

นาฬิกาทอง ในสังสารวัฏ

ธรรมเทศนาโดย
หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช
แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)
เล่ม ๑ (กัณฑ์ที่ ๑-๕)

วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตนำธรรมเทศนามาจัดทำหนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทาน
กราบนมัสการ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างต้นฉบับหนังสือ

นาที่ทองในสังสารวัฏ เล่ม ๑

ธรรมเทศนาโดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)
(กัณฑ์ที่ ๑-๕)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (พฤษภาคม ๒๕๕๕)

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

คณะผู้จัดทำหนังสือ

ผู้เรียบเรียง และให้คำปรึกษา : อาจารย์สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา

ผู้ถอดเสียงธรรมเทศนา ช่วยตรวจเนื้อหา และถ้อยคำ :

คุณนุ (ปรัชญพร) คุณโบ (ดร. อนัญญา)

คุณแก้ว (อลิสสา) คุณโบ (ปรัชญ) คุณอ้อ (วิลาสินี)

ผู้ช่วยตรวจเนื้อหา และถ้อยคำ : ดร. สุปราณี วง และนายอโยชัย งดงาม

ผู้ประสานงาน และพิมพ์เชิงอรรถ : นายฤทธิชัย งดงาม

สงวนลิขสิทธิ์

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

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

คณะศิษย์จึงขออนุญาตหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เพื่อนำธรรม-
เทศนาซึ่งหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษก
อนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) กัณฑ์ที่ ๑ - ๕ มารวมเล่ม เพื่อจัดทำเป็นหนังสือชื่อ
**“นาที่ทองในสังสารวัฏ (ธรรมเทศนาโดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)) เล่ม ๑”** (ปรากฏ
ตามตัวอย่างต้นฉบับหนังสือ สิ่งที่ส่งมาด้วยนี้) จำนวนไม่เกิน ๒๐,๐๐๐
เล่ม เพื่อแจกเป็นธรรมทาน อันจะเป็นประโยชน์ในการเผยแพร่ จรรโลง
และสืบทอดพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสืบต่อไป

ทั้งนี้ ในกรณีที่มีข้อบกพร่องประการใด หรือจะต้องแก้ไขหรือ
ดำเนินการใดๆ เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ ทางกระผมในฐานะผู้ประสานงาน
คณะผู้จัดทำหนังสือตกลงจะรับผิดชอบและดำเนินการดังกล่าวให้ถูกต้อง
และเหมาะสมทุกประการในทันที

จึงกราบนมัสการมาเพื่อขอได้โปรดพิจารณา

ขอกราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

นายฤทธิชัย งดงาม

ผู้ประสานงานคณะผู้จัดทำหนังสือ



คำนำ

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

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมธรรมเทศนาซึ่งหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้แสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) กัณฑ์ที่ ๑ ถึง ๕ ซึ่งได้แสดงในปี พ.ศ.๒๕๔๙ (โดยนำมาถอดเสียงและเรียบเรียงถ้อยคำ เพื่อให้เหมาะสมกับการอ่านยิ่งขึ้น แต่ยังคงรักษาเนื้อหาในธรรมเทศนาเอาไว้ทุกประการ) โดยสอนเน้นถึงเรื่องการเจริญสติ การเรียนรู้และดูสภาวะธรรม และการเจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นธรรมเทศนาที่สามารถทำความเข้าใจตามได้ง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติแล้วเห็นผลได้จริงด้วยตนเองโดยไม่เหน็ดเหนื่อย โดยได้มีพยานใน

การปฏิบัติจำนวนมากมายนับไม่ถ้วนที่ศึกษาธรรมเทศนาที่สอนโดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโชและนำไปปฏิบัติในชีวิตแล้ว พบว่าในเวลาไม่นาน ชีวิตตนเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นมาก เข้าใจในพระธรรมคำสอนและศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น เคารพรักในพระพุทธเจ้ามากขึ้น ถือศีลได้เข้มแข็งมากขึ้น และสนใจตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมมากขึ้น

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

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ หากมีข้อผิดพลาดหรือข้อบกพร่องประการใดๆ ก็ตาม ทางข้าพเจ้าในฐานะผู้ประสานงานคณะผู้จัดทำหนังสือขออ้อมรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว

* สังสารวัฏ หมายถึง วัฏวนแห่งการเวียนเกิดเวียนตาย หรือการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลกหรือในภพต่างๆ

ฤทธิชัย งดงาม
ผู้ประสานงานคณะผู้จัดทำหนังสือ
๒๗ เมษายน ๒๕๕๕

สารบัญ

๙

ธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๑
(วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๕๙)

๓๗

ธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๒
(วันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๙)

๖๕

ธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๓
(วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙)

๙๗

ธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๔
(วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙)

๑๒๙

ธรรมเทศนา กัณฑ์ ที่ ๕
(วันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๙)

นาที่ทอง
ใน สังสารวัฏ





ธรรมเทศนาภักดิ์ที่ ๑

วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๕๙

คนในโลกไม่รู้กาย ไม่รู้ใจ
มีแต่คนลืมตัว มีแต่คนหลง
มีแต่คนเปลอ เปลอคิดทั้งวัน

หน้าเก่าๆ ทั้งนั้นนะ ไปไหนก็เจอหน้าอย่างนี้ ที่จริงคนเข้าวัดมีจำนวนไม่มาก มีนิดเดียว หลวงพ่อเคยมาสถานที่แห่งนี้ตั้งแต่หลายปีมาแล้วตั้งแต่ก่อนจะสร้างที่นี่ เมื่อก่อนมีครูบาอาจารย์วัดป่าท่านมาสอนกรรมฐาน ไปที่บ้านลุงชินในหมู่บ้านนี้ ต่อมาบ้านลุงชินไม่พอเลยมาสร้างสถานที่ตรงนี้ขึ้นมา

ครูบาอาจารย์ท่านก็เมตตามาสอนสืบต่อกันมาเรื่อยๆ มีอยู่องค์หนึ่งเป็นครูบาอาจารย์ของหลวงพ่อก็คือหลวงพ่อพุท หลวงพ่อพุท ท่านก็เคยสั่งไว้ บอกว่า “อย่าทิ้งที่นี่ อย่าทิ้งสถานที่นี้ สถานที่นี้ทำประโยชน์ให้กับคนจำนวนมาก” ตอนหลวงพ่อบวชใหม่ๆ ได้ไปอยู่ที่เมืองกาญจน์ โยมทางศาลาลุงชิน โยมพี่กิตติ โยมพี่ตัว ลูกลุงชินเคยไปนิมนต์หลวงพ่อบอกให้มาที่นี่ หลวงพ่อก็ปฏิเสธมาโดยตลอดนะ เพราะว่าเราเป็นพระใหม่

ตอนนี้หลวงพ่อย้ายมาอยู่ศรีราชา ที่ศรีราชานี้มันใกล้กรุงเทพฯ นะ แต่ว่ามันไม่ค่อยมีรถประจำทาง หลวงพ่อก็นั่งถึงคนซึ่งเดินทางยาก โดยจะเดินทางไปหาหลวงพ่ที่ศรีราชานั้นยาก พอดีพวกเด็กลานธรรม คุณธนาและคนอื่นๆ ได้ไปขอให้หลวงพ่อช่วยมาสอนในกรุงเทพฯ ตอนแรกก็จะชวนไปสถานที่อื่น หลวงพ่อบอกว่ามาที่นี่ดีกว่าจริงๆ ก็คือผูกพันกับสถานที่นี้มานาน

พวกเราสนใจธรรมะนี้ดีที่สุดแล้ว แต่ก่อนหลวงพ่อเข้าไปศึกษากับครูบาอาจารย์ ท่านจะสอนตลอดเลยนะ ธรรมะมันง่ายนะ การปฏิบัติจริงๆ เป็นเรื่องง่าย ทำแล้วมีความสุขมาก หากเราปฏิบัติได้ถูกต้อง ชีวิตของเราจะพบความสุขอย่างรวดเร็วมากเลย ธรรมะของพระพุทธเจ้าอัศจรรย์จริงๆ นะ ถ้าทำถูกต้อง จะใช้เวลาไม่นาน แต่ถ้าทำไม่ถูกต้อง จะใช้เวลานาน ที่ไม่ถูกต้องก็คือไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ แล้ว ท่านไม่ได้สอนให้พวกเราหนี ชาวพุทธจริงๆ ต้องเป็นนักต่อสู้ ไม่ใช่คนขี้แพ้ ความทุกข์อยู่ที่ไหน ท่านสอนให้เราเข้าไปเรียนรู้ที่นั่น

ความทุกข์อยู่ที่กาย เข้ามาเรียนรู้ที่กายของเรา

ความทุกข์อยู่ที่จิตใจ เข้ามาเรียนรู้ที่จิตใจของเรา

ที่จริงแล้ว คนเราก็แสวงหาทางพ้นทุกข์มาตลอด ใครๆ ก็อยากพ้นทุกข์ทั้งนั้น ก่อนมีพระพุทธเจ้า เขาก็แสวงหาทางพ้นทุกข์กันกระทั่งหมูเห็ดเปิดไก่อ มันก็แสวงหาทางพ้นทุกข์ของมัน การแสวงหาทางพ้นทุกข์ที่มีมาตลอดนี้ ก็แสวงหาไม่เหมือนกันตามขั้น ตามภูมิ ตามความเข้าใจ ตามสติปัญญาของแต่ละคนแต่ละท่าน

บางคนหาทางพ้นทุกข์โดยการเสพสุข แสวงหาอารมณ์ที่เปลิดเพลินพอใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น กลุ่มใจขึ้นมาไปดูหนัง ไปฟังเพลง ไปหาอะไรสวยๆ ดู ไปทัศนากจร ไปหาของอร่อยๆ กิน แก้กุ่ม หรือไปคิดอะไรให้เพลินๆ เพลินๆ นี่ก็เป็นวิธืหาความสุขอย่างหนึ่ง หาความสุขอย่างโลกๆ หาความสุขโดยอาศัยการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วิธืหาความสุขอย่างนี้ พวกสัตว์เดรัจฉานก็ทำเป็น เช่น มันทิวขึ้นมาไปดูอะไรกิน กินอิ่มแล้วมีความสุข

บางคนมีสติปัญญามากขึ้น เห็นว่าลำพังวิงหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยังไม่สุขจริงหรือ ต้องเที่ยวหาอารมณ์ที่เปลิดเพลินพอใจไปเรื่อยๆ มันพืงพืงลึงภายนอกมากไป หลายคนก็เลยมาหาความสุขทางจิตใจของตนเอง โดยเฉพาะพวกเข้าวัดทั้งหลาย มีความรู้สึกขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ เลยว่า ถ้าเราสามารถควบคุมจิตใจของเราให้อยู่ในอำนาจของเราได้ เราจะมีความสุข ฉะนั้นก็เลยเกิดการแสวงหาความสุขวิธืที่สองขึ้นมาคือ การรักษาใจของเราให้ดี คนดำใจเราก็เฉย คนชมใจเราก็เฉย วิธืหาความสุขอย่างนี้ก็เพื่อตัวเราจะมีความสุข อย่างนี้ก็ยังไม่ใช่ทางของพระพุทธเจ้า เป็นการปรุ่่งแต่งฝ่ายกุศล ปรุ่่งแต่งความดีขึ้นมา แล้วชีวิตจะได้มีความสุขอย่างคนดีๆ เมื่อสุขอย่างคนดีได้ ก็ทุกข์อย่างคนดีได้

ที่นี้บางคนฉลาดกว่านี้อีก เห็นว่าถ้าตราบไต่ที่ยังต้องคอยรักษาจิตใจเอาไว้ ยังมีการกระทบ ทำให้กระเทือน จึงต้องคอยรักษาจิตใจอยู่เรื่อยๆ ก็ยังไม่สุขจริง พวกนี้ก็เลยคิดพัฒนาขึ้นไปอีกว่า ถ้าเราไม่ต้องกระทบอารมณ์เลย มันจะมีความสุข พวกนี้จึงฝึกเข้าฌานกัน ฝึกเข้าอรุ่บฌาน ฝึกเข้าอัสัณญี พรหมลูกฟัก หรือเข้าอรุ่บฌาน ไม่

รับรู้โลกภายนอก ไม่สนใจโลกภายนอก ไม่มีสิ่งใดมากระทบ พอไม่มีอะไรมากระทบ ใจก็ไม่ต้องกระเทือน

ในประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา วิถีหาความสุขก็มี ๓ แบบนี้ แบบแรก เทียบหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ ตอบสนองกิเลสไปเรื่อยๆ แล้วก็มีความสุข การหาความสุขอย่างนี้เป็นความปรุงแต่งฝ่ายอกุศล เรียกว่า “อุปบุญญาภิสังขาร” หรือเป็นความสุดโต่งในข้างที่เรียกว่า “กามสุขัลลิกานุโยค” ตามใจกิเลสแล้วมีความสุข แบบที่สอง คอยควบคุม คอยบังคับตัวเอง เรียกว่า ความปรุงแต่งฝ่ายกุศล เรียกว่า “บุญญาภิสังขาร” หรือเรียกว่า “อัตตทักขิมกานุโยค” คือการบังคับควบคุมตัวเอง แบบที่สาม หลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ เรียกว่า “อเนญชานภิสังขาร”

ในโลกมีความปรุงแต่ง ๓ แบบนี้ ความปรุงแต่งทั้ง ๓ แบบนี้ กระทำไปเพื่อตอบสนองอัตตาตัวตนทั้งสิ้น เพราะเราไม่รู้ความจริงว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เราคิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา อยากให้ตัวเรามีความสุข อยากให้ตัวเราพ้นทุกข์ จึงต้องดิ้นรนปรุงแต่ง ๓ แบบนี้ พระพุทธเจ้าท่านฉลาดแหลมคม ท่านทรงสอนว่าตราบใดที่ยังปรุงแต่งอยู่อย่างนี้ มันไม่ได้แก้ปัญหตรงจุด มันแก้ปลายทางเท่านั้น ตรงจุดจริงๆ ก็คือ เข้ามาศึกษาดูสิ ศึกษากาย ศึกษาใจของเราเอง จนวันหนึ่งปัญญามันแจ่มแจ้งว่า กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ก็ปล่อยวางความยึดถือกาย ปล่อยวางความยึดถือใจได้ ละอวิชชาได้

อวิชชาคือความไม่รู้หรือริยัลจ ความไม่รู้หรือริยัลจข้อที่หนึ่ง คือ ความไม่รู้ทุกข์ คือไม่รู้วากายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ เราคิดว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเรา เป็นตัวดี ตัววิเศษ เราก็ต้องดิ้นรน อยากให้มันดีไปเรื่อยๆ

อยากให้มันสุขไปเรื่อยๆ อยากให้มันพ้นทุกข์ไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราสามารถเรียนรู้อลงมาที่กาย เรียนรู้อลงมาที่ใจ ตามวิธีการของพระพุทธเจ้า เมื่อเรียนรู้อลงมาที่กายตัวเอง จนเห็นความจริงว่า กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา หรอก กายนี้เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ ความดิ้นรนห่วงแห่นร่างกายก็จะสลายไป เมื่อเรียนรู้อลงมาที่จิตใจ จะเห็นเลย จิตใจเป็นของไม่เที่ยง เดี่ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว ชั่วก็ชั่วคราว ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาถึงจิตถึงใจเราล้วนแต่ของชั่วคราวทั้งนั้น กระทั่งตัวจิตตัวใจเองก็ของชั่วคราว จิตเดี๋ยวก็เกิดทางตาแล้วก็ดับไป เกิดทางหูแล้วก็ดับไป เกิดทางใจแล้วก็ดับไป มีแต่ของชั่วคราวทั้งหมด

พอเห็นความจริงว่า จิตนี้ไม่ใช่ตัวเราที่เที่ยงแท้ถาวรอะไร ความดิ้นรนที่จะให้จิตมีความสุข ความดิ้นรนที่จะให้จิตพ้นทุกข์มันก็จะสลายไป ความพ้นทุกข์ที่แท้จริงเกิดขึ้น เกิดขึ้นจากการที่จิตใจของเราฉลาด รู้ความจริงของกายของใจ จนมันหมดความดิ้นรน

การที่เรารู้กายรู้ใจท่านเรียกว่า “รู้ทุกข์” ครูบาอาจารย์ท่านสอนกันมาอย่างนี้ หลวงปู่เทสก์ก็เคยสอนว่า “รู้ทุกข์นั้นแหละ ละสมุทัย”

ถ้าเรารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง รู้วากายนี้ใจนี้ไม่ใช่เรา

ก็จะละสมุทัยคือละความดิ้นรนได้

แล้วใจมันจะเลิกดิ้นรนวิงวาทความสุข

เลิกดิ้นรนวิงวาทความทุกข์

ใจที่มันเลิกดิ้นรนก็จะเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริง

อันนี้เรียกว่า “นิโรธ” หรือ “นิพพาน” นั่นเอง

นิโรธคือความสงบความระงับจากกิเลส จากตัณหา จากความวุ่นวาย หลุดพ้นออกไปจากขันธ จากกายจากใจ มีกายมีใจสักแต่ว่าอาศัยอยู่เท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกตลอดเวลาว่า กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา กายนี้เป็นของโลก ยืมโลกมาใช้ชั่วคราว จิตใจก็ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นนามธรรมอันหนึ่ง เกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเห็นอย่างนี้ ใจจะพ้นทุกข์นะ ใจจะเข้าถึงสันติสุขที่แท้จริง

หน้าที่ของพวกเราคือคอยรู้กายคอยรู้ใจมากๆ ใจรู้เข้าไปมากๆ จนมันเข้าใจความจริง เครื่องมือที่จะรู้กายรู้ใจของเราเรียกว่า “สติ” การที่เข้าใจความจริงเรียกว่า “ปัญญา” สติเป็นตัวระลึก รู้ อะไรเกิดขึ้นในกาย คอยรู้ อะไรเกิดขึ้นในใจ คอยรู้ พอรู้มากเข้าๆ ปัญญาก็เกิด เกิดความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ พอเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจว่าไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ความดิ้นรนในใจจะหมดไป จิตที่หมดความดิ้นรน หมดความปรุงแต่งนั่นแหละ จิตเข้าถึงสันติสุขหรือนิพพาน นิพพานไม่ใช่โลกๆ หนึ่ง ในพระอภิธรรมจะสอนชัดๆ เลย นิพพานมีสันติลักษณะ มีลักษณะสงบสันติ สงบจากอะไร สงบจากกิเลส สงบจากอะไร สงบจากขันธ ขันธก็คือกายกับใจเรานี่เอง

หน้าที่ของพวกเราคือ คอยรู้สึกอยู่ที่กาย คอยรู้สึกอยู่ที่ใจตัวเองนะ สำหรับกรรมฐานแล้ว ถ้าเลยกายเลยใจเราออกไปละก็มันเฉยไป มันอ้อมค้อมไป เพราะฉะนั้นให้คอยรู้ที่อยู่ที่กาย คอยรู้ที่อยู่ที่ใจ ครูบาอาจารย์รูปหนึ่งเคยสอนหลวงพ่อบุณสุมัยที่หลวงพ่อยังไม่ได้บวช ท่านสรุปให้ฟังง่ายๆ นะ ท่านบอกว่า “การปฏิบัติ ให้มีสติรู้ลง

ที่กายรู้ลงที่ใจอย่างเป็นปัจจุบัน มีเท่านี้เอง” ครูบาอาจารย์รูปนี้ตอนนั้นท่านก็ยังไม่บวช^๑ เป็นเสาหลักของสาวยัดป่า

ทีนี้ทำอย่างไรเราจึงจะรู้กายรู้ใจได้? ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญ ต้องเรียน ต้องค่อยๆ ศึกษา ถึงแม้เราจะรู้สึกว่าเรารู้กายรู้ใจตัวเองอยู่แล้วแต่ในความเป็นจริง ในโลกนี้ไม่มีคนรู้กายรู้ใจตัวเองหรอก มีแต่คนหลง มีแต่คนเผลอ คนที่สามารถรู้กายรู้ใจตัวเองได้นะ มีนับตัวได้เลย ส่วนมากเราจะตื่นขึ้นมาแต่กาย แต่ใจเราจะคิดๆ ผันๆ ไปทั้งวัน ใจเราไม่ตื่นนะ ใจเราจะคิด ใจเราจะฝันไปเรื่อยๆ เราจะต้องค่อยๆ ฝึก จนใจเราตื่นขึ้นมา ตื่นทั้งกายตื่นทั้งใจนะ จิตใจที่ตื่นขึ้นมา นั่นแหละคือตัวพุทธที่เรียกว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตใจเราส่วนใหญ่ในโลก เป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ไม่ใช่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

สังเกตให้ดี ใจเรานี้ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับนะ เราคิดทั้งวัน เรารู้เรื่องราวที่เราคิด สังเกตให้ดีนะ เวลาพวกเราคิดอะไรนั้น เรามักจะรู้เรื่องที่เราคิด เรื่องราวที่เราคิดนี้เรียกว่า “สมมติบัญญัติ” แต่ในขณะที่เรารู้เรื่องราวที่เราคิดนะ เราจะลืมกายลืมใจตัวเอง มีกายก็เหมือนไม่มีนะ เช่น นั่งอยู่ก็ไม่ว่ามันนั่งอยู่ นั่งฟังหลวงพ่อบุณสุมัยเรื่องพักหน้าหิ้งๆ นะ แต่ไปทีอื่นแล้ว เราไม่รู้สึก ร่างกายเคลื่อนไหว เราไม่รู้สึก เราไม่รู้ใจตัวเอง จิตใจเราเป็นสุขก็ไม่ว่า เป็นทุกข์ก็ไม่ว่าเฉยๆ ก็ไม่รู้ เป็นกุศลก็ไม่ว่า เป็นอกุศลก็ไม่ว่า เราไม่รู้อะไรเลยที่

^๑ ณ วันที่แสดงธรรมเทศนาเมื่อวันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๔๙

เกี่ยวกับตัวเอง ไม่รู้อะไรเกี่ยวกับกายกับใจ เรารู้แต่เรื่องราวที่เราคิด การที่รู้เรื่องราวที่คิดนั้นแหละ เรียกว่ารู้สมมติบัญญัติ

ในขณะที่การรู้กายรู้ใจเรียกว่า “รู้อารมณ์ปรมาตถ์” อารมณ์ปรมาตถ์ ฟังแล้วน่ากลุ้มใจ เรียกว่ากายกับใจก็แล้วกันนะ ให้คอยรู้กายรู้ใจไว้

คนในโลกไม่รู้กายไม่รู้ใจ มีแต่คนลืมตัว
มีแต่คนหลง มีแต่คนเพลิน เพลิดเพลินทั้งวัน
เวลาเราดู เราก็เพลินไปดู
เวลาฟัง เราก็เพลินไปฟัง
เวลาคิด เราก็เพลินไปคิด
ลืมหายลืมหายใจตัวเองตลอดเวลา

เมื่อเราลืมหายลืมหายใจตลอดเวลาอย่างนี้ เราก็ไม่สามารถเรียนรู้อะไรได้ ปัญญาจึงไม่เกิด ไม่สามารถเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจได้ว่ามันไม่ใช่ตัวเราหรอก

ทีนี้ทำอย่างไรเราจึงจะรู้กายรู้ใจได้? ศัตรูของการรู้กายรู้ใจ มีสองอย่าง ศัตรูหมายเลขหนึ่งก็คือการที่เราหลงไปอยู่กับความคิดของเรานั้นแหละ ถ้าเมื่อไหร่เราสามารถรู้ทันว่าใจเราหลงไปคิดแล้ว เมื่อนั้นเราจะตื่นขึ้นในฉับพลันเลย เพราะฉะนั้นในการปฏิบัตินี้ ถ้าเข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนะ เราจะตื่นขึ้นในฉับพลัน ถ้าใครเข้าใจธรรมะแล้วจะอุทานบอกว่า “อัศจรรย์จริงๆ” ไปดูในพระไตรปิฎกนะ เวลาพระพุทธเจ้าแสดงธรรมจบ คนจะอุทานว่า “อัศจรรย์จริงๆ แจ่มแจ่มนักพระเจ้าข้า เหมือนเปิดของคว่ำให้หงาย” ไม่ใช่สับสนนักพระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนคนจุดไฟขึ้นมา แล้วคนตาดีก็มองเห็นแสงสว่าง มองเห็นสิ่งต่างๆ ฉะนั้นจริงๆ แล้ว ธรรมะไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่พวกเราไม่ค่อยได้ยิน ไม่ค่อยได้ฟัง เราชอบไปคิดเอาเอง ชอบหลงอยู่ในโลกของความคิด แล้วเมื่อไหร่จึงจะตื่นขึ้นมาอยู่ในโลกของความเป็นจริง ตัวนี้ที่ยากที่สุด ทางลัดที่สุดที่จะตื่นขึ้นมาณะก็คือรู้ทันว่าใจเราหนีไปคิด มีครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง ไม่ใช่สายวัดป่า คือหลวงพ่อกุศล วัดสนามใน ท่านสิ้นไปแล้วนะ ท่านสอนน่าฟัง เหมือนกัน ธรรมะมันลงกันนะ สายไหนก็เหมือนกันแหละ ถ้าทำถูกต้องก็อันเดียวกัน

หลวงพ่อกุศลท่านสอนว่า “ถ้าเมื่อไหร่รู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ” รู้ว่าจิตคิดนะ ไม่ใช่ รู้เรื่องที่จิตคิด สองอย่างนี้ไม่เหมือนกัน ในโลกนี้มีแต่คนที่รู้เรื่องที่จิตคิด แต่ไม่รู้ว่าจิตกำลังแอบไปคิดอยู่ เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเราคือคอยศึกษา สังเกตตัวเอง

ศึกษาอย่างไร สังเกตอย่างไร เริ่มตั้งแต่ตอนนี่เลย ศึกษาตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลย เรียนกับหลวงพ่อนะ ไม่ต้องเรียนให้รู้เรื่องก่อน เรียนแล้วหัดสังเกตสภาวะจริงๆ ไปเลย นั่งฟังหลวงพ่อบุญต สังเกตใหม่ เดี่ยวมองหน้าหลวงพ่อบุญตหนึ่ง เดี่ยวฟังหลวงพ่อบุญตหน่อยหนึ่ง แล้วก็แอบไปคิด ดูออกไปใหม่ ฟังไปคิดไป ไม่ได้ฟังอย่างเดียว ฟังนิดหนึ่ง แล้วก็คิดตามไป แล้วก็ฟังใหม่ ฟังอีกหน่อยหนึ่ง คิดใหม่อีก บางทีก็มองหน้าหลวงพ่อนิดหนึ่งนะ แล้วก็มาฟัง ฟังแล้วก็คิด

เราไม่เคยเห็นเลยว่ากระบวนการทำงานของใจเราทำงานแบบนี้ คือ เดี่ยวฟัง เดี่ยวดู เดี่ยวคิด ความจริงมันหลงไปทางตา หู จมูก

ลื่น ภาย ใจนั้นแหละ แต่ที่หลงไปมาก ก็คือไปทางตา ทางหู ทางใจ ขณะที่เรานั่งอยู่นี่ สังเกตดู เดี่ยวฟัง เดี่ยวดู เดี่ยวคิด สลับไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ ใ้เราคอยรู้ทันนะ

ถ้าเรารู้ทันว่าใจเราไปคิด

แบบเดียวขณะจิตนั้นเราจะตื่นขึ้นในฉับพลันเลย

เราจะหลุดออกจากโลกของความคิด

มาอยู่ในโลกของความจริงในฉับพลัน

ทันทีที่เราตื่นขึ้นมาอยู่ในโลกของความจริง ถ้าสติระลึกถึงกาย เราจะเห็นทันทีว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายนี้เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ แต่คนทั่วๆ ไปจะลืมหืมตัวเองนะ ลืมกายลืมใจ จึงไม่เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าสอนว่า “ขันธ ๕^๒ เป็นทุกข์ กายกับใจเป็นทุกข์” คนทั่วๆ ไปไปไม่มีใครรู้สึกหรือกว่ากายกับใจเป็นทุกข์ กระทั่งพวกเรา

^๒ขันธ ๕ ประกอบด้วย (๑) รูป (คือสิ่งที่เป็นรูปร่างพร้อมทั้งลักษณะอาการของมัน) (๒) เวทนา (คือความรู้สึก ๓ อย่าง ได้แก่ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ และความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์) (๓) สัญญา (คือการทำหนดหมาย หรือความจำได้หมายรู้) (๔) สังขาร (คือสภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว) และ (๕) วิญญาณ (คือความรู้อารมณ์ หรือความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกัน) ขันธ ๕ นี้ว่าโดยย่อคือ รูปกับนาม “อายตนะภายใน” ประกอบด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ “อายตนะภายนอก” ประกอบด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ โดยอายตนะภายในเป็น สิ่งรับรู้อายตนะภายนอก กล่าวคือ ตารับรู้อรูป หูรับรู้เสียง จมูกรับรู้กลิ่น ลิ้นรับรู้รส กายรับรู้โผฏฐัพพะ ใจรับรู้ธรรมารมณ์

ในห้องนี้ละ สิ่งที่เราความรู้สึกก็คือ ร่างกายนี้เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง จิตใจเราเป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง นี่เราไม่ได้เข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้า สอน ท่านบอกว่ากายเป็นทุกข์ ใจเป็นทุกข์ แต่เราเห็นว่ามันทุกข์บ้าง สุขบ้าง ทำอย่างไรจึงจะเห็นว่ามันเป็นทุกข์จริงๆ ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ถ้าไม่สามารถเห็นว่ามันเป็นทุกข์จริงๆ แต่เห็นว่ามันทุกข์บ้าง สุขบ้าง เราจึงปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจไม่ได้ เพราะอะไร? เพราะว่ากายนี้ยังมีทางเลือก มันสุขก็ได้ทุกข์ก็ได้ เพราะฉะนั้น เราขอเลือกเอาสุขไว้ก่อน ขอเลือกวิงหนีความทุกข์ไว้ก่อน จิตใจก็เหมือนกัน ถ้ายังมีสุขบ้างทุกข์บ้าง เราก็จะเลือกเอาจิตใจที่มีความสุข หลีกหนีจิตใจที่มีความทุกข์ เพราะฉะนั้นจะปล่อยวางความยึดถือกาย ยึดถือใจไม่ได้จริง แต่ถ้าเมื่อไรสติปัญญาแตกกล้า เห็นว่า

กายนี้ทุกข์ล้วน ๆ จิตนี้ทุกข์ล้วน ๆ

มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย

นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น

นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรตั้งอยู่

นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับไป

ถ้าสติปัญญาเห็นได้ถึงขนาดนี้ มันจะขวางทิ้งเลยนะ มันจะปล่อยวางกาย ปล่อยวางใจ ไม่ต้องบังคับ มันจะสลัดทิ้งเอง เพราะมันรู้แล้วว่านี่เป็นของไม่ดี เป็นทุกข์ มันจะทิ้งเลย เพราะฉะนั้นเห็นทุกข์ นั้นแหละจึงจะเห็นธรรม

หลวงพ่อบอกวิธีเห็นกายเป็นทุกข์กับวิธีเห็นจิตเป็นทุกข์นะ วิธีที่เราจะเห็นกายเป็นทุกข์ทำอะไร? วิธีเห็นกายเป็นทุกข์นั้นไม่ยาก อย่างเรานั่งอยู่นี้ คอยรู้สึกไว้ อย่าใจลอย อย่าเผลอไปคิดอะไรเรื่อยเปื่อย คอยรู้สึกตัวเองเป็นระยะๆ นะ เราจะเห็นเลยว่าเรานั่งสบายๆ ประเดี๋ยวเดียวก็เมื่อยแล้ว พอเมื่อยแล้ว เราทำอะไร เราก็ขยับตัว เปลี่ยนอิริยาบถนะ พอเมื่อยปุ๊บเราก็ขยับอัตโนมัติเลย เพราะเราหนีความเมื่อยด้วยวิธีนี้มาตลอดชีวิต แต่เราไม่เคยรู้สึกเลย พอเมื่อยขึ้นมา เราก็ขยับตัวปั๊บ ความเมื่อยหายไปนะ เรารู้สึกว่าไม่เห็นจะทุกข์ตรงไหนเลย ประเดี๋ยวความเมื่อยก็ตามมาทันอีก เราก็ขยับอีกนะ นั่งอยู่ก็นั่งขยับไปเรื่อยๆ ยืนอยู่ก็ยืนขยับไปเรื่อยๆ เดินมันก็ขยับอยู่แล้วละ เดินหลายๆ มันก็เมื่อยอีกนะ นอนอยู่ก็ยังไม่เมื่อยเลย

อย่างตอนกลางคืนนะ สมมติว่าคนปกตินอน ๘ ชั่วโมง จะนอนพลิกซ้ายพลิกขวา พลิกซ้ายพลิกขวา ไม่ต่ำกว่า ๕๐ ครั้ง ทำไมต้องนอนพลิก ก็เพราะมันเป็นทุกข์นั่นเอง ความทุกข์มันบีบคั้นร่างกาย มันทำให้ต้องคอยขยับหนีไปเรื่อยๆ อิริยาบถหรือการเปลี่ยนแปลง การเคลื่อนไหวร่างกายนี้มันบีบคั้นทำให้เรามองเห็นความทุกข์ของกายไม่ได้ อย่างเรานั่งอยู่นี้ นั่งไป นั่งให้สบายๆ นะ ถ้ามีเงินมากๆ ไปซื้อเก้าอี้ตัวละแสนมานั่งก็ได้ ลองดูสิมันจะมีความสุขจริงไหม ถ้าไม่ขาดสติ นั่งเพียงครู่เดียวก็จะเห็นแล้วว่ามันทุกข์นะ มันทุกข์จริงๆ มันทุกข์ล้วนๆ ลองนั่งไม่ขยับสิ ทุกข์ตายเลย ถ้าเป็นอัมพาต กระตุกกระตักไม่ได้นะ ทุกข์มากเลย เราตื่นหนีความทุกข์ไปทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ หลับแล้วก็ยังตื่นไปตื่นมา นี่ถ้าเรามีสติรู้กาย อยู่เนืองๆ จะเห็นเลย กายนี้ทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง

คราวนี้มาดูจิตใจบ้าง ธรรมะก็มีแต่เรื่องกายกับใจนี้แหละ รู้กายแล้วว่ากายเป็นทุกข์ ก็มารู้ใจของเรา จะเห็นว่าใจเรามันไม่เที่ยง ความสุขก็อยู่ชั่วคราว ความทุกข์ก็อยู่ชั่วคราว กุศลเกิดขึ้นก็ชั่วคราว เช่น เราเกิดความรู้สึกตัวขึ้น เราจะรู้สึกตัวได้แวบเดียว เดียวก็จะเผลอเดี๋ยวก็จะลืมตัวครั้งใหม่ ฉะนั้นความรู้สึกตัวหรือตัวสติเองก็เกิดชั่วคราวเหมือนกัน ไม่มีใครรักษาความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องยาวนานได้ สิ่งที่ทำให้ต่อเนื่องยาวนานได้มีอันเดียวคือสมาธิ แต่ไม่ใช่ตัวสตินะ

สติไม่ต่อเนื่องยาวนาน เกิดแล้วก็ดับเป็นขณะๆ ไป ออกุศลอย่าง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เกิดเป็นขณะๆ เหมือนกัน เช่นที่หลวงพ่อบอกให้หัดเมื่อครูนี้นะ นั่งฟังหลวงพ่อนี้ เดียวใจมันก็อาศัยตาเป็นทางผ่านไปดูรูป อาศัยหูเป็นทางผ่านไปฟังเสียง อาศัยใจ

เป็นทางผ่านไปคิด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำงานหมุ่นจึ๋ๆ อยู่ทั้งวัน
 เดี่ยวก็ดู เดี่ยวก็ฟัง เดี่ยวก็คิด สังเกตใจของเรา หาความเที่ยงแท้
 อะไรไม่ได้ ใจเราวิ่งพล่านๆ ตลอดเวลา ใจเราถูกความอยากบีบคั้นอยู่
 ตลอดเวลา เดี่ยวก็อยากดู เดี่ยวก็อยากฟัง เดี่ยวก็อยากคิด เดี่ยว
 อยากโน่นอยากนี่ รวมทั้งอยากปฏิบัติ อยากฟังธรรม อยากไปวัด
 อยากมาศาลาลุงชิน ความอยากมันบงการเราตลอดเวลา

ถ้าเราคอยรู้อยู่ที่ใจเรา เราจะเห็นเลย จิตใจเราไม่เคยเป็นอิสระ
 ถ้าพูดหยาบๆ นะ จิตใจเราเป็นขี้ข้าเป็นทาสของความอยากตลอดเวลา
 มันสั่งเราทั้งวันนะ สั่งอย่างโน้นสั่งอย่างนี้ เราก็ต้องทำตามมัน เช่น
 ตัณhamันสั่งให้ไปเที่ยว เรารู้ไม่ทัน เราก็ไปเที่ยว

ตัณหาเป็นเจ้านายที่ฉลาดที่สุด รู้จักให้คุณให้โทษ มันสั่งให้เรา
 ไปเที่ยว ถ้าเราไปได้เที่ยวนะ มันจะให้รางวัลเราชนิดหนึ่ง จะสบายใจ
 แต่สบายใจแฉกเดี๋ยวนะ มันจะสั่งงานชิ้นใหม่อีก ถ้ามันสั่งให้ไปเที่ยว
 แล้วเราไม่ไปเที่ยว มันจะลงโทษเรา เราจะรู้สึกกลุ่มใจอึดอัด มันสั่ง
 ให้จีบสาวสักคนหนึ่งนะ ได้ไปจีบสาวหนึ่งคน มีความสุขละ พอได้
 หนึ่งคน มันสั่งอีก ให้จีบสองคน ถ้าไม่จีบจะกลุ่มใจอีก นี่ละมัน
 จะสั่งเราทั้งวันนะ คนที่ตกเป็นทาสตัณหา จะมีความสุขที่ตรงไหน

คอยรู้อยู่ที่ใจเรานะ จะเห็นว่า ใจเราที่ถูกขโมยกลับอยู่ทั้งวัน
 หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้เลย มีแต่ความเหน็ดเหนื่อยนะ
 ร่างกายของเรายังได้นอนพัก แต่จิตใจที่แทบไม่ได้พักผ่อนเลย
 กลางคืนก็ฝันต่ออีก ทรมาณมาก มีความทุกข์มาก

คอยรู้อยู่ที่จิตใจเรานะ จะเห็นว่า จิตใจนี้ทุกข์มาก จิตใจต้อง
 ทำงานทั้งวันทั้งคืนไม่ได้พักผ่อน ถูกสั่งตลอดเวลา เจ้านายมันขโมย
 มันลับตลอดเวลา

ถ้าเราไม่คอยรู้อยู่ที่จิตใจเรา
 เราก็เป็นทาสโดยที่ไม่รู้ตัวว่าเป็นทาส
 เมื่อเราเป็นทาสที่ไม่รู้ตัวว่าเป็นทาส
 เราก็ไม่สามารถปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระได้
 เพราะเราไม่รู้ตัวว่าเราเป็นทาสอยู่

เพราะฉะนั้นคอยดูใจเราไว้นะ ใจเราเดี๋ยวก็อยากไปโน่น เดี่ยวก็
 อยากไปนี่ เดี่ยวอยากคุยกับคนนี่ เดี่ยวอยากโน่นอยากนี่ไปเรื่อย
 คิดว่าถ้าอยากได้อย่างนี้ แล้วได้มา เราจะมีความสุข ก็เลสมันหลอก
 เรานะ ให้หวังหาความสุข วิ่งทั้งชาติก็ไม่ได้มีความสุขนะ

อย่างตอนเราเด็กๆ นี่เราจะรู้สึกได้ว่า ถ้าเรียนหนังสือจบจะมี
 ความสุข พอเรียนจบปริญญาตรีมันบอกต่ออะ ต้องจบปริญญาโทถึง
 จะมีความสุข ถ้าได้ดอกเตอร์ก็จะมีมีความสุขใหญ่ พอเรียนหนังสือ
 จบแล้วก็อย่างงั้นๆ นะ ไม่เห็นมันจะสุขตรงไหนเลย ในนี้ก็มียอดดอกเตอร์
 หลายคนนะ ไม่เห็นจะมีมีความสุขเท่าไร มันสอนเราต่ออีกนะ ถ้าได้
 งานดีๆ จะมีความสุข ถ้าได้เงินเดือนเยอะๆ จะมีความสุข มีคำว่า
 “ถ้า” ตลอดเลยนะ ถ้าได้ตำแหน่งใหญ่ๆ จะมีความสุข มีแต่คำว่า
 “ถ้า”

ต่อไปถ้าได้มีครอบครัวที่ดีๆ จะมีความสุข มีลูกฉลาดๆ จะมีความสุข
ต่อไปพอแก่ๆ นะ ถ้าวันไหนไม่เจ็บไม่ไข้จะมีความสุข
พอแก่มากใกล้จะตาย เจ็บปวดทรมานมาก เราจะรู้สึกขึ้นมาอีกนะ
ถ้าตายเสียได้จะมีความสุข ดูลิจนตายยังคิดอีกนะ ถ้าตายได้จะ
มีความสุข เพราะฉะนั้นชีวิตนี้วิ่งหาความสุขทั้งชาติเลยนะ วิ่งหา
ความสุขไปเรื่อยๆ นะ วิ่งพลา่นๆ ะ ยิ่งกว่าหมาถูกน้ำร้อนนะ วิ่งพลา่น
ตลอดเวลาแล้วมันจะมีความสุขที่ไหน

*ความสุขมันรออยู่ข้างหน้าตลอดเวลา
วิ่งหาตลอดชีวิตก็ไม่ได้มันมา
เหมือนจะหยิบได้แล้ว เหมือนจะคว้าเอามาได้แล้ว
ก็เลือนหายไป หลุดมือไปอีก ไปรออยู่ข้างหน้าอีกแล้ว
หลอกให้เราวิ่งไปเรื่อยๆ*

นี่ถ้าเรามาคอยรู้อยู่ที่ใจ เราจะเห็นเลย โอ้ น่าอนาจอนาถ น้ำตา
แทบร่วงเลยนะ มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย มันดีตรงไหน ให้เฝ้ารู้ไปเรื่อยๆ
นะ รู้กายรู้ใจไป ภายนี้เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ มีความทุกข์บีบคั้น
ตลอดเวลา จิตใจมีแต่ความไม่เที่ยง มีแต่ความไม่เป็นอิสระ ถูกกดขี่
ถูกบังคับอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เจ้านายของตัวเองนะ ไม่ใช่เป็นอัครตา
หรรอก เราไม่ได้เป็นเจ้าของมัน เฝ้าดูเรื่อยๆ นะ พอดูไปเรื่อยๆ
ต่อไปเราก็จะเริ่มเห็นความจริง ความจริงคือตัวปัญญา เราจะเห็นเป็น
ลำดับๆ ไป ปัญญาเบื้องต้น เราจะเห็นว่า ร่างกายนี้จิตใจนี้ไม่ใช่
ตัวเราที่แท้จริง แรกๆ ก็จะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราก่อน ร่างกาย
ดูง่ายกว่าไม่ใช่ตัวเรา แต่จิตใจดูยากกว่าไม่ใช่ตัวเรา

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนที่ไม่ได้
ลำดับ อย่างเช่นคนศาสนาอื่น ปุถุชนที่ไม่ได้ลำดับนี้ สามารถเห็นได้ว่า
กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เพราะว่าเห็นคนโน้นก็ตายคนนี้ก็ตายนะ หน้าตาเรา
วันนี้กับหน้าตาเราตอนเด็กๆ ก็ไม่เหมือนกัน แต่ท่านบอกว่าปุถุชนที่
ไม่ได้ลำดับ ไม่ได้ฟังธรรมของท่าน ไม่สามารถเห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวเรา

พวกเรา รู้สึกไหม ในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราตอนนี้กับเราตอนเด็กๆ
ก็เป็นเราคนเดิม รู้สึกไหม นี่เพราะอะไร? เพราะเราไม่เห็นความเกิด
ดับของจิตนั่นเอง เราเลยคิดว่าจิตเที่ยง จิตของเราตอนเด็กกับตอนนี้
คนเดียวกัน จิตของเราวันนี้กับจิตของเราเย็นนี้ก็คนเดียวกัน เรายัง
เป็นคนเดิมอยู่ จิตของเราเดี๋ยวนี้กับจิตปีหน้านะ ก็เป็นคนเดิม ตาย
ไปแล้วเรายังคิดอีกว่าจิตชาติหน้ากับจิตเดี๋ยวนี้ยังเป็นคนเดิมอีก
นี่เพราะเราไม่เห็นความจริงว่าจิตนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
พระพุทธเจ้าท่านทรงสอน จิตอาศัยอยู่ในกายนี้ จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้น
ดวงหนึ่งดับไปทั้งวันทั้งคืน และก็เกิดดับไปอย่างรวดเร็ว แต่เรา
ไม่เคยเห็น ถ้าเรามาคอยรู้มาคอยดูนะ ดูใจของเรา ดูไปเรื่อยๆ ก็จะ
เห็นได้

วิธีดูจิตใจนะ ชั้นแรกง่ายที่สุด คอยรู้ความรู้สึกของตัวเองไว้
ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงทั้งวันนะ บางวันตื่นขึ้นมาก็สดชื่น
บางวันตื่นขึ้นมาก็แห้งแล้ง จิตใจไม่เหมือนกัน พอดูเป็นวันๆ ได้แล้ว
ก็ลองดูเป็นขณะๆ ตอนเช้าบางคนจะรีบมาศาลาลุงชิน นัดเพื่อนไว้
เพื่อนมาสาย ก็กลุ้มใจ จิตใจหงุดหงิด พอหลวงพ่อกำลัง เริ่มฟังใหม่ๆ
ตื่นตื่น ฟังมาหลายนาทิจักจะง่วงๆ นี่ดูใจของเรา ความรู้สึกของเรา
เปลี่ยนแปลง หัดดูไปเรื่อยๆ ไม่ใช่หัดบังคับนะ ไม่ได้เรียนเพื่อจะ

บังคับกายบังคับใจ แต่หัดดูเพื่อให้เห็นความเป็นจริงว่า กายนี้ใจนี้ ไม่เที่ยง กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ กายนี้ใจนี้บังคับไม่ได้ เพราะฉะนั้นไม่ใช่ฝีกบังคับ แต่ฝีกดูให้เห็นความจริง จิตใจไม่เที่ยงนะ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราวนะ ดีก็ชั่วคราว ความโลภ ความโกรธ ความหลง ล้วนแต่ของชั่วคราว นี้ดูลงไปอย่างนี้

ดูไปๆ เราจะเห็นว่า จิตที่เป็นกุศลก็ชั่วคราว จิตอกุศลก็ชั่วคราว จิตมันเกิดดับเกิดดับไปเรื่อยๆ ต่อไปดูให้ละเอียดขึ้นไปอีก จิตที่ไปทางตาชั่วคราว จิตที่ไปทางหูก็ชั่วคราว จิตที่ไปคิดก็ชั่วคราว อย่างนั่งฟังหลวงพ่อบุญต์ เดี่ยวมองหน้าหลวงพ่อบุญต์ เดี่ยวฟัง เดี่ยวคิด สลับไปสลับมา จิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา

หัดรู้หัดดูดูไป มันทนสติทณปัญญาของเราไม่ได้หรอก

หัดรู้หัดดูมากเข้า ๆ จะเห็นเลยว่า

จิตนี้ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

จิตนี้เป็นอนัตตา เราบังคับมันไม่ได้

สั่งให้มันดีก็ไม่ได้ ห้ามมันไม่ให้ชั่วก็ไม่ได้

คอยดูไปเรื่อย เดี่ยวก็เพลิน เดี่ยวก็เพลินนะ หัดดูไป เพลอแวบไปรู้สึก แวบไปรู้สึก จิตที่เพลินเป็นอกุศล เกิดขึ้นมา ห้ามมันไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัวคือรู้ทันว่าเมื่อไหร่เพลินไปแล้ว สั่งให้เกิดก็ไม่ได้นะ แต่ถ้าจิตมันจำได้ว่าเพลินเป็นอย่างไร สติจึงจะเกิด มันจะระลึกได้เลย เพลอไปแล้วนะ เพลอไปแล้วนะ รู้ตามหลังไปติดๆ อย่างนี้ตลอดเวลา

การดูจิตดูตามหลังไปเรื่อยๆ นะ ดูไป เมื่อกี้เพลินไปแล้ว เมื่อกี้โกรธไปแล้ว เมื่อกี้โลภไปแล้ว คอยรู้คอยดูตามหลังไปเรื่อยๆ เช่นเราขับรถอยู่ คนอื่นขับรถปาดหน้าเราปั๊บนี้ มันโกรธแล้ว โกรธรู้ว่าโกรธ ถ้ารู้ถูกต้อง ความโกรธจะดับทันที เรารู้สึก ความโกรธดับไปแล้ว ถ้ารู้ไม่ถูกต้อง ความโกรธเกิดขึ้น อยากให้หายโกรธ พออยากให้หายโกรธนี้ จิตมีโทษะอีก เป็นโทษะตัวที่สอง ตัวแรกโกรธคนที่ขับรถปาดหน้าเรา ตัวที่สองโกรธตัวเองที่มันมีกิเลส โกรธความโกรธที่เกิดขึ้น เรารู้ตามลงไปทีละขณะๆ จิตใจขณะนั้นกำลังโกรธความโกรธตัวแรกอยู่ ให้รู้ทัน ถ้ารู้ทันนะ ความโกรธจะดับไปเลย จิตจะตื่นขึ้นมาเต็มที่ คอยตามรู้ตามดูไปเรื่อยๆ นะ ไม่ใช่เรื่องยากอะไร

เพราะฉะนั้นธรรมชาติจริงๆ นั้นง่ายนะ มันยากเพราะว่าเราไม่ค่อยได้ฟัง สิ่งที่เราเราได้ศึกษาอบรมส่วนมากก็คือ “บุญญาภิสังขาร” ความปรุ้งแต่งฝ่ายดี ทนที่ที่เราคิดถึงการปฏิบัติ เราก็จะเริ่มบังคับกายบังคับใจตัวเอง บางคนหายใจมาตั้งแต่เกิดไม่เหนียวนะ พอกำหนดลมหายใจ เหนื่อยจะตายละ บางคนเดินช้อปปิ้งเข้ายันค่ำไม่เหนียวเดินจงกรมห้านาที่ใกล้จะตายละ ทำไมเป็นอย่างนั้น? เพราะพยายามดัดแปลง บังคับกายบังคับใจตัวเอง

(โยมนำน้ำเข้าไปถวาย) รู้สึกไหม พอมีคนเข้ามาหาหลวงพ่อนี้ พวกเราก็ไปดู เห็นไหม เราดูคนนำน้ำมาถวายพระ ขณะที่เราดูเขานะ เราลืมตัวเราเองเรียบร้อยแล้ว นี่แหละจิตมันหลงไปทางตา

(เงียบ) รู้สึกไหม พอหลวงพ่อยุติพูด ใจเราเริ่มเคลื่อนไหว รู้สึกไหม หัดดูไปอย่างนั้นะ หัดดูลงปัจจุบัน ง่าย ง่ายมาก บางคน พอหลวงพ่อบอกว่า “ง่ายมาก” เขาก็บอกว่า “ยากเยอะ” แต่ ครูบาอาจารย์ทุกองค์ที่หลวงพ่อเคยสัมผัสมานะ ท่านบอก “ง่าย” หลวงปู่ดุลย์ก็ว่า “ง่าย” หลวงปู่เทศก์ หลวงปู่สิมก็ว่า “ง่าย” หลวงปู่สุวัจน์ก็บอก “ง่าย” ท่านบอกว่า “ง่าย” แล้วท่านจะเงียบๆ ไป นิดหนึ่งนะ แล้วท่านก็จะบอกว่า “แต่มันก็ยากเหมือนกันแหละ” ทำไมมันถึงยากเหมือนกัน? เพราะเราไม่เคยเรียนไม่เคยรู้ เราเคย ฝึกแต่จะบังคับตัวเองบังคับกายบังคับใจ บังคับกายบังคับใจคือ “อัตตกิลมณโณค” คือความสุดโต่งข้างบังคับตัวเอง ต้องเข้าใจว่า ทางสายกลางนั้นให้รู้กายให้รู้ใจตามความเป็นจริง รู้กาย เห็นว่ากาย ไม่ใช่ตัวเรา รู้จิต เห็นว่าจิตมันไม่เที่ยง เราบังคับมันไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา เหมือนกัน

ธรรมะจริงๆ มีไม่มากหรอก ครูบาอาจารย์บางองค์สอนนิดเดียว นะ อย่างหลวงปู่ดุลย์สอนว่า “อย่าสังจิตออกนอก” สอนนิดเดียว

อย่าสังจิตออกนอกก็คือ อย่าหลงอย่าเพลินนั่นเอง คอยรู้สึกตัวไว้ หลวงพ่อเทียนก็สอนนะ “คิดเหมือนหนู รู้เหมือนแมว” เวลาใจเราคิด เพราะหลงไป พอเรารู้สึกตัวขึ้นมา มันก็ไม่หลงแล้ว ที่หลงก็ตายไป เปรียบเหมือนแมวมาจับหนูไปแล้ว จริงๆ แล้วไม่ได้ยากอะไรหรอก ธรรมดาเวลาหลวงพ่อจะสอนกรรมฐาน สอนทีละคนสองคน สอนให้ หัดดูสภาวะ เช่น ขณะนี้ใจลอยไปแล้ว ก็หัดรู้ไว้ละ ขณะนี้เพลินไป แล้ว ขณะนี้สงสัยขึ้นมาแล้ว รู้ไว้ละ ขณะนี้ฟังไม่รู้เรื่อง รำคาญแล้ว รู้ว่ารำคาญ ขณะนี้ซัดซึ่มๆ แล้ว รู้ว่าซึ่มๆ หัดรู้ไปอย่างนี้ หัดรู้ไป เรื่อยๆ หลักจริงๆ มีเท่านี้เอง

นอกนั้นจะเป็นเรื่องวิธีการแล้ว เป็นเรื่องอุปาย แต่ละสำนัก ไม่เหมือนกัน สำนักไหนก็ใช้ได้นะ จับหลักให้แม่นแล้วทำกรรมฐาน อะไรก็ใช้ได้ อยากรู้หัดพุทโธ เราก็พุทโธของเราต่อไป พุทโธแล้ว ก็หัดรู้สภาวะไปนะ เช่น พุทโธ พุทโธ ใจเราหนีไปคิดแล้ว รู้ทันว่า ใจหนีไปคิดแล้ว หัดรู้ทันใจตัวเอง หัดรู้สภาวะ พุทโธ พุทโธไป ใจสงบ รู้ว่าสงบ พุทโธไปใจฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน หัดพุทโธแล้วก็คอย

รู้ทันสภาวะในใจที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ คนไหนหัดรู้ลมหายใจ ก็รู้ลมหายใจต่อไป หายใจแล้วจิตหนีไปคิด จิตหนีไปคิดก็รู้ว่าจิตหนีไปคิด หายใจแล้วจิตเข้าไปเพ่งลมหายใจ รู้ว่าจิตไปเพ่งลมหายใจ หายใจแล้วมีปีติ มีความสุข รู้ว่ามีปีติ รู้ว่ามีความสุข หายใจแล้วฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน หายใจแล้วรำคาญหงุดหงิด รู้ว่าหงุดหงิด หายใจแล้วจิตใจเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างนั้น

คนไหนหัดดูห้องพองยุบก็ดูไปนะ ดูห้องพองยุบไปเรื่อยๆ ใจหนีไปคิดก็รู้ทัน ใจเข้าไปเพ่งอยู่ที่ห้องก็รู้ทัน ใจเป็นสุขเป็นทุกข์ ใจเกิดกุศลเกิดอกุศล คอยรู้ทัน หัดรู้สภาวะของใจไว้ คนไหนขยับมืออย่างสายหลวงพ่อกุ๊ยน หัดทำจิ้งหะขยับมือ ก็ขยับมือไป ขยับมือไปสักพักหนึ่ง จิตหนีไปคิดแล้ว รู้ว่าจิตหนีไปคิด ขยับมือแล้วจิตเข้าไปเพ่งอยู่ที่มือ รู้ว่าจิตเข้าไปเพ่งที่มือ ขยับแล้วจิตเป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ จิตเป็นกุศลเป็นอกุศลก็รู้ ขยับมือไปแล้วก็คอยรู้สภาวะของจิตใจไปเรื่อยๆ ใครเดินจงกรมก็เดินไปนะ เดินไป จิตหนีไปคิดก็รู้ จิตเข้าไปเพ่งอยู่ที่เท้าก็รู้ จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นกุศลเป็นอกุศลก็รู้

สรุปแล้วก็คือ ทำกรรมฐานอะไรก็ได้ ในเบื้องต้นทำสักอย่างหนึ่งก่อน ทำเพื่ออะไร? เพื่อจะได้คอยหัดรู้สภาวะความเปลี่ยนแปลงของจิตใจตัวเอง ให้มีรูปแบบการปฏิบัติสักอย่างหนึ่งขึ้นมาเป็นตัวตั้งถนัดอย่างไรหนาก็ทำอย่างนั้นแหละ ไม่ต้องเปลี่ยน เพียงแต่ว่าเมื่อทำกรรมฐานอย่างนั้นแล้วจิตใจของเราเป็นอย่างไร ก็ให้คอยรู้ไปเรื่อยๆ

เมื่อเราได้เห็นจิตเราเปลวซำๆ ไปเรื่อยๆ

ต่อไปพอจิตเปลว สติจะเกิดเอง

เพราะจิตเคยรู้จักแล้วว่าเปลวเป็นอย่างไร

สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะได้ สติไม่ได้เกิดจากการสั่งให้เกิด

สั่งสติให้เกิดไม่ได้ เพราะสติเองก็เป็นอนัตตา ถ้ามีเหตุ สติจึงจะเกิด เหตุของสติคือจิตมันจำสภาวะได้ เราถึงต้องหัดรู้กายเนื่องๆ รู้จิตเนื่องๆ เพื่อให้จิตมันจำสภาวะได้ เช่น ขยับตัวแล้วคอยรู้สึก ขยับตัวแล้วคอยรู้สึก ต่อมาพอเราเปลวอยู่ แล้วเกิดขยับตัว สติจะเกิดเอง จะรู้สึกตัวขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ

หัดดูใจนะ ใจวิ่งไป ใจเพ่ง ใจเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกุศล เป็นอกุศล หัดรู้ไปเรื่อย ต่อมาเมื่อเราทำอะไรอยู่ เช่น เราฟังข่าวโทรทัศน์ เราเกิดไม่ชอบการเมือง ฟังข่าวแล้วหงุดหงิด ความหงุดหงิดเกิดขึ้นแล้ว สติจะเห็นทันที เห็นโดยไม่ได้เจตนาจะเห็น สติตัวจริงเกิดขึ้นโดยไม่ได้เจตนาให้เกิด ทันทที่สติตัวจริงเกิด จิตจะเป็นกุศล จิตจะมีความสุขในฉับพลัน จิตจะโปร่งจะโล่งจะเบาขึ้นมาในฉับพลันเลย จิตใจจะตั้งมั่นอยู่ที่เนื้อที่ตัว ไม่สั่นเนื้อสั่นตัว นี้ “สัมมาสมาธิ” เกิดเลย ฉะนั้นทันทีที่สติเกิด จิตเป็นกุศล จิตมีความสุข ความสุขทำให้สมาธิเกิดขึ้น เช่น เรามีความสุขในการอ่านหนังสือ จะมีสมาธิในการอ่านหนังสือ เรามีความสุขจากการที่ได้รู้กายรู้ใจ จะมีสมาธิในการรู้กายรู้ใจ จิตใจจะตั้งมั่นอยู่กับกายกับใจ สมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

พอเรามีสติรู้สึกอยู่ที่กายที่ใจ จิตใจก็จะตั้งมั่นมีสมาธิ

ตั้งมั่นอยู่ที่กายที่ใจบ่อย ๆ

ในที่สุดเราจะเห็นความเป็นจริงของกายของใจ

การที่เราเห็นความเป็นจริงของกายของใจ คือปัญญานั้นเอง

ปัญญาก็คือ เห็นกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ กายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ เห็นจิตใจไม่เที่ยง จิตใจเป็นของบังคับไม่ได้ สิ่งให้สุขไม่ได้ สิ่งห้ามไม่ให้ทุกข์ก็ไม่ได้ สิ่งให้ดีก็ไม่ได้ ห้ามชั่วก็ไม่ได้ นี่เรียกว่าเห็นอนัตตา ดูกายดูใจไป ในที่สุด ก็เห็นกายกับใจมันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา

ผู้ใดมีความเห็นว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเรา จะได้พระโสดาบัน จิตมันจะรวมเข้ามานะ รวมเข้า “อัปฺปนาสมาทิ”^๓ เอง แล้วมันจะตัดไม่ใช่โมเมเป็นพระโสดาบันตามใจชอบได้นะ มันมีกระบวนการที่จิตจะตัด ตรงนี้พระอภิธรรมสอนไว้ชัดๆ ไม่ใช่หลวงพ่อสอนนะ พระโสดาบันจะเห็นว่า กายกับใจไม่ใช่เรา เห็นเลยว่ากายกับใจเป็นของที่ยืมโลกเขามาใช้ เราไปยืมเขามาแต่เราก ยืมมาแต่หงนนะ ไม่คืนเจ้าของ คล้ายๆ เรายืมเสื้อสวยๆ เขามาใส่ นะ ยืมมาแล้วยืมเลย ไม่ยอมคืน แต่รู้แล้วว่าไม่ใช่ของเรา พระโสดาบันรู้แล้วว่า กายกับใจไม่ใช่ของเรา แต่ว่ายังหวง

เมื่อคอยรู้ไปอีกจนเห็น โอ้ กายนี้ทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง จิตจะปล่อยวางความยึดถือกายได้ จิตจะตั้งมั่นทรงตัวเด่นดวงสว่างใสอยู่ มีความสุขอยู่ที่จิตอันเดียว นี่คือภูมิของพระอนาคามี ต่อมาสติปัญญาแก่รอบจริงๆ เห็นว่าจิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ตัวสุขนะ แต่เดิมคิดว่าจิตที่เป็นจิตผู้รู้แล้วเป็นตัวสุข จิตที่

หลงตามกิเลสเป็นตัวทุกข์ พระอนาคามีก็ยิ่งรู้สึกตัวจิตผู้รู้นี้เป็นสุข ตัวจิตผู้รู้เป็นตัวดี จิตที่หลงไปจากการรู้นี้เป็นตัวไม่ดี เป็นตัวทุกข์ จะเห็นเป็นสองอัน พอสติปัญญาแก่รอบจริงๆ นะ จะเห็นจิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ตัวธาตุรู้หรือตัวผู้รู้ที่ว่าดีวิเศษที่สุดนั่นแหละ มันไม่เที่ยง มันผ่องใสได้ มันก็ยิ่งเศร้าหมองได้อีก ไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์นะ ทุกข์ล้วนๆ ทุกข์ไม่มีอะไรเหมือน

พวกเราคอยมาหัดดูนะ ตัวจิตผู้รู้ของเราที่แหละ จะทุกข์ที่สุดในโลกให้ดู พอเห็นว่าจิตเป็นตัวทุกข์จริงๆ แล้วจะปล่อยวาง จะไม่ไปหยิบฉวยอะไรขึ้นมาอีก เพราะรู้แล้วว่ากระทั่งสิ่งที่ดีที่สุดในวิเศษที่สุดยังเป็นตัวทุกข์เลย บางท่านสติปัญญากล้า ท่านเห็นว่า ตัวจิตผู้รู้ไม่ใช่ตัวเราหรอก ท่านปล่อยวางทิ้งเฉยเลย เห็นว่ามันว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา คราวนี้พอปล่อยวางความยึดถือจิตได้แล้ว ใจมันไม่มีขอบไม่มีเขตแล้ว มีความสุขล้วนๆ

คอยฝึกนะ ค่อยฝึกไป ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าอัครจรรย์ เข้าใจนิดหน่อยก็มีความสุขแล้ว แค่อสติเกิดก็มีความสุขแล้ว ต่อมาสัมมาสมาธิเกิดก็มีความสุขอีก ปัญญาเกิดก็มีความสุขอีก วิมุตติเกิดก็มีความสุขมาก ถึงนิพพานยิ่งมีความสุขที่สุด มีความสุขเป็นลำดับๆ ไป เพราะฉะนั้น เราศึกษาธรรมะเราจะมีแต่ความสุข มันจะสุข ทั้งๆ ที่เราเห็นแต่ทุกข์ล้วนๆ นี่แหละที่มีน้อจรรย์ เรียนรู้ทุกข์แล้วมันสุขนะ แต่ถ้าเที่ยวแสวงหาความสุข เที่ยวหนีความทุกข์ จะไม่พ้นเลย จะทุกข์อย่างเดียว คอยรู้ไปนะ

^๓ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในฉาน

คนเคยไปฟังหลวงพ่อกี่เมืองกาญจน์บ้าง ที่เมืองชลฯ บ้าง ก็ไปฟังซ้ำซากอย่างนี้ทุกวัน ชี้เกี่ยจมาฟังก็เอาซีดีไปฟังนะ^๔ ธรรมะที่หลวงพ่อบอกแต่ละครั้ง ใครอัดเทปไว้ก็เอาไปฟังแล้วฟังอีก แล้วจะตื่นขึ้นมา หลายคนก็ฟัง ฟังอยู่ม้วนเดียวนั่นแหละ ฟังจนตื่นขึ้นมา คนฟังซีดีแผ่นหนึ่งก็ลืบทกว่าชั่วโมง ฟังไปเรื่อยๆ แล้วก็สังเกตใจตัวเองไปเรื่อยๆ ฟังไปเดี๋ยวก็สุข เดียวก็ทุกข์ เดียวก็ดี เดียวก็ร้าย ฟังไปเรื่อยๆ นะ เดียวก็ตื่นขึ้นมา คนที่ฟังแล้วตื่นขึ้นมา มีจำนวนมากมายนะ พอตื่นขึ้นมาแล้ว สติปัญญา มันจะหมุนจ๊อบตัวแล้ว คราวนี้ เดียวก็รู้อย่าง เห็นกายไม่ใช่เรา เดียวก็รู้จัก เห็นจิตไม่ใช่เรา จะรู้สึกขึ้นมา ไม่ใช่คิดเอานะ วิบัสสนาคิดเอาไม่ได้ ต้องรู้สึกเอา รู้สึกได้เพราะว่าใจเราไม่หลง ไม่เผลอ รู้กายรู้ใจขึ้นมา

ฉะนั้นหลวงพ่อก็ให้ที่บ้าน ไปฟังเอาเองนะ ส่วนหนังสือหลวงพ่อบอก อ่านยาก ฟังซีดีก่อนจะง่ายกว่า ฟังไปแล้วก็คอยสังเกตใจ ต่อไปสักพักหนึ่ง ไปอ่านหนังสือ โอ้ จะเกิดความเข้าใจนะ ซีดีหลวงพ่อกับหนังสือหลวงพ่อบรรจงไม่เหมือนใครนะ ฟังแต่ละครั้ง อ่านแต่ละครั้ง เข้าใจไม่เหมือนกัน กล้าทำเลยนะ ลองฟังดู ฟังก่อนรอบหนึ่งแล้วลองปฏิบัติ แล้วก็มาฟังใหม่ เข้าใจไม่เหมือนเดิมหรอก หรืออ่านก่อนรอบหนึ่ง แล้วปฏิบัติ แล้วมาอ่านใหม่ บรรจงไม่เหมือนเดิม มีเรื่องที่เราเคยอ่านแล้วไม่เข้าใจเยอะเยอะเลย มันจะค่อยๆ กระจ่างขึ้นทีละจุดทีละจุด ค่อยๆ ฟังไป ค่อยๆ ศึกษาไป ไม่ต้องรีบร้อนนะ

หลวงปู่เทศน์ท่านสอนว่า “ชีวิตเป็นของหาง่าย” ไม่ต้องรีบร้อน การปฏิบัตินั้นเราปฏิบัติกันทั้งชีวิตเลย ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ ดู ค่อยๆ รู้ไป แต่ไม่ได้บอกให้ชี้เกี่ยจนะ ต้องดูทุกวัน ยิ่งดูมากเท่าไรยิ่งดี แต่ไม่ใช่ดูแบบลึกลึกลอน อยากจะได้ความรู้ไวๆ อยากหลุดพ้นไวๆ พวกนี้ไม่หลุดพ้นหรอก ให้คอยดูเล่นๆ แต่ขยันดู ดูทุกวันๆ ในที่สุดก็เข้าใจ พอเข้าใจก็จะปล่อยวางได้ ที่ปล่อยวางได้เพราะว่าเกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดปัญญา ปล่อยวางได้ไม่ใช่เพราะว่าบังคับเอา หลายคนชอบบังคับตัวเอง แบบนั้นปล่อยวางไม่ได้หรอก ได้แค่เก็บกด เฉยๆ ดูดี ดูเรียบร้อย ไม่ดีจริงหรอก

หลวงพ่อบอกสอนครั้งหนึ่งไม่กี่คนนะ พอเยอะๆ แล้วไม่รู้จะพูดยังไง แค่นี้เห็นหน้าก็ตาลายแล้ว สังเกตไหม พอหลวงพ่อบอกพูดเล่น พวกเรา รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกใหม่ ให้รู้ทันความรู้สึกของตนเองนะ นั่งฟังหลวงพ่อก็ไม่ต้องคิดมาก บรรจงเลยไม่มีใครฟังหลวงพ่อบอกเรื่องทั้งหมดหรอก เพราะธรรมะเรียนไม่ได้ด้วยการฟัง อ่านอย่างไรก็ไม่รู้เรื่องทั้งหมดนะ ธรรมะเรียนไม่ได้ด้วยการอ่าน ธรรมะตัวจริงเรียนได้ด้วยการเข้าไปสัมผัสเอา เข้าไปรู้สึกเอา รู้สึกอยู่ที่กาย ก็เข้าใจความเป็นจริงของกาย รู้สึกอยู่ที่ใจ ก็เข้าใจความเป็นจริงของใจ ต้องรู้สึกเอา ผีก็เอา

^๔ สามารถหาไฟล์ซีดีมาฟังได้ฟรี โดยดาวโหลดจากเว็บไซต์ www.wimutti.net

ธรรมะไม่ใช่เรื่องลึกลับอะไร
ธรรมะคือกายกับใจของเรา
ที่แสดงความจริงคือไตรลักษณ์ให้ดู



ธรรมเทศนาภรณ์ที่ ๒

วันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๙

พวกเรามาฟังธรรม ฟังเพื่อให้ได้แนวทางที่จะเอาไปปฏิบัติ เพราะธรรมะนะถ้าฟังแล้วไม่ปฏิบัติ ก็ไม่ค่อยได้อะไร ฟังแล้วต้องเอาไปทำ เมื่อก่อนหลวงพ่อกับไปหาครูบาอาจารย์ ก็ไปหาแนวทางปฏิบัติกับท่าน ไม่ได้ไปคุยเรื่องอื่นเลย ตอนเด็กๆ ไปวัดต่อศาการาม ไปเรียนสมณะจากท่านพ่อลี ตอนนั้นอายุ ๗ ขวบ แล้วก็ทำสมณะมาเรื่อยๆ ไม่มีครูบาอาจารย์ เพราะท่านพ่อลีท่านอยู่ไม่นานก็มรณภาพไปสมัยก่อนครูบาอาจารย์อยู่แต่ทางอีสาน เราเป็นเด็ก ไปหาครูบาอาจารย์ไม่ได้ เสียเวลาไปยี่สิบกว่าปี ฝึกแต่สมณะล้วนๆ เลย ขึ้นวิปัสสนาไม่เป็น

ในเวลานั้นมันมีแต่ใจอยากปฏิบัติอย่างเดียววันละ ทุกวันก็มานั่งกำหนดลมหายใจ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ ทำอยู่อย่างนี้ ได้แต่ความสงบบ้าง ความฟุ้งซ่านบ้าง ก็เหมือนพวกเราทั้งหลายที่อยู่ในโลกนั้นแหละ ปฏิบัติแล้วบางวันก็สงบ บางวันก็ฟุ้งซ่าน มันก็วนๆ อยู่

เท่านี้เอง ตกเย็นมาไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม จิตสงบ
พอรุ่งเช้าไปทำมาหากิน ไปทำงาน ก็ฟังใหม่ วนเวียนอยู่อย่างนี้

จนกระทั่งเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ จึงได้ไปกราบหลวงปู่ดูลย์
ไปถึงก็ไปกราบท่านนะ ไม่ได้มีถวายดอกไม้ธูปเทียนอะไร ไม่มี
พิธีการใดทั้งสิ้น คลานไปถึงก็กราบ บอกท่าน “หลวงปู่ครับ ผมอยาก
จะปฏิบัติครับ” หลวงปู่ยังไม่สอนนะ หลวงปู่หลับตาเงิบๆ เป็น
ชั่วโมง เราก็กระวนกระวายใจ เข้าไปหาท่านแปดโมงกว่าแล้ว เตี้ย
ลิบโหม่งต้องขึ้นรถไฟกลับกรุงเทพฯ จองตัวไว้อย่างนั้น ท่านหลับตา
อยู่เป็นชั่วโมง เราก็นึกนะ “ไอ้ ท่านไม่สอนแล้วนะ ท่านหลับไป”

พอท่านลืมตาขึ้นมา ท่านสอนง่ายๆ

“การปฏิบัตินั้นไม่ยาก มันยากสำหรับผู้ไม่ปฏิบัติเท่านั้น”

ท่านสอนต่อไปอีกประโยคหนึ่ง

“อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี้ให้อ่านจิตตนเอง”

หลวงปู่ดูลย์ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่สอนลูกศิษย์แต่ละคน
ไม่เหมือนกัน ก่อนที่ท่านจะสอนใครจริงจัง ท่านจะหลับตาเงิบๆ
เป็นชั่วโมงสองชั่วโมง แล้วสอนแค่ประโยคสองประโยคเท่านั้น สอน
ไม่มาก

ทีนี้พอท่านสอนหลวงพ่อกว่า “อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี้
ให้อ่านจิตตนเอง” ได้ฟังคำนี้นะ มันปลื้มใจ รู้สึกว่าเรามีทางเดินต่อ
แล้ว เดิมทำแต่สมถะ ไม่รู้ว่าจะเดินต่ออย่างไร ท่านบอกหลวงพ่อกให้
ดูจิตตนเอง ลูกศิษย์บางคนท่านก็ให้ดูกายนะ แต่ละคนไม่เหมือนกัน

บางคนท่านก็ให้ดูเริ่มตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง บางคนก็ดูกระดูก
แต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ท่านสอนหลวงพ่อกให้ดูจิต ท่านพิจารณา
แล้วว่าเหมาะสมกับจริตนิสัย

จริตนิสัยของคนมี ๒ พวก พวกหนึ่งเรียกว่า “ตัณหาจริต”
พวกรักสวย รักงาม รักสุข รักสบาย พวกนี้เหมาะที่จะดูกาย เพราะ
ร่างกายนี้สอนให้เราเห็นว่า ไม่สวย ไม่งาม ไม่สุข ไม่สบาย อีก
พวกหนึ่งเรียกว่าพวก “ทิวฐิจริต” เป็นพวกคิดมาก เหมาะกับการ
ดูจิตใจ จิตใจนี้เป็นของเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ใจเราเดี๋ยวสุข เดี่ยวทุกข์
เดี๋ยวดี เดี่ยวร้าย การที่เราคอยดู เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ง่าย
ทุกวันนี้คนที่ไปเรียนกับหลวงพ่อกก็มีหลายแบบนะ บางคนหลวงพ่อก
ก็ให้ดูกาย บางคนก็ดูจิต แต่ละคนไม่เหมือนกัน ทางใครทางมัน
ถ้าคนไหนเป็นพวกคิดมาก คนส่วนใหญ่ทุกวันนี้เป็นพวกคิดมากนะ
ทำมาหากินก็ใช้คิดๆ เอา ไม่ได้ทำอะไรทำนาอะไร คนที่คิดมากๆ วนเวียน
อยู่กับการคิด เหมาะที่จะดูจิตใจตนเอง

สมัยก่อนครูบาอาจารย์ท่านสอนสั้นนิดเดียว หลวงปู่ดูลย์สอน
ว่า “อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี้ให้อ่านจิตตนเอง” ท่านสอนแค่นี้
เอง เสร็จแล้วท่านถามว่า “เข้าใจไหม” ตอบว่า “เข้าใจแล้วครับ”
ตอนนั้นมันปลื้มนะ จริงๆ แล้ว ไม่เข้าใจหรอก ท่านบอกว่า “เข้าใจ
แล้ว ไปทำเอา” เห็นไหม ต้องไปทำเอานะ รับปากท่านว่า “ผมจะไปทำ
ครับ” กราบลาท่านออกมา พอขึ้นรถไฟเท่านั้นแหละ ใจหายเลย
ท่านบอกให้ดูจิตตนเอง จิตคืออะไรก็ไม่รู้ จิตอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ จะเอา
อะไรไปดูก็ไม่รู้ ไม่รู้อะไรสักอย่างเลย

ในเมื่อเราไม่รู้อะไรสักอย่าง จะทำยังไงดี ตกใจทำอะไรไม่ถูก กลับมาตั้งหลัก ทำสมณะไว้ หลวงพ่อก็กลับมาพูด โห โห โห โห ไป ใจมันสบายขึ้นมาแล้วก็ค่อยๆ พิจารณา จิตมันต้องอยู่ในร่างกายนี้แน่ จิตไม่ได้อยู่ที่อื่นหรอก เพราะฉะนั้น ต่อไปนี้เราจะคอยรู้อยู่ไม่ให้เกิน กายเราออกไป ความจริงก็คล้ายๆ ทางไปนะ ใช้การวิเคราะห์ ใช้เหตุ ใช้ผล มันก็ไปตรงกับหลักที่ครูบาอาจารย์ท่านมาบอกให้ที่หลัง สมัย เรียนที่แรก ท่านไม่ค่อยบอกอะไรให้ ตอนหลังไปเจอท่านอาจารย์ มหาบัว ท่านเคยสอนหลวงพ่อกว่า “การปฏิบัติไม่มีอะไรมาหรืออก มีสติรู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบัน มีเท่านั้นเอง อย่าเกินนี้ออกไป อย่าเกิน กายออกไป”

ตอนนั้นก็ไม่ว่าใจว่าทำไมต้องไม่เกินกายออกไป รู้แต่ว่าจิตมัน อยู่ในกาย เราจะดูจิต เพราะฉะนั้นเราไม่ดูเกินกายออกไป อันนี้จริงๆ ก็ตรงกับหลักของพระพุทธเจ้านั่นเอง ในการทำกรรมฐาน เราทำเพื่อ ละความเห็นผิดว่ามีอัตตาตัวตน สิ่งที่เราเห็นผิดว่าเป็นตัวตนเป็น ตัวเราก็มีแต่กายกับใจเราเอง เพราะฉะนั้น เรามาเรียนรู้กายมา เรียนรู้ใจ วันหนึ่งก็ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเราได้ เรียกว่า พระโสดาบัน เมื่อละความยึดถือกายยึดถือใจได้ เรียกว่าพระอรหันต์ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องกายกับใจเท่านั้น การปฏิบัติก็ไม่เกินกายกับใจออกไป

หลวงพ่อนั่งดูมา เอ ร่างกายนี้เป็นจิตหรือเปล่า จิตอยู่ในผม หรือเปล่า ลองจับผมดู แต่ก่อนผมยวณะ ก็จับผมดู ในผมไม่เห็น มีจิตตรงไหนเลย โนชน โนเลียบ ฟัน หน้ ในเนื้อ ในเอ็น ในกระดูก ไล่ๆ อยู่ในร่างกายนี้ หาจิตไม่เจอ ตั้งแต่ตีสามถึงเช้าก็หาจิตไม่เจอ รู้แต่ว่าจิตอยู่ในกาย แต่จิตอยู่ตรงไหนไม่รู้ หรือว่าจิตมันเป็นความ

รู้สึกสุขรู้สึกทุกข์กระมัง นิ่งนิ่งๆ ดูนะ ความทุกข์มันผ่านเข้ามา ความทุกข์มันมาแล้วมันไป มันมาแล้วมันไป ไม่เห็นมันมีจิตตรงไหนเลย ในความรู้สึกทุกข์นั้น

หรือว่าจิตคือความคิดของเราเอง หลวงพ่อก็มาสังเกตดู คิด บทสวดมนต์ขึ้นมาบทหนึ่ง “พุทโธ สุสุทโธ กระจุดามะหัตถะนะโว ...” คิดบทสวดมนต์นี้ไป แล้วก็เห็นขึ้นมาเอง ความคิดนี้มันไหลออกมา จากจิต มันเห็นเลย ความคิดก็เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าไป รู้ขึ้นได้ว่าร่างกายนี้ ก็เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าไป เวทนา ความทุกข์ทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าไป อ้อ จิตนี้ก็คือคนที่ไปรู้สิ่งต่างๆ นั่นเอง ท่านบอกให้เรารู้คนที่ไปรู้สิ่ง ต่างๆ นี้เอง ตอนนั้นคิดอย่างนั้นนะ พอรู้อย่างนี้ จิตใจมันก็ถอดถอน ออกมานะ ถอนออกมาได้แวบเดียว

จิตของคนที่ไม่เคยปฏิบัติ มันจะรวมอยู่กับอารมณ์ มันจะรวม เป็นก้อนๆ อยู่กลางหน้าอกนี้ พอเรารู้เท่าทัน มันจะถอดถอนตัวเอง ออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตอยู่ส่วนหนึ่ง อารมณ์อยู่ส่วนหนึ่ง แยกกัน จิต กับกายก็แยกกัน จิตกับเวทนามก็แยกกัน จิตกับความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ รู้สึกกุศลอกุศลนั้นก็แยกกัน ค่อยๆ แยกออกไป ในที่สุดจิตใจมันตั้งมั่น ขึ้นมา แต่หัดใหม่ๆ นี้ มันตั้งมันอยู่ได้แวบเดียว ก็ไหลเข้าไปรวมอีก

สมัยก่อนนั้นหลวงพ่อลำบาก ไม่มีครูบาอาจารย์บอกว่าทำไม มันถึงหลุดออกมาได้ มาถึงวันนี้ พวกเราเรียนกับหลวงพ่อกับ หลวงพ่อ บอกให้เลยว่า แค่เรารู้สึกตัวเท่านั้นเอง จิตใจมันจะถอดถอนออกมา เป็นผู้รู้ผู้ดู หรือถ้าความรู้สึกตัวแท้ๆ เกิดขึ้น สติแท้ๆ เกิดขึ้น จิตใจ มันจะถอดถอนตัวเองออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู รุ่นหลังๆ นี้จะสบายกว่า

หลวงพ่อยะ ครูบาอาจารย์แต่ก่อนท่านเคียวเขี้ยวทรมาณลูกศิษย์มาก เรียนอย่างยากลำบากนะ มารุ่นหลังๆ คล้ายๆ เรียนแบบเรียนลัดนะ เหมือนมีติวเตอร์ติวข้อสอบกัน ก็ง่ายหน่อย แต่ง่ายแล้วมักจะขี้เกียจนะ ใจไม่ค่อยสู้เท่าไรๆ grunnฐานต้องใจสู้มากเลย ต้องกัดไม่ปล่อย

ที่นี้พอจิตมันแยกออกเป็นผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ แต่จะแยกออกจากกันได้เวบเดียววะ แล้วก็ไปรวมใหม่ ต้องอดทนมากนะในการตามรู้ตามดู อีกสัปดาห์หนึ่ง หลุดออกมาสองสามเว็บเอง ลำบากมาก ถ้าเป็นพวกเราหลายคนก็ใจเสาะนะ ลำบากขนาดนี้คงเลิกแล้วไม่เอาแล้ว อยู่เฉยๆ ก็ไม่เห็นจะทุกข์อะไร ปฏิบัตินี้ทำไมมันลำบากมากมาย แต่หลวงพ่อก็ไม่เลิกนะ เผื่อรู้เผื่อดูจิตใจตัวเองไป ก็เห็นแต่ว่า เออ บางวันมันก็ทุกข์มาก บางวันมันก็ทุกข์น้อย บางวันจิตใจก็ไปรวมกับอารมณ์ รวมกันเป็นก้อนหนักๆ เลยนะ บางวันก็ก้อนเล็ก บางวันก็ก้อนใหญ่ เอาแน่ไม่ได้ หนักบ้างเบาบ้าง นี่ตะลุมบอนอยู่อย่างนี้ ๓ เดือน คิดว่าเราดูจิตเป็น ก็ไปหาหลวงปู่ดูอีก

“หลวงปู่ครับ ผมไปดูจิตมาแล้วครับ”

“จิตเป็นยังไง”

“จิตมันเป็นก้อน ก้อนเล็กบ้าง ก้อนใหญ่บ้าง บางวันภาวนาดี มันก็หลุดออกมา ภาวนาไม่ดี มันไปรวมกันอีกครับ”

ไปเล่าให้ท่านฟัง นี่กว่าท่านจะชมนะ

ท่านหน้าตาเฉยๆ บอกว่า “นั่นมันอาการของจิต ไม่ใช่จิต กลับไปดูใหม่”

โอ้โห ท่านสอนว่ากลับไปดูใหม่ ต้องมาเริ่มต้นใหม่ เอาละคราวนี้เราจะไม่ไปยุ่งกับอาการของจิตแล้ว จิตมันเป็นยังไงเราจะคอยรู้อย่างที่มีมันเป็น คอยรู้ไป มันมีความสุขก็รู้ มันมีความสุขทุกข์ก็รู้ มันเป็นกุศลเป็นอกุศล คอยรู้มันไปเรื่อยๆ ตามรู้ตามดูมันไป

หลวงพ่อดูต่อนั้นยังรับราชการอยู่ งานมาก แต่ว่าไม่ได้เก็บว่างานมากแล้วไม่ปฏิบัติ หลวงพ่อปฏิบัติตั้งแต่ตื่นนอน นี่เราต้องกัดติดนะ ต้องทำให้ได้ ตื่นนอนขึ้นมาปุ๊บนึกได้ว่าวันนี้วันจันทร์ ใจแห้งแล้งเลย พอนึกได้ว่าวันนี้วันศุกร์นะ ใจสดชื่นเลย ถ้านึกได้ว่าใกล้ long weekend^๑ นะ จะมีความสุขมากเป็นพิเศษ ความรู้สึกของเราแต่ละวันไม่เหมือนกัน ความรู้สึกของเราแต่ละเวลาที่ไม่เหมือนกัน เข้าสายบ่ายเย็น ความรู้สึกไม่เหมือนกัน เวลาเรากินข้าว เจอของที่ชอบใจ ความรู้สึกอย่างหนึ่ง เจอของไม่ชอบ ความรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง เวลาเราเจอคนอื่น คนที่เราชอบใจ ความรู้สึกเราเป็นอย่างหนึ่ง เจอคนที่เราเกลียด ความรู้สึกเป็นอีกอย่างหนึ่ง

ทุกสิ่งทุกอย่างนะ พอตาเรามองเห็น ความรู้สึกของเราก็เปลี่ยน เช่น เห็นเพื่อนเรามา เราก็ดีใจ เห็นหมาบ้าวิ่งมา เรากลัว หูเราได้ยินเสียง ความรู้สึกก็เปลี่ยน เช่น เราได้ยินเพลงนี้เพราะ ภูมิใจมีความสุข ได้ยินคนเขาด่ากัน ไม่มีความสุข รำคาญ แต่ถ้าเราถูกด่า

^๑ วันหยุดยาวต่อเนื่องสุดสัปดาห์

เสียเอง มันโมโหนะ ความรู้สึกมันเปลี่ยน คอยรู้เรื่อยๆ รู้ไปตามที่มันเป็น อย่าเข้าไปตัดแปลงมัน

หลักของวิปัสสนาจริงๆ คือ ให้รู้รูปนาม รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง รู้ตามที่เป็น อย่าเข้าไปตัดแปลงมัน ฉะนั้น เราคอยรู้เรื่อยๆ นะ ถึงวันหนึ่ง ใจมันก็แจ่มขึ้นมา มันจะรวมเข้าไปแล้วก็ตัดสินของมันเอง จะเห็นเลยว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาให้จิตรับรู้ เป็นของชั่วคราวทั้งหมด ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลแต่ละตัวชั่วคราวทั้งหมด ร่างกายเรา เราก็รู้สึกนะ ร่างกายนี้ก็ของอาศัยชั่วคราว อะไรๆ ในชีวิตนี้ก็ เป็นของชั่วคราวทั้งหมด การที่เราเห็นวาทันต์ ๕ เห็นว่ากายใจของเราเป็นของชั่วคราว เกิดแล้วก็ดับไป ตัวนี้เรียกว่า “ธรรมะ”

คำว่า “ธรรมะ” ไม่ใช่อะไรสักลับอะไรหรอก ธรรมะก็คือการที่เราเข้าถึงความจริงที่ว่า ร่างกายนี้จิตใจนี้ จริงๆ แล้วมันไม่ใช่ตัวเรา ถ้ายังไม่เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา จะรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ตลอดเวลา เราวันนี้นั้นกับเราเมื่อวาน หรือเราวันนี้กับเราตอนเด็กๆ ก็คนเดิม ทางร่างกายนี้เราอาจจะรู้สึกได้ว่าไม่ใช่คนเดิม แต่ทางจิตใจเราจะรู้สึกว่าเป็นคนเดิม ในตัวเรานี้ รู้สึกใหม่ มีเราอยู่คนหนึ่ง เราเดี๋ยวนี้กับเราตอนเด็กๆ ก็ยังรู้สึกว่าเป็นคนเก่าอยู่นั่นเอง เราต้องคอยรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตไปเรื่อยๆ ในที่สุดเราจะรู้ว่าจิตเองก็มีธรรมชาติที่เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วดับไป เกิดแล้วดับไป ไม่ใช่ตัวเดิมหรอก ถ้าเข้าใจอย่างนี้ก็เรียกว่า “เข้าใจธรรมะ”

วิธีฝึกที่จะให้เห็นอย่างนี้ได้ก็ต้องฝึกเจริญสติ ใครเคยทำกรรมฐานอะไรก็ทำอย่างนั้นต่อไปนะ ใครเคยหัดพุทโธ ก็พุทโธต่อไป ใครเคยหัดรู้ลมหายใจ ก็รู้ลมหายใจต่อไป ใครจะดูท้องป่องยุบก็ดูต่อไป ใครจะขยับมืออย่างสายหลวงพ่อเทียน ก็ขยับต่อไป หลวงพ่อไม่ได้เลือกกรรมฐานนะ ใครถนัดอะไรก็ใช้อันนั้น ที่วัดหลวงพ่ोजึงมีเพื่อนๆ จากทุกสำนักนะ ไปกันเยอะเยอะ เพราะว่าเราไม่ได้เลือกว่าต้องวิธีนั้นต้องวิธีนี้

หลวงพ่อบออย่างหนึ่งว่า ไม่มีกรรมฐานอะไรที่ดีที่สุดหรอก มันมีแต่กรรมฐานที่เหมาะกับเราแต่ละคน แต่ละคนเหมาะไม่เหมือนกัน บางคนถนัดเดินก็เดินเอา บางคนถนัดนั่งก็นั่งเอา บางคนถนัดรู้ลมหายใจก็รู้ไป บางคนถนัดรู้ท้องป่องยุบก็รู้ไป อะไรก็ได้ ขอให้ เป็นกรรมฐานที่เนื่องด้วยกายด้วยใจของตนเองเท่านั้นก็พอแล้วนะ กรรมฐานอะไรที่ไม่เนื่องด้วยกายด้วยใจก็อย่าไปทำมัน มันอ้อมค้อมเสียเวลา มันจะได้แต่สมถะ เพราะวิปัสสนานี้สุดท้ายต้องมารู้กายรู้ใจตัวเอง จนเห็นว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี่จึงจะเรียกว่า วิปัสสนา



ถ้าเราไปนั่งฟังไฟ ฟังเทียน ฟังอะไรอย่างนี้ มันไม่เกี่ยวกับ กายกับใจเรา จะกลับมาดูกายดูใจลำบากนิดหนึ่ง แต่ถ้ากลับเป็น ก็กลับได้เหมือนกันนะ เช่น ไปดูไฟ ไปดูเทียน ไปฟังกลิณ จิตใจสงบ ขึ้นมา ก็รู้ จิตใจมีปกติ ก็รู้ นี่กลับมา รู้จิต อย่างนี้ก็พอไปได้เหมือนกัน ดังนั้นหากกรรมฐานที่พวกเราทำทุกวันนี้ เป็นกรรมฐานที่เนื่องด้วย กายด้วยใจ เราก็ทำของเราต่อไปได้

แต่ทำไปเพื่ออะไร? พวกเราหลายคนอาจจะสงสัย เราก็ทำมานานแล้ว มันก็วนอยู่ที่เดิม เพราะอะไรจึงวนอยู่ที่เดิม? เพราะสติตัวจริงไม่เกิดขึ้น คนในโลกนี้มีสติจริงๆ นี่ นับตัวได้เลยนะ คนในโลกนี้ส่วนมากเกือบทั้งหมด เกือบร้อยละร้อยนะ ไม่เคยรู้สึกตัวเลย ไม่เคยรู้สึกตัวอย่างแท้จริง เราตื่นขึ้นมาเฉพาะร่างกายของเรานะ แต่จิตของเราไม่ตื่นขึ้นมา พอร่างกายตื่นขึ้นมา จิตก็ไหลเข้าไปแล้ว ไปอยู่ในโลกของความคิดตลอดเวลา ความคิดไม่ใช่ความจริง เพราะฉะนั้น เราไม่เคยรู้ของจริง คือไม่เคยรู้กายรู้ใจตัวเองได้เลย เรามัวแต่รู้ความคิด รู้เรื่องราวที่คิด ฉะนั้นสติจริงๆ ยังไม่เกิดขึ้นมา

วิธีที่จะให้สติเกิด เราต้องรู้ก่อนว่าสติเป็นอนัตตา ไม่มีใครสั่งให้สติเกิดได้ ต้องเข้าใจตรงนี้ก่อนนะ ใครก็สั่งสติให้เกิดไม่ได้ เพราะสติเป็นอนัตตา เช่นเดียวกับชั้นที่ ๕ อื่นๆ นั่นเอง แต่ถ้ามีเหตุ สติจึงจะเกิด เหตุที่ทำให้สติเกิดคือ การที่จิตจำสภาวะได้

เช่น ถ้าจำได้ว่าผลออกไปเป็นอย่างไร พอใจเราผลอวไปนี่นะ สติจะเกิดเอง มันจะระลึกขึ้นได้ว่า อ้อ ผลอวไปแล้ว สติเป็น “ความระลึกได้” นะ สติไม่ได้แปลว่า “กำหนด” ในพระไตรปิฎกแปล “สติ” ว่า “ความระลึกได้” ความระลึกได้ไม่ใช่กำหนดนะ คนละเรื่องกันเลย ทุกวันนี้เราชอบกำหนด ไปรู้ลมหายใจ เราก็กำหนดลมหายใจ ไปรู้พุทโธกำหนดพุทโธ รู้เท้ากำหนดเท้า รู้มือกำหนดมือ ไปรู้ท้องกำหนดท้อง กำหนดนี้ไม่ใช่การเจริญสติ กำหนดเป็นการเพ่งเอาไว้ เอาใจไปแนบอยู่กับลมหายใจ ได้สมถะ เอาใจไปแนบไว้ที่ท้องที่เดียว ได้สมถะ

สติเกิดจากการจำสภาวะได้ ดังนั้นหน้าที่เราคือหัดจำสภาวะนะ เมื่อจิตจำสภาวะได้แล้ว พอสภาวะนั้นเกิด สติจะเกิดเอง ฉะนั้นเรียนธรรมะกับหลวงพ่อบราโมทย์สอนให้พวกเรารู้จักตัวสภาวะธรรมนั้นเอง โดยเฉพาะสภาวะธรรมทางใจ เป็นของดูง่าย สภาวะธรรมทางกายดูยากนะ พวกเราชอบนึกว่าดูกายง่าย คนที่จะดูกายได้ดี ต้องทำสมาธิหนุนหลัง เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์วัดป่าจึงไม่ทิ้งสมาธินะ ถ้าทิ้งสมาธิแล้วหางท้องเลย ถ้าจะเดินแนวของครูบาอาจารย์วัดป่า ต้องทำสมาธิจนจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง เป็นผู้รู้ผู้ดู ไม่ใช่ทำสมาธิเพื่อให้เกิดนิमितนะ หนุนหลังๆ ไปหลงนิमितกันมากขึ้น

เราทำสมาธิเพื่อให้จิตมันตั้งมั่น มีสติต่างหากละ มีสติมีใจที่ตั้งมั่นแล้วจะสามารถเห็นได้ว่า กายไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันทีนะว่ากายไม่ใช่ตัวเรา การจะทำการกรรมฐานที่รู้กายนั้นค่อนข้างยากนิดหนึ่ง คือถ้าใจไม่ตั้งมั่นพอ จะเห็นไม่ได้จริง จะได้แต่ไปเพ่งกายนิ่งๆ ไว้ จะเกิดปัญญายาก ส่วนการดูจิตใจนั้นเหมาะสำหรับกับคนที่ทำมานานไม่เป็น

เหมาะกับคนเมือง คนที่คิดทั้งวัน จิตใจมีแต่ความฟุ้งซ่าน ถ้าจิตใจฟุ้งซ่านเราก็หัดดูความรู้สึกของเราไปนะ หัดไปเรื่อยๆ จิตใจฟุ้งซ่าน เรารู้ว่าฟุ้งซ่าน อย่างนี้ก็เรียกว่าทำกรรมฐานแล้ว

ที่นี้ก่อนที่เราจะรู้ว่าจิตใจฟุ้งซ่านได้ เราก็ต้องหัดก่อน เบื้องต้นทำกรรมฐานอันใดอันหนึ่งที่เราเคยทำ พุทโธก็ได้ หายใจก็ได้ ดูท้องก็ได้ ดูมือก็ได้นะ ทำไป ทำแล้วหัดสังเกตสภาวะ ไม่ใช่ทำให้ใจนิ่งลูกเดียวนะ พวกเราหลายคนทำแล้วก็หม่อมใจเพื่อจะให้มันนิ่ง ใจที่นิ่งมันไม่เกิดปัญญานะ มันคนละเรื่องกัน มันเป็นที่พักผ่อนเฉยๆ

สมมติเราพุทโธ ก็พุทโธไป หรือเรารู้ลมหายใจ เราก็หายใจของเราไป เมื่อใจเราแอบไปคิด รู้ว่าใจแอบไปคิด ถ้าใครเคยฝึกรู้ลมหายใจ เราจะรู้เลย หายใจเบ๊บเดียว ใจก็หนีไปคิดแล้ว ให้เรารู้ทันนะว่าใจหนีไปคิดแล้ว ไม่ห้ามมันนะ ไม่ตำหนิติเตียนจิตใจตัวเอง ใจหนีไปคิด รู้ว่าใจหนีไปคิด แล้วมารู้ลมหายใจต่อไป ประเดี๋ยวใจจะเข้าไปเพ่งที่ลมหายใจ ไปเกาะหนึ่งๆ ไว้กับลมหายใจ เรารู้ทันว่าใจไปเกาะหนึ่งๆ อยู่ที่ลมหายใจแล้ว หายใจไปเรื่อยๆ วันนี้ไม่ยอมสงบเลย จิตใจฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน หัดรู้สภาวะ สภาวะฟุ้งซ่านเกิดขึ้น เรารู้ทัน หายใจไปเรื่อยๆ ใจเรามีปีติ มีความสุข รู้ว่ามีปีติ รู้ว่ามีความสุข ฉะนั้นเราหายใจไปเรื่อยๆ แล้วเราก็รู้จิตรู้ใจของเรานะ ในที่สุดเราจะรู้จักสภาวะตั้งมากมาย

คนไหนฝึกดูท้องพองยุบนะ ดูท้องพองยุบไป ดูท้องพองยุบ ลักพักหนึ่ง จิตจะหนีไปคิด รู้ว่าจิตหนีไปคิด ดูท้องพองยุบไป จิตเข้าไปเพ่งหนึ่งๆ อยู่ที่ท้อง รู้ว่าจิตเข้าไปเพ่งอยู่ที่ท้อง ดูท้องพองยุบไป

จิตใจฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน จิตใจสงบ รู้ว่าสงบ มีปีติ มีความสุข รู้ว่ามีปีติ รู้ว่ามีความสุข หายใจไปแล้วจิตใจเป็นอย่างไร คอยรู้ว่าเป็นอย่างนั้นนะ

คนไหนขยับมือ อย่างสายหลวงพ่อเทียนท่านสอนขยับมือ หลวงพ่อเทียนท่านเป็นพระที่ดีที่สุดองค์หนึ่งนะ คำสอนของท่านเฉียบขาดมาก ท่านสอนให้ขยับเพื่ออะไร? เพื่อจะรู้สึกตัว ไม่ใช่ขยับเพื่อจะขยับนะ แต่ขยับเพื่อจะรู้สึกตัว หลักอันนี้ใช้ได้หมดเลย หายใจก็เพื่อรู้สึกตัว ดูท้องพองยุบก็เพื่อรู้สึกตัว ให้รู้เท่าทันกาย รู้เท่าทันใจของเรานั้นเอง ที่นี้ถ้าเราขยับมือแล้วจิตหนีไปคิด รู้ว่าหนีไปคิด จิตเข้าไปเพ่งอยู่ที่มือ รู้ว่าจิตไปเพ่งมือ จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ จิตเกิดกุศลเกิดอกุศล คอยรู้ทันไปเรื่อย รู้สภาวะไปเรื่อย การที่เราคอยหัดรู้สภาวะเรื่อยๆ หัดตามรู้สภาวะเรื่อยๆ มันทำให้จิตของเรารู้จักสภาวะและจำสภาวะได้แม่นยำขึ้นๆ

คนที่ฝึกตามวิธีที่หลวงพ่อบอกนี้ โดยทั่วๆ ไปประมาณ ๑ เดือน สติก็จะเกิดนะ บางคนมาฟังหลวงพ่อ ฟังไม่รู้เรื่องก็ทนฟังไป สองวัน สามวัน สติเกิดขึ้นมาแล้วก็มี เพราะอะไร? เพราะไปหัดรู้สภาวะ ถ้าฟังแล้วไม่ไปหัดรู้สภาวะ ก็ไม่ได้อะไร เต็มที่ก็ล้มนะ เดือนหน้ามาฟังอีก มันก็อยู่ที่เก่านั้นแหละ พัฒนาไม่ได้ แต่ถ้าฟังแล้ว ไปหัดรู้สภาวะตามที่หลวงพ่อบอกนะ ในเวลา ๑ เดือน จิตใจเราจะเปลี่ยนแปลงตั้งมากมาย จิตที่ไม่เคยมีสติ จะเกิดสติขึ้นมา จิตที่ไม่เคยตั้งมั่นไม่เคยสงบ จะตั้งมั่นจะสงบขึ้นมาอัตโนมัติ อัศจรรย์มากนะ เพราะฉะนั้นคอยรู้สึกไป หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ นะ

อย่างนั่งฟังหลวงพ่อก็ดูรู้สภาวะได้ สังเกตไหม บางทีก็มองหน้าหลวงพ่อนิดหนึ่ง ฟังหลวงพ่อน้อยหนึ่ง แล้วจิตก็สลับไปคิด สังเกตไหม ไม่ได้ฟังอย่างเดียว แต่ฟังไปคิดไป นี่แหละหัดรู้สภาวะไปนะ จิตไปฟังก็รู้ จิตไปคิดก็รู้ หัดไปเรื่อยๆ เบื้องต้นต้องอดทนมาก อดทนหัดรู้สภาวะไปนะ

สิ่งนี้กว่าหลวงพ่อกจะเข้าใจ ใช้เวลามาก ยากลำบากนะ เหนื่อยมาก ครูบาอาจารย์ไม่บอกให้ ท่านบอกให้ไปดูเฉยๆ ท่านไม่บอกวิธีการให้เลย ไม่บอกเลยว่าต้นทางของการปฏิบัติอยู่ตรงไหน ไม่บอกเลยว่าเราต้องไปรู้อะไร นี่หลวงพ่อบอกให้หมดแล้วนะว่า เราต้องรู้กายรู้ใจตัวเอง

การรู้กายรู้ใจตัวเองนี่แหละ พระพุทธเจ้าเรียกว่า “การรู้ทุกข์”
“สติปัญญาน ๔”^๒ ก็เป็นเรื่องกายกับใจล้วนๆ เลย
มีแต่เรื่องกับกายกับใจ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องรู้กายรู้ใจ

เครื่องมือในการรู้กายรู้ใจเรียกว่า “สติ” สติเป็นความระลึกได้ หลวงพ่อบอกละเอียดถึงขนาดว่า สติเกิดขึ้นได้เพราะจิตจำสภาวะได้ บอกกระทั่งวิธีที่จะทำให้จิตจำสภาวะได้ คือหัดดูสภาวะบ่อยๆ ฉะนั้นให้หัดดู โดยทำกรรมฐานอันหนึ่งขึ้นมาก่อน เติมนจกรมก็ได้ ใครชอบเดินจงกรมก็ได้ เดินไปแล้วจิตหนีไปคิดก็รู้ จิตเข้าไปเพ่งอยู่ที่

^๒การมีสติรู้เห็นสิ่งต่างๆ โดยรู้เท่าทันสภาวะของมันตามความเป็นจริง ประกอบด้วย กายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

เท่าก็รู้ จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ จิตเป็นกุศลอกุศล คอยรู้เรื่อยๆ ถ้าฝึกไปอย่างนี้ ต่อไปสติจะเกิดเอง

ทุกวันนี้ ถ้าไปที่วัดที่หลวงพ่อนะ จะมีคนมารายงานการปฏิบัติ อยู่เสมอ มีทุกวันแหละว่าตอนนี้ไม่ได้ปฏิบัติอะไร แต่สติเกิดขึ้นเองแล้ว ก็เลสไหวตัวแวงขึ้นในจิต สติเห็น ก็เลสขาดสะบั้นตรงนั้นเลย เพราะสติกับกิเลสมันเกิดร่วมกันไม่ได้ นี่เขาเห็นกันถึงขนาดนี้ละ ใช้เวลาไม่มากเท่าไรหรอก แต่ถ้าเราทำเพื่อเอาความสงบความนิ่ง มันก็นิ่งไปเรื่อยๆ นะ ก็ปีมันก็นิ่งอยู่อย่างนั้น หลวงพ่อนั่งอยู่ ๒๒ ปี มันไม่เกิดปัญญา เพราะอะไร? เพราะเราไม่ได้มารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง

หัดเอานะหัดเอา ถ้าฝึกอย่างที่หลวงพ่อบอก ไม่นานเราจะสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ หลวงปู่มั่นสอนว่า “ทำสมาธิมาก เน้นช้า” คือติดแต่สมาธินะ อยู่กันเป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี ๔๐ ปี ก็มีนะ ติดสมาธิ ๖๐ ปีก็มี ทำสมาธิมากก็เน้นช้า แต่ไม่ทำเลยไม่ได้นะ ต้องทำเพื่อให้ใจได้พักผ่อนเป็นครั้งเป็นคราว “คิดพิจารณา มากก็ ฟุ้งซ่าน” ธรรมะไม่ได้เอาไว้คิดนะ แต่ถ้าจิตใจมันไปติดความสุขความสงบเฉยๆ อยู่ ก็ช่วยมันคิดพิจารณา ก่อน เช่น พิจารณากายเพื่อเป็นอุบายแก่การติดสงบติดเฉย แต่ถ้าคิดอย่างเดี๋ยวนี้ ฟุ้งซ่าน หลวงปู่มั่นยังบอกอีกว่า “หัวใจของการปฏิบัติธรรม คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน” ถ้าใครฝึกอย่างที่หลวงพ่อบอกนะ เราจะเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ เมื่อเราหัดดูสภาวะตามที่หลวงพ่อบอกนะ ต่อไปจิตมันรู้จักสภาวะ ใจเปลวไปคิดก็รู้ ใจวิ่งไปดูก็รู้ ใจวิ่งไปฟังก็รู้ ใจเป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ จิตใจเป็นกุศลเป็นอกุศล รู้หมด พอรู้แล้วนะ เราก็

สามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันได้แล้ว ไม่ต้องพูดเรื่องการปฏิบัติเลย มันปฏิบัติของมันเอง

แค่ตื่นนอนที่หลวงพ่อกำลังลุกขึ้นตื่นนอนมา นึกได้ว่าวันนี้วันจันทร์ ใจแห้งแล้ง เห็นแล้วว่าใจแห้งแล้ง เห็นแล้วมันได้อะไร? มันได้เห็นไตรลักษณ์นั่นเอง ใจที่แรกเฉยๆ พอคิดขึ้นมา ความเฉยดับไป เกิดใจที่แห้งแล้งขึ้นแทน เห็นไหม จิตที่เฉยๆ ไม่เที่ยง ดับไปแล้วเกิดจิตที่แห้งแล้งขึ้นแทน พอสติระลึการู้ว่าจิตแห้งแล้ง จิตที่แห้งแล้งจะดับทันทีนะ เกิดจิตที่รู้ตื่นเบิกบานขึ้นมา เราก็จะเห็นอีกว่า จิตที่แห้งแล้งเกิดแล้วก็ดับไป เกิดจิตที่รู้ตื่นเบิกบานขึ้นแทน พอสติระลึการู้จิตที่รู้ตื่นเบิกบานลงไปอีกทีหนึ่ง ความเบิกบานก็จะกลายเป็นอุเบกขา หนึ่งๆ ขึ้นมาแล้ว เราก็จะเห็นเลยว่าจิตที่เบิกบานเกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไป กลายเป็นจิตที่มีอุเบกขา แล้วก็ผล่ออีกแนวหนึ่งนะ

จิตจะผล่อ ห้ามไม่ได้ ไม่ได้ห้ามนะ ไม่ได้เรียนเพื่อห้ามผล่อนะ แต่อย่าผล่อนาน ใจอาจจะผล่อไปคิดเรื่องอื่น เช่น ตื่นแล้ว ต้องรีบไปอาบน้ำแล้ว ใจลุกลี้ลุกลอนขึ้นมา ตรงนี้เป็นอกุศลแล้ว ใจลุกลี้ลุกลอนขึ้นมา ลืมเนื้อลืมตัว สติระลึกบ๊บบเลย อ้อ ลุกลี้ลุกลอนขึ้นมาแล้วผล่อไปอีกแล้วนะ สมมติว่าหน้าหนาว เดินไปจะไปอาบน้ำนี่ เปิดประตูห้องน้ำไปเห็นตุ่มน้ำ พอตามองเห็นตุ่มน้ำในฤดูหนาวนี่ใจสยง เห็นทันทีว่าใจสยง มันจะเห็นของมันตามหลังไปเรื่อยๆ นะ

กินข้าวก็เหมือนกันนะ สมมติว่าเราชอบกินไข่เจียว ตาเรามองเห็นไข่เจียว จมูกเราได้กลิ่นหอม มันชอบนะ มันอยากกิน ความอยากกินเกิดขึ้น เรารู้ว่าอยากกิน นี่เรียกว่าปฏิบัติ เราจะเห็นว่าใจเมื่อกี้เฉยๆ แต่ใจตอนนี้มีความอยากเกิดขึ้น พอเรารู้ทันว่าใจ

มีความอยาก ความอยากก็จะขาดสะบั้นลงไป เป็นอุเบกขาขึ้นมา หรืออาจจะเบิกบานขึ้นมา สภาวะอะไรเกิดต่อเนื่องมา ก็คอยรู้ไปเรื่อยๆ ฝึกอยู่อย่างนี้แหละ ฝึกไปเรื่อยๆ

เช้าๆ หลวงพ่อขึ้นรถเมล์ไปทำงาน ออกมาที่ป้ายรถเมล์ เห็นคนเยอะพอๆ กับที่ศาลาลุงชินนี่ เรามีเพื่อนร่วมทางมาก มันไม่สุขนะ เห็นคนเยอะๆ มันกลุ้มใจนะ กลุ้มใจรู้ว่ากลุ้มใจ รถเมล์มา รถเมล์ว่างๆ เราดีใจ รถเมล์ไม่ยอมจอด เปลี่ยนจากดีใจเป็นโกรธ หลวงพ่อตามรู้อยู่อย่างนี้ทั้งวัน

ไปถึงที่ทำงาน เมื่อก่อนทำงานอยู่ทำเนียบรัฐบาล เอ้า มีเวลาเหลือ ๑๐ นาทีนะ เดินทอดน่อง ชมนกชมไม้ มีตึก มีต้นไม้สวยๆ จิตใจมีความสุข รู้ว่ามีความสุข จิตเมื่อครู่นี้เฉยๆ ตอนนี้มีความสุขแล้ว จิตใจเราเปลี่ยน นี่จิตแสดงไตรลักษณ์อยู่ตรงนี้เอง แสดงทั้งวัน มีความสุขไปแล้วเราก็นึกได้ว่า วันนี้หัวหน้ากองไม่มานะ หัวหน้ากองจะไปประชุมที่อื่น จิตใจมีความสุขเป็น ๒ เท่า พอเดินขึ้นมาถึงห้องทำงาน จ๊ะเอ๋ หัวหน้ากองมา อ้าว ผิดหวัง ผิดหวังรู้ว่า ผิดหวัง นี่แหละฝึกไปเรื่อยๆ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ฝึกไป เราฝึกของเราอยู่อย่างนั้นนะ ไม่มีอะไรมาก ฝึกไป ฆราวาสก็ทำได้นะ เลี้ยงลูก เลี้ยงหลานเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ ทำได้ทั้งหมดแหละ เราทำมาค้าขายก็ทำได้ เช่น วันนี้ลูกค้าเราเยอะเลย ดีใจ ดีใจรู้ว่าดีใจ วันนี้ไม่มีลูกค้าเลย ไม่สบายใจ ไม่สบายใจรู้ว่าไม่สบายใจ

ที่วัดหลวงพ่อก็มีหมอมายาเยอะนะ หลวงพ่อยกตัวอย่างของหมอมอ ก็จะเห็นชัด อย่างวันไหนขับรถเข้าไปที่โรงพยาบาล คนไข้ล้นออกมาหน้าประตูโรงพยาบาล หมอจะรู้สึกไม่ค่อยมีความสุข ตอนเย็น

ขับรถไปที่คลินิกนะ คนไข้ล้นออกมาหน้าถนน มีความสุขนะ เรา
คอยรู้ทันนะ รู้ทันใจของเรา คอยรู้ไปเรื่อยๆ หัดรู้ไป ความ
เปลี่ยนแปลงของจิตใจเรานั้นแหละแสดงไตรลักษณ์ แสดงธรรมะให้ดู

ธรรมะไม่ใช่เรื่องลึกลับอะไร

ธรรมะคือกายกับใจของเรา

ที่แสดงความจริงคือไตรลักษณ์^๓ให้ดู

ถ้าฝึกอยู่อย่างนั้นนะ เตียวสติตัวจริงเกิด พอสติตัวจริงเกิดนะ
ใจจะตั้งมั่นขึ้นมา สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นเอง พอใจตั้งมั่นอยู่กับเนื้อ
กับตัว เราก็เห็นกายเห็นใจเนืองๆ เห็นบ่อยๆ มันเห็นเอง ไม่ได้เจตนา
จะเห็นนะ พอเห็นมากเข้าๆ ปัญญาจะเกิด ปัญญาคือความเข้าใจ
ความเป็นจริงของกายของใจ เข้าใจว่าร่างกายนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ จิตใจ
ก็เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่เป็นทุกข์บ้างสุขบ้าง ถ้าเข้าใจอย่างนี้จะปล่อยวาง
ความยึดถือกายยึดถือใจได้ จิตใจก็จะหมดภาระ มีแต่ความสุขล้วนๆ นะ

เพราะฉะนั้น เราเรียนกรรมฐาน เราค่อยๆ ฝึกไป ความสุข
มหาศาลรอเราอยู่ข้างหน้า แต่ถ้าเราฝึกผิดนะ จะล้มลุกคลุกคลาน
เหนื่อยยาก ลำบากมาก ฉะนั้นฟังให้รู้เรื่องก่อน หลวงพ่อมีซีดีแจก
บ้าง แจกหนังสือบ้าง^๔ ได้ซีดีไปแล้วพยายามฟังนะ ฟังไปจนสติ

^๓ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ ๓ ประการ ประกอบด้วย อนิจจัง (ความเป็นของไม่เที่ยง)
ทุกขัง (ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้) และอนัตตา (ความเป็นของ
ไม่ใช่ตัวตน)

^๔สามารถหาไฟล์ซีดีมาฟังและหนังสือมาอ่านได้ฟรีโดยดาวนโหลดจากเว็บไซต์

ตัวจริงเกิดขึ้นมา แล้วจะรู้ว่าง่าย ง่ายมาก เขาฝึกกัน ๗ วัน ๗ เดือน
๖ เดือนก็มีนะ ที่เข้าใจความเป็นจริงของกายของใจขึ้นมา ดูมันเข้าไป
บ่อยๆ อย่าลืมหัดตัวเอง ปกติพวกเราจะลืมหัดกายลืมหัดใจของเราเองทั้งวัน
เพราะทั้งวันเราเอาแต่คิด ความคิดนี้แหละปิดบังความจริงเอาไว้
ความคิดไม่ใช่ความจริง พอเราตื่นขึ้นมา เราก็นั่งคิดๆ ๑ กันทั้งวัน
ตั้งแต่เข้านอน ค่ำยันดึก หลับไปก็ไปฝันต่อ ฝันก็คือคิดยามหลับ
นั่นแหละ ส่วนความคิดคือความฝันเมื่อยามตื่น หลงๆ ไป

ธรรมชาติของจิตนั้นรู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว พอมันไป
รู้เรื่องราวที่คิดแล้ว มันจะรู้กายรู้ใจตัวเองไม่ได้ นี่มันเป็นกฎธรรมชาติ
นะ เป็นกฎเลย ฉะนั้นตราบไตที่เรายังหลงอยู่ในโลกของความคิด
เราจะรู้กายรู้ใจไม่ได้ เราจะทำวิปัสสนาไม่ได้

หลวงพ่อบุญทอนสอนดีนะ หลวงพ่อไม่ได้เรียนกับท่าน ได้
อ่านธรรมะของท่าน ท่านสอนดี ท่านสอนว่า “ถ้ารู้ว่าจิตคิด จะได้
ต้นทางของการปฏิบัติ” รู้ว่าจิตคิดนะ ไม่ใช่รู้เรื่องที่จิตคิด คน
ทั้งโลกนะรู้แต่เรื่องที่จิตคิด ไม่รู้ว่าจิตกำลังไปคิดอยู่ ทันทันที่เรา
จิตกำลังไปคิดอยู่นะ เราจะตื่นขึ้นในฉับพลัน คือเราจะหลุดออกจาก
โลกของความคิด เกิดความรู้สึกตัวในฉับพลัน เราจะเห็นทันทีเลยว่า
กายนี้ไม่ใช่เรา เราจะเห็นทันทีเลย จิตนี้ไม่เที่ยง เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก
ถึงวันหนึ่งจิตมันพอแล้ว มันตัดสิ้นความรู้ณะ มันรวมเข้ามาแล้ว
มันตัดสิ้นของมันเอง ไม่ใช่เรื่องประหลาดนะ ไม่ใช่เรื่องยาก ธรรมะ
ไม่ใช่เรื่องพันวิสัย ไม่ใช่เรื่องหมดยุคหมดยุคสมัยไปแล้ว

ใครทำใครก็ได้ ทำแทนกันไม่ได้นะ
ที่สำคัญต้องหัดเจริญสติในชีวิตประจำวัน
ถ้าเรายังรู้สึกว่ ...

การปฏิบัติธรรมกับการดำรงชีวิตของเราเป็นคนละส่วนกัน
เรายังห่างไกลต่อมรรคผลนิพพานมาก
ถ้าเรารู้สึกว่ ...

การปฏิบัติธรรมกับการใช้ชีวิตปกติของเราเป็นอันเดียวกัน
เราใกล้กับมรรคผลนิพพานแล้ว

เมื่อ ๒-๓ วันก่อนนะ มีเด็กหนุ่มๆ คนหนึ่งไปถามหลวงพ่อบุญ
ที่วัด ถามว่า “ผมจะฝึกเดินจงกรม จะเดินยังไง”

หลวงพ่อบุญเลย บอกว่า “อ้าว ออกมาเดินข้างหน้า มีพื้นที่
อยู่ตรงนี้ ออกมาเดินเลย ให้คนเป็นร้อยได้ดู” หนุ่มคนนั้นก็ใจเด็ดนะ
ลุกออกมาจริงๆ ลุกเดินตัวม ๆ ๆ ออกมา

หลวงพ่อบุญก็รีบบอกเลย หยุดก่อน รู้สึกใหม่ที่เดินมา ๓-๔ ก้าวนี้
ไม่ได้รู้สึกตัวเลย เพราะอะไร? เพราะคิดว่าตอนนี้ยังไม่ใช่เวลาปฏิบัติ
เดี๋ยวต้องมาเข้าหัวทางจงกรมก่อน ถึงจะเริ่มการปฏิบัติ เดินอยู่
ทุกๆ ก้าวนี้ยังไม่ใช่เวลาปฏิบัติ เห็นใหม่ แยกการปฏิบัติกับชีวิตออก
จากกันแล้ว แท้จริงการปฏิบัติทำกันตลอดเวลา เท่าที่มีสติจะทำได้
ไม่ใช่ไปแบ่งว่าช่วงนี้คือเวลาปฏิบัติ ช่วงนี้ไม่ต้องปฏิบัติ ถ้าอยากได้
มรรคผลจริงๆ คำว่าไม่ต้องปฏิบัติ จะต้องไม่มีอยู่ในสารบบของเราเลย

เพราะฉะนั้น ถ้าหลวงพ่อบุญเรียกให้เดินจงกรมก็หมายถึงว่า
ทุกก้าวที่เดินมานี้แหละเดินจงกรมทั้งหมด แต่ไม่ใช่เดินย่อๆ มานะ
ไม่ใช่ว่าการเดินจงกรมคือการย่อ ๆ ๆ อย่างนั้นไม่ใช่ะ ทุกก้าวก็
เดินปกตินี้แหละ ถ้ามีสติเรียกว่าเดินจงกรมทั้งหมดเลย ถ้าขาดสติ
ถึงมาเดินกลับไปกลับมา เดินงุ่มง่ามซ้าๆ ก็ไม่เรียกว่าเดินจงกรม
เรียกว่าเดินสะเปะสะปะ เดินขาดสติ เพราะฉะนั้น เมื่อไหร่มีสติ

ทุกก้าวที่เดินนั้นแหละคือการเดินจงกรม หลวงพ่อเรียกให้หนุ่มคนนี้ มาเดินโช่ว พอลุกขึ้นมาก็ขาดสติเลย ลืมเนื้อลืมตัว ตื่นเต้นไม่รู้ว่า ตื่นเต้น อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ ร่างกายกำลังเดินอยู่ไม่รู้ว่าร่างกายเดินอยู่ อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้

พอมาถึงหัวทางจงกรม ทำอะไรไม่รู้ใหม่ วางฟอร์ม นี่นักปฏิบัติ ชอบทำอย่างนี้ เวลาที่ไม่ได้คิดว่าเป็นเวลาปฏิบัติ ก็หลงไปเลย เผลอไปเลย พอคิดถึงการปฏิบัตินะ ก็บังคับกายบังคับใจทันทีเลย นี่แหละ คือความสุดโต่งสองด้านที่พระพุทธเจ้าห้าม

สุดโต่งด้านที่หนึ่งชื่อ “กามสุขัลลิกานุโยค” คือการหลงตามกิเลส นั้นเอง หลงตามกิเลส เช่น เราหลงไปทางตา หลงไปทางหู หลงไปดมเขา ลืมตัวเอง หลงไปฟังเขาคุยกัน ลืมตัวเอง หลงไปคิด ก็ ลืมตัวเอง นี่หลงตามกิเลส เป็นความปรุงแต่งฝ่ายชั่ว

พอคิดเรื่องปฏิบัติ ก็เริ่มบังคับกายบังคับใจ เป็นสุดโต่งอีก ด้านหนึ่งเรียก “อัตตทกิลมถานุโยค” วางฟอร์มขริ่มๆ พวกเราเป็นหม่น นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อย นี่พูดแบบเกรงใจนะ เกือบร้อยละร้อย คือนักวางฟอร์ม ต้องทำขริ่ม ดูสง่างามดี น่านับถือ หาว่าไม่ว่า เดินซอปปึงก็เดินจงกรมได้ เดินข้ามทางม้าลายก็เดินจงกรมได้ แต่อย่าไปเดินย่องๆ นะ รวดจะทับเอา เดินปกติเหมือนที่พ่อที่แม่สอนให้ เดินนั้นแหละ แต่เต็มสติลงไป เต็มความรู้สึกตัวลงไป อย่าใจลอย

คำว่า “ใจลอย” ก็คือขาดสตินั่นเอง อาการของมันก็คือเราไป หลงคิด เรามัวแต่รู้เรื่องที่เราคิดนั้นแหละเรียกว่าใจลอย ถ้าเมื่อไหร่ ใจเราแอบไปคิดบ๊ิบ รู้ทันว่าคิด เรียกว่ามีสติแล้ว เราจะรู้กายรู้ใจได้ทันที เพราะฉะนั้นเราต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้ได้นะ

จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ต้องรู้สึกตัว
ร่างกายเคลื่อนไหว คอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว คอยรู้สึก
แต่ไม่ใช่วางฟอร์มไปเพ่งให้มันนิ่งๆ ไม่ใช่เดินให้มันผิดธรรมดา
ไม่ใช่ตามบังคับใจให้หนึ่งผิดธรรมดา รู้ไปตามธรรมดานั้นแหละ

เพราะอะไร? เพราะเราต้องการเห็นความเป็นธรรมชาติของกายของใจ ธรรมดานั้นแหละธรรมดา ธรรมดาของกายของใจก็คือ กายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ ไม่ใช่ตัวเรา จิตใจก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ นี่แหละต้องการให้เห็น ธรรมดาคือแค่นี้เอง พอเห็นแล้วต่อไปรู้ความจริง เออ กายกับใจมัน ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง จะได้พระโสดาบันนะ

ต่อมาหมดความยึดถือในร่างกาย หมดความเพลิดเพลิดทางตา หู จมูก ลิ้น กายแล้ว อันนี้คือภูมิของพระอนาคามี จิตมันเป็นผู้รู้ เต็มดวงขึ้นมา ส่วนใหญ่ก็จะติดอยู่ที่นี้เอง ถ้าสติปัญญาแก้อบอวก หรือครูบาอาจารย์เคยบอกให้นะ จะเห็นเอง ตัวจิตนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย ตัวจิตก็ไม่เที่ยง ตัวจิตนั้นแหละตัวทุกข์ ตัวจิตนั้นแหละตัวอนัตตา จิตปล่อยวางจิต จิตปล่อยวางจิตแล้วจะหมด ธุระทางศาสนา หมดความทุกข์กันตรงนั้นเอง ครูบาอาจารย์ท่านก็สอนต่อๆ กันมาอย่างนี้นะ หลวงพ่อก็จำๆ ท่านมาบอกให้พวกเราฟัง

เมื่อก่อนหลวงพ่อกำลังนี้ สมัยหลวงปู่เหรียญท่านเทศน์นะ ฟังกัน ๒๐ นาทีก็กลับบ้านแล้ว เดี่ยวนี้อัดหน้าดูเลย แต่ส่วนมากที่ไปเรียนกับหลวงพ่อนะ ไม่ไล่ไม่ยอมกลับ ส่วนมากก็ต้องไล่หลายๆ หนด้วย หน้าซำๆ พวกนี้ต้องไล่แล้วไล่อีก ไม่ยอมกลับ

อย่าติดครูบาอาจารย์นะ เสียเวลา สมัยหลวงพ่อกำลังไปเรียนจากครูบาอาจารย์นะ พอรู้วิธีเท่านั้น หลวงพ่อกลับมาแล้ว จะไปทำแล้วไม่มานั่งชมมองหน้าอาจารย์แล้วมีความสุขอยู่หรือคะ หลายคนบอกมองหน้าอาจารย์แล้วมีความสุข เผลอๆ เพลินๆ เสียเวลานะ ใครจะตายเมื่อไหร่ไม่มีใครรู้ รีบๆ ทำ ยืน เดิน นั่ง นอน รู้สึกไปนะกรรมะมีเท่านี้เองนะ

จะนั้น เบื้องต้นให้หัดรู้จักสภาวะ หอาหารมณอันหนึ่งขึ้นมาตั้งไว้ก่อน พุทฺธก็ได้ หายใจก็ได้ ดูห้องก็ได้ ดูมือก็ได้ ดูเท้าก็ได้ หรือจะดูจิตดูใจเข้าไปตรงๆ เลยก็ได้ ดูเวทมนตร์ก็ได้ อะไรก็ได้ที่มันเนื่องกับกายกับใจของเรา ดูแล้วก็หัดสังเกตสภาวะไป พอจิตมันรู้จักสภาวะแล้ว สภาวะอะไรเกิด สติจะเกิดเอง สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นเอง ปัญญาจะตามมา พอปัญญาแก่รอบ วิมุตติจะเกิดขึ้นเอง ใจจะปล่อยวางเอง ไม่ต้องอ้อนวอน ไม่ต้องเชื่อเชื่อให้ปล่อยนะ ปล่อยเอง ไม่หยาบไว้หรืออก แต่เดิมเราคิดว่า ร่างกายจิตใจเป็นของดีของวิเศษ พอเราฝึกมากเข้าๆ จนเห็นว่าไม่ใช่ของดีของวิเศษนะ มันถึงจะยอมวาง

ยกตัวอย่าง อย่างร่างกายของเรานั่งอยู่ พอเราเมื่อย เราก็เปลี่ยนอิริยาบถ แต่เราไม่ทันรู้ความจริงของกาย ถ้าเราอยากรู้ความจริงของกาย เราลองนั่งนะ เบื้องต้นนั่งให้สบายก่อน นั่งสักพักเดียวมันเมื่อย มันเมื่อยเราก็ต้องขยับเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น พับเพียบเปลี่ยนข้าง ข้างซ้ายข้างขวา พอเปลี่ยนอิริยาบถปุ๊บ ความเมื่อยหายไป ร่างกายก็สบายขึ้นมา พอเมื่อยอีก เราก็ขยับตัวอีก คนทั้งหลายก็ขยับตัวทั้งวันนะ กระทั่งตอนนอนหลับก็เมื่อยนะ ต้องพลิกไปพลิกมา คืนหนึ่งพลิก ๔๐-๕๐ ครั้งนะ เพราะอะไร? เพราะมันทุกข์

ความทุกข์มันบีบคั้นตลอด นั่งอยู่มันทุกข์ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ นอนอยู่ทุกข์ก็ต้องพลิกไปพลิกมา นี่ความทุกข์บีบคั้นอยู่เรื่อยๆ ถ้าเรามีสติรู้กายไปเรื่อยทุกอิริยาบถ เราจะเห็นเลย ความทุกข์บีบคั้นร่างกายนี้ อยู่ทุกๆ อิริยาบถ

ถ้าเรารู้ลมหายใจเข้าออก

เราจะเห็นความทุกข์บีบคั้นร่างกายนี้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

ถ้าเราไม่หายใจเลยเราทุกข์นะ

หายใจเข้าอย่างเดียวก็น่าทุกข์นะ ต้องหายใจออกเพื่อจะแก้ทุกข์

หายใจออกมากๆ ก็ทุกข์อีกแล้ว ต้องหายใจเข้าเพื่อจะแก้ทุกข์อีก

นี่ความทุกข์บีบคั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

เห็นไหม ประมาทไม่ได้

ความทุกข์ตามเล่นงานเราทั้งวันทั้งคืน ไม่มีหยุดพักเลย

ถ้าเรามีสติรู้กาย จะเห็นเลยว่าร่างกายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลยนะ กายนี้ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้างหรืออก แต่เดิมเราคิดว่าร่างกายมีแต่ความสุขเจ็บป่วยขึ้นมาถึงจะมีความทุกข์ แต่ถ้าเรามีสติรู้ที่อยู่ที่กาย จะเห็นเลย กายนี้ทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้างแล้ว มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อยเท่านั้นเอง

พอจิตใจของเรารู้ว่าร่างกายเป็นทุกข์ล้วนๆ เวลาร่างกายนี้จะแตกดับ จิตใจของเราจะไม่ทรมานทรมาย มันจะไม่เสียดายว่าตัวดีกำลังจะตาย แต่มันรู้สึกที่ตัวทุกข์กำลังจะแตกแล้ว จิตใจมันจะห้าวหาญ และถ้าเรามาหัดดูจิตดูใจเรา เราจะเห็นจิตใจไม่เที่ยง จิตใจเราเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เต็มสุขเต็มทุกข์ เต็มดีเต็มร้าย คอยดูไปเรื่อย

วันๆ หนึ่งเราวิ่งหาความสุขทั้งวันนะ เราอยากจะมีความสุข ไปดูหนังฟังเพลงก็หวังว่าจะมีความสุข ไปมีสามีมีภรรยา ก็หวังว่าจะมีความสุข อยากมีลูกก็หวังว่าจะมีความสุข มีงานมีภารกิจก็อยากจะมีความสุข ทำอะไรสารพัดก็เพื่อหาความสุข

แต่ถ้าเรามามีสติรู้จิตใจของเรา เราจะเห็นเลย ความสุขอยู่แวบเดียวเอง ความสุขอยู่ประเดี๋ยวเดีวนะ อย่างคนไม่มีเมีย อยากมีเมีย คิดว่ามีแล้วจะมีความสุข แต่พอได้เมียมา จะรู้สึกว่างั้นๆ แหละนี่เราจะวิ่งหาแต่ความสุข แต่ว่าถ้าเรามีสติ จะรู้เลย ความสุขสั้นนิดเดียว หรือบางคนอยากได้รถรุ่นใหม่ เก็บเงินแทบตายเลย ไปซื้อรถ ลำบากตั้งนาน ไปซื้อรถมาขับนะ มันมีความสุขประเดี๋ยวเดีวนะ เสร็จแล้วเริ่มกลุ้มใจแล้ว กลัวคนมาข่วนรถเรา มีแต่ความทุกข์ตามมาอีกแล้ว ความสุขมันสั้นนิดเดียว

ถ้ารู้ได้อย่างนี้ จะเห็นเลย ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว ความตื่นรนของจิตใจที่จะวิ่งหาความสุขตลอดเวลา ความตื่นรนของจิตใจที่จะหนีความทุกข์ตลอดเวลา มันจะหายไปนะ จิตใจหมดการตื่นรน จิตใจเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริง นี่ฝึกไปนะ แล้วจะมีมีความสุข รู้ลงไปที่กายรู้ลงไปที่ใจเลย เห็นมันทุกข์ล้วนๆ เมื่อไหร่มันจะปล่อยวางเมื่อนั้น ถ้ายังเห็นว่าทุกข์บ้างสุขบ้าง มันไม่ปล่อยหรือ

อ้าว พอหรือยัง หลวงพ่อก็เทศน์เหมือนกันทุกวันนี้ ละลองไปฟังซีดีหลวงพ่อก็ได้ เหมือนกันทุกแผ่นแหละ แล้วไม่รู้ว่าทำไมจะต้องฟังหลายแผ่นนะ ฟังแผ่นเดียวก็พอแล้ว มันเหมือนกันทุกแผ่น แต่ฟังแล้วต้องหัดทำให้เป็นเท่านั้นแหละ

พวกเราที่นี้หลายคนนะ เวลามาทามปัญหาหลวงพ่อบริปัญหาส่วนใหญ่ที่พวกเราถามจะเป็นเรื่องของการติดสมณะนะ เช่น มาถามหลวงพ่อบว่า นั่งสมาธิไปแล้วตัวโคลงๆ มันเป็นอย่างไง ตัวเบาๆ เป็นยังไง บางทีก็รู้สึกตัวหนักๆ นี่เป็นยังไง ไม่ได้เป็นอะไรมากหรอกนะ เป็นสมณะ บางคนก็ปฏิบัติแล้วบอกว่า จิตใจสงบนิ่งมา ๓ ปีแล้ว นั่งอยู่อย่างนี้ มันช่างมีความสุขเหลือเกิน นี่ก็ติดสมณะอีก อะไรมันจะนั่งอย่างนั้น

*เราปฏิบัติเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่ต้องการปฏิบัติให้มันนิ่ง
อย่างจิตใจนี้เป็นของไม่เที่ยง ไม่ได้ปฏิบัติให้เที่ยง
จิตใจเป็นทุกข์ ไม่ได้ปฏิบัติให้มันเป็นสุข
จิตใจเป็นอนัตตา ไม่ได้ฝึกบังคับมันให้ได้
แต่ฝึกให้เห็นธรรมชาติของมันว่า
มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
พอเห็นธรรมชาติแล้วจะปล่อยวาง
เพราะฉะนั้นไม่ได้ฝึกให้นิ่งๆ*

เบื้องต้นเราก็เรียนเพื่อจะละอกุศล
ต่อมาก็เรียนเพื่อเจริญกุศลขึ้นมา
แต่ขั้นสุดท้ายนี้ไม่ใช่เรียนเพื่อเอากุศล
เราจะเรียนจนกระทั่งมันเกินกุศลไปอีก
คือเหนือดีเหนือชั่ว



ธรรมเทศนาภักดิ์ที่ ๓

วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙

คล้ายๆ วงดนตรีลูกทุ่งนะ ไปไหนก็เจอหน้าเก่าๆ เสียส่วนมาก
ความจริงพวกเราไม่ต้องมาฟังหลวงพ่อบ่อยๆ ก็ได้นะ พุดแต่ละวัน
เหมือนๆ กัน เพราะธรรมะจริงๆ ก็ของเก่า บางคนเลยสงสัย เคยมี
คนบ่นกับหลวงพ่อนะว่าฟังหลวงพ่เมื่อก่อนแล้วมาฟังปีนี้ ก็ยัง
พุดเหมือนเดิมอีกจริงๆ แล้วธรรมะมันธรรมะของเก่า หลวงปู่เทศน์
ท่านว่าอย่างนั้นนะ กิเลสมันก็ของเก่า ธรรมะก็ของเก่ามันแหละ
ของมีมาแต่ดั้งเดิม ธรรมะไม่ใช่ของใหม่อะไร กิเลสก็ของเก่านะ
ราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำสัตว์โลกอยู่ ก็ครอบงำอยู่อย่างนี้แหละ
เวลากิเลสจะหลอกเราก็หลอกซ้ำๆ ซากๆ แต่เราก็ถูกหลอกซ้ำซากอยู่
อย่างนั้น เราจึงต้องมาเรียนธรรมะ

ธรรมะมี ๒ ข้าง ข้างที่เป็นกุศลกับข้างที่เป็นอกุศล กุศลและ
อกุศลนี้อยู่ที่ใจเรานี่เอง เพราะฉะนั้น ถ้าคนไหนสามารถปฏิบัติธรรม
แล้วมีสติรู้เข้ามาถึงจิตถึงใจตัวเอง เราจะได้เห็นธรรมะทั้งสองข้าง ธรรมะ
ที่เป็นกุศลกับธรรมะที่เป็นอกุศล ส่วนใหญ่แล้วจิตของพวกเราอกุศล

จะเกิดมาก กุศลจะเกิดน้อย อันนี้เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดาณะ พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนว่า มนุษย์ส่วนมากเมื่อตายแล้วจะไปอบาย เพราะอกุศลมันมาก กุศลไม่ค่อยมี โดยเฉพาะกุศลที่ประกอบด้วย ปัญญา ถ้าไม่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว มันไม่มีธรรมที่เป็น กุศลจริงๆ มันมีแต่ “โลภียกุศล” กุศลธรรมดาซึ่งจะพาเราเวียนตาย เวียนเกิดไปในภพภูมิที่ดี มีความสุข

ส่วนกุศลที่จะประกอบด้วยสติประกอบด้วยปัญญานี้ ต้องมี พระพุทธเจ้าตรัสรู้ขึ้นมา ถึงจะมีการอบรมสั่งสอนกัน สำหรับอกุศล นั้นก็มีครองโลกครองหัวใจสัตว์ทั้งหลายอยู่แล้วนะ ถ้าเรารู้ทัน จิตก็เป็นกุศลประกอบด้วยปัญญา ถ้าเรารู้ไม่ทัน จิตก็เป็นอกุศล หลวงปู่ดูลย์ท่านเคยสอน ... (เสียงไมโครโฟนเริ่มมีปัญหา) ... เอ้า วันนี้มีอุปสรรคนิดหน่อยนะ เป็นธรรมดา ชีวิตกับอุปสรรคเป็นของ คู่กัน ชีวิตกับปัญหาเป็นของคู่กัน ... (เจ้าหน้าที่เข้ามาแก้ไขปัญหา ไมโครโฟน)

ธรรมะหายไปหลายกัณฑ์แล้ว เพราะหลวงพ่อบราโมทย์ธรรมะนี้ พุดออกมาจากใจ จิตใจมันแสดงธรรมออกมา พอเรื่องอื่นมากกระทบ มันก็เปลี่ยนเรื่องไปแล้ว

การปฏิบัติธรรมมันไม่ยากเย็นอะไร ธรรมะแท้ๆ อยู่ที่ใจเรา นี่แหละ กุศลก็อยู่ที่ใจ อกุศลก็อยู่ที่ใจ การเรียนธรรมะเราก็ต้องเรียน เป็นขั้นๆ ไป

เบื้องต้นเราก็เรียนเพื่อจะละอกุศล
ต่อมาก็เรียนเพื่อเจริญกุศลขึ้นมา
แต่ขั้นสุดท้ายนี้ไม่ใช่เรียนเพื่อเอากุศล
เราจะเรียนจนกระทั่งมันเกินกุศลไปอีก คือเหนือดีเหนือชั่ว

ตรงเหนือดีเหนือชั่วนี้ไม่ใช่ทำให้เราเป็นคนชั่วได้นะ อย่างว่าแต่ จะเอาชั่วเลย ดีก็ยังไม่เอาเลย เพราะฉะนั้นธรรมะจริงๆ นี้ เราฝึกไป เป็นลำดับๆ เบื้องต้นรักษาศีลไว้ก่อน มีศีล ๕ เป็นอย่างต่ำ ไม่ทำชั่ว ต่อมา เราก็มาหัดทำความดี ทำทาน ถือศีล หัดทำความสงบจิตใจ จิตใจของคนเรามีแต่ความเร่าร้อนฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านไปเรื่อย เราก็มาฝึก ให้มันสงบ ทีนี้ถ้าเราฝึกอยู่แค่ความสุขความสงบนี้ยังไม่พอ ยังไม่ได้ ประโยชน์จากศาสนาพุทธเต็มที่ ศาสนาพุทธไม่ได้สอนแค่นี้ ท่านสอน ถึงธรรมชาติ จะเรียกว่าธรรมชาติก็ไม่ถูกนัก มันคือธรรมะ ท่านสอน ถึงธรรมะที่มันเหนือดีเหนือชั่ว ทีนี้จิตใจของเราต้องมีคุณสมบัติพอ มันจึงจะเห็นได้

จิตใจของเรามีคุณภาพระดับไหน เราก็เห็นธรรมะระดับนั้น
ถ้าวันไหนจิตใจเราชุ่มมัว โลกทั้งโลกจะชุ่มมัวไปหมด
วันไหนจิตใจเราเบิกบานแจ่มใส โลกนี้เบิกบานแจ่มใสไปกับเราด้วย
ถ้าวันใดใจของเราพ้นจากความปรุงแต่ง
เราจะเห็นธรรมที่พ้นความปรุงแต่ง

การปฏิบัติธรรม เราปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า ทรงสอนเรื่องความพ้นทุกข์เอาไว้ แท้จริงแล้วทุกคนปรารถนาความ พ้นทุกข์ สัตว์เล็กสัตว์น้อยก็อยากพ้นทุกข์เหมือนกันหมดทุกตัว วิธี หาความพ้นทุกข์ของคนทุกๆ ไปหรือของสัตว์ทั้งหลาย ก็คือหาอามรณ์

ที่ผลิตเพลินพอใจ ถ้าได้อารมณ์ที่พอใจมา ได้อยู่ได้กิน ได้สืบทอด
ได้อะไรอย่างนี้ก็มีความสุข มีความสุขอย่างโลกๆ ความสุขอย่างนี้
เอาแน่นอนไม่ได้ เป็นความสุขที่อาศัยสิ่งอื่น อาศัยคนอื่น เอาไป
ฝากไว้กับคนอื่น เช่น เราต้องอยู่กับคนนี้ เราจึงจะมีความสุข ถ้าเรา
พลัดพรากจากคนนี้ เราไม่มีความสุข นี่เราไม่ได้พึ่งตัวเอง ต้องง้อเขา
ทั้งชาติ ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมากมาย ความสุขแบบพึ่งพิงสิ่งภายนอก
เอาแน่นอนไม่ได้

พวกที่มีสติปัญญามากขึ้น ก็มาหาความสุขด้วยการฝึกจิตฝึกใจ
พวกชาววัดทั้งหลายก็มาฝึกจิตฝึกใจให้มีความสุขให้มีความสุขสงบ แต่
จิตใจนี้เป็นของไม่แน่นอน จิตใจเป็นของไม่เที่ยง วันหนึ่งเราฝึกไว้สงบ
แล้ว พຽ่งนี้มันก็ฟุ้งซ่านได้อีก เพราะฉะนั้น การหาความสุขด้วยการ
ฝึกจิตฝึกใจให้มันสุข ให้มันสงบ มันก็เป็นของชั่วคราวเหมือนกัน
ฝึกสงบมากๆ ก็ไปเป็นพรหม ถึงจุดหนึ่งก็ตาย ลงมาเกิดอีก พรหม
ส่วนมากพอตายแล้วก็ไปบอขายอีก อะไรๆ ก็ไปบอขายเป็นส่วนมาก
เพราะว่ากิเลสมันเยอะ

อีกพวกหนึ่งเห็นว่าล้าพังการฝึกจิตฝึกใจให้ดีให้สุขให้สงบนี้ ยัง
ไม่แน่นอน พอมีสิ่งมากระทบ มันก็กระเทือนขึ้นมา อันนี้กระทบ
ขึ้นมาก็ยินดี อันนี้กระทบขึ้นมาก็ยินร้าย ต้องคอยรักษาจิตใจเรื่อยไป
ซึ่งเป็นภาระ พวกนี้จึงหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ด้วยการเข้าฌาน
เพ่งเข้าไปในความว่าง ในช่องว่าง หลายคนชอบทำกรรมฐานโดยไป
เพ่งช่องว่าง พอเพ่งไปเพ่งไป จิตเข้าไปสู่รูปฌาน ไม่มีอะไรเข้าไป
กระทบได้ ใจก็เหมือนหนึ่งๆ อยู่ ไม่กระเทือน แต่พอนานๆ ไป ก็
เสื่อมออกมาอีก ก็กระเทือนอีก

นี่แหละคนทั้งหลายสัตว์ทั้งหลายก็วิ่งวนเวียนหาความสุข วิ่ง
วนเวียนหนีความทุกข์ด้วยวิธีหาอารมณ์ที่ผลิตเพลินพอใจ หรือรักษา
กายรักษาใจให้เรียบร้อย หรือหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ ทำได้
๓ แบบ รากเหง้าของความปຽ่งต่างทั้ง ๓ แบบนี้ก็อันเดียวกัน คือ
ความเห็นผิดว่ามีตัวเรา เรา รู้สึกว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา เราก็อยากให้
มันมีความสุข อยากให้มันพ้นทุกข์ แล้วก็ดิ้นรนแสวงหาแต่ความสุข
ไปตามสติตามปัญญาของแต่ละคน

พระพุทธเจ้าท่านฉลาดแหลมคมนะ ท่านสร้างบารมีทดลอง
มานาน ลองผิดลองถูกมานาน ท่านก็พบว่า วิธี ๓ วิธีนี้ มันได้ความสุข
ชั่วคราว จึงยังใช้ไม่ได้ ท่านพบว่าความทุกข์นี้อยู่ที่กายกับใจ ท่านจึง
หันมาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ เรียนลงมาที่กายเรียนลงมาที่ใจ ถ้าวันใด
แจ่มแจ้งขึ้นมาว่า กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ตัวเราหรอก ถ้า
วันใดคืนกายคืนใจให้กับโลกได้ จิตใจมันจะเป็นอิสระขึ้นมา คราวนี้
จิตจะไม่หลงความปຽ่งต่างทั้ง ๓ แบบแล้ว จิตที่พ้นจากความปຽ่งต่าง
นั้นแหละเป็นจิตที่มีความสุขที่สุด

จิตที่ไม่พ้นความปຽ่งต่างนั้น ดูอย่างทุกวันนี้เราต้องดิ้นเร่าๆ
ไปเรื่อยๆ นะ ดิ้นทุรนทุรายหาความสุข แต่ความสุขมันวิ่งหนีไปอยู่
ข้างหน้าตลอดเวลา ต้องวิ่งตามมันทั้งชีวิต เพราะใจเราดิ้นไปเรื่อย
ถ้าเราย้อนเข้ามา เรียนรู้เข้ามา วันใดเห็นว่ากระทั่งจิตใจนี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา
ปล่อยวางความยึดถือยึดถือใจได้นะ ความพ้นทุกข์มันจะเกิดจริงๆ
เราจะสัมผัสถึงอิสรภาพที่แท้จริง มีความสุขที่สุด

การปฏิบัติในเมืองต้นให้คอยรู้กายให้คอยรู้ใจอย่างที่มีมันเป็น รู้
อย่างที่มีมันเป็นนะ เพราะอะไร? เพราะเราต้องการรู้ความจริงของกาย
ของใจ

ต้องการให้เห็นความจริง ความจริงของกายของใจคือ ...
กายนี้ใจนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา
ไม่ใช่ต้องการให้กายนี้ใจนี้มีความสุข
ไม่ได้ต้องการความสุข
ไม่ได้ต้องการความสงบ ไม่ได้ต้องการความดี
เพราะความสุขไม่เที่ยง ความสงบไม่เที่ยง ความดีไม่เที่ยง

สิ่งที่เราต้องการในการปฏิบัติจริงๆ คือเราต้องการความเข้าใจ
ต้องการปัญญา ต้องการความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงของกายของ
ใจ เพราะอะไร? เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “บุคคลถึงความ
บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา” ไม่ใช่ด้วยศีล ไม่ใช่ด้วยสมาธิ แต่บริสุทธิ์ได้
ด้วยปัญญา เพราะฉะนั้นเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้มีมีความสุข ไม่ได้
ปฏิบัติเพื่อเอาความสงบ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาความดี แต่ปฏิบัติเพื่อให้
เห็นความจริงของกายของใจ

คำว่า “พุทธะ” คือการเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน พุทธะตัวจริงก็คือ
ตัวปัญญา ตัวความจริง สัมมาทิฏฐินั่นเอง ศาสนาพุทธจึงเรียนเรื่อง
ความจริงของสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา พอเรียนรู้ออกไป เข้าใจความจริง ใจ
จะหมดความยึดถือ เพราะความจริงก็คือกายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้
ใจนี้เป็นทุกข์ กายนี้ใจนี้เป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ ฟังเหมือนยากนะ
แต่ลงมือทำจริงๆ ไม่ยากอะไร ง่ายที่สุดเลย ก็คือคอยหัดรู้ความรู้สึก
ของเราไป ความรู้สึกของเราแต่ละวันไม่เคยเหมือนกันนะ คอยรู้ไป

เรื่อยๆ พอรู้มากเข้าๆ มันก็จะค่อยเห็นความจริงว่า ความรู้สึกของเรา
เปลี่ยนแปลงตามการกระทบ มีอารมณ์อย่างนี้มากระทบ ใจก็
เปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไป อารมณ์อีกอย่างหนึ่งมากระทบ
ความรู้สึกก็เปลี่ยนไปอีก ใจของเราเปลี่ยนแปลงทั้งวัน ถ้าเฝ้าดูอย่างนี้
ไม่นานเราจะเห็นเลย ใจของเราไม่เที่ยง

พวกเราหลายคนที่มาฟังหลวงพ่อบราโม ๒-๓ ครั้ง เรียนกับหลวงพ่อบรา
อย่างน้อยต้องเรียนสัก ๒-๓ ครั้งนะ จึงจะพอรู้เรื่อง ถ้าเรียนไป
สักพักหนึ่งแล้ว เราจะเห็นสภาวะของใจ

ใจนี้ทำงานตลอดเวลา ไม่เคยหยุดเลย ทำงานทั้งวันทั้งคืน
ใจนี้เป็นของที่บังคับไม่ได้ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ
นี่เราเริ่มเห็นความจริงแล้ว
พอเห็นมากเข้าๆ ช้าแล้วช้าอีก วันแล้ววันเล่า
มันจะไปปลงล้างความรู้สึกเดิมๆ ออกไป
ความรู้สึกเดิมๆ ก็คือเรารู้สึกว่าจิตใจนี้คือตัวเราที่แท้จริง

พวกเรา รู้สึกใหม่ ทีแรกเรารู้สึกว่า กายกับใจก่อนนี้คือตัวเรา
แต่พอหัดภาวนามากเข้าๆ เริ่มจะเห็นว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเราหรอก
ร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุที่จิตมาอาศัยอยู่ จิตนี้แหละคือตัวเรา
การที่เห็นว่ากายไม่ใช่เราแต่จิตยังเป็นเรานั้น ยังไม่ได้พระโสดาบัน
หรอกนะ เพราะว่า “ลักกายทิฏฐิ”^๑ ไม่ขาด ลักกายทิฏฐิจะขาดได้
ต้องมีความเห็นว่ขันธ ๕ ไม่ใช่ตัวเรา ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเรา

^๑ ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน

ถ้าเรามาคอยดูจิตใจของเรา เราจะเห็นเลย เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ เดียวก็ดี เดียวก็ร้าย ทั้งวันมีแต่ความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง ทาคความแน่นอนไม่ได้ เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ต้องดูไป ตามรู้ไป ไม่ใช่เข้าไป ดัดแปลงเขา เราต้องการรู้ความจริง ไม่ใช่ต้องการดัดแปลงจิตใจ เช่น จิตใจไม่สงบ ไปทำให้สงบ มันก็สงบชั่วคราว จิตใจไม่ดี ทำให้ดี ก็ดีชั่วคราว มันได้ชั่วคราวหมด ในที่สุดปัญญา มันแจ้ง ทุกอย่างที่ผ่านมาหรือทุกอย่างที่เรียกว่าตัวเรานี้เป็นของชั่วคราวทั้งหมด ตัวเราที่แท้จริงไม่มี กระทั่งจิตใจนั้นก็เกิดดับ เกิดดับ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง

ผู้ใดเห็นว่าจิตใจไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ใจมันจะตั้งมั่นขึ้นมา จะรวมเข้ามา แล้วก็มาตัดสังโยชน์ ตัดครั้งที่หนึ่ง อาสวกิเลสที่ห่อหุ้มจิตอยู่ก็แหวกออกชั่วคราว จิตใจก็เป็นอิสระขึ้นมา ๒-๓ ขณะแวบๆ แบบเดียวอาสวกิเลสก็ห่อหุ้มใจอีก ถ้าใครฝึกภาวนาไปช่วงหนึ่งจะเห็นตัวนี้ว่าจิตใจเราถูกห่อหุ้มไว้ ถูกกิเลสห่อหุ้มไว้ มันเห็นเลยนะ มันเห็นสภาวะธรรมว่าจิตใจเราไม่เป็นอิสระหรอก จิตใจเราถูกอะไรบางอย่างห่อหุ้มไว้ เหมือนเยื่อใสๆ แต่ไม่ใช่เห็นด้วยตาอะ มันเป็นความรู้สึกว่าใจเราไม่เป็นอิสระจริง ถูกบางสิ่งบางอย่างห่อหุ้มเอาไว้ ในขณะที่มรรคเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง สิ่งห่อหุ้มนี้ก็แหวกออกทีหนึ่ง

ครูบาอาจารย์องค์หนึ่งท่านเคยเทียบบอกว่า เหมือนเราขว้างก้อนหินลงในบ่อที่มีแหน ขว้างไปเรื่อยๆ คือเจริญสติไปเรื่อยๆ พอถึง ๆ เข้า แห่นี่แหวกออก แหวกออกไปแล้วเดี๋ยวก็มาปิดอีก ส่วนจิตต้องแหวกถึง ๔ ครั้งนะถึงจะแหวกขาด ไม่กลับมาปิดอีก

หน้าที่เราก็ต้องรู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจ เผื่อรู้ไปซ้ำแล้วซ้ำอีก การปฏิบัติไม่เกินกายกับใจนี้ออกไป รู้อยู่ที่กายที่ใจ จนกระทั่งถอดถอนความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเราได้ ได้เป็นพระโสดาบัน

พระโสดาบันนี้คือบริบูรณ์แล้วเพราะมีสติดี อย่างคนดำ โกรธบีบสติเห็นแล้วความโกรธมันผุดขึ้นมา ความโกรธครอบงำใจไม่ได้ ก็ไม่ฆ่าใคร ไม่ตีใคร ไม่ด่าใคร คีลมันเกิดเอง เห็นสาวสวย ความโลภมันเกิด ราคะมันเกิด สติรู้ทัน ราคะครอบงำใจไม่ได้ ก็ไม่ทำผิดศีลข้อสาม คีลเกิดจากการมีสติ คีลอย่างนี้เรียกว่า “อินทรีย์สังวรศีล”^๒ ต้องค่อยๆ ฝึกนะ

พระโสดาบันนี้คือบริบูรณ์ ไม่ทำผิดศีล ๕ แล้ว เพราะมีสติว่องไว พระโสดาบันมีสมาธิเล็กน้อย หมายถึง ใจไม่ค่อยตั้งมั่น ใจยังแฉลบซ้ายแฉลบขวา เหมือนพวกเราทั้งหลายนี้แหละ แฉลบไปเรื่อยๆ พวกเราดูออกไหม ใจของเราไม่ตั้งมั่น เดียวก็วิ่งไปดู เดียวก็วิ่งไปฟัง เดียวก็วิ่งไปคิด ใจเราวิ่งไปวิ่งมาทั้งวันนะ ไม่เคยตั้งมั่น พระโสดาบันก็ใจไม่ตั้งมั่นนะ แฉลบไปแฉลบมา พระโสดาบันมีปัญญาเล็กน้อย นี่ขนาดพระโสดาบันยังปัญญาเล็กน้อยนะ แล้วพวกเราจะปัญญาขนาดไหน

^๒ คีลที่เกิดจากความสำรวมอินทรีย์ ๖ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องไผ่ภูฏัพพะ และรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ

พระโสดาบันนี้ท่านบอกว่ามีปัญญาเล็กน้อย คือเห็นแค่ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นมาสิ่งนั้นก็ดับไป ตัวเราที่แท้จริงไม่มี พระโสดาบันรู้แค่นี้เอง แต่ความยึดถือกายยึดถือใจนี้ยังยึดถือเหนียวแน่นเหมือนปุถุชนนี้แหละ คล้ายๆ กับรู้ทันแล้วว่าทรัพย์สมบัติไม่ใช่ของเราแต่ยังหวงพระโสดาบันรู้ณะว่า กายนี้ใจนี้เป็นของยืมโลกมาใช้ แต่หวงไม่ยอมคืนรู้ว่าไม่ใช่ของเรา แต่หวงเอาไว้

ที่นี่ พ่อดีเจริณฺฐสติมากเข้าๆ ได้เป็นพระสัทธาคามิ พระสัทธาคามิ ท่านมีศีลบริบูรณ์ เพราะบริบูรณ์มาตั้งแต่พระโสดาบันแล้ว มีสมาธิปานกลาง มีปัญญาเล็กน้อย เห็นไหม พระสัทธาคามิยังปัญญาเล็กน้อย แล้วพวกเราจะปัญญาขนาดไหน หรือพระโสดาบันนะ มีสมาธิเล็กน้อย แล้วพวกเราจะสมาธิขนาดไหน พระสัทธาคามิมีสมาธิปานกลาง หมายถึง ใจท่านแฉลบน้อยลง แฉลบล้านๆ แฉลบ แฉบ รู้สึก แฉบ รู้สึก เพราะสติเร็ว เพราะสติว่องไว เห็นไหมสมาธิก็มาจากเพราะมีสติว่องไว เมื่อใจแฉลอปไป หลงไปตามกิเลสทางตา ทางหู

ทางจมูก ทางลิ้น หรือหลงไปในโลกของความคิดนี้ จะรู้เร็ว พอรู้เร็ว นี้ก็เลสเบาบาง เพราะวากิเลสไม่ทันงอกงามเป็นกิเลสตัวใหญ่ ท่านจึงบอกว่าพระสัทธาคามิก็เลสเบาบาง

ถ้าเราตามรู้กายตามรู้ใจต่อไปอีก วันหนึ่งเห็นความจริงว่า ถ้าจิตเราส่งออกข้างนอกไป ถ้าจิตเราหลงอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายไป หรือหลงไปคิดในเรื่องที่เพลิดเพลีนพอใจทั้งหลาย จิตใจนี้จะเสียความเป็นปกติ เสียความเป็นธรรมดา จิตใจจะกวัดแกว่ง ไม่สบาย จิตใจที่แกว่งออกไปข้างนอก ตามอารมณ์ ตามกิเลส ไปข้างนอก ไม่มีความสุข ไม่มีความสบาย แต่จิตใจที่สงบ จิตใจที่ตั้งมั่นเด่นดวงอยู่นี้ มีแต่ความสุข มีแต่ความสบาย นี่เป็นปัญญาชั้นกลางนะ คือเริ่มเห็นอริยสัจก่อนปลาย เห็นว่าถ้ามีตัณหา มีความอยาก อยากดู อยากฟัง อยากได้กลิ่น อยากได้รส อยากได้สัมผัส อยากคิดแต่เรื่องเพลิดเพลีนพอใจ จิตใจจะไม่มีความสุข จิตใจจะไม่มี ความสงบ เมื่อไรไม่มีความอยาก จิตใจไม่อยาก ไม่วิ่งออกไปยึดอารมณ์ภายนอก หรือไม่หลงไหลอยู่ในความคิดของตัวเอง จิตใจจะตั้งมั่นเด่นดวง มีแต่ความสุขล้วนๆ เห็นว่าสมุทัยนี้แหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ รู้แบบนี้ละ

พอรู้ตรงนี้เรียกว่ามีปัญญาชั้นกลาง สมาธิจะบริบูรณ์ขึ้นมา ท่านถึงสอนว่าพระอนาคามีนี้ศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ มีปัญญาปานกลาง ปัญญาปานกลางคือรู้ว่า ถ้าอยากเมื่อไร ถ้ายึดเมื่อไร ก็ทุกข์เมื่อนั้น รู้ว่าตัณหาหรือสมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เมื่อทำมาถึงตรงนี้จะรักจะหวงแทนจิตผู้รู้มากที่สุดเลย เพราะรู้ว่าถ้าเราอยู่กับตัวจิตผู้รู้ ความทุกข์จะไม่ข้องแวะ



เพราะฉะนั้น จิตพระอนาคามีจะมีสองชนิด คือจิตผู้รู้ กับจิตผู้หลง จิตผู้รู้นี้มีแต่ความสุข จิตผู้หลงตามอารมณ์ตามกิเลสจะมีแต่ความทุกข์ จะรู้สึกรู้ว่ามีสองอย่าง ฉะนั้นจะหวงแหน ถนอมรักษาจิตผู้รู้ หวงที่สุด ส่วนมากผู้ปฏิบัติจะมาจบลงตรงนี้ ไปต่อไม่ได้แล้ว เพราะพอใจแล้ว คล้ายๆ คนๆ หนึ่งอยากจะเจอเหมืองทอง อยากได้เหมืองทองคำ เดินไปเจอร้านทองนะ ก็พอใจแล้ว ไม่ไปไหนแล้ว เอ้า ฝ้ามั่นตรงนี้แหละ ไม่ไปหาเหมืองทองคำแล้ว ผู้ปฏิบัติจำนวนมากก็จะมาหยุดอยู่ที่ตรงนี้ พอตายไปก็ไปสู่พรหมโลก ไปเป็นพระพรหม แต่พรหมพวกนี้ไม่เป็นไร ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกแล้ว จะนิพพานในพรหมโลก

ถ้าปฏิบัติต่อไป สติปัญญามันจะบิบบวงแคบเข้ามา เพราะจิตใจมันเด่นดวงขึ้นมาแล้ว มันไม่ได้ออกไปแส่สายหาอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายภายนอกแล้ว มันอยู่กับจิตกับใจล้วนๆ เลย มันบิบบวงเข้ามาอยู่ที่จิตที่ใจเลย ถ้าสติปัญญาเพียงพอจะปล่อยวางจิตได้ แต่ส่วนมากสติปัญญาไม่เพียงพอหรอก ต้องได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือว่าช่างสังเกต หรือมีครูบาอาจารย์บอกให้ ถ้าช่างสังเกตก็จะสังเกตได้เหมือนกัน อย่างครูบาอาจารย์องค์หนึ่งคือหลวงปู่มั่น ท่านสังเกตเอาไว้ตรงนี้ยังนิ่งนอนใจไม่ได้ ยังอิงอาศัยจิตผู้รู้อยู่ ยังไม่พ้นทุกข์จริง หรือถ้าพวกเราช่างสังเกต ก็จรรู้ว่าจิตเรายังมี ๒ อย่างอยู่ มีจิตผู้รู้ที่มีความสุข กับจิตผู้หลงที่ไม่มีความสุข

ตราบไต่ที่ยังมีสองนี้ ไม่ใช่ของจริง
จำไว้ละ ตราบไต่ที่ยังเป็นสอง ไม่ใช่ของจริงหรอก
ยังหลงอยู่กับสุขกับทุกข์ กับดีกับชั่ว
กับสงบกับฟุ้งซ่าน กับภายในภายนอก
อะไรๆ ที่ยังเป็นคู่ๆ นี้ งานยังไม่เสร็จแน่นอน
ถ้างานเสร็จจะเป็นหนึ่งเดียวรวดเร็วเลย
เป็นฐิติจิต จิตก็เป็นหนึ่ง ฐิติธรรม ธรรมก็เป็นหนึ่ง

ถ้าเราไม่นิ่งนอนใจ เราก็คอยรู้เท่าทันจิตใจของเราต่อไป แล้วตัวผู้รู้ที่มันจะทนสติปัญญาไม่ได้หรอก บางท่านจะเห็นว่ามันไม่เที่ยงคือมันผ่องใสอยู่ ผ่องใสอยู่ทั้งวันทั้งคืนเลย ถึงจุดหนึ่งมันยังหมองได้ เออ มันไม่เที่ยง บางท่านเห็นว่าไม่เที่ยงแล้วท่านปล่อยวางได้ อย่างนี้หลุดพ้นในประเภทที่เรียกว่า “อภิมิตตวิโมกข์” เห็นแต่ว่ามันเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ ตัวผู้รู้ก็เกิดดับ

บางท่านที่ทรงสมาธิมากๆ เห็นว่ามันเป็นทุกข์ ถ้าไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ผู้รู้เป็นทุกข์แล้วจะไม่ยอมปล่อย เพราะสมาธิมาก ทำให้ตัวผู้รู้มีแต่ความสุขนะ แต่ถ้าปัญญาแก่รอบจริงๆ จะเห็นมันเป็นตัวทุกข์ ทุกข์แบบไม่มีอะไรเหมือน พอเห็นว่าตัวผู้รู้ก็เป็นทุกข์ จิตจะมีอันเดียวณะคือจิตที่เป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่ใช่ว่าจิตมีทุกข์บ้างสุขบ้าง แต่เดิมเคยเข้าใจว่าจิตนี้ ถ้าเป็นผู้รู้แล้วมีความสุข ถ้าเป็นผู้หลงแล้วมีความสุข นี่เข้าใจผิด ต่อเมื่อใดสติปัญญาแก่รอบ จะเห็นว่าตัวจิตเองนั้นแหละตัวทุกข์ล้วนๆ จึงจะปล่อยวาง” จะเห็นตรง

^๓ อย่างนี้หลุดพ้นในประเภทที่เรียกว่า “อภิมิตตวิโมกข์”

คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ท่านทรงสอนว่า “ชั้น ๕ เป็นทุกข์” คือทุกข์ล้วนๆ นะ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง ส่วนพวกเรายังเห็นว่าร่างกายทุกข์บ้างสุขบ้าง จิตใจก็เห็นว่าทุกข์บ้างสุขบ้าง สุขทุกข์ของเราอยู่ที่ว่าได้อย่างที่อยากไหม ถ้าไม่ได้อย่างที่อยากก็ทุกข์ ถ้าได้อย่างที่อยากก็ไม่ทุกข์ เพราะฉะนั้นทุกข์ที่พวกเรารู้จักคือทุกข์จากความไม่สมอยาก

ส่วนทุกข์ของพระอนาคามีที่ท่านรู้จักคือทุกข์เพราะความอยาก เห็นว่าถ้าอยากแล้วทุกข์นะ ของเราเห็นได้แค่ถ้าไม่สมอยากแล้วทุกข์ พระอนาคามีเห็นว่าแคว่มีความอยากก็ทุกข์แล้ว แต่ก็ยังมี ๒ อย่าง มีทุกข์กับไม่ทุกข์เพราะอยากกับไม่อยาก ถ้าปัญญาเห็นแจ้งจริงๆ นะ มีแต่ทุกข์ล้วนๆ จะอยากหรือไม่อยากก็ทุกข์ละ ทุกข์ไม่ใช่อยู่ที่อยากแล้ว ทุกข์อยู่ที่ตัวขั้นนี้เองเป็นตัวทุกข์ อย่างนี้เรียกว่ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งนะ จิตจะปล่อยวางจิตเลย


บางท่านจะเห็นว่าจิตนี้เป็น “สัญญาตา” เป็นความว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน ไม่เกี่ยวอะไรกับเรา ยอมสลัดคืนให้โลกไป ท่านที่หลุดพ้นประเภทนี้เรียกว่า “สัญญาตวิโมกข์” เป็นพวกปัญญากล้า หลุดพ้นด้วยการเห็นว่าจิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ปลดปล่อยออกไป แล้ววางออกไป นี่แหละทางที่จิตดำเนินไปสู่ความหลุดพ้นมี ๓ ช่องในขั้นสุดท้าย

เบื้องต้นของเราเนะ คอยรู้กายคอยรู้ใจไว้ พอรู้กายเต็มที่เนะ มันจะปล่อยวางกาย มันจะย่อนทวนเข้าหาธาตุรู้ ตัวจิตเองพอรู้จิตเต็มที่แล้วว่าเป็นอนิจจังหรือเป็นทุกข์หรือเป็นอนัตตาอันใดอันหนึ่งก็จะปล่อยวางจิต พอปล่อยวางหมดทั้งกายหมดทั้งจิต จิตใจก็จะพ้น

จากความทุกข์จริงๆ พ้นจากขั้นนี้ นิพพานก็คือการที่จิตมันพรากออกจากขั้นนี้ มันล่องลอยออกจากขั้นนี้ หลุดออกจากขั้นนี้ได้ แต่ไม่ใช่หลุดออกไปนอกตัวนะ

ภาวนาไปนะ แล้วจิตจะเข้าไปสู่ความเป็นหนึ่ง ครูบาอาจารย์บางองค์เรียกว่า “จิตหนึ่ง” หลวงปู่มั่นเรียกว่า “ฐิติจิต” หรือ “จิตเดิม” ฉะนั้นเราก็ฝึกไป ได้เท่าไรเอาเท่านั้น แต่ขยันไว้ ชาตินี้ไม่จบไปจบชาติหน้าก็ยังดีนะ ฝึกไป ไม่ได้ยากอะไร แต่ถ้าพวกเราเอาแค่ทำทานถือศีล ทำสมาธิ เอาความสุขความสงบอย่างเดียว เราก็ได้เป็นคนดีได้สุข ได้สงบนะ อย่างเก่งที่สุดไปเป็นพรหม แต่ถ้าเราเรียนให้เกิดปัญญา รู้ลงมาที่กายที่ใจนี้จนเกิดปัญญาตัวจริงปล่อยวางได้ มันพ้นทุกข์จริงๆ นะ มันพ้นทั้งวันทั้งคืน ไม่มีการเข้าการออกอีกต่อไปแล้ว มันไม่เหมือนความสุขของสมาธิที่ยังมีการเข้ามีการออก

หลวงพ่อยังเคยโง่สุดๆ มีอยู่ช่วงหนึ่ง หลวงพ่อภาวนาไป จิตมันว่างไปหมดเลย เราก็คิดว่าตรงนี้เป็นนิพพาน ตอนนั้นยังไม่ได้บวชนะ ภาวนาไปแล้ว อ้อ กำหนดจิตดูไป ดูไป ว่าง คิดว่ามันดีวันหนึ่งไปเจอหลวงปู่บุญจันทร์เข้า ท่านไม่เคยรู้จักหลวงพ่อเลย วันนั้น เมื่อเกือบๆ ๒๐ ปีแล้วหลวงพ่อก็ไปวัดสันติธรรม จะไปหาอาจารย์ทองอินทร์ แล้วเจอพระภิกษุรูปหนึ่งมาดักอยู่ข้างหน้าวัดสันติธรรมบอกว่า “วันนี้อาจารย์บุญจันทร์ท่านมา ให้ไปหาหน่อย” หลวงพ่อก็ไม่รู้จักท่านนะ เลยตอบว่า “ผมไม่ไป ผมไม่รู้จัก” แล้วก็ไปคุยกับท่านอาจารย์ทองอินทร์อยู่จนตึกเลย



พอออกมาจากกุฏิท่านอาจารย์ทองอินทร์นะ อากาศหนาวจัดเลย แต่พระรูปนั้นยังอยู่ บอกว่า “ไปหาอาจารย์บุญจันทร์หน่อย” อ้อนวอนอยู่อย่างนั้นนะ เราก็ไม่อยากไป เราไม่รู้จักท่าน แล้วก็ตีกลมากแล้ว สุดท้าย เอ้า ไปก็ไป เดินตามท่านไป อาจารย์บุญจันทร์ ท่านไม่สบาย เป็นพระอาคันตุกะมาพักอยู่วัดสันติธรรม

เดินไปถึงหลังวัด ขึ้นบันไดไปนะ อาจารย์บุญจันทร์ท่านนอนอยู่บนตั่งที่ระเบียง นอนคลุมโปงตัวสั้นๆ ท่านไม่สบาย พอขึ้นไปกราบท่านนะ ท่านก็ไพล่ออกมาจากผ้าห่มลุกขึ้นนั่ง ตะคอกเอาเลย “ไถ่ ภวานายังไถ่”

ก็เล่าให้ท่านฟัง “เนี่ย ผมดูไปนะครับ แล้วก็ทำให้มันว่างๆ ครับ”

โดนท่านดูเอานะ “เฮ้ย นิพพานอะไรมีเข้ามีออก ไหน จะปฏิบัติ ยังไถ่อีก”

เราก็เห็นว่าท่านคงฟังภาษาสำเนียงเราไม่ออก เลยบรรยายเหมือนเดิมอีกนะ

โดนท่านดูเอาอีก “เฮ้ย นิพพานอะไรมีเข้ามีออก”

เราก็ดู “อ้อ ไม่ใช่แล้ว หลงทางแล้ว”

ที่มาเล่านี้ เพื่อเป็นบทเรียนนะ เห็นพวกเรารุ่นหลังๆ ชอบทำ ความว่างกัน อย่าเอาแต่ความว่างนะ กำหนดจิตให้ว่าง มีแต่ความสุข ความสบาย มันก็หลงอยู่ตรงนั้นนะ เอาเป็นที่ฟังไม่ได้ ยังมีเข้ามีออก เป็นของปลอม

เพราะฉะนั้น ถ้ายังมีสภาวะแห่งความเป็นคู่ ยังมีเข้ามีออก ไม่ใช่ของจริงนะ พวกเรารุ่นหลังๆ ชอบไปทำจิตให้ว่าง เอะอะก็จะ กำหนดความว่าง คิดว่าเป็นทางลัด มันเป็นทางหลงต่างหาก ละ พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้เอาความว่างเป็นอารมณ์เลย ท่านสอนให้ เอารูปนาม ให้เอากายเอาใจเป็นอารมณ์นะ ในสติปัฏฐาน ๔ มีแต่เรื่อง กายกับใจ

เพราะฉะนั้น ใช้ชีวิตปกตินี้แหละ ถือศีล ๕ ไว้ก่อน ดำรงชีวิตตามธรรมชาติของเรา มีหน้าที่ทำมาหากินอะไรก็ทำมาหากินไป มีหน้าที่เลี้ยงครอบครัวก็เลี้ยงไปนะ มีหน้าที่ทำอะไรก็ทำไป แต่ว่าคอยสังเกตจิตใจตัวเองไว้บ่อยๆ ในการปฏิบัตินั้น ถ้าเราแยกส่วนการปฏิบัติออกจากการดำเนินชีวิตปกติของเรา อย่ามาพูดเรื่องมรรคผลนิพพานเลย

*ถ้ายังรู้สึกว่าเวลานี้เป็นเวลาปฏิบัติ เวลาไม่ใช่เวลาปฏิบัติ
ถ้ารู้สึกอย่างนี้ อย่าพูดเรื่องมรรคผลนิพพาน เป็นไปไม่ได้
แต่ถ้าเราสามารถหลอมรวมการปฏิบัติเข้าในชีวิตจริงของเราได้
เรื่องมรรคผลนิพพานนะ ยังไงก็ต้องได้
ฉะนั้นต้องหลอมรวมการปฏิบัติเข้าในชีวิตจริงของเราให้ได้*

เมื่อสักเดือนสองเดือนก่อนนะ มีคนไปเรียนกับหลวงพ่อดีศรีราชา วันนั้นคนเต็ม มีเด็กหนุ่มคนหนึ่งมาถามหลวงพ่อดีว่า “ผมจะฝึกเดินจงกรม จะเดินยังไง” หลวงพ่อดีบอกว่า “ให้ออกมาเดินข้างหน้า” เด็กคนนั้นก็ล้านะ ค่อยๆ แหวกคน แหวกเดินๆ ออกมา หลวงพ่อดีบอกว่า “หยุดก่อน ใช้ไม่ได้แล้ว” ทำไม? เพราะว่าขาดสติ

ที่ขาดสติเพราะตอนที่แหวกคนออกมาจะมาเข้าทางจงกรม เขาคิดว่าเวลานี้ยังไม่ใช่เวลาปฏิบัติ คิดว่าตอนนี้ไม่ต้องปฏิบัติ เตียวเอาไว้เข้าทางจงกรมก่อนค่อยปฏิบัติ นี่เข้าใจผิดแล้ว แท้จริงแล้วทุกก้าวที่เดิน ถ้ามีความรู้สึกตัว เรียกว่าเดินจงกรมทั้งหมดเลย เดินอยู่ที่ไหนก็ตาม ถ้ารู้สึกตัวขึ้นมาะ ก็เรียกว่าเดินจงกรมทั้งหมด ถ้าเดินกลับไปกลับมาแล้วขาดสติ เรียกว่าเดินเรื่อยเปื่อย ถ้าเดินแล้ว

ก็เพ่งเอาเพ่งเอา บังคับกายบังคับใจ เรียกว่าเดินทรมาณกายทรมาณใจ แต่ถ้าเดินแบบมีสติเรียกว่าเดินจงกรม

หลวงพ่อดีให้เด็กคนนั้นเดินต่อ คราวนี้เขาไม่เดินใจลอยแล้ว เขาค่อยๆ เดินรู้สึกตัวมานะ กำลังพอดีเลย พอเริ่มเข้าทางจงกรมปุ๊บ เริ่มวางฟอร์มแบบนักปฏิบัติ วางฟอร์มทำขีมี หลวงพ่อดีบอก “นี่ผิดไปอีกข้างหนึ่งแล้ว” สิ่งที่ผิดหลวงพ่อดีพูดบ่อยๆ คือสุดโต่งมี ๒ อัน อันหนึ่งคือเผลอไป อย่างตอนเดินออกมาที่แรกเผลอไปเลย เรื่อยเปื่อย พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็บังคับกายบังคับใจตัวเอง นี่ก็สุดโต่งอีกอันหนึ่ง พอเราบังคับกายบังคับใจนะ กายก็นิ่งผิดความเป็นจริง จิตก็นิ่งผิดความเป็นจริง เราต้องการดูให้เห็นความจริงต่างหากละ ถ้าไปทำงานมันผิดความจริง แล้วจะมีความจริงที่ไหนให้ดู เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ตามที่เขาเป็นจริงๆ นะ อย่าไปตัดแปลงอารมณ์กรรมฐาน

*อารมณ์กรรมฐานไม่ได้เอาไว้ฝึกตัดแปลงกายใจ
แต่เอาไว้ดูเพื่อให้เห็นความจริงว่า
กายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา
พอรู้ความจริงแล้วมันจะปล่อยวาง*

แต่ถ้าไปบังคับ ทำขีมี ๆ ที่อๆ ไว้ ยิ่งแหย่งเพ่งแ่ง ใครต่อก็เฉย ใครชมก็เฉยนะ ฝึกจนกระทั่งมีความรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นต้นไม้และก้อนหินไร้ความรู้สึก ฝึกอย่างนั้นน่าสงสาร บางคนเพ่งมากๆ เพ่งไปจนพิกลพิการก็มีนะ ต้องหอบหิวกันมา จะให้เราแก่ให้ มันก็แก้ยากนะ ฉะนั้นอย่ารีบร้อน อย่าใจร้อนรีบปฏิบัติมากนัก ฟังให้รู้เรื่องหน่อย เรียนก่อนว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนอะไร แล้วค่อยลงมือทำ

สำหรับกรรมฐานแล้ว ถ้าเป็นวิปัสสนานะ อันแรกที่ต้องเรียนก็คืออารมณ์ของวิปัสสนา คือกายกับใจเรานี่ กายกับใจธรรมดาๆ นี่แหละ ไม่ใช่เหนือธรรมดาณะ อันที่สองที่ต้องเรียนก็คือวิธีที่เราจะรู้กายรู้ใจอย่างถูกต้อง จะรู้กายรู้ใจถูกต้องได้ ต้องไม่เผลอไปที่อื่น ไม่ใจลอยไปที่อื่น ไม่ไปบังคับกายบังคับใจให้ผิดธรรมดา กายเคลื่อนไหวก็คอยรู้สึกเอา จิตใจเคลื่อนไหวก็คอยรู้สึกเอา รู้สึกไปตามธรรมชาติ รู้สึกไปตามธรรมดาเพื่อเราจะได้เห็นความเป็นธรรมดาธรรมดานั้นแหละธรรมะละ คำเดียวกันนะ “ธรรมดา” กับ “ธรรมะ” เพราะฉะนั้นเราเรียนให้เห็นธรรมดาของกายคือมันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นก้อนธาตุเป็นวัตถุ ไม่ใช่ตัวเรา ธรรมดาของจิตก็คือมันไม่เที่ยง มันเป็นของบังคับไม่ได้ นี่เรียนให้เห็นธรรมดา

ฉะนั้นจะทำวิปัสสนานะ อันแรกเลย ต้องรู้อารมณ์ของวิปัสสนาคือกายกับใจของเรา อันที่สอง วิธีรู้กายรู้ใจก็คือรู้อย่างที่มีมันเป็น อย่าเผลอไปที่อื่น อย่าไปนั่งเพ่งเอาเพ่งเอา มันจะนั่งผิดความเป็นจริง ถ้าเผลอไปก็รู้กายรู้ใจไม่ได้ ถ้าเพ่งไว้กายกับใจก็นิ่งผิดความเป็นจริงก็ใช้ไม่ได้เพราะไม่เห็นของจริง อันที่สาม ถ้ารู้แล้วจะต้องได้ผลลัพธ์ถูกต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนคือ ถ้าเรารู้กายรู้ใจถูกต้อง เราจะเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ แล้วเกิดวิมุตติคือปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้ ไม่ใช่ว่าผลของการทำวิปัสสนาคือการบังคับจิตได้ บังคับจิตที่ไม่สงบให้สงบได้ บังคับจิตที่ไม่ดีให้ดีได้ คิดว่าเราบังคับได้ การบังคับได้นี้มันขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้านะ ท่านบอกว่ามันบังคับไม่ได้

พวกเราชอบวาดภาพผิดไปว่าพระอรหันต์คือคนที่ฝึกจิตที่ไม่เที่ยงให้เที่ยงได้ คือคนที่ฝึกจิตที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุขได้ คือคนที่บังคับจิตซึ่งเป็นอนัตตาให้บังคับได้ แท้จริงแล้วไม่ใช่อย่างนั้น แท้จริงก็คือท่านคล้อยตามความเป็นจริง ก่อนที่ความรู้แจ้งอริยสัจจะเกิดนะ มีญาณอยู่ตัวหนึ่งเรียกว่า “สัจจานุโลมิกญาณ”^๔ การคล้อยตามความจริง ความจริงของกายของใจมันเป็นอย่างไร รู้และยอมรับมัน ยอมรับสภาพความเป็นจริงของมันได้ พอยอมรับได้นะ ใจจะหมดการดิ้นรนหมดตัณหาทันทีเลย ความดิ้นรนในใจจะหมด ทันทันที่ที่ตัณหาดับลง มรรคผลนิพพานหรือนิโรธจะปรากฏขึ้นมาเลย

เพราะฉะนั้นเราต้องตามรู้ รู้แล้วต้องได้ผลตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน การใช้ชีวิตของเราที่ปกตินะ ไม่ได้เพี้ยนๆ ผิดปกติ แต่จะเป็นปกติธรรมดาที่สุดเลยนะ อย่างพระสารีบุตร ท่านชอบกระโดดโลดเต้น แต่ไม่ใช่ท่านเผลอนะ หมายถึงว่าเวลาจะข้ามห้องร้องข้ามอะไร ท่านก็กระโดดเอา หรือมีพระอยู่องค์หนึ่งชอบเรียกคนอื่นว่า ไอ้ถ้อยนะ ท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านก็ยังเรียกไอ้ถ้อยอยู่อย่างนั้นแหละ ท่านไม่ได้แกล้งทำขีมนะ พระอรหันต์ไม่ใช่เหมือนคนพิการ ทำขีมนๆ วันๆ ไม่กระดุกกระดิก อย่างนั้นนะมันทำด้วยตัณหาและกิเลส

^๔ ญาณอันคล้อยตามต่อการหยั่งรู้อริยสัจ

จริงๆ แล้วไม่ยากนะ ไม่ยากอะไร รู้ไปอย่างที่ท่านเป็น มีเท่านี้แหละ ธรรมชาติที่วันก็คล้ายๆ กันนะ ถ้าเมื่อไรเราแข็งแรงขึ้นมา ปัญญาแจ่มแจ้งอริยสัจ มันก็พ้นทุกข์ เดิมเราจะเห็นว่าเพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ พอเราแจ่มแจ้งอริยสัจนะ เราจะพบว่าเพราะไม่รู้ทุกข์ก็เกิดสมุทัย เพราะมีสมุทัยก็เกิดทุกข์ ทุกข์กับสมุทัยเป็นธรรมที่อิงอาศัยกัน เพราะฉะนั้นถ้ายังไม่แจ่มแจ้งอริยสัจ สังสารวัฏนี้ไม่มีที่สิ้นสุด พอมีความทุกข์ขึ้นมา เราก็อยากพ้นทุกข์ พออยากพ้นทุกข์เราก็ตีดิน ยิ่งตีดินก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งตีดิน

แต่ถ้าเมื่อไรเรารู้ความจริง เรารู้แจ้งทุกข์ สมุทัยจะดับอัตโนมัติ เพราะฉะนั้นเมื่อไรรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยดับอัตโนมัติ แต่เดิมเราคิดว่าถ้าดับสมุทัยได้ จะดับทุกข์ได้ อันนี้มันถูกเหมือนกัน แต่มันถูกครึ่งเดียว เพราะว่าสมุทัยดับได้เพราะเรารู้ความจริงของทุกข์ คือรู้ความจริงของกายของใจว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราแล้วละ เราปล่อยวางกายปล่อยวางใจได้ ความดิ้นรนที่จะให้กายนี้ใจนี้เป็นสุขพ้นทุกข์นี้ก็จะหายไป หหมดความดิ้นรน พอหมดความดิ้นรน ใจก็จะแจ้งนิโรธขึ้นมาเลย แจ่มแจ้งนิพพาน แจ่มแจ้งสภาวะพ้นทุกข์

สังสารวัฏนี้มันเป็นการอิงอาศัยกันระหว่างทุกข์กับสมุทัย ยิ่งตีดินก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งตีดิน นี่แหละสังสารวัฏมีอยู่เท่านั้นนะ สังเกตดูในใจเรานะ มันเป็นอย่างนั้นไหม ยิ่งตีดินก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งตีดิน เวียนอยู่เท่านั้นนะ ตายแล้วตายอีก ก็วนอยู่แค่นี้แหละ หลายคนมองว่าถ้าดับตัณหาเสียได้ มันจะได้พ้นทุกข์ นี่มองได้ชั้นเดียว หลายคนพยายามดับตัณหาด้วยการทรมานตนเอง อย่างเช่นพวก

นิครนถ์เขาก็รู้ณะว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าดับตัณหาได้แล้วจะนิพพาน เขามองได้ ๑ ชั้น ฉลาดเหมือนกัน มองไปได้ ๑ ชั้น เขาก็พยายามดับตัณหา เช่น มันอยากกิน ไม่กิน มันอยากนอน ไม่นอน ผีนั่น ลืมไปว่าตรงที่แก่งทำมันนั่นแหละทำด้วยตัณหาและทิวฏฐิเหมือนกัน มันไม่ดับจริง

พระพุทธเจ้าท่านฉลาดแหลมคม เรียบลงมาว่าอะไรเป็นต้นตอของตัณหา ท่านพบว่าความไม่รู้ทุกข์นี่แหละเป็นต้นตอของปัญหา ความไม่รู้ทุกข์นั่นแหละคือ “อวิชชา” อวิชชาคือ “ความไม่รู้อริยสัจ” ไม่รู้ทุกข์นี้ตัวที่หนึ่งเลยในอริยสัจ ๔ สมัยก่อนหลวงพ่อกเคยสงสัยนะ ทำไมท่านเริ่มต้นด้วยทุกข์? ทำไมท่านไม่เริ่มด้วยสมุทัย เพราะเวลาเราปฏิบัติเราเห็นสมุทัยก่อนใช่ไหม มีความอยากแล้วก็มีทุกข์ ทำไมท่านไม่เจาะจงสอนมาที่ความอยากนี้ ทำไมไปเริ่มต้นที่ทุกข์? เพราะว่าเราเข้าใจธรรมชาติชั้นเดียว

แต่ถ้าเมื่อไรเราเข้าใจธรรมชาติว่า เพราะมีทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์ จึงเกิดสมุทัย ฉะนั้นถ้ารู้ทุกข์นะ ก็ไม่มีสมุทัย ท่านจึงสอนเริ่มจากทุกข์ก่อน ทุกข์ก็คือกายกับใจนะ ให้เรารู้ทุกข์ ท่านบอกว่าทุกข์ให้รู้ เพราะฉะนั้นให้เรารู้ทุกข์ คือรู้กายรู้ใจของตนเอง พอเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ สมุทัยจะดับทันที ทันทีที่สมุทัยดับ นิโรธจะแจ้งทันที อัตโนมัตติหมดเลยนะ เพราะฉะนั้นมรรคก็คือการคอยรู้ทุกข์เอาไว้ นั่นแหละ พอรู้ทุกข์จนกระทั่งตัณหาดับ นิโรธแจ้ง ก็พ้นทุกข์ ตรงนั้นแหละ คำสอนของท่านสมบุรณนะ

สมัยก่อนจะบวช หลวงพ่อเป็นนักวิเคราะห์นะ ชอบวิเคราะห์ทำงานวิเคราะห์ วิเคราะห์นโยบาย วิเคราะห์แผน เราก็เห็นว่าพระพุทธรูปทรงสอนอริยสัจ ๔ แบบนักวิเคราะห์ เริ่มต้นด้วยตัวปัญหา มีทุกข์ขึ้นมาก่อน แล้วมาวิเคราะห์หาสาเหตุ ความจริงไม่ใช่หรอก ท่านสอนตามลำดับของการปฏิบัติ เพราะธรรมะนั้นท่านสอนเอาไว้ให้ปฏิบัติ ไม่ได้สอนเอาไว้ให้คิดเล่นๆ ท่านสอนทุกข์ก่อนนี้ถูกต้องแล้ว เพราะเราต้องรู้ทุกข์ ตัวนี้สำคัญมากนะ การรู้ทุกข์จนกระทั่งละสมุทัยแจ้งนิโรธ มันคือการรู้แจ้งอริยสัจ

พระพุทธรูปทรงสอนว่า ถ้าไม่รู้แจ้งอริยสัจ ยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดไปอีก อริยสัจหากย่อๆ ลงมา ในฝ่ายเกิด ก็อย่างที่หลวงพ่อบอกนั่นแหละ ยิ่งตื่นยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ยิ่งตื่น ย่อลงมาแล้วก็แค่นี้แหละ แต่ถ้าจะตัดสังสารวัฏให้ขาด ธรรมะฝ่าย “วิวิญญูะ”^๕ นะ รู้ทุกข์ สมุทัยก็ถูกละ นิโรธก็แจ้ง เพราะฉะนั้น คอยรู้กายคอยรู้ใจ รู้กายรู้ใจไป ทำได้แค่ไหน เอาแค่นั้น ชาตินี้ทำไม่เสร็จ ไปต่อเอาชาติหน้า

บางคนชาตินี้รู้สึกลึกยากมาก แต่อย่าท้อถอยนะ ทำไป ชาติหน้าจะง่าย เหมือนอย่างพระพาทิยะ พระพาทิยะเป็น “เอตทัคคะ”^๖ ในทางตรัสรู้เร็ว พระพาทิยะท่านได้ฟังคำสอนของพระพุทธรูปเจ้านิดเดียว นะ เป็นพระอรหันต์แล้ว พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนว่า

^๕การปราศจากการวนเวียนตายเกิด

^๖ผู้เป็นเลิศในทางใดทางหนึ่ง เป็นตำแหน่งซึ่งพระพุทธรูปเจ้าได้ประทานให้พุทธบริษัท (คือภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา)

ดูก่อน พาทิยะ

ในกาลใดแล เมื่อเห็นจักเป็นลักแต่ว่าเห็น

เมื่อฟังจักเป็นลักแต่ว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นลักแต่ว่าทราบ

เมื่อรู้แจ้งจักเป็นลักแต่ว่ารู้แจ้ง

ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มี

ท่านไม่มีในปัจจุบัน ไม่มีในอดีต ไม่มีในอนาคต

นั่นแหละ ที่สุดแห่งทุกข์

พระพาทิยะฟังแค่นี้เห็นเลยว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แล้วคืนโลกไปเลย เป็นพระอรหันต์ แต่ก่อนที่ท่านจะง่าย ท่านยากมาก่อนแล้ว ในปลายศาสนาของพระพุทธรูปเจ้าองค์ก่อนคือพระกัสสปพุทธเจ้า ศาสนากำลังเสื่อม ท่านอุตสาห์ขึ้นภูเขาไป ไปภาวนา ทำบันไดได้ไต่ขึ้นเขาแล้วถีบทิ้งเลย ถ้าไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์หรือเอาตัวไม่รอดนะ ยอมตายบนเขา แล้วตายจริงๆ นะ สละชีวิตปฏิบัติธรรม แต่ที่ท่านไปปฏิบัตินี้ท่านต้องปฏิบัติถูกนะ ถ้าท่านปฏิบัติผิด ชาตินี้ท่านก็ปฏิบัติถูกไม่เป็น ไม่บรรลุธรรมเร็วหรอกนะ

ฉะนั้นพวกเราต้องหัดเจริญสติไว้ หัดรู้สึกรู้ใจ หัดรู้สึกรู้ใจบ่อยๆ ใครรู้จักเปลอไทม์ มีใครรู้จักไทม์ ถ้าเด็กรุ่นใหม่จะไม่รู้จักคำว่า “เปลอ” แต่รู้จัก “เหม่อๆ” ใครรู้จักเหม่อๆ ไทม์ คำว่าใจลอยนี่เด็กก็ไม่รู้จักแล้วนะ เด็กรุ่นใหม่จะรู้จักแต่ว่าเหม่อๆ เหม่อๆ นั่นแหละขาดสติแล้ว ในขณะที่เราเหม่อไป เราก็ไปคิดเรื่องโน้นคิดเรื่องนี้ เราลืมกายลืมใจตัวเอง วันหนึ่งๆ เราเอาเวลาไปเหม่อเยอะ นั่นคือเราขาดสติเยอะนั่นเอง ฉะนั้นถ้าเมื่อไรเราเหม่อไป เราใจลอยไป เราเปลอไป แล้วเรารู้ทันว่ามันเหม่อไปแล้ว มันใจลอยไปแล้ว มันเปลอ

ไปแล้ว สติจะเกิดเองนะ คือเมื่อไรมันไม่เพลอ เมื่อนั้นมันก็รู้สึกกาย รู้สึกใจนั้นแหละ ฉะนั้น หัดสังเกตความเพลอ ความเหม่อ ความใจลอยไว้

หลวงพ่อกเคยเห็นอาจารย์สุรวัฒน์เขียนหนังสือเล่มหนึ่งนะ เรื่อง “รู้ตื่นเบิกบานระหว่างวัน” ทั้งเล่มมีแต่เรื่อง รู้ กับ เพลอ ใครยังไม่มี ก็ไปขอเขานะ เอาไปอ่านดู แล้วไปลองดู วันหนึ่งๆ เพลอทั้งวันแหละ ในโลกนี้ไม่มีคนไม่เพลอ ไม่มีคนรู้สึกตัว หลวงพ่อพูดอย่างนี้หลายคน ไม่เชื่อ แต่ถ้าฝึกไปช่วงหนึ่งจนสติเกิดเองแล้วจะรู้สึกเลยว่า ตลอดชีวิตที่ผ่านมาเพลอตลอด

คนที่ไปเรียนกับหลวงพ่อกหลายๆ ครั้งนะ ส่วนมากพอกกลับมา รายงานการปฏิบัติจะบอกว่า เดี่ยวนี้ไม่ได้ปฏิบัติ แต่อะไรเกิดขึ้นใน กายอะไรเกิดขึ้นในใจ มันรู้เอง สติระลึกขึ้นเอง สติที่ระลึกขึ้นได้เอง นี่แหละสติตัวจริง สติที่จงใจกำหนดนี่สติตัวปลอม จงใจกำหนดแล้ว

จิตจะแข็งๆ หนักๆ แน่นๆ ซึมๆ ทื่อๆ เมื่อไรจิตหนัก จิตแน่น จิต แข็ง จิตซึม จิตทื่อ จิตเป็นอกุศลแน่นนอน ถ้าสติตัวจริงเกิดนะ ใจ จะโปร่ง โล่ง เบา สบาย รู้เนื้อรู้ตัว จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่หลง ไม่เผลอไป มีแต่ความสุขนะ แค่นี้สติก็มีความสุขแล้ว

มีคนมารายงานทุกวันแหละว่าอยู่ ๆ ก็มีความสุขไชยขึ้นมา ไชย ผ่องๆ นะ พอรู้สึกตัวปั๊บ ความสุขก็ไชยขึ้นมาแล้ว ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะธรรมชาติของจิตนะ มันเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่เพราะเรา เอากิเลสไปทับถมมันต่างหากละ มันเลยไม่รู้ตื่นเบิกบาน มันก็เหี่ยวๆ แห้งๆ หนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ ไปอย่างนั้นเอง แต่ถ้ารู้ทัน สภาวะธรรมนะ เช่น ใจลอยรู้ว่าใจลอย ใจเผลอไปคิด รู้ว่าเผลอไปคิด เราจะตื่นขึ้นมาในฉับพลันเลย พอเราตื่นปั๊บ ใจจะโปร่งโล่งเบาทันทีนะ สงบสะอาดสว่าง รู้ตื่นเบิกบาน จะเกิดขึ้นอัตโนมัติเลย จะตื่นขึ้นมา ได้แวบหนึ่ง แต่เราก็ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาความตื่น



แต่เดิมเราเปลอทั้งปีทั้งชาติ เปลอตั้งแต่ตื่นจนหลับ เปลอตั้งแต่เกิดจนตาย เราจะไม่รู้สีกตัวว่าเราเปลออยู่ แต่เราจะรู้สีกว่าเรา รู้สีกตัวอยู่แล้ว คล้ายๆ กับสมมตินะว่า ในห้องนี้ทุกคน รวมทั้ง หลวงพ่อด้วย เป็นคนชั่ว ทุกคนชั่วเท่ากัน เชื่อไหมว่าในห้องนี้จะไม่มีคนชั่ว จะมีแต่คนดีเหมือนกันหมดเลย ต่อมาหากมีใครดีขึ้นมา คนหนึ่ง พวกที่เหลือชั่วหมดเลย นี่ก็ออกใหม่ การที่เราหัดมีสติ ก็ด้วยเหตุผลอันเดียวกันนี้แหละ แต่เดิมเราไม่เคยรู้ว่าเราหลง เราเปลอตลอดเวลาเนะ เพราะเราไม่เคยรู้สีกตัวเลย

แต่พอเราฝึกเราฟังธรรมะ เราสังเกตสภาวะจนใจเราตื่นขึ้นมา ชั่วขณะ ตื่นแหวบเดียวเนะ ตื่นได้ที่ละแหวบ พอเราตื่นขึ้นมาแหวบ เราจะรู้เลย เราหลงมาตลอดชีวิตเลย แล้วเราฝึกต่อไปอีก เราก็จะตื่น ตื่นขึ้นมาบ่อยๆ ตื่นเป็นระยะๆ ถามว่าตื่นถาวรได้ไหม ไม่ได้เนะ ความตื่นก็ไม่เที่ยง สติก็ไม่เที่ยง เกิดแล้วดับเหมือนกัน เพราะฉะนั้น เราจะรู้สีกว่า เรารู้สีกตัวได้ที่ละแหวบเดียว แล้วจิตก็จะหลงไปบ้าง รู้สีกตัวซ้ำขึ้นมาบ้าง เอาแน่เอานอนไม่ได้ เพราะจิตเป็นของบังคับไม่ได้ จะรู้สีกตัวหรือจะเปลอก็บังคับไม่ได้ ถ้าเราฝึกอย่างนี้ไปเรื่อย ต่อไปปัญญามันเกิด เราจะเห็นเลยว่า

จิตที่เปลอไป จิตที่หลงไป ห้ามมันไม่ได้

จิตที่รู้สีกตัว สั่งให้รู้สีกไม่ได้ รู้สีกตัวแล้วก็รักษาไว้ไม่ได้

จิตทั้งหมดนี้ไม่เที่ยง จิตทั้งหมดนี้บังคับไม่ได้

นี่ปัญญาแท้จริงอยู่ตรงนี้ต่างหาก

ปัญญาแท้จริงไม่ใช่อยู่ที่ฝึกให้รู้สีกตัวถาวรเนะ

ความรู้สีกตัวเป็นแค่ทางผ่าน เป็นเรือเท่านั้นเอง

เป็นทางผ่านเพื่อให้เห็นว่า

ความไม่รู้สีกตัวก็ไม่เที่ยง ความรู้สีกตัวก็ไม่เที่ยง

เพราะฉะนั้นเวลาเรียนธรรมะ เราจะเรียนเป็นคู่ๆ เพื่อจะได้ เห็นความไม่เที่ยง เช่น เราดูจิตที่โกรธกับจิตที่ไม่โกรธ จิตที่รู้สีกตัว กับจิตที่เปลอไป ดูเป็นคู่ๆ จิตมีราคะกับจิตไม่มีราคะ หรือขี้โมโห วันหนึ่งขี้โมโหบ่อย เราดูจิตมีโทสะกับจิตไม่มีโทสะก็ได้ เราจะพบว่า ทั้งวันนี่จิตมี ๒ แบบ จิตที่โกรธกับจิตที่ไม่โกรธ มีเป็นคู่ทั้งนั้น นี่เรา ดูไปเราก็จะเห็นเลย จิตที่โกรธก็ไม่เที่ยง จิตที่ไม่โกรธก็ไม่เที่ยง เกิดดับ เกิดดับ พอรู้้อย่างนี้เราจะเห็นเลยว่าจิตทั้งหมดไม่เที่ยง เห็น อย่างนี้ได้ต่อไปเราจะได้ธรรมะแล้ว จะเห็นความจริงของจิต ลำพัง การเห็นความจริงของกายก็ดีเหมือนกัน แต่ถ้ายังไม่รู้ว่าจิตไม่เที่ยงก็ ยังเป็นมิจฉาทิฎฐิอยู่

หลวงพ่อบอกมากเลย หลวงปู่หล้า วัฏฏจ้อก้อ ครูบาอาจารย์ ผู้ใหญ่ของเราหลายๆ คน ท่านสอนไว้ดีนะ ท่านสอนว่า “ใครเห็นว่า จิตผู้รู้เที่ยง ใครเห็นว่าจิตเที่ยง เป็นมิจฉาทิฎฐิ” สอนถึงขนาดนี้ เพราะอะไร? เพราะมันไม่เที่ยง ชั้น ๕ ไม่มีเที่ยงนะ ชั้น ๕ มีแต่ไม่เที่ยง ให้เราเรียนจนเห็นความไม่เที่ยงแล้วจึงจะปล่อยวางได้ เพราะฉะนั้น พันธุกรรมอยู่ที่ปล่อยวาง ไม่ใช่พันธุกรรมอยู่ที่ทำให้มันเที่ยง

พอรู้เรื่องใหม่ ฟังหลวงพ่อดังฟังแบบพระนะ ต้องมีทุติยัมปิ ตะตียมปิ ฟังหลายๆ รอบ ฟังรอบหนึ่งจะทำให้รู้เรื่องก็มีอยู่เหมือนกัน แต่ว่ามีน้อย เคยมีคนหนึ่งมาจากอเมริกา เขาเขาไม่ค่อยดี ตัวเขาก็ ป้อมๆ เขาไม่แข็งแรง เดินเตาะเตาะๆ เขาไปหาหลวงพ่ที่เมืองกาญจน์

ตอนนั้นหลวงพ่อยังอยู่ที่เมืองกาญจน์ พรรคพวกเขาก็เอาเก้าอี้มาตั้งให้กลางศาลา เขาเดินเตาะเตาะมาถึงนะ ยังไม่นั่งเก้าอี้เลย ยกมือไหว้ทีหนึ่ง ชี้น้ำตัวเองแล้วถามว่า “ผมอ่านวิมุตติปฏิบัติที่ท่านเขียนผ่านทางอินเทอร์เน็ต อ่านที่อเมริกา ที่ผมปฏิบัติอยู่นี้ ถูกหรือไม่ถูก” แหม ถามแบบที่เด็ดเลย ถูกหรือไม่ถูก

หลวงพ่อตอบว่า “ไม่ถูกหรอก ถ้ายังทำอยู่”

“เข้าใจแล้ว เข้าใจแล้ว หมดคำถามแล้ว”

เข้าใจใหม่ ไม่เข้าใจหรือ? คือส่วนมากเรายังทำอยู่ คนไทยไปยิ้มคำว่า “ปฏิบัติ” มาแปลว่า “ทำ” ก็ทำกันใหญ่เลย เราคิดว่าการปฏิบัติแปลว่าทำ การปฏิบัติจริงๆ แปลว่า “เข้าไปเห็นเฉพาะหน้า เข้าไปรู้เฉพาะหน้า” เข้าไปรู้เฉพาะหน้า รู้ลงปัจจุบันไป รู้กายลงเฉพาะหน้า รู้ใจลงเฉพาะหน้า รู้ลงปัจจุบันไป รู้บ่อยๆ มันก็เข้าใจ ในที่สุดปัญญามันก็เกิด แต่ส่วนมากเราชอบทำ คือไปบังคับกายบังคับใจให้แข็งๆ

อรรถกถาท่านสอนดีนะ สอนว่าที่ต่างๆ ทั้งหลายเวลาปฏิบัตินะ ทำ “อตตทิลมถานุโยค” บังคับตัวเองทั้งนั้นแหละ รู้สึกใหม่เวลาคิดถึงการปฏิบัติก็บังคับกายบังคับใจ มีแค่นั้นแหละ ไม่มีเกินนั้นไปได้หรอก แล้วก็ผิดกันซ้ำซาก วนเวียนกันอยู่แบบนี้ เหมือนบรรพบุรุษเราที่ผิดมาแล้วเป็นพันๆ ปี พวกตำราคัมภีร์อันนี้แต่งมาเป็นพันๆ ปีแล้ว เรายังผิดแบบเดิมๆ เห็นไหม ธรรมะมันของเก่า กิเลสก็ของเก่า แล้วเราก็โดนหลอกอย่างเก่านั้นแหละ

ถ้าเรียนธรรมะแล้วเรียนเข้ามาถึงจิตถึงใจจนรู้ทุกข์แจ่มแจ้งก็จะพ้นทุกข์ได้ คอยรู้ทุกข์รู้กายรู้ใจนี่สำคัญนะ พระพุทธเจ้าท่านถึงขนาดบอกว่า ถ้าท่านไม่รู้แจ้งอริยสัจมีวนรอบ ๓ มีปริวัตร ๑๒ ท่านจะไม่ปฏิญาณตนเป็นพระพุทธเจ้า คือถ้าท่านไม่รู้จักทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ถ้าท่านไม่รู้ว่าจะทุกข์ต้องรู้ สมุทัยต้องละ นิโรธต้องทำให้แจ้ง มรรคต้องทำให้เจริญ ถ้าท่านไม่รู้ว่าคุณได้รู้ทุกข์แล้ว ได้ละสมุทัยแล้ว ได้ทำนิโรธแจ้งแล้ว ได้ทำมรรคให้บริบูรณ์แล้ว รวมทั้งหมดเป็น ๑๒ หัวข้อ ถ้าไม่มี ๑๒ หัวข้อนี้ ท่านจะไม่บอกว่าเป็นพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น “อริยสัจ” สำคัญที่สุดนะ เป็นหัวใจของธรรมะเลย ครอบคลุมธรรมะทั้งหมดทั้งฝ่ายเกิดและฝ่ายดับ

ในช่วง ๓ เดือนสุดท้ายก่อนปรินิพพาน พระพุทธเจ้าท่านเทศน์เรื่องอริยสัจแทบทุกวัน ใครมีหนังสือ “สามเดือนก่อนปรินิพพาน” ก็ไปอ่านดูนะ หลวงพ่อได้ชื่อว่าแจกที่ศาลาลุงชินนี้เป็นประจำอยู่แล้ว เดี่ยวก็มีคนแจก เดี่ยวก็มีคนแจกนะ บางคนมีตั้งหลายเล่มแล้วก็ชอบเก็บไว้ ถ้ามีเยอะหนักก็แจกคนอื่นเขาบ้างนะ หนังสือหลวงพ่อก็เหมือนกัน บางคนมีทุกเวอร์ชันเลย เล่มเดียวกันนะ มีหลายแบบ หลายปก ไม่รู้เก็บไว้ทำอะไร แจกๆ เขาไปบ้างนะ



ธรรมเทศนาภักดิ์ที่ ๔

วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๔๙

เหตุที่ทำให้สติเกิด
คือการที่จิตจดจำสภาวะธรรมได้แม่น

เจริญพร ญาติโยมทั้งหลาย เป็นเรื่องดีนะทุกคนสนใจธรรมะ คนที่ไปหาหลวงพ่อก็ไม่มีคุยเรื่องอื่นเลย คุยแต่เรื่องธรรมะ เรื่องส่วนตัวอะไรก็ได้คุยกัน ปกติเวลาหลวงพ่อกับหาครูบาอาจารย์ ก็ไม่คุยเรื่องอื่นนะ ไม่เคยบอกท่านด้วยซ้ำไปว่าชื่ออะไร เป็นใคร มาจากไหน รู้สึกว่าเวลาของเราจำกัด ชีวิตเราจะเหลือแค่ไหนเราไม่รู้ เพราะฉะนั้นเวลาหลวงพ่อกับกราบครูบาอาจารย์ จะถามแต่ธรรมะ ล้วนๆ ถามธรรมะจบแล้ว เข้าใจแล้ว ถ้าท่านไม่ไล่ ก็ลาท่าน แต่อย่างหลวงปู่ดุลย์นะ ถ้าเราถามเสร็จ ท่านตอบเสร็จแล้ว ท่านจะถามว่าเข้าใจไหม พอเราบอกว่าเข้าใจนะ ท่านจะบอก “ไป ไปปฏิบัติเอา”

คล้ายๆ สมัยพุทธกาล พระไปเรียนจากพระพุทธเจ้า พอเรียนรู้เรื่องแล้ว พระพุทธเจ้าท่านก็ไล่เหมือนกัน โนนโคนไม้ นั่นเรียนว่านั่นนญาเขา นี่ถ้า ให้ไปปฏิบัติเอา เพราะฉะนั้นปกติหลวงพ่อกจะหวงเวลามาก รู้สึกว่าชีวิตเราแต่ละคนมีจำกัด การศึกษาธรรมะต้องใช้เวลา

ศึกษากันทั้งชีวิต ชีวิตเดียวปกติไม่พอด้วย ศึกษาแล้วศึกษาอีก
ซ้ำแล้วซ้ำอีก ทำไมต้องศึกษากันนาน? เพราะใจเรามันดื้อ ใจของเรา
แต่ละคนมันเคยชินที่จะตามใจกิเลส

คนส่วนใหญ่ก็จะตามใจกิเลสไปเรื่อยๆ คิดว่าถ้าเราได้นอง
ความอยากสนองความต้องการแล้วมันจะมีความสุข เพราะฉะนั้น
ใจก็จะวิ่งหาแต่ความสุขสนองกิเลส ส่วนคนเข้าวัดปฏิบัติธรรม
ส่วนมากก็ยังสนองกิเลสแบบไม่รู้ตัวนะ เช่น อยากจะหลุดพ้น อยาก
ได้มรรคผลนิพพาน อยากให้จิตดี อยากให้จิตสงบ อยากให้จิตเป็น
กุศลล้วนๆ เบื้องต้นมันมีความอยากซ่อนอยู่ แต่เบื้องต้นอยากไปก่อน
ไม่เป็นไรนะ ต้องอยากดีไว้ก่อน พออยากดีแล้วค่อยศึกษา ศึกษา
มากเข้าๆ เราจะพบว่าถ้าเมื่อไรใจเราเกิดความอยาก เราจะมีความทุกข์
ส่วนคนที่ไม่ได้ศึกษาธรรมะจะพบว่า ถ้ามีความอยากแล้วไม่สมอยาก
มันจะมีความทุกข์ มันจะทุกข์

สำหรับนักปฏิบัติ ถ้าเราฝึกดูจิตดูใจตัวเอง เราจะพบว่าเมื่อไร
เกิดความอยาก จะสมอยากหรือจะไม่สมอยากก็ตาม แค่อยากขึ้นมา
ก็มีความทุกข์แล้ว ทีนี้พอเรารู้ว่าอยากปฏิบัติก็มีความทุกข์นะ ความทุกข์
และความอยากนี้จะคลาย เราก็ต้องค่อยฝึกไปเรื่อยๆ ฝึกจนกระทั่ง
สติมันเกิดอัตโนมัติโดยที่ไม่ได้อยากให้เกิด แต่อาศัยความอยาก
มาศึกษาธรรมะในเบื้องต้นนั่นเอง พอศึกษาธรรมะจนรู้วิธีปฏิบัติที่
ถูกต้องแล้วสติจะเกิดเอง ไม่ต้องมีความอยากมานำหน้า トラาบได้
ที่ยังมีความอยากนำหน้าการปฏิบัติอยู่ จิตของเราจะไม่เป็นกุศล จิต
ที่มีความอยากครอบงำเป็นอกุศลแน่นอน

ธรรมะจริงๆ ไม่ได้ยากเลย ง่าย ทำไม่มันง่าย? เพราะว่า
พระพุทธเจ้าท่านยากมาก่อนเรา ทดลองผิดถูกมาถึง ๔ อสงไขยแสน
มหากัปซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ยาวนาน ท่านทดลองผิดถูก ผ่านความยาก
ลำบากมาเยอะ ในที่สุดท่านก็ค้นกรองธรรมะที่เรียบง่ายออกมา
ธรรมะจึงเรียบง่ายมาก ถ้าเราศึกษาให้เข้าใจแล้ว สติเกิดได้เองนะ
คนที่ไม่ไปเรียนกับหลวงพ่อดีจำนวนมาหลาย เวลามารายงานการ
ปฏิบัติจะรายงานบอกว่า เดี่ยวนี้ดิฉันไม่ได้ปฏิบัติหรือผมไม่ได้ปฏิบัติ
แต่สติเกิดทั้งวันทั้งคืน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน รู้สึกตัวนะ
บางคนถึงขนาดว่านอนหลับอยู่ ร่างกายจะพลิกซ้ายพลิกขวา ยังรู้สึก
เลย เห็นเลยว่าร่างกายนี้เคลื่อนไหว ไม่ใช่ตัวเรานะ บังคับมันไม่ได้
เห็นจิตใจทำงานทั้งวันทั้งคืน อย่างนี้หมายถึงว่าสติจริงๆ เกิดขึ้นแล้ว

ทีนี้ พวกเราจำนวนมากสติยังไม่เกิด เราจะให้สติเกิด เราต้อง
เรียนว่าสติเกิดเพราะอะไร สติไม่ใช่สิ่งที่สั่งให้เกิดได้ สติเป็นธรรมะ
อย่างหนึ่ง ธรรมะทั้งปวงเป็นอนัตตา เพราะฉะนั้นตัวสติเองก็เป็น
อนัตตา

ไม่มีใครสั่งสติให้เกิดได้ สติเกิดเพราะมีเหตุ

เหตุที่ทำให้สติเกิด คือการที่จิตจดจำสภาวะธรรมได้แม่นยำ

คำว่า “สภาวะธรรม” นี้ หมายถึง กายกับใจของเรานี่เอง กาย
ก็คือรูปธรรม จิตใจเรียกว่านามธรรม หน้าทีของเราคือคอยรู้กาย
เนืองๆ คอยรู้เวทนาเนืองๆ คอยรู้จิตใจตัวเองเนืองๆ รู้บ่อยๆ ทีเรา
ทำสติปัฏฐาน ๔ “กายานุปัสสนา” รู้กายเนืองๆ “เวทนานุปัสสนา”

รู้เวทนาเรื่อยๆ “จิตตานุปัสสนา” รู้จิตเรื่อยๆ “ขัมมานุปัสสนา”
รู้ธรรมเรื่อยๆ รู้เพื่ออะไร? ไม่ใช่รู้เพื่อให้ดีนะ ไม่ใช่รู้เพื่อให้อายุ ไม่ใช่รู้
เพื่อให้สงบ แต่รู้เพื่อให้จิตมันรู้จักสภาวะ รู้ซึ้งแล้วซึ้งอีกจนกระทั่งจิต
มันจำสภาวะได้

พอจิตจำสภาวะอันใดได้แล้ว

หากสภาวะอันนั้นเกิดขึ้น สติจะเกิดเองโดยอัตโนมัติ

มีสติอัตโนมัติที่ตัวสำคัญนะ จะไม่เจ้อด้วยโลภะ สติที่เจ้อด้วย
โลภะ เช่น เราจงใจหายใจ จงใจกำหนด กำหนดมือ กำหนดเท้า
กำหนดท้อง กำหนดลม แต่ถ้าเราดูท้อง ดูเท้า ดูลม ดูมือ แล้วหัด
รู้จักสภาวะไป พอจิตจำสภาวะได้นะ สติจะเกิดเอง

เพราะฉะนั้นสติมี ๒ อันนะ สติธรรมดาๆ หรือมิจฉาสติ กับ
สัมมาสติ สัมมาสตินั้นสติจะระลึกขึ้นได้เอง เป็นความระลึกได้ ส่วน
สติที่พวกเราเคยรู้จักจะเป็นสติของการกำหนด เช่น กำหนดลมหายใจ
กำหนดมือ กำหนดเท้า ถ้ากำหนดโดยมุ่งหวังความสงบ มันจะมุ่งไปสู่
สมถกรรมฐาน จะไม่เกิดปัญญานะ แต่ถ้าหากมารู้มือ เท้า ท้อง
ลมหายใจ แล้วหัดรู้จักสภาวะไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตจำสภาวะได้ ในที่สุด
สติตัวจริงหรือสัมมาสติจะเกิดโดยไม่ได้กำหนด

เพราะฉะนั้นใครเคยปฏิบัติกรรมฐานอะไรก็ตามทำต่อไปได้ ไม่ต้อง
เลิก ใครเคยพุทโธก็พุทโธไป พุทโธๆ แล้วก็หัดสังเกตสภาวะ พุทโธ
สักพักหนึ่ง ใจหนีไปคิด สภาวะของการหนีไปคิดเกิดขึ้นแล้ว รู้ว่าใจ
หนีไปคิด พุทโธๆ ใจสงบ มีสภาวะของความสงบเกิดขึ้นแล้ว รู้ว่า

สงบ คนไหนรู้ลมหายใจก็หายใจไป แล้วก็หัดรู้จักสภาวะ ทุกวันต้อง
ฝึกนะ แบ่งเวลาฝึกคล้ายๆ นักมวยเข้าค่ายซ้อม ทุกวันต้องซ้อมชก
กระสอบอะไรอย่างนี้ ต้องซ้อมนะ

นักปฏิบัติก็ต้องซ้อม เช่น คนไหนเคยหายใจก็หายใจไป หายใจ
ไปเรื่อยๆ อย่าไปบังคับนะ อย่าไปบังคับให้จิตสงบ ไม่ได้ฝึกให้จิต
สงบ ถ้าจะฝึกให้จิตสงบเป็นเรื่องการทำสมถะ สมถะก็มีประโยชน์
แต่นี้เราจะพูดเรื่องวิปัสสนา เรียนเรื่องวิปัสสนา ให้หายใจไปแล้ว
เห็นร่างกายนี้หายใจ เหมือนเรากำลังดูคนอื่นหายใจอยู่ ใจของเราเป็น
คนดู เห็นร่างกายนี้หายใจ น้อย่างนี้เป็นการฝึกหัดรู้จักสภาวะของรูป
รูปคือร่างกายนี้ มันกระเพื่อม มันมีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก หัด
รู้สึกไป พอใจลอยแวบไป รู้ทันว่าใจลอย แล้วมารู้ลมต่อ ไม่ใช่รู้ให้
สงบนะ แต่รู้เพื่อจะรู้ทันร่างกาย รู้ทันจิตใจตนเอง ร่างกายหายใจเข้า
ก็รู้สึก ร่างกายหายใจออกก็รู้สึก หรือว่าจิตใจแอบไปคิดเรื่องอื่นก็รู้
จิตเข้าไปเพ่งลมหายใจก็รู้ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ จิตสงบก็รู้ มีปีติ มีความสุข
มีอุเบกขาเกิดขึ้นก็รู้

หัดรู้จักสภาวะเรื่อยๆ จนจิตมันจำสภาวะได้ แล้วสติจะเกิดเอง
โดยไม่ได้ตั้งใจให้เกิด คนไหนเคยฝึกดูท้องพองยุบ ก็ดูท้องพอง
ยุบไป ถ้าจะฝึกร่างกายให้เป็นวิปัสสนาต้องฝึกอย่างนี้ คือ ให้เราเห็น
ร่างกายนี้มันพองมันยุบไป จิตเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู ต้องมีจิตเป็นคนรู้กายนะ
ถึงจะเริ่มวิปัสสนาได้ ถ้ายังไม่มีจิตเป็นผู้รู้กาย มีแต่เอาจิตไปแช่ไว้ใน
ท้อง เอาจิตไปแช่ไว้ในมือ ในเท้า ในลมหายใจ จะเป็นการเพ่งตัว
อารมณ์ อย่างนี้เป็นสมถะ

แต่ถ้าเราเห็นร่างกายนี้ฟองยุบไป ใจเป็นแค่คนดู เราจะรู้สึกทันทีเลยว่า ร่างกายที่ฟองยุบอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา จะเริ่มถอดถอนความเห็นผิดว่ากายเป็นตัวเราได้ นี่เป็นการทำวิปัสสนา วิปัสสนาเป็นการทำเพื่อถอดถอนความเห็นผิดว่ากายกับใจคือตัวเรา เพราะฉะนั้น ถ้าเรารู้ร่างกายที่เคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ ใจเป็นคนดู มันจะเห็นเลยว่า ร่างกายนี้เป็นแค่สิ่งที่ถูกดูเท่านั้น จิตเป็นคนดู เพราะฉะนั้นร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา อย่างมากที่สุดร่างกายนี้เป็นแค่ของเราเท่านั้น ลดระดับจากตัวเราลงมาเป็นของเรา

เผื่อรู้ต่อไปอีกเรื่อยๆ นะ ต่อไปปัญญาก็จะแก่รอบขึ้น เห็นว่า กายนี้ถูกความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา นั่งอยู่ก็ทุกข์ เดินอยู่ก็ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์ หายใจเข้าก็ทุกข์ หายใจออกก็ทุกข์ หายใจเข้าทุกข์ ยังไง? ลองหายใจเข้าไม่เลิกดูนะ หายใจเข้าไปสักพักหนึ่งก็ทุกข์นะ เราต้องหายใจออกเพื่อแก้ทุกข์ พอหายใจออกสักพักหนึ่งก็ทุกข์อีก แล้ว เราต้องหายใจเข้าเพื่อแก้ทุกข์ หายใจเข้าหายใจออกก็เพื่อแก้ทุกข์ เพราะร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลาแม้จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ตาม อย่างเรานั่งสักพักหนึ่ง เราก็ต้องขยับเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะอะไร? เพราะร่างกายมันทุกข์

เราเผื่อรู้ไปเรื่อย โอ้ มันทุกข์ล้วนๆ มันไม่ใช่ตัวเรา มันทุกข์ล้วนๆ นี่ค่อยๆ ละความเห็นผิดไป มันเป็นก้อนธาตุ ตัวมันก็เป็นธาตุ เช่น หายใจเข้าหายใจออก มีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออกนะ น้อย่างนี้เรียกว่าเราทำวิปัสสนาด้วยการรู้กาย จะถอดถอนความเห็นผิดว่าร่างกายเป็นตัวเราได้ การดูว่ากายไม่ใช่ตัวเราทำได้ง่ายมากนะ แค่อสติ

ตัวจริงเกิด จะเห็นทันทีว่าร่างกายไม่ใช่เรา จะเห็นทันทีนะ ไม่ใช่ว่า สติตัวจริงเกิดแล้วต้องอีกหลายๆ ปีถึงจะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่เรา เพราะกายนี้ดูว่าไม่ใช่เรานี่ง่ายที่สุด ง่ายมาก สิ่งที่เรายึดเหนี่ยวแน่นว่าเป็นตัวเราคือจิตนั่นเอง พระพุทธเจ้าถึงขนาดสอนว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนที่ไม่ได้สดับ^๑ สามารถเห็นได้ว่ากายไม่ใช่ตัวเรา แต่ ปุถุชนที่ไม่ได้สดับ ไม่สามารถเห็นได้ว่าจิตไม่ใช่ตัวเรา”

ขั้นที่ ๕ เมื่อรวมแล้วลงมาเป็นกายกับจิต ถ้าเรายังเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเรา เรายังละ “สักกายทิฏฐิ” ไม่ได้ เรายังเป็นพระโสดาบันไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราตั้งเป้าหมายว่าในชีวิตนี้อย่างต่ำจะเป็นพระโสดาบัน เราต้องรู้ว่าพระโสดาบันละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเราได้ ดังนั้นให้มาคอยดูอยู่ที่กาย คอยดูอยู่ที่ใจ พอสติตัวจริงเกิดปั๊บจะเห็นเลย กายนี้ไม่ใช่เรา

แต่ถ้าจะดูจิตว่าไม่ใช่เรา ต้องดูกันนาน ค่อยๆ สังเกตจิตใจไป จิตใจเราแต่ละวันไม่เหมือนกัน เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย เดี่ยวโลภ เดี่ยวโกรธ เดี่ยวหลง หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ทั้งวันทั้งคืน ไม่มีหยุดพักนะ เวลาเข้าภวังค์หลับลึกๆ เท่านั้นแหละ ถึงจะพัก เวลานอนนั้นจิตทำงานตลอดเวลา หน้าที่เราก็คือคอยรู้คอยดู ความเปลี่ยนแปลงของเขาไปเรื่อยๆ นี่เป็นการหัดดูจิต

^๑ หมายถึงไม่ได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า

เบื้องต้นจะดูลมหายใจก่อนก็ได้ จะดูท้องพองยุบไปก็ได้ แล้ว หัดสังเกตสภาวะของจิตใจนะ จิตใจแอบไปคิดก็รู้ จิตไปฟุ้งหึ่งฟุ้ง ลมหายใจก็รู้ จิตเป็นอย่างไรก็รู้ เมื่อรู้มากเข้าๆ ต่อไปเราจะเห็นจิต โดยอัตโนมัติ เห็นโดยไม่ได้ตั้งใจจะเห็น เบื้องต้นจะเห็นอารมณ์ หยาบๆ ก่อน เช่น เห็นความโกรธมันพุ่งแปลบขึ้นมา

พวกกิเลสทั้งหลายจะพุ่งขึ้นมาจากกลางอกเรานะ ในตำราบอก ว่ากิเลสมันขึ้นจากหทัยวัตถุ บางคนก็ว่าหทัยวัตถุอยู่ที่หัวใจ แต่นักปฏิบัติจะเห็นว่านามธรรมหรือความรู้สึกผุดขึ้นตรงไหน ตรงนั้นแหละคือนิยามของหทัยวัตถุ จริงๆ แล้วมันไม่ได้อยู่ตรงหัวใจหรอก เราดูจากของจริงเอา ความรู้สึกต่างๆ ของเรามันผุดขึ้นมาจากกลางอกนะ มีวิธีดูก็คือ อย่าไปจ้องไว้ก่อน

*รอให้ความรู้สึกเกิดก่อน แล้วก็ค่อยรู้เอา ค่อยตามรู้เอา
การดูจิตดูใจนี้จะต้องตามรู้ ให้ความรู้สึกเกิดก่อน แล้วก็ค่อยรู้*

หัดใหม่ๆ จะรู้อารมณ์หยาบๆ ก่อน เช่น ความโกรธผุดขึ้นมา เราจะรู้สึก อ้อ โกรธแล้ว ถ้าโกรธแรงนี้เลือดขึ้นหน้าเลย หน้าแดง หน้าร้อน ตาโปน พุ่งขึ้นมากระทบถึงร่างกาย หัดใหม่ๆ ก็ให้เห็นของ หยาบ เช่น ความโกรธแรงๆ หัดรู้หัดดูทุกวันๆ ต่อไปจิตใจเล็กๆ เกิดขึ้น สติก็ระลึกได้ จะเห็นได้ละเอียดขึ้นเรื่อยๆ

ต่อไปถ้าละเอียดถึงที่สุดจะเห็นความหลง ความหลงก็คือจิตเรา หลงไป ลืมกายลืมใจตัวเอง ในโลกนี้มีแต่คนหลงนะ ในโลกนี้ไม่มี คนรู้สึกตัวหรอก นี่เราพูดกันอย่างนักปฏิบัติพูดนะ ไม่ได้พูดเถียงกัน

เล่นๆ จิตใจของคนเราแต่ละคนหลงตลอดเวลา กระทั่งคนที่บอกว่า รู้สึกตัว ก็ไม่รู้สึกจริงหรอก ถึงรู้สึกตัวก็รู้สึกด้วยสติธรรมตาเท่านั้น ไม่ใช่รู้สึกอย่างที่สัมผัสมาสติ มีสัมผัสมาสติ หรือมีสัมผัสบัญญัติกำกับ ฉะนั้นจะต้องค่อยๆ เรียนนะ เมื่อสติตัวจริงเกิด จิตจะตื่นขึ้นมา ชั่วขณะ

ความหลงเราก็ต้องเรียน ความหลงคือการที่เราลืมกายลืมใจตัวเอง ลังเกตไหม เราลืมกายลืมใจตัวเองทั้งวันเลยนะ คนทั่วๆ ไป พอตื่นนอนก็ลืมกายลืมใจตัวเองแล้ว คิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้แล้ว รู้เรื่องที่คิดนะ แต่ลืมกายลืมใจตัวเอง รู้เรื่องที่คิดแล้วลืมกายลืมใจ ก็เรียกว่าหลงเหมือนกัน ถ้าไปคิดเรื่องที่เป็นกุศล ก็เป็นการปรุงแต่ง ฝ่ายกุศลขึ้นมา ก็จะได้ไปสู่ภพภูมิที่ดี แต่ไม่เกี่ยวอะไรกับมรรคผลนิพพาน อยากได้มรรคผลนิพพานต้องเห็นกายเห็นใจ เห็นสภาวะจริงๆ



ขณะที่ฟังหลวงพ่อบุญ เราลองสังเกตสภาวะนะ หัดสังเกต สภาวะไปพร้อมๆ กัน สังเกตใหม่ ฟังหลวงพ่อบุญ ไม่ได้ฟังอย่างเดียว แต่ฟังไปคิดไป ฟังสลับกับคิดดูออกใหม่ ค่อยๆ หัดสังเกตนะ อย่า ไปเพ่งให้หนึ่งนะ ถ้าคนไหนไปเพ่งให้หนึ่ง ยังทำสมณะอยู่ จะสังเกต ไม่ออกหรือ เพราะใจหนึ่ง เพราะฉะนั้นสมณะมีประโยชน์ในแง่ทำ จิตใจให้สงบ แต่ถึงจุดหนึ่งก็ขวางการเจริญวิปัสสนาเหมือนกัน สมณะ เป็นพื้นฐานแต่ถ้าจัดการไม่ดีก็ขัดขวางการเจริญวิปัสสนานะ เพราะ มันทำให้ทุกอย่างหนึ่งผิดความเป็นจริง สังเกตใหม่ ใจตอนนี้ฟังชาน แล้ว ดูออกใหม่ หนีไปคิดอูตลุตเลย ดูออกหรือเปล่า?

การฟังหลวงพ่อบุญไม่ต้องกังวลเรื่องเนื้อหาสาระนะ ไม่จำเป็นต้อง ฟังให้รู้เรื่อง หลวงพ่อบุญสอนอะไร? หลวงพ่อบุญสอนให้หัดดูสภาวะ เท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นถ้าเมื่อไรเราหัดดูสภาวะได้ เช่น เรานั่งฟัง หลวงพ่อบุญนี้ เดียวก็มองหน้าหลวงพ่อบุญ เดียวก็ตั้งใจฟัง เดียวก็สลับ ไปคิด ถ้าเราเห็นใจมันทำงานอย่างนี้ใช้ได้แล้ว ถือว่าประสบความสำเร็จ ในการเรียนกับหลวงพ่อบุญแล้ว ไม่ต้องรู้อะไรหรือ รู้จิตรู้ใจ ตัวเองนั่นแหละดีที่สุด

ธรรมะไม่ได้อยู่ที่หลวงพ่อบุญ
ธรรมะอยู่ที่จิตใจของเราเอง
ต้องหัดเรียนรู้ที่จิตที่ใจของเราเอง

เรานั่งฟังหลวงพ่อบุญไปเรื่อยๆ เกิดความสงสัย เกิดงง ฟังแล้วงง สภาวะของความงงเกิดขึ้น เรารู้ว่าง ใจได้แล้ว หรือฟังอะไรก็ไม่รู้เรื่อง

วนไปวนมา ฟังแล้วรำคาญ รู้ว่ารำคาญ ใจได้แล้ว ฉะนั้นฟังหลวงพ่อบุญ ไม่ต้องรู้เรื่องก็ได้ ไม่ได้เรียกร้องให้ฟังรู้เรื่อง ถ้าฟังรู้เรื่องจะต้อง ฟังไปคิดไปถึงจะรู้เรื่อง หลวงพ่อบุญต้องการให้เราฟังแล้วก็รู้ว่าฟัง รู้ว่า คิด รู้ว่าใจลอยไปเรื่องอื่นแล้ว รู้ว่าง รู้ว่าสงสัย รู้ว่าหงุดหงิดรำคาญ หรือบางครั้งหลวงพ่อบุญให้ตลกๆ จิตใจสนุกสนานขึ้นมา รู้ว่าสนุกสนาน ใจได้แล้ว เรียนธรรมะเรียนจากตรงนี้นะ

เรียนธรรมะเรียนจากของจริงในใจของเรา
ไม่มีใครสอนธรรมะใครได้ ธรรมะเป็นเรื่องเฉพาะตัว
เรียนอยู่ที่กายที่ใจ กายกับใจเท่านั้นที่จะสอนธรรมะเราได้

คนอื่นบอกได้แต่ทางนะ บอกว่าหัดมาดูกายหัดมาดูใจสิ วิธี ดูกายดูใจที่ถูกต้องคือ อย่าเผลอไปที่อื่น อย่าเพ่งกายเพ่งใจ ให้รู้ อย่างที่เขาเป็น บอกกันได้แค่นี้ ที่เหลือต้องทำเอาเอง หัดดูใจของ ตัวเองไป

ทำไมหลวงพ่อบุญเน้นให้ดูใจตัวเอง พวกเราในที่นี้ส่วนมากเป็น คนเมือง งานหลักของพวกเราคือ “คิด” แต่ละวันเราทำมาหากินด้วย การคิดเป็นส่วนมาก

พวกที่คิดมากเหมาะกับการดูจิต
พวกที่รักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม เหมาะกับการดูกาย

หลวงปู่ดูลย์เคยบอกหลวงพ่อบุญไว้ตั้งแต่ปี ๒๕๒๖ อยู่ๆ ท่านก็พูด ขึ้นมานะ บอกว่า “ต่อไปการดูจิตจะรุ่งเรืองในเมือง” ท่านพูดอย่างนี้

เราฟังท่านแล้วสงสัย “จะรุ่งเรื่องได้ยังไง ไม่มีคนรู้จักการดูจิตเลย” มีแต่คนดูกายทั้งหมดเลย สังเกตไหม กรรมฐานทั้งหลายที่เราทำนี่ สำนักดูกายแทบทั้งนั้น บางสำนักก็พิจารณากาย อย่างที่ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ท่านทำกัน บางสำนักก็ดูท้อง บางสำนักขยับมือ นี่เรื่องกายทั้งนั้น บางสำนักก็รู้ลมหายใจ แต่ถ้ารู้กายถูกต้องก็รู้ใจนะ มันไม่ใช่รู้กายอย่างเดียว แต่ส่วนใหญ่ชอบไปเพ่งกายแล้วไม่รู้ใจ อย่างนั้นใช้ไม่ได้ เพราะว่าตัวที่เรายึดว่าเป็นตัวเราเหนียวแน่นที่สุดคือใจนี่เอง เพราะฉะนั้นปฏิบัติต้องให้เข้าถึงจิตถึงใจ แล้วละความเห็นผิดว่าใจเป็นตัวเราได้ นั่นแหละจะได้พระโสดาบัน

แต่ก่อนงงว่าทำไมหลวงปู่บอกว่าการดูจิตจะรุ่งเรื่องในเมืองมาถึงเดี๋ยวนี้ไม่มง เพราะสังคมมันเปลี่ยนไปแล้ว สังคมของคนสมัยใหม่รีบร้อนนะ ลูกลี้ลูกกลนในแต่ละวัน ประเภทกินอาหารก็ต้อง fast food^๒ อะไรอย่างนั้นะ ต้องเร็วๆ เราไม่มีกำลังของศรัทธา ไม่มีกำลังของวิริยะที่จะพากเพียรมารู้กายได้เป็นวันๆ ทุกวันๆ นะ จะให้หุ่ลมเทเวลาลงไปเหนื่อยยากมากๆ ปฏิบัติกันหลายๆ ปี ส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้แล้ว คนรุ่นนี้ใจร้อนนะ ใจร้อนกว่ารุ่นที่หลวงปู่ไปเรียนกับครูบาอาจารย์ รุ่นนั้นใจเย็นกว่านี้ เดี่ยวนี้ค่อนข้างใจร้อน

พวกใจร้อนนี้เหมาะกับการดูจิต เพราะจิตมันเปลี่ยนเร็วนะ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย มันหมุนจี้ๆ อยู่ทั้งวันเลย

^๒ อาหารจานด่วน

ถ้าเรามีสติตามดู เราจะเห็นไตรลักษณ์ เห็นจิตใจนี้ไม่เที่ยงตลอดเวลา ทำงานทั้งวันทั้งคืน จิตใจนี้เป็นทุกข์นะ หาความสุขไม่ค่อยจะได้ จิตใจเป็นของบังคับไม่ได้ สิ่งให้สุขก็ไม่ได้ สิ่งให้ดีก็ไม่ได้ มันจะหมุนจี้ๆ ทั่วทั้งวันทั้งคืนเลย

ถ้าเราตามรู้ตามดูโดยไม่เข้าไปแทรกแซง ถึงจุดหนึ่ง ปัญญาจะเกิด จิตนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก มันทำงานของมันได้เอง จะเห็นอย่างนั้นจะเห็นว่ามันทำงานได้เอง มันไม่ใช่ตัวเรา เราบังคับมันไม่ได้ด้วย สิ่งให้สุขก็ไม่ได้ ห้ามทุกข์ก็ไม่ได้ สิ่งให้ดีก็ไม่ได้ ห้ามชั่วก็ไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้สักอย่าง สิ่งให้ฟังอย่างเดียวยังไม่ได้เลย พวกเราลองฟังอย่างเดียวได้ไหม ฟังแล้วไม่คิดได้ไหม นี่แหละธรรมชาติมันแสดงตัวตลอดเวลา

เราฟังแล้วก็คิด ฟังแล้วก็คิด สังเกตไหม จิตจะฟังหรือจิตจะคิด เราก็เลือกไม่ได้ ดูออกไหม จิตจะฟังหรือจะคิดก็เลือกไม่ได้ นี่หัดดูลงไป เราจะเห็นว่าจิตนี้เป็นไตรลักษณ์จริงๆ นะ บังคับมันไม่ได้ มันจะฟังหรือมันจะคิดยังเลือกไม่ได้เลย นี่หัดดูจากของจริงอย่างนี้ ดูไปเรื่อยๆ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ดูเข้าไป อย่าห้อถอย แต่ไม่ใช่เพ่งนะ เพ่งแล้วใจจะซึ่ม คอยรู้สึกไป จิตใจเป็นอย่างไร รู้ไปรู้ไป รู้ลงปัจจุบันไป ทีละขณะๆ

ถ้าเรารู้สภาวะที่ปรากฏในปัจจุบันทีละขณะๆ ได้นะ ต่อไปเราจะปฏิบัติได้อัตโนมัติ สติเกิดเองทั้งวันเลยนะ ไม่ต้องตั้งเชื้อเชิญให้เกิดเลย แต่ก็ไม่ใช้แปลว่าห้ามทำสมณะนะ ถึงเวลาต้องทำนะ ไหว้พระ สวดมนต์

ทำสมาธิ เติบงกรรม ปฏิบัติในรูปแบบ เคยทำอะไรก็ต้องทำนะ ทำแล้วจิตใจจะเข้มแข็ง ถ้าอยู่ๆ จะเจริญสติในชีวิตประจำวันรวดเร็วเลย ไปเลย จิตใจจะไม่ค่อยมีแรงพอ มันจะเหมือนรู้ แต่ไม่รู้จริง

ฉะนั้นใครทำสมาธิได้ก็ไม่ทิ้ง ใครมีรูปแบบของการปฏิบัติก็ไม่ทิ้ง แต่ต้องรู้ว่าขณะที่เรากำลังทำตามรูปแบบนี้ เป็นสมณะหรือวิปัสสนา ต้องแยกให้ออก นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยทำแต่สมณะ ไม่ได้ขึ้นวิปัสสนา หลายคนไม่รู้ว่วิปัสสนาคืออะไรเสียด้วยซ้ำไป หลายคนเข้าใจผิดว่าวิปัสสนาคือการคิดว่ากายกับใจเป็นไตรลักษณ์ที่ถูกคือวิปัสสนาแท้ๆ นั้นเลยการคิดไปแล้ว

ครูบาอาจารย์องค์หนึ่งคือหลวงปู่พุทธ เมื่อก่อนท่านมาที่นี่บ่อยนะ เหตุที่หลวงปู่ต้องมาที่นี่ก็เพราะหลวงปู่เคยสั่งว่า “พวกเราอย่าทิ้งศาลาลุงชินนะ” ท่านสั่งไว้อย่างนี้ หลวงปู่เลยมาที่นี่ หลวงปู่พูด ท่านสอนว่า “สมณะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด” ครูบาอาจารย์ท่านเก่งนะ สรุปลงออกมาได้อย่างนี้

สมณะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ เช่น เราอยากให้อจิตสงบ เราก็พยายามบังคับจิตให้สงบ จิตจะไม่สงบเลย แต่ถ้าเราหัดรู้นะ เช่น เรารู้ลมหายใจ หรือรู้ท้องพองยุบ รู้สบายๆ รู้เล่นๆ มันจะสงบอย่างรวดเร็วเลย ถ้าตั้งใจจะรู้ จงใจจะให้สงบ จะไม่สงบ เหมือนเวลาเราจะนอนหลับ ถ้าพยายามจะหลับนะ มันไม่หลับ ถ้านอนเล่นๆ แล้วมันหลับง่าย ทำไมมันเป็นอย่างนั้น? พระอภิธรรมสอนว่า “ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ” ต้องมีความสุขนะ จิตถึงจะสงบ ฉะนั้น

ถ้าเราจะทำสมณะนะ หายใจสบายๆ หรือดูท้องพองยุบอย่างสบายๆ อย่างใจให้มันสงบ ดูเล่นๆ ดูสบายๆ แบบเดียวกันก็สงบ ครูบาอาจารย์ท่านสอนอย่างนี้

วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด วิปัสสนาคือการเห็นตรงตามความเป็นจริง เห็นกายเห็นใจตรงตามความเป็นจริง トラบไตที่เรายังคิดอยู่ มันจะไม่ตรงความเป็นจริง เพราะเวลาเราคิดเราจะคิดเข้าข้างตัวเองไปเรื่อยๆ คิดแบบมีอคติ เราจะต้องทำตัวเหมือนนักวิจัยนะ นักปฏิบัติวิปัสสนาต้องทำตัวแบบนักวิจัย คือเอาความคิดความเห็นของตัวเองวางไว้ก่อน แล้วมาดูว่าของจริงเป็นอย่างไร ต้องดูจากของจริง ดูกายจริงๆ ลี มันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ มันเที่ยงหรือมันไม่เที่ยง มันบังคับได้หรือไม่ได้ ดูจากของจริง ดูจิตเข้าไปลี เที่ยงหรือไม่เที่ยง เห็นไหม มันสายตลอดเวลา ไม่เที่ยงให้ดูหอก มันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ มันบังคับได้หรือบังคับไม่ได้ ดูลงไป บังคับได้หรือไม่ได้ก็ดูง่ายนะ อย่างจิตเดียวก็ดู เดียวก็ฟัง เดียวก็คิด สลับไปสลับมา เราห้ามไม่ได้ เราเลือกไม่ได้ พิสูจน์ได้จากของจริง

ถ้าトラบไตที่เรายังคิดเอา เราจะไม่เห็นความจริง ความคิดกับความจริงเป็นคนละสิ่งกัน ฉะนั้นการที่เราจะเข้าถึงความจริงของกายของใจได้ ต้องดูเอา ต้องรู้สึกเอา คิดเอาไม่ได้ ยกตัวอย่างนะ ลังเกตไหม อย่างพวกเรานั่งฟังหลวงปู่พูดนี้ เราฟังไปคิดไป ตรงนี้ดูออกกันแล้วหรือยัง ฟังไปคิดไป หลวงปู่ถามหน่อยเออะ ที่ว่ารู้เรื่องนะ รู้เรื่องเพราะฟังหรือรู้เรื่องเพราะคิด ดูให้ดีนะ รู้เรื่องเพราะคิดเอานะ ลังเกตไหม ถ้าฟังแล้วไม่คิดจะไม่รู้เรื่องเลย ไม่รู้ว่าหลวงปู่

พูดอะไร แต่เราฟังแล้วเราก็คิด คิดไปคิดมาเราก็ อ้อ เราเข้าใจแล้ว นึกออกไหม เราเข้าใจเพราะคิดเอา เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราคิดเอา อาจจะถูกหรืออาจจะมีผิดก็ได้

อย่างพระพุทธเจ้าสอนอย่างหนึ่ง เราฟังแล้วเราก็แปลไปอีกอย่างหนึ่ง อันนี้เป็นเรื่องปกติเลย หลวงปู่มั่นถึงบอกว่า ธรรมะไปอยู่ในใจของปุถุชนแล้วเป็นสังขารรูป เป็นธรรมะปลอมอย่างฉับพลันเลย อย่างพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “*ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์*” พอเราฟังปุ๊บ เราก็แปลเลย “*คนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย เป็นทุกข์*” ไม่เหมือนกันนะ ท่านสอนว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์ ไม่มีคน มีแต่รูปกับนาม ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ คือตัวทุกข์ ขันธ์ ๕ คือกายกับใจ รูปกับนามนี้แหละ ท่านสอนว่า ไม่มีคน แต่เราฟังปุ๊บนะ คนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย เป็นทุกข์ ไม่ถูกแล้ว หรืออย่างท่านทรงสอนว่า “*ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์*” เราก็รู้สึกว่าเรารู้ธรรมะนะ แต่เรายังรู้สึก ร่างกายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตใจนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง รู้สึกอย่างนี้ใช่ไหม? ไม่ได้ตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอนนะ

พระพุทธเจ้าทรงสอนอีกว่า “*ทุกข์ให้รู้*” แต่มีใครอยาก “*รู้ทุกข์*” ใหม ไม่มีใครอยากรู้ทุกข์นะ มีแต่คนอยาก “*ละทุกข์*” เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นนะ เราก็ไปกินเหล้าเมายา ไปเที่ยว ไปคุยกับเพื่อน ให้เปลวๆ เพลินๆ ลืมความทุกข์ไป ลืมๆ ไปได้ยิ่งดี พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ทุกข์ เราก็ไม่อยากจะรู้ เราอยากละ ไม่เหมือนเลยนะ ไม่เหมือนที่ท่านสอน

เพราะฉะนั้นเราต้องค่อยๆ เรียน ค่อยๆ ฟัง ค่อยๆ สังเกต ตราบใดที่เรายังคิด ยังเชื่อด้วยความคิด เราก็ยังรู้กายรู้ใจของจริงไม่ได้ ยังไม่ใช่วิปัสสนาแท้ๆ ถ้าพูดอย่างอภิธรรมแล้ว ความคิดที่ว่ากายนี้ ใจนี้เป็นไตรลักษณ์นะ สูงสุดจะได้ญาณที่เรียกว่า “*สัมมสนญาณ*”^๓ เข้าใจไตรลักษณ์เหมือนกัน แต่เข้าใจด้วยการคิด ยังไม่ใช่วิปัสสนาตัวจริง

วิปัสสนาตัวจริงจะเริ่มในญาณที่เรียกว่า “*อุทฺทปฺพยญาณ*”^๔ จะเห็นความเกิดดับ เช่น เราเห็นจิตโมโหเกิดขึ้นมา พอเราเห็นปุ๊บมันขาดปั๊บเลย พอขาดปั๊บ จะมีช่องว่างเล็กๆ มาคั่นขณะหนึ่ง และจิตอีกดวงหนึ่งก็จะเกิดขึ้นมาใหม่ เราจะเห็นเลยว่า จิตที่โกรธกับจิตที่รู้สึกตัวนี่คนละดวงกัน จิตไม่ได้มีดวงเดียว จิตดวงนี้เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ดับไป มีช่องว่างมาคั่น ดวงใหม่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป มีช่องว่างมาคั่น ถ้าอย่างนี้เราจะเริ่มละความเห็นผิดว่าจิตเที่ยง แต่เดิมเราคิดว่าจิตเที่ยงนะ รู้สึกใหม่ ในตัวนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้ก็กับเราตอนเด็กๆ ก็คนเดิม เราตอนนี้กับเราในอนาคตก็คนเดิม เพราะเราไม่เห็น ว่าจิตนี้มันเกิดดับ

^๓ ญาณหยั่งรู้ด้วยพิจารณานามรูปโดยไตรลักษณ์

^๔ ญาณหยั่งรู้ความเกิดและความดับแห่งสังขาร

ฉะนั้นต้องค่อยๆ เรียน ค่อยๆ ศึกษาจนสติตัวจริงเกิด หัดรู้สภาวะไปนะ ใจมันสุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ โลก โกรธ หลง ก็รู้ ฝึกอยู่ในชีวิตธรรมดาเนี่ย แต่ว่าตกค้ำอย่าลืมไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ เติบจนครบในรูปแบบนะ อย่าทิ้ง ถ้าทิ้งแล้วไม่มีกำลังนะ

หลวงพ่อก็จะให้ฟังนะ หลวงพ่อเคยเล่าแล้วในธรรมเทศนา ครั้งหนึ่งกระมัง ว่าหลวงพ่อบุญปฏิบัติตอนเป็นฆราวาสนะ ไม่ใช่ปฏิบัติตอนมาเป็นพระ ปฏิบัติตอนเป็นฆราวาสเหมือนพวกเรานี้แหละ และก็เป็นผู้ที่กำลังทำงานหนักเลย ทำงานหนักแต่เงินเดือนน้อย รับราชการ ตื่นเช้าขึ้นมานะ นึกได้ว่าวันนี้วันจันทร์ ใจแห้งแล้ง รู้ว่าใจแห้งแล้ง นี่คือการปฏิบัตินะ จิตใจที่แรกเฉยๆ พอคิดได้ว่าวันนี้วันจันทร์ จิตที่เฉยดับไป เกิดจิตที่แห้งแล้งขึ้นมาแทน เวลาตื่นขึ้นมาปุ๊บ จิตเฉยๆ อยู่ นึกขึ้นได้ว่าวันนี้วันศุกร์ จิตสดชื่นเลย สดชื่นทันที ถ้าวันพฤหัสบดีเริ่มสดชื่นแล้ว วันพรุ่งนี้จะแข็งมากหน่อย เป็นใหม่

ใครเป็นอย่างหลวงพ่อบ้าง? นี่หัดดูจากของจริงอย่างนี้นะ มันไม่ใช่เรื่องลึกลับอะไรเลย เด็กเล็กก็ดูเป็น ความรู้สึกอะไรกำลังปรากฏขึ้นมา ค่อยรู้ค่อยดูไป แล้วความรู้สึกนั้นแหละจะสอนไตรลักษณ์ให้ดู

ตื่นนอนแล้วไปอาบน้ำ ในสมัยก่อน คนโบราณนี้อาบน้ำในตุ่ม สมมติว่าเมื่อคืนนี้ฝนตก เช้านี้หนาวเขียว หรือว่าเป็นหน้าหนาว พอตาเรามองเห็นตุ่มน้ำ ใจจะรู้สึกสยอง ไม่ใช่รู้สึกสดชื่นนะ ใครเคยอาบน้ำในตุ่มไหม ถ้าเด็กสมัยใหม่มีน้ำร้อนน้ำอุ่น ไม่รู้รสชาติของชีวิตนะ พอตามันมองเห็นตุ่มน้ำนะ โอ ใจมันสยอง รู้ว่าสยอง อาบน้ำชั้นที่หนึ่งนี่กลัวนะ ยังไม่ทันถูกน้ำนี่กลัวมากที่สุด พอถูกน้ำแล้วความกลัวเริ่มลดลง ชั้นที่สอง สาม สี่ ความกลัวความสยองค่อยๆ ลดลงเลย พอถึงท้ายๆ เริ่มดีใจแล้ว จะเสร็จแล้ว พออาบน้ำเสร็จ เช็ดตัวแห้งปุ๊บ ตัวจะอุ่น จะรู้สึกพอใจ มีความสุข เห็นไหม แค่อาบน้ำนี่จิตใจยังเปลี่ยนแปลง

กระทั่งเข้าห้องน้ำก็ทำได้นะ วันไหนท้องผูก นั่งตั้งนานแต่ไม่ได้ผล ไม่สบายใจใช้ไหม เกิดได้ผลขึ้นมาดีใจ รู้สึกใหม่ เขาถึงเรียกว่าห้องสุขา ถ้าประสบความสำเร็จนะ ก็มีความสุข นี่ฝึกไปอย่างนี้ เข้าห้องน้ำนี่ฝึกได้เยอะนะ สมัยก่อนหลวงพ่อกำลังงานนั่งคิดงาน นั่งเขียนๆ พิมพ์คอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ข้อมูลเยอะเยอะ ชั่วโมงหนึ่งสองชั่วโมงนี่เหนื่อย จะพักตัวเอง วิธีพักตัวเองของหลวงพ่อนะ ถ้าอยู่ๆ เราไปนั่งอ่านหนังสือพิมพ์ กินกาแฟ หัวหนาก็จะดูเอา หลวงพ่อใช้ชีวิตเดินไปห้องน้ำ ไม่มีใครกล้าว่าเลย เราจะไปห้องน้ำ วิธีเดินไปห้องน้ำก็คือ เดินรู้สึกตัว ดูจิตยังไม่ได้นะ หลังจากคิดงานจนหัวหมุนตัวๆ ๆ นี้ ดูจิตยังไม่ได้ ดูไม่ออก ก็ดูกายไปก่อน

เวลาที่เรานั่งเก้าอี้อยู่ แล้วเราจะลุกจากเก้าอี้ เราขยับอะไรก่อน? (คนฟังในศาลาตอบหลวงพ่อ) เอ้อ ขยับแขนขยับมือก่อน แสดงว่าหัดดูหรือไม่ก็ฟังซีดีของหลวงพ่อก่อนแล้ว (คนฟังในศาลาตอบหลวงพ่อ) อ้อ ยอมรับว่าฟังมาแล้ว เราจะขยับ เราก็แค่นี้แหละ เดินไปห้องน้ำ เห็นร่างกายเดินไปห้องน้ำ เดินไป เดินไป ร่างกายมันเดินนะ ไม่ใช่เราเดิน เราเห็นเหมือนคนอื่นเดิน นี้อย่างนี้วิปัสสนาดูกายนะ เห็นกายเป็นคนอื่น ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลอะไร เห็นเป็นวัตถุ เห็นเหมือนหุ่นยนต์มันเดินไปห้องน้ำ

พอเราปัสสาวะเสร็จแล้ว รู้สึกมีความสุข พอความสุขเกิดปุ๊บนะ สติระลึกได้เลย มีความสุข กลับมาดูจิตได้แล้ว เห็นไหม แค่นี้ปัสสาวะเฉยๆ กลับมาดูจิตได้แล้ว เดินกลับมาทำงาน เจอเพื่อนทักทายคุยกัน แฮ่ม สนุก ความสนุกผุดขึ้นมา รู้ว่าสนุก เดินกลับมา

ทำงาน พอมาเห็นโต๊ะทำงาน เห็นงานเข้า ใจเฉยๆ หนึ่งๆ รู้ว่าหนึ่งๆ หรือถ้าชี้แจงทำงาน พอเห็นงานปั๊บ ใจมันเบือ รู้ว่าเบือ ฝึกอย่างนี้นะ

ขึ้นรถเมล์ก็ฝึกได้ ไม่ได้ยากอะไร หลวงพ่อก็เป็นนักขึ้นรถเมล์นะ เวลาตอนเช้าจะไปทำงาน รีบๆ ออกมา เจอคน ๕๐๐ คน เต็มป้ายรถเมล์ ลานวนบาลินะ ๕๐๐ ถ้าเยอะกว่านี้ก็ ๘๔,๐๐๐ ที่นี้เจอคนร่วมชะตากรรม ๕๐๐ คน ไม่มีมีความสุขแล้ว จิตใจไม่สบาย เห็นเลยว่ามันไม่สบายใจ รอรถเมล์ตั้งนานแล้วมันไม่มานะ กระทบกระทั่งไปทำงานสาย รู้ว่ากระทบกระทั่ง เห็นรถเมล์ว่างมาดีใจ รู้ว่าดีใจ รถเมล์ว่างไม่ยอมจอด เปลี่ยนจากดีใจเป็นโกรธ ใครเคยเป็นไหม

เราปฏิบัติ เราไม่ต้องเสแสร้ง

ความรู้สึกของเราเป็นอย่างไร ให้รู้ไปอย่างซื่อๆ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ ให้มันกระทบไป

พอกระทบแล้วเกิดความรู้สึกอะไรตามมานะ

ให้รู้ไปอย่างซื่อๆ ตรงๆ

ไม่ต้องหลีกเลี่ยงการกระทบนะ

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ภิกษุทั้งหลายเมื่อตาเห็นรูป ความยินดียินร้ายเกิดที่จิต ให้มีสติรู้ทัน” ท่านไม่ได้สอนว่าภิกษุทั้งหลายอย่าเห็นรูป ภิกษุทั้งหลายเห็นรูปแล้วอย่าให้ยินดียินร้าย ภิกษุทั้งหลายเมื่อยินดียินร้ายแล้วรีบละเสีย ไม่ได้สอนอย่างนี้นะ ท่านสอนว่าภิกษุทั้งหลายเมื่อตาเห็นรูป ความยินดียินร้ายเกิดที่จิต ให้มี

สติรู้ทัน ไม่ได้สอนให้ละนะ และไม่ได้สอนว่าห้ามยินดียินร้าย ไม่ได้สอนว่าห้ามเห็นรูป พวกเราหลายคนปฏิบัติที่ชอบหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์

หลวงพ่อบุรพท่านเคยสอนว่า “ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ เป็นช่องทางเข้ามาของกิเลส แต่ก็ยังเป็นช่องทางให้เกิดปัญญา” ช่องเดียวกัน กุศลก็ได้ อกุศลก็ได้ เพราะฉะนั้นอย่าหนีผัสสะ บางคนคิดว่าถ้าไม่ต้องเห็น ไม่ต้องได้ยิน ไม่ต้องได้กลิ่น ไม่ต้องได้รสนี่ จะดี ถ้ามันดีจริงนะ คนตาบอดมองไม่เห็นจะบรรลุธรรมเร็ว คนตาบอดด้วยหูหนวกด้วย จะยิ่งบรรลุเร็วใหญ่เลย เพราะลดไป ๒ อายตนะ^๕ ถ้าเป็นโรคเรื้อนด้วยนะ ไม่รู้สัมผัสทางกาย ไพลวกมือก็ไม่รู้ ก็ยิ่งดีใหญ่ หมดไปอีกหนึ่งอายตนะ ถ้าทฤษฎีนี้เป็นจริง ทฤษฎีหลีกเลี่ยงผัสสะเป็นจริงนะ คนที่เป็นโรคเรื้อนและก็ตาบอด หูหนวกจะบรรลุพระอรหันต์ก่อนเพื่อนเลยเพราะลดผัสสะไปเยอะ และอีกพวกหนึ่งคือเป็นโรคเอ๋อ เอ๋อทั้งวันนะ ไม่คิดไม่นึกอะไร เอ๋อๆ ไปเรื่อยๆ นะ พวกนี้เป็นพระอรหันต์เรียบร้อยไปแล้ว แต่ไม่ใช่อย่างนั้นนะ

^๕ เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ แบ่งเป็น อายตนะภายใน (ประกอบด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และอายตนะภายนอก (ประกอบด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) โดยอายตนะภายในเป็นสิ่งที่รับรู้อายตนะภายนอก กล่าวคือ ตารับรู้อารมณ์ หูรับรู้เสียง จมูกรับรู้กลิ่น ลิ้นรับรู้รส กายรับรู้โผฏฐัพพะ ใจรับรู้ธรรมารมณ์

ฉะนั้นอย่าหนีผัสสะ ชาวพุทธต้องต่อสู้ ต้องเรียนรู้ความจริง เราต้องเรียนรู้ความจริงของชีวิตตัวเอง ของกายของใจนี้ อย่าหนีโลก อยู่กับโลกนี้แหละ

เราอยู่ในเรือนในครอบครัว อยู่ในบ้านของเรา หรือออกมาอยู่ตามถนน เราก็ปฏิบัติได้ ทำได้ทั้งนั้นเลย อยู่ในที่ทำงานก็ปฏิบัติได้ อยู่ในถนนถ้าเราขับรถอยู่ คนอื่นขับรถมาปาดหน้าเรา เราก็โกรธ เป็นธรรมชาติเลยนะ ต้องโกรธนะ จะมาบอกว่า “อ้อ เห็นใจ เขาคงจะรีบ พ่อกงไถลตาย” อย่างนี้มันก็แก่งไปนิดหนึ่งนะ ถ้าเขาปาดหน้าปั๊บ “หือ มันจะรีบไปไหนวะ” มันต้องมี “วะ” หน่อย เพราะโมโห

คนทั่วไปนี้ พอโกรธ จะไปดูคนที่เราโกรธ

นักปฏิบัติกลับข้างนิดเดียว พอโกรธ รู้ว่ากำลังโกรธอยู่

เต็มรู้ลงไปนิดเดียว ไม่ใช่ต้องไม่โกรธนะ โกรธได้ โกรธแล้วให้รู้ว่าโกรธ แต่ต้องมีศีล ๕ นะ อย่าควักปืนไปยิงเขานะ โกรธอยู่ในใจ อย่าให้ลั่นออกมาทางกายทางวาจา ถือศีล ๕ ไว้ก่อน

พอเห็นความโกรธผุดขึ้นมา

ความโกรธจะเป็นครูของเรา ความโกรธจะสอนธรรมะเรา

คือเกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ และก็จะดับไปให้ดู

หรือเราเห็นนางงามเดินมา วันก่อนหลวงพ่อบุรพอยู่ที่วัดนะ แล้วยกตัวอย่างนางงาม ไม่รู้หรือว่านางสาวไทยอะไรเขาไปด้วยนะ เราไม่รู้จัก ไม่เคยดูกับเขาหรอก พอยกตัวอย่างนางงาม คนก็หันไปดู

นี่กว่าหลวงพ่อบอกให้ดูนางงาม บอกว่าหนุ่มๆ พอเห็นนางงามนะ จิตมันชอบมันมีราคะ คนทุกๆ ไป พอมีราคะก็จะไปดูนางงาม ส่วนนักปฏิบัติพอจิตมีราคะ รู้ว่ามีราคะ แต่ถามว่าแล้วจะดูนางงามหรือไม่ดูล่ะ อันนั้นเหตุผลส่วนตัวของแต่ละคน

เพราะฉะนั้นจริงๆ แล้ว การปฏิบัติธรรมอยู่ในชีวิตธรรมดา นี่แหละ ผีกไปเรื่อย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ ให้มันกระทบไป กระทบแล้วจิตใจเกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดกุศล เกิดอกุศล อะไรแปลกปลอมขึ้นในใจเรานะ คอยตามรู้ไป จิตใจที่มีความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศลทั้งหลายนี้แหละ จะสอนธรรมะเรา ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลก็ชั่วคราว อกุศลก็ชั่วคราว ไม่ใช่ ผีกเพื่อจะให้ดี ให้สุข ให้สงบนะ แต่ผีกเพื่อให้เห็นความจริง สมณะกับวิปัสสนาต่างกันตรงนี้แหละ

สมณะนี่ผีกเอาสุข เอาสงบ เอาดี จิตฟุ้งซ่านก็พุทโธๆ รู้ลมหายใจเข้าออก กำหนดฟุ้งซ่านหนออะไรไปเพื่อให้สงบ ก็ได้สงบนะ ส่วนวิปัสสนาผีกเอาความจริง ไม่ใช่ผีกเอาความสุข ความสงบ หรือความดี วิปัสสนาเลยความดีไปอีกนะ แต่ว่าชั่วคราวไม่ได้นะ เพราะว่าเรามีสติ กิเลสเกิดในใจเราเห็นแล้ว เพราะฉะนั้นเราชั่วคราวไม่ได้ คีลมันเกิดอัตโนมัติอยู่แล้ว แต่เราผีกให้เห็นความจริงว่า ทุกอย่างที่ผ่านมาให้จิตรู้นี้ของชั่วคราวทั้งสิ้น สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราวชั่วก็ชั่วคราว คนทั่วไปไม่เคยเห็นสิ่งเหล่านี้ พอมีความสุขก็อยากให้อายุยืนนานๆ แต่ความสุขจะสั้นไปเสมอ รู้สึกไหม ความสุขสั้นเกินไป

แต่เวลามีความสุขซะ คนทั่วไปก็อยากให้มันหายไป ความทุกข์จะยาวเกินไปเสมอ ยกเว้นพวกจิตใจผิดปกตินะ บางคนได้คิดอะไรเศร้าๆ แล้ว แหม มันสะใจเล็กๆ พวกสาวๆ เป็นกันเยอะนะ ชอบไปคิดเรื่องเศร้าๆ แล้วสวมวิญญาณนางเอกนะ คิดให้มันเศร้าๆ แล้วสะใจ แสบๆ คั่นๆ

ถ้าจิตใจเป็นอย่างไร รู้ลงไปนะ รู้ลงไป รู้จากของจริง แล้วทุกอย่างจะสอนธรรมะเรา สอนว่าเกิดแล้วก็ดับทั้งหมด ถ้าเมื่อใดปัญญามันแจ้งว่าทุกสิ่งเกิดแล้วดับนะ เป็นพระโสดาบัน พระโสดาบันมีปัญญาแค่นี้เอง พระโสดาบันไม่ได้รู้อะไรเยอะนะ รู้แค่ “สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา” ฉะนั้นดูให้เห็นความเกิดดับ ดูเข้าไปมากๆ จะเห็นว่าตัวเราที่แท้จริงไม่มี มีแต่สิ่งที่เกิดแล้วก็ดับเกิดแล้วก็ดับ ร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึกสุข ทุกข์ ความจำได้ หมายรู้ กุศล อกุศล ไม่ใช่ตัวเรา กระทั่งจิตที่เกิดที่ตา จิตที่เกิดที่หู จิตที่เกิดในในโลกของความคิดก็เกิดๆ ดับๆ ไม่ใช่ตัวเราอีก

หลายคนมาผีกกับหลวงพ่อบอก สักพักหนึ่งนะก็มารายงาน มีมาบ่อยๆ นะ รายงานว่าไม่ได้ปฏิบัติอะไร แต่ชั้น ๕ มันกระจายออกไปเห็นเลย รูปก็ส่วนหนึ่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอีกส่วนหนึ่ง ตัวเราไม่มี ฉะนั้นเฝ้าดูจากของจริงนะ จนกระทั่งเห็นว่าตัวเราไม่มี แต่ว่าอย่าไปนึกเอาเองนะว่าได้พระโสดาบัน มันมีกระบวนการที่จิตตัดสิ้นความรู้ เวลาจิตตัดสิ้นความรู้ไม่ใช่จบลงทั้งหมดสติ แล้วก็บอกว่าได้ธรรมะนะ อันนั้นหลายคนเข้าใจผิดนะ

ไม่ใช่หนึ่งภavanaแล้ว วูป อ้าว บรรลุแล้ว วูปไปอีกที่ อ้อ บรรลุ ๒ ที่ ได้พระสภิกาคามีแล้ว หรือวูปครั้งที่สาม ได้พระอนาคามีแล้ว วูปไป อย่างนี้คาราคาซังต่างหาก ยังไม่ใช่ของจริงนะ

เวลาที่เกิดมรรคเกิดผลนั้นมีจิตนะ ไม่ใช่ไม่มีจิต หลายคน คิดว่าตอนที่เกิดมรรคเกิดผลไม่มีจิต คิดว่าต้องไม่มีขั้นนี้ จริงๆ แล้ว ขั้นนี้มันก็อยู่ส่วนขั้นนั้นแหละ แต่จิตมีคุณภาพมาก มันไปเห็น นิพพานเข้าและจิตไม่ได้ยึดถือจิตไว้ จิตกับนิพพานมันคนละอันกัน เวลาที่อริยมรรคเกิดก็มีจิต เรียกว่า “มรรคจิต” เวลาผลเกิดก็มีจิต เรียกว่า “ผลจิต” เพราะฉะนั้นไม่ใช่หมดความรู้สึกละ หลายคน ไปถือเอาภาวะหมดความรู้สึกละเป็นการบรรลุมรรคผล ทุกวันนี้เลย มีคนบรรลุมรรคผลมากมาย โดยเฉพาะถ้าทำงานมาเหนื่อยๆ แล้วไป นั่งแบบเดี๋ยวก็วูปไป บรรลุแล้ว นั่นไม่ใช่

สิ่งสำคัญที่สุดคือ มีสติ
 สติทำหน้าที่อะไร? สติทำหน้าที่ระลึกดูกายระลึกดูใจ
 รู้ไปเพื่ออะไร? เพื่อให้เห็นความจริงว่า
 กายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา
 เห็นความจริงเพื่ออะไร?
 เพื่อจะละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา
 ผู้ที่ละความเห็นผิดได้ เป็นพระโสดาบัน

พระโสดาบันก็ต้องฝึกรู้ ฝึกดูต่อไปอีกนะ รู้ไปเพื่ออะไร? เพื่อให้เห็นความจริงยิ่งขึ้นไปอีก เราจะเห็นเลยว่า ถ้าจิตเข้าไปยึดอารมณ์ จิตจะเป็นทุกข์ ถ้าจิตไม่ยึด จิตไม่ทุกข์ นี่ปัญญาชั้นกลางนะ

ปัญญาชั้นต้นเห็นว่าสิ่งใดเกิด สิ่งนั้นก็ดับไป ปัญญาชั้นกลาง จะเห็นว่า ถ้าจิตเกิดความอยาก จิตเกิดความยึด จิตจะทุกข์ ถ้าจิต ไม่มีความอยาก จิตไม่มีความยึด จิตจะไม่ทุกข์นะ มีปัญญาชั้นกลาง แล้วจิตจะตั้งมั่น ทรงตัว เต้นดวง โดยไม่ต้องรักษาแล้ว มันไม่ แส่สายออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อีกต่อไปแล้วนะ จะหาแต่ ความสงบทางใจ เพราะรู้สึกละถ้าสงบอยู่ที่จิตใจ อยู่ที่ผู้รู้นี้ ไม่มีความ ทุกข์ ถ้าหลุดออกไปจากผู้รู้ ออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จะมี ความทุกข์ นี่พอปัญญาระดับนี้เกิด จิตจะตั้งมั่นอัตโนมัติ เรียกว่า สมาธิบริบูรณ์ ผู้ที่มีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ มีปัญญาปานกลาง นี่คือพระอนาคามี



เห็นไหม มีแต่เรื่องกายกับใจ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี เห็นว่ากายใจนี้เกิดดับๆ ไม่มีตัวเราที่แท้จริง จะเป็นพระอนาคามีก็ต้องรู้กายรู้ใจนี้แหละจนกระทั่งปล่อยวางการแสวงหาความเพลิดเพลินทางตา หู จมูก ลิ้น กายไปได้ เหลือแต่การหาความสงบสุขในใจ

ถัดจากนั้น การปฏิบัติมันจะบีบตัวลงเข้ามาหาจิตหาใจนะ ดูลงมาที่จิตที่ใจ เพราะมันไม่มีอันอื่นจะให้ดู มันจะบีบ มันจะตีวงเข้ามาดูใจตัวเอง ดูไปเรื่อย ถ้าคนไหนไม่เคยได้ยินครูบาอาจารย์สอนมา หรือสติปัญญาไม่แกวรอบ ก็จะไปพอใจอยู่ที่ตัวจิตผู้รู้ที่แหละ เพราะมันไม่เห็นทุกข์ จะติดอยู่ตรงนี้ แต่ถ้าคนไหนเคยฟังครูบาอาจารย์สอน ก็จะมีตัวจิตผู้รู้ที่มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็จะวางจิตผู้รู้ได้นะ

หลวงพ่อบุชเคยสอนหลวงพ่อนะ ตอนนั้นเดือนกันยายนปี ๒๕๒๖ หลวงพ่อไปหาหลวงปู่ดุลย์ ท่านสอนธรรมะหลวงพ่อนะ สอนๆ จนท่านหอบเลย ท่านอายุ ๘๖ ปีแล้ว แก่มาก ไม่ค่อยสบายแล้ว ท่านหอบเลย หลวงพ่อบอก “หลวงปู่ครับ หลวงปู่เหนื่อยแล้ว ผมจะกลับแล้วครับ”

“จะกลับหรือ ยังกลับไม่ได้ จำไว้ละ พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้จะจำไว้” ท่านไม่ได้บอกมาให้เข้าใจนะ ท่านบอกว่าให้จำไว้ละ

ตอบว่า “ครับ ผมจะจำไว้ครับ”

“เออ จำไว้ ไปได้แล้ว”

หลวงพ่อไปนอนอยู่สุรินทร์คืนหนึ่ง เข้ามาแหวะโคราช เจอหลวงพ่อบุช หลวงพ่อบุชก็ถาม “ว่ายังไง นักปฏิบัติ รอบนี้หลวงปู่สอนอะไร” เวลาหลวงพ่อไปหาหลวงปู่ดุลย์นะ ขากลับจะแหวะหาหลวงพ่อบุช ทุกครั้งแหละ ท่านจะถามนะ ท่านไม่รู้ชื่อหลวงพ่อบุชหรือเพราะหลวงพ่อไม่เคยบอกท่าน แต่ท่านจะเรียกว่านักปฏิบัติ ท่านถามว่า “นักปฏิบัติ หลวงปู่สอนอะไร”

ตอบท่านว่า “หลวงปู่สอนว่า พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ครับ”

หลวงพ่อบุชท่านก็บอกว่า ท่านก็เพิ่งไปกราบหลวงปู่ดุลย์มา หลวงปู่บอกว่า “เจ้าคุณ การปฏิบัติจะยากอะไร พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้” เสร็จแล้วหลวงพ่อบุชท่านก็เฉลยให้ฟังว่า คำว่า “ทำลายผู้รู้” แปลว่า “ไม่ยึดถือถือจิต”

หลวงพ่อบุชท่านก็เมตตาแนะ คือหลวงพ่อนี้เป็นลูกศิษย์หลวงปู่ดุลย์ ธรรมเนียมของครูบาอาจารย์วัดป่านี้ ถ้าเราเป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่ นะ ครูบาอาจารย์ผู้น้อยจะไม่เข้ามาก้าวก่าย หลวงพ่อบุชท่านเมตตา ท่านก็บอกเป็นอุบายว่า “คุณกับหลวงพ่อกันมาทำกตีกาตกลางันนะ ใครทำลายผู้รู้ได้ก่อน ให้มาบอกกัน” คือแทนที่ท่านจะบอกว่า “ถ้าหลวงพ่อกำลายได้ หลวงพ่อจะสอนคุณ” ท่านไม่พูดอย่างนี้ เพราะว่าหลวงพ่อเป็นลูกศิษย์หลวงปู่ดุลย์ ซึ่งหลวงปู่ดุลย์อาวุโสกว่าท่าน

หลวงพ่อก็คปฏิบัติมาเรื่อย แต่ไม่เห็นมันจะทำลายได้สักทีเลยนะ แต่ละวันมีแต่กิเลสท่วมหัว กิเลสเยอะเยอะยั่วเยี้ยไปหมดเลย วันหนึ่งๆ มีแต่กิเลสเกิดเยอะเยอะ กุศลไม่ค่อยมีหรอก จิตวันหนึ่งๆ กิเลสเกิดบ่อย กุศลเกิดน้อย นี่เป็นธรรมดา ทุกคนเป็นอย่างนี้ จนกระทั่งปี ๒๕๔๓ เดิมไปหาหลวงพ่อบุญคุยกับท่านเรื่องนี้เมื่อปี ๒๕๒๖ นะ จนปี ๒๕๔๓ ไกล้วลาออกจากงานจะมาบวชแล้ว หลวงพ่อบวชปี ๒๕๔๔ นะ หลวงพ่อบุญท่านมาเทศน์ที่องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย ถนนแจ้งวัฒนะ ใกล้เคียง หัวมุมหลักสี่ พอเทศน์เสร็จแล้ว หลวงพ่อก็เข้าไปกราบท่าน บอกท่านว่า “หลวงพ่อครับ ผมไม่เจอ หลวงพ่อนานแล้ว” รวม ๑๐ ปี ไม่เจอท่าน เพราะท่านไม่ได้อยู่วัด ท่านหลบไปอยู่ที่อื่น ท่านเป็นมะเร็ง

ท่านบอกว่า “หลวงพ่อบุญจำได้ นักปฏิบัติมีไม่มากหรอก”

“หลวงพ่อครับ ผมยังทำลายจิตผู้รู้ไม่ได้เลยครับ”

คราวนี้ท่านแสดงธรรมะน่าฟังนะ อาจหาญมากเลย ฟังแล้วเรารู้ภูมิธรรมของท่านเลย ท่านสอนว่า “จิตผู้รู้เหมือนฟองไข่ เมื่อใดจิตคือลูกไก่มันเติบโตเต็มที่แล้ว มันจะเจาะทำลายเปลือกออกมาเอง”

เพราะฉะนั้นจริงๆ หน้าทีของเราคือหัดรู้กาย หัดรู้ใจไปนั้นแหละ แต่ถ้าถึงขั้นสุดท้ายแล้ว มันจะมารู้อยู่ที่จิตที่ใจนี้เอง จนกระทั่งจิตใจมันมีปัญญาแสรบจริงๆ ก่อนปัญญาแสรบจริงๆ เห็นมานานแล้วว่า จิตนี้มันไม่ใช่ตัวเรา มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่มันแอบยึดไว้ คล้ายๆ เราไปยึดของเขามาใช้ แต่เรายึดมานาน เราก็นึก


ว่าเป็นของเรา คือร่างกายจิตใจนี้ เรายึดสมบัติของโลกมาใช้ เรายึดมานานจนกระทั่งเรารู้สึกว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเรา พอเรามาหัดปฏิบัติได้ช่วงหนึ่ง ได้ระดับหนึ่ง เราจะเห็นว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นของที่ยืมโลกเขามาใช้ รู้ว่าเป็นของคนอื่นนะ เป็นสมบัติคนอื่น แต่กไม่คืน ยังยึดถือเอาไว้

เพราะฉะนั้นการรู้ความจริงเป็นขั้นหนึ่ง

การทำลายความยึดถือเป็นอีกขั้นหนึ่ง คนละขั้นกัน

แม้จะรู้ว่ามันไม่ใช่เรา แต่ว่าหวงเอาไว้ เพราะคิดว่ามันเป็นของดีของวิเศษ แต่ถ้าเราหัดดูใจมากเข้าๆ ปัญญา มันแจ้งขึ้นมา ใจนี้ทุกข์ล้วนๆ นะ เพราะมันทุกข์ล้วนๆ ตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าขันธ ๕ เป็นทุกข์ พอรู้ว่าขันธ ๕ เป็นทุกข์ ล้วนๆ นี้ จิตจะปล่อยวางความยึดถือจิตได้ เพราะถ้ายังคิดว่ามันสุขบ้างทุกข์บ้าง มันจะเอาสุข มันจะหนีทุกข์ มีทางเลือก แต่ถ้าสติปัญญา มันต้อนจนกระทั่งจนมุมนะ เห็นว่ามีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย จิตนี้ทุกข์ล้วนๆ มันจะวางของมันเอง นี่ขยายความที่หลวงพ่อบุญท่านสอนไว้เป็นอย่างนี้นะ หลวงพ่อก็จำครุบาอาจารย์มาเล่าต่อนะ ในฐานะที่ว่าแต่ก่อนนี้หลวงพ่อบุญท่านมาสอนที่นี้ประจำ แล้วท่านก็สั่งว่า “อย่าทิ้งที่นี้ล่ะ”



ธรรมเทศนาภังค์ที่ 
วันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๙

มีสติก็มีศีล มีสติก็มีสมาธิ
มีสติก็มีปัญญา
ขาดสติก็ขาดศีล
ขาดสมาธิ ขาดปัญญา

ญาติโยมทั้งหลาย อาตมาเป็นพระบ้านนอกนะ นานๆ เข้า กรุงเทพฯ ได้มาลิ้มรสชาติรตติตของคนกรุงเทพฯ พวกเรามาสนใจธรรมะดีแล้วนะ คึกษาธรรมะแล้วมีแต่ความสุข มีความสุขมากจริงๆ เมื่อก่อนหลวงพ่อก็เป็นฆราวาสอย่างพวกเรา ทำมาหากิน มีชีวิตที่มีความสุขของฆราวาส ครูบาอาจารย์ท่านเห็นว่าภาวนามานานแล้ว ท่านก็เลยบอกให้มาบวช การภาวนาสัมมัทยแรกๆ หัดช่วงแรกก็อยากบวชนะ แต่ว่าพอภาวนาไปช่วงหนึ่ง เราก็พบความจริงอยู่ข้อหนึ่งว่า ฆราวาสก็ทำได้

ธรรมะนี้ ไม่ใช่ของพระเท่านั้น ธรรมะเป็นของกลาง
พระทำได้ ฆราวาสก็ทำได้เหมือนกัน

พอภาวนาไปจนเห็นอย่างนั้นนะ ใจมันก็เป็นกลางๆ คิดว่ายังไม่มีโอกาสบวชก็ยังไม่บวชหรอก ถ้ามีโอกาสแล้วก็จะบวช อยู่ไปนานๆ ก็รู้สึกมีโอกาสน้อยนะ หลวงพ่อต้องเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ จะทิ้งพ่อทิ้งแม่ไปบวชก็ไม่มีใครดูแล ก็ผิดหน้าที่ของลูก พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้

เราทิ้งหน้าที่ของเรานะ เป็นฆราวาสก็มีหน้าที่ของฆราวาส เป็นพระก็มีหน้าที่ของพระ ถ้าเป็นฆราวาสแล้วทิ้งหน้าที่นะ เป็นพระก็ทิ้งหน้าที่อีกแหละ

ต่อมาพออยู่มาหลาย ๆ ปี ครูบาอาจารย์ท่านก็บอกว่าให้มาบวชสักที เลยบอกท่านว่าถ้าพ่อแม่ตายแล้วจะมาบวช เพราะว่าไม่มีใครเลี้ยงท่าน กว่าที่จะบวชได้ อายุเยอะนะ อายุ ๔๘ ปีแน่ะ ถึงจะได้บวช

หลวงพ่อกับเห็นว่าเป็นจริง ๆ แล้ว พวกเราเป็นฆราวาส ถ้าเราเข้าใจหลักของการปฏิบัติแล้ว ไม่ได้เห็นซ้ำเลย การปฏิบัติจริง ๆ เราปฏิบัติเมื่อไร? เมื่อตามองเห็น เมื่อหูได้ยิน เมื่อจมูกได้กลิ่น เมื่อลิ้นได้รส เมื่อกายสัมผัส เมื่อใจคิดนึกปรุงแต่ง จะเป็นฆราวาสหรือเป็นพระนะ มันก็มองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ได้คิดนึกปรุงแต่งเหมือน ๆ กัน

ขอให้จับหลักให้แม่น ๆ เท่านั้นเอง
 พอตตามองเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น
 ลิ้นได้รส กายสัมผัส ใจปรุงแต่ง
 ให้คอยรู้เท่าทันจิตใจของตัวเองบ่อย ๆ
 อันนี้เป็นธรรมะที่เหมาะสมกับฆราวาสนะ

การดูจิตดูใจเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนในเมือง คนที่ต้องทำงานรีบร้อนทุกวัน ๆ เราไม่มีเวลามากมายที่จะทำสมาธินาน ๆ นะ ไม่มีเวลามากมายที่จะพิจารณากาย หรือทำกรรมฐานในรูปแบบได้นาน ๆ ในแต่ละวัน เช่น จะเดินจงกรมหลาย ๆ ชั่วโมง เราก็ไม่มีเวลา เราจึงต้องทำกรรมฐานเท่าที่เราทำได้

กรรมฐานที่ทำได้ง่ายสำหรับคนในเมืองก็คือการดูจิตดูใจตัวเอง จิตใจเราเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทุกวัน เปลี่ยนแปลงทั้งวัน เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาที่มีการกระทบอารมณ์
 ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
 พอตตามองเห็น จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส
 กายสัมผัส ใจคิดนึกอะไรอย่างนี้
 ความยินดียินร้ายทั้งหลายมันเกิดขึ้นที่ใจ ให้เราคอยมีสติรู้ทัน

หัดไปอย่างนั้นนะ ไม่นานก็จะเข้าใจธรรมะได้ด้วยตัวเอง เราจะพบเลยว่า ทุกสิ่งที่ใจเราไปรู้เข้า เป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย ความสุขที่เกิดขึ้นก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลเป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย การที่เราคอยเห็นจิตใจนี้เปลี่ยนแปลง ทำงานทั้งวันทั้งคืน ทุกอย่างชั่วคราว ทุกอย่างบังคับไม่ได้ จิตจะสุขหรือทุกข์เลือกไม่ได้ จิตจะเป็นกุศลหรือเป็นอกุศลเลือกไม่ได้ การที่เราเห็นอย่างนี้เรียกว่าเราเข้าใจธรรมะ เราเห็นธรรมะ

พวกเราหลายคนปฏิบัติหลายปี แล้วมาบ่นกับหลวงพ่อนะ บางทีก็เที่ยวบ่นไปเรื่อย ๆ ว่าปฏิบัติหลายปี ทำไม่ใจมันไม่มีธรรมะซะที ใจไม่ได้ธรรมะ ไม่มีดวงตาเห็นธรรม เพราะในความเป็นจริงแล้ว พวกเราไม่ได้อยากเห็นธรรมะนะ เราอยากเห็นของหลอก ๆ อย่างสิ่งที พวกเราปรารถนา คือ เราปรารถนาความสุขถาวร ปรารถนาจะเป็นกุศลตลอดเวลา ปรารถนากุศลถาวร ปรารถนาความสงบถาวร

เราไม่ยอมรับความจริงหรือกว่า ความสุขมันก็ไม่เที่ยง
ความสงบความดีอะไรทั้งหลาย เกิดแล้วดับทั้งสิ้น
แต่เราต้องการสิ่งซึ่งมันไม่ใช่ความจริง
ต้องการสิ่งที่สุขถาวร ดีถาวร สงบถาวร
เราไขว่คว้าหาสิ่งซึ่งมันไม่มีจริง
เพราะฉะนั้นการปฏิบัติของเราจึงล้มลุกคลุกคลานไปเรื่อยๆ

แต่ถ้าเราปฏิบัติ เราคอยเฝ้ารู้ที่จิตที่ใจของเรานานๆ ไปนะ เรา
จะเห็นเลย สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว ชั่วก็ชั่วคราว
โลก โกรธ หลง เป็นของชั่วคราว สงบก็ชั่วคราว ฟุ้งซ่านก็ชั่วคราว
ทุกอย่างในชีวิตนี้มีแต่ของชั่วคราว ถ้าใจเห็นตรงนี้ ใจยอมรับตรงนี้ได้
ใจจะเข้าถึงธรรมะ

พระโสดาบันไม่ได้เห็นอะไรที่พลิกผันอย่างที่เรานึกนะ
พระโสดาบันเห็นแล้วว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา”
คือทุกอย่างเป็นของชั่วคราว ความจริงก็คือสิ่งซึ่งเป็นสังขารนี้ ทั้งกาย

ทั้งใจ ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งดี ทั้งชั่ว เป็นความปรุปรุ่ง เพราะฉะนั้น
เป็นของชั่วคราวทั้งหมด ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วใจยอมรับตรงนี้ เขาเรียกว่า
ใจเข้าถึงธรรมะ ใจมีดวงตาเห็นธรรม และถ้าเราตั้งเป้าหมายผิด
เราปฏิบัติเพื่อจะเอาความสุขถาวร ความสงบถาวร ความดีถาวร เรา
ก็ต้องล้มลุกคลุกคลาน เพราะมันไม่มีจริง

ในการทำกรรมฐานจริงๆ แล้ว หลวงพ่ออยากจะชวนพวกเรา
เปลี่ยนสถานะของพวกเราเอง แต่เดิมพวกเราตั้งตัวเป็น “นักปฏิบัติ”
คำว่า “ปฏิบัติ” นี้มันเหมือนสิ่งที่หลอกหลอนพวกเรามากเลย คำว่า
ปฏิบัตินี้มันให้ความรู้สึกที่ว่า เราต้องทำอะไรบางอย่างที่ไม่ธรรมดา
ต้องทำอะไรบางอย่างที่เกินธรรมดา แล้วสิ่งที่ได้มาก็จะเป็นสิ่งที่พิเศษ
เหนือธรรมดา ต้องทำอะไรที่เหนือธรรมดาเพื่อให้ได้สิ่งที่เหนือธรรมดา
แต่ในความเป็นจริงแล้วหน้าที่ของชาวพุทธคือ “การศึกษา” ขนาด
พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ท่านยังจัดว่าเป็น
นักศึกษาเรียกว่า “เสขบุคคล” เป็นผู้ที่ยังต้องศึกษาอยู่

หน้าที่ของพวกเราชาวพุทธคือศึกษานั่นเอง
ศึกษาเรื่องศีล เรื่องจิต เรื่องการเจริญปัญญา เรียกว่า “ไตรสิกขา”
คำว่า “การศึกษา” มันให้ความรู้สึกที่ว่า
สิ่งที่เราต้องทำคือการเรียนรู้ความจริง
สิ่งที่ได้มาก็คือความจริงเท่านั้นเอง

ฉะนั้นถ้าเราลงมือปฏิบัติธรรมเพื่อจะเอาสุข เอาสงบ เอาดีถาวร
อะไรพวกนี้ นี่มันของเหนือธรรมดา เราก็พยายามทำอะไรที่เหนือ
ธรรมดาด้วยการคอยบังคับกายบังคับใจตัวเอง แต่ถ้าเราปรับสถานะ
ของตัวเองมาเป็นแก่นักศึกษา เราจะเรียนรู้กายตามที่เขาเป็น เราจะ
เรียนรู้ใจตามที่เขาเป็น วันหนึ่งเราก็จะเห็นธรรมดาของกายของใจว่า
ธรรมดาของกายของใจนี้เป็นของไม่เที่ยงนะ ธรรมดาของกายของใจนี้
เป็นทุกข์ ธรรมดาของกายของใจนี้เป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ นี่ใจเรา
เข้าถึงความเป็นธรรมดา ยอมรับความเป็นธรรมดา นี่แหละธรรมะคือ
ความเป็นธรรมดา

พระโสดาบันรู้ความจริงของกายของใจแล้วว่า ธรรมดาเขาไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวเราอีก พระโสดาบันเห็นตรงนี้
ต่างหาก เพราะฉะนั้น ตั้งเป้าให้ถูกว่า

เราจะทำตัวเป็นแก่นักเรียน

เราจะเรียนรู้กายตามความเป็นจริง เรียนรู้ใจตามความเป็นจริง
จนวันหนึ่งเห็นความจริงของกายของใจ เห็นความจริงเบื้องต้น
ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรานะ ได้พระโสดาบัน

ต่อมละความยึดถือในกาย ได้พระอนาคามี
ต่อมละความยึดถือในตัวจิตตัวใจนี้ได้ ก็จะจบกิจในศาสนาพุทธ

ถ้าเราภาวนาจนกระทั่งใจเราพ้นจากการยึดถือในขั้นนี้แหละ เรา
จะมีความรู้สึกที่ใจเราปลอดโปร่ง มีความสุขตลอดเวลา ใจเราจะ
ไม่ถูกบีบคั้น พวกเราสังเกตไหม ใจเรามันมีอะไรบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา
ถ้าเราหัดดูจิตดูใจเราจะเห็นเลย มันถูกเค้นตลอดนะ ถูกเค้นไปเรื่อย
ทั้งวันทั้งคืน ถูกความอยากบีบคั้นไปเรื่อยๆ เพราะว่าใจเรายังยึดถือ
อยู่ ยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของความปรุงแต่งอยู่

ถ้าเราเรียนรู้กายเรียนรู้ใจจนแจ่มแจ้งแท้จริง จิตใจจะพ้นจาก
อำนาจการบีบคั้นของกิเลสตัณหา มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย ไม่ใช่ว่า
ขั้นนี้เป็นสุขนะ แต่ใจมันเป็นสุข เพราะว่ามันวางขั้นนี้ได้ เพราะฉะนั้น
งานที่พวกเราต้องทำคือ คอยเรียนรู้ตัวเอง เรียนรู้ใจเราไปแต่ละวัน
จิตใจเราแต่ละวันไม่เคยเหมือนกัน จิตใจเราแต่ละเวลาก็ไม่เหมือนกัน
บางวันตื่นขึ้นมาเศร้าหมอง บางวันตื่นขึ้นมาหุดหู่ แต่ละวันไม่เหมือน
กัน แต่ละเวลาก็ไม่เหมือนกันนะ วันเดียวกันนี้แหละ เช้า สาย บ่าย
เย็น ความรู้สึกไม่เหมือนกัน หัดรู้ไปเรื่อยๆ ต่อไปเราจะเห็นได้ที่ละ
ขณะ ทีละขณะ ขณะที่มองเห็น ความรู้สึกก็เปลี่ยนไม่เหมือนเดิม
ขณะได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ใจคิดนึก ความรู้สึกก็เปลี่ยนไม่เหมือน
เดิม ผีก็ดูอย่างนี้เรื่อยๆ ในที่สุดจะเห็นแต่สภาวะธรรมเกิดแล้วดับ
เกิดแล้วดับนะ ไม่ยากเลย หัดทำตัวเป็นแก่นักสังเกตการณ์ เป็น
นักเรียน เป็นคนคอยรู้คอยดูตามที่เขาเป็น อย่าไปบังคับกาย อย่าไป
บังคับใจมัน

แต่ไม่ใช่ว่าปล่อยกายปล่อยใจให้ทำความชั่วได้นะ ชั้นต่ำสุด ต้องถือศีล ๕ ไว้ก่อน เพราะฉะนั้นศีลเป็นของสำคัญ ถือศีล ๕ ไว้ก่อนนะ เสร็จแล้วก็มาศึกษาเรื่องจิตเรื่องใจของเรา จะเห็นเลยว่า จิตนี้ เดียวก็ดี เดียวก็ร้าย เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ เผ่ารู้เผ่าดูไปจน ปัญญามันเกิด ปัญญามันเกิดขึ้นมา มันจะเห็นเลย จิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา หรอก จิตเป็นของไม่เที่ยง

พวกเราชาวศาลาลุงชิน ที่ฟังหลวงพ่ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ๔ ครั้ง นะ ครั้งนี้ครั้งที่ห้า พวกเราจำนวนมากที่เริ่มตื่นขึ้นมา “ใจมันเริ่มตื่นขึ้นมา” หมายถึงว่า “มันเริ่มมีสติขึ้นมาเอง โดยที่ไม่ได้เจตนาจะมีสติ” ฉะนั้นต่อไปเราจะเห็นได้ว่า จิตใจนี้ทำงานทั้งวันทั้งคืน เพราะเรามีสติ เราจะเห็นเลยจิตใจนี้ทำงานทั้งวันทั้งคืน จิตใจนี้เป็นของไม่เที่ยงหรอก จิตใจนี้เป็นของบังคับไม่ได้ มันทำงานของมันเอง ไม่ใช่เราสั่งมันได้นะ อย่างมันจะคิดดีหรือมันจะคิดชั่ว เราสั่งมันไม่ได้ มันจะสุขหรือมันจะทุกข์ เราสั่งมันไม่ได้ มันจะโลก จะโกรธ จะหลง เราสั่งไม่ได้สักอย่าง เดียวนะ นี่เผ่ารู้ลงไป

วันนี้มีเวลาน้อยนะ ธรรมะก็สั้นเท่านี้แหละ ถ้าทำได้นะ เหลือเฟือแล้ว ตอนที่หลวงปู่ดูลย์สอนหลวงพ่ สอนนิดเดียวนะ ไม่ได้สอนเยอะหรอก ท่านนั่งหลับตาเงิบๆ ไปชั่วโหม่งหนึ่ง ลืมตาขึ้นมา สอนสั้นนิดเดียว “การปฏิบัติไม่ยาก มันยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ อ่านหนังสือมานานแล้ว ต่อไปนี้อ่านจิตตนเอง” สอนเท่านี้เอง ให้อ่านจิตตนเอง ท่านสอนให้อ่านนะ

ให้ทำตัวเป็นนักอ่าน หมายถึงว่าจิตใจของเราเป็นยังไง เราก็รู้ไปอย่างที่เขาเป็นนั่นแหละ ท่านไม่ได้บอกให้ป็นนักประพันธ์นะ ไม่ได้ให้แต่งจิตอย่างโน้น แต่งจิตอย่างนี้ ไม่ได้สอนให้ป็นนักวิจารณ์ด้วย จิตเป็นยังไงก็ไม่ต้องไปวิพากษ์วิจารณ์มัน ท่านบอกให้ป็นนักอ่าน หมายถึงว่าธรรมะอะไรปรากฏขึ้นในจิต ก็ให้รู้ให้ดูไป หัดรู้หัดดูไปตามที่เขาเป็น

นี่ฝึกอยู่อย่างนี้ ไม่นานหรอกนะ เราจะเข้าใจธรรมะด้วยตัวของเราเอง รู้เลยว่าไม่ใช่เรื่องยากอะไร ธรรมะที่มันยากก็เพราะว่าเราคิดมาก คิดมากยากนานนะ ถ้าคอยรู้ไปเรื่อยๆ ใจเป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เป็นกุศลอกุศลก็รู้ คอยรู้ไปเรื่อยๆ แล้วเราก็ต้องมีเครื่องช่วยนะ ตกค่าอย่าลืมไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม ปฏิบัติในรูปแบบไม่ละเลย ควรจะมีรูปแบบของการปฏิบัติเอาไว้เป็นเครื่องช่วย ไม่เช่นนั้น จิตใจเราจะท้อแท้ก่อนแอลงไปได้ง่าย

หลวงพ่ปฏิบัติตั้งแต่เป็นฆราวาสนะ จริงๆ แล้วหลวงพ่หัดภาวนามาตั้งแต่ ๗ ขวบ หัดสมณะอยู่ ๒๒ ปี ต่อขึ้นวิปัสสนาไม่เป็นหรอก ไม่มีครูบาอาจารย์ ไปเรียนสมณะจากท่านพ่อลี วัดอโศการาม เมื่อปี ๒๕๐๒ ตอนนั้นยังเด็ก ๗ ขวบเอง พ่อแม่ไม่ค่อยพาไปหรอก นานๆ ได้ไปสักครั้ง เพราะฉะนั้นได้เรียนนิดเดียว เลยได้เรียนมาแต่สมณะ หายใจเข้าหายใจออกนะ หายใจไปแล้ว วันนี้สงบ รุ่งนี้ฟังชาน วันนี้สงบ รุ่งนี้ฟังชาน ทำอยู่อย่างนี้ แต่ไม่เลิกนะ

ใช้ความอดทนมากเลย มันเคยชิน มันอยากปฏิบัติ ทำไม่ยาก ก็ไม่ทราบนะ แต่ว่ามันสนใจตั้งแต่เด็กๆ แล้ว อยากปฏิบัติทุกวันที่ตกค่ำไหว้พระสวดมนต์แล้วต้องมานั่งรู้ลมหายใจ ติดเป็นนิสัย

จนได้มาเจอหลวงปู่ดูลย์ มาดูจิตดูใจตัวเอง แม้ในชีวิตประจำวัน ทำได้แล้ว แต่ว่าเวลาตกคําก็ยังไม่ลืมนะ ไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เวลาทำสมาธิเรารู้ลมหายใจไป รู้ลมหายใจไป บางวันจิตฟุ้งซ่านมาก เราก็เอาใจของเราแนบเข้าไปไว้ที่ลมหายใจ ใจก็สงบ ได้พักผ่อน บางวันจิตใจเรามีกำลังแล้ว เราก็นั่งดูจิตดูใจของเราไปเลย ถ้าฝึกอย่างนี้ เวลาเรามาอยู่ในชีวิตประจำวันนี่ สติจะเกิดได้เร็ว

*ไม่มีอะไรสำคัญเท่าสตินะ สติสำคัญมาก
มีสติก็มีศีล มีสติก็มีสมาธิ มีสติก็มีปัญญา
ขาดสติก็ขาดศีล ขาดสมาธิ ขาดปัญญา*

ยกตัวอย่างนะ สมมติว่าเรามาขอศีล พวกเราขอขอศีล ขอไปเรื่อยๆ เจอครูบาอาจารย์ที่ไหนก็ขอไปขอศีล แต่เราไม่ได้รักษาสติ ไม่เจริญสติ พอขอศีลเสร็จแล้วเดี๋ยวก็หันไปคุยกันแจ้วๆ จิตฟุ้งซ่านไป นี่ศีลแหงไปหน่อยหนึ่งแล้ว จิตฟุ้งซ่าน พุดเพื่อเจ้อไป ศีลเริ่มแหงไปแล้ว พุดเพื่อเจ้อมากๆ เดียวก็พุดเกินความจริง ศีลก็ต่างพร้อยไปเรื่อยๆ

ถ้าเรามีสติรักษาจิตของเราได้นะ มีสติรักษาจิตอย่างเดี๋ยวนี้ ศีลจะได้อัตโนมัติเลย สมาธิก็มีอัตโนมัติ เพราะสมาธิมันก็คือความที่จิตมันตั้งมั่น แต่จิตของคนทั่วไปนั้นไม่ตั้งมั่นหรอก แกวงซ่ายแกวงขวาตลอด เพราะมันขาดสติ ถูกกิเลสลากเอาไป ถ้าเรามีสติรู้อยู่ที่จิตที่ใจ

ของเราจะ กิเลสลากไปไม่ได้เพราะจิตตั้งมั่น มันตั้งมั่นของมันเองแหละ ไม่ต้องรักษาหรอก ที่นี้มีสติไว้มันก็เกิดปัญญา มีสติมันก็รู้กายรู้ใจได้ ในที่สุดก็เห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี่ปัญญาอยู่ตรงนี้

ฝึกไปเรื่อยๆ นะ มีความสุขร่อยอยู่ข้างหน้ามากมาย หลายคนรู้สึกว่าคุณวันนี้ก็สุขแล้ว อยู่กับโลก มันก็สุขนะ มันสุขๆ ดิบๆ ลองภาวนาไปเรื่อยๆ นะ เราจะมีความสุขเป็นลำดับๆ ไป อย่างหลายคนมาฟังธรรมะจนกระทั่งสติเกิดขึ้นมา แคสติเกิดก็มีความสุขแล้วนะ

เดี๋ยวนี้หลวงพ่อบราโมทย์เป็นร่อยๆ เลย เยอะแยะเลย คนที่ฝึกๆ ไปจนสติมันเกิด มีความสุขขึ้นมาได้เอง อยู่ๆ ความสุขก็โชนขึ้นมาแผ่วๆ มีความสุขขึ้นมา ไม่ได้ทำอะไรนะ มีความสุขขึ้นมาเพราะใจมันมีสติ บางทีก็มีความสุขเพราะใจมันตั้งมั่น มีสมาธิก็มีความสุข มีปัญญาก็มีความสุข มีวิมุตติใจมันปล่อยวาง ไม่ยึดถือกาย ไม่ยึดถือใจยังมีความสุขใหญ่ เพราะฉะนั้นเราปฏิบัติแล้วเราจะมีสุขมากขึ้นๆ แต่ต้องปฏิบัติถูกนะ ถ้าปฏิบัติผิดจะมีความสุขทุกข์เยอะเลย หลายคนปฏิบัติจนเพี้ยนหรือปฏิบัติจนเดี้ยง แข็งขาเคล็ดคอเคล็ด หลังเคล็ด หัวแข็งทื่อๆ อะไรวางนี้ อันนี้ทำผิดหรอก ถ้าทำถูกแล้ว จะมีแต่ความสุข กายเบา จิตเบา นะ มีแต่ความสุขล้วนๆ ค่อยๆ ฝึกไปนะ

ธรรมะไม่ได้อยู่ที่หลวงพ่อก
ธรรมะอยู่ที่จิตใจของเราเอง
ต้องหัดเรียนรู้ที่จิตใจของเราเอง

ประวัติหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช (โดยย่อ)

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

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

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

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

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

งานเขียน วิมุตติปฏิบัติ (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, วิถีแห่งความ
รู้แจ้ง (๒๕๔๕), ประทีปส่องธรรม (๒๕๔๗), ทางเอก (๒๕๔๙), วิมุตติมรรค
(๒๕๕๙) และ แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล (๒๕๕๑)

ออกแบบและเอื้อเพื่อการเผยแพร่ธรรมโดย
สำนักพิมพ์ธรรมดา

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๘-๗๐๒๖, ๐-๒๕๕๘-๘๓๕๖

โทรสาร ๐-๒๕๕๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย

๕๘/๕-๑๐ ถนนจรัลสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์

บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐