

ธรรมเทศนา ณ ศาลาลุงชิน  
โดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
วันอาทิตย์ที่ 21 พ.ค. 49  
8.30 น.-10.00 น.

ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้ อัจฉริยะจริงๆนะ ถ้าทำถูกต้อง ใช้เวลาไม่นาน แต่ถ้าทำไม่ถูกต้อง ใช้เวลานาน ที่ไม่ถูกต้องก็คือไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ ท่านไม่ได้สอนให้พวกเราหนี ชาวพุทธจริงๆต้องเป็นนักต่อสู้ ไม่ใช่หนีเพื่อ ความทุกข์อยู่ที่ไหน ท่านสอนให้เราไปเรียนรู้ที่นั่น

*ความทุกข์อยู่ที่กายของเรา นี้ เข้ามาเรียนรู้ที่กาย  
ความทุกข์อยู่ที่จิตใจ เข้ามาเรียนรู้ที่จิตใจของเรา*

ที่จริงแล้วคนที่แสวงหาทางพ้นทุกข์มาตลอด ใครๆก็อยากพ้นทุกข์ทั้งนั้น ก่อนพระพุทธเจ้าเขาก็แสวงหาทางพ้นทุกข์แล้ว กระทั่งหมูเห็ดเป็ดไก่อะไร มันก็แสวงหาทางพ้นทุกข์ของมัน ที่นี้การแสวงหาทางพ้นทุกข์ที่มีมาตลอดนี้ มันก็แสวงหาตามขั้นตามภูมิ ตามความเข้าใจ ตามสติปัญญาของแต่ละคนแต่ละท่าน ไม่เหมือนกัน

บางคนหาทางพ้นทุกข์โดยการเสพสุข แสวงหาอารมณ์ที่ผลิตเพลินพอใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นกลุ่มใจขึ้นมา ไปดูหนัง ไปฟังเพลง ไปหาอะไรสวยๆดู ไปทัศนจร ไปหาของอร่อยๆกิน แก้กลิ้ม หรือไปคิดอะไรให้เพลินๆเพลินๆ นี่ก็เป็นวิธืหาความสุขอย่างหนึ่ง หากความสุขอย่างโลกๆ หากความสุขโดยอาศัยการกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วิธืหาความสุขอย่างนี้ พวกสัตว์เดรัจฉานก็ทำเป็น เช่นมันหิวขึ้นมา ก็ไปหาอะไรกิน กินอิ่มแล้วมีความสุข ที่นี้ต่อมาคนมีสติปัญญามากขึ้น เห็นว่าลำพังวิธืหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยังไม่สุขจริงหรือ ต้องเที่ยวหาอารมณ์ที่ผลิตเพลินพอใจ ไปเรื่อยๆ มันพึ่งพึ่งสิ่งภายนอกมากไป หลายคนก็เลยหาหาความสุขทางจิตใจของตัวเอง

โดยเฉพาะพวกเข้าวัดทั้งหลาย มีความรู้สึกขึ้นมาอยู่เรื่อยๆเลยว่าถ้าเราสามารถควบคุมจิตใจของเราให้อยู่ในอำนาจของเราได้ เราจะมีความสุข ก็เลยเกิดการแสวงหาความสุขวิธืที่สอง ก็คือการรักษาใจของเราให้ดี คนดำใจเราก็เฉย คนขมใจเราก็เฉย วิธืหาความสุขอย่างนี้เพื่อตัวเราจะได้มีความสุข นี่ก็ยังไม่ใช่ทางของพระพุทธเจ้า เป็นการปรุงแต่งฝ่ายกุศล ปรุงแต่งความดีขึ้นมา แล้วชีวิตจะได้มีความสุขอย่างคนดีๆ สุขอย่างคนดีได้ ก็ทุกข์อย่างคนดีได้

ที่นี้บางคนฉลาดกว่านี้อีก เห็นว่าถ้าตราบใจที่ยังต้องคอยรักษาจิตใจเอาไว้ มีการกระทบมันคอยกระเทือนก็คอยรักษาอยู่เรื่อยๆ ยังไม่สุขจริง อีกพวกหนึ่งก็เลยคิดพัฒนาขึ้นไป ถ้าเราไม่ต้องกระทบอารมณ์เสียเลย มันจะมีความสุข พวกนี้ก็ฝึกเข้ามานั่นแหละ ฝึกเข้าอรุณสมาธิ หรือฝึกเข้าอสุภสมาธิ พรหมลูกฟัก หรือเข้าอรุณสมาธิ ไม่รับรู้โลกภายนอก ไม่สนใจโลกภายนอก ไม่มีอะไรมากระเทือน ไม่มีสิ่งใดมากระทบ พอไม่มีอะไรมากระทบ ใจก็ไม่ต้องกระเทือน

ในประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา วิธืหาความสุขมีสามแบบ อันแรก เที่ยวหาอารมณ์ที่ผลิตเพลินพอใจ ตอบสนองกิเลสไปเรื่อยๆแล้วก็มีมีความสุข การหาความสุขแบบนี้เป็นการปรุงแต่งฝ่ายกุศล เรียกว่า **อุปบุญญาภิสังขาร** หรือเป็นความสุขโด่งในข้างที่เรียกว่า **กามสุขัลลิกานุโยค** ตามใจกิเลสแล้วมีความสุข

อย่างที่สอง มีการควบคุม คอยบังคับตัวเอง อันนี้เป็น ความปรุ้งแต่งฝ่ายกุศล เรียก ปุญญาภิสังขาร หรือ เรียก *อิตถกิลมถานุโยค* การบังคับควบคุมตัวเอง

ความปรุ้งแต่งอย่างที่สาม หลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ เรียก *อนนุชาภิสังขาร* ในโลกมีความปรุ้งแต่ง ทั้งสามอย่างนี้ ความปรุ้งแต่งทั้งสามอย่างนี้กระทำไปเพื่อตอบสนองอิตถาคัตถ์คนทั้งสิ้น

เพราะเราไม่รู้ความจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เราคิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา อยากให้ตัวเรามีความสุข อยากให้ตัวเราพ้นทุกข์ ก็เลยต้องดิ้นรนปรุ้งแต่งสามแบบ ทีนี้พระพุทธเจ้าท่านฉลาดแหลมคม ท่านบอกว่าตราบ ใดที่ยังปรุ้งแต่งอยู่ มันไม่ได้แก้ปัญหาดตรงจุด มันแก้ที่ปลายทางเท่านั้นเอง ตรงจุดจริงๆก็คือ ตัวตนมีมัย ถ้ามา ศึกษา ศึกษากาย ศึกษาใจของเราเอง จนวันหนึ่งปัญญามันแจ้งละอวิชาได้ รู้แจ้งว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ใจนี้ไม่ใช่ ตัวเรา ก็ปล่อยวางความยึดถืออกาย ปล่อยวางความยึดถือใจได้

อวิชาคือความไม่รู้อริยสัจจ์ ความไม่รู้อริยสัจจ์ข้อที่หนึ่งได้แก่ **ความไม่รู้ทุกข์** คือเราไม่รู้ว่กายนี้ใจนี้เป็น ตัวทุกข์ เราคิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา เป็นตัวดี ตัววิเศษ เราก็ต้องดิ้นรน อยากให้มันดีไปเรื่อยๆ อยากให้มัน เป็นสุขไปเรื่อยๆ อยากให้มันพ้นทุกข์ไปเรื่อยๆ ให้เราเรียนรู้ รู้เข้ามาที่กาย รู้ลงเข้ามาที่ใจ นวัตกรรมของ พระพุทธเจ้า เรียนรู้ลงมาที่กายที่ใจของเราเอง จนเห็นความจริงเลย กายนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก กายนี้เป็นวัตถุเป็น ก้อนธาตุ ความดิ้นรนหวงแหนร่างกายนี้จะสลายไป หรือเรียนรู้ลงไปทีจิตใจจะเห็นเลยจิตใจเป็นของไม่เที่ยง เดี่ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย สุขก็ชั่วคราวันะ ทุกข์ก็ชั่วคราวันะ ดีก็ชั่วคราวันะ ชั่วก็ชั่วคราวันะ ทุกอย่างที่ผ่านมา เข้า มาถึงจิตถึงใจเราล้วนแต่ของชั่วคราวันะทั้งนั้น กระทั่งตัวจิตตัวใจเองก็ของชั่วคราวันะ จิตเดี๋ยวก็เกิดทางตาแล้วก็ดับไป เกิดทางหูแล้วก็ดับไป เกิดทางใจแล้วก็ดับไป มีแต่ของชั่วคราวันะทั้งหมด

พอเห็นอย่างนี้เห็นความจริงละ จิตนี้ไม่ใช่ตัวเราที่เที่ยงแท้ถาวรอะไร ความดิ้นรนที่จะให้จิตมีความสุข ความดิ้นรนที่จะให้จิตพ้นทุกข์มันก็จะสลายไป ความพ้นทุกข์ที่แท้จริงเกิดจากการที่จิตของเราฉลาด รู้ความจริง ของจิตของใจจนมันหมดความดิ้นรน การที่เรารู้กายรู้ใจนั้นเรียกว่า **รู้ทุกข์**

ครูบาอาจารย์สอนมานะ อย่างหลวงปู่เทศก์เคยสอน **รู้ทุกข์นั้นแหละละสมุทัย** ถ้าเรา**รู้ทุกข์**แจ่มแจ้งว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่เรา ก็ละสมุทัยคือละความดิ้นรน ใจมันจะเลิกดิ้นรน เทียววิงหาความสุข เลิกดิ้นรน เทียววิงหนี ความทุกข์ ใจที่มันเลิกดิ้นรนจะเข้าถึงความสงบที่แท้จริง อันนี้เรียกว่านิโรธ นิโรธหรือนิพพานนั่นเอง คือความ สงบความระงับจากกิเลส จากค้นหา จากความวุ่นวาย หลุดพ้นออกมาจากขั้นนี้ จากกายจากใจ มีกายมีใจสักแต่ว่า อาศัยอยู่ทั้งสิ้น

เป็นผู้ปฏิบัติให้รู้สึ้อยู่ตลอดเวลาเลย กายนี้ไม่ใช่ตัวเราละ เป็นของโลก ยืมโลกมาใช้ชั่วคราวันะ จิตใจก็ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นนามธรรมอันหนึ่ง เกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเป็นอย่างนี้ใจจะพ้นทุกข์นะ ใจจะเข้าถึง สันติสุขอย่างแท้จริง หน้าที่ของพวกเราก็คือคอยรู้กายคอยรู้ใจมากๆ ไว้ รู้เข้าไปมากๆจนมันเข้าใจความจริง เครื่องมือที่จะรู้กายรู้ใจของเราเรียกว่า 'สติ' การที่เข้าใจความจริงเรียกว่าปัญญา สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญา เข้าใจ สติเป็นตัวระลึกรู้ อะไรเกิดขึ้นในกายคอยรู้ อะไรเกิดขึ้นในใจคอยรู้ รู้มากเข้าๆปัญญามันเกิด จึงเป็นความเข้าใจ ความเป็นจริงของกายของใจ พอเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ไม่ใช่ตัวเรา ความดิ้นรนในใจจะหมดไป จิตที่หมดความดิ้นรน หมดความปรุ้งแต่งนั้นแหละจึงเข้าถึงสันติสุข หรือนิพพาน

นิพพานไม่ใช่โลกาหนึ่ง ในพระอภิธรรมสอนชัดๆเลย นิพพานมีสันติลักษณะ มีลักษณะสงบสันติ สงบจากอะไร สงบจากกิเลส สงบจากอะไร สงบจากขันธ ขันธก็คือกายกับใจเรานี่เองเป็นเครื่องเสียดแทง หน้าที่ของพวกเราคือคอยรู้สีกอยู่ที่กาย คอยรู้สีกอยู่ที่ใจตัวเอง ธรรมเนียมนี้ ถ้าเลยกายเลยใจของเราออกไปแล้วละก็ มัน飛ไปนะ มันอ้อมค้อมไป เพราะฉะนั้นคอยรู้สีกอยู่ที่กาย คอยรู้สีกอยู่ที่ใจ ครูบาอาจารย์รูปหนึ่งเคยสอนหลวงพ่อดมย์หลวงพ่อดมย์ไม่ได้บวช ท่านสรุปให้ฟังง่ายๆนะ ท่านบอกว่าการปฏิบัตินี้ ให้มีสติรู้ลึงที่กายรู้ลึงที่ใจอย่างเป็นปัจจุบัน มีเท่านี้เอง ครูบาอาจารย์รูปนี้ตอนนี้ท่านก็ยังอยู่นะ เป็นเสาหลักของสายวัดป่า

รู้สีกที่กาย รู้สีกที่ใจ ทีนี้ทำยังไงเราจะรู้สีกที่ใจได้ ตัวนี้ตัวสำคัญ ต้องค่อยๆเรียนค่อยศึกษา เพราะเราจะรู้สีกว่าเรารู้สีกที่ใจตัวเองอยู่แล้ว ทั้งนี้ในความเป็นจริงในโลกนี้ไม่มีคนรู้สีกที่ใจตัวเองหรอก มีแต่คนหลง มีแต่คนเผลอ คนที่สามารถรู้สีกที่ใจตัวเองได้ มีนับตัวได้ ส่วนมากก็คือเราจะตื่นขึ้นมาแต่กาย แต่ใจเรานี้จะคิดๆฝันๆไปทั้งวัน ใจเราไม่ตื่นนะ ใจเราจะคิด ใจเราจะฝันไปเรื่อยๆ ต้องค่อยๆฝึกจนใจของเราตื่นขึ้นมา ตื่นทั้งกายตื่นทั้งใจนะ จิตใจที่ตื่นขึ้นมาแล้วแหละ คือตัวพุทธที่เรียกว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตใจของเราไม่ใช่ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตใจของเราส่วนใหญ่ในโลก เป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ไม่ใช่ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

สังเกตให้ดีใจเรานี้ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับนะ เราคิดทั้งวัน เรารู้เรื่องราวที่เราคิด สังเกตให้ดีนะ พวกเราเวลาเราคิดอะไรไป เรามักจะรู้เรื่องราวที่เราคิด เรื่องราวที่เราคิดนี้เรียกว่าสมมติบัญญัติ แต่ในขณะที่เราไม่รู้เรื่องราวที่เราคิด เราจะลืมกายลืมใจตัวเอง มีกายก็เหมือนไม่มีนะ เช่นนั่งอยู่ไม่รู้ว่านั่งอยู่ นั่งฟังหลวงพ่อดมย์เรื่องพยักหน้าจิงๆนะ แต่ใจไปที่อื่น เราไม่รู้สีก ร่างกายเคลื่อนไหวไม่รู้สีก เราไม่รู้สีกตัวเอง จิตใจเราเป็นสุขก็ไม่ใช่ เป็นทุกข์ก็ไม่ใช่เลยก็ไม่ใช่ เป็นกุศลก็ไม่ใช่ เป็นอกุศลก็ไม่ใช่ เราไม่รู้สีกอะไรเลยที่เกี่ยวกับตัวเราเอง ไม่รู้สีกอะไรเกี่ยวกับกายกับใจ เราไม่รู้แต่เรื่องราวที่เราคิดเอาเอง

การที่รู้เรื่องราวที่เราคิดเอาเองนั่นแหละ เรียกว่ารู้สมมติบัญญัติ ในขณะที่การรู้สีกที่ใจ เรียกว่า รู้อารมณ์ปรมาตม คือรูปนาม ฟังแล้ว... น่ากลัวใจ เรียกว่ากายกับใจก็แล้วกันนะ ให้คอยรู้สีกที่ใจ คนในโลกไม่รู้สีกที่ใจ มีแต่คนลืมตัว มีแต่คนหลง มีแต่คนเผลอ เผลอคิดทั้งวัน

- เวลาเราดูเราก็เผลอดู
- เวลาฟังเราก็เผลอฟัง
- เวลาคิดเราก็เผลอไปคิด
- ลืมกายลืมใจตัวเองตลอดเวลา

เมื่อเราลืมกายลืมใจตลอดอย่างนี้ เราก็ไม่สามารถเรียนรู้สีกที่ใจ ปัญญามันไม่เกิดไม่สามารถเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจได้ว่ามันไม่ใช่ตัวเราหรอก เราไปหลงยึดติดอยู่ ความเป็นตัวเราก็เกิดขึ้นมาทีนี้ทำยังไงเราจะรู้สีกที่ใจได้

ศัตรูของการรู้สีกที่ใจของเรามีสองอย่าง

ศัตรูหมายเลขหนึ่งก็คือการที่เราหลงไปอยู่กับความคิดของเรา นั่นแหละศัตรูหมายเลขหนึ่ง ถ้าเมื่อไหร่เราสามารถรู้ทันว่าใจเราไหลไปคิดแล้ว เมื่อนั้นเราจะตื่นขึ้นมาในฉับพลัน ตื่นในฉับพลัน เพราะฉะนั้นการปฏิบัตินี้ ถ้าเข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอกนะ เราจะตื่นขึ้นมาในฉับพลัน ธรรมะนี้ถ้าใครเข้าถึงแล้วจะอุทานเลยว่า อัจฉริยะจริงๆ

อัครรรย์ คูในพระไตรปิฎกนะ เวลาพระพุทธเจ้าเทศน์จบ คนจะอุทาน อัครรรย์จริงๆ แจ่มแจ่มนักพระเจ้าข้า แจ่มแจ่มแจ่มนัก ไม่ใช่ว่าสับสนนักพระเจ้าข้า แจ่มแจ่มนักพระเจ้าข้า เหมือนเปิดของคว่ำให้หงาย ของว่าๆนะ

ศัตรูหมายเลขสองคือการเพ่งกายเพ่งใจ ทำให้ไม่สามารถรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงได้เพราะมันนิ่งไปหมด

พระพุทธเจ้าเป็นคนจุดไฟขึ้นมาแล้วคนตาดีก็มองเห็นแสงสว่าง มองเห็นสิ่งต่างๆ เพราะฉะนั้นธรรมชาติจริงๆ ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่พวกเราไม่ค่อยได้ยินไม่ค่อยได้ฟัง เราชอบไปคิดเอาเอง ชอบหลงอยู่ในโลกของความคิด เมื่อไหร่ที่จิตตื่นขึ้นมาอยู่ในโลกของความเป็นจริง เป็นสิ่งที่ยากที่สุด ทางลัดที่สุดที่จะตื่นขึ้นมา ก็คือรู้ทันว่าใจเราหนีไปคิดแล้ว

มีครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง ไม่ใช่สายวัดป่า หลวงพ่อเทียน หลวงพ่อเทียน วัดสนามใน สิ้นไปแล้วนะ หลวงพ่อเทียนท่านสอนเหมือนกัน ธรรมะมันลงกันนะ สายไหนก็เหมือนกันแหละ ถ้าทำถูกต้องก็อันเดียวกัน หลวงพ่อเทียนท่านสอนว่า “ถ้าเมื่อไหร่รู้ว่าจิตคิด ถ้าเมื่อไหร่รู้ว่าจิตคิดจะได้เส้นทางของการปฏิบัติ” รู้ว่าจิตคิดนะ ไม่ใช่รู้เรื่องที่จิตคิด สองอันนี้ไม่เหมือนกัน ในโลกนี้มีแต่คนรู้เรื่องที่จิตคิด แต่ไม่รู้ว่าจะกำลังแอบไปคิดอยู่ เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเราค่อยๆศึกษา ค่อยๆสังเกตตัวเองไป

ศึกษาอย่างไร สังเกตอย่างไร เอาตั้งแต่ตอนนี้เลย ศึกษาตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลย เรียนกับหลวงพ่อนะ ไม่ต้องเรียนแล้วฟังให้รู้เรื่อง แต่เรียนแล้วหัดสังเกตสภาวะจริงๆไปเลย นั่งฟังหลวงพ่อกุณนะ สังเกตมัย เดี่ยวมองหน้าหลวงพ่อบ้างหนึ่ง เดี่ยวฟังหลวงพ่อกุณน้อยหนึ่ง แล้วก็แอบไปคิด ดูออกมัย ฟังไปคิดไป ไม่ได้ฟังอย่างเดียว ฟังนิดหนึ่ง แล้วก็คิดแต่คิดตามไปนะ แล้วก็ฟังใหม่อีกหน่อยหนึ่ง คิดใหม่อีก นี่เราจะฟังไปคิดไป บางทีก็มองหน้าหลวงพ่อนิดหนึ่ง แล้วก็มาฟัง ฟังแล้วก็มาคิด เราไม่เคยเห็นเลยว่ากระบวนการของใจเราทำแบบนี้ เดี่ยวฟัง เดี่ยวดู เดี่ยวคิดนะ จริงๆมันไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นแหละ แต่ที่ไปมากก็คือไปทางตา ไปทางหู ไปทางใจ ขณะที่เรานั่งอยู่นี่ สังเกตดู เดี่ยวฟัง เดี่ยวดู เดี่ยวคิด สลับไปเรื่อยๆ ให้เราคอยรู้ทันนะ ถ้าเรารู้ทันว่าใจเราไปคิดแป๊บเดียว ขณะจิตนั้นเราจะตื่นขึ้นในฉับพลัน เพราะเราจะหลุดออกจากโลกของความคิดมาอยู่ในโลกของความจริงในฉับพลัน

ทันทีที่จิตตื่นขึ้นมา เราอยู่ในโลกของความจริงนะ ถ้าสติระลึกถึงกายเราจะเห็นทันทีร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายนี้เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ แต่คนทั่วๆไปจะลืมหืมตัวเองนะ ลืมกายลืมหใจ จะไม่เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าสอนเราว่า **ขันธห้าเป็นทุกข์ กายกับใจเป็นทุกข์** คนทั่วๆไปไม่มีใครรู้สึกหรอก ว่ากายกับใจเป็นทุกข์ กระทั่งพวกเราในห้องนี้นะ สิ่งที่เราารู้สึกก็คือร่างกายนี้เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง จิตใจของเราเป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง นี่เราไม่ได้เข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านบอกว่ากายเป็นทุกข์ใจเป็นทุกข์ แต่เราเห็นว่ามันทุกข์บ้างสุขบ้าง ทำอย่างไรจะเห็นว่ามันเป็นทุกข์จริงๆ ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ถ้าไม่สามารถเห็นว่ามันเป็นทุกข์จริงๆแต่เห็นว่าเป็นทุกข์บ้างสุขบ้าง เราจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจไม่ได้ เพราะอะไร เพราะกายนี้ยังมีทางเลือก มันสุขก็ได้ทุกข์ก็ได้ เพราะฉะนั้นเราขอเลือกเอาสุขไว้ก่อน ขอเลือกหวังมีความสุขไว้ก่อน จิตใจก็เหมือนกัน ถ้ายังมีสุขบ้างทุกข์บ้าง เราก็จะเลือกเอาจิตใจที่มีความสุข หลีกหนีจิตใจที่มีความทุกข์ เพราะฉะนั้นจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจไม่ได้จริง

แต่ถ้าเมื่อไรสติปัญญาแก่กล้า เห็นเลยกายนี้ทุกข์ล้วนๆ จิตนี้ทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย

นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น

นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่

นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป

ถ้าสติปัญญาเห็นได้ถึงขนาดนี้ มันจะกว้างทั้งเลยนะ

มันจะปล่อยวางกายปล่อยวางใจ ไม่ต้องเชื่อเชียว ไม่ต้องบังคับ

มันจะสลัดทิ้งเอง เพราะมันรู้แล้วว่าเป็นของไม่ดี

เป็นของเป็นทุกข์ จะทิ้งเลย

เพราะฉะนั้นเห็นทุกข์เมื่อไหร่ถึงจะเห็นธรรม

ที่นี้วิธีการที่เราจะเห็นกายเป็นทุกข์เห็นใจเป็นทุกข์ทำยังไง หลวงพ่อจะบอกวิธีเห็นกายเป็นทุกข์กับวิธีเห็นจิตเป็นทุกข์ วิธีเห็นกายเป็นทุกข์ไม่ยากนะ อย่างเรานั่งอยู่นี้ คอยรู้สึกไว้ อย่าใจลอยอย่าผลอไปคิดอะไรเรื่อยเปื่อยนะ คอยรู้สึกตัวเองเป็นระยะๆ เราจะเห็นเลยว่าเรานั่งอย่างสบายๆประเดี๋ยวเดียวก็เมื่อยละ นั่งประเดี๋ยวเดียวก็เมื่อย พอเมื่อยแล้วเราทำยังไง เราก็ขยับตัว เราเปลี่ยนอิริยาบถนะ พอเมื่อยปุ๊บเราก็ขยับอัตโนมัติเลย

เพราะเราหนีความเมื่อยด้วยวิธีนี้มาตลอดชีวิตละ เราไม่เคยรู้สึกเลย พอเมื่อยขึ้นมาเราก็ขยับตัวปั๊บ ความเมื่อยหายไปนะ เรา รู้สึกไม่เห็นจะทุกข์ตรงไหนเลย ประเดี๋ยวความเมื่อยก็ตามมาทันอีกเราก็ขยับอีกนะ นั่งอยู่ก็นั่งขยับไปเรื่อยๆ ขึ้นอยู่ก็ขึ้นขยับไปเรื่อยๆ เดินมันก็ขยับอยู่แล้วละ เราเดินมากาก็เมื่อยนะ นอนอยู่ยังเมื่อยเลย คนปกตินะ สมมตินอนแปดชั่วโมง จะนอนพลิกซ้ายพลิกขวา พลิกซ้ายพลิกขวา ไม่ต่ำกว่าสี่สิบห้าสิบครั้ง ทำไม่ต้องนอนพลิก ก็เพราะมันเป็นทุกข์นั่นเอง ความทุกข์มันบีบคั้นร่างกาย มันทำให้ต้องขยับหนีไปเรื่อยๆ

อิริยาบถหรือการเคลื่อนไหวร่างกายนี้ มันบีบคั้นทำให้เรามองเห็นความทุกข์ของกายไม่ได้ เพราะฉะนั้นอย่างเรานั่งอยู่นี้ นั่งให้สบายๆนะ มีสตางค์มากๆไปซื้อเก้าอี้ตัวละแสนมานั่งก็ได้ ดูซิ มันจะมีความสุขจริงมั๊ย ถ้าไม่ขาดสตินั่งประเดี๋ยวเดียวก็จะเห็นแล้วว่ามันทุกข์นะ มันทุกข์จริงๆมันทุกข์ล้วนๆ นั่งไม่ขยับนี่ทุกข์ตายเลย ถ้าเป็นอัมพาตเป็นอะไรยิ่งกระดูกกระดูกไม่ได้เนะทุกข์มากเลย เราก็คืนหนีความทุกข์ไปทั้งวันตั้งแต่ตื่นจนหลับหลับแล้วก็ยังคืน ไปด้วยมา นี่ถ้าเรามีสติอยู่เนืองๆจะเห็นว่ากายนี้ทุกข์ล้วนๆเลย ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง

คราวนี้มาดูจิตใจบ้าง

ธรรมะก็มีแต่กายกับใจนี้แหละ รู้กายแล้วว่ากายเป็นทุกข์ก็มาดูใจของเรา จะเห็นว่าใจเรามันไม่เที่ยงความสุขก็อยู่ชั่วคราวันนะ ความทุกข์ก็อยู่ชั่วคราวัน กุศลเกิดขึ้นก็ชั่วคราวัน เช่นเราเกิดความรู้สึกรู้สึกตัวขึ้น เราจะรู้สึกตัวได้แวบเดียว เดียวก็จะผลอเดี๋ยวก็จะลืมตัวครั้งใหม่ เพราะฉะนั้นตัวกุศล ตัวรู้สึกตัว หรือตัวสติเองก็เกิดชั่วคราวันเหมือนกัน ไม่มีใครรักษาความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องยาวนานได้

สิ่งที่ทำให้จิตตั้งมั่นต่อเนื่องยาวนานได้มีอย่างเดียวคือสมาธิไม่ใช่ตัวสตินะ สติไม่ต่อเนื่องยาวนาน เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับเป็นขณๆ ไป ออกสลดอย่างความโลภ ความโกรธ ความหลงก็เกิดเป็นขณๆเหมือนกัน เช่นที่หลวงพ่อบอกให้หัดตะกั้นะ นั่งฟังหลวงพ่อนี้ เดียวก็ดู ใจมันไปดูนะ อาศัยตา เป็นทางผ่านไปดูรูป อาศัยหูเป็นทางผ่านไปฟังเสียง อาศัยใจเป็นทางผ่านให้คิด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำงานหมุนจึ้อยู่ทั้งวัน เดียวก็ดู เดียวก็ฟัง เดียวก็คิด สังเกตใจของเรา หากความเที่ยงแท้จะไรไม่ได้ ใจเรานี้ผ่านไปตลอดเวลา ใจเราถูกความอยากบีบคั้นอยู่

ตลอดเวลา เดียวก็อยากดู เดียวก็อยากฟัง เดียวก็อยากคิด เดียวอยากโน้न่อยากนี้ รวมทั้งอยากปฏิบัติ ออกกำลังกาย ออกไปวันละ ออกมาศาลาลงขันนะ ความอยากมันบงการเราตลอดเวลา ถ้าเราคอยรู้อยู่ที่ใจเรา เราจะเห็นเลข จิตใจเราไม่เคยเป็นอิสระเลย

จิตใจเราเป็นข้าของความอยากตลอดเวลาเนะ ถ้าพูดหยาบๆนะ เหมือนเป็นข้าเป็นทาสเขาตลอดเวลา มันสั่งเราทั้งวันนะ สั่งอย่างโน้นสั่งอย่างนี้เราก็ต้องทำตามมัน เช่นมันสั่งให้ไปเที่ยว ดันหามันสั่งให้ไปเที่ยว เราไม่รู้ทันนะ เราก็ไปเที่ยว สบายใจ

ค้นหาเป็นเจ้านายที่ฉลาดที่สุด รู้จักให้คุณให้โทษ มันสั่งให้เราไปเที่ยว ถ้าเราไปได้เที่ยว มันจะให้รางวัล เรานิดหนึ่ง จะสบายใจ จะสบายใจเว็บเดีวนะ มันจะสั่งงานขึ้นใหม่อีกละ ถ้ามันสั่งให้ไปเที่ยวแล้วเราไม่ไปเที่ยว มันจะลงโทษเรา เราจะรู้สึกกลัวใจ อึดอัด มันสั่งให้ไปจับสาวสักคนนะ ได้ไปจับสาวหนึ่งคนมีความสุขละ พอได้หนึ่งคน มันสั่งอีกให้จับสองคน ถ้าไม่จับจะทุกข์ใจอีกละ เนี่ยมันจะสั่งเราทั้งวันเลย คุณที่ตกเป็นทาส มันจะมีความสุขที่ตรงไหน คอยดูอยู่ที่ใจนี้จะเห็นเลข ใจเรานี้ถูกโขกถูกสับอยู่ทั้งวัน หากความสุขที่แท้จริงไม่ได้เลย มีแต่ความเหน็ดเหนื่อยนะ ร่างกายของเราจะได้นอนพัก แต่จิตใจนี้แทบไม่ได้พักผ่อนเลย กลางคืนก็ฝันต่ออีกนะ ทรมาณมากมีความสุขทุกข์มาก คอยรู้อยู่ที่จิตใจเรานี้จะเห็นเลขว่าจิตใจเรานี้ทุกข์มาก จิตใจต้องทำงานทั้งวันทั้งคืน ไม่ได้พักผ่อน ถูกโขกสับตลอดเวลา เจ้านายมันโขกมันสับตลอดเวลา ทีนี้เราก็ไม่รู้ เราก็ไม่เคยเห็น

เราเป็นทาสที่ไม่รู้ตัวว่าเป็นทาส เมื่อเราเป็นทาสที่ไม่รู้ตัวว่าเป็นทาส เราก็ไม่สามารถปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระได้ เพราะเราไม่รู้ตัวว่าเป็นทาสอยู่ เพราะฉะนั้นคอยดูใจเราไว้วันละ ใจเราเดี๋ยวก็อยากไปโน้น เดียวก็อยากไปนี่ เดียวอยากคุยกับคนนี่ เดียวอยากร้ออยากมี คิดว่าอยากได้แบบนี้เนะ ได้มาแล้วมีความสุข ก็เลสมันหลอกเรานะ ให้มันวิ่งหาความสุข วิ่งทั้งชาติก็ไม่ได้เนะ ความสุขนะ อย่างตอนเราเด็กๆเราจะรู้สึกเลย ถ้าเรียนหนังสือจบ จะมีความสุข พอเรียนจบปริญญาตรีมันบอกต่อเนะต้องจบโทถึงจะมีความสุข ถ้าได้ด็อกเตอร์ก็ยิ่งมีความสุขใหญ่ พอเรียนหนังสือจบแล้วก็อย่างนั้นๆแหละนะ ไม่เห็นมันจะมีความสุขตรงไหนเลย ในนี้ก็มีด็อกเตอร์หลายคนนะ ไม่เห็นจะมีความสุขเท่าไร มันสอนเราต่ออีกนะ ถ้าได้งานดีๆจะมีความสุข ถ้าได้เงินเดือนเยอะๆจะมีความสุขนะ มีแต่คำว่าถ้าตลอดเลยนะ ถ้าได้ตำแหน่งใหญ่ๆจะมีความสุข มีแต่คำว่าถ้า เพราะฉะนั้นชีวิตวิ่งหาความสุขทั้งชาติเลยนะ ต่อไปถ้าได้มีครอบครัวที่ดีๆจะมีความสุข ถ้ามีลูกฉลาดๆจะมีความสุข ต่อไปพอแก่ๆนะถ้าวันไหนไม่เจ็บไม่ไข้จะมีความสุข พอแก่ๆมากจะใกล้ตาย เจ็บปวดทรมาณมากแล้ว จะรู้สึกขึ้นมาอีกละ ถ้าตายซะได้จะมีความสุข คือจนตายยังคิดอีกนะ ถ้าตายได้จะมีความสุข วิ่งหาความสุขไปเรื่อยๆนะ วิ่งปล่านๆๆ ยิ่งกว่าหมาถูกน้ำร้อนนะ พุดแบบง่ายๆ มันปล่านตลอดเวลาแล้วมันจะมีความสุขที่ไหน มันไม่ได้มีความสุข

*ความสุขมันรออยู่ข้างหน้าตลอดเวลา วิ่งหาตลอดชีวิตก็ไม่ได้มันมา  
วิ่งเหมือนจะหีบได้แล้ว เหมือนจะคว้าเอามาได้แล้วก็เลื่อนหายไป*

หลุดมือไปลอยอยู่ข้างหน้าอีกแล้ว วิ่งไปเรื่อยๆ นี่ถ้าเรามาคอยรู้อยู่ที่ใจเราจะเห็นเลข โอ้ย น่าอเน็จอนาน น้ำตาแทบร่วงเลยนะ มีแต่ทุกข์ล้วนๆเลย คิดตรงไหน เฝ้ารู้ไปเรื่อยๆนะ รู้กายไป ดูกายนี้เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ มีความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา จิตใจมีแต่ความไม่เที่ยง มีความไม่เป็นอิสระ ถูกกดขี่ถูกบังคับอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เจ้านายของตัวเองนะ ไม่ได้เป็นอัคราได้หรอก ไม่ใช่เจ้าข้าเจ้าของของมันได้ ต้องดูเรื่อยๆ พอดูไปเรื่อยๆ ต่อไปเราก็จะเริ่มเห็นความจริง ความจริงเป็นตัวปัญญาเห็นเป็นลำดับๆไป จนเห็นว่าร่างกายนี้จิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา

ที่แท้จริงก็ได้ธรรมขั้นต้น หัดแรกๆ จะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราก่อน ร่างกายดูง่ายว่าไม่ใช่ตัวเรา แต่จิตใจดูยากว่าไม่ใช่ตัวเรา ต้องดูกันนานๆ

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนว่า คุณอนภิกขุทั้งหลาย ปุถุชนที่ไม่ได้สติ คนศาสนาอื่นก็ได้ ปุถุชนที่ไม่ได้สติ สามารถเห็นว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เพราะว่าเห็นนะคนโน้นก็ตายคนนี้ก็ตายนะ หน้าตาของเรานี้กับหน้าตาของเรตอนเด็กๆก็ไม่เหมือนกัน เห็นละ แต่ท่านบอกว่าปุถุชนที่ไม่ได้สติไม่ได้ฟังธรรมของท่าน ไม่สามารถเห็นได้ว่าจิตไม่ใช่ตัวเรานะ พวกเรารู้สึกมึน ในกายนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เรตอนี้กับเรตอนเด็กๆก็เป็นเราคเดิม รู้สึกมึน ในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราเดี๋ยวนี้กับเรตอนเด็กๆก็ยังเป็นเราคเดิม นี่เพราะอะไร เพราะเราไม่เห็นความเกิดดับของจิตนั่นเอง เราเลยคิดว่าจิตเที่ยง จิตของเรตอนเด็กกับตอนนี้คนเดียวกัน จิตของเรานี้กับจิตของเรายี่สิบก็คนเดียวกัน เรายังเป็นคนเดิมอยู่นะ จิตของเราเดี๋ยวนี้กับจิตของเรายี่สิบนั้น ก็ยังเป็นคนเดิมอีก ตายไปแล้วเรายังอยู่ว่าจิตชาติหน้ากับจิตเดี๋ยวนี้ยังเป็นคนเดิมอีกนะ เป็นเพราะเราไม่เห็นความจริง เราไม่เห็นความจริงว่าจิตนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป พระพุทธเจ้าท่านสอน จิตอาศัยอยู่ในกาย ดวงหนึ่งเกิดขึ้นดวงหนึ่งดับไปทั้งวันทั้งคืน และก็วิ่งไปอย่างรวดเร็ว เราไม่เคยเห็น ถ้าเรามาคอยรู้มาคอยดูนะ ใจของเรา ดูไปเรื่อยๆ สักวันก็จะเห็นความจริงได้

วิจิตรจิตใจนะ ชั้นแรกง่ายที่สุดคอยรู้ความรู้สึกของตัวเองไว้ ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงทั้งวันนะ บางวันตื่นขึ้นมาก็สดชื่น บางวันตื่นขึ้นมาก็แห้งแล้ง จิตใจไม่เหมือนกัน ดูเป็นวันๆได้แล้วก็ดูเป็นเวลานะ ตอนเช้าบางคนจะรีบมาศาลาลงจิบ นวดเพื่อนไว้เพื่อนมาสายใจก็กุ่มใจ หงุดหงิด เห็นจิตใจหงุดหงิด พอหลวงพ่อกำลัง เริ่มฟังใหม่ๆ พวกเราก็ตื่นเต้น ฟังมาหลายนาทีชักจะง่วงๆ ใจของเรา ความรู้สึกของเรา ความเปลี่ยนแปลง หักดูไปเรื่อยๆ ไม่ใช่หัดบังคับนะ ไม่ได้เรียนเพื่อจะบังคับกายบังคับใจ แต่หัดดูให้เห็นความเป็นจริง กายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ กายนี้ใจนี้บังคับไม่ได้ เพราะฉะนั้นไม่ใช่ฝึกบังคับ ฝึกดูให้เห็นความจริง จิตใจไม่เที่ยงนะ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย สุขก็ชั่วครว ทุกข์ก็ชั่วครว ดีก็ชั่วครว มีความ โกรธ ความหลง ล้วนแต่ของชั่วครว ดูนั่นไป ในที่สุดเราจะเห็นเลยจิตทุกชนิดเลยนะ จิตที่เป็นกุศลก็ชั่วครว จิตที่เป็นอกุศลก็ชั่วครว นี่จิตมันเกิดดับๆไปเรื่อยๆ ต่อ ไปดูให้ละเอียดขึ้นไปอีก จิตที่ไปทางตาชั่วครว จิตที่ไปทางหูชั่วครว จิตที่ไปคิดก็ชั่วครว นั่งฟังหลวงพ่อบุญนี้เดี๋ยวมองหน้าหลวงพ่อ เดี่ยวฟังเดี๋ยวคิด สลับไปสลับมา จิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา หัดรู้หัดดูสติมันทนสติทนปัญญาของเราไม่ได้หรอก

หัดรู้หัดดูมากเข้าๆ จะเห็นเลยอ้อ จิตนี้ไม่เที่ยงนะ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จิตนี้เป็นอนัตตาเราบังคับมันไม่ได้ สั่งให้มันดีก็ไม่ได้นะ ห้ามมันไม่ให้ชั่วก็ไม่ได้ คอยดูไปเรื่อย เดียวก็ผลอ เดียวก็ผลอ หักดูไป ผลอแว็บไป รู้สึก แว็บไปรู้สึกไปเรื่อย จิตที่ผลอเป็นอกุศล เกิดขึ้นมาห้ามมันไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัวคือรู้ทันว่าเมื่อกี้ผลอไป สั่งให้เกิดก็ไม่ได้นะ แต่ถ้าจิตมันจำได้ว่าผลอเป็นยังไง สติถึงจะเกิดถึงจะระลึกขึ้นได้ว่าผลอไปแล้วนะ ผลอไปแล้วนะ รู้ตามหลังไปคิดๆอย่างนี้ตลอดเวลา การดูจิตดูตามหลังไปเรื่อยๆนะ ดูไปเมื่อกี้ผลอไปละ เมื่อกี้ผลอไปละ รู้ไปเรื่อยๆ เมื่อกี้โกรธไปละ เมื่อกี้โลกไปละ คอยรู้คอยดูตามหลังไปเรื่อยๆ เช่นเราขับรถอยู่บนลาดหน้าเราบีบนี้มันโกรธละ โกรธรู้ว่าโกรธนะ โกรธรู้ว่าโกรธ ถ้ารู้ถูกต้อง ความโกรธจะดับทันทีแล้วก็รู้อีก ความโกรธดับไปละ ถ้ารู้ไม่ถูกต้อง ความโกรธเกิดขึ้นอยากให้หายโกรธ พออยากให้หายโกรธนี่จิตมีโทสะอีกละ มีโทสะตัวที่สอง อันแรกนี่โกรธไอ้คนที่ปาดหน้าเรา อันที่สองโกรธตัวเองที่มันมีกิเลส โกรธความ โกรธที่เกิดขึ้น เราที่รู้ตามไปที่ละขณะๆ จิตใจตอนนี้กำลัง โกรธความ โกรธตัวแรกอยู่รู้ทัน ถ้ารู้ทันความ โกรธตัวแรกจะดับเลย จิตจะตื่นขึ้นมา

เต็มทีขึ้นมา คอยตามรู้ตามดูไปเรื่อยๆนะ ไม่ใช่เรื่องยากอะไร

เพราะฉะนั้นธรรมชาติจริงๆง่ายนะ มันยากเพราะว่าเราไม่ค่อยได้ฟัง สิ่งที่เราได้ศึกษาอบรมส่วนมากก็คือ ปุณฺณาทิสังขาร ความปรุ้งแต่งฝ่ายดี ทันทที่ที่เราคิดถึงการปฏิบัติเราก็จะเริ่มบังคับกายบังคับใจตัวเอง บางคนกำหนดลมหายใจนะ หายใจมาตั้งแต่เกิดไม่เห็น้อยนะ พอกำหนดลมหายใจ เห็น้อยจะตายละ บางคนเดินช้อปปิ้งเข้ายั้นค้ำไม่เห็น้อยนะ เดินจงกรมห้านาทีแทบจะตายละ เห็น้อย ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะมันเคยตามใจตัวเองตลอดเวลา

[โยมเอาน้ำมาถวาย] รู้สึกมีมีคนเข้ามาหาพระ คุณเอาน้ำมาถวายพระ ขณะที่เรารู้สึกว่าเรารู้สึกตัวเองไปเรื่อยเรื่อยละ จิตมันหลงไปทางตา [เงียบ] รู้สึกมีพอหลวงพ่อกำลังพูดใจเราเริ่มเคลื่อนไหวนะ รู้สึกมี นี่หัดดูไปอย่างนี้ หัดดูลงปัจจุบัน ง่ายๆ ง่ายมาก ครูบาอาจารย์ทุกคนที่หลวงพ่อกำลังพูดมา ท่านบอกง่าย หลวงปู่คุณก็ที่ว่าง่าย หลวงปู่เทศก์ หลวงปู่สิม ก็ที่ว่าง่าย หลวงปู่สุวัจน์บอกง่าย ท่านบอกว่าง่ายแล้วท่านจะเงิบๆไปนิดนึงนะ แล้วท่านจะบอกว่า “แต่มันก็ยากเหมือนกัน” ทำไมมันยากเหมือนกันแหละ เพราะเราไม่เคยเรียนไม่เคยรู้ เราเคยฝึกแต่จะบังคับตัวเอง บังคับกายบังคับใจ บังคับกายบังคับใจคืออรรถกถา โยคะนะ คือความสุดโต่งข้างบังคับตัวเอง นะ ต้องเข้าใจ ส่วนทางสายกลางเนี่ยให้รู้กายให้รู้ใจตามความเป็นจริงจิตใจจะมีความสุข รู้กายก็เห็นเลยว่ากายไม่ใช่ตัวเรา รู้จิต จิตมันไม่เที่ยง เรามันบังคับมันไม่ได้ไม่ใช่ตัวเราเหมือนกัน

จบแล้วนะ ธรรมชาติจริงๆมีไม่มากหรอก