

วิธีการ  
ปฏิบัติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา

เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว

ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้

ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

## วิธีการปฏิบัติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๔๓๓-๐๙๘-๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

จำนวนพิมพ์ ๒๐,๐๐๐ เล่ม (โดยกลุ่มวิมุตติ)

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๑

จำนวนพิมพ์ ๑๒,๖๐๐ เล่ม

## สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอน

ไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา

หรืออ่านพระธรรมเทศนาก็อื่นๆ

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

ดำเนินการผลิตโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐ ถนนบรมราชชนนี

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖,

๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดยาย



## คำนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นได้เพราะ คุณธนา รุจิพัฒนกุล กรรมการบริหารสวนสันติธรรม ได้นำธรรมเทศนาเกี่ยวกับ “วิธีการปฏิบัติธรรม” ซึ่งอาตมภาพแสดงไว้ ณ สวนสันติธรรม เมื่อ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๔๙ มาจัดทำเป็น CD แจกให้แก่ผู้สนใจ และต่อมา นายแพทย์พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ (‘หมออดิ’ หรือ ‘หมอท้อป’) ได้ถอดเสียงออกมาเป็นตัวหนังสือ ซึ่งอาตมภาพได้ปรับปรุงถ้อยคำบ้างเล็กน้อย แล้วนำมาจัดพิมพ์ขึ้น

ขอฝากให้เพื่อนทั้งหลายพิจารณาด้วยว่า ธรรมะจะเกิดประโยชน์สูงสุดได้ ก็เมื่อน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ จนสามารถถอดถอนความทุกข์ออกจากจิตใจได้จริงๆ

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๙ กันยายน ๒๕๕๐

## สารบัญ

คำนำ	๔
<b>วิธีการปฏิบัติธรรม</b>	๗
กล่าวนำ	๙
สมณะ และ วิปัสสนา	๑๑
ไตรสิกขา	๑๕
- ศีลสิกขา	๑๕
- จิตสิกขา	๑๗
- ปัญญาสิกขา	๒๒
หลักของการปฏิบัติธรรม	๓๓
<b>สนทนาและตอบปัญหาเรื่องการปฏิบัติ</b>	๔๗



# วิธีการปฏิบัติธรรม



## ก ล ่ า ว น ้ า

ดีมากที่พวกเราสนใจการปฏิบัติธรรม แต่ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติธรรม เราต้องรู้เสียก่อนว่าเราจะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร จะทำอะไร และระหว่างทำก็ต้องไม่หลงไม่เผลอไปทำอย่างอื่นโดยไม่รู้เท่าทันความรู้ ๔ อย่างนี้เรียกว่าสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นปัญญาขั้นพื้นฐานที่คอยกำกับการปฏิบัติไม่ให้ออกนอกกลุ่มนอกทาง

การปฏิบัติธรรมมี ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน กับ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งทั้ง ๒ อย่างนี้ล้วนแต่ต้องอาศัยสติเป็นเครื่องระลึกอารมณ์กรรมฐาน และอาศัยปัญญาคือสัมปชัญญะเป็นเครื่องกำกับการปฏิบัตินั้นไว้เสมอ ไม่เช่นนั้นเราจะปฏิบัติผิดพลาดได้ง่ายๆ



## ส ม ถ ะ แ ล ะ วิ ปั ส ส น า

ไม่ว่าเราจะทำสมถะหรือวิปัสสนา เราก็ต้องมีสัมปชัญญะรู้ชัดว่า เราจะทำกรรมฐานชนิดใด และต้องรู้ด้วยว่าเราจะทำกรรมฐานนั้นๆ เพื่ออะไร ซึ่งสมถะนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อทำจิตที่ไม่สงบให้เกิดความสงบ เพื่อทำจิตที่ไม่มีความสุขสบายให้เกิดความสุขสบาย และเพื่อทำจิตที่เป็นอกุศลให้เปลี่ยนเป็นจิตที่เป็นกุศล ส่วนวิปัสสนานั้นไม่ได้ฝึกเพื่อสิ่งเหล่านี้ แต่ฝึกเพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ หรือฝึกเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจเท่านั้นเอง

กายกับใจหรือขันธ์ ๕ นี้แหละคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า ทุกข์ และ ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องรู้ เพราะฉะนั้น หน้าที่ของพวกเราก็คือการ รู้กายรู้ใจนี่เองๆ หรือที่เรียกว่าการเจริญวิปัสสนานั้นเอง ต้องรู้นี่เองๆ จนเกิดปัญญารู้ความจริงของกายของใจ ปัญญาชนิดนี้เรียกว่า สัมมา-

**ทิวลิป อันเป็นปัญญาที่เข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา ถ้าเมื่อไหร่เรามีปัญญาเห็นว่ากายกับใจ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือไม่ใช่อัตตาอย่างแท้จริง เมื่อนั้นจิตจะปล่อยวาง ความยึดถือกายและใจลงได้ แล้วประจักษ์ชัดถึงนิพพานโดยอัตโนมัติ**

คนที่หัดดูกายดูใจมากๆ จนวันหนึ่งเห็นว่า กายกับใจไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงธาตุ เป็นขันธ์ เป็นส่วนหนึ่งของโลก ไม่ใช่ของเรา เห็นว่าตัวเราที่แท้จริงไม่มี อันนี้จะได้ ‘พระโสดาบัน’ ถ้าเฝ้ารู้กายรู้ใจต่อไปจนปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้ เรียกว่า ‘พระอรหันต์’ เพราะฉะนั้น พระอรหันต์ไม่ใช่คนที่ฝึกจิตให้ดีถาวร ให้สุขถาวร ให้สงบถาวรได้ เพราะท่านไม่ได้มุ่งเอาสิ่งเหล่านี้ ความสุข ความสงบ ความดี อะไรทั้งหลาย เป็นเรื่องของโลก แต่พระอรหันต์ คือท่านที่รู้ความจริงของกายของใจ จนหมดความยึดถือกายและใจ ฉะนั้น เราต้องเจริญวิปัสสนาคือเรียนรู้กายและใจตนเอง จนเข้าใจความเป็นจริงแล้วปล่อยวางได้ **ความพ้นทุกข์ที่แท้จริงอยู่ตรงที่ปล่อยวางได้นี่แหละ**



## ไ ต ร ลี ก ข า

การเรียนรู้กาย เรียนรู้ใจนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนบทเรียนไว้ ๓ บท เรียกว่า ไตรสิกขา อันแรกเลยคือเรื่องศีล 'ศีลสิกขา' อันที่สอง 'จิตสิกขา' อันที่สาม 'ปัญญาสิกขา' ถ้าเราเรียนไม่ครบ จะมีปัญหาเกิดขึ้น

### ๑. ศีลสิกขา

พวกเราส่วนมากคิดว่า ถ้าเราไปขอศีลมาจากพระ ก็เท่ากับเราเรียนศีลสิกขาจบแล้ว มันไม่ต้นขนาดนั้น ศีลที่จำเป็นสำหรับนักปฏิบัติไม่ใช่มีแค่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ แต่ยังมีศีลที่จำเป็นสำหรับนักปฏิบัติอีกชนิดหนึ่งที่พวกเราควรทำความรู้จักไว้ เรียกว่า 'อินทริยสังวรศีล'



**อินทริยสังวร** หมายถึง **ความสำรวมอินทริย์** คือเมื่อตามองเห็นรูป ตามองเห็นอะไรก็ตาม ถ้าความยินดียินร้ายมันเกิดขึ้นที่จิต หน้าที่ของเราคือ มีสติรู้ทันความยินดียินร้ายนั้น ก็เลสก็จะครอบงำจิตใจไม่ได้ จิตของเราก็จะเกิดศีลขึ้นโดยอัตโนมัติ เห็นใหม่ว่าสติเป็นสิ่งสำคัญมาก กระทั่งศีลยังต้องอาศัยสติเลยนะ **สติที่สำคัญ เป็นสิ่งจำเป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อเลย จิตที่เป็นกุศลทั้งหลายจะต้องประกอบด้วยสติเสมอ จะมีศีลก็ต้องมีสติ จะมีสัมมาสมาธิก็ต้องมีสติ จะเจริญปัญญาก็ต้องมีสติ** เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีสติอยู่ เช่น ตาเรามองเห็นสาวสวย จิตเกิดยินดีมีราคะ มีสติรู้ว่าราคะเกิดขึ้นมา ราคะนั้นจะครอบงำจิตใจไม่ได้ รับรองว่าจะไม่ผิดศีลข้อ ๓ และก็ไม่ผิดศีลข้อ ๔ คือไม่ไปหลอกสาว ศีลมันจะเกิดขึ้นได้เอง หรือเราเดินๆ อยู่เห็นคนเขาทำโทรศัพท์มือถือตก แหม รุ่งนี้อยากได้พอดีเลย มันเห็นใจที่มีความโลภขึ้นมา อยากได้ สติรู้ทันใจที่อยากได้ รู้ทันโลภะ โลภะจะดับทันที โลภะครอบงำจิตใจไม่ได้ รับรองไม่หยิบของเขามา ถึงเจ้าของไม่เห็นก็ไม่หยิบ

หรือมีคนมาด่าเรา เราโกรธ สติระลึกถึงความโกรธที่เกิดขึ้น ความโกรธครอบงำจิตใจไม่ได้ รับรองว่าไม่ด่าเขา ไม่ตีเขา ไม่ต่อว่าเขา ไม่ทำร้ายเขา ไม่ฆ่าเขา ศีลจะเกิดขึ้นเพราะความมีสติรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตในใจของเรา

ดังนั้น อินทริยสังวรศีลนั้น ท่านสอนไว้เป็นหลักสูตรว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อตาเห็นรูป ความยินดียินร้ายเกิดที่จิต ให้มีสติรู้ทัน ถ้ารู้ไม่ทัน ก็เลสจะครอบงำจิต” จิตจะเสียความเป็นปกติไป กลายเป็น

จิตที่ไม่มีศีล จิตที่ขาดศีลคือจิตผิดปกติ ถูกกิเลสครอบงำ นี่ ศีลชนิดนี้จำเป็นต่อหน้าปฏิบัติ หูได้ยินเสียง เช่น ได้ยินเขาชมใจเราพองเลย รู้ว่าใจมันพอง รู้ทันมัน เราก็ไม่หลงระเหิงไปกับคำชมนั้น ถูกเขาด่า ใจมันเดือดขึ้นมา เราเห็นใจที่เดือด ใจเราก็ไม่ยินร้ายกับคนนั้น ใจจะเป็นกลาง นั่งคนเดียวก็นั่งคิดไป คิดเรื่องดีบ้าง คิดเรื่องร้ายบ้าง คิดบางเรื่องเกิดกุศล คิดบางเรื่องเกิดอกุศล มีสติรู้ทันอีก อะไรๆ ก็ครอบงำจิตใจไม่ได้ จิตใจก็เป็นปกติ นี่เรียกว่าจิตเรามีศีล

## ๒. จิตสิกขา

ต่อไปเราก็เรียนบทเรียนที่สอง ชื่อว่า ‘จิตสิกขา’ บทเรียนนี้อาภัพที่สุด ไม่ค่อยมีใครเรียนทั้งที่สำคัญถึงขนาดว่า ถ้าไม่เรียนก็จะเจริญปัญญาไม่ได้

นักปฏิบัติพวกหนึ่งไม่เรียนจิตสิกขา จะเอาแต่นั่งสมาธิ เพราะคิดว่าการนั่งสมาธิไปเรื่อยๆ เคลิ้มๆ ไปเรื่อยๆ เรียกว่าจิตสิกขา นี่ไม่ใช่ซะ อีกพวกหนึ่งก็เห็นว่าไม่ต้องทำอะไรหรอก แค่กำหนดกำหนดรูปนามไปเรื่อยๆ จิตก็มีสมาธิเองนะแหละ โธ จิตสิกขามันไม่ตื่นๆ แค่เรื่องการนั่งสมาธิหรอกนะ

**จิตสิกขา คือการเรียนรู้เรื่องจิตว่า จิตชนิดใดเป็นกุศล จิตชนิดใดเป็นอกุศล จิตชนิดใดเอาไว้ทำสมณะ จิตชนิดใดเอาไว้ทำวิปัสสนา และจิตชนิดใดใช้ไม่ได้เลย เราต้องเรียนรู้ลักษณะของจิตแต่ละอย่างๆ ให้ชัดเจน เพื่อจะได้ทราบว่าจะจิตของเราในขณะนี้ควรแก่การงานชนิดไหนแน่**

**วิธีเรียนก็มี ๒ ทาง ทางหนึ่งเรียนจากตำรา** พวกที่เขาเรียนอภิธรรมเขาเรียนสภาวธรรม ๗๒ ชนิด ซึ่งจิตเป็นสภาวะอันหนึ่งใน ๗๒ ชนิดนั้น แต่จิตอย่างเดียวนั้นแหละสามารถแจกแจงชนิดของจิตออกไปได้อีกเยอะแยะถึง ๘๙ ดวง หรือ ๑๒๑ ดวง ซึ่งไม่มีใครมีจริงครบทุกดวงหรอก เรียนอย่างนี้ก็ลำบากนิดหนึ่ง แต่ก็น่าเรียนรู้ไว้เหมือนกัน

**มีวิธีเรียนรู้เรื่องจิตอีกวิธีหนึ่ง เป็นการเรียนอย่างง่ายๆ โดยการตามรู้ของจริงไปเลย** แต่ในขั้นแรกเราต้องรู้หลักสักกนิตหนึ่งก่อนว่า จิตชนิดไหนเป็นกุศล และจิตชนิดไหนเป็นอกุศล อันนี้ต้องอาศัยปริยัตินิตหนึ่ง อาศัยครูบาอาจารย์สอน ไม่เช่นนั้นเราจะไม่รู้จัก บางทีเราไปหลงสร้างอกุศลจิตขึ้นมา แล้วนึกว่าเป็นกุศลจิต เรื่องนี้มักปฏิบัติเป็นกันมาก คือชอบไปสร้างอกุศลจิตขึ้นมา เป็นเรื่องอัศจรรย์ทีเดียว

เราต้องเรียนหลักอีกว่า จิตชนิดไหนควรแก่การทำสมถกรรมฐาน จิตชนิดไหนควรแก่วิปัสสนากรรมฐาน ไม่อย่างนั้นเวลาปฏิบัติจริงมักจะเอาจิตที่ไม่มีคุณภาพพอไปทำวิปัสสนา ซึ่งจะได้ไม่ผล

นักปฏิบัติมากมายที่ไม่รู้จักสมณะกับวิปัสสนา อยากทำวิปัสสนา แต่ไปหลงทำสมณะ อันนี้เยอะที่สุดเลย มีในทุกค่ายทุกสำนัก มีหมดเหมือนกันหมด ไม่ได้ไม่เลวไปกว่ากันเท่าไร ดังนั้น ต้องฟังให้รู้เรื่องของสมณะกับวิปัสสนาเสียก่อน ถ้ารู้หลักแล้วจะเลือกใช้วิธีปฏิบัติของสำนักใดสำนักหนึ่งก็ใช้ได้เหมือนกัน ไม่ได้ว่าสำนักใดดีกว่าสำนักใดหรอก เว้นแต่สำนักที่ไม่สอนเรื่องการรู้กายรู้ใจเท่านั้นที่ไม่มีทางเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้เลย **ถ้าเราเรียนให้รู้หลักแล้ว การปฏิบัติก็จะ**

**ไม่ยาก ถ้าไม่รู้หลัก ไม่รู้เรื่องจิตเรื่องใจตัวเอง การปฏิบัติจะยากที่สุดเลย เหมือนงมเข็มในมหาสมุทรทีเดียว**

**อันแรกเลย เราต้องรู้จักก่อนว่า จิตอย่างไรเป็นกุศล จิตอย่างไรเป็นอกุศล จิตที่เป็นกุศลนี่นะ ไม่ถูกราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำ เพราะฉะนั้น ขณะใดจิตมีราคะ มีโทสะ ขณะใดจิตหลงไป เผลอไป จิตนั้นเป็นอกุศลแน่นอน** อย่างนี้ดูง่าย แต่ว่าจิตบางอย่างนี้ดูไม่ออกว่ามีราคะ โทสะ โมหะ หรือเปล่า มันเป็นอกุศลที่ละเอียดๆ เรายังสังเกตเอา เพราะมีองค์ประกอบอื่นๆ อีก

**จิตที่เป็นกุศลจริงๆ จะต้องมี มุฑตา มีความเบา** ถ้าเมื่อไรเราปฏิบัติแล้วจิตเราหนักๆ ขึ้นมา ต้องรู้นะ ทำผิดแน่นอน อกุศลเกิดขึ้นแทนกุศลแล้ว เวลาลงมือปฏิบัติ บางคนหนักอืดเลย หนักเหมือนแบกภูเขา มันหนักขึ้นมา ถ้ามันหนักขึ้นมา แสดงว่าทำผิดแน่นอน จิตที่เป็นกุศลจะต้องเบา

**จิตที่เป็นกุศล จะต้องมี มุฑตา มีความนุ่มนวล อ่อนโยน** ถ้าปฏิบัติแล้วจิตเราแข็งๆ ที่อๆ นี้อกุศลนะ ต้องระมัดระวัง จิตที่เป็นกุศลนั้นจะนุ่มนวล

**จิตที่เป็นกุศลมี ปาคุญญตา คล่องแคล่วว่องไว** ถ้าซึ่มๆ ที่อๆ นี้อกุศลนะ ที่อทั้งวัน อย่างนี้อกุศล ต้องระมัดระวัง

เพราะฉะนั้น เวลาที่ปฏิบัติ รู้สึกไหม พอจงใจทำเมื่อไหร่ จะหนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึ่มๆ ที่อๆ ขึ้นมา เพราะอะไร เพราะโลภะมันเกิด อยากปฏิบัตินี้อกุศลนะ โลภะเกิด พออยากปฏิบัติแล้วลงมือ

ปฏิบัติตามความอยาก ในขณะที่ความอยากยังครอบงำจิตอยู่ ใน อภิธรรมท่านสอนว่า “กิเลสเป็นสหชาติปัจจัยของกรรม” กิเลสเกิด ร่วมกับกรรมนั่นเอง กิเลสทำให้เกิดการกระทำกรรม แต่เกิดด้วยกัน เพราะฉะนั้น อย่างเราอยากปฏิบัติปั๊บ ลงมือปฏิบัติปั๊บ ในขณะที่ ความอยากปฏิบัติยังครอบงำจิตอยู่ จิตดวงนั้นเป็นอกุศลจิต หนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ ขึ้นมาเลย แล้วสติตัวจริงเกิดขึ้นได้ไหม ไม่มีทางเกิดเลย เพราะฉะนั้น พื้นที่นี้กลายเป็นพื้นที่ของกิเลส ไปแล้ว สติจะเกิดร่วมกับกิเลสไม่ได้เด็ดขาดเลย มีอันหนึ่งต้องไม่มี อีกอันหนึ่ง เพราะฉะนั้น ถ้าเราปฏิบัติไป ใจแข็งที่ขึ้นมา เกิดจาก โลภะนะ มีโลภมูลจิต อยากปฏิบัติ ที่นี้พอใจแข็งที่ขึ้นมาแล้ว เกิด โทสมูลจิตใหม่ อยากหาย ไม่ชอบมันแล้ว แข็งๆ อึดอัดไม่ชอบ อยาก จะดี อยากจะสุข อยากจะสบาย นี่กิเลสล้วนๆ เลยนะ เพราะฉะนั้น เราต้องเรียนให้รู้จักลักษณะของจิต จิตชนิดใดเป็นกุศล ชนิดใดเป็น อกุศล

หลวงพ่อบุตรตรงไปตรงมานะ นักปฏิบัติเกือบทั้งหมด หลง สร้างอกุศลอยู่ อยากได้กุศล แต่หลงสร้างอกุศล จิตจะแข็งๆ ทื่อๆ หนักๆ แน่นๆ อึดอัด มีราคะแทรกบ้าง มีโทสะแทรกบ้าง แต่ที่ ยืนพื้นคือโมหะ แทรกอยู่ตลอดเลยแต่ไม่เคยเห็น เพราะไม่รู้สภาวะ ตรงตามความเป็นจริงนั้นแหละ โมหะมันบังอยู่ หรืออย่างบางที่เรา ปฏิบัติ พอเราเพ่งมากๆ เรากำหนดมากๆ ใจเราจะซึมๆ ใจเราจะนิ่งๆ

แต่บางทีก็เกิดความนุ่มนวลขึ้นมาได้ เกิดความสว่าง เกิดความ นุ่มนวล แต่จิตของเราหลงเข้าไปยึดถือความสุขความสงบที่เกิดจาก

การปฏิบัติ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติจะมีอีกประเภทหนึ่งที่เพ่งมากๆ กำหนดมากๆ แล้วรู้สึกว้าจืดเบาๆ จิตสบาย จิตมีความสุข รู้สึก สว่างไสว แต่สังเกตให้ดี มันจะมีความนิ่งๆ เกินจริงอยู่นิดหนึ่ง มัน จะผิดธรรมดาอยู่นิดหนึ่ง

แท้จริงแล้ว จิตที่ดีที่สุดสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็คือจิตธรรมดาของมนุษย์ธรรมดาๆ นั่นเอง จิตปกติของมนุษย์ นั้นแหละดีที่สุด มนุษย์คือผู้ที่มีใจสูง มีใจที่พร้อมจะรองรับธรรมะได้ แต่พวกเรานักปฏิบัติส่วนหนึ่ง พอปฏิบัติแล้วเพ่งเอาๆ กำหนดเอาๆ เราสูญเสียจิตของมนุษย์ กลายเป็นจิตของพรหมขึ้นมาแทน จิตของ พรหมนี้จะนุ่มนวล เบิกบาน มีความสุข แต่มันเยิ้มๆ อยู่นิดหนึ่ง มัน จะเยิ้มๆ มีความสุข จะนุ่มนวลมีความสุข ราคะแทรกอยู่ แต่ไม่เห็น

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติจำนวนมากเลย พวกหนึ่งทำไปแล้วเกิด อกุศล เครียดจัด แข็งๆ หนักๆ แน่นๆ อีกพวกหนึ่งทำไปแล้ว เคลิบเคลิ้ม มีความสุข เพลิดเพลิน ตัวนี้ไม่ใช่อกุศลแล้ว เป็นกุศล เป็นโลกียกุศล ตัวนี้แหละขวางการเดินมรรคผลนิพพานในชั้นละเอียด ต่อไป เพราะฉะนั้น ต้องระมัดระวังนิดหนึ่ง บางคนฝึกมากๆ จิตใจ จะนุ่มเลย นุ่มผิดความเป็นจริง นุ่มทั้งวันทั้งคืน สามวันสามคืนก็นุ่ม อยู่อย่างนั้นแหละ นักปฏิบัติจำนวนมากเป็นอย่างนี้ ราคะแทรกแล้ว โมหะแทรกแล้ว ไม่เห็นอีกแล้ว ส่วนพวกที่กำหนดเอา กำหนดเอา เริ่มต้นใหม่ๆ นี่นะ โมหะกับโทสะแทรก พอกำหนดได้ที่ เพ่งได้ที่ โมหะกับราคะแทรก ต้องเรียนนะ ต้องเรียนจนเรารู้จักลักษณะของจิต เราจะได้เดินไม่พลาด

ถัดจากนั้น เราจะมีจิตที่เป็นกลาง และสักว่ารู้สึกไม่เห็นอารมณ์  
ได้ ซึ่งจิตที่มีคุณภาพเช่นนี้ในตำราอภิธรรมจะเรียกว่า ‘มหากุศลจิต  
ญาณสัมปยุต อสังขาริก’ แปลว่า **จิตที่เป็นกุศลประกอบด้วยปัญญา  
และเกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจให้เกิด จิตชนิดนี้มีกำลังกุศลแก่กล้า  
ที่สุด เหมาะควรที่สุดที่จะใช้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน** รายละเอียด  
ยังมีอีกมากต้องค่อยๆ ฟัง ค่อยๆ เรียนไป

### ๓. ปัญญาศึกษา

ถัดจากการเรียนรู้จิต ก็ถึงบทเรียนเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความ  
จริงของรูปนาม/กายใจ ซึ่งก่อนที่จะรู้วิธีเจริญปัญญา เราต้องรู้วิธี  
ปฏิบัติผิดๆ ที่ขวางกั้นการเจริญปัญญาเสียก่อน

มีการปฏิบัติที่ผิดหรือสุดโต่งอยู่ ๒ อย่างที่ขวางการเจริญปัญญา  
หรือขวางการเจริญวิปัสสนา คือการบังคับจิตไว้จนจิตหายบ แห้ง หรือ  
บังคับจนมันเหลวลุ่มเนี่ยนไปหมด นี่ก็แบบหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็คือ  
การปล่อยจิตให้หลงตามกิเลสเตลิดเปิดเปิงไป สองอย่างนี้ขวางการ  
เจริญวิปัสสนา อย่างแรกเรียกว่า **อัตรตกิลมถานุโยค** เป็นการบังคับ  
ตัวเอง บังคับกายบังคับใจ ทำตนเองให้ลำบาก ทำใจให้แห้งผาก  
อีกอย่างหนึ่งเรียก **กามสุขัลลิกานุโยค** เป็นการตามใจกิเลสไป  
ตอบสนองกิเลสไป เป็นการทำให้ชุ่มด้วยกิเลส

พวกเราบางคนอาจจะสงสัยว่า **ทำไมหลวงพ่อก็อธิษฐานเรื่องความ  
สุดโต่ง ๒ ด้านที่จิต** เพราะได้ยินได้ฟังมา เรื่องความสุดโต่ง ๒ ด้าน  
นั้น มักจะพูดถึงความสุดโต่งทางกาย คือเมื่อพูดเรื่องอัตรตกิลมถานุโยค



ก็คิดแค่ว่าเป็นการทรมานกาย เมื่อพูดเรื่องกามสุขัลลิกานุโยค ก็  
 เฟ่งเล็งถึงความประพฤติเสพสุขทางกาย ที่ว่ามานี้ก็ถูกเหมือนกัน แต่  
**อยากจะฝากให้พิจารณาถึงความสุดโต่งทางใจกันไว้บ้าง เพราะธรรม**  
**ทั้งหลายนั้นใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า สำเร็จได้ด้วยใจ** จะทรมานกาย  
 หรือจะปล่อยกายไปสนองกิเลสมันก็ต้องเริ่มมาจากใจก่อน ลองเปิด  
 ใจกว้างฟังหลวงพ่อก่อนแล้วลองปฏิบัติตามที่หลวงพ่อบอกก่อนก็แล้วกัน  
 แล้วดูซิว่าความทุกข์มันจะหล่นหายไปจากชีวิตอย่างน่าอัศจรรย์ได้  
 หรือไม่

อยากรู้จักทางสายกลางก็ค่อยๆ เรียนไปนะ เรียนจนสติตัวจริง  
 เกิด สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะได้ **สติไม่ได้เกิดจากการกำหนด**  
**สติไม่ได้เกิดจากการเพ่ง สติไม่ได้เกิดจากการสั่งให้เกิด** อภิธรรมสอน  
 ชัดๆ เลยว่า **สติมีการจำสภาวะธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด**  
**เพราะฉะนั้น ที่เรามาทำสติปัญญา ๔ เบื้องต้นนี้ ทำไปก็เพื่อให้มีสติ**  
**นั่นเอง เราหัดรู้กายจนเรารู้สภาวะของรูป หัดรู้เวทนาจนเรารู้สภาวะของ**  
**เวทนา หัดรู้จิตจนเรารู้สภาวะของจิต เมื่อรู้แล้ว สติจะเกิดเอง**

คนส่วนมากถ้ามาเรียนที่วัดหลวงพ่อก่อน หลวงพ่อกชอบให้หัดดู  
 นามธรรม เพราะพวกเราส่วนใหญ่เป็นคนเมือง อาชีพหลักของพวก  
 เราคือคิด คิดลูกเดียว ส่วนใหญ่ทำงานที่ต้องคิด คิด คิด คิด ทั้งวัน  
 พวกคิดมาก เหมาะกับการดูจิต พวกโลภมาก รักสุขรักสบาย รักสวย  
 รักงาม เหมาะกับการดูกาย นี่พวกเรารู้สึกไหม อยู่ๆ อยากจะเข้า  
 สำนักไหนเราก็เข้า เราไม่ได้รู้ว่าจิตของเราเป็นอย่างไร เพื่อนเราเข้า  
 สำนักไหนเราก็ตามไปเข้าด้วย สำนักไหนคนเยอะเราก็ตามไปด้วย

น่าจะดี อะไรอย่างนี้ อาจจะดีนะ ครูบาอาจารย์อาจจะเก่ง แต่ถ้าจิต  
 ไม่ตรงกับเรา แล้วเราไปเลียนแบบเขามา ไม่ได้ผลหรอก ฉะนั้น  
**ทำกรรมฐานต้องดูตัวเองก่อน วิเคราะห์ตัวเองให้ออกว่าจิตของเรา**  
**เป็นอย่างไร** ถ้าเราเป็นพวกรักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม รักความ  
 สงบ วันๆ ไม่อยากยุ่งกับใคร พวกนี้ต้องดูกาย เพราะกายนี้มันจะ  
 เห็นได้ง่ายว่าไม่สุข ไม่สบาย ไม่สวย ไม่งาม ส่วนพวกชอบคิดมาก  
 จิตใจวอกแวกๆ นี้ ให้ดูจิตเอา ดูจิตไปเลยพวกคิดมาก

**จิตของคนมี ๒ อย่างที่ใช้พิจารณาเลือกอารมณ์สำหรับทำ**  
**วิปัสสนาเบื้องต้น ได้แก่ ตณฺหาจฺริตให้ดูกาย กับทิวฏฺฐิจฺริตให้ดูจิต**  
**ส่วนเวทนาจับธรรมยังไม่แนะนำให้ดู เพราะเวทนาจับธรรมนี้เป็น**  
**กรรมฐานที่เหมาะกับผู้มีปัญญากล้า** พวกเรายังไม่ถึงขนาดที่เรียกว่า  
 มีปัญญากล้า เราก็ดูกายดูจิต เป็นของดูง่าย เป็นของพื้นๆ แต่ดูกาย  
 มีเงื่อนไข กายานุปัสสนาเหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนเล่นฌาน  
 ถ้าทำฌานไม่เป็นแล้วไปดูกาย จิตมักจะหลงถลาลงไปแช่อยู่ที่กายเลย  
 เช่น เราดูห้องพองยุบ จิตจะไหลไปเกาะนิ่งๆ อยู่ที่ห้อง ทำอะไรไม่ได้  
 แล้ว ไปเกาะห้องอยู่ ยกเท้าข้างเท้า จิตจะไปเกาะนิ่งอยู่ที่เท้า รู้  
 ลมหายใจ จิตจะจมลงไปที่ลมหายใจแล้วลึมนื้อลึมนัวไปเลย

เพราะฉะนั้น **การดูกาย ถ้าใจไม่ตั้งมั่นพอจะดูยาก** กายานุ-  
**ปัสสนาท่านจึงสอนว่า เหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนทำฌาน** พอ  
 เราทำความสงบไปจนถึงฌานที่สอง หรือหุติยฌาน มันจะเกิดสิ่งหนึ่ง  
 ที่ครูบาอาจารย์วัดป่าเรียกว่า ‘จิตผู้รู้’ ขึ้นมา จิตผู้รู้เป็นจิตที่ทรง  
 ลัมมาสมาธิ มี ‘เอโกทิวภาวะ’ คือความเป็นหนึ่ง **พอเราปฏิบัติสมาธิ**



ไปอย่างถูกต้อง มันจะมีจิตผู้รู้ตั้งขึ้นมา มันจะเห็นเลย ภายก็อันหนึ่ง เวหนาก็อันหนึ่ง จิตก็อันหนึ่ง ความคิดนี้ก็ปรุงแต่ง กุศลอกุศลก็อันหนึ่ง จิตมันจะตั้งมั่น เป็นคนดูอยู่ มันจะเห็นร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู เหมือนอย่างที่นั่งอภิธรรมชอบสอนกัน เช่น ที่นั่งอยู่คือรูป ที่รู้อยู่คือนาม จะสอนอย่างนี้ นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม ยืนเป็นรูป รู้เป็นนาม เป็นต้น

หมายถึงว่า ในขณะที่เราดูรูป ใจเราต้องไม่ถลาลงไปอยู่ในรูป ใจเราเป็นอิสระนะ ดูอยู่ต่างๆ คล้ายๆ เราดูคนอื่น เราเห็นร่างกายนี้ ยืนเดินนั่งนอนไป ใจเป็นคนดูอยู่ต่างๆ เราจะเห็นทันที ว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันทีนะ ไม่ต้องคิดเลย กายนี้ไม่ใช่เราทันทีเลย เพราะฉะนั้น ที่ยืนเดินนั่งนอนอยู่ รูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู **นี่ถ้าดูกายต้องดูอย่างนั้นะ จนวันหนึ่งจะเห็นเลย กายนี้มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ กายนี้ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา กายนี้เคลื่อนไหวเพราะจิตสั่งให้เคลื่อนไหว จะรู้จะเห็นความเป็นจริงของกายขึ้นมา**

ส่วนการดูจิตนี้ง่ายกว่านั้น ดูจิตที่เราดู ๒ อย่าง อันหนึ่ง เราดูตัวจิตจริงๆ ไม่ได้ เราก็ดูความรู้สึกไปก่อน เรียกว่า ดูเจตสิก ดูจิตไม่ได้ก็ดูเจตสิก เพราะจิตไม่มีอะไรให้ดู ไม่มีสิ่งที่เป็นรูปร่างของจิตขึ้นมาให้ดู ที่เรียกว่านามกายนั้นจริงๆ แล้วก็คือเวทนา สัญญา สังขาร ฉะนั้น เราอาศัยการรู้สิ่งเหล่านี้ไปก่อน เพราะสิ่งเหล่านี้ เกิดร่วมกับจิต เกิดพร้อมไปกับจิต ดับพร้อมไปกับจิต คือตัวเจตสิกทั้งหลาย เช่น เราจะบอกว่าบางที่จิตเราก็มีกุศล บางที่ก็มีอกุศล **เรารู้สึกว่าจิตของเรา**

เป็นกุศล จิตเป็นอกุศล จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง เบื้องต้นจะรู้สึกอย่างนี้ก่อน แต่ต่อไปพอสติปัญญาแก่รอบขึ้น เราจะเห็นเลย จิตก็อันหนึ่ง โลกก็อันหนึ่ง จิตก็อันหนึ่ง โกรธก็อันหนึ่ง จิตก็อันหนึ่ง หลงก็อันหนึ่ง คนละอันกัน นี่แหละ กระจายสภาวะธรรมออก มันจะขึ้นไปสู่สัมมานุปัสสนา มันจะเห็นตัวสภาวะธรรมตรงๆ แล้วที่นี้ เบื้องต้นยังดูสภาวะธรรมขนาดนั้นไม่ได้ ไม่เป็นไร หัดรู้ไป หัดรู้ความรู้สึกของเราไป

หลวงพ่อบอกแนะนำนะ พวกเราใครเคยทำกรรมฐานอะไร ถ้ากรรมฐานนั้นเนื่องด้วยกายด้วยใจของตนเอง ทำต่อไป ไม่ต้องเลิกนะ **เรียนที่หลวงพ่อบอกไม่มีรูปแบบสำเร็จรูปหรอก ใครหนัดอะไรเอาอันนั้น แต่จับหลักให้ได้ เรียนหลักเท่านั้นแหละ เรียนหลักให้ถูกแล้วเอาไปสวมลงในรูปแบบของการปฏิบัติที่เราใช้อยู่แล้ว ไปได้เหมือนกัน ถ้าผิดหลัก ถึงรูปแบบจะเดินสวยยังไง มันก็ไม่มีวิปัสสนาหรอก ไม่อย่างนั้นถ้าเดินสวยๆ แล้วบรรลุธรรม พวกงโยชวาทิตบรรลุไปหมดแล้วเพราะเดินสวย มันไม่เกี่ยวหรอก กิริยาท่าทางทั้งหลาย มันไม่เกี่ยวเลย เพราะฉะนั้น ใครเคยทำกรรมฐานอะไร ทำต่อไป**

ยกตัวอย่าง คนไหนเคยหัดรู้ลมหายใจออก - เข้า ก็รู้ต่อไป ไม่ต้องเลิก ถ้ารู้แล้วสบายนะ แต่ถ้ารู้แล้วอึดอัด ก็แสดงว่าไม่เหมาะสมไปหาอารมณ์อื่นอื่นแทน ฉะนั้น รู้ลมหายใจไป ในระหว่างการรู้ลมหายใจนั้นจิตจะแยกออกได้ ๔ แบบ

**อันที่หนึ่ง** รู้ลมหายใจ หรือรู้กรรมฐานอื่นก็เหมือนกัน รู้ลมหายใจ หรือดูท้องพองยุบ หรือขยับมือ **ทำไปแล้วเคลิบเคลิ้ม**

**ลืมนื้อลืมนตัว ขาดสติ อย่างนี้ใช้ไม่ได้เลย** ส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดของพวกที่ดูลมหายใจคือพวกที่หนึ่ง ดูไปแล้วก็เคลิ้ม ลืมนื้อลืมนตัวไปนี้ใช้ไม่ได้

**พวกที่สอง** พอรู้ลมหายใจแล้วจิตจะเคลื่อนเข้าไปแนบอยู่ที่ลมหายใจ ลองหายใจนะ แล้วค่อยๆ สังเกตดู ถ้าเรารู้ลมหายใจแล้วสังเกตให้ดี จิตจะถลาลงไปอยู่ที่ลม จิตจะเคลื่อนไป จิตไม่ตั้งมั่นจริง หรอก จิตจะไหล หรือบางคนดูท้องพองยุบ จิตจะไหลไปอยู่ที่ทำขยับมืออย่างสายหลวงพ่อกุ๊ยน พอขยับมือ จิตจะไหลไปอยู่ในมือ รู้อิริยาบถ ๔ ยืนเดินนั่งนอน ก็เพ่งมั่นทั้งตัวเลย คราวนี้ไหลไปเกาะทั้งตัวเลย ทำเป็นใช้ไหม ง่ายจะตายพวกนี้ พวกเพ่งๆ เอา **จิตถลาลงเข้าไปเพ่งอยู่ในอารมณ์อันนั้น เพ่งลมหายใจ เพ่งท้อง เพ่งเท้า เพ่งมือ เพ่งกายทั้งกาย หรือไปเพ่งจิตก็ได้** คนดูจิตหลายคนก็ไม่ได้ดูจริงหรอก แต่ไปเพ่งจิต จ้อง จ้อง จ้องลงไป จิตก็นิ่งๆ พวกที่เพ่งมากๆ จะเกิดอาการของสมถะ เช่น ขนลุกขนพอง ตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ตัวใหญ่ อาการเหล่านี้เป็นอาการของสมถะ หรือผงะวูบๆ วาบๆ นั้นไม่ใช่วิปัสสนา เราไปหลงกันว่าเป็นวิปัสสนาญาณ ไม่ใช่วิปัสสนาญาณเลย ญาณเป็นเรื่องของปัญญา ญาณไม่ใช่อาการทางกาย ญาณะเป็นความหยั่งรู้ เป็นเรื่องของปัญญา ฉะนั้น อย่างเรา ผงะวูบๆ วาบๆ ขนลุกขนชัน นี่เรื่องของสมถะ **ทำไมเราทำวิปัสสนาแต่แล้วกลายเป็นทำสมถะ เพราะเราหลงไปเพ่งนั่นเอง** เช่น เราเพ่งท้องไปเรื่อยๆ เพ่งลมหายใจไปเรื่อยๆ เดียวก็ตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง อะไอย่างนั้นขึ้นมา ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร แต่ถามว่าดีมั๊ย ดี... แต่ดีแบบสมถะนะ วันไหนจิตใจของเราว่าวุ่นเหินตเหินน้อยเมื่อยล้า ทำอะไรไม่ไหวแล้ว

เจริญวิปัสสนาไม่ไหว เราก็อทำสมถะ คนไหนถนัดดูลมหายใจ ก็นั่งดูไปให้ใจสบาย มีความสุข ให้ใจเคล้าเคลียอยู่ที่ลม มีความสุข คนไหนดูพองยุบ ก็ดูไป ให้ใจเคล้าอยู่กับท้อง มีความสุข เคล็ดลับของสมาธิอยู่ที่ความสุข สมาธิไม่ได้เกิดจากการสั่งให้มันเกิด **สมาธิไม่ได้เป็นเหตุให้เกิดความสุข แต่ความสุขเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ** จำไว้นะ เพราะว่าสมาธินั้น **พอละเอียดย พอลึกเข้าไป มันเป็นอุเบกขา ไม่ได้เป็นความสุข** ดังนั้น สมาธิไม่ได้เป็นต้นเหตุให้เกิดความสุข แต่ความสุขต่างหากที่ทำให้เกิดสมาธิ นี่เราจะมีธรรมะที่กลับหัวกลับหางเต็มไปหมดเลย อย่างคนไหนเล่นไฟมีความสุข เล่นได้ไต่รุ่ง เห็นมัย จิตใจร่างกายตั้งมั่นในการเล่นไฟ เล่นได้ไต่รุ่ง คนไหนชอบดูบอล ดิกตีนเที่ยงคืนดูได้ ตั้งอกตั้งใจดู มีความสุขแล้วถึงทำได้ ดังนั้น ความสุขทำให้เกิดสมาธิ เพราะฉะนั้น เราก็ดูกาย ดูใจนะ รู้ลมหายใจ รู้ท้องพองยุบ อะไรรู้ได้ที่ทำแล้วมีความสุข ทำประเดี๋ยวเดียวก็จะสงบ ใจจะตั้งมั่นขึ้นมา ได้พักผ่อน

พุดให้ฟังมา ๒ อย่างแล้ว **อย่างหนึ่ง หลงไปเลย อย่างที่สอง ไปหลงทำสมถะเข้า** ไปเพ่งกาย เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง เพ่งจิต เพ่งได้เหมือนกันหมด ทุกสำนักนะ คราวนี้มาถึงอย่างที่สาม

**อย่างที่สาม** เรารู้ลมหายใจหรือรู้ท้องพองยุบ หรือขยับไม้ขยับมืออะไรอย่างนี้นะ เพื่อจะเจริญวิปัสสนาด้วยการรู้กาย นี่ก็ทำได้นะ อย่างที่สามนี้ ถ้าเราเห็นว่า ร่างกายมันพองมันยุบ ใจเป็นคนดูอยู่ เห็นไหมต้องมีใจที่เป็นคนดู ใจตั้งมั่น เราเห็นร่างกายมันพอง ร่างกายมันยุบ เห็นร่างกายนี้หายใจออก เห็นร่างกายนี้หายใจเข้า เห็น



ร่างกายนี้ยืนเดินนั่งนอน เห็นร่างกายขยับมือคู้ไหวเหยียด อะไร  
 อย่างนี้ เห็นร่างกายมันทำ ใจเป็นแค่คนดูนะ มีความรู้สึกเลย **‘รูป  
 เคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู’ ไม่ใช่เราแล้ว** ตัวนี้มันเคลื่อนไหว ไม่ใช่เรา  
 เคลื่อนไหวแล้วนะ นี่ไม่ใช่มือแล้วนะ ความรู้สึกมันจะไม่รู้สึกว่าเป็น  
 เป็นมือ มันจะรู้สึกว่ามีแค่รูปที่เคลื่อนไหว ถ้ารู้สึกว่ามีแค่รูปที่เคลื่อนไหว  
 เราจะพบสภาวะอันหนึ่ง ใจเราจะเบา แต่ถ้าเป็นมือเราเคลื่อนไหวนะ  
 ใจมันจะหนักขึ้นมา แต่ถ้าเมื่อไรเรารู้สึก **รูปมันไหว ใจเป็นคนรู้** **นี่  
 ใจจะโล่งขึ้นมาเลย ใจมันจะมีสติ มันจะตื่นตัวขึ้นมา เห็นรูปที่กำลัง  
 เคลื่อนไหวว่าไม่ใช่ตัวเรา**

(หลวงพ่อบุญทศกับโยม - รู้สึกไหม เนี่ย หนัก ใจมันจะหนักขึ้นมา  
 เพราะไปทำอย่างที่สอง ไปฟังใส่มือ มันไปฟัง ..... ตอนนี่หลงไป  
 คิดแล้ว ประเภทที่หนึ่ง หลงไป เห็นไหม มีแต่หนึ่งกับสอง อย่างเก่ง  
 แค่นี้ ที่จะขึ้นอย่างที่สอง เห็นรูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดูนี้ แทบ  
 ไม่มีแล้ว ถ้ามีก็จะเกิดพระอรหัยะได้)

**อย่างทีสี่** เราหัดรู้ท้องพองยุบ รู้ลมหายใจแล้ว หัดสังเกต  
 สภาวะที่เป็นนามธรรม เช่น เราหายใจออก - หายใจเข้า จิตหนีไปคิด  
 รู้ว่าจิตหนีไปคิด หายใจแล้วจิตไปฟังอยู่ที่ท้อง จิตไปฟังอยู่ที่ลม รู้  
 ว่าจิตไปฟังแล้ว หายใจแล้วเกิดปีติ รู้ว่ามีปีติ หายใจแล้วมีความสุข  
 รู้ว่ามีความสุข หายใจแล้วจิตใจวุ่นวาย รู้ว่าวุ่นวาย หรือดูท้องพองยุบ  
 แล้วจิตใจว่าวุ่นขึ้นมา ก็รู้ว่าว่าวุ่น จิตใจเป็นอย่างไร คอยรู้ไปเรื่อยๆ  
**ทำกรรมฐานขึ้นมาอันหนึ่งแล้วคอยรู้สภาวะความเปลี่ยนแปลงของ  
 จิตใจไปเรื่อยๆ ในที่สุดเราจะจำสภาวะธรรมได้มากมาย เราจะจำได้ว่า**

**ผลไปก็เป็นอย่างนี้เอง ฟังไว้ก็เป็นอย่างนี้ กุศล อกุศล โลก โกรธ  
 หลง เป็นอย่างนี้ๆ พอเราจำได้ ต่อไปเราอยู่ในชีวิตประจำวันนี้  
 หละ สติจะเกิดเอง** อันนี้เราสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันได้  
 พวกที่ดูจิต ทำได้งายนะ พวกที่ดูกาย ทำสติในชีวิตประจำวันยาก  
 นิดหนึ่ง กายเป็นของหยาบ มันดึงดูความสนใจไปหมดเลย แต่  
 อย่างถ้าเราดูจิตดูใจ เราเห็นเพื่อนเราเดินมา ไม่ได้ตั้งใจจะปฏิบัติเลย  
 เห็นเพื่อนเดินมา พอความดีใจผุดแวบขึ้นมา สติระลึกได้แล้ว ความ  
 ดีใจผุดขึ้นมา แล้วปัญญาก็เห็นเลย มันดับลงไป มีแต่เกิดแล้วก็ดับ  
 มาคุยกับเพื่อน แหม สนุกมากเลย มันส์ รู้สึกว่าความสนุกผุดขึ้นมา  
 เห็นนะ ความสนุกเกิดแล้วก็ดับ คุยไปคุยมาเพื่อนขาดคอ โมโหแล้ว  
 เห็นความโมโหผุดขึ้นมา สติระลึกรู้ ความโมโหก็ดับ มีแต่เกิดแล้ว  
 ดับ เกิดแล้วดับ เพราะฉะนั้น ถ้าเราฝึกอย่างนี้ เราจะเจริญสติในชีวิต  
 ประจำวันได้

ถ้าฝึก *อย่างทีหนึ่ง* อยู่ตรงไหนก็ทำได้นะ หลงทั้งวันทั้งคืน นี่  
 เรื่องปกติ หลงนี้มี ๖ ทาง หลงไปดู หลงไปฟัง หลงไปดมกลิ่น หลง  
 ไปลิ้มรส หลงไปรู้สึกสัมผัสทางกาย แล้วก็หลงไปคิด ถ้าแถมอีกอันหนึ่ง  
 ก็หลงทางใจเหมือนกัน คือหลงไปปฏิบัติธรรม หลงไปฟัง หลงไป  
 กำหนด ฉะนั้น หลงนี้มี ๖ ทาง *อย่างทีสอง* ฟังเอาไว้ อยู่ที่ไหนก็ฟังได้  
 ยิ่งพวกที่ชอบเข้าวัด เข้าคอร์ส หรือชอบอยู่คนเดียว ยิ่งฟังเก่ง *อย่าง  
 ทีสาม อย่างทีสี่* อยู่ในชีวิตประจำวันได้ ถ้าอย่างทีสามคือร่างกายนี้ยืน  
 เดินนั่งนอน ใจเป็นคนดูไปเรื่อยๆ เห็นเลย ตัวที่ยืนเดินนั่งนอนไม่ใช่  
 เรา เห็นด้วยใจที่อ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การงาน

## หลักของการปฏิบัติธรรม

พอรู้เรื่องใหม่ ฟังหลวงพ่อนะ ต้องฟังแบบมีพุทฺธยัมปิ ตตฺถยัมปิ ถึงจะรู้เรื่องนะ ต้องฟังแล้วฟังอีก ฟังครั้งที่หนึ่งแล้วรู้เรื่องนี้มี แต่มีน้อย ต้องครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ครั้งที่สามรู้เรื่องนี้มีเยอะ แต่ฟังต่อเนื่องนะ ไม่ใช่ปีนี้มาฟังแล้วหายไปสามปี แล้วมาอีกที มันก็เหมือนเดิมแหละ ลืมไปหมดแล้ว

รู้สึกใหม่ จิตใจตอนนี้ พอหลวงพ่อบเปลี่ยนเรื่องคุย ไม่ได้คุยธรรมะ จิตใจของเราเริ่มเคลื่อนไหว รู้สึกใหม่ เริ่มวอกแวกๆ นี่ รู้แบบนี้ ดูไป ง่ายจะตายไป ไม่เห็นมีอะไรเลย เราไปคิดมากเอง ว่าธรรมะคือต้องทำอย่างไร ต้องทำอย่างไร 'เหนือ' ธรรมดา เหนือธรรมตามันก็ไม่ได้เห็นธรรมดาลี **ธรรมะนั้นแหละคือตัวธรรมดालะ**

พอเข้าใจไหม ไม่เข้าใจก็ต้องทงนะ หลวงพ่อไม่เก็บคำฟัง ไม่เรียกร้องอะไรเลยที่จะมาฟัง หนังสือก็แจกฟรี ซีดีก็ให้ฟรี เรียกร้องอย่างเดียว ขออย่างเดียว อัดๆ เข้าไว้ ทนๆ เข้าไว้ เก่งไม่กลัว กลัวคนไม่อดทน แล้วเรียนธรรมะก็ไม่ได้เพื่อเอาความสุขอะไรนะ ไม่ได้เรียนเพื่อจะเอาความฉลาดรอบรู้ด้วย แต่เรียนเพื่อให้เห็นความจริงเท่านั้น ไม่ใช่อย่างที่บางคนเข้าใจว่าเรียนแล้วจะต้องรู้พระไตรปิฎกทั้งหมด ไม่มีสาวกคนใดรู้พระไตรปิฎกทั้งหมด ไม่ใช่พระพุทธรเจ้านี้ เพราะฉะนั้น พวกเราเป็นพวกสาวกทั้งหลาย เราก็จะรู้เฉพาะสิ่งที่เราทำมา

เรื่องการปฏิบัตินี้คล้ายๆ เราเดินขึ้นภูเขา สมมติมีภูเขาสูงหนึ่งเวลาเราจะเดินขึ้น เราก็จะคอยดูว่าคนส่วนมากเขาไปทางไหน เราก็จะตามเขาไป ถ้าเดินสูงขึ้นไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็ขึ้นยอดเขาได้เหมือนกันแหละ เดิมเราก็คิดว่าทางที่เราเลือกนี้ดีที่สุด แต่ถ้าเราขึ้นบนยอดเขาแล้วเราหันไปรอบตัว เราจะรู้เลย ทางขึ้นเขานี้มีรอบทิศทางเลย ขึ้นทางไหนก็ได้ สำนักไหนก็ได้ พุดจริงๆ แต่หลักให้ถูกก็แล้วกันนะ

ดูห้องพองยุบ ดูแล้วเคลิ้ม นี่ใช่ไม่ได้ ดูแล้วเพ่ง ได้สมณะ ดูแล้วเห็นร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู ได้วิปัสสนาด้วยการดูกาย รู้ว่ากายไม่ใช่เรา ดูห้องพองยุบแล้วเห็นจิต เดี่ยวสุขเดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดีเดี่ยวร้าย นี่เอาห้องพองยุบเป็นพื้นฐานแล้วมาดูจิตได้ ทำจิตตานุปัสสนาได้

รู้ลมหายใจก็เหมือนกัน รู้แล้วขาดสติใช่ไม่ได้ รู้แล้วเพ่งลมหายใจ ได้สมณะ รู้แล้วเห็นร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู นี่ทำวิปัสสนา

ดูกาย เห็นเลย ตัวที่หายใจอยู่นี้ไม่ใช่เราหรอก รู้ลมหายใจแล้วก็คอยรู้สภาวะของจิตใจไป นี่ก็ไปดูจิต

ขยับมืออย่างสายหลวงพ่อกีเยน ขยับแล้วใจลอยไป นี่ไม่ได้อะไรเลย อย่างที่สองขยับแล้วเพ่ง จิตไปเพ่งใส่มือ เพ่ง เพ่ง เพ่ง ได้สมณะ อันที่สาม เห็นรูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู อันที่สี่ขยับแล้วรู้จิตไป นี่หลวงพ่อกีเยนต้องการสอนตรงที่ ‘กายเคลื่อนไหวให้รู้ จิตเคลื่อนไหวให้รู้’ แต่หลายคนเข้ามาไม่ถึงตรงที่ท่านสอน ไปติดอันที่สองหมด หรือไม่ก็ติดอันที่หนึ่งเลย คือหลงอยู่ในความคิด ขยับทำนี่แล้วก็คิดแล้ว เดี่ยวทำต่อไปมันอะไรนะ อ้อ ทำนี่ เอ๊ะ แล้วอะไรอีกล่ะ นี่ คิดตลอดเลยนะ ถึงจะคิดหนอ คิดหนอ ก็ไม่มีผลอะไร คิดหนอนั้นแหละคิดล่ะ

**ให้หัดรู้สภาวะไป ทางใครทางมันนะ แต่ละคนมีทางเฉพาะของตัวเอง ไม่ต้องเลียนแบบกัน แต่ฟังหลักไตรสิกขาที่หลวงพ่อกีให้ฟังให้รู้เรื่อง** คึกษาตาหูจมูกลิ้นกายใจ อารมณ์อะไรมากระทบ คอยรู้ทันความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง หัดรู้ไป แล้วก็เรียนเรื่องจิตใจ จิตอย่างไร เป็นกุศล จิตอย่างไรเป็นอกุศล พวกเรารู้สึกไหม พวกเราส่วนใหญ่ในห้องขณะนี้ จิตมันเบาๆ รู้สึกไหม แล้วไม่ได้เบาแบบเลื่อนลอยนะ เบาแบบนุ่มนวล ก็มีบางคนทีติดการเพ่ง มันจะท้อๆ ไม่มีความรู้สึกอะไรหรอก มันจะท้อๆ ลูกเดียว ถ้าติดการเพ่ง

(หลวงพ่อกีหันไปพูดกับโยม - ของคุณก็ติดนะ ต้องระวังนิดหนึ่ง มันเคยชินที่จะโน้มจนซึม ซึมๆ ไม่ตื่นะ จิตต้องรู้ ตื่น ต้องเบิกบาน

รู้เนื้อรู้ตัว ต้องสบาย ถ้าปฏิบัติแล้วอึดอัด อกุศลแน่นอน จิตที่อึดอัดนี้แหละเป็นลักษณะของอกุศลจิต แต่ถ้าปฏิบัติแล้วจิตเบาๆ ยังไม่แน่ว่าเป็นกุศลนะ ต้องระมัดระวัง บางคนบอกว่าจิตเบาทั้งวันเลย จิตที่เบาไม่จำเป็นต้องเป็นกุศล แต่**จิตที่หนักนี่เป็นอกุศล หรือจิตที่มีความทุกข์ เป็นอกุศลจิตแน่นอน จิตที่มีความสุขอาจจะเป็นกุศลหรืออกุศลก็ได้ มันไม่แทนที่กันนะ ไม่ใช่เบาปุ๊บก็ถูกปั๊บ)**

ทนาย นะ ทนฟังไป ค่อยๆ ฟัง โยมเบอร์ ๙ กับโยมนี่ ที่ฝึกมา ไม่เสียหายนะ ใช้ได้ แต่ว่าฟังเพิ่มนิดหนึ่ง จะได้ก้าวขึ้นมาสู่การทำวิปัสสนาจริงๆ ส่วนใหญ่เราไปติดอยู่แค่สมถะ เราไปติดแค่ ‘อาการ’ ของสมถะ เราไปคิดว่าอาการของสมถะเป็นวิปัสสนาญาณ **ญาณเป็นชื่อของปัญญา ไม่ใช่ชื่ออาการทางกาย เป็นเรื่องความรู้ความเข้าใจ** แต่ครูบาอาจารย์แต่ก่อนท่านมีอุบายของท่าน ท่านสงสารพวกเรา พวกเราซึ่งเคยปฏิบัติอะไรอย่างนี้ ท่านก็เลยชมเราว่าเราได้ญาณนั้น ญาณนี้ ท่านให้กำลังใจนะ เคยมีพระมีโยมที่เป็นลูกศิษย์รุ่นเก่าๆ ของครูบาอาจารย์ที่ท่านสอนเรื่องญาณ บอกว่าเคยคุยกับครูบาอาจารย์รุ่นโน้นมาแล้ว ที่ท่านเริ่มสอนเรื่องญาณพวกนี้ เรียนท่านว่ามันเป็นสมถะนะ ไม่ใช่วิปัสสนาญาณจริงๆ หรือ ท่านก็บอกว่าทราบนะ ท่านบอกท่านรู้ แต่ท่านสอนเพื่อให้มีกำลังใจอดทนทำไป อย่างน้อยก็ได้สมถะละ คนไหนมีบุญวาสนาแก่กล้าขึ้นมา หลุดออกมาจากสมถะได้ ก็มาเจริญวิปัสสนาต่อ ดังนั้น ขอให้พวกเราค่อยๆ เรียนไป เคยฝึกมาจากสำนักไหนก็ถูกได้เหมือนกัน แล้วก็ฝึกได้เหมือนกัน

หลวงปู่เรียนกรรมฐานมาจากครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่สายวัดป่าหลายต่อหลายองค์ ตั้งแต่หลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่สิม ท่านอาจารย์พระมหาบัว หลวงพ่อพุทธ ท่านอาจารย์บุญจันทร์ และหลวงปู่สุวัจน์ เป็นต้น ครูบาอาจารย์แต่ก่อนท่านเข้มงวดกวดขันในเรื่องการเจริญสติมาก มาถึงพระป่าชั้นหลังๆ รุ่นเหลนหลวงปู่มั่นนี่กลับไปติดสมาธิกันเยอะ ไม่เฉพาะสายเดียวหรอก แม้แต่พวกเราที่ฝึกพองยุบเกือบทั้งหมด ก็ติดสมาธิ ติดการเพ่ง เพราะเราคิดว่าสติคือการกำหนด ตรงนี้แหละที่พลาดกัน **สติ แปลว่า ความระลึกได้ สติไม่ได้แปลว่า กำหนด กำหนดนี่มันเจือด้วยโลกเจตนา มีโลภะแทรก** ฉะนั้น ในคัมภีร์อรรถกถาของเราจึงสอนว่า **“สติอันกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ เป็นทุกข์ ตัณหาอยู่เบื้องหลังการเอาสติไปกำหนดรูปนาม คือตัวสมุทัย”** คือพอเราอยากปฏิบัติปั๊บ กำหนดปั๊บ ความทุกข์เกิดขึ้นที่เลย มีกิเลสคืออยากปฏิบัติ ลงมือกำหนดคือการกระทำกรรม เกิดวิบากคือมีผลเป็นทุกข์ แต่ถ้ากำหนดเก่งๆ นะ พอมีกิเลสก็ลงมือกระทำกรรมไป เสร็จแล้วทำได้พอดิบพอดี จิตใจมีความสุขขึ้นมา อย่างนี้ก็เหมือนกัน

อกุศลเป็นปัจจัยของกุศลก็ได้ อกุศลเป็นปัจจัยของอกุศลก็ได้ กุศลเป็นปัจจัยของอกุศลก็ได้ อย่างเช่นว่า เราเห็นลูกเราออกไปวิ่งอยู่ข้างถนน หรือไปเล่นน้ำฝนอะไรอย่างนี้ เรามีกรุณา กลัวว่าจะบาดเจ็บกลัวจะเจ็บป่วย กลัวจะรถจะชน กลัวจะเป็นหวัด เรามีกรุณาเรียกให้เข้าบ้าน พอเรียกให้เข้าบ้านแล้วไม่ยอมเข้า เราไม่โห อาจจะทำเด็กมา

ติก่อน เด็กยังไม่ทันจะป่วยเพราะเป็นหวัดเลย แต่เจ็บเพราะถูกตีแล้ว  
นี่ กุศลพลิกเป็นอกุศลไปเรียบร้อยแล้ว หรือแต่ก่อนมีพระอยู่องค์หนึ่ง  
มีชื่อเสียง ท่านเจริญเมตตาตามากเลย พอเมตตาแล้วหน้ากว่าสติ สติตาม  
ไม่ทัน จิตพลิกเป็นราคะ เพราะฉะนั้น เมตตา พลาดนิดเดียวจะ  
พลิกเป็นราคะ ส่วนกรุณา พลาดนิดเดียวจะพลิกเป็นโทสะ ต้อง  
ระมัดระวังนะ

**กุศลพลิกเป็นอกุศลก็ได้ อกุศลพลิกเป็นกุศลก็ได้** ยกตัวอย่าง  
เช่น เราใจลอยไป เกิดสติระลึกขึ้นได้ว่าใจลอย นี่พลิกเป็นกุศลแล้ว  
กุศลพลิกเป็นอกุศลก็ได้ถ้าในชั้นละเอียดนะ เช่น พอเรารู้สึกตัวขึ้นมา  
บ๊ีบ เช่น เราใจลอยอยู่ ใจลอยมาหนึ่งชั่วโมง นี่เป็นอกุศล เกิดระลึก  
ขึ้นได้ในขณะจิตเดียวกันแหละ ว่า “อ้าว เผลอไปแล้ว” ขณะนั้นเป็น  
กุศลเรียบร้อยแล้ว ถัดจากนั้นเกิดอกุศลตัวใหม่ เช่น “โธ ไม่น่าใจลอย  
ไปเลย” นี่ ฟุ้งซ่านแล้ว รำพึงรำพัน ด่าตัวเองเหยงๆ อกุศลนะ ฟุ้งซ่าน  
แล้ว หรืออีกพวกหนึ่ง ห่วงอนาคต นี่อกุศลเหมือนกัน ใจลอยไปเป็น  
อกุศล รู้สึกว่าใจลอยเป็นกุศล ก็คิดว่า “อื้อย ทำยังไงจะไม่ใจลอยอีก”  
แล้วกำหนดใหญ่เลย โลกะแทรกแล้วนะ อกุศลแทรกแล้ว

เพราะฉะนั้น เราไม่ได้เรียนเพื่อจะไม่ให้ใจลอย **ฟังตรงนี้ให้ดีนะ**  
**เราไม่ได้เรียนเพื่อจะไม่ให้ใจลอย แต่ที่เราต้องหัดรู้สึกตัว ก็เพื่อจะ**  
**ได้รู้จักว่าใจลอยเป็นอย่างไร แล้ววันหนึ่งจะเห็นว่า ใจลอยก็ไม่เที่ยง**  
**รู้สึกตัวก็ไม่เที่ยง ไม่ได้ฝึกเอาความรู้สึกตัวนะ ไม่ได้ฝึกเพื่อจะเอา**  
**อะไรสักอย่างเดียวเลย แต่เดิมเราใจลอยทั้งวัน คนในโลกนี้หลงทั้งวัน**



หลงตั้งแต่เกิดจนตาย ตายแล้วก็หลงต่อไปอีก เพราะฉะนั้น ในโลกนี้ จะไม่มีคนที่รู้สึกตัวตัวเองกำลังหลงอยู่ เพราะอะไร เพราะหลงตลอดเวลา

ยกตัวอย่าง สมมติทุกคนในห้องนี้ รวมทั้งหลวงพ่อด้วย เป็นคนชั่ว รับรองในห้องนี้จะไม่มีคนชั่ว นี้ก็อกใหม่ เพราะมันชั่วเท่ากัน มันก็เลยดีเท่ากันหมดเลย เกิดเบอร์ ๗๒ ดีขึ้นมาคนเดียว หลวงพ่อกลายเป็นพระชั่วขึ้นมาแล้ว นี้ มันจะเกิดการเห็นสภาวะที่แตกต่างขึ้นมา ฉะนั้น โดยทั่วไป จิตของเราหลงตลอดเวลา หลงตั้งแต่ตื่นจนหลับ ตั้งแต่เกิดจนตาย หลงตลอด แต่ไม่เคยรู้ว่าตัวเองหลงอยู่ในโลกนี้คนหลงทั้งโลกนะ กล่าวพูดอย่างนี้เลย คนที่รู้ตัวได้นี้ นับตัวได้เลย มีไม่เท่าไรหรอก นอกนั้นหลงอยู่ทั้งหมด แต่ไม่รู้

เพราะฉะนั้น เราต้องมาฟังธรรมะไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่ง จิตของเราตื่นขึ้นมา เรารู้สึกตัวแวบ เราจะรู้เลย ที่ผ่านมามาตลอดนี้หลงตลอดเลย พอรู้สึกตัวได้แวบเดียว รู้เลยว่าที่ผ่านมานี้หลง เหมือนกับมีคนดีขึ้นมาคนหนึ่ง รู้เลยที่ผ่านมานี้ชั่วตลอดเลย แบบเดียวกันเสร็จแล้วเราจะเรียนธรรมะต่อไปอีก เราก็จะเห็น เออ ความหลงนี้ห้ามมันไม่ได้นะ เดียวก็รู้สึกตัว เดียวก็หลง เดียวก็รู้สึกตัว เดียวก็หลง นี่ ดูซ้ำๆ ไป ปัญญาจะเกิดว่า 'จิตจะหลง ก็ห้ามไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัว ก็สั่งให้รู้สึกไม่ได้' กำหนดก็ไม่ได้นะ กำหนดก็ไม่ทำให้รู้สึกตัว มีแต่ยิ่งหลงหนักเข้าไปอีก ดังนั้น ถ้าสติเกิดจำสภาวะได้ เช่น จำได้ว่าหลงเป็นอย่างไร สติจะเกิด นี่ สติเกิดเพราะมีเหตุให้เกิด ไม่ใช่เพราะเราสั่งหรือบังคับให้เกิด แต่พอสติเกิดแล้ว อยู่ได้ชั่วขณะก็ดับ ไม่ใช่

ว่ากุศลเกิดแล้วไม่ดับ เราเห็นเลย เผลอก็ห้ามมันไม่ได้ ไล่มันก็ไม่ไป ความรู้สึกตัว สั่งให้เกิดก็ไม่ได้ เกิดแล้วรักษาไว้ก็ไม่ได้ เห็นไหม มันเท่าเทียมกัน ระหว่างหลงกับรู้สึกตัว ระหว่างโลกกับไม่โลก ระหว่างโกรธกับไม่โกรธ มันเท่าเทียมกันนะ มันสอนสภาวะธรรมที่เท่าเทียมกัน คือสอนไตรลักษณ์นั่นเอง ในที่สุด จิตเราจะเกิดปัญญา เกิดความรู้รอบยอด เห็นขึ้นมาเลย จิตทั้งที่เป็นกุศลและที่เป็นอกุศลนี้ ล้วนแต่ไม่เที่ยง ล้วนแต่บังคับไม่ได้ ในที่สุดเราก็จะเข้าใจว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไป ไม่มีอะไรที่เกิดแล้วไม่ดับ ไม่มีอะไรที่เราบังคับได้ มีเหตุมันก็เกิด หมดเหตุมันก็ดับ ตัวตนที่แท้จริงของเราไม่มี ตรงนี้จิตจะรวมเข้าอปปนาสมาธิ ตรงนี้จะเข้าสมาธิแล้ว

พอจิตรวมเข้ามาในอปปนาสมาธิ จิตจะเห็นสภาวะธรรมเกิดดับขึ้น สองขณะบ้าง สามขณะบ้าง แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนตีปัญญากล้า เห็นสองขณะเท่านั้น ตรงนี้เขาเรียกว่า 'ัจจนาโลมิกญาน' จิตคล้อยตามอริยสังข คล้อยตามอะไร คล้อยตามทุกข์นั่นเอง ก็จรรู้ว่าสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนี้คือตัวทุกข์ แต่ว่าจิตไม่ไปเกลียดทุกข์มันนะ จิตจะมีขันติคือความอดทนต่อทุกข์ และมีความเป็นกลางอย่างแท้จริงเลย เรียกว่ายอมรับความจริงแล้วว่า เออ ทุกข์มันเกิดแล้วทุกข์มันดับ ทุกข์มันเกิดแล้วทุกข์มันดับ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิดดับเลย นี่ยอมรับความจริงจนหมดความดิ้นรนที่จะหนีทุกข์ ถัดจากนั้น จิตจะปล่อยวางความยึดถือกองทุกข์ หรือปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจนี้เอง แล้วทวนกระแสเข้ามาหาธาตุรู้ อาสวกิเลสที่ห่อหุ้มธาตุรู้ผู้นี้ จะถูกอริยมรรคแหวกออก ฉะนั้น เวลาจิตหลุดพ้น ในพระไตรปิฎก

ท่านจึงใช้คำว่า “จิตหลุดพ้นจากอาสวะเพราะความไม่ถือมั่น” คำในพระไตรปิฎกสำคัญนะ ไม่มีตลาดเคลื่อนเลย นำอัครรรยที่รักษาขึ้นมาได้

อาสวกิเลสนี้แหละห่อหุ้มจิตเอาไว้ พอจิตรู้แจ้งอริยสัจอย่างสมบูรณ์ คือรู้ว่าขันธทั้งปวงเป็นกองทุกข์ล้วนๆ แล้ว จิตก็จะหมดความยึดถือขันธโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือความยึดถือจิต แล้วหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ประหนึ่งลูกไก่ที่โตเต็มที่แล้วจะทำลายเปลือกไข่ออกมาสู่โลกภายนอกอันกว้างขวาง

**หากเมื่อใดจิตปล่อยวางจิต จิตก็จะปล่อยวางขันธและโลกได้ทั้งหมด และไม่ยึดถืออะไรในโลกอีก เหมือนคนขายลูกโป่งสวรรค์ เขาใช้มือข้างเดียวกำปลายเชือกไว้ก็สามารถถุกลมูกโป่งสวรรค์ได้ทั้งหมด แค่แบ่มือที่เดียว ลูกโป่งสวรรค์ก็ถูกปล่อยทิ้งทั้งหมดในพริบตาเดียว**

คนและสัตว์ทั้งหลายไม่รู้ว่ายากกับใจเป็นตัวทุกข์ แต่สำคัญผิดและยึดถือว่ายากกับใจคือตัวเรา และคิดว่ายากกับใจเป็นสมบัติของเรา ไม่ได้เป็นสมบัติของโลก ทั้งยังคิดว่ามันเป็นตัวดี เป็นตัววิเศษที่จะนำความสุขมาให้เราได้ จึงเกิดความรักความหวงแหนภายในใจนี้ อยากให้มันมีความสุข เห็นใหม่ เพราะไม่รู้ความจริงของทุกข์ ไม่รู้ความจริงของกายของใจ จึงเกิดตัณหา อยากให้มันสุข พออยากให้มันสุข มีตัณหา จิตก็ดิ้นรนใหญ่เลย คือดิ้นรนที่จะแสวงหาความสุขให้ภายในใจนี้ ดิ้นรนที่จะให้ภายในใจนี้พ้นจากความทุกข์ ดิ้นรนอย่างนี้

ทั้งวันทั้งคืน แต่ยิ่งดิ้นรนก็ยิ่งเกิดความทุกข์ ตัณหาจึงทำให้เกิดความทุกข์ซ้ำเติมจิตใจเข้ามาอีกชั้นหนึ่ง นอกเหนือจากความทุกข์ตามธรรมดาของขันธที่มีอยู่ตั้งแต่มีขันธแล้ว ดังนั้นความไม่รู้ทุกข์ก็ทำให้เกิดตัณหา นี่แหละสังสารวัฏอยู่ตรงนี้เอง คือเพราะมีอวิชชาหรือเพราะ**ไม่รู้ความจริงของทุกข์ จึงเกิดตัณหา และเพราะมีตัณหาขึ้นมา จึงเกิดทุกข์**

ความจริงของทุกข์ก็คือ กายนี้ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก มันคือตัวทุกข์ มันคือสมบัติของโลก มันคือธาตุ คือขันธ ทั้งกายทั้งใจคือธาตุนะ ใจก็เป็นธาตุอย่างหนึ่ง เรียกว่า มโนธาตุ วิญญาณธาตุ เป็นธาตุ ไม่มีตัวเรา อันนี้ต้องเห็นด้วยสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาแทงทะลุเข้าไปเห็นจริงๆ ไม่ใช่คิดเอา ถ้าคิดเอาปล่อยวางไม่ได้ หน้าที่ของเราคือหมั่นรู้กาย รู้ใจ รู้กาย รู้ใจ สติปัญญา ก็จะแก้รอบขึ้นมา หัดใหม่ๆ เราก็จะเห็นว่า เออ ถ้าเกิดความอยาก เกิดความยึด จิตจะทุกข์ ถ้าไม่อยาก ไม่ยึด จิตจะไม่ทุกข์ นี่ นึกว่ารู้อริยสัจแล้วใช้ใหม่ไม่รู้หรอก เพราะจิตยังมี ๒ ชนิด คือจิตที่ทุกข์กับจิตที่ไม่ทุกข์ กายยังมี ๒ ชนิด คือกายที่ทุกข์กับกายที่ไม่ทุกข์ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านสอนว่า **ขันธ ๕ เป็นทุกข์ กายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ จิตนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง** อันเป็นความเห็นผิดของเรา แต่เพราะเราเห็นปฏิจจสมุปบาทหรือเห็นอริยสัจได้ครึ่งท่อน คือเราเห็นได้แค่ถ้ามีความอยาก มีความยึด จิตจะทุกข์ขึ้นมา นี้ ยังไม่รู้แจ้ง แต่ **ถ้าเรารู้กายรู้ใจมากเข้าๆ เราจะรู้ว่ากายกับใจนี้แหละคือตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา พอรู้อย่างนี้ มันจะเกิดสภาวะอันหนึ่ง เรียกว่า ‘ปฏินิสสัคคะ’ การสลัดคืน คึนกายคืนใจ**



ให้กับโลกเขา หมดความยึดถือ พอคืนกายคืนใจให้กับโลก ต่อไปนี้  
 ตัณหาจะไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว เพราะไม่มีกายมีใจที่จะต้องสงวนรักษา  
 อีกต่อไป ดังนั้น ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ก็เป็นอันละสมุทัยโดยอัตโนมัติ

เมื่อก่อนหลวงพ่อกเคยสงสัยนะ ว่าทำไมพระพุทธเจ้าทรงสอน  
 อริยสัจกลับข้าง ทำไมท่านไม่เริ่มจากสมุทัยก่อน มีสมุทัยแล้วก็เกิด  
 ทุกข์ ต่อมาไปเป็นนักวิเคราะหฺ์ ก็เลยนึกว่าท่านยกทุกข์ขึ้นมาก่อน  
 เพราะทุกข์เป็นตัวปัญหา สมุทัยเป็นสาเหตุ นึกมองแบบนักวิเคราะหฺ์  
 เอาความคิดไปใช้นั้นแหละ แต่ความจริงพระพุทธเจ้าท่านสอนอริยสัจ  
 ตามลำดับของการปฏิบัติ ลำดับของการปฏิบัติคือให้รู้ทุกข์ต่างหาก  
 ไม่ใช่ให้มุ่งไปละสมุทัย หรือมุ่งไปทำนิโรธให้แจ้ง หรือมุ่งไปทำอริยมรรค  
 ให้เกิด ให้รู้ทุกข์ ท่านสอนเพื่อการปฏิบัติ ธรรมะของท่านสอนเพื่อเอา  
 มาปฏิบัติ ไม่ได้สอนเพื่อเอามาเรียนหรือเอามาคิดเล่นโก้ๆ ไม่ได้เอา  
 มาวิเคราะห์เล่นโก้ๆ เพราะฉะนั้น ท่านเริ่มจากทุกข์นั้นถูกต้องแล้ว  
 เพราะท่านให้รู้ทุกข์ การปฏิบัติคือการรู้ทุกข์ คือรู้กายรู้ใจนั่นเอง ถ้า  
 รู้ไม่ถูก ก็หลงไปสองข้าง หลงไปเผลอไปคิด กับเผลอเข้ามาฟังไว้  
 กำหนดไว้ บังคับไว้ สุดโต่งสองข้าง ถ้ารู้ถูกต้อง เรียกว่า ทางสายกลาง  
 คือการรู้กายรู้ใจตรงตามความเป็นจริง เมื่อรู้ตรงตามความเป็นจริง  
 กายกับใจจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดู ถ้ากายกับใจไม่แสดงไตรลักษณ์  
 ใช้ไม่ได้

อย่างบางคนทำจิต หลวงพ่อทำให้ดูนะ พวกที่ดูเป็นดูไว้ อยู่  
 ระดับนั้นะ ..... จะเห็นสิ่งอื่นเป็นไตรลักษณ์หมดเลย ยกเว้นจิต

จิตเที่ยง รู้สึกใหม่ จิตคงที่ตลอด ก็วันก็คืนจิตก็คงที่อยู่ตลอด สิ่งอื่น  
 หวอกที่ไม่เที่ยง จิตเที่ยง อย่างนี้ละสักกายทิฐิไม่ได้จริงหวอก แต่วิธี  
 ที่จะปฏิบัติเข้าทางสายกลางที่ถูกนะ รู้ตรงที่ผิดไว้ หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ  
 เผลอเป็นอย่างนี้ ฟังเป็นอย่างนี้ โลก โกรธ หลง เป็นอย่างนี้ รู้ไป  
 เรื่อยๆ เตียวสติตัวจริงเกิด จะเข้าทางสายกลางเอง ทางสายกลางนี้  
 ไปจงใจเข้าไม่ได้หวอก เพราะเราไม่รู้ว่ ‘กลาง’ อยู่ตรงไหน

บางคนพยายามหาจุดที่เป็นกลางนะ คิดว่า ‘กลาง’ ต้องอยู่  
 กลางหน้าอกนะ หรืออยู่กลางหน้าผาก นั้นมันกลางอะไรก็ไม่รู้ นั้น  
 มันกลางกายนะ หรืออยู่เหนือสะดือ อยู่อะไรอย่างนี้ ไม่ใช่ กลาง  
 ไม่ได้เข้าอย่างนั้น ถ้ามีสติที่แท้จริงเมื่อไหร่ จิตก็เข้าทางสายกลาง  
 เมื่อนั้นแหละ จิตจะมีสติได้เมื่อมันรู้จักสภาวะ ดังนั้นให้หัดรู้สภาวะไป  
 หัดรู้ ดูห้องพองยุบไปก็ได้ เห็นไปเลยว่ารูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู  
 รูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู ไม่ใช่ ‘คิด’ นะ ต้องรู้สึกเอา วิปัสสนา  
 ไม่ใช่คิดนะ บางคนชอบคิด เช่น โกรธขึ้นมา ขณะที่โกรธ จิตเป็น  
 อกุศล ตรงที่รู้ว่าโกรธนี่เป็นกุศล ตรงนี้ปฏิบัติเสร็จแล้ว ถัดจากนั้น  
 เริ่มผิดอีกแล้ว เช่นบริกรรม “โกรธหนอๆ” อะไรนี่นะ ตรงนี้คิดนะ จิต  
 ที่รู้กับจิตที่คิดเป็นคนละดวงกัน ตรงที่จิตคิดนี้ ตกจากวิปัสสนาแล้ว



สนทนาและตอบปัญหา  
เรื่องการปฏิบัติ

**โยม :** เวลา มอง เห็นภาพข้างนอกมากกว่าจิตของตัวเอง รู้สึก  
ทางจิตก็แวบเดียว แล้วก็ไปมองใหม่ บางทีมองไปนาน รู้สึกตัวว่า  
เรามองอยู่ จริงๆ มันรู้จิตนิดหนึ่ง แล้วเราไม่รู้ว่ามันรู้จิตหรือเปล่า

**หลวงพ่ :** มองอันนี้ มันยังไม่ใช่ว่าจริงๆ มันคล้ายๆ ยัง ‘จิงใจ’  
มองไว้อยู่

**โยม :** มันจะเหมือนกับเรามองออกไปข้างนอก เห็นข้างนอกอยู่  
แต่บางทีเราก็ไม่ได้เห็นจิตตัวเอง แต่เรารู้สึกว่าเรากำลังมองอยู่

**หลวงพ่ :** ตรงที่คุณรู้ว่ากำลังมองนี่ จิตยังไม่เป็นธรรมดาณะ  
ยังเกินธรรมดาอยู่ มันที่อ้อๆ นิดหนึ่ง

**โยม :** บางทีมันก็จะอยากกลับมาดูจิต

**หลวงพ่ :** อ้ออยาก... ถ้าอยากก็ให้รู้ว่าอยาก พออยากแล้ว  
รู้ว่าอยากนะ นั่น ดูจิตเสร็จแล้ว

**โยม :** ที่นี้ พอรู้ว่าอยาก จะไม่ได้เห็นตัวอยากชัด เหมือนไม่เห็นอะไรเลย แต่รู้ว่าอยาก

**หลวงพ่ :** รู้แค่นั้นก็พอแล้ว แล้วก็เห็นไปเลยว่าคุณอยากหายไปแล้ว รู้แค่นั้นพอ ไม่ต้องไปเห็นตัวมันนะ

**โยม :** อารมณ์มันจางแต่ว่าตัวอยากนี้แทบจะไม่เห็นเลย

**หลวงพ่ :** ไม่เป็นไร ดูเท่าที่ดูได้ เพราะสติปัญญา ๔ ดูตัวไหนก็ได้

**โยม :** บางทีพอเรากลับมาดูใจ มันก็จะตัดแวบไป

**หลวงพ่ :** ตรงที่กลับมาดูใจนี้ ถ้าจางใจกลับ ก็ให้รู้ว่าจางใจนะ นี่โลภะเกิดแล้ว กิเลสเกิดเรียบร้อยแล้ว

**โยม :** ที่นี้ พอรู้ว่าจางใจกลับมาดู ก็ จะเห็นความอยากที่จะกลับมาดู อารมณ์แรกมันก็จะจางไป มันก็ไม่มีอะไรหลังจากนั้น

**หลวงพ่ :** มันจางไป เพราะมันเป็นอดีตไปแล้ว อารมณ์อันนั้น มันก็ดับไป

**โยม :** แต่ความอยากก็ไม่เห็นมันดับ เพราะไม่เห็นมันตั้งแต่ต้น

**หลวงพ่ :** แล้วทำไมรู้ว่าอยากดูละ นั่นแหละ ตรงที่มันรู้อยู่นั้นแหละ เรียกว่า ‘รู้’ ไม่ใช่เห็นความอยาก ..... เมื่อก่อนมีเด็กคนหนึ่งมาถามหลวงพ่ว่า “หลวงพ่คะ ที่หลวงพ่บอกให้ดูกิเลสเนี่ย

กิเลสมันหน้าตาเป็นยังไง ตามันโตๆ หรือเปล่า” (คนฟังหัวเราะ) หลวงพ่บอกแล้วว่าไม่ใช่ๆ ไม่ได้ดูเป็นรูปเป็นร่าง แค่ว่า ‘ความรู้สึก’ เท่านั้นเอง เด็กเลยร้องว่า “อ้อ... อย่างนี้ดูเป็น”

**โยม :** แล้วอย่างที่โยมมองเวลาหลวงพ่เทศน์ มันยังรู้เกินไปหน่อยใช่ไหมเจ้าคะ

**หลวงพ่ :** ยังเกินไปหน่อย อย่างใจเราตอนนี้ มันยังเกินปกติ ดูออกไหม มันที่ๆ ไปนิดหนึ่ง

**โยม :** แล้วถ้าอย่างนั้น เราจะทำยังไง

**หลวงพ่ :** ทำไม่ได้... ให้รู้อย่างที่มันเป็น แล้วก็อย่าไปเกลียดมันด้วย ถ้าเกลียดมัน รู้ว่าเกลียดมัน ถ้าอยากแก้ รู้ว่าอยากแก้ ให้ตามรู้ไปเท่าที่รู้ได้ วิปัสสนาที่ เรารู้เท่าที่รู้ได้นะ ไม่มีคำว่าน่าจะรู้แค่ไหน คำว่า ‘น่าจะ’ ‘ควรจะ’ อะไรนี่ เป็นแค่ความคาดหวังของเราเอง รู้เท่าที่รู้ได้ตามที่มันเป็นจริงๆ

**โยม :** มันก็ไม่หลุดออกมา

**หลวงพ่ :** มันยัง ‘อยาก’ หลุดอยู่ หลวงพ่พูดอยู่ทุกครั้งเลย ว่า ทำไม่ได้หรอก แค่ว่ามัน รู้ว่าอยากหลุดออกมา แค่นี้ รู้เรียบร้อยแล้ว ส่วนจะหลุดหรือไม่หลุด ขึ้นอยู่กับเหตุของมัน ทำไม่มันเข้าไปเกาะอย่างนี้ เพราะเราจงใจปฏิบัติจิตใจของเราที่ๆ ขึ้นมา



**โยม :** แล้วอย่างโยมดูรูปภายนอก เรียกว่า ‘ส่งออกนอก’ หรือเปล่าเจ้าคะ

**หลวงพ่ :** ไม่ละ ของเรานี้เป็นแบบคาบลูกคาบดอก ดูออกไหม ออกนอกก็ไม่ออกจริง ออกแบบครึ่งๆ กลางๆ กลัวจะออกน่ะก็ดึงไว้หน่อยหนึ่ง

**โยม :** ถ้าออกไปเลยมันก็หลงไปนาน

**หลวงพ่ :** ก็หลงไป แล้วเราก็รู้ว่าหลงเอา

**โยม :** แต่มันหลงนานนะเจ้าคะ

**หลวงพ่ :** นั่น มันนานเกินไปใช้ไหม เห็นไหม “มันน่าจะสั้นกว่านี้” เห็นไหม มีคำว่า ‘น่าจะ’ แล้ว มากไป น้อยไป เกินไป นั่นเกิดจากความคาดหวังของเราเอง ทำอย่างไรมันจะหลงสั้นลงๆ ถ้าจิตจำสภาวะได้แม่น มันจะหลงสั้น สติจะเกิดบ่อย

เพราะฉะนั้น ทุกคนนะ ผากเป็นการบ้านของทุกคนเลย เคยทำกรรมฐานอะไร อย่าเลิกละ พากเพียรทำไป ยกเว้นพวกที่ดูออกนอกจริงๆ ไปเฟ่งเทียน เฟ่งอะไรออกข้างนอกไปเลย พวกนี้ไม่เกี่ยวกับกายกับใจของเรา ย้อนกลับมาดูกายใจยาก ถ้าเป็นกรรมฐานใดที่เกี่ยวข้องกับกายกับใจนะ ให้ดูต่อไป แนะนำนะ ขอแนะนำ ตกค้ำไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม เคยปฏิบัติยังไง กรรมฐานอะไรทำไป แต่ทำเพื่อหัดรู้สภาวะ นี้ ตรงนี้ต่างจากเดิมนิดหนึ่ง เคย

ดูห้องพองยุบไปเรื่อยๆ ครูบาอาจารย์สั่งให้ดูก็ดูลูกเดียวเลย หวังว่าวันหนึ่งจะดี ลองปรับนิดหนึ่ง ดูห้องพองยุบแล้วจิตหนีไปคิดก็รู้ จิตเข้าไปเฟ่งก็รู้ จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นกุศล อกุศล ก็รู้ หัดรู้ไป หัดรู้สภาวะ การที่ทุกวันเราหัดรู้สภาวะ มันจะทำให้จิตจำสภาวะได้แม่น พอจิตจำสภาวะได้แม่น พอสภาวะที่เรา รู้จักแล้วเกิด สติจะเกิดเอง เพราะฉะนั้น ทุกวันต้องซ้อมนะ

**โยม :** ถ้าโยมกลับมาดูใจ ก็มีความตั้งใจที่กลับมาดูใจเหมือนกัน

**หลวงพ่ :** มันก็ไม่ถูกอีก

**โยม :** แต่มันเป็นการรู้สภาวะไม่ใช่หรือเจ้าคะ

**หลวงพ่ :** ไม่รู้หรืออก มันเป็นการไป ‘จ้อง’ ใส่สภาวะ การดูจิตนี่นะ ต้องตามรู้ หมายถึง สภาวะเกิดขึ้นก่อนแล้วค่อยรู้ว่ามันเกิดขึ้น เผลอไปก่อนแล้วค่อยรู้ว่าเผลอ โกรธไปก่อนแล้วค่อยรู้ว่าโกรธ อย่าจงใจย้อนมาตั้งไว้ดู ต้องตามรู้ ห้ามจงใจจ้องไว้ก่อน

**โยม :** แล้วเราจะทำให้มันเกิดบ่อยได้ยังไงคะ

**หลวงพ่ :** เกิดบ่อยได้ด้วยการศึกษาที่เราหัดสังเกตความรู้สึกของตัวเองไปเรื่อยๆ ใช้ชีวิตตามปกติ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ตามธรรมดาที่แหละ คุยกับเพื่อนบ้าง อะไรบ้าง แล้วค่อยรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง ในที่สุด จิตจะจำสภาวะได้มาก

**โยม :** ตอนที่เราคอยรู้ เราก็ตั้งใจรู้เหมือนกันนะคะ

**หลวงพ่ :** ไม่ใช่ๆ ให้ความรู้สึกเกิดขึ้นก่อน แล้วก็ค่อยรู้ เพราะฉะนั้น ที่แรกจะรู้แต่ความรู้สึกที่แรงๆ เช่น โกรธขึ้นมาแล้วถึงจะรู้ ต่อมาซัดใจก็รู้ ต่อไปรำคาญนิดๆ ก็เห็นแล้ว มันจะค่อยๆ ละเอียดขึ้น อย่าไปจงใจรู้ให้ละเอียด ต้องรู้เล่นๆ ไป

เพราะฉะนั้น ฝากการบ้านนะ ตกค่ำไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม ทำกรรมฐานใดๆ ที่เคยทำก็ทำไป แต่หัดรู้สภาวะนะ ใจหนีไปคิดก็รู้ ใจไปเพ่งก็รู้ เป็นสุขเป็นทุกข์ จิตเกิดความโลภ โกรธ หลง คอยรู้สภาวะไป หัดอย่างนี้ ไม่ต้องคำนึงว่าเมื่อไหร่มันจะดี เมื่อไหร่สติมันจะเกิด ไม่ต้องคำนึงเลยนะ ซ้อมทุกวัน คนไหนไม่ถนัด ตอนค่ำก็ตอนเช้ามีดก็ได้ แล้วแต่ แบ่งเวลาช่วงหนึ่งมาซ้อม พอซ้อมมากๆ จิตจำสภาวะได้แม่นยำ ต่อไปสติจะเกิดในชีวิตประจำวัน ในห้องนี้ คนที่เรียนกับหลวงพ่แล้วเกิดสติขึ้นเอง เต็มวันเยะเยะแล้วนะ เยะเยะมากเลย สติเกิดเอง แล้วจะเห็นทันที กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา กายนี้เป็นรูปที่เคลื่อนไหวอยู่เท่านั้นเอง กายไม่ใช่เรา เห็นทันที จิตนี้ไม่เที่ยง เห็นทันที จิตไม่เที่ยง รู้สึกไหม เห็นไหม จิตเป็นของบังคับไม่ได้ จะเห็นอยู่อย่างนี้

ตรงนี้เราเรียนรู้แล้ว เราเอาความจริงมาบ้อนให้จิตใจของเรา เรียนรู้ บ้อนมันเข้าไปเรื่อยๆทุกวันๆ ให้มันรู้เข้าไป รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจ ถึงจุดหนึ่ง ปัญญาตัวจริงมันจะเกิด มันจะแจ่มแจ้งขึ้นมาว่า อ้อ กายนี้ ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แต่กระบวนการที่มันแจ่มแจ้งมืออย่างที่หลวงพ่ว่านะ มันจะรวมเข้าไปแล้วไปตัดสังโยชน์ ไปตัดความเห็นผิดว่ากายกับใจ

เป็นเรา พอตัดแล้วพอดยออกมา คราวนี้ความรู้สึกว่าเรามีอยู่จะไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว จะไม่รู้สึกรู้ว่ากายเป็นเรา ใจเป็นเรา มันจะขาด สมุจเฉทเลย ไม่ต้องรักษาอีกแล้ว ฝึกต่อไปนะ ถึงจุดหนึ่ง มันจะปล่อยวาง ความยึดถือกาย ใจมันก็จะตั้งมั่นเด่นดวงอยู่อย่างนี้ ไม่ต้องรักษา จิตทรงสมาธิได้ทั้งวันโดยที่ไม่ต้องรักษา นี่เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี

ฝึกต่อไปอีกจนกระทั่งเห็นว่าตัวจิต ตัวธาตุรู้มันแหละไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันจะปล่อยวางจิต มันวาง มันสลัดคืนจิต ออกไปอีก ตรงนี้ไม่มีอะไรจะต้องทำอีกแล้ว แต่ไม่เรียกว่าพระอรหันต์ทำไมไม่เรียกครูใหม่... เพราะว่าไม่มีความสำคัญมันหมายถึงจะเรียกอีกต่อไปแล้ว

**หลวงพ่ :** (พูดกับโยมที่นั่งอยู่ด้านหลัง) เอ้า หมูใหม่... หมูใหม่เป็นไง

**หลวงพ่ :** เอ้า... ใครหันไปดูหมูใหม่แล้วลืมหองบ้าง สารภาพมา .....ใช้ได้แล้ว สองท่านนี้ใช้ได้แล้วนะ เข้าใจแล้วใช่ไหม ที่หลวงพ่บอก ดี ถ้าเรียนกับหลวงพ่อนะ แค่เห็นสภาวะ จิตหลงไปทางตา จิตหลงไปทางหู จิตหลงไปคิด โยมฝึกได้แค่นี้ละ ดีแล้ว เพราะสติจริงๆ เกิด

ทุกวันนี้อย่าทิ้งกรรมฐานนะ อย่างนักมวยถึงเป็นแชมป์โลกก็ยังไม่ยอมชกกระสอบ ไม่เลิกหอก พวกเรานักปฏิบัติมือเก่าขนาดไหนก็ไม่ทิ้งกรรมฐาน เคยพุทโธก็ทำ เคยหายใจก็ทำ เคยดูห้องพองยุบ



ก็ทำไป แล้วก็ตามรู้สภาวะไปเรื่อย วันไหนจิตใจมันเหน็ดเหนื่อย มันก็พลิกเข้าไปเป็นสมถะ วันไหนมันมีกำลังมันก็ออกมาดูสภาวะ นี่ ฝึกอย่างนี้ พออยู่ในชีวิตประจำวันสติจะเกิด

**โยม :** พุทธรีย์สังแห่งจิตได้คล่อง แต่ถึงเวลาแล้วตกอยู่ในอำนาจของความอยาก ไม่มีสติ ไม่รู้สึกตัวเลย ยิ่งนึกว่า พระอาจารย์สอนนี่แหละ แต่ว่าการปฏิบัติเราคงไม่ดี ถึงได้เป็นอย่างนั้น

**หลวงพ่ :** รู้ทันมันก็ดีแล้ว แท้จริงสติก็เป็นอนัตตา ถ้ามันไม่เกิดมันก็ไม่เกิด แล้วจริงๆ เราปฏิบัติก็ไม่ใช่เพื่อจะเอาความรู้สึกตัว ๒๔ ชั่วโมง เราต้องการมีความรู้สึกตัวขึ้นมาเพื่อจะรู้ว่า อกุศลก็ไม่เที่ยง กุศลก็ไม่เที่ยง นี่ ความรู้รวบรวมอดมันอยู่ตรงนี้ ความรู้รวบรวมไม่ได้ได้อยู่ตรงที่ว่าไม่มีสติตลอดเวลาหรอก นี่ก็ออกใหม่ แต่เดิมเราไม่เคยรู้สึกตัวเลย เราก็จะไม่รู้ว่าเราเพลอ แต่พอเรารู้สึกตัวเป็น เราก็จะรู้ว่าเมื่อกี้เพลอ ตอนนี่รู้สึก เมื่อกี้เพลอ ตอนนี่รู้สึก ทั้ง ๒ อันนี้ไม่เที่ยงทั้ง ๒ อันนี้บังคับไม่ได้ ในที่สุดจิตจะวาง วางทั้ง ๒ อัน ไม่ใช่วางความเพลอแล้วเอาความรู้สึกตัว จะวางทั้งคู่เลย นี่ จุดที่เรามุ่งไปจะไปตรงนี้ เพราะฉะนั้น จิตเราบางครั้ง ยังถูกกิเลสครอบงำ มันก็เรื่องธรรมดาๆ ไม่แปลกอะไร เห็นได้ก็ดีแล้วละ

**โยม :** ที่คิดว่าไม่ธรรมดาเพราะว่า ความอยากเล็กๆ น้อยๆ เกิดขึ้นก็รู้ แต่พอเป็นความอยากที่เกี่ยวข้องกับทางธรรม มันทำให้เขาคือถ้าเป็นความอยากในทางธรรมแล้วมันต้อง 'ถูก' นะคะ

**หลวงพ่ :** คืออย่างเราเป็นคนดีนะ ก็ละชั่วง่าย ละดียาก เห็นไหม พอเราอยากดี ก็ละยาก นี่ พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้แล้วว่า คนดีทำได้ง่ายทำชั่วยาก คนชั่วมันก็ทำชั่วง่ายทำดียาก อย่างเราเป็นคนดีนี่ให้ละอยากชั่วนี้ง่ายมากเลย มองแวบมันก็ขาด แวบก็ขาด แต่อึดตรงอยากดี เราเป็นคนดีนะ เราก็เลยละยาก อย่าไปตกใจมัน

**โยม :** ดูว่าไอ้ที่คิดนี้มันต้องดีหมดนะคะ มันก็เลยอยากในทางที่ไม่ดี ก็ไม่รู้ตัว

**หลวงพ่ :** ความจริงพอความอยากเกิดขึ้น มันก็ไม่ดีแล้วละ

**โยม :** ไม่รู้ว่าเกิดคะในขณะนั้น คิดแต่ว่ากำลังทำดี

**หลวงพ่ :** อันนี้มันเป็นสภาวะที่เรายังไม่รู้จัก แต่ตอนนี่เรารู้จักแล้ว เห็นไหม ที่นี้มันหลอกเราไม่ได้แล้ว เดียวมันจะเอาตัวอื่นมาหลอกแทน ตัวใดที่สติปัญญาเรารู้ทันแล้ว มันหลอกเราไม่ได้ ตัวไหนที่เรายังไม่รู้ทัน มันก็หลอกเราอีก แต่แท้ที่จริงเราปฏิบัติไม่ได้เพื่อจะเอาอะไรสักอย่างเดียว ปฏิบัติจนเห็นความจริงของทุกอย่าง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เรา แล้วคืนโลกเขาไป แล้วหมดภาระกันตรงที่เราปล่อยได้ เพราะฉะนั้น ไม่ได้เอาดีอะไรหรอก

มีดอกเตอร์คนหนึ่งเคยมาเล่าให้หลวงพ่ฟังว่า “ผมเคยไปเล่าถวายครูบาอาจารย์องค์หนึ่งว่า ผมเจริญสติ มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาครับ อยู่กับความรู้สึกตัวทั้งวันเลย ท่านหันมามองหน้าผมแล้วยิ้มๆ

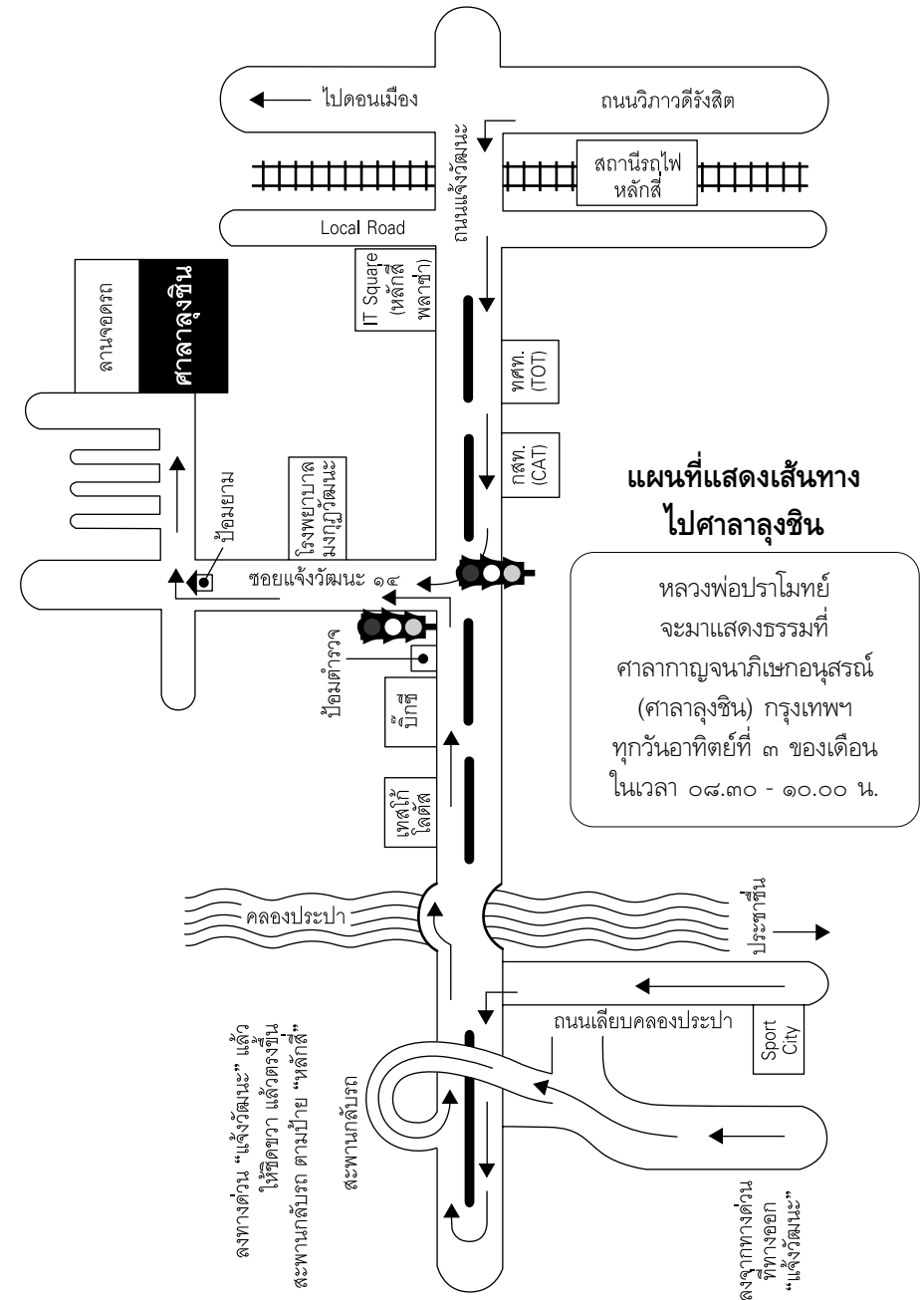


พูดมาคำเดียว ‘เด็กๆ’ โอ้ย ผมละงงนะ ก็เลยถาม แล้วหลวงพ่อก็ไม่ได้อยู่กับความรู้สึกตัวเธอครับ ‘ไม่ได้อยู่’ แล้วหลวงพ่อกับอะไร ‘ไม่บอกหรอก’ เพราะฉะนั้น ความรู้สึกตัว หรือสติ สัมมาสมาธิ ปัญญา อะไรนี่ เป็น ‘เรือ’ ที่เอาไว้อาศัยเท่านั้นเอง เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะ ‘เอา’ เรือลำนี้หรือก รู้ทันมากขึ้นๆ ก็ดีแล้ว ทำไปแล้ว

**โยม :** อีกข้อที่อยากเรียนก็คือ เป็นสิ่งที่ดีนะคะ พอความคิดเกิดปั๊บ รู้ทัน ความคิดเกิด จะไม่ปรุงต่อ แต่ในบางโอกาสที่อาจจะมีความรู้สึกตัวน้อย หรือไม่มีสติ มันปรุงต่อไปสักครูแล้วถึง อ้าว นี่กำลังคิดอยู่ มันรู้สึกตัว ก็เลยอยากเรียนพระอาจารย์ว่า มันเห็นข้อดีอยู่ตรงนี้ละคะ

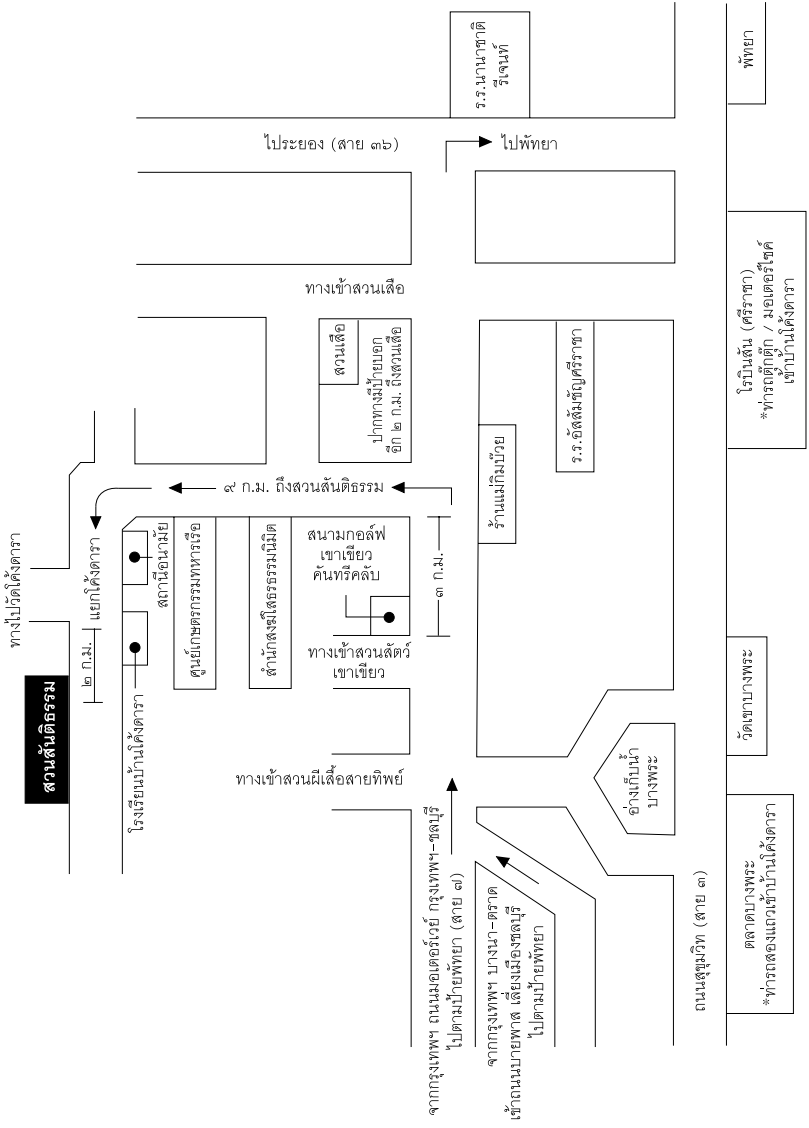
**หลวงพ่ :** ดีนะ เราไม่ได้ฝึกเพื่อจะไม่คิดนะ แต่เราฝึกเพื่อว่า เวลามันไปคิด เรารู้ทัน มันจะได้ไม่คิดสะเปะสะปะเป็นอกุศลไป มีธุระจะต้องคิดเราก็คิดได้ ถ้าไม่มีธุระเราก็ไม่ปล่อยให้มันคิดอกุศลไป เวลาที่ใจไหลไปคิดก็คือจิตขาดสติแล้ว พอรู้ทันจิตก็เกิดสติ เราก็จะเห็นเลย จิตจะไปคิด ห้ามไม่ได้ และเห็นว่าทุกอย่างเกิดแล้วก็ดับ บังคับไม่ได้ เหมือนๆ กันหมดเลย

อ้าว วันนี้พอสมควรแก่เวลา เชิญกลับบ้านได้...



## แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

- วันหยุดของสวนสันติธรรม สามารถดูได้ที่ <http://www.wimutti.net> หรือสอบถามที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๙๘๗๘
- เวลาพักรับประทานคือ ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. (กรุณาย่อยอยู่เป็นเวลาที่กำหนด)



## เส้นทางเข้าสวนสันติธรรม ศรีราชา

- ขาเข้า** ใช้รถประจำทางจากสถานีเอกมัย-ศรีราชา หรือพิทยา
- (วิธีที่สะดวกที่สุด แต่ค่าใช้จ่ายสูง)
- เหมารถตู้ๆๆ หรือมอเตอร์ไซด์ ตรงเข้าไปที่สวนสันติธรรม ค่าใช้จ่ายเที่ยวละ +/- ๑๕๐ บาท
- (วิธีที่ค่าใช้จ่ายต่ำกว่า)
- จากกรุงเทพฯ ให้มาลงรถที่ “โรบินสัน ศรีราชา” แล้วเดินเลยขึ้นมาอีกจะเจอ ๔ แยกไฟแดง เรียก “แยกอัลสัสมัชฌู”
  - ที่แยก “อัลสัสมัชฌู” จะมีรถสองแถว “สีฟ้า สายศรีราชา-หนองซ้อ” วิ่งตรงผ่านหน้า “สวนเลื้อยศรีราชา” ราคา ๑๕ บาท มีวิ่งไปมาตลอด
  - ขึ้นรถ “สองแถวสีฟ้า” และลงหน้า “สวนเลื้อยศรีราชา” และนั่งรถ “มอเตอร์ไซด์” ที่รอรับผู้โดยสารแถวนั้น ราคาถึงสวนสันติธรรมจะประมาณ ๕๐ บาท ปกติจะมาเวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. จะติดต่อให้มาเข้าขึ้นเมื่อสวนสันติธรรมเปิด และ/หรือ ขอเบอร์โทรเรียกเป็นรอบๆ

## ระเบียบของสวนสันติธรรม

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของสวนสันติธรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะกรรมการสวนสันติธรรมได้กำหนดระเบียบปฏิบัติสำหรับกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

### ๑. การรับพระภิกษุสามเณรเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้พระภิกษุและสามเณรที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เร่งความเพียร ไม่คลุกคลีกับพระภิกษุสามเณรหรือบุคคลอื่นๆ งดการโทรศัพท์ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

การพิจารณาอนุญาตของพระอาจารย์นั้น จะใช้ดุลยพินิจตามแนวทางที่หลวงพ่อมนตรี อภัสสโร ได้กรุณาแนะนำไว้เมื่อ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๘ รวมทั้งพิจารณาในด้านความพร้อมของสวนสันติธรรมด้วย

### ๒. การรับอุบาสกอุบาสิกาเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้อุบาสกอุบาสิกาที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๕ วัน ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ เร่งความเพียร ไม่รบกวนการปฏิบัติธรรมของบุคคลอื่น งดการโทรศัพท์โดยพร่ำเพรื่อ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด งดการทำอาหาร รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

### ๓. การเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา

สวนสันติธรรมเปิดต้อนรับสาธุชนเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ในวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรม ผู้สนใจสามารถสอบถามวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรมได้ที่โทรศัพท์หมายเลข ๐๘-๑๕๕๗-๕๘๗๘ ทั้งนี้ไม่ควรสอบถามก่อนวันเดินทางนานเกินไป เพราะพระอาจารย์อาจมีกิจฉุกเฉินได้เสมอ

ผู้ที่เข้าไปฟังธรรม ณ สวนสันติธรรมและประสงค์จะถวายภัตตาหารแต่พระสงฆ์ โปรดงดการดักตักบาตร แต่ควรนำอาหารบรรจุภาชนะของตนเองไปถวายแต่พระภิกษุผู้มีหน้าที่รับประเคนอาหาร ณ ธรรมศาลาก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และรับภาชนะกลับหลังเวลารับประทานอาหารของญาติโยม ทั้งนี้เพื่อช่วยกันลดขยะโฟมและ

พลาสติก เป็นการช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม อย่างไรก็ตามในกรณี  
จำเป็นก็อาจใช้ภาชนะของสวนสันติธรรมได้ โดยการจัดอาหารใส่  
ภาชนะของสวนสันติธรรมแล้วนำไปถวายพระภิกษุด้วยตนเอง

โปรดงดการกระทำที่อาจรบกวนสมาธิในการฟังธรรมของผู้อื่น  
เช่นการพาเด็กเล็กที่ไม่อาจดูแลให้อยู่ในความสงบได้ไปที่สวน  
สันติธรรม การนำสัตว์เลี้ยงไปที่สวนสันติธรรม การให้อาหารแก่สุนัข  
และแมว และการพูดคุยเสียงดัง เป็นต้น นอกจากนี้ควรปิดเสียง  
โทรศัพท์มือถือในขณะที่ฟังธรรมด้วย

#### **๔. การขอรับหนังสือและสื่อธรรมะ**

สวนสันติธรรมได้พยายามจัดพิมพ์หนังสือและผลิตสื่อเผยแพร่  
ธรรม เพื่อแจกจ่ายให้ท่านผู้สนใจโดยไม่คิดมูลค่า แต่ด้วยความจำกัด  
ในด้านกองทุนและบุคลากร ขอให้ท่านผู้สนใจไปขอรับหนังสือและ  
สื่อธรรมะด้วยตนเองท่านละ ๑ ชุด ได้ที่สวนสันติธรรมระหว่างเวลา  
๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ โดยงดการขอหนังสือหรือสื่อธรรมะไปแจกจ่ายต่อ  
ให้ผู้อื่น หากต้องการหนังสือหรือสื่อธรรมะจำนวนมากเพื่อแจกเป็น  
ธรรมทาน โปรดติดต่อสั่งพิมพ์หรือสั่งผลิตสื่อได้จากสำนักพิมพ์หรือ  
ผู้รับผิดชอบในการผลิตสื่อได้โดยตรง

#### **๕. อื่นๆ**

พระอาจารย์งดตอบปัญหาธรรมทางจดหมายและโทรศัพท์  
เนื่องจากมีภารกิจมากในแต่ละวัน