----- 670114 -----

**ใช้รูปธรรมนามธรรมเป็นอารมณ์กรรมฐาน**

**Use Physical or Abstract Phenomena as Your Practice Objects**

รู้สึกตัวไว้ จิตไปข้างนอก เราจะทำกรรมฐานอยากให้พัฒนาเร็วๆ ก็ต้องดูสภาวธรรมให้ออก ไม่ใช่ปฏิบัติธรรมตามยถากรรม ได้ยินว่าคนอื่นเขาหายใจ ก็หายใจ ได้ยินว่าเขาพุทโธ เราก็พุทโธ เห็นคนอื่นเขาดูพองยุบ ก็เอากับเขาด้วย หรือทำจังหวะ ขยับไม้ขยับมือ อันนั้นมันแค่เปลือก รูปแบบของการปฏิบัติ อย่างเราท่องพุทโธๆ พุทโธเป็นอารมณ์บัญญัติ เป็นเรื่องที่เราคิดขึ้นเอง ไปท่องอย่างอื่นก็ได้ ก. เอ๋ย ก. ไก่ อะไรก็ได้ ฉะนั้นลำพังทำกรรมฐาน ถ้าเราไม่เห็นตัวสภาวธรรมจริงๆ มันจะพัฒนายาก อย่างมากก็ได้แค่ความสงบ

Be mindful. Your mind has wandered outside. If you want to make quick progress, you must be able to identify phenomena. Don’t leave your practice unguided. Like, when you hear that people practice by breathing, you follow them. Or you hear that people practice by reciting “Buddho,” you follow them. You see that people practice by observing their bellies expanding and contracting, and you may try that. You may also know that people practice by making hand movements. These are all the shells of the practice. If you practice by silently reciting “Buddho.” “Buddho” is a Pannatti (common or relative) object. It is a product of thought. You can also practice by reciting the alphabets. So, when you practice and you don’t really see phenomena, your practice won’t really develop. At most, you may gain peacefulness.

อารมณ์กรรมฐานมีทั้งหมด อารมณ์ ไม่ใช่อารมณ์กรรมฐาน อารมณ์ทั้งหมดมันมี 4 ชนิด อารมณ์แปลว่าสิ่งที่ถูกรู้ อันที่หนึ่ง เรียกอารมณ์บัญญัติ คือเรื่องราวที่เราปรุง เราคิดขึ้นเอง เราคิดเรื่องราวต่างๆ ขึ้น คือความคิดทั้งหลาย ตัวความคิดทั้งหลายมันไม่ใช่ของจริง เราเป็นผู้หญิง เราคิดว่าเราจะเป็นชายงาม หรือว่าเป็นผู้ชายอยากเป็นนางงามจักรวาล คิดได้ไหม คิดได้ แต่มันไม่ใช่ความจริง

Arammana for Kammatthana (objects for practice) consists of–[CUT]. Aramana (object), not Aramana for Kammatthana, consists of 4 types. Aramana (object) means something that is known or observed. The first is called Pannatti (common, mutual, or relative) objects. This is the subject of your thoughts. These subjects aren’t real. For example, if you’re a woman, you can think that you’re a male bodybuilding champion. Or if you’re a male, you can think that you’re the miss universe. Can you think or imagine so? You can, but the thoughts are not reality.

เพราะฉะนั้นเวลาเราจะภาวนาในขั้นของการเจริญปัญญา เราต้องพ้นออกจากโลกของความคิดความฝัน พ้นจากการจินตนาการ มารู้อารมณ์ที่เป็นสภาวะจริงๆ อารมณ์บัญญัติไม่มี ไม่เป็นสภาวธรรม ไม่มีไตรลักษณ์ อย่างร่างกายจิตใจเราเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนัตตา เราสั่งไม่ได้ สั่งว่าอย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตาย สั่งไม่ได้ สั่งจิตใจว่าจงมีแต่ความสุขอะไรอย่างนี้ สั่งไม่ได้ แต่อารมณ์บัญญัติ นึกว่าเรามีความสุขอย่างไรก็นึกได้ มันไม่ใช่ของจริง

So, when you practice developing wisdom, you must be outside of the world of thoughts, dreams, and imagination. You must know Sabhava (phenomena). Pannatti objects are not phenomena. They don’t manifest Trilaksana (the three characteristics). The body and the mind manifest Trilaksana. They’re Anatta (non-self) and aren’t under your control. You cannot control the body to be free from aging, sickness, or death. You cannot control the mind to only be full of happiness. But for Pannatti (common reality–thoughts), there’s no limit to your happy thoughts, but they’re not real.

การเจริญปัญญา เราต้องเห็นอารมณ์ที่เป็นของจริง คือเป็นสภาวะจริงๆ อารมณ์ที่เป็นสภาวะ ที่จะใช้เจริญปัญญามี 2 อย่าง คือรูปธรรมกับนามธรรม รูปธรรมเป็นสภาวะที่มีอยู่ ไม่ใช่เรื่องที่คิดฝัน นามธรรมก็เป็นของที่มีอยู่ เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ ความจำได้หมายรู้ ความปรุงดีปรุงชั่วอะไร นี่เป็นสภาวะที่เป็นนามธรรม การเจริญปัญญาต้องใช้อารมณ์ที่ถูกต้อง คือรูปธรรมนามธรรม

For wisdom development, you must see real objects, which are Sabhava (phenomena). There are 2 types of phenomena that are suitable for wisdom development: Rupa-Dhamma (physical phenomena) and Nama-Dhamma (abstract/mental phenomena). Rupa-Dhamma exist. They’re not subjects of thoughts. Nama-Dhamma are also phenomena. For example, happiness, sadness, equanimity, memory and perception, and wholesome and unwholesome fabrications are Nama-Dhamma. You need correct objects for wisdom development. They must be physical and mental phenomena.

อารมณ์ชนิดที่สี่คืออารมณ์นิพพาน เอามาทำวิปัสสนาไม่ได้ นิพพานเที่ยง นิพพานเป็นบรมสุข แต่นิพพานมีลักษณะสำคัญคือเป็นอนัตตา ไม่มีใครเป็นเจ้าของ พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว นิพพานก็ยังอยู่ ไม่หาย ฉะนั้นเวลาเราจะภาวนา เราต้องดูสภาวะจริงๆ นิพพานเราไม่เคยเห็น ปุถุชนไม่เคยเห็นนิพพาน คนที่เห็นพระนิพพานครั้งแรกตอนที่ได้โสดาปัตติมรรค เป็นชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้นเอง ฉะนั้นเราไม่เคยเห็นนิพพาน เราไม่เอานิพพานมาเป็นเครื่องมือ เป็นเครื่องถูกรู้ในการทำวิปัสสนากรรมฐาน ในการเจริญปัญญา

The fourth phenomenon, Nibbana (nirvana), can’t be used for Vipassana (wisdom development). Nibbana is permanent. Nibbana is stable and peaceful, but Nibbana has an important characteristic of non-self. Nobody owns Nibbana. Nibbana still exists after the Buddha’s passing. When you practice, you must see real phenomena. Laypeople have never seen Nibbana. Nibbana is first seen very briefly at the moment of Sotapatti-Magga (first enlightenment). Because you haven’t seen Nibbana, you don’t use it as a practice object for Vipassana (wisdom development).

คนจำนวนมากไม่รู้หลักตัวนี้ว่า เราเจริญปัญญาต้องใช้รูปธรรมนามธรรมเป็นอารมณ์ ของถูกรู้ถูกดู ก็ไปนั่งบังคับจิตให้นิ่งๆ ว่างๆ อะไรอย่างนี้ ไปแต่งจิต คิดว่าทำความสงบมากๆ แล้วจะเกิดปัญญา ทำความสงบมันก็ได้ความสงบ เจริญปัญญามันถึงจะได้ปัญญา มันคนละเรื่องกัน แต่การเจริญปัญญา ถ้าจิตไม่สงบ ไม่มีเรี่ยวมีแรง ก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นความสงบของจิตเป็นตัวสนับสนุนการเจริญปัญญา

Many people don’t know that in order to develop wisdom, you must use abstract or mental phenomena as practice objects to be observed. So, they try to control or fabricate their minds to be still and empty. They think that, with much peacefulness, wisdom will develop. Peacefulness practice yields peacefulness. Wisdom development yields wisdom. They’re different. But, for wisdom development, a peaceful and vigorous mind is a must. So, peacefulness supports wisdom development.

การที่จะฝึกจิตให้สงบ มีเรี่ยวมีแรง ตั้งมั่น เด่นดวง เรียกว่าการทำสมถกรรมฐาน เป็นงานสนับสนุนการทำวิปัสสนากรรมฐาน คือการเจริญปัญญาเป็นตัวเนื้องานที่แท้จริง จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ต้องทำวิปัสสนา พระพุทธเจ้าบอก “บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา” ปัญญาตัวนี้เป็นวิปัสสนาปัญญา ฉะนั้นถ้าไม่ได้เจริญวิปัสสนา ไม่ได้เจริญปัญญา เห็นความจริงของรูปธรรมนามธรรม จะไม่มีวันบรรลุมรรคผลนิพพานหรอก

Practicing peacefulness for a vigorous, stable, and luminous mind is called Samatha-Kammatthana. It supports Vipassana-Kammatthana (wisdom development), which is the essence. In order to be enlightened, you must practice Vipassana. The Buddha said, “one reaches purity through wisdom.” This wisdom is Vipassana-Panna. So, if you don’t develop Vipassana and Panna (wisdom) to see the truth of physical and mental phenomena, you will never become enlightened.

ไปนั่งสมาธิ นั่งปุ๊บจิตสงบปั๊บ ก็สงบอยู่อย่างนั้นล่ะ ไปไหนไม่ได้ มีคนปฏิบัติจำนวนมากที่ไม่รู้หลักตัวนี้ ก็ไปทำความสงบและก็ไปอยู่กับความสงบ อยู่ไปกี่ปีๆ มันก็อยู่อย่างนั้นล่ะ หลวงพ่อเคยเจอคุณยายคนหนึ่งอยู่กับความสงบมาตั้งเกือบ 70 ปี แล้วก็สงบอยู่อย่างนั้น เวลากระทบอารมณ์อะไรที่ไม่ถูกใจ ไม่สบายใจ กำหนดจิตปุ๊บ โลกธาตุหายไปเลย ร่างกายก็หายไป เหลือจิตดวงเดียวสงบนิ่ง สว่างไสว มีแต่ความสุขอยู่อย่างนั้น

When you do a sitting meditation, and the mind enters peacefulness quickly and stays there, you can’t develop further. Many people don’t know this principle, so they continue to practice peacefulness and stay with peacefulness. Many years can pass without any development. I’ve met a grandma who’s been stuck in peacefulness for almost 70 years. She only had peacefulness. When she encountered something unpleasant, she entered a deep peacefulness where the physical world and her body disappeared. The only thing remained was her peaceful, luminous, and happy mind.

คนนี้แกมาขอให้หลวงพ่อแก้ให้ แกรู้ว่าไม่ใช่ทาง มาขอให้หลวงพ่อแก้ให้ หลวงพ่อแก้ไม่ไหวคนนี้ เพราะว่าติดสงบมาเกือบ 70 ปี ถ้าหลุดออกจากตรงนี้มันจะฟุ้ง ไม่รู้จะฟุ้งขนาดไหนเลย แล้วอายุมากแก้ไขไม่ทันแล้ว ถ้าตายไปด้วยจิตที่ฟุ้งซ่านก็จะไปอบาย ที่ภาวนามาหลายสิบปี เกือบ 70 ปีเลย ก็ล้มเหลวแล้ว กลายเป็นภาวนาแล้วก็ตกนรกไปได้ นี่โทษของการปฏิบัติที่ไม่รู้หลัก ไปทำแต่ความสงบอย่างเดียว

She came to ask for my advice to practice further. She knew what she was practicing wasn’t the way. But I didn’t want to show her, because she’s been addicted to peacefulness for almost 70 years. If I led her out of this, her mind would be untamably restless and unfocused. Given her age, this was risky. If she died with a restless mind, she could be reborn in a bad realm. If that’s the case, then her 70 years of practice would have been a failure, as it could’ve led her to hell. This is the danger caused by not knowing the principles and focusing only on practicing peacefulness.

เมื่อ 2 - 3 วันนี้ก็มีโยมผู้ชายคนหนึ่งมาวัด ไปฝึกกรรมฐานอะไรมาก็ไม่รู้ เพ่งแน่นๆ อึดอัด รุนแรง เหมือนหน้าอกจะแตก มาตอนที่พระกำลังฉันข้าว จะมาพบหลวงพ่อ พระที่ข้างนอกนี้ท่านก็บอกหลวงพ่อฉันข้าวอยู่ ไม่ว่างหรอก ไม่ใช่เวลาที่จะพบ เขาเครียดจัด สุดท้ายร้องกรี๊ดขึ้นมา ผู้ชาย แต่ร้องกรี๊ด เสียงดังสนั่นหวั่นไหวเลย พอร้องกรี๊ด โล่งแล้ว สบายใจแล้ว กลับบ้านได้ ภาวนา กดตัวเอง ข่มๆ ข่มๆ ข่มจนทนไม่ไหว นี่ยังฉลาดไปร้องกรี๊ดๆ ถ้าไม่มีทางออกมันจะเป็นบ้าไป

A few days ago, a man came to this temple. I didn’t know what he practiced. His mind was over-fixating and very tight, as if his chest was about to explode. He arrived at the monk’s mealtime. He asked to see me. A monk here told him that it was my mealtime. He was so stressed out and finally let out a very loud high-pitched scream. After screaming, he was more relaxed and went home. It was a wrong practice to control oneself to the point of breaking. It was smart of him to let out a scream. If he hadn’t had a way out, he could’ve gone nuts.

เพราะฉะนั้นภาวนา ถ้าไม่รู้หลักว่าเราจะต้องเรียนรู้สภาวะ ดูสภาวะอย่างที่สภาวะมันเป็น นี่คืองานหลัก ก็ไปทำสมาธิที่ไม่ถูก ถ้าสมาธิที่ถูกดี คือจิตจะสงบ จิตจะตั้งมั่น มีความสุข มีความสงบ มีเรี่ยวมีแรง สดชื่น ทำสมาธิก็ยังทำไม่เป็น ไปกดไปข่มจิตเอาไว้ ไม่บ้าก็บุญแล้วล่ะ ยังบุญรักษา เพราะฉะนั้นเราจะปฏิบัติธรรมเราต้องรู้หลักให้ดี งานที่เราจะทำ งานหลักคือการทำวิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานคือรูปธรรมนามธรรม อย่างร่างกายเราเป็นรูปธรรม ความรู้สึกนึกคิด ความรับรู้ทั้งหลายเป็นนามธรรม ร่างกายเป็นตัวรูปธรรม เจริญปัญญานี้ก็ต้องรู้รูปธรรมรู้นามธรรม

So, if you don’t know the principle that you must learn about phenomena as the primary practice, you can practice wrong Samadhi. With correct Samadhi, the mind will be peaceful, stable, happy, vigorous, and refreshed. If you practice by suppressing the mind, not going nuts is already considered successful. So, you must know the principles. The main practice is Vipassana-Kammatthana. The objects for Vipassana are the physical and abstract phenomena. The body consists of physical phenomena. Feelings, mental formations, and consciousness are abstract phenomena. To develop wisdom, you must be mindful of physical and abstract phenomena.

ทีแรกรู้ถึงความมีอยู่ของรูปธรรม ถัดจากนั้นรู้ถึงความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของรูปธรรม หรือเบื้องต้นรู้ความมีอยู่ของนามธรรม ถัดจากนั้นก็รู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของนามธรรม ทีแรกรู้ถึงความมีอยู่ของกายของใจ แล้วต่อไปก็เห็นความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกายของใจ ร่างกายนี้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไป ถูกความทุกข์บีบคั้น เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เปลี่ยนอิริยาบถไปเรื่อยๆ จิตใจมีแต่ความไม่เที่ยง แปรปรวนตลอดเวลา แล้วก็บังคับไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ เห็นความจริงของร่างกาย เห็นความจริงของจิตใจไป อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าการเจริญปัญญา

First, know the existence of physical phenomena. Next, know their ever-changing nature. You can do the same with abstract phenomena. First, know their existence, and then know their ever-changing nature. First, know the existence of the body and the mind, then see their ever-changing nature. The body changes because suffering causes conflicts and decays. The body must constantly change its posture. The mind is full of impermanence. It’s chaotic and uncontrollable. Seeing the truth of the body and the mind is developing wisdom.

ส่วนการทำสมถกรรมฐานจะให้จิตสงบ ตั้งมั่น เด่นดวงขึ้นมา ก็ต้องรู้หลัก ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ ในชมพูทวีปคนทำสมาธิเยอะแยะเลย ฤๅษีชีไพรเยอะแยะ มีฤทธิ์มีเดช ทำอะไรได้แปลกๆ ก็นั่งสมาธิเข้าฌานกัน พระพุทธเจ้า เจ้าชายสิทธัตถะออกจากวังก็ไปเรียนกรรมฐานกับฤๅษี มันเป็นธรรมชาติ อย่างพวกเราเวลาคิดถึงการปฏิบัติ เราคิดถึงการนั่งสมาธิก่อนล่ะ เจ้าชายสิทธัตถะก็คิดอย่างนั้นล่ะ ออกจากวังมา อยากปฏิบัติธรรม ก็ต้องไปเรียนนั่งสมาธิ นั่งสมาธิแบบฤๅษี สงบ สงบอยู่เฉยๆ ออกจากความสงบมากิเลสเหมือนเดิม ความทุกข์เหมือนเดิม

Samatha-Kammatthana develops a peaceful, stable, and luminous mind. There’s also a principle here. Before the Buddha’s enlightenment, many people in India were meditating. There were many Rishis and Yogis. Many of them had supernatural powers and could perform miracles; their minds could enter deep absorption. When Prince Siddhattha left his palace, he went to study with a Rishi. It’s natural to think of practice as doing sitting meditation. Prince Siddhattha had the same thought. He had just left the palace and wanted to practice, so he went to study sitting meditation from a Rishi. He found that the mind’s impurities and suffering returned when his mind left absorption.

ถ้าไปอยู่ในความสงบนานๆ กิเลสจะแรงกว่าเก่าอีก ทุกข์รุนแรง กระทบโลกปุ๊บ โลกเป็นฟืนเป็นไฟ ทนไม่ไหวเลย เจ้าชายสิทธัตถะบุญบารมีท่านมาก ท่านรู้ว่าสมาธิอย่างนี้ไม่มีประโยชน์อะไร เหมือนปวดหัวก็กินพาราเซตตามอล หายปวดไป เดี๋ยวก็ปวดอีก กินอีก วนเวียนอยู่แค่นั้นล่ะ จิตใจไม่มีความสุขก็ไปเข้าสมาธิ ออกจากสมาธิก็กลับมาไม่มีความสุข ไม่เห็นมีประโยชน์ตรงไหนเลย มันหนีทุกข์ไปวันๆ หนึ่ง ท่านก็เลยปฏิบัติสมาธิอีกแบบหนึ่ง เป็นสมาธิที่มีสติกำกับ ไม่ได้มุ่งไปที่สงบแล้ว ทำไปเพื่อมีความมีสติ

If you’re used to peacefulness in meditation, your impurities and suffering will intensify. When there’s contact with the world, the mind will be on fire and the world will be unbearable. Prince Siddhattha had accumulated much good quality, so he knew that this kind of practice wasn’t the answer. It was like a painkiller. The pain can recur, and more painkillers are needed. When the mind is unhappy, enter Samadhi (absorption). After leaving absorption, unhappiness returns. It wasn’t useful. It’s just a way to temporarily escape suffering. So, he practiced another kind of Samadhi. This Samadhi consists of mindfulness. Peacefulness is no longer the goal, but mindfulness is.

สมาธิอันนี้เคยเกิดกับท่านตอนท่านเด็กเล็กๆ เป็นบุญบารมีที่ท่านเคยสะสมมา จิตได้สมาธิตัวนี้ขึ้นมาโดยที่ไม่มีใครสอน เป็นเอง ไปนั่งอยู่ใต้ต้นไม้ตามลำพัง ท่านทำอานาปานสติ หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว รู้ หายใจเข้ายาว รู้ว่าหายใจเข้ายาว ไม่ใช่หายใจออกยาวก็น้อมใจให้เพลินๆ หายใจเข้ายาว น้อมใจให้เพลินๆ

He had experienced this kind of Samadhi when he was little. He attained this from his accumulated past merits. His mind attained this kind of Samadhi without being taught. He was sitting alone under a tree, observing his breathing. When he had a long exhale, he knew so. When he had a long inhale, he knew so. He wasn’t bending his mind towards mindless happiness.

จุดสำคัญที่สมาธิของท่านต่างกับสมาธิฤๅษีมีคำว่า รู้ อยู่ด้วย หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจไปจนลมหายใจสงบลงไป จิตมีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่งขึ้นมา ตอนเด็กๆ ท่านมาถึงตรงนี้ มีสติรู้ตลอดสาย ตอนที่ท่านออกภาวนาเอง ท่านก็ทำสมาธิอีก ที่ถูกมีตัวรู้อยู่ พอมีวิตกวิจารท่านก็วางวิตกวิจาร เข้าสู่ฌานที่สอง วางปีติ เข้าสู่ฌานที่สาม วางความสุข เข้าสู่ฌานที่สี่ จิตเป็นอุเบกขา ตั้งมั่นเป็นอุเบกขา มีสติ

The key difference between his Samadhi and other Rishis’ is the word “know.” When the body has a long exhale, know that the body has a long exhale. When the body has a long inhale, know that the body has a long inhale. Do it until the breathing seems to stop. Piti (joy), Sukha (happiness), and Ekaggata (oneness) then arise in the mind. When he was little, he got to this point without losing mindfulness. When he went to practice by himself, he practiced this Samadhi. The mind with correct Samadhi is a knower. When Vitakka and Viccara arose in his first absorption, he let them cease and entered the second absorption. He then let Piti (joy) cease to enter the third absorption. He let Sukha (happiness) cease to enter the fourth absorption. In the fourth absorption, the mind has Upekkha (equanimity) and Sati (mindfulness).

สมาธิของพระพุทธเจ้า จิตมันเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หลุดออกจากโลกของความคิด ความเห็น ถ้าสมาธิอย่างเป็นมิจฉา นั่งแล้วก็เคลิ้ม ฝันๆ ไปเรื่อยๆ ก็เห็นโน่นเห็นนี่ นึกว่ามีฤทธิ์มีเดชมากมาย เห็นอดีต เห็นอนาคต เห็นผี เห็นเทวดา เห็นชาติก่อน เห็นชาติหน้า รู้ว่าคนนี้คิดอะไร รู้สารพัดจะรู้เลย ไม่รู้ตัว สิ่งเดียวที่ไม่รู้คือไม่รู้ตัวเอง ฉะนั้นสมาธิของพระพุทธเจ้าเป็นสมาธิที่ฝึกแล้วมีความรู้สึกตัวเอง ไม่หลง ไม่ลืม ไม่เผลอไป

The mind with the Buddha’s Samadhi is knowing, awakened, and blissful. It is free from the world of thoughts and opinions. If it is wrong Samadhi, the mind can be half-asleep and dreaming. It can see mental visions. It causes misunderstanding that you have many supernatural powers. It lets you see the past, the future, ghosts, divine beings, your past life, your next life, other people’s thoughts, and many other things. The only thing you don’t know about is yourself. But, if you practice the Buddha’s Samadhi, the mind will be mindful and free from delusions, forgetfulness, and mindlessness.

เพราะฉะนั้นเราจะฝึกให้จิตสงบ จิตตั้งมั่น อย่าทิ้งรู้ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ ไม่ใช่หายใจออกก็เพ่งลมหายใจ หายใจเข้าก็เพ่งลมหายใจ แค่รู้ รู้อะไร รู้ว่าร่างกายหายใจออก รู้ว่าร่างกายหายใจเข้า หรือถ้าใช้อิริยาบถก็รู้ว่าร่างกายยืน รู้ว่าร่างกายเดิน นั่ง นอน รู้เอา พอจิตสงบ จิตรวมลงไป มันจะมีรู้อยู่ ไม่เคลิ้ม ลืมเนื้อลืมตัว มันสงบได้ถึงอรูปฌานเลย ดับโลกธาตุหมดเลย ตัวรู้ยังอยู่ ถ้าถึงฌานที่แปด ตัวรู้เหลือนิดเดียว เหลือแผ่วๆ นิดเดียว เพราะสัญญานี้มันเกือบจะดับ ถ้าสัญญาดับเมื่อไรจิตก็ดับเมื่อนั้น ถ้าจิตดับก็เป็นพรหมลูกฟักทันทีเลย ฉะนั้นต้องมีสติ มีความรับรู้อยู่ตลอดเวลา ค่อยฝึก พอจิตเราตั้งมั่น มีเรี่ยวมีแรง ก็มาถึงเวลาที่เจริญปัญญา

So, when you practice for peacefulness and stability, don’t abandon mindfulness. When breathing out, know so. When breathing in, know so. Don’t fixate on the breathing. Just know. Know that the body is breathing out or breathing in. If you want to use postures, know that the body is standing, walking, sitting, or lying down. When the mind enters absorption, mindfulness remains. There’ll be no sleepiness or lapse of consciousness. You can go all the way to formless absorptions. Then, the world seems to disappear, but mindfulness remains. If you enter the 8th absorption, mindfulness is very weak, because Sanna (memory and perception) almost disappears. If Sanna ceases, the mind will cease as well. If the mind ceases, you enter the Asanna-Satta (unconscious being) realm. So, mindfulness and perception is a must. Practice until your mind is stable and vigorous, then cultivate wisdom.

เจริญปัญญาทำอย่างไร เจริญปัญญาขั้นที่หนึ่ง ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา เป็นปัญญาขั้นต้น แยกรูปแยกนามให้ได้ อย่างเวลาพวกเราฟังหลวงพ่อเทศน์ พวกเราจะเกิดสมาธิอัตโนมัติ เพราะเวลาเข้าใกล้หลวงพ่อจิตมันจะตั้งมั่นเองล่ะ มันกลัวหลวงพ่อ ไม่กล้าซ่า ใจมันก็ตั้ง ตอนนี้ใจของเราตั้งมั่นอยู่ รู้สักไหมร่างกายมันนั่งอยู่ เห็นไหม ร่างกายมันนั่งอยู่ ร่างกายที่นั่งอยู่เป็นแค่ของที่ถูกรู้ถูกดูเท่านั้นเอง นี่เราใช้รูปธรรมเป็นอารมณ์กรรมฐาน

How do you cultivate wisdom? The first step isn’t yet considered Vipassana. It is a beginner’s wisdom. It is separating the physical and abstract phenomena. When you’re listening to me, your mind automatically has Samadhi (stability), because when you’re close to me, you’re afraid of me, and won’t let your mind be rowdy. That’s why the mind is stable. Now, you guys have stable minds. Do you feel that the body is sitting, and the body that’s sitting is merely something being observed? This is using the physical phenomena as your practice objects.

ทีแรกเรารู้ถึงความมีอยู่ของร่างกาย ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา เรารู้ว่ามีร่างกาย เราไม่ลืม ไม่หลง ไม่ให้มันหายไป แล้วก็เห็นร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู ตรงนี้มันจะเห็น เออ ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เป็นแค่ของที่ถูกรู้ ตรงนี้เป็นการเห็นที่ยังเจือด้วยการคิดอยู่ ยังไม่ขึ้นวิปัสสนาจริง ถ้าเราเห็นร่างกายเรื่อยๆ แล้วเราจะเห็นร่างกายนี้ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา นั่งสบายๆ เดี๋ยวเดียวก็ปวดก็เมื่อย หรือนั่งอยู่เดี๋ยวก็คัน ร่างกายมันถูกความทุกข์เบียดเบียน พอมันเมื่อยมากๆ เราก็ต้องขยับตัว ทำไมต้องขยับตัว หนีทุกข์ เราจะเห็นร่างกายมันมีแต่ตัวทุกข์ ทุกข์มากกับทุกข์น้อย เราเริ่มมีวิปัสสนาปัญญาแล้ว เราเห็นเอา ไม่ใช่คิดเอา

Knowing the existence of the body isn’t yet Vipassana. You know that the body exists. Don’t let mindlessness make it disappear. Then see that the body is something being observed. Right here, you’ll see that the body isn’t self. It's something that is being observed. This view is still led by thought, and isn’t real Vipassana yet. If you keep observing the body frequently, you’ll see that suffering disturbs the body constantly. You can sit comfortably only shortly before aching or itching disturbs it. When aching gets stronger, you must make a movement to tame the aching. You’ll see that the body consists only of suffering of varying degrees. Now, you start to have Vipassana-Panna (wisdom) because you see it without thinking about it.

ฉะนั้นเวลาจะนั่งดูกาย นั่งใจเย็นๆ ไม่ต้องดูอะไรมาก คอยดูร่างกายมันถูกความทุกข์บีบคั้นไป สังเกตไปเรื่อยๆ สั่งได้ไหม นั่งแล้วจงสบายอย่างเดียว อย่าทุกข์ ดูของจริง จะพบว่าทำไม่ได้ ร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอด ถ้าสติสมาธิเราดีพอ ไม่ต้องรอดูร่างกาย ยืน เดิน นั่ง นอนหรอก ช้าไป เราดูร่างกายที่หายใจเข้า ลองหายใจเข้ายาวๆ ยาวที่สุดเลยสิ สุขหรือทุกข์ ทุกข์ หายใจเข้าก็ทุกข์ใช่ไหม ก็ต้องหายใจออก ตอนที่หายใจออกทีแรกก็รู้สึกสบาย แก้ทุกข์จากการที่เราหายใจเข้า หายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตายเลย มันทุกข์ขนาดนั้น พอหายใจเข้าแล้วทุกข์ เราก็หายใจออกเพื่อแก้ทุกข์ของการหายใจเข้า หายใจออกนานๆ ทุกข์อีกแล้ว ต้องหายใจเข้าเพื่อแก้ทุกข์ของการหายใจออก

So, if you practice by observing the body while sitting, be relaxed and calm. There’s no need to see much. See the body that’s disturbed by suffering. See whether you can control the sitting body to be only comfortable without any suffering. See the reality, and you’ll see that the body always gets disturbed by suffering. If your Sati (mindfulness) and Samadhi (stability) are sufficient, you don’t need to see the body standing, walking, sitting, or lying down. It’s too slow. You can see the body that’s breathing. Try to inhale for a very long time. Do you suffer or not? You do. So, breathing in is suffering, so you need to breathe out. At first, breathing out brings comfort from not having to breathe in further. If you breathe in and don’t breathe out, you die. That’s how big this suffering is. After breathing in and suffer, you breathe out to tame the suffering from breathing in. After breathing out for a while, suffering arises again. You need to breathe in to tame the suffering from breathing out.

คอยสังเกตไป เราจะรู้เลยร่างกายนี้มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ทุกลมหายใจ อันนี้ใจต้องมีกำลังสมาธิมากพอ ถ้ากำลังไม่พอก็นั่งดูอิริยาบถไป นั่งนานๆ ก็ทุกข์ ยืนนานๆ ก็ทุกข์ เดินนานๆ ก็ทุกข์ นอนนานๆ ก็ทุกข์ อย่างตอนเราตื่นนอน ตื่นนอนปุ๊บ อย่าเพิ่งบิดขี้เกียจ รู้สึกร่างกายก่อน โอ้ มันทุกข์ มันปวดมันเมื่อยทั้งๆ ที่นอนมาหลายชั่วโมง พอเห็นมันทุกข์เราก็บิดขี้เกียจ เพื่ออะไร เพื่อแก้ทุกข์

Keep observing, and you’ll see that the body is being disturbed by suffering at every breath. The mind that can see this must have a lot of strength and stability. If your mind doesn’t have that good a quality, see the postures. Sitting for a long time is suffering, and so are standing up, walking, and lying down. At the moment of waking up, don’t stretch yet. Feel the body first, and you’ll notice a lot of aching, even if you’ve just slept for many hours. You stretch to tame this suffering.

พอลุกขึ้นมา ไปอาบน้ำ ไปล้างหน้า ทำไมต้องอาบน้ำ ต้องล้างหน้า ร่างกายนี้มีแต่ปฏิกูลอสุภะ ไม่คอยบำบัดเยียวยาก็สกปรกโสโครก ตัวเองยังทนตัวเองไม่ได้เลย เหม็นสาบตัวเอง พอถึงเวลาต้องไปอึอีกแล้ว อาหารที่กินเข้าไปก็ดีๆ อึออกมาไม่เห็นจะดีเลย ร่างกายนี้เหมือนโรงงานชั้นเลว เอาวัตถุดิบที่ดีใส่เข้าไป ผลผลิตที่ออกมาเลวเลย ทนดูไม่ได้ แค่กลิ่นก็ไม่ไหวแล้ว ร่างกายนี้ไม่ใช่ของดีของวิเศษ

After you get up, you wash your body and face. Why do you need to wash yourself? Because the body is full of filth and ugliness. If you don’t maintain it, it’ll be filthy. You can’t even stand your own body’s odor. You also need to poop regularly. You eat good food, but poop that comes out isn’t. This body is like a crap factory. You put in good materials and crap comes out. You can’t even stand the smell of the output. This body is detestable.

คอยรู้ไปอย่างนี้ เราเห็นร่างกาย ตรงนี้ยังไม่เป็นวิปัสสนา ตรงนี้จะทำให้จิตสงบ ตรงที่เราเห็นร่างกายเป็นปฏิกูลอสุภะ จิตจะสงบ ได้สมาธิอีกแบบหนึ่ง แล้วถ้าจิตมันตั้งมั่นอยู่ ใช้ได้เลย ดูร่างกายไปเรื่อยๆ เราจะเห็นร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา หรือบางคนก็เห็นร่างกายเป็นธาตุ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก กินอาหารเข้าไปแล้วก็ขับถ่ายออก มีธาตุเข้าไปแล้วก็มีธาตุไหลออกไป ดื่มน้ำแล้วก็ขับถ่ายออกไป ธาตุมันหมุนเวียน หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก ธาตุมันหมุนเวียนอยู่

Keep observing your body like this. This isn’t yet Vipassana. This will make the mind peaceful. When you see the body as filthy and ugly, the mind will become peaceful. You’ll attain another type of Samadhi. And if your mind is also stable, then it’s good. Keep observing the body, you’ll see that it is constantly disturbed by suffering. Or, some people can see the body as consisting of elements. Elements flow in and out. Food flows in and poop comes out. Elements flow in and out. Water flows in and pee flows out. Like breathing in and out, the elements are circulating.

ร่างกายนี้ไม่ใช่อะไรเลย ร่างกายเป็นที่ประชุมของธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มารวมกันอยู่ด้วยกำลังของกรรม กรรมที่ทำให้ตัวนี้มารวมกันเรียกว่าชนกกรรม ทำให้เราเกิดมามีร่างกายอย่างนี้ พอมีร่างกายอย่างนี้ ก็คิดว่าเป็นตัวเป็นตนที่แท้จริง แต่พอมาทำวิปัสสนาเราจะเห็น ร่างกายมันเป็นแค่ก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก เฝ้ารู้เฝ้าดูไป สุดท้ายมันก็ถอดถอนความเห็นผิดว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เป็นแค่วัตถุ เป็นก้อนธาตุ แล้วตัวของร่างกายเองก็เป็นตัวทุกข์ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่ใช่ของดีของวิเศษ ที่ควรรักควรหวงแหนอีกต่อไป

This body is nothing but an aggregation of elements. Earth, water, fire, and wind elements are kept together through the force of Kamma. This is Janaka-Kamma (reproductive Kamma), which dictates the properties of your body. Once you have this body, you think this is your true self. But if you practice Vipassana, you’ll see that the body is just an aggregate of elements, with elements flowing in and out. Keep observing, and you’ll be free of the wrong view that the body is self. It’s just an aggregate of elements. It’s also purely suffering, only varying in intensity. It’s detestable and not worth keeping.

พอเราเห็นความจริงของร่างกาย ไม่ใช่ของดีแล้วล่ะ จิตก็เบื่อหน่าย คลายความยึดถือ ถึงจุดหนึ่งจิตจะปล่อยวางร่างกาย ตรงที่จิตปล่อยวางร่างกายได้จริงๆ เป็นภูมิจิตภูมิธรรมระดับพระอนาคามี เราก็ภาวนาต่อไป เรียนรู้กายจบแล้ว เรียนรู้จิตใจไป ถ้าเรียนไปตามลำดับ เรียนจากกายแล้วมาเห็นเวทนา ร่างกายนี้มันเจ็บปวด ถัดจากนั้นก็เรียนรู้เข้ามาถึงจิต นี่เรียนลำดับ กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ลีลาการปฏิบัติจริงไม่เป็นอย่างนี้หรอก จะเริ่มต้นจากกายเลยก็ได้ จะเริ่มจากเวทนาก็ได้ จะเริ่มจากจิตเลยก็ได้ จะเริ่มจากธัมมานุปัสสนาเลยก็ยังได้ ถ้าปัญญาแก่กล้าพอ

When you see the truth of the body that it’s not desirable, the mind will be dispassionate and the attachment to the body will be lessened. After a point, the mind will let go of the body. This is the wisdom of an Anagami (the almost fully enlightened one). You then practice further. The study for the body is finished, so you continue to learn about the mind. This is the theoretical sequence. Learn about the body, its associated negative feelings, and then the mind. The theoretical sequence is body, feelings, mind, and Dhamma, but the actual practice rarely follows this. You can start from the body, feelings, the mind, or even the Dhamma, if you have sufficient wisdom.

แต่ถ้าจะพูดให้เต็มรูปแบบ รู้สึกกายไป เห็นความจริงของกาย ในกายมีอะไรอยู่ ในกายมีเวทนาอยู่ ร่างกายก็ไม่ใช่เรา เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ มีเวทนาคือความทุกข์บีบคั้นอยู่ทุกข์ขณะ ความทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ไม่เที่ยงหรอก เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็ไม่ทุกข์ในร่างกายนี้ เดี๋ยวทุกข์ตรงนั้น เดี๋ยวทุกข์ตรงนี้ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ แต่ว่าเราบังคับไม่ได้ สั่งว่าอย่าทุกข์ อย่าปวด อย่าเมื่อย อย่าหิว อย่าหนาว อย่าร้อน อย่ากระหายน้ำ อย่าปวดอึปวดฉี่ สั่งไม่ได้ เป็นอนัตตา

But if we’re to be all-inclusive, know the body. See the truth of the body. What is in the body? Physical feelings are inside. The body isn’t self. It’s an object. It’s an aggregate of elements. It is under continuous disturbance by negative Vedana (feelings). Suffering is something that arises, stays, and decays. It’s impermanent. Suffering comes and goes inside the body. This part may suffer, and the suffering may move to another part. The location keeps changing, but it’s not under your control. You can’t force the body to be free from suffering, aching, tiredness, hunger, feeling too cold, feeling too hot, thirst, urge to poop, or urge to pee. You can’t control it. It’s not self.

เราดูตัวเวทนา เราก็จะเห็นกายนี้เราก็สั่งไม่ได้ เวทนาเราก็สั่งไม่ได้ อย่าปวดอย่าเมื่อย สั่งไม่ได้ อย่าคัน สั่งไม่ได้ แล้วถัดจากนั้นถ้าดูไปตามลำดับ เราจะเห็นว่าเวลาเวทนาเกิดขึ้น พอมีความสุขเกิดขึ้น ใจมันจะยินดีพอใจ เราดูเข้ามาที่จิตตานุปัสสนาแล้ว เราเห็นราคะเกิดขึ้น เรายินดีพอใจ เวลาความทุกข์เกิดขึ้น โทสะก็แทรกเข้ามา ตรงที่เราเห็นโทสะ เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

When you observe Vedana (feelings), you can see that you can’t control the body or the feelings. You can’t force it to be free from aching, tiredness, or itching. When observing further, you’ll see that when a happy feeling rises, the mind is satisfied. This is already Cittanupassana (observing the mental formations) practice. You see that Raga (lust/greed) rises with your satisfaction. When unhappiness arises, Dosa (aversion) also arises. Seeing Dosa is Cittanupassana Satipatthana (mindfulness using mental formations) practice.

กายานุปัสสนามีกายเป็นอารมณ์ เวทนานุปัสสนาดูเวทนา ความรู้สึกสุขทุกข์ทางกาย ความรู้สึกสุขทุกข์ ความเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ทางใจ พอก้าวมาสู่จิตตานุปัสสนา เราจะเห็นเวลามีความสุขเกิดขึ้น จิตก็มักจะปรุงราคะขึ้นมา ยินดีพอใจ เวลามีความทุกข์เกิดขึ้น จิตก็ปรุงโทสะ ไม่พอใจ หงุดหงิด เวลาไม่สุขไม่ทุกข์ อุเบกขาเวทนา จิตมักจะเผลอๆ เพลินๆ โมหะเอาไปกินเสียส่วนใหญ่ เราสังเกต เราดูเข้ามาได้ถึงกิเลสตัวเองแล้ว

Kayanupassana is using the body as the practice object. Vedananupassana is using the physical or mental feelings. Physical feelings can be either happy or unhappy, while mental feelings can be happy, unhappy, or equanimous. When you practice Cittanupassana (observing the mental formations), you’ll see that when happiness arises, the mind tends to fabricate Raga (lust/greed). When unhappiness arises, the mind fabricates Dosa (anger/aversion). When you’re feeling neutral, with Upekkha Vedana (equanimous feeling), the mind tends to be unfocused and in mindless joy. This mind is consumed by Moha (delusions). If you can observe this, you are observing the mind’s impurities.

ร่างกายเป็นของที่นอกที่สุด เวทนาก็ลึกเข้ามาอีกชั้นหนึ่ง พอถึงจิตตานุปัสสนา รู้ทันจิตที่เป็นกุศลอกุศล เป็นปฏิกิริยาต่อเวทนา ตัวนี้เข้าใกล้จิตมากขึ้นแล้ว เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถ้าเราเห็นถึง เช่น กระทบอารมณ์ไม่ดี โทสะเกิด เราเห็นโทสะ โทสะเป็นของถูกรู้ถูกดูเหมือนกัน โทสะยังไม่ใช่จิตหรอก เราจะสามารถแยกโทสะกับจิตออกจากกันได้ จิตจะตั้งมั่นเป็นคนดู โทสะเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ราคะเกิดขึ้นมา ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เฉยๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป จิตเป็นแค่คนเห็น เป็นแค่ผู้รู้ผู้เห็น

The body is the outermost layer. Vedana is the layer next to the body. Cittanupassana, knowing the wholesome or unwholesome fabrications which are reactions to Vedana, is closer to the mind. It’s called Cittanupassana Satipatthana (mindfulness in seeing mental fabrications). If you can see that when the mind comes into contact with undesirable feelings, Dosa (aversion) arises. Dosa is something being observed. Dosa is not Citta (the mind). You’ll see that Dosa and the mind are distinct. The mind will then be a stable observer. Dosa is a foreign object that temporarily rises and ceases. Raga (lust or greed) also rises and ceases. Equanimity also rises and ceases. Citta (the mind) is just an observer.

แล้วเราจะรู้เลยว่าความปรุงดีปรุงชั่วทั้งหลาย เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปทั้งสิ้น จะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องเลวเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เสมอกัน ไม่มีอะไรดีกว่าอะไร ถึงตรงนี้เรารู้แล้วว่าสังขาร หรือความปรุงดีปรุงชั่วกับจิตนี้คนละอันกัน เราจะเข้ามาเห็นตัวจิต ตัวจิตที่แท้จริง แล้วคราวนี้เราก็จะเห็นการทำงานของจิต จิตมันก็ออกไปกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พอมันกระทบอารมณ์แล้ว มันก็เกิดกุศลบ้างเกิดอกุศลบ้าง สั่งไม่ได้ ควบคุมอะไรไม่ได้

You will then know that wholesome or unwholesome fabrications also rise, stay temporarily, and decay regardless of their wholesomeness. They are equal in the aspect of rising, staying, and decaying. Right here, you’ll know that mental formations and Citta (the mind) are different. This will allow you to see the real Citta (the mind) and its workings. You’ll see that the mind goes out to make contact with objects through eyes, ears, nose, tongue, body, and the abstract sense. When contacts happen, wholesomeness or unwholesomeness arise. This is beyond your control.

เฝ้ารู้เฝ้าดูไป พอดูเราเห็นกิเลสที่ละเอียดขึ้น จะเห็นกิเลสที่ละเอียดไม่ใช่แค่โลภ โกรธ หลงเกิดแล้วผ่านหรอก เราเห็นกิเลสชั้นที่ละเอียดขึ้น คือกิเลสชนิดที่เรียกว่านิวรณ์ นิวรณ์เป็นกิเลสที่ทำหน้าที่ขวางกั้นคุณงามความดี เช่น เวลาเราตั้งอกตั้งใจภาวนา กามฉันทะนิวรณ์แทรกเข้ามาแล้ว นั่งนานแล้ว นอนดีกว่า ฝืนใจนั่งต่อไปเดี๋ยวเป็นอัตตกิลมถานุโยค แหนะ มันสอนเก่งเว้ย สอนฟังแล้วเป็นธรรมะ จะเดินจงกรมไป เดินไปๆ ตัวขี้เกียจนี้แทรกเข้ามาแล้ว ตัวพยาบาท ใจโหยหาถึงเตียงนอน เป็นกามฉันทะแทรกเข้ามา

Keep observing, and you’ll see more delicate impurities that’s finer than lusts, aversions, or delusions rising and decaying. The finer impurities are Nivarana, which are hindrances to wholesomeness. For example, when you’re determined to practice, Kāmacchanda (sensual desires) can creep in. You’ll feel that you’ve been sitting to practice for a long time, and it’s time to take a nap. Further practice is Attakilamath·ānuyogo (self torture). Ah, this impurity is tricky. Its teaching sounds like Dhamma. When you’re doing a walking meditation, laziness creeps in. This hindrance is called Byapada (ill will), and your mind will crave for a nap. This craving is Kāmacchanda (sensual desires).

บางทีมันฉลาดกิเลสนี่ โอ้โห ใครที่คิดจะหลอกกิเลส ไม่ได้กินหรอก นี่พูดแบบตรงไปตรงมาเลย ไม่มีใครหลอกกิเลสได้หรอก มีแต่ถูกกิเลสหลอก บางทีกิเลสมันหลอกเราสาหัสสากรรจ์ เรานั่งสมาธิ กะจะนั่ง 2 ชั่วโมง พอนั่งไปชั่วโมงหนึ่ง เมื่อยเต็มทีแล้ว ถ้านั่งต่อไปเดี๋ยวมันเป็นอัตตกิลมถานุโยค ทรมานตนเอง ไม่ใช่ทางสายกลาง นอนดีกว่าอะไรอย่างนี้ นี่มันหลอกๆ หรือบางทีภาวนา บางท่านภาวนาจะแตกหักข้ามภพข้ามชาติอยู่แล้ว มันเห็นจิตนี้ใกล้จะระเบิดแล้ว มันทนอยู่ต่อไปไม่ได้แล้ว จะแตกสลายแล้ว ใจก็ห้าวหาญ ตายเป็นตาย ไม่กลัว กิเลสก็หลอก เฮ้ย ถ้าระเบิดแล้วตายไม่เป็นไร คนอื่นไม่เดือดร้อน แต่ว่าถ้าระเบิดแล้วบ้า เดือดร้อน ใจสะเทือนเลย ใจอยากถอยเลย

The impurities are very smart. No one can trick them. They will trick you, sometimes very elaborately. If you resolve to do a sitting meditation for 2 hours and an hour has passed, the body starts to ache badly. So, they trick you into giving up, telling you that continuing to practice is a self-torture. It’s not the Buddha’s middle path. You’ve earned your nap. They can trick you like this. Some master, who was about to be fully enlightened, felt that his mind was about to explode. The mind could no longer hold itself together. The master was determined to continue even if this resulted in his death. The trick then showed up. Hey, it’s ok if you die, but if you don’t, you’ll become a mental patient, and you’ll be a burden to other people. When this thought entered his mind, the master was shaken and felt like he should stop practicing.

เพราะฉะนั้นมันจะคอยหลอกเราเวลาที่เราจะสร้างคุณงามความดี กิเลสมารพวกนี้มันจะหลอกเรา อย่างเจ้าชายสิทธัตถะกำลังจะตรัสรู้แล้ว มารก็มาไล่ที่ ท่านก็คิดถึงบุญบารมีที่สร้าง ความตั้งใจ ความปรารถนาที่จะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าเพื่อจะช่วยสัตว์โลก ถ้าจะตายก็ตาย ยอมตาย พอท่านยอมตาย มารก็แพ้ไปเลย ใจต้องเข้มแข็ง ไม่อย่างนั้นใจสู้กิเลสไม่ได้

So, they trick you when you’re doing wholesome acts. These Kilesa-Mara (the evil of impurity) will trick you. When Prince Siddhattha was about to be enlightened, Mara (evil) tried to chase him away from his seat. He reminded himself of all the good deeds he had done, and his determination to become a Buddha to help all beings. He would give his life if that was what it would take. Once he was willing to give his life to fight, Mara lost. Your mind must be very strong and determined, otherwise your mind can’t fight the impurities.

จิตตานุปัสสนากับธัมมานุปัสสนามันจะต่างกัน จิตตานุปัสสนา เราเห็นตัวกิเลสตรงๆ เห็นราคะ โทสะ โมหะอะไรเกิดดับๆ ไป หรือกุศลเกิดแล้วดับไป ในธัมมานุปัสสนาเราจะรู้ลงไปถึงเหตุถึงผลของมัน ทำไมนิวรณ์เกิด ทำไมกามฉันทะเกิด ทำไมพยาบาทเกิด ทำไมอุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจเกิด ทำไมความลังเลสงสัยเกิด ทำไมความเซื่องซึมเกิด จะรู้เหตุรู้ผลแล้วจิตก็ชนะ

Cittanupassana and Dhammanupassana are different. For Cittanupassana, you see the impurities directly. You see lusts, aversions, delusions, or wholesomeness rise and decay. For Dhammanupassana, you see the cause and effect of these mental formations. Why do Nivarana (hindrances) rise? Why does Kāmacchanda (sensual desire) rise? You’ll also see why Byapada (ill will), Uddhacca (restlessness), irritation, uncertainty, or sloth rises? You will know the cause and the result and your mind will triumph.

หรือกุศลที่เกิดไม่ใช่อโลภะ อโทสะ อโมหะธรรมดา กุศลในธัมมานุปัสสนาสูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง เป็นกุศลเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้น คือตัวโพชฌงค์ 7 เป็นองค์ธรรมที่จะตรัสรู้แล้ว สติสัมโพชฌงค์ เป็นสติที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ ไม่ใช่มีสติเพื่อจะให้เกิดปัญญาอย่างที่เราทำกัน คนละแบบกัน แต่ละองค์ธรรมมันจะประณีตลึกซึ้งขึ้นไป ฉะนั้นธัมมานุปัสสนาเล่นยาก

Wholesomeness that you observe isn’t the ordinary Alobha, Adosa, and Amoha (absence from lust, aversion, and delusion). Wholesomeness in Dhammanupassana is of a higher level. It’s wholesomeness that’s needed for liberation, which is 7 Bojjhaṅgā (factors of enlightenment). Sati-sambojjhanga is the mindfulness for enlightenment, which is different from Sati that’s used for wisdom development. They’re different. Each phenomenon is more delicate and refined. So, Dhammanupassana is a difficult practice.

หรือถัดจากนั้นเราก็ดูเข้าไปเห็นขันธ์ๆ เวลารู้กายนี่ 1 ขันธ์ รู้เวทนาอีกขันธ์หนึ่ง จิตตานุปัสสนาอีกขันธ์หนึ่ง มาถึงธัมมานุปัสสนารู้มัน 5 ขันธ์เลย เห็นขันธ์ 5 ทำงาน เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยง การทำงานเป็นแท็คทีมของขันธ์ แล้วก็รู้มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือเห็นธาตุ เรียนรู้ประณีตลึกซึ้งมาก อย่างเราเรียนกาย เรียนเวทนาอย่างนี้ เรียนจิตตานุปัสสนา มันลงมาที่ธาตุ ธาตุตั้ง 18 ธาตุ คืออายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 วิญญาณธาตุมีความรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอีก 6 การทำงานของธาตุ 18 ตัว ทำงานอย่างไร ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรามีเขาเลยตรงนี้ มีแต่ธาตุ ธาตุตัวนี้ไม่ใช่ธาตุแบบโลกๆ คนละธาตุคนละชนิดกัน ชื่อมันเหมือนกัน

Next, you can also observe the Khanda (aggregates). Observing the body is observing a Khanda. Observing Vedana (feelings) is another. Cittanupassana is observing yet another. Dhammanupassana is observing all 5 Khanda and seeing their workings, seeing the teamwork of Khanda. You’ll also see their impermanence, conflict and decay, and non-self nature. You can observe Dhatu (elements), which is a very delicate practice. If you’re studying the body, feelings, and mental formations like this, the learning will converge to 18 elements. These 18 are the 6 sensory inputs, 6 sensory objects, and the 6 Vinnana-Dhatu (element of consciousness) that belong to the eyes, ears, nose, tongue, body, and the abstract. You also see how these 18 elements work, and see that there’s no being or self here. These Dhatu (elements) carry the same name as the physical elements, but they’re different.

สูงสุดในธัมมานุปัสสนา คือปฏิจจสมุปบาท คืออริยสัจ เจ้าชายสิทธัตถะบารมีท่านเต็ม สูงกว่าพวกเราเทียบกันไม่ได้ ท่านทำความสงบของจิตด้วยอานาปานสติ แล้วท่านเจริญวิปัสสนาโดยใช้ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานอันสุดท้ายเลย สัจจบรรพ ท่านเรียนรู้อริยสัจ 4 แจกแจงรายละเอียดของอริยสัจ 4 ลงไปในปฏิจจสมุปบาท

The ultimate lesson in Dhammanupassana is Paṭiccasamuppāda (dependent origination), which is Ariya-Saccā (the Noble Truths). Prince Siddhattha’s merits were incomparably higher than ours, so he attained peacefulness with Anapanasati (mindfulness of breathing). He then practiced Vipassana by using the final chapter in Dhammanupassana called the chapter about Sacca (truth). He learned about the 4 Noble Truths and elaborated their details into dependent origination.

ทุกข์มีอยู่เพราะอะไรมีอยู่ เพราะชาติมีอยู่ ชาติมี 2 ชนิด ชาติโดยการเกิดอย่างพวกเราอย่างนี้เกิดมา แล้วมันมีชาติอีกชนิด ชาติตัวจริงๆ คือการที่จิตเข้าไปหยิบฉวยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขึ้นมาใช้งาน นั่นล่ะคือตัวชาติที่แท้จริง แต่ตัวนี้มันประณีต พวกเรายังเรียนไม่ถึง หลวงพ่อพูดคร่าวๆ ให้ฟังไว้ ชาตินี้มันมาจากภพ ภพก็คือความปรุงแต่งของจิต ความปรุงแต่งของจิตเป็นไปด้วยอำนาจของอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น อุปาทานเป็นตัณหาที่มีกำลังแรงกล้า ตัณหามันเกิดขึ้นมาเพราะกิเลส กิเลสมันแทรกอยู่กับเวทนา เวทนาคือความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ เวทนาเกิดขึ้นจากผัสสะ อยู่ๆ เวทนาไม่เกิด ต้องมีการกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจก่อน เวทนาถึงจะเกิด

Dukkha (suffering) exists because of Jati (birth). There are 2 kinds of Jati. One caused you to attain this body by physical birth. The more accurate Jati (birth) is when the mind grabs, gets attached to, and utilizes the senses. This is the real Jati, but it is too delicate for your current practice, so I’ll only mention it briefly. The Jati (birth) arises from Bhava (existence or becoming), which is the fabrication of the mind. Fabrication of the mind is the result of Upadana (clinging and attachment). Upadana is intense Tanha (desire or craving). Tanha arises from Kilesa (impurity). Kilesa arises together with Vedana (physical or mental feelings). Vedana, which is happiness, sadness, or equanimity arises from Phassa (contact). The contact between objects and the sensory inputs gives rise to Vedana.

การกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่าผัสสะ มีผัสสะได้เพราะอะไร เพราะมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีอายตนะ อายตนะมีได้เพราะมีรูปนามนี้ล่ะ ตาเราเป็นรูปธรรม มีตาอย่างเดียว ไม่มีนามธรรมไม่มีจิตไปรับรู้ก็ทำให้เกิดผัสสะไม่ได้ ต้องมีตา มีรูป มีความรับรู้ทางตา 3 อันนี้รวมกัน ทำงานร่วมกันถึงจะเกิดคำว่าผัสสะ การกระทบอารมณ์ มีตาเฉยๆ แต่ใจไปคิดเรื่องอื่น ลืมตาอยู่ คนเดินผ่านมา เราไม่รู้ว่าใครมา เพราะใจเราไปทำงานอยู่ที่อื่น มันต้องประชุมกัน มีตา มีรูป มีจิตที่ไปรับรู้อารมณ์ทางตา เห็นไหมตัวนี้ อายตนะมันจะทำงานได้ มีจิตอยู่ข้างหลัง แล้วจิตตัวนี้อาศัยความปรุงแต่งเกิดขึ้นๆ ตรงนี้ต้องค่อยเรียนค่อยภาวนา เรียนไปฟังไปเล่นๆ ยังไม่เห็นจริง ไม่มีทางเข้าใจหรอก

This contact is possible because the existence of Saḷāyatana (sensory inputs). Sensory inputs arise because Namarupa (the abstract and the physical) exists. Eyes are physical. Eyes without the mind don't give rise to contact. You need eyes, images, and visual consciousness to have Phassa (contact). If you’re deep in thoughts and someone walks by, you won’t notice that person because your consciousness is in another sense. You need all 3 parts, the eyes, the images, and the visual consciousness for this sensory input to work. The mind is behind all this, and the mind arises from fabrications. To study this, you must practice diligently. Casual learning without really seeing won’t lead to an understanding.

ความปรุงแต่งของจิตตัวนั้นมันปรุงดีบ้างปรุงชั่วบ้าง พยายามจะไม่ปรุงบ้าง มี 3 แบบ ทั้งหมดนี้เกิดจากอวิชชา ไม่รู้แจ้งเห็นจริงว่าขันธ์ 5 เป็นตัวทุกข์ มันก็เลยไปปรุงแต่ง บางคนก็ปรุงบุญไป บางคนก็ปรุงบาปไป บางคนพยายามไม่ปรุง อวิชชาคือไม่รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ 4 ไม่รู้ว่าขันธ์ 5 คือตัวทุกข์ก็เลยละสมุทัยไม่ได้ ก็เลยไม่แจ้งนิโรธว่ามีตัณหาอยู่ มีสมุทัยอยู่ ก็จะไม่เห็นพระนิพพาน ถ้าใจเราสิ้นตัณหาเมื่อไร เราก็จะเห็นนิพพานเมื่อนั้นเลย

Mental fabrications have 3 types: wholesome, unwholesome, and those aimed at preventing future fabrications. These fabrications arise from Avijja (ignorance) of not knowing that the 5 Khanda (aggregates) are suffering. So, the mind fabricates. Some people fabricate wholesomeness, some unwholesomeness, and some try to avoid future fabrications. Avijja is the lack of understanding of Ariya-Sacca (the Noble Truths). It is not knowing that the 5 aggregates are suffering. Not knowing this prevents you from eradicating the cause of suffering. As long as cravings, which are the cause of suffering, exist, the mind won’t see Nibbana (the lack of suffering). When the mind is free from cravings, Nibbana immediately is visible.

แล้วอะไรทำให้อวิชชาเกิด อาสวะ อันนี้กิเลสละเอียดเลย กิเลสที่หมักดอง หมักหมมอยู่ในจิตสันดานของเรา แต่มันไม่ใช่จิตหรอก มันก็แค่สิ่งแปลกปลอมอีกอันหนึ่ง เพียงแต่ว่ามันมีธรรมชาติที่ย้อมจิตอยู่ คล้ายๆ เราเป็นทาสโดยที่ไม่รู้ว่าเรามีนายทาส เราก็เลยไม่คิดจะปลดแอก ถ้าสติปัญญาแก่กล้าพอเราจะพ้นจากอาสวะได้ ที่พ้นจากอาสวะได้เพราะว่าเรารู้แจ้งอริยสัจ 4 ฉะนั้นเราไม่ต้องรู้อะไรมากหรอก รู้เรื่องอริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อริยสัจ 4 เอาอันเดียวก็พอ อันใดอันหนึ่งก็ได้

What gives rise to Avijja (ignorance)? Asava (mental intoxication) does. This is a very fine impurity. Asava intoxicates and soaks the mind. It isn’t the mind. It’s a contamination, but its nature soaks and engulfs the mind. It’s like if you’re in slavery unknowingly, you don’t think about liberation. If your mindfulness and wisdom are sufficiently strong, you can be free from Asava. You’ll be free because of a full understanding of the 4 Noble Truths. So, there’s no need to study much. Know about the 4 Noble Truths: Dukkha (suffering), Samudaya (the cause of suffering), Nirodha (the cessation of suffering), and Magga (the path to be free from suffering). Just pick one of these 4.

แต่โดยภูมิจิตภูมิธรรมของสาวก รู้ทุกข์ไป อยู่ๆ จะไปรู้นิโรธ ทำไม่ได้ แล้วทันทีที่รู้นิโรธ ขณะนั้นรู้ทุกข์แล้ว เข้าถึงนิโรธก็รู้ทุกข์แล้ว ละสมุทัยเรียบร้อยแล้ว เกิดอริยมรรคเรียบร้อยแล้ว ให้รู้ทุกข์ อะไรคือทุกข์ ก็ขันธ์ 5 นั่นล่ะ รูป นาม กาย ใจของเราคือตัวทุกข์ เพราะฉะนั้นรู้สึกกายรู้สึกใจไว้ ทีแรกรู้สึกถึงความมีอยู่ของกายของใจ ถัดจากนั้นก็เห็นกายใจเป็นไตรลักษณ์ ถึงจุดหนึ่งจิตจะปล่อยวางความยึดถือในกายในใจได้ อาสวกิเลสจะเข้ามาอีกไม่ได้ เพราะไม่มีอวิชชา อาสวะมีอวิชชาเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มันเกิดขึ้น อวิชชาก็มีอาสวะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น ถ้าจิตไม่มีอวิชชา อาสวะเข้ามาย้อมไม่ได้

But, for Savaka (disciples) abilities, know the suffering. It’s impossible to know Nirodha (the cessation of suffering). At the moment of knowing Nirodha, the mind already knows the suffering. You see Nirodha after fully knowing the suffering, eradicating the cause of suffering, and having completed Ariya-Magga (the path). So, know Dukkha (suffering). What is suffering? The 5 Khanda are. Your body and mind are suffering. So, be mindful of the body and mind. First, know the existence of the body and the mind. Then, see Trilaksana (the 3 characteristics) of the body and the mind. After a certain point, the mind will let go of the attachment in the body and mind. Asava (mental intoxication) will be eliminated, because Avijja (ignorance) has been eliminated. Asava is caused by Avijja, and Avijja is also caused by Asava. If the mind is free from Avijja (ignorance), Asava can’t enter the mind.

ฉะนั้นเราค่อยภาวนา ตัวสำคัญที่เราต้องทำก็คือรู้ทุกข์ มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง แต่จะรู้ได้ต้องมีกำลังสมาธิหนุนหลัง จิตที่มีกำลังสมาธิหนุนหลัง มันจะตั้งมั่นและก็เป็นกลาง ฉะนั้นเราต้องฝึก ทีแรกก็ฝึกให้มีเครื่องมือในการปฏิบัติ เครื่องมือสำคัญ 2 ตัวคือสติกับสัมมาสมาธิ สติเกิดจากการที่เราหัดรู้สภาวะเนืองๆ หัดรู้บ่อยๆ จิตจำสภาวะได้แล้วสติเกิดเอง สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต อาศัยสติทำกรรมฐานไป อาศัยสติรู้เท่าทันจิตตัวเองไป เรียกว่าจิตตสิกขา แล้วจิตจะตั้งมั่นขึ้น โดยที่ไม่ได้เจตนา

So, practice. The important thing to do is to know the suffering. Be mindful and observe the body and the mind as they are. But, to know so, you must have Samadhi (stability). The mind with Samadhi will be stable and impartial. You need to practice this. First, you need the tools to practice. They are Sati (mindfulness) and Samma-Samadhi (right stability). Mindfulness arises from learning to observe phenomena frequently. Once the mind can recall the phenomena accurately, mindfulness will arise. Samadhi is the stability of the mind. Use mindfulness to practice by knowing your own mind. This is called Citta-Sikkha (studying about the mind), and it gives rise to the mind’s stability without intention.

พอจิตตั้งมั่นแล้วสติระลึกรู้อารมณ์ จิตก็ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ให้รู้ทัน จิตก็จะเข้าสู่ความเป็นกลางด้วยสติ คราวนี้เราจะสามารถมีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางได้ ไม่มีอคติ ไม่มี bias ก็จะเห็นความจริงของรูป นาม กาย ใจ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พอเห็นความเป็นจริงก็เบื่อหน่าย คลายความยึดถือแล้วก็หลุดพ้น ตรงที่หลุดพ้นจากรูป นาม กาย ใจ สิ้นตัณหา ตรงนั้นเป็นวิมุตติ เป็นวิราคะ สิ้นความปรุงแต่ง เป็นวิสังขาร ตรงนั้นเป็นพระนิพพาน จะสัมผัสพระนิพพาน สรุป ไปทำอย่างที่บอกนั่นล่ะ สรุปแล้ว

ส่งการบ้าน

When the mind is stable, and mindfulness knows an object, the mind can be happy or unhappy. Know so. The mind will be impartial because of mindfulness. Now, you can have mindfulness that knows the body and the mind as they are, with a stable and impartial mind. The mind will be without bias. So, it will see the truth of the body and the mind. The body and the mind are impermanent, in conflict and decay, and are non-self. When the mind sees the truth, the mind will be dispassionate, will let go, and will be liberated. When the mind is liberated from the physical, the abstract, the body, and the mind, it will be free from Tanha (desires and cravings). That is Vimutti (liberation) and Viraga (freedom from lust). It’s free from compositions, which is called Visankhara. That is Nibbana (nirvana). If you want to experience Nibbana, practice what I just taught. This is the summary. Submit your homework.

**คำถาม 1:** สวดมนต์ ภาวนาพุทโธสลับกับดูลมหายใจ เห็นสิ่งต่างๆ ช้าลงและชัดเจนขึ้น เมื่อเผลอเพ่งจะอึดอัด หากใจลอยไปคิด ใจไม่ชอบ จะรู้สึกเสียดที่ใจ โดยรวมเห็นความเปลี่ยนแปลงและบีบคั้น เห็นทุกข์มาก แต่ใจไม่เป็นกลาง ไม่วาง มีปกปิดแก้ไข ขอหลวงปู่เมตตาชี้แนะด้วยค่ะ

**Question 1**: I chant and recite “Buddho” and observe my breathing. I see things slowing down and see them clearer. When I get lured into over-fixating, the mind will be tight. When the mind wanders off to think and the mind doesn’t like it, I feel that something’s piercing my mind. Overall, I see change, a lot of pressure, and a lot of suffering, but my mind isn’t impartial. It doesn’t let go. It tries to cover up and fixes the flaws. Please advise.

**หลวงปู่:** ไม่ต้องพยายามวาง การละการวางเป็นหน้าที่ของปัญญา ไม่ใช่หน้าที่ของเรา เรามีหน้าที่อบรมจิต พาจิตเรียนรู้ความจริงของรูป นาม กาย ใจไป พอปัญญาเกิดมันวางของมันเองล่ะ ที่ภาวนาอยู่ดี ใช้ได้ ไปทำอีก

**Luangpu**: Don’t try to let go. Detachment and letting go are the duty of wisdom, not yours. Your duty is to train the mind. Let the mind learn the truth of the physical, abstract, body, and mind. When wisdom arises, letting go happens automatically. You’re practicing well. Practice more.

อย่าถลำลงไป ถอยขึ้นมา เออ ถอยขึ้นมาอย่าจมลงไป เวลาจิตมันจมแล้วก็หลงไปในภพอันหนึ่งเท่านั้นล่ะ เป็นภพของนักปฏิบัติ ถอยออกมา เออ ดีแล้ว แล้วคราวนี้ รู้กายอย่างที่กายเป็น รู้ใจอย่างที่ใจเป็นด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่ถลำลงไป จิตที่ถลำมันไม่ตั้งมั่นหรอก เห็นไหมจิตมันจะไหลไปไหลมา ก็เห็น ไหลก็รู้ กลับมาก็รู้ ไหลไปก็รู้ ดูเรื่อยๆ ไปทำอีก ใช้ได้ ดี ขยันดี

Don’t get absorbed. Pull up. Ok. Good. Don’t sink in. When the mind sinks in, it gets deluded into a Bhava (becoming or existence). That is the Bhava of a learner. Pull out. Ok. Good. Now, know the body as it is. Know the mind as it is with a stable mind that doesn’t dive in. The mind that’s diving in isn’t stable. Can you see that the mind normally moves back and forth? Know so. If the mind drifts away, know so. If the mind comes back, know so. Keep observing. Practice more. Good. You’re diligent.

เบอร์ 2 ดีมากๆ แล้ว จะส่งไหม เบอร์ 2 ไม่ต้องทำ ไม่ต้องเก๊กท่า มันดีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปดัดแปลง ดูสิ เลยไม่ดีแล้ว แข็งทื่อๆ ไปแล้ว ถอยออกมา เออ อยู่ตรงนี้

Number 2, you’re practicing very well. Do you want to submit the homework? Number 2, don’t try to do anything. Don’t act. It’s already good. Don’t alter it. Well, it’s no longer good. It’s too stiff. Back out. Good. Stay here.

**คำถาม 2:** ยังมีโลภ โกรธ หลง แต่ไม่หลงนานเหมือนก่อน **(หลวงปู่: ดี)** ชอบเทียบเขาเทียบเรา เห็นกูเก่งได้อยู่บ่อยๆ **(หลวงปู่: เออ นั่นล่ะดี)** ยังติดเพ่งแต่เริ่มน้อยลง หลงอยู่บ่อยๆ เริ่มทุกข์น้อยลงสั้นลง เปลี่ยนเครื่องอยู่ไปเรื่อยเพราะยังบังคับอยู่ ภาวนาโดยนอนกับนั่งดูลมหายใจและพุทโธ แล้วรู้สึกมันเข้าสมาธิดีขึ้น แต่ก็ยังรู้สึกว่าบังคับ ขอคำแนะนำครับ

**Question 2**: I still have lust, anger, and delusions, but delusions don’t last as long as before **(Luangpu: Good.)** I like to compare myself to others, and I see arrogance frequently. **(Luangpu: That’s good.)** I sometimes over-fixate, but it’s getting better. My mind wanders off frequently. I suffer less and the duration is shortened. I keep changing the practice object because I’m too controlling. I practice in lying down and sitting postures, observing my breath and silently reciting “Buddho.” I feel that I attain better Samadhi, but I feel that I still exert control. Please advise.

**หลวงปู่:** แรกๆ มันก็บังคับนิดหน่อย ไม่เป็นไร แรกๆ จะให้พอดีเป๊ะมันจะหย่อน ที่ทำอยู่ถูกแล้ว อันนี้บังคับแรงไปแล้ว บังคับแรงมากไป น่าเกลียด บังคับพอดีๆ นิดๆ หน่อยๆ ไม่เป็นไร เบอร์ 2 ภาวนาได้ดี ภาวนาเก่งมากๆ เลย ใช้ได้เลย ไปทำต่อไป เบอร์ 2 ตรงนี้ไม่ถูก ไปรวบจิตเข้ามาแล้ว

**Luangpu:** It’s ok to be a little controlling in the beginning. If you aim for perfection, the mind will be too slack. What you’re doing is correct. Now, it is too controlling. Not good. Just a little control is ok. Number 2, you’re practicing very well. Keep practicing. Number 2, now, it’s not correct; you’re trying to bunch things up.

**คำถาม 3:** หลวงพ่อให้มาดูสิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ เห็นชัดว่าจิตเป็นอนัตตาเกิดขึ้นเองและก็ดับไป ทำงานของมันเอง รู้สึกโลกห่างออกไปไม่มีสาระ ร่างกายจะมีอาการป่วยปวดอักเสบโดยไม่มีสาเหตุ ทำให้จิตเป็นทุกข์มาก ใจดิ้นเพราะมีความอยากให้เป็นปกติ ทั้งๆ ที่ก็รู้สึกว่าร่างกายไม่ใช่เรา แต่มันก็ยังยึดและทุกข์อยู่ ขอหลวงพ่อชี้แนะด้วยครับ

**Question 3**: You taught me to see that whatever arises, ceases. I clearly see that the mind isn’t self. It arises, ceases, and works by itself. I feel the world is more distant and trivial. My body gets sick and is inflamed without reason, and it causes my mind to suffer a lot. The mind struggles with the desire to have a normal body, even though I feel that the body isn’t self. I see the attachment and the suffering of the body. Please advise.

**หลวงปู่:** ก็ถูกแล้วล่ะ เราเห็นว่ามันไม่ใช่เรา แต่มันยังยึดอยู่ ตอนที่เลิกยึดกายได้ ต้องพระอนาคามี ฉะนั้นเรายึดอยู่นี่เรื่องปกติ แล้วเวลาใจมันเศร้าหมอง สังเกตไหมบางทีเจ็บป่วย ใจมันเศร้าหมอง ไม่ต้องแก้ ใจเศร้าหมองเราก็เห็นความเศร้าหมองแปลกปลอมเข้ามาใจเป็นคนเห็น ค่อยๆ ดูอย่างนี้ แยกๆ ไปเรื่อย ดี ไปทำอีก ดีกว่าเก่าเยอะเลย

**Luangpu:** That’s correct. You see that it isn’t self, but the attachment remains. You must reach Anagami (the state of being almost fully enlightened) before your mind lets go of the body. So, clinging on is normal. Can you see that sometimes when you get sick, the mind gets sad? There’s no need to fix it. You can see sadness as a foreign object that the mind can see. Keep observing and separate the objects. Good. Practice more. You’ve much improved.

**คำถาม 4:** 5 เดือนก่อนเพิ่งรู้ตัวว่าเพ่ง จิตแข็งและถลำไปดูความไหวกลางอก เปลี่ยนกรรมฐานเป็นเดินจงกรม จิตเพ่งน้อยลง ปัจจุบันยังเห็นจิตเพ่งแข็งเกือบทั้งวัน ในรูปแบบเพ่งมากกว่าชีวิตประจำวัน ฝึกรู้สึกว่าจิตมีความปรุงแต่งแข็งอยู่เนืองๆ เห็นว่าจิตเพ่งเอง บังคับให้คลายไม่ได้ เห็นความคิด กิเลสความไหวอยู่เนืองๆ ควรฝึกต่ออย่างไรครับ

**Question 4**: 5 months ago, I just found out I’d been over-fixating. The mind was stiff and dove in to see wigglings in the middle of the chest. I changed my formal practice to walking. I feel I over-fixate less. I still see the mind being over-fixating and stiff almost all the time. In formal practice, I over-fixate more than in daily life. I practice by observing the stiff fabrications and see that the mind does this by itself, and I can’t control it to be more relaxed. I see thoughts, impurities, and the wiggling often. How should I practice further?

**หลวงปู่:** ตรงแน่น มันก็มีเหตุคือการเพ่ง การเพ่งก็มีเหตุคือโลภ อยากดีอยากปฏิบัติ ถ้ารู้ลงมาถึง ต้นตอของมัน รู้ที่ตัวกิเลส ตัวโลภ จิตไม่โลภก็ไม่มีการกระทำกรรมคือการเพ่ง ก็ไม่มีวิบากคือทุกข์ คือแน่น เพราะฉะนั้นเวลามันแน่นๆ ไม่ต้องแก้ แก้ไม่ได้ มันเป็นวิบาก วิบากนี้เกิดจากการกระทำกรรมคือการเพ่ง ตัวที่อยู่หลังการกระทำกรรมคือกิเลส ตัวโลภ ดูเข้ามาให้เห็นตัวนี้แล้วต่อไปมันเลิกเพ่งเองล่ะ แล้วมาตัดต้นตอไป

**Luangpu:** Your mind’s tenseness is the result of over-fixating. Over-fixating is the result of greed: the greed to be good and to practice. If you know the root cause, which is this greed impurity, the mind will no longer act by over-fixating. Without action, there’s no Vipaka (the result from Kamma), which is suffering and tenseness. So, when the mind is tense, there’s no need to unwind it. It can’t be unwound. Over-fixating is a Vipaka (result of Kamma). The force behind the Kamma (action) is the impurity called greed. When you can observe greed, over-fixating will cease because you’ve eliminated the root cause.

ที่ฝึกอยู่ดี ไปทำอีก เบอร์ 5 จุดอ่อนของเบอร์ 5 อย่างร้ายแรง คิดมากเกินไป ฟุ้งซ่านในการคิด ธรรมะเรียนไม่ได้ด้วยการคิดเอา

You’re practicing well. Practice more. Number 5, your critical weakness is too much thinking. This thinking results in restlessness. You can’t learn Dhamma by thinking.

**คำถาม 5:** เวลาเกิดเหตุฉุกเฉิน เห็นร่างกายเคลื่อนไหวช่วยตัวเองได้ อีก 2 ครั้งเห็นกายแล้วรู้สึกถึงความมืด ก่อนกลับมารู้กายอีกครั้ง เวลามีอะไรมากระทบอารมณ์ บางทีก็รู้สึก บางทีจิตก็วิ่งไปควานหาว่ารู้สึกอะไร เห็นความคิดเกิดเยอะ ไม่แน่ใจว่าฟุ้งซ่านหรือกำลังเดินปัญญา คอยรู้กายรู้ใจ ยังไม่เห็นไตรลักษณ์ ไม่เห็นเกิดดับ ควรปรับอย่างไรคะ

**Question 5:** When there’s an emergency, I see my body moving and can get out of trouble. When I observe the body, I see darkness before the mind returns to know the body. This has happened twice now. When something comes into contact with the mind, sometimes I know, but sometimes the mind runs around trying to find out what the feeling is. I see a lot of thoughts rising, but I’m not sure whether this is my restlessness or my wisdom development. I keep observing the body and the mind. I still cannot see Trilaksana (the 3 characteristics). I don’t see phenomena arising and ceasing. How should I adjust?

**หลวงปู่:** ยังฟุ้งซ่านอยู่ มันยังคิดไม่เลิก หาทางทำอย่างไรจะดี ทำอย่างไรจะถูก ทำกรรมฐานแล้วคอยรู้ทันจิตของตัวเองไป จะหายใจเข้าพุทออกโธหรืออะไรก็ได้ จิตหนีแล้วรู้ จิตไปเพ่งแล้วรู้ ฝึกอย่างนี้บ่อยๆ ปัญญายังไม่ต้องรีบเดิน ใจยังฟุ้งอยู่ เดินปัญญาไม่ได้จริง จะไปคิดเอา

**Luangpu:** You’re still restless. The thinking is still going on. You’re trying to find a way to practice well and practice correctly. Practice formally and observe your mind. You can use silently reciting “Buddho” with breathing or anything else. When the mind wanders off, know so. When the mind over-focuses, know so. Practice like this often. No need to rush to wisdom development. When the mind is restless, wisdom development is impossible; it’ll be just thinking.

ที่หลวงพ่อบอกว่าปัญหาใหญ่คือเรื่องมันคิดเอา มันยังเจือคิดอยู่ ฉะนั้นทำกรรมฐานอย่ารีบร้อน ทำกรรมฐานไป จิตเราหลงไป รู้ทัน จิตถลำลงไปนอนนิ่งๆ อยู่ รู้ทัน ฝึกอย่างนี้บ่อยๆ จิตจะตั้งมั่น มีกำลัง คราวนี้ไม่เจตนาเจริญปัญญา มันจะเจริญได้เองแล้วเพราะจิตมันชอบเจริญปัญญาอยู่แล้ว มิฉะนั้นมันจะคิดเอา

When I said your big problem is thinking, I mean your practice has thinking mixed in. So, don’t rush. Keep practicing. When the mind wanders off, know so. When the mind dives in and gets immersed in an object, know so. Practice like this often, so the mind will attain stability and strength. Once you have stability and strength, wisdom development can happen without intention. Your mind has an inclination to develop wisdom. If you rush, you’ll fall into the trap of thinking.

ไม่ต้องเสียใจ เสียใจ ความรู้สึกเสียใจก็เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา เป็นของถูกรู้ถูกดู ดูอย่างนี้ ดีล่ะที่ขยันภาวนา แต่ใจมันอยากได้ อยากได้ผล ใจมันเร่าร้อน แล้วมันยังเคยชิน ที่จะคิดเอา มันเจือการคิดเยอะ เปลี่ยนจากการเรียนรู้ด้วยการคิด มารู้สึกเอา

Don’t be disheartened. Look at sadness as some foreign object that the mind can observe. It’s good that you’re diligent, but your mind is greedy for results. So, it’s boiling. The mind is also used to thinking. There’s too much thinking. Change the learning method from thinking to knowing.

เห็นไหมร่างกายหายใจอยู่ รู้สึกด้วยใจปกติ ร่างกายหายใจออก รู้สึกด้วยใจปกติ ร่างกายหายใจเข้า รู้สึกด้วยใจปกติ สงบก็ช่าง ไม่สงบก็ช่าง หายใจไป รู้การหายใจไปด้วยจิตใจปกติ จำตัวนี้ไว้ที่หลวงพ่อบอก แล้วทำตัวนี้บ่อยๆ มีเวลาเมื่อไร ทำเมื่อนั้นเลย เดี๋ยวจิตจะได้มีแรงขึ้นมา หลุดออกจากความคิดได้

Can you see that the body is breathing? Know this with a normal mind. See the body that’s breathing out with a normal mind. Do the same thing for breathing in. Disregard peacefulness. Keep knowing breathing with a normal mind. Remember this. Practice this often. Whenever you have some free time, practice this. This will result in the strength of mind to break away from thoughts.

**คำถาม 6:** ระหว่างวันฝึกร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู เห็นความคิดเกิดดับได้เองทั้งวัน เห็นความชอบ ไม่ชอบจากการปรุงแต่งความคิดนั้น นั่งสมาธิเห็นร่างกายหายใจ เห็นเวทนาเกิดดับเอง ไม่เที่ยง สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง พยายามตามรู้อย่างที่มันเป็น อยู่กับความรู้สึกของร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไป ขอหลวงพ่อชี้แนะการปฏิบัติค่ะ

**Question 6**: During the day, I practice seeing the movement of the body. I see thoughts arising and ceasing automatically all day long. I can see the likes and dislikes that arise from thoughts. When I do a sitting meditation, I see the body breathing. I see Vedana (feelings) arise and cease by themselves. They’re impermanent. Sometimes it’s peaceful, but sometimes it’s not. I try to know the phenomena as they are. I stay with the ever-changing feelings of the mind and the body. Please advise.

**หลวงปู่:** ใจมันยังดิ้นรนอยู่ มันยังอยากดีอยากอะไร ดูออกไหมตัวนี้ เราเลยไม่ยอม รู้ธรรมดาๆ มันมีลุ้นด้วย รู้ไปเรื่อยๆ ไม่ต้องลุ้นว่าจะได้อะไรอย่างไร เมื่อไร จะดี ไม่ดี เราไม่ได้ฝึกเอาดี เอาสุข เอาสงบอะไรหรอก เราฝึกให้เห็นความจริงของร่างกายของจิตใจตัวเอง ดูไปธรรมดาๆ ใจมันยัง alert อยู่ กระตืนรือร้น อยากปฏิบัติ ให้รู้ทันตัวนี้ เดี๋ยวมันเกิน

**Luangpu:** The mind is still craving to be good. Can you see this? There’s anticipation for goodness, and that’s why you can’t know naturally. Keep being mindful without any anticipation about what and when you’ll attain something, whether that thing is good or bad. We’re not practicing for goodness, happiness, or peacefulness. We practice to see the truth of our own body and mind. Observe normally. Your mind is overly alert. It’s too enthusiastic to practice. Know so. This can be an excess to your practice.

**คำถาม 7:** ใช้การเจริญปัญญาในฌาน เข้าไปในอรูปฌาน จากฌานลำดับล่างขึ้นบน ถอยจากบนลงล่าง วันละครึ่งชั่วโมง ไม่กล้าทำนาน กลัวจิตจะทื่อและถลำ เดินจงกรมในชีวิตประจำวัน หมั่นรู้ทันการได้ยิน การเห็น การคิด ชอบไม่ชอบ และความอยาก บางครั้งม้างกาย เผากาย ดูธาตุ 6 พอทำมากๆ จะเหลือตัวรู้เด่นอยู่ตัวเดียว มีความคิดอยากปลีกวิเวก ขอหลวงพ่อแนะนำครับ

**Question 7**: I develop wisdom in Jhana (absorption). I enter Arupa-Jhana (formless absorption) at the lowest level and I rise up. Then, I descend down the levels. I do this for 30 minutes a day. I don’t dare to practice longer, as I’m afraid my mind will be dull and submerged in it. I practice walking meditation in daily life. I frequently am mindful of hearing, seeing, thinking, likes, dislikes, and cravings. Sometimes I mentally rip my body into pieces and burn them. I see the 6 elements. When I do this a lot, only the observing mind remains. I want to seek seclusion. Please advise.

**หลวงปู่:** ทำฌานให้หลวงพ่อดูสิ เข้าฌาน ดูสิได้วสีหรือยัง เก่ง ถอยออกมา มีโมหะติดมานิดหนึ่ง เห็นไหม ฉะนั้นเวลาเข้าฌานอย่าทิ้งสติ ทิ้งสติแล้วก็มันเคลิ้มๆ ไป แล้วบางทีจิตมันถอยออกมานิดหนึ่ง นิมิตมันเกิดได้ มีสติ สติสำคัญ ที่ทำอยู่ใช้ได้แต่ว่ามีสติเอาไว้ อย่าให้มันเคลิ้ม ลืมตัวเอง มันเคลิ้มอยู่นิดเดียวล่ะ มันเลยมีโมหะนิดๆ รู้สึกไหม ตอนที่เราออกจากสมาธิมามันมีโมหะแทรกอยู่หน่อย

**Luangpu:** Let me see you enter Jhana (absorption). I want to see whether you have Vasi (skills). You’re skilled. Now leave. Can you see that some Moha (delusion) is now with the mind? So, when you enter Jhana, keep mindfulness. If you’re mindless, you may be a bit sleepy, and when you leave Jhana, mental visions can result. Be mindful. Mindfulness is important. What you’re doing is good, but be mindful. Don’t let the mind be sleepy and forget yourself. There’s only a little sleepiness. That’s why there’s a bit of Moha (delusions). Can you see that when you leave Samadhi, a bit of Moha is blended in?

ค่อยๆ ฝึก ที่ทำอยู่ดีแล้ว ม้างกายได้เก่ง ม้างกายออกไปหมดแยกออกไปหมด ก็เหลือตัวรู้ตัวเดียว แล้วดูต่อไป รู้ก็ไม่เที่ยง รู้ก็ไม่ใช่ตัวเรา ดูให้เห็นตัวนี้ รู้ก็ไม่เที่ยง รู้ก็ไม่ใช่ตัวเรา

Practice more. You’re doing well. You rip the body apart well. Rip all parts out until only the knowing mind remains. Then further observe that the knowing mind is also impermanent and not-self. Observe until you see these characteristics of the knowing mind.

**คำถาม 8:** เดินจงกรมเป็นหลัก เพิ่งจะเห็นตัวรู้แยกออกมาดูสภาวะชัดครั้งแรก หลังๆ พอหายใจจะรู้สึกโหวงๆ กลางอก เหมือนเข้าสมาธิได้ไวขึ้น ชอบอุทาน “อุ๊ย” เวลาเกิดสภาวะใหม่ๆ ยังรู้สภาวะไม่ค่อยทัน เห็นตัวไม่ได้ดั่งใจบ่อย การรู้ว่ากายใจไม่ใช่เรา ยังอยู่ในระดับความคิด กราบขอคำแนะนำค่ะ

**Question 8**: I practice mainly by walking. I just saw the knowing mind that’s distinct from the observed phenomena. Lately, when breathing, I feel hollow in the middle of my chest. I feel that I can enter Samadhi quicker. I like to utter “oops” when new phenomena arise. I feel that my mindfulness isn’t quick enough to observe phenomena. I see dissatisfaction and frustration often. My understanding of the non-selfness of the body and mind is still at the thinking level. Please advise.

**หลวงปู่:** ไปทำอีกไป ทำสม่ำเสมอ ก็จะดีขึ้นๆ ล่ะ

**Luangpu:** Practice more. Practice regularly, and you’ll get better.

วันนี้เทศน์เท่านี้ เชิญกลับบ้าน พระอาคันตุกะนิมนต์ว่องไวหน่อย วันนี้หลวงพ่อมีธุระ

That’s it for today. Dismissed. Guest monks, please hurry up. I have some business today.

----- 670225 -----

**จากสังขตธรรมสู่อสังขตธรรม**

**From Composites to Non-Composite**

เมื่อวานเวียนเทียน ญาติโยมเยอะเหลือเกิน ใช้เวลาเวียนเทียนชั่วโมงครึ่ง แต่ต่อไปถ้าโบสถ์เสร็จไปเวียนเทียนที่โบสถ์จะเร็วขึ้น ไม่ต้องเดินเรียงแถว

There’s a candlelight procession yesterday. There were many people. The procession took an hour and a half. We’ll move this ceremony to the church once it’s finished. The procession will take less time there.

คนส่วนหนึ่งที่มาก็เป็นคนจีน คนจีนมาเยอะที่นี่ ก็น่าสงสาร เขาอยากได้ธรรมะ อุตส่าห์เดินทางมา บางคนมาอยู่แถวสวนเสือแถวอะไรนี่ เช้าๆ ไม่มีรถ เดิน เดินมาวัด เดิน จากหมู่บ้านมาก็ 2 กิโลเมตรแล้ว อยู่ไกลกว่านั้น เดิน เขาอดทนมาก เขาอยากได้ธรรมะ เอาไปให้ชีวิตมันพ้นทุกข์ พวกเรามีธรรมะอยู่แล้ว ก็สนใจหน่อย ถ้าวันใดธรรมะสูญหายไปจากบ้านเมืองเรา แล้วเราอยากได้ธรรมะขึ้นมาอีก ลำบาก ไปเรียนที่ประเทศอื่น ภาษาก็พูดกับเขาไม่ค่อยได้ เขามา หลวงพ่อก็เลยรู้สึกสงสาร ก็ดูแลเขามากหน่อย

Many people here are Chinese. I feel for them. They sought Dhamma and took a long trip to get here. Some stay near the Tiger Zoo. In the morning, there’s no public transportation, so they walked to the temple. It’s 2 kilometers from the closest village to this temple, and they live even farther away. They are very determined to get Dhamma to free their lives from suffering. You Thais have it easy, so pay more attention. If Dhamma disappears from our country, and then we want it, it’ll be difficult. You’d need to make an international trip and might face a language barrier. So, when they come, I need to take good care of them.

พวกเราอย่าเป็นใกล้เกลือกินด่าง แต่คนที่อยู่ใกล้ๆ ครูบาอาจารย์บางทีมันก็เป็นแบบนั้น ใกล้เกลือกินด่าง ไม่ได้สนใจ เมื่อก่อนหลวงพ่อไปเรียนกับครูบาอาจารย์ พอเข้าไปที่กุฏิครูบาอาจารย์ พวกพระอุปัฏฐากท่านร้องบอกกัน อยู่กัน 2 - 3 องค์ บอกพวกผึ้งมาแล้ว เรียกหลวงพ่อว่าเป็นผึ้ง มากินน้ำหวานแล้วก็ไป พวกท่านเป็นกบ อยู่กับกอบัว ไม่เคยได้กินเลย แต่กบจริงๆ มันก็กิน มันกินผึ้งที่มาหาดอกบัว แต่อันนี้ท่านเปรียบเทียบว่าอยู่ใกล้แต่ว่าไม่ได้ปฏิบัติจริงจัง สู้คนอยู่ไกลๆ ไม่ได้ มาตั้งอกตั้งใจเรียน

Don’t ignore good things that are close to you. Sometimes, people who are close to the masters can be like that; they ignore learning from the masters. When I went to visit my teachers, the teachers’ caretaking monks called me “a bee.” They thought I was like a bee getting nectar from flowers. They saw themselves as frogs guarding a lotus bush. The frogs never benefited from the nectar. But, actually, the frogs eat the bees that come near the lotus bush. The analogy was that the masters are like lotus flowers. The monks were close but didn’t really practice; the bees were better off since they got the nectar when they reached the flowers.

พวกเราก็พยายามตั้งอกตั้งใจเข้า ธรรมะของพระพุทธเจ้ายิ่งเราเรียนเราปฏิบัติมากเท่าไร เราจะอัศจรรย์ในธรรมะ เราจะเห็นความอัศจรรย์อยู่ 2 อย่าง คนอื่นอาจจะเห็นหลายอย่าง หลวงพ่อเห็นไม่มาก อย่างที่หนึ่งก็คือในโลกนี้ไม่มีอะไรเลยนอกจากทุกข์ เห็นคนเขาสนุกสนานกัน อยู่กับโลกเพลิดเพลิน เราภาวนา เรากลับเห็นว่าโลกไม่มีอะไร มีแต่ทุกข์ล้วนๆ มีทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่แล้วก็ทุกข์ดับไป เห็นอยู่แค่นี้ ความอัศจรรย์ใจอันที่สอง คืออัศจรรย์ใจในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ท่านค้นพบธรรมะที่เหนือโลกมาได้อย่างไร

So, pay close attention. The more you study and practice the Buddha’s Dhamma, the more you’ll be amazed by it. You’ll see two amazing things. Some people may see many, but I don’t see much. The first one is that the world is nothing but suffering. I see people get totally absorbed by worldly pleasures. But when I practice, I see the world as nothing but suffering. Suffering arises, stays, and decays. That’s it. The second is my amazement at the Buddha’s enlightening wisdom. How could he discover the truth that is above the world?

โลกไม่มีอะไร โลกเป็นแค่ความปรุงแต่ง หรือเรียกว่าสังขตธรรม เรียกง่ายๆ ว่าสังขาร สังขารมีหลายความหมาย สังขารขันธ์หมายถึงความปรุงดีปรุงชั่ว ปรุงไม่ดีไม่ชั่วของจิต สังขารในภาพใหญ่หมายถึงกายใจของเรา รูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น อันนี้เรียกว่าสังขาร ภาวนาไปก็จะเห็นสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป อันใหม่ก็เกิดขึ้นมาทดแทน

The world is empty; It consists only of compositions. This is called Sankhata-Dhamma, or Sankhara. Sankhara has many meanings. Sankhara Khandha is the aggregate of mental fabrications, which can be wholesome, unwholesome, or neutral. Sankhara in the big picture means our body and mind, or all physical and abstract phenomena. When you practice, you’ll see that all Sankhara is suffering. They arise, decay, and get replaced by the new arising ones.

อย่างพวกเราที่มาอยู่ตรงนี้ ก่อนที่พวกเราจะมาอยู่ตรงนี้ แผ่นดินตรงนี้อาจจะมีคนอื่นมีสัตว์อื่นเขาเคยอยู่มาก่อนแล้ว แล้วเขาล้มหายตายจากไป เราก็เข้ามาอยู่ตรงนี้ วันข้างหน้าเราก็ไม่อยู่ คนอื่นก็มาอยู่ ทุกอย่างเกิดแล้วก็ดับไปๆ ไม่เห็นว่ามันจะน่ายินดีพอใจอะไรกันนักหนา ถ้าไม่ใช่คนหลง จะไม่เห็นว่าโลกน่าอยู่หรอก โลกมันน่าอยู่สำหรับคนหลงเท่านั้น เราภาวนามากๆ เห็นโลกไม่มีอะไร มีแต่ทุกข์ ทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรมทั้งหลาย เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วก็หายไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป

Like, we’re now here. Before we arrived, this land might have been inhabited by other people or animals. They all decayed, so we could move in. In the future, we will decay and others will displace us. Everything arises and decays, and nothing is satisfying. If you’re not delusional, you won’t see the world as enticing. It’s enticing only for deluded people. When you practice enough, you’ll see the world as nothing but suffering. Physical and abstract phenomena rise and decay; they arise and cease. Nothing except suffering arises, stays, and decays.

พระโพธิสัตว์บารมีท่านเต็ม เจ้าชายสิทธัตถะ พ่อพยายามไม่ให้ท่านเห็นโลกข้างนอก เลี้ยงอยู่ในวังตลอด พอท่านหนุ่มขึ้นมา ท่านก็ออกไปดูข้างนอกบ้าง ก็ไปเห็นคนแก่ เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย แล้วก็เห็นนักบวช นักบวชหัวโล้นเรียกว่าสมณะ นักบวชมีหลายพวก ถ้านักบวชหัวโล้นอย่างหลวงพ่อเขาเรียกว่าสมณะ ท่านเห็น 4 อย่างนี้ เห็นคนแก่ เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย แล้วเห็นสมณะ ตอนท่านเห็นคนแก่ ท่านไม่เคยเห็น ท่านก็ถามนายฉันนะ ซึ่งเป็นคนขับรถให้ท่าน เป็นสารถี ถามว่านี่มันตัวอะไร ทำไมมันคดๆ งอๆ เดินระหกระเหินอย่างนี้ นายฉันนะก็ตอบว่านี่คือคนแก่ ท่านก็ถามทำไมมันเป็นอย่างนี้ได้ ฉันนะก็บอกว่าทุกคนเกิดมาถึงวันหนึ่งก็ต้องแก่ ท่านก็สลดสังเวช โอ้ ความหนุ่มสาวไม่จีรังยั่งยืน สุดท้ายก็ต้องแก่

The Bodhisatta (the one who’s to be self-enlightened) was ready. Prince Siddhattha’s dad tried to prevent him from seeing the outside world by keeping him inside the palace. When the prince got older, he went outside to see old, sick, and dying people. He also saw an ascetic. There are many types of ascetics; a bald ascetic is called a Samana (ascetic truth seeker). He saw four things: old people, sick people, recently deceased individuals, and a Samana. The prince had never seen old people before. So, when he did, he asked Channa, his charioteer, why someone’s body was crooked and moved slowly. Channa explained that this was an old person. The prince asked how someone could become old. Channa replied that everyone will age one day. The prince was disheartened by the impermanence of youth and inevitability of aging.

อีกคราวหนึ่งท่านเห็นคนเจ็บนอนโอดครวญ ท่านก็ถามนายฉันนะอีกว่าเขาเป็นอะไร บอกเขาเจ็บ ไม่สบาย และทุกคนก็ต้องเจ็บ หนีไม่พ้น ท่านก็สลดใจ อีกคราวหนึ่งเห็นคนตาย ญาติๆ หามไปเผา เดินตามร้องห่มร้องไห้ สงสัยว่าทำไมเอาคนไปเผา บอกนี่ตายแล้ว ทุกคนต้องตาย ท่านก็สลดสังเวช ชีวิตนี้ไม่เห็นจะดีวิเศษตรงไหนเลย ยังไม่ได้ตรัสรู้แต่บารมีเต็ม สังเกตไหมว่าที่ท่านเห็นคือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทีแรกท่านเห็น ท่านเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย แล้วก็รู้ว่าโลกนี้ไม่น่าชื่นชม ความสุขในโลกนี้ฉาบฉวยมาก

Next, he saw a moaning sick person. He asked Channa what had happened to the person. Channa explained that the person was sick, and illness is inevitable for everyone. The prince was again disheartened. Next, he saw relatives of a recently deceased person crying as they carried the body to the cremation site. When the cremation began, he asked Channa why they were burning someone. Channa explained that the person was dead, and death comes to everyone. He was disheartened again as he saw that life wasn’t so desirable. The prince hadn’t yet attained enlightenment, but he was ready. Did you notice that what he saw was aging, sickness, and death? At first, he saw old people, sick people, and a corpse. He knew that the world wasn’t so desirable. Worldly happiness was fleeting.

อีกคราวหนึ่งท่านออกไป ท่านไปเห็นสมณะ นักบวชหัวโล้น ถามฉันนะว่าพวกนี้คืออะไร พวกนี้คือพวกหาทางพ้นทุกข์ ท่านก็คิดว่า เอ๊ะ ความทุกข์มันมีได้ ทางพ้นทุกข์มันก็มีได้ ถ้าท่านอยากแสวงหาทางพ้นทุกข์ ท่านก็ต้องไปเป็นนักบวช ท่านก็เลยออกบวช คนไทยเราจะเรียนว่าท่านหนีออกจากวังไปบวช แต่ในตำราบางอันบอกท่านออกบวช ในขณะที่พ่อท่านน้ำตานองหน้าเลย ท่านไปลาออกไปบวช ไม่ได้หนี จริงๆ เป็นอย่างไรเราก็ไม่รู้หรอก เกิดมาไม่ทัน ท่านออกไปบวช ท่านก็ไปเพื่ออะไร ชัดเจน ไปเพื่อหาทางออกจากความทุกข์ ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น ไม่ใช่เพื่อความเฮงความรวย เพราะท่านรวยอยู่แล้ว ท่านเป็นรัชทายาท สิ่งที่ท่านอยากได้คือความพ้นทุกข์ อะไรที่ท่านเห็นว่าทุกข์ ก็ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตัวนี้ทำให้คนเป็นทุกข์ อยากให้พ้นสิ่งนี้ไป

Another time, he saw Samana, bald ascetics. He asked Channa who these people were. Channa told him they were seekers of a way out of suffering. So, this led him to think that if suffering exists, a way out can also exist. If he wanted to find a way out, he had to become a Samana. So, he entered Samana-hood. In Thailand, it is often taught that he fled the palace to become a Samana. But some texts mention that his father's face was full of tears when he told him that he would enter Samana-hood. I guess we won’t know what really happened. Why did he become a Samana? The reason was clear; he sought a way out of suffering and nothing else. He didn’t seek material wealth; he was wealthy and the heir to the throne. He wanted freedom from suffering. What did he see as suffering? Aging, sickness, and death–things that make people suffer. He sought a way to be free from them.

พอออกบวช งานแรกของคนที่ไปบวชเหมือนกันตั้งแต่ยุคโน้นยันยุคนี้ อยากพ้นทุกข์ สิ่งแรกที่ต้องทำคือนั่งสมาธิ เหมือนสูตรสำเร็จเลย ในใจของพวกเราทุกคนเป็นอย่างนั้น อยากพ้นทุกข์ ต้องไปนั่งสมาธิ ไปเดินจงกรม ท่านก็ไปฝึกนั่งสมาธิกับฤๅษี เข้าฌานได้ถึงฌานที่เจ็ด ฌานที่แปด ฌานที่เจ็ดเรียกอากิญจัญญายตนะ มันไม่ยึดทั้งจิตไม่ยึดทั้งอารมณ์ วางทั้งจิตวางทั้งอารมณ์ แล้วจิตรวมลงไปในความไม่มีอะไร เหลือแต่รู้อันเดียว นิ่งๆ สงบอยู่อย่างนั้น อากิญจัญญายตนะบอกว่าคล้ายนิพพานมาก เพราะในนั้นไม่มีเวลา ไม่มีความคิด ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีพระอาทิตย์ ไม่มีพระจันทร์ แหม ฟังแล้วคล้ายๆ พระนิพพานจังเลย แต่มันไม่เที่ยง นิพพานเป็นของเที่ยง

Once Prince Siddhattha became a Samana, the first thing that he did was practicing sitting meditation. This was the first step for those seeking liberation in that era. It remains unchanged to this day. In our minds, seeking liberation means doing sitting or walking meditation. He went to study meditation with Rishis, and was able to enter the 7th and 8th levels of Jhana (meditative absorption). The 7th Jhana is called Akincannayatana. In it, the mind gets detached from both the object and itself, and enters nothingness. Only consciousness and peacefulness remains. This 7th Jhana is very similar to Nibbana (absence of suffering–nirvana), because in it, there is no time, thoughts, people, animals, oneself, others, the sun, or the moon. It sounds very similar to Nibbana, but it is impermanent. Nibbana is permanent.

ท่านก็ฝึกเข้าฌานไป ฌานที่เจ็ดออกมาแล้วก็ทุกข์เหมือนเดิม ไปฝึกกับดาบสอีกคน ชื่ออุทกดาบส ฝึกจนได้ฌานที่แปด ใจมันเคลิ้มลงไปเกือบจะหมดความรู้สึก มีความรู้สึกเหลืออยู่นิดเดียว พอออกมาท่านก็พบว่ามันไม่ได้พ้นทุกข์อะไรเลย ออกมามันก็ทุกข์เหมือนเดิมอีก เพราะฉะนั้นการนั่งเข้าฌานไม่ใช่ทางที่จะพ้นจากความทุกข์ได้เลย เห็นไหมท่านตั้งเป้าให้ถูก ท่านตั้งเป้าว่าทำอย่างไรจะไม่ทุกข์ ส่วนพวกเราตั้งเป้าว่าทำอย่างไรจะมีความสุข ถ้าขืนเข้าฌานได้ โอ๊ย มีความสุขลืมโลกเลย อยากได้ความสุข

So, the prince practiced and noticed that when he left the 7th Jhana, suffering returned. He then went on to practice with another Tapasa (hermit) named Uddaka. He practiced until he attained the 8th Jhana, where the mind becomes so inactive that consciousness almost disappears. When he left the 8th Jhana, he found no liberation, as suffering returned. So, practicing Jhana wasn’t the way to liberation. Can you see that the prince set the right goal? He aimed for liberation from suffering, while most of us aim for happiness. If we could enter Jhana, we would attain a happiness beyond worldly pleasures, and that would satisfy us.

ทำบุญทำทานก็อยากรวยมีแต่อยากได้ทั้งนั้น ไม่มีใครอยากพ้นทุกข์ มีแต่อยากมีความสุข ทำอย่างไรจะมีความสุข ร่ำรวยแล้วมีความสุข มีชื่อเสียงแล้วมีความสุข มีคนนับถือเยอะๆ ยอมรับเยอะๆ มีความสุข ใจลึกๆ มันอยากหาความสุข มันเลยไปไม่ถึงพระนิพพานสักที อยากได้ความสุขก็ทำบุญไปสิ บุญเป็นชื่อของความสุข ชวนคนทำบุญง่าย เอาสวรรค์ เอาโชคลาภเอาอะไรดีๆ มาหลอกมาล่อ ยอมทุ่มเทเพื่อจะได้อันโน้นได้อานิสงส์อย่างนี้ คนส่วนใหญ่มันต้องการความสุข ไม่เหมือนพระโพธิสัตว์ ท่านเห็นโลกมันทุกข์ คนเรามันทุกข์ ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ท่านอยากพ้นทุกข์

When we make material donations, we crave wealth. No one wants to be free from suffering. We want happiness and seek how to be so. Our answers might be money, reputation, fame, or societal relevance. Deep down inside, we seek happiness. That’s why Nibbana seems beyond reach. If you want happiness, keep making merits. Punna (merit) is synonymous with happiness. It’s easy to invite someone to make material merits. You entice them in promises of heaven and good fortune. Tell them that their sacrifices will have benefits. Many people still want happiness, unlike the Bodhisatta (the one who seeks to be self-enlightened), who saw the world as suffering. People suffer; they must age, get sick, and die. The Bodhisatta sought liberation from this suffering.

ฉะนั้นลองวัดใจเราก่อน เราอยากพ้นทุกข์หรืออยากมีความสุข ถ้าอยากมีความสุข เราก็ทำทานไป รักษาศีลก็มีความสุข ทำสมาธิให้จิตสงบก็มีความสุข ก็ทำไปอย่างนั้น แล้วยินดีพอใจในผล ของบุญทั้งหลาย มีความสุขอยู่ไปนานๆ สุดท้ายก็ลงนรกอีกล่ะ มันไม่มีสาระแก่นสารจริง หลวงพ่อเห็นคนชวนกันทำบุญ หลวงพ่อสลดใจ พระพุทธศาสนายังดำรงอยู่ทำไมเราเอาของแค่นั้น ของเหนือกว่าบุญมันยังมีคือกุศล ทำไมไม่เอา กุศลเป็นเรื่องของความฉลาด ของปัญญา ของการลดละกิเลส เพื่อจะได้พ้นทุกข์ บุญเป็นเรื่องของการสั่งสม สั่งสมบุญไปแล้วก็จะได้มีความสุข

You can gauge yourself. Do you want to be free from suffering, or do you want happiness? If you want happiness, make Punna (merits), keep Sila (moral precepts), and practice peacefulness meditation. Keep doing that and enjoy the happiness that results from them. After a long period of such happiness, you may end up in hell, since this happiness lacks real substance. When I see people get together to make merits, I feel dejected. Buddhism still exists; why do people aim so low? Kusala (wholesomeness) is above Punna (merit). Why don’t you seek wholesomeness? Kusala (wholesomeness) is about the wisdom of reducing the mind’s impurities to be free from suffering. Punna (merit) is about accumulating good actions that result in happiness.

ทำไมมักน้อยในสิ่งซึ่งควรจะมักมาก ก็หลอกล่อกัน ทำอันนี้สิ ทำบุญอันนี้สิ จะได้อานิสงส์อย่างนี้ๆ มีความสุขอย่างนั้นอย่างนี้ มันเป็นเรื่องเล็กๆ เรื่องปลีกย่อยที่พระพุทธเจ้าไว้สอนพวกอินทรีย์อ่อน ธรรมะส่วนใหญ่ท่านก็ไม่ได้มานั่งสอนหรอกว่าทำตัวนั้นอานิสงส์อย่างนั้นอย่างนี้ ท่านสอนทาน ทำทานเพื่ออะไร ไม่ใช่เพื่อรวย ไม่ใช่เอาบุญ ทำทานเพื่อลดละความเห็นแก่ตัว ถือศีลก็ไม่ใช่เพื่อจะได้ไปขึ้นสวรรค์ ไม่ได้เพื่อจะเอาอะไร ถือศีลเพื่อจะขัดเกลาจิตใจของเรา กิเลสมันรุนแรงนัก ยังไม่มีสมาธิ ยังไม่มีปัญญาที่จะต่อสู้กับมัน ก็พยายามรักษาใจของเราไม่ให้ทำชั่ว ไม่ให้ทำผิดศีล ฉะนั้นศีลเลยเป็นเครื่องมือข่มใจไม่ให้ไหลตามกิเลสไป

Why aim so low when you could aim higher? People often lure each other into various kinds of merit-making, each with different expected happy results. This is a small matter. The Buddha taught this for those whose strength is weak. Most of the time, he didn’t specify the results for different kinds of merits. He taught Dana (donations) not for the accumulation of wealth and merits, but to reduce one’s selfishness. He taught Sila (moral precepts) not for a place in heaven, but to refine your mind. If your Kilesa (impurities) are too strong for Samadhi (stability) and Panna (wisdom) to develop, you use moral precepts to guard your mind from committing bad deeds. Sila is a tool to prevent your mind from giving in to impurities.

ถ้าสูงขึ้นไปคือสมาธิ เป็นเครื่องข่มกิเลสไม่ให้มาย้อมใจ เห็นไหมมันมีดีกรีของมัน ศีลเป็นเครื่องข่มใจไม่ให้ตามใจกิเลส สมาธิเป็นเครื่องข่มกิเลสไม่ให้มาย้อมใจได้ ปัญญาเป็นเครื่องประหัตประหารผลาญกิเลส นี่เครื่องมือสำคัญ ทีนี้พวกเราถือศีล หวังจะได้อย่างโน้น หวังว่าจะได้อย่างนี้ โฆษณากันจัง *“สีเลนะสุคะติงยันติ”* พระพุทธเจ้าสอนไว้ไหม สอน แต่สอนคนที่อินทรีย์ยังอ่อน รักษาศีลแล้วไปสุคติได้ *“สีเลนะโภคะสัมปะทา”* รักษาศีลแล้วจะรวย *“สีเลนะนิพพุติงยันติ”* มีศีลแล้วจะไปนิพพานได้ ตัวนี้ตัวสำคัญ ถ้าไม่มีศีลก็ไปนิพพานไม่ได้เหมือนกัน เพราะว่าสู้กิเลสไม่ไหว ท่านก็ยังอุตส่าห์แทรกนิพพานเอาไว้ให้ ไม่ได้สอนลอยๆ

Higher than moral precepts is Samadhi (stability). Samadhi prevents impurities from tainting your mind. Can you see the difference? Moral precepts involve the mind resisting giving in to impurities, but Samadhi prevents the impurities from corrupting the mind. Panna (wisdom) is the essential tool for the eradication of impurities. So, you keep the moral precepts in hope of attaining many advertised benefits. “Sila is the way to happiness.” Did the Buddha teach that? He did, but to people who lacked the capacity to develop further. “Sila is the way to wealth.” He also taught this. But, the crucial one is, “Sila is a step towards Nibbana.” Without moral precepts, you cannot reach Nibbana because you cannot combat your impurities. So, he also mentioned Nibbana when he taught about moral precepts.

ในขณะที่รุ่นหลังๆ มาพูดกัน โอ๊ย ถือศีลแล้วดีอย่างโน้นอย่างนี้ ชาติหน้าจะได้สวยๆ ไม่ต้องรอชาติหน้าให้สวยหรอก เดี๋ยวนี้ทำศัลยกรรมให้สวยได้ ไม่มีความหมายอะไรเลย หรือสมาธินั่งสมาธิแล้วอยากมีฤทธิ์ หลวงพ่อเคยได้ยินหลวงพ่อพุธพูด คนมาถามท่าน ทำสมาธิแล้วจะมีฤทธิ์ได้ไหม เหาะได้ไหม ท่านว่าได้ แต่จะไปฝึกมันทำไมล่ะ ฝึกแทบตายเลย เหาะได้คนเดียว เดี๋ยวนี้เขาทำเรือบิน เหาะได้ทีหนึ่งตั้ง 300 – 400 คน ไม่เห็นมีประโยชน์เท่าไรเลย ไปหัดเหาะ ท่านก็พยายามสอนว่าสิ่งซึ่งมันเหนือกว่าอิทธิฤทธิ์ก็ยังมี

The later generations speak of many great qualities achieved from keeping the moral precepts. You will attain good looks in your next life. There’s no need to wait for the next life; we have cosmetic surgery. So, good looks mean little. Or, you may want to practice sitting meditation and Samadhi to attain superhuman powers. I’ve heard Luangpor Pud himself say this. Someone asked him whether practicing Samadhi could lead to superhuman powers, like being able to fly. He said yes, but questioned the purpose. After so much dedication and effort, you could fly alone. But today, they build airplanes that can fly 300-400 passengers. So, superhuman flying ability isn’t that practical. He was trying to teach that something much better than superhuman powers exists.

เราทำสมาธิเพื่อข่มกิเลส ไม่ให้มันมีอำนาจครอบงำใจเรา ศีลเป็นเครื่องข่มใจไม่ให้ยอมแพ้กิเลส เพราะกิเลสยังแข็งแรงมาก เราไม่แข็งแรง เราข่มเอา ตั้งใจงดเว้น ส่วนสมาธิ จิตเราแข็งแรง กิเลสหนีไปซ่อนตัว พอสมาธิอ่อนลงเมื่อไร กิเลสกลับมาอีก ตัวที่จะล้างกิเลสได้คือตัวปัญญาที่หลวงพ่อพยายามสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน คือเรื่องปัญญา ทำไปเพื่อล้างกิเลส ไม่ใช่ทำเพื่อพอกพูนกิเลส อย่างเราทำบุญทำทานเห็นไหม เราซ่อนเร้นกิเลสเอาไว้เยอะแยะเลย จะหล่อพระก็อยากได้บุญ มันมีแต่คำว่าอยากได้ๆๆ แล้วมันจะพ้นโลกได้อย่างไร มันจะพ้นวัฏฏะได้อย่างไร จะพ้นวัฏฏะได้ มันต้องสิ้นอยาก ไม่ใช่หาทางสนองความอยากไปเรื่อยๆ

You practice Samadhi to suppress the impurities from taking over your mind. Moral precepts are the tool to suppress the mind from giving in to the impurities, because the impurities are very strong and your mind isn’t. So, you subdue your mind by making the intention to refrain from physical actions. For Samadhi, the mind is stronger and can cause the impurities to scatter away, but when Samadhi is weakened, the impurities will return. The tool to completely eradicate the impurities is Panna (wisdom). That’s why I teach Vipassana practice. It’s about wisdom to eradicate the impurities, not to accumulate them. Do you notice that when you make merits, you’re unaware of many impurities that are hidden in your mind? If you were to make merit by casting a Buddha statue, you crave merits. The mind is full of craving and is unable to free itself from the world and Vatta (cycles of rebirth). Liberation is achieved by being free from cravings, not by trying to satisfy growing cravings.

เวลานี้พระพุทธศาสนายังดำรงอยู่แต่เปลือกมันเยอะ ที่เปลือกมันเยอะเพราะอินทรีย์ของคนรุ่นนี้มันอ่อนลงๆ พระท่านก็หลอกล่อ ชวนทำบุญทำทานอะไรไป มันได้แค่นั้น แล้วถ้ามันขยันทำบุญทำทาน ก็ชวนมารักษาศีล ตอนที่หลวงพ่อออกสอนใหม่ๆ ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านยังท้วงหลวงพ่อเลย *“ปราโมทย์สอนยากไป ฆราวาสสอนมันทำทานรักษาศีลแค่นี้มันยังทำไม่ได้เลย”* ท่านบอกอย่างนี้ หลวงพ่อ *“ครับๆ”* เรื่องอะไรเราจะไปเถียงกับครูบาอาจารย์ ครับไว้ก่อน *“ครับๆ”* เชื่อไหม ไม่เชื่อ ความเชื่อของเรา มันเกิดจากปัญญา ถ้าเรายังไม่เห็นจริงด้วย ไม่เห็นด้วย เราไม่เชื่อ พื้นจิตของหลวงพ่อไม่เชื่อง่ายๆ เลย อย่างไหว้เจ้าไหว้อะไร หลวงพ่อไม่เชื่อง่ายๆ

Real Buddhism still exists today, but it’s under a thick encasement. This thickness comes from the decreasing strength of the students. So, teachers had to settle for enticing them to make merits. That’s all the teaching they could take. Once they’re accustomed to making merits, the masters encourage them to keep the moral precepts. When I first started to teach, some masters warned me that my teaching was too difficult. Teaching laypeople to make merits and keep moral precepts was already fruitless. I didn’t argue with the masters, so I acknowledged their advice. But, did I believe them? No. My belief comes from my wisdom. If I can’t see it for myself, I won’t believe it. My temperament is not to easily believe. Like, I didn’t easily believe in the Chinese rite of paying respect to dead ancestors.

หรือทำแล้วจะได้โน้นทำแล้วจะได้นี้ บริจาคเยอะๆ แล้วได้บุญเยอะๆ บริจาคเยอะไม่ใช่ได้บุญเยอะ พระพุทธเจ้าไม่เคยสอน เราไม่มีเงินสักบาทหนึ่ง เห็นคนเขาทำความดีแล้วเราดีใจกับเขา เราก็ได้บุญแล้ว ไม่ต้องเสียเงินเลย วิธีที่จะได้บุญมีตั้งเยอะตั้งแยะโดยไม่ต้องเสียเงิน แต่ส่วนใหญ่ก็หลอกให้เสียเงิน เสียเงินมากจะได้ขึ้นสวรรค์ชั้นสูง ไม่ไปเกิด ไม่อยากพูด มันโมหะทั้งนั้น จิตที่ประกอบด้วยโมหะมันจะไปไหน ก็ไปพิจารณาเอาเอง มันไม่ใช่ไปสวรรค์ชั้นสูงหรอก ฉะนั้นหน้าที่เราอย่าหยุดอยู่แค่บุญ ยกระดับขึ้นเป็นกุศลให้ได้ ถือศีลไม่ใช่เพื่อให้รูปงาม ทำทานไม่ใช่เพื่อให้ร่ำรวย ทำทานก็เพื่อลดละความเห็นแก่ตัว ถือศีลก็เพื่อไม่ทำตามใจกิเลส ข่มใจตัวเอง ทำสมาธิก็ไม่ใช่เพื่อมีอิทธิฤทธิ์มีปาฏิหาริย์ หรือนั่งแล้วมีความสุขแล้วก็เสพสุขอยู่แค่นั้น

I also didn’t believe in receiving something in return for donations. Some believe that with large donations come large merits. The Buddha didn’t teach it that way. If you’re penniless and you see someone committing a good deed and you happily approve, you gain some merit without sacrificing material wealth. There are many ways to gain merit without any material donations, but many people lure others to make large donations. They say a higher amount means a higher level in heaven. I didn’t want to argue. It’s all Moha (delusions). Where does someone who’s full of delusions go in their next life? You can consider this yourself, but I disagree that it’s a high level in heaven. So, your practice shouldn’t stop at making merits. You must elevate it to developing Kusala (wholesomeness). You keep moral precepts not for good physical looks. You make donations not to be rich. You make donations to tame your selfishness. You keep moral precepts to not giving in to impurities; this needs self restraint. You practice Samadhi not for superhuman powers or mindless happiness.

สมาธิก็ต้องฝึกให้ถูก สมาธิมีตั้งหลายชนิด แบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 2 กลุ่ม คือมิจฉาสมาธิ กับสัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธินั้นไม่เคยว่างจากโลกเลย แมวจะจับนก แมวต้องมีสมาธิ แต่เป็นสมาธิที่จดจ้องออกไปข้างนอก มันเป็นมิจฉาสมาธิ ไม่ประกอบด้วยสติ ขณะนั้นใจอยากจับนก อยากทำร้ายคนอื่น ไม่รู้ไม่เห็น มีโมหะ เพราะฉะนั้นสมาธิ ส่วนที่เรียกว่ามิจฉาสมาธิคือสมาธิที่ไม่ประกอบด้วยสติ อย่างเรานั่งสมาธิแล้วก็เคลิ้มเห็นโน่นเห็นนี่ ไม่มีสติ อันนั้นมันเป็นมิจฉาสมาธิ

You must practice right Samadhi (stability). There are many kinds of Samadhi, but they fall into 2 main types: Wrong Samadhi and Right Samadhi. Wrong Samadhi is everywhere. When a cat wants to catch a bird, the cat must have Samadhi (stability), but its stability is focused outside. It’s wrong because it lacks Sati (mindfulness). Its mind wants to catch and harm a bird; its mind lacks wisdom and is full of Moha (delusions). So, wrong Samadhi lacks mindfulness. If you do a sitting meditation, become half-asleep, start to see mental visions, and lack mindfulness, that is wrong Samadhi.

สัมมาสมาธินั้นประกอบด้วยสติ นี่คือตัวที่ชี้ขาดว่าเป็นมิจฉาสมาธิหรือสัมมาสมาธิ สัมมาๆ ทั้งหลายไม่ทิ้งสติ ขาดสติตัวเดียวไม่มีหรอก สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ ไม่มี ถ้าไม่มีสติ เพราะฉะนั้นสัมมาสมาธิก็ต้องประกอบด้วยสติ สัมมาสมาธิก็ยังแยกออกเป็น 2 ส่วน สมาธิที่จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว ทำให้จิตได้พักผ่อน จิตมีเรี่ยวมีแรง มีกำลัง อีกอันหนึ่งเป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่น สมาธิที่จิตสงบในอารมณ์อันเดียวมีสติอยู่ เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน สมาธิที่จิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เรียกว่าลักขณูปนิชฌาน ลักขณูปนิชฌานเกิดยากมาก ต้องเคยฝึกจริงๆ หรือสะสมบารมีมา

Right Samadhi has mindfulness. This is the indicator of whether the Samadhi is right or wrong. All the right Samadhi consist of mindfulness. Without Sati (mindfulness), there’ll be no right view, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, and right Samadhi. So, Sati is the essential ingredient of right Samadhi. Right Samadhi consists of 2 types. The first type is where the mind is at peace with an object. This allows the mind to rest and gain strength. The second type is where the mind is stable. The first type is called Aramanupanijhana (object-focusing stability). The other type where the mind is a stable, knowing, awakened, and blissful observer is called Lakkhanupanijhana (characteristic-focusing stability). It’s hard to attain this second type of Samadhi unless you’re truly dedicated to practice, or have accumulated its practice from previous lives.

เมื่อเช้ามีทิดคนหนึ่งเรียนกับหลวงพ่อมานานนักหนาแล้ว เกิน 10 ปี หรือจะถึง 20 ปีแล้วด้วยซ้ำไป ภาวนาไม่ได้มีสัมมาสมาธิ ภาวนาก็เอาแต่เพ่งให้สงบ เมื่อเช้าหลวงพ่อเลยให้ยาแรง หลวงพ่อพิจารณา ไม่ใช่ให้ยาส่งเดช ไม่ใช่เป็นครูบาอาจารย์บ้าเลือด เจอหน้าใครก็ให้ยาแรง คนไข้ตายหมด หลวงพ่อก่อนจะให้ยาตัวนี้หลวงพ่อพิจารณาแล้ว คนนี้พร้อมแล้วที่จะรับยาแรง มาถามหลวงพ่อว่าทำอย่างไรจะภาวนาดีกว่านี้ หลวงพ่อบอกว่าเลิกภาวนาไป ที่ทำอยู่นั้นไม่มีประโยชน์อะไรเลย พอได้ยินคำนี้ใจสลดเลย ใจสลดแทบจะร้องไห้เลย

This morning, one of this temple’s ex-monks came to see me. He had been practicing for more than 10 or 20 years. His practice didn’t have Right Samadhi. He practiced by over-focusing to attain peacefulness. So, I gave him strong medicine. I carefully consider before giving this to someone. I’m not a reckless teacher who always gives out harsh teachings. If I gave strong medicine to everyone, many patients would die. But I felt he was ready for it. He asked me how to practice better. I told him to stop practicing. What he was doing was useless. When he heard this, he was so disheartened and almost cried.

หลวงพ่อก็ถามเห็นไหมใจมันสลด เห็น รู้ไหมที่มันสลดลงมาเพราะหูได้ยินเสียง ได้ยินคำพูดของหลวงพ่อแล้วก็แปลความหมาย พอแปลความหมายออกมา จิตมันสลดใจด้วยตัวเอง อยากจะร้องไห้เลย เห็นไหม จิตมันสลด พอเห็นที่จิตสลดปุ๊บ จิตที่สลดก็ดับ จิตผู้รู้ก็ตั้งมั่นขึ้นมาทันทีเลย ตัวผู้รู้ ถ้าเมื่อไรเรามีสติ รู้ทันสภาวะที่กำลังมีกำลังเป็น ตัวรู้จะเกิดขึ้นอัตโนมัติ อาศัยสติรู้ทันสภาวะ ทีนี้สภาวะที่หลวงพ่อให้คนนี้ดู หลวงพ่อเล่นยาแรง เลิกปฏิบัติไปเถอะ ถ้าอยากดีกว่านี้ เลิกปฏิบัติไป ที่ทำมา 20 ปี พอได้ยิน ฟังแล้วใจสลดอย่างแรง เสียใจ บอกเห็นไหมเสียใจ เห็น ทันทีที่เห็น ความเสียใจก็ขาดสะบั้น จิตก็ดีดผางขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วชี้ให้เขาดู ตรงนี้คือจิตผู้รู้ล่ะ

I asked him whether he saw his mind’s sadness. He said yes. I asked whether he knew that this sadness came from listening to my voice and interpreting. Once the mind could understand the words, the mind became sad by itself and the body almost cried. I asked whether he saw the disheartened mind. Once he could see the disheartened mind, the disheartenment disappeared and a stable, observing mind arose. When mindfulness recognizes the occurring phenomenon, the knowing mind will arise automatically. But the phenomenon I used to teach him was strong medicine. That’s the phrase, “stop practicing. What you’re doing is useless. If you want to get better, stop practicing.” Those words caused a strong disheartenment. I then asked whether he could see the sadness. Once he saw it, sadness immediately ceased and the knowing, awakened, blissful, observing mind sprang up. I then pointed out that the knowing mind is occurring.

เราทำขึ้นมาไม่ได้ตรงนี้ เพราะว่าจิตเป็นอนัตตา สั่งให้เป็นผู้รู้ไม่ได้ อาศัยสติรู้ทันสภาวธรรมที่กำลังมีกำลังเป็น ตัวผู้รู้มันจะเกิดขึ้น อย่างที่ครูบาอาจารย์สอน ส่วนใหญ่ก็จะสอนหลงแล้วรู้ๆ หลงก็เป็นสภาวธรรม ถ้าเรามีสติรู้ว่าจิตหลง จิตหลงก็ดับ จิตผู้รู้ก็เกิด แต่คนนี้ให้ดูจิตหลงไม่พอแล้ว ต้องเล่นของหนักๆ กิเลสตระกูลที่ดูง่ายที่สุดคือโทสะ ดูง่ายที่สุด ความเสียใจเป็นโทสะ มันดูง่าย

You cannot make this happen, because Citta (the mind) isn’t self. You can’t make it an observer. The mind needs to be mindful of the occurring phenomenon in order to be an observer. This is like what many teachers teach. Many of them teach you to be mindful of the mind that has wandered off. The mind that wanders off is a phenomenon. Once you’re mindful of that mind that’s wandering off, the wandering off will cease and a stable, observing mind will arise. But for this student, letting him observe the mind that wanders off was no longer sufficient. He needed to observe a strong phenomenon. Strong, easy to observe phenomena are Dosa (aversion). They’re the easiest to observe. Disheartenment is a Dosa. It’s easy to see.

เหมือนหลวงปู่ดูลย์บางทีท่านก็เล่นของแรง มีพระคิดว่าตัวเองเป็นพระอรหันต์ ลูกศิษย์ท่านมีองค์หนึ่งคิดว่าตัวเองบรรลุพระอรหันต์แล้ว ภาวนาอยู่ที่พนมรุ้ง ใครเคยไปไหมพนมรุ้ง พอคิดว่าบรรลุพระอรหันต์ ดีใจ แล้วก็นึกถึงพระเพื่อนด้วยกัน นึกถึงหลวงปู่ดูลย์ โอ๊ย พวกนี้คงจะไม่บรรลุเหมือนเราหรอก จิตใจเกิดมหากรุณา เดินจากเขาพนมรุ้งเข้ามาที่วัดบูรพารามที่สุรินทร์ ระยะทางไม่ใช่ใกล้ๆ กี่สิบกิโลเมตรก็ไม่รู้ เดินมาถึงนี่ค่ำแล้ว แล้วก็เที่ยวเคาะประตูกุฏิโน้นกุฏินี้ บอกว่ามีพระอรหันต์มาแล้ว มาฟังธรรม เคาะไปจนถึงกุฏิหลวงปู่ หลวงปู่ก็รู้ว่าโดนวิปัสสนูปกิเลสเข้าแล้ว แต่แก้ยาก ก็เลยบอกว่าเดี๋ยวนิมนต์พระอรหันต์ไปพักในโบสถ์ก่อน เช้าๆ แล้วค่อยคุยกัน ตอนนี้ดึกแล้วคนเขาง่วง เขาฟังธรรมไม่ได้หรอก ท่านก็ยอมเข้าไปพักอยู่ในโบสถ์

Luangpu Dune also sometimes gave strong medicine. One of his monk students thought that he became an Arahant (the fully enlightened one). He was practicing in Phanom Rung. Has anyone been there? When he thought he attained Arahantship, he was delighted. He then thought of fellow monks. He thought of Luangpu Dune, and felt that these monks hadn’t yet attained full liberation. His mind had a great compassion. So he walked from Phanom Rung to Wat Buraparam in Surin. It was a long trek of many tens of kilometers. He arrived in the evening and started knocking on many abodes’ doors, asking to be listened to. He kept going until he knocked on Luangpu’s abode’s door. Luangpu knew that his mind was taken over by Vipassanūpak-kilesā (impurities that arise when cultivating wisdom), but it’s hard to fix. So, Luangpu invited him to take a rest in the chapel, saying that he’d have a conversation with him in the morning. He said that since it was late in the evening, monks would be too sleepy to listen to the teaching. So, the student complied and took a rest in the chapel.

พอเช้าขึ้นมาหลวงปู่ก็พยายามแก้ให้ แก้อย่างไรก็แก้ไม่ตก เพราะว่าใจมันฝังแน่นเลยว่าบรรลุพระอรหันต์แล้ว หลายวันเข้าหลวงปู่ก็เลยใช้ไม้ตาย หลวงปู่ยั่วให้โมโห *บอก “สัตว์นรก ไปให้พ้น ไสหัวไป”* พระอรหันต์โกรธ โกรธแล้วยังไม่เห็นว่า*โกรธ “โอ๊ย หลวงตาดูลย์ เราจะมาโปรดแล้วยังไม่เอาก็ช่าง หลวงตาดูลย์ไม่ใช่แม่เรา”* บอกอย่างนี้ด้วย แทนที่หลวงตาดูลย์ไม่ใช่พ่อเรา กลับบอกหลวงตาดูลย์ไม่ใช่แม่เรา

In the morning, Luangpu tried to teach him, but was unsuccessful. His mind was convinced that it had attained full enlightenment. After many days had passed, Luangpu used his strong weapon. He provoked the student’s anger by saying, “You hellspawn, get out of my sight!” This false Arahant became angry but didn’t realize it, so he replied, “Oh, Luangta Dune, I came to teach you, but you didn’t want to listen. But I don’t care anymore; you’re not my mom.” He used the word “mom” instead of “dad” when addressing Luangpu.

เดินออกจากวัดบูรพารามไป เดินไปถึงวัดป่าโยธาประสิทธิ์ เดี๋ยวนี้มันเป็นวิทยาลัยครูอะไรอยู่ตรงนั้น ห่างออกไป 3 กิโลเมตร โกรธหลวงปู่อยู่ 3 กิโลเมตร พอไปถึงหน้าวัดป่าโยธาประสิทธิ์ นึกขึ้นได้ เฮ้ย นี่มันโกรธ เห็นสภาวะ ความหลงผิดดับทันทีเลย พอเห็นสภาวะปุ๊บ จิตมันตั้งมั่นขึ้นมา เห็นอะไร เห็นโกรธ ฉะนั้นตัวตระกูลโกรธเป็นกิเลสที่ดูง่ายที่สุด ตระกูลหลงดูยากที่สุด

He stormed out of Wat Buraparam and walked to Wat Pa Yotha Prasit. Right now, there’s a teacher’s college there. It’s 3 kilometers from Wat Buraparam. The student was angry during the entire trek. When he reached the gate of Wat Pa Yotha Prasit, he became mindful of his anger. He saw the anger phenomenon. His delusion immediately ceased. Once the mind sees a phenomenon, it becomes a stable observer. Dosa (aversion) is the family of phenomena that’s easiest to observe, while Moha (delusion) is the most subtle.

อย่างบอกหลงแล้วรู้ๆ อันนี้พูดเอาง่าย แต่จริงๆ คนมันหลงทั้งวัน มันไม่รู้หรอก ยาก ฉะนั้นดูกิเลสที่เรามี เห็นชัดๆ เอาตัวไหนก็ได้ ทีนี้พอหลวงพ่อ*บอก “เฮ้ย เลิกปฏิบัติเถอะ ที่ทำอยู่ไม่ได้เรื่องเลย”* ใจสลด สติเห็นว่าใจสลด ผู้รู้ก็ตั้งขึ้นมา จิตเกิดปีติ มีปีติน้ำตาจะไหล บอกเห็นไหมมีปีติเกิด เห็น ปีติดับ จิตตั้งมั่น ฉะนั้นตัวรู้เองก็สั่งให้เกิดไม่ได้ ถ้าสติเรารู้ทันสภาวะที่กำลังมีกำลังเป็น จิตมันจะดีดตัวขึ้นมาเป็นตัวรู้เอง

The teaching of knowing the mind that has just wandered off is easy to say. But, for people who are just starting out, their minds wander off all day, and they don’t even realize it. It’s a difficult practice. So, observe the impurities that you clearly recognize, whatever they may be. Just like I told the ex-monk, “hey, stop practicing. Whatever you’re doing is useless.” His mind was disheartened, and his mindfulness knew it. So, the observing mind arose. The mind also had Piti (joy), and tears filled his eyes. So, I asked him whether he saw the joy arising. He did. The joy then ceased, and his mind became stable. So, you cannot control the arising of the observing mind. If mindfulness recognizes the occurring phenomena, the observing mind will emerge immediately.

อย่างตัวแรกจิตเสียใจ รู้ว่าเสียใจ จิตก็เป็นผู้รู้ตั้งมั่นขึ้นมา ตัวที่สองจิตดีใจ มีความสุข มีปีติ โหย น้ำหูน้ำตาจะร่วง ถ้าปล่อยให้ปีติครอบงำจิตก็ถือว่าใช้ไม่ได้อีกแล้ว เห็นไหมปีติมันไม่ใช่ของไม่ดี ปีติในธรรมะเป็นของดี แต่เป็นของดีก็ไม่ควรจะติด เพราะเราอยากพ้นทุกข์ เราต้องพ้นความปรุงแต่ง ปีติก็เป็นความปรุงแต่งอันหนึ่ง พอมีปีติ รู้ว่ามีปีติ จิตมันก็วางปีติ ตั้งมั่นขึ้นมา บอกจำไว้ นี่ล่ะคือสภาวะผู้รู้ล่ะ เมื่อมีสภาวะเป็นผู้รู้แล้ว ต่อไปไม่ว่าสติจะระลึกรู้รูปธรรมหรือนามธรรม ปัญญามันจะเกิด จิตที่เป็นผู้รู้คือจิตที่ทรงสมาธิ ชนิดลักขณูปนิชฌาน สามารถเห็นไตรลักษณ์ได้ ไม่ใช่สงบนิ่งอยู่ในอารมณ์

First, there was the disheartened mind. After knowing so, the observing mind arose. Next, the mind was filled with Piti (joy) to the point of tears filling the eyes. Letting Joy entrap you is a mistake. Piti (joy) isn’t something bad. Joy in Dhamma is good, but attachment, despite its goodness, is not. The goal is to be free from suffering, which means being free from compositions. Joy is a composition. When the mind knows that it is filled with Joy, it will let go of that joy, and a stable, observing mind will arise. I told him to remember the stable, observing mind well. Once you’re familiar with the phenomenon of the stable, observing mind, mindfulness of physical or abstract phenomena will lead to wisdom. An observing mind is a stable mind of the Lakkhanupanijhana (characteristic-observing) type. It can see Trilaksana (three characteristics of compositions); it does not remain peacefully immersed in the object.

เพราะฉะนั้นพอจิตมันดีดขึ้นมาแล้วสติระลึกรู้กาย มันจะเห็นว่ากายเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่เรา จิตเป็นผู้รู้ตั้งมั่นอยู่ สติระลึกรู้เวทนา คือความสุขทุกข์ในร่างกาย ก็จะเห็นสุขทุกข์ในร่างกายไม่ใช่เรา จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ สติระลึกรู้เวทนาทางใจ ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ ในใจ ก็จะเห็นเวทนาในใจเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่เรา สติระลึกรู้ความจำได้หมายรู้ อันนี้ต้องประณีตถึงจะเห็น ข้ามไปก่อนก็ได้ วันหลังก็เห็น

So, when the stable, observing mind arises and mindfulness knows the body, the mind will see the body’s Trilaksana, and will see the body as non-self; the mind remains a stable observer. When mindfulness recognizes Vedana, which are physical feelings of comfort or discomfort, the mind will see that the physical feelings are non-self. When mindfulness recognizes mental feelings of happiness, sadness, or equanimity, the mind will see that the mental feelings have Trilaksana, and are non-self. Recognizing memory and perception with mindfulness is subtle, so we will skip talking about it, but you can see it later one day.

ความจำได้ไม่ใช่เรื่องแปลก จำได้ว่าคนนี้ชื่ออะไร คนนี้เป็นลูกใคร จำง่าย ถนนหน้าวัดวิ่งไปทางนี้ จะไปบ้านบึง จำอย่างนี้จำธรรมดา จำระดับลึกขึ้นมานิดหนึ่งก็จำสัญลักษณ์ เห็นไฟแดงแปลว่าต้องหยุด เห็นไฟเขียวก็ว่าไปได้ อันนี้จำสัญลักษณ์ได้ อันนี้ก็เป็นสัญญา ความจำได้ จำสัญญาชั้นเดียว สัญญา 2 ชั้น สัญลักษณ์ทั้งหลาย

Memory isn’t something exotic. It’s remembering people’s names or their relatives; it’s knowing that the road in front of this temple leads to Ban Bueng. This is a regular memory. A slightly deeper one is remembering the symbols, like red light means stop, and green light means go. This is also Sanna (memory and perception). Sanna can have up to two layers. The second layer remembers the symbols.

อีกอันหนึ่งหมายรู้ หมายรู้มีหมายรู้ถูกกับหมายรู้ผิด ปุถุชนทั้งหลายหมายรู้ผิด เพราะฉะนั้น ท่านถึงยังไม่ค่อยพูดถึงสัญญา เพราะตอนนี้เรามีสัญญาผิด ท่านก็สอน บอกให้พยายามสร้างสัญญาที่ถูก เวลาสติระลึกรู้กาย สัญญาที่ถูกก็คือดูลงไป ร่างกายไม่ใช่ของสวยของงาม ร่างกายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าหมายรู้กายว่าไม่สวย ไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี่เรียกว่ามีสัญญาถูก ถ้าหมายรู้จิต มันไม่มีสวยไม่มีงามหรอก มันไม่มีร่างกาย หมายรู้นามธรรมก็จะเห็น เออ สุข ทุกข์ ดี ชั่ว หรือจิตใจเราไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนี้หมายรู้ถูก ไม่ใช่ตัวเรา

Another part of Sanna is perception. There can be right or wrong perceptions. Unenlightened people have wrong perceptions; that’s why the Buddha didn’t teach much about Sanna. Right now, we have wrong perceptions. So, the Buddha taught us how to adjust our perceptions. The right perception when you observe the body is that the body is undesirable. It is impermanent, in conflict and decay, and isn’t self. Right perspective means seeing the body as unattractive, impermanent, in conflict and decay, and isn’t self. When perceiving the mind, there’s no attractiveness, since it’s not physical. Right perspective means seeing the mind, wholesomeness, and unwholesomeness as impermanent, in conflict and decay, and isn’t self. The right perspective sees non-selfness.

พอจิตเรามีสมาธิพอแล้ว ตั้งมั่นเป็นผู้รู้แล้ว แล้วมันไปรู้ร่างกายแล้วรู้นิ่งๆ เฉยๆ อยู่กับกาย อันนั้นจิตสงบอยู่กับกายเฉยๆ เป็นอารัมณูปนิชฌาน มีสติ เป็นสัมมาสมาธิชนิดสงบเฉยๆ ถ้าอยากให้มันเจริญปัญญา พอจิตเราตั้งมั่นแล้ว สติระลึกรู้ร่างกาย หมายรู้ความเป็นไตรลักษณ์ของกายไปเลย สติเกิดไประลึกรู้เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ ก็หมายรู้มองมันเข้าไปในมุมของไตรลักษณ์ สติไปรู้สังขาร ความปรุงดีปรุงชั่ว เช่น โลภ โกรธ หลงอย่างนี้ หมายรู้มันไป

When your mind has sufficient Samadhi (stability) and is a stable observer, it may be mindful of the body and stay still with the body. That mind is peacefully attached to the body, and has Aramanupanijhana (object-focusing) quality; the mind has the right Samadhi of the peaceful type. But if you want to cultivate wisdom with a stable, observing mind, perceive Trilaksana (the three characteristics) of the body. When the mind knows Vedana (feelings), perceive Trilaksana of the feelings. Do the same with mental compositions, whether it is wholesome or unwholesome, like greed, anger, or delusions.

ถ้าเห็นแต่ตัวโลภ เห็นตัวโกรธ ตัวหลง แล้วเราไปจ้องอยู่ที่ตัวโลภ ตัวโกรธ ตัวหลง ก็เป็นสมาธิชนิดแรก คือสงบอยู่ในอารมณ์เดียว แต่ถ้าเราหมายรู้ลงไป โลภ โกรธ หลงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มอง มองรูปธรรมนามธรรมทั้งหลายในมุมของไตรลักษณ์ อันนี้ล่ะเรียกว่าหมายรู้ถูก เป็นการมองให้ถูกมุม ถ้าภาษายุคนี้ก็คือมองให้ถูกมุม มองต่างมุมจากที่เคยมอง มุมที่เคยมองก็คือร่างกายนี้คือตัวเรา สุขทุกข์ ก็เราสุขเราทุกข์ จำได้หมายรู้ ก็เราเป็นคนจำได้หมายรู้ ปรุงดีปรุงชั่ว ก็เราปรุงดี เราปรุงชั่ว จิตใจก็เป็นตัวเรา มันเคยแต่หมายรู้ผิด

If you see greed, aversion, or delusions and you focus on them, you have the first type of Samadhi, which is the mind peacefully immersed in one object. But if you see greed, aversion, and delusions as impermanent, in conflict and decay, and non-self, you perceive the phenomena as having Trilaksana. This is the right perception. It’s seeing phenomena from the right angle, which is different from the angle that you used to see. The angle that you used to see is that the body is self. When happiness or sadness arises, you see yourself as being happy or sad. When you remember or perceive something, it’s you who remembers or perceives. It’s you who fabricates wholesomeness or unwholesomeness; the mind is self. These are the wrong perceptions.

มาหัดหมายรู้ใหม่ หมายรู้ให้ถูก เห็นร่างกายก็หมายรู้ไป ไม่ใช่เรา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นสังขาร ความปรุงดีปรุงชั่ว ก็หมายรู้ไป โลภ โกรธ หลง ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หัดหมายรู้อย่างนี้ อย่างนี้เรียกว่าหัดหมายรู้ ยังไม่ขึ้นวิปัสสนาแท้ๆ หรอก วิปัสสนาแท้ๆ มันหมายรู้โดยไม่ได้เจตนา สติระลึกรู้รูปธรรมนามธรรมโดยไม่ต้องเจตนา จิตตั้งมั่นโดยไม่เจตนาให้ตั้งมั่น จิตไปหมายรู้รูปธรรมนามธรรมว่าเป็นไตรลักษณ์โดยไม่ได้เจตนา เห็นไหมมันไม่มีคำว่าเจตนา เพราะฉะนั้นต้องค่อยๆ ฝึก ทีแรกก็เจตนาไปก่อน พอหมายรู้ถูก ต่อไปมันก็คิดถูก คิดถูกต่อไปจิตมันก็เชื่อ ก็มีความเห็นถูก ค่อยๆ ฝึก

Practice developing new, correct perceptions. When observing the body, perceive it as impermanent, in conflict and decay, and non-self. Do the same with mental fabrications. Perceive greed, aversion, and delusions as impermanent, in conflict and decay, and non-self. This is how you develop the right perception. But, this isn’t yet true Vipassana (wisdom cultivation). True Vipassana is having the right perception without intention or induction. Sati (mindfulness) observes physical and abstract phenomena without intention. The mind is stable without your intention. The mind perceives Trilaksana of physical and mental phenomena without intention. Note that intention is not involved here. So, carefully practice. At first, it’s okay to have intention to perceive correctly. Right perception leads to right thoughts. Right thoughts lead to the mind’s right view. Practice steadily.

แต่ถ้าเราไม่มีจิตที่เป็นผู้รู้ ไม่มีจิตตั้งมั่น ไม่ต้องมาพูดถึงสิ่งเหล่านี้เลย ถ้าไม่มีจิตผู้รู้จะแยกขันธ์ไม่ได้ เราจะรู้สึกว่ากายใจเป็นก้อนเดียวกันหมดเลย แต่พอเรามีจิตผู้รู้ สติระลึกรู้กาย มันเห็นกายกับจิตเป็นคนละอัน เรามีจิตผู้รู้ สติระลึกรู้เวทนา เราก็เห็นเวทนากับจิตเป็นคนละอัน จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ สติระลึกรู้สัญญา รู้สังขาร มันก็จะเห็นสังขาร สัญญา ไม่ใช่ตัวเรา เป็นไตรลักษณ์ ปัญญามันจะเกิดตรงนี้ ถ้าไม่มีจิตที่ตั้งมั่นจะแยกขันธ์ไม่ได้ แยกขันธ์ไม่ได้จะทำวิปัสสนาไม่ได้ เพราะวิปัสสนาจะดูสภาวะทีละอันๆ รูปธรรมเกิดแล้วดับ เวทนาเกิดแล้วดับ สัญญาเกิดแล้วดับ สังขารเกิดแล้วดับ จิตเกิดแล้วดับ อย่างนี้ถึงจะเป็นวิปัสสนา ถ้าขันธ์ 5 รวมกันเป็นก้อน มันก็เป็นตัวเราขึ้นมา ทำวิปัสสนาไม่ได้จริง

Without a stable, knowing mind, all of the above is impossible. Without a stable, knowing mind, the Khandha (aggregates) won’t separate. You’ll feel the body and the mind as one big entity. But with a stable, knowing mind, when you observe the body, you’ll see the body and the mind as separate entities. With a stable, knowing mind, this separation also happens between the knowing mind and Vedana (feelings), Sanna (memory and perception), and Sankhara (mental compositions). The knowing mind will see Trilaksana in Vedana, Sanna, and Sankhara. Seeing Trilaksana gives rise to wisdom. If you lack a stable, knowing mind, you cannot practice Vipassana, because when you practice Vipassana, you will see each phenomenon arising and ceasing. The physical arises and ceases. Feelings arise and cease. Memory and perception arise and cease. Mental compositions arise and cease. The mind itself also arises and ceases. This is Vipassana. If all five Khandha (aggregates) fuse into one entity, self arises, and you cannot truly practice Vipassana.

หลวงตามหาบัวท่านพูดได้เด็ดขาดมากเลย น่าฟัง ท่านก็สอนอะไรไว้เยอะแยะ แต่ประโยคนี้ถึงใจ ท่านบอกว่า “ถ้าแยกธาตุแยกขันธ์ไม่ได้ อย่ามาคุยกับเราว่าเจริญปัญญา” ทีนี้จะแยกธาตุแยกขันธ์ได้ จิตต้องเป็นผู้รู้ ต้องตั้งมั่น จิตเป็นผู้รู้ได้ เพราะสติไประลึกรู้สภาวธรรมที่กำลังมีกำลังเป็น

Luangta Maha Bua said it well. He taught many things, but this sentence really touched me. He said, “if you cannot separate the aggregates, don’t tell me you’re developing wisdom.” In order to separate the aggregates, the mind must be a stable observer. The mind will be a stable observer by observing the occurring phenomena.

อย่างเด็กเมื่อกี้นี้ ไม่เด็กแล้วล่ะ อายุสัก 40 แล้วกระมัง จิตสลด โดนหลวงพ่อแกล้ง แทบร้องไห้เลย ร้องแล้วล่ะแต่ร้องอยู่ในใจ หลวงพ่อชี้ให้ดู เห็นไหมจิตมันสลดแล้ว สติระลึกตามที่หลวงพ่อบอก เฮ้ย สลดจริงๆ ความสลดขาดสะบั้นเลย ตัวจิตที่เศร้าโศกตัวนั้นมันเป็นโทสะ มันดับทันที จิตก็ตั้งมั่นขึ้นมา ผู้รู้เกิด นี่วิธีให้ผู้รู้เกิด คือรู้สภาวะ ถ้ารู้สภาวะอย่างที่มีที่เป็นได้ ตัวผู้รู้ก็จะเกิด

Like the kid I mentioned earlier, actually, he’s not a kid anymore. He must be around 40. I intentionally disheartened him. He almost cried physically, but he was actually crying inside. When I pointed out his disheartenment, his mindfulness recognized it. After he became mindful of the disheartenment, it immediately vanished. The disheartened mind is of the Dosa (anger/aversion) type, so it ceased immediately. The mind then became a stable observer. Knowing phenomena as they are gives rise to a stable, observing mind.

อีกวิธีหนึ่งเป็นวิธีทำฌาน ไม่ได้สอนพวกเรา พวกเราทำฌานไม่เป็นยุคนี้ ที่เรียกว่าฌานๆ ยังไม่ใช่หรอก นั่งทำอย่างโน้นทำอย่างนี้ ไม่ใช่หรอก เรียกให้มีกำลังใจว่าเข้าฌานนั้นฌานนี้ เวลาเข้าฌานจริงมันไม่มานั่งนับหรอกว่านี่ฌานอะไร นับมันนับทีหลังออกมาแล้วมันถึงจะมานั่งนับได้

Another way is to enter Jhana. I’m not teaching you this; most people today cannot attain Jhana. Many people refer to their practices as “entering Jhana,” but they’re not; “entering Jhana” has been used as a euphemism. When the mind actually attains Jhana, it doesn’t pay attention to which level of Jhana it is in. You need to exit Jhana first before you can determine the levels you were in.

พอจิตเราตั้งมั่น เราจะเห็นเลยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณคือตัวจิต เกิดขึ้นแล้วดับไป มีขึ้นแล้วก็หายไป ทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรม ทั้งกายทั้งใจ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีแล้วก็หายไป อันใหม่ก็เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับๆ ไปเรื่อย ไม่พ้นทุกข์ พอเกิดแล้วค่อยดับ ดับแล้วยังเกิดอีก เวียนไปไม่จบ ถ้าเรารู้โลกแจ่มแจ้ง โลกนี้ทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรมไม่มีอะไรเลยนอกจากทุกข์ รูปธรรมนามธรรมทั้งหลาย ขันธ์ 5 เกิดขึ้นแล้วดับไป เห็นอย่างนี้ จิตมันจะปล่อยวางรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น

When your mind becomes a stable observer, you’ll see that Rupa (physical), Vedana (feelings), Sanna (memory and perception), Sankhara (mental formations), and Vinnana, also known as Citta (bare consciousness), arise and fall. All physical and abstract phenomena, both body and mind, are phenomena that arise and fall. One rises and falls, then another rises and falls in an endless cycle. This isn’t a cessation from suffering. When something arises, it ceases, and then another rises in its place. But, if you thoroughly know the world, knowing that the world of physical and abstract phenomena is nothing but suffering and that all phenomena, all Khanda, rise and fall, the mind will let go of all physical and abstract phenomena.

แล้วจิตมันจะเข้าถึงสภาวธรรมที่พ้นความปรุงแต่ง คืออสังขตธรรม สังขารทั้งหลายสงบเสียได้เป็นสุข สังขารคือรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น คือกายคือใจทั้งหมดทั้งสิ้นนี่ล่ะ มันเกิดดับๆ พอสติปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ทุกอย่างที่เกิดล้วนแต่ดับทั้งสิ้น จิตก็ปล่อย จิตมันปล่อย จิตก็พ้นจากความปรุงแต่ง เวลาไปงานศพ เคยได้ยินพระสวดไหม *“อนิจจา วะตะสังขารา”* สังขารคือรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่เที่ยง *“อุปปาทะวะยะธัมมิโน”* เกิดแล้วก็หายไป *“อุปปัชชิตะวา นิรุชชันติ”* มีแล้วก็ดับ *“เตสังวูปะสะโม สุโข”* สังขารทั้งหลายสงบระงับเสียได้เป็นสุข

The mind will then experience a phenomenon without composition, known as Asankhata-Dhamma. The cessation of all Sankhara (compositions) is bliss. Sankhara is all of physical and abstract phenomena, which is the body and mind. These phenomena rise and fall. Once mindfulness and wisdom accurately see that everything that rises must fall, the mind will then let go and be free from compositions. Have you ever heard the chant, “Aniccā Vata Saṅkhārā,” at a funeral ceremony? It means all compositions, both abstract and physical, are impermanent. “Uppādavayadhammino” – their nature is to rise and decay. “Uppajjitvā Nirujjhanti” – they arise and disappear. “Tesaṃ Vūpasamo Sukho” – the cessation of compositions is blissful.

สังขารทั้งหลายจะสงบระงับได้ หมายถึงใครเป็นคนระงับ จิตที่มีปัญญาแก่รอบ รอบรู้ความจริงของกองสังขารทั้งรูปธรรมนามธรรม มีแต่ของที่เกิดแล้วดับทั้งสิ้น จิตก็วางขันธ์ เมื่อจิตวางขันธ์ได้ จิตก็หลุดพ้น นิพพานปรากฏขึ้นตรงนั้นเลย ไม่มีการส่งจิตไปเข้าพระนิพพาน ถ้าส่งจิตไปเข้าพระนิพพาน ยังเป็นนิพพานที่เกิดๆ ดับๆ อยู่ เป็นนิพพานพรหม ไม่ใช่นิพพานพุทธ นิพพานพุทธ สังขารระงับลงไปตรงนี้ ปล่อยวางขันธ์ได้ ทันทีที่ปล่อยวางขันธ์ 5 ได้นิพพานมันปรากฏอยู่แก่จิตของเราตรงนั้นเลย

The one that eradicates this endless cycle of rising and ceasing phenomena is the fully enlightened mind. It fully understands that all compositions, both physical and abstract, rise and decay. This mind will let go of the Khanda (aggregates). Once the mind detaches from the Khanda, liberation is achieved. Nibbana (Nirvana) will be seen immediately. There is no process of sending the mind into Nibbana. If the mind is sent to Nibbana, it is a Brahman’s Nibbana, not the Buddha’s. The Buddha’s Nibbana is attained when the mind lets go of the five aggregates; it is then immediately seen by the mind at that moment.

บทที่พระท่านไปอยู่ในป่าช้าแล้วไปดูเขาเผาศพ เผาศพคน ผู้หญิงสวยๆ เผาไปเรื่อยๆ ในที่สุดหมด ไม่มีอะไรเหลือ จิตท่านก็เลยอุทาน สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ เกิดขึ้นแล้วก็แปรปรวนไปดับไป สังขารทั้งหลายสงบเสียได้เป็นสุข สังขารสงบที่ไหน สงบที่จิต คือจิตไม่เข้าไปยึดในสังขาร สังขารนั้นก็เลยสงบลงที่จิต ไม่ได้ไปสงบข้างนอกหรอก สงบข้างนอก ก็สงบแล้วเกิดอีกๆ เพราะฉะนั้นตรงที่จิตมันพ้นสังขาร จิตเป็นอิสระจากสังขาร จิตสัมผัสพระนิพพานทันที

The Pali verse mentioned earlier came from a monk who saw a cremation ceremony in a cemetery. He saw the burning of a beautiful woman’s corpse until nothing was left. His mind then exclaimed, “all compositions, both abstract and physical, are impermanent. They arise and decay. The cessation of compositions is blissful.” Where does this cessation occur? At the mind. When the mind is no longer attached to compositions, the compositions at the mind cease. The cessation doesn’t occur externally. If the cessation were external, it would be impermanent, and reignition would follow. So, when Citta (the mind) is liberated from compositions, it will immediately perceive Nibbana.

เพราะฉะนั้นเวลาพระอรหันต์ท่านคุยกันว่าพระอรหันต์นิพพานแล้วไปอยู่ที่ไหน ท่านไม่บอกหรอกว่านิพพานแล้วไปอยู่โลกนั้นโลกนี้ ท่านพูดบอกว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่มีคำพูดต่อจากนั้นแล้ว พอจิตมันเห็นความจริง รูป เวทนา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นแล้วดับไป จิตมันทิ้ง มันวาง มันวางสังขาร มันก็เห็นวิสังขารเลย พ้นจากความปรุงแต่ง จิตเป็นอิสระตรงนั้นเลย อันนี้คือเส้นทาง เป็นชาวพุทธ อย่างน้อยตอนนี้ฟังธรรมะอย่างนี้ไว้บ้าง แล้วก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ เป็นฆราวาสทำทานตามที่สมควรจะทำ ไม่ใช่ทำทานบ้าเลือดหมดตัว นั่นโง่แล้วล่ะ ทำตัวเองให้ลำบาก ทำทานโดยที่ไม่ต้องเสียสตางค์ก็ได้ เราเห็นคนเขาทำประโยชน์อะไรก็ไปช่วยเขาทำอะไรอย่างนี้

So, when Arahants (the fully enlightened ones) discuss where they go to after they die, they won’t say that after “Nibbana” (in this case, meaning their deaths), they’ll be in this or that realm. They simply say that the aggregates rise and decay. There’s nothing more to add after this. When the mind fully realizes the truth that Khanda (aggregates) rise and decay, it lets go and detaches from all compositions. It then immediately perceives Visankhara (the non-composite) and is free from compositions. The mind is immediately liberated. This is the path. As a Buddhist, you should listen to this kind of Dhamma and practice. As a layperson, make Dana (donations) as appropriate. Don’t overdo it by draining your wealth; that’s foolish. You’ll put yourself in a tough spot. Dana (donations) can be done without giving money. When you see someone is doing a good public action, you can join them.

อย่างคนทำบุญเท่านั้นล้านเท่านี้ล้าน หลวงพ่อได้ยินแล้วหลวงพ่อเฉยๆ หลวงพ่อว่าเคยมี ดาราหรือนักร้องอะไรคนหนึ่งไปช่วยทำงานเก็บศพไม่มีญาติ งานอาสากู้ภัยอะไรพวกนี้ ได้ยินว่าเขาทำงานนี้ หลวงพ่อเกิดปีติ นั่นบุญเขาแรง บุญแรงกว่าบริจาคเงินเยอะๆ อีก เขาทำด้วยกำลัง ทุ่มเทลงไปทำอย่างนี้ หรือบริจาคเงิน หลวงพ่อได้ยินว่าพวกเราบริจาคเงิน ก็เฉยๆ เธอจะบริจาคหรือไม่บริจาค วันหนึ่งเงินของเธอก็ต้องเป็นของคนอื่นอยู่ดีล่ะ แต่กล้าบริจาคโลหิต ต้องเข้มแข็งกว่ากัน เสียเงินง่ายกว่าเสียอวัยวะ เสียร่างกาย หลวงพ่อได้ยินว่าลูกศิษย์ไปบริจาคโลหิตก็มีความปีติ ปลื้มใจ โห ลูกศิษย์เราสมเป็นชาวพุทธ ไม่เห็นแก่ตัว บริจาคโลหิตไม่ได้สตางค์เสียหน่อย ทำความดีโดยไม่เห็นแก่ตัว ลูกศิษย์ก้าวใกล้พระนิพพานเข้าไปอีกนิดหนึ่ง ฟังแล้วปลื้มใจ

When I hear that people donate many million baht, I usually feel indifferent. But when I hear about a star or a singer volunteering to provide emergency medical service, I feel Piti (joy). That’s a big merit, bigger than donating a lot of money. They dedicate their time and effort. When I hear that you guys make a donation, I’m usually indifferent. Whether you give it away now or not, your money will one day belong to someone else. But if you make a blood donation, it takes more courage. It is easier to give money than to give a part of your body. When I hear that my students donate blood, I feel a lot of joy. My students are worthy of being Buddhists. They’re selfless. There’s no monetary compensation for blood donation. It’s a selfless good action, bringing them a bit closer to Nibbana. I feel joy.

ฉะนั้นที่นี่ไม่มีเรื่องเรี่ยไร เพราะหลวงพ่อไม่ชอบเลยเรื่องเรี่ยไร ใครเขามาเรี่ยไรในนี้หรือมาใช้ที่นี่เรี่ยไร หลวงพ่อไล่หมด หน้าอินทร์หน้าพรหมไล่หมด เพราะฉะนั้นที่นี่ไม่เสียสตางค์ มาเรียนเอาธรรมะ พูดอยู่เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าได้ธรรมะมาด้วยความยากลำบากแล้วท่านให้ฟรี หลวงพ่อก็ได้มาฟรีๆ หลวงปู่ดูลย์ไม่เคยเก็บค่าเล่าเรียนเลย หลวงปู่ทั้งหลายที่หลวงพ่อไปเรียนด้วยก็ไม่เก็บค่าเล่าเรียน ท่านสอนให้ด้วยความเมตตาล้วนๆ เลย ด้วยความกรุณาล้วนๆ ฉะนั้นเราก็เดินรอยของพระพุทธเจ้า ของครูบาอาจารย์ ธรรมะไม่ขาย ไม่ใช่ของขาย ไม่ใช่ของต่ำทราม เป็นของสูง ให้กันด้วยใจ คนไหนมีจิตใจสุภาพอ่อนโยน สมควรแก่ธรรมะก็ให้ธรรมะ คนไหนยังไม่ได้ ฟังไปก่อน แต่ไม่ไปเบียดเบียนเขาเพิ่ม

There are no donation drive events here because I dislike them. When someone makes a donation drive here, regardless of their cause or identity, I chase them away. So, learning here is free. You come to study Dhamma. The Buddha made an enormous effort to attain Dhamma, and he gave it away for free. I got it for free. Luangpu Dune never charged a tuition fee. Many masters I went to study with taught Dhamma out of kindness and compassion. So, we follow the path of the Buddha and the teachers. Dhamma is not for sale; it is something holy. We impart Dhamma with all our hearts. If someone is gentle, grateful, and worthy of receiving Dhamma, then give it. If someone isn’t ready, they can listen first. Don’t impose on them.

อย่างจะไปรีดไปไถไปขอเงินเขา เบียดเบียนเขา ต้องรู้เลยว่าคนขอ ชอบคิดว่าเปิดโอกาสให้เขาทำบุญ ไม่แน่ว่าเขาจะได้บุญ หรือว่าเขาถูกเบียดเบียน ต้องระมัดระวังพวกบอกบุญ จะกลายเป็นทำบาปโดยไม่รู้ตัวก็ได้ แต่สิ่งที่ดีก็คือให้ธรรมะแก่เขา เป็นบุญที่ใหญ่ ใหญ่กว่าทำทาน ปล่อยวัวปล่อยควาย ปล่อยปลาอะไรอย่างนี้ ดีไหม ดี แต่ดีที่สุดก็ปล่อยกิเลสเราเองนั่นล่ะ

If you want someone to donate, you must know that the asker usually believes they are offering an opportunity to accumulate merit, but the potential donor may perceive it as extortion. It’s unsure whether the donor gains merit or gets extorted. Be careful. Asking for donations can lead to unwholesomeness. But, giving Dhamma is a greater merit that surpasses Dana (donations). Freeing cows, buffaloes, or fishes from slaughter is good, but letting go of your own impurities is even better.

วันนี้เทศน์ให้ฟัง 45 นาทีตามกติกา หลวงพ่อจะไม่อยากเทศน์ยาวกว่านั้น เพราะอ่านงานวิจัยมา บอกสมองคนมันรับอะไรได้ 40 นาทีเอง 45 นาทีก็เกินไปนิดหนึ่งแล้ว ต่อไปส่งการบ้าน

I have taught for 45 minutes today, and I don’t want to extend it. Research says human brains can maintain focus for about 40 minutes, so 45 is already too long. Now, submit your homework.

**คำถาม 1 :** เขียนธรรมะที่หลวงพ่อเทศน์ลงในสมุดแล้วรู้ทันจิต วันละ 1 ชั่วโมง ระหว่างวันดูพฤติกรรมของจิต หลงสลับรู้ เจริญปัญญาในมุมอนัตตา มีความเพียรและละอายเมื่อไม่ได้ปฏิบัติ รู้สึกว่ากิเลสเบาบางลงเพราะสติเร็วขึ้น เข้าใจว่ามาถูกทางแล้ว ขอหลวงพ่อชี้แนะสิ่งที่ยังพลาดอยู่ค่ะ

**Question 1:** I write what I learn from you in a book and observe my mind. I do this daily for an hour. During the day, I observe the workings of the mind. I see the mind wandering off and returning to mindfulness. I develop wisdom from the non-self perspective. I am diligent and I feel ashamed when I skip practices. I feel the mind’s impurities have weakened because of my quicker mindfulness. I understand I’m on the right path, but would like to ask for your advice on how to improve.

**หลวงปู่:** สังเกตกิเลสของเราไป กิเลสมันมีหลายระดับซับซ้อน มันเข้ามาก็ทำให้จิตของเราเศร้าหมอง สังเกตไปเรื่อยๆ นั่งจดธรรมะ นั่งเขียนธรรมะอะไรนี่ เราทำด้วยอะไร ทำเพื่อเตือนความจำของตัวเองก็อันหนึ่ง จดไว้เป็นเครื่องอยู่ก็อันหนึ่ง จดไปแล้วก็ โอ้ ภูมิใจ นี่จดธรรมะมาได้เยอะ อันนี้ไม่ได้เรื่องเลย เพราะฉะนั้นเราสังเกตใจเรา ทุกสิ่งที่เราทำเราทำเพราะอะไร เรามีเหตุมีผล สังเกตตัวเอง เราอยากพ้นทุกข์หรือเราอยากมีความสุข เริ่มต้นสังเกตตัวนี้เข้าไปเลย ถ้าอยากพ้นทุกข์ก็ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าอยากมีความสุขก็ทาน ศีล ภาวนา ทำไป ถ้าสังเกตกิเลสตัวเองได้ อันนั้นเป็นกุศล

**Luangpu:** Keep observing the impurities. There are many layers of impurities. They all taint your mind. Keep observing. Observe why you’re writing down the teachings. Reminding yourself of what you’ve learned is one aspect; using it as a practice home base is another. If, while writing, you become egoistic because you’ve written down a lot, then the practice is lacking. So, observe your mind and see the reasons behind your actions. Be sensible and observe yourself. Do you want to be free from suffering, or are you seeking happiness? Observe this. To achieve freedom from suffering, you need Sila (moral precepts), Samadhi (stability), and Panna (wisdom). If you seek happiness, focus on Dana (giving/generosity), Sila, and Bhavana (development). Observing your own impurities is wholesome.

ค่อยๆ ดู สิ่งที่เราทำ ใจเราสบายขึ้น เพราะเรามีเครื่องอยู่ที่สบาย คือการจดธรรมะก็ได้ หรือมันสบายเพราะเราเห็นกิเลสเร็วขึ้น ถ้าสบายเพราะเราเห็นกิเลสเร็วขึ้น เออ อย่างนี้พัฒนา ถ้ามันสบายเพราะเรามีเครื่องอยู่ที่ดีที่เราชอบใจ คือนั่งจดธรรมะ อันนั้นได้สมถะ ได้ความสงบ ได้ความสุข สังเกตให้มันลึกลงไป เรียนรู้ตัวเอง ค่อยๆ เรียนไป ดีที่ทำอยู่ ทำอีก

Carefully observe your actions. Your mind can become more comfortable because you have a comforting practice home base of writing down the teachings. The mind can also be more comfortable as you recognize impurities more quickly. Recognizing them quickly is good development. But if your comfort arises merely from the home base of writing down the teachings, then it’s a Samatha (peacefulness) practice, which also yields happiness. Observe more delicately and learn about yourself. What you’re practicing is good. Practice more.

เบอร์ 2 ตื่นเต้นไหม เห็นไหมเวลาเราตื่นเต้นใจเราขลุกขลักๆ รู้สึกไหม มันอึดอัด มันทุรนทุราย รู้อย่างที่มันเป็น

Number 2, are you excited? Can you see the mind that is wiggling when you’re excited? It’s tense and struggling. Know things as they are.

**คำถาม 2 :** ตั้งใจภาวนา คอยดูเบื้องหลังตัวเอง ขี้น้อยใจ มีมานะ อยากให้คนสนใจ ชอบเข้าไปจัดการ อยากให้ดี ไม่เป็นกลาง ในรูปแบบอยู่กับพุทโธ หวังผลตลอด ขี้สงสัย ฟังหลวงพ่อตลอด รักษาศีล 5 หัดรู้ทันสภาวะ คอยรู้สึกตัว เห็นขันธ์แสดงความจริง ช่างคิด **(หลวงปู่: ช่างคิด ถูกเป๊ะเลย)** ช่างจำ ช่างรู้สึก แต่ยังไม่ช่างมัน จะเป็นคนดีและคอยรู้ซื่อๆ ขอหลวงพ่อเมตตาสอนค่ะ

**Question 2:** I diligently practice. I try to observe what’s behind my actions. I can easily be hurt, and I have a big ego. I crave people’s attention. I like to interfere to manage things. I want to be good, and I’m not impartial. In my formal practice, I silently recite Buddho and hope for results. I’m full of doubts and curiosity. I regularly listen to your teachings. I keep the five moral precepts. I strive to recognize phenomena and practice mindfulness. I see the Khandas (aggregates) showing the truth. My mind is busy **(Luangpu: Busy mind. Exactly.)** I cling to memories, my mood swings easily, and I’m not yet impartial. I try to be good and honestly mindful. Please kindly advise.

**หลวงปู่:** นั่นล่ะอ่านตัวเองได้ละเอียดลออดี ธรรมะไม่มีอะไรหรอก เรียนรู้ตัวเอง ธรรมะคือสัจธรรม คือความจริง เรียนรู้สิ่งที่เรียกว่าตัวเราก็คือกายกับใจนี่ล่ะ

**Luangpu:** You can observe yourself delicately. Dhamma is learning about oneself. Dhamma is the truth. We learn about what we call self, which is our bodies and minds.

ตรงนี้ไม่ใช่ ตรงนี้เป็นการน้อมใจให้เซื่องซึม อย่าน้อมใจลงไปให้ซึม รู้สึกตัวไว้ รู้สึกแล้วจิตใจเราเป็นอย่างไร จะสุข จะทุกข์ จะดี จะชั่ว ตามรู้ตามเห็นไป ฝึกอีก จิตยังฟุ้งซ่านอยู่

Right now, your mind is not good; you’re leaning your mind towards sleepiness. Don’t give in to dullness. Be mindful of whether the mind is happy, unhappy, wholesome, or unwholesome. Keep observing. Your mind is still restless.

อยากให้คนสนใจ มันเป็นทุกคน ลึกๆ เลย มันกลัวว่าตัวเราจะไม่มี มันกลัวว่าตัวเราจะหายไป ตัวเราไม่มีก็อยากหาพยาน หลวงปู่ดูลย์ท่านเรียกว่าจิตมันอยากหาพยาน อยากได้พยาน ให้คนมายอมรับ เราก็จะรู้สึกตัวเรามี อันนี้เป็นธรรมชาติ หมาแมวก็เป็น ที่นี่มีหมา 2 ตัว ถ้าคนให้ความสนใจ หมาจะมีความสุข ถ้าคนเห็นแล้วก็เดินผ่านๆ หมาหงอย เห็นไหมกระทั่งหมาก็เป็น ต้องการให้คนอื่นรับรองความมีตัวตน เป็นเรื่องปกติ ไม่ต้องไปว่ามันหรอก เรียนรู้มันไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งเห็นว่าตัวเราไม่มี

Everyone craves attention. Deep down inside, we are all afraid that the self won’t exist or may disappear. When this existence is threatened, we seek validation. Luangpu Dune called this “the mind that’s craving for witnesses.” We seek people’s attention to affirm our existence. This is natural. Dogs and cats are this way, too. There are 2 dogs here. They’re happy when people pay attention to them and feel sad when ignored. See? Even dogs seek attention to validate their existence. This is normal. Don’t blame yourself. Keep practicing until you realize that self doesn’t exist.

**คำถาม 3 :** ปัจจุบันใช้การเคลื่อนไหวและร่างกายที่หายใจเป็นวิหารธรรม คอยรู้ทันจิตที่หลงสลับรู้ มีสติรู้ทันจิตหลงและตัวกูเก่งถี่ขึ้น **(หลวงปู่: ดีๆ)** แต่ยังหลงนาน ลึกๆ ชอบสงบ เกลียดฟุ้งซ่าน รูปแบบใช้เดินจงกรมแทนนั่งสมาธิมากขึ้น เพราะมักเผลอแต่งจิตซึมและเคลิ้มขณะนั่งสมาธิ อยากทราบว่าการนั่งสมาธิที่ทำอยู่มีจุดผิดพลาดหรือไม่ครับ

**Question 3:** Today, I use the movement of my body and breathing as the home base of my practice. I regularly see the alternation between the mind that has wandered off and the knowing mind. My Sati (mindfulness) can more frequently recognize the mind that wanders off and my ego. **(Luangpu: Good.)** But, sometimes the mind wanders off for a long time. Deep down, I like peacefulness and dislike the mind’s restlessness. In my formal practice, I opt for more walking meditation instead of sitting meditation because my mind tends to be sluggish and sleepy when I practice sitting meditation. Is there anything wrong with my current approach to sitting meditation?

**หลวงปู่:** นั่งให้หลวงพ่อดู เบอร์ 3 นั่งไปก่อน

**Luangpu:** Show your practice to me. Number 3, practice now.

**คำถาม 4 :** มีตัวหลงมาคลุม ทำให้สติอ่อนกำลัง หลงไปกับการกินและนอน แยกไม่ออกระหว่างจิตเดินปัญญาจนอยากพัก หรือเจอนิวรณ์ติดง่วง วิบากคือมักมีอาการไอระหว่างทำอานาปานสติ จึงไม่ค่อยได้สมาธิแบบสงบ จิตกลัวการส่งการบ้านกับหลวงปู่ ไม่ทราบว่าปฏิบัติผิดตรงไหนไหมคะ

**Question 4:** I am covered in Moha (delusions), so my mindfulness is weak. I become consumed by my eating and sleeping habits. I can't tell whether my mind is exhausted from cultivating wisdom and needs to rest, or whether I'm stuck in a Nivarana (hindrance) of sleepiness. My Vipaka (result of Kamma) manifests as coughing during my breathing meditation. So, I don’t practice Samadhi of the peaceful type. I’m very scared to submit my homework to you. Is there anything wrong in my practice?

**หลวงปู่:** ไม่ผิดหรอก แต่เราปกติ แต่ละคนมันจะมีเศษกรรมของตัวเองเล็กๆ น้อยๆ เวลาเราภาวนาบางทีมันขวาง นั่งๆ ไป พอจิตจะสงบมันก็ไอ หรือบางทีพอจิตสงบ รู้สึกเหมือนมดมาไต่ตัวยิบยับๆ อะไรอย่างนี้ จิตมันจะถอน อดทน แล้วก็พยายามเคลื่อนไหวไว้ เวลานั่งโดนรบกวนง่ายก็เดิน เคลื่อนไหวกระดุกกระดิกไป แล้วคอยรู้สึกไป ดี

**Luangpu:** You’re practicing correctly. But, we all have some minor Vipaka. So, when we practice, sometimes these hinder us. When you’re about to be calm, you might sometimes cough. Or, just as the mind enters calmness, you may feel sensations like ants walking on your body, and the mind can’t maintain calmness. Be patient. If sitting results in disturbances, continue practicing by moving your body. Keep being mindful when moving the body. Good.

เอาล่ะเบอร์ 3 ถอยจิตออกมาสิ เบอร์ 3 ถอนจิตออกจากสมาธิ ถอยออกมา วิธีถอย หายใจให้แรงขึ้นๆ ปลุกตัวเองให้ตื่น ตอนที่เข้าสมาธิไป ใจมันน้อมเข้าไป ให้เคลิ้มๆ ตรงนั้นมันเป็นโมหะ ครูบาอาจารย์จะเรียกว่าโมหะสมาธิ ความสงบ จิตมันเคลิ้มลงไป มีสติ ถ้ามันจะรวมสงบในฌาน แต่ถ้าเราไปแกล้งทำให้มันเคลิ้มอะไรอย่างนี้ ไม่ดี แล้วจิตจะติดโมหะออกมาข้างนอกด้วย ฉะนั้นพยายามเคลื่อนไหวไว้ดีกว่า เพราะนั่งสมาธิมันเคยชินที่จะน้อมจิตเข้าไปให้มีโมหะ กระดุกกระดิกไว้ เคลื่อนไหวไว้

Ok, number 3, leave Samadhi. The way to exit is to breathe more heavily to wake yourself up. When you were in Samadhi, the mind succumbed to sleepiness. That was Moha (delusions). Many masters called this Moha Samadhi. With peacefulness, the mind gets a bit sluggish. If mindfulness remains when the mind enters concentration, then the mind has attained Jhana (absorption). It’s not good to attain calmness by inducing sleepiness; when you leave Samadhi, Moha (delusions) will persist. So, I suggest you keep moving your body, since you’re prone to inducing sleepiness when sitting. Keep moving.

เบอร์ 6 ภาวนาดี ไม่ต้องตื่นเต้น ภาวนาใช้ได้เลย ข้อเสียคือจิตไม่เข้าฐาน

Number 6, you practice well. There’s no need to be nervous. But your mind isn’t yet stable on its base.

**คำถาม 6:** เจริญอานาปานสติและเดินจงกรม ระหว่างวันดูจิตกระเพื่อมตามอารมณ์และผัสสะ รู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง เป็นกลางมากขึ้น เพ่งน้อยลง มีงานทางโลกมากขึ้น รู้สึกจิตไม่ค่อยมีแรง เวลาฝึกในรูปแบบสั้นลง กายเหนื่อย นั่งสมาธิจิตไม่เดินปัญญาชอบแช่นิ่งในแสงสว่าง บางครั้งก็เผลอหลับ อาศัยรู้สึกตัวและเท้ากระทบในระหว่างวันที่ทำงาน ขอคำชี้แนะด้วยค่ะ

**Question 6:** I practice Anapanasati (breathing) and walking meditation. During the day, I see the mind that gets disturbed by emotions and contacts. Sometimes I’m mindful, but not always. I’m more impartial and less over-fixating. I have more worldly responsibilities, and feel that the mind lacks strength; so, my formal practices have shortened. My body is tired. The mind rarely develops wisdom and likes to bask in mental brightness. Sometimes, I also fall asleep. At work, I try to be mindful and observe the impact under my feet. Please advise.

**หลวงปู่:** จิตมันเหนื่อย พอทำงานมากๆ จิตมันเหนื่อย เวลานั่งแล้วมันจะไปแปะอยู่กับความสว่างอย่างนั้นล่ะ ไม่ห้าม ให้มันพักไป พอพักพอสมควร จิตใจมีเรี่ยวมีแรง มีกำลัง ถอยออกจากสมาธิ เข้าได้ก็ต้องออกเป็น เวลาเข้าก็เข้าไปสบายๆ ไม่ได้บังคับ ไม่ทำใจให้เคลิ้ม

**Luangpu:** Your mind is tired. The mind gets tired when you work a lot. During sitting practice, the mind will tend to cling to the brightness, and that’s okay. Let it rest. After the mind has gained some strength, leave Samadhi. You must know how to exit if you know how to enter Samadhi. Enter Samadhi comfortably, without controlling the mind or letting it succumb to sleepiness.

เบอร์ 6 ใช้ได้ แต่ตอนถอยออกมา ถอยให้ดูสิ ออกมา ออกมาเป็นไหม เออ ใช้ได้ เก่ง ยังออกมาไม่หมด เหลืออีกหน่อยหนึ่ง หายใจให้แรงขึ้นก็ได้ ปลุกตัวเองให้ตื่น พยายามรู้สึกตัวๆ แล้วถ้าจิตมันเหนื่อยมันต้องการพักก็ให้มันพัก แต่มันพักพอสมควรแล้วก็อย่านอนแช่ ถอยจิตออกมา มาเดินปัญญา พอจิตมันตั้งมั่น ผ่านสมาธิมาจนจิตมันตั้งมั่นออกมา สติระลึกรู้อะไรก็จะเห็นไตรลักษณ์ล่ะ ภาวนาดี จิตใจสว่างไสว มีความสงบ มีความสุข ดี

Number 6, you practice well. Show me how you leave Samadhi. Ah, you’re good. You haven’t completely left; a little bit is still stuck there. Breathe more heavily to wake yourself up. Try to be mindful. If the mind needs rest, let it rest. After enough rest, don’t let the mind be still. Leave Samadhi to develop wisdom. When the mind gets stable through Samadhi, it will see Trilaksana (the three characteristics of phenomena). You practice well. Your mind is luminous, calm, and happy. Good.

เป็นชาวโลกฝึกจิตได้อย่างนี้ก็บุญหนักหนาแล้ว ยาก มาถึงตรงนี้ไม่ใช่ง่ายเลย คราวนี้พอจิตมีกำลัง ก็เดินปัญญา สติระลึกรู้รูป ก็ไม่ใช่เรา สติระลึกรู้นามธรรมก็ไม่ใช่เรา ดูเรื่อยๆ ทีแรกก็จงใจ หมายรู้ว่ามันไม่ใช่เรา ต่อไปมันหมายรู้เอง เราไม่ได้จงใจ อันนั้นล่ะมันจะเดินปัญญาที่แท้จริงแล้ว

Your practice is very good for a layperson. It’s very difficult to achieve this. When your mind has gained strength, cultivate wisdom. When Sati (mindfulness) recognizes Rupa (physical phenomena), it sees non-self. When it recognizes Nama (abstract phenomena), it also sees non-self. Keep observing. At first, you may intentionally aim to perceive non-selfness. But, after a while, the mind will perceive this on its own without your intervention. That is the real wisdom cultivation.

**คำถาม 7:** ไม่เคร่งเครียดกับการปฏิบัติและไม่ติดดีเหมือนก่อน เห็นโทสะชัดขึ้น เพ่งน้อยลง เป็นคนชอบคิดฟุ้งซ่าน บางครั้งเวลาที่จิตรวมเห็นแสงสีม่วงแล้วรู้สึกกลัว ก็จะนึกถึงหน้าครูบาอาจารย์ เห็นว่ากายไม่ใช่เราเป็นบางครั้ง ที่คิดว่าจิตรวมนั้น จิตรวมได้จริงหรือคิดไปเองคะ

**Question 7:** I’m less stressed about my practice, and my attachment to goodness has weakened. I can see Dosa (aversion) more clearly, and I over-fixate less. My mind is very busy. Sometimes, when the mind enters concentration, I see a purple light and become frightened. When this happens, I think of my teachers’ faces. I can sometimes see the body as non-self. When I say my mind has entered concentration, has it really done so, or is it just my imagination?

**หลวงปู่:** ก็รวมๆ แต่มันรวมแบบสมถะ มันรวมก็ให้มันรวมไป แต่ตอนที่มันถอยออกจากสมาธิ มีสติรู้กายรู้ใจไปเลย พอมันขึ้นมาจากสมาธิปุ๊บ รู้สึกอยู่ที่ร่างกายเลย ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราดูเข้าไปเลย จิตยังฟุ้งอยู่ จิตมันฟุ้งเก่ง ฉะนั้นพยายามอยู่กับเครื่องอยู่ไว้ แล้วจิตหนีไปจากเครื่องอยู่รู้ทัน จิตถลำไปเพ่งจ้องเครื่องอยู่รู้ทัน ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ แล้วสมาธิมันจะดีขึ้น

**Luangpu:** It was a Samatha (peacefulness) type of concentration. If this happens, let it be. But when you leave Samadhi, immediately observe the body and see its non-selfness. Your mind is still restless; it’s prone to be so. Try to stay with a practice object. When the mind wanders off from the practice object, know so. If the mind over-focuses on the practice object, know so. Practicing this way will improve Samadhi.

เบอร์ 5 ดีใจกลัวจะไม่ได้ส่ง

Number 5, you’re delighted. You were afraid that you wouldn’t get to submit the homework.

**คำถาม 5:** เดินจงกรมจิตไปคิดหรือฟุ้งซ่านคอยตามรู้ ทีแรกไม่ชอบที่จิตฟุ้งซ่าน ต่อมาฝึกรู้ความไม่ชอบที่จิตไม่ดี นั่งสมาธิบ้าง ระหว่างวันคอยฝึกรู้ทันเบื้องหลังความคิด พอเห็นได้ว่ากายไม่ใช่เรา บางครั้งเห็นจิตทำงานได้เองไม่ใช่เรา แต่ปัจจุบันจิตยังเป็นเรา ฝึกเต็มกำลังแล้วแต่ไม่มีปัญญาไปต่อ ขอหลวงพ่อชี้แนะว่ายังขาดคุณสมบัติด้านใดคะ

**Question 5:** During walking meditation, I’m mindful of the mind that wanders off to think. At first, I disliked the mind that wandered off. Now, I practice being mindful of this dislike. I also sometimes practice sitting meditation. Throughout the day, I observe the phenomena that drive my thoughts. I can somewhat see the non-selfness of the body. I sometimes also see the non-selfness of the mind, but currently, I still perceive the mind as self. I have practiced as intensely as I can, yet I do not have the wisdom to progress further. Please advise on what I’m lacking.

**หลวงปู่:** เราไม่ต้องไปไหนหรอกนะ เราอยู่กับปัจจุบันไป ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง รู้สึก จิตใจเราเปลี่ยนแปลง หลังการกระทบอารมณ์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ จิตเราก็เปลี่ยน คอยรู้ความเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ มันไม่ใช่ว่าภาวนาผิดหรอก แต่มันยังสะสมแต้มยังไม่พอ สะสมไปอีก ทำไป อย่ารีบร้อน อย่ารีบบรรลุธรรม ถ้ารีบมันจะเหนื่อย

**Luangpu:** There’s no need to make progress on anything. Stay with the present. When the body moves, know so. When the mind moves and changes, know so. The mind changes after coming into contact with objects through the eyes, ears, nose, tongue, body, or abstract objects. When this contact happens, the mind changes. Keep observing these changes. It’s not that you’re practicing incorrectly, but you need to accumulate more experience. Keep practicing. Don’t rush to be enlightened. If you rush, you’ll be tired.

ลองอ้าปากอย่างเมื่อกี้แล้วพ่นออก ฮ้า อย่างนี้ รู้สึกไหมใจมันจะโล่งขึ้น เวลาเราภาวนาแล้วใจเราเครียดขึ้นมา หายใจออกแรงๆ เลย ฮ้า อย่างนี้เลย มันจะคลายออก ธรรมชาติสอนอันนี้พวกเราไว้แล้ว เวลาคนมีความทุกข์มากๆ ก็จะถอนใจ ฮ้า อย่างนี้ แล้วมันจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น ฉะนั้นถ้าเราภาวนาแล้วมันเครียด ถอนใจบ้างก็ได้ ฮ้า แล้วเริ่มต้นใหม่ ค่อยๆ ฝึก อย่าใจร้อน รีบเกินไป เหนื่อย

Open your mouth like you did earlier and blow through it. Ah, like this. Do you notice a clearer mind? When practice makes the mind stressed, breathe out heavily. Like this: ahh. The mind will ease up. This is natural. Unhappy people often sigh, “ah,” because it brings relief. So, you can sigh if the practice becomes intense. Then, start again. Practice calmly without rushing. Rushing causes tiredness.

**คำถาม 8:** ตั้งใจภาวนาอยากให้หายทุกข์ ยังมีความอยากปนอยู่ ไม่เป็นกลาง ชีวิตประจำวันพยายามมีสติอยู่ตลอด หลงเป็นส่วนใหญ่ จิตใจอ่อนแอ เจออะไรนิดหน่อยก็รู้สึกหลงไปนาน เป็นคนขี้โมโห คิดแค้น ขี้น้อยใจ ชอบเอาชนะ และจะคิดเรื่องดีๆ ทีหลังอารมณ์พวกนี้ทุกที อยากภาวนาให้เป็น ฟังหลวงพ่อตลอด ขอหลวงพ่อให้แนวทางการปฏิบัติต่อค่ะ

**Question 8:** I diligently practice to be free from suffering. But the desire to be free is still present, and I’m not impartial. In daily life, I try to be mindful, but my mind mostly wanders. I have a weak mind. Minor contacts can delude me for a long time. I’m prone to anger, feeling vengeful, feeling slighted, and competitive. Good thoughts arise after these emotions. I want to practice correctly. I listen to your teachings a lot. Please advise.

**หลวงปู่:** อ่านใจตัวเองไป มันเป็นอย่างไรก็รู้ไป มันไม่ดีก็รู้มัน โกรธก็รู้ น้อยใจก็รู้ อยากให้หายโกรธ อยากให้หายน้อยใจ ก็รู้ ดูไปจนกระทั่งใจเราพ้นจากคำว่าชอบไม่ชอบ เราอยากได้อันนี้ เราเกลียดอันนี้ แต่ละสภาวะที่เกิดขึ้น สภาวะดีๆ เกิดขึ้น ใจเราชอบ รู้ว่าชอบ สภาวะไม่ดีเกิดขึ้น ใจเราไม่ชอบ อยากให้หมดไปสิ้นไป รู้ว่าไม่ชอบ รู้เข้ามาให้ถึงจิตถึงใจนี่ลำพังรู้โลภ โกรธ หลงอะไร อันนี้มันยังนอกๆ อยู่ รู้เข้ามาถึงจิตที่มันชอบ จิตที่มันไม่ชอบต่อสภาวะทั้งหลาย มันจะลึกซึ้งขึ้นอีกชั้นหนึ่ง

**Luangpu:** Keep observing your mind. Whatever it’s like, good or bad, know so. Know your anger and the feeling of being slighted. Know your desire to be free from anger and the feeling of being slighted. Keep observing until the mind is free from likes and dislikes, and from wanting one thing while hating another. When a good phenomenon arises and you like it, know so. When a bad phenomenon arises and you dislike it or want it to disappear, know so. Observe until you see the phenomena that are closer to the mind. Greed, anger, and delusion are still peripheral. Observe until you see the mind that likes or dislikes phenomena. This is one step closer.

วันนี้เทศน์ให้ฟังเท่านี้ เบอร์ 1 ยังติดการทำจิตให้นิ่งๆ ตัวนี้ติดการสร้างภพขึ้นมาให้มันนิ่งๆ อยู่ ไปสังเกตเอา เบอร์ 3 โมหะมันจะเยอะเคลื่อนไหวไว้ พอแล้ว กลับบ้าน เชิญ

This is it for today. Number 1, you’re still used to keeping the mind still. This creates a still existence. Observe this. Number 3, you’re full of delusions, so keep the body moving. That’s enough for today. Dismissed.

----- 670505 -----

**ดูกายเพื่อให้เห็นจิต**

**Observe the Body to See the Mind**

ธรรมะมันเรียนไม่ได้ด้วยการนั่งคิดเอา แล้วก็เรียนไม่ได้ด้วยการนั่งเพ่งเอา ต้องรู้สึก เห็นสภาวะให้ได้ สภาวะของรูปธรรมของนามธรรม ในความเป็นจริงตัวรูปธรรมก็ดูยาก วิธีดูมันดูได้ 2 แบบ อันหนึ่งดูตามนัยยะของพระสูตร อันนี้เราจะดูได้ดีถ้าจิตเราทรงฌานจริงๆ อีกอันหนึ่งมองตามนัยยะของอภิธรรม แยกเป็นตัวธาตุจริงๆ เลย ตัวนั้นดูยาก ถ้ากำลังสมาธิไม่พอก็ได้แค่คิดเอา ฉะนั้นการจะดูกายได้ดี สมาธิต้องแข็งแรงพอ

You can’t study Dhamma by thinking or over-focusing. You must be mindful of physical and mental phenomena. Observing physical phenomena can be difficult, and there are two approaches to observing. One is following what’s in the Sutta-Pitaka (the basket of discourse). You’ll be able to observe well if your mind has attained Jhana (absorption). The other is to follow the Abhidhamma-Pitaka (the basket of higher doctrine). Here, the physical phenomena are separated into elements. This approach is also difficult. Without sufficient Samadhi (stability), you’ll end up merely thinking about the elements. So, to observe the body well, you must have strong Samadhi.

ส่วนที่หลวงพ่อมาสอน มันเป็นการประยุกต์ให้มาดูจิต เพียงแต่อาศัยกายเป็นเครื่องรู้เครื่องอยู่ แล้วสังเกตความเปลี่ยนแปลงของจิตไป การดูจิตไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิระดับลึกซึ้ง แบบนิ่งแน่วอะไรอย่างนี้ ไม่จำเป็น มีสมาธิเป็นขณะๆ ไป แต่บางทีจิตก็รวมลงมา อาจจะไม่ถึงระดับฌาน ระดับอุปจารสมาธิ จิตได้พักเล็กน้อย แล้วก็ออกมาที่อุปจารสมาธิ มาเจริญปัญญาต่อ

What I teach is different. I teach using the observation of the body as the home base for observing the mind. Observe the body as a support to notice the ever-changing nature of the mind. Observing mental phenomena doesn’t require deep Samadhi. You can get by with Khanika Samadhi (momentary concentration), but sometimes the mind enters a deeper, near-Jhana absorption called Upacara Samadhi. The mind rests and then reenters Upacara Samadhi to continue wisdom cultivation.

ฉะนั้นการดูกายถ้าจะดูให้ดี เต็มหลักสูตรจริงๆ เหมาะกับคนทรงฌาน ดูกายแบบพระสูตรก็ดู แยกกายเป็นส่วนๆ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก แยกตามอาการ 32 อะไรอย่างนี้ ถ้าจิตมีกำลัง ทรงสมาธิเข้มแข็งพอ เวลาเราไปดูผม ผมมันจะสลายตัวเลย ก็เห็นหนังศีรษะ ดูหนังศีรษะ หนังศีรษะก็สลายตัว เห็นหัวกะโหลก ดูหัวกะโหลก หัวขาดหายไปเลย ดูลงในร่างกาย เนื้อ หนัง เอ็น กระดูกอะไรนี่ ลอกหายไปหมด เหลือกระดูกๆ เป็นแกนอยู่ ดูลงไปมันก็ระเบิดเลย อันนั้นต้องใช้กำลังสมาธิ ถ้าเราไม่ได้อัปปนาสมาธิ อย่างมากมันก็หลอนๆ เอา อย่างระดับอุปจารสมาธิ แล้วไปดูๆ เกิดนิมิต มันไม่ได้รู้แจ้งเห็นจริงแบบสลายลงไปได้จริงๆ

So, in order to fully practice observing the body, you need to attain Jhana. With the Sutta-Pitaka approach, you break the body down into different parts, like hair, body hair, nails, teeth, skin, muscles, ligaments, and bones; there are 32 parts. If your mind has sufficient Samadhi and observes the hair, the hair will dissolve and you will see the scalp. Observing the scalp also causes it to dissolve, and you’ll see the skull. Observing the skull dissolves the head. Further observation will result in disintegration of muscles, skin, and ligaments; they will all disappear and only the skeleton remains. Observing the skeleton results in its dissolution. Doing this requires Samadhi. If you cannot obtain Appana Samadhi (Jhana–deep concentration), you may see fake mental visions. Observing the body with only Upacara Samadhi can result in visions rather than the actual mental disintegration of the body.

ถ้าดูในอภิธรรม นัยยะของอภิธรรม อย่างในผมเส้นเดียวมีทั้งธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ยิ่งยากหนักเข้าไปใหญ่ ในผมเส้นเดียวมีธาตุดิน ส่วนที่เราสัมผัสแตะต้องด้วยร่างกายเรา มันแข็งๆ มันเป็นธาตุดิน มันมีโพรง มีโพรงอยู่ข้างใน เป็นอากาศธาตุ อากาศธาตุก็ห่อหุ้มมันอยู่อีกชั้นหนึ่ง เส้นผมมันก็มีอุณหภูมิ นั่นก็ธาตุไฟ แล้วเส้นผมที่มันยืดต่อกันเป็นเส้นได้ มันมีแรงดึงดูดระหว่างเซลล์ของมัน อันนั้นคือธาตุน้ำ ถ้าเรียนอย่างอภิธรรม มันภาวนาไม่ได้จริงเท่าไรหรอก เพราะมัวแต่วุ่นวายมากเกินไป ถ้าเราอยากแตกฉาน เราก็เรียนแบบอภิธรรม

Using the Abhidhamma-Pitaka approach, there are four elements–earth, water, fire, and wind–in just one strand of hair. This is even more difficult. The hardness that you can feel with the body is the earth element. Within the hair, it’s porous, which is the air element. The air element also surrounds the earth element outside. The hair also has a temperature; this is the fire element. The cohesive force that holds the cells together in a strand is the water element. This is the Abhidhamma approach. It’s very hard to use in actual practice, as it is too detailed. But if you want a profound understanding, you can take this approach.

ถ้าอยากพ้นทุกข์ ก็เรียนแบบพระสูตร ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ดูไปแต่ละส่วนๆ ไม่สวย ไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือทนอยู่ไม่ได้นาน ต้องแตกสลาย ถูกบีบคั้นให้แตกสลาย เป็นอนัตตา สั่งไม่ได้ อย่างเราดูผมอย่างนี้ พิจารณาลงไป สั่งได้ไหม มันสั่งไม่ได้ สั่งว่าทรงนี้สวยแล้ว อย่างอกออกมาอีก เอาแค่นี้ สั่งไม่ได้ อย่าหงอก สั่งไม่ได้ อย่าร่วง ก็สั่งไม่ได้ ดูลงไปทีละส่วนๆ เห็นความไม่สวยไม่งาม ผมสกปรก ไม่สวยไม่งาม อย่างเวลาเราไปกินอาหาร มีผมติดมาในจานข้าวอย่างนี้ ไม่ค่อยอยากกินแล้ว คลื่นไส้ มันไม่สวยไม่งาม มันสกปรก มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ มันทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ เดี๋ยวมันก็หลุดไปร่วงไป แล้วมันบังคับไม่ได้

If you want to be free from suffering, I recommend practicing using the Sutta’s approach. Observe hair, body hair, nails, teeth, skin, muscles, ligaments, and bones. See their undesirableness, impermanence, conflicting and decaying nature, and non-selfness. They’re beyond your control. If you observe your hair, see whether it is under your control. If your hairstyle is just right, can you prevent the hair from growing? You cannot. Can you stop the hair from turning gray? You cannot. Nor can you force hair not to fall out. Observe each part and see its undesirableness. Hair is dirty and undesirable. When you’re having a meal and there’s a strand of hair on your plate, that plate is no longer desirable. It’s repulsive and dirty. The hair is impermanent, decaying, and non-lasting. Eventually, each strand will fall out and you cannot prevent it from happening either.

นี่แค่ดูผม ดูลงเป็นความไม่สวยไม่งาม เป็นปฏิกูล เป็นอสุภะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สภาวะ 4 อย่าง ไม่สวยไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มี 4 อย่าง เรียกว่าสัญญาที่ถูกต้อง โดยทั่วไปเรามีสัญญาที่ผิด เรียกสัญญาวิปลาส เราเห็นของที่มันไม่สวยไม่งามว่ามันสวยมันงาม อย่างร่างกาย เห็นผู้หญิงสักคน โหย มันสวยจังเลย ดูสะอาดหมดจด ผิวพรรณผ่องใส แหม ออร่าดี อย่างนั้นดูยังไม่ลึกพอ ถ้าไปดูนานๆ จะเห็น เดี๋ยวก็เหงื่อออกแล้ว ไม่สวยไม่งามจริงหรอก สกปรก แล้วก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ฉะนั้นเวลาเราดูกาย เรามีการหมายรู้ลงไป 4 อย่างนี้ เป็นปฏิกูลอสุภะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ใจมันก็เบื่อหน่าย คลายความยึดถือ

This is just observing the hair. Notice that it is undesirable, filthy, impermanent, decaying, and non-self. The four characteristics are unattractiveness, impermanence, decaying, and non-selfness. These are the four correct Sanna (perceptions). Generally, people have wrong perceptions, called Sanna-Vipallasa (distorted memory or perception); they see unattractive things as attractive. For example, when you see a woman, you may think that she’s so beautiful. Her skin is flawless and is glowing with an aura. That’s a shallow observation. If you continue to observe, you will see her sweat. She’s not really beautiful. Her body is filthy, impermanent, decaying, and non-self. So, when you observe the body, try to see the four characteristics of unattractiveness, impermanence, decaying, and non-selfness. The mind will be disenchanted and the clinging will weaken.

แต่เวลาเราดูจิตใจ ดูนามธรรม มันไม่มีปฏิกูลอสุภะ มันเน่าไม่เป็น จิตมันตาย มันก็หายวับไปเลย อย่างพวกเทวดา เทวดาเขาไม่มีการจัดงานศพ เพราะว่าร่างกายเขาเกิดจากจิต พอจิตดับร่างกายนั้นก็ดับ หายไปด้วย ก็เลยไม่ต้องมีการทำพิธีเผาศพอะไรไม่มี ฉะนั้นเวลาเราดูนามธรรม เราหมายรู้ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่เราไม่มีปฏิกูลอสุภะให้ดูหรอก เพราะฉะนั้นปฏิกูลอสุภะก็เลยไม่ใช่สามัญลักษณะ เป็นลักษณะอยู่เฉพาะกับรูปธรรมอะไรอย่างนี้ ในนามธรรมไม่มี แต่สิ่งที่เป็นสามัญลักษณะ มีทั้งในรูปธรรมทั้งนามธรรมก็คือไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

But when you observe mental formations, there’s no physical unattractiveness. The mind doesn’t rot. When a mind dies, it disappears. There’s no cremation ceremony for heavenly beings because their bodies are products of their minds. When a heavenly being dies, their body disappears; there’s no need for cremation. So, when you observe mental phenomena, notice their impermanent, decaying, and non-self nature. You won’t see unattractiveness; it is not a common characteristic of phenomena. Only physical phenomena exhibit unattractiveness; mental phenomena don’t. The common characteristics for physical and mental phenomena are Trilaksana (the three characteristics): Anicca (impermanence), Dukkha (conflict and decay), and Anatta (non-selfness).

ฉะนั้นถ้าพูดย่อๆ ก็บอกต้องดูไตรลักษณ์ ดูปฏิกูลอสุภะ ถ้าดูกายมันก็วางได้เหมือนกัน ก็วาง แต่ถ้ามันยังไม่ได้ล้างกามาสวะ มันวางแล้วเดี๋ยวมันก็หยิบใหม่ หรืออย่างเราดูจิต บางทีเราก็วางจิตลงไป แต่ถ้ายังไม่ล้างอวิชชาสวะ ไม่ล้างภวาสวะ เดี๋ยวมันก็หยิบขึ้นมาใหม่ ฉะนั้นเวลาปฏิบัติ การที่เราจะละกิเลส มันมีหลายระดับ อันหนึ่งละชั่วคราว อันหนึ่งละถาวร ถ้าละด้วยอริยมรรค ถึงจะละถาวร ถ้าละด้วยอย่างอื่น มันละชั่วคราว อย่างเราพิจารณาร่างกายเป็นปฏิกูลอสุภะ กามราคะก็ดับ ดับชั่วคราว เดี๋ยวมันก็เกิดใหม่ เพราะเชื้อของกาม คือกามาสวะยังอยู่

So, for conciseness, seeing Trilaksana is taught. Observing unattractiveness of the body can lead to detachment. But if you still have Kama-Sava (impurity that intoxicates the mind with sensual pleasures), re-attachment will occur. The same thing applies for observing mental phenomena. Sometimes, the mind lets go of itself. But if you still have Avijja-Sava and Bhava-Sava (impurities that intoxicate the mind with Avijja–ignorance and Bhava–becoming), re-attachment will occur. So, in practice, there are levels of detachment. One is temporary, and the other is permanent. If your detachment is the result of enlightenment, it will be permanent. If it is the result of something else, the detachment will be temporary. If you contemplate the body as filthy and unattractive, Kama-Raga (sensual pleasures) can temporarily cease, but it’ll rise again, because the seed of Kama, which is Kama-Sava, still exists.

แต่ถ้าเราล้างด้วยอริยมรรค มันตายแล้วตายเลย ไม่กลับมาอีกแล้ว อย่างเราสามารถล้างอวิชชาสวะได้ รู้แจ้งแทงตลอดว่าจิตนี้คือตัวทุกข์ จิตเป็นตัวทุกข์ ขันธ์ 5 ที่เป็นผลผลิตของจิตก็เป็นตัวทุกข์ ธรรมชาติที่แวดล้อมขันธ์ 5 อยู่ ก็เป็นตัวทุกข์ ถ้าเห็นตัดตรงรวบยอดเข้ามาว่าจิตมันคือตัวทุกข์ได้ ก็ล้างอวิชชาสวะไปแล้ว ล้างอวิชชาได้ เราไม่ต้องคอยระวังรักษาจิตอีกต่อไปแล้ว อย่างไรจิตมันก็ไม่เข้าไปหยิบฉวยจิต อย่างไรจิตมันก็ไม่ไปสร้างภพ ถ้าล้างด้วยอริยมรรค มันล้างเด็ดขาด ถ้าล้างด้วยวิธีอื่น มันล้างด้วยสมถะอะไรอย่างนี้ ก็ล้างชั่วคราว เดี๋ยวก็มาใหม่ อย่างบางทีเราภาวนา เราก็เห็นจิตมันวางจิตลงไป แล้วเดี๋ยวมันก็หยิบฉวยจิตขึ้นมาอีก อันนี้มันยังไม่ได้ล้างด้วยมรรค ถ้าล้างด้วยมรรคแล้ว มันวางแล้วก็วางเลย เลิกหมดภาระความเกี่ยวข้อง สืบต่อกันเท่านั้นเอง

If you eradicate impurity with enlightenment, the eradication of impurity will be permanent. The impurity will never return. If you can completely eradicate Avijja-Sava (ignorance of the truth) by seeing that the mind is nothing but suffering, you’ll see that the five Khanda (aggregates), which are the result of the mind’s fabrication, are also purely suffering. You’ll also see that the peripherals of the five Khandas are suffering. So, if you ultimately can see that the mind is suffering, Avijja-Sava (ignorance of the truth) will be eradicated. After Avijja is eradicated, there’s no longer a need to guard the mind. The mind will no longer get attached to itself, nor will it become anything. Detachment through enlightenment is permanent, but if detachment occurs by other methods, like practicing Samatha (peacefulness), the detachment will be temporary. Attachment will arise again. Sometimes you can see the mind letting go of itself during practice, but re-attachment will soon occur. This is because that detachment isn’t the result of enlightenment. If the detachment is the result of enlightenment, it will be permanent. There’s no further burden or connection.

การภาวนาต้องเห็นสภาวะๆ ไป รูปธรรม รูปธรรมดูอย่างไรบ้าง ดูรูปที่หายใจออก ให้เห็นรูปที่หายใจออกก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา รูปหายใจเข้าก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา รูปยืน เดินนั่ง นอน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา รูปเคลื่อนไหวรูปหยุดนิ่ง ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา รูป อย่างรูป ดูแยกออกไป ผม ขน เล็บ ฟัน หนังอะไรอย่างนี้ ดูไป มีแต่ปฏิกูล มีแต่อสุภะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เรา ดูอย่างนั้นไป อย่างนี้เรียกว่าเราเห็นตามความเป็นจริง

To practice, you must observe phenomena. How do you observe physical phenomena? Observe the body as it breathes out, and see that the body breathing out is impermanent, decaying, and non-self. The same applies for observing the body breathing in, standing, walking, sitting, or lying down. These states are impermanent, decaying, and non-self. Whether the body is moving or staying still, it shows these characteristics. You can observe specific parts of the body. Hair, body hair, nails, teeth, and skin are filthy, unattractive, impermanent, decaying, and non-self. See them in this way. This is called seeing the phenomena as they are.

เห็นตามความเป็นจริงแล้วอะไรจะเกิด จิตมันจะเบื่อ ไม่เห็นจะดีเลย ร่างกายนี้มีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ เด็กๆ อาจจะไม่รู้สึก แต่คนแก่รู้สึกง่ายเลย เพราะว่าร่างกายไม่อำนวยที่จะให้หลอกตัวเองอีกต่อไป หันซ้ายหันขวาไม่ระวัง ยังคอเคล็ดได้ ยอกได้ เดินไม่ดี ขาพลิกขาแพลงได้ มันจะเห็นร่างกายไม่มีอะไร มีแต่ทุกข์มีแต่โทษ แล้วก็ไม่ใช่ของสวยของงาม ไม่ใช่ของดีอะไรอีกต่อไปแล้ว ความเป็นหนุ่มเป็นสาวอะไรพวกนี้มันทำให้เราประมาท ทำให้เราไม่เห็นทุกข์เห็นโทษ ก็เกิดความประมาท เราเป็นหนุ่มเป็นสาว เขาเรียกประมาทด้วยวัย ประมาท โอ้ ร่างกายเราแข็งแรง เป็นของเที่ยง เป็นของที่มีความสุข เป็นของบังคับได้ อยากจะวิ่งก็วิ่งได้ ลองแก่แล้วอยากวิ่งสิ หัวใจวายเลย ค่อยๆ ดูของจริงที่เรามีไป

What happens when you see phenomena as they are? The mind will be disenchanted; it realizes there is nothing worthy in the body. It is full of suffering. Young people may not feel this way, but elderly people can easily notice it. In older bodies, the decaying nature is no longer concealed. An old person can get a neck strain by merely turning the head carelessly. Their legs can get injured if they don’t walk carefully. It’s easy for an old person to see their body’s frailty and unattractiveness. Youth conceals this and makes the young reckless. This carelessness comes from the vigor of youth. A young person views their body as vigorous, permanent, full of physical pleasure, and under their control. They can run whenever they wish. Try running when you’re old. You may have a heart attack. Carefully observe your body.

การภาวนาเราจะต้องพยายามตัดตรงเข้ามาที่จิตให้ได้ การที่เราหัดดูกายอะไรอย่างนี้ เพราะจิตเรายังไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญาเพียงพอที่จะตัดตรงเข้ามาที่จิต เราก็ไปดูกายก่อนกายมันเหมือนบ้าน จิตเหมือนเจ้าของบ้าน เราหาเจ้าของบ้านไม่เจอ เราก็ไปเฝ้าหน้าบ้านไว้ เดี๋ยววันหนึ่งมันก็ต้องกลับบ้าน อย่างผู้ร้ายไปปล้นเขามา ก็หนีไป ตำรวจไม่รู้จะไปตามที่ไหน มาซุ่มอยู่หน้าบ้านมัน เดี๋ยววันหนึ่งมันก็ต้องกลับมา จิตนี้ถึงจะหนีไปเที่ยว ถึงวันหนึ่งมันต้องกลับมา เข้ามาอยู่กับร่างกายนี้ ฉะนั้นการที่เราดูกายแล้วต่อไปเราจะเห็นจิต

You must strive to practice observing the mind. At first, you may practice observing the body because your mind still lacks sufficient Sati (mindfulness), Samadhi (stability), and Panna (wisdom). If this is the case, observe the body first. The body is like a house, and the mind is the owner. If you cannot find the owner, wait in front of the house. Eventually, the owner will return. It’s like the police trying to catch a criminal. When the police have no clue, they stake out in front of the criminal’s residence. One day, the criminal will return. The same is true for the mind. It can wander for a while, but eventually, it will return home to the body. So, observe the body to see the mind.

บางคนจิตมีสติมีสมาธิมากพอ ครูบาอาจารย์ก็ให้ตัดเข้าที่จิตเลย ตอนหลวงพ่อไปหาหลวงปู่ดูลย์ จะไปถามวิธีที่จะปฏิบัติต่อจากการนั่งสมาธิ หลวงพ่อนั่งสมาธิมาตั้งแต่เด็ก ตั้ง 22 ปีแล้วมันไม่มีพัฒนาการอะไร มันได้แต่สงบ ใจมันก็เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเฉยๆ อยู่ เป็นผู้รู้ชนิดเฉยๆ รู้ไปเรื่อยๆ แต่มันเดินปัญญาไม่เป็น ก็เลยไปเรียนกับหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่ดูลย์ให้หลวงพ่อดูจิตเลย เพราะท่านดูรู้ ท่านรู้ว่าหลวงพ่อนั่งสมาธิมานานแล้ว ฉะนั้นสติมันไว

For students who have sufficient Sati (mindfulness) and Samadhi (stability), the teachers may immediately teach the practice of observing the mind. When I first went to see Luangpu Dune, I had been doing sitting meditations for 22 years without progress, except for attaining some peacefulness. My mind at the time was knowing, awakened, and blissful, but it was inactive. My observing mind did not know how to cultivate wisdom, so I sought Luangpu’s guidance. He immediately taught me to observe the mind, because he knew that I had been practicing sitting meditation for a long time and had developed swift mindfulness.

พอมาหัดดูจิต ก็เข้าใจจิต เราก็เห็น จิตเดี๋ยวก็สุข จิตเดี๋ยวก็ทุกข์ จิตเดี๋ยวก็ดี จิตเดี๋ยวก็ร้าย จิตสุขไม่ทุกข์ บังคับไม่ได้ จิตทุกข์มันก็บังคับไม่ได้ มันไม่เที่ยง จิตสุขก็ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ จิตทุกข์ก็ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ จิตดีมันก็ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ จิตชั่วก็ไม่เที่ยง ควบคุมบังคับก็ไม่ได้ เฝ้ารู้เฝ้าดูไปเรื่อยๆ เห็นจิตมันเกิดดับหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อันนี้กำลังสมาธิเราต้องพอ สติเราต้องไวพอ เพราะจิตนั้นเป็นของว่องไว มันไวระดับไหน มันไวระดับที่พระพุทธเจ้า ออกปาก จิตนี้มันเที่ยวไปได้รวดเร็วมาก ลงระดับพระพุทธเจ้ายังบอกว่าจิตมันเที่ยวได้เร็ว ระดับพวกเรา โอ้โห มันเร็ว หนีไปไหนแล้วเราหามันไม่เจอ ตามมันไม่ทัน ต้องค่อยๆ ฝึกไป

When I started to observe my mind, I began to understand it. I saw the mind alternating among happiness, sadness, wholesomeness, and unwholesomeness; the mind wasn’t under my control. Neither a happy mind nor a sad mind was under my control or was permanent. The same thing applies to a wholesome or an unwholesome mind. With continuous observation, I saw the mind’s different states arising, ceasing, and alternating. To see this, you must have sufficient Samadhi (stability) and Sati (mindfulness), because the mind is swift. How swift is it? The Buddha noted that the mind is swift. If even the Buddha said it was swift, it would be hard for us to observe it without losing its whereabouts, so you must diligently practice.

อย่างหลวงพ่อฝึกทีแรก หลวงพ่อทำอานาปานสติ อานาปานสติมันก็กาย หายใจออก หายใจเข้า ทีแรกมุ่งไปที่ความสงบ ต่อมาเปลี่ยนหายใจออก รู้สึกตัว หายใจเข้า รู้สึกตัว เปลี่ยนมาที่ความรู้สึกตัว แต่มันไปรู้สึกอยู่เฉยๆ ทีนี้หลวงปู่ให้ดูจิต หลวงพ่อก็เลย จิตมันเป็นอย่างไรก็ตามรู้ตามเห็นมันอย่างนั้นไป ก็เห็นเดี๋ยวมันก็สุข เดี๋ยวมันก็ทุกข์ เดี๋ยวมันก็ดี เดี๋ยวมันก็ชั่ว สุขมันก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีหรือชั่วก็ชั่วคราว

When I first started to practice, I used Anapanasati (breathing meditation). Breathing in and out is body-related. At first, I aimed for peacefulness. I later changed my focus to mindfulness, but my mindfulness was still. After Luangpu taught me to observe the mind, I started to see the mind’s actions. The mind was alternating between happiness, sadness, wholesomeness, and unwholesomeness. These objects are all impermanent.

อย่างถ้าเราเข้าใจตรงนี้ เวลาจิตเรามีกิเลส อย่างจิตเรามีโทสะอย่างนี้ หรือจิตเราเสียอกเสียใจ ไม่ต้องไปละมันหรอก ไม่ต้องไปแก้มันหรอก ให้มีสติรู้มันด้วยใจที่เป็นกลาง อย่างไรมันก็เป็นไตรลักษณ์ ฉะนั้นไม่มีใครหรอก เวลาทุกข์แล้ว โอ๊ย ทุกข์ตลอดชีวิต ไม่มีหรอก บางคนลูกตาย ทุกข์มาก คิดว่าชีวิตนี้มืดมน ผ่านไปหลายๆ ปีก็เฉยๆ ฉะนั้นทุกข์มันก็ไม่เที่ยง อย่าไปเกลียดมัน มันก็สอนธรรมะเราเท่าๆ กับสุข คือสอนไตรลักษณ์เหมือนๆ กัน ก็ดู

If you understand this, and your mind has impurities, like aversion or sadness, you don’t need to discard or find a cure for them. With mindfulness, observe them with impartiality; they have Trilaksana. So, it’s impossible for someone to be sad for their entire lifetime. Someone might lose a child and feel that their life is so dark. After many years have passed, they feel neutral. So, sadness is impermanent. Don’t hate it. Both sadness and happiness teach Dhamma equally well; they show Trilaksana.

หลวงพ่อก็ดูมาอย่างนี้ เห็นจิตสุข จิตทุกข์ จิตดี จิตชั่วเป็นไตรลักษณ์ แล้วพอมันละเอียดขึ้นไปอีก มันก็เห็นจิตที่เกิดที่ตาก็ดับที่ตา จิตเกิดที่หู ดับที่หู จิตเกิดที่จมูก ดับที่จมูก จิตเกิดที่ลิ้น ดับที่ลิ้น จิตเกิดที่กาย ดับที่กาย จิตเกิดที่ใจก็ดับที่ใจ จะเห็นจิตมันเกิดดับๆ หมุนเวียนอยู่ทางทวารทั้ง 6 โคจรร่อนเร่ไปทางทวารทั้ง 6 นี้ ในที่สุดก็รู้เลยมันบังคับไม่ได้หรอก มันไม่ใช่ตัวเรา มันไม่ใช่ของเรา

This is how I practiced. I saw Trilaksana in happy, sad, wholesome, and unwholesome minds. When your practice becomes more refined, your mind will see that the mind that arises at the eyes ceases there. The same is true for the mind that arises and ceases at each sensory input, like ears, nose, tongue, body, and the mind itself. You will see minds arising and ceasing among the six senses. The minds alternate between these six senses. You will eventually see that the mind isn’t controllable, nor is it self, or belonging to self.

บางคนดูเข้ามาถึงตรงนี้ไม่ได้ ดูเข้ามาเห็นจิตสุข จิตทุกข์ จิตดี จิตชั่วอะไร ดูไม่รู้เรื่อง เวลาจะดูก็อยากดู อยากดูแล้วก็ไปจ้องเอาไว้ พออยากดู จิตมันมีโลภะแล้ว มันมีตัณหาแล้ว จิตมันไปสร้างภพของนักปฏิบัติขึ้นมา มันเป็นภพของการเพ่งๆ จ้องๆ พอไปจ้องมันก็เฉยๆ ไปหมด จิตถ้าเราขืนไปเพ่งใส่มัน มันเงียบเลย ไม่กระดุกกระดิก มันเหมือนตัวแย้ตัวกระต่ายอะไร มันขุดโพรงอยู่ เราไปถือไม้เฝ้าอยู่ปากรูมัน มันก็เฉยๆ ไม่ขึ้นมาให้เราดู เราจะดูกิเลสแล้วเราไปนั่งจ้องอยู่ กิเลสไม่โผล่ขึ้นมาให้เราดูหรอก เราก็ดูแบบคนวงนอก ดูห่างๆ อย่าไปจ้องใส่มัน จ้องใส่มัน ไม่มีอะไรให้ดู เฉยๆ ทีนี้นักปฏิบัติ พอให้ดูจิตก็ไปจ้องจิตไปเพ่งจิต ก็เลยไม่เห็นไตรลักษณ์ มันเฉยๆ ไป

Some students cannot observe subtly enough. They cannot see the mind that is happy, sad, wholesome, or unwholesome. When they want to observe the mind, their desire to observe the mind causes the mind to over-fixate on itself; that mind is then overcome with Raga (greed) and Tanha (cravings), and it creates a Bhava (existence) of an apprentice. This existence is full of over-focusing and over-fixating, which results in seeing only the stillness of phenomena. If you over-fixate on the mind, it will become quiet and still. This is similar to trying to observe an iguana or a rabbit that is underground. If you wait at their underground opening with a stick in your hand, they will stay still and will not let you see them. If you try to observe the impurities by over-fixating, they will not arise. You must be an impartial, distant observer. Don’t over-fixate on them. If you do that, there will be no Trilaksana to see.

ฉะนั้นภาวนา ต้องค่อยๆ สังเกตความเปลี่ยนแปลงของจิตใจ เดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็ดี เดี๋ยวก็ร้าย ไม่ต้องอยากเห็น ไม่ต้องอยากรู้ ให้ความรู้สึกทั้งหลายมันเกิดแล้วค่อยรู้เอา อย่าไปรอดู อย่าไปจ้องดู อันนี้เป็นกฎของการดูจิต กฎข้อแรกก็คืออย่าไปดักดู อย่าไปจ้องดู อย่าไปรอดู ให้ความรู้สึกทั้งหลายมันเกิดแล้วค่อยรู้เอา แล้วเวลารู้ก็อย่าถลำลงไปจ้องไปเพ่งมันเอาเป็นเอาตาย จะดูไตรลักษณ์ให้ได้

So, when you practice, gently observe the changes in your mind. The mind will alternate among happiness, sadness, wholesomeness, and unwholesomeness. Don’t crave to see or know. Wait until the feelings arise then observe them afterwards. Don’t anticipate. Don’t over-fixate. These are the rules for observing the mind. The first rule is not to anticipate, wait, or over-fixate to observe. Let the phenomena arise first and be mindful of them afterwards. When observing them, don’t plunge into them or over-fixate on them to see Trilaksana.

อย่างเห็นความสุขเกิด เพ่งลงไปในความสุขใหญ่ เอ๊ะ ทำไมมันไม่ดับอย่างนี้บางที มันไม่ดับหรอก เพราะจิตมันไม่ได้มีสติสมาธิอะไรจริง มันมีแต่โลภะ มันอยากดู ฉะนั้นระหว่างดู ดูแบบคนไม่มีส่วนได้เสีย ดูแบบคนวงนอก เห็นสภาวะมาแล้วก็ไป เหมือนเห็นอะไรผ่านหน้าบ้านเราไป เราอยู่ในบ้านสบายๆ ไม่ต้องวิ่งออกไปหน้าบ้าน หลักของการดูจิตข้อที่สอง

Here is an example: when happiness arises, the mind over-fixates on it and wonders why it doesn’t cease. The happiness won’t cease because the mind doesn’t have true mindfulness and stability. The mind is full of greed to see. So, when observing, do so like an impartial, distant observer. See phenomena come and go, just like observing things that pass by the front of your house. You observe from inside the house; there’s no need to run to the front door. This is the second rule of observing the mind.

ข้อที่หนึ่งก็คือรอให้สภาวะมันเกิดก่อนแล้วค่อยรู้ ไม่ใช่ไปจ้องไปรอดู ให้สภาวะเกิดแล้วค่อยรู้เอา อันที่สอง ระหว่างที่รู้ อย่าถลำลงไปเพ่ง ไปจ้อง รู้เฉยๆ รู้แบบคนวงนอก แบบคนไม่มีส่วนได้เสีย ความทุกข์เกิดขึ้น ก็ดูแบบคนวงนอก เห็นเหมือนคนอื่นทุกข์ เราไม่มีส่วนได้เสีย มึงอยากทุกข์ก็เรื่องของมึง ไม่เกี่ยวกับกู รู้สึกอย่างนั้นเลย หลวงพ่อนักเลง เวลาภาวนากูไม่ยอมมึง เมื่อก่อนนี้ สู้ตาย

The first rule is to let the phenomena arise first, then be mindful of them. Don’t anticipate or over-focusing on their coming. Let the phenomena arise first and be mindful afterwards. The second rule is, when observing, don’t plunge into or over-fixate on the phenomena. Be an impartial, distant observer. When unhappiness arises, be an impartial observer, like when you observe someone else’s suffering. Their suffering isn’t your business. This is what it feels like. But when I was practicing, sometimes I also was partial because I was too determined.

ค่อยดู ถ้าจิตมันมีกำลังพอ มันจะเห็นไตรลักลักษณ์ของจิตได้ ถ้าเห็นไม่ได้ ถ้าเห็นอันที่หนึ่ง กฎของการดูจิตข้อที่หนึ่ง ให้ความรู้สึกเกิดแล้วค่อยรู้ว่าตอนนี้มีความรู้สึกอะไร ข้อที่สองก็คือระหว่างที่ไปรู้ความรู้สึกทั้งหลาย อย่าถลำลงไปเพ่งไปจ้อง ดูแบบคนวงนอก กฎข้อที่สามก็คือถ้าดูแล้วเกิดยินดี ให้รู้ทัน เกิดยินร้าย ให้รู้ทัน จิตเราจะเป็นกลาง แล้วต้องรู้ด้วยความเป็นกลาง กฎข้อที่สามก็คือรู้แล้วไม่แทรกแซง รู้แล้วเป็นกลาง ถ้าเราทำสามข้อได้ เราจะดูจิตตัวเองออก เจริญปัญญาได้ ถ้ามิฉะนั้นเราจะไปเพ่งจิตนิ่งๆ จะได้สมถะ เวลาเราดูจิตๆ มันมีทั้งสมถะทั้งวิปัสสนา บางคนเข้าใจผิด เห็นหลวงพ่อพูดว่าดูจิตๆ นึกว่าจะเป็นวิปัสสนาเสมอไป ไม่เป็นหรอก ส่วนใหญ่จะเป็นสมถะด้วยซ้ำไป

Gently observe. If the mind has sufficient strength, it will see the Trilaksana of itself. What if you cannot see it? The first rule of observing the mind is to let phenomena occur first, then be mindful of them later. The second rule is, while observing the phenomena, don’t plunge into them or over-fixate on them. Be an impartial, distant observer. The third rule is, after observing, if satisfaction or dissatisfaction arises, be mindful of them. This will result in impartiality. So, the third rule is: don’t interfere with the occurring phenomena. If you follow these three rules, you will be able to observe your mind and cultivate wisdom. If you over-fixate on the mind, you will only be practicing Samatha (peacefulness). When you practice observing the mind, both Samatha (peacefulness) and Vipassana (insight) practices can occur. Some may misunderstand that when I teach about observing the mind, it will always be Vipassana. It’s not. Most of the time, it actually is Samatha practice.

อย่างความสุขเกิด เราไปดูที่ความสุข จิตอยู่ในอารมณ์อันเดียว คือจิตรู้ความสุข อันนี้สมถะ หรือเราเดินปัญญา เห็นความสุขเกิดแล้วดับ ความทุกข์เกิดแล้วดับ กุศล อกุศล ทุกอย่างเกิดแล้วดับ เห็นอยู่แป๊บหนึ่ง จิตก็รวมเข้ามา มันรวมของมันเอง มันจะหยุดการเดินปัญญาของมันเอง ลงไปนิ่งๆ ว่างๆ อยู่ ตรงนั้นจิตพลิกจากการทำวิปัสสนามาเป็นสมถะแล้ว มันพลิกกลับข้างมาแล้ว ถ้าเราไม่ละเอียดพอ เราก็คิดว่าดูจิตเป็นวิปัสสนาตลอด ไม่มีหรอกวิปัสสนาตลอดเวลา จิตมันจะพลิกเข้ามาทำสมถะเป็นระยะๆ ไป ค่อยสังเกต ค่อยรู้ค่อยดู ถ้าดูไม่ออก ดูกายไว้ กายเป็นบ้านของจิต บอกแล้ว หาเจ้าของบ้านไม่เจอ มาเฝ้าบ้านมันไว้ เดี๋ยวก็เจอ เจ้าของมันต้องกลับมาจนได้

When happiness occurs and your mind fixates on it until the mind perceives only one object, which is happiness, it is a Samatha (peacefulness) practice. Your mind can also be cultivating wisdom by seeing happiness, sadness, wholesomeness, and unwholesomeness arising and ceasing. After a short period of wisdom cultivation, the mind may become concentrated by itself and stop wisdom cultivation. The mind will then enter a still and empty state. If it does so, the mind has already switched from wisdom cultivation to peacefulness practice. If you’re not observant enough, you may miss this switch, and have a misunderstanding that observing mental phenomena is always Vipassana. There’s no such thing as continuous Vipassana. The mind will periodically switch from practicing wisdom cultivation to attaining peacefulness. Gently observe this. If you still cannot see this, keep observing the body. The body is the mind’s residence. If you cannot find the owner, wait in front of the house. You’ll eventually find the owner returning home.

รู้สึกในร่างกายไป ร่างกายหายใจออก รู้สึก ร่างกายหายใจเข้า รู้สึก อย่างนี้ก็ได้ ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน รู้สึก อย่างนี้ก็ได้ ร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายหยุดนิ่ง รู้สึก แค่นี้ก็ได้ ค่อยดูไป หรือแยก รวมจิตให้ทรงสมาธิแนบแน่นขึ้นมา แล้วถอยออกจากสมาธิมา พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาลงไป ทีแรกก็ช่วยมันคิดว่าผมมันไม่สวยไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ขน เล็บ ฟัน หนัง ไม่สวยไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทีแรกช่วยมันคิดหน่อย

Observe the body. When the body is breathing out or in, know so. You can practice this way. Or you can see the body standing, walking, sitting, lying down. You can also observe the body whether it’s moving or being still. You can also separate the body into parts. Practice until you attain some concentration, then leave the concentration to observe hair, body hair, nails, teeth, or skin. Keep contemplating. At first, you may guide the mind by thinking that the hair is unattractive, impermanent, decaying, and non-self. Do the same for body hair, nails, teeth, and skin. Help guide the mind through thinking.

ทำไมต้องช่วยมันคิด เพราะเวลาที่เราจะพิจารณาแบบนี้จิตต้องทรงฌานจริงๆ จิตถึงจะมีกำลัง แยกผมออกไปจนผมสลายได้ ลำพังจิตอยู่ในอุปจารสมาธิ ในขณิกสมาธิอย่างนี้ จะดูจนมันสลายตัว หรือไฟไหม้ เผาไหม้ไปหมด หรือมันระเบิดไปหมดอะไรนี่ มันไม่เป็นหรอก ฉะนั้นถ้าจะดูแบบแยกชิ้นส่วนอะไรนี่ ต้องใช้กำลังสมาธิสูงมาก เราก็เข้าสมาธิไป ออกจากสมาธิแล้วก็พิจารณา ช่วยมันคิด ทำไมต้องช่วยมันคิด เพราะขณะที่จิตเข้าสมาธิ ตอนออกมาจิตมันติดความสุขความสงบ มันไม่ยอมเดินปัญญา การที่เราช่วยมันคิดพิจารณาเป็นการกระตุ้นให้จิตเดินปัญญา

Why do you need to guide the mind by thinking? Because, in order to truly see the mentioned characteristics, the mind needs Jhana (full absorption), or your mind won’t have sufficient strength to separate each entity to see its dissolution. If the mind only attained Upacara Samadhi (near absorption) or Khanika Samadhi (momentary concentration), it is impossible to observe the disintegration of the body parts; it wouldn’t happen. So, to separate the body into distinct parts, you need strong Samadhi. So, you enter Samadhi, leave it, and use thinking to help observe the disintegration. Why is thinking needed? Because when the mind leaves Samadhi, it can become stuck in happiness and peacefulness, and refuses to engage in wisdom cultivation. By stimulating the mind to think, you encourage the mind to cultivate wisdom.

ถ้าจิตมันชำนาญในการเดินปัญญา พอจิตมันถอยออกจากอัปปนาสมาธิ มันเดินปัญญาของมันเองเลย หรือถ้าเราชำนิชำนาญในกรรมฐานจริงๆ โดยเฉพาะถ้าเราชำนาญเรื่องการดูจิต เราสามารถไปทำวิปัสสนาในฌานได้ คนจะไปทำวิปัสสนา ไปเจริญปัญญาในฌาน เราจะดูนามธรรมๆ ปีติเกิดแล้วปีติดับ สุขเกิด สุขดับ วิตกวิจารเกิด วิตกวิจารดับอะไรอย่างนี้ ค่อยดู ถ้าเราไม่ชำนาญในฌาน ไม่ชำนาญในการดูจิต การเดินปัญญาในฌานทำยากมาก ยังนึกไม่ออกว่าจะทำอย่างไร

If the mind is skillful in wisdom cultivation, when it leaves Appana Samadhi (full absorption), it will start wisdom cultivation automatically. Or, if you’re really skillful in a practice, especially in observing the mind, you can practice Vipassana (wisdom cultivation) while in Jhana (full absorption). When practicing Vipassana in Jhana, observe the abstract phenomena. See the Jhana factors like Piti (joy), Sukha (happiness), Vitakka (initial attention), and Vicara (sustained thought) arise and cease. Gently observe. But if you’re not skillful in Jhana or observing the mind, practicing wisdom cultivation in Jhana is very difficult. I still cannot think of a good way to teach this.

แต่ถ้าเราไม่ชำนาญดูจิต เราจะดูกายอย่างนี้ เราเข้าฌานไป ออกจากฌานแล้วคิดพิจารณาร่างกายไป พอต่อไปจิตมันชำนาญ ในการมองกายเป็นไตรลักษณ์หรือเป็นอสุภะ ถ้าจิตมันชำนาญแล้ว ต่อไปจิตมันดูได้เอง ตรงนั้นล่ะเราขึ้นวิปัสสนาจริงๆ แล้ว จิตมันดูไตรลักษณ์ได้เองโดยที่เราไม่ต้องน้อมให้ดู แล้วเวลาที่มันเกิดสภาวะ มันเดินปัญญา บางทีเดินๆ อยู่ ไม่ได้เจตนาจะเดินปัญญา มันเดินปัญญาได้เอง

If you’re not skillful in observing the mind, observe the body. First, enter Jhana. After leaving it, contemplate the body. After the mind is more skillful in seeing Trilaksana or Asubha (unattractiveness) in the body, it will automatically recognize these characteristics. If the observation of these characteristics occurs automatically, your mind is truly practicing Vipassana. When phenomena occur, wisdom cultivation happens. Sometimes, when I was walking, wisdom cultivation happened without my intention.

อย่างคราวหนึ่งหลวงพ่อเข้าไปวัดป่าสาลวัน จะไปกราบหลวงพ่อพุธ ทีนี้เดินตัด มันก็ไม่เชิงเป็นทุ่ง เป็นหมู่บ้าน เป็นอะไร ตัดไปเข้าข้างหลังวัด พอเข้าไปทางข้างหลังวัด โห ทางเข้าวัดนี่เต็มไปด้วยขี้หมา เต็มไปหมดเลย สงสัยว่าหมาทั้งหมู่บ้านเอาตรงทางเข้าวัดเป็นส้วมสาธารณะ มาปล่อยไว้เต็มเลย เวลาเดินต้องระมัดระวัง ไม่ให้เหยียบมัน เดินไปเราก็หลบไปๆ ไปเจอกองหนึ่งพิเศษมากเลย เปียกๆ แมลงวันหัวเขียวตอมแล้วก็บินขึ้นมา พอเราเข้าใกล้ เฮ้ย บินมาใส่เราอีก โอ้ ใจมันขยะแขยง กลิ่นก็แรง สีสันก็เขียวๆ เหลืองๆ ดูไม่ได้เลย สีก็ไม่ดี กลิ่นก็ไม่ดี รสดีหรือเปล่าไม่รู้ ไม่ได้ชิม เห็นแล้วมันขยะแขยง

I once was walking to Wat Pa Salawan to see Luangpor Pud. I took a shortcut to reach the rear of the temple. The rear entrance was littered with doggy poo. It seemed as if all the dogs there used the rear entrance as their public toilet. I had to be really careful not to step into it. I saw a particularly notable pile; it was still wet, and flies were circling around it. When I got close, the flies flew towards me. My mind was filled with disgust. The smell was horrible. The color was green and yellow, and it was quite an eyesore. I couldn’t tell about the taste, because I didn’t try it. My mind was overwhelmed with disgust.

พอจิตมันขยะแขยง จิตมันรวมพรึบเข้ามา แล้วสติมันหยั่งลงไปในกองขี้หมา แล้วมันเข้าไปแยกธาตุขี้หมา ธาตุลมส่วนลม ระเหยออกไป ธาตุน้ำระเหยออกไป ธาตุไฟ มันอุ่นๆ ทีแรก ดูไปปุ๊บ มันกลายเป็นอุณหภูมิปกติ เรียกอุณหภูมิห้อง อุณหภูมิถนน แล้วมันเหลือแต่ขี้หมาแห้งๆ เป็นธาตุดิน แห้งๆ อยู่อย่างนั้น จิตมันโดดเข้าไปเดินปัญญา ไม่ได้เจตนา เวลาที่จิตมันเดินปัญญาจริงๆ เราไม่ได้เจตนาเลย เห็นขี้หมาแล้วขยะแขยงเท่านั้น

When the mind became so uncomfortable, concentration occurred. Mindfulness then penetrated into the poo and separated the elements. The wind and water elements evaporated. The mind saw some fire element in the poo’s warmth. Once the fire element was observed, the poo cooled down to its ambient temperature. Only the dry poo with the earth element remained. My mind engaged in wisdom cultivation without my intention; it was triggered by my disgust of the poo.

จิตมันโดดผางเข้าไปแยกขี้หมาออกไปเป็นธาตุ 4 ธาตุ 4 ธาตุดินเป็นของสกปรกไหม ธาตุดินก็คือธาตุดิน ร่างกายเราก็คือธาตุดิน ธาตุน้ำสกปรกหรือเปล่า ธาตุน้ำมันก็เป็นธาตุน้ำ ในร่างกายเราก็เป็นธาตุน้ำ มีธาตุน้ำ ธาตุลม มันก็ไม่ได้สกปรก ธาตุไฟ มันก็ไม่ได้สกปรก ธาตุมันก็สักแต่ว่าเป็นธาตุเท่านั้นเอง พอสติปัญญามันเข้าไปแยกขี้มาปึบๆ ออกไป กลายเป็นธาตุ จิตที่ขยะแขยงดับทันทีเลย จิตเข้าสู่ความเป็นกลาง จิตรวม

The mind penetrated into and separated the poo into the four elements. Is the earth element dirty? The earth element is just an element. Our body consists of the earth element. Is the water element dirty? It is just an element. Our body contains the water element. The body also has the wind and fire elements. They’re not dirty; they’re just elements. Once mindfulness and wisdom separated the dog poo into elements, the disgusted mind immediately ceased and an impartial mind arose. The mind also attained concentration.

ก็เดินเข้าไปหาหลวงพ่อพุธ หลวงพ่อพุธเจอหน้าหลวงพ่อท่านก็ถาม “ไง นักปฏิบัติ เป็นอย่างไร” ก็เล่าถวายท่าน ดูขี้หมา ท่านบอกนักปฏิบัติมันต้องอย่างนี้ เราต้องทำได้ ไม่จำเป็นต้องอยู่แต่ในห้องกรรมฐานแล้วถึงจะทำได้ ฝึกไว้ให้ชำนิชำนาญ จิตเรามีสมาธิมีสติพอ ดูเข้าไป มันแยกธาตุเลย แต่ถ้ากำลังสมาธิเราไม่พอ ดูขี้หมา มันก็เป็นขี้หมาอยู่อย่างนั้น

After this, I approached Luangpor Pud. When he saw me, he asked how my practice was going. I told him about the experience with the poo. He approved and said that was a good practice and that students must be able to practice outside the meditation room. He told me to practice more to become more skillful. If your mind has sufficient Samadhi (stability) and you observe an object, that object will be separated into elements. Without sufficient stability, the dog poo will remain a dog poo.

เราก็ดูของที่ดูง่ายหน่อย ดูลงไปซื่อๆ อันนี้เป็นแบบคนซึ่งไม่ได้ฌาน รู้สึกลงไป ร่างกายที่นั่งอยู่ อย่างตอนนี้พวกเรานั่งอยู่อย่างนี้ รู้สึกไหม ร่างกายที่นั่งอยู่มันของถูกรู้ รู้สึกไหม ร่างกายที่นั่งมันถูกรู้ ร่างกายที่ขยับมันถูกรู้ ไม่ต้องไปเกร็ง ไม่ต้องจ้อง ขยับแล้ว จ้อง ไม่ได้เรื่องอย่างนั้น ไม่ได้เรื่อง

You should observe something easier. Observe without pretense. This is for people who haven’t attained Jhana (absorption). Be mindful of the body while it is sitting. You all are sitting. Can you see this? The body that is sitting is an object being observed. Can you see this? The body that is sitting is being observed. The body that’s moving is being observed. Remain relaxed. Don’t over-fixate. If you move the body and then over-fixate, that’s not a good practice.

ร่างกายที่หายใจออกก็ถูกรู้ ร่างกายที่หายใจเข้าก็ถูกรู้ อันนี้เป็นการจะก้าวไปสู่การรู้ทันจิตตัวเองได้ ร่างกายมันถูกรู้ ใครเป็นคนรู้ จิตเป็นคนรู้ ร่างกายหายใจถูกรู้ จิตเป็นคนรู้ ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอนถูกรู้ จิตเป็นคนรู้ ร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายหยุดนิ่ง จิตเป็นคนรู้ ค่อยๆ ฝึกไป แล้วเราจะสามารถแยกได้ว่ากายกับจิตคนละอันกัน พอเราแยกกายกับจิตเป็นคนละอันกันได้แล้ว เราจะเริ่มเดินปัญญาต่อได้แล้ว

The body that’s breathing out is being observed. So is the body that’s breathing in. This is a step towards observing the mind. When the body is observed, who is the observer? The mind is. The mind observes the body that’s breathing, standing, walking, sitting, and lying down. The mind observes the body that’s moving or staying still. Continue practicing and you will see that the body and the mind are separate entities. When you can separate the body and the mind, you can start wisdom cultivation.

เราจะเห็นว่าร่างกายเป็นไตรลักษณ์ ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เป็นของถูกรู้ถูกดู มันเป็นอนัตตาอยู่ ร่างกายที่หายใจออกก็ไม่เที่ยง ร่างกายหายใจเข้าก็ไม่เที่ยง ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน ก็ไม่เที่ยง ร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายหยุดนิ่ง ก็ไม่เที่ยง เห็นความไม่เที่ยงของร่างกายได้ เราไม่ได้ฌาน เราดูกายด้วยวิธีนี้ ดูให้เห็นว่ากายมันเป็นของถูกรู้ แล้วเราจะแยกกายกับจิตออกจากกันได้ เรียกแยกรูปแยกนาม แยกธาตุแยกขันธ์ได้ เราก็จะเจริญปัญญาต่อได้โดยที่เรายังไม่ได้ฌาน ถ้าเราไม่ได้ฌานแล้วเราดูไปด้วย ร่างกายมันถูกรู้ จิตเป็นคนรู้ ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

You will then see that the body exhibits Trilaksana. It is non-self. It is something being observed. The body that’s breathing out or breathing in is also impermanent, and so is the body that’s standing, walking, sitting, lying down. The moving body or the body that’s staying still is impermanent. You can see the impermanence of the body without attaining Jhana (absorption). This is the way to observe the body: recognize that it is an object that’s being observed. With this insight, you will be able to separate the body from the mind. This is called the separation of physical and abstract phenomena, the separation of Khanda (aggregates), or the separation of Dhatu (elements). You can start wisdom cultivation without attaining Jhana this way. Continue to observe the body as something being observed by the mind. See that it exhibits impermanence, conflict and decaying nature, and non-selfness.

ต่อไปเราก็จะเห็นจิตเองก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตเดี๋ยวก็รู้กาย เดี๋ยวก็หนีไปคิดเรื่องอื่น เดี๋ยวก็รู้กาย เดี๋ยวก็ไปดูเรื่องอื่น จิตมันวิ่งไปวิ่งมา เราก็จะเห็น จิตมันบางทีก็มีความสุข บางทีมันก็มีความทุกข์ บางทีก็เป็นกุศล บางทีก็เป็นอกุศล เราอาศัยการดูกายในเบื้องต้น แล้วพอแยกกายกับจิตออกจากกันได้แล้ว เราจะดูจิตได้ อันนี้เป็นวิธีทริกนิดหนึ่ง แต่ว่าหลวงปู่มั่นก็สอน รู้กายเพื่ออะไร เพื่อให้เห็นจิต อันนี้ท่านก็สอนเหมือนกัน ไม่ใช่หลวงพ่ออุตริคิดวิธีนี้เองหรอก

You will eventually see that the mind itself is also impermanent, decaying, and non-self. The mind observes the body momentarily, and it can wander to think about something else. The mind can observe the body and then shift its attention to something different. The mind is constantly shifting. You will also see that the mind alternates between being happy, unhappy, wholesome, and unwholesome. You can achieve this by starting at observing the body. Once the body and mind are clearly separated, you will be able to observe the mind. This is a bit of a trick, but Luangpu Mun also taught this method. You observe the body first to be able to observe the mind. I did not come up with this teaching by myself.

หลวงพ่อไม่ใช่คนเก่ง พูดมาหลายทีแล้ว หลวงพ่อเป็นคนธรรมดาระดับกลางๆ ไม่ถึงกับโง่หรอก แต่ว่าระดับกลางๆ เท่านั้น แต่อาศัยอดทน ครูบาอาจารย์สอน อดทนทำแล้วทำอีก ไม่เลิกหรอก อาศัยสิ่งเหล่านี้ฝ่าความยากลำบากทุกอย่างมาด้วยความอดทน เราไม่ใช่อัจฉริยะที่ฟ้าประทาน พระพุทธเจ้าไม่ได้มอบหมายให้เรามาเกิด เรามาเกิดเพราะอวิชชา จำไว้เลย เรามาเกิดเพราะอวิชชา ไม่ใช่เพราะใครมอบหมายเราทั้งสิ้น ถ้าไม่มีอวิชชา ไม่เกิดหรอก

I’m not a talented person at practicing; I have said this many times. I’m about average, but I persevere and endure. When teachers taught me, I followed the teachings with perseverance. I used this quality to overcome the obstacles with patience. I’m not a once-in-a-generation genius. The Buddha did not ordain my birth. I was born because of my Avijja (ignorance). Remember this: you all were born because of Avijaa, and not by anyone’s ordination. If you were free from Avijja (ignorance), you would not have been born.

เพราะฉะนั้นเราดูจิต เราดูกายแล้วเราจะได้เห็นจิต อันนี้เป็นวิธีทริกนิดหนึ่งสำหรับคนซึ่งไม่ได้ฌานแล้วไปดูจิต แล้วพอจิตหมดแรง ดูจิตไม่รู้เรื่อง มาดูกาย กายยืน เดิน นั่ง นอน กายหายใจออก กายหายใจเข้า กายเคลื่อนไหว กายหยุดนิ่ง ดูไปแล้วเห็นว่าร่างกายมันของถูกรู้ จิตมันเป็นคนรู้ มันจะกลับเข้ามาที่จิตได้ ดูอย่างนี้

So, observe your mind. Observing the body will lead to observing the mind. This is a useful technique for someone who has not attained Jhana to observe the mind. Once your mind is too tired to observe mental phenomena, redirect your focus to the body. Observe the body standing, walking, sitting, lying down breathing out, breathing in, moving, or staying still. Notice that the body is something being observed by the mind. This will help guide you back to observing the mind.

ถ้าวันไหนดูจิตก็ไม่ได้ ดูกายก็ไม่รู้เรื่อง ฟุ้งแหลกลาญเลย ทำสมถะ ต้องทำสมถะ วิธีทำสมถะก็คือน้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวที่มีความสุขอย่างต่อเนื่อง อารมณ์อันนั้นต้องไม่ยั่วให้เกิดกิเลส อย่างเล่นไพ่แล้วมีความสุข บอกเล่นไพ่แล้วมีสมาธิ มีไหม มี สมาธิออกนอก เราต้องเอากรรมฐานสักอย่างหนึ่ง เป็นอารมณ์กรรมฐานสักอย่างหนึ่งที่ไม่ยั่วให้เราเกิดกิเลส อย่างบางคนบอกว่าผมใช้อารมณ์อันเดียว นั่งเฝ้าจอตลอดเวลา ดูหุ้นวิ่งขึ้นวิ่งลง ผมได้ปฏิบัติไหม ไม่ได้ปฏิบัติหรอก พอหุ้นของตัวเองขึ้น ใจก็ฟู หุ้นของตัวเองตกใจก็แฟบ วันๆ ก็ฟูๆ แฟบๆ อยู่อย่างนั้น ไม่ได้เรื่องได้ราวอะไร อันนั้นมันยั่วกิเลสเกินไป เดี๋ยวราคะก็เกิดดีใจ เดี๋ยวโทสะเกิด เสียใจอะไรอย่างนี้ ไม่ได้เรื่อง

Sometimes, you may not be able to observe the mind or the body because the mind has become very restless. If this happens, practice Samatha (peacefulness). The way to do it is to let the mind immerse itself in one peaceful object continuously. That object must also not trigger impurities. For example, playing cards to attain Samadhi doesn’t work. Is the activity inducing Samadhi? Yes, but that Samadhi is external to the body and the mind. You need a practice object that does not stir up impurities. Someone told me he used only one object, which is trading stocks. He asked me whether he could practice this way. The answer is no. When you make a profit, your mind is disturbed. The same happens when you suffer a loss. These feelings constantly alternate, causing different disturbances, and the mind cannot practice. Trading stocks is too conducive to triggering impurities. Raga (greed), happiness, Dosa (aversion), and sadness will constantly agitate the mind.

เพราะฉะนั้นต้องเลือกอารมณ์กรรมฐานที่มันไม่ยั่วให้เราเกิดกิเลส ในการทำสมถะ เราชอบกรรมฐานอะไร ใช้กรรมฐานอันนั้น สมถกรรมฐานจะใช้เรื่องที่คิดก็ได้ จะใช้รูปธรรมก็ได้ ใช้นามธรรมก็ได้ แล้วถ้าเป็นพระอริยบุคคลใช้นิพพานทำสมถะก็ได้ นิพพานเอาไปทำวิปัสสนาไม่ได้ นิพพานเอาไปทำสมถะได้ อย่างสมมติว่าจิตใจเราฟุ้งซ่านมาก บางทีเรา โอ้ ฟุ้ง เราจะไปบอกว่าอย่าคิดๆ มันไม่ยอม จิตมันจะคิด ถ้าจิตมันคิดแล้วทำอย่างไร ให้มันคิดเลย แต่กำหนดหัวข้อให้มันคิด บอก เออ เอ็งอยากคิด ข้าไม่ห้ามเอ็งหรอก แต่เอ็งคิดธรรมะหัวข้อนี้ดู

So, you need to pick a practice object that’s not conducive to impurities. For Samatha (peacefulness) practice, you can pick a pleasant, comfortable object. It can be a subject of thought, physical, or abstract phenomena. If you are an enlightened person, you can also use Nibbana (nirvana) for Samatha practice. Nibbana cannot be used for Vipassana (wisdom) practice; it is suitable only for Samatha practice. If your mind is very restless, it is impossible to tell your mind to stop thinking. How should you practice? Let the mind think, but guide the thinking to stay within a specific topic. Let the mind know that you won’t try to prevent it from thinking and pick a Dhamma topic for it to contemplate.

หลวงพ่อก็ใช้อย่างนี้เหมือนกัน บางทีเราก็ทำสมาธิให้จิตมีกำลัง มีความรู้ ตื่น มีความเบิกบานขึ้นมาโดยการพิจารณาธรรมะ ยกหัวข้อธรรมบางอย่างขึ้นมาแล้วก็พิจารณาไป แล้วใจมันเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นมา จิตมีปีติ มีปัสสัทธิ ความสงบระงับ มีสมาธิตั้งมั่น มีอุเบกขาขึ้นมา เพราะฉะนั้นอาศัยการพิจารณาธรรมะก็เกิดสมาธิได้ คิดพิจารณานี่ล่ะก็เกิดสมาธิได้ ยิ่งถ้าเรามีสติไปพิจารณาธรรมะ อันนั้นยิ่งวิเศษเลย มีสติเข้าไปพิจารณารูปธรรม มีสติเข้าไปแยกแยะพิจารณานามธรรม อันนี้ไม่ต้องฝืนทำ ถ้าฝืนทำฟุ้งซ่าน ค่อยๆ หัดอย่างนี้ แล้วมันมีความสุข มีความชอบอกชอบใจ มันติดในรสชาติของการเจริญปัญญา อย่างนี้ก็มี

I have also used this method. Sometimes, after gaining strength from Samadhi, I contemplated a Dhamma topic, and my mind became knowing, awake, and blissful. I picked a Dhamma topic and contemplated it. As the mind gained some understanding, it was filled with Piti (joy), Passaddhi (calmness), Samadhi (stability), and Upekkha (equanimity). Contemplating Dhamma can lead to Samadhi. If you have mindfulness when contemplating, it is even better. With mindfulness, contemplate and analyze physical and mental phenomena. Don’t force this. With forcing, the mind will be restless. Gently practice and your mind will attain happiness and fulfillment from wisdom cultivation.

หลวงพ่อเมื่อก่อนชอบนักเจริญปัญญา พิจารณาธรรมะหัวข้อนี้ๆ แล้วใจมันมีความสุข มันมีความเบิกบาน มันมีสมาธิขึ้นมา จิตกำลังฟุ้งซ่านเรื่องโลกๆ ทำงานมาหัวหมุนติ้วๆ คิดถึงธรรมะอะไรสักเรื่องหนึ่ง จิตก็เบิกบานขึ้นมาได้ ในโพชฌงค์ 7 เห็นไหม มีสติ พิจารณารูปธรรมนามธรรม พิจารณาแล้วใจมันมีความสุข ใจมันชอบ มันจะเกิดขยัน มันมีฉันทะที่จะพิจารณา วิริยะก็เกิดขึ้น ปีติก็เกิดขึ้น ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาก็เกิดขึ้น จิตมันจะเดินไปในหลักของโพชฌงค์ หรือบางทีก็พิจารณาอย่างอินทรีย์ 5 ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา พิจารณา อันนี้เล่าเล่นๆ ไม่ต้องไปทำตาม ทำตามเดี๋ยวกลับบ้านไม่ได้

I really used to enjoy cultivating wisdom. Contemplating different Dhamma topics brought my mind immense happiness, bliss, and Samadhi (stability). When my mind was restless with worldly affairs and my head was spinning, I contemplated a Dhamma topic and my mind became cheerful. The seven Bojjhanga (factors for enlightenment) begin with Sati (mindfulness) and Dhamma-Vicaya (contemplating Dhamma). After contemplation, the mind becomes happy, and it will have diligence and Chanda (satisfaction/interest) to contemplate. With Viriya (diligence) arising, Piti (joy), Passaddhi (serenity), Samadhi (stability), and Upekkha (equanimity) will follow. The mind will then have all seven Bojjhanga factors. The mind can sometimes also contemplate the five Indriya (faculties/strength); they are Saddha (trust/confidence), Viriya (diligence), Sati (mindfulness), Samadhi (stability), and Panna (wisdom). This is just an example; there’s no need to strictly follow this line of contemplation, because it can be difficult.

ศรัทธาต้องมั่นคงเหนียวแน่น ศรัทธาผลุบๆ โผล่ๆ ไม่ดี ศรัทธาแล้วต้องต่อเนื่องยาวนาน วิริยะก็ต้องอดทนต่อเนื่องยาวนาน มั่นคง ไม่คลอนแคลน สติกับปัญญาต้องว่องไว ไม่ใช่ต่อเนื่องยาวนาน ซื่อบื้อนิ่งๆ อยู่ ไม่ได้ ส่วนสมาธิมีทั้งแบบที่ให้นิ่งๆ กับแบบที่ว่องไว พิจารณาธรรมะไป สนุก จิตก็ แหม เบิกบาน มีปีติ มีปัสสัทธิ เราไม่ได้พิจารณาเอง เราไม่มีความเบิกบานขึ้นมาหรอก แต่ไม่แนะนำวิธีนี้ วิธีนี้เสี่ยงเกินไป

Saddha (trust/confidence) must be steady and lasting. Intermittent Saddha isn’t effective. Viriya (diligence) must also be steady, lasting, and unshakable. Sati (mindfulness) and Panna (wisdom) must be swift, and not constantly stagnant or dull. Samadhi (stability) consists of two types: one is still and lasting, and the other is swift at contemplating Dhamma. After contemplation, the mind is cheerful, with Piti (joy), and Passaddhi (calmness). If contemplation doesn’t arise spontaneously, blissfulness won’t arise; so, I don’t recommend this method, as it can be risky.

เราใช้วิธีที่ปลอดภัย หายใจออก รู้สึก หายใจเข้า รู้สึก ยืน เดิน นั่ง นอน รู้สึก เคลื่อนไหว หยุดนิ่ง รู้สึก อันนี้ปลอดภัยกว่า เราเห็นร่างกายเป็นของถูกรู้ จิตเป็นคนรู้ เดี๋ยวจิตมันมีแรง มันก็เห็นร่างกายเป็นไตรลักษณ์ ต่อไปมันก็เห็นจิตเป็นไตรลักษณ์ อันนี้ง่าย ปลอดภัยหน่อย ถ้าเล่นอย่างที่หลวงพ่อเล่า เสี่ยงๆ หลวงพ่อยังเคยพลาดเลย เล่าแต่เรื่องโง่ๆ ของตัวเอง ไม่ได้กูเก่งเลย พอพิจารณาธรรมะ จิตมันรู้ ตื่น เบิกบาน มีความสุข ยิ่งพิจารณาอุตลุดเลย ธรรมะแต่ละข้อแต่ละหมวด พิจารณาแล้วมันแตกฉาน ยิ่งพิจารณา ยิ่งรอบรู้มากมาย

You can use a safer approach. Be mindful of the body that’s breathing out and in. Be mindful of the body that’s standing, walking, sitting, lying down, moving, or staying still. It is safer to see the body as something being observed by the mind. After the mind has gained strength, it will see Trilaksana in the body. Eventually, the mind will see itself as Trilaksana. This approach is easier and safer. If you use the approach mentioned earlier, it’s easy to make a mistake in your practice. I have made that mistake myself. So, I’m telling you stories about my mistakes, not my skillfulness. When I contemplated Dhamma, the mind became knowing, awake, blissful, and happy. This led to more and more contemplation, which led to vast knowledge.

แต่สังเกตอย่างหนึ่ง พอพิจารณาไปนานๆ จิตเริ่มหนักขึ้นเรื่อยๆ จิตมันพยายามไปทรงจำธรรมะที่มันพิจารณาไว้แล้ว คิดว่าจำเอาไว้ เดี๋ยววันหนึ่งจะได้ใช้ นี่เป็นความโง่ จำเอาไว้เป็นภาระ ไม่ใช่จำไว้วันหนึ่งจะได้ใช้หรอก เพราะเวลาที่จะต้องใช้ ธรรมะจะต้องผุดขึ้นสดๆ ร้อนๆ ไปเอาธรรมะของเก่าที่จำๆ มาสู้กิเลสไม่ได้ กิเลสมันเป็นของสดๆ ร้อนๆ ธรรมะก็ต้องสดๆ ร้อนๆ สดๆ ร้อนๆ เหมือนกัน ถึงจะสู้กันไหว

But I felt something was off. After much contemplation, the mind became heavier and heavier from trying to summarize and memorize the results of contemplation. I thought this knowledge would be useful one day; I was wrong. Carrying all that knowledge was a burden. When you really need Dhamma, that Dhamma must be freshly arising. Stored knowledge cannot fight impurities effectively. Impurities are spontaneous, so Dhamma that fights them must also be spontaneous to be effective.

เราไปพิจารณาธรรมะ Record ไว้ จดไว้ พอสภาวะอย่างนี้เกิด ก็ไปพลิกหนังสือดู เอ๊ะ เราเคยจดอันนี้ ไม่ได้กินหรอก จะบอกให้อย่างหนึ่ง สภาวธรรมบางทีมันเกิดมาแล้วเรารู้ทันมันแล้ว เราวาง เราละมันได้แล้ว แล้วสภาวะตัวนั้นมันไปซ่อนอยู่หลายปีก็มี บางตัวซ่อนเป็นปี บางตัวซ่อนหลายเดือน แล้วมันก็จะกลับมาใหม่ ตอนที่มันกลับมาใหม่ เรานึกไม่ออกหรอกว่าเราเคยผ่านตัวนี้มาแล้ว เราก็ต้อง โอ๊ย ดูมันอีก ค้นคว้า พิจารณาลงไปอีก สุดท้าย เฮ้ย นี่ของเก่าแล้ว ตรงที่ เฮ้ย นี่ของเก่า คือตรงที่ชนะมันแล้ว

If you contemplate Dhamma and write it all down, hoping to look it up to fight arising impurities, you will fail. Some impure phenomena that you recognize and believe you could overcome can remain hidden for several months or years before arising again. When they arise again, you will not immediately remember that you have seen them before. You need to observe and contemplate them again. Then, you’ll realize that they are old phenomena that you have overcome before. You will have overcome them again when you realize you have seen them before.

เพราะฉะนั้นความรู้ที่จดจำเอาไว้เอามาสู้กิเลสไม่ได้ กิเลสเป็นของสดๆ ร้อนๆ มันเกิดขึ้นสดๆ ร้อนๆ ปัญญา สติ สมาธิ ปัญญาก็ต้องสดๆ ร้อนๆ จะเอาปัญญาของเก่ามาสู้ สู้ไม่ได้ เพราะฉะนั้นอย่างถ้าเราเรียนปริยัติเยอะๆ เวลาเจอสภาวะไปไม่ถูกหรอก งง ฉะนั้นธรรมะไม่เรียนแล้วก็เกิดรู้อะไรขึ้นมา รู้แล้ววาง ไม่ใช่ รู้แล้วเก็บ เราภาวนาเพื่อวาง ไม่ใช่ภาวนาเพื่อเก็บเอาไว้ พอกไปเรื่อย

So, memorized knowledge is ineffective against impurities. Impurities arise spontaneously, and you need Panna (wisdom), Sati (mindfulness), and Samadhi (stability) that also arise spontaneously. Old wisdom is not useful. If you study the theory without practice, you may be confused when faced with a phenomenon. So, the goal isn’t to study Dhamma and gain knowledge. Let go of what you learn. Don’t hoard knowledge. We practice to let go, not to accumulate things.

ตอนที่หลวงพ่อทำผิด ตอนนั้นยังไม่ได้บวช ปัญญาเกิด โห จำไว้ๆๆ แล้วธรรมะแต่ละหมวดเรารู้เลย มันลิงก์กันได้หมดเลยๆ แต่มันลิงก์ด้วยอะไร ตัวนี้ยังดูไม่ออก ตอนหลังถึงดูออก มันลิงก์กันได้ด้วยอริยสัจ ธรรมะทั้งหมดรวมอยู่ในอริยสัจ 4 นี่เอง ตอนนั้นไม่เข้าใจ รู้แต่ว่าหมวดนี้โยงข้อนี้ โยงกับข้อนี้ เกี่ยวข้องกันได้หมดเลย แต่มันไม่ทะลุปรุโปร่ง ถ้าทะลุปรุโปร่ง เราจะรู้เลย ธรรมะทั้งหมดรวมลงในอริยสัจ 4 ที่เล่าให้ฟังเพื่อจะรู้ว่าธรรมะนี่กว้างขวาง เหมือนมหาสมุทรเลย แต่เราไม่จำเป็น

I made this mistake when I was a layperson. Wisdom arose and I tried to remember it. I also saw sophisticated connections among the topics, but I didn’t know what connects them all together. Later, I understood that all Dhamma topics are linked because they are contained in Ariya-Sacca (the Four Noble Truths). At that time, I couldn’t understand, but I could just recognize that different topics are connected, but the understanding wasn’t complete. Once your understanding is complete, you’ll know that all Dhamma are manifestations of Ariya-Sacca. Dhamma is very vast, like an ocean. But you don’t need to know it all.

แต่ละคนไม่จำเป็นต้องเรียนรู้แบบนี้ คนที่จะเรียนรู้แบบนี้ส่วนใหญ่คือพวกเดินพุทธภูมิ พวกมาทางพุทธภูมิ หรือทางพระปัจเจกพุทธเจ้า หรือเป็นพุทธภูมิที่ลาแล้วแต่วาสนาเดิมมันยังอยู่ ฉะนั้นเวลาปฏิบัติมันจะพิจารณาอะไรกว้างขวางมากมาย พวกที่เดินพุทธภูมิแล้วลามันจะมีภารกิจอันหนึ่งที่ติดตัวมาคือการใช้หนี้ ตอนไปเดินพุทธภูมิ ไปชวนคนเขาเดินด้วยกันเยอะแยะเลย ถึงวันนี้จะทิ้งแล้วไม่เอาแล้ว มันมีภาระมีหนี้สิน จะต้องช่วยพรรคพวกที่เดินตามกันมา เฮ้ย มาเปลี่ยนทางเดินด้วยกันเถอะ บางคนก็เปลี่ยน บางคนก็ไม่เปลี่ยน เป็นอิสระของแต่ละคน ฉะนั้นพวกนี้ส่วนใหญ่จะออกมาสอน

This isn’t the approach for most people’s practices. Most people who take this approach aim to be self-enlightened. Some once aimed to be self-enlightened and gave up, but the old habits of introspection remained. When these people practice, their minds will delve deeply into Dhamma. People who once aimed to be self-enlightened and gave up have a debt to repay. During their journey to seek self-enlightenment, they invited many people to come along. After they gave up seeking self-enlightenment, and decided to become a Buddha’s disciple, they must help those they invited on their journey. Some of the people they influenced will continue to follow, but some will part ways. Everyone has their own choice. These ex-self-enlightenment seekers tend to be great teachers.

องค์ที่เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุดคือหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นเดินพุทธภูมิมุ่งไปความเป็นพระพุทธเจ้า แล้วเสร็จแล้วท่านลาพุทธภูมิ ท่านต้องทำงานมาก สอนลูกศิษย์ลูกหาทั้งพระทั้งฆราวาสเยอะแยะไปหมดเลย แล้วปัญญาท่านแตกฉานมากกว่าพระทั่วๆ ไป เพราะท่านเดินมาอีกเส้นหนึ่ง ซึ่งเป็นเส้นที่ต้องรอบรู้มากมาย แต่ถ้าเราไม่ได้เดินมาอย่างนั้น

One of the clearest examples of this is Luangpu Mun. He once sought self-enlightenment, but he gave up. He had to work very hard to teach many students, both monks and laypeople. But his wisdom is vaster than that of common monks. This is because he was walking the path where vast knowledge is necessary, but you may not have walked on that path.

เอาง่ายๆ หายใจออก รู้สึก หายใจเข้า รู้สึก แค่นี้มันก็จบได้แล้ว หายใจไป มันก็เห็นร่างกายที่หายใจมันถูกรู้ ไม่ใช่เรา จิตที่เป็นคนรู้มันก็ไม่ใช่เรา เดี๋ยวมันก็รู้ เดี๋ยวมันก็คิด เดี๋ยวมันก็รู้ เดี๋ยวมันก็หลงอะไรอย่างนี้ เฝ้ารู้อย่างนี้ ของง่ายๆ มี ก็เดินไป ง่ายๆ ล่ะปลอดภัยดี ถ้าเดินพิสดาร ก็ลำบากหน่อย ยิ่งถ้าไม่ได้อยู่กับครูบาอาจารย์ เพี้ยนเอาง่ายๆ เลย ยุคนี้สมาธิมันสั้น เพราะฉะนั้นจะหาสภาวะที่ว่าจิตมันทรงสมาธิขึ้นมาแล้วมันเข้าไปแยกธาตุ 4 อะไรอย่างนี้ หายาก ไม่ค่อยมีคนเล่นได้หรอก

A simple practice of being mindful of your breathing when you breathe in and out can lead you to full liberation. While breathing, see the body that’s breathing as something being observed and non-self. Also see that the observing mind is non-self. The mind alternates among being a knower, a thinker, and a wanderer. Keep practicing like this. A safe and easy path to liberation exists. If you decide to walk on a more elaborate path, it will be more difficult. You also need to stay close to your masters, or you can go crazy. People today tend to have short Samadhi (stability), so finding the phenomenon where the mind is stable and can decompose the four elements is difficult. Few can achieve this.

วันนี้เทศน์ให้ฟังเท่านี้ ฟัง ฟังแล้วจิตใจฮึกเหิมก็ดีแล้ว แต่ฮึกเหิมแล้วอย่าฟุ้งซ่าน ฮึกเหิมจิตมีแรงแล้วดูลงมาในกาย ร่างกายถูกรู้ ความรู้สึกนึกคิดถูกรู้ ค่อยรู้อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ต่อไปจิตก็ถูกรู้

That’s all the teaching for today. It’s good that your mind has become enthusiastic, but don’t let it become restless. With your mind’s enthusiasm and strength, observe the body. The body is observed. The thoughts are observed. Continue observing like this, and one day you will see that the mind can also be observed.

เบอร์ 1 ใช้ได้ ดีแล้วล่ะ

Number 1, what you’re practicing is good.

**คำถาม 1:** ทำในรูปแบบด้วยการเดินจงกรมวันละ 30 นาทีและมีพุทโธเป็นเครื่องอยู่ พักหลังภาวนาในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น มีความเด็ดเดี่ยวในการภาวนามากขึ้น ตั้งใจแล้วว่าชีวิตนี้จะมีงานภาวนาเป็นงานหลัก ขอหลวงพ่อช่วยชี้แนะเพื่อให้เจริญในธรรมด้วยครับ

**Question 1**: I formally practice by walking for 30 minutes daily. I also use mentally reciting “Buddho” as my practice home base. Lately, I have been able to practice well in daily life. I feel more determined, and have decided to make practicing the primary responsibility of my life. Please advise.

**หลวงปู่:** ก็ภาวนาไป ทำถูกแล้วล่ะ ทำได้ดีแล้ว อดทน อย่าขี้เกียจก็แล้วกัน อย่าให้มันเบื่อเลิก ขี้เกียจทำ เพราะมันจะเห็นอะไรที่ซ้ำๆ ไปเรื่อย เบอร์ 1 ภาวนาได้ดี เดินมาตรงทางแล้ว จิตตั้งมั่น ขันธ์แยก สภาวะทั้งหลายผ่านมาก็ผ่านไป ทำถูกแล้ว ไม่ต้องรีบหรอก

**Luangpu**: Keep practicing. You’re doing it correctly. Persevere and don’t be lazy. Don’t be bored and give up. People get bored and lazy because practicing means seeing similar phenomena repeatedly. Number 1, you have practiced well and are on the right part. Your mind is stable, and the aggregates are separated. Your mind can see them come and go. You practice correctly. Don’t rush.

**คำถาม 2:** ภาวนาเห็นเกิดดับ เห็นทุกข์ ความตาย เสื่อมสลาย สลดสังเวช ขณะรีบร้อนจะกวาดลานวัด จิตรู้ชัดขึ้นมาว่า “จิตเห็นจิต เป็นอนัตตา” และเข้าใจตามมาว่า “จิตใจบังคับไม่ได้” มาเร่งภาวนา รู้สึกว่า “ไม่มีเราในใคร ไม่มีใครในเรา” แล้วเกิดแสงสว่างเรืองๆ เต็มกลางอก “บอกความรู้มีไม่มาก น้อยนิดจริงๆ” กราบขอคำแนะนำค่ะ

**Question 2**: While practicing, I see phenomena arising and ceasing; I also see suffering, death, decay, and deep sadness. One time, when I was in a hurry to sweep the temple grounds, the mind conveyed to me that “the mind sees itself as nonself,” and the understanding that followed was “the mind is not under control.” When I intensely practice, I feel that “there is no self in anyone. There isn’t any self in me,” and a glowing light filled my chest. It told me, “the knowledge is not vast. There's very little of it.” Please advise.

**หลวงปู่:** ตัวเรายังอยู่ไหม ดูให้ดีๆ ยังมี ปัญญามันล้ำ เพราะฉะนั้นเวลาที่เราเจริญปัญญาถึงจุดหนึ่ง แบ่งเวลาไว้เลย ทำความสงบเฉยๆ ไม่เดินปัญญา มิฉะนั้นปัญญามันจะล้ำไป เราจะดูทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์หมดเลย ดูโน่นดูนี่เป็นไตรลักษณ์หมดเลย เลยคิดว่าตัวเราไม่มี สมาธิจำเป็น มันถึงจะเห็นความจริงได้ถ่องแท้ลึกซึ้ง ความเป็นเรายังอยู่

**Luangpu**: Can you see whether your “self” still exists? Observe carefully and you'll see that it does. Your wisdom has outpaced other factors. So, after wisdom cultivation, set some time aside to practice peacefulness. If you don’t do this, wisdom can outpace other qualities. When that happens, you will perceive everything as having Trilaksana, and may misjudge that your “self” no longer exists. Samadhi (stability) is essential for true insight. Your “self” still currently exists.

นี่พูดกันตรงไปตรงมาเลย ทำความสงบเพิ่มขึ้น ปัญญามันล้ำไป ที่บอกให้ตรงๆ ได้ ถ้ามาอยู่ต่อหน้าไม่กล้าบอกอย่างนี้ เดี๋ยวโดดตบเรา นี่อยู่ในจอทำอะไรเราไม่ได้ บอกตรงๆ

I am being very direct here. You need to practice peacefulness more. Your wisdom has outpaced other factors. I can be more direct with you than if you were in front of me; I’m not afraid of you jumping out from the TV to slap me.

**คำถาม 3:** ในรูปแบบดูร่างกายหายใจ ระหว่างวันดูร่างกายและจิตใจทำงาน มีหลงเพลินกับการทำงานบางครั้งดูไม่ทัน บางครั้งก็เห็นมากจนรู้สึกว่าเพ่ง เคยเห็นโทสะรุนแรงเกิด พอดูไปก็เห็นมันดับแบบไม่มีเหลือเชื้ออยู่เลย ช่วงนั้นมองไม่เห็นว่าตัวเองสงสัย ประเมินตัวเองว่ารู้สึกตัวมากขึ้น ขอหลวงพ่อช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

**Question 3:** I formally practice by observing the body breathing. During the day, I see the workings of the body and mind. Sometimes, the mind is focused on work and I miss the observation. Sometimes, I think I may see too many phenomena because I am over-focusing. I once saw a strong aversion arising. After I became mindful of it, it fully ceased without a trace, but I wasn’t mindful that I was intrigued by the whole event. I assess that my mindfulness is more developed. Please advise.

**หลวงปู่:** ประเมินถูกแล้ว แต่อย่าใจร้อน รู้สึกไป ใจร้อนไป มันจะเอาเร็วๆ ใจเย็นๆ ชิลล์ๆ ไม่รีบร้อน แต่ว่าไม่ขี้เกียจ ดูสม่ำเสมอไป ใช้ได้ ไปทำต่อ มันรีบไปหน่อย มันอยากได้เร็วๆ

**Luangpu**: Your self-assessment is correct. Don’t be impatient. Keep observing. You’re too impatient. You want results quickly. Calm down. Don’t rush, but don’t be lazy either. Practice regularly. You practice well. Practice more. Your mind gets too impatient waiting for results.

เบอร์ 1 ตรงนี้เพ่ง ไปรวบจิตเข้ามาแล้ว รู้สึกไหม เบอร์ 1 ดึงเข้ามาอย่างนี้ อย่าไปดึงมันเข้ามา หายใจ หายใจแรงๆ แล้วพ่นลมออกทางปากเลย เฮ้อ ไม่เหมือนกัน ดูออกไหม จิตใจแตกต่าง เห็นความต่างยัง ยังไม่ชัด มันยังมีเพ่งอยู่นิดหนึ่ง ดูออกไหมตรงที่มันยังเพ่งอยู่นิดหนึ่ง ตรงที่มันจงใจเพ่ง มันจะมีน้ำหนักๆ ขึ้นมานิดหนึ่ง ถ้าเมื่อไรมีน้ำหนัก แสดงว่าจงใจแล้วตรงนี้ยังไม่ใช่การรู้ที่แท้จริง แต่มันเจือด้วยความโลภแล้ว ฉะนั้นเรารู้สภาวะ อย่าไปบังคับจิต รวบเข้ามา มันจะอึดอัด

Number 1, you’re over-focusing. Your mind has tensed up. Can you feel it? Number 1, don’t pull it in. Breathe heavily and exhale through your mouth. Ahhh. This is different. Can you see? The mind is different. You still cannot notice because your mind still has a bit of over-focusing. Can you see this slight over-focusing? With the intention to focus, the mind will be weighty. When the mind is heavy, some intention is behind it, and this isn’t yet true mindfulness; greed has mixed in. So, don’t over-focus or tighten the mind when observing phenomena. If you do, you will feel tight.

**คำถาม 4:** ก่อนนอนสวดมนต์และตามรู้ลมหายใจ ระหว่างภาวนาหลงออกไปข้างนอกบ้าง พอมีสติก็กลับมาตามรู้ลม เห็นว่าแม้แต่ลมหายใจก็ไม่เที่ยง หายใจเข้าอย่างเดียวทนไม่ได้ต้องหายใจออก ทุกวันเวลาเดินหรือขึ้นลงบันได ในแต่ละก้าวจิตจะนับขึ้นมาเองว่าซ้ายรู้ขวารู้ เวลาแปรงฟันรู้สึกตลกเห็นมือหนึ่งกำลังแปรง เห็นกายยืนดูคนที่แปรง ขอคำแนะนำเพิ่มเติมค่ะ

**Question 4**: Before bedtime, I chant and observe my breathing. When practicing, the mind sometimes wanders off. Once I notice that, I come back to observing my breathing. I see the breathing as impermanent. Continuous inhaling is intolerable, and must be alternated by exhaling. During my daily life, when I step up and down the stairs, my mind silently recites, “left. Know so. Right. Know so.” Sometimes when I brush my teeth, I feel funny, as I see one arm brushing while seeing the body being observed in the mirror. Please advise.

**หลวงปู่:** สติเอาพอดีๆ จงใจมาก สติมันก็จ้องสติแรงไป ในตำราเขาบอกสติยิ่งมากยิ่งดี สติมีบ่อย ยิ่งดี แต่ถ้าเราใช้กำลังสติ แล้วไปจ้องไม่ให้คลาดสายตา ใจมันจะตึงเครียด ให้มันผ่อนคลายกว่านี้หน่อย สติที่ตั้งแรงไป มันยังอยู่ในวิปัสสนูปกิเลสตัวหนึ่ง ชื่ออะไร ปัคคาหะหรืออะไรจำไม่ได้ มันตั้งไว้แรงเลย ตั้งกริ๊กๆๆ กริ๊กๆๆ รู้สึก แรงไป

**Luangpu**: You must have the right level of Sati (mindfulness). If you’re too tense, the mind will over-focus. The textbooks say that the more concentrated mindfulness one has, the better it is. They say the same thing about the frequent arising of mindfulness: the more frequent, the better it is. But if you use your mindfulness to over-focus until the objects are always observed, the mind will be stressed. Be more relaxed. Overly intense Sati is a Vipassanūpakkilesā (impurity that arises when doing wisdom cultivation). What’s its name? Paggaha, or is it something else? This is when mindfulness is too intense and fragile.

ของเบอร์ 4 แรงไป ผ่อนคลายมากกว่านี้ ให้กายมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนรู้ รู้ตามธรรมดา ไม่ต้องรู้ละเอียดถึงขนาดเคลื่อนกริ๊กๆๆ อย่างนั้น มันเครียดๆ ไป รู้สบายๆ ถ้าเราเร้าความรู้สึกตัวมากไป ใจมันจะเครียด หลวงพ่อเคยเร้าความรู้สึกตัว สมัยที่ภาวนา แล้วพอลืมตามอง เห็นอากาศข้างหน้า เป็นเม็ดๆ เม็ดๆ เลย ทำได้ไหม เบอร์ 4 ลองมอง เห็นมันเป็นจุดๆ จุดๆ มากไปไม่ใช่ดี ฉะนั้นสติถ้าตั้งแรงเกินไปไม่ดีหรอก สติที่ดีคือสติที่เกิดบ่อยๆ ที่อภิธรรมบอกยิ่งมากยิ่งดี หมายถึงเกิดบ่อย ยิ่งบ่อยยิ่งดี แต่ไม่ใช่ตั้งเอาไว้จนเคร่งเครียด สบายกว่านี้ อันนั้นเครียดไป

Number 4, you’re too tense. Be more relaxed. Let the body move and observe normally. Don’t scrutinize; it will cause you stress. Observe comfortably. If you intensely try to be mindful, the mind will be stressed. I once was like this in my practice, too. When I opened my eyes, I could see air particles. Can you do so? Number 4, try. Can you see it? Rigid mindfulness is not good. Good mindfulness arises often. When Abhidhamma (higher doctrine) says that more mindfulness is better, it means frequent arising of mindfulness, not stiffness. Be more relaxed. What you’re doing is too stressful.

**คำถาม 5:** นั่งสมาธิวันละ 20 – 30 นาที เคยทำผิดติดกสิณลม แต่แก้โดยรู้ร่างกายหายใจแทน เวลาฟุ้งซ่านจะบริกรรมพุทโธช่วย ระหว่างวันดูร่างกายเคลื่อนไหวสลับกับจิต มีโทสะมาก เมตตาน้อย เห็นความรู้สึกต่างๆ ไหวๆ ที่กลางอกบ่อย วันหนึ่งไปนวดถูกจับแขนยกขึ้น เห็นแขนเป็นท่อนเน่าๆ หลุดออกไป ที่ฝึกอยู่ถูกไหมคะ

**Question 5**: I formally practice by doing sitting meditation 20-30 minutes daily. I used to practice incorrectly and was stuck practicing Vayo-Kasina (wind meditation). I broke free from it by observing the body that’s breathing. When I become restless, I silently recite “Buddho” to help. In daily life, I practice by observing the body and mind. I am full of Dosa (aversion) and have little Metta (loving-kindness). I often see phenomena twirling in the middle of my chest. One day, while getting a massage, I saw my arm that was lifted up as a decomposing stick, and it fell off. Is what I am practicing correct?

**หลวงปู่:** ถูก แต่กำลังของสมาธิขณะนี้ ตอนนี้สมาธิไม่พอ รู้สึกไหม ใจมันฟุ้งๆ อยู่ ปกติไม่ได้เป็นเหมือนตอนนี้นะ เออ ถ้าไม่เหมือนตอนนี้ใช้ได้ ถ้าเหมือนตอนนี้ ฟุ้งไป ลองหายใจให้หลวงพ่อดูสิ หายใจ อย่าบังคับจิต หายใจเฉยๆ หายใจด้วยจิตธรรมดา ช่วงไหนที่กำลังเราไม่พอ เรากลับมาทำสมถะ อย่าเดินปัญญารวดไป ไม่ดี

**Luangpu**: You’re practicing correctly, but you, right at this moment, lack Samadhi (stability). Can you see that your mind is scattered? Is your mind normally like this? If not, then it’s okay. If your mind is normally like this, your mind is too restless. Let me see you breathe. Don’t control the mind. Just breathe normally. When your mind lacks strength, come back to Samatha (peacefulness) practice. It is unwise to engage in nonstop wisdom cultivation.

ที่ฝึกอยู่ถูกแล้วล่ะ แต่ตอนนี้สมาธิมันตกไปนิดหนึ่ง ทำสมถะ จิตมีกำลังก็แยกธาตุแยกขันธ์ต่อไป ดูกายดูใจทำงานไป ดีแล้วล่ะ แต่ต้องสังเกต ขณะนี้ควรทำสมถะก็ทำ ขณะนี้ควรเจริญปัญญาก็ทำ ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านบอกว่าธรรมะที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง คือสมถะและวิปัสสนา มีปัญญาแยกแยะได้ ตอนนี้ควรจะทำอะไร อันนั้นเรียกสัมปชัญญะ

You’re practicing correctly, but your Samadhi (stability) has dropped a bit. Practice Samatha (peacefulness). Once the mind has gained strength, continue to separate the elements and aggregates. Observe the workings of the body and mind. You’re doing well, but you must know the appropriate practice. See whether the current mental condition is suitable for practicing peacefulness or wisdom cultivation. The Buddha taught that Dhamma that should be developed with great wisdom are Samatha (peacefulness) and Vipassana (insight/wisdom). Learn to distinguish what to practice. Knowing what to practice currently is called Sampajañña.

**คำถาม 6:** ฝึกตามแนวทางหลวงพ่อ ทุกวันทำในรูปแบบ เช้าและเย็น นั่งสมาธิ 30 นาที สวดมนต์ 10 - 20 นาที ฝึกพิจารณารู้ลมหายใจเข้าออกและพุทโธนับ 1 - 10 จิตชอบฟุ้งซ่าน ตามรู้ความฟุ้งซ่านช้าบ้างไวบ้าง รู้คิดรู้หลง ทำงานใช้ความคิดตลอดเวลา ที่ทำมาถูกต้องไหมครับ

**Question 6**: I have followed your teachings and formally practice every day, one session in the morning and one in the evening. I practice sitting meditation for 30 minutes and chant for 10 to 20 minutes. I observe my breathing while silently reciting “Buddho” and count from 1 to 10. My mind tends to be scattered. I try to be quickly mindful of this scattering, but my mindfulness sometimes can be slow. I observe the thinking mind and the mind that wanders off. My work requires constant thinking. Is what I’m practicing correct?

**หลวงปู่:** ถูก ทำมาได้ดีอยู่ แต่ขณะนี้ เราบังคับจิตรู้สึกไหม เราไปบังคับมัน จะให้รู้สึกตัว ไม่ให้เผลอต่อหน้าหลวงพ่อ อย่าไปบังคับมัน เผลอก็เผลอ เผลอแล้วรู้เอา ผ่อนคลายกว่านี้หน่อย อันนี้ตึงไป รู้สึกไหมจิตตรงนี้ไม่ธรรมดา ไม่ใช่จิตปกติ ของเรา จิตปกติเป็นอย่างไร จิตปกติก็คือจิตสมัยที่เรายังไม่ได้ภาวนา จิตที่ปกติเดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็ดี เดี๋ยวก็ร้าย ทำงานของมันไปได้เรื่อยๆ พอเรามาลงมือปฏิบัติ เราก็เข้ามาควบคุมจิต

**Luangpu**: You’re practicing correctly, but right now you’re controlling your mind. Can you see? Don’t try to force it. You’re forcing it to be mindful and not let it wander off in front of me. Let the mind wander off and be mindful of it wandering off. Be more relaxed. You’re too controlling. Can you see that this isn’t your normal mind? What’s a normal mind? It’s what the mind was like before you started practicing. That mind alternated between being happy, sad, wholesome, and unwholesome. It worked by itself. Once you start practicing, you try to control it.

เบอร์ 6 ตรงนี้มันยังควบคุมจิตอยู่ ปล่อยมัน พอสังเกตออกไหมว่าตอนนี้ มันไม่ธรรมดา มันบังคับจิตอยู่นิดหนึ่ง อย่าไปบังคับให้มันนิ่ง ถ้านิ่งก็นิ่งของมันเอง ตรงนี้ดีกว่าเมื่อกี้แล้ว รู้สึกไหม ใจมันโปร่งขึ้น ตรงนี้ไม่ดี ไม่ต้องพยายามเข้าไปสังเกต มันโปร่งอย่างไร ถอยออกมา ลืมตา รู้สึกตัว กระดุกกระดิกไว้ ใช้ความเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวไว้ เพราะถ้านั่งปุ๊บ เดี๋ยวมันจะเข้าที่ที่มันเคยชิน เคลื่อนไหว หน้าร้อนอย่างนี้หาพัดไว้อันหนึ่ง พัด เคลื่อนไหว รู้สึกไป เห็นร่างกายเคลื่อนไหวใจเป็นคนรู้ นั่งพัดไป ทำให้ดู นั่งพัดสบายๆ คนนึกว่า แหม นี่ติดความสุข เปล่านี่เจริญสติอยู่ ร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนรู้สึก

Number 6, this is still controlling. Let the mind go. Can you see that the mind isn’t normal and that some control still exists? Don’t force the mind to be still. But if it wants to be still by itself, let it be. Now, it’s better. Can you see? The mind is now clearer. This is no longer good; don’t try to focus on the clarity. Back out. Open your eyes. Be mindful. Keep the body moving. Don’t be still. Sitting still will make you control your mind again. Keep moving. This is summer, so get a hand fan and use it. Be mindful while using it. Let the observing mind see the body move. Let me show you. I’m waving the fan comfortably now. People may think that this is an addiction to happiness; it is not. This is a mindfulness practice; the body moves and the mind knows.

ของเบอร์ 6 มันไปอย่างนี้ เรากลัวจิตมันจะไหลลงไป เราก็ดันขึ้นมา อย่าไปดันมัน รู้ธรรมดาๆ เบอร์ 6 ลองดู พิจารณาลงไป ในร่างกายสิ ดูผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ย้ายจิตไปตามอวัยวะส่วนต่างๆ ในร่างกาย เอาจิตไปไว้ที่ผม ย้ายมาที่หูซ้ายหูขวา ย้ายมาที่จมูก ย้ายไปที่นิ้วมือนิ้วเท้า ให้จิตมันเคลื่อนๆๆ ไป แล้วมีสติตามรู้ ตอนนี้จิตไปอยู่ที่หูแล้ว รู้ทัน จิตไปอยู่ที่หัวแม่โป้งแล้ว รู้ทัน ไล่อย่างนี้เรื่อยๆ ซ้อมไป ต่อไปจิตมันไปทำอะไร เราก็จะเห็น ไม่อย่างนั้นมันจะไปติดนิ่งๆ เฉยๆ ไว้ รู้สึกไหมตรงนี้ จิตมันเคลื่อนออกมาทำงาน

Number 6, you’re afraid that the mind will wander off. So, you keep it high and still. Don’t do this. Observe normally. Number 6, try this: observe the body. See hair, body hair, nails, teeth, skin. Move the focus around to different parts of the body. Focus on the hair, then move to your left ear, right ear, nose, fingers, and toes. Let the mind’s focus move around and be mindful of where it is. When the focus moves to the earlobe, know so. When it moves to the thumb, know so. Practice this. After a while, you’ll be able to observe the mind’s working. Otherwise, your mind will be stuck in stillness. Do you see that your mind is currently moving and working?

เบอร์ 6 ดูออกไหม เออ ต้องอย่างนี้ ถ้าไปค้างกลางอากาศ ดันเอาไว้เฉยๆ เสียเวลา

Number 6, can you see it now? The mind must be like this. If it were pushed up outside and stayed in the middle of the air, it would be a waste of time.

**คำถาม 7:** ภาวนาพุทโธและเฝ้าดูลมหายใจ ในชีวิตประจำวันและในการทำงาน รับรู้อารมณ์ที่เคลื่อนไหว พอรับรู้แล้วก็ดับหายไป ทุกวันจะระลึกถึงความตายและธาตุกรรมฐาน 4 สวดมนต์และนั่งสมาธิเป็นประจำทุกวัน บางครั้งเห็นภาพเหตุการณ์ที่ตามรู้ตามดูไปแล้วหายไป ขอหลวงพ่อชี้แนะสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุงค่ะ

**Question 7**: I silently recite “Buddho” and observe my breathing. In my daily life, when I work, I see changing phenomena. Once I become mindful of them, they disappear. Every day, I contemplate death and the four elements. I chant and do sitting meditation every day. Sometimes, I see visions of the events that I’m observing, and they soon disappear. How should I improve?

**หลวงปู่:** ทำอีก ทำมาได้ดีแล้วล่ะ ตามรู้ตามดูกายดูใจของเราไปเรื่อยๆ ส่วนภาพที่เกิดในความคิดไม่ต้องไปสนใจมัน มีภาพอะไรเกิดขึ้นในความคิด ใจเราชอบรู้ว่าชอบ ใจเราสงสัย ภาพอะไร รู้ว่าสงสัย เอาที่จิต ไม่เอาที่ภาพ ที่ภาพจิตมันสร้างขึ้นมา อะไรมันเกิดขึ้นก็ช่างมันเถอะ แต่ว่าพอเกิดภาพอย่างนี้แล้วจิตเราเป็นอย่างไร เรารู้ตรงนี้

**Luangpu**: Practice more. You’ve practiced well. Keep observing the body and mind. Don’t pay attention to the visions that arise from your thoughts. When they arise and you like them, know so. When they arise and you become curious about what they are, recognize your curiosity. Pay attention to the mind and not the visions. The visions that are created by the mind are unimportant. Pay attention to the mind’s reactions to the visions.

เบอร์ 7 ทำได้ดี ขยันดี ทำกรรมฐาน ไม่ต้องทำมากชนิดหรอก ทำให้มันเด็ดเดี่ยวลงไป ไม่ต้องหลายอย่าง หลายอย่างเดี๋ยววุ่นวาย เบอร์ 7 ดี ใช้ได้ เบอร์ 7 ไปทำอีก

Number 7, you have practiced well and are diligent. There’s no need to practice many things. Pick one practice and stay with it. Practicing many things will bring chaos. Number 7, you’ve practiced well. Number 7, practice more.

**คำถาม 8:** ทำสมาธิด้วยการสวดมนต์วันละ 20 นาที ชีวิตประจำวันทำโยคะแบบรู้สึกตัว มีสมาธิตลอดเวลาประมาณวันละ 1 ชั่วโมง และใช้การภาวนาด้วยการดูกายและดูจิต บ่อยเท่าที่จะรู้สึกตัวได้ ปัจจุบันรู้สึกมีความสุขมาก ห่างทุกข์มากขึ้น และมีทุกข์บ้างเวลามีสิ่งกระทบ แต่ทุกข์ก็อยู่ไม่นาน ไม่แน่ใจว่ามาถูกทางหรือไม่คะ

**Question 8**: I practice Samadhi (stability) by chanting for 20 minutes a day. In my daily life, I’m mindful when doing yoga; my mind has Samadhi for the entire hour of practice. I practice by observing my body and mind as frequently as I can. I feel very fulfilled nowadays, and feel more distant from suffering. I sometimes still suffer when I come into contact with unpleasant things, but the suffering doesn’t last long. I’m not sure whether I’m on the right path.

**หลวงปู่:** ถูก แต่เราต่อยอดนิดหนึ่ง เวลาจิตเรามีความสุข แล้วเราพอใจในความสุขให้รู้ทันด้วย มีความทุกข์ เราไม่ชอบ เรารู้ทัน ความทุกข์หายไป ใจเราตอนนี้ ใจเรามีความสุขเยอะ เราก็ให้เห็นอีก ความสุขก็เข้ามาย้อมใจเราได้ ให้เราดูไป เราชอบ รู้ว่าชอบ ความสุข ต่อไปเราจะเป็นกลางทั้งความสุข ทั้งความทุกข์ เราก็จะก้าวหน้าไปอีกระดับหนึ่ง

**Luangpu**: You are, but practice further. When the mind becomes happy, and you’re satisfied with happiness, be mindful. Do the same when unhappiness arises and disappears. Your mind is currently full of happiness; know that this happiness can still contaminate your mind. Keep observing. Be mindful of your likes. You will soon be impartial to both happiness and unhappiness; that will mark further progress.

ตอนนี้เก่งแล้ว เรื่องทุกข์ๆ วางมันไปได้เยอะแล้ว มาเจอเรื่องสุข ด่านสุขยากกว่าด่านทุกข์ เพราะทุกข์ เราก็อยากวางอยู่แล้วล่ะ แต่สุขไม่มีใครอยากวาง ให้รู้ทันจิตที่พอใจ ในความสุข ความสงบที่เกิดขึ้น รู้ทัน ความพอใจในความสุข ความสงบที่เกิดขึ้น คอยรู้อย่างนี้เรื่อย รู้ทันไป

You’re skillful. You have let go of many sufferings. Overcoming happiness is harder than overcoming suffering. This is because we all want to let go of suffering, but no one wants to let go of happiness. Be mindful of the mind that is happy and calm. Also, be mindful of the satisfaction that arises with them.

เบอร์ 1 อย่าให้มันท้อแท้ใจ เข้มแข็งไว้ วันนี้เทศน์ให้ฟังเท่านี้ เบอร์ 2 อย่าหดหู่ ไปทำอีก ใจเราฟุ้งในธรรมะ เชิญกลับบ้าน

Number 1, don’t be disheartened. Be strong. This is the teaching for today. Number 2, don’t be depressed. Keep practicing. Your mind is restlessly thinking about Dhamma. Dismissed.

----- 670602 -----

**เห็นทุกข์ด้วยสติปัฏฐาน**

**Observe Suffering with Mindfulness Practice**

การภาวนาจริงๆ มันไม่ยากหรอก ตั้งใจที่จะปฏิบัติ ก่อนจะตั้งใจปฏิบัติก็ต้องตั้งเป้าหมายของการปฏิบัติให้ถูกเสียก่อน วัตถุประสงค์เรียก Objective สูงสุดคือความดับทุกข์หรือพ้นทุกข์ มันพ้นทุกข์ก่อนแล้วมันค่อยดับทุกข์ คนที่พ้นทุกข์พร้อมๆ ดับทุกข์เรียกสมสีสี พ้นทุกข์ก็คือพ้นขันธ์ ดับทุกข์ก็ดับขันธ์ จุดหมายปลายทางของเราก็คือความดับสนิทของทุกข์

Practicing isn’t really difficult. You must resolve to practice. Before practicing, you must have the right objective. The ultimate objective is freedom and cessation from suffering. Freedom from suffering occurs before cessation from suffering. Someone who becomes free of and ceases from suffering at the same time is called a Samasisi. Freedom from suffering is the detachment from Khanda (aggregates). Cessation from suffering occurs when Khanda ceases. Our destination is complete cessation from suffering.

เราจะไปสู่จุดนั้นได้ เราต้องเรียนรู้ทุกข์ สิ่งที่เรียกว่าทุกข์ก็คือตัวขันธ์ 5 ของเรานี่เอง อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 นี้ล่ะคือตัวทุกข์ ท่านบอกอย่างนี้ สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา โดยสรุป อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 คือตัวทุกข์ ทำอย่างไรเราจะดับขันธ์ ขันธ์มันเป็นวิบาก กรรมเก่าส่งผลมาให้เราได้ขันธ์อันนี้มา เราไปดับตัวขันธ์ไม่ได้ ดับตัวทุกข์ไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็เลยสอนบอก ทุกข์ให้รู้ ไม่ใช่ให้ละ ให้รู้ทุกข์

To get there, we must learn about suffering. Suffering is our Khanda (aggregates), or, more precisely, Upadana-Khanda. The Buddha said, “In summary, the Upadana-Khanda of the five aggregates is suffering.” How can Khanda (aggregates) cease? Khanda is Vipaka (the result of Kamma). Past Kamma (actions) yields the current Khanda. So, you cannot eliminate the current Khanda. The Buddha taught us that the practice is to thoroughly know suffering, not to eliminate it.

รู้ทุกข์ก็คือรู้กายอย่างที่กายเป็น รู้ใจอย่างที่ใจเป็น รู้ความจริงของขันธ์ 5 นั่นล่ะที่เรามีอยู่ เราจะรู้ความจริงของขันธ์ 5 ได้ เราก็ต้องพัฒนาญาณทัสสนะของเราที่จะมาเรียนรู้ ญาณทัสสนะคือการเห็นที่มีปัญญา ต้องเห็น เห็นอะไร ก็เห็นขันธ์ 5 แต่เห็นแบบมีปัญญา คือรู้ความจริงของขันธ์ 5 มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การภาวนาของเราจะมามุ่งพัฒนาความสามารถในการเห็นความจริงของรูปนามกายใจนี้ จุดหมายสูงสุดเรียกวัตถุประสงค์หรือ Objective คือดับทุกข์ พ้นทุกข์

Knowing suffering is knowing your body and mind as they are. Know their true characteristics. To see the truth about the five Khanda, you must develop Nana-Dassana (wisdom to perceive) to study them. Nana-Dassana is to see with wisdom. What must you see? The five aggregates. But you must perceive them with wisdom, meaning seeing their true characteristics, which are impermanence, decay, and non-selfness. The practice is to develop your ability to see the true characteristics of your physical and abstract phenomena, which are your body and mind. The objective is freedom and cessation from suffering.

จะไปสู่จุดนั้นได้ก็มีเป้าหมาย ก็คือการต้องเรียนรู้ทุกข์ให้ได้ รู้กายรู้ใจของตัวเองให้ได้ ทีนี้การจะรู้กายรู้ใจของตัวเองให้ได้ ก็ต้องมีการพัฒนาเครื่องมือที่จะเรียนรู้กายใจของตัวเอง เครื่องมือสำคัญก็คือตัวสัมมาสติกับสัมมาสมาธิ สัมมาสติก็คือตัวสติปัฏฐานนั่นล่ะ แล้วถ้าเราทำสัมมาสติให้มาก สัมมาสมาธิจะสมบูรณ์ขึ้นมาเอง คือความตั้งมั่นของจิต จิตที่มันตั้งมั่นจริงๆ มันจะเห็นความปรุงแต่ง สติระลึกรู้ความปรุงแต่งที่เกิดขึ้น แต่มันไม่ใช่จิต จิตมันตั้งมั่นอยู่ มันแยกตัวเองออกจากความปรุงแต่งได้ พอมันแยกตัวออกจากความปรุงแต่งได้ มันเป็นแค่คนรู้เท่านั้นเอง มันตั้งมั่นอยู่อย่างนี้ พอจิตมันทำตัวเป็นแค่คนรู้คนเห็น มันก็เห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริงได้

To achieve this objective, you must be able to observe suffering, which is your body and mind. To observe your body and mind, you must develop the tools to do so. The important tools are Samma-Sati (Right Mindfulness) and Samma-Samadhi (Right Stability/Concentration). Right Mindfulness is Satipatthana (mindfulness practice). If you sufficiently develop Right Mindfulness, Right Stability will automatically culminate. The mind with Right Stability will see fabrications. Mindfulness recognizes the arising fabrications and sees that they are not the mind. The mind is a separate, stable observer of fabrications. When the mind is separated from fabrications, it becomes merely a stable observer. Once the mind is merely observing, it can see the truth of the body and mind.

ถ้าจิตเราไม่ตั้งมั่น จิตเราอินเข้าไปในความปรุงแต่ง หลงไปในความปรุงแต่ง การที่จะเห็นความปรุงแต่งตามความเป็นจริง เห็นไม่ได้ เหมือนอย่างเราตกน้ำลงไปแล้ว ไหลตามน้ำไป เราจะเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำไม่ชัดแล้ว แต่ถ้าเราอยู่บนบก เราไม่ตกลงไปในน้ำ อะไรลอยผ่านมาในน้ำ เราก็จะเห็น ฉะนั้นการที่เราจะเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริงได้ เราต้องพัฒนาเครื่องมือ 2 ตัวคือสติกับสัมมาสมาธิ วิธีพัฒนาก็คือทำสติปัฏฐานนั่นล่ะ ทำสติปัฏฐานไป ถ้าทำถูกสัมมาสมาธิมันมา เกิดเองง่ายๆ ฉะนั้นการทำสติปัฏฐานเป็นเรื่องใหญ่ เป็นวิธีการปฏิบัติ มันคนละตัวกับจุดมุ่งหมายสูงสุดของการปฏิบัติ อันนี้เป็นวิธีการ

If your mind isn’t stable, it will meddle with and be lured by fabrications. This prevents you from seeing the truth. If you fall into a rapidly flowing river and move with the water, you can no longer see the objects in the river clearly. But if you are on the shore, you can clearly observe the objects in the river. So, in order to see the body and mind as they are, you must develop Right Mindfulness and Right Stability. You develop them by practicing mindfulness. If you practice correctly, Right Stability will arise easily. So, mindfulness practice is important. It is the practice, but it is not the objective.

สติปัฏฐาน ให้เราพัฒนาสติแล้วเอาสตินั้นระลึกรู้รูปนามกายใจของเรานี้ สติปัฏฐานมันก็เป็นเรื่องรูป เวทนา ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ สังขารก็คือความปรุงแต่ง จิตตานุปัสสนาจะเรียนสังขาร จิตที่ประกอบด้วยสังขาร จิตโลภ จิตไม่โลภ จิตโกรธ จิตไม่โกรธอะไรนี่ เราไม่ได้เรียนตัวจิตตรงๆ เพราะจิตไม่มีร่องรอยให้เห็น เราก็อาศัยการเรียนรู้ความเกิดดับของจิตผ่านทางเจตสิก เช่น สุขทุกข์ทางใจ หรือกุศลอกุศลที่เกิดขึ้น จิตดวงนี้เป็นกุศล เกิดแล้วก็ดับ จิตดวงนี้เป็นอกุศล เกิดแล้วก็ดับ จะเห็นอย่างนี้ เราก็จะเห็นว่าจิตทุกข์ดวงมันเกิดดับได้ ถ้าเราทำอย่างนี้ เราก็จะเห็นความจริงของจิตใจได้

Satipatthana (mindfulness practice) is to develop mindfulness and then utilize that mindfulness to observe your physical and abstract phenomena, which are your body and mind. Satipatthana is about Rupa (physical), Vedana (happy, unhappy, or equanimous feelings), and Sankhara (fabrications). Cittanupassana-Satipatthana is learning about the mental fabrications that the mind encompasses, like greed, lack of greed, aversion, or lack of aversion. We don’t directly study the mind because it is imperceptible. We learn about the mind’s arising and ceasing through Cetasika (mental fabrications), like mental happiness, unhappiness, wholesomeness, or unwholesomeness that arise. You can see a wholesome mind arise and cease. You can see the same phenomena with an unwholesome mind. You will see that every mind that arises will cease. If you can practice like this, you will see the truth of the mind.

อย่างกายานุปัสสนาจะเห็นความจริงของกาย ตามรู้ตามเห็น อย่างเรามีสติระลึกรู้กายเนืองๆ เราจะเห็นว่าร่างกายเราไม่เที่ยง อย่างหยาบที่สุดเลยก็คือเกิดแล้วตาย อย่างกลางๆ ก็เห็นว่าช่วงชีวิตแต่ละช่วงผ่านมาแล้วก็ผ่านไป อย่างช่วงทารกผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ของเรานี้เรียกร้องเอาความเป็นทารกกลับมาไม่ได้แล้ว ยกเว้นเป็นเฒ่าทารก อันนั้นเป็นเรื่องสำนวน

Kayanupassana Satipatthana (mindfulness of the body) allows you to see the truth of the body. By being regularly mindful of the body, you will see that your body is impermanent. At the coarsest level, you see the body’s birth and death. At a finer level, you see each phase of life come and go, like the baby phase that comes and goes. You can no longer ask for your baby-like body back, except for being an old baby, but that is a mental and not a physical state.

เราเรียกร้องวัยที่ผ่านมาแล้วไม่ได้ เราผ่านชั้นของวัยมาเยอะแล้ว จากทารกมาเป็นเด็ก จากเด็กมาเป็นวัยรุ่น จากวัยรุ่นมาเป็นหนุ่มสาว จากหนุ่มสาวก็มาเป็นคนกลางคน มาเป็นคนแก่ เป็นคนหง่อม แก่หง่อม สังเกตดู คนจะแก่มากๆ แบบช่วยตัวเองไม่ไหว ประมาณ 90 ฉะนั้นไม่ต้องกังวล น้อยคนที่อยู่ถึง 90 คือถ้ายังเดินได้ก็ยังช่วยตัวเองได้อยู่ เราจะเห็นชั้นของวัยผ่านไปเกิดแล้วดับไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ เอาคืนไม่ได้แล้ว นี่คือการเห็นความจริงของร่างกายในระดับปานกลาง ถ้าระดับหยาบก็เห็นว่าเกิดแล้วตายแน่นอน ระดับปานกลางเราเห็นชั้นของวัย ผ่านไปเป็นลำดับๆ เอาคืนไม่ได้ สุดท้ายก็หมด

You cannot ask for past physical stages. Your body has passed through many stages, from being a baby to a child, from being a child to a teenager, from a teenager to a young adult, from a young adult to middle age, from middle age to being old. After that, you’ll become very old. You’ll lose the ability to take care of yourself at around 90. So, don’t worry. Not many people live to 90. If you can still walk, you can take care of yourself. You see different stages of life arise and cease, with no way to get the previous stages back. This is the middle level of seeing the truth about the body. The coarse level of the truth is to see that once birth has happened, death is certain. The middle level of truth is to see the passing stages of life until eventual death.

อย่างละเอียด เราก็ดูได้ละเอียดขึ้นไปอีก ดูเป็นขณะๆ ขณะที่หายใจออกเกิดแล้วก็ดับไป ขณะที่หายใจเข้าเกิดแล้วก็ดับไป ขณะที่นั่งอยู่ ต่อไปเดี๋ยวมันก็ดับ ขณะที่ยืน ที่เดิน ที่นอนเกิดแล้วก็ดับ ขณะที่เคลื่อนไหวเกิดแล้วก็ดับ ขณะที่หยุดนิ่งเกิดแล้วก็ดับ ดูกาย ดูอย่างนี้ไป ไม่ยาก ดูกายมันก็มีหลายระดับ อันนี้สำหรับง่ายๆ ดูง่ายๆ ก็ดูอย่างที่หลวงพ่อบอกนี้

You can observe the body more delicately. Observe it moment by moment. See the body that’s breathing out arising and ceasing. Do the same for the body that’s breathing in. See the body that’s sitting ceasing. See the arising and ceasing of the body that’s standing, walking, lying down, moving, or staying still. Observe the body this way. It’s not difficult. There are many levels of observation. I am showing you an easy level.

ถ้าคนทรงฌาน ทรงอะไร เขาก็ดูกายได้ละเอียดขึ้นไปอีก เขาไม่ได้เห็นกายเป็นก้อนๆ อย่างนี้หรอก กายเป็นก้อนๆ จริงๆ แล้วประกอบด้วยรูป รูปจำนวนมากที่ประชุมกันอยู่ จิตทรงสมาธิสูงๆ ก็จะเห็นร่างกายก็มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ อยู่ในอะไร อยู่ในอากาศธาตุ ในช่องว่าง ในสเปซ ก็เห็นว่ามันเป็นสักแต่ว่าธาตุ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง อันนั้นดูยากนิดหนึ่ง จะดูจนเห็นธาตุ จิตต้องทรงสมาธิมากๆ อย่างที่หลวงพ่อเคยเล่าให้ฟัง ขี้หมากองเดียว มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ในผมเส้นเดียวก็มีดิน น้ำ ไฟ ลม ดูยากแล้วล่ะ ดูขนาดนั้นไม่ไหว ไม่ต้องเอา เอาเท่าที่เราทำได้

For someone who has attained Jhana (deep absorption and concentration), they can observe even more delicately. They don’t see the body as clumps of mass. These clumps consist of physical elements. The mind with a high level of concentration can see that the body consists of earth, water, fire, and wind elements. These elements occupy some location in a physical space called the air element. They see that the body consists merely of elements, and the elements are moving, flowing in and out of the body. In order to see the elements, you need a high level of Samadhi. This is like what I’ve told you earlier: I could see the earth, water, fire, and wind elements in a dog poo. These four elements exist in one strand of hair, but it is difficult to perceive. There’s no need to practice this delicately. Observe what you can.

พระพุทธเจ้าสอนธรรมะไว้หลากหลาย บางคนดูละเอียดไม่ได้ ก็ดูหยาบๆ บางคนดูหยาบๆ แล้วไม่สะใจ ก็ดูละเอียด แล้วแต่จริตนิสัย แต่ไม่ว่าธรรมะที่หยาบหรือธรรมะที่ละเอียด ถ้าเราภาวนา เราตามรู้ตามเห็นไปเรื่อย สุดท้ายมันก็ไปลงที่เดียวกัน คือทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ฉะนั้นเรามีสติทำสติปัฏฐานไป ระลึกรู้ร่างกายไปก็ได้ หรือจะสตาร์ตเริ่มต้นด้วยการรู้เวทนาก็ได้ บางคนให้ดูกายไม่ชอบ ก็ดูเวทนา รู้กาย รู้สึกดูกายมันตื้นไป ก็ดูเวทนาในร่างกาย หรือดูเวทนาในจิตใจ ในร่างกายเราเดี๋ยวก็เมื่อยตรงนั้น เดี๋ยวก็ปวดตรงนี้ เดี๋ยวก็คันตรงนั้นตรงนี้ เราจะเห็นเวทนาเกิดดับหมุนเวียนอยู่ในกาย

The Buddha taught Dhamma in many aspects. Some people observe coarse objects because they cannot perceive delicate phenomena. Some people need to observe delicate objects in order to feel fulfilled with the practice. Proper practice objects vary according to one’s temperament. But in the end, after sufficient practice, and regardless of the delicacy of the practice objects, the mind perceives the same thing: every phenomenon is impermanent, in conflict and decay, and non-self. So keep practicing mindfulness. You can start practicing by observing the body or the feelings. Some students don’t like to observe the body; they can observe the feelings instead. If they feel that observing the body is not sufficiently delicate, they can observe the feelings that arise in the body or in the mind. Aching and itches regularly arise at different parts of the body. You’ll see these bodily feelings arising and ceasing in the body.

อันนี้ก็ดูยากหน่อย สมาธิไม่พอ ไม่รู้หรอก ยิ่งถ้าไม่มีสติ คันขึ้นมาก็เกาไปเรียบร้อยแล้ว เมื่อยขึ้นมาก็ขยับไปเรียบร้อยแล้ว ไม่ทันเห็นทุกข์เห็นโทษอะไร ถ้ามีสมาธิดีๆ มีสติดีๆ ร่างกายมันคัน สมมติมันคันตรงนี้ มันอยากเกา แค่ร่างกายคัน ถ้าสติเราดี เราก็จะเห็นร่างกายก็อันหนึ่ง ความรู้สึกคันก็อีกอันหนึ่ง ความรู้สึกอยากเกาก็เป็นอีกอันหนึ่ง จิตที่เป็นคนดูก็เป็นอีกอันหนึ่ง นี่แค่จะเกา ขันธ์ยังแยกเลย ดูลงไป หมายรู้ลงไป ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ เป็นแค่วัตถุ ถ้าจิตเราละเอียดพอ สมาธิเรามากพอ สติเรามากพอ แค่จะเกาสักที่เดียวยังเห็นขันธ์ 5 เลย มันก็ละเอียด มันก็ยาก ฉะนั้นเราดูของที่ทำได้ ไม่ต้องละเอียดมาก

Observing this can be difficult since it requires a lot of Samadhi (stability). And if you lack Sati (mindfulness), when an itch occurs, you’ll mindlessly scratch it to make the itch go away. When aching occurs, you’ll mindlessly adjust your posture to tame it, so you will not be able to observe its undesirable characteristics. But with good Samadhi and Sati, when an itch occurs and an urge to scratch arises, you will see that the body, the itching feeling, the urge to scratch, and the observing mind are all distinct objects. The Khanda (aggregates) can separate as a result of observing an itch. Perceive that these objects are not human or animal; they’re merely objects. When you have a delicate mind with sufficient Samadhi and Sati, the act of scratching an itch can lead you to observe all five Khanda. This is a delicate practice, so it is difficult. Practice what you can. There’s no need for such a delicate practice.

แต่อย่างหลวงพ่อ หลวงปู่ดูลย์ท่านให้ดูจิต เพราะหลวงพ่อดูกายแล้วจืด ใจมันรู้สึกจืดชืด มีแค่นี้เอง ดูไปๆ มันก็สลายตัวไป ระเบิดออกไป กลายเป็นแสงสว่าง สลายไป ดูแล้วจืดชืด ไม่สนุก จริตนิสัย ไม่ชอบดูอย่างนั้น พอหลวงปู่ให้ดูจิต ก็เห็นจิตมันวิจิตพิสดารมาก อันแรกเลย จิตมีตั้งหลายชนิด จิตที่เป็นกุศลก็มี เป็นอกุศลก็มี ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่อกุศลก็มี มีหลายอย่าง แล้วจิตทำงานได้วิจิตพิสดาร จิตไปดูรูปก็มี จิตไปฟังเสียง จิตไปดมกลิ่น จิตไปลิ้มรส จิตไปรู้สัมผัสทางกาย จิตไปทำงานทางใจก็มี จิตที่ทำงานทางใจก็มีหลายแบบอีก

Luangpu Dune taught me to observe my mind because I found observing my body bland and confining. After I observed my body for a while, it exploded and became a bright light. I found observing it dull and uninteresting. It didn’t suit my temperament. So, when Luangpu Dune taught me to observe my mind, I saw the mind was very elaborate and intricate. There are many types of minds. Some are wholesome. Some are unwholesome, and some are neither. The mind can work in many different ways. The mind can perceive various excitations through many different sensual inputs, like seeing, hearing, smelling, tasting, or touching. It can also do mental work, and there are many types of mental work.

อันหนึ่ง พอมันรับสัญญาณ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันกระทบอารมณ์ พอกระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแล้ว หน้าที่ของจิตที่รับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันนั้นดับ จิตดวงนั้นดับแล้ว มันมีจิตอีกดวงหนึ่ง เป็นแมสเซนเจอร์ มันรับข้อมูล แพ็กเกจข้อมูล ส่งเข้ามาที่ใจ ส่งข้อมูลเข้ามาที่ใจ มันทำหน้าที่ส่งเสร็จแล้วมันก็ดับไป

First, when the mind that arises at internal senses, like eyes, ears, nose, tongue, or body comes into contact with external objects like visions, sounds, smells, tastes, or bodily contact, that mind ceases. Another mind that acts like a messenger arises and carries the information from this contact into the heart. Once it has delivered the message, it ceases.

มีจิตที่แปลความหมายทางใจของเราอีก อันนี้คืออันนี้ๆ อาศัยสัญญา สัญญานี่ความจำก็เกิดความคิดขึ้นมาว่านี่ดี นี่ไม่ดี ให้ค่า มีจิตดวงหนึ่งเป็นตัวให้ค่า ตัวหนึ่งเป็นตัววินิจฉัย อีกตัวหนึ่ง เป็นตัวตัดสิน เสร็จแล้วมันก็จะเกิดจิตที่ทำกรรมขึ้นมา จิตที่ปรุงดีปรุงชั่ว ปรุงสุขปรุงทุกข์ขึ้นที่ใจ ตรงนี้ที่มันทำงาน กุศลเกิดตรงนี้ล่ะ อกุศลเกิดตรงนี้ล่ะ สังเกตตรงนี้ กระทั่งมรรคผลก็เกิดตรงนี้ล่ะ ไม่ได้ไปเกิดที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้นหรอก ไม่ได้เกิดที่ร่างกาย มันรวมลงมาเกิดที่ใจ

Another mind that interprets the message arises. This mind works with Sanna (memory and perception). After memory and perception, good or bad thought arises. Then, another mind assesses the value. After that, another investigates, and yet another judges. After that, the mind that commits a Kamma (action) arises. This is the mind that fabricates good, bad, happy, or unhappy action. Wholesomeness, unwholesomeness, or even enlightenment occur here, not at the external senses; they occur internally at the mind.

พอหัดดูจิตดูใจ โอ้ สนุกจังเลย ทำไมมันวิจิตพิสดาร รู้สึกจิตมันทำงานได้หลากหลาย มันตกภวังค์ก็ได้ ขึ้นจากภวังค์ก็ได้ ออกมารับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เลือกไม่ได้เสียอีก มีจิตตัวหนึ่งเป็นตัวเลือก พอกระทบอารมณ์แล้วส่งสัญญาณมาที่ใจ มีการแปลความหมาย มีการให้ค่า ก็เกิดกุศล เกิดอกุศลขึ้นมา จิตก็ทำกรรมไป จิตทำกรรมแล้วก็เริ่มเซฟข้อมูล เก็บข้อมูล แล้วก็ตกภวังค์ลงไปอีก รู้สึก โอ้ สนุกจังเลย ดูจิตดูใจ เรามีจิตมาแต่ไหนแต่ไร แต่เราไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นเลย

Practicing observing the mind was very inspiring. I saw that the mind could perform many functions. It could fall into a slumber. It could wake up from a slumber. It could sense objects through the external inputs, and I could not choose which sensory input it focused on. There was a mind that chose which sensory input to perceive. Once the sensory input came into contact with the external object, the messenger sent the signal to the mind. There was an interpretation and assessment, which gave rise to wholesomeness or unwholesomeness. Kamma (action) was committed here. Once Kamma was done, it would be ingrained in the mind. The mind would then fall into a slumber again. I found observing all of this very inspiring. I had lived with my mind all my life, but I could not have seen all of this before.

อย่างกายนี้มันเห็นมานานแล้วว่าร่างกายไม่ใช่เรา ดูอย่างไรที่เห็นกายไม่ใช่เรา อย่างพอนั่งสมาธิไป บางทีร่างกายมันหายไป เหลือแต่ใจ แล้วพอกลับมามีร่างกาย เราจะรู้เลย ร่างกายไม่ใช่เรา ร่างกายกับจิต มันคนละอันกัน แล้วถ้าภาวนาถึงจุดอย่างนี้ที่กายมันหายไป เหลือแต่จิต ต่อไปขันธ์มันแยกตลอดชาติเลย ไม่ต้องพยายามแยกแล้ว มันแยกเลย มันสนุก ตอนหลวงพ่อหัดดูจิตดูใจตัวเอง สนุกจังเลย มีความพอใจที่จะดูจิตดูใจตัวเอง บางท่านท่านก็พอใจที่จะดูกาย บางท่านพอใจดูเวทนา อย่างหลวงพ่อพอใจดูจิต พวกเราไม่ต้องเหมือนหลวงพ่อ ทางใครทางมัน เพราะจิตมันว่องไวมาก พิสดาร

I’ve seen the body as non-self for a long time. How can you see this? Sometimes, when you do sitting meditation, the body disappears, and only the mind remains. Once you leave the meditation and the body returns, you will know that the body isn’t self. The body and the mind are separate entities. If you have practiced up to a point where the body disappears and only the mind remains, the body and mind will always be separated for life without any effort. This was stimulating for me and made observing my mind satisfying. Some masters like to observe the body. Some like to observe feelings. I like to observe the mind. There’s no need to be like me. Everyone has their own way. The mind is very agile and intricate.

ตอนหัดดูจิตแล้วก็ขึ้นไปส่งการบ้านหลวงปู่ ไปบอกหลวงปู่บอกว่าผมดูจิตได้แล้ว ท่านถามจิตเป็นอย่างไร บอกจิตมันวิจิตพิสดาร มันทำอะไรได้หลากหลายเหลือเกิน เป็นกุศลก็ได้ เป็นอกุศลก็ได้ ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่อกุศลก็ได้ แล้วทำงานได้ ตำราบอกได้ 14 อย่าง ไม่ใช่หลวงพ่อเก่งรู้ได้เองหรอก ภาวนาแล้วไปอ่านตำราดู เทียบเข้าไป เออ มันตรงจริงๆ ตำราตรงนี้เก่ง ก็เลยสนุก ดูจิตใจ

When I went to submit my first homework after learning how to observe the mind from Luangpu, I told him I could now observe my mind. He asked me what the mind is like. I said the mind is very intricate, and it can perform many functions. It can be wholesome, unwholesome, or neutral. The scripture says the mind can perform 14 different functions. This wasn’t my observation skill, but I read the scripture after some practice and made a comparison. The scripture describes this impressively. So, I found observing my mind engaging.

ก่อนที่จะมาเจริญปัญญาด้วยการดูจิตใจ ทำแต่สมาธิ ทำสมาธิมันก็ได้แต่ดูข้างนอก ดูเข้ามาไม่ถึงจิตถึงใจตัวเอง ดูผีดูสางดูอะไร ไร้สาระ เห็นผีไหม เห็น แต่สิ่งที่เห็นนั้นจริงไหม ไม่รู้ จิตมันหลอนได้ จิตมันสร้างนิมิตได้ ฉะนั้นอย่างบางคนภาวนาแล้ว โอ้ เห็นอดีต ระลึกชาติได้ ระลึกไหม เออ เขาระลึกจริงๆ เขาไม่ได้มโน แต่สิ่งที่ระลึกจริงไหม ไม่แน่ กิเลสพาระลึกกันได้เยอะเลย ของจริงไม่ค่อยมีหรอก ฉะนั้นอย่าไปเชื่อมัน ดูของจริงๆ ของจริงๆ อยู่เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องไปอยู่ในอดีตหรอก

Before I started cultivating wisdom by observing my mind, I was only meditating. The object of my meditation was external. I couldn’t observe my own mind. I was focusing on spirits and other nonsense things. Did I really see them? I did, but were the things I saw real? I didn’t know. The mind could trick you by fabricating mental visions. So, after some meditation, some people claim they can see their past lives. They really can recall, but whether what they recall is true is unsure. The mind’s impurities can mislead you into false mental visions. Real visions rarely show up. So, don’t believe them. See what’s currently real. There’s no need to observe what is in the past.

ถูกเขาด่า แล้วใจเราโกรธขึ้นมา ดูใจ เห็นใจมันโกรธ ดีกว่ารู้อีกว่าชาติก่อนเคยเป็นอะไร เป็นพญานาคเป็นอะไร ไร้สาระ หาสาระแก่นสารไม่ได้ ปัจจุบันสำคัญที่สุด รูปนามกายใจของจริงอยู่ในปัจจุบัน ในอดีตไม่มี ในอดีตมันจบไปแล้ว อย่างร่างกายเราที่หายใจออกหายใจเข้าเมื่อกี้ มันก็จบไปแล้ว เอาคืนไม่ได้ ของจริงอยู่ที่ปัจจุบัน ฉะนั้นถ้าเราอยากเห็นความจริงของรูปนามกายใจ ต้องดูในปัจจุบัน ไปดูในอดีต ดูในอนาคต ไม่ได้เรื่องหรอก จิตมันหลอนเอา เคยเกิดเป็นโน่นเคยเกิดเป็นนี่ ดีตรงไหน อย่างเคยเกิดเป็นพระเจ้าแผ่นดิน ก็ตอนนี้ไม่ได้เป็น แล้วมันดีตรงไหน

When someone berates you and your mind gets angry, observe the mind and see the anger. This is more useful than knowing that you were a Naga (a giant snake) in one of your past lives. Seeing the past is nonsense. The present is the most important. The physical and mental phenomena exist in the present, not in the past. The past is already gone. The body that was breathing out and in earlier has already vanished. It cannot be recalled. The truth is in the present. So, in order to see the truth about the physical and mental phenomena, you need to observe them in the present. Seeing the past or the future is fruitless. The mind can be hallucinating. What good does the vision do for you? If you were once a king, but you’re not one now, how useful is this knowledge?

ถ้ามีสติปัญญาจริง จะระลึก สมมติระลึกได้จริงๆ ระลึกชาติไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ เราจะไม่เห็นอย่างอื่นเลยนอกจากทุกข์ เกิดทีไรก็ทุกข์ทุกทีล่ะ ทุกข์เพราะความเจ็บ ความแก่ ความตาย ทุกข์เพราะความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ทุกข์เพราะเผชิญกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่ชอบใจ ทุกข์เพราะอยากแล้วก็ไม่สมอยาก ทุกข์แบบเศร้าโศก ร่ำไรรำพัน คร่ำครวญ น้ำตา พระพุทธเจ้าท่านบอก น้ำตาของเราในภพในชาติทั้งหลายรวมแล้วมากกว่าน้ำในมหาสมุทรอีก ถ้าระลึกชาติแบบชาวพุทธ จะไม่ระลึกว่ากูเก่งอย่างโน้น กูดีอย่างนี้ ถ้าระลึกไปจะเห็นแต่ทุกข์เห็นแต่โทษ ไม่ใช่ของดีเลย เห็นแล้วทำให้เบื่อหน่าย ก็ไม่อยากเกิด

But if you’re truly capable of recalling the past and do so, seeing past lives will let you see nothing but suffering. With every birth, you suffer. You suffer because of illness, aging, death, parting from things you hold dear, encountering things that you dislike, and having your cravings unfulfilled. These sufferings can manifest as lamenting, mourning, and tears. The Buddha said that all the tears you have shed in your past lives are more abundant than the water in the oceans. If you recall past lives as a Buddhist, you won’t be recalling how skillful or righteous you were, but you will see the suffering that has accumulated. There was nothing good. Seeing it induces exhaustion from births.

มีครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง ท่านเคยเล่าให้หลวงพ่อฟัง ชื่อหลวงพ่อกิม อยู่วัดป่าดงคู ลูกศิษย์หลวงปู่ดูลย์ แต่สิ้นไปนานแล้ว หลังหลวงปู่ดูลย์สิ้นไม่นาน หลวงพ่อกิมๆ สิ้นไป ท่านเคยเล่า ที่ท่านมาบวชแล้วไม่สึก เพราะท่านภาวนาแล้วท่านระลึกชาติได้ แหม ระลึกดีจัง ระลึกว่าท่านเคยเกิดเป็นวัว แล้วเจ้าของเขาพาไปที่ทุ่งนาให้กินหญ้า ก็อยู่กลางแจ้ง หญ้าไม่ได้อยู่ในร่มหรอก เขาเอาไม้หลักตอกลงไปในนาแล้วเอาเชือกผูกๆ คอท่านไว้ ก็เดินกินหญ้าได้รอบๆ เป็นวงกลม รอบๆ ไม้ที่ปักไว้

There was a master named Luangpor Kim. He was at Watpa Dong Khu. He was Luangpu Dune’s student. He passed away shortly after Luangpu Dune did. Luangpor Kim told me why he spent his life in monkhood: he could see his past lives. His recollection was touching. He recalled that he was once a cow. His owner took him to a sunny, grassy field. He tied the cow to a pole so it could walk around and eat grass near the pole.

เจ้าของเขาคิดว่าเดี๋ยวเขาไปธุระ เดี๋ยวเดียวจะกลับมา ปรากฏว่าไปธุระแล้วติดลมไม่กลับมา ท่านตื่นแต่เช้ายังไม่ได้กินน้ำเลย กินแต่หญ้าแห้งๆ กิน ยิ่งกินก็ติดคอ กระหายน้ำ เจ้าของก็ไม่มาสักที พอเห็นคนอื่นเขาเดินมา ไม่ใช่เจ้าของ ก็ดีใจ เห็นคนมา ท่านบอกดีใจ นึกว่าเขาจะรู้ว่าหิวน้ำ เขาจะพาไปกินน้ำอะไรอย่างนี้ เห็นคนมาก็กระโดดโลดเต้นใหญ่ ดีใจๆ คนบอก อุ๊ย วัวตัวนี้น้ำลายฟูมปากแล้ว เป็นวัวบ้า ยิ่งหนีออกไปใหญ่ ไม่มีใครเข้าใกล้ จนตกเย็นเจ้าของถึงกลับมา พาไปกินน้ำ

The cow’s owner had some business and thought he would return shortly, but the business took much longer than he thought. The cow hadn’t had any water since that morning, and it only had dry grass. The more the cow chewed on the grass, the thirstier it became. The cow was anxious that the owner hadn’t returned. When someone else walked by, the cow was happy, as it thought that that person must have known that it was thirsty. So, the cow jumped and danced with joy. That person thought that the cow must have been rabid because it was foaming at the mouth, so they ran away. No one gave the cow water until the owner returned in the late afternoon.

ท่านบอก นี่ท่านระลึกแล้วท่านเห็นแต่ทุกข์ ไม่เห็นอย่างอื่นเลย แล้วท่านเข็ดขยาด ท่านไม่อยากเกิดอีกต่อไปแล้ว ฉะนั้นท่านมาบวช ท่านไม่คิดจะสึกเลย ท่านจะสู้ตายแล้ว เพราะระลึกลงไปแล้ว นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเลย นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับไป ถ้าจะระลึกชาติ ระลึกให้ได้แบบนี้ เป็นคุณเป็นประโยชน์ ถ้าระลึกอย่างอื่น ไม่ได้เรื่อง ส่วนใหญ่หลงโลก พวกเราก็มีบางคนนั่งภาวนาแล้วระลึกได้ อุ๊ย คนนี้เคยเป็นสามีเรา นี่เป็นเมียเราอะไรอย่างนี้ ภาวนาอย่างนั้นยิ่งผูกมัด แทนที่จะลดละ ปล่อยวาง

Luangpor Kim told me that this recollection was purely suffering. He was completely fed up and determined not to be born anymore. So, when he entered monkhood, he never thought about leaving. He was ready for the fight for liberation because past lives contained nothing but suffering. Besides suffering, nothing arises, stays for a while, and then ceases. If you are to recall your past lives, recall them this way. It is very beneficial. Other types of recollection are useless and make you more immersed in worldly matters. Some of us practice and can recall our spouses from past lives. That kind of recollection makes you more attached to the world instead of letting go.

ถ้าเราภาวนา ค่อยๆ ดูของเราไป จะเริ่มจากดูกายก็ได้ ถนัดดูกายก็ดูกายไป เริ่มด้วยการดูกาย ถนัดดูเวทนาก็เริ่มด้วยเวทนา ถนัดดูจิตก็เริ่มด้วยการดูจิตไป แต่ธัมมานุปัสสนามันละเอียดลึกซึ้ง ยังไม่ค่อยอยากแนะนำให้ทำหรอก ทำเดี๋ยวฟุ้งซ่าน อย่างในธัมมานุปัสสนาสูงสุดเลยคือสัจจบรรพ สอนเรื่องอริยสัจ สอนเรื่องปฏิจจสมุปบาทนั่นล่ะ บางคนก็ไปจะเอาของสูงสุดเลย ไปปฏิบัติด้วยการดูปฏิจจสมุปบาท สภาวะหยาบๆ ยังไม่เคยเห็นเลย จะไปเห็นปฏิจจสมุปบาทได้อย่างไร มันไม่เห็น ก็ได้แต่มโนเอา คิดเอาเรื่องปฏิจจสมุปบาท พูดก็พูดปฏิจจสมุปบาท แต่ใจมันไม่เห็น มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร ก็ได้แต่ความจำรกรุงรังในสมองเอาไว้เท่านั้นเอง

When you practice, carefully observe. You can start by observing the body. You can also start with the object you’re skillful at observing, be it the body, feelings, or mental fabrications. But Dhamma-Nupassana (observing the detailed workings of phenomena) is very delicate, and I don’t recommend starting there, as practicing it can lead to a restless mind. The ultimate section in Dhamma-Nupassana is Sacca-Pabba, in which the Buddha taught about the Noble Truths, also explained as Paṭiccasamuppāda (dependent origination). Some try to practice by observing dependent origination while they still cannot observe coarse phenomena. This is impossible. They won’t see dependent origination; they can only imagine it. They think and speak about dependent origination, but their minds cannot see it. This is useless. They gain nothing but disorganized memories in their brains.

ค่อยภาวนา เริ่มจากกายก็ได้ เวทนาก็ได้ จิตก็ได้ แล้วสุดท้ายมันจะลงมาที่ปฏิจจสมุปบาท ลงมาที่อริยสัจทุกคน เพราะถ้ายังไม่ถึงรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ยังไม่จบกิจในพระพุทธศาสนา เรียกว่ายังไม่รู้ทุกข์ ยังไม่ได้รู้ทุกข์ ฉะนั้นเราดูกายก็ได้ แล้วต่อไปเราก็เข้ามาเห็นทุกข์ได้ ดูเวทนา ดูจิตแล้วก็เข้ามาเห็นทุกข์ได้ เห็นทุกข์ก็เห็นธรรมนั่นล่ะ พอเรารู้ความจริงแจ่มแจ้ง กาย เวทนา จิต ธรรมไม่มีอะไร มีแต่ทุกข์ล้วนๆ มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของถูกบีบคั้น มีแต่ของที่อยู่นอกเหนืออำนาจบังคับ พอเห็นอย่างนี้จิตมันจะวาง พอจิตมันปล่อยวางได้ รู้ทุกข์จนมันละสมุทัยแล้ว มันก็แจ้งนิโรธ

Start practicing. You can start by observing the body, feelings, or mental fabrications. Eventually, everyone’s practice converges to seeing dependent origination, which is the Noble Truths. This is because without thoroughly knowing the Noble Truths, the practice is still not complete; the apprentice still doesn’t thoroughly know suffering. So, you can start by observing the body, and then you will see suffering. You can accomplish the same thing by observing the feelings or mental fabrications. Seeing suffering is the same as seeing Dhamma. Once you thoroughly know the truth, you’ll see that the body, feelings, mental fabrications, and intricate workings of phenomena are nothing but suffering. They are all impermanent, in conflict and decay, and uncontrollable. Once the mind thoroughly sees this, the mind will let go. Once you thoroughly know suffering, the cause of suffering will be eradicated, and Nibbana (the cessation of suffering) will become apparent.

ตรงที่มันวางได้ มันจะเห็นนิพพาน อย่าไปมโนนิพพานว่าเป็นโลกๆ หนึ่ง อันนั้นเขาไว้หลอกเด็กให้มีกำลังใจภาวนา นิพพานไม่ใช่โลกๆ หนึ่ง นิพพานคือสภาวะที่สิ้นตัณหา สิ้นอยาก ทันทีที่สิ้นอยาก ก็สิ้นความยึดถือ เพราะถ้าอยากแรงๆ แล้วก็เข้าไปยึด ทันทีที่สิ้นความยึดถือ ก็หมดความจงใจ ความจงใจคือตัวกรรมหรือตัวภพนั่นเอง พอหมดความจงใจ คราวนี้จิตก็ไม่ต้องไปหยิบฉวยอายตนะตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ได้หยิบจิตขึ้นมา

When letting go happens, Nibbana (nirvana) will appear. Nibbana isn’t paradise. That explanation is to lure weak students to practice. Nibbana isn’t a world or a realm. Nibbana is the state of being free from cravings and desires. Once the mind is free from cravings and desires, it is free from attachment. This is because attachment is the result of strong cravings. Once attachment ceases, intention ceases. Intention is Kamma (action) or Bhava (existence). Once there’s no intention, the mind won’t cling to any external or internal senses, nor will it cling to itself.

เมื่อไม่หยิบฉวยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกไม่มีชาติ ๆ ชาติคือการที่ได้มาซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วตัวที่วางได้เร็วก็คือส่วนของตา หู จมูก ลิ้น กาย พระอนาคามีวางได้ ส่วนตัวใจต้องถึงที่สุดถึงจะวางได้ถาวร วางแล้วก็หยิบๆ ก็ยังไม่พ้นหรอก ต้องทำอีก พอมันเห็นแจ่มแจ้ง ตัวชาติ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไม่ใช่อย่างอื่น คือตัวทุกข์ ถ้าเราหยิบฉวยไว้ก็คือมีชาติแล้วก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา เพราะเราไปหยิบฉวยเอาตัวทุกข์ขึ้นมากอดเอาไว้ มันไปอุ้มงูเห่าขึ้นมาอย่างไรก็โดนมันกัด

The mind that doesn’t cling to eyes, ears, nose, tongue, body, or itself doesn’t have Jati (birth). Jati is the acquisition of eyes, ears, nose, tongue, body, and the mind. The senses that can be let go of more easily are the eyes, ears, nose, tongue, and body. An Anagami (an almost fully enlightened one) has let go of these external senses. But only an Arahant (a fully enlightened one) can permanently let go of the mind. If you let them go and pick them up again, then you’re not fully enlightened. You need to practice more. With complete understanding, the mind knows that Jati (birth), eyes, ears, nose, tongue, body, and the mind are nothing else but suffering. Clinging to them is Birth and that gives rise to suffering. This is because clinging means coming into contact with suffering. If you cradle a cobra, it will bite you.

ค่อยภาวนา เริ่มต้นจากกายก็ได้ เวทนาก็ได้ จิตก็ได้ สุดท้ายมันก็เข้ามาที่ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สูงสุดก็คืออริยสัจ อริยสัจเป็นธรรมะที่ประณีตลึกซึ้งมาก ปฏิจจสมุปบาทลึกมาก ท่านพระอานนท์ ตอนนั้นท่านได้โสดาบัน แล้วท่านเป็นคนที่มีปัญญามาก มีความจำเป็นเลิศ มีปัญญามาก ฟังธรรมะอะไรที่พระพุทธเจ้าแสดง จำได้หมดเลย วันหนึ่งก็เข้าไปทูลพระพุทธเจ้า บอกคนทั่วๆ ไปบอกว่าปฏิจจสมุปบาทยาก แต่ปฏิจจสมุปบาทปรากฏแก่ข้าพระองค์เป็นของง่าย พระพุทธเจ้าบอกว่า อานนท์อย่าพูดอย่างนั้น ปฏิจจสมุปบาทนี้ลึกซึ้งนัก ถ้ายังไม่รู้แจ้งแทงตลอด ยังไม่พ้นการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้ พระพุทธเจ้าบอกว่ามันยาก เพราะฉะนั้นมันไม่ง่ายหรอก

Practice. You can begin by observing the body, feelings, or mental fabrications. Eventually, you will practice Dhamma-Nupassana Satipatthana (mindfulness of the detailed workings of phenomena). The ultimate practice is seeing Ariya-Sacca (the Noble Truths). The Noble Truths are very delicate and subtle, as is Paṭiccasamuppāda (dependent origination). Pra Ananda (the Buddha’s personal attendant) had exceptional memory and wisdom. He could remember all the Buddha’s teachings. When Pra Ananda was just a Sotapanna (the one who attained the first level of enlightenment), he told the Buddha that many people said dependent origination is very intricate, but it seemed simple to him. The Buddha told him, “Do not say that, Ananda. Dependent origination is very deep. Without thorough understanding, one cannot be free from the cycles of rebirths.” If the Buddha said it is very deep, it definitely isn’t simple.

ทีแรกเราภาวนา เราจะเห็นช่วงกลางๆ เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอยู่แล้ว กระทบอารมณ์ มีผัสสะ อันนี้พอรู้ง่าย พอมีผัสสะแล้วก็ปรุงมาเป็นเวทนา ปรุงมาเป็นตัณหา ปรุงมาเป็นอุปาทาน ตรงนี้ยังพอดูได้ ตรงที่ปรุงเป็นภพเป็นชาติก็ดูยากแล้ว อย่างเมื่อก่อนหลวงพ่อสงสัย ทำไมเราวางจิตแล้วเราก็หยิบอีก ทำไมวางแล้วก็หยิบๆ อยู่อย่างนั้น ตรงที่เราหยิบฉวยจิตขึ้นมา มันชาติ เพราะอะไร เพราะมันมีเจตนา มันมีการกระทำกรรม มีภพ การกระทำกรรมคือตัวภพ มีเจตนาคือตัวกรรมนั่นล่ะ อยากปฏิบัตินั่นล่ะ เจตนาจะดูก็สร้างภพขึ้นมา จิตก็คว้าจิตขึ้นมาอีก เอามาใคร่ครวญพิจารณา ไม่ยอมวาง ตรงนี้ยากแล้ว

When you first practice, you will see the middle part of dependent origination. You start with already having eyes, ears, nose, tongue, body, and mind. Phassa (contact) between your senses and external objects is easy to observe. Contact gives rise to Vedana (feelings). Feelings give rise to Tanha (desires). Desires give rise to Upadana (clinging). These steps can still be observed. Clinging gives rise to Bhava (existence), which gives rise to Jati (acquiring the senses). These steps are difficult to see. I used to wonder why I picked up the mind again after I could just let it go. The letting go and picking up seemed to recur. Picking up the mind is Jati (birth). Why is it so? Because there is an intention, which leads to action and Bhava (becoming). Kamma (action) is becoming. Intention is Kamma. It was my greed to practice. The intention to observe phenomena gives rise to becoming. The mind then picks itself up to contemplate and won't let itself go. This is difficult to observe.

ท่อนกลางๆ พอง่ายๆ ท่อนปลายยากแล้วที่จะเห็น จิตมันไปสร้างภพ สร้างภพแล้วจิตก็หยิบฉวยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขึ้นมาเป็นตัวชาติแล้วก็เป็นตัวทุกข์ พูดง่าย แต่มันเห็นยาก แล้วที่เห็นยากกว่าท่อนนี้ คือท่อนแรก อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยของนามรูป ดูยาก โดยเฉพาะตัวอวิชชา ดูยาก ดูจนกระทั่งต้องเห็น อะไรทำให้อวิชชาเกิด อะไรเป็นปัจจัยของอวิชชา อาสวะ อาสวะเป็นปัจจัยของอวิชชา แล้วอะไรเป็นปัจจัยให้เกิดอาสวะ ก็อวิชชา อวิชชากับอาสวะมันหล่อเลี้ยงกันอยู่

The middle part (of dependent origination) is observable by beginners, but the last part is difficult. Seeing Bhava (becoming) and seeing Jati (the mind acquiring the senses), which eventually leads to Dukha (suffering), is easy to say but hard to truly observe. The first part is even harder to see than the last part: Avijja (ignorance) gives rise to Sankhara (compositions). Sankhara gives rise to Vinnana (bare consciousness). Consciousness gives rise to Nama-Rupa (name-and-form, or abstract and physical). This is difficult to see, especially Avijja (ignorance). One must observe until one sees what gives rise to Avijja. Asava (mental intoxication) gives rise to Avijja. What gives rise to Asava? Avijja does. Avijja and Asava mutually feed each other.

ถ้าเราภาวนา จิตเราถอนออกมาแล้ว เราจะเห็น ถ้าเราไม่จบ อาสวะมันจะเข้ามาครอบจิตอีก มันจะเข้ามาครอบจิตเหมือนเราเห็นบ่อน้ำมีจอกแหนเขียวๆ เต็มปิดมองไม่เห็นน้ำ เราหาไม้ท่อนใหญ่ๆ ทุ่มโครมลงไป มันแหวก มันแหวกเดี๋ยวเดียวมันเข้ามาปิดอีกแล้ว นี่อาสวะมันเข้ามาย้อมจิตอยู่อย่างนั้น แล้วเราดูไม่ออก ดูไม่ออกก็ยังเกิดอีกล่ะ เพราะว่าความปรุงแต่งก็ยังจะมีอีก ฉะนั้นธรรมะจริงๆ ไม่ใช่ของพูดเล่น โดยเฉพาะอริยสัจ โดยเฉพาะปฏิจจสมุปบาท ไม่ได้เอามาพูดเล่นๆ กัน เอาของที่เราทำได้ อันนี้เหลือวิสัย อินทรีย์พวกเราไม่ได้แก่กล้า ที่เคยได้ยินมามี 1 ท่านที่บรรลุพระอรหันต์ เพราะเข้ามาที่สัจจบรรพ คือพระพุทธเจ้า เจ้าชายสิทธัตถะ

When an enlightenment process has finished, the mind will leave deep absorption. At that time, you’ll see. If the enlightenment isn’t the final one, Asava (mental intoxication) will re-embalm the mind. This is like looking at a clearwater pond whose surface is fully covered with duckweed. When you throw a big object into the pond, the duckweed parts briefly and quickly covers the entire surface again. This is how Asava works. It persistently embalms the mind. If you cannot observe it, the next rebirth is certain because compositions haven't ceased. So, Dhamma, especially the Noble Truths or dependent origination, isn’t for idle talk. Observe what you can, but directly observing the Noble Truths is beyond our capability. I have heard of only one person who attained full enlightenment by directly observing the Noble Truths. That was Prince Siddhattha, the Buddha.

เจ้าชายสิทธัตถะท่านทำสมาธิ ทำสมถะ ด้วยอานาปานสติ จนจิตเข้าถึงฌานที่สี่ ทำไมต้องฌานที่สี่ เพราะจิตเป็นอุโบกขา แล้วในฌานที่สี่ของท่าน ท่านมีผู้รู้ตั้งแต่ฌานที่สอง ในฌานที่สี่ก็มีตัวรู้แล้วก็เป็นอุเบกขา เสร็จแล้วท่านโน้มน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ เห็นไหม ญาณทัสสนะเป็นการเห็นอย่างมีปัญญา เห็นจากของจริง ไม่ใช่มโน ไม่ใช่มโนทัศน์ แต่เป็นญาณทัศน์ ท่านเห็น อะไรมีอยู่ ทุกข์ถึงมีอยู่ ท่านเห็น คือเห็นอะไร เห็นสภาวะ ไม่ใช่ไม่เห็น ไม่ใช่นั่งคิด

Prince Siddhattha practiced Samatha (peacefulness) with Anapanasati (mindfulness of breathing) until his mind reached the fourth Jhana (deep absorption). The mind needed the fourth Jhana to achieve full equanimity. His observing mind had arisen since he reached the second Jhana, but equanimity became prominent in the fourth Jhana. He then inclined the mind towards Nana-Dasana (wisdom by observation). Note this: Nana-Dasana is seeing reality with wisdom. It is not imagination. What did he see? He saw what exists that allows Dukha (suffering) to exist. He truly saw the phenomena. He wasn’t imagining.

คนรุ่นหลังบางทีก็บอก พระพุทธเจ้าไม่ได้ทำวิปัสสนาหรอก ไม่ได้ทำสติปัฏฐานหรอก ท่านคิดพิจารณาออกมาได้ ก็พระพุทธเจ้าท่านบอกเอง สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว ท่านไม่ได้บอกว่ามีทางเฉพาะสำหรับพระพุทธเจ้า บางทีเข้าไม่ถึงสภาวะจริงๆ ก็มโนอย่างโน้นอย่างนี้ จริงๆ ท่านเห็นสภาวะ พวกเราจะเห็นสภาวะตามท่านตรงนี้ไม่ใช่ง่าย เอาของที่เห็นได้ก่อน ร่างกายนี้ของเห็นง่าย รู้สึกร่างกายบ่อยๆ สิ ขณะนี้ร่างกายนั่งอยู่ รู้สึกไหม เห็นไหมพอหลวงพ่อพูดก็รู้สึกได้ เห็นไหม

Some of the later generations argued that the Buddha did not practice Vipassana (wisdom cultivation) nor Satipatthana (mindfulness); he could contemplate and come up with the Truths. I disagree. The Buddha said Satipatthana (mindfulness practice) is the only way for liberation. He didn’t say that there is a special way just for a Buddha. Some people who cannot see phenomena hold this view. The Buddha really saw the phenomena. To see them as he did isn’t an easy task. So, we start from what we can observe. The body is easy to observe. Observe it regularly. Right now, it is sitting, do you know so? When I point this out to you, you can observe it. See?

ทีแรกฟัง ก็ฟังไปคิดไปเพลินๆ ฟังธรรมะ รู้สึกตื่นเต้น ธรรมะอย่างนี้ น่าฟังอะไรอย่างนี้ ลืม ลืมกายลืมใจของตัวเอง พอหลวงพ่อบอก รู้สึกไหมร่างกายมันกำลังนั่งอยู่ มันก็รู้สึกได้ทันที ต้องทำจิตให้นิ่งๆ ก่อนไหม ถึงจะรู้ว่าร่างกายนั่ง ไม่ต้องทำอะไรเลย การที่จะรู้ว่าขณะนี้ร่างกายนั่ง ไม่เห็นต้องทำอะไรเลย แค่ใส่ใจที่จะรู้ ใส่ใจที่จะรู้ เขาเรียกมนสิการ มีมนสิการที่จะรู้สึกกาย ระลึกถึงร่างกาย มันก็รู้สึกได้เลย มนสิการถึงความรู้สึก ลองสิ ขณะนี้เราสุขหรือเราทุกข์ อย่างนี้เห็นไหมเรามีมนสิการ เข้าไปดูเวทนา หรือขณะนี้ใจเราเป็นกุศลหรืออกุศล อาศัย ไม่เห็นจะมีอะไรมากมายเลย แค่นึกถึงมัน เราก็รู้สึกได้แล้ว

At first, your mind was entertained by listening to Dhamma. It was exciting and noteworthy, but you forgot to observe your body and mind. When I told you to observe the body that’s sitting, you could immediately see it. Did you need to make the mind still first to know this? You didn’t need to do anything except pay attention. This is called Manasikara (mental attention). When you have the attention to observe the body, the body can be immediately observed. If you pay attention to observe your feelings, you will see whether you’re feeling happy or unhappy. This is called having Manasikara. You can also observe whether the mind is wholesome or unwholesome. This isn’t complicated. Just pay attention, and you can immediately know.

อย่างร่างกายนั่ง จะรู้สึกว่าร่างกายนั่ง จะรู้สึกว่าร่างกายหายใจออก หายใจเข้า ไม่เห็นมีอะไรเลย แค่นึกถึงมันเท่านั้นเอง นึกได้ไหม ตอนนี้หายใจออกหรือหายใจเข้า ยากไหม ไม่เห็นยากอะไรเลย ตอนที่หลวงพ่อพูด หายใจออกหรือหายใจเข้า ใครรู้บ้าง หายใจออก ลองหายใจเข้าแล้วพูด ไม่มีใครทำได้หรอก หายใจเข้าด้วยพูดด้วย พวกเราพูดมาตั้งแต่เด็กแล้ว พูด ร้องแว้ๆ มาตั้งแต่เกิดแล้ว รู้ไหมว่าตอนที่ออกเสียงไม่ได้หายใจเข้า

When the body is sitting, know that the body is sitting. When you need to observe the body that’s breathing out or in, just pay attention and be mindful. Can you do so? Can you tell whether you’re currently breathing out or in? Is it hard? No, it’s not. When someone is speaking, are they breathing out or in? Breathing out. Try speaking while breathing in, and you will see that you cannot do it. You’ve been making sounds since you were a baby, but did you know that you always have to breathe out to make a vocal sound?

รู้ไหมตอนที่กลืนอาหาร หายใจเข้าหรือหายใจออก ไม่ได้หายใจ ขืนหายใจสำลักเลย ร่างกายของตัวเอง หัดรู้บ้าง เห็นไหม เรานึกว่า แหม ร่างกายเรา เรารู้ทุกกระเบียดนิ้ว จริงๆ ไม่ค่อยจะรู้อะไรเท่าไรหรอก ทำอะไรอยู่ยังไม่รู้เลย ฉะนั้นหัดรู้ๆ ไป ร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายหยุดนิ่ง ร่างกายหายใจออก หายใจเข้า รู้สึกด้วยจิตใจธรรมดานี่ล่ะ มันรู้สึกได้อยู่แล้ว บางคนก็เดินสติปัฏฐาน 4 เรียง 4 อันเลย อย่างดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรมอะไรอย่างนี้

When you’re swallowing something, are you breathing in or out? If you breathe while swallowing, you will choke. You should learn about your body. You might think you know everything about it, but actually, you may not know much. You may not even know what your current physical action is. So, try to observe your body. See when it moves, stays still, breathes out, or breathes in. Observe this with a normal mind. It can be done. Some people practice all four Satipatthana, observing the body, feelings, mental compositions, and the detailed workings of phenomena.

อย่างมีธรรมะอันหนึ่งคืออานาปานสติ 16 ขั้น อานาปานสติเต็มสูตร 16 ขั้น อันนี้จะครอบคลุมกาย เวทนา จิต ธรรม เหมาะสำหรับบางคน ไม่ใช่ทุกคนต้องทำ คนส่วนใหญ่ดูกายก็พอแล้วก็เข้าถึงธรรม ดูจิตก็เข้าถึงธรรม ดูเวทนาก็เข้าถึงธรรม แต่บางคนรู้สึกไม่พอ ไม่สะใจก็ดูกาย เช่น หายใจๆ แล้วก็รู้สึกไปๆๆ รู้กายที่หายใจไป เสร็จแล้วพอดูกายที่หายใจ พอจิตมันเริ่มสงบ มันมีความสุข มีปีติเกิดขึ้น ก็รู้ว่ามีความสุขเกิดขึ้น นี่ขึ้นมาเวทนานุปัสสนาแล้ว พอมีความสุข หายใจแล้วมีความสุข เกิดความยินดีพอใจ นี่คือจิตตานุปัสสนาแล้ว แล้วก็จะเห็นสภาวะทั้งหลายทั้งปวง ความยินดีพอใจเกิดแล้วก็ดับไป นี่ขึ้นธัมมานุปัสสนา เห็นสภาวธรรม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เห็นธรรม

There is a practice called the 16 steps of Anapanasati (breathing meditation). This full version covers studying the body, feelings, mental compositions, and the detailed workings of phenomena. This practice may be suitable for some people, but not everyone. Most people practice only one of the three simpler groups of phenomena, be it the physical, feelings, or mental compositions. After sufficient practice in one of these groups, they understand Dhamma. But some people need to practice among many groups. For example, they first observe the body that’s breathing. When their minds gain some peace, happiness and joy arise. They then use the feelings that arise as practice objects. This is Vedananupassana (mindfulness of feelings) practice. After happiness, satisfaction arises, and this is Cittanupassana (mindfulness of mental compositions) practice. Then, they may see satisfaction arise and cease, and this is Dhammanupassana, seeing phenomena arising and ceasing.

บางคนเดิน ต้องเดินเรียงๆ อย่างนี้ กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ส่วนใหญ่ไม่มีความจำเป็นขนาดนั้น เอาที่เราถนัดอันใดอันหนึ่งก็ได้ แล้วก็เข้าถึงธรรมะอันเดียวกัน เข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นอันเดียวกันนั่นล่ะ

Some people need to practice in sequence like this, but most don’t. Pick the one that’s suitable for you. With it, you will attain the same Dhamma, purity, and liberation.

เมื่อวานซืนก็มีโยมคนหนึ่งมาลา เป็นมะเร็งต่อมลูกหมากก็มาร่ำลา เขาบอกว่าฟังหลวงพ่อมานานแล้ว เป็นผู้ใหญ่แล้วก็คนรู้จักเยอะ เป็นผู้ใหญ่ บอกว่าเมื่อก่อนหลวงพ่อเทศน์ง่ายๆ เขาฟังแล้วง่าย หลังๆ ทำไมยิ่งเทศน์ยิ่งยาก บอกหลวงพ่อเทศน์ทิ้งไว้ให้อย่างนั้นล่ะ วันข้างหน้าพวกที่ตอนนี้เรียนง่ายๆ วันหนึ่งก็จะไปถึงตรงนี้ เหมือนที่หลวงปู่ดูลย์ท่านทิ้งไว้ให้ ท่านสอนหลวงพ่อว่า “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง” ท่านทิ้งร่องรอยไว้ให้

One layperson came by the day before yesterday to say goodbye. He has prostate cancer, so he came to say goodbye. He said he has been listening to my teachings for a long time. He’s a well-known senior figure in society. He said my earlier teachings were simple and easy to understand. He asked why my later teachings are more difficult. I told him these teachings are meant to be left behind. One day, students who now learn simple things will need these teachings. This is similar to what Luangpu Dune taught me before he passed. He told me, “When you find the knower, destroy it. When you find the mind, destroy it. Only then will you reach true purity.” He left that teaching behind for me.

ธรรมะที่ประณีตลึกซึ้งจริงๆ เขาไม่ค่อยสอนกัน ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ท่านไม่สอนกัน ท่านบอกเหนื่อยเปล่า มันเหมือนตักน้ำใส่หลังหมา เอาน้ำไปราดใส่หลังหมา หมาสะบัดปุ๊บๆๆ หมดแล้ว ราดตั้งนาน หมาสะบัดทีเดียวก็หมดแล้ว ท่านมองอย่างนี้ก็ถูกของท่าน แต่บางคนมันก็เป็นหมาฉลาด มันพัฒนาเป็นหมาเก่งๆ ได้เหมือนกัน ก้าวกระโดดได้ คือทีแรกทุกคนมันก็ต่ำตมเหมือนกันล่ะ มันขึ้นมาจากสัตว์เดรัจฉาน ขึ้นมาจากนรก ขึ้นมาจากอะไร ค่อยๆ พัฒนาการจนมาเป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ มีอาการ 32 ครบถ้วน ไม่พิกลพิการ จนกระทั่งภาวนาไม่ได้ อย่างบางคนสมองเสื่อมหมดเลย ไม่รู้เรื่องอะไร อันนั้นไม่รู้จะเรียนธรรมะอย่างไรแล้ว

Truly delicate Dhamma isn’t normally taught. Most masters don’t teach it, saying teaching it is fruitless. It is like pouring water down a dog’s back. You can pour water down a dog’s back, but the dog can shake off all the water in a very short time. It takes longer to pour all that water down the dog’s back. I understand their view, but some dogs are very clever and can be developed into skillful ones. They can transform themselves. At first, everyone is unrefined, as we come from being animals or beings in hell. We then developed into healthy humans with all 32 characteristics. We’re free from disabilities that prevent us from practicing Dhamma. In contrast, some people have impaired brains and cannot comprehend or practice Dhamma.

ถ้าพวกเรายังมีความเป็นปกติอย่างนี้ ก็ถือว่าเรามีบุญ เราได้ขันธ์ 5 ที่ดี เพียงแต่เราเอาขันธ์ 5 ที่ดีมาต่อยอด มาเรียนธรรมะ ทีแรกก็ลำบาก รู้สึก แหม มันยากจังเลย ทีแรกมันก็ยากทุกคนล่ะ ค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ มันก็ง่ายขึ้นๆ อย่างแต่เดิมเวลาความทุกข์เกิด ดูทีเป็นวันๆ เลยกว่าจะหาย เดี๋ยวนี้ความทุกข์เกิด ดูนาที 2 นาทีก็หาย ถ้าเราชำนาญกว่านั้น ความทุกข์เกิดปุ๊บรู้ปั๊บ ดับปั๊บเลย ก็อยู่ที่การฝึกฝนของเราเอง

Being a fully able human means you have sufficient Punna (merit). You’ve got well-developed Khanda (aggregates). Use this Khanda to develop further by studying Dhamma. At first, it may feel very difficult. This is true for everyone. Keep practicing and it will get easier. When you’re starting out, you need to observe an unhappy feeling for days before it disappears. But after development, it can disappear after a minute or two of observation. With even better skills, when an unhappy feeling arises and you become mindful of it, that feeling immediately ceases. This development depends on your skills from practice.

ค่อยๆ ฝึกไป มีสติรู้สึกกาย มีสติรู้สึกจิตใจของตัวเองไป ทำเรื่อยๆ ต่อไปวันนี้ไม่เก่ง วันข้างหน้ามันก็เก่ง ถ้าวันนี้ไม่ทำ วันข้างหน้ามันก็โหลยโท่ยตามเดิม หรือยิ่งกว่าเดิม เพราะธรรมชาติของจิตไหลลงต่ำ ถ้าเราไม่เร่งภาวนาแต่ชาตินี้ ชาติต่อไปภาวนายากกว่านี้อีก เพราะฉะนั้นเราลงมือทำแต่ชาตินี้ล่ะ อย่าไปปล่อยให้จิตมันไหลต่ำลงๆ จนถึงอเวจีแล้วกว่าจะดีดขึ้นมาอีกไม่ใช่ง่าย

Keep practicing. Be mindful of the body and mind. With regular practice, you will become skillful one day. If you keep putting off practice, you’ll remain unskilled or get even worse. The mind has a natural tendency to decline. If you’re not diligent in this life, the practice will be harder in the next. So, start now. Don’t let the mind descend to Avici (the deepest hell). Getting back up here isn’t easy.

เพราะฉะนั้นลงมือปฏิบัติเสียแต่วันนี้ แล้วชาตินี้ถ้าบุญบารมีเราพอ เราก็ได้มรรคผล ได้โสดาบัน เราก็ปลอดภัยแล้ว ได้มากกว่านั้นก็เป็นกำไรชีวิตแล้ว ได้โสดาบัน โอ้ ดีมากๆ เลย ค่อยๆ ฝึก แล้วถ้าหากชาตินี้เราไม่ได้มรรคผล อย่าท้อใจ ฝึกไปเถอะ แล้วชาติหน้ามันง่าย คนที่เขาง่ายเพราะเขาเคยยากมาแล้วล่ะ เขาสู้

So, start practicing today. If you have accumulated enough good qualities and merits, enlightenment in this life is possible. If you attain Sotapanna-Phala (the first enlightenment), you’re safe. If you attain a higher level of enlightenment, that’s even better. Attaining Sotapanna-Phala is incomparably beneficial. Practice regularly. If you don’t attain enlightenment in this life, don’t be disheartened. Keep practicing. It will be easier in the next life. People who attained enlightenment easily have practiced a lot and didn’t give up.

อย่างพระเราบางทีมาบวช คิดว่าจะได้มรรคผลเร็วๆ ไม่ได้สักที ผ่านไป 10 ปี 20 ปี หมดแรงแล้ว ไม่อยากภาวนาแล้ว มรรคผลมันเหลือวิสัย ก็คิดอย่างนั้นมันก็เหลือวิสัยล่ะ ถ้าคิดว่าเราจะใช้ชีวิตในปัจจุบันให้คุ้มค่าที่สุด มีสติรู้กายรู้ใจอยู่กับปัจจุบัน จะได้อะไรไม่ได้อะไรก็เรื่องของมึง ไม่ใช่เรื่องของกู มึงหมายถึงจิต จิตมันไม่ใช่เราหรอก เรื่องของแก เรามีหน้าที่เจริญสติเจริญปัญญาอยู่กับปัจจุบันไป แล้วผลที่ได้มันก็สมควรแก่เหตุเอง เราเอาเวลาไปท้อใจ เป็นความคิดที่ล้างผลาญตัวเอง

Some people think being in monkhood can lead to quicker enlightenment but find this to be untrue. Some have been in monkhood for 10 to 20 years and have lost patience in their practice. They think enlightenment is beyond reach. If you have that attitude, it will be beyond reach. But if you aim to regularly practice because it is the best use of your time, you will be mindful of the body and mind in the present. Whether enlightenment comes to you or not doesn’t matter. Being enlightened is the work of the mind, not yours. Remember: the mind isn’t self. Your duty is to develop mindfulness and wisdom in the present. The result will be proportionate to the input. Feeling disheartened about the lack of progress is self-destructive.

ทั้งพระทั้งโยมภาวนาไปช่วงหนึ่ง โอ้ ไม่ได้แล้ว ท้อใจ เลิกดีกว่า นิสัยอย่างนี้มันถึงได้วัฏฏะไม่รู้จักจบจักสิ้น มันต้องห้าวหาญ ต้องต่อสู้ ต้องเข้มแข็ง ได้ไม่ได้ไม่เป็นไร ขอเจริญสติ รู้กายรู้ใจอยู่กับปัจจุบันไปเรื่อยๆ ถึงเวลาสมควร มันก็ได้เองล่ะ ถ้าชาตินี้บารมีพอก็ได้เลย ถ้ายังไม่พอยังไม่เต็ม ก็ไปต่อเอาชาติหน้า ถ้าชาตินี้ท้อแท้อ่อนแอ ชาติหน้ายิ่งอ่อนแอกว่านี้อีก เพราะจิตมันไหลลงต่ำ เพราะฉะนั้นต้องสู้ ถอยไม่ได้ ศัตรูกำลังโจมตีเรา เตรียมบดขยี้เราแล้ว ศัตรูก็คือมัจจุมาร เตรียมฆ่าเราอยู่แล้ว ถ้าเราไม่ฝึกตัวเองให้ดี วันที่จะตายจะทุลักทุเล ทุเรศ ตัว ท.ร. รวมแล้วทุเรศ แต่ทหารเรือไม่เกี่ยวทหารเรือดี ทุลักทุเล ทุเรศ สุดท้ายไม่มีอะไรแล้ว ตอนจะตายก็ทุรนทุราย

This applies to both monks and laypeople. After some period of practice, they become hopeless and give up. This bad habit leads to endless rebirths. You need to be courageous. You must fight. You must be strong. Whether you get results doesn’t matter. All you need to do is to be mindful of the body and the mind in the present. When the right time comes, the results will come. If you have enough good qualities, you will attain some result in this life. If not, you will continue practicing in your next life. But if you become disheartened and weak in this life, your mind will be even weaker in the next life. The mind tends to descend downwards. So, you must fight and not flee. The enemy is attacking and ready to crush you. This enemy is Maccu-Mara (the obstacle that is death). Maccu-Mara is ready to kill you. If you don’t practice well, your death will be clumsy, repulsive, and agonizing.

วันนี้เทศน์ให้ฟังเท่านี้ ต่อไปส่งการบ้าน วันนี้ตรวจการบ้านยากกว่าเมื่อวาน

This is it for today. Next is homework submission time. Today’s grading will be more difficult for me than Yesterday.

**คำถาม 1:** หลงบ่อย หลงมากช่วงหลังตื่นนอน เวลามีความทุกข์เกิด จิตจะหลงเพื่อหนีทุกข์ จิตโลภอยากดี อยากมีชีวิตที่ดี อยากเสพอารมณ์ที่ดี อยากมีความสุข รักสุขรักสบาย ขอหลวงพ่อช่วยแนะนำการปฏิบัติครับ

**Question 1**: My mind wanders off a lot, particularly right after I wake up. When unhappiness arises, my mind wanders to escape it. The mind craves goodness and a good life. It wants to consume pleasurable things. It also craves happiness and comfort. Please advise.

**หลวงปู่:** รู้อยากไป ความอยากเกิดขึ้นก็รู้ไป เอาตัวเดียวนี้พอแล้ว ธรรมะสำหรับคนๆ หนึ่งไม่เยอะหรอก ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้เยอะ เพราะคนมันหลากหลาย แต่ธรรมะสำหรับคนๆ หนึ่งเพื่อการบรรลุมรรคผลไม่เยอะหรอก

**Luangpu**: Observe your greed and cravings. Focus your practice on this aspect. There’s no need for much Dhamma for a single person. The Buddha taught much Dhamma because there were many types of people. But for one’s liberation, one doesn’t need much.

เบอร์ 1 ดูอยากไว้ แล้วทำไมเราต้องทำจิตอย่างนี้ เพราะอยากดี รู้สึกไหม ตรงนี้เราก็แต่งขึ้นมา ตรงนี้ไม่ใช่จิตธรรมดาของเรา ก่อนที่เราจะภาวนา จิตเราไม่ได้เป็นแบบนี้ จิตเราเป็นธรรมดา แต่พอเราลงมือภาวนา ลงมือปฏิบัติ เราอยากดี เราก็ไปบังคับจิต ให้นิ่งๆ อยู่ เพราะฉะนั้นให้รู้ทันใจที่อยาก จะอยากดี อยากเลวอะไร เกิดขึ้น คอยรู้ไปเรื่อยๆ แค่นี้ก็พอแล้ว

Number 1, observe your cravings. Why do you have to fabricate your mind like this? Because you crave goodness. Can you see it? You’re currently fabricating. This isn’t your normal mind. Before you started practicing, your mind wasn’t like this. Your mind was normal. When you practice, you crave goodness, so you control your mind to be still. So, be mindful of the cravings, whether for goodness or badness. Observing this is sufficient.

**คำถาม 2:** สวดมนต์ เห็นความปรุงแต่งเกิดขึ้นแล้วดับ นั่งสมาธิ รู้กาย เห็นการทำงานของเลือด ปีติ แสงย่อได้ขยายได้ ความว่าง กายเหลือแต่กระดูกสลายไป เห็นสภาวะเกิดดับ เห็นจิตรู้สภาวะแล้วดับ เกิดจิตรู้ใหม่ซ้อนขึ้นมา เห็นช่องว่างมาคั่น ในชีวิตประจำวันเห็นความคิด อารมณ์ เห็นว่าชอบ ไม่ชอบ เฉยๆ สิ้นสงสัยในเส้นทางที่ปฏิบัติ ขอคำแนะนำเพื่อภาวนาต่อครับ

**Question 2**: I chant and see compositions arise and cease. When I do sitting meditation, I observe the body and can see my flowing blood. I have Piti (joy) and can control the size of a bright mental glow. I see emptiness and the bones in my body decompose. I see phenomena arise and cease. One mind arises to observe a phenomenon and then ceases. Another knowing mind arises in its place, with a brief emptiness between the ceasing and arising. In my daily life, I see my thoughts and emotions when I like or dislike something. I’m free from doubts about my way of practice. Please advise.

**หลวงปู่:** สิ้นสงสัยแล้วมาถามทำไม การภาวนามันประณีต มันเป็นงานที่ประณีตมากเลย ค่อยๆ รู้ ค่อยๆ สังเกตไป เมื่อก่อนหลวงพ่อกิมล่ะเคยบอกหลวงพ่อว่า ทีหลังถ้าใครเขาสงสัยว่าเขาได้ธรรมะอะไรหรือยัง บอกให้เขาใช้ใจที่ปกติแล้วดูไปสัก 3 เดือน เบอร์ 2 ตรงนี้ใจไม่ใช่ใจปกติ ใจที่น้อมลงไปให้นิ่งอย่างนี้อยู่ 3 ปีก็ได้

**Luangpu**: Why do you need to ask me if you’re free from doubts? Practicing is very delicate. You need to be mindful and observe delicately. Luangpor Kim once told me that if someone wonders whether they have attained Dhamma or not, let them use a normal mind and keep observing for 3 months. Number 2, this isn’t a normal mind. Your mind is leaning towards stillness. You can easily stay there for 3 years.

ลองถอยออกมาสิ ถอยออกมา จนเป็นใจที่ธรรมดา ถ้าเราน้อมใจไปอยู่ตรงนั้นแล้วบอกเราไม่เห็นตัวตนเลย ก็มันไม่มี แต่พอเราถอยออกมา มาอยู่ในชีวิตจริงแล้วมันมีไม่มี ค่อยมารู้เอาตรงนี้ สังเกตเอา หลวงพ่อพูดอะไรมากมันก็ไม่งาม อันธพาลมันเยอะยุคนี้ ดูไป ตัวเรายังมีไหม แต่ถ้าไปทำจิตอย่างเมื่อกี้ โลกทั้งโลกมันก็ว่างหมดล่ะ ถอยจิตออกมาอยู่ในภาวะปกติ แล้วค่อยดูเอา ดูไปสัก 3 เดือน ดูสิ มันจะมีตัวเราเกิดขึ้นอีกไหม แต่ถ้าทรงสมาธิอยู่ เป็นปีๆ ก็อยู่อย่างนั้นล่ะ มันเหมือนไม่มี ว่างๆ ไปหมด

Leave this state. Back off until your mind is normal. If you bend your mind to that state and say that there is no self, you’re correct. There’s no self there. But after you have a normal mind living your daily life, observe whether the self is still there. You must observe whether the self is present here. Keep observing. I don’t want to say much; there are so many haters these days. Keep observing and see whether the self still exists. But if you bend your mind like you did earlier, the whole world will be empty. Use a normal mind to observe. Do it for 3 months and see whether you see any self arise. But if you’re stuck in Samadhi (peacefulness), you can stay there for years and won’t be able to observe anything besides emptiness.

เบอร์ 1 ถอยออกมาสิ เบอร์ 1 อย่าหนีเข้าไปอยู่ตรงนั้น เสียเวลา เข้าไปตรงนั้นก็ดีหรอก สบายดี ออกมากระทบอารมณ์ กระทบผัสสะแล้วจะได้เห็นเวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ทุกข์ ไปอยู่ตรงนั้นว่างๆ

Number 1, back off. Don’t run away to that state. It’s a waste of time. That place is comfortable, but you must let your mind come into contact with objects. With Phassa (contact), you will see Vedana (feelings), Tanha (cravings), Upadana (clinging), Bhava (becoming), Jati (acquiring the senses), and Dukha (suffering). There’s only emptiness there.

**คำถาม 3:** จิตติดนิ่ง แต่ไม่ทราบ มาสังเกตจากการที่เห็นจิตไม่เบิกบาน ซึม ถึงรู้ว่าจิตไม่ปกติ ค่อยๆ ดูไป จากนิ่งกลายเป็นจิตไหลออก กิเลสหยาบๆ ลดลงมาก แต่กิเลสละเอียดยังเหลืออยู่ท่วมท้น อัตตาลดลง แต่ยังมีตัวเราอยู่ เห็นความไม่คงอยู่ของสภาวธรรมทั้งหลายได้บ่อยๆ บางครั้งเห็นว่าบังคับไม่ได้ ที่ทำมาถูกต้องไหมคะ

**Question 3**: My mind was stuck in stillness, but I didn’t know it. After recognizing my mind’s discontent and dullness, I could see that the mind wasn’t normal. I carefully observed, and the dull mind became the mind that wandered off. Coarse impurities have decreased significantly, but fine impurities still overwhelm me. My hubris has decreased but the self still exists. I can see phenomena’s impermanence regularly. I sometimes also see that they’re not in my control. Am I practicing correctly?

**หลวงปู่:** ถูก ไปทำอีก แต่ขณะนี้จิตไม่เข้าฐาน รู้สึกไหม มันเตรียมฟังหลวงพ่ออย่างนี้ จิตมันเลยออกมาข้างนอก แต่เป็นเรื่องปกติ แต่ดูออกไหมว่าตรงนี้จิตมันยังไม่เข้าฐาน ถ้าดูออก ไม่ใช่ปัญหา ดี ที่ภาวนาอยู่ดีแล้วล่ะ แต่กำลังมันยังน้อยไปนิดหนึ่ง อย่าทิ้งการทำในรูปแบบ ทำเรื่อยๆ จิตจะได้มีแรง

**Luangpu**: Correct. Practice more. Your mind right now isn’t stable on its base. Can you see this? It’s focusing on listening to me. That’s why it came outside. This is normal, but can you see that the mind isn’t currently stable? If you can, there’s no problem. What you’re practicing is good, but you don’t yet have enough strength. Don’t abandon formal practice. Doing it regularly gives your mind strength.

**คำถาม 4:** ทำสมถะไม่เป็น จะเพ่งหรือไม่ก็ฟุ้ง ใช้ดูกาย เผลอคิดบ่อยหรือไม่ก็เพ่ง หลงนาน จิตชอบไหลไปรวมกับอารมณ์ เวลาทำงานจะคิดยาว เห็นกายแป๊บเดียว เป็นคนขี้โมโห เวลาโมโหหรือหงุดหงิด เห็นทันบ้างไม่ทันบ้าง เห็นความไม่ดีของตัวเอง ไม่ชอบตัวเอง เป็นคนเรียนรู้ช้าแต่จะไม่เลิก ขอหลวงพ่อเมตตาช่วยชี้แนะค่ะ

**Question 4**: I don’t know how to practice Samatha (peacefulness). My mind either over-fixates or becomes scattered. I observe my body, but the mind wanders off to think or over-fixates. Sometimes the mind wanders off for a long time. The mind tends to get stuck together with the objects. When I work, I’m in the world of thought and rarely see the body. I’m prone to anger. When I get agitated, sometimes I become mindful, but sometimes not. I see a lot of my flaws. I dislike myself. I am a slow learner, but I won’t quit. Please advise.

**หลวงปู่:** ที่ทำอยู่ใช้ได้ ทำไปอย่าเลิกก็แล้วกัน อ่านใจตัวเองได้อยู่ก็อ่านไป ดูความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกนึกคิดทั้งหลาย ดูความเปลี่ยนแปลงของจิตใจ คอยตามรู้ตามเห็น อย่าไปทำให้มันนิ่งๆ แบบตอนนี้ ตรงนี้ไม่ใช่ รู้ด้วยใจธรรมดา เออ รู้ด้วยใจปกติอย่างนี้ ใจที่เราไม่ได้ไปแต่งให้ซึมๆ ทื่อๆ เริ่มแต่งอีกแล้ว รู้ไหม มันไหลๆ ค่อยๆ เลื้อยเข้าไปแล้วเราไปนิ่งอยู่อย่างนั้น อย่าไหลมันเข้าไป

**Luangpu**: Your practice is okay. Don’t quit. If you can observe your mind, do so. See its ever-changing nature of feelings and thoughts. Keep up with observing the changes in your mind. Don’t make the mind still like right now. This isn’t the way. Observe normally, like right now. Don’t make the mind dull and then observe. Now, you’re making the mind dull again. Can you see? It slowly moves into dullness, and you stop there. Don’t let it move to that state.

รู้สึกตัวสบายๆ รู้สึกปกติ ยิ้มหวานสิ ยิ้มหวาน เหมือนมีคนมาบอกรักเราครั้งแรก เห็นไหม ใจหนีไปอดีตแล้ว พยายามจะนึก ใจอย่างนี้ รู้สึก แต่ตรงนี้ยังมีการตรึงความรู้สึกเอาไว้นิดหนึ่ง ยังมีตัวนิ่งๆ ทื่อๆ อยู่ สังเกตออกไหม อย่าไปทำตัวทื่อๆ ขึ้นมา อย่าไปทำตัวนิ่งๆ ขึ้นมา ให้เห็นว่าทุกอย่างมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่าไปรักษาตัวหนึ่งให้นิ่งทื่อเอาไว้คงที่ เออ ปล่อยออกมา อย่าไปเกาะเอาไว้

Be comfortably mindful. Observe normally. Now, smile sweetly. Feel like it’s the first time someone confessed their love for you. Can you see that your mind has wandered off into the past? You were recalling. Use this current mind. Feel. But there’s a bit of fixation on your feelings. There’s a bit of stillness and dullness. Can you see? Don’t create this dullness and stillness. See that everything arises, stays a while, then ceases. Don’t keep anything still and constant. Let go. Don’t hold on to it.

ตรงนี้จิตไหลออกไปแล้ว ดูออกใช่ไหม เมื่อกี้มันไหล เออ จิตตรงนี้ดี ตรงที่พยักหน้าเมื่อกี้ มนุษย์ธรรมดาไม่ได้เจตนาปฏิบัติ ตรงนี้เจตนาอีกแล้ว ไปสังเกตเอา มันจงใจแล้วจิตมันก็เลยไปนิ่ง ค้างไว้

Your mind has just wandered off. Can you see? It just went off earlier. Okay, this mind is good. When you were nodding earlier, you were a normal human who didn’t intend to practice. Now the intention has come back. Go observe this intention that makes the mind still.

**คำถาม 5:** ทุกวันทำในรูปแบบ นั่งสมาธิ ดูร่างกายหายใจ 5 - 10 นาที และทำสมาธิทุกครั้งที่มีเวลาว่าง ในระหว่างวันใช้การดูร่างกายเป็นวิหารธรรม ยังดูความคิดไม่ค่อยทัน อยากทราบว่าจิตตั้งมั่นพอที่จะเดินปัญญาได้หรือยังคะ

**Question 5**: I formally practice every day by doing sitting meditation. I observe my body breathing for 5-10 minutes. I practice sitting meditation whenever I have free time. In my daily life, I use observing the body as my practice object. I cannot yet skillfully observe my thoughts. I would like to know whether my mind is stable enough for wisdom development.

**หลวงปู่:** รู้สึกกายบ่อยๆ จิตตรงนี้ออกนอก รู้สึกไหม ถ้ายังดูไม่ออก รู้สึกร่างกายไป ยังดูไม่ได้ อย่าไปหา ดูเข้ามาไม่ถึงจิตที่ตั้งมั่น มันยังกว้างๆ ออกไปอยู่ รู้สึกร่างกายไป รู้สึกเฉยๆ ไม่ต้องไปเพ่ง ไม่ต้องไปบังคับ

**Luangpu**: Keep observing the body. Your mind is currently off-base. Can you see? If you cannot, continue to observe the body. You can’t observe the unstable mind; don’t seek it. You still cannot observe the mind that’s currently unstable. The mind is still scattered. Keep observing the body without over-fixating or controlling your mind.

ลองนึกถึงท้ายทอยของตัวเอง รู้จักท้ายทอยไหม คอยรู้สึกอยู่ที่กระดูกสันหลังตัวเองไปเรื่อยๆ จิตมันจะได้มีสมาธิขึ้นมา ไปยุ่งอะไรกับมัน รู้สึกไป เห็นร่างกายหายใจเข้าไป หายใจเข้าไป ถ้าใจยังออกนอกก็เห็นมันหายใจเข้าแล้วก็เหมือนลมหายใจมันไล่ไปตามกระดูกสันหลัง คอยวนเวียน อยู่ในร่างกายบ่อยๆ กำลังของสมาธิมันจะเพิ่มขึ้น

Think about the back of your neck. Focus on the spine there. This will lead to more stability. Don’t interfere with it. Just feel it. See the body breathing in. If you feel the mind is still scattered, imagine that the breath flows through the spine. Keep observing the body, and the mind’s stability will improve.

เบอร์ 5 หลวงพ่อลืมบอกไป ที่ทำอยู่ดี ไม่ใช่ไม่ดี แต่ที่สอน สอนต่อยอดให้ ไม่ต้องตกใจ

Number 5, I forgot to tell you that you’re practicing well. But my teaching was to help you improve further. Don’t be alarmed.

**คำถาม 6:** ปฏิบัติในรูปแบบ หลงไปคิดแล้วรู้ตัวเร็วขึ้น อารมณ์โกรธ หงุดหงิดน้อยลง รู้สึกตัวในชีวิตประจำวันได้บ้าง เวลาบนโลกนี้เหลือน้อย ใจยังกังวลเป็นระยะๆ ปฏิบัติตอนนี้ก็ยังไม่แน่ใจว่าเริ่มเห็นจิตบ้างแล้วหรือแค่คิดอยู่ อาจจะไม่ได้ส่งการบ้านอีก จึงอยากขอคำแนะนำการปฏิบัติต่อไปจนถึงลมหายใจสุดท้ายครับ

**Question 6**: I formally practice. When my mind wanders off to think, I become mindful of it more quickly. I have less anger and irritation. I can sometimes be mindful in my daily life. I feel that my days are numbered, and I worry from time to time. I’m not sure whether I can start observing my mind or if I am just thinking. I’m not sure whether I will have an opportunity to submit my homework to you again. So, please give me advice that I can use until my last breath.

**หลวงปู่:** ที่เห็นสภาวะตรงนี้ เราเห็นจิตใจตัวเองได้แล้ว ไม่ใช่เรื่องคิดเอาหรอก มันเห็นได้แล้ว ถ้าอยากภาวนาจนลมหายใจสุดท้าย เห็นร่างกายมันหายใจไป มีสติรู้สึกร่างกายหายใจออก มีสติรู้สึก ร่างกายหายใจเข้า แค่รู้สึก รู้สึกไปเรื่อยๆ ดูสิ มันจะเลิกหายใจเมื่อไร รู้ไปสบายๆ

**Luangpu**: The phenomena that you’re observing show that you can observe your mind. They’re not your imagination. You really can observe them. To practice until your last breath, keep observing the body that’s breathing. Be mindful of the body breathing out and in. Just be mindful of these until the breathing stops. Be comfortably mindful.

ส่วนมันจะได้มรรคได้ผลอะไรหรือไม่ เรื่องของมัน ไม่ใช่เรื่องของเรา หน้าที่เรามีสติตามรู้ร่างกายหายใจออก รู้สึก ร่างกายหายใจเข้า รู้สึก ถ้าเกิดจะต้องตายก็ดูไป มันจะหยุดหายใจเมื่อไร อย่าน้อมใจลงไปอย่างนั้น ไม่ดี รู้สึกตัวไว้ ถ้าน้อมลงไปเดี๋ยวมีโมหะแทรก พอหยุดหายใจก็ไม่ดีแล้ว โมหะเข้ามา รู้สึกตัวสบายๆ รู้สึกด้วยใจปกติ เห็นร่างกายกำลังหายใจออก ร่างกายกำลังหายใจเข้า ฝึกไปเรื่อยๆ นี่ล่ะทำได้จนลมหายใจสุดท้ายเลย

Whether you attain enlightenment or not is the mind’s business, not yours. Your business is being mindful of the body breathing out and in. If the time is near, keep observing the breathing until it stops. Don’t bend your mind down like this; it’s not good. Be mindful. If you bend your mind down like that, Moha (delusions) can creep in. It’s not good if delusions creep in when the breathing stops. Be comfortably mindful. Use a normal mind to observe the body breathing out and in. You can practice like this until your last breath.

เบอร์ 7 เครียดหนักเลย

Number 7, you are stressed out.

**คำถาม 7:** หลวงพ่อให้เอาจิตออกมาดูกายใจทำงาน เห็นกระบวนการทำงานของจิต ตั้งแต่วิญญาณ สัญญา สังขาร เวทนาทำงานต่อเนื่องกันไป เค้าทำงานได้เอง ดูซ้ำๆ จนจิตอุทานออกมาว่า ไม่มีเราที่ไหนเลย ฝึกดูนามธรรมภายในกายทุกวัน เห็นจิตที่โกรธดับ เกิดจิตรู้ จิตที่รู้เดี๋ยวก็กลายเป็นจิตหลง พอรู้ จิตหลงก็ดับ ขอคำแนะนำเพื่อเดินต่อค่ะ

**Question 7**: You told me to observe the workings of my body and mind. I see the mind’s workings. I see the chain linking Vinnana (bare consciousness), Sanna (memory and perception), Sankhara (compositions), and Vedana (feelings) together. They work by themselves. I regularly observe until the mind has an epiphany that “there is no self anywhere.” I observe mental phenomena in my body every day. I see aversion cease and a knowing mind arise in its place. When I see the mind that wanders off, that mind disappears. Please advise further.

**หลวงปู่:** ภาวนาดีแล้ว ทำอย่างที่ทำอยู่ ทำถูกแล้วล่ะ รู้สึกไหม โลกนี้ว่างเปล่า ไม่มีอะไร ขันธ์ 5 ไม่มีอะไร แต่ตรงนี้ รู้สึกไหม พอเราคิดว่าขันธ์ 5 ไม่มีอะไร ใจเราสลดขึ้นมา แล้วเมื่อกี้นี้ ความสลดมันครอบงำใจ ดูออกใช่ไหม ดูออก เก่ง ภาวนาได้ดี

**Luangpu**: You’ve practiced correctly. Can you see that the world is empty? There’s nothing except the five Khanda (aggregates). But can you see that when you thought that besides Khanda, there’s nothing in the world, your mind became disheartened? That disheartenment took over your mind. Can you see? You can. Very good. You’ve practiced well.

เบอร์ 7 ไปทำอีกไป อย่าให้ความรู้สึกใดๆ มันครอบงำเราได้ ถ้ามันครอบงำ รู้ว่ามันครอบงำ ของเบอร์ 7 คล้ายๆ ยังเปิดประตูบ้านให้ความรู้สึกตรงนี้มันมาครอบใจพวกปีติ พวกสลดสังเวช พวกอะไรอย่างนี้ ถ้ามันมีก็ให้มันมี ไม่ว่ามัน แต่ไม่ถูกมันครอบเอาไว้ บางคนเข้าใจผิด ว่าถูกมันครอบเอาไว้ ดี กำลังปฏิบัติ แหม จิตเราดีเลย สลดๆๆ จิตมันไม่อิสระ

Number 7, practice more. Don’t let feelings take over your mind. If they’ve overcome you, know so. Number 7, it’s as if you open your front door to let these feelings in. These feelings can be joy or disheartenment. If these feelings exist, don’t push them away, but don’t let them overcome your mind. Some people misunderstand this. They think being overcome by some feelings means they’re practicing well. It’s not good practice because the mind is tied down.

ตรงนี้เราแต่งขึ้นมาแล้วรู้ไหม มันจะแน่นๆ มันจะมีน้ำหนัก เกิดขึ้น ในใจ แลบลิ้นสิ ยังไม่หาย รู้สึกไหมมันมีตัวหนึ่งนิ่งๆ เราไปแต่งมันขึ้นมา เพราะตื่นเต้น กลัวอะไร เราภาวนาเก่งออก ตื่นเต้นเลยแน่นไปหมดแล้ว ที่ทำอยู่ดี ทำถูก ทำเก่ง

Your mind is now fabricating something. Can you see? It’s tense and weighty. Stick out your tongue. Your mind has some made-up stillness because you were excited and nervous. Don’t be. You practice well. Your excitement and nervousness made you very tense. You’re practicing well.

**คำถาม 8:** สวดมนต์ นั่งสมาธิพร้อมกับฟังเทศน์ เป็นคนโทสจริต ระหว่างวันจะดูลม เห็นความโกรธบ้าง หลงบ่อย ขอหลวงปู่แนะนำการปฏิบัติค่ะ

**Question 8**: I chant and do sitting meditation while listening to the teachings. I’m prone to anger. In my daily life, I observe my breathing. I sometimes see anger, and my mind wanders off a lot. Please advise.

**หลวงปู่:** ก็คอยรู้สึกไป ที่ทำอยู่ดี พัฒนาขึ้นมาเยอะแล้ว เห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง ดี รู้สึกไหม เราเปลี่ยนไปตั้งเยอะแล้ว พัฒนามาเยอะแล้ว ดี ดูขันธ์มันก็แยกไปหมดแล้วล่ะ แล้วก็เห็นขันธ์แต่ละขันธ์มันทำงานของมันไป มันไม่ใช่ตัวเรา ระลึกลงไป สติระลึกรู้กาย กายไม่ใช่เรา รู้เวทนา เวทนาไม่ใช่เรา รู้กุศล อกุศล ก็ไม่ใช่เรา จิตใจนี้ก็หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่ใช่เรา

**Luangpu**: Continue to observe. You’ve developed significantly. Can you see the changes in yourself? Good. You’ve developed a lot. All Khanda (aggregates) are separated. See each aggregate work. They’re non-self. Be mindful. When you’re mindful of the body, see the body as non-self. Do the same with Vedana (feelings), wholesomeness, unwholesomeness, and the ever-changing mind.

หัดดูอย่างนี้เรื่อยๆ แล้วถึงเวลาก็ต้องทำในรูปแบบเดี๋ยวสมาธิตก ถ้าจิตเรามีกำลังอย่างขณะนี้ เราเดินปัญญาได้แล้ว ก็ดูขันธ์ 5 มันไม่ใช่ตัวเราไป ดูในมุมของอนัตตาบ่อยๆ จิตมันจะชอบมุมนี้ มุมอนิจจังไม่ชอบ ดูแล้วโมโห

Keep practicing like this, but make time for formal practice every day. If you don't, your Samadhi (stability) will weaken. If your mind is as vigorous as it is at this moment, you can cultivate wisdom. See the non-selfness in the five aggregates. View them from the Anatta (non-self) aspect. Your mind likes this aspect. The Anicca (impermanence) aspect annoys you.

วันนี้เทศน์ให้ฟังเท่านี้ เชิญไปทำกิจของตนเองต่อไป

This is the teachings for today. Dismissed.