

# นาฬิกาทอง ในสังสารวัฏ

ธรรมเทศนาโดย  
หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเชกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)  
เล่ม ๔ (กัณฑ์ที่ ๑๖-๒๐)

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 ๑๖ - ๒๐ มารวมเล่ม เพื่อจัดทำเป็นหนังสือ  
ชื่อ **“นาทีทองในสังสารวัฏ (ธรรมเทศนาโดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนานิกะกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)) เล่ม ๔”** (ปรากฏ  
ตามตัวอย่างต้นฉบับหนังสือ สิ่งที่ส่งมาด้วยนี้) เพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
อันจะเป็นประโยชน์ในการเผยแผ่ จรรโลงและสืบทอดพระธรรมคำสอน  
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสืบต่อไป

ทั้งนี้ ในกรณีที่มีข้อบกพร่องประการใด หรือจะต้องแก้ไขหรือ  
ดำเนินการใดๆ เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ ทางกระผมในฐานะผู้ประสานงาน  
คณะผู้จัดทำหนังสือตกลงจะรับผิดชอบและดำเนินการดังกล่าวให้ถูกต้อง  
และเหมาะสมทุกประการในทันที

จึงกราบนมัสการมาเพื่อขอได้โปรดพิจารณา

ขอกราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

นายฤทธิชัย งดงาม

ผู้ประสานงานคณะผู้จัดทำหนังสือ

## นาทีทองในสังสารวัฏ เล่ม ๔

ธรรมเทศนาโดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนานิกะกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)

(กัณฑ์ที่ ๑๖-๒๐)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (พฤษภาคม ๒๕๕๖)

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

### คณะผู้จัดทำหนังสือ

ผู้เรียบเรียง และให้คำปรึกษา : อาจารย์สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา

ผู้ถอดเสียงธรรมเทศนา ช่วยตรวจเนื้อหา และถ้อยคำ :

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

คุณโบ (ปรัชญา) คุณอ้อ (วิลาสินี) คุณแม้ง (วรราช)

ผู้ช่วยตรวจเนื้อหา และถ้อยคำ : ดร. สุปราณี วอง และนายอโยชัย งดงาม

ผู้ประสานงาน และเพิ่มเชิงอรรถ : 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](http://www.wimutti.net)



## คำนำ

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

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมธรรมเทศนาซึ่งหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเศกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) ภัณฑที่ ๑๖ ถึง ๒๐ ซึ่งได้แสดงในปี พ.ศ.๒๕๕๐ และปี พ.ศ.๒๕๕๑ (โดยนำมาถอดเสียงและเรียบเรียงถ้อยคำ เพื่อให้เหมาะสมกับการอ่านยิ่งขึ้น แต่ยังคงรักษาเนื้อหาในธรรมเทศนาเอาไว้ทุกประการ) โดยสอนเน้นถึงเรื่องการเจริญสติ การเรียนรู้และดูสภาวะธรรม และการเจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นธรรมเทศนาที่สามารถทำความเข้าใจตามได้ง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติแล้วเห็นผลได้จริงด้วยตนเองโดยไม่เห็นช้า โดยได้มีพยานในการปฏิบัติจำนวนมากมายับไม่ถ้วนที่

ศึกษาธรรมเทศนาที่สอนโดยหลวงพ่อบราโมทย์ 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

๑

ธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๑๖  
(วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๐)

๓๑

ธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๑๗  
(วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๑)

๔๕

ธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๑๘  
(วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)

๕๙

ธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๑๙  
(วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๑)

๗๗

ธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๒๐  
(วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๑)

นาที่ทอง  
ในสังสารวัฏ



ธรรมเทศนาภักดิ์ที่ ๑๖  
วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๐

ศึกษาธรรมะแล้ว คนที่ไม่มีศีล ก็มีศีล  
คนที่ไม่มีสมาธิ ก็มีสมาธิ  
คนที่ไม่เคยมีปัญญา ก็มีปัญญา  
เมื่อมีศีลก็มีความสุขอย่างคนมีศีล  
เมื่อมีสมาธิก็มีความสุขอย่างคนมีสมาธิ  
เมื่อมีปัญญาก็มีความสุขอย่างคนที่มีปัญญา

เรามาฟังธรรมะ มาเรียนธรรมะ สิ่งที่ได้คือความรู้ความเข้าใจ ถ้าเรารู้และเข้าใจธรรมะแล้วชีวิตเราจะมีความสุข อย่างในเทศกาลปีใหม่ คนเราอวยพรกันให้มีความสุข ส่งความสุขอะไรอย่างนี้ มันหลอกๆ นะ มันได้กำลังใจเท่านั้นแหละ ยังรู้สึกว่ามีพรรคมีพวกมีคนนี่ถึง ในความเป็นจริงเราก็ต้องฝึกของเราเอง ใครๆ ก็อยากได้ความสุขทั้งนั้น แล้วก็คาดหวังเอา หากำลังใจให้ตัวเอง แต่ชีวิตของคนเราจริงๆ มันมีแต่ความทุกข์ ความทุกข์มันเยอะ เราก็สร้างขนบ-ธรรมเนียมปีใหม่ขึ้นมาให้กำลังใจกัน บอกว่าใกล้ปีใหม่แล้ว ความทุกข์ของปีนี้กำลังผ่านไป ปีหน้าคงจะมีความสุข เหมือนหลอกเด็กไปเรื่อยๆ ชีวิตจริงๆ มันไม่ได้มีความสุขอย่างที่คิดไว้

ต้องมีธรรมะ เราจึงจะเข้าถึงความสุขจริงๆ ความสุขที่คนในโลกรู้จักเป็นความสุขที่อิงอาศัยคนอื่นอิงอาศัยสิ่งอื่น เป็นความสุขที่ไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง เช่นเราจะมีความสุขถ้าเราได้อยู่กับคนๆ นี้



เราจะมีความสุขถ้าเราได้กินสิ่งนี้ ได้ดื่มน้ำนี้ ได้ไปท่องเที่ยวต่างประเทศ ได้เห็นอันโน้นเห็นอันนี้ นี่เป็นความสุขที่ต้องอิงอาศัยสิ่งข้างนอก ความสุขที่อาศัยตาไปมอง อาศัยหูไปฟัง ได้ฟังนักร้องคนนี้แล้วมีความสุข ได้ฟังคำชมแล้วมีความสุข หรือได้อาศัยลิ้นไปรู้รส ได้กินรสชาตินี้แล้วมีความสุข ได้สัมผัสอย่างนี้มีความสุข ใจเราหาความสุขกันอย่างนี้ ชาวโลกและสัตว์ทั้งหลายก็หาความสุขกันอย่างนี้ เพื่อปิดบังความจริงคือปิดบังความทุกข์ไว้เท่านั้นเอง

อย่างเราคลุ้มใจขึ้นมาจะไปดูหนังไปฟังเพลง มันก็มีความสุข ประเดี๋ยวเดียว เดี่ยวความทุกข์มันก็ตามมาอีกแล้ว หรือไปกินเหล้าให้ลิ้มๆ ไป พอสร้างเมมาปัญญาเก่าๆ ก็กลับมาอีก ก็มีความสุขอย่างเดิม แถมความทุกข์มากกว่าเก่าคือปวดหัว กินเหล้าแล้วปวดหัวหรือกินเหล้าแล้วเงินหมด

ความสุขแบบอาศัยสิ่งภายนอก อาศัยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความสุขอย่างนี้เรียกว่า “กามสุข” คนทั้งหลายเขาก็หากามสุขกัน สัตว์ทั้งหลายก็หากามสุขเหมือนกัน มีเหมือนกัน ความสุขชนิดนี้ แต่ความสุขชนิดนี้อยู่ได้แหวเดียวอยู่ได้ชั่วคราว เช่นเราอยากได้อะไรสักอย่างหนึ่ง เก็บเงินตั้งนานหลายเดือน พอไปซื้อมาก็มีความสุข ประเดี๋ยวเดียว บางคนชอบเก็บของไว้เต็มบ้าน เห็นอันโน้นอยากได้ เห็นอันนี้อะไรก็ได้ เก็บไว้ มีความสุขตอนที่ไปซื้อมาได้ ตอนที่ได้มาแล้วเสร็จแล้วก็มาตั้งไว้ แล้วก็ลืมไป ซื้ฝุ่นจับ พออยากมีความสุขก็ต้องวิ่งไปหาอีก ในที่สุดก็หาที่หนึ่งทีนอนไม่ได้ มีแต่ของเต็มบ้าน ความสุข

ที่อิงอาศัยของข้างนอกอย่างนี้ เท่าไรก็ไม่พอ ได้ความสุขมาแป๊บเดียว ใจมันจะมีความสุขอีกแล้ว เพราะความทุกข์มันเป็นความจริงของชีวิต พอมีความสุขก็สุขได้แหวเดียว แล้วความทุกข์ก็ตามมาอีก ต้องไปดิ้นรนหาผัสสะ หารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ดีๆ อีกแล้ว คนที่เขาไม่ได้ศึกษาธรรมะ เขาก็หาความสุขกันได้แค่นั้นแหละ

*พวกเราศึกษาธรรมะ เรามีความสุขที่มากกว่านั้น*

*ศึกษาธรรมะแล้ว คนที่ไม่มีศีล ก็มีศีล*

*คนที่ไม่มีความดี ก็มีสมาธิ*

*คนที่ไม่เคยมีปัญญา ก็มีปัญญา*

*เมื่อมีศีลก็มีความสุขอย่างคนมีศีล*

*เมื่อมีสมาธิก็มีความสุขอย่างคนมีสมาธิ*

*เมื่อมีปัญญาก็มีความสุขอย่างคนมีปัญญา*

ถึงจุดหนึ่งมีวิมุตติ มีความหลุดพ้น ก็มีความสุขอย่างผู้ที่หลุดพ้น ก่อนถึงจุดนี้ความสุขก็มีเป็นขั้นๆ ไป แล้วแต่ว่าใครจะหาได้แค่ไหนตามสติตามปัญญาของแต่ละคน อย่างคนไม่มีศีลก็ไม่มีความสุขอย่างจริงจัง คนมีศีลมีความสุขมากกว่า แต่คนทุกๆ ไปที่ไม่มีปัญญาก็จะเข้าใจว่ารักษาศีลทำให้มีความสุข ความจริงรักษาศีลนั้นรักษาเพื่อให้มีความสุขไม่ใช่เพื่อมีความสุข อย่างเช่นเราจะฆ่าคนถ้าเทียบกับเราไม่ฆ่า เห็นไหมว่าจะฆ่าคนมีความสุข ต้องวางแผนจะไปฆ่าเขา จะฆ่าได้หรือไม่ได้ หรือจะถูกเขาก็กังยังไม่แน

มีคนรู้จักกันคนหนึ่ง แกเป็นอาเสีย ตอนนั้นหลวงพ่อกำลังอยู่ที่เมืองกาญจน์ อย่านไปเอ่ยชื่อแก่เลย เตี้ยวกแกได้ยิน เสียคนนี้ใครยดนะ เมียแกเข้ามายึดครองกิจการไว้ เพราะเสียแกเอาแต่กินเหล้าเมา แล้วก็ทำธุรกิจแบบสะเปะสะปะไปเรื่อย เมียเลยมายึดครองกิจการไว้ วันหนึ่งแกแค้นเมียมากเลย เมาเหล้าตะโกนลั่นบ้านเลย “กูจะฆ่าเมีย” พอตะโกนไปลั่นเลย เสร็จแล้วก็ตกใจ อุทานต่อ “เอ๊ะ หรือมันจะฆ่ากู” นี่คิดจะฆ่าเขา ก็กลัวเขาฆ่าเอาเหมือนกัน พอไปฆ่าแล้วก็ต้องหนี ตำรวจ เจอตำรวจก็สะดุ้ง เจอภรรยาตำรวจก็สะดุ้งเหมือนกัน ต้องปกปิด ต้องซ่อนเร้น ต้องหลบซ่อน ส่วนคนถือศีลสบายกว่า ไม่ต้องฆ่าใคร ไม่ทำร้ายใคร ไม่ลำบาก

อย่างคนโกหกก็ลำบากนะ โกหกแล้วต้องจำ คนไหนความจำเสื่อมอย่าไปโกหกนะ เขาจะจับได้อย่างรวดเร็ว เข้าสายบายเย็น พูดกับคนเดิมยังพูดไม่เหมือนเดิมอีก อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ส่วนคนพูดความจริงไม่ต้องจำมาก เพราะความจริงมันก็อยู่อย่างนั้นแหละ คนประพฤติผิดในกามต้องหลบซ่อน ต้องหลีกเร้น ใจคอไม่สบาย แต่คนซึ่งไม่ประพฤติผิดในกามสบายกว่า

คนไปกินเหล้าเสพยาติดยาเสพติดนี้ไม่สบาย ต้องหาเงินหาทอง ไปซื้อยามาเสพ บางอย่างก็มีโทษมาก ลองดูให้ดี การถือศีลมันดี คนไม่ลักขโมยนั้นสบาย ไปลักขโมยเขาแล้วไม่สบายหรือ ต้องกังวล จะวางแผนยังไง จะไปแย่งเขามา ได้มาแล้วทำยังไงเจ้าของเขาจะไม่วู จะไม่โดนตามจับ ไม่โดนเล่นงาน เห็นไหม คนที่มีศีลก็มีความสุข อย่างคนมีศีล สบาย ถือศีลแล้วจิตใจสบายมีความสุข

ถ้าเป็นมิชฌาภิกขุเห็นว่า ถือศีลแล้วลำบาก

ถ้าเป็นสัมมาภิกขุเห็นว่า ถือศีลแล้วสบายมีความสุข

จิตใจปกติของคนเรวอกแวกตลอดเวลา วิ่งไปวิ่งมา สายไปสายมา ทั้งวันทั้งคืนไม่เคยหยุดพักเลย จิตใจที่มันไม่เคยหยุดพัก มันหาความสงบหาความสุขไม่ได้ หากมาฝึกจิตฝึกใจให้มันอยู่ในอารมณ์อันเดียว แทนที่จะคว้าอารมณ์โน้นที คว้าอารมณ์นี้ที ให้จิตใจมันมาอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่องมันก็มีความสุข แทนที่จะต้องวิ่งไปดูหนังฟังเพลง พอกลุ่มใจขึ้นมาก็มารู้ลมหายใจ มาบริการกรมพุทธอะไรไป พุทธๆ ไม่เสียสตางค์นะ หายใจก็ไม่เสียสตางค์ ไม่เสียเงินค่าอากาศ หายใจไปมีความสุข จิตใจมีความสุขขึ้นมา จิตใจที่เคยวุ่นวายหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ พอมาฝึกหัดจิตใจให้มีสมาธิมีความสุข ตั้งมั่นขึ้นมา จิตใจก็มีความสุข

คนที่มาหัดเจริญสติก็มีความสุขแบบผู้เจริญสติ ทันทิที่สติตัวจริงเกิด จิตใจจะมีความสุขทันที นี่เป็นเรื่องอัศจรรย์มาก ขณะนั้นกำลังกลุ่มใจอย่างหนักอยู่เลย เกิดมีสติระลึกขึ้นได้ว่ากำลังกลุ่มใจอยู่ ความกลุ่มใจมันจะกระเด็นตกหายไปต่อหน้าต่อตา นี่ถ้าสติตัวจริงเกิดจะเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าสติตัวปลอมเกิดนะ พอรู้ว่ากลุ่มใจก็เกลียดมันเมื่อไหร่จะหาย เอ ดูมาตั้งนานแล้วไม่หายสักที สงสัยพระพุทธเจ้าสอนไม่จริงแล้ว จิตใจอย่างนี้ไม่มีสติตัวจริง ไม่มีมีความสุข ถ้ามีสติตัวจริง แค้ใจลอยแวบไป เกิดมีสติระลึกได้ว่า ใจลอยแล้ว ขณะนั้นความสุขจะเกิดขึ้นเองเลย จะมีความสุขโชยแผ่ๆ ขึ้นมาในใจเรา

ความสุขจะผุดขึ้นมา ไม่ต้องเสียเงินเสียทองเลย ไม่ต้องอิงอาศัยใคร  
ไม่ต้องพึ่งใครเลย

ถ้าต้องพึ่งคนอื่น พึ่งสิ่งอื่น

เราก็ต้องตกเป็นทาสของคนนั้น เป็นทาสของสิ่งนั้นเรื่อยๆ ไป

ถ้าเราไม่ได้พึ่งใคร เรามีสติขึ้นมา เราก็มีความสุข

เป็นความสุขที่ไม่อิงอาศัยสิ่งภายนอก เป็นความสุขอยู่ในตัวเอง

เรายืนอยู่ รู้สีกตัวว่ายืน ก็มีความสุขแล้ว นั่งอยู่ รู้สีกตัวว่านั่ง  
ก็มีความสุข โกรธอยู่ รู้สีกว่าโกรธ ก็มีความสุข โลภอยู่ รู้สีกว่าโลภ  
ก็มีความสุข อะไรเกิดขึ้นในกายในใจ พอเรารู้ทัน เราก็จะมีความสุข  
ขึ้นมาในฉับพลันนั้นเลย ไม่ต้องรอให้ใครเขามาส่งความสุขให้เรา เรา  
มีความสุขที่สามารถจะแผ่ไปถึงคนอื่นได้ด้วย แผ่ได้ทั้งมนุษย์  
ทั้งสิ่งที่ไม่ใช่มนุษย์ แผ่ได้เพราะจิตใจของเรามีความสุขมีความ  
ร่มเย็น

เพราะฉะนั้นค่อยๆ ผี๊กไป พอสติเราเกิด เราจะเริ่มมีความสุข  
แล้ว ถัดไปพอเรามีสติแล้ว เราก็รู้กายไป เห็นร่างกายนี้เคลื่อนไหว  
เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ร่างกายนี้มันไม่ใช่ตัวเราจริงๆ ร่างกายเป็น  
วัตถุเป็นก้อนธาตุ เห็นได้อย่างนี้จิตใจจะมีความสุขอีกอย่างหนึ่ง  
เป็นความสุขที่เกิดจากการที่มีปัญญาเห็นความจริง เป็นความสุขแบบ  
ผู้มีปัญญา ส่วนความสุขที่เฟลิดเฟลินทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
เป็นความสุขของสัตว์ เป็นความสุขของชาวโลก พระพุทธเจ้าท่านสอน  
ว่าเหมือนคนบ้าหลงไป ความสุขจึงมีหลายระดับ พอเรามีสติมีปัญญา  
รู้ความจริงของกายของใจ เราจะมีสุขแบบผู้ใหญ่ เรารู้เลยว่า  
ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเรา ทั้งกายทั้งใจล้วนแต่ของไม่เที่ยง ทั้งกาย  
ทั้งใจเราถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ทั้งกายทั้งใจนี้เราบังคับมัน  
ไม่ได้จริง





ร่างกายนี้ ใครคิดว่าบังคับได้ ลองบังคับ ลองสั่งมันสิว่า จงหายใจเข้าอย่างเดียว เอ้า ลองดูสัก ๕ นาที ถ้าไม่ตายก็ค่อยมาว่ากัน หายใจเข้าอย่างเดียว ๑ นาทีก็แยแล้ว เห็นไหมบังคับมันไม่ได้จริง หรอก หรือบังคับมันว่าไม่ต้องกินข้าว ไม่ต้องกินน้ำ ไม่ต้องขยับถ่าย หรือบังคับมันว่าจงนั่งอย่างเดียว อย่างกระดูกกระดูก ก็ทำไม่ได้ นั่งไปสักพักเดียวความทุกข์ก็บีบคั้นเอาอย่าแยแล้ว ร่างกายนี้เราบังคับมันไม่ได้จริงหรอก มันจะถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ต้องเคลื่อนไหวต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

จิตใจก็เป็นของบังคับไม่ได้ ถ้าเราสั่งจิตใจได้ตามใจชอบ เราก็สั่งเลยว่า เอ้า จงบรรลุมรรคผลนิพพาน ณ บัดนี้ แต่สั่งแล้วมันไม่บรรลุมรรคผล หรือจะสั่งว่าจงมีแต่ความสุขอย่างเดียว สั่งแล้วมันก็ไม่มีความสุขหรอก เพราะเราสั่งมันไม่ได้ จะห้ามความทุกข์ไม่ให้เกิดขึ้นก็ไม่ได้ ในกายในใจนี้จะทำอะไรตามใจชอบก็ไม่ได้ ถ้าเราเข้าใจความจริงได้ว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง กายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ พอเห็นอย่างนี้มันจะสลัดคืนกายคืนใจให้โลกได้ เรียกว่า “ปฏินิสสังคคะ” สลัดคืนเจ้าของเดิม คือคืนให้โลกไป อย่างร่างกายเห็นได้ง่ายว่าเรายืมโลกมาใช้ จิตใจก็เป็นของโลก เป็นธาตุชนิดหนึ่ง เป็นวิญญาณธาตุ เป็นธาตุอย่างหนึ่ง เราสลัดทิ้งสลัดคืนไปไม่ยึดถือไว้ พอสลัดทิ้งไปแล้ว จิตใจจะปลอดโปร่งโล่งเบา จะเข้าถึงความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เรียกว่า “นิพพาน”

เพราะฉะนั้นความสุขมีตั้งแต่ความสุขอย่างโลกๆ ที่วิ่งหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความสุขของการมีศีล ของการมีสมาธิ ของการมีปัญญา ของการหลุดพ้นเข้าถึงมรรคผลนิพพาน

ชาวพุทธเรายังศึกษายังปฏิบัติธรรม  
เราจะยิ่งมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ  
ไม่ใช่ยิ่งปฏิบัติแล้วยังมีความสุข  
หลายคนภาวนาผิด ยิ่งภาวนาแล้วยิ่งเครียด  
ยิ่งภาวนาแล้วยังมีความสุข

ถ้าภาวนาแล้วเครียด ทำผิดแน่นอน เพราะจิตที่เครียดเป็น “อกุศลจิต” จิตที่เป็น “มหากุศลจิต” นั้นจะโปร่ง โล่ง เบา มีความเบา มีความอ่อนโยน มีความนุ่มนวล มีความคล่องแคล่วว่องไว ไม่หนัก ไม่แน่น ไม่แข็ง ไม่ซึม ไม่ทื่อ ไม่เพี้ยนด้วย คนที่มาเรียนกับหลวงพ่อจริงๆ มาเรียนจริงๆ ตามสติแล้วไม่เคยมีใครบ้ำลักคนเลย คนเครียดก็ไม่ค่อยมี คนเคยเครียดมากก็จะค่อยๆ หายจากความเครียดไปเรื่อยๆ หากจะมีกระเส็นกระสายมา ก็มาจากที่อื่น อาการเต็มประดามาแล้ว อาจารย์ไม่เอาแล้ว เสือกไล่ไล่ส่งมา อะไรอย่างนั้นะ

ถ้าเราเจริญสติจริงๆ ครอบงำไม่บ้า ใจจะรู้สึกตัว จะมีความสุขอยู่ทั้งวัน ยืนก็มีความสุข นั่งก็มีความสุข นอนก็มีความสุข สุดท้ายพอถึงนิพพานก็พ้นทุกข์ บางคนเข้าใจว่าศาสนาพุทธมองโลกแง่ร้าย เริ่มต้นก็สอนให้รู้ทุกข์ สอนแต่เรื่องทุกข์ๆ ก็เลยคิดว่าศาสนาพุทธมองโลกแง่ร้าย คำว่า “ทุกข์” ในศาสนาพุทธไม่ได้แปลว่าความทุกข์

คำว่า “ทุกข์” แปลว่า รูปกับนาม กายกับใจ เพราะฉะนั้นให้เรา รู้กาย ให้เรา รู้ใจ ยิ่งรู้ความจริงมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น ยิ่งรู้ทุกข์ ก็ยิ่งมีความสุข แต่ถ้ายิ่งหนีทุกข์ จะยิ่งมีความทุกข์ เพราะฉะนั้นให้รู้ทุกข์ ไม่ต้องหนีความทุกข์ ไม่ต้องเกลียดความทุกข์ ยิ่งเกลียดยิ่งต่อต้าน จะยิ่งมีความทุกข์มากขึ้นเรื่อยๆ

ค่อยๆ ผีกระ หัดใหม่ๆ ต้องล้มลุกคลุกคลานทุกคน ไม่มีหรอกที่จะวิเศษมาเลย ยกเว้นแต่จะทำมาแต่ชาติก่อนแล้ว ถ้าอยากรู้ว่าเราทำมาแต่ชาติก่อนหรือเปล่านั้น ไม่ยากหรอก หัดภาวนาไปนะ พอเรารู้สึกตัวขึ้นมา มีสติแท้ๆ ขึ้นมา ใจตั้งมั่นขึ้นมา คนที่เคยฝึกมาแล้ว จะระลึกขึ้นได้ว่า ความรู้สึกอย่างนี้เคยรู้จักมาแล้ว แต่ลืมไปนานแสนนาน เพราะฉะนั้นหลายคนภาวนาแล้วจะรู้สึกว่า เอ อันนี้เคยเห็นมาแล้ว ใจที่รู้ตื่นเบิกบานนี้เคยรู้จักมาแล้ว พวกที่เป็นอย่างนี้แสดงว่า เคยทำมาก่อนแล้ว จึงทำต่อง่าย ถ้าภาวนาไปแล้ว โอ้อ อันนี้ใหม่ๆ ไม่เคยเห็นสักอัน แสดงว่าเพิ่งเริ่มทำใหม่ แต่ก็ถือว่ามีบุญมีบารมีมากแล้ว จึงได้มาฟังธรรมะ คนทั้งโลกมีตั้งหลายพันล้าน มีสักกี่คนจะได้ฟังธรรมะ คนไทยมี ๖๐-๗๐ ล้านคน จะมีสักกี่คนได้ฟังธรรมะ มีนิดเดียววะ ธรรมะแท้ๆ หายาก เมื่อมีโอกาสได้ฟังแล้วก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติก็คือ คอยรู้สึกอยู่ที่กาย คอยรู้สึกอยู่ที่ใจ อย่าลืมกายอย่าลืมใจตัวเอง อย่าเอาแต่คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ทั้งวัน ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ฟังกายไม่ฟังใจ ไม่จ้องให้กายนิ่งให้ใจนิ่ง ไม่ทำ ๒

อย่างนี้ พอเรารู้กายรู้ใจได้แล้ว ต่อไปกายมันเป็นอย่างไร เราก็ตามรู้มันไป จิตใจมันเป็นอย่างไร เราก็ตามรู้มันไป

*การที่เรา รู้สึกถึงความมีอยู่ของกายของใจ เรียกว่าเรามีสติ  
กายเป็นอย่างไร เรารู้ว่าเป็นอย่างนั้น  
จิตเป็นอย่างไร เรารู้ว่าเป็นอย่างนั้น เรียกว่ามีปัญหา  
ถามว่ามันเป็นอย่างไร มันเป็นไตรลักษณ์ ไม่ได้เป็นอย่างอื่น*

การเห็นร่างกายเป็นปฏิภูลเป็นนอสุภะ จะยังไม่ใช้วิปัสสนา ต้องเห็นเป็นไตรลักษณ์จึงจะเป็นวิปัสสนา อย่างบางคนพิจารณากายเป็นปฏิภูลเป็นนอสุภะ อย่างนี้เป็นสมถกรรมฐานชนิดหนึ่ง พิจารณาแล้วจิตสงบจากราคะ สิ่งที่ได้มาคือความสุขความสงบ แต่สำหรับวิปัสสนา สิ่งที่ได้มาคือปัญญา ได้เห็นความจริงของกาย ได้เห็นความจริงของใจ

กายกับใจเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องเรียน ยิ่งเรียนรู้กายรู้ใจตนเองได้มากเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น ความสุขจะเกิดขึ้นอย่างมหาศาลเลย ตอนภาวนาที่แรกจะลำบาก ล้มลุกคลุกคลาน วันหนึ่งๆ สติเกิดนิดเดียว อกุศลเกิดมาก สติเกิดน้อย ใจลอยทั้งวัน ใจลอยไปแล้วเดี๋ยวก็โลภ ใจลอยไปแล้วเดี๋ยวก็โกรธ ใจลอยไปก็คือหลงนั่นเอง เพราะฉะนั้น อกุศลจึงเกิดทั้งวันเลย นานๆ จึงจะระลึกขึ้นได้สักทีหนึ่งว่า อ้าว เผลอไปแล้ว หรือระลึกขึ้นได้ว่า อ้าว โกรธไปแล้ว แต่พอฝึกนานๆ ไป เริ่มชำนาญชำนาญมากขึ้น สติก็จะเกิดบ่อยขึ้นๆ เผลอก็สั้นลงๆ ไม่ใช่ไม่เผลอ แต่เผลอจะสั้นลงเรื่อยๆ เผลอไปแวบ รู้สึก เผลอไปแวบ รู้สึก เผลอไปแวบ รู้สึก ฝึกไปเรื่อยๆ อย่างนี้ สติจะเกิดถี่ขึ้นขึ้นมา

เราไม่ได้ฝึกเพื่อจะเอาความรู้สึกตัว ไม่ได้ฝึกว่าห้ามเปลอ  
แต่เราฝึกเพื่อว่าเมื่อมันเปลอไปแล้ว เราก็รู้ได้ไวๆ หน่อย  
ฝึกจนในที่สุดปัญญามันจะเกิด  
มันจะรู้ว่าจิตที่เปลอไปเราก็ห้ามไม่ได้  
จิตที่รู้สึกตัวนั้นเราสั่งให้รู้สึกตัวก็ไม่ได้  
การภาวนานั้นสุดท้ายมันจะปล่อยหมด  
ไม่ใช่ทิ้งอันหนึ่งแล้วก็ไปเอาอีกอันหนึ่ง

อย่างถ้าทำสมณะ มันจะทิ้งอันหนึ่งแล้วไปเอาอีกอันหนึ่ง ทิ้ง  
ความฟุ้งซ่านไปเอาความสงบ ทิ้งความทุกข์ไปเอาความสุข ทิ้งความ  
ไม่ดี ทิ้งอกุศลไปเอากุศล ถ้ายังรักอย่างหนึ่งเกลียดอย่างหนึ่ง ใจก็ยัง  
ดิ้นรนไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราคอยมีสติคอยมีปัญหา รู้ไปเรื่อย ต่อไปเรา  
จะเห็นความจริงเป็นลำดับๆ ไป

คนทุกๆ ไปที่เขาไม่เคยฝึกเลย หรือว่าฝึกแต่ยังไม่สติตัวจริง  
สติตัวจริงยังไม่เกิด มันจะรู้สึกว่ามีเราอยู่คนหนึ่ง ก้อนนี้เป็นตัวเรา  
ทั้งกายทั้งใจนี้มันรวมเป็นอันเดียวกัน เรียกว่า “เรา” พอมาหัด  
เบื้องต้นก็จะเห็นเลย กายก็อันหนึ่ง ใจก็อันหนึ่ง ความสุขความทุกข์  
ก็เป็นอีกอันหนึ่ง ความปรุติปรุขชั่วก็เป็นอีกอันหนึ่ง เห็นแต่ละอย่างๆ  
กระจายออกไป ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา ตัวความสุขความทุกข์ ตัว  
เวทนาการก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในกายในใจ  
ชั่วครั้งชั่วคราว กุศลอกุศลทั้งหลาย โลกโกรรหลงทั้งหลาย ก็เป็น  
ของชั่วคราว แปลกปลอมเข้ามาชั่วครั้งชั่วคราว จิตเองก็เกิดดับ  
ไปเรื่อยๆ

อย่าไปเพ่งให้จิตนิ่งนะ อย่าไปเพ่งให้มีจิตผู้รู้ตลอดเวลา ๒๔  
ชั่วโมง ให้สังเกตให้ดี จิตผู้รู้อยู่ชั่วคราวก็มีจิตผู้คิดเกิดขึ้นแทน จิตก็  
ไม่เที่ยงเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามีแต่จิตผู้รู้เท่านั้น จิตผู้รู้อยู่ชั่วคราว แล้ว  
ก็เป็นจิตผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง จิตก็ไม่เที่ยง อะไรๆ ในกาย  
ในใจนี้ล้วนแต่ของไม่เที่ยง ล้วนแต่ของทุกข์ ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวเรา  
สักอย่างเดียว ดูอย่างนี้เรื่อยๆ เรียกว่าเจริญปัญญา ดูไปเรื่อยๆ ถึง  
วันหนึ่งก็จะมีความสุข

หลวงพ่อบราโมทย์รูดเดียว ๒๐ นาที เทคนต์ถึงนิพพานแล้ว  
เทคนต์ที่ไรก็มาลงตรงนี้แหละ หลวงปู่ดูลย์ท่านเคยบอกนะ เวลาจะฟัง  
เทคนต์ ต้องฟังให้ได้บรรณรส ฟังให้ได้ครบ มีทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ  
มีทั้งสมณะ มีทั้งวิปัสสนา ฟังทีเดียวให้ครบในเวลาสั้นๆ จริงๆ แล้ว  
ง่ายนิดเดียว ให้คอยรู้สึกตัวไว้ บางคนเริ่มคร่ำครวญว่ายาก ให้รู้ว่า  
คร่ำครวญ ค่อยๆ รู้สึกไป ไม่เห็นจะมีอะไรยาก จริงๆ นะ ไม่มีอะไร  
ยากหรอก มีแต่เราไปคิดขึ้นมาเองว่ายาก

คอยดูไปเรื่อยๆ นะ พอใจเราตั้งมั่นขึ้นมา เราก็จะเห็นว่า โลก  
ข้างนอกกับตัวเราข้างในนี้ไม่เหมือนกัน โลกข้างนอกจะว่างเปล่า  
ตัวเราข้างใน จิตใจจะหนักจะแน่น จะแข็งๆ จะมีน้ำหนัก โลก  
ข้างนอกจะว่างๆ แต่ถ้าคนไม่เคยภาวนาจะเห็นว่า ปัญหามันอยู่  
ข้างนอก ความทุกข์มันอยู่ข้างนอก ตัวเราเป็นคนดี คนอื่นมา  
ทำความทุกข์ให้เรา

พอมาทัดภาวนาลักช่วงหนึ่ง  
เราจะเห็นว่า โลกข้างนอกว่างเปล่า  
ส่วนที่หนักๆ ที่เป็นทุกข์นั้นมันอยู่ที่ใจเรานี่เอง  
ใจเรากับโลกข้างนอกไม่เท่าเทียมกัน  
พอมาวนต่อไปช่วงหนึ่ง เราจะพบว่า  
โลกข้างนอกก็ว่างเปล่า ใจของเราก็ว่างเปล่า

ถ้าภาวนาจนเห็นโลกข้างนอกว่างเปล่า ใจก็ว่างเปล่าเสมอกัน  
อย่างนี้ จิตจะมีสมาธิบริบูรณ์ ถ้ามันไม่เสมอกัน มีข้างหนึ่งหนัก  
ข้างหนึ่งเบา มันจะมีความต่างศักย์ แล้วมันจะเกิดการเคลื่อนไป  
เหมือนระดับน้ำที่มันไม่เท่ากันสองถัง มีท่อต่อตรงกลาง น้ำที่สูงก็ไหล  
ไปที่ต่ำ ฉะนั้นจิตมีธรรมชาติไหลลงที่ต่ำโดยตัวของมันเองอยู่แล้ว ถ้า  
มันมีความไม่เสมอกันแล้วมันจะไหลไป

เมื่อภาวนาไปจนเห็นโลกข้างนอกว่างเปล่า จิตใจภายในก็ว่างเปล่า  
เสมอกัน จิตก็จะมีสมาธิบริบูรณ์ นี่เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี  
จิตจะไม่หลงไปหาโลกข้างนอกแล้ว ไม่รู้จะไปหาทำไม อยู่กับตัวเอง  
ก็สบายดีอยู่แล้ว แต่ภาวนาอย่างนี้ก็ยังไม่ใช้ไม่ได้ ถ้ายังเห็นโลกข้างนอก  
ว่างเปล่า โลกข้างในว่างเปล่า ก็ยังไม่ถึงจุดสุดท้าย หากภาวนาไป  
จนถึงจุดสุดท้ายแล้ว ข้างนอกข้างในจะเป็นอันเดียวกัน

หลวงปู่ดูลย์เคยสอนหลวงพ่อดังยี่สิบกว่าปีแล้ว ท่านสอนว่า  
“วันใดที่เห็นจิตกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวกัน เธอจะ  
เข้าใจธรรมะทั้งหมดในพริบตาเดียวในรวดเดียวนั่นเลย”

คือเมื่อใดที่สามารถภาวนาจนเราสลัดคตินจิตให้โลกไปได้ ปล่อยวาง  
โลกภายนอกปล่อยวางโลกภายในได้แล้ว จิตกับโลกก็เป็นธรรมชาติ  
อันเดียวกันล้วนๆ จิตที่หลุดพ้น ไม่มีภายในภายนอกนี้แหละ คือ  
จิตหนึ่ง คือจิตที่เป็นอิสระ ไม่ใช่จิตที่เป็นคู่ ไม่ใช่จิตที่เป็นสอง จิต  
ที่เป็นหนึ่ง ในภาษาอภิธรรมเรียกว่า “มหากิริยาจิต”

มหากิริยาจิตไม่ทำกรรมแล้ว ไม่ขยับเขยื้อน ภายในว่างเปล่า  
ภายนอกว่างเปล่า ภายในเหมือนก้อนหินและท่อนไม้ คือไม่มีความ  
เคลื่อนไหวใดๆ เลย จิตที่เป็นหนึ่งนี้ครอบโลกครอบจักรวาลเต็มโลก  
เต็มจักรวาล เมื่อมันเต็มโลกเต็มจักรวาลแล้ว มันจึงไม่มีการเคลื่อน  
ไปไหนมาไหนอีกแล้ว เพราะมันไม่มีที่จะเคลื่อนไปไหนได้อีกแล้ว จิต  
กับธรรมซึ่งเป็นธรรมะล้วนๆ ที่ไม่ใช่ธรรมชาติ รวมเข้าเป็นอันเดียวกัน  
ธรรมซึ่งเป็นธรรมะล้วนๆ นี้ ไม่เกิดไม่ดับ เต็มโลกเต็มจักรวาลอยู่  
ต่อหน้าต่อตาเรา ส่วนธรรมชาตินั้นจะยังเป็นธรรมะที่เกิดๆ ดับๆ ถึง  
เรียกว่าธรรมชาติ (“ชาติ” แปลว่า เกิด)



เมื่อประมาณปี พ.ศ.๒๕๒๗ เคยมีครูบาอาจารย์องค์หนึ่งชี้ให้  
หลวงพ่อดูความว่าง ท่านชี้ให้ดูลูกกระเบียงท่านที่เป็นไม้ แล้วถามว่า

“ปราโมทย์เห็นความว่าง เห็นสัญญาตาในลูกกระงไหม”

หลวงพ่อดตอบ “เห็นครับ”

“ปราโมทย์เห็นสัญญาตาในพื้นที่กระดานไหม”

“เห็นครับ”

“ปราโมทย์เห็นสัญญาตาในอากาศข้างหน้านี้ไหม”

“เห็นครับ”

“เอาละ เท่านั้นพอ”

ฟังแล้วงงไหม พวกเราฟังวันนี้ก็งงเหมือนที่หลวงพ่อดั้งนั้นแหละ  
ว่า ท่านจะเทศน์อะไรของท่าน ไม่เห็นมีประโยชน์อะไรเลย แท้จริงแล้ว  
ท่านเล่าถึงผลให้ฟัง ในความเป็นจริงแล้ว สัญญาตาหรือนิพพานนั้น  
มันครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่หมดแล้ว เต็มบริบูรณ์ไม่เคยบกพร่อง  
ไม่เคยหายไปไหน ไม่เคยเกิดขึ้นและไม่เคยหายไปไหน มันมีอยู่  
จิตที่เข้าไปสัมผัสนิพพาน สัมผัสสัญญาตาตัวนี้จะมีแต่ความสุขล้วนๆ  
ซึ่งเราจะสัมผัสได้ ถ้าเราปล่อยวางความยึดถือจิตไปแล้ว

หลายคนเริ่มงง ๆ แล้ว ฟังไปก่อนนะ อีก ๑๐ ปี ๒๐ ปี ข้างหน้า  
จะอ้อ ถ้า ๒๐ ปียังไม่อ้อ ก็ ๓๐ ปีนะ ชาตินี้ไม่อ้อ ชาตินี้หน้าเอาให้อ้อ  
ให้ได้นะ

การภาวนาไม่ยากหรอก แต่ต้องอดทน

เรียนรู้ตัวเองไปเรื่อยๆ อย่าถอย

ไม่ต้องรีบร้อน เดินไปวันละก้าวสองก้าว

ไม่รีบร้อน แต่อย่าอยู่หนึ่ง อย่าถอยหลัง

พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญการอยู่นิ่ง ท่านบอกว่าคุณงามความดี  
ต้องพัฒนาไปเรื่อยๆ แล้วไม่ต้องรีบร้อนพัฒนา ถ้ารีบร้อนพัฒนา มัน  
ล้มเหลวเลย เพราะมันทำด้วยโลภะไปแล้ว ทำด้วยความอยากไปแล้ว  
ให้ค่อยๆ รู้กายค่อยๆ รู้ใจ รู้เล่นๆ รู้มันไปทุกวันอย่าหยุด อย่างนี้  
มันจะพัฒนาของมันไปเอง แล้ววันหนึ่งจะอ้อๆ ๆ หลายคนฟัง  
หลวงพ่อดูที่แรงงไปหมด มีแต่เอ๊ะๆ ๆ ต่อมาพอมีสติ สติเกิด  
เองได้ เริ่มอ้อ ๆ หลายคนเริ่มรู้จักแล้ว สติเกิดขึ้นเอง จิตมันปฏิบัติ  
ของมันเองเราไม่ได้ปฏิบัติ หลายคนรู้สึกอย่างนี้ นอนหลับอยู่  
ร่างกายพลิกซ้ายพลิกขวา ยังมีสติรู้เลย ใจไปคิดตอนตื่นก็รู้ ใจไปคิด  
ตอนหลับก็รู้ เกิดสุขทุกข์ เกิดกุศลอกุศลทั้งหลับทั้งตื่นก็รู้อยู่อย่างนี้

ค่อยๆ ฝึกไป ใหม่ๆ ฟังแล้ว โอ้ มันจะเป็นไปได้ยังไง ฝึกไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งมันก็เป็นให้ดูแหละ ค่อยๆ ฝึกนะ ไม่โกหกหรือ ใครจะถามอะไร เชิญ แต่ไม่ควรถามเยอะนะ

เรียนธรรมะจริงๆ ไม่ควรถามมากหรือ คำถามทั้งหลายเกิดจากความคิด

*พอเราคิดมาก เราก็มีเรื่องสงสัยมาก  
มีเรื่องสงสัยมาก ก็ต้องถามมาก  
ถ้าหากจิตมันเกิดความสงสัยขึ้นมา ให้รู้ทันว่าสงสัย  
แล้วก็จะเห็นว่า ความสงสัยเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป  
เราไม่ได้เจตนาจะสงสัย มันสงสัยของมันเอง  
เราตามดูความสงสัย เห็นความสงสัยก็ดับไปได้*

ถ้าเราคอยดู สภาวะทั้งหลายทั้งปวงก็จะเกิดดับให้ดู ที่เราภาวนานั้นไม่ได้เพื่อต้องการความรู้ความฉลาด เพราะฉะนั้นไม่ต้องถามเยอะ เราไม่ได้ต้องการความรู้ความฉลาด เราภาวนาเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจเราเอง ความจริงในกายในใจมันเป็นอย่างไร เราคอยดูไปเรื่อยๆ เดี่ยวเราก็เห็น

คนไหนอ้างบอกว่าสุขภาพไม่ดีไม่แข็งแรง ภาวนาไม่ได้ ไม่จริงหรอกนะ อายุมากภาวนาไม่ได้ก็ไม่จริง เป็นข้ออ้างของกิเลสทั้งหมดเลย หรือบอกว่างานมากภาวนาไม่ได้ ก็เป็นข้ออ้างของกิเลสอีกแหละ เราต้องแยกให้ออกว่าอะไรคืองานหลักของชีวิตเรา อะไรคืองานรอง

ของชีวิตเรา แต่ละคนมีเป้าหมายในชีวิตที่จะแสวงหาความสุข เพราะฉะนั้นเมื่อเรามุ่งไปหาความสุข การภาวนานี้แหละจะทำให้เราพบความสุขที่แท้จริง

ส่วนการที่เราไปทำกิจกรรมอื่นๆ นั้น มันเป็นแค่เครื่องอาศัยอยู่กับโลกแค่นั้นเอง อย่างการทำมาหากินก็ต้องทำ เพราะว่าต้องอาศัยอยู่กับโลก แต่ว่ามันไม่ใช่งานหลัก งานหลักคือการเรียนรู้ตนเอง จนกระทั่งอยู่ที่ไหนเราก็มีความสุขที่นั่น อยู่จนแก่จนเฒ่าไม่เลอะเลือนเป็นคนแก่คนเฒ่าที่น่านับถือ เพราะฉะนั้นค่อยๆ ฝึกไป แล้วชีวิตจะมีความสุขมากขึ้นๆ

หลวงพ่อกำลังอยู่กับโลกนานนะ กว่าจะได้บวชอายุตั้ง ๔๘ ปี ความสุขอย่างโลกๆ นั้นรู้จักอย่างดีเลย แต่รู้ว่ามันเป็นความสุขแบบหลอกลวง ความสุขของโลกๆ นั้นมันก็สุขเหมือนกัน มันสุขชั่วคราว ประเดี๋ยวความทุกข์มันก็ตามมาอีกแล้ว ถ้าเราทำงานหลักในชีวิตเราเสร็จแล้ว เราจะมีความสุขที่แท้จริง งานหลักของเราคือการเรียนรู้ตัวเอง คือการภาวนานี้แหละ

บางคนเขาบอกว่ามัวแต่หากิน มัวแต่เรียนหนังสือ ไม่มีเวลาภาวนา ขอทำงานนี้ให้เสร็จก่อนแล้วถึงจะภาวนา กลายเป็นเอางานรองมาเป็นงานหลักไปแล้ว แต่ที่หลวงพ่อบอกอย่างนี้ ไม่ได้แปลว่าไม่ให้ไปเรียนหนังสือ ไม่ให้ไปทำงานหรืออะไร

ถ้าเราเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า  
เราเรียนหนังสือเราก็ปฏิบัติได้ เราทำงานเราก็ปฏิบัติได้  
การปฏิบัติไม่ได้เบียดบังเวลาการใช้ชีวิตทางโลกของเราเลย

จะนั้นเบื้องต้นถือศีล ๕ ไว้ ทำหน้าที่ของเราไป อย่างโยม  
บางคนเลี้ยงลูก เลี้ยงลูกก็ปฏิบัติได้ ลูกงอแงขึ้นมา ไม่สบายหรือเปล่า  
ใจเป็นห่วง รู้ว่าเป็นห่วง ลูกอารมณ์ดี เราดีใจมีความสุข รู้ว่ามี  
ความสุข ลูกดี เราโมโห รู้ว่าโมโห เห็นไหมว่ามันไม่ได้เบียดบังเวลา  
ของเรา อย่างเวลาเราทำงานที่ต้องคิด เรารู้กายรู้ใจไม่ได้ พอทำงาน  
ไปช่วงหนึ่งเครียด ให้รู้ว่าเครียด ทำงานแล้วอยากให้งานดี ให้รู้ว่า  
อยาก ทำงานแล้วเราก็อำนาจดีแล้ว แต่คนอื่นว่าไม่ดี เราเสียใจ รู้ว่า  
เสียใจ ฝึกไปอย่างนี้นะ

ถ้าเราทำงานรองคืองานที่ต้องอาศัยอยู่กับโลกไปด้วย แล้วเรา  
ก็ไม่ทิ้งงานหลักของเรา ถึงวันหนึ่งเราก็จะพบว่าเรากำไรอย่างมหาศาล  
งานทุกอย่างในทางโลกนี้อาศัยได้ชั่วคราวชั่วคราว แม้จะใหญ่โตมี  
ตำแหน่งหน้าที่อะไร มันก็อยู่ในตำแหน่งชั่วคราว ถึงจะตายคาตำแหน่ง  
นั้น ตายแล้วก็หมดตำแหน่งอยู่ดีแหละ เพราะฉะนั้นทุกอย่างในโลกนี้  
เป็นแค่ของอาศัยอยู่ชั่วคราวชั่วคราว วันหนึ่งก็ต้องสูญเสียไปหมด

แต่ถ้าเราภาวนา มันจะเป็นสมบัติติดตัวข้ามภพข้ามชาติไป ถ้า  
ชาตินี้ต้นไม้ยังไม่ออกดอกออกผล ชาติต่อไปต้นไม้จะงอกงาม  
อย่างรวดเร็วเลย จะเติบโตอย่างรวดเร็ว การภาวนาจะง่าย เพราะว่า  
อะไร เพราะว่าใจคุ้นเคยกับการมีสติแล้ว ฉะนั้นอย่าทิ้งงานหลัก แต่

ไม่ได้ให้ทิ้งงานรอง งานรองก็เพื่ออาศัยอยู่กับโลก ไปเรียนหนังสือ  
แล้วมีความรู้มาทำมาหากินเลี้ยงครอบครัว ทำหน้าที่ของเราไป ไม่ใช่  
ปฏิเสธหน้าที่ของตัวเอง

หากบอกปฏิเสธหน้าที่แล้วจะภาวนาอย่างเดียว อันนี้ไม่เข้าใจ  
แล้ว อย่าคิดว่าการภาวนาจะต้องแยกส่วนออกจากการใช้ชีวิตธรรมดา  
แท้จริงการภาวนาอยู่ในชีวิตของเราเอง การที่หลวงพ่อบอกเรื่องการ  
เจริญสติรู้กายรู้ใจนั้นเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนยุคนี้ ไม่เบียดบัง  
เวลาทำมาหากิน ไม่เบียดบังเวลาเรียนหนังสือ ทำควบกันไปได้ แล้ว  
ก็ได้ผลเร็ว เห็นผลเร็ว เห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเองได้อย่าง  
รวดเร็ว แล้วก็ทำง่าย ไม่ต้องทำอะไรที่ลำบากเลย เดินอยู่ รอรถเมล์  
อยู่ ก็ภาวนาได้ ไม่ใช่ว่าต้องหลีกเร้นไปอยู่ที่ไหน ขับรถอยู่ที่ภาวนาได้  
ทำอะไรอยู่ที่ภาวนาได้ทั้งนั้นแหละ ฉะนั้นค่อยๆ ฝึกไปเรื่อย ถึง  
วันหนึ่งเราจะทำได้ของจริงๆ ไม่ใช่ได้แต่ของเล่นๆ อย่างทรัพย์สินเงิน  
ทองชื่อเสียงเกียรติยศนี้เป็นของเล่นๆ นะ ถึงวันหนึ่งก็เสียไปหมดไป  
แต่สิ่งที่พวกเราปฏิบัติภาวนานี้ไม่ได้สูญหายไปไหนนะ

ผัสสะที่รุนแรงทำร้ายคนซึ่งภาวนาไม่เป็น  
นำความทุกข์นำการบีบคั้นที่รุนแรงมาให้  
แต่สำหรับคนที่ภาวนาเป็น  
รู้หลักของการปฏิบัติแล้ว  
ผัสสะที่รุนแรงนั้นแหละ  
คือครูที่สอนธรรมะที่ดีที่สุด



ธรรมเทศนาภักดิ์ที่ ๑๗  
วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๑

เมื่อ ๒-๓ วันก่อน หลวงพ่อได้ไปเยี่ยมครูบาอาจารย์ทาง  
สุรินทร์และบุรีรัมย์ หลวงพ่อเล่าให้โยมฟังว่าหลวงพ่อกำลังมาเทศน์ที่ศาลา-  
ลุงชินเป็กว่าๆ ญาติโยมเปลี่ยนไปเยอะ มาครั้งแรกๆ มองไปทางไหน  
ก็มีตๆ จิตเข้าไปติดอยู่ข้างใน ติดเพ่งอะไรอย่างนี้ พอมาถึงวันนี้  
แต่ละคนๆ ใจตื่นขึ้นมาเป็นลำดับๆ จิตใจเปิดโล่งออกมา สว่างไสว  
ขึ้นมา แต่ละคนฟังธรรมะไปเรื่อยๆ แล้วก็สังเกตุกายสังเกตุใจไป  
เรื่อยๆ จิตใจก็มีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งมีความสุข

ในโลกหาที่พึ่งที่อาศัยอะไรจริงจังไม่ได้

เราหาความสุขกับโลกมานาน

ความสุขในโลกต้องอิงอาศัยคนอื่น อิงอาศัยสิ่งอื่นอยู่ตลอดเวลา

แต่ว่าพอเรามาหัดศึกษาธรรมะ ใจเรามีที่พึ่งอยู่ในตัวเอง

มีความสุขมีความสุขอิมเอบอยู่ในตัวเอง



เพราะฉะนั้นไม่ใช่เรื่องลำบากอะไร ฟังแล้วก็หัดสังเกตกาย สังเกตใจของเราบ่อยๆ กายกับใจก็จะสอนธรรมชาติของเราเอง ไม่มีอะไร หรอก ง่ายจริงๆ

คนทั้งโลกรู้สึกตัวไม่เป็น คนทั้งโลกตั้งแต่เกิดจนตาย รวมทั้ง ผุ้สัตว์ทั้งหลายตั้งแต่เกิดจนตาย มันตื่นขึ้นมาเฉพาะตัว แต่จิตใจไม่เคยตื่นขึ้นมา จิตใจจะหลับจิตใจจะฝันอยู่ตลอดเวลา จิตจะหนีไป อยู่ในโลกของความคิด คิดๆ ไปเรื่อยๆ เมื่อไปอยู่ในโลกของความคิด ก็ไม่สามารถจะเห็นความจริงได้ เพราะความคิดมันปิดบังความจริงไป เสียหมด

อย่างเราชอบคิดว่าเรายังหนุ่มยังสาวยังไม่ตายง่าย ในความเป็นจริงในร่างกายนี้มีการเกิดและการตายอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เห็น เราไม่รู้สึกรู้สึก หรือจิตใจของเราเกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วดับไปเป็นขณะๆ อยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เคยรู้สึก เราไม่รู้สึกรู้สึกไม่ได้เพราะว่าเรามัวแต่คิด เรามัวไปรู้เรื่องที่คิด เรื่องราวที่คิดนี้เรียกว่า “*อารมณ์บัญญัติ*” แต่การรู้กายรู้ใจ ตัวกายกับใจนี้เรียกว่า “*อารมณ์ปรมาตย์*” อารมณ์ปรมาตย์นี้เป็นอารมณ์ของจริง

เพราะฉะนั้นให้เราารู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจ นานๆ ไปก็จะเห็นว่า มีแต่ความไม่เที่ยง มีแต่ทุกข์ มีแต่ของบังคับไม่ได้ ดูไปอย่างนี้เรื่อยๆ ดูไปจนใจยอมรับความจริงว่ากายนี้ใจนี้เป็นของชั่วคราว พอเห็นว่ามันเป็นของชั่วคราว ก็รู้แล้วว่าไม่มีอะไรที่ถาวร ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเราที่ถาวร

สิ่งที่เรียกว่าตัวเราก็เป็นแค่ความคิดที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ  
พอรู้สึกตัวหลุดออกจากโลกของความคิด ตัวเราก็หายไป  
เหลือแต่กายกับใจ เหลือแต่รูปกับนาม ไม่มีตัวเรา  
กายก็ไม่ใช่เรา ใจก็ไม่ใช่เรา  
นี่คือหลุดออกจากโลกของความคิดได้  
ถ้าหลงอยู่ในโลกของความคิด  
กายก็เป็นตัวเรา จิตใจก็เป็นตัวเรา เห็นว่ามีตัวเรา

พอมีตัวเราก็ต้องอยากให้มีมันมีความสุข อยากให้มีมันพ้นทุกข์ มีความอยากเกิดขึ้น จิตใจก็ต้องดิ้นรนทำงาน ดิ้นรนแสวงหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจบ้าง บังคับกายบังคับใจบ้าง หลีกเลี่ยงการกระทบ อารมณ์บ้าง แล้วแต่สติปัญญาแต่ละคน นั่นเพราะเราเห็นว่ากายกับใจเป็นตัวเรา แต่ถ้าวันใดเราดูลงมา เห็นว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นแค่สภาวะธรรมที่มีเหตุก็เกิดขึ้น หหมดเหตุก็ดับไป เป็นคราวๆ เห็นอย่างนี้ ไม่มีตัวเรา เห็นแค่สภาวะธรรมที่มีเหตุก็เกิด หหมดเหตุก็ดับไป อันนี้เป็นภูมิธรรมของพระโสดาบัน

พวกเราจะหัดภาวนา เราต้องรู้เป้าหมายของการปฏิบัติของการภาวนา เป้าหมายแรกที่จะต้องไปให้ถึงคือการเป็นพระโสดาบัน อย่าไปวาดภาพเอาเองว่าพระโสดาบันเป็นอย่างไร พวกเราชอบวาดภาพเกินความจริง อย่างพระอรหันต์ในความรู้สึกของคนทั่วๆ ไปนี่คล้ายๆ พุ่ยนต์ไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาว หากภาวนาแล้วกลายเป็นพุ่ยนต์ มันจะได้ประโยชน์อะไร พุ่ยนต์มีความสุขไหม พุ่ยนต์ไม่มีความสุข แต่พระอรหันต์มีความสุขนะ มีความสุขที่สุดเลย เพราะฉะนั้นเราอย่าไปวาดภาพพระอรหันต์เอาไว้พิศพิการ เหมือนคนพิการกระดูกกระดูก

ไม่ได้ คิดว่าถ้ากระดูกกระดูกขึ้นมาแสดงว่ามีัตถนาครอบง่า ไม่ได้ เป็นอย่างนั้นนะ

จริงๆ แล้วพระโสดาบัน คือผู้ที่ละความเห็นผิดว่ากายกับใจ เป็นตัวเรา พอละความเห็นผิดตรงนี้ได้ การปฏิบัติภาวนาก็ไม่ ออกนอกกลุ่มนอกรทาง รู้ว่าต้องคอยรู้ที่อยู่ที่กายรู้ที่อยู่ใจเรื่อยๆ ไป ถึง จะเห็นแล้วว่าไม่ใช่ตัวเราแต่ความยึดถือยังมีอยู่ เพราะฉะนั้น พระโสดาบันรู้ว่าต้องรู้กายต้องรู้ใจ ต้องเจริญสติปัญญาต่อไปจนถึง วันหนึ่งหมดความยึดถือกายหมดความยึดถือใจ

พระโสดาบันละ “สักกายทิฏฐิ” ได้ คือละความเห็นผิดว่ากาย กับใจเป็นตัวเราได้ ละ “วิจิกิจฉา” ได้ คือไม่ลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ละ “สีลัพตปรามาส” ได้ คือไม่ถือศีลบำเพ็ญ พรตแบบงมงาย คิดว่าทำอย่างนี้แล้วจะดี ทำอย่างนั้นแล้วจะดี พระโสดาบันจะรู้ว่าทำอะไรก็ไม่ดีหรอก ทำอะไรก็เป็น การสร้างภพ สร้างชาติ มีแต่การเจริญสติปัญญา หรือการเจริญวิปัสสนานี้แหละ ที่จะพาไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

จุดสำคัญก็คือ ถ้าเราต้องการเป็นพระโสดาบัน  
เราก็จะต้องละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเราให้ได้  
ถ้าละไม่ได้ก็เป็นพระโสดาบันไม่ได้ เมื่อละสักกายทิฏฐิได้  
ความลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็หมดไป

พระโสดาบันรู้แล้วว่าพระพุทธเจ้าสอนของจริง พระธรรมคือ อริยสัจนี้เป็นเรื่องจริง พระสงฆ์ก็คือใจของเราซึ่งเดิมเป็นปุถุชนนั่นเอง แต่คึกษาธรรมะจนเข้าใจธรรมะ จิตใจก็เป็นพระสงฆ์ และถ้าศึกษา

ต่อไปจนถึงจุดสุดขีด จะพบความอัศจรรย์ว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็อันเดียวกัน อันนี้เรายังไม่เห็นไม่เป็นไร

ทำอย่างไรเราจะละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา ความ เห็นผิดเชื่อมั่นกับบอกแล้วว่า “ความเห็นผิด” ถ้าไม่อยากเห็นผิดก็ต้อง เห็นให้ถูก อยากเห็นถูกก็ต้องเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง ต้อง คอยรู้สึกกายคอยรู้สึกใจไปเรื่อยๆ ร่างกายเคลื่อนไหว คอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว คอยรู้สึก รู้สึกกายรู้สึกใจไป

ศัตรูของการรู้สึกกายรู้สึกใจมี ๒ อย่าง  
อย่างหนึ่งคือใจลอยไป เผลอไป อย่างที่สองคือเพ่งเอาไว้  
ถ้าเพ่งกายเพ่งใจ กายก็นิ่ง ใจก็นิ่ง ผิดความเป็นจริง  
ความเป็นจริงของกายนี้ใจนี้ก็ต้องเป็นไตรลักษณ์  
ต้องไม่เที่ยง ไม่ใช่หนึ่ง ไม่ใช่เที่ยง  
ถ้าเพ่งเก่งๆ ก็รู้สึกมีความสุข  
แต่ความเป็นจริงคือกายนี้ใจนี้เป็นทุกข์  
ถ้าเพ่งเก่งๆ ก็รู้สึกว่าทุกข์ ภูบ้งคับได้  
ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงนั้น เรามันบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา

เพราะฉะนั้นการที่เราไปเพ่งๆ จะทำให้เราเห็นสภาวะธรรมไม่ตรง ตามความเป็นจริง การเพ่งก็เลยปิดกั้นการเจริญปัญญาเอาไว้ การเพ่ง มีประโยชน์ในแง่ทำจิตใจให้สงบ มีพลัง แต่เมื่อจิตใจสงบแล้ว มีพลัง แล้ว ต้องปล่อยให้กายให้ใจเขาเคลื่อนไหวทำงานไป แล้วเรามีสติตาม รู้ไปเรื่อยๆ พอตามรู้ไป เราจึงจะเห็นความจริงของเขามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันบังคับไม่ได้ เพราะฉะนั้นอย่าไปเพ่งเอาไว้ อย่า

ใจลอยไป ทุกคนใจลอยตลอดเวลา อย่างที่หลวงพ่อบอกเมื่อกี้ว่า ตั้งแต่เกิดจนตายก็มีแต่หลงอยู่ในโลกของความคิด ไม่สามารถรู้กายรู้ใจได้

ฉะนั้นให้มาคอยรู้สึกกายรู้สึกใจ ความเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างไรนั้น จิตเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างไรนั้น เป็นอย่างไรละ ก็เป็นไตรลักษณ์นั่นแหละ ไม่ได้เป็นอย่างอื่น อย่างเห็นกายเป็นปฏิภาณเป็นอสุภะ เป็นแค่สมถกรรมฐานนะ ถ้าเห็นกายเห็นใจนี้เป็นไตรลักษณ์ จึงจะเป็นวิปัสสนา

จะละความเห็นผิดได้ ต้องดูให้เห็นไตรลักษณ์ ถึงวันหนึ่งก็จะรู้ถูกเห็นถูก เห็นได้ว่าตัวเราไม่มีจริงๆ หรอก ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา จิตใจไม่ใช่ตัวเรา การเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราเป็นของง่ายมาก คนนอกศาสนาพุทธเขาก็เห็นได้ แต่การจะเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา มีแต่คำสอนในศาสนาพุทธเท่านั้น ฉะนั้นต้องมีสติ รู้สึก รู้สึกเรื่อยๆ ไม่ได้ทำอย่างอื่น ไม่ได้ดัดแปลง ไม่ได้แก้ไข

เรารู้กายรู้ใจเพื่อให้เห็นความจริง เราไม่ได้รู้กายรู้ใจเพื่อจะให้เหนือความจริง หลายนคนภาวนามุ่งให้เห็นความจริง เช่นภาวนาอย่างไรจิตจะมีความสุขถาวร จิตจะสงบถาวร จิตจะดีถาวร ส่วนใหญ่ปรารถนาสิ่งเหล่านี้ อยากได้สุขถาวร สงบถาวร ดีถาวร คำว่า “ถาวร” ไม่มีในโลกนี้ มันสุขได้มันก็ยิ่งทุกข์ได้ มันดีได้มันก็ชั่วได้ สงบได้มันก็ยิ่งฟุ้งซ่านได้

อย่าได้ปรารถนาแค่ความสุข ความดี ความสงบ  
พวกเราต้องภาวนาเพื่อให้เห็นความจริง  
ความจริงคือสัจจะ คือธรรมะ  
ให้เห็นความจริงของกายของใจ  
พอเห็นแล้ว จิตใจจะคลายความยึดถือเป็นลำดับๆ ไป  
จะมีความสุขเพิ่มขึ้นเป็นลำดับๆ ไป  
ยึดมากก็ทุกข์มาก เพราะว่ามันหนัก

ถ้ายึดน้อยลง มันก็ทุกข์น้อยลง ใจจะเบาขึ้นๆ จนวันหนึ่งใจเราอ่อนเลย ใจเราไม่ติดกับอะไรโดยที่ไม่ต้องประคองไม่ต้องรักษาอีกแล้ว ใจไม่เกาะไม่เกี่ยวอะไร มีแต่ความสุขอยู่ในตัวเอง อิ่มเอิบ เบิกบาน สดใส

เทศน์ที่ไรต้องเทศน์ตั้งแต่ต้นจนจบ หลวงปู่ดูลย์ท่านสอนว่า เวลาแสดงธรรมต้องแสดงให้ครบ ปรีชาปฏิบัติ ปฏิภาณ ปฏิภาณ แสดงให้ครบจึงจะมีอรรถรสของการฟัง ของการแสดงธรรม พวกเราบางคนไม่คุ้นที่จะฟังธรรมะที่บอกให้เจริญสติ พวกเราชอบฟังเทศนาโวหาร อันนั้นดีอันนี้ไม่ดี อันนี้ควรอันนั้นไม่ควร เราคุ้นเคยกับธรรมะอย่างนั้น ธรรมะอย่างนั้นก็จำเป็น แต่ว่ามาถึงวันนี้ไม่พอกับโรค ไม่พอกับกิเลสที่รุนแรง มาบอกว่าอันไหนดีอันไหนไม่ดี อันไหนควรอันไหนไม่ควร ธรรมะแค่นั้นไม่พอแล้ว เพราะใครๆ ก็รู้ รู้จริงนะแต่มันสู้กิเลสไม่ไหว กิเลสมันรุนแรง ตัวที่จะทำให้เราสู้กิเลสได้จริงๆ คือ “สติ” นี่แหละที่จะชูดรากถอนโคนกันได้จริงๆ มีสติรู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งเราก็จะหลุดออกมาได้ หลุดออกมามีความสุข

ใครจะคุยกับหลวงพ่อดีไหม ถ้าจะคุยกับหลวงพ่อ คุยเรื่องการเจริญสตินะ คุยเรื่องการปฏิบัติล้วนๆ ส่วนเรื่องผีสังฆางไม้อะไรอย่างนี้ ไม่ต้องคุย เรื่องดวงเมือง การเมือง ไม่ต้องคุย ออกหัก รักสลาย แม่ยายดำ พ่อตาเตะ อะไรอย่างนี้ไม่ต้องมาเล่านะ อย่างนั้นไปเล่าที่อื่น บางคนมาเจอหลวงพ่อแล้วพยายามจะมาเล่า เมื่อคืนนี้ฝันอย่างโน้นฝันอย่างนี้ เสียเวลานะ เวลาของเรามีน้อย พวกเราแต่ละคนจะตายเมื่อไหร่ไม่รู้ เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ว่าอะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์

เรื่องอะไรมีประโยชน์ เรื่องอะไรไม่มีประโยชน์

เรื่องมีประโยชน์คือเรื่องที่ฟังแล้ว

เราเอาไปปฏิบัติตามแล้วเราพ้นทุกข์ได้จริงๆ

เรื่องไม่มีประโยชน์ก็คือเรื่องที่พูดไปแล้วสนุกสนาน

เพลิดเพลิน ยืดเยื้อ ยาวนาน หาจุดจบไม่ได้

เรื่องพวกนั้นอย่าเอามาคุยกัน เสียเวลา เวลาหลวงพ่อไปหาครูบาอาจารย์ ถามท่านแต่ธรรมะ ไม่มีถามหรือว่าสุขภาพท่านดีไหม อะไรอย่างนี้ จะดีได้ยังไง ในเมื่อเราก็เห็นอยู่แล้วว่าซินธ์แต่ละคนก็เป็นทุกข์อยู่ทั้งนั้น เราก็จะไม่ไปถาม หลวงปู่ครับ สุขภาพสบายไหม อะไรอย่างนี้ไม่ถาม ถ้าจะถามก็เคยถามหลวงพ่อบุชาว่า “หลวงพ่อครับ เป็นทุกข์พอทนได้ไหมครับ” หลวงพ่อบุชาท่านยิ้มหวานบอกว่า “ยังพอทนได้อยู่” บางคนก็ว่าเราไปแข่งครูบาอาจารย์นะ ไปถามท่านว่าเป็นทุกข์มากไหม

เพราะฉะนั้นอย่าเสียเวลา เวลาแต่ละคนมีจำกัด ศึกษาให้รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์อะไรไม่เป็นประโยชน์ เรื่องนี้สำคัญมาก เรื่องที่เป็นประโยชน์คือเรื่องซึ่งเราเอาไปพัฒนาตัวเองได้ เรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์คือเรื่องที่ทำให้เน้นซ้ำ เรื่องที่คุยแล้วเน้นซ้ำในศาสนาพุทธเรียกว่า “ติรัจฉานกถา”<sup>๑</sup> ติรัจฉานแปลว่าเตรัจฉานนั่นแหละ ติรัจฉานกถาไม่ใช่พูดเรื่องสัตว์นะ ไม่ใช่หมี่ขาวหมี่ดำอะไรอย่างนั้น ติรัจฉานกถาคือเรื่องโลกๆ นั่นแหละ เรื่องที่มันขวางการปฏิบัติ ส่วนเรื่องที่คุยกันก็เป็นเรื่อง “กถาวัตถุ” เรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องมกน้อย สันโดษ เรื่องไม่คลุกคลี เรื่องการมีสติ สมาธิ ปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องนิพพาน เรื่องอะไรอย่างนี้

ความจำเป็นในเมืองต้นก็คือ เรียนให้รู้วิธีปฏิบัติ แล้วก็เอาไปลงมือทำจริงๆ เมื่อรู้วิธีปฏิบัติแล้วต้องทำ ต้องลงมือจริงๆ ฟังเล่นๆ รับรองว่าสู้กิเลสไม่ได้ ต้องลงมือดูกายดูใจไปเรื่อยๆ แล้วถึงวันหนึ่งจะชนะกิเลสได้

ต้องมีความอดทนนะ ความอดทนสำคัญที่สุดเลย

แม้จะฉลาดปราดเปรื่องมาฟังธรรมะไม่กี่ครั้ง ก็รู้ตัวตื่นขึ้นมา

จิตตื่น รู้กายรู้ใจได้ เสร็จแล้วขี้เกียจ

อย่างนี้หาสาระหาประโยชน์อะไรไม่ได้จริงหรอก

<sup>๑</sup> ถ้อยคำอันขวางต่อทางนิพพาน หรือเรื่องราวที่มิควรนำมาเป็นข้อถกเถียงสนทนา โดยไม่เกี่ยวกับการพิจารณาสั่งสอนแนะนำทางธรรมอันทำให้คิดฟุ้งเฟ้อและพากันหลงเพลินเสียเวลา เสียกิจหน้าที่ที่พึงปฏิบัติตามธรรม

เพราะฉะนั้นต้องอดทนนะ อดทนต่อการสั่งสอนของครูบา-อาจารย์ บางคนครูบาอาจารย์สอนแล้วโมโหนะ โมโหโทโส หลายปีมาขอขมาที่หนึ่ง บางคนก็ขอขมารายเดือน แต่เขาก็อดทน เพราะฉะนั้นต้องอดทนต่อคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ อดทนต่อความยากลำบาก การปฏิบัติธรรมบางทีก็ลำบากเหมือนกัน ชี้เกี่ยจอยากจะนอนโซ่ใหม่ก็ต้องคอยลุกขึ้นมา รู้สึกกายรู้สึกใจ ต้องอดทน อดทนต่อกิเลส เป็นเรื่องสำคัญมากเลย

*กิเลสจะลากเราให้ลืมหายลืมหใจตลอดเวลา  
เพราะหน้าที่ของกิเลสคือจูงเราให้ลืมหายลืมหใจ*

กิเลสทุกตัวทำหน้าที่อย่างเดียวกัน จะคอยจูงเราให้ลืมหายลืมหใจตลอด เช่น โกรธขึ้นมา เราก็จะไม่รู้ว่ากำลังโกรธ เราจะไปคิดถึงคนที่เราโกรธ รักขึ้นมา เราก็ไม่รู้ว่าจิตกำลังมีราคะ เราจะไปคิดถึงคนที่เรารัก ฟังธรรมะแล้วสงสัย เราจะไม่รู้ว่าจิตกำลังสงสัยอยู่ เราจะไปคิดหาคำตอบ หรือความเบื่อน่ายท้อแท้เกิดขึ้น ทำให้ชี้เกี่ยจดูกายดูใจ ละเลยการปฏิบัติไป ฉะนั้นต้องอดทน อดทนต่อสู้ไป ชี้เกี่ยจก็ได้ แต่ชี้เกี่ยจก็ไม่เลิก ชี้เกี่ยจก็ดูไป ง่วงหรือ ง่วงก็นอน แต่ยังไม่หลับก็ดูไป ต้องอดทน ต้องสู้ ไม่ใช่คิดอะไรเรื่อยเปื่อย เสียเวลาวันหนึ่งๆ ไป

*ถ้าอดทนอย่างที่หลวงพ่อสอนได้ การภาวนาก็จะได้ผลเร็ว  
การภาวนาจะได้ผลนั้น ชั้นแรกสุด ต้องรู้วิธีปฏิบัติก่อน  
เมื่อรู้แล้ว ต้องอดทน ต้องพากเพียร  
ต้องต่อเนื่องในการปฏิบัติ ไม่ใช่ทำๆ หยุดๆ  
ทำๆ หยุดๆ ไม่ได้กินหรอก*

ที่หลวงพ่อดีภาวนามา หลวงพ่อก็ไม่เคยเลิกเลย ตั้งแต่เด็กๆ ไปเรียนกับท่านพ่อลี ท่านสอนให้ทำสมณะ ก็ทำสมณะไม่เลิก ทำอยู่ ๒๒ ปี ก็ไม่เลิก ไปเจอหลวงปู่ดุลย์ ท่านสอนให้ดูจิต ตั้งแต่นั้นก็ดูจิตไม่เลิก ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาก็ดูแล้ว ดูจนกระทั่งหลับ ยกเว้นเวลาทำงานที่ต้องคิด เวลาที่ต้องคิด ไม่สามารถจะรู้กายรู้ใจได้ เพราะต้องไปรู้เรื่องราวที่คิด ฉะนั้นเวลาที่เรากำลังคิดทำมาหากินก็คิดไป เวลาที่ต้องคิดแก้ปัญหาชีวิต แก้ปัญหาการงานครอบครัวอะไร ก็คิดไป แต่ถ้ากิเลสแทรกขึ้นมาในใจแล้ว ให้มีสติรู้ไว้ๆ เข้า ถ้าฝึกลูกอยู่อย่างนี้ ไม่ช้าหรือ หลวงพ่อกล้ายืนยันว่าไม่ช้า ไม่แพ้พระหรือพระ

วันที่หลวงพ่อสอนที่สวนสันติธรรม ในแต่ละวันจะมีพระเข้าไป บางวันก็เยอะ บางวันก็ไม่มาก องค์กรสององค์กร พระบางองค์ท่านมาสารภาพทีหลังว่า ท่านมาด้วยความพอง ท่านรู้สึกว่าการภาวนาเก่งกล้าสามารถมากแล้ว แล้วท่านก็มานั่งฟังโยมส่งการบ้าน ท่านบอกท่านค่อยๆ สันชั้นทีละน้อย ท่านพบว่า เอ๊ะ ทำไมโยมโยมภาวนาเก่งขนาดนี้ แค่นี้ก็รู้แล้วว่าผีไม่ลายมือในการปฏิบัติของแต่ละคนนั้นขนาดไหน ก็เลยเรียนท่านว่า โยมเขาความทุกข์เยอะ โยมต้องกระทบผัสสะที่รุนแรง ถ้าโยมเจริญสติเป็น ผัสสะที่รุนแรงนั้นแหละเป็นตัวสอนธรรมะให้ อย่างเราภาวนา เราอยู่แต่ในวัดอยู่แต่ในป่า เงียบๆ จิตนิ่งอยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน ไม่ค่อยมีอะไรกระทบ อันนี้ดูยากมากเลย ครูบาอาจารย์จึงสอนให้พิจารณากาย ให้หางานให้มันทำ อย่าให้มันอยู่เฉยๆ

พระไม่มีกามสุข แต่พระทำความสงบจิตสงบใจเป็นความสุขแบบพระ สุขแล้วก็มีร่างกายรู้ใจไป โดยเฉพาะร่างกาย ต้องรู้เยอะๆ ส่วนจิตใจมันนิ่งๆ จึงไม่ค่อยมีอะไรให้ดูเท่าไร แต่ญาติโยมเป็นอีกแบบหนึ่ง ญาติโยมนั้นกระทบอารมณ์รุนแรงทั้งวัน ตื่นนอนมาก็ต้องรีบตาลีตาลานไปทำงานใช้ไหม แยกกันขึ้นรถ แยกอะไรๆ กันลำบาก ทำมาหากินก็แย่งกัน ต่อสู้กัน แข่งขันกันดุเดือด เผลอนิดเดียว กะพริบตาทีเดียว บริษัทเจ๊งไปแล้ว แพ้ยับเยิน เพราะฉะนั้นญาติโยมมีผัสสะที่รุนแรง

ผัสสะที่รุนแรงทำร้ายคนซึ่งภาวนาไม่เป็น  
นำความทุกข์นำการบีบคั้นที่รุนแรงมาให้  
แต่สำหรับคนที่ภาวนาเป็น รู้หลักของการปฏิบัติแล้ว  
ผัสสะที่รุนแรงนั้นแหละคือครูที่สอนธรรมะที่ดีที่สุด

เพราะว่าเวลามันกระทบอารมณ์ ใจเราจะกระเพื่อมขึ้นมา ใจกระเพื่อมขึ้นมาด้วยความดีใจบ้าง ด้วยความเสียใจบ้าง ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ด้วยความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงบ้าง มันกระทบแล้วมันกระเทือนขึ้นมา ทุกสิ่งทุกอย่างที่กระเทือนขึ้นมา เป็นปฏิกิริยาขึ้นมา ล้วนแต่เกิดแล้วดับทั้งสิ้นเลย ถ้ามีสติรู้ลงไปก็คือ เหมือนคนทำการบ้านอยู่ทั้งวันทั้งคืนนอนกลางคืนก็ยังต้องคิดใช้ไหม จะทำมาหากินอะไรก็ลำบาก ลูกเต้าจะอย่างไร ภริยามีกิจจะอย่างไร มีแต่เรื่องปวดกบาลทั้งนั้น สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนเป็นสิ่งไม่ดี เหมือนขยะ แต่ถ้ารู้จักใช้แล้วจะมีประโยชน์มากมาย

เพราะฉะนั้นสำหรับญาติโยมที่ภาวนา ถ้ารู้หลักของการปฏิบัติแล้ว หลวงพ่อกลับยืนยันว่า ในขั้นต้นๆ ไม่ช้ากว่าพระ พูดอย่างนี้ไม่ได้พูดให้พระสีกนะ เตียวจะนึกว่าชวนพระสีก ไม่ได้ชวน เพราะขั้นปลายๆ ในขั้นละเอียดนั้น ฆราวาสทำยาก เพราะต้องกระทบผัสสะที่หยาบตลอดเลย แต่ในขั้นที่หยาบๆ ในขั้นต้น โสดาบัน สกิทาคามี อะไรอย่างนี้ เป็นฆราวาสนี้ทำได้ ไม่ได้ปิดกั้นนะ ธรรมะไม่ใช่เป็นของผูกขาดไว้ให้พระ พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมะให้กับบริษัท ๔ คือทุกคนนั่นเอง เป็นผู้หญิงก็ได้ ผู้ชายก็ได้ เป็นพระก็ได้ เป็นฆราวาสก็ได้

ฟังให้รู้หลักแล้วก็ให้รู้สึกไป ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบอารมณ์ ใจกระเทือนขึ้นมา รู้ทันไป ตามรู้ไปเรื่อย อย่าเข้าไปแทรกแซงห้ามแทรกแซงนะ ความโกรธเกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดว่าทำอะไรจะหายโกรธ ความโกรธเกิดขึ้นก็แค่รู้สึก เห็นว่าเมื่อก็ไม่ได้โกรธ ตอนนี้อยู่ โกรธ ความโกรธเกิดขึ้นมาโดยที่เราไม่ได้เจตนา ตามรู้ตามดูไป ความโกรธที่มีอยู่ก็ดับไป เออ ความโกรธมันดับได้เองโดยที่เราไม่ได้ไปดับมันเข้า หรือบางที่เราอยากดับ หาทางดับ มันก็ไม่ยอมดับเห็นไหม มันไม่อยู่ในอำนาจบังคับ ธรรมะดูอย่างนั้นนะ ง่ายๆ ดูไปอย่างนี้แหละ ถ้าดูได้ทั้งวันทั้งคืนแล้วจะได้ผลอย่างรวดเร็ว ไม่แพ้พระดูเข้าไป ดูให้มากๆ แล้ววันหนึ่งจะมีความสุข ไม่รู้จะบอกว่าสุขแบบไหน ครูบาอาจารย์ก็บอกมันสุข เหมือนในสมัยพุทธกาล มีพระอรหันต์องค์หนึ่งเดินอยู่ในวัด โอ้ สุขจังเลยๆ สุขหนอๆ อะไรอย่างนี้ ผีกนะแล้วจะมีความสุข



ในความเป็นจริงตัวตนไม่มี  
ในความเป็นจริงมันเป็นความว่างเปล่า  
แต่ความไม่รู้  
ทำให้เราสร้างตัวตนขึ้นมาจากความไม่มีอะไร  
และก็หลงติดอยู่กับมัน หลงประคอง หลงรักษา  
ทำทุกสิ่งทุกอย่าง  
เพื่อจะรักษาความเป็นตัวตนเอาไว้  
ทั้ง ๆ ที่ตัวตนไม่มี



ธรรมเทศนาภรณ์ที่ ๑๘  
วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

โยมเยอะนะ ก็ต้องช่วยตัวเองให้มากๆ หน่อย หลวงพ่อดูให้ได้  
ไม่ทั่วถึง การปฏิบัติธรรมจริงๆ นั้น เราต้องเรียนเรื่องตัวเอง สิ่ง  
เรียกว่าตัวเราคือกายกับใจ ให้เราหัดรู้สภาวะของกายของใจเรื่อยๆ  
การปฏิบัติไม่มีทางอื่นหรอก เพราะฉะนั้นเราจะต้องคอยรู้กายคอยรู้ใจ  
ของตัวเองบ่อยๆ ถึงวันหนึ่งมันก็จะแจ่มขึ้นมาเอง คล้ายๆ เรากินข้าว  
กินไปเรื่อยๆ ถึงเวลาหนึ่งก็จะอิ่มขึ้นมา

การปฏิบัติก็เหมือนกัน ให้เรารู้กาย ให้เรารู้ใจไป รู้แล้วรู้ก็อยู่  
อย่างนี้ ถึงวันหนึ่งเขาอิ่ม เขาเต็มขึ้นมาแล้ว จิตมันจะพลิกตัวออก  
จากโลกเอง ไม่มีใครทำจิตให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ จิตเขาบรรลु  
ของเขาเอง หน้าที่เราให้รู้กายให้รู้ใจบ่อยๆ ถึงวันหนึ่งมันก็จะพลิกตัว  
ออกจากโลกไป ไม่มีอะไรเลยจริงๆ แล้วไม่มีอะไรหรอก อย่าไปนึก  
วาดภาพเอาว่าการปฏิบัติคือการต้องทำอย่างนั้นต้องทำอย่างนี้ มีแต่

เงื่อนไข่มากมาย มีแต่การบังคับมากมาย แท้จริงแล้วก็แค่รู้สึก รู้สึก อยู่ในกาย รู้สึกอยู่ในใจ

ส่วนรูปแบบของการปฏิบัตินั้น ใครถนัดใช้กรรมฐานอะไรก็ใช้อันนั้น ไม่ใช่เรื่องสำคัญ รูปแบบมันก็คล้ายๆ กล่องบรรจุสินค้า เรียก “บรรจุภัณฑ์” เท่านั้น ตัวสำคัญคือเนื้อหาของสินค้า ในการปฏิบัติ เนื้อในแท้ๆ ก็คือ เรามีสติมีปัญญาพอไหม ส่วนรูปแบบของการปฏิบัติเป็นแค่เปลือก เพราะฉะนั้นมันไม่มีหรือกว่ารูปแบบอันไหน ดีกว่ารูปแบบอันไหน กรรมฐานสำนักไหนดีกว่าสำนักไหน ถ้าสำนักไหน รู้กาย สำนักไหนรู้เวทนา สำนักไหนรู้จิต สำนักไหนรู้ธรรม ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่ว่าไม่ใช่อยู่ที่กิริยาท่าทาง อันนั้นเป็นแค่เปลือก

จุดสำคัญก็คือคุณภาพในจิตใจของเราดีพอไหม ถ้าจิตใจเรามีคุณภาพ จะอยู่ในเปลือกอะไร เราก็พัฒนาไปได้ ให้เราเลือกเปลือกที่พอเหมาะพอควรแก่เรา เราถนัดจะรู้ลมหายใจก็รู้ลมหายใจไป ถนัดรู้ท้องพองยุบก็รู้ท้องพองยุบไป ถนัดจะรู้ปริยาบถ ๔ ก็รู้ไป ขยับมือตามแนวหลวงพ่อบุ๊เทียนแล้วรู้สึกตัวได้ก็ขยับไป จะดูเวทนาตามแนวท่านโกเอนกาก็ได้ จะหัดดูจิตตรงๆ เลยก็ได้ อะไรก็ได้ไม่ใช่เรื่องสำคัญหรอก ที่สำคัญคือให้มีสติกับมีปัญญา

*สติเป็นตัวรู้สภาวะของรูปธรรมนามธรรมที่กำลังปรากฏ  
ปัญญาเป็นตัวรู้ความจริงของสภาวะธรรมของรูปธรรมนามธรรม  
การรู้ความจริงคือการเห็นไตรลักษณ์*

ถ้ามีสติรู้ตัวสภาวะ มีปัญญารู้ลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ ฝึกอย่างนี้มากๆ ถึงวันหนึ่งอริยมรรคจะเกิดขึ้นเอง หน้าที่ของเราก็คือ ค่อยๆ พัฒนาสติ ค่อยๆ พัฒนาปัญญาขึ้นมา ส่วนจะเดินจงกรม ยกเท้าย่างเท้า ดูท้องพองยุบ หรือดูลมหายใจ หรือเคยทำกรรมฐานอย่างไรก็ได้ถ้ามีสติถ้ามีปัญญา แต่ถ้าขาดสติขาดปัญญา ไม่ว่าจะใช้กรรมฐานอะไรก็ใช้ไม่ได้เหมือนกัน สูงที่สุดที่ทำได้คือแค่สมถกรรมฐาน อย่างมากที่สุดทำได้แค่ใจสงบ ได้แต่ความสงบเท่านั้น ถ้ามีปัญญาเห็นไตรลักษณ์จึงจะเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ในวันหนึ่ง

เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนว่าทำอะไรสติจะเกิด ทำอย่างไรปัญญาจะเกิด สติเป็นความระลึกได้ สัมเสียนะคำสอนทั้งหลายที่ว่า สติคือการกำหนด สติไม่ได้แปลว่ากำหนด “สติ” แปลว่าความระลึกได้ อย่าไปแปลผิดนะ บางทีเราใช้ภาษาไทยเราใช้เพลิน อย่างเราบอกว่า “ทุกซ์ให้กำหนดรู้” อะโรยแบบนี้ เราพูดเอาเอง ในภาษาบาลีท่านใช้คำว่า “ทุกขัง อริยสัจจัง ปริญญะยัง” หมายถึง ทุกขังัจเป็นของควรรู้รอบ ไม่ใช่ว่าทุกซ์ให้กำหนดรู้ “ควรรู้รอบ” หมายถึงอะไร หมายถึงว่าสิ่งที่เรียกว่าทุกซ์คือกายกับใจ รูปกับนาม ควรรู้ด้วยสติรู้ด้วยปัญญา รู้ด้วยสติก็คือรู้ถึงความมีอยู่ของกายของใจ รู้ถึงความหายไปของกายของใจ เรียกว่ามีสติ มีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกซ์ มันไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ต้องรู้อย่างนี้



สติเป็นความระลึกได้ สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะได้แม่น เพราะฉะนั้นเราต้องหัดดูสภาวะบ่อยๆ อย่างเราจะจำใครสักคนหนึ่งได้แม่น เราต้องเห็นหน้าคนนั้นบ่อยๆ ถ้านานๆ เห็นทีหนึ่งก็จำไม่แม่น ฉะนั้นถ้าเราอยากให้สติเกิดไวๆ เราก็ต้องหัดรู้สภาวะบ่อยๆ วิธีหัดรู้สภาวะก็คือ ให้ตามรู้กาย ให้ตามรู้เวทนา ให้ตามรู้จิต ให้ตามรู้ธรรม หลวงพ่อใช้คำว่า “ตามรู้”

ในสติปัฏฐานท่านใช้คำว่า “กายานุปัสสนา” “ปััสสนา” แปลว่าการเห็น “อนุ” แปลว่าตาม ตามเห็นกายเนืองๆ ตามเห็นเวทนาเนืองๆ ตามเห็นจิตเนืองๆ ตามเห็นสภาวะธรรมเนืองๆ ตามเห็นเนืองๆ ต่อไป จิตมั่นจำสภาวะได้แม่น พอสภาวะอันนั้นเกิดแล้ว สติจะเกิดเองโดยไม่ต้องชักชวนให้เกิด สติต้องเกิดเอง สติที่กำหนดให้เกิดไม่ใช่ของจริง ไม่ใช่ของแท้ สติที่กำหนดให้เกิดนั้น จิตจะแข็งๆ แน่นๆ ซึมๆ ที่อๆ หนักๆ จิตที่หนักที่แน่นที่แข็งที่ซึมที่ที่อเป็นอกุศลจิต จิตที่เป็นกุศลเป็นมหากุศลจิต จะต้องเบา ต้องนุ่มนวล ต้องอ่อนโยน คล่องแคล่ว ว่องไว ไม่ถูกกิเลสครอบงำ

แค่เราอยากเดินจงกรมแล้วเราไปเดิน การเดินนั้นก็ถูกกิเลสครอบงำเรียบร้อยแล้ว คือถูกความอยากจะปฏิบัติครอบงำ อย่างนี้ สติจะไม่เกิด เพราะกิเลสมันครอบงำเสียก่อนแล้ว แต่ถ้าเราเดินไปโดยที่ไม่ได้เจตนา ก้าวเท้าไป เกิดระลึกขึ้นได้ เห็นรูปมันเดินอยู่ สติมันระลึกขึ้นเอง หรือเราเดินๆ ใจลอยอยู่ เกิดระลึกขึ้นได้ว่าใจลอยไป สติมันเกิดขึ้นมาเอง

สติที่เกิดเองนี้จึงจะใช้ได้  
สติที่ไปกำหนดให้เกิดไม่ใช่ของจริง  
ถ้ากำหนดเมื่อไหร่ ก็คือโลภะมันแทรกแล้ว  
มีโลกเจตนาเกิดขึ้น ก็เกิดการกระทำกรรม

โลกเจตนาเป็นความจงใจทางใจ เป็นมโนสัญญาเจตนา ทำให้เกิดการกระทำกรรม การกระทำกรรมก็คือ ใจมันทำงานขึ้นมาด้วยอำนาจของโลกเจตนาตัวเอง พอทำงานขึ้นมาแล้วความทุกข์มันจะเกิด ความเป็นตัวตนมันเกิด ความทุกข์มันเกิดแล้วก็ให้คอยรู้สึก ให้คอยตามดูกายตามดูใจของตัวเอง อย่าลืมกาย อย่าลืมใจ

สิ่งที่ทำให้เรารู้กายรู้ใจไม่ได้มี ๒ อัน อันหนึ่งลืมตัวเอง เผลอไปส่วนใหญ่เผลอไปคิด อีกอันหนึ่งคือไปเพ่งกายไปเพ่งใจ ไปกำหนดกายกำหนดใจ กำหนดมากเข้าๆ มันจะกลายเป็นการเพ่ง เพ่งแล้วกายก็นิ่งใจก็นิ่ง ไม่มีไตรลักษณ์ให้ดูหรรษา เพ่งไปเท่าไรก็ไม่มีไตรลักษณ์ให้ดู เพราะฉะนั้นให้คอยรู้รู้ไปเล่นๆ ใจโกรธขึ้นมาที่รู้นั่งฟังหลวงพ่อบุญแล้วเห็นด้วย พักหน้าก็รู้สึก อ้อ เมื่อกี้หลงพักหน้าไปแล้ว เห็นอย่างนี้สติมันจะเกิด มันจะตื่นขึ้นมาได้แวบหนึ่ง ตื่นขึ้นมาที่ละขณะเท่านั้น ไม่ตื่นมากหรอก ตื่นเป็นขณะๆ ไป เพราะฉะนั้นหัดรู้สภาวะนะ แล้ววันหนึ่งสติจะเกิด

ที่นี้พอสติเกิดแล้ว ก็ต้องฝึกต่อไปให้เกิดปัญญา ถ้ามีสติอย่างเดียว รู้รูปธรรมรู้นามธรรมไปเรื่อยๆ มันจะเป็นการเพ่งอารมณ์ บางคนฝึกกรรมฐานรู้ลมหายใจ สติไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ กลาย

เป็นการเพ่งลมหายใจ ได้สมถะ บางคนดูห้องพองยุบ สติกำหนดอยู่ที่ห้อง จิตไม่หนีไปไหนเลย อยู่ที่ห้องอย่างเดียว ได้สมถะ เดินจงกรม ยกเท้ายกเท้า จิตแนบอยู่ที่เท้า ไม่หนีไปไหนเลย ได้สมถะ เพราะอะไร เพราะการเพ่งตัวอารมณ์เรียกว่า “*อาร์มมณูปนิชฌาน*” การเพ่งตัวอารมณ์คือการทำสมถกรรมฐาน ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้น เห็นลักษณะของอารมณ์ เห็นไตรลักษณ์ ถ้าไม่เห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาไม่เรียกว่า วิปัสสนา

*ปัญญาเกิดจากอะไร*

*ปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด*

เพราะฉะนั้นใจเราต้องมี “*สัมมาสมาธิ*” อันนี้ต้องเรียนว่า ทำอย่างไรสัมมาสมาธิจึงจะเกิด ไม่ใช่ช้อยู่ๆ ก็เกิดเอง ไม่มีอะไรเกิดเองหรอก ทุกสิ่งทุกอย่างต้องลงทุนลงแรงฝึกขึ้นมาทั้งนั้น อยากให้มีสัมมาสมาธิ เราต้องเรียนธรรมะในหมวดที่ชื่อว่า “*จิตตสิกขา*”

เราเคยได้ยินเรื่อง “*ไตรสิกขา*”<sup>๑</sup> ใช่ไหม ศีลสิกขาคือทำอย่างไรกาย วาจา ใจ เราจะเป็นปกติ จิตตสิกขาคือทำอย่างไรจิตของเราจะพร้อมแก่การเจริญวิปัสสนา ปัญญาสิกขาคือการที่ได้เห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ

จิตตสิกขาคือการเรียนรู้เรื่องจิตตัวเอง ให้คอยสังเกตจิตใจตัวเอง จิตใจเราไหลแวบไป ก็รู้สึก ไหลไปคิด ก็รู้สึก โลภขึ้นมา ก็รู้สึก จิตใจเป็นอย่างไรคอยรู้สึกไว้ รู้ไปๆ ใจจะตั้งมั่นขึ้นช่วงขณะ อันนี้เป็นวิธีสำหรับคนทำฌานไม่ได้

แต่ถ้าคนไหนทำสมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิได้ ก็จะทำจิตตสิกขาได้ เต็มภาคภูมิคือ ทำความสงบจิตเข้ามาจนถึงฌานที่ ๒ ต้องฌานที่ ๒ นะ ฌานที่ ๑ ยังไม่พอ ฌานที่ ๑ มีวิตก มีวิจารณ์ ใจยังตรึก ใจยังตรอง ยังไม่พ้นจากโลกของความคิด ยังจะไม่ได้ตัวรู้ที่แท้จริงขึ้นมา

<sup>๑</sup> ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่างคือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เรียกว่าสั้นๆ สั้นๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

ฉะนั้นให้ทำไปจนถึงฉณานที่ ๒ มันดับวิตก วิจารณ์ไป จะเกิดสภาวะธรรมอันหนึ่งเกิดขึ้น เรียกว่า “เอโกทิวภาวะ” คือภาวะแห่งความเป็นหนึ่ง พอเอโกทิวภาวะเกิดขึ้น ธาตุรู้เกิดขึ้น ตัวรู้เกิดขึ้น

อรรถกถาอธิบายว่า เอโกทิวภาวะคือสัมมาสมาธินั่นเอง ใจมันมีสมาธิตั้งมั่นขึ้นมา มันก็จะเห็นว่าองค์ธรรมทั้งหลายที่เกิดในฉณานนั้นก็ เป็นของถูกรู้ถูกดู พอจิตถอยออกจากฉณานมาแล้ว มาสู่โลกภายนอกนี้ อำนาจของสมาธิที่เราฝึกมาเต็มภาคเต็มภูมิจะส่งผลให้ตัวรู้ยังเด่นดวงอยู่ มันจะตั้งมั่นรู้ขึ้นมา เมื่อมีตัวรู้เด่นดวงอยู่นี้ มันจะเห็นทันทีว่า ร่างกายที่ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ใช่ตัวเรา เห็นไหม ใจตั้งมั่นแล้วจึงจะเกิดปัญญา จึงจะเห็นว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นว่า เวทนา ความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของถูกรู้ถูกดูทั้งหมด เห็นว่ากุศลอกุศลทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา เป็นของถูกรู้ถูกดูทั้งหมด ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ ไป จนกำลังของสมาธิเสื่อม จิตไหลเข้าไปคลุกกับอารมณ์ ก็ต้องมาทำความสงบใหม่ จิตก็จะถอยมาเป็นผู้รู้ผู้ดูอีก การฝึกเข้าฉณานให้จิตตั้งมั่นแล้วออกมาทำวิปัสสนา เข้า-ออก เข้า-ออก อันนี้เป็นวิธีสำหรับคนซึ่งทำฉณานได้

ส่วนคนที่ทำฉณานไม่ได้ ดูกายลำบาก ดูเวทนาลำบาก ก็ให้ดูจิตไปเลย ถ้าเรารู้ทันว่าจิตมันไม่สงบจิตมันฟุ้งซ่าน มันจะสงบของมันเอง มันจะตั้งมั่นได้ชั่วขณะ ใจที่ตั้งมั่นขึ้นมาชั่วขณะนี้ ถ้าสติระลึกถึงกาย จะเห็นว่ากายไม่ใช่เรา ไม่ได้จงใจนะ มันระลึกเอง ถ้าจงใจระลึกไม่ใช่ของจริง ถ้าสติระลึกถึงเวทณาก็เห็นว่าเวทนาไม่ใช่เรา สติระลึกถึง

จิตสังขารก็จะเห็นว่า กุศลอกุศลทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา อย่างนี้จึงจะเรียกว่ามีปัญญา เรียกว่าการทำวิปัสสนา เพื่อถอดถอนความเห็นผิดว่าตัวตนมีอยู่จริงๆ

*ในความเป็นจริงตัวตนไม่มี*

*ในความเป็นจริงมันเป็นความว่างเปล่า*

*แต่ความไม่รู้ ทำให้เราสร้างตัวตนขึ้นมาจากความไม่มีอะไร*

*และก็หลงติดอยู่กับมัน หลงประคอง หลงรักษา*

*ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อจะรักษาความเป็นตัวตนเอาไว้*

*ทั้งๆ ที่ตัวตนไม่มี*

เราไปหลงสร้างตัวตนขึ้นมาแล้วก็พยายามรักษามันไว้อย่างเหนียวแน่น เช่น จะทำอะไร จะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวอะไร มันจะ serve<sup>๒</sup> อัดตาตัวตนทั้งหมดเลย มันจะรักษาตัวตนไว้ กินอาหารก็ต้องกินร้านแบบนี้ ต้องหุงๆ อย่างนี้ นั่งรถต้องอย่างนี้ มันถึงจะใช้ฉัน ถ้านั่งรถกระป๋องอย่างนี้ไม่ใช่ฉันแล้ว มันกระจอกไป เวลาจะคุยกับคนนี้ ต้องวางมาด ฉันต้องเป็นอย่างนี้แหละ ฉันต้องเท่าๆ เวลาฉันจะคุยกับคนนี้ต้องทำเสียงหล่ออะไรอย่างนี้ มันจะดัดแปลงปลอมแปลงทุกสิ่งทุกอย่างในกาย วาจา ใจของตนเองเพื่อ serve อัดตาตัวตน เพื่อหลอกตัวเองว่าอัดตามีจริงๆ ตัวตนมีจริงๆ

<sup>๒</sup> รongรับหรือสนอง

แต่พอเราเจริญสติมากเข้าๆ ถึงวันหนึ่งเราจะเห็นว่าตัวตนไม่มี หรอก พวกเราค่อยๆ เรียบนะ เหมือนหลวงปู่ปลุกต้นไม้ ถึงวันนี้ ต้นไม้เริ่มออกดอกออกผล ทอยออกดอกออกผลมาเป็นระยะๆ แล้ว ฟังธรรมไปเรื่อยๆ ฟังไปแล้วก็ฝึกเอา

*ถึงวันหนึ่งมันปั้งขึ้นมาเลย*

*จะเห็นเลย ทุกอย่างนี้ว่างเปล่า ตัวตนไม่มีจริงๆ*

*มีแต่ของหลอกๆ ถูกสร้างขึ้น*

*สร้างขึ้นมาจากความไม่มีอะไร*

*ในที่สุดมันก็สลายไปสู่ความไม่มีอะไร*

พยายามรู้สึกไว้ อย่างหลวงปู่มาเทศน์ที่นี้ปีกว่าๆ ครั้งนี้ครั้งที่ ๑๘ เทศน์มา ๑๘ ครั้ง พวกเราจำนวนมากมีพัฒนาการที่น่าพอใจ จำนวนมากเลยที่จิตใจเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว หลายคนมีความทุกข์มากในชีวิต ตอนนี้อะไรทุกข์เบาบางลง แต่ทุกคนเคยเพลอนานๆ เผลอทั้งวัน ตอนนี้อะไรเพลลง เคยมีกิเลสรุนแรง ตอนนี้อะไรก็เลว ไหวตัวแวบก็มองเห็นแล้ว กิเลสก็สลายตัวไปก่อนที่มันจะรุนแรงขึ้นมา พวกเราฝึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นะ

หลวงปู่มาที่ศาลาลุงชินเพราะครูบาอาจารย์ท่านสั่งต่อๆ กันมา หลวงปู่พูดท่านสั่งไว้ว่าอย่าทิ้งศาลาลุงชิน หลวงปู่เหรียญท่านก็พูดเหมือนกัน หลวงปู่ก็ลูกศิษย์ท่าน จึงต้องรักษาปณิธานของพ่อแม่ครูอาจารย์ไว้ ทีแรกมาที่นี้ก็มาขังนั่งแหละ มาเพราะครูบาอาจารย์สั่ง พอมาแล้ว พวกเราก็อดทนฟัง หลวงปู่ก็อดทนพูด

ไปเรื่อยๆ ด้วยความอดทนทั้ง ๒ ฝ่าย ถึงวันนี้ก็พอเข้าใจ ทำไมครูบาอาจารย์จึงสั่งให้มาสอนอยู่ที่นี่ไม่ให้ทิ้ง เพราะที่นี้เป็นที่ที่ปมเพาะผู้คนจำนวนมากขึ้นมา สร้างผู้ที่เจริญสติขึ้นมาเป็นจำนวนมาก ถ้าเรายังเจริญสติอยู่ มรรคผลนิพพานไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย

*(เรียบ)* พอหลวงปู่หยุดพูด สังเกตไหม จิตทำอะไรบ้าง จิตหนีไปคิด ส่วนใหญ่จิตจะหนีไปคิด หลงไปคิด ให้รู้สึกนะ หลงไปคิด แล้วก็รู้สึกเอาๆ จริงๆ แล้วไม่มีอะไรมากหรอก ง่าย ครูบาอาจารย์แต่ละองค์สอนนิดเดียว ยิ่งเกยยิ่งสอนสั้น หลวงปู่สอนสั้นลงเรื่อยๆ แล้วรู้สึกใหม่ อย่างหลวงปู่ดูดยสอนเหลือนิดเดียว “ดูจิต” เหลือนิดเดียว หลวงปู่เคยไปเรียนกับพระอาจารย์มหาบัว ท่านก็สอนนิดเดียว “มีสติ รู้กายรู้ใจลงปัจจุบัน” สอนแค่นี้เอง รู้สึก รู้กายรู้ใจลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ อย่าไปบังคับมัน รู้สึกๆ ไป วันหนึ่งก็แจ้งขึ้นมาเอง

สรุปนะ ในความเป็นจริง พวกเราภาวนารู้กายรู้ใจไป แล้วเราก็จะเริ่มเห็นความจริงว่ากายก็ไม่ใช่ตัวเรา เวทนาคือความสุขความทุกข์ก็ไม่ใช่เรา กุศลอกุศลทั้งหลายก็ไม่ใช่เรา จิตเองเกิดแล้วก็ดับ เดี่ยวก็เกิดที่ตา เดี่ยวก็เกิดที่หู เดี่ยวก็หนีไปคิด เดี่ยวก็รู้สึกตัว จิตทุกชนิดเกิดแล้วก็ดับ



ฝึกไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็จะเห็นว่าขั้น ๕ มีขึ้นมาแล้วก็หายไป  
เกิดแล้วก็ดับไป ไม่ใช่ตัวเรา  
การที่เราเห็นว่าขั้น ๕ ไม่ใช่ตัวเรา  
ตัวเราไม่มีในขั้น ๕ ตัวเราไม่มีนอกเหนือจากขั้น ๕  
เป็นภูมิธรรมของพระโสดาบัน

ฉะนั้นให้เราดูอยู่ที่กายดูอยู่ที่ใจนี่เองๆ ถึงวันหนึ่งก็จะเป็น  
พระโสดาบัน ปิดอบายภูมิได้ เอาตัวรอดได้บ้างแล้ว ยังเหลือลำบาก  
อีกอย่างมากไม่เกิน ๗ ชาติ อีกเล็กน้อย ถ้าไม่เกียจคร้านก็เหลือ ๓  
ชาติหรือชาติเดียว หรือพระโสดาบันอีกพวกหนึ่ง เป็นพระโสดาบัน  
แล้วก็พากเพียรต่อไปจนจบในชาตินี้ก็มี ฉะนั้นเราต้องพากเพียร  
เป้าหมายแรกต้องเป็นพระโสดาบัน พระโสดาบันเห็นความจริงว่ากาย  
กับใจไม่ใช่เรา พวกเราคอยรู้กายคอยรู้ใจ รู้สึกตัวขึ้นมาก่อนนะ ต้อง  
รู้สึกตัวก่อน อย่าไปเพ่งให้หนึ่งๆ รู้สึกตัว ใจโปร่งๆ พอใจโปร่งๆ ก็จะ  
เห็นกายอยู่ส่วนกาย เวทนาอยู่ส่วนเวทนา จิตอยู่ส่วนจิต สภาวะ  
ทั้งหลายก็แยกตัวออกไป สภาวะแต่ละตัวๆ ไม่มีตัวเรา

ดูอย่างนี้เรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งใจจะบึงขึ้นมา แต่ตอนที่เห็นว่าไม่มี  
ตัวเราครั้งแรกนี้ใจยังกลัวอยู่ บางคนรู้สึกกลัว บางคนรู้สึกเบื่อ  
บางคนรู้สึกแข็ง บางคนรู้สึกแว้งว้างหาที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้

ถ้าเกิดสภาวะแปลกปลอมอย่างนี้ขึ้น  
ก็ให้รู้ทันลงไปเหมือนกับกิเลสอื่นๆ นั่นเอง  
ให้รู้ลงไป กลัวก็รู้ เบื่อก็รู้ เป็นอย่างไรก็รู้ลงไป  
ในที่สุดใจจะค่อยๆ ตั้งมั่นเป็นกลาง

พอใจเป็นกลางแล้ว เราก็รู้สภาวะทั้งรูปธรรมนามธรรมในกาย  
ในใจด้วยความเป็นกลางไปเรื่อย ปัญญาที่จะเกิด เห็นว่าทุกอย่างเกิด  
แล้วดับ บังคับไม่ได้ เห็นอย่างนี้แล้ว ใจจะเข้าไปสู่ความเป็นกลางที่  
ลึกซึ่งยิ่งขึ้นไปอีกจนกระทั่งหยุดความปรุงแต่ง ใจหมดจากความยินดี  
หมดจากความยินร้าย หมดความดิ้นรนปรุงแต่ง เมื่อใจหมดความ  
ปรุงแต่ง อริยมรรคจะเกิดขึ้นเองเลย จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ<sup>๓</sup>  
เองเลย

บางที่นิ่งๆ อยู่อย่างนี้ หรือนิ่งฟังหลวงพ่อย่างนี้แหละ  
จิตรวมเข้าอัปปนาสมาธิ คนอื่นดูไม่ทันเลยนะ รวบรวมเดียว ขาด  
ออกไปแล้ว ถอยออกมาแล้ว ในเวลาเพียง ๗ ขณะจิตนี้ถอยออกมา  
เรียบริ้อย แล้วก็ทวนเลยว่าเมื่อก็เกิดอะไรขึ้น จิตจะทวนเข้าไป  
พิจารณาเลย เมื่อก็โลกธาตุไม่มีเหลือเลย ว่างหมด ตัวตนอะไร  
ในโลกนี้ไม่มี ตัวตนที่แท้จริงไม่มี จะเห็นอย่างนี้ แล้วก็รู้เลยว่ากิเลส  
ยังเหลือ ต้องต่อสู้ต่อไปอีก จนถึงครั้งที่สี่ จิตจะไม่ปรุงอะไรอีกแล้ว  
จะเหลือการทำงานของจิตล้วนๆ ไม่มีการปรุงแต่งอีกแล้ว ค่อยๆ ฝึก  
ไปนะ ถึงวันหนึ่งก็จะไปสู่จุดนี้ได้ทุกคนแหละถ้าไม่ท้อถอยเสียก่อน

<sup>๓</sup> สมาธิแนวแน่ หรือจิตตั้งมั่นสนิท เป็นสมาธิในฉน

หัวใจหรือสิ่งที่เป็นกุญแจของการปฏิบัติ  
ที่จะไขเราไปสู่ความเข้าใจ  
เปิดประตูของความเข้าใจในธรรมะนั้น  
คือ “ความรู้สึกตัว”

ไม่ว่าเราจะปฏิบัติด้วยกรรมฐานชนิดใด  
ก็ต้องทำด้วยความรู้สึกตัว  
ถ้าขาดความรู้สึกตัวเสียอย่างเดียว  
ไม่มีวันบรรลุมรรคผลนิพพานได้  
เพราะฉะนั้นจุดสำคัญก็คือ  
ต้องรู้สึกตัวให้เป็นเสียก่อน



ธรรมเทศนาภักดิ์ที่ ๑๙  
วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๑

กรุงเทพฯ ร้อนนะ พอร้อนแล้วทำให้อารมณ์ร้ายง่าย ในเมื่อมัน  
ร้อน เราจะไปบังคับมันให้เย็นไม่ได้ พวกฝรั่งพยายามเอาชนะโลก  
ภายนอก ทางวัตถุอะไรอย่างนี้ พยายามทำอย่างโน้นอย่างนี้เพื่อ  
จะเอาชนะธรรมชาติ แต่ไม่ค่อยชนะเท่าไร โลกภายนอกก็แปรปรวน  
ไปเรื่อยๆ คนตะวันออกเราไม่ได้มุ่งเอาชนะโลกภายนอก เราเอาชนะ  
โลกภายใน สามารถพิชิตโลกภายในได้จนมันเย็น ไม่ร้อนแล้ว

ถ้าใครอายุมากหน่อยจะรู้สึกได้ว่า สมัยตอนคนแก่ๆ ยังเป็น  
เด็กๆ บ้านเมืองมันดูร่มเย็นกว่านี้เยอะ ในกรุงเทพฯ ตอนกลางคืน  
ก็มีตึกๆ หลวงพ่อเกิดกรุงเทพฯ ตั้งแต่สมัยที่เสาไฟฟ้าในกรุงเทพฯ ยัง  
เป็นเสาไม้ เวลาอ่านเรื่องผีนั้นบรรยากาศให้มากเลย เดี่ยวนี้บ้านเมือง  
มันเป็นบ้านเมืองที่ไม่รู้จักหลับ มันตื่นทางโลก แต่ทางใจมัน  
หลับสนิทเลย

พวกเรามีบุญวาสนา เราได้สนใจศึกษาธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน เราก็จะได้ตื่นขึ้นมา โลกภายในของเราจะสงบร่มเย็น พอเรา ร่มเย็น ๑ คน คนรอบๆ ตัวเราก็จะเริ่มเย็นไปด้วย ครอบครัวของเราก็จะร่มเย็น ค่อยๆ ผีกันนะ ค่อยๆ ผีของเราไป

คนสนใจศาสนากันเยอะแยะ แต่ก็น่าเห็นใจ จะศึกษาธรรมะนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เพราะธรรมะมีเยอะเหลือเกิน เยอะแยะไปหมดเลย ตำรับตำราก็มากมาย แค่พระไตรปิฎกก็ตั้งเยอะแล้ว มีหลายสิบเล่ม อรรถกถาอะไรต่ออะไรเยอะแยะไปหมด จะศึกษาออกมาว่าตรงไหนเป็นแก่นที่ว่า “ถ้าจับหลักตรงนี้ได้แล้วจะเข้าใจธรรมะได้ทั้งหมด” ไม่ใช่่ง่าย การปฏิบัติก็เหมือนกัน สำนักปฏิบัติต่างๆ มีอยู่มากมาย ทุกคนก็อ้างอิงพระไตรปิฎกได้ด้วยกันทั้งนั้น ทุกคนก็อ้างบอกว่าทำสติปัญญา ทำวิปัสสนา อ้างได้ทุกคน แต่คำสอนที่หลากหลายนั้น อะไรที่เป็นแก่นของมัน ซึ่งถ้าเราจับแก่นได้ก็จะเข้าใจธรรมะได้ทั้งหมด

จริงๆ แล้ว หัวใจหรือสิ่งที่เป็นกุญแจของการปฏิบัติที่จะไขเราไปสู่ความเข้าใจ เปิดประตูของความเข้าใจในธรรมะนั้นคือ “ความรู้สึกรู้ตัว”  
ไม่ว่าเราจะปฏิบัติด้วยกรรมฐานชนิดใดก็ต้องทำด้วยความรู้สึกตัว ถ้าขาดความรู้สึกตัวเสียอย่างเดียว  
ไม่มีวันบรรลุมรรคผลนิพพานได้  
เพราะฉะนั้นจุดสำคัญก็คือ ต้องรู้สึกตัวให้เป็นเสียก่อน

ถ้ารู้สึกตัวไม่เป็นแล้วไปเจริญกายนุ้สสนา เวทนานุ้สสนา หรือจิตตานุ้สสนา ก็ไม่ได้ผล เช่น ถ้าเรารู้สึกตัวไม่เป็น เราตื่นไม่เป็น เราไปกำหนดลมหายใจ หายใจออกหายใจเข้า หายใจเข้า หายใจออกอะไรอย่างนี้ อย่างมากที่สุดก็ได้แค่ความสงบ จิตรวมเข้ากับลมหายใจหนึ่งๆ ไป พอจิตรวมแนบอยู่กับลมหายใจสักพักหนึ่ง ลมหายใจมันจะกลายเป็นแสงสว่าง เป็นเส้นสว่าง เป็นสายของความสว่าง แล้วค่อยรวมเป็นดวงสว่างขึ้นมา ดูเข้าไปอีกได้แต่ความสุข ความสงบ หรือดูห้องพองยุบ ถ้าขาดความรู้สึกตัว จิตจะไหลไปอยู่ที่ห้อง จิตจะไปพองอยู่ที่ห้อง ไปเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้า จิตจะไหลไปอยู่ที่เท้า หรือนั่งภาวนาแล้วก็ดูเวทนา ความปวดความเมื่อยมันเกิด จิตจะไหลรวมเข้ากับเวทนา หรือไม่ก็หงุดหงิดไปเลย จิตใจมันไม่มีความรู้สึกตัว มันไม่ตื่น หัดดูจิตดูใจ ก็กลายเป็นการเพ่งจิต การเพ่งจิตก็เป็นการทำสมณะเหมือนกัน บางคนก็ไปเพ่งใส่ความว่างๆ ไป กำหนดจิตอยู่ในความว่าง หรือความไม่มีอะไรเลย อันนั้นก็แค่สมณะอีกแหละ

ถ้าเราอยากได้หัวใจของธรรมะภาคปฏิบัติ หัวใจของมันคือ “ความรู้สึกรู้ตัว” ในภาคปริยัตินั้น หลวงพ่อพุทธทาสท่านเป็นอัจฉริยะ ท่านสรุปสิ่งที่เป็นแก่นคำสอนในศาสนาพุทธ ท่านบอกว่า “สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ” ประโยคนี้แปลว่า “ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น” คำสอนทั้งหลายเป็นไปเพื่อความไม่ยึดมั่น แต่ในภาคปฏิบัตินี้ อยู่ๆ จะไปบอกให้ไม่ยึดมั่นไม่ได้ เพราะใจมันยังยึดมั่นของมันอยู่

สิ่งที่เป็นหัวใจของการปฏิบัติอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรเราจะตื่นขึ้นมา  
ทำอย่างไรเราจะเกิดความรู้สึกตัวที่แท้จริงขึ้นมา  
ถ้าไม่รู้สึกตัว ไม่ว่าจะทำกรรมฐานอะไร  
อย่างมากที่สุด มันได้แค่สมถกรรมฐาน

อย่างรองลงไปก็ได้แค่การบังคับกดข่มทรมาณกายทรมาณใจ ได้  
แค่นั้นเอง เพราะฉะนั้นความรู้สึกตัวนี้เป็นแก่น เป็นหัวใจที่สำคัญ  
ต้องรู้สึกตัวให้เป็น ต้องรู้สึกตัวให้ได้ ต้องรู้สึกตัวขึ้นมา ตื่นขึ้นมา  
ก่อน เมื่อราวๆ ปี พ.ศ.๒๕๔๓ หลวงพ่อมาที่นี่ ตอนนั้นยังเป็น  
ฆราวาส หลวงปู่เหรียญท่านยังมาเทศน์อยู่ ตอนนั้นท่านมรณภาพ  
ไปแล้ว สมัยนั้นก็ยังมีฆราวาสชอบมาถามธรรมะหลวงพ่อในเวลา  
ที่หลวงปู่ฉันอาหาร วันหนึ่งมีฆราวาสคนหนึ่งเดินมาถามหลวงพ่อ  
หลวงพ่อก็บอกว่า ยังรู้สึกตัวไม่เป็น ต้องรู้สึกตัวให้เป็นก่อน ถ้า  
รู้สึกตัวไม่เป็นก็ทำกรรมฐานไม่ได้สักอย่างเดียว ต้องรู้สึกตัว รู้สึกตัว  
คืออะไร รู้สึกตัวคือไม่ลืมตัวเอง

คนในโลกนี้จะลืมตัวเองทั้งวันทั้งคืน เรารู้สิ่งอื่น รู้สิ่งต่างๆ  
มากมายกายกอง รู้เรื่องราวที่เราคิด รู้เรื่องราวที่เราจินตนาการ แต่  
เราไม่รู้สึกตัว คือเราลืมกาย เราลืมใจของตัวเอง

เมื่อไรเราลืมกาย เมื่อไรเราลืมใจ  
เราก็จะหลงไปอยู่ในโลกของความคิด  
เมื่อเราหลงไปอยู่ในโลกของความคิด  
ความเป็นตัวตนก็จะเกิดขึ้น เพราะความเป็นตัวตนไม่มีอยู่จริง  
ความเป็นตัวตนเป็นแค่ความคิดเท่านั้นเอง

ที่เรียกว่า “สักกายทิฏฐิ” คือรู้สึกว่ามีตัวตนขึ้นมา ในความเป็น  
จริงก็เป็นแค่ทิฏฐิ เป็นแค่ความเห็นผิดเท่านั้นเอง ถ้าใจของเราตื่น  
ขึ้นมา ใจเราจะไม่มีความเห็นผิด มันจะไม่เห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา  
จะเห็นทันทีว่าตัวเราไม่มี ฉะนั้นต้องตื่นขึ้นมาให้ได้ “สภาวะแห่งความ  
ตื่น” นี้พูดเป็นภาษามนุษย์ยากที่สุดเลย ใครๆ ก็คิดว่าตัวเองตื่นแล้ว  
แต่ในความเป็นจริง ในโลกนี้หาคนที่ตื่นแทบไม่ได้เลย มีแต่คนที่ฝัน  
ทั้งๆ ที่ลืมตา ฝันอยู่ทั้งวัน ฝันอยู่ทั้งคืน หลับก็ฝัน ตื่นก็ฝัน การ  
ฝันตอนตื่นก็คือ ใจหลงไปอยู่แต่ในโลกของความคิด คิดเรื่อยๆ ไป  
คิดเรื่องโน้นคิดเรื่องนี้ ขณะที่คิดนั้นบางครั้งก็รู้เรื่องที่คิด บางครั้งก็  
ไม่รู้เรื่องที่คิด คิดอะไรก็ไม่รู้ ใจลอยไปตั้ง ๑ ชั่วโมงแล้วยังไม่รู้เลย  
ว่าคิดเรื่องอะไร อย่างนี้ก็มี

ในขณะที่ใจลอย จิตหนีไปคิด รู้เรื่องที่คิดบ้าง ไม่รู้เรื่องที่คิด  
บ้าง ในขณะที่นั้นมีกายก็เหมือนไม่มี เพราะเราลืมมันไป มีจิตใจก็  
เหมือนไม่มี เพราะเราลืมมันไป เมื่อใดลืมกาย เมื่อใดลืมใจ เมื่อนั้น  
เรียกว่า “ขาดสติ” เมื่อใดรู้กาย เมื่อใดรู้ใจ ก็เรียกว่า “มีสติปัฏฐาน”

สติปัฏฐานก็คือสติที่รู้กายรู้ใจ สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก เป็น  
ทางสายเดียวที่จะทำให้เราเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ เพราะฉะนั้น  
เราต้องรู้สึกตัว อย่าให้ลืมกาย อย่าให้ลืมใจ ให้คอยรู้สึกถึงความ  
มีอยู่ของร่างกายเนืองๆ คอยรู้สึกถึงความมีอยู่ของจิตใจเนืองๆ อย่า  
เอาแต่หลงไปคิด คิดมาตั้งแต่เด็ก คิดมาพอสมควรแล้ว ต่อไปนี้  
หัดรู้สึกเสียบ้าง หัดเป็นคนที่มีความรู้สึกตัว คือรู้สึกกายรู้สึกใจ



ความรู้สึกตัวนี้แหละเป็นต้นทางของการปฏิบัติ  
การทำวิปัสสนาทุกๆ อย่างต้องมีความรู้สึกตัวเป็นพื้นฐาน  
เมื่อใจเราไม่หลงไปอยู่ในโลกของความคิด  
เราก็ตื่นขึ้นมา เราก็รู้สึกตัวขึ้นมา

หลวงพ่อบุ๊ไม่ได้เป็นลูกศิษย์หลวงพ่อเทียน แต่หลวงพ่อบุ๊เคยเจอ  
ท่าน ท่านเป็นพระที่ดีเลิศองค์หนึ่ง หลวงพ่อบุ๊สอนว่า “ถ้ารู้ว่า  
จิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ” ทำไม่ได้ต้นทาง เพราะถ้ารู้ว่า  
จิตคิด จิตจะหลุดออกจากโลกของความคิด จิตจะตื่นขึ้นมา สามารถ  
รู้สึกกาย สามารถรู้สึกใจได้ เมื่อรู้สึกกายเมื่อรู้สึกใจเรื่อยๆ ต่อไป  
ก็จะเห็นความจริงของกายของใจ การเห็นความจริงของกายของใจ  
เรียกว่ามีปัญญาที่เป็นวิปัสสนาปัญญา

วิปัสสนาปัญญาเป็นการรู้ความจริงของกายของใจ จะรู้สึกว่าร่างกายที่ยืน เดิน นั่ง นอนนี้เป็นแก้วตฤทธาตุเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งที่เคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ จิตใจนี้ก็ทำงานไปเรื่อยๆ เต็มวสุขเต็มวทุกข์ เต็มวดีเต็มวร้าย ไม่คงที่ ไม่มีอารมณ์ชนิดใดในจิตใจเราที่คงที่ มีแต่

ของเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีแต่ของบังคับไม่ได้ จะสุขหรือจะทุกข์ เราเลือกไม่ได้ จะดีหรือจะชั่ว เราเลือกไม่ได้ จะไปดูหรือจะไปฟัง หรือจะไปคิด เราเลือกไม่ได้ จิตทำงานของเขาเองล้วนๆ เลย

การที่เรามีสติมีปัญญาตามดูไปเรื่อยๆ เห็นแต่ว่าทั้งกายทั้งใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่ามีปัญญา ถ้าไปเห็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่กายหรือใจ หรือเห็นกายเห็นใจเป็นอย่างอื่นนอกเหนือจากไตรลักษณ์ ไม่เชื่อว่าปัญญาที่เป็นวิปัสสนา ยกตัวอย่าง ถ้าเราไปเห็นร่างกายเป็นปฏิภูลเป็นนอสุภะ หลายคนชอบทำความสงบเข้ามาแล้วพิจารณากายเป็นปฏิภูลเป็นนอสุภะ อย่างนั้นก็ดีเหมือนกัน ดีในแง่ของการช่มระคะ เป็นการทำความสมถกรรมฐาน ช่วยช่มระคะ เหมาะกับพระหนุ่มเถรน้อย พิจารณากายแล้วจะได้ไม่วิ่งตามสาวไป

ถ้าเราเห็นกายเป็นปฏิภูลเป็นนอสุภะ ใจจะเกิดปฏิกิริยาขึ้นมาคือรังเกียจกาย ใจจะไม่เป็นกลางต่อกาย ถ้าเราดูจิตดูใจแล้ว จิตใจเราว่าง อยู่กับความว่างมีแต่ความสุขล้วนๆ เราเห็นจิตนี้เป็นความว่าง เราจะไม่รู้สึกลับว่ามันเป็นของไม่ดี เรากลับจะรู้สึกชอบมัน

พอเห็นกายว่าเป็นปฏิภูลเป็นอสุภะแล้ว จิตเกิดติดลบ ติดเครื่องหมายลบคือไม่ชอบมัน พอเห็นจิตใจเราสว่างว่าง มีแต่ความสุข ล้วนๆ ติดเครื่องหมายบวกคือชอบมัน เมื่อยังมีเครื่องหมายบวก เครื่องหมายลบ จิตจะไม่หยุดการทำงาน จิตไม่เป็นกลาง ต่อเมื่อเราเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ เห็นว่ามันไม่เที่ยง ไม่เห็นจะต้องเกลียดมันหรือต้องรักมัน เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง เห็นว่ามันเป็นก้อนทุกข์เป็นตัวทุกข์ มันเป็นสภาวะที่ถูกบีบคั้นอยู่โดยธรรมชาติ ธรรมดา กายนี้ก็เป็นทุกข์โดยธรรมชาติธรรมดา จิตก็เป็นทุกข์โดยธรรมชาติธรรมดา มันจะไม่เกิดความรังเกียจกายรังเกียจใจ และก็ไม่ได้หลงรักกายหลงรักใจ ถ้าเห็นกายเห็นใจเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวเรา ใจก็เป็นกลางๆ มันไม่ใช่เรา จะไม่ไปยุ่งอะไรกับมัน

ถ้าเห็นไตรลักษณ์ ใจจะเป็นกลาง ถ้าเห็นอย่างอื่นใจจะไม่เป็นกลาง จะยินดีบ้างยินร้ายบ้าง ถ้าใจไม่เป็นกลาง ใจจะดิ้นรนทำงานไม่เลิก ถ้าใจดิ้นรนขึ้นมาเมื่อไรก็คือการสร้างภพ สร้างชาติ สร้างทุกข์ สร้างอัตตาตัวตนขึ้นมา

ถ้าเราเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์  
จิตจะรู้สภาวะทุกสิ่งปรากฏในกายในใจ  
รู้แล้วจบลงที่การรู้ รู้แล้วไม่เดิมแต่ต่าง ไม่ทำงานใดๆ ต่อไปอีก

การที่รู้แล้วไม่ทำอะไรต่อไป รู้แล้วไม่คล้อยตามคือไม่หลงไปและไม่แทรกแซงคือไม่เข้าไปบังคับกดข่ม ตรงนี้เป็นสภาวะซึ่งจิตจะเดินปัญญาที่แท้จริง เป็นหลักสำคัญของการทำงานวิปัสสนา สิ่งเหล่านี้ฟังดูเหมือนยาก แต่ทั้งหมดมาจากการเริ่มต้นด้วยการรู้สึกตัวเอาไว้

“ความรู้สึกตัว” เหมือนลูกกุญแจ  
มีกุญแจดอกนี้ เราจะไขเปิดประตูออกไปสู่ความรู้แจ้งได้  
ถ้าไม่มีกุญแจคือความรู้สึกตัว จะไขออกไปสู่ความรู้แจ้งไม่ได้จริง  
เราจะถูกขังอยู่ในห้อง วนเวียนไปเรื่อยอยู่ในห้อง คล่าไปเรื่อยๆ  
ห้องที่เราถูกขังอยู่ก็คือคำว่า “ภพ” นั่นเอง

ภพนี้มันมีภพน้อยภพใหญ่ วันหนึ่งๆ จิตเราก็เปลี่ยนภพไปเรื่อยๆ บางคราวจิตใจเรามีศีลธรรม เราก็อยู่ในภพของมนุษย์ บางคราวจิตเรามีความโลภขึ้นมา เราก็ไปอยู่ในภพของเปรต บางวันหรือบางขณะจิตใจเรายึดถือในความคิดความเห็นอย่างรุนแรง พวกที่ self<sup>๑</sup> จัด ยึดถือในความเห็นจัดๆ เป็นพวกอสุรกาย พวกนี้ไม่รับส่วนบุญส่วนกุศลอะไรกับใครหรอก นึกว่ากูแน่กูหนึ่งเสมอแหละ พวกอสุรกายจะไม่รับส่วนบุญ พวกเปรตจะรับส่วนบุญได้ หรือบางคราวจิตใจเราก็เป็นทุกข์ใช้ไหม เราไปแสวงภพที่มีความทุกข์ก็คือจิตใจเราตกนรกตั้งแต่ตัวเรายังไม่ทันจะตก

<sup>๑</sup> ยึดถือตัวตน ยึดถือในความเห็นตนเอง หรือยึดถือลักษณะเฉพาะของบุคคล

บางครั้งเราก็มีความสุข เราทำบุญทำกุศลจิตใจเรามีความสุข เราก็อยู่ในภพของเทวดา บางคราวเราก็ทำใจเข้าถึงความสงบเรียบร้อยภายใน เราก็ไปอยู่ในภพของพรหม จิตใจของเราหมุนเวียนไปเรื่อยๆ บางคราวก็หลง ใจลอยไป ก็เป็นภพของสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานมีโมหะมาก ใจลอย ถ้าไม่ใจลอยก็ฟุ้งซ่านหลุดลุ่ยไปหรือไม่ก็ซึ่มไปเลย หรือไม่ก็ลั้งเลงล้าย ไอ้โน่นก็ไม่ใช่ ไอ้นี้ก็ไม่ใช่ หรือมันอย่างโน้นหรือมันอย่างนี้ คิดมาก พวกคิดมากลั้งเลใจมาก ก็อยู่ในภพของเดรัจฉาน

ใจของเราหมุนเวียนอยู่ในภพน้อยภพใหญ่อยู่ทั้งวันทั้งคืน  
เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติไปเรื่อยๆ ดิ้นรนไปเรื่อยๆ  
ปรุ่งแต่งไปเรื่อยๆ มีตัณหาเป็นแรงผลักดัน  
ตัณหาที่คืออยากให้กายให้ใจมีความสุข  
คืออยากให้ตัวเรามีความสุข อยากให้ตัวเราพ้นทุกข์  
ความอยากนี้แหละผลักดันให้เราดิ้นรนไปเรื่อยๆ  
ถ้าเรามีสติรู้ทันจิตรู้ทันใจ รู้ทุกสิ่งด้วยความเป็นกลาง  
จิตจะหมดความดิ้นรน หมดความอยาก  
จิตไม่ถูกตัณหาผลักดัน จิตจะเป็นอิสระขึ้นมา

ค่อยๆ ฝึกนะ ไม่ยากอะไรหรอก คำพูดหรือการถ่ายทอดธรรมะด้วยคำพูดอะไรอย่างนี้ ฟังเล่นๆ ก็ได้ประโยชน์เหมือนกัน แต่ได้ประโยชน์ไม่เต็มที่หรอก ต้องหัดปฏิบัติจริงๆ หัดตื่น นั่งอยู่ในห้องนี้ คอยรู้สึกไป ลังเกตไหม ใจเราหนีไปคิดตลอดเวลา ลังเกตไหม ขณะที่เราคิดเราลืมกายเราลืมใจ หัดตัวนี้นะ หัดตัวนี้ให้ได้ พอเรา

รู้ทันว่าเราไปคิด จิตก็จะตื่น เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมาแวบหนึ่ง เตียวก็หลงไปคิดครั้งใหม่ หลงไปคิดแล้ว เตียวก็รู้สึกอีก เพราะฉะนั้นทั้งวันเลย เตียวใจก็หลงไป เตียวก็รู้สึก เตียวก็หลง เตียวก็รู้สึก หัดรู้สึกอย่างนี้เรื่อยๆ นะ ค่อยๆ ฝึกไป ไม่นาน หลวงพ่อใช้คำว่า “ไม่นาน” นะ ก็จะเข้าใจความจริงของกายของใจว่ามันเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

หลวงพ่อบอกพูดเรื่อยๆ ว่า “ง่ายนะ ง่าย” เมื่อ ๒ วันก่อน มีพระลูกศิษย์ครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่ทางอีสานองค์หนึ่ง ท่านไปเรียนกับหลวงพ่อ ท่านก็เล่าบอกว่า ท่านได้อาหนังสือของหลวงพ่อไปให้ครูบาอาจารย์ของท่านอ่าน ครูบาอาจารย์บอกว่าเห็นด้วยกับที่หลวงพ่อบราโมทย์เขียนทุกอย่างเลย ยกเว้นไม่เห็นด้วยอยู่ข้อเดียวคือมันยากนะ แต่หลวงพ่อบราโมทย์บอกว่ามันง่ายนะ ลูกศิษย์ท่านมาแล้วให้หลวงพ่อฟัง แล้วถามหลวงพ่อว่า ตกลงมันง่ายหรือยากกันแน่ หลวงพ่อก็บอกว่า

มันยากมากที่คนๆ หนึ่งจะตื่นขึ้นมา  
แต่เมื่อตื่นแล้ว มันง่ายมากที่จะเข้าถึงมรรคผลนิพพาน

ยากเหลือเกินที่คนๆ หนึ่งจะตื่นขึ้นมา เพราะว่าแต่ละคนจะวิ่งเลาะๆ ไปเรื่อย เทียวแสวงหาไปเรื่อย เพราะคิดว่าทำอย่างไรหน่าจะดี ทำอย่างนี้น่าจะบรรลู่ ต้องไปทำบุญใส่บาตรวันละ ๗ วัด จึงจะดี ตูฐเงินต้องฝังลูกนิมิต ๙ วัด จึงจะดี วิ่งไปเรื่อยๆ ไอ้โน่นหน่าจะดี ไอ้โน่นหน่าจะดี นี่เรียกว่าวิ่งเลาะอยู่ริมฝั่ง คนในโลกจะเป็นแบบนี้ คน

ในโลกจะไม่สนใจที่จะเรียนเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อได้ยินเรื่องเจริญสติปัฏฐานแล้วยังค้านอีก อย่างบางคนก็มีทิวฐิบอกว่าจะก่อนจะปฏิบัติต้องทำอภิปนาสมาธิให้ได้เสียก่อน ถ้าทำอภิปนาสมาธิไม่ได้ ก็ปฏิบัติไม่ได้แล้วในชาตินี้ นี่เข้าใจผิด

พระภิกษุรูปนี้ท่านเล่าว่าอาจารย์ของท่านก็บอกว่า อย่างที่อาจารย์ปราโมทย์สอน มันก็มีสมาธิอยู่ชนิดหนึ่ง เป็นสมาธิชั่วขณะเอาไว้ดับปัญญา เรียกว่า “ขณิกสมาธิ”<sup>๒</sup> เพราะฉะนั้นสิ่งที่หลวงปู่พูดกับที่ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านสอน มันก็อันเดียวกันนั่นแหละ เพียงแต่หลวงปู่เปลี่ยนสำนวนในการพูด เปลี่ยนสำนวนให้ทันสมัย ให้คนรุ่นนี้ฟังได้ เพราะคนรุ่นนี้อินทรีย์อ่อน นี่พูดแบบเกรงใจนะ คนรุ่นนี้อินทรีย์อ่อน ใจเสาะ ขี้เกียจขี้คร้าน มั่งง่าย โลเล

ไม่เหมือนรุ่นแต่ก่อน รุ่นครูบาอาจารย์ รุ่นแต่ก่อนนั้นคนใจเพชรไปหาครูบาอาจารย์ ไปเรียนกับท่าน ท่านบอก “ไปพุทโธ” ไม่มีคำที่สองเลยว่า ผมจะพุทโธไปเพื่ออะไร ผมไม่พุทโธได้ไหม ผมจะหายใจอย่างเดียวได้ไหม หรือต้องหายใจด้วยพุทโธด้วย ไม่มีเลยนะ คนรุ่นแต่ก่อนที่ไปเรียนแล้วได้ดิบได้ดีกัน ครูบาอาจารย์บอกพุทโธ ฉันก็พุทโธ พุทโธไปปีสองปี วันหนึ่งเดินผ่านอาจารย์ อาจารย์บอกว่า “รู้สึกตัวไว้” นี่เห็นไหม หลายปีจะสอนประโยคหนึ่งนะ อุดหนุนมากเลยหลายปี จนได้ดิบได้ดีมาก็ใช้เวลาหลายปี ใช้ความอดทนมาก

ถามว่าคนรุ่นนี้ทำได้ไหม ทำได้ยาก เพราะโลเล ใจเสาะ อ่อนแอ ท้อแท้ ขี้บ่น กิริยาที่ไม่ดีทั้งหลายเอามาใส่ค่อนข้างจะได้ครบ เพราะฉะนั้นหลวงปู่ก็เลยต้องสอนแบบแจ่มแจ้งให้มากหน่อย แจ่มแจ้งเหตุแจ้งผล เราต้องทำอย่างนี้เพื่ออย่างนี้ ทำอย่างนี้แล้วจะมีผลอย่างนี้ มีผลอย่างนี้แล้วก้าวต่อไปจะไปสู่จุดนี้ ต้องคอยบอกให้รู้สึกตัวนะ รู้สึกตัวแล้วไม่ลืมกายลึ้มใจ ให้รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจเรื่อยๆ อย่าไปแทรกแซงมัน อย่าไปลึ้มมัน ก็จะทำให้เห็นความจริงของกายของใจ เห็นความจริงอย่างไร เห็นไตรลักษณ์ เห็นไหมต้องสอนละเอียดมากเลย เห็นแล้วเป็นอย่างไร เห็นแล้วจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ ปล่อยวางได้แล้วเป็นอะไร เป็นพระอรหันต์ บอกให้แค่นี้ยังไม่พออีกนะ ยังจะสงสัยอีกว่า พระอรหันต์เป็นอย่างไร พระอรหันต์เห็นอะไร พระอรหันต์รู้อะไร

<sup>๒</sup> สมาธิชั่วขณะหรือสมาธิขั้นต้นพอสำหรับใช้ในการเล่าเรียนหรือทำางานให้ได้ผลดี ให้จิตใจสงบสบาย ได้พักชั่วคราว และใช้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาได้

ต้องอธิบายมากมายเลย

ไม่เหมือนสมัยที่หลวงพ่อไปเรียนกับครูบาอาจารย์

ท่านบอกคำสองคำเท่านั้น เราก็ไปทำกันแรมปี

เดี๋ยวนี้ต้องฟังกันแรมปี แล้วไปทำคำสองคำ

หลวงพ่อจึงต้องเทศน์มากมาย เทศน์แรมปี

เพื่อจะบอกเราคำสองคำว่า “รู้สึกตัวไว้”

รู้สึกตัวไว้ อย่าเผลอ อย่าลืมตัว ถ้าลืมตัวกิเลสจะเอาไปกิน จะไปอบายภูมิเสียหมด ถ้ารู้สึกตัว จะได้เป็นคนดี เป็นเทวดา เป็นพรหม หรือจะไปมรรคผลนิพพานได้ ก็อยู่ที่ความรู้สึกตัวนี่เอง

สิ่งที่ตรงข้ามกับความรู้สึกตัวคือใจลอย คือเหม่อ คือเผลอ คือหลงไปคิด คือลืมเนื้อลืมตัว นี่คัตถุอันดับหนึ่ง คัตถุอันดับสอง คือการไปเพ่งไว้ เพ่งไว้แล้วกายนิ่งๆ ใจนิ่งๆ นี่เป็นคัตถุของความรู้สึกตัวเหมือนกัน รู้สึกตัวแล้วไปบังคับ ใช้ไม่ได้ ต้องปล่อยให้รู้สึกตัวแล้วปล่อย ไม่ใช่รู้สึกตัวแล้วบังคับจนแข็งปोकเลย ใช้ไม่ได้จริงหรอก

วันนี้เทศน์พอสมควรแล้ว ต่อไปเชิญโยมถาม ในความเป็นจริงแล้วคำถามทั้งหลายไม่ค่อยมีประโยชน์เท่าไรหรอก ถ้าเกิดสงสัย ให้รู้ว่าสงสัยไปเลย แล้วก็เห็นว่าความสงสัยเกิดแล้วก็ดับ สิ่งใดเกิดแล้วสิ่งนั้นก็ดับ เห็นเท่านั้นแหละจะนำไปสู่มรรคผลนิพพานได้ ลำพังนั่งถามหลวงพ่อไปเรื่อยๆ ไม่ได้กินหรอก ถามไปแล้วก็นึกว่าเข้าใจ แต่ก็ได้แค่จำไว้เท่านั้น ธรรมะที่อาศัยเพียงแค่จำไว้มันใช้ไม่ได้หรอก

ธรรมะที่อาศัยความจำไว้ รู้สึกไม่ได้

เพราะกิเลสซ่อนอยู่ในใจเรา

ต้องเป็นธรรมะที่ชำระเข้าไปถึงจิตถึงใจจริงๆ ถึงจะรู้สึกได้

คือต้องรู้ทันลงไปเลย กิเลสแทรกเข้ามาในใจ ต้องรู้ทันเลย

เราจะรู้ทันได้ เราต้องไม่หลง ต้องรู้สึกตัวอยู่

ยังจะมีใครถามไหม อุตสาห์พูดขนาดนี้แล้ว พวกที่จงคิดถามไว้ จะยกเลิกก็ได้ละ สมัยหลวงพ่อไปเรียนจากครูบาอาจารย์ หลวงพ่อไม่ช่างถาม ไม่ค่อยถามหรอก ไปเรียนกับท่าน ท่านบอกให้ปฏิบัติก็ทำเอา หลวงปู่ดูญ์ท่านบอกให้ดูจิต เราก็ดูจิต

บางครั้งเกิดสภาวะซึ่งไม่เคยพบเคยเห็น เช่น ช่วงหนึ่งฝึกแล้ว นั่งก็เหมือนจะหลับตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน เหมือนจะหลับตลอดเวลา สงสัยมากเลยว่ามันเกิดอะไรขึ้น จึงขึ้นไปถามหลวงปู่สิม ไปถามท่านว่า ผมมีอาการอย่างนี้ๆ ครับ มันเกิดจากอะไร ผมจะต้องทำอย่างไรครับ จะได้ผ่านอาการอย่างนี้ไป ท่านตอบบอกว่า “ผู้รู้จะสงสัยอะไร อย่าสงสัยเลย” จบแล้ว ท่านเรียกหลวงพ่อว่า “ผู้รู้” ท่านไม่รู้ชื่อ พอหลวงพ่อได้ยินท่านบอกว่า ผู้รู้อย่าไปสงสัยมันเลย พอท่านบอกว่าผู้รู้อย่าสงสัย เราก็เลิกสงสัย ไม่คิดจะถามต่อแล้ว

ถ้าเราไม่ถามมาก  
แต่เรารู้สภาวะทั้งหลายด้วยจิตที่เป็นกลางอย่างแท้จริง  
มันจะผ่านไปทั้งหมดเลย ปัญหาในการปฏิบัติจะไม่มี  
ปัญหาในการปฏิบัติเกิดจากการหลงไปกับอาการของจิตทั้งสิ้น  
จิตหลงไปกับอาการต่างๆ นานา  
แล้วก็คิดจะแก้อาการหรือคิดสงสัยในอาการนั้น

เช่น บางคนสงสัยว่า จิตของผมทำไมมันส่ายไปส่ายมา ส่ายขึ้น  
ข้างบนแล้วก็ไหลลงข้างล่าง ๓ ขยัก ถอยไปข้างหลังอีก ๒ ที อะไร  
อย่างนี้ ถ้าสงสัยก็รู้ไปนะ ความสงสัยก็เป็นอาการของจิตอีกอย่างหนึ่ง  
จิตมันไปคิดมาก มันก็สงสัยขึ้นมา อาการชนิดนี้เกิดแล้วก็ดับ  
เช่นเดียวกับอาการอย่างอื่นนั้นแหละ เกิดขึ้นแล้วก็แคว้ไปเท่านั้นเอง

เวลาเราศึกษาธรรมะ ให้เราวางความคิดลง ปล่อยความคิด  
ความเห็นความเชื่อทั้งหลายไป เพราะถ้าสิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่  
เราเชื่อ มันดีจริง เราคงบรรลุมรรคผลนิพพานไปแล้ว หรือพ้นทุกข์  
ไปแล้ว บางทีเราก็คิดว่าบรรลุแล้ว แต่มันไม่บรรลุหรอก เพราะกิเลส  
มันยังครอบงำจิตได้อยู่ ฉะนั้นเราต้องปล่อยทิ้งความคิดความเห็น  
ความเชื่อ แล้วมาดูของจริงคือมาดูกายดูใจที่เป็นปัจจุบันไปเรื่อยๆ  
เราจะเห็นเลยว่าเดี๋ยวสติก็รู้กาย เดียวก็รู้เวทนา เดียวก็รู้จิต ทั้งกาย  
เวทนา และจิตก็ไม่ใช่อะไรอื่น เป็นสภาวะธรรมล้วนๆ ไม่ใช่คน ไม่ใช่  
สัตว์ ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เขา ดูอย่างนี้มากเข้าๆ ใจมันจึงจะยอมรับความจริง

แต่ถ้าเราดิ้นรนค้นคว้า ใช้เหตุใช้ผล ใช้ตรรกะในการค้นคว้า  
พิจารณา สิ่งที่เราจะได้มาคือ เราจะเชื่อเอาเอง เชื่อในสิ่งที่เราคิด อย่า  
ไปเชื่อสิ่งที่คิดขึ้นมาซะ ให้ดูของจริงคือกายกับใจ เขาจะสอนความ  
จริงเราเอง ไม่ต้องคิดมาก อย่าคิดมาก โยนความคิดลงตระกร้าไปเลย

การใช้เหตุผลและการวิเคราะห์นั้นมันดีสำหรับการเรียนทางโลก  
แต่มันก็ดูขวางการเจริญสติเจริญวิปัสสนาในทางธรรม  
ตราบใดที่ใจยังคิดอยู่ ตราบนั้นวิปัสสนายังไม่เกิดขึ้น  
จะเป็นวิปัสสนาต้องพ้นจากชั้นของการคิดไปก่อน

เช่น เราไปคิดว่าทั้งกายทั้งใจไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ เป็นแค่  
สภาวะธรรม คิดว่ามันเป็นไตรลักษณ์ด้วยการเปรียบเทียบ คิดคำนวณ  
อันนี้ไม่ใช่วิปัสสนา สูงที่สุดที่จะได้เขาเรียกว่า “สัมมสนญาณ”  
สัมมสนญาณเป็นปัญญาที่เห็นว่ากายกับใจเป็นไตรลักษณ์ด้วยการคิด  
เพราะรู้ว่ากายกับใจในปัจจุบันไม่เหมือนกายกับใจในอดีตโดยการคิด  
สูงสุดมันไปได้แค่นี้เอง ไม่สามารถเจริญวิปัสสนา คือไม่สามารถขึ้นสู่  
“อุทยัพพญาณ” ได้ อุทยัพพญาณเป็นการที่จิตหลุดพ้นจากความ  
คิดแล้ว มันมาเห็นความจริงของกายของใจว่าเกิดดับเปลี่ยนแปลงไป  
เรื่อยๆ นี่จึงจะเป็นวิปัสสนาตัวแท้ จะข้ามภพข้ามชาติ จะละกิเลสได้  
ก็เพราะสิ่งนี้ ไม่ใช่เพราะการคิดคำนวณ นักคิดนักปราชญ์มีเต็มโลก  
มาแต่สมัยอดีต มาแต่สมัยไหน ไม่เห็นจะพ้นทุกข์ได้สักคนเลย



ตั้งเป้าการภาวนาให้ดี ตั้งเป้าให้ถูกหลัก  
อย่าตั้งเป้าว่าเราจะเอาความสุข  
อย่าตั้งเป้าว่าเราจะเอาความดี  
อย่าตั้งเป้าแค่ความสงบ  
ถ้าตั้งเป้าแค่เอาความสุข ความดี ความสงบ  
เรียกว่ามักน้อยเกินไป  
เราจะต้องตั้งเป้าในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ  
พุทธะแปลว่าผู้รู้



ธรรมเทศนาภักดิ์ที่ ๒๐  
วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๑

เจริญพร วันนี้โยมเยอะมาก นี่เป็นชัยชนะของธรรมะ เราไม่ต้องมีคอนเสิร์ตให้ดู คนก็มาฟังธรรมะ มีคนเขาวิจัยบอกว่าคนที่ฟังธรรมะของหลวงปู่ ส่วนมากเป็นคนหนุ่มคนสาว ส่วนมากเป็นมนุษย์เงินเดือน ส่วนมากจบปริญญาตรีขึ้นไป งานวิจัยนี้คนอื่นทำนะ หลวงปู่ไม่ได้วิจัยหรอก เมื่อก่อนตอนเป็นฆราวาสก็ทำงานวิจัยแต่ว่าเดี๋ยวนี้เลิกแล้ว ไม่อยากสนใจ มันมีงานวิจัยที่สำคัญกว่านั้นคือวิจัยธรรมะ เรียกว่า “ธัมมวิจัยะ”<sup>๑</sup> พวกเราต้องวิจัยธรรมะ

วิธีวิจัยธรรมะมีเครื่องมือ ๒ ตัว ก็คือมีสติ มีสัมมาสมาธิ  
พอมีสติแล้วมีสัมมาสมาธิ มันจะเกิดปัญญา  
เข้าใจความเป็นจริงของธรรมะ เรียกว่ามีดวงตาเห็นธรรม  
เห็นความจริงของกายของใจนี้

<sup>๑</sup> การวิจัยหรือค้นคว้าธรรมะ

ว่ากายกับใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย  
 พอเราเข้าใจความจริงของกายของใจแล้ว  
 มันจะสลัดความยึดถือกายยึดถือใจทิ้งไป  
 เราจะไปเห็นความจริงอีกชนิดหนึ่ง  
 ความจริงที่ไม่มีความปรุงแต่ง มีแต่ความสงบ มีแต่ความสันติ

เพราะฉะนั้นพวกเราศึกษาธรรมะไป ถึงวันหนึ่งเราจะได้รับความสุข ไม่ใช่ว่าต้องศึกษานาน แค่พอสติตัวจริงเริ่มเกิดขึ้นมา เราก็จะเริ่มมีความสุขเป็นลำดับๆ ไป พอสติเกิดขึ้นมาก็มีความสุขแล้ว มีความสุขโชนแผ่ๆ ขึ้นมาในใจเราเป็นระยะๆ ความสุขอันนี้ไม่อิงอาศัยสิ่งใดเลย เรียกว่าเป็นความสุขที่ไม่มีอาภิส ไม่มีเหยื่อล่อ เป็นความสุขที่อิมเอบิกบานอยู่ในตัวเอง จิตซึ่งมันมีสติขึ้นมา เรียกว่าจิตมันรู้สึกตัว เรียกว่าจิตเป็นผู้รู้ จิตเป็นผู้ตื่น จิตเป็นผู้เบิกบาน เราต้องค่อยๆ ฝึกจนสติเกิด แล้วจิตของเราก็เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา

ต่อไปใจเราก็ตั้งมั่นมากขึ้นๆ ในการเห็นสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้น ใจทำตัวเป็นแค่คนดู ไม่เข้าไปคลุกอยู่กับตัวอารมณ์ จิตกับอารมณ์แยกออกจากกัน โลกธาตุจะหวั่นไหวสะเทือน แผ่นดินไหว น้ำท่วม หรือใครเขาจะเป็นอย่างไร ร่างกายจิตใจนี้จะเกิดอะไรขึ้นมา มันจะไม่กระทบกระเทือนเข้ามา ใจมันอยู่ต่างหาก ใจมันตั้งมั่นขึ้นมา เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา มีความตั้งมั่นเรียกว่ามีสัมมาสมาธิ มันจะมีความสุขที่ประณีตขึ้นไปอีกแบบหนึ่ง

ต่อไปพอเราภาวนามากเข้าๆ ตามรู้กายรู้ใจมากเข้าๆ มันจะเกิดความเข้าใจ เกิดความรู้ความเข้าใจธรรมะเป็นลำดับๆ ไป เวลาที่จิตเกิดความเข้าใจธรรมะขึ้นแต่ละคราวๆ มันจะมีความสุข มีความสุขอยู่หลายวัน มันคล้ายๆ เข้าใจแล้ว และความเข้าใจก็จะลึกซึ้งเป็นลำดับๆ ไป

อย่างเบื้องต้น ก็เข้าใจว่า เออ ทุกอย่างมันชั่วคราว เห็นทุกอย่างมันชั่วคราว เกิดแล้วก็ดับ บางทีก็เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน ที่ครูบาอาจารย์สอน มันเข้าใจขึ้นมาเองจากการเจริญสติ ตรงที่มันเข้าใจขึ้นมาเอง มันจะมีความสุขหลายวัน แต่มันก็เสื่อมไปอีก พอมันเสื่อมไปแล้วก็คล้ายๆ ภาวนาช่วงนี้มีผลงานแล้ว ก็จะขยับภาวนาอีกช่วงหนึ่ง ภาวนารู้กายรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นเรื่อยๆ ไป ต่อมาเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นอีก ก็มีความสุขขึ้นมาอีกเป็นระยะๆ ไป

ความรู้ความเข้าใจในธรรมะมันจะเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ยิ่งเราเจริญสติมากเข้าๆ รู้กายรู้ใจบ่อยๆ จิตใจของเราตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู เห็นทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไปชำแล้วชำอีกอย่างนี้ ถึงจุดหนึ่งเราจะเห็นความจริง เป็นปัญญาขั้นสูงสุดเลย

ปัญญาขั้นสูงสุดในทางศาสนาพุทธคือ  
 เราจะเห็นว่าขั้น ๕ เป็นตัวทุกข์  
 และขั้น ๕ ตัวสุดท้ายที่เราเห็นว่าเป็นตัวทุกข์คือจิตนั่นเอง



ตัวรูปนั้นเห็นง่ายว่าเป็นตัวทุกข์ แต่ตัวจิตนี้เห็นยากกว่าเป็นตัวทุกข์ เพราะจิตของเราเมื่อภาวนามากเข้าๆ มันเป็นจิตผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน การที่จะเห็นจิตผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานเป็นตัวทุกข์นี้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ถ้าสติปัญญาไม่แก่กล้าพอ จะไม่เห็น เราจะเห็นแต่ว่าจิตนี้ไม่มีความอยาก จิตนี้ไม่มีความยึด จิตนี้ไม่ดิ้นรน จิตนี้มีแต่ความสุข จิตที่ไม่อยาก ไม่ดิ้นรน ไม่แส่ส่ายออกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มันประทับประคองรักษาตัวของมันเองอยู่โดยที่ไม่ได้จงใจรักษามันทรงตัวอยู่เป็นผู้รู้อยู่อย่างนั้นเอง ทั้งวันทั้งคืน จิตไม่เศร้าหมอง ไม่เสื่อม เรียกว่าจิตเรามีสัมมาสมาธิ มีสมาธิแก่รอบแล้ว มีสมาธิบริบูรณ์ จิตที่มีสมาธิบริบูรณ์เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี เพราะฉะนั้นพระอนาคามีก็ยังไม่เห็นความจริงของอริยสัจทั้งหมด ยังไม่สามารถเห็นได้ว่าจิตเป็นตัวทุกข์ ต้องภาวนาต่อไปอีกเรื่อยๆ

ส่วนใหญ่มาถึงตรงนี้แล้วจะนิ่งนอนใจ ในเรื่องนี้หลวงปู่ดูลย์เคยเล่าให้หลวงพ่อฟังอีกทีหนึ่ง ท่านบอกว่านักภาวนาส่วนมากที่มีชื่อเสียงอะไรอย่างนี้ ส่วนใหญ่เป็นผีใหญ่ ท่านว่าอย่างนี้ ท่านใช้คำว่า “ผีใหญ่” ก็ต้องไปดูนิยามคำว่าผีใหญ่ของท่าน ผีใหญ่ของท่านคือพวกพรหมนั่นเอง ไปอยู่พรหมโลก เป็นพระอนาคามีก็ไปเป็นพรหมองค์ไหนอินทรีย์แก่กล้าด้วย ก็ไปเป็นพรหมสุทธาวาส ถ้าอินทรีย์ไม่แก่กล้าก็เป็นพรหมทั่วๆ ไป ไม่ใช่ว่าพระอนาคามีต้องเกิดในสุทธาวาสเสมอไป เกิดในพรหมโลกตั้งแต่ชั้นบุโรหิตาขึ้นไปได้

คล้ายๆ เราจะไปหาเหมืองทอง เราจะไปนิพพาน แต่เราไปเจอร้านทองแถวเยาวราชเข้าแล้ว เหมือนได้เป็นพระอนาคามีแล้ว ส่วนใหญ่จะไม่ไปต่อ แต่ว่าถ้าเราไม่นิ่งนอนใจ หรือเราเคยได้ยินครูบาอาจารย์บอก อย่างหลวงพ่อเคยได้ยินหลวงปู่ดูลย์บอกว่า พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิตอีกทีหนึ่ง อย่าไปยึดมั่นไว้ ถ้ายังยึดอยู่ ยังไม่จบหรอก เราอาศัยว่าเคยได้ยินได้ฟังครูบาอาจารย์สอนต่อๆ กันมา แล้วเวลาภาวนา จิตใจของเราตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานแล้ว มันจะไม่นิ่งนอนใจ มันยังรู้ว่ายังมีทางไปต่อ

ถ้าไม่เคยฟังเลยจะไปต่ออยาก ไม่รู้จะไปยังไง ก็เห็นว่าจิตผู้รู้มันดีมันวิเศษที่สุดแล้ว อยู่กับตัวจิตผู้รู้มีแต่ความสุขทั้งวันทั้งคืน อยู่แล้ว จะเอาอะไรอีก ต้องอาศัยว่าได้ยินได้ฟังธรรมะมาแล้วไม่นิ่งนอนใจ คอยรู้ลงไปอีกในจิตในใจนี้ จนเห็นแต่ความไม่เที่ยง เห็นว่าจิตผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานนั้น บางวันก็ไม่เบิกบาน บางวันก็ไม่ตื่นทีเดียว หมองๆ มัวๆ ได้ มันไม่เที่ยง ตัวผู้รู้ก็ยังถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ต้องมีสติมีปัญญาคอยระวังรักษาไว้ ขาดสติขาดปัญญาก็เศร้าหมองได้อีก



ต่อเมื่อวันใดสติปัญญาแก่วรอบ เห็นจิตนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เลย  
บางท่านเห็นว่ามันเป็นทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง  
บางท่านเห็นว่ามันเป็นทุกข์เพราะมันถูกเสียดแทง  
บางท่านเห็นว่ามันเป็นทุกข์เพราะมันไม่ใช่ตัวเรา  
เห็นมันเป็นทุกข์เพราะอนิจจังบ้าง ทุกขังบ้าง อนัตตาบ้าง  
แล้วจะสลัดคืนจิตให้โลกไป

ฉะนั้น การภาวนานั้นให้เรารู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ การภาวนาไม่มี  
มากไปกว่าการรู้กายรู้ใจ รู้รูปรู้นาม ไปดูในสติปัฏฐานให้ดี พระพุทธเจ้า  
สอนสติปัฏฐาน มีแต่เรื่องรู้กายรู้ใจ รู้รูปรู้นาม กายานุปัสสนา ท่าน  
สอนให้รู้กาย เวทนานุปัสสนา ท่านสอนให้รู้เวทนาซึ่งเป็นนามธรรม  
จิตตานุปัสสนา คือรู้ความเป็นกุศลและอกุศลทั้งหลายของจิต ก็  
เป็นการรู้นามธรรม ส่วนในธัมมานุปัสสนามีทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรม  
ธัมมานุปัสสนาจะรู้การทำงานของรูปธรรมนามธรรม จะเห็น  
กระบวนการทำงานของจิต เห็นกระบวนการของอริยสังขันธ์ เห็น  
กระบวนการของโพชฌงค์ เห็นกระบวนการของนิรวัตร ดังนั้นต้องรู้  
อยู่ที่กายที่ใจ ที่รูปธรรมนามธรรม ไม่ใช่รู้ที่อื่น และรู้ลงไปให้เห็น  
ไตรลักษณ์

ตั้งเป้าการภาวนาให้ดี ตั้งเป้าให้ถูกหลัก  
อย่าตั้งเป้าว่าเราจะเอาความสุข  
อย่าตั้งเป้าว่าเราจะเอาความดี อย่าตั้งเป้าแค่ความสงบ  
ถ้าตั้งเป้าแค่เอาความสุข ความดี ความสงบ  
เรียกว่ามักน้อยเกินไป  
เราจะต้องตั้งเป้าในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ พุทธะแปลว่าผู้รู้

เป้าหมายของการปฏิบัติของเราชาวพุทธก็คือ การได้รู้ความ  
เป็นจริงของกายของใจ ความจริงก็คือไตรลักษณ์ อย่ายึดติดความจริง  
อย่างอื่น ต้องดูเป็นไตรลักษณ์ อย่างเราดูร่างกาย ต้องเห็นว่าร่างกาย  
มันไม่เที่ยง ร่างกายมันถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ร่างกาย  
เป็นวัตถุธาตุ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก ไม่ใช่ตัวเรา ต้องเห็น  
อย่างนี้ ลำพังเห็นร่างกายเป็นปฏิภูลเป็นอนุสสุกะอะไรอย่างนั้นไม่เรียกว่า  
เห็นไตรลักษณ์ จะได้แค่สมณะ

วิปัสสนานั้นต้องเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ หรือ  
ดูจิตดูใจต้องดูให้เห็นเลยว่า จิตมันไม่เที่ยง จิตมันเกิดดับอยู่ตลอดเวลา  
จิตมันบังคับไม่ได้ เป็นอนัตตา เราจะสั่งจิตให้เป็นกุศลก็ไม่ได้  
ห้ามจิตไม่ให้เกิดอกุศลก็ไม่ได้ สั่งให้มันสุขอย่างเดียวก็ไม่ได้ ห้าม  
ไม่ให้มันทุกข์ก็ไม่ได้

เราเรียนเพื่อให้เห็นความจริง  
เมื่อเห็นความจริงแล้ว เราจะคลายความยึดถือมัน  
พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกว่า เมื่อรู้ตามความเป็นจริงจึงเบื่อกว่า  
เมื่อเบื่อกว่าจึงคลายกำหนด  
คลายกำหนดคือคลายความรักใคร่ผูกพัน คลายความยึดถือ  
เมื่อคลายกำหนดจึงหลุดพ้น  
เพราะหลุดพ้นจึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว

เพราะฉะนั้นเราภาวนา ต้องรู้ลงที่กายที่ใจ รู้ไปจนเขาพอ รู้  
ลงไปจนเขาเห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ บางคนใจร้อน  
อยากพ้นทุกข์เร็วๆ พอมารู้กายพอมารู้ใจปิดการรู้ทิ้งไปแล้วเอาความ  
ว่างแทน อย่างมีกิเลสโผล่ขึ้นมาในจิตแวบ แทนที่จะเห็นว่ามันเกิด  
แล้วมันดับ ก็ปิดมันทิ้งไปเลย ไปเพ่งใส่ความว่างไว้เลย อย่างนี้ทำ  
ผิดหลัก ไม่ถูกนะ

ต้องรู้ลงมาที่กายที่ใจ ต้องรู้ขั้น ๕ ไม่ใช่รู้ความว่าง บางคนไป  
ภาวนา ไอนั่นก็ไม่เอา ไอนี้ก็ไม่เอา เจออะไรขึ้นมา ปิดทิ้งไปหมดเลย  
ปิดทิ้งๆ ไม่อยากรู้ไม่อยากเห็นอะไร เสร็จแล้วมันจะไปยึดความไม่ยึด  
อะไร มันจะไปเอาความไม่เอาอะไร อันนี้ก็คือภพอีกชนิดหนึ่ง ซึ่ง  
ละเอียดประณีตขึ้นไปอีก ดุยากที่สุดเลย ถ้าภาวนาแล้วไปยึดอยู่ใน  
ความว่าง ไปเพ่งอยู่ที่ความว่าง อันนั้นเป็นเส้นทางเดินของ “อรูปพรหม”  
เพ่งความว่าง เรียกว่า “อากาสาัญญาตนะ”<sup>๒</sup> เพ่งจิตไว้เฉยๆ เรียก  
“วิญญาณัญญาตนะ”<sup>๓</sup> เพ่งความไม่มีอะไรเลย เรียก “อาภิญัจญ-  
ญาตนะ”<sup>๔</sup> เหล่านี้ไม่ใช่เส้นทางที่พระพุทธเจ้าสอน

เส้นทางที่พระพุทธเจ้าสอนคือการรู้ทุกข์ คือการรู้กายรู้ใจ สิ่งนี้  
เรียกว่าทุกข์คือกายกับใจ เราจะรู้ทุกข์ได้เราต้องรู้สึกตัว ที่หลวงพ่อบ  
มาเมื่อ ๒ เดือนก่อน พูดเรื่องความรู้สึกตัว ถ้ารู้สึกตัวไม่ได้ก็ภาวนา

<sup>๒</sup> ฌานอันกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์

<sup>๓</sup> ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์

<sup>๔</sup> ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

ไม่ได้ ถ้ารู้สึกตัวได้ ใช้กรรมฐานอะไรก็ได้ที่เรียนๆ กันอยู่ จะดูห้อง  
 พองยุบก็ได้ จะยกเท้าข้างเท้าก็ได้ จะขยับมืออย่างหลวงพ่อก็เห็นก็ได้  
 จะพุทโธ จะหายใจ อะไรก็ได้ทั้งนั้นเลยถ้ารู้สึกตัวเป็น พอรู้สึกตัวเป็น  
 มันก็จะเห็นกายเห็นใจ พอเห็นกายเห็นใจเรื่อยๆ ไป ต่อไปก็เห็น  
 ความจริงของกายของใจว่า กายนี้ไม่เที่ยง กายนี้เป็นทุกข์ กายนี้เป็น  
 อนัตตา จิตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะเห็นซ้าๆ เห็นทีแรก  
 จิตยังไม่ยอมรับความจริง ยังยอมรับความจริงไม่ได้ว่าตัวเราไม่มี

บางคนพอสติเกิดขึ้นมา ใจตั้งมั่นขึ้นมา เห็นสภาวะธรรม  
 ทั้งหลายเกิดดับ เห็นขั้นที่ ๕ แดกตัวออกไป กายอยู่ส่วนหนึ่ง  
 เวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง สภาวะทั้งหลายนั้นกระจายตัว  
 ออกไปแต่ละอย่าง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็น  
 สภาวะแต่ละอย่างขึ้นมา เห็นได้แล้วว่าไม่มีตัวเรา แต่พอเห็นว่าไม่มี  
 ตัวเรา ทนไม่ไหว จิตใจหวั่นไหวขึ้นมา ตัวเราหายไปแล้ว ถ้าตัวเรา  
 หายไปแล้วจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ตัวเราหายไปเสียแล้ว บางคนมาถึง  
 ตรงนี้แล้วตกใจ บางคนกลัว บางคนรู้สึกเว้งว่าง รู้สึกหาที่พึ่งที่อาศัย  
 ไม่ได้ บางคนรู้สึกเบื่อ นี่เป็นสภาวะซึ่งจิตมันยังไม่ยอมรับความจริง  
 ว่าตัวเราไม่มี ต่อเมื่อเราอดทนตามรู้สภาวะใดๆ ที่เกิดขึ้นต่อไปอีก  
 มันเบื่อว่ามันเบื่อ มันกลัวว่ามันกลัว มันรู้สึกโหวงๆ หาที่พึ่งไม่ได้  
 รู้ว่ามันโหวงๆ ไป รู้กายรู้ใจนี้แหละ รู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ไป

พอรู้อย่างนี้มากซ้าๆ ต่อไปใจมันเป็นกลางขึ้นมา แล้วมันจะ  
 เห็นว่า ทุกอย่างชั่วคราว ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว  
 กุศลอกุศลก็ชั่วคราว ตัวเราไม่มีหรอก เห็นไปซ้าแล้วซ้าอีก เห็นมัน

ไม่มีตัวเราเพราะว่ากายนี้ใจนี้เต็มไปด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น  
 อนัตตา พอเห็นว่าตัวเราไม่มีได้อย่างถ่องแท้ จิตยอมรับความจริง จะ  
 ไม่กลัวแล้ว ตรงที่จิตยอมรับความจริงนี้ จิตจะรวมเข้าอุปปนาสมาธิ  
 มันจะรวมเอง กระทั่งคนซึ่งไม่เคยทำฌาน ทำฌานไม่เป็น พอเจริญ  
 สติไปเรื่อยๆ รู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ ถึงจุดที่อริยมรรคจะเกิดขึ้น จะเกิด  
 ฌานขึ้นอัตโนมัติ ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป จะเป็นเองโดยที่ไม่เจตนาจะ  
 เข้าฌาน จิตมันจะรวมบีบเข้าไปเองเลย เสร็จแล้วกระบวนการของ  
 อริยมรรคก็จะเกิดขึ้น ต้องค่อยฝึกไปนะ

*หลวงพ่อก็คือใจด้วยที่โยมสนใจการภาวนา*

*ชีวิตทุกวันนี้เต็มไปด้วยความทุกข์*

*โลกนี้เต็มไปด้วยความแปรปรวน*

*โลกนี้หาที่พึ่งที่อาศัยจริงๆ ไม่ได้เลย*

*คนใดไม่มีธรรมะ ก็เคืองคว้างเหมือนเรือไม่มีหางเสือ*

*ล่อแหลมที่จะล่มจมลงไป*

*คนใดมีธรรมะคุ้มครองรักษาจิตใจอยู่ คอยมีสติรู้ทันใจตัวเอง*

*มันเหมือนเรือมีหางเสือ ฝ่าคลื่นฝ่าลม ยังมีทางรอด*

พวกเราแต่ละคนอยู่กับโลก โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์  
 สังเกตดูโลกมันไม่เคยหยุดนิ่ง โลกไม่เคยมีความสุขที่แท้จริงเลย  
 สรรวจชีวิตของเราดู ในชีวิตของเราที่ผ่านมา สิ่งใดที่เราเรียกว่า  
 ความสุขมากที่สุด ลองทบทวนดู สิ่งที่เราเรียกว่าความสุขมากที่สุด ก็  
 ล้วนแต่ผ่านไปแล้วทั้งนั้น มีขึ้นมาแล้วก็หายไป มีขึ้นมาแล้วก็หายไป

เราตื่นนอนคิดว่าความสุขมาได้หน่อยหนึ่งแล้วก็หายไปอีกแล้ว ทั้งโลกเป็นอย่างนี้

ปัญหาที่วิ่งเข้ามากระทบตัวเรา เหมือนคลื่นในทะเลวิ่งกระทบเรืออยู่ตลอดเวลา ไม่เคยหยุดนิ่งเลย หมดปัญหานี้ก็มีปัญหาใหม่รออยู่ บางทีมาหลายๆ ปัญหาพร้อมกัน ทนไม่ได้เป็นบ้าไป ทนไม่ได้ฆ่าตัวตายไป นี่เพราะว่าจิตใจไม่มีธรรมะเป็นที่พึ่งที่อาศัย หุ่นจะตกน้ำมันจะขึ้น ข้าวจะแพง เรื่องเครียดๆ ทั้งนั้นเลย แค่มารู้ธรรมก็ต้องแย่งกันแทบตาย เครียดนะ จะได้จอดรถหรือเปล่านั้นไม่รู้ จะเอารถไปจอดที่ไหนก็ไม่รู้ เรื่องเครียดทั้งนั้นเลย ชีวิตเต็มไปด้วยความเครียด ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ เราอยู่บ้านดีๆ บางทีก็ถูกเวนคืน เดี่ยวก็โดนเรื่องโน้น เดี่ยวก็โดนเรื่องนี้ เดี่ยวก็ถูกติดยา เดี่ยวแฟนมีกิ๊ก มนุษย์เงินเดือนทั้งหลาย พอเงินเดือนน้อยไปเขาก็ให้ออกจากงาน คุณใช้ชีวิตเต็มไปด้วยปัญหา

ไม่แน่เลยว่า อะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตเรา บางคนมีทุกอย่างสมบูรณ์หมด วันดีคืนดีเป็นมะเร็งไปอีกแล้ว คนเป็นมะเร็งเยอะนะ ทุกวันนี้ เยอะมากเลย เพราะว่าพิษมันเยอะ อาหารก็เป็นพิษ อากาศก็เป็นพิษ น้ำก็เป็นพิษ จิตใจก็เป็นพิษ ทุกอย่างเป็นพิษหมดเลย

อะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตเราที่ไม่แน่นอน  
 หัดเจริญสติไว้ หัดรู้กายหัดรู้ใจตัวเองบ่อยๆ  
 มันจะเกิดภูมิต้านทานความทุกข์ขึ้นมา  
 วันใดที่ความทุกข์มันโผล่ขึ้นมาถึงจิตถึงใจเรา  
 สติปัญญานี้แหละเป็นธรรมะที่จะช่วยเรา

พอความทุกข์ผุดขึ้นมาปั๊บ สติเห็นปั๊บ มันขาดสะบั้นลงไปเลย จิตจะตั้งมั่น จิตเป็นกลาง พอจิตเป็นกลาง จิตตั้งมั่น ก็ค่อยๆ คิดแก้ปัญหา เอาสติเอาปัญญาไปคิดแก้ปัญหา ต้องค่อยๆ ฝึกนะ ฝึกแล้วมีประโยชน์ จะอยู่กับโลกก็มีประโยชน์ จะต้องการมรรคผลนิพพานก็มีประโยชน์ ฝึกอย่างเดียวกันนั่นแหละ

ในขั้นแรก ถือศีลไว้ก่อน เอาแค่ศีล ๕ ก็พอแล้ว ศีล ๕ เป็นมาตรฐานขั้นต่ำของมนุษย์ พอมีศีล ๕ แล้วก็หัดเจริญสติ รู้กายรู้ใจไปเรื่อย เมื่อใดมีสติ เมื่อนั้นมีศีล เมื่อใดมีสติ เมื่อนั้นมีสัมมาสมาธิ เมื่อใดมีสติมีสัมมาสมาธิ เมื่อนั้นจะมีปัญญา ศีลสมาธิปัญญาที่เกิดขึ้นมา จะค่อยๆ หล่อเลี้ยงจิตใจของเราให้เติบโตขึ้นเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งก็ให้ความชื่นอกชื่นใจกับเรา เหมือนต้นไม้โตเต็มที่แล้วออกดอกออกผล

ฝึกแล้วตัวเองมีความสุขเป็นคนแรกเลย ลำดับต่อไปคือคนแวดล้อมเรา คนในบ้านเรา ถัดไปก็คนในที่ทำงานหรือคนที่รู้จักเรา ต่อไปก็จะมีคนคอยมาปรึกษาเรา พวกเราทำทางมีความสุข พวกมีความทุกข์ทั้งหลายก็จะวิ่งมาถามโน่นถามนี่ เราก็ต้องคอยดูใจเราไปด้วยในเวลาตอบ ไม่อย่างนั้นตอบไปตอบมา มานะอัตตาเกิด กูเก่งขึ้นมาอีกแล้ว มึงไม่เก่ง กูเก่ง เห็นไหม ก็เลสมันคอยหาช่องตลอดเวลา ต้องระมัดระวัง ต้องมีสติ ต้องรู้ทันตัวเองไปเรื่อยๆ

หัดรู้สึกตัวไปนะ วันหนึ่งๆ เอาเวลาไปล้างผลาญเสียเยอะแล้ว ลองเอาเวลามาคอยรู้สึกตัว รู้สึกกายรู้สึกใจไปเรื่อย ดูเล่นๆ ดูสบายๆ ไปเรื่อย ต้องฝึกเล่นๆ อย่าเคร่งเครียด รู้สึกๆ ไปเรื่อย แล้วเราจะเห็นว่า ใจนี่ลอยแวบๆ ทั่ววัน เดี่ยวหนีไปโน่น เดี่ยวหนีไปนี่ ส่ายไปส่ายมา ให้เรารู้ทันไปนะ ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้น จิตเรายินดีก็ให้รู้ทัน จิตเรายินร้ายก็ให้รู้ทัน คอยรู้ทันจิตตัวเองไปเรื่อยๆ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบอารมณ์แล้ว จิตยินดีขึ้นมาบ้าง จิตยินร้ายขึ้นมาบ้างกระทบไปแล้วจิตแวงไปแวงมา ก็ให้คอยรู้ไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะเห็นว่า ทุกอย่างไม่เที่ยงทุกอย่างชั่วคราวหมดเลย ความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศลชั่วคราวทั้งหมดเลย

นี่เทศน์ยาวแล้วนะ สมัยที่หลวงพ่อบราโมทย์ไปเรียนจากหลวงปู่ดุลย์ ไปบอกท่านว่า จะเรียนการปฏิบัติ ท่านนั่งหลับตาไปเกือบชั่วโมง แล้วท่านก็สอน ๒-๓ ประโยคเท่านั้น ท่านสอนว่า “การปฏิบัตินั้นไม่ยาก ยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี่อ่านจิตตนเอง เข้าใจไหม” ตอบท่านว่า “เข้าใจครับ” ท่านบอกว่า “เออ ไปได้แล้ว”

ความจริงไม่เข้าใจหรอก ฟังท่านสอนแล้วมันปลื้ม พอปลื้มก็บอกเข้าใจ จริงๆ ไม่เข้าใจหรอก ตอนหลังพอได้หลักแล้ว ถ้าท่านถามว่าเข้าใจไหม จะบอกว่า “ยังไม่เข้าใจ แต่จะจำเอาไว้ครับ” ท่านก็บอกว่า “เออ จำไว้ล่ะ ไปได้แล้ว”

ทำไมให้ไปเรื่อยเลย ไม่บอกให้หยุดคุยกันก่อน เพราะว่าเวลาเป็นของจำกัด แทนที่เราจะเอาเวลาไปนั่งคุยนานๆ ท่านให้เอาเวลาไปภาวนา ดูของเราไปเลย ตั้งแต่หลวงพ่อบราโมทย์มาเรียนจากหลวงปู่ดุลย์มานั้นไม่เคยหยุดการภาวนา ตามรู้กายตามรู้ใจของเราอยู่อย่างนี้ทั้งวัน ยกเว้นเวลาที่ทำงานที่ต้องคิดมันดูไม่ได้ เวลาต้องทำงานก็จดจ่ออยู่กับงานไป พอจิตเกิดมีกิเลสแทรกขึ้นมา เราก็คอยมีสติรู้เอา ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับ ทำไปอย่างนี้ ฝึกอยู่อย่างนี้นะ ไม่ช้าหรอก

## ประวัติหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช (โดยย่อ)

หลวงพ่อก็ดีใจด้วยที่โยมสนใจการภาวนา  
ชีวิตทุกวันนี้เต็มไปด้วยความทุกข์  
โลกนี้เต็มไปด้วยความแปรปรวน  
โลกนี้หาที่พึ่งที่อาศัยจริงๆ ไม่ได้เลย  
คนใดไม่มีธรรมะ ก็แว้งคว้างเหมือนเรือไม่มีหางเสือ  
ล่อแหลมที่จะล่มจมลงไป  
คนใดมีธรรมะคุ้มครองรักษาจิตใจอยู่  
คอยมีสติรู้ทันใจตัวเอง  
มันเหมือนเรือมีหางเสือ  
ฝ่าคลื่นฟาลม ยังมีทางรอด

**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)

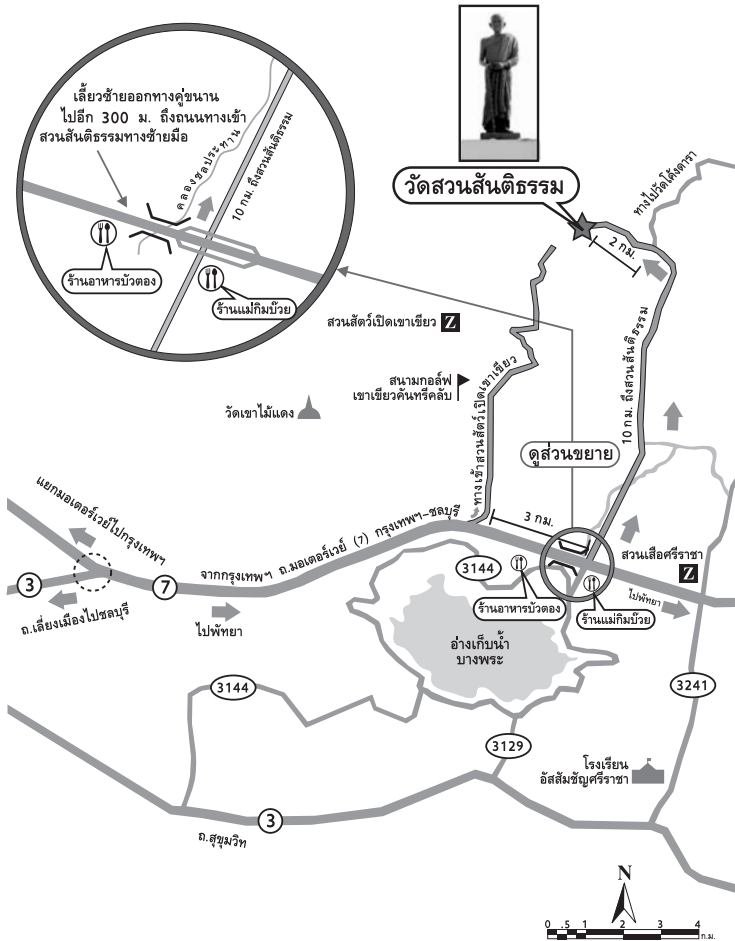
**การศึกษาระดม** นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อ  
ลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป  
ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี  
หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ  
 เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์  
จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อบุญญาหนาทิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒  
ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์  
ปญฺชิตโต) 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  
(๒๕๕๙) และ แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล (๒๕๕๑)

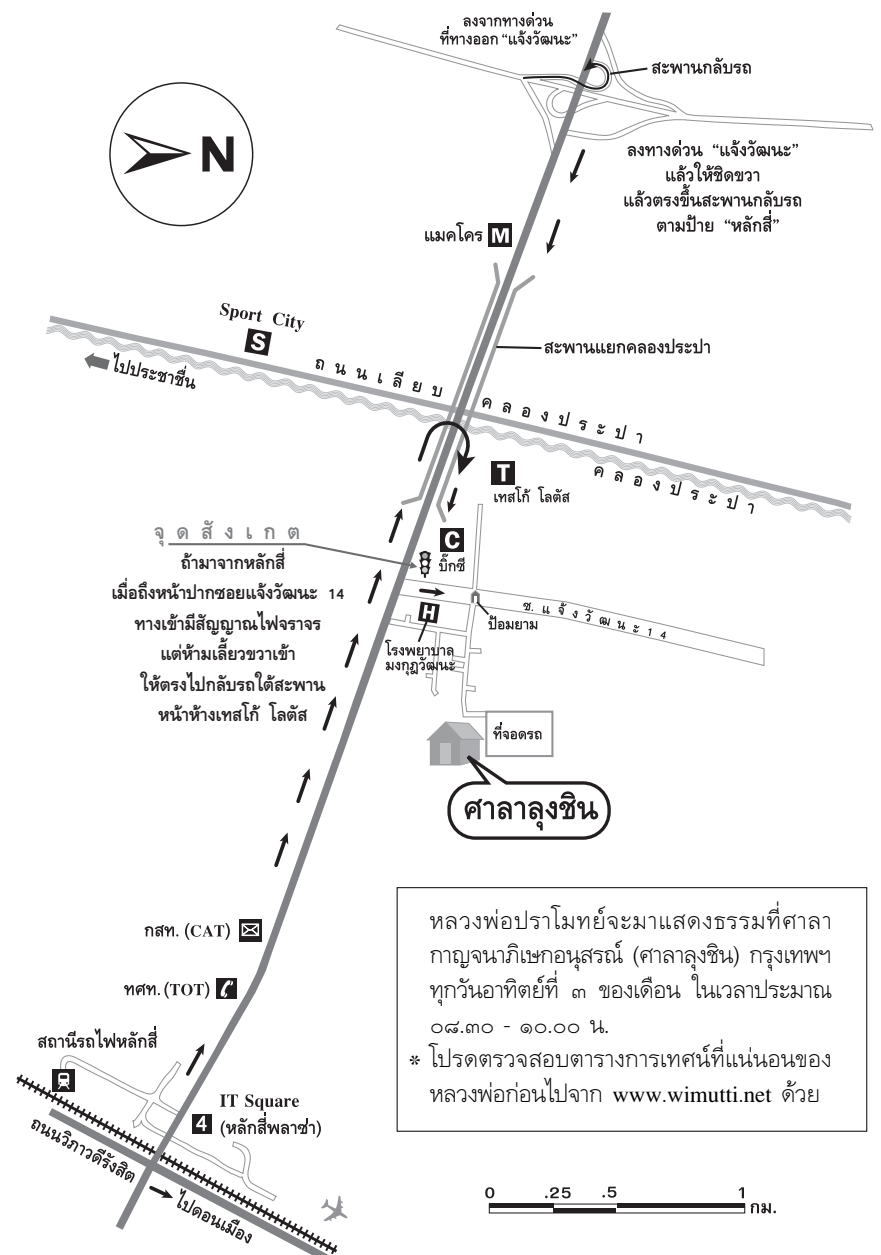
## แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม

วัดสวนสันติธรรม ตั้งอยู่ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี เวลาแสดงธรรม ๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ตรวจสอบวันเปิด-ปิดของวัดสวนสันติธรรม และวันที่หลวงพ่อแสดงธรรมนอกสถานที่ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ [www.wimutti.net](http://www.wimutti.net) หรือโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๙๘๗๘



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

## แผนที่แสดงเส้นทางไปศาลาลุงชิน



หลวงพ่อปราโมทย์จะมาแสดงธรรมที่ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) กรุงเทพฯ ทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน ในเวลาประมาณ ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.  
\* โปรดตรวจสอบตารางการเทศน์ที่แน่นอนของหลวงพ่อก่อนไปจาก [www.wimutti.net](http://www.wimutti.net) ด้วย



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

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย  
๕๘/๕-๑๐ ถนนจรัลสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์  
บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐