

นาฬิกาทอง ในสังสารวัฏ

ธรรมเทศนาโดย
หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช
แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)
เล่ม ๓ (กัณฑ์ที่ ๑๑-๑๕)

วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตนำธรรมเทศนามาจัดทำหนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทาน
กราบนมัสการ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างต้นฉบับหนังสือ

เนื่องด้วยคณะศิษย์ได้เห็นคุณประโยชน์อย่างสูงที่จะรวบรวม
ธรรมเทศนาซึ่งหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้แสดงธรรม ณ ศาลา
กาญจนานิกะกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) มาจัดทำเป็นหนังสือธรรมะเพื่อแจก
เป็นธรรมทาน

คณะศิษย์จึงขออนุญาตหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เพื่อนำธรรม-
เทศนาซึ่งหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนานิกะ
กอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) กัณฑ์ที่ ๑๑ - ๑๕ มารวมเล่ม เพื่อจัดทำเป็นหนังสือ
ชื่อ **“นาทีทองในสังสารวัฏ (ธรรมเทศนาโดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนานิกะกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)) เล่ม ๓”** (ปรากฏ
ตามตัวอย่างต้นฉบับหนังสือ สิ่งที่ส่งมาด้วยนี้) เพื่อแจกเป็นธรรมทาน
อันจะเป็นประโยชน์ในการเผยแผ่ จรรโลงและสืบทอดพระธรรมคำสอน
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสืบต่อไป

ทั้งนี้ ในกรณีที่มีข้อบกพร่องประการใด หรือจะต้องแก้ไขหรือ
ดำเนินการใดๆ เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ ทางกระผมในฐานะผู้ประสานงาน
คณะผู้จัดทำหนังสือตกลงจะรับผิดชอบและดำเนินการดังกล่าวให้ถูกต้อง
และเหมาะสมทุกประการในทันที

จึงกราบนมัสการมาเพื่อขอได้โปรดพิจารณา

ขอกราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

นายฤทธิชัย งดงาม

ผู้ประสานงานคณะผู้จัดทำหนังสือ

นาทีทองในสังสารวัฏ เล่ม ๓

ธรรมเทศนาโดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนานิกะกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)

(กัณฑ์ที่ ๑๑-๑๕)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (พฤษภาคม ๒๕๕๖)

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

คณะผู้จัดทำหนังสือ

ผู้เรียบเรียง และให้คำปรึกษา : อาจารย์สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา

ผู้ถอดเสียงธรรมเทศนา ช่วยตรวจเนื้อหา และถ้อยคำ :

คุณปู (ปรัชญาพร) คุณโบ (ดร. อนัญญา) คุณแต้ว (อลิสสา)

คุณโบ (ปรัชญา) คุณอ้อ (วิลาสินี) คุณแม้ง (ววรรษ)

ผู้ช่วยตรวจเนื้อหา และถ้อยคำ : ดร. สุปราณี วง และนายอโยชัย งดงาม

ผู้ประสานงาน และพิมพ์เชิงอรุณ : นายฤทธิชัย งดงาม

สงวนลิขสิทธิ์

- ลิขสิทธิ์ในธรรมเทศนาเป็นของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
- ห้ามมิให้พิมพ์จำหน่าย หรือนำไปใช้ในทางใดๆ เพื่อทางการค้า
ห้ามมิให้คัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ในทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาต
- การจะนำไปจัดพิมพ์เป็นหนังสือเพื่อแจกเป็นธรรมทานใดๆ
โปรดติดต่อขออนุญาตจากวัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
- สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
สามารถหาอ่านหรือฟังได้จากเว็บไซต์ www.wimutti.net



คำนำ

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นเรื่องยาก การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าในโลกเป็นเรื่องยาก และการที่มนุษย์จะได้พบพระพุทธศาสนาและได้ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องยาก ดังนี้ การที่พวกเราได้มีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ ได้มาพบพระพุทธศาสนา และได้มีโอกาสมาเรียนรู้ธรรมะของพระพุทธเจ้า จึงย่อมถือเป็นหน้าที่ของพวกเราในสังสารวัฏ* อันไม่ควรปล่อยให้ผ่านไป โดยพวกเราสมควรที่จะสนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม และให้เข้าถึงแก่นของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาซึ่งก็คือ การเจริญวิปัสสนา

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมธรรมเทศนาซึ่งหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเศกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) ภัณฑที่ ๑๑ ถึง ๑๕ ซึ่งได้แสดงในปี พ.ศ.๒๕๕๐ (โดยนำมาถอดเสียงและเรียบเรียงถ้อยคำ เพื่อให้เหมาะสมกับการอ่านยิ่งขึ้น แต่ยังคงรักษาเนื้อหาในธรรมเทศนาเอาไว้ทุกประการ) โดยสอนเน้นถึงเรื่องการเจริญสติ การเรียนรู้และดูสภาวะธรรม และการเจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นธรรมเทศนาที่สามารถทำความเข้าใจตามได้ง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติแล้วเห็นผลได้จริงด้วยตนเองโดยไม่เหน็ดเหนื่อย โดยได้มีพยานในการปฏิบัติจำนวนมากมายับไม่ถ้วนที่ศึกษาธรรมเทศนาที่สอนโดย

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโชและนำไปปฏิบัติในชีวิตแล้ว พบว่าในเวลาไม่นาน ชีวิตตนเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นมาก เข้าใจในพระธรรมคำสอนและศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น เคารพรักในพระพุทธเจ้ามากขึ้น ถือศีลได้เข้มแข็งมากขึ้น และสนใจตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมมากขึ้น

ธรรมเทศนาในหนังสือเล่มนี้มีทั้งหมด ๕ กัณฑ์ โดยเนื้อหาธรรมเทศนาในแต่ละกัณฑ์นั้นมีความสมบูรณ์ครบถ้วนในตัวเอง และสามารถอธิบายให้ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามสามารถเข้าใจถึงวิริยอุตสาหะ การเรียนรู้และดูสภาวะธรรม และการเจริญวิปัสสนาได้ ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกแก่ท่านผู้อ่าน ในหนังสือเล่มนี้ได้เพิ่มเชิงอรรถสำหรับความหมายของคำบางคำในเนื้อหาธรรมเทศนาด้วย โดยในหลายๆ คำจะอ้างอิงความหมายจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ของท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ หากมีข้อผิดพลาดหรือข้อบกพร่องประการใดๆ ก็ตาม ทางข้าพเจ้าในฐานะผู้ประสานงานคณะผู้จัดทำหนังสือขออ้อมรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว

ฤทธิชัย งดงาม

ผู้ประสานงานคณะผู้จัดทำหนังสือ

๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖

* สังสารวัฏ หมายถึง วัฏวนแห่งการเวียนเกิดเวียนตาย หรือการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลกหรือในภพต่างๆ



สารบัญ

๙

ธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๑๑
(วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐)

๓๑

ธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๑๒
(วันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๐)

๕๗


ธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๑๓
(วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๐)

๗๕

ธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๑๔
(วันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๐)

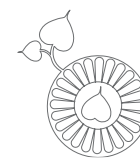
๙๙

ธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๑๕
(วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)





เวลาที่ใจเราไม่ตั้งมั่น ไปรู้สิ่งต่างๆ
 เราจะสะสมความรู้ผิดๆ ความเห็นผิดๆ
 ตลอดเวลาว่า มันมีตัวเรา มันมีตัวเรา
 แต่ถ้าเรามีสติถูกต้องเรียกว่า “สัมมาสติ”
 มีสมาธิถูกต้องเรียกว่า “สัมมาสมาธิ”
 ปัญญาที่เกิดขึ้นจะเป็น “สัมมาทิฐิ”
 เป็นปัญญาที่ถูกต้อง



ธรรมเทศนาภักดิ์ที่ ๑๑
 วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐

เจริญพรโยม โยมเยอะขึ้นทุกวันนะ เต็มวันนี่ล้นไปที่วัดหลวงพ่อ
 ทุกวัน ธรรมะจะดีที่สุด ต้องเรียนแบบลูกศิษย์คนหนึ่งอาจารย์คนหนึ่ง
 จึงจะเรียนกันง่ายหน่อย ถ้าลูกศิษย์เป็นร้อยเป็นพันนะ อาจารย์สู้
 ไม่ไหว ฉะนั้นลูกศิษย์ต้องช่วยตัวเองให้เยอะๆ พยายามฟังซีดีที่
 หลวงพ่อเทศน์ไว้* ซีดีมีแจกให้ พยายามฟังนะ ฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง
 ปล่อยให้สบายๆ ลืมความรู้เก่าๆ ไปชั่วคราว เปิดใจฟัง ถ้าฟังด้วยใจที่
 เปิดกว้าง ฟังไม่กี่ครั้งก็จะเข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบอก แล้วเราจะพบว่า
 ธรรมะเหมือนเส้นผมบังภูเขาเท่านั้นเอง ไม่ได้ยากอย่างที่คิดหรอก

* สามารถดาวน์โหลดไฟล์ธรรมเทศนาได้ฟรีจากเว็บไซต์ www.wimutti.net

ธรรมะไม่ใช่เรื่องลึกลับ ไม่ใช่เรื่องไกลตัว
 ธรรมะเป็นเรื่องของตัวเราเองนี่เอง
 ธรรมะไม่ได้อยู่ห่างไกลที่ไหน
 ธรรมะอยู่ที่กาย ธรรมะอยู่ที่ใจ
 กายของเราเป็นธรรมะเรียกว่า “รูปธรรม”
 ใจของเราเป็นธรรมะเรียกว่า “นามธรรม”
 เพราะฉะนั้นธรรมะอยู่ที่กายอยู่ที่ใจนี่เอง
 ถ้าเราไปดิ้นรนค้นคว้าเที่ยวแสวงหาธรรมะจากที่อื่น เราจะหาไม่เจอ

เพราะฉะนั้นธรรมะไม่ได้อยู่ที่หลวงพ่อนะ ธรรมะอยู่ที่ตัวเราเอง
 ทำอย่างไรเราจึงจะเปิดใจของเราออกมาเรียนรู้ธรรมะ คือเรียนรู้ความ
 เป็นจริงของตัวเราเอง เรียนรู้ลงมาในกาย เรียนรู้ลงมาในใจ ถ้าเรียนรู้
 ได้ถ่องแท้แล้ว ความทุกข์จะเหลืออยู่ที่ทางกายเท่านั้น ส่วนความทุกข์
 ทางใจจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย

ความทุกข์ทางกายนี้ห้ามมันไม่ได้
 ร่างกายเป็นผลของกรรม
 เรามีร่างกายขึ้นมาแล้ว เราจะต้องทุกข์
 ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย หนีไม่พ้นสักคนเดียว
 แต่ความทุกข์ทางใจนี้ เราแสวงหามา
 เราสร้างขึ้นมาสดๆ ร้อนๆ นี่เอง

ถ้าเราหัดภาวนาจนเรารู้เราเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ
 เราจะหมดความยึดถือในกายในใจได้ ความทุกข์ทางใจจะไม่มีอีก
 จิตมันจะพรากออกจากกายจากใจ พรากออกจากขันธ ขันธอยู่ส่วน
 ขันธ จิตอยู่ส่วนจิต จิตจะกว้างขวาง ไร้ขอบไร้เขต ภาษาบาลีเรียกว่า
 “วิมริยาतिकต”^๒

การที่พวกเราสนใจศึกษาธรรมะเป็นเรื่องดีมาก เรียกว่าเราไม่
 ประมาท คนที่ประมาทก็คือละเอียดที่จะเรียนรู้ตัวเอง ชีวิตก็เลยจมอยู่
 กับความทุกข์ไปเรื่อยๆ เดี่ยวทุกข์เรื่องโน้นเดี๋ยวทุกข์เรื่องนี้ไปเรื่อยๆ
 หาทางออกไม่ได้ ดิ้นรนแสวงหาความสุข ดิ้นรนหนีความทุกข์ไป
 เรื่อยๆ แต่ว่าหาไม่เจอ สังเกตดูคนที่ทั้งหลายนั้นเที่ยวหาความสุข
 ตลอดชีวิตจนถึงวันตายเลยนะ แต่ก็หาไม่ได้ จนจะตายก็ยังหา
 ความสุขไม่ได้เลย พอวันจะตายเจ็บหนักๆ ก็ยังรู้สึก ถ้าตาย
 เสียได้คงจะมีความสุข

การที่พวกเราสนใจศึกษาธรรมะเรียกว่าเราไม่ประมาท คนที่ไม่
 ประมาทนี้พระพุทธเจ้ายกย่องนะ ความไม่ประมาทเป็นธรรมะสำคัญ
 ขนาดพระพุทธเจ้าจะปรินิพพานท่านยังเตือนพวกเราว่าอย่าประมาท
 คำว่า “ประมาท” ก็มีนัยยะกว้างขวาง วันนี้หลวงพ่อลองพูดอีก
 นัยยะหนึ่งให้ฟังก็ได้คือ

^๒ วิมริยาतिकตจิต คือจิตไร้ขอบเขต จิตไร้พรมแดน

เราจะต้องไม่ประมาทในอกุศลธรรม
 ไม่ประมาทในกุศลธรรม
 ไม่ประมาทในธรรมที่ไม่ใช่กุศลและอกุศล
 เรียกว่าไม่ประมาทในธรรมทั้งหลายทั้งปวง
 อย่างอกุศลธรรม ความโลภ ความโกรธ ความหลง
 เราก็อย่าประมาท อย่าเห็นว่ามันเล็กๆ น้อยๆ
 ความชั่วที่ร้ายแรงที่ใหญ่โตทั้งหลายนั้น
 ก่อนมันจะใหญ่ มันก็เล็กมาก่อน

อย่างคนเรานี้ ส่วนใหญ่ที่หัดทำกรรมชั่วอันแรกๆ ก็คือหัดโกหก
 ฉะนั้นมุสาวาทนี้ทำผิดได้ง่าย ทำผิดกันบ่อย หากคนที่โกหกนี้หายาก
 ใครจะโกหกหลวงพ่อกว่าไม่เคยโกหกมีไหม หลวงพ่อก็เคยโกหก เพราะ-
 ฉะนั้นกรรมชั่วที่ทำตอนแรกนั้นเล็กๆ พอเราทำจนเราคุ้นเคย ก็ทำได้
 ใหญ่ขึ้นๆ ทีแรกก็บีบคั้นนะ ต่อมาก็ฆ่าแมลงวัน ตัวโตขึ้นนะ ต่อไป
 จิตใจเราก็จะคุ้นเคยกับการฆ่า คุ้นเคยกับการโกหก คุ้นเคยกับการ
 ทำชั่วทั้งหลายสะสมไป เพราะฉะนั้นเราประมาทกับกิเลสไม่ได้ แล้วก็
 อย่าประมาทแบบดูถูกกิเลสด้วย

กิเลสเป็นเหตุให้เกิดกุศลก็ได้ อย่างเรามีตัณหา เราอยากดี เรา
 อยากสุข เราอยากได้มรรคผลนิพพาน อันนี้เป็นกิเลสนะ แต่มัน
 ผลักดันให้เราหันมาศึกษาธรรมะ พอเราศึกษาธรรมะแล้ว วันหนึ่งเรา
 ก็พ้นจากตัณหาได้ เห็นไหม อาศัยกิเลสเป็นพื้นฐาน กิเลสบางตัว
 เช่น “มานะ” หรือความถือดี อย่างเราเห็นครูบาอาจารย์ท่านภาวนา
 แล้ว ดูท่านมีความสุข ทำอย่างไรหนอเราจะได้อย่างท่าน เรามัน

แย่มาก เราไม่ได้ของท่าน นี่ก็เป็นกิเลส เรียกว่ามานะ อาศัยมานะ
 นี้เอง มาพากเพียรศึกษาธรรมะ วันหนึ่งเราก็ละมานะได้ ดังนั้นเรา
 จึงดูถูกกิเลสไม่ได้ มันทำให้เกิดผลดีก็ได้ ทำให้เลวลงๆ ก็ได้ ฉะนั้น
 เราจะประมาทในกิเลสไม่ได้ เราต้องคอยรู้ทันกิเลสไว้

กุศลทั้งหลาย อโลภะ อโทสะ อโมหะ เราประมาทมันไม่ได้
 คุณธรรมความดีแม้แต่เล็กๆ น้อยๆ ก็อย่าไปดูถูกว่าน้อยเกินไป
 คุณธรรมความดีที่ใหญ่โตทั้งหลายนั้น
 ก่อนมันจะใหญ่โตขึ้นมา มันก็น้อยๆ มาก่อน

อย่างพระพุทธเจ้าท่านสร้างบารมี ก่อนจะเกิด “ปรมัตถบารมี”^๓
 บารมียิ่งใหญ่ ก่อนจะเกิด “อุปปบารมี”^๔ ก็มีบารมีธรรมดา ก่อน อาศัย
 การสร้างคุณงามความดีเล็กๆ น้อยๆ ไปก่อน ให้จิตใจคุ้นเคยกับการ
 สร้างคุณงามความดี วันหนึ่งก็จะสร้างคุณงามความดีที่ยิ่งใหญ่ขึ้นมา
 ได้ คุณงามความดีที่ยิ่งใหญ่นี้จะช่วยเราในหน้าที่ที่เราจะข้ามภพข้ามชาติ
 ในเวลาที่จิตเดินเข้าสู่อรหัตตมรรคนั้น คุณงามความดีทั้งหลายจะต้อง
 ระดมรวมตัวขึ้นมาต่อสู้กับกิเลส จะมาแตกหักกับมาร^๕ ในหน้าที่สุดท้าย
 นี้เอง เพราะฉะนั้นเราต้องสะสมคุณงามความดีทุกชนิดเลย

^๓ บารมียอดเยี่ยม บารมีขั้นสูงสุด เช่น การสละชีวิตเพื่อเป็นทาน หรือเพื่อรักษาศีล
 เป็นต้น

^๔ บารมีขั้นกลาง คือบำเพ็ญบารมีสูงกว่าบารมีธรรมดา แต่ยังไม่ถึงปรมัตถบารมี เช่น
 บริจาคอวัยวะเป็นทาน หรือสละอวัยวะเพื่อรักษาศีล เป็นต้น

^๕ สิ่งที่กำลังจัดหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี มี ๕ อย่าง คือกิเลสมาร ชนธมาร
 อภิสังขารมาร เทวปุตตมาร และมัจจุมาร

หลวงพ่อยกตัวอย่างให้ฟัง อย่างพุทธประวัติในพระไตรปิฎก เล่าไว้ว่าเจ้าชายสิทธัตถะนั่งอยู่บนรัตนบัลลังก์ ไม่ใช่บัลลังก์ไก่เกะอะไรนะ นั่งอยู่บน “หญ้ากุงคะ” (Kusa grass หรือ Kusah grass) คนไทยเรามาแปลว่า “หญ้าคา” (Cogon grass หรือ Lalang grass) จริงๆ แล้วไม่ใช่หญ้าคา หญ้าคามันคม นั่งไม่ได้ แต่คือหญ้ากุงคะ เตี้ยวันนี้เขาเรียกว่า “หญ้ากุง” (Kush grass) ท่านนั่งลงแล้ว ท่านตั้งใจว่า วันนี้ถ้าไม่บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าก็จะไม่ลุก แล้วมารก็มาผจญ ท่านได้อาศัยคุณงามความดีของท่านมาเป็นเครื่องมือต่อสู้ ในนาที่ที่จะสู้กับมารเพื่อจะข้ามภพข้ามชาติให้ได้มันหนักกลัวมาก มารจะยกมา ๕ ตัวเลยนะ

“ขันธมาร” คือกายกับใจของเราเนี่ย ซึ่งแต่เดิมเราจะเห็นว่ากายกับใจเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จนมาเห็นจิตที่ทรงธรรมในระดับพระอนาคามี เห็นจิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย แต่ในฉับพลันนั่นเอง จิตกลับกลายเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ให้ดูได้ และในตัวชั้นเองมันก็เป็นทุกข์อย่างแสนสาหัสเลยนะ “กิเลสมาร” ก็จะระดมกำลังเข้ามาโจมตีเรา มันจะมายั่วยวน ถอยเหอะๆ “อภิสังขารมาร” ซึ่งก็คือความคิดของเราที่กลับกลอกหลอกหลวง ก็จะมาหลอกเราว่า อย่าสู้เลย ถอยดีกว่า ถ้าสู้ต่อไป ถ้าไม่บ้ำก็ตาย จะรู้สึกอย่างนั้นะ ส่วนใจของเราเนี่ยแหละคือ “เทวบุตรมาร” ที่จะเกิดความท้อถอย ไม่กล้าสู้ ส่วนความรู้สึกเหมือนความตายมารอยู่ต่อหน้าแล้วนี่คือ “มัจจุมาร”

เคยอ่านประวัติครูบาอาจารย์ใหม่ อย่างหลวงปู่มี้นนะ ท่านบอกว่าก่อนจะแตกหักได้นั้น ความทุกข์บีบคั้นสลบไป ๓ ครั้งแน่ะ แต่ไม่ใช่ทุกคนต้องสลบ ๓ ครั้งนะ ไม่จำเป็นต้องสลบเลยสักครั้งก็ได้ที่ท่านพูดให้ฟังหมายถึงว่า ความทุกข์มันรุนแรงมาก ซึ่งในขณะนั้นถ้าเราไม่เคยสร้างสมบารมีคุณงามความดีไว้เลย เราจะเอาอะไรไปสู้กับมัน มันเหมือนจะตายแล้วนี่ เราจะกล้าเสียสละชีวิตเพื่อธรรมะไหม ถ้าเราเคยสร้างทานบารมีอย่างพระเวสสันดร สละสมบัติ สละลูก สละเมีย กระทั่งชีวิตก็กล้าสละ ถึงนาที่สุดท้าย เราก็จะกล้าสละชีวิตเพื่อธรรมะ แต่ถ้าเรารักตัวเอง หวงตัวเอง หวงสุดขีดเลย กลัวทุกข์ กลัวตาย กลัวสารพัด ก็จะไม่กล้า ใจมันจะท้อถอยออกมา มันจะข้ามภพข้ามชาติไม่ไหว

ในนาที่ที่จะแตกหักนั้น ความทุกข์มันท่วมท้น ทุกข์บดขยี้เราปางตาย เรามีขันธมารมีใหม่ คืออดทนอดกลั้นได้ใหม่ เรามีสังขารมีใหม่ เรามีอธิษฐานบารมีใหม่ คือความตั้งใจมั่นสู้แล้วไม่ถอย หรือถ้าเราจะถอยนะ เราจะมาอยู่กับโลกอย่างมีความสุขมากเลย มีความสุขเยอะเพราะว่าจิตใจที่มันเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานจะมีแต่ความสุขเยอะมาก แต่ว่ามันจะต้องไปเกิดอีก ข้ามภพข้ามชาติไม่ได้

คุณงามความดีที่ยิ่งใหญ่เหล่านี้

เราเอามาใช้ในนาที่ที่เราจะข้ามภพข้ามชาติ

คุณงามความดีที่ยิ่งใหญ่เหล่านี้

มันเกิดจากคุณงามความดีเล็กๆ น้อยๆ ที่เราหัดสร้างกันนั่นเอง

เพราะฉะนั้นเราต้องสร้างคุณงามความดีนะ หัดถือศีลไว้ หัดรักษาใจของเราให้สงบสำรวมไว้ หัดเจริญปัญญา หัดรู้กายหัดรู้ใจไปค่อยๆ ผีก็ฝนไป คุณงามความดีก็จะเยอะขึ้น ถ้าเราพอใจในคุณงามความดีที่เรามีอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า “*ประมาท*” ฉะนั้นเราต้องพัฒนาคุณงามความดีไปเรื่อยๆ จึงจะเรียกว่า “*ไม่ประมาท*”

แม้เรามีคุณงามความดีแล้ว ก็อย่าประมาทว่ามันจะต้องดีตลอด เพราะกุศลสามารถจะพลิกเป็นอกุศลเมื่อใดก็ได้ อย่างเรามีความเมตตาการุณา ความเมตตาพร้อมจะพลิกเป็นราคะ อย่างเช่นเราเมตตาลูกของเรา แล้วก็พลิกเป็นราคะ หวงว่าเป็นลูกของเรา หรืออย่างเราเมตตาผู้หญิงคนนั้นมาก แล้วก็พลิกเป็นราคะ ไปหวงเขาไปรักเขาขึ้นมา ความกรรณาพร้อมที่จะพลิกเป็นโทสะได้ อย่างเช่นเราเป็นห่วงใครสักคนหนึ่ง คอยเตือนเขา ถ้าเขาไม่เชื่อ เราก็โมโหนะ โมโหนี่เป็นโทสะแล้ว เพราะฉะนั้นเราประมาทไม่ได้ ถึงจะมีกุศลอยู่ ก็ยังประมาทไม่ได้ มันยังพลิกเป็นอกุศลได้ เห็นไหมนี่ ๒ เรื่องแล้วนะ เรื่องประมาทในอกุศลกับประมาทในกุศล

ประมาทในธรรมที่ไม่ใช่กุศลและอกุศลก็ได้ อะไรคือธรรมที่ไม่ใช่กุศลและอกุศล ก็ขั้น ๕ นี้เอง กายกับใจนี้เอง ยกเว้นจิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นอกุศล และเจตสิก^๖ ที่ประกอบกับจิตที่เป็นกุศลและอกุศล ส่วนขั้นทั้งหลายนอกจากนี้เป็นวิบาก เป็นกลางๆ ไม่ได้ไม่ชั่วอะไร อย่างเรามีร่างกายขึ้นมา อย่าประมาทว่ามันจะคงทนถาวร ไม่นานมันก็แตกสลายไป ตายง่ายนะ คนเราตายง่ายมากเลย หลวงพ่อเคยรู้จักผู้หญิงคนหนึ่งเป็นแม่ครัวอยู่ที่วัดวังน้ามอก เป็นวัดสาขาของหลวงปู่เทสก์ แข็งแรงนะ ทำงานกระบี่กระบพร่าคล่องแคล่ว ว่องไว เข้าวันหนึ่งกินข้าวแล้วสลักข้าวตายเลย แค่นั้นก็ตายได้นะ หรือคนหนึ่งเดินๆ หกล้มป้อกเดียวตายเลยก็มี

เพราะฉะนั้นเราประมาทไม่ได้ ความตายจะถึงตัวเราเมื่อใดก็ได้ ไม่เลือกนะ ไม่มี seniority^๗ ไม่ใช่ว่าแก่แล้วต้องตายก่อนนะ เด็กๆ ตายก่อนหลวงพ่อก็ไปเยอะแล้ว เราประมาทไม่ได้ เราอย่าประมาทใน

^๖ ธรรมที่ประกอบกับจิตหรืออาการต่าง ๆ ของจิต

^๗ ลำดับความอาวุโส

ร่างกายนี้ อย่าประมาทในเวทนาหรือความสุขและความทุกข์ทั้งหลาย
ความสุขมันก็ของชั่วคราว ความทุกข์มันก็ของชั่วคราว ประมาทไม่ได้
ไม่ใช่ความสุขมา ก็หลงระเหิง ความทุกข์มา ก็หลงเกลียดชังมัน
นี่เรียกว่ายังมัวเมา ยังประมาทอยู่ เราคอยรู้ทันนะ จิตที่ไปรู้อารมณ์
ทางตา จิตที่ไปรู้อารมณ์ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย อันนี้ไม่ดี
ไม่ชั่วอะไร เป็นของที่เกิดแล้วก็ดับไปนะ ไม่มีอะไร เห็นไหมทั้งหมดนี้
เราประมาทไม่ได้ ทั้งธรรมที่เป็นอกุศล ธรรมที่เป็นกุศล และธรรมที่
ไม่ใช่กุศลและอกุศล

ทำอย่างไรจึงจะเรียกว่าไม่ประมาท ก็คือต้องมีสติ
ถ้าขาดสติคือประมาท ถ้ามีสติเรียกว่าไม่ประมาท
เราต้องมีสติ รู้ลงในกายในใจของเรา

ร่างกายเป็นธรรมที่เป็นกลางๆ ไม่ใช่กุศลและไม่ใช่ออกุศล ส่วน
จิตใจนี้มีทั้งที่เป็นกุศล เป็นอกุศลและที่เฉยๆ ไม่ใช่กุศลไม่ใช่อกุศล
หน้าที่ของเราต้องคอยรู้ทัน หัดรู้ทันกายหัดรู้ทันจิตใจของเราไปเรื่อยๆ

คำว่า “สติ” นี้มาจากภาษาแขก ก็ไม่รู้จะแปลว่าอย่างไรดี
อธิบายอย่างนี้ว่า

สติเป็นตัวระลึกในร่างกายระลึกหัวใจ
ถ้าเรารู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย
รู้สึกถึงความมีอยู่ของใจ เรียกว่าเรามีสติ
ถ้าเมื่อใดเรามีกายอยู่ แต่เราลืมกาย
เรามีใจอยู่ แต่เราลืมใจ เรียกว่าขาดสติ

ฉะนั้นให้ร่างกายรู้สึกตัวเองเรื่อยๆ รู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย
รู้สึกถึงความมีอยู่ของใจ รู้สึกบ่อยๆ อย่าใจลอย ถ้าใจลอย เราก็จะ
ลืมกายลืมใจตัวเอง ให้เรารู้สึกตัวไว้ อย่าใจลอย แต่ว่าใจมันมี
ธรรมชาติชอบลอย ถ้ามันลอยไปก็อย่าให้มันลอยนาน คอยรู้สึกไป
เรื่อยๆ รู้สึกในกายรู้สึกในใจไปเรื่อยๆ รู้สึกแล้วอย่าไปบังคับมันนะ
รู้สึกเล่นๆ รู้สึกไปเรื่อยๆ รู้สึกอย่างที่มีมันเป็น ตรงที่เรามีสติก็คือเรา
จะรู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย รู้สึกถึงความมีอยู่ของใจ ถัดจากนั้น
เราจะมาเจริญปัญญา

การเจริญปัญญาก็คือ กายเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างนั้น
จิตเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างนั้น

กายเป็นอย่างไร กายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้า
มีธาตุไหลออกตลอดเวลา กายมีความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา นั่งอยู่
ก็ทุกข์ เดินอยู่ก็ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์ ทำอะไรอยู่ก็ทุกข์ มีความทุกข์
ตามบีบคั้นตลอดเวลาตลอดคืน ไม่มีเว้นวรรคให้หอรอก การที่เราคอยรู้
อย่างนี้ เรียกว่า กายเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างนั้น แล้วกลายเป็น
อย่างไรอีก กายเป็นไตรลักษณ์^๔ นั่นเอง แต่มันเด่นในเรื่องความ
เป็นทุกข์กับความไม่ใช่ตัวเรา คือมันเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุที่เรายึดโลก
มาใช้ชั่วคราวชั่วคราว วันหนึ่งก็ต้องคืนให้โลกเขาไป

^๔ ลักษณะ ๓ ประการได้แก่ อนิจจัง (ความเป็นของไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์
หรือความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้) และอนัตตา (ความเป็นของมิใช่ตัวตน)

จิตใจละ จิตใจเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ถ้ามัวแล้วจิตใจเป็นอย่างไร จิตใจเป็นของไม่เที่ยง จิตใจเราเปลี่ยนแปลงทั้งวันทั้งคืน คนที่ดูจิตดูใจเป็นแล้วนะ รู้สึกหรือยังว่า จะหาคนที่ใจร้ายเท่าเรานั้น หายาก กิเลสเกิดทั้งวันเลย กุศลไม่ค่อยจะเกิด สังเกตไหมจิตใจเป็นของบังคับไม่ได้ จะสุขหรือจะทุกข์ จะดีหรือจะชั่ว เราเลือกไม่ได้

ให้เราคอยรู้อย่างที่เขาเป็น รู้กายอย่างที่เขาเป็น คือเขาเป็นทุกข์ เขาไม่ใช่ตัวเรา รู้จิตอย่างที่เขาเป็น คือเขาไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเรา คอยรู้ลงไป พอรู้บ่อยๆ ถึงวันหนึ่งจะรู้สึกตัวขึ้นมา แล้วจะเห็นได้ว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา พอรู้สึกตัวขึ้นมาจะเห็นได้ว่า ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์นี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในกายในใจ ชั่วครั้งชั่วคราว พอรู้สึกตัวขึ้นมาจะเห็นได้ว่า กุศลและอกุศลทั้งหลาย เช่น โภจ โภช หลงทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา ความโกรธไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นได้ว่าความโกรธมันไม่เคยบอกว่ามันเป็นเรา ความโลภมันก็ไม่ได้ออกบอกว่ามันเป็นเรา เพราะฉะนั้นคอยรู้ลงไป ในกายรู้ลงไป ในใจนะ

ฝึกหัดรู้หัดดูไปเรื่อยๆ แล้วจะเห็นว่า กระทั่งตัวจิตเอง เดี่ยวจิตก็เกิดที่ตา แล้วก็ดับลงที่ตา เดี่ยวจิตก็เกิดที่หู แล้วก็ดับลงที่หู เดี่ยวจิตก็เกิดที่ใจ แล้วก็ดับลงที่ใจ จิตเกิดตรงไหนก็ดับลงตรงนั้น จะเห็นมันเกิดดับๆ ตลอดเวลาเลย กระทั่งตัวจิตเองก็เกิดดับ ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง จิตจะเกิดทางตา จิตจะเกิดทางหู หรือจิตจะเกิดทางใจ เราก็เลือกมันไม่ได้ สิ่งมันไม่ได้ เกิดแล้วจะเป็นกุศลหรืออกุศล เราก็สั่งไม่ได้ หัดสังเกตนะ หัดคอยรู้คอยดูไปนะ

สำหรับวิธีการสังเกตนั้น หลวงพ่อแนะนำให้ไปหาหนังสือของ อาจารย์สุรวุฒน์มาอ่านนะ^๔ มีภาพเยอะ แต่เถรวไม่ได้เกี่ยวอะไรกับในเรื่องนี้ เป็นภาพปกและภาพในหนังสือ ลองไปดูนะ มีวิธีปฏิบัติที่ง่ายๆ หรือหนังสือที่หลวงพ่อบอกเขียนเล่มที่ง่ายๆ คือเรื่อง “แต่เธอผู้มาใหม่”^๕ ไปหามาอ่านนะ อ่านแล้วค่อยๆ สังเกตไป วันหนึ่งเราก็จะสามารถรู้กายได้อย่างที่มันเป็น รู้ใจได้อย่างที่มันเป็น

วิธีการสังเกตรวมแรกสุดเลยคือ ต้องไม่ลืมกายต้องไม่ลืมใจ ต้องมีสติเสียก่อน กายมีอยู่ ก็คอยรู้สึกไว้ จิตใจมีอยู่ ก็คอยรู้สึกไว้ รู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย รู้สึกถึงความมีอยู่ของใจ ถ้าเรารู้สึกด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ตั้งมั่น ลึกว่ารู้ ลึกว่าดู มันจะเกิดปัญญา กายเป็นอย่างไร จะรู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างไร จะรู้ว่าเป็นอย่างนั้น รู้แล้วจะเป็นยังไง รู้แล้วก็จะเห็นว่าทั้งกายทั้งจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราไม่มี นี่จะเห็นอย่างนี้ หัดใหม่ๆ เรียนจากหลวงพ่อบอกสติเกิดก็จะเริ่มเห็นว่าตัวเราไม่มีได้แล้ว ไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อนยากเย็นแสนเข็ญอะไรเลย ไม่ต้องไปนึกเอาเองด้วย

^๔ สามารถดาวน์โหลดหนังสือได้ฟรีจากเว็บไซต์ www.wimutti.net/surawat/

^๕ สามารถดาวน์โหลดหนังสือเล่มนี้ได้ฟรีจากเว็บไซต์ www.wimutti.net

หลายคนมาถามว่า จะพิจารณาไตรลักษณ์ต้องอย่างไร
ไตรลักษณ์ไม่ได้เอาไว้คิดนะ
แต่ถ้าเมื่อไหร่เราสามารถเห็นกายเห็นใจ
เห็นสภาวะธรรมของรูปธรรมนามธรรมได้
จะเห็นไตรลักษณ์โดยอัตโนมัติ

ฉะนั้นต้องค่อยๆ ฟัง ค่อยๆ ฝึกไป จนกระทั่งสติตัวจริงเกิด
หลวงพ่อบอกมาเยอะแล้วว่า สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้ วิธีทำให้จิต
จำสภาวะได้คือ เบื้องต้นหากรรมฐานมาสักอย่างหนึ่ง ใครเคยพุทโธ
ก็พุทโธไป ใครเคยหายใจก็หายใจไป ใครเคยดูห้องพองยุบก็ดูห้อง
พองยุบไป ใครเคยขยับมืออย่างหลวงพ่อก็ขยับมือไป แต่ไม่ได้
ทำเหมือนที่หลายคนเคยทำนะ หลายคนที่เคยทำส่วนใหญ่มักจะไปฟัง
รู้ลมหายใจก็ไปฟังลมหายใจ รู้ห้องก็ไปฟังห้อง รู้เท้าก็ไปฟังเท้า
รู้มือก็ไปฟังมือ รู้อะไรก็ฟังอันนั้น

ดังนั้นแทนที่เราจะไปฟังให้จิตนิ่ง เราก็แค่รู้สึกในอารมณ์นั้น
มีอารมณ์นั้นเป็นเครื่องรู้เครื่องอยู่เรียกว่า “วิหารธรรม” แล้วคอยรู้ทัน
จิตใจตัวเองไป เช่น เราหัดพุทโธๆ ไป ใจเราแอบไปคิดแวบ ให้รู้ว่า
ใจแอบไปคิดแล้ว พุทโธๆ ใจเราสงบลงมา ให้รู้ว่าใจสงบ พุทโธแล้ว
ซึ่มๆ ไป ให้รู้ว่าซึ่มๆ นี่เป็นการหัดรู้สภาวะ แล้วต่อไปเมื่อใจเราแอบ
ไปคิดแวบ สติจะเกิดเอง หลวงพ่อยืนยันนะว่า สติเกิดเอง

สติเกิดเอง แต่ว่ามีเหตุให้เกิด เหตุคือ จิตจำสภาวะได้
ไม่มีใครสั่งสติให้เกิดได้ เพราะสติเป็นอนัตตา มีเหตุจึงจะเกิด
ฉะนั้นหน้าที่ของเราคือ ทำเหตุของสติ

ทำเหตุของสติคือ ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง จะรู้ลมหายใจก็ได้
ถ้าจะรู้ลมหายใจ ขอแนะนำว่าให้หายใจออกก่อน ถ้าหายใจออกก่อน
จิตจะผ่อนคลาย ถ้าหายใจเข้าก่อน จิตจะแข็งกระด้าง ในพระไตรปิฎก
ก็พูดเรื่องหายใจออกหายใจเข้า หายใจออกแล้วใจผ่อนคลาย รู้ว่า
จิตใจผ่อนคลาย หายใจไปแล้วจิตแอบไปคิด รู้ว่าจิตไปคิด หายใจ
แล้วจิตไหลไปเกาะนิ่งๆ ฟังอยู่กับลมหายใจ รู้ว่าจิตไปฟังลมหายใจ
หายใจแล้วจิตมีปีติ รู้ว่าจิตมีปีติ หายใจแล้วจิตมีความสุข รู้ว่าจิตมี
ความสุข หายใจแล้วจิตเป็นอุเบกขา รู้ว่าจิตเป็นอุเบกขา หายใจไป
รู้ทันจิตไป ดูห้องพองยุบก็แบบเดียวกันนะ ใจหนีไปคิดก็รู้ ใจไป
ฟังห้องก็รู้ ใจเป็นสุขเป็นทุกข์เป็นกุศลอกุศลก็รู้ ต่อไปพอจิต
ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว หรือเกิดความรู้สึกอะไร สติจะเกิดเอง สติจะ
เกิดอัตโนมัติเลย

ฝึกอย่างหลวงพ่อก็เห็นก็ได้นะ หลวงพ่อก็เห็นเป็นครูบาอาจารย์
ที่ดีที่สุดองค์หนึ่งที่หลวงพ่อกเคยพบเคยเห็นนะ หลวงพ่อก็เห็นขยับบิ๊บ
หลวงพ่อก็เห็นตื่น หลวงพ่อก็เห็นสอนว่า เคลื่อนไหวแล้วรู้สึก
ร่างกายเคลื่อนไหวให้รู้สึก จิตเคลื่อนไหวให้รู้สึก ท่านสอนอย่างนี้
ท่านไม่ได้สอนว่า กายเคลื่อนไหวให้ฟัง จิตเคลื่อนไหวให้ฟัง แต่
สอนให้รู้สึก เพราะฉะนั้นเราขยับมือไป ใจเราแอบไปคิดบิ๊บ เรารู้ทัน

ขยับมือไป ใจเราไปเพ่งใส่มือ เรารู้ทัน ขยับไปแล้วใจเป็นอย่างไรเรา
รู้ทัน ฉะนั้นเหมือนๆ กันหมดนะ กรรมฐานอะไรก็ได้ อย่าทะเลาะกัน
เหมือนๆ กันทั้งนั้นแหละ ไม่ได้ไม่เร็วกว่ากันหรอก ทำถูกก็ได้ผลอย่าง
เดียวกัน

ให้เราหัดรู้สภาวะจนสติเกิด พอสติเกิดแล้ว เราก็พัฒนาให้มี
สัมมาสมาธิคือ ให้มีใจที่ตั้งมั่น ซึ่งมีอยู่ ๒ วิธี วิธีหนึ่งสำหรับคนที่
ทำฌานได้คือ ทำฌานไป พอจิตถึงฌานที่สอง จะเกิดสภาวะธรรม
ตัวหนึ่งเรียกว่า “เอโกทิกภาวะ” เป็นภาวะที่จิตจะตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา
พอเราออกจากฌานแล้ว กำลังของฌานจะหนุนให้ตัวผู้รู้ผู้ดูนี้ยังตั้งมั่น
อยู่ได้อีกช่วงยาวๆ เราก็จะเห็นเลย กายเป็นของถูกรู้ เวทนาเป็นของ
ถูกรู้ กุศลเป็นของถูกรู้ อกุศลเป็นของถูกรู้ อะไรๆ ก็เป็นของถูกรู้
มีจิตผู้รู้อยู่ต่างหาก นี่คือวิธีการหนึ่ง

อีกวิธีการหนึ่งสำหรับคนที่ทำฌานไม่ได้คือ เวลาจิตมันฟุ้งซ่าน
ให้รู้ว่าฟุ้งซ่าน เวลาจิตมันไหลไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้
รู้ทันจิตไปเรื่อยๆ แล้วจิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเอง ถ้าจิตไม่หลงไม่ไหลไป
จิตก็จะตั้งมั่นขึ้นชั่วขณะ จะรู้สึกตัวขึ้นมา เวลารู้สึกตัวนะ ใจจะเป็น
กลางๆ โลงๆ ว่างๆ จะตื่นขึ้นมา แต่ส่วนใหญ่จิตของพวกเราจะไหล
ออกไปข้างนอก ครูบาอาจารย์เรียกว่า “ส่งจิตออกนอก” ไหลไป
หลงไป เช่นหลงไปดูใครต่อใครแล้วลืมตัวเอง นักปฏิบัติอีกพวกหนึ่ง
จะส่งจิตเข้าข้างใน จะเพ่งเข้าไป เพ่งเข้ามาในกาย เพ่งเข้ามาในใจ
หลวงปู่เฮสก์เรียกว่า “ส่งใน” จิตที่เป็นสัมมาสมาธิจริงๆ ไม่ใช่จิต
ส่งออกนอก ไม่ใช่จิตส่งในอย่างที่เราเป็น

จิตที่เป็นสัมมาสมาธิ เป็นจิตที่ตั้งมั่น
เป็นกลาง ลักว่ารู้ ลักว่าเห็น ไม่ส่งนอก ไม่ส่งใน
ตั้งอยู่หรือทรงตัวอยู่ โดยที่ไม่ได้บังคับให้ทรงตัวอยู่

สัมมาสมาธิเป็นสิ่งที่หลวงปู่เห็นว่าพวกเราพลาดกันมากที่สุด
เลย พวกเราที่สัมมาสมาธิจะเกิดยากมากเลย เพราะพวกเราคุ้นเคย
กับมิจฉาสมาธิ คุ้นเคยกับสมาธิที่เพ่งเอา เราไม่คุ้นเคยกับสมาธิที่จิต
ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ เราคุ้นเคยแต่สมาธิที่จิตเข้าไปตั้งแช่อยู่ในตัว
อารมณ์ จิตที่ไปตั้งแช่กับอารมณ์เรียกว่า “อรัณยมณฺณปนิชฌาน”
คือจิตที่ใช้ทำสมถะ เป็นการทำสมถะ เช่น เราดูห้องพองยุบแล้วเราไป
เพ่ง จิตไปเกาะที่ห้อง รู้ลมหายใจแล้วจิตไปเกาะกับลมหายใจ
นี่เป็นสมถะ ฉะนั้นค่อยๆ เรียง ค่อยๆ ฟังไปนะ

จิตที่เป็นสัมมาสมาธิเกิดแล้ว ปัญญาจึงจะเกิดได้
เพราะสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

ปัญญาไม่ใช่เกิดจากการคิด ปัญญาที่เกิดจากการคิดเรียก “จินตามยปัญญา” ไม่ใช่ “ภาวนามยปัญญา” ภาวนามยปัญญานี้เกิดจากจิตมันตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ เป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู เห็นปรากฏการณ์ทั้งหลายปรากฏขึ้นมา เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายในแต่ละปรากฏการณ์ ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวเราทั้งสิ้น ใจมันเห็นอย่างนี้ มันจึงจะมีปัญญา

นักปฏิบัติส่วนหนึ่งจะติดสมถะ เพราะว่าอะไร เพราะว่าเวลาเราเรียนธรรมะ เราเรียนข้ามชั้นคือ พอเราถือศีล มี “ศีลสิกขา” แล้ว เราก็ไปกำหนดรูปนามเอาเลย หรือไปเจริญ “ปัญญาสิกขา” เราข้าม “จิตตสิกขา” ไปบทเรียนหนึ่ง เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่ได้เรียนจิตตสิกขาให้ถ่องแท้เสียก่อน จิตจะไม่มีสัมมาสมาธิ จิตจะไปเพ่งรู้ห้องก็เพ่งห้อง รู้เท้าก็เพ่งเท้า รู้ลมก็เพ่งลม รู้มือก็เพ่งมือ รู้อะไรก็เพ่งอันนั้น จะไม่สักว่ารู้สึกว่าเห็น พวกเราอย่าเรียนข้ามชั้นนะ

ถ้ามีสัมมาสมาธิ จิตจะตั้งมั่น สักว่ารู้สึกว่าเห็น ปัญญาจะเกิด จะเห็นว่า ทุกอย่างนี้ไม่ใช่ตัวเรา แต่ถ้าไม่มีสัมมาสมาธิ จิตไม่ตั้งมั่น ไปดูอะไรมันก็จะไปหมดเลย เห็นความโกรธเกิดขึ้น มันก็เป็นเราโกรธ เห็นขามันเมื่อย ก็เป็นขาของเราเมื่อย จะเป็นอย่างนี้ตลอด

เวลาที่ใจเราไม่ตั้งมั่นแล้วไปรู้สิ่งต่างๆ

เราจะสะสมความรู้ผิดๆ ความเห็นผิดๆ ตลอดเวลา

ว่ามันมีตัวเรา มันมีตัวเรา

แต่ถ้าเรามีสติถูกต้องเรียกว่า “สัมมาสติ”

มีสมาธิถูกต้องเรียกว่า “สัมมาสมาธิ”

ปัญญาที่เกิดขึ้นจะเป็น “สัมมาปัญญา” เป็นปัญญาที่ถูกต้อง

มีปัญญาที่ถูกต้องก็คือ การที่เราเห็นว่ากายกับใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา นี่เป็นปัญญาพระโสดาบัน แต่พระโสดาบันนี้ไม่ใช่หนีเอาเองนะ เช่น ดูมา ๓ วันแล้ว พอสมควรแล้ว บัดนี้เป็นพระโสดาบันแล้ว แขนงป้ายให้ตัวเอง อย่างนั้นไม่ใช่ นะ มันมีกระบวนการที่จิตตัดลึนความรู้ สิ่งเหล่านี้ในคัมภีร์หรือภกรรมของเราสอนไว้ทั้งหมด แต่เราละเลยที่จะเรียน ฉะนั้นอดทนชนิดหนึ่ง ฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง หลวงพ่อเรียกเรื่องตั้งแต่แรกแล้วว่าต้องเปิดกว้าง ถ้าฟังด้วยใจแคบ จะต้องโมโห หลวงพ่อ แล้วจะต้องมีคนมาขอขมาเรื่อยๆ

คอยดูมันลงไปนะ ถึงวันหนึ่งเราจะเห็นว่า กายกับใจไม่ใช่ตัวเรา อันนี้ยังไม่ได้ละ “อวิชชา”^{๑๑} ละแค่ “สักกายทิฏฐิ”^{๑๒} เห็นว่าไม่ใช่เรา แต่ว่ามันยังรักมันยังหวงแหนในกายในใจนี้ ต้องดูต่อไปอีก ดูต่อไปถึงวันหนึ่งเราจะเห็นว่า กายนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ถ้าเห็นว่ากายเป็นทุกข์ล้วนๆ มันจะหมดความยึดถือในกาย เมื่อหมดความยึดถือในกาย ก็จะไม่ยึดถือในตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็จะไม่ยึดถือในรูป รส

^{๑๑} ความไม่รู้จริง หรือความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง, อวิชชา ๘ คือ ๑. ไม่รู้ทุกข์ ๒. ไม่รู้เหตุแห่งทุกข์ ๓. ไม่รู้ความดับทุกข์ ๔. ไม่รู้ทางให้ถึงความดับทุกข์ ๕. ไม่รู้อดีต ๖. ไม่รู้อนาคต ๗. ไม่รู้ทั้งอดีตทั้งอนาคต ๘. ไม่รู้ปัจจุสมุปบาท

^{๑๒} ความเห็นว่าเป็นตัวของตน หรือความเห็นเป็นเหตุถือตัวถือตน เช่น เห็นรูปเป็นตน เห็นเวทนาเป็นตน เป็นต้น

กลิ่น เสียง โภภุญพ์พะหรือสิ่งที่มาสัมผัสกาย กามและปฏิมะในรูป เสียง กลิ่น รส โภภุญพ์พะก็จะมี นี่เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี ฉะนั้นจิตใจของพระอนาคามีจะเด่นดวงอยู่อย่างนั้น มีแต่ความสุขอยู่กับจิตผู้รู้ มีความสุขมาก

ถ้าตามรู้ตามดูต่อไป ไม่นิ่งนอนใจ ก็จะเจอกับปรากฏการณ์ที่ หลวงพ่อเล่าเมื่อครู่นี้ มันจะเห็นเลย จิตนั้นจะพลิกตัวเป็นความทุกข์ ให้ดู ไม่ใช่จิตเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง หรือเป็นสุขมากๆ นะ จิตจะกลายเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ให้ดูเลย ถึงจุดนั้น ถ้าอดทนได้ ตามรู้ตามดู ไปด้วยใจที่ตั้งมั่น ลู๊ตตาย ตายเป็นตาย ยอมตายเพื่อสัจจะความจริง ตามรู้ตามดูเรื่อยไป ไม่ตื่นรนหนีต่อไปแล้ว เพราะว่ามีทางหนีแล้ว

เมื่อเห็นจิตเป็นทุกข์แล้ว ก็ไม่มีทางหนีทุกข์แล้ว
จะหนีไปอยู่บนภูเขามันก็มีจิต
จิตมันตามไปด้วยทุกหนทุกแห่ง มันไม่มีที่จะหนีเลย
เมื่อความทุกข์บีบคั้นจนไม่มีที่จะหยั่งลงในสังสารวัฏนี้อีกต่อไปแล้ว
จิตมันจะสลัดจิตทิ้ง เรียกว่า “ปฏินิสสัคคะ” สลัดคืน
ใจก็เข้าถึงธรรมล้วนๆ คราวนี้มีแต่ความสุขล้วนๆ

ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ปรัชญานะ แต่เป็นศาสตร์ที่เรา ลงมือปฏิบัติตามเรียนรู้ตามแล้วเราได้ผลจริงๆ เราพ้นทุกข์จริงๆ ไม่ใช่ปรัชญาที่คิดเล่นๆ สนุกๆ หรืออย่างเรื่องนรกเรื่องสวรรค์นี้ ไม่ใช่อุบายหลอกเด็กนะ ศาสนาพุทธเป็นของจริงของแท้ เพราะฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องมาหลอกเด็ก คนไหนไม่เชื่อก็อย่าเชื่อ แต่ว่าสิ่งที่

พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้นเป็นของจริง ส่วนเราจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็เรื่องของเรา ท่านไม่มาง้ออนให้เชื่อด้วยซ้ำไป แต่ท่านทำให้พิสูจน์ “เอหิภัสสิโก” คือ ฟังกล่าวกับผู้อื่นว่า มาลองดูไหม มาลองพิสูจน์ดู วิธีพิสูจน์ก็บอกให้แล้วนะ ให้มารู้กาย ให้มารู้ใจ ด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น เป็นกลาง รู้ลงไปสิ วันหนึ่งก็จะแจ้งของเราเอง

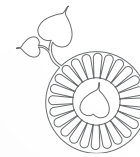
ถ้าเรารู้จิตใจของเราชำนาญแล้ว จะรู้ทันจิตใจคนอื่นด้วย แล้วจะรู้เลย สัตว์ต่างๆ มีจริงนะ เปรต อสุรกาย สัตว์นรก เทวดา พรหม มีจริงๆ เพราะว่าถ้าเราดูใจของเราออก เราก็ดูใจคนอื่นออก มันจะไม่สงสัยอีกต่อไป จะไม่คิดเลยว่าพระพุทธเจ้าหลอกเด็ก

แม้เราไม่ใช่เด็กที่ใครจะหลอกได้ แต่เราโง่กว่าเด็กอีก เพราะเด็กยังพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ส่วนเราเรียนอะไรยากมากเลย เราจะมีความคิดความเห็นอะไรของเราเต็มไปหมด ซึ่งขวางกั้นการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ของตัวเองเยอะเยอะเลย

ขออนุโมทนากับพวกเราที่สนใจธรรมะ ดีแล้วนะ แต่ละคน ไม่รู้ว่าตายเมื่อไร อย่าประมาท วิธีที่ไม่ประมาทที่ดีที่สุดคือ ศึกษาธรรมะ ศึกษากายศึกษาใจของเราให้ดี หลวงพ่อมีญาติผู้ใหญ่ที่เพิ่งตายไปนะ แต่ก่อนมาศาลาลุงชินประจำ ตอนตายตายด้วยความมีสติ รู้สึกตัวตลอดเลย ตายได้อย่างสวยงาม ก็อภัยการที่เราฝึกฝนเอา วันละเล็กวันละน้อยนี้เอง ถึงเวลาคับขันจวนตัวขึ้นมาแล้วไม่มีใครช่วยเราได้เลย มีแต่บุญหรือกุศลที่เราเคยฝึกฝนอบรมมานี้แหละที่จะช่วยเราได้ เพราะฉะนั้นเราอย่าประมาท เราคอยฝึกไป คอยรู้ไปดูไป

สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์
ส่วนมิจฉาสมาธิ จิตตั้งแช่อยู่ในอารมณ์
๒ อย่างนี้ไม่เหมือนกัน ต้องแยกให้ออก
ถ้าพวกเราภาวนาเพื่อได้มรรคผลนิพพานจริงๆ

ต้องแยกสภาวะ ๒ ตัวนี้ให้ออก
ระหว่างจิตที่ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์
กับจิตที่เข้าไปตั้งแช่อยู่ในตัวอารมณ์



ธรรมเทศนาภักดิ์ที่ ๑๒

วันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๐

เจริญพรโยมทั้งหลาย หลวงพ่อดีใจนะที่เจอพวกเรา ส่วนมาก
จะไม่รู้จักกัน แต่ก็ยังเป็นเพื่อนชาวพุทธด้วยกัน อยู่ในบริษัทเดียวกัน
เรียกว่า “พุทธบริษัท” บริษัทนี้จะอยู่หรือจะไป ก็อยู่ที่พวกเราแหละ
พวกเราชาวพุทธมีบุญมีวาสนามากนะ เราเกิดในศาสนาที่ให้ความสำคัญ
สำคัญกับมนุษย์ ให้เกียรติกับมนุษย์มากที่สุดเลย แล้วจุดมุ่งหมาย
ปลายทางที่พวกเราชาวพุทธมุ่งไปถึงก็คือ ความเป็นอิสระภาพ เราจะ
มีอิสระภาพสูงสุด ฉะนั้นศาสนาพุทธจะไม่เหมือนคนอื่น คนอื่นอาจจะ
ต้องการบังคับ มีการโน้มนำให้เชื่อ แต่ศาสนาพุทธของเราให้อิสระ
เชื่อก็ได้ ไม่เชื่อก็ได้ นับถือก็ได้ ไม่นับถือก็ได้ ตามใจชอบ

ถ้าเราสังเกตให้ดี โดยธรรมดาในชีวิตเรา เราไม่มีอิสระ สมัยก่อน
หลวงพ่อบริหารรัฐศาสตร์ พวกนักปราชญ์ทางรัฐศาสตร์บอกว่ามนุษย์
ต้องการอิสระภาพ แต่มนุษย์ไม่มีอิสระภาพ อย่างพอเราเกิดมาปั๊บ
เราก็ถูกกำหนดแล้วว่าต้องเป็นคนไทย อยากจะเป็นคนญี่ปุ่นก็ได้

คนญี่ปุ่นเขาก็ไม่ยอม เวลาเราเรียนหนังสือ เราก็โดนบังคับ มีการศึกษาภาคบังคับ ฉะนั้นจริงๆ แล้วชีวิตเราถูกบังคับตลอดเลย จนกระทั่งโตขึ้นมา ทำมาหากินได้ ชีวิตก็ไม่ได้เป็นอิสระอะไรอย่างแท้จริง

ในทางร่างกายเราจะมีข้อจำกัด เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย ในสังกมอะไรอย่างนี้ จึงมีเสรีภาพร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่ได้ แต่ในทางจิตใจนั้นมนุษย์มีอิสระภาพเต็มที่เลยนะ

ในทางจิตใจโดยเฉพาะสำหรับชาวพุทธเรา
มีอิสระภาพถึงขนาดว่า อยากไปนรกก็ได้ อยากเป็นเปรตก็ได้
อยากเป็นอสุรกายก็ได้ อยากเป็นเดรัจฉานก็ได้
อยากเป็นมนุษย์ก็ได้ อยากเป็นเทวดาก็ได้ อยากเป็นพรหมก็ได้
อยากจะนิพพานก็ยังได้ นี่เรามีอิสระมากมาย
คนอื่นบังคับร่างกายเราได้ แต่จิตใจนี้ไม่มีใครบังคับกันได้

เพราะฉะนั้นชาวพุทธเราต้องค่อยๆ พัฒนาจิตใจของเราขึ้นมา ถึงวันหนึ่งจิตใจเราจะมีอิสระเต็มที่เลย จิตใจของเราตอนนี้เรานึกว่าอิสระจริงๆ แล้วยังไม่อิสระ เรายังมีกิเลสแอบแฝงเข้ามาในใจเรา ทำให้ใจขาดอิสรภาพ อย่างเรารักคนนี้ พอเรารักคนๆ นี้ปุ๊บ เราจะเสียอิสรภาพไปส่วนหนึ่งแล้ว เราต้องตามใจเขา กลัวเขาไม่รักเรา หรือเราต้องการสิ่งนี้ มีความอยากขึ้นมา เช่น อยากมีชื่อเสียง คนอยากมีชื่อเสียงจะเสียอิสรภาพนะ อย่างพวกดาราส่งเกตใหม่ จะทำอะไรไม่ค่อยได้ มีคนคอยจ้องอยู่

ในทางจิตใจนั้น เราสามารถพัฒนาตัวเองได้ เราจะไปนรกหรือไปสวรรค์ ก็อยู่ที่ใจเราเอง ถ้าหากใจเราละสมแต่ความโกรธ ละสมแต่ความเศร้าหมอง เราก็มีนรกเป็นที่ไป ยังไม่ทันตายเราก็ตกนรกแล้ว เพราะใจเราหาความสุขไม่ได้ ถ้าใจเราเต็มไปด้วยความโลภ เป็นพวกซีโลก แม้ตัวจะเป็นคนแต่ใจเป็นเปรต ถ้าใจเราเต็มไปด้วยมานะอัตตามาก ยึดถือแต่ความคิดความเห็นตัวเอง ไม่ฟังใคร ไม่ฟังเหตุผล พวกทิวฏฐิมานะมาก แม้ตัวจะเป็นคนแต่ใจเป็นอสุรกาย ส่วนพวกเหม่อๆ ลอยๆ ใจลอยไปนี่ แม้ตัวเป็นคนแต่ใจเป็นเดรัจฉานนะ ส่วนพวกซีโมโห แม้ตัวจะเป็นคนแต่ใจเป็นสัตว์นรก พวกที่ไปทางอบายภูมิทั้งหลายเหล่านี้เกิดจากจิตใจมันขาดสติก่อน

พอขาดสติ มันจะลืมนื้อลืมหื้อแล้วกิเลสต่างๆ ก็แทรกเข้ามา
ถ้าเราคะแทรกเข้าม้าย่อมอยู่ตลอดเวลา
ก็ไปเป็นเปรตเป็นอสุรกาย
ถ้าโทษะแทรกม้าย่อมอยู่เรื่อยๆ โอกาสที่จะตกนรกก็สูง
ตกตั้งแต่ยังไม่ตายนี้แหละ พอตายแล้วก็ตกอีก
ถ้าใจเหม่อใจลอย โอกาสที่จะไปสร้างภพภูมิของเดรัจฉานก็จะสูง
นี่เห็นไหมเรามีอิสรภาพ
เราละสมกิเลสอย่างไร เราก็ไปเป็นอย่างนั้น

แต่ถ้าเราจะมุ่งไปทางสุคติภูมิ สุคติภูมิก็มีตั้งแต่มนุษย์ เทวดา พรหม เราก็มีอิสระที่จะสามารถเลือกทำกิจกรรมบางอย่างเพื่อให้เราเป็นมนุษย์ได้ มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบต้องมีศีล ๕ อย่างต่ำต้องมีศีล ๕ ไว้ ถ้ามีศีล ๕ เรียกว่า เราเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ถ้าสติปัญญา

เราละเอียดย่อนว่องไวขึ้นไปอีก จิตใจเรามีหิริโอตตັปปะ เรารู้จัก ละอายบาปรู้จักกลัวผลของการทำบาป อันนี้เป็นภูมิธรรมของเทวดา ถ้าหากจิตใจของเรามี “พรหมวิหาร”^๑ อยู่ จิตใจมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ใจเราเป็นพรหมณะ ตัวเราเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นพรหมก็ได้ ตัวเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นเทวดาก็ได้ ตัวเป็นมนุษย์และใจเป็นมนุษย์ ก็ได้ เพราะฉะนั้นใจเราท่องเที่ยวไปในภูมิต่างๆ ได้มากมายตามสิ่งที่เราสะสมนั่นเอง

ถ้าเรามุ่งไปสู่สุคติภูมินะ ตัวสำคัญที่จะต้องให้ได้ก็คือ “สติ” เพราะว่าจะเป็นคนหมู่มากต้องมีศีลใหม่ จะเป็นเทวดาต้องมีหิริโอตตັปปะ จะเป็นพรหมต้องมีพรหมวิหาร ซึ่งคุณธรรมฝ่ายดีทั้งหลายจะเกิดไม่ได้ถ้าขาดสติ เพราะฉะนั้นสติจึงสำคัญมาก

สติจำเป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ
ขาดสติอันเดียวก็คือขาดคุณงามความดีทั้งหมดเลย
มีสติอันเดียวก็มีโอกาสที่จะเกิดคุณงามความดีทั้งหมดเลย

บอกว่ามี “โอกาส” นะ ไม่ได้บอกว่ามีสติแล้วจะมีคุณงามความดีทั้งหมด “สติ” กับ “สัมมาสติ” ไม่เหมือนกันนะ สติเป็นแค่ใจเราไปเกาะเกี่ยว ไปรู้ ไประลึกถึงอารมณ์ที่ดี ที่เป็นกุศล ที่เป็นบุญ ถ้าสัมมาสตินี้ สติจะไประลึกถึงกาย สติระลึกถึงใจ ตรงนี้ไม่เหมือนกัน ถ้าหากจิตใจเราต้องการจะไปสู่สุคติภูมิ อยากเป็นมนุษย์ อยากเป็น

เทวดา อยากเป็นพรหม เราแค่มีสติธรรมดานี้แหละ สนใจทำบุญใส่บาตร สนใจทำคุณงามความดีทั้งหลาย ใจไม่หลงลืมคุณงามความดีที่ตัวเองทำไปเรื่อยๆ เราก็จะได้ไปสู่สุคติภูมิ ได้ไปเกิดในที่ที่ดี แต่ถ้ามีสัมมาสติ จะไปมรรคผลนิพพาน

ถ้าเรามีสัมมาสติ คือสติที่ระลึกถึงกาย สติที่ระลึกถึงใจ รู้ลงไปเรื่อยๆ ในกายในใจ ถ้ารู้มากเข้าๆ ถึงวันหนึ่งปัญญาจะเกิด มันจะเห็นความจริงเลยว่า ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นว่าไม่ใช่เรา ทำไมเห็นไม่ใช่เราไม่ได้ ก็เพราะพอเรา (๑) มีสติรู้กายรู้ใจ มีสติรู้สภาวะธรรม ทั้งรูปธรรมนามธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ (๒) มีสัมมาสมาธิคือใจตั้งมั่น เป็นแค่คนรู้คนดู มี ๒ อันนี้ปัญญาจะเกิด คือจะเกิดความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ จะเข้าใจเองนะ ความเข้าใจจะเกิดเอง เข้าใจว่าอย่างไร เข้าใจว่ากายกับใจเป็นไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่มีอยู่แล้วกลับกลายเป็นไม่มี เรียกว่า “อนิจจัง” เป็นของที่มีอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งนานๆ ไม่ได้ มันถูกบีบคั้น มันถูกเสียดแทงตลอดเวลา เรียกว่า “ทุกขัง” และก็บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา

^๑ พรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา



เรียกว่า “อนัตตา” เห็นเพียงอันใดอันหนึ่ง มันจะละความเห็นผิดว่า กายกับใจเป็นเราได้ เมื่อละความเห็นผิดได้ก็เป็นพระโสดาบัน

ถ้าจะให้เกิดปัญญา ก็ให้มารู้กายมารู้ใจด้วยสตินี้แหละ รู้กาย รู้ใจลงไป อย่าไปเพ่งกายเพ่งใจ รู้กายรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิไม่ใช่สมาธิเพ่งเอา สมาธิเพ่งเอาเป็นมิจฉาสมาธิ

สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์
ส่วนมิจฉาสมาธิ จิตตั้งแช่อยู่ในอารมณ์
๒ อย่างนี้ไม่เหมือนกัน ต้องแยกให้ออก
ถ้าพวกเขาภาวนาเพื่อได้มรรคผลนิพพานจริงๆ
ต้องแยกสภาวะ ๒ ตัวนี้ให้ออก
ระหว่างจิตที่ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์
กับจิตที่เข้าไปตั้งแช่อยู่ในตัวอารมณ์

มิจฉาสมาธิคือจิตเข้าไปตั้งแช่ในตัวอารมณ์ ยกตัวอย่างเวลาเรา รู้ลมหายใจเข้ารู้ลมหายใจออก แล้วใจเราไหลไปอยู่ที่ลม ก็อบร้อยละ ร้อยเลยนะ สำหรับนักรู้ลมหายใจ ก็อบร้อยละร้อยเลย นี่พูดแบบ เกรงใจนะ ก็อบร้อยละร้อยนี้ ใจจะไหลไปเกาะนิ่งๆ อยู่กับลมหายใจ อย่างนั้นคือการเข้าไปตั้งแช่อยู่กับอารมณ์ ไม่ใช่สัมมาสมาธิแต่เป็น มิจฉาสมาธิ ได้แค่ความสุข ได้แค่ความสงบ ใจไม่ซัดเซพเนจรไปเที่ยว สงบเฉยๆ อยู่อย่างนั้นเอง แต่ปัญญาจะไม่เกิด หรือคนไหนรู้ท้องพอง ยุบ แล้วใจไหลไปอยู่ที่ท้อง เดินจงกรมยกเท้าย่างเท้า แล้วใจไหลไป อยู่ที่เท้า เช่นนี้ๆ อยู่อย่างนั้น ปัญญาจะไม่เกิด เพราะขาดสัมมาสมาธิ

ถ้าจะให้สัมมาสมาธินั้น อันแรกเลยคือให้มีสติ สติทำหน้าที่ รู้สภาวะคือ รู้กายรู้ใจ กายเป็นอย่างไร ใจเป็นอย่างไร ให้รู้ลงไป ไม่ลืมหายใจไม่ลืมใจตัวเอง พวกเราชอบลืมหายใจตัวเอง ถ้าเรามีสติ เราจะรู้ถึงความมีอยู่ของกาย รู้ถึงความมีอยู่ของจิตใจ พอเรารู้ถึงความมีอยู่ของกาย รู้ถึงความมีอยู่ของจิตใจแล้ว ต่อไปเราจะมึจิต ตั้งมั่น เป็นแค่คนรู้เป็นแค่คนดู ไม่เข้าไปแทรกแซง เรียกว่าใจเรามี สัมมาสมาธิ เมื่อรู้ลงไปด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นแค่คนดู ก็จะเริ่มเห็นที่ว่าเป็น อย่างเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้นเป็น อย่างเป็นอย่างไร ก็คือเห็นเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง ให้อูอย่างสบายๆ ดูอย่างมีความสุข ต้องมีความสุขนะ ถ้าภาวนาแล้วใจเคร่งเครียดจะเป็น สัมมาสมาธิไม่ได้เด็ดขาดเลย แล้วก็ไม่ใช่สัมมาสติด้วย

ถ้าใจเคร่งเครียดจะไม่มีสติจริง ถ้ามีสติ จิตจะเป็นกุศล จิต ที่เป็นกุศลจะเบา นุ่มนวล อ่อนโยน คล่องแคล่ว ว่องไว สบาย เพราะฉะนั้นเราต้องภาวนาด้วยจิตใจที่สบายๆ คอยรู้กายคอยรู้ใจไป รู้แล้วก็ทำอะไร ไม่เข้าไปแทรกแซง สมมติว่าความโกรธเกิดขึ้นมา แวบในใจเรา ความโกรธผุดขึ้นมา ให้มีสติ สติมันทำงานเอง ไม่ใช่ ไปจงใจรอดูไว้ก่อน อย่างเห็นหน้าคนๆ หนึ่งที่เรากลียดมาก พอเห็น หน้าคนนั้นปั๊บรู้แล้ว เตี้ยต้องมาพูดทวนประสาทเรา เราก็คอยดูอยู่ที่ใจ ไหนดูซิ มันจะโมโหตอนไหน รับรองว่าจะไม่โมโห อย่างนี้ เรียกว่าดักดู ไม่ใช่เรื่องของสติแล้ว แต่เป็นเรื่องของการเพ่งไว้ก่อน

แต่ถ้าไปคุยๆ กับเขาแล้ว เกิดโมโหขึ้นมา ความโกรธพุ่งขึ้นมา แล้ว สติระลึกได้เห็นว่าความโกรธพุ่งขึ้นมาแล้ว อย่างนี้ถึงจะเรียกว่า สติจริงๆ ไม่ได้ดักไว้ก่อน เป็นการตามดู พอสติจริงๆ เกิดปั๊บ ใจมันจะตั้งมั่นเป็นคนดูขึ้นมา มันจะเห็นความโกรธเป็นส่วนหนึ่ง จิตใจเป็นส่วนหนึ่ง คนละอันกัน ความโกรธกับจิตใจ คนละอันกัน ความโกรธกับร่างกาย คนละอันกัน ความโกรธกับเวทนา คือความสุขความทุกข์นี้ คนละอันกัน เราจะเห็นมันกระจายตัวออกไป แล้วปัญญามันจะเกิด จะเห็นว่าความโกรธก็ไม่ใช่อะไร ความโกรธก็ไม่เที่ยง มันเคยมี แล้วมันก็ไม่มี หรือมันไม่มีอยู่ แล้วมันก็เกิดมีขึ้นมา คอยรู้ลงไป ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลก็ชั่วคราว ทุกอย่างในชีวิตเราที่ผ่านเข้ามา นี้ ของชั่วคราวทั้งหมดเลย

ที่ว่า “รู้” นี้ ไม่ใช่คิดเอา ต้องมีสติไปเห็นสภาวะจริงๆ ด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิ จิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง ลักว่ารู้ ลักว่าเห็น ถ้าขาดสติก็ใช้ไม่ได้ ขาดสตินี้เป็นอกุศล ถ้ามีสติแต่ไม่มีสัมมาสมาธิแล้ว สติตัวนั้นจะไม่ใช้สัมมาสมาธิ จะเป็นสติธรรมดา เป็นสติที่คิดถึงอารมณ์

ที่ดีๆ แต่ถ้าใจเราตั้งมั่นปั๊บ สติมันจะเป็นสัมมาสมาธิ มันจะลักว่าระลึกแล้ว มันจะเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามา นี้ ไม่ใช่ตัวเรา ทุกสิ่งทุกอย่างที่จิตไปรู้เข้านี้ ไม่ใช่ตัวเรา เพราะฉะนั้นฝากพวกเราเรียน ๒ ตัวนี้ให้เยอะๆ หน่อยนะ (๑) เรื่องสัมมาสติกับมิจจาสติ หรือเรื่องสติธรรมดากับสัมมาสติ ไม่เหมือนกัน (๒) เรื่องสัมมาสมาธิกับมิจจาสมาธิ ไม่เหมือนกันนะ ในหนังสือของหลวงพ่อก็มีเขียนไว้ เยอะแยะ ไปหาอ่านเอา ในซีดีก็พูดไว้เยอะ^๒

เรื่องการปฏิบัติ ถ้าไปแปล “ปฏิบัติ” ว่า “ทำ” นะ จะยากที่สุดเลย แต่ถ้าแปล “ปฏิบัติ” ว่า

“การรู้อยู่เฉพาะหน้า การถึงเฉพาะ รู้เฉพาะ”

สิ่งใดปรากฏขึ้นในปัจจุบันในกายในใจแล้ว ตามรู้ไปเฉพาะหน้า อย่างนี้จะไม่ยากอะไร ไม่ได้ทำอะไรเลย ยกเว้น “รู้”

^๒ สามารถดาวน์โหลดไฟล์ธรรมเทศนาและหนังสือได้ฟรีจากเว็บไซต์ www.wimutti.net

คนที่ทำอะไรอยู่นั้น ไม่ใกล้บรรลุผลอะไรหรอก แต่คนที่หยุดทำแล้วรู้โดยที่ไม่ได้ทำอะไร คนนี้ใกล้กับมรรคผลนิพพาน ตัวนิพพานจริงๆ เป็นความไม่ปรุงแต่ง แต่ใจเราชอบปรุงแต่ง ใจเราเลยไม่เห็นนิพพาน ถ้าวันใดเรารู้เท่าทันจิตใจเรา จนจิตใจพ้นจากความปรุงแต่งได้ เราก็เห็นนิพพาน

แต่การที่ใจเราจะไม่ปรุงแต่งนี้ ทำได้หลายแบบ แบบที่ไม่เห็นนิพพาน เห็นแต่ความว่างๆ ก็ได้ อย่างสมมติว่าเราโกรธขึ้นมา พอรู้ความโกรธ เราก็ทิ้งไป ไม่สนใจดูมัน แล้วไปจับว่างๆ ไว้ ใจก็ว่างเหมือนกัน ว่างแบบนี้ของปลอม ว่างปลอม เดียวกับวุ่นขึ้นมาอีกแล้ว แต่ถ้าจะให้ปัญญาเกิด ต้องมีสติรู้สภาวะทั้งหลายที่ปรากฏต่อหน้าต่อตาเราที่แหละ ให้มันปรากฏแล้วก็ค่อยรู้เอา มีจิตตั้งมั่นเป็นแค่มโนจิต ดูอยู่ห่างๆ

เวลาที่เราดูกาย เวลาที่เราดูใจตัวเอง เราจะดูเหมือนคนดูการแข่งขันทูบตอล เวลาดูการแข่งขันทูบตอล เรานั่งบนอัฒจันทร์ นั่งอยู่ที่สูงๆ หน่อย แล้วก็ดูลงไปข้างล่าง เวลาที่เราดูกายดูใจ เราก็จะรู้สึกอย่างนั้นแหละ เหมือนเราดูจากมุมข้างบนดูลงมา ดูเข้ามา เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหวทำงานไป เห็นจิตใจมันเคลื่อนไหวทำงานไป อารมณ์ที่ดีอารมณ์ที่ไม่ดีวิ่งไปวิ่งมา เหมือนเราดูการแข่งขันทูบตอลวิ่งไปวิ่งมา เราเป็นแค่คนดู ไม่ได้เกี่ยวอะไรกับนักฟุตบอล ใจเราต้องเป็นอย่างนั้น ใจเป็นแค่คนดูอยู่ห่างๆ ดูอย่างนี้จนถึงวันหนึ่งปัญญาจะเกิดขึ้น แจ่มแจ้งว่าทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเราชั่วคราวหมดเลย

ง่ายนะ ไม่รู้ว่าอะไรจะง่ายกว่านี้แล้ว ง่ายเพราะว่าไม่ต้องทำอะไร จิตใจเราเป็นอย่างไร ก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้นไปเรื่อยๆ มันจะยากอะไร

ทุกวันนี้ที่วัดหลวงพ่อก็มีคนไปรายงานการปฏิบัติ นำฟังนะ คนส่วนหนึ่งไม่เคยเจอหลวงพ่อก็เลย ไม่เคยฟังธรรมะโดยตรงจากหลวงพ่อก็เลย ฟังแต่ซีดี ฟังเรื่อยๆ ถึงเวลามารายงานการปฏิบัตินะ จิตใจรู้ตื่นเบิกบานมาเรียบร้อยแล้ว บางคนขับรถเองนะ พอขึ้นรถก็เสียบแผ่นซีดี ฟังไปเรื่อยๆ มีเวลาก็ฟังไปๆ ฟังจนจิตมันตื่นขึ้นมา จิตมันตื่นขึ้นมาแล้ว มันจะรู้กายเองรู้ใจเอง ตัวนี้สำคัญนะ ค่อยๆ ผูกไป ไม่เห็นมีอะไรยากเลย ที่ยากเพราะไปทำให้มันยากเอง

จงรู้ทุกอย่างที่จิตไปรู้เข้า

รู้แล้วไม่ทำอะไรอีก รู้แล้วจบลงที่รู้

แต่อย่าไม่ใช่แก่งจับ ถ้าแก่งจับ ไม่ใช่ของจริง

สมมติว่าใจเราแอบไปคิด ใจเราหลงไป ใจเราหนีไปคิด ตอนหลงไปคิดนี้ มันส่งออกข้างนอกไป ไหลเพลินไป หลงไปในโลกของความคิด พอเรารู้ขึ้นมาได้ว่าใจหนีไปคิดแวบ ในขณะที่รู้มัน ใจเป็นกลางเรียบร้อยแล้ว ถ้าเรารู้อยู่แค่ที่ใจหนีไปคิดนะ ใจจะเข้าสู่ความเป็นกลางอัตโนมัติเลย ชั้นนี้จะกระจายตัวออกเลย จิตก็ส่วนจิต ความคิดก็ส่วนความคิด กุศลอกุศลก็ส่วนกุศลอกุศล ร่างกายก็ส่วนร่างกาย มันจะกระจายตัวอย่างฉับพลันเลย แต่พวกเรายังทำไม่ค่อยได้อย่างนี้

อย่างพวกเราเมื่อใจเราหลงไปคิด ตอนหลงไปคิดนี่จิตส่งออกนอกไป แล้วพอรู้ว่าใจหลงไปคิดปั๊บ เราจะดึงคืนมา ดึงกลับเข้ามา เพราะกลัวจะหลงก็เลยดึงกลับเข้ามา ทั้งที่ตรงขณะที่เราหลงนี่ จิตเป็นกลางเรียบร้อยแล้ว แต่ไม่เอา ต้องไปทำกลับข้าง ไปดึงกลับเข้าข้างใน ไปทำให้จิตส่งเข้าข้างใน แล้วก็เพ่งเอาไว้แข็งแรง นี่เพราะกลัวจิตออกนอก ก็เลยเอาจิตเข้าข้างใน เพ่งเอาไว้จิตจะไม่เป็นกลาง จิตจะเครียดๆ ขึ้นมา

เพราะฉะนั้นให้รู้นะ รู้ด้วยใจที่เป็นกลางจริงๆ ไม่สุดโต่ง ๒ ข้าง

(๑) ไม่เพลนไปหลงไป (๒) ไม่บังคับตัวเองไว้

เพลนไปหลงไปก็ลืมหายลืมหายใจ

บังคับตัวเองไว้กายกับใจก็แข็งแรง เครียดๆ ผิดความเป็นจริง

ใช้ไม่ได้ ไม่ใช่การรู้กายรู้ใจ เพราะฉะนั้นศัตรูเรามี ๒ ตัวนี้เอง

พวกเราจำพุทธประวัติได้ไหม หลังจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ท่านได้ทรงแสดงเทศนาภิกษุครั้งแรกชื่อว่า “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี้ไม่ได้เริ่มต้นว่าการปฏิบัติที่ถูกหรือทางสายกลางนั้นทำอย่างไร แต่เริ่มต้นด้วยบอกว่ามีสิ่งที่ผิด ๒ สิ่งที่

ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรเสพ ภาษาบาลีหรือภาษาพระไตรปิฎกท่านบอกว่ามีสิ่ง ๒ สิ่งที่บรรพชิตไม่ควรเสพ ที่นี้พวกโยมไม่ใช่บรรพชิต ไม่ใช่ นักบวช ก็มาแปลให้เข้ากับพวกโยมก็คือ ผู้ปฏิบัติไม่ควรทำ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งคือ “กามสุขัลลิกานุโยค” การปล่อยตัวให้ชุ่มในกาม อีกอย่างหนึ่งคือ “อัตตกิลมณานุโยค” การทำตนเองให้ลำบาก

พระพุทธเจ้าทรงสอนอย่างนี้ให้ปัญจวัคคีย์ฟังนะ มี ๕ องค์ฟังพร้อมๆ กัน ฟังครั้งแรกมีที่เข้าใจ ได้พระโสดาบันนอยู่องค์เดียวคือ พระโกณฑัญญะ องค์อื่นต้องฟังครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ครั้งที่สี่ พระอัสสชิท่านฟัง ๕ ครั้งได้พระโสดาบัน พวกเราอย่านึกว่าเราฟังครั้งแรกแล้วจะได้ นะ พระอัสสชิท่านฟังตั้ง ๕ ครั้งถึงจะได้ พระโสดาบัน นั่นเพราะท่านสร้างบารมีมาเยอะแล้ว

พวกเราพอได้ยินคำว่า “กามสุขัลลิกานุโยค” การปล่อยตัวให้ชุ่มด้วยกิเลส ชุ่มด้วยกาม เราก็ชอบคิดว่าคือการปล่อยร่างกายให้ชุ่มด้วยกิเลส ชุ่มด้วยกาม เช่นหนุ่มๆ ก็มีอีหนูหลายๆ คน หรือสาวๆ ก็มีก๊ออะไรอย่างนี้ จริงๆ แล้วชุ่มในกามนั้น มันชุ่มด้วยใจนะ มันชุ่มทางใจ คือใจนี้แหละสนุกสนานเพลิดเพลนไปในอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจที่หลงเพลิดเพลนไปในอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่าใจมันหลงอยู่ในกามธรรม “กามธรรม” คือกามในใจเรา นี้เอง ตัวนี้คือตัวสำคัญ ส่วน “อัตตกิลมณานุโยค” เราก็ชอบคิดว่าคือการทรมาณกาย แท้จริงแล้วก็คือต้องทรมาณใจก่อน มันจึงจะทรมาณกายได้ เหมือนกับที่จิตใจต้องชุ่มในกามก่อน ร่างกายจึงจะชุ่มในกามได้

ดังนั้น ทางสายกลางจริงๆ ไม่ได้เริ่มที่ร่างกาย
แต่เริ่มที่ใจเรานี่เอง
ถ้าใจเราเพลิดเพลिनตามกิเลสไป ใจเราชุ่มในกาม
เรียกว่า “กามสุขัลลิกานุโยค”
ถ้าเราภาวนาแล้ว เรากดข่มบังคับตัวเอง
ทำตัวเองให้ลำบาก ใจแครงแครง
เรียกว่า “อตตกิลมถานุโยค”

สังเกตไหม เวลาเราภาวนา เราชอบทำตัวเองให้ลำบาก ทันทึ
ที่คิดเรื่องภาวนา เราก็บังคับกายบังคับใจ โดยเริ่มจากบังคับใจก่อน
รู้สึกไหม ชั้นแรกต้องวางฟอร์มก่อนใช่ไหม ต้องทำใจให้หนึ่งๆ
ร่างกายก็ต้องเห่ๆ ถ้านั่งต่างจากทำนี่ถือว่าไม่ใช่สมาธิแล้ว ถ้าเดิน
ไม่ใช่ทำสวยงามอย่างนี้ไม่ใช่เดินจงกรม เราจะคิดอยู่แค่นี้ ที่สำคัญคือ
แบบนี้มันเป็นการบังคับใจตัวเอง กดข่มใจตัวเอง เช่น ใจจะเปลอ
ก็ไม่ยอมให้เปลอ ใจจะโกรธ ก็ไม่ยอมให้โกรธ บังคับไว้ไม่ให้โกรธ
หรือโกรธแล้วบังคับจะให้หายโกรธเร็วๆ นี่คือการบังคับใจทั้งสิ้น การ
บังคับจิตใจไว้และการปล่อยใจสะเปะสะปะไปตามกิเลส มันทำให้เรา
ไม่สามารถรู้จิตใจเราตามความเป็นจริงได้

สังเกตไหม “อริยมรรค” ที่ว่าเป็นทางสายกลางนั้น ส่วนใหญ่
เป็นเรื่องทางจิตใจทั้งนั้นเลย “สัมมาทิฏฐิ” ก็เป็นเรื่องทางใจ การมี
ความเห็นถูกต้องเข้าใจอริยสัจ ก็เรื่องทางใจ ไม่ใช่ร่างกายไปเข้าใจ
อริยสัจ “สัมมาสังกัปปะ” ความดำริชอบ ก็เป็นเรื่องทางใจ “สัมมาวาจา”

อย่างนี้กว่าเรื่องทางกายนะ เพราะใจมันต้องพูดก่อน วาจามันจึงออกมา
ทางปาก “สัมมากัมมันตะ” ก่อนที่จะทำกรรมทางกาย มันต้องทำ
ทางใจก่อน เช่น ก่อนจะไปฆ่าเขา มันต้องอยากฆ่าเขาก่อน มันมา
ทางใจก่อน “สัมมาอาชีวะ” เลี้ยงชีพชอบ ก่อนจะเลี้ยงชีพชอบ ใจมัน
ต้องชอบเสียก่อน มันมาที่ใจก่อน “สัมมาวายามะ” ความเพียรชอบ
ก็เป็นเรื่องทางใจ เมื่อโรมิสติรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ อกุศลเก่าดับทันที อกุศล
ใหม่เกิดไม่ได้ กุศลที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เกิดบ่อยขึ้น
“สัมมาสติ” ก็เป็นเรื่องทางจิตใจ เพราะสติเป็นนามธรรม เกิดขึ้น
ในใจเรา “สัมมาสมาธิ” ก็คือความตั้งมั่นของใจ

ตัวองค์จริงๆ ของอริยมรรคเป็นเรื่องทางใจ
ถ้าทางใจถูกต้อง ทางกายทางวาจาก็จะถูกต้องด้วย
เพราะฉะนั้นในเมื่อทางสายกลางเป็นเรื่องทางใจ
ทางสุดโต่ง ๒ ข้างที่ไม่ใช่ทางสายกลาง ก็ต้องเป็นเรื่องทางใจด้วย

ไม่ใช่บอกว่าทางสุดโต่งเป็นเรื่องทางกาย แล้วทางสายกลางเป็น
เรื่องทางใจ อย่างนั้นก็ไม่เข้ากัน เป็นธรรมะที่ไม่เข้ากัน ฉะนั้นเรา
คอยสังเกตให้ดี ใจเราเดี๋ยวก็เพลิดตามกิเลสไป เดี่ยวเราก็บังคับใจ
เราจนแครงแครง เวลาเราไม่ได้คิดเรื่องปฏิบัติ เราก็กดปล่อยตัวปล่อยใจ
สะเปะสะปะหลงเพลินๆ ไปวันหนึ่ง นี่แหละกามสุขัลลิกานุโยค
แต่พอคิดถึงการปฏิบัติก็เพ่งจนแครงแครงไปหมดเลย นี่แหละบังคับ
ใจตัวเอง เรียกอตตกิลมถานุโยค อรรถกถาสอนว่า

กามสุขัลลิกานุโยค คือความปรุ้งแต่งฝ่ายชั่ว
 อตตกิลมณานุโยค คือความปรุ้งแต่งฝ่ายดี
 ปรุ้งแต่งฝ่ายดีไม่ใช่ว่าดีนะ แต่ที่ดีคือไม่ปรุ้งแต่ง
 เพราะรากเหง้าของความปรุ้งแต่งฝ่ายดีก็คือ “อวิชชา”

ทำไมเราต้องคอยบังคับกายบังคับใจ ก็เพราะมีอวิชชา ไม่รู้ความจริงของกายของใจว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเรา เราไปยึดถือเอากายเอาใจเป็นเรา เราก็อยากให้มีมันดี อยากให้มีมันสุข อยากให้มีมันสงบพอมีความอยากอย่างนี้แล้วก็เริ่มบังคับตัวเอง บังคับตลอดเวลา คิดว่าบังคับแล้วถึงวันหนึ่งมันจะปั้งขึ้นมา มันปั้งไม่ได้หรอก บังคับแล้วมันแป้กๆ แข็งๆ

จะนั่นคอยรู้สึกนะ อะไรเกิดขึ้นในกาย คอยรู้สึก อะไรเกิดขึ้นในจิตใจ คอยรู้สึก รู้สึกไปเรื่อย อย่าลืมนื้อลืมตัว อย่าลืมกายลืมใจ เมื่อเดือนก่อนหลวงพ่อบุญได้พูดแล้วว่า ถ้าเราขาดสติ ลืมกายลืมใจก็คือประมาท คนประมาทเหมือนคนที่ตายแล้ว คนตายแล้วเป็นอย่างไร

มีร่างกายอยู่ แต่ไม่รู้เรื่องแล้ว จิตใจมีอยู่ ก็ไม่รู้เรื่องเหมือนกัน มีร่างกายมีจิตใจก็ไม่ว่าว่ามันมีอยู่ มันเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ มันทำงานอย่างไรก็ไม่รู้

เราคอยรู้ไปนะ รู้อยู่ในกาย รู้อยู่ในใจ อย่าเผลอเพลินตามโลกไป ในขณะที่เดียวกันอย่าเพ่งกาย อย่าเพ่งใจจนเคร่งเครียด ให้รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง รู้ไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งก็จะเห็นความเป็นจริงของกายของใจ ถ้าเห็นถึงขีดสุดก็จะทำลายอวิชชาได้ อวิชชาคือความไม่รู้ทุกข์ ความไม่รู้ที่กายกับใจเป็นตัวทุกข์

หลวงพ่อบอกให้เลยว่า พวกเรายังไม่รู้หรอกว่ากายกับใจเป็นทุกข์ พวกเรารู้แค่ว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง ใจนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง พวกเรายังรู้ได้แค่นี้เอง เพราะสติปัญญาเราไม่พอ จะนั้นเราต้องคอยรู้ลงไปอีก รู้ลงไปจนถึงวันหนึ่ง จะเห็นว่า กายนี้ทุกข์ล้วนๆ จิตนี้ทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่ใช่มีแต่ทุกข์กับสุข

ทุกวันนี้เรายังเห็นกายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง
เห็นจิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง
จึงไปนิพพานไม่ได้ เพราะอะไร
เพราะมันยังอยากให้มีความสุข
อยากจะวิงหนีความทุกข์

ถ้าวันหนึ่งเราภาวนาจนกระทั่งมันบีบวงกระชับเข้ามาถึงจิต
ถึงใจจริงๆ จะเห็นว่าไม่มีทุกข์ล้วนๆ เลย นอกจากทุกข์ไม่มีอะไร
เกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป
แต่ก่อนที่เราจะมาถึงตรงนี้ได้ เราต้องสร้างคุณงามความดี ต้องสร้าง
บารมีทั้งหลาย กว่าข้ามภพข้ามชาติได้คนหนึ่งๆ ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ
อย่างพระโสดาบันและพระสกิทาคามีนี้ หัดตามรู้ตามดูอย่างนี้ก็
พอได้นะ แต่ถ้าจะให้ละเอียดขึ้นไป ถึงขนาดจะข้ามภพข้ามชาติไม่ใช่ง่าย
แล้ว เพราะภพเป็นภพอันใหญ่ที่สัตว์ทั้งหลายติดข้องอยู่ หรือจะให้
ข้ามอวิชชาเนี่ย โอ สุดลำบากนะ ถ้าคุณงามความดีไม่พอ ใจจะไม่ถึง
จะข้ามไม่ได้

พวกเราเคยอ่านพุทธประวัติตอนพระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ใหม่ มี
มารมาไซ้ไหม มารมาเป็นกองทัพเลย แล้วพวกเทวดาและพวกพรหม
หนีไปหมดเลย เหลือพระโพธิสัตว์คนเดียวสู้กับมารทั้งกองทัพ
พระโพธิสัตว์อาศัยธรรมะ อาศัยบารมีทั้งหลายที่ทำนอบรมสั่งสม
มาแล้วอย่างดีของท่าน เป็นเครื่องต่อสู้ในเวลาที่เราจะข้ามภพข้ามชาติ

เวลาเราภาวนา จิตใจเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จะมีแต่
ความสุขล้วนๆ อยู่อย่างนั้น แต่พอปัญญาแก่กล้าถึงขีดสุดจริงๆ มัน
พลิกตัวให้ดูเลย จากจิตผู้รู้ที่มีความสุขล้วนๆ มันจะกลายเป็นตัวทุกข์
ล้วนๆ ขึ้นมา

ในการภาวนาขั้นก่อนที่เราจะไปถึงจุดนี้ เวลาจิตใจมีความสุข
แค่สติระลึกก็ขาดสะบั้นหมดแล้ว กลับมามีแต่ความสุขล้วนๆ อีกแล้ว
แต่เมื่อถึงตรงนี้จะระลึกลงไป ไม่ขาดแล้วนะ มีแต่ทุกข์มากขึ้นๆ มัน
ทุกข์เหมือนร่างกายนี้จะแตกสลาย ทุกข์เหมือนจิตใจจะระเบิดเลย
ทุกข์ขนาดนั้น มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย หยั่งลงไปตรงไหนก็เจอแต่ทุกข์
แล้วก็มากขึ้นๆ ตรงนี้แหละมารเริ่มทำงานแล้ว

มารตัวหนึ่งเรียกว่า “เทวบุตรตมาร” คือใจของเราเนี่ยเอง จิตใจ
ของเราเนี่ยเองที่มันจะทอดถอย กลับกลอก ไม่กล้าสู้แล้ว กลัว ไม่ตาย
ก็บ้า มารอีกตัวหนึ่งก็คือ “กิเลสมาร” มันจะเล่นงานเราตรงนี้เลย
หรือว่าบางที “อภิสังขารมาร” มันก็คอยกลับกลอกหลอกหลวง หลอกนะ
บอกว่า ถอยไปอยู่กับโลกเถอะ แล้วจะมีความสุขที่สุดเลย เหมือนที่
มารบอกพระโพธิสัตว์ว่าไปอยู่กับโลกแล้วจะได้เป็นจักรพรรดิ ส่วน
ความรู้สึกที่ว่าความตายมารอยู่ต่อหน้าแล้ว ถ้ายังทนนิ่งอยู่ต่อไป
ไม่ถอย ต้องตายแน่นอนหรือไมก็บ้าเลยนี่ตัว “มัจจุมาร” เหลืออีก
ตัวหนึ่ง “ขันธมาร” คือกายกับใจนี้เอง มันมีแต่ความทรมานมากมาย
เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ

ถึงตรงนี้ ถ้าบารมีเราไม่พอ สะสมคุณงามความดีมาไม่พอ เรา
จะถอยแล้ว สู้ไม่ได้แล้ว ถอยดีกว่า ไปอยู่กับโลกดีกว่า เพราะอะไรๆ
ในโลกไม่กระเทือนเข้าไปถึงใจแล้ว ใจเป็นดวงรู้เด่นอยู่อย่างนั้น มีแต่
ความสุขล้วนๆ เลย แต่พระโพธิสัตว์ที่จะข้ามภพข้ามชาติ ท่านไม่ได้
เป็นอย่างนั้น ท่านอาศัยบารมี เช่น ทานบารมี กล้าสละชีวิตเพื่อ
ธรรมะ ตายเป็นตาย ในหน้าที่นั้นต้องไม่ถอย ถ้าถอยก็คืออยู่สบายกับ
โลก แต่เป็นทาสของมารไปเรื่อยๆ

ฉะนั้นต้องกล้าหาญ ต้องกล้าสละชีวิตเพื่อธรรมะ แต่ก่อนจะ
กล้าสละชีวิตได้ ก็ต้องกล้าสละของเล็กๆ น้อยๆ ก่อน สละโน่นสละนี่
ไปเรื่อยๆ ไม่ห่วงหน้าห่วงหลังนั่นเอง สละความผูกพันในใจ อย่าง
พระพุทธเจ้าสมัยเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านสละพระนางพิมพา สละ
พระราชบุตร ท่านรักลูกเมียไหม ท่านรัก แต่ท่านกล้าสละเพื่อธรรมะ
นี่คือ “ทานบารมี” ที่มันเต็มใจมาแล้วเต็มเปี่ยม พอถึงนาทีสุดท้าย
ท่านกล้าสละชีวิตเพื่อธรรมะ

ในขณะที่ความตายมารออยู่ต่อหน้านี้ เรามี “อธิษฐานบารมี”
ไหม ตั้งใจมั่นไหม จะถอยไหม ถ้าบารมีนี้ถึง จะตั้งใจไว้ว่าไม่ถอย
แล้ว ครั้งนี้จะสู้ตายแล้ว แต่ถ้าบารมีนี้ไม่ถึง ก็ถอยนะ ก็เลสมัน
จะหลอกบอกว่า “ถอยไปก่อนนะ เดี่ยวรวมกำลังมาสู้กับมันใหม่”

เรามี “สังัจจาคารมี” ยอมตายเพื่อให้ได้เห็นความจริงไหม กล้า
พอไหมที่จะตามดูมันไปเรื่อยๆ ดูให้มันสุดสายของการปฏิบัติ มันจะ
เกิดอะไรขึ้น จะดูจะรู้ความจริงให้ได้ ตายก็ตาย เรามี “ศีล” ไหม
จิตใจเราจะมีศีล มีความเป็นปกติมั่นคงอยู่ได้ไหมในท่ามกลางความ
บีบคั้นอย่างนั้น เรามี “ปัญญา” ไหม ที่จะรู้ทุกอย่างตามที่เขาเป็น
รู้แล้ววาง รู้แล้วไม่เข้าไปข้องแวะด้วย นี่คือบารมี ซึ่งทั้งหมดมี ๑๐
ตัว แต่คุยย่อๆ แค่นี้พอแล้ว

บารมีเหล่านี้แหละที่จะมาช่วยเราในการที่จะสู้กับมาร ๕ ตัว เอาเข้าจริงแล้ว ถ้าไปดูพุทธประวัตินะ บอกว่าพระโพธิสัตว์อภัยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการไปสู้กับมาร ๑ กองทัพ มาร ๑ กองทัพก็คือมาร ๕ ตัว สู้ยากนะ แค่มารตัวเดียวก็สู้ยากแล้ว ต้องอาศัยธรรม ๓๗ ประการไปสู้กับมาร ๕ ตัว

ฉะนั้นก่อนที่ใจจะเข้มแข็งถึงขนาดจะสู้กับมารเพื่อข้ามภพข้ามชาติ ต้องสะสมความแข็งแกร่งในใจมาก่อน ต้องกล้าสละความสุข กล้าสละความสบาย กล้าสละความเพลิดเพลินอย่างโลกๆ เวลาพระพุทธเจ้าท่านทรงสอนธรรมะ ท่านจะสอนเป็นลำดับๆ เรียกว่า “อนุบุพพิกขา”^๓ อย่างสอนให้รู้จักทาน ทานไม่ใช่แค่ควักกระเป๋ามาจ่ายทำทานนะ แต่คือกล้าเสียสละใหม่ กล้าสละความสุขความสบายส่วนตัวเพื่อประโยชน์ของคนอื่นใหม่ กล้าสละความอาฆาตแค้นใหม่ กล้าให้ความรู้ความเข้าใจกับคนอื่นที่เขาไม่รู้ไม่เข้าใจใหม่ จะกล้าสละทุกสิ่งทุกอย่างได้ ก็ต้องค่อยๆ สะสมไปที่ละเล็กทีละน้อย

ต่อจากเรื่องทาน ท่านก็สอนเรื่องศีล เห็นไหม สอนให้เรามีกำลังที่จะข้ามภพข้ามชาติทั้งนั้นเลย สอนเรื่องศีล สอนให้รักษาศีล ถ้าไม่มีศีล ใจจะไม่มีสัมมาสมาธิ ใจจะตั้งมั่นไม่ได้ ใจจะกลับกลอก กวัดแกว่งตลอดเวลา เพราะฉะนั้นต้องมีศีลเอาไว้ พอมิทานและมีศีล

^๓ พระธรรมเทศนาที่แสดงไปโดยลำดับเพื่อฟอกอภัยของสัตว์ให้หมดจดเป็นขั้นๆ จากง่ายไปหายาก เพื่อเตรียมจิตใจของผู้ฟังให้พร้อมที่จะรับฟังอริยสัจ

นี้เราจะมีความสุข ชีวิตจะมีความสุขความสบาย ส่วนร่างกายอาจจะลำบากบ้าง เจ็บไข้ได้ป่วยบ้าง แต่ใจมันจะสบาย ใจสบายแล้วก็มักจะเพลิดเพลินไปในความสุข เพลิดเพลินไปในความสุขนี้เรียกว่า “กาม”

ท่านจึงชี้ให้เห็น “โทษของกาม” ว่าอย่ามัวแต่ประมาท อย่าหลงแต่ในความสุขที่เรากำลังได้รับอยู่ทุกวันนี้ ความสุขที่เราได้รับอยู่ทุกวันนี้เป็นของชั่วคราว ประมาทไม่ได้นะ โทษของกาม เรียกว่า “กามาทีนพ” แล้วถ้าไม่ประมาทจะอย่างไร ถ้าไม่ประมาทก็ต้องมาคอยเรียนรู้อริยสัจ ให้มารู้ทุกข์ มาคอยรู้กายมาคอยรู้ใจไป ให้รู้ไปเรื่อยๆ พอรู้กายรู้ใจแจ่มแจ้ง เห็นกายกับใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ จิตจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ ตัณหาจะเกิดขึ้นไม่ได้อีก สมุทัยจะไม่เกิดอีก

ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยจะถูกละอัตโนมัติ
สมุทัยคือความอยากให้กายให้ใจมีความสุข
อยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์

ถ้าไม่ยึดกายยึดใจแล้ว มันจะไปอยากทำอะไร
ทันทีที่ตัณหาดับสนิทลง

ความไม่มีตัณหาคือ “นิพพาน” ก็จะปรากฏขึ้นมาต่อหน้าต่อตาตนเอง
การรู้ทุกข์จนละสมุทัย แจ่มนิโรธ แจ่มนิพพานนี้แหละ
เรียกว่า “มรรค”

ท่านสอนอย่างนี้ เรียกว่าอนุပ္พพิกธา ท่านสอนตั้งแต่ธรรมขั้นต้นมา ตั้งแต่รู้จักทาน รู้จักศีล ทำทานรักษาศีลไป ชีวิตก็มีความสุขสงบสุขขึ้นมา แล้วก็สอนว่า อย่าเพ็ดเพลินในความสงบสุข ความสงบสุขทั้งหลายในชีวิตเราเป็นของชั่วคราวเหมือนกัน วันหนึ่งอาจจะเดือดร้อนขึ้นมาอีกก็ได้ เพราะฉะนั้นต้องเร่งศึกษากายศึกษาใจของตัวเอง

บางท่านฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตรแล้วได้พระโสดาบัน บางท่านฟังอนุပ္พพิกธาแล้วได้พระโสดาบัน ส่วนพวกเราฟังหลายเรื่องแล้ว ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรก็ฟังแล้ว อนุပ္พพิกธาก็ฟังแล้ว มีใครได้พระโสดาบันหรือยัง ฟังแล้วยังไม่ได้ ก็ต้องฟังแล้วฟังอีก ขนาดพระอัสสชิท่านบารมีเยอะกว่าพวกเรา ท่านยังฟังจากพระพุทธรูปเจ้าตั้ง ๕ ครั้งจึงได้พระโสดาบัน

*พวกเราบารมีไม่ถึงขนาดนั้น ต้องอดทนไว้ ต้องพากเพียร
อย่าท้อถอย ต้องสู้ นะ ต้องสู้ รักษาศีลไว้
รักษาศีลแล้วก็คอยรู้กายคอยรู้ใจไปเรื่อยๆ
ถึงวันหนึ่งมันก็จะผ่านไปจนได้แหละ*

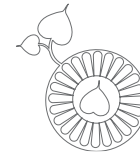
ก่อนที่ท่านทั้งหลายจะผ่านมาได้ ท่านลำบากมาก่อนแล้วทั้งนั้น พวกลูกฟลุคไม่มีนะ ของฟลุคไม่มี มีแต่ต้องลงทุนลงแรงสู้เอาเองทั้งนั้นเลย สู้ด้วยทาน สู้ด้วยศีล สู้ด้วยสมาธิ สู้ด้วยปัญญา เครื่องมือในการต่อสู้มีหลายตัว เช่น อยากรบมันเต็มทีแล้ว อยาบตบนะ เดี่ยวผิดศีล อะไรอย่างนี้

สู้ไปถึงวันหนึ่งก็เข้าใจ ถ้าเข้าใจแล้วชีวิตจะมีอิสรภาพ จะเข้าถึงอิสระที่แท้จริง อิสระจริงๆ นี่นะ ใจเราจะมีความปลอดภัยโปร่งโล่งตลอดวันตลอดคืนเลย ใจจะไม่มีขอบ ไม่มีเขต ไม่มีจุด ไม่มีดวงเลย กว้างขวางไร้ขอบไร้เขต มีความสุขล้วนๆ เลย ไม่มีอะไรมาเป็นเครื่องกีดกันจำกัดอีกต่อไป ทางร่างกายก็ชำระหลุดโรคมไปตามธรรมชาติ แต่ทางใจมีความสุขสดใสอยู่อย่างนั้นแหละ

ฝึกเอานะฝึกเอา วันนี้เทศน์พอสมควร ได้หลายนาที่อยู่จริงๆ แล้ว การเรียนธรรมะไม่ต้องถามมาก ให้มีสติรู้กายรู้ใจไป รู้อย่างอื่นไม่ได้ ต้องรู้กายรู้ใจ สำหรับวิธีรู้กายรู้ใจนั้น ให้รู้สบายๆ อยากรู้แบบเคร่งเครียด รู้ไปสบายๆ แล้วกายกับใจจะสอนธรรมะเราเอง ถ้าฟังเรานั่งฟังนั่งคิดตรึกตรองไปเรื่อยๆ ก็จะได้แต่สงสัยไปเรื่อยๆ ศาสนาพุทธนั้นไม่ได้เข้าใจด้วยการฟังนะ เพราะเวลาเราฟังเราจะคิด ฟังแล้วก็คิด ที่เราบอกว่าฟังเข้าใจนั้นจริงๆ แล้วไม่ใช่หรอก ที่จริงแล้วเราเข้าใจด้วยการคิดเอาเอง เช่น พอฟังธรรมะครูบาอาจารย์พูดว่า “อย่าส่งจิตออกนอก” บอกว่า “เข้าใจ เข้าใจ” แต่คิดแปลไปผิดๆ ว่าให้ส่งเข้าข้างใน นี่มันไม่เข้าใจจริงหรอก



การที่มีแล้วไม่มี ไม่มีแล้วมี
นี่เรียกว่า “อนิจจัง”
การที่มันมีขึ้นมาแล้ว มันทนอยู่ไม่ได้
มันถูกเสียดแทง
ตัวมันต้องค่อย ๆ เลื่อมสลายไป
นี่เรียกว่า “ทุกขัง”
การที่มันเกิดขึ้นมาเราก็สั่งห้ามไม่ให้เกิดก็ไม่ได้
เกิดแล้วไล่ก็ไม่ไป บังคับมันไม่ได้
นี่เรียกว่า “อนัตตา”



ธรรมเทศนาภรณ์ที่ ๑๓
วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๐

เจริญพรโยมทั้งหลาย หลวงพ่อดีใจด้วยนะ พวกเราสนใจฟังธรรมกันเยอะ ถ้าเทียบกับคนข้างนอกก็ไม่มากหรอก แต่ว่ามันเป็นสัญญาณที่ดี คือสัดส่วนของคนที่มาฟังธรรมะนี้อายุน้อยลงเมื่อเทียบกับตามวัดต่างๆ ไปที่จะมีแต่ผู้อาวุโสนะ พวกเราสนใจเรียนธรรมะตั้งแต่อายุน้อยๆ นี่แหละดี เราจะได้มีเวลาภาวนา มีเวลาปฏิบัติธรรม และเราก็จะได้มีเวลาเสพสุขจากผลของการปฏิบัติ แต่ก็ไม่ใช่ว่าคนแก่แล้วเรียนไม่ได้นะ อย่างพระมหากัสสปะท่านออกบวชเมื่ออายุตั้ง ๖๐ ปีแน่ะ แล้วท่านก็มาเป็นพระภิกษุอันดับสาม รองจากพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ

ธรรมะนั้นไม่ได้เรียนหรือฟังเล่นๆ ไม่ได้เอาไว้เถียงกันเล่น
ไม่ได้เอาไว้ประดับความรู้หรือเพื่อความเพลิดเพลิน
ธรรมะจริงๆ เป็นแนวทางให้เราประพฤติปฏิบัติ
เพื่อก้าวเดินไปสู่เส้นทางที่พระพุทธเจ้าท่านวางไว้ให้

เส้นทางนี้ปลายทางของมันมีความสุขที่มหาศาลอยู่ข้างหน้า
มีนิพพานอยู่ข้างหน้า

คำว่า “นิพพาน” มีลักษณะอย่างไร นิพพานมีลักษณะสงบสันติ นิพพานไม่ได้แปลว่าไม่มีอะไรเลย นิพพานมี ไม่ใช่แปลว่าไม่มี นิพพานมีความสุข นิพพานมีสติ นิพพานมีความสงบ มีความสันติ นิพพานมีความสุข นิพพานว่าง แต่ไม่ใช่ว่างเปล่าไม่มีอะไร นิพพานว่างแบบว่างจากกิเลส ว่างจาก ันธ์ ๕ ันธ์นี้เป็นก้อนทุกข์เป็นตัวทุกข์ ฉะนั้นนิพพานไม่ใช่สูญเปล่า

การที่เราภาวนาแล้ววันหนึ่งเราไปพบนิพพาน ถ้าเรายังมีชีวิต เหลืออยู่ ๑๐ ปี ๒๐ ปี เราก็จะได้สัมผัสความสุขของนิพพาน ๑๐ ปี ๒๐ ปีในช่วงเวลาชีวิตที่เหลืออยู่ หลังจากนั้นบอกไม่ได้ เพราะ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนไว้ เพราะฉะนั้นธรรมะทั้งหลายไม่ได้เรียน ไว้เล่นๆ พวกเราอุตสาหายากลำบากมาฟังนี้ ฟังเพื่อให้ได้แนวทางที่จะ ไปดำเนินจิตใจของเราไปสู่สันติสุข

เส้นทางนี้มีผู้ดำเนินมามากมาย องค์แรกคือพระพุทธเจ้า
เส้นทางนี้ยังไม่ได้หายไป
เส้นทางนี้มีผู้ดำเนินสืบเนื่องต่อเนื่องมาไม่ขาดสาย
บางช่วงอาจจะทิ้งช่วงหายไปบ้าง
แต่ยังมีบัณฑิตท่านตามร่องรอยมาได้
ยังไม่ขาดช่วงไปนาน หลวงปู่มั่นมาตามร่องรอยไปได้
พวกเราก็ตามหลังมา เห็นรอยเท้าของท่านยังอยู่กัน
ยังไม่ถึงกับสูญหายไป เพราะฉะนั้นเราต้องรีบเดินตั้งแต่วันนี้

ถ้าช้ากว่านี้ ร่องรอยที่พระพุทธเจ้า
และร่องรอยที่ครูบาอาจารย์ทิ้งไว้หายไป
เราจะลำบาก จะร้อนระแระเหระเห หลำบากมากในสังสารวัฏนี้

ในสังสารวัฏนี้ ขึ้นได้แล้วก็ลงได้ เลื่อมแล้วก็เจริญ เจริญแล้ว ก็เลื่อมอยู่อย่างนั้นเอง ฉะนั้นฟังธรรมนี้ให้ตั้งอกตั้งใจฟัง ธรรมะของ พระพุทธเจ้าเอาไว้ปฏิบัติ เอาไว้ประพฤติ เอาไว้ลงมือทำ ไม่ได้เอาไว้ คิดเล่นๆ หรือเอาไว้คุยเล่นๆ ถ้าสังเกตให้ดี ธรรมะทุกบททุกตอน เป็นธรรมะเพื่อการปฏิบัติ

เมื่อก่อนหลวงปู่เคยไปหาครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง ชื่อ “หลวงปู่เขียน” ท่านเจ้าคุณอรุณเวทิต หลวงปู่เขียนท่านได้เปรียญ ๙ ด้วย แล้วท่านก็เป็นเจ้าอาวาสวัดสุทธจินดา ตอนหลังท่านลาออกไปเป็น ลูกศิษย์หลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นให้ท่านไปภาวนา ตอนหลวงปู่ไปพบ ท่าน ท่านอายุมากแล้ว ท่านบอกหลวงปู่มาประโยคหนึ่งว่า “เรา ท่องพระไตรปิฎกได้ ๓๐ กว่าเล่มแล้ว” ท่องนะ ท่านจำได้ จำ พระไตรปิฎกได้ ๓๐ กว่าเล่มแล้ว “ที่เราอ่านพระไตรปิฎกทั้งหมด ทุกบท ทุกตอน เป็นเรื่องของการปฏิบัติทั้งสิ้นเลย”

พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนเล่นๆ หลวงปู่ยกตัวอย่างสัก ๒-๓ อย่างก็ได้ จะเห็นเลยว่าธรรมะที่ท่านสอนเป็นเรื่องของการปฏิบัติ ทั้งนั้นเลย ยกตัวอย่างเรื่อง “โพชฌงค์” เราชอบสวดมนต์บทโพชฌงค์ เวลาไม่สบาย สวดแล้วก็หายบ้างตายบ้าง เพราะว่าคนฟังโพชฌงค์นี้ ไม่ได้ปลาบปล้ำใจ ไม่เหมือนสมัยพุทธกาล พระอรหันต์ฟังโพชฌงค์

แล้วจิตใจเราจึง เกิดธรรมปีติ อย่างตอนพระพุทธเจ้าประจวบ
พระจันทะสวดโพชฌงค์ให้ท่านฟัง พระพุทธเจ้าท่านว่าเรใจ ท่าน
หายป่วยด้วยกำลังของธรรมปีติ

คนสมัยนี้สวดโพชฌงค์ก็อย่างนั้นแหละ ฟังไม่รู้เรื่อง โพชฌงค์
เริ่มจากสติ “สติสัมโพชฌงค์” องค์ธรรมของสติสัมโพชฌงค์ก็คือ
ตัวสตินั่นเอง สติคือความระลึก รู้ ระลึกรู้อะไร ระลึกรู้กาย ระลึกรู้ใจ
การที่สติระลึกรู้กาย สติระลึกรู้ใจนี้เรียกว่า การเจริญปัญญา หรือ
เรียกว่า “ธัมมวิจยะ”^๑ หรือ “ธรรมวิจยะ” คือการเจริญปัญญา เพราะ
ฉะนั้นการที่เรามีสติรู้กายรู้ใจนี้แหละ คือธัมมวิจยะ คือการเรียนรู้
ธรรมะ

ทีนี้ถ้าเราเรียนรู้ธรรมะ ทานที่มีสติไปรู้กาย มีสติไปรู้ใจ ขณะนั้น
อกุศลที่มีอยู่จะดับทันที อกุศลใหม่จะเกิดไม่ได้ ในขณะที่นั้นกุศลจะ
เกิดขึ้นทันที เพราะตัวสตินั้นแหละคือตัวกุศล และกุศลก็จะเกิดได้
ถี่ขึ้นๆ เพราะสติจะเกิดไวขึ้นๆ ตามความชำนาญของเรา การที่อกุศล
ดับไปแล้วไม่เกิดใหม่ สติเกิดขึ้นแล้วก็เกิดเรวยิ่งขึ้นเรียกว่า “สัมมา-
วายามะ” หรือเรียกว่า “วิริยะ” นั่นเอง วิริยะในสัมโพชฌงค์ก็คือ
ตัวสัมมาวายามะ ฉะนั้นการที่เรามีสติรู้กายมีสติรู้ใจนี้แหละ เรียกว่า
เรามีความเพียรชอบแล้ว

^๑ การวิจยะหรือค้นคว้าธรรมะ

สังเกตไหม พวกเราที่ภาวนาโดยเรียนจากหลวงพ่อบราโมชช่วงหนึ่ง
พอเรารู้กาย พอเรารู้ใจ เราเกิดมีความสุขผุดขึ้นมา รู้สึกใหม่ มันจะ
มีปีติมีความสุขผุดขึ้นมาเอง องค์ธรรมของมันก็คือ “ปีติ” เรียกว่า
“ปีติสัมโพชฌงค์” มันจะมีความสุขผุดขึ้นมาหล่อเลี้ยงจิตใจให้ชุ่มชื้น
จิตใจจะไม่เหมือนดินที่แห้งแล้งขาดน้ำ แต่จิตใจจะเหมือนดินที่ชุ่มชื้น
เหมาะที่ต้นไม้คือธรรมะจะงอกงามขึ้นในใจเรา พอมีปีติแล้ว สติเรา
รู้ทัน จิตใจมันจะไม่หิวหาวตามปีติไป มันจะไม่หลงเพลิดเพลिनไป
ในธรรมะ มันจะมีความสุข สงบ มีความระงับ ความสงบระงับของจิตใจ
ที่ไม่หิวหาวตามธรรมะไปนี้เรียกว่า “ปัสสัทธิ” คือ “ปัสสัทธิสัม-
โพชฌงค์”

พอจิตใจไม่หิวหาวไป จิตใจก็ตั้งมั่น สักว่ารู้ สักว่าเห็นอยู่
อย่างนั้น ด้วยใจที่ตั้งมั่น ความตั้งมั่นของจิตใจในการรู้เห็นรูปนาม
รู้เห็นกายใจก็คือ “สมาธิสัมโพชฌงค์” พอใจตั้งมั่นก็จะเห็นเลย
ทุกสิ่งเกิดขึ้นมาแล้วดับไป ความสุขเกิดแล้วก็ดับ ความทุกข์เกิดแล้ว
ก็ดับ กุศลเกิดแล้วก็ดับ อกุศลเกิดแล้วก็ดับ มันจะเห็นอยู่อย่างนี้
ซ้ำๆ ที่แรกเห็นความสุขเห็นกุศล ก็เกิดความยินดี เห็นความทุกข์เห็น
อกุศล เกิดยินร้าย ใจไม่เป็นกลาง ต่อมาพอเห็นมากเข้าๆ ปัญญามัน
เกิด มันรู้เลย สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลก็ของชั่วคราว
ทั้งหมด พอเห็นอย่างนี้ ใจจะค่อยเป็นกลางต่อความปรุงแต่งทั้งหลาย
ทั้งปวง ความเป็นกลางตัวนี้ เรียกว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์”

ถ้าจะไล่จากโพชฌงค์ ก็จะเห็นเลย มันเริ่มจากการมีสติรู้กาย
รู้ใจนี้เอง

จนกระทั่งวันหนึ่งเห็นความจริงของกายของใจ ใจก็เป็นกลาง
ต่อกายต่อใจ

ไม่หลงยินดี ไม่หลงยินร้ายต่อกายต่อใจ
เมื่อจิตไม่หลงยินดี จิตไม่หลงยินร้าย
จิตเป็นกลางต่อสภาวะที่จิตไปรู้เข้า
มันใกล้ที่อริยมรรคจะเกิดขึ้น
เพราะใจจะไม่ปรุงแต่ง ใจจะไม่ดีนรน
ในที่สุดอริยมรรคก็จะเกิดขึ้น

นี่เป็นตัวอย่าง เห็นไหม ธรรมะแต่ละบทแต่ละตอนที่
พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น ท่านทรงสอนเพื่อการปฏิบัติทั้งหมดเลย
คนนี่ฟังธรรมะหมวดนี้ บังบรรลุลแล้ว คนนี่ฟังอีกหมวดหนึ่ง บังบรรลุล
แล้ว ไม่ใช่ที่ต้องฟังทุกหมวดนะ เพราะฉะนั้นจริงๆ แล้ว ธรรมะที่
คนแต่ละคนต้องการนั้นมีไม่มากหรอก

อย่างเรื่อง “อริยสัจ” หลวงพ่อพูดเรื่องอริยสัจอยู่เรื่อยๆ อริยสัจ
เริ่มจากทุกข์ใช่ไหม ทุกข์คืออะไร ทุกข์คือกายกับใจ ทำไมท่านมาเริ่ม
ที่กายกับใจ เพราะท่านสอนเพื่อการปฏิบัติ ท่านสอนบอกให้รู้ทุกข์ คือ
ให้คอยรู้กายรู้ใจไว้ ถ้าเรารู้ทุกข์ไปมากๆ คือรู้กายรู้ใจมากๆ เราก็จะ
เห็นความจริงของกายของใจว่า กายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ กายนี้
ใจนี้ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษ

พอรู้ว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ
จิตจะหมดความยึดถือกายยึดถือใจ
เมื่อจิตไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ
ความดีนรนหรือความอยากที่จะให้กายให้ใจมีความสุข
ความอยากจะให้กายให้ใจพ้นทุกข์ จะดับไป
ความอยากจะไม่เกิดขึ้น
ถ้าเมื่อใดรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ความอยากหรือค้นหาหรือสมุทัยจะดับไป

เพราะฉะนั้นท่านสอนกรรมฐานโดยเริ่มจากทุกข์แล้วไปสมุทัย
คือถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อใด ก็เป็นอันละสมุทัยเมื่อนั้น ท่านสอนธรรมะ
เพื่อการปฏิบัติจริงๆ ถ้าละสมุทัยได้ ขาดบับลงไปนะ นิโรธก็แจ้งขึ้น
ต่อหน้าต่อตาเลย

การที่เรารู้ทุกข์ ละสมุทัย จนแจ่มแจ้งนิโรธขึ้นมา
เรียกว่าอริยมรรค
อริยมรรคจะเกิดขึ้นด้วยการรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ่มแจ้งนิโรธ



ฉะนั้นธรรมชาติของท่านไม่ใช่เอาไว้พูดเล่นๆ ถ้าท่านจะสอนธรรมะไว้คุยเล่นๆ สอนเอาไว้แบบนักวิเคราะห์ ท่านควรจะเริ่มจากสมุทัยก่อน เริ่มจากสาเหตุก่อน แล้วก็แก้สาเหตุได้ แล้วความทุกข์ก็หมดไป อันนี้คิดเอาเองนะ แต่ที่นี้ท่านเริ่มจากทุกข์ เพราะว่าเราจะต้องรู้ทุกข์ คือรู้กายรู้ใจ เห็นไหม สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจย-สัมโพชฌงค์ ก็คือการมีสติรู้กายรู้ใจ อันเดียวกันนั่นเอง

เพราะฉะนั้นธรรมะที่ท่านสอนนั้นน่าฟัง แต่ละบทแต่ละตอน ล้วนแต่เป็นไปเพื่อการประพฤติปฏิบัติทั้งนั้น ไม่ใช่เพื่อคิดเล่นๆ หน้าที่ของพวกเราคือฟังธรรมะให้เข้าใจ ถ้าเข้าใจแก่นที่หลวงพ่อบอกให้ว่า เราต้องมีสติ เราต้องมีสัมมาสมาธิ ถ้าเรามีสติขึ้นมา เรามีสัมมาสมาธิที่แท้ขึ้นมาแล้ว การเจริญปัญญาจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เรียกว่าถ้าเรารู้ตามความเป็นจริง มันจะเริ่มมีปัญหา มันจะเห็นเลย โลกนี้ไร้สาระ ทุกสิ่งทุกอย่างไร้สาระ

ท่านจึงบอกว่า ถ้ารู้ตามความเป็นจริงจะเบื่อหน่าย ถ้าเบื่อหน่ายแล้วเห็นว่าทุกอย่างไร้สาระ จิตจะคลายกำหนดคือคลายความหลง ยินดีหรือยินร้ายในสิ่งทั้งหลายนั่นเอง จะหมดความยินดียินร้าย พอคลายกำหนดคือคลายความผูกพัน คลายความยึดถือ ยึดถือก็มี ๒ แบบใช่ไหม ยึดเอาไว้กับยึดผลลักออกไป ถ้าไม่ยึดแล้วจะไปผลลักมันทำไม เมื่อใดจิตหมดความยินดียินร้าย จิตก็หลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว นี่ธรรมะที่ท่านสอนเป็นเรื่องการภาวนาการปฏิบัติทั้งหมดเลย ให้พวกเราค่อยๆ เรียนนะ ค่อยๆ เรียนไป สังเกตดู จนกระทั่งสติตัวจริงๆ เกิด เมื่อมีสติตัวจริงๆ เกิดแล้ว ค่อยๆ ศึกษาไปอีก ให้สัมมาสมาธิเกิดขึ้น

การที่เราจะเรียนให้มีสติเกิด เราก็รักษาสติไว้ก่อน แล้วเอาศีลของเรานี้เป็นเครื่องฝึกซ้อมให้เกิดสติก็ได้ เวลาใจของเราเกิดกิเลสแวบขึ้นมา ให้คอยรู้ทันไว้ ถ้าเรารู้ไม่ทัน กิเลสครอบงำใจได้ มันจะทำให้ผิดศีล แต่ถ้าเรามีสติรู้ทัน เราจะไม่ทำผิดศีลนะ เราจะเห็นว่า ใจมันดิ้นๆ อยากจะทำผิดศีล การที่เราคอยรู้เท่าทันใจที่ดิ้นรนไปตามแรงกิเลส ก็คือการฝึกให้มีสติรู้ทันนั่นเอง อีกอันหนึ่งก็ฝึกให้เกิดสัมมาสมาธิ ใจตั้งมั่น ใจเป็นกลาง สักว่ารู้ สักว่าเห็น ตัวนี้ยาก ถ้าไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรมะ สติตัวแท้เกิดยาก สัมมาสมาธิแท้ๆ ก็เกิดยาก สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้ สัมมาสมาธิเกิดจากจิตมีความสุขที่ได้เห็นสภาวะ

เพราะฉะนั้นถ้าจิตมีความสุขขึ้นมา จิตก็จะตั้งมั่นรู้กายรู้ใจ เมื่อก่อนหลวงพ่อบอกสอนว่า “ให้รู้ทุกสิ่งด้วยความเป็นกลาง” รู้ทุกสิ่งด้วยความเป็นกลางนี้ มันก็ครอบคลุมคำว่าสติกับสมาธินั่นเอง รู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นมา กายเคลื่อนไหว รู้สึก จิตเคลื่อนไหว รู้สึก กายเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างไรนั้น จิตเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างไรนั้น คอยรู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจ ไม่ลืมกายไม่ลืมใจ นี่เรียกว่า คอยรู้สึกตัวไว้ ให้รู้กายรู้ใจไปด้วยจิตที่เป็นกลาง

จิตที่เป็นกลางคือ จิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ

จิตที่รู้กายรู้ใจได้เพราะจิตมีสัมมาสติ

สัมมาสติคอยรู้กาย สัมมาสติคอยรู้ใจ

อะไรเกิดขึ้นที่กาย เกิดสัมมาสติรู้กาย

อะไรเกิดที่จิต เกิดสัมมาสติรู้จิต

สัมมาสติจะไม่ไปรู้อย่างอื่น สัมมาสติต้องรู้กายรู้จิต

ไม่ใช่ไปคิดถึงพระพุทธเจ้าแล้วจิตมีความสุขอิมเอิบใจ จิตใจจดจ่ออยู่กับการคิดถึงพระพุทธเจ้า พุทฺโธไปเรื่อย หรือใจไปเพ่งอยู่ที่ห้อง ดูห้องพองยุบ แล้วก็เพ่งนิ่งๆ อยู่ที่ห้องนี้ ตัวนี้ไม่ใช่สัมมาสติ เป็นการเอาสติไปเพ่ง เป็นสติสาธารณะทั่วๆ ไป เกิดกับจิตที่เป็นกุศลทั่วๆ ไป แต่ถ้าเป็นสัมมาสติต้องเป็นสติที่รู้กาย ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว รู้สึก ไม่ลืมกายไม่ลืมใจ เมื่อใดลืมกายลืมใจ เมื่อนั้นเรียกว่า ไม่มีสติ ขาดสัมมาสติ เมื่อใดเพ่งกายเพ่งใจ เมื่อนั้นไม่ใช่สัมมาสติ มันเป็นแค่สติธรรมดาๆ

สิ่งเหล่านี้ต้องค่อยๆ เรียนนะ ฟังรอบแรก ฟังรอบเดียวไม่เข้าใจ ไม่เป็นไร คราวหน้าเขาก็แจกซีดีให้ ซีดีที่หลวงพ่อบุ๊ตตอนนั้นเขาก็จะแจกให้^๒ พวกเราช่วยกันทำขึ้นมา เอาซีดีไปฟังแล้วฟังอีกก็จะเข้าใจ จะมีสติคอยรู้กาย มีสติคอยรู้ใจ ไม่เพลอปไป ถ้าเพลอปไปเรียกว่าขาดสติ ถ้าไปเพ่งกายเพ่งใจ ก็เรียกว่ามีสติธรรมดา ไม่ใช่สัมมาสติ เราต้องมีสัมมาสติ

ฉะนั้นให้รู้ไปเรื่อยๆ ต่อไปพอความโกรธโผล่ขึ้นในใจเราแวบ สัมมาสติระลึกได้ว่า อ้อ โกรธแล้ว มันจะเห็นลักษณะของความโกรธ เราจะเห็นว่าความโกรธมีลักษณะเฉพาะตัวแตกต่างจากสภาวะธรรมชนิดอื่น การเห็นลักษณะเฉพาะตัวของสภาวะธรรมแต่ละอย่างๆ

เป็นต้นทางที่จะทำวิปัสสนาได้ ลักษณะเฉพาะตัวนี้ภาษาแขกเรียกว่า “วิเสสลักษณะ” เราเคยได้ยินคำว่าลักษณะใช้ใหม่ มี ๒ อย่าง วิเสสลักษณะและสามัญญลักษณะ

คำว่า “สามัญญลักษณะ” คือไตรลักษณ์
สามัญญลักษณะเป็นลักษณะร่วมของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง
ส่วน “วิเสสลักษณะ” เป็นลักษณะเฉพาะตัวของสิ่งแต่ละสิ่ง
ทำให้สิ่งนั้นแยกออกมาเป็นคนละสิ่งกับสิ่งอื่น

เช่น ความโลภก็มีลักษณะเฉพาะของความโลภ ความโกรธมีลักษณะเฉพาะของความโกรธ ความหลง ความสุข ความทุกข์ แต่ละตัวๆ มีลักษณะเฉพาะของเขาเอง รูปธรรมก็มีลักษณะเฉพาะนามธรรมก็มีลักษณะเฉพาะ จิตก็มีลักษณะเฉพาะของจิต สิ่งประกอบจิตที่เรียกว่าเจตสิก ก็มีลักษณะเฉพาะของเขาแต่ละอย่างๆ

ถ้าเมื่อใดเราเห็นลักษณะเฉพาะ
ก็คือเราเห็นตัวสภาวะที่เกิดขึ้น
ทันทีที่เราเห็นสภาวะอันนี้เกิดขึ้น
ถ้าใจเราเป็นกลาง ลักว่ารู้ ลักว่าเห็นจริงๆ
สภาวะอันนั้นจะแสดงสามัญญลักษณะให้ดู จะแสดงขึ้นมาเองเลย

เช่น เราเห็นความโกรธผุดขึ้นมาปั๊บ เราจำได้ว่าความโกรธมีลักษณะอย่างนี้เอง แหม มันร้อนๆ พุงพรวดขึ้นมา ถ้าแรงหน่อยก็ขึ้นหน้าเลย ใจเต้นตุ้มๆ จะกัดกับเขาแล้ว พอตัวนี้ผุดขึ้นมา จำได้สติระลึกได้เองเลย

^๒ สามารถดาวน์โหลดไฟล์ธรรมเทศนาได้ฟรีจากเว็บไซต์ www.wimutti.net

ต้องฝึกนะ ฝึกไปเรื่อยๆ พอมันจำลักษณะเฉพาะตัวของสภาวะ
ได้แล้ว สติจะเกิดเอง พอสติเกิดแล้ว เราจะเห็นสภาวะอันนั้นแสดง
ไตรลักษณ์ทันที เช่น ความโกรธที่เกิดขึ้น เราจะเห็นว่า บทมันจะ
โกรธ มันก็โกรธของมันขึ้นมาเอง ไม่ได้สั่งให้โกรธ ห้ามมันไม่ให้โกรธ
ก็ไม่ได้ มันขึ้นมาเอง พอมันขึ้นมาแล้ว จะไล่มัน มันก็ไม่ไป ยิ่งไล่
ยิ่งอยู่เลย ยิ่งไล่มันยิ่งแกล้งเรา อย่างพอโกรธขึ้นมา ถ้าเราไปดูว่า
เมื่อไรจะหายโกรธนะ จะยิ่งโกรธหนักเข้าไปอีก ทีแรกโกรธคนอื่น
ก่อน ต่อมาโกรธตัวเองว่าไม่หายโกรธสักที ให้อภัยรู้นะ ถ้าเรารู้
ความโกรธจะแสดงไตรลักษณ์ให้เราเห็น

มันแสดงความไม่เที่ยง ไม่คงที่
คือทีแรกมันไม่มี มันเกิดมีขึ้นมา พอมีขึ้นมา แล้วมันก็ไม่
การที่มีแล้วไม่มี ไม่มีแล้วมี นี่เรียกว่า “อนิจจัง”
การที่มันมีขึ้นมาแล้ว มันทนอยู่ไม่ได้ มันถูกเสียดแทง
ตัวมันต้องค่อยๆ เสื่อมสลายไป นี่เรียกว่า “ทุกขัง”
การที่มันเกิดขึ้นมาเราก็สั่งห้ามไม่ให้เกิดก็ไม่ได้ เกิดแล้วไล่ก็ไม่ไป
บังคับมันไม่ได้ นี่เรียกว่า “อนัตตา”

เราจะเห็นสภาวะได้ ต้องรู้จักลักษณะเฉพาะตัวของมัน เรียกว่า
รู้จัก “วิเสสลักษณะ” เมื่อเรารู้จักลักษณะเฉพาะตัว เราก็จะเห็นว่า
ความโกรธเกิดขึ้น ความโลภเกิดขึ้น ความใจลอยเกิดขึ้น ใจไหลไปคิด
ถ้าเราจำลักษณะมันได้ พอใจไหลไปคิดแวบ สติเกิด พอสติเกิด
แล้วนะ อย่าไปยุ่งกับมัน ไม่ใช่ไปว่ามันว่า “โง่ เผลออีกแล้ว” อย่างนี้
ฟังชาน ถ้าเราเห็นแล้วว่า มันไหลไปแวบ ใจของเราจะตั้งมั่นเป็นกลาง
เราจะเห็นว่า ที่ไหลนะไหลไปเอง ไม่ใช่เราไหลเลย จะเห็นทันทีว่า
สภาวะทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา

การที่เราคอยรู้สึกบ่อยๆ มีสติรู้สภาวะบ่อยๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง
ไม่วิ่งตามมันไป ไม่ไปผลักมัน เราจะเกิดปัญญาคือเราจะเห็นความ
จริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ อย่างพอ
ฟังหลวงพ่อบอกๆ สติเกิดแล้ว ต่อไปจะเห็นว่า ความโกรธไม่ใช่ตัวเรา
หรือ เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในจิตใจชั่วครั้งชั่วคราว ความโลภก็
ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในใจชั่วครั้งชั่วคราว ความสุข
ความทุกข์ก็เหมือนกัน เป็นสิ่งที่แปลกปลอมมาชั่วครั้งชั่วคราว ไม่ใช่
ตัวเรา

พอมีสติ มีสัมมาสมาธิ ก็จะเริ่มมีปัญญาเห็นว่า ไม่มีตัวเราใน
สภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้น พอเห็นมากเข้าๆ จนถึงวันหนึ่ง ใจ
ยอมรับความจริง ใจจะรวมเข้ามา แล้วเกิดกระบวนการของโสตตา-
ปัตติมรรคขึ้นมา มันจะตัดสิ้นความรู้เลย ถัดจากนั้นจิตถอยออกมา
จากโสตตาปัตติมรรค ถอยกลับมาสู่ภูมิมนุษย์ธรรมดาตนเอง เราจะเห็น
ความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง แต่เดิมเราจะรู้สึกตลอดเวลาว่าในนี้มีเรา
อยู่คนหนึ่ง รู้สึกไหม ในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้มีตั้งแต่เด็กแล้ว
เราตอนเด็กๆ กับเราเดี๋ยวนี้ ก็เราคนเดิม เราเข้านี้กับเราเย็นนี้ เรา
ปลายปีนี้กับเราปีหน้า ก็เราคนเดิม จะรู้สึกอย่างนี้ว่ามีเราอยู่คนหนึ่ง
เราอย่างโน้น เราอย่างนี้ เวลาเปลืองๆ ก็คิดใช่ไหม คิดว่าเราอย่างโน้น
เราอย่างนี้ ถ้าโมโหขึ้นมา กูอย่างโน้น กูอย่างนี้ มันจะมีตัวนี้ขึ้นมาอะ

แต่ว่าพอได้โสตตาบั้นแล้ว ดูลงมามันจะกลวง
มันจะไม่มีเราอีกต่อไปแล้ว ดูลงมาจะเห็นเลย
ชั้น ๕ นี้ว่างเปล่าจากความเป็นตัวเรา ไม่มีตัวเราในชั้น ๕
ไม่มีตัวเรานอกเหนือจากชั้น ๕ ด้วย ไม่มีตัวเราในที่ใดเลย

ต่อไปร่างกายป่วย เราจะเห็นเลย ร่างกายป่วยไม่ใช่เราป่วย
เพราะกายไม่ใช่ตัวเรา จิตใจสดชื่นบ้าง จิตใจไม่สดชื่นบ้าง เราก็จะ
เห็นอีก จิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เรื่องจะทุกข์จะสุขก็เป็นเรื่องของจิต ไม่ใช่
เรื่องของเรา จะรู้สึกอย่างนี้ พอรู้สึกมากเข้าๆ จนปัญญาแถมรอบ
อริยมรรคก็จะเกิดเป็นลำดับๆ ไป

ตอนสภิกขาคามีมรรคเกิดขึ้นนั้น ไม่ได้ละสังโยชน์เพิ่ม แต่ว่า
ถัดจากนั้นสติปัญญาจะเร็วมากเลย เร็วเหมือนฟ้าแลบเลย พอ
โกรธแวง สติเห็นแล้วขาดสะบั้น พอโลภแวง สติเห็นแล้วขาดสะบั้น
สติเร็วมาก เพราะฉะนั้นกิเลสจึงมีกำลังอ่อน ท่านจึงสอนว่า
พระสภิกขาคามีนั้นกิเลสเบาบาง กิเลสเบาบางเพราะสติ สมาธิ ปัญญา
มันแก่กล้าขึ้นมา ไหลแวงก็ขาด ไหลแวงไปก็ขาด ส่วนของเราไม่ขาด
รู้สึกไหม ไหลแวงไป เอ้า ไม่ขาดอีกแล้ว โมโหอีก ทำไมไม่ขาด นี้
เพิ่มกิเลสเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง

หลังจากนั้นก็รู้กายรู้ใจต่อไปอีก จิตตัดครั้งที่สาม เป็นภูมิของ
พระอนาคามี คราวนี้จะไม่ยึดกาย จะไม่ทุกข์เพราะร่างกายแล้ว
ร่างกายจะแก่ ร่างกายจะมีตีนกาก็ไม่กลัวใจ จะเจ็บจะป่วย ไม่กลัวใจ
แล้ว รู้ว่ามันของธรรมดา มันจะตายก็เป็นของธรรมดา จะไม่ทุกข์
เรียกว่า ไม่เสวยทุกข์เพราะร่างกายมีความทุกข์อีกต่อไป จะเหลือแต่
สุขกับทุกข์ทางใจเท่านั้น แต่ภูมิของพระอนาคามีก็จะไม่ค่อยทุกข์ทาง
ใจแล้ว ส่วนใหญ่จะมีความสุขทางใจ เพราะทุกข์ทางใจนี้เกิดร่วมกับ
โทสะ พระอนาคามีไม่มีโทสะแล้ว เพราะฉะนั้นใจจะไม่ทุกข์ แต่ชั้นนี้
เป็นทุกข์ได้ ชั้นนี้ก็ทุกข์ไปตามหน้าที่ของชั้นนี้ เพราะชั้นนี้เป็น
ตัวทุกข์ แต่ใจของพระอนาคามีไม่ทุกข์เพราะชั้นนี้ ไม่ทุกข์ไปตามชั้นนี้

ที่นี้ภาวนาต่อไปเรื่อยๆ จนสติปัญญามันแถมรอบจริงๆ จะเห็นว่า
ใจนี้ที่ว่ามันไม่ทุกข์นะ ความจริงแล้วมันทุกข์ ตัวใจหรือตัวจิตผู้รู้
นี้แหละเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย เป็นทุกข์ที่ใหญ่กว่าทุกข์อื่น ๆ

ตัวจิตผู้รู้เหมือนเมล็ดพันธุ์ของต้นไม้
ถึงต้นไม้ต้นไม่มีต้น ไม่มีใบ ไม่มีรากแล้ว เหลือแต่เมล็ด
เมื่อเมล็ดนี้ไปตกลงในที่ที่เหมาะสม
กิ่งอกเป็นต้นไม้ใหม่ ออกดอกออกผลใหม่ได้
ตัวจิตผู้รู้ของเราเพียงตัวเดียวที่แหละ ถ้าหยั่งลงไปสู่ภพภูมิทั้งหลาย
มันก็จะงอกขึ้นต้นใหม่ขึ้นมาได้อีก เวียนว่ายตายเกิดขึ้นมาได้อีก
แต่ถ้าเราทำลายเชื้อพันธุ์ของมันไป ทำลายอวิชชาซึ่งแฝงอยู่ในจิตผู้รู้
เรียกว่า เราทำลายเชื้อพันธุ์ของมันไป
จิตผู้รู้ก็จะทรงอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ไม่มีเชื้อที่จะเกิดต่อไปอีก
การทำลายอวิชชาก็คือต้องเห็นอริยสัจอันเอง

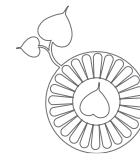
ถ้าเห็นว่าตัวจิตเป็นทุกข์ล้วนๆ มันจะหมดความอยากให้จิตมี
ความสุข หมดความอยากให้จิตพ้นทุกข์ มันจะหมดการดิ้นรน หมด
การทำงานทางใจ เมื่อหมดความดิ้นรน หมดความจงใจที่จะทำงาน
ทางใจ เขาเรียกว่าหมด “มโนสังขเจตนา” ฟังแล้วฟังยากนะ เจตนา
ก็คือความจงใจ สังขเจตนาคือจงใจแบบรู้เนื้อรู้ตัว ไม่ใช่จิตใจมันทำไป
โดยอัตโนมัติ แต่จงใจจะทำ จงใจทำอะไร จงใจทำทางใจ จึงเรียกว่า
มโนสังขเจตนา มโนสังขเจตนาที่แหละเป็นตัวผลักดันให้จิตกระทำการ
กรรมขึ้นมา เช่น มันอยากจะหมดความทุกข์ จิตก็จะดิ้นๆ หาทางให้
พ้นทุกข์ มันอยากจะมีความสุข จิตก็จะดิ้นๆ หาทางให้มีมีความสุข
มันจะดิ้นไปเรื่อยเลย

แต่ถ้าละอวิชชาแล้ว จะไม่เกิดความจงใจที่จะให้จิตมันมี
ความสุข ให้จิตพ้นทุกข์ ให้จิตสงบ ให้จิตดี ไม่มีความรู้สึกอย่างนั้น
อีกต่อไปแล้ว เพราะมันไม่ยึดถือจิต ฉะนั้นความดิ้นรนทางใจจะ
ไม่มีอีก เมื่อความดิ้นรนไม่มีก็คือภาพไม่เกิดขึ้น เมื่อภาพไม่เกิดขึ้น
การหยิบฉวยจิตขึ้นมาเป็นตัวตนของตนก็ไม่มี เรียกว่าชาติไม่มี เมื่อ
ชาติไม่มี ก็ไม่มีความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นมาเสียดแทงตัวเองอีกต่อไป
จิตใจเข้าถึงอิสรภาพที่แท้จริง

หลวงพ่อบราโมชฐศาสตร์ เขาสอนกันมาหลายสิบปีแล้ว บอกว่า
มนุษย์ต้องการเสรีภาพ บอกว่ามนุษย์เกิดมามีเสรีภาพ แต่ทุกหน
ทุกแห่งเต็มไปด้วยพันธนาการ อย่างที่เราพูดหรือเขียนในรัฐธรรมนูญ
ว่าทุกคนมีเสรีภาพ แต่ก็มีอีกวรรคหนึ่งว่าต้องทำตามรัฐธรรมนูญ
นี้เป็นพันธนาการอันหนึ่งละ

แต่ถ้าเราภาวนาจนใจเราปล่อย ไม่ยึดไม่ถืออะไรแล้ว เราจะมี
อิสรภาพที่แท้จริง เราจะมีความสุข ใจเราจะกว้างขวาง ไร้ขอบไร้เขต
ไม่มีจุด ไม่มีดวง ไม่มีที่ตั้ง มันจะตั้งได้อย่างไรในเมื่อใจกับโลกธาตุ
เสมอกันไปหมดแล้ว โลกใหญ่จักรวาลใหญ่แค่ไหน ใจก็ใหญ่แค่นั้น
เสมอกัน เรียกว่า โลกกับธรรมเสมอกัน ใจกับธรรมก็เป็นอันเดียวกัน
แต่ใจก็ทรงธรรมไว้ ธรรมก็ทรงตัวของมันอยู่ ใจเราเข้าไปทรงธรรมไว้
ก็จะมีแต่ความสุขล้วนๆ

ถ้าภาวนาไปมากเข้าๆ เราจะเห็นว่า
ร่างกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ
มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป



ธรรมเทศนาภรณ์ที่ ๑๔
วันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๐

เราศึกษาธรรมะ ศึกษาเรื่องตัวเอง ศึกษาเพื่อตัวเอง
ไม่ได้ศึกษาเพื่อคนอื่น คนแรกที่ได้ประโยชน์คือตัวเอง แล้วคนอื่น
ก็จะได้รับประโยชน์ตามมา เบื้องต้นตัวเรามีความสุขก่อน พอเรา
มีความสุขแล้ว คนรอบๆ ข้างเรา คนในครอบครัวก็จะร่มเย็นเป็นสุข
บางบ้านมีปัญหาทะเลาะกัน เช่นลูกตีอะไรอย่างนี้ หาทางแก้ไม่ตก

ลองมาภาวนาให้จิตใจมีความสุขมีความสงบ
มีความร่มเย็นออกมาจากใจเรา ใครเข้าใจก็ร่วมเย็น
ในบ้านจะค่อยๆ เย็นลง

พอฟังธรรมะเข้าใจแล้ว คนแรกที่เปลี่ยนคือตัวเอง หลากๆ
คนไม่เคยฟังหลวงพ่อก็โดยตรง ฟังจากซีดี อ่านจากหนังสือแล้วไปที่
เมืองชลบุรี ไปขอบุคคลหลวงพ่อบอกว่าชีวิตเขาเปลี่ยน เปลี่ยนอย่าง
ฉับพลัน ความทุกข์ตกหายไป ชีวิตเคยมีความสุขมากมาย ตอนนั้น
ความทุกข์ตกหายไปแล้ว ตกหายไปพร้อมๆ กับใจที่ตื่นขึ้นมา เมื่อใด

ใจเราตื่นขึ้นมา ความทุกข์จะร่วงหล่นลงไปทันที เมื่อใดเราหลงไปในโลกของความคิด โลกของความฝัน โลกของจินตนาการนี้ ความทุกข์จึงจะแทรกเข้ามาได้

หลายคนฟังธรรมะจนจิตตื่น คำว่า “จิตตื่น” ของหลวงพ่อบุญหมายถึง จิตซึ่งมันรู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกกาย รู้สึกใจ ไม่ไปหลงเพลิดเพลิดอยู่ในโลกของความคิด ในโลกนี้หาคนที่ตื่นขึ้นมายากที่สุด เราตื่นเฉพาะร่างกาย แต่จิตใจไม่ตื่นหรือก ับตัวได้แล้ว ตอนแรกๆ ที่หลวงพ่อบุญพูดอย่างนี้ คนไม่เชื่อ หว่าดูถูกเหยียดหยามเสียอีก บอกว่าถ้าไม่ตื่นแล้วจะขบพระตมวัดได้อย่างไร ไม่ตื่นแล้วจะทำมาหากินได้อย่างไร

มันตื่นแต่ร่างกาย จิตใจไม่ตื่น จิตใจหลงไปในโลกของความคิดความฝันตลอดเวลา ความทุกข์ทั้งหลายหรือกิเลสทั้งหลายเกิดตอนที่ใจเราหลงไปอยู่ในโลกของความคิดนั่นเอง คิดดีๆ ขึ้นมา มีความสุข คิดไม่ดีขึ้นมา มีความทุกข์ หลงไปอย่างนี้เรื่อยๆ แต่ถ้าเราภาวนาจนใจเราตื่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ใช่ตื่นแบบแหง้งแฉ้งด้วยนะ ตื่นขึ้นมาแล้ว จิตใจนี้นุ่มนวล อ่อนโยน จิตใจสว่างไสว มีความสุข มีความเบิกบานผุดขึ้นมาเอง

ความสุขที่เราเคยรู้จักนี้มันต้องเป็นความสุขที่มีสิ่งเร้า มีอะไรมาช่วย เช่น หนุ่มๆ ไปจีบสาวได้แล้วมีความสุข หรือว่าร่ำรวยขึ้นมาแล้วมีความสุข ได้อยู่กับคนนี้มีมีความสุข ได้กินอาหารนี้มีความสุข สุขอย่างโลกๆ เป็นความสุขที่ต้องอาศัยสิ่งเร้าภายนอก แต่ถ้า

เรามีสติขึ้นมา เรามีความสุขเกิดขึ้นจากภายใน มันสุขขึ้นมาเอง ไม่ต้องทำอะไร ทันทีที่จิตหยุดความปรุงแต่ง จิตก็มีความสุขผุดขึ้นมาเลย จิตที่มันทุกข์ทุกวันนี้เพราะมันปรุงไม่เลิก หลงไปในโลกของความปรุงแต่ง ให้เราหยุดรู้สึกนะ รู้สึกอยู่ในกาย รู้สึกอยู่ในใจ จนสติมันเกิด พอจิตจำสภาวะของรูปธรรมของนามธรรมได้แม่นยำแล้ว สติจะเกิดเอง ทันทีที่สติเกิด จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู มีสัมมาสมาธิ

พอจิตเราตั้งมั่นขึ้นมาแล้ว

เราจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าความสุขหรือความทุกข์

ไม่ว่ากุศลหรืออกุศลทั้งหลาย

ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้วผ่านไป

เหมือนเรานั่งสบายๆ นั่งเล่นนอนเล่นอยู่ในบ้านเรา มองออกไปทางประตู มองออกไปทางหน้าต่าง เห็นคนเดินผ่านหน้าบ้าน ความรู้สึกทั้งหลาย ความสุขความทุกข์ กุศลอกุศลทั้งหลาย ก็เหมือนมันเดินผ่านหน้าบ้าน เราอยู่ในบ้านสบายๆ ไม่ได้เดือดร้อนอะไรกับใครเขา สิ่งที่ผ่านมาหน้าบ้านเราบางทีก็เป็นของสวยของงาม บางทีก็เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว เช่น หมาขี้เรื้อนวิ่งมา หมาบ้าวิ่งมาผ่านหน้าบ้านไป อารมณ์ก็เหมือนกัน บางทีก็อารมณ์ที่ดี บางทีก็อารมณ์ที่เลวผ่านมา

แต่ว่าไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่ดีหรืออารมณ์ที่เลวก็ตาม นักปฏิบัติที่แท้จริงจะเหมือนคนที่นอนเล่นในบ้าน ไม่วิ่งตามไป ไม่ใช่เห็นสาวสวยเดินผ่านหน้าบ้านก็วิ่งตามเขาไป เห็นหมาบ้าวิ่งมาก็วิ่งออกไป

ไล่ตีกับมัน จิตใจนักปฏิบัติจะไม่ได้เป็นอย่างนั้น จิตใจจะแคเป็นคนรู้คนดู แล้วสิ่งเหล่านั้นมันจะไม่แอบเข้ามาในบ้านเรา เหมือนผู้ร้ายไม่กล้าเข้าบ้านถ้าเจ้าของบ้านยังตื่นอยู่ ถ้าใจเราตื่นขึ้นมา ผู้ร้ายคือกิเลสเข้ามาไม่ได้ แต่ถ้าใจเราหลับเมื่อใด มันย่องมา ย่องเบา เบาจริงๆ นะ ย่องเข้ามาไม่ทันรู้สึกหรือ กว่าจะรู้สึกตัวก็คือมันขึ้นไปขึ้นคอเรียบร้อยแล้ว ฉะนั้นให้คอยรู้สึกตัวนะ

ถามว่าความรู้สึกตัวเป็นอย่างไร ความรู้สึกตัวก็คือ ความไม่หลงไป ไม่เผลอไป ไม่ลืมหาย ไม่ลืมใจ พวกเราสังเกตไหม พวกเราจะลืมหายลืมใจแทบทั้งวัน โดยเฉพาะคนที่ไม่ได้เรียนธรรมะ ไม่ได้ฟังธรรมะจนกระทั่งสติเกิด คนทั้งโลกจะลืมหายลืมใจทั้งวัน ตื่นขึ้นมาก็ดูคนอื่น จะคิดก็คิดเรื่องคนอื่น จะอยู่ในโลกของความคิด ความฝันตลอด ถึงจะคิดเรื่องตัวเองก็คิดเรื่องอดีตเรื่องอนาคตอะไรอย่างนั้นไปเรื่อยๆ เราไม่สามารถอยู่กับโลกปัจจุบันได้

เพราะฉะนั้นให้คอยรู้สึก รู้สึกไว้ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก รู้สึกไปเรื่อยๆ ต่อไปจิตมันจะจำสภาวะได้ ร่างกายเคลื่อนไหวมีอาการอย่างนี้ จิตใจเคลื่อนไหวมีอาการอย่างนี้ ความรู้สึกทั้งหลายแต่ละอย่างๆ มีอาการอย่างนี้ พอจิตมันจำได้แม่นยำแล้ว ต่อไปสติจะเกิดเอง เช่น มันจำได้ว่า ความใจลอยแอบไปคิดใจจะค่อยๆ ไหลไป ไหลๆ ไปคิด ไปรู้เรื่องที่คิด พอใจลอยไปแล้ว มันจำได้ สติก็เกิด

ขณะรู้เรื่องที่คิดก็ลืมหายลืมใจ เรียกว่าขาดสติแล้ว เมื่อไรลืมหายลืมใจ เมื่อนั้นเรียกว่า “ขาดสติ”

บางทีความโกรธผุดขึ้นมา คนทั้งหลายพอโกรธขึ้นมาจะไปดูคนที่ทำให้เราโกรธ ส่วนผู้ปฏิบัติ ผู้มีสติจะเห็นความโกรธนี้ผุดขึ้นมา มันจะผุดขึ้นมากลางอก ถ้าผุดขึ้นมาเล็กๆ ก็จะแค่ขัดใจนิดๆ แค่อุ่นๆ อยู่กลางอก แต่ถ้ามันรุนแรง มันพุ่งขึ้นหน้าเรียกว่าเลือดขึ้นหน้าเห็นข้างเท่าหมู เห็นอะไรไม่ตรงตามความเป็นจริง

*ก่อนที่กิเลสจะเป็นกิเลสตัวใหญ่นั้น มันเป็นกิเลสตัวเล็กมาก่อน
ถ้ากิเลสตัวใหญ่แล้วจะสู้ยาก เหมือนคู่ชกเราตัวโตแล้ว
เราต้องชกตั้งแต่มันยังไม่โต ชกเล็กๆ ได้เปรียบ*

เพราะฉะนั้นกิเลสตอนมันเป็นเด็กๆ มันจะค่อยๆ ไหวยยับๆ ขึ้นมา ให้เรารู้ทันมัน แต่ก่อนที่เราจะเห็นกิเลสตัวเล็กได้ เราก็ต้องหัดเห็นกิเลสตัวใหญ่ก่อน เพราะกิเลสที่ละเอียดมันดูยาก หัดที่แรกจะเห็นของหยาบก่อน เช่น โทสะเกิดแล้วถึงจะเห็น ต้องโมโหแรงๆ ก่อน จึงจะรู้ว่าโมโห ส่วนที่ขัดใจเล็กๆ จะยังไม่รู้ว่าขัดใจ พอฝึกมากเข้าๆ หัดสังเกตใจของเราไปเรื่อยๆ ต่อไปความขัดใจเล็กน้อยเกิดขึ้น ก็เห็นแล้ว

สมัยยี่สิบกว่าปีก่อน หลวงพ่อหัดภาวนา หัดดูจิตดูใจตัวเอง มีอยู่วันหนึ่งนั่งอยู่ในห้องในบ้าน เดินออกมาหน้าบ้าน เปิดประตูออกมา พอแสงแดดกระทบเปลือกตาเท่านั้นเอง ความซัดใจก็เกิด เวลาหน้าร้อนตอนเย็นๆ ลมเย็นๆ พัดมาถูกบีบ ความพอใจก็เกิดที่แรกมันเกิดเล็กๆ น้อยๆ ถ้าเราหัดดู มันจะไม่ทันโต ดูบีบ ขาดบีบ ดูบีบ ขาดบีบ แต่ถ้ามันโตเสียแล้ว เราจะสู้ไม่ไหว ดูอย่างไรก็ไม่ขาด ที่ดูไม่ขาดเพราะกำลังของสติมันอ่อนกว่ากำลังของกิเลส ค่อยๆ ผีกนะ ไม่ยากหรอก ถ้ายากก็คงไม่มีใครทำได้

ตอนนี้คนที่ฟังหลวงพ่อ เป็นพันแล้วนะที่จิตตื่นขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมา ถ้าไปที่วัดหลวงพ่อ บางวันคนมานั่งในศาลา อย่างกับดาวแพรวพราวไปหมดเลย สว่างไสว เพราะมีความรู้สึกตัวขึ้นมา ถามว่าไปทำอะไรมาแล้วดี จะตอบเหมือนกันเลยว่าไม่ได้ทำแล้วดี นี่มันเหลือเชื่อนะ ทำแทบตายไม่ดีหรอก แต่บอกว่าไม่ได้ทำอะไร แค่วางกายมันทำอะไร หัดรู้สึก จิตใจมันแอบไปทำอะไร หัดรู้สึก

ร่างกายจิตใจมันจะทำงานทั้งวันทั้งคืน ห้ามมันไม่ได้ แล้วเราก็ไม่ได้ฝึกห้ามมันด้วย เช่น ร่างกายเรานั่งอยู่ที่นี่ มันต้องปวดต้องเมื่อย จะไปนั่งแล้วก็บอก ห้ามปวด ห้ามเมื่อย หรือปวดเมื่อยแล้วจะไปสั่งให้หายปวดหายเมื่อย นี่เข้าใจผิด ร่างกายมีหน้าที่ปวดเมื่อยเมื่อมันปวดเมื่อยก็ต้องขยับ มันหิวขึ้นมาก็ต้องไปกินข้าว อะไรอย่างนี้มีปัญหาที่แก้เป็นคราวๆ ไป ไม่ใช่ภาวนาแล้วมันจะไม่มีความรู้สึกทางกาย

ในการภาวนา เราไม่ได้ปลอมแปลงกายกับใจให้ผิดธรรมชาติ อย่างจิตมีหน้าที่คิด จิตไม่หยุดคิดหรอก จะไปบังคับจิตให้หยุดคิดนี่เข้าใจผิด พระอรหันต์ไม่ใช่คนที่บังคับกายบังคับใจได้นะ อย่าเข้าใจผิด หลายคนเข้าใจว่าถ้าเราบังคับกายบังคับใจได้แล้วจะเป็นพระอรหันต์ เข้าใจผิดแล้ว

*พระอรหันต์คือคนที่รู้ความจริงของกายของใจอย่างแจ่มแจ้ง
รู้อย่างแจ่มแจ้งว่า ทั้งกายทั้งใจมันไม่เที่ยง
ทั้งกายทั้งใจนี้เป็นตัวทุกข์ มีความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา
ทั้งกายทั้งใจนี้เราบังคับไม่ได้จริงหรอก*

ถ้าฝึกไปเรื่อยๆ คอยตามรู้กาย คอยตามรู้ใจ รู้เรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งก็จะรู้ความจริงของกายของใจว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันบังคับไม่ได้ ให้หัดรู้สึกไป ความรู้สึกใดๆ แปลกปลอมเกิดขึ้นในใจ คอยรู้เรื่อยๆ รู้ไปเรื่อยๆ ถ้ารู้ไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะเห็นความจริงว่า อ้อ ทุกอย่างชั่วคราว ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว โลก โกรธ หลงก็ของชั่วคราว อะไรๆ ก็ชั่วคราวหมดเลย จะเห็นอย่างนี้ได้ ต้องเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ต้องดูซ้ำๆ

ทำไมดูครั้งเดียวไม่พอ เพราะว่าวาสนาบารมียังไม่พอ กำลังยังไม่พอ สำหรับคนซึ่งอินทรีย์แก่กล้าแล้ว เขาดูนิดๆ หน่อยๆ เขาก็หลุดพ้นได้ อย่างสมัยพุทธกาล มีบางท่านฟังธรรมะ ๒-๓ ประโยคก็หลุดพ้นแล้ว ส่วนของเราไปอ่านธรรมะที่ท่านสอนซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็ยังไม่บรรลุนะ แต่ก็ไม่ใช่ว่าในสมัยพุทธกาล ทุกคนต้องบรรลุเร็ว บางคนก็

บรรลุลำบาก ไม่ใช่ว่าทุกคนจะง่ายเหมือนกันหมด คนที่เขาง่ายนั้นเพราะเขาเคยยากมาแล้ว เขาลำบากมาแล้ว ไม่มีของฟรี ไม่มีของฟลุคนะ มีแต่ต้องทำเอาทั้งสิ้นเลย

วิธีทำก็คือ รู้สึกตัวไว้ ศัตรูของความรู้จักตัวคือ ใจลอย หลงไปในโลกของความคิด คิดๆ ทั้งวันทั้งคืน ทั้งยามหลับยามตื่น เวลาที่เราไปคิด เราจะลืมกายลืมใจ เรียกว่าไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา เพราะฉะนั้นให้รู้สึกกายรู้สึกใจจนเห็นความจริงของกายของใจ

ความจริงเบื้องต้นที่จะเห็นคือ เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา นี่ความจริงอันแรกที่จะเห็นนะ เราเห็นเกิดดับ เกิดดับ เกิดดับไปเรื่อย ถึงจุดหนึ่งเราจะรู้ว่าไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายนี้เป็นแค่วัตถุธาตุที่จิตใจมาอาศัยอยู่ชั่วคราว ร่างกายนี้เป็นวัตถุธาตุที่มีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออกอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นก้อนธาตุที่ยืมโลกมาใช้ชั่วคราวชั่วคราว จิตใจก็มีแต่ความไม่เที่ยง นี่คือความจริงของมัน

จิตใจไม่เที่ยงคือจิตใจเราทำงานทั้งวันทั้งคืน เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไม่เคยหยุดนิ่งเลย จิตใจก็เป็นอนัตตา ลังไม่ได้ บังคับไม่ได้ ลังให้ดีก็ไม่ได้ จะชั่วก็ห้ามไม่ได้อีก ห้ามทุกข์ก็ไม่ได้ ลังให้สุขก็ไม่ได้ ทำอะไรกับมันไม่ได้สักอย่าง นี่ดูลงไปจนเห็นความจริงว่า มันบังคับไม่ได้หรอก มันไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ร่างกายก็ยืมเขามาใช้ ยืมวัตถุธาตุมาใช้ ส่วนจิตใจก็เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ใครเห็นความจริงอย่างนี้ เรียกว่าพระโสดาบัน

ถัดจากนั้น ให้รู้กายรู้ใจต่อไปอีก พระโสดาบันกับพระสกิทาคามีก็ภาวนาอย่างเดียวกันนั่นแหละ เผ่ารู้ลงไปอย่างเดิม รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจ แต่ว่าพอได้พระโสดาบันแล้ว มันจะเปลือกลง สติมันจะเร็วขึ้น พอจิตรวมลงไปตัดครั้งที่สอง เป็นพระสกิทาคามี ตัดครั้งที่สองนี้ไม่ได้ตัดสังโยชน์อะไรเพิ่ม แต่กิเลสจะอ่อนกำลังลง กิเลสจะอ่อนแรงลง ทำไมกิเลสอ่อนแรงลง เพราะสติเร็วมหาศาลเลย สติเหมือนฟ้าแลบแปลบเลย อะไรแปลกปลอมเข้ามานะ สติไวมาก เมื่อสติว่องไว กิเลสจะไม่มีแรง กิเลสมันจะตัวเล็ก จะไม่โต

ฝึกรู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจต่อไปอีก ถึงจุดหนึ่งมันแจ่มแจ้งว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ร่างกายนี้ไม่ใช่ของน่าชื่นชม แต่เดิมเราเคยรักร่างกายมากเลย เราคิดว่าร่างกายนี้เป็นของดีของวิเศษ อาศัยร่างกายนี้ เราจึงได้มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกายขึ้นมา มีตาแล้วเราก็ไปดูของสวยของงามได้ มีหูแล้วเราก็ไปฟังอะไรเพราะๆ ฟังอะไรที่ดีๆ ได้ มีจมูกเราก็เอาไว้ดมกลิ่นหอมๆ ได้ มีลิ้นเราก็ไปกินของอร่อยได้ มีร่างกายก็สัมผัสอะไรที่นุ่มนวล สวยงาม อะไรต่างๆ ที่ถูกอกถูกใจได้ นี่เราเห็นว่าเพราะว่ามันมีร่างกาย เราสัมผัสโลกที่มีความสุขได้

แต่ผู้มีปัญญาจะเห็นว่า เมื่อมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีสัมผัสสิ่งที่ดีได้ มันก็ยังสัมผัสกับสิ่งที่เลวๆ ได้ เห็นของสวยได้ มันก็เห็นของน่าเกลียดได้ ได้กลิ่นหอมได้ ก็ได้กลิ่นเหม็นได้ มันเลือกไม่ได้ ไม่ใช่จะเลือกดมแต่ของหอมๆ กินของอร่อยได้ ก็กินของ

ไม่อร่อยได้ สิ่งที่มาสัมผัสร่างกาย บางครั้งก็อ่อนโยน นุ่มนวล สบาย ใช้น้ำใหม่ แต่บางครั้งเป็นก้อนอิฐ ก้อนหิน เป็นมีด มีร่างกายก็สัมผัส สิ่งที่ไม่ดีได้ นี่ดูไปๆ นะ ตราบใดที่ยังมีตา หู จมูก ลิ้น ภายอยู่นี้ จะหาแต่ความสุขอย่างเดียวไม่ได้แล้ว มีความทุกข์เยอะเลย อย่าง พวกเราสติน้อย ปัญญาน้อย สมานีน้อย เราก็จะเห็นว่าร่างกายนี้เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง

*ถ้าภาวนาไปมากเข้าๆ เราจะเห็นว่า
ร่างกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป*

มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย ทุกข์มากกับทุกข์น้อย นั่งอยู่ก็ทุกข์ เดิน อยู่ก็ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์ มีใครนอนแล้วไม่ทุกข์ไหม ถ้านอนแล้ว ไม่ทุกข์ก็ต้องห้ามกระดูกกระดูก อย่างคนเป็นอัมพาตนอนนิ่งๆ แล้ว ถามว่ามีความสุขไหม ไม่มีความสุขหรอกนะ นอนนานๆ มีความทุกข์ ร่างกายมันจะทุกข์นะ

ทำอะไรๆ ก็ทุกข์หมดเลย เราต้องคอยบำบัดทุกข์ตลอดเวลา หิวขึ้นมาก็ต้องไปหาของกิน ร้อนขึ้นมาต้องไปอาบน้ำ นั่งนานๆ เมื่อย ก็ต้องขยับตัวเปลี่ยนอิริยาบถ นอนก็ต้องนอนพลิกซ้ายนอนพลิกขวา ความทุกข์มันตามบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา กระทั่งหายใจนะ ถ้าสติไวๆ จะเห็นว่า เราหายใจก็เพื่อแก้ทุกข์ หายใจออกอย่างเดียวก็น่าทุกข์ หายใจ

เข้าอย่างเดียวก็น่าทุกข์ เราต้องแก้ทุกข์ด้วยการหายใจออกบ้างหายใจเข้า บ้าง กลั้นหายใจไว้เฉยๆ ก็ทุกข์ ไม่หายใจเลยก็ทุกข์ ความทุกข์ บีบคั้นตลอด ถ้าคอยรู้อยู่ในกายนี้ เราจะเห็นว่า กายนี้มีแต่ความทุกข์ ล้วนๆ เลย ถ้าเห็นอย่างนี้ความรักในกายนี้จะหายไป จะรักทำไม มัน เป็นก้อนทุกข์

ทุกวันนี้ที่รักกายเพราะว่าเห็นว่ามันยังทุกข์บ้างสุขบ้าง ยังมี ทางเลือก ถ้าสติปัญญาแກ່รอบ เห็นว่ากายนี้ทุกข์ล้วนๆ ไม่มีทางเลือก เห็นอย่างนี้จิตจะปล่อยวางความยึดถือกายได้ ภูมิจิตของคนที่ปล่อยวาง ความยึดถือกายได้คือภูมิจิตพระอนาคามี ถ้ายังไม่ใช่พระอนาคามี ยังปล่อยไม่ได้จริงหรอก เพราะพระอนาคามีไม่ยึดกาย ไม่ยึดตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เลยไม่ยึดในรูป เสียง กลิ่น รสและโผฏฐัพพะ หรือสิ่งที่มากระทบกาย เพราะฉะนั้นสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถึงจะเป็นของดี ก็ไม่หลงยินดีแล้ว เพราะร่างกายมันเป็น ของไม่ดี อย่างสมมติว่า ถ้าเรามีอะไรมาสัมผัสสัมผัสได้ร่างกายเรา เรา ชอบนะ ถ้าเกิดร่างกายเราเป็นแผลหนึ่งถลอกนี้ ให้สาวๆ สวยๆ มา ลูบให้ เอาใหม่ ก็ไม่เอาใช่ไหม นี่พระอนาคามีจะรู้สึกได้ว่า กายนี้มัน เป็นก้อนทุกข์ ของที่มาสัมผัสจะดีจะวิเศษแค่ไหนก็ไม่เอาภิรมย์ อีกต่อไปแล้ว ใจก็จะไม่มีกามและภริษะขึ้นมา ลักแต่ว่ากระทบไป อย่างนั้นแหละ

จิตใจพระอนาคามีจะตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ทั้งวันทั้งคืน โดยไม่ต้อง รักษาแล้ว เพราะจิตจะไม่หลงไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิตจะอยู่กับใจ ตั้งมั่นเด่นดวงมีความสุขอยู่อย่างนั้นแหละ แต่การภาวนาก็ยัง

ไม่สุดนะ ต้องภาวนาต่อไปจนสติปัญญาแกว่งขึ้นมา จะเห็นว่าจิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ อย่างเราทุกวันนี้ เราเห็นว่าจิตนี้เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง นี่เรียกว่าเรายังไม่มีสติปัญญาจริง ถ้าเราเห็นว่าจิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เมื่อไหร่ วันนั้นแหละจะเป็นพระอรหันต์ เพราะฉะนั้นเผ้ารู้ลงไปนะ เผ้ารู้ลงไปจนกระทั่งไม่ยึดอะไรสักอย่าง

สิ่งสุดท้ายที่จะละความเห็นผิดได้ว่าไม่ใช่เราก็คือจิต

สิ่งสุดท้ายที่เราจะยึดไว้ก็คือจิต

สิ่งสุดท้ายที่จะหมดความยึดถือได้ก็คือจิต

เพราะฉะนั้นจิตนี้ดูยากที่สุด ประณีตที่สุด ถ้าดูเข้ามาได้ก็ดูเข้ามาเลย ถ้ายังดูไม่ได้ก็ไปดูร่างกายก่อน ร่างกายเป็นบ้านของจิต ถ้าเรายังหาเจ้าของบ้านไม่ได้ เราก็ก็นอนหลับไปรู้ที่กายไว้ก่อน รู้กายไปเรื่อยๆ พอเข้าใจแจ่ม มั่นจะเข้าใจเจ้าของบ้าน คือเข้าใจจิตด้วย จนวันหนึ่งก็เข้าใจจิตแจ่มแจ่ม เหมือนที่หลวงปู่ดูลย์สอนว่า “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ่มเป็นมรรค” คำว่า “มรรค” ของท่านนี้ ท่านพูดแบบอ้อมๆ ถ้าจะพูดให้ตรงๆ ตามความหมายของท่านก็คือจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ่มเป็น “อรหัตตมรรค” ไม่ใช่มรรคเบื้องต้นหรอก

มรรคเบื้องต้นคือรู้กายรู้ใจอย่างนี้แหละ รู้จนกระทั่งเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นเรารู้สักอย่างเดียว แต่พอถึงขั้นพระอนาคามี ถ้าจะเดินต่อไปจะดูเข้ามาที่จิตอันเดียวนี้แหละ จนหมดความยึดถือถือจิต แล้วจะไม่ยึดถืออะไรในโลกอีก จิตจะกว้างขวาง ไร้ขอบ ไร้เขต ไร้จุด ไร้ดวง ไร้ที่ตั้ง มีความสุขล้วนๆ เลย ไม่มีความเสื่อมไป มีความสุขล้วนๆ แต่จิตจะมี ๒ อย่างคือ จิตที่มีโสภณัส มีความสุข กับจิตที่เป็นอุเบกขา เป็นกลาง แต่กลางแบบมีความสุข กลางแบบนุ่มนวล เพราะฉะนั้นเราฝึกนะ ฝึกไป ศาสนาพุทธไม่ใช่หนียาหลอกเด็ก คนไหนทำ คนนั้นได้

คนที่เรียนกับหลวงพ่อบราโมทย์จำนวนมาก มาบอกว่ามีความสุข แต่บางคนมาต่อว่านะว่าทำไมไม่เห็นท่านสอนเรื่องทุกข์เลย ท่านต้องสอนเรื่องทุกข์สิ ศาสนาพุทธเริ่มจากทุกข์ ท่านสอนที่ไร พูดแต่เรื่องมีความสุข ช่วยไม่ได้นะ ก็คนมันมีความสุขนี่ ถ้ามั่นมีสติ มีสัมมาสมาธิ มีปัญญา มันก็มีความสุขสิ แล้วที่ถามว่าหลวงพ่อบราโมทย์ไม่ได้สอนเรื่องทุกข์หรือ ตอบว่าไม่ใช่ คำว่า “ทุกข์” ในศาสนาพุทธ ไม่ได้แปลว่าความทุกข์ คำว่า “ทุกข์” ในอริยสัจคืออะไร คือกายกับใจ คำว่า “ทุกข์” นี้ มีนิยามเฉพาะของมันนะ ไม่ใช่ความทุกข์อย่างภาษาไทย

ทุกข์ในอริยสังคคือกายกับใจ ท่านจึงบอกว่า “สังขิตเตนะ ปัญฺจ-
 ปาทานักขันธา ทุกขา” “สังขิต” คือ สังเขป โดยสรุปแล้วขั้นอันเป็นที่ตั้ง
 ของความยึดมั่นนี้เป็นตัวทุกข์ หน้าที่ของเราต่อทุกข์ คือการรู้
 ขั้นคือกายกับใจ แล้วทำไมต้องมีคำว่า “ที่เป็นที่ตั้งของความยึดมั่น”
 ด้วย เพราะขั้นก็มี ๒ แบบ ขั้นที่เป็นอุปาทานขั้นกับขั้นที่ไม่ใช่
 อุปาทานขั้น เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ขั้นที่เป็นอุปาทานขั้น รู้ขั้นที่
 เราไปยึดว่าเป็นตัวเรา อันไหนที่รู้สึกว่าเป็นเรา ก็รู้มันไปตรงนั้นแหละ
 ความรู้สึกเป็นเราเกิดตรงไหน ก็รู้ลงไปตรงนั้นเรื่อยๆ ถ้ามันรู้สึก
 ร่างกายเป็นตัวเราก็รู้กาย ถ้ารู้สึกจิตใจเป็นเราก็รู้ลงไปจิตใจ รู้ไป
 ชื่อๆ นั้นแหละ รู้ลงในกาย รู้ลงในใจ ถึงจุดหนึ่งก็มีปัญญาเห็นว่า
 ไม่ใช่เรา

ขั้นที่ไม่ใช่ทุกข์ก็มีนะ ขั้นที่ยกเว้นถือว่าไม่ใช่กองทุกข์ เช่น
 จิตของพระอรหันต์ พวกมหากิริยาจิต อันนี้เราไม่ต้องดู เราไม่ต้อง
 เอามหากิริยาจิตมาทำวิปัสสนา เพราะว่าพวกเราไม่มีจิตชนิดนี้
 เรามีแต่จิตที่เป็นกุศล เป็นอกุศล เป็นวิบาก เป็นกลางๆ เราไม่มี
 มหากิริยาจิต เพราะฉะนั้นขั้นบางส่วนนี้เอามาทำวิปัสสนาไม่ได้
 สำหรับขั้นบางส่วนที่เราที่ยึดว่าเป็นเราอย่างร่างกายนี้ ความรู้สึกสุข
 รู้สึกทุกข์ ความรู้สึกเฉยๆ จิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นอกุศลพวกนี้ ให้เรา
 คอยรู้ จิตเป็นกุศลก็รู้ จิตเป็นอกุศลก็รู้ รู้ลงไปเรื่อยๆ ไม่ยากหรอก
 ให้เราคอยรู้ลงไป พอเรามีสติขึ้นมา ก็เกิดศีลอัตโนมัติ พอมีสติขึ้นมา
 ก็เกิดสัมมาสมาธิขึ้นมา มีสติมีสัมมาสมาธิก็จะเกิดปัญญา เห็นความ
 จริงของกายของใจ

ค่อยๆ ฟังนะ หลวงพ่อมีซีดีแจกให้ มีหนังสือให้* ค่อยๆ เรียน
 ค่อยๆ ฟัง ถ้าไม่ได้อะไร ใช้เวลาไม่นาน ถ้าคนไหนไม่เคยฝึกกรรมฐาน
 แบบฟังๆ มาก่อน ก็ใช้เวลาไม่นาน ถ้าฝึกฟังมาก่อน ก็ต้องใช้เวลา
 มากขึ้นในการแก้ของเก่าที่ทิ้งเสียก่อน

จิตที่ผลออกไปใช้ไม่ได้ จิตที่ฟังไว้ก็ใช้ไม่ได้นะ ผู้ปฏิบัติเกือบ
 ร้อยละร้อย คือนักฟัง รู้ลมหายใจก็ฟังลม รู้มือก็ฟังมือ รู้ท้อง
 พองยุบก็ฟังท้อง รู้เท้าก็ฟังเท้า รู้อริยาบถ ๔ ก็ฟังร่างกายทั้ง
 ร่างกาย รู้เวทนามก็ไปฟังใส่เวทนา จะรู้จิตก็ไปฟังจ้องใส่จิต ไปดัก
 ไว้ก่อน

หลายคนไปดูจิตด้วยวิธีที่ผิด ดูจิตด้วยการไปดักจ้องไว้ก่อน
 อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องตามรู้ คำว่า “ตามรู้จิต” เรียกว่า “จิตตานุปัสสนา”
 ตามเห็นจิตเนืองๆ ตามเห็นไป หมายถึงว่าอะไรเกิดขึ้นมาแล้วค่อยรู้
 อย่าไปดักดู อย่าไปจ้องไว้ก่อน ถ้าฝึกได้ถูก ไม่นานก็จะเข้าใจสิ่งที่
 หลวงพ่อบอก

* สามารถดาวน์โหลดไฟล์ธรรมเทศนาและหนังสือได้ฟรีจากเว็บไซต์ www.wimutti.net

พวกเราต้องช่วยกันนะ ต้องช่วยกัน
 ฟังธรรมะแล้วก็ค่อยๆ สังเกตลงในกายในใจตัวเอง
 ช่วยตัวเองก่อนนะ ต่อก็จะได้ช่วยคนรอบๆ ตัวเรา
 ในภาพรวมก็จะช่วยสังคมให้ร่มเย็น
 อย่างน้อยแม้สังคมนี้จะร้อนเป็นพื้นเป็นไฟ
 แต่ก็ยังมีจุดที่เย็นๆ เหลืออยู่ในบ้านเรา
 ลักจุดสองจุดเล็กๆ ก็ยังดีนะ

ชาวพุทธทุกวันนี้ร่อยหรอสุดขีดแล้ว ศาสนาพุทธตกอยู่ใน
 อันตรายที่น่ากลัวที่สุดแล้ว ศาสนาพุทธแท้ๆ ที่สืบทอดจากคำสอน
 ของพระพุทธเจ้าอย่างเถรวาทเหลือชนิดเดียวแล้ว เหลืออยู่ไม่กี่ประเทศ
 ในไทย ในลังกา ในพม่า ในเมืองไทยจริงๆ ศาสนาพุทธแท้จะเรียก
 ได้ว่าเกือบๆ จะสูญไปแล้ว เราอย่าภูมิใจว่ามีชาวพุทธเก๋าลิบกว่า
 เปอร์เซียนต์ เก๋าลิบกว่าเปอร์เซียนต์นั้นเป็นคนไม่มีศาสนาต่างหาก
 อะไรก็ได้ขอให้รวยก็แล้วกันใช้ไหม พร้อมจะนับถืออะไรก็ได้ เอา
 อะไรมาห้อยก็ได้นะ ไหว้มันหมดแหละ หมู หมา กา ไก่ วัว ๓ ขา
 ก็ไหว้ใช้ไหม อะไรๆ เกิดขึ้นมาเราก็นับถือหมด เช่น เทวดา มนุษย์
 สร้างเทวดา แล้วมนุษย์ก็กลัวเทวดา แล้วมนุษย์ก็ไปไหว้เทวดา
 หลายๆ คนขายพระพุทธเจ้าก็ได้ นะ ขอให้รวยก็แล้วกัน เพราะฉะนั้น
 จริงๆ แล้ว คนจำนวนมากไม่ใช่ชาวพุทธ

พวกเรานี้เป็นชาวพุทธ เพราะพวกเราศึกษาระดม ถ้าคนไหน
 ไม่ได้ศึกษาระดมไม่ใช่ชาวพุทธหรอก เป็นชาวพุทธแต่ชื่อ เป็นพุทธ
 แต่ในทะเบียนบ้านหรือในบัตรประชาชน ไม่ใช่ชาวพุทธตัวจริง ชาว
 พุทธตัวจริงมีนับตัวได้เลย มีไม่เท่าไรหรอก คือเป็นชาวพุทธต้อง
 ศึกษาระดมนะ ถ้าเป็นพุทธเฉยๆ พุทธตามบรรพบุรุษ อะไรอย่างนี้
 มันไม่ใช่หรอก

ทุกวันนี้สติปัญญาของคนตกต่ำลงเรื่อยๆ อย่างในสมัยโบราณ
 คนนับถือเทวดา นับถือเทพใช้ไหม พอเกิดพระพุทธรูปขึ้นมา คนก็
 ไม่ได้นับถือเทวดา คนมานับถือธรรมะ

ธรรมะคืออะไร ธรรมะคือความจริง

ถ้าคนเรายอมรับความจริง

ดำรงชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง แล้วจะไม่ทุกข์

ไม่ต้องให้คนอื่นคอยช่วย เราช่วยตัวเองได้ เราพึ่งตัวเองได้

เราทำอะไร เราก็จะได้รับผลอย่างนั้น

พอมนุษย์เปลี่ยนจากเชื่อเทวดาเชื่อเทพเจ้ามาเชื่อในธรรมะแล้ว
 มนุษย์ก็จะไม่เชื่อเรื่องพรหมลิขิตหรือไครมาบงการ เราจะเชื่อกรรม
 กรรมคือการกระทำของเราเอง กำหนดชีวิตของเราเอง แล้วถ้าเรา
 ทำกรรมฐาน รู้สึกกาย รู้สึกใจ เราจะรู้ว่า ชีวิตเราเปลี่ยนจริงๆ นะ
 เปลี่ยนจริงๆ ถ้าเราทำกรรมชั่ว เราก็เดือดร้อนจริงๆ มนุษย์ที่พัฒนา
 ทางสติปัญญาแล้ว จะไม่เชื่อเรื่องอำนาจภายนอก แต่จะยอมรับเรื่อง
 กรรมและผลของกรรมซึ่งเราทำเอง

ถ้ามนุษย์อยากจะทำให้มีสติปัญญามากขึ้น ก็ต้องศึกษาธรรมะ เรียกว่า “ไตรสิกขา” ศึกษาเรื่องศีล ศึกษาเรื่องจิต ศึกษาเรื่องการเจริญปัญญา เมื่อศึกษาแจ่มแจ้งแล้ว จิตใจก็ไม่ยึดถืออะไร จิตใจดำรงชีวิตสอดคล้องอยู่กับธรรมะล้วนๆ จิตกับธรรมะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่แยกจากกัน มีความสุขล้วนๆ นี่เป็นพัฒนาการที่สูงที่สุดแล้วเท่าที่มนุษย์เคยมีมา พวกเราเคยมีสิ่งเหล่านี้แต่เรากำลังสูญหายไป อย่างเราเคยมีพระพุทธเจ้า ต่อมาเราก็ลดลงมาเหลือพระพุทธรูป ท่านพุทธทาสเคยพูดไว้นานแล้ว แล้วท่านทายไว้ด้วยว่าต่อไปไม่ใช่พระพุทธรูป ต่อไปจะไปนับถือรูปเจิวัดต่างๆ ซึ่งไม่ใช่อะไรในศาสนาพุทธเลย สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาแล้วทั้งสิ้นและก็จะเกิดต่อไปอีก

เราทุกคนมีหน้าที่ ทุกคนมีความสำคัญนะ สำคัญต่อตัวเอง สำคัญต่อครอบครัว สำคัญต่อสังคมที่แวดล้อมอยู่ และสำคัญที่จะสืบทอดพระพุทธศาสนาต่อไปให้คนรุ่นลูกรุ่นหลานได้มีโอกาสฟังธรรมะเหมือนที่พวกเรามีโอกาส เพราะฉะนั้นเราต้องรักษาธรรมะ

วิธีรักษาธรรมะที่ดีที่สุด

คือการศึกษาศาธรรมะจนธรรมะเข้ามาสู่ใจของเรา

ธรรมะที่ต้องศึกษาให้รู้เรื่องคือเรื่องของวิปัสณากรรมฐาน

ส่วนเรื่องสมถกรรมฐาน ถึงไม่มีพระพุทธเจ้าก็มีสมถกรรมฐาน

เพราะฉะนั้นต้องศึกษาเรื่องวิปัสณา ก็คือให้เรามีสติรู้เนื้อรู้ตัวขึ้นมา แล้วคอยรู้กายอย่างที่มีนเป็น รู้จิตใจอย่างที่มีนเป็น รู้มากเข้าๆ จนเห็นผลของการปฏิบัติ เมื่อเราเห็นผลแล้ว เราจะเชื่อมั่นศรัทธาในศาสนาพุทธอย่างแน่นแฟ้น เชื่อในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแน่นแฟ้น คนที่จะเชื่ออย่างแน่นแฟ้นคือคนที่เห็นผลของการปฏิบัติแล้ว คือตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป เพราะฉะนั้นพวกเราอย่าประมาท ศรัทธาของพวกเราซึ่งเป็นปุถุชนนี้เป็นศรัทธาที่ยังกลับกลอกได้ ตอนนี้นับถือพุทธ อีกหน่อยอาจจะไม่นับถือก็ได้ เพราะฉะนั้นต้องพากเพียรศึกษาลงมาในกายในใจนี้ ถ้าศึกษาจนเริ่มเห็นผลแล้วถึงเขาจะจับตัวไปตัดคอ ก็จะไม่บอกว่าพระพุทธเจ้าโกหก ยังไงก็ไม่ยอม เพราะรู้แล้วว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้โกหก ธรรมะที่ท่านสอนเป็นของจริงล้วนๆ ปฏิบัติแล้วพันทุกซ์จริงๆ เห็นได้ด้วยตัวเองจริงๆ

เพราะฉะนั้นพวกเราพากเพียรไปนะ คนไหนฟังหลวงพ่อบราโมทย์ไม่รู้เรื่อง ก็เอาซีดีไปฟัง ฟังแล้วฟังอีก พวกเราจะได้เจอกัน มีบุญร่วมกันได้เจอกัน หลายคนไม่เคยเจอหลวงพ่อบราโมทย์เลย อาศัยฟังซีดีลูกเดียว เคยมีบางคนสมัยแรกๆ หลวงพ่อบราโมทย์ไม่ได้ทำซีดี เขาเอาเทปมาอัดของเขาเอง มีเทปอยู่ม้วนเดียว ฟังจนเทปยัด เทปยัดไปพร้อมๆ กับใจที่ตื่นขึ้นมา แต่คุ้มค่า เสียเทปไปม้วนเดียวแล้วใจตื่นขึ้นมา

เพราะฉะนั้นฟังแล้วฟังอีกนะ ถ้าฟังแล้วจะไปแจกคนอื่น ก็ไป copy^๒ แจกนะ ของเราก็บังไว้ฟังก่อน เอาตัวรอดก่อน ฟังไปเรื่อยๆ จนสติเกิด ถ้าสติเกิดแล้วจึงจะรู้ว่าศาสนาพุทธไม่ใช่नियाยหลอกเด็ก มันพันทุกข์ได้จริงๆ พันทุกข์ได้ต่อหน้าต่อตาจริงๆ แล้วเป็นธรรมะที่ไม่เห็นซ้ำ ให้ผลรวดเร็วมากเลย

บางคนทำไป จิตวูบๆ วาบๆ บอกเป็นพระอรหันต์ หันไปหันมา ตบกับสามีอีกแล้ว ถามว่าทำไมไปตบกับเขาได้ ตอบมาว่าตบเป็นเพียง กิริยา บางคนเป็นอย่างนี้ หากมันละกิเลสไม่ได้ ไม่ใช่ของจริงนะ ของจริงนี่ฝึกลงไปแล้วต้องละกิเลสได้จริงๆ มีความสุขขึ้นมาได้จริงๆ ค่อยๆ ฝึกไป

รู้สึกใหม่จิตใจมีความสุข รู้สึกใหม่จิตนิ่งๆ ให้คอยรู้สึกนะ บางคนก็อยากฟังอย่างเดียว บางคนอยากถาม สำหรับคนที่อยากถามนี้ หลวงพ่อไม่สามารถตอบให้ทุกคนได้ แต่ถ้าเข้าใจ ถ้าช่างสังเกตสัก นิดหนึ่ง จะรู้ว่าคำตอบของหลวงพ่อนี้ ไม่ว่าใครถามอะไร ก็ตอบ เหมือนกันแหละ เพราะฉะนั้นถ้าเราเกิดความสงสัยขึ้นมา และเรา เข้าใจหลักที่หลวงพ่อสอน จะตอบคำถามของเราได้เอง ใครมาถาม เรื่องอะไร สังเกตให้ดี ลงท้ายก็คือตอบว่า “ให้รู้เอา”

อย่างเช่น ดิฉันภาวนาแล้วจิตมันว่างไปหมดเลย แล้วจะทำอย่างไร อ้าว ว่างแล้วก็รู้ว่าว่างสิ ว่างแล้วต่อไปมันก็ไม่ว่าง มันก็ไม่เที่ยง ภาวนาแล้วเป็นอย่างโน้น ภาวนาแล้วเป็นอย่างนี้ เตี้ยวคอย ฟังคำตอบนะ คำตอบเหมือนกัน กั้นหมดแหละ เพราะฉะนั้นถ้าคนไหน คิดจะถามแล้ว ก็ดูเอาเองก็ได้ ก็ไม่ต้องถาม

สมัยก่อน หลวงพ่อไปหาครูบาอาจารย์ บางครั้งภาวนาไปแล้ว เกิดความสงสัย เอ ชัยบจะถามๆ นะ แต่ไม่ถาม เอาไว้ดูเองก่อน เคยมีคราวหนึ่งภาวนาแล้วสงสัย มันมีจิตผู้รู้กับมีสิ่งที่ถูกรู้ เราจะ ดูตัวไหน มันมี ๒ ตัว เราจะดูผู้รู้หรือเราจะดูสิ่งที่ถูกรู้ สิ่งที่ถูก รู้ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มีแต่ความทุกข์ล้วนๆ เลย ตัวผู้รู้มีแต่ ความสุข เอ หลวงปู่ดุลย์เคยสอนเรา “ให้ดูจิต” มันก็น่าจะดูผู้รู้สิ ใช่ไหม พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ให้รู้ทุกข์” มันก็น่าจะดูตัวที่ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เราจะเชื่อใครดี เอ ทำไมครูบาอาจารย์สอน ไม่เหมือนพระพุทธรูปเจ้า ทำจะยังไงแล้ว ลังเลสงสัยเหมือนกัน เวลา เจอท่านนะ ชัยบจะถาม อิมม์ เตี้ยวเอาไว้ดูเองอีกหน่อย อีกหน่อยๆ ๑ จนท่านมรณภาพไปหมดแล้วนะ สุดท้าย อ้าว จะถามใครล่ะ ต่อไปนี้ ไม่มีใครให้ถามแล้วว่าจะดูตัวผู้รู้หรือจะดูสิ่งที่ถูกรู้

ไม่มีใครให้ถามหรอก ก็ภาวนาเอา ดูของเราไปเรื่อยๆ ดูไป ใจสงสัย รู้ว่าสงสัย เห็นใหม่มันน่าสงสัย สงสัยรู้ว่าสงสัย ดูไป จนวันหนึ่งเข้าใจ

^๒ ทำสำเนา

แท้จริงแล้วเราไม่ได้ภาวนาเพื่อจะเอาอะไรสักตัวเดียว
 ตัวจิตผู้รู้เองก็ยังเป็นตัวทุกข์นั้นแหละ ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษ
 เราสำคัญผิดต่างหากว่าจิตผู้รู้เป็นตัวสุข จิตผู้หลงเป็นตัวทุกข์
 เราสำคัญผิดเอง แท้จริงทั้งหมดนั้นแหละ
 ทั้งตัวข้างบนตัวข้างล่าง ก็ตัวทุกข์ล้วนๆ ด้วยกันนั่นเอง
 ฉะนั้นสติระลึกตัวไหน ก็รู้ตัวนั้นแหละ
 เพราะสติเป็นอนัตตา เลือกไม่ได้

ถ้าเลือกเมื่อไหร่ จงใจจะดูตัวล่าง จงใจจะดูตัวบน มันคือการ
 เฟ่ง คือสมณะ นี่กว่าจะเข้าใจแต่ละอันๆ บางครั้งใช้เวลาเป็นปีๆ เลย
 ที่เข้าใจยากที่สุดคือคำสอนครั้งสุดท้ายที่หลวงปู่ดูลย์สอนหลวงพ่อเมื่อ
 ๓๖ วันก่อนท่านมรณภาพ ท่านสอนว่า “จำไว้นะ พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้
 พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง” ปัญหานี้แหละ
 ใช้เวลาตั้ง ๒๐ กว่าปี นานเลยกว่าจะเข้าใจ เพราะมันไปยุ่งกับโลกบ้าง
 อะไรอื่นๆ บ้าง บางช่วงก็มัวชัวอยู่กับโลก ไม่ค่อยได้ภาวนามากนัก
 แค่ภาวนาเล็กๆ น้อยๆ ประจำวัน เป็นข้อวัตรปฏิบัติไป ไม่ได้ภาวนา
 จริงจัง

นี่ถึงพวกเซ็น พวกเซ็นบางที่เขาตั้ง “โกอาณ”^๓ ตั้งคำถามหรือ
 ตั้งปริศนาธรรมขึ้นมาให้ลูกศิษย์ไปพิจารณา พิจารณาหลายๆ ปี ปึง

ขึ้นมา เข้าใจธรรมะ อย่างบางคนสอนว่า “ให้ไปดูสิว่าเสียงอะไรดัง
 ที่สุดในโลก” ลูกศิษย์ก็เที่ยวไปฟังเสียงโน้นเสียงนี้ ถ้ามายุคนี้ ก็ต้อง
 เสียงเครื่องบินที่สุวรรณภูมิดังที่สุดในโลก สมัยโน้นไม่มีเครื่องบิน
 ลูกศิษย์ไปบอกว่าเสียงในตลาดดังที่สุด บอกเสียงโน้นเสียงนี้ อาจารย์
 ตอบว่า “ไม่ใช่ๆ” พอฟังคำเฉลยว่า “เสียงปรบมือข้างเดียวดังที่สุด”
 ฟังแล้ว แหม ปึง แหม จลลาด นี่กว่าตัวเองจลลาดนะ แต่ไม่เข้าใจ
 หรอกว่าคืออะไร ในความเป็นจริงก็คือ

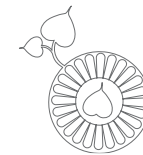
สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา
 เสียงที่ดังที่สุดก็คือเสียงของความไม่มีอะไร เสียงของความเงียบ
 เพราะว่าเสียงของความเงียบชนะเสียงทุกเสียงเลย
 เสียงทุกเสียงเกิดแล้วดับทั้งสิ้น
 ฉะนั้น ความว่างเปล่าจึงชนะความสมบูรณ์

นี่คล้ายๆ เตาณะ ในคัมภีร์เตาเต็กเก็งก็สอนไว้ว่าความว่างเปล่า
 ชนะความสมบูรณ์ แต่ว่าว่างอย่างนั้นยังเป็นว่างที่เป็นคู่ๆ ว่างของ
 พุทธมีอีกระดับหนึ่ง เรียกว่า “สุญญตา” หรือ “มหาสุญญตา” ก็คือ
 นิพพานนั่นเอง ว่างไปอีกแบบหนึ่ง ไม่ใช่ว่างที่คู่กับวุ่น ว่างที่ยังมีคู่
 อยู่ นั่นไม่ใช่ของจริง เป็นเพียงของชั่วคราว

^๓ คำสอนหรือคำพูดประโยคหนึ่งหรือเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งอาจารย์พูดหรือสอนแก่ศิษย์
 เพื่อให้ศิษย์นำไปศึกษาพิจารณาเพื่อเห็นแจ้งในธรรม



คนทั่วไปเห็นว่ามีความอยาก ยังไม่ทุกข์
 ถ้าไม่สมอยาก ถึงจะทุกข์
 แต่ถ้าสมอยากแล้ว มีความสุข
 กระทั่งผู้ปฏิบัติก็เห็นแล้วว่า
 ถ้ามีความอยาก ก็จะมีทุกข์
 นี่ยังไม่ใช้รู้ธรรมะแท้ๆ
 ถ้ารู้ธรรมะแท้ๆ เราจะรู้ว่า
 จะมีความอยากหรือไม่มีความอยากก็ตาม
 ตัวขั้นนี้ก็เป็นทุกข์ กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ
 โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว



ธรรมเทศนาภรณ์ที่ ๑๕
 วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๐



ใครที่ถ่ายรูปอยู่ถ่ายให้เสร็จ เวลาที่หลวงพ่อกำลังเทศน์ อยา
 ถ่ายรูปนะ ธรรมะจะหายหมด เวลาที่ผู้ปฏิบัติสอนธรรมะไม่ได้มีการ
 เตรียม script^๑ ไว้ เป็นการถ่ายทอดธรรมะจากจิตไปสู่จิต อย่างถ้าเรา
 ไปฟังครูบาอาจารย์วัดป่าท่านสอนธรรมะ เราฟังธรรมะ เราก็ภาวนา
 ของเราไป ธรรมะอะไรสมควรแก่เราในขณะใด เราสมควรรู้ มันก็
 จะแจ้งขึ้นมา จะไม่เหมือนกับการเรียนปริยัติ การเรียนปริยัตินี้
 ต้องฟังแล้วก็ต้องคิด ต้องจดเอาไว้ สงสัยอะไรก็ต้องถาม นี่คือ
 “สุ จิ ปุ ลิ”^๒ ตั้งแต่สมัยเด็กๆ ก็ต้องเรียนอย่างนั้น

^๑ เอกสารงานเขียน หรือบทเนื้อหาการสอน

^๒ หมายถึงหัวใจบัณฑิต โดย “สุ” ย่อมาจาก “สุตตะ” แปลว่าการฟัง “จิ” ย่อมาจาก
 “จิตตะ” แปลว่า การคิด “ปุ” ย่อมาจาก “ปุจฉา” แปลว่า การถาม “ลิ” ย่อมาจาก
 “ลิขิต” แปลว่า การเขียน

แต่ธรรมชาติของการปฏิบัตินี้ให้เราปฏิบัติไปเลย ลงมือปฏิบัติไปในขณะนี้เลย แล้วก็ฟังเล่นๆ ไป ไม่ต้องฟังเอาเนื้อหาสาระอะไรหรอก ส่วนมากหลวงพ่อบุญที่ทุกๆ ก็เรื่องเดิม คือเรื่องเจริญสติ ไม่มีเรื่องอื่นหรอก เรื่องเจริญสติเป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าชาวพุทธเราไม่รู้จักการเจริญสติ ก็เรียกว่าไม่รู้จักศาสนาพุทธจริงๆ แค่งาน รักษาศีล ทำสมาธิอะไรอย่างนี้ ศาสนาอื่นเขาก็มี ส่วนเรื่องการเจริญสติปัญญานั้น การมีสติรู้กายรู้ใจไม่มีในศาสนาอื่น แต่พวกเราไม่ค่อยเรียนเรื่องนี้ เป็นที่น่าเสียดาย

ชาวพุทธจะต้องศึกษาเรื่องการเจริญสติปัญญา

เพราะการเจริญสติปัญญานี้ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว ที่จะทำให้จิตใจของเราเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้

ถ้าไม่มีสติปัญญา ไม่ว่าจะใช้วิธีอะไร

อย่างมากที่สุดก็แค่ข่มกายข่มใจให้สงบเรียบร้อย

มีความสุขมีความสุขสงบชั่วคราวชั่วครวเท่านั้น

ไม่สามารถแก้รากเหง้าของปัญหาในจิตใจของเราได้

พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับสติปัญญามาก ถึงขนาดท่านกล่าวรับรองเลยว่า เป็นทางสายเอก ทางสายเดียว แล้วท่านก็ยืนยันด้วยว่า トラบใดที่ยังมีผู้เจริญสติปัญญาอยู่ โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์ แต่ถ้าปราศจากการเจริญสติปัญญา อย่างว่าแต่พระอรหันต์เลย แม้พระโสดาบันก็ไม่มี

คำว่าสติปัญญานี้มีคำอยู่ ๒ คำ คำว่า “สติ” คำหนึ่ง คำว่า “ปัญญา” อีกคำหนึ่ง การมีสตินั้น ใครๆ ก็คิดว่าตัวเองมีสติ แต่ในความจริงแล้วไม่มีสติหรอก ในความจริงแล้วคนทั้งโลกหลงอยู่แต่ในโลกของความคิด คิดทั้งวัน คิดตั้งแต่ตื่น จนหลับไปก็คิดอีกเรียกว่าฝัน ความคิดตอนหลับเรียกว่าฝันไป เพราะฉะนั้นเราก็คิดทั้งวัน คิดทั้งคืน ในขณะที่เราคิดนั้น เราจะลืมกายลืมใจ เมื่อใดลืมกายลืมใจ เมื่อนั้นเรียกว่าไม่ได้ทำสติปัญญา สมมติว่าเราอยากทำบุญ อยากใส่บาตร จิตของเราเป็นกุศล อยากช่วยเหลือคนอื่น จิตเป็นกุศล มีสติแต่ไม่ใช่สติปัญญา

สติปัญญาจะต้องมีกายมีใจเป็นฐานเป็นเครื่องระลึกของสติ

ต้องรู้กายต้องรู้ใจ ถ้าพ้นจากการรู้กายรู้ใจไม่เรียกว่าสติปัญญา

เรารู้กายรู้ใจเพื่ออะไร เพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ พวกเราที่รู้กายรู้ใจส่วนใหญ่ไม่ได้มุ่งให้เห็นความจริงของกายของใจ แต่มุ่งบังคับกายบังคับใจ เช่น นั่งอย่างไรจะไม่เมื่อย หรือเมื่อยแล้วเราจะนั่งอย่างไรให้ทนได้ ทนหนึ่งไปจนกระทั่งหายเมื่อย เรียกว่าทะเลวทนาข้ามเวทนาอะไรอย่างนี้ หรือเราจะนั่งอย่างไร ทำอย่างไร ให้จิตใจของเราสงบอยู่อย่างนี้หลายๆ วัน นั่ง สงบ สบายอยู่เรื่อยๆ ไป นี่เราคิดแต่เรื่องจะบังคับกายบังคับใจ

อย่างเวลาฝึกจิตนะ จิตของเรามีธรรมชาติวิ่งไปวิ่งมา ฟุ้งซ่าน เต็มที่ก็ดี เต็มที่ร้าย เต็มที่สุข เต็มที่ทุกข์ เต็มที่วิ่งไปตู่ เต็มที่วิ่งไปฟัง เต็มที่วิ่งไปดมกลิ่น ลิ้มรส ไปรู้สึกสัมผัสทางกาย เต็มที่ไปคิดไปนึก ไปปรุงไปแต่ง นี่ธรรมชาติของจิตมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง พอเราคิดเรื่องปฏิบัติ เราก็พยายามจะทำอะไรให้มันนิ่ง ไม่ให้มันคิด บางคนมาถามว่าทำอย่างไรจะไม่คิด เรื่องอะไรจะไม่คิดล่ะ เราไม่ใช่ต้นไม้ ไม่ใช่ก้อนหินนี่ จะได้ไม่คิด จิตมีหน้าที่คิด อย่างไรจิตก็ต้องคิด จิตของพระอรหันต์ก็คิด ไม่ใช่ไม่คิด

*เพราะฉะนั้นเราไม่ได้ฝึกเพื่อให้ตัวเองผิดธรรมดา
แต่เราจะเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ มีสติปัญญา
มีสติรู้กายมีสติรู้ใจ จนเห็นความจริงของกายของใจ*

ความจริงของร่างกายคือมันเป็นวัตถุ ร่างกายเราเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ เราต้องมีสติขึ้นมา ให้ใจตั้งมั่นขึ้นมา เมื่อใจเราตั้งมั่น เราก็จะเห็นว่า ตัวที่นั่งอยู่นี้ มันเป็นแค่วัตถุเป็นก้อนธาตุ เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ยืน เดิน นั่ง นอน ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปได้ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก เช่น กินอาหารแล้วก็ขับถ่าย หายใจเข้า แล้วก็หายใจออก นี่เรียนเพื่อให้เห็นความจริงว่า ร่างกายจริงๆ เป็นวัตถุธาตุ เราใช้ของโลกมาใช้ เบื้องต้นใช้ธาตุของพ่อของแม่มาเป็นจุดตั้งต้น ถัดจากนั้นก็กินอาหาร กินน้ำ หายใจอะไรอย่างนี้ เอาธาตุของโลกเข้าไปเลี้ยงให้มันตัวโตขึ้นมา แต่สุดท้ายก็ต้องคืนให้โลกไปอีก

ดูลงมาในร่างกายนะ พอมีสติรู้กายเราก็จะเห็นว่า จริงๆ แล้วกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ แต่เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ แล้วก็ไม่ใช่ก้อนธาตุที่ดีที่วิเศษ เป็นก้อนธาตุที่ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา นั่งอยู่ก็ทุกข์ เดินอยู่ก็ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์ หากเรายังเด็กยังหนุ่มยังสาวจะไม่ค่อยรู้สึกนะ แต่พอแก่ๆ นั่งเฉยๆ ก็เมื่อยแล้ว ดีไม่ตื่นเฉยๆ ก็คอเคล็ดได้

หลวงพ่อกเคยเจอแม่ชีพิมพา (แม่ชีน้อย) ที่วัดหินหมากเป้ง แม่ชีพิมพากาวนาเก่งนะ เป็นลูกศิษย์ครูบาอาจารย์สายหลวงปู่มั่น สมัยหนึ่งหลวงปู่มั่นถึงขนาดบอกพระว่า ถ้าผ่านไปทางนี้นะ ให้ไปเยี่ยมแม่ชีน้อยบ้าง คือสอนบอกขนาดนี้ ถ้าท่านเป็นผู้ชายนะ ท่านจะเป็นอาจารย์ใหญ่องค์หนึ่ง นี่ท่านเป็นผู้หญิง ผู้หญิงจะเสียเปรียบไม่ค่อยมีใครนับถือ ทั่งๆ ที่ท่านเก่ง แม่ชีน้อยก็เคยเล่าให้หลวงพ่อฟัง บอกวันหนึ่งหลวงปู่เทศก์มาเยี่ยมท่าน ท่านอยู่วัดเดียวกันนะ เป็นผู้เฒ่า ๒ คนในวัด หลวงปู่เทศก์เคยเล่าให้ฟังว่า มีโยมมาอาราธนาท่านให้มีอายุ ๑๐๐ ปี ท่านบอกว่า โอ๊ย ไม่เคยเฒ่า คือไม่เคยแก่ล่ะสิ ถึงมาพูดอย่างนี้ คนแก่ๆ อยู่เฉยๆ ก็ไม่สบาย เคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อย เหนื่อย กายมันทุกข์ ตอนนั้นความหนุ่มสาวมันหลอกลวงมันบังไว้ ถึงจุดหนึ่งจะเห็นว่า มันชำรุดทรุดโทรมลงไป แล้วพอขึ้นเลข ๔ ก็เริ่มโทรมแล้วนะ เลข ๕ โทรมจริงๆ แข็งแรงที่สุดไม่เกิน ๓๕ ถ้าเกิน ๓๕ ก็เริ่มชำรุดทรุดโทรมเป็นลำดับๆ ไป

คนหนุ่มคนสาวลองมาฝึกเจริญสตินะ ลองมาดูของจริงนะ ที่ว่าเราไม่ค่อยทุกข์นั้นจริงหรือไม่จริง ลองนั่งดู ลองนั่งนิ่งๆ นั่งนานๆ เดี่ยวจะเห็นเลย นั่งแล้วก็ทุกข์ ต้องปวดต้องเมื่อย ต้องขยับไปขยับมาเพื่อแก้ทุกข์ เพราะฉะนั้นถ้าเรามีสติรู้อยู่ในร่างกาย นอกจากเห็นมันเป็นวัตถุก่อนธาตุ ไม่ใช่ตัวเรา คือเห็นอนัตตาแล้ว จะเห็นความเป็นทุกข์ได้ง่าย เพราะมีความทุกข์บีบคั้น เราดูลมหายใจก็ได้ หายใจเข้าไปเรื่อยๆ อย่าหายใจออก จะทุกข์หรือไม่ทุกข์เดี๋ยวก็รู้เอง หรือหายใจออกไปเรื่อยๆ อย่าหายใจเข้านะ ทุกข์หรือไม่ทุกข์ เดี่ยวก็รู้เอง พอเราหายใจออกไปมากๆ มันทนไม่ได้แล้ว มันทุกข์ ต้องหายใจเข้า นี่หายใจเข้าก็เพื่อแก้ทุกข์ หายใจเข้ามามากๆ ทุกข์อีกแล้ว ก็ต้องหายใจออกเพื่อแก้ทุกข์อีก กลั่นลมหายใจไว้นานๆ ก็ทุกข์อีก เรามีความทุกข์บีบคั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ทุกๆ อิริยาบถ

คนไหนทำสติปัฏฐานด้วยการรู้ลมหายใจ ทำอานาปานสติ ก็นั่งดูกายนี้มันหายใจไป เห็นก่อนธาตุหายใจไปก็ได้ รู้ว่ามันหายใจเพื่อแก้ทุกข์ก็ได้ ทำอิริยาบถ ๔ รู้อิริยาบถ ๔ ก็เห็นอีก มีอิริยาบถ ๔

ก็เพื่อแก้ทุกข์ นั่งนานก็ต้องไปเดินบ้าง เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เพื่อแก้ทุกข์ นอนก็ต้องนอนพลิกไปพลิกมา เพื่อแก้ทุกข์ นี่เฝ้ารู้ไป หรือเห็นว่าร่างกายที่ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นแค่วัตถุที่กำลังเคลื่อนไหว เป็นอนัตตาอย่างนี้ก็ได้ เพราะฉะนั้นสติปัฏฐานถ้าจะให้มันเป็นวิปัสสนา จะต้องเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์

ล่ำพุงเห็นกายเห็นใจเฉยๆ ยังไม่ใช่วิปัสสนา

มีสติรู้กายมีสติรู้ใจยังไม่ใช่วิปัสสนา

จะต้องเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ด้วย จึงจะเป็นวิปัสสนาจริงๆ

เพราะว่าวิปัสสนาคือการเห็นอย่างวิเศษ เห็นความจริงอย่างวิเศษเลยว่า ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่เรา พอเห็นซ้ๆ ถึงจุดหนึ่งจะละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นเราได้ ได้เป็นพระโสดาบัน เพราะฉะนั้นเราหัดเรียนเรื่องสติปัฏฐานให้ดี เราต้องมีสติรู้กายมีสติรู้ใจ สติเกิดจากอะไรนี่ก็ต้องเรียน หลวงพ่อมีหนังสือให้อ่านนะ มีซีดีให้ฟัง ไปอ่านไปฟังเอาเองก็แล้วกัน^๓

^๓ สามารถดาวน์โหลดไฟล์ธรรมเทศนาและหนังสือได้ฟรีจากเว็บไซต์ www.wimutti.net

ถ้าเราจะดูจิตใจก็ดูไปว่า จิตใจไม่เที่ยง ถ้าจะดูร่างกายก็ดูไปว่า ร่างกายเป็นทุกข์ ร่างกายเป็นทุกข์นั้นดูง่าย ดูว่าร่างกายไม่เที่ยงนั้น ดูยาก กว่าหน้าตาจะเปลี่ยนต้องใช้เวลาหลายวัน แต่ดูจิตใจจะเห็น มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เข้า สาย บ่าย เย็น ไม่เคยเหมือนกัน เลย เวลากระทบอารมณ์แต่ละครั้งจิตใจก็ไม่เหมือนกัน อย่างตาเรามองเห็นคน ใจเราก็เปลี่ยนแล้ว เห็นคนนี้ ใจเราชอบ เห็นคนนั้น ใจเราเกลียด เพราะฉะนั้นดูจิตใจจะเห็นอนิจจังง่าย แล้วดูจิตใจก็เห็น อนัตตาได้ คือเห็นว่าจิตบังคับไม่ได้ จิตจะสุขก็สั่งให้สุขไม่ได้ สุขแล้วรักษาไว้ก็ไม่ได้จริงหรอก จิตจะทุกข์ห้ามมันก็ได้ สั่งไม่ให้เกิด ก็ไม่ได้ จิตจะเป็นกุศลจะเป็นอกุศล ห้ามไม่ได้สั่งไม่ได้ การที่ควบคุม บังคับไม่ได้นี้เรียกว่าอนัตตา

เพราะฉะนั้นถ้าเราสามารถเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ ก็คือเราเห็นความจริงของกายของใจแล้ว ผู้ใดเห็นความจริงก็จะเบื่อหน่าย พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า

เพราะเห็นความจริงจึงเบื่อหน่าย
 เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนด
 เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น
 เพราะหลุดพ้น จึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว
 ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว
 กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว
 กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี

เพราะฉะนั้นจุดเริ่มต้นก็คือ ให้รู้กายรู้ใจไปจนเห็นความจริงของกายของใจ ใจจะค่อยๆ เบื่อ ใจมันจะจืดนะ ใจจืดแต่ไม่ใจดำ ใจจืดหมายถึงว่าอะไรต่างๆ มากกระทบ ความสุขความทุกข์มากกระทบ มันก็อย่างนั้นๆ แหละ ขนาดเคยฟังเทศน์แล้วจิตใจมีความสุขมากนะ พอหัดเจริญสติไปช่วงหนึ่ง ฟังธรรมะ ใจเรายังจืดเลย อะไรๆ ก็ไม่น่าสนใจแล้วในโลกนี้ จิตสนิทเลย พอใจเราจืด ใจเราก็ดมการดี้น หมดความหิวโหยที่จะวิ่งไปหาอารมณ์นั้นๆ ถ้าเรายังเห็นอารมณ์ต่างๆ เป็นของเอร็ดอร่อย ยังไม่จืด ก็เลยยังวิ่งเข้าไปหาอีก

ถ้าเราเห็นโลกนี้ เห็นกายเห็นใจนี้ ล้วนแต่เป็นของไม่มีประโยชน์ ไม่มีสาระอะไร ใจจะค่อยๆ จืดลงมา ใจจะรู้สึกเบื่อ จะเห็นแต่ความไม่มีสาระ ใจจะจืด พอใจมันจืดแล้ว ความสุขเกิดขึ้น ใจก็ไม่ตื่นรักษาไว้ ไม่ตื่นแสวงหาความสุข ความทุกข์เกิดขึ้น ใจก็ไม่ตื่นหนี ไม่ตื่นป้องกันไม่ให้เกิด เมื่อใจไม่ตื่นแล้ว ใจไม่ปรุงแต่งต่อ ถ้าใจไม่ปรุงต่อ จิตไม่ได้สร้างภพขึ้นมาแล้ว ภพเก่าก็หมดอายุไป ภพใหม่ไม่สร้างขึ้นมา ค่อยๆ ดูไปนะ ไม่ยากหรอก ง่ายจริงๆ ครูบาอาจารย์สอนหลวงพ่อกองค์เลยว่า ง่ายนะปราโมทย์ ง่ายนะ นี่สอนอย่างนี้ เราก็จำไว้ว่า ง่าย แต่ตอนแรกๆ เราไม่รู้ลึกลับง่ายนะ กว่ามันจะง่าย บอกให้ซื่อๆ นะว่า ปางตาย

สงครามทั้งหลายที่ว่ารุนแรงนั้น
ไม่รุนแรงเหมือนสงครามข้ามภพข้ามชาติ
ทำสงครามแต่ละครั้งนะ ตายครั้งเดียว
แต่ทำสงครามข้ามภพข้ามชาตินั้น ตายหลายครั้ง
ตายแล้วตายอีกอยู่นั้นแหละ
กว่าที่จิตใจเราจะพัฒนาเติบโตมีปัญญาแก้ล้างข้ามภพข้ามชาติได้
ข้ามภพข้ามชาติได้ก็เพราะเห็นความจริงในภายในใจนั่นเอง

เราจะเห็นความจริงในภายในใจได้ ก็ต้องมีสติ ไม่ลืมหาย ไม่
ลืมหาย คนทั้งหลายในโลกนี้ ลืมหายลืมหายทั้งวัน ดูตัวเองออกแล้ว
หรือยัง พวกที่มาเรียนนานๆ รู้สึกแล้วหรือยัง วันหนึ่งๆ รู้สึกตัว
นิดเดียว เผลอเออะ หลงไปคิดเออะ คิดทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ
รู้เรื่องที่เกิด แต่ไม่รู้กายไม่รู้ใจ เมื่อไม่รู้กายไม่รู้ใจก็ไม่ได้เจริญ
สติปัญญา ไม่ได้เห็นความจริงของกายของใจ เมื่อไม่เห็นก็ไม่เบื่อ
เมื่อไม่เบื่อก็ไม่คลายความยึดถือ เมื่อไม่คลายความยึดถือก็ไม่หลุดพ้น

ไม่มีอะไรนะ ง่าย หลวงพ่อพูดคำว่า “ไม่มีอะไร” จริงๆ แล้วก็
ไม่มีอะไรจริงๆ นะ ไม่มีคนไม่มีสัตว์ ไม่มีเราไม่มีเขา

โลกนี้มันว่างเปล่า ไม่มีอะไรหรอก
มันมีขึ้นมาก็เพราะว่าเราหลงผิดเป็นคราวๆ ไป
เราหลงไปอยู่ในความคิด
พอหลงไปอยู่ในความคิด มันก็มีเรามีเขาขึ้นมา
พอตื่นขึ้นมาหลุดออกจากโลกของความคิดได้ ก็ไม่มีเราไม่มีเขา

ง่ายนะ ง่าย แต่ช่วงที่ยังไม่เข้าใจก็ยากหน่อย อย่างเรายังไม่
เข้าใจ เราก็คิดว่าทำอะไรหนอเราจึงจะปฏิบัติถูก ใครเคยคิดบ้างว่า
ทำอะไรจึงจะปฏิบัติถูก มีไหม นั้นแหละ เห็นไหมใจเราต้องการ
อะไร ใจเราต้องการ “ทำ” เข้าใจไหม ใจเราต้องการทำ ในขณะที่
สติปัญญาไม่มีคำว่า “ทำ” เลย กิริยาในสติปัญญาไม่มีอยู่คำเดียว คือ
คำว่า “รู้” ไม่มีคำว่า “ทำ” แต่ใจของเราที่ต้องการทำ ทำอย่างไรจะถูกต้อง
ทำอย่างไรจะดี ทำอย่างไรจะเกิดมรรคผลนิพพาน จะหลุดพ้น ลอง
ไปดูในสติปัญญาแหละ ลองไปอ่านดู มีแต่คำว่า “รู้”

ภิกษุทั้งหลายให้คู้บังลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจ
ออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว กิริยาคือคำว่า “รู้” หายใจเข้ายาว รู้ว่า
หายใจเข้ายาว กิริยาคือคำว่า “รู้” ภิกษุทั้งหลายหายใจออกสั้นรู้ว่า
หายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นรู้ว่าหายใจเข้าสั้น ภิกษุทั้งหลาย ลมหายใจ
ระงับไป รู้ว่าลมหายใจระงับไป มีแต่คำว่า “รู้” ภิกษุทั้งหลายเมื่อยืน
อยู่ก็รู้ นั่งอยู่ เดินอยู่ นอนอยู่ก็รู้ ภิกษุทั้งหลายจะคู้ก็รู้ จะเหยียด
ก็รู้ จะเหลียวซ้ายแลขวาก็รู้ ภิกษุทั้งหลายเป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้
ไม่สุขไม่ทุกข์ เหยยๆ อยู่ก็รู้ ภิกษุทั้งหลาย จิตมีราคะก็รู้ จิตไม่มีราคะ
ก็รู้ จิตมีโทสะก็รู้ จิตไม่มีโทสะก็รู้ จิตมีโมหะก็รู้ ไม่มีโมหะก็รู้ จิต
ฟุ้งซ่านก็รู้ จิตหดหู่ก็รู้ กิริยาหลักมีอยู่คำเดียว คือคำว่า “รู้”

พวกเราไม่ได้อยากรู้ พวกเราอยากทำ เวลาคำว่า “ทำ” เกิดขึ้น
มันจะเป็นเรื่องราว ทำอย่างไรกายของเราก็เป็นอย่างนี้ ทำอย่างไร
ใจของเราก็เป็นอย่างนี้ เพราะคำว่า “ทำ” นั้นแหละ เราจึงเข้าไป

แทรกแซงกาย ไปแทรกแซงจิตใจ แทนที่เราจะรู้กายอย่างที่เขารู้ใจอย่างที่เขารู้ เราก็จะไปบังคับกาย ไปบังคับใจเรื่อยๆ ไป บังคับได้ไหม บังคับได้แค่ชั่วคราว ด้วยสมถกรรมฐาน อย่างเราโกรธขึ้นมา เราพุทโธๆ ก็หายโกรธ โกรธขึ้นมา แม่เมตตาก็หายโกรธ โกรธขึ้นมา บริกรรมโกธหน่อๆ ก็หายโกรธได้ ก็เลยคิดว่าเราทำได้ เราพัฒนาแล้ว จิตเราดี เราจัดการกับความโกรธได้ เราเก่ง เห็นไหมกลายเป็น กูเก่งเสียอีก แทนที่จะเห็นว่าไม่มีเรา เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดว่า ทำอย่างไรจะถูก เพราะว่าทำอย่างไรก็ผิด

หลวงพ่อกเคยพบพระภิกษุท่านหนึ่ง ตอนนั้นหลวงพ่อยังไม่ได้บวชนะ ไปอยู่วัดป่าแห่งหนึ่งทางสุรินทร์ ตอนเช้าขึ้นมาทานข้าวเสร็จแล้วก็เดินออกมาจากกุฏิ ตามมองเห็นแก้วีหินตัวหนึ่งอยู่ริมสระน้ำ ใต้ต้นไม้ร่มรื่น ทางสุรินทร์ไม่ค่อยมีต้นไม้เท่าไรหรอก แห้งแล้ง พอตามมองเห็นมีต้นไม้ มีแก้วี ใจมันนึกเลย ตรงนี้น่าจัง เดียววันนี้เราจะปฏิบัติอยู่ตรงนี้แหละ นั่งบ้าง เดินบ้าง มีพระภิกษุท่านหนึ่ง

ตะโกนข้ามสระน้ำมาเลยว่า “ปราโมทย์ อยากปฏิบัติก็ผิดแล้ว” นี่ไม่ต้องปฏิบัตินะ แต่อยากปฏิบัติก็ผิดแล้ว ไม่ต้องพูดถึงเรื่องปฏิบัติหรอก ปฏิบัติอย่างไรก็ผิด เพราะแค่อยากปฏิบัติก็ผิดแล้ว มันผิดตรงไหน มันผิดตรงที่ “ไม่รู้” เราลืมนึกว่า “รู้” ไปแล้ว อย่าลืมนึกว่ารู้ คำว่ารู้นี้สำคัญมากสำหรับชาวพุทธ เพราะ “พุทธะ” แปลว่า “รู้” พุทธะคือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถ้าเมื่อใดเราไม่รู้จักคำว่ารู้ ก็คือเราห่างไกลจากการเป็นพุทธะ ห่างไกลจากศาสนาพุทธ

ในบางศาสนา มรรควิถีของเขาก็คือศรัทธา บางศาสนาก็ให้ใช้ความรักอะไรอย่างนี้ ศาสนาพุทธนี้ใช้การรู้ ให้ความจริงของกาย รู้ความจริงของจิตใจ รู้ไปเรื่อยๆ มีใครรู้ไม่เป็นบ้างไหม มีไหมที่ว่ารู้ไม่เป็น ไม่แน่ใจหรือ ทำไมโยมรู้ว่าไม่แน่ใจล่ะ ถ้าเรารู้ว่าเราไม่แน่ใจ ก็รู้เป็นนั่นแหละใช่ไหม กำลังไม่แน่ใจ เราก็รู้ไปที่ความรู้สึกไม่แน่ใจ เราจะเห็นว่า ตอนที่เรายู่เฉยๆ ไม่ได้คิด เราก็ไม่มีความไม่แน่ใจ พอเราเริ่มคิด ความไม่แน่ใจก็เกิดขึ้นมา มีความไม่แน่ใจเป็นของที่แปลกปลอมเข้ามาชั่วคราวชั่วคราว พอเรารู้ว่าไม่แน่ใจ แล้วเราไม่ได้ไปคิดต่อ ความไม่แน่ใจก็หมดเหตุ ความไม่แน่ใจก็ดับไป เราก็จะเห็นว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุมันก็ดับไป ใครบอกดูไม่เป็นอีก มีไหม ใครไม่เคยโกรธมีไหม หรือใครไม่รู้จักว่าโลกเป็นอย่างไร ใครไม่รู้จักว่าใจลอยเป็นอย่างไร ใครไม่รู้จักว่ากังวลใจ กลุ่มใจ ดีใจ เสียใจ คำว่าใจๆ ทั้งหลายนี้มีใครไม่รู้จักไหม ก็รู้จักทุกคนแหละ เพราะฉะนั้นความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้นในจิตใจเรา ก็แค่รู้ไปเรื่อยๆ

รู้แบบถูกต้องก็คือ เห็นว่าสิ่งนั้นมันเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา ไม่ใช่ตัวเรา ใครเห็นความสงสัยเป็นคน ใครเห็นความโกรธเป็นคน โหม ไม่มีหรอก ความโกรธหรือความสงสัย มันไม่ใช่คน มันไม่ใช่สัตว์ มันเป็นสิ่งที่แปลกปลอมขึ้นมาเป็นคราวๆ มีเหตุมันก็เกิดขึ้นมา ไม่มีเหตุมันก็ดับไป ไม่ยากนะ ไม่ยากอะไร เรียนรู้ไปเรื่อย เรียนรู้จนเห็นความไม่มีอะไร ไม่ใช่เรียนรู้อันใดอะไรมาเยอะเยอะ ในความเป็นจริงคือเมื่อภาวนาไปถึงขีดสุดแล้ว ครูบาอาจารย์เคยสอนมาว่า

ภาวนาจนเป็นพระอรหันต์แล้ว ไม่ได้อะไรมา ไม่เสียอะไรไป
ไม่ได้อะไรมาเลย เพราะไม่ได้เข้าไปยึดถืออะไรเลยสักอย่างเดียว
กระทั่งมรรคผลนิพพาน
ถ้ายังอยากได้มรรคผลนิพพานอยู่ มันก็ไม่มีมรรคผลนิพพาน
พอหมดอยากต่างหากล่ะ ไม่เอาต่างหากล่ะ
ไม่ได้ยึดถืออะไรต่างหากล่ะ จึงจะถึงมรรคผลนิพพาน
แล้วก็ได้เสียอะไรไป เพราะเราไม่เคยมีอะไรอยู่แล้วตั้งแต่แรก

ร่างกายก็ยืมเขามาใช้ จิตใจมีเหตุก็เกิดขึ้นเป็นคราวๆ แล้วก็ดับหายไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นเราไม่เสียอะไรไป ไม่ได้อะไรมา ถ้าจะได้ อย่างเดียวที่จะได้ก็คือได้ความเข้าใจ ได้ความรู้ ได้สัมมาทิฐิ เพราะฉะนั้นศาสนาพุทธนี้ เมื่อเราเจริญสติเต็มที่ ทำสติปัฏฐานเต็มที่ สิ่งที่เราจะได้มาคือตัวสัมมาทิฐิเท่านั้นเอง ได้เห็นความจริงของสิ่งที่เรียกว่า “อริยสัจ” ผู้ใดเข้าใจอริยสัจก็จะข้ามภพข้ามชาติ ใครไม่เข้าใจอริยสัจก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด เข้าใจยากนะ แต่ฟังเหมือนง่าย

อย่างบอกว่าขั้น ๕ เป็นทุกข์ กายกับใจเป็นทุกข์ ฟังแล้วง่าย ใช่ไหม แต่กว่าจะรู้สึกว่ายากกับใจเป็นทุกข์นะ ยากที่สุดเลย เพราะเรารู้สึกว่ายากนี่เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เราไม่เห็นว่ายากกับใจเป็นทุกข์ล้วนๆ นี่เรียกว่าเราไม่รู้ทุกข์ หรืออย่างบอกว่าถ้ามีตัณหาแล้วจิตจะมีความทุกข์ คือเมื่อมีความอยากขึ้นมา จิตตื่นขึ้นมาแล้วจิตจะทุกข์ แต่คนทั่วไปก็ไม่เห็นอย่างนี้

คนทั่วไปเห็นว่ายากยังไม่ทุกข์
ถ้าไม่สมอยาก จึงจะทุกข์ แต่ถ้าสมอยากแล้ว มีความสุข
กระทั่งผู้ปฏิบัติก็เห็นแค่ว่า ถ้ามีความอยาก ก็จะมีความสุข
นี่ยังไม่ใช้ธรรมะแท้ๆ ถ้ารู้ธรรมะแท้ๆ เราจะรู้เลยว่า
จะมีความอยากหรือไม่มีความอยากก็ตาม ตัวขั้นนี้ก็เป็นทุกข์
กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว

ถ้ามีความอยากซ้อนขึ้นมา อยากให้ขั้นเป็นสุข อยากให้ขั้นพ้นทุกข์ล่ะก็ จิตใจจะตื่นและมีความทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง เขาเรียกทุกข์ซ้อนทุกข์ ทุกข์แล้วทุกข์อีก ทุกข์ไม่เลิก

บางคนก็ไม่เข้าใจนิโรธกับนิพพาน ตอนหลวงพ่อบราโมทย์เด็กๆ เคยอ่านในหนังสือเรียนบอกว่า “นิพพาน” แปลว่าตาย นิโรธก็คือนิพพาน เพราะฉะนั้นกลายเป็นว่านิโรธคือตาย กลายเป็นว่าทุกข์ สมุทัยและมรรคนี่ไม่น่ารังเกียจ แต่นิโรธนี่น่ารังเกียจที่สุดเลย ขอไม่เอานะ เราจะภาวนาแต่ขอไม่เอานิพพานเพราะกลัวตาย

หากพวกเราเปลี่ยนโรธตามตำรา เราก็แปลว่าความดับทุกข์ แต่ในสภาวะจริงๆ ถ้าเราภาวนาจนจิตของเราหลุดพ้นแล้ว เราไม่รู้สึกรู้ว่าดับทุกข์หรืออก แต่เรารู้สึกว่าพ้นทุกข์ สำหรับพระอรหันต์ที่ยังดำรงชั้นอยู่ที่นี่ นิโรธคือความพ้นทุกข์ ไม่ใช่ความดับทุกข์ เพราะว่าอะไร เพราะชั้นยังอยู่ ชั้นเป็นตัวทุกข์ ชั้นของพระอรหันต์ก็ทุกข์เช่นเดียวกับชั้นของญาติโยมทั้งหลายนั่นเอง เพราะฉะนั้นนิโรธไม่ใช่ความดับทุกข์ แต่เป็นความพ้นทุกข์ หมายถึงจิตมันพ้นออกจากชั้น จิตมันไม่ยึดถือชั้น เพราะฉะนั้นชั้นจะแปรปรวนอย่างไร จิตไม่ทุกข์ด้วย

ถ้าเป็นพระอรหันต์ที่นิพพานแล้ว นิโรธแปลว่าความไม่เกิดขึ้นของทุกข์ พระอรหันต์ที่นิพพานแล้ว ไม่มีความเกิดขึ้นอีกของทุกข์ เพราะฉะนั้นคำแปลว่าดับทุกข์ๆ เราก็คิดว่า เอ เหมือนไฟไหม้จะไหม้ขึ้นมา พอหมดเชื้อแล้วก็ดับไป แต่โดยสภาวะจริงๆ แล้ว ถ้ายังดำรงชั้นอยู่ มันก็พ้นทุกข์ ถ้าสิ้นชั้นไปแล้วก็คือดับทุกข์ คือความไม่เกิดขึ้นอีกของทุกข์ นี่นิโรธสักซึ่งนะ

มรรคก็สักซึ่ง เข้าใจยากเหมือนกัน อย่างมรรคของเรามี ๘ มรรค ในความเป็นจริง มรรคมี ๑ แต่มีองค์ประกอบ ๘ คล้ายๆ แมงมุมหนึ่งตัวมีขา ๘ ขา ไม่ใช่ขา ๑ ขาคือแมงมุม ไม่ใช่ซะ นี่ธรรมะลึกมากเลย ค่อยๆ เรียนไป

มรรคมืองค์ ๘^๔ เวลาภาวนาจะอย่างไร เวลาภาวนาก็เจริญสติปัญญา ถ้าเรามีสติรู้กาย มีสติรู้ใจ เรียกว่าเรามีสัมมาสติ ถ้าเรารู้ความจริงของกายของใจเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ในขณะที่เรามีสติรู้กายรู้ใจนี้ เราก็ไม่มีความดำริชั่วๆ ทั้งหลาย ไม่ดำรินอกใจ ไม่ดำรินอกกาย ไม่ดำรินอกการเบียดเบียน เพราะมีสติอยู่ สัมมาสังกัปปะก็มีอยู่ในตัวเอง ในขณะที่เรามีสติอยู่ สัมมาวาจาและสัมมากรรมมันตะก็เกิดเอง สัมมาวาจาและสัมมากรรมมันตะจริงๆ ก็คือศีล ๕ นั่นเอง มันจะมีอยู่เอง สัมมาอาชีวะก็จะมีอยู่เอง ในขณะที่เรามีสติขึ้นมา สัมมาวายามะก็มีอยู่เอง สัมมาวายามะคือความเพียรชอบ ทนที่ที่มีสตินี้ อกุศลที่มีอยู่จะดับ อกุศลใหม่จะไม่เกิด กุศลใหม่จะเกิดขึ้น กุศลที่เคยเกิดขึ้นแล้วก็จะเกิดถี่ๆ บ่อยๆ ขึ้น เพราะว่าคุ้นเคยที่จะเกิด กุศล ในขณะที่เรามีสัมมาสติอยู่ จิตก็จะตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู มีสัมมาสมาธิอยู่ในตัวเอง

เพราะฉะนั้นถ้าเรามีสัมมาสติ เราก็จะมีองค์มรรคครบ พระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายสัมมาสติด้วยสติปัญญานั่นเอง เพราะฉะนั้นหน้าที่เราก็คือ ทำสติปัญญา รู้กายรู้ใจไป

^๔ ประกอบด้วย ๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากรรมมันตะ (ทำการชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

สงครามทั้งหลายที่ว่ารุนแรงนั้น
ไม่รุนแรงเหมือนสงครามข้ามภพข้ามชาติ
ทำสงครามแต่ละครั้งนะ ตายครั้งเดียว
แต่ทำสงครามข้ามภพข้ามชาตินั้น ตายหลายครั้ง
ตายแล้วตายอีกอยู่นั้นแหละ
กว่าที่จิตใจเราจะพัฒนาเติบโต
มีปัญญาแก้กล้าข้ามภพข้ามชาติได้
ข้ามภพข้ามชาติได้ก็เพราะเห็นความจริง
ในกายในใจนั่นเอง

ประวัติหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช (โดยย่อ)

เกิด พ.ศ.๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.ป้อมปราบศัตรูพ่าย
จังหวัดพระนคร

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงศ์, ชั้นประถมศึกษา
ตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ,
ปริญญาตรีและโท ณ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สจว.รุ่นที่ ๕๗

การทำงาน ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบาย
และแผน ๓-๗ สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้อำนวยการ
๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

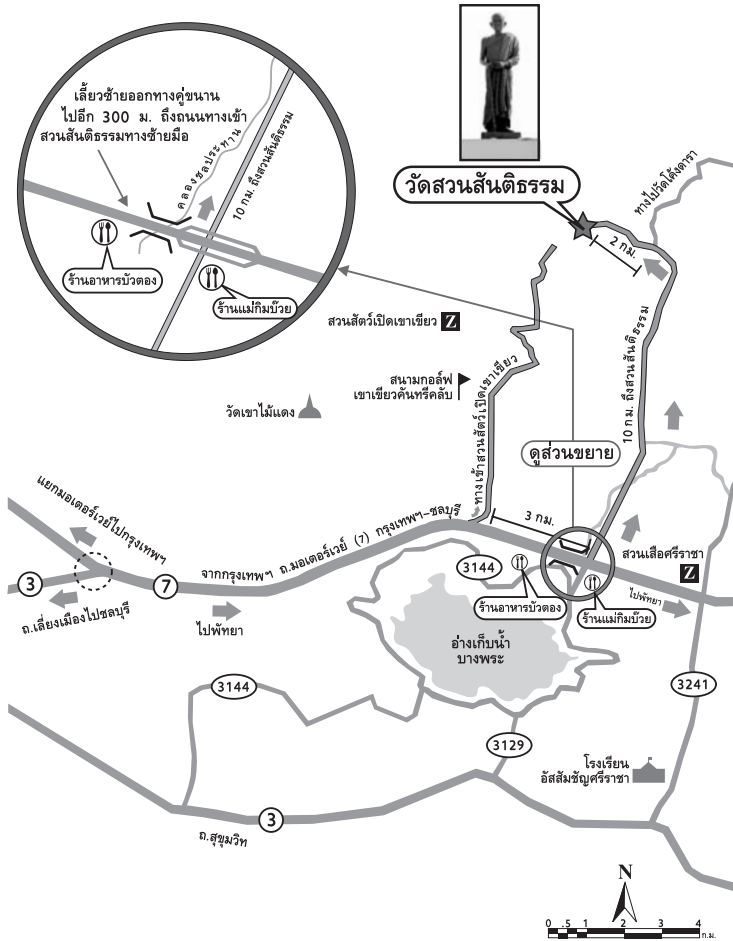
การศึกษารธรรม นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อ
ลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป
ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทโวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ
 เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์
จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อบุญญานันทภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒
ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์
ปณฺฑิต) เป็นพระอุปัชฌาย์

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

งานเขียน วิมุตติปฏิบัติ (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, วิถีแห่งความ
รู้แจ้ง (๒๕๔๕), ประทีปส่องธรรม (๒๕๔๗), ทางเอก (๒๕๔๙), วิมุตติมรรค
(๒๕๔๙) และ แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล (๒๕๕๑)

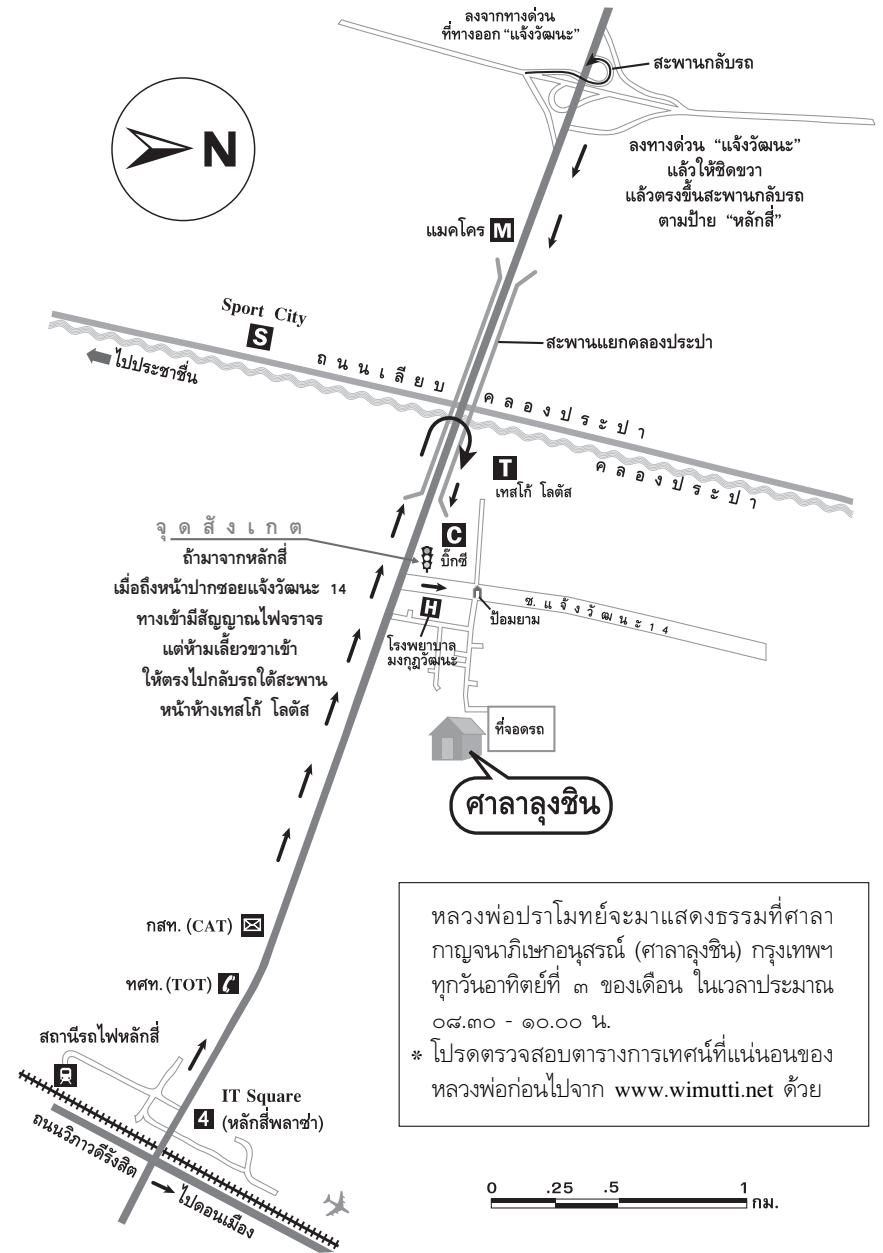
แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม

วัดสวนสันติธรรม ตั้งอยู่ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี เวลาแสดงธรรม ๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ตรวจจสอบวันเปิด-ปิดของวัดสวนสันติธรรม และวันที่หลวงพ่อแสดงธรรมนอกสถานที่ ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ www.wimutti.net หรือโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๙๘๗๘



ถ้าไปจากกรุงเทพฯ จากแยกมอเตอร์เวย์ไปทางพัทยา ประมาณ ๑๓ กม. เมื่อพบป้ายร้านอาหารบัวตองทางขวามือให้ขับชิดซ้าย ข้ามสะพานข้ามคลองชลประทาน แล้วให้เลี้ยวซ้ายออกทางคูขนานหน้าที่ ไปต่ออีก ๓๐๐ ม. จะถึงถนนทางเข้าวัดสวนสันติธรรมทางซ้ายมือ

แผนที่แสดงเส้นทางไปศาลาลุงชิน



หลวงพ่อปราโมทย์จะมาแสดงธรรมที่ศาลากาญจนานิเชกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) กรุงเทพฯ ทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน ในเวลาประมาณ ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.
* โปรดตรวจจสอบตารางการเทศน์ที่แน่นอนของหลวงพ่อก่อนไปจาก www.wimutti.net ด้วย

ออกแบบและถือเพื่อการเผยแพร่ธรรมโดย
สำนักพิมพ์ธรรมดา
โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๕-๗๐๒๖ โทรสาร ๐-๒๕๕๕-๕๓๕๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย
๕๘/๕-๑๐ ถนนจรัลสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์
บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐