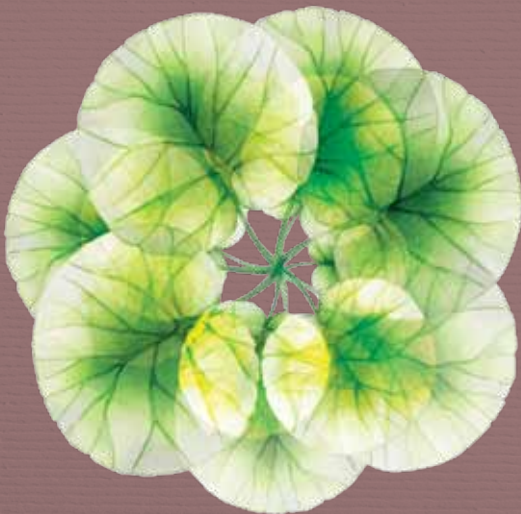


ปฏิจจสมุปบาท  
เพื่อพิชิตทุกข์

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺส





# ปฏิเสธมุขปาก เพื่อพ้นทุกข์



หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช



จาก ธรรมเทศนา  
ในงานอบรมภาวนาเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๓๙  
ที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ  
วันอาทิตย์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒





เราจะได้ปัญญาในชั้นโลกุตตระ  
ได้สัมมาทิฐิที่เป็นโลกุตตระขึ้นมา  
ก็จะพ้นทุกข์ได้  
ไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์ด้วยวิธีอื่นเลย  
นอกจากการสร้างสัมมาทิฐิขึ้นมาในใจเรา  
เมื่อไหร่มีความรู้ถูกต้อง ความเข้าใจถูกต้อง  
เมื่อนั้นจิตจะปล่อยวาง จางคลาย  
ไม่ยึดถือในรูปธรรม นามธรรมทั้งหลาย  
เพราะเห็นตามความเป็นจริง  
จิตจะเบื่อหน่าย คลายความยึดถือ  
แล้วก็หลุดพ้น  
เราจะรู้ด้วยตัวเองว่าจิตหลุดพ้นแล้ว

ปฐกฐนบุปผาภ  
เพื่อพันธุ์กุญ

หลวงพ่อบุราโมภย์ ปาโมชโช

www.dhamma.com



ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือลำดับที่ ๓๔๖



Pdf file Book

พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน ๒๕๖๒ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพประกอบในเล่ม เซมเบ้

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม  
พิมพ์ที่ บริษัทพิมพ์ทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓

© ลิขสิทธิ์ของ มูลนิธิธรรมหลวงพ่อบุราโมภย์ ปาโมชโช  
ชมรมกัลยาณธรรมได้รับอนุญาตให้จัดพิมพ์เผยแพร่ได้

www.kanlayanatam.com



kanlayanatam

Line official :  
kanlayanatam2



สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



## คำนำ

### ชมรมกัลยาณธรรม

เมื่อพระผู้มีพระภาคประทับ ณ นิคมชื่อกัมมาสธรรม  
ในแคว้นกุรุ พระอานนท์เข้าไปเฝ้าและทูลว่า “อัสจรรยจริง  
พระเจ้าข้า ประหลาดจริง พระเจ้าข้า ปฏิจจนุสุมปาหน  
เป็นธรรมลิกซึ่ง และปรากฏเป็นธรรมลิกซึ่ง แต่ก็ปรากฏ  
แก่ข้าพระองค์ เหมือนเป็นธรรมง่าย ๆ”

พระศาสดาตรัสว่า “อย่ากล่าวอย่างนั้นอานนท์  
ปฏิจจนุสุมปาหนนี้ เป็นธรรมลิกซึ่ง และปรากฏเป็นธรรม  
ลิกซึ่ง เพราะไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่แทงตลอดซึ่งปฏิจจนุสุมปาหน  
นี้แหละ หมู่สัตว์จึงวุ่นวายเหมือนเส้นด้ายที่ขอดกันยุ่ง  
ขมวดเหมือนกลุ่มด้ายที่ขอดเป็นปม เป็นเหมือนหญ้า



มุงกระต่าย และหญ้าปล้อง ผ่านพันอบาย ทุกติ วินิบาต  
และสังสารวัฏไปไม่ได้” (ส. นิ. ๑๖/๑๑๐-๑๑๑ ข้อ ๒๒๔-๕)

เพราะความที่พระธรรมซึ่งพระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว  
เป็นธรรมที่เห็นได้ยาก รู้ได้ยาก ละเอียดย ปรณิต ลึกซึ้ง  
นี้เอง ครั้งแรกที่ทรงปรารภนาจะประกาศธรรม จึงทรง  
ท้อพระทัย ทรงปรารภถึงปฏิจสุมุปาบทหรือหลักอัทป-  
ัจจยตานี้ ประการหนึ่ง และทรงปรารภพระนิพพาน  
อีกประการหนึ่ง ทรงเกรงจะเหนื่อยเปล่า ถ้าคนอื่นไม่อาจ  
รู้ตามได้

อีกประการหนึ่ง ปฏิจสุมุปาบทมีความหมายเท่ากับ  
ธรรมทั้งหมดของพระองค์ ดังมีพระพุทธพจน์ดังนี้ **“ผู้ได้  
เห็นปฏิจสุมุปาบท ผู้นั้นย่อมเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม  
ผู้นั้นย่อมเห็นปฏิจสุมุปาบท”** (ม.มู ๑๒/๓๕๙ ข้อ ๓๔๖)



โดยนัยดังกล่าวมา ปฏิจสุมุปาบทจึงมีความสำคัญ  
อย่างยิ่งยวด เป็นกฎที่ครอบคลุมเอาความเป็นไปของชีวิต  
และจักรวาลทั้งมวลไว้ “สมณะหรือพราหมณ์หรือนักพรต  
ในศาสนาใดๆ ก็ตาม (ปฏิจสุมุปาบทเป็นธรรมสากล)  
เมื่อรู้แจ้งในธรรมคือปฏิจสุมุปาบทนี้ จึงจะยอมรับได้ว่าเป็น  
สมณะในหมู่สมณะ เป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์  
และได้ชื่อว่า ได้บรรลุประโยชน์ของความเป็นสมณะ  
และความเป็นพราหมณ์ ด้วยปัญญาอันยิ่งของตนเอง”  
(ดู ส.นิ. ๑๖/๒๐ ข้อ ๔๑)

เมื่อได้ตรัสรู้ใหม่ๆ ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงทบทวน  
พิจารณามากที่สุด คือ ปฏิจสุมุปาบท ทรงทบทวน  
พิจารณาอยู่ถึง ๗ วัน ทั้งสายเกิด (สมุทัยวาร) และสายดับ  
(นิโรธวาร) ทรงเปล่งอุทานด้วยความเบิกบานพระทัย  
อย่างยิ่ง เพราะทรงตระหนักแน่ว่า ทรงรู้ปฏิจสุมุปาบท

อย่างทั่วถึงแล้ว ความสงสัยทั้งปวงของพระองค์หมดสิ้นไป ทรงกำจัดการและเสนามารเสียได้ เพราะทรงรู้กฎแห่ง เหตุผล หรือกฎแห่งความเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน กล่าวคือปฏิจจสมุปบาทนี้

พระพุทธโฆษาจารย์ ปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ทางพระพุทธ ศาสนา ผู้รจนาคัมภีร์อันมีชื่อเสียงไปทั่วโลกคือ วิสุทธิ- มรรค เมื่อจะรจนापฏิจจสมุปบาท ท่านได้ถ่อมตน (ตาม วิสัยปราชญ์) ไว้ว่า “ข้าพเจ้าซึ่งนำหน้าภิกษอรองดู เห็นว่า การพรรณนาความแห่งปฏิจจสมุปบาท ทำได้ยากยิ่งนัก เว้นแต่ท่านผู้แตกฉานในอาคม (ปริยัติ) และอริคม (ปฏิเวธ การบรรลุธรรม) ข้าพเจ้าอาจพรรณนาได้ไม่ถึงที่สุดของ ปฏิจจสมุปบาทนั้น ประคุดบุคคลหยั่ง (ขา) ลงไปในทะเล หลวง (จะให้ถึงกันทะเลได้อย่างไร) แต่พระศาสนานี้ ประดับ ด้วยนัยแห่งเทศนา (คำสอน) หลากหลาย ข้าพเจ้าขออภัย



หลักทั้งสองประการนั้น พรรณนาขยาย**ปฏิจจสมุปบาท**”

ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ว่า “เรื่อง**ปฏิจจสมุปบาท**นี้ ถ้าผู้ใดเข้าใจ ก็อาจจะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของตนได้.... มันเป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคน ที่ต้องเข้าใจเรื่องนี้.... ยังเป็นหน้าที่ที่ช่วยให้ผู้อื่นเข้าใจด้วย ข้อนี้เป็นพุทธประสงค์” คำกล่าวของท่านพุทธทาส ช่วยให้เราเข้าใจ ความสำคัญของหลักธรรมนี้ได้ชัดเจนมาก

ถ้าเราตั้งคำถามว่า “พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องอะไร” ก็ต้องตอบว่า “เรื่อง (หรือหลักธรรม) ที่สำคัญที่สุดที่ท่าน ตรัสรู้คือ **ปฏิจจสมุปบาท**”

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช เมตตาถ่ายทอด **ปฏิจจสมุปบาท**แนวปฏิบัติที่เข้าใจง่าย เพื่อเป็นทางดำเนิน

ไปสู่ถนนแห่งความดับทุกข์ ทุกถ้อยธรรมเปี่ยมคุณค่า  
แจ่มแจ้งเหมือนหยายของที่คว่า เป็นกุญแจสำคัญสำหรับ  
นักปฏิบัติทุกคน ขอเพียงนำไปปฏิบัติที่กายใจตน ขอ  
น้อมธรรมอันเป็นองค์แทนพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์  
เพื่อเป็นกัลยาณมิตรในการเดินทางออกจากวัฏสงสาร  
เพื่อหนทางลัดสั้นและปลอดภัย เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ  
สำหรับเพื่อนร่วมทุกข์ทุกท่านตลอดไป

น้อมบูชาคุณพระรัตนตรัยด้วยเศียรเกล้า

**ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**

ประธานชมรมกัลยาณธรรม





เราจะต้องฝึก  
ให้จิตของเรามีสติอัตโนมัติ  
มีสมาธิอัตโนมัติ หลักสูตรอันเดียวเลย  
ที่จะทำให้ได้ทั้งสองอย่าง ก็คือ  
ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง  
แล้วรู้ทันจิตที่เคลื่อน  
จิตจะเคลื่อนแค่สองแบบเท่านั้นเอง  
อันหนึ่ง เคลื่อนไปแช่นิ่งๆ อยู่ในอารมณ์  
อันที่สอง เคลื่อนแบบหลงลืมอารมณ์ไป







**ขอโอกาสท่านอาจารย์ เจริญพรทุกท่าน หลวงพ่อไม่ได้**  
มาเทศน์ที่นี่หลายปีแล้ว ตั้งแต่ปี ๒๕๕๙ ไม่สบาย เข้า  
โรงพยาบาลเป็นปีเลย แต่ถึงไปอยู่ที่โรงพยาบาล ก็ยัง  
ทำงานเผยแผ่ต่อเนื่องมา ไม่เคยขาด ทุกวันนี้ ไปที่ต่างๆ  
พบพวกเราจำนวนมากเลย บางคนไม่เคยเจอหลวงพ่อ  
เขาพังงา พังงา พังงา พังงา พังงา พังงา พังงา พังงา พังงา พังงา

คนที่ภาวนาเป็น ไม่ใช่มีประกาศนียบัตรรับรอง  
**วิญญูชนรู้ด้วยตนเองได้** ข้อสังเกตแรกเลย จากคนไม่เคย  
มีสติ ก็มีสติขึ้นมา อย่างนี้ถือว่าพัฒนา จากคนไม่มีศีล



ก็มีศีลขึ้นมา ก็เรียกว่าพัฒนาขึ้นมา คนไม่เคยมีสมาธิ  
เกิดสมาธิขึ้นมา ก็เป็นการพัฒนา คนที่ไม่เคยเจริญปัญญา  
สามารถเจริญปัญญาได้ อย่างนี้ถือว่าพัฒนามาก ส่วนจะ  
ถึงวิมุตติหรือไม่ถึงนั้น เป็นเรื่องเฉพาะตัวแล้ว

ทุกวันนี้ธรรมะที่ปากเพียรสอนญาติโยมมา ส่งผล  
อย่างกว้างขวางอยู่ พวกเราจำนวนมากสามารถรู้สึกตัวเป็น  
ตั้งแต่เมื่อ ๕ ปีก่อนนั้น คนรู้สึกตัวเป็น มีจำนวนนับไม่ถ้วน  
แล้ว ช่วงหลังๆ ถ้าได้แค่รู้สึกตัวเป็น ถือว่า ยังใช้ไม่ได้  
ถือว่าด้อยพัฒนาแล้ว **จะต้องเจริญปัญญาเป็น**

**การเจริญปัญญา** ในขั้นต้น ต้องแยกอุปนามขันธ ๕  
ได้ หลวงตามหาบัว ท่านเคยสอนเลยว่า ถ้าแยกธาตุ  
แยกขันธไม่เป็น อย่ามาคุยอวดเรานะ ว่าได้เจริญปัญญา



พวกเราที่เรียนกับหลวงพ่ोजำนวนนับไม่ถ้วนแล้ว ที่แยกธาตุ  
แยกชั้นได้ อย่างเราเห็นว่า ร่างกายเป็นส่วนหนึ่ง จิตเป็น  
ส่วนหนึ่ง ร่างกายเป็นของถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้ เราเห็นเวทนา  
คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นของถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้ อันนี้ก็  
เป็นการแยกชั้น เวทนาชั้นกับจิต บางคนก็แยกกุศล  
อกุศล เป็นของถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้ อันนี้เป็นการเจริญ  
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อย่างเราเห็นกายหายใจออก กายหายใจเข้า เป็น  
ของถูกรู้ เห็นร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน เป็นของถูกรู้  
เห็นร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายหยุดนิ่ง เป็นของถูกรู้  
อันนี้คือเราเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่ บางคนก็เห็น  
ความสุข ความทุกข์ เป็นของถูกรู้ อันนี้เป็นผู้เจริญเวทนา-  
นุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่ บางคนก็เห็นกุศลและอกุศล

ที่เกิดขึ้นในใจ เป็นของถูกรู้ถูกดู จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู ก็เรียกว่า  
เป็นผู้เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่

บางคนก็เห็นการทำงานของขันธ ธาตุ อายตนะ  
อย่างเห็นจิตไปทำงาน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
ตรงนี้เห็นยากขึ้นมาแล้ว เป็นขั้นของธรรมานุปัสสนา-  
สติปัฏฐาน บางคนก็เห็นถึงอริยสัจ แต่ไม่ว่าตอนเริ่มต้น  
เราจะดูกาย เวทนา ดูกิจ หรือถ้าบารมีแก่กล้า ก็เข้ามา  
ที่ธรรมานุปัสสนาเลย ดูขันธ ธาตุ อายตนะ ดูโพชฌงค์  
ดูนิรวรณ อริยสัจ สิ่งเหล่านี้ดูยากกว่าดูกาย ดูเวทนา ดูกิจ

อย่างธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ครอบคลุมทั้ง  
รูปธรรม ingtonามธรรม ingtonโลกียะ ingtonโลกุตตระ ธรรมา-  
นุปัสสนาสติปัฏฐาน ขอบเขตจะกว้างขวางมหาศาลเลย



แต่พวกเราไม่ต้องกลัว เริ่มต้นแค่เห็นร่างกายหายใจ  
ใจเป็นคนดู ผูกไปแค่นี้ก็ยังมี ถึงวันหนึ่ง มันก็จะรู้แจ้ง  
แทงตลอดอริยสัจทั้งนั้น **ทุกคนจะต้องรู้แจ้งแทงตลอด  
อริยสัจ ถ้าภาวนาถูก**

เมื่อได้เห็นสวดบทที่พระพุทธเจ้าสอนพระจุนทะ  
คนอื่นมีมิจฉาทิฎฐิ เราจะมีสัมมาทิฎฐิ สวดๆ ไป พวกเรา  
ยังไม่มีสัมมาทิฎฐิหรอก พระจุนทะท่านมี เพราะพระจุนทะ  
ภาวนาเป็น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ว่าท่านบอกทางให้แล้ว  
เพียงแต่ชี้เป้าเท่านั้น ว่าตรงนี้ไม่เอา ตรงนี้จะเอา ส่วนวิธี  
ปฏิบัติ ท่านบอกท่านสอนไว้แล้ว จะไปเป็นมนุษย์ที่ดี  
เป็นเทวดา ไปเป็นพรหม หรืออยากจะบรรลุมรรคผล  
ถึงพระนิพพาน ท่านก็บอกทางไว้ให้ สารพัดที่จะบอก

ฉะนั้น สิ่งที่เราจะต้องเรียน ไม่ใช่แค่นั่งสวด และก็ปฎิญาณว่า อันโน้นคนอื่นเขาเป็น เราจะไม่เป็น แค่นั้นไม่พอ รับรองเลยว่า กิเลสของเราจะยิ่งมากกว่าเก่า กุ่่งกว่าคนอื่นเข้าไปอีก ดังนั้น เราต้องรู้วิธี ที่จะปฏิบัติ เพื่อชำระล้างกิเลสออกจากใจของเรา

การจะทำลายกิเลสออกจากใจได้ เครื่องมือที่สำคัญ มี ๒ ตัว ตัวที่หนึ่ง คือ **สัมมาสติ** ตัวที่สอง คือ **สัมมาสมาธิ** โดยย่อคือ เครื่องมือมีสองตัว ได้แก่ **สติ** กับ **สมาธิ**

สติเป็นตัวรู้ทัน ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในกาย ในใจ สมาธิเป็นความตั้งมั่นของจิต ซึ่งเป็นคนรู้รู้ปุ่นาม เพราะฉะนั้น จะต้องมืเครื่องมือสองตัว ถ้าสองตัวนี้ย่อมารวมกัน



จะเป็นประโยชน์ที่หลวงพ่อสอนอยู่เรื่อยๆ ว่า ให้พวกเรา  
“**มีสติ รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่น  
และเป็นกลาง**” คำว่า ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง คือ  
ด้วยจิตที่ทรงสมาธิ

สัมมาสมาธิไม่ใช่สงบนะ สงบนี้ต้นไป สัมมาสมาธิ  
แปลว่า **ความตั้งมั่น** ถ้าพูดภาษาไทยให้พวกเราเข้าใจ  
ง่ายๆ ที่สุดเลย ตรงกับคำว่า “**เป็นสภาวะที่จิตใจอยู่  
กับเนื้อกับตัว**” รู้จักไหม จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว รู้โดยวาตะ  
ปฏิบัติจริง ยาก เพราะวันหนึ่งๆ มีแต่เรื่องลืมหืมเนื้อลืมหืมตัว  
ที่จะกลับมารู้เนื้อรู้ตัวนั้น นับตัวได้ เพราะฉะนั้นจึง  
ไม่แปลกอะไร เราขาดเครื่องมือที่สำคัญ คือ **สมาธิที่  
ถูกต้อง และสติที่ถูกต้อง** ถ้าเรามีสมาธิที่ถูกต้อง มีสติ  
ถูกต้องแล้ว แล้วขยัน มี**สัมมาวายามะ** คือ **ความเพียร**

**ที่ถูกต้อง** เราก็คงได้ปัญญาในชั้นโลกุตตระ ได้สัมมาทิฐิ ที่เป็นโลกุตตระขึ้นมา ก็ะพ้นทุกข์ได้ ไม่มีทางที่จะพ้น ทุกข์ด้วยวิธีอื่นเลย นอกจากการสร้างสัมมาทิฐิขึ้นมา ในใจเรา เมื่อไหร่มีความรู้ถูก ความเข้าใจถูก เมื่อนั้น จิตจะปล่อยวาง จางคลาย ไม่ยึดถือในรูปธรรม นามธรรม ทั้งหลาย เพราะเห็นตามความเป็นจริง จิตจะเบื่อหน่าย คลายความยึดถือ แล้วก็หลุดพ้น เราจะรู้ด้วยตัวเองว่า จิตมันหลุดพ้นแล้ว

หัดภาวนากับหลวงพ่อก็คงจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง อย่างจิตของเราเคยคลุกอยู่กับโลก ตลอดเวลา แต่ภาวนาไป หัดรู้สึกตัวไป หัดให้จิตใจอยู่กับตัวเอง หัดรู้เท่าทัน อะไรเกิดขึ้นในกายในใจ รู้บ่อยๆ ใจของเรานั้นจะค่อยๆ ถอนตัวออกจากโลก มันจะค่อยๆ



ถอนๆ ออกมา หลายคนจะรู้สึกตัวขึ้นมาได้ว่า เดียวนี้  
ใจเราไม่เหมือนเมื่อก่อนแล้ว ใจเราเปลี่ยนไปแล้ว แต่เดิม  
ใจเราจมอยู่กับโลก จมอยู่กับความนึกคิดทั้งหลาย ตอนนี  
ใจถอนตัวออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคนรู้คนดู  
เห็นสภาวะทั้งหลายเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง ผ่านไป เรา  
เป็นแค่คนรู้คนเห็น

ดังนั้น ถ้าเราภาวนานะ จิตจะค่อยๆ คลายออกจาก  
โลก ที่แรกมันก็ห่างโลกออกไปนะ ยิ่งถ้าได้ถึงพระอนาคามี  
จิตพระอนาคามีร่อนออกไปจากโลกเลย ไม่เข้ามาระทบ  
โลกเลย จิตปุณฺณ จิตโสตาบัน จิตสกทาคามี ยังเกาะอยู่  
กับโลก โลกที่พวกเรารู้จัก คือ กามโลก กามาวจรภูมิ  
ถ้าถึงพระอนาคามี จิตหลุดออกจากกามโลก หลุดจาก  
กามาวจรภูมิ ขึ้นไปสู่รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ ถ้าถึงที่สุด

แล้ว จิตหลุดออกจากภุมิทั้งหมด ทั้งสามภุมิ แล้วจิตจะเข้าสู่ภุมิที่สี่ เรียกว่า**โลกุตตรภุมิ** ที่เป็นที่สุดแห่งทุกข์

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องเพ้อฝัน ไม่ใช่การพูดลอยๆ แต่มีวิธีที่จะลงมือปฏิบัติ ขั้นแรกสุดเลย ก่อนที่เราจะสามารถล้างกิเลสทั้งหลายได้ เราพัฒนานกุตลทั้งหลายได้ สิ่งแรกที่พวกเราต้องฝึกคือ **สติ** เครื่องมือตัวที่หนึ่งต้องพัฒนา เราอย่าคิดว่าเรามีสติอยู่แล้ว ถ้าพวกเรามีสติอยู่แล้ว พวกเราคงบรรลุมรรคผลกันไปหมดแล้วแหละ ในความเป็นจริง เรายังไม่มีสติหรอก เพราะสติที่พระพุทธเจ้าพูดถึง ไม่ใช่สติธรรมดา มันคือสติปัฏฐาน

เพราะฉะนั้น ตัวสัมมาสติที่พระพุทธเจ้าพูดถึง ไม่ใช่สติแบบเดินไม่ตกถนน ขับรถไม่ตกถนนนะ เดินไป



ไม่ไปเหยียบขี่หมาโดยไม่รู้ตัว อย่างนั้นคือสติอย่างโลกๆ

สติอย่างชาวพุทธเรา ต้องเป็นสติปัฏฐาน คือ เป็นสติที่รู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกาย สติที่รู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของจิตใจ ฉะนั้น เบื้องต้น เราต้องหัด วิธีการที่เราจะหัด ให้สติเกิด มีวิธีที่ง่ายที่สุด เลยนะ แต่ไม่รู้ว่าจะมันจะง่ายสำหรับพวกเราหรือเปล่า หลวงพ่อว่ามันง่ายนะ หลวงพ่อเคยโต้แย้งกับครูบาอาจารย์ รุ่นโตๆ โตกว่าหลวงพ่อ อย่างครูบาอาจารย์บางองค์ ท่านบอกเลยนะว่า ท่านเห็นด้วยกับสิ่งที่หลวงพ่อบราโมภย์ สอนทุกอย่างเลย ไม่เห็นด้วยอย่างเดียวคือท่านบอกมัน ยากเกินไป ในขณะที่หลวงพ่อบอก แหม มันง่าย ๆ ก็ไม่รู้ ว่ามันจะยากหรือจะง่าย ก็แล้วแต่พวกเราแล้วละ

ขั้นแรกเลยฝึกให้ได้สติ อันที่สองฝึกสมาธิให้ได้ ถ้า  
มีสองตัวนี้ ทำให้มาก ทำให้เจริญ แล้วมรรคผลไม่หนี  
ไปไหนหรอก

## วิธีฝึกให้ได้สติ ทำอย่างไร



ขั้นแรกเลยนะ เราต้องหาเครื่องอยู่ให้จิตอยู่สักอย่าง  
หนึ่ง เช่น อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจก็ได้ ต้องค่อยๆ  
ฝึกนะ อยู่ดีๆ มันไม่เกิดหรอก ของดีๆ ก็ต้องฝึกเอา  
ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง อะไรก็ได้ แล้วก็คอยรู้เท่าทัน  
จิตของตนเองไว้ จิตเท่านั้นเป็นใหญ่ เป็นหัวหน้า เป็น  
ประธานในธรรมะทั้งปวง อย่างเราเจริญภาวนาบุัสสนา-  
สติปัฏฐาน ใครเป็นคนรู้กาย ก็จิตเป็นคนรู้กาย เราเจริญ  
เวทนานุัสสนาสติปัฏฐาน ใครเป็นคนรู้เวทนา จิตเป็นคนรู้



เวทนา เราเจริญจิตตามุสสันนาสติปัฏฐาน ใครเป็นคนรู้  
จิตที่เป็นกุศล อกุศล ก็จิตนั้นแหละเป็นคนรู้ เราเจริญ  
ธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน รู้รูปธรรม รู้นามธรรม รู้กุศล  
รู้อกุศล รู้โลกียะ รู้โลกุตตระทั้งหลาย ใครเป็นคนรู้ ก็จิต  
เป็นคนรู้ เพราะฉะนั้น เราจะต้องมีจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น  
ผู้เบิกบานให้ได้

ถ้าเราไม่มีจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราทำ  
กรรมฐานไม่ได้จริงหรอก เราจะไปหลงในโลกของความ  
คิดนึก หรือว่าเวลาเราไปดูล่องฟองยุบ จิตเราไม่เป็นผู้รู้  
จิตจะไหลไปอยู่ที่ท้อง จมลงไปที่ท้อง เวลาเดินจงกรม  
จิตไปจมอยู่ในเท้า บางคนไปจมอยู่ในพื้น ยิ่งหนักเลย  
เราจะต้องฝึกให้จิตมันเป็นตัวรู้ขึ้นมา



ไม่มีกรรมฐานอะไรที่พิเศษที่สุดหรอก  
มีแต่กรรมฐานอะไรที่เราทำได้  
เราถนัดอันไหน เอาอันนั้น  
เพียงแต่ปรับนิดหนึ่ง  
แทนที่จะทำเพื่อให้จิตสงบ  
อย่างถูกต้องพอๆ  
ไม่ใช่ให้จิตสงบ  
แต่เพื่อจะรู้ทันจิต

วิธีที่จะฝึกให้จิตเป็นตัวรู้ โดยรวบยอดเลย จะได้ทั้งสติ จะได้ทั้งสมาธิ ก็คือทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันจิตของตนเอง เช่น พุทโธ พุทโธ พุทโธไป ไม่ใช่พุทโธให้จิตสงบนะ พุทโธให้จิตสงบ นี่ตื่นเกินไป หรือรู้ลมหายใจ หายใจออก รู้สีกตัว หายใจเข้า รู้สีกตัว หายใจไปก็รู้เท่าทันจิตไป เช่น เราหายใจไป หายใจไป จิตเราไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ ให้เรารู้ทันว่า จิตไปอยู่ที่ลมแล้ว หายใจไป จิตไปคิดเรื่องอื่น ให้เรารู้ว่า จิตไปคิดแล้ว คือรู้ทันจิตไปเรื่อยๆ การที่เรารู้ทันจิต นี่แหละ บทเรียนที่ชื่อจิตตสิกขา สิ่งที่ได้มา นอกจากสมาธิแล้ว จิตตสิกขานี้ทำให้เราได้สมาธิที่ถูกต้องขึ้นมาด้วย

ตัวนี้สำคัญมากนะ ถ้าพวกเราทำได้ มรรคผลนิพพานไม่ไกลเท่าไรหรอก แล้วมันจะง่ายที่สุดเลย อย่าง



ถ้าเราเริ่มต้นบอกว่า เราจะไปพุทโธ ไปดูลมหายใจ เพื่อให้จิตสงบ อันนี้ยากแน่นอน เพราะจิตของเราฟุ้งซ่าน จะไปทำให้สงบ ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ถ้าเราปรับวิธีคิด วิธีมอง วิธีปฏิบัติสักนิด อย่างเช่น **เราพุทโธไป หายใจไป ไม่ใช่เพื่อความสงบ แต่เพื่อรู้เท่าทันจิต** เพื่อทำ “จิตตสิกขา” อันนี้จะไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป เช่น พุทโธ พุทโธไป จิตฟุ้งซ่าน รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน พุทโธไป จิตสงบ รู้ว่าจิตสงบ

**ที่เราพุทโธ พุทโธคืออะไร** พุทโธคือ “ความคิด” แต่มันเป็นความคิดที่เราจงใจคิด เราจงใจ เราเจตนาคิด คำว่าพุทโธขึ้นมา ทำไมต้องเจตนา ถ้าเราไม่จงใจคิด พุทโธไว้ จิตเราก็จะแอบไปคิดเรื่องอื่นโดยเราไม่รู้ทัน จิตเราหนีไปคิดทั้งวันแหละ ดังนั้นที่หัดพุทโธๆ นี้ คือ จงใจคิดพุทโธไว้ เพื่อว่าเมื่อไหร่จิตหนีไปคิดเรื่องอื่น เรา

จะได้รู้ได้เร็วว่า เฮ้ย หลงไปแล้วนะ ดังนั้น ที่เราหัดพุทโธ เพื่อจะรู้ทันจิต ว่าจิตมันหลงไปแล้ว เท่านั้นเอง แค่นี้แหละ ไม่เห็นจะยากอะไรนักหนา

แต่ถ้าไปพุทโธเพื่อให้จิตสงบ ไปหายใจเพื่อให้จิตสงบ อันนี้ยากแน่นอน แต่ถ้าทำเพื่อจะรู้เท่าทันจิต ไม่ใช่เรื่องยากเลย อย่างเราพุทโธ พุทโธนะ จิตฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน พุทโธแล้วจิตสงบ รู้ว่าจิตสงบ หรือหายใจไปแล้ว จิตฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน หายใจไปแล้วจิตไหลไปอยู่ในลมหายใจ รู้ว่าจิตไหลเข้าไปรวมกับลมหายใจ หายใจแล้ว จิตหนีไปคิดเรื่องอื่น รู้ว่าจิตหนีไปคิดเรื่องอื่น

นี่แหละ คอยรู้ทันจิตไปเรื่อยๆ ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง อะไรก็ได้ ไม่มีกรรมฐานอะไรที่พิเศษที่สุดหรอก



มีแต่กรรมฐานอะไรที่เราทำได้ เราถนัดอันไหน เอาอันนั้น  
เพียงแต่ปรับนิดหนึ่ง แทนที่จะทำเพื่อให้จิตสงบ อย่าง  
ดูทองพองยุบ ไม่ใช่ให้จิตสงบ แต่เพื่อจะรู้ทันจิต ไม่ใช่  
เพื่อรู้ทันทองด้วย รู้ทันทองมันจะได้อะไร กิเลสไม่ได้อยู่  
ที่ทอง กิเลสอยู่ที่จิต กุศลก็อยู่ที่จิต มรรคผลก็อยู่ที่จิต  
ไม่เอาจิตแล้วจะเอาอะไร

หลวงปู่มั่น ท่านถึงกับพันธงเลยนะว่า **ได้จิต คือ  
ได้ธรรม** เสียจิตคือเสียธรรม ดังนั้นต้องได้จิตมาก่อน  
วิธีที่จะได้จิตมา คือ ทำจิตตสิกขา เรียนเรื่องจิตไป  
ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง จิตฟุ้งซ่านก็รู้ จิตสงบก็รู้  
จิตเป็นอย่างไร ก็รู้ไปเรื่อยๆ ตรงที่เราคอยรู้บ่อยๆ  
ต่อไปพอจิตเราไหลปั๊บ สติจะเกิดเอง สติเป็นอนัตตา สั่ง  
ให้เกิดไม่ได้ แต่ถ้ามีเหตุ สติถึงจะเกิด

เหตุที่ทำให้เกิดสติ พวกเรารู้หรือเปล่า ที่บอกว่า “เจริญสติกัน” เราไม่รู้เหตุหรือ เราก็มีไปเรื่อยๆ **เราต้องทำเหตุของสตินะ** คือการที่จิตจำสภาวะได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ให้สติเกิด การจำสภาวะได้แม่นยำ เรียกว่า **อิธสัญญา** จิตจะจำสภาวะได้แม่นยำ จิตต้องเห็นสภาวะบ่อยๆ ดังนั้น เราทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง พุทโธไปก็ได้ หายใจไปก็ได้ หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” ก็ได้ อะไรก็ได้ ไม่มีของดีวิเศษอะไรมากกว่ากันหรอก กรรมฐานอะไรก็เหมือนกันหมด อย่าทำกรรมฐานที่ชั่วๆ ก็แล้วกัน เช่น ตาคณอื่นทั้งวัน ตาแล้วมีความสุข ใช้ได้ ซึ่งมันใช้ไม่ได้ มันยั่วกิเลส เลือกทำกรรมฐานที่ดีๆ ทำเข้าไปเถอะ อะไรก็ได้ พุทโธ คิดถึงพระพุทธเจ้าของเรา คิดถึงพระธรรม คิดถึงพระสงฆ์ คิดถึงทานที่เราได้ทำแล้ว คิดถึงศีลที่เรารักษาไว้ดีแล้ว



อย่างคิดถึงทาน ตอนแรกใจเราว่าวุ่น เราก็คิดถึงว่าเราเคยสร้างคุณงามความดีอะไรมา ทำทาน ถือศีลมา ต่อเนื่องยาวนาน พอนึกถึงปั๊บ จิตใจสงบสุขขึ้นมาแล้ว แล้วเราก็จะเห็น เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ตอนนี่จิตสงบ ฉะนั้น ทำกรรมฐานไปนะ แล้วคอยรู้ทันจิตไป การที่เรารู้ทันจิต บ่อยๆ นะ จิตสุข เรารู้ จิตทุกข์ เรารู้ จิตดี จิตชั่ว เรารู้ จิตสงบ เรารู้ จิตฟุ้งซ่าน หนีไปคิดเรื่องโน้น เรื่องนี้ เรารู้ การที่รู้บ่อยๆ ต่อไป จิตจะจำสภาวะได้แม่นยำ เช่นมันหนีไปคิดปั๊บ รู้ปั๊บ ถ้าฝึกอย่างนี้ เราจะได้ “จิตอัตโนมัตติ” ขึ้นมาแล้ว แล้วเป็น “สติปัฏฐาน” ด้วย เพราะสติตัวนี้ รู้เท่าทันจิต ซึ่งเป็นตัวนามธรรม รู้รูปรู้นาม เป็นสติปัฏฐาน ทั้งนั้นแหละ ดังนั้น เราฝึกเข้ามาที่ตัวจิตเลย จะง่ายที่สุด ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันจิตตัวเองไว้ รู้บ่อยๆ รู้เนื่องๆ ต่อไป พอจิตเคลื่อนปั๊บ มันจะรู้โดยไม่เจตนาจะรู้วิธีไหนก็ใช้ได้เหมือนๆ กัน

ตอนที่หลวงพ่อกวนากับหลวงปู่ดุลย์ (อดุล) กวนา  
อยู่เจ็ดเดือนเท่านั้นแหละ หลวงปู่ดุลย์ท่านก็รับรองแล้ว  
ว่าช่วยตัวเองได้แล้ว เข้าใจสิ่งที่ท่านสอนแล้ว ท่านบอก  
เลยว่า ต่อไปไม่ต้องมาเรียนที่ท่าน ก็สามารถกวนาได้  
ด้วยตนเอง แต่หลวงพ่อก็ยังไปหาท่านนะ เรื่องอะไรจะโง่  
ไม่ไป โอกาสที่พบครูบาอาจารย์ ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่พอ  
ท่านรับรองว่า เราไม่หลงทางแล้ว หลวงพ่อก็ลองออกไป  
ดูครูบาอาจารย์สำนักอื่นๆ สำนักไหนที่มีชื่อเสียง ไปดู  
หมดแหละ ตระเวนไปทั่วเลย โดยที่เราไม่เขวนะ เพราะ  
เราได้หลักที่แม่นยำในการปฏิบัติแล้ว **แต่ถ้าหลักยังไม่แม่นยำ  
แล้วเที่ยวตระเวนไปที่โน่นที่นี่ อย่างนั้นก็ไม่ได้กินหรอก**  
จะมั่วไปหมดเลย จะเริ่มมีปัญหาวา พุทโธตี หรือพองยุบตี  
หรือสัมผัสมาอะระหังตี จะไปเริ่มเรื่องที่ไม่ได้สาระขึ้นมา



ตอนหลวงพ่อบุญ ก็ไปเจอหลวงพ่อบุญ ใครรู้จัก  
หลวงพ่อบุญบ้าง ท่านอายุน้อยกว่าหลวงปู่รูป หลวงปู่รูป  
อยู่นางเลิ้ง หลวงพ่อบุญอยู่วัดสนามใน ท่านสอนขยับมือ  
ทำจังหะ หลวงพ่อบุญไปดู แต่ไม่ได้จะไปเรียนกับท่านหรอก  
เพราะเราเข้าใจอยู่ เห็นท่านขยับมือ โอ้ หลวงพ่อบุญ  
ดีนะ หลวงพ่อบุญขยับ หลวงพ่อบุญรู้สึกตัว รูปเคลื่อนไหว  
ใจเป็นคนรู้ เห็นรูปนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ท่านขยับ  
แล้วท่านรู้สึก หลวงพ่อบุญก็เอาบ้าง ไม่ไปนั่งเรียนรวม  
กับเขาหรอก เราภาวนาของเราเองดีกว่า นั่งได้ต้นไม้  
อยู่ที่วัดสนามในนั้นแหละ ขยับๆ ไป หัดขยับตามที่ท่าน  
สอน

ก็ขยับอยู่ไม่กี่วัน วันหนึ่งเดินอยู่ริมถนน เห็นเพื่อน  
อยู่อีกฝั่งถนนหนึ่ง เพื่อนคนนี้ไม่ได้เจอนานแล้ว ดีใจแล้ว

ไม่เห็นว่ามีดีใจ นี่เรียกว่า ขาดสตินะ เห็นเพื่อนที่เดียว  
ขาดสติเลย ดีใจแล้วไม่รู้ว่ามีดีใจ หลวงพ่อก็หันซ้าย หันขวา  
ก้าวเท้าไป จะข้ามถนนไปคุยกับเพื่อน พอเท้าเคลื่อนไหว  
เท่านั้น สติก็เกิดเลย ทำไมเท้าเคลื่อนไหวแล้วสติเกิด  
เพราะเราเคยขยับมือแล้วสติเกิด ร่างกายเคลื่อนไหว  
ใจเป็นความรู้ เคยฝึกขยับมืออยู่แท้ๆ พอเท้าเคลื่อนไหว  
มันก็รู้เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น จุดสำคัญ ทำกรรมฐานไว้อย่างหนึ่ง  
แล้วคอยรู้ทันจิตใจตัวเองไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปมันจะรู้ตัว  
ขึ้นโดยอัตโนมัติ หรือถ้าเราเป็นคนเคยฝึกเจริญสติด้วย  
การดู กุศล อกุศล อย่างเราชี้โมโห เราดู จิตโกรธ เรา  
ก็รู้ จิตหายโกรธ เราก็รู้ ฝึกเรื่อยๆ ไป



ต่อไปจิตจำสภาวะของความโกรธได้แม่น ทันท  
ที่ความโกรธเกิด สติจะเกิดเอง หรือถ้าเราดูเวทนา ทันท  
ที่ความสุขความทุกข์เกิด สติเกิดเอง **เราจะต้องฝึกจน  
สติเกิดเอง** สติที่เกิดเอง เป็นสติที่มีกำลังแก่กล้า ในทาง  
อภิธรรมเขาสอนชัดเจน เขาบอกว่า จิตที่จะดี ต้องเป็น  
มหากุศลจิต ไม่มีโลภ โกรธ หลง นะ เบา อ่อนโยน  
นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การงาน ชื่อตรงในการ  
รู้อารมณ์ เป็น “มหากุศลจิตญาณสัมปยุตต์” ประกอบ  
ด้วยปัญญา ฉะนั้น จิตที่เป็นกุศล บางดวงไม่มีปัญญา  
แล้วปัญญาที่เกิดขึ้น ต้องเกิดเองด้วย ถึงจะเรียกว่า  
มีกำลังกล้า เกิดเองด้วย (อสังขาริกัง) ถ้าเป็นกุศลที่ถูกชวน  
ให้เกิด จะเป็นกุศลที่มีกำลังอ่อน เพราะฉะนั้น **เราจะต้อง  
ฝึกจนสติเกิดอัตโนมัติ** มันจึงจะเป็นกุศลที่มีกำลังกล้า  
วิธีฝึกก็คือ หัดรู้สภาวะให้ได้บ่อยๆ ทำอะไรก็ได้ นะ แล้ว

รู้ทันจิตไป แล้วต่อไป ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นที่จิต สติจะระลึก  
ได้เอง เช่น เราพุทโธๆ ไป จิตหนีไปคิดปั๊บ เรารู้ทัน  
จิตหนีไปคิดปั๊บ เรารู้ทัน

พุทโธ ไม่ใช่รูปธรรม นามธรรม เอาไว้ทำวิปัสสนา  
ไม่ได้ พุทโธเป็นอารมณ์บัญญัติ แต่ว่าตัวที่เราดู จริงๆ แล้ว  
ไม่ใช่คำว่า พุทโธ **ตัวที่เราดูจริง คือจิต จิตเป็นนามธรรม**  
**เอาไว้ทำวิปัสสนาได้** ดังนั้น เราหัดพุทโธๆ จิตไหลไปปั๊บ  
เรารู้ทัน ไหลปั๊บ รู้ทัน จนจิตจำสภาวะของการไหลได้ ต่อไป  
พอมันไหลปั๊บนะ สติเกิดเอง โดยที่เราไม่ได้เจตนาเลย  
หรืออย่างถ้าจะดูกาย ที่หลวงพ่อบุญมา กู้ ผีกแบบหลวงพ่อบุญ  
เทียน ดูกาย ร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนรู้สึก มีสติ  
เรื่อยๆ แล้วพอขาดสติ ก็รู้ทัน ที่หลวงพ่อบุญบอก  
**คิดเหมือนหนู รู้เหมือนแมว** หนูของเราตัวใหญ่เหลือเกิน



แต่แมวเราตัวเล็กเหลือเกิน เป็นลูกแมวที่ไม่รู้จักโต หนู  
มันคาบไปกิน สู้มันไม่ได้

ฉะนั้น ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่งนะ ไม่มีกรรม-  
ฐานอะไรดีเลยไปกว่ากันหรรส เหมือนๆ กันทั้งนั้นแหละ  
ขอให้ได้จิตเท่านั้นแหละ ถ้าได้จิตก็ได้ธรรมะ ถ้าไม่ได้จิต  
ก็ไม่ได้ธรรมะ อย่างจะพุทโธ จะหายใจ จะดูท้องพองยุบ  
ก็ได้ เวลาดูท้องพองยุบ อย่าดูที่ท้องนะ แต่รู้สึกร่างกาย  
มันพอง ร่างกายมันยุบ หรือ ร่างกายหายใจออก ร่างกาย  
หายใจเข้า รู้สึกร่างกายไป แล้วพอจิตเราหนีไปจากกาย  
หนีไปอยู่ที่อื่น เรารู้ทัน จิตไหลไปอยู่ที่ท้อง เรารู้ทัน  
ตัวสำคัญคือ การรู้ทันจิตที่ไหลไป ไหลมา กรรมฐานอะไร  
ก็ได้ เหมือนกันหมดแหละ พอเรารู้ทันจิตที่ไหลไปไหลมา  
บ่อยๆ แล้ว ต่อไปสติจะเกิดอัตโนมัติ พอไหลปั๊บ รู้ปั๊บ

ไหลบับ รู้บับ อย่างหลวงพ่อบั๊บบเท้าไปนี่ สติเกิดแล้ว เพราะเราเคยเห็นร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนรู้สึก สติก็เกิดเอง ดังนั้น กรรมฐานอะไรก็เหมือนๆ กันนะ ถ้าถูก ก็ถูกทั้งนั้นแหละ ถ้าทำผิด อะไรก็ผิดหมดแหละ ไม่ดี ไม่เลวกว่ากันหรอก

ตอนหลวงพ่อบั๊บบเห็นไหม จิตไม่ได้หยุดนิ่ง จิตไหลไปคิด ไหลเลื่อยๆ ไป นี่ให้รู้ทันไป แต่การที่จะคอย รู้ทัน ว่าจิตมันเคลื่อน อยู่ๆ ไปรู้มันตรงๆ จะรู้ยาก มันต้องมีเครื่องสังเกต เครื่องอยู่ของจิตสักอย่างก่อน ใน สติปัฏฐาน ท่านจะเริ่มจาก “การมีวิหารธรรม” กาเย กายานุปัสสี วิหริติ มีกายในกายเป็นวิหารธรรม, มีเวทนา ในเวทนาเป็นวิหารธรรม, มีจิตในจิตเป็นวิหารธรรม และมีธรรมในธรรม เป็นวิหารธรรม



**วิหารธรรม** ก็คือ บ้านของจิต เครื่องอยู่ของจิต แล้วพอจิตหลุดไปจากวิหารธรรม จะรู้ได้ไวๆ เท่านั้นเอง ไม่ได้มีอะไรลึกลับหรอก จะหายใจรู้พุทธโธ อะไรก็ได้ แล้วพอจิตมันทิ้งไป มันหนีไปจากอารมณ์กรรมฐานของเรา เรารู้ทัน จิตมันถลาลงไป ไปนอนแช่อยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ก็รู้ทัน เท่านั้นเอง **จิตหลงไปก็รู้ จิตลงไปแช่ก็รู้** สองอย่างนี้ ทำยากไหม ไม่เห็นจะยากอะไรเลย ถ้ายากก็ไม่ว่าจะทำยังไงแล้ว **ถ้าเราหัดดูจิตดูใจนะ พอจิตเคลื่อน แล้วรู้ จิตเคลื่อนแล้วรู้** พอจิตเคลื่อนปั๊บ มันจะรู้เอง เรียกว่า **สติเกิด**

แล้วถ้าหากเราดูสภาวะที่จิตเคลื่อนได้แล้ว ทันทีที่จิตเคลื่อน แล้วสติรู้ทันว่าจิตเคลื่อน การเคลื่อนนั้นจะดับอัตโนมัตติ เพราะอะไร เพราะจิตที่เคลื่อน เป็นจิต

ที่มีกิเลส เช่นนิรวณ มีกิเลส เช่นอุทัจจะ เมื่อกี้ก็สวดๆ อยู่  
คนอื่นมีอุทัจจะ เราจะไม่มี ขี้โม้ ฟุ้งกระจายแหลกราน  
นี่กำลังหลงอยู่แท้ๆ เลยนะ ต้องหัด ของฟรีไม่มี ของพลุก  
ไม่มี อยากได้ของดีต้องฝึก

ไปทำนะ ให้การบ้าน ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง  
จิตเคลื่อนแล้วรู้ไป เคลื่อนแล้วรู้ไป สิ่งที่ได้อันแรกคือ สติ  
แล้วถ้าจิตเคลื่อนแล้วรู้ สิ่งที่ได้มา เป็นของแถมเลย  
คือสมาธิ ดังนั้นหลวงพ่อกจะเน้น เวลาพวกเราปฏิบัติ ถ้า  
เริ่มต้นด้วยการรู้ทันจิตที่เคลื่อนนะ เราจะได้ทั้งสติ จะได้  
ทั้งสมาธิ สมาธิคือการตั้งมั่น ไม่เคลื่อน ไม่โคลงเคลง  
ไม่คลอนแคลน จิตที่มันเคลื่อนไป เพราะมันมีนิรวณ  
มีความฟุ้งซ่าน ทันทีที่สติเกิด กิเลสจะดับอัตโนมัติ  
เพราะสติกับกิเลส มันเกิดพร้อมกันไม่ได้ เมื่อไหร่มีสติ



เมื่อนั้นไม่มีกิเลส เมื่อไหร่มีกิเลส เมื่อนั้นไม่มีสติ

การที่เราคอยรู้ทันจิตที่ไหล ไหลแล้วรู้ ไหลแล้วรู้ หรือจิตไปนอนแช่อยู่ในอารมณ์กรรมฐานก็รู้ จิตเคลื่อน แล้วรู้ นอกจากจะได้สติ อย่างพอจิตเคลื่อนปั๊บ เราจะรู้สึกเอง พอรู้สึกปั๊บสติเกิด นิเวศจะดับ ความฟุ้งซ่านจะดับ สมาธิจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เห็นไหม การฝึกสมาธิก็ไม่ใช่เรื่องยาก ง่ายนะ **จิตเคลื่อนแล้วรู้นี่แหละ ได้ทั้งสติ ได้ทั้งสมาธิ**

ตรงนี้ตามทันไหม สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตนะ มันตรงกันข้ามกับความฟุ้งซ่านของจิต **ความฟุ้งซ่านของจิต** มันฟุ้งไปด้วยอำนาจของกิเลส ด้วยอำนาจของ **อุทฺธัจจะ** ฟุ้งมากๆ ก็รำคาญใจ **กุฏกุฏจะ** ก็เกิด พอฟุ้งไปแล้ว

เมื่อไม่มีสติรู้ทัน ก็เพลิดเพลिनพอใจ กามฉันทะก็ทำงาน  
ขึ้นมา ฟุ้งไปแล้ว เจออารมณ์ไม่ชอบใจ ปฏิฆะก็ทำงาน  
ขึ้นมา ฟุ้งไปแล้วไม่รู้จักมัน ก็เกิดความลังเลสงสัยขึ้นมา  
ฟุ้งมากเข้าก็หมดแรง หล่นต๋ับลงไป ถีนมิทธะ ความ  
เซื่องซึมเข้ามาครอบงำ มันมาจากโคตรเหง้าของตัวนิรวณ  
พวกนี้ คือตัวฟุ้งซ่านนั่นเอง

ถ้าเรามีสติ รู้ทันจิตที่เคลื่อน จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะ  
ไม่เคลื่อนโดยอัตโนมัตติ สมานที่ดี จะต้องเกิดเอง ไม่ใช่  
เกิดโดยเราสั่งให้เกิด ถ้าเราจงใจทำจิตไม่ให้เคลื่อน จิตจะ  
หนักๆ แน่นๆ จิตที่หนัก จิตที่แน่น จิตที่แข็ง ซึม ท่อ  
เป็นอกุศลจิต จำไว้นะ จิตที่เป็นมหากุศลจิต ต้องเบา  
อ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การงาน  
ช้อยตรงในการรู้อารมณ์ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ในขณะนั้น



ฉะนั้น เราจะต้องฝึก ให้จิตของเรามีสติอัตโนมัติ มีสมาธิอัตโนมัติ หลักสูตรอันเดียวเลย ที่จะทำได้ ทั้งสองอย่าง ก็คือ ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วรู้ทัน จิตที่เคลื่อน จิตจะเคลื่อนแค่สองแบบเท่านั้นเอง อันหนึ่ง เคลื่อนไปแฉ่งนึงๆ อยู่ในอารมณ์ อันที่สอง เคลื่อนแบบ หลงลืมอารมณ์ไป อารมณ์กรรมฐานนะ ไม่ใช่อารมณ์อื่น เรามาคอยฝึกเรื่อยๆ ถ้าทำได้ มรรค ผล นิพพาน ไม่ใช่ เรื่องไกลเลย

หลวงพ่อบุญสมาธิตั้งแต่เด็ก ฝึกตั้งแต่เจ็ดขวบ เรียน กับท่านพ่อลี (วัดอโศการาม) ท่านสอนอานาปานสติ หายใจเข้า-พุท หายใจออก-โธ นับหนึ่ง หายใจเข้า-พุท หายใจออก-โธ นับสอง นับอย่างนี้ ท่านให้นับถึงสิบ แล้วถอยลงมา แก้ว แปด เจ็ด หก ห้า หลวงพ่อ ตอนนั้น

เด็ก หลวงพ่อนับเลขถอยหลังไม่เป็น หลวงพ่อนับหนึ่งถึงสิบ ต่อสิบเอ็ด สิบสอง ไปถึงร้อยเลย แล้วนับหนึ่งใหม่ไม่เห็นจะเป็นไรเลย หายใจไปอย่างนี้ ทีแรกทำไม่เป็นก็มุ่งไปที่ครูบาอาจารย์ให้ทำ ก็ทำไปอย่างนั้นแหละ ไม่รู้ทำเพื่ออะไรด้วยซ้ำไป มันเด็กจนกระทั่งไม่มีความอยาก

หายใจไป พอจิตเริ่มสงบ ก็เหลือแต่หายใจเข้า-พุท หายใจออก-โฮ การนับหายใจไป พอจิตสงบมากขึ้น พุทโฮ หายไป เหลือแต่การหายใจ พอจิตสงบมากขึ้น ลมหายใจหายไป กลายเป็นแสงสว่าง เป็นอุคคหนิมิต เป็นแสงสว่างขึ้นมา ดูที่แสงสว่าง ต่อไปก็กลายเป็นปฐวิภาคนิมิต ย่อได้ ขยายได้ เล่นได้ตามใจนะ เล่นจนตามแสงออกไปข้างนอก ตรงนี้พลาด ออกไปเที่ยวดูสวรรค์ ดูผี ดูเปรต ออกนอกไปอย่างนั้น ไม่ได้เรื่องหรอก



ดูไปช่วงหนึ่งนะ ใจมันนึกขึ้นมาได้ว่า เจอเทวดา  
เราไม่กลัว แต่ถ้าไปเจอผี มันน่ากลัว ฉะนั้น ต่อไปนี้เรา  
จะไม่ให้จิตหลงออกไปตามแสงออกไปอีกต่อไปแล้ว อันนี้  
เป็นการฝึกสตินะ เรามีอารมณ์เป็นแสงสว่าง แสงมัน  
เกิดขึ้น แล้วจิตเคลื่อนไปจากแสง รู้ทัน จิตเคลื่อนไปจาก  
แสง รู้ทัน มันก็คือการทำความฐานอย่างหนึ่ง จิตเคลื่อน  
แล้วรู้มันเอง เดินเข้าร่องตรงนี้ได้ จิตก็เป็นผู้รู้ขึ้นมา เมื่อ  
จิตเป็นผู้รู้ขึ้นมาแล้ว ก็ไปต่อไม่เป็นแล้วละ ก็แค่รู้ตัว  
อยู่เฉยๆ

แล้วพอมารู้หลวงปู่ดุลย์ ท่านสอนให้ดูจิต หลวงพ่อ  
ก็เลยมาดูจิต ที่แรกก็ดูไม่เป็น ไปรักษาตัวผู้รู้ ให้มันนิ่ง  
ฝึกละอย่างนี้ สามเดือน ไปส่งการบ้านหลวงปู่ดุลย์ หลวงปู่  
บอกว่า ใช้ไม่ได้ นี่เป็นการ “แทรกแซงจิต” จิตมีหน้าที่

คิดนึก ปรงแต่ง เราไปทำจนจิตไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรง  
ไม่แต่ง ใช้ไม่ได้ ให้ไปดูใหม่

หลวงพ่อก็คิดว่า ท่านบอกให้ไปดู เหมือนเราดู  
หนังสือ เวลาเราดูหนังสือ ไม่ใช่คนแต่งหนังสือ หนังสือ  
มันเป็นอย่างไร เราก็อ่านมันไปอย่างนั้นเอง แต่เราไม่ใช่  
นักวิจารณ์หนังสือ ต้องบอกว่าไม่ดีอย่างนี้ อย่างนี้ผิด  
มันมีอะไรให้ดูก็ดูอันนั้นแหละ ท่านบอกให้ดูจิตดูใจ  
หลวงพ่อก็คิดว่า เห็น ที่แรกการดูจิตดูใจ จะเห็นความรู้สึกที่  
เกิดขึ้นกับจิตก่อน เวลาเราดูจิต อันแรกๆ เลย ที่ดูง่าย  
ดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิต แล้วถ้าละเอียดขึ้นมา ดู  
พฤติกรรมของจิต ที่มันไปเกิดที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
ดูที่จิตเคลื่อนนั้นแหละ



หลวงพ่อบุญสอนตอนช่วงหลังๆ นี้ เอามาตรงที่  
จิตเคลื่อนเลย ไม่ต้องไปอ้อมค้อมเสียเวลา จิตเคลื่อน  
แล้วรู้ เคลื่อนแล้วรู้ไป ได้ทั้งสติ ทำไม่ได้สติ เพราะจิตจำ  
สภาวะที่เคลื่อนได้แม่น สติก็เกิด ทำไม่ได้สมาธิ เพราะว่า  
จิตไม่ฟังชาน ไม่ใช่เพราะเราเก่ง ทำให้สงบได้นะ แต่เพราะ  
มันไม่ฟังชาน มันไม่ฟังชานเพราะเรามีสติรู้ทันความ  
ฟังชาน

แค่นี้เอง ทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทัน  
จิตที่ไหลไปไหลมา ฝึกไว้ แล้วจะรู้ว่า มันไม่ยากหรอก  
ที่หลวงพ่อบุญเกี่ยวกับครูบาอาจารย์ ที่ครูบาอาจารย์ท่านบอก  
ว่ายาก ที่ยากเพราะเริ่มจากคิดว่า ทำอย่างไรจิตจะสงบ  
หลวงพ่อบุญมองหน้าพวกเราแล้ว จะทำจิตให้สงบ เหมือน  
หลวงพ่อบุญทำตอนเด็กๆ คงยาก บ้านเมืองทุกวันนี้วุ่นวาย

ตรงที่เราคอยรู้บ่อยๆ  
ต่อไปพอจิตเราไหลปั๊บ สติจะเกิดเอง  
สติเป็นอนัตตา สิ่งให้เกิดไม่ได้  
แต่ถ้ามีเหตุ สติถึงจะเกิด



จะตาย ผัสสะของเรามีอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น เราทำสิ่งที่  
เราทำได้จริง ก็คือจิตของเราไป จิตเคลื่อนแล้วรู้ เคลื่อน  
แล้วรู้ไป

เมื่อสามสิบกว่าปีก่อน ไปที่ไหนๆ ก็ฝึกดูกาย มี  
หลวงพ่อนี้แหละ เข้าไปหาหลวงปู่ดุลย์ ท่านสอนให้ดูจิต  
สมัยนั้น แทบจะไม่มีใครดูจิตเลย แล้ววันหนึ่ง นั่งอยู่กับ  
หลวงปู่ดุลย์ หลวงปู่ดุลย์ท่านบอกว่า “ต่อไป การดูจิตจะ  
รุ่งเรืองในเมือง” หลวงพ่อฟังแล้วไม่เชื่อหรอก เราก็แสบ  
เหมือนกันนะ อาจารย์บอกก็ไม่เชื่อหรอก ต้องพิสูจน์  
ได้ก่อน ถึงจะเชื่อ นิสัยเป็นอย่างนั้นเลย

มาถึงวันนี้ การดูจิตรุ่งเรืองในเมืองแล้ว รู้สึกไหม  
เพราะอะไร เพราะการดูกาย จะทำให้ดีต้องทรงฌาน



กายนุปัสนา เวทนานุปัสนา เหมาะกับสมถยานิก  
ถ้าไม่ทรงฌาน ดูกาย ดูเวทนา จะถล่นไปนอนแช่อยู่เฉยๆ  
หรือไม่ก็สติแตก อย่างไม่ดูเวทนา ถ้าจิตไม่ทรงฌาน  
มันจะทรมาณจนสติแตกเลย ดังนั้น ดูกายและดูเวทนา  
เหมาะกับคนทรงฌาน

จิตตานุปัสนา และธรรมานุปัสนา เหมาะกับ  
วิปัสสนายานิก พวกเราๆคนนี่ เข้าฌานไม่เป็น ดังนั้น  
เราต้องทำสิ่งที่เราทำได้ คือเจริญปัญญาด้วยวิปัสสนายานิก  
ไป ดูเข้าไปเลย ดูความเปลี่ยนแปลงของจิตใจตัวเอง นี่ดู  
ง่ายที่สุด

ธรรมานุปัสนา ยากกว่าจิตตานุปัสนานะ ธรรมา-  
नुปัสนา เป็นกรรมฐานของคนที่มีอินทรีย์แก่กล้าแล้ว

กายและเวทนา เหมาะกับพวกทรงฌาน กายเป็นของง่าย เวทนายากกว่า จิตตานุปัสสนา กับธรรมานุปัสสนา เหมาะกับพวกที่เดินวิปัสสนาไปเลย วิปัสสนาญาณิก จิตตานุปัสสนาดูง่าย ธรรมานุปัสสนาดูยากกว่า ต้องเป็นพวกอินทรีย์แก่กล้า ดังนั้น เราสมมติไว้ก่อนว่า พวกเราเป็นพวกอินทรีย์อ่อน เพราะถ้าอินทรีย์แข็ง ก็คงไม่มานั่งอยู่ตรงนี้แล้วแหละ ไปอยู่ที่อื่นแล้ว นิพพานไปแล้ว สมมติไว้ก่อนว่า อินทรีย์อ่อน

อย่าไปนึกว่าอินทรีย์แข็งแล้วนะ มันแข็งแต่ใจ ใจมันดีอ้อ ใจมันต้านกับธรรมะ แข็งเหลือเกิน **อินทรีย์เราอ่อนนี้ เราดูจิตใจของตนเองง่ายที่สุดแล้ว** ตรงที่หลวงพ่อบอกว่า จิตเคลื่อนแล้วรู้ เคลื่อนแล้วรู้ มันอยู่ในจิตตานุปัสสนาที่ว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย จิตฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน



จิตไม่ฟังชานก็รู้ว่าไม่ฟังชาน ดูตรงนี้ เราคอยรู้ทันไป

หรือถ้าจิตที่เคลื่อนไป จิตฟังชาน ดูไม่เห็นนะ  
ก็ดูเท่าที่เห็น อย่างถ้าเราชี้โลก เราก็เห็นจิตโลก เรารู้  
จิตหายโลก เรารู้ นี่อ่อนหน่อย เพราะว่าเรียนลงไป  
ที่ตัวโลก พ่อแม่ของตัวโลกก็คือตัวหลง ถ้าเรียนลงมาถึงตัว  
พ่อแม่มันได้ ถึงตัวหลงได้นะ สิ้นที่สุดเลย จิตเคลื่อนแล้วรู้  
สิ้นนิดเดียวเลย แต่ถ้าเคลื่อนแล้วไม่รู้ มันจะเกิดสุข เกิด  
ทุกข์ (เวทนา) ขึ้นมา

ถ้าเกิดสุขเกิดทุกข์แล้วยังไม่รู้ มันจะเกิดกิเลส  
ขึ้นมา โลก โกรธ หลง เช่น ถ้ามันเกิดสุขขึ้นมาแล้ว  
เรารู้ไม่ทันว่าจิตตอนนี้กำลังสุข มันจะเกิดยินดีในความสุข  
เกิดราคะขึ้นมา หรือเวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้น เราไม่เห็น

จิตมีความทุกข์ มันจะเกิดโทสะขึ้นมา ถ้ามันเกิดสภาวะ  
ไม่สุขไม่ทุกข์นะ จับอะไรไม่ถูกเลย โมหะก็เอาไปกิน

ฉะนั้น ถ้าเราดูได้ ดูตั้งแต่จิตเคลื่อนได้ ดีที่สุด  
จิตเคลื่อน ก็คือ เคลื่อนไปหาผัสสะนั่นเอง เคลื่อนไปหา  
ผัสสะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าตรงนี้เราไม่เห็น  
ก็จะเกิดเวทนา เคยได้ยินไหม ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิด  
เวทนา ตรงผัสสะเราเห็นได้ ก็จิตวิ่งไปดู รู้ทัน จิตวิ่งไปฟัง  
รู้ทัน จิตวิ่งไปคิด รู้ทัน ทำตรงนี้ได้ง่ายที่สุดแล้ว แต่ถ้า  
ดูไม่ทัน สติมันไม่ยอมเกิด มันก็ไปอีกสเท็ปหนึ่ง ดูตัวนี้  
ไม่ได้ มันก็จะเกิดเวทนาขึ้นมา ไปดูที่เวทณาก็ยังดี ดีกว่า  
ไม่ดูเลย ถ้าเวทณาก็ยังดูไม่ทัน ก็ไปดูที่จิตตานุปัสสนา  
จิตจะมีกิเลสแทรกตามเวทนาเข้ามา ค่อยๆ ฝึกไป สุดท้าย  
มันจะเข้าสู่ธรรมานุปัสสนาเอง จะแจ้งอริยสัจขึ้นมาเอง



นี่คือเส้นทางเดินนะ

ใครเคยอ่านเรื่องปฏิจสมุปบาทบ้าง มีไหม ยกมือขึ้น ถ้าไม่เคยได้ยิน “ปฏิจสมุปบาท” นี่ น่าสงสารเลยแหละ พระอานนท์เป็นพระโสดาบัน เคยไปทูลพระพุทธเจ้าว่า “ปฏิจสมุปบาทที่พระองค์แสดง ที่พระองค์บอกว่า ลึกซึ้งนัก ปรากฏแก่ข้าพระองค์เป็นของตื่น” คนเขาก็ดีความกันว่า ทำไมพระอานนท์บอกว่าตื่น อันที่หนึ่ง พระอานนท์ท่านอัจฉริยะมาก อันที่สอง พระอานนท์ไม่รู้ปฏิจสมุปบาทจริง ก็เลยรู้สึกว่ายากตื่น พระพุทธเจ้าไม่ได้เชียวระ ไม่ได้ตรัสว่า “สาธุ อานนท์ ถูกต้องนะ” ไม่ใช่ ท่านบอกกับพระอานนท์ว่า “อย่าพูดอย่างนั้นนะ อานนท์” ทำไมท่านพูดอย่างนั้น เพราะพระอานนท์เป็นพระโสดาบัน จะไปรู้แจ้งแทงตลอดปฏิจสมุปบาทได้อย่างไร ถ้ารู้แจ้งเมื่อไหร่

ก็เป็นพระอรหันต์เมื่อนั้น พระพุทธเจ้าบอก **ถ้าไม่รู้แจ้ง  
ปฏิจจสมุปบาท ก็ยังเวียนว่ายตายเกิดอีก วัฏฏะนี้ยังไม่สิ้น**

ปฏิจจสมุปบาท จะมี อายตนะ มีตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ เป็นปัจจัย ทำให้เกิดการกระทบอารมณ์ คือ  
ผัสสะ ตรงที่กระทบอารมณ์ ตามองเห็นรูป ใครเป็น  
คนเห็น จิตเป็นคนเห็น จิตอาศัยตา อาศัยจักขุประสาท  
ไปรู้รูป จิตอาศัยประสาทหู ไปฟังเสียง ถ้าไม่มีจิตตัวเดียว  
มีแต่ตา แต่ไม่มีจิต มันจะไม่เห็นรูป ดังนั้น คนที่ไปเห็น  
อารมณ์ทั้งหลาย ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ  
ธรรมาภรณ์ ผู้ที่เคยไปเห็นอารมณ์ คือ จิต



นิยามของคำว่าจิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ แล้วตัวจิตนี้ ตัวใหญ่ นะ ดังนั้น ถ้าเราสังเกตไปเรื่อยๆ จิตวิ่งไปดู เรารู้ทัน จิตวิ่งไปฟัง เรารู้ทัน จิตวิ่งไปคิด เรารู้ทัน มันวิ่งได้หกช่อง แต่หกช่องนี้ อยู่ๆ ไปดูหกช่องนี้ ไม่ใช่ง่าย มันมีช่องที่มากเกินไป เราก็มาทำกรรมฐานก่อน ก่อนจะไปเจอในสนามรบจริง หกช่องทางนี้ มาทำในรูปแบบ อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจไปนะ แล้วจิตไหลไปรวม อยู่ที่ลมหายใจ เราก็รู้ จิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ คือไหลไปที่กาย หรือจิตไหลไปคิดเรื่องอื่นเรา รู้ นี่คือไหลไปทางใจ แทนที่จะดูหกช่อง เราเหลือเพียงสองช่อง จิตไหลไปที่กายก็รู้ จิตไหลไปทางใจ คือ มีคตินึก ประจักษ์ก็รู้ ฝึกสองช่องนี้ให้ชำนาญนะ แล้วออกมาอยู่ในชีวิตจริง มีถึงหกช่อง เราถึงจะสู้ได้

เวลาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์  
ไม่ต้องไปกำหนดที่อื่นเลย ให้รู้ทันอยู่ที่จิตดวงเดียวนี้เอง  
ตามองเห็น ถ้าสติเราตื่น เราเห็นว่าจิตวิ่งไปที่ตา จบแล้ว  
ปฏิจจสมุปบาทเดินต่อไปไม่ได้แล้ว ขาดแค่นั้นแหละ  
เรารู้ทันว่าจิตวิ่งไปฟังแล้ว วิ่งไปทางหูแล้ว ปฏิจจสมุป-  
บาทขาดตรงนั้นแหละ ไม่สามารถปรุงความทุกข์ขึ้นมาให้  
เราได้แล้ว ขาดตั้งแต่เริ่มต้นเลย คล้ายๆ มันถูกทำแท้งไป  
ตั้งแต่แรกเลย ตามองเห็นปั๊บ จิตรู้ว่าสติหลงไปทางตา  
จะไม่ฟังต่อ แต่ถ้าไม่รู้ จะปรุงเวทนาขึ้นมา ตามองเห็นรูป  
จิตดวงที่มองเห็นรูป มีอุเบกขาเวทนาอย่างเดียว แต่ว่า  
พอมันส่งสัญญาณเข้ามาที่จิต คือ รูป รูปอะไร อ้อ...  
รูปผู้หญิงสวย เกิดอารมณ์ที่พอใจขึ้นมา มันจะเกิด  
โสมนัสเวทนา เกิดความสุขทางใจขึ้นมา



นี่แหละ เรามีสติรู้ คิดไว้ก่อน สมมติว่ามีความสุข  
ตรงนี้ อย่าไปกำหนดอยู่ที่ตาอย่างเดียว ตามองอย่างนี้  
เหมือนคนพิการ ให้เป็นธรรมชาตินะ แต่ว่าถ้าสติเราเร็ว  
สติวิ่งที่ไปทางตาเรา รู้ ทำไมมันวิ่งไปที่ตา เพราะมันมีตัณหา  
มีรูปตัณหา อยากเห็นรูป มันอยากได้ยินเสียง อยากได้  
กลิ่น อยากได้รส อยากได้สัมผัสทางกาย อยากได้อารมณ์  
ทางใจ ตัณหาจึงมีหกช่องนะ มีตัณหาขึ้นทางไหน  
จิตก็จะเกิดขึ้นทางนั้น ตัณหาทำให้จิตสร้างภพ จิตก็ไป  
หยิบฉวย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขึ้นมา แต่หยิบ  
ทีละอันนะ

ตรงที่จิตหยิบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันใด  
อันหนึ่งขึ้นมา เรียกว่า ชาติ ชาติ คือ การได้มาซึ่ง  
อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันนี้ฟังแล้วยาก

นิตหนึ่งนะ ฟังเล่นๆ ไปก่อน วันนี้ไม่รู้เรื่อง วันหน้าก็รู้อเอง คงไม่โง่ตลอดหรอก ยากวันนี้ วันหน้ามันก็ง่าย ถ้ากลัว ยากตั้งแต่วันนี้ วันหน้าก็ยังยากต่อไปอีก ใจสู้ๆ หน่อย ฟังหลวงพ่อรอบแรก ฟังไม่รู้เรื่องหรอก เตียวไปฟังซีดี ดุยทุบเอา มีให้ดู

ฝึกไว้นะ ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แต่จะดูทีละ หกช่อง มันยาก **ให้ดูทีละสองช่อง คือ กาย กับ ใจ** นี่แหละ เช่น หายใจออก รู้สึก หายใจเข้า รู้สึก จิตหนี ไปคิดรู้ทัน อย่าหลงไปทางใจ จิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ รู้ทัน ไม่หลงไปที่กาย ก็หลงไปที่ใจ ต่อมาออกมาหกช่อง สบายมากเลย จิตเคลื่อนไปทางตาก็รู้ จิตเคลื่อนไปทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็รู้หมดเลย พอรู้ปั๊บ ไม่มีอะไรต่อแล้ว เป็นอนุเบกขา จิตไม่ปรุงต่อแล้ว แต่ถ้ารู้ไม่ทัน มีผัสสะแล้วรู้



มันก็จะส่งสัญญาณเข้ามาที่ใจ แล้วเกิดเวทนาทางใจ

เวทนาทางใจ เป็นที่ๆ กิเลสแทรก ความสุขเกิดขึ้นทางใจ กิเลสจะแทรก คือ ราคะจะแทรก ความทุกข์เกิดขึ้นในใจ โทสะจะแทรก ความไม่สุขไม่ทุกข์เกิดขึ้นทางใจ โมหะจะแทรก เวลาเราไม่สุขไม่ทุกข์ รู้สึกใหม่ มันจะเพลินๆ เผลอๆ ลืมเนื้อลืมตัวไป ไม่สุข ไม่ทุกข์ ถ้ากำลังเพลินๆ อยู่ ใครเอาก้อนหินขว้างมาโดยไม่เจตนา โดนหัวเราพอดี เจ็บนะ เจ็บนี้ ไม่เพลินแล้วใช่ไหม เจ็บนี้ โทสะขึ้นละ มาปากบาลเรา โทสะขึ้นเลย หรือถ้ามันมีความสุขนะ ร้อนมากเลย แล้วมีลมโชยมาแผ่วๆ กระทบร่างกาย เย็นชื่นใจ มีความสุขขึ้นมา พอมีความสุข ก็ชอบใจ ตรงนี้ดีจัง เย็น ราคะก็เกิด

ตัวเวทนาไม่ใช่กิเลสนะ แต่กิเลสมันแทรกตาม  
เวทนาไปอีกที ให้มีสติรู้เข้าไป ถ้ารู้ได้ตั้งแต่มันมีผัสสะ  
ที่ดีที่สุด ถ้าตอนมีผัสสะ ยังไม่รู้ มันเกิดสุข เกิดทุกข์  
เกิดเฉยในใจ รู้ อันนี้เรียกว่า ตีปานกลาง ถ้าสุขทุกข์ทางใจ  
เกิดเฉยๆ ทางใจเกิด ยังไม่รู้ มันจะเกิดกิเลสแทรก  
เข้ามา รู้ตรงที่มีกิเลสแทรกได้ อันนี้ดีขึ้นต่ำ ดีระดับล่าง  
หลังจากนั้นไม่ได้กินแล้ว ความทุกข์จะต้องเกิดแล้ว  
เพราะกิเลสเกิดแล้ว จิตจะเริ่มตื่น จิตจะเข้าไปยึดถือ  
สิ่งต่างๆ นะ จิตจะตื่นรนทำงาน สร้างภพ จิตจะหยิบฉวย  
อายตนะขึ้นมาเป็นทุกข์ ตัวทุกข์ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ นี่แหละคือตัวทุกข์ รูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาณ รูปนาม นี่แหละคือตัวทุกข์ อินทรีย์ ๒๒ เป็น  
ตัวทุกข์ แล้วแต่จะแยก ที่จริงก็คือ รูปธรรม นามธรรม  
จะแยกแบบขั้น ๕ ก็ได้ อายตนะ ๖ ก็ได้ แยกสิ่งที่



เป็นตัวเราเป็นส่วนๆ แยกเป็นอินทรีย์ ๒๒ ธาตุ ๑๘  
ปฏิจจสมุปบาท ๑๔ ก็แล้วแต่จะแยก แล้วแต่ความถนัด

แต่ง่ายที่สุด คือ ไปทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้ว  
คอยรู้ทันจิต จิตเคลื่อนไปแล้วรู้ เคลื่อนไปคิดก็รู้ เคลื่อน  
ไปฟังก็รู้ ไปทำตัวนี้ให้ได้ แล้วจะไปฟังซีดีหลวงพ่อบ้า  
ดุษฎีพฐา จะรู้เรื่องอย่างรวดเร็ว แล้วก็เลสมันจะกระเจิง  
หนีเราอย่างรวดเร็วเลย ใช้เวลาไม่มากหรอก ขอให้ทำให้  
ถูก ทำให้พอ

ทำให้พอ ไม่ใช่ว่าทำ ๑๐ ปี ๒๐ ปีนะ **ทำให้พอ**  
**หมายถึงว่า ทำให้มากที่สุด** ถีบเลย หลวงพ่อบ้าไม่  
ภาวนาได้เร็ว ขนาดพวกพระอุปัฏฐากอยู่กับครูบาอาจารย์  
หลวงพ่อบ้าเป็นโยม ท่านยังถามหลวงพ่อบ้าเลย โยมภาวนา

ได้ยังไง ปีหนึ่ง ทำได้ยิ่งกว่าพระที่ภาวนา ๑๐ ปี ๒๐ ปี  
หลวงพ่อบอก ผมทำทั้งวัน **ทำให้พอ คือ ทำทั้งวันนะ**  
**ยกเว้นเวลาทำงานที่ต้องคิด กับเวลานอนหลับ เวลาที่เหลือ**  
**คือเวลาปฏิบัติ**

ถ้าทำได้อย่างที่หลวงพ่อบอก เรียกว่าเราทำได้ต่อเนื่อง  
แล้ว ทำได้สมควรแก่ธรรมะแล้ว แต่ถ้าประเพทนับปี  
นี้ทำมาयीสิบปี ทำไม่ได้ ในยี่สิบปีนี้ รู้สึกตัวรวมกัน  
ได้ไม่ถึงหนึ่งวันเลย มันหลงตลอด แล้วยังมาบอกว่า  
เคยนั่งสมาธิ ตอน ๑๐ ขวบ นี้อายุ ๓๐ แล้ว ทำไม  
ยังทำไม่ได้ ก็ที่นั่ง นั่งฟุ้งซ่าน เคลิบเคลิ้ม ลืมตัว สติเกิด  
ไม่ได้หรอก **จุดสำคัญคือ ความมีสติตลอดเวลา ยกเว้น**  
**เวลาทำงานที่ต้องคิด** เพราะสติ สมาธิ ปัญญา จดจ่อ  
อยู่ทำงาน สตินั้น เป็นสติทางโลก สมาธิทางโลก ปัญญา



ทางโลก แล้วก็เวลานอนหลับ ไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มี  
ปัญญา แล้วเวลาที่เหลือ มีสติไว้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
กระทบ จิตเคลื่อนไป รู้ทัน ถ้ารู้ไม่ทัน ก็รู้สุข ทุกข์ เฉยๆ  
เกิดขึ้นในใจ รู้ทัน ถ้าสุข ทุกข์ เฉยๆ เกิดขึ้นแล้ว ยัง  
ไม่รู้ทัน ให้ตุกศล อุกศล ที่เกิดขึ้นในใจ หัดรู้อย่างนี้เรื่อย  
ไปนะ รู้มันทั้งวัน ดุชิ มันจะไม่ได้ดีเชียวนะ

พระพุทธเจ้าบอกว่า ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๗ วันบ้าง  
๗ เดือนบ้าง ๗ ปีบ้าง ท่านเริ่มมาจาก ๗ ปี จะได้พระ  
อรหันต์ ไม่ได้อรหันต์ก็ได้อนาคามี นี่เรานับมา ๓๐ ปี  
แล้ว รวมๆ แล้ว ที่ปฏิบัติวันเดีวยังไม่ถึงเลย อย่างนั้น  
ไม่ได้นะ ถ้าเรามีสติอยู่ทั้งวัน ถึงจะนับได้ แล้วดุชิ สิ่ง  
ที่พระพุทธเจ้าสอน จริงหรือไม่จริง ๗ วัน ๗ เดือน มีไหม

มีนะ ไม่ใช่ไม่มี วันเดีวยังมีเลย ถ้าเราปฏิบัติธรรม  
ให้เจริญ สมควรแก่ธรรม เราก็จะได้ธรรมะ ถ้าเราปล่อยเนื้อ  
ปล่อยตัว ปล่อยใจตามกิเลสตลอดวัน เราก็ไม่ได้อะไร  
หรอก ได้ธรรมไป อยากได้ธรรมะ ก็อยู่กับการเจริญสติไป  
อย่างที่หลวงพ่อบอก จะได้ทั้งสติ ทั้งสมาธิ สุดท้ายจะ  
ได้ปัญญา ปัญญามีสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด ไม่ใช่สมาธิ  
เฉยๆ ปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด สัมมา  
สมาธิ คือสภาวะที่จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ฝึกอย่างนี้ไป  
ดูซิ จะไม่ได้จริงหรือ ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน จะได้หรือ  
ไม่ได้ มีนะ ผู้ได้มรรคผล พระพุทธเจ้าบอกว่า วันเดีวย  
ยังมีเลย ชั่วขณะที่ท่านพูด ประโยค สองประโยค บรรลุ  
พระอรหันต์เลยก็มี นั่นคืออินทรีของท่านแก่กล้าจริง ๆ



“เราจะต้องฝึกจนสติเกิดอัตโนมัติ  
มันจึงจะเป็นกุศลที่มีกำลังกล้า  
วิธีฝึกก็คือ  
หัดรู้สภาวะให้ได้บ่อยๆ”

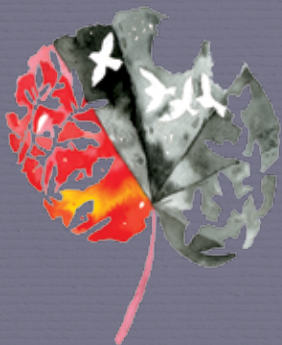


พวกเราอินทรีย์ยังไม่แก่กล้านะ เราปากกล้า  
อย่างเดียว ต้องฝึก พอไหวไหม หลวงพ่อสอนอะไร  
ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันจิตใจของตนเอง  
จิตหนีไปจากอารมณ์กรรมฐาน รู้ทัน จิตไปจมแช่อยู่กับ  
อารมณ์กรรมฐาน รู้ทัน ฝึกอย่างนี้แหละ แล้วมาลองดูว่า  
สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน จริงหรือไม่จริง จะได้ธรรมะมา  
จริงหรือไม่จริงนะ



ถ้าเรามีสติ รู้ทันจิตที่เคลื่อน  
จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน  
จิตจะไม่เคลื่อนโดยอัตโนมัติ  
สมาธิที่ดี จะต้องเกิดเอง  
ไม่ใช่เกิดโดยเราสั่งให้เกิด  
ถ้าเราจงใจทำจิตไม่ให้เคลื่อน  
จิตจะหนักๆ แน่นๆ  
จิตที่หนัก จิตที่แน่น จิตที่แข็ง ซึม ทื่อ  
เป็นอกุศลจิต





ทุกคนจะต้อง  
รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ  
“ถ้าภาวนาถูก”



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)  
Facebook : kanlayanatam