

การเดินทางสู่...

ความดับสนิท แห่งทุกข์

บทเรียบเรียงพระธรรมเทศนาของ
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช และ **พระกฤษ นิมฺมโล**
ในคอร์ส “เรียนรู้กายใจด้วยสติปัฏฐาน ๔” ของกลุ่ม “กองบุญสร้างอริยะ”
ณ วัดสวนสันติธรรม และ หิรัญญิลาเลทีร์สอร์ท
ระหว่างวันที่ ๑๒-๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๘

การเดินทางสู่... ความดับสนิทแห่งทุกข์

บทเรียบเรียงพระธรรมเทศนาของ
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช
และ พระภคฺช นิมฺมโล

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (มกราคม ๒๕๕๙)

จำนวนพิมพ์ ๘,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

“กองทุนสร้างอริยะ”

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

สงวนลิขสิทธิ์ (พระธรรมเทศนาของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช)

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด

โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก www.dhamma.com

ติดต่อมูลนิธิได้ที่ www.facebook.com/LPPramoteMediaFund

หรือ lpft2557@gmail.com

ออกแบบและเอื้อเพื่อการเผยแพร่ธรรมโดย

สำนักพิมพ์ธรรมดา

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗, ๐๘-๐๕๗๘-๓๑๖๓

โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย

๙๘/๙-๑๐ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์

บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

คำนำ

ความดับสนิทแห่งทุกข์ เป็นผลลัพธ์ที่สามารถเปลี่ยนชีวิตของคน ๆ หนึ่งให้มีชีวิตที่หลุดพ้นจากกิเลสการปรุงแต่งของชั้น ๕ ได้อย่างถาวรอันเป็นเป้าหมายที่สำคัญของบางท่านในโลกนี้

เป้าหมายชีวิตของคนแต่ละคน ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจในการเลือกเส้นทางที่จะเดินไป เหมือนเช่นหลายท่านที่เลือกที่จะมาฟังธรรมของครูบาอาจารย์ เช่น หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช หรือพระอาจารย์ กฤษ นิมฺมโล มากี่เพื่อมาเติมน้ำมันให้กับจิตใจของตนเอง หากจะเปรียบจิตใจนี้เสมือนรถยนต์คันหนึ่ง เมื่อออกวิ่งไปได้ระยะหนึ่ง ก็ต้องมีการจอดพักเพื่อให้คนขับได้พัก หรือเติมน้ำมันให้รถยนต์นั้น หรือเติมลมยางรถ เพราะถ้าไม่กระทำเช่นนั้น รถยนต์ก็ไม่สามารถวิ่งไปไหนมาไหนได้ จิตใจของคนก็เช่นกัน ถ้าหากเราไม่หมั่นเติมน้ำมันให้จิตใจเราอยู่เรื่อย ๆ จิตใจก็จะไม่สามารถพาเราไปสู่จุดหมายที่ต้องการ คือความพ้นทุกข์ถาวรหรือความดับสนิทแห่งทุกข์

ความดับสนิทแห่งทุกข์ เป็นสถานียสุดท้ายที่จะไปให้ถึง จึงต้องอาศัยน้ำมันของจิตใจนี้ช่วยนำไป น้ำมันในที่นี้จึงหมายถึงองค์ธรรมที่เรียกว่า พละ ๕ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา-ความเชื่อ วิริยะ-ความอุตสาหะ สติ-การระลึกรู้ สมาธิ-การตั้งมั่นของจิต และปัญญา-ความฉลาดรอบรู้ ทั้ง ๕ สิ่งนี้เป็นน้ำมันของจิตใจที่จะพาไปถึงความดับสนิท

แห่งทุกข์ ไปถึงนิพพาน ไปสู่ปรมาต্ম สู่ซึ่ง ไปสู่บรมสุข รยยนต์ทุกคัน
ผลิตออกมาจากโรงงานด้วยวัสดุอุปกรณ์ที่เหมือนกัน ต่างกันแต่ผู้ขับ
ดังนั้นรถยนต์จะไปถึงจุดหมายได้จึงขึ้นอยู่กับผู้ขับว่าจะจอดแวะ
เติมน้ำมันให้เต็มถึงในแต่ละสถานีหรือไม่ หากมีแวะจอดแวะใช้เงิน
ไปอย่างไม่คุ้มค่าในการเที่ยวหรือทานอาหารจนหมด รยยนต์คันนั้น
ก็ไม่สามารถไปถึงสถานีปลายทางได้อย่างแน่นอนเพราะขาดน้ำมัน
อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

หนังสือเล่มนี้เกิดจากความตั้งใจของลูกศิษย์หลวงพ่อบราโมทย์
ปาโมชโช กลุ่มหนึ่งที่จัดตั้ง “กองบุญสร้างอริยะ” ขึ้น เพื่อช่วยให้
เพื่อนมนุษย์ในโลกนี้เกิดปัญญาพาดตนเองให้พ้นทุกข์พบความสุข
ที่แท้จริง บุญกุศลใดที่เกิดจากการทำหนังสือเล่มนี้ ขอถวายแด่องค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตั้งแต่สมเด็จพระปฐมบรมมหาชนกถึงองค์ปัจจุบัน
บรมมหารัชมงคลมุนี พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระธรรม
พระอริยสงฆ์ทุกๆ พระองค์ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันและอนาคต
องค์แม่พระธรณี พ่อแม่ครูบาอาจารย์ หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช
พระอาจารย์กฤษ นิยมโล เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา และ
สังฆบูชา

คณะผู้จัดทำ “กองบุญสร้างอริยะ”

๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

พระธรรมเทศนาโดย พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช
การเดินทางสู่...ความดับสนิทแห่งทุกข์

วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘

- ใจของเราคือที่เก็บรักษาพระพุทธานุสา ๑๑
- เนื้อแท้ของพระพุทธานุสา คือสัมมาทิฏฐิ คือตัวปัญญา ๑๘
- สภาวะของนิพพาน ๒๑
- เป้าหมายแรกของการภาวนาคือเป็นพระโสดาบัน ๒๔
- บทเรียนเรื่องศีล ๓๓

วันเสาร์ที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๘

- บทเรียนเรื่องจิต (สมาธิ) ๕๕
- วิธีฝึกสมาธิ ๖๑
- ทำอย่างไรจะได้สมาธิชนิดสงบเอาไว้พักผ่อน ๖๖
- ทำอย่างไรจะได้สมาธิชนิดตั้งมั่นเอาไว้เจริญปัญญา ๗๐

วันอาทิตย์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๘

- บทเรียนเรื่องการเจริญปัญญา ๘๙

พระธรรมเทศนาโดย พระกฤษ นิยมโล

เป้าหมายในพระพุทธศาสนา : เส้นทางสู่พระโสดาบัน	๑๒๑
- คุณสมบัติของพระโสดาบัน	๑๒๔
- เส้นทางสู่พระโสดาบัน	๑๔๓
- สรุป	๑๕๔
เกมถั่วรู้หลง	๑๗๑
- วิธีฝึกหลักขณูปนิชฌาน ภาคทฤษฎี	๑๗๒
- วิธีฝึกหลักขณูปนิชฌาน ภาคปฏิบัติ	๑๗๕
- สรุป	๑๙๒
- เกมกับชีวิต	๒๐๐
- ดูจิตไม่ได้ ก็ดูกาย	๒๐๓
- มีสติรักษาจิต	๒๐๕

การเดินทางสู่...

ความดับสนิท แห่งทุกข์

พระธรรมเทศนาโดย
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช



เราต้องรู้ว่าอะไรมีคุณค่ากับชีวิตเรา
ธรรมะมีคุณค่ามากที่สุดเลย
เพราะติดตัวเราข้ามภพข้ามชาติได้
ของอื่นไม่อยู่หรอก ของอื่นไม่นานก็เสื่อมไป
แต่ธรรมะที่จะติดตัวข้ามภพข้ามชาติได้
ต้องเป็นธรรมะที่เข้าใจแล้ว
ถ้าเข้าสู่สมองไม่ข้ามภพข้ามชาติ
เพราะสมองไม่นานก็เสื่อม
ฉะนั้นธรรมะนี้จำเอาไม่ได้
ต้องพาจิตให้ดูของจริง



ใจของเราคือที่เก็บรักษาพระพุทธศาสนา

พวกที่มาเข้าคอร์สนี้เคยฟังซีดีหลวงพ่อมัย ถ้าฟังซีดีแล้วมาภาวนาก็ใช้ได้ เจอหรือไม่เจอหลวงพ่อก็ไม่สำคัญเท่าไรหรอก เพราะสิ่งที่หลวงพ่อสอนนั้นมันชัด มีทุกชั้นทุกตอน มีเหตุมีผล ทำอย่างนี้มีผลอย่างนี้ แล้วต้องทำอะไรบ้าง ทำเพื่ออะไร ทำอย่างไร สอนชัดหมด คนที่ฟังซีดีหลวงพ่อกาวนาเป็นเยอะเยอะไปหมด เต็มบ้านเต็มเมืองแล้ว แต่ถ้าฟังแล้วไม่ทำ ก็ปีก็ไม่รู้เรื่อง ยิ่งแกยิ่งภาวนายากนะ มันคล้าย ๆ กับเรามีเชื้อโรค มีกิเลสอยู่ในใจเรา เราก็กินยา คือธรรมะ แต่กินไม่ครบ กินแล้วก็เว้นไป เชื้อโรคก็เพาะตัวขึ้นมา แข็งแรงกว่าเก่านะ ธรรมะเอาไว้ลงเลยบางคน ก็ต้องให้ไฟนรกเผาเผาใจก่อน เชื้อโรคก็อ่อนแรงลง



ฉะนั้นธรรมะไม่ใช่ของเล่น ธรรมะเป็นของสูง เป็นของดีวิเศษ นาน ๆ ถึงจะปรากฏในโลกสักครั้งหนึ่ง ในวัฏฏะถ้าเราระลึกได้นะ เราจะรู้เลยว่าช่วงวันเวลาที่มีพระพุทธรูปศาสนานั้นน้อยเหลือเกิน วันเวลาที่ไม่มีการบูชาพระพุทธรูปนั้นยาวนาน ช่วงที่ไม่มีพระพุทธรูปศาสนา สัตว์โลกทั้งหลายบางส่วนก็เป็นคนดีแต่ก็ตีไปอย่างนั้นเอง ไม่รู้ว่ามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร บางคนก็อยากหลุดพ้นแต่ไม่รู้วิธีปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ก็ทำอย่างโน้นทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ชีวิตช่วงนั้นเป็นชีวิตที่มีความรู้สึกวังเวงใจนะ มันไม่ใช่ชั่ว แต่มันรู้สึกเลยว่าไม่มีทิศทางของชีวิต เกิดมาก็มาดูคนอื่นเขาทำอะไร ก็ทำตามเขาไป ตอนเด็กเขาเรียนหนังสือก็เรียนกับเขา โตขึ้นเขามีแฟนก็มีกับเขา เขาทำงานก็ทำกับเขา เขามีลูกก็มีกับเขา สุดท้ายก็ตามคนอื่นไปอีก แก่เหมือนเขา เจ็บเหมือนเขา ตายเหมือนเขา ชีวิตไม่ได้มีอะไรต่างจากสัตว์ธรรมดา ก็เท่านั้นเอง

ส่วนวันเวลาที่ได้พบพระพุทธรูป เห็นคุณค่าและลงมือปฏิบัติมันจะฝังจิตฝังใจเราแน่น อย่างการได้ฟังธรรมะตรงจากพระพุทธเจ้า จากพระสาวก จะฝังเข้าไปในใจเรา สะสมข้ามภพข้ามชาติ สร้างบุญสร้างบารมี จนกระทั่งวันหนึ่งปัญญาเราแก่กล้า เรารู้แจ้งแทงตลอดในกองทุกข์ในกองธาตุดองขันธุ์ จิตก็จะวางขันธุ์

ถ้าจิตปล่อยวางขั้นนี้ได้ จิตก็จะไม่ทุกข์อีกต่อไป เพราะขั้นนี้มันเป็นตัวทุกข์ รูปนามกายใจนี้คือตัวทุกข์ ที่มันปล่อยไม่ได้ก็เพราะว่ามันไม่เห็นว่าเป็นตัวทุกข์ อย่างดีที่สุดก็คือเห็นว่ามันเป็นตัวทุกข์บ้างสุขบ้าง มันก็เลยไม่ยอมปล่อย อย่างร่างกายนี้ ถ้าเราเห็นความจริงว่าร่างกายนี้คือตัวทุกข์ มันจะแก่จะเจ็บจะตาย จิตจะไม่หวั่นไหวเลย ตัวทุกข์มันแก่ ตัวทุกข์มันเจ็บ ตัวทุกข์มันตาย จิตไม่หวั่นไหวนะ ตายซะได้มันก็หมดภาระ

อย่างพระอรหันต์เวลาท่านจะนิพพาน ท่านไม่รู้สึกสูญเสีย เริ่มตั้งแต่เป็นพระอรหันต์ก็เริ่มไม่ค่อยเสียดายเท่าไรแล้ว เพราะรู้ว่าอนาคตจะดีกว่านี้ ส่วนปุถุชนทั้งหลาย เราไม่มีความมั่นใจในตัวเองเลย ไม่เชื่อมั่นในคุณธรรมความดีของตนเอง เราไม่รู้เลยว่าเราตายแล้วจะเป็นอย่างไร บางพวกก็คิดว่าตายแล้วคือสูญไปหมดเลย ไม่มีอะไรอีก บางพวกก็คิดว่าจะต้องเกิดอีก จะต้องเกิดอีกแล้วจะต้องมาหาทุกสิ่งทุกอย่างใหม่ ก็จะเห็นว่าความตายนำความสูญเสียมาให้ พวกหนึ่งคิดว่าตายแล้วสูญ พวกหนึ่งคิดว่าสูญเสีย คือตายแล้วเกิดอีกต้องไปเริ่มต้นสะสมทุกสิ่งใหม่กระทั่งความรู้ เราเอาปริญญาบัตรของเราไปยื่นได้มัยชาติหน้า ชาตินี้ใครมีปริญญาหลายใบ ผู้จัดคอร์สมีปริญญาดอกเตอร์ ชาติหน้าไปเกิดใหม่ ขอไปยื่นเลยว่าจะจบดอกเตอร์แล้ว ใครเขาจะไปเชื่อ

ฉะนั้นความตายเป็นความสูญเสียของปุถุชน แต่พระอริยบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอรหันต์จะไม่รู้สึกสูญเสีย ท่านรู้ว่าตัวทุกข์มันจะแตกดับ ตัวภวะจะแตกดับ ตัวภวะแตกดับไปได้ จิตใจว่าจริง วันที่บรรลुพระอรหันต์วันหนึ่ง วันที่จะนิพพานอีกวันหนึ่ง พระอรหันต์ทั้งหลายตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมานี้จะผ่องใสมากเลย จะผ่องใสกว่าปกติจะไม่มีวันอื่นผ่องใสเท่า เห็นว่าตัวทุกข์กำลังจะแตกแล้วตัวภวะกำลังจะหมดแล้ว นี่จิตที่ฝึกดีแล้วมันถึงขนาดนั้น

ส่วนจิตที่ไม่ได้ฝึกฝนก็คิดว่าจะต้องสูญเสีย มีร่างกายก็สูญเสีย มีสิ่งที่รัก มีคนที่รัก อันนี้เป็นเรื่องความรู้สึกทางใจก็สูญเสียอีก ต้องพลัดพรากจากคนที่รัก ต้องพลัดพรากจากทรัพย์สมบัติ อันนี้เป็นเรื่องทางใจ ร่างกายของเราที่ส่วนหนึ่ง จิตใจก็ส่วนหนึ่ง มีแต่เรื่องสูญเสีย แต่ถ้าภาวนาให้แจ่มแจ้งลงไป ภาวนานี้คือตัวทุกข์ ใจนี้คือตัวทุกข์ ให้เห็นแจ้ง ตัวทุกข์แตก ตัวทุกข์ดับ ตัวภวะแตก ตัวภวะดับ ไม่ใช่เรื่องน่าเสียใจ

ดังนั้นเราจะต้องมาภาวนานะ อย่าให้เสียชาติเกิด อย่างนี้กว่าพระพุทธศาสนาจะอยู่ตลอดไป กระทั่งอยู่ตลอดชีวิตพวกเราหรือเปล่า หลวงพ่อยังไม่แน่ใจเลยนะ จะอยู่ได้แค่ไหนยังไม่รู้เลย ทุกวันนี้คนยำยิพระพุทธศาสนาเต็มไปหมดเลย พวกอลัชชีก็ยำยิ พวกคิดจะปฏิรูปแต่ปฏิรูปไม่เป็นก็ยำยิ ซ้ำเติมเข้าไปอีก แล้วทำ

ความเสียหายมากขึ้นๆ เราไม่รู้เลยว่าพุทธศาสนาจะอยู่ได้นานแค่ไหน ฉะนั้นเราต้องเอาพุทธศาสนาเข้ามาไว้ในใจเราให้ได้ตั้งแต่ก่อนที่มันจะสูญไป

ไม่มีที่ใดที่จะเก็บพระพุทธศาสนา ดำรงพุทธศาสนาได้ดีเท่าที่ใจของเรา เก็บไว้ในตู้ไม่มีใครอ่านนะ มีคนเอาพระไตรปิฎกมาถวายเรื่อยๆ แต่ก่อนนี้ หลวงพ่อก็ส่งให้วัดโน้นวัดนี้ พอได้ยินว่าจะเอาพระไตรปิฎกมาถวาย ถวายดีมัย คนจะทำทานทำไมจะไม่ดีล่ะ แต่ว่าเราจะเอาไปไว้ที่ไหน เริ่มมอง มีพระอาคันตุกะองค์ไหนหน้าตาน่ายึดเยียดให้ พระอาจารย์ภุชงค์นี้แหละเอาไป วัดโน้นมีมัย วัดนี้มีมัย มันไม่มีคนอ่าน ตั้งแต่มีคนบริจาคพร้อมตู้มาตั้งนี้ ไม่เห็นมีใครเปิดเลย ข้างในก็ยังมีอีกชุดหนึ่ง ไม่มีคนเปิด พระไตรปิฎกอยู่ในตู้ แล้วก็ถูกปลวกถูกมอดกินหมดไป อยู่ที่ไหนก็ไม่ปลอดภัยนะ ไปอยู่ที่คนอื่นก็ไว้ใจไม่ได้ เราไปฝากธรรมะไว้กับคนอื่นก็ไว้ใจไม่ได้

ที่อินเดียพระศาสนาเคยสูญมาแล้ว เพราะว่าชาวพุทธไม่สนใจศึกษาปฏิบัติ คนศึกษาปฏิบัตินี้มีแต่พวกพระ เรียนกันอยู่ในมหาวิทยาลัยนาลันทา แตกฉานรอบรู้เหลือเกิน เรียนอะไรต่ออะไรกันมากมาย พอเวลานันทาถูกทำลายไปไม่มีใครทรงจำพระธรรมวินัยไว้ได้ ฆราวาสก็ไม่ว่าเรื่อง หลวงพ่อเห็นตัวอย่างอันนี้แหละ หลวงพ่อเลยตรากตรำนะ เหน็ดเหนื่อยมากเลยในการสอนฆราวาส

ฉรวาสที่ดียี่สิบมี ฉรวาสที่อยากพ้นทุกข์ก็มี ฉรวาสผีเข้าผีออกก็มีเยอะนะ วันนี้อะอยากพ้นทุกข์ อีกวันหนึ่งพอแฟนมาอ้อ ก็อยากอยู่กับแฟนอีกละ ผลุบๆ โผล่ๆ ขยันภาวนาบ้าง ชี้เกียจบ้าง ส่วนใหญ่ชี้เกียจ ภาวนาส่งเดชไปอย่างนั้นเอง ทำไม่จริงจังแล้วเมื่อไหร่มันจะได้ของดี หลัง ๆ นี่หลวงพ่อก็จะสอนฉรวาสดูหน่อย เพราะถ้าได้ยินคำว่าภาวนาบ้างไม่ภาวนาบ้าง เป็นโรคแสดงของหลวงพ่อนะ ลูกศิษย์จะมาส่งการบ้าน จะไม่กล้าส่งหรือกว่าหมูนี่ชี้เกียจอะไรอย่างนี้ ประโยคนี้อ้อได้ยินล่ะก็วินแตกเลย (หัวเราะ) ดูไปอย่างนั้นแหละ ที่จริงสงสารนะ สังเวชมากกว่า เหมือนกับไฟไหม้บ้าน เธอยังท้อแท้ใจ เธอยังหลงระเรีง ไม่รู้ว่าไฟจะไหม้บ้าน ไม่ยอมหนีออกมา เราก็ตะโกนปาว ๆ ว่าหนีออกมาได้แล้ว ไฟนี่กำลังแผดเผาอยู่นะ เผาจิตใจเราด้วยกิเลส ร่างกายเราก็ถูกไฟแผดเผา เสื่อมโทรม ชำรุดทรุดโทรมลงทุกวันๆ ไม่นานก็ตายจากโลกนี้ อย่างนี้กว่าชีวิตจะยั้งยั้ง

หลวงพ่อนั่งสอนอยู่ตรงนี้ เห็นมาเยอะแล้ว พวกที่มาเรียนตั้งแต่อายุน้อยๆ นี่ตายไปเยอะแล้วนะ ส่วนใหญ่เป็นมะเร็งตาย มีเป็นเอดส์นิดหน่อย ก็จะไปลงทะเบียนว่าหัวใจล้มเหลวบ้างอย่างนั้นอย่างนี้บ้างนะ มีไม่มาก ส่วนใหญ่เป็นมะเร็ง ปุบปับก็ตายไปเลย ฉะนั้นชีวิตจริง ๆ เป็นของไม่แน่นอน จะประมาทไม่ได้ ต้องภาวนา ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งของเราได้เลย คิดหรือว่าทรัพย์สมบัติจะเป็นที่พึ่ง

เวลาเจ็บเวลาป่วยหนัก ๆ นะ เราอุตส่าห์หาเงินไว้ตั้งเยอะเลย หวังว่า
ทรัพย์สินสมบัติจะเป็นที่พึ่ง ต้องเอาไปจ่ายให้หมอ เป็นที่พึ่งของหมอ
หรือก ไม่ใช่ว่าเป็นที่พึ่งของเรา สุดท้ายก็เห็นตายนะ

หลวงพ่อก็พึ่งไปเผาศพคนหนึ่ง รู้จักกันมานาน เข้าโรง-
พยาบาลไม่กี่เดือน เสียไป ๓๐ ล้านแล้วก็ตาย หมอเลี้ยงเนื้อเยื่อ
เอาไว้ไม่ให้มันขาดใจ สุดท้ายก็ตาย ตายแล้วสมบัติที่หามาตั้งเยอะ
ก็เป็นของคนอื่น ลูกเมียก็หายไปเป็นคนอื่น ดีว่าเมียแก่มาก
แล้วเลยไม่มีผัวใหม่ ถ้าตายตั้งแต่หนุ่มสาว เมียก็ไปมีสามีใหม่
หรือภรรยาตายไป สามีเคยปฏิญาณว่าจะไม่รักใคร่เหมือนเธอ
อีกแล้ว แป๊บเดียว รักมากกว่าเธออีก

ทุกอย่างเต็มไปด้วยของไม่แน่นอนอย่างนี้ เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัย
ไม่ได้ ทรัพย์สินเงินทองเอาเป็นที่พึ่งอาศัยไม่ได้ ร่างกายนี้เอาเป็น
ที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้จริง ชื่อเสียงเกียรติยศไม่ใช่ของจริง ฉะนั้น
เราต้องรู้ว่าจะอะไรมีคุณค่ากับชีวิตเรา ธรรมะมีคุณค่ามากที่สุดเลย
เพราะติดตัวเราข้ามภพข้ามชาติได้ ของอื่นไม่อยู่หรือของอื่น
ไม่นานก็เสื่อมไป แต่ธรรมะที่จะติดตัวข้ามภพข้ามชาติได้ต้องเป็น
ธรรมะที่เข้าสู่ใจแล้ว ถ้าเข้าสู่สมองไม่ข้ามภพข้ามชาติเพราะสมอง
ไม่นานก็เสื่อม ฉะนั้นธรรมะนี้จำเอาไม่ได้ ต้องพาจิตให้ดูของจริง
พาจิตให้ดูความจริงของกาย พาจิตให้ดูความจริงของจิตใจ ให้ดู
ให้มากๆ จนมันฝังเข้าไปในจิตใจ มันเกิดความรู้ถูกต้องความเข้าใจถูกต้องขึ้น



เนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา คือสัมมาทิฐิ คือตัวปัญญา

อย่างพวกเราสนใจธรรมะ เราต้องรู้ว่าอะไรคือพระพุทธศาสนา สิ่งที่เราเรียกว่าพระพุทธศาสนาที่แท้จริง ไม่ใช่วัด ไม่ใช่พระ ไม่ใช่คัมภีร์ สิ่งที่เราเรียกว่าตัวพระพุทธศาสนาแท้ๆ เนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาจริง ๆ คือสัมมาทิฐิ ถ้าเรามีสัมมาทิฐิ เราก็เป็นชาวพุทธ ถ้าเราไม่มีสัมมาทิฐิ เราก็ไม่ใช่ชาวพุทธ เป็นก็เป็นแต่ปาก ปฏิญาณตนเป็นชาวพุทธแต่หัวใจเป็นมิถิยาทิฐิ พวกนี้น่ากลัวที่สุดเลย เสร็จแล้วก็จะเผยแพร่มิถิยาทิฐิออกไปปนเปื้อน ศาสนาพุทธตัวจริงก็สูญไป เราจึงต้องมาเรียนนะจนเกิดสัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิคือความเห็นถูก เห็นอะไร เห็นว่ารูปนามกายใจนี้คือตัวทุกข์ เรียกว่ารู้ทุกข์ รู้ทุกข์แล้วอะไรจะเกิดขึ้น รู้ทุกข์แล้วสมุทัยจะถูกละ สมุทัยคือเหตุของทุกข์ ถ้าสมุทัยถูกละ คือเหตุของทุกข์ถูกละแล้วอะไรจะเกิดขึ้น ไม่มีอะไรเกิดขึ้นแต่จิตจะได้ประจักษ์พระนิพพาน นิพพานไม่เกิดขึ้นนะ นิพพานมีอยู่แล้ว ไม่มีเกิด ไม่มีดับ ถ้าเราเห็นความจริงของทุกข์ รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ รู้ว่ารูปนามกายใจนี้คือตัวทุกข์ พามันดูเข้าไป ดูกายดูใจไปเรื่อย จนมันแจ่มแจ้งขึ้นมา

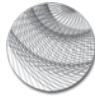
กายนี้คือตัวทุกข์ ใจนี้คือตัวทุกข์ พอรู้อย่างนี้แล้ว ตัวสมุทัย คือตัวความอยากก็จะมีอีก เพราะความอยากมากมาย รวมย่อลงมาก็คือ อยากให้กายให้ใจเป็นสุข อยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์ ไปดูหนังก็อยากจะทำให้จิตใจมีความสุขใช้มัย ไปกินของอร่อยก็หวังว่าจะมีความสุข หนาวมากก็ไปหาเสื้อผ้ามาใส่ หวังว่าร่างกายจะเป็นสุข ถ้าร่างกายสบายดีแล้วก็เริ่มคิด ใส่เสื้อผ้าแพงๆ เพื่อให้จิตใจมีความสุข มันมุ่งอยู่ตรงนี้ทั้งหมดเลย ไม่ว่าเราจะตื่นนอน มีความอยากอะไรมากมายแค่ไหน ย่อลงมาก็คือ อยากให้กายให้ใจเป็นสุข อยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์ มีอยู่เท่านั้นแหละ

เมื่อมันเห็นความจริงว่า กายกับใจคือตัวทุกข์แล้ว ความอยากจะไม่เกิดอีก รู้ทุกข์เมื่อไหร่ ก็ละสมุทัยเมื่อนั้น เราไม่มีหน้าที่ไปละตัณหานะ เรามีหน้าที่รู้ทุกข์ไป คอยรู้ทุกข์ไปเรื่อย แล้วตัณหา มันถูกละเองด้วยปัญญา มีปัญญารู้ความจริงของรูปนามกายใจ รู้ขั้น ๕ आयตนะ ๖ ธาตุ ๑๘ สิ่งประกอบขึ้นมาเป็นกายเป็นใจ แยกออกไปเป็นขั้น ๕ ก็ได้ แยกออกเป็นอายตนะ ๖ ก็ได้ แยกออกเป็นธาตุ ๑๘ ก็ได้ คือกายกับใจ ย่อลงมาก็คือรูปกับนาม ถ้าเห็นความจริงแล้วว่ารูปนามกายใจนี้คือตัวทุกข์ ถ้ารู้แจ้งอย่างนี้ละ ความอยากจะให้รูปนามเป็นสุขจะไม่มี เพราะมันเป็นตัวทุกข์ จะอยากให้มันสุขทำไม มันเป็นไปได้ไม่ได้ มันเป็นความอยากที่ไร้เดียงสา ถ้ามันรู้จริงว่ารูปนามนี้เป็นทุกข์นะ ความอยากให้รูปนามไม่ทุกข์

ก็จะไม่มี อยากจะให้เป็นสุขก็จะมี อยากจะให้ไม่ทุกข์ก็จะมี ฉะนั้นความอยากจะไม่เกิดอีกเมื่อปัญญามันเฝ้ารอบ ได้สัมมาทิฐิ เต็มที่ รู้ความจริงว่ารูปนามนี้คือตัวทุกข์ ถ้ารู้ได้อย่างนี้นะ รู้ทุกข์ เจ้มแจ่มก็ละสมุทัย ละความอยาก ความอยากไม่เกิดอีก

การละสมุทัย ละได้หลายแบบ ละด้วยการสนองความอยาก ก็ได้ อย่างเราอยากจะกินข้าว เราไปกินข้าวก็หายอยาก ละด้วยการสนองความอยากแล้วเดี๋ยวก็อยากใหม่ หรือละด้วยวิธีอื่นๆ เช่น ละด้วยการบังคับกายบังคับใจก็ได้ อยากกินไม่กิน ผีนม่น ทรมาน มันก็ทำได้ ละด้วยสติก็ได้ มีความอยากเกิดขึ้น รู้ทัน มีความอยากเกิดขึ้น รู้ทัน ความอยากมันจะดับโดยอัตโนมัติ แต่ก็ดับชั่วคราว เดี๋ยวก็อยากใหม่ ละด้วยสมาธิก็ได้ มันอยากจะจีบสาว นั่งสมาธิ จิตรวมไป ไม่เอาแล้วสาว ไม่เห็นจะดีตรงไหน อย่างนั้นก็ทำได้

แต่ละด้วยอะไรก็ไม่วิเศษเท่าละด้วยปัญญา ละด้วยปัญญา คือการเห็นความจริงของรูปนาม ว่ารูปนามนี้คือทุกข์ เห็นความจริงของรูปนามแล้วมันจะไม่เกิดความอยากขึ้นอีก มันจะละครั้งเดียว เรียกว่าละทีเดียวจบเลย ไม่ต้องละแล้วละอีก ฉะนั้นจุดใหญ่คือการสร้างปัญญา พัฒนาตัวธรรมะแท้ๆ ตัวศาสนาพุทธแท้ๆ คือตัวสัมมาทิฐิ คือตัวปัญญา ให้เห็นความจริงของรูปนามกายใจ แล้วตัวสมุทัยคือตัวความอยากมันจะไม่มี เมื่อตัวความอยากไม่มี อะไรจะเกิดขึ้น เราจะแจ้งนิพพาน จะประจักษ์ในพระนิพพาน



สภาวะของนิพพาน

นิพพานคืออะไร นิพพานคือสภาวะที่สิ้นตัณหา นิพพานมีสภาวะ มีลักษณะเฉพาะ คือมีความสงบ มีสันติ สันติเพราะปราศจากความเสียดแทง เพราะปราศจากความปรุงแต่ง ฉะนั้นถ้าถามว่านิพพานมีลักษณะอย่างไร นิพพานมี **สันติลักษณะ** มีลักษณะสงบจากกิเลส สงบจากความปรุงแต่ง นิพพานเป็นบรมสุข นิพพานจริง ๆ แล้วเป็นสภาวะยังไ้ นิพพานคือสภาวะที่สิ้นตัณหา หรือคำว่า **วิราคะ** ไม่มีราคะ ไม่มีตัณหา นิพพานเป็นสภาวะที่เรียกว่า **วิสังขาร** สิ้นความปรุงแต่ง เป็น **อสังขตะ** คือไม่ปรุงแต่ง

ถ้าเราเข้าถึงสภาวะอันนี้ก็เป็่่นสภาวะที่เที่ยง คือสภาวะที่เป็นสุข แต่ว่าไม่มีเจ้าของ ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วไปจดลิขสิทธิ์ คนอื่นตรัสรู้ไม่ได้ นิพพานไม่มีเจ้าของ ถ้าเมื่อไหร่ใจของเรา รู้ความจริงของรูปนามว่าเป็นทุกข์ ก็ละสมุทัยเมื่อนั้น ละสมุทัยเมื่อไหร่ ก็จะได้เห็นพระนิพพานปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตา จิตนั้นแหละ มันจะเข้าถึงพระนิพพาน เข้าถึงสันติสุข มีสันติด้วย มีความสุขอันมหาศาลด้วย ดังนั้นถ้ารู้ทุกข์แล้วก็เป็่่นอันละสมุทัย เมื่อละสมุทัยได้ก็เข้าไปประจักษ์นิโรธ ก็ไปเห็นนิโรธ ในขณะที่เห็นนิโรธ ในขณะที่เห็นนิพพานนั้นแหละ อริยมรรคเกิดขึ้น



เพราะฉะนั้นการรู้ทุกข์ การละสมุทัย การแจ้งนิโรธ การเจริญของมรรค เกิดขึ้นในขณะจิตเดียว นี่เป็นศาสตร์ที่อศรรยไม่มีอะไรเหมือนเลย อศรรยจริงๆ นะ แล้วไม่ใช่ปรัชญาที่คิดๆ เอา เป็นของจริงอย่างนั้นจริงๆ เป็นพระบัญญัติสัจจริงๆ นิพพานไม่ใช่โลก ๆ หนึ่ง นิพพานไม่ใช่เป็นเมือง ๆ หนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์นิพพานแล้วก็ไปนั่งเป็นพระพุทธรูปเข้าแถวเรียงตัวใส ๆ อยู่อย่างนั้น อันนั้นไม่ใช่นิพพานของพระพุทธเจ้า เป็นนิพพานของเดียรฉัยของศาสนาอื่น ไม่ได้พ้นทุกข์อะไร นิพพานยังมีรูปก็ยังมีทุกข์ เพราะรูปเป็นตัวทุกข์ นิพพานมีนามก็ยังมีทุกข์ เพราะตัวนามเป็นตัวทุกข์ ดังนั้นสิ่งเหล่านี้เราต้องเรียนนะ เพื่อจะได้รู้จุดหมายสูงสุดที่พวกเราจะภาวนากัน ว่าคือความดับสนิทแห่งทุกข์ ล้นทุกข์ล้นเชิง

ความดับสนิทแห่งทุกข์คือความดับสนิทแห่งขันธ จะดับสนิทแห่งขันธได้นะ ต้องเข้านิพพานชนิดที่เรียกว่า **อนุปาติเสสนิพพาน** แต่ก่อนจะถึงอนุปาติเสสนิพพานจะเจอนิพพานอีกชนิดหนึ่งก่อน เรียกว่า **สอุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานที่ยังมีขันธเหลือ วันที่เราบรรลुพระอรหันต์เราจะเข้าถึงสอุปาทิเสสนิพพาน ดังตอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ท่านผ่องใสมากเพราะท่านเข้าสู่อนุปาติเสสนิพพาน ตอนที่ท่านจะปรินิพพาน ท่านจะผ่องใสมากเพราะท่านกำลังจะเข้าอนุปาติเสสนิพพาน นิพพานที่ไม่มีเชื้อเหลือ ไม่มีส่วนเหลือ ไม่มีขันธเหลืออยู่ ดังนั้นจุดหมายปลายทางจะเป็นนิพพานที่ไม่มีขันธเหลืออยู่ จะ

เข้าถึงอมตธาตุ อมตรธรรม ไม่มีความสูญเสียนะ มีแต่ความร่าเริงใจ เบิกบานใจว่าภาระจะสิ้นแล้ว

พระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านดำรงชั้นอยู่ ท่านมีความรู้สึกว่าคุณท่านมีภาระเยอะที่ยังต้องดูแล เป็นภาระของกาย จิตใจไม่มีภาระ ยังต้องดูแลร่างกาย ดูแลไปเพื่ออะไร เพื่อใช้ร่างกายนี้ทำประโยชน์ แต่ไม่ใช่ประโยชน์เพื่อตนเองอีกต่อไปแล้ว เพราะประโยชน์ของตนเองทำเสร็จแล้ว ท่านดำรงชั้นอยู่เพื่อประโยชน์ของพวกเรา ที่ตามมาทีหลังนี้แหละ ส่วนในใจลึก ๆ นะ ท่านมีความรู้สึกเหมือนคนซึ่งทำงานเสร็จแล้ว เหมือนอย่างเราไปรับจ้างทำงานสักชิ้นหนึ่ง เช่นเขียนซอฟต์แวร์ซึ่งยากมาก ได้ค่าแรงแพงมหาศาล ได้ครั้งเดียวแล้วอยู่ได้ทั้งชาติเลย ค่าแรงมากขนาดนั้น ทำงานเสร็จแล้ว กำลังรอรับค่าแรงอยู่ นี่คือการรู้สึกของพระอรหันต์ ทำงานเสร็จแล้ว กำลังรอรับรางวัลอยู่ รางวัลคืออะไร รางวัลคือความหมดของชั้นนะ ไม่ใช่สูญเสีย นั่นคือรางวัลนะ ความรู้สึกมันเป็นอย่างนี้

จะนั้นเวลาพระอรหันต์คิดถึงนิพพานนะ ร่าเริง หัวเราะ แต่ถามว่าท่านอยากนิพพานมั๊ย ไม่ได้อยาก ทำไม่ไม่อยาก เพราะอยากมันเป็นต้นเหตุ ท่านไม่ได้เกลียดชั้น แต่ท่านก็เห็นว่าชั้นมันเป็นภาระ ไหนๆ มันเป็นภาระแล้วก็ใช้ประโยชน์มันเพื่อคนอื่น เพื่อสืบทอดพระศาสนา แต่ตอนที่ท่านจะรับรางวัลจริง คือวาระที่จะทิ้งชั้น อย่ายึดใจนะ ว่าภาวนาสุดท้ายแล้วไม่มีชั้น ไม่มีชั้น นั่นแหละบุญที่สุดเลย มีความสุขมหาศาลเลยนะ



เป้าหมายแรกของการภาวนา คือเป็นพระโสดาบัน

ดังนั้นจุดหมายปลายทางของการภาวนา คือความดับสนิทแห่งทุกข์ ความดับสนิทแห่งขั้นนี้ เรียกว่า Objective ภาษาไทยเรียกว่าวัตถุประสงค์ มุ่งไปสู่ความดับสนิทแห่งทุกข์ จะไปสู่วัตถุประสงค์ หรือ Objective ตัวนี้ได้ จะต้อง มี Goal คือเป้าหมายหลายเป้า เพื่อจะไปสู่ตรงนี้ เป้าที่หนึ่ง พระโสดาบัน เป้าที่สอง พระสกทาคามี เป้าที่สาม พระอนาคามี เป้าที่สี่ พระอรหันต์ นี่คือเป้า ถ้าบรรลุสี่เป้านี้ก็จะถึงวัตถุประสงค์

จุดแรกที่หลวงพ่อจะสอนพวกเราก็คือ ทำอย่างไรเราจะได้เป็นพระโสดาบัน ถ้าเป็นพระโสดาบันแล้วอย่ากลัว วันหนึ่งจะต้องเป็นสกทาคามี วันหนึ่งต้องเป็นอนาคามี วันหนึ่งจะต้องเป็นพระอรหันต์ วันหนึ่งต้องถึงความดับสนิทแห่งขั้นนี้ สิ่งที่หลวงพ่อจะสอนให้ คือธรรมะที่จะเปลี่ยนปุถุชนเป็นพระโสดาบัน

สิ่งที่พวกเราจะเรียนจากปุถุชนให้เป็นพระโสดาบัน มีบทเรียนที่จะต้องเรียนสามบทเท่านั้น ไม่มีบทที่สี่ บทที่หนึ่งชื่อ **ศีลสิกขา** สิกขาก็คือคำว่าศึกษา เห็นมั๊ยเป็นเรื่องที่เราต้องเรียนทั้งนั้นเลย เรียนเรื่องศีล ทำยังไงจะมีศีล มีแล้วดียังไง บทเรียนที่สองชื่อ

จิตตสิกขา เรียนแล้วทำยังไงจิตจะมีความพร้อมสำหรับการเจริญปัญญา บทเรียนที่สามคือ **ปัญญาสิกขา** จะเอาจิตที่มีความพร้อมสำหรับเจริญปัญญาแล้วไปเจริญปัญญาได้อย่างไร สิ่งที่เราจะเรียนคือสามบทนี้ ถ้าเราเรียนแล้วเราลงมือศึกษาจริงจัง ตั้งอกตั้งใจ ที่ยังไม่มีความรู้ก็ให้มันมีความรู้ ที่ยังไม่มีความสามารถที่ถูกต้องก็ให้มีความสามารถที่ถูกต้อง ที่ยังไม่มีความปัญญาก็ให้มีความปัญญขึ้น พอมีความรอบรู้แล้ว อริยมรรคจะเกิดขึ้นเอง

อริยมรรคจะเกิดขึ้นเอง ไม่มีใครทำอริยมรรคให้เกิดขึ้นได้ จิตจะบรรลุอริยมรรคเองเมื่อศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา เกือบแล้ว ปัญหานี้แก้ล้าเป็นขั้น ๆ ไป เบื้องต้นไม่ยากอะไร ปัญญาเบื้องต้นของพระโสดาบันเรียกว่าปัญญาเล็กน้อย คิดดูพระโสดาบันยังปัญญาเล็กน้อยนะ พวกเราต้องเข้าขั้นปัญญาอ่อนละ ยังไม่ถึงปัญญาเล็กน้อยเลย มันต้องน้อยอย่างยิ่งเลย น้อยแบบนิดเดียวละ เราจะมาเรียนจนกระทั่งเราได้ปัญญาเล็กน้อย

ปัญญาเล็กน้อยคือการได้เห็นความจริงจนจิตยอมรับความจริงว่าตัวเราไม่มี ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา จิตใจนี้ไม่ใช่เรา ไม่มีเราในร่างกาย ในจิตใจในรูปนามนี้ ไม่มีเรานอกเหนือจากรูปนามนี้ด้วย ตัวเราไม่มี ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่แท้จริง นี่คือนิพพานเบื้องต้น ส่วนพวกเรามีมิจฉาทิฐิว่าเรามีจริง ๆ เรามีจริง ๆ เราค่อย ๆ เรียนค่อย ๆ สะสมไป มีปัญญาเบื้องต้น มีสมาธิเบื้องต้น สมาธิเบื้องต้นของพระโสดาบันคือจิตที่ตั้งมั่นชั่วแวบแล้วก็ไหล แวบแล้วก็ไหล

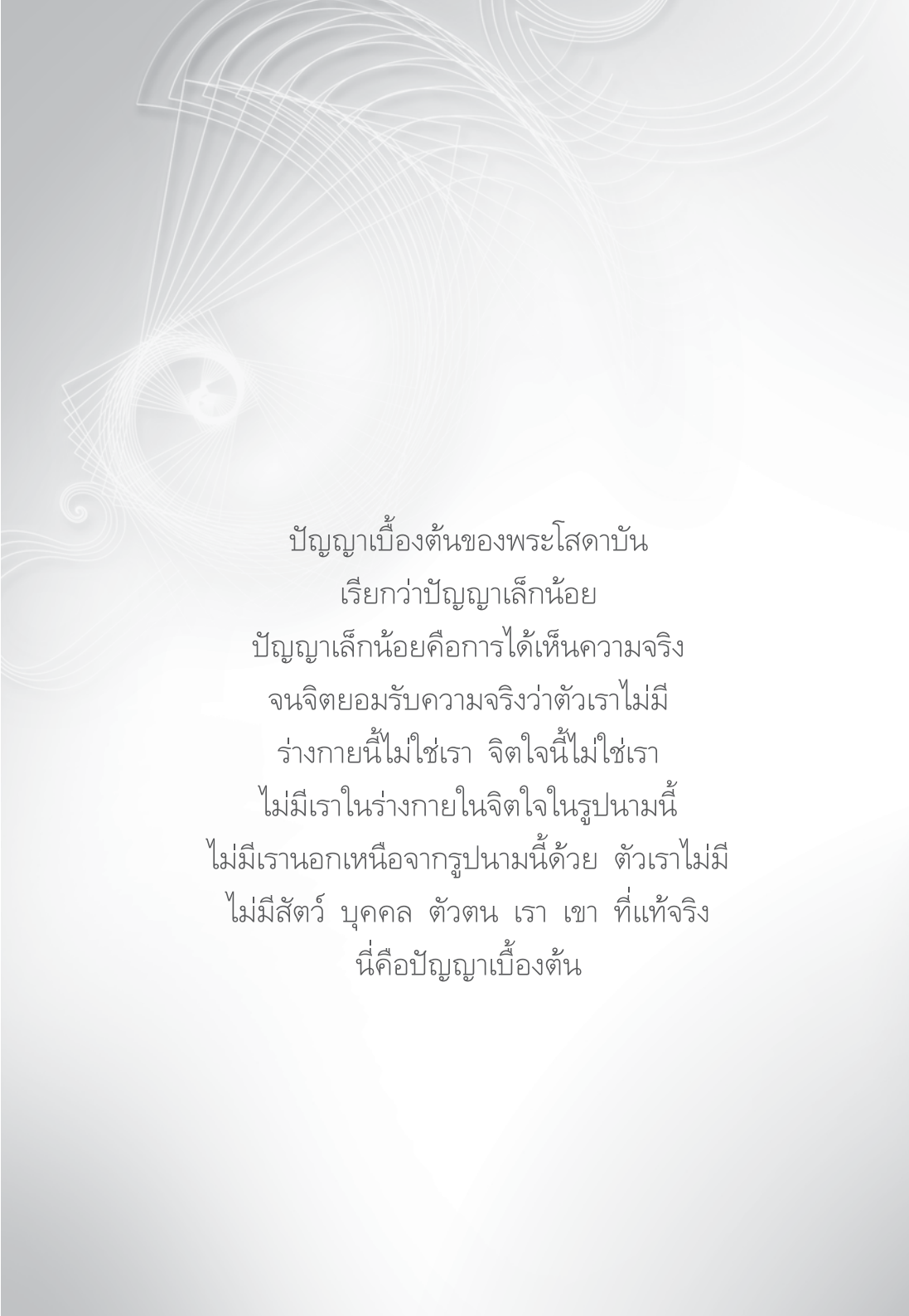


เหมือนปุถุชนนะ ดึกว่าปุถุชนนิดหน่อยตรงที่โหลแล้วเรายังรู้ โหลแล้วเรายังรู้ ปุถุชนนี้โหลแล้วโหลเลย ถ้าไม่เคยฝึกไม่เคยปฏิบัติธรรม ตื่นนอนมาจิตก็โหลปั๊บเลย แล้วก็โหลไปจนกระทั่งหลับ ตกมัวงค์ นี่หัวซุกหัวซุนกันทั้งวันแล้วหมดแรงหลับไป

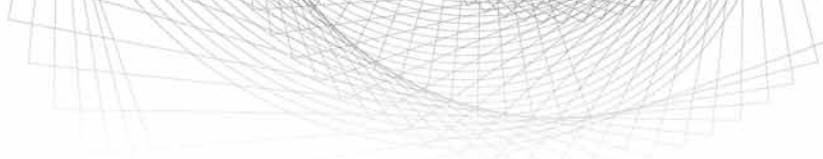
ถ้าเราเป็นพระโสดาบัน จิตมันจะโหลไปสักพักหนึ่งแล้วเราก็คือรู้สึก อย่างนี้เรียกว่ามีสมาธิน้อย โหลไปสักพักหนึ่งถึงรู้สึก ถ้าพระสกทาคาฯ สมาธิจะปานกลาง โหลแวบรู้สึก พระอนาคาฯ สมาธิจะบริบูรณ์ ไม่โหล พระอรหันต์ก็ไม่โหลเหมือนกัน ไม่โหลด้วยไม่ได้ทรงไว้ ต่างกันนิดหนึ่งกับพระอนาคาฯ พระอนาคาฯ ไม่โหล จิตยังทรงตัวเด่นดวงอยู่ พระอรหันต์จิตไม่ทรงอยู่ ปล่อยวาง

พระโสดาบันมีศีลบริบูรณ์ ไม่กล้าทำผิดศีล ๕ อีกแล้ว ถ้าจะทำผิดศีล ๕ จะเกิดความละอายใจอย่างร้ายแรง ทำไม่ไหว ไม่กล้าทำ บางทีเผลอ ยุ้งกัตตบเพี้ยะ มันขาดสติ พระโสดาบันก็ยิ่งขาดสติ ถ้ามัวเจตนาฆ่ายุ้งม้าย ไม่เจตนา แต่ถ้ายุ้งบินมา เตี้ยวจะหลอกให้มันเกาะ เกาะแล้วจะตีมันให้ตาย อย่างนี้ไม่มีนะ ศีลจะบริบูรณ์คือจะไม่ทำผิดศีล ถ้าศีลต่างพร้อยนิดเดียวจะละอายใจมากเลย ทนไม่ได้ ศีลเต็ม สมาธินิดหน่อย ปัญญานิดหน่อย

ฉะนั้นพวกเราจะมาเรียน เอาเท่านี้ก็พอนะ ชาติหนึ่งได้ขนาดนี้ ก็ดีถมไปแล้วละ ถ้าได้ตรงนี้แล้ว ต่อไปข้างหน้ามันไปได้เอง จะไปได้ด้วยตัวเอง ไม่ยากอะไร แล้วเดี๋ยวเรามาดูว่าพระโสดาบันมีคุณสมบัติอะไร เราจะศึกษาคุณสมบัติของท่าน แล้วก็ทำคุณสมบัตินั้นให้เกิดขึ้นในใจเราให้ได้



ปัญญาเบื้องต้นของพระโสดาบัน
เรียกว่าปัญญาเล็กน้อย
ปัญญาเล็กน้อยคือการได้เห็นความจริง
จนจิตยอมรับความจริงว่าตัวเราไม่มี
ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา จิตใจนี้ไม่ใช่เรา
ไม่มีเราในร่างกายในจิตใจในรูปนามนี้
ไม่มีเรานอกเหนือจากรูปนามนี้ด้วย ตัวเราไม่มี
ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่แท้จริง
นี่คือปัญญาเบื้องต้น



ตอนหลวงพ่อดีๆ นะ บ้านเมืองไม่ได้เป็นอย่างนี้ ในกรุงนี้
เสไฟฟ้ายังเป็นไม้เลย นี่เป็นการพิสูจน์นะว่าโบราณจริง หลอดไฟ
ที่เสไฟฟ้าก็เป็นหลอดกลมๆ หลอดสั้น ใส้แดงๆ ธิบหรี่ๆ นะ ตื่นเช้า
ขึ้นมา คนออกมาตั้งโต๊ะหน้าบ้านนี้เยอะเลย เตรียมของใส่บาตร
แล้วต้องคอยชะเง้อดู พระจะมามั๊ย กลัวพระไม่มา มีของใส่บาตร
เดียวนี้ เวลาบิณฑบาตพระต้องชะเง้อ จะมีที่ไหนใส่บาตร แทบไม่มี
คนใส่บาตรแล้วนะ ใส่ก็ใส่วันเกิด พระปีหนึ่งกินข้าวครั้งเดียวก็
พอแล้ว (หัวเราะ)

ชีวิตคนมันแห้งแล้ง คนรุ่นก่อนที่หลวงพ่เห็นนะตาเขาจะใส
มีความสุข แต่อาจจะใสแบบเพลื่นๆ ไป ไม่ใช่ใสแบบพวกเรากวนานะ
ใสแบบรู้เนื้อรู้ตัว อันนั้นจะใสแบบมีความสุข เยิ้ม ๆ นิดหนึ่ง ผ่านไป
หลายสิบปี ผ่านไปเห็นสายตาแบบนี้ะยังมีอยู่ตอนคนนั่งเรือ เวลา
นั่งเรือ ตอนเย็น ๆ นะ เข้า ๆ ไม่ได้ หัวซุกหัวซุน บรรยากาศเย็นๆ
แววของความสุขมันยังมีอยู่ คนนั่งรถไม่มีความสุข เครียด นี่ไปที่
บาหลี่ ไปเห็น เขาตาใส ๆ กัน เหมือนเมืองไทยเมื่อสัก ๓๐ ปีก่อน
คนยังมีความสุขอายุ ๓๐ - ๕๐ ปีย้อนหลัง ชาวบ้านเขาทำไร่ทำนา แต่
เขามีความสุข ของเราไม่ค่อยมีความสุข ความสุขเราหาย คีลธรรม
เราก็หายไปด้วย จริง ๆ แล้วถ้าใจมีศีลมีธรรมนะ ใจมันมีความสุข

ในตัวเองได้ ความสุขที่ไม่ต้องเอาเงินไปซื้อ เพราะความสุขจริงๆ
เอาเงินไปซื้อไม่ได้ เทียวหาเงินมากๆ นั่นแหละ ตัวทำลายความสุข

เคยเล่าให้ท่านให้พวกเราฟังว่า...

มีโปรเฟสเซอร์เก่งด้านการลงทุน ทำงานมาจนแก่แล้ว เป็น
ที่ปรึกษา ธนาคารใหญ่ ๆ บริษัทใหญ่ ๆ ต้องปรึกษาแก่ แกรวย ได้
ผลตอบแทนเยอะ พอแก่แล้วเขาก็ไปพักผ่อนทะเล สบาย มีความสุข
ละ ทำงานมาตลอด ให้รางวัลแก่ชีวิต ไปพักผ่อนริมทะเล ไปเห็น
ชาวประมงนะ มีเรือเล็กอยู่ลำหนึ่ง เข้าขึ้นมาก็ออกเรือไป ลัก
พักเดียว ไม่กี่ชั่วโมงนะ ชั่วโมงสองชั่วโมงก็กลับมา ได้ปลามาสอง
สามตัว เอาไปขาย เอาไปกินอะไรของมัน ตัวนี้ก็เห็นว่าชีวิตมันโง่
เหลือเกิน เลยให้คำแนะนำบอกว่า จู๊จับปลาให้มากขึ้น หลาย ๆ
ชั่วโมง อย่าจับน้อยอย่างนี้ เขาถาม จับไปทำไม เอ้า จู๊จะได้ขายปลา
ได้เยอะๆ ได้เงินเยอะๆ พอได้เงินเยอะแล้ว ต่อไปจู๊ไปซื้อเรือที่
โตกว่านี้อีก แล้วไปจับปลาให้ได้เยอะกว่านี้ แล้วต่อไปนะ ซื้อเรือ
หลาย ๆ ลำ ตั้งบริษัทเลย ไม่ต้องจับเอง เป็นผู้บริหาร มีลูกน้อง
ไปจับปลา ถามได้มาแล้วทำอะไร เอ้า มีเงินมากๆ แล้ว เดี่ยว
ตอนแก่จะได้สบาย ได้พักผ่อน ได้มานั่งริมทะเล เอาเบ็ดไปหย่อน
ตกปลาเล่นบ้าง เดินเล่นบ้าง ชาวประมงนี่ถึง ทุกวันนี้ก็
เป็นอยู่อย่างนี้แล้ว (หัวเราะ) ท่านโปรเฟสเซอร์สอนอะไรนี้ สอนให้ไป
เหนื่อยแทบตาย เพื่อจะกลับมาตรงจุดนี้อีก



จริงๆ คนอยากได้ความสุขนะ แต่ไม่รู้จักวิธีหา ความสุขที่อาศัยคนอื่น อาศัยสิ่งอื่น ไม่ใช่ความสุขที่ยั่งยืน อย่างความสุขที่ต้องมีชื่อเสียง มีตำแหน่งเกียรติยศ ตำแหน่งก็อยู่ชั่วคราว พอเกษียณเขาก็เอาคืน หรือหมดวาระเขาก็เอาคืน ทรัพย์สินเงินทองก็เอาแน่นอนไม่ได้ วันนี้ของเรา วันต่อไปอาจจะไม่ใช่ นี่ความสุขที่ต้องอาศัยสิ่งอื่นอย่างนี้ หรือได้อยู่กับสาวคนนี้แล้วมีความสุข มีแฟนสวย แต่งงานอยู่กันมา มันก็สวยชั่วคราว ไม่นานมันก็ไม่สวย ความสุขจากความสวย หรือมีแฟนสวยนะ ก็สุขชั่วคราว หรือความสุขเพราะมีสามีดี สามีดูแล พอสามีเจ้าชู้ ก็ไม่มีความสุขอีกแล้ว ความสุขที่อิงอาศัยคนอื่น อาศัยสิ่งอื่น อาศัยทรัพย์สินเงินทอง อาศัยชื่อเสียง ความสุขอย่างนี้ต้องเป็นทาส เราพึ่งพาอะไรที่ให้ความสุขเรา เราก็ต้องเป็นทาสสิ่งนั้น ต้องเกรงใจ

มีความสุขอีกชนิดหนึ่งนะ คือความสุขของธรรมชาติ ถ้าเรามาฝึกฝนจิตใจของเราให้ดี มีความสุขอยู่ในตัวของมันเอง ยิ่งแก่ยิ่งมีความสุข หลวงพ่อเหินนะ ตอนเป็นโยม ออกไปกราบครูบาอาจารย์ แปดสิบ แก่สิบอะไรนี้ บางองค์ตั้งร้อยกว่า ดูท่านมีความสุข มีความสุขมากกว่าเราเยอะเลย ทำไงเราจะมีสุขอย่างท่านบ้าง บางองค์นอนลุกไม่ได้นะ แต่มีความสุข เห็นแล้วรู้เลย มีองค์หนึ่งเป็นอัมพาต หลวงปู่ชอบ ใครเคยเจอมั๊ย ถ้าเคยเจอต้องแก่แล้วละ ท่านสิ้นไปนานนักหนาแล้ว หลวงปู่ชอบเป็นอัมพาต หลวงพ่อก็ได้ยินเขาเล่าลือกันว่าท่านเป็นพระอรหันต์ เลยอยากไปกราบพระอรหันต์เพราะว่าได้บุญเยอะ ไปถึง โห คนนะเยอะเลย ท่านก็

นอนอยู่ พระก็อยู่ข้างใน วงในมีช่องไว้ให้มองได้หน่อย ท่านนอนหันหลัง โอ้ อยากเห็นหน้าท่านก็ไม่ได้เห็น โยมก็เยอะ พระก็เยอะ เห็นแต่ไกลๆ นึกในใจกราบท่าน ผมขอกราบพระอรหันต์ ท่านหันขวับมาเลยนะ โอ้ ได้เห็นท่านละ ดูท่านมีความสุข

ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ ๆ ท่านแก่ ๆ นะ แต่ก็มีความสุข ไม่เหมือนฆราวาส ฆราวาสแก่แล้วดูไม่ค่อยมีความสุข เสร้าหมอง ทำอะไรจะมีความสุขอย่างท่าน เราก็ดูว่าท่านทำอะไร ท่านสอนให้เรามีศีล เราก็มีศีลตามท่าน ท่านสอนให้เราปฏิบัติ นั่งสมาธิ เดินจงกรม เราก้ทำตามท่าน ท่านสอนให้เราเดินปัญญา แยกธาตุ แยกขันธ์ เราก้ทำตามท่าน แล้ววันหนึ่งเราก็จะได้มีความสุขอย่างท่าน ท่านไม่ได้ผูกขาดความสุขเอาไว้เฉพาะตัวนะ

มีคราวหนึ่งไปหาหลวงปู่คร่ำ ใครเคยได้ยินมัย รู้จักมัย อายุร้อยกว่า ตัวสูงใหญ่แข็งแรง เดินได้ คนไปหานะ ยังมีรดน้ำมนต์ ปีแรกก็รดอย่างนี้ ปีหลัง ๆ ที่ไปหา มีเครื่องปัมน้ำให้ ท่านจับแต่ปลายท่อโยกอย่างนี้ ท่านไม่ต้องสะบัดนะ สะบัดนี่กินแรง ดูท่านมีความสุขออก แก่ขนาดนั้น ทำอะไรจะมีอย่างท่าน เราก็ดูว่าท่านทำอะไร เราก็ดูคุณสมบัติของท่าน เราไม่รู้หรอกว่า พระโสดาฯ พระสกทาคาฯ พระอนาคาฯ พระอรหันต์ เป็นยังไง เพราะเราเป็นปุถุชน เราไม่รู้หรอก เราดูครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติดี ๆ ดูท่านสงบ ดูท่านสันติ แล้วก็ดูวัตรปฏิบัติของท่านลงกันได้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า



พวกเราศึกษาพระไตรปิฎกกันบ้างนะ พระไตรปิฎกไม่ใช่พุทธวจนทั้งหมดนะ พระไตรปิฎกมีคำสอนของพระสาวกจำนวนมาก ถ้าจะพูดตรงไปตรงมา พระไตรปิฎกทั้งหมดผ่านปากพระสาวกมาจากการสังคายนา ถ้าจะมาบอกว่าฟังแต่พระพุทธเจ้าไม่เอาสาวก ไม่ได้ พระไตรปิฎกหายไปเลย พระไตรปิฎกก็มาจากพระอานนท์จำไว้ พระอุบาลีจำไว้ พระมหากัสสปะจำไว้ ไม่มีใครไปนั่งถามพระพุทธเจ้า ข้อ ๑ จะกำหนดว่าไง ท่านมาท่องหน่อยสิ พระไตรปิฎกฉบับแรกว่ายังไง จะได้บอกว่าพระพุทธเจ้าถ่ายทอดธรรมะจำนวนมากนะ พระสาวกแสดง พระพุทธเจ้ารับรอง บางบทพระสาวกด้วยกันรับรอง ยังมีเรื่องของพระคือพระควัมปติ

พระควัมปติเป็นเพื่อนกับพระยสะ พระอรหันต์รุ่นแรกๆ ๑ ใน ๖๐ หรือ ๑ ใน ๕๔ เท่านั้นเอง รุ่นแรกๆ พระควัมปติอยู่ในวัดกับเพื่อนพระอรหันต์ด้วยกัน ตอนเข้าไปบิณฑบาต พอฉันเสร็จแล้ว ท่านว่างๆ ท่านก็นั่งคุยกัน พระอรหันต์องค์หนึ่งท่านก็บอกว่า นี่ผมพิจารณาดูแล้ว เพราะรู้ทุกข์จึงละสมุทัย เพราะละสมุทัยจึงแจ้งนิโรธ เพราะแจ้งนิโรธจึงเกิดอริยมรรค พระอรหันต์ทั้งหมดก็ลงมติเห็นด้วย พระควัมปติท่านบอกว่า ท่านเคยได้ยินพระพุทธเจ้าพูดด้วยพระองค์เอง บอกว่าเพราะรู้ทุกข์จึงละสมุทัย เพราะละสมุทัยจึงแจ้งนิโรธ เพราะแจ้งนิโรธจึงเจริญมรรค อีกนัยหนึ่ง เพราะละสมุทัยจึงรู้ทุกข์ จึงแจ้งนิโรธ จึงเจริญมรรค



อีกนัยหนึ่ง เพราะแจ้งนิโรธจึงรู้ทุกข์ ละสมุทัย เจริญมรรค อีกนัยหนึ่งนะ เพราะเจริญมรรคจึงรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธ บทนี้ อยู่ในพระไตรปิฎก นี่ท่านใส่กันไว้ตอนสังคายนา ถามว่า แล้วดีมั๊ยดี พระอรหันต์ท่านไม่ได้โกหกหรอก ท่านได้ยื่นพระพุทธรูปเจ้าสอนมาแล้วเอามารวมไว้ ฉะนั้นถ้าบอกว่าเป็นคำพูดของสาวกแล้วทิ้งไป ศาสนาเราจะคลอนแคลน ต้องระวังนะ พวกชาวพุทธเรานี่แหละ ที่ทำลายศาสนาพุทธนะ น่ากลัวที่สุดเลย



บทเรียนเรื่องศีล

เรียนนะ เรียนแล้วค่อยๆ ภาวนา คนไหนศีลยังไม่ได้ ศีลยังบกพร่อง ยกมือให้หลวงพ่อดูซิ ใครบกพร่องข้อ ๔ ยกมือซิ ทำไมเยอะกว่าตะกั่วอีก (หัวเราะ) ... ศีลเบื้องต้นเกิดจากการตั้งใจจะไม่ทำชั่ว เรียกว่าเจตนาวิริติ เจตนางดเว้น มีโอกาสทำชั่วแล้วไม่ทำ นี่เรียกว่ามีศีล ให้สอนตัวเองทุกวันว่าเราจะรักษาศีล ๕ เดือนตัวเองทุกวัน ไม่ต้องไปขอที่พระก็ได้ เพราะเดี๋ยวนี้พระหายาก ต่อไปพระอาจจะไม่มี สอนตัวเอง เดือนตัวเองทุกวัน ว่าเราจะรักษาศีล ๕



ถัดจากนั้น เราเจริญสติให้ดีขึ้น คนทำผิดศีลได้เพราะกิเลสครอบงำจิต ความโกรธครอบงำก็ไปทำร้ายเขา ไปขโมยทรัพย์สินเขา ไปทำผิดลูกผิดเมียเขา ไปด่าว่าเขา หรือความโลภครอบงำใจ จิตใจเศร้าหมองแล้วไปกินเหล้าเมายา หรือความโลภครอบงำใจ ก็ทำผิดศีล ๕ ได้หมด โลกก็ไปทำร้ายเขา โลกก็ไปแย่งสมบัติเขา โลกไปผิดลูกผิดเมียเขา โลกไปใส่ร้ายหลอกลวงเขาอะไรอย่างนี้ ทำด้วยโลกก็ได้ ไปหลอกลวง ล่อลวง หรือใจมีโลภะ มันกระดึ๊กกระด้าไปกินเหล้าฉลองก็ได้

คนทำผิดศีล ๕ ได้ เพราะกิเลสครอบงำจิต พวกเรารู้จัก โลกมั้ย รู้จักโกรธมั้ย โกรธอยากให้มันหายไป โลกนี้เป็นกิเลสที่จะดึงอารมณ์เข้ามา โกรธเป็นกิเลสที่ผลักอารมณ์ออกไป อย่างเรารักคนนี้ เราก็อยากดึงเขามาอยู่กับเรา เราเกลียดคนนี้ เราก็อยากผลักออกไป โลภะนี้มันจะดึงเข้าหาตัว โทสะนี้จะผลักอารมณ์ออกจากตัว โมหะนี้จะจับอารมณ์ได้ไม่มั่น จับโน้นจับนี้ ฟุ้งซ่านมั่วซั่ว

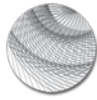
กิเลสทั้งหลาย พวกเรารู้จัก โกรธเรารู้จัก ฟุ้งซ่านเรารู้จัก หตู่เรารู้จัก อิจฉาก็เป็นนะ ใครไม่เคยอิจฉาเลย มีมั้ย ยกมือซิ คราวนี้ไม่กล้ายกแฮะ น่าจะมีบ้างน่า ใครอิจฉาน้อย มีมั้ย น้อยนี้เป็นประเภทไหน อย่างเราเห็นคนเขาดีนะ เขาดี เราก็ดีใจกับเขา พอเขาดีครั้งที่ ๒ เราชักเฉยๆ อุเบกขาละ เพราะเดี๋ยวมันก็ดีอีกแล้ว คนอะไรว่า มันจะดีมากขนาดนี้ มันจอมปลอมหรือเปล่า อิจฉาเขา

รู้จักกลัวมัย ก็เป็นกิเลสนะ กิเลสตระกูลโทสะ ขี้เหนียวเป็นกิเลสตระกูลโทสะนะ ไม่ใช่โลภะ ตอนเด็กๆ หลวงพ่อนึกว่าขี้เหนียวเป็นโลภะ ขี้เหนียวนี้มันหวง ใครจะเข้ามาเอาที่มันผลักหมด แล้วเวลาที่เกิดความรู้สึกขี้เหนียวนี้ ใจจะไม่แช่มชื่น โทสะนี้จะเกิดร่วมกับความทุกข์ทางใจคือโทมนัสเวทนา ฉะนั้นถ้าใจเรามีความทุกข์นะ รู้เลยว่าตัวนี้เป็นโทสะ ใจเครียดๆ นี่ ใจมีโทสะ บางคนบอกไม่โกรธเลย ไม่เคยโกรธเลย แต่ใจเครียดตลอด อันนี้ละโทสะ

หัดดูไป หัดรู้ไป มีราคะก็รู้ มีโทสะก็รู้ มีโมหะ ฟุ้งซ่านก็รู้ หตหุก็รู้ อิจฉาพยาบาท อิจฉากับพยาบาทก็ไม่เหมือนกันใช้มัยเกลียดกับโกรธเหมือนกันมัย ตระกูลเดียวกันแต่ไม่เหมือน เช้งกับเปื้อนเหมือนกันมัย ดิกริมันไม่เท่ากัน อันนี้ก็ตระกูลโทสะ กิเลสทั้งหลายพวกเรารู้จักอยู่แล้ว กิเลสอะไรเกิดขึ้นให้รู้ทัน แคร้รู้ทันเฉยๆ ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ไม่ต้องไปแก้ไข โกรธรู้ว่าโกรธ โลภรู้ว่าโลภ ฟุ้งซ่านรู้ว่าฟุ้งซ่าน หตหุรู้ว่าหตหุ ใจลอยรู้ว่าใจลอย รู้แบบนี้ทันทีที่เรารู้ทันว่ากิเลสเกิด กิเลสจะดับอัตโนมัติ เพราะตอนที่เรารู้ทันกิเลส เรียกว่ามีสติ สติเกิดเมื่อไหร่ กิเลสดับเมื่อนั้น พอกิเลสดับนะ รับรองว่าไม่ผิดศีลหรอก ศีลนั้นเราต้องตั้งใจรักษาไว้ก่อน ตั้งใจว่าเราจะไม่ทำผิด แล้วต่อไปค่อยๆ ผีกลสติไป จนกระทั่งชำนาญ กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้ ไม่ผิดศีล ศีลอัตโนมัติจะเกิด ไปลองปฏิบัติดู



ศิลปินเราต้องตั้งใจรักษาไว้ก่อน
ตั้งใจว่าเราจะไม่ทำผิด แล้วต่อไปค่อยๆ ผีกลสติไป
จนกระทั่งซ่านซ่านาญ กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้
ไม่ผิดศีล ศีลอัตโนมัตติจะเกิด



คำถาม - คำตอบบางส่วนหลังการแสดงธรรม

โยม ๑ : นมัสการครับ ผมดูได้เรื่อยๆ ครับ แล้วบางทีเวลา
คิดไปนานๆ ก็รู้เรื่องที่คิดครับ แล้วค่อยรู้ว่ามันคิดไปเองอีกที

หลวงพ่ : ใช้ได้ รู้เรื่องที่คิด คือรู้อารมณ์บัญญัติ รู้ว่าจิต
ไปคิด คือรู้อารมณ์ปรมาตม์ รู้ทันจิต คนทั่วไปมันรู้เรื่องที่คิด มัน
ไม่รู้ว่าจะคิด เราจะมาฝึกนะ จนกระทั่งคิดแล้วรู้ ไม่ใช่รู้เรื่องที่จิตคิด
ถ้ารู้ว่าจิตคิด จิตรู้จะเกิดขึ้น จิตรู้กับจิตคิดมันกลับข้างกัน ทันที
ที่รู้ว่าจิตคิด จิตรู้ก็จะเกิด แรกๆ นานๆ เกิดที คิดไปยาวแล้วถึงจะรู้
ถ้าคนไม่เคยฝึกเลยนะ มันคิดแล้วไม่รู้เลยทั้งวัน หลงตลอด เรา
หัดปฏิบัติ คิดไปสักพักหนึ่งแล้วก็รู้ รู้ก็ใช้ได้ ต่อไปเร็วนะ จิตไหว
คลิกก็เห็น คลิกก็เห็น

โยม ๑ : มันเหมือนต้องพยายามนึกย้อนไปเองครับว่ามัน
คิดไป มันคิดนำครับ

หลวงพ่ : คิดนำก็ได้ เบื้องต้นคิดนำไปก่อน ไม่เป็นไร

โยม ๑ : ถามเรื่องกำลังนะครับ กำลังนี้หมายถึงกำลังสมาธิ
หรือว่ากำลังใจที่จะปฏิบัติ อย่างนี้ถึงศีล นี่ถึงครูบาอาจารย์



หลวงพ่อก่อน : นึกถึงศีลนึกถึงครูบาอาจารย์ มันเป็นพลังของจิตนะ เป็นกำลัง เช่น เรามีศรัทธานึกถึงครูบาอาจารย์ เราก็มีกำลังใจขึ้นมา เรามีความเพียรอยู่ เรานึกถึงความเพียรของเรา เราก็มีกำลังใจขึ้นมา เราฝึกสติเรื่อยๆ เรานึกถึงขึ้นมาก็มีแรง ฝึกสมาธิเราฝึกของเราบ่อยๆ เราก็มีแรง เวลาจิตมันเดินปัญญา มันเดินเป็นครั้งคราว ไม่เดินตลอด ถ้าเดินตลอดเราจะหมดแรงเลย เวลาจิตมันเกิดรู้ถูก เข้าใจถูก มันจะมีแรงขึ้นมาอีก

กำลังมี ๕ อัน คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่รวมขึ้นมาเป็นพลัง เป็นพลังนะ เป็นพลังที่จะก้าวข้ามวัฏฏะไปอย่างเราภาวนา เราสร้างความดีไปเรื่อยๆ พลังแห่งความดีจะค่อยๆ มีกำลังมากขึ้นๆ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็มีกำลังมากขึ้นๆ บางคนภาวนาไปนะ ถ้าตัวนี้ไม่มีมันไม่ตัดหรอก ก่อนที่จะเกิดอริยมรรคแต่ละคราวนี้ จิตจะมีพลังมหาศาล ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นี่แก่อุปถัมภ์มา รวมเป็นพลังรวมของจิตขึ้นมา อย่างบางคนหลวงพ่อบอกว่าไม่มีแรง อันนี้เป็นมวลรวมแล้ว เป็นพลังรวม พลังรวมไม่พอ บางคนต้องทำสมาธิเพิ่ม บางคนต้องเพิ่มวิริยะ ต้องทำนะ ฝึกทุกวันๆ พลังมันถึงจะเพิ่ม มีพลังแล้วมันถึงจะก้าวข้ามวัฏฏะได้

โยม ๒ : กราบนมัสการค่ะ คราวที่แล้วอยู่วัด หลวงพ่อแนะนำว่าอย่าไปดูยูปpong ให้ดูทั้งตัวหัวใจ ก็ไปดูมาแล้วค่ะ ตอนที่นั่งสมาธิอยู่ก็จะเห็นเหมือนกับว่าไอ้ตัวนี้หายไป แล้วเกิดจิตที่รู้เวทนาทางใจ เสร็จแล้วมันก็หมุนๆ ค่ะ เหมือนมีสมอกลมันลึงได้ค่ะ มันลึงให้วิ่งไปที่ยุบที่ท้อง

หลวงพ่อบอก : นั่นเป็นเรื่องของสมณะ

โยม ๒ : แล้วหนูก็ยังดูต่อ มันก็ไม่ไปค่ะ ทำยสุดมันก็วิบหายไปเลย

หลวงพ่อบอก : อย่าไปเชื่อมั่น

โยม ๒ : แล้วมีช่องว่างเล็กๆ แล้วมันก็ขึ้นมาใหม่

หลวงพ่อบอก : ถูก ตรงนี้แหละที่เรียกว่าหนูเจริญปัญญาจริงๆ นะ มันดับลงไป มีช่องว่างมาคั่น แล้วก็เกิดใหม่ เรียกว่าสันตติชาติ สันตติชาติถึงจะเริ่มเดินวิปัสสนาได้ ถ้าตรงตอนอย่างนี้สันตติไม่ขาดนี้ไม่เรียกว่าทำวิปัสสนาหรอก ดีขึ้นแล้วละ

โยม ๒ : แล้วหนูก็ไปดูต่อนะคะ หนูจะดูตอนที่นั่งสมาธิค่ะ ครั้งสุดท้ายที่เห็น เห็นหมายถึงว่า จิตที่รู้เวทนา มันก็เหมือนกับดูหนังซ้ำ จะเป็นเหมือนเดิม เหมือนกับพอมันตกปั๊บ มันจะเปลี่ยนจากรู้เวทนาทางใจเป็นบิดเล็กๆ แล้วก็หายไปอีก แล้วก็ไหล ๆ ๆ



หลวงพ่ : ไม่ว่ามันนะ หนูดูไป ทุกอย่างเป็นเอง เห็นมั้ยว่า
ทุกอย่างมันเป็นไปเอง

โยม ๒ : หลังจากทีไหลๆ มันหายฟิบ จิตมันก็เป็นเหมือนเดิม
อีกค่ะ

หลวงพ่ : นั่นแหละมันก็เกิดดับนะ

โยม ๒ : แล้วหลังจากนี้ หนูไม่เห็นตัวนี้อีกแล้วค่ะ

หลวงพ่ : นั่นแหละพยายามเลยไม่เห็น

โยม ๒ : แล้วมันต้องเป็นอย่างนี้ตลอดมั้ยกะหลวงพ่

หลวงพ่ : เวลาที่เราเจริญปัญญานะ ครูบาอาจารย์เคยสอน
ว่าเหมือนเราทำนา นี่ ครูบาอาจารย์ท่านเป็นชาวนา ท่านก็พูดเรื่อง
ทำนา ทำนาก็ทำอยู่ที่เดิมแหละ เวลาทำกรรมฐานเราก็ดูอย่างเดิม
นี้แหละ ดูไปเพื่ออะไร ดูเพื่อวันหนึ่งจิตยอมรับความจริงว่าทุกอย่าง
ไม่ใช่เราเลย ทุกอย่างเป็นไปได้เอง ตอนนี้นั้นยังไม่ยอม เห็นมั้ย
ใจมันสลดสังเวชลงมา เพราะมันยังยอมรับไม่ได้ มันเริ่มไป
เผชิญหน้าความจริงแล้วว่ามันไม่มีเรา แต่ใจมันยังยอมไม่ได้ มัน
สลดลงมานะ เราดูไปจนใจมันยอมได้ ดูซ้ำๆ อย่างนั้นแหละ

โยม ๒ : กราบขอบพระคุณค่ะหลวงพ่

โยม ๓ : กราบนมัสการค่ะ ตอนนี้เริ่มทำตามรูปแบบทุกวัน แล้วรู้สึกตัวได้บ่อยขึ้น แต่ปัญหาคือว่า บางทีมันฟุ้ง ฟุ้งแล้วไม่รู้ว่า ควรจะต้องไปจับอะไรก่อนค่ะ

หลวงพ่อบอก : จับภาพรวม เวลามันฟุ้งแล้วมันจะมีอารมณ์โน้น อารมณ์นี้มาเยอะเยอะไปหมด อย่าไปดูทีละตัว มองภาพรวมว่า กำลังฟุ้งชาน เหมือนอย่างบนโต๊ะนี้มีของตั้งเยอะเยอะนะ ให้รู้ว่า โต๊ะมันรกอยู่ พอละ แค่นั้นแหละหายเลย

โยม ๓ : บางทีพอมันรู้ปั๊บ จะมีจิตอีกดวงที่เข้าไปรู้อีกทีค่ะว่า รู้อันแรกทีไร อย่างนี้แปลว่าอะไรคะ

หลวงพ่อบอก : ไม่เป็นไร มันเป็นเองนะ อย่าไปจงใจคิดนะ ไม่ต้อง จงใจดู เดี๋ยวเกิดตัวรู้ซ้อนตัวรู้ไปเรื่อย เหนื่อย

โยม ๔ : นมัสการครับ ผมทำงานอยู่หน้าจอ ใช้ความคิด ตลอด ช่วงนี้ในชีวิตประจำวันรู้สึกว่าจะเห็นกิเลส

หลวงพ่อบอก : ภาวนาดีขึ้นนะ จิตมันมีกำลังมากขึ้น ดูออกมัย

โยม ๔ : ดูออกครับ

หลวงพ่อบอก : นั่นแหละ แล้วถามว่ากำลังอะไรนี้พูดยากนะ แต่ รู้สึกว่าเขามีกำลัง ทำถูกแล้วละ



โยม ๔ : ควรมีอะไรเพิ่มอะไรลดครับ

หลวงพ่ : ไปทำอีกนะ ที่มีเป็นของเสื่อม เสื่อมก็ไม่ตกใจ
เราก็ทำของเราไปเรื่อย เดี่ยวก็เจริญบ้าง เสื่อมบ้าง ถึงวันหนึ่ง
ปัญญามันก็ปั้งขึ้นมา ไม่มีอะไรบังคับได้เลย มีแต่ของเจริญแล้ว
เสื่อม ทุกอย่างเกิดแล้วดับ จะเห็นอย่างนี้นะ จะเห็นเองแหละ

โยม ๕ : นมัสการครับหลวงพ่ คือผมปฏิบัติมาแล้ว ผม
มักจะเห็นการปรุงแต่งของจิตได้ไวมากครับ แล้วก็ ๒ ครั้งหลักๆ
ที่เห็นว่ามันไม่มีตัวเรา พอเห็นว่ามันเกิดดับ เกิดดับแล้ว มันไม่มี
เรา

หลวงพ่ : แต่ว่ายังไม่ขาด พอเพลอๆ มันก็มีเราขึ้นมาอีก
ดูซ้ำๆ ไปจนจิตมันยอม ภาวนาอย่างนั้นแหละ ดี

โยม ๕ : เพิ่มตรงไหนมั้ยครับหลวงพ่

หลวงพ่ : อย่าไปเข้มงวดจริงจังนักนะ ภาวนาให้มันผ่อนคลาย
กว่านี้ อย่าไปโหดร้ายกับมันมาก ภาวนาไปสบายๆ ดูเขาทำงานไป
ถ้าภาวนาจะเอา มันจะเหนื่อย

โยม ๕ : ครับ ขอบพระคุณครับ

โยม ๖ : นมัสการค่ะ เป็นการส่งการบ้านครั้งแรก ปกติหนูจะปฏิบัติแนวดูความรู้สึกที่เกิดกับกายค่ะ เข้าคอร์สบ่อย แล้วก็เคยเห็นกายมันดับไปค่ะ แล้วเหมือนเห็นกายเราเป็นกองน้ำอะไรอย่างนี้นะค่ะ

หลวงพ่อบอก : อันนั้นเป็นผลของสมาธินะ อันนั้นก็ดีเหมือนกัน ถ้าทำได้แบบนั้น กายกับใจขาดกันอย่างนี้ ต่อไปเวลาเราปักอยู่ในโลกข้างนอกนี้ เราจะเห็นว่ากายกับใจเป็นคนละอันกัน ชันธุมันจะแยกตลอดเลยคราวนี้นะ มันจะแยกชันธุง่าย หนูก็ดูไป ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา แล้วก็ดูความรู้สึกทั้งหลาย ค่อย ๆ ดูไป ความรู้สึกก็ไม่ใช่เรา มาแล้วก็ไป มาแล้วก็ไปเหมือนกัน ร่างกายก็ไม่ใช่จิต ความรู้สึกก็ไม่ใช่จิตเหมือนกัน ความรู้สึกมันเป็นร่างกายของจิต

โยม ๖ : แล้วหนูฟังซีดีหลวงพ่อดอนไปเยอรมัน ที่มีผู้ชายคนหนึ่งเขาบอกว่าแน่นหน้าอก แล้วรู้สึกสั่นไหวระริกตรงหน้าอกค่ะ หนูก็เป็น แต่พอฟังซีดีแล้วก็หายไปค่ะ

หลวงพ่อบอก : หายก็ช่างมันซี

โยม ๖ : หลวงพ่อพูดว่าเป็นอุปจาระ มันคืออะไร ก็เลยอยากจะถามค่ะ

หลวงพ่ : ตรงที่มันไหวขึ้นมานะ ไม่ต้องอุปจาระอะไรหรอก อยู่ในชีวิตธรรมดาเนี่ยแหละ ใช้ขณิกสมาธิก็เห็น เห็นไหวยับยั้งวัน สังขารมันปรุง ความปรุงแต่งมันเกิดขึ้นมา จิตก็เป็นแค่คนดู อันนั้นไม่ใช่จิต อย่าไปจงใจดูตัวดู อย่าไปจงใจดูจิตนะ แอร์รู้สึกสบายๆ ว่า ไอ้ตัวที่ไหวอันหนึ่ง ตัวที่รู้ก็อันหนึ่ง ไม่จ้องตัวที่รู้ ไม่จ้องตัวที่ไหว แอร์รู้สึกไป

โยม ๖ : คือหนูจงใจใช้มั้ยะ

หลวงพ่ : จงใจ

โยม ๖ : สุดท้ายคะ แล้วเราจะรู้ได้ยังไงว่าเราปิดบทยุติได้แล้วคะ

หลวงพ่ : ถ้าปิดบทยุติได้จริง มันจะไม่มีความรู้สึกเป็นตัวเป็นตน แม้กระทั่งเงาก็ยังไม่มี ของหนูยังมี

โยม ๖ : คะ ขอบคุณคะ

โยม ๗ : นมัสการคะ ส่งการบ้านเป็นครั้งที่ ๒ ในรอบ ๘ เดือน ครั้งที่แล้วเป็นการใช้ KPI ของคอร์ส ดร.เม่า ครั้งนี้ไม่ได้ใช้แล้วคะ ใช้เจริญเมตตาคะ แล้วก็ฝึก ๒ ครั้งที่เห็นว่าไม่มีตัวเรา แล้วมันรู้สึกสลด มันร้องไห้ มันรับไม่ได้

หลวงพ่ : ยังยอมไม่ได้ จะยอมได้ยอมไม่ได้ มันก็ไม่มีเราหรอก แท้จริงความเป็นเรามันปรุงขึ้นมาเป็นคราวๆ มันเป็นสัญญา

ที่ผิด เรียกว่าสัญญาวิปลาส มันไปหมายรู้ผิดๆ ว่ามีเรา พอสัญญา-
วิปลาส คือหมายรู้ผิดว่ามีเรา เกิดจิตวิปลาส คิดผิดว่ามีเรา พอ
คิดว่ามีเรา เกิดทัญญูวิปลาส เกิดความเห็นผิดว่ามีเรา จจริงๆ แล้ว
ตัวเราไม่มีหรอก มันเป็นความรู้สึกหลอกๆ เกิดขึ้นเป็นคราวๆ
ความวิปลาสนี้พอเราไปเห็นว่าตัวเราไม่มีเลยสลดเลย เราเคยวิปลาส
มานาน พอหายวิปลาสก็ทนไม่ไหว ไปดูอีก หนูกาวนาใช้ได้นะ

โยม ๗ : ขอบคุณค่ะ แล้วมีเห็นว่าตัวกูแ่ง แล้วก็ซ้อนดูแ่ง
อีกค่ะ

หลวงพ่ : ดีที่รู้ กิเลสแ่งเป็นกิเลสนำเกลียด เผลารู้แล้ว
มันอายนะ มันเป็นกิเลสที่ทำให้คนเกลียดเรา จันเห็นแ่งได้
ดีแล้วละ

โยม ๗ : อันนี้คือเห็นจริง ไม่ได้คิดใช้มัยคะ

หลวงพ่ : ไม่ได้คิดหรอก คิดเอาไม่ได้หรอก

โยม ๗ : แล้วช่วงนี้รู้สึกว่สมาธิไม่ค่อยดีสักเท่าไร

หลวงพ่ : ไม่ดีก็ต้องทำเอา ของฟรีไม่มี แม่เมตตาไปเรื่อยๆ
เดี่ยวสมาธิเกิด เมตตาคุณัง อะระหังเมตตา ทำไปนะ

โยม ๗ : มีอะไรต้องเพิ่มเติมมัยคะ

หลวงพ่ : ทำสมาธิเสมอนะ แล้วก็ลดความอยากลง ไม่เพิ่ม

โยม ๘ : กราบนมัสการค่ะ หนูได้นำธรรมะที่หลวงพ่อสอนไปปฏิบัติด้วยการดูสภาวะจิตระหว่างวันค่ะ ก็เห็นมันเกิดดับอยู่ตลอด แล้วมีอยู่วันหนึ่ง หนูนั่งสมาธิสวดมนต์ก่อนนอนเสร็จแล้ว หนูก็ไปนอน นอนไม่หลับค่ะ หนูก็นอนพลิกไปพลิกมา ลักพักหนึ่ง มันแว้บขึ้นมาค่ะ หนูเห็นตัวเองเหมือนโดนมีดผ่าตั้งแต่หัวลงมาค่ะ มันผ่าเป็นชิ้น เป็นชิ้น แล้วมันก็หายไปหมด หนูก็ตกใจว่ามันเกิดอะไรขึ้น

หลวงพ่ : ให้ดูจิตที่ตกใจ เวลาเราทำภาวนานะ บางทีก็เกิดอาการแปลกประหลาดได้ ไม่ต้องไปตกใจหรอก ให้ย้อนมาดูจิต นิमितทั้งหลายที่เกิดขึ้น พอเราย้อนมาดูจิตมันจะหายไปเองเลย

โยม ๘ : สาธุค่ะหลวงพ่ แล้วหนูปฏิบัติได้ถูกต้องมั้ยะคะ

หลวงพ่ : หนูภาวนาดี ต้องค่อย ๆ ฝึกนะ ระวังอย่าให้มันฟุ้งซ่านไป มันพร้อมที่จะฟุ้งง่ายไปนะ พยายามหายใจ พุทโธ ๆ ไป คิดถึงพระพุทธรูปเจ้าไปเรื่อย ๆ มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นที่พึ่งไปเรื่อย ๆ ใจจะได้สบาย

โยม ๘ : ค่ะ ขอขอบคุณค่ะ

โยม ๙ : กราบนมัสการครับ ช่วงนี้ปฏิบัติดูกิเลสที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งวันครับ ตามรูปแบบนี้ไม่ค่อยได้นั่ง ทำงานแล้วเหนื่อยมาก

หลวงพ่ : ตื่นเร็วขึ้นหน่อย แล้วทำในรูปแบบนะ หรือ กินข้าวกลางวันเสร็จแล้วก็เดินนิดหน่อย ไม่ต้องให้คนอื่นรู้ก็ได้ เดินออกกำลังกาย ย่อยอาหารอะไรอย่างนี้ รูปแบบก็ทำซะหน่อยหนึ่ง

โยม ๙ : ตอนนี้ไม่ทราบารู้ตัวเข้าไปหน่อยหรือเปล่าครับ หรือว่ากำลังดี

หลวงพ่ : ใจมันกระจายออกนะสิ ใจไม่เข้าบ้าน

โยม ๙ : นึกว่าตื้ออยู่

หลวงพ่ : มันรู้ชัดไป แต่ใจมันอยู่ข้างนอก

โยม ๙ : มันอยู่ที่โลภะหรือเปล่าครับ

หลวงพ่ : ใช่ แรงความเพียรไม่ได้นะ ครูบาอาจารย์สอนมาบอกว่า เหมือนผู้หญิงตั้งท้องนะ อย่าไปเร่งให้คลอด ถึงเวลาให้มันคลอดเองนะ เด็กมันจะได้สมบูรณ์ ถ้าคลอดเร็ว ดึงออกมาซะ มันเป็นลูกกรอกไป งานภาวนาอย่ารีบร้อน ทำไปให้สบายๆ หายใจแล้วก็กลับมารู้สึกตัว หายใจไว้แล้วรู้สึกตัว ไม่งั้นใจมันกระจายออกนอกไป หายใจแล้วรู้สึก หายใจแล้วรู้สึกไปนะ จิตจะได้กลับมา



โยม ๑๐ : กราบนมัสการค่ะ เคยได้ส่งการบ้านหลวงพ่อบอกว่า เมื่อประมาณ ๒ ปีที่แล้ว หลวงพ่อบอกว่า ตั้งใจเกินไป แข็ง ให้กลับไปทำเล่นๆ ช่วงที่ผ่านมา ก็พยายามเหมือนไม่ได้ตั้งใจว่าการปฏิบัติจะต้องเป็นแบบไหน พยายามให้เป็นธรรมชาติมากขึ้น แต่ก็ยังรู้สึกว่ บางครั้งเราก็ยังงใจ เพราะก็ยังมีแข็ง

หลวงพ่อบอก : ภาวนาดีขึ้นแล้วละ จะให้มัน ๑๐๐% มันไม่ได้หรอกนะ ให้มันดีขึ้นอย่างนี้ ใช้ได้

โยม ๑๐ : ค่ะ ทำให้รู้ว่ก่อนหน้านี้เราไปกดไว้อยู่ แต่ตอนนี้สติเรามั่นคงมากขึ้น แต่ที่สงสัยคือ ทุกครั้งเวลาที่ทำในรูปแบบอย่างเช่นการนั่ง เหมือนเราเห็นความฟุ้งตลอดเวลา เยอะ คือเราไม่ได้หยุดจิต แต่ว่ามันไม่เปลี่ยน คือมันฟุ้งตลอดเวลา ก็เลยสงสัยว่ปกติจะต้องดีบ้าง แย่บ้าง

หลวงพ่อบอก : มันไม่ได้ฟุ้งตลอดหรอก บางทีมันก็ฟุ้งไป บางทีก็รู้ว่าฟุ้ง ระหว่างที่รู้ว่าฟุ้ง ก็ได้คะแนนแล้ว ฟุ้งบ้างรู้สึกบ้าง ไปอย่างนี้ถูกแล้ว อยู่ ๆ จะไม่ให้จิตฟุ้งเลย เป็นไปไม่ได้ เราไม่ได้ฝีกเอาตัวนั้นด้วย แต่เราฝีกเพื่อให้เห็นว่าจิตมันฟุ้งได้เอง

โยม ๑๐ : ค่ะ เลยอยากจะรบกวนสอบถามหลวงพ่อบอกว่า จริงๆ ควรจะต้องมีอะไรต้องเสริมเพิ่ม หรือปรับ

หลวงพ่อบอก : ทำไปธรรมชาติอย่างนี้แหละ เมื่อมันก้าวหน้าด้วยวิธีนี้ เราก็ใช้อย่างนี้แหละ ไม่ดิ้นรนหาอะไรมากมายนะ ยิ่งดิ้นรนมากยิ่งขึ้น

โยม ๑๑ : นมัสการค่ะ คือหนูมีปัญหาตรงที่เวลาเครียด
เรื่องงานหรือเรื่องอื่นๆ จิตมันฟุ้งมาก แล้วก็ทำสมาธิก็ไม่ได้

หลวงพ่อ : ห้ามมันไม่ได้หรอก

โยม ๑๑ : แล้วแบบเหมือนทำปฏิจจะคะ คือนั่งสมาธิทุกวัน
แต่ว่าช่วงนั้น บางทีมันเป็นเดือนสองเดือนเลยคะ บางทีนั่งฟุ้ง
แล้วก็หลับอะไรบ้าง

หลวงพ่อ : เวลาที่จิตมันเหนื่อยมาก ๆ นะ นั่งแล้วก็หลับ
หลับก็ไม่ใช่ไร หลับก็ให้มันหลับไป จิตมันได้พัก ไม่ต้องฝืนมัน
มากนะ ไม่เล็ก ลำบากแค่ไหน เหนื่อยแค่ไหน ถึงเวลาก็ภาวนา เรา
ตั้งใจอย่างนั้นะ ผ่านไปช่วงหนึ่งจะได้พลัง ถ้าเรามีความตั้งใจมั่น
ไม่ยอมถอย สงบก็ภาวนา ฟุ้งซ่านก็ภาวนา ถึงจุดหนึ่งมันจะเกิดพลัง
ขึ้นมา เดี่ยวก็สงบได้เอง

โยม ๑๑ : หนูติดสงบมากไปหรือเปล่าคะ รู้สึกเหมือนไม่
อยากยุ่งกับคนอื่น

หลวงพ่อ : ถ้าอย่างนั้นติดสมาธิ ติดสมาธิก็มาดูร่างกาย
บ่อยๆ เห็นร่างกายทำงานนะ ดูเรื่อยๆ

โยม ๑๑ : ขอบคุณค่ะ



โยม ๑๒ : กราบนมัสการเจ้าค่ะ มีความรู้สึกเหมือนกับว่าตัวเองปฏิบัติแล้วมันเสื่อมลง ก็เลยรู้สึกท้อ

หลวงพ่ : ให้รู้ทันว่าท้อ ท้อก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งนะ ก็แค่ถูกรู้เท่านั้นเอง ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้น ก็แค่ถูกรู้เท่านั้นเอง ดูไปเรื่อยๆ

โยม ๑๒ : แล้วการปฏิบัติในรูปแบบ สมัยก่อนเคยนั่งหนึ่งชั่วโมง เข้า-เย็น แต่ว่าตอนนี้ลดลง ตามที่ซีดีบอกว่า ๑๕ นาที

หลวงพ่ : ๑๕ นาทีนั้นหลวงพ่ใช้หลอกคนเริ่มต้น ทำได้มากกว่านั้นแล้ว อย่าไปลดลงสิ ทำไมหลวงพ่ไม่เริ่มที่ชั่วโมง เพราะกลัวพวกเราไม่ทำ เลียบบอกว่า ๑๕ นาทีก่อน เดี่ยวภาวนาแล้วมีความสุขนะ ขยัน มันเพิ่มเอง ไม่ใช่มีเยอะแล้วต้องมาลดลง เพิ่งเคยเจอรายแรกเลยนะนี้ อัจฉริยะที่ฟ้าประทาน

โยม ๑๒ : สมัยที่นั่งหนึ่งชั่วโมง เข้า-เย็นนะค่ะ จะรู้สึกว้าจิดมีกำลังมาก แล้วบางเวลามันจะตื่นอยู่ในชีวิตประจำวัน จะรู้สึกเหมือนมันจะยิบยับๆ เรารู้สึกของเราคนเดียว แต่มันจะมาก็มา จะไปก็ไป ไม่ได้อะไรกับเขาอย่างนี้ค่ะ

หลวงพ่ : ก็อย่าไปภาวนาให้เคร่งเครียดแล้วกัน

โยม ๑๒ : แต่เดี๋ยวนี้มันหายไปแล้วค่ะ

หลวงพ่ : ไม่เป็นไร ถ้ารู้ทันกิเลสอยู่ก็ยังใช้ได้ แล้วเห็น
กิเลสมี

โยม ๑๒ : ก็รู้ทันบ้าง อย่างตอนโกรธค่ะ

หลวงพ่ : อย่างใจเศร้าหมองนะ ให้รู้ทัน ไม่จม ไม่แช่กับ
มัน รู้เข้าไปตรงๆ เลย ไม่เศร้าหมอง ไม่งั้นโดนมันครอบ

โยม ๑๒ : ส่วนการเดินทาง ตอนบ่อยๆ ก็จะไปเดินรอบ
สโมส ออกกำลังกาย แต่ไม่ได้เดินแล้วหมุนตัวกลับ จะเดินวนรอบ

หลวงพ่ : เดินยังงี้ก็ได้นะ เดินให้รู้สึกตัว เดินแล้วก็รู้สึกตัว
ไป ใจลอยแล้วรู้ ใจลอยแล้วรู้ แล้วก็เห็นร่างกายมันเดิน ใจเป็น
คนดู ผีก็อย่างนั้นก็ได้ ไม่ต้องทำเคร่งเครียดหรอก

โยม ๑๒ : แล้วมีความรู้สึกเวลาที่เราคูยกับใครก็ตาม สติ
มันหายไปเลย

หลวงพ่ : คูน้อยๆ คุยเท่าที่จำเป็น ถ้าคุยแล้วสติเสีย ไม่
จำเป็นก็ไม่คุย





โยม ๑๓ : นมัสการเจ้าคะหลวงพ่อ หนูมีความรู้สึกว่ามันเครียดมาก แล้วหนูก็ท้อแท้ไม่ได้

หลวงพ่อ : แล้วหนูไปเครียดมันทำไม เรื่องเครียดนะเรื่องง่ายๆ ก็อย่าไปเครียดมัน

โยม ๑๓ : ก็จิตมันเป็นอนัตตา มันสั่งไม่ได้ (หัวเราะ) เมื่อวันวิสาขะ หนูส่งการบ้านพี่มาลี ท่านก็บอกและชี้สภาวะให้เห็นว่าจิตมันบล็อกล็อก (block)

หลวงพ่อ : ทำให้ดูซิ จิตบล็อกล็อกเป็นไง

โยม ๑๓ : ทำไม่ได้ค่ะ คือเหมือนกับว่าเวลาเขาสอนงานแล้วหัวมันไม่คิด มันก็มีปัญหาตามมา

หลวงพ่อ : มีแน่นอน อย่างนั้นมันทำงานไม่ได้ หนูก็สนใจในงานให้เพิ่มขึ้นสิ

โยม ๑๓ : หนูพยายามมากเลยคะตลอดเดือนสองเดือนที่ผ่านมา แต่หนูก็รู้สึกว่ามันไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น แล้วมันทำไม่ได้ค่ะ

หลวงพ่อ : อย่าไปมีโทสะซ้อนเข้าไป ให้รู้ทันโทสะไปก่อนนะ แล้วจดจ่อในงานเยอะขึ้น อย่าคิดแต่เรื่องปฏิบัติสิ

โยม ๑๓ : ช่วงหลังหนูไม่ค่อยได้คิดเรื่องปฏิบัติเลย เพราะ
เขาจะเอาหนูออกอยู่แล้วนี่ หนูก็เลยยิ่งเครียดเข้าไปใหญ่

หลวงพ่ : ถ้าหลวงพ่เป็นหัวหน้านะ พอเวลาสอนงานแล้ว
เธอบล็อกตลอด หลวงพ่ก็ไม่เอาเหมือนกัน เพราะมันสอนไม่ได้
หายใจให้ลึกๆ แล้วตั้งใจฟัง จดจ่อลงไป ไม่งั้นใจมันจะล่องลอย
หนีไปที่อื่น ให้มันจดจ่อลงทำงาน หายใจอย่างนี้ ถ้าทำได้นะ ก่อน
เวลาที่หัวหน้ามา เราถอนใจไว้ก่อน ตอนเขามา เราอย่าไปถอนใจนะ
เขาสอนแล้วเราถอนเฮือกๆ เขาก็เอาออกเลย

โยม ๑๓ : เขาสอนยังงี้ หนูก็แบบว่าไม่จำอะไร

หลวงพ่ : คือเราต้องสนใจ ต้องจดจ่อ ถ้าเราไม่สนใจนะ
ฟังแล้วใจมันจะเบลงก์ (blank - ว่างเปล่า) เลย

โยม ๑๓ : ใช่ค่ะ หนูเพิ่งสังเกตว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมา
หลาย ๆ ปี มันก็มีสภาวะคล้ายๆ อย่างนี้เกิดขึ้นเยอะมาก

หลวงพ่ : ยิ่งแกมันจะยิ่งเป็น เพราะมันต้องรีบฝึก อายายอม
อยู่ในภาวะอย่างนั้น ภาวะอย่างนั้นไม่ดี ต้องอยู่กับโลก สนใจมัน
ไม่ใช่หนีมัน

เราต้องฝึกสมาธิ ไม่ให้ขาดสติ
มีความรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ หายใจออกรู้สึกตัว
หายใจเข้ารู้สึกตัว ยืนเดินนั่งนอนรู้สึกตัว
ให้มีความรู้สึกรู้ตัว
ถ้าขาดความรู้สึกรู้ตัวก็เป็นมิจจาสมาธิ
ไม่มีสติ ต้องฝึกนะ



บทเรียนเรื่องจิต (สมาธิ)

ถ้าจิตไม่ถึงฐานเดินปัญญาไม่ได้จริงหรอก มีแต่คิดเอา มีแต่คิดเรื่องไตรลักษณ์ แต่มันไม่เกิดปัญญาจริง จุดนี้เป็นจุดใหญ่ที่หลวงปู่เข้มงวดที่สุดเลยในการเรียนกรรมฐาน จิตต้องถูกต้องเสียก่อนถึงจะเดินปัญญาได้ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าต้องมีสมาธิก่อนถึงจะเดินปัญญาได้ สมาธิมีหลายชนิด สมาธิบางอย่างไม่ทำให้เกิดปัญญา เกิดความสงบเฉยๆ บางอย่างทำแล้วก็ไปเที่ยวรู้ข้างนอกไม่รู้กายรู้ใจ บางอย่างทำแล้วสงบเฉยๆ บางอย่างทำแล้วเจริญปัญญาได้



สมาธิมีหลายชนิด ต้องเรียน บทเรียนอันนี้ชื่อว่า **จิตตสิกขา** เราเรียนรู้อาการของจิต ว่าถ้าจิตไหลออกไปภายนอก เคลื่อนไปแล้วก็ถูกอารมณ์ครอบงำ เทียบเห็นโน้นเทียบเห็นนี่ไป แต่ถ้าจิตเคลื่อนไปแล้วไปนิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว ได้รับความสงบเฉยๆ ถ้าจิตเคลื่อนแล้วเรารู้นะ จิตตั้งมั่นไม่เคลื่อนโดยไม่เจตนา นี่จะได้สมาธิที่เอาไว้เจริญปัญญา ถ้าเราไม่แตกฉานในจิต จะเอาจิตที่ไม่มีคุณภาพไปเจริญปัญญา ซึ่งทำไม่ได้จริงหรอก

ฉะนั้นคนที่ทำกรรมฐานเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ทำกรรมฐาน คนที่ทำกรรมฐานมีนิดเดียว คนที่ทำกรรมฐานที่ว่ำน้อยแล้ว ยังน้อยหนักเข้าไปอีกที่ทำถูก ดูแล้ว ร้อยละ ๑๐๐ ถ้าพูดแบบเกรงใจ ร้อยละ ๙๙.๙ กว่า ไปทำสมณะแต่คิดว่าทำวิปัสสนา หรือบางคนบอกว่าทำวิปัสสนาเจริญปัญญาคิดพิจารณาไปเลย จิตไม่มีสมาธิที่ถูกต้องรองรับจะกลายเป็นความฟุ้งซ่านในธรรมะ เวลาที่เราคิดพิจารณาธรรมะ จิตใจได้รับความสุข ได้รับความสงบ เป็นอาหารของใจอย่างหนึ่ง กินแล้วเสพติดเหมือนกัน บางคนก็คิดพิจารณาธรรมะมากๆ แล้วเพลิน มีความสุขนะ คิดว่า อู้ย ภูริหมดแล้ว เอาเข้าจริงไม่รู้หรอก ฉะนั้นต้องมาเรียนให้ได้จิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเสียก่อน เป็นจิตที่พร้อมที่จะเจริญปัญญาอย่างแท้จริง เท่าที่หลวงพ่อสั่งเกตพวกเราที่เข้ามาคอร์ส มาแต่เมื่อวาน จิตไม่เข้าบ้าน ส่วนใหญ่จิตยังอยู่ข้างนอก ฉะนั้นต้องมาฝึก

ช่วงที่หลวงพ่อบวชใหม่ๆ หลวงพ่อสอนเรื่องสมาธินี้แหละ ยุคแรกคนไม่เข้าใจ บางคนติดสมาธิ คิดว่ามีสมาธิแล้วจะเกิดปัญญา ไม่รู้ว่าสมาธิมีหลายแบบ แต่หลวงพ่อก็มีครูบาอาจารย์ที่ดี อย่างหลวงปู่ดูลย์ บอกว่า “อย่าส่งจิตออกนอก” เวลาที่เราทำสมาธิ ตอนเรารู้ลมหายใจ จิตไหลไปที่ลมหายใจ นี่ก็จิตออกนอกแล้ว ดูท้องพองยุบ จิตไหลไปอยู่ที่ท้อง อย่างนี้ก็จิตออกนอกแล้ว ขยับมือ ทำจิ้งหะอย่างหลวงพ่อเทียน จิตไปอยู่ที่มือ นี่ก็จิตออกนอกแล้ว หรือจิตหลงไปคิด นี่ก็จิตออกนอกแล้ว อย่างหลวงปู่ดูลย์บอกไม่ให้ ออกนอก จิตที่ไม่ออกนอก คือจิตที่ตั้งมั่นนั่นเอง

หลวงปู่เทสก์ หลวงพ่อก็เรียนกับท่าน เป็นลูกศิษย์ท่าน หลวงปู่เทสก์สอนสมาธิ ๒ อย่าง อันหนึ่งท่านเรียกว่า ฌาน อันหนึ่งท่านเรียกว่า สมาธิ เป็นโหราเป็นสำนวนของท่าน สิ่งที่ท่านเรียกว่า ฌานนั้น ถ้าพูดตามภาษาปริยัติจริงๆ ก็คือ อารัมมณูปนิชฌาน จิตมันเคลื่อนออกไปเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น รู้ลมหายใจจิตก็ไปอยู่ที่ลมหายใจ ดูท้องจิตไปอยู่ที่ท้อง ดูเท้าจิตไปอยู่ที่เท้าแล้ว ไม่หนีไปที่อื่น อยู่ทีเดียวไม่หนีไปที่อื่นจนกระทั่งมันชินไม่หนีไปเอง ไม่ได้บังคับ อย่างดูท้องไปจนจิตอยู่ที่ท้องไม่หนีเลยโดยไม่ได้สั่ง อันนี้เรียกอารัมมณูปนิชฌาน จิตเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว ได้สมณะ ถ้าเพ่งอยู่ในอารมณ์เดียวแล้วเคลื่อนต่อไปนะ เช่น มันมีแสงสว่าง ขึ้นมา จิตไปอยู่กับแสงแล้วเคลื่อนตามแสงไปอีก นิमितต่างๆ ก็จะเกิดขึ้น ถ้าย้อนมารู้ทันว่าจิตเคลื่อนไป นิमितก็หาย สมาธิพวกนี้เป็น



ทางที่พลาดง่าย ถ้าไม่เรียนให้ดี คิดว่านั่งสมาธิแล้วจะเกิดปัญญานั่งอีกก็ชาติก็ไม่เกิด

หลวงพ่อนั่งสมาธิมาตั้งแต่ ๗ ขวบ นั่งอยู่จนกระทั่งรู้จักว่าสมาธิมีหลายแบบ ที่แรกก็ไม่รู้หรอก นั่งสมาธิไปจิตก็สว่างขึ้นมา ใช้การหายใจนี้แหละ ลมค่อยๆ ละเอียดยๆ ลมตื้นๆ จนลมมันหยุดนะ ปลายจมูกกลายเป็นแสง จากแสงสว่างนี้ ใจมันอยากรู้อยากเห็นอะไร จิตมันจะเคลื่อนตามแสง เหมือนเราฉาย Spotlight ไป แสงไปถึงไหนจิตก็ไปเกิดที่นั่นเลย ถึงที่นั่นนะ ออกรู้ออกเห็นข้างนอก เล่นอยู่หลายวัน ส่งจิตไปเที่ยวสวรรค์ ไม่ไปนรก เรื่องอะไรจะต้องไปดู เที่ยวแต่สวรรค์ ไปจริงๆ หรือว่าจิตหลอนก็ไม่รู้ รู้แต่ว่ามันเห็นโน่นเห็นนี้ได้ เพลินๆ อยู่ไม่กี่วันมันเกิดเฉื่อยใจขึ้นมา ถ้าเราออกไปดูสวรรค์ไปเจอเทวดาเราไม่กลัว ถ้าไปเจอผีล่ะจะทำยังไง คาถากันผีก็ไม่มี มีแต่คาถาท่องแล้วผีมันจ้งจ้งอยู่กับที่ เราก็อ้างไม่ได้ ผีก็อ้างไม่ได้ยิ่งแยใหญ่ เอามั้ยคาถานี้ คนแก่เขาหลอกให้ท่องคาถาท่องแล้วผีก็กลัวตัวแข็งเราก็ดำแข็งเผชิญหน้า อันนี้เป็นเรื่องอาการของจิตทั้งหมดเลย เรื่องนี้มันอย่าไปเชื่อ จริงหรือเปล่าไม่รู้ เห็นนะเห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นอาจจะไม่จริงก็ได้ เชื่อไม่ได้ เราคิดว่าออกนอกแล้วไปเห็นผีข้างนอกแล้วจะทำยังไง กลัว ตั้งแต่นั้นก็จะไม่ให้ออกนอก

เวลาที่จิตสงบลงไป พอจิตจะเริ่มเคลื่อนออกไปรู้เห็นภายนอก ให้รู้ทันว่าเคลื่อน บางทีก็ต้องช่วยมัน หายใจแรง ๆ ขึ้นนิดหนึ่ง ให้จิตมันกลับมา อย่าหนีไป ไม่ให้หนี ถ้าจิตมันไม่สนใจสิ่งภายนอกมากนัก มันก็ยอมกลับ ถ้ามันสนใจจริงๆ มันไม่ยอมนะ จิตนี้เป็นอนัตตาสั่งไม่ได้ หลวงพ่อเลยมาฝึกสมาธิไม่ให้จิตไหลไป จิตจะไหลแล้วรู้ทัน จิตจะไหลแล้วรู้ทันมา รู้สึกมันก็สงบนะสงบแต่รู้สึกตัวนี่ฝึกอยู่อย่างนี้ แทนที่จะฝึกออกไปเที่ยวรู้เที่ยวเห็นเที่ยวเล่นอะไรไปเพลินๆ ไม่เห็นว่ามีประโยชน์อะไร

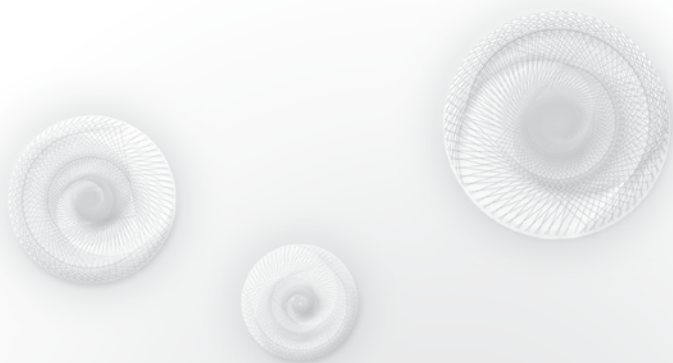
หลวงพ่อกับไปเจอครูบาอาจารย์ หลวงปู่สิมเรียกหลวงพ่อว่าผู้รู้ ท่านไม่รู้จักชื่อท่านเรียกว่าผู้รู้ แต่บางองค์อัศจรรย์นะ ไม่เคยบอก ไม่เคยอะไรเลย ไม่เคยเห็นหน้า เคยมีนะ หลวงปู่บุญจันทร์รู้ รู้ชื่อรู้ที่อยู่ รู้เอง ความรู้เฉพาะของท่านเราไม่ต้องเรียน เราเรียนว่าทำอะไรให้พ้นทุกข์ อันนั้นเป็นวิชาออกนอกเหมือนกัน แต่ท่านเอาไว้อธิบายพวกซำมาก ๆ เล่นสมาธิ เล่นอะไรมากมาย ให้เห็นว่าเหนือฟ้ายังมีฟ้า มึงอย่ามาเล่นเลย ข้าเล่นเป็น แต่ข้าไม่เอาแล้ว

หลวงพ่อฝึกจนกระทั่งใจเป็นผู้รู้ขึ้นมา ตอนหลังเข้าไปหาหลวงปู่เทสก์ ถึงได้รู้ว่าหลวงปู่เทสก์สอนเอาไว้ ท่านบอกว่าสมาธิมี ๒ อัน อันหนึ่งเรียกว่า **ฌาน** ฌานนี้คือต้องเพ่งอารมณ์ จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว ถ้าตามศัพท์ที่ถูกต้องจะเรียกว่า **อาร์มมณูปนิชฌาน** สมาธิอีกอย่างหนึ่งท่านเรียกว่า **สมาธิ** สิ่งที่ท่านเรียก



สมาธิ ถ้าภาษาปริยัติเรียกว่า **ลักขณูปนิชฌาน** คือสภาวะที่จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตตั้งมั่น รู้สภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิด-ดับ เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของสภาวะธรรม

นี่ครูบาอาจารย์ท่านสอน ดังนั้นสิ่งที่หลวงพ่อสอนไม่ใช่ของใหม่ ครูบาอาจารย์สอนมาแล้วทั้งนั้น พวกเราก็มารเรียนซะสอนตอนแรกๆ หลวงพ่อถูกใจมตีมากกว่า สอนคนไม่ให้ทำสมาธิ ไม่บอกให้ชัดนะว่า จริง ๆ สอนไม่ให้ทำมิจฉาสมาธิ สมาธิทำไม่ถูกก็ต้องรื้อทิ้งสิ ทำให้ถูก ตอนนี้อยู่ไม่มีใครกล้าว่าแล้ว เพราะพวกเรากาวนาดีขึ้นมาเยอะเลย เป็นพยานให้หลวงพ่อได้ จริง ๆ ถ้าครูบาอาจารย์เห็นพวกเรา ท่านจะทิ้งมากเลย เมื่อ ๓๐ ปีก่อนนะ หลวงพ่อสอนเพื่อน ๆ ไว้กลุ่มหนึ่ง พาเข้าวัดไปหาครูบาอาจารย์ ท่านยังตื่นเต้นเลยว่าจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ตอนนั้นพวกนั้นยังแยกชั้นที่ไม่เป็นเลย แคว່เป็นผู้รู้ล่ะ ท่านยังว่า โอ มันเยอะ หายากนะ มันรวมกันมาได้ ๑๐ คนนี่อัศจรรย์ เพราะวัดหนึ่งจะหาคนเป็นผู้รู้สักคนยังยากเลย





วิธีฝึกสมาธิ

เราจะฝึกสมาธิกันอย่างไร สมาธิแยกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งเรียกว่า **มิจจาสมาธิ** กลุ่มหนึ่งเป็น **สัมมาสมาธิ**

มิจจาสมาธิ คือสมาธิที่ขาดสติ ถ้าเมื่อไหร่ขาดสติต้องรู้ณะว่าเป็นมิจจาสมาธิ เพราะเมื่อไหร่ไม่มีสติ เมื่อนั้นจิตจะไม่เป็นกุศล ถ้าจิตเป็นกุศลจะเป็นสมาธิที่ถูกต้อง ฉะนั้นถ้านั่งสมาธิแล้วฟุ้งซ่าน ฟุ้งไปเห็นผี เห็นเทวดา เห็นเลข เห็นเบอร์ เห็นหอย เห็นอดีต เห็นอนาคต จิตฟุ้งซ่านแบบนี้ไม่เอา ยกเว้นบางท่านที่สมาธิท่านดี ท่านเจตนาจะรู้จะเห็น อันนี้มันเป็นเรื่องของอภิปัญญา ไม่ใช่มิจจาสมาธิ แต่หน้าตาอย่างพวกเราฝึกอภิปัญญาลำบากนะ แค่นึกสมาธิสมาธิเอาตัวรอดวันหนึ่งๆ ยังยากเลย ยุคนี้เป็นยุคที่คนไม่ค่อยมีสมาธิ สิ่งที่เราควรเตือน คือเรื่องปัญญา แต่ปัญญาที่ไม่มีสมาธิเป็นตัวเบรคจะกลายเป็นฟุ้งซ่าน รู้สึกมึนๆ พวกเราเป็นนักฟุ้งซ่าน ถ้ามองในแง่ดี คือพวกพร้อมที่จะมีปัญญาถ้ามีสติ ถ้ามีสติ มีสมาธิ พร้อมที่จะมีปัญญา พวกปัญญากล้า แต่ถ้าสมาธิไม่พอ สติไม่พอ มันจะฟุ้งซ่าน



วิธีฝึกสมาธิ ต้องฝึกไว้อย่างหนึ่ง อย่าให้ขาดสติ ถ้าขาดสติ ใช้ไม่ได้ นั่งแล้วเคลิ้ม นั่งแล้วลึมนื้อลึมตัวใช้ไม่ได้ ต้องรู้สึกตัว เวลาเรารู้สึกตัว กระทั่งบางทีที่จิตรวมลงไป ร่างกายหายไป โลกทั้งโลกหายไปเลย จิตยังสว่างเด่นดวงอยู่ ไม่ขาดสติเลย ถ้าเราฝึกได้อย่างนั้น มันจะมีข้อดีมากเลย พอจิตเคลื่อนออกจากสมาธิปั๊บนี้ มีร่างกายขึ้นมาเนะ มันจะเห็นทันทีเลยว่า จิตกับร่างกายนี้เป็นคนละอันกัน นับแต่วันนี้เป็นต้นไปจนวันตาย ไม่กลับมาเป็นอันเดียวกันอีกแล้ว จะแยกชั้นได้อัตโนมัติเลย สำหรับคนที่ทำมานาน ได้จนถึงระดับที่ร่างกายหายไป ถ้ายังไม่หาย ก็ยังต้องมาหาทางแยกชั้นต่อไปอีก เป็นอีกขั้นหนึ่ง

เราต้องฝึกสมาธิ ไม่ให้ขาดสติ มีความรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว ยืนเดินนั่งนอนรู้สึกตัว ให้มีความรู้สึกตัว ถ้าขาดความรู้สึกตัวก็เป็นมิจฉาสมาธิ ไม่มีสติ ต้องฝึกนะ

ทำกรรมฐานขึ้นมาซักอย่างหนึ่ง อะไรก็ได้ที่เราถนัด ถนัดพุทโธ ก็ใช้พุทโธอย่างมีสติ ถนัดดูท้องพองยุบ ก็ดูท้องพองยุบไปอย่างมีสติ ถนัดรู้ลมหายใจ ก็รู้ลมหายใจอย่างมีสติ ชอบขยับมือทำจิ้งหะอย่างหลงพ้อเหียน ก็ทำอย่างมีสติ ทำอะไรก็ให้มันมีสติไว้ มันจะได้ไม่ตกไปข้างมิจฉาสมาธิ ทำกรรมฐานอย่างหนึ่งแล้วก็มาคอยฝึกสมาธิที่ถูกต้อง ทำสองส่วน ส่วนหนึ่งทำไปเพื่อให้สงบเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ให้สงบอยู่ในอารมณ์อันเดียวเพื่อจะได้พักผ่อน

อีกอันหนึ่งฝึกไปเพื่อให้จิตตั้งมั่น เรียกว่า ลักขณุปนิชฌาน ฝึกให้จิตตั้งมั่นเพื่อเอาไว้เจริญปัญญา

การพักผ่อนจำเป็นมัย การเจริญปัญญาจำเป็นมัย การเจริญปัญญาเหมือนการทำงาน การพักผ่อนเหมือนเราเหนื่อยมาแล้วจากการทำงาน ให้ร่างกายได้พักผ่อน อย่างถ้าเราทำมาหากินตลอดเวลา ไม่ได้พักผ่อน ไม่นานก็ตาย หรือพักผ่อนแล้วไม่ยอมทำมาหากินนะ ก็ไม่มีจะกิน ไม่รวย ฉะนั้นการทำความฐาน ทำสมาธิได้ทั้ง ๒ อย่างดีที่สุดเลย ถึงเวลาควรพักก็พัก ถึงเวลาควรเจริญปัญญา ก็ใช้สมาธิชนิดเจริญปัญญา ฝึกให้ได้ ๒ อย่างดีที่สุด แต่ถ้าได้อย่างเดียว ต้องฝึกสมาธิชนิดเจริญปัญญา

ถ้าเรามีสมาธิชนิดที่ใช้เจริญปัญญาแล้ว แม้เราทำสมาธิชนิดพักผ่อนไม่เป็น ก็บรรลุผลผลิตนิพพานได้ แต่ไปด้วยความลำบาก แห้งแล้ง ใจจะรู้สึกแห้งแล้ง แห้งผากเลย นี่เรียกว่าเดินในเส้นทางที่เรียกว่า สุขขวิปัสสกะ ใจมันจะแห้งแล้งมากเลย เพราะมันไม่ได้พัก ใจเรามันเหมือนดิน มันถูกแดดเผาตลอดเวลา ไม่มีน้ำลงมารดเลย มันจะแห้งผากเลย มันพร้อมจะแตก มันจะเหี่ยวเหิน้อยมาก แต่ถ้าเราทำสมาธิชนิดพักผ่อนได้เหมือนเติมน้ำลงไป ดินนี้ก็ไม่แตกกระจายออกไป เวลาภาวนาถ้าเราทำได้อันเดียว ให้ทำสมาธิชนิดเจริญปัญญา ที่สำคัญก็คือพระอรหันต์ส่วนใหญ่เป็นพระสุขขวิปัสสกะ เป็นพระที่ไม่ได้ทรงฌานมาก่อน แต่พอท่านได้

โสดาฯ นี้ ท่านจะได้ปฐมฌานอัตโนมัตติ อย่างท่านะ จะได้ปฐมฌาน พระอริยะทุกพระองค์อย่างต่ำจะได้ปฐมฌานอัตโนมัตติ บางองค์ได้ มรรคผลได้ถึงอรุป อันนี้แล้วแต่ของเก่าที่ท่านทำมา ถ้าทำมาน้อย ก็ได้ปฐมฌาน

สมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าท่านเคยบอกไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในบรรดาพระอรหันต์ ๕๐๐ องค์ เป็นพระอรหันต์ที่ได้วิชา ๓ ๖๐ องค์ คือ ๑๒ เปอร์เซ็นต์ ได้วิชา ๓ ระลึกชาติได้ รู้ว่าใครตาย แล้วไปเกิดที่ไหน และล้างกิเลสได้ ท่านเหล่านี้จะรู้อย่างนี้ได้ต้อง ทรงฌานแน่นอน เล่นมาแล้ว ท่านเหล่านี้เป็นพวกที่ทรงฌาน มีฤทธิ์มีเดช อีก ๖๐ องค์ คือ ๑๒ เปอร์เซ็นต์ เป็นพระอรหันต์ที่ได้ อภิปัญญา ๖ เริ่มตั้งแต่อิทธิวิธี รู้วิธีแสดงฤทธิ์ เรื่องการแสดงฤทธิ์ เป็นเรื่องของธาตุทั้งนั้นเลย มีฤทธิ์อีกชนิดหนึ่งเป็นบุญญฤทธิ์เกิด จากการอธิษฐาน พระอริยะต้องเล่นเรื่องธาตุจึงมีฤทธิ์ได้ ฤทธิ์ บางอย่างก็เกิดจากการอธิษฐานเอา แต่อิทธิวิธีส่วนใหญ่เป็นเรื่อง ของการเล่นกลดิน หรือมีทิพยโสด ทิพยจักขุ ทิพยจักขุนี้เกิดจาก กลดินบางอย่าง กลดินแสงจะได้ทิพยจักขุ กลดินลมได้ยินนะ ระลึกชาติได้ รู้ว่าใครตายแล้วไปเกิดที่ไหน รู้อดีต รู้อนาคตอะไร พวกนี้ ล้างกิเลสได้ ท่านเหล่านี้ได้อภิปัญญา ๖ ท่านเหล่านี้ทรงฌาน เล่นฌาน มีพระอรหันต์อีกจำพวกหนึ่งเรียกว่า อุภโตภาควิมุตติ คือ พระอรหันต์ที่ได้อรุปมาน ๖๐ องค์จาก ๕๐๐ คือ ๑๒ เปอร์เซ็นต์

จริงๆ แล้วมีพระอรหันต์ที่ท่านเล่นฉมาวมแล้ว ๓๖ เปอร์เซนต์ ที่เหลือคือคนอย่างเรานี้แหละ ฉะนั้นพวกเราเป็นเสียงข้างมากนะ อย่าเสียใจ คนอย่างพวกเราี้แหละบรรลุพระอรหันต์ได้ บรรลุ มรรคผลได้ ฟังแล้วทีกเหิมมีกำลังใจมัย แต่ท่านภาวนากันหนักนะ ภาวนาอย่างพวกเรา ทำบ้างไม่ทำบ้าง วันนี้ขยันก็ทำ วันนี้ขี้เกียจ ไม่ทำ เบะโป่งไว้ก่อน ไม่ได้กินหรรอก เหมือนพายเรือทวนน้ำ จะไปที่ตำบลหนึ่งอยู่เหนือน้ำ พายเรือทวนน้ำไป เหนื่อยแล้วจอดเรือก่อน แล้วก็ไม่รู้จักผูกเรือไว้นะ จอดเรือแล้วเรือก็ไหลคืน เตียวมีแรงก็ พายใหม่ พายอยู่อย่างนี้ พายไปพายมาไม่เอาแล้ว ไม่ไปละ กลับบ้าน ดีกว่า พวกที่ภาวนาเหาะๆ แหะๆ ก็จะเป็นอย่างนั้น เตียวก็ทำ เตียวก็ไม่ทำ ทำแล้วก็เลิกไป ไม่ได้กินหรรอก

เวลาทำกรรมฐานต้องจริงจังนะ ทำไม่เลิก ทำทุกวัน ให้มัน มีวินัยในตัวเองบ้าง ที่ทำชั่วแล้วทำได้ทุกวันเลย ทำกรรมฐานทำไม ทำไม่ได้ บางคนต่อแหลก็ต่อแหลทุกวันนะ เข้าส่ายบายเย็นไม่มี ขาดเลย พวกเราคงไม่เป็นขนาดนั้นหรรอก ขนาดนั้นคงไม่มาสนใจ ธรรมะ แต่พวกสนใจธรรมะร้ายๆ ก็เยอะนะ ที่หลวงพ่อกเคยเห็นนะ ร้ายโคตรๆ เลย ฉะนั้นต้องฝึกทุกวันนะ



ทำอย่างไรจะได้สมาธิชนิดสงบ เอาไว้พักผ่อน

ทำอย่างไรจิตจะสงบได้สมาธิชนิดแรก พง์อยู่ในอารมณ์อันเดียว เคล็ดลับอยู่ที่การรู้จักเลือกอารมณ์ การที่จิตฟุ้งซ่านเป็นเพราะจิตหิวอารมณ์ อยากมีความสุข วิ่งไปดูลอย่างนั้นก็ว่าจะมีความสุข แล้วก็ไม่มี แล้วก็วิ่งไปฟัง วิ่งไปดมกลิ่น วิ่งไปลิ้มรส วิ่งไปรู้สึกสัมผัสทางกาย วิ่งไปคิดนึก หวังว่าจะมีความสุขตลอดเวลาแล้วไม่มี จิตก็เลยฟุ้งซ่าน

ถ้าเราฉลาดในเรื่องของจิต เราก็สังเกตเอาว่า จิตใจของเราอยู่กับอารมณ์กรรมฐานชนิดไหนแล้วมีความสุข เคล็ดลับของการทำความสงบอยู่ที่ความสุข เคล็ดลับอยู่ตรงนี้เอง ฉะนั้นเราต้องรู้ตัวเองอย่างหลงพอตั้งแต่เด็กมานี้ ครูบาอาจารย์สอนอานาปานสติ มันถูกจริต หายใจแล้วมีความสุขตั้งแต่เด็กๆ นั่งหายใจไม่กี่วันเลยนะ จิตก็รวมสงบแล้วสบาย สว่างนะ เราต้องดูตัวเอง อย่าเลียนแบบครูบาอาจารย์ อย่าเลียนแบบเพื่อน นี่คือเหตุผลที่หลงพอไม่จัดคอร์สสมาธิ เพราะอะไร เพราะว่าแต่ละคนมันทำไม่เหมือนกัน จะมาบังคับทุกคนหายใจเหมือนกัน บังคับทุกคนเดินเหมือนกัน ไม่ได้กินหรอก มันไม่ถูกจริต ต้องไปดูตัวเอง

หัดสังเกตตัวเองว่า เราอยู่กับอารมณ์กรรมฐานชนิดไหน แล้วมีความสุข ก็อยู่กับอารมณ์นั้นบ่อยๆ เนืองๆ วิธีอยู่กับอารมณ์ ไม่ใช่บังคับจิตว่าห้ามหนีจากอารมณ์ เช่น หลวงพ่ออยู่กับลมหายใจ แล้วมีความสุข หลวงพ่อก็เห็นร่างกายมันหายใจไปเรื่อย ใจสบายๆ สงบก็ช่างไม่สงบก็ช่าง นี่เคล็ดลับทั้งนั้นนะ สงบก็ช่างไม่สงบก็ช่าง อยู่กับอารมณ์ที่มีความสุข จิตใจไม่ได้ถูกบังคับ จิตใจไม่ได้ถูกบีบคั้น จิตใจอยู่ในอารมณ์ที่มีความสุข จิตใจก็จะไม่หนีเพลนไปหาอารมณ์อื่น ไม่ไปแสวงหาอารมณ์อื่น จิตก็สงบ อย่างพุทโธ พุทโธแล้วมีความสุข บางคนพุทโธแล้วอึดอัด อึดอัดก็ไม่เอา กรรมฐานมีตั้งเยอะแยะนะ สมณะที่เขารวมไว้ในภาคปริยัติมีตั้ง ๔๐ อย่าง เอาเข้าจริงมีมากกว่านั้นอีก ๔๐ อย่างนี้เป็นการจัดกลุ่มเท่านั้นเอง รวมเข้ามาจริง ๆ แล้วมีมากกว่านั้นอีก ไปดูตัวเองว่าอยู่กับอารมณ์กรรมฐานอะไรแล้วมีความสุข

แต่มีข้อจำกัดอีกข้อหนึ่งคือ อารมณ์นั้นต้องไม่ผิดศีลผิดธรรมนะ ถ้าตาคนอื่นแล้วมีความสุข เลยอดำทั้งวัน อย่างนี้จิตไม่สงบ หรือเล่นไฟแล้วมีความสุข มีสมาธิมัย มี แต่เป็นสมาธิออกนอก ใช้ไม่ได้ ไม่สงบจริงหรอก เดียวก็จะคอยวอกแวก อยากได้ตาทิพย์ ไปดูว่าของเขาเบอร์อะไร นี่ต้องเลือกอารมณ์ที่มีความสุขด้วย อารมณ์ที่มันไม่ยั่วกิเลส ไม่ผิดศีลผิดธรรมด้วย อย่างไปตกปลาเนี่ย สงบได้มัยได้ แต่ว่ามันผิดศีลผิดธรรมด้วย ทำไปแล้วไม่ดี ทำไปแล้วสะสมนิสัยชอบเบียดเบียน ต่อไปจิตใจจะกระด้าง ยิ่งแย่กว่าเก่าอีก

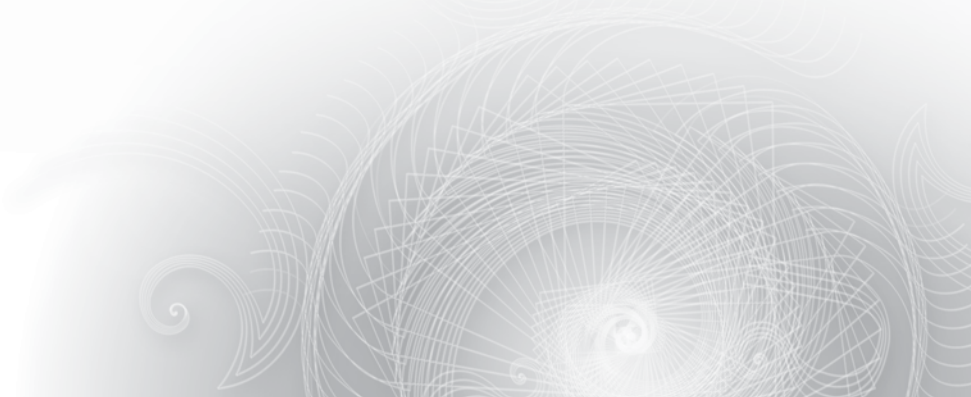


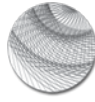
อย่างเราหัดพุทโธ หัดหายใจ คิดถึงคุณพระพุทธเจ้า คิดถึงพระธรรม คิดถึงพระสงฆ์ คิดถึงทาน คิดถึงศีล คิดถึงความเมตตา คิดถึงความสงบ คิดถึงคนดีๆ นี่เรียกว่า เทวทานุสสติ สมมติเราคิดถึงพระเจ้าอยู่หัวฯ คิดถึงสมเด็จพระเทพฯ รู้สึกมีพ่อคิดถึงแล้วมีความสุข ต้องรู้จักเลือกคิดนะ เอาคนซึ่งเราคิดถึงแล้วร่วมเย็นจิตใจมีปีติ มีความสุข คิดถึงอย่างนี้ เรียกว่า เทวทานุสสติ คิดถึงร่างกาย ดูผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไส้ชั้นไส้ลงอยู่ในร่างกาย บางคนชอบ บางคนดูแล้วกลัวอย่างนี้ก็ไม่เอา เราต้องเอากรรมฐานที่ใจชอบ ทำแล้วมีความสุข เช่นรู้ลมหายใจ คิดถึงลมหายใจแล้วมีความสุขอย่างนี้ใช้ได้ทั้งนั้น อนุสสติมี ๑๐ อย่างนะ ยังเหลืออีก ๓๐ อย่าง ๓๐ อย่างนี้เป็นกสิณอีก ๑๐ ข้อ ที่เหลือเป็นอย่างอื่นอีกนะ เอาเท่าที่พอทำได้

ยุคนี้เป็นยุคที่คิดมาก เพราะฉะนั้นใช้กรรมฐานพวกอนุสสตินี้แหละ อนุสสติไม่ถึงกับห้ามคิด ให้ตามรู้ตามระลึกตามจิตตามพิจารณาไป ใจมันก็สงบ เช่น เห็นร่างกายหายใจออก เห็นร่างกายหายใจเข้าแล้วมีความสุข แป๊บเดียวก็สงบ หรือคิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงในหลวงอย่างนี้ละ ใจมีความสุข แป๊บเดียวก็สงบ ต้องรู้จักเลือกกรรมฐาน ไปเลือกด้วยตัวเอง หลวงพ่อเลือกให้ไม่ไหว เพราะพวกเราเยอะ

สมัยที่หลวงพ่อเรียนจากครูบาอาจารย์นะ หลวงปู่ดูลย์เลือกให้ เพราะอะไร นานมากเลยถึงจะมีคนไปถามกรรมฐานท่านสักทีหนึ่ง คนนี้กว่าหลวงปู่ดูลย์ภาวนาไม่เป็น เพราะหลวงปู่ดูลย์อยู่ในเมือง หาฐู้ไม่ว่าท่านภาวนาเก่ง มาฐู้ว่าท่านภาวนาดีต่อเมื่อสมเด็จพระญาณสังวรฯ ไปกราบท่าน คนถามท่านว่า หลวงตาองค์นี้เป็นใคร นี่อาจารย์ของหลวงปู่ฉัน คนถึงมาฐู้จักท่าน ซึ่งแต่ก่อนไม่มีใครเข้าไปหา ท่านนะสบายสบาย หลวงพ่อนึกถึงท่านนะว่า โอ้เมื่อไหร่เราจะได้อย่างท่าน ไปแล้วไม่มีคนรู้จักนะดีดี ไม่มีคนมาหาคะ สบาย หายใจออก หายใจเข้านะ มันมีความรู้สึกอิสระ

ดังนั้นรู้จักเลือกอารมณ์นะ ไปดูตัวเองว่าควรใช้อารมณ์อะไร ทำแล้วมีความสุข อารมณ์นั้นไม่ยั่วกิเลส แป๊บเดียวก็สงบ อย่าบังคับจิตใจให้สงบ แค่ว่ารู้สึกถึงอารมณ์นั้นสบายๆ เคล็ดลับอยู่ที่นั่นะ





ทำอย่างไรจะได้สมาธิชนิดตั้งมั่น เอาไว้เดินปัญญา

สมาธิชนิดตั้งมั่นนั้นมันตรงข้ามกับความไม่ตั้งมั่น ความไม่ตั้งมั่นของจิตคือความฟุ้งซ่านของจิตที่ไหลไปไหลมา เกิดจากอะไร มันเกิดจากโลภะ ตัณhamันผลักดันไป จิตมันหิวอาารมณ์ มันอยาก ดู มันอยากฟัง มันอยากคิด อยากได้กลิ่น อยากได้รส อยากรู้ สัมผัสทางกาย จิตก็วิ่งพล่านไป เราคอยรู้ทันจิตที่มันวิ่งพล่านไป ถ้ารู้ได้ละเอียด เราจะเห็นจิตที่อยาก ถ้าเห็นจิตอยากนะ ความอยากจะไม่เกิด จิตไม่ฟุ้งเลย ถ้าไม่เห็นตัวนี้นะ มันฟุ้งไปก่อน แล้วรู้ว่าฟุ้ง ตอนที่จิตมันเคลื่อนไปนี่ เป็นจิตมีโมหะรุนแรงแล้ว เป็นอุทธัจจะ ฟุ้งอย่างแรง ฟุ้งไป จิตที่ฟุ้งซ่านคือจิตที่มีอุทธัจจะความฟุ้งซ่าน เมื่อไรมีสติรู้ว่ามียุทธัจจะ เมื่อนั้นอุทธัจจะจะดับ เมื่อจิตไม่มีอุทธัจจะ สมาธิจะเกิด จิตจะตั้งมั่นขึ้นเอง จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตก็สงบ ก็แค่นี้เอง

ทำอย่างไรจิตจะไม่ฟุ้งซ่าน จิตมีธรรมชาติฟุ้งซ่าน แต่พอเรามีสติรู้ว่าฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านดับ เมื่อความฟุ้งซ่านดับ ความสงบก็เกิด จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตก็ตั้งมั่นไม่ไหล ฉะนั้นวิธีฝึกจิตไม่ให้ไหล ไม่ใช่ห้ามจิตไม่ให้ไหล ไม่ใช่จิตไหลแล้วไปตั้งคั่น อันนั้นไม่ถูก วิธีที่จะให้จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็คือ จิตไหลแล้วรู้ทัน

จิตไหลแล้วรู้ทัน เราต้อยอดมาจากการทำสมาธิที่ให้จิตสงบนั้นแหละ แต่เดิมเราเคยหายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก แล้วสบายมีความสุข อยู่กับการหายใจ จิตสงบอยู่กับการหายใจ ได้สมาธิชนิดแรก

คราวนี้หายใจแต่ไม่ได้มุ่งไปที่ความสงบ หายใจแล้วคอยรู้ทัน จิต หรือขยับมือแล้วรู้ทันจิต ดูท้องพองยุบแล้วรู้ทันจิต เดินจงกรม แล้วรู้ทันจิต จิตเคลื่อนไปแล้วรู้ๆ ตัวนี้สำคัญมากนะ จิตเคลื่อน แล้วรู้ๆ นี่แหละ ตรงที่จิตเคลื่อนแล้วรู้นี้ จิตไม่เคลื่อนจะเกิดขึ้น แต่ไม่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ เดียวก็เคลื่อนใหม่ สมาธิที่เกิดขึ้นด้วย วิธีนี้ เรียกว่าขณิกสมาธิ ขณิก คือชั่วขณะ เกิดได้แวบเดียวสมาธิ ชนิดนี้ แต่แค่นั้นแหละ คนส่วนใหญ่เป็นพระอรหันต์เพราะสมาธิชนิดนี้แหละนะ ที่ไปทรงฌานถึงอัปปนาสมาธิหรือต่ำลงมาเป็นอุปจารสมาธิ ต้องไปเดินปัญญาในฌานมีน้อย ส่วนใหญ่ก็ใช้ขณิกสมาธิแหละ

เวลาที่อริยมรรคเกิด เกิดแค่หนึ่งขณะจิตเท่านั้น ไม่มีสอง ขณะจิต ไม่ว่าจะทำได้ด้วยสมาธิชนิดไหนก็ตาม แต่เวลาที่อริยมรรคเกิด เกิดขณะจิตเดียว ฉะนั้นอย่าดูถูกหนึ่งขณะจิตนะ พวกเราทำ กรรมฐานไป พุทโธไปหายใจไป อะไรก็ได้ที่เคยทำ เคยทำแล้วมีความสุขก็ทำอย่างนั้น แต่ไม่ได้มุ่งไปที่ความสุข ทำแล้วให้เปลี่ยนมา คอยรู้ทันจิตไป คุณแม่จันดีเคยถามหลวงพ่อกว่า ท่านอาจารย์ภาวนา ยังไง จิตมาลงที่เดียวกันกับท่านได้ บอกใช้ลมหายใจ ลมหายใจตื่น ลมหายใจเย็นกลายเป็นแสงแล้ว หลวงพ่อรู้อยู่ที่แสง จิตเคลื่อน



หนีไปเรารู้ทันๆ จิตก็ตั้งมั่นเด่นดวงเจริญปัญญาขึ้นมา ท่านบอกว่า อันเดียวกัน แต่ท่านไม่ได้ใช้ลมหายใจ ท่านใช้พุทโธ ท่านก็เอาจิตไว้ ตรงนี้ แล้วก็พุทโธ พุทโธแล้วคอยรู้ทันเวลาจิตมันเคลื่อน หลักอันเดียวกันนะ คือจิตเคลื่อนแล้วรู้

หลวงพ่อบุญเขียนขยับมือ ท่านไม่ได้ขยับมือเพื่อให้จิตสงบ ถ้า ขยับมือเพื่อให้จิตนิ่งละก็ไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของท่านนะ เป็น คำสอนที่เพี้ยนแล้ว ขยับมือเพื่อจะรู้ทันจิตที่หนีไป ท่านบอก “คิด เหมือนหนู รู้เหมือนแมว” คิดเหมือนหนูคือจิตมันคิดขึ้นมา ไม่ใช่ ขยับมือเพื่อไม่ให้มันคิดนะ ขยับมือเพื่อรู้ว่ามันคิด จิตที่หนีไป ส่วนใหญ่หนีไปคิด ทันทีที่เรารู้ว่าจิตหนีไปคิด จิตรู้ก็จะเกิดขึ้น ท่าน จึงบอก คิดเหมือนหนู รู้เหมือนแมว

หลวงปู่ดูลย์บอกว่า “คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้ แต่ก็ไม่ อาศัยคิด” ให้มันคิด ไม่ใช่ห้าม ให้คิดไป จิตเคลื่อนแล้วรู้ๆ ตรงที่ รู้ว่าเคลื่อนนะ ความตั้งมั่นจะเกิด ผูกให้ชำนาญนะ ผูกให้ชำนาญ ทีละขณะๆ แต่ละขณะๆ ที่เกิดถี่ขึ้นๆ นี่ มันจะเกิดความรู้สึก เหมือนว่าเรารู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะความต่อเนื่องอย่างสมานิท ยาวๆ นี่ จริงๆ ก็คือสมานิตแต่ละจุด แต่ละจุด มันเกิดถี่ยับเท่านั้นเอง จิตที่มีสมานิตมันเกิดขึ้นซ้ำๆ ๆ ๆ ๆ ๆ มากๆ มันเลยกลายเป็น วายาว ที่จริงจิตเกิดดับอย่างรวดเร็วทั้งนั้นเลยนะ กระทั่งจิตใน

ฌานก็เกิดดับนะ อย่างที่ว่าเข้ารูปเข้าอับปนาอะไรต่ออะไร ก็คือจิตเข้าไปเกิดดับอยู่ข้างใน เกิดดับถี่ยิบเหมือนกันนะ แต่วามันเกิดแล้วมันดับไป แล้วมันเกิดใหม่เหมือนเดิม ทรงอยู่ในอารมณ์เดิม ก็เลยรู้สึกว่ายาว เราเข้าฌานไม่ได้ เราก็มาฝึกรู้สึกตัวเป็นขณะ ๆ อย่างนี้แหละ เผลอแล้วรู้ เผลอแล้วรู้ เผลอแล้วรู้ ในที่สุด ความรู้สึกว่ารู้นี้มันจะต่อเนื่องเป็นสายเลย อยู่ข้างนอกนี้แหละจะรู้สึก ๆ อยู่ได้ตลอดโดยที่ไม่หลงเลยนะ แว่รู้สึก แว่รู้สึก แว่รู้สึก ใจมันจะตั้งมั่นเด่นดวง

หลวงพ่อกำลังแต่เป็นโยมนะ หลวงปู่สิมถึงเรียกหลวงพ่อกว่าผู้รู้ จิตมันตั้งมั่นอย่างนี้ เพราะว่าอะไร เพราะว่าจิตไหลแล้วรู้ ๆ แต่ที่จริงหลวงพ่อก็คือฝึกมาอีกแบบหนึ่ง อันนี้เอามาประยุกต์ให้ง่ายสำหรับพวกเราที่หนึ่งสมาธิไม่ค่อยเป็น ถ้าจะฝึกเต็มรูปแบบนี้ต้องเข้าสมาธิเป็นลำดับๆ ไป จนละวิตกวิจารณ์ได้ จิตผู้รู้จะเด่นดวงเลย ได้จิตผู้รู้อย่างนั้นแล้วจะทรงอยู่ได้ ๗ วัน ไม่ใช่ทรงขณะหนึ่งนะ จะทรงอยู่ได้ ๗ วัน แต่จริงๆ ก็เกิดดับ แต่ว่าพลังมันเยอะ เราเอาแบบง่ายๆ เผลอแล้วรู้ ๆ ไป ก็จะได้สมาธิชนิดตั้งมั่น พอได้สมาธิชนิดตั้งมั่นแล้ว ต่อไปก็เจริญปัญญาได้



ธรรมะไม่ได้เอาไว้คิดเล่นๆ นะ บางคนอ่านมาก ฟังมาก คิดมาก ไม่ได้กินหรรอก ก็เลยไม่กลัวการคิด ความคิดเป็นเครื่องมือของกิเลส เป็นอภิสังขารมาร เครื่องปรุงแต่ง เรียนธรรมะเราไม่ได้เรียนด้วยการคิด เราเรียนด้วยการเข้าไปเห็น เข้าไปประจักษ์ต่อหน้าต่อตา ดูกายเขาทำงาน ดูใจเขาทำงาน มันถึงจะเกิดปัญญาที่แท้จริง

บางทีคิดมากไป สมาธิหลุดเลยก็มี เมื่อก่อนหลวงพ่อก็เคยเป็น มองออกเลยว่า เวลาเราปฏิบัตินี้ จิตทรงสมาธิขึ้นมาก็เป็นภาพ ๆ หนึ่ง ใสนี้มันภาพนี้ ไม่เอานะ เป็นตอนไปเดินปัญญา ไปเห็นว่า เอ..ตอนเดินปัญญาก็เป็นภาพอีกภาพหนึ่ง ก็ไม่เอาอีก อะไรๆ ก็ไม่เอาสักอย่างเลย เอาอย่างเดียว เอาความไม่เอาอะไร จิตมันเดินตรงนี้ มันถอนจากการปฏิบัติเลยนะ หลุดออกมาอยู่ข้างนอก เหมือนคนภาวนาไม่เป็นเลย อย่างนั้นปัญญามันล้าไป ไม่ดี บางคนก็คิดคาดล่วงหน้า เช่น เห็นสภาวะเกิดดับแล้วก็สรุป เดี่ยวมันก็เกิดเดี๋ยวมันก็ดับ เรื่องอะไรต้องไปปล่อยให้มันเกิดดับ ก็ดับมันไปเลย จิตมันจะคิด อย่าไปให้มันคิดเลย มันคิดแล้วรู้ทัน แล้วตัดทิ้งเลย อย่างนี้เรียกฟุ้งซ่าน คิดมากไป ภาวนาไม่ขึ้นหรรอก ไม่ได้กินหรรอก

หลวงปู่ดูลย์เคยสอน “คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้ แต่ก็อาศัยคิด” ไม่ใช่ความคิดเกิดแล้วให้ตัดทิ้ง มีเหมือนกันท่านสอน บางคนว่า คิดแล้วให้ตัดทิ้งไป ก็ต้องดูก่อนว่าท่านสอนใคร คนนั้น

อยู่ในภูมิธรรมระดับไหน พวกคิดมาก ฟุ้งซ่านตลอด อย่าไปคิดมัน
 ตัดเลย พอรู้ทันว่าคิด อย่าไปคิดมัน ตัดทิ้งเลย นั่นแก่ฟุ้งซ่าน
 หายฟุ้งซ่านแล้วก็ต้องมาเดินปัญญา ฉะนั้นบางทีฟังครูบาอาจารย์
 พูด ท่านสอนคนโน้นสอนคนนี่ นี่แหละ..ท่านสอนอย่างนี้แหละ
 มีอยู่แค่นี้แหละ จบแล้วหลักสูตรมีแค่นี้แหละ ที่จริงท่านสอนคนนี้
 ชั้นนี้ คนนี้ชั้นนี้ ชั้นต้น ๆ ยังไม่มีสมาธิเลย ทำให้มันมีสมาธิซะก่อน
 ไม่เคยสงบเลย ทำให้มันสงบซะก่อน นี่จิตมันหนีไปคิด ฟุ้งซ่าน
 อย่าไปคิดมัน กลับมาพุทโธ พุทโธไว้ อยู่กับความรู้สึก อันนี้ขั้นเบสิก
 พื้นฐาน ถ้าฉลาดกว่านั้นนะ ท่านก็สอนไม่ใช่แค่ให้สงบอยู่ ท่านสอน
 ให้รู้ทันจิตที่เคลื่อนไป ท่านบอกอย่าส่งจิตออกนอก คำว่า “อย่า
 ส่งจิตออกนอก” เป็นคำพูดของท่าน เพราะตอนนั้นเรากำลังส่งจิต
 ออกนอก ท่านบอกอย่าส่งจิตออกนอก ไม่ใช่วิธีปฏิบัติคืออย่าส่งจิต
 ออกนอกนะ จิตมันออกไปแล้ว ท่านบอกอย่าออกไป กลับมา
 กลับมา ถ้าพูดให้ยาวขึ้น

บางคนก็บอกว่าคำสอนหลวงปู่ดูลย์ไม่มีอะไร มีแต่อย่าส่งจิต
 ออกนอก แล้วบังคับจิตให้นิ่งอยู่อย่างนั้น ก็ผิดอีกแหละ คนที่เคย
 ผิดก็คือหลวงพ่อนี้แหละ เพราะเคยผิด เพราะฉะนั้นพูดได้เต็มปาก
 เต็มคำทุกวันนี้ ไม่กลัวใครเลย เพราะว่าไอ้ที่เขาผิดๆ กัน เคยผิด
 มาแล้วแทบทั้งนั้นแหละ ยกเว้นผิดลูกผิดเมียคนอื่น (หัวเราะ)

ได้ยินหลวงปู่ดูลย์บอกอย่าส่งจิตออกนอก ไม่ออกนอก เรา
 เลยเข้าข้างใน เห็นกิเลสมันผุดขึ้นมากลางหน้าอก ดูนั่นลงไปตรงนี้



เอ๊ะ..มันยังลึกลงไปได้อีก ลึกลงไป เห็นกิเลสเหวี่ยงโทะขึ้นมามี
 ตูมัน มันตกลงไปข้างใน ตามลึกลงไป พอลึกลงไปแล้วมันหายไปเลย
 หายไปขึ้นมาใหม่ รอดู เดี่ยวต้องจับให้ได้เลยว่าเอ็งมาจากไหน ลักพักหนึ่งก็ขึ้นมาอีก กิเลสตัวอื่นขึ้นมา ก็ดู ก็บรีลลงไปอีก
 ไล่ลงไป หายไปอีก ไล่ขึ้นไล่ลงอยู่อย่างนี้ ท่านไม่ให้ออกนอก เรา
 จะเข้าไปดูข้างใน

เจอหลวงปู่สิม ท่านบอก ผู้รู้ ๆ ออกมาอยู่ข้างนอกนี้ กิเลส
 ไม่ได้อยู่ในนั้นหรอก ไม่ได้ถามท่านเลยนะ ครูบาอาจารย์ไม่ต้อง
 ถามหรอก ท่านรู้ของท่านจริงๆ รู้ดีกว่าเราอีก เราส่งจิตเข้าไป
 ความหากิเลส ท่านบอก ผู้รู้ ๆ ออกมาอยู่ข้างนอกนี้ กิเลสไม่ได้อยู่
 ในนั้นหรอก มานึกว่า หลวงปู่ดูลย์ไม่ให้ออกนอก หลวงปู่สิมไม่ให้
 เข้าข้างใน เอาใจดีละ โอ้ หลวงปู่เทศก์สอนว่า “ผู้ใดเข้าถึงความ
 เป็นกลาง จะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง” จันอยู่ตรงกลาง (หัวเราะ)
 ดุชิ หาเรื่องผิดได้หมด จริง ๆ อยู่ตรงไหนก็ผิดทั้งนั้นแหละ ที่ถูก
 คืออะไร จิตอยู่ตรงไหน รู้ว่าจิตอยู่ที่ตรงนั้น ถูก ไม่ใช่ต้องอยู่ตรงนี้
 ต้องอยู่ตรงนี้ จะเอาจิตไปไว้ตรงไหน นั่นไม่ถูกหรอก ไปรักษาคิดไว้
 กลางๆ ความคิดเกิดก็ตัดทิ้ง ไม่เอา เดี่ยวมันจะหนีไป รู้สึกเฉย
 ผีกไป ผีกไป จึงเฝ้าเห็นว่า เป็นฤๅษีไปแล้ว อย่างเวลาที่หลวงพ่อบอก
 พวกเราภาวนาผิด หลวงพ่อบอกด้วยความมั่นใจนะ ไม่ใช่ว่าคาดเดา
 หลอก มั่นใจ เคยทำมาแล้ว ตั้งแต่สอนมาก็นานนะ บวชมาก็ ๑๕ ปี
 แล้ว ก่อนบวชก็สอนมาอีกตั้งนาน มีสภาวะอยู่ไม่ก็อย่างที่คนมา

ถามแล้ว เออ สภาวะอย่างนี้ไม่เคยเห็น ไม่เคยเป็น ไม่รู้หรอก ก็เคยมีเหมือนกัน มันพิสดารมนุษย์จริงๆ นะ แบบนั้นเราไม่เคยเป็น

ฉะนั้น ทำกรรมฐานอย่าคิดเอา รู้สึกเอานะ เรื่องการปฏิบัติ หลวงพ่อสอนด้วยความมั่นใจนะ แต่นิยานิทานประกอบนี่บางทีผิดได้ เพราะนั่นจามา อ่านมาหลายสิบปีแล้วบางทีกลับหัวกลับหาง

เมื่อวานสอนให้มีศีล ให้อย่นภาวนา ไม่ให้ทอดย ให้อริกาศีล

เมื่อเข้าสอนเรื่องสมาธิ ให้ทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง ถ้าต้องการความสงบก็ทำกรรมฐานที่มีความสุข น้อมจิตไปอยู่กับอารมณ์นั้นอย่างสบายๆ เคล็ดลับอยู่ที่สบาย รู้จักเลือกอารมณ์ที่มีความสุข เมื่อไปอยู่กับอารมณ์นั้นอย่างสบายๆ มันสงบของมันเอง อย่าอยากสงบ ถ้าอยากสงบจะฟุ้งซ่าน และเมื่อเข้ายังสอนสมาธิอีกอย่างหนึ่ง คือสมาธิตั้งมั่น ก็ใช้กรรมฐานเดิมเลย แต่ไม่ได้มุ่งน้อมจิตไปอยู่กับอารมณ์นั้น มุ่งรู้ทันจิตเวลามันหนีไปที่อื่น พุทโธ พุทโธ จิตหนีไปคิดเรื่องอื่นแล้วรู้ทัน หายใจอยู่ จิตหนีไปคิดแล้วรู้ทัน จิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจแล้วรู้ทัน คอยรู้ทันจิตที่ไหลไปไหลมา ส่วนใหญ่ก็ไหลไปคิดกับไหลเข้าไปเพ่ง ที่ไหลเข้าไปเพ่งนั้น เพราะเราเคยทำสมถะ จิตมันไหลเข้าไปอยู่ในอารมณ์อันเดียว มันชิน มันไหลเข้าไปเพ่ง ตอนนี้อะไรใหม่ จิตไหลเข้าไปเพ่งก็รู้ จิตหนีไปคิดก็รู้ จะได้จิตตั้งมั่นได้จิตตั้งมั่นแล้วก็ไปเจริญปัญญาได้ละ ไม่มีจิตตั้งมั่นเจริญปัญญาไม่ได้จริงหรอก ใช้ไม่ได้หรอก ฟุ้งซ่าน



ไปฝึกนะ เตี้ยวพຸ່ງนี้มาสอนต่อเรื่องการเจริญปัญญา ไม่ยากอะไร กรรมฐานมันยากเพราะเราไม่มั่นใจ ลูบๆ คลำๆ ไม่มั่นใจ ไซ้-ไมไซ้ ไซ้-ไมไซ้ ถ้าเรามั่นใจ ทำไปแป๊บเดียว ไม่ยาก เคยได้ยินครูบาอาจารย์สอนยังนึกเลย ครูบาอาจารย์พูดง่าย เราทำยาก ตอนหลวงพ่อพรรษาแรก ออกพรรษาแล้วนี่ ขึ้นไปกราบหลวงปู่สุวัจน์ เพราะรู้ว่ารอมมากกว่านั้นไม่ได้ ท่านจะสิ้นแล้ว ท่านก็บอก ปล่อยวาง จิตนะ ทั้งมันไปเลย ไม่มีอะไรห่อหุ้ม ทั้งไปเลย เราก็นึก หลวงปู่พูดง่าย ง่าย เราทำไม่ได้หรอก เราวางแล้วเราก็หิบบิ้น เราวางแล้วเราก็อหิบบิ้น ฉะนั้นบางทีครูบาอาจารย์สอน ท่านรู้ลึกลับง่ายๆ เพราะท่านเป็นแล้ว แต่เรายังทำไม่เป็น เราก็รู้ลึกลับยาก แต่ทำเป็นแล้วมันก็ง่ายเองแหละ

ทำอะไรใหม่ๆ มันก็ยากทั้งนั้นแหละ ขี้จักรยานที่แรกก็ยากนะ ใครที่จักรยานเป็นบ้าง ยกมือซิ มีมัย เป็นเยอะนะ หัดทีแรกล้มมัย ล้ม กรรมฐานที่แรกก็เหมือนกัน หัดทีแรกก็ล้มลุกคลุกคลาน ล้มแล้วถ้าท้อแท้ใจไม่ยอมขึ้นจักรยานอีก ก็ที่ไม่เป็นหรอก ล้มลงไปลุกขึ้นมาได้ ขี้ต่อ อย่าเข้าไปใต้ท้องรถบรรทุกก็พอแล้ว (หัวเราะ) ซ้อมไปเรื่อย เตี้ยวมันก็ขี้เป็น ใครปล่อยแฮนด์ได้บ้าง มีมัย ขี้แล้วปล่อยได้ เข้าช่วยคนประมาทนะ หลวงพ่อดำหนิ แฮนด์เขามีให้จับ ไม่ได้มีไว้ปล่อย กิเลส อารมณ์กรรมฐาน รู้เพื่อจะปล่อย ไม่ได้เพื่อจะเอา ส่วนแฮนด์จักรยานเอาไว้จับ ไม่ใช่เอาไว้ปล่อย ให้มันรู้ชะบั้ง (หัวเราะ)

จิตมีธรรมชาติฟุ้งซ่าน
แต่พอเรามีสติรู้ว่าฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านดับ
เมื่อความฟุ้งซ่านดับ ความสงบก็เกิด
จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตก็ตั้งมั่นไม่ไหล
ฉะนั้นวิธีฝึกจิตไม่ให้ไหล ไม่ใช่ห้ามจิตไม่ให้ไหล
ไม่ใช่จิตไหลแล้วไปดิ่งคืน อันนั้นไม่ถูก
วิธีที่จะให้จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
ก็คือ จิตไหลแล้วรู้ทัน



คำถาม - คำตอบบางส่วนหลังการแสดงธรรม

โยม ๑ : นมัสการครับ ผมปฏิบัติมา ๗ ปีแล้ว แต่มาอยู่วัดครั้งแรกนะครับ เมื่อวานและวันนี้จิตมีพลังขึ้นแต่ก็ยังเพ่งอยู่ครับ ตอนนี้ก็เพ่งอยู่ประมาณปลายจมูก แล้วเวลาปฏิบัติก็จะเหมือนมีสิ่งที่อยู่ข้างบนหน้าผาก แล้วคอยดูตัวอื่นทำงาน

หลวงพ่อบอก : อย่าไปตั้งมั่นไว้ แล้วก็อย่าไปสนใจดูตัวนี้นะ ถ้าดูตัวนี้จะเกิดตัวรู้ซ้อนตัวรู้ไม่มีที่จบ แคว้นว่ามีตัวหนึ่งดูตัวหนึ่งแสดงอยู่ แคว้นนี้พอแล้ว เราไม่ได้จ้องทั้งสองตัว แคว้นว่ามันมีอยู่ มันทำงานของมันไป ดูสบายๆ

โยม ๑ : ครับ ขอโอกาสอีกข้อหนึ่งครับ ผมพยายามฝึกดูลมหายใจมา ๗ ปีแล้ว แต่ว่าจิตไม่ชอบ จิตชอบอสุภะแทน ผมก็เลยพยายามเพิ่มการบริกรรม นับ ๑-๒-๓-๔-๕ ไปเรื่อยๆ จิตเริ่มชอบขึ้นมา ตัวนี้เราสามารถนับคู่กันได้กับดูลมหายใจใช่ไหมครับ

หลวงพ่อบอก : การนับกับลมหายใจไปด้วยกันได้ ตอนหลวงพ่อบอกให้ครั้งแรก ก็ให้ดูอย่างนั้นแหละ เรียนกับท่านพ่อลี ท่านสอนหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ นับ ๑ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ นับ ๒ ที่นี้พอจิตเราเริ่มสงบ การนับมันก็หายไป เหลือหายใจเข้าพุท

หายใจออกโธ พอจิตสงบมากขึ้น พุทโธก็หายไป เหลือแต่ลมหายใจ พอสงบมากขึ้น ลมหายใจก็หายไป เหลือแต่รู้ เป็นขั้นๆ ไป เวลาทำอานาปานสตินะ ใช้จิตที่ธรรมดา ใช้จิตที่ธรรมดาไปทำกรรมฐาน อย่างนุ่มจิตให้สงบ สงบก็ให้เขาสงบของเขาเอง สงบนี้สงบอยู่กับความรู้สึกตัว ไม่ได้หลงไปไหนเลย กระทั่งจิตที่ตั้งมั่นจริงๆ นะ สงบลงมาอยู่ตรงเนี่ยะ ไม่ใช่จะต้องเคลิ้มไปที่ไหนเลย แล้วจิตตัวนี้มีพลังมหากาลเลย จิตตัวนี้เอาไว้เดินปัญญาก็ได้ เอาไว้พักก็ได้

สมาธิทั้งสองตัวที่หลวงพ่อสอนเมื่อเช้า อารัมมณูปนิชฌาน เอาไว้พัก ลักขณูปนิชฌาน เอาไว้เจริญปัญญา ถ้าชำนาญขึ้นมานะ ลักขณูปนิชฌานก็ไว้ใช้พักได้ จิตจะไม่เคลื่อนออกไป พักอยู่ ต้องผ่อนคลาย เคล็ดลับคือสบาย ต้องฝึกนะ ถ้ายิ่งผ่อนคลายใจเรามีความสุขนะ เวลาทำสมาธิจะง่าย เพราะความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ คนส่วนใหญ่กลับหัวกลับหางนะ คิดว่าสมาธิทำให้มีความสุข ที่จริงความสุขทำให้มีสมาธิ สมาธิพอถึงขั้นละเอียดแล้วมันเป็นอุเบกขามันไม่สุขหรอก มันเลยสุขไปอีก ฉะนั้นอย่าไปเริ่มต้นสมาธิด้วยการทำตัวให้เครียด ใจนี้เป็นของที่ไม่ชอบให้อะไรมาบังคับ งั้นเราพาใจมาอยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างมีความสุขสบาย เธอจะสงบหรือเธอไม่สงบ ไม่ว่าเธอ ต้องใจกล้านขนาดนั้นนะ สงบก็ได้ ไม่สงบก็ได้ อยู่กับอารมณ์กรรมฐานไปอย่างสบายใจ แบบเดียวก็สงบแล้ว



ความชำนาญในสมาธิมีอยู่ ๔ อัน เรียกว่าวสี วสี ๔ ของการทำสมาธิ ชำนาญในการเข้า ชำนาญในการทรงอยู่ ชำนาญในการเจริญปัญญาในสมาธิ ชำนาญในการออก อันที่ยากที่สุดคืออันไหน รู้มั๊ย ในการออกยากที่สุด พุดเรื่องสมาธิแล้วคึกคัก นานๆ มีคนคุยด้วยที ยากนะตอนออกนี่ ยากกว่าตอนเข้าอีก วสีตัวนี้ต้องฝึก

โยม ๒ : กราบนมัสการครับ คำถามของผมก็คือ ผมอยากจะรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ครับ แต่เผอิญว่ามีงานอดิเรกคือชอบร้องเพลง อยากจะถามว่าการร้องเพลงจะทำให้ผิดศีลข้อเพื่อเจ้อมั๊ยครับ

หลวงพ่ : ไม่เป็นไร ร้องเพลงไม่ผิดศีล ๕ นะ แต่มันผิดศีล ๘

โยม ๒ : มันจะไม่เป็นการพูดเพื่อเจ้อหรือครับหลวงพ่

หลวงพ่ : ไม่ใช่ การพูดเพื่อเจ้อ คือไม่จำเป็นต้องพูดก็พูด มีบางคนนะ เขาเป็นคนที่เครียดจัด หลวงพ่ถามว่า คุณทำอะไรแล้วสบายใจ เขาบอกเขาร้องเพลง จั้ไปร้องเพลงไป ร้องเพลงแล้วจิตใจผ่อนคลาย จิตใจผ่อนคลายแล้วก็ดูกาย ดูใจต่อ ร้องเพลงไม่ได้ผิดศีล ๕ นะ

โยม ๒ : แล้วการนินทาผู้อื่น ผิดศีลข้อ ๔ มั๊ยครับ

หลวงพ่ : ผิด

โยม ๒ : ตรงตัวไหนครับ เป็นพูดคำหยาบ เพื่อเจ้อ หรือว่าอะไรครับ

หลวงพ่ : ไปนินทาเขาเนาะ เป็นพูดเพื่อเจ้อแล้ว พูดเพื่อเจ้อแล้วไปนินทาเขา ไม่ได้นินทาอยู่คนเดียว ไปนินทาให้ผู้อื่นฟังด้วย เขาเกิดไม่ชอบใจขึ้นมา เข้าข่ายส่อเสียดด้วย ร้องเพลงไปนะ อย่าไปนินทานะ

โยม ๒ : กราบขอบพระคุณครับ

โยม ๓ : กราบนมัสการค่ะ อยากให้หลวงพ่ช่วยแนะนำว่าตอนนี้กำลังติดอะไรอยู่มั้ยะ

หลวงพ่ : ไปสังเกตเอาสิ ใช้ความสังเกตนะ *กรรมฐาน*นี้ เราถามครูบาอาจารย์เมื่อจำเป็นจริงๆ คล้าย ๆ ว่าภาวนามานานแล้วไม่พัฒนาซะที ค่อยถาม ใช้ความสังเกตตัวเองไป ว่าที่เราทำอยู่มันถูกหลักที่พระพุทธเจ้าสอนมั้ยะ อย่างบางคนภาวนาแล้วจิตก็ว่างอยู่อย่างนั้นนะ นี่ไม่ถูกหลัก ท่านสอนแต่ไม่เที่ยง สอนแต่เป็นทุกข์ แต่นี่ทำไมมีแต่สุข ทำไมมีแต่เที่ยง นี่ใช้สังเกตเอา

โยม ๓ : ขอถามอีกนิดนะคะ เคยเจอสภาวะหนึ่งคือเวลานั่งคุยอยู่ ก็รู้สึกเหมือนกับว่าเรามีอีกคนที่นั่งดูสองคนนี้กำลังคุยกัน

หลวงพ่ : นั่นแหละเรามีตัวรู้



โยม ๓ : ค่ะ ที่นี้ก็เลยรู้สึกว่ เวลาเราเป็นอย่างนี้ เราฟังอีก
คนหนึ่งรู้เรื่อง คือเข้าใจเขามากขึ้น

หลวงพ่อ : นั้นแหละ เราเข้าใจได้ทั้งสองตัวเลย เข้าใจตัวเอง
ด้วย ทำไมมันไปโต้ตอบกับเขาอย่างนี้ มันมีอะไรแฝงอยู่ มันจะเห็น

โยม ๓ : ก็เลยคิดว่าจะใช้วิธีการนี้ในการฝึก เพราะเป็น
แบบนี้แล้วเราชอบนะค่ะ ไม่แน่ใจว่า...

หลวงพ่อ : มันแรงไป ตัวรู้ที่ตั้งแรงไป ฉะนั้นมีก็มี ไม่มีก็แล้ว
ไป ถ้าตั้งใจว่าต้องมีตลอด จะแข็ง กลายเป็นเพ่งตัวรู้ ไม่ได้

โยม ๓ : แต่ช่วงแรกฝึกแบบนี้ไปก่อนได้มั๊ยค่ะ มันจะฝิด
มั๊ยค่ะ

หลวงพ่อ : ไม่ฝิดหรอก หัดใหม่ๆ ทำได้ แต่ถ้าติดแล้วแก้
ยากนะ แค่ว่ามีอยู่ ไม่ต้องจงใจแยกตลอดหรอกนะ ไม่งั้นจะแข็ง
เกินไป

โยม ๓ : ค่ะ ขอบพระคุณค่ะ เพราะว่าจริงๆ ทุกวันนี้
ส่วนใหญ่เวลาติดปัญหาอะไร ก็จะฟังซีดีหลวงพ่อ ฟังมา ๗ ปี
มันก็จะมิตอบ อย่างวันนี้มา หลวงพ่อก็ตอบคำถามอะไรหลายอย่าง
ที่เราสงสัยแล้ว ก็เลยไม่รู้ว่าจะใช้ซีดีหลวงพ่อกเป็นวิทยารธรรมได้
หรือเปล่าค่ะ

หลวงพ่อ : ชีตดีเป็นวิหารธรรมไม่ได้ วิหารธรรมที่เราใช้คือ อารมณ์รูปนาม คือกายใจของเรา อย่างฟังชีตดีแล้วเรามีความสุข ก็รู้ว่ามีความสุข อย่างนี้ใช้ได้ ฟังแล้วสงสัย ให้รู้ว่าสงสัย อย่างนี้ใช้ได้ ฟังเป็นเครื่องอยู่ เครื่องเล่นไป ฟังแล้วก็รู้ทันกาย รู้ทันใจ อย่างนี้ใช้ได้ บางคนเอาชีตดีเป็นสธนะมากไปนะ เปิดทั้งวันทั้งคืน แต่ว่าไม่ฟังหรอก พอหลวงพ่อบุญตประโยคนี้ รู้แล้วเดี๋ยวก็ประโยคนี้ รู้ล่วงหน้าเลยไม่ฟังต่อ จันดูกายดูใจไว้

โยม ๔ : กราบนมัสการค่ะ ช่วงนี้เดินจงกรมแล้วชอบมีความสุข รู้สึกว่าอยากหลับตาเดิน มันเป็นเพราะอะไรคะ

หลวงพ่อ : บางทีจิตมันอยากพักนะ จิตมันอยากพัก อยากสงบ บางทีเดิน ๆ อยู่มันรวมเลยนะ เราก็ยืนนิ่ง ๆ อยู่กับที่ก็มี แต่หลวงพ่อเคยเจอคนหนึ่งมันเดิน จิตไม่รวม จิตมันหลับ มันเดินชน มุ้งลวดทะลุออกไปนอกห้องเลย เคยเจออยู่รายหนึ่ง ตอนนั้นหลวงพ่อบวชอยู่วัดชลประทาน มีศาลากรรมฐานอยู่หลังวัด ผ่นังมันเป็นมุ้งลวดรอบเลยนะ แล้วก็มียันไต้ลงได้รอบทิศ นั่งภาวนากันเข้ามีตึ้นแหละ โอโห...ยุ่ง ทำไมเข้ามาเยอะ ใครเปิดประตูทิ้งไว้เปล่า เพื่อนเดินทะลุมุ้งออกไปแล้ว แต่ถ้าจิตมันจะรวมนะ ก็ยืนชะยีนเอา คล้าย ๆ มันหลับตา ก็ให้มันพักไป นี่มันจะเป็นอย่างนี้ ให้มันพักไป เห็นมัยออกยากกว่าเข้า



โยม ๔ : หลวงพ่อคะ แล้วเวลานั่งสมาธิ มีอยู่ครั้งหนึ่ง เมื่อวานนี้ มันก็รู้สึกทำไมทนการไหลไปนะคะ แต่มันเห็นว่าจิตมันไปคิด พอรู้สึกตัวตรงนั้นนะคะ จิตมันก็มาเห็นกายอยู่ห่างๆ อันนี้ก็ให้ดูไปตามนี้...

หลวงพ่ : ดูได้ มันจะรู้กายก็ได้ รู้จิตก็ได้ ถ้ารู้กาย ก็รู้กาย อยู่ต่างหาก ถ้ารู้จิต ก็เห็นความรู้สึกลอยต่างหาก ดูกาย เห็นกาย ทำงาน ใจเป็นคนดู แค่นี้เขาก็บรรลุกันแล้ว ไม่ต้องรู้ทุกอย่างหรอก กรรมฐานมีมากเพราะว่าคนมันเอยะเท่านั้นเอง กรรมฐานสำหรับ คนๆ หนึ่งนั้นนิดเดียว

โยม ๔ : ดูแค่กายมันทำงานไฉนัยคะ

หลวงพ่ : กายทำงาน ใจเป็นคนดู ก็ให้เห็นเลย ทั้งกาย ทั้งใจเราบังคับมันไม่ได้หรอก กายมันไม่ใช่เราหรอก มันถูกดูอยู่ ส่วนจิตใจนะก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ บังคับมันไม่ได้หรอก เดี่ยวก็รู้ เดี่ยวก็เผลอ เดี่ยวก็รู้ เดี่ยวก็เผลออยู่อย่างนั้นแหละ



โยม ๔ : วันนี่จริงๆ ฟังช่วงต้นก็รู้สึกว่หลวงพ่อบตอบคำถามที่ติดอยู่ได้เข้าใจมากขึ้น แต่ยังสงสัยที่หลวงพ่อบอกว่าฝึกให้จิตตั้งมั่น เพราะบางครั้งตัวเองเหมือนกับประคอง มันไม่เหมือนกันใช่มั้ยคะ

หลวงพ่อบ : ตั้งมั่นนี่มันตั้งอยู่โดยไม่ได้ประคอง เคยเรียน อภิรกรรมบ้างมั๊ย คือตัวรู้นี่ เป็นมหากุศลจิตญาณสัมปยุตต์ประกอบ ด้วยปัญญาอสังขาริกังไม่ได้เจตนาให้เกิด นี่ถ้าประคองอยู่เป็น สสังขาริกัง มีกำลังอ่อน เป็นตัวรู้ที่มีปัญญาอ่อน เดินปัญญา ไม่ได้จริง

โยม ๕ : แล้วควรจะฝึกอย่างไรละคะ

หลวงพ่อบ : วิธีฝึกก็คือ รู้ว่ามันไหลไป ถ้ารู้ว่าไหลไป มันจะ ตั้งโดยไม่เจตนา แต่ถ้าไม่อย่ากให้ไหลก็จะเจตนา

โยม ๕ : ขอบพระคุณค่ะหลวงพ่อบ

หลวงพ่อบ : กว่าจะถูกได้ เราเรียนรู้จากสิ่งที่ผิฉะนั้น *กรรมฐาน*นี้ เราเรียนรู้สิ่งที่ผิไปเรื่อยๆ แล้วมันถูกเอง เมื่อไหร่ไม่ผิ เมื่อนั้น มันก็ถูก ถ้าเราพยายามทำให้ถูก โลภะมันจะเข้ามา มันจะอยากดี มันจะกลายเป็นเข้าไปแทรกแซง บังคับกาย บังคับใจ เพราะอัตตกลิณณานุโยคมันเป็นเส้นทางเดินของคนดีนะ คนอยากควบคุมตัวเอง งามสุขัลลิกานุโยคเป็นเส้นทางของคนไม่ดี ตามใจกิเลส พอเราอยากเป็นคนดี เราก็บังคับๆ บังคับมากๆ ก็เหนื่อย เหนื่อยมั๊ย ต้องทนนะ อดทนไว้ ค่อยๆ เรียนไป

วิปัสสนากรรมฐานคือวิชา
ที่จะพาจิตให้ดูความจริงของกายใจของรูปนาม
จิตที่จะดูความจริงของรูปนามของกายใจได้
ต้องมีเครื่องมือที่สำคัญอย่างน้อย ๒ ตัว
ตัวที่หนึ่ง สติ ตัวที่สอง สมาธิชนิดตั้งมั่น
มีสติอย่างเดียวไม่พอ มีสมาธิแต่ไม่ใช่สมาธิตั้งมั่น
เป็นสมาธิสงบอยู่เฉยๆ ก็ไม่ได้
ฉะนั้นเราต้องพัฒนาเครื่องมือ ๒ ตัวนี้ขึ้นมา



บทเรียนเรื่องการเจริญปัญญา

วันนี้หลวงพ่จะสอนเรื่องการเจริญปัญญาให้ การเจริญปัญญานั้นไม่ใช่เพื่อให้เราฉลาด แต่เพื่อให้จิตเข้าใจ ความฉลาดของเราไม่มีความหมายอะไร อย่างเรามีความรู้อะไรต่ออะไรไว้ พอเราแก่มันก็ลืมไปหมดแล้ว พอตายไปก็ลืมหมดไม่มีอะไรเหลือ พวกเราชาติก่อนเป็นอะไรมาเราก็จำไม่ได้ แต่เราจะมาฝึกจนกระทั่งจิตมันเกิดความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม กายใจ ถ้ามันเข้าใจแล้ว มันจะเบื่อหน่าย คลายความยึดถือ แล้วก็หลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็คือหลุดออกจากกองทุกข์ เรียกว่าพ้นทุกข์ ชั้นยังมีอยู่ แต่จิตมันพ้นจากชั้นนี้ มันพ้นทุกข์ ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขไปเต็มเปี่ยม ไม่มีพร่องชกนิตเลยนะ จนกระทั่งวันที่ตาย วันที่สิ้นชั้นนี้ วันสิ้นชั้นนี้



ก็คือวันสิ้นทุกข์ เป็นวันดับขันธ ดับสนิทแห่งทุกข์ เราจะเข้าถึงความดับสนิทแห่งทุกข์ได้ก็ต้องอาศัยการได้เห็นรูปนามตามความเป็นจริง เพราะเห็นตามความเป็นจริงจึงเบื่อหน่าย เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายความยึดถือ เพราะคลายความยึดถือจึงหลุดพ้น เป็นอิสระพ้นจากทุกข์ พ้นจากรูปนาม

การที่จะให้จิตเห็นความจริงได้ไม่ต้องไปโฆษณาชวนเชื่อ ไม่ต้องไปพร่ำสอนจิตว่า เชื้อเถอะๆ ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คิดยังไงก็ไม่ได้ผลหรอก จิตมันจะดี ต้องพาจิตให้ดูของจริง

วิปัสสนากรรมฐานคือวิชาที่จะพาจิตให้ดูความจริงของกายใจของรูปนาม จิตที่จะดูความจริงของรูปนามของกายใจได้ ต้องมีเครื่องมือที่สำคัญอย่างน้อย ๒ ตัว ตัวที่หนึ่ง สติ ตัวที่สอง สมาธิ ชนิดตั้งมั่น มีสติอย่างเดียวไม่พอ มีสมาธิแต่ไม่ใช่สมาธิตั้งมั่น เป็นสมาธิสงบอยู่เฉยๆ ก็ไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องพัฒนาเครื่องมือ ๒ ตัวนี้ขึ้นมา

เครื่องมือตัวแรกคือสติ สติเป็นเครื่องระลึกว่าเมื่ออะไรเกิดขึ้นในกายในใจ เช่นหายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก ยืนเดินนั่งนอนรู้สึก มีสุขมีทุกข์รู้สึก เฉยๆ รู้สึก เกิดกุศลรู้สึก โลกโกรธหลงรู้สึก นี่สติจะเป็นตัวระลึกได้ถึงความมีอยู่ของสภาวะ

สติเป็นตัวรู้ความมีอยู่ของสภาวะธรรม สิ่งที่เราเรียกว่าสภาวะธรรม คือรูปธรรมกับนามธรรม

ปัญญาเป็นตัวเข้าใจความเป็นจริงของสภาวะธรรม รูปนาม ทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

สมาธิคือความตั้งมั่น จิตจะถอนตัวออกมาจากการเป็นผู้แสดง มาเป็นแค่ผู้ดู ผู้สังเกตการณ์ จิตจะเป็นผู้สังเกตการณ์ สังเกตอะไร สังเกตการทำงานของกาย การทำงานของใจ จิตอยู่ต่างหาก จิตไม่เข้าไปยุ่งด้วย ไม่ใช่ว่าคอยไปบังคับว่าต้องนั่งทำนี้ ต้องเดินทำนี้ ต้องหายใจแบบนี้ อันนั้นไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐาน ถ้าบังคับว่าต้องเดินทำนี้ อย่างอื่นไม่ใช่ อันนี้ต้องรู้เลยว่าเป็นแค่สมถะ เราจะดูอย่าง ที่มันเป็นจริง ๆ นะ เราไม่เข้าไปแทรกแซง ตรงที่ไม่เข้าไปแทรกแซง ได้ รู้ตามความเป็นจริงได้นี่ จิตจะต้องเป็นคนดู ฉะนั้นจิตที่เป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จึงเป็นตัวสำคัญมาก หลวงพ่อสังเกตดูพวกที่ เข้าคอร์สนะ ฝึกสติมา แต่สมาธิยังไม่ค่อยดี ไม่ค่อยถูก ไม่เข้าบ้าน เรียกว่าขาดสัมมาสมาธิตัวจริงที่จะเอาไว้อาศัยเดินปัญญา

สติเป็นความระลึกได้ สติเกิดจากอะไร สติสั่งให้เกิดไม่ได้ และสติเป็นอนัตตา ไม่มีใครสั่งสติให้เกิดได้ พระพุทธเจ้าสอนวิธี ที่ทำให้สติเกิด คือการเจริญสติปัฏฐาน สติปัฏฐานในเบื้องต้นทำไป เพื่อให้เกิดสติ สติปัฏฐานในเบื้องปลายทำไปเพื่อให้เกิดปัญญา สติปัฏฐานมี ๒ ชั้นนะ



อันแรกสติเป็นตัวระลึกรู้สภาวะ สติทำหน้าที่คุ้มครองรักษาจิต เช่นจิตมีอกุศลอยู่ พอสติเกิดอกุศลดับเองเลย มันคุ้มครองจิตไม่ให้ตกสู่ที่ชั่ว มันคอยคุ้มครองเกื้อกูลให้จิตพัฒนาไปในทางที่ดี นี่คือหน้าที่ของมัน สิ่งที่ทำให้สติเกิดคือการจำสภาวะได้แม่น จิตจำสภาวะได้แม่น มันก็เหมือนอย่างเราเห็นคนคนหนึ่งเดินผ่านหน้าบ้านเราทุกวัน เราจำได้แม่น เราอาจไม่รู้จักชื่อเขาก็ได้ สภาวะบางอย่างเราไม่รู้หรือมันคืออะไร ไม่รู้จะเรียกชื่ออะไรแต่เห็นมันมาเรื่อยๆ การที่มันมาแล้วเราก็เห็น มาแล้วเราก็เห็น เราจะจำแม่นต่อไปไปเจออีกตาคนนี่ที่ไหนมันก็จำได้ โอ้ย คนนี้มาอีกแล้ว

วิธีฝึกให้เกิดสติก็คือหัดรู้สภาวะเรื่อยๆ พระพุทธเจ้าถึงใช้คำว่า “หัดรู้กายในกายเรื่อยๆ รู้เวทนาในเวทนาเรื่อยๆ รู้จิตในจิตเรื่อยๆ รู้ธรรมในธรรมเรื่อยๆ” รู้เรื่อยๆ รู้บ่อยๆ ถ้ารู้บ่อยๆ จิตก็จะจำได้ พอสภาวะนั้นผ่านเข้ามา ผ่านเข้ามาในกาย ผ่านเข้ามาในจิตใจ สติก็จะระลึกได้โดยไม่ต้องสั่งให้ระลึก เราอยู่ๆ นึกว่าฉันจะมีสติ เห็นเขียนป้ายโฆษณาตามถนน ขับรถให้มีสติ พุดง่าย สติมันไม่ได้สั่งให้เกิดได้นี่ แต่ก็ดีกว่าไม่มีเลย เขียนป้ายให้มีสติอยู่ซักหน่อยก็ยังดี แต่ว่าสติจะเกิดมัย ยังไม่เกิดหรือ สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้แม่น เพราะสติเป็นตัวรู้ทันว่ามีสภาวะอะไรเกิดขึ้น ถ้ามันไม่รู้จักสภาวะ มันจำสภาวะไม่ได้ ถึงสภาวะมามันก็ไม่เกิด ฉะนั้นเราต้องมาหัดรู้สภาวะ

เบื้องต้นจะรู้อะไรก็ได้ในรูปในนาม พระพุทธเจ้าท่านจัดสรรตัวอย่างเอาไว้ให้เราดู ท่านเลือกเอาไว้ให้แล้ว ไปดูในมหาสติปัฏฐานสูตร มี ๔ หมวดใหญ่ๆ เรียกว่า กาย เวทนา จิต ธรรม กาย ท่านบอกว่ามีกายในกาย อะไรเรียกว่ากายในกาย หรือเวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เป็นศัพท์เฉพาะ หมายถึงว่าเราเรียนรู้กายบางอย่าง ถ้าเข้าใจแล้วเราจะเข้าใจกายทั้งหมด เราเรียนรู้เวทนาบางอย่าง ถ้ารู้เวทนานั้นแล้วเราจะเข้าใจเวทนาอื่นทั้งหมด เราดูจิตใจบางอย่าง เช่น คนขี้โกรธ โกรธก็รู้ ความโกรธเกิดก็รู้ สุดท้ายจะเข้าใจจิตทั้งหมด อย่างนี้เรียกว่าสุมตัวอย่างมาเรียน

กายในกายก็คือเรียนรู้กายบางอย่าง ไม่ต้องเรียนรู้กายทั้งตัวอย่างพวกหมอตี๋ต้องเรียนรู้กายทั้งตัวไข่ม้อย ตั้งแต่หัวถึงเท้าจับผาดูตรงโน้นดูตรงนี้ เราไม่ต้องเรียนอย่างนั้น เราเรียนกายในกายคือเรียนกายบางอย่าง เช่นกายที่หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว คอยรู้สึกตัวอยู่ หายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก เรียนอยู่แค่นี้ละต่อไป ถ้าหายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก มันรู้สึกทั้งวันอยู่แล้วละ เพราะทั้งวันมีแต่หายใจออกหายใจเข้า นึกออกมั๊ย เราฝึกไปเรื่อยนะ จนสติมันเกิดเวลาหายใจ หายใจออกก็รู้สึก หายใจเข้าก็รู้สึก สุดท้ายสติเกิดทั้งวัน เพราะว่าทั้งวันมีแต่หายใจออก หายใจเข้า



หรือยืนก็รู้สึก เดินก็รู้สึก นั่งก็รู้สึก นอนก็รู้สึก หัดรู้สึก ไปเรื่อย จนกระทั่งสติมันระลึกได้เอง จะขยับเขยื้อน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันรู้สึกได้เอง รู้สึกได้โดยไม่เจตนา รู้สึก พอมัน รู้สึกได้โดยไม่เจตนา รู้สึก เรียกว่ารู้กายบางอย่างแล้ว คือรู้กายที่ยืน เดิน นั่ง นอน ถ้ายืน เดิน นั่ง นอน เรารู้สึกได้ เราก็รู้สึกได้ทั้งวัน เพราะอิริยาบถใหญ่ๆ ของเรา มีอยู่แค่นี้เอง อย่างบางคนกระโดด ไข่ม้อย บอกว่าไม่ใช่ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นกระโดด แต่ตอนกระโดด ต้องยืนก่อนไข่ม้อย ช่วงกระโดดมีนิดเดียวหรอก ใครมันจะเป็นจึงใจ กระโดดทั้งวัน ไข่ม้อย มันไม่ได้ทำอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน รู้สึก สติจะเกิดได้ทั้งวัน อยู่แล้ว หรือขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว รู้สึก หยุดนิ่ง รู้สึก เคลื่อนไหว รู้สึก หยุดนิ่ง รู้สึก นี่แค่ดูกายอย่างเดียวดูภายในมุมเดียวของความ เคลื่อนไหวแล้วก็หยุด เคลื่อนไหวแล้วก็หยุด ดูนั่นมุมนั้นเท่านั้น นี่เรียกกายในกายนี้หนึ่งมุม ถ้าเคลื่อนไหวก็รู้สึก หยุดนิ่งก็รู้สึก ก็จะรู้สึกได้ทั้งวันแล้ว เพราะทั้งวันมีแต่เคลื่อนไหวกับหยุดนิ่ง นี่คำว่ากายในกาย เรียนรู้กายบางอย่างก็จะเกิดสติตลอดเวลาได้ แล้วต่อไปก็จะเข้าใจความเป็นจริงของกายได้ จะรู้สึกเลยร่างกายที่ หายใจออกไม่ใช่เรา ร่างกายที่หายใจเข้าไม่ใช่เรา ถ้ารู้สึกอย่างนี้นะ ร่างกายตอนไหนก็ไม่ใช่เราแล้ว ร่างกายยืนไม่ใช่เรา เดินไม่ใช่เรา นั่งไม่ใช่เรา นอนไม่ใช่เรา ร่างกายตอนไหนๆ ก็ไม่ใช่เราแล้ว ร่างกายไม่เป็นเราอีกแล้ว ร่างกายที่เคลื่อนไหวไม่ใช่เรา ร่างกายที่

หยุดนิ่งไม่ใช่เรา กายก็ไม่ใช่เรา ตอนไหนก็ไม่ใช่เราอีกแล้ว อันนี้เรียกว่ามีปัญญา

เพราะฉะนั้นที่แรกหัดดูสภาวะเรื่อยๆ นะ จนสติเกิด แล้วฝึกจนสติเข้มแข็งเกิดได้อัตโนมัติ เกิดได้ทั้งวันเลย หายใจออก รู้สีกตัว หายใจเข้า รู้สีกตัว ยืน เดิน นั่ง นอน รู้สีกตัว เคลื่อนไหว หยุดนิ่ง รู้สีกตัว นี่ฝึกอย่างนี้ แล้วอย่างเดินจงกรม เดินไปเพื่ออะไร เดินเพื่อรู้สีกตัวในเบื้องต้น ในเบื้องต้นเดินเพื่อเห็นความจริงว่า ไอ้ตัวที่เดินอยู่ไม่ใช่เรา ไอ้คนที่ไปดูร่างกายที่เดินก็ไม่ใช่เรา นั่นเป็นปัญญา

การปฏิบัติมันจะมี ๒ ขั้น ขั้นให้มีสติ กับขั้นให้มีปัญญา

ขั้นให้มีสติก็หัดรู้สภาวะบ่อยๆ จนกระทั่งมันรู้ได้เอง เช่นเราเคยดูความโกรธ ความโกรธผุดเรารู้ ความโกรธผุดเรารู้ ที่แรกต้องจงใจดู เพราะคนทั่วไปจะไปจะไปดูคนที่ทำให้โกรธ เราแม้แต่ดูคนอื่น เราเปลี่ยนมาคอยรู้ทันความโกรธที่เกิดขึ้นในใจ โกรธขึ้นมาเราคอยรู้ โกรธขึ้นมาเรา ต่อไปนะ มันโกรธขึ้นมาเรารู้โดยไม่ต้องเจตนาจะรู้ นี่เรียกว่าสติเกิดแล้ว แล้วพอเราฝึกไปเรื่อยๆ ทั่ววันเราเห็นจิตเกิดอยู่ ๒ ชนิด จิตโกรธกับจิตไม่โกรธ อย่างคนขี้โมโห เดียวก็โกรธ เดียวก็หาย ทั่ววันมีแต่เรื่องแค่นี้ เราก็ใช้ความโกรธ สุ่มตัวอย่างของจิตมาเรียนอันเดียว คือจิตโกรธสำหรับคนขี้โกรธ คนขี้โลกก็สุ่มตัวอย่างมาเรียนอันเดียวคือจิตโลก จิตมีโลภะก็รู้ ไม่มีโลภะก็รู้ คอยดูอย่างนี้



ดูมันคู่เดียวก็พอ คนไหนมีตัวไหนมากก็เอาตัวนั้นแหละมาดูบ่อยๆ
ต่อไปพอจิตมันโกรธขึ้นมา โลกขึ้นมา มันรู้โดยที่ไม่เจตนาจะรู้นะ
ที่แรกมันต้องใจหน้อยๆ เพราะมันเคยชินที่จะไปรู้สิ่งอื่น เวลา
ระกะเกิดก็จะไปดูคนที่เราชอบ เวลาโทสะเกิดก็จะไปดูคนที่เรา
เกลียด มันไม่ดูว่าจิตกำลังชอบจิตกำลังเกลียด หัดย้อนมาดูความ
รู้สึกของตัวเองบ่อยๆ ต่อไปความรู้สึกเกิดสติจะเกิดเอง จะรู้ทันว่า
มีอะไรเกิดขึ้นแล้ว สติเป็นตัวรู้สภาวะว่ามีอะไรเกิดขึ้นแล้ว พอฝึก
มากเข้าๆ นะ ต่อไปมันจะรู้ทั้งวัน เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้ายกตัวอย่าง
มาให้เราแต่ละกลุ่มๆ นั้นเกิดขึ้นทั้งวัน หายใจออก หายใจเข้า
หายใจทั้งวันมัย ทั้งวันมีอยู่แค่นี้เอง หายใจออก รู้สีกตัว หายใจเข้า
รู้สึกตัว รู้สึกทั้งวัน

แต่ก่อนที่จะรู้สึกต้องตั้งใจรู้สึกก่อน ไม่งั้นใจมันจะล่องลอย
เราก็มานั่งหายใจ เห็นร่างกายหายใจออก รู้สึก เห็นร่างกายหายใจ
เข้า รู้สึก ต่อไปเห็นร่างกายมันหายใจนะ มันจะรู้สึกเอง นี่ถ้าต่อไป
หายใจออก รู้สึก หายใจเข้า รู้สึก ความรู้สึกตัวก็จะต่อกันเป็นสาย
เลยนะ สติของเราก็จะดี รู้สึกได้ทั้งวันเลย ไม่ได้เจตนารู้สึกด้วยนะ

ถ้าจะเป็นขั้นปัญญา ก็เห็นไอ้ตัวที่หายใจอยู่ก็ไม่ใช่เรา จิตที่
เป็นคนรู้ร่างกายก็ไม่ใช่เรา จะเห็นอย่างนั้น หรือเห็นว่า ตัวสุขทุกข์
ไม่ใช่เรา จิตที่ไปรู้สุขทุกข์ก็ไม่ใช่เรา ภายที่สุขทุกข์ไปอาศัยอยู่กับ
ไม่ใช่เรา จะเห็นอย่างนั้นนะ นี่เป็นปัญญา หรือเห็นว่าทุกอย่างเกิด
แล้วดับ หายใจออกเกิดแล้วก็ดับ หายใจเข้าเกิดแล้วก็ดับ ยืนเกิด

แล้วก็ดับ นิ่งเกิดแล้วก็ดับ นอนเกิดแล้วก็ดับ อย่างนี้ก็เป็นปัญญา เห็นอนิจจัง ตรงที่เห็นว่าไม่ใช่เรานั้นเรียกว่าเห็นอนัตตา นี่เรียกว่า หัตถเจริญสติปัฏฐาน ให้ได้สติให้ได้ปัญญา

สรุปว่า ขั้นแรกทำกรรมฐานซักอย่างหนึ่ง ให้การบ้านแล้วนะ ทำกรรมฐานซักอย่างหนึ่ง ต้องทำ ถ้าอยากได้มรรคผลนิพพานแล้ว ไม่ทำอะไรเลย นอนกระดิกเท้าทุกวันๆ คงกระดิกเข้าโลงอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ได้กินหรรอก ก็เลสมันไม่ยอมมแรง่ายๆ นะ ต้องอดทน ต้องต่อสู้ อยากได้ของดี ต้องทำ อยากจะพ้นทุกข์ ต้องทำ มันเรื่องอะไรที่พวกเราได้ยินได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าแล้วจะปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามยถากรรมเหมือนสัตว์โลกที่ไม่เคยได้ยินธรรมะ สัตว์โลกที่ไม่ได้ยินธรรมะมันโตมา หายู่หากิน มีลูกมีเมีย ออกลูก ออกหลานไป แล้วก็แก่ ก็เจ็บ ก็ตายไป ชีวิตเราต้องการแค่นั้นหรือ ต่ำต้อยขนาดนั้นหรือ เรามีโอกาสเรามีบุญวาสนา ถือว่ามีบุญมากนะ คนที่ได้ยินได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าแท้ๆ เมื่อได้ยินได้ฟัง แล้วต้องลงมือทำกรรมฐานนะ ถือศีล ๕ ไว้ก่อน แล้วทำกรรมฐานซักอย่างหนึ่งเป็นเครื่องอยู่ของจิต

หลวงพ่อตบเด็กๆ เวลาทำความสงบจะใช้ลมหายใจ แต่พอมาเจอหลวงปู่ดุลย์ มาเจริญปัญญา หลวงพ่อใช้จิตตานุปัสสนา ดูความรู้สึกของจิต จิตดีก็รู้ จิตชั่วก็รู้ คอยดูอย่างนี้ หัดดูไปเรื่อย สุดท้ายปัญญามันเกิด เห็นเลยว่าทุกอย่างมันไม่ใช่เรา ตัวเราไม่มี นี่เป็นปัญญาขั้นต้น ปัญญาขั้นสูงสุดก็คือ เมื่อตัวเราไม่มีแล้วอะไร



มีอยู่ ก็ทุกข์มีอยู่ ชั้นที่ ๕ นี่คือตัวทุกข์ ทุกข์มีแต่ไม่มีเจ้าของ เพราะไม่มีเรา ทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีเจ้าของ ชั้นที่มันทำงานไม่ใช่เรา ทำงาน มันลักแต่ว่าทำงาน พอจิตไม่เข้าไปทำด้วยนะ มันจะเป็นชั้นที่ทำงานอย่างเดียว เรียกว่าเป็นแค่กริยาของชั้นที่ กริยาของจิตที่ทำงาน แต่ไม่มีการกระทำการ มีการทำงานแต่ไม่ใช้การกระทำการ เพราะไม่มีโลกเจตนาใดๆ เข้าไปเจือเลย

นี่ต้องค่อย ๆ ฝึกทุกวันนะ กว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ก็ต้องรู้แหละ รู้กันหลายปีแหละ ยกเว้นคนที่มีบุญมากๆ นะ อย่างหลวงปู่บุญดาท่านภาวนาอยู่ ๓ พรรษาเอง บางองค์ก็ภาวนา ๑๐ กว่าพรรษา บางองค์ภาวนาไม่กี่เดือน หลวงปู่ดุลย์ใช้เวลาสั้นมากเลย เพราะอะไร แต่ละคนสะสมมาไม่เท่ากัน บางคนเคยสะสมที่จะฝึกสติ สติก็เกิดเร็ว บางคนเคยฝึกจิตให้ตั้งมั่นด้วยมีสติด้วย จิตก็ตั้งมั่นเร็ว บางคนเคยฝึกแยกธาตุแยกชั้นเจริญปัญญา มันก็เจริญปัญญาเร็ว ถ้าบารมี แก่กล้าพอมรรคผลก็เกิดขึ้น

มีกรรมฐานง่ายๆ อยู่อันหนึ่งที่อยากให้พวกเราเรียน เป็นกรรมฐานที่เหมาะกับคนในรุ่นเรา คือพวกคิดมาก พวกสมาธิน้อย พวกเราเคยได้ยินว่าสมาธิสั้นมัย คนที่ใช้ประโยชน์นี้ไม่รู้ความจริง สมาธิเกิดทีละขณะจิตนะ สั้นเท่ากันทุกคนแหละ เพียงแต่ว่าบางคนมันเกิดซ้ำ ๆ ได้อีกเยอะ ของเรามันซ้ำ ๆ ได้ ๗ ขณะแล้วมันก็ฟุ้งซ่านหายไปอีกนานเลย หายไปแสนโกฏิขณะ แล้วค่อยมารู้สึกอีก ๗ ขณะ ของคนที่เขาฝึกจิตฝึกใจมาดี เขาเกิด ๗ ขณะต่อด้วย ๗ ขณะต่อไปเรื่อย สมาธิเขายาว อยู่ที่ฝึกเอา ของฟรีไม่มี ของดีต้องทำเอา ที่ทำความชั่วยังทำเองเลยใช่มี๊ นึกออกมี๊ ความชั่วเราทำของเราเอง ของชั่วยังทำเอง ทำไมของดีไม่ทำละ บ้าเหอ จะเ่งขนาดไหน ยังจมอยู่ในความทุกข์นิรันดร กรรมฐานที่ง่ายๆ เหมาะกับคนที่ฟุ้งซ่านอย่างพวกเรา คือการรู้ทันจิตใจของตัวเอง

หลวงพ่อสอนมานานักหนาแล้วนะการดูจิตใจ ถ้าจิตเรามีกิเลสเกิดขึ้นแล้วเรารู้ทัน กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้ ศีลัตถโนมัตติจะเกิดขึ้น ถ้าจิตมันหนีไปคิด เรารู้ทันนะ จิตมันเคลื่อนไปไหลไปคิด หรือไหลไปเพ่ง เรารู้ทัน จิตที่ตั้งมั่นจะเกิดขึ้น คือสมาธิที่ถูกต้องจะเกิดขึ้น แล้วเราก็จะเห็น อย่างสมมุติเราฝึกกรรมฐานชกอย่างหนึ่ง พุทโธ พุทโธไป หรือหายใจไปแล้วรู้ทันจิต จิตหนีไปเรารู้ จิตเคลื่อนไปเรารู้ ฝึกอยู่แค่นี้ไม่ต้องทำอะไรมากระ จิตหนีไปรู้ จิตเคลื่อนไปรู้เนี่ยะ รับรองว่าไม่ผิดศีล เพราะคนที่เกิดกิเลสได้นั้น จิตจะต้องเคลื่อนไปก่อน ถ้าจิตเคลื่อนก็รู้ จิตมีโมหะขึ้นมา เราก็



รู้แล้วนะ กิเลสไม่มี กิเลสอื่นๆ หยาบๆ นี่เกิดไม่ได้เลย มีแต่
โมหะนะ เคลื่อน คลิ๊ก คลิ๊ก

เมื่อกิเลสหยาบไม่เกิดศีลมันมีเอง ถือศีลง่าย จิตเคลื่อนเรา
จิตเคลื่อนเรา จิตเคลื่อนเรา เราได้สมาธิ แคร้วจิตเคลื่อน ได้ทั้งศีล
ทั้งสมาธิ ต่อไปฝึกต่อ เห็นมันเคลื่อน เอ๊ะ มันเคลื่อนได้เอง จิตรู้ทัน
ว่าเคลื่อน ก็รู้ได้เอง พอรู้ทันว่าเคลื่อนก็ตั้งมั่นได้เอง จิตนี้เป็นเอง
จิตนี้เป็นอนัตตา นี่คือตัวปัญญา เพราะฉะนั้นเราทำกรรมฐานซัก
อย่างหนึ่งแล้วคอยรู้ทันจิตที่เคลื่อน อย่าไปบังคับให้นิ่ง ให้รู้ทันจิต
ที่เคลื่อน คีล สมาธิ ปัญญา จะเกิดขึ้นทั้งหมดเลย ไม่ยากอะไร
เลยนะ

หลวงพ่อก็ไปเจอที่หลวงตามหาบัวท่านสอนไว้ละ นี่อุตสาห์
ไปนั่งจดมา ท่านบอกว่า

อาการของจิตทุกอาการที่เกิดขึ้นต้องดับและแปรปรวน
อย่าตื่นเงาของจิตตัวเองจะเดือดร้อน
ความรู้ว่าเพลินและไม่เพลินเป็นทางที่ถูกต้องแล้ว
ความเลื่อมความเจริญเป็นอาการของโลก
ให้รู้ทำผู้รู้ว่าเลื่อมหรือเจริญ นี่แหละเป็นธรรมที่คงที่
ความรู้ทุกขณะนี้แหละเป็นธรรมยั่งยืน
เราเป็นนักปฏิบัติอย่าหลงตามอาการของความเลื่อมความเจริญ

จงรู้ตามอาการ จึงจัดว่าเป็นผู้ฉลาดในธรรม
 ดวงไฟยังมีดอกแสง ควันไฟ
 ต้องแสดงความเกิดความดับจากดวงไฟเป็นธรรมดา
 จิตยังมีการเกิดๆ ดับๆ ซึ่งเกิดจากดวงจิต ต้องมีเช่นเดียวกัน
 ข้อสำคัญอย่าหลงตาม เสื่อมจรรู้ตาม เจริญจรรู้ตาม
 เพลอหรือไม่เพลอ จงรู้ตามทุกอาการ
 จึงจัดว่านักค้นคว้าความรู้เท่าในอาการเกิดๆ ดับๆ
 ของสิ่งเหล่านี้ด้วยปัญญาเสมอไป นั่นแลจัดว่าเป็นผู้รู้
 จะรู้เท่าทันโลกและเรีนรู้โลกจบ จึงจะพบของจริง

“อาการของจิตทุกอาการที่เกิดขึ้นต้องดับและแปรปรวน อย่า
 ตีนเงาของจิตตัวเองจะเดือดร้อน ความรู้ว่าเพลอและไม่เพลอเป็น
 ทางที่ถูกต้องแล้ว”

เห็นมัย พอรู้ว่าเพลอก็ไม่เพลอแล้ว หลวงพ่อก็สอนอันเดียว
 กับที่ท่านสอน อาการของจิตทุกอาการที่เกิดขึ้นต้องดับและแปรปรวน
 เช่น โลก โกรธ หลง สุข ทุกข์ เกิดแล้วต้องดับ มันแปรปรวน
 จิตที่ตั้งมันเกิดแล้วก็ดับ จิตที่เคลื่อนเกิดแล้วก็ดับ มันแปรปรวน
 เป็นอาการของจิต อย่าตื่นเงาของจิตตัวเองจะเดือดร้อน คืออย่าไป
 วุ่นวาย อย่าไปหลงกับอาการ ความรู้ว่าเพลอและไม่เพลอเป็นทาง
 ที่ถูกต้องแล้ว



“ความเสื่อมความเจริญเป็นอาการของโลก” เห็นมั๊ย ไม่ได้เอาเสื่อม ไม่ได้เอาเจริญนะ ไม่ได้ภาวนาว่าทำไงจะเจริญ ดูเลยว่า เสื่อมก็อย่างนั้นแหละ เจริญก็อย่างนั้นแหละ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ ความเสื่อมความเจริญเป็นอาการของโลก

“ให้รู้เท่าผู้รู้ว่าเป็นเสื่อมหรือเจริญ นี่แหละเป็นธรรมที่คงที่” ใครเป็นคนรู้ว่าเสื่อมหรือเจริญ จิตเป็นคนรู้ พอเสื่อมจิตก็ยินร้าย ให้รู้ทันว่ายินร้าย พอเจริญจิตก็ยินดี ให้รู้ทันว่ายินดี ให้รู้เท่าผู้รู้ว่าเป็นเสื่อมหรือเจริญ นี่แหละเป็นธรรมที่คงที่

“ความรู้ทุกขณะนี้เป็นธรรมยั่งยืน เราเป็นนักปฏิบัติอย่าหลงตามอาการของความเสื่อมความเจริญ จงรู้ตามอาการ” เห็นมั๊ย รู้ตามอาการ ไม่ได้แทรกแซงมันนะ มันเจริญก็รู้ มันเสื่อมก็รู้ มันสุขก็รู้ มันทุกข์ก็รู้ มันดีก็รู้ มันชั่วก็รู้ แค่ตามรู้อาการของมัน ไม่ได้ให้ไปแทรกแซงนะ

“จงรู้ตามอาการ” ใช้คำว่าตามเลยนะ “จึงจัดว่าเป็นผู้ฉลาดในธรรม” แล้วท่านก็ขยายความยกตัวอย่าง ดวงไฟยังมีดอกแสงก็คือสะเก็ดไฟ ที่นี้ท่านเป็นคนบ้านนอกท่านใช้ฟืน มันก็มีควันไฟ “ดวงไฟยังมีดอกแสง ควันไฟ ต้องแสดงความเกิดความดับจากดวงไฟเป็นธรรมดา” สะเก็ดไฟเกิดมาก็ดับ ควันเกิดมาแล้วก็ดับ “จิตยังมีการเกิดๆ ดับๆ ซึ่งเกิดจากดวงจิต ต้องมีเช่นเดียวกัน” ฉะนั้นการเกิดดับไม่ใช่เพื่อไปแก้มันนะ มันเป็นธรรมดาที่มันต้องมี

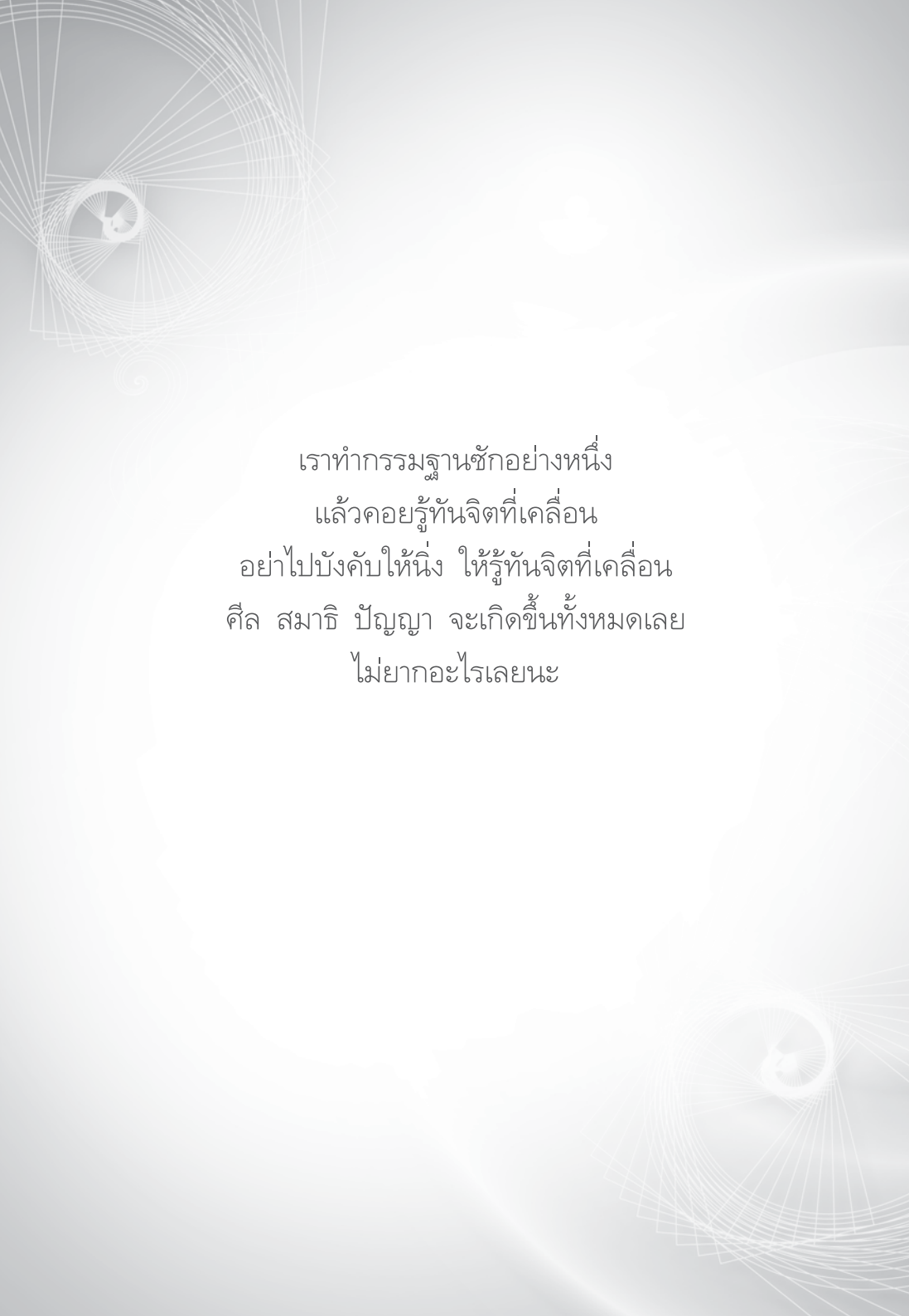
“ข้อสำคัญอย่าหลงตาม เลื่อมจงรู้ตาม เจริญจงรู้ตาม เพลอหรือไม่เพลอ จงรู้ตามทุกอาการ จึงจัดว่านักค้นคว้าความรู้เท่าในอาการเกิดๆ ดับๆ ของสิ่งเหล่านี้ด้วยปัญญาเสมอไป นั่นแลจึงว่าเป็นผู้รู้ จะรู้เท่าทันโลกและเรียนรู้โลกจบ จึงจะพบของจริง” เห็นมั๊ย ท่านสอนขนาดนี้เลยนะ รู้จิตที่มันหลง หลงแล้วรู้ หลงแล้วรู้นี่นะ แล้วอย่าไปกลัว บางช่วงมันรู้ได้เยอะว่าเจริญ บางช่วงมันหลงเยอะว่าเลื่อม อย่าไปตกใจกับความเจริญและเลื่อม อย่าไปตกใจกับความดีและความชั่ว อย่าไปตกใจกับความสุขและความทุกข์ อย่าไปตกใจกับความสงบและความฟุ้งซ่าน สิ่งที่เป็นคู่ๆ อย่างนี้เป็นอาการของจิตทั้งหมดเลย เป็นธรรมชาติของโลกต้องเป็นอย่างนั้น เราแค่ตามรู้ตามเห็นมันนะ ด้วยใจที่ตั้งมั่น ด้วยใจที่เป็นกลาง นี่แหละเป็นทางที่จะออกจากโลกนะ

ท่านใช้คำนี้เลยว่า “เรียนรู้โลกจบ จึงจะพบของจริง” เรียนรู้โลกจบ คือรู้แจ้งเห็นจริงว่ารูปนามชั้นที่ ๕ นี่เป็นตัวทุกข์ ลำพังเห็นว่ารูปนามชั้นที่ ๕ ไม่ใช่เรา ยังไม่จบนะ เป็นภูมิของพระโสดาบัน ถ้าเรียนรู้ว่าร่างกายนี้เป็นตัวทุกข์ เป็นภูมิของพระอนาคาฯ ถ้าเรียนรู้ว่าตัวจิตนี้เป็นตัวทุกข์ เป็นภูมิของพระอรหันต์นะ จะถึงขั้นพระอรหันต์แล้ว จะเรียนโลกจบแล้ว อะไรที่เรียกว่าโลก รูปธรรมนามธรรมนี่แหละ รูปโลก อรูปโลก คือตัวโลก เรียนโลกจบ



คำว่า “โลกะวิพฺพ” เคยได้ยินมั๊ย โลกะวิพฺพ แปลว่า รู้แจ้งโลก รู้แจ้งโลก คือรู้แจ้งรูปนาม สิ่งที่เราเรียกว่าโลกคือรูปกับนาม ไม่ใช่ โลกภูมิศาสตร์ ดาวโน้นดาวนี้ อันนั้นของไม่สำคัญ อันนั้นเป็น โลกธรรมดา โลกที่ชาวพุทธต้องเรียนคือ รูปธรรมนามธรรม เราจะ เรียนรู้โลกอันนี้ ถ้าเรียนรู้โลกแจ่มแจ้ง คือรู้ว่าโลกนี้คือตัวทุกข์ รูปนามนี้คือตัวทุกข์ จิตจะวางรูปนามลง จิตจะวางของจิตเองไม่มีใครสั่งจิตให้วางได้นะ จะวางเองอัตโนมัติเลย เมื่อจิตวางเองแล้ว จะเข้ามาถึงคำสุดท้ายที่ท่านสอนว่า “จึงจะพบของจริง” ของจริง คือพระนิพพาน เป็นของเที่ยง เป็นของสุข ไม่มีเจ้าของนะ

ฉะนั้นทำกรรมฐาน ถือศีล ๕ ไว้ก่อน แล้วทำกรรมฐาน ๕ อย่างหนึ่ง ไม่ใช่เพื่อสงบ ไม่ใช่เพื่อสุข ไม่ใช่เพื่อดี เพื่อวิเคราะห์ทั้งสิ้น แต่เพื่อรู้ทันจิตที่มันหนีไป จิตเคลื่อนแล้วรู้ อย่าไปห้าม เคลื่อนแล้วรู้ เคลื่อนแล้วรู้ บางวันรู้ได้มากเรียกเจริญ ก็อย่าไปหลงดีใจ บางวันมันไม่ยอมรู้ จิตเป็นอนัตตา สิ่งไม่ได้ ฟุ้งเหวี่ยง ก็อย่าไปเสียใจ ให้รู้ไปอย่างที่มีมันเป็น สุดท้ายมันก็เห็นว่าเจริญได้ ก็เสื่อมได้ เสื่อมได้ก็เจริญได้ เสื่อมเจริญนี้เป็นที่พึ่งที่อาศัยอะไรไม่ได้ สิ่งที่เราต้องการไม่ใช่ความเจริญ เราต้องการให้จิตยอมรับความจริงว่า สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไป สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้มีแต่ทุกข์ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่มีอะไรตั้งอยู่ ไม่มีอะไรดับไป ถ้าเห็นอย่างนี้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เลย นี่วันนี้สอนให้จบหลักสูตรแล้วนะ เพราะสอนถึงนิพพานแล้ว



เราทำกรรมฐานซักอย่างหนึ่ง
แล้วคอยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไหว
อย่าไปบังคับให้นิ่ง ให้รู้ทันจิตที่เคลื่อนไหว
ศีล สมาธิ ปัญญา จะเกิดขึ้นทั้งหมดเลย
ไม่ยากอะไรเลยนะ

หลวงพ่อก้าวเข้าใจมราวาส ชีวิตมราวาสลำบาก เลยตั้งใจไว้หลายเรื่อง เช่นไปไหนมาไหนจะบอก อย่างวันไหนจะอยู่เทศน์ วันไหนไม่เทศน์ โดนกับตัวเอง สมัยก่อนไปหาครูบาอาจารย์นะ เก็บวันลาไว้ ข้าราชการไม่ใช่ลาได้ตามใจชอบ เก็บเงินไว้ เก็บวันลาไว้ ถึงเวลาไปวัดท่าน ไปถ้ามาปล่อยนะหลวงพ่อก็ก็นั่งจะไป ก็จะไปเจอหลวงปู่สิมถามธรรมะท่านให้สดขึ้นเลย ขึ้นเขาไปนะ เหนื่อยแสนเหนื่อย ธิบิลูกเล็กลูกนเข้าถ้า จะไปกราบหลวงปู่ พระมาชะงักบอก หลวงปู่ไปกรุงเทพฯ โอ้ย เราเง้าเข้าอ่อนเลย เรามาจากกรุงเทพฯ หลวงปู่ไปกรุงเทพฯ ไม่รู้กำหนดการทำท่าน ค้างอยู่ที่วัดนะ ตอนเช้าเห็นพระวิ่งลากแคร่ แคร่ทำด้วยไม้หน้าสาม วิ่งลงบันไดจากยอดเขาลงมาข้างล่าง ถามมีอะไร หลวงปู่กลับมาแล้ว เราก็ดีใจนะ วิ่งตามลงมา จากนั้นก็มีคนขี่มอเตอร์ไซด์มาบอกว่า หลวงปู่เปลี่ยนแผนการแล้ว คนนิมนต์ไปที่อื่นไม่กลับหรอก พระท่านก็ทิ้งไอ้แคร่นั้น โยมช่วยเอาขึ้นไปที แล้วพากันขึ้นเขาไปหมดเลย เหลือโยมอยู่ ๒ คนนะ เติ ๒-๓ ก้าวต้องวางที ไอ้รู้สึก suffer (เจ็บปวด) มากเลย อุตสาห์จะมาหาแล้วท่านไม่อยู่

หลวงพ่อดังใจไว้ว่า วันไหนเทศน์จะบอกล่วงหน้า ถึงมีปฏิทินให้ วันไหนไม่เทศน์ วันไหนเทศน์ เทศน์ที่ไหน ช่วงแรกๆ คนเขาก็ไม่เข้าใจเหมือนกันนะ พระอะไรอยากดัง มีปฏิทินด้วย ไม่เคยมีใคร

เขามี มีแล้วดีมียะ มาแล้วไม่เจอหลวงพ่อ ทำไงละ สังคมมันเปลี่ยน วิธีการทำงานมันก็ต้องเปลี่ยน แต่เนื้อธรรมะนี้ห้ามเปลี่ยน ธรรมะนี้คิดเดี๋ยวก็เปลี่ยนไม่ได้ ต้องระมัดระวังมากเลย

อย่างพระไตรปิฎก เปลี่ยนไม่ได้ การตีความพระไตรปิฎกก็เปลี่ยนไม่ได้ ตัวพระไตรปิฎกไม่ใช่พุทธวจนโดยตรง ตัวพระไตรปิฎกคือสิ่งที่พระอรหันตสาวกท่านสาธยายขึ้นมา แล้วท่านรับรองกันไว้ว่า พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ หรือพระสาวกองค์นี้สอนไว้อย่างนี้ ท่านรับรองกันไว้ ฉะนั้นบางคนบอกจะฟังแต่พุทธวจน พระไตรปิฎกก็ต้องทิ้งเลย การแปลพระไตรปิฎกจะแปลตามใจชอบไม่ได้ คู่มือในการแปลพระไตรปิฎกเรียกว่าอรรถกถา ต้องอ่านว่าอรรถกถาตีความว่ายังไง ถ้าตีความเอาตามใจชอบ ศาสนาเราจะเสียเลย ต่างคนต่างตีความ เดียวก็ทั้งหมด

อย่างคำว่าโลกนี้ ถ้าอยู่ในพระสูตรอย่างในสติปัฏฐาน กายะ กายานุปัสสี วิหระติ มีกายในกายเป็นวิหารธรรม อาตปปี สัมปชาโน สติมา มีความเพียรแผดเผากิเลส มีความรู้สึกตัว มีสติ วินยยะ-โลกะ อภิชฌา โทมนัสสะ ถอดถอนความยินดีในร้ายในโลกเสียได้ คำว่าโลกนี้แปลว่าอะไร ไม่ใช่โลกข้างนอก อรรถกถาเขาบอก โลกนี้คือรูปกับนาม ถ้าเราต่างคนต่างตีความนะ มันจะเกิดนิยายใหม่ๆ เต็มไปหมด ตีความไม่เหมือนกันแล้วมันไม่ลงรอยกัน ฉะนั้นต้องรักษานะ ทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์รองลงมาเรียกว่าฎีกา รองลงมาอีกเรียกอนุฎีกา เราก็ต้องฟัง นี่จะแปลเอาเองไม่ได้ มั่ว



คำถาม - คำตอบบางส่วนหลังการแสดงธรรม

โยม ๑ : นมัสการครับ เมื่อวานผมลองใช้จิตเป็นวิหารธรรม
ครับ อ่านหนังสือธรรมะแล้วก็ดูจิตเคลื่อนไป-มา

หลวงพ่อบอก : อย่าไปจงใจนะ

โยม ๑ : ครับหลวงพ่อบอก ลองปฏิบัติทำสมาธิเหมือนที่หลวงพ่อบอก
แนะนำเมื่อวานนี้ครับ ก็จำสภาวะที่หลวงพ่อบอกสอนได้ แต่จิตยังไม่
เข้าฐานเหมือนที่หลวงพ่อบอกสอนครับ ยังเพ่งอยู่

หลวงพ่อบอก : วันนี้นดีกว่าเมื่อวานนะ รู้สึกมั๊ย วันนี้ใจมันนุ่มนวล
กว่า นี่จิตจะต้องเบา นุ่มนวล อ่อนโยน คล่องแคล่ว ว่องไว ควร
แก่การงาน ถ้าหนัก แน่น แข็ง ซึม ทื่อ เป็นมิจฉาสมาธิ งั้นเรา
ปรับสมาธิซะ แต่ต้องตามดูอีกช่วงหนึ่งนะ จนมันเข้าที่จริงๆ คือ
ถ้ามันเข้าที่มันจะไปได้เร็วนะ คนที่ทรงสมาธิอยู่นี่ ถ้าทำสมาธิถูก
เจริญปัญญาไป จะไปเร็วกว่าคนทั่ว ๆ ไป กำลังมันเยอะ สมาธิ
พอผิदनะ ก็แก้กันนาน บางตัวแก้เป็นปีเลยนะ อย่างถ้าเพ่งตัวรู้
นี่ แก้เป็นปีเลย จะติดเพ่งตัวรู้ แล้วก็เพ่งอยู่อย่างนั้นแหละ

โยม ๒ : กราบนมัสการค่ะ วันนี้เหมือนม้วนน้อยกว่าเมื่อวาน แต่แล้วยังฟังอยู่ค่ะ

หลวงพ่อบอก : ฟังน้อยลงด้วย ม้วนเป็นโมหะนะ ฟังมันก็เป็นตัวโมหะชนิดหนึ่ง แกรู้ไป หายใจแก้ฟังไป เวลาฟังมากๆ นะ หายใจดี หายใจแล้วรู้สึก หายใจแล้วรู้สึก แต่อย่าหายใจจนแน่น วิธีหายใจไม่ให้แน่นนะ คือหายใจออกก่อน ที่นี้บางคนเคยหายใจเข้าพุท หายใจออกโร แล้วพอหลวงพ่อบอกว่าให้หายใจออกก่อน จะมาหายใจออกพุท หายใจเข้าโร สับสนหมดเลย มีอยู่รายหนึ่งนะ ฉลาดมากเลย เขาบอกว่า เขาหายใจเข้าพุท หายใจออกโร มานานแล้ว เขาก็ทำอย่างเดิม แต่ก่อนจะมาหายใจเข้าพุท หายใจออกโรนะ เขาหายใจออกไปหน่อยหนึ่งก่อน แล้วเขาเห็นหายใจออก เริ่มจากหายใจออก แต่หายใจเข้าพุท หายใจออกโร ใจมันคลาย ใจมันไม่แข็ง ถ้าสมาธิถูก จิตตั้งมั่นถูกต้องแล้ว ถึงจะเดินปัญญาได้ ถ้าจิตไม่ถูกก็เดินไม่ได้

โยม ๓ : กราบนมัสการค่ะ หนูพุทโร เบาขึ้นนิดหนึ่ง แต่ก็ยังเพ่งอยู่

หลวงพ่อบอก : กิติขึ้นสบายขึ้นแหละ ยังเพ่งนิดหน่อย ไปทำอีกอย่าชี้เกียจ ชี้เกียจหรือเปล่า

โยม ๓ : เป็นพักๆ ค่ะ



หลวงพ่ : ไม่เอานะ ไม่พัก *ไม่พักแต่ไม่เพียร* ถ้าพักเป็นพักๆ ไม่เจริญหรอก เตี้ยวเราก็ก่ก่ เตี้ยวเราก็ก่ก่ เตี้ยวเราก็ก่ก่ตายแล้ว พากเพียรเข้านะ ชีวิตจะได้มีที่พึ่ง คนแต่ละคนก็อยากมีที่พึ่งนะ บางคนจะมีลูกเป็นที่พึ่ง หวังว่ามีลูกแล้วเวลาแก่ๆ ลูกจะเลี้ยง ลูกไม่ค่อยเลี้ยงหรอกยุคนี้ มีแต่เอาหลานมาให้เราเลี้ยงอีก บางคนก็เก็บเงินไว้ ซื้อประกัน ซื้อหุ้นสหกรณ์ หุ่นหายเสียอีก เอาเป็นที่พึ่งไม่ได้เลย ซื้อบ้านไว้ก็จะอยู่กันทั้งชาติ เตี้ยวรถไฟฟ้ามาก็มา ทางด่วนก็มา เอาแน่ไม่ได้ หรือพวกมีอิทธิพลอยากได้ที่ของเรา แกล้งเอา อยู่ไม่ได้ ของภายนอกเอาเป็นที่พึ่งไม่ได้

เอาธรรมะเป็นที่พึ่งนะ ไม่ว่าเราจะแก่ เราจะเจ็บ เราจะตาย เราจะจน จะเป็นยังไงก็ตาม ใจเรายังมีหลัก ใจมันไม่ว่าเหว เรารู้ว่าเรามีชีวิตนี้อยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง ฉะนั้นอะไรเกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องสำคัญหรอก สิ่งสำคัญยังมีอีกกว่านั้นอีก คือจิตซึ่งมันพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ จนก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ ก้าวขึ้นไปจนรู้จักพระพุทธเจ้าวันใดที่รู้จักพระพุทธเจ้านี้ โอ้โหน้ำตาตกเลยนะ กว่าจะกลับบ้านได้

โยม ๔ : กราบนมัสการค่ะ ระหว่างวันหนูจะดูร่างกายหายใจ ร่างกายขยับก็ดู เวลาสวดมนต์ตอนกลางคืน ถ้าจะนั่งสมาธิไปเลยนี่ บางทีจะหลับ มันจะพับไปเลย หนูก็เลยใช้วิธีสวดมนต์แล้วดูจิตที่ไหลระหว่างสวดมนต์ ขณะที่สวดอยู่นี้ มันเป็นภาพที่คิดซ้อนขึ้นมาค่ะ เท่ากับมันไม่ตัดเหมือนที่หลวงพ่บอกว่าเห็นแล้วมันจะหยุด แต่ของหนูมันไม่หยุด

หลวงพ่ : เรื่องราวที่คิดไม่มีสภาวะนะ จิตมันคิดไปเรื่อย ๆ แต่สุข-ทุกข์ ดี-ชั่ว มีสภาวะ ฉะนั้นเราไม่ได้สนใจว่าจิตจะคิดเรื่องอะไร คิดไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่ถ้าคิดแล้ว จิตเกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดดี เกิดชั่ว มีสติคอยรู้ไป จะเห็นว่าทุกอย่างมันชั่วครวญ ต้องการตรงนั้นะ ไม่ใช่ว่าห้ามมันคิดหรอก

โยม ๔ : ค่ะ เห็นหลวงพ่บอกว่า ถ้าเรามีสติทันปั๊บ มันจะหยุด แต่ของหนูมันไม่หยุด

หลวงพ่ : หยุดนะ แต่ว่ามันคิดต่ออย่างรวดเร็ว เพราะจิตมันชอบคิด ห้ามมันไม่ได้ ให้มันคิดไป แต่ว่าพอคิดแล้ว เกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดดี เกิดชั่ว แล้วรู้เอา

โยม ๔ : หลวงพ่เคยบอกว่า เวลาหนูจะปฏิบัติเนี่ย หนูจะรวบจิตเข้ามานะค่ะ ขอเรียนถามค่ะ

หลวงพ่ : ดีขึ้นแล้วละ รู้สึกมั๊ย มันเบาลง ถ้าไปรวบมา มันแน่นนะ

โยม ๔ : เจ้าค่ะ ขอบคุณค่ะ



โยม ๔ : กราบนมัสการครับ สำหรับภคิษฐ์ที่ยังมีกิเลส ยังมีความทุกข์อยู่ แต่ปรารถนาอยากจะพ้นทุกข์จนถึงที่สุด อยู่ จบพรหมจรรย์ ต้องเดินทางสายไหน ช่วยเมตตาชี้ด้วยครับ

หลวงพ่ : ก็ศีล สมาธิ ปัญญาที่หลวงพ่สอนทุกวันนี้ เหละนะ ศีลเราดีหรือยัง

โยม ๕ : ยังไม่ค่อยดีครับ

หลวงพ่ : ไปสำรวจนะ อันไหนยังไม่ดีก็พัฒนาไป อันไหน ดีแล้วก็รักษาไว้ สมาธิดีหรือยัง จิตถึงฐานมัย ขณะนี้

โยม ๕ : ยังครับ

หลวงพ่ : อยู่ข้างนอกหน่อยหนึ่ง จิตสว่างจ้า รู้ตื่นเบิกบานดี แต่มันไม่เข้าฐาน รู้ทันว่ามันไม่เข้านะ หายใจกลับเข้ามา ให้มันเข้ามา อย่าให้มันไปข้างนอก

โยม ๕ : การเดินทางตามมรรคมงคล ๘ ให้ครบถ้วน ให้ สมบูรณ์ ต้องทำให้ดีที่สุดถึงที่สุดใช้มั๊ยครับ

หลวงพ่ : ต้องทำสมาธิเสมอนะ อย่ามุ่งเอาดี อย่างสัมมาสติ ทำไถ่จะดีละ ก็ต้องมีสติสมาธิเสมอใช้มั๊ย สัมมาสมาธิ จะไปนั่ง เข้าฌานตลอดวันหรือ ก็ไม่ใช่ละ ต้องฝึกให้จิตมันตั้งมั่นสมาธิ เสมอ เจริญปัญญาจะทำไถ่ละ ก็แยกธาตุแยกชั้น เห็นธาตุเห็นชั้นทำงาน

สม่าเสมอไป ฉะนั้นทำให้สม่าเสมออะ มันถึงจะเจริญ ถ้าทำเอาดี
ไม่ดีหรืออก มันจะอยากได้ ใจมันโลภ ดูออกมัย ยังโลภอยู่ ถ้า
โลภอยู่ ไม่ได้กินหรืออก นี่พูดจริงๆ นะ ไม่ได้หลอกหรืออก หลวงพ่อ
ก็เป็นนะ พากเพียรแทบตาย ทำโง่จะดี ทำโง่จะหลุดพ้น ไม่ได้กิน
หรืออก

โยม ๕ : สมุทัยนี่คือตัณหาทั้ง ๓ ใช่มั้ยน้า

หลวงพ่ : ใช่

โยม ๕ : แต่ผมไม่เข้าใจความหมาย ช่วยอธิบายให้ชัดเจน
ด้วยครับ

หลวงพ่ : ตัณหาเป็นความหิว ใจมันหิวอะ มันหิวอยาก
จะได้อารมณ์ที่พอใจ นี่ก็เป็นตัณหาอันหนึ่ง เรียกกามตัณหา อีก
อันหนึ่ง อยากเป็น อยากมี เช่น อยากจะมีสมบัติๆ อยากจะ
หลุดพ้น อยากจะมีสภาวะ เรียกภวตัณหา อีกอันหนึ่งคือปฏิเสช
อยากให้มันหมดไป อยากให้มันสิ้นไป อย่างเวลาความทุกข์เกิดขึ้น
อยากให้มันจบไปเร็วๆ เรียกวิภวตัณหา ตัณหา ๓ คืออย่างนี้นะ

สำหรับนักปฏิบัติยังมีอีก ตัณหา ๖ อย่าง ตัวนี้หน้าเรียนกว่า
อีก ในตัณหา ๖ อย่างนะ แต่ละอย่างก็มี ๓ อย่างนี้แหละ ตัณหา
๖ อย่างก็คือ อยากดู อยากฟัง อยากได้กลิ่น อยากได้รส อยาก



รู้สัมผัสทางกาย อยากได้อารมณ์ทางใจ เป็นความอยากทางใจ เรียกว่า รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ถ้าทางใจเรียก รัสมตัณหา เป็นความหิว เวลาใจมันหิว ใจมันก็จะดิ้นหาอารมณ์ ได้อารมณ์ชอบใจ มันก็อยากได้มา พอได้มาแล้วก็อยากให้มันอยู่ พอไปเจออารมณ์ไม่ชอบใจก็อยากให้มันหายไป อย่างอยู่เหงาๆ ก็อยากไปดูหนัง ไปฟังเพลง นืออยากทั้งนั้นนะ คอยรู้ทันใจที่อยากนานาชนิดนี้แหละ อยากดู อยากฟัง อยากคิด รู้มันไปเรื่อย มันอยากอะไรขึ้นมา รู้มันเข้าไปนะ ส่วนตัณหา นั้นจะสิ้นเมื่อรู้ทุกข์นะ หลวงพ่อบอกไว้ก่อน เรายังไม่ถึง ตัณหาจะสิ้นจริงๆ เมื่อเรารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง รู้ว่ารูปนามนี้เป็นทุกข์ กายใจนี้คือทุกข์ จิตผู้รู้นี้ก็คือทุกข์

โยม ๖ : เคยมาส่งการบ้าน ๒ ปีก่อนค่ะ ที่กรุงเทพฯ ตอนนั้น พระอาจารย์บอกว่าให้ทำสมาธิแบบรู้กาย เห็นกายหายใจค่ะ ช่วงนี้ รุนวายเป็นทางโลกค่ะ พยายามจะทำในรูปแบบ อย่างน้อยๆ ก็ สวดมนต์ค่ะ ประมาณ ๒๐ นาที ประเด็นคือ ตัวเองไปทำผิดศีล แล้วจิตมันฟุ้งซ่าน มันไม่รวม พอมาเข้าคอร์สนี้ มันก็จะระลึกรู้ถึงศีล ที่ทำผิดไว้

หลวงพ่อบอก : ศีลนี้นะ ไม่ได้เอาไว้งัดโทษตัวเองหรอก เอาไว้เตือนไม่ให้ทำ แต่ถ้าทำไปแล้วเราก็ตึงใจเอาใหม่ว่าจะไม่ทำอีก ไม่ผิดซ้ำ และก็อย่าไปนึกถึงมันที่ผิดแล้ว อย่างสมมติเราไปเจอมด ๑ ตัว แล้วเราก็นึกมันนะ เราคิดวันละ ๑๐๐ ครั้ง ก็คือบ๊ววันละ

๑๐๐ ตัวนะ ในทางกลับกัน ถ้าเราทำความดี เราให้เงินคน ๑ บาท คิดถึง ๑๐๐ ครั้ง เหมือนให้ ๑๐๐ ครั้งนะ จิตจะขึ้นวิถีที่เป็น กุศลใหม่ ฉะนั้น แทนที่จะปล่อยให้มันคิดคร่ำครวญไปถึงอดีต ที่ผิดศีลนะ คิดถึงเรื่องที่ดี ๆ แทน ตั้งใจเอาใหม่ ไม่มีใครไม่เคย ผิดศีลหรอก ทุกคนก็เคยผิดศีลมาแล้วทั้งนั้น พระอรหันต์ทั้งหลาย ก็เคย พระอานนทยังเคยผิดศีลเลย (ในอดีตชาติ) เคยมีชู้กับเมีย ชาวบ้าน ท่านก็มีเวรมีกรรมของท่าน กว่าจะพ้นขึ้นมาเป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์ได้อีก ใช้เวลาอีกนาน ฉะนั้นทุกคนเคยทำผิดมาแล้ว หนูฆ่าคนได้ก็คนแล้วละ

โยม ๖ : เท่าที่จำได้ ไม่มีค่ะ

หลวงพ่อ : องค์กรสมาทานไปร่วม ๑,๐๐๐ นะ ผิดศีล มาตลอดเลย ทำไมภาวนาได้ละ เพราะว่าอดีตส่วนอดีต ปัจจุบัน ไม่ได้ทำ เพียงแต่ว่ายำไปทำอีกเท่านั้นแหละ

โยม ๗ : ผมพยายามรักษาศีล แล้วหัดภาวนามาได้ ๖ เดือน แล้ว พอภาวนาแล้วมันเห็นว่า ความรู้สึกตัวเดียวมันก็มา เดียวมัน ก็ไป พอทำไปทำมา เหมือนมันจะทำก็ทำ เหมือนมันจะไม่ทำก็ไม่ทำ อย่างนี้

หลวงพ่อ : ไม่ได้ ต้องทำ ไม่งั้นโดนปัญญาหลอก *ปัญญา*มัน ล้าหน้า มันเห็นว่าทุกอย่างมาแล้วไป เลยทั้งเลย ความรู้สึกตัว ก็ไม่เอา เพราะมาแล้วเดียวก็ไปเหมือนกัน



โยม ๗ : ใ้ห้รับหลวงพ่อ

หลวงพ่อ : ปัญญามันล้าหน้าไป อย่าไปเชื่อมั่น ต้องรู้สึกตัวไปนะ เดี่ยวก็รู้เดี๋ยวก็เผลอ เดี่ยวรู้เดี๋ยวเผลอไป อันนั้นแหละจะได้ดี

โยม ๗ : ครับ จิตมันตื่นขึ้นมาหรือยังครับ

หลวงพ่อ : ตื่น ชันธมันท์แยก

โยม ๗ : ขอบคุณครับ

โยม ๘ : กราบนมัสการค่ะ โยมจะขอส่งการบ้าน แล้วก็ขอวิหารธรรมนะเจ้าค่ะ

หลวงพ่อ : วิหารธรรมก็อยู่ที่ตัวเราแล้วนะ

โยม ๘ : เรื่องวิหารธรรมนี้เคยรู้ว่าต้องเอาอย่างเดียว แต่คราวนี้ถ้าจะทำแบบว่า อยู่ดีๆ เขาก็ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ขึ้นมาอย่างนี้ เวลาเมื่อดีขึ้นมา แล้วแป๊บหนึ่งมันจะไม่ชอบแล้ว ถ้าเกิดว่าจะพุทโธ ธัมโม สังโฆแป๊บหนึ่ง แล้วก็มาล้มหายใจต่อ แบบนี้ได้มั้ยคะเอา ๒ อย่าง

หลวงพ่อ : เอาแค่ ๒ อย่างพอได้นะ เยอะกว่านั้นไม่ได้ฟังชาน ที่เอาน้อยๆ นี่เพื่ออะไร ที่จริงไม่ว่าเราทำกรรมฐานอะไรนะก็เพื่อรู้ทันจิต แต่ที่พุทโธไป พุทโธไปแล้วรำคาญ ไม่เห็น ก็ไป

หายใจ หายใจรำคาญ ไม่เห็น ไปเดินจงกรม อย่างนี้ก็เลยไม่เห็นใจ
ที่รำคาญซักที งั้นต่อไป พุทโธ พุทโธ ใจไม่ชอบแล้วรู้ว่าไม่ชอบ
อย่างนี้ถึงจะใช้ได้

โยม ๘ : ถ้างั้นกลับไปเอาแบบเดิม เอาอันเดียวก็ได้เจ้าค่ะ

หลวงพ่ : แล้วก็รู้ทันใจไปนะ

โยม ๘ : พอรู้ทันใจที่มันรำคาญแล้วมันจะหาย

หลวงพ่ : หายไม่หายก็ช่างมันนะ เราจะดูว่ามันรำคาญได้เอง

โยม ๘ : อันนี้แหละเจ้าค่ะ ที่อยากจะถามหลวงพ่ว่าควร
จะทำยังไงดี

หลวงพ่ : ไม่ต้องทำอะไร ดูป้อยๆ เดียวก็เห็นมันรำคาญ
ได้เอง ไม่ได้เจตนา พุทโธ ัมโม สังโฆไป แล้วรำคาญก็รู้ ต่อไป
ปัญญาเกิดเอง มันรำคาญเอง ไม่ได้เชิญให้รำคาญซักหน่อย อย่างนี้
นะเรียกว่า เจริญปัญญา

โยม ๘ : เจ้าค่ะ แล้วจะส่งการบ้านหลวงพ่ว่า พอรู้ทัน
ลมหายใจไปสบายๆ แล้วโยมเห็นแบบที่หลวงพ่สอน คือเห็น
ความสุขมันเป็นเหมือนเป็นผ้ามันผืนบางๆ แล้วมันไม่ใช่มีแต่
ความสุข มันมีความพึงพอใจนะค่ะ จิตมันไม่ได้ไปเสพความสุข
มันไปเสพความพึงพอใจ มันไปเคล้าอยู่ตรงนั้นนะค่ะ แล้วพอมัน
พอใจมากๆ มันก็เข้าเลย



หลวงพ่ : อ้าว มาตายตอนจบนี่เอง

โยม ๘ : เลยรู้ว่า จริงๆ แล้วจิตมันไม่ได้ไปเสพความ
มันไปเสพตัวที่พอใจนี่ละ แล้วมันไปซ้อนกัน มีความสุขอยู่ข้างล่าง
ความพอใจ แล้วก็มีจิต มันติดกันไปหมด

หลวงพ่ : ความสุขเรียกว่าเวทนา ความพอใจนี้เป็นสังขาร
แล้วก็จิตเป็นคนดู มันเข้าไปทำงานร่วมกัน ไปเกาะเป็นก้อน ความ
จริงมันแยกกันได้ คอยรู้ทันจิตเอาไว้ พอรู้ทันจิตแล้วเราก็จะเห็น
เลยว่า ความสุขมันเหมือนม่านบางๆ มา แล้วก็เกิดความพอใจ
ความสุขกับความพอใจมันคนละอันกัน จิตที่เป็นคนดูก็คนละอัน
กัน อย่างนี้ใช้ได้เลย

โยม ๘ : ขอบพระคุณหลวงพ่มากๆ ก็เห็นทุกข์หมดทุกสิ่ง
ทุกอย่างละ เข้าใจโลก แล้วก็ยังมีอีกอันหนึ่งที่ยังรู้สึกผ่านยากคือมัน
ยังรู้สึกทุกข์ ยังซึม แล้วมันยังอาลัยอาวรณ์

หลวงพ่ : รู้เอานะ ปัญญา มันพอมันกว้างเอง มันก็หมด
อาลัยอาวรณ์ ไปดูอีกตัว ตัว self จัด มีมัย

โยม ๘ : เป็นคนที่มีความมั่นใจ

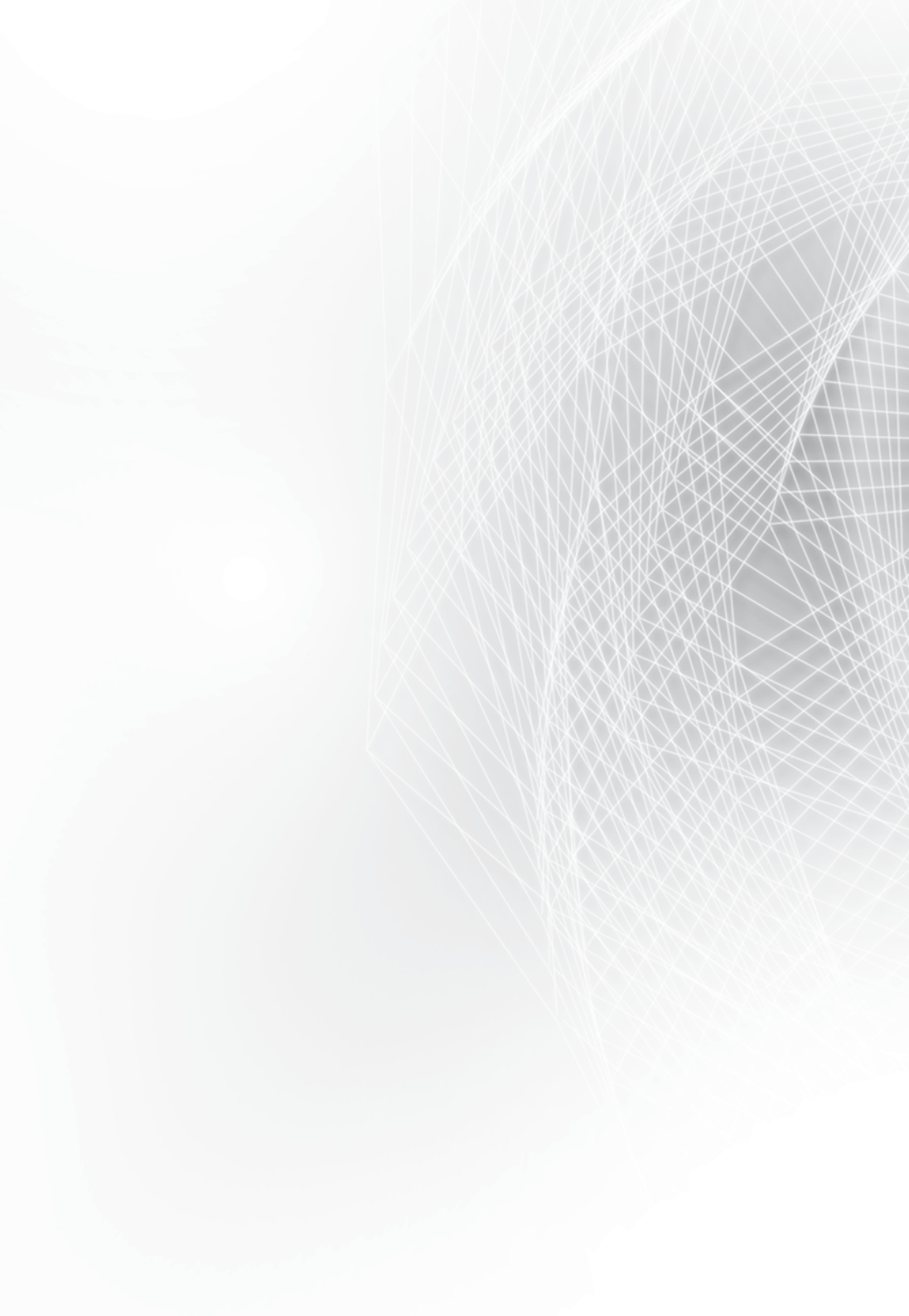
หลวงพ่ : นั้นแหละ ไปดูมันนะ ความมั่นใจกับความยึดถือ
ความเห็นนี้ไม่เหมือนกันนะ มั่นใจจริง แต่รับฟัง ใช้เหตุผล อย่างนี้
ได้ แต่ถ้าเริ่มต้นด้วยฉันถูกแล้ว อย่างนี้เรียกว่า self จัด ไปรู้ทัน
ตัวนี้นะ

โยม ๘ : คืออ่านหนังสือแล้วก็เห็นที่พระอาจารย์สอนทุกอย่าง
แต่ว่ามารู้สึกว่าแล้วเราจะเลือกทางไหน

หลวงพ่ : มารู้ทันปัจจุบัน อะไรเกิดขึ้นในปัจจุบันก็รู้สึกไป
อย่างตอนนี้นำจิตเข้ามาแล้ว รู้สึกมัย ไปดึงจิตเข้ามา มันจะ
แน่น ๆ ขึ้นมา จะนิ่ง ๆ แน่น ๆ ไม่ทำนะ ใช้ใจที่ธรรมดา ๆ นี้ เดี่ยว
ก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ เดี่ยวก็ดี เดี่ยวก็ร้าย เห็นมันทำงานไป เห็นมัน
เปลี่ยนแปลงไป ถ้าจิตไม่ออกก็ดูร่างกาย เห็นร่างกายพยักหน้า
ใจเป็นคนดู ตอนนี้งัดใจ ตั้งตัวรู้แข็งไป ร่างกายเคลื่อนไหว
ใจเป็นคนดู (หลวงพ่ทำท่าทางให้ดู) อย่างนี้ตั้งแข็งไป แข็งไปนิด
ต้องคลายๆ คลายอย่างนี้แหละ น้อย่างนี้ลีเก้ง

โยม ๘ : ขอบพระคุณหลวงพ่มากๆ ค่ะ

หลวงพ่ : ต้องคลายๆ นะ ไม่ตั้งไว้แข็งๆ ดูด้วยใจที่ผ่อนคลาย
ดูกายด้วยใจที่ผ่อนคลาย ดูจิตด้วยใจที่ผ่อนคลาย



เป้าหมายในพระพุทธศาสนา: เส้นทางสู่พระโสดาบัน

ธรรมเทศนาโดย
พระกฤษ นิมฺมโล

ลิขสิทธิ์ในธรรมเทศนาส่วนนี้เป็นของพระกฤษ นิมฺมโล
สนใจติดต่อต้นฉบับพิมพ์เป็นธรรมทานได้ที่ทีมงานนิมฺมโลดอทคอม
โทรศัพท์ ๐๙๒ ๓๖๔ ๒๔๖๓
อีเมล dhamma.studio@gmail.com

สังโยชน์ ๓ ข้อแรก
ที่พระโสดาบันท่านละได้ คือ
สักกายทิฏฐิ วิจิกิจชา และ สีลพตปรามาส
มีไว้สำหรับตรวจสอบผู้ปฏิบัติ คือ
ถ้าพบว่ามีเพียงข้อใดข้อหนึ่งใน ๓ ข้อนี้
ก็ยังไม่ใช่พระโสดาบัน
ส่วนคุณสมบัติฝ่ายดี ๕ ข้อ คือ
ศรัทธา คีละ สุตะ จาคะ ปัญญา
มีไว้เพื่อฝึกตน ว่าฝึกได้ครบมั๊ย
ถ้ายังไม่สมบูรณ์ ก็ทำให้มันสมบูรณ์ขึ้นมา
เติมไปเรื่อยๆ



เมื่อเข้าหลวงพ่อบราโมทย์สอนเรื่องการเจริญสติ แล้วก็พูดถึงเรื่องเป้าหมาย ว่าทุกคนควรตั้งเป้าหมายให้ถึงเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา ก็คือให้ถึงความพ้นทุกข์ แต่ระหว่างทางมันจะมีเป้าหมายเป็นระยะๆ ในเส้นทางการปฏิบัติของเราเนี่ย จะมีเป้าหมายเป็นระยะอยู่ ๔ เป้าหมาย

เป้าหมายแรก เป็นพระโสดาบัน

เป้าหมายที่ ๒ เป็นพระสกิทาคามี

เป้าหมายที่ ๓ เป็นพระอนาคามี

เป้าหมายที่ ๔ เป้าหมายสูงสุด คือเป็นพระอรหันต์ พ้นทุกข์สิ้นเชิง



ฉะนั้น ตั้งเป้าหมายสูงสุดเอาไว้ แต่ถ้ามองแล้วมันท้อใจ ก็เอาแค่พระโสดาบันไว้ก่อน คุณสมบัติของพระโสดาบันนี้จะแบ่งเป็น ๒ ภาค ภาคที่ ๑ คือภาคที่ท่านละได้ ภาคที่ ๒ คือภาคที่ท่านมี



คุณสมบัติของพระโสดาบัน

ภาคที่ ๑ ภาคที่ท่านละได้

พระโสดาบันละอะไรได้บ้าง ท่านละ **สังโยชน์** ๓ ข้อแรกได้ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพพตปราคาส

๑. สักกายทิฏฐิ คือความเห็นว่าเป็นตัวของตน

๒. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

๓. สัสสัพพตปราคาส ความถือมั่นในศีลพรต ไม่ใช่ข้อออกเสียงว่า *ปฺรา-มาต* นะ เพราะจะแปลว่าดูถูกดูหมิ่น คำนี้ต้องออกเสียงว่า *ปฺระ-รา-มาต* แปลว่าการจับต้องรูปคล้ำ หมายถึงหยิบเอาไว้อย่างไม่มั่นคง คือถือโดยที่ไม่เข้าใจ ถือข้อวัตรถือพรตต่างๆ อย่างงมงาย ถือผิดๆ ปฏิบัติผิดๆ คิดว่าเพียงทำให้เคร่งครัดก็พอที่จะพ้นทุกข์ได้ เช่น เห็นเขาทำก็ทำตามๆ กันไป ไม่เข้าใจความหมาย หรือจุดมุ่งหมายที่แท้จริง

วิจิกิจจา ก็คือสงสัยในแง่ที่ว่าพระพุทธเจ้ามีจริงมั๊ย พระธรรม
ที่พระพุทธเจ้าสอนเป็นความจริงหรือไม่ ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนแล้ว
ได้ผลจริงมั๊ย คือสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

โยมถาม : ความสงสัยหรือวิจิกิจจา ที่เป็นสังโยชน์ กับที่เป็น
นิวรณ์ ต่างกันอย่างไร?

ถ้าสงสัยเกี่ยวกับเรื่องงาน ว่า ‘ทำไมงานมันมีปัญหาอย่างนั้น
อย่างนี้’ เราก็ไปหาสาเหตุ แล้วก็ไปแก้ปัญหาคะ อันนี้เป็นสงสัย
ทั่วไป

แต่ถ้าสงสัยในแง่ของการปฏิบัติธรรม เช่นว่า ‘เราจะทำ
อย่างไรต่อ?’ ถ้าสงสัยในแง่นี้นะ ก็เรียกว่า **นิวรณ์**

ถ้าสงสัยถึงขั้นที่ว่า ‘พระพุทธเจ้าไม่มีจริงมั้ง ธรรมะก็คง
ไม่จริง หรือว่าพระสงฆ์ก็ไม่น่าจะมีจริง’ อย่างนี้เรียกว่าเป็น **สังโยชน์**

คือถ้าโดยคำแปล วิจิกิจจา ก็แปลว่า ความสงสัย แต่ **วิจิกิจจา
ที่เป็นสังโยชน์** ซึ่งพระโสดาบันท่านละได้นั้น ท่านละความสงสัย
เคลือบแคลงในพระศาสนา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในไตรสิกขา
เป็นต้น แต่ท่านก็ยังสงสัยในแง่อื่นได้ เพราะท่านยังไม่สมบูรณ์ใน
สมาธิ ท่านก็ยังมึนนิวรณ์ ซึ่งวิจิกิจจาที่เป็นนิวรณ์ตัวหนึ่ง



ลักษณะ**วิจิกิจจาที่เป็นนิรณ**จะเป็นศัตรูของสมาธิ เป็นความคลางแคลง กวนใจ ทำให้ใจพรว้า วุ่น ลังเล วางใจไม่ลง เช่น สงสัยในแง่ของธรรมก็จริง แต่ว่าเป็นลักษณะที่ว่า ‘จะทำไงต่อ.. จะทำไงต่อ..’ อย่างนี้เรียกว่าเป็นนิรณ จิตไม่เป็นสมาธิ เพราะถูกวิจิกิจจาขัดไว้ ถ้าคิดอย่างนั้นนะ คิดแล้วก็ยังหาคนถามไม่ได้ ไม่มีครูบาอาจารย์มานั่งให้เราถาม แล้วก็นั่งสงสัยอยู่คนเดียว สงสัยไปจิตก็ฟุ้งซ่าน เป็นการฟุ้งซ่านหาคำตอบ อย่างนี้เรียกว่าเป็นนิรณ จิตไม่สงบ เป็นตัวขัดขวางทำให้เราก้าวหน้าไปไม่ได้ มันไม่ถึงกับว่าสงสัยในพระพุทธเจ้า ไม่สงสัยในคำสอน ไม่สงสัยในพระสงฆ์ แต่สงสัยว่า.. ‘แล้วจะทำไงต่อ?’ ประมาณนี้ อันนี้เรียกว่าเป็นนิรณ

นิรณนี้ให้รู้ทัน มีสติรู้ทันนิรณก็ดับ

ถ้ายังสงสัยและหาคำตอบอยู่ แต่หาคำตอบไม่ได้ เพราะอยู่ห่างครูบาอาจารย์ ไม่มีแหล่งข้อมูล ในสถานการณ์อย่างนั้นก็ไม่จำเป็นต้องหาคำตอบ ให้รู้ทันว่ามันเป็นวิจิกิจจา เป็นนิรณ พอรู้ว่าเป็นนิรณก็ใช้ได้เลย นิรณดับเลยนะ

พระโสดาบันละสังโยชนได้ ๓ อย่าง ไม่มีวิจิกิจจาในพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์แล้ว แต่ยังมีนิรณได้เหมือนกัน ยังมีความสงสัยว่า ‘แล้วจะทำอย่างไรดี?’ ยังมีอยู่นะ แต่จะไม่สงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นะ ฉะนั้นสองอย่างนี้ชื่อเดียวกัน วิจิกิจจาในสังโยชน กับ วิจิกิจจาในนิรณ ไม่เหมือนกัน ความเข้มข้นไม่เท่ากัน

ภาคที่ ๒ ภาคที่ท่านมี

เป็นคุณสมบัติฝ่ายดีของพระโสดาบัน ท่านรวบรวมเอาไว้ ๕ ข้อ เป็นคุณสมบัติที่พวกเราควรจะฝึกให้มากขึ้น ๕ ข้อนี้ไม่ยาก

คุณสมบัติของพระโสดาบัน ข้อแรก ศรัทธา

คือมีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่คำที่ใช้จริงๆ ใช้คำว่า ตถาคตโพริสัทธา (ตะ-ถา-คะ-ตะ-)

“ตถาคต” ก็คือ คำสรรพนามที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงพระองค์เอง

ตถาคตโพริสัทธา แปลจากท้ายไปหน้า เป็น ศรัทธาในโพธิของพระตถาคต

“โพธิ” แปลว่า ตรัสรู้

“สัทธา” แปลว่า ความเชื่อ

ตถาคตโพริสัทธา จึงหมายถึง ความเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง ถ้าไม่ศรัทธาตรงนั้นะ.. เลิกกัน! ไม่ต้องมาฝึกแล้ว แสดงว่าเราไม่ได้ศรัทธาในพระศาสนา และไม่เชื่อในพระศาสนาจริง หหมดกัน ไม่มีทางไปไหนต่อเลย

ต้องศรัทธาคือเชื่อไว้ก่อน “เชื่อ” นี้คือ เชื่อว่าท่านตรัสรู้จริง เราเองยังไม่ตรัสรู้ แต่เชื่อไว้ก่อนว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง มีจริง เบื้องต้นเชื่อในแง่ประวัติศาสตร์ก็ได้ ใครเคยไปอินเดียบ้าง ไปสังเวชนียสถาน เราจะเห็นว่าสถานที่ต่างๆ ที่พระองค์ประสูติ ตรัสรู้



แสดงธรรม หรือว่าปรินิพพาน มีจริง หรือว่าวัดที่ท่านจำพรรษา มีอยู่จริง หลักฐานที่เป็นสถานที่ต่าง ๆ ก็มีอยู่จริง มีศิลาจารึกของ พระเจ้าอโศก มีร่องรอยของพระพุทธรูปองค์เอง หรือแม้แต่พระสาวก ต่าง ๆ ก็มีอยู่จริง บันทึกของคนต่าง ๆ ในยุคต่อมาก็รับรองว่ามีอยู่จริง ในแง่ของประวัติศาสตร์ยืนยันว่ามีอยู่จริง บุคคลที่เรียกกันว่า “เจ้าชายสิทธัตถะ” มีอยู่จริง

ทีนี้เรามาดูว่าสิ่งที่ท่านสอนจริงมั๊ย ท่านสอนให้เรา มีสติ เราลองทำหรือยัง ถ้าลองทำแล้ว เออ! ได้ผลจริง เห็นเลยว่ากิเลสเป็น อย่างนี้ ตอนเห็นกิเลสมันไม่มีตัวมีตนจริงๆ เห็นเป็นสภาวะธรรม จริงๆ เวลาดูกายนี้เห็นกายเป็นก้อนอะไรสักก้อนหนึ่ง แล้วมีสติ มีตัวรู้เป็นตัวที่ดูอยู่ต่างหาก มันมีสภาวะอย่างนี้จริงๆ ก่อนที่เราจะ มาเรียนคำสอนอันนี้เราก็คงรวมไปเป็นกุศลตลอดเลย มีกุศลมีมิ่งสอง อย่างนี้แหละ มีกุญอยู่คนเดียวแต่มีมิ่งหลายมิ่งอยู่ มันจะมีอยู่แค่นี้ แต่ ถ้าเรามาฝึกสติตามท่าน ท่านสอนอย่างไรลองทำตามดู แค่นี้เองตัน รู้ตัวรู้กายได้ว่า เอ๊ะ...! มันมีสภาวะธรรมอย่างที่เราไม่เคยเห็นจริงๆ ที่ท่านแสดงไว้ว่ามันไม่ใช่เราเนี่ย เริ่มมีร่องรอยแล้ว เริ่มเห็นร่องรอย ของความไม่มีเรา แต่ใจอาจจะยังไม่เชื่อ ใครเห็นสภาวะนี้บ้าง เห็น กายเป็นก้อนๆ หนึ่ง มีบ้างมั๊ย

หรือเห็นกิเลสถูกดูอยู่สักแวบหนึ่ง มันไม่เห็นนานนะ เห็น แวบเดียว ไม่ต้องกลัวไม่ต้องเสียใจนะว่าฉันเห็นแวบเดียว แวบเดียว นะถูกแล้ว ถ้าเห็นนานๆ ต้องสงสัยไว้ก่อนว่าน่าจะผิด เพราะว่า ภูมิธรรมอย่างเราเนี่ยไม่น่าจะเห็นนาน มันจะเห็นแวบๆ เหมือน

หึ่งห้อยนะ หึ่งห้อยแวบๆ ตึนนะ เพราะว่าจิตมันเกิดดับตลอดเวลา จิตที่มีสติเกิดขึ้นแวบหนึ่งแล้วก็ดับไป ส่วนจิตที่ไม่มีสติก็เกิดดับ แต่เราไม่ค่อยเห็น เราจะเห็นตอนที่มันมีกิเลสตัวเด่นชัดๆ ที่เราเกิดบ่อยๆ

เราฝึกตามท่านแล้วเราเกิดศรัทธาว่าถ้าเราทำตามท่านต่อไป จะได้ผลยิ่งกว่านี้ นี่คือศรัทธาในคำสอน ศรัทธาในพระพุทธเจ้า แล้วนะ ศรัทธาว่าคนที่เขาทำก่อนเราน่าจะได้ผลมาก่อนเรา ครูบา อาจารย์ท่านทำก่อนเราแล้วก็มาสอนเราเนี่ย ท่านน่าจะรู้จริง ที่แรกนี่เชื่อไว้ก่อน เชื่อไว้ก่อนว่ามีพระพุทธเจ้าจริง คำสอนท่านเป็นจริง คนที่รู้ตามมีจริง อันนี้เชื่อไว้ก่อนนะ

ยังไม่ได้อะไรก็เชื่อแบบคิดตาม เหมือนเขาบอกว่า มีวัดชื่อ... อยู่ที่จังหวัดนั้นจังหวัดนี้ แล้วเราก็นึกไป ก่อนจะไปเราต้องเชื่อว่ามีวัดนั้นอยู่จริง เขาบอกว่ามีเส้นทางนี้ นี่เชื่อไว้ก่อน ตอนเราอยู่ที่บ้าน เชื่อว่ามีจริง แต่ถ้าเราไปถึงที่นั่นแล้วเห็นจริงแล้วคราวนี้ไม่ต้องเชื่อ เข้าใจมัย พระโสดาบันเป็นบุคคลแรกที่บางเรื่องท่านเริ่มจะไม่ต้องเชื่อแล้ว เพราะว่าเริ่มเห็นจริงแล้ว แต่มีอยู่บางจุดเท่านั้นเองที่ท่านยังไปไม่ถึง ก็ต้องอาศัยเชื่อไว้ก่อน ถ้าเป็นพระอรหันต์แล้ว คราวนี้ไม่ต้องอาศัยศรัทธาเลย

แต่ตอนนี้เรายังไม่ถึงนะ ต้องอาศัยศรัทธาไว้ก่อน เชื่อว่ามีจริงไว้ก่อน แล้วไปศึกษาเส้นทางแล้วไปตามแผนที่ เพราะฉะนั้น ศรัทธากรณีนี้พวกเรายังต้องมี พระโสดาบันมีศรัทธาเต็มเปี่ยม



พระโสดาบันนั้นศรัทธาไม่คลอนแคลน ส่วนบุญชนยังเป็นศรัทธาที่ดื่อกแตก ๆ อยู่ เหมือนตุ๊กตาหมาหน้ารถ เคยเห็นมัย มันยังดื่อกแตก ๆ อยู่ละ มันยังไม่มั่นคง

สรุปสั้นๆ ว่า มีศรัทธาในพระรัตนตรัย มั่นใจในปัญญาบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า รวมทั้งศรัทธาตนเองว่า “เราก็สามารถฝึกตนให้เข้าถึงธรรมได้” โดยมีพระองค์เป็นต้นแบบ

คุณสมบัติของพระโสดาบัน ข้อที่ ๒ มีศีล

ศีลของนักปฏิบัติไม่ใช่ศีลที่จะต้องมากดเข้ม ศีลในแง่ของนักปฏิบัติหมายถึงมีความเป็นปกติของจิตอยู่เสมอ มีอะไรมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือแม้แต่ใจ แล้วจิตมีกิเลสได้ แต่กิเลสนั้นไม่สามารถครอบงำให้ไปทำผิดทางกายทางวาจา ๒ อย่างนี้นะ เพราะเราฝึกทางใจมาดี เข้าใจมัย มันรวมหมดเลยเป็น ๓ อย่าง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ

ศีล..ท่านดูที่การแสดงออกทางกายทางวาจาที่จะไม่ไปละเมิดไปเบียดเบียนใคร เพราะมีใจที่รู้ทันกิเลสเหล่านั้น แต่ไม่ได้ห้ามว่า “จงอย่ามีกิเลส” เพราะเรายังเป็นบุญชน กิเลสก็ต้องยังมีอยู่ ยอมรับความจริงซะดีๆ เพราะว่ามันมีอยู่

เราพบอะไรแล้วเกิดราคะ ราคะมีอยู่จริง..ให้รู้ทัน แล้วราคะนั้นจะไม่ครอบงำเราให้ไปทำผิด

เราเห็นอะไรได้ยินอะไรฟังอะไรแล้วเกิดโทสะ ไม่ชอบใจ ก็รู้ทันโทสะที่เกิดขึ้น ถ้าไม่รู้ทันมันจะไปโทษคนหมดเลย ไม่โทษตัวเอง หรือโทษตัวเองก็เป็นการโทษตัวเองแบบคนขาดสติ มองตัวนี้เป็นกุ แล้วไม่ชอบตัวกู เคยโทษตัวเองแล้วเข้าใจตรอมใจอยู่คนเดียวมัย อันนั้นก็เป็นโทสะเหมือนกัน แล้วก็เห็นเป็นกุด้วย เวลาเราขาดสติพอมีกิเลสขึ้นมาเนี่ยะ ชั้นที่ ๕ นี่จะรวมกลายเป็นหนึ่งเดียว เหมือนสามัคคีกันนะ แต่สามัคคีในทางที่ไม่รู้เรื่อง ชั้นที่ ๕ นี้รวมกันแล้วก็กลายเป็นกุ ชั้นที่ ๕ นี้รวมกันแล้วก็เป็นอย่าง

ศีลที่เราเข้าใจส่วนใหญ่ จะนึกถึงศีล ๕ ที่เป็นข้อๆ เพราะนึกถึงง่าย เป็นเรื่องของการที่เรางดเว้นที่จะไปละเมิดกับคนหรือสัตว์

ข้อ ๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ก็คือไม่ไปละเมิดคนอื่นสัตว์อื่น ด้วยการไปทำร้ายร่างกายหรือชีวิตเขา

ข้อ ๒ เว้นจากการลักทรัพย์ คือไม่ไปละเมิดทรัพย์สินของคนอื่น บุคคลอื่น หรือแม้แต่สัตว์ด้วยนะ ไปขโมยของสัตว์ก็ไม่ได้ พระเวลาเดินป่าแล้วเห็นซากสัตว์ที่เสียกิน ต้องมั่นใจว่าเสียทิ้งแล้ว จึงจะให้คนเอามาทำอาหารได้ ถ้ารู้สึกว่ายังหวงอยู่นะ.. ไม่เอา และก็ไม่ใช่ว่าทรัพย์สินนั้นเราจะต้องยึดมาเป็นของเราอย่างเดียว จึงจะผิด บางทีทรัพย์สินนั้นเราไม่ได้ยึดหรอก แต่ไปทำลาย เช่นว่าไปเผาบ้านเขา บ้านมีเจ้าของใช้มัย เขาไม่ได้ให้ เราไปเผาของเขา นี่ก็ผิดข้ออาทินานาน เอาโทรศัพท์มือถือของคนอื่นมาขว้างทิ้ง เราไม่ได้



เอามาเป็นของเรานะ อย่างนี้ก็ผิดข้อหินนาทานเหมือนกัน เพราะ
เขาไม่ได้ให้เรา

ข้อ ๓ เว้นจากการไปละเมิดคนรักของคนอื่น

ข้อ ๔ เว้นจากการไปพูดทำให้เขาสูญเสียผลประโยชน์ หรือว่า
ทำให้เขาเจ็บใจ ทำให้เขาแตกสามัคคี หรือทำให้เขาเสียเวลา มัน
มีพูดไม่ได้อยู่ ๔ อย่างนะที่ควรเว้น ได้แก่ พูดโกหก พูดส่อเสียด
พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ

พูดโกหก คือพูดปด พูดในเรื่องที่ไม่จริงและทำให้เขาเสียหาย

พูดส่อเสียด คือพูดแล้วทำให้เขาแตกสามัคคีกัน ยุยงให้เขา
แตกร้าวกัน

พูดคำหยาบ คือพูดแล้วทำให้เขาเจ็บใจ

พูดเพ้อเจ้อ คือพูดเหลวไหล ทำให้เขาเสียเวลา เสียเวลา
ทั้งคนพูดและคนฟัง

ส่วนข้อ ๕ เว้นจากการเสพสิ่งมีนเมาที่ทำให้ประมาท คนที่
ผิดข้อนี้ เริ่มจากทำให้ตัวเองขาดสติ ทำร้ายตัวเองก่อน แล้วทำให้
คนอื่นเขารู้สึกไม่ปลอดภัย

เรื่องศีลนี้นะ ถ้าจะให้เต็มที่จริงๆ มันต้องถึงขนาดที่ว่า
ไม่ไปละเมิดสิ่งแวดล้อมด้วย ก็คือว่าถ้าเราไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใด
แล้วสิ่งนั้นเสียหายหรือไม่เรียบร้อย แสดงว่าเราเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น

โดยไม่มีศีล เราอยู่กับคนอยู่กับสัตว์ จะละเมิดคนละเมิดสัตว์ หรือไม่ เราก็มีศีล ๕ ข้อ เป็นเครื่องชี้วัด แต่กับสภาพแวดล้อม เครื่องชี้วัดคือเราทำให้สภาพแวดล้อมที่นั่นเสียหายหรือไม่ เช่น พระภิกษุมิวินัยว่า ถ้าเอาที่นั่งที่นอนของสงฆ์ไปใช้กลางแจ้งแล้ว ไม่เก็บ อันนี้ผิดศีล เป็นอาบัติ, ทิ้งขยะไม่เป็นที่ ทิ้งขยะข้างทาง หรือข้างกุฏิ ทิ้งเรี่ยราดอย่างนี้ก็เป็นอาบัติ เรียกว่าไม่รักษาสภาพแวดล้อม, ใครเข้าศาลาโดยไม่ล้างเท้าเช็ดเท้าให้สะอาดก่อน ก็เป็นอาบัติ, ถ้าไม่รักษาความสะอาด ใช้ส้วมแล้วไม่ล้าง ก็เป็นอาบัติ, ใช้ส้วมแล้วสมัยก่อนมีกระบอกน้ำสำหรับล้างก้นตั้งเอาไว้ ใช้น้ำไม่หมดแล้วตั้งทิ้งเอาไว้ปล่อยให้ยุงมาไข่ ก็เป็นอาบัติ เพราะว่าคนต่อไปมาใช้จะช้ำยาก มีตัวสัตว์แล้วจะทำไงดี เข้าอยู่ในห้องน้ำแล้ว ด้วย จะลุกออกไปก็ดูน่าเกลียดแล้ว

มันไม่ได้หมายถึงว่าไปละเมิดต่อคนต่อสัตว์เท่านั้น ศีลนี้ มันหมายรวมถึงสิ่งแวดลอมทั้งปวงด้วย เราไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใด ถ้าสิ่งนั้นเสียหาย แสดงว่าเราไม่รักษากายวาจาของเราในการแสดงออกกับคน สัตว์ และสิ่งแวดล้อม

อาตมาไปบรรยายที่กรุงเทพฯ คืนก่อนหน้านั้นฝนตกหนัก โยมนำรูปตรงสถานีสูบน้ำมาให้ดู ขยะเต็มเลย การสูบน้ำทำไม่ได้ เพราะว่าขยะไปติดเต็มไปหมดเลย นี่แสดงว่าคนกรุงเทพฯ ไม่มีศีล ในเรื่องนี้ ไม่มีวินัยในการที่จะมาเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม เราไม่รักษากาย วาจา ในการดูแลสิ่งแวดล้อม อย่างว่าแต่รักษาระหว่าง



คนกันเองเลย กับสิ่งแวดล้อมเราก็สอบตก เพราะเราไม่ระวังเมื่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม เราจึงเดือดร้อนกัน

ฉะนั้นศีลหรือวินัยในแง่นี้ สำหรับพวกเราคนไทยทุกๆ ไปก็ควรจะศึกษาให้มากขึ้น ไม่ใช่ระวังแค่ศีล ๕ ข้อ หากเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็ให้สิ่งนั้นดูดีและสมบูรณ์ด้วย เราเกี่ยวข้องกับสิ่งใดแล้วอย่าทำให้สิ่งนั้นเสียหาย เกี่ยวข้องกับคนอย่าให้คนเสียหายเดือดร้อน เกี่ยวข้องกับสัตว์อย่าให้สัตว์เสียหายเดือดร้อน เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมก็เช่นเดียวกัน อย่าให้สิ่งแวดล้อมเสียหาย นี่ก็คือศีลในแง่ของคนทั่วไปที่ควรจะเข้าใจให้มากขึ้น

ใครเคยไปญี่ปุ่นบ้าง มีคนชื่นชมคนญี่ปุ่นว่ามีวินัยดี เข้าแถวดี เคารพสิทธิของผู้อื่น อยู่บนรถไฟหรือรถเมล์ก็เงียบ ไม่รบกวนกัน ได้ข่าวว่าคนไทยไปขึ้นรถไฟที่ญี่ปุ่น แล้วก็เดินกัน ถ่ายคลิปด้วย บางคนไปสวนดอกไม้ที่เขาเอาไวโซว์ มีทางให้เดินเฉพาะ พวกเราก็ออกนอกเส้นทางไปลุยสวนเขา ต้องระวังให้ดินะ เพราะเราไม่ได้ฝึกวินัยกัน ไม่ได้สอนเรื่องศีลในแง่นี้กันให้มาก มัวแต่ระวังในเรื่องที่ว่าไม่โกหก ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์.. อย่างกรณีเดินลุยสวนดอกไม้ เราก็ไม่ได้ขโมยดอกไม้อะไรของเขาเลยแต่ไปทำลายสิ่งของของเขา นี่คือการไปละเมิดทรัพย์สินของคนอื่น เรื่องอย่างนี้ก็เป็นเครื่องกระตุ้นเตือนพวกเราให้ต้องมาพัฒนาตนให้มีวินัยในการรักษาทรัพยากร รักษาสภาพแวดล้อมให้ดีให้สมบูรณ์เพื่อให้คนอื่นได้มาร่วมกันชื่นชมธรรมชาติหรือสภาพแวดล้อมนั้นด้วย ไม่ใช่เราใช้คนเดียวแล้วเสียหายไปเลย นี่ศีลนะ

คุณสมบัติของพระโสดาบัน ข้อที่ ๓ สุตะ

สุตะ หมายถึง สิ่งที่ได้ฟังมา พหูสูต แปลว่า ผู้ได้ยินได้ฟัง มามาก ฟังอะไร? ฟังว่าจะทำอะไร จะปฏิบัติอย่างไร เพื่อที่จะ พัฒนาจิตใจตนเองให้สูงขึ้น ให้จิตมีคุณสมบัติที่ดี คือมีศีลมีสมาธิ มีปัญญามากขึ้น เส้นทางที่ไปสู่ความพ้นทุกข์นี้ท่านทำอย่างไร คือ ฟังการบอกเล่าถ่ายทอดความรู้จากผู้รู้

ทำไมต้องฟัง? เพราะเราไม่ใช่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และ ไม่ใช่พระปัจเจกพุทธเจ้า เราไม่รู้เองไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราต้องฟังผู้รู้ ที่รู้ก่อนเรา แล้วมาสอนต่อมาบอกต่อ

สมัยพุทธกาลไม่ได้บันทึกคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็น ตัวหนังสือ ไม่ได้หมายความว่าเขาเขียนหนังสือไม่เป็นนะ สมัยนั้น มีการเขียนหนังสืออยู่นะ แต่ว่าการเขียนหนังสือจะไม่มาใช้ในการรักษาคำสอนของพระพุทธเจ้า..แปลกมัย ทุกวันนี้เรามาเปิด พระไตรปิฎกเป็นเล่ม หรือว่าเข้าไปดูในเน็ตได้ แต่สมัยพุทธกาล จะใช้วิธีสวด สาธยาย บอกกล่าวเล่าเรียน สืบทอดกันมาด้วย ปากต่อปากโดยตรง เรียกวิธีนี้ว่า “มุขปาฐะ” เป็นการรักษาคำสอน ได้เที่ยงตรงแม่นยำ ส่วนการเขียนลงกระดาษหรือลงใบลานนี้ใช้เป็น วิธีสุดท้าย เพราะสมัยก่อนไม่มีเครื่องพิมพ์ ถ้ามีการจดบันทึกแล้ว ลอกต่อเนี่ยะ มันยากที่จะให้ข้อความออกมาตรงกันทั้งหมด คน ลอกอาจจะลอกผิด เคยลอกหนังสือเพื่อนมัย ลอกเลคเชอร์เพื่อน ลอกการบ้านเพื่อน บางทีเราก็กลอกไม่ครบใช้มัย อาจจะลอกเกินกว่า เขาด้วยใช้มัย อาจจะแต่งเติมสำนวนใหม่



ดังนั้นการจะสืบทอดคำสอนได้ดีที่สุดคือใช้วิธี “มุขปาฐะ” ว่า ปากเปล่า ท่องจำ สวดพร้อมกัน พระสมัยก่อนจะแบ่งกันไปเป็น หน้าที่ของแต่ละวัดๆ วัดนี้ครูบาอาจารย์เก่งทางด้านพระวินัย ท่านก็สอนทางด้านพระวินัยแล้วก็ให้ท่องพระวินัย วัดนี้พระอาจารย์เก่งทางด้านพระสูตร ท่านก็สอนพระสูตรให้ท่องพระสูตร พระสูตรก็มียาว มีสั้น ท่านนี้เก่งพระสูตรเรื่องยาวๆ ก็ไปทรงจำพระสูตรยาวๆ ท่านนี้ถนัดพระสูตรสั้นๆ ก็ไปทรงจำพระสูตรสั้นๆ แต่หลายพระสูตรหน่อย

ใช้วิธี “มุขปาฐะ” มันจะไม่ผิดพลาด แต่ความรู้สึกรู้สึกของเราจะตรงข้ามใช้มัย คือถ้าท่องจำอยู่คนเดียวก็อาจจะผิด แต่ถ้าจำกันหลายๆ คนแล้วสวดพร้อมกัน อย่างนี้ไม่ผิด เพราะว่าถ้าสวดผิดไปนิดเดียวจะรู้เลยว่าเราสวดผิด อย่าว่าแต่สวดผิดคำเลย สวดผิดจังหวะก็ยังไม่ได้ ใครเคยบวชก็จะทราบว่า ตอนบวชพระนี่นะ เวลาสวดมนต์ ถ้าสวดใหม่ๆ เราสวดเข้ากับเขาไม่ได้ แต่ถ้าสวดได้แล้วนะ เราจะรู้เลยว่าองค์นี้สวดผิดองค์นั้นสวดผิด เพราะว่ามันจะต้องเป๊ะทุกคำ ทุกจังหวะเลย

“สุตะ” เป็นคุณสมบัติสำคัญ เพราะเราไม่ได้อยู่ในฐานะที่จะรู้ได้เอง เราจึงจำเป็นต้องเรียน ต้องฟัง สมัยนี้ก็ต้องรวมถึงการอ่านด้วย ดุญทุบก็รวมด้วยนะ ถ้าเป็นคนตาบอดก็รวมถึงเรื่องการคลำอะไรก็ได้แต่ที่เราใช้เรียนใช้ศึกษาคำสอนของพระพุทธองค์ ก็รวมอยู่ในข้อสุตะทั้งหมด

สำหรับเรื่องเรียนนี่นะ ก็ไม่จำเป็นต้องมาลงเรียนเป็นคอร์ส เพื่อเอาปริญญาก็ได้ แค่ว่ามาฟังครูบาอาจารย์ก็นับว่าเป็นการเรียน เอาซีดีไปฟังก็ได้ สุตาก็คือฟัง ตรงๆ เลย ใครสงสัยตรงไหนก็ไปอ่านต่อในพระไตรปิฎก พระไตรปิฎกที่เราจะใช้เป็นหลักก็คือ พระไตรปิฎกที่เป็นบาลี ส่วนที่เป็นแปลแล้ว ท่านบอกว่าให้เป็นคู่มือในการศึกษาพระไตรปิฎกเท่านั้นเอง

และในแง่ปฏิบัติแล้ว เราไม่ต้องเรียนให้ครบทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ทั้งพระไตรปิฎกนะ ไม่ใช่ว่าต้องเรียนให้ครบแล้วจึงจะเริ่มปฏิบัติได้ เพราะว่าธรรมะที่พอเหมาะที่พอควรกับคนๆ หนึ่งนั้น มีไม่มาก ถ้าต้องรอให้เรียนพระไตรปิฎกจบแล้วจึงเริ่มปฏิบัติได้นะ จะไม่มีพระอรหันต์ในกลุ่มปัญจวัคคีย์ เข้าใจมั๊ย เพราะพระปัญจวัคคีย์ฟังธรรมแค่ ๒ พระสูตรเท่านั้นเอง ก็เป็นพระอรหันต์แล้ว แต่พระไตรปิฎกต้องรอให้พระพุทธเจ้าปรินิพพานก่อนจึงจะรวบรวมขึ้นมาได้ใช้มั๊ย บางท่านก็ฟังครั้งเดียวบรรลุนะ บางท่านฟังคาถาเดียวบรรลุนะ ไม่ใช่บรรลุแค่โสดาบันนะ บรรลุพระอรหันต์เลยด้วยซ้ำไป ดังนั้นไม่ใช่ว่าจะต้องรอเรียนให้ครบทั้งหมดจึงจะเริ่มปฏิบัติ ให้เรียนเท่าที่จำเป็นสำหรับแต่ละคน

คำว่า “จาคะ” ไม่ใช่แค่ทำให้ทาน
คือไปเน้นในจุดที่ว่าต้องสละ
การให้ต้องเป็นการสละความตระหนี่
แล้วโสดาบันนี้จะไม่มีความตระหนี่ตรงนี้
ฝึกให้แล้วสละความตระหนี่ ไม่ได้ให้เพื่อหวังผลอื่น
แต่ให้เพื่อสละความตระหนี่ของตัวเอง
เพื่อจะได้จาคะ..
สละเพื่อคลายความถือมั่นในตัวตน
ลดความมีใจคับแคบหวงแหน

คุณสมบัติของพระโสดาบัน ข้อที่ ๔ มีจาคะ

จาคะคือการสละ การสละที่ง่ายที่สุดก็คือการสละสิ่งของให้ทาน ให้กับคน ให้กับสัตว์

“ทาน” ในที่นี้คือ “การให้” แต่คนไทยเข้าใจว่า “กิน” มันแปลกมากเลย ที่จริงมันเป็นการย่อมาจากคำว่า “รับประทาน” รับประทานคือรับเอาของที่เขาให้แล้ว เข้าใจมั๊ย ประทาน แปลว่าให้ ให้แล้วถ้าเป็นของกิน คนที่รับแล้วก็นำมากิน ภาษาไทยง่ายๆ คือ กิน

ส่วนคำว่าทาน จริงๆ แล้วแปลว่าให้ ให้ของที่ควรให้ จาคะแปลว่าการสละ เป็นการให้ที่ต้องเป็นการสละ สละกิเลส ไม่ใช่ให้เพื่อหวังผล ไม่ใช่ให้แล้วขอให้รวยขอให้ถูกหวย ไม่ใช่ให้แล้วลูกคือลูกว่าเป็นของตัวเองอยู่ เช่น ทำอาหารถวายพระแล้วท่านไม่ตัก มีการทวงถามด้วยนะว่า “ทำไมไม่ตัก” พระถ้าตักหมดทุกจานนะ มันจะฉันไม่หมด ท่านก็ต้องตักเท่าที่ท่านเห็นว่าท่านพอดีๆ ฉะนั้นเวลาที่โยมถวายของมาแล้วนะ ต้องเน้นว่าวัดที่โยมถวายของเยอะ ถวายอาหารเยอะ พระท่านไม่จำเป็นต้องตักทุกจานทุกภาชนะ เพราะถ้าทำอย่างนั้นแล้วบาตรอาจไม่พอ บางทีบาตรพอ ห่องไม่พอ กลายเป็นว่าอาหารจะไม่ใช่ประโยชน์จริง กลายเป็นของเหลือทิ้ง แล้วกลายเป็นปัญหาต่อสภาพแวดล้อมต่อไปอีก นั่นแสดงว่าพระตักมากเกินไป ท่านไม่ระวัง ไปทำให้ศีลของท่านบกพร่องอีกนะ เพราะท่านทำให้สภาพแวดล้อมเสียไป ถ้าให้แล้วลูกอย่างนี้เรียกว่าให้แบบไม่จาคะ ท่านอันนั้นไม่เป็นจาคะ



เพราะฉะนั้นคุณสมบัติของพระโสดาบันตรงนี้จึงใช้คำว่า “จาคะ” ไม่ใช่แค่ทำให้ทาน คือไปเน้นในจุดที่ว่าต้องสละ การให้ต้องเป็นการสละความตระหนี่ แล้วโสดาบันนี้จะไม่มีความตระหนี่ตรงนี้ ฝึกให้แล้วสละความตระหนี่ ไม่ได้ให้เพื่อหวังผลอื่น แต่ให้เพื่อสละความตระหนี่ของตัวเอง เพื่อจะได้จาคะ.. สละเพื่อคลายความถือมั่นในตัวตน ลดความมีใจคับแคบหวงแหน

ขั้นต่อไปเพื่อจะฝึกมิสติ รู้ทันกิเลส แล้วสละกิเลส ไม่หวงกิเลส พวกเรานี้จะหวงกิเลสนะ หวงมัย ไม่หวงเหรอ.. เก็บมาคิดบ่อยๆ เป็นมัย คิดถึงคนนี้แล้วไม่ชอบใจ ‘เมื่อไหร่มันจะฉิบหาย ไปสักที’ นี้นะ คิดบ่อยๆ คิดแข่งเขา นั่นแสดงว่า..ไม่จาคะ คิดถึงบ่อยๆ คิดแล้วเกิดราคะ แล้วก็ฉ้ออยู่ในใจ ชื่นใจแล้วผันไปเรื่อยๆ นี่ มีราคะก็ไม่รู้ พอรู้แล้วก็เสียดาย มีมัย กำลังคิดมันเลย กำลังเพลิน กำลังอ่อยอยู่กับอารมณ์นั้น..เสียดาย เสียดายนี้แสดงว่าไม่จาคะ ไม่สละกิเลส นั้น มันเสียดาย เสียดายความโลภ เสียดายราคะ เสียดายโทสะ บางคนมันในอารมณ์ที่มีโทสะ รู้สึกมีอำนาจดี เป็นมัย คนที่ขี้โกรธ รู้สึกว่าถ้าได้โกรธแล้วได้สนองตัวตนของตัวเอง ไม่เห็นเลยว่ามีความถือตัวขึ้นมา ไม่เห็นเลยว่ามีความทะนงขึ้นมา นี่เรียกว่าบางครั้งก็เหมือนกับมิสติเห็นกิเลสแล้ว แต่ไม่จาคะ.. ไม่ยอมสละกิเลส นั้น รู้สึกมีความหวง แม้เราจะอยากสละกิเลส แต่จิตมันหวง เราไม่ได้มองกิเลสในแง่ที่เป็นของที่ต้องสละ แต่รู้สึกว่าการนี้ต้องสนองให้ได้ “สิ่ง” ที่ว่านี่ก็คือกิเลส แต่ในใจตอนนั้นมัน

ไม่มีคำว่า “กิเลส” นะ เช่น ถ้าโกรธขึ้นมาแล้วนี่ ในใจก็คิดแต่ว่า ต้องทำลายเขาให้ได้จึงจะสะใจ จึงจะละ “สิ่ง” นี้ได้ ซึ่งจริงๆ แล้ว ถ้าเราจะเป็นโสดาบันนี่ เราไม่ต้องเสียดายกิเลสตัวนั้นด้วยการ ไปทำลายคนอื่น แค้ให้เห็นกิเลสนั้นแล้วรู้ทัน แล้วละไปเลย ละ ในขณะที่นั้นไม่ใช่ละด้วยองค์มรรคนะ แต่เป็นการละเป็นขณะๆ ไป ไม่เสียดาย

จากะตรงนี้นะ รวมถึงการอยู่คนเดียวได้โดยไม่เสียดายหมู่คณะ ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีการคลุกคลีกันตลอดเวลา บางทีเราก็เสียดาย สะละความเป็นหมู่ตรงนี้ไม่ได้ อยู่คนเดียวแล้วรู้สึกว่ายู่ไม่ได้ ไม่สะละความคลุกคลี ทำให้เราฟุ้งซ่านอยู่เรื่อยๆ แต่บางคนตอนอยู่ เป็นหมู่นี้ก็ฟุ้งซ่านระดับหนึ่งนะ พอไปอยู่คนเดียวกลับยิ่งฟุ้งซ่านหนักขึ้นไปอีก บางคนอยู่กับหมู่แล้วมีความอุ่นใจไม่ฟุ้งมาก พอ อยู่คนเดียวแล้วฟุ้ง ก็ต้องดูจริตของตัวเองนะ บางคนอยู่กับหมู่ แล้วภาวนาดี ก็ควรอยู่กับหมู่ บางคนอยู่คนเดียวแล้วภาวนาดี ก็ควรอยู่คนเดียว

อยู่กับหมู่ก็มีกิเลส อยู่คนเดียวก็มีกิเลส ภาวนาได้ทั้งคู่เลย เข้าใจมั๊ย เพราะว่าไม่ได้ดูว่าอยู่ตรงไหนเราไม่มีกิเลสแล้วค่อยไป ภาวนา ก็เรายังมีกิเลสอยู่ล่ะ เราจะภาวนาให้รู้ตัวว่ามีกิเลสมั๊ย ไม่ใช่ ว่าจะอยู่ตรงไหนแล้วไม่มีกิเลสนะ ตอนนี้เรายังเป็นปุถุชนย่อม มีกิเลสอยู่แน่นอน อยู่ปฏิสเทธ ถ้ามันโผล่ขึ้นมาให้ตื้อใจ แล้วรู้เลย ‘นี่..เห็นแล้ว’ แล้วไม่ต้องเสียดายกิเลสนั้น คือไม่ต้องเก็บมาคิดอีก



‘ไม่ต้องเก็บมาติดอยู่ในใจ รู้แล้วสละไปเลย รู้ลงปัจจุบัน รู้แล้วสละไปๆ ไม่ต้องมาเสียดายว่า ‘แหม..ยังอ่อยอยู่’ ไม่ต้อง!

คนที่จะมีคุณสมบัติตัวจาคะและพร้อมที่จะเป็นโสดาบัน คือ รู้ลงปัจจุบัน รู้ลงเป็นขณะๆ ถ้าเริ่มที่จะเสียดาย..คือเริ่มอาลัย อารมณ์กับอดีต แสดงว่าตอนนี้เราเริ่มไม่จาคะ ดูตัวนี้ะ

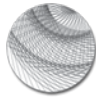
จาคะไม่ใช่เรื่องแค่สละเงินสละสิ่งของเท่านั้น แต่หมายรวมถึง สละกิเลสที่อยู่ในใจด้วย แต่ก็ไม่ใช่บังคับให้มันหมด บังคับไม่ได้ ให้รู้ทันว่าเมื่อก็มีอยู่..แล้วไม่อาลัยอารมณ์ รู้เป็นขณะปัจจุบันลงไปเรื่อยๆ ปัจจุบันจะแสดงให้เห็นเลยว่ามันมีแป๊บเดียว สิ่งที่มีอยู่จริง มันมีอยู่แป๊บเดียว เป็นขณะ แป๊บเดียวจริงๆ ส่วนที่มันผ่านไปแล้ว นี่ต้องคิดนึกเอา ส่วนที่ยังไม่เกิดต้องคิดนึกเอาทั้งนั้นเลย คิดแล้วก็กังวลว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร คิดแล้วก็อาลัยอารมณ์ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว แต่ปัจจุบันนี้ไม่ต้องคิดและคิดไม่ได้เลย แค่ตามรู้ทัน มีจาคะในกิเลสต่างๆ ในลักษณะอย่างนี้แล้วจะทำให้เราอยู่กับปัจจุบันได้บ่อยขึ้นๆ

คุณสมบัติของพระโสดาบัน ข้อที่ ๔ มีปัญญา

ปัญญา คือความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้ว่าสิ่งทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกฎธรรมดา มีความเกิดขึ้นเสื่อมสิ้นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ซึ่งทำให้วางใจวางท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง มีจิตใจหลุดพ้นเป็นลำดับๆ ไป

คุณสมบัติ ๕ อย่างนี้ เวลาอาตมาท่องจำนะ จะท่องเป็น
คำบาลีว่า **สัทธา สีละ สุตะ จาคะ ปัญญา**

ปัญญาในที่นี้ มุ่งหมายถึงปัญญาที่เราได้มาจากการเจริญ
วิปัสสนา



เส้นทางสู่พระโสดาบัน

ในแง่ของการปฏิบัติ ท่านก็นิยมใช้วิธีเจริญสติปัฏฐาน เพราะว่า
มีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้แล้วว่า
เป็นทางเอก ถ้าเราเรียนสติปัฏฐานเรื่องเดียวกันเพียงพอให้เราพ้นทุกข์
ได้ แล้วการเรียนสติปัฏฐานก็ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้ครบทั้งหมด
ทุกฐานด้วยซ้ำไป เพียงปฏิบัติให้ตรงตามจริตเท่านั้น

จริตที่จะเจริญสติปัฏฐานให้พ้นทุกข์ ท่านแบ่งจริตไว้ ๒ แบบ
แล้วคนทั้งโลกก็อยู่ใน ๒ แบบนี้แหละ แต่ถ้าจริตที่จะทำสมณะ ท่าน
แบ่งไว้ถึง ๖ อย่าง ในที่นี้จะไม่พูด เดี่ยวจะใช้เวลามาก เอาแค่
๖ อย่างนั้นเป็นการแก้จริตของแต่ละอย่าง แก้ได้แล้วก็สงบ แต่
สงบแล้วเดี๋ยวก็ฟุ้งอีกได้

จริตสำหรับเจริญสติปัฏฐาน ท่านแบ่งไว้ ๒ อย่าง คือ

๑. ตัณหาจริต พวกรักสุขรักสบาย รักสวรั้งาม

๒. ทิณฺฐจริต พวกช่างคิด



ใครรักสวयรักงามบ้าง ประเมินตัวเอง .. รักสวยรักงามนี้ไม่จำเป็นต้องงามนะ จะเป็นผู้ชายก็ได้เป็นผู้หญิงก็ได้ รักสวยรักงามคือมีความเรียบร้อย จัดแจงที่อยู่ทีหลังที่นอนตัวเองเรียบร้อย ตื่นขึ้นมาพับที่นอนเก็บที่นอน ห้องน้ำก็สะอาดเรียบร้อยไม่มีคราบตะไคร่หรือมีก็มีแป้นเดียว เดี่ยวเห็นก็ทนไม่ได้ ทำความสะอาดเลยประมาณนี้

ใครเป็นพวกช่างคิดบ้าง ประเมินตัวเอง .. พวกคิดมากก็จะช่างวิจารณ์ มันน่าจะเป็นอย่างนั้น มันน่าจะเป็นอย่างนี้ ใครเป็นอย่างนี้บ้าง ถ้าไม่วิจารณ์ออกมาทางปากก็จะคิดอยู่ในใจ ทำไมเขาทำอย่างนี้ น่าจะทำอย่างนั้น ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ น่าจะเป็นอย่างนั้น คิดวิพากษ์วิจารณ์ คิดในแง่ที่เป็นราคะก็ได้ คิดในแง่ที่เป็นโทสะก็ได้

ท่านแบ่งผู้เจริญสติปฏิฐานเป็น ๒ พวก สองพวกนี้นะ ไม่ใช่ว่าคนรักสวยรักงามจะไม่คิดเลย หรือคนช่างคิดจะไม่รักสวยรักงามเลย บางคนก็อาจไม่รู้ว่าฉันเป็นแบบไหน รักสวยรักงาม..ก็รักช่างคิด..ก็คิดนะ เอาเป็นว่า ให้ดูว่าเราเด่นตรงไหน ตรงไหนที่เด่นก็ดูตรงนั้น

คนรักสวยรักงาม มีัตถมหาจริต จัดเป็นพวกสมถยานิก ให้ไปทำความสงบก่อน เพราะรักสวยรักงามมีคุณสมบัติเหมาะที่จะฝึกสมาธิก่อน ฝึกสมถะก่อน ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น? เพราะคนรักสวยรักงามจะจัดอะไรเรียบร้อย แล้วมันน่าดู น่าฟัง น่าอยู่ตรงนั้นนานๆ

ตอนที่อยู่ตรงนั้นได้นานๆ มีความสุข จึงเหมาะที่จะทำสมาธิ เพราะความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ

ส่วนคนช่างคิด มีทิวฏฐิจริต คิดมาก มันไม่ค่อยสงบ ในเมื่อไม่ค่อยสงบ ก็อาจคิดว่าหมดโอกาสในการปฏิบัติ ซึ่งไม่ใช่เลย ถ้าปฏิบัติธรรมได้ถูกจริตมันก็ก้าวหน้าได้พอกัน คนที่ช่างคิดจะทำสมาธิไม่ได้หรือทำยาก คนช่างคิดเห็นอะไรก็คิด จิตก็จะเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ จะไม่ค่อยอยู่นิ่ง เมื่อไม่อยู่นิ่ง ใช้ความที่ไม่ค่อยอยู่นิ่งนี้ มาภาวนาต่อได้เลย เพราะจัดเป็นพวกวิปัสสนาญาณิก ก็ใช้ความที่จิตไม่อยู่นิ่งคือความฟุ้งซ่าน คิดโน่นคิดนี่ ซึ่งเป็นสภาวะจริงที่เกิดอยู่ เอามาเป็นอารมณ์ของสติเลย ถ้าเริ่มทำสมถะก่อน คนช่างคิด จะทำไม่ได้

ตัวอย่างคนที่ทำไม่ได้คืออาตมา! อาตมาบวชมา ๑๐ กว่าปี พยายามทำความสงบ ก็ทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง นี่พูดแบบเอาใจตัวเอง รักษาหน้า ที่จริงที่ทำได้บ้างมีเท่าปลายเล็บ แต่ทำไม่ได้บ้างมีมากกว่าเยอะ ยาวเป็นวา เป็นคนที่ทั้งฟุ้งซ่านและขี้โกรธ เวลาทำไม่ได้ก็โกรธตัวเอง บางทีก็โกรธคนอื่นที่มาทวง เป็นมัย เวลาที่นิ่งแล้วมีเสียงขึ้นมา เราได้ยินเสียงก็คิดว่า ‘ใครมากวน.. คนกำลังปฏิบัติ’ รู้สึกว่ายกตัวเองเป็นนักปฏิบัติด้วยนะ คิดว่า ‘ทำไมมันจึงมารบกวนอย่างนี้’ ไม่รู้เลยว่าตัวเองกำลังมีโทษอยู่ จิตออกจากองค์กรรมฐานก็รู้เรื่องเลย มัวแต่หาคนผิด และคนผิดก็เป็นคนอื่นด้วย มันก็เลยทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ไม่ก้าวหน้า ต่อมาก็ท้อถอย เพราะทำไม่ตรงจริต



เมื่อมาศึกษาแล้ว รู้ว่าที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ เรามุ่งแต่ให้สงบ มันทำไปแล้วไม่ได้ผลเพราะทำไม่ตรงจิต คนรักสวยรักงามจะรีบร้อย ถ้าอะไรไม่รีบร้อยจะทนไม่ได้ที่จะเห็นตัวเองดูไม่ดี ดูไม่งาม มันขึ้นอยู่กับจิตคนนะ เราไม่ต้องไปตัดจิตตัวเองว่า ต้องทำตัวให้รีบร้อย เพราะหากไม่ใช้มันจะเป็นตัวปลอม ถ้าเป็นตัวปลอมแล้วมาดูตัวเองก็จะไม่เห็นของจริง จิตที่ไม่เคยเห็นของจริง จิตก็จะไม่ฉลาดเพราะเห็นแต่ตัวปลอม

ฉะนั้น เราควรจะศึกษาตัวเอง ประเมินตัวเองว่าอยู่ในจิตแบบไหน ถ้าเห็นว่าตัวเองมีจิตแบบไหนแล้ว มันมีแค่ ๒ อย่าง ตัดสินใจง่ายมาก แค่ ๒ อย่างเท่านั้นเอง

ถ้ารักสวยรักงามก็ไปทำสมณะ ทำจิตให้สงบก่อน วิธีการง่ายมาก หาที่อยู่ของใจที่ใจชอบ มันอยู่ตรงไหนแล้วอยู่ได้นาน เมื่ออยู่ได้นานสงบเอง ได้สมาธิขึ้นมาเอง ใครชอบดูลมหายใจก็ดูลมหายใจไป ใครชอบดูร่างกายหายใจก็ดูร่างกายหายใจ ใครชอบดูแสงสว่างก็ดูแสงสว่าง บางคนชอบดูสีจะทำลึนก็ได้ แต่ที่แนะนำจริงๆ ไม่ควรให้เกินกายนี้ เพราะหากเกินจากกายนี้ หากดูข้างนอก มันจะเพลิน สงออก และมีโอกาสที่จะเสียได้ง่าย จิตส่งออกไปดูนิมิตข้างนอก เมื่อมีใครเตือนก็ไม่ฟังด้วย เพราะรู้สึกว่ ‘ก็ฉันเห็นเธอไม่เห็นนะ’ จะรู้สึกว่ตัวเองเก่ง ใครมาเตือนก็ไม่ค่อยฟัง

ดูว่ตัวเองอยู่กับอะไรแล้วมีความสุข อาจใช้คำบริการรรม ‘พุทโธ’ ‘สัมมาอรหัง’ ‘ยุบหนอพองหนอ’ บางคนดูท้องพองยุบ

บางคนดูลมที่กระทบปลายจมูก แล้วแต่ว่าตัวเองชอบตรงไหน ให้ไปทำตรงนั้นบ่อยๆ ทำแล้วมีความสุขกับการดูตรงนั้นจะได้สมาธิได้ง่าย เพราะดูแล้วมีความสุขอยู่กับสิ่งนั้น

ก่อนจะดูนะ หากมันกระวนกระวายก็ให้ไปอาบน้ำเสียก่อน คนรักสวยรักงาม อาบน้ำก็งามเลย ไม่ต้องไปแต่งหน้าอะไรก็ได้ ยิ่งตอนก่อนนอน ทำที่นึ่งที่นอนให้สะอาด ดูแล้วปลอดภัย หมดกังวล ประตูบ้านปิดแล้ว แก๊สปิดแล้ว ดูแล้วไม่กังวล ไม่ใช่ว่านั่งแล้ว กังวลว่าตรงนั้นปิดหรือยัง ตรงนี้ปิดหรือยัง พวกนี้คือพวกคิดมาก คนที่ทำเรียบร้อยแล้ว ไม่มีกังวล คนรักสวยรักงาม ละเอียด ทำอะไรเรียบร้อย หมดกังวล มานั่งสบายใจ สงบง่าย

คนที่ดูกายจะต้องเริ่มจากการทำสมาธิให้ได้ก่อนนะ แล้วจึงมาดูกายให้เห็นความจริงของกาย ความจริงของกายเบื้องต้นเลย เริ่มแรกเลยเราอาจจะเข้าใจว่ากายเป็นอสุภะ ความไม่สวยไม่งามจริงๆ แล้ว ความไม่สวยไม่งามเป็นเพียงสมถะ เวลาคนมีโรคะ คนทั่วไปเวลามีโรคะทวนใจ ท่านก็ให้ดูร่างกายว่ามันไม่สวยไม่งาม ถามว่าร่างกายไม่สวยไม่งามจริงมั๊ย ไม่แน่นอน.. อูจจาอะของเรา น่ารังเกียจจริงมั๊ย ไม่แน่นอน.. เพราะแมลงวันชอบ

ดังนั้นอสุภะเป็นเรื่องของสมถะ เป็นเรื่องของคนคิดเอาปรุงเอา ยังไม่แน่ แต่มันช่วยให้สงบจากราคะได้ ท่านจึงให้มาพิจารณาให้เป็นอสุภะเพื่อให้จิตมันไม่ถูกราคะครอบงำ เวลาคนที่มึนโรคะครอบงำก็จะพุ่งไปในเรื่องโรคะ ทำให้ไม่ยินดีในการปฏิบัติ



ธรรม พอเริ่มสงบจากราคะแล้ว ไม่ได้ให้หยุดแค่มาดูว่าร่างกาย
ไม่สวຍไม่งมอย่างเดียวนะ ต้องดูว่าร่างกายนี้เป็นแค่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ
ลม ไฟ ไม่ใช่ธาตุแค่ที่ไม่สวຍไม่งม เพราะยังเป็นแค่ขั้นของสมถะ

หากเห็นว่ามันเป็นแค่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มันจะแสดง
ความจริงว่ามันไม่มีตัวตนอยู่ในนั้น มันเป็นเพียงธาตุ แต่ถ้าเห็นว่า
มันไม่สะอาด มันยังเห็นว่า ‘ร่างกายกูไม่สะอาด’ มันยังไม่หมด
ความเป็นกู แต่ถ้าเห็นว่ามันเป็นธาตุ มันไม่มีกูเลย มันเป็นแค่ธาตุ
มีอะไรบ้าง

ก็จะเห็นว่ามันเป็นของแข็งๆ อ่อนๆ คือธาตุดิน ส่วนที่มัน
เกาะกลุ่มกันอยู่ได้เพราะมีธาตุน้ำ ธาตุลมก็คือความเคลื่อนไหว
ต่างๆ ธาตุไฟก็คือความร้อนความเย็น ร่างกายตรงลำตัวมีธาตุไฟ
มากกว่าปลายมือ ในแต่ละจุดมีธาตุไม่เท่ากัน ตรงที่แข็งแสดงว่า
มีธาตุดินมาก ตรงที่นิ่มแสดงว่ามีธาตุดินน้อย แต่ถ้าจะดูให้เป็น
ธาตุได้ต้องมีสมาธิ จิตต้องมีคุณภาพพอ คนที่ช่างคิดยังทำสมาธิ
ไม่ได้ มาดูกายก็จะได้ไม่เห็นความจริงแบบนี้ ได้แต่คิดเอา

แต่มีความจริงสิ่งหนึ่งที่คนช่างคิดสามารถดูได้คือเห็นจิตมัน
เปลี่ยนแปลง เห็นจิตมันเกิดดับ เดียวก็มีกิเลส เดียวก็มีสติ ตอน
ที่มีสติคือรู้ทัน กิเลสก็ดับทันทีที่มีสติ ทันทีเลยนะ ทั้งที่เมื่อตะกี้มัน
มีกิเลสเกิดขึ้นมา พอมีสติ..กิเลสดับทันที ไม่ต้องไปไล่บรรเทาฆ่าฟัน
กับกิเลสตัวนั้น แค่มีสติรู้ทันว่าเมื่อก็มีกิเลส กิเลสดับเลยทันที
เพราะสติเป็นสภาวะในขณะที่จิตมีกุศล ตอนมีกิเลสเป็นสภาวะขณะ
ที่จิตมีอกุศล กุศลกับอกุศลไม่เกิดพร้อมกันแน่นอน

เหมือนไฟ มีแต่ On กับ Off มีแต่เปิดกับปิด บางคนบอกว่า มันมีหรี่ได้ ไฟหรี่ก็คือไฟเปิดเพียงแต่สว่างมากสว่างน้อยเท่านั้นเอง ก็เลสก็เหมือนกัน แม้จะแรงเบาไม่เท่ากันมันก็คือมีกิเลสแล้ว สติ ก็เหมือนกัน ถ้ามีสติปั..กิเลสดับ

มีสติคือรู้ทันว่าเมื่อไหร่มีอะไรเกิดขึ้นกับจิต ส่วนใหญ่ก็จะเป็น เรื่องที่ไม่ดี พระพุทธเจ้าตรัสว่าเวลาดูจิตให้รู้ทัน

มีราคะก็รู้ทันว่ามีราคะ ราคะดับไปก็รู้ทัน
มีโทสะก็รู้ทันว่ามีโทสะ โทสะดับไปก็รู้ทัน
มีโมหะก็รู้ทันว่ามีโมหะ โมหะดับไปก็รู้ทัน
ฟุ้งซ่านก็รู้ หดหู่ก็รู้

รู้สิ่งที่ไม่ดีทั้งนั้นเลย เบื้องต้นนะ เบื้องต้นสิ่งที่เราดู ไม่ดีทั้งนั้นเลย คือ ราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน หดหู่ ซึ่งมีอยู่แล้วในตัวเรา หาได้ง่ายมาก เกิดขึ้นบ่อยๆ ดังนั้นเมื่อเกิดขึ้นบ่อยๆ เราจะมีโอกาสได้ดูมันบ่อยๆ มีสติได้บ่อยเพราะมันเกิดบ่อย คนที่ช่างคิด มีกิเลสเยอะ ทำให้มีโอกาสที่จะเจริญสติได้บ่อย จงภูมิใจ!

วิธีฝึก

มีกิเลสมาก..ภูมิใจมั๊ย ดูหน้าไม่ค่อยภูมิใจเท่าไร จงภูมิใจว่ามีอุปการณในการดู และมีสิ่งที่จะให้ดู มีความรู้ตัวเป็นอุปการณ มีกิเลสให้ศึกษา มีกิเลสบ่อย รู้บ่อย ก็ได้ศึกษาบ่อยมากขึ้น



ถ้าดูไปแล้วไม่มีกิเลสเลย แสดงว่าไม่เหมาะที่จะมาดูจิต เพราะอาจจะขมใจทำสมาธิไว้ ขณะนั้นยังไม่มีกิเลสให้ดู ก็อย่าเพิ่งมาดูจิต ให้ดูกายไปก่อน ก็สามารถเห็นความจริงเป็นลำดับ ขั้นแรกจะเห็นว่า มันไม่สะอาด ขั้นสองเห็นมันว่าประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่เรา ต้องไปเป็นขั้นๆ อย่างนี้

พอมีกิเลส มีราคะโทสะโมหะให้ดู ก็ดูจิตได้เลย เห็นเลยว่า มีกิเลสในจิต เห็นปั๊บ..มันก็ดับ มันเกิดดับได้ ตอนที่เห็นกิเลส.. มันจะชัดเจนเลยว่า กิเลสเป็นส่วนหนึ่ง ตัวที่ดูเป็นส่วนหนึ่ง ตอนที่เห็นปั๊บนะ..แม้เราจะไม่พูดในใจว่า ‘ไม่มีเรา’ นะ แต่จิตได้เรียนรู้ ไปแล้ว เราอาจจะพูดไม่ทันเลยว่า “เมื่อก็มีสภาวะอย่างนี้ ตัวดูคือ อันนี้ ทั้งคู่ไม่ใช่เรา” เราอาจจะไม่ได้พูดนะ แต่จิตได้มีประสบการณ์ นี่ไปแล้วขณะหนึ่ง เห็นอีกทีหนึ่ง จิตก็มีประสบการณ์อีกทีหนึ่ง เห็นบ่อยๆ จนจิตมันเริ่มฉลาดขึ้น

ในขณะที่เห็นนี้ มันเท่ากับว่าเราเอา “ความจริง” มาให้จิตดู ตอนที่คิดว่ายายคนนี้ไม่ดี อีตาคนนั้นไม่ดี ขณะนั้นเราไปสนใจข้างนอก สนใจคนโน้นคนนี้ สิ่งโน้นสิ่งนี้ข้างนอก ซึ่งก็ยังไม่แน่ว่า คนนั้นสิ่งนั้นจะไม่ดีอย่างที่คิดหรือไม่ แต่ตอนที่มีสติจริงๆ ไม่ได้สนใจข้างนอก แต่อาศัยว่าไปดูข้างนอกแล้วเกิดกิเลส แล้วดูในใจว่า มีกิเลสอะไร “ความจริง” ในขณะที่เมื่อมาก็คือ จิตมีกิเลส

ฉะนั้นจิตขณะที่มีกิเลสคือจิตที่ไปสนใจสิ่งข้างนอก แต่จิตมีข้อดีมากที่ทำให้เราเจริญสติได้และพัฒนาตนเองได้ เพราะว่าจิต

ไม่ใช่มีดวงเดียวเที่ยวรอบโลก จิตเป็นสภาวะธรรมที่เกิดดับ ทำให้เราสามารถมีจิตดวงปัจจุบันมาดูจิตดวงเมื่อเกิ่นี้ได้ ถ้าจิตเป็นสิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับแล้วเที่ยวรู้ไปเรื่อยๆ นี่นะ จะไม่มีขณะไหนเลยที่จะมาเรียนรู้ตัวเองได้เลย เข้าใจมั๊ย เพราะจิตเป็นสภาวะที่รู้ พอรู้ข้างนอก แล้วรู้ไปเลย จะให้มันหันกลับมาดูตัวเอง มันหันไม่ได้เลย

แต่จิตนี่นะมันเกิดดับ จิตขณะหนึ่งเกิดขึ้นมา รับรู้สิ่งนี้ไปแล้ว เกิดกิเลส สมมุติว่าเกิดโทสะ เห็นหน้าคนนี้แล้วเกิดโทสะ ธรรมชาติของจิตมันเกิดดับ ถ้าจิตดวงใหม่ดูหน้าของคนนี้อีก มันก็เกิดโทสะใหม่ แต่เป็นคนละขณะแล้วนะ มันอาจจะแรงขึ้นหรือเบาลงก็แล้วแต่ จะปรุ้งจะคิด ถ้าจิตคนนี้เกิดมาดูหน้าคนนี้แล้วเกิดโทสะ จิตดวงใหม่ไม่ได้ดูหน้าคนนี้ แต่หันมามองดูว่า ‘เมื่อก็เกิดอะไรขึ้นกับจิต’ จิตที่หันมามองดูว่า ‘เมื่อก็เกิดอะไรขึ้นกับจิต’ เรียกว่าเป็นขณะที่ “มีสติ” เรียกจิตดวงนั้นว่า “จิตที่มีสติ” เพราะรู้ว่ามื่ออะไรเกิดขึ้นกับจิต มันไม่มองเป็นตัวเป็นตนนะ มันจะเห็นสภาวะว่าเมื่อก็นี้มีโทสะเกิดขึ้น ตอนเห็นโทสะ มันเห็น “ของจริง” เป็นสภาวะแท้ๆ ตอนนั้นเราไม่ได้ไปมองคนอื่น แต่มองดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับจิตเมื่อเกิ่นี้ ความรู้สึกมันไวมาก มันจะรู้สึกว่าเป็นปัจจุบันนี้แหละ แต่ถ้าจะเรียกให้ตรงจริงๆ ต้องเรียกว่าเพ่งเป็นเมื่อเกิ่นี้ เพราะว่าจิตปัจจุบันจริงๆ นี่ไม่มีกิเลสตัวนั้น จิตปัจจุบันจริงๆ เป็นจิตที่มีสติ จิตปัจจุบันนี้ไม่มีกิเลส แต่เห็นกิเลสของจิตเมื่อเกิ่นี้ ที่เห็นได้เพราะจิตมันเกิดดับ เข้าใจมั๊ย



ถ้าจิตไม่เกิดดับเลย จิตเป็นดวงเดียวเที่ยวไปรอบโลกไปตลอดนี่นะ จะไม่มีโอกาสมาหันมาดูตัวเอง เปรียบเหมือนไฟฉาย ไฟฉายที่เปิดแสงส่อง มันก็ฉายส่องไปดูของข้างนอกตลอดเลย ไม่มีทางที่ไฟฉายมันจะหันมาหาตัวเองได้เลย มันรู้ไปข้างนอกอย่างเดียว แต่จิตมันมีเกิดดับ จึงมีขณะหนึ่งที่มารู้ว่าเมื่อไหร่เกิดอะไรขึ้นได้ และควรทำขณะแบบนั้นบ่อยๆ มารู้ว่าเมื่อไหร่เกิดอะไรขึ้น เหมือนเอาไฟฉายกระบอกปัจจุบันส่องดูไฟฉายกระบอกอดีตเมื่อไหร่ พอเข้าใจมัย พอรู้ได้มัยว่าตอนนี้เป็นอย่างไ จิตเหมือนตอนที่เข้ามาใหม่ๆ มัย

ฝึกแรกๆ นี่นะ ท่านให้ดูแบบช่วงยาวๆ ก็ได้ เมื่อเข้าเป็นอย่างไร จิตตอนสายเป็นอย่างไ ตอนนี้เป็นอย่างไร เหมือนเมื่อเข้ามัย ตอนกินข้าวล่ะ แล้วจะค่อย ๆ เห็นว่า จิตแต่ละขณะไม่เหมือนกัน

ที่แรกอาจจะเห็นว่า จิตตอนเข้าไม่เหมือนจิตตอนสาย อย่างนี้เรียกว่าคิดเทียบเคียง ก็ถือโดยอนุโลมว่าเป็นปัญญา แต่ยังไม่เป็นปัญญาในขั้นวิปัสสนา เพราะยังต้องคิดเอาอยู่ ถ้าเป็นวิปัสสนานี่นะ ไม่คิดเลย เห็น.. เห็นแล้วเข้าใจ คิดไม่ทัน แต่พอเห็นแล้วจะมาบรรยายทีหลังได้อยู่ แต่ให้รู้ว่าจะมาบรรยายทีหลังไม่ใช่ขณะที่มีปัญญา เข้าใจมัย มันเป็นการบรรยายแล้ว ตอนเป็นปัญญาจริงๆ นะ เป็นความเข้าใจ ความเข้าใจนั้น พูดยอะไรไม่ทันเลย ความเข้าใจมันเหมือนข้อมูลมาเป็นแพ็คเกจ ใส่ปุง ! เข้าไปนะ แต่ถ้ามาอ่านข้อมูลกันนี้.. ต้องใช้เวลานานหน่อย

อย่าไปกลัวว่ามันมีกิเลส ไม่ต้องกลัว!
กิเลสยิ่งเกิดบ่อยแล้วเรายังรู้บ่อย..ยิ่งดี
เพราะมันจะมีชนะของอิสรสัญญาได้เร็วขึ้น
ไม่ต้องกลัวกิเลสเลย กิเลสเป็นเพียงสิ่งหนึ่ง
ที่ให้จิตไปรู้เข้าเท่านั้นเอง
แล้วยังรู้บ่อย มันยิ่งจำได้แม่น
แล้วจะมีสักขณะที่เราเผลอๆ ไม่ทันระวัง
แล้วจิตมันปฏิบัติเอง
เห็นเองเลยว่าเมื่อก็มีอะไรเกิดขึ้นแวบหนึ่ง
แล้วก็ผ่านกระบวนการของมันโดยอัตโนมัติเลยเท่านั้นเอง
บางทีก็อธิบายไม่ได้ด้วยซ้ำไปว่าเมื่อก็เกิดอะไรขึ้น



สรุป

สังโยชน์ ๓ ข้อแรก ที่พระโสดาบันท่านละได้ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจา และ สีสัพพตปราคาส มีไว้สำหรับตรวจสอบผู้ปฏิบัติ คือ ถ้าพบว่ามีเพียงข้อใดข้อหนึ่งใน ๓ ข้อนี้ ก็ยังไม่ใช่พระโสดาบัน

ส่วนคุณสมบัติฝ่ายดี ๕ ข้อ คือ ศรัทธา คีละ สุตตะ จาคะ ปัญญา มีไว้เพื่อฝึกตน ว่าฝึกได้ครบมั๊ย ถ้ายังไม่สมบูรณ์ ก็ทำให้มันสมบูรณ์ขึ้นมา เติบโตเรื่อยๆ

ศรัทธา ยังต้องศรัทธาอยู่นะพวกเรา อย่าเพิ่งรีบทิ้งศรัทธา ยังต้องเชื่อไว้ก่อน เหมือนเชื่อว่าที่นี้มีอยู่จริง พอมาถึงแล้วจึงจะไม่ต้องเชื่อได้ เพราะเห็นแล้วนะ ตอนศรัทธาต้องเชื่อก่อน เค้าบอกให้เลี้ยวซ้ายก็เลี้ยวซ้าย บอกให้เลี้ยวขวาก็เลี้ยวขวา คนกำลังหลงทางนี้น่าสงสารที่สุดเลย แต่จะบอกว่าตัวเองอยู่ตรงไหนยังบอกไม่ถูกเลย ฉะนั้นเวลาเรามาหาครูบาอาจารย์นะ ถ้าได้ครูบาอาจารย์ที่ท่านบอกได้นะ เป็นบุญของเราอย่างมากเลย การส่งการบ้านกับครูบาอาจารย์ที่ท่านสามารถจูงเรา ณ จุดที่เรายืนอยู่ได้ เป็นเรื่องที่ดีมาก เราเพียงแค่นี้ให้โอกาสตัวเองปรากฏให้ท่านเห็นเท่านั้นเอง ไปแวบหนึ่งก็ยิ่งดี ให้ท่านเห็น แล้วให้ท่านบอก ณ จุดที่เรายืนอยู่ ว่าเราควรจะไปตรงไหน ควรจะกลับหลังหัน ควรจะตรงไป ควรจะเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวายังไง ตรงนี้สำคัญมาก เพราะคนหลงนั้นน่าสงสารตรงบอกไม่ถูกว่าตัวเองอยู่ไหน เป็นอย่างนั้นมั๊ย

เราเกิดมาเป็นคนกับเขาชาติหนึ่ง ก็ควรทำชาตินี้ให้คุ้มที่สุด
ชาตินี้มาเจอครูบาอาจารย์ที่ท่านสามารถจูงเรา ณ จุดที่เรายืนอยู่ได้
อย่างนั้นะ ก็ควรใช้โอกาสนี้ด้วย แต่อย่ารบกวนท่านเกินไป ควร
จะภาวนาให้มีผลอะไรบ้าง แล้วจึงค่อยส่งการบ้าน ถ้าอยู่ห่างไกล
ก็ฟังซีดีไป หรือไม่ก็หาดูหาฟังในอินเทอร์เน็ตเน



ช่วงถาม - ตอบ

คำถาม : จะทราบได้อย่างไรว่า..ดูผิดตัว?

พระอาจารย์ตอบ : เวลาดูกิเลสผิดตัวนั้นะ ก็คือ..ไปดูตัวที่ไม่ใช่
ปัจจุบัน ไปดูตัวที่มันผ่านไปแล้ว มันเกิดขึ้นจริง แต่เป็นอดีตไปแล้ว
และต้องคิดเอา

ตอนที่ดูผิดตัว คือต้อง “คิด” เอาว่า ‘เมื่อไหร่เกิดขึ้น?’

ตอนที่ดูถูกตัวจริงๆ ไม่ต้องคิดเลย แค่ “รู้” ว่า ‘เมื่อไหร่เกิด
อะไรขึ้น?’

มันไม่เหมือนกันนะ



- “รู้” ว่า ‘เมื่อก็เกิดอะไรขึ้น?’

กับ

- “คิด” ว่า ‘เมื่อก็เกิดอะไรขึ้น?’

ตอนที่คิดเอานะ.. ต้องออกแรงดู แปลกมัย แล้วเราก็ชอบที่จะออกแรงด้วย แต่ตอนรู้แบบที่ไม่คิดนี่นะ..ไม่ต้องออกแรงเลย แคร์ู้อยู่ๆ แล้วไม่ต้องห่วงมันไว้ด้วย ถ้าห่วงนะแสดงว่าเราไม่จาจะ ไม่ต้องห่วงไว้ว่า “ต้องรู้ตลอด” หรือว่า “ต้องรู้อีก” เข้าใจมั๊ย

รู้แล้ว..พอแล้ว แต่ต้องรู้นะ! และไม่ใช่ว่ามันคล้ายๆ กันนะ! มีคนภาวนาแบบปัดๆ อะไรมาก็ปัดๆ ะๆ ไม่ใช้อย่างนั้นนะ มันต้องรู้ก่อน.. แล้วไม่เสียดาย รู้แล้วไม่เสียดายความรู้ที่วาดด้วย ระบุ!.. ไม่เสียดาย

ส่วนพวกที่รู้ผิดตัว ก็เช่น โกรธคนนี้..เห็นคนนี้แล้ว..เหมือนคนที่แย่งแฟนเราเมื่อ ๒๐ ปีก่อน เห็นแล้วรู้สึกไม่พอใจไอ้หนุ่มคนนี้เลย ไม่พอใจแล้วนี่นะ อีกขณะหนึ่งค่อยมารู้ว่าเมื่อก็โกรธ

ขณะต่อไปก็ไม่พอใจว่าตัวเองโกรธ ไม่พอใจว่าเมื่อก็มันโกรธ อาจจะเป็นลำดับอย่างนี้นะ

(๑) จิตขณะหนึ่ง รู้ว่าเห็นหน้าคนนี้ แล้วโกรธ ขณะนี้โกรธไอ้คนนั้น แล้วดับไป

(๒) อีกขณะหนึ่ง รู้ว่าเมื่อก็โกรธ ขณะนี้มีสติ เห็นความโกรธของขณะ (๑) แล้วก็ดับ

(๓) อีกขณะหนึ่ง ไม่ชอบใจความโกรธที่เห็นเมื่อกี้ี้ ขณะนี้ มีโทสะ ไม่ชอบความโกรธของขณะ (๑) เข้าใจมัย

ขณะ (๓) มันเป็นความโกรธตัวใหม่ ซึ่งตอนที่มีความโกรธตัวใหม่นี้เรารู้สึกว่า ‘ฉันก็รู้ความโกรธอยู่นะ แต่มันไปรู้ความโกรธที่เป็นอดีต เพราะมันข้ามขณะ (๒) ไปดู (๑) ซึ่งเป็นอดีต เหมือนจะรู้ว่าโกรธเหมือนกัน แต่เป็นโกรธคนละตัว

ขณะ (๒) เป็นขณะที่มีสติ เพราะรู้กิเลสคือความโกรธที่เพิ่งเกิดเมื่อกี้ี้ คือเพิ่งเกิดในขณะ (๑) ยังไม่มีอะไรมาคั่น อย่างนี้ครูบาอาจารย์ท่านเรียกว่าเป็น **“ปัจจุบันสันตติ”** คือไม่ใช่ปัจจุบันขณะแท้ๆ แต่เป็นขณะที่ต่อเนื่องกันทันที โดยไม่มีอะไรมาคั่น เวลาดูจิต ให้ดูแบบนั้นะ คือดูแบบปัจจุบันสันตติ

ขณะ (๓) ที่ไม่ชอบใจนี้ มันไม่ชอบใจโทสะที่เกิดเมื่อขณะ (๑) ความรู้สึกอาจจะเหมือนกับว่าใกล้เคียงกับปัจจุบัน แต่มันต้องคิดถึงความโกรธเมื่อกี้ี้ (๑) แล้วไม่ชอบใจ แล้วก็เกิดความโกรธตัวใหม่ (๓) ความโกรธตัวใหม่ในขณะ (๓) นี้ เรารู้สึกว่า ‘ฉันก็รู้ความโกรธอยู่นะ’ แต่มันไปรู้ความโกรธที่เป็นอดีต เข้าใจมัย มันมีขณะ (๒) มาคั่น มันจึงเหมือนจะรู้ว่าโกรธ แต่เป็นโกรธคนละตัว

รู้โกรธคนละตัว โกรธนั้นไม่ดับ แปลกมาก! มันต้องรู้ให้เป็นปัจจุบันสันตติ แล้วก็ไม่ต้องคิด ตอนคิดนี้..ไม่รู้ ตอนรู้จริงๆ..ไม่คิด แลรู้ว่าเมื่อกี้ี้ไม่พอใจ เท่านั้นเอง พอแล้ว แล้วเริ่มไม่พอใจใหม่ แสดงว่ามีกิเลสตัวใหม่ ก็รู้ทันความไม่พอใจอันนั้นใหม่ ถ้า



มันแต่คิดว่า ‘ทำไมฉันไม่หายสักที..’ นี่แหละ คือ..รู้ผิดตัว ที่ว่า
รู้แล้วไม่ดับ แสดงว่า.. รู้ผิดตัว

ถ้าเริ่มคิดว่า ‘ฉันรู้ถูกต้องหรือยัง?’ อย่างนี้ฟังแล้ว ก็รู้ทันไป
เลยว่า..ฟังชาน!

ที่อธิบายเป็นขณะๆ อย่างนี้นะ พอตอนทำจริงไม่ต้องมา
กังวลเลย อันนี้มาอธิบายขยายให้ดูเล่นๆ เท่านั้นเอง ตอนปฏิบัติ
จริงไม่ต้องมาขยายอย่างนี้ได้ ตอนที่ขยายนี้นั้นตอนที่หลังจาก
รู้แล้ว แล้วมาเข้าใจ อ้อ! เป็นอย่างนี้ๆ แต่ตอนที่เราจะทำจริงๆ นะ
ไม่ต้องมากังวลเลย ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นฟังชานไปอีก

แต่บางที่มันห้ามไม่ได้นะ บางคนมันชอบมีปัญญา มันทน
ไม่ได้ที่จะเห็นเฉยๆ ให้มันคิดไปก่อน แล้วให้มันรู้ทัน รู้ทันว่ามีอะไร
เกิดขึ้น แล้วมันจะไปหาเหตุผลก็ปล่อยให้หาไป ถ้ารำคาญที่มันคิด
อยู่ ให้รู้ทันความรำคาญ แต่ส่วนใหญ่จะไม่รำคาญ คนที่กำลังคิด
อย่างนี้อยู่ละ มันจะมีความพอใจ มันจะว่ากำลังแสวงหาปัญญา
ปล่อยให้มันแสวงหาไปในแง่ที่ว่า

- กิเลสที่เห็น มันมีลักษณะอย่างไร เช่น โกรธ มีลักษณะ
ดุร้าย หยาบ กระด้าง
- กิเลสที่เห็น มันทำงานอย่างไร เช่น โกรธ มีการเผาผลาญ
ทั้งๆ ที่มันอาศัยจิตอยู่แท้ๆ
- ผลจากการมีกิเลส มันเป็นอย่างไรรึ เช่น ถ้าโกรธ มันจะ
มีการประทุษร้ายคน ลัทธิ สิ่งของต่างๆ

- อะไรเป็นเหตุใกล้ให้เกิดกิเลสนั้น เช่น มีวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความอาฆาต เป็นเหตุใกล้ให้เกิดความโกรธ

ที่เมื่อก็มันมีความโกรธขึ้นมาเพราะเห็นอะไร หรือเพราะได้ยินอะไร หรือคิดอะไร พอได้ปัญญาได้ความรู้อย่างนี้จึงจะยอม จึงจะพอใจ

บางคนไม่พอใจที่จะรู้เฉยๆ แค่ว่ามีอะไรเกิดขึ้น เห็นกิเลสเห็นมันดับไป ถ้าไม่ไปแทรกแซง มันก็จะดับให้เห็นเอง ไม่ต้องคิดแค่นี้จิตก็เกิดปัญญาแล้ว เป็นวิปัสสนาด้วย

บางคนอดคิดไม่ได้ จิตมันไม่ยอม ก็ปล่อยมันก่อน ให้มันคิดไป ในขณะที่มันคิดทบทวนคิดเทียบเคียงอยู่ ก็ให้รู้ทันว่ามันมีการเจริญปัญญา แต่ปัญญาตรงนั้นเป็นปัญญาที่ยังต้องอาศัยความคิด ยังไม่ใช่วิปัสสนา ตอนวิปัสสนาจริง ๆ นะ แค่นี้แล้วเข้าใจ เห็นแล้วเข้าใจ ไม่พูดอะไรเลย ตอนเห็นจริงๆ ที่วิปัสสนาเกิดความเข้าใจจริงนะ ไม่พูดในใจ

ขณะที่พูดในใจ จะเป็นไปได้ ๒ แบบ คือ

๑. กำลังทบทวน

๒. คิดเทียบเคียง



ตอนคิดเทียบเคียงนี้ มันใกล้เคียงที่จะเกิดปัญญาในทางวิปัสสนา แต่ยังไม่ถึง มันจะเป็นลักษณะว่า “เมื่อก็มี ตอนนั้นไม่มี” ความคิดเทียบเคียงอย่างนี้นะ เรียกว่าเป็นปัญญาระดับก่อนวิปัสสนา ถ้าเอาตามชื่อเรียกว่า **สัมมสนญาณ**

ศัพท์ชักสูงแล้ว ชักยาก เองง่ายๆ แค่ว่าถ้าเริ่มมีความคิดขึ้นมา เทียบเคียงพอได้ ให้มันคิดไปไม่เป็นไร แต่ให้รู้ว่าขณะที่คิดนั้นยังไม่ใช่วิปัสสนาแท้ เป็นปัญญาก่อนวิปัสสนา

ส่วนถ้าปัญญาระดับวิปัสสนา บางครั้งก็มีถึงขั้นนี้แล้วก็เสื่อมได้ บางครั้งเห็นว่ามันไม่เที่ยง แต่ยังไม่ถึงขั้นเกิดมรรคผล แล้วเดี๋ยวก็เสื่อม บางทีก็ถึงขั้นเห็นว่าน่าเบื่อหน่าย เห็นเท่านั้นนะ เดี๋ยวก็เสื่อม ปัญญาวิปัสสนาเองก็ยิ่งเสื่อมได้ ไม่ใช่ว่าเห็นแล้วจะค้างคาอยู่ตลอด แล้วก็ก้าวหน้าอยู่อย่างเดียว ไม่ใช่อย่างนั้นนะ..เสื่อมได้

และไม่เห็นครึ่งเดียวแล้วบรรลุเลย ต้องเห็นเข้าไปเข้ามา เห็นบ่อยๆ เพราะจิตมันดื้อ เพราะฉะนั้น เมื่อมันดื้อ ก็ต้องคอยให้ข้อมูลมันบ่อยๆ จนจิตมันเที่ยงไม่ออก คนดื้อนั้นต้องเอาหลักฐานมาประจานต่อหน้าต่อตาบ่อยๆ แล้วเที่ยงไม่ออกเอง จิตเราเป็นอย่างนั้นแหละ..ดื้อมาก!

คำถาม : โสดาบันเห็นนิพพานตอนไหน?

พระอาจารย์ตอบ : ตามตำรา พระโสดาบันเห็นนิพพานตอนที่
เกิดมรรคผล แต่เห็นแวบเดียว! เห็นอยู่ชั่วสองสามขณะ แล้วแต่องค์
แล้วแต่ท่าน ไม่แน่นอน แต่แค่แวบเดียว! บางท่านก็ไม่ชำนาญ จะ
เห็นรายละเอียดก็ต่อเมื่อจะบรรลุขั้นสูงไปเรื่อยๆ บางท่านชำนาญ
ท่านก็จะทบทวน โดยการพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ เริ่มลำดับใหม่
ให้เห็นไตรลักษณ์แล้วก็จิตวางลงไป แล้วกลายเป็นใช้นิพพานเป็น
อารมณ์ แต่ตรงนี้ไม่ใช่ทำมรรคผลขึ้นมาใหม่ เพียงแต่ทบทวนว่า
ท่านพิจารณาอย่างนี้ เห็นไตรลักษณ์อย่างนี้ ท่านก็พิจารณา
ใหม่เพื่อให้จิตไปสัมผัสกับนิพพานอีกครั้งหนึ่ง แต่ไม่ได้เกิด
มรรคผลครั้งใหม่

เพราะฉะนั้น “นิพพาน” พระโสดาบันเองจริงๆ โดยทั่วไปจะ
ไม่ชำนาญ ถึงแม้ว่าบางท่านจะใช้นิพพานเป็นอารมณ์ได้จากการ
ทำสมาธิ แต่ก็ไม่ชำนาญเท่าพระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระ
อรหันต์

แล้วนิพพานที่ปุถุชนเราจะเกี่ยวข้องได้..ยังเป็นนิพพานที่คิด
เอา นิพพานเป็นเรื่องเกี่ยวกับความไม่ปรุงแต่ง ฉะนั้นจึงเป็นเรื่อง
ที่ปุถุชนนึกเอาคิดเอาไม่ได้เลย เพราะไม่รู้จัก เลยได้แต่ฟังเอาว่า
มันคืออะไร มีประโยชน์อยู่เพียงแค่ว่าเชื่อว่ามีจริงๆ แต่ไม่มี
ประโยชน์ในแง่คิดพิสูจน์ว่ามันเป็นอย่างไร ถ้าเอาแต่นึกถึงสภาวะ
นึกอย่างนั้นไม่มีประโยชน์เลย เพราะนึกอย่างไรก็นึกไม่ออก เพราะ



จิตไม่มีประสบการณ์ จิตไม่รู้จัก การนึกถึงเรื่องที่ไม่รู้จัก ไม่มีประสบการณ์เลย.. มันนึกไม่ออก

ดังนั้นให้เขว่นเอาไว้ก่อน มันไม่ได้เป็นปัญหาว่า “ถ้าฉันไม่รู้จักนิพพานแล้ว ฉันจะปฏิบัติไม่ได้” ไม่ใช่อย่างนั้น! ให้ทำเหตุให้เห็นนิพพาน แต่ไม่ต้องกังวลว่านิพพานเป็นอย่างไร เพราะจิตยังไม่เคยเห็นนิพพาน เพราะฉะนั้นถ้าจะคิดถึงนิพพานก็จะเป็นการคิดถึงในสิ่งที่ตัวเองไม่รู้จักรู้ ซึ่งไม่มีทางที่จะคิดถึงได้เลย

ฉะนั้น ให้ทำเหตุที่จะให้เกิดมรรคผล แล้วจิตจะไปสัมผัสนิพพานเอง

ทำอย่างไรให้เกิดมรรคผล? ก็คือ เรียนเรื่องศีล เรียนเรื่องจิต เรียนเรื่องปัญญา หรือเติมคุณสมบัติที่ดีที่พร้อมที่จะเป็นพระโสดาบันได้ คือ มีศรัทธา มีศีล มีสุตะ มีจาคะ มีปัญญา ตัวปัญญา คือ หมั่นพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ หรือพิจารณาให้ลงในไตรลักษณ์ อยู่บ่อยๆ

อาตมาเคยยกตัวอย่างนะ ว่านิพพาน..ก็เหมือนกับว่า ถ้าอาตมาจะให้พวกเรานึกถึง.. “แม่ของประธานาธิบดีประเทศวานูอาตู” ลองนึกซิ!.. นึกไม่ออก.. นั่นแหละนิพพาน

ไม่ใช่แม่ประธานาธิบดีเป็นนิพพานนะ แต่เป็นแบบเดียวกันคือมันเบลงก์ (blank) จิตไม่มีประสบการณ์ จึงไม่มีประโยชน์ที่เราจะพยายามไปนึกว่าเขาหน้าตาเป็นอย่างไร เพราะจิตไม่มีประสบการณ์

เลย จะเอาหน้าของแม่ประธานาธิบดีวานูอาตูมาเป็นอารมณ์..นึกไม่ได้เลย เข้าใจมั๊ย เพราะฉะนั้น เราไม่จำเป็นต้องกังวลเรื่องนี้เลย เพราะเราไม่มีประสบการณ์ตรงนี้ เพียงแต่ว่าถ้าเราอยากเห็นหน้าแม่เขาจริงๆ ก็ต้องเดินทางไปประเทศวานูอาตู หรือไปหารูปในเน็ต ซึ่งก็ไม่ว่ากันว่าจะมีหรือไม่

คำถาม : หมายความว่า การสัมผัสสภาวะนิพพานอย่างน้อยต้องเป็นโสดาบัน?

พระอาจารย์ตอบ : ใช่ เพราะว่าเป็นโดยธรรมชาติของจิตอยู่แล้ว เมื่อมีมรรคผลเกิดขึ้นมา จิตจะไปสัมผัสตรงนั้นอยู่สองสามขณะ แต่ว่าท่านที่ไม่ชำนาญ ท่านก็ผ่านไปเลย ผ่านไปไม่ทันสังเกต ทำอีกไม่ได้ จนกว่าจะผ่านอีกครั้งหนึ่ง ผ่านมาแล้วจิตมีประสบการณ์อีก จิตก็ชำนาญมากขึ้น

เหมือนเราเคยเห็นความโกรธมาแล้วครั้งหนึ่ง ก็จะเห็นง่ายขึ้น แต่ถ้าไม่เห็นเลย ก็ต้องโกรธหนักๆ จึงจะเห็น พอมีเห็นครั้งหนึ่งแล้ว ครั้งที่สองจะเห็นง่ายขึ้น เพราะเคยเห็นมาแล้วครั้งหนึ่ง ครั้งที่สามจะเห็นง่ายขึ้นอีก มันจะชำนาญขึ้นๆ ยิ่งเห็นบ่อย ยิ่งชำนาญ คราวนี้โกรธแม้หน่อยๆ ก็เห็นได้ เพราะมันก็คือโกรธนั้นแหละ ไม่ต้องรอให้โกรธหนัก

เพราะฉะนั้นเวลาเราเห็นความโกรธขึ้นมาครั้งหนึ่งนี่นะ! เป็นขณะที่มีคุณค่ามาก เพราะทำให้จิตมีประสบการณ์ในการเห็นสภาวะ



ก่อนหน้านั้นที่เราไม่เคยฝึกเลย เราจะเห็นว่ายายนั้นไม่ดี อีตานี
ไม่ดี คนนั้นชู้โกง มันเห็นแต่คนเห็นแต่สัตว์ เห็นแต่บุคคลต่างๆ
ไม่เคยเห็นสภาวะแท้ๆ

ส่วนตอนที่เรียกว่ารู้ตัว “รู้ตัว” นี่ก็คือ..มีสติรู้ว่ามีกิเลสอะไร
เกิดขึ้น อันนั้นเห็นสภาวะแท้ๆ ซึ่งเดิมเราไม่เคยฝึกเลย พอมาเห็น
สักครั้งหนึ่งนี่ะ! จิตมันตื่นขึ้นมา มันไม่เคยเห็นตัวนี้เลย พอเห็น
แล้วนะ!.. มันตื่นขึ้นมา! มันเคยเห็นแต่ว่า..คนนั้นไม่ดีคนนี้ไม่ดี..
เห็นเป็นบุคคลๆ อย่างนั้นะ แต่พอเห็นสภาวะล้วนๆ สักครั้งหนึ่งนะ!
เห็นปั๊บ! จิตมันจะตื่นเต้น ตื่นตัว ทั้งตื่นเต้นและตื่นตัว..สภาวะ
อย่างนั้นะ ครูบาอาจารย์บางทีก็จะเรียกว่า “ตื่นแล้ว” หรือว่า
“รู้ตัวแล้ว”

เคยมีอย่างนี้บ้างมั๊ย เห็นตื่นมาแล้ว ‘เฮ้อ! มีอย่างนี้ด้วยหรือ?
สภาวะเขาเป็นอย่างนี้เองหรือ? ภาวนาเขาทำอย่างนี้กันหรือ? ดูแค่นี้
เองหรือ?’ มันไม่มัวแต่ดูข้างนอก มันย้อนมาดูนิดเดียวเท่านั้นเอง
ตอนดูก็ดูนิดเดียว

พอเห็นอย่างนี้ขึ้นมาครั้งหนึ่งแล้วนะ จิตมันจะจำ จิตมันทำ
หน้าที่เองนะ เวลาดูแล้วเห็นว่า คนนี้ไม่ดี แล้วโกรธนะ จิตมันก็ดับ
ตอนดับ..จิตก็จะจำว่า “คนนี้ไม่ดี”

แต่ถ้าจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นมาแล้วรู้ทันว่า เมื่อก็มีกรรม
คราวนี้จิตมันไม่ได้จำหน้าคนนั้น แต่มันจะจำว่า “กรรม” เป็น
อย่างไร จิตที่มีสติมันจะจำว่า “กรรม” มันเป็นอย่างไรรู้แล้ว

ก็ดับไป จิตหลงไปต่อ จิตหลงก็หลงไปอีก วันนี้ ไปเจอสิ่งที่ไม่ดี แล้วก็ไม่ชอบใจ เกิดความโกรธขึ้นมาใหม่ แล้วทำความรู้จักกับความโกรธอีกครั้งหนึ่ง คือรู้ว่าเมื่อไหร่มีความโกรธเกิดขึ้น จิตก็รู้จักความโกรธมากขึ้นด้วย รู้จักที่ไรก็จำทุกที คือเห็นความโกรธที่ไรก็จำความโกรธทุกที โกรธครั้งนี้อาจจะไม่ได้โกรธคนเดิมก็ได้ อาจจะโกรธสุนัขก็ได้ หรือโกรธไฟแดง ฯลฯ แต่โกรธจะมีลักษณะแบบเดียวกันคือ ไม่ชอบใจ ไม่อยากเห็น อยากให้สิ่งนั้นพ้นจากชีวิตของเรา ถ้ามันไม่ไปก็ไป...ประมาณนั้น มันดูร้ายและหยาบกระด้างนะ ลักษณะพิเศษของความโกรธนี้ไม่เหมือนราคะ ไม่เหมือนสภาวะอื่นๆ มันมีลักษณะเฉพาะของมันเรียกว่า มีลักษณะพิเศษ เรียกเป็นศัพท์ว่า **วิเสสลักษณะ**

จริงๆ แล้ว พอจิตเห็นความโกรธครั้งแรก..มันก็จำความโกรธแต่จำไม่แม่น เหมือนอาตมาเห็นหน้าโยมครั้งนี้เป็นครั้งแรก พอผ่านไป ๗ วัน มาเจออีกที โยมมาทัก ทักที่อื่นด้วย ก็คงต้องคิด ‘..ใครหนอ...ไม่รู้จัก’ อาจเคยเห็น แต่จำไม่แม่น แต่ถ้าเห็นกันบ่อยๆ อย่างเพื่อนสนิท เจอหน้ากันบ่อย ก็จำได้แม่น แม้จะเห็นไกลๆ ก็จำได้ แสงสลัวๆ ก็จำได้ว่าคนนั้นมาแล้ว บางทีไม่เห็นเสียด้วยซ้ำไป หันหลังอยู่ ได้ยินเสียงฝีเท้ามาก็จำได้ เพราะมันเจอกันบ่อย..จำแม่น

กิเลสก็เหมือนกัน เรา รู้จักมันบ่อยๆ จากการเห็นปัจจุบัน ที่ไม่ใช่คิดเอา ถ้าต้องคิดเอานี้ ขณะนั้นคือฟุ้งซ่าน ถ้าจะรู้ตอนนี้ก็ต้องรู้ว่ามันฟุ้งซ่าน แต่ถ้าโกรธปุ๊บรู้ปั๊บ ต้องโกรธปุ๊บรู้ปั๊บเลยนะ



โกรธยังไม่ทันดับไปนี่นะ ก็รู้ว่าเมื่อก็โกรธ ใช้ได้เลย ไม่ต้องไปไล่ดับความโกรธ ไม่ต้องเจริญเมตตาก็ได้ แค่รู้ว่าเมื่อก็มีความโกรธ ความโกรธก็ดับเอง ตอนรู้จักครั้งแรกนี่นะ แกรู้จักว่ามันมีความโกรธ แล้วจิตที่มีสตินี้ก็ดับ แล้วจิตมันก็จำโดยไม่ต้องสั่งให้จำด้วย จิตเขาทำหน้าที่จำทุกครั้งที่มันดับอยู่แล้ว พอมันจำแม้ความโกรธเบาๆ หรือแม้จะโกรธอย่างอื่น ยิ่งโกรธบ่อยยิ่งดี เพราะทำให้จิตจำบ่อยๆ พอรู้จักบ่อยๆ เข้า มันจะไม่ใช่แค่รู้ลักษณะของความโกรธอย่างเดียว มันจะเห็นว่าความโกรธเองก็เกิดดับ โดยที่ไม่ต้องคิด ไม่ต้องนึก ไม่ต้องเทียบเคียง มันแค่เห็นว่ามีความโกรธปุ๊บนี่นะ มันดับไปเลย เมื่อก่อนไม่ได้สังเกตจุดนี้ แต่มันก็ดับ แต่พอเห็นบ่อยๆ เข้านะ จิตมันเริ่มฉลาด

มันก็เริ่มสังเกตว่าทุกครั้งที่สติ โกรธมันก็ดับ แล้วสติเองก็ดับด้วย ไม่ได้ยึดเอาตัวสติด้วย แล้วไม่ได้ยึดเอาความโกรธด้วย จาคะด้วยนะ คือไม่หวงความโกรธและไม่หวงสติ ตรงนี้นะให้มันแสดงความจริงทั้งตัวที่โกรธและตัวที่รู้ตัวแล้ว มันก็เกิดความเข้าใจขึ้นมาเองว่า “สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ” ไม่ต้องไปสอนมันเลย มันเข้าใจเอง

ตอนที่เข้าใจเองแล้วก็เห็นความจริงนี่นะ มันจะต้องมีการรู้ทันความโกรธ ถ้าเราโกรธบ่อยนะ ต้องรู้ทันสภาวะบ่อยๆ จะเกิดลักษณะของสภาวะอันหนึ่งที่เรียกว่า **อิธัสัญญา** ขณะจิตที่มันดับมันจะจำ โดยเป็นหน้าที่ของสัญญา สัญญาคือความจำ จำว่าความโกรธเป็นอย่างนี้ พอครั้งที่สัญญามันมากพอจนแม่นยำพอนี่นะ พอโกรธ

เกิดขึ้นเราไม่ตั้งใจจะไปดูเลย สติทำงานเองโดยอัตโนมัติ เมื่อก่อนต้องตั้งใจดู แต่ตอนได้มรรคผลหรือเห็นของดีจริง ๆ นี่นะ..ไม่ตั้งใจ

ตรงนี้เรียกว่าสัญญามั่นเต็มที่แล้ว เรียกว่าอิสรสัญญามั่นแม่นแล้ว มีอะไรไหวพริบที่เป็นความโกรธ โกรธปุ๊บรู้ปั๊บ! โดยอัตโนมัติ ขณะที่มันเป็นอัตโนมัติแบบนี้เป็นขณะที่เราบังคับไม่ได้ แล้วตรงที่บังคับไม่ได้นี้ มันจะมาเมื่อไหร่ไม่รู้ ฉะนั้นเราไม่ต้องทำ หน้าทีของเราไม่ใช่ทำ “เมื่อไหร่จะอัตโนมัติซะที” ไม่ใช่อย่างนั้น หน้าทีของเราคือรู้ทันว่าเมื่อก็มีอะไรเกิดขึ้น เต็มข้อมูลให้จิต ให้มันจำ ยิ่งบ่อยยิ่งดี เพราะมันจะมีอิสรสัญญาได้เร็วขึ้น เข้าใจมั๊ย...

รู้อย่างนี้แล้ว อย่าไปกลัวว่ามันมีกิเลส ไม่ต้องกลัว! กิเลสยังเกิดบ่อยแล้วเรายังรู้บ่อย..ยิ่งดี เพราะมันจะมีชนะของอิสรสัญญาได้เร็วขึ้น ไม่ต้องกลัวกิเลสเลย กิเลสเป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่ให้จิตไปรู้เข้าใจเท่านั้นเอง แล้วยิ่งรู้บ่อย มันยิ่งจำได้แม่น แล้วจะมีลักษณะหนึ่งที่เราเผลอๆ ไม่ทันระวัง แล้วจิตมันปฏิบัติเอง เห็นเองเลยว่าเมื่อก็มีอะไรเกิดขึ้นแวบหนึ่ง แล้วก็ผ่านกระบวนการของมันโดยอัตโนมัติเลยเท่านั้นเอง บางทีก็อธิบายไม่ได้ด้วยซ้ำไปว่าเมื่อก็เกิดอะไรขึ้น

หลวงพ่อบอกว่า บางท่านเหมือนคนตกต้นไม้ กระบวนการแห่งมรรคผลนั้นะ มันเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ แต่รู้ว่าหล่นตู่บถึงพื้นดินแล้ว มันผ่านชนะจิตอะไรบ้าง..จำไม่ได้แล้ว อย่างนี้ก็มิ ให้มันหล่นตู่บเถอะ อย่างไรก็ได้



หน้าที่เราไม่ต้องกังวลว่าเมื่อไหร่มันจะหล่น หน้าที่เรา คือ มีอะไรเกิดขึ้นกับกายขณะนี้ มีอะไรเกิดขึ้นกับจิตเมื่อไหร่ เจริญสติ รู้ทันกิเลส เจริญสมาธิด้วยการรู้ทันเมื่อจิตมันไหล

รับพร

วันนี้ เราทำบุญหลายอย่าง ทำบุญด้วยการให้ทาน ถวายอาหารพระภิกษุ เเรารักษาศีล มีภาวนาบ้างมัย ภาวนานะ มีการฟังธรรม มีการบรรยายธรรม ที่บรรยายธรรมเป็นการให้ธรรมทาน ที่ฟังธรรมก็เป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการทำบุญอีกแบบหนึ่งเหมือนกัน บุญทั้งหลายที่ทำนี้ให้น้อมบูชาพระรัตนตรัย ที่เรารู้จักการทำบุญนี้ก็เพราะพระพุทธองค์ทรงสอนไว้ มีพระธรรมคำสอนมา มีพระสงฆ์ที่รักษาคำสอนมาจนถึงปัจจุบัน ถ้าเราไม่มีพระสงฆ์รักษามา ก็อยู่ในเวลาที่ไม่มีความ ศาสนาไม่สามารถส่งทอดได้รุ่นต่อรุ่น หากไม่มีผู้รักษามาให้เรา แต่มีผู้รักษามา ให้เรานึกถึงบุญคุณของผู้ที่รักษามาด้วย

จากนั้นก็อุทิศถวายแก่พระราชาผู้ทรงธรรม เราเกิดในถิ่นที่มีพระราชาผู้ทรงธรรม ให้นึกถึงบุญของเรา ว่าเรามีบุญมาดีจึงมาอยู่ในแผ่นดินที่มีพระราชาผู้ประเสริฐแบบนี้ ไม่ใช่ภูมิใจแล้วก็ดีใจอยู่เฉยๆ เวลาบุญก็อุทิศถวายพระองค์ด้วย ให้สายใยของบุญนี้ส่งไปให้พระองค์ ให้พระองค์มีพระพลาณามัยแข็งแรงสมบูรณ์ มีพระชนมายุยืนนาน

แล้วก็อุทิศให้กับผู้มีพระคุณของเราโดยส่วนตัว ก็คือคุณพ่อคุณแม่ นอกจากนั้นก็ยังมีหมู่ญาติของเรา ปู่ ย่า ตา ยาย เพื่อนสนิทของเรา ครูบาอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาทั้งทางโลกและทางธรรม

อุทิศให้กับเหล่าเทวดาทั้งหลายที่ปกปักรักษาเราอยู่ ปกปักรักษาสถานที่แห่งนี้ ปกปักรักษาประเทศชาติและพระศาสนาด้วย ให้เทวดาเหล่านั้นได้มีกำลังแห่งบุญบารมียิ่งขึ้น เพื่อให้เขาได้มาดูแลคนดีต่อไป

และอุทิศให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย แผลออกไปไม่มีประมาณ สัตว์ใดที่เป็นโอปปาติกะที่ต้องการบุญ ก็ขอให้มาอนุโมทนาบุญอันนี้ ให้มารับรู้และดีใจกับพวกเรา ที่เราได้กำลังอุทิศให้อยู่ ขอให้บุญที่ทำอยู่และอุทิศให้แล้วนี้เป็นปัจจัยในการทำให้ท่านเหล่านั้นเปลี่ยนภาพเปลี่ยนภูมิไปสู่สุคติ

แล้วเราก็ตึงใจของเราเองด้วยว่าจะไม่หยุดความดีแค่นี้ จะพัฒนาตัวเองยิ่งๆ ขึ้นไป จะพัฒนาตัวเองได้ ก็คือมาเรียนคำสอนของพระพุทธเจ้า และนำมาปฏิบัติ ให้ได้ผลกับจิตใจของเราเอง ให้ถึงความพ้นทุกข์นะ

ถ้าเห็นว่าจิตเปลวก็ใช้ได้..

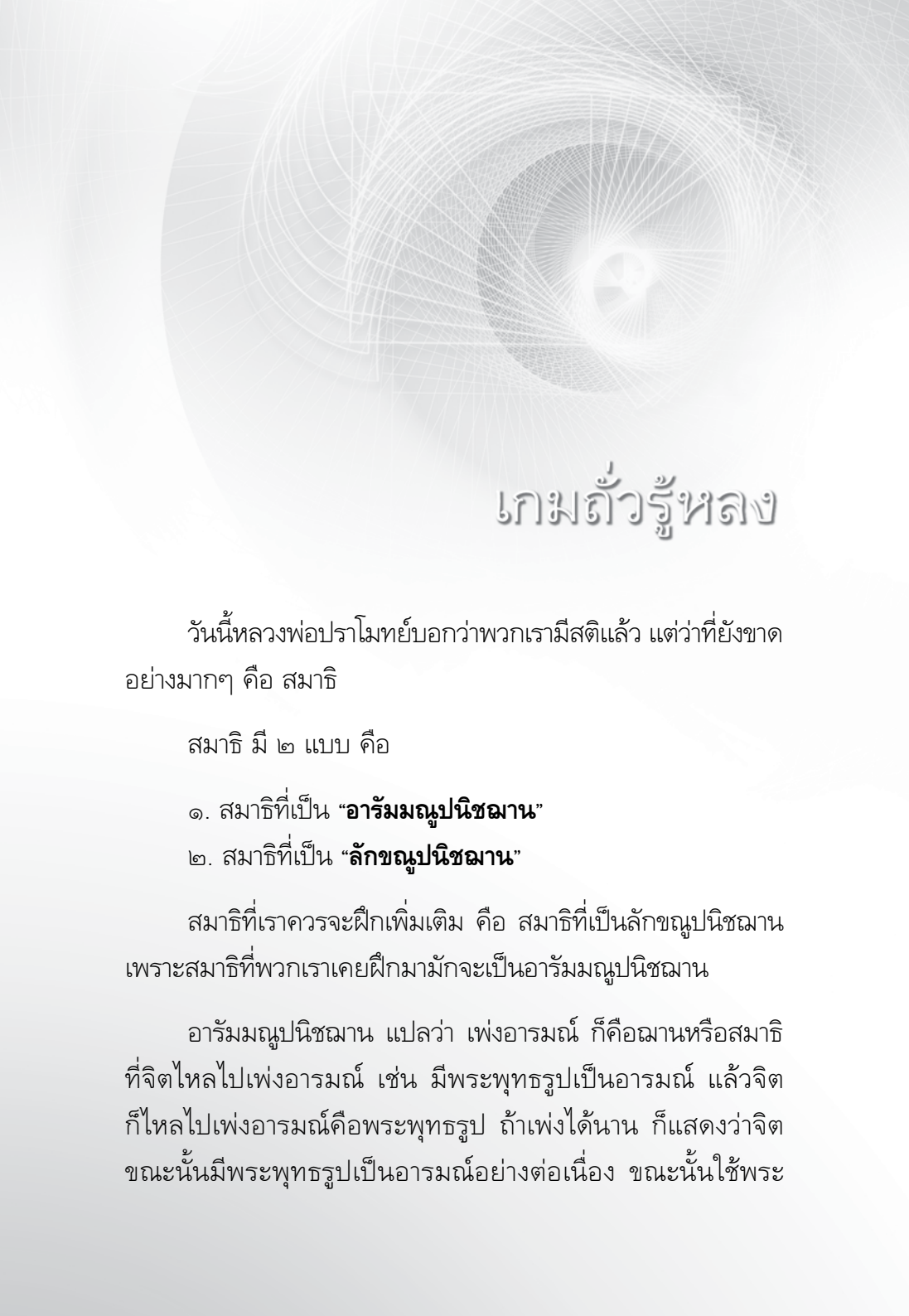
๖ ได้สติ ความรู้ตัว

ถ้าเห็นว่าเห็นจิตเคลื่อนก็ใช้ได้..

๖ ได้สมาธิ จิตตั้งมั่น

ถ้าเห็นว่าจิตเกิด-ดับ ก็ใช้ได้..

๖ ได้ปัญญา



เกมถั่วรู้หลง

วันนี้หลวงพ่อบราโมทย์บอกว่าพวกเราเมื่อดีแล้ว แต่ว่าที่ยังขาดอย่างมากๆ คือ สมาธิ

สมาธิ มี ๒ แบบ คือ

๑. สมาธิที่เป็น “**อรัญญูปนิชฌาน**”
๒. สมาธิที่เป็น “**ลักขณูปนิชฌาน**”

สมาธิที่เราควรจะได้ฝึกเพิ่มเติม คือ สมาธิที่เป็นลักขณูปนิชฌาน เพราะสมาธิที่พวกเราเคยฝึกมามากจะเป็นอรัญญูปนิชฌาน

อรัญญูปนิชฌาน แปลว่า เพ่งอารมณ์ ก็คือฌานหรือสมาธิที่จิตไหลไปเพ่งอารมณ์ เช่น มีพระพุทธรูปเป็นอารมณ์ แล้วจิตก็ไหลไปเพ่งอารมณ์คือพระพุทธรูป ถ้าเพ่งได้นาน ก็แสดงว่าจิตขณะนั้นมีพระพุทธรูปเป็นอารมณ์อย่างต่อเนื่อง ขณะนั้นใช้พระ



พุทธรูปเป็นอารมณ์ในการเพ่ง จิตจะต้องไหลไปสู่อารมณ์นั้น แล้วจะเป็นสมาธิแบบเพ่งอารมณ์ เอาไว้พักผ่อน

สมาธิที่พวกเราไม่คุ้นกัน แต่ควรจะฝึกให้มาก ก็คือ**ลักษณะนิชฌาน**

ลักษณะนิชฌาน แปลว่า เพ่งลักษณะ เป็นสมาธิที่จิตไม่ไหล หมายถึงว่าจิตตั้งมั่นไม่ไหลไป อารัมมณูปนิชฌานนี้จิตต้องไหลไปหาอารมณ์ แต่ลักษณะนิชฌานจิตไม่ไหลไปหาอารมณ์ แต่ตั้งมั่นอยู่กับจิต จิตอยู่กับตัวของตัวเอง เอาไว้เจริญปัญญา เป็นสมาธิที่พวกเราไม่คุ้น



วิธีฝึกลักษณะนิชฌาน ภาคทฤษฎี

ทำความเข้าใจกันก่อน

วิธีที่จะฝึกก็คือ ควรจะหา “ที่อยู่” ให้จิตก่อน เรียกว่าให้จิตมี “วิหารธรรม” แล้วรู้ทันเวลาที่จิตมันไหลไป หรือเวลามันไหลไป คือรู้ทันเมื่อจิตออกจากที่อยู่ตรงนั้น

แต่เราไม่ชำนาญในการทำลักขณูปนิชฌาน เพราะฉะนั้นจะให้บอกนึบ! แล้วทำลักขณูปนิชฌานได้เลยนี่นะ มันทำไม่ได้ เพราะเรามีความเคยชินเดิมๆ ที่จะเอาจิตน้อมไปอยู่ที่ตรงไหนสักที่หนึ่งนานๆ แต่ลักขณูปนิชฌานไม่ใช่เอาจิตไปอยู่ที่ตรงไหนนานๆ ไม่ใช่ให้จิตไปอยู่ในอารมณ์ไหนนานๆ เพราะทำอย่างนั้นที่ไรก็กลายเป็นอรัณมณูปนิชฌานไปทุกที

ฉะนั้น คำว่า “ที่อยู่” ที่ว่านี้ ถ้าเราไปเพ่งอยู่ตรง “ที่อยู่” นั้น ก็กลายเป็นเพ่งที่อยู่ แล้วก็กลายเป็นอรัณมณูปนิชฌานไป เข้าใจมั๊ย “ที่อยู่” เป็นแค่ที่สังเกต แล้วคอยสังเกตเวลาที่จิตมันผิดไปจากตรงนั้น เมื่อความรับรู้ของจิตมันผิดไปจาก “ที่อยู่” ตรงนั้นเมื่อไร ก็แสดงว่าจิตมันพลออกไป หรือถ้าใครเห็นว่าจิตมันเคลื่อน..ก็ดูความเคลื่อนของจิต ตอนที่จิตเคลื่อน แสดงว่าจิตไม่ตั้งมั่น พอรู้ว่าจิตเคลื่อน ขณะที่รู้นั้นตั้งมั่นพอดี วิธีนี้เรียกว่า..ฝึกโดยการดูสิ่งตรงข้าม

การฝึกโดยการดูสิ่งตรงข้าม มันก็เป็นวิธีเดียวกับที่เราฝึกสติมานานแหละ เพราะขณะที่มีสติก็คือขณะนั้นไม่พลอ ขณะที่พลอ..ขณะนั้นไม่มีสติ ทีนี้ถ้าเราไม่เคยฝึกเลย พอบอก “เฮ้ย!..จงมีสติ!” จิตก็ทำไม่เป็น เข้าใจมั๊ย ก็ต้องไปดูตอนที่มันพลอๆ นั้นแหละ ถ้าพลอแบบเบาๆ มันก็ไม่เห็น ก็ต้องดูพลอหนักๆ เช่น พลอโกรธ พลอดทกใจ พลอกลัว อย่างนี้ละ จะเห็นว่าจิตมันมีอาการผิดปกติขึ้นมา แล้วมันพลอด้วย การฝึกสติจึงใช้วิธีดูสิ่งที่มีที่ เกิดจริง ก็ดู



ตอนที่มันมีกิเลส

มันตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอน พระพุทธเจ้าสอนให้ดูจิต ใน
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระองค์สอนให้**ตามดูรู้ทันจิต ว่าจิตของ
ตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร**

- จิตมีราคะก็รู้ทันว่ามีราคะ ราคะดับไปก็รู้ทันว่ามันดับไปด้วย
- จิตมีโทสะก็รู้ทันว่ามีโทสะ โทสะดับไปก็รู้ทัน
- จิตมีโมหะ คือเพเลอ หลง เหม่อ ก็รู้ทันว่ามีโมหะ โมหะ
ดับไปก็รู้ทันด้วย

ทำไมต้องรู้ทันตอนดับ เพราะถ้าไม่รู้ทันตอนดับ ก็จะไม่เกิด
ปัญญา จะต้องเห็นว่ามันเกิดดับ จึงจะเรียกว่าเริ่มมีวิปัสสนาปัญญา

แล้วไม่ใช่เฉพาะราคะ ไม่ใช่เฉพาะโทสะ ไม่ใช่เฉพาะโมหะ
ที่ดับ จิตที่มีสติเองก็ดับ ไม่ใช่เฉพาะตัวร้ายนะ..ตัวดีก็ดับ เพราะ-
ฉะนั้นทั้งตัวร้ายและตัวดีที่เราพยายามจะประคอง ๆ กันไว้นั้น มันก็
ประคองไม่ได้จริง มันก็ต้องเกิดดับ ให้รู้ทันว่าเป็นธรรมชาติของมัน
อย่างนี้ว่า สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นก็ดับ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือร้าย

แต่ถ้าร้ายแล้วไม่ฝึกู้สึกตัวเลย ก็จจะร้าย..เหมือนไม่ดับ แต่
จริงๆ แล้วร้ายนี้เกิดดับ แต่มันเปลี่ยนเร็ว ร้ายแบบเยี่ยมๆ..ร้ายแบบ
ราคะ ร้ายแบบดูๆ..ร้ายแบบโทสะ ร้ายแบบไม่รู้เรื่อง..ร้ายแบบโมหะ
ร้ายโง่ๆ อะไรแบบนี้แหละ มันมีร้ายหลายแบบ หลากหลายเปลี่ยนไป

เปลี่ยนมา ที่จริงมันก็เกิดดับแต่เราไม่เคยรู้เลย เพราะว่าไม่เคยไปรู้จักมันเลยเสียที พอรู้จักมันเข้าแล้วนะ ความร้ายทั้งหลายถูกขัดเกลาด้วยความดีคือรู้สึกตัวขึ้นมา อย่างน้อยๆ ความร้ายก็ไม่ต่อเนื่องแล้ว ส่วนความดีก็แป๊บเดียว แต่แป๊บเดียวนี้อะไร..มันพอที่จะเห็นว่ามันเกิดดับได้ คือเห็นว่ามันไม่เที่ยง



วิธีฝึกลักษณะนิชฌาน ภาคปฏิบัติ

วันนี้ทีมงานได้เตรียมตัวไว้แล้ว เราจะมาลองเล่นเกมเพื่อที่จะเข้าสู่ภาคปฏิบัติแบบสบายๆ เพราะว่าเวลาเราฟังคำแนะนำจากครูบาอาจารย์มา ถ้าไม่ลงมือทำเสียที เราก็จะไม่เห็นสภาวะ เราได้แต่ฟังๆ “ท่านว่าจิตไหล.. จิตไหลเป็นอย่างไรนะ?” “รู้ทันความเคลื่อนไหวเป็นอย่างไรนะ?” “แล้วให้สร้างที่อยู่.. ที่อยู่มันเป็นยังไง? จะต้องไปลงเสาเข็มมั้ย?” ไม่ต้องขนาดนั้น เดี่ยวเราจะแจกอุปกรณ์ในการเล่นเกมนะ เพื่อที่จะมาดูจิตไหลบ้าง ดูจิตที่มันไหลบ้าง

เกมนี้นั่งชื่อเอาไว้ว่า “เกมถั่วรู้หลง”

อุปกรณ์ของเราหลักๆ เลยคือ ถั่วกับถ้วย ทุกคนจะได้รับแจกถั่ว ๒ ใบ ใบหนึ่งมีถั่ว อีกใบหนึ่งไม่มีถั่ว



กติกาของการเล่นเกมนี้ก็คือว่า จะให้ทุกคนมีที่อยู่ของใจร่วมกัน เพราะว่ามันเป็นเกม แต่ถ้าตอนที่ฝึกจริงๆ ใจของใครก็มีที่อยู่ของคนนั้น ก็ไปดูเอาเองว่าใจมันชอบอยู่ที่ไหน แต่เนื่องจากว่านี่เป็นเกม ก็ให้ทุกคนมีที่อยู่เดียวกัน..แบบเดียวกัน

ที่อยู่ที่ ๑ : พระพุทธรูป

ที่อยู่ที่เราซึ่งง่ายสำหรับคนเริ่มต้นก็คือ ที่อยู่ที่สามารถมองเห็นได้ ที่มองเห็นได้และน่าอยู่ ควรจะมองแล้วเกิดความพอใจหรือเกิดกุศลด้วย ฉะนั้นในที่นี้ให้ดูพระพุทธรูป ใช้พระพุทธรูปเป็นที่อยู่

แล้วถ้าจิตหลุดออกจากพระพุทธรูป หยิบถั่ว ๑ เม็ด จากถ้วยที่มีถั่ว ไปยังถ้วยอีกใบหนึ่งที่ว่างเปล่า ถ้วยนั้นเป็นถ้วยคะแนน หยิบแล้วให้จิตกลับมาอยู่ที่พระพุทธรูปใหม่อีกครั้งหนึ่ง ถ้าจิตเผลออีก หยิบอีก ๑ เม็ด เผลอครั้งนั้นอาจเพียงแค่ว่าใจลอยไปคิดถึงอาหารที่กินเมื่อไหร่ ไม่รู้ว่าจิตมันเคลื่อนด้วยซ้ำไป ถ้ารู้ทันว่าเผลอนับ! หยิบ ๑ เม็ด แล้วกลับมาที่พระพุทธรูป

ใช้เวลา ๑ นาที แล้วมาดูซิว่า ๑ นาทีนี้ใครอยู่กับพระพุทธรูปได้นาน ใครเผลอมาก ใครเผลอน้อย หรือใครไม่เผลอเลย ดูซิว่าถั่วของใครจะมีมากกว่ากัน

พร้อมนะ! เริ่ม! หมดเวลา!

นับถั่วดูซิว่าได้กี่เม็ด ขอสัมภาษณ์คนที่เกิน ๑๐ เม็ดหน่อย

โยมตอบ : มีความรู้สึกว่าจิตมันไม่นิ่ง!

โอ้โฮ! อันนี้แปลกมากเลย ตั้งแต่เล่นเกมถั่วมา..อาการนี้แปลกที่สุด แต่ดีมากเลย เพราะยิ่งเห็นว่ามันไหวกรึก ๆ ๆ ก็ยิ่งได้ถั่วเยอะ

คนนี้ละ อาการเป็นอย่างไร มันผลอไปไหนบ้าง?

โยมตอบ : มันไปฟังเสียง

เสียงถั่วกระทบถั่วยไช้มัย เสียงเหมือนหยกกระทบแผ่นหินอย่างนั้นหรือเปล่า?

โยมตอบ : ใช่

แทนที่จะดูพระพุทธรูป มาดูพระสงฆ์ไช้มัย แล้วอาตมาก็ตั้งใจที่จะส่ายไปส่ายมา เรียกว่าส่ายยั่ว! แล้วขอบอกนะ อาตมาตั้งใจให้มีกติกากว่า “ต้องหยิบถั่วใส่ถั่วย” เพื่ออะไร?.. เพื่อให้มีเสียงกวน แล้วก็ได้ผลจริงๆ เพราะว่าขณะที่ดูพระพุทธรูป เราก็มองได้ยินเสียงถั่วกระทบถั่วย

เราเล่นเกมนี้ไม่ได้เล่นเพื่อที่จะให้จิตไม่เคลื่อนไหว แต่เราจะดูจิตเคลื่อนไหว เพราะฉะนั้นเวลาผลอหรือว่ามีอะไรมากระทบทำให้ผลอให้รู้ทัน “ความผลอ” ที่เกิดขึ้น หรือว่ามีเสียงมากวน แล้วใจไหล



เห็นใจไหลไปทางหู..ไปฟังเสียง จิตมันไหลจากพระพุทธรูปบู๊!
ไหลไปหาถ้วย ให้รู้ทันว่ามัน “เคลื่อนไป” เสียงนั้นทำให้เรารู้จักจิต
ของเราเอง ควรขอบคุณถ้วยและถ้วยของคนอื่นเขาด้วย (หัวเราะ)

เคยมีคนถามว่า ทำไมต้องวางที่ถ้วย ใช้ดินสอขีดเอาไม่ได้หรือ

อาตมาก็บอกไปว่า ไม่ได้ ดินสอขีดมันเบาไป ที่ตั้งใจเล่นเกมนี้
ให้มันมีเสียงก๊อ๊กก๊าก ๆ นี่แหละ เพื่อให้หูมันมีอะไรกระทบบ้าง ถ้านั่ง
อยู่ตรงนี้แล้วทุกคนเงียบไม่มีเสียงอะไรเลยนะ จังหวะที่พระพุทธรูป
มันจะง่ายมากที่เราจะทำอรัมมณูปนิชฌาน เข้าใจมั๊ย แล้วพวกนี้
จิบๆ เป็นของที่เราทำกันอยู่แล้ว ไม่ต้องฝึก ที่เราจะฝึกก็เพื่อดูจิต
เคลื่อน เพราะฉะนั้นต้องหาอะไรที่มันกวนใจให้มันเคลื่อน เข้าใจมั๊ย
แล้วไม่ต้องกลัวว่ามันเคลื่อน เคลื่อนไปถ้ารู้ทัน..ได้ถ้วย ๑ เม็ด
ขอบคุณเสียงของถ้วยเม็ดนั้นด้วย

แต่หลักข้อสำคัญสำหรับเราในที่นี้ คือ **ให้จิตกลับสู่ที่อยู่ก่อน
จึงจะนับถั่วครั้งใหม่ได้** ไม่ใช่ว่าเคลื่อนไปจากพระพุทธรูปแล้ว ไป
ไต่ยีนถ้วยคนนั้นถ้วยคนนี้ แล้วมาเห็นอาตมาขยับตอกตักๆ แล้วไป
ไต่ยีนถ้วยคนนั้นคนนั้น ไม่กลับที่อยู่เลย อย่างนี้ไม่นับเลยสักเม็ดนะ
ต้องกลับสู่ที่อยู่ก่อน แล้วพอเคลื่อนจากที่อยู่จึงนับใหม่อีกเม็ดหนึ่ง

ถ้าไม่กลับสู่ที่อยู่เลย อย่างนี้เรียกว่า “ฟุ้งชานยังไม่ครบรอบ”
ต้องให้ครบรอบคือกลับมาสู่ที่อยู่ก่อน จึงจะนับใหม่ได้

บางทีพวกเราอาจจะรู้สึกว่ “นั่นก็เจริญสติดีมาก ทำไมไม่
ก้าวหน้าเสียที?”

คำตอบก็คือ เพราะไม่ยอมกลับสู่ที่อยู่นี้แหละ

มันเหมือนจะรู้ว่า จิตไปทางโน้น จิตไปทางนี้ จิตไปทางนั้น
จิตมีราคะ จิตมีโทสะ แต่ไม่กลับสู่ที่อยู่เลย เท่ากับว่ายังฟุ้งชาน
ไม่ครบรอบ ใจที่เหมือนกับรูนี้..ยังฟุ้งอยู่! เข้าใจมั๊ย

เพราะฉะนั้น สำคัญมากเลยนะ คือต้องกลับที่อยู่ ในที่นี้ที่อยู่
ของเราคือพระพุทธรูป

ลองใหม่นะ ที่อยู่ของเราคือพระพุทธรูปนะ ให้เวลา ๑ นาที
ดูใหม่ว่า จิตของเราเผลอกี่ครั้ง เคลื่อนกี่ครั้ง ทั้งเผลอทั้งเคลื่อนนี้
นับรวมเป็นถั่วไปเลยนะ ไม่ต้องไปแยก เอาแค่ว่าผิดจากพระพุทธรูป
องค์นี้เมื่อไหร่ นับ ๑ เม็ด เข้าใจมั๊ย ให้เวลา ๑ นาทีเท่าเดิม แล้ว
ลองมาดูว่า จำนวนถั่วของเราจะเปลี่ยนแปลงบ้างมั๊ย

พร้อมนะ! เริ่ม! หมดเวลา!



ตกลงรู้หลักแล้วใช่มั้ยว่า แค่ผิดจากพระพุทธรูป แค่ไปฟังเสียง..ฟังเวทหนึ่ง! ก็ถือว่าเคลื่อนแล้ว ได้ยินเสียงนิตหนึ่ง ก็ถือว่าเคลื่อนแล้ว เพราะจิตทำงานได้ที่ละอย่าง ในขณะหนึ่งๆ จิตทำงานได้ที่ละอย่าง ขณะที่อยู่นี้..จิตใช้ช่องทางคือ “ตา” ไปหา “รูป” อันนั้นเขาเรียกว่า “จักขุวิญญาณจิต” แต่ถ้าไปฟัง “เสียง” มันจะใช้ช่องทาง “หู” ภาษาบาลีเรียกว่า “โสตวิญญาณจิต” ฉะนั้นถ้าได้ยินอยู่นั้นะ จิตมันดับจากตามาเกิดทางหูแล้ว หมายความว่า จิตเคลื่อนแล้ว มันเปลี่ยนไปแล้ว จิตเกิด-ดับแล้ว

ถ้าเห็นว่า**จิต**เพลอกี่ใช้ได้..**ได้สติ** ความรู้ตัว

ถ้าเห็นว่าเห็น**จิต**เคลื่อนกี่ใช้ได้..**ได้สมาธิ** จิตตั้งมั่น

ถ้าเห็นว่า**จิต**เกิด-ดับ กี่ใช้ได้..**ได้ปัญญา**

และที่มันเพลอไปนี่นะ บางทีจะเห็นเลยว่า**มันไปเอง มันทำงานเอง** เราจะห้ามให้จิตอยู่กับที่หนึ่งๆ ก็ห้ามไม่ได้ มันไปเองถามว่าเราอยากให้มันเคลื่อนมั๊ย ก็ไม่ได้อยากให้มันเคลื่อน ในใจเรานี้จริงๆ เราอยากจะให้อยู่กับพระพุทธรูปนานๆ แต่จิตมันไปเองมันเคลื่อนเอง ถ้าใครเห็นมันไปเองได้เรียกว่า เกิด**วิปัสสนาปัญญา**

คราวนี้ ในขณะที่เดียว จิตมีทั้งสติ มีทั้งสมาธิ และทั้งปัญญา เห็นมันทำงานเอง

ที่อยู่ที่ ๒ : กายเคลื่อนไหว - พัด

ที่นี้ที่อยู่ในเกมเมื่อกี้ เราให้ดูพระพุทธรูป เป็นแค่ตัวฝึก เริ่มต้น ให้รู้ว่าเวลาจิตเราอยู่ในที่อยู่ตรงนี้ มันสามารถเห็นความเคลื่อนไหวของจิต และเห็นการทำงานของจิตได้ แต่มันยังอยู่ข้างนอก เข้าใจมั๊ย ที่อยู่ข้างนอกนี้มันเอาแน่ไม่ได้ ถ้าเราคิดจะเอาพระพุทธรูปองค์นี้เป็นที่อยู่ของจิตเราต่อไป เวลาจะไปไหนก็ต้องแบกพระองค์นี้ไปด้วย..ลำบาก

เพราะฉะนั้นต้องให้ที่อยู่ที่มีนสบายและยังยืนกว่านั้น ก็คือว่าสามารถติดตัวเราไปที่ไหนก็ได้โดยที่ไม่เป็นภาระ เข้าใจมั๊ย สิ่งหนึ่งก็คือ...ความเคลื่อนไหวของร่างกายของเรามีอยู่ เวลาเราอยู่ที่ไหนก็เอากายของเราไปด้วยนะ พากายไปนอน พากายไปเดิน พากายไปเข้าห้องน้ำ พาไปแปรงฟัน พาไปกินข้าว พากายของเราไปทำงาน ฉะนั้นเอากายของเรานี้แหละเป็นที่อยู่ ดูจะเหมาะดีกว่า

ที่นี้กายของเราที่จะเป็นที่อยู่ได้ง่าย ควรจะเป็นกายที่มันเคลื่อนไหว เพราะกายที่เคลื่อนไหวดึงดูดความสนใจของจิตได้มากกว่า

หลวงพ่อบุญยืนใช้การเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ เพื่อที่จะปลูกให้จิตมันตื่นขึ้นมา เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว แต่เกมนี้เอาการเคลื่อนไหวแบบหลวงพ่อบุญยืนมาใช้ดูจะยาก เพราะท่านใช้การเคลื่อนไหว



ทั้งสองมือ แต่เกมนี้ต้องใช้มือหนึ่งมาหยิบถั่ว วันนี้จึงใช้การตัด
ตัด..เพื่อให้เห็นการเคลื่อนไหวของกาย ให้กายที่กำลังเคลื่อนไหว
ในการตัดนี้เป็นที่อยู่ของจิต ใช้มือข้างไหนก็ได้ถือตัด แล้วใช้มือ
อีกข้างที่ถนัด..คอยหยิบถั่ว เอาอย่างนั้นะ

ถ้าจิตมันผิดไปจากทำให้รู้ทัน เช่น อยากจะเปลี่ยนท่า หรือว่า
ไปได้ยินเสียงถั่วคนอื่นก็นับเหมือนกัน เพราะว่าทุกครั้งที่ไปทำงาน
อย่างอื่น..จิตมีการเคลื่อนแล้ว

ตัดไป..ตัดไป เผลอไปเพ่งที่มือ จิตไหลไปหามือ...รู้ทัน
หยิบถั่ว ๑ เม็ด เข้าใจมั๊ย

ตัดไป..ตัดไป เผลอไปจดจ่อเฉพาะลมที่มันปะทะ...รู้ทัน
หยิบถั่ว ๑ เม็ด

ทุกครั้งต้องกลับที่อยู่ก่อนเสมอจึงจะนับถั่วครั้งใหม่ได้ พัด
ตัวเองไป ให้เวลา ๑ นาที แล้วลองมาดูจำนวนถั่วของเรา

พร้อมนะ! เริ่ม! หมดเวลา!

การเจริญสติก็เหมือนกันกับเกมนับถั่วนะ เจริญสติเพื่อที่จะ
ดูว่าจิตเผลอไป หรือว่าจิตเคลื่อนไป เมื่อเห็นแล้วก็ต้องกลับมาสู่
ที่อยู่ก่อนเสมอทุกครั้ง นี่เป็นหลักสำคัญเลย ไม่งั้นแล้วเราจะรู้สึก
ว่า เหมือนรู้ตัว..แต่ฟุ้งอยู่

ข้อสำคัญอีกอย่างคือ จำนวนถั่วที่ได้..จะน้อยจะมากก็ไม่ผิด
เข้าใจมั๊ย ถ้าได้ถั่วจำนวนน้อย แสดงว่าขณะนั้นเราอาจจะมีความสุข
ในการอยู่ในที่อยู่ โดยที่มันไม่ไหลไปที่อื่น ไม่เคลื่อนไปไหน อันนั้น
แสดงว่าเรากำลังทำสมถะ มีความดีเหมือนกัน ดีในแง่ว่า..มีที่พัก

ถ้าได้ถั่วจำนวนมาก แสดงว่าขณะนั้นเราเห็นจิตเปลวบ้าง
เห็นจิตเคลื่อนบ้าง

ตอนที่จิตเคลื่อนไปแล้วได้ถั่ว หมายความว่ามันเคลื่อนไป
แล้วก็มึสติ ถ้าไม่ทันเห็นตอนเคลื่อน มันก็จะไปเห็นอารมณ์ปลายทาง
หรือจะเห็นอีกทีเมื่อมันมีกิเลสหรือมีปฏิกิริยาอะไรขึ้นมาในใจแล้ว
เช่น พอใจ ไม่พอใจ ราคะ โทสะ ก็กลายเป็นอาการที่มันแปลก-
ปลอมมา นอกเหนือจากการเคลื่อนไหว นอกเหนือจากการรับรู้ใน
ที่อยู่ อะไรที่มันผิดไปจากที่อยู่ ถ้าเรารู้ทัน อย่างน้อยๆ ตรงนั้นก็
เกิดสติ

ถ้าดีกว่านั้น ถ้าเห็นว่ามันเคลื่อนด้วย เช่น กำลังพัด ๆ อยู่
แล้วมันเคลื่อนมาหามือ หรือพัด ๆ อยู่มันเคลื่อนกลับมาหาจุดที่
ลมกระทบ **ถ้ามาเห็นการเคลื่อน ก็จะได้ตัวกุศลสำคัญอีกตัวหนึ่ง คือ**
“สมาธิ” คือ “จิตตั้งมั่น” เพราะสมาธิที่เราต้องการคือ “สมาธิแบบ
จิตตั้งมั่น” ตัวนี้



จิตที่มันเคลื่อนไป เคลื่อนไป เช่น มันอยู่เฉยๆ อยู่ดีๆ สบายๆ แล้วมันรวบรวมอยู่ที่หนึ่งนะ ตอนที่มันเคลื่อนตรงนั้นเรียกว่า “มันไม่ตั้งมั่น” แต่พอเห็นปั๊บ! ตรงนั้น “ตั้งมั่น” พอดี

แล้วพอเราทำกิจกรรมแบบนี้ เราจะรู้สึกได้เลยว่า สิ่งที่มา กวนให้จิตเคลื่อนไปเคลื่อนมา เผลอไปเผลอมาพวกนี้ แท้จริงแล้ว เราห้ามสิ่งรบกวนเหล่านั้นไม่ได้ เช่น ในเกมนี้เราไปห้ามคนอื่นไม่ให้ วางถั่วไม่ได้ เพราะกติกาของอาตมาบอกว่า ทุกคนที่เห็นจิตเผลอไป เคลื่อนไป..ให้วางถั่ว เราห้ามเขาไม่ได้ แต่สิ่งรบกวนเหล่านั้นกลับ ทำให้เราเห็นจิตตัวเอง เข้าใจมัย เราจะไม่เป็นปฏิปักษ์กับสิ่งแวดล้อม อยู่ที่ไหนก็ได้ เว้นแต่ที่โอโคโนะ

ถ้าเราตั้งเป้าหมายไว้เพียงคำว่า “ฉันจะปฏิบัติภาวนาเพื่อให้ จิตสงบ” สิ่งรบกวนเหล่านั้นจะเป็นปฏิปักษ์กับเรา เพราะมันมา ทำให้ไม่สงบ มันเป็นศัตรูกับความสงบ

แต่ถ้าตั้งใจไว้แล้วว่า “ฉันจะดูจิต จะศึกษาความเป็นจริงของจิต” พอจิตมันถูกรบกวนแล้วเคลื่อนไป เห็นความเคลื่อน อย่างน้อยๆ จะมีสติ และ**ถ้าเห็นความเคลื่อนจะได้ทั้งสติและสมาธิ ยิ่งถ้าเห็น ได้ว่ามันไปเอง ได้ทั้งสติ สมาธิและปัญญา..** แล้วก็เผลอใหม่ เมื่อ เผลอใหม่แล้ว...การที่จะนับได้ว่ามีสติอีกครั้งหนึ่งต้องกลับมาสู่ ที่อยู่ก่อน

ใครเห็นจิตเคลื่อนบ้าง เท่าที่ทดลองมา การดูจุมูกเป็นที่ยู่
นี่นะ..จะเห็นจิตเคลื่อนได้ดีมากเลย คือคล้าย ๆ มันอยู่ในสายตา
ตาแค่เหลือบลงนี่นะ มันก็เจอจุมูกแล้วใช้มัย แล้วพอมันเคลื่อนไป
จากตรงนี้เมื่อไหร่..จะเห็นได้ง่าย มันจะเห็นเลยว่า มันเคลื่อน
จากตรงนี้ไป ฉะนั้นจึงเป็นที่ยู่ที่ดีที่พระป่าท่านใช้กันมาก คือ
ดูลมหายใจ..แล้วเห็นจิตเคลื่อน ใครใช้ตรงนี้ได้ดี



**แต่จะมีข้อควรระวังเล็กน้อย คือจะเพ่งง่าย ถ้าดูไปแล้วรู้สึก
ว่าชอบตรงนั้นๆ แล้วส่งแรงอีกนิดหนึ่ง ก็กลายเป็นเพ่งเลย**

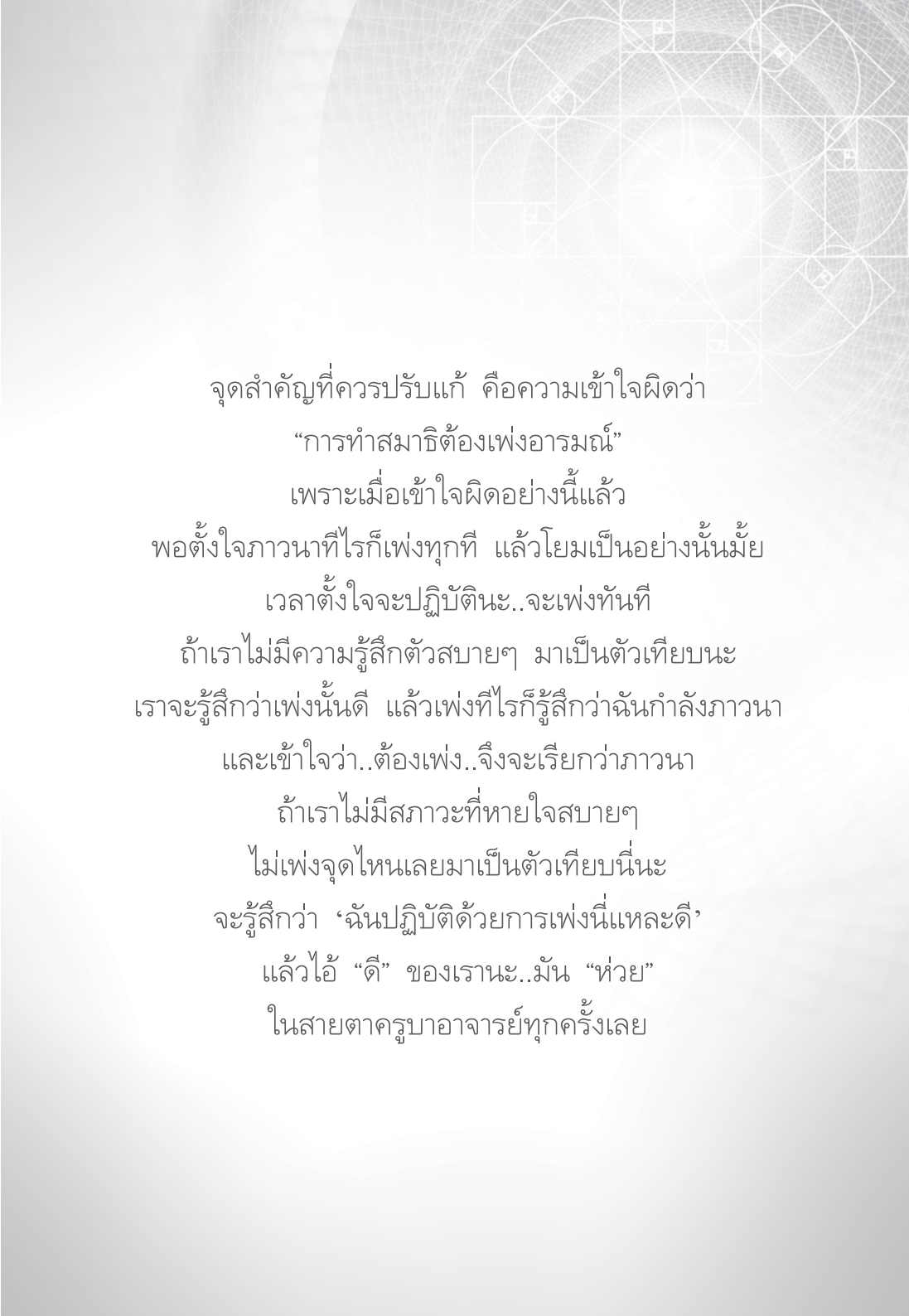
ในใจเราส่วนใหญ่แล้วมันจะมีความรู้สึกเล็กๆ ว่าไม่ชอบความ
เปลว ไม่ชอบความไม่สงบ พอมันเปลวไปก็ไม่ชอบ รีบดึงมาทันที
พอดึงขึ้นมาปั๊บ! ก็เพ่งเลย บังคับเลย

ตอนที่จิตเกาะอยู่ที่จมูก เป็นการทำอรัญญูปนิชฌาน ใช้
จมูกเป็นอารมณ์ จิตเกาะอยู่ที่ลมหายใจ ก็เป็นการทำอรัญญูป-
นิชฌาน ใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ เพ่งไปนิดหนึ่ง กลายเป็นว่าอยู่
ตรงนี้ได้นาน แล้วก็เหมือนไม่เปลว แล้วรู้สึกว่างสบาย มีความพอใจ
อยู่เล็กๆ แต่ยังอยู่ในขั้นสมถะ

ถ้าเพ่งแล้วไม่รู้ว่าเพ่ง มันก็จะทำแต่อรัญญูปนิชฌาน เพ่งแต่
อารมณ์ ฉะนั้นตอนเริ่มต้นถ้าเริ่มด้วยการเพ่ง จะไม่เห็นความเพ่ง
ไม่รู้จักความเพ่ง เข้าใจมั่ว

เหมือนเราตั้งกิเลสไว้ผิด ตั้งตราซังไว้ผิด ทำให้ไม่รู้เลยว่า
น้ำหนักที่แท้จริงมันหนักเท่าไร

หรือเหมือนกับกล้องถ่ายรูปหรือกล้องถ่ายวิดีโอ สมัยก่อน
ที่ต้องใช้แบบแมนนวล (manual) ถ้าเราตั้งค่าสีขาว (white
balance) ผิด ภาพถ่ายของเราก็จะไม่เห็นสีขาวของจริง ดูแล้วต้อง
เข้าใจเอาเองว่ามันขาว แต่สีที่ปรากฏจริงๆ ไม่ขาว



จุดสำคัญที่ควรปรับแก้ คือความเข้าใจผิดว่า
“การทำสมาธิต้องเพ่งอารมณ์”
เพราะเมื่อเข้าใจผิดอย่างนี้แล้ว
พอตั้งใจภาวนาที่ไรก็เพ่งทุกที แล้วโยมเป็นอย่างนั้นมัย
เวลาตั้งใจจะปฏิบัตินะ..จะเพ่งทันที
ถ้าเราไม่มีความรู้สึกตัวสบายๆ มาเป็นตัวเทียบนะ
เราจะรู้สึกว่าเพ่งนั้นดี แล้วเพ่งที่ไรก็รู้สึกว่าฉันกำลังภาวนา
และเข้าใจว่า..ต้องเพ่ง..จึงจะเรียกว่าภาวนา
ถ้าเราไม่มีสภาวะที่หายใจสบายๆ
ไม่เพ่งจุดไหนเลยมาเป็นตัวเทียบนี่นะ
จะรู้สึก ว่า ‘ฉันปฏิบัติด้วยการเพ่งนี้แหละดี’
แล้วไอ้ “ดี” ของเรานะ..มัน “ห่วย”
ในสายตาครูบาอาจารย์ทุกครั้งเลย



ที่อยู่ี่ ๔ : ดูกายนี้หายใจ

เหมือนกับการทำกรรมฐาน ถ้าเราเริ่มด้วยการเพ่ง เราจะรู้สึกรู้สึกว่าการเพ่งนั้นเป็นเรื่องปกติ แล้วก็ทำการเพ่งต่อไป แล้วพอผิดจากการเพ่งเราก็ไม่ชอบ แล้วก็รีบดึงมา ยิงเพ่งไปอีก

ฉะนั้นให้เริ่มต้นแบบไม่เพ่ง ครูบาอาจารย์ก็บอกให้ง่ายๆ ว่าให้ “ดูกายนี้หายใจ” ไม่ใช่ไปดูลม เพราะถ้าตั้งใจดูลม..มันจะกลายเป็นเพ่งได้ง่าย แล้วเวลาดูกายหายใจ ก่อนจะดูให้ยื้มก่อน ยื้มหวานๆ ยื้มให้มันออกมาจากใจ ยื้มสบายๆ ไม่เพ่งตรงไหนเลยนะ แม้แต่ลมก็ไม่เพ่ง แค่ว่ากายนี้มันหายใจอยู่ มันจะเห็นกายนี้กระเพื่อมไปกระเพื่อมมาตามจังหวะของลมหายใจ ก็ดูไปนะ

แล้วพอคนที่ฝึกมาดูจมูก มันก็จะไหลไปหาจมูกได้ง่าย ก็รู้ทันว่าใจมันเริ่มรวมมาที่จมูก จิตที่มันสบายๆ นี่ มันจะเริ่มรวมเครียดเข้ามา เขม็งเข้ามา ถ้าใครเคยฝึกดูท้องมา มันก็จะรวมมาที่ท้อง ทุกครั้งที่เห็นการเคลื่อนตัวของจิตในลักษณะอย่างนี้ หยิบถั่ว ๑ เม็ด ทุกครั้งไป แล้วกลับมาดูกายหายใจสบายๆ อีกครั้งหนึ่ง ก็จะนับถั่วครั้งใหม่ได้ เข้าใจมั๊ย

ยื้มกับตัวเองครั้งหนึ่งก่อนนะ ให้เวลา ๑ นาที

พร้อมนะ! เริ่ม! หหมดเวลา!

ถ้าจะได้มากได้น้อยนี้ไม่สำคัญเลย แต่สำคัญตรงที่ว่า..เห็นจิตมันเคลื่อนมาเพ่งมัย เกมนี้เล่นเพื่อให้รู้ว่าตอนเพ่งมันเป็นยังไง เรารู้ได้เพราะเราเริ่มแบบไม่เพ่ง

ต้องใช้ความกล้านิดหนึ่งนะ ใครที่เคยทำสมถะแบบเพ่งอารมณ์นี้ ถ้าทำได้จะรู้สึกว่่าดี ทำแล้วสงบ ใจสบาย แล้วรู้สึกว่่าเป็นคนดี พอมาเจริญสติ ก็รู้สึกว่่าตัวเองมีกิเลส เห็นกิเลสแล้วก็เกรงว่่าทำอย่างนี้แล้ว สิ่งที่เคยฝึกไว้จะสูญเสีย ไม่ต้องกลัวนะ ถ้าเราจะก้าวหน้าต่อไป ต้องปล่อยหลักที่เรายึดไว้ตรงนี้ จึงจะก้าวหน้าต่อไปได้ ถ้ามัวแต่ยึดตรงนี้ไว้นะ เราก้าวหน้าต่อไปไม่ได้เลย

ครูบาอาจารย์ท่านจะเปรียบเทียบเหมือนว่่าเราจะขึ้นสะพานข้ามคลอง มีสะพานไม้ไผ่เล็กๆ มีราวสะพานเอาไว้จับกันตก ถ้าเรากลัวว่่าจะตกสะพาน แล้วจับราวไว้แน่น เรารู้สึกมันคงนะ แต่ถ้าจะไปต่อ เราก็ไปไม่ได้ เพราะยังไม่ปล่อยมือ มื่อยังเกาะราวสะพานแน่นอยู่

งั้นต้องกล้า ๆ หน่อยนะ ปล่อยของเก่า แล้วก็ไปหาของใหม่ จึงจะถึงปลายทางในอนาคต

แล้วก็ต้องยอมรับว่่ามันมีความผิดอะไรเกิดขึ้นในใจบ้าง กิเลสต่างๆ เหมือนเป็นความผิด คนที่เอาแต่เพ่งจะรู้สึกว่่าตัวเองดี แต่จะไม่เห็นกิเลส หรือมีกิเลสขึ้นมาก็ปิดออกไป แล้วก็สนใจแต่จะ



เพ่งจุดที่ตัวเองเคยเพ่งอยู่ ถ้าเพ่งได้จะรู้สึกดีกว่าดี แต่พอมีกิเลสคือ มีความจริงที่ไม่ดีเกิดขึ้นมา กลับไม่ยอมรับ บัดมันทิ้งไป พอบัดไปได้ก็รู้สึกว่าเป็นคนดี แต่เป็นคนดีที่ไม่ยอมรับความจริง ฉะนั้นต้องกล้า...กล้าที่จะเห็นความจริงด้วย

ความจริงที่ดีมากที่สุดที่ควรเห็น คือเป็นความจริงที่เป็นความผิด เพราะทันทีที่รู้ว่าผิด เราจะมีการพัฒนา ถ้ายอมรับว่าตัวเองผิด จะเป็นผู้กล้า เวลาเราทำความผิดแล้วไม่กล้ารับความผิดนี้ จะเป็นคนอ่อนแอ แต่ถ้ากล้าที่จะรับผิดได้นี้ จะรู้สึกว่าเป็นคนเข้มแข็งขึ้น ถ้าแก้ไขได้ก็จะเป็นคนดี ถ้ามีการเรียนรู้ความผิดอันนั้นก็จะกลายเป็นคนมีสติปัญญา

ฉะนั้นไม่ต้องไปปรับเปลี่ยนแต่ให้มันดูดีแล้วค่อยรู้ ให้รู้ทั้ง ๆ ที่มันผิดนี้แหละ แล้วจะฉลาดขึ้น จิตก็จะมีกำลังมากขึ้นด้วย เป็นผู้กล้ามากขึ้นด้วย แต่ถ้ามีความผิดแล้วไม่ยอมรับ ไม่แก้ไข ไม่ปรับปรุง ไม่เรียนรู้นี้ละ ก็จะกลายเป็นคนอ่อนแอ และโง่เหมือนเดิม หรืออาจจะยิ่งกว่าเดิม

บางทีพยายามทำตัวดีให้คนอื่นเห็น แต่จริง ๆ แล้วไม่ดี เขาเรียกว่า **แพรวแกงปลอมแปลงตัวเอง** แต่ถ้าเรายอมรับว่ามีความไม่ดีเกิดขึ้น มันกลับจะเริ่มดี เข้าใจมั๊ย

นิทานเรื่องกบ

มีกบอยู่ ๒ ตัว แต่งงานกัน ลูกออกมาเป็นคางคก!

กบตัวผู้ก็โกรธกบตัวเมีย หลักฐานมันชัดเจนว่าเมียนอกใจ

กบตัวเมียบอกว่า “ฉันไม่เคยนอกใจเธอเลย”

กบตัวผู้ก็ตวาดกลับไปว่า “ถ้าเธอไม่นอกใจ แล้วทำไมลูกออกมาหน้าตาเป็นอย่างนี้”

กบตัวเมื่อก็ทำหน้าสำนึกผิด พุดเสียงอ่อย ๆ ว่า “ฉันไม่ได้
นอกใจจริง ๆ นะ ฉันขอรับสารภาพว่า ... สามปีก่อนที่ฉันจะแต่งงาน
กับเธอเนี่ย.. ฉันไปเกาหลีมา”

คือจริงๆ มันเป็นคางคก (หัวเราะ)

และความจริงที่น่ากลัวกว่านั้นคือ ตัวผู้ทำเสียงดุกกลับไปว่า
“ไปเกาหลีทำไมให้เปลืองเงิน ฉันใช้คลินิกเมืองไทย!”

ลูกออกมาจึงเป็นคางคกสมบูรณ์แบบ (หัวเราะ)

จริง ๆ แล้วถ้าตัวผู้เป็นกบแท้ๆ ลูกมันจะต้องเป็นครึ่งกบ
ครึ่งคางคกใช้มั้ย แต่นี่ลูกออกมาเป็นคางคก! (หัวเราะ)



เพราะทั้งตัวผู้และตัวเมียต่างก็ลวงกันและกัน ไม่ยอมรับความจริงทั้งคู่ แต่ความจริงฝังอยู่ในดีเอ็นเอไข่ม้อย ความเลวของเรา มันก็ฝังอยู่ในใจของเราเหมือนกัน ถ้าเรามัวแต่ปกป้องนะ ในที่สุดความจริงมันจะโผล่ขึ้นมาทีหลังจนได้แหละ คราวนี้จะน่าอายนะ



สรุป

เพราะฉะนั้น ใจเราจะดีก็ได้ ไม่ดีก็ได้ ให้รู้ไปตามจริง แต่อย่าไปทำผิดศีลก็แล้วกัน

สิกขาตัวแรกที่เราจะต้องเรียน ก็คือ ศีล ต้องเรียนรู้ที่จะแสดงออกทางกาย วาจา ไม่ไปละเมิดผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ที่เราจะผิดศีลก็เพราะกิเลสมันขึ้นนำ แต่ถ้ากิเลสเกิดขึ้นแล้วมีสติรู้ทัน กิเลสนั้นก็จะมีอำนาจมาครอบงำจิตให้ไปแสดงออกร้ายๆ อันเป็นการผิดศีลได้ แต่บางทีอาจจะมิแสดงออกทางสีหน้าบ้าง อันนี้ห้ามยาก ก็ให้มันแสดงไป ไม่เป็นไร แต่อย่าทำผิดศีลก็แล้วกัน อย่าไปด่าเขา อย่าไปตบเขา

แล้วก็เรียนเรื่องจิตของเราไป ยังมีสิ่งที่ไม่ดีแสดงออกมา ยิ่งดี! หมายความว่า...เราจะรู้ถึงความจริงของมันเรื่อยๆ ยิ่งรู้ว่าจิตนี้ไม่ดี ขณะที่รู้ ดีทันที เข้าใจมัย

เพราะฉะนั้น อย่าไปกลัวสิ่งที่ไม่ดีในใจ อย่าไปปรับแต่ง อย่าไปกลัวว่าตัวเองไม่ดี แล้วคนที่กลัวตัวเองไม่ดีนี่นะ..มันจะไปปรับแต่งตัวเองก่อน ไปแทรกแซงความจริงก่อน..แล้วค่อยดู จะให้ยอมรับว่ามันไม่ดีนี่นะ..ไม่ได้เลย ถ้าเรายอมรับความไม่ดีไม่ได้นี้..เราก็จะไม่เห็นความจริงสักที แล้วก็ไม่พัฒนาตัวเองสักทีด้วย

ต้องกล้าๆ นะ กล้าเห็นความไม่ดีของตัวเองนะ มันฟังก็รู้ว่า ฟัง มันมีโทษก็รู้ว่า มีโทษ แม้จะเรียกอะไรไม่ถูก ก็รู้ว่า มีอะไร สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น แม้ไม่รู้ชื่อ..ก็ใช้ได้

คำถาม : ฝึกดูลมหายใจมา ใช้ลมเป็นวิหารธรรม จะรู้ได้อย่างไรว่าเราฟังหรือไม่?

พระอาจารย์ตอบ : ถ้าเคยฝึกดูลม ก็ให้ลองทำเหมือนเล่นเกม คือก่อนจะไปดูลมอย่างที่เคยทำ ก็ให้เราอยู่ที่อยู่อย่างสุดท้ายเสียก่อน คือให้มีกายนี้หายใจเป็นวิหารธรรม พอคิดจะปฏิบัติ มันก็จะมาสนใจเฉพาะลมหายใจอย่างที่เคยฝึกมา จะรู้สึกได้ว่ามันมีอาการรวบจิตมาที่ลม อาการรวบที่ว่ามันนั่นแหละคือฟัง ให้รู้จักตัวฟังให้ได้ก่อน คือถ้ารู้ว่าฟังเป็นยังไงแล้วนะ ก็ดูลมได้ โดยที่ฟังก็รู้ ถ้ารู้ว่าฟังเป็นยังไงแล้วนี่นะ ตอนอยากจะพัก จะมาพักแบบอารมณ์มณฺฑปนิชฌานก็ได้



แต่จริง ๆ แล้ว ลักษณะปนิชฌานก็ใช้พักได้ มีฌานได้ทั้งฌาน ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘ ครบหมดเลย ได้ที่พักตรงนี้นะ จะได้คุณภาพดีกว่า พักแล้วได้กำลังสดชื่น คล่องตัว และพร้อมจะเดินปัญญาเลย

จุดสำคัญที่ควรปรับแก้ คือความเข้าใจผิดว่า “การทำสมาธิต้องเพ่งอารมณ์” เพราะเมื่อเข้าใจผิดอย่างนี้แล้ว พอตั้งใจภาวนาที่ไรก็เพ่งทุกที แล้วโยมเป็นอย่างนั้นมัย เวลาตั้งใจจะปฏิบัติเน.. จะเพ่งทันที ถ้าเราไม่มีความรู้สึกตัวสบายๆ มาเป็นตัวเทียบนะ เราจะรู้สึกว่าเพ่งนั้นดี แล้วเพ่งที่ไรก็รู้สึกว่าฉันกำลังภาวนา และเข้าใจว่า..ต้องเพ่ง..จึงจะเรียกว่าภาวนา ถ้าเราไม่มีสภาวะที่หายใจสบายๆ ไม่เพ่งจุดไหนเลยมาเป็นตัวเทียบเนาะ จะรู้สึกว่า ‘ฉันปฏิบัติด้วยการเพ่งนี้แหละดี’ แล้วโอ้ “ดี” ของเรานะ..มัน “ห่วย” ในสายตาครูบาอาจารย์ทุกครั้งเลย

ทุกครั้งที่เรารู้สึกว่าดีคือเราเพ่งได้ รู้สึกว่าวันนี้ภาวนาดีคือเพ่งได้นิ่งมากเลย แต่ตัวนี้ ดี สุข สงบ เป็นตัวหลง เข้าใจมัย ไม่ต้องนิ่งก็ได้ ถ้าขณะนั้นไม่นิ่ง ก็รู้ไปตามจริงว่าไม่นิ่ง อย่างนี้ดีกว่า เพราะได้เห็นของจริง

จิตขณะนี้ไม่ดีเลย ให้ยอมรับตามตรงว่ามันไม่ดี ไม่ดีก็รู้ว่าไม่ดี แต่ไม่ผิดศีล เข้าใจมัย ที่สำคัญคืออย่าไปแทรกแซง

จิตตอนนี้นั้นทุกข์จังเลย ก็รู้ไปตรง ๆ เลยสิว่ามันทุกข์ แต่ส่วนใหญ่ที่เราทำ เรากลับไปหนีทุกข์ ไม่ยอมที่จะรู้ใช้มัย มันจึงไม่เห็นความจริงซักที

คำถาม : เราใช้ความคิดเป็นอารมณ์ได้มั๊ยคะ

พระอาจารย์ตอบ : มีที่จะได้ก็คือสวدمนตร์ สวدمนตร์เป็นอารมณ์ ตอนที่สวدمนตร์ก็ต้องคิดถึงบทสวด คือคิดในเรื่องของมนตร์ มนต์ยาวๆ ก็ได้ มนต์สั้นๆ ก็ได้ ใช้ความคิดที่เป็นมนตร์เป็นที่อยู่ได้ แล้วพอจิตผิดไปจากมนตร์ ให้รู้ทัน แล้วง่ายมาก

การสวدمนตร์เป็น เราจะได้ที่อยู่ที่ดีมาก เพราะ

- ถ้าจิตอยู่กับมนตร์ได้..ก็เป็นกุศล ได้พรรณาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

- ถ้ามันไม่อยู่กับมนตร์ ซึ่งปกติมากเลยใช้มัย เพราะว่าพอสวدمนตร์ไปนะ จิตก็ไปคิดโน้นคิดนี้ เป็นมัย สวดไปแล้วจิตก็คิดโน้นคิดนี้ รู้ทัน-แล้วก็สวดต่อ รู้ทัน-ก็สวดต่อ เท่านั้นเอง เอาบทสวدمนตร์เป็นเพียงที่อยู่ แล้วจิตเผลอไปให้รู้ทัน สวدمนตร์แล้วได้กุศลอีกแบบ คือได้สติ เห็นโมหะ

- ถ้าสวดไปแล้วเผลอ เกิดรำคาญ รู้ทันความรำคาญ สวدمนตร์แล้วได้กุศลอีก คือได้สติ เห็นโทสะ



- สวดๆ ไป จิตไหล ปากก็สวดนะ จิตก็ไหลไปคิด ไปดู ไปฟัง เห็นจิตที่ไหล สวดมณฑ์แล้วได้กุศลอีกแบบ คือได้สมาธิ ได้จิตตั้งมั่นเป็นขณะๆ

- สวดๆ ไปอีก จิตก็ไหลอีก ไหลอีก เห็นว่าจิตมันทำงานเอง คราวนี้สวดมณฑ์แล้วได้กุศลอีกแบบ คือได้ปัญญา เห็นไตรลักษณ์

ข้อดีของการสวดมณฑ์อีกแบบ คือใช้เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการภาวนาในรูปแบบ เราใช้ชีวิตมาทั้งวัน จิตมันฟุ้งกระจายออกไปอยู่ๆ จะให้นั่งสมาธิเลยนี่นะ มันยาก ฉะนั้นการมาไหว้พระสวดมณฑ์ก่อนจะเป็นการตะล่อมจิตที่ดีมาก แต่ไม่ใช่ตะล่อมเพื่อหวังให้สงบ ในขณะที่ตะล่อมนี้ให้รู้จิตไปเลย จิตอยู่กับบทสวดมณฑ์ก็ได้ความสงบ ได้กุศลด้วย จิตไหลจะไปจากบทสวดมณฑ์ ไปคิดโน้นคิดนี้ รู้ทันจิตที่ไหลไป แล้วกลับมาสวดต่อ อาจจะไม่ผิดเลย แต่จิตมันไหลไปเรื่อยๆ เป็นอย่างนั้นมัย

ถ้าสวดออกเสียงนะ จะมีข้อดีอีกอย่าง คือสวดไม่ค่อยผิด สามารถสวดได้จบ แม้จะมีไหลบ้าง เพลอบ่อยด้วย ข้อดีอีกอย่างหนึ่งของการสวดออกเสียงก็คือว่า เทวดาชอบ สวดไปนะ เทวดาชอบ และเทวดาที่ชอบนี้เชื่อได้ว่าเป็นเทวดาล้มมาทูล

แล้วถ้าฝึกให้ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าฝึกในการดูจิตนะ คือฝึกสวดในใจ เวลาสวดในใจนะ เพลอนิดเดียว..สวดต่อไม่ได้แล้ว จะชัดเจนเลยว่า ‘เรานี่เพลอเยอะมากเลย’ เพลอบีบเห็นชัดเลย แล้วถ้ายังไม่เห็นนะ มันจะสวดต่อไม่ได้เลย

มันมีข้อดีทั้งสองแบบนะ สามารถทำได้ทั้งสองอย่าง สวดออกเสียงก็ได้ สวดในใจก็ได้ สวดออกเสียงมีข้อดีคือสามารถสวดจบ แต่บางทีก็อาจจะไม่ค่อยได้เห็นจิตที่มันเพลอไป ส่วนการสวดในใจ มีข้อดีคือเห็นชัดๆ พอเพลอบีบ! นั่นะ จะเห็นชัดเลย

เสียงนี้เป็นรูป รูปมีอายุมาก แต่การสวดในใจนี่มันเป็นไปด้วยการปรุงของจิต จิตนี้มีอายุสั้น ถ้าเพลอบีบ! แล้วถ้าไม่รู้ทันจิตไม่มาปรุงบทสวดนั้นต่อ ก็สวดต่อไปไม่ได้ แต่เสียงนี้เป็นรูปมีอายุยืนยาวกว่าจิต รูปนี้มีอายุถึง ๑๗ ขณะจิต จิตต้องเกิดดับถึง ๑๗ ครั้ง รูปที่เกิดจึงจะดับครั้งหนึ่ง เสียงสวด “อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา...” อย่างนี้นะ แม้เราจะคิดอะไรไป แต่ทางเสียง.. ความสั่นสะเทือนของเสียงมันยังคงอยู่ แม้จะเพลอไป ๓-๔ ขณะแต่เราก็ยังกลับมาสวดต่อได้ เราสามารถคิดอะไรไปได้เยอะแยะแต่ก็กลับมาสวดต่อได้ เพราะความกังวานของเสียงมันยังอยู่ เราก็รู้ว่า ที่สวดเมื่อกีนี้สวดถึงไหน กลับมาสวดต่อแป้นึง แล้วก็เพลอใหม่



คำถาม : ใช้ชีวิตหลงพ้อปราโมทย์เป็นวิหการธรรมได้มั๊ยครับ

พระอาจารย์ตอบ : โดยหลักแล้ว จะใช้ชีวิตเป็นที่ยู่ไม่ได้ แต่ให้ใช้ฟัง แล้วดูจิตที่เปลว เปลวคิดไปตามเรื่อง เปลวคิดไปนอกเรื่อง

แต่ถ้าเป็นชีวิตสวตมนต์ ยิ่งเป็นมนต์ภาษาบาลีที่เราแปลไม่ได้ ว่าท่านสวดอะไรบ้างนี่นะ ก็ได้แต่ฟังเสียงแล้วก็ใจศรัทธา อย่างนี้นะ ตอนนั้นเรากำลังทำสมาธิ แต่ถ้าฟังไป..แล้วคิดสงสัยว่า ‘ท่านสวดอะไรของท่านหนอ?’ อย่างนี้ก็เป็นโอกาสที่จะมารู้ทันจิตที่มันสงสัย

คำถาม : ถ้าเกิดเราเห็นว่า ปิตีกำลังจะมา เห็นรูปอะไรสักอย่าง แล้วรู้ว่า เตี้ยวลักครูปิตีจะมา

พระอาจารย์ตอบ : แสดงว่าเกิดปีติบ่อย ก็ไม่ต้องห้าม แต่ให้รู้ทันว่าตอนนี้มีปีติเกิด ตอนที่พลาดก็คือว่าชอบใจความปีตินั้น แล้วก็ปล่อยให้มันเคลิ้ม เยิ้ม เรียกว่า ถูกปีตินั้นครอบงำ แม้ปีติจะเป็นกุศล แต่ถ้าเราไม่รู้จัก ปล่อยให้มันครอบงำ ครูบาอาจารย์ก็ไม่สรรเสริญนะ

ตอนฝึกใหม่ๆ เราจะดูสิ่งที่เป็นอกุศล ดูราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน หดหู่ ดูสิ่งที่ไม่ดี พอดูสิ่งที่ไม่ดีบ่อย ๆ เข้า สิ่งที่ไม่ดีมันอายุสั้น ก็จะมีสิ่งที่ดีเกิดบ่อยครั้งมากขึ้น สิ่งที่ดีเกิดขึ้นมาถ้าไม่รู้ทัน ก็ถูกสิ่งที่ดีเหล่านั้นครอบงำได้เหมือนกัน เช่นปีติครอบงำใจ จิตขณะที่มีปีติก็เป็นขณะที่จิตผดปกติ จิตที่ปกติ มันไม่ชุ่มช้ำขนาดนั้น



เกมกับชีวิต

เกมนี้เป็นเกมพลิกเพลงเอาถั่วมาใช้เป็นเครื่องนับ แต่ในชีวิตประจำวันจริง ๆ นี้ เราไม่ต้องมีถั่วก็ได้ แคร์ู้ในใจ แล้วไม่ต้องนับจำนวนด้วย บางคนกังวลว่าจะต้องนับ อุตส่าห์ไปซื้อเครื่องวัดมากด ๆ ไม่จำเป็นนะ

เพราะฉะนั้น สรุปหลักการคือ ต้องหาที่อยู่ของใจให้ได้ ถ้าใครยังไม่มีที่อยู่นะ พยายามหาให้ได้ เราชอบจะอยู่ตรงไหน ใจเราอยู่ตรงไหนแล้วมีความสุข ให้หาตรงนั้น แล้วควรเป็นที่ที่อยู่แล้วไม่เพ่ง ที่แนะนำก็คืออันสุดท้าย **เห็นกายนี้หายใจ** ไม่ใช่ดูลมนะ ถ้าดูลมมันก็จะเปลอเพ่งได้ง่าย หรือดูท้องมันก็จะเปลอเพ่งได้พอกัน แต่ถ้ารู้จักเพ่งแล้วนี่นะ มันก็จะมีปัญหา ฉะนั้นถ้ายังไม่รู้จักเพ่งว่าเป็นยังไง มันจะเปลอเพ่ง เพราะไม่รู้จักเพ่ง เข้าใจมั๊ย



เหมือนไม่รู้จักรู้ว่าคนนี้เป็นสายลับ เดินจะชนมันอยู่ทุกวัน
ก็ไม่เคยจับสายลับได้เลย แล้วก็โดนหลอกล้วงความลับทุกวัน
เพราะไม่รู้จักรู้ตัวจริงของเขา

ถ้าเราไม่รู้จักรู้ว่าความเพ่งเป็นยังไง ความเพ่งก็จะมาหลอกจิต
ได้ แล้วไม่รู้ว่ากำลังเพ่งอยู่ เพราะไม่รู้จักรู้สภาวะตัวนี้ สภาวะนั้น
ก็จะหลอกได้อยู่

ฉะนั้น ถ้าเริ่มหาที่อยู่นี่นะ ให้หาที่อยู่ที่มีมันไม่เพ่ง ก็คือเห็น
กายนี้หายใจ พอคิดจะทำสมาธิ มันจะสนใจเฉพาะจุด มันจะเริ่ม
เพ่งจุดนั้นพอดี สนใจจุมูกมันจะมาเพ่งที่จุมูก ก็จะเห็นอาการรวบ
ของจิตได้ บางทีก็รวมมาที่ห้อง หรือบางทีก็ออกไปข้างนอกเลย

อุปายอีกอย่างคือ ควรทำให้ที่อยู่นั้นมันสบายๆ เห็นกายนี้
หายใจสบายๆ ยึดก่อนก็ดี ยึดนี้มันทำให้ใจคลาย ใจจะเบิกบาน
ยึดก็ต้องยึดออกจากใจด้วย ยึดแต่ปากไม่ได้นะ ต้องยึดให้เบิกบาน
ให้ใจคลาย พอมันหุบ มันเพ่ง มันจ้อง ก็จะรู้สึกได้ง่าย เพราะเรา
มีความคลายมาเป็นตัวเปรียบเทียบ

แล้วสังเกตจิตที่มันเคลื่อนไป จิตที่เผลอไป ความรับรู้ที่ผิด
จากที่อยู่นั้นแหละให้รู้ทัน

แล้วไปทำในรูปแบบเป็นประจำทุกๆ วัน เป็นการฝึกซ้อม มันได้ฝึกวินัยด้วย ไม่ต้องนาน ทำแค่ ๑๕ นาทีก็พอ ส่วนใครสามารถทำได้มากกว่านั้น ถือว่ากำไร แล้วได้ฝึกฝนการดูจิตเคลื่อนไปข้าง จิตไหลไปข้าง จิตเพ่งไปข้าง มีทั้งเหลือทั้งเพ่งนะ ไม่ใช่ดูเหลืออย่างเดียวนะ

ใครถนัดทำตอนเย็น..ก็ทำตอนเย็น ใครทำตอนเย็นไม่ได้..ให้ทำตอนดึก ใครทำตอนดึกไม่ได้..ให้ทำตอนเช้ามืด ใครทำตอนเช้ามืดไม่ได้..ให้ทำตอนรุ่งอรุณ มันต้องทำนะ

มีคนมาบ่นว่า “ท่านอาจารย์ครับ ผมทำงานเป็นกะ เวลาไม่แน่นอน ทำรูปแบบยาก”

อาตมาตอบว่า “ไม่เป็นไร ให้ทำหลังจากอาบน้ำแล้ว ให้ทำในรูปแบบทันที ๑๕ นาที”

ถามเขาว่า “อาบน้ำทุกวันมั๊ย” มันต้องอาบน้ำบ้างละนะ



ดูจิตไม่ได้ ก็ดูกาย

คนเราอาบน้ำก็ครั้งต่อวัน อย่างน้อย ก่อนนอน และหลังนอน ใช่มั้ย เพราะฉะนั้น นอนเป็นกิจกรรมที่ทำให้ต้องอาบน้ำ และเป็นตัวยืนยันว่า กายนี้สกปรก

ตอนนอนนี้ไม่ได้ทำอะไร..หลับอย่างเดียว ตื่นขึ้นมายังต้องมาแปรงฟัน ก่อนนอนแปรงมั้ย แปรง! ตื่นขึ้นมาก็แปรงอีก ถ้าไม่แปรงนะ..ไม่มีใครคบ

ต้องแปรงฟัน ต้องอาบน้ำ ไม่อย่างนั้นเหม็นเปรี้ยวตุยๆ กลางคืนนอนพักอย่างเดียว กายก็ยังอุตสำหรับสกปรก

ผ้าเช็ดตัว เป็นผ้าผืนที่สัมผัสสกายในขณะที่กายสะอาดที่สุด ใช่มั้ย แต่ใช้ผ้าเช็ดตัวไปนานๆ ผ่าก็เหม็นหืนเหม็นอับ เพราะอะไร? เพราะกายนี้มันเน่า กายนี้สกปรก

แต่ความเน่าความสกปรกก็ยังไม่ใช่ของแท้ ความเน่าความสกปรกเป็นการตีค่าของเรา แท้ที่จริง เมื่อเห็นว่ามันไม่สวยไม่งาม..มันควรจะดูความไม่พอใจ โทสะนี้ต่างหากที่เป็นสภาวะที่แท้

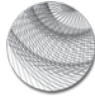
ถ้าเห็นกายนี้สะอาด จะติดใจในกาย เห็นกายนี้น่าดู น่าใคร่ กลายเป็นมีราคะในกาย ราคะนี้เป็นตัวสภาวะที่แท้

เห็นกายสกปรกแล้วมีความสังเวช ความสังเวชนี้เป็นสภาวะ
แท้ๆ ส่วนกายนี้มันจะสกปรกหรือสะอาดนี่นะ ยังไม่แน่ กายยิ่ง
เหม็น แมลงวันมันก็ยิ่งชอบนะ มาตอมมาตอมดมกันใหญ่ เหมือน
มาตอมอุจจาระ อุจจาระที่เราว่าไม่สะอาดนี่นะ แมลงวันชอบใช้มัย

กลิ่นหอมเหม็นนี้มันยังไม่แน่นอน เพราะไม่ใช่ของแท้ แต่
ชอบ-ไม่ชอบ พอใจ-ไม่พอใจ ราคะ-โทสะ-โมหะ ฟุ้งซ่าน-หดหู่
ตรงนี้เป็นตัวแท้นะ เรียกว่าเป็นตัวสภาวะ ตัวสภาวะเหล่านี้จึงจะ
แสดงไตรลักษณ์ให้ดูได้ อย่างนั้นนะ แต่ถ้าเห็นว่ามันไม่สะอาดนี้เป็น
แค่สมณะนะ เป็นอสุภกรรมฐาน ก็ดีเหมือนกันนะ สามารถข่มราคะ
เอาไว้ได้ แต่แค่ชั่วคราวนะ

ฉะนั้น อย่าหยุดแค่อสุภะ อย่าหยุดแค่สมณะ ต้องไปให้ถึง
วิปัสสนา ให้เห็นว่าสภาวะต่างๆ มันเกิดดับ เกิดดับ





มีสติรักษาจิต

เวลาเห็น ก็จะได้เห็นสิ่งที่ไม่ดีก่อน อันนี้ธรรมดาเนาะ เพราะเป็นสิ่งที่อยู่จริงในกายในใจเรา สิ่งเหล่านี้ปรากฏในปัจจุบัน ถ้าเป็นอดีต..ต้องคิดเอา ไม่ใช่ของจริง ถ้าเป็นอนาคต..ก็ต้องคิดเอา ไม่ใช่ของจริง

ที่มีอยู่ปัจจุบันก็มักจะไม่ว่างดี ถ้าดีแล้วก็ไม่ต้องมาฝึกนะ ที่เราฝึกเพราะว่ามันยังไม่ดี แล้วสิ่งที่ไม่ดีนี้ปรากฏบ่อย ถ้ามันปรากฏบ่อย ให้ดีใจเพราะว่าเห็นมันบ่อย จะเกิดสติบ่อย

อยู่กับโลกแล้วเห็นอะไรที่มันกวนใจเรา ก็ไม่ใช่ไปเป็นปฏิปักษ์กับสิ่งนั้น ให้ขอบคุณเลย..เหมือนขอบคุณเสียงถั่วคนอื่น ที่ทำให้เราเห็นจิตไหลไป เห็นจิตเผลอไป เวลาเราเป็นนักปฏิบัติที่เข้าใจวิธีแล้วเนี่ยะ มันจะไม่เป็นปฏิปักษ์กับโลก อยู่กับโลกได้เนาะ ไม่จำเป็นต้องไปปราบหรือจัดการคนอื่น เพียงแค่หันมามองความผิดปกตินี้ในใจเรา ซึ่งเห็นบ่อย! สิ่งไม่ดีเหล่านั้นดับทันที เพราะทันทีที่เห็น..มันเป็นขณะที่เป็นกุศล เป็นสติ

สติมีหน้าที่รักษาจิต เราไม่จำเป็นต้องไปหักล้างกับกิเลสต่างๆ ไม่ต้องไปต่อสู้ให้เสียเวลานะ แค่ว่าจกมันเท่านั้นเอง มันก็ดับให้เราเห็นเลยนะ..เออละ พอสมควรแก่เวลา

อยู่กับโลกแล้วเห็นอะไรที่มันกวนใจเรา
ก็ไม่ใช่ไปเป็นปฏิปักษ์กับสิ่งนั้น
ให้ขอบคุณเลย..เหมือนขอบคุณเสียงถั่วคนอื่น
ที่ทำให้เราเห็นจิตไหลไป เห็นจิตเผลอไป
เวลาเราเป็นนักปฏิบัติที่เข้าใจวิธีแล้วนี่นะ
มันจะไม่เป็นปฏิปักษ์กับโลก
อยู่กับโลกได้นะ
ไม่จำเป็นต้องไปปราบหรือจัดการคนอื่น
เพียงแค่มองความผิดปกติในใจเรา
ซึ่งเห็นปั๊บ! สิ่งไม่ดีเหล่านั้นดับทันที
เพราะทันทีที่เห็น..มันเป็นขณะที่เป็นกุศล เป็นสติ

ประวัติพระปราโมทย์ ปาโมชฺโฆ

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), ผู้อำนวยการ ๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

การศึกษาธรรม นักรธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อบุญานันทภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปณฺธิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

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

งานเขียน วิมุตติปฏิบัติ (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, วิถีแห่งความรู้แจ้ง (๒๕๔๕), ประทีปส่องธรรม (๒๕๔๗), ทางเอก (๒๕๔๙), วิมุตติมรรค (๒๕๔๙) และ แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล (๒๕๕๑)

ประวัติพระกฤษฎ นิมมโล

เกิด พ.ศ.๒๕๐๖ ที่ริมฝั่งแม่น้ำบางปะกง ตำบลบางปะกง อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา นามเดิมคือ กฤษฎ น้อยใจบุญ บิดาและมารดาคือ นายธรรมบุญ และนางกาญจนา น้อยใจบุญ มีพี่ ๓ คน เป็นน้องคนสุดท้อง

การศึกษา จบปริญญาตรี คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และทำงานทางโลกอยู่ ๓ ปี

อุปสมบท เมื่อ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๓๑ ที่วัดสังฆทาน ตำบลบางไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พระราชกิตติโมลี (ปัจจุบันคือ พระธรรมกิตติมนี อดีตเจ้าคณะจังหวัดนนทบุรี) เป็นพระอุปัชฌาย์ สอบได้นักธรรมชั้นเอก เมื่อ พ.ศ.๒๕๔๑ ปัจจุบัน (พ.ศ.๒๕๕๘) จำพรรษาที่ สำนักปฏิบัติธรรมสวนป่า อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

งานเผยแผ่ธรรม

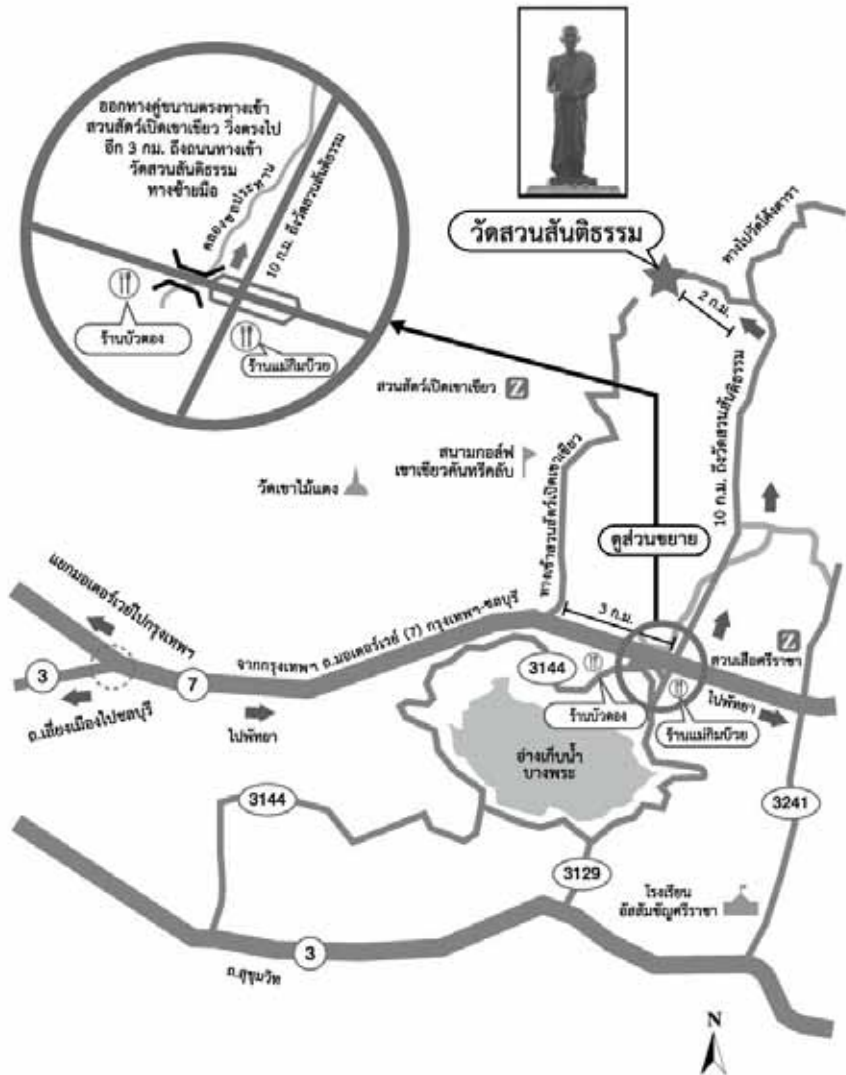
- ปี พ.ศ.๒๕๔๗ - ๒๕๕๐ ช่วยงานเผยแผ่ธรรมะในรายการ “ธรรมะสว่างใจ”, รายการ “ธรรมะจัดสรร” และรายการ “เสียงหนังสือ” ที่สถานีวิทยุสังฆทานธรรม FM.89.25 MHz.

- อ่านหนังสือธรรมะ บันทึกเสียงแจกจ่ายเป็นธรรมทานหลายเรื่อง เช่น มหาปริณิพพานสูตร จากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, การศึกษาเพื่อความเป็นคนที่สมบูรณ์ และ ชีวิตนี้สั้นนัก พระนิพนธ์โดย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ทางเอก, ประทีปส่องธรรม, วิถีแห่งความรู้แจ้ง, ภูมิธรรมจร และ แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล เขียนโดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช, คำสอนของพ่อ ของธรรมสภา, ขวนม่วนขึ้น ของ พระอาจารย์พรหมวังโส, ดุจจิตปีแรก จากข้อเขียนของคุณสันตินันท์ (ปัจจุบันคือ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช), ท่านธมมวิฑูโรโกภิกขุ พระกรรมฐานกลางกรุง เขียนโดยคุณดำเกิง สงวนสัตย์ และ เสียตาย..คนตายไม่ได้อ่าน ฉบับปฏิรูป เขียนโดยดังตฤณ

- บรรยายธรรม ณ สถานที่ต่างๆ หลายแห่ง เช่น บ้านจิตสบาย ถนนพุทธมณฑลสาย ๒, WBTV วัดยานนาวา และมูลนิธิธรรม์สอร์ท อัมพวา เป็นต้น

- ติดตามกำหนดการบรรยายธรรมได้ที่ www.nimmalo.com หน้า ปฏิทินธรรม หรือ www.facebook.com/nimmalo.com

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรมของหลวงพ่อบุญมา ปาโมชฺโช ได้ที่

www.dhamma.com/calendar หรือโทร. ๐๘๑-๕๕๗-๔๘๗๘