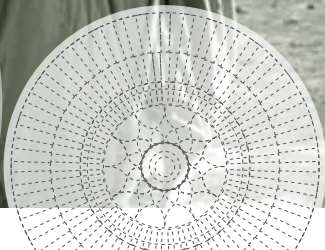
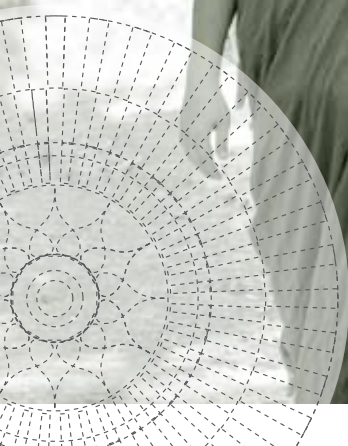
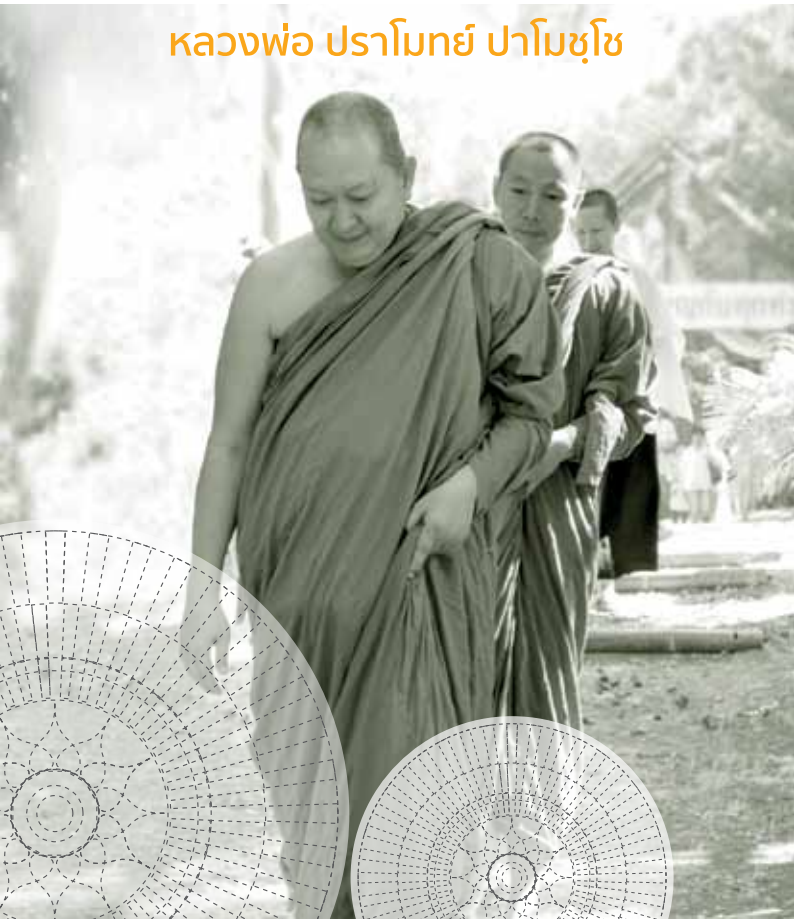


สติคือทางรอด

หลวงปู่ ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

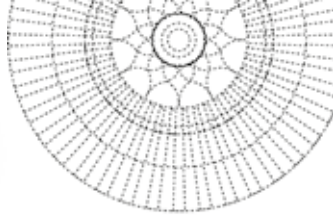


สติคือทางรอด



หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

แสดงธรรม ณ ห้องประชุมพระเทพโมลี
อาคารผู้ป่วยนอก ชั้น ๔ โรงพยาบาลสมุทรปราการ
วันอาทิตย์ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีอันดับที่ ๓๔๘

สติคือทางรอด

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
www.Dhamma.com

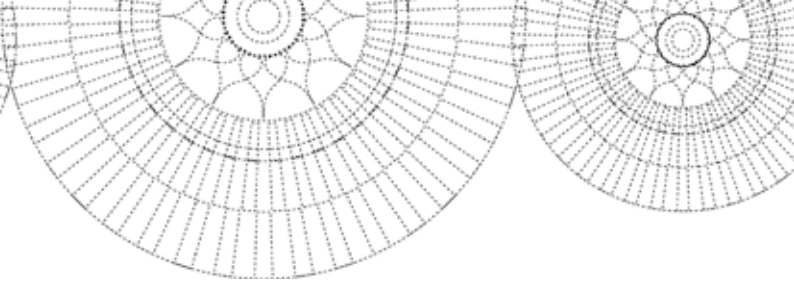
พิมพ์ครั้งที่ ๑ เดือนสิงหาคม ๒๕๕๙ จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

ออกแบบปก/ภาพประกอบ/รูปเล่ม สุวดี ฟ่องโสภา
ร่วมด้วยช่วยแถม คนข้างหลัง
พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม
แยกสี แคนนา กราฟฟิก
พิมพ์ที่ บริษัทชมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทร.๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com

 kanlayanatam



คำนำ ชมรมกัลยาณรสนม

ยังจำได้ถึงวันที่หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช มาแสดงธรรมที่ห้องประชุมพระเทพโมลี อาคารผู้ป่วยนอกชั้น ๔ โรงพยาบาลสมุทรปราการ วันนั้น ผู้ฟังธรรมแน่นมาก ไม่มีที่ว่างเลย ในห้องประชุม แม้แต่พื้นทางเดิน และยังล้นออกมานอกห้อง จนถึงบริเวณหน้าลิฟท์ เป็นความทรงจำที่ดีมาก และทุกท่านที่มีโอกาสได้ร่วมงานวันนั้นล้วนปลื้มใจในความเมตตาของหลวงพ่อ ที่สำคัญที่สุดโดยส่วนตัว

คือ วันนั้นคุณแม่ของเราเพิ่งจากไป ที่โรงพยาบาลนี้
เข้านี้ เราเข้ามากราบหลวงพ่อก็ได้สนทนาธรรมกับ
หลวงพ่อ เพื่อรอเวลาที่จะมารับคุณแม่อันเป็นที่รักยิ่ง
กลับไปทำพิธีบำเพ็ญกุศล วันนี้จึงเป็นวันสำคัญยิ่ง
ในชีวิตที่เราไม่อาจลืม

วันนั้นคือเช้าวันที่ ๓๐ สิงหาคม หลวงพ่อเทศน์
ได้จับใจ เห็นแผนที่แนวธรรมเป็นขั้นตอนชัดเจน
ให้เราทุกคนเข้าใจขั้นตอนการเจริญสติ ๓ การ
เจริญสติ เจริญปัญญาในขั้นต่างๆ เป็นลำดับไป ธรรม
ของท่านเป็นเรื่องธรรมดา ฟังเข้าใจง่าย สามารถ
นำไปพิสูจน์ด้วยการทดลองปฏิบัติจริง เทหวัใจให้
พวกเราโดยไม่เคยท่วงธาตุชั้นธขององค์ท่านเลย
โดยในการเทศน์วันนั้น ท่านเน้น ๓ หลักคือ ๑.
ถือศีล ๕ ให้ได้ ๒. ปฏิบัติในรูปแบบให้สม่ำเสมอ
๓. เจริญสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งหลวงพ่อก็ให้น้ำหนัก
กับข้อ ๓ มากที่สุด นอกจากนี้ การเรียนรู้เข้าใจเรื่อง

สมาธิก็เป็นเรื่องที่จะทำให้เรามีโอกาสเจริญปัญญา
ไม่ยากนัก

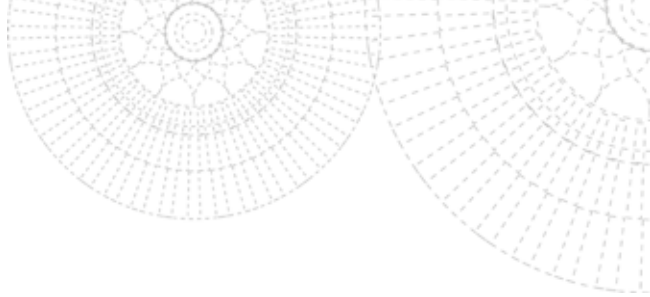
ขอนอบน้อมบูชาพระคุณหลวงพ่อปราโมทย์
ปาโมชฺโช พระผู้รู้ผู้เปี่ยมด้วยเมตตาประเสริฐบริสุทธิ์
ยิ่งแก่พวกเราเหล่าผู้ยังเดินวนเวียนอยู่ในวัฏฏะ เพื่อ
จะได้มีดวงประทีปอันสว่างไสวส่องนำใจไปสู่ทางพ้น
ทุกข์อย่างแท้จริง ขอนอบน้อมปฏิบัติบูชาเพื่อเป็น
พุทธบูชา และน้อมถวายเป็นอาจริยบูชาแทบเท่า
หลวงพ่อด้วยเศียรเกล้า

ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชาและบูชาอาจริยคุณ
แต่หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ด้วยเศียรเกล้า

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

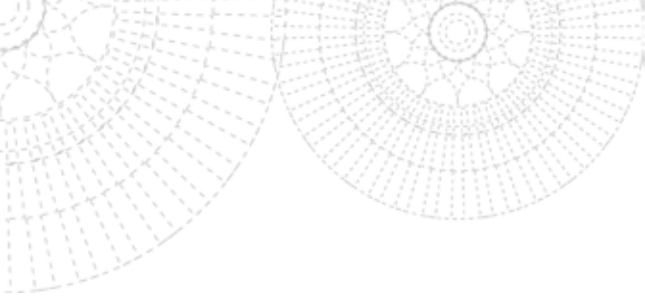
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๕



สติคือทางรอด





เจริญพรทุกๆ ท่าน ใครไม่เคยฟังหลวงพ่อก็เลย
มีไหม? ยกมือหน่อย ไม่เคยเลยมีไหม ซิดีก็ไม่เคย มี
นิดเดียว ฟังหลวงพ่อบ้างนะ เหมือนเข้าใจหรอก
แต่เข้าใจยาก บางคนใช้เวลานานกว่าจะเข้าใจสิ่ง
ที่หลวงพ่อบอก โดยเฉพาะคนที่เคยเรียนกรรมฐาน
มาเยอะๆ จะเข้าใจยาก ส่วนใหญ่ที่เคยฝึกกัน ฝึก
ฟัง ฝึกควบคุมตัวเองให้ดูดี มุ่งเอาดี บางคนก็มุ่ง
เอาความสุข ปฏิบัติธรรมอยากมีความสุข บางคน



มุ่งเอาความสงบ นั่งสมาธิให้ใจมันนิ่งๆ สิ่ง
ที่หลวงพ่อสอนไม่ได้มุ่งไปที่ความสุข ความสงบ
ความดี เพราะความสุขเป็นของไม่เที่ยง ความสงบ
ก็ไม่เที่ยง ความดีก็ไม่เที่ยง ดีได้ก็ยิ่งชั่วได้อีก สิ่ง
ที่หลวงพ่อยุบายสอนให้พวกเราปฏิบัติ คือเข้าถึง
ความจริง ความจริงเป็นสิ่งไม่ตาย ความสุข ความ
สงบ ความดี ยังตายอยู่ ยังแปรปรวนได้อีก

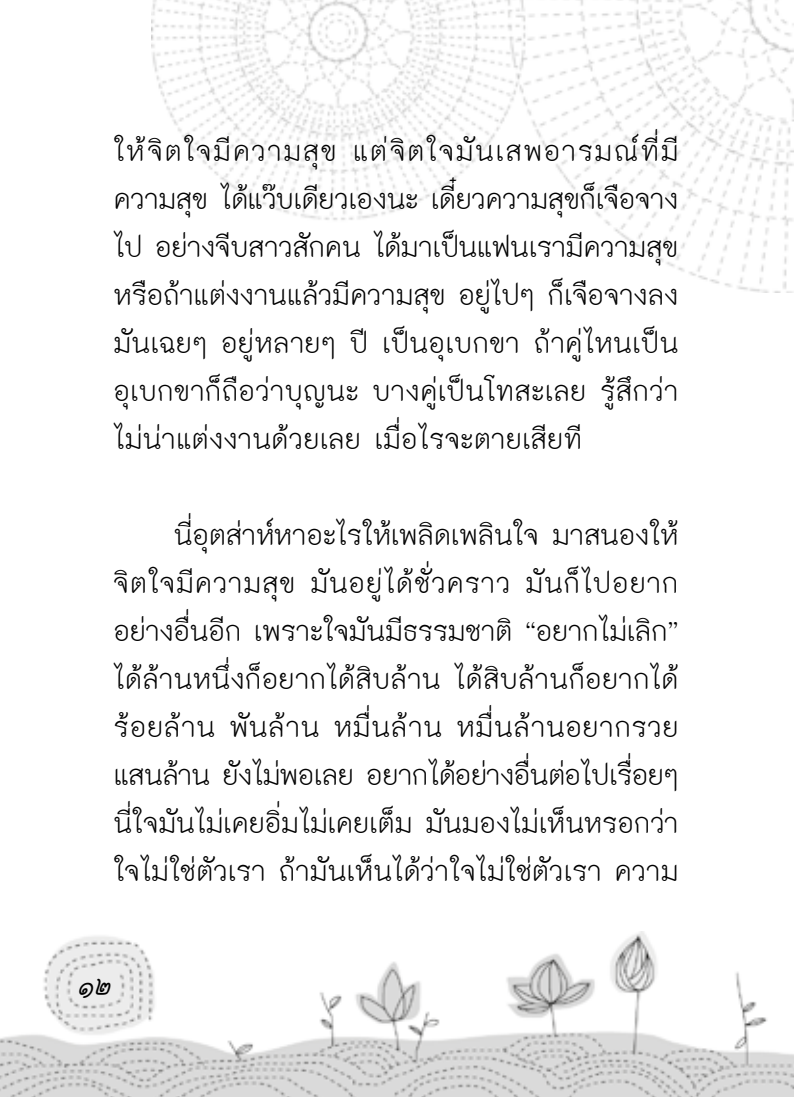
การจะเข้าถึงความจริงได้ คนจริงเท่านั้นแหละ
ถึงจะเข้าถึงความจริงได้ คนใจไม่ถึง คนโลเล
แหละแหละเข้าถึงความจริงไม่ได้ หรือบางคนกลัว
ความจริงด้วยซ้ำไป เพราะภาวนาไปถึงช่วงหนึ่งนะ
อย่างบางคนพอแยกธาตุแยกชั้นธได้ เริ่มเห็นว่า
ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา กลัวเลย ตกใจ บางคนนั่ง
สมาธิไปเห็นตัวเองเป็นโครงกระดูก ทนไม่ได้ เลิก
เลย ที่เรากลัวความจริงคือกลัวผีที่อื่นนะ ในตัวเรา

ก็มีผิอยู่ตัวหนึ่งเหมือนกัน ผิโครงกระดูกก็มีนะ ผิหลอดต่างๆ ก็มีอยู่ในใจเรานี่เอง ถ้าเรารักความจริง เรามาเรียนรู้วิธีที่จะรู้ความจริง ในที่สุดใจก็รู้ความจริงจนได้ ถ้าเรารู้ความจริงของกายของใจตัวเองแล้ว ใจมันจะคลายความยึดถือออกไป มันจะเริ่มรู้สึกว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เริ่มต้นส่วนใหญ่ก็จะเห็นร่างกายไม่ใช่เรา แต่จิตยังเป็นเราอยู่ นี่เรียกว่าเห็นความจริงยังไม่รอด้าน รู้ความจริงบางด้านเท่านั้น หัดภาวนาต่อไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็จะเห็นความจริงที่ประณีตลึกซึ่งขึ้นไปอีก กระทั่งจิตใจนี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา ฉะนั้นตัวเราไม่มี สิ่งที่เป็นตัวเราเป็นแค่ความรู้สึกหลอกๆ เท่านั้นเอง เป็นสัญญาที่หมายรู้ผิดๆ เรียกว่า “สัญญาวิปลาส” เห็นความคิดที่ผิดๆ เรียกว่า “จิตตวิปลาส” เป็นความเชื่อความเห็นที่ผิดๆ เรียกว่า “ทิฏฐิวิปลาส” มีแต่เรื่องผิดๆ เท่านั้นเลย เพราะเราไม่เห็นความจริง

ในความเป็นจริงแล้วตัวเราไม่มี ร่างกายนี้เป็น
ตัวเราที่ไหน เรายืมจากโลกมาใช้ เริ่มต้นยืมเซลล์
ของพ่อแม่มาคนละครึ่ง มาสร้างตัวเองขึ้นมา อาศัย
อาหาร อาศัยน้ำ อาศัยอากาศของโลก ยืมวัตถุของ
โลกมาสร้างร่างกายจนตัวใหญ่ขึ้นมา ถึงวันหนึ่ง
ก็คืนเจ้าของไป ตัวจิตตัวใจเรานี้ถือว่าเป็นตัวเราที่แท้
จริง ที่จริงเป็นธาตุอีกชนิดหนึ่ง เป็น “ธาตุรู้” ไม่มี
เจ้าของเหมือนกัน แต่ว่าการหมายรู้ผิดๆ ว่าธาตุรู้
เป็นตัวเราเป็นของเรา เกิดความคิดที่ผิด เกิดความ
เห็นที่ผิด กลายเป็นว่ามันมีเราขึ้นมาหมดเลย
ร่างกายนี้คือเรา จิตใจนี้คือตัวเรา พอมันเป็นตัวเรา
เราก็รักมันหวงแหนมัน ถ้ามันแปรปรวนขึ้นมา
เมื่อไร เราเสียดายมัน ร่างกายยังงี้ก็ต้องแปร
ปรวน อยู่ในโรงพยาบาลนี้เห็นชัดเลย คนรุ่นเรา
นี้เกิดในโรงพยาบาล และส่วนมากเลยนะก็มาตาย
ในโรงพยาบาล เอามาคืนที่เดิมกลับมาที่เก่า เรียก

ว่าสูงสุดกลับสู่สามัญหรือเปล่า ไม่ใช่หรอก กลับมา
เริ่มเกิดใหม่อีก ไม่จบไม่สิ้นหรอก ถ้าเราหัดภาวนา
นะ วันหนึ่งปัญญามันเกิด เราเข้าถึงความจริงเบื้องต้น
ต้น ความจริงเบื้องต้นคือ เห็นว่าตัวเราไม่มี เมื่อ
ตัวเราไม่มี คือสิ่งที่ประกอบเป็นตัวเรา คือรูปร่าง
กายใจนี้ รูปหรือร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นวัตถุ
ของโลก ยืมมาใช้ชั่วคราวชั่วคราว วันหนึ่งก็ต้องคืน
โลกไป ไม่ว่าจะเราจะรัก เราจะหวงแหนแค่ไหน
ถึงเวลาก็ต้องคืนเขา ถนอมอย่างดี ดูแลอย่างดี
วิเศษแค่ไหน ถึงเวลาก็ต้องปล่อย เอาไว้ไม่ได้

จิตใจนี้ก็เหมือนกัน เราเห็นว่ามันเป็นตัวเรา
เราก็พยายามหาความสุขมาให้มัน หารูป หาเสียง
หากลิ่น หารส หาสัมผัส ที่น่าชอบใจมาให้มัน ให้
มันมีความสุข เดี่ยวพาไปดูหนังฟังเพลง ไปท่องเที่ยว
ไปกินของอร่อย หาแฟนสวยๆ เราพยายามปรนเปรอ



ให้จิตใจมีความสุข แต่จิตใจมันเสพอารมณ์ที่มีความสุข ได้เว็บเดียวเองนะ เดี่ยวความสุขก็เจือจางไป อย่างจิบสาวสักคน ได้มาเป็นแฟนเรามีความสุขหรือถ้าแต่งงานแล้วมีความสุข อยู่ไปๆ ก็เจือจางลง มันเฉยๆ อยู่หลายๆ ปี เป็นอุเบกขา ถ้าคู่ไหนเป็นอุเบกขาก็ถือว่าบุญนะ บางคู่เป็นโทสะเลย รู้สึกว่าไม่น่าแต่งงานด้วยเลย เมื่อไรจะตายเสียที

นี่อุตส่าห์หาอะไรให้เพลิดเพลินใจ มาสนองให้จิตใจมีความสุข มันอยู่ได้ชั่วคราว มันก็ไปอยากอย่างอื่นอีก เพราะใจมันมีธรรมชาติ “อยากไม่เลิก” ได้ล้านหนึ่งก็อยากได้สิบล้าน ได้สิบล้านก็อยากได้ร้อยล้าน พันล้าน หมื่นล้าน หมื่นล้านอยากรวยแสนล้าน ยังไม่พอเลย อยากได้อย่างอื่นต่อไปเรื่อยๆ นี่ใจมันไม่เคยอิมไม่เคยเต็ม มันมองไม่เห็นหรอกว่าใจไม่ใช่ตัวเรา ถ้ามันเห็นได้ว่าใจไม่ใช่ตัวเรา ความ

คืนรันทุรันทุรายจะหายไปได้เยอะเลย ไม่รู้จะคืนไปทำอะไร มันไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา จะต้องกังวลอะไรนักหนา กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย จิตใจไม่ใช่ตัวเราจะต้องคืนรอนอะไรนักหนา ในการเที่ยวหาความสุข เที่ยวหนีความทุกข์ กระทบความทุกข์เองก็อยู่ชั่วคราว ไม่มีหรอกความทุกข์ถาวร ความทุกข์ผ่านมา แล้วความทุกข์ก็ผ่านไป ใจที่ฉลาดขึ้นมาก็ไม่ค่อยหวั่นไหว ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้นในชีวิตเรา

สิ่งที่มันเกิดขึ้นในโลกนี้หรืออะไรก็ตามนะ มันกระทบเราได้ที่กายที่ใจเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่หวั่นไหวว่ากายจะเป็นยังไง ไม่หวั่นไหวว่าจิตจะเป็นยังไง ไม่มีอะไรจะกระทบกระเทือนเข้ามาได้เลย โลกก็อยู่ส่วนโลกไป ถ้าเมื่อไหร่ปัญญาเบื้องต้นเกิดขึ้น เมื่อเห็นว่าตัวเราไม่มี ความแก่ ความเจ็บ

ความตาย อยู่ที่ร่างกายเท่านั้นเอง ความพลัดพราก
จากสิ่งที่รัก การประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ความไม่สม
ปรารถนาทั้งหลาย มันก็เกิดขึ้นที่ความรู้สึกของใจ
เท่านั้นเอง ก็แค่ความรู้สึก ความรู้สึกเหมือนภาพ
ลวงตา เหมือนผีหลอก เหมือนพยับแดด เหมือน
ฟองน้ำ มีแล้วก็อยู่ได้ชั่วคราวเดี๋ยวก็หายไปอีก นี่
เป็นปัญญาเบื้องต้นนะ แค่เบื้องต้นเท่านั้นแหละ
ชีวิตจิตใจจะเปลี่ยนมหาศาล นี่เป็นภูมิธรรมที่
พระโสดาบันท่านเห็น ท่านเห็นแล้วว่าตัวเราไม่มี
สิ่งทั้งหลายไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มีแต่ของที่มีเหตุก็เกิด
หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้

การปฏิบัติธรรม ถ้าปัญญาแก่กล้าขึ้นไปอีก
สุดท้ายมันจะเห็นแต่ทุกข์ ทุกวันนี้เรายังไม่เห็นทุกข์
เรารู้สึกว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง พระ
อรหันต์หรือพระอนาคามีไม่ได้รู้สึกอย่างนั้น พระ

อรหันต์หรือพระอนาคามีรู้สึกว่าร่างกายนี้เป็น
ตัวทุกข์ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่ใช่ทุกข์กับสุข
เวลาที่ความทุกข์มันลดลง คนทั่วไปก็รู้สึกว่ามันสุข
ล่ะ แต่ถ้าเรามีสติสมบูรณ์จริงๆ ระลึกรู้ร่างกายจริงๆ
เราจะพบว่า หายใจออกก็ทุกข์ หายใจเข้าก็ทุกข์
ยืน เดิน นั่ง นอนก็ทุกข์ แล้วความสุขมันจะอยู่ที่
ช่วงไหน เราลองหายใจออกยาวๆ ซิ เอาให้ยาวๆ เลย
ดูซิ สุขหรือทุกข์ ทุกข์ไหม เอ้า หายใจเข้าเลย เอา
ให้ยาวๆ เลย ทุกข์ไหม นั่งนานๆ ทุกข์ไหม ยืนเดิน
นอนนานๆ ทุกข์ไหม นอน นี่ล่ะ จริงๆ แล้วความ
ทุกข์มันบีบคั้นเราตลอดเวลาเนะ ร่างกายนี้เราหายใจ
ออกมันเกิดความทุกข์ เราก็กแก้ทุกข์ด้วยการหายใจ
เข้า หายใจเข้าแล้วทุกข์ เราก็กแก้ด้วยการหายใจออก
มันนั่งแล้วทุกข์ เราก็กเปลี่ยนอิริยาบถ มันเดิน มันยืน
มันนอน แล้วทุกข์ เราก็กเปลี่ยนอิริยาบถ

การที่เราคอยขยับร่างกาย คือขยับหนีทุกข์ไปเรื่อยๆ ถ้าเรามีสติอยู่ที่กาย เราก็จะเห็นว่ากายนี้ไม่มีอะไรเลย นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรดับไป ถ้าเห็นได้แบบนี้ จิตจะพรากออกจากกาย มันจะไม่ได้พรากแบบที่เราแยกชั้นธอนนี้นะ อย่างพวกเราที่ภาวนากับหลวงพ่อมาช่วงหนึ่ง ชั้นธมันแยกได้มันเห็นว่ากายกับจิตเป็นคนละอันกัน แต่ว่ามันยังยึดถืออยู่ ถึงจุดที่สติปัญญาระดับสูงเกิดขึ้น ตรงที่เห็นว่ากายนี้เป็นตัวทุกข์จริงๆ นี่ปัญญาระดับกลางเองนะ แค่ระดับกลางเอง ระดับต้นคือเห็นว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ระดับกลางนี้เห็นว่าร่างกายคือตัวทุกข์ พอเห็นว่าร่างกายเป็นตัวทุกข์นี้ ความรักใคร่ผูกพันในกายจะหมดไป จะเจ็บจะตายนี้ จิตไม่หวั่นไหวเลย มันจะแตกต่างจากภูมิธรรมขั้นต้นนะ ที่ว่ามีปัญญาเบื้องต้นเห็นว่าไม่ใช่เรา ใอนั้น

ไม่ใช่เราจริงแต่ยังยึดถืออยู่ ยังเสียดายอยู่ มันเหมือน
ยิมสมบัติของโลกมาใช้ ยิมสมบัติของคนอื่นมาใช้ แต่
ไม่ยอมคืนเจ้าของ ยังหวงอยู่ รู้แล้วว่าไม่ใช่เรา กายนี้
ใจนี้ไม่ใช่ของเรานะ แต่หวง ไม่คืน เคยไหม เวลา
ยิมอะไรใครเขามาสักอย่างหนึ่งแล้วชอบ ไม่อยาก
คืน สไตล้นั้นแหละพระโสดาบัน ถึงขั้นพระอนาคามี
เห็นว่ากายนี้คือตัวทุกข์ เป็นปัญญาในระดับกลาง

เพราะฉะนั้นเราจะเห็นได้ยังไง ก็ต้องหัดดูของ
จริงๆ ไป หัดดูร่างกาย หัดดูจิตใจของตัวเอง ดูด้วย
จิตที่ตั้งมั่น ดูด้วยจิตที่เป็นกลาง ดูด้วยจิตที่ชื่อกๆ
ยุติธรรมในการดู ไม่ใช่ดูแบบอคติ ดูแล้วลึนไปเรื่อยๆ
อย่างนั้นไม่เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนปัญญา
ขั้นสุดท้าย ปัญญาขั้นสูงจริงๆ จะเห็นว่าจิตนี้เป็น
ตัวทุกข์นะ เรากาวนา เราจะมีสติว่าจิตเป็นตัวสุข
ยิ่งเป็นตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี่เป็นตัวสุข ถ้าสติ



ปัญญาแก่รอบจริงๆ จะเห็นเลย ตัวรู้นั้นแหละคือ
ตัวทุกข์

จุดตั้งต้นของความทุกข์ในธาตุในชั้นทั้งหลาย
ก็มาจากไอตัวรู้นี่เอง มีตัวรู้ มีจิตดวงเดียวนี้แหละ
สามารถจะสร้างชั้นใหม่ได้ทั้งหมดเลย เหมือน
เมล็ดของต้นไม้มะลัดผลไม้อะไรพวกนี้ มีเมล็ด
มะม่วงอยู่เมล็ดเดียว ตกลงไป在地 得水 得แดด
ไม่นานก็งอกต้นมะม่วงออกลูกได้อีก จิตดวงเดียว
นั้นแหละไปสร้างชั้น ๕ ขึ้นมาอีก เพราะฉะนั้น
เวลาที่ภาวนา トラบใดที่ยังไม่สามารถทำลายเชื้อ
เกิดในจิตได้ ยังไงก็เกิดอีก ถ้าทำลายเชื้อเกิดในจิต
ได้ คล้ายๆ เราไปทำลายตัวอ่อนในเมล็ดมะม่วง
ตายไปจึงจะไม่งอกอีก ตรงนั้นจะทำได้ต่อเมื่อปัญญา
แก่กล้าจริงๆ มันจะเห็นเลยว่าจิตนี่คือตัวทุกข์
เพราะฉะนั้นถ้าไม่เห็นทุกข์ ก็ไม่เห็นธรรม ถ้าเห็น




ทุกข์จึงจะเห็นธรรมชาติของจริง

การปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนบอกให้
รู้ทุกข์ ไม่ใช่ให้หนีทุกข์ ไม่ใช่ให้ละทุกข์ แต่ให้รู้ทุกข์
สิ่งที่เรียกว่าทุกข์ ก็คือตัวรูปนามภายในใจนี้เอง และ
ก็มีความทุกข์ที่แฝงเข้ามาบ้าง มีความสุขที่แฝงเข้า
มาในภายในใจนี้ แต่ตัวภายในนี้แหละคือตัวทุกข์
ที่แท้จริง กว่าที่จะเห็นถึงตัวนี้ได้จะต้องภาวนากัน
นาน ต้องสู้อย่างน้อยขั้นต้นต้องเอาให้ได้นะ
ในชาตินี้ ถ้าชาตินี้โสดาบันยังไม่ได้ ชาติหน้าจะ
หวังยาก เพราะว่าไม่รู้จะไปเรียนที่ไหน ชาติต่อไป
ไม่รู้พระพุทธศาสนาจะยังอยู่หรือเปล่า ไกลจะหมด
เต็มทีแล้วนะ ร่อแร่เต็มทีแล้ว สัทธรรมปฏิรูปเต็ม
ไปหมด เพราะฉะนั้นขอให้พวกเราพยายามตั้งใจ
เรียน



ถัอสึล ๕





การเรียนกับหลวงพ่อนะ จะสอนให้ง่ายๆ เอา
ง่ายๆ เลย เพราะว่ามีบางคนยังไม่เคยเรียน เราทำ
อยู่สัก ๓ อย่างก็พอแล้ว อันแรกเลย คือตั้งใจถือ
ศีล ๕ ไว้ เอาแค่ศีล ๕ ก็พอ ไม่ต้องศีล ๘ ศีล ๕
ยังถือยากเลยใช่ไหม ถ้าศีล ๘ เดียวก็เป็นศีลแปด
เปื้อนนะ มันไม่ได้ศีล ๘ เท่าไรหรอก รักษาศีล ๕
ไว้ รู้จัก ศีล ๕ ใหม่ มีอะไรบ้าง ใครไม่รู้ยกมือช
ิมใหม่ ไม่ต้องเกรงใจนะ ไม่รู้คือไม่รู้นะ เรียนกัน
ชื่อๆ เอาละ ถือว่าทุกคนรู้ ไม่บอก ไม่ต้องไปขอศีล
ที่ใครทั้งสิ้นเลย

ศีลอยู่ที่เจตนางดเว้น ถ้าเราเที่ยวไปขอศีล เวลาพระเทศน์ เราก็มอบขอศีลแต่เราไม่ได้คิดจะงดเว้น ไม่มีศีลเกิดขึ้นเลย ตัวศีลจริงๆ คือเจตนาที่จะงดเว้นการทำบาปอกุศล ทางกาย ทางวาจา ๕ อย่าง เพราะฉะนั้นเราตั้งใจงดเว้นของเราเอง ตื่นนอนมาก็ตั้งใจ ก่อนจะกินข้าวเช้า ก่อนจะกินข้าวกลางวัน ก่อนจะกินข้าวเย็นก็ตั้งใจ ก่อนจะนอนก็ตั้งใจ ทำให้ตั้งใจบ่อยๆ จะได้นึกถึงบ่อยๆ แค่นึกถึง เราตั้งใจอยู่เรื่อยๆ นะ อย่างน้อยโอกาสทำชั่วก็ลดลงแล้วละ ถ้านานๆ เจอพระที่ ไปขอศีลที่ไม่ค่อยได้ผล สู้เราตั้งใจของเราเองไม่ได้ วันหนึ่งอย่างน้อยสัก ๕ ครั้ง ทำไมมุสลิมเขาละหมาดวันหนึ่ง ๕ ครั้งได้ เราตั้งใจอย่างดีๆ อะไรสักอย่างหนึ่ง วันละ ๕ ครั้งบ้างไม่ได้เขี้ยวหรือ ตั้งใจไว้เพื่อว่าตื่นนอนขึ้นมา เพื่อว่าวันนี้เราจะตาย ทำมาก่อนกินข้าวก็ให้ตั้งใจอีก เพื่อสลักข้าวตาย ทำมาก่อน

นอนให้ตั้งใจอีก เพื่อนนอนแล้วไม่ฟื้นขึ้นมา ไม่ตื่นขึ้นมา เวลาตายไปนะ ยมบาลจะได้ถามว่ามีความดีอะไรบ้าง ถ้าบอกเราถือศีลนี้ ยมบาลเกรงใจเลย

ตั้งใจไว้เรื่อยๆ นะ ว่าเราจะงดเว้นการทำบาปอกุศลทางกาย ทางวาจา แท้จริงแล้วการถือศีลไม่ใช่เพื่อประโยชน์ของคนอื่นหรอก ประโยชน์ที่สังคมสงบเรียบร้อยอะไรนี้เป็นแค่ผลพลอยได้ รักษาศีลจริงๆ นะ เพื่อตัวเองจะได้มีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น เรียกว่าศีลนำไปสู่สุคติ ศีลจะทำให้เรามีโภคทรัพย์ โดยเฉพาะต่อไปอาจเกิดอริยทรัพย์ได้ ศีลจะเป็นพื้นฐานให้เราไปสู่พระนิพพาน ส่วนศีลที่ทุกคนช่วยกันรักษา สังคมจึงจะสงบเรียบร้อย แต่ถ้าเรามีศีลอยู่คนเดียว สังคมสงบไม่เรียบร้อยหรอก แค่เราไม่เพิ่มปัญหาให้สังคมเท่านั้นเอง

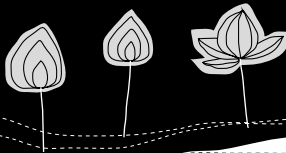
เพราะฉะนั้น วัตถุประสงค์ของศิลปะจริงๆ ก็เพื่อพัฒนาตัวเอง คำสอนทั้งหลายของพระพุทธเจ้า มุ่งไปสู่เรื่องของทุกข์และการดับทุกข์เท่านั้นเองเป็นจุดใหญ่ ส่วนเรื่องสังคมเรื่องอะไรนี่ เป็นผลพลอยได้เท่านั้น ดังนั้นเราตั้งใจถือศีล ๕ ไว้ นื่องานที่หนึ่งนะ ทำได้ไหม ตั้งใจวันละหลายๆ รอบ ถ้าทำได้สัก ๓ เดือน จิตจะเกิดพลังขึ้นมา บางคนเดือนหนึ่งก็จิตมีพลังเข้มแข็ง เกิดความรู้สึกเข้มแข็งขึ้นมา ทุกคราวที่คิดว่าเราถือศีล สมาธิจะเกิด จิตใจมันจะอบอุ่น จิตใจมันจะนุ่มนวล จิตใจจะมีความสุข สมาธิจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติได้ เรียกว่า **สีถานุสติ** เราระลึกถึงการที่เรารักษาศีลด้วยดีเนืองๆ สมาธิจะเกิดอัตโนมัติ นี่เป็นวิธีที่ทำสมาธิที่ง่ายๆ สำหรับพวกเรา หน้าตาแบบพวกเราส่วนใหญ่ทำมานานไม่ได้ เอาแค่นี้ก็บุญนักหนาแล้วละ

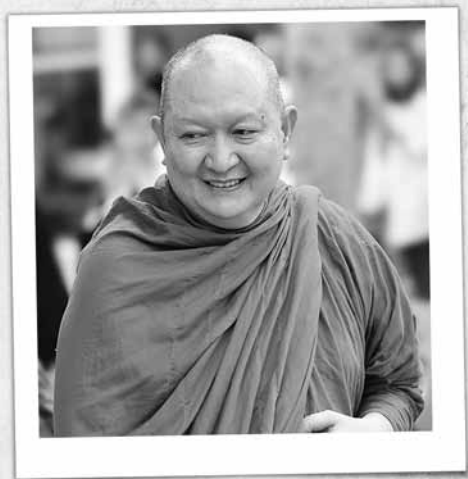
การปฏิบัติ

พระพุทธรเจ้าท่านจึงสอน

บอกให้รู้ทุกข์ ไม่ใช่ให้หนีทุกข์ ไม่ใช่ให้
ละทุกข์ แต่ให้รู้ทุกข์ สิ่งที่เราเรียกว่าทุกข์

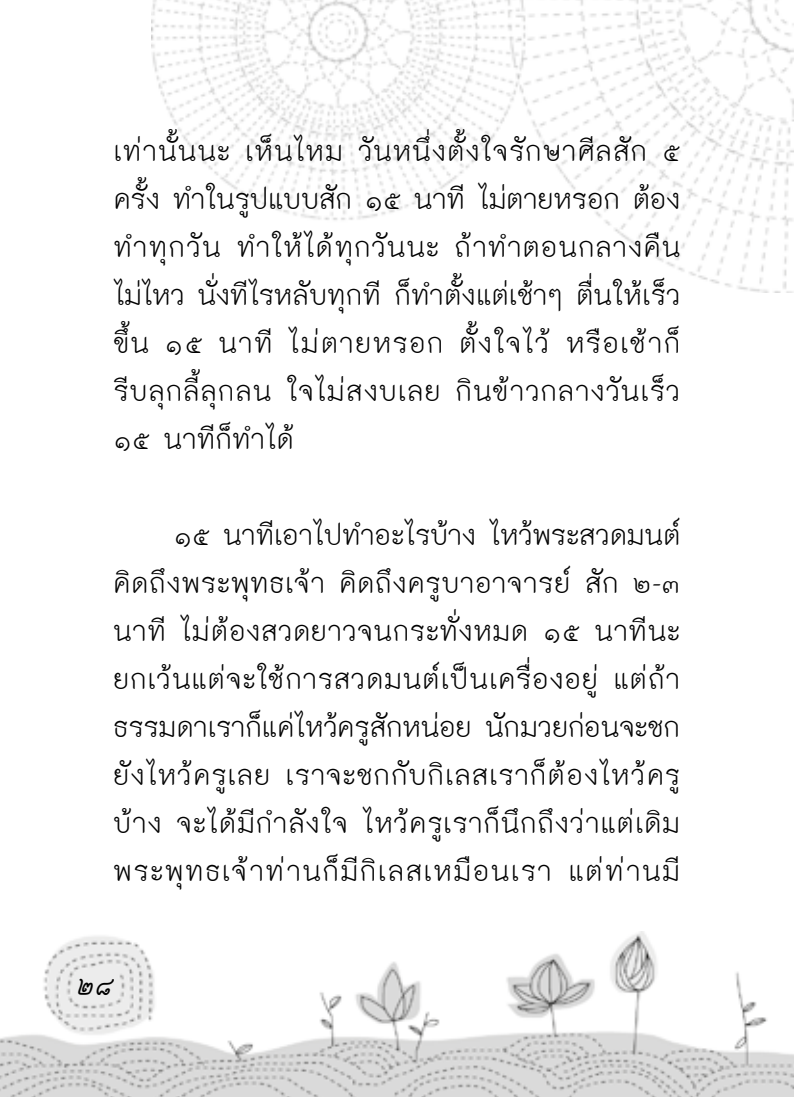
มันก็คือตัวรูปนามกายใจนี้เอง





ปฏิบัติในรูปแบบ

งานที่สองนะที่พวกเราจะต้องทำ คือปฏิบัติในรูปแบบ ถ้าเราไม่ปฏิบัติในรูปแบบเลย ใจจะไม่มีพลัง นี่หลวงพ่อก็ไม่ได้เรียกร้องมาก ว่าวันหนึ่งๆ เราจะต้องนั่งสมาธิ เดินจงกรมวันละ ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง มากไป เพราะเราทำมาหากิน เราไม่ใช่ นักบวช ขึ้นวันๆ เดินจงกรมเยาะๆ จะเอาเวลาที่ไหนไปทำมาหากิน ไปนั่งสมาธิอยู่คนเดียว จะเอาเวลาที่ไหนไปหากิน ทุกวันนี้ทำงานก็แทบจะทำงานกัน ไม่ทันอยู่แล้ว ทำงานบางคนธรรมดาไม่พอ ต้องทำโอทีอีก งานไม่รู้จักจบจักสิ้น ชีวิตเหนียวมากเลย เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็ไม่ได้เรียกร้องว่า ต้องทำในรูปแบบวันหนึ่งหลายๆ ขอแค่ ๑๕ นาที



เท่านั้นนะ เห็นไหม วันหนึ่งตั้งใจรักษาศีลสัก ๕ ครั้ง ทำในรูปแบบสัก ๑๕ นาที ไม่ตายหรอก ต้องทำทุกวัน ทำให้ได้ทุกวันนะ ถ้าทำตอนกลางคืนไม่ไหว นิ่งที่ไรหลับทุกที ก็ทำตั้งแต่เช้าๆ ตื่นให้เร็วขึ้น ๑๕ นาที ไม่ตายหรอก ตั้งใจไว้ หรือเช้าก็รีบลุกลี้ลุกลอน ใจไม่สงบเลย กินข้าวกลางวันเร็ว ๑๕ นาทีก็ทำได้

๑๕ นาทีเอาไปทำอะไรบ้าง ไหว้พระสวดมนต์ คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงครูบาอาจารย์ สัก ๒-๓ นาที ไม่ต้องสวดยาวจนกระทั่งหมด ๑๕ นาทีนะ ยกเว้นแต่จะใช้การสวดมนต์เป็นเครื่องอยู่ แต่ถ้าธรรมดาเราก็แค่ไหว้ครูสักหน่อย นักมวยก่อนจะชกยังไหว้ครูเลย เราจะชกกับกิเลสเราก็ต้องไหว้ครูบ้าง จะได้มีกำลังใจ ไหว้ครูเราก็นึกถึงว่าแต่เดิมพระพุทธเจ้าท่านก็มีกิเลสเหมือนเรา แต่ท่านมี

ความอดทน ท่านมีความแข็งแรง ท่านไม่ท้อถอย
ท่านพัฒนาจิตใจของท่าน จนไปสู่ความพ้นทุกข์ได้
เราก็จะเดินตามท่านไป ตั้งใจนะ

ทีนี้พอสวดมนต์เสร็จแล้ว ทำอะไรต่อ เราสวด
มนต์สัก ๒-๓ นาทีนะ แล้วเรามาดูใจตัวเอง ถ้า
หากใจเราฟุ้งซ่าน เราทำความสงบ ถ้าใจเราสงบ
แล้ว เราฝึกให้ใจตั้งมั่น ถ้าใจตั้งมั่นแล้ว เราฝึก
แยกธาตุแยกชั้น ถ้าแยกธาตุแยกชั้นได้แล้ว เรา
ฝึกเจริญวิปัสสนา เราดูรูปนามชั้น ๕ แสดง
ไตรลักษณ์ เพราะฉะนั้นเราดูตัวเอง แต่ละวันในการ
ทำในรูปแบบอาจจะไม่เหมือนกัน วันนี้ฟุ้งซ่านมาก
มุ่งไปที่ความสงบก่อน เช่น ใจวันนี้ไปเจออะไรที่
ชอบใจนะ ราคะขึ้นมา เห็นสาว ๆ ราคะรุนแรง
สวดมนต์ใจก็คิดถึงแต่เรื่องลามก มันห้ามไม่ได้ ถ้า
ใจมันฟุ้งซ่านมากขนาดนั้นก็ทำสมณะนะ เช่นใจมัน

มีราคาแพงก็พิจารณาร่างกายของตัวเองว่ามัน
ไม่สวยไม่งาม เป็นของสกปรกโสโครก เป็นปฏิกูล
อสุภะ ให้พิจารณาร่างกายของตัวเอง อย่าเพิ่งไป
พิจารณาร่างกายสาวนะ มันพิจารณายาก ผมนะ
แทนที่จะพิจารณาว่า ผมมันมีรูปร่างอย่างนี้ มีสี
อย่างนี้ มีกลิ่นอย่างนี้ ไม่สวยไม่งาม กลายเป็น
จำว่าผมของเธอสวยเหลือเกิน พิจารณาอย่างนั้นนะ
ตายเลย หรือคนไหนซี้โมโห วันนี้ใจเดือดปุดๆ
ตลอดเวลา คนรุ่นเรานี้จะซี้โมโหเยอะนะ ส่วนใหญ่
มาจากนรก ภูมิเดิมของเราเป็นอย่างนั้นนะ ใจมัน
จะซี้โกรธ อะไรก็โกรธๆ ถ้าใจมันซี้โกรธ เราก็
ทำสมณะด้วยการทำกลับข้าง

ความโกรธกับความเมตตามันตรงกันข้าม เรา
ต้องเจริญเมตตา ทีแรกก็บริการกรมไป เมตตาคุณั่ง
อะระหังเมตตา หรือจะบทธะไรก็ได้นะเกี่ยวกับ

เมตตา บริกรรมไปสบายๆ นะ พอใจมันสบายขึ้น
มากก็แผ่เมตตาให้ตัวเอง ใจตัวนี้ก็สัตว์ตัวหนึ่ง
เหมือนกัน สัตว์ตัวนี้ก็มีความทุกข์เยอะเลย เป็น
สัตว์ขี้โมโห วันๆ นะ โมโหตลอดเวลาเลย สัตว์ตัวนี้
น่าสงสารมัน นี่สงสารมันไปนะ เมตตา มัน ใจมัน
จะค่อยๆ อ่อน ค่อยๆ นุ่ม ถัดจากนั้นเราก็เมตตา
คนที่เราชอบ ถัดจากนั้นเราก็เมตตาคนที่เราไม่ชอบ
ไม่เกลียด ขึ้นแอดวานซ์เลยนะขั้นสุดยอดเลย คือ
เมตตาคนที่เราเกลียด แล้วขั้นสูงสุดจริงๆ เลย
เมตตาไม่มีประมาณ ไม่กำหนดเป้าแล้ว ใจมันจะ
กว้างขวาง ค่อยๆ ฝึก ฝึกวันละเล็กละน้อย ให้ใจ
มันได้พักผ่อน ให้ใจมีความสุข มีความสงบ ทำไป
เพื่อให้จิตมีเรี่ยวมีแรงมีความสดชื่น

เพราะเวลาที่เราปฏิบัติธรรมนะ การเจริญ
ปัญญา จิตใจมันจะแห้งผากเลยนะ มันเหน็ด

เหนื่อยมาก เพราะการเจริญปัญญา สติปัญญามัน
แผดเผาจิตใจเราไปด้วย มันไม่ได้เผาแต่กิเลสนะ
มันเผาใจเราไปด้วย เพราะฉะนั้นถ้าเราทำความ
สงบ ทำสมณะเป็นช่วงๆ ไป จิตใจมันจะได้ชุ่มชื้น
ขึ้นมา มีเรี่ยวมีแรงขึ้นมา

เพราะฉะนั้นเราสังเกตตัวเองไปเลย วันไหน
เราฟุ้งซ่านมาก เราทำความสงบ ขี้โกรธก็เจริญ
เมตตา ราคะมากก็พิจารณาปฏิกุศล อสุภะ ขี้ใจลอย
ขี้ฟุ้งซ่านอย่างไรดี อาจจะหายใจออกหายใจเข้า
หรือจะหายใจเข้าหายใจออก อะไรก็เอาเถอะตาม
ความสะดวกนะ หายใจอย่างเดียวไม่พอ เพิ่มพุทโธ
เข้าไปด้วย หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ แค่นี้ยัง
เอาไม่อยู่ก็เพิ่มอีกอย่าง หายใจเข้าพุท หายใจออก
โธ นับหนึ่ง หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ นับสอง
นับเข้าไปด้วย พอใจมันเริ่มสงบนะ การนับจะหายใจ

ไปด้วย เหลือหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ พอสงบมากขึ้น พุทโธหายไปเหลือแต่หายใจ พอสงบมากขึ้นหายใจหายไปเหลือแต่แสง ถ้าสงบจริงๆ เหลือแต่จิต ลงมาที่จิตดวงเดียวเลย ถ้าทำได้ขนาดนั้นก็ดี ทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ให้ใจมันไม่ฟุ้งซ่านมาก ไม่ให้หลงยาว เช่น เราารู้สึกว่าร่างกายหายใจไป ถ้าร่างกายหายใจแล้วยังเอาไม่อยู่ ต้องใช้อารมณ์ที่หยาบขึ้นไปอีก เช่นกระดุกกระดิก เคลื่อนไหว พยายามเคลื่อนไหว

อย่างหลวงปู่เมื่อก่อนมีพัดอันหนึ่ง คอยพัดไป คือเคลื่อนไหวนั่นเอง เอ๊ะ พัดนี้พัฒนามาจากที่หลวงปู่เทียนสอน เคยไปเห็นหลวงปู่เทียนสอน ขยับมือ ๑๔ จังหวะ ลองทำบ้างแล้วรำคาญ ตั้ง ๑๔ จังหวะ รำคาญ หลวงปู่เป็นพวกโทสะจริต ทำอะไรยึดถือแล้ว อึดไม่ได้เรื่อง ไม่ชอบ บางคน

ก็เหมาะสม แต่หลงపోไป ๑๔ จังหวะไม่ไหว รำคาญ
เอามันแค่นี้ เหลือแต่นั่งพัດอย่างนี้ บางทีไม่มีพัດ
แค่นี้เอง (ทำท่าเอานิ้วโป้งแตะกับนิ้วชี้ให้ดู แตะ
ปล่อย แตะปล่อย แตะปล่อย) แต่ไม่ใช่ทำแบบ
บังคับจิตนะ อย่างนี้ไม่ได้นะ แคร์ู้สึกๆๆ เตือน
ตัวเองให้รู้สึกถึงร่างกาย ว่าร่างกายยังมีอยู่

เวลาใจเราหลงไปคิด เราคอยเตือนตัวเองให้
รู้สึกในร่างกาย มันจะรู้สึกตัวได้เร็ว ไม่หลง ไม่ค่อย
คิดยาว ก็แค่นั้นแหละ เพราะฉะนั้นถ้ามันฟุ้งซ่าน
มากนะ ก็ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วก็รู้ทันนะ
รู้ทันเวลามันฟุ้งไป ก็ รู้ รู้ รู้ ไปเรื่อย ประเดี๋ย
หนึ่งมันจะกลับมาใหม่ ใจมันก็สงบ

แต่ว่าการเลือกอารมณ์กรรมฐานนี้เป็นศิลปะนะ
เป็นศาสตร์ด้วยเป็นศิลป์ด้วย ต้องเลือกให้เหมาะกับ

จริตนิสัยของเรา เราต้องไปดูตัวเองว่า เราอยู่กับ
อารมณ์กรรมฐานอะไรแล้วมีความสุข เราก็ออยู่กับ
อารมณ์อันนั้น ถ้าเราอยู่กับพุทโธแล้ว อีวักจะแตก
อะไรอย่างนี้นะ ก็ไม่เอาละ อยู่กับท้องฟองยุบแล้ว
เครียด ก็ไม่เอา เราไม่ต้องเอาอย่างคนอื่น คิด
กรรมฐานเอาเองก็ยิ่งได้เลย เพราะว่าไม่ยากอะไร

เรื่องของสมถกรรมฐานนี้ไม่เลือกอารมณ์ ใช้
อารมณ์บัญญัติ คือเรื่องราวที่คิดก็ได้ ใช้อารมณ์
รูปนามก็ได้ แต่พวกเรายังทำไม่ได้อยู่อย่างเดียว
คือ ใช้อารมณ์นิพพาน นั่นพระอรหันต์ท่านนั้น
ถึงจะทำได้ จะใช้นิพพานเป็นอารมณ์ เรียกว่า
เข้าผลสมาบัติ แต่ของเราก้ได้แต่อารมณ์บัญญัติ
กับอารมณ์รูปนาม เพราะฉะนั้น เห็นร่างกาย
หายใจออกร่างกายหายใจเข้า แค่นี้ก็ได้

เห็นร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน รู้สึกอยู่ในร่าง
กายเรื่อยๆ ใจไม่หนีไปอยู่ที่อื่นเลย รู้สึกอยู่ในกาย
เรื่อยๆ อย่างนี้ก็ได้อีกใจก็สงบ เพราะฉะนั้นไปดูแล
ตัวเอง ไปเลือกเอา ธรรมเนียมอะไรที่เหมาะสมกับ
ตัวเอง ไม่ใช่ธรรมเนียมอะไรที่เพื่อนเราทำได้ แล้ว
เราจะทำได้ ไม่ใช่ธรรมเนียมที่อาจารย์เราทำได้แล้ว
เราจะทำได้ แต่ละคนมีทางของตัวเองนะ ไปดูแลเอา
ว่า เราทำธรรมเนียมอะไรแล้วมีความสุข เราอยู่กับ
อารมณ์ธรรมเนียมอันนั้น เมื่อจิตมันมีความสุขแล้ว
จิตมันจะไม่ฟุ้งซ่านหนีไปหาอารมณ์อื่น

การที่จิตเราฟุ้งซ่าน อดลุด่วนวายไปนั้น เพราะ
มันหิวอารมณ์ มันอยากได้ความสุข ดังนั้นเราเอา
อารมณ์ที่มีความสุขให้มันนะ เหมือนอย่างหลวงพ่อดิ่ง
ตั้งแต่เด็ก หลวงพ่อหายใจแล้วมีความสุข ฝึกอานา-
ปานสติ หายใจออก หายใจเข้าไปเรื่อย มีความสุข

พอหายใจปึบ สงบทันทีเลย พุดถึงสงบมันสงบทันที
เดียวเอาออกก่อน (หลวงพ่อยิ้มพลางเอามือลูบ
ใบหน้าตนเอง) มันไม่ยากหรอกนะเรื่องสมาธิ ไปดู
ตัวเองว่าอยู่กับอารมณ์อะไรแล้วมีความสุข

เพราะฉะนั้น ถ้าหากวันไหนใจเราฟุ้งซ่านก็ให้
ทำความสงบ เลือกอารมณ์ที่มีความสุข แล้วอยู่กับ
อารมณ์อันนั้น บางทีก็เป็นอารมณ์ตรงข้าม เช่น
โกรธมากก็เจริญเมตตา เป็นอารมณ์ตรงข้าม หรือ
อย่างเราถือศีลมาหลายๆ แล้วยะ เรานึกถึงศีลที่เรา
ถือมาได้ มีความสุข จิตสงบเลย เราไปทำทานมา
ไปบริจาคโลภิต ไปอะไรอย่างนี้นะ พอเรานึกถึง
จิตใจมันอึดแอ็บแถมชื่นเบิกบาน มีสมาธิเกิดขึ้น
ทันทีเลย หรือเรานึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงพระ-
ธรรม นึกถึงครูบาอาจารย์ จิตใจมีความสุข จิตใจ
ก็สงบทันทีเลย ไม่ยากอะไรหรอก

วันไหนที่จิตสงบแล้วนะ มาฝึกให้จิตตั้งมั่น วิธีฝึกให้จิตตั้งมั่นอาศัยสติรู้ทัน เบื้องต้นให้ทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง ก็คือกรรมฐานอันเดิมนั่นแหละ แต่เดิมเคยทำอะไรก็ทำอันนั้น เคยพุทโธก็พุทโธ เคยหายใจก็หายใจ แต่เดิมพุทโธให้จิตไปอยู่กับพุทโธ สงบกับพุทโธ หายใจให้จิตสงบอยู่กับลมหายใจ ดูท้องพองยุบให้จิตสงบอยู่ที่ท้อง อันนี้เปลี่ยนใหม่ไม่ได้ให้จิตไปอยู่ที่อารมณ์กรรมฐาน แต่ให้รู้ทันจิตที่เคลื่อนไป เคลื่อนมา มันพลิกกันนิดเดียวนะ เช่นเราหายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัวอยู่ จิตแอบไปคิดเรื่องอื่น รู้ทันว่าจิตหนีไปคิด หายใจออกหายใจเข้า จิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ รู้ว่าจิตไปอยู่ที่ลมหายใจ แค่นี้เอง จิตก็จะติดตัวขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตจะตั้งมั่นขึ้นมา หรือดูท้องพองยุบ หรือเดินจงกรม หรือจะขยับมือทำจังหวะ ใช้หลักเดียวกันคือรู้ทันจิตที่ไหลไป ไม่ใช่ให้จิตไปอยู่ที่อารมณ์

นะ ถ้าให้จิตน้อมไปอยู่ในอารมณ์อันเดียว เรียกว่า “อารัมมณูปนิชฌาน” ทำไปเพื่อได้สมถกรรมฐาน เท่านั้นเอง แต่คราวนี้เราจะฝึก “ลักขณูปนิชฌาน” จิตซึ่งตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม

นี่ใน ๑๕ นาทีนะ ไปดูเอา ถ้าวันนี้จิตมีแรงพอสมควรแล้ว เราไม่ได้ฝึกให้จิตสงบนะ เรามาฝึกให้จิตตั้งมั่น หายใจออกหายใจเข้าจิตหนีไปคิดก็รู้ จิตไปเพ่งไหลไปอยู่ที่ลมหายใจก็รู้ คอยรู้เท่านั้นแหละ จิตตั้งมั่นมันจะเกิดขึ้นเอง

วันไหนจิตตั้งมั่นแล้ว เราก็หัดเจริญปัญญา การเจริญปัญญาข้างต้น เริ่มจากการแยก रूप แยก นาม บางทีครูบาอาจารย์ท่านก็ใช้แยกธาตุแยกชั้น ธาตุ แยก रूप แยก นาม ทำยังไง อย่างเรานั่งสมาธิอยู่ ถ้า

เรานั่งแล้ว จิตใจเราไปรวมอยู่กับลมหายใจ เป็นสมาธิอย่างแรก ถ้านั่งแล้วก็จิตเคลื่อนไปเรารู้ตัว จิตตั้งมั่นขึ้นมา ได้สมาธิอันที่ ๒ คือ ลักษณะอุปนิชฌาน ตรงนี้ไม่ได้เดินปัญญา ตรงที่เดินปัญญา คือ นั่งอยู่นี้แต่จิตมันเป็นคนดูอยู่ มันเห็นว่าร่างกายที่นั่งกับจิตที่เป็นคนดูอยู่นี้ เป็นคนละอันกัน อย่างนี้เรียกว่า เราแยกแล้วละ หรือบางคนไม่ถนัดแยกกายกับจิต จะแยกความรู้สึกกับจิตก็ได้ อย่างคนขี่โกธธ จะเห็นว่าความโกรธผุดขึ้นมา แล้วจะเห็นว่าความโกรธไม่ใช่จิตหรอก แต่เดิมจิตไม่ได้โกรธ หรือความโกรธมันแทรกเข้ามาทีหลัง มันอยู่ชั่วคราว แล้วมันก็หายไป จิตเป็นคนดูอยู่ มันสามารถแยกความรู้สึกกับจิตออกจากกันได้

ความสุขกับความทุกข์ ความดีหรือความชั่วนี้ ไม่ใช่จิตทั้งสิ้นเลย เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาสู่จิต

เป็นคราวๆ ค่อยๆ แยกไป ภายกับจิตเป็นคนละอัน
กัน ร่างกายนั่งจิตเป็นคนดู ร่างกายเดินจิตเป็นคนดู
ร่างกายหายใจออกหายใจเข้าจิตเป็นคนดู นี่ฝึก
อย่างนี้นะ หรือเห็นว่าความสุขเกิดขึ้นในกายบ้าง
ความสุขเกิดขึ้นในจิตบ้าง จิตเป็นคนดู ความสุข
ความทุกข์ไม่ใช่จิต ความทุกข์เกิดที่กายบ้างเกิดขึ้น
ที่จิตบ้าง เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาที่กายที่จิต
มันไม่ใช่จิต จิตเป็นคนดู ความดีหรือความชั่ว โลก
โกรธ หลง เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาที่จิต ไม่ใช่
จิตหรอก จิตเป็นคนดูนะ ค่อยๆ สังเกตไปอย่างนี้
ค่อยๆ ดู ค่อยๆ สังเกต

ถ้าจิตมันไปรู้ตัวอยู่เฉยๆ ไม่ยอมดู ไม่ยอม
สังเกตนะ ให้ช่วยมันคิดพิจารณาเข้าไป สอนมัน
เข้าไป เออ ร่างกายมันนั่งนะนี่ ร่างกายมันหายใจ
นะ จิตเราเป็นคนรู้อยู่ ค่อยๆ สอนมันไป ร่างกาย

ไม่ใช่จิตหรรอก ลองขยับมือซิ เห็นไหมรู้สึกไหม
หลับตาก็ได้ รู้สึกไหมร่างกายมันขยับ ใครเป็นคน
รู้สึก จิตมันรู้สึก นี้อ่อยๆ ฝึกไป ในที่สุดกายกับจิต
ก็แยกออกจากกันนะ จิตกับความรู้สึกก็แยกออก
จากกัน

ที่นี้เราค่อยๆ แยกชั้นๆ ทำไม่ต้องแยกชั้นๆ ถ้า
ชั้นๆ ๕ มันมาอยู่รวมกัน จะดูไตรลักษณ์ไม่ออก
เพราะมันช่วยกัน ตัวโน้นดับไปตัวนี้เกิด ซ้อนไป
ซ้อนมา ดูไม่ออกหรรอก แต่ถ้าเราเข้ามาถึงสภาวะ
ธรรมเชิงเดี่ยว ตัวเดี่ยวๆ เราจะเห็นว่าสิ่งใดเกิดขึ้น
สิ่งนั้นก็ดับ เช่นเราเห็นร่างกายหายใจออก ร่างกาย
หายใจเข้า เราจะเห็นว่าร่างกายหายใจออกอยู่
ชั่วคราวแล้วดับ ร่างกายที่หายใจเข้าอยู่ชั่วคราว
แล้วดับ ร่างกายที่ยืนอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับ ที่นั่ง
ที่นอนที่เดินก็เหมือนกันนะ ความสุขความทุกข์อยู่

ชั่วคราวแล้วก็ได้ ความดีความชั่วทั้งหลาย โลก
โกรธ หลงทั้งหลาย อยู่ชั่วคราวแล้วก็ได้

ตรงที่เราเห็นว่าสิ่งทั้งหลายอยู่ชั่วคราวแล้วก็
ดับนี้ คือขั้นของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่
นั่งคิดเอานะ ไม่ใช่พองหนอยุบหนออะไร หรือพุทโธๆ
ไอนั้นมันยังบรกรรมอยู่เลยนะ ไม่ใช่วิปัสสนา
วิปัสสนาจริงๆ ต้องเห็นสภาวธรรมนะ เกิดดับได้
หรือเห็นสภาวธรรมนั้นถูกบีบคั้นอยู่ หรือเห็นสภาว
ธรรมนั้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ เห็น
อย่างใดอย่างหนึ่งในไตรลักษณ์ จึงจะเป็นวิปัสสนา

เพราะฉะนั้นที่บอกว่าเข้าคอร์สวิปัสสนา หลวง
พ่อไม่เห็นจะทำวิปัสสนาเลย ส่วนใหญ่ไปทำสมณะ
แบบไม่รู้ตัวว่าเป็นสมณะด้วยซ้ำไป หรือบางทีก็นั่ง
พิจารณา นั่งคิดเรื่องไตรลักษณ์ นั่งคิดเรื่องธาตุ

เรื่องชั้นนี้เรื่องอายตนะ นั่งคิดเรื่องปฏิจจสมุปบาท
ไม่ได้กินหรรอก ได้แต่คิด ไม่เห็นของจริง อย่างบาง
คนรู้หมดเลยนะ อวิชชาเป็นยังไง ประกอบด้วย
อะไร สังขารเป็นยังไง ประกอบด้วยอะไร วิญญาณ
มีกี่ชนิด ผัสสมะมีเท่าไร อายตนะมีเท่าไร รูปนามมี
เท่าไร รู้หมดเลย มีเวทนาจี่อย่าง ตัณหากี่อย่าง
ภพกี่อย่าง ชาติเป็นอะไรบ้าง ชาติคืออะไร รู้หมด
เลย แต่ว่าไม่เคยเห็นสภาวะจริงๆ

ถ้าไม่สามารถแยกสภาวะถึงเชิงเดี่ยวได้หรือ
เห็นสภาวะแต่ละตัวได้ อย่างมากุญเลยนะไม่เห็นจริง
หรรอก เพราะฉะนั้นการที่เราจะภาวนาได้ จะเจริญ
ปัญญาได้ แล้วเห็นว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นก็ดับไปได้
ต้องเห็นถึงสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้นะ ไม่ใช่เห็นตั้งฝูงหนึ่ง
เห็นตั้งฝูงหนึ่งนะ ใจตัวนี้ดับ ใจตัวนี้เกิด อย่างเราไป
ดูตามแม่น้ำไหม ตามวัดบางแห่งเขาเลี้ยงปลานะ

โยนอาหารให้ปลา ตัวนี้ขึ้นตัวนี้ลงตลอดเวลา
ใช้ใหม่ คุยกันว่าตัวไหนเป็นตัวไหน คล้ายๆ ผงนี้
คงที่อยู่นี้นะ ผงนี้ยังไม่หายไปไหน นี่มันหลอกเรา
อย่างนี้เลย

ซันธ...เมื่อมันรวมกลุ่มกันเมื่อไร รู้สึกเหมือน
มันคงที่ขึ้นมาเลย แต่ถ้าเราเห็นตัวเดียว ปลาตัวนี้
ทางแดงไม่เหมือนตัวอื่น มันขึ้นมาแล้ว มันลงไป
แล้ว ปลาตัวนี้ไม่คงที่เลย ถ้าอย่างนี้ถึงจะเห็น
สภาวะได้ เพราะฉะนั้นการที่จะเห็นสภาวะได้นะ จิต
ต้องสามารถแยก रूप แยกนามออกไปจนถึงสภาวะ
เดี่ยวๆ ได้ เช่น เห็นความโกรธเกิดขึ้น ความโกรธ
ตั้งอยู่ ความโกรธดับไป อย่างนี้ถึงจะใช้ได้ ไม่ใช่เห็น
อะไรมั่วซั่วไปหมดนะ ทุกวันนี้มันดูสภาวะอะไรกัน
ไม่ค่อยเห็นหรอก มันมั่ว

นี่คือ ๑๕ นาทีนะที่ต้องฝึก ยากไหม มึนงานให้ทำ
เยอะเลย แต่ไม่ใช่ต้องทำทุกงานนะ วันนี้มีความ
สามารถระดับนี้ทำตรงนี้ วันนี้ความสามารถตรงนี้
ทำตรงนี้ มี ๒ อย่างแล้วนะ อันแรกถือศีลไว้ อันที่
๒ ปฏิบัติในรูปแบบ วันหนึ่งอย่างน้อย ๑๕ นาที
อย่างน้อยนะไม่ใช่อย่างมาก อย่างมากไม่กำหนด
อย่างน้อย ๑๕ นาที ไหว้พระสวดมนต์นิดหน่อย
ถ้าฟุ้งซ่านทำความสงบ ทำสมาธิ ถ้าสงบแล้วฝึกให้
จิตตั้งมั่นด้วยการรู้ทันจิตที่ไหลไป ถ้าตั้งมั่นแล้วก็
แยกธาตุแยกชั้นเห็นกายเห็นใจคนละอัน เห็น
ความรู้สึกต่างๆ กับใจคนละอัน ถ้าแยกชั้นได้แล้ว
ดูชั้นแต่ละชั้นแสดงไตรลักษณ์ จะดูตัวไหน
ตัวไหนเด่นดูตัวนั้น ไม่ใช่จงใจจะมาดูอยู่ตัวเดียว

ตัวไหนเด่น จิตมันก็จะไปดูตัวนั้นเอง เหมือน
กับเราดูละคร ดูตัวละครนี้ เราดูละครตัวเดียวไหม

เราไม่ได้ดูละครตัวเดียวใช้ใหม่ อย่างขึ้นมาบนเวที
พร้อมกัน ๕ คน เราจะดูทีละคน ตัวไหนบทบาท
หลักนี่เราจะสนใจดู ต้องสอนใหม่ที่ว่าตัวไหนมี
บทบาทหลัก มันดูได้เองใหม่ มันรู้เอง พระเอกมัน
กำลังพูด แต่ว่าผู้ร้ายกำลังถือมีดมาทางนี้นะ มันจะ
เปลี่ยน มันจะรู้ว่าตอนนี้ควรจะดูตัวไหน

เวลาที่เราเจริญวิปัสสนาเหมือนกัน ถ้าเรา
ทำเป็นจริงๆ สภาวะใดเด่นขึ้นมา เราก็จะเห็น
สภาวะนั้น แต่ว่าเห็นจนมันเกิดและมันดับนะ แต่
สภาวะบางอย่างจะไม่เห็นตอนเกิด พวกกิเลส
ทั้งหลายจะไม่เห็นตอนเกิด เพราะอะไร ถ้าเห็นแล้ว
มันไม่เกิด ให้มันเกิดไปก่อนแล้วค่อยเห็น แต่รูป
ธรรมนี้ รูปเคลื่อนไหว มันรู้สึกได้ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ
เลย (หลวงพ่อบีบมือขึ้นลงให้ดู) เพราะฉะนั้น การ
รู้รูปธรรมกับนามธรรมต่างกัน ถ้ารูปธรรมนี้ รู้ลง

ปัจจุบันขณะ เดี่ยวนี้เลยๆ ใช้คำว่าเดี่ยวนี่ รู้เดี่ยวนี่
เอ้า ยัมชิ นี่กำลังยัมอยู่ มีคำว่ากำลังยัมอยู่เห็นไหม
พยักหน้าเห็นไหมกำลังพยักหน้า ดูได้

แต่ถ้าจะดูจิตดูใจที่เป็นนามธรรมนะ โกรธแล้ว
โลภแล้ว หลงแล้ว ฟุ้งซ่านแล้ว อย่างนี้มีคำว่าแล้ว
ภาษาไทยมันมีภาษาที่ใส่ลงไปแล้ว รู้ว่าอยู่ในกาลไหน
ในช่วงเวลาไหน เพราะฉะนั้นดูกายดูลงปัจจุบันขณะ
ดูจิตเรียกว่าปัจจุบันสันตติ คือสืบเนื่องกับปัจจุบัน
โกรธขึ้นมาก่อนแล้วรู้ว่าโกรธ ไม่มีอย่างอื่นมาคั่น
ไม่ใช่โกรธแล้วก็โลภไปอีก ๕๐๐ ครั้งแล้วรู้ว่าโกรธ
นานๆ มาแล้วโกรธอย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนานะ ใช้
ไม่ได้ ต้องแบบตามกันติดๆ เลย เห็นทางไหวๆ อยู่
เคยไหมเห็นความโกรธวืบ เห็นทางมันหน้อยๆ มัน
เป็นร่องรอยที่มันทิ้งไว้ให้เราดู นี่ฝึกอย่างนี้นะ นี่
๒ อย่างล่ะ

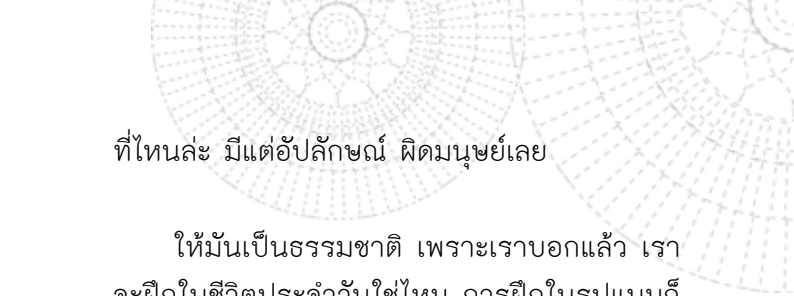
อันที่ ๓ อันแรกถือศีล อันที่ ๒ ฝึกในรูปแบบ
อันที่ ๓ เจริญสติในชีวิตประจำวัน การเจริญสติใน
ชีวิตประจำวันนี้ ไม่ใช่เรื่องยากอะไรนะ ถนัดร่างกาย
เราก็เห็นร่างกายมันทำงานไป เห็นร่างกายมันกวาด
บ้าน เห็นร่างกายมันซักผ้า เห็นร่างกายมันหายใจ
เห็นร่างกายมันยิ้ม แต่มีความรู้สึกอยู่ว่าเหมือนเห็น
คนอื่น ไม่ใช่เราหรอก ร่างกายนี้มันไม่ใช่ตัวเรา
เหมือนตัวอะไรตัวหนึ่งที่มันทำงานไปเรื่อยๆ คอย
รู้สึกไปเรื่อยๆ หรือเห็นว่าร่างกายนี้เป็นแค่วัตถุธาตุ
มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก คอยรู้สึกไป มันไม่ใช่
ตัวเรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ เป็นแค่วัตถุ นี่มันมี
ความรู้สึก มีการหมายรู้เข้าไปด้วย การหมายรู้
อย่างนี้ เรียกว่าสัญญา

พวกเราบางคนปฏิเสธสัญญา ชอบพูดนะ
อย่างว่า อ้อ! สัญญาไม่ใช่ปัญญา ทาร์ฐูไม่ว่าสัญญา

มี ๒ จำพวกนะ สัญญาวิปลาส กับสัญญาที่ถูกรวิปัสสนากรรมฐาน อาศัยสัญญาที่ถูกระ สัญญาที่ถูกรคือสัญญาอะไร หมายถึงความไม่เที่ยง หมายถึงความถูกบีบคั้น คือความเป็นทุกข์ หมายถึงความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน คืออนัตตา นี่เป็นสัญญาทั้งสิ้นเลย

อาศัยสัญญาหมายถึง มีสติระลึกรู้รูปธรรมนามธรรมที่ปรากฏ มีจิตตั้งมั่นเป็นคนดู มีสัญญาเข้าไปมองรูปธรรมนามธรรม ในมุมของความเป็นไตรลักษณ์ ปัญญาจึงจะเกิดนะ ไม่ใช่รู้ตัวเฉยๆ แล้วปัญญาเกิด ไม่เกิดหรอก แม้กระทั่งในฉานสมาบัติ ถ้ายังมีสัญญาอยู่ ทำวิปัสสนาได้ แต่ถ้าไม่มีสัญญา ทำวิปัสสนาไม่ได้ เป็นพรหมลูกฟัก นั่งแล้วเห็นจิตดับเลย เหลือแต่ตัวแข็งทื่อๆ ไม่มีความรู้สึก อย่ามาคุยเรื่องวิปัสสนา ไม่มีหรอก แล้วก็ไม่ใช่นิพพานด้วย นิพพานอะไรตัวแข็งๆ สอนยากไปไหม?

ถ้าอยู่ในชีวิตประจำวัน ก็ดูกายมันทำงานเหมือน
คนอื่น กายยิ้ม กายหัวเราะ กายกินข้าว กาย
ขบถ่าย กายกำลังแต่งเนื้อแต่งตัว ทาปากทาตา อะไร
ก็ว่าไป เห็นร่างกายมันทำงาน ถ้านัดดูใจ วิธีถนัด
ดูใจเหมาะสำหรับคนที่ถนัดดูใจ แล้วจะเจริญสติใน
ชีวิตประจำวัน ก็ไม่ยากอะไรหรอก มีตาก็ดู มีหูก็
ฟัง มีจมูกก็ดมกลิ่น มีลิ้นก็รู้รส มีกายก็รู้สัมผัส มี
ใจก็คิดนึก ไม่ห้ามสักอย่างเลย แต่เมื่อเอาตาไปดู
เอาหูไปฟังนะ ใจไปคิดแล้ว นี่เกิดสุขเกิดทุกข์ เกิด
ดีเกิดชั่วขึ้นที่ใจให้รู้ทัน เช่น เห็นคนนี่มา เกลียด
มัน โทสะเกิดขึ้นแล้ว ความเกลียดเกิดขึ้น เห็นคนนี่
กลัว รู้ทันว่าความกลัวเกิดขึ้น ความกลัวก็เป็นโทสะ
อีก เห็นคนนี่มาใจมันชอบ รู้ว่าชอบ นี่ราคะมันเกิด
ขึ้น นี่รู้อย่างนี้นะ ง่ายๆ ไม่ต้อง ดจร. ไม่ต้อง
ทำเรียบร้อย ทำขริม เอาละ จะดูละ เจยตลอดชาติ
เลย อย่างนั้นปัญญาไม่เกิดหรอก ไตรลักษณ์มันอยู่



ที่ไหนล่ะ มีแต่อัปลักษณ์ ผิดมนุษย์เลย

ให้มันเป็นธรรมชาติ เพราะเราบอกแล้ว เรา
จะฝึกในชีวิตประจำวันใช้ใหม่ การฝึกในรูปแบบก็
ว่าไปอย่าง ฝึกในชีวิตประจำวันก็ต้องทำให้เหมือน
ธรรมดานั้นแหละ เคยเดินท่าไหนก็เดินทำนั้นแหละ
ไม่ต้องเดินประหลาดกว่าคนอื่นหรอกนะ เคยชอบ
กิน สมมติเคยชอบกินกล้วยเดี่ยวก็กินกล้วยเดี่ยวได้นะ
ไม่ต้องไปคอยกินอย่างอื่น ดัดนิสัยมัน อยากริน
กล้วยเดี่ยว มากินอันนี้แทน เรื่องมากเปล่าๆ มีอะไร
ก็กินเข้าไปเถอะ มันไม่ได้อยู่ตรงนั้น ลั่นกระทบรส
รสนี้ชอบรู้ว่าชอบ ของนี้อร่อย พอใจรู้ว่าพอใจ กิน
อันนั้นไปไม่ชอบเลย นึกโมโหด้วย โมโหไปถึงคนทำ
โมโหตัวเองด้วย ไม่ควรจะเข้าร้านนี้เลย ซวยจริงๆ
โทสะขึ้นเลย รู้ว่ามีโทสะ



ตาเห็นรูป มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น รู้ทัน หู
ได้ยินเสียง มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น รู้ทัน อย่างเช่น
ได้ยินเสียงโทรศัพท์ดัง เรากำลังรอโทรศัพท์เพื่อน
เรา กำลังคิดว่าเขาจะโทรมาหาเรา คนนี้เราอยาก
คุยด้วย กริ่ง ขึ้นมา ดีใจไหม ได้ยินโทรศัพท์หีบ
ขึ้นมาปั๊บ ฮัลโหลๆ อ้าว เสียงคนอื่น โทสะขึ้นเลย
ตอนที่หีบขึ้นได้ยินเสียงที่แรก ดีใจรู้ว่าดีใจ พอได้
ยินเสียงคนพูดที่ไม่ใช่คนที่เราอยากคุยด้วยเลยนะ
นี่มันเจ้าหนี่งจะมาทวงเงินซัดๆ เลย โทสะขึ้นแล้ว รู้
ว่าโทสะขึ้น นี่แหละคือการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
รู้อย่างที่มีมันเป็น

จะปฏิบัติด้วยการรู้กายก็ได้ เห็นร่างกายมัน
ทำงานไป หรือปฏิบัติด้วยการดูจิตดูใจก็ได้นะ
ถ้าจะดูจิตดูใจ อย่าทำจิตให้นิ่ง ใช้จิตใจที่เป็นมนุษย์
ธรรมดา มีตา ดู หู ฟัง มีใจคิด กระทบอารมณ์ แล้ว

เกิดสุขเกิดทุกข์เกิดดีเกิดชั่วให้รู้ทัน รู้แล้วได้อะไร
รู้แล้วก็จะได้เห็นว่าการมณฑุกอย่างเกิดแล้วก็ดับ
ทั้งสิ้น การมณฑุกอย่างบังคับไม่ได้ ความสุขจะเกิด
หรือความทุกข์จะเกิด เลือกไม่ได้ กุศลจะเกิดหรือ
โลภโกรธหลงจะเกิด เลือกไม่ได้ บางที่ตั้งใจไม่โกรธ
ก็โกรธ ตั้งใจไม่รักก็รัก นั่นนะคือความจริงล้วนๆ
เลยนะ

ถ้าทำให้ได้ทั้ง ๓ อย่างนี้ มรรคผลจะไม่หนีไป
ไหนไกลหรอก แต่ถ้าไม่ได้นะ ตัวสำคัญมากเลยคือ
การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ถ้าขาดตัวนี้แล้ว
โอกาสจะบรรลุธรรมจะยากมากเลย เพราะชีวิต
ส่วนใหญ่เราอยู่ตรงนี้ ชีวิตส่วนใหญ่เราไม่ได้อยู่ใน
ห้องกรรมฐาน วันๆ หนึ่งจะไปอยู่ในห้องกรรมฐาน
สักกี่ชั่วโมง เวลาส่วนใหญ่อยู่ตรงนี้เอง อยู่ข้างนอก
ถ้าอยู่ข้างนอกทำได้ก็คือปฏิบัติได้ทั้งวัน เก็บแต้มได้


ทั้งวันเลย หลวงพ่อภาวนานะ ครูบาอาจารย์ไม่เคย
ต้องมาคอยเร่งรัดให้ภาวนานะ ขยันภาวนาตั้งแต่
ตื่นจนหลับนะ ดูของเราอย่างนี้เรื่อยๆ ไป

แต่ถ้าเหนื่อยก็พัก ถ้าพักด้วยสมาธิได้ก็ทำ
บางวันกระทั่งสมาธิก็เข้าไม่ไหว เครียดมากงาน
หนักมาก หลวงพ่อไปซื้อการ์ตูนเด็กมาอ่านด้วยซ้ำ
ไป อ่านหนังสือการ์ตูนเด็ก หัวเราะ ๒-๓ ที จิตผ่อน
คลายแล้วเห็นใหม่ ความสุขเกิดแล้ว สมาธิก็เกิด
เลย ความสุขเกิด สมาธิก็เกิด ไม่ใช่เรื่องยากอะไร
แต่ว่าศีลต้องรักษา รักษาศีล ๕ แล้วก็ทำในรูปแบบ
จะทำให้มีพลัง เจริญสติในชีวิตประจำวันรวดเร็วไปเลย
ไม่ค่อยมีแรง แต่ถ้าถือศีล ทำในรูปแบบ แต่ไม่ทำ
ในชีวิตประจำวัน โอกาสได้มรรคผล อยู่ที่ทำเอา
เอง ถ้าไม่ทำก็ไม่รู้จะทำยังไงแล้ว ต่างคนต่างไป
แล้ว เอาละพอสมควร ต่อไปส่งการบ้าน



ส่งการบ้าน





บอกก่อนนะ ส่งการบ้านหลวงพ่อนะ ไม่ต้อง
นั่งบรรยายละเอียดหรอก มีบางคนส่งการบ้านคน
เดียวนานมากเลย มาอยู่วัด ๕ วัน มาบอกวันแรก
ที่เข้ามาทำอย่างนี้ มีความรู้สึกอย่างนี้ ตอนชั่วโมง
นี้เป็นอย่างนี้ ความรู้สึกอย่างนี้ ปฏิบัติแบบนี้ กว่า
จะหมด ๑ วันนี่ยาวมากเลย หลวงพ่อก็รู้เลยว่า
คนนี่ไม่ได้ทำวิปัสสนาแน่นอนเลย เพราะอะไร
เพราะคอยจำไว้ คอยจำตลอดเวลาเลย หรือจด
เอาไว้ตลอดเวลาเลยนะ ตอนนี่ความรู้สึกอย่างนี้
จืดๆๆ เดี่ยวจะได้เอาไว้รายงาน ไม่ได้ประโยชน์
อะไร สิ่งที่เราจะฝึกปฏิบัตินะ เราฝึกดูของจริง
จริงๆ เพราะฉะนั้นรายงานการบ้านหลวงพ่อก็ไม่ต้อง
บรรยายละเอียดหรอก ความจริงมองหน้าก็รู้แล้ว
ละ แต่ให้พูดหน่อย เพื่อจะได้ไม่กลุ้มใจ

คนที่ ๑: ก็ก่อนมาเจอหลวงพ่อก็ได้ปฏิบัติ
ทำแบบผิดไว้ คือดูเหมือนว่าเอาจิตไปกำหนดไว้
ที่ต่างๆ แล้วมันทำให้อึดอัดปวดหัว หลังจากนั้น
ก็ทำผิดอีกครั้ง ไปบังคับลมหายใจจนมันติด พอ
ติด เราก็ไปดูกาย แล้วรู้สึกว่าจะเวลาดูกายมันต้อง
ใช้พลังสมาธิเยอะกว่าปกติ มันก็เลยทำให้จิตรวบ
ไว้อยู่ที่ศีรษะ ก็เลยอยากทราบว่าจะทำยังไงถึงจะให้
มันกลับเป็นปกติครับ เพราะว่า จะเลิกทำ มันก็
ค้างอยู่

หลวงพ่อ: มันชิน เคยได้ยินคำว่า “ไตรวัฏ”
ไหม ไตรวัฏฏะ มี กิเลส กรรม วิบาก อย่างตอนนี้
เป็นวิบาก เรามีกิเลสอะไร เรามีกิเลสคือโลภ
อยากปฏิบัติ เราเกิดการกระทำกรรมคือการ
บังคับตัวเอง เกิดวิบากคือความทุกข์ ความเครียด
ความแน่น วิบากนี้แก้ไม่ได้ อย่าไปโลภอีก ถ้าพอ
ไหม ถ้าพอไหมที่จะฝึกใหม่

คนที่ ๑: กล้านี้คือแบบ กล้ากระทบอารมณ์
อย่างนี้หรือ?

หลวงพ่: ใช่ กล้าแล้วก็ไม่ต้องกลัวว่าจะ
เป็นคนไม่ดีนะ เอาแค่ไม่ผิดศีล ๕ เท่านั้นเอง โกรธ
ได้ โลกได้ ไม่ต้องเรียบบร้อย ถ้าเราต้องเรียบบร้อย
นี่เสร็จเลย มันก็เป็นอย่างนี้สินะ

คนที่ ๑: ผมรู้สึก ถ้าแบบกลับไปเป็นเหมือน
คนเก่าก่อนที่ปฏิบัติ

หลวงพ่: นั่นแหละถูกต้อง

คนที่ ๑: แต่ว่าผมกลับไม่ได้ มันเหมือนว่า
มันชินตรงที่ศีรชะ

หลวงพ่: ลองทำให้ดูซิ เป็นอะไรที่ศีรชะ

คนที่ ๑: ไปอั้นไว้ แบบเคยทำผิดเพราะว่า
หลวงพ่: ลองแผ่เมตตาไปเรื่อย สังเกตไหม
ว่าใจเรามีโทสะ

คนที่ ๑: มันดันออก
หลวงพ่: เออ นะ ใจเรามีโทสะนะ มันไม่ชอบ
สภาวะอันนี้ ให้รู้ที่ไม่ชอบ ไม่ต้องไปสนใจที่คอ ให้รู้
ที่ใจ ใจไม่ชอบ แล้วก็เจริญเมตตาไปสบายๆ เจริญ
เมตตาใส่ที่ใจเรานี้ สบายๆ ไม่สนใจตัวนี้นะ (ชี้มา
ที่คอ) เดียวก็หลุดออก

คนที่ ๑: ที่มันไม่หลุดเพราะว่าเราดันออก
ใช่ไหม?

หลวงพ่: ไม่หลุดเพราะว่าเราเกลียดมัน
เวลาที่เรารักอะไรเราก็ตะครุบมัน เวลาที่เราเกลียด
อะไรเราก็ตะครุบมันอีก อย่างสมมติหลวงพ่

เกลียดไม้คั่วนี้ ไม้คั่วนี้มันเคี้ยว หลวงพ่อก็ต้อง
ตะมันใช้ใหม่เพื่อจะดันมันขึ้น นี่ละถึงเราเกลียดมัน
เราก็ต้องจับมันใช้ใหม่ เราชักมันเราก็ต้องจับมัน
เราไม่อุเบกขากับมัน ถ้าอุเบกขากับมัน มันถึงจะ
ปล่อย อย่างขณะนี้เราไม่ชอบสภาวะที่จิตไปติดตรง
นี้ ให้รู้ทันใจที่ไม่ชอบ ถ้าใจเป็นอุเบกขา มันจะ
ค่อยๆ คลายเอง อันนี้เป็นวิบากแล้ว เป็นผลของ
กรรมที่เราบังคับตัวเองมานาน ต้องรับผลนะ แต่
ว่าทิ้งมันไปเลย ไม่สนใจ ให้รู้ทันที่จิตมีโทสะ เดียว
ก็หาย

คนที่ ๑: แล้วถ้าสมมติผมหาย กรรมฐานที่
เหมาะกับผมนี้ควรดูอะไร คือว่าไม่แน่ใจว่า จะดู
กายดูจิต

หลวงพ่อ: ตอนนี้อย่าง ตอนนี้อย่างไม่ต้อง ตอนนี้อย่าง
จะต้องแก้ตัวนี้ก่อน อันนั้นเดี๋ยวค่อยไปอีกสัปดาห์หนึ่ง

คือตอนนี้ต้องปรับให้มีสมาธิที่ถูกต้องเสียก่อน
ตอนนี้จิตมันยังไม่มีสมาธิ นี่รู้สึกไหมไปรวบรวมอีก
นี่ไปรวบรวม ให้อ่านตัวนี้นะ ถ้ารวบรวมเข้ามาอ่านเลย
แล้วพอรวบรวมแล้วไม่ชอบ ให้อ่านว่าไม่ชอบ ถ้าอ่านตั้งแต่
รวบรวมนะ มันจะหลุดเลย สิ่งเกิดใหม่ตอนที่มันเปลือ
มันคือสภาวะเหมือนตอนเด็กๆ ตอนที่ยังไม่ได้ภาวนา
เปลือบ้าง ไม่ต้องรู้สึกตัวตลอดเวลา

คนที่ ๑: ขอขอบคุณครับ



คนที่ ๒: กราบนมัสการหลวงพ่อดีค่ะ คือหนู
ก็เพิ่งเริ่มฟังซีดีหลวงพ่อดีไม่นาน พอดีลูกเอามาให้
ก็รู้สึกว่าพอเริ่มทำก็รู้สึกตัว แต่ว่าในการปฏิบัติคือ
หนูภาวนา

หลวงพ่อดี: แบบนี้ นี่ลูกใช้ไหม อย่าไปบังคับ



มัน เริ่มบังคับตัวเองอีกล่ะ (พูดกับคนที่ ๑) ร้องเพลงเป็นไหม นี่จิตที่ดี จิตใกล้ๆ ตัวนี้ จิตนี้ไม่ได้เจตนา ไม่ได้เจตนาจะปฏิบัติ มันก็แค่ทำให้กายมันทำงาน ให้ใจมันทำงาน เราแค่มีสติรู้ลงไปสบายๆ ไม่ใช่ไปควบคุม ถ้าควบคุมแล้วจะอึดอัดนะ ที่เราควบคุมเพราะเราอยากดี ส่วนแม่ไม่มีปัญหานะ แม่ภาวนาใช้ได้ แต่จิตนี้รู้สึกใหม่ จิตมันกระจายออกไป

คนที่ ๒: คือใช้ความคิดนะคะ คือภาวนาไปแล้วบางครั้งรู้สึกแน่น บางครั้งรู้สึกสบาย บางครั้งรู้สึกอึดอัด แต่หนูมาถูกทางไหม? หนูรู้สึกไม่ค่อยสบายตัว คือลูกบอกว่าถ้ารู้สึกอึดอัด แสดงว่าไม่ถูกต้อง

หลวงพ่: ถ้ารู้สึกอึดอัดนะ ถ้ามันอึดอัดทางจิตใจ จิตเป็นอกุศลแน่นอน แต่ถ้าร่างกายอึดอัด

บางทีอาจเป็นเพราะว่าเรา ไปฟังเอาไว้ เอาอย่างนี้สิ
ต่อไปนี้นะ ภาวนาไปสบายๆ จิตเบารู้ว่าเบา จิตหนัก
รู้ว่าหนัก จิตสบายรู้ว่าสบาย จิตอึดอัดรู้ว่าอึดอัด
ไม่ได้ภาวนาเอาอะไรทั้งสิ้น

คนที่ ๒ : ไม่เคยคาดหวังเลย

หลวงพ่ : เออ ต้องไม่คาดหวัง

คนที่ ๒ : หลวงพ่อเจ้าคะ คือเวลาภาวนา
บางครั้งพอจะเริ่มปฏิบัติ เวทนาจ่อเลยคะ จิตยังไม่สงบ
อันนี้หนูกำหนดไปเลยได้ไหม คือคุมมันไป
เลยได้ไหม

หลวงพ่ : เวทนานะ เล่นยาก

คนที่ ๒ : มันจะจ่อเลย

หลวงพ่ : ถ้าไม่ได้ทรงฌานนะ เจอเวทนานะ

ผ่านยาก เอาอย่างนี้นะ อย่าไปจ่อ คำว่าจ่อไม่เอา
ถ้าจ่อลงไปทีเดียวหนึ่งเรียกว่าอาร์มมณูปนิชฌาน
คราวนี้เอาใหม่ เห็นว่ากายก็อันหนึ่ง เวทนาก็อันหนึ่ง
จิตที่เป็นคนดูก็อีกอันหนึ่ง ใจตัวที่ไม่ชอบเวทนา
อันนี้ก็อีกอันหนึ่ง หัดดูอย่างนี้ หัดแยกไปเรื่อยๆ แล้ว
เราภาวนานี้ไม่ได้มุ่งเอาชนะเวทนานะ เวทนามัน
เป็นวิบาก

คนที่ ๒ : คือพอกำหนดไปแล้วเหมือนกับเรา
ไปรู้จักแห่งกรรมของเรา อันนี้ก็ผิดไหมคะ หรือว่า
เราคิดไปเอง

หลวงพ่ : มันไม่จำเป็น

คนที่ ๒ : มันขึ้นมาเอง

หลวงพ่ : มันขึ้นมาเองไม่เป็นไร ถ้ามันขึ้น
มาเองไม่เป็นไร แต่ว่ามันถึงจุดว่าจริงหรือเปล่านั้นไม่รู้

คนที่ ๒: ใช่ แต่พอรู้ปั๊บจิตมันโล่งเลย หนู
ก็เลยไม่ทราบว่าเป็นเราคิดไปเองหรือเปล่า

หลวงพ่: เออ คิดไม่คิดไม่สำคัญนะ จิต
โล่งรู้ว่าโล่ง

คนที่ ๒: ขอความเมตตาหลวงพ่ ช่วยเมตตา
บอกจริตในการภาวนา

หลวงพ่: อย่าคิดมากนะ คิดมากไป เพราะ
ฉะนั้นรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของจิตไปเรื่อยๆ
เหมาะแล้วละ อย่างลูกชายติดเฟ็งนะ ต้องปรับ

คนที่ ๒: สงสารเขา นอนไม่หลับเลย ก็ได้
แต่...

หลวงพ่: คือกรรมฐานบางอย่างนะ หลวงพ่
พ่ก็ไม่อยากวิจารณ์ ภาวนาแล้วเพี้ยนเยอะเลย
มันเครียดเกินไป คือแทนที่จะรู้รูปนามตามความ

เป็นจริง เข้าไปบังคับรูปนามไปหมด เลยไม่ถูก ถ้า
ทำถูกไม่เพี้ยนหรอก

คนที่ ๒: หลวงพ่อเจ้าคะ แล้วอย่างนี้เขา
สามารถทำงานได้ไหมคะ

หลวงพ่อ: ได้สิ ทำไมจะไม่ได้

คนที่ ๒: เพราะว่าเขาก็ลาออก ที่ใหม่ก็เรียก
ตัว แล้วตอนนี้เขายังไม่ทำงาน ก็เลยสงสัยว่าลูกจะ
ทำงานดีไหม

หลวงพ่อ: ทำใจสบายๆ อย่าไปคิดว่ามีปัญหา
ถ้าเราคิดว่าเรามีปัญหาแล้วก็จะไปเรื่อยๆ เพราะ
ปัญหาก็ไม่เที่ยงนะ ใจสิ่งที่ติดอยู่ก็ไม่เที่ยงเหมือน
กัน ไม่มีอะไรคงที่หรอก ใจคนๆ นั้นที่ติดเพ่งนะ
มันตายไปแล้ว คิดอย่างนี้

คนที่ ๒ : ขอรบขอบพระคุณหลวงพ่อบามาก

คนที่ ๓ : กราบนมัสการครับ คือเท่าที่สังเกต
ในชีวิตประจำวันครับ ส่วนใหญ่ มีโทษกับโรค
เกิดขึ้น แต่ก็มันน้อยกว่าตัวเพลอ

หลวงพ่อบ : ตัวไหนนะ

คนที่ ๓ : เพลอครับ

หลวงพ่อบ : อ้อ เพลอต้องมากกว่าอยู่แล้ว

คนที่ ๓ : ครับ แล้วพอเพลอไปนี้ พอรู้สึกตัว
มันก็จะกลับมาดูลมหายใจ พอดูปั๊บมันก็จะเกิดพ่วง
คือจับลมเลยครับ แล้วก็จะอึดอัดแน่นๆ

หลวงพ่อบ : ธรรมดานะ คนที่ไม่เคยฝึกกะจิต
มันมีแบบเดียวคือหลง หลงๆๆ ไป คนที่หัดใหม่นี้

หลงแล้วรู้สึก แล้วก็เพิ่งเอาไว้ เป็นอย่างนี้ทุกคน
ต่อไปจะไม่ฟัง หลงแล้วรู้ว่าหลง หลงแล้วรู้ สุดท้าย
จะเหลือรู้กับรู้ เพราะฉะนั้นมันก็อยู่ในกระบวนการของ
การพัฒนา เป็นเรื่องปกติ

คนที่ ๓ : ที่นี้ถ้าเรารู้ เวลาเราดูลมหายใจแล้ว
เราสูดไปแน่นๆ เรากลับมาขยับร่างกายเคลื่อนไหว
แทน สลับกัน

หลวงพ่ : อันนั้นเป็นวิธี เป็นอุบายนะไม่ใช่
หลัก อุบายเราใช้เมื่อจำเป็นจริงๆ เช่น เครียดจัดๆ
เราก็เปลี่ยนอารมณ์ซะ แต่ถ้าเราดูได้ เราดูไปอย่าง
ที่มันเป็น ทุกอย่างมีเหตุทั้งสิ้นเลย ทำไมมันรวบ
เข้ามา มันอยากดี มันกลัวหลง มันรักดีหามจ้ว มัน
หนักนะ แต่ห้ามได้ไหม ห้ามไม่ได้ จิตจะรวบก็ห้าม
ไม่ได้ ก็รู้ว่ามันรวบ พอรู้ทันนะ ต่อไปมันจะค่อยๆ
คลายของมันออก มันจะรู้ว่าเป็นภาระนะ แล้ว

ต่อไปพอรู้ว่า พอรวบแล้วเป็นภาระเป็นทุกข์ จิตจะไม่ชอบ เพราะจิตไม่ชอบการรวบ ให้รู้ลงไปถึงความไม่ชอบ ให้รู้ที่ไม่ชอบนะ พอจิตเข้าถึงความเป็นกลาง การรวบนี้จะหายไป เพราะฉะนั้นอยู่ที่ความเป็นกลาง



คนที่ ๔ : นมัสการหลวงพ่อกับ คืออยากจะสอบถามว่าที่ผมปฏิบัติมานี้ เป็นยังไงครับ แล้วก็ถูกทางไหม

หลวงพ่ : พุดอะไรสักหน่อยสิ หลวงพ่บอกเลยมันน่าเกลียด คนเขาจะหาว่าหลวงพ่อูตริ

คนที่ ๔ : คือธรรมดา ผมก็จะปฏิบัติดูลมของตัวเองเป็นส่วนใหญ่ครับหลวงพ่

หลวงพ่ : ดูซิ หายใจไป ดูลมไป ทำให้หลวงพ่อดู เอาให้มันเหมือนจริงเลย ลืมหลวงพ่

ไป...รู้สึกใหม่ จิตเราไหลไปรวมอยู่ที่ลม คราวนี้ปรับ
นิดหนึ่งนะ หายใจอย่างนี้แหละ แล้วจิตเป็นยังไงให้
รู้ทันจิตไว้นะ ถ้าหายใจไปหายใจไปแล้วจิตถลาลง
ไปดูลม รู้ว่าจิตถลาลงไป หายใจไปแล้วจิตไปที่อื่น
รู้ว่าไปที่อื่น เราจะได้สมาธิที่ดีขึ้นมา พื้นฐานใช้ได้
นะ ชั้นธัมมเริ่มแยกแล้วละ แต่วิธีรู้ลมหายใจยัง
ไม่ถูก มันถลาลงไปรู้ลม ถ้าจิตตั้งมั่นขึ้นมาได้
คราวนี้ก็จะเห็นชั้นธัมมทำงานได้ชัด ถ้าถลาลงไป
อย่างนั้น ปัญญาจะไม่เกิด เอาใหม่ หายใจอีก รู้สึก
ใหม่ จิตมันสายไปสายมา

คนที่ ๔ : รู้สึกครับ

หลวงพ่อบ : ไม่เป็นไร

คนที่ ๔ : เพราะว่าตอนนี้ตื่นเต้นครับ

หลวงพ่อบ : ไม่เป็นไร สายรู้ว่าสายนะ ถูกละ

ใหม่ๆ เป็นอย่างนั้นแหละ เพราะว่ามันเคยเกาะ
อะไรไว้อันหนึ่งนี่ๆ มันไม่มีที่เกาะ คนส่วนใหญ่ทำ
กรรมฐาน มันจะส่งจิตไปเกาะอยู่อารมณ์กรรมฐาน
ตรงนั้นเป็นอารมณ์ปนิชฌาน ไม่เดินปัญญาแน่นอน
นี่ถ้าเราไม่ได้เกาะนะ จิตจะไหลไปเกาะ เรารู้ทัน
หรือจิตจะหนีไปที่อื่น เรารู้ทัน ตรงที่เราไม่เกาะนี้
ล่อแหลมที่จะฟุ้งซ่านง่ายนะ อย่าไปกลัว ฟุ้งก็ฟุ้ง
ฟุ้งแล้วค่อยรู้เอานะ

คนที่ ๔ : *ครับ*

หลวงพ่อบ : นี่พอลงไปดู จิตมันสายรู้ว่ามัน
สาย ไม่ว่าจะมัน จิตมันไหล อะไรสักอย่างหนึ่ง
ตะครุบไว้เลย รู้ว่ามันตะครุบ รู้ทันจิตไปเรื่อยๆ
ปรับสมาธิตัวนี้ให้ถูกก่อนนะ

คนที่ ๔ : ครี

หลวงพ่ : ส่วนการแยกชั้นนั้น แยกได้แล้ว
ถ้าเราปรับสมาธิให้ดีขึ้นมา มันจะเดินปัญญา นึก
ออกใหม่ ถ้ามันไปจับอยู่ที่ลม มันก็ไม่มีปัญญา
เป็นอารมณ์อุปนิชฌาน



คนที่ ๕ : กราบนมัสการหลวงพ่เจ้าคะ ที่
หลวงพ่บอกว่ามีตัวรู้ นี้รู้ในลักษณะของที่ข้อ ๒
นะคะ คือเห็นอารมณ์ แล้วเราเป็นผู้ดู หนูไม่แน่ใจว่า
หนูเคยเกิดแบบนั้นหรือเปล่า แล้วก็เรื่องการแยก
ชั้นหรืออะไรนี้ คือเคยเห็นตัวเองนอนอยู่ เห็น
ตัวเองเดินไป แต่ก็ไม่แน่ใจว่า ตัวเองคิดไปเองหรือ
เปล่า เพราะว่าเขาเกิดมา แล้วเขาก็หายไป

หลวงพ่อ : นั่นแหละ ไม่ได้คิดเอา ถ้าคิดเอา
จงใจเอานะ จะอยู่ทั้งวันเลยไม่หาย ถ้าขึ้นต้องระวัง
ของคุณนะมันเหมือนแยกทั้งวัน ถ้าเหมือนแยกทั้ง
วันนี้ะ มันเป็นการดึงตัวรู้เอาไว้ ดึงให้แยกออกมา
มันจะเห็นไอนี้เคลื่อนไหวอย่างนี้ได้ทั้งวันเลย อันนี้
ไม่ถูกนะ อย่าไปจับ อย่าไปบังคับว่า มันต้องรู้สึก
ต้องแยกตลอด แยกก็แยก แยกรู้ว่าแยก รวมรู้ว่า
รวม แต่ถ้าจงใจดึงขึ้นมามันจะไปติดสมาธิอีกข้าง
หนึ่ง สมาธิมันติดได้หลายทีนะ ไหลไปอยู่ในอารมณ์
ไปติดอยู่ที่อารมณ์ก็ได้ ถอยมาจับอยู่ที่ตัวรู้ก็ได้
ติดสมณะทั้งนั้น ของหนูนี้หนูดูตัวนี้ หนูเป็นคน
ซี้กังวล ให้รู้ทันใจที่ไปกังวล เวลาความกังวลใจ
เกิดขึ้น ใจไม่มีความสุข รู้ว่าไม่มีความสุขนะ

คนที่ ๕ : *ค่ะ*

หลวงพ่ : ถ้าใจสุข ใจทุกข์ ใจกังวล ใจสบาย อะไรนี้ คอยรู้ไป รู้เล่นๆ

คนที่ ๕ : *ค่ะ*

หลวงพ่ : อย่าไปกังวลเรื่องปฏิบัติมากไป

คนที่ ๕ : แล้วพัฒนาขึ้นใหม่เจ้าคะ ต้องแก้ตรงไหน?

หลวงพ่ : พัฒนา ไม่แก้ๆ คำว่าแก้ไม่มีในวิปัสสนานะ มีแต่รู้อย่างที่เป็น ที่หลวงพ่ไล่ต้อนหน้าต้อนหลังนี้ สังเกตดูให้ดีนะ มันจะมีอยู่ไม่กี่ประเด็นหรอก อันแรกสมาธิไม่ถูก ปรับให้ถูกซะก่อน อันที่สองได้สมาธิแล้วค่อยหัดเดินปัญญา เดินปัญญาจนบางทีจิตก็ตั้งไป หย่อนไป ก็ปรับใหม่ พอปรับได้ถูกแล้วก็จะเดินปัญญาต่อได้ เห็นไหมว่าจิตมันมาอยู่ที่หลวงพ่

คนที่ ๕: เห็นค่ะ

หลวงพ่อบอก: หายใจซิ หายใจแล้วให้จิตกลับบ้าน เออ หายใจไว้ ไม่งั้นใจมันกระจายออกไปข้างนอก สมาธิไม่เกิด ยังไม่เข้า ดูออกไหม อย่างนี้ใช้ได้ละ ตรงนี้ใช้ได้ ใช้ได้ตรงไหน ใช้ได้ตรงที่รู้ว่าจิตไม่เข้าฐาน แค่นั้นก็ใช้ได้ละ เห็นไหมอยู่ที่รู้ทัน พวกมาใหม่ๆ อดทนหน่อยนะ ฟังหลวงพ่อบอกแล้วฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง อย่างว่าแต่พวกใหม่ๆ เลย พวกเก่าๆ บางทีก็ 모르 เพราะอะไร ใจนี่เป็นการดูแลแต่ละคนละ แต่ละคนมีนิสัยไม่เหมือนกัน ธรรมเนียมที่เขาทำอยู่ไม่เหมือนที่เราทำ เราฟังเราไม่เข้าใจเป็นเรื่องปกติ



คนที่ ๖: กราบนมัสการครับ ผมติดคล้ายๆ คนที่เคยถามก่อนหน้านี้

หลวงพ่อบอก: แต่ไม่มากแล้วละ ไม่ได้ติดเยอะหรือ



คนที่ ๖: ไม่มีกำลัง แล้วก็ทำสมาธิไม่ได้ ก็
จะขอคำแนะนำพระอาจารย์ว่า จะเพิ่มกำลังสมาธิ
ยังไง?

หลวงพ่: ศีลดีหรือยัง

คนที่ ๖: พร่องบ้าง

หลวงพ่: รักษาศีลให้ดีๆ แล้วมันจะอึดอก
อึดใจขึ้นมาละ เตียวสมาธิมันก็มา หรือนึกถึง
พระพุทธเจ้า นึกถึงเรื่อยๆ เวลาเรากราบพระ
ทำความรู้สึกเหมือนเรากราบอยู่แทบพระบาทท่าน
ใจให้มันเคล้าเคลียในอารมณ์ที่เป็นกุศลไปเรื่อยๆ
เตียวสมาธิมันก็มา ถ้ามันมีความสุขนะ สมาธิ
มันก็เกิด

คนที่ ๖: พอดุลมกับพุทโธ ตอนนี้พุทโธก็
ไม่เอาแล้ว พอดุลมแป็บเดียวก็จะหลงไป

หลวงพ่อ : ขึ้นเอาใหม่สิ มันไม่เอาก็ช่างมันนะ เราเอา หายใจเข้าพุท หายใจออกโธไปนะ แล้วมันแน่นรู้ว่าแน่น คืออย่าไปตั้งเป้าว่าจะหายใจเอาอะไร แต่ว่าเราจะปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ นึกถึงพระพุทธเจ้าไปเรื่อยๆ สงบก็ช่างไม่สงบก็ช่างนะ ถ้าตั้งใจได้ถึงขนาดที่ว่าวางใจได้ถึงขนาดที่ว่า สงบก็ช่างไม่สงบก็ช่าง แป๊บเดียวจะสงบนะ จะมีแรง ตอนนี้แรงไม่พอ



คนที่ ๗ : เรียนถามสภาวะอันหนึ่งนะครับ จิตเข้าไปเห็นว่าตัวตนเป็นความจำ แล้วก็เห็นว่ามันกลัวที่จะเสียความจำไป มันผ่านไม่ได้ ถ้าเราจะทิ้งตรงนี้ไป จะทำอย่างไรครับ

หลวงพ่อ : ไม่ เราไม่ทิ้งนะ ปฏิบัตินี้พาจิตให้ดูความจริงไปเรื่อยๆ แล้วจิตเขาทิ้งของเขาเอง ไม่มี



ใครสิ่งจิตให้บรรลุมรรคผลได้นะ จิตปล่อยของจิต
เอง

คนที่ ๗: กลัวก่อนนะครับว่า ถ้าเราเสียตรงนี้
ไปแล้ว ก็จะไม่มีความเป็นตัวตน

หลวงพ่อก: ไม่มีหรอก ยังไม่เสียนะกลัวจะ
เสียนะ ถ้าเสียได้แล้วดีใจ

คนที่ ๗: ที่นี่จะผ่านไปยังไง

หลวงพ่อก: ดูของจริงไปเรื่อย แล้วถ้าหวั่นไหว
ใจกลัวรู้ว่ากลัว ดูเข้าไปตรงๆ เลย รู้ว่ามันกลัว พอ
ความกลัวดับไป ใจเป็นกลางขึ้นมา ก็ดูรูปนามแสดง
ไตรลักษณ์ต่อไป ถึงจุดหนึ่งมันจะยอม หัดใหม่ๆ
ไม่ยอมหรอก บางคนก็กลัว บางคนก็รู้สึกว่าจะเหวณะ
บางคนรู้สึกเบื่อ เพราะฉะนั้นมันเป็นกลุ่มของญาณ
นิพพิทา อาทินวญาณ อะไรอีกอันนี่ก็ชื่ออีกแล้ว

เมื่อก็ยั้งนิกออก แก่แล้วก็อย่างนี้ มีอยู่ ๓ ตัวอยู่ใน
กลุ่มนี้

คนที่ ๗ : ตอนนี้ก็รู้ว่าเปลอ ก็จะไม่ฟัง แล้วก็
จะประคอง

หลวงพ่ : เออ ประคองรู้ว่าประคอง เปลอ
รู้ว่าเปลอ รู้ รู้อย่างที่จิตเป็นไปเรื่อยๆ แล้วก็ทำ
ความรู้สึกที่ว่า จิตนี้มันไม่ใช่เราหรอกนะ มัน
ทำงานของมันได้เอง ดูในมุมที่ว่าจิตมันทำงานของ
มันเองไปเรื่อยๆ ถ้าใจมันยอมตรงนี้ ใจมันสบาย
กว่านี้ เมื่อก็หลง แต่ว่าอึดอัดเพราะบังคับ ฟันมัน
บังคับอยู่ ใจจะเครียดนะ ใจจะกังวล ใจจะไม่สบาย
อย่างรักดีมากเกินไป ไม่ดีก็ได้นะ ไม่ให้ผิดศีล ๕
เท่านั้นแหละ ทางใจนี้ปล่อยให้มันทำงาน แล้ว
มีสติรู้ แต่ทางกายนี้รักษาด้วยศีล ๕ อย่าไปบังคับ
ว่าจิตใจต้องดีตลอด ถ้าไม่มันจะเครียด



คนที่ ๘ : กราบบนมัสการเจ้าคณะ ก่อนถวาย
รายงาน ขออนุญาตขอขมา คุณพระพุทฺธ คุณ
พระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณพ่อแม่ครูบาอาจารย์
และคุณหลวงพ่อบราโมทย์

หลวงพ่อบ : รับทราบนะ

คนที่ ๘ : วันนี้โยมมีอยู่ ๓ ปัญหาเจ้าคะ ปัญหา
ข้อแรก ครั้งสุดท้ายที่โยมได้ถวายรายงานหลวงพ่อบ
ไปเมื่อ ๖ เดือนที่แล้วเจ้าคะ ครั้งที่แล้วที่ถวาย
รายงานหลวงพ่อบไปว่า จิตมันเข้าไปภาวนาในขณะ
ที่หลับ

หลวงพ่อบ : อ้อ ก็ไม่แปลก

คนที่ ๘ : แต่ที่นี้ก็คือ ปัญหาของโยมมันเกิด
ขึ้นตรงที่ว่าช่วงที่ ขณะที่หลับแล้วมันขึ้นมาภาวนา
มันนานขึ้น เหมือนกับคุรุบที่นอนนิ่งไปเฉยๆ แล้ว

ก็อีกนานกว่าที่เขาจะพลิก เวลาพลิกเขาก็รู้ แต่ในระหว่างที่เขามาถูรูปที่มันนอนนิ่งอยู่นี้ มันก็เกิดคำถามขึ้นมาว่า เขาจะดูอะไร

หลวงพ่ : ตรงนี้เป็นสมณะเฉยๆ นะ คือมันรู้รูป หรือบางทีก็รู้นาม สว่างอยู่เฉยๆ นะ ตรงนั้นเป็นสมณะ มันไม่ได้ดูไตรลักษณ์นะ สังเกตไหมตอนที่มันพลิก มันจะรู้สึกใหม่ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา มันมีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น ตรงนี้ที่มันเดินปัญญา หรือตรงที่จิตมันสว่างว่างอยู่ เห็นร่างกายนอน จิตเป็นคนดูอยู่ อันนั้นเป็นสมณะอยู่ ไม่เสียอะไร

คนที่ ๘ : ก็คือดูแบบนี้ไปเรื่อยๆ

หลวงพ่ : ดูได้ ก็แค่รู้ทันว่านี่คือสมณะไม่ใช่วิปัสสนาก็แค่นั้นเอง แต่สังเกตไหมตอนที่มันพลิกไปพลิกมา ไม่ใช่เรา

คนที่ ๘ : *คะ*

หลวงพ่อบ : ตอนนั้นแหละดี แล้วพอออกมา
อยู่ข้างนอก รู้สึกไหมร่างกายไม่ใช่เรานะ อย่างของ
โยมนะ ภาวนาเก่งนะ มันเห็นอยู่ได้ตลอดเลย เห็น
อยู่บ่อยๆ เลย ร่างกายมันเป็นเปลือกอะไรที่จิตมา
อาศัยอยู่เท่านั้นเอง นั่นแหละจิตทรงสมาธิได้ดี
เห็นความจริงของร่างกาย ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเอง ดู
อย่างนี้ใช้ได้นะ ส่วนตัวจิตเราไม่รักษา เดี่ยวมันก็ดี
เดี่ยวมันก็ร้าย เดี่ยวมันก็รู้ เดี่ยวมันก็เพลอ ดูมัน
ทำงานไป ไม่ระคองรักษาจิตนะ

คนที่ ๘ : หลวงพ่อบคะ จะเข้าไปเน้นรู้ที่ตัว
ทุกข์ตัวเดียวใช้ไหม

หลวงพ่อบ : ใช้ได้ ไตรลักษณ์นะเอาอันเดียว
ดูทุกข์ไป

คนที่ ๘ : แล้วก็ปัญหาที่ ๒ สำหรับโยมก็คือ เวลาที่ปัญญาเกิด ก็คือจะเกิดช่วงเวลาที่โยมฟังซีดี หลวงพ่อ แล้วก็เหมือนกับปัญญาเขาก็ตามไป ซึ่ง เกิดหลายครั้งแล้ว แต่ว่าครั้งนี้มันเกิดไปเพ่งอยู่ที่ว่า ทุกข์มันเป็นวิฏฐะ แล้วมันทุกข์มาก ทุกข์มากแล้วมัน ก็มีอาการที่บีบคั้น พอบีบคั้นแล้วมันปั่นป่วน จิตมัน เพ่งใหญ่เลยว่า มันเกิดอะไรขึ้น

หลวงพ่อ : ตรงนี้ถ้ามันเพ่งแล้วเหนื่อยนะ ทำสมณะนะ ไม่มีที่พักอื่นแล้ว เพราะสติของเรา อัตโนมัตติ มันทั้งหลับทั้งตื่น มันเห็นได้เองละ เพราะ ฉะนั้นจุดที่จะพักได้เหลืออันเดียวคือสมาธิ ทำสมณะ

คนที่ ๘ : ช่วงหลังเวลาที่โยมปฏิบัติในรูปแบบ คือในขณะที่ปฏิบัติรูปแบบ เขาไม่ยอมเดิน ปัญญาเลย เขาจะนั่งอยู่อย่างเดียว

หลวงพ่ : เราก็รู้ว่าเป็นสมณะ ถ้ารู้อยู่ก็ไม่เป็น
ปัญหาหรอก ถ้านิ่งแล้วก็ตึกตึกๆ แล้วก็นึกว่าทำ
วิปัสสนา นั่นแหละปัญหาละ

คนที่ ๘ : คือช่วงระยะหลัง ถ้าไปเน่นอยู่ที่
ตัวทุกข์นี้ คือก็ไม่มี...

หลวงพ่ : เน่นแหละเดินปัญญา เห็นกายนี้
เป็นทุกข์ เห็นจิตนี้เป็นทุกข์ วัฏฏะที่หมุนอยู่กลางอก
นี้เป็นทุกข์ อย่างนั้นนะ เราดูทุกข์อยู่ เราเดินปัญญา
อยู่

คนที่ ๘ : โยมกราบถวายการปฏิบัติเป็นพุทธ
บูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา บูชาคุณบิดามารดา
คุณครูบาอาจารย์ และบูชาคุณหลวงพ่ปราโมทย์
ปาโมชโช แล้วก็ขออุทิศให้กับเทพพรหมเทวาทุกชั้น
แล้วก็เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย แล้วก็ผู้ที่ได้กรุณา

จัดรายการครั้งนี้ และผู้ที่ร่วมปฏิบัติธรรม และสรรพ
สัตว์ทั้งหลาย

หลวงพ่ : อืม ดีละ ที่มีสรรพสัตว์ทั้งหลาย
หลวงพ่ฟังๆ มา ไม่ได้ให้ผีให้เปรตให้อะไร



คนที่ ๙ : กราบนมัสการหลวงพ่ครับ ผม
เพิ่งทราบว่าผมติดดี

หลวงพ่ : อะไรนะ

คนที่ ๙ : คือมันติดดีนะครับ จากที่ฟังบรรยาย
หลวงพ่ที่ว่า พอจิตมันรู้ว่ามันเห็นสภาวะ แทนที่มัน
จะไปรู้ทุกข์ มันกลับไปเห็นเป็นสุขแทน

หลวงพ่ : เห็นอะไรเป็นสุขนะ

คนที่ ๙ : คือเหมือนกับว่า พอสมมติว่าเห็น
สภาวะ แทนที่มันจะรู้ว่าไอ้สภาวะอันนั้น หรือว่า
สิ่งที่มันเกิดขึ้นมันเป็นทุกข์ กลับไปพอใจในสิ่งที่
เห็น เหมือนกับมันสร้าง...

หลวงปู่ : พอใจในสิ่งที่เราไปเห็น หรือว่า
มันมีความสุขเกิดที่จิตที่เป็นคนไปเห็น

คนที่ ๙ : น่าจะเป็นพอใจในสิ่งที่ไปเห็นมากกว่า
ครับ

หลวงปู่ : เออ มาแปลกแฮะ ยกตัวอย่าง
ได้ไหม

คนที่ ๙ : คือเหมือนกับว่า มีครั้งหนึ่งนั่งสมาธิ
อยู่แล้วเห็นว่า คือจิตที่มันไหลไป มันเห็นว่ามันเกิด
มาจากสัญญาขันธ์ต่างๆ สัญญากับสังขารยังงั้นะ
ครับ แล้วทีนี้พอมันรู้ไปแล้ว เว้นหนึ่ง มันก็เหมือน

กับว่า เออ เรารู้แล้ว แล้วพอครั้งถัดๆ ไป วันถัดๆ ไปที่ทำภาวนาอีก แล้วมันไม่เห็นสภาวะเดิมๆ หรือว่าอาจจะเกิดสภาวะเดิมๆ แต่มันไม่ได้เหมือนกับมันรู้ไปแล้ว มันก็เหมือนกับว่า เอ๊ะ วันนั้นมันไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลย

หลวงพ่อ : ก็ถูกแล้วละ มันเป็นเรื่องปกติ แต่งานหรือยัง ?

คนที่ ๙ : มีแล้วครับ

หลวงพ่อ : แต่งใหม่ๆ ก็รู้สึกมีความสุขใช่ไหม

คนที่ ๙ : ใช่

หลวงพ่อ : พอนานๆ มันก็อุเบกขานะ มันก็แบบเดียวกันแหละ มันเคยเห็นแล้ว พอไปเห็นอีก มันก็ไม่ตื่นเต้นสิ ตอนที่ปัญญาเกิดนะ ตอนที่ปัญญา

เกิดนี้จิตมันมีความสุขขึ้นมาด้วย มันรำเรียงเบิกบาน
แต่พอไปเห็นช้านะ มันไม่ใช่ของใหม่แล้ว ไม่เห็น
มีอะไรน่าตื่นเต้น เป็นปกติ เป็นอย่างนั้นทุกคน
แหละ

คนที่ ๙ : แต่คือจะต้องเห็นซ้ำๆ เรื่อยๆ อันนี้
ใช้ใหม่

หลวงพ่อบ : เราไม่ได้เจตนาอะ เขาเห็นของ
เขาเอง ใช้ได้ ไม่ต้องจงใจย้อนกลับไปดู แล้วจะ
ต้องเกิดความสุข เกิดปีติ เกิดสว่างอะไรแบบเก่า
ไม่จำเป็นเลย ให้มันเป็นอย่างที่เขาเป็น

คนที่ ๙ : แต่มันจะมีคิด หมายถึงว่า ครั้ง
หลังๆ มันจะกลับมาคิดเหมือนกับมีวิตก

หลวงพ่อบ : เออ ตัวนั้นให้รู้ทันว่าฟุ้งชาน
ขณะนั้นฟุ้งไปละ คิดถึงอดีตไปละ สภาวะที่เคยเจอ

แบบนี้จบไปแล้ว ให้รู้ทันปัจจุบัน

คนที่ ๙ : แล้วเขาเห็นด้วยหรือเปล่าครับว่า
ที่มันเหมือนกับว่ามันไม่ยอมรับว่ามันเป็นอนัตตา

หลวงพ่ : มันไม่ยอมง่ายหรอก ถ้ามันยอม
ง่าย พระอรหันต์คงจะเต็มเมือง กว่ามันจะยอมนะ
ต้องดูแล้วดูอีกอยู่นั้นแหละ

คนที่ ๙ : แล้วหลวงพ่มีอะไรเมตตาเพิ่มเติม
ไหมครับ

หลวงพ่ : ภาวนาไปสบายๆ ไม่รีบร้อนนะ
อย่าว่าจะเอาผลเร็วๆ ขยันดูไปเรื่อยๆ ไม่ทอดทิ้ง
จะได้ผลเมื่อไร จะบรรลุเมื่อไร เรื่องของมัน ไม่ใช่
เรื่องของเรา เราทำใจแบบนี้ละ เราภาวนาสบาย
ถ้าภาวนาเพื่อจะเอา เป็นโลภะ ถ้าภาวนาเพื่อจะ
ภาวนา มีความสุขกับการปฏิบัติทุกวันๆ ถือว่าปฏิบัติ

บูชาพระพุทธเจ้า ไม่ได้อยากได้อะไร นั่นมันจึงจะ
เป็นฉันทะ คือพอใจที่จะทำเหตุ ไม่หวังผล ถ้า
ชี้แจงทำเหตุ หรือริบลูกลี้ลูกน ทำเหตุเพื่อจะ
เอาผล อันนี้ไม่ได้เลย

คนที่ ๙ : บางทีมันเหมือนกับกลัวว่าจะไปอบาย

หลวงพ่ : ไม่ต้องกลัว ถ้ามีสติอยู่ ไม่ไปอบาย

หรอก

คนที่ ๙ : เพราะว่าโดยพื้นฐานส่วนตัวแล้ว
เป็นคนโทสะจริตครับ

หลวงพ่ : ไม่เป็นไร อย่าให้ผิดศีล ๕ รักษา
ศีลไว้ ไม่ไปอบาย

คนที่ ๙ : ครับ แล้วอีกเรื่องหนึ่งได้ไหมครับ
คือปกติจะนั่งภาวนาก่อนนอน แล้วทีนี้มีอยู่ครั้ง

หนึ่ง คือพอล้มตัวลงไปนอนแล้วมันไม่หลับ จิต
มันเหมือนกับมันตื่น

หลวงพ่ : เออ ปกตินะ

คนที่ ๙ : แล้วต้องทำยังไงต่อ

หลวงพ่ : ไม่ต้องทำอะไร ต้องทำใจว่า โท
บุญแท้ๆ เลย วันนี้ได้ภาวนาได้รุ่ง ถ้าวางใจอย่างนี้
นะ แป๊บเดียวหลับเลย ถ้าคิดว่าตายหละหว่า นอน
ไม่หลับ จ้างก็ไม่หลับ หลวงพ่ไม่เคยดร้อนเลยนะ
เรื่องนอน จิตมันไม่ลงภวังค์ จิตมันทรงสมาธิอยู่
ทรงก็ทรงไป เรื่องของมัน



คนที่ ๑๐ : นมัสการพระอาจารย์เจ้าคะ ก็
ปฏิบัติมา ฟังซีดีพระอาจารย์มาได้ ๕ เดือนนะคะ
ก็ค่อยเห็นโลภะ โทสะ มากยิ่งขึ้น ก็ทันท้างไม่ทัน
บ้าง แต่ก็ติดเฟ่ง

หลวงพ่ : หา ทำบ้างไม่ทำบ้าง!

คนที่ ๑๐ : ทันโละกะ โทสะ คือบางที่หลงไป
แล้วก็มารู้ทันทีหลังค่ะ

หลวงพ่ : อ้อ แต่ว่าปฏิบัติทุกวันใช้ไหม

คนที่ ๑๐ : ค่ะ

หลวงพ่ : ทำสม่ำเสมอ

คนที่ ๑๐ : ค่ะ

หลวงพ่ : เอ้อ หลวงพ่ไม่ได้ยิน หูตึง ได้ยิน
ว่าทำบ้างไม่ทำบ้าง คำนี้แสดงใจมากเลย ต้องทำ
สม่ำเสมอ แล้วไม่รีบร้อน ไม่รีบร้อนแต่ว่าไม่
ขี้เกียจ ทำไปเรื่อยๆ ถึงเวลามันได้เอง การภาวนา
มันคล้ายๆ เราทำงานศิลปะนะ คล้ายๆ งานแกะ
สลักไม้ มีไม้จันทน์อย่างดีแกะพระพุทธรูป ใจเย็นๆ

ค่อยๆ แกะ ถ้ำใจร้อนเดียวพระจุมุกแหวง การทำ
กรรมฐานก็เหมือนกัน ไม่รีบแต่ไม่เลิก โดยพื้นฐาน
ที่ฝึกใช้ได้นะ แต่จิตตอนนี้ถึงฐานใหม่ ดุออกใหม่
ถึงใหม่

คนที่ ๑๐: อี๊ดอัด เฟ่ง ติดเฟ่งบ้อย

หลวงพ่: เอ่อ เฟ่งนะ จิตตรงนี้ไม่เข้าฐาน
นะ จิตตรงนี้กระจายออกไป ถ้าเรารู้ทันว่าจิตมัน
ไม่เข้าบ้าน ก็ใช้ได้

คนที่ ๑๐: กราบขอคำแนะนำพระอาจารย์
เจ้าค่ะ

หลวงพ่: รู้ทันจิตไป เมื่อจิตไม่เข้าฐานรู้ว่า
ไม่เข้าฐาน จิตเข้าฐานก็รู้ จิตสุขจิตทุกข์ จิตดีจิตชั่ว
เห็นเขาทำงานของเขาไปเรื่อย ไม่ใช่เราสักอันเดียว

คนที่ ๑๐: *ไม่ค่อยมีพลัง มีฟังแล้วไม่ค่อยมีพลัง*

หลวงพ่อบ : ถ้าฟังแล้วไม่มีพลัง เพราะฉะนั้นจิตถึงต้องเข้าฐานก่อน ถึงจะมีพลัง แต่อย่าตั้งนะอย่าตั้งให้เข้า ให้รู้ว่ามันไม่เข้า ทำกรรมฐานไปด้วย รู้ทันว่าจิตมันไม่เข้า ไม่ว่ามัน มันจะเข้ามาเอง ถ้าตั้งใจตั้งเข้ามามันจะแน่น จะเป็นแบบทางนี้ นี่พวกนี้ตั้งไว้ เอ้า...คนต่อไป



คนที่ ๑๑: *กราบนมัสการหลวงพ่อบครับ ผมปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรก ยังไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อนนะครับ ผมฟังซีดีของหลวงพ่อบครับ*

หลวงพ่อบ : อนุโมทนานะ ถ้าไม่เคยปฏิบัติเรียนง่าย รู้สึกใหม่ว่าร่างกายกับจิตใจเป็นคนละอันกัน รู้สึกบ้างหรือยัง

คนที่ ๑๑: พอจะรู้สึกเป็นครั้งคราวครับ

หลวงพ่: ถูกค่ะ รู้สึกตลอดแสดงว่าจริงใจ รู้สึกไม่ใช่ของจริง รู้สึกเป็นคราวๆ รู้สึกใหม่ ความรู้สึกกับจิตใจก็คนละอันกัน เห็นใหม่ ความรู้สึกทั้งหลายมาแล้วก็ไปๆ ตัวนี้ดูออกใหม่

คนที่ ๑๑: เห็นครับ

หลวงพ่: เอ้อ อย่างนั้นแหละ ภาวนาเป็น ทำไปเรื่อยๆ ทำไปสม่ำเสมอ

คนที่ ๑๑: ขอคำแนะนำหลวงพ่ครับว่า ควรทำยังไงต่อ เพราะว่าสภาวะธรรมที่ญาติธรรม คนอื่นๆ พุดมา ผมยังไม่เคยเจอเลยครับ

หลวงพ่: ไม่เป็นไร ทางใครทางมัน ไม่ใช่ เราภาวนาสู้เขาไม่ได้นะ มันคนละทางกัน เหมือน กับชั้นภูเขา ชั้นกันคนละทิศ มันก็ชั้นยอดเขาเดียว

กันแหละ จริตนิสัยไม่เหมือนกัน

คนที่ ๑๑: แล้วยที่ปฏิบัติมา พอจะถูกต้อง
หรือเปล่า

หลวงพ่: พอใช้ได้นะ ชั้นธมันแยกแล้วละ
ชั้นธมันแยกได้ ต่อไปนี้รู้ชั้นธที่มันทำงาน แต่ละ
ชั้นธทำงานไปเรื่อย รู้ด้วยใจสบายๆ แต่ตอนนี้ใจ
อยู่ข้างนอก รู้สึกไหม

คนที่ ๑๑: รู้สึกครับ ใจมันตื่นเต้นมาก

หลวงพ่: เออเนะ ใจมันผิตธรรมชาติ ตื่นเต้น
แล้วเรากดเอาไว้เนะ ใช้ได้ ดีที่รู้



คนที่ ๑๒: นมัสการหลวงพ่ครับ ที่ผ่านมา
ก็จะเน้นการดูจิตนะครับ ส่วนใหญ่ก็จะหลงอยู่ใน

ความคิด คือเหมือนกับลักษณะว่าติดภพ คิดแล้วก็
ไปตัดสินอะไรเสร็จสรรพ บางทีก็มีกุศลบ้างอกุศล
บ้างเข้ามา ก็มีความรู้สึกอยู่เนืองๆ นะครับ จะเห็น
ชัดขึ้นบ่อยขึ้น แล้วก็ส่วนกายก็จะไม่ค่อยชัดเท่าไร

หลวงพ่อบ : ไม่จำเป็นเลยนะ ถนัดดูจิต ดูจิต
ไปเลย กายเป็นแค่ของแถมเท่านั้นเอง หลวงพ่อ
หัดที่แรกหลวงพ่อดูแต่จิตนะ แต่ว่ากายมันรู้ มันรู้
ของมันเอง เคยถามหลวงปู่ดุลย์ หลวงปู่ศรีครับ ผม
ไปที่ไหนๆ ได้ยินครูบาอาจารย์องค์อื่นสอนคน
ทั่วไปนะ พุทโธพิจารณากาย ผมจะต้องพิจารณา
ใหม่ ท่านบอกว่า เขาพิจารณากายเพื่อให้เห็นจิต
ก็เห็นจิตแล้ว จะเอาอะไรกับกายอีก กายเป็นของ
ทิ้ง ทิ้งมันไปเลย

คนที่ ๑๒ : แล้วบางทีก็มีเฟื่องบ้างนะครับ
มันจะมีความรู้สึกที่หนักๆ บ้าง แล้วก็ส่วนใหญ่ก็

จะไปหลง เลยไม่แน่ใจว่าที่ภาวนาอยู่หรือที่ปฏิบัติ
อยู่นี้ ไม่ทราบว่าจะคิดไปเองหรือ

หลวงพ่อ : ภาวนาถูกแล้วละ ภาวนาดีนะ ทำ
ให้สม่ำเสมอทุกวันๆ นะ ดี ถือศีลไว้ แล้วก็ปฏิบัติไป

คนที่ ๑๒ : มีอะไรแนะนำ

หลวงพ่อ : ก้าวหน้าขึ้นมามากแล้วละ พัฒนา
ได้เร็วด้วยซ้ำไป รู้สึกตัวใหม่ มันเปลี่ยน

คนที่ ๑๒ : ส่วนใหญ่ บางทีก็จะคิดไปนะ
ครับ เลยบางทีไม่แน่ใจว่ามันหลงหรือเปล่า หรือ
ว่า...

หลวงพ่อ : คิดก็คิด คิดแล้วรู้ทันว่าหลงไป
คิดก็ได้ ไม่ได้ห้ามนะ ถ้าห้ามหลงห้ามคิดนี่ไปกัน
ใหญ่เลย มันคิดไปเถอะ แล้วมันก็จะเกิดสุขเกิดทุกข์
เกิดดีเกิดชั่ว เราก็รู้เอา เราก็เห็นว่าสุขทุกข์ดีชั่ว

เกิดแล้วก็ดับ ไม่เห็นเป็นไรเลย ตัวนั้นแหละ
เดินปัญญา ถ้าไม่ยอมให้คิดเลย นั่งชื้อบื้อไปทั้งวัน
ไม่มีปัญญานะ ปัญญา กับ ฟุ้งซ่านนะ หลวงพ่อพุทธ
ฐานิโย เคยสอนหลวงพ่อกับปัญญากับความฟุ้งซ่าน
คาบเส้นกันนิดเดียว ความฟุ้งซ่านคือจิตมันทำงาน
ไปไม่มีสติ แต่ถ้าจิตมันทำงานไป แล้วมีสติรู้เท่า
ทันไปเรื่อย นั่นมันเดินปัญญาอยู่ อย่าไปกลัวมัน

คนที่ ๑๒: พูดถึงเวลาเราภาวนานี้ จำเป็น
ต้องให้จิตมันถึงฐาน ส่วนใหญ่ผมเข้าใจว่ามัน
ไม่ถึงฐาน

หลวงพ่อก : ไม่ถึงรู้ว่าไม่ถึงนะ ไม่บังคับให้ถึง
นะ ที่หลวงพ่อกสอนเรื่องจิตถึงฐาน เพื่อให้หัดแยก
ให้ออก จิตมันหลงไปหรือเปล่า หรือตอนนี้มันเริ่ม
รู้ขึ้นมา ถ้ามันรู้อย่างที่มันเป็น แต่ว่าตอนนี้มัน
ไม่ถึงฐาน ก็ใช้ได้แล้ว

คนที่ ๑๒: แสดงว่าไม่ต้องไปสนใจมันใช้ไหม
ว่าจะถึงหรือไม่ถึง

หลวงพ่: ไม่ต้องอยากนะ แต่ถ้าเรารู้ทันว่า
ไม่ถึง เต็มมันก็ถึงเอง แต่ถ้าอยากให้ถึงจริง เข้า
ฌานนะ เข้าฌานที่ถูกนะ ถ้าเข้ามิจฉาสมาธิไม่ถึง
เลย ถ้าเข้าถึงฌานที่ ๒ คราวนี้ตัวรู้จะเด่นดวง
ทั้งวันเลย



คนที่ ๑๓: ขอโอกาสครับ

หลวงพ่: นี้อยู่จังหวัดไหนแน่

คนที่ ๑๓: อยู่จันทบุรีครับ

หลวงพ่: นั่นนะสิ ไปที่ภาคเหนือก็เจอ ไป
ที่ใหนก็เจอ เจอไปถึงเชียงราย

คนที่ ๑๓: เออ รู้สึกว่ามันเพิ่งไม่เล็กระครับ
ทำยังไงดีครับ

หลวงพ่: คำว่าทำนะ รู้สึก รู้สึกรู้้อย่างที่เป็น

คนที่ ๑๓: ครับ

หลวงพ่: ถ้ามันเพิ่งมากๆ นะ เอาพลังของ
การเพิ่งนะ มาฉีกร่างกายของตัวเองดู มาแยก
ร่างกายให้เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย สนุกดีนะ

คนที่ ๑๓: ครับ ได้ครับ จะลองไปทำดูครับ

หลวงพ่: เวลาสมาธิมันแรงนะ เราก็ใช้
งานมันไป มันคล้ายๆ เราชาร์ตแบตเตอรี่จนเวอร์ก็ล
ระเบิด เอามันมาใช้ ใช้ด้วยการพิจารณากาย ดู
กาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แยกเป็นส่วนๆ ไป
แต่ละส่วนไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา อะไรอย่างนี้
แล้วพอมันพอดีๆ แล้ว เต็มของมันกลับมาดูจิตที่

เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงได้อีก งานการภาวนาก็
วนเวียนอยู่ที่กายกับจิตนี้แหละ เวลาสมาธิมากๆ นะ
แล้วเราดูกาย ร่างกายระเบิดหายไปบ้าง ไฟไหม้ไป
หมดบ้าง หรือบางที่จิตรวมลงไป ร่างกายหายไป
เฉยๆ ไม่มีระเบิด เหลือแต่จิตดวงเดียว พอเหลือแต่
จิตดวงเดียวแล้ว ต่อมาจิตถอยออกจากสมาธิ มัน
จะเห็นชัดเลยว่า กายกับจิตคนละอันกัน ตั้งแต่วัน
นั้น วันที่จิตรวมเข้าไปจนถึงว่าโลกหายไป ร่างกาย
หายไป วัตถุไม่มีนะ ตั้งแต่วันนั้น ชันธ์มันจะแยก
อัตโนมัติเลย ไม่ต้องกังวลว่าชันธ์จะมารวมอีกเลย
เพราะมันเคยเห็นแล้ว กายกับใจมันคนละอันกัน
หัดภาวนาไป สนุกดี ●



การปฏิบัติ...

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนบอกให้รู้ทุกข์
ไม่ใช่ให้หนีทุกข์ ไม่ใช่ให้ละทุกข์ แต่ให้รู้ทุกข์
สิ่งที่เรียกว่าทุกข์

มันก็คือตัวรูปนามภายในใจนี้เอง

และก็มีความทุกข์ที่แฝงเข้ามาบ้าง

มีความสุขที่แฝงเข้ามาในภายในใจนี้

แต่ตัวภายในนี้แหละ คือตัวทุกข์ที่แท้จริง

กว่าจะเห็นถึงตัวนี้ได้นะ ต้องภาวนากันนาน

ต้องสู้อย่าง...

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช



www.kanlayanatam.com



Kanlayanatam