

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

คิดให้

สบาย

ก็ไม่เป็น!



พระอาจารย์ดรชิต สุทธิจิตโต  
วัดป่าภูไม้ขาว

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



พระอาจารย์ครรชิต สุทธิจิตโต

วัดป่าภูไม้ขาว อำเภอคงหลวง จังหวัดมุกดาหาร

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

คิดให้ สบาย ก็ไม่เป็น!

พระอาจารย์ครรชิต สุทธิจิตโต  
วัดป่าภูไม้ขาว อำเภอคงหลวง จังหวัดมุกดาหาร

 [www.phraajahnkanchit.com](http://www.phraajahnkanchit.com)

 สำนักป่าภูไม้ขาว

 ฟันทุกซี่ด้วยตนเอง

 085 149 4201 , 063 804 4733

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2563 (15,000 เล่ม)

พิมพ์แจกเป็นธรรมทานเท่านั้น

ขอสงวนสิทธิ์สำหรับการพิมพ์เพื่อจำหน่าย

จัดทำโดย : คณะศิษย์และญาติธรรมผู้ร่วมปัจจัยสนับสนุน

ติดต่อขอรับหนังสือ : 082 545 6593

(วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 17:00-19:00 น.) , 081 613 7492

หรือแจ้งที่อยู่ในการส่งหนังสือมาที่

Email : phumaihow@gmail.com

ออกแบบรูปเล่ม : คณะศิษย์

จัดพิมพ์โดย : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา ธรรมสภา

1/4-5 ถนนบรมราชชนนี 119 แขวงศาลาธรรมสพน์

เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170

โทรศัพท์ 089 210 5133 โทรสาร 02 441 1464

[www.thammasapa.com](http://www.thammasapa.com)

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

## คำนำ

เป้าหมายสูงสุดที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือให้สาวก **หาทางออกจากทุกข์** ไม่ใช่เพียงพ้นทุกข์ในชาตินี้ แต่หมายถึงพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก นั่นคือพระนิพพาน

ขณะที่เรายังอยู่ระหว่างการเดินทางไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ธรรมะที่พระองค์ตรัสสอน คืออาหารสมองและอาหารใจ ที่จะช่วยให้เรา **กระทบ แต่ไม่กระทบ** เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในการดำเนินชีวิต

พระอาจารย์ ครรชิต สุทธิจิตโต วัดป่าภูไม้ฮ่าว ได้ถ่ายทอดคำสอนของพระพุทธองค์ ตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

และที่สุด ตามความเหมาะสมของผู้ฟังธรรม  
บางครั้ง เมื่อลูกศิษย์อารมณ์อยู่เหนือปัญญา  
ท่านก็ให้ลองคิดเสียว่า **มึงก็ตาย! กูก็ตาย!**  
จะอะไรกันนักหนา!

การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ต้องทิ้งภาระ  
การงานทางโลก แท้จริง เราสามารถทำทั้ง  
**งานภายนอก งานภายใน** ในชีวิตประจำวัน  
ธรรมะและพระนิพพานไม่ใช่ของสูงเกินเอื้อม  
ฆราวาสก็บรรลุธรรมได้ **อยู่กับรู้** อย่างมี  
ปัญญา คือกุญแจสำคัญ ที่จะทำให้ทุกคน  
สามารถสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง

ขออานิสงส์จากการร่วมจัดทำ  
หนังสือเล่มนี้ เป็นพลวปัจจัยให้ทุกท่าน  
มีสติรักษาจิต เดินตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ไปสู่การหมดทุกข์ พบทางในการ **คิด ให้**  
**ส บ า ย เป็น!**

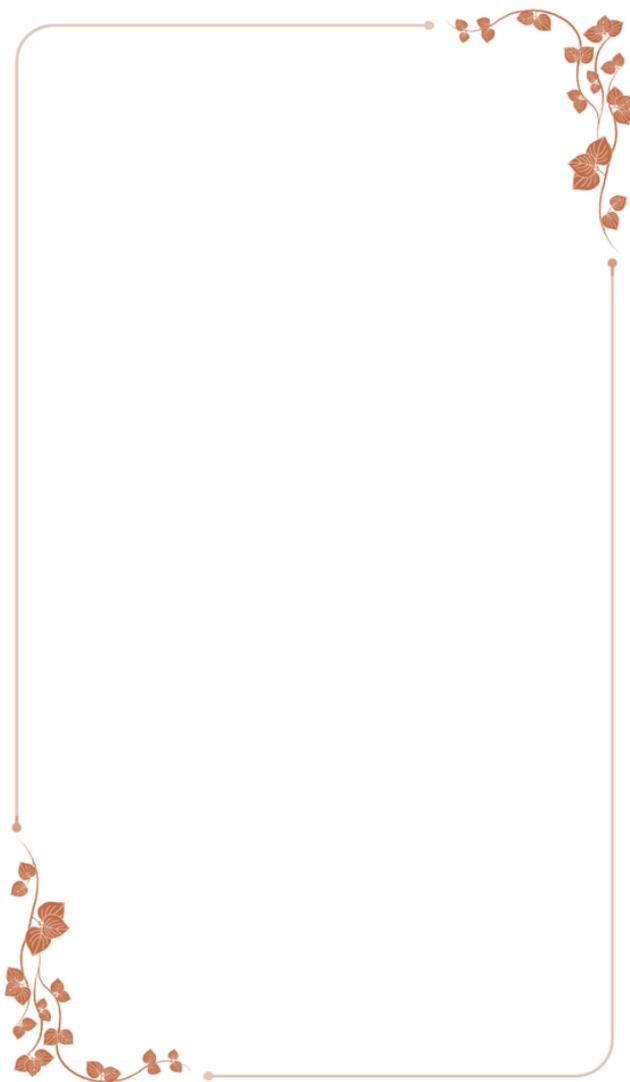
คณะศิษย์

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

## สารบัญ

หาทางออกจากทุกข์	1
กระทบ แต่ไม่กระทบ	23
มึงก็ตาย ! กูก็ตาย !	37
งานภายนอก งานภายใน	59
อยู่กับ “รู้”	73

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



หาทาง  
ออกจากทุกข์



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ปฏิบัติ...

ไม่ใช่ว่าต้องไปอยู่วัด ต้องไปบวช

“ทำ า” อยู่ในฐานะของเรานี้แหละ

แต่เพิ่มความมีสติเข้าไป

เพิ่มความรู้สึกตัวเข้าไป

เพิ่มความระมัดระวังเข้าไป

ไม่ปล่อยจิตปล่อยใจ

ไม่ปล่อยเนื้อปล่อยตัว

แต่นี้ความทุกข์ก็น้อยลง

ชีวิตเราก็ดีขึ้น

แล้วเราก็รู้เป้าหมายด้วย



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เป้าหมายชีวิตที่แท้จริง

ในอุดมคติของพระพุทธศาสนา

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อเวียนเกิดเวียนตาย

หวังร่ำหวังรวย

หวังสุขสบาย

หวังอะไรต่ออะไร

มันไม่ใช่อย่างนั้น

อุดมคติ เป้าหมายของชีวิต

ตามหลักของพระพุทธเจ้าคือ

ต้อง **ไม่** มี ทุกข์ !

ต้อง **พ้น** ทุกข์ !



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เป้าหมายของการปฏิบัติก็คือ  
เพื่อให้มีปัญญารู้ความจริง

ถ้ามีปัญญาแล้ว

จิตจะปล่อยวาง

ปล่อยวางความอยาก ปล่อยวางตัวตน

วางลงไป วางลงไป

เราจะไม่วิ่งตามความอยาก

ไม่วิ่งตามกิเลสเหมือนเมื่อก่อน

เหมือนเรามีเบรค คอยยับยั้งเอาไว้



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เมื่อมีสติมากขึ้น ชีวิตก็เบา  
ปัญหาก็ลดลงไป ลดลงไป  
ทุกชั้นน้อยลงไปเรื่อย ๆ  
ชีวิตเจริญขึ้น  
จนถึงที่สุด...ก็พ้นทุกข์ได้



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



 ถ้าปัจจุบัน กรรมไม่ดีให้ผล  
เรียกว่า “วิบาก”

วิบาก คือผลของกรรมในอดีต  
ที่เราเคยทำไว้แล้ว  
อันนี้แก้ไม่ได้  
ต้องยอมรับอย่างเดียว

ยอมรับเลย  
แล้วตั้งใจว่าจะไม่ทำอีก  
นี่แหละ ใช้กรรมแล้ว



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ยอมรับ

แล้วมารักษาจิตเราไว้

ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย

แต่ถ้าสติยังรักษาจิตไม่ได้

ก็ทำความดีไปด้วย แล้วก็ฝึกไปด้วย

ต้องฝึก !

มันก็เหมือนขับรถ

เริ่มต้น ยังขับรถไม่เป็นหรือ

ฝึกใหม่ ๆ ก็ยากด้วย

แต่พอฝึกไปฝึกไป

ไม่กี่วัน ก็ขับรถได้แล้ว

แรก ๆ...ยังไม่ชำนาญ

พอขับไปขับมา...ก็ขับได้แบบอัตโนมัติ



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ถ้าใจยอมรับ...มันจะลงให้ทุกอย่าง  
ปัญหาในชีวิต เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นอยู่กับว่า  
ใจเรายอมรับ หรือไม่ยอมรับ

ถ้าใจยอมรับ

ความทุกข์มันจะน้อยลงไปเลย  
เพราะฉะนั้น การเข้าใจชีวิต เข้าใจโลก  
จึงมีความสำคัญ  
เวลาอะไรมากระทบ เราจะปล่อยวางได้



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

เมื่อมีสิ่งมากระทบ

แล้วมันกระเทือนเข้าไปหาจิต

ถ้าจิตเราทำความเข้าใจปั๊บ ยอมรับปั๊บ

“ฉันยอมรับได้”

มันจะว่าง

ถ้าอยากจะ “ดับกรรม” ยอมรับเลย !

ถ้ายอมรับได้ จิตเราจะไม่ยินดีไม่ยินร้าย

มันจะเข้าสู่หลักกรรมของพระพุทธเจ้า

“มีความเพียร

มีสัมปชัญญะ มีสติ

กำจัดความยินดียินร้ายในโลกนี้เสียให้ได้”

อันนี้เป็นหลักพื้นฐานเลยนะ



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ต้องรักษาจิต ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย  
พอวางเรื่องราวที่มันกลุ้มรุมจิตปั่น  
มันจะเข้าไปสู่ความสงบระงับ  
เข้าไปสู่ความดับ  
... ทุกข์ ก็ ดับ ได้ ...



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ทำอะไอก็ตาม อย่าลืมจิตของตัวเอง

สุข หรือ ทุกข์ อยู่ที่ “จิต”

สบาย หรือ ไม่สบาย ก็อยู่ที่ “จิต”

ปรับจิตเราเลย

ทำสบาย ๆ ดูบ้าง

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

จิตของเรา

ไอ้จิต อีจิตเนี่ย มันชอบไปหาเรื่อง

มันมักไปเอาเรื่องนั้นเรื่องนี้มา

เราก็ต้องสำรวจเอาไว้

สำรวจรักษาจิตไว้ก่อน

จิตมักไปหาเรื่อง

เรื่องเก่า ๆ เรื่องในอดีต...

ก็ยังไปนึกขึ้นมา

ไปดึงเอามา แล้วก็มาปรุงมาแต่ง

ทั้ง ๆ ที่เรื่องจบไปแล้ว

ผ่านไปหมดแล้ว

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

พอเราวนไปคิด ก็กลับไปทุกข์กับมัน

ไม่เข้าท่า !

มันทำให้จิตเราเสีย จิตเราทุกข์

ปล่อย !

ผ่านไปแล้ว...ให้มันผ่านไปเลย

แล้วไปเลย !

ไม่ต้องกังวลถึงมันอีกสิ

จะไปเสียตายอาลัยอาวรณ์ทำไม

ไม่มีเหตุผลที่ไปทำอย่างนั้น

หยุด ! หยุดเลย !

มันผ่านไปแล้วไว้อย !

เข้าใจแล้วไว้อย !

## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

เมื่อก่อนเพราะความไม่รู้

เพราะความหลง

ก็เลยผิดพลาดไป

แต่เมื่อฉลาดแล้ว เราจะเอามาเป็นบทเรียน

เอามาแก้ไขตัวเอง ทำให้ดีขึ้น

กรรมไม่ดี...ก็เปลี่ยนเป็นกรรมดีได้

อกุศล...ก็เปลี่ยนเป็นกุศลได้

เราสำนึกแล้ว เราจะปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า

ขอเดินตามทางของพระองค์

นี่แหละ คือแก่นธรรมะของพระพุทธเจ้า...

ปฏิบัติเพื่อทำให้จิตไม่มีทุกข์

## งดดื่มฟัก่อนขออนุญาต



ขัดข้อง ชุ่นเคือง เศร้าหมอง ชุ่นมัว  
หงุดหงิด รำคาญ ไม่ได้ตั้งใจ  
ทั้งหมดเป็นแค่อารมณ์เฉย ๆ  
อย่าไปเอามั่น อย่าไปสนใจมั่น  
เดี๋ยวมันจะดับไปเอง !

เราปฏิบัติเพื่ออะไร ?  
เราปฏิบัติเพื่อชำระจิตของเรา  
เราก็ตรงเข้ามาหาจิตเลยสิ  
ถ้าเรามัวแต่ไป “ยึด”  
เอาอารมณ์นั้นมา เอาเรื่องนี้มา  
อารมณ์ เรื่องต่าง ๆ ก็ “อยู่กับ” เรา  
เพราะเราไปยึดมันเอง





# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เราก็อยู่กับกรรมของเรา  
เขาก็อยู่กับกรรมของเขาไปสิ  
เรื่องอะไร เราจะไปยุ่งกับ  
กรรมของคนอื่นเล่า

พระพุทธเจ้าสอนเราว่ายังไงล่ะ  
ให้ไปหลงกรรมของคนอื่นหรือ  
ไปยึดกรรมของคนอื่นหรือ  
ไปยึดเรื่องราวของคนอื่นหรือ  
ไปยึดกิเลสของคนอื่นหรือ



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



กับกิเลสของเรา เราก็ยังต้องล้างมันออก  
ไม่ให้มันอยู่กับเรา  
แล้วทำไมเราจะไปโง่เอาเรื่องคนอื่นเข้ามา  
งั้นโลกทั้งโลกที่รุ่มรวย  
ก็มาอยู่ในจิตของเราสิ  
ถ้าเราดันไปเอาเข้ามาเอง



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



อยู่ในโลก ก็ต้องมีกระแสของโลก

เราก็เลยสนใจโน่นนี่นั่นไปบ้าง

เราต้องพยายามระมัดระวัง

ไม่เช่นนั้น

เราจะเสียเวลาไปกับเรื่องของโลก

มากเกินไป

ข่าวดารา ข่าวคนดัง มั่นหน้าสนใจ

เตียงเขาหักบ้าง ตีกันบ้าง

รู้สึกว่ามันสนใจ อยากจะรู้

แต่เวลาเรื่องธรรมะของพระพุทธเจ้า

... เจริญ บ ก ธิ บ เ ล ย ...

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ไอ้อย่างนี้ มันก็เสียเวลาเรา  
เพราะเป็นเรื่องของคนอื่น  
คำของคนอื่น วิจารณ์ของคนอื่น  
เราดันไปอยากรู้ อยากเห็น  
พออยากรู้ อยากเห็น  
มันก็เข้ามาในจิต  
แล้วเราก็มานึกคิด ประุ้งแต่ง  
ซึ่งนั่น ไม่ได้ทำให้จิตเรามีความสุข  
มีความสุขสงบ ความสบายอะไรเลย  
ไม่ใช่ทางที่จะทำให้จิตของเรา  
ออกจากทุกข์ได้เลย

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



คนที่มีสติปัญญา  
จะรู้ว่าควรดำเนินชีวิตยังไง

การที่เราได้ยิน ได้ฟัง ได้ดู  
ได้รู้ ได้เห็น สิ่งต่าง ๆ  
เราสามารถเลือกได้  
เลือกเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต  
คือทำให้จิตสงบร่มเย็น  
ทำให้ความทุกข์ในใจน้อยลงไป



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เอามาเป็นภายิต  
เอามาเป็นบทเรียน  
เอามาเป็นสิ่งสอนจิตเรา  
ให้มีทางออก ทางรอด  
อันนี้จึงจะประเสริฐที่สุด



งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



กระทบ

แต่

ไม้กระเทียม



# งดงพิมพ์ก่อนขออนุญาต



จริง ๆ แล้ว

เราแค่...

อยู่ชั่วคราวเฉย ๆ

เดี๋ยวก็ตายจากโลกนี้ไปแล้ว

อยู่บนโลกใบนี้ ก็ให้มันสบาย ๆ บ้าง

ไม่ต้องเอาเรื่องอะไรมาทับถมจิต

ให้มันเป็นทุกข์ เดือดร้อน ทรมาน

ชีวิต เรียกว่า ไม่มีคุณค่าอะไรเลย

ถ้าเกิดมาแล้ว

มีแต่เอาความทุกข์มาครอบงำจิต



## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ในเมื่อเราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าท่านไม่มีทุกข์แล้ว

พ้นทุกข์แล้ว

เราก็จะเดินตามพระองค์ไปสิ

ให้มันมีความหนักแน่นว่า

ต่อไปนี้ ชีวิตของเราจะเดินตามพระพุทธเจ้า

ข้างนอกควรทำอะไร ก็ยังทำอยู่นะ

ไม่ใช่ว่าปฏิเสธ

บางคนบอกเดินตามพระพุทธเจ้า

คงไม่ทำอะไรเลยละมัง

ปล่อยวาง ไม่ทำอะไรเลย

ไม่ใช่!!!



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ที่ว่าปล่อยวาง

หมายถึง ปล่อยวาง “ข้างใน”

ไม่เอาเรื่องมาทำให้ตัวเองเป็นทุกข์

แต่ “ข้างนอก” สมควรทำอะไร

ก็ยังทำอยู่



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ถ้าไม่ได้ฝึก ไม่ได้ปฏิบัติธรรม  
เกิดอะไรขึ้นในโลก ในชีวิตประจำวัน  
ก็มากกระทบจิตหมด  
อะไร ๆ ก็กลายเป็นปัญหาไปหมด

ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะความไม่รู้  
เพราะความอ่อนแอในจิต  
ถ้าจิตเราเข้มแข็ง  
มันจะไม่เอาเรื่อง เข้ามายุ่งเหยิงภายใน

ภายนอก...อะไรเกิด ก็เกิดไปสิ  
เป็นเรื่องธรรมดาของโลก  
สมควรทำยังไงก็ทำ  
ไม่ได้เป็นปัญหาอะไรนี่

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ถ้าเราหันมาฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า

มันจะมีคำตอบให้หมดเลยนะ

เมื่อไม่ทำสิ่งไม่ดี

รักษาศีล

ใช้ชีวิตถูกต้อง

เรื่องที่มันจะกระทบเข้ามา มันก็น้อย

สำคัญตรงความเพียร

เมื่อเพียรเจริญสติ สติก็ไปควบคุมจิต

จิตจะกลับมาอยู่กับตัวเอง



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



แต่ก่อน มักไปเอาเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามา

ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์

คราวนี้...มันหยุดหาเรื่องทุกข์ได้

**ที่จริงแล้ว**

**ทุกอย่างอยู่ที่ “จิต” เรายี่เอง**

ต้องฝึกจิตให้มีคุณภาพ

ยิ่งถ้าเจอทุกข์มาก แต่เราแก้ปัญหาคได้

สุขก็ยิ่งมาก...สงบ ร่มเย็น

ปัญญา也多ด้วย



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



มีโยมถามว่า

ทำยังไงถึงรู้ว่าปฏิบัติธรรมก้าวหน้า  
ที่ว่าก้าวหน้าก็คือ “สติ” เราดีขึ้น  
เรารู้ทันอารมณ์ทั้งหลาย

ที่เคย พอมีอะไรกระทบแล้ว

เหมือนมีสิ่งก่อกวน

ทำให้จิตใจรุ่มร้อน

มันลดลง



## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



บางที่เคยรู้มร็อนหลายช่วโมง ก็ลดลง  
อาจจะเหลือช่วโมงเดียว หรือว่าครึ่งช่วโมง  
ต่อมาก็ห้านาที หนึ่งนาที ลดลงไปเรื่อย ๆ  
ความทุกข์มันน้อยลงไป

สรุปร่งาย ๆ คือ มีสติรักษาจิต

อะไรเกิดขึ้นก็ “รู้”

รู้แล้ว...ไม่ยินดีไม่ยินร้าย

หรือ ยินดี...ก็รู้ว่ายินดี

ยินร้าย...ก็รู้ว่ายินร้าย



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



พลิกจิต

หัดหัวเราะกับตัวเองบ้าง

เวลาเราหัวเราะ  
เรื่องอะไร ๆ มันก็หมดไปใช้ใหม่ล่ะ  
เราก็อยู่กับความเบิกบาน ความสบายใจ  
รู้จักหัวเราะ ทำใจเราให้เบิกบานขึ้นมา

จิตเรามันพลิกได้

อย่าให้มันจมอยู่กับความคิด

หรือเรื่องราวต่าง ๆ

แม้แต่เอาเรื่องนั้นมาครุ่นคิด

เอาเรื่องนี้มาคิดปรุงแต่ง

แล้วก็ไม่สบายใจ



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เราวุ่นวายเพราะความคิดของเราเอง  
ทำร้ายตัวเอง เพราะคิดไม่เป็น  
คิดให้ตัวเองสบายก็ไม่เป็น !

ที่เกิดความวุ่นวาย  
ก็เพราะความคิด ข อ ง เ ร า เอง  
ไม่ใช่เพราะคนอื่น



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เวลากระทบอารมณ์แล้ว

เรารักษาจิตได้ไหม

กระทบแล้ว

เรายินดียินร้ายไหม

สำคัญตรงนี้นะ

เวลาเกี่ยวข้องกับคนอื่นแล้วเกิดปัญหา  
ให้ตระหนักว่า เราต่างก็เป็นเพื่อนร่วมทุกข์

มีทุกข์เหมือนกัน

ก็ไม่ต้องมาแข่งขัน

มาอิฉฉ มาวิษยา

ไม่ต้องมาชิงชังรังเกียจกัน

เพราะต่างคนก็ต่างไปตามกรรม



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



แล้วการที่ได้มาเจอกัน  
มันต้องเคยร่วมบุญกันมา  
บุญที่เคยร่วมทำกันมาต้องมากมาย  
ส่วนที่เคยบั่นทอนกันมา  
ก็ย่อมต้องมีบ้าง  
ช่วงกรรมไม่ดีให้ผล  
เลยเกิดกระทบกระทั่ง  
แต่อาศัยว่า  
เราเอาเหตุการณ์ต่าง ๆ  
มาเป็นเครื่องมือ “ฝึกจิต”  
เอาปัญหาสำหรับมาหัด “แก้จิต”



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ตั้งใจว่า...แต่นี้เป็นต้นไป

เราพยายามที่จะแก้ไขจิต พัฒนาจิต  
ให้เดินตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้า  
ไปจนกว่าจะพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร  
นี่ถึงจะเรียกว่า เข้าใจชีวิตอย่างแท้จริง



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



มิ่ง ก็ ตาย !

กุ ก็ ตาย !



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ต้องเข้าใจความตาย

ร่างกายทุกคน พอเกิดมาปั๊บ

ก็เอาความเจ็บ

ความป่วย ความไข้

ความแก่

ความตาย

ติดตัวมาด้วยแล้ว

เพราะฉะนั้น อย่าไปกลัวมัน

อย่าไปให้ความสำคัญกับร่างกาย

หรืออย่างอื่นมาก

ให้ความสำคัญกับจิตเรานี้



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เพราะจิตตายไม่เป็นหรอก

มันตายไม่ได้ !

มันต้องวนเวียน

เวียนเกิด !

ไฉ่ความตายที่เราพูดถึงนัก  
ที่จริงคือการเปลี่ยนที่อยู่เฉย ๆ

เราจึงไม่ต้องกลัวความตาย

ถ้ายังไม่ถึงพระนิพพาน

ตายไป...ก็แค่เปลี่ยนสถานที่



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ร่างกายก็เหมือนกับเสื้อผ้า  
เป็นที่อาศัยชั่วคราวเฉย ๆ  
เดี๋ยวก็ต้องทิ้งแล้ว  
เสื้อผ้าเก่า ก็ต้องทิ้ง หาตัวใหม่  
อย่าให้ความสำคัญกับมันมาก

เวลาทุกข์มาก ๆ สอนตัวเองเรื่องความตาย  
“ทุกคนต้องตายอยู่แล้ว” อย่างนี้แหละ



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ถ้าใครรับได้ และเข้าใจ

มันจะปล่อย

“อ๊วย จริงด้วย แล้วจะทุกข์ทำไม”

เราก็ตาย

เขาก็ตาย

ไม่รู้ไปวุ่นวายอะไรหนักหนา !

พระพุทธเจ้าท่านเอาความจริงเลย

พูดกันตรงไปตรงมา

ตายทั้งนั้น !

แล้วจะทุกข์ไปทำไม !



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ก่อนจะตาย  
ให้จิตใจของเราได้มีโอกาสทำบุญ  
ทำคุณงามความดี  
ทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิต  
เรื่องอะไรที่ไร้สาระ ปิดออกไป  
ก็เราต้องตายอยู่แล้ว  
เดินทางหาความตายทุกวัน  
จะมาหลงอะไรอยู่อีก !  
จะมาหลงอะไรอยู่อีก !



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ใส่ความจริงเข้าไปเลย

อย่าให้มันไหลออกไป

วิ่งไปหาคนนั้นคนนี้เรื่องนั้นเรื่องนี้

เขาก็ตาย ! เราก็ตาย !

มึงก็ตาย ! ญาก็ตาย !

จะยุ่งอะไรกันนักหนา !

หันมาทำดีกันดีกว่า

เดินตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้าเลย





# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



แต่ว่าบุญนี้

ถ้าทำบุญ

แล้วพอใจเวียนว่ายตายเกิด

ก็ยิ่งถือว่าไม่สมศักดิ์ศรีเท่าไรนะ

การได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้า

มันต้องสูงกว่ำนั่น

ต้องเห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิด

... เกิด แล้ว ตาย ...

... เกิด แล้ว ตาย ...

... เกิด แล้ว ตาย ...

วนอยู่อย่างนี้

มันไม่ได้อะไร !



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



พระพุทธเจ้าท่านทรงรู้เรื่องบุญ  
ระหว่างปฏิบัติ ก่อนจะถึงพระนิพพาน  
ก็ให้เราที่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องบุญก่อน  
แล้วก็มาปฏิบัติ เพื่อหาทางออก  
ความรู้ความเข้าใจนี้เป็นสิ่งจำเป็น  
เป็นสัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิขั้นต้น  
เราต้องเข้าใจเสียก่อน  
เข้าใจ...แล้วปฏิบัติ



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ต่อจากนั้น ก็มุ่งสู่สัมมาทิฏฐิระดับลึกซึ่ง  
ชนิดที่ “ไม่มีเรา”  
จิตเป็นธรรมชาติ เป็น “ธาตุรู้” ไปเลย  
อะไรต่ออะไร  
เป็นแค่สิ่งที่มาประกอบจิตเฉย ๆ  
ไม่ได้มีอะไร เป็นอะไร  
มันจึงจะ “ จ บ ”  
ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ในอดีต ถ้าเคยสังสมกรรมไม่ดีมา  
ชอบผูกโกรธ คิดร้าย พุดไม่ดี  
แม้ในปัจจุบัน ถึงตั้งใจทำความดี  
ความคิดไม่ดี อารมณ์โกรธ อกุศลต่าง ๆ  
ก็ผุดขึ้นมารบกวนได้  
จึงสำคัญ ที่เราต้องมาปฏิบัติ  
ฝึกสติให้รู้เท่าทัน  
พยายามรู้ไว้ รู้ไว้ รู้ไว้  
ไม่เชื่อมั่น ไม่ทำตามความหลงผิด



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ความหลงผิดพาให้เราเวียนว่ายตายเกิด

เราต้องมีสติรู้ทัน

รู้ว่า มันมาจากกรรม มันไม่ใช่เรา

เป็นวิบาก เป็นผลของกรรมเก่าที่ให้ผล

เล็ก ๆ ไม่เอา ๆ คุณจิตไว้ ๆ ไม่ทำตามมัน

อย่างนี้ จิตเราก็เริ่มคลายออก

จิตไม่ยึด

ไม่ยึดว่าความโกรธ อุกุศลต่าง ๆ เป็นเรา

เราก็เลยไม่โกรธตามมัน

แต่นี้ ก็ถือว่าใช้กรรมเก่าไปแล้ว

สติรักษาจิตได้ กรรมใหม่เราไม่ทำ

มันก็จะไม่เก็บบันทึกลง

มันก็ลบออก ล้างออก ๆ

นี่แหละวิธีแก้กรรม

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เวลาเจออุปสรรค เจอปัญหา

ต้องสู้ ต้องอดทน

ถ้าจิตใจเข้มแข็ง

อารมณ์ทั้งหลาย

ปัญหาทั้งหลาย

กิเลสทั้งหลาย

ก็ครอบงำจิตไม่ได้

สิ่งเหล่านั้นไม่ได้มีตัวตน

ถึงจะหนักหนา ลีกลับ ซับซ้อน ขนาดไหน

ถ้าอะไรโผล่มา แล้วจิตเราเข้มแข็ง

ไม่เอา ! ไม่เอา !

ไม่ทำตามมัน !

มันจะดับ !



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

นี่แหละ กิเลสมันตาย

มันไม่มีตัวตน

ความอยากก็เหมือนกัน

เวลาอยากอะไร ถ้าเราไม่ทำตาม

มันจะค่อย ๆ ลดกำลังลง ลดกำลังลง

แล้วก็ดับ

ถ้าใครเข้มแข็ง...ก็ดับเร็ว

ใครอ่อนแอ

มัวอาลัยอาวรณ์อยู่...ก็ดับช้า



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ทุกข์มา...ก็อดทนซักหน่อยหนึ่ง

เดี๋ยวทุกข์ก็ดับแล้ว

บอกกับตัวเอง “เดี๋ยวก็ดับแล้ว”

แล้วก็ดูมัน เดี๋ยวมันก็ดับเอง

ถ้ามันยังไม่ดับ ก็ทำมันเลย

**แน่จริงอย่าดับนะ**

**อย่า ดับ นะ**

**ห้ามดับเด็ดขาดนะ ไ้ทุกข์ !**





# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ทุกข์ แปลว่าทนได้ยาก  
ถ้า “สุข” ก็คือทุกข์แบบหนึ่ง  
แต่ว่าทนได้ง่าย  
อันหนึ่งทนได้ยาก  
อันหนึ่งทนได้ง่าย ก็เลยเรียกว่าสุข

นอกจากจิตใครรู้ความจริง...

วางเฉย...ราบเรียบ...

ไม่มีเรา อีกต่อไปแล้ว

ไม่ต้องทุกข์กับอะไร ก็วางได้หมด !



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ไม่อยากมีทุกข์ ก็คือต้องวางหมด  
มีแต่ “ของเกิด-ดับ”  
มีแต่ “ของชั่วคราว”  
มันยึดไม่ได้อยู่แล้ว  
วางหมด ! ทิ้งหมด ! ปล่ยหมด !  
ไม่เอาอะไรทั้งนั้น !

ไม่เอาอะไรมาเก็บไว้ในใจ  
ทุกอย่างแค่ชั่วคราวเฉย ๆ  
ให้รู้ว่า นี่ของชั่วคราว  
ชั้นนี้ห่านี้แหละ...ของชั่วคราว  
กายกับใจนี้แหละ...ของชั่วคราว

## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



มีโยมปฏิบัติ เขาป่วยเป็นมะเร็ง  
ก็บอกเขาว่า  
เป็นมะเร็ง ก็ให้เอาประโยชน์จากระเร็ง

มะเร็งอยู่ที่ร่างกาย  
ให้มันอยู่ที่ “กาย”  
อย่าให้มะเร็งเข้าไปอยู่ใน “จิต”  
ให้ปล่อยให้วางให้ได้

ก็เหมือนกับทุกเรื่องแหละ  
ถ้าเราปล่อยวางได้  
มันก็ไม่ทำให้เราเป็นทุกข์  
ยิ่งโรคภัยไข้เจ็บ  
แท้จริงมันอยู่ที่ร่างกายเท่านั้น

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



 กรรมเก่านี้ ให้ผลทั้งกายทั้งจิตนะ

ถ้าเราไม่ฝึกจิต

เกิดเมื่อไหร่ ก็ต้องเป็นทุกข์เมื่อนั้น



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ชาติปีทุกขา...ต้นเหตุของทุกข์

อยู่ตรงที่การเกิดนี่เอง

ถ้ามีเกิดเมื่อไหร่ ต้องมีทุกข์เมื่อนั้น

ถ้าใครมองตัวเอง แล้วเห็นว่า

โหย มั่นทุกข์

เห็นโทษของการเกิด การป่วย การตาย

อยากจะออกจากการเวียนว่ายตายเกิด

นั้นนะสุดยอดแล้ว

ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีผลต่อจิตใจเราแล้ว

ก็ต้องฝึกสิ

เรายังไปไม่ถึงพระนิพพาน ก็ต้องฝึก

ต้องพยายามต่อไป



งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



งาน ภายนอก  
งาน ภายใน



# งดงมิมพ์ก่อนขออนุญาต



เพียรสร้างเหตุ  
ไม่ใช่ปฏิบัติแล้วจะเอา  
ไม่ใช่อย่างนั้นนะ  
ต้องพอใจสร้างเหตุ พอใจปฏิบัติ  
ปฏิบัติแล้ว ก็ต้องไม่ยากด้วย

ถ้าอยากเมื่อไหร่ ผิดทางเลย  
เพราะมันมีอัตรตา มันสร้างตัวตนขึ้นมา  
ถึงต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า  
เราปฏิบัติ  
โดยที่เพียงแค่พอใจสร้างเหตุ  
พอใจปฏิบัติเท่านั้น  
ส่วนผลเป็นยังไง แล้วแต่สภาวะธรรม  
จะช้า...จะเร็ว...ก็ไม่ใช่ไร  
ขอแค่ให้ได้ปฏิบัติ



## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



คนที่ทำความเพียรนั้น  
ต้องเพียรไปเรื่อย ๆ  
เราไม่รู้หรอกว่าจะบรรลุเมื่อไหร่  
แม้แต่พระโมคคัลลานะ พระสารีบุตร  
ท่านก็ไม่ได้รู้เลยว่า  
ตัวเองจะบรรลุธรรมเมื่อไหร่  
แต่ว่าท่านปฏิบัติไม่หยุด

“ปฏิบัติ” ในที่นี้คือ  
ทำอะไรรออยู่ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรม  
ไม่ได้ปฏิบัติแค่ช่วงมีคอร์ส  
พอกลับไปบ้านก็เอาละ สบายแล้ว





# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ถึงเวลาเดินจงกรมบ้าง ไปเดินเลย  
บังคับตัวเองทันที ไม่มีความโลเล  
ไม่เปิดช่องให้โมหะครอบงำ

ถ้ามันอยากคุย ไม่คุย !

หยุด !

ให้มีความเข้มแข็งตลอดเวลา

ทดลองดูสักวัน

ถ้าใครทำได้นะ ไ้โห จิตนี้เปลี่ยนเลย

เห็นเลย

แค่วันเดียวนี่ เปลี่ยนนะ



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ถึงเวลานั่งสมาธิ นั่งเลย !  
ถ้ามัน่วง ลุกขึ้นเดินจงกรม !  
แก้ไขตัวเองตลอด  
ตื่นตัวอยู่ตลอด  
ระวัง ไม่ไปทำบาปอกุศลอะไรทั้งนั้น  
ไม่เสียเวลาไปกับอย่างอื่น  
สิ่งไหนไร้สาระ หยุตมันเลย !  
แล้วความเข้มแข็งจะกลับมาทันที



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ถ้าใครจิตเข้มแข็ง ภาวนาก็สบาย ง่าย  
จิตตั้งมั่นได้เร็ว  
แต่ถ้าจิตโลเล จิตอ่อนแอ  
จิตเรื่อย ๆ เรื่อย ๆ  
มันไม่มีพลัง  
สมาธิไม่มีพลัง สมาธิเป็นแบบซึม ๆ  
ถ้าเป็นอย่างนั้น ต้องจัดการปรับแก้ไขตัวเอง



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



พอมองเห็นช่องทางใหม่  
เห็นจุดอ่อน จุดแข็ง ของตัวเองใหม่  
ต้องรู้จุดอ่อนของเรานะ  
จุดอ่อนคืออะไรรู้ไหม...  
ตัวชี้เกี่ยจ ตัวผิดวันประกันพรุ้ง  
ตัวที่อนุโลมตามกิเลส ตามความอยาก  
นี่แหละที่ทำให้เราอ่อนแอ



# งัดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

พระพุทธเจ้าตั้งแต่ทรงออกผนวช

คำว่าอ่อนแอ...ไม่มี

คำว่าขี้เกียจขี้คร้าน...ไม่มี

มุ่งอย่างเดียวเลย...

มุ่งไปสู่เป้าหมายคือการตรัสรู้ธรรม

คือพระนิพพาน

เรา

ต้อง

หา

ทาง

ออก

ให้กับจิตตัวเองให้ได้

นี่ มันแตกต่างกันตรงนี้นะ จิตของคนเรา



## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ถ้าเราไม่สามารถปลุกจิตให้มีพลัง  
ให้มีกำลังมุ่งตรงไปสู่พระนิพพาน

มันก็ไม่ได้ !

มันก็จะไม่เอา !

หลีกเลียงไปเรื่อย โนน นี นัน

พอถึงเวลาจะทำ ก็ทำไม่ได้

อุปสรรคนะ มันมี

เวลาเราปฏิบัติก็ต้องมีอุปสรรคบ้าง

มีเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามา

มีเรื่องคนนั้นคนนี่บ้าง

แต่ทุกอย่างจะผ่านไป เพราะใจเรามันสู้ใจ



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



มัน มา ... เดี่ยวมันก็ดับ  
ผ่า น มา ... เดี่ยวก็ผ่านไป

ถ้าเราสามารถหาอุบายแก้ไขจิตได้  
มันก็กลายเป็นปัญญา  
ปัญหาก็จะ ผ่า น ไป



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ชาคริยานุโยค...  
เพียรให้ต่อเนื่อง เพื่อให้จิตตื่น  
เพียรเดินจงกรม เพียรนั่งสมาธิ  
นั่งก็นั่งอย่างมีสติ  
ปฏิบัติโดยเน้น “สติ”  
ไม่ได้ไปเข้าสมาธิแบบลึก  
ไม่ไปนั่ง ไม่ไปแช่



## ◇◇◇◇◇ งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ชาคริยานุโยค...มีสติต่อเนื่อง  
ถ้ายังง่วงยังซึ่มอยู่  
ก็นั่งน้อย ๆ อย่าไปนั่งมาก  
หรือถ้าซึ่มมาก ๆ ก็ไม่ต้องไปนั่งเลย  
เดินเอา

เคลื่อนไหว หรือออกกำลังกาย  
ถ้าเดินเมื่อยแล้ว ก็เปลี่ยนได้  
ทำการงานอื่นก็ยิ่งดีกว่า  
จับไม้กวาด ปัดกวาด เก็บใบไม้

ทำอะไรอยู่คนเดียว ก็สำรวจมรรวัง  
เป็นการปฏิบัติธรรมได้ทั้งนั้น  
ได้ “งานภายนอก” ด้วย  
ได้ “งานภายใน” ด้วย  
ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมไป



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ดำเนินชีวิตไป

พยายามทำตามทีพระพุทธรเจ้าสอน

ให้ “อริยฐานการงาน”

หมายความว่า

เอาการงานเป็นเครื่องมีฝึกจิต

ปฏิบัติธรรมเรื่อยไป

ได้ทั้งงาน ได้ทั้งธรรมะ

ได้ทั้งบุญบารมีมากเลยนะ

ปฏิบัติธรรมแบบทำงานไปด้วย

พยายามรักษาจิตตัวเองด้วย

พอจิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมา

โอ้โฮ บุญนี่ประมาณไม่ได้

ยิ่งได้ต่อสู่มาก บารมีก็เกิดมาก

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



อยู่ กับ “รู้”



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



หากต้องการความสุข

เราก็ต้องรู้จักหยุด

หยุดตรงนี้ หยุดที่นี่ หยุดเดี๋ยวนี้ !

“เราตถาคตหยุดแล้ว แต่เขายังไม่หยุด”

คำว่า “หยุด” ของพระพุทธเจ้าคืออะไร

หยุด นึกคิดปรุงแต่ง

หยุด ไปเอาเรื่องราวต่าง ๆ

เข้ามารบกวนจิตใจ

หยุด ! อยู่ข้างในเลย



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ตัวจิตนะมันหยุด

หยุด จากกิเลส ตัณหา อุปาทาน

หยุด จากอาการโหม่ง ๆ นี๊ ๆ

ถ้ามีอะไรขึ้นมา...ก็ให้ “รู้”

ในเมื่อเรารู้แล้วว่า ชีวิตต้องการความสุข

รู้แล้วว่า ความสุขอยู่ที่ “จิต”

ไม่ต้องรออะไรทั้งนั้นสิ

ไม่ต้องคอย ! ไม่ต้องรอ !

เอาเดี๋ยวนี้ ! เอาตรงนี้ ! เอาขณะนี้ !

เอาวันนี้ ! ที่นี้ ! เดี่ยวนี้ ! ขณะนี้ !



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เข้าไปที่จิตตัวเอง

หยุด ! หยุด ! หยุด !

ไม่เอาเรื่องราวข้างนอก

เข้ามาปรุงแต่งจิต

อยู่กับตัวเอง ! อยู่กับตัวเอง !

ให้จิตเป็นอิสระจากอารมณ์ทั้งหลาย

ถ้ายังมีเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็ขอให้ “รู้”

อะไรโผล่มา ก็แค่ “รู้”

แค่ “รู้”

ทำให้มันสบาย ๆ



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เอาจิตของเรากลับเข้ามา

ให้มาอยู่ข้างใน

ไม่ให้เล็ดลอดไปทางไหน

ให้มันอยู่ในอำนาจของเรา

จิตขยับ...ก็ให้รู้

มีอาการอะไรเกิดขึ้น...ก็ให้รู้

“ตัวรู้” เนี่ย เกิดจากอำนาจของการปฏิบัติ

เป็นผลของการปฏิบัติ



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ถ้าหากว่า

จิตยังไม่กลับเข้ามาอยู่กับตัว

ผู้รู้ก็ไม่มีกำลัง มันจึงรู้ไม่ได้

ไม่ก็ รู้นิด ๆ หน่อย ๆ

เดี๋ยวจิตก็พลอเพลिनไป

ไหลไปกับอารมณ์หมด

จิตเลยไม่มีกำลัง ทำอะไรไม่ได้

จึงต้องเอาจิตกลับเข้ามา

ให้มันเข้ามาอยู่ภายในตัว



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

เมื่อจิตอยู่แล้ว

ควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของเรา

ถ้าหากว่าจิตอยู่ในอำนาจของเรา

เราให้มันทำอะไร จิตมันก็ทำ

ให้ไปดูกาย

ดูลมหายใจเข้า-ออก ก็ดูได้

จะให้จิตเคลื่อนไปทางไหน

ก็อยู่ในอำนาจของสติหมด

นี่ เรียกว่า “มีสมาธิ”

สมาธิ ก็คือการที่จิตอยู่ในอำนาจของเรา

จิตเคลื่อนไหวยังไง เห็นหมด

เอาไปดูกายก็ได้ ดูเวทนาจีก็ได้ ดูจิตก็ได้

อะไรเกิดขึ้น มันรู้



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ที่รู้ เพราะว่าจิตมีกำลัง  
เกิดจากการฝึกฝนอบรม  
จนจิตมีความเข้มแข็ง  
มีความแข็งแกร่ง มีความตั้งมั่น  
ไม่ไหลไปกับอารมณ์  
ไม่เถลไถลไปทางโน้นทางนี้



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



จิตที่มีภูมิด้านทาน  
สามารถกินบาปและอกุศล  
ไม่ให้เข้ามายังจิตใจของเราได้

แต่ต้องอาศัยความเข้มแข็ง  
แล้วก็ใช้ปัญญาอบรมจิตด้วย

บางที่เราจะไปบริการ  
หรือเฟื่องอย่างเดียว  
มันไม่พอ  
ต้องสอนจิตด้วย



## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



สมาธิเนี่ย ถ้ามันพักอยู่เฉย ๆ ก็สบาย

แต่ไม่ค่อยรู้อะไรนะ

มันอยู่นิ่ง ๆ อยู่อย่างนั้น

เหมือนคนนอนพัก กินข้าวเสร็จก็นอนพัก

ไม่ทำอะไรเลย เอาแต่นอนพัก

กินข้าวแล้วก็นอนพัก...

มันไม่ออกมา “รู้”

แต่คราวนี้ พอพักแล้ว

เราให้มัน “ ทำ งาน ”



## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ทำงานก็คือขยายความรู้สึกออกมา

ค่อย ๆ ขยายออกมา ๆ

ที่แรกก็ออกยากหน่อยนะ

อึดอาดกว่าจะออกมาได้

ถ้าคนไหนฝึกใหม่ ๆ เนี่ย

มักไม่ค่อยอยากออกจากสมาธิ

มันติดสมาธิ ไม่อยากออก ชี้เกียจด้วย  
เลยทำให้คนไม่อยากใช้จิตให้ออกมาทำงาน

อยากจะนั่งอยู่เฉย ๆ

เรียกว่า “ติดสมาธิ”

ตัวจิตเองก็อยากพัก แล้วเราก็ไม่เข้าใจ

เห็นจิตมันเฉย ๆ

มันชี้เกียจ มันไม่ออก...ก็ไม่ฝึกมัน

## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

อาจเปรียบเทียบได้ว่า  
จิตก็เหมือนกับสัตว์ที่เขาปล่อยเอาไว้ในป่า  
มันไม่เคยถูกเจ้าของฝึกฝน  
ก็เลยจะทำอะไรตามใจ  
อยากไปไหนก็ไป  
อยากไปหากินที่ไหนก็ไป

ที่นี้พอโตได้ที่แล้ว  
เจ้าของก็อยากเอามาฝึกเพื่อใช้งาน  
เขาก็ต้องไปจับ จับก็จับยาก  
มันไม่ยอมง่าย ๆ นะ มันดื้อ  
ต้องมีอุบายถึงจะจับมันได้

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



พอจับมาแล้ว ต้องทรมานมัน  
สนตะพาย จูงไปกินหญ้า  
มันก็กระโดด ต่อด้าน  
ไม่อยากให้ตั้งไปง่าย ๆ มันสู้  
มันจะไปของมัน อยากเป็นอิสระ  
เคยอิสระ  
แต่ตอนหลัง ยังไงมันก็เหนื่อย เจ็บจมูก  
สุดท้ายก็ต้องยอมคนฝึก



## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ใครอยากจะออกจากบ่วงมารต้องเข้มแข็ง

เมื่อเข้มแข็ง มารจะถอย

ถ้าเราเข้มแข็ง

อารมณ์ต่าง ๆ ที่จะเข้ามาครอบงำจิต

ก็ลดน้อยลง

ที่มีทุกข์ เพราะเราอ่อนแอ

พออ่อนแอ อารมณ์อะไร ๆ ก็เข้ามาได้

ยิ่งคนไหนอ่อนแอมาก ๆ

โอ้โฮ มันกลุ้มรุมเลยนะ

ต้องเข้มแข็ง

อ่อนแอไม่ได้เลย

## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ไอ้พวกมารมันรู้จุดอ่อนของเรา  
มันมีเครื่องมือ มีเทคนิค  
มันเห็นจุดอ่อนของแต่ละคนหมด  
พอเจอจุดอ่อนปั๊บ  
มันก็ป้อนข้อมูลเข้ามา ส่งสัญญาณเข้ามา  
ให้เราติด ให้เราจม  
ดึงเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามา เราก็อ่อนแอ  
พออ่อนแอ มันก็ครอบงำ  
เพราะฉะนั้น เราอ่อนแอไม่ได้  
อ่อนแอเมื่อไหร่ ถูกโจมตีทันทีเลย  
ลองเข้มแข็งดูสิ  
ตัด !  
“ไม่เอา !” แบบทันทีเลยนะ  
อารมณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ นี่ มันตัดง่าย ๆ

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ถ้าวันไหนอ่อนแอ อ้อยอิ่ง อ้อยสร้อย  
“ละ” ก็ยาก  
“ปล่อยวาง” ก็ยาก  
สิ่งต่าง ๆ ก็เลยกลุ้มรุมจิตใจ

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ที่เป็นทุกข์

ก็เพราะเราวิ่งตามความอยาก

ปรุ้งแต่ง...จะเอาโน่นเอานี้

เพื่อให้ตัวเองมีความสุข

พอปรุ้งแต่งอะไรขึ้นมาก็ “เป็นเรา ๆ”

“เรา” อย่างนั้น “เรา” อย่างนี้

ปรุ้งไปเรื่อย ไม่มีที่สิ้นสุด

หลงสังขาร



## ← . . . . . งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ลองตั้งใจขึ้นมา  
“ไม่เอา ! ไม่เอา ! ไม่เอา !”  
ตัดมันเลย ไม่ต้องไปปรุงมัน  
จะปรุงมันขึ้นมาทำไม  
อาหาร...ปรุงขึ้นมา...ยังกินได้  
สังขาร...ปรุงขึ้นมา...กินไม่ได้

ถ้าจะต้องวางแผนการทำงาน ก็คิดได้  
แต่คิดอย่างมีสติ  
ไม่ใช่ปรุงแต่งไปเรื่อยเปื่อย  
ไม่ใช่อย่างนั้น  
คิดอย่างมีสติ  
คิดแล้วจบ !



## ← . . . . . งดพิมพ์กล่องอนุญาต . . . . . →

คิดให้ได้คำตอบ...แล้วก็จบ

ไม่ใช่คิดไม่ได้

แต่ถ้าคิดเรื่อย ๆ เปื่อย ๆ เลื่อนลอย

ก็กลายเป็นนิรณัมไป

กลายเป็นหลงสังขาร

ทุกข์ จะ เกิด

ทุกข์ จะ ดับ

ก็อยู่ที่จิตของเรา

รู้ กับ ไม่รู้

ถ้ารู้...ก็ “ปล่อยวาง” ได้

แต่ถ้าไม่รู้...ก็หลงเป็นตัวเป็นตน

เป็นตัวเรา เป็นของเรา อยู่อย่างนั้น



## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



พวกเรานี่โชคดีที่สุดแล้ว  
ได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า  
ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ทางลัดสั้นเลขก็คือ“ไม่ต้องมีเรา”  
เชื่อตามพระพุทธเจ้าเลย

อะไรโผล่มา รู้ว่ามันเกิด...แล้วก็ดับ  
เป็นเรื่องข้างนอกหมดเลย  
สนใจตัวไป ดู ตัวที่ดู “ผู้ดู”  
คอยสังเกตตัวดู  
อย่าให้ตัวดูมีความรู้สึกว่าเป็นเรา  
ให้มัน“สักแต่ว่าดู”  
มันเป็น “ธาตุรู้”  
จึงรู้อารมณ์ได้โดยธรรมชาติ

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เรายังไม่ตาย มันก็รู้อารมณ์ได้  
ปรุงแต่งอารมณ์ได้  
เราต้องไม่ไปยึดความปรุงแต่งเหล่านั้น  
ว่า “เป็นเรา”  
ปล่อยให้มัน  
ผ่าน มา - ผ่าน ไป  
เกิด แล้วก็ ดับ ไป  
เป็นธรรมชาติของมัน อย่างนั่นเอง



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ถ้าใครหักห้ามใจได้  
สามารถต่อสู้ ต้านทานกับความอยาก  
อดทน ลู้กับตัณหาได้  
จิตจะมีกำลังเร็ว  
มันมีผลนะ

ใครพยายามมีวินัยในตัวเอง

จิตจะมีกำลัง

ถ้าใครหละหลวม ขาดวินัยในตัวเอง

จิตจะไม่ค่อยมีกำลัง

เพราะว่ามันแพ้ต่ออำนาจของตัณหา

ตัณหา มันก็ปรุงแต่งจิตได้มาก

ทำให้จิตไหลไปกับตัณหาอยู่เรื่อย



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



แต่ถ้าเราทน

ต้านทาน

ฝัน

ไม่ตามตัณหา

กำลังของตัณหาก็จะเบาลง ๆ

กำลังของจิตเราก็จะเข้มแข็งขึ้น

อยู่เหนียวมันได้



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



ทำไมบางคนถึงได้ช้า  
บางคนถึงได้เร็ว  
นี่แหละ สำคัญตรงที่ ก า ร ป ล ่ อ ย ว า ง

คนที่ปล่อยวางได้  
หมายถึงอินทรีย์แก่กล้า  
มันเข้มแข็ง ไม่กลัว  
มีสติ มีสัมปชัญญะ  
มีกำลังใจ  
มีความเด็ดขาด



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ถ้าอินทรีย์อ่อน

อะไรก็กลัวไปหมด มันไม่สู้

สติก็อ่อน สมาธิก็อ่อน ปัญญาก็อ่อน

ใจไม่เข้มแข็ง

ใจไม่เข้มแข็งนี่ซ้ำ เพราะอินทรีย์มันอ่อน

ใครใจเข้มแข็ง นั่นละอินทรีย์แก่กล้า

จะบรรลุเร็วหรือช้า

ขึ้นอยู่กับอินทรีย์และความเด็ดเดี่ยว

ถ้าหากว่าสติมันกล้า

สมาธิมันกล้า วิริยะมันกล้า มันก็เด็ดขาด

ปล่อยไปเลย ! ปล่อยเลย ! ทิ้งเลย !

มันเป็นเราไม่ได้หรอก

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เวทนาจะเจ็บขนาดไหน  
ก็เป็นเราไม่ได้  
เพราะร่างกายไม่ใช่ของเราแน่ ๆ อยู่แล้ว  
มันต้องตายอยู่แล้ว

ถ้าอย่างนี้ ใจมันก็เด็ดเดี่ยว  
คนที่ใจเด็ดเนี่ย บรรลุเร็ว



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



 เพียร...สร้างเหตุเรื่อยไป

ผล...เป็นเรื่องของสภาวะธรรม

การปฏิบัติธรรม ต้องมี “สติรักษาจิต”



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



เวลาปฏิบัติไม่ต้องไปอยากให้สงบ  
หรืออยากได้อันนั้นอันนี้ อยากรู้นั่นรู้นี่

เอาแค่ว่า...

ให้ ได้ ปฏิบัติ

มี สติ รักษ า จิต

ส่วนผล...เคยปฏิบัติมาอย่างไร

ไม่ต้องเอามาเป็นอุปสรรค ไม่ไปยึด

เอาที่ ปี จ จุ บั น เลข



## งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

คอยสังเกต คอยดู มีสติไว้  
ถ้าจิตมันเร็ว มันหลุดไป ก็เอาใหม่  
ไม่เห็นเป็นไรเลย  
ทำให้สบาย ๆ  
ไม่ต้องไปเคร่งเครียดอะไร  
เจริญสติไปเรื่อย ๆ  
“ผล” เป็นยังไง  
เรา “วาง” เอาไว้  
คอยสังเกตเอา  
ดูเอา

ถ้าเราวางใจถูกต้อง  
การปฏิบัติธรรมก็จะง่ายขึ้น



งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

คิด

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ให้

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

ส บ า ย

งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต

เป็น

# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



# งดพิมพ์ก่อนขออนุญาต



[www.phraajhankanchit.com](http://www.phraajhankanchit.com)