างนอกทางกาย ทางวาจา ทางใจ เป็นราคะ โทสะ โมหะ กิเลสที่ประณีตขึ้นไปเช่นพวกนิวรณ์ ประณีตลึกซึ้งขึ้นไป เป็นความเคยชินระดับสันดาน มันมีกิเลสอีกชนิดหนึ่งละเอียดที่สุดเลย เนียน มันย้อมใจจนเราไม่รู้สึกว่ามันย้อมอยู่ เรียกว่าอาสวะ ดูยาก มันย้อมอยู่ตลอด เรามองไม่ออก อย่างนิวรณ์ยังดูง่าย อย่างกามฉันทะเกิดขึ้น ความรักใคร่พอใจในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสเกิดขึ้นยังดูง่าย ปฏิฆะความขัดใจไม่ชอบเกิดขึ้นยังดูง่าย ความลังเลสงสัยเกิดขึ้นก็ยังดูง่าย แต่พออาสวะนี่ มันแทบจะไม่มีร่องรอยให้ดู

อาสวะมี ๔ อย่าง

อย่างที่ ๑ คือกามาสวะ มันดูไม่ออก มันเนียนเป็นเนื้อเดียวอยู่กับจิต ดูยากที่สุด มันเป็นความคุ้นเคย เป็นความพออกพอใจที่จะแสวงหาความสุขทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย มันดูยาก

อย่างที่ ๒ คือภวาสวะ อาสวะที่ย้อมใจคือภพ จิตของเราเวียนอยู่ในภพตลอดเวลา ร่างกายเราเป็นภพใหญ่ของมนุษย์ แต่พอเรามีโทสะขึ้นมา จิตเราก็เป็นสัตว์นรก นี่จิตเวียนอยู่ในภพแล้ว เราโลภขึ้นมา จิตเราก็เป็นเปรต เรายึดถือแต่ความคิดความเห็นของตัวเอง คนอื่นผิดหมดเลย ฉันถูกอยู่คนเดียว นี่พวกอสุรกาย หรือหลงเผลอๆ เพลินๆ ทั้งวัน บอกว่าไม่ได้ทำชั่วอะไร ไม่มีกิเลสอะไรรุนแรง แต่ใจลอยไปทั้งวัน ฟุ้งๆ ละเอียดๆ อยู่ ดูยาก พวกนี้เป็นเดรัจฉาน ฉะนั้น ใจเราส่วนใหญ่วนเวียนอยู่ในอบายภูมิ ร่างกายเป็นมนุษย์ใจเป็นสัตว์นรก เรียกว่ามนุสสเนรยิโก ร่างกายเป็นมนุษย์ใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน เรียกว่ามนุสสติรัจฉาโน กายเป็นมนุษย์ใจเป็นเปรต เรียกว่ามนุสสเปโต ฉะนั้นใจเราเวียนอยู่ในภพตลอดเวลา ดูไม่ออกหรอก มองไม่เห็นเลยว่าเวียนอยู่ในภพ เห็นไหมมันละเอียดถึงขนาดนี้ ดังนั้นอาสวะเป็นกิเลสที่ละเอียดมากเลย

อาสวะอย่างที่ ๓ คือทิฏฐาสวะ คือตัวทิฏฐิ ตัวความคิด ตัวเจ้าความคิดเจ้าความเห็น เดี๋ยวนี้นิยมส่งเสริมให้คนเป็นเจ้าความคิดเจ้าความเห็น ถ้าเป็นเจ้าความคิดเจ้าความเห็นในด้านการพัฒนาก็ไม่เป็นอะไร แต่ส่วนมากเป็นเจ้าความคิดเจ้าความเห็นที่ส่งเสริมกิเลส



นี่ดูไม่ออกนะ คิดว่าเป็นคนมีปัญญามาก เจ้าความคิดเจ้าความเห็น ยึดถือความคิดความเห็น ดูยากนะ อาสวะตัวนี้เนียน เรายึดความเห็นของเราทั้งวัน เห็นไหมเราให้ค่าตลอดเวลาว่า ไอ้นี่ดี ไอ้นี่ไม่ดี อันนี้ถูก อันนี้ผิด เรามีความเห็นอยู่ตลอดเวลา เจออะไรก็ออกความเห็นตลอด เขาไม่ได้เชิญก็ออกความเห็น มองไม่ออกแล้ว ดูยาก แทนที่จะรู้ทุกอย่างอย่างที่เขาเป็น เราก็คอยออกความคิดความเห็น ฉะนั้นกิเลสพอถึงขั้นละเอียดแล้วดูยาก

อาสวะอย่างที่ ๔ คืออวิชชาสวะ อวิชชานี้เนียนสุดๆ เลย อยู่กับตัวจิตผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบานนี้แหละ ดูยาก อวิชชาคือความไม่รู้แจ้งอริยสัจ

อริยสัจมีตั้ง ๔ ข้อ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ไม่ใช่แค่รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคอย่างเดียว ต้องรู้หน้าที่ต่อทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคด้วยว่า ทุกข์ต้องรู้ สมุทัยต้องละ นิโรธต้องทำให้แจ้ง มรรคต้องทำให้เจริญ ยังไม่มีก็ให้มี ที่มีแล้วก็ให้มีอีก อย่างมีโสดาปัตติมรรคแล้วแค่นี้ไม่พอ ต้องพัฒนาให้เกิดสกทาคามิมรรค ต้องพัฒนาไม่ให้หยุดนิ่ง ถ้าหยุดนิ่งในคุณงามความดีก็ใช้ไม่ได้

เห็นไหม อริยสัจในตัวมันมีตั้ง ๔ อย่าง กิจต่ออริยสัจแต่ละอย่างๆ ก็มีอีก การจะทำกิจในอริยสัจต้องทำทั้ง ๔ ข้อหรือ ทำยาก ทำอย่างไรจะรู้ทุกข์ ตอนไหนควรจะรู้ทุกข์ ตอนไหนควรจะละสมุทัย ตอนไหนควรจะแจ้งนิโรธ ตอนไหนควรจะเจริญมรรค ทำไม่ถูกเลย นึกออกไหมไม่รู้จะทำอย่างไร กิจมีตั้ง ๔ อย่างจะทำอย่างไร วันนี้รู้ทุกข์หรือคอยดูกายดูใจให้เห็นว่าเป็นทุกข์ หรืออีกวันหนึ่งคอยละสมุทัยหรืออย่างไร หรือตัณหาอะไรเกิดขึ้นในใจรู้ทันรีบละเสีย อีกวันหนึ่งไม่ต้องทำอะไร น้อมใจเข้าหาความว่างๆ คิดว่าแจ้งนิโรธ อีกวันหนึ่งเจริญมรรค คราวนี้ยุ่งอีกแล้ว มรรคมีตั้ง ๘ เอาล่ะวันนี้เจริญสัมมาทิฏฐิก่อน ไปนั่งอ่านปริยัติ วันนี้เจริญสัมมาสังกัปปะ นั่งคิดเลย โอ้ เราควรจะออกจากกาม โน่นทำไป ๘ วันได้ครบ ๘ มรรค

เห็นไหมมันยากนะ ที่จะหากุญแจของมันว่าหัวใจของมันอยู่ที่ไหน ที่เราจะปฏิบัติได้เป็นธรรมะที่ซับซ้อนยุ่งเหยิงไปหมดเลย มีกิจจะต้องทำตั้งเยอะแยะ กิจต่ออริยสัจก็มีตั้ง ๔ อย่าง กิจในมรรคมีตั้ง ๘ อย่าง จะทำอย่างไร แล้วเราก็ดูไม่ออกด้วยว่าเราไม่รู้แจ้งอริยสัจ อย่าว่าแต่ปุถุชนเลยนะ พระอนาคามียังไม่รู้เลยว่าตัวไม่รู้แจ้งอริยสัจ เวลาภาวนาพอถึงพระอนาคามี ภาวนาแล้วใจมันไปต่อไม่ได้ ไม่รู้จะทำอย่างไร มันปล่อยวางความยึดถือจิตไม่ได้ แต่ไม่รู้ว่าทำไมปล่อยไม่ได้ ดูๆ ไป บางทีวางลงไปชั่วครั้งชั่วคราว เดี๋ยวก็ไปหยิบฉวย



ยึดถือขันธ์ขึ้นมาอีกแล้ว ปล่อยวางขันธ์ไม่ได้จริง ในใจลึกๆ มันจะรู้ว่ายังมีบางอย่างที่ไม่รู้ แต่ไม่รู้ว่าไม่รู้อะไร มันยากตรงนี้นะ ไม่รู้ว่าไม่รู้อะไร

ภาวนากันนานเลยนะ วันหนึ่งมันแจ้งขึ้นมาว่ามันไม่รู้แจ้งอริยสัจ คือไม่เห็นทุกข์ คำว่าไม่รู้แจ้งอริยสัจนะ อาศัยตรงที่เห็นทุกข์นี่แหละ รู้ทุกข์อันเดียวนี่แหละ กิจที่เหลือจะเกิดขึ้นทั้งหมดเลย การที่เรารู้ทุกข์อยู่ เห็นความจริงว่ากระทั่งตัวผู้รู้จิตผู้รู้นี่ก็เป็นตัวทุกข์ พอมันรู้ว่าเป็นตัวทุกข์นะ มันก็สลัดคืนให้โลกไป ไม่ยึดถือตัวผู้รู้ พอมันไม่ยึดถือตัวจิตผู้รู้ ความอยากจะให้จิตผู้รู้มีความสุข ความอยากให้จิตผู้รู้พ้นทุกข์ก็ไม่มี

ฉะนั้น รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยจะถูกละอัตโนมัติเลย แล้วการละสมุทัยในขั้นแตกหักนี่ละแล้วละเลย ละแล้วไม่เกิดอีก อย่างพระอรหันต์รู้ทุกข์ไหม รู้นะ ละสมุทัยไหม ละ แต่ละโดยที่ว่ามันไม่เกิดอีก ทันทีที่ตัณหาดับ นิโรธก็แจ้งอยู่ตรงนั้นเลย เพราะนิโรธหรือนิพพานคือความสิ้นตัณหา

อย่าไปวาดภาพว่านิพพานเป็นเมือง ๆ หนึ่งนะ เป็นโลก ๆ หนึ่ง เป็นภพ ๆ หนึ่ง โดยใจที่คุ้นเคยกับภวาสวะ เคยชินกับภพ พอไปคิดถึงนิพพานก็วาดภาพนิพพานออกมาเหมือนมีภพ ๆ หนึ่ง มีรูปธรรมนามธรรม มีพระพุทธเจ้านั่งเป็นประธาน แวดล้อมด้วยพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านจะไปนั่งอยู่ทำไม เมื่อย ยังมีรูปมีนามก็ยังมีทุกข์อีกสิ เมื่อไรสิ้นตัณหา เมื่อนั้นก็แจ้งนิโรธ เป็นความดับ ดับอะไร ดับกิเลสสิ กิเลสไม่มีแล้ว ดับทุกข์ คือไม่ยึดถือในขันธ์ ขันธ์นั่นแหละเป็นตัวทุกข์

ฉะนั้น ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง มันละสมุทัยอัตโนมัติ มันแจ้งพระนิพพานแจ้งนิโรธโดยอัตโนมัติ ในขณะที่รู้ทุกข์จนละสมุทัยแจ้งนิโรธ อริยมรรคก็เกิดขึ้นในขณะนั้น

อริยมรรคมีองค์ ๘ มรรคแต่ละองค์ก็ทำหน้าที่ของตัวเอง อย่างสัมมาทิฏฐิทำหน้าที่รู้ สัมมาสติทำหน้าที่รู้สภาวะ รู้นิพพานที่อยู่ต่อหน้า สัมมาสมาธิทำหน้าที่รวบรวมธรรมะฝ่ายดีทั้งหมดเข้าเป็นหนึ่ง รวมเข้าไปด้วยกันทั้งหมดเลย มรรคมีองค์ ๘ ก็ทำงานอยู่ในขณะเดียวกัน ทำงานตั้ง ๘ อย่าง ในขณะเดียวกันนั่นแหละ

ฉะนั้นก็อาศัยรู้ทุกข์นี่แหละจนมันละสมุทัย มันแจ้งนิโรธ เกิดอริยมรรคขึ้นมา ถ้าเรียนมาก ฟังมาก คิดมากก็ยุ่งมากเลย เพราะมีงานที่ต้องทำตั้งเยอะแยะ หลวงพ่อเคยเจอบางคนจะภาวนาแบบอาทิตย์นี้รู้ทุกข์ อาทิตย์นี้จะละสมุทัย อาทิตย์นี้จะแจ้งนิโรธ อาทิตย์นี้จะเจริญมรรค มรรคมี ๘ อาทิตย์หนึ่งเจริญได้ไม่หมด วันนี้จะเจริญสัมมาทิฏฐิ วันนี้เจริญ

สัมมาสังกัปปะ วันนี้เจริญสัมมาวาจา เจอใครก็พูดเพราะๆ หรือไม่พูดเลย สัมมาวาจาไม่ได้แปลว่าไม่พูดเลย แต่พูดความจริง พูดถูกต้องอ่อนหวาน พูดโดยเมตตา พูดโดยเห็นว่ามีประโยชน์ ฯลฯ ไม่ใช่แปลว่าไม่พูดเลย ไม่พูดก็ไม่เมตตานะ บางทีพูดก็ไม่เมตตานะ บางทีก็ต้องไม่พูดเหมือนกัน แต่ไม่ใช่แปลว่าห้ามพูด

นี่อาศัยการเจริญสตินี่ วันหนึ่งปัญญามันแจ้งอริยสัจขึ้นมา ล้างอวิชชาสวะไป ความไม่รู้ไม่สามารถจะย้อมใจได้ ใจมันจะกระจ่างเต็มโลกธาตุเลย ใจกับโลกกลายเป็นเท่าๆ กัน ตอนที่เรียนกับหลวงปู่ดูลย์นะ เวลาสอนธรรมะบางทีท่านสอนแบบบอกเป้าไปไกลเลย แล้วให้เราพากเพียรทำเอา ท่านเคยสอนบอกว่า "ถ้าวันใดเห็นว่าจิตกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวกัน เธอก็จะเข้าใจ" จิตกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวกันได้อย่างไร ยากที่สุดเลย พวกเรารู้สึกไหม จิตก็อันหนึ่ง สิ่งที่แวดล้อมอยู่เป็นอีกอันหนึ่ง มันเป็นอันเดียวกันโดยความเป็นไตรลักษณ์หรอก พอไม่ยึดถือมัน มันก็เป็นอันเดียวกับโลก สมมุติว่าหลวงพ่อยึดถือพัดอันนี้เอาไว้ พัดกับโลกนี้แยกออกจากกัน โลกเราไม่ได้จับเอาไว้ แต่พัดเราจับเอาไว้ วันที่เราไม่ยึดพัด เราโยนพัดทิ้ง พัดกับโลกก็เป็นอันเดียวกัน เรายึดถือจิตอยู่ แล้วมีสิ่งที่แวดล้อมสิ่งที่ไม่ใช่จิตแยกออกมาเป็นสอง พอเรารู้ความจริงนะ เห็นแล้วว่าจิตนี้เป็นตัวทุกข์ มันจะทิ้ง ทิ้งไปมันก็ไปเป็นอันเดียวกับโลกกับสิ่งที่แวดล้อมอยู่

ถ้าใจที่ไม่ยึดไม่ถืออะไรก็ไม่มีภาระ เพราะไม่ได้หยิบฉวยอะไรขึ้นมา มีความสุขที่สุดเพราะไม่มีภาระ มีความสุขที่สุดเพราะไม่มีสิ่งเสียดแทง มันไม่มีอะไรเสียดแทงเข้ามาถึงใจ ใจของเรามีภาระนึกออกไหม มีงานทำทั้งวันเลย เดี๋ยวอยากโน่นเดี๋ยวอยากนี่ ดิ้นไปดิ้นมา บางทีก็ทำงานฝ่ายชั่วบางทีก็ทำงานฝ่ายดี บางทีก็ทำงานน้อมใจให้ว่างๆ หางานทำไปเรื่อย ใจของเราถูกเสียดแทงอยู่ตลอดเวลา ดูออกไหม ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ถามว่าใครบีบล่ะ บีบเองนั่นแหละ ดูออกไหม เหมือนมีมือลึกลับขยำมันทั้งวันเลย ขยำขยี้กดดันบีบคั้น ใจถูกเสียดแทงถูกบีบคั้น พอวางคืนให้โลกไปแล้วก็ไม่มีการเสียดแทง ไม่มีการบีบคั้น นี่เราค่อยๆ ฝึก

เบื้องต้นรู้ทันกิเลสหยาบๆ ก่อน ราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นก็คอยรู้ทัน ต่อมาสติปัญญาเราแก่รอบขึ้นมา นิวรณ์เกิดขึ้นเรารู้ทัน นิวรณ์นี้แหละจะทำให้จิตไม่ตั้งมั่น กิเลสหยาบๆ ทำให้เราผิดศีล นิวรณ์เกิดขึ้นทำให้สมาธิของเราเสียหาย ถ้าอาสวะมีอยู่ปัญญาไม่มียังไม่แจ้ง ไม่มีปัญญาที่จะแจ้งถึงอริยสัจได้



กิเลสแต่ละตัวก็ปิดกั้นธรรมะเอาไว้เป็นชั้นๆ กิเลสหยาบๆ ก็ทำให้เราผิดศีลได้ เช่น โทสะเกิดขึ้นก็ไปด่าไปว่าเขา ไปตีเขา คนเดี๋ยวนี้มันมิจฉาทิฏฐิมากเลยนะ นึกจะด่าใครก็ด่า นึกจะว่าใครก็ว่า คิดว่าเป็นเสรีภาพเหรอ เสรีภาพที่จะทำชั่วเหรอ เสรีภาพที่จะเบียดเบียนเหรอ ไม่ใช่นะ ฉะนั้นกิเลสหยาบๆ ราคะโทสะโมหะทำให้เราผิดศีล ก็ต้องมีสติถึงจะรักษาศีลได้ดี ถ้าเราขาดสติจะรักษาศีลยากที่สุด เพราะเป็นศีลเก็บกด ถ้ามีสติอยู่มันไม่เก็บกด กิเลสเกิดรู้ทันปั๊บก็ขาดไป ศีลงดงามขึ้นมาเลย อย่างไปเห็นเมียเขาสวย ใจมีราคะขึ้นมา มีสติรู้ทันราคะ ก็ไม่ไปเป็นชู้กับเขา ไม่ไปเป็นกิ๊กกับเขา หรือเรามีคู่ของเราอยู่แล้วไปเจอคนอื่นอีก ทั้งผู้หญิงผู้ชาย เดี๋ยวนี้ดูสิเรายกย่องให้มีกิ๊กก็ได้ใช่ไหม เริ่มยอมรับสิ่งเลวๆ อย่างนี้กัน มันจะเป็นสังคมของอบายภูมิมากขึ้นๆ ทุกเรื่องแล้ว ถ้าเรามีสติขึ้นมา เรามีครอบครัวแล้วไปชอบคนอื่นอีก ก็รู้ทันใจของตัวเองว่าไม่สมควร ไม่ทำ ถ้าเมื่อไรมีสติอยู่เราก็รักษาศีลได้ง่าย

อาศัยมีสตินั่นแหละรู้ทันนิวรณ์ กามฉันทะเกิดขึ้นก็รู้ทัน ความพยาบาทเกิดขึ้นก็รู้ทัน ความพยาบาทเกิดขึ้นก็จะพาให้คิดไม่ดี พอคิดไม่ดีแล้วโทสะก็เกิด กามฉันทะเกิดขึ้นก็พาให้คิดเรื่องสุขสนุกสนาน ราคะก็เกิด พอมีสติรู้ทัน กามฉันทะเกิดขึ้นก็รู้ทัน พยาบาทเกิดขึ้นก็รู้ทัน ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัยเกิดขึ้นก็รู้ทัน

วิจิกิจฉาเป็นความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย ลังเลสงสัยในธรรมะนะ ถ้าสงสัยว่าคน ๆ นี้ชื่ออะไรไม่เรียกว่าวิจิกิจฉา เขาเรียกว่าความสงสัยเทียม ความสงสัยแท้คือความสงสัยในพระรัตนตรัย ความสงสัยเทียมคือความสงสัยแบบโลกๆ พระอรหันต์ก็สงสัยได้ เช่นสงสัยว่าถนนสายนี้มันจะวิ่งไปถึงไหน ก็สงสัยได้ ไม่ใช่กิเลสนะ อันนี้เรียกว่าความสงสัยเทียม วิจิกิจฉาเทียม ถ้าสงสัยในพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้มีสติรู้ทันไป

พวกเราสังเกตไหม พวกเราจะสงสัยเรื่อยๆ เพราะศรัทธาของเรายังกลับกลอกอยู่ วันนี้ก็นับถือพระพุทธเจ้า อีกวันพระพุทธเจ้าขัดผลประโยชน์เรา เราไม่นับถือก็มีนะ วันนี้มีธรรมะ วันนี้ไม่มีธรรมะอะไรอย่างนี้ ก็แล้วแต่ เพราะส่วนใหญ่เราไม่มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ปุถุชนยังไม่มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่แท้จริง เรามีผลประโยชน์เป็นสรณะนะ ต้องระมัดระวังเอาไว้ เพราะฉะนั้นอะไรสนองผลประโยชน์เรา เราก็เคารพนับถือ ไหว้อะไรก็ได้ อย่างฝรั่งนะ เวลาเกิดสุริยุปราคาเขารีบเตรียมการวิจัย ของเราเตรียมของดำ ๘ อย่าง

นับถือพระราหู กะว่าไหว้พระราหูแล้วจะเฮง เอาหมดเลยทุกอย่าง หมูหมากาไก่ จิ้งจก สองหาง แมวสามหาง นับถือหมด ทิ้งพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ได้ตลอด

ถ้าเรามีสติรู้ทันใจเรา เช่น ใจเรารวนเรแล้วรู้ทัน ใจเราฟุ้งซ่านแล้วรู้ทัน ใจเราหดหู่แล้วรู้ทัน พอใจไม่มีนิวรณ์ใจจะมีสมาธิ เพราะนิวรณ์เป็นศัตรูของสมาธิ สมาธิก็เป็นศัตรูของนิวรณ์

วิธีจัดการก็มี ๒ อย่าง ข้อหนึ่ง ทำสมาธิแล้วไปข่มนิวรณ์ ข้อสอง มีสติรู้ทันนิวรณ์ พอนิวรณ์ดับไปสมาธิก็เกิด ฉะนั้นการทำใจให้สงบมันโยงอยู่กับตัวนิวรณ์ อาศัยการมีสติรู้ทันลงไปนิวรณ์ก็ดับไป อาศัยภาวนาทำสมถะไปเรื่อยก็ข่มนิวรณ์ได้ นิวรณ์ก็ดับอีก ทำได้หลายแบบ ใช้สติก็ได้ ใช้การบริกรรมข่มก็ได้

อาศัยมีสติรู้กายรู้ใจมากเข้าๆ วันหนึ่งรู้แจ้งอริยสัจก็จะพ้นอาสวะ แต่อาสวะมันก็มีเป็นชั้นๆ ไป อย่างพอได้พระอนาคามีก็ข้ามกามาสวะขั้นต้นๆ ไป แต่มันไปมีราคะที่ละเอียดขึ้นไปแทน ไม่ใช่ราคะในเชิงกามแล้ว พระอนาคามีมีราคะละเอียด ความพึงพอใจในความสุขความสงบจากการเพ่งรูป เรียกว่ารูปราคะ ความพึงพอใจในความสุขความสงบที่เพ่งนามเรียกว่าอรูปราคะ มันประณีตขึ้นไปอีก ไม่ใช่กามหยาบๆ แล้ว แต่เป็นกามทางใจ ชอบใจในความสุขความสงบ ไม่อยากยุ่งกับใครเลยวัน ๆ หนึ่ง ตัวทิฏฐินั่นเป็นพระโสดาบันแล้วก็ละไป ตัวภพถ้าไม่ใช่พระอรหันต์ไม่ละ ละภพไม่ได้ก็ยังเป็นภพอีก ส่วนอวิชชาถ้าไม่ใช่พระอรหันต์ละไม่ได้

ฉะนั้นอาศัยเรามีสตินี่แหละ เรียนรู้ลงในกายในใจมากเข้าๆ วันหนึ่งค่อยไปล้างกิเลสเบื้องต้นก็ไปล้างกิเลสหยาบๆ ไปก่อน เบื้องกลางสติปัญญาชักว่องไวขึ้นก็ไปทำลายนิวรณ์ลงไป ใจก็มีความสุขมีความตั้งมั่นเด่นอยู่ พระอนาคามีนี่ท่านละนิวรณ์ได้ราบคาบเลย ใจท่านมีความสุข ใจท่านเด่นดวงอยู่อย่างนั้นทั้งวัน เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานอยู่อย่างนั้นทั้งวัน ฉะนั้นเราคอยฝึกสติของเราไปเรื่อย มีสติคอยรู้กายมีสติคอยรู้ใจไป ต่อไปกิเลสหยาบๆ เข้ามาปุ๊บ สติระลึกปั๊บขาดสะบั้นเลย นิวรณ์เกิดขึ้น รู้ปั๊บขาดสะบั้นเลย

ทำอย่างไรถึงจะล้างอาสวะได้ ตัวอาสวะล้างยากที่สุดเลย เราต้องรู้ก่อนว่าอะไรเป็นเหตุของอาสวะ อวิชชาเป็นเหตุของอาสวะ แล้วอาสวะก็เป็นเหตุปัจจัยของอวิชชา อาศัยกัน เวลาล้างล้างที่อวิชชา จะล้างอวิชชาได้ก็ต้องรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ก็มีสติรู้กายรู้ใจอีกนั่นแหละ พอรู้กายรู้ใจแจ่มแจ้ง มันละสมุทัย คือหมดตัณหาหมดความอยากจะให้กายให้ใจเป็นสุข



หมดความอยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์ หมดความอยากเมื่อใดในขณะนั้นอริยมรรคเกิดขึ้น เห็นนิพพานเมื่อนั้น นิพพานคือความสิ้นตัณหา

ในปฏิจจสมุปบาท พระพุทธเจ้าสอนไล่มาตั้งแต่อะไรมีอยู่ทุกข์ถึงมีอยู่ใช่ไหม เพราะชาติมีอยู่ทุกข์ถึงมีอยู่ นี่ไล่ๆ ลงมาเรื่อย อะไรมีอยู่สังขารคือความปรุงแต่งจึงมีอยู่ อวิชชามีอยู่สังขารจึงมีอยู่ พระพุทธเจ้าท่านไล่ถึงตรงนี้ท่านจบ บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว พระพุทธเจ้าบางองค์ไล่มาไม่ถึงตรงนี้ จบก่อนนี้อีก อะไรมีอยู่นามรูปจึงมีอยู่ วิญญาณมีอยู่นามรูปจึงมีอยู่ อะไรมีอยู่วิญญาณจึงมีอยู่ นามรูปมีอยู่วิญญาณจึงมีอยู่ กลับไปกลับมาอยู่ตรงนี้ อิงอาศัยกัน บางองค์ท่านเห็นการอิงอาศัยระหว่างนามรูปกับวิญญาณ พระพุทธเจ้าบางองค์ท่านตัดตรงนี้เลย บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณเลย พระพุทธเจ้าของเราลึกลงไปอีก ไม่ใช่แค่อะไรมีอยู่นามรูปจึงมีอยู่ วิญญาณมีนามรูปจึงมี สังขารมีวิญญาณจึงมี อวิชชามีสังขารจึงมี พระพุทธเจ้าเราไล่ถึงตรงนี้ ท่านตัดตรงนี้ แต่ว่าพอมาถึงปัญหาว่าอะไรมีอยู่อวิชชาจึงมีอยู่ ท่านก็ตอบได้ ท่านบอกเลยว่า อาสวะมีอยู่อวิชชาจึงมีอยู่ แล้วอะไรมีอยู่อาสวะจึงมีอยู่ อวิชชามีอยู่อาสวะจึงมีอยู่ มันอิงอาศัยกันอย่างนี้ เหมือนมีไม้ ๒ อันพิงกันพิงกันแล้วมันก็ตั้งอยู่ได้ ดึงอันหนึ่งออกอีกอันหนึ่งจะหล่นลงไปด้วย นี่มีไม้ยันกันแล้วเอาออกอันหนึ่ง อีกอันหนึ่งก็ล้มลงไปด้วย ไม้อันที่เราจะหยิบออกคืออวิชชา

มีสติรู้ลงในกาย มีสติรู้ลงในจิต จนวันหนึ่งมันเห็นแจ้งว่า กายนี้ทุกข์ล้วนๆ จิตนี้ทุกข์ล้วนๆ เห็นแจ้งในทุกข์เรียกว่ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง รู้ทุกข์เมื่อไรมันละสมุทัยเมื่อนั้น พอรู้ทุกข์เมื่อไรมันสลัดคืนทุกข์ให้โลก ของเราสลัดคืนทุกข์ให้โลกไม่ได้ ทุกข์คือกายกับใจ เราสลัดคืนไม่ได้เพราะเราไม่รู้ทุกข์ เรารู้ไม่พอ ท่านว่าอะไรคือทุกข์ ขันธ์ ๕ คือทุกข์ รูปธรรมนามธรรม กายใจนี้คือตัวทุกข์ พวกเราเห็นไหมกายใจนี้เป็นทุกข์ เราไม่เห็นนะ เราเห็นได้แค่ว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เห็นอย่างนี้ใช่ไหม เราเห็นใช่ไหมว่าจิตใจนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เราเห็นอย่างนี้เราไม่เห็นทุกข์หรอก เราไม่เห็นว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ จิตใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เรามองไม่เห็น เรียกว่าเราไม่รู้ทุกข์จริง

อาศัยการเจริญสติ มีสติรู้กายมีสติรู้ใจ สติรู้กายรู้ใจนี่เรียกว่าสติปัฏฐาน มีสติรู้กายมีสติรู้ใจเนืองๆ รู้ตามความเป็นจริงของกายของใจ ความจริงของกายของใจคือไตรลักษณ์ การที่เราเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจเรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน ลำพังแค่รู้กายรู้ใจยังไม่ถึงวิปัสสนา ต้องเห็นความเป็นไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง ความทนอยู่ไม่ได้

มันถูกบีบคั้น เห็นการบังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของกายของใจ ถึงจะเรียกว่าเห็นไตรลักษณ์ ถึงจะเป็นวิปัสสนาตัวจริง

ฉะนั้นเรารู้ลงในกายในใจนะ จนเห็นกายเห็นใจแสดงไตรลักษณ์ขึ้นมา ทำอย่างไรรู้ลงในกายในใจแล้วจะเห็นไตรลักษณ์ได้ ต้องมีองค์ประกอบ ๒ อย่าง

หนึ่ง ต้องมีสติระลึกรู้กายรู้ใจรู้รูปรู้นามที่กำลังปรากฏอยู่ สอง ต้องมีสัมมาสมาธิ คือความตั้งมั่นของจิตในการรู้อารมณ์ เวลาจิตรู้อย่างเห็นร่างกายหายใจ จิตต้องตั้งมั่นในการรู้ร่างกายที่หายใจ จิตไม่ถลำลงไปเพ่ง อย่างบางคนรู้ลมหายใจนะ จิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ นี่เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่น จะไม่มีปัญญา จะได้แต่ความสงบ บางคนดูท้องพองยุบ จิตไหลลงไปอยู่ที่ท้อง เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่นจิตลงไปแช่อยู่ที่ท้อง จิตไม่ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ ถ้าจิตตั้งมั่นจะอยู่ต่างหากนะ เห็นกายอยู่ต่างหาก จิตอยู่ต่างหาก เวลารู้เวทนาก็เห็นเวทนาอยู่ต่างหาก จิตอยู่ต่างหาก เวลารู้กุศลอกุศลก็เห็นกุศลอกุศลอยู่ต่างหาก จิตก็อยู่ต่างหาก จิตมันตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู อาศัยสติระลึกรู้รูปธรรมนามธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้น จิตตั้งมั่นอยู่ก็จะเห็นความจริง คือเห็นไตรลักษณ์

อย่างเรียนกับหลวงพ่อ พอใจมันตั้งมั่นขึ้นมาแวบหนึ่ง ถ้ากำลังอาบน้ำอยู่ ใจเกิดตั้งมั่นขึ้นมาแล้วสติระลึกรู้รูปที่ปรากฏอยู่ กำลังอาบน้ำถูสบู่อยู่นี่ จะรู้สึกทันทีว่านี่ไม่ใช่เราแล้ว จะรู้สึกทันทีเลย ไม่ได้เจตนาจะให้มันรู้นะ มันรู้ด้วยตัวของมันเอง ไม่ต้องคิดเอา ถ้าคิดนำไม่ใช่วิปัสสนา ครูบาอาจารย์ท่านเรียกวิปัสสนึก คิดนึกเอาเอง วิปัสสนานี่นะ สติมันระลึกลงไป มีใจตั้งมั่น ปัญญามันเกิดขึ้นมาเอง เห็นเอง ถ้ายังไม่เห็นด้วยตัวเอง ไม่ใช่ของจริง ล้างกิเลสไม่ได้จริง ยังคิดเอา หรือเห็นความโกรธเกิดขึ้น จิตมันแยกออกมาเป็นคนดู จะเห็นเลยว่าความโกรธผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ตรงนี้พวกเราทำได้เยอะแยะนับไม่ถ้วนแล้ว ต่อไปก็จะเข้าใจธรรมะ เห็นแต่สภาวะไหลมาไหลไป ทั้งรูปธรรมนามธรรมไม่ใช่ตัวเรา ฝึกรู้ไปเรื่อย วันหนึ่งเราก็จะเข้าใจธรรมะ มีดวงตาเห็นธรรม คือรู้ว่าทุกสิ่งที่เกิดแล้วดับทั้งสิ้นเลย ทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไปทั้งหมดเลย ทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรม

ถ้าเห็นอย่างนี้ได้ธรรมะเป็นพระโสดาบัน ค่อยฝึกเอานะ ฝึกไปเรื่อยๆ วันหนึ่งได้ธรรมะขึ้นมา ค่อยสมกับที่เราเกิดมาในแผ่นดินที่พระพุทธศาสนายังดำรงอยู่ ชาวพุทธต้องดำรงชีวิตอย่างมีศีลมีธรรมนะ ศีลก็จำเป็น อยู่ด้วยความเฉลียวฉลาด ไม่ได้อยู่อย่างโง่ๆ งมงาย



## ๗. การเห็นสภาวธรรมหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง คือการเห็นไตรลักษณ์

[๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๒ (๒)]

วิปัสสนาที่แท้จริงไม่ใช่การรู้กายรู้ใจวิปัสสนาที่แท้จริงต้องเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ ถ้าไม่เห็นไตรลักษณ์ไม่เห็นการเกิดดับของมันนะ ยังไม่ขึ้นวิปัสสนาจริงๆ ที่หลวงพ่อสอนทุกวันนี้ หลวงพ่อสอนให้ดูสภาวะ สภาวธรรม (รูปธรรมและนามธรรม) แต่ละอย่างๆ นะ เช่นรูปที่เคลื่อนไหว รูปที่หยุดนิ่ง เวทนาที่เป็นสุข เป็นทุกข์ เวทนาที่เฉยๆ สังขารที่เป็นกุศล ที่เป็นอกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง หัดให้พวกเราดูสภาวะ เมื่อพวกเราดูสภาวะเป็นนะ ไม่เข้าไปแทรกแซงมัน สักว่ารู้ว่าเห็น สภาวะทั้งหลายนั่นแหละจะแสดงไตรลักษณ์

ฉะนั้นมาเรียนที่หลวงพ่อนะ มาเรียนเพื่อหัดดูสภาวะให้ได้ เช่นสภาวะของความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ ความลังเลสงสัย ความกังวลใจ ความกลัว ความขี้เกียจ ความเฉื่อย ความเซ็ง ความเบื่อ ใช่ไหม มีดีกรีที่ไม่เท่ากันแต่ละคำแต่ละคำ เรามาหัดรู้สภาวะที่กำลังเกิดขึ้นสดๆ ร้อนๆ ในใจเรานะ ใจมันเบื่อรู้ว่าเบื่อ ใจมันงงรู้ว่างง ใจมันสงสัยรู้ว่าสงสัย ดีใจรู้ว่าดีใจ เสียใจรู้ว่าเสียใจ หัดดูสภาวะไปเรื่อยๆ สภาวะทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเห็นนั่นน่ะล้วนแต่แสดงไตรลักษณ์ทั้งสิ้น เช่นเราเห็นว่าใจลอย อย่างใจมันแอบไปคิด ทันทีที่เรารู้ว่าใจไปคิดนั่นน่ะใจก็ไม่คิดแล้ว ใจก็มาเป็นผู้รู้ รู้ว่าจิตตะกี้คิด จิตดวงนี้เป็นจิตดวงรู้ จิตจะเกิดสลับกันไปอย่างนี้แหละ หรือมันโกรธขึ้นมาเรารู้ว่าโกรธ จิตดวงที่โกรธเป็นจิตดวงหนึ่งนะ จิตดวงที่รู้ว่าเมื่อกี้โกรธนี่เป็นอีกดวงหนึ่งนะ ค่อยๆ หัดดูสภาวะไป เดี๋ยวจะเห็นเลยว่าจิตมันเกิดดับไปเรื่อยๆ สภาวะทั้งหลายเกิดดับไปเรื่อยๆ เดี๋ยวโลภแล้วก็ไม่โลภ เดี๋ยวโกรธแล้วก็ไม่โกรธ หลงไปแล้วก็รู้สึกตัวอย่างนี้ หมุนเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ เห็นแต่ความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง นี่เห็นไตรลักษณ์ ไม่ได้ภาวนาเอานิ่งเอาสงบเอาเฉย

หลวงพ่อเสียเวลา ๒๒ ปี กับการภาวนาเอานิ่งเอาสงบเอาเฉยเอาสุขนะ ภาวนาไปอย่างนั้นเองไม่ได้สาระแก่นสารอะไร ไม่อยากให้พวกเราเสียเวลาเหมือนหลวงพ่อ ส่วนใหญ่อึดไม่เท่าหลวงพ่อหรอก หลวงพ่อทำแล้วไม่ได้ผลยี่สิบกว่าปีก็ไม่เลิก ทำทุกวันเลยทั้งๆ ที่ไม่รู้ว่าทำไปทำไม มันอยากทำอยากปฏิบัติน่ะ ไม่รู้วิธีก็ตะบี้ตะบันทำไปอย่างนั้น ผิดๆ ก็ทำ

อยู่อย่างนั้น พอเจอครูบาอาจารย์ท่านสอนวิธีที่ให้เรารู้ทันใจตัวเองนะ อาศัยนิสัยที่ว่าภาวนาไม่เลิก ตามรู้ตามดูทั้งวันเลยคราวนี้ ไม่ได้ทำบ้างหยุดบ้าง เหยาะๆ แหยะๆ ไม่ได้กินหรอก

ฉะนั้นหัดรู้สึกตัวขึ้นมานะ แล้วก็คอยรู้ทันความรู้สึกในใจของตัวเองไป นี่เป็นกัมมัฏฐานที่ง่ายที่สุดแล้วล่ะสำหรับคนในเมือง คนที่วันหนึ่งๆ คิดมากตลอดวัน หากินก็หากินด้วยการคิดๆ เอานะ วันๆ น่ะคิดจนเหนื่อย จะมาทำความสงบมาดูกายอะไรอย่างนี้มันไม่ไหวแล้ว มันไม่มีแรง ต้นทุนเราน้อยนะ เราดูจิตไปเลย จิตเราเดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้ายนะ ดูไปเถอะ ใช้เวลาไม่นาน เดี๋ยวนี้โดยเฉลี่ยก็ประมาณเดือนหนึ่ง ไม่ใช่ว่าได้โสดาบันนะ มากไปนิดหนึ่ง อย่าโลภมากนะ ใช้เวลาเดือนหนึ่งนี่ จิตจะดูจิตเป็น จะรู้จักสภาวะแล้วจะเห็นสภาวะเกิดดับได้แล้ว แต่ถ้าไปเพ่งเอาไว้ กี่ปีมันก็นิ่งอยู่อย่างนั้นแหละ เพราะฉะนั้นอย่าเพ่ง พวกที่ติดเพ่งนี่ภาวนายากทำวิปัสสนายาก พวกติดเพ่งมันเหมาะกับการไปเป็นฤาษีชีไพร ไม่ใช่เป็นคนที่จะเจริญวิปัสสนา

วิปัสสนาคือการเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ ถ้าเพ่งเอาไว้ กายมันก็นิ่ง ใจมันก็นิ่ง มันก็ไม่มีไตรลักษณ์ อีกพวกคือพวกคิดมาก เอะอะก็จะคิดหาคำตอบอย่างเดียว สองพวกนี้แหละ พวกเพ่งๆ กับพวกฟุ้งซ่านคิดมากไม่ยอมรู้กายไม่ยอมรู้ใจ พวกนี้แหละภาวนายาก ถ้าไม่คิดมากแล้วก็ไม่เอาแต่เพ่งอย่างเดียวนะ ปล่อยให้จิตใจมันทำงานไปตามธรรมชาติธรรมดา มีสติตามรู้ตามดูมันเรื่อยไป เดี๋ยวก็สุขเดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็ดีเดี๋ยวก็ร้าย เห็นอยู่อย่างนี้เวียนไปเรื่อย ไม่นานนะ ใช้เวลาเดือนหนึ่งนี่จะรู้แล้วว่าธรรมะนี่มีอะไรอยู่ something (บางสิ่งบางอย่าง) นะ ไม่ใช่ nothing (ไม่มีอะไรเลย) ไม่ใช่ไม่มีอะไร ไม่ใช่กึ๊กก๊อกเลย จะรู้เลยว่าจิตที่ตื่นขึ้นมาเป็นอย่างไร จิตที่รู้กายรู้ใจนะ จะเห็นสภาวะที่ร่างกายเคลื่อนไหวใจเป็นคนดูอะไรอย่างนี้ เห็นเลย ความโลภความโกรธความหลงหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง เกิดแล้วดับทั้งสิ้น เห็นไปเรื่อย บางคนเห็นถึงขนาดว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เดือนเดียวเห็นได้ ไม่ยากอะไร

การเห็นร่างกายไม่ใช่ตัวเราเป็นของง่ายมากนะ พระพุทธเจ้าบอกว่าปุถุชนที่ไม่ได้สดับ หมายถึงคนศาสนาอื่นที่ไม่เคยฟังธรรมะเลย เขาก็สามารถเห็นได้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา แต่มีเฉพาะคำสอนในธรรมวินัยนี้ในศาสนาพุทธนี้ ถึงจะทำให้เราเห็นว่ากระทั่งจิตก็ไม่ใช่ตัวเรา ถ้ากายไม่ใช่เราแต่จิตยังเป็นเรา ก็ละสักกายทิฏฐิไม่ได้ ยังเหลือเราอยู่นะ จะละสักกายทิฏฐิได้ต้องเห็นขันธ์ ๕ ไม่ใช่ตัวเรา เห็นว่าไม่มีตัวเราในขันธ์ ๕ ไม่มีตัวเรานอกเหนือจากขันธ์ ๕ ไม่มีตัวเราในที่ไหนเลย ต้องเห็นอย่างนี้ ไม่ใช่ยังสงวนรักษาว่าจิตเป็นตัวเราอยู่ อันนั้นยังเห็นไม่หมด เห็นได้แค่ ๔ ขันธ์ พอขันธ์ที่ ๕ คือตัววิญญาณขันธ์ ตัวจิตยังเห็นว่าเป็นเรา อันนี้ไม่ผ่าน สอบตก



ดังนั้นหัดเจริญสตินะ หัดรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจไปเรื่อยๆ เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย อย่างผู้เฒ่าผู้แก่ก็ฝึกได้นะ ช่วงนี้ลูกหลานมาหาบ่อยมาเอาใจก็ดีใจ ช่วงนี้ลูกหลานไม่ว่างไม่ค่อยมาหาเลย เสียใจน้อยใจนะ เราก็ดูใจของเรานี่เอง น้อยใจก็รู้ ดีใจก็รู้ เป็นอย่างไรเราก็ดูของเราลูกเดียว เราจะมีความสุขที่สุดเลย ลูกหลานมันไม่มาก็ดีแล้ว เราจะได้มีเวลาภาวนา รู้สึกอย่างนี้นะ ฉะนั้นฝึกเอา ไม่ยาก

สรุปง่ายๆ ก็คือให้พวกเราคอยรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจของเราสดๆ ร้อนๆ รู้เล่นๆ อย่าไปจ้องเอาไว้ อย่าไปรอดู ให้ความรู้สึกเกิดขึ้นก่อนแล้วก็ค่อยรู้เอา เช่นใจลอยไปก่อนแล้วรู้ว่าใจลอย โกรธไปก่อนแล้วรู้ว่าโกรธ แต่อย่าทิ้งช่วงนาน ไม่ใช่เมื่อวานโกรธแล้ววันนี้รู้นี่ใช้ไม่ได้ นานไป ต้องกำลังโกรธๆ อยู่นี่แหละ โกรธมาสองนาทีครึ่งแล้วเกิดนึกขึ้นได้ โอ้ จิตมันโกรธอยู่นี่ อย่างนี้ใช้ได้ โกรธมาชั่วโมงหนึ่งแล้วเกิดระลึกขึ้นได้ว่าจิตมันโกรธอยู่อย่างนี้ก็ใช้ได้ ค่อยๆ ฝึกดูความรู้สึกของเราที่มันเกิดสดๆ ร้อนๆ แต่อย่าไปจ้องอย่าไปรอดู ถ้าจ้องกลายเป็นการเพ่งอีก ฝึกอย่างนี้ไปสักเดือนสองเดือนนะ คนที่มาใหม่ๆ ลองดู เดือนสองเดือนหรืออย่างมากก็สามเดือน แล้วถ้าไม่มีอะไรดีขึ้นเลยในชีวิตเรานะ ไปเรียนที่อื่นได้ไม่ว่าเลย แสดงว่าหลวงพ่อปราโมทย์สอนไม่ได้เรื่องหรอก

เรียนกับหลวงพ่อไม่ใช้เวลามากหรอก เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ยกเว้นสองพวก พวกคิดมากกับพวกเพ่งพวกติดสมถะ ถ้าติดสมถะแก้ตรงนี้ได้ ปล่อยให้ใจมันเคลื่อนไหวแล้วมีสติตามดู ใช้ได้เลย อีกพวกหนึ่งพวกขี้เกียจ พวกขี้เกียจนี่ขอขับไล่ไสส่ง ไม่ปรารถนาจะเห็นหน้าเลย ไม่เก่งไม่เป็นไรแต่ขี้เกียจนี่ใช้ไม่ได้ มันคือคนที่ประมาทสุดขีดเลยคนขี้เกียจภาวนา ความทุกข์ท่วมหัวอยู่ยังจะนอนจมอยู่กับความทุกข์แล้วตายอยู่กับความทุกข์เหรอ ไม่คิดจะช่วยตัวเองเลยเหรอ

ลองดูนะ ลองฟังที่หลวงพ่อบอกนี่แหละ เอาซีดีไปฟังซ้ำๆ ขอเวลาสักสองสามเดือนเอ้า ขอมากหน่อย บางวันขอแค่เดือนเดียว เห็นหน้าก็รู้แล้วว่าเดือนเดียวมันก็ทำเป็นแล้ว บางคนก็ต้องใช้เวลาสักเดือนสองเดือนอย่างมากก็สามเดือนนะ ถ้าไม่ติดเพ่ง ไม่คิดมากเดือนเดียวก็ได้ พวกที่ติดเพ่งกับพวกเจ้าความคิดก็ใช้เวลามากหน่อย ขอท้าไม่ใช่ชวนเชิญให้เชื่อนะ ขอท้าว่ามาลองดูเถอะ มาลองมีสติรู้กาย มาลองมีสติรู้ใจ มาลองดูสิ แล้วความทุกข์จะตกหายหรือไม่ตกหาย นี่เป็นการท้าทายของพระนะ ใครจะกล้ารับคำท้าก็เชิญ

## ๘. กายกับใจคือตัวทุกข์

[๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๑)]

ธรรมะอยู่ที่กายที่ใจ กายเรียกรูปธรรม ใจเรียกนามธรรม หาธรรมะก็ต้องหาลงที่กายที่ใจ อย่าไปหาที่อื่น เรียนรู้ลงที่กายเรียนรู้ลงที่ใจ ธรรมะไม่ได้อยู่ที่อื่นเลยนะ กล้ายืนยันไม่มีหรอก อยู่ในพรหมโลกเหรอ ธรรมะอยู่ที่ไหนล่ะ อยู่ในสวรรค์วิมานเหรอ เห็นที่ไหนๆ ก็มีแต่ทุกข์นะไม่มีเลยความสุข ที่ไหนๆ ก็มีตาย เทวดาไม่มีแก่ไม่มีเจ็บนะแต่มีตาย ตายเลย คล้าย ๆ เฉียบพลัน พวกพรหมพวกเทวดาก็ตาย ที่ไหนๆ ก็หนีไม่พ้นหรอก ความทุกข์ตามตลอดเวลา

พวกเทวดาไม่ค่อยทุกข์ทางกายแต่มีทุกข์ทางใจ เคยมีเทวดาองค์หนึ่งนะ ดีดพิณมาหาพระพุทธเจ้า คนรุ่นนี้ไม่รู้จักพิณแล้ว แกเป็นนักร้องนะ ดีดพิณมาหาพระพุทธเจ้ามาร้องเพลงให้พระพุทธเจ้าฟัง พระพุทธเจ้าท่านทำความสงบอยู่ พระอินทร์อยากจะมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ทีนี้ระดับพระอินทร์ใช่ไหม คล้ายๆ พระราชา อยู่ๆ เดินดุ่ยๆ มา เดี๋ยวพระพุทธเจ้าไม่ต้อนรับจะเสียหน้า จึงส่งลูกน้องมาก่อน เอานักร้องมาร้อง เทวดานักร้องนี่ครำ่ครวญถึงนางฟ้า เพลงของแกเพราะมากเลย แล้วแกก็ร้องเพลงครำ่ครวญถึงนางฟ้าไปด้วย ครำ่ครวญถึงพระพุทธเจ้าไปด้วย พระพุทธเจ้าเลยบอกร้องแปลกดีท่านเลยคุยด้วยเลยได้โอกาสบอกว่าพระอินทร์จะขอมาเฝ้า ให้ข้าพระองค์ร้องเพลงมาเพื่อเรียกร้องความสนใจของพระองค์ ถ้าร้องสำเร็จนะกลับไปจะยกนางฟ้าให้องค์หนึ่ง ถามว่าเทวดานี่มีทุกข์ไหม เทวดานี่มีทุกข์นะ เทวดามีความอยาก อยากได้นางฟ้าองค์นี้ ฉะนั้นเมื่อไหร่มีความอยาก ไม่ว่าอยู่ในภพในภูมิใดๆ ก็ทุกข์ทั้งนั้นเลย

ฉะนั้นเราคอยดูที่ใจของเราให้ดี ความอยากมันเกิดจากการที่เราไม่เห็นความจริงของกายของใจ เราไปเห็นว่ากายกับใจนี้เป็นตัวเราเป็นของเรา เป็นของดีของวิเศษ เป็นที่พึ่งที่อาศัย เป็นที่นำความสุขมาให้ อย่างเรารักกายมากเลย เรารู้สึกว่าร่างกายนำความสุขมาให้เราเยอะแยะ เรารักจิตใจเพราะจิตใจนำความสุขมาให้เราเยอะแยะ

ใครเคยไปโรงพยาบาลเห็นคนที่เจ็บหนักไหม เจ็บหนักไม่ค่อยกลัวตายแล้ว เพราะทรมาน บางคนอยากตายเร็วๆ นี่เริ่มเห็นแล้วว่ากายนำความทุกข์มาให้ มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย เจ็บตลอดวันตลอดคืนเลย ตายๆ ซะก็ดี แต่นี่เห็นด้วยการกระทบชั่วครั้งชั่วคราวนะ ถ้าแกไปเกิดใหม่มีร่างกายใหม่ที่แข็งแรงขึ้นมาอีก แกก็หลงระเริงอีกรอบหนึ่ง



พวกเรานักปฏิบัติไม่ต้องนอนเข้าห้องไอซียู ซีกันไปซีกันมานะ ยูซีไอ ไอซียู ทำอะไรไม่ได้แล้วดูกันไปดูกันมา ไม่ต้องรอถึงตรงนั้นถึงจะเห็นทุกข์หรอก มีสติรู้สึกลงในกาย มีสติรู้ลงในใจเดี๋ยวก็เห็นทุกข์เอง อย่างไรก็มีแต่ทุกข์ ไม่ใช่ภาวนาแล้วมีแต่สุขนะ ภาวนาแล้วมีแต่สุขก็ภาวนาผิดสิ ความจริงมีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย นั่งอยู่ก็ทุกข์นะ นั่งให้สบายนั่งไปสักพักก็ทุกข์แล้ว ต้องขยับแล้ว ขยับนิดหน่อยแก้ทุกข์ นั่งท่านี้นานๆ ทุกข์นะก็ขยับ ถ้าเรามีสติอยู่ในกายจะเห็นมีแต่ความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอด

ความทุกข์เหมือนสุนัขล่าเนื้อวิ่งไล่กัดไปเรื่อย เนื้อหมายถึงกวาง กวางมันวิ่งเร็วนะ หมายังวิ่งไม่ทันกวางก็ยังไม่โดนกัด แต่เหนื่อยนะ วิ่งไปเรื่อยๆ ถ้าหมดแรงวิ่งช้าลงหน่อย หมาทันหมาก็กัด ถูกกัดเจ็บก็มีแรงวิ่งขึ้นมาอีก วิ่งไปอย่างนี้ พวกเราก็เหมือนกัน เหมือนกวางเหมือนเนื้อถูกความทุกข์ไล่กัดตลอดวันตลอดคืนเลย แต่เราไม่เห็น เราไปเห็นตอนที่เราหนีออกมาห่างๆ หมาหน่อยหนึ่ง เราไปรู้สึกว่าสบาย ชีวิตนี่รื่นรมย์เหลือเกิน ลองรู้สึกอยู่ที่กายบ่อยๆ สิ ยืน เดิน นั่ง นอน คอยรู้สึกไปเรื่อย หายใจออก หายใจเข้า คอยรู้สึกไปเรื่อย อย่างหายใจไปเรื่อยๆ ก็ทุกข์ ทำไมต้องหายใจไปเรื่อยๆ เพราะหายใจแก้ทุกข์ ลองหายใจเข้าไปเรื่อยๆ นะ อย่าหายใจออก เดี๋ยวก็รู้ว่าทุกข์เป็นอย่างไร หรือหายใจออกไปเรื่อยๆ อย่าหายใจเข้า เดี๋ยวก็รู้ว่าทุกข์เป็นอย่างไร ลองนั่งไม่กระดุกกระดิก เดี๋ยวก็รู้ว่าทุกข์เป็นอย่างไร ลองเดินไปเรื่อยๆ ไม่หยุดพัก เดี๋ยวก็รู้ว่าทุกข์เป็นอย่างไร ความทุกข์มันไล่ตามตลอดเลยเหมือนหมาล่าเนื้อ เราไม่มีวันหนีมันพ้นหรอก ถึงวันหนึ่งมันจะตามทันแล้ว มันจะกัดเราตายทุกทีเลย เราเป็นกวางที่ถูกกัดตายมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ชาตินี้ก็เหมือนกันนะ ถึงวันหนึ่งมันกัดเราตาย ตายแหงแก๋ทุกรายเลย

ถ้าเรามีสติรู้สึกอยู่ที่กายรู้สึกอยู่ที่ใจเรื่อย ๆ จะเห็นแต่ทุกข์ ความทุกข์นี่ตามบีบคั้นตามย่ำยีอยู่ตลอดเวลา ยืนเดินนั่งนอนก็มีแต่ทุกข์ หายใจออกหายใจเข้าก็มีแต่ทุกข์ หิวก็ทุกข์อิ่มก็ทุกข์ หนาวก็ทุกข์ร้อนก็ทุกข์ ทุกข์ไปเรื่อยๆ เห็นอย่างนี้ ใจมันจะเบื่อหน่ายว่าร่างกายนี้เต็มไปด้วยทุกข์ ไม่ใช่ของดีของวิเศษ ใจมันเห็นอย่างนี้มันก็ไม่ยึดในกาย มาดูที่จิตใจ จิตใจก็แปรปรวนตลอดเวลาไม่เคยคงที่เลย ถ้ามีสติปัญญามากพอ เราจะเห็นเลยว่าจิตใจนั้นมันแปรปรวนตลอด มันทุกข์อยู่ แต่ตัวนี้ดูยาก

เวลาความอยากเกิดขึ้นนี่มันจะดูง่ายแล้ว ความอยากเกิดขึ้นมันจะเห็นทุกข์ ถ้าความอยากยังไม่เกิด ยังดูยากว่าเป็นทุกข์ มีความอยากเกิดขึ้นเป็นทุกข์ มีความยึดเกิดขึ้นเป็นทุกข์ มีกิเลสแรงๆ เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ แต่พอภาวนาไปถึงจุดหนึ่งแล้วมีแต่กุศล

มีสุขนะ คราวนี้ดูยากแล้ว เพราะฉะนั้นภาวนาไปเรื่อยๆ จะเห็นมันทุกข์ไปเรื่อย จิตอยากเมื่อไหร่ทุกข์เมื่อนั้น จิตยึดเมื่อไหร่ทุกข์เมื่อนั้น จิตเข้าไปทำงานเมื่อไหร่จิตทุกข์เมื่อนั้น เห็นอย่างนี้ ในที่สุดจิตมันก็คลายความอยากลงไป มันพอใจที่จะไม่อยาก พอใจที่จะไม่ยึด พอใจที่จะอยู่ของมันเฉยๆ อย่างนั้น ถึงตรงนี้ยังไม่พ้นนะ นี่มันยากมากเลยในขั้นที่จะก้าวข้ามภพข้ามชาติไป ตรงที่จิตรู้สึกเหมือนไม่อยากไม่ยึดอะไรนะ มันมีความสุขมันมีความพึงพอใจอยู่ในตัวเอง ก็เป็นภพอีกชนิดหนึ่ง ภพที่ละเอียดที่สุด ดูยากว่าเป็นทุกข์ ถ้าดูตัวนี้เป็นว่าเป็นทุกข์เมื่อไหร่เป็นพระอรหันต์แล้ว ก่อนหน้านี้ได้แต่พระอนาคามี ตรงที่ดูๆ มาจนกลายเป็นทุกข์ล้วนๆ นะ มันรวมลงมาที่จิต เป็นภูมิของพระอนาคามีแล้ว มาเดินอยู่ที่จิตอันเดียวเลย จะเห็นเลย จิตอยากเมื่อไหร่จิตทุกข์เมื่อนั้น จิตไม่อยากจิตไม่ทุกข์ ยังมีให้เลือก มีจิตอยากกับจิตไม่อยาก ยากนะ

ค่อยภาวนาไปจนสติปัญญาแก่รอบขึ้นมา จะเห็นว่า มีจิตก็มีทุกข์ มีขันธ์ก็มีทุกข์นะ ถ้าเห็นว่ามีขันธ์ก็มีทุกข์นี่ถึงจะแจ้ง เรียกว่ารู้แจ้งอริยสัจแล้ว รู้ทุกข์ มีขันธ์ก็มีทุกข์ ไม่ใช่ว่ามีอยากแล้วมีทุกข์ มีความอยากแล้วมีทุกข์นี่มันเป็นทุกข์หยาบๆ หรือแค่มีกายอยู่ก็มีทุกข์นะ ไม่ใช่ว่าต้องนั่งนานๆ เมื่อยแล้วมีทุกข์ แรกๆ หัดก็เห็นนั่งแล้วเมื่อยแล้วทุกข์ หิวแล้วถึงจะทุกข์ หนาวแล้วถึงจะทุกข์ ร้อนแล้วถึงจะทุกข์ ถ้าอยู่เฉยๆ จะไม่ทุกข์ เพราะสติปัญญายังไม่พอ ถ้าสติปัญญาพอแล้ว เห็นกายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย จิตนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย พอเห็นมันทุกข์ล้วนๆ ไม่หยิบฉวยขึ้นมา ไม่สร้างภพไม่สร้างชาติไม่ไปหยิบฉวยขึ้นมา ขันธ์ก็เป็นทุกข์ส่วนของขันธ์ไป ขันธ์ก็ทำงานส่วนของขันธ์ไป แต่ไม่มีผู้ใดเข้าไปยึดถือขันธ์ ไม่มีผู้เข้าไปครอบครองขันธ์ ตัวธาตุรู้ที่มันไม่เข้าไปยึดถือขันธ์นี่มันก็พ้นตัวทุกข์ มันพ้นขันธ์คือมันพ้นทุกข์



ธาตุรู้นี้ทรงตัวอยู่อีก จะอยู่แค่ไหนก็เรื่องของมันแล้วไม่ใช่เรื่องของเรา ไม่จำเป็นต้องวิจัยวิจารณ์ว่าพระอรหันต์นิพพานแล้วไปไหน เพราะพระอรหันต์ยังไม่อยากรู้เลย พวกที่อยากรู้ก็คือพวกที่ไม่ใช่พระอรหันต์นะ จิตสูญไปไหม พระอรหันต์ตาย พระพุทธเจ้าบอกว่าเหมือนไฟที่ดับไป จิตของพระอรหันต์ที่ท่านเข้านิพพานนะเหมือนไฟที่ดับ ท่านพูดตรงเป๊ะเลย ไฟดับแล้วมีอยู่ไหม ไฟดับไปแล้วไฟสูญไปเลยไหม ท่านบอกตรงๆ แล้วพวกเราคิดเยอะไป ทำงานที่เราควรทำนะ รู้กายรู้ใจไป ไม่ใช่หาทางที่จะให้มันพ้นกายพ้นใจ จับเข้าหาธาตุรู้เลย เสร็จเลยอันนั้น ขืนอยู่ ๆ ก็ไปจับเข้าหาธาตุรู้ ก็คือไปสร้างภพอีกอันหนึ่งขึ้นมา

มันต้องให้เห็นนะ มีภพทีไรมีทุกข์ทุกที มีอยากทีไรมีทุกข์ทุกที มีชาติคือมีกายมีใจไปยึดไว้เมื่อไหร่ก็เป็นทุกข์ทุกทีเลย นั่นถึงไปเห็นธาตุรู้ก็ไม่ไปยึดธาตุรู้ ถ้าไม่เอือมระอากับภพนะ ไปเจอธาตุรู้ก็ไปยึดธาตุรู้อีก แล้วกลายเป็นผู้รู้ไม่ใช่ธาตุรู้ ผู้รู้กับธาตุรู้ไม่เหมือนกัน สอนๆ ไว้อย่างนั้นนะ ฟังเล่นๆ ไปก่อน เกิดจับพลัดจับผลูตายจากกันไป ฟังๆ ไว้ก่อน ไม่รู้ใครจะตายก่อนใครนะ แต่พวกเรากับหลวงพ่อต้องมีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งตายก่อน คงไม่ตายพร้อมกันหรอก ขณะจิตหนึ่งสั้นนิดเดียว เวลาตาย ตาย ๑ ขณะจิต แป๊บเดียว ดีดนิ้วแค่นี้จิตเกิดดับแสนโกฏิครั้ง เศษหนึ่งส่วนแสนโกฏิของการดีดนิ้วทีหนึ่ง เวลาตายตายตอนนั้นเอง แป๊บเดียว เวลาเกิดก็เกิดในขณะนั้นเอง เวลามรรคเกิดก็เกิดใน ๑ ขณะนี้เอง ฉะนั้น ปัจจุบันสั้นนิดเดียว

ไม่ยากนะไม่ยาก หัดรู้สึกไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็แจ้งขึ้นมาว่า โอ้ กายนี้ใจนี้เป็นแต่ตัวทุกข์ ขันธ์ก็เป็นส่วนของขันธ์นะ ไปหยิบฉวยขึ้นมาก็เท่ากับไปหยิบฉวยเอาตัวทุกข์ขึ้นมา สำนวนโบราณว่า "ไปหาเหามาใส่หัวเอง" ไปหาทุกข์มาสุมกบาลเอง

เรียนรู้นะ เรียนรู้ให้ใจมันฉลาด รู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจ เราฉลาดเราก็พ้นไป ไม่มีอะไรหรอก พูดอย่างนี้ไม่ได้พูดหลอกเด็กนะ พูดซื่อๆ ภาวนาไปอย่างนี้แล้วรู้เลย ไม่มีอะไรจริงๆ มีแต่ของที่มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ ก็มีอยู่แค่นั้นเองนะ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารู้ในชีวิตนี้ มีเหตุมันก็เกิดขึ้นมา หมดเหตุมันก็ดับไป มันจะมาหรือมันจะไป เราก็บังคับมันไม่ได้ ความสุขความทุกข์มันจะมาหรือมันจะไป เราบังคับมันไม่ได้ มีเหตุมันก็เกิด มีเหตุของความสุขมันก็เกิด มีเหตุของความทุกข์มันก็เกิด หมดเหตุมันก็ดับ บังคับไม่ได้ กุศลจะมาหรือกุศลจะไปก็เป็นไปตามเหตุอีก มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้งอมืองอเท้า ท่านสอนเรื่องกฎแห่งกรรมด้วย

ตรงที่มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ นี่เรียกว่า "ธรรมนิยาม" เป็นความจริงของธรรมะ แต่หน้าที่ของเรานี่ เราต้องมี "กรรมนิยาม" เราต้องลงมือ ลงมืออะไร ลงมือเรียนรู้ ลงมือรู้กายลงมือรู้ใจ รู้กายรู้ใจพอสมควรแล้ว เรียกว่าทำกรรมพอสมควรแก่เหตุแล้ว เราก็ได้ผลนะ บรรลุมรรคผลกันไป ไม่ใช่อยู่ๆ ก็ไปนั่งคิดนะ มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ อย่างนั้นชีวิตลอยแพไปแล้วแต่จะเป็นไป ใช้ไม่ได้ ไม่ใช่ชาวพุทธหรอก มีธรรมนิยามแล้วก็มีกรรมนิยามด้วย เราทำอย่างไรก็ได้ผลอย่างนั้น

ฉะนั้นต้องลงมือปฏิบัตินะ ไม่ใช่ไม่ทำอะไรเลย เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างว่างเปล่าอยู่แล้ว ไม่ทำอะไรเลยนี่มิจฉาทิฏฐินะ หน้าที่ของเราก็ต้องทำเหตุที่จะทำให้เกิดสติเกิดปัญญาให้เห็นความจริงของธรรมะ เข้าใจธรรมนิยามด้วยสติด้วยปัญญา เข้าใจไม่ใช่ด้วยคิดเอา พอเข้าใจแล้วมันจะไม่ยึดถือ ไม่ยึดถือกายยึดถือใจเพราะรู้ว่ายึดแล้วทุกข์ ไม่ห้ามมันด้วย ไม่เกลียดมันด้วย รู้ว่ามีเหตุมันก็มา หมดเหตุมันก็ดับ ไม่ใช่ไปห้ามมัน ห้ามมันไม่ได้

เรียนรู้นะเรียนรู้ไป ไม่ยากเท่าที่คิดหรอก ง่าย อย่าใจลอยนาน อย่าเอาแต่เพ่งอยู่ที่กายที่ใจ ให้คอยรู้สึก ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว รู้สึก ฝึกอย่างนี้ไปนะ ต่อไปก็เข้าใจธรรมนิยาม การที่เราพยายามตามรู้สึกเราก็ทำกรรม กรรมที่ดีเรียกว่ากัมมัฏฐาน ถึงวันหนึ่งก็แจ้งพระนิพพาน ไม่ใช่ให้งอมืองอเท้านะ ไม่ใช่คิดเอาว่าทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา นอนจมขี้เถ้าไป นอนจมอึจมฉี่ไปก็ไม่เป็นไร อันนั้นโง่แล้ว จมทุกข์ไปเรื่อยๆ เพราะคิดเอาว่ามันไม่ใช่เรา นี่โง่แล้วนะ



## ๙. ความอยากผลักดันให้ใจสร้างภพ

[๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ (๒)]

ธรรมะที่สอนให้ สอนแบบหมดเปลือกนะ ไม่เคยขยักความรู้เอาไว้เลย ถ้าเราพร้อมเมื่อไรความรู้มันก็ถ่ายทอดออกมาให้ ฉะนั้น ความรู้ที่หลวงพ่อบอกให้พวกเราแต่ละวันๆ นี่เพียงพอที่จะทำให้คนคนหนึ่งข้ามโลกได้ ข้ามได้แน่นอน ความรู้ชนิดนี้ ความรู้ที่อยู่กับโลกมันเยอะแยะไปหมด กระทั่งการภาวนานะ กำหนดอย่างโน้นทำอย่างนี้ อันนั้นความรู้อยู่กับโลก ไม่ข้ามโลกหรอก จงใจกำหนดก็สร้างโลกเรียบร้อยแล้ว เรียกว่าสร้างภพ

ใจเราสร้างภพตลอดเวลา "ภพ" แปลว่าการทำงานทางใจ ใจมันทำงานขึ้นมาเมื่อไรเรียกว่าจิตมันสร้างภพ มีภพขึ้นมามันก็มีตัวมีตนมีเราขึ้นมา

สังเกตไหม ถ้ารู้สึกตัวอยู่เฉยๆ ตัวเราไม่มี เผลอๆ ใจไปทำอะไรเข้านะ ประเดี๋ยวตัวเราโผล่ขึ้นมาแล้ว นี่มีชาติมีตัวมีตนขึ้นมา แล้วก็มีความทุกข์ขึ้นมา

ใจไปทำอะไรเข้านิดหนึ่งก็เรียกว่าภพทั้งนั้น แค่ลงมือปฏิบัติกำหนดโน่นกำหนดนี่อย่างจงใจดูจิตก็สร้างภพนั่นแหละ ก็แน่นๆ ขึ้นมาเป็นทุกข์ขึ้นมา ให้เรารู้ทันใจที่มันแอบทำงานไป เราอย่าไปช่วยมันสร้างภพนะ นี่ถ้ามีความอยากขึ้นมาเมื่อไรก็ผลักดันให้ใจทำงานขึ้นมา สร้างภพทั้งหมดเลย เพราะฉะนั้นถ้าคนไหนสติปัญญาไวๆ เห็นความอยากเกิดขึ้นในใจแล้วรู้ทัน ความอยากสลายไป ไม่มีภพขึ้นมา ดูไม่ทัน จิตใจแอบทำงานก็สร้างภพขึ้นมา มีความทุกข์ขึ้นมา แก้ไม่ได้แล้ว เพราะทุกข์เป็นวิบาก ต้องรับชะตากรรมนะ ฉะนั้นอย่าไปสร้างภพขึ้นมา มันก็ไม่ทุกข์ ถ้าสร้างภพขึ้นมา อย่างไรก็ทุกข์

ฉะนั้น ใจหลงปรุงแต่งเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้นแหละ เราก็ฝึกของเราไปเรื่อยจนวันหนึ่งใจมันไม่ปรุงแต่งอะไร มีคนหนึ่งชื่อดังตฤณ ชื่อคุณศรันย์ เขาบอกว่าสังเกตนะ จิตของพระที่ภาวนาสุดขีดไปแล้วนี่ไม่สร้างภพ จิตของเรามันสร้างภพตลอด มันสร้าง image (มโนภาพ) รู้สึกไหมเวลาคิดเวลานึก มันมี image (มโนภาพ) ขึ้นมา มันสร้างภพขึ้นมาในใจเป็นมโนภาพ ถูกต้องเป๊ะเลย ปุถุชน พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี เวลาคิดนี่ยังมีมโนภาพ แต่พระอรหันต์จะไม่มีมโนภาพขึ้นมา คิดขึ้นมาจากความว่าง คิดแล้วก็ยังเป็นความว่างอยู่อย่างนั้นเอง ความทุกข์ไม่มีที่ตั้งขึ้นมา มันเป็นอิสระนะ มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย

## ๑๐. ภพทั้งหมดเป็นทุกข์

[๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๑)]

หลวงพ่อส่วนมากจะสอนบอกว่าให้รู้กายรู้ใจ ร่างกายเคลื่อนไหวร่างกายมันทำงาน เรารู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวจิตใจทำงาน เรารู้สึก ให้ "รู้" ไม่ได้ให้ "ทำ" เราคุ้นเคยที่จะทำ ฉะนั้นพอได้ยินธรรมะที่ว่าให้รู้เอา ก็จะงงๆ หน่อย ไม่คุ้นเคย

ถ้าบอกให้ทำ ง่ายนะ เอ้า บอกทุกคนเดินจงกรมท่านี้ นั่งท่านี้ กินอาหารเวลานี้ ให้กินแค่นี้ ให้นอนแค่นี้ ฝึกอย่างนี้ง่าย แต่มันไม่ได้เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์จริงๆ

สิ่งที่จะทำให้เราพ้นทุกข์จริงๆ คือ มีปัญญาขึ้นมา มีปัญญาเห็นความจริงของกายของใจ รู้ความจริงว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ จิตมันถึงจะปล่อยวาง อยู่ๆ ไม่ยอมรู้กายรู้ใจ จะไปรู้ปลายทางเลย บางคนจะเอาปลายทาง จะไปรู้นิพพาน จะไปรู้จิตหนึ่ง จะไปเอาว่างๆ อะไรอย่างนี้ มุ่งไปทำ คิดว่าไปอยู่ตรงนั้นแล้วจะได้ ไม่ได้หรอก คนละเรื่องกัน

ถ้าไม่เห็นทุกข์ใจจะไม่หลุดออกจากภพ ที่เราภาวนากันปางตาย รู้กายรู้ใจไปเรื่อย เราจะเห็นเลย ไม่ว่าจิตมันทำงานอะไรขึ้นมา จิตปรุงอะไรขึ้นมา จิตก็จะทุกข์ขึ้นมา จะเห็นอย่างนี้เรื่อยๆ เรียนซ้ำแล้วซ้ำอีก จนวันหนึ่งปัญญามันแก่รอบ มันรู้ว่าภพทั้งหมดเป็นทุกข์ทั้งหมดเลย มีภพที่ไรก็เป็นทุกข์ทุกที เห็นอย่างนี้นะใจมันถึงจะออกจากภพ

ใจมันออกจากภพแล้วมันจะไปอยู่กับธาตุรู้ รู้ธาตุรู้อยู่ ธาตุรู้เป็นอิสระ แต่ธาตุรู้ก็เป็นอนัตตาไม่มีเจ้าของ ไม่ใช่ของเราเอง แต่ถ้าอยู่ๆ นะ ไม่รู้กายไม่รู้ใจจนแจ่มแจ้งว่า มีรูปมีนาม มีกายมีใจ มีภพมีชาติขึ้นมาแล้วก็มีทุกข์ขึ้นมาทุกที ถ้าไม่เห็นตรงนี้ การเที่ยวแสวงหาธาตุรู้ตรงๆ แสวงหานิพพานตรงๆ นี่ จะกลายเป็นการไปสร้างภพอีกชนิดหนึ่งขึ้นมา ไม่เห็นจริงว่าภพทั้งหมดเป็นทุกข์

ฉะนั้นตราบใดที่ไม่รู้ว่าภพทั้งหลายเป็นทุกข์ สิ่งที่เรียกว่าภพก็คือการทำงานของจิต จิตทำงานขึ้นมาเมื่อไรก็ทุกข์ทุกทีเลย กระทั่งทำงานที่จะประคองตัวเองอยู่กับธาตุรู้ก็ทุกข์ ทำงานเมื่อไรก็ทุกข์ พยายามไม่ทำอะไรเลยก็คือการทำงาน ก็ทุกข์อีก รวมความว่า ทำก็ทุกข์ ไม่ทำก็ทุกข์อีก แต่ถ้าเมื่อไรตามรู้ตามดูไปเรื่อย โอ้ จิตปรุงแต่งทีไรจิตเป็นทุกข์ทุกที เห็นแล้วเห็นอีกนะ ทำอย่างไรจะไม่ปรุงแต่ง พยายามไม่ปรุงแต่งก็คือปรุงแต่ง ก็ทุกข์อีก



นั่นแหละ เฝ้ารู้ลงไปจน โอ้ ทำอะไรก็เป็นทุกข์ทุกทีเลย ยึดถือกายยึดถือใจแล้วก็ดิ้นรนทำงานขึ้นมาในใจ มีตัวมีตนมีทุกข์ขึ้นมา

ฉะนั้นเรียนนะ เรียนจนเห็นเลยว่า เมื่อไรมีรูปมีนามก็มีทุกข์นะ มีรูปมีนามเรียกว่าชาติ ก่อนจะมีรูปมีนามนี่จิตทำงานก่อน เมื่อไรจิตทำงานจิตปรุงแต่งเรียกว่ามีภพ มีภพก็มีทุกข์แล้ว ตัวทุกข์นั่นแหละตัวชาติ ความได้มาซึ่งตาหูจมูกลิ้นกายใจ ความหยิบฉวยมาซึ่งอายตนะ หยิบฉวยรูปนามมา ได้มาซึ่งรูปนามเรียกว่าชาติ ตัวรูปนามนั่นแหละตัวทุกข์ ไปหยิบฉวยรูปนามมาแล้วก็ไปหยิบฉวยเอาทุกข์มา มีชาติเลยมีทุกข์ ถ้าไม่มีชาติคือไม่ไปหยิบฉวยรูปนามมาก็ไม่มีทุกข์

จิตจะไม่หยิบฉวยรูปนามได้ก็ต้องไม่มีภพ ถ้าไม่มีภพถึงจะไม่มีชาติ ภพคือการทำงานของจิต ทำไมจิตมีภพ เพราะจิตเข้าไปยึดถือว่ากายนี้ใจนี้เป็นเรา ก็เลยเข้าไปยึดถือ จิตมันเข้าไปยึดถือรูปนามได้เพราะมันทะยานเข้าไป มันมีตัณหา มันมีความทะยาน มันทะยานเข้าไปเพราะอะไร เพราะมันมีอารมณ์มาล่อ มันมีความสุขความทุกข์มาล่อ มีความสุขก็อยากได้ มีความทุกข์ก็อยากผลัก มีเวทนามาล่อก็เกิดความอยาก มีเวทนาเลยเกิดตัณหา ถ้ามีตัณหานะ จิตจะกระโดดเข้าไปตะครุบอารมณ์

จิตที่กระโดดไปตะครุบอารมณ์เรียกว่าอุปาทาน พอตะครุบปุ๊บจิตทำงานปั๊บเลย อันนี้จิตก็เข้าไปเคล้าเคลีย ชอบ ลูบๆ คลำๆ อารมณ์ ถ้าจิตไม่ชอบก็จะพยายามผลักอารมณ์ จิตทำงานขึ้นมาเรียกว่ามีภพ จิตจะทำงานนะ จิตจะไปลูบคลำอารมณ์ แล้วก็หยิบฉวยอารมณ์ขึ้นมา เรียกว่ามีชาติขึ้นมา หยิบฉวยอารมณ์หยิบฉวยรูปนามขึ้นมา ทุกข์ก็เกิดเลย รูปนามนั่นแหละเป็นตัวทุกข์ แต่ถ้าไม่หยิบฉวยขึ้นมา รูปนามก็เป็นทุกข์ไป แต่ไม่มีผู้เป็นทุกข์ ถ้าจิตไปหยิบฉวยเอารูปนามขึ้นมานะ ก็มีผู้เป็นทุกข์ มีเราเป็นทุกข์

ฉะนั้นการภาวนามีแต่เรื่องรู้ลงไปนะ รู้ลงไป เห็นรูปเห็นนาม เห็นการทำงาน เห็นความอยาก เห็นความยึด เห็นการที่จิตดิ้นรนทำงาน เห็นการที่จิตหยิบฉวยเอารูปเอานามขึ้นมาเป็นตัวเป็นตน เห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นมา นี่เรียนรู้ไปนะ จนใจนี้มันอิดหนาระอาใจ มันเบื่อหน่าย เอ้ มีภพที่ไรก็มีทุกข์ทุกที มีชาติทีไร มีรูปมีนามทีไรก็มีทุกข์ทุกที เห็นอย่างนี้นะ ไม่มีทางหนีเลย ถ้าไม่เห็นแจ้งอย่างนี้ มันจะหนีจากภพอันหนึ่งไปหาภพอีกอันหนึ่ง เหมือนอย่างฤาษีชีไพรเขาเห็นว่า กามภพคือการที่จิตใจต้องเคล้าเคลียวุ่นวายอยู่กับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นำความทุกข์มาให้ เขาก็หนีจากตรงนี้ไปสร้างภพที่ละเอียด สร้าง

รูปภพ อรูปภพ รูปภพก็เพ่งรูป อรูปภพก็เพ่งนามเช่นเพ่งจิต เป็นต้น ฉะนั้นคนไหนแสวงหาจิตโดยตรงก็จะไปอรูปภพ

เฝ้ารู้ลงไปนะ ภาวนาจนถึงวันหนึ่งจะเห็นเลยว่า มันไม่มีที่จะให้เราหยั่งเท้าอยู่เลย ที่ไหนก็ไม่มี มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย ตรงไหนก็ทุกข์ จิตหมดแรงดิ้น จิตไม่ดิ้นรนไม่แสวงหา หมดความปรุงแต่ง จิตก็เห็นธรรมะที่ไม่ปรุงแต่ง เห็นเองนั่นแหละ ถามว่าหลังจากนั้นจิตมีไหม มีอยู่นะไม่ใช่ไม่มี แต่จิตทำตัวไม่ใช่เป็นผู้คิดนึกปรุงแต่งแล้ว แต่เป็นธาตุรู้ขึ้นมา ธาตุรู้ที่มันเป็นอิสระ แต่ว่าไม่มีเจ้าของ ธาตุรู้นี้ไม่มีเจ้าของ เพราะไม่มีใครหยิบฉวยขึ้นมา

ค่อยฝึกนะ ค่อยดูไป เทศน์ยากหน่อยวันนี้ ไม่รู้จะตายจากกันเมื่อไรนะ เรียนเอาไว้ก่อน

## ๑๑. กฎของธรรมะ

[๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๒ (๑)]

ถ้าเราภาวนาเราจะรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ สิ่งที่เรียกว่าตัวเราไม่มี มีแต่รูปธรรมนามธรรมที่มีเหตุก็มารวมกันชั่วครั้งชั่วคราว เดี๋ยวก็แตกสลายไป เพราะฉะนั้น เราภาวนาก็เพื่อจะล้างความเห็นผิดที่ว่ามีตัวเรา แล้วก็จะหมดความสงสัยในอดีต หมดความสงสัยในอนาคตไปด้วย

ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ละอย่างๆ ก็ทำหน้าที่ของเขา ไม่ใช่จะเดินปัญญาอย่างเดียว ไม่มีศีลก็ทำผิด ทำความชั่วหยาบทางกาย ทางวาจา หรือคิดฟุ้งซ่านตลอดเวลา กระทั่งคิดธรรมะนะ ฟุ้งซ่านในธรรมะเขาเรียกว่าไม่มีสมาธิเหมือนกัน ฉะนั้นเราค่อยๆ ฝึกให้ถึงพร้อม ให้มีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะได้ล้างการกระทำผิดทางกาย ทางวาจา ล้างการคิดผิดๆ ล้างความเห็นผิดๆ ตัวสำคัญที่สุดคือความเห็นนี่แหละ พอเห็นผิดเสียอย่างเดียวมันก็คิดผิด ทำผิด พูดผิด



ฉะนั้นสูงสุดก็คือปัญญา แต่ว่าปัญญาอย่างเดียวไม่พอนะ ศีลกับสมาธิก็สำคัญด้วย เราจะมีศีล เราจะมีสมาธิ เราจะมีปัญญา เราต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติอย่ามาคุยเรื่องมีศีล อย่ามาคุยเรื่องมีสมาธิ อย่ามาคุยเรื่องมีปัญญา ไม่มีหรอก เพราะศีล สมาธิ ปัญญา นี่เป็นธรรมะฝ่ายกุศล ไม่เกิดลอยๆ หรอก ต้องเกิดร่วมกับสติเสมอ ถามว่าแล้วอะไรเป็นเหตุของมัน แต่ละอย่างๆ ก็มีเหตุนะ แต่รวมความแล้วต้นตอของกุศลทั้งหลายมาจากโยนิโสมนสิการ ความแยบคายในการสังเกตตัวเองว่า สิ่งที่เราทำอยู่นี่เราทำตามที่พระพุทธเจ้าสอนให้ทำหรือเปล่า เรางดเว้นการกระทำที่พระพุทธเจ้าห้ามหรือเปล่า เราทำถูกต้องตามที่ท่านสั่งไหม ถ้าเราสำรวจตัวเองได้ มันจะค่อยๆ พัฒนาตัวเองขึ้นมา ต้องพัฒนาเครื่องมือที่สำคัญคือความมีสติ คนในโลกนี้ไม่มีสตินะถึงได้ผิดศีล ไม่มีสติก็ขาดสมาธิ ไม่มีสติก็ไม่มีปัญญา ถ้าขาดสติอันเดียวก็คือจิตไม่เป็นกุศลแล้ว

เมื่อใดจิตมีสติเมื่อนั้นจิตเป็นกุศล เมื่อใดจิตไม่มีสติเมื่อนั้นจิตเป็นอกุศล อันนี้เป็นกฎ (ของธรรมะ) เลยนะ คล้ายๆ ทฤษฎีเรขาคณิต ทางวิทยาศาสตร์ก็มีกฎของมัน ทฤษฎีทางธรรมะก็มีกฎของธรรมะเหมือนกันเรียกว่า “ธรรมนิยาม” คือกุศลและอกุศลไม่เกิดร่วมกันหรอก จิตที่มีสติก็เป็นจิตที่มีกุศลเป็นกุศล ถ้ามีสติเมื่อใดอกุศลไม่มีเมื่อนั้น นี่เป็นกฎของธรรมะ

สติคือความระลึกได้ถึงรูปธรรมนามธรรมที่กำลังปรากฏ อันนี้เป็นสติขั้นสูงเรียกว่าสติปัฏฐาน ถ้าสติธรรมดาๆ ก็คือสติระลึกอยู่ในอารมณ์ที่เป็นกุศล อย่างอยากมาสวนสันติธรรม อยากมาฟังเทศน์ อยากมาใส่บาตร อยากได้ความรู้ไปปฏิบัติ เป็นฉันทะไม่ใช่ตัณหา ฝ่ายดีเขาเรียกฉันทะ ฝ่ายชั่วเขาเรียกตัณหา จิตใจที่มันอยากทำดีทั้งหลาย จิตเป็นกุศล ในขณะนั้นมีสติแต่เป็นสติธรรมดา เป็นสติที่จะพาเราเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลก แต่เป็นโลกที่ดีไปสุคติ แต่ถ้าสติที่จะข้ามโลกต้องเป็นสติปัฏฐาน คือเป็นสติที่รู้กายรู้ใจ รู้รูปรู้นาม ไม่ใช่รู้อย่างอื่น

ฉะนั้นเราต้องฝึกให้มีสติปัฏฐานขึ้นมา คอยรู้สึกตัว อย่าใจลอย คนในโลกใจลอยตลอดเวลา มันลืมตัวเองตลอดเวลา

## ๑๒. วิธีแยกชนิดของกิเลส

[๖ มิถุนายน ๒๕๕๓ (๑)]

ความปรุงชั่ว ได้แก่ โลภ โกรธ หลง นี่พูดแบบรวบยอด กิเลส ๓ ตระกูล แต่ละตระกูลก็แยกย่อยออกไปได้เยอะแยะ

อย่างโลภ โลภะ เป็นความโลภ ราคะก็อยู่ในตระกูลโลภเหมือนกัน รวมทั้งความอยาก ความยึดถือในความคิดความเห็นที่เรียกว่าทิฏฐิ

ตระกูลโกรธก็เยอะนะ เช่น ความเศร้าโศกเสียใจเป็นกิเลสตระกูลโทสะ ความกลัว ความกังวล ความตระหนี่ เวลาความตระหนี่เกิดขึ้นมาในใจรู้สึกมีสุขหรือมีทุกข์ ใจเป็นทุกข์นะ ไม่ใช่ใจเป็นสุข เมื่อไรใจเป็นทุกข์อันนั้นแหละตระกูลโทสะ เพราะจิตที่มีโทสะจะมีความทุกข์เกิดขึ้น ฉะนั้นอะไรที่เกิดขึ้นมาแล้วใจเป็นทุกข์ รู้ได้เลยว่าอันนี้เป็นตระกูลโทสะ ดูง่ายๆ เลย เช่น ความอิจฉาเกิดขึ้นแล้วมีความสุขไหม ความกังวล นี่เยอะแยะเลยนะ ตระกูลโทสะ มีลูกมีหลานยั้วเยี้ยเต็มไปหมด

ตระกูลหลง ตระกูลโมหะมีอะไรบ้าง เช่น ฟุ้งซ่าน โมหะเป็นตระกูลที่ว่าเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว เราจะไม่เห็นรูปนามตามความเป็นจริงแล้ว มันปิดกั้นปัญญา โมหะกับปัญญาเป็นสิ่งตรงข้ามกัน บางทีเลยเรียกปัญญาว่า "อโมหะ" คือไม่มีโมหะ ฉะนั้นโมหะกับปัญญาอยู่ตรงข้ามกัน มีปัญญาก็จะรู้ความจริงของสภาวะ ถ้ามีโมหะจะไม่รู้ความจริงของสภาวะ เช่น โกรธอยู่ไม่รู้ว่าโกรธอยู่ นี่กำลังหลงอยู่ มีโมหะ โลภอยู่ไม่รู้ว่ากำลังโลภอยู่ นี่มีโมหะ ทำไมมันไม่รู้ เพราะใจมันมัวหนีไปที่อื่น เรียกว่าใจมันฟุ้งซ่าน ฉะนั้นโมหะมีตัวใหญ่ตัวหนึ่ง คือ "อุทธัจจะ" ความฟุ้งซ่าน เวลาจิตมันฟุ้งซ่านไปทางตา ฟุ้งซ่านไปทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ฟุ้งซ่านไปคิดนี่ มันจะไม่รู้สภาวะแล้ว มันจะลืมตัวเอง ฉะนั้นความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นมาจะไม่เห็นสภาวะ

ยังมีโมหะตัวอื่นๆ อีก เช่น ความลังเลสงสัย ถ้าเราสงสัยว่าถนนนี้ไปไหน คนคนนี้ชื่ออะไร อันนี้ไม่เรียกว่าโมหะ เพราะโมหะคือสงสัยในพระรัตนตรัย เช่น พระพุทธเจ้ามีจริงหรือ ธรรมะจะจริงหรือ การปฏิบัตินี่มันเป็นไปได้หรือไม่ มันทำได้อย่างไร พระอริยสงฆ์จะมีจริงหรือเปล่า ไม่น่าเชื่อว่าจะมี พระพุทธเจ้าก็คงเป็นนักปราชญ์คนหนึ่งหรอก



เป็นนักปราชญ์ที่คิดเก่งหน่อย อาจจะไม่ใช่มีคนเดียวด้วย เป็นคนที่แต่งตำราพระไตรปิฎก อาจจะเป็นคนกลุ่มใหญ่ช่วยกันเขียนขึ้นมาแล้วโมเมว่ามีพระพุทธเจ้าองค์หนึ่ง คิดได้ขนาดนี้นะ ธรรมะก็ไม่มีอะไรหรอกเป็นแค่ปรัชญา สอนไปเพื่อหลอกให้คนทำดีสังคมจะได้สงบสุข ศีลธรรมก็ไม่มี นรกสวรรค์ไม่มีหรอก เป็นอุบายของนักปราชญ์ที่จะให้สังคมสงบสุข นี่ใจตระกูลอย่างนี้นะ คือพวกมิจฉาทิฏฐิทั้งนั้นเลย

พวกนี้ต้องล้างด้วยปัญญาที่เกิดจากการภาวนาถึงจะล้างมันไหว ถ้าภาวนาไม่เป็นก็สงสัยว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีจริงหรือไม่ ถ้าภาวนาเป็น ได้เป็นพระโสดาบันเมื่อไร ไม่สงสัยอีกต่อไป ฉะนั้นคนที่ล้างความสงสัยได้เด็ดขาดต้องเป็นพระโสดาบัน อย่างพวกเรายังสงสัยอยู่ รู้สึกไหม บางวันก็ศรัทธา บางวันก็ไม่ศรัทธา บางวันสิ้นศรัทธาก็หนีไปเที่ยว นี่ใจที่กลับไปกลับมามันยังไม่แน่วแน่ไม่มั่นคง นี่พวกโมหะ พวกที่ใจไม่รู้ความจริง หลงไปอยู่ในโลกของความคิด

## ๑๓. ใจที่อยากนำความทุกข์มาให้

[๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๒ (๒)]

พวกเรารีบศึกษาเข้านะ ในโลกเต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน อะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตเราแต่ละวันๆ ไม่รู้เลย อยู่ดีๆ ตกงานก็ได้ อยู่เฉยๆ ไปตรวจมา เป็นมะเร็งไปแล้วก็มี เอาแน่ไม่ได้ เดี๋ยวอยู่ๆ รถก็ทับเอา ชีวิตมันเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ความทุกข์มาถึงเราเมื่อไรก็ได้ เราต้องเตรียมความพร้อม อยู่กับโลกด้วยความไม่ประมาท

อยู่อย่างไม่ประมาท คืออยู่อย่างคนมีสติมีปัญญา อะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้ารับรู้มันไป อย่างสมมุติว่าอยู่ๆ ตรวจเจอเป็นมะเร็ง มีสติรู้ ร่างกายมันป่วยแล้ว มีปัญญาก็เห็นตัวที่ป่วยนั้นกายมันป่วยนะ ไม่ใช่เราป่วย ใจจะเป็นแค่คนรู้คนดู ไม่มีเรา ค่อยๆ ฝึกไป

ถ้าเป็นชาวพุทธแท้ๆ นะ เราจะอยู่กับโลกแบบทุกข์ไม่มาก ธรรมะที่อยู่กับโลกมีเยอะแยะไป เช่นถ้าเรามักน้อยเราสันโดษ ชีวิตก็ไม่ต้องการอะไรมากมาย ฉะนั้นก็ไม่เหนื่อยมาก ทุกวันนี้เหนื่อยมากเลย เพราะเราต้องบริโภคเยอะเกินความจำเป็น อย่างเสื้อผ้าเราก็ต้องมีเยอะๆ ใช่ไหม มีหลายๆ ชุด มีชุดเดียวไม่ได้ เดี๋ยวคนดูถูก หรือเราใส่ชุดเดียวแล้วเราก็ไม่มีความสุข ผู้หญิงหลายคนมีความสุขที่ได้ไปเลือกซื้อผ้า หลวงพ่อเคยรู้จักนะบางคนชอบซื้อผ้า ซื้อมันเรื่อย ไม่ได้เอาไปตัดอะไรหรอก มีความสุขที่ได้ซื้อผ้า อีกคนหนึ่งก็มีความสุขที่มีเสื้อใหม่ๆ มาใส่ โถ ความสุขอย่างนี้เหนื่อย มีเงินเท่าไรก็ไม่พอใช้

ถ้าเราดำรงชีวิตแบบไม่ถึงขนาด Basic minimum need (ความจำเป็นขั้นพื้นฐาน) อย่างพระนี่ พระพุทธเจ้าพยายามสร้างสังคมพระเป็นสังคมตัวอย่าง พระดำรงชีวิตอยู่ในขั้นความจำเป็นพื้นฐาน มีชุดเดียวก็ไปเที่ยวรอบโลกได้ งานศพก็ไปได้ งานโน้นงานนี้ไปได้ทุกงานเลย หน้าหนาวเอามาห่มได้อีกนะ ชุดพระใช้ห่มนอนได้ด้วย พระก็ดำรงชีวิตง่ายๆ กินข้าววันละบาตรเดียว แต่บาตรมันใหญ่นะ กินได้อย่างมากก็หนึ่งในสิบของบาตรเท่านั้น

จริงๆ แล้ว ความต้องการของคนเราไม่มากเท่าไร แต่ความต้องการทางใจนี่มันไม่มีที่สิ้นสุด ใจที่ดิ้นไปเรื่อยใจที่อยากไปเรื่อยนำความทุกข์มาให้ มีความอยากขึ้นมาใจก็ดิ้นรนอยากโน้นอยากนี้ ทุกข์ไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเรามีสติมีปัญญานะ เราพอเพียงในตัวเอง มีเท่านี้ก็พอ มีแค่นี้ก็พอ แต่ไม่ได้ขี้เกียจขี้คร้าน แต่ละคนทำหน้าที่ของตัวเอง ฆราวาสมีหน้าที่ทำมาหากินต้องทำมาหากิน จะมาบอกว่าดิฉันปล่อยวางแล้ว ตอนนี้ไม่ทำงาน ให้สามีเลี้ยงอย่างเดียว ปล่อยวางไม่ยึดถืออะไรอย่างนี้ไม่ใช่หรอกนะ ปล่อยวางกับขี้เกียจน่ะไม่เหมือนกัน เอาไปอ้างไม่ได้

พวกเราก็พัฒนาจิตใจเรานะ ดูอะไรที่จำเป็นในชีวิตเราจริงๆ มีไม่มากนัก ฉะนั้นบางคนฐานะเคยดี แล้วมันไม่ดีขึ้นมาจะได้ไม่หวั่นไหว อย่างน้อยเรายังมีชีวิตอยู่ พระเยซูสอนนะว่า ร่างกายสำคัญกว่าเสื้อผ้า ชีวิตสำคัญกว่าอาหาร ก็มีอาหารพอมีชีวิตอยู่เท่านั้นพอ ประทังชีวิตอยู่เท่านั้นก็พอ

ถ้าเราไม่ต้องการมากเราก็ไม่ต้องทุกข์มาก แต่ไม่ได้ขี้เกียจ ทำมาหากินให้เต็มที่นะ มีเหลือก็เก็บเอาไว้บ้าง ไม่ใช่สอนให้ใช้หมด แล้วก็ไม่ได้สอนให้เก็บอย่างเดียว รู้จักดำรงชีวิตให้สบาย เราจะได้ทุกข์น้อยๆ มองออกไปข้างนอกเต็มไปด้วยความทุกข์ ทุกวันนี้คนลำบากกันจังเลย



## ๑๔. ถ้าเรารับความจริงของโลกได้ เราจะไม่ทุกข์

[๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๑)]

ถ้าเรามีธรรมะอยู่ในใจ เรารู้ทันใจ ใจมีโทสะขึ้นมา มีสติรู้ทันโทสะก็ดับไป เราอยู่กับโลกด้วยความรู้เท่าทันมัน ในโลกมันเป็นอย่างนี้แหละ ในโลกมันเต็มไปด้วยความขัดแย้ง สัตว์โลกมันแย่งชิง แก่งแย่งกันตลอดเวลา อย่าไปหวังเลยโลกที่สันติสุขน่ะ นักปราชญ์สมัยโบราณเขาก็ใฝ่ฝันถึงโลกยูโทเปีย (Utopia) โลกในอุดมคติ ที่มีแต่สันติสุข แต่มันไม่เคยมีหรอก

ถ้าเราเข้าใจความเป็นจริงของโลกนะ โลกเป็นอย่างนั้นแหละ เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ตลอดเวลา ใจเราก็ไม่กระเพื่อม มีข่าวนักการเมืองตีกัน มันต้องตีกัน มันต้องเป็นอย่างนี้แหละ มีข่าวเรื่องโน้นมีข่าวเรื่องนี้ จริงๆ โลกมันเป็นอย่างนั้นแหละ ถ้าเรายอมรับความจริงไม่ได้ เราจะทุกข์เยอะ ถ้าเราเข้าใจความเป็นจริงได้ว่าโลกมันเป็นอย่างนี้แหละ เราก็ไม่ทุกข์

กระทั่งในบ้านเรานะ วันดีคืนดี หรือวันเลวคืนเลวนี่ ภรรยาไปมีกิ๊ก หรือสามีไปมีกิ๊ก ถ้าเราคิดว่าเราเป็นเจ้าของคนอื่นนะ ทั้งๆ ที่เราไม่ได้เป็นเจ้าของใครหรอก กระทั่งกายนี้ใจนี้เราก็ไม่ใช่เจ้าของ กายเราเองใจเราเองยังเป็นเจ้าของไม่ได้ เรายังไปคิดว่าเราเป็นเจ้าของคนอื่นด้วย พอเขาแปรปรวนไปเขาเปลี่ยนไปเราก็ทุกข์ ถ้าเราเข้าใจธรรมะเราก็รู้ว่าโลกมันเป็นอย่างนี้แหละ ทุกอย่างมีแต่ความไม่แน่นอน ถ้าเรายอมรับความจริงได้เราก็ไม่ทุกข์

เราเรียนธรรมะนี่แหละ หัดเจริญสติ หัดรู้จิตรู้ใจตัวเองไป นอกจากจะเข้าใจจิตใจตัวเองแล้ว มันจะเข้าใจชีวิตเข้าใจโลก ธรรมะนี้ให้ประโยชน์แก่เรา ทำให้เราอยู่กับโลกอย่างมีความสุขได้ คนอื่นเขาทุกข์ปางตาย แต่เราไม่ทุกข์กับเขาหรอก อย่างหลวงพ่อนะ ตอนพ่อของหลวงพ่อตาย โอ้ จิตมันเบิกบานนะ ความตายเป็นธรรมดาของชีวิต อะไรๆ ก็ดูมันธรรมดา ถ้าเห็นว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา มันก็จะไม่ทุกข์หรอก แต่ถ้ามันอยากฝืนธรรมดา อยากฝืนความเป็นจริงที่มันกำลังเกิดอยู่ อันนี้มันทุกข์นะ

อย่างคนทะเลาะกัน ฝ่ายโน้นฝ่ายนี้ทะเลาะกัน เราอยากให้เขาเลิกทะเลาะกัน เราก็ทุกข์แล้ว น้ำมันจะขึ้นราคา อยากให้มันลดราคา เราก็ทุกข์แล้ว นี่ความอยากกับความเป็นจริงมันไม่เคยตรงกัน มันจะอยากไปเรื่อยๆ ส่วนความเป็นจริงมันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละ ทีนี้ถ้าเราเข้าใจเราก็รู้เลย อย่างน้ำมันขึ้นราคา แฟนมีกิ๊ก ตกงานหรืออะไรก็ตาม อันนั้นคือปัญหา เวลาที่เราเผชิญปัญหานี่ ถ้าเราปฏิบัติธรรมเรามีสติมีปัญญารู้ทันจิตใจตัวเอง มันจะมีแต่ปัญหา แต่ไม่มีความทุกข์หรอก

ความทุกข์มันเกิดจากการที่เรามีความอยาก เราอยากให้ไม่มีปัญหาความทุกข์ก็เกิด อาทิตย์ก่อนก็มีเด็กคนหนึ่งนะเป็นนักศึกษาแพทย์ปี ๕ ดูสมบูรณ์พร้อมทุกอย่างเลยทั้งพ่อแม่ ฐานะความเป็นอยู่ รูปร่างหน้าตาก็ดีหมดเลย ไม่สบายอยู่อาทิตย์สองอาทิตย์นะ ไปตรวจพบว่าเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองแล้วลามเร็วมากเลย แป๊บเดียวลามไปทั่วแล้ว เด็กคนนี้ไม่ทุกข์ แม่ทุกข์ แต่เด็กไม่ทุกข์ เพราะเด็กคนนี้ภาวนา ภาวนาได้ดีเชียวล่ะ

ฉะนั้นไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตเรา ถ้าเรายอมรับความจริงได้ว่ามันต้องเกิดนะ สิ่งทั้งหลายที่เราเจอนี่ยุติธรรมที่สุดแล้วในกฎของกรรม สิ่งทั้งหลายที่เราเจอนี่ไม่มีลูกฟลุคหรอก เราเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่าสิ่งทั้งหลายนี่เป็นไปด้วยกรรม กรรมในอดีตก็มี กรรมในปัจจุบันก็มีนะ อย่างบางคนจะไปโทษกรรมในอดีตอย่างเดียวนี่โง่แล้ว มันเป็นมิจฉาทิฏฐิ ยกตัวอย่างถ้าเราเห็นหมาบ้ามาทางเรานะ อื้อ ถ้าไม่มีเวรกรรมมันก็คงไม่กัดหรอก นี่มีกรรมกำลังโง่อยู่ ทำกรรมปัจจุบันนี่แหละคือโง่ ไปยืนขวางหมาบ้า

ฉะนั้น มีสติมีปัญญานะ ถ้าเรารู้ความจริงว่าทุกอย่างเป็นผลจากสิ่งที่เราทำขึ้นมานะ ไม่ใช่คนอื่นทำหรอก เราก็ไม่เดือดร้อน ไม่เคียดแค้นใคร แล้วก็ค่อยๆ ตั้งหลักขึ้นมาแก้ปัญหาชีวิตไปด้วยสติ ด้วยปัญญา



## ๑๕. ต้องเห็นโทษเห็นทุกข์ถึงจะเห็นธรรม

[๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ (๒)]

การภาวนามีเป็นขั้นเป็นตอน ค่อยๆ ฝึกไป รู้สึกตัวแล้วรักษาศีลเอาไว้ รู้สึกตัวรู้กายรู้ใจไป เรียนรู้ความจริงของธาตุของขันธ์ไป มันรู้ความจริงแล้วมันจะวางมาเป็นลำดับๆ มันรู้ความจริงของสิ่งใดแล้วมันจะวางสิ่งนั้น มันรู้ความจริงของกายแล้วมันก็ไม่ยึดถือกาย มันรู้ความจริงของจิตแล้วมันไม่ยึดถือจิต ความจริงของมันคืออะไร ความจริงของมันคือทุกข์

เคยมีคนไปถามหลวงปู่เทสก์ ไปกับหลวงพ่อนี่แหละว่า “ผมอยากละกามแต่มันยังอาลัยอาวรณ์ มันละยังไม่ได้” หลวงปู่ก็อุทาน “อ้าว อาลัยอาวรณ์ก็ละไม่ได้สิ” แล้วหลวงปู่สอนต่อว่า “ถ้ามันเห็นโทษนะ มันถึงจะละ”

อีกช่วงหนึ่งไปหาหลวงปู่ดูลย์ด้วยกัน เขาก็ไปเล่าเรื่องนี้ว่า หลวงปู่เทสก์ท่านบอกว่า “จะละกามได้ต้องเห็นโทษ” หลวงปู่ดูลย์บอกว่า “เห็นโทษก็คือเห็นทุกข์นั่นแหละ เห็นทุกข์ก็เห็นธรรม”

ฉะนั้นต้องเห็นทุกข์ ทุกข์คืออะไร ดูลงมาในกายในใจ ทุกข์ไม่ได้อยู่ที่อื่นหรอก เรียนอยู่ในกายในใจนี้ ไม่ใช่ไปประคองจิตให้นิ่ง ให้ว่างนะ นิ่งว่าง แล้วทุกข์อยู่ที่ไหน ไม่มีให้ดูนะ

เรารู้กายเรารู้ใจเนืองๆ นะ กายนี้ก็ทุกข์ ใจนี้ก็ทุกข์ เอาไว้ไม่ได้ ไม่มีประโยชน์อะไร ใจวาง วางแล้วมีความสุข ที่หลวงพ่อบอกให้พวกเราเจริญสติ แล้วเราบอกเห็นทุกข์ไปเรื่อยๆ นี่ ไม่ใช่หลอกให้เห็นทุกข์ทั้งชาตินะ เป็นทางผ่านช่วงสั้นๆ เท่านั้น

## ๑๖. ยิ่งเห็นทุกข์ก็ยิ่งเห็นธรรม

[๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๑)]

หัดเจริญสติใหม่ๆ นะ โอ๊ย มีความสุขเพียบเลย รู้สึกตัวขึ้นมาก็มีความสุขแล้ว พวกเรารู้สึกไหม ใจตื่นขึ้นมามีความสุขเยอะเลย ต่อมาตื่นไปเรื่อยๆ นะ ความสุขหายไปเรื่อยๆ กลายเป็นทุกข์ล้วนๆ ขึ้นมา

ภาวนาใหม่ๆ บอกภาวนาแล้วมีความสุขนะ ภาวนาไปช่วงหนึ่ง พอสติมันอัตโนมัติมันรู้ทั้งวันรู้ทั้งคืน จะเห็นแต่ทุกข์ โอ้ โลกนี้มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เป็นคนดีก็ทุกข์อย่างคนดี เป็นคนร้ายก็ทุกข์อย่างคนร้าย เป็นอย่างไรก็ทุกข์ทุกทีเลย เป็นอะไรทีไรก็ทุกข์ทุกทีเลย จะเห็นอย่างนี้ เห็นๆ นะ วันหนึ่งใจมันถอนตัวออกจากภพ มันถอนตัวของมันเองนะ มันถอนได้

คุณมาลีรู้สึกไหมมันถอนได้ มันถอนออกมา แต่ถอนออกมาแล้วมันไปสร้างภพใหม่อยู่ ถอนแล้วมันยังไม่หมด มันก็อย่างนั้นแหละ วันหนึ่งถอนขึ้นมาแล้วไม่ไปสร้างภพอะไรอีก โอ้ มันพ้นทุกข์จริงๆ นะ มีความสุขล้วนๆ เลย ยิ่งเราเห็นทุกข์นะยิ่งมีความสุข เป็นเรื่องแปลกนะ คนในโลกน่ะกลัวทุกข์เกลียดทุกข์ อยากได้ความสุข แสวงหาความสุข วิ่งหนีความทุกข์ก็ยิ่งทุกข์ไปเรื่อย แต่เขาทุกข์แบบคนโง่ๆ คือเขารู้สึกว่าทุกข์บ้างสุขบ้าง พอพวกเรามาหัดภาวนา พอใจเราตื่นใหม่ๆ เราจะรู้สึกว่า โอ๊ย ชีวิตมีแต่ความสุขนะ สุขเยอะเลย ตื่นขึ้นมาแล้วก็สุข เมื่อก่อนนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ เดิมคิดว่าแต่ก่อนนี้ก็สบายดี ทุกข์บ้างสุขบ้างธรรมดาของโลก สอนกันเสียอีกว่าธรรมดาของโลก โลกของคนไม่ฉลาดไม่ใช่ธรรมดาของคนพ้นโลกหรอก

โลกธรรมดาของคนพ้นโลกก็คือมันไม่มีน้ำหนัก ไม่มีความเกี่ยวกันกับจิตเลย โลกของคนที่ยังอยู่ในโลกนี้ก็รู้สึกทุกข์บ้างสุขบ้างไปตามเรื่อง พอมาหัดภาวนาใจตื่นขึ้นมา ถึงรู้ว่าแต่ก่อนนี้จมอยู่กับความทุกข์แท้ๆ เลย คล้ายๆ หนอนจมอยู่ในอุจจาระ เอร็ดอร่อย วันหนึ่งเกิดใหม่ไม่เป็นหนอนแล้ว ชวนไปกินอุจจาระนะ ไม่เอาแล้ว ไปกินพิซซ่าดีกว่า ต้องกินอย่างโน้นกินอย่างนี้ ไม่กินอุจจาระแล้ว ถ้าภาวนาสุดขีดเลยจะรู้ว่า อะไรๆ ก็อุจจาระทั้งนั้นแหละ ภพใดภพหนึ่งก็ทุกข์ทั้งนั้นแหละ

ฉะนั้นพอสติปัญญาแก่รอบนะ จะเห็นแต่ทุกข์ ทุกข์ แล้วก็ทุกข์ ไม่ใช่ทุกข์ๆ สุขๆ อย่างที่โลกเขาเห็นหรอก ฉะนั้นภาวนาใหม่ๆ มีความสุขเยอะ ภาวนาไปเรื่อย ๆ นะ พอ



สติอัตโนมัติมันเห็นทั้งวันเห็นทั้งคืน คุณมาลีรู้สึกไหม ช่วงที่มันตะลุมบอน มันเห็นทั้งวันมันเห็นทั้งคืน มีแต่ทุกข์ รู้สึกไหมมีแต่ทุกข์อยู่นั่นแหละ เห็นทุกข์จนใจนี่เอือมระอา ใจเอือมระอาจะหนีจากมันได้ไหม ก็หนีไม่ได้ ก็เฝ้ารู้เฝ้าดูไป จะไม่รู้ได้ไหม ไม่รู้ก็ไม่ได้ ถึงจุดนี้มันจะอัตโนมัติมันรู้เอง พอรู้ไปรู้ไปนะ ใจก็เป็นกลางขึ้นมา รู้แล้วว่าสู้ก็ไม่ได้ หนีก็ไม่ได้ ยอมจำนนแล้ว ไปไหนไม่ได้ อยู่กับมันนี่แหละ พออยู่กับมันนะ ใจถอดถอนออกไป ใจไม่ทุกข์นะ อยู่กับขันธ์แต่ใจไม่ทุกข์ เหมือนดอกบัวอยู่ในโคลนในตมในน้ำ ไม่เปื้อนโคลนไม่เปื้อนตมไม่เปื้อนน้ำ แล้วชีวิตมีความสุขมากขึ้นๆ

ฉะนั้นยิ่งเห็นทุกข์นะก็ยิ่งเห็นธรรม ยิ่งเห็นทุกข์ก็ยิ่งพ้นทุกข์ มีความสุขเพราะว่าพ้นทุกข์ ไม่ใช่มีความสุขเพราะไปดัดแปลงกายดัดแปลงใจสำเร็จหรอก แต่หมดความยึดถือกาย ยึดถือใจก็หมดทุกข์

ฝึกเอานะ พวกเรามีโอกาสทุกคน ไม่มีใครเขาห้ามเราภาวนาสักหน่อย มีแต่ความขี้เกียจขี้คร้านของเราเองห้ามไว้ หรือเจ้าทิฏฐิเจ้ามานะ กูเก่งกูหนึ่งกูแน่ นั่นแหละไปไม่รอดหรอก ถ้าแน่จริงก็พ้นไปแล้ว

## ๑๗. ถ้าเห็นกายเห็นใจเป็นของไม่ดีถึงจะวางได้

[๔ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๑)]

ขันธ์ไม่ใช่ของดีของวิเศษ ขันธ์นี้เป็นตัวทุกข์โดยตัวของมันเอง ในสายตาของพระอรหันต์ขันธ์เป็นแค่หมาเน่าเท่านั้นเอง ไม่ใช่ของดี เรารู้สึกไหมทุกวันเราประคองประคบประหงมหมาเน่า ตื่นเช้าขึ้นมาก็ล้างหมาเน่า เอาสีมาทาให้หมาเน่านี่ดูดี ที่แท้มันก็หมาเน่านั่นแหละ

ทีนี้วิธีการที่ใจเราจะวาง (วางกาย) ก็คือต้องเห็นความจริงก่อนว่ามันเป็นหมาเน่า ถ้าเห็นว่ามันเป็นของดีของวิเศษ มันเป็นเพชรเป็นพลอยเป็นอัญมณี มันไม่วางหรอก โดยตัวมันเองมันเป็นหมาเน่าอยู่แล้ว แต่เราไปคิดว่ามันเป็นเพชรพลอยอัญมณี ถ้าเรามาหัดเจริญ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือเรามาเรียนรู้กายมาเรียนรู้ใจตามความเป็นจริง ความเป็นจริงของมันเป็นหมาเน่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นตัวทุกข์

ฉะนั้น เราจะมาเรียนให้เห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่เรียนเพื่อให้มันเป็นหมาเนื้อหอม มันยังเป็นหมาเน่าอยู่อย่างนั้นแหละ แต่เรียนให้เห็นความจริงว่ามันไม่ใช่ของดีของวิเศษหรอก ถ้ารู้เมื่อไรว่าไม่ใช่ของดีของวิเศษมันจะโยนทิ้งไปเลย

สมมุติว่าเรามีแหวนเพชรอยู่วงหนึ่ง ถอดออกมาชื่นชม สวยงาม ชมไปชมมาเดินไปกลางแสงจันทร์ด้วย ดูประกายเพชรวูบๆ วาบๆ เกิดสะดุดตอไม้แหวนเพชรตกลงไป เราก็ลงไปตะครุบปั๊บเลย อุ๊ย แหวนของฉัน เอ๊ ทำไมกลิ่นตุๆ ไปหยิบเอาขี้หมาขึ้นมาแล้วจะทำอย่างไร เชยชมไหม ไม่เชยชมหรอกแต่จะโยนทิ้งทันที โยนทิ้งเพราะอะไร โยนทิ้งเพราะรู้ว่าไม่ใช่ของดีของวิเศษ

เมื่อไรที่เราเห็นขันธ์ไม่ใช่ของดีของวิเศษเราจะโยนทิ้งทันที ไม่ต้องสั่งให้โยนหรอก ไม่ต้องเชิญให้โยน แต่จะโยนทิ้งเอง ฉะนั้นหน้าที่ของเราคือเรียนรู้ความจริงของขันธ์ไปเรื่อย ไม่ต้องไปคิดนะว่ามันไม่ใช่ของดี เพราะมันไม่ใช่ของดีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปนั่งคิดเอาเองว่ามันไม่ดีอย่างโน้น มันไม่ดีอย่างนี้ ดูของจริงเข้าไป ดูให้ใจมันเห็นของจริง ลำพังคิดเอาเองมันไม่เชื่อหรอก

ในสมัยพุทธกาลมีผู้หญิงสวยงามอยู่คนหนึ่ง ผู้หญิงที่สวยที่สุด ที่เก่งที่สุด ที่ฉลาดที่สุด ร้องรำทำเพลงเก่ง มีศิลปะ จะได้รับเลือกเป็นนางคณิกา เมืองหนึ่งมีคนเดียว ทีนี้มีนางคณิกาแสนสวยคนหนึ่งตาย นางคณิกาคนนี้ค่าตัวแพงมาก สมมุติว่าคืนละแสนกหาปณะ พอตายปุ๊บพระพุทธเจ้าบอกให้เอาศพมา แล้วไปเรียกคนทั้งเมืองมาเลย คือมีพระองค์หนึ่งเคยเห็นนางคณิกาคนนี้แล้วหลงรัก พอดีคนนี้ไม่สบายปุบปับตายไปศพก็ยังสวยอยู่ ท่านให้เอาศพมา เรียกคนทั้งเมืองมาดูศพนี้ ท่านบอกว่าคนนี้แต่ก่อนคืนละแสน เอ้าใครจะให้แสนกหาปณะเอาไปตลอดเลย ก็ไม่มีใครเอา ท่านลดราคาลงมาเรื่อยจนเหลือหนึ่งกหาปณะก็ไม่มีคนเอา สุดท้ายยกให้ฟรีก็ไม่มีคนเอา เพราะอะไร เพราะใจมันเห็นเลยว่าไม่ใช่ของดีของวิเศษ

ฉะนั้นเราภาวนาเพื่อให้รู้ความจริงลงในขันธ์ ถ้าเห็นว่าขันธ์นี้ไม่ใช่ของดีของวิเศษ จิตมันจะปล่อยวางของมันเอง ไม่ต้องไปคิดเอา ไม่ต้องไปนึกเอา อย่างโน้นอย่างนี้ ดูของจริงๆ ลงไป มันไม่สวยไม่งาม ไม่ดี ไม่วิเศษอะไรหรอก มีแต่ทุกข์ล้วนๆ



การที่เรามีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง คือเห็นความจริงของมันว่า มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา ถ้าเห็นอย่างนี้ได้ใจจะปล่อยวาง ฉะนั้นพวกเราก็มีหน้าที่เท่านี้แหละ มีสติคอยรู้สึกกาย มีสติคอยรู้สึกใจ แล้วก็คอยดูซิว่า ความจริงกายเป็นอย่างไร จิตใจจริงๆ เป็นอย่างไร ดูของจริงไม่ใช่คิดเอา เพราะถ้าคิดเอาจิตไม่เชื่อหรอก ต้องดูของจริง นั่งคิดเอาเองไม่ได้

สมมุติว่าเราชอบผู้หญิงสักคนหนึ่ง เราจะไปนั่งคิดเอา อีกหน่อยเธอก็แก่แล้ว ก็ตอนนี้เธอยังสาวน่ะ ใจมันรู้ว่าคิดหลอกตัวเอง ตอนนี้มันยังดียังวิเศษ ยังเห็นเป็นของดี แค่โกหกตัวเองว่ามันไม่ดี เราไปนั่งคิดเอา พิจารณาปฏิกูล พิจารณาอสุภะอะไรนี่ มันไม่ล้างกิเลสจริงหรอก มันข่มกิเลสได้ชั่วครั้งชั่วคราว ต่อเมื่อเห็นความจริงของมัน เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นแหละมันถึงจะล้างกิเลส

## ๑๘. เราต้องช่วยตัวเองก่อนจะไปช่วยคนอื่น

[๕ ธันวาคม ๒๕๕๑ (๑)]

ในโลกนี้ยุ่งที่สุดเลย ยิ่งนานยิ่งยุ่ง อย่างเศรษฐกิจเมื่อก่อนสิบกว่าปีตกต่ำทีหนึ่งเดี๋ยวนี้ตกต่ำแทบจะรายปีแล้ว ทรัพยากรอะไรก็หายนะไปหมดแล้ว ผู้คนก็ล้นไปหมดทุกหนทุกแห่ง แย่งกันกินแย่งกันใช้แย่งกันอยู่แย่งกันขับถ่าย แค่คนในกรุงเทพฯ แต่ละวันนี่อีกี่ตันไม่รู้ เอาไปกองไว้ก็เต็มสนามหลวงเลย มันน่ากลัวขนาดนั้น

ฉะนั้นในโลกนี้เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวายช่วงชิง มีชีวิตที่ลำเค็ญแร้นแค้นหนักขึ้นๆ ปากกัดก็กัดคนอื่น พอตีนถีบก็ถีบคนอื่น นี่ปากกัดตีนถีบนะ ถ้าไม่มีธรรมะต่อไปจะอยู่กันอย่างไร อย่างพวกลูกเล็กเด็กแดงนี่ไม่รู้มันจะอยู่กันอย่างไรไหว มันก็คงอยู่ได้ล่ะนะ อยู่แบบบอนไซ

พวกเรารีบศึกษาธรรมะเอาไว้ก่อน เราช่วยคนทุกคนไม่ได้แต่เราต้องช่วยตัวเองก่อน ฟังแล้วเหมือนเห็นแก่ตัว แต่มันเป็นปรากฏการณ์ปกติ ต้องช่วยตัวเองก่อน พระพุทธเจ้าท่านเคยเทียบนะ คนคงไปว่าท่านว่าสอนแล้วเห็นแก่ตัวให้ช่วยตัวเองก่อน ท่านบอกเหมือน

คนเดินไปแล้วมีสะเก็ดไฟตกใส่ศีรษะ เราจะปัดของใครก่อน ปัดของตัวเองก่อนหรือเปล่า หรือจะปัดของคนอื่นก่อน มันก็ต้องปัดของตัวเองก่อนทั้งนั้นแหละ สมมุติรถคว่ำ ถ้าตัวเองบาดเจ็บ ต้องดูตัวเองก่อนว่ายังไหวหรือไม่ไหวหรือสมควรตายแล้ว แล้วค่อยดูคนอื่นว่าจะไปช่วยเขาอย่างไร

ขั้นแรกเลยต้องช่วยตัวเองให้ได้ก่อน ยังช่วยตัวเองไม่ได้จะไปช่วยใครได้ ทำเป็นใจดีอยากช่วยคนอื่นแต่ตัวเองก็ไม่รู้จะช่วยเขาอย่างไร โดยเฉพาะพวกศึกษาธรรมะเป็นมากนะ แทนที่จะปฏิบัติให้พ้นทุกข์ ให้เข้าใจเสียก่อน กลับไปเผยแผ่ก่อน เผยแผ่อะไรออกไปก็เผยแผ่สัทธรรมปฏิรูปออกไป เพราะตัวเองก็ไม่รู้ไม่เข้าใจ เผยแผ่สิ่งผิดๆ ออกไปอีก ยิ่งอันตรายกว่าเก่า ไม่เผยแผ่เสียดีกว่า ฉะนั้นสิ่งแรกเลยที่พวกเราควรทำในขณะนี้คือศึกษาธรรมะให้ได้ ถ้าศึกษาธรรมะได้แล้วชีวิตเราจะมีความสุข เราก็จะเป็นแบบอย่างให้คนอื่นเขาเห็นได้ด้วย อยู่ๆ เราเดินไปสอนเขาปาวๆ เขาไม่เชื่อหรอก เราต้องเปลี่ยนแปลงให้เขาเห็นต้องดีขึ้นให้เขาเห็น ต้องมีความสุขให้เขาเห็นให้ได้เขาถึงจะเชื่อ

ทุกวันนี้คนเชื่อหลวงพ่อเยอะเพราะอะไร เพราะหลวงพ่อมีความสุขใช่ไหม ดูหุ่นก็รู้แล้ว มีความสุขน่ะ ช่วยไม่ได้ก็คนมันมีความสุข แต่ก่อนจะมีความสุขขนาดนี้ก็ล้มลุกคลุกคลานเหมือนพวกเรานั่นแหละ ลำบาก ตะเกียกตะกายภาวนา กว่าจะตั้งเนื้อตั้งตัวขึ้นมาเอาตัวรอดได้ ลำบาก แต่ก็ลำบากไม่เท่ารุ่นครูบาอาจารย์

ดูประวัติครูบาอาจารย์นะท่านลำบากกว่าหลวงพ่ออีก รุ่นหลวงพ่อก็ลำบากกว่ารุ่นเรา รุ่นครูบาอาจารย์นะ กว่าท่านจะเดินไปหาหลวงปู่มั่นเจอนี่บางทีเดินป่ากันหลายปี เดินทะลุเข้าพม่าไปก็มี บางองค์ทะลุเข้าลาวไปก็มี เที่ยวไปหาท่าน เพราะว่าคนคนหนึ่งอยู่ท่ามกลางป่าเขานะ ไม่รู้จะไปถามใคร หายาก รุ่นหลวงพ่อนี่ครูบาอาจารย์อยู่วัดไหนๆ เราพอรู้ เราขึ้นรถทัวร์ไป ขึ้นรถไฟไป บางทีไม่มีรถเข้าไปถึงเราก็ไปเดินต่อเอา เดินอย่างมากก็วันหนึ่งค่อนวันอะไรอย่างนี้ ไม่ได้ลำบากมากเท่าไหร่ ยุคนี้ยิ่งสบายเปิดอินเตอร์เน็ตก็เจอหลวงพ่อแล้ว เห็นไหมเสียงหลวงพ่อเทศน์มีทั้งวันทั้งคืนไม่เคยขาดเสียงเลยนะ เทศน์แจ้วๆๆ อยู่ทั้งวันทั้งคืน คนฟังตลอดเวลานี่เยอะมากเลย ฟังแล้วก็รู้สึกกายรู้สึกใจไป อย่างนี้เรียกว่าฟังเป็นนะ ฟังแล้วก็มีความสุขไป อันนี้ก็ยังพอค่อยยังชั่ว แต่ถ้าให้ดีก็ฟังแล้วก็คอยสังเกตกายสังเกตใจไป ลำพังฟังหลวงพ่อเทศน์แล้วมีความสุขนี่มันเหมือนมาเอาความสุขของหลวงพ่อไป แต่ถ้าเราภาวนาของเราเอง คอยรู้สึกกายรู้สึกใจของเราเอง วันหนึ่งเราจะมีความสุขด้วยตัวของเราเอง



## ๑๙. เรามีสติเพื่อลดอนุสัยและสร้างบารมี

[๑) ๒๕ กันยายน ๒๕๕๒ (๑)]

ของฟรีไม่มีนะ ต้องทำเอา อย่าหวังฟลุค ไม่มีหรอกอะไรที่ได้มาง่ายๆ อยากได้ธรรมะก็ต้องสู้เอา กิเลสมันจะดึงเราลงที่ต่ำตลอดเวลา กิเลสนำความทุกข์มาให้ สังเกตดูใจเรามีความทุกข์ขึ้นมาก็เพราะกิเลสเท่านั้นเอง กิเลสเป็นศัตรูของชีวิตเราที่แท้จริง คนอื่นไม่ใช่ศัตรูหรอก คนอื่นเป็นเพื่อนร่วมทุกข์

ทีนี้มันยากที่เราจะสู้กับกิเลสได้ กิเลสมันเป็นของละเอียดซ่อนตัวอย่างลึกลับ ที่จริงไม่ลึกลับเท่าไหร่ เราละเลยที่จะรู้มันเท่านั้นเอง ฉะนั้นเราหัดเจริญสตินะ เราคอยรู้ทันกิเลส กิเลสผุดขึ้นมาในใจเราคอยรู้ไป เราไม่ได้เจริญสติเพื่อไม่ให้กิเลสเกิด ไม่ได้เจริญสติเพื่อห้ามมัน ไม่ได้เจริญสติเพื่อจะละกิเลสด้วย ให้รู้มันลูกเดียวเลย

สิ่งที่มันจะค่อยๆ ถูกละไปเองมันเป็นกิเลสชั้นละเอียดลงไปเรียกว่าอนุสัย ราคะ โทสะ โมหะ อะไรอย่างนี้ไม่ต้องไปละมันหรอก ทันทีที่เกิดสติมันดับโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว รู้สึกไหม หัดภาวนามาช่วงหนึ่งพอกิเลสมีขึ้นมาแล้วเรารู้ทัน กิเลสก็หายไป แต่เดี๋ยวมันก็เกิดใหม่ ทำไมมันเกิดขึ้นมาได้อีก เพราะว่าอนุสัยมันยังอยู่ เหมือนรากของมันยังมี เราไปตัดต้นมันตายไป เดี๋ยวมันก็ขึ้นมาอีก เหมือนต้นหญ้า ตัดเท่าไรๆ ก็งอกอีก ตัดอีกก็งอกอีก การที่เราเจริญสติเรารู้ทันไปถึงจิตถึงใจเรานี่ อนุสัยจะค่อยๆ อ่อนกำลังลง มันคล้ายๆ หัวเผือกหัวมันอยู่ใต้ดินอย่างนี้ พอมันงอกเป็นต้นมาก็ตัด งอกเป็นต้นมาก็ตัด ตัดด้วยสตินั่นเอง มีสติรู้ทัน กิเลสงอกขึ้นมารู้ทัน หัวมันก็ค่อยๆ ฝ่อไป มันหากินไม่ได้ค่อยๆ ฝ่อไป อนุสัยมันจะค่อยๆ ลดลงๆ

อนุสัยมันคือความเคยชินนะ เป็นสันดานนั่นแหละ ตลอดเวลาที่ผ่านมานี่ พออนุสัยปรุงกิเลสขึ้นมาปั๊บเราก็ปล่อยให้กิเลสย้อมใจ พอถูกกิเลสย้อมใจแล้วมันคล้ายๆ เราให้อาหารมัน อนุสัยคือหัวมันก็ค่อยๆ โตขึ้นเรื่อยๆ มันสะสมอาหารสะสมความเติบโตเอาไว้ ยิ่งหัวใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ อยู่ใต้ดินมองไม่เห็น แต่ถ้าเรามามีสติมีความรู้สึกตัวอยู่ กิเลสผุดขึ้นมารู้ทัน กิเลสผุดขึ้นมารู้ทัน เหมือนต้นไม้ที่งอกขึ้นมาถูกตัดยอดไปเรื่อย มันหากินไม่ได้ หัวมันจะฝ่อไป อนุสัยก็ค่อยๆ ลดลง

อนุสัยเป็นความเคยชินฝ่ายชั่ว ตลอดเวลาที่ผ่านมานั้นเราเคยชินที่จะหลง ไม่เคยชินที่จะรู้สึกตัว เคยชินที่จะตามใจกิเลส ไม่เคยชินที่จะรู้ทันกิเลส เราตามใจมันไปเรื่อย อนุสัยก็ยิ่งเติบใหญ่ขึ้น ยกตัวอย่างง่ายๆ เลย อย่างผู้หญิงนะ สังเกตไหมตอนสาวๆ ไม่ค่อยขี้บ่น พอแก่แล้วขี้บ่น ทำไมเป็นอย่างนั้น ทำนองเดียวกันนี่แหละกับอนุสัย เพราะความเคยชิน ผู้ชายก็เหมือนกันนะ อย่านึกย่ามใจว่าหลวงพ่อว่าผู้หญิง ผู้ชายยิ่งแย่กว่าผู้หญิงอีก ผู้หญิงอย่างมากก็ขี้บ่นนะ แต่ผู้ชายมักจะ self (ซื่อมั่นในความคิดความเห็นของตัวเอง) จัด ยิ่งแก่ยิ่ง self จัด ไม่ค่อยฟังใครแล้ว กูแน่กูหนึ่งกูเก่งแล้ว นี่กิเลส ทำไมยิ่งนานวันมันยิ่งสะสมมากขึ้นๆ

สังเกตไหม อย่างผู้หญิงตอนเด็กๆ สาวๆ ไม่ขี้บ่น ทำไมยิ่งแก่ยิ่งขี้บ่น เพราะรับผิดชอบในบ้าน ส่วนสามีไม่ค่อยดูแลอะไร ส่วนมากผู้ชายไทยมีวัฒนธรรมโหลยโท่ยมานานแล้ว มันเป็นประวัติศาสตร์ เพราะฉะนั้นอย่าตกใจนะ ผู้ชายไม่สนใจกิจการในบ้านนี่เป็นเรื่องปกติเลย ตั้งแต่สมัยอยุธยามานี่ผู้ชายไม่เคยสนใจเรื่องกิจการในบ้าน เดือนหนึ่งต้องไปอยู่กับเจ้านาย กลับมาบ้านเดือนหนึ่งแล้วก็อีกเดือนหนึ่งไปอยู่กับเจ้านายอีก อยู่อย่างนี้ทั้งชาติเลยตั้งแต่อายุสิบแปดจนหกสิบ เคยชินอย่างนี้ พอกลับมาบ้านก็ต้องมาพักผ่อนแล้วไปรับใช้นายมา เพราะฉะนั้นผู้หญิงนั่นแหละเป็นคนทำงานอยู่ตลอด ผู้หญิงไทยนะรับผิดชอบสูง ส่วนผู้ชายไม่ค่อยรับผิดชอบอะไรหรอก ไปทำงานให้นายใช่ไหม ทำบ้างไม่ทำบ้างก็เรื่องของนาย เพราะฉะนั้นนิสัยไม่ค่อยดีหรอกผู้ชายไทย นิสัยมันสะสมไปเรื่อยนะ ตอนเด็กๆ ก็เถลไถลเที่ยวเล่นไป โตขึ้นมันก็ไม่รับผิดชอบอะไร ส่วนผู้หญิงรับภาระมากใช่ไหม ไม่รู้จะระบายออกอย่างไรก็ระบายทางปาก กลุ้มใจก็บ่นไปเรื่อยเลย สะสมไปวันละเล็กละน้อย สุดท้ายขี้บ่น เป็นยายแก่ปากปลาร้า

ฉะนั้นอนุสัยมันก็มาจากการสะสมนิสัยของเรานี่แหละ เคยสะสมที่จะหลง มันก็หลงเก่ง เคยสะสมที่จะโลภ มันก็โลภเก่ง เคยสะสมที่จะโกรธ ก็โกรธเก่ง อย่างคนจะไปฆ่าคนอื่นได้ส่วนมากก็สะสมการฆ่าสัตว์เล็กสัตว์น้อยก่อน จิตใจโหดร้ายทารุณขึ้นๆ มันก็ฆ่าคนได้ ฆ่าแล้วรู้สึกเฉยๆ เคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องเพชฌฆาต เพชฌฆาตนี่ไปตัดหัวคนครั้งแรกๆ ตัดไม่ค่อยเข้า โอ้โห นักโทษทรมานมากเลยกว่าหัวจะขาด ฟันด้วยความสยอง หลับตาฟัน ฟันกลางกบาลเขาเข้าแทนที่จะตัดคอนะ พอตัดไปๆ เฉยเลยเหมือนตัดต้นกล้วยแล้ว ไปลำบากอีกทีตอนแก่ไม่มีแรงฟัน พยายามจะฟันแต่ไม่ค่อยจะเข้านะ ทรมาน ฉะนั้น ก่อนจะทำความชั่วใหญ่ๆ ได้ ก็ทำความชั่วเล็กๆ มาก่อน ก่อนจะคอรัปชั่นกินบ้านกินเมืองได้ ก็คอรัปชั่นเล็กๆ มาก่อน นี่ทุกสิ่งทุกอย่างมันสะสมมาจากจุดตั้งต้นเล็กๆ ความชั่วทั้งหลายมันก็มาจากความชั่วเล็กๆ เป็นความชั่วอันใหญ่



ฉะนั้นอนุสัยมันจะสะสมไปตลอดชีวิตเลย เพราะมันเคยชินที่จะชั่ว เคยชินโลภมันก็โลภ เคยชินโกรธ มันก็โกรธ เคยชินหลง มันก็หลง สังเกตไหมคนที่นิสัยขี้หงุดหงิดน่ะตอนเล็กๆ ไม่หงุดหงิดมากนะ พอยิ่งแก่ยิ่งหงุดหงิด ยกเว้นบางกรณี อย่างตอนหนุ่มๆ ไม่เจ้าชู้ ตอนแก่ๆ เจ้าชู้ อย่างนี้เป็นกรณีเรียกว่าเฒ่าหัวงู ไม่ได้สะสมหรอกแต่ต้องการพิสูจน์ว่ากูยังไม่แก่ เป็นอีกกรณีหนึ่งไม่ใช่เรื่องสะสมกิเลส แต่เป็นอีกแบบหนึ่ง คือสะสมมานะอัตตา

ฉะนั้นกิเลสนั้นแหละมันพาให้เราได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่เรื่อยๆ มันมาจากที่เราสะสมขึ้นมาเอง ไม่มีใครเขาทำให้หรอก เราทำเอาเอง ฉะนั้นเราสร้างเราสะสมอนุสัยเอาไว้เยอะแยะ ตามใจกิเลสไปเรื่อยๆ อนุสัยก็ยิ่งรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดกิเลสมันก็มาย่ำยีใจเรา โมโหทั้งวันมีความสุขไหม อยากทั้งวันมีความสุขไหม ใจลอยทั้งวันมีความสุขไหม ใจลอยทั้งวันมีความสุขได้นะ แต่สุขแบบหมาแบบแมว ใจลอยไม่ใช่ไม่มีความสุขนะ บางทีใจลอยเพลินๆ ไปก็มีความสุข

คนที่เครียดจัดๆ บางทีบ้าไปเลย มันเป็นวิธีที่จิตจะหนีความทุกข์ไป ปิดสวิตช์ไม่รู้เรื่องอะไรแล้ว หลงไปเลย ขาดสติไปเลย มันรักษาตัวเองไว้ไม่ให้ทุกข์มาก เหมือนร่างกายมันทุกข์มากมันก็สลบไป จิตใจพอทุกข์มากมันก็บ้าไป มันเพี้ยน ๆ ไป ลืม ๆ โลกไป

ฉะนั้น อนุสัยทั้งหลายยิ่งรุนแรงสันดานเราก็เสียมากขึ้นๆ ยิ่งแก่ยิ่งแย่ลง พระพุทธเจ้าถึงสอนบอกว่า จิตมีธรรมชาติไหลลงต่ำ ไหลลงต่ำเพราะว่าเราชอบสะสมกิเลสนั่นเอง

แต่ถ้าเรามาหัดเจริญสติ คอยรู้สึกตัวเรื่อยๆ กิเลสเกิดแล้วรู้ กิเลสเกิดแล้วรู้ นี่เรียกว่าเราเจริญปัญญา เราไม่เคยมีทาน เราก็ทำทาน ไม่เคยมีศีล เราก็รักษาศีลขึ้นมา ไม่เคยทำความสงบ ก็ทำความสงบขึ้นมา ไม่เคยรู้ความจริงของกายของใจ ก็มาหัดรู้ความจริงของกายของใจไป กิเลสมันจะค่อยๆ ถูกลดถูกละเป็นลำดับๆ ไป

อย่างทำทานนี่ละกิเลสอะไรได้ ข่มกิเลสอะไรได้ ตอบซิ อะไรนะ ความตระหนี่แค่นั้นหรือ ความโลภ แล้วอะไรอีก นี่เห็นไหมพวกเราติดอยู่ที่ว่าการทำทานอยู่แค่ที่ให้วัตถุอภัยทานล่ะ อภัยทานไม่ใช่ละความโลภแล้วเห็นไหม ละพยาบาท ธรรมทานละความตระหนี่หรือว่าเจริญเมตตามีธรรมทาน เห็นไหมกุศลเกิดได้ด้วย

ฉะนั้น ศีลมันก็ช่วยขัดเกลากิเลสบางส่วนเจริญกุศลบางส่วน สมาธิมันก็ช่วยขัดเกลากิเลสบางส่วนเจริญกุศลบางส่วน ทำทานก็ขัดเกลากิเลสบางส่วนเจริญกุศลบางส่วนขึ้นมา สิ่งเหล่านี้ช่วยทั้งนั้น แต่ไม่ถาวรนะ ช่วยได้เป็นครั้งเป็นคราว อย่างเราโกรธขึ้นมาเจริญเมตตาจิตก็สงบ สงบชั่วคราวเดี๋ยวก็โกรธอีก ทีนี้ถ้าเราจะล้างกิเลสให้เด็ดขาดถาวรก็ต้องเจริญสติ มีสติรู้กายมีสติรู้ใจ ดูความจริงของมันไปเรื่อยๆ ถ้ารู้แจ้งในความจริงต่อไปกิเลสไม่มี การที่เราหัดมีสติรู้กายรู้ใจไปเรื่อย มันจะสร้างสิ่งที่เป็นความเคยชินอีกชนิดหนึ่งขึ้นมา เป็นความเคยชินฝ่ายดี

ความเคยชินฝ่ายชั่วเรียกว่าอนุสัย "อนุสัยกิเลส" ความเคยชินฝ่ายดีเรียกว่า "บารมี" คนที่มีบารมีอย่างทำทานบารมี ทำทานอยู่เรื่อยๆ พร้อมที่จะให้ ให้แล้วมีความสุขไม่ใช่ให้แล้วกลุ้มใจ คนซึ่งเคยตั้งใจเด็ดเดี่ยว เวลาจะตั้งใจทำอะไรนะไม่เคยท้อถอย นี่เรียกว่าอธิษฐานบารมี ทีแรกก็ท้อถอยนะ อย่างไม่ต้องใครหรอก พระนี่แหละบวชมา พอครูบาอาจารย์บอกจะให้ไปธุดงค์ ลำบาก เริ่มแหยงๆ อ่อนใจ แต่ถ้าอดทนไปลองลุยดู คราวหลังก็ลุยง่ายไปง่าย ออกไปอยู่ที่ไหนก็กล้าไป มันเด็ดเดี่ยว มันเคยไป

ความดีทั้งหลายก็อาศัยความเคยชินเหมือนกัน แต่เป็นความเคยชินฝ่ายดีเรียกว่าบารมี บารมีก็ค่อยๆ สะสมไป มีสตินี่แหละ ศีลไม่เคยมีก็มี ทานไม่เคยมีก็มีขึ้นมา สมาธิไม่เคยมีมันก็มี คุณงามความดีอะไรก็ค่อยๆ สร้างขึ้นมา ถ้าขาดสติตัวเดียวนี่คุณงามความดีหายไปหมดเลย ถ้ามีสติก็ได้ต้นทางที่จะสร้างสมพัฒนาคุณงามความดีทั้งหลายขึ้นไป

บารมีนี่แหละเป็นเครื่องมือสำคัญเลยที่จะเอาไว้ใช้ตอนแตกหักข้ามภพข้ามชาติ ถ้าบารมีไม่พอข้ามภพข้ามชาติไม่ได้หรอก ต้องตกเป็นทาสของกิเลสต่อไปอีก ฉะนั้นต้องสะสมบารมี ไม่ใช่ไปซื้อเอาได้ บารมีต้องสร้างเอาด้วยคุณงามความดี มีสติไป ไม่เคยมีศีลก็จะค่อยๆ พัฒนาขึ้นมา สำรวจตัวเองเลย กุศลอะไรยังไม่เจริญ อกุศลอะไรยังไม่ละ คอยสำรวจใจตัวเองไป ค่อยๆ พัฒนามันขึ้นมา ถึงวันหนึ่งจะต้องเอามาใช้ ถ้าบารมีไม่พอจะข้ามภพข้ามชาติไม่ได้ บรรลุพระอรหันต์ไม่ได้ ต้องมีบารมีเต็ม แต่เต็มเป็นระดับไปนะระดับพระพุทธเจ้าก็ต้องเยอะหน่อย ระดับสาวกก็น้อยหน่อย แต่ก็ต้องสร้าง



เวลาภาวนาถึงจุดที่มันจะแตกหักจริงๆ บางคนซึ่งชำนาญในเรื่องสมาธิภาวนาทรงฌานอย่างนี้ จิตมันจะเห็นทุกข์ จิตผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานมันจะพลิกเป็นตัวทุกข์ขึ้นมา ปกติพอเวลามีอะไรเกิดขึ้นกับจิต พอเราดูปั๊บมันจะหายปั๊บ เวลากิเลสหรือความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจ ดูวับมันจะสลายตัวทันทีเลย แต่คราวนี้ไม่สลายตัวเพราะมันไม่ใช่สิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา ความทุกข์ตัวนี้ไม่ใช่สิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาสู่จิต แต่จิตนั่นแหละเป็นตัวทุกข์ นี่เป็นของที่ไม่เคยพบไม่เคยเห็นเลย

จิตเป็นตัวทุกข์แล้วจะดูอย่างไรให้หาย ดูอย่างไรก็ไม่หาย เหมือนไฟเป็นของร้อนทำอย่างไรมันก็ร้อน จิตเป็นตัวทุกข์ขึ้นมา นี่สติปัญญาแก่กล้าจริงๆ ถึงจะเห็น สติปัญญาไม่แก่กล้าไม่เห็นหรอก พอเป็นตัวทุกข์ขึ้นมานะ พอไปรู้เข้าแทนที่ทุกข์จะหายไป ทุกข์กลับเด่นชัดขึ้นเรื่อยๆ ทุกข์หนักขึ้นๆ มีความรู้สึกเหมือนกับภูเขาลูกใหญ่ๆ ลงมาบดเราเลย ขยี้หัวใจเรา ขยี้ร่างกายเหมือนจะแตกสลายลงไปเลย ถ้าบารมีเราไม่พอเราจะถอย โอ้อย่าเลย เดี๋ยวตายเสียเปล่าๆ ถอยออกมาก่อนดีกว่า เดี๋ยวมีเรี่ยวมีแรงแล้วค่อยทำใหม่ นี่มารมันจะมาหลอกเอาอย่างนี้ มารมันหลอกลวง ถ้าบารมีเราพอก็สู้ตาย เราเคยตั้งใจจริงแล้วว่าทำอะไรก็ไม่ถอย คราวนี้ก็ไม่ถอยจะตายก็ไม่ถอย

หรืออย่างเคยสร้างทานบารมี ทานบารมีไม่ใช่แค่ตื้นๆ เอาเงินไปให้เขา แจกเงินให้ขอทานไม่ใช่ มันคือการกล้าสละชีวิตเพื่อธรรมะ กล้าสละชีวิตเพื่อสัจจะ กล้าสละชีวิตเพื่อการทำความเพียร กล้าสละชีวิตที่จะทนต่อความทุกข์ได้ สัจจบารมีก็กล้าสละชีวิตเพื่อความจริง เอาความจริง อธิษฐานบารมีกล้าสละชีวิตเลยเพื่อจะทำสิ่งซึ่งเป็นคุณงามความดีทำแล้วไม่ถอย

อย่างพระโพธิสัตว์ตอนที่จะบรรลุธรรม พวกเราเคยอ่านพุทธประวัติใช่ไหม ที่มารมาบอกท่านว่า ให้ลุกไปจากที่นั่งตรงนี้เสียแล้วจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ นี่มารมาบอกอย่างนี้ เวลาที่ภาวนาถึงจุดแตกหักมารมันก็บอกในใจเรานี่เองว่า ไปเถอะ ออกมาจากตรงนี้เราก็มีความสุขที่สุดในโลกอยู่แล้ว คนในโลกไม่มีความสุขเท่าเราหรอก เพราะจิตที่เดินมาถึงตรงนี้มันจิตของพระอนาคามีแล้ว มันสูงสุดในโลกแล้ว สูงสุดในโลกทั้งหลายด้วย นี่มัน

หลอกขนาดนี้ แต่ถ้าใจเราสร้างบารมีมาแก่กล้าแล้ว มีอธิษฐานบารมีเคยตั้งใจจริงแล้ว อย่างพระโพธิสัตว์ตั้งใจว่าท่านจะไม่ลุกขึ้นอีกแล้ว ตายท่านก็ไม่ลุกจากที่นั่ง เอาหญ้ามาปู แล้วท่านก็ลงไปนั่ง ท่านไม่ลุกจริงๆ นะ ตายก็ไม่ลุก นี่จะข้ามภพข้ามชาติได้ถึงขนาดต้องยอมตายเชียวล่ะ

อย่ากลัว ค่อยๆ สะสมไป มันคล้ายๆ ยังไม่ต้องไปชกมวยรุ่นเฮฟวี่เวทหรอก นี่เล่าให้ฟังนะ ครูบาอาจารย์ท่านเล่ามาก็เล่าต่อให้ฟัง ของเราขั้นเบื้องต้นโสดาบัน สกทาคามี นี่แหละ รักษาศีลห้าไว้ มีสติขึ้นมา พอมีสติขึ้นมานะ อกุศลใดที่ยังไม่ละ มันก็ถูกละไป กุศลใดยังไม่เจริญ มันก็จะค่อยๆ เจริญขึ้นมา อนุสัยจะลดลง บารมีจะเพิ่มขึ้น ก็สะสมของเราไปอย่างนี้ทุกวันๆ พากเพียรเข้า อย่าท้อถอย ไม่มีของฟรีหรอก

บางคนทุเรศมากเลยไม่รู้ไปคิดมาได้อย่างไร บอกว่าจะมาฟังหลวงพ่อเทศน์เผื่อจะมีวรรคทอง วรรคของเราทองทุกวรรคนั่นแหละ ตัวเองรับไม่เป็นเอง ดูทองไม่เป็นเอง บอกจะรอวรรคทอง ฟังแล้วปิ๊งเลย บรรลุเลย ไม่ต้องทำอะไร กินๆ นอนๆ เหมือนหมูเหมือนหมา วันหนึ่งมาฟังวรรคทองแล้วปิ๊งบรรลุได้โสดาบัน ฟังวรรคที่สองได้สกทาคามี โอ๊ย อะไรมันจะงี่เง่าปานนั้น ไม่มีหรอก มีแต่ต้องสู้ตาย ต้องสู้เอาจริงๆ เลย ถ้าเราไม่สู้อะไรจะเกิดขึ้น จิตใจเราจะเลวลงเรื่อยๆ ไม่ใช่อยู่กับที่นะ แต่เราจะเลวลงเรื่อยๆ นิสัยที่ไม่ดีทั้งหลายมันจะสะสมมากขึ้นๆ

ฉะนั้นต้องสู้ ถ้าไม่สู้ชีวิตข้างหน้าจะเลวร้ายที่สุดเลย คนแก่หลายคนเงียบเหงาว้าเหว่ ลูกหลานไม่มาหา เวลาจะมาหาต้องเข้าคิวจับฉลากกันมา เวียนกันมา ไม่อยากมา อะไรอย่างนี้ เป็นเพราะว่าอะไร บางคนบอกเพราะว่าไม่มีสตางค์ ไม่ใช่แค่นั้นนะ ที่สำคัญคือไม่มีธรรมะ ถ้ามีธรรมะลูกหลานเข้าใกล้แล้วมันเกิดความอบอุ่น ทำไมมันจะไม่มา มันมาแล้วมันมีความสุข บางทีก็โทษคนอื่นเอาไว้ก่อน แต่เราสะสมกิเลสเอาไว้เราไม่เห็น พวกเราฝึกไปนะ พอเราแก่ๆ เราจะเป็นคนแก่ที่น่ารัก น่ารักตั้งแต่เดี๋ยวนี้นะ เอาน่ารักตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลย ยิ่งแก่ยิ่งน่ารักมากขึ้นๆ

พวกเราเคยไปเห็นครูบาอาจารย์แก่ๆ ไหม โอ้โห แต่ละองค์นะงอมๆ หง่อมๆ ทั้งนั้นแหละ น่ารักๆ น่ารักจับจิตจับใจ ทำไมล่ะ เพราะท่านมีคุณงามความดีมาก ท่านสะสมบารมีของท่านมาก คนมีบารมีทำอะไรก็น่ารักสังเกตไหม อย่างสมเด็จพระเทพรัตน์ฯ แค่ท่านเสวยข้าวขาหมูนะก็ยังน่ารักเลย ท่านทำอะไรน่ารักไปหมดเลย ท่านร้องลิเกก็น่ารัก



เห็นไหม ตำส้มตำก็น่ารัก นี่เรียกว่าบารมี พวกเราอยากมีบารมี อยากข้ามภพข้ามชาติ อยากพ้นทุกข์ เราต้องสะสมของเราเอง ไม่มีของฟรีหรอก ต้องสะสมเอานะ

ดูครูบาอาจารย์นะ หลวงพ่อเคยเห็นเมื่อก่อนอยู่กับครูบาอาจารย์เยอะ แต่ละองค์แก่เฒ่าเหลาเหย่อย่างไรก็น่ารักมากเลย น่ารักมาก ยิ่งครูบาอาจารย์กับครูบาอาจารย์ท่านไปเจอกันยิ่งน่ารักที่สุดเลย แต่ละองค์ก็หง่อมๆ นะ ลงไปกราบกันแล้วกราบกันอีก บางองค์ก็ไปนวด องค์ที่ถูกนวดก็แก่กว่าองค์ที่นวดนิดหน่อย ใครเคยเห็นรูปหลวงตามหาบัวไปนวดหลวงปู่เทสก์ไหม น่ารักมากเลย ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ๆ เวลาท่านปฏิบัติต่อกันนะ ท่านไม่ได้เอากิเลสมาใส่กัน ท่านมีแต่คุณงามความดี ยิ่งแก่ยิ่งน่ารัก

เคยเห็นหลวงพ่อพุธกับหลวงปู่เหรียญ ตอนนั้นหลวงพ่อไปหาหลวงพ่อพุธพอดี นั่งสนทนาธรรมนะ ท่านก็สอนโน่นสอนนี่ไปเรื่อย สักพักหนึ่งหลวงปู่เหรียญมา พอหลวงปู่เหรียญมาหลวงพ่อพุธรีบลงจากตั่งเลย นิมนต์หลวงปู่เหรียญขึ้นไปนั่ง ตอนก่อนหลวงปู่เหรียญมานี่ หลวงพ่อพุธกำลังสอนญาติโยม หลวงพ่อนั่งอยู่ด้วย บอกเวลาภาวนานะ จิตมันไม่สงบหรอก เวลาเดินปัญญานี่จิตมันจะฟุ้งซ่าน ให้มีสติตามดูมันไปเลย ร่างกายก็เคลื่อนไหวไป ยืนเดินนั่งนอนกินดื่มทำพูดคิดอะไรนี่ ทั้งกายทั้งใจมันทำงาน ให้มีสติตามดูไป อย่าไปสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ถ้าสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ไม่มีปัญญา นี่หลวงพ่อพุธกำลังเทศน์เรื่องนี้อยู่ พอหลวงปู่เหรียญมาถึง กราบกันแล้วกราบกันอีก แจกน้ำร้อนน้ำชา น่ารักมาก หลวงพ่อพุธก็ชวนคุยเชียว หลวงปู่ครับจิตของผมไม่สงบเลย นี่ ท่านจะเล่าให้หลวงปู่เหรียญฟังว่าตอนนี้ท่านเดินปัญญาอยู่ หลวงปู่เหรียญบอก เอ้า ไม่สงบก็ภาวนาไม่เป็นสิ ท่านคุยกันคนละเรื่องนะ ในขั้นที่จิตมันเข้าสู่ความสุขความสงบนี่ภาวนาสุดขีดไปแล้ว มันมีแต่ความสุขความสงบอยู่ทั้งวัน ทั้งวันทั้งคืนมีแต่ความสุขความสงบ แต่ในขั้นที่เจริญปัญญาอยู่นี่ มันไม่ยอมอยู่นิ่งหรอก

มีเรื่องที่แปลก พวกเราชอบวาดภาพพระอรหันต์ว่าจิตต้องสงบตลอดเวลา หลวงพ่อพุธตอนนั้นท่านเป็นเณร ท่านเล่าให้ฟังตอนท่านเป็นพระผู้ใหญ่แล้ว ท่านเล่าให้ฟังว่าตอนท่านอยู่กับหลวงปู่เสาร์ วันหนึ่งหลวงปู่เสาร์ก็บอกกับเณรพุธว่า เณรวันนี้จิตของข้าไม่สงบเลย เณรก็งง เณรพุธท่านบอกท่านงงมากเลย ทำไมพระอรหันต์จิตไม่สงบ ท่านบอกว่าภาวนามาตั้งหลายสิบปีนะก็เข้าใจขึ้นมา ขันธ์ส่วนขันธ์สิ ส่วนจิตซึ่งมันพ้นจากการเสวยอารมณ์น่ะ ตรงนี้มันสงบทั้งวันทั้งคืน ส่วนขันธ์น่ะมันทำงานของมันทั้งวันทั้งคืน ขันธ์

มันปรุงแต่ง หน้าที่มันคือปรุงแต่ง แต่จิตซึ่งพ้นจากขันธ์น่ะ มันมีความสุขมีความสงบ นี่บางทีท่านพูดธรรมะนะ ประโยคที่ท่านพูดบางทีคนละจุดกันมองคนละด้านกัน ทีนี้ถ้าเราฟังเราภาวนาไม่เป็น ฟังแล้วจะงงๆ ว่าอะไรหว่า ทำไมเป็นอย่างนั้นได้

อยู่ที่เราปฏิบัติเอานะ ไม่มีของฟรี มีแต่ของที่ต้องลงทุนลงแรง กิเลสก็ไม่ใช่ได้มาฟรีๆ นะ ต้องสะสมสันดานที่ไม่ดีมามันถึงจะทำให้กิเลสตัวใหญ่ขึ้นๆ บารมีก็เหมือนกันต้องสะสมถึงจะตัวโตขึ้นๆ แล้ววันหนึ่งบารมีสะสมแก่กล้าพอมันจะไปรวมพลังขึ้นมา รวมพลังขึ้นมาเป็นอริยมรรค เป็นอริยมรรคขึ้นมาทำลายล้าง ขุดลงไปใต้จิตสำนึกเลย คล้ายๆ ขุดลงไปใต้ดิน กิเลสเล็กกิเลสน้อยหัวเผือกหัวมันอะไรนี่ถูกขุดทิ้งหมดเลย ทำลายไปหมดเลยแตกกระจายไปหมดเลย

เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากพ้นทุกข์ อยากให้ชีวิตมันดีขึ้นๆ ไม่ใช่เลวลงๆ ไม่ใช่ไหลลงที่ต่ำ ต้องสู้เอา ถ้าไม่สู้อย่างไรก็ลงที่ต่ำใช่ไหม ใช่ไปอย่างนั้นแหละ ยังไม่เห็นหรอกต้องไปสู้เอานะ ลองดู ดูสิยิ่งภาวนาไปยิ่งไกลกิเลสมากขึ้น สติ สมาธิ ปัญญาแก่กล้าขึ้นมีความสุขมากขึ้นจริงไหม ไปทดลองดู

[๒) ๒ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๒)]

ทีแรกจิตมันปรุงกิเลสขึ้นมา พอจิตมันปรุงกิเลสขึ้นมาแล้วเรารู้ไม่ทัน กิเลสก็กลับมาปรุงแต่งจิตมาครอบงำจิต มันวนเวียนอยู่อย่างนี้เอง พอกิเลสครอบงำจิตได้ จิตใจทำงานไปก็สะสมเป็นอนุสัยเอาไว้ คือความเคยชินฝ่ายชั่ว พอกระทบอารมณ์นะ ความเคยชินฝ่ายชั่วก็ปรุงกิเลสขึ้นมาอีก กิเลสก็เลยไปหล่อเลี้ยงอนุสัยไว้ อนุสัยก็หล่อเลี้ยงกิเลส หมุนเวียนไปเรื่อยๆ

ฉะนั้นเรามีสติเอาไว้ จะได้ตัดวงจรมันขาด ถ้าจิตปรุงกิเลสขึ้นมา เรามีสติรู้ทันไปจิตมันปรุงมาจากอนุสัยนั่นเองนะ ปรุงกิเลสขึ้นมาจากอนุสัยที่สะสมเอาไว้ พอปรุงขึ้นมาเรามีสติรู้ทัน มันก็ตัดวงจรจิต ไม่ถูกกิเลสครอบงำก็ไม่เกิดอนุสัยใหม่ แต่ว่าไปเกิดสิ่งที่เรียกว่าบารมีขึ้นมาแทน

บารมีเป็นความเคยชินฝ่ายดี อย่างเรามีสติมากขึ้นๆ นะ มีบารมีมากขึ้น ต่อไปคุณงามความดีมันจะทำงานแทนความชั่ว ค่อยฝึกไป

## ๒๐. การปฏิบัติยากอยู่ที่การเจริญสติ ไม่ใช่ยากอยู่ที่การบรรลุธรรม

[๗ สิงหาคม ๒๕๕๒ (๒)]

หลวงพ่อภาวนา ยิ่งตอนบวชแล้วนี่ ภาวนาอย่างลำบาก อยู่ไกลครูบาอาจารย์มากเลย ภาวนาไปทั้งพรรษา ออกพรรษาแรกนะไปหาหลวงปู่สุวัจน์ทีหนึ่ง ไปส่งการบ้าน ไม่นานท่านก็มรณภาพไป โอ้ เราจะทำอย่างไร อาจารย์เราตายเกือบหมดแล้ว ต้องเดินด้วยความรอบคอบ

เวลาภาวนาไปแต่ละวันนะ พอจิตมันพัฒนา เรารู้สึกช่วงนี้พัฒนาดี ยังไม่เชื่อง่าย ต้องค่อยสังเกตอีก ทวนแล้วทวนอีก ในที่สุดก็เห็นอีก โอ้ ไอ้ที่ว่าพัฒนานะ ก็คือไปสร้างภพใหม่ที่ไม่รู้จัก พอรู้ทันว่านี่ก็ภพอันหนึ่ง จิตก็หลุดออกมา ทำอย่างไรหนอจะเดินถูก ภาวนาไปๆ นะ จิตมันพลิกแพลงไป เออ อย่างนี้ท่าจะดี นี่สติเกิดทั้งวัน สติเกิดทั้งคืน ดีแน่ๆ เลยรอบนี้ สังเกตมานานหลายวัน ทำไมกิเลสไม่มาเลย ผิดปกติ มันไม่ควรจะละได้หมดทุกตัว ผิดปกติ มันผิดตรงไหนดูไม่ออก

ค่อยสังเกตตั้งแต่ตอนตื่นนอน ตอนตื่นนอนจิตมันเคยชินจะเข้าช่องนี้ มันก็จะเข้าช่องนี้อีก เข้าไปปุ๊บ แหม โล่งว่างไปหมดเลย ภาวนาอยู่อย่างนี้นะจนได้ ๓ พรรษา บวชได้ ๒ ปีกว่าๆ หลวงพ่อบวชตอนอีกไม่กี่วันจะเข้าพรรษา ฉะนั้นพอบวชได้ ๓ เดือนกว่า ก็เป็นพระ ๑ พรรษาแล้ว ตอนเป็นพระ ๓ พรรษาก็บวช ๒ ปีกว่าๆ ได้ ๓ พรรษา โอ้ ไม่รู้จะทำอย่างไรนะ จนปัญญา ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไรแล้ว

จะถามใครก็ไม่รู้จะถามใคร หมดสติหมดปัญญานะ ไม่ว่าภาวนาอย่างไรก็ผิดทุกทีเลย ปฏิบัติอย่างไรก็ผิดทุกทีๆ ใจมันหมดแรงดิ้น ใจมันยอมรับสภาพ โอ้ เราคงมีบุญวาสนาเดินได้แค่นี้แหละ เดินให้ได้อย่างใจเราไม่ได้ ได้แค่นี้ เอ๊า แค่นี้ก็แค่นี้ พอบอกแค่นี้ก็แค่นี้นะ ใจมันเลิกดิ้น เลิกแสวงหา หลังจากนั้นจิตมันก็พัฒนาไปเอง เรารู้เลยว่าทำอะไรก็ผิด แต่ถ้าไม่ทำเลยผิดมากกว่า

ฉะนั้นเรามีหน้าที่ภาวนาไปเถอะ รับรองส่งการบ้านทีไรผิดทุกที การที่เราพากเพียรภาวนานะ จิตก็ค่อยเรียนรู้ความจริงไป เรามัวแต่ไปคิดว่าวิธีไหนถูก วิธีไหนก็ไม่ถูกทั้งนั้น แต่ไม่ว่าลองผิดลองถูกไปเท่าไร จิตได้เห็นความจริงไปเรื่อยเลยว่า ปรุงแต่งทีไรก็ทุกข์ทุกที



จิตดิ้นรนจิตปรุงแต่งจิตก็ทุกข์นะ จิตเข้าไปยึดจิตเข้าไปอยากจิตก็ทุกข์ นี่มันเห็นซ้ำๆ นะ ถึงจุดที่มันพอขึ้นมานี่มันมีปัญญา มันรู้เลยว่าไม่ว่าสภาวะใดๆ ก็ทุกข์ล้วนๆ เลย สภาวะทุกอย่างทุกข์ล้วนๆ เลย ไม่มีช่องว่าง แม้กระทั่งที่เล็กๆ สำหรับวางรอยเท้าลงไป แล้วบอกตรงนี้แหละสุข มันเห็นว่า ถ้าใจมีความอยากใจมีความยึด ใจจะมีความทุกข์ใจจะดิ้นรน มันเห็นๆๆ ไปเรื่อย แต่ว่าหมดปัญญาที่จะแก้ไขแล้ว ดูมันทำงานไปเรื่อย พอเราไม่ดิ้นรน เราไม่ปรุงแต่ง ใจมันก็เด่นดวงขึ้นมา

จิตใจนี้โดยตัวของมันประภัสสร มันผ่องใสอยู่แล้ว มันเศร้าหมองเพราะกิเลสเข้าไปบีบคั้นมัน ใครปรุงกิเลสล่ะ ก็เราปรุงขึ้นมาเองแหละ จิตใจที่โง่ปรุงกิเลสขึ้นมาแผดเผาทำร้ายตัวเอง นี่เฝ้ารู้ไปนะจนใจหมดแรงดิ้น พอใจหมดแรงดิ้นใจก็ไม่ปรุงอะไร

ใจไม่ปรุงอะไร คนทั่วๆ ไปทำได้ไหม ไม่มีทางหรอก เพราะจิตเราเคยชินที่จะปรุงแต่ง จิตเราไม่เคยชินที่จะไม่ปรุงแต่ง อาศัยที่เราลองผิดลองถูก พากเพียรเจริญสติรู้กายรู้ใจเรื่อยมา อาศัยมีสติรู้กายรู้ใจเรื่อยมาถึงจุดที่มันเป็นกลางขึ้นมาอย่างแท้จริงนะ หมดการดิ้นรนอย่างแท้จริง รู้โดยไม่มีเจตนาจะรู้ คำว่า "สักว่ารู้สักว่าเห็น" ที่พวกเราชอบพูดน่ะ จิตไม่เป็นหรอก ยากมากเลยกว่าจะสักว่ารู้สักว่าเห็นได้ มันต้องหมดแรงดิ้นนะ มันถึงจะสักว่ารู้สักว่าเห็น ถ้ายังมีแรงดิ้นอยู่ไม่สักว่ารู้สักว่าเห็น

พวกเราแต่ละวันเคยรู้สึกไหมว่า ภาวนาอย่างไรจะถูก ภาวนาอย่างไรจะดี เรารู้สึกอย่างนี้ตลอดเวลา ถ้าไม่ภาวนายิ่งผิดหนัก ภาวนาอย่างไรจะถูกก็ผิดนั่นแหละ ภาวนาอย่างไรจะดีก็ผิดนั่นแหละ แต่อาศัยทำผิดๆ นี่แหละ สติ สมาธิ ปัญญา ก็ค่อยๆ สะสมไปเรื่อย สติ สมาธิ ปัญญา นี่เกิดในภพนะ ไม่ใช่เกิดนอกภพ อาศัยลองสร้างภพไปอย่างนี้ดู โอ้ สติระลึกรู้ใช่ไหม จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา เริ่มเห็นความจริงว่าภพนี้เป็นทุกข์ จิตไปสร้างภพอันใหม่ขึ้นอีก ภพนี้ทุกข์แล้วไม่เอาไปสร้างใหม่ มีสติระลึกรู้ ใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู มีปัญญาเกิดว่าภพอันนี้ก็ทุกข์ มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย ไม่มีอย่างอื่นเลย จนกระทั่งมันบีบวงกระชับเข้ามา ภพโน้นก็ไม่ใช่ ภพนี้ก็ไม่ใช่ มันบีบเข้ามาจนถึงตัวผู้รู้อยู่ ตัวจิตผู้รู้ ถ้าปัญญาพอนะ จะเห็นว่าตัวผู้รู้นี่แหละ ถ้าเราไปสำคัญมั่นหมายแม้แต่นิดเดียวก็เป็นภพอีกภพหนึ่งขึ้นมาอีก ตัวผู้รู้เองนั่นแหละตัวทุกข์ เห็นอย่างนี้นะมันสลัดเปรี้ยงเลย มันสลัดออก

ฉะนั้นการภาวนาไม่ยากหรอก มันยากที่เราไม่มีสติที่แท้จริง อย่างหลวงพ่อพูดเรื่อยๆ ว่าไม่ยากหรอกๆ ครูบาอาจารย์ก็สอนมาว่าไม่ยากนะ หลวงปู่ดูลย์พูดเลย คำแรกที่ท่านสอนหลวงพ่อเลย "การปฏิบัตินั้นไม่ยาก" ครูบาอาจารย์ทุกองค์เลย จนถึงองค์สุดท้าย

ที่ไปเรียนด้วยคือหลวงปู่สุวัจน์ ท่านก็บอกไม่ยาก "ง่ายแท้น้อ" บอกอย่างนี้ แต่ทุกองค์พูดเหมือนกันอย่างหนึ่งนะ พองายแท้น้อ "อื้อ แต่มันก็ยากเหมือนกันแหละ" ชอบต่อท้ายให้เราขวัญเสียอยู่ตรงนี้แหละ

มันยากอย่างไร ยากที่ว่าทำอย่างไรสติแท้ๆ มันจะมีขึ้นมา ทำอย่างไรจิตจะตั้งมั่นขึ้นมา แต่มันไม่ยากเลยสำหรับคนที่ตื่นแล้ว ซึ่งมีสติ มีสัมมาสมาธิ ไม่ยากเลยที่คนพวกนี้จะบรรลุมรรคผลนิพพานในชีวิตนี้

อย่างหลวงพ่อพูดว่าง่าย ง่ายนะ มีครูบาอนุสรณ์เอาซีดีหลวงพ่อ เอาหนังสือหลวงพ่อไปให้ท่านอาจารย์ทุยฟัง ท่านอ่านท่านฟังนะ ท่านดูจริงๆ เพราะลูกศิษย์ท่านมาเรียนกับหลวงพ่อ ท่านก็ต้องตรวจสอบเหมือนกัน ให้เอาไว้ที่ห้องสมุดวัดได้ ท่านอ่านแล้วฟังแล้วท่านบอกว่าท่านเห็นด้วยทุกอย่างเลย ที่สอนนี้ถูกต้องทุกอย่าง ไม่เห็นด้วยข้อเดียวคือมันยาก หลวงพ่อปราโมทย์พูดแต่ว่ามันง่าย ท่านว่ามันยากนะ ครูบาอนุสรณ์ก็มาถามหลวงพ่อว่า ตกลงมันยากหรือมันง่ายครับ (หลวงพ่อ) บอก มันยากมากเลยที่คนคนหนึ่งจะตื่นขึ้นมา แต่ไม่ยากเลยที่คนที่ตื่นแล้วจะบรรลุมรรคผลนิพพานในชีวิตนี้

นี่พูดให้พวกเราฟังอย่างนี้นะ อาจารย์หน่องได้ยินเข้า โอ้ จริงเหรอ มีตำรารองรับไหม อุตส่าห์ไปค้นนะ เมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมา เอามาอ่าน บอกมีจริงๆ ครับ บอกว่าสมัยหนึ่งพระมหาสังฆรักขิตะมหาเถระ บวชมา ๖๐ กว่าพรรษา ต้องอายุมากกว่า ๘๐ ปี ท่านจะมรณภาพ พอท่านจวนจะมรณภาพ พระและฆราวาสญาติโยมทั้งหลายรู้ โอ้โห แห่กันมาใหญ่เลย บอกในพื้นที่รอบๆ ปริมณฑล รอบวัดท่าน ๑๒ โยชน์ แห่กันมาเยอะแยะเลยจะมาดูท่านนิพพาน พระอุปฐากก็บอก ท่านอาจารย์ครับ พวกพระพวกโยมทั้งหลายจะมารอกราบไหว้ตอนท่านอาจารย์นิพพาน ท่านบอกเราไม่มีมรรคผลนิพพานหรอก เราเป็นปุถุชน พระอุปฐากตกใจนะ บอกอะไรถ้าท่านอาจารย์เป็นปุถุชนนะ คนต้องหวั่นไหวมากเลยใครๆ ก็คิดว่าท่านอาจารย์เป็นพระอรหันต์ทั้งนั้น ทำไมท่านอาจารย์เป็นปุถุชน มรรคผลไม่มี ท่านบอกอย่างนี้

ท่านบอกตลอดเวลาที่ผ่านมา ๖๐ กว่าพรรษานี่ ใจท่านคิดถึงแต่พระศรีอาริย์ ท่านอยากจะไปกราบพระศรีอาริย์สักครั้งหนึ่งแล้วค่อยนิพพาน พระอุปฐากบอก โธ่ ท่านอาจารย์เป็นที่น่าผิดหวังมากเลย พระอุปฐากก็คงผิดหวังนะ อุตส่าห์อุปฐากนึกว่าอุปฐากพระอรหันต์อยู่กันมาตั้งนาน ท่านก็บอก อ้อ ถ้าอย่างนั้นช่วยประคองให้ท่านลุกขึ้นนั่งหน่อย พระอุปฐากก็ประคองท่านขึ้นนั่งสมาธิ จากนั้นท่านบอกขออยู่ตามลำพัง ขณะที่พระอุปฐากกำลังเอามือผลักประตูจะออกจากกุฏินะ พระมหาสังฆรักขิตะมหาเถระก็ดีดนิ้วมือเรียก กลับมาได้ เสร็จแล้ว จบแล้ว พระอุปฐากก็บอกว่า อัศจรรย์เหลือเกิน ทำไมท่านอาจารย์ถึงที่สุดแห่งทุกข์ในเวลารวดเร็วขนาดนี้ ทำไมมันง่ายขนาดนี้ ท่านอาจารย์ทำของที่ทำได้ยากให้สำเร็จได้ในเวลาชั่วแป๊บเดียว



ท่านบอกว่าการที่ท่านเจริญวิปัสสนาแล้วจะให้บรรลุมรรคผล ไม่ใช่ของที่ยากเลยของที่ยากอยู่ที่ว่า ตลอด ๖๐ ปีที่ผ่านมาตั้งแต่ที่ท่านบวชมานี่ ท่านเจริญสติได้ตลอดเวลาเลย เห็นไหม ยากอยู่ที่เจริญสตินะ ไม่ใช่ยากอยู่ที่บรรลุธรรมนะ พอใจท่านไม่ข้องแวะพระศรีอาริย์ ท่านมาเจริญสติปัฏฐานแท้ๆ เจริญวิปัสสนาแท้ๆ เจริญอย่างไร ทำไมมีสติ ๖๐ ปี ไม่ได้เจริญวิปัสสนา เป็นไปได้อย่างไร เป็นไปได้อย่างยิ่ง ถ้ามีสติอย่างเดียวแต่ขาดสัมมาสมาธินะ ก็คือไม่ได้ทำวิปัสสนา ก็จะรู้เนื้อรู้ตัวใจโล่งใจว่างมีความสุข รู้ตัวตลอดเวลาอยู่อย่างนั้น แต่สบายเพลินๆ อยู่อย่างนั้น มีความสุขอยู่ ฉะนั้นติดในความโล่งความว่างมีสติรู้ตลอดนะ ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก แต่ใจไม่ได้ตั้งขึ้นมา ตัวที่จะชี้ขาดเลยนะ จะแตกหักกันก็คือ มีใจที่ตั้งมั่นขึ้นมาไหม มีสัมมาสมาธิไหม ถ้ามีสัมมาสมาธิที่แท้จริงนะสติระลึกปั๊บนี่จะเห็นเลย ทุกอย่างนี่ไม่มีเราเลย

นี่ท่านเจริญสติมาชำนิชำนาญ เพียงแต่ท่านไม่ยอมไปต่อ พอท่านรู้ว่าท่านจะไปต่อแล้ว ไม่อย่างนั้นคนผิดหวัง ดูสิ เสียสละนะ ไม่เจอพระศรีอาริย์ก็ได้ เอ้า มันจะผิดหวังแล้วอย่าให้มันผิดหวังเลย ท่านก็มีใจตั้งมั่นขึ้นมา เดินต่อ ชั่วแค่พระหันหลังไปเปิดประตูนะท่านทำเสร็จแล้ว ท่านบอกอันนี้น่ะมันง่าย ไอ้ที่ยากก็คือมีสติมา ๖๐ ปี

ฉะนั้นพวกเรามีสติเอาไว้นะ ทำของที่ทำได้ยากคือมีสติไปเรื่อย ทำไมมันทำยากเพราะใจเราเคยชินที่จะหลง ใจเราไม่เคยชินที่จะรู้สึกตัว ใจนี้เป็นธรรมชาติที่ไหลไปตามความเคยชิน ก็หลงไปตลอดเวลา ลืมกายลืมใจ ๆ ไปเรื่อย พอมาหัดมีสติขึ้นมา มารู้กายรู้ใจก็กลับไปเพ่งกายเพ่งใจ ไปเพ่งความว่างๆ ไม่เดินต่อ ไม่เห็นความเป็นไตรลักษณ์

วิปัสสนาอยู่ที่การเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ ตรงนี้เป็นประโยคที่สำคัญที่สุดเลยในการทำวิปัสสนา พวกเราต้องรู้นะว่า วิปัสสนาคือการเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ ถ้าไม่เห็นไตรลักษณ์ไม่ใช่วิปัสสนา มีสติรู้กายรู้ใจอยู่เป็นสมถะนะ ต้องระมัดระวัง

## ๒๑. ภพภูมิของจิต

[๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๑)]

บางคนมีเงินมากนะ มีลูกหลานแวดล้อมแต่จิตใจไม่มีความสุขเลย ทำไมชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ เครียดตลอดเวลา หงุดหงิด เคยเห็นคนแก่ขี้โมโหไหม หงุดหงิดไปทุกเรื่องนะ ลูกหลานไม่มาหาก็โมโห ลูกหลานมาก็ด่ามันอีกเพราะว่ายังไม่หายโมโห สุดท้ายมันไม่มาอีกก็ด่ามันอีก อารมณ์เสียตลอดเวลาเลย แล้วอะไรเป็นหลักประกันว่าจะมีความสุขได้ ไม่มี อาศัยแต่ธรรมะนี่แหละจะอยู่กับเราไปจนวันตาย ตายแล้วธรรมะก็ไม่ได้ทิ้งเราอีกนะ ถ้าใจเราปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ตายแล้วธรรมะก็พาเราไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น หรือถ้าเราภาวนาได้สุดขีดแล้วเราก็ไม่ไปสู่ภพภูมิใดๆ อีก ไม่ไปตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่ว่าไม่ไปหลังจากตายแล้ว

จิตของเรานี่แหละเที่ยวเสวยภพตลอดเวลา ดูออกไหม เปลี่ยนภพตลอดเวลา เดี๋ยวก็เป็นมนุษย์ที่ดีมีศีลมีธรรม เดี๋ยวก็สงบขึ้นมาเป็นพรหม เดี๋ยวก็เป็นคนดีมีหิริมีโอตตัปปะเป็นเทวดา เดี๋ยวก็ขาดหิริขาดโอตตัปปะแล้ว โมโหขึ้นมาก็เป็นสัตว์นรก เดี๋ยวโลภขึ้นมาก็เป็นเปรต ร่างกายเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นเปรตใจหิวโหย วนเวียนอยู่อย่างนี้เอง หรือเจ้าความคิดเจ้าความเห็นนะ ยึดถือในความคิดความเห็นของตัวเองมาก self จัด พวก self จัดนี่เป็นภพของอสุรกาย อสุรกายยึดถือแต่ความเห็นของกูว่ากูเก่งอยู่คนเดียว คนอื่นไม่เก่งหรอก เขาเรียกว่าเจ้าทิฏฐิ เจ้าทิฏฐิเป็นอสุรกาย

สัตว์ในภพภูมิต่างๆ ทั้งในอบายภูมิหรือในสุคติภูมิ เราเป็นมาแล้วทั้งนั้นแหละ ในวันหนึ่งๆ นี่ จิตของเราเวียนขึ้นเวียนลงอยู่ตลอดเวลา จิตโลภขึ้นมาเมื่อไหร่เราก็เป็นเปรตขึ้นมาเมื่อนั้น จิตมีศีลมีธรรมขึ้นมาก็เป็นมนุษย์ จิตมีความละอายบาปมีความเกรงกลัวบาปก็เป็นเทวดา จิตใจมีความเมตตากรุณาขึ้นมาก็เป็นพรหม จิตใจมีความโลภเป็นเปรต จิตใจยึดถือในความคิดความเห็นก็เป็นอสุรกาย จิตหลงจิตเผลอจิตเหม่อจิตไม่มีสติก็เป็นสัตว์เดรัจฉาน

วันหนึ่งๆ เราก็เป็นหลายภูมิ เพราะฉะนั้นมนุษย์นี่ ร่างกายเป็นมนุษย์แต่จิตวนเวียนอยู่ในภูมิต่างๆ ตลอดเวลาเลย ตัวเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นเปรต เรียกว่ามนุสสเปโต ตัวเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นเดรัจฉาน เรียกว่ามนุสสติรัจฉาโน ตัวเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นสัตว์นรก เรียกว่ามนุสสเนรยิโก ตัวเป็นมนุษย์ใจก็เป็นมนุษย์ เรียกว่ามนุสสมนุสโส มีศีลห้า



ตัวเป็นมนุษย์ใจเป็นเทวดาเป็นพรหม เรียกว่ามนุสสเทโว ฉะนั้นใจเรานี่แหละเปลี่ยนภพอยู่ตลอดเวลา หมุนไปเรื่อยๆ ในภพน้อยภพใหญ่ตลอดเวลา ไม่ทุกข์บ้างหรืออย่างไร

ถ้าไม่มีสติอยู่ไม่รู้ว่าทุกข์ มองไม่เห็นว่าทุกข์ เช่น กลุ้มใจเรื่องอกหักแล้วก็ไปเที่ยวกินเหล้าเพลินๆ ไป เห็นไหม เปลี่ยนจากอกหักเป็นภูมิอะไรตอบได้ไหม อกหักเป็นภูมิสัตว์นรก อกหักมีความสุขไหม อกหักตกนรกทั้งเป็นนะ หนีไปกินเหล้าให้เพลินๆ เป็นภูมิเดรัจฉาน ใช่ไหม ให้มันลืมตัวขาดสติไป ก็หลุดจากภพนรกไปอยู่ภพเดรัจฉานแทน หรืออกหักแล้วไปมุดโบสถ์ กลุ้มใจมากเลยเศรษฐกิจไม่ดีนะ เอาเงินไปให้พระแล้วก็ขอไปมุดใต้โบสถ์ เป็นภูมิอะไร ไม่ประกอบด้วยสติไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่ได้แก้ปัญหาจริง แต่ก็ดีกว่าไปมุดที่อื่นนะ

ใจเราเวียนไปในภพภูมิต่างๆ ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีสติรู้ลงไปเราจะไม่เห็นทุกข์จริงหรอก มันเปลี่ยนอารมณ์ไปเรื่อยๆ อารมณ์อย่างนี้มาแล้วก็ไปหาอารมณ์ใหม่ จะรู้สึกว่าชีวิตไม่ทุกข์เท่าไหร่ เช่น มีภรรยาอยู่กันมาหลายปีนะ เฮ้อ หน้าตามันทำไมเหมือนโบราณวัตถุอย่างนั้น สู้โบราณวัตถุไม่ได้ตรงโบราณวัตถุมันขายได้ ภรรยาดูแล้วมันขายไม่ออก แล้วอยู่มาหลายปีแล้วนะ นี่รู้สึกทุกข์นะ เห็นหน้าทุกวันรู้สึกเอือมระอา ทุกข์ก็ไปมีอีหนู เห็นไหม นี่เปลี่ยนอารมณ์ก็รู้สึกโลกนี้สดใส เห็นไหม กลับไปรู้สึกใหม่ว่าโลกนี้สดใส จิตมันเปลี่ยนอารมณ์ไป เราก็ได้แค่หนีอารมณ์ไปวันหนึ่งๆ นะ

ถ้าเรามามีสติคอยรู้ทันใจ ใจมันสุขขึ้นมาก็รู้ เฝ้ารู้ไปเรื่อยๆ ใจมันมีความสุขอยู่ชั่วคราวแล้วมันก็หายไป ใจมันทุกข์ขึ้นมาก็รู้ ก็เห็นอีกนะ มันทุกข์ชั่วคราวแล้วมันก็หายไป มันโลภ มันโกรธ มันหลง มันฟุ้งซ่าน มันหดหู่ มันดีใจ มันเสียใจ มันอิจฉา มันกลัว มันกังวล สารพัด ล้วนแต่ผ่านมาผ่านไป นี่เฝ้ารู้ลงไปอย่างนี้ เราจะเห็นเลยว่าจิตนี้เต็มไปด้วยความไม่เที่ยง ดูไปเรื่อยๆ นะ เห็นแต่เกิดดับ ๆ ไปเรื่อยๆ บางทีใจมันเอือมระอา รู้สึกมันทุกข์ทั้งนั้นเลย เกิดทีไรเป็นทุกข์ทุกที ภพเล็กภพน้อยก็เป็นทุกข์ทั้งนั้นเลย นี่ถ้าไม่ภาวนาไม่เห็นหรอก

พระพุทธเจ้าสอน ภพทั้งหมดเป็นทุกข์ เราไม่เห็นหรอก เราก็จะหลอกตัวเอง เวลาทุกข์ขึ้นมา เราก็หนีทุกข์ไปชั่วคราว เรารู้สึกภพนี้มีความสุข สัตว์ทั้งหลายติดใจในภพของตัวเอง เป็นเรื่องแปลกนะ สัตว์ส่วนใหญ่นี่มันจะติดใจอยู่ในภพของตัวเอง อย่างสมมุติว่าพวกเราตายไปพลาดพลั้งไปเป็นหมา เกิดเป็นหมาระลึกชาติได้นะ เราจะกลุ้มใจมากเลย แต่พอเป็นหมานานๆ ลืมไปแล้วว่าเคยเป็นมนุษย์ โตขึ้นมาเป็นหมาวัยรุ่นก็ชักลืม คราวนี้

สนุกกับการเป็นหมาแล้ว พอจะต้องตายจากความเป็นหมา เสียดายอีกนะ อยากเป็นหมาอีก อย่างพวกเราทำไมอยากเป็นคนอีก เป็นคนแล้วเป็นคนอีก เราอยากเป็นคนอีกเพราะเราติดในภพ ทั้งๆ ที่ภพนี้มีแต่ทุกข์ แต่เราไม่เคยเห็นว่ามันทุกข์

ฉะนั้นอาศัยการเจริญสตินะ เราจะเห็นเลยว่า ไม่ว่าจิตนี้วนเวียนไปสู่ภพน้อยภพใหญ่ใดๆ ทั้งสิ้น ก็มีแต่ทุกข์ทั้งนั้นเลย อย่างเป็นเทวดา สมมุติว่าพวกเราเปียแชร์ได้ จิตใจเราเบิกบานมีความสุข รีบคิดเลย วันนี้เปียแชร์ได้เดี๋ยวพรุ่งนี้จะหาของไปใส่บาตรสักหน่อย แล้วจะไปซื้อหวยต่อเผื่อบุญจะส่งผล อะไรอย่างนี้ ใจก็หลงๆ ไปนะ คิดว่ามีความสุข พอถึงปลายเดือนต้องไปส่งแชร์ใช่ไหม ตกนรกทั้งเป็นแล้ว เพราะว่าเอาสวรรค์ไปใช้หมดแล้ว

ใจมันวนๆๆ นะ วนไปเรื่อย วนไปในภพน้อยภพใหญ่ไปเรื่อย หาที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้เลย อาศัยมีสติตามดูไป ภพทั้งหมดเป็นทุกข์ทั้งหมดเลย ภพเล็กภพน้อยเป็นทุกข์ทั้งหมดเลย กระทั่งภพของพรหม ถ้าเราภาวนาจนถึงวันหนึ่งเป็นพระอนาคามีนะ จิตจะทรงอยู่ในภพของพรหมโดยธรรมชาติเลย เพราะจิตไม่หลงไปในกาม ร่างกายยังอยู่ในกามาวจร ร่างกายยังอยู่ในภูมิมนุษย์แต่จิตเป็นพรหม นี่พอจิตเป็นพรหมก็มีความสุขมีความสงบวิเวกภายในอยู่ ยากนะที่จะเห็นว่าภพของพรหมก็เป็นทุกข์ ยากมากเลย

ฉะนั้นส่วนใหญ่ภาวนามาพอมาถึงพระอนาคามี มาติดแป๊กอยู่ตรงนี้ ในตำราถึงขนาดสอนว่าในยุคของเรานี่นะ ในปีพ.ศ. นี้ไม่มีพระอรหันต์เลย มีแต่พระอนาคามี แต่ถ้าเรามองในแง่ของจิตใจจริงๆ นะ โอกาสที่คนจะบรรลุพระอรหันต์ในยุคนี้ในสมัยนี้มีน้อยเต็มที ยากเต็มที เพราะภาวนาพอมาถึงขั้นพระอนาคามีนี่ จิตใจมีความสุข มีความสงบ มีความวิเวก มีความสบาย ไม่เหมือนคนสมัยพุทธกาลนะ เขาทำฌานมาจนเป็นเรื่องปกติ จิตเขาสงบจนเป็นเรื่องปกติ เขาดูไปๆ จนมีสติปัญญาขึ้นมาเห็นว่ายังยึดถือไม่ได้ ยังสงบได้ก็ยังฟุ้งซ่านได้ เขาก็ปล่อยเลย

ยุคของเรานี่เต็มไปด้วยความฟุ้งซ่าน พอมันสงบขึ้นมาหน่อยก็รู้สึกว่าดีแล้ว ปลอดภัยแล้ว เลยติด นี่เป็นภพของพรหม รู้สึกว่ามีความสุข รู้สึกว่าเที่ยง รู้สึกว่าบังคับได้ กูเก่ง อาศัยสติอาศัยปัญญาเรียนรู้ลงไปจนกระทั่งภพของพรหมก็ไม่คงที่ แกว่งขึ้นแกว่งลง เดี๋ยวก็หยาบเดี๋ยวก็ละเอียด ยังมีเสื่อมๆ ได้ หมองๆ ได้ จิตไม่ได้สว่างปิ๊ง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ตลอดเวลา บางเวลาโมหะจรเข้ามาเหมือนกัน มีนะไม่ใช่ไม่มี คนที่ล้างโมหะได้คือพระอรหันต์เท่านั้น ขนาดพระอนาคามียังมีโมหะจรเข้ามาเลย ไม่มีราคะไม่มีโทสะหรอก แต่โมหะยังมี ภาวนาไปยังเห็นจิตหมองได้จิตมัวได้ จิตนี้ไม่เที่ยงนะ ตัวรู้นี้ไม่เที่ยงจริงหรอก



ภาวนายากมากเลยที่จะเห็นตรงนี้ วันใดเห็นขึ้นมาจิตก็พ้นตรงนี้ไป ไม่ยึดถือกระทั่งภพของพรหม ไม่ยึดถือกระทั่งตัวจิตผู้รู้ ปล่อยทิ้งคืนให้โลกไป ถึงจะข้ามภพข้ามชาติได้จริง เห็นไหมมันมีโอกาสติดสูงมากเลย

คนทั่วๆ ไปมันก็วนเวียนอยู่ในภพโดยไม่เห็นทุกข์เห็นโทษ ผู้ปฏิบัติเห็นทุกข์เห็นโทษของภพที่หยาบ พอมาถึงภพที่ละเอียดก็รู้สึกว่าดีขึ้นมาอีกแล้ว ต้องอดทนค่อยๆ เรียนค่อยๆ รู้ไป ถ้าจะเรียนรู้แค่ให้อยู่กับโลกอย่างมีความสุขนะ ดูจิตดูใจในชีวิตประจำวันนี่ก็เหลือเฟือแล้ว ชีวิตจิตใจมีแต่ความสุขล้นเหลือ แต่ถ้าอยากพ้นโลกจริงๆ ต้องมีสิ่งอื่นเพิ่มเข้ามา ตั้งใจรักษาศีลห้าเอาไว้ ศีลห้าจำเป็นมากเลย ถ้าจะไปมรรคผลนิพพาน ไม่มีศีลห้าอย่ามาโม้เลย ไปไม่รอดหรอก ใจฟุ้งซ่าน

ฉะนั้นตั้งใจรักษาศีลไว้ก่อนแล้วก็ลงมือปฏิบัติในรูปแบบด้วย เจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวันนี่ดีที่สุดแล้ว แต่แค่นั้นบางทีไม่ไหวไม่มีกำลังพอ ต้องทำในรูปแบบนะ ทำสมาธิบ้าง เดินจงกรมบ้าง ทำสมถะบ้าง

ทำในรูปแบบนี่ทำได้ ๒ แบบ บางทีก็ทำสมถะ บางทีก็เจริญวิปัสสนาในรูปแบบ เช่น เราหายใจไปเรื่อยๆ นะ วันไหนจิตใจมันฟุ้งซ่านเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้ามาก จิตจับเข้ากับลม พักผ่อนอยู่กับลมแล้วมีความสุข นี่ทำสมถะ วันไหนที่มีเรี่ยวมีแรงแล้วก็ไม่ขี้เกียจขี้คร้าน เอาแต่ความสุขนะ รู้สึกกายรู้สึกใจไป เห็นร่างกายมันหายใจไป ร่างกายที่หายใจนี้เป็นของถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่ตัวเรา เห็นจิตใจมันทำงานไป หายใจไปแป๊บหนึ่งไปคิดเรื่องโน้น หายใจไปวิ่งมาเพ่งอยู่ตรงนี้ รู้ทันจิตใจไป เพราะฉะนั้นเวลาที่เราปฏิบัติในรูปแบบก็เลยมี ๒ อย่าง ทั้งสมถะทั้งวิปัสสนาพลิกไปพลิกมา ซ้อมวิปัสสนาในขณะที่ทำในรูปแบบนี่ มันจะทำให้เราเห็นสภาวะได้ชัดมากกว่าตอนที่อยู่ในโลกข้างนอกนี้

อย่างตอนที่นั่งดูเราเห็นจิตมันทำงาน ดูสบายๆ นะ อย่าถลำลงไปดู ดูสบายๆ เห็นมันทำงานไปเรื่อย มันจะเห็นได้ละเอียดได้ประณีตกว่าตอนที่อยู่ในโลกข้างนอกนี้ ความรู้ความเห็นใดๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำในรูปแบบอยู่นี้ เป็นความรู้ความเห็นที่ชัดเจนแจ่มใสชัดกว่าความรู้ความเห็นที่อยู่กับโลกข้างนอกอย่างนี้ แต่ว่าจะทำในรูปแบบอยู่ตลอดชีวิตไม่ได้ใช่ไหม ถึงเวลาออกมาอยู่ข้างนอกนี้ ชีวิตส่วนใหญ่เราอยู่กับโลกข้างนอกนี้ เราก็มาเจริญสติในชีวิตประจำวัน

ฉะนั้นเราภาวนาอย่างนี้นะ ถือศีลไว้ ปฏิบัติในรูปแบบไป ทำสมถะเมื่อควรทำ ทำวิปัสสนาเมื่อควรทำ หมดเวลาแล้วมาเจริญสติในชีวิตประจำวัน ยืน เดิน นั่ง นอน คอยรู้สึกตัว จิตใจเป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นกุศลอกุศล ก็คอยตามรู้ตามดูเรื่อยๆ ไป อย่างนี้ถึงจะมีโอกาสได้มรรคได้ผลนะ ไม่ใช่นอนกระดิกเท้ากินเหล้าเมายาไปเรื่อยๆ แล้วนานๆ มาดูจิตสักแวบหนึ่ง หวังว่าจะเป็นพระอรหันต์ ไม่ได้เป็นหรอก ไม่นานเขาก็เอาไปเผาแบบหมูหัน

## ๒๒. กระบวนการทำงานของจิต

[๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๑)]

กัมมัฏฐานไม่ยากอะไรหรอกนะ มีตาก็ใช้ตาไปดูรูป พอดูรูปแล้วใจเราก็ทำงาน หวั่นไหวขึ้นมา ยินดียินร้ายขึ้นมา เราก็มีสติรู้ทันใจของเรา อย่ามองเห็นกับข้าว อู้ฮู้ น่ากินจัง พอตามองเห็นใช่ไหม ใจมันอยาก ตาไม่ได้อยาก สังเกตไหมกิเลสไม่ได้เกิดที่ตา ตามองเห็นรูปนะ ใจมันอยากกิน จมูกมันได้กลิ่นนะ ใจมันอยากกิน ดูสิใจมันไปยุ่งกับเขาทุกงานเลย เพราะฉะนั้นตัวหัวโจกที่สร้างความวุ่นวายให้กับชีวิตเราก็อยู่ที่จิตที่ใจนี่เอง ลำพังตา หู จมูก ลิ้น กายกระทบอารมณ์นี่ ยังไม่มีกิเลสหรอก แต่พอตา หู จมูก ลิ้น กายกระทบอารมณ์แล้วมันส่งสัญญาณเข้ามาที่ใจ ใจก็เริ่มมาแปล พวกเราดูตรงนี้ออกหรือยัง

รู้สึกไหมว่า พอตามองเห็นมันมีสัญญาณเข้ามาที่ใจแล้วก็มีการแปล ในอภิธรรมเขาเรียก "จักขุวิญญาณจิต" จิตที่มองเห็นรูป ถัดจากนั้นมันเกิด "สัมปฏิจฉนจิต" ส่งสัญญาณ จิตที่ทำหน้าที่ส่งทอดข้อมูล เกิดการพิจารณา เกิด "สันตีรณจิต" คือตัวพิจารณาอารมณ์ พิจารณาเสร็จแล้วมันถึงจะตัดสินใจ รู้สึกไหม ตัดสินว่าอันนี้ดีอันนี้ไม่ดี อันนี้ถูกอันนี้ผิด ตรงที่ตัดสินใจนี่เรียก "โวฏฐัพพนจิต" นี่กระบวนการทำงานของจิต พอตัดสินใจแล้วมันก็เกิดสุขเกิดทุกข์ เกิดกุศลอกุศลขึ้นที่จิต จิตใจก็เข้าไปเคล้าเคลีย เกิดสุขก็พอใจ เกิดทุกข์ก็ไม่พอใจ เกิดกุศลเกิดอกุศล ไม่แน่ว่าพอใจหรือไม่พอใจ บางคนเกิดกุศลไม่พอใจ เกิดอกุศลพอใจ ก็มีนะ เคยไหมบางคนโมโหแล้วภูมิใจว่าฉันโมโหเก่ง มีใครเคยเป็นไหม ภูมิใจกูโมโหเก่ง นี่มองทีเดียวหมาหางจุกก้นเลย



เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กายกระทบอารมณ์นะ มันส่งสัญญาณเข้ามา มีการพิจารณา มีการตัดสินอารมณ์ แล้วก็เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกุศล อกุศลขึ้นมา แล้วใจนี่แหละ เข้าไปเสพอารมณ์ พอมันเสพอารมณ์ได้ที่จนถึงช่วงหนึ่ง มันก็เริ่มเก็บข้อมูล เซฟข้อมูลคล้ายๆ คอมพิวเตอร์ คอมพิวเตอร์นี่ทำงานลอกแบบจิตมาเปี๊ยบเลย ช่วง shutdown ของจิตที่ขึ้นวิถีเรียกว่า "ตทาลัมพณจิต" เสร็จแล้วก็จิตจะลงภวังค์ ปิดเครื่อง เรียกว่าลงภวังค์ แล้วจิตจะขึ้นวิถีใหม่ กระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็เกิดกระบวนการทำงานทางใจ ตอนตา หู จมูก ลิ้น กายกระทบอารมณ์นั้นยังไม่มีกิเลส

หลายคนไปเข้าใจผิด ภาวนานี่ไปดักอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย หลวงพ่อเคยเห็นนะดักอยู่ที่ตา ยกตัวอย่าง พอตามองเห็นรูปปุ๊บ กำหนดไปที่รูปที่ตามองเห็น อย่างมองลงไปก็ไปเพ่ง สมมุติหลวงพ่อมองพัด หลวงพ่อไปเพ่งอยู่ที่พัดแล้วก็บอกไม่มีกิเลสเลย ความจริงมีแต่ไม่เห็น มีโลภะอยากดู ไม่เห็นนะ แต่ไปดู สังเกต ดูจิตที่ไปรู้รูปไม่มีกิเลสก็ถูกแล้ว จิตหมาไปรู้รูป หมาก็ไม่มีกิเลสเหมือนกันแหละ มันเป็นธรรมชาติของจิตอย่างนั้นเองอยู่แล้ว มันต้องมาทำงานส่งสัญญาณเข้ามาแปลก่อน มีการให้ค่า เวลาที่มันจะพิจารณาอารมณ์มันจะต้องเอาข้อมูลเก่ามาใช้ด้วย ข้อมูลเก่าคือตัวสัญญา อาศัยตัวสัญญานี่แหละมาแปลความ อันนี้คืออันนี้ อันนี้คืออันนี้ เสร็จแล้วตัดสินใจ สังขารก็ปรุงขึ้นมา ปรุงสุข ปรุงทุกข์ ปรุงดี ปรุงชั่ว สังขารทำงานโดยอาศัยสัญญามาวิเคราะห์ข้อมูลก่อน

ทีนี้บางครั้งจิตขึ้นวิถี ไม่ได้ขึ้นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่มันขึ้นที่ใจเลยก็ได้ พวกเราเคยนึกออกไหม บางทีเรานั่งอยู่เฉย อยู่ๆ ก็นึกถึงคนนี้ขึ้นมาอย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย อยู่ๆ ใจมันก็ตรึกหน้าคนนี้ขึ้นมานะ เสร็จแล้วจิตมันก็ปรุงต่อ สัญญาทำงานขึ้นมา นึกถึงคนนี้ขึ้นมาได้ บางทีก็ปรุงต่อ คนนี้เกลียดมันก็ปรุงโทสะขึ้นมา คนนี้รักมันก็ปรุงราคะขึ้นมา นึกถึงหลวงพ่อนะ สะดุ้ง บางทีปรุงหลวงพ่อขึ้นมานะ ตกใจ เคยมีไหม เห็นไหมบางทีใจมันคิดขึ้นมาสัญญาทำงานขึ้นมาสังขารก็ปรุงได้ ดังนั้นเวลาจิตขึ้นมาทำงาน ขึ้นมาที่ตา หู จมูก ลิ้น กายก็ได้ ขึ้นโดยตรงที่จิตใจเองก็ได้ แต่ว่าก่อนที่จะเกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดดี เกิดชั่วนี่ เกิดการทำงานของจิตมาหลายขั้นตอนแล้ว อย่างจิตมันตรึกถึงอารมณ์ขึ้นมานะ มันต้องพิจารณาอารมณ์ด้วย จิตที่ตรึกขึ้นมามันมีการพิจารณาอยู่นิดหนึ่งว่า นี่คืออะไร ดีไม่ดี มีการตัดสินให้ค่า เกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดดี เกิดชั่วขึ้นมา

นี่กระบวนการทำงานของจิตเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครสั่งใคร ไม่มีใครบังคับมันได้ มันเป็นของมันเอง เราหัดภาวนานะ เราจะเห็นเลยว่ากระบวนการทำงานของจิตมันทำงานของมันได้เอง ไม่ใช่ตัวเรา ดูลงไปก็ไม่เห็นจะมีสัตว์ตรงไหน ไม่มีคนตรงไหน ไม่มีเราตรงไหน ไม่มีเขาตรงไหน มีแต่สภาวธรรมทำงานไปเรื่อย รูปทำงานบ้าง สัญญาทำงานบ้าง เวทนาทำงานบ้าง สังขารทำงานบ้าง จิตทำงานบ้าง รวมความแล้ว ขันธ์ ๕ มันทำงานอยู่

ถ้าเราภาวนาแล้วเราเห็นสิ่งที่เรียกว่าตัวเรามันกระจายตัวออกไปเป็นขันธ์ ๕ เราจะเห็นเลยว่า ขันธ์ ๕ แต่ละขันธ์มันก็ทำของมันเอง อย่างตามองเห็นรูปนี่ ตามันเห็นเองนะ เราจงใจเห็นไหม ลืมตาขึ้นมานี่จงใจต้องเห็นไหม มันเห็นเองนะ ถ้าตาไม่บอด ถ้ามีแสงสว่างพอ ถ้ามีจิตเกิดขึ้นที่ตา ถ้ามีองค์ประกอบครบตาก็ต้องมองเห็น ถ้าองค์ประกอบไม่ครบก็มองไม่เห็น เช่น ตาบอด ถึงมีแสงสว่าง ถึงมีรูปให้ดู ถึงจิตจะอยากไปเกิดที่ตาก็เกิดไม่ได้ มองไม่เห็น แต่ถ้าองค์ประกอบครบ เราสั่งให้ไม่เห็นก็ไม่ได้ จิตมันจะเห็น ถ้าองค์ประกอบครบหูก็ได้ยินเสียงได้ ถ้าองค์ประกอบไม่ครบก็ไม่ได้ยินเสียง เช่นไม่มีเสียงให้ได้ยินก็ไม่ได้ยินเสียง มีเสียงแต่หูหนวกก็ไม่ได้ยินเสียง มีเสียงหูไม่หนวกแต่ตอนนั้นใจลอยไปคิดเรื่องอื่นก็ไม่ได้ยินเสียง ใครเคยเป็นไหม คนเรียกเรา เราไม่ได้ยินหรอก โทรศัพท์ดังเราก็ไม่ได้ยิน เพราะจิตเราไปอยู่ที่อื่น หรือนาฬิกาปลุกร้อง ใครเคยไม่ได้ยิน มีไหม มันร้องเสียงแหบเสียงแห้งเลยก็ยังไม่ตื่น เพราะตอนนั้นไม่มีจิตมาอยู่ที่หู

เห็นไหมต้องมีองค์ประกอบครบนะ ดังนั้นแค่ตาจะมองเห็น หูจะได้ยินเสียง จมูกจะได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายจะสัมผัส ก็ยังต้องมีเงื่อนไขมีเหตุมีผลของมัน ถ้าขาดปัจจัยมากำหนดนะ มันก็ไม่เกิด ถ้ามันมีเหตุปัจจัยขึ้นมาแล้วอย่างไรมันก็เกิด ไม่ใช่เราบังคับได้

ถ้าหัดภาวนาไปเราจะเห็นเลย ตาจะเห็นรูปหรือจะไม่เห็นก็สั่งไม่ได้ หูจะได้ยินเสียงหรือจะไม่ได้ยินก็สั่งไม่ได้ จมูกจะได้กลิ่นหรือไม่ได้กลิ่นก็สั่งไม่ได้ อย่างบางทีเป็นหวัดนะกลิ่นออกแรง ไม่ได้กลิ่นใช่ไหม คุณภาพของจมูกไม่มี หรือว่ากลิ่นนั้นจางมาก รูปทั้งหลายมีกลิ่น พัดมีกลิ่นไหม อากาศมีกลิ่นไหม ชักยุ่งแล้วอากาศมีกลิ่น นี่กลิ่นดอกไม้เห็นไหม ชักจะไม่ใช่กลิ่นอากาศ ทำไมไม่ได้กลิ่นอากาศ เพราะหายใจมาตลอดชีวิตมันเลยชิน เหมือนคนอยู่ข้างกองขยะนะ หรืออยู่ริมคลองในกทม.น้ำเน่าตลอดชาติ เหม็นๆ อย่างนั้นไม่ได้กลิ่นเหม็นแล้ว จมูกมันชิน มันไม่ได้กลิ่นอากาศ ทั้งๆ ที่รูปทั้งหลายมันมีกลิ่น ไมโครโฟนก็มีกลิ่นนะ ถ้วยชามอะไรนี่มีกลิ่นทั้งหมด มีกลิ่นแต่จมูกเราไม่ได้กลิ่นเอง นี่คุณภาพไม่พอ จมูกหมามีคุณภาพดีกว่าเราได้กลิ่นเยอะกว่าเรา เพราะฉะนั้นมีเงื่อนไขนะ มีองค์ประกอบ



ครบก็ต้องได้กลิ่น ห้ามไม่ได้ ถ้าองค์ประกอบไม่พอก็ไม่ได้กลิ่น หรือตามองเห็นใช่ไหม มนุษย์มองเห็นแถบของคลื่นแสงได้แค่นี้ สัตว์บางอย่างอาจจะเห็นได้เยอะกว่าเรา ทำไมหมาชอบหอนรู้ไหม เออ ก็เพราะมันเป็นหมา คิดมากนะ ชอบคิดปาฏิหาริย์ผีสาง ก็มันเป็นหมานี่ มีเหตุมีปัจจัยมันก็หอนสิ

ทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นมาทำงานขึ้นมามีเหตุทั้งนั้นแหละ ไม่มีเหตุไม่เกิด เราภาวนาไปจนเราเห็นเลยว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ถ้าไม่มีเหตุมันไม่เกิดหรอก ถ้ามันมีขึ้นมาแล้วนะ เหตุมันดับตัวมันก็ดับ ดังนั้นเราเฝ้ารู้เฝ้าดูไป เราจะเห็นสภาวธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา มันเกิดจากเหตุ เราบังคับมันไม่ได้ด้วย อย่างบังคับไม่ให้ตามองเห็นก็ไม่ได้ หรือเวลาองค์ประกอบไม่ครบ ตามองไม่เห็นจะบังคับให้เห็นก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น ไม่มีอะไรในกายในใจนี้ที่เราบังคับได้จริง

นี่เราเฝ้ารู้เฝ้าดูลงไปเรื่อย เราจะรู้เลยว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ของดีของวิเศษ หัดรู้หัดดูไปนะ ไม่ยากหรอก ง่าย ง่ายนะ

## ๒๓. วิธีละตัณหา

[๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๑)]

ใครเคยนึกไหมว่าถ้าเราตายวันนี้ เราจะทำอะไรบ้าง หลวงพ่อเคยนึกนะ ตอนโน้นนานมาแล้ว ถ้าเราจะตายวันนี้นะเราจะภาวนาตาย ทำไมเราต้องภาวนาตาย เพราะเรายังภาวนาไม่เสร็จ รู้สึกงานเรายังมีที่ต้องทำอีก บางคนอยากจะไปหาแม่ ไปกอดแม่สักที ไปบอกว่าผมรักแม่ ตลอดชาติไม่เคยเลย เคยแต่หน้าหงิกหน้างอ พอแม่ตายไปแล้วค่อยสำนึกอะไรอย่างนี้ ถ้าจะตายจริงๆ นะ ความอยากนี่จะเหลือไม่มากแล้ว ไม่ค่อยเหลืออะไรเท่าไรแล้ว คนที่มันอยากไม่เลิกเพราะมันคิดว่ามันจะเป็นอมตะ ตัวเองเป็นอมตะไม่ได้ก็ยังสืบพันธุ์ไปมีลูกมีหลานหาเงินหาทองเอาไว้ให้เขาอีก เหนื่อยไม่เลิก ความทุกข์ก็เลยเกิดไม่เลิกเหมือนกัน

ทุกคราวที่เกิดความอยากขึ้นมา จิตจะสมอยากหรือไม่สมอยาก ทุกครั้งที่เกิดความอยากขึ้นในจิต จิตจะถูกบีบคั้นโดยอัตโนมัติ ภาวนากับหลวงพ่อมาช่วงหนึ่งเห็นไหม ทุกคราวที่เกิดความอยากจิตจะถูกบีบคั้น ตัณหานั้นมันบีบคั้นจิต เพราะฉะนั้นอยากเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น ความอยากเกิดขึ้นใจมันก็ต้องดิ้นๆ ไป ใจก็ทุกข์เมื่อนั้น ที่มันมีตัณหาขึ้นมาเพราะมันมีอวิชชา มันยังไม่รู้ความจริงในกายในใจนี้

ถ้ารู้ความจริงของกายของใจนะ ว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นของที่เป็นทุกข์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นของเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราหรอก ถ้าเห็นความจริงอย่างนี้ก็เรียกว่าล้างอวิชชาไป พอไม่มีอวิชชา ไม่เห็นผิดในกายในใจนี้ ตัณหาไม่มีแล้ว เพราะกายนี้ใจนี้ไม่ใช่เรา กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ของดีของวิเศษ เราจะต้องดิ้นรนหาสิ่งต่างๆ มาบำรุงบำเรอกายบำเรอใจเหรอ ตัณหามันจะหายไปเอง

ดังนั้นรู้ทุกข์เมื่อใดนะ รู้ทุกข์คือรู้แจ้งความจริงของกายของใจเมื่อไร ก็เป็นอันละสมุทัยคือตัณหาไม่เกิดอีกแล้ว

การละสมุทัยมีหลายแบบ

อย่างชาวโลกเขาก็ละสมุทัย ละตัณหาได้เหมือนกัน เช่น อยากดูหนังเราก็ไปดูหนังก็หายอยาก นี่สนองกิเลสไปสนองตัณหาไปก็ละตัณหาได้เหมือนกัน ด้วยการไปเสพมัน

อีกพวกหนึ่งก็ไปทำสมถะ บังคับกายบังคับใจ ข่มเอาไว้ ทรมานเอาไว้ อันนี้ก็อยู่ได้เพราะรู้สึกว่าสบาย

อีกพวกหนึ่งทำวิปัสสนาอยู่ มีสติเห็นตัณหาเกิดขึ้นในจิต เห็นความอยากเกิดขึ้นในจิตสติรู้ทันปั๊บตัณหาดับเลย พวกนี้ไม่ต้องสนองอะไร แต่ดับชั่วคราวเดี๋ยวก็เกิดอีก อย่างที่พวกเรากำลังฝึกอยู่ตอนนี้ รู้สึกไหม ความอยากเกิดขึ้น เรารู้ปั๊บมันจะดับไป รู้ปั๊บดับไป เดี๋ยวมาอีกแล้ว ทำไมยังมาอีก เพราะรากเหง้าของมันยังอยู่ อวิชชายังอยู่ ถ้าเราเรียนรู้กายเรียนรู้ใจให้มากนะ รู้กายรู้ใจไปมากๆ แจ่มแจ้งในความจริงของกายของใจเมื่อไหร่ละก็ไม่ยึดกายไม่ยึดใจแล้ว ตัณหาจะไม่เกิดขึ้น

ฉะนั้นการละตัณหาของปุถุชน การละตัณหาของพระเสขะคือพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี กับการละตัณหาของพระอรหันต์ก็ไม่เหมือนกัน การละตัณหาของผู้อื่นที่ไม่ใช่พระอรหันต์น่ะ มันละชั่วคราว ละด้วยการตอบสนองกิเลสบ้าง ละด้วยการข่มเอาไว้บ้าง ละด้วยการมีสติรู้ทันบ้าง แต่การละตัณหาของพระอรหันต์นี่นะ เกิดจากการล้าง

อวิชชาไป มีแต่ปัญญาแจ้งขึ้นมา มีปัญญาเห็นจริงในกายในใจนี้ หมดความยึดถือกาย ยึดถือใจ ความอยากก็จะไม่มีขึ้นมาอีก เพราะความอยากทั้งหลายจะเนื่องด้วยกายด้วยใจ ตลอดเวลา อยากให้กายเป็นสุข อยากให้ใจเป็นสุข อยากให้กายพ้นทุกข์ อยากให้ใจพ้นทุกข์ มีอยู่แค่นี้เอง อยากให้สุข อยากหนีทุกข์ มีเท่านี้เอง ถ้าเห็นจริงในกายในใจนะก็หมดอยาก จะอยากให้มันสุขไปทำไม ในเมื่อความจริงมันเป็นตัวทุกข์ จะอยากให้มันพ้นทุกข์ได้อย่างไร เมื่อมันเป็นตัวทุกข์

เพราะฉะนั้นเห็นแจ้งทุกข์เมื่อไร เห็นแจ้งในกายในใจนี้เมื่อไร ต่อไปตัณหาจะไม่เกิดขึ้นในใจอีก ละแล้วละเลย ละเป็นสมุจเฉท ไม่มีอีกแล้ว ไม่ต้องละอีกต่อไป พวกเรายังไม่เห็นแจ้งในกองทุกข์ ไม่เห็นแจ้งในกายในใจ เราก็ยังมีตัณหาให้รู้กันอีก ต้องเหนื่อยอีก มันเกิดขึ้นมา สติปัญญาตามทันมันก็หายไป สติปัญญาตามไม่ทันมันก็บีบคั้นจิตใจ ดิ้นรนทุรนทุรายไป หน้าที่เราก็คอยฝึกเอานะ คอยรู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจ เรียนรู้กายเรียนรู้ใจให้มากๆ ดูเขาไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งมันรู้แจ้ง กายนี้ใจนี้ไม่ใช่เรา เห็นกายนี้ใจนี้ไม่ใช่เราแล้ว ตัวเราไม่มี เป็นภูมิปัญญาของพระโสดาบัน

ถัดจากนั้นให้รู้กายรู้ใจต่อไปอีก ปฏิบัติเหมือนกันนะ การปฏิบัติเพื่อความเป็นพระโสดาบันกับการปฏิบัติเพื่อความเป็นพระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ก็ปฏิบัติอย่างเดียวกัน ไม่ใช่ว่าเป็นพระโสดาบันปฏิบัติแบบนี้ เป็นพระสกิทาคามีต้องไปทำอีกอย่างหนึ่ง อยากเป็นพระอรหันต์ต้องทำอีกอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เลย การปฏิบัติมีอย่างเดียวเลย ตั้งแต่ต้นจนจบ คือมีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง รู้ลงไปอย่างนี้แหละ เรียนรู้กายเรียนรู้ใจ การปฏิบัติจะไม่เกินกายเกินใจออกไป

ถ้ารู้ถึงจิตใจได้ให้รู้เข้ามาที่ใจเลย เพราะกิเลสเกิดที่จิต กุศลเกิดที่จิต มรรคผลเกิดที่จิต นิพพานปรากฏขึ้นที่จิต กิเลสเกิดขึ้นที่จิตนะ กุศลเกิดที่จิต มรรคผลก็เกิดที่จิต แต่นิพพานปรากฏขึ้นที่จิต ไม่เรียกว่านิพพานเกิดที่จิต เพราะนิพพานไม่เกิด สิ่งใดมีเกิดสิ่งนั้นมีดับ นิพพานไม่มีเกิดมีดับ เพียงแต่ว่าผู้ปฏิบัติถึงจุดหนึ่ง จะไปเห็นแจ้งนิพพาน

ฉะนั้นดูจิตได้ให้ดูจิตไปเลย ถ้าดูจิตไม่เห็น ดูจิตไม่ออก ให้มาดูกาย อย่าให้เกินกายออกไป เพราะเราภาวนาแทบเป็นแทบตาย เพื่อล้างความเห็นผิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา ฉะนั้นอย่าให้เกินกายออกไป ถ้าดูเข้ามาที่จิตได้นะ ถ้าเมื่อไรเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา มันจะเห็นไปด้วยโดยอัตโนมัติว่ากายและสิ่งอื่นไม่ใช่เรา แต่ลำพังการเห็นว่ากายไม่ใช่เรานี่ จะไม่ล้างความเห็นผิดว่าจิตไม่ใช่เราโดยอัตโนมัติ ไม่ล้าง ยังไม่ล้างจริงหรอก พระพุทธเจ้าถึงเคยสอนว่า คนในศาสนาอื่น คนในธรรมวินัยอื่น เพราะสมัยโน้นไม่มีคำว่าศาสนา ท่านบอกคนในธรรมวินัยอื่นๆ สามารถเห็นได้ว่ากายไม่ใช่เรา แต่มีแต่ในธรรมวินัยของท่าน ในศาสนาของท่านเท่านั้น ที่สามารถเห็นว่าจิตไม่ใช่เราได้



ดังนั้นถ้าวันใดเห็นว่าจิตไม่ใช่เราได้ จะไม่มีอะไรเป็นเราอีกแล้ว เพราะสิ่งที่เห็นผิดว่าเป็นเราเหนียวแน่นที่สุด ก็คือจิตนั่นเอง

พวกเรารู้สึกไหม ในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง นี่ตัวเราใช่ไหม สมมุติว่ามือเน่าเท้าเน่า เป็นโรคเบาหวาน เน่าขึ้นมาอยากเอาไว้ไหม ไม่เอาแล้วต้องตัดออกไป รู้สึกไหมสิ่งที่ตัดออกไปเป็นตัวเรา ไม่เป็นแล้ว นี่ผมเราใช่ไหม ตัดออกไปแล้วไม่เป็นเราแล้ว เป็นอะไรก็ไม่รู้ ไม่ใช่ผมแล้ว ไม่ใช่ตัวเราแล้ว

ฉะนั้นกายนี้ดูง่ายว่าไม่ใช่เรา แต่จิตดูยาก หลวงพ่อเคยเจอคนหนึ่งเขาตัดนิ้วไป ตัดนิ้วเสร็จแล้วก็ต้องเลื่อนขึ้นมาตัดหน้าแข้ง ตัดขาตัดมาเรื่อยๆ ส่วนที่ตัดไปแล้วไม่ว่าเป็นเราแล้วนะ ฉะนั้นร่างกายนี่พอมันแยกออกไปจากตัวเท่านั้นก็ไม่เป็นเราแล้ว แต่จิตล่ะ จิตทิ้งร่างนี้นะ เกิดใหม่ ก็ยังเป็นเราอยู่อีกนั่นแหละ กลายเป็นเราระลึกชาติได้ เราเคยเกิดเป็นโน่นเราเคยเกิดเป็นนี่

ฉะนั้นเรารู้สึกว่าจิตเป็นตัวเรานี่เหนียวแน่นที่สุดเลย รู้สึกไหม ในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้ไม่เคยหายไปเลย เราคนนี้ในวันนี้กับเราคนนี้เมื่อปีกลาย หรือเราคนนี้ในวันนี้กับเราคนนี้ตอนเราเด็กๆ เรายังรู้สึกว่าเป็นคนเดิม หน้าตารู้สึกไหมไม่เหมือนเดิม แต่ข้างในนี้รู้สึกไหมมีเราคนเดิมอยู่

เพราะฉะนั้นการที่เห็นว่าจิตเป็นตัวเรานะ กับการยึดถือจิตนี่ เป็นของเหนียวแน่นที่สุดเลย ถ้าเมื่อไรไม่เห็นว่าจิตเป็นเรา ก็จะไม่เห็นว่าสิ่งใดเป็นเราอีก ก็เป็นพระโสดาบัน เมื่อไรไม่ยึดถือจิตก็จะไม่ยึดถือสิ่งใดอีก จะเป็นพระอรหันต์

การเห็นว่าไม่เป็นเรา กับการไม่ยึดถือเป็นคนละอันกัน ไม่เหมือนกัน ลองภาวนาดูแล้วจะรู้ว่าคนละอันกัน ถ้าเรายังรู้สึกว่าในนี้มีเราอยู่นะ มีความรู้สึกเป็นเราผุดขึ้นมาได้อยู่ ไม่ใช่พระโสดาบัน บางคนภาวนาวูบๆ วาบๆ อะไรไปแล้วบอกว่าได้โสดาบันแล้ว ให้สังเกตให้ดีเถอะ ความรู้สึกว่าเป็นเรายังผุดขึ้นมาไหม ความเห็นว่ามีเรายังผุดขึ้นมาไหม รู้สึกขึ้นมาถ้ายังมีขึ้นมาไม่ใช่ของจริงหรอก ตัวปลอม พระโสดาบันปลอม พระโสดาบันปลอมเยอะนะ ของจริงไม่ค่อยมีหรอก มีแต่ของปลอม

## ๒๔. จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้

[๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๒ (๑)]

เราฝึกนะ ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้น สติอัตโนมัติมันจะทำงานขึ้นมา จิตเป็นอนัตตาก็จริงนะ จิตเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ เป็นอนัตตา แต่จิตเป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ เหมือนเด็ก เด็กเป็นอนัตตา เราสั่งให้เด็กเก่งไม่ได้ สั่งให้เด็กดีไม่ได้ แต่เราฝึกมันได้ ค่อยๆ อบรมสั่งสอนมัน จิตนี้เป็นอนัตตาก็จริง แต่จิตมันเป็นธรรมชาติที่ฝึกได้

คนทั่วไปเขาก็ฝึกจิตให้เลวลงเรื่อยๆ เพราะฝึกขาดสติ ท่านถึงบอกว่าโดยธรรมชาติแล้ว จิตมีธรรมชาติไหลลงที่ต่ำ ไหลไปต่ำๆ ไปเรื่อยๆ แต่จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้

การฝึกจิตนั้นก็คือให้คอยรู้ทัน กิเลสอะไรยังไม่ละนะก็รู้ทันมัน กุศลอะไรยังไม่เจริญก็หัดเจริญขึ้นมา จิตเศร้าหมองก็คอยรู้ทัน มันจะค่อยผ่องแผ้วผ่องใสขึ้น ค่อยฝึกของเราไปเรื่อยๆ อย่างหัดใหม่ๆ นานๆ สติจะเกิดสักทีหนึ่ง กิเลสความหลงเกิดตลอดเวลา ครอบงำจิตอยู่ตลอดเวลา เพราะว่ามันเคยหลง พอเรามาฟังธรรม จิตเราตื่นขึ้นมา แรกๆ ก็นานๆ ตื่นทีหนึ่ง พอจิตมันเคยตื่นแล้วเราก็คอยฝึกหัดรู้สภาวะไปเรื่อย อย่าลืมตัวเรา คอยรู้สึกตัวบ่อยๆ จิตมันจะยิ่งตื่นมากขึ้นๆ ถึงจุดหนึ่งอ้อนวอนให้มันหลงมันยังไม่หลงเลย

หลวงพ่อเคยเป็นนะ เมื่อสักร่วม ๒๐ ปีมาแล้ว ภาวนา สติมันเกิดทั้งวันทั้งคืนเลย ทีนี้ไปเห็นสภาวะที่มันไหวยิบยับๆ อยู่ข้างใน พวกเราจำนวนมากเริ่มเห็นแล้ว สภาวะอันนี้ไหวยิบยับๆ คือมันเป็นความปรุงแต่งของจิตภายใน จิตส่วนใหญ่มันปรุงแต่งอยู่ ถ้าสัญญาเข้าไปกระทบสิ่งที่ไหวออกมามันก็จะแปลออกมาได้ แต่ถ้าสติมันเร็วมันไม่ปรุงต่อ รู้แล้วมันจบลงที่รู้ มันก็เลยเห็นแค่สิ่งบางสิ่งไหวๆ อยู่ ไม่รู้ว่าคืออะไร เห็นแต่สิ่งบางสิ่งเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป

ตอนมันไหวขึ้นมาทีแรกสนใจนะว่ามันคืออะไร พอสนใจแล้วก็คอยดู คอยดูมันกลายเป็นถลำลงไปดู ไปจ่ออยู่ด้วยกันตลอดเลย จิตกับไอ้ไหวๆ ไปจ่อ จ้องๆ จิตมันส่งออก จิตไม่ตั้งมั่น จิตส่งออกไปจับอารมณ์เดียว ถึงจะเจริญกัมมัฏฐานอยู่นะ ความทุกข์ก็เกิดขึ้น เพราะจิตมันมีความอยากแทรกอยู่ อยากรู้ให้ชัดน่ะ จิตถลำลงไปจ้องไหวๆ ทั้งวันทั้งคืนเลย เต็มไปด้วยความทุกข์ สภาวะอันอื่นเวลาเรารู้นะขาดสะบั้นหมดเลย ความโลภ ความโกรธ เกิดขึ้นพอเรารู้ก็ขาดไป ใจลอยพอเรารู้ก็ขาดไป แต่สภาวะไหวๆ นี่มันไม่ยอมขาด เพราะ



โดยธรรมชาติจิตมันปรุงแต่งตลอดเวลาอยู่แล้ว ไอ้ที่เราเห็นปรุงหยาบๆ ขึ้นมานี่ของหยาบแล้ว การปรุงชั้นในนี้จะปรุงตลอดเวลา ไหวๆ นี้ พลิ้วๆๆ ไป ตราบใดที่ยังไม่หมดความปรุงแต่ง ไม่หมดอวิชชา ยังไหวอยู่ วัฏสงสารนี่หมุนอยู่ข้างใน หมุนๆๆ หมุนจี๋ๆ ขึ้นมา

ถ้าเราเห็นเราก็มีแต่ทุกข์ ดูอย่างไรก็ไม่ขาด ไม่เหมือนกิเลสตัวอื่นเลย ตัวอื่นดูแล้วก็ขาด ดูแล้วก็ขาด ทำไมมันไม่ขาด ที่จริงมันไม่ใช่กิเลส อย่างจิตใจเรามีความสุขอย่างนี้ เรามีสติขึ้นมา ไม่จำเป็นที่ความสุขต้องดับ แต่ถ้าเป็นกิเลสนี่ ทันทีที่เรามีสติมันดับทันที อันนั้นมันเป็นความปรุงแต่ง ไม่จัดว่าดีไม่จัดว่าชั่ว มันยังไม่ได้ใส่ค่าอะไรลงไปเลย เป็นความปรุงแต่ง เรารู้เราก็เห็นมันปรุงไป เห็นอย่างร่างกายนี่ สิ่งที่ปรุงแต่งร่างกายก็คือลมหายใจ มีลมหายใจอยู่ ไม่ใช่มีสติแล้วมันเลิกหายใจ จิตมีธรรมชาติคิด ไม่ใช่เรามีสติแล้วมันหยุดความปรุงแต่งข้างใน ความคิดหยาบๆ มันดับ แต่ว่าความปรุงแต่งภายในไหวตัวอยู่ตลอดเวลา หมุนไปเรื่อยๆ หมุนช้าบ้างหมุนเร็วบ้าง เห็นแต่ทุกข์ล้วนๆ เลยอยู่เดือนหนึ่งแล้วไปกราบหลวงพ่อพุธ

ถึงเดือนหนึ่งไปหาท่านทีหนึ่ง ท่านกำลังมีงานบูรพาจารย์ ๑-๓ ธันวาคม ที่วัดป่าสาลวัน จัดงานคล้ายๆ งานไหว้ครู ตั้งแต่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น อะไรอย่างนี้ หลวงพ่อพุธท่านเป็นลูกศิษย์หลวงปู่เสาร์ คนก็มาเต็มวัดนะ พระก็มาเต็มวัดเลย นั่งอยู่บนศาลาไม้ ท่านอยู่ที่กุฏิเราก็ไปถามกัมมัฏฐานท่านว่าตัวนี้จะแก้อย่างไรดี จะแย่แล้ว แต่ก่อนก็ยังถามเหมือนกันนะ เหมือนที่พวกเราถามหลวงพ่อตอนนี้ว่าจะแก้อย่างไร นี่แต่ก่อนคนเรายังโง่ แต่ตอนนี้บางคนก็ยังโง่อยู่ ถึงถามอยู่อีกว่าจะแก้อย่างไร

ท่านก็บอกนะว่า เมื่อเราภาวนามาถึงขั้นละเอียดมันเหลือแต่ยิบยับ มันยิบยับๆ สำนวนพูดของท่าน ท่านพูดช้าๆ ไม่พูดเร็วเหมือนหลวงพ่อหรอก ท่านบอกว่าธรรมดาจิตมันก็ไหวยิบยับอยู่อย่างนั้นแหละ พอภาวนามาถึงขั้นละเอียดก็มีแค่นั้นแหละ สิ่งบางสิ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่รู้ว่าคืออะไร เป็นเรื่องธรรมดา ท่านก็บอกว่าธรรมดา แต่ใจเรายอมรับไม่ได้ มันทุกข์ ใจเรายังปฏิเสธ ทุกข์ไม่เอา ท่านสอนอยู่เกือบชั่วโมงนะ พระก็มาเร่งใหญ่เลยว่าคนเขาพร้อมหมดแล้วเขาจะทำพิธีแล้ว เร่งใหญ่ๆ ท่านก็บอกเดี๋ยวก่อนๆ ตรงนี้สำคัญ พยายามช่วยแก้เราจนท่านเหนื่อยนะ ใจเรามันรับไม่ได้ ครูบาอาจารย์เมตตามาก แต่ใจของเราติดขัดอยู่ ท่านเหนื่อยมากเลย พอท่านเหนื่อยมาก เราก็ โอ้ ไม่สำเร็จแล้ว ก็บอกท่านว่าหลวงพ่อไปเทศน์ในงานเถอะ เดี๋ยวผมค่อยไปหาทางแก้เอา ท่านก็ไป เรากลับมาดูอยู่ที่บ้านนะ เอ้ ธรรมดาๆ เมื่อไรจะหมดธรรมดานี้เสียที ทั้งวันทั้งคืนเลยนะ ทั้งหลับทั้งตื่นเลย มันทำงานอยู่อย่างนั้นเอง ยิบยับๆ

ทนไม่ไหว เขียนจดหมายไปหาท่านอาจารย์มหาบัว แต่เดิมมีปัญหาติดขัดเขียนจดหมายไปท่านก็ตอบ นี่เก็บเอาไว้นะ แล้วทีนี้พอย้ายบ้านไปย้ายบ้านมา จดหมายท่านหายไปหมดเลย คราวนี้ถามท่านไปท่านก็ตอบมา แต่คราวนี้สั้นจุ๊ดจู๋เลย ท่านบอกเราเพิ่งไปทำตาใหม่ เขียนหนังสือไม่ได้ เอาหนังสือไปอ่านเองนะ ให้หนังสือ "ธรรมเตรียมพร้อม" มา เล่มเบ้อเร่อเลย เปิดปุ๊บ หน้าที่เปิดขึ้นมาเลย ตอบเรื่องนี้โดยตรง สิ่งที่ท่านตอบเหมือนที่หลวงพ่อพุธตอบเปี๊ยบเลย พอเราอ่านแล้ว ฮ้าย (ถอนหายใจ) ไม่สำเร็จอีก ไม่สำเร็จใจมันเหนื่อยมากนะ มันก็บอกตัวเอง ฮ้า วันนี้หยุดเจริญสติสักวันเถอะ อุตส่าห์ปลอบใจมัน เอ็งนะขาดสติสักหน่อยเถอะ เหนื่อยเต็มประดาแล้ว เห็นแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย มันก็ไม่ยอมขาดสตินะ เห็นไหม จิตนี่เป็นไปตามธรรมชาติที่เคยชิน เราเคยฝึกขาดสติ มันก็ขาดสติบ่อย เคยฝึกมีสตินะก็มีสติมากขึ้นๆ จนสุดท้ายมันจะเป็นสติอัตโนมัติ ที่ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านชอบเรียกว่ามหาสติ

มหาสติมันเกิดอัตโนมัติ ทั้งวันทั้งคืน มันไม่เคยไปไหน พอจิตมันเกิดสติได้ขนาดนี้มันจะเห็นสภาวะที่หมุนอยู่ภายใน วัฏสงสารที่หมุนอยู่ภายในจิต หมุนจี๋ๆๆ หมุนไปหมุนไปนะ ไหวๆๆ วับๆๆๆ มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย ปลอบใจมันนะ ได้โปรดขาดสติ มันไม่ยอมเพราะจิตมันเคยชินที่จะมีสติ ในที่สุดไม่รู้จะทำอย่างไรนะ ไปยืนอยู่ที่ป้ายรถเมล์จะไปทำงานแล้วก็เนื้อยเหนื่อย ยังไม่ทันทำงานก็เหนื่อยเต็มประดาแล้ว เพราะมันเหมือนเราไม่ได้นอนมาเป็นเดือนๆ

เอาละวะวันนี้ทำสมถะดีกว่า ไม่รู้จะทำอย่างไรแล้วอยู่ที่ป้ายรถเมล์นะ ยืนอยู่หายใจเข้าพุทหายใจออกโธ นับ ๑ หายใจเข้าพุทหายใจออกโธ นับ ๒ เพราะเราลูกศิษย์ท่านพ่อลี ท่านสอนเอาไว้อย่างนี้ ท่านนับถึง ๑๐ นะ หลวงพ่อนับไปถึง ๑๐๐ แต่คราวนี้นับไป ๒๘ ครั้ง จิตมันสงบลงไป มันรวมลงไป รูปหายไปหมดเลย เหลือใจอันเดียวยืนอยู่ ไม่ล้มนะ ยังยืนอยู่อย่างนั้นแหละ พอมันถอนขึ้นมาปุ๊บ สติมันระลึกลงไปที่ไหวๆ นั่นมันวาง มันดีดตัวออกมาเลย โธ่เอ๋ย ง่ายนิดเดียว เซ่ออยู่ตั้งนาน ที่แท้จิตกำลังลงไปคลุกอยู่กับไหวๆ คลุกอยู่กับหมุน พอจิตมีกำลังพอ พอจิตตั้งมั่น มันดีดตัวออกเลย ตัวนั้นกระเด็นออกไป มีความรู้สึกเหมือน long weekend (วันหยุดยาว) เลย โถ เซ่ออยู่ตั้งนาน ง่ายนิดเดียวเอง ที่แท้คือจิตส่งออกไปอยู่ที่ไหวๆ

ในเวลาที่เราภาวนานี่ ไม่ว่าชั้นไหนนะ เว้นแต่พระอรหันต์ อย่างจะเดินอรหัตต-มรรคหรือเดินโสดาปัตติมรรคขั้นต้นนี่ ถึงจุดหนึ่งจิตจะฟุ้งซ่านในธรรมะที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส ถ้าปุถุชนนี่เขาเรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส แต่ในรอบถัดขึ้นไปนี่ เขาไม่จัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส แต่อาการก็คล้ายๆ กัน อย่างเดียวกัน เกิดด้วยเหตุเดียวกัน จิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่ถึงฐาน จิตถลำไป เป็นธัมมุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านในธรรมะ คือใจไม่ตั้งมั่น ใจถลำไปเกาะสภาวธรรมอันใดอันหนึ่ง อันนั้นทำไมรู้อยู่ทั้งวันทั้งคืน สติมันมากไป สติมันล้ำหน้าไป สติกำลังแข็งเกินไป เป็นวิปัสสนูปกิเลสอย่างหนึ่งนะ



หรือบางคนภาวนา พวกเราตอนนี้ก็เริ่มเป็นเยอะแล้ว ภาวนาแล้วใจโล่งว่างขึ้นมา สว่างสบายโล่งๆ ว่างๆ นะ แล้วจิตมันเคลื่อนไปจับอยู่ในความว่าง นี่วิปัสสนูปกิเลส ชื่อว่าโอภาส บางคนพอพิจารณาธรรมะแล้วใจจะกระโดดเข้าไปในธรรมะเลย ไปฟุ้งซ่านสุดขีดในธรรมะอาการคล้ายๆ คนบ้า เวลาพูดธรรมะจะโพล่งๆๆ นะ เหมือนคนบ้าเปี๊ยบเลย แต่ไม่ได้บ้าหรอก พอไม่คิดถึงธรรมะ พอไปคิดถึงอธรรมก็หายเลย พอไปคิดถึงธรรมะแล้วเหมือนคนบ้า พวกนี้ฟุ้งซ่านด้วยปัญญามากไป

วิปัสสนูปกิเลส มี ๑๐ อย่างนะ บางคนมีปีติ มีปีติวัดนี้ไม่ค่อยมี ไปหัดภาวนาสักพักหนึ่ง มาอยู่ใกล้เราจะโดนเราทุบเอา ไม่กล้า เห็นแล้วรำคาญลูกกะตา มันจะปลื้มอะไรขนาดนั้น ทำไมมันโง่ขนาดนั้น มันปลื้มมากเลยนะ ปีติมาก โอ๊ย เจอหลวงพ่อแล้วปลื้ม ปลื้ม ไม่ค่อยรอดหรอก เดี๋ยวก็โดนทุบแล้ว ทำไมไม่มีสติ ปล่อยให้ความปลาบปลื้มครอบงำจิต ใช้ไม่ได้

อย่างบางคนหลงในโอภาสในความสว่าง ในความว่าง มันมีสติไปจับความว่างนะ แต่ใจมันไม่ตั้งมั่น ใจมันไหลไป ฉะนั้นเวลาทำวิปัสสนานะ บางคนเห็นสภาวะเกิดดับ เช่นเห็นความโลภเกิดแล้วดับ เห็นความโกรธเกิดแล้วดับ เห็นความใจลอยเกิดขึ้น พอรู้สึกตัวความหลงคิดก็ดับไป รู้สึกขึ้นมา นี่เห็นเกิดดับ เห็นได้นิดๆ หน่อยๆ เขาเรียกว่า "ตรุณอุทยัพพยญาณ" ตรุณ แปลว่าเด็ก อุทยัพพยญาณ คือ ญาณที่เห็นการเกิดดับ แต่เห็นระดับเด็กๆ คือมันเพิ่งจะเริ่มเห็นเกิดดับได้ไม่นาน แล้วจิตไม่ตั้งมั่น จิตมีอุทธัจจะความฟุ้งซ่าน มันฟุ้งเข้าไปในธรรมะ ๑๐ อย่าง เช่น โอภาส แสงสว่าง ดูสว่าง ดูโล่ง ดูว่าง ฟุ้งไปในปีติ ฟุ้งไปในความเพียร เพียรทั้งวันเพียรทั้งคืน เพียรภาวนาไม่เลิกเลย ทั้งวันทั้งคืนต่อเนื่องไม่มีเวลาหยุดเวลาพักเลย หรือฟุ้งไปในปัญญา ฟุ้งไปในปีติ ฟุ้งไปในอะไรพวกนี้แหละ ๑๐ อย่าง ไปหาอ่านเอาเอง ขี้เกียจสอน สอนได้ไม่หมดหรอกเพราะหลวงพ่อมีไม่ครบ ได้มาไม่ครบหรอก ทำไม่ครบ ๑๐ อย่าง ถ้าเมื่อไรใจรู้ทันว่าจิตมันเคลื่อนไปเกาะสิ่งเหล่านั้นจะหายทันทีเลย

เมื่อนานหนักหนามาแล้ว สิบกว่าปีก่อน เคยได้ยินหลวงปู่เทสก์สอน หลวงปู่เทสก์ท่านสอนบอกว่าวิปัสสนาฯนี่ เกิดเพราะว่าสมาธิไม่พอ ท่านสอนอย่างนี้นะ บอกกำลังเดินปัญญาอยู่ เห็นทำวิปัสสนาอยู่แล้วสมาธิไม่พอก็เกิดวิปัสสนาฯ ถ้าเพิ่มสมาธิขึ้นมาแล้วก็หาย เมื่อก่อนได้ยินท่านพูดอย่างนี้ไม่เข้าใจ ตอนหลังๆ นี่ เห็นญาติโยมภาวนา หรือเห็นพระภาวนา มันเกิดวิปัสสนาฯขึ้นมา ดูออกแล้วคราวนี้ เพราะจิตมันไม่ถึงฐาน จิตมันอยู่นอกๆ มันออกนอกไป เช่นมันคิดถึงปัญญา มันกระโจนใส่ปัญญาอยู่เรื่อย ฟุ้งซ่านในปัญญาไป หรือมีปีติ สมมุติไปนั่งเห็นครูบาอาจารย์แล้วปลื้ม จิตมันไหลไปอยู่ที่ครูบาอาจารย์ จิตมันออกนอก พอรู้ทันเท่านั้นเอง มันจะตั้งมั่นขึ้นมา นี่เราเห็นด้วยการปฏิบัติเอา

มาอ่านพระสูตรทีหลังถึงเจอ พระอานนท์ท่านสอนเอาไว้ในยุคนัทธกถา ยุคนัทธกถาที่ท่านพูดบอกว่า คนซึ่งพยากรณ์มรรคผลในสำนักของท่านมี ๔ พวก มี ๔ แบบ พวกที่ ๑ ทำสมาธินำปัญญาแล้วเกิดมรรคเกิดผลขึ้นมา พวกที่ ๒ ใช้ปัญญานำสมาธิแล้วเกิดมรรคผลขึ้นมา พวกที่ ๓ ใช้สมาธิและปัญญาควบกันเกิดมรรคผลขึ้นมา ที่จริงการปฏิบัติก็มีแค่ ๓ แนวทางนี้ อันที่ ๔ นี่มันไม่ใช่แนวปฏิบัติ อันที่ ๔ ก็คือเมื่อทำอันที่ ๑, ๒, ๓ มาถึงจุดหนึ่งมันเกิดวิปัสสนาฯขึ้นมา ท่านไม่ใช้คำว่าวิปัสสนาฯ ท่านใช้คำว่าธรรมอุทธัจจะ พอพูดเร็วๆ ก็เป็นธัมมุทธัจจะ จิตที่มันฟุ้งซ่านไปในธรรม ๑๐ ประการ

ท่านบอกซื่อๆ เลยนะ ว่าถ้ารู้ทันความฟุ้งซ่านอันนี้ก็หายเลย นี่บอกอย่างนี้นะ เกิดมรรคผลต่อได้ บอก โอ้ เราอ่านพระไตรปิฎกมาตั้งหลายรอบนะ เวลาอ่านมันอ่านผ่านๆ น่ะ เราไม่ได้ภาวนา อ่านแล้วมันไม่ get (รับรู้) พอเราภาวนาเราผ่านตรงนี้ เราเคยเห็นตรงนี้แล้วอะไรอย่างนี้ พอไปอ่านเข้านะ โอ้โห มันถึงอกถึงใจจริงๆ ท่านสอนเอาไว้แล้วทั้งนั้นเลย มันไปตรงกับที่หลวงปู่เทสก์บอกนั้นเลย ถ้ามีสมาธิก็หาย อุทธัจจะมันตรงข้ามกับสมาธิ

พระอานนท์บอกว่าถ้ารู้ทันอุทธัจจะก็หาย รู้ทันอุทธัจจะ อุทธัจจะจะดับทันที เพราะสติระลึกรู้อกุศลนะ อกุศลดับทันที อุทธัจจะดับทันที จิตก็ตั้งมั่นทันทีนั่นแหละ เกิดสมาธิขึ้นมา จิตก็จะหลุด ถอดถอนตัวเองออกมาจากธรรม ๑๐ ประการ มีโอภาส เป็นต้น ที่จิตเข้าไปติดอยู่ แล้วก็เดินปัญญาต่อไปได้ เกิดมรรคผล

ทุกวันนี้ต้องพูดเรื่องนี้เยอะขึ้น พวกเราภาวนาดีขึ้นแล้วถึงขั้นที่จะได้ลิ้มรสชาติของวิปัสสนาฯ กันแล้ว ก่อนหน้านี้ไม่จำเป็นหรอก ตอนสอนใหม่ๆ เป็นเรื่องนิมิต นึกออกไหม ถ้าไปฟังตั้งแต่สมัยอยู่สวนโพธิ์ฯ สอนเรื่องอย่างนี้นิมิต อย่างนี้เพ่งเอาไว้ แก้อย่างนี้ ติดสมถะอยู่ พอมาถึงวันนี้พวกเราพัฒนาขึ้น เราทำวิปัสสนาเริ่มเจอวิปัสสนูฯ แล้ว ถ้าไม่ทำวิปัสสนาก็ไม่เจอวิปัสสนูปกิเลส พอทำวิปัสสนานะเห็นสภาวะเกิดดับในกายในใจถึงจุดหนึ่งก็เกิดวิปัสสนูฯขึ้นมา หนีไม่พ้นหรอก แต่อาศัยว่ารู้ทันจิตที่ไม่ตั้งมั่นเอาไว้ จำเอาไว้นะ จิตที่ไม่ถึงฐาน จิตที่ไม่ตั้งมั่น รู้ตรงนี้เอาตัวรอดได้



## ๒๕. จิตประภัสสรไม่ใช่จิตบริสุทธิ์

[๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ (๑)]

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่พ้นทุกข์ไปด้วยปัญญา ถ้าถามว่าอะไรคือตัวศาสนาพุทธ คำตอบสุดท้ายคือ สัมมาทิฏฐิ คือตัวเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา คือความรู้แจ้งอริยสัจนั่นเอง คือตัวศาสนาพุทธ

ถ้าเราภาวนาแล้วเราก็ได้แค่ความสงบ จิตตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัวทั้งวันๆ รักษาจิตเอาไว้เรื่อยไป ไม่ได้อะไรขึ้นมาหรอก

บางคนไปสอนดูจิต สอนแล้วให้ประคองจิตเอาไว้เฉยๆ ความคิดผุดขึ้นรู้ทันปัดทิ้ง ความคิดเกิดขึ้นรู้ทันปัดทิ้ง รักษาจิตเอาไว้ อันนี้เบื้องหลังมาจากทฤษฎีที่ผิด ทฤษฎีที่บอกว่าจิตเดิมนั้นมันดีอยู่แล้ว มันประภัสสร มันผ่องใส มันสะอาด มันบริสุทธิ์ แต่พอมีสังขารคือความปรุงแต่งเกิดขึ้นต่างหากล่ะ จิตก็เลยเศร้าหมองไป ดังนั้นปัดมันทิ้งไป ปัดมันทิ้งไป เพราะจิตเดิมดีอยู่แล้ว ไม่ต้องทำอะไร จิตดีอยู่แล้ว

อันนี้เป็นการฟังธรรมะแบบไม่รัดกุม พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกว่าจิตเดิมนั้นดีอยู่แล้ว ท่านบอกว่าจิตเดิมนั้นประภัสสร ประภัสสรไม่ได้แปลว่าดี ไม่ได้แปลว่าสะอาด สะอาดต้องสุทธิ แต่จิตเดิมไม่ใช่จิตที่บริสุทธิ์ หลายคนชอบไปคิดว่าจิตเดิมของเราบริสุทธิ์ แต่ว่ากิเลสมาก็เลยหมองไป

พระพุทธเจ้าบอกจิตเดิมนั้นผ่องใส ประภัสสร แต่มันเศร้าหมองเพราะว่ากิเลสมันเข้ามา ถามว่าทำไมกิเลสถึงเข้ามาได้อีก ทำไมจิตถึงปรุงสังขารขึ้นมาได้อีก เพราะมี "อวิชชา" สังขารจึงมี

ฉะนั้นเวลาภาวนาไม่ใช่รักษาจิต สังขารมาแล้วก็ปัดทิ้ง สังขารมาแล้วก็ปัดทิ้ง บางคนสอนอย่างนี้นะ เห็นสังขารปัดทิ้งไม่เอา เอาจิต รักษาให้นิ่งแล้วสว่าง สว่างไหม สว่างแต่สว่างอยู่ภายใน มีภายในมีภายนอกไม่ใช่ของจริง จำเอาไว้นะ ครูบาอาจารย์ไม่ได้สอนอย่างนั้น

หลวงพ่อเคยถามหลวงปู่ดูลย์ด้วยซ้ำไปว่า หลวงปู่ครับจิตตั้งอยู่ที่ไหน เรากะจะขอคำยืนยันจากท่านว่าจิตมันตั้งอยู่ข้างใน เพราะทีแรกเราดูข้างใน หลวงปู่บอก "จิตไม่มีที่ตั้ง" เราภาวนานะมีอยู่ช่วงหนึ่งเข้าไปข้างใน หลวงปู่สิมบอกว่า "ผู้รู้ๆ ออกมาอยู่ข้างนอก" อีกคราวหนึ่งในยิ่งกว่านั้นอีก ไม่ใช่ในในร่างกายนะ มีการเข้ามีการออก มีการเข้ามีการออกเข้าไปนี่ ว่าง สว่าง บริสุทธิ์เลย ไม่มีอะไรเลย เหมือนอยู่ภายในแต่ไม่มีอะไร แต่ในความรู้สึกขณะนั้นไม่มีนอกมีใน หลวงปู่บุญจันทร์ ยังจวกเอาเลย ไม่เคยรู้จักท่านนะ ท่านเรียกตัวเราไปหา จวกเลย "เฮ้ย นิพพานอะไรมีเข้ามีออกอีก" ฉะนั้นไม่ใช่เข้าไปอยู่ข้างในนะ ท่านไม่ให้ส่งออกนอก ไม่ใช่แปลว่าให้เข้าไปข้างใน ท่านบอกอยู่กลางๆ ไม่มีนอกมีใน

เวลาเราภาวนา เวลาดูจิตดูใจไม่ใช่ส่งจิตเข้าไปข้างใน แต่ให้รู้สึกตัวอยู่ด้วยความเป็นกลาง จิตมันทำงานอะไรขึ้นมาให้รู้ทันไปเรื่อย เราไม่ได้มีหน้าที่ปัดสังขารทิ้ง ปัดสังขารอย่างไรก็ไม่หมด สมมุติว่าปัดๆ จนกระทั่งโล่งว่าง ถามว่ามีสังขารไหม มีสังขาร ว่างๆ นั่นแหละสังขาร



ฉะนั้นการที่จะพ้นจากสังขาร ให้จิตพ้นจากความปรุงแต่งได้นี่ไม่ได้ทำด้วยการประคองรักษาจิต แต่ทำด้วยการล้างเหตุของความปรุงแต่ง คือล้างอวิชชา

การจะล้างอวิชชานั้นทำด้วยการเดินปัญญา ต้องใช้การเดินปัญญา การเดินปัญญานั้นคือการทำอะไร ก็คือการมีสตินี่แหละ พิจารณาธาตุ ขันธ์ อายตนะลงไป รูปธรรม นามธรรม ขันธ์ ธาตุ อายตนะ สิ่งซึ่งเคยเห็นว่าเป็นตัวเรานี่ จับมันแยกออกมาเป็นส่วนๆ รูปส่วนรูป เวทนาส่วนเวทนา สัญญาส่วนสัญญา สังขารส่วนสังขาร จิตส่วนจิต จับแยกเป็นส่วนๆ ค้นคว้าพิจารณาลงไป ซักฟอกด้วยสติ ซักฟอกด้วยปัญญา

เฝ้าเรียนรู้ไปเรื่อยจนกระทั่งปัญญามันเกิด มันเห็นเลยว่าความปรุงแต่งทั้งหลาย รูปธรรม นามธรรมทั้งหลาย ล้วนแต่ไม่เที่ยง ล้วนแต่เป็นทุกข์ ล้วนแต่เป็นอนัตตา นี่คือการเดินปัญญานะ ค้นคว้าพิจารณา เรียนรู้อย่างนี้ เบื้องต้นถ้าจิตมันไม่เดินปัญญาก็ต้องช่วยมันคิดพิจารณา หลวงปู่ดูลย์เคยสอนว่า "คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้ แต่ก็อาศัยคิด"

ในเบื้องต้นยังคิดอยู่ อย่างครูบาอาจารย์บางทีพิจารณากาย พิจารณาจิต ช่วยมันคิดก่อน นำร่องสำหรับคนซึ่งจิตไม่ยอมเดินปัญญา แต่คนไหนซึ่งจิตมันเคยเดินปัญญาชำนิชำนาญถึงไม่เจตนาจะคิดจิตมันก็ค้นคว้าพิจารณาของมันเอง ถ้าจิตเข้าไปค้นคว้าพิจารณาได้เองโดยที่เราไม่ได้เจตนา ตัวนั้นแหละดี ความรู้ตัวนั้นจะคม ความรู้ตัวนั้นจะชัดจริงๆ ถ้าขาดการเดินปัญญาแต่ไปรักษาจิตให้สงบ รักษาจิตให้นิ่ง รักษาจิตให้ว่าง ปัดความปรุงแต่งทิ้งว่างๆ ว่างนั่นแหละคือความปรุงแต่งอีกอย่างหนึ่ง ปรุงอะไร ปรุงความไม่ปรุงแต่ง ความไม่ปรุงแต่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความไม่ปรุงแต่งที่ปรุงขึ้นมา ไม่ใช่ของจริง เมื่อไรจิตหลุดออกจากตัวนี้จะร้ายยิ่งกว่ามนุษย์ปกติอีก ทำเรื่องร้ายๆ อย่างนึกไม่ถึงเลยได้ ผิดศีลผิดธรรมได้ทุกเรื่องเลย ไม่ว่าพระหรือโยมถ้าลองภาวนาผิดอย่างนี้ ตัดว่างๆ แล้วหลุดออกมาจะร้าย คำสอนของครูบาอาจารย์นะประณีตมากเลย ลึกซึ้ง ฉะนั้นเราต้องค่อยๆ ศึกษาไป

## ๒๖. ให้มีญาณเห็นจิตเหมือนตาเห็นรูป

[๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ (๒)]

ธรรมะต้องเรียน บางคนเรียนธรรมะไม่ได้จบ ครูบาอาจารย์สอนได้นิดๆ หน่อยๆ เรียนจำเอาไว้นิดหน่อย อย่างครูบาอาจารย์สอนให้ดูจิต จิตยังฟุ้งซ่านอยู่ท่านบอกให้ประคองเอาไว้ก่อน ประคองเอาไว้ให้นิ่งๆ ก่อน เพราะอะไร เพราะจิตฟุ้ง ดูไม่รู้เรื่องท่านจึงให้ประคอง ปรากฏว่าเรียนบทที่ ๑ แล้วไม่เรียนบทที่ ๒ เรียนอยู่แค่นี้ประคองเอาไว้ทั้งชาติเลยไปไหนไม่ได้เลย

ถ้าเรียนบทที่ ๒ ก็คือต้องปล่อยให้มันทำงาน "ให้มีญาณเห็นจิตเหมือนตาเห็นรูป"[๑] ญาณคือปัญญา ปัญญาเห็นอะไร ปัญญาต้องเห็นไตรลักษณ์ ปัญญาไม่ใช่เห็นตัวจิตนะ แต่ปัญญาเห็นจิต เห็นเหมือนตาเห็นรูป

ตากับรูปเป็นอะไร ตากับรูปเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ "ตา" ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา "รูป" ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา เพราะฉะนั้นมี "ปัญญา" เห็นจิต "จิต" ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ต้องมีปัญญานะ ถ้าไม่มีปัญญาจะข้ามพ้นความไม่รู้ไม่ได้หรอก

ฉะนั้นจะมาภาวนารักษาจิตให้นิ่ง ซึมๆ ทื่อๆ อยู่ แล้วบอกว่าดูจิตอยู่ อย่างนั้นเป็นแค่สมถะ วันใดหลุดจากสมถะกิเลสร้ายกว่าเก่าอีกเพราะว่าเก็บกดมานาน เราต้องระมัดระวังนะ เราต้องรู้จักว่าสมถะเป็นอย่างไร คือทำความสงบจิต อย่างเรารักษาจิตจิตไหลไปแล้วรู้ ไหลไปแล้วรู้ จิตก็สงบจิตก็ตั้งมั่น นี่คือสมถะนะ ได้สมถะ บางทีครูบาอาจารย์วัดป่าบางองค์ท่านด่าเลย ดูจิตได้อย่างไร ดูจิตเป็นสมถะ ก็ถูกของท่านเหมือนกัน ดูจิตอย่างนี้สมถะ

ดูจิตเป็นวิปัสสนาก็มีนะ เป็นอีกแบบหนึ่ง คือเห็นสภาวะความปรุงแต่งที่เกิดขึ้นมา แล้วจิตก็สักว่ารู้ว่าเห็นไปเรื่อย เห็นสังขารปรุงแต่ง เห็นเวทนาปรุงแต่ง เห็นจิตเกิดดับทางอายตนะต่างๆ รู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่น รู้ด้วยจิตที่เป็นกลาง ในที่สุดปัญญาก็แจ้งจิต แจ้งว่าจิตนี้

[๑] คำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล วัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์



ก็ไม่ใช่ตัวเรา อย่างนี้เรียกว่าเดินปัญญา พอเดินปัญญาสุดขีดก็ปล่อยวางจิต เห็นไหม สุดท้ายจะถึงขั้นปล่อยวางจิต

เรียนกัมมัฏฐานถ้าจะดูจิต ถ้ายังไม่ถึงคำว่าปล่อยวางจิตก็เรียกว่าดูไม่ถึงที่สุดหรอก ไม่จบหลักสูตรของการดูจิต ถ้าดูจิตจบหลักสูตรนี่จะถึงขั้นปล่อยวางจิตได้ ไม่ยึดถือจิตนะ ไม่ใช่ประคองรักษาจิตเอาไว้ทั้งชาติ ถ้าประคองรักษาจิตตลอดไปก็เรียกว่ายังทำไม่เป็นหรอก

เราต้องภาวนาจนถึงขั้นปล่อยวางได้ มันจะตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอนทั้งหมดเลยว่า "เพราะเห็นตามความเป็นจริง (คือเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามนั่นเอง) จึงเบื่อหน่าย เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนัด (คือคลายความยึดถือ) เพราะคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น" เห็นไหม มันต้องหลุดออกไปนะ ต้องปล่อยออกไปได้

## ๒๗. ขันธ์ ๕ เกิดมาจากจิตดวงเดียว

[๒๑ พฤษภาคม ๒๕๕๓ (๒)]

ขันธ์นี่แปลกนะ มันงอกออกมาจากจิตดวงเดียวนี่เอง มีจิตดวงเดียวไปสร้างขันธ์ได้ทั้งหมดเลย

เคยภาวนาเจอนะ ภาวนาจนทุกอย่างดับหมดเลย เหลือแต่ตัวรู้อันเดียว จากตัวรู้อันเดียวนี่คล้ายๆ มันเปล่งแสงออกมา แสงนี้กระทบเข้าที่ร่างกาย รูปธรรมก็ปรากฏขึ้น แสงนี้กระทบเข้ากับความรู้สึกนึกคิดนะ ความคิดนึกปรุงแต่งพวกนี้เกิดปุ๊บขึ้นมาเลย จากทีแรกไม่คิดไม่นึกอะไรเป็นแต่ธาตุรู้อันเดียว พอเห็นตรงนี้ โอ้ ขันธ์ ๕ นี่มันงอกออกมาจากจิตดวงเดียวนี่เอง

หลวงพ่อเห็นตัวนี้ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๒๐ หน่อยๆ รีบไปรายงานหลวงปู่เทสก์ บอกหลวงปู่ผมเห็นแล้วว่าต้นกำเนิดของขันธ์มาจากจิตนี้เอง แต่จิตนี้มีเชื้อเกิดอยู่มันเลยงอกขันธ์ขึ้นมาได้ ทำอย่างไรผมจะทำลายเชื้อเกิดในจิตนี้ได้ นี่ไปถามท่านอย่างนี้ ท่านบอกว่าให้ภาวนาไป ถ้าสติปัญญามันแก่รอบ มันจะทำลายเชื้อนี้ไป

ฉะนั้นเราค่อยๆ ฝึกนะ จนให้มันแก่รอบไปทำลายเชื้อของการเกิด จิตคล้ายๆ เม็ดมะม่วง มีอยู่เม็ดเดียว ถ้ามีสภาพแวดล้อมพอเหมาะก็สามารถงอกต้นมะม่วงได้ทั้งต้นออกลูกได้อีกเยอะแยะเลย ฉะนั้นจิตดวงเดียวนี่ถ้าอยู่ในสภาพที่พอเหมาะพอควรมันงอกขันธ์ ๕ ขึ้นมาได้อีก จนกว่าเราจะทำลายต้นอ่อนในเม็ดมันได้ คือเชื้อเกิดของมัน คือตัวอวิชชานั่นเอง

อวิชชาคือความไม่รู้อริยสัจ ฉะนั้นความไม่รู้นี่คือศัตรูเบอร์หนึ่งของชีวิตเราเลย ที่เราต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่นี่เพราะ "ไม่รู้" ความไม่รู้คือตัวอวิชชานั่นเอง ตัวนี้ถ้าแฝงอยู่ในจิตเราตราบใดมันจะงอกขันธ์ขึ้นมาได้อีก มีจิตดวงเดียวนี่แหละสร้างขันธ์ ๕ สร้างรูปธรรมนามธรรมขึ้นมาได้อีก ฉะนั้นเราเรียนรู้ ค่อยๆ เข้ามาสู่จิตของตัวเอง วางเข้ามาเป็นลำดับ ทีแรกรู้สิ่งภายนอก ความคิดนึกปรุงแต่งข้างนอก รู้ทันมันไม่เอามัน เข้ามาอยู่ที่กาย รู้อยู่ในกาย อย่าให้เกินกายออกไป แยกกาย แยกเวทนา แยกสังขารไปเรื่อย กายก็ไม่ใช่จิต เวทนาไม่ใช่จิต สังขารไม่ใช่จิต ค่อยแยกค่อยดูไป มันจะทวนเข้ามาหาจิตเองอยู่ๆ อย่าไปหาจิตโดยตรง หลวงปู่ดูลย์เคยสั่งว่า "ถ้าใช้จิตแสวงหาจิต อีกกัปหนึ่งก็ไม่เจอ"

ฉะนั้น เรามาเรียนรู้ลงมาถึงตัวสังขารคือความปรุงของจิตนั่นเองแหละ ถ้ารู้ทันความปรุงของจิต วันหนึ่งมันก็เจอจิตจนได้

## ๒๘. จิตอวิชชา

[๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ (๑)]

มีวันหนึ่งไปกราบเรียนหลวงปู่เทสก์เรื่องจิตต้นกำเนิดว่า ผมภาวนาจนมันเข้ามาถึงจิตแล้ว แล้วพบว่าจิตดวงนี้แหละมันเป็นต้นกำเนิด ขันธ์อื่นๆ เกิดขึ้นมาจากจิตดวงนี้ทั้งหมดเลย ภาวนารวมลงมาอยู่ที่อันนี้แล้วนะ อันนี้ยังงอกขึ้นมา รู้สึกมีกาย รู้สึกมีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ งอกขึ้นมาได้อีก ทำอย่างไรถึงจะผ่านตรงนี้ได้ ท่านบอกว่าต้องมีปัญญานะ ภาวนาต่อไป ต้องใช้สติ สมาธิ ปัญญา พิจารณาค้นคว้าลงที่จิตนี้อีกทีหนึ่ง ถ้าเห็นทุกข์เห็นโทษเมื่อไรมันก็วาง เราได้ฟังอย่างนี้มาก็ โอ้ ไม่เสร็จนะงานนี้ ยังมีงานต้องทำ คือต้องพิจารณาจิตลงไปอีก



ก่อนหลวงปู่ดูลย์จะสิ้นท่านก็เคยสอนเอาไว้บอกว่า จำเอาไว้นะ "พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต" ท่านสอนอย่างนี้อีก เรารู้เลย อ๋อ ต้องทำลายจิตที่เป็นต้นกำเนิดนี่เอง อะไรทำให้สังขารคือความปรุงแต่งงอกขึ้นมาได้อีก อะไรทำให้ขันธ์งอกขึ้นมาได้อีกจากจิตดวงนี้ คือ "อวิชชา" นั่นเอง ตราบใดที่ยังมีอวิชชาอยู่ จิตดวงนี้ยังงอกขันธ์ขึ้นมาได้อีก ยังปรุงขึ้นมาได้อีก ไปเจอหนังสือท่านอาจารย์มหาบัว ท่านพูดเรื่องจิตอวิชชา ดังนั้น ตัวจิตตัวนี้เวลาเราภาวนาต้องระมัดระวังนะ ไม่ใช่อยู่ๆ ก็น้อมจิตเข้าไปนิ่งๆ ว่างๆ อยู่ เป็นผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตของฉันเป็นผู้รู้แล้ว นี่แหละพ้นทุกข์แล้ว ไม่พ้นหรอก บางคนสำคัญผิด ไปอยู่กับผู้รู้นานๆ คิดว่าผู้รู้เที่ยง

ครูบาอาจารย์อีกองค์หนึ่งของหลวงพ่อคือหลวงปู่หล้า ภูจ้อก้อ เคยสอนเลยว่า "ผู้รู้ไม่ใช่นิพพานนะ พรากผู้รู้ พ้นผู้รู้ไปจนไม่มีที่กำหนดหมาย ถ้าหมายอยู่ก็พอเหมือนๆ" พอเหมือนๆ นิพพาน ไม่ใช่นิพพานหรอก

ฉะนั้น เราภาวนาเราไม่ได้ไปเอาจิตซุ่มอยู่ข้างในนะ ประคองแล้วปัดความรู้สึกทิ้งไปเรื่อย เหลือแต่จิตดวงเดียวล้วนๆ แล้วคิดว่านี่บริสุทธิ์แล้วคือจิตแท้ นั่นไม่ใช่จิตเดิมแท้ แต่คืออวิชชา ต้องเดินปัญญาซักฟอกจิตนี้ลงไปอีก เดินปัญญาซักฟอกจิตดวงนี้ได้อย่างไร จิตดวงนี้ทำไมไปหยิบฉวยเอาขันธ์ขึ้นมาอีก ก็เพราะจิตดวงนี้โง่ จิตดวงนี้มีอวิชชา ไม่รู้ความจริงว่าขันธ์เป็นตัวทุกข์

เห็นไหม ไม่ใช่มาดูอยู่ที่จิตแล้วจ้องอยู่ที่จิตนะ กลายเป็นว่าต้องออกมาพิจารณาธาตุขันธ์ทั้งหลายนั่นแหละ พอเห็นธาตุขันธ์ทั้งหลายแล้วออกมามีสติ ที่หลวงพ่อพูดเรื่อยๆ "มีสติรู้รูป รู้นาม รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง" จะรู้ตามความเป็นจริงได้ต้องมีจิตที่ตั้งมั่น มีจิตเป็นกลาง มีจิตเป็นผู้รู้ผู้ดู ตั้งมั่นเป็นกลาง แต่ไม่ได้ประคองตัวผู้รู้ผู้ดู ไม่ได้ประคองรักษาจิตเอาไว้ ไม่ได้เอาจิตไปซุ่มซ่อนอยู่ที่ใดที่หนึ่ง

หลวงพ่อเคยถามหลวงปู่ดูลย์ด้วยซ้ำไปว่าจิตอยู่ที่ไหน ท่านบอกว่าจิตไม่มีที่ตั้ง ถ้าคิดว่าเอาไปตั้งตรงนั้น ตั้งตรงนี้ ตั้งอยู่ข้างใน ตั้งอยู่ข้างนอก อยู่ตรงนั้นตรงนี้ อันนี้เข้าใจผิดแล้ว

ครูบาอาจารย์ไม่ได้สั่งสอนมาอย่างนั้น เราต้องค้นคว้าพิจารณาลงในธาตุในขันธ์นะ เบื้องต้นยังดูไม่ถึงจิตถึงใจ ถ้าจิตยังยึดกายอยู่ แยกรูปแยกนามแล้วจะเห็นเลยว่ากายก็ส่วนกาย จิตก็ส่วนจิต ร่างกายมันยืน ร่างกายมันเดิน ร่างกายมันนั่ง ร่างกายมันนอน มีจิต

เป็นคนดู ร่างกายหายใจออก ร่างกายหายใจเข้า มีจิตเป็นคนดู ร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายหยุดนิ่ง มีจิตเป็นคนดู เฝ้าเรียนรู้ลงไป บางท่านท่านก็แยกกายละเอียดลงไปอีกจนเป็นธาตุ เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม บางท่านท่านแยกเป็นอาการ ๓๒ ความจริงเป็นอุบายทั้งนั้นเลย เพื่อให้จิตเดินปัญญา

ตอนที่จิตเดินปัญญาอยู่นั้น มันไม่มีความคิด แต่ว่าอาศัยความคิดพิจารณาในเบื้องต้น จนจิตคล่องแคล่วในการเดินปัญญา แล้วมันเดินปัญญาของมันได้เอง มันจะเห็นเลยว่า ธาตุขันธ์ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มันเห็นของมันเองนะ โดยที่ไม่ต้องคิดเลย มันรู้สึกขึ้นมา เป็นความรู้สึก เป็นความหยั่งรู้ ความหยั่งรู้ตัวนี้แหละที่ภาษาแขกเรียกว่า “ญาณ” รู้ด้วยญาณไม่ใช่รู้ด้วยความคิด ไม่ใช่รู้ด้วยวิตก ไม่ใช่รู้ด้วยวิจาร แต่รู้ด้วยญาณ รู้ด้วยปัญญา รู้ลงไป ร่างกายนี้ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เราไม่ใช่เขานะ เป็นแค่วัตถุเป็นก้อนธาตุ เป็นของโลก มีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออกอยู่ตลอดเวลาไม่เคยหยุดนิ่งเลย มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ไม่มีตัวมีตนอะไร

นี่ปัญญาหยั่งลงไปนะ หยั่งเต็มเหนี่ยว ต่อไปมันคลายความยึดถือในร่างกายออกไป พอมันคลายความยึดถือในกายออกไปแล้วนะ ตอนนี้การภาวนามันจะบีบวงใกล้จิตเข้ามาอีก มันก็จะเริ่มเห็นเวทนาทั้งหลาย ความสุขความทุกข์ทั้งหลาย ที่เกิดในกายก็ดี ที่เกิดในจิตก็ดี ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขาอีก ต่อมามันจะเห็นเลยว่าเวลามีเวทนาขึ้นมาเดี๋ยวก็เกิดกุศล เดี๋ยวก็เกิดอกุศล

อย่างมาเห็นพระพุทธรูป จิตใจแช่มชื่นเบิกบานมีกุศลเกิดขึ้น ไปเห็นพระองค์หนึ่งสวยเหมือนกัน แต่อยากยกกลับบ้าน นี่โลภะเกิดขึ้น นี่เห็นไหมสังขารมันปรุงดี ปรุงชั่วปรุงขึ้นมา เรามีสติรู้ทันลงไปอีก ก็เห็นสังขารคือความดีความชั่วทั้งหลายนั้น ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา อย่างเห็นความโกรธเกิดขึ้น ความโกรธไม่ใช่คน ใครเห็นความโกรธเป็นคนบ้างมีไหม สารภาพซิใครเห็นความโกรธเป็นคนมีไหม ใครเห็นความโลภเป็นคนมีไหม คงไม่มีหรอกนะ อันนั้นวิปลาสมากไปหน่อย เพียงแต่เราไม่เคยสนใจที่จะมาดู

เราไม่รู้หรอกว่าทางรอดของเรา อยู่ตรงที่เรามาคอยรู้รูปรู้นามรู้กายรู้ใจนี่เอง เรามัวแต่เที่ยวแสวงหาความรอดที่อื่น เช่น คิดว่าทางรอดอยู่ที่สวนสันติธรรม อยู่ที่วัดโน้นวัดนี้ ทางรอดอยู่ที่ขันธ์ ๕ ของตัวเอง เรียนรู้ลงมาที่ตัวนี้นะ ฉะนั้นเรียนรู้ลงในกายเรียนรู้ลงในใจเรื่อยไป วันหนึ่งมันก็เห็นเลยว่ารูปก็ไม่ใช่ตัวเรา เวทนาก็ไม่ใช่ตัวเรา สังขารทั้งหลายคือความปรุงดีปรุงชั่วทั้งหลายก็ไม่ใช่ตัวเราอีก



ฉะนั้นภาวนาไปนะมันจะเข้ามาที่จิต เราจะเห็นจิตนั้นเกิดดับ บางคนบอกจิตไม่เกิดไม่ดับ แต่พระพุทธเจ้าบอกว่าจิตเกิดดับ จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป ทั้งวันทั้งคืนจะเห็นอย่างนี้ พอเห็นจิตเกิดดับไปเรื่อย บางทีเกิดทางตา บางทีเกิดทางหู บางทีเกิดทางใจ เวลาเกิดทางใจ บางทีเกิดเป็นจิตมีความสุข บางทีเกิดเป็นจิตที่มีความทุกข์ บางทีเกิดเป็นจิตเฉยๆ เกิดทางใจนั้น บางทีเกิดจิตที่เป็นกุศล บางทีจิตเป็นอกุศล จิตอกุศลบางทีเป็นจิตโลภ บางทีเป็นจิตโกรธ บางทีเป็นจิตหลง บางทีเป็นจิตฟุ้งซ่าน บางทีเป็นจิตหดหู่ นี่เราเห็นจิตเองนั่นแหละเกิดดับ จิตนานาชนิดนั้นเกิดดับทั้งหมดเลย

เห็นอยู่อย่างนี้จนวันหนึ่งปัญญามันแก่รอบจริงๆ มันเห็นทุกข์นะ มันเห็นว่าตัวจิตนั่นแหละตัวทุกข์ บางคนเห็นทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง บางคนเห็นทุกข์เพราะมันถูกบีบคั้น มันทนอยู่ไม่ได้ บางคนเห็นมันเป็นทุกข์เพราะมันไม่ใช่ตัวเรา ตรงนี้โดยภาษามนุษย์นี่สื่อยากแล้ว ต้องไปภาวนาเอา พอเห็นตัวจิตเป็นทุกข์ มันก็สลัดคืนจิตให้โลกไป

ดังนั้นการภาวนานะ เราต้องเดินปัญญา แต่จะเดินปัญญาได้จิตต้องสงบพอนะ เพราะฉะนั้นเราไม่ทิ้งสมถะหรอก ช่วงไหนจิตใจฟุ้งซ่านรู้กายไม่ได้รู้ใจไม่ได้ก็ทำความสงบพุทโธๆ ไป หายใจไป เดินจงกรมไป อดทนเข้า เวลาทำความสงบมีเคล็ดลับคือ อย่าอยากให้สงบ ถ้าอยากให้สงบจะไม่สงบ ต้องทำใจให้สบายใจถึงจะสงบ จำเอาไว้นะ ต้องสบายถึงจะสงบ เพราะความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดความสงบ พอจิตใจสงบแล้วอย่าขี้เกียจอย่าขี้คร้านออกมารู้กายออกมารู้ใจ มาเดินปัญญารู้กายด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง รู้เวทนาด้วยจิตที่ตั้งมั่นด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่หลงเข้าไปแทรกแซง ไม่หลงยินดียินร้าย รู้สังขารที่เป็นกุศลอกุศลด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง รู้จิตที่เกิดดับไปด้วยความตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่หลงไปแทรกแซงมัน ไม่รักษาจิตชนิดใดทั้งสิ้นเลย กระทั่งจิตที่เป็นกุศลเกิดขึ้นก็ไม่ต้องไปรักษามัน เราเรียนเพื่อให้เห็นความจริงว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ ไม่ได้เรียนเพื่อจะเอาดี เอาสุขเอาสงบ อันนั้นตื้นเกินไป แต่เราเรียนเพื่อให้เห็นความจริง

เนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา คือตัวสัมมาทิฏฐิ คือตัวเห็นความจริงนั่นเอง เราเรียนให้เห็นความจริงของรูปธรรมนามธรรมนี้แหละ ความจริงของมันไม่มีตัวมีตน ไม่ใช่เรา ถ้าเห็นความจริงว่ามันไม่มีตัวมีตนก็เป็นพระโสดาบัน ไม่ใช่ตัวเราแล้ว มันเกิดแล้วมันดับทั้งสิ้นไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนถาวร ถ้ายังเห็นว่ามันเที่ยงอยู่มันก็มีตัวมีตนถาวร ถ้าเห็นมันเกิดดับได้มันก็ไม่มีตัวมีตนถาวร ถัดจากนั้นภาวนาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ รู้รูปรู้นามต่อไป จะเห็นแต่ทุกข์นะ กายนี้ทุกข์ ถ้าเห็นว่ากายนี้ทุกข์ มันก็สลัดคืนกายให้โลก ต่อไปภาวนาไปจนเห็นจิตเป็นทุกข์ ก็สลัดคืนจิตให้โลกไป ไม่ยึดถืออะไรอีกแล้ว มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย

## ๒๙. ผู้ปฏิบัติเพ่งได้ ๔ แบบ

[๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ (๑)]

ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านสอนว่า รู้แล้วจบลงที่รู้นะ เราฟังแล้วก็เพลินๆ ไปอย่างนั้นแหละ ไม่จบหรอก รู้แล้วก็ปรุงแต่ง รู้แล้วหยุดไม่ได้ อย่างไรก็ต้องปรุงแต่ง เพราะปัญญามันไม่พอ บางคนก็อยากจะไม่ปรุงแต่งต่อ พอรู้อะไรแล้วก็รีบกำหนดลงไปเลย เช่น ตามองเห็นรูป กำหนดอยู่ที่ตาบ้าง กำหนดอยู่ที่รูปบ้าง กำหนดอยู่ที่ผัสสะบ้าง กำหนดอยู่ที่จิตทางตาบ้าง จิตก็นิ่งๆ ไปเลย เพราะจิตที่ตาก็เป็นอุเบกขา ไม่มีสุขไม่มีทุกข์อยู่แล้วในตัวมันเอง ก็คิดว่าดี จิตที่เกิดที่ตาเป็นวิบากจิต ไม่มีกุศลอกุศล ก็คิดว่าอยู่ตรงนี้แล้วดี ไปเพ่งอยู่ที่ตา ไปเพ่งอยู่ที่หู เพ่งอยู่ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กายบ้าง ถ้าเพ่งอยู่ที่จิตก็เฉยๆ คิดว่าดี ตรงที่จงใจเพ่งนั่นแหละทำต่อเรียบร้อยแล้ว ไม่ใช่รู้แล้วจบลงที่รู้ รู้แล้วมีการแทรกแซง พอตามองเห็นรูปปุ๊บ เห็นหนอ นี่ก็แทรกแซงนะ คิดแล้ว ฟุ้งซ่านไปแล้ว หรือไปเพ่งอยู่ที่จิตที่เกิดที่ตา

ตอนที่ตากระทบรูปนี่ เพ่งได้ ๔ แบบ นี่ไม่มีใครสอนนะ สอนเอง เพ่งอะไรได้บ้าง เพ่งแบบที่ ๑ เพ่งรูปที่ตาไปเห็น นี่เพ่งรูปออกข้างนอก เพ่งแบบที่ ๒ เพ่งจักขุประสาท ประสาทตา เพ่งได้นะ เพ่งประสาทตา เพ่งประสาทตาอยู่ข้างใน เพ่งอายตนะ เพ่งแบบที่ ๓ มีจิตจดจ่ออยู่ที่การกระทบ อยู่ตรงจุดกระทบตรงที่กระทบสัมผัสทางตา อีกอันหนึ่งเพ่งแบบที่ ๔ อยู่ที่จิตที่เกิดที่ตา นี่เพ่งทำได้ ๔ แบบแน่ะ บรรดานักเพ่งทั้งหลาย หนีไม่รอด ๔ อย่างนี้

นี่หลวงพ่อสรุปมาจากการสังเกตตัวอย่างมากมายของผู้ปฏิบัติ มันก็ผิดอยู่อย่างนี้แหละซ้ำๆ ซากๆ เหมือนๆ กันหมดนั่นแหละ ตรงที่ไปเพ่งเอาไว้ก็คือแทรกแซงเรียบร้อยแล้ว ไม่ได้รู้แล้วจบลงที่รู้ ถ้ารู้แล้วจบลงที่รู้ ตามองเห็นรูปใจมันพิจารณาเลย ใจมันพิจารณารูป เอ๊ะ นี่มันเป็นผู้หญิงเหรอ จิตก็ทำงาน ตอนมีราคะนี่ มันทำของมันเองนะ เราไม่ได้ทำ นี่แหละเรียกว่ารู้แล้วจบลงที่รู้ ไม่ใช่ตามองเห็นรูปปุ๊บจ้องเลย ไม่รู้ว่ารูปอะไร นี่รูปเฉยๆ ไม่มีผู้หญิงผู้ชาย นี่แทรกแซง ฉะนั้นตามองเห็นรูป จิตรู้ว่านี่ผู้หญิงสวย จิตเกิดราคะรู้ว่ามีราคะ พอรู้ว่ามีราคะแล้วทำอย่างไร ไม่ต้องทำอะไร ใจก็ดูมันไปสิ ถ้าตามดูทุกอย่างที่กำลังปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตานี่ เรียกว่าสักว่ารู้ ไม่ได้เข้าไปแทรกแซง ถ้าเข้าไปแทรกแซงเมื่อไรคือไปพยายามล็อคมัน พยายามห้ามมัน พยายามรักษามัน



ผู้ปฏิบัติอดแทรกแซงไม่ได้หรอก ชอบมาถามหลวงพ่อ ทำอย่างไรแล้วหนูจะดี ทำนั่นแหละแทรกแซง ทำไมไม่รู้เอาล่ะ หนูควรจะทำอย่างไร ห้ามทำอะไรบ้าง อันไหนไม่ควร อันไหนควร คิดมาก คิดมากยากนาน รู้ลงไปสิ รู้ลงปัจจุบันไป รู้ไปเรื่อยเลยจนปัญญามันแก่รอบขึ้นมา มันเห็นเลยทุกอย่างชั่วคราว จิตมันเป็นกลางเอง

คราวนี้ กระบวนการที่จิตทำงานมันทำของมันเองนะ แต่พอตากระทบแล้วจิตพิจารณา แทนที่กุศลเกิดนะ กุศลมันจะเกิดแทน สติปัญญามันจะเกิดขึ้นมาแทน ในชวนจิต (อ่าน ชะ-วะ-นะ-จิต) มันจะกลายเป็นจิตที่เป็นกุศลขึ้นมา แต่บางทีก็อกุศลเกิด ขณะอกุศลเกิดก็มีสติรู้ทันอีก จิตก็ขึ้นวิถีอันใหม่ ขึ้นวิถีใหม่ที่เป็นกุศล นี่จิตก็หมุนๆ ไปเรื่อย ดูเขาทำงานไปนะ ดูเขาทำงานไปเรื่อยๆ ดูเล่นๆ ไป วันหนึ่งปัญญาค่อยแก่กล้าขึ้นมา เห็นทุกอย่างมันไหลไปเรื่อยๆ เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ไหลไปเรื่อยๆ เหมือนดวงดาวโคจรอยู่ในท้องฟ้า ไหลไปเรื่อยๆ ไหลไปตามเหตุของมัน พอไหลไปในแง่มุมใดก็ไปตามหลักของมัน ตามกฎของมัน จิตใจก็ทำงานไป เคลื่อนไหวไป เราทำหน้าที่แค่รู้นะ รู้ไปเรื่อย วันหนึ่งเห็นมันไม่ใช่เราหรอก มันทำงานของมันได้เอง

ตรงที่เห็นมันไม่ใช่เรา ก็ได้เป็นพระโสดาบัน กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา พวกเราบางคนเฉียดๆ แล้วนะ ภาวนาถึงวันนี้ เห็นกายไม่ใช่ตัวเรา เห็นเวทนาไม่ใช่ตัวเรา เห็นสังขารที่เป็นกุศลอกุศลไม่ใช่ตัวเรา เหลือจิตเป็นตัวเราอยู่อันเดียว ตรงนี้เยอะเลย มาถึงตรงนี้เป็นร้อยๆ คนแล้ว ตามรู้ตามดูต่อไปนะ เห็นจิตเองก็เกิดดับ เห็นจิตเองก็บังคับไม่ได้ เดี๋ยวจิตเกิดที่ตาก็ดับที่ตา เดี๋ยวจิตเกิดที่หูก็ดับที่หู เกิดที่ใจก็ดับที่ใจ จะเกิดที่ไหนก็สั่งไม่ได้ จะห้ามมันก็ไม่ได้ บังคับมันไม่ได้ ถ้าปัญญามันพอนะ มันตัดเลย ถ้าเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา ก็จะไม่เห็นสิ่งใดในโลกนี้เป็นตัวเราอีกแล้ว เพราะจิตนั่นแหละคือสิ่งที่เรายึดถือเหนียวแน่นที่สุดว่าเป็นตัวเรา นี่หลวงพ่อไม่ได้พูดเองนะ พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้

## ๓๐. วิเวก ๓ อย่าง

[๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๑)]

สังเกตไหมวัดหลวงพ่อนี่สงบนะ ถ้าโยมไม่มาแล้วสงบดี มันวิเวก ลองดูสิ บรรยากาศจริงๆ มันสงัด อยู่ที่ใจเราจะรับได้ไหม ถ้าใจเราฝึกไว้ดีมันสงบสงัดอยู่เสมอเลย มีความสุข ถ้าใจฟุ้งซ่านไม่มีความสุข

ความวิเวกมี ๓ อย่างนะ

กายวิเวก คืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ยั่วกิเลสมาก พวกเราชาวเมืองอยู่ในสิ่งที่ยั่วยวนมาก ใจแกว่งมากเกินไป เหนื่อย

จิตวิเวก คือมีจิตที่สงบจากกิเลสนิวรณ์ ถ้าใจเราถูกกิเลสลากไปอย่างรุนแรงใจก็ไม่สงบ ถ้าใจเรามีความสงบคือมีสมาธินั่นแหละ เรียกว่าจิตตวิเวก คือจิตมันมีสมาธิมันก็สงบ ท่ามกลางความวุ่นวายนะเราสามารถสงบได้ อย่างเราอยู่ในเมืองเราไม่สามารถให้มีกายวิเวกได้ แต่เรามีจิตวิเวกได้ถ้าเราฝึกจิตให้ดี

วิเวกความสงบอย่างที่ ๓ ชื่อ อุปธิวิเวก ความสงัดจากกิเลสเครื่องปรุงแต่งทั้งหลายไม่เหมือนกันนะ จิตตวิเวกคือจิตมันมีสมาธิมันไม่มีนิวรณ์ อุปธิวิเวกนี้ไม่มีกิเลสเลย คือเป็นพระอรหันต์นั่นแหละถึงจะได้อุปธิวิเวก

ฉะนั้นพระอรหันต์อยู่ตรงไหนตรงนั้นสัปปายะหมดเลย สมัยพุทธกาลก็มีพระอรหันต์องค์หนึ่งชอบอยู่ในป่าที่มีหนามมากๆ รกทึบรุงรัง พวกพระบางองค์ก็ว่าท่านอยู่ในที่ที่ไม่สัปปายะเลย พระพุทธเจ้าบอกว่าท่านอยู่ในที่ที่สัปปายะ พระอรหันต์อยู่ตรงไหนตรงนั้นก็สัปปายะทั้งหมด เป็นที่ที่ดีที่สงบที่วิเวก

ทีนี้ใจของเราต้องค่อยๆ ฝึกไป วันหนึ่งใจเราพ้นกิเลสนะ เราจะมีความสงบสงัดเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตา



## ๓๑. สัตว์ในศาสนาพุทธมี ๓ ชนิด

[๑๖ มกราคม ๒๕๕๒ (๑)]

บางคนใช้เวลาหลายปีในการแก้กัมมัฏฐานที่ผิดๆ มา พวกเราไม่ได้ศึกษาให้ดี เราไม่ได้เจริญสติรู้กายรู้ใจ เราชอบไปเพ่งๆ เอา ชอบกำหนดเอา ชอบบังคับเอา บังคับกายบังคับใจ คิดว่าบังคับได้ดีแล้ววันหนึ่งจะพ้นทุกข์ บังคับมากเลย บางคนเพ่งๆ อยู่ที่ร่างกายนี้ เรียกว่าเพ่งรูป เพ่งรูปไปเรื่อยๆ บางคนเพ่งจนจิตดับ เพ่งรูปจนจิตดับกลายเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งขึ้นมา สัตว์ชนิดนี้มีขันธ์เดียว อย่างพวกเราเป็นสัตว์ที่มีขันธ์ ๕

สัตว์มี ๓ จำพวกนะ มี ๓ ไฟลัม (phylum)

ไฟลัมที่ ๑ มี ๕ ขันธ์ อย่างพวกเรานี่ พวกเปรต พวกอสุรกาย พวกสัตว์เดรัจฉาน พวกเทวดา พวกสัตว์นรก พวกนี้มี ๕ ขันธ์

อีกพวกหนึ่ง ไฟลัมที่ ๒ เป็นสัตว์มี ๔ ขันธ์ สัตว์ ๔ ขันธ์ คือสัตว์ในอรูปภูมิ พวกอรูปพรหม มี ๔ ขันธ์ คือ มีแต่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีกาย พวกนี้เบื่อร่างกาย เกลียดร่างกายแล้วเพ่งแต่จิตลูกเดียว ระวังนะเรียนกับหลวงพ่อ ถ้าเรียนแล้วไม่ระวังล่ะก็ จะไปเป็นอรูปพรหมไม่มีร่างกายนะ เพ่งๆ ๆ เอา ในที่สุดเหลือแต่จิตอันเดียวนี่เรียกว่าสัตว์ ๔ ขันธ์

ไฟลัมที่ ๓ นะ สัตว์ขันธ์เดียว เรียกว่า อสัญญีสัตตาภูมิ หรือพรหมลูกฟัก พวกนี้เพ่งรูป เพ่งร่างกายไปเรื่อย เช่น จะหยิบขวดน้ำนะ เพ่งอยู่ที่มือนี่ มือไหว กิ๊กๆ ๆ รู้หมดเลย ขยับไปกิ๊กๆ ๆ รู้หมดเลย วับๆ ๆ เพ่งไปแล้วก็ไม่สนใจจิตเลย ตัวนี้ผิดตรงไหนผิดตรงที่จิตไม่ตั้งมั่น เห็นไหม จิตไม่ได้เป็นคนดู ถ้าจิตเป็นคนดู จะเห็นรูปที่เคลื่อนไหวอยู่นั่นไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันทีเลย นี่เพ่งอยู่อย่างนี้มันจะไปเห็นอะไร เห็นวับๆ ๆ ไปอย่างนั้นเอง จิตมันถลำตามไปด้วย

การเพ่งรูปนี่ถ้าเพ่งสุดขีด เก่งสุดขีด จะได้ฌานที่ ๔ ฌานที่ ๔ จะมีองค์ธรรม ๒ ตัว คือมีอุเบกขากับเอกัคคตา เอกัคคตาคือเป็นหนึ่ง หนึ่งอยู่ที่ไหน หนึ่งอยู่ที่รูปที่เพ่ง มีอุเบกขาคือหมดความยินดียินร้าย เพ่งอย่างเดียว ไม่คิดไม่นึกอะไรแล้ว จ้องอยู่อันนั้นอันเดียว เพ่งสุดขีด แล้วถ้าใจไม่ชอบนามธรรม ไม่ชอบรู้สึกนะ จิตจะดับลง เหลือแต่

ร่างกายอันเดียว สมมุติกำลังเพ่งไปแล้วจิตดับลงไปปุ๊บ แล้วก็จะค้างอยู่อย่างนี้ ค้างอยู่นานเท่าที่จิตจะทรงอยู่ในฌานของรูปฌานที่ ๔ ทรงอยู่นาน พอตื่นขึ้นมาจิตถอนออกมาจากฌาน อุ๊ย บรรลุพระอรหันต์แล้ว เมื่อกี้ไม่มีรูปไม่มีนาม นิพพานก็ไม่มีรูปไม่มีนาม ฉะนั้นเมื่อกี้รูปนามหายไป นิพพานแล้ว เข้าใจผิดนะ

ถ้านิพพานมันตื้นแบบว่ารูปนามหายไปเพราะขาดสติล่ะก็ ไปหาหมอให้เขาวางยาสลบเข้า นั่นแหละรูปนามหายไปหมดแล้วใช่ไหม ไม่มีแล้ว ตื่นขึ้นมา อ๊ะ วางยาสลบครั้งที่ ๑ เป็นพระโสดาบันแล้ว อีก ๓-๔ วัน ไปวางครั้งที่ ๒ ได้สกิทาคามีแล้ว วางได้ ๔ ครั้งเป็นพระอรหันต์เห็นไหม เพราะไม่มีรูปมีนาม นั่นก็ลักษณะเดียวกันนั่นแหละ แต่ว่าอันนี้ไม่ต้องวางยาสลบ อันนี้เกิดจากฌาน การเพ่ง ฉะนั้นที่ทำผิดนะ มิจฉาทิฏฐิเต็มบ้านเต็มเมือง พวกเราต้องเรียนนะ

## ๓๒. ข้อแตกต่างระหว่างคนภาวนากับคนไม่ภาวนา

[๑ สิงหาคม ๒๕๕๒ (๑)]

เราไม่ภาวนาแล้วบังคับให้นิ่งหรอก แต่เราปล่อยให้มันทำงานไปแล้วเรามีสติตามดูไป

คนทั่วๆ ไปที่เขาไม่ได้ภาวนานี่ เขาจะไม่กดจิตให้นิ่ง จิตเขาจะเป็นธรรมชาติ เพียงแต่เขาขาดสติที่จะตามรู้มัน

นักปฏิบัติทั้งหลายชอบกดจิตให้นิ่ง มีสติแล้วก็เข้าไปจ้องนิ่งอยู่ ใช้ไม่ได้ ได้แต่สมถะ

ถ้าเราภาวนาถูกนะ เราก็ปล่อยจิตให้เคลื่อนไหวเหมือนคนที่เขาภาวนาไม่เป็นแต่ต่างกันก็ตรงที่เรามีสติตามดูไป เท่านี้เองแหละนะ เราจะเห็นไตรลักษณ์



## ๓๓. คนที่ติดสมถะพอเลิกเพ่งโทสะจะรุนแรง

[๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๒ (๒)]

คนที่ติดสมถะพอเลิกเพ่งโทสะจะขึ้นทุกรายเลย เพราะอะไร ตอนเราเพ่งเอาไว้มันมีแต่ความสุข พอออกมากระทบโลก มันจะรู้สึกรุนแรง ฉะนั้นโทสะมันจะแรง

คนทั่วๆ ไปนี่กระทบอารมณ์ทั้งวัน เดี๋ยวก็ราคะ เดี๋ยวก็โทสะ อย่างนี้จะไม่แรงเท่าไร แต่ถ้าเราทำสมถะ เราก็นิ่งเข้าไปนะ เหมือนคนซึ่งไม่เคยเจอเชื้อโรคเลย อยู่ในห้องปลอดเชื้อตลอดวันตลอดคืน พอออกมาเจอเชื้อโรคนิดเดียวก็จะตายแล้ว

อย่างคนทั่วๆ ไปกระทบอารมณ์ทั้งวันเหมือนคนติดเชื้อ เดี๋ยวเจอเชื้อบ้า เชื้อดี เชื้อโน่นเชื้อนี่ทั้งวัน พวกนี้ทนเชื้อโรค ส่วนพวกที่อยู่ในห้องกระจกมานาน ตอนที่ออกมาจากห้องกระจกนี่ ต้องเจอโทสะที่รุนแรงแน่นอน

ฉะนั้นต้องถือศีลเอาไว้ โทสะแรงให้แรงที่ใจ ไม่ล้นออกมาทางกายทางวาจา แค่นี้แหละ

## ๓๔. เราต้องทำกุศลให้ถึงพร้อมถึงจะบรรลุธรรมได้

[๒๐ มีนาคม ๒๕๕๓ (๑)]

การภาวนาไม่รีบร้อน แต่ต้องไม่ขี้เกียจ ความพอดีก็คือทำสม่ำเสมอ มีสติไปเรื่อยยิ่งได้ทั้งวันยิ่งดี แต่อย่าหวังผล เวลาเราภาวนาเราต้องตั้งใจเอาไว้นิดเดียวว่า เราปฏิบัติเพื่อบูชาพระพุทธเจ้า บูชาพระธรรม บูชาพระสงฆ์ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเอา ถ้าปฏิบัติแล้วหวังว่าจะได้โน่นได้นี่นะ ใจมันโลภอยู่ สะสมตัวตนไป อยากให้เราดี อยากให้เราหลุดพ้น ความอยากนั่นแหละปิดกั้นการเจริญสติเจริญปัญญาของเราเอาไว้ ความอยากเป็นกิเลส ตราบใดที่กิเลสยังครองหัวใจอยู่ สติก็ยังไม่เกิดหรอก

ฉะนั้นภาวนานะ ทำไปสม่ำเสมอ หลวงพ่อภาวนาทำมาตลอด ตั้งแต่เด็กไม่เคยเลิกเลย ไม่ได้หวังว่ามันจะบรรลุอะไร เมื่อใด แต่ทำไปทุกวันๆ ตั้งแต่เด็กๆ ตอนเด็กๆ ทำแต่สมถะ ไม่ได้เดินปัญญา ทำไปแล้วพอจิตสงบแล้วก็พอใจอยู่ในความสุขความสงบ วันไหนภาวนาจิตสงบ ก็ว่าวันนี้ภาวนาดี วันไหนภาวนาจิตไม่รวมไม่สงบ ก็ว่าวันนี้ภาวนาไม่ดี เสียอกเสียใจ วันไหนภาวนาดีก็ดีใจ ภาวนาอยู่ ๒๒ ปี มีอยู่แค่นั้นเอง สงบแล้วก็ฟุ้งฟุ้งแล้วก็สงบ หมุนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ไม่มีอะไรดีขึ้นกว่านั้น ถามว่ามีความสุขไหม มีมีศีลมีธรรมไหม มี แต่ว่ามันไม่ได้เดินปัญญา มีความสุข มีศีล มีสมาธิ เมื่อไม่ได้เดินปัญญาก็ไม่มีวันบรรลุมรรคผลนิพพานได้หรอก

เราต้องทำกุศลให้ถึงพร้อม ศีล สมาธิ ปัญญา ถึงพร้อมนั่นแหละ มรรคผลนิพพานถึงจะเกิดได้ เพราะในองค์มรรคมีครบทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ใช่มีอันใดอันหนึ่ง บางคนไม่ถือศีล ทำแต่สมาธิ หรือว่าถือศีล ทำสมาธิ แต่ไม่เจริญปัญญา บางคนเจริญปัญญาอย่างเดียวไม่รักษาศีล หรือเจริญปัญญาอย่างเดียวไม่ทำสมาธิ อย่างนี้ไม่มีโอกาสหรอก เพราะกุศลมันไม่ถึงพร้อม เวลาที่จะเกิดมรรคเกิดผลได้นะ กุศลต้องถึงพร้อม กำลังความดีงามขององค์มรรครวมกันเข้าเป็นหนึ่ง มรรคก็มีตั้งองค์ ๘ แล้ว ยังมีองค์ธรรมฝ่ายกุศลที่ต้องเกิดร่วมอีกจำนวนมากรวมสามสิบกว่าอย่าง สภาวธรรมที่ดีๆ สามสิบกว่าอย่างมาเกิดด้วยกัน ถึงจะมีกำลังไปล้างกิเลสได้จริงๆ

สภาวธรรมฝ่ายดีย่อๆ รวมลงมาก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญานี่เอง ฉะนั้นเราอย่าดูถูก บางคนหลวงพ่อเคยเห็นเจริญปัญญาอย่างเดียว ไม่เอาศีล ไม่เอาสมาธิ จิตจะฟุ้งซ่าน ปัญญามันจะล้ำหน้าไป บางคนเอาแต่สมาธิไม่เดินปัญญา ก็จะติดอยู่ในความสุขความสงบ ไม่เห็นความจริง ไม่เห็นว่าโลกนี้เป็นทุกข์เป็นโทษ มองไม่เห็นว่าขันธ์นี้เป็นทุกข์เป็นโทษ ก็ติดอยู่ในความสุขความสงบ บางคนรักษาศีลอย่างเดียว รักษาไปเรื่อยๆ แล้วยิ่ง self จัดอีก กูเก่งกูดีกว่าคนอื่น ตามวัดมีเยอะนะ บางคนก็นับศีลเอาไว้ขู่กัน ฉันมีศีลมาก เธอมีศีลน้อย กลายเป็นสีลัพพตปรามาส ไม่ได้ถือศีลเพื่อล้างกิเลส แต่ถือศีลเพื่อเพิ่มกิเลส อย่างนี้ก็ไม่ดี

แต่ศีลต้องถือนะ พวกเราต้องรักษาศีล โลกทุกวันนี้ยุ่งเหยิงก็เพราะคนไม่มีศีลนั่นแหละ ถ้าเรามีศีลสังคมก็จะร่มเย็นกว่านี้ ถัดจากนั้นก็เจริญเมตตาเอาไว้ เจริญเมตตาให้มากๆ ทุกวันนี้เบียดเบียนกันมาก แล้วทำร้ายกันมาก โกรธเกลียดกันมาก



## ๓๕. ตอนที่ภาวนาได้ผล เป็นตอนที่สิ้นหวังแล้ว

[๓๐ เมษายน ๒๕๕๓ (๒)]

ปัญหาคือใจมันยังหวังผลอยู่ ถ้ารู้ทันตัวนี้แล้วก็รู้ไปอย่างเป็นกลาง ได้เมื่อไรก็ช่าง ไม่ได้ก็ช่าง ใจถึงขนาดนั้นไหม ไม่ได้ก็ไม่ได้

หลวงพ่อเคยเจอครูบาอาจารย์องค์หนึ่งนะ ท่านบอกรุ่นเดียวกันเขาพ้นทุกข์ไปหมดแล้ว แต่ท่านไม่ได้อะไรเลย อีก ๑๐๐ ชาติท่านก็จะทำ ท่านว่าอย่างนี้นะ นี่ใจถึงขนาดนี้เลย อย่างนี้ภาวนาง่าย

หลวงพ่อจะบอกอะไรให้อย่างหนึ่งนะ "ภาวนานี่ตอนที่ได้ผล เป็นตอนที่สิ้นหวังแล้ว" แต่ก่อนจะสิ้นหวังนี่ได้สู้สุดฤทธิ์สุดเดชแล้ว ไม่ใช่อยู่ๆ ไม่ได้ทำอะไร เอาแล้วฉันสิ้นหวังแล้ว รีบบรรลุ ไม่ได้กินหรอก

สู้ไปเรื่อยนะ มันจะสิ้นหวังแล้วมันจะเห็นเลยไม่มีทางออก เหมือนเราอยู่ในห้องมืดๆ ห้องหนึ่งแล้วเราคลำไปเรื่อยเลย หาประตูออก หาอย่างไรก็ไม่เจอ คลำไปอย่างนั้นจนสิ้นหวังเลยนะ เออ ไม่ได้แล้ว พิงฝาไปเฉยๆ ฝาทะลุออกไปเลย มันง่ายขนาดนั้น

แต่ก่อนจะง่ายนะ ต้องล้มลุกคลุกคลานก่อน สู้จนกระทั่งสุดฤทธิ์สุดเดชก่อน จนหมดหวังนะ หมดหวังแต่สติ สมาธิ ปัญญา ที่มันฝึกเอาไว้จนชิน มันทำงานอัตโนมัติแล้ว ไม่ได้เจือด้วยความโลภแล้วคราวนี้ ทุกวันนี้ที่เราภาวนาเรายังทำแบบหวังผลอยู่ มันยังมีความโลภเจืออยู่ มันยังไม่ได้ผลหรอก

## ๓๖. ถ้าจิตหมดความปรุงแต่งจะเห็นนิพพาน

[๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๒)]

การภาวนาไม่มีอะไรมากหรอก กิเลสอะไรกำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้มีสติตามรู้ตามดูมันเรื่อยๆ ไป ไม่ห้ามมันหรอก แต่ว่าอะไรเกิดขึ้นคอยรู้เอา การปฏิบัติจะยากอะไรนักหนา กิเลสมีแค่ ๓ ตัวเท่านั้น ทำไมรู้ไม่ทัน มีแค่นี้เอง ไม่ได้มีมากกว่านั้นหรอก

ราคะเกิดขึ้นนะ ใจมันจะดึงอารมณ์เข้ามาหาตัวเอง โทสะเกิดขึ้นมันจะผลักอารมณ์ออกไป โมหะเกิดขึ้นมันจะรู้อารมณ์ได้ไม่ชัด ก็มีเท่านี้เอง เป็นเรื่องของจิตกับอารมณ์ทั้งนั้นเลย

กิเลสนี่เป็นเรื่องของจิตกับอารมณ์ ถ้าไปดึงดูดเอาอารมณ์เข้ามา เป็นราคะ ถ้าผลักออกไป เป็นโทสะ จับอารมณ์ได้ไม่ชัดเจน รู้ได้ไม่ชัดเจน ก็เป็นโมหะ ไม่ชัดเจนมีหลายอย่าง อันหนึ่งซึมๆ ไป เลยขี้เกียจไม่ยอมไปรู้ อีกอันหนึ่งฟุ้งจนจับอะไรไม่ถูก ฟุ้งซ่าน ลังเลสงสัย คิดมาก ก็เลยไม่รู้สภาวะ โมหะมีหลายแบบหน่อย

กิเลสมีอยู่เท่านี้แหละ ทำไมรู้ไม่ทัน ฝึกรู้ให้ทันสิ วันหนึ่งมันก็รู้ทัน ถ้าฝึกไม่รู้มันก็ไม่รู้เรื่อยไป ภาวนาก็คอยรู้ทัน กิเลสอะไรเกิดขึ้นในใจคอยรู้ กิเลสเกิดแล้วรู้ไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ห้ามไม่ให้กิเลสเกิด ไม่มีใครสั่งห้ามกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นได้ กิเลสเองก็เป็นอนัตตา มีเหตุกิเลสก็เกิด ไม่มีเหตุกิเลสก็ไม่เกิดหรอก ฉะนั้นไม่มีใครไปสั่งมันได้ เรามีหน้าที่ตามดูไป ง่ายๆ เท่านี้ทำได้ไหม ได้นะทำได้ ขอให้ได้ทำก่อนเถอะ เบื้องต้นต้องได้ทำก่อนแล้วค่อยทำได้

หลวงพ่อภาวนามานะ ไม่ได้มีอะไรลึกลับเลย ภาวนามาง่ายๆ คอยดูความเปลี่ยนแปลงของใจตัวเองไปเรื่อยๆ เห็นมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไป ทีแรกเห็นสภาวะเกิดขึ้น เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นเราก็รู้ทัน ต่อมามันก็ละเอียดขึ้นไป พอจิตไปเห็นสภาวะแล้ว บางทีจิตก็ยินดี บางทีจิตก็ยินร้าย เราก็รู้ทันอีก เช่นทีแรกความโกรธเกิดขึ้นรู้ว่าโกรธ พอฝึกไปมากๆ เราจะเห็นเลย ใจเราไม่เป็นกลางกับความโกรธหรอก พอความโกรธเกิดขึ้น บางทีเราก็คล้อยตาม ดีใจไปด้วย ยินดีไปด้วย บางทีก็ต่อต้าน ทำอย่างไรจะไม่โกรธ นี่รู้อย่างไม่เป็นกลาง

ฉะนั้นเบื้องต้นหัดรู้สภาวะไปก่อน พอชำนาญขึ้นมันจะสังเกตเห็นว่า เวลาสภาวะเกิดขึ้นแล้วจิตมันไม่เป็นกลาง มันยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ให้รู้ทันลงไปอีกชั้นหนึ่ง ในที่สุดจิตจะรู้ทุกอย่างอย่างเป็นกลาง อันนี้เป็นกลางเพราะมีสติไปรู้ทันความไม่เป็นกลาง ต่อมา



ก็จะเกิดปัญญาเห็นเลยทุกอย่างเกิดแล้วดับ สุขทุกข์ดีชั่วเป็นของชั่วคราว พอมันมีปัญญาขึ้นมาคราวนี้มันเป็นกลาง

เห็นไหมมีสติขึ้นมาก็เป็นกลางนะ แต่กลางแปลๆ เดี๋ยวก็ไม่กลางอีก เช่นความโกรธเกิดขึ้นหรือความทุกข์เกิดขึ้น ใจไม่ชอบ ความสุขเกิดขึ้นหรือกุศลเกิดขึ้น ใจมันชอบ นี่มันไม่เป็นกลาง ถ้ารู้ทันความชอบ ความไม่ชอบ มันก็ดับไป จิตเป็นกลางเพราะมีสติตามรู้ตามดูไปเรื่อย เห็นทุกอย่างเกิดแล้วดับหมดเลย ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลก็ชั่วคราว คราวนี้จิตมันเป็นกลางเพราะมีปัญญาเห็นว่า สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นก็ดับ ทุกอย่างชั่วคราวหมดเลย จิตเป็นกลาง

เราภาวนานะ เบื้องต้นให้จิตเป็นกลางด้วยสติก่อน ต่อมาก็จิตเป็นกลางด้วยปัญญา จิตเป็นกลางด้วยปัญญานี่เป็นกลางของมันเอง ไม่ต้องไปยุ่งกับมันหรอก ตามรู้ตามดูความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ในที่สุดปัญญามันเกิด มันเห็นว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราว สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว ชั่วก็ชั่วคราว พอเห็นทุกอย่างเป็นของชั่วคราว จิตมันเป็นกลางเอง

เป็นกลางด้วยปัญญา เรียกสังขารุเปกขาญาณ ญาณคือปัญญา ปัญญาที่เป็นกลางกับสังขาร คือความปรุงแต่งทั้งหลาย ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งดี ทั้งชั่ว จิตมีปัญญาเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลางนี่ จิตจะหมดความดิ้นรน จิตที่ไม่เป็นกลางจะเกิดการทำงาน เกิดการดิ้นรน เกิดการสร้างภพสร้างชาติ เกิดคิดนึกปรุงแต่งไม่เลิก แต่ถ้าจิตเป็นกลางเพราะมีปัญญาเห็นความจริงว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราวนะ จิตไม่ดิ้นรนต่อ ความสุขจะไม่เกิดก็ไม่ดิ้นรนหา ความสุขเกิดแล้วก็ไม่ดิ้นรนรักษาเอาไว้ ความทุกข์ยังไม่เกิดก็ไม่ต้องป้องกัน ทำอย่างไรจะไม่ทุกข์ ไม่ต้อง ความทุกข์เกิดแล้วก็ไม่เกลียดมัน รู้ว่ามันของชั่วคราว จิตไม่ทำอะไร รู้แล้วจบลงที่รู้ รู้แล้วไม่ปรุงอะไรต่อ

ตรงนี้สำคัญนะ ภาวนาไปถึงจุดซึ่งจิตมันหมดความปรุงแต่งแล้ว ถึงจุดหนึ่งมันจะเห็นนิพพาน คือความไม่ปรุงแต่ง จิตมันหมดความปรุงแต่งเพราะมีปัญญา วันหนึ่งก็จะเห็นนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่ง นิพพานนี่อยู่ๆ จะน้อมๆ เอาไม่ได้นะ ปุถุชนไม่มีวันเห็นนิพพานเลย ถ้าจะน้อมใจไปหานิพพานก็จะไปหลงอยู่ในความว่าง ในช่องว่างซึ่งไม่ใช่นิพพาน ไม่ใช่มหาสุญญตาที่แท้หรอก เป็นแค่อากาสานัญจายตนะ ช่องว่าง ถ้าเป็นพระอริยะนะ เวลานึกถึงนิพพานจิตถึงจะสัมผัสนิพพาน

ฉะนั้นเราไม่ต้องไปคิดถึงนิพพาน ให้คอยรู้ทันความปรุงแต่งของจิตไปเรื่อยเลย ทีแรกมันปรุงหยาบๆ ปรุงของหยาบก่อน เช่นราคะ โทสะ โมหะแรงๆ ต่อมามันปรุงของละเอียด ปรุงความไม่ปรุงอะไร ว่างๆ โล่งๆ นิ่งๆ ไม่มีอะไรเลย นี่ปรุงความละเอียดนะ ผู้ปฏิบัติที่ไปติดอยู่ในความละเอียดนี้ก็เสร็จเลย ไปไม่รอด ต้องรู้ทันอีกว่า กระทั่งความละเอียดก็เป็นความปรุงแต่งอันหนึ่ง จิตไม่ยึดถือในสิ่งละเอียดๆ ว่างๆ สบายๆ ก็ไม่เอา ต้องรู้ทัน ถ้าจิตไปยินดีก็รู้ทันขึ้นมาอีก รู้ทันแล้วจิตจะเป็นกลาง เป็นกลางแม้กระทั่งความว่างๆ ความไม่ปรุงอะไร มันหยุดชั่วคราวเท่านั้น เดี๋ยวมันก็ปรุงอีก

ความจริงมันไม่หยุดปรุงหรอก มันปรุงละเอียด ปรุงว่างๆ ขึ้นมา ก็ปรุงนั่นแหละ พอรู้ทันมากเข้าๆ ต่อไปจิตมีปัญญาแล้ว จิตก็เลิกปรุง มันรู้ว่าทุกอย่างชั่วคราว ไม่ปรุงแต่ง เมื่อจิตไม่ปรุงแต่งจะไปถึงนิพพาน พวกเราคอยฝึกรู้ทันความปรุงแต่งไป จนวันหนึ่งพ้นจากความปรุงแต่ง ไม่ใช่น้อมหาความไม่ปรุงแต่ง อย่าเพียงแสวงหาความไม่ปรุงแต่ง ให้รู้ทันความปรุงแต่งของจิตไปเรื่อยๆ วันหนึ่งจิตพ้นจากความปรุงแต่งเพราะเกิดปัญญา ไม่ใช่จงใจน้อมๆ ๆ ไป ใช้ไม่ได้ การภาวนามีอยู่เท่านี้เอง ความปรุงแต่งอะไรเกิดบ่อย ก็กิเลสนั่นแหละเกิดบ่อย กุศลเกิดน้อย กิเลสเกิดมาก สังเกตไหมแต่ละวันๆ กิเลสเยอะแยะเลย กุศลไม่ค่อยมีหรอกนะ ฉะนั้นกิเลสอะไรเกิดขึ้นมานะ มีสติรู้ทันเข้าไปเรื่อยๆ เลย โธ่ ยากอะไร มีแค่ ๓ ตัวเอง รู้เข้าไปสิ

บางทีภาวนาไปนะ มันเห็นของหยาบๆ ใจไม่ชอบ รู้ได้ว่าไม่ชอบ พอมันไปว่างๆ ภาวนาแล้วมันละเอียด มันปรุงความละเอียดว่างๆ ขึ้นมา ใจมันชอบ ไม่เห็นแล้วว่าชอบ คิดว่าเป็นพระอรหันต์ไปแล้ว อย่างนี้เยอะนะ พวกเพี้ยนๆ อย่างนี้มี รู้ทันจิตตนเองไป กิเลสเล็กกิเลสน้อยอะไรแฝงเข้ามาอยู่ในจิตในใจ รู้ทันลงไป หลวงปู่ดูลย์ท่านเคยสอนนะ บอกว่า คนไปบวชน่ะ ต้องโกนผม ตัวเหา ตัวเล็น ตัวไร อะไรนี้มาเกาะไม่ได้แล้ว โกนผมเกลี้ยงๆ ภาวนาก็เหมือนกันนะ ต้องให้กิเลสมันเกาะจิตไม่ติดเลย บวชแต่ร่างกายนี่ กิเลสยังซ่อนอยู่ในใจได้ ถ้าวันใดเรารู้จิตรู้ใจจนกิเลสซ่อนไม่ได้ นี่เราบวชถึงใจเลยนะ โกนผมให้ใจเลย ใจอย่างนี้เกลี้ยงเลย สว่าง สบาย

ไม่ยากเท่าที่คิดหรอก กิเลสอะไรเกิดแล้วรู้ทัน กิเลสอะไรเกิดแล้วรู้ทัน ฝึกเท่านี้แหละ คนไหนขี้โมโห ความโกรธเกิดขึ้นก็รู้ทัน คนไหนขี้โลภ ความโลภเกิดขึ้นก็รู้ทันนะ คนไหนชอบฟุ้งซ่าน ชอบคิดมาก ชอบใจลอย หลงฟุ้งซ่านไป ก็รู้ทันเอา



เบื้องต้นไม่ต้องรู้ ๓ ตัวก็ได้ ขี้โกรธ ก็ดูความโกรธเป็นหลักเอาไว้ ขี้โลภ ก็ดูความโลภเป็นหลักเอาไว้ ชอบฟุ้งซ่านชอบคิดมากชอบซึมๆ ก็ดูโมหะไป ดูใจที่ซึมๆ ดูใจที่ฟุ้งซ่านนั่นแหละ มีตัวไหนมากก็ดูตัวนั้นเป็นหลัก ต่อไปก็จะละเอียดจะประณีต รู้ทันกิเลสทุกๆ อย่างขึ้นมา กิเลสพอละเอียดแล้วหน้าตาเหมือนกุศล ดูยาก ดูยากมาก อย่างเราไม่อยากยุ่งกับใคร เราพอใจในความสุขความสงบนี่ เราบอกว่าเรามีธรรมะ เราสันโดษ เราไม่คลุกคลี นี่อ้างพระพุทธเจ้าได้นะ ที่จริงมีรูปราคะ มีอรูปราคะ พอใจในความสุขความสงบ แต่ไม่เห็น ละเอียดแล้วดูยาก ค้นคว้าพิจารณาธรรมะ เราบอกนี่เดินปัญญา ความจริงฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะไม่ใช่ปัญญา เป็นอุทธัจจสังโยชน์

ภาวนาไปแล้วเกิดความรู้สึกอ่อนน้อมถ่อมตน เจอใครก็อ่อนน้อมหมดเลยนะ รู้สึกโอ้ เขาดีนะเรายังไม่ดีเลย เรานี่เป็นคนไม่ดีเลย รู้สึกกระทั่งว่าเราไม่ดีนะ ไม่ใช่ว่าเราเหนือเขา ภาวนาไปรู้สึก โอ้ เรายังมีกิเลส ทำไมครูบาอาจารย์องค์นั้นองค์นี้ไม่มีกิเลส เรายังมีกิเลส เรานี้แย่จริงๆ นี่เป็นกิเลสเหมือนกันชื่อ “มานะ” นึกว่าเป็นกุศล หลวงพ่อเคยโดนหลอกเข้าทีหนึ่ง ตอนนั้นไปกราบหลวงปู่สุวัจน์ โอ้ หลวงปู่ หลวงปู่ทำไมสะอาดหมดจดอย่างนี้ เรามอมแมม นึกขึ้นได้ มันเห็นนะ นี่มานะ หลวงปู่หันมายิ้มให้หนึ่งที เป็นกำลังใจว่าเราเห็นกิเลสแล้ว หันมามองยิ้มๆ ได้กำลังใจ กิเลสละเอียดหน้าเหมือนกุศลเลย ฉะนั้นกิเลสที่ดูยากสุดๆ เลยคืออวิชชา ไม่มีร่องรอยให้จับเลย ยังมีร่องรอยให้จับนี่ไม่ใช่อวิชชาตัวจริง

อวิชชาแนบอยู่กับจิตเลย คือความไม่รู้อริยสัจที่แนบอยู่กับจิตเลย ดูยากสุดๆ ไม่มีทางรู้ทันมันหรอก มีทางเดียวนะ คือรู้กายรู้ใจไปจนแจ่มแจ้ง กายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย แจ้งมาอย่างนี้นะถึงทำลายอวิชชาไปได้ มันไม่มีร่องรอยให้จับ ความไม่รู้จับตรงไหนล่ะ ความไม่รู้มีสภาวะผุดขึ้นมาให้ดูไหม “ตัวไม่รู้” ไม่รู้อยู่ที่ไหน เรามีแต่ตัวผู้รู้ผู้ตื่นแล้วตัวไม่รู้อยู่ที่ไหนล่ะ ดูยากสุดๆ เลย แต่ว่าไม่พ้นสติไม่พ้นปัญญา

แรกๆ ก็ดูหยาบๆ เท่าที่มีเท่าที่รู้ได้ไปก่อน ฝึกรู้ฝึกดูไปวันหนึ่งละเอียดๆ เข้าไปนะ จนกระทั่งละเอียดเข้าไปถึงไม่มีอะไรให้จับเลย ไม่มีร่องรอยเลย แต่มีเงาให้เห็นได้นะ ทำไมจิตไม่หลุดพ้น ทำไมจิตไม่เป็นพระอรหันต์เสียที นี่ร่องรอยที่แสดงออกมา แต่หาตัวอวิชชาไม่เจอ มันแนบเนียนที่สุดเลย แนบอยู่กับความสว่างของจิต ดูยากที่สุด สุดๆ เลย ไม่มีอะไรเหมือนเลย ค่อยฝึกไป เบื้องต้นก็เห็นของหยาบไปก่อน เบื้องปลายก็เห็นของละเอียดจนแจ่มแจ้ง ก็วางทั้งหยาบทั้งละเอียดนะ

## ๓๗. ถ้าทำลายความเป็นตัวเป็นตนได้ จิตกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่จะกลืนเป็นสิ่งเดียวกัน

[๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๑)]

รู้สึกไหม มันไม่มีอะไรหรอก ดูมันโล่ง มันว่าง มันมีความสุข โลกนี้มันว่างอยู่ด้วยตัวของมันอยู่แล้วแต่ใจของคนเรามันไม่สัมผัสธรรมะอันนี้ความสุขความสงบนั้นมันมีอยู่มีความสงบ ความสงัด ความเบา แต่ใจเรามีน้ำหนักขึ้นมา ไปหยิบฉวยเอาอะไรต่ออะไรมาทับถม ดูโลกซิ โลกนี้ว่าง มันไม่มีอะไรสักอย่าง รู้สึกไหม ถ้าใจไม่ว่างโลกก็ไม่ว่างนะ อยู่ที่เราค่อยๆ ฝึกไปนะ จนวันหนึ่งจิตกับธรรมะมันเป็นอันเดียวกัน

จิตอันไหนที่ฝึกจนเป็นอันเดียวกับธรรมะ ก็เป็นจิตที่เป็นพุทธะ จิตอันไหนที่ฝึกจนเป็นอันเดียวกับธรรมะ ก็เป็นจิตของพระสงฆ์ ฉะนั้นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สุดท้ายก็เป็นสภาวะอันเดียวกันอย่างนั้นแหละ เราฝึกจนกระทั่งใจเราเป็นอันเดียวกับธรรมะ ธรรมะนี้เต็มอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว สงบ สันติ ไม่มีอะไร

ความปรุงแต่งเกิดขึ้นในจิตนี้เอง พอมันปรุงแต่งขึ้นมา มันก็ขีดวงของความมีตัวมีตนขึ้นมา ขีดเส้นกำแพงอันนี้ขึ้นมา นี่เป็นเรานะ พอขีดเส้นของความเป็นเราเกิดขึ้นก็ยึดถือตัวยึดถือตนขึ้นมา มันก็แบ่งแยกตัวเองออกจากธรรมะ ออกจากโลก ออกจากสิ่งแวดล้อม

แล้วถ้ามีเท่านี้ไม่พอก็ค่อยๆ พอกเข้าไปเรื่อยๆ ตัวก็ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ โตขึ้นเท่าไรก็ไม่พอหรอกใจ พระพุทธเจ้าบอก "นัตถิ ตัณหา สมา นที : ห้วงน้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี" ความอยากจะขยายตัวไปเรื่อยๆ อยากจะเป็นเจ้าของโลกทั้งโลกด้วยซ้ำไป อยากเป็นเจ้าของทุกสิ่งทุกอย่าง ให้มันเที่ยง ทั้งๆ ที่โลกมันไม่เที่ยงหรอก โลกมันแปรปรวนไป ทีนี้ใจที่ไม่เข้าใจไปขีดวงขึ้นมา มีเราขึ้นมาก็มีเขาขึ้นมา มีเราขึ้นมาก็มีของเรา มีเขาขึ้นมาก็มีของเขาขึ้นมา มีการแย่งชิง มีการประทุษร้ายกัน

เราฝึกใจจนใจมันไม่มีความอยากอะไรเกิดขึ้น ใจที่ไม่มีความอยากมันจะไม่ไปสร้างวงแห่งเป็นความเป็นตัวตนขึ้นมา ใจที่มีความอยาก ความอยากคือตัวตัณหา ตัณหาไปสร้างภพขึ้นมา เกิดการกระทำงานทางใจ การเข้าไปหยิบไปฉวย ไปยึดไปถือ ไปดิ้นรนไปหวงแหนขึ้นมา ก็เกิดการขีดเส้นของความเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา



ฉะนั้น ใจที่ฝึกไปจนปราศจากความอยากนะ ความอยากไม่ครอบงำเข้ามาถึงจิตแล้ว มันจะไม่มีการไปขีดวงแห่งความเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา จิตกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่มันกลืนเป็นอันเดียวกัน จิตกับสภาวะแวดล้อมอยู่เป็นอันเดียวกัน กลืนเข้าด้วยกัน ตอนนี้ไม่กลืนเพราะไปแบ่งแยกเอาบางส่วนมาไว้เป็นตัวเรา

เราค่อยฝึกไปแล้วเราจะเห็นความจริงของชีวิตมากขึ้นๆ จริงๆ ไม่มีอะไรหรอก อยู่ก็อยู่ชั่วคราว อะไรๆ ในโลกนี้ก็ของชั่วคราวทั้งหมดเลย โลกก็แกว่งไปตามธรรมชาติของโลก แกว่งขึ้นแกว่งลงไปเรื่อย ถ้าไปกระเพื่อมหวั่นไหว ไปยินดียินร้ายอยู่กับโลก มันก็ทุกข์ไปด้วยกับโลก ฉะนั้นใจเราค่อยๆ ฝึกไป มีสติเรียนรู้ลงมา สุดท้ายมันจะเห็นว่ามันไม่ยึดถือ ทำลายเส้นของความเป็นตัวตนออกไป

ทีนี้ก่อนจะทำลายจิตขั้นนี้ (จิตที่ยึดถือตัวยึดถือตน) ออกไปได้นี่ มันจะมาเห็นเบื้องต้นก่อนว่า ตัวเราไม่มี แต่ตัวเรายังอยู่ในขอบเขตอันหนึ่ง มองออกไหม ใครเคยภาวนาเห็นไหม มันเหมือนจิตนี้ยังอยู่ในขอบเขตอันหนึ่ง ขอบเขตนี้สร้างขึ้นมาขังตัวเองเอาไว้ แต่เดิมไม่รู้ว่าขังตัวเอง คิดว่าอันนี้คือเรา ขอบเขตของความเป็นเรา พอหัดภาวนาไปจะเห็นเลยว่าตัวจิตจริงๆ ก็ไม่ใช่เรา มันมีขอบเขตอันหนึ่งอยู่ ยังมีข้อจำกัดอยู่ มันไม่สามารถกลืนเป็นอันเดียวกับโลกธาตุได้

นี่ค่อยฝึกไปจนปัญญาแก่รอบจริงๆ จะเห็นว่ากระทั่งตัวจิตก็เป็นตัวทุกข์ นี่เห็นถึงขนาดนี้นะ เส้นขีดคั่นที่แบ่งแยกบางส่วนเอาไว้นั้นก็จะสลายตัวไป จิตก็ไม่มีกรงขัง จิตที่ไม่มีกรงขังมันก็กระจายตัวกว้างขวางออกไปไม่มีขอบเขต เคยเห็นลูกโป่งที่อัดแก๊สเอาไว้ไหม อัดแก๊สเอาไว้มันก็ทรงตัวอยู่ มันมีขอบมีเขตอยู่ วันหนึ่งลูกโป่งแตกไป ไม่มีขอบเขตอันนี้ แก๊สนั้นหายไปหรือเปล่า ไม่หายไป แล้วไปอยู่ไหน หยิบได้ไหม หยิบไม่ได้ ไม่ได้สูญไป แล้วมันไปอยู่ที่ไหน มันกลืนเป็นอันเดียวกันกับธรรมชาติ เหมือนไฟที่ดับไป ถามว่าไฟสูญไปไหน หรือว่าไฟยังอยู่ ถ้าอยู่อยู่ที่ไหน ถ้าสูญไปไม่มีเลยหรือสูญได้อย่างไร

ฉะนั้นภาวนานะ มันจะไปสู่ภาวะไม่เกิดไม่ตาย ไม่ตั้งต้น ไม่อุบัติขึ้นมา ไม่เสื่อมสลาย ไม่มีขอบ ไม่มีเขต จิตกับธรรมเป็นอันเดียวกัน

ค่อยๆ ฝึกเอา เราฝึกไปใจเราเหลือกิเลสเท่าไร ก็เห็นของเราเอง ใจยังถูกอารมณ์ปรุงแต่งได้ไหม เราก็รู้ของเราเอง คนอื่นมารู้แทนเราไม่ได้ ที่สำคัญก็คือว่าใจเรานี่ปล่อยวางความยึดถือในตัวในตนลงไปได้จริงหรือเปล่า มันพ้นจากขันธ์ได้จริงไหม มันพ้นจากทุกข์ได้จริงไหม อยู่ที่ฝึกเอาเองนะ ธรรมะนี้เป็นของกลาง ไม่ใช่ของใครทั้งสิ้น

# ๕

# ธรรมที่ควรพิจารณา

## ๑. หน้าที่ของชาวพุทธ

[๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๑)]

หน้าที่ของชาวพุทธ คือทำประโยชน์ของตนเองและประโยชน์ของผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

ถ้าธรรมะเข้ามาอยู่ในใจเรา เราจะเป็นผู้สืบทอดรักษาศาสนาตัวจริง ดังนั้นต้องตั้งใจเรียน ธรรมะของพระพุทธเจ้าถ้าเราศึกษา เราจะได้รับประโยชน์และความสุข ฉะนั้นเวลาพระพุทธเจ้าจะส่งพระสาวกออกไปประกาศธรรมะ ท่านจะสั่งเลย มอบหมายภารกิจให้เธอจาริกไป สมัยนี้ไม่ต้องจาริก โยมจาริกมาหา สมัยแรกๆ ไม่มีใครรู้จักศาสนาพุทธเลย จะให้โยมมาหา ไม่มานะ พระต้องออกไป ฉะนั้นการเผยแผ่ยุคแรกนั้นเป็นการเผยแผ่เชิงรุกอย่างหลวงพ่อถ้าออกข้างนอกนะ พวกเรามาที่นี่ก็ผิดหวัง มาแล้วไม่เจอ

ท่านสั่งพระที่จะออกไปเผยแผ่ธรรมะว่า ให้ไปประกาศธรรมะที่งดงามในเบื้องต้นในท่ามกลาง และในที่สุด คือสมเหตุสมผล ไปประกาศเพื่ออะไร เพื่อประโยชน์และความสุขของมหาชน ของคนจำนวนมาก ไม่ใช่ของใครคนใดคนหนึ่งหรอก ธรรมะเป็นของมวลชน ไม่ใช่ประกาศให้กับคนร่ำคนรวยอย่างเดียว

ฉะนั้นธรรมะนี่ถ้าเข้าใจแล้วจะได้รับประโยชน์จะได้รับความสุข เราจะได้ประโยชน์ตั้งแต่ในปัจจุบันเลย อย่างใครฟังเทศน์ของหลวงพ่อนะ สิ่งแรกที่จะได้มาคือ เริ่มมีสติรู้เนื้อรู้ตัวขึ้นมา สังเกตไหม พอเรามีสติเรามีความสุขในปัจจุบัน จะมีประโยชน์ในการใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบัน อย่างเคยลำบากยากจนอะไรอย่างนี้นะ เพราะว่ากิเลสมันแรงมันลากไปหมด พอมาหัดเจริญสติ เราก็รู้จักว่าควรบริโภคอะไรแค่ไหน แค่ชีวิตความเป็นอยู่ก็จนน้อยลงแล้ว

ฉะนั้นเราจะได้ประโยชน์อันแรกเลยตั้งแต่ในปัจจุบัน ใครเคยมีความทุกข์มากๆ ก็จะเหลือทุกข์น้อยๆ ใครมีทุกข์นานๆ นะ ก็เหลือทุกข์สั้นๆ ประโยชน์ในอนาคตก็มีนะ ยิ่งภาวนาไปชีวิตจิตใจยิ่งร่มเย็นเป็นสุขมากขึ้นๆ ชีวิตความเป็นอยู่ของเราจะดีขึ้น ทุกข์ก็จะน้อยลง ทุกข์ก็จะสั้นลง ในครอบครัวที่เคยระหองระแหงนะ ก็จะสงบร่มเย็นขึ้น คนรอบๆ ตัวเราเขาก็จะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางดีขึ้นของเรา นี่คือประโยชน์ที่เราได้รับได้แก่ประโยชน์ส่วนตัวและประโยชน์ต่อสังคมที่แวดล้อมอยู่ ความสุขก็จะเกิดขึ้นทั้งต่อเราและสังคมที่แวดล้อมอยู่

ทีนี้ถ้าเราภาวนาไปเรื่อยนะ ในอนาคตเรายิ่งมีความสุขมากกว่านี้อีก ไปเห็นครูบาอาจารย์ผู้แก่ผู้เฒ่าแต่ละองค์ๆ นะ ท่านมีความสุขมากเพราะท่านมีธรรมะ

ตอนหลวงพ่อบวชพรรษาที่ ๔ นะ ไปกราบหลวงปู่เหรียญ ไม่เจอท่านนานต้องรีบไปกราบ เพราะรู้ว่าท่านจะไม่อยู่แล้ว ไปกราบท่านนะ ท่านก็นอนอยู่บนเตียงแบบของโรงพยาบาลไขขึ้นไขลงได้ ท่านนอนอยู่ เราก็เข้าไปกราบ พระก็ไขท่านตั้งขึ้นมา ท่านไม่สบายมาก ท่านบอกว่า สู้ตายนะสู้ตาย นี่ต้องสู้ให้ตายอย่างท่านเลย ตลอดชีวิตนี้ภาวนามามีความสุขที่สุด แต่ละองค์ๆ ผลของการภาวนาที่ท่านพากเพียรทำ ให้ประโยชน์ให้ความสุขท่านตลอดชีวิตเลย ประโยชน์อันยิ่งคือมรรคผลนิพพาน ถ้าเราไม่ภาวนาก็ไม่ได้มรรคผลนิพพานหรอก แต่ถ้าเราภาวนานะ วันหนึ่งมันก็มีโอกาสเข้าถึงมรรคผลนิพพาน

เราอย่าไปวาดภาพเอาตามใจชอบ ว่ามรรคผลนิพพานพ้นสมัยไปแล้ว มรรคผลนิพพานยากเกินไปแล้ว ยากอะไร นิพพานไม่เคยหายไปไหน นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตา นิพพานคือสภาวะที่สิ้นกิเลสสิ้นตัณหา สิ้นความปรุงแต่ง สิ้นทุกข์ นิพพานก็มีอยู่ทุกวันอยู่แล้ว นิพพานไม่เคยเกิดขึ้นมาใหม่ๆ นิพพานไม่เคยหายไป อยู่ต่อหน้าต่อตา แต่พวกเราไม่เคยเห็น เพราะอะไร เพราะนิพพานเป็นความสิ้นตัณหา จิตของเรายังมีตัณหาเราก็ยังไม่เห็นนิพพาน นิพพานนั้นสิ้นความปรุงแต่ง สิ้นความปรุงแต่งเรียกวิสังขาร สิ้นตัณหาเรียกวิราคะ เป็นชื่อของนิพพานทั้งสิ้นเลย แต่ใจของเราปรุงแต่งตลอดเวลาดูออกไหม เมื่อใจของเราปรุงแต่งตลอดเวลาเราก็ไม่เห็นนิพพานซึ่งเป็นสภาวะที่สิ้นความปรุงแต่ง นิพพานเป็นสภาวะที่พ้นจากขันธ์ ของเรายึดกายยึดใจอยู่ รู้สึกไหม เรายึดกายเรายึดใจเราอยู่ตลอดเวลา เราเลยไม่เห็นนิพพาน



นิพพานมีอยู่แล้วนะ นิพพานมีอยู่ต่อหน้าต่อตา นิพพานไม่เคยหายไปไหน แต่จิตของเราเองไม่มีคุณภาพพอ จิตของเรามีกิเลสตัณหา จิตของเราดิ้นรนปรุงแต่ง จิตของเรามีความยึดถือ เมื่อมีตัณหาขึ้นมา ใจของเราก็ทำงานดิ้นรนไป แล้วก็ยึดถือในความมีอยู่ของตัวของตน ตัณหาก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน คือเข้าไปยึดอารมณ์ จิตก็จับอารมณ์นะ จิตก็ปรุงแต่งเรียกว่าภพ มีภพแล้วก็มีชาติ มีความเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา

ศาสนาพุทธไม่ใช่ปรัชญาแต่เป็นศาสตร์จริงๆ ถ้าใครปฏิบัติจริงๆ ตามรู้ตามเห็นสภาวะจริงๆ รู้ด้วยใจของตัวเองอย่างแท้จริง มันพ้นทุกข์ต่อหน้าต่อตานี้เอง ชีวิตจะมีแต่ความสุข มีความสุขมากจนไม่รู้จะว่าอย่างไร เห็นคนอื่นก็เห็นด้วยความเมตตาด้วยความสงสารเท่านั้นเอง ว่าแต่ก่อนเราก็เป็นเหมือนเขาเหมือนกัน แต่ก่อนเราก็ทุกข์เหมือนกัน ดิ้นรนมาเหมือนกัน ตะเกียกตะกายมา ทีนี้ตะเกียกตะกายมาพอรู้พอเข้าใจแล้ว ก็มาบอกต่อๆ กันไป

งานเผยแผ่ธรรมะเป็นงานของชาวพุทธทุกคนต่อจากงานศึกษาธรรมะ ฉะนั้นพระพุทธเจ้าถึงสอนแม้กระทั่งครั้งสุดท้ายก่อนจะปรินิพพาน ท่านสั่งพวกเราชาวพุทธเอาไว้ให้พวกเราทำประโยชน์ของตนเองและประโยชน์ของผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมนะ หมายถึงต้องค่อยๆ พัฒนาขึ้นไปจนวันหนึ่งถึงมรรคถึงผลถึงนิพพานให้ได้ ไม่ใช่ว่าทำประโยชน์แค่สังคมสงเคราะห์ก็พอ เช่นคนนี้ตายไม่มีโลงศพ ไปหาโลงมาให้ แค่นี้ยังไม่ถึงพร้อมหรอก ทำประโยชน์ให้ถึงพร้อมต้องพร้อมตั้งแต่ปัจจุบัน พร้อมไปถึงอนาคต พร้อมอย่างยิ่งคือได้มรรคผลนิพพาน

ฉะนั้น พวกเรามีหน้าที่ที่พระพุทธเจ้ามอบหมายให้ทุกคน หน้าที่ประการแรก ทำประโยชน์ตนเอง ไม่ประมาทนะ ทำประโยชน์ตัวเองก็คือภาวนาเข้า มีสติ ฝึกให้มีสติขึ้นมา ใครไม่มีสติ ก็ฝึกให้มีสติ ใครไม่รู้จักสมาธิใจไม่เคยตั้งมั่น ก็ฝึกให้ใจตั้งมั่นขึ้นมา แล้วก็ตามรู้กายตามรู้ใจตามความเป็นจริง รู้อย่างที่เขาเป็น ตามรู้อย่างนี้เรื่อยๆ จนเกิดปัญญา ปัญญาในทางศาสนาพุทธคือการเห็นความเป็นจริงของกายของใจ ปัญญาในทางศาสนาพุทธไม่ใช่เรื่องเฉลียวฉลาดปราดเปรื่องอะไรหรอก ถ้าเราเห็นความจริงของกายของใจได้ เราจะพ้นทุกข์ เพราะอะไร เพราะทุกข์อยู่ที่กายทุกข์อยู่ที่ใจ ทุกข์ไม่ได้อยู่ที่คนอื่น ทุกข์ไม่ได้อยู่ที่

สิ่งอื่น ทุกข์อยู่ในกายทุกข์อยู่ในใจนี้เอง ดังนั้นถ้าเรามีสติเรียนรู้กายเรียนรู้ใจมากเข้าๆ วันหนึ่งจิตมันไม่ยึดกายยึดใจแล้ว ปล่อยวางไม่ยึดถือ กายจะเป็นอย่างไร จะแปรปรวน จะแก่จะเจ็บจะตาย จิตไม่ทุรนทุรายด้วยเลย ฝึกไปถึงจุดหนึ่งจิตจะไม่กระเพื่อม จิตไม่ยึดถืออะไรเลย จะเป็นอันเดียวกับโลกธาตุ

อย่างเวลาอยู่ในทะเล ลมแรง ๆ มาคลื่นก็แรง เราอยู่ในทะเลก็กระเพื่อมแรง อยู่บนบกก็กระเพื่อมน้อยลงหน่อย แผ่นดินไหวแรงๆ หรือรถบรรทุกใหญ่ๆ วิ่งมาค่อยกระเพื่อมทีหนึ่ง ภาวนามากขึ้นๆ มันเหมือนอยู่บนเรือบิน เรือบินกระเพื่อมไหม ก็กระเพื่อมนะ ก็แกว่งๆ เหมือนกัน มากกว่านั้นก็เหมือนดาวเทียม ดาวเทียมตกได้ไหม ยังตกได้อีก ถ้าใจของเราพัฒนาได้เต็มที่นะ มันจะเหมือนอวกาศ อวกาศนี่นะ จักรวาลมันระเบิดมีบิ๊กแบง จักรวาลแตกสลายเสียหายไป แต่อวกาศก็ยังอยู่อย่างนั้นได้ ใจก็เหมือนกัน ใจที่ไม่มีอะไรมาข้องแวะได้นะ ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นมันไม่กระเทือนเลย

ดังนั้น อยู่ที่พวกเรานี่แหละจะพัฒนาตัวเองขึ้นไปสู่ความหลุดพ้นได้หรือไม่ ไม่ใช่สิ่งที่เหลือวิสัยที่มนุษย์ธรรมดาๆ คนหนึ่งจะทำได้ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นเป็นธรรมะที่พอดีๆ ทางสายกลาง ไม่ใช่ทางสุดโต่งที่เกินวิสัยของมนุษย์ธรรมดาจะทำได้ บางคนชอบไปสอนกันแบบทำลายขวัญ บอกภาวนาไปเหอะ อีกแสนๆ ชาติถึงจะได้ บอก โอ้ อย่างนั้นอีกแสนๆ ชาติค่อยภาวนาก็แล้วกันนะ ฟังแล้วมันท้อแท้ใจ

ถ้าเราภาวนาเป็นนะ เรารู้หลักของการปฏิบัติจริงๆ เรามีความสุขตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ทำไมจะต้องรอ เราพ้นทุกข์ได้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ทำไมเราจะต้องรอ คนที่จะต้องรอคือคนที่ยังไม่รู้ ดังนั้น ถ้าเรารู้เส้นทางเดินที่พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านเดิน เราจะรู้เลยว่าไม่ใช่เส้นทางที่ยากเกินไป แต่ไม่ใช่เส้นทางที่ง่ายเกินไป เป็นเส้นทางที่พอดีๆ ไม่ใช่ง่ายแบบกินๆ นอนๆ เหมือนหมูเหมือนหมาแล้ววันหนึ่งบรรลุมรรคผลนิพพาน ไม่เป็นหรอก

เบื้องต้นก็ต้องค่อยๆ สำรวจตัวเอง กิเลสอะไรความชั่วร้ายใดๆ ยังมีอยู่ ก็คอยรู้ทันมันนะ ค่อยๆ ลด ค่อยๆ ละ กุศลอะไรยังไม่ได้เจริญ ก็หาทางเจริญขึ้นมา ไม่เคยมีศีลก็หัดรักษาศีลเสียบ้าง ไม่เคยหัดทำความสงบของใจ ก็หัดเสียบ้าง ไม่เคยหัดเจริญปัญญาที่จะมารู้กายรู้ใจ ก็หัดเสียบ้าง นี่คอยสำรวจตัวเองแล้วค่อยๆ พัฒนาขึ้นมา

พระอริยะทั้งหลายกระทั่งพระพุทธเจ้า ท่านเริ่มต้นมาจากโคลนจากตมเช่นเดียวกับพวกเรานี่แหละ แต่ท่านตะเกียกตะกายท่านพากเพียร ทำไมพระพุทธเจ้าภาวนาลำบาก



เหลือเกิน ใช้เวลาตั้งนาน ท่านลองผิดลองถูกอยู่นาน เพราะท่านอยากรู้แจ่มแจ้ง อย่างถ้าเราเรียนนะ มานั่งฟังธรรมแล้วก็บรรลุไปอย่างนี้ ความรู้ความสามารถเราจะไม่เท่าท่านที่ค้นหามาด้วยตัวเอง เพราะพระพุทธเจ้าท่านตั้งปณิธานว่าอยากช่วยคนอื่น ท่านใช้เวลาเรียนนี่มหาศาลเลย ลองผิดลองถูกตลอดเวลาเลย ถามว่าท่านลองผิดลองถูกแล้วมันถูกหรือมันผิด มันผิดตลอดเวลาเลย จนกระทั่งชาติสุดท้ายเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ออกจากวังมาไปลองผิดลองถูก ไปหัดเข้าฌานกับฤาษี ในที่สุดท่านก็พบว่ามันผิด หัดใจมาจนอย่างไรก็ไม่สำเร็จ ดังนั้นท่านมาทรมานกายบ้างมาหัดกายบ้าง หัดอย่างไรก็ไม่สำเร็จ ใช้เวลาตั้งนานหลายปีก็ไม่สำเร็จ ในที่สุดท่านก็ค้นพบทางสายกลาง ทางสายกลางนี่ถ้าพูดง่ายๆ ก็คือการเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง กระทั่งพระพุทธเจ้าก็เจริญสติปัฏฐาน เพราะสติปัฏฐานเป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว ไม่มีทางที่สองนะที่จะทำให้จิตเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น

ดังนั้น พระพุทธเจ้าค้นพบทางสายกลางก็ด้วยการเจริญสตินั่นเอง เพียงแต่ว่าท่านบารมีมาก สติปัญญาท่านมาก ท่านเจริญธัมมานุปัสสนา บรรพสุดท้ายเลย ท่านเจริญอริยสัจ ท่านตามรู้เลยว่าทุกข์มันมีอยู่เพราะอะไร นี่ท่านเรียนเรื่องทุกข์เห็นไหม ไม่ได้เรียนเรื่องอื่น

ทุกข์คืออะไร ทุกข์คือกายกับใจ คือรูปกับนาม ท่านไล่ๆ ลงไปเรื่อยๆ นะ สาวลงไปจนกระทั่งท่านรู้แจ้งต้นตอแห่งสังสารวัฏก็คืออวิชชา คือความไม่รู้นั่นเอง

อวิชชาคือความไม่รู้อะไร ไม่รู้ ๔ อย่าง ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้สมุทัย ไม่รู้นิโรธ ไม่รู้มรรค

ไม่รู้ทุกข์ ก็คือไม่รู้ว่ากายนี้ใจนี้คือตัวทุกข์ และก็ไม่รู้หน้าที่ต่อทุกข์ว่า ทุกข์นี่เป็นสิ่งที่ต้องรู้ ทุกข์ไม่ใช่สิ่งที่ต้องละ พวกเราที่ไม่ได้ศึกษาธรรมะ เวลาเจอความทุกข์เราจะหาทางละ ยิ่งอยากละทุกข์ จะยิ่งทุกข์มากขึ้น จำไว้นะ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ละทุกข์ ท่านบอกทุกข์ให้รู้ อันแรกเลย ทุกข์คืออะไร ทุกข์คือรูปนาม ทุกข์คือกายกับใจ หน้าที่ต่อทุกข์ คือการรู้

ความรู้ในอริยสัจข้อที่ ๒ ก็คือรู้สมุทัย อะไรคือสมุทัย ความทะยานอยากของจิตคือสมุทัย จิตมันทะยานอยากตลอดเวลานะ ทะยานอยากเข้าไปแล้วจิตก็จะดิ้นรนทำงาน จิตดิ้นรนทำงานความทุกข์ทางใจก็จะเกิดซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก กายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ แต่ว่าสติปัญญาของเรายังไม่เห็น เราจะเห็นตอนที่ว่าสมุทัยทำงานแล้วมีความอยากขึ้นมา ใจดิ้นรนขึ้นมาแล้วถึงจะทุกข์ นี่เราเห็นทุกข์ในระดับนี้

วิชชาหรือว่าความรู้อันที่ ๓ คือนิโรธ นิโรธคือนิพพาน นิพพานคือสภาวะที่สิ้นตัณหา สิ้นความทะยานอยากของจิต สิ้นความปรุงแต่ง สิ้นขันธ์ สิ้นทุกข์ หน้าที่ต่อนิพพานคือการเข้าไปประจักษ์ ไม่ใช่ทำให้เกิดขึ้น ถ้ามาถามหลวงพ่อว่า ทำอย่างไรมรรคผลนิพพานถึงจะเกิดขึ้น อันนี้ตั้งคำถามผิด คำถามที่ถูก ทำอย่างไรมรรคผลถึงจะเกิด ทำอย่างไรถึงจะรู้แจ้งนิพพาน นิพพานไม่ได้เกิดขึ้น นิพพานมีอยู่แล้วแต่เราไม่เห็นเอง เราเดินชนนิพพานแต่เราไม่เห็น ฉะนั้นสัจจะความจริงอันที่ ๓ ก็คือนิโรธ นิโรธคือนิพพาน สภาวะที่สิ้นตัณหา หน้าที่ของเราคือเข้าไปรู้จักให้ได้ วิธีที่จะเข้าไปรู้จักก็คือการเจริญมรรคนะ

มรรคมีองค์ ๘ ประการ เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิมีความเห็นที่ถูก ลงด้วยสัมมาสมาธิมีใจที่ตั้งมั่น มีใจที่ตั้งมั่นมีสติรู้ความจริงของกายของใจเรื่อยไป นี่การเจริญสติ "มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง" นี่ทำสติปัฏฐานทำอย่างนี้ ทำวิปัสสนากัมมัฏฐานทำอย่างนี้ รู้ลูกเดียวเลยนะ รู้ไปเรื่อยๆ เพื่ออะไร เพื่อวันหนึ่งจิตจะฉลาด จิตทุกวันนี้สะสมแต่ความรู้ผิดความเข้าใจผิดตลอดเวลา จิตของเรานะตั้งแต่เกิดมาเราก็รู้สึกว่านี่คือตัวเรา นี่พ่อของเรา นี่แม่ของเรา นี่บ้านของเรา นี่เพื่อนของเรา นี่ครูของเรา นี่ศัตรูของเรา มีตัวเราขึ้นมาแล้วก็มีของเรา ตลอดชีวิตนี่สะสมแต่ความรู้สึกว่ามีตัวเรามีของเรา เรามาหัดทำวิปัสสนานี่เพื่อให้เห็นของจริงว่าตัวเราไม่มี ถ้าตัวเราไม่มีของเราก็ไม่มี มันมีของเราได้ก็เพราะมันมีตัวเราขึ้นมา สิ่งที่เรียกว่าตัวเราคืออะไร คือกายกับใจนี่เอง

ฉะนั้นทำวิปัสสนากัมมัฏฐานนะ เพื่อให้มีสติรู้กายรู้ใจ รู้เพื่ออะไร รู้เพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ไม่ใช่รู้เพื่อดัดแปลงเพื่อแก้ไข หลายคนทำกัมมัฏฐานผิด เช่น นั่งสมาธินานๆ แล้วจะไม่ให้เมื่อย ร่างกายมีหน้าที่ต้องปวดต้องเมื่อย อย่างไรก็เมื่อย ฉะนั้นนั่งสมาธิแล้วไม่ใช่วันนี้นั่งโต้รุ่งได้แล้วภูมิใจว่ากูเก่งๆ ถ้าอย่างนี้กิเลสมากกว่าเก่าอีก แทนที่กิเลสจะลดลง เราไม่ได้ภาวนาเพื่อจะเอาชนะขันธ์ ๕ ไม่ใช่เอาชนะร่างกาย ถูกไหม พระพุทธเจ้าเคยลองมาแล้ว จะเอาชนะร่างกายไปทรมานกาย มันอยากมีความสุขเหรอ ไม่ให้มันกินข้าว มันอยากมีความสุข พามันนอนบนตะปูเสียเลย อยากมีความสุขนัก ทรมานอย่างโน้นทรมานอย่างนี้ อยากเอาชนะมัน คิดว่าถ้าชนะมันแล้วจะบรรลุมรรคผลนิพพาน ในที่สุดท่านก็พบว่าไม่ใช่

ถ้ามีสติขึ้นมามีใจตั้งมั่นขึ้นมาเราจะเห็นทันทีว่า ร่างกายไม่ใช่เราหรอก เห็นทันที คนที่เรียนกับหลวงพ่อเดี๋ยวนี้เดือนเดียวก็เริ่มเห็นแล้ว ไม่เหมือนรุ่นก่อนๆ นะ ลูกศิษย์รุ่นแรกๆ เรียนกันหลายปีเลย เรียนกันนาน



## ๒. แนวทางการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ

[๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๒ (๑)]

พวกเราสนใจธรรมะจริงๆ แล้วจะเอาไปใช้ในชีวิตกันจริงๆ ไม่ได้เรียนธรรมะเป็นพิธีกรรม เป็นประเพณี ไม่ได้กะจะเอาบุญไปใช้ชาติหน้า พวกเรากะจะเอาหลักธรรมะมาใช้ในชีวิตนี้จริงๆ เดี๋ยวนี้เลย

ชีวิตของชนชั้นกลางนี่ เป็นชีวิตที่มันเสี่ยงสูง ถ้าเป็นชีวิตชนชั้นล่างไม่เสี่ยงนะ คือติดดิน อยู่อย่างไรก็ติดดินอยู่อย่างนั้นแหละ ชีวิตชนชั้นกลางชีวิตชนที่กลางสูง ไม่ถึงขนาดสูงจริงๆ จะล่อแหลม

ฉะนั้นพวกเราคนไหนมีสติปัญญาฉลาดก็มาเรียนธรรมะเอาไว้ ฝรั่งมันก็เรียนนะ มันต้องเสียเงินเรียนไปเข้า course (หลักสูตร) เรียนเก็บสตางค์แพงๆ ของเราเรียนฟรี มีข้าวให้กินด้วย มีหนังสือแจก มีซีดีแจก ทีนี้คนส่วนใหญ่เกิดมาในสังคมเมืองไทยที่มีธรรมะมาตลอด เลยไม่เห็นคุณค่าเท่าไร เคยชิน มีคนกลุ่มพวกเรานี้แหละ เห็นคุณค่าขึ้นมาต้องการแสวงหาความมั่นคงในชีวิตตัวเอง ชีวิตมันเต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน พอมาเรียนธรรมะนะ เราก็ได้อะไรขึ้นมา ได้รู้ความจริงว่าชีวิตนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน พอเข้าใจความจริงตรงนี้ จิตใจมันจะเกิดความสุขขึ้นมา เป็นเรื่องแปลกนะ

คนทั่วๆ ไปกลัวความทุกข์ กลัวความไม่แน่นอน ยิ่งกลัวก็ยิ่งมีความทุกข์มากขึ้น ยิ่งดิ้นแบบไม่เข้าเรื่องมากขึ้นๆ แล้วพอเรามามีธรรมะอยู่ในใจเรา เรายอมรับความจริงได้ว่าชีวิตนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความไม่มั่นคง เรายอมรับความจริงตรงนี้ได้ พอใจเรายอมรับความจริงได้ ใจเราก็ไม่ดิ้นรน ใจเราเข้าถึงความสงบสันติ อย่างเราจะต้องแก่ เราก็ไม่กลัว เพราะเรารู้ว่ามันต้องแก่ เราจะเจ็บ เราก็ไม่กลัว เรารู้ว่าต้องเจ็บ จะตาย เราก็ไม่กลัว เรารู้ว่ามันต้องตาย จะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เราก็ไม่กลัว รู้ว่ามันต้องพลัดพราก ต้องเจอสิ่งที่ไม่รักก็ไม่กลัว รู้ว่าธรรมชาติมันต้องเป็นอย่างนั้น เจอของดีบ้างร้ายบ้าง อะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตก็รับรู้ไปด้วยใจที่ตั้งมั่น ใจที่เข้มแข็ง เรียกว่าใจของเรามีคุณภาพในการเผชิญปัญหาชีวิต

คนทั้งหลายเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น มันก็เติมความทุกข์ลงในใจ พวกเรามีธรรมะมีเกราะป้องกันความทุกข์ในหัวใจเรา ปัญหามีไหม ปัญหามี ปัญหายังมีเหมือนปกติ เหมือนคนทั่วๆ ไปนั่นแหละ เกิดแก่เจ็บตายเหมือนคนอื่น พลัดพรากจากสิ่งที่รัก เจอสิ่งที่ไม่รักไม่สมหวัง มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ มีสรรเสริญแล้วก็มีนินทา มีสุขแล้วก็มีทุกข์เหมือนคนอื่นนั่นแหละ แต่ใจเรามั่นคง ใจเราไม่กระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลง เจอสิ่งที่ดีก็ไม่หลงระเริงไม่ประมาท

หลายคนประมาทนะ อย่างคนที่รวยขึ้นมาง่ายๆ ไปเล่นหุ้นรวยมาง่ายๆ ไปถูกหวยรวยมาง่ายๆ พวกนี้หายนะเร็ว เพราะประมาท มันได้ง่าย พวกเราปากกัดตีนถีบด้วยน้ำพักน้ำแรงนะ แล้วเรามีธรรมะอยู่ในใจนี้ มันมั่นคงกว่ากันเยอะเลย ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท

สังคมกำลังวุ่นวาย การเมืองก็ไม่หยุดนิ่ง เศรษฐกิจก็ไม่ดี สังคมก็ไม่ดี ครอบครัวแตกสลาย คนเฒ่าคนแก่เงียบเหงาว้าเหว่ เด็กๆ ไม่ได้เจอพ่อเจอแม่ เด็กๆ เจอแต่อินเตอร์เน็ต เจอแต่เพื่อน พากันไปไหนก็ไม่รู้ นี่สังคมเรามันแตกสลายไป

สถาบันต่างๆ เช่นสถาบันศาสนาอยู่ง่อนแง่นๆ นั่งรถไปตามถนนนะ เห็นแล้วสลดสังเวชใจ เห็นคัทเอาท์ใหญ่ๆ เชิญมาฝังลูกนิมิต เชิญมาปิดทองยกช่อฟ้า มีมหรสพสมโภช มีดาราตลก โอ้ น่าสงสารจังเลย เชิญมาลอดโบสถ์ คือไม่รู้จะทำอย่างไรแล้วนะ ต้องหาอยู่หากินหาเลี้ยงตัวเองไป ลำบากมากเลย ศาสนาก็ไม่ได้เป็นที่พึ่ง

ทำไมศาสนาไม่เป็นที่พึ่ง เพราะคนไม่ได้คิดจะพึ่งศาสนาจริง คนไม่สนใจศึกษาธรรมะจริงๆ มักง่าย คิดว่าไปทำอย่างนี้แล้วเฮง ชีวิตจะดีขึ้นแล้ว มักง่ายเกินไป ไม่ช่วยตัวเอง คิดจะให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย หารู้ไม่ว่าเรานั่นแหละไปเลี้ยงสิ่งเหล่านั้นเอาไว้ เทวดาไม่ได้มาช่วยเรานะ เราไปสร้างเทวดาขึ้นมา เอามานับถือ เอามาเป็นที่พึ่ง หลอกตัวเองไปวันหนึ่งๆ

ไม่เหมือนคนมีธรรมะนะ มีธรรมะในใจเรา เรารู้ความจริงของกายของใจไปเรื่อยเรียกว่าเรามีที่พึ่ง วันใดที่เราเข้าใจธรรมะ ได้เป็นพระโสดาบัน เราจะรู้เลยว่าเราไม่คลอนแคลนในสรณะของเราแล้ว เรามีที่พึ่งในพระรัตนตรัยแล้ว ลำพังปุถุชนนี่ยังไม่ได้เป็นพระโสดาบันศรัทธาของปุถุชนยังคลอนแคลน เวลาศาสนาไม่ขัดแย้งผลประโยชน์เรา เราก็นับถือ ถ้าเมื่อไรไม่เกื้อกูลผลประโยชน์เรา เราก็ไม่เอา พร้อมจะทิ้งเมื่อไรก็ได้ ไปนับถืออะไรก็ได้



เมื่อก่อนก็ไปนับถือเทวดากันเอิกเกริกเลยนะ ก่อนจตุคามก็นับถือสารพัดมาแล้ว นับถือพระราหู นับถือไปหมดนั่นแหละ วัวสามขา จิ้งจกสองหาง เราก็นับถือหมดเลย คนในโลกเต็มไปด้วยความไม่รู้ ไม่รู้ในธรรมะ ไม่รู้วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ เขาก็จะเวียนว่ายอยู่ในความทุกข์เรื่อยๆ ไป

พวกเราเป็นคนส่วนน้อยนิดเดียวเท่านั้นเอง สนใจมาศึกษาธรรมะ เรามาหัดเจริญสติ ศึกษาธรรมะไม่ใช่แค่เรียนปริยัติ แต่เรียนปริยัติก็มีประโยชน์ อย่างน้อยก็รักษาหลักธรรมเอาไว้ไม่ให้ฟั่นเฟือน ถ้าลำพังมีแต่นักปฏิบัติ แป๊บเดียวคุยกันไม่รู้เรื่องแล้ว สังเกตไหมชอบทะเลาะกันระหว่างสำนัก เพราะบัญญัติไม่เหมือนกัน หรือภาวนาไปแล้วต่างคนต่างก็คิดวิธีการเอง นอกรีตนอกรอยที่พระพุทธเจ้าสอน อะไรอย่างนี้ เช่นสอนให้ไปอยู่ในความว่าง เหลวไหล พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้ไปอยู่ในความว่าง อยู่กับสุญญตา ไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านสอนให้มีสติรู้กายรู้ใจ

รู้ปริยัติมันก็มีหลักมีที่ยึดเอาไว้ ไม่ออกนอกกรอบมากไป แต่รายละเอียดชั้นเชิงการปฏิบัติแต่ละคนๆ ไม่เหมือนกันทีเดียว แต่ว่าโดยหลักจะเหมือนกัน ทีนี้เรียนแต่ปริยัติอย่างเดียวไม่พอ ต้องปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติมีอะไรบ้าง ต้องมีศีลนะ พวกเราถ้าขาดศีล ชีวิตเราจะไม่มีความสุข อย่างในห้องนี้บางคนแอบมีกิ๊ก มีชู้มีอะไร มีไม่ใช่ไม่มี มีแล้วมันมีความสุขหรือมันมีความทุกข์ มีแล้วมันมีความทุกข์นะ มีความทุกข์มากเลย ชีวิตนี้หาความสงบสุขไม่ได้เลย บางคนติดยา บางคนเครียด บางคนสารพัดเลย บางคนกินเหล้า เครียดมากๆ กินเหล้า กินยา

ทีนี้เรามาเรียนธรรมะนะ เราก็ตั้งใจเอาไว้ พยายามรักษาศีลเอาไว้ ถ้าเรามีศีล การภาวนาเราจะง่าย ใจเราจะสงบง่าย ถ้าเราขาดศีล ใจเราฟุ้งซ่านหาความสงบสุขไม่ได้ อย่างถ้าเรามีชู้นี่ ใจเราไม่สงบสุขหรอก มันเป็นความรู้สึกคะนอง แต่ว่าไม่ได้มีความสงบสุข เต็มไปด้วยความทุกข์

ฉะนั้นเบื้องต้นเลยเราปฏิบัติธรรม เราก็รักษาศีลเอาไว้ นอกจากศีลแล้วเราก็มาทำความสงบใจของเราบ้าง วันๆ หนึ่งอย่าหลงกับโลกมาก ให้เวลากับการเรียนรู้จิตใจตัวเอง คอยฝึกใจของเราเรื่อยๆ ใจเราจะไหลตามโลกไป คอยรู้ทันมันเรื่อยๆ ใจเราก็สงบ ใจเราก็ตั้งมั่นขึ้นมา ยังไม่ทันจะเกิดมรรคผลอะไร ก็เริ่มมีความสุข จิตมันมีความสุข มีความสงบ มีความตั้งมั่นขึ้นมา ค่อยๆ ฝึกจิต ค่อยๆ สังเกตจิตไปเรื่อยๆ จิตฟุ้งซ่านเรารู้ทัน จิตมี

กิเลสมาผลักดัน เราคอยรู้ทัน คอยรู้มากเข้าๆ นี่จิตมันจะสงบ นี่เรียกว่าจิตตสิกขา ฝึกแล้วได้สมาธิ จิตสงบ จิตตั้งมั่น

ต่อไปเราก็ปฏิบัติธรรมให้ยิ่งขึ้นไปอีก พอเรามีศีลแล้ว เรามีจิตใจที่อยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว เรามาเจริญปัญญา มีสติคอยรู้สึกกาย มีสติคอยรู้สึกใจ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก คนในโลกรักตัวเองมากที่สุด แต่ลืมกายลืมใจทั้งวันเลย หาเวลาที่รู้สึกกาย หาเวลาที่รู้สึกใจนี่ยากที่สุด มีชีวิตตั้งหลายสิบปีแล้วก็หลงโลกไปเรื่อย เพลินๆ อยู่กับโลกข้างนอก ไม่มีสติรู้กายรู้ใจ

มีธรรมะอยู่กลุ่มหนึ่ง มีหลายพระสูตรท่านสอนเอาไว้ ท่านสอนบอกว่า คนมีสติแม้มีชีวิตอยู่เพียงคืนเดียวก็น่าชมเชย ส่วนคนที่มีชีวิตตั้ง ๑๐๐ ปี แต่ไม่เคยมีสติเลย ท่านว่าไม่น่าชมเชย ๑๐๐ ปีไม่มีสติก็คือ ๑๐๐ ปีขาดสติ ๑๐๐ ปีเตรียมตัวไปอบายเท่านั้นเอง วันเดียวมีสตินะสะสมไป ในอนาคตสมมุติว่าชาตินี้มีสติอยู่ได้วันเดียว ชาติต่อๆ ไปมันจะได้หลายวัน จะง่ายขึ้นๆ

คนที่เขาภาวนาง่ายในชีวิตนี้ก็เพราะว่าเขาภาวนายากมาก่อน พวกเราบางคนภาวนาลำบาก คนอื่นเขามาฟังหลวงพ่อเดือนเดียวเขาก็ตื่นขึ้นมารู้กายรู้ใจได้แล้ว เราฟังตั้ง ๕ ปี ๑๐ ปี ๒๐ ปี ถึงจะค่อยตื่น บางคนตื่นเร็ว บางคนตื่นช้า ด้วยหลายปัจจัยนะ เคยตื่นแล้วมันก็ตื่นง่าย หรือมีบุญ ไม่ไปติดอยู่กับสมาธิ พวกนี้ก็ตื่นง่าย พวกที่ติดเพ่งอยู่ตื่นยาก ถามว่าติดเพ่งมันเป็นความผิดเหรอ ชั่วร้ายหรือเปล่า ไม่ชั่ว ติดสมาธิก็ติดดี แต่เป็นดีชนิดที่กั้นไม่ให้เราเจริญปัญญาได้

ทีนี้บางคนใจเข้มแข็ง กล้าเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เคยติดสมาธิอยู่ กล้าวางไป มาหัดเจริญสติรู้กายรู้ใจ แล้วสมาธิที่มีอยู่นี่มันจะมาเป็นเครื่องมือในการเจริญสติ อย่างคนที่มีสมาธิอยู่นี่เวลามาเจริญสติจะรู้ได้มาก รู้ได้ต่อเนื่อง ส่วนคนซึ่งไม่เคยมีสมาธิที่ดีๆ มาก่อนนะ เวลารู้แวบหนึ่งแล้วหลงยาว หลงหายไปเป็นวันๆ เลย ก็มีทั้งข้อดีข้อเสีย ถ้าฝึกสมาธิมาก่อนแล้วใจถึงๆ นะ วางสมาธิลงแล้วมาเจริญสติเจริญปัญญา มีสติในชีวิตประจำวันให้มาก พวกนี้ไปได้เร็ว เพราะจิตมีกำลัง

เพราะฉะนั้นมีหลายเงื่อนไขนะ อีกพวกหนึ่งก็ทำบุญทำอะไรมาสารพัดเลยนะ อยากได้นิพพาน ทำบุญ แต่ว่ามีอกุศลบางอย่าง เช่นชอบปรามาสล่วงเกินพระอริยะ ถ้าไม่ใช่อริยะจะไม่ล่วงเกิน นี่บางคนเป็นอย่างนั้นจริงๆ นะ กัดทีไรกัดแต่พระอริยะทุกทีเลย



แบบเอาทีไรต้องเอาให้หนักๆ ดูถูกก็ดูถูกพระพุทธเจ้าเลย ดูถูกพระสาวกอะไรอย่างนี้ พวกนี้มีบุญบางอย่างนะ แล้วก็มาทำกรรมหนักบางอย่าง อย่างบางคนในสมัยพุทธกาลเป็นถึงพระราชินี กัดใครไม่กัด กัดพระพุทธเจ้า มีบุญนะ ได้เป็นพระราชินี มีบุญที่เกิดมาสวย ทำบุญมาดี แต่ว่ามันมีอกุศลเห็นผิดเป็นชอบ พวกนี้ภาวนาไม่ขึ้น ภาวนาไม่ได้

ทีนี้พวกเราไม่มีเงื่อนไขที่เลวๆ เหล่านั้น เราก็ภาวนาไม่ยากแล้ว บางคนมาหัดเจริญสติ เดือนเดียวก็สติเกิดแล้ว พอมีสติอยู่ไม่นานก็หลงโลกไปแล้ว ทีนี้ช้า ช้าเพราะหลงโลก ส่วนพวกที่ติดสมถะ ที่ช้าเพราะไปเพ่งเอาไว้ กายก็นิ่งใจก็นิ่ง ไม่แสดงไตรลักษณ์ พวกหลงโลกก็ลืมกายลืมใจ ไม่มีทางเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์หรอก เพราะกายกับใจมีอยู่ยังลืมมันไปเลย

ฉะนั้นพวกเราพยายามรู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจบ่อยๆ เราในห้องนี้เป็นคนมีบุญแล้วล่ะ เราเกิดเป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายทั้งจิตใจ เราเป็นมนุษย์ที่เรียนธรรมะได้ เรามีบุญมากกว่านั้นอีก เราอยู่ในแผ่นดินที่มีธรรมะอยู่ บางคนลำบากนะ อย่างมีฝรั่งมาเรียนหลวงพ่อเห็นใจมากเลยที่เกิดในแผ่นดินซึ่งเรียนธรรมะยาก

พวกเราเกิดในแผ่นดินอย่างนี้ก็ยังหาธรรมะง่าย แต่ง่ายเกินไป ง่ายจนเคยชิน ง่ายจนไม่เห็นความสำคัญ เหมือนเราอยู่กับสามีภรรยามานานๆ เคยชินไม่เห็นความสำคัญหรอก มันหายไปไหนยังไม่รู้เลย มันแต่งตัวอย่างไรก็ไม่รู้ ตอนเป็นแฟนนี่ เปลี่ยนทรงผมนิดเดียวก็รู้แล้ว วันนี้เปลี่ยนน้ำหอมก็รู้แล้ว พอแต่งงานแล้วนะ อุตส่าห์ไปตัดชุดใหม่มาเดินกรุยกรายให้ดู ยังไม่เห็นเลย เหมือนเห็นโต๊ะเห็นเก้าอี้ตัวหนึ่ง เคยชินจนกระทั่งไม่เห็นความสำคัญ ถ้าหายไปถึงจะรู้ว่าสำคัญ เราเคยชินกับธรรมะจนไม่เห็นความสำคัญ

ทีนี้พวกเราไม่ได้เป็นอย่างนั้น พวกเรายังสนใจธรรมะ อยู่ในแผ่นดินที่มีธรรมะแล้วยังสนใจธรรมะอย่างนี้ พวกเราบุญเยอะนะ สนใจธรรมะแล้วพวกเรายังไม่หลงเตลิดเปิดเปิงออกนอกลู่นอกทาง เรามาเรียนธรรมะว่าด้วยการเจริญสติ เป็นธรรมะที่ตัดตรงเข้าถึงมรรคผลนิพพานไม่อ้อมค้อม บางคนเข้าวัดก็เข้าไปหาอย่างอื่น หรือบางคนก็ไปเรียนแต่ปริยัติอย่างเดียว ไม่ลงมือปฏิบัติ เรียกว่าไม่สบายป่วยหนักนะ มีตำรายาอย่างดี แต่ไม่เคยปรุงยาขึ้นมากินเลย พวกนี้ก็น่าสงสารไปอีกแบบหนึ่ง

พวกเราเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดในแผ่นดินที่ดี พวกเรามีสติปัญญาสนใจธรรมะ พวกเราได้ฟังธรรมะ มีบุญนะพวกเรา เหลืออย่างเดียวเท่านั้นแหละ ปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม ถ้าปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม คือมีสติรู้กายรู้ใจเรื่อยๆ ไป เรียกว่าปฏิบัติธรรม ถึงวันหนึ่งเราได้มรรคได้ผลขึ้นมา เราจะรู้คุณค่าที่แท้จริงของพระศาสนา รู้เลยว่าไม่มีอะไรยิ่งใหญ่เท่ากับคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกถึงจะดีถึงจะวิเศษแค่ไหน ก็เป็นเพียงเครื่องช่วยให้อยู่ในโลกอย่างสบาย มีแต่ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ช่วยให้เราอยู่เหนือโลกได้

อยู่เหนือโลกมันดีตรงไหน มันดีตรงที่มันพ้นจากความแปรปรวน โลกนี้เต็มไปด้วยความแปรปรวนนะ มีสุขแล้วก็ทุกข์ มีสรรเสริญแล้วก็มีนินทา มีลาภแล้วก็เสื่อมลาภ มียศแล้วก็เสื่อมยศ โลกมันเป็นอย่างนั้น โลกกระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลงอยู่ตลอดเวลา โลกไม่เคยสงบสันติที่แท้จริง ยุคใดเรียกร้องสันติภาพมาก แสดงว่ายุคนั้นไม่มีสันติภาพ ยุคใดเรียกร้องเสรีภาพ แสดงว่ายุคนั้นไม่มีเสรีภาพ ยุคใดเรียกร้องความรักความสามัคคี แสดงว่าไม่มีความรักความสามัคคี เห็นไหมโลกมันเป็นอย่างนี้ โลกมันมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความแปรปรวน

สมมุติเราเรียนเก่งมากเลย แล้วรวยมากด้วย ถามว่าแล้วเราจะพ้นจากการกระทบกระทั่งของโลกได้ไหม พ้นไม่ได้หรอก เพราะเรายังอยู่ในโลก แต่ถ้าเราฝึกจิตฝึกใจของเรา เราปฏิบัติธรรม เรารู้กายเรารู้ใจมากเข้าๆ ไม่ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นในโลกนี่ ใจมันสงบ ใจมันสันติสุขอยู่ได้ ฉะนั้น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การเจอสิ่งที่ไม่รัก ความผิดหวังทั้งหลายเกิดขึ้น ไม่ทุกข์หรอก ถึงทุกข์ก็ทุกข์น้อยกว่าคนอื่น

มีบางคนมาเล่าให้หลวงพ่อฟังนะ ทำธุรกิจระดับร้อยล้าน อยู่ๆ ไม่กี่เดือนมานี้เองแบงค์ไม่ปล่อยเงินให้แล้ว ปล่อยมาตลอดนะ ก็หมุนเวียนทำธุรกิจมาเรื่อยๆ อยู่ๆ ก็ไม่ปล่อยแล้ว เพราะแบงค์ฐานะไม่ค่อยจะดี เกิดกลัวหนี้สูญขึ้นมา ธุรกิจร้อยล้านล้มไปเฉยๆ เลย ไม่มีทุนหมุนเวียน กลับไปอยู่ที่ศูนย์ใหม่ คือไม่มีอะไรเหลือ แต่คนนี้ยังดีนะ สมัยที่ยังร่ำรวยนี่ศึกษาธรรมะ หัดดูกายดูใจของตัวเราอยู่เรื่อยๆ วันที่ธุรกิจล้มลงไปนี่ คิดอย่างหนึ่งว่าอยากฆ่าตัวตาย เสร็จแล้วใจที่มันมีธรรมะก็เตือนขึ้นมา ก่อนหน้านี้เราก็ไม่มีอะไร พากเพียรสร้างมันขึ้นมาได้ มันได้มาแล้วมันก็เสียไป โลกมันเป็นอย่างนี้ ไม่ฆ่าตัวตายนะ และอีกอย่างหนึ่งมาคิดดู เป็นลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ทำธุรกิจเจ๊งแล้วฆ่าตัวตายอย่างนี้เสียชื่อหลวงพ่อ ความจริงหลวงพ่อไม่ห่วงเรื่องเสียชื่อหรอกนะ แต่เวลาคุยกับ



เขาก็ เออ อย่าไปฆ่านะ เสียชื่อหลวงพ่อนะ รีบคล้อยตามเขาไป เดี๋ยวเขาฆ่าตัวตาย ตอนนี้ก็เริ่มตั้งหลักขึ้นมาใหม่ได้แล้ว ล้มแล้วมันก็ลุกได้นะ คนเราล้มแล้วอย่าให้ใจล้มไปด้วย ใจเรามีหลักยึดมีธรรมะเอาไว้ เห็นเลยโลกมันแปรปรวนอย่างนี้นะสู้ได้ เตรียมตัวต่อสู้กับชีวิตด้วยการมีธรรมะอยู่ในใจเรา อะไรล้มได้นะ สูญเสียได้ แต่อย่าเสียกำลังใจของเรา มีสติมีปัญญารักษาใจเอาไว้

ทำธุรกิจล้มไปก็สู้ตาย สู้ด้วยสติปัญญา เกิดความพลั้งพลาดไป ล้มเหลวไปในชีวิต ทำความผิดพลาดไป ก็ตั้งต้นใหม่ ทำผิดศีลผิดธรรมมีชู้มีกิ๊กอะไร ก็ตั้งต้นใหม่ ทำธุรกิจไม่ดีก็ตั้งต้นใหม่ ขอให้ใจเราดีก่อนก็แล้วกัน ค่อยฝึกไปเรื่อย เสียอะไรก็เสียได้แต่อย่าให้ใจเราเสีย ให้ใจเรามีธรรมะหล่อเลี้ยงเอาไว้ ธรรมะที่ดีนะ มีศีลเอาไว้ มีใจที่สงบ มีใจที่ตั้งมั่นเอาไว้ อย่าหลงระเริงกับโลกมาก มีสติรู้กายรู้ใจเจริญปัญญาไป แล้วไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราก็ไม่ล้มละลายทางธรรมะ ไม่ล้มละลายทางจิตวิญญาณ

มีบางคน คนที่รักอยู่ๆ ก็ตายไป มีธรรมะไม่เป็นอะไร จิตใจยังมั่นคงอยู่ บางคนอยู่ๆ ก็ตรวจเจอเป็นมะเร็งขั้นสุดท้ายแล้ว หมอบอกว่าอยู่ได้อีกเดือนเดียวก็ตายแล้ว เคยมีนะ หลายคนด้วย แต่ว่ามาหัดภาวนา อยู่มาจนป่านนี้ยังไม่เห็นตายสักรายเลย มีบางคนแข็งแรงดี หัดภาวนาแล้วหัวใจวาย มีเหมือนกัน แต่ที่ว่าเป็นมะเร็งควรจะตายเร็วๆ ก็ตายช้าหน่อย บางคนก็หาย อยู่มาได้เรื่อยๆ เพราะใจมันสงบใจมันดี จิตใจมันสงบจิตใจดี จิตใจมีความสุขนะ ทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายมากขึ้น จิตใจเศร้าหมองนะ ภูมิต้านทานของร่างกายลดลง เป็นอะไรนิดเดียวก็ตายง่าย

ฉะนั้นเราฝึกจิตฝึกใจเอาไว้ ดีหลายอย่างเลย คนที่เรารักจะตาย เราก็ไม่เป็นอะไร ไม่หวั่นไหว กระทั่งตัวเราจะตายเอง ก็ไม่หวั่นไหว หลายคนภาวนานี่ ฉุกเฉินขึ้นมานะ ธรรมะช่วยเรา ไม่หวั่นไหว พวกเราหลายคนชอบขับรถเร็ว รถพลิกรถคว่ำรถหมุน ไม่มีใครเป็นอะไร มาส่งการบ้านเหมือนกันหมดเลย อย่างกับก๊อบปี้กันมา ว่าพอตอนเกิดอุบัติเหตุ จิตมันเด่นดวงตั้งมั่นขึ้นมา สติมันทำงานอัตโนมัติขึ้นมา รู้ตัวตลอดเลย หัวกำลังจะโขกอันนี้แล้ว ขยับนิดหนึ่งก็ไม่โขกแล้ว นิดๆ หน่อยๆ หลบๆ เลี่ยงๆ ได้ ไม่ค่อยเป็นอะไร แต่อันนี้เป็นความสามารถเฉพาะตัว ไม่ต้องฝึกนะ เจริญสติไป แล้วเวลามันฉุกเฉินขึ้นมาแล้วมันเป็นเอง ไม่ต้องซ้อม เอาละวันนี้วิ่ง ๑๘๐ เบรค อึ๊บ ลองดูซิจะเกิดอะไรขึ้น ลืมตาขึ้นอีกทีเจอยมบาล เพราะอะไร เพราะโง่

ฝึกไปนะ ธรรมะไม่ใช่ว่าเรียนเพื่อจะพ้นโลกอย่างเดียวหรอก คนไหนยังไม่อยากพ้นโลก ยังอยากอยู่กับโลก เราก็มีธรรมะ เจริญสติรู้กายรู้ใจไป มีศีลเอาไว้ สนใจอยู่กับธรรมะ เคล้าเคลียอยู่ในธรรมะ ให้จิตใจมันมีความสุขความสงบ แล้วก็เจริญสติรู้กายรู้ใจไปเรื่อย มีศีลมีสมาธิมีปัญญานี่แหละ อยู่ในโลกเราก็ทุกข์น้อย เป็นชาวโลกที่ดีมีความทุกข์น้อย

คนไหนอยากจะพ้นโลกไปเลย ก็เจริญสติให้มากขึ้นๆ การที่เรามีสติแล้วอยู่กับโลกได้อย่างสบาย นี่ก็เป็นฐานเป็นเบื้องต้นที่จะทำให้พ้นโลกในวันหนึ่งข้างหน้า คอยรู้กายคอยรู้ใจไปเรื่อย แล้วก็เป็นชาวโลกที่ดี เป็นคฤหัสถ์ที่ดี จิตใจเราพัฒนาไปเรื่อยๆ จนถึงจุดหนึ่งเราได้มรรคได้ผลขึ้นมา ไม่ต้องไปคิดถึงมรรคผลหรอก ให้เจริญสติรู้กายรู้ใจเอาไว้ ถ้าทำไปสมควรแล้ว มรรคผลมันเกิดขึ้นเอง เหมือนเป็นของแถม ได้มรรคได้ผลขึ้นมาแล้ว ก็ไม่ต้องกลัวว่าเป็นโสดาบัน เป็นสกิทาคามีแล้วจะอยู่กับโลกไม่ได้ เดี๋ยวเมียจะทิ้งอะไรอย่างนี้ไม่เกี่ยวหรอก อยู่กับโลกได้ แล้วอยู่ได้ดีด้วย ถ้าพาคนในบ้านมาภาวนาด้วยกัน บ้านร่มเย็นยิ่งดีใหญ่

ภาวนาไปเรื่อยๆ นะ จนถึงได้พระอนาคามี ถ้าพาเมียภาวนาด้วยก็ไม่เป็นอะไร ไม่เดือดร้อนอะไร ถ้าไม่ได้ภาวนานะ ภาวนาคนเดียวก็ชักเดือดร้อน พฤติกรรมมันเปลี่ยนไม่สนใจในกามคุณอารมณ์ทั้งหลาย ผู้หญิงไม่เป็นไร ผู้ชายมีปัญหา ผู้หญิงไม่ได้เดือดร้อนเท่าไร ทีนี้ถ้าภาวนามาถึงตรงนี้แล้ว อยากพ้นทุกข์ในชีวิตนี้ ก็มาบวชมาภาวนาขั้นแตกหัก ขั้นแตกหักนี่เหมาะกับเพศของนักบวช เป็นพระเป็นชีทำง่าย เป็นฆราวาสทำยาก ขั้นที่ ๓ จะเป็นพระอนาคามีนี่ฆราวาสก็ยากมากแล้ว ขั้นโสดาฯ สกิทาคาฯ นี่เป็นฆราวาสธรรมดานี่แหละ แล้วรักษาศีลเอาไว้ ให้ใจคอยเคล้าเคลียกับธรรมะ แล้วไม่ไปฟุ้งอยู่กับโลก มีสติรู้กายรู้ใจของตัวเองไปเรื่อยๆ โสดาฯ สกิทาคาฯ นี่ไม่ไกลเกินเอื้อมหรอก ถ้ามี ๔ ไม่ คือถ้าไม่ไปเพ่งให้นิ่ง ไม่เอาแต่คอยตีกับพระอริยะ ไม่หลงระเริงไปกับโลก แล้วก็ไม่ผิดศีลผิดธรรม เราเป็นฆราวาสแล้วมีสติรู้กายรู้ใจไปเรื่อย วันหนึ่งก็ได้โสดาบัน ไม่ยากเท่าที่คิดหรอก

พระโสดาบันไม่ได้เกิดจากทำอะไรประหลาดๆ มันก็แค่มีสติรู้กายรู้ใจเรื่อยไป เห็นความจริงของกายของใจเรื่อยๆ ไป กายเป็นอย่างไรก็รู้สึกไป จิตใจเป็นอย่างไรก็รู้สึกไป เห็นแต่ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ เห็นแต่มันบังคับไม่ได้ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เฝ้ารู้เฝ้าดูไปอย่างนี้ เป็นฆราวาสก็ได้ธรรมะได้ ฆราวาสได้ธรรมะก็มีเยอะแยะ ไม่ใช่ไม่มี ส่วนมากก็ได้ธรรมะเบื้องต้น ธรรมะเบื้องปลายไม่เหมาะกับเพศฆราวาส อยู่ไม่ได้จริงอยู่ยาก



นี่เราฝึกนะ ฝึกไป ต้องการอยู่กับโลก เราก็มีสติไป ต้องการพ้นโลก ก็มีสติไปทำเหมือนกันนั่นแหละ แต่ถ้าอินทรีย์มันแก่รอบแล้วมันพ้นโลกเอง ไม่เสียดาย จะรู้สึกว่าเป็นบุญเหลือเกินที่พ้นจากโลกได้ ตอนที่คลุกกับโลกยังไม่ได้ธรรมะนี่ ถ้าต้องคิดว่าพ้นจากโลกแล้วเสียดาย จะพ้นจากกาม จะพ้นจากสิ่งที่รัก จะเสียดาย แต่ถ้าเราเจริญสติรู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ พอมันพ้นของมันจริงๆ ไม่เสียดาย กลับดีใจเสียอีก จะรู้สึกเลย เมื่อก่อนเหมือนสัตว์ เหมือนตัวทากอยู่ในก้นเหว กระดืบๆ วนเวียนอยู่ในที่สกปรกที่แฉะชื้นๆ มืดๆ หลุดขึ้นมาได้ ไปอยู่บนยอดเขาได้ โอ๊ย อัศจรรย์ ดีใจนะ ไม่เสียดายหรอกที่เคยเกิดเป็นทาก เวลาใจพ้นมามันจะรู้สึกอย่างนั้น

## ๓. ธรรมะของในหลวง ๑๐ ข้อ

[๕ ธันวาคม ๒๕๕๑ (๑)]

คนที่เป็นตัวอย่างของผู้ศึกษาธรรมะที่ดีแล้วเอาธรรมะมาปฏิบัติได้จริง คือพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา พระองค์ท่านมีธรรมะสำหรับพระเจ้าแผ่นดินครบถ้วนเลย เรียกว่า “ราชธรรม”

ราชธรรมมี ๑๐ อย่าง คือ “ทานัง” มีทาน “สีลัง” มีศีล

“ปริจจาคัง” มีบริจาค บริจาคไม่ใช่เอาเงินไปแจก การช่วยเหลือสงเคราะห์อะไรอย่างนั้นเป็นทาน บริจาคหมายถึงสละความสุขของตัวเอง ยอมเหนื่อยยอมยากทำงาน

“อาชชวัง” ท่านประพฤติตัวซื่อตรง ท่านน่าไว้วางใจ

ท่านมี “มัททวัง” มีความอ่อนโยน นานๆ จะเห็นท่านดุทีหนึ่ง หลวงพ่อเคยเห็นครั้งหนึ่ง เห็นในทีวี มันยกพวกตีกัน อันธพาล ห้ามไม่ฟังเลยโดนท่านดุ นอกนั้นยังไม่เคยเห็นท่านดุใครเลยนะ

"ตบัง" มีตบะ ตบะไม่ใช่แปลว่าอดข้าว นั่งบนตะปูอะไรนะ ตบะนี่ถ้าแปลเป็นภาษาไทยแล้วแปลลำบาก แปลว่าแผดเผากิเลส ถ้าแปลเป็นภาษาอังกฤษง่ายกว่าคือ simple life มีชีวิตที่เรียบง่าย ถ้ามีชีวิตที่ตามใจกิเลสตลอดเวลาไม่เรียกว่ามีตบะนะ เช่นมีมือถือหนึ่งเครื่องแล้ว พอรุ่นใหม่ออกปุ๊บไปเปลี่ยนรุ่น อะไรอย่างนี้ เรียกว่าคนไม่มีตบะ แถมจะไม่มีสตางค์ด้วย

"อักโกธัง" ไม่โมโหโทโส ไม่เคียดแค้นชิงชัง

ไม่เบียดเบียน "อวิหิงสา" ใช่ไหม

มี "ขันติ" ในหลวงทนมากนะ มีขันติ อดข้าวอดอะไรนี่ อดเก่งมากเลย ใครจะไปทำงานกับท่านนี่กลัวเลย เพราะท่านบางทีไม่กินข้าว ไม่นอน ทำงานหามรุ่งหามค่ำ

แล้วประพฤติตัวเป็นแบบอย่างที่ดี "อวิโรธนัง" ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี พอเรานึกถึงเราก็มีความสุข

นี่บุญนะที่เรามีพระเจ้าอยู่หัวที่มีธรรมะ เราก็ต้องมีธรรมะบ้าง เราจะได้ดูดีเหมือนท่าน เอาอย่างท่าน ไม่อย่างนั้นพูดแต่ปากปาวๆ รักในหลวงๆ ถามว่าทำอะไรแบบในหลวงบ้างหรือเปล่า มีทานไหม มีอภัยทานไหม เบียดเบียนไหม หยาบคายไหม ซื่อตรงไหม ไม่มีอะไรเอาอย่างท่าน แต่อยากใหญ่อยากโต หาคุณงามความดีไม่ได้

ฉะนั้น ถ้ามีธรรมะชีวิตเราก็จะมีความสุข ตัวเราเองมีความสุขแล้วก็เป็นแบบอย่างที่ดีให้คนอื่นเห็นด้วย อย่างเวลาเราคิดถึงแบบอย่างของผู้ปกครองที่ดี เราก็นึกถึงในหลวงของเรา นี่ท่านมีคุณสมบัติครบเลย เป็นโมเดลที่ดี เป็นบุญนักหนาแล้ว นานๆ จะเกิดพระเจ้าแผ่นดินอย่างนี้สักทีหนึ่ง พระเจ้าแผ่นดินที่มีบารมีขนาดนี้แล้วก็คุณธรรมขนาดนี้ ไม่ใช่คนธรรมดาหรอก ต้องระดับพระโพธิสัตว์ถึงจะทำได้



## ๔. ธรรมะสำหรับผู้เผยแผ่ศาสนา

[๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๑)]

พระพุทธเจ้าท่านเคยสอนเอาไว้ตั้งแต่สมัยเริ่มแรกแล้ว ตั้งแต่โอวาทปาฏิโมกข์คำแรกเลยว่า "ขันตี ปะระมัง ตะโป ตีติกขา : ขันติ คือความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง" เพราะคนที่จะไปเผยแผ่ศาสนาต้องอดทนมากเลย มันจะกระทบกระทั่งความเชื่อเก่าๆ กระทบกระทั่งผลประโยชน์ กระทบแน่นอน

ฉะนั้นท่านบอกว่าผู้จะไปทำงานเผยแผ่พระศาสนานะ อันแรกเลยที่ต้องมีในจิตในใจของตัวเองคือ "ขันติ" ถ้าปราศจากขันตินี่ไปไม่ไหว กลายเป็นไปทะเลาะกัน ถ้าทะเลาะกันไม่ใช่ชาวพุทธแล้ว ไม่ใช่ลูกพระพุทธเจ้าแล้ว อย่างถ้าคนด่าเรา เราโกรธแล้วเราด่าตอบท่านว่าเลวยิ่งกว่าคนด่าคนแรกอีก ท่านว่าขนาดนี้นะ ฉะนั้นเรามีหน้าที่มีขันติ ไม่ใช่ไปทะเลาะต่อยตีกับใคร

สิ่งที่เราต้องประกาศคืออะไร ท่านบอกว่า "นิพพานัง ปะระมัง วะทันติ พุทธา : พระนิพพานเป็นธรรมอย่างยิ่ง" ฉะนั้นเราประกาศถึงพระนิพพาน ประกาศถึงเส้นทางไปสู่พระนิพพาน เส้นทางนี้พระพุทธเจ้าท่านวางหลักเกณฑ์เอาไว้ให้แล้วสำหรับคนที่จะทำงานเผยแผ่ ก็คือ "การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตให้ผ่องแผ้ว" ให้ไปสอนสิ่งเหล่านี้แหละ ทีนี้เวลาลงมือปฏิบัติคืออะไร ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง ท่านให้สอนสิ่งเหล่านี้

แล้วท่านก็สอนการวางตัวอีกนะว่า "อะนูปะวาโท" ไม่กล่าวร้าย ไม่ไปว่าใคร ไม่ไปส่อเสียดให้เขาทะเลาะกัน

"อะนูปะฆาโต" ไม่เบียดเบียนล้างผลาญ

"ปาฏิโมกเข จะ สังวะโร" ให้สำรวมระวังในพระปาฏิโมกข์ นี่ท่านสอนอย่างนี้

"มัตตัญญุตา จะ ภัตตัสมิง" ให้บริโภคตามความจำเป็น พอประมาณ

"ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง" ให้อยู่ในเสนาสนะที่นั่งที่นอนอันสงบ นี่ท่านสอนละเอียดลออมากเลย แต่ละอย่างๆ

ข้อสุดท้าย "อะธิจิตเต จะ อาโยโค" ประกอบอธิจิต คือฝึกจิตให้ยิ่งขึ้นไปอีก

ฉะนั้นนอกจากจะทำงานเผยแผ่แล้วนี่ ผู้ที่จะทำงานเผยแผ่ต้องพัฒนาตัวเองด้วย ท่านวางกรอบวางระเบียบ วางแบบแผนเอาไว้มากมายเลย เราก็เดินตามนี้แหละ ส่วนใครจะเชื่อใคร ใครจะนับถือใครหรือไม่ เป็นเรื่องของแต่ละคนนะ

ถ้าเราเดินอยู่ในกรอบที่พระพุทธเจ้าวางเอาไว้ แล้วก็ทำประโยชน์แก่สังคมแก่โลกไปด้วย ทำประโยชน์ของเราไปด้วยคือ "ทำประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท"

ลูกพระพุทธเจ้าต้องเชื่อสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านบอกให้เราประพฤติอย่างไร เราก็ต้องทำอย่างนั้น เราไม่ได้มีหน้าที่ไปทะเลาะกับใคร คนเราทุกคนมีเวลาจำกัด เวลานี่หมดแล้วหมดเลย เวลาเป็นสิ่งที่แพงที่สุด เพราะเราต้องซื้อด้วยชีวิตของเราเอง เช่นเวลาของชีวิตเรามี ๑๐๐ ปี เราซื้อเวลาได้แค่นั้นแหละ ไม่ได้มากกว่านั้นหรอก เวลาหมดไปก็คือชีวิตหมดไปเรื่อยๆ

ถ้าเราเป็นลูกพระพุทธเจ้าจริงๆ เราต้องรู้ว่าอะไรมีสาระ อะไรไม่มีสาระ อะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ อะไรสมควรแก่เรา อะไรไม่สมควรแก่เรา รีบใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด ไม่มีเวลาไปทะเลาะกับคนอื่นแล้วต่อไปนี้ เวลาของเราที่เหลือทั้งหมดจะต้องเอามาพัฒนาจิตใจตัวเองให้พ้นทุกข์ให้ได้ ชาติใดไม่เจอพระพุทธเจ้า ชาติใดไม่เจอคำสอนในพระพุทธศาสนา มันจะวังเวง ใช้คำว่าวังเวงนะ แล้วลองไปดู เราไปเกิดอีกแล้วลองดูว่าวังเวงหรือไม่วังเวง

ฉะนั้นชาติใดที่มีโอกาสได้ฟังธรรมแล้วอย่าเสียเวลาเปล่าๆ อย่าสนใจแต่เรื่องภายนอกนะ งานหลักของเราคือรีบพัฒนาจิตใจของเราให้สูงขึ้นๆ ไม่ใช่ให้ต่ำลงๆ

ในโลกนั้นเต็มไปด้วยความขัดแย้ง ในโลกนี้ขัดแย้งกันได้ ๒ สิ่ง สิ่งหนึ่งขัดแย้งกันด้วยผลประโยชน์ อีกสิ่งหนึ่งขัดแย้งกันด้วยความคิดเห็น กระทั่งนักบวชกับนักบวช หมายถึงคนซึ่งไม่ได้แสวงหาผลประโยชน์ พระพุทธเจ้าท่านก็บอกว่ายังขัดแย้งกันด้วยทิฏฐิ คือ ความคิดความเห็นไม่เหมือนกัน

ความขัดแย้งในโลกไม่มีที่สิ้นสุดหรอก อย่าไปใส่ใจกับมันมาก พยายามใช้เวลาให้มากที่สุดในการเรียนรู้ตัวเอง ปลดเปลื้องตัวเองออกจากความทุกข์ให้ได้ เรื่องอะไรชีวิตเราจะต้องจมอยู่กับความทุกข์ตลอดไป เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทีแล้ว แต่ละคนไม่ได้พิกลพิการอะไร มีสติ มีปัญญา มีร่างกายที่แข็งแรงพอประมาณ ก็ต้องใช้ร่างกายใช้จิตใจของเรานี่แหละให้เกิดประโยชน์ที่สุด ด้วยการพัฒนาใจของเราเองให้ดี



## ๕. ครูบาอาจารย์แก้กัมมัฏฐานให้หลวงพ่อ

[๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๒]

แต่ก่อนนี้ หลวงพ่อก็วิ่งเข้าหาครูบาอาจารย์เหมือนกัน ทุกๆ เดือนต้องไปกราบหลวงพ่อพุธครั้งหนึ่ง ท่านอยู่ใกล้ ท่านอยู่โคราช เป็นข้าราชการวันลาไม่ค่อยมี หลวงพ่อพุธนี่ไปกราบวันเสาร์วันอาทิตย์ได้ ไปวันเดียวกลับได้ แล้วก็เก็บวันลาเอาไว้นะ ๓ เดือน ๔ เดือนถึงไปหาครูบาอาจารย์ที่อยู่ไกลๆ ไปหาหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่สิม พระอาจารย์มหาบัว นี้อยู่ไกล สมัยก่อนไปก็เจอส่วนมาก ตอนหลังๆ คนสนใจมากขึ้นๆ นิมนต์ท่านไปโน่นไปนี่ บางทีไปแล้วก็ไม่เจอเหมือนกัน เล่นเอาเฉาไปเลย

เคยไปหาหลวงปู่สิมทีหนึ่ง นั่งรถไปทั้งคืนเลย ต่อรถสองแถวไปอีก เดินเข้าไปอีกนะ กว่าจะถึงวัดก็บ่ายๆ แล้ว พอขึ้นไปถึงยอดเขาถ้ำผาปล่อง พระบอกว่าหลวงปู่ไปกรุงเทพฯ โถ เรามาจากกรุงเทพฯ จะมาหาหลวงปู่ พระก็ให้กำลังใจ ประเดี๋ยวหนึ่งมีคนขี่มอเตอร์ไซค์ขึ้นเขามา บอกหลวงปู่จะกลับแล้ว พระก็ตื่นเต้นนะ คว้าแคร่ สมัยแรกๆ แคร่ท่านทำด้วยไม้หน้าสาม ทำคล้ายๆ คานหามเสลี่ยงนะ โอ้ พระ ๘ องค์ ข้างละ ๒-๒ นะ มีไม้อยู่ ๔ อัน วิ่งลงจากเขา พระไม่เดินเลย พระวิ่ง กลัวหลวงปู่จะมาเร็ว เราก็วิ่งตามพระลงมา พอลงมาถึงข้างล่างนะ คนก็โทรศัพท์มาอีก ตอนนั้นไม่มีโทรศัพท์ (มือถือ) หรอก มีโทรศัพท์เฉพาะ fixed line (ที่ต่อสาย) เข้าตามบ้าน บอก หลวงปู่รับนิมนต์ต่อไปที่อื่นแล้ว วิ่งลงมาบอกข้างล่าง พระก็หันมามองหน้าเรา โยมช่วยหามแคร่ขึ้นไปด้วย เรา ๒ คนนะ หามแคร่ โอ้โห ทุลักทุเลกว่าจะขึ้นไปถึง ๒-๓ ก้าววางที ๒-๓ ก้าววางที เดินขึ้นไปตัวเปล่าๆ ยังขึ้นกันไม่ไหวเลย พระท่านหามกันทีตั้งหลายองค์

ลำบากนะสมัยก่อนจะไปหาครูบาอาจารย์ ยังดีว่าช่วงแรกๆ ที่เที่ยวศึกษาธรรมะนี่ไปก็เจอ แต่ความจริงหลวงพ่อไปกราบท่าน ไปส่งการบ้าน ไม่ได้เป็นเรื่องลึกลับอะไรหรอก ส่วนมากไม่ได้ไปถามปัญหาอะไร จะไปถามว่าที่ท่านเคยสอนอย่างนี้ ผมทำมาอย่างนี้ มีผลอย่างนี้ ถูกหรือผิด ถ้าผิดให้ท่านช่วยบอกหน่อย ถ้าถามอย่างนี้ ท่านจะบอกว่า ถูกแล้วไปทำต่อ

ตลอดชีวิตที่เรียนกับครูบาอาจารย์มานี่ เคยต้องให้ครูบาอาจารย์แก้กัมมัฏฐานให้รวมแล้ว ๖ องค์ องค์แรกเลยคือ หลวงปู่ดูลย์ พวกเราเรียนหลักของการปฏิบัติมามากแล้ว หลวงพ่อจะลองเล่าว่าที่ครูบาอาจารย์สอนหลวงพ่อ ที่หลวงพ่อทำผิดน่ะ แต่ก่อนจะบอกว่าอาจารย์สอนว่าอย่างไร หลวงพ่อจะถามพวกเราดูก่อน ว่าที่หลวงพ่อทำน่ะ ผิดอย่างไร

(องค์ที่ ๑ หลวงปู่ดูลย์) เริ่มต้นเลยนะ เมื่อปี ๒๕๒๕ ขึ้นไปกราบหลวงปู่ดูลย์ทีแรก ท่านบอกให้ดูจิตตัวเอง เรากลับมาบ้าน เราก็มาดู เห็นมันเป็นก้อนขึ้นมา เป็นก้อนๆ ทำไมถึงเป็นก้อน (โยมคนหนึ่งตอบว่าเพราะเพ่ง) เพราะเพ่ง อยากดู อยากปฏิบัติ นี่ต้องอย่างนี้ ตอบได้ แล้วอย่ามาถามหลวงพ่ออีกนะ เป็นก้อนขึ้นมา หาทางทำลายมัน ทำอย่างไรก้อนนี้จะแตก เพ่งๆๆ ระเบิด เปรี้ยง โอ้ วันนี้เราภาวนาดี เพ่งมันแตก อีกวันหนึ่งมันโผล่มา เพ่งอย่างไรก็ไม่แตก คราวนี้ทำอย่างไรดี ทุบมัน ลองทุบๆๆ มัน แตกโป้งเลย โอ้ โล่งเลย ก้อนนี้แตก อีกวันหนึ่ง เพ่งก็ไม่แตก ทุบก็ไม่แตก เฉือนมัน เฉือนๆๆ ก้อนมันเล็กลงเรื่อยๆ เหลือนิดหนึ่ง มองปั๊บ ขาดไปเลย โอ้ วันนี้ภาวนาดี นี่ซัดอยู่อย่างนี้ ๓ เดือน ก้อนนี้ค่อยหายไป คราวนี้กุศลไม่เกิดทำอย่างไรจะเกิด อกุศลทำอย่างไรจะไม่เกิด ภาวนานี่นะ คอยระวังรักษาจิต คอยหวงแหนจิตมากเลย ๓ เดือนก็ขึ้นไปส่งการบ้าน หลวงปู่ดูลย์บอกว่าผิด ผิดตรงไหน "ไปทำ ไปแทรกแซงจิต" ใช่ไหม เราไม่ได้ดูจิตหรอก ท่านก็บอกเลย ไม่ได้ดูจิตหรอก แต่ไปแทรกแซง ไปวุ่นวายอยู่กับอาการของจิต

เพราะฉะนั้นถ้าพวกเราภาวนา เกิดอาการแปลกๆ ของจิตขึ้นมาแล้วเราแทรกแซงก็ผิดนะ ท่านบอกไปดูใหม่ ไอ้ที่ดูอยู่นั้นน่ะ ไม่ได้ดูจิตหรอก แต่ไปยุ่งไปแทรกแซงกับอาการของจิต เห็นไหมอีกข้อหนึ่งนะ อันแรกเลยเห็นไหม "จงใจปฏิบัติก็ผิดนะ ไปแทรกแซงอาการของจิตก็ผิด ให้รู้ตามความเป็นจริงต่างหากถึงจะถูก" นี่เรียนกับหลวงปู่ดูลย์เป็นครั้งที่ ๑ ที่ท่านแก้ให้ เราภาวนาผิด ตอนนั้นไปเรียนใหม่ๆ ยังภาวนาไม่เป็นหรอก ก็เหมือนพวกเรานี่แหละ ถ้าไม่เพ่งเอา ก็เผลอไปเลย แล้วก็พยายามเข้าไปแทรกแซง เพราะฉะนั้นเพ่งเอาก็ใช้ไม่ได้นะ เผลอไป ฟุ้งซ่าน ใจลอยไป ก็ใช้ไม่ได้ เข้าไปแทรกแซงก็ใช้ไม่ได้

(องค์ที่ ๒ หลวงปู่สิม) ทีนี้ ภาวนาต่อมาอีก เห็นกิเลส แล้วค่อยๆ สังเกต กิเลสที่หยาบนี่เกิดจากกิเลสที่ละเอียด ก่อนที่กิเลสจะตัวใหญ่ กิเลสตัวเล็กมาก่อน ก่อนที่จะโมโหแรงๆ ต้องขัดใจเล็กๆ ก่อน ทีนี้พอเราเห็นกิเลสละเอียดขึ้น เราคอยเฝ้าดูเลย กิเลสมันโผล่มาจากไหน มันโผล่ขึ้นมาจากกลางหน้าอก ใครเคยเห็นไหม เวลามันผุดนะ มันผุดขึ้นจากกลางหน้าอกนั่นเอง ในตำราเขาเรียกว่า "หทัยรูป" แต่ในตำราบอกว่าอยู่ในหัวใจ ไม่มีนักปฏิบัติคนไหนหรอกจะเห็นสภาวะผุดขึ้นจากหัวใจ ในตำราแปล หทัยรูป ไปแปล "หทัยะ" ว่า "หัวใจ" เขาเลยนึกว่ามันอยู่ที่หัวใจจริงๆ



คำว่า "ใจ" ตัวนี้ หลวงปู่เทสก์ท่านบอกว่าคือคำว่า "กลาง" ผุดขึ้นมาจากกลางๆ นี่แหละ "ใจ" โบราณแปลว่า "กลาง" นะ เราเห็นสภาวะมันผุดขึ้นตรงนี้ เราไปสนใจ เราคอยดู พอดูนะ เราเห็นมันผุดขึ้นมา เรารู้ แล้วมันก็หด หดก็เข้าไปข้างใน "คราวนี้เราตามลึกเข้าข้างในเลย ดูซิต้นตอของกิเลสจะมาจากไหน ส่งจิตลึกๆๆ เข้าไปเรื่อยๆ พอใจเราลึกๆ ลงไปเรื่อยนะ โอ้โห ละเอียดยิบๆๆๆ อยู่ข้างในเลย"

พอดีได้เวลาขึ้นไปกราบหลวงปู่สิม ไม่ทันถามเลย เจอหน้าหลวงปู่สิมนะ หลวงปู่สิมกวักมือ "ผู้รู้ ผู้รู้ ออกมาอยู่นอกๆ นี่" อ้าว ยังไม่ทันถามโยมเลย ไปเฉลยซะก่อนแล้ว มันผิดตรงไหน ผิดตรงเราส่งใจเข้าไปดู เห็นไหม แทนที่เราจะดูด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง เราถลำลงไปดู นี่ ถลำเข้าไปข้างใน ลงไปซะลึกเลย ทำผิด ถลำไปดู จิตไม่ตั้งมั่นในการรู้ในการดู ถ้าสำนวนครูบาอาจารย์วัดป่าเรียกว่า ไม่มีจิตผู้รู้ มีแต่จิตผู้หลง ผู้เพ่ง ลึกๆๆ ลงไป หลวงปู่สิมท่านบอก "ผู้รู้ ผู้รู้ ออกมาอยู่ข้างนอกนี่" นี่ได้หลวงปู่สิมอีกทีหนึ่ง

ทีนี้ ภาวนามานะ ถึงปี ๒๕๒๖ ก่อนจะเข้าพรรษาสักเดือนหนึ่ง ช่วงเดือนนั้นภาวนาแล้วเกิดอาการแปลกๆ ภาวนาแล้วหลับตลอดเวลาเลย ตั้งแต่เด็กๆ ๗ ขวบภาวนามาไม่มีนั่งหลับหรอก รู้ตัวตลอดเลย ฝึกสติตลอดเลย ไม่ให้ขาดสติ ตอนนั้นไม่รู้ว่าเป็นอะไร มันหลับเอาหลับเอานะ นั่งสมาธิก็หลับ เลยนั่งขัดสมาธิเพชร ขัดสมาธิเพชรก็เจ็บแสนเจ็บก็ยังหลับอีก ไปเดินจงกรมก็เดินหลับ หัวโขกฝาเลย เดินๆ ไปเตะโน่นเตะนี่ ทำอย่างไรก็หลับ แล้วหลับแบบไม่มีศิลปะเลย อย่างนั่งสมาธิ หลับไปนี่ พอรู้สึกตัว ขาไปอยู่ทางโน้น ตัวไปอยู่ทางนี้ เอียงไปเอียงมา โอ้ ไม่มีสภาพของนักปฏิบัติเหลือเลย ขาดสติอย่างร้ายแรงเลย เกิดจากอะไร (หลวงพ่อเงียบให้โยมตอบ) ยากมากนะอันนี้ ยาก เกิดจากอะไร ตอนนั้นหลวงพ่อก็ไม่รู้เหมือนกัน

ช่วงนั้นไปหาหลวงปู่สิมอยู่เรื่อยๆ เลยขึ้นไปหาหลวงปู่สิม ไปถามหลวงปู่สิมหลวงปู่ครับ ผมภาวนา ก็มีสติมาตลอดเลยตั้งแต่เด็กๆ ไม่ให้ขาดสติ ช่วงนี้มันเป็นอะไร ขนาดนั่งขัดสมาธิเพชร ขนาดเดินจงกรม มันยังหลับเลย หลวงปู่บอกว่า "ผู้รู้ ผู้รู้อย่าสงสัยเลย" ท่านไม่รู้จักชื่อหลวงพ่อนะ ท่านเรียกหลวงพ่อว่าผู้รู้ รู้อะไรก็ไม่รู้ล่ะ ท่านเรียกผู้รู้ ผู้รู้อย่าสงสัยเลย แล้วจะได้ของดีในพรรษานี้แหละ ท่านบอกอย่างนี้

ครูบาอาจารย์ห้ามสงสัย เราก็เลยไม่สงสัย แล้วพวกเรารู้ไหม มันคืออะไร เพราะตอนนั้นหลวงพ่อยังไม่รู้เลย ตอนนี้เราก็ไม่ต้องรู้หรอก "ที่จริงไม่มีอะไร คือพอเราเจริญสติเจริญปัญญาไปมากนะ จิตมันเบื่อหน่าย มันเบื่อโลก เบื่อขันธ์ เบื่อธาตุอย่างร้ายแรงเลย เบื่ออายตนะ ขันธ์ ธาตุ เบื่อมากเลย พอมันเบื่อ มันตัดการรับรู้ภายนอกไป หมดความรู้สึกไปเลย ตัดลงไป จนมันได้พักผ่อนพอสมควรนะ" เพราะว่าหลวงพ่อตอนที่ภาวนานี่ตั้งแต่เด็กมา ทำแต่สมาธิ จนมาเจอหลวงปู่ดูลย์จึงมาหัดทำวิปัสสนา แล้วเบื่อสมาธิ ทิ้งสมถะไป ไม่ถูกนะ การทิ้งสมถะนี่ไม่ถูกต้องเลย พอจิตมันไม่ได้เข้าไปพักในสมาธิ จิตมันก็ตัดไปเลย ดับไปเฉยๆ เลย เข้าไปพักผ่อน พอมันพักผ่อนมีแรงมันก็ถอนออกมา

วันที่ ๕ สิงหาคม ปี ๒๕๒๖ ไปกราบหลวงปู่สิม ท่านบอกจะได้ของดีพรรษานี้แหละ วันที่ ๖ ยังไปเที่ยวอยู่ในเชียงใหม่เลย ไหนๆ ไปทั้งทีแล้ว พอวันที่ ๗ ขึ้นรถทัวร์กลับมา ขึ้นรถทัวร์ตอนเช้านะ เย็นๆ สัก ๔ โมงเย็น ก็มาถึงกรุงเทพฯ จิตมันก็ถอนออกมาหมดเลย จิตใจเราก็เปลี่ยนไปหมดเลย ภาวนาสบาย ต่อไปนี้สบายแล้ว กิเลสไหวแวบ สติรู้ทันไหวแวบ สติรู้ทัน สติมันทันกิเลสไปเรื่อย การภาวนาง่าย ตอนนี้ง่าย

(องค์ที่ ๓ พระอาจารย์บุญจันทร์) ทีนี้ ภาวนามาถึงจุดนี้ เราจะดูตรงไหนมันชำนาญไปหมด มันดูตัวจิตผู้รู้ก็ได้ ดูที่ในหน้าอกนี่ ดูสภาวะที่เกิดดับอยู่ในหน้าอกก็ได้ เอ๊ะ จะดูตัวไหนดี ชักสงสัยแล้วว่าจะดูตัวไหนดี ตอนนั้นไม่รู้ว่าจะดูตัวไหน ดูทั้งสองตัว ดูกลับไปกลับมา ตรงไหนแน่ วันหนึ่งเอาใหม่ ไม่เอามันทั้งสองตัวเลย ดูซิจะเกิดอะไรขึ้น เวลาเรารู้ลงไปในสภาวะ ในสิ่งที่ถูกรู้ จิตมันเคลื่อนเข้าไปที่สภาวะที่ถูกรู้ มันเคลื่อนไปนะ พอมันจะแตะ สมมุติว่าสภาวะที่ถูกรู้เหมือนนาฬิกานี่ (หลวงพ่อเอื้อมจะไปแตะนาฬิกาที่โต๊ะ) มันเคลื่อนจะแตะนะ เราไม่ให้แตะ เราถอยขึ้นมา ถอยขึ้นมาทวนกระแสเข้ามาหาตัวรู้ พอมาจะแตะตัวรู้เราก็ไม่เอานะ เราออกไปอีก ไล่เข้า ไล่ออก เสร็จแล้วมันรวมลงตรงกลาง ไม่ใช่ทั้งวัตถุ ไม่ใช่ทั้งจิต ไม่ใช่ทั้งรูป ไม่ใช่ทั้งอรูป รวมลงตรงกลาง โลกธาตุดับไป หายไปหมดเลย ถอยออกมา โอ้โหสภาวะอะไรมีความสุขจัง แต่คงไม่ใช่นิพพานหรอก ใจคิดอย่างนี้นะ คิดว่าคงไม่ใช่

ได้เวลาขึ้นไปกราบหลวงปู่เทสก์ หลวงปู่ ผมทำอย่างนี้มันเป็นอะไร ท่านบอกมันเป็นสมาธิชนิดหนึ่ง ไม่เพ่งรูป ไม่เพ่งอรูป ท่านบอกว่า ไป ไปฝึกไว้ ไปซ้อมไว้ ในยุคนี้สมัยนี้ไม่มีใครเขาเล่นกันแล้ว ไปซ้อมให้ชำนาญ ก็ไปบอกหลวงปู่ว่า หลวงปู่ถ้าผมทำแล้วผมติด ผมจะทำอย่างไร หลวงปู่บอกว่าถ้าคุณติดอาตมาจะแก้ให้ ท่านคึกคักมากเลย จะให้



เราเล่นสมาธิ ตอนนั้นเราก็เล่นใหญ่เลย สนุกเลย เล่นทุกวันนะ ชำนิชำนาญ วิ้บ โลกดับไปเลย สบายเหลือแต่ธาตุรู้ สบายอยู่อย่างนั้น

ต่อมา ไปสัมมนาที่เชียงใหม่ กลางคืนไปวัดสันติธรรม จะไปเยี่ยมอาจารย์ทองอินทร์ ไปเจอพระองค์หนึ่งมาดักอยู่หน้าวัด พระหนุ่มๆ มาบอกว่า วันนี้ท่านอาจารย์บุญจันทร์ จากถ้ำผาผึ้ง มาพักอยู่ที่วัดสันติธรรมนี้ ให้ไปหาท่านหน่อยสิ บอกไม่ไปหรอก ไม่รู้จัก ไปหาพระมันเสี่ยง บางองค์ดุนะ ไม่ใช่ทะเล่อทะล่าเข้าไป แล้วกลางค่ำกลางคืนด้วย เราไม่รู้จักท่านนะ ทะเล่อทะล่าเข้าไป ไม่เอา ไม่ไป เข้าไปคุยกับอาจารย์ทองอินทร์อยู่สักชั่วโมงหนึ่งออกมา มืดติ๊ดตื๋อเลย หนาวยะเยือกเลยตอนนั้น พระท่านยังเฝ้าอยู่ บอก ไป ไปหาท่านอาจารย์บุญจันทร์หน่อยน่า เราเกรงใจท่าน โอ้ มายืนเฝ้าเป็นชั่วโมง ก็ขึ้นไปหาอาจารย์บุญจันทร์

พอขึ้นไปถึงนะ ท่านไม่สบาย ท่านนอนอยู่บนตั่งที่ระเบียง ไม่ได้อยู่ในห้อง นอนคลุมโปงอยู่ พอเราขึ้นกระไดปุ๊บ ลุกขึ้นมา เอาหน้าโผล่ออกมาจากผ้า ชี้หน้าเลย "ไง ภาวนาอย่างไร" เราตกใจ โอ้ องค์นี้ดุสมกับที่คิดไว้เลย ไม่ได้ถามอะไรเลยนะ ไม่ได้ถามเลย "ไง ภาวนาอย่างไร" บอกท่านนะ ผมไม่เพ่งอารมณ์ ไม่เพ่งจิต อยู่ตรงกลางๆ สบาย โดนท่านตะคอกเอา "เฮ้ย นิพพานอะไร มีเข้ามีออก ไงจะภาวนาอย่างไร" เราก็นึกว่าท่านฟังเราไม่รู้เรื่อง เพราะว่าสำเนียงไม่เหมือนกัน เราก็เล่าให้ท่านฟังซ้ำนะ ท่านตวาดซ้ำเลย คราวนี้ตวาดดังกว่าเก่า "เฮ้ย นิพพานอะไร มีเข้ามีออก" ใจเราโล่งเลย ตรงนี้ไม่ใช่ทางแล้ว ตรงนี้ไม่ใช่ทาง ...ดูซิเฉลยไปอีกแล้ว

เห็นไหมเราไปทำอะไรที่ผิด นึกออกไหม เราไปปรุงแต่งการปฏิบัติขึ้นมา เราคิดว่าทำอย่างไรแล้วจะดี เราไม่ได้รู้กายรู้ใจซื่อๆ ไป เราคิดว่าทำอย่างไรจะดี เอาตรงนี้แหละ อยู่ตรงโน้นดี อยู่ตรงนี้ดี หรืออยู่กลางๆ ดี หาไอ้ตรงที่ดี "ไม่ต้องหานะว่าตรงไหนถูก ไม่ต้องหาว่าตรงไหนดี สภาวะอะไรเกิดขึ้นในปัจจุบัน รู้อันนั้นแหละ แล้วไม่ผิด" นี่ว่าจะมาถามโยมนะ เฉลยหมดทุกทีเลย

พอท่านบอกเสร็จนะ เราโล่งเลย โล่ง พอโล่งท่านก็หัวเราะ หัวเราะเสียงดังเลย หลอกเราอีกแหละ เราก็ปลื้ม หัวเราะตามท่าน ท่านหยุดก็กเลย มองหน้า พอท่านหยุด เราก็หยุดบ้าง จิตเราไว ท่านบอก เออ ใช้ได้ๆ ไป ไม่ได้บอกชื่อท่านว่าหลวงพ่อชื่ออะไร ไม่เคยบอกนะ อยู่ๆ ท่านก็เรียกมา ตอนลงมาจากกุฏิท่าน พระองค์นั้นตามมาส่งหน้าวัด มันมืดมากเลย เปลี่ยว พระท่านบอกเลยบอกว่า ท่านอาจารย์สั่งไว้ตั้งแต่เย็นแล้ว ว่าวันนี้เอาตัว

มาให้ได้นะ เราก็ โอ้โห ท่านรู้ล่วงหน้าตั้งหลายชั่วโมงแน่ะ แล้วมาอัศจรรย์ใจกับท่านอีกที ปี ๒๕๔๖ ตอนนั้นบวชแล้ว กลางพรรษาที่ ๓ อยู่เมืองกาญจน์ ลูกศิษย์ท่านมาหาเยอะเลย ตอนนั้น บอกว่า ท่านอาจารย์บุญจันทร์สั่งให้มาหา วันนี้ เดือนนี้ ปีนี้ ให้มาหาพระชื่อนี้ๆ อยู่ตรงนี้ๆ ท่านสั่งละเอียดเลยนะ เราไม่เคยบอกท่านเลย ตอนนั้น ตอนที่ท่านมรณภาพ เรายังไม่ได้บวชเลย ดูท่านอุตส่าห์แก้ให้เรา ท่านกลัวเราจะไปติด สร้างสภาวะโล่งๆ ว่างๆ แล้วเราก็ไปจับเอาไว้ แต่นี่โล่งว่างคนละอย่างกับที่พวกเราหลังๆ นี่มาติดนะ อันนั้นไหลออกไปข้างนอก อันนี้ไม่มีข้างนอกข้างใน ดูประณีตดูลึกซึ้งกว่ากันเยอะเลย

(องค์ที่ ๔ พระอาจารย์มหาบัว) ทีนี้ พอภาวนาต่อมาอีกนะ ภาวนาไป เห็นสภาวะทั้งหลายมันละเอียดเข้าๆ นะ สบาย ใจมันโล่ง มันว่าง เราก็ดูจิตอยู่ทุกวี่ทุกวัน แต่ดูมาตั้งหลายปี ไม่ผ่านสักที วันหนึ่งได้โอกาส ไปกราบพระอาจารย์มหาบัวที่วัดป่าบ้านตาด ตอนนั้นท่านยังเทศน์อยู่ข้างบน คนน้อย ไม่มากหรอก เดี๋ยวนี้คนเยอะ เข้าไม่ถึงท่านแล้ว ขึ้นไปถึงบอกท่านอาจารย์ ผมขอโอกาส ท่านบอก เดี๋ยวๆ เรายังไม่ว่างๆ ท่านก็สั่งเรื่องโน้นเรื่องนี้ตามสไตล์ท่าน พอท่านว่างแล้วท่านหันมา "ว่าอย่างไร" นี่ ใครๆ ก็กลัวท่าน เราไม่กลัวหรอก เราจะเอาธรรมะ ถูกด่าก็ไม่กลัวนะ บอกท่านอาจารย์ ผมดูจิตอยู่นะ ดูอยู่นี่ ครูบาอาจารย์บอกไม่มีวิธีปฏิบัติที่ยิ่งกว่านี้แล้ว เพราะกิเลสก็เกิดที่จิต กุศลเกิดที่จิต มรรคผลนิพพานเกิดที่จิต ภาวนาเข้ามาถึงจิตถึงใจแล้วไม่มีอะไรยิ่งกว่านี้แล้ว เหมือนผลไม้ที่รอเวลาสุกงอม แต่ผมสงสัยว่าทำไมมันไม่สุกงอมสักที

ตรงนี้ผิดอะไร ผิดตรงไหน รู้ไหม มีกิเลสอะไรเกิดขึ้นรู้ไหม มีกุกกุจจะ ร้อนใจ เมื่อไหร่จะได้สักที กิเลสเกิดไม่เห็นน่ะ เสร็จแล้วท่านสอนเอา บอกว่า "ที่ว่าดูจิตนั้น ดูไม่ถึงจิตแล้ว ต้องเชื่อเรานะ ตรงนี้สำคัญนะ เราผ่านมาด้วยตัวเราเอง อะไรๆ ก็สู้บริกรรมไม่ได้" เราก็กราบท่านนะ ได้ idea (ความคิด) แล้ว เดี๋ยวมาพิจารณาดู ทำไมท่านให้บริกรรม ทำไมท่านว่า เราดูจิตแล้วไม่ถึงจิต มาดูไปดูมา อ้อ ใจเราไม่ตั้งมั่น ใจเราเคลื่อนออกไปข้างนอก มันไปอยู่ในความโล่ง ความว่าง เพราะฉะนั้นพวกเรารุ่นหลังๆ ที่ไปดูจิตนี่ ไปติดอยู่ที่ตัวนี้เยอะแยะเลย เพราะว่าเวลาดูไปๆ เราเห็นสภาวะที่เกิดดับๆ เช่น เห็นกิเลสเกิดกิเลสดับ กิเลสมันจะหนีออกไป หนีออกไป ไม่เหมือนกับตอนที่ไปถามหลวงปู่สิม ตอนนั้นกิเลสหนีเข้าข้างใน อันนี้กิเลสหนีออกข้างนอก รวมความก็คือจิตไม่ตั้งมั่นเหมือนกัน จิตฟุ้งเข้าไปข้างใน จิตฟุ้งออกไปข้างนอก จิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่นแล้วจิตไปหลงในความโล่ง ความว่าง ความสุข ความสบาย ตรงนี้แหละคือวิปัสสนูฯ (วิปัสสนูปกิเลส) ชนิดหนึ่ง ชื่อว่า "โอภาส"



วิปัสสนูฯ นี่ เกิดในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติขั้นโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี พระอรหันต์ เพียงแต่ว่าขั้นที่เลย พระโสดาบัน เขาไม่เรียกว่า วิปัสสนูฯ เขาเรียกชื่อเป็นอย่างอื่นให้โก้กว่านี้ หลวงพ่อก็จำชื่อไม่ได้แล้ว เรียกอะไรก็ไม่รู้ "ธัมมุทธัจจะ" ใช่หรือเปล่า ไม่รู้ จำไม่ได้ ภาษาแขก เสร็จแล้วพอมาสังเกตนะ ใจมันไปอยู่ข้างนอก ใจไม่ตั้งมั่น ที่หลวงพ่อบอกพวกเราวันนี้ว่าจิตไม่ถึงฐานน่ะ

พระอานนท์สอนตัวนี้ไว้ พระอานนท์สอนธรรมะอยู่บทหนึ่ง น่าฟังมากเลย ในยุคนัทธกถา พระอานนท์ท่านสอนบอกว่า สานุศิษย์ในสำนักท่านที่พยากรณ์มรรคผล มี ๔ จำพวก พวกที่ ๑ ใช้สมาธินำปัญญา คือทำสมาธิก่อน ออกจากสมาธิแล้วมาเจริญสติในชีวิตประจำวัน พวกที่ ๒ ใช้ปัญญานำสมาธิ คือเจริญสติในชีวิตประจำวันนี่แหละ แล้วจิตรวมเข้าสมาธิ พวกที่ ๓ ใช้สมาธิและปัญญาควบกัน พวกนี้ทำสมาธิอยู่ในฌาน ไม่ใช่อย่างที่ครูบาอาจารย์วัดป่าทำนะ ส่วนมากท่านทำความสงบก่อน แล้วถอนออกมา แล้วมาเจริญสติในชีวิตประจำวัน คือแบบที่ ๑ แบบที่ ๓ นี่มีเหมือนกันแต่มีน้อย อันนี้ต้องชำนาญในฌานจริงๆ จะเห็นองค์ฌานเกิดแล้วดับ องค์ฌานเกิดแล้วดับ จะดูยาก ต้องชำนาญทั้งฌาน ต้องชำนาญทั้งการดูจิต ถึงจะดูได้

พวกที่ ๔ พระอานนท์บอกว่า จิตมีความฟุ้งซ่านไปในธรรมะ ๑๐ ประการ เช่น โอภาส-แสงสว่าง ญาณ-ความหยั่งรู้ ปีติ ปัสสัทธิ ความสุข อุเบกขา ฯลฯ อะไรพวกนี้มีหลายตัว รวมแล้ว ๑๐ ตัว จิตมันส่งออกนอก จิตมันฟุ้งซ่าน ไปหลงอยู่ในธรรมะ ๑๐ ประการนี้ มีโอภาสคือความสว่าง ความว่างๆ โล่งๆ นี้เป็นหมายเลข ๑ ถ้าเมื่อไหร่รู้ทัน อุทธัจจะ คือความฟุ้งซ่านของจิตที่ไหลออกไป อุทธัจจะดับนะก็จะหลุดจากโอภาส

เมื่อก่อนที่หลวงพ่อเคยไปเรียนกับหลวงปู่เทสก์ ท่านสอนบอกว่า "เวลาเกิดวิปัสสนูฯ นี่ เกิดเพราะว่าสมาธิไม่พอ" เราฟังอย่างนี้เรายังไม่เข้าใจนะ เวลามันเกิดจริงๆ เราถึงค่อยๆ มาสังเกต อ้อ จิตมันไม่ตั้งมั่นนี่เอง จิตมันหลงไปข้างนอก หลงไปอยู่ในความว่าง ความสว่าง หลงไปอยู่ในปัญญา หลงไปอยู่ในความสุข ความสบาย ความเย็น ความโล่ง ความว่าง หลงไปสารพัดรูปแบบเลย จิตมันไม่ตั้งมั่น ถ้าเมื่อไหร่จิตตั้งมั่น มันก็จะหลุดออกมา อันนี้เราเห็นมาด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ เสร็จแล้วเพิ่งมาเจอพระสูตรนี้ ที่ท่านพระอานนท์สอนไว้เหมือนกันเปี๊ยบเลย วิปัสสนูฯ มันเกิดจากจิตมันไม่ตั้งมั่น ไหลออกไป ที่หลวงพ่อเรียกว่าจิตไม่ถึงฐานนั่นแหละ

เพราะฉะนั้นเวลาพวกเราภาวนานะ ค่อยๆ สังเกต เราดูจิตดูใจ หรือว่าดูกายก็เหมือนกัน ไม่ว่าทำวิปัสสนาด้วยอะไร เกิดวิปัสสนูฯ ได้ทั้งสิ้นเลย ไม่ใช่ว่าดูจิตแล้วมีแต่วิปัสสนูฯ ดูกายไม่มีวิปัสสนูฯ เข้าใจผิด หลวงพ่อเจอคนติดวิปัสสนูฯ เยอะแยะไปหมดเลย กระทั่งในสำนักต่างๆ ของครูบาอาจารย์ก็มี ไม่ใช่ไม่มี ถ้าทำวิปัสสนาถูกต้อง แต่เพิ่งเริ่มวิปัสสนาได้ไม่นาน ยังไม่ชำนิชำนาญพอ สมาธิไม่พอ จิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่ถึงฐาน มันจะมัวแต่ดูอารมณ์ที่เกิดดับ แล้วถลำออกไปดู พออารมณ์นั้นหมดไป ดับไป มันโล่ง มันว่าง มันสว่าง คราวนี้ก็เลยไปค้างอยู่ตรงนี้ คิดว่านิพพาน เอาแล้ว เราเป็นพระอรหันต์แล้ว ตรงนี้ไม่มีกิเลสเลย คนที่ภาวนามาตรงนี้ คิดว่าตัวเองเป็นพระอรหันต์ มีหลายคน ตอนนี้แก้ไปได้หลายคนแล้ว บางคนก็แก้ไม่ได้เพราะไม่ยอมมาเจอ มีบางคนหลวงพ่อบอกว่าไม่ถูกหรอก โมโหไปเลยนะ หายไป หายไปนานๆ กลับมาใหม่ บอกสติแตกมาแล้ว ไม่ใช่แล้ว รู้แล้วว่ามันไม่ใช่ บอก ใช่ มันไม่ใช่หรอก เพราะจิตมันไม่ถึงฐาน จิตมันไปอยู่นอกๆ

ทีนี้ คนที่ไปเจอวิปัสสนูฯ ว่างๆ นี่ ก็เลยจะเกิดความสำคัญผิดว่าบรรลุพระอรหันต์ ก็จะคิดว่า โอ้ เอาใจไปอยู่ในความว่างนี่แหละ คืออยู่กับนิพพาน อยู่กับสุญญตา นี่เป็นทางลัด ไม่ต้องมามีสติรู้กายรู้ใจก็ได้ ไปดูความว่างเอาไว้ นี่ พวกนี้เป็นวิปัสสนูฯ นะ ถ้าไปดูความว่างอยู่ มันเดินปัญญาต่อไม่ได้ มันเป็นภพอันหนึ่ง ซึ่งตัวเองมองไม่ออกว่าเป็นภพ ไปติดอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ถ้ารู้ทันเมื่อไหร่ว่าจิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่ถึงฐาน มันจะหลุดออกมาเลย พวกนี้จะน่าสงสาร แล้วน่ากลัว น่ากลัวตรงที่ว่า จะเที่ยวเผยแผ่คำสอนออกไปอีก บอกว่า อย่าไปดูกาย อย่าไปดูใจเลย จับความไม่มีอะไร จับสุญญตา พวกนี้ผิดนะ ไปดูความว่าง ผิดนะ ต้องดูกาย ต้องดูใจ นี่หลวงพ่อตอนนั้นผิด พระอาจารย์มหาบัวแก้ให้

(องค์ที่ ๖ หลวงพ่อพุธ)[๑] เสร็จแล้วภาวนามานะ นานหลายปีเลย ตอนนั้นใกล้จะบวชแล้ว ไปเจอหลวงพ่อพุธเข้า หลวงพ่อพุธกับหลวงพ่อเคยมีข้อตกลงกัน เมื่อปี ๒๕๒๖ หลวงพ่อไปหาหลวงปู่ดูลย์ เสร็จแล้วกลับมากราบหลวงพ่อพุธที่โคราช ท่านถามว่าหลวงปู่ดูลย์สอนอะไร กราบเรียนท่านบอก หลวงปู่ดูลย์สอนว่า "พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง"

[๑] หลวงพ่อพุธแก้กัมมัฏฐานให้อีกครั้ง โปรดดูรายละเอียดเพิ่มเติมในบทที่ ๔ หัวข้อที่ ๒๔ จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้ หน้า ๒๙๔



แต่บางคนภาวนาไม่มีผู้รู้นะ ถ้าคนไหนเดินมาทางสมถยานิกมันจะมีผู้รู้ ถ้าเดินมาทางวิปัสสนายานิก มันจะไม่ตั้งตัวผู้รู้ มันจะแค่รู้สึกแล้วก็ดับ รู้สึกแล้วก็ดับ เป็นขณะๆ คนละแบบกัน คนไหนที่มีตัวผู้รู้อยู่แล้วไปประคองไปรักษาตัวผู้รู้ไว้ ตรงนี้ใช้ไม่ได้ พ้นทุกข์ไม่ได้จริงหรอก จะเห็นว่าตัวผู้รู้เที่ยง ตัวผู้รู้เป็นสุข ตัวผู้รู้บังคับได้ จะเห็นอย่างนี้

หลวงพ่อพุธท่านก็บอกว่า ท่านไปหาหลวงปู่ดูลย์มาเหมือนกัน ก่อนหน้าหลวงพ่อ ๗ วัน หลวงปู่สอนอย่างเดียวกัน บอก "เจ้าคุณ การปฏิบัติจะยากอะไร พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง" นี่ เราจะต้องทำลายผู้รู้ ท่านบอกอย่างนี้นะ ทำลายผู้รู้คือไม่ยึดผู้รู้นั่นแหละ ท่านเฉลยมานิดหนึ่ง "คุณกับอาตมา มาตกลงกัน ใครทำลายได้ก่อนให้มาบอกกัน" ท่านสั่งอย่างนี้

เสร็จแล้วเราไม่เจอท่านอีกเลย ตั้งแต่นั้นนะ ท่านหนีโยม ซุกซ่อน ซอกซอน หนีไปเรื่อยๆ โยมยุ่งกับท่านมากนะ ท่านเป็นมะเร็ง ไม่สบาย ท่านต้องพัก ออกมาสอนแล้วท่านก็ต้องหลบ ไม่เจอท่านนานเลย จนกระทั่งก่อนท่านมรณภาพไม่นาน ท่านไปเทศน์ที่องค์การโทรศัพท์ฯ TOT นี่แหละ พอท่านเทศน์เสร็จก็เข้าไปกราบท่าน บอก หลวงพ่อ ผมยังทำลายผู้รู้ไม่ได้เลย ท่านบอกว่า "จิตผู้รู้เหมือนฟองไข่ เมื่อลูกไก่เติบโตเต็มที่ มันจะเจาะทำลายเปลือกออกมาเอง" ท่านบอกอย่างนี้นะ เราก็ใจเย็นได้แล้วคราวนี้ เรารอให้ลูกไก่ตัวใหญ่เดี๋ยวจะเจาะเปลือก ตอนนี้เรายังเป็นลูกไก่ตัวเล็กอยู่ เห็นไหม ภาวนาอย่าใจร้อน บทเรียนก็คือภาวนาแล้วอย่าใจร้อนนะ มีสติรู้กาย มีสติรู้ใจ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ถ้าไม่คลาดเคลื่อนจากการมีสติรู้กายรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง แล้วก็อย่าใจร้อน เดินไปเรื่อยๆ วันหนึ่ง จิตใจมันเติบโตเต็มที่แล้ว มันทำลายเปลือกออกมาเอง นี่ ๕ องค์แล้วนะ ครูบาอาจารย์ที่เคยแก้กัมมัฏฐานให้หลวงพ่อ ๖ องค์ องค์สุดท้าย หลวงปู่สุวัจน์

(องค์ที่ ๖ หลวงปู่สุวัจน์) หลวงปู่สุวัจน์ ท่านมาจากอเมริกา เราก็ไปกราบท่าน ก่อนจะไปกราบ เราภาวนา ยังไม่ได้บวช จิตเราหลุดออกมา จิตหลุดออกมาแล้ว โอ้ สบายจังเลย เรารู้เลยว่าพระอรหันต์ต้องเป็นแบบนี้ จิตไม่เกาะอะไร จิตไม่เกาะขันธ์ นี่ ดีใจนะ ได้ข่าวว่าท่านมา รีบขับรถไปหาท่านเลย ปรากฏว่าพอใกล้จะถึงที่ท่านพัก ท่านมาพักที่สวนทิพย์ จิตมันดันเข้าไปเกาะกัน ตายล่ะหว่า แล้วจะเอาอะไรไปส่งล่ะ ดึงใหญ่ ดันกลับเข้าไปยึดอีก ดูไป เฮ้อ ทำอย่างไรก็ไม่หลุด นี่แหละน้า มันเป็นอนัตตา นี่คิดอย่างนี้ มันเป็นไตรลักษณ์ พอคิดว่ามันเป็นไตรลักษณ์ ใจเราไม่ดิ้น ก็หลุดออกมา

เข้าไปถึงไปกราบท่านนะ ตอนนั้นท่านเป็นอัมพาตแล้ว ท่านมองหน้าเราแล้วท่านก็ยิ้มๆ เห็นไหม ไม่ต้องถาม ไม่ต้องถามเลยนะ ท่านมองหน้าแล้วก็ยิ้มๆ "นี่แหละ บางที

จิตมันก็หลุดออกมา บางทีจิตมันก็เข้าไปจับอารมณ์ พอมันจับอารมณ์แล้วเราเห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ มันก็หลุดออกมา" ท่านบอกอย่างนี้นะ เราเลย อ้อ จิตนี้ก็เป็นไตรลักษณ์นะ เราจะไปบังคับให้จิตหลุดพ้นไม่ได้หรอก ถึงเวลาถ้าเขาพอ เขาหลุดเอง แต่เราไม่รู้ว่าเขาขาดอะไรที่ยังไม่พอ เฉลยเลยก็คือขาดอริยสัจ ขาดความรู้แจ้งอริยสัจนะ "ถ้าแจ้งอริยสัจก็คือพอ ถ้าไม่แจ้งอริยสัจ ยังเห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวสุขบ้างทุกข์บ้างอยู่นี้ ไม่มีทางเลย ยังไม่พอที่จะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ"

เพราะฉะนั้นหลวงพ่อนี่นะ เคยกราบครูบาอาจารย์มานับไม่ถ้วน หลายสิบองค์ เคยนับๆ นะ ร่วม ๔๐ องค์ แต่ครูบาอาจารย์ที่เคยแก้กัมมัฏฐานให้หลวงพ่อ รวมทั้งหมด ๖ องค์เท่านั้น

"หัดรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง" หลักมีเท่านี้เอง ที่ผิดนะผิดจากหลักนี้ทั้งสิ้นเลย เช่น แทนที่จะรู้กายรู้ใจ ก็ไปรู้ความว่าง ไปหลงดูความว่าง ใช้ไม่ได้นะ พวกที่ภาวนาแล้วติดความว่าง ดูกายก็ติดว่าง ดูจิตก็ติดว่าง ดูอะไรก็ติดหมด อย่างนี้ใช้ไม่ได้ บางคนก็ฟุ้งในธรรมะ อยากพูดธรรมะ ใครเป็นบ้าง รู้ตัวไว้นะ เป็นวิปัสสนูฯ ชนิดหนึ่ง เจอใครอยากจะสะกิด มาฟังธรรมะก่อน มาๆๆ มาฟังๆ

เคยมีพระองค์หนึ่งนะ ท่านอยู่ที่บุรีรัมย์ ท่านเกิดวิปัสสนูฯ ชนิดฟุ้งในธรรมะนี่แหละ เป็นลูกศิษย์หลวงปู่ดูลย์นะ เคารพหลวงปู่ดูลย์มากเลย เดินลุยมาจากบุรีรัมย์เลย จากพนมรุ้งน่ะ เดินมาสุรินทร์นะ คิดดูซิ เดินลุยๆๆ ลุยป่ามา ยุคนั้นน่ะ มาถึงตอนดึก เที่ยงคืนแล้ว เอะอะลั่นวัดเลย มาที่วัดบูรพ์ (วัดบูรพาราม) "หลวงตาดูลย์" นี่ เรียกหลวงตาดูลย์เลยนะ ไม่ใช่ท่านพระอาจารย์แล้ว "หลวงตาดูลย์ มาฟังเทศน์ พระอรหันต์มาโปรดแล้ว" ไปเคาะประตูเรียกพระทั้งวัดเลยนะ ตอนเช้าขึ้นมาหลวงปู่แก้ให้แก้ไม่ตกนะ สุดท้ายหลวงปู่ใช้ไม้ตายเลย ด่า "ไอ้บ้า ไอ้สัตว์นรก" โอ้โห โกรธเลือดขึ้นหน้า "ตาดูลย์ไม่ใช่แม่กู กูไปแล้ว" คว้าไม้กวาดได้นะพาดบ่า นึกว่าเป็นกลด เดินออกไป ๓ กิโลเมตร แล้วเพิ่งนึกได้ เอ๊ะ เราขาดสติอย่างร้ายแรงเลย ไม่ใช่พระอรหันต์หรอก

ดังนั้น มันเกิดขึ้นได้เสมอนะ ถ้าจิตเราไม่ค่อยประณีตพอ จิตมันฟุ้งซ่านไป ฟุ้งซ่านไปอยู่ในความว่าง ฟุ้งซ่านไปอยู่ในธรรมะ ฟุ้งซ่านไปอยู่ในปีติ ฟุ้งซ่านไปอยู่ในความสงบ ฟุ้งซ่านไปในการขยันภาวนา ภาวนาได้ทั้งวี่ทั้งวัน ไม่เคยพักเลย เจริญสติอย่างเดียว ไม่มีเบรคเลย นี่เป็นอาการที่เพี้ยนๆ ทั้งสิ้นเลย ถ้าภาวนาถูกต้องแล้วจะเจอ ถ้าภาวนาผิดแล้วจะไม่เจอ จะเจอนิมิตแทน



เพราะฉะนั้น วันนี้หลวงพ่อก็เทศน์เรื่องวิปัสสนูฯ ให้ฟังด้วย แล้วก็เทศน์สิ่งที่ทำผิดมาให้ฟัง มีตั้งหลายแบบ โดยสรุปเลยก็คือ เราไม่ได้มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ไม่รู้ลงปัจจุบันตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ถ้าเราสามารถรู้กายรู้ใจที่ปรากฏในปัจจุบันนี่ ต้องเป็นปัจจุบันนะ มันถึงจะเป็นของจริง อดีตไม่ใช่ของจริง อนาคตไม่ใช่ของจริง ต้องรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง คือจะต้องเห็นไตรลักษณ์ของมัน ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น แต่จิตไหลออกไป จิตฟุ้งออกไป จิตไปแช่กับอารมณ์ใช้ไม่ได้ จะเป็นวิปัสสนูฯ

ฉะนั้นที่ผ่านมา มันจะผิดอยู่ในหลักนี้ทั้งหมดเลย เริ่มตั้งแต่ไปหัดดูจิต แล้วก็ไปแก้อาการของจิต ใช่ไหม นี่ไม่ใช่รู้ นี่เป็นการเข้าไปแก้ไข หรือถลำลงไปดู จิตไม่ตั้งมั่น หลวงปู่สิมท่านแก้ให้ จิตถลำลงไปดู หรือจิตเจริญสติไปรวดเลย ไม่ยอมทำความสงบ ไม่พักผ่อนเลย จิตหมดเรี่ยวหมดแรงลงไป เห็นไหม จิตไม่มีแรง จิตไม่ตั้งมั่น ไม่เป็นกลางจริง จิตหมดแรง หรือจิตไหลออกไปข้างนอก สว่างว่างออกไปแล้วไปอยู่ในความว่างความสว่าง อย่างตอนนี้มีคนวิจารณ์ บอกหลวงพ่อสอนผิด เพราะมีคนไปส่งการบ้านที่วัดอื่น บอกว่าไปเรียนดูจิตมา ท่านบอกมันผิดนี่ มันไปดูความว่าง มันไปติดในความว่าง ก็ถูกของท่าน แต่ท่านเข้าใจผิดว่าดูจิตแล้วจะต้องดูให้เป็นอย่างนี้ทุกคน อันนี้มันเป็นวิปัสสนูฯ เพราะฉะนั้นไม่ใช่ บางคนสงสัยว่าทำไมหลวงพ่อไม่ไปทะเลาะกับองค์อื่น ไม่ทะเลาะหรอก ท่านพูดก็ถูกของท่าน พวกเราภาวนาโหลยโท่ยเอง จิตไปติดในความว่าง มันภาวนาผิด เพราะฉะนั้นถ้าจิตไปติดในความว่าง เรารู้ทันก็หลุดออกมา

เพราะฉะนั้นการภาวนา ถ้าเข้าใจหลักของการปฏิบัติที่แท้จริงแล้ว ไม่มีปัญหาอะไรเลย ภาวนาของเราเองก็สะดวกสบาย พอเข้าไปหาครูบาอาจารย์ก็จะไม่มีปัญหาเลย อย่างหลวงพ่อนะ มีพระทางอีสานท่านมาหา เป็นลูกศิษย์หลวงพ่อทุย วัดป่าดานวิเวก หลวงพ่อทุยนี่ ครูบาอาจารย์รับรองท่านนะ คุณธรรมท่านสูงมากเลย ลูกศิษย์ท่านมาเรียน แล้วเอาหนังสือเอาซีดีหลวงพ่อไปถวายท่าน ท่านฟังจริงๆ นะ ฟังจนหมดเลย ท่านอ่านทางเอกทั้งเล่มเลย เสร็จแล้วท่านก็บอกกับลูกศิษย์ว่า ที่อาจารย์ปราโมทย์สอนมานี่นะ เราเห็นด้วยทุกอย่างเลย เราไม่เห็นด้วยอยู่ข้อเดียวเอง นี่เห็นไหม ความเห็นต่างได้ ท่านบอกเราไม่เห็นด้วยที่อาจารย์ปราโมทย์บอกการภาวนาง่าย เราว่ามันยากนะ ถูกของท่านนะ มันยากที่คนทั่ว ๆ ไปจะตื่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน แต่ถ้าจิตของเราเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานแล้ว ไม่ยากหรอกที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานในชีวิตนี้

เพราะฉะนั้นพวกเราภาวนาไปนะ หัดดูกายหัดดูใจ มีสติรู้กายรู้ใจลงปัจจุบันเรื่อยไป รู้ไปถึงจุดหนึ่งนะ ต้องระวังวิปัสสนูฯ จิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่เป็นกลาง จิตไม่ถึงฐาน อย่างที่พระอาจารย์มหาบัวเคยบอกหลวงพ่อว่า "ที่ว่าดูจิตนั้น ดูไม่ถึงจิตแล้ว" ไปหลงอยู่ในว่างๆ เพราะฉะนั้นถ้าเรารู้ทันตัวนี้ เราก็ผ่านไปได้ ไม่ว่าจะทำวิปัสสนาด้วยวิธีใด หนีวิปัสสนูฯ ไม่พ้นหรอก เจอทุกราย จะมากจะน้อยเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องกลัวนะ วิปัสสนูฯ ไม่ได้แปลว่าบ้า วิปัสสนูฯ นั้นเป็นความที่ใจมันลำพองไป ทะยานไป หลงไปในธรรมะ ไม่ใช่หลงในอธรรมนะ หลงไปในธรรมะ เผลอเพลินไปในธรรมะ ถ้ารู้ทัน จิตตั้งมั่นขึ้นมาก็หลุดเลย ไม่ยากเท่าไหร่หรอก

## ๖. ระดับปัญญาของพระอริยะ

[๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๑)]

ปัญญาเบื้องต้นของพระโสดาบันและพระสกิทาคามีเห็นว่า "สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ" ปัญญาปานกลางของพระอนาคามีเห็นว่า "อยากเมื่อไร ยึดเมื่อไร ก็ทุกข์เมื่อนั้น" เห็นว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นทุกข์ ถ้าดูจิตมาก็จะเห็นว่าอยากเมื่อไรยึดเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น ปัญญาสูงสุดจะเห็นแจ้งอริยสัจ เห็นว่าขันธ์ทั้งหมดเป็นตัวทุกข์

พระอนาคามีเห็นว่าจิตเป็นตัวสุขนะ ถ้ามีจิตที่อยากจิตที่ยึดจิตถึงจะทุกข์ ถ้าจิตไม่อยากจิตไม่ยึดจิตก็ไม่ทุกข์ พระอรหันต์เห็นว่าจิตจะอยากหรือจิตจะไม่อยาก จิตจะยึดหรือจิตจะไม่ยึด จิตก็ทุกข์ เพราะเห็นว่าขันธ์เป็นทุกข์

นี่แค่คิดเราก็คิดไม่ออกแล้วว่ามันทุกข์อย่างไร เห็นขันธ์เป็นทุกข์ไม่ใช่เรื่องง่ายนะ ภาวนากันปางตายเลย สู้ตาย รอดตายมาได้ถึงจะเห็นได้จริงๆ ลำพังทำสมาธิมีแต่ขันธ์เป็นสุขสิ ทำสมาธิกายเบาใจเบา มีแต่ความสุข ฉะนั้นทำสมาธินี่ไม่พอกิน ต้องมาเจริญปัญญา มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง รู้ไปเรื่อย ศีล สมาธิ ปัญญาก็ค่อยสมบูรณ์ขึ้นๆ



เป็นพระโสดาบันมีศีลสมบูรณ์ มีสมาธิเล็กน้อย มีปัญญาเล็กน้อย มารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางต่อไปอีก ก็เกิดเป็นพระสกิทาคามี มีศีลบริบูรณ์ มีสมาธิปานกลาง มีปัญญาเล็กน้อย

ต่อไปเกิดเป็นพระอนาคามี มีศีลบริบูรณ์ มีสมาธิบริบูรณ์ มีปัญญาปานกลาง เห็นว่าอยากเมื่อไรยึดเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น ไม่อยากไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ เห็นว่าขันธ์บางขันธ์ ยังเป็นสุขอยู่ รูปขันธ์เป็นทุกข์นะ อะไรๆ ก็ทุกข์หมดเลย ยกเว้นจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดู ตัวนี้เป็นตัวสุข เห็นอย่างนี้ยังไม่พ้นหรอก เพราะยังยึดจิตอยู่ มีจิตอันเดียวเหมือนมีเมล็ดพันธุ์ของต้นไม้ วันหนึ่งเมล็ดพันธุ์นี้งอกขันธ์ ๕ ขึ้นมาได้อีก

เพราะฉะนั้นเป็นพระอนาคามีแล้วมันก็ยังสร้างร่างกายขึ้นมาได้อีก ตายแล้วก็ยังไปเกิดเป็นรูปพรหมได้ ไม่ใช่ต้องอยู่สุทธาวาสเสมอไปนะ อย่านึกนะว่าพระอนาคามีต้องอยู่สุทธาวาสเสมอไป สุทธาวาสนี่เฉพาะท่านที่มีอินทรีย์แก่กล้า ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แก่กล้า ตัวใดเด่นจะไปเกิดในภูมิอันนั้น ถ้าปัญญากล้าจะเป็นภูมิพระอนาคามีสูงที่สุด ชื่อ อกนิฏฐา แต่ถ้าอินทรีย์ไม่แก่กล้าก็เป็นพรหมธรรมดา ไม่ใช่ว่าทุกคนต้องอยู่สุทธาวาส สุทธาวาสต้องได้ฌาน ๔ แล้วอินทรีย์แก่กล้า อันใดเด่นก็จะไปเกิดในภูมินั้น ในสุทธาวาสนี่มี ๕ ชั้น อินทรีย์ที่แก่กล้ามี ๕ ตัวนะ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นี่ทำให้ไปเกิดสุทธาวาส ถ้าได้ฌาน ๔ เฉยๆ ยังไม่ไปสุทธาวาส อย่างนี้ยังทุกข์อีก ยังต้องภาวนาอีก ภาวนาจนไม่ยึดกายไม่ยึดใจ หมดความยึดจิตนั่นแหละ เรียกว่าทำลายผู้รู้ ไม่ยึดถือตัวผู้รู้

หลวงปู่ดูลย์เคยสอนหลวงพ่อนะ ว่า "พบผู้รู้ทำลายผู้รู้ พบจิตทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง" พบผู้รู้ทำลายผู้รู้ พบจิตทำลายจิตนี่ ต้องเป็นพระอนาคามีก่อนถึงจะทำลายผู้รู้ เราอย่าทำลายผู้รู้นะ ตอนนี้ต้องมีผู้รู้เอาไว้ ไม่อย่างนั้นมันจะกลายเป็นแต่ผู้หลง ตอนนี้อาศัยผู้รู้ไปก่อน รู้สึกๆ ขึ้นมาเรื่อย ถ้าคนไหนทำสมาธิมาก มีฌานอยู่ ผู้รู้ก็ตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ทั้งวัน คนไหนไม่ได้ฌานผู้รู้ มันเกิดเป็นขณะๆ แล้วก็ดับเป็นขณะไป เกิดวับดับ วับดับไป แค่นั้นก็พอที่จะใช้เจริญปัญญาถึงพระอรหันต์ได้

ฉะนั้นเราพากเพียรนะ วันหนึ่งจะได้ลิ้มรสธรรมะ ธรรมะเป็นของอัศจรรย์มากเลย ให้ความสุขโดยที่เราไม่ต้องอิงอาศัยคนอื่นหรือสิ่งอื่น ความสุขในโลกนี้เป็นความสุขที่อิงอาศัยคนอื่น อิงอาศัยสิ่งอื่นอยู่ตลอดเวลา ความสุขในธรรมะไม่อิงอาศัยใคร เป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระ แต่ละคนอยากมีอิสระนะแต่ไม่มีจริง

## ๗. การจำแนกพระอรหันต์สมัยพุทธกาล

[๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๑)]

การภาวนาอันแรกเลยต้องภาวนาให้ถูกหลัก ภาวนาให้เป็น รู้หลักของการปฏิบัตินะ มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง แล้วรู้หลักว่าทำอย่างไรสติจะเกิด หัดรู้สภาวะบ่อยๆ แล้วสติจะเกิด สติเกิดแล้วไปรู้ว่างๆ ได้ไหม ไม่ได้ สติเกิดแล้วต้องมารู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจนิ่งๆ เฉยๆ ได้ไหม เห็นกายหายใจแล้วก็นิ่ง เห็นจิตก็ว่างนิ่งอยู่ใช้ได้ไหม ไม่ได้ ต้องเห็นความจริงคือเห็นไตรลักษณ์ ต้องเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ ถ้าเห็นกายเห็นใจเฉยๆ เป็นสมถะ

จะเห็นตามความเป็นจริงได้ ต้องมีเงื่อนไข ต้องเห็นด้วยจิตที่ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดู ก็จะเห็นเลยว่าขันธ์ทั้งหลายเป็นของถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่ตัวเรา รู้ไปแล้วก็ต้องเป็นกลาง ปกติพอรู้แล้วไม่เป็นกลาง รู้แล้วยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ให้รู้ทันความยินดียินร้ายขึ้นมา จิตก็จะเป็นกลางขึ้นมา

ตรงจิตตั้งมั่นก็ต้องฝึก มี ๒ วิธี วิธีหนึ่งฝึกเข้าฌาน หลวงพ่อไม่ค่อยเห็นคนยุคนี้เข้าฌาน มีน้อยคนจริงๆ ส่วนใหญ่เราทำไม่ได้ เราได้แต่คิดๆ เอา วันหนึ่งๆ ก็ฟุ้งๆ เอา ก็ต้องใช้วิธีที่ง่ายกว่านั้น เข้าฌานไม่ได้ให้รู้ทัน เอาสตินี้แหละมาช่วย มีสติรู้ทันจิตที่ไม่ตั้งมั่นจิตที่ไหลไป เห็นจิตไหลไปทางตา ถ้ารู้ทันจิตก็จะตั้งมั่นขึ้นมา เห็นจิตไหลไปทางหูไปฟังรู้ทันจิตก็ตั้งมั่นขึ้นมา เห็นจิตไหลไปคิด รู้ทันจิตก็ตั้งมั่นขึ้นมา แต่ตั้งได้ชั่วครั้งชั่วคราวเรียกว่าขณิกสมาธิ ตั้งชั่วคราวมีชั่วคราวก็ต้องใช้ชั่วคราว ไม่ใช่บางคนหวังจะต้องไปเข้าฌานให้ได้ก่อนถึงจะมาเจริญวิปัสสนา

อย่าว่าแต่คนยุคเราเลย ในสมัยพุทธกาลเองนี่พระพุทธเจ้าก็เคยจำแนกพระอรหันต์เอาไว้ ท่านบอกว่าในพระอรหันต์ ๕๐๐ องค์ ถ้าเป็นสมัยเราต้องคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ใช่ไหม ของท่านคิดพระอรหันต์ ๕๐๐ องค์ ท่านบอกได้วิชชา ๓[๑] จำนวน ๖๐ องค์ วิชชา ๓ ก็คือ

[๑] วิชชา ๓ คือ ๑. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ความรู้ที่ระลึกชาติได้ ๒. จุตูปปาตญาณ ความรู้จุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย ๓. อาสวักขยญาณ ความรู้ที่ทำอาสวะให้สิ้น



ระลึกชาติได้ แล้วก็รู้ว่าคนนี้ตายแล้วไปเกิดที่นั่นที่นี่ แล้วก็ละกิเลสได้ ๓ อย่าง มี ๖๐ องค์ก็คือ ๑๒ เปอร์เซ็นต์ แล้วก็เป็นพระที่ได้อภิญญา ๖[๑] เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ แสดงฤทธิ์ได้อะไรพวกนี้ ล้างกิเลสได้ ลงท้ายต้องล้างกิเลสได้ พวกนี้ก็มี ๖๐ องค์ ๑๒ เปอร์เซ็นต์เหมือนกัน แล้วพระที่ได้อุภโตภาควิมุต[๒] พวกนี้มีทั้งสมาธิมีทั้งปัญญา ส่วนใหญ่ก็จะแตกฉานเป็นปฏิสัมภิทา[๓] พวกนี้ก็มี ๖๐ องค์ ๑๒ เปอร์เซ็นต์ รวมแล้ว ๓๖ เปอร์เซ็นต์เองนะ พระอรหันต์ส่วนใหญ่ คือ ๖๔ เปอร์เซ็นต์ คือพระสุกขวิปัสสกะ[๔] พวกที่ไม่ได้เล่นฌาน

ฉะนั้นถ้าใครมาคุยกับเราว่าต้องทำฌานก่อนถึงจะเจริญสติได้ บอกไปอ่านพระสูตรไป ท่านสอนออกชัดเจนนะ คนส่วนน้อยหรอกที่ทรงฌานแล้วก็ไปเป็นพระอรหันต์ คนส่วนมากก็พวกชาวบ้านนี่แหละ พวกทำฌานไม่เป็นนี่แหละ ก็มีสติรู้กายรู้ใจไปก็บรรลุเสียงข้างมากนะ พวกทำฌานไม่เป็น

ฉะนั้นเราอย่าเสียใจเลย ขนาดสมัยพุทธกาลนะ พวกที่ทำฌานได้มีแค่ ๓๖ เปอร์เซ็นต์เอง ขนาดฤๅษีชีไพรตั้งเยอะนะที่เข้ามาบวชน่ะ พวกเรายุคนี้ก็เหลือไม่กี่เปอร์เซ็นต์หรอกที่เล่นฌาน ลูกศิษย์หลวงพ่อที่เล่นฌานเห็นมีอยู่ ๒-๓ คนเอง ที่ได้จริงๆ นะ นอกนั้นไม่ได้เรื่องหรอก นอกนั้นชานบ้านชานเรือน นั่งแล้วโงกเงกๆ บอกว่าเข้าฌาน ไม่ใช่ฌานจริงหรอก

[๑] อภิญญา ๖ ความรู้ยิ่ง, ความรู้เจาะตรงยวดยิ่ง, ความรู้ชั้นสูง มี ๖ อย่างคือ ๑. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่างๆได้ ๒. ทิพพโสต หูทิพย์ ๓. เจโตปริยญาณ ญาณที่ให้ทายใจคนอื่นได้ ๔. ปุพเพนิวาสานุสติ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้ ๕. ทิพพจักขุ ตาทิพย์ ๖. อาสวักขยญาณ ญาณทำให้อาสวะสิ้นไป. ๕ อย่างแรกเป็นโลกีย-อภิญญา ข้อสุดท้ายเป็นโลกุตตรอภิญญา

[๒] อุภโตภาควิมุต "ผู้หลุดพ้นทั้ง ๒ ส่วน" คือ พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถะมาเป็นอย่างมากจนได้สมาบัติ ๘ แล้วจึงใช้สมถะนั้นเป็นฐานบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไปจนบรรลุอรหัตตผล: หลุดพ้นทั้ง ๒ ส่วน (และ ๒ วาระ) คือ หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรูปสมาบัติ (เป็นวิกขัมภนะ) หนหนึ่งแล้ว จึงหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค (เป็นสมุจเฉท) อีกหนหนึ่ง เทียบ ปัญญาวิมุต

[๓] ปฏิสัมภิทา ความแตกฉาน, ความรู้แตกฉาน, ปัญญาแตกฉาน มี ๔ คือ ๑. อัตถปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในอรรถ ๒. ธัมมปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในธรรม ๓. นิรุตติปฏิสัมภิทา ปัญหาแตกฉานในทางนิรุกติ คือภาษา ๔. ปฏิภาณปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ

[๔] สุกขวิปัสสก พระผู้เจริญวิปัสสนาล้วนสำเร็จพระอรหัต มิได้ทรงคุณวิเศษอย่างอื่นอีก เช่นไม่ได้ฌานสมาบัติ ไม่ได้อภิญญา เป็นต้น

คนส่วนใหญ่ก็คือฝึกอยู่ในชีวิตธรรมดานี่เอง แต่ต้องมีวินัย ต้องเอาจริง ไม่ใช่ฝึกบ้าง เว้นบ้าง ช่วงนี้ฟิตขึ้นมา มาหาหลวงพ่อก็ฟิต ฟิตได้ไม่เกิน ๗ วัน ก็พังพาบอีกแล้ว ไม่ทำอีกแล้ว พวกนี้ไปไม่รอด อย่างมากก็ได้เป็นปุถุชนที่ดี เรียกกัลยาณปุถุชน เป็นคนดี มีทานมีศีลมีภาวนา เขาเรียกว่าทำบุญเอาหน้า ภาวนากันตาย เวลาใกล้จะตายก็รีบภาวนาใหญ่ เผื่อจะไม่ตาย หัดภาวนาไปเรื่อยๆ นะ พอตอนหลังตายเป็น ตอนจะตายนะไม่อาลัยอาวรณ์ถึงอดีต ไม่ห่วงกังวลถึงอนาคต ไม่ยึดถือในปัจจุบัน เท่านี้ก็จบแล้ว แต่มันยากนะ เพราะใจมันจะไปอาลัยอาวรณ์ในอดีต ไปกังวลถึงอนาคต ไม่ไปอดีตไม่ไปอนาคตก็ยึดอยู่ในปัจจุบัน กลัวตายอยู่ตรงนี้ กลุ้มใจอะไรต่ออะไรวุ่นวายขึ้นมา แต่ถ้ามีสตินะ ดูกายมันตายไป ใจเบิกบานเห็นร่างกายมันจะตาย สมน้ำหน้ามันจะตายแล้ว หายใจเข้าแล้วมันจะไม่หายใจออกแล้ว อะไรอย่างนี้นะ หรือหายใจออกแล้วมันไม่ยอมหายใจเข้าแล้ว ดูมันไปด้วยความร่าเริง

ต้องฝึกเอานะ ไม่มีของฟรีหรอก ไม่มีของแถม แต่ของเล่นน่ะเยอะ ของฟรีไม่มีของแถมไม่มีนะ สิ่งที่ได้มาคือสิ่งที่ต้องทำมาทั้งสิ้น อย่างบางคนพอได้ธรรมะแล้วมีของแถมได้หูทิพย์ ตาทิพย์ ได้เจโตปริยญาณ ได้ญาณนั้นญาณนี้ ของแถมที่ไม่ใช่ของแถมจริงหรอก เขาเคยฝึกของเขามาแล้ว ของเก่ามันกลับมา ไม่ใช่อยู่ๆ ก็มา ฉะนั้นไม่มีของฟรี ไม่มีของแถมนะ ทุกอย่างเกิดจากน้ำพักน้ำแรงทั้งสิ้น ยุติธรรมที่สุด ไม่มีใครโกงได้ อยู่ในโลกทำมาหากินยังถูกเขาโกงได้ ในทางธรรมะ ไม่มีใครมาโกงเราได้นะ มีแต่เราขี้เกียจเองน่ะ หรือไม่เราก็ฟุ้งไปเอง ไม่ยอมภาวนา



## ๘. ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม

[๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒ (๒)]

ปัญหาในชีวิตน่ะเกิดได้เสมอนะ สิ่งที่นึกไม่ถึงเกิดขึ้นได้เสมอนั่นแหละ แต่คนมีธรรมะนี่ อย่างไรก็รอด ธรรมะอย่างไรก็คุ้มครอง บุญกุศลมีจริงนะ บุญกุศลอย่างไรก็คุ้มครอง หน้าที่เราดำเนินชีวิตไปด้วยสติ มีสติ มีปัญญา เร่งรักษาตัวเอง

ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตนี่มันก็มีเหตุนะ อย่างสมัยพุทธกาลนี่ อนาถบิณฑิกะ* ได้ประสบปัญหาคลังสินค้าของแกถูกน้ำพัดพาไป จนล้มละลายนะ เคยล้มละลาย ตอนล้มละลายก็ยังอุตส่าห์ไปวัด แกเอาผักดอง ไม่มีของดีจะไปถวายพระแล้ว เอาผักดองไปถวายพระ แล้วแกก็ร้องไห้เสียใจ บอกทานของข้าพระองค์นี่เศร้าหมองมากเลย คือเป็นของไม่ดีเลย พระพุทธเจ้าก็บอกว่าทานของท่านนี่นะผ่องใสมาก

ปัญหามันมีเหตุ มันผ่านมาชั่วครั้งชั่วคราว ปัญหาทั้งหลาย กระทั่งตัวมันเองนะ ถ้าเราถอนตัวออกมา เป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู คอยรู้คอยดู รักษาใจเราเอาไว้ กระทั่งปัญหาหนักๆ ในชีวิตนี้ ตัวมันบางทีก็แก้ตัวมันเอง ค่อยๆ คลายออกไปได้

บางคนอกหักนะ ไม่ต้องภาวนามันยังหายเลย มันจะไปหักทั้งชาติไม่ได้หรอก ปัญหาจริงๆ มันก็คลายตัวของมันอยู่ตลอดเวลา มันมีเหตุประจวบกันเข้ามาก็มี สำคัญว่าเวลามีปัญหาเราอย่าทุกข์ก็แล้วกัน ดูเป็นแค่ปรากฏการณ์ที่ผ่านมาชั่วครั้งชั่วคราว ตั้งหลักตั้งสติรักษาใจให้มันมีความสงบสุขเอาไว้ก่อน เดี๋ยวมันก็มีสติมีปัญญาไปแก้ปัญหาได้

---

* อนาถบิณฑิกะ อุบาสกคนสำคัญในสมัยพุทธกาล เดิมชื่อ สุทัตต์ เป็นเศรษฐีอยู่เมืองสาวัตถี ต่อมาได้นับถือพระพุทธศาสนา บรรลุโสดาปัตติผล เป็นผู้มีศรัทธาแรงกล้า สร้างวัดพระเชตวันถวายแด่พระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์ที่เมืองสาวัตถี ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ประทับจำพรรษารวมทั้งหมดถึง ๑๙ พรรษา ท่านอนาถบิณฑิกะนอกจากอุปถัมภ์บำรุงพระภิกษุสงฆ์แล้วยังได้สงเคราะห์คนยากไร้อนาถาอย่างมากมายเป็นประจำ จึงได้ชื่อว่าอนาถบิณฑิกะ ซึ่งแปลว่า "ผู้มีก้อนข้าวเพื่อคนอนาถา" ท่านได้รับยกย่องเป็นเอตทัคคะในหมู่ทายกฝ่ายอุบาสก [พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๑]

## ๙. วิธีกราบพระ

[๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๑)]

บางคนคิดมากนะ บอกเวลากราบหลวงพ่อไม่มอง ดูไม่สุภาพ เลยว่าหลวงพ่อไม่สุภาพ หลวงพ่อไม่ได้คิดว่าพวกเรากราบหลวงพ่อนะ แล้วเราก็อย่าคิดว่าเรากราบหลวงพ่อ เรากราบพระรัตนตรัยนะ เราจะกราบต้นไม้สักต้นหนึ่งแล้วระลึกถึงพระพุทธเจ้าอะไรอย่างนี้ก็ใช้ได้ กราบตรงไหนก็ได้ หลวงพ่อไม่ได้หน้าด้านนะ ว่าฉันคือพระรัตนตรัย รอรับไหว้ของโยม นี่เธอกราบฉันนะ ไม่เคยรู้สึกเลยว่าโยมกราบหลวงพ่อ

พวกเรากราบไปตามประเพณี กราบไปแล้วระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ การกราบของเรามันจะได้ผลดี อย่างเวลาหลวงพ่อกราบพระ สังเกตไหมบางทีมุมไม่ตรงพระพุทธรูปด้วย กราบพระพุทธรูปก็กราบ ไม่ใช่ไม่กราบ แต่เรากราบสิ่งที่เป็นคุณธรรม คุณงามความดีของพระพุทธเจ้า คุณวิเศษของธรรมะ ความอัศจรรย์ของพระสงฆ์อะไรอย่างนี้

แต่เดิมพระสงฆ์ก็เป็นคนอย่างเรา กิเลสท่วมเหมือนเราเหมือนกัน ล้มลุกคลุกคลานเหมือนเรา แต่ท่านพากเพียร ท่านเข้าถึงความบริสุทธิ์ เราก็ทำได้ อดทนเอา

เวลาหลวงพ่อกราบพระนะ บางทีทำแบบสมถะยังมีเลย บางครั้งกราบคิดถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ วันไหนเหนื่อยมากๆ กราบแล้วกำหนดจิตเหมือนพระพุทธเจ้ายืนอยู่ต่อหน้าเรานี้ เรากราบอยู่แทบเท้าท่าน กราบปุ๊บนะปีติเกิดเลย มีความรู้สึกเหมือนเรากำลังกราบท่านจริงๆ เรามีปีติขึ้นมาจริงๆ จิตมีเรี่ยวมีแรง เงยหน้าขึ้นมาสอนโยมไหวแล้ว



## ๑๐. ทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นในชีวิตเรายุติธรรมแล้ว

[๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๑)]

การภาวนามันยากสำหรับคนที่ทำผิด ถ้าทำถูกแล้วไม่ยากหรอก ทีนี้บางคนภาวนาแล้วบรรลุมรรคผลเร็ว บางคนก็ช้า อันนี้ขึ้นกับเหตุปัจจัยนะ ถ้าสะสมมาเยอะแล้วและเหตุปัจจัยพอก็บรรลุเร็ว บางคนกิเลสแรงก็ต้องภาวนาลำบาก บางคนกิเลสเบาบางก็ภาวนาง่าย บางคนอินทรีย์แก่กล้าก็บรรลุเร็ว บางคนอินทรีย์ยังไม่แก่กล้าก็บรรลุช้า ทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุมีผลทั้งหมดเลย ชีวิตเราไม่ใช่ชีวิตเลื่อนลอยไร้เหตุไร้ผล

สังเกตไหม ใครอยู่กับหลวงพ่อมาหลายๆ ปี เคยได้ยินหลวงพ่อพูดคำว่า "บังเอิญ" ไหม ยกเว้นคนนั้นชื่อบังเอิญนะ เรียกคุณบังเอิญอะไรอย่างนี้ หลวงพ่อไม่เคยพูดคำว่าบังเอิญเลย มีคนเขามาตั้งข้อสังเกตว่าไม่มีคำว่าบังเอิญไม่มีคำว่าโชคดี มีคนหนึ่งเป็นดอกเตอร์ รวยตั้งแต่หนุ่มเลย อายุไม่เท่าไหร่นะ ไปอยู่อเมริกาไปเขียนซอฟแวร์อะไรไม่รู้ รวยกลับมา บอกว่านี่ผมสังเกตนะหลวงอา เรียกหลวงพ่อว่าหลวงอา ใครๆ เขามาเจอผมบอกว่าผมโชคดี มีหลวงอาคนเดียวเฉยๆ ไม่เคยบอกว่าผมโชคดีเลย จริงๆ โชคดีไม่มีทุกอย่างมีแต่เหตุ บังเอิญไม่มี

ดังนั้น ถ้าเราหัดภาวนานะ เราจะรู้เลยว่าชีวิตนี้ไม่มีบังเอิญหรอก บังเอิญไปติดยาเสพติดมีไหม ไม่มีนะ ไปเสพเองล่ะสิ ใครเขาบังเอิญ บังเอิญอกหัก ก็ถ้าไม่รักเขาจะอกหักได้ไหม ไม่มีนะ ทุกอย่างมันมีเหตุกับมีผลทั้งนั้น ทุกสิ่งที่เราเจอนี่ยุติธรรมแล้วนะ บางคนรู้สึกชีวิตเราอับเฉา ทำไมชีวิตเราไม่ดีเท่าคนอื่น ความจริงยุติธรรมแล้ว เราเจอในสิ่งที่เราต้องเจอ มีเหตุมีผลสมควรจะเจอ เราก็ต้องเจอ

ดังนั้นทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นในชีวิตเรานี่นะ อย่าไปโทษชะตากรรม ทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นในชีวิตเรานี่พอดีแล้ว พอดีแล้วทั้งสิ้นเลย มันยุติธรรมที่สุดแล้วที่เราต้องเป็นอย่างนี้ ต้องเจออย่างนี้ เราทำเองนะ ไม่ใช่คนอื่นทำให้ คนอื่นสร้างปัญหาให้เราได้ แต่การที่เขามาสร้างปัญหาให้เราได้นั้น ถ้าเจาะลึกลงไปเบื้องหลังอีก ก็เพราะเราทำของเรามา ยุติธรรมที่สุดเลย ถ้าใครภาวนาแล้วระลึกชาติได้เยอะๆ นะ หรือได้จุตูปปาตญาณ จะรู้เลยว่าคนนี้ตายอย่างนี้ไปเกิดที่นี้ ตายอย่างนี้ไปเกิดที่นี้ รู้เลยว่าเขาไปเกิดที่ไหนเพราะอะไร เพราะฉะนั้นทุกสิ่งที่เจอนั้นยุติธรรมที่สุด อย่าตัดพ้อต่อว่าโชคชะตานะ โชคชะตาไม่เกี่ยวหรอก ไม่มีหรอก ต้องเชื่อในกรรม เชื่อผลของกรรม

ทุกสิ่งที่เราเจอนี่ยุติธรรม เพียงแต่ว่าเมื่อเจอมันแล้วจะทำอย่างไร เช่นตอนนี้เจอสิ่งที่ไม่ดี ก็ทำกรรมใหม่ที่ดีขึ้นมา กรรมเก่าที่ไม่ดีทำให้เราตกต่ำลงมาแล้ว ห้ามมันไม่ได้แล้ว มันเป็นอดีต สร้างกรรมใหม่ที่ดีขึ้นมาแล้วชีวิตข้างหน้ามันก็จะดีขึ้น มันยุติธรรมที่สุด ที่บอกนี่เพราะว่าหลายคนชีวิตมันไม่ได้ว่าดีตลอดหรอก บางทีมันก็ลุ่มๆ ดอนๆ ใช่ไหม บางคนก็ตกทุกข์ได้ยาก ติดคุกติดตะราง อะไรอย่างนั้น เมียทิ้ง สามีไปมีกิ๊ก ยุติธรรมทั้งนั้นแหละ

ถ้าเราถือว่าทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นมานี่มันเป็นไปด้วยเหตุนะ เราก็ไม่กลุ้มใจ ความทุกข์ในปัจจุบันส่วนหนึ่งมันเกิดจากเราไม่ยอมรับความจริงของสิ่งที่กำลังปรากฏขึ้นกับเราเอง อย่างบางคนตกงาน ตอนนี้คนตกงานเยอะ ตกงานมันก็ต้องมีเหตุเหมือนกัน ตกงานเพราะไม่มีเส้น พวกมีเส้นยังไม่ตก ก็เป็นเหตุเหมือนกัน ทีนี้พอตกงานแล้วเป็นปรากฏการณ์ที่เราต้องเจอ ถ้าเรากลุ้มใจไปมันก็ไม่ได้ทำให้มีงานทำ

ชาวพุทธเราต้องตั้งหลักให้ดี มีปัญหาเกิดขึ้นอย่าให้มีความทุกข์เกิดขึ้น ชีวิตของทุกคนมีปัญหาทั้งสิ้น ไม่ปัญหาโน้นก็ปัญหานี้ อย่างแม่ชีอยู่ดีๆ แล้วคอยอกไปคอเคล็ดไป ก็ต้องมีเหตุมีผลใช่ไหม หมอนมันนอนมาหลายปีมันนิ่ม นอนไปเราแก่แล้ว คอเคล็ดป๊อกไปเฉยๆ หรือบางคนกลุ้มใจว่าเป็นมะเร็ง ถามว่ากลุ้มใจแล้วมะเร็งจะหายไหม ไม่หายนะ กลุ้มใจว่าตกงานแล้วจะได้งานทำไหม ไม่ได้งานทำ สามีไปมีกิ๊ก เรากลุ้มใจแล้วมันหายไหม มันจะมีอีกไหม มันยิ่งมีมากกว่าเก่าอีก เพราะเราหน้าเหมือนจวัก

ดังนั้นเวลาที่ชีวิตตกต่ำ อย่ามัวเสียเวลาทุกข์อยู่ ปลุกใจของเราให้มันเข้มแข็งขึ้นมา ปัญหาชีวิตเกิดตลอดเวลา ไม่ปัญหานี้ก็ปัญหาโน้น ใครเคยอ่านหนังสือเรื่องเพชรพระอุมาบ้าง เป็นหนังสือดีที่คนไทยควรอ่าน นี่หลวงพ่อแนะนำ มันสอนธรรมะเราข้อหนึ่ง สู้กับไอ้เสือตัวนี้ยังไม่ทันจะตายเลย ไอ้ช้างตัวนี้มันก็มารออยู่แล้ว ชีวิตเราเป็นอย่างนั้นจริงๆ นะ ปัญหานี้ยังไม่ทันหมดเลย ปัญหาใหม่ก็ก่อตัวเตรียมรอไว้อีกแล้ว ดังนั้นเราก็ต้องฝึกสตินะ จะทำให้เราสามารถมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข มีทุกข์น้อยๆ ปัญหามีอยู่แต่ใจไม่ทุกข์หรอก

พวกเราที่มาหัดเรียนธรรมะนี่ เรียนแล้วจะพบว่าชีวิตเรามีสุขมากขึ้นๆ มีสันติสุข มีความสงบ คนอื่นเขาทุกข์ปางตาย เราทุกข์นิดหน่อย ทุกข์กระเส็นกระสายพอไม่ให้ประมาท

ทีนี้ทำอย่างไรเราจะสามารถมีชีวิตอยู่กับโลกแบบทุกข์น้อยๆ ถ้าเราเข้าใจความเป็นจริงของโลก เราก็จะทุกข์น้อย ถ้าเราไม่เข้าใจความจริงของโลก เราก็ทุกข์เยอะ ความจริงของโลก เรียกว่าโลกธรรม โลกธรรมก็คือ ถ้าเรามีหรือได้รับผลประโยชน์มา เราก็มีโอกาส



ที่จะเสียผลประโยชน์ไป ถ้าเรามียศตำแหน่งหน้าที่ขึ้นมา ถึงวันหนึ่งเราก็ต้องเสียไป ได้มาแล้วก็เสียไป นี่คือกฎของโลก เสียไปแล้วทำเหตุใหม่ ผลนั้นก็อาจได้มาอีกก็ได้ มีลาภแล้วก็เสื่อมลาภ มียศแล้วเสื่อมยศ นี่เดือนตุลาคมใช่ไหม มีหลายคนเสื่อมยศแล้ว เกษียณอายุแล้วบางคนทำใจได้ บางคนเกษียณไม่กี่วันก็ช็อคตาย เฉา เดินไปทางไหนไม่มีคนไหว้ เฉาตาย พวกนี้เป็นพวกไม่เข้าใจความจริงของชีวิต

ดังนั้นมีลาภก็เสื่อมลาภได้นะ มียศก็เสื่อมยศได้ มีสรรเสริญก็มีนินทาได้ มีสุขก็มีทุกข์ได้ นี่คือความจริงของชีวิต ถ้าเราเห็นแล้วใจเราเป็นกลางกับมันนะ ใจเราไม่กระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลง เราจะไม่ทุกข์ไปกับมัน โลกมันก็แกว่งของมันอย่างนั้นแหละ โลกมันก็ฟูขึ้นแฟบลงตลอดเวลา แต่ใจเราไม่ทุกข์กับมัน เพราะใจเราฉลาดแล้ว ใจเรารู้ความจริงแล้ว มีได้มาก็ต้องมีเสียไป

ถ้าใจเราเข้าใจความจริงนี้ใจจะไม่กระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลง ทำอย่างไรใจจะเข้าใจความจริง ต้องพาให้ใจนี้เรียนรู้ความจริงเนืองๆ ตรงนี้แหละที่เรียกวิปัสสนากัมมัฏฐาน เราพาใจของเราให้เรียนรู้ความจริงบ่อยๆ เรียนตรงไหนดี เรียนที่ใจเรานี่แหละง่ายที่สุดแล้ว เพราะใจเราเดี๋ยวก็สุข ใจเราเดี๋ยวก็ทุกข์ ใจเราเดี๋ยวก็ดี ใจเราเดี๋ยวก็ร้าย อย่างมีคนเขาชมใจเราพองใช่ไหม หูเราไม่ได้พองด้วย แต่ใจมันพองเวลาคนเขาชม เวลาคนเขาด่า หูเราไม่ได้แฟบนะ แต่ใจแฟบ หูเราไม่ได้โกรธนะ แต่ใจโกรธ

เราคอยรู้อยู่ที่ใจของเรา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันกระทบอารมณ์ไปตามธรรมชาติ ห้ามมันไม่ได้ มีเหตุมีผล มันก็กระทบของมัน พอกระทบแล้วใจเรากระเทือนขึ้นมา ฟูขึ้นมาบ้างแฟบลงไปบ้าง ยินดีบ้างยินร้ายบ้าง สุขบ้างทุกข์บ้าง ดีบ้างชั่วบ้าง คอยดูมันไป ในที่สุดปัญญาจะเกิด เราเฝ้าดูใจของเราตลอดเวลานะเท่าที่ทำได้ ในแต่ละวันสังเกตไหม แต่ละวันความรู้สึกไม่เคยเหมือนกันเลย บางวันสดชื่น บางวันเศร้าโศก บางวันเซ็ง บางวันเบื่อ บางวันก็ดีใจกระดี๊กระด๊า ในวันเดียวกันก็ไม่เหมือนกัน เช้า สาย บ่าย เย็น ใจเราไม่เคยเหมือนกันเลย ตอนเช้าสดชื่น อย่างก่อนจะสดชื่น ก่อนจะมาถึงวัดนี่ขี้เกียจมาก่อนรู้สึกไหม ตื่นตี ๔ สดชื่นไหม บางคนสดชื่นแต่ส่วนน้อยนะ ส่วนใหญ่ไม่สดชื่น ฝืนใจตื่นขึ้นมาด้วยความขี้เกียจ อากาศก็เย็น แถมอีกหน่อยนะ แต่แถมนานไป กลัวมาไม่ทัน ใจก็กังวล บางคนต้องเตรียมอาหารมาใส่บาตรด้วย ถ้าไม่ใส่ไม่ได้ รู้สึกขาดๆ อะไรไปสักอย่าง

นี่ใจเรานะแต่ละวันแต่ละเวลาแต่ละขณะไม่เคยเหมือนกันเลย เราเฝ้ารู้เฝ้าดูไปเรื่อย ในที่สุดจะเกิดปัญญา ปัญญาก็คือใจมันยอมรับความจริงได้ ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงนะ มีความสุข ความสุขก็อยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป มีความทุกข์ ความทุกข์อยู่ได้ชั่วคราวแล้วก็หายไป ดีใจชั่วคราวแล้วก็หายไป เสียใจชั่วคราวแล้วก็หายไป โกรธได้ชั่วคราวแล้วก็หาย โลภชั่วคราวแล้วก็หาย ใจลอยได้ก็รู้สึกตัวได้ ฟุ้งซ่านได้ก็หดหู่ได้ มีสงสัยขึ้นมาเดี๋ยวก็หาย นี่ทุกอย่างนะ เฝ้ารู้เฝ้าดูไปเรื่อย ดูอยู่ที่ใจเรา ในที่สุดมันจะเห็นเลยว่า ทุกอย่างมาแล้วก็ไป ทุกอย่างเกิดแล้วก็ดับ ถ้าใจยอมรับความจริงตรงนี้ได้ อยู่กับโลกอย่างสบายเลย

ในโลกมีอะไร มีความสุขใช่ไหม มีความสุขได้ ความสุขก็หายไปได้ มีทรัพย์สินเงินทองขึ้นมา ทรัพย์สินเงินทองก็หายไปได้ เราเคยเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นที่ใจเราจนเห็นเป็นธรรมดาแล้ว ว่าทุกอย่างมาแล้วก็ไป ทุกอย่างมาแล้วก็ไป เห็นจนใจยอมรับตรงนี้ได้ ต่อไปนี้ไม่ต้องไปกลัวโลกแล้ว ความทุกข์มาได้มันก็ไปได้ ปัญหาไม่ได้มีตลอดชีวิตหรอก ไม่มีปัญหาอะไรที่คงทนถาวรหรอก ปัญหาในโลกนี้อยู่ชั่วคราวทั้งหมด เพราะมันไม่เที่ยงเหมือนกัน ปัญหาทั้งหลายเกิดจากเหตุ เหตุนั้นก็เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ดังนั้นถ้าชีวิตเรามีปัญหานะ เราคอยรู้ทันจิตของเราไป เป็นกลางกับมัน เดี๋ยวพอเหตุของมันหมดไป ปัญหาก็หมดไป เราก็มีชีวิตอยู่ได้ท่ามกลางปัญหา เหมือนกับดอกบัวอยู่ในโคลนในตมอยู่ในน้ำ ไม่เปื้อนโคลนเปื้อนตมไม่เปื้อนน้ำไม่เปียกน้ำ สามารถอยู่ได้เพราะว่าใจมันฉลาด เพราะฉะนั้นหัดภาวนานี่เพื่อให้ใจมันฉลาดนั่นแหละ ใจทุกวันนี้มันโง่นะ มันก็เลยหลงไปตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น หลงไปตามสถานการณ์ มีปัญหาขึ้นมาก็เสียใจ กลุ้มใจ มีความสุขขึ้นมาก็หลงระเริงไป ถ้าเรามามีสติเห็นว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราว โอ้ชีวิตจะสบายขึ้นเยอะเลย ได้แค่พระโสดาบันนะจะบอกให้ ความทุกข์หายไป ๘๐% นะ ไม่ใช่ ๒๕% นะ บางคนชอบเอา ๔ หาร นี่เอะอะก็บัญญัติไตรยางศ์ คิดเลขได้แค่นี้แหละ คิดได้แค่บัญญัติไตรยางศ์ ไม่รู้อัตราก้าวหน้า เฉิ่มเบ๊อะเลย โสดาฯ สกทาคาฯ อนาคาฯ พระอรหันต์ ๔ ขั้น อย่างนั้นเอา ๔ ไปหาร กิเลส ๑๐๐% โสดาฯ ละได้ ๒๕% กิเลสไม่ใช่อย่างนั้นหรอก พระโสดาบันละไปเกินครึ่งแล้ว

ส่วนที่เหลือทำไมต้องละ ๓ ที เพราะมันละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ มันละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ มันรู้ยากมันละยากขึ้นทุกทีๆ จนสุดท้ายจนเป็นพระอนาคามีแล้ว ความทุกข์แทบจะไม่แผ้วพานเข้ามาในใจเลย ใจนะรู้ตื่นเบิกบาน มีความสุขมีความสงบร่าเริงแจ่มใสอยู่แทบทั้งวันเลย ความทุกข์ของพระอนาคาฯ คืออะไร จิตมันหมองๆ ไปหน่อยหนึ่ง ถ้าเป็นเราจิตมันหมองไปหน่อยหนึ่งเราจะเป็นอย่างไร เราไม่รู้สึกหรอก จิตหมองเยอะยังไม่รู้สึกเลย



เพราะฉะนั้นภาวนานะแล้วชีวิตจะดีขึ้นๆ อย่าทิ้งธรรมะ แล้วธรรมะจะไม่ทิ้งเรา เคยทำชั่วเคยทำผิด อย่าทำอีก ตั้งอกตั้งใจต่อสู้กิเลสนะ ไม่มีใครให้โอกาสแก่ชีวิตเราได้เท่าตัวเราเองหรอก เรานี่แหละสร้างอนาคตของตัวเอง จะสุขจะทุกข์จะดีจะชั่ว จำไว้อย่างหนึ่งนะ ถ้าเราไม่ทิ้งธรรมะนะ วันข้างหน้าเราต้องดีกว่านี้ ถ้าเราทิ้งธรรมะเราตามอธรรมไป วันข้างหน้าก็ต้องเลวกว่านี้แหละ อดทนนะ ใครเคยผิดเคยพลาดก็ตั้งอกตั้งใจเอาใหม่ ไม่ทำอีกนะ

## ๑๑. เรามีบุญที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

[๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๒ (๒)]

ธรรมะเป็นของประณีตเป็นของสูง ค่อยๆ เรียนไปอย่าเห็นเป็นของหาง่ายๆ ลองภาวนาแล้วถ้าระลึกชาติได้จะรู้สึกเลยว่า ธรรมะนี่หายากที่สุดเลย กี่ชาติจะมีศาสนาพุทธสักครั้งหนึ่ง มีศาสนาพุทธแล้วไม่ใช่ว่าจะเจอศาสนาพุทธนะ

ถ้าเราหัดภาวนามานานๆ ตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ แล้วระลึกได้ เราจะรู้เลยว่าช่วงเวลาซึ่งไม่มีพระพุทธศาสนานี่เป็นช่วงเวลาที่วังเวง ไม่ใช่ทุกข์ แต่เป็นช่วงที่รู้สึกวังเวง รู้สึกชีวิตอยู่ตามๆ กันมา มันไม่มีทิศทาง ถามว่าเราทำชั่วไหม ไม่ชั่วหรอกนะ ใจเราไม่ได้ฝึกมาชั่ว ทำคุณงามความดีทั้งหลายก็ทำไปอย่างนั้นแหละ แต่ทำไปตามๆ กันไป มันไม่รู้เหนือรู้ใต้ ใจมันวังเวง

เวลาชาติใดที่เจอพระพุทธศาสนา ใจมันอบอุ่นคึกคัก มันรู้ว่าชีวิตมีเป้าหมายอย่างไร จะมุ่งไปสู่จุดไหน จะมุ่งไปอย่างไร

โอกาสที่เราจะได้เจอธรรมะนั้นน้อยเต็มที ตายแล้วตายอีก ๆ นะ บางทีตั้งเป็นพันๆ ชาติ หมื่นๆ ชาติ ไม่เคยได้ยินธรรมะเลย ได้ยินแต่อธรรมหรือได้ยินแต่ธรรมะฝ่ายโลกียะคือจริยธรรม จริยธรรมไม่หายจากโลก มีอยู่เรื่อยๆ แต่ธรรมะที่จะพ้นโลกคือโลกุตรธรรม หายากที่สุดเลย

ฉะนั้นเป็นโอกาสแล้ว มีโอกาสแล้วพากเพียรเข้า อย่าให้เสียชาติเกิด ไม่รู้จะว่าอย่างไรแล้ว

## ประวัติหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
## (โดยย่อ)

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

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

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

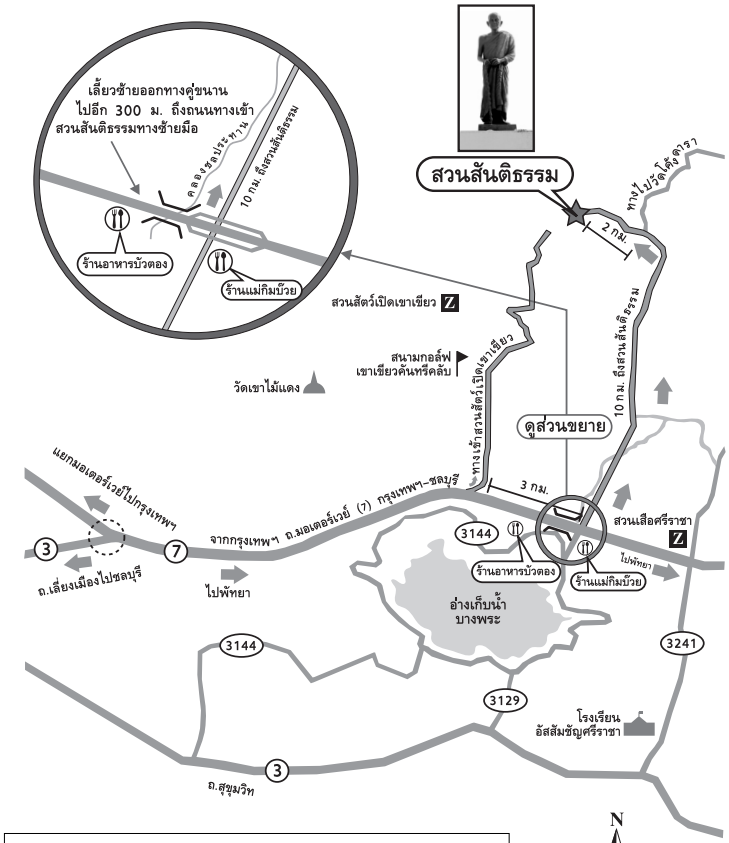
**การศึกษาธรรม** นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุธ ฐานิโย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ เป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปณฺฑิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

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

**งานเขียน** *วิมุตติปฏิปทา* (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, *วิถีแห่งความรู้แจ้ง* (๒๕๔๕), *ประทีปส่องธรรม* (๒๕๔๗) *ทางเอก* (๒๕๔๙) *วิมุตติมรรค* (๒๕๔๙) และ *แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล* (๒๕๕๑)

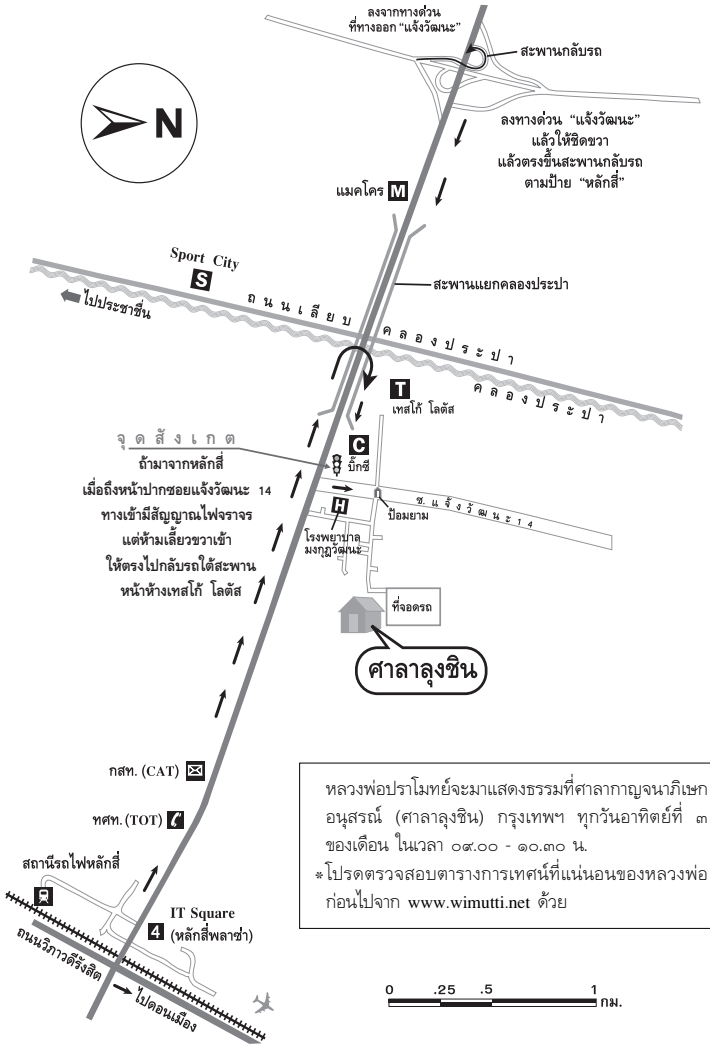
## แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

สวนสันติธรรม ตั้งอยู่ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี เปิด-ปิดเวลา ๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ตรวจสอบวันเปิด-ปิดของสวนสันติธรรม และวันที่หลวงพ่อแสดงธรรมนอกสถานที่ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ www.wimutti.net หรือโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๙๘๗๘




ถ้าไปจากกรุงเทพฯ จากแยกมอเตอร์เวย์ไปทางพัทยา ประมาณ ๑๓ กม. เมื่อพบป้ายร้านอาหารบัวตองทางขวามือให้ขับชิดซ้าย ข้ามสะพานข้ามคลองชลประทาน แล้วให้เลี้ยวซ้ายออกทางคู่ขนานทันทีไปต่ออีก ๓๐๐ ม. จะถึงถนนทางเข้าสวนสันติธรรมทางซ้ายมือ

## แผนที่แสดงเส้นทางไปศาลาลุงชิน




หลวงพ่อปราโมทย์จะมาแสดงธรรมที่ศาลากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) กรุงเทพฯ ทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน ในเวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.

*โปรดตรวจสอบตารางการเทศน์ที่แน่นอนของหลวงพ่อก่อนไปจาก www.wimutti.net ด้วย