

เทศนาพระปราโมทย์ ปราโมชโช  
ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ที่ ๑๖ เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๔๕  
ครั้งที่ ๓

ความจริงพวกเราไม่ต้องมาฟังหลวงพ่อก็ได้นะ พูดแต่ละวันเหมือนกัน เพราะธรรมะจริงๆก็ของเก่า บางคนก็สงสัย เคยมีคนบ่นกับหลวงพ่อนะว่า ฟังหลวงพ่เมื่อห้าปีก่อนแล้วมาฟังปีนี้ ก็ยังพูดเหมือนเดิมอีกนะจริงๆธรรมะมันธรรมะของเก่า หลวงปู่เทศก์ท่านว่าอย่างนั้น แล้วกิเลสมันก็ของเก่า ธรรมะก็ของเก่ามันแหละ ของมีมาแต่ดั้งเดิม ธรรมะไม่ใช่ของใหม่ๆอะไร กิเลสก็ของเก่านะ รากะ โทสะ โมหะ ครอบงำสัตว์โลกอยู่ก็ครอบงำอยู่อย่างนี้แหละ เวลากิเลสจะหลอกเราก็อหลอกซ้ำๆซากๆ แต่เราก็อหลอกซ้ำๆซากๆ แล้วก็มาเรียนธรรมะ ธรรมะก็มี ๒ ข้าง ข้างที่เป็นกุศลกับข้างที่เป็นอกุศล ก็ศึกษากุศลและอกุศลนี้ อยู่ที่ใจเรานี่เอง เพราะฉะนั้นถ้าคนไหนสามารถปฏิบัติธรรมสามารถมีสติรู้เข้ามาถึงจิตถึงใจตัวเอง เราจะได้เห็นธรรมะทั้งสองข้าง ธรรมะที่เป็นกุศลกับธรรมะที่เป็นอกุศล

ส่วนใหญ่จิตของพวกเราอกุศลจะเกิดมากกุศลจะเกิดน้อย อันนี้เป็นธรรมดาในะ ธรรมดา พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนบอกว่ามนุษย์ส่วนมากพอตายแล้วจะไปอบาย คนส่วนใหญ่ตายแล้วจะไปอบาย เพราะอกุศลมันมากกว่ากุศลไม่ค่อยมี โดยเฉพาะกุศลที่ประกอบด้วยปัญญาเนี่ย ถ้าไม่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วมันไม่มีเอาจริงๆ มันมีแต่โลกิยะกุศลกุศลธรรมดาๆ จะพาเราเวียนตายเวียนเกิดไปในภพภูมิที่ดีจะมีความสุข ส่วนกุศลที่จะประกอบด้วยสติประกอบด้วยปัญญาต้องมีพระพุทธเจ้าตรัสรู้ขึ้นมา ถึงจะมีการอบรมสั่งสอนกัน สำหรับอกุศลก็มีครองโลกอยู่แล้วนะ ครองหัวใจสัตว์ทั้งหลาย ถ้าเรารู้ทัน..ถ้าเรารู้ทันจิตเราก็คือเป็นกุศลที่ประกอบด้วยปัญญา ถ้าเรารู้ไม่ทัน...รู้ไม่ทันจิตก็เป็นอกุศล

(เหตุการณ์ในศาลา : เสียงของหลวงพ่อกำลังหายไปเนื่องจาก ไมค์เสีย ทดลองและเปลี่ยนไมค์ใหม่)

ธรรมะหายไปหลายกัณฑ์แล้ว เพราะธรรมะนะ หลวงพ่อกำลังพูดธรรมะเนี่ย มันพูดออกมาจากใจ จิตใจมันแสดงธรรมออกมา พอกระทบปี๊บมันก็เปลี่ยนเรื่องไปแล้ว คือการปฏิบัติธรรมมันไม่ใช่ยากเย็นอะไร ธรรมะแท้ๆอยู่ที่ใจเรานี้แหละ กุศลก็อยู่ที่ใจอกุศลก็อยู่ที่ใจ การเรียนธรรมะเราต้องมีเป็นขั้นๆไป เบื้องต้นเราก็อ่านเพื่อจะละอกุศล ต่อมาก็เรียนเพื่อเจริญกุศลขึ้นมา แต่ขั้นสุดท้ายเนี่ยไม่ใช่เรียนเพื่อเอากุศล เราจะเรียนจนกระทั่งมันเกินกุศลไปอีก มันเหนือดีเหนือชั่ว ตรงเหนือดีเหนือชั่วไม่ใช่ทำให้เราเป็นชั่วได้นะ ดียังไม่เอาเลยอย่าว่าแต่จะเอาชั่วเลย เพราะฉะนั้นธรรมะจริงๆนี้เราฝึกไปเป็นลำดับๆ เบื้องต้นรักษาศีลไว้ก่อน มีศีลห้าอย่างต่ำไม่ทำชั่ว ต่อมาเราก็อ่านทำสมาธิ ทำทาน ถือศีล หัดทำความสงบจิตใจ จิตใจของคนเรามีแต่ความเร่าร้อนฟุ้งซ่านนะ ฟุ้งซ่านไปเรื่อย แล้วก็มาฝึกให้มันสงบ ทีนี้ถ้าเรฝึกอยู่แค่ความสุขความสงบเนี่ยยังไม่พอ ยังไม่ได้ประโยชน์จากศาสนาพุทธเต็มที่ ศาสนาพุทธไม่ได้สอนแค่นี้ ท่านสอนถึงธรรมชาตินะ จะเรียกว่าธรรมชาตินี้ไม่ถูก มันคือธรรมะ ท่านสอนถึงธรรมะที่มันเหนือดีเหนือชั่ว ทีนี้จิตใจของเราต้องมีคุณสมบัติพอ มีคุณภาพพอมันถึงจะเห็นได้ จิตใจของเราที่มีคุณภาพระดับไหน เราก็อเห็นธรรมะระดับนั้น ถ้าจิตใจของเราไม่ดีขุ่นมัว สังเกตมั๊ยวันไหนจิตใจเราขุ่นมัวโลกทั้งโลกจะขุ่นมัวไปหมด วันไหนจิตใจเราเบิกบานแจ่มใสนะโลกนี้เบิกบานแจ่มใสไปกับเราด้วย ถ้าวันใดใจของเราพ้นจากความปรุงแต่งเราจะเห็นธรรมที่พ้นความปรุงแต่ง

ทีนี้วิธีปฏิบัติธรรมเนี่ยเราปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนเรื่องความพ้นทุกข์เอาไว้ แท้จริงแล้วทุกคนปรารถนาความพ้นทุกข์ สัตว์เล็กสัตว์น้อยอะไรก็อยากพ้นทุกข์เหมือนกันหมดทุกตัว ทีนี้วิธีหาความพ้นทุกข์ของคนทั่วไปหรือของสัตว์ทั้งหลาย นั่นก็คือหาอารมณ์ที่ผลิตเพลินพอใจ ถ้าได้อารมณ์ที่พอใจมา ได้อยู่ได้กินนะ ได้สัพพันธ์ได้อะไรอย่างนี้ มีความสุข นี่ ความสุขอย่างโลกๆ ความสุขอย่างนี้เอาแน่นอนไม่ได้เป็นความสุขที่อาศัยสิ่งอื่นอาศัยคนอื่น ความสุขของเราเอาไปฝากไว้กับคนอื่น เช่นเราต้องอยู่กับคนอื่นเราจึงมีความสุข ถ้าเราพลัดพรากจากคนอื่นเราไม่มีความสุข นี่เราไม่ได้พึ่งตัวเองต้องง้อเค้าทั้งชาติ ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาก ความสุขก็แบบพึ่งพาสิ่งภายนอกเอาแน่นอนไม่ได้

พวกเราผู้มีสติปัญญามากขึ้น เราก็มหาความสุขด้วยการฝึกจิตฝึกใจของเรา พวกชาววัดทั้งหลายมาฝึกจิตฝึกใจ ให้มีความสุขให้มีความสงบ หนี จิตใจนี้เป็นของไม่แน่นอน จิตใจเป็นของไม่เที่ยง วันนี้เราฝึกไว้สงบแล้วพรุ่งนี้มันก็ ฟุ้งซ่านได้อีก เพราะฉะนั้นการหาความสุขด้วยการฝึกจิตฝึกใจให้มันสุข ให้มันสงบ มันก็เป็นของชั่วคราวเหมือนกัน ฝึก สงบมากๆก็ไปเป็นพระพรหมนะ ถึงจุดหนึ่งก็ตายลงมาเกิดอีก พระพรหมส่วนมากพอตายแล้ว ไปอบายอีกแล้ว อะไรก็ ไปอบายเป็นส่วนมากเพราะว่ากิเลสมันเยอะ

อีกพวกหนึ่งเห็นว่าถ้าฟังการฝึกจิตฝึกใจให้ดี ให้ดี ให้สุข ให้สงบ เนี่ย มันยังไม่แน่นอน พอมีสิ่งมากระทบมันก็ กระทบขึ้นมา อันนี้กระทบขึ้นมาทีไร อันนี้กระทบขึ้นมาทีไร ต้องคอยรักษาจิตใจเรื่อยๆไป เป็นภาระ

พวกหนึ่งก็หลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ด้วยการเข้าฌานนะ เ่ง เ่งเข้าไปในความว่าง ในช่องว่าง หลายคน ชอบทำกรรมฐาน ไปเพ่งช่องว่าง พอเพ่งไปเพ่งไป จิตเข้าไปสู่รูปรูปฉาน ไม่มีใครเข้าไปกระทบได้ใจก็เหมือนนิ่งๆอยู่ ไม่ กระทบ แต่พอนานๆ ไปก็เสื่อมออกมาอีก ก็กระทบอีก เนี่ยธรรมชาติทั้งหลาย คนทั้งหลายหรือสัตว์ทั้งหลายก็วิ่ง ววนเวียนหาความสุข วิ่งวนเวียนหนีความทุกข์ด้วยวิธีแค่นี้เอง อาหารมที่เพลิดเพลินพอใจ หรือ รักษากายรักษาใจให้ เรียบร้อย หรือ หลีกเลี่ยงความกระทบอารมณ์ ทำได้ ๓ แบบ รากเหง้าของความปรุงแต่งสามแบบนี้ อันเดียวกัน คือ ความเห็นผิดว่ามันมีตัวเรา เรารู้สึกว่ากายนี้ ใจนี้เป็นตัวเรา เราก็อยากให้มันมีความสุข อยากให้มันพ้นทุกข์ แล้วก็ดิ้นรน ไปตามสติตามปัญญาของแต่ละคน แสวงหาแต่ความสุข พระพุทธเจ้าท่านฉลาดแหลมคมนะ สร้างบารมี ทดลองมานาน ลองผิดลองถูกมานาน ท่านก็พบว่า วิธี ๓ วิธีนี้ ยังใช้ไม่ได้ ได้ชั่วคราว ท่านพบว่าความทุกข์เนี่ยมันอยู่ที่กายกับใจ ท่าน เลขหันมาเรียนรู้กายรู้ใจ เรียนลงมาที่กายเรียนลงมาที่ใจ วันใดแจ่มแจ้งขึ้นมา กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ตัวเราหรอก ถ้าวันใดคืนกายคืนใจให้กับโลกได้ จิตใจมันจะเป็นอิสระขึ้นมา คราวนี้จิตจะไม่หลงความปรุงแต่งทั้ง ๓ แบบแล้ว จิตที่ พ้นจากความปรุงแต่งนั้นแหละเป็นจิตที่มีความสุขที่สุด จิตที่ไม่พ้นความปรุงแต่ง ดู ทุกวันนี้เราต้องดิ้นเราๆ ไปเรื่อย เนอะ ดิ้นทวนทวน หาความสุขแล้วมันหาไม่ได้ ความสุขมันวิ่งหนีไปอยู่ข้างหน้าตลอดเวลา วิ่งตามมันทั้งชีวิตก็หา มัน ไม่ได้ เพราะใจเราดิ้นไปเรื่อย แต่ถ้าเราซ่อนเข้ามาเรียนรู้เข้ามา วันใดเห็นว่าจิตใจนี้กระทบทั้งจิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ปล่อยวาง ความยึดถือยึดถือใจได้เนี่ย ความพ้นทุกข์มันจะเกิดจริงๆนะ เราจะสัมผัสถึงอิสรภาพที่แท้จริง มีความสุขที่สุด

ทีนี้การปฏิบัติ ในเบื้องต้นให้คอยรู้กายให้คอยรู้ใจอย่างที่มีมันเป็น อย่างที่มีมันเป็นนะ เพราะอะไร เพราะเรา ต้องการรู้ความจริงของกายของใจ ความจริงของกายของใจคือ กายนี้ใจนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา ต้องการให้เห็น ความจริง ไม่ใช่ต้องการให้กายนี้ใจนี้ มีความสุข ไม่ได้ต้องการความสุข ไม่ได้ต้องการความสงบ ไม่ได้ต้องการความดี เพราะความสุขไม่เที่ยง ความสงบไม่เที่ยง ความดีไม่เที่ยง สิ่งที่เราต้องการในการปฏิบัติจริงๆเราต้องการความเข้าใจ ต้องการปัญญา ต้องการความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ เพราะอะไร เพราะพระพุทธเจ้าสอนบอกว่า บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา ไม่ใช่ด้วยการศีลด้วยอะไรอย่างนั้นนะ ด้วยสมาธิอะไรอย่างนั้น ไม่บริสุทธิ์จริง บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา เพราะฉะนั้นเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อมีความสุข ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาความสงบ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอา ความดี แต่ปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงของชีวิต คำว่า พุทธะ พุทธะนั่นแหละ คือการที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา พุทธะตัวจริงก็ คือตัวปัญญาสัมมาทิฐิ ตัวความจริงนั่นเอง ศาสนาพุทธ ก็เรียนเรื่องความจริงของชีวิต ของสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา พอเรียนรู้ ลงไป เข้าใจความจริงใจจะหมดความยึดถือ เพราะความจริงก็คือ กายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ กายนี้ใจนี้เป็น อนัตตา บังคับไม่ได้ ฟุ้งเหมือนขากนะ ลงมือทำจริงๆไม่ยากอะไร ง่ายที่สุดเลยก็คือ คอยหัดรู้ความรู้สึกของเราไป ความรู้สึกของเราแต่ละวันแต่ละวันไม่เคยเหมือนกันนะ คอยรู้ไปเรื่อยๆ พอรู้มากเข้ามากเข้า มันก็จะค่อยเห็นความจริง ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงตามการกระทบ มีอารมณ์อย่างนี้มากระทบใจก็เปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกเปลี่ยนไป อารมณ์อีกอย่างหนึ่งมากระทบความรู้สึกก็เปลี่ยนไปอีก ใจของเราเปลี่ยนแปลงทั้งวัน ถ้าเฝ้าดูอย่างนี้ ไม่นานเราจะเห็น เลย ใจของเราไม่เที่ยงนะ

พวกเราหลายคนที่มาฟังหลวงพ่อกับ ๒ - ๓ ครั้ง เรียนกับหลวงพ่อย่างน้อยต้องเรียนสัก ๒- ๓ ครั้งนะ ถึงจะพอรู้เรื่อง ถ้าเรียนสักพักหนึ่งเราจะพบเลย เราจะเห็นสภาวะของใจ ใจนี้ทำงานตลอดเวลา ใจนี้ไม่เคยหยุดเลย ทำงานทั้งวัน ทำงานทั้งคืน ใจนี้เป็นของที่บังคับไม่ได้ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เนี่ย เราเริ่มเห็นความจริง พอเห็นมากเข้า มากเข้า เข้าแล้วซ้ำอีก วันแล้ววันเล่า มันจะไปปลงล้างความรู้สึกเดิมๆออกไป ความรู้สึกเดิมๆก็คือ เราารู้สึกว่าจิตใจนี้คือตัวเราที่แท้จริง พวกเรารู้สึกมึนๆ ที่แรกเรารู้สึกว่าก่อนนี้ ภายกับใจนี้คือตัวเรานะ แต่พอหัดภาวนามากเข้ามากเข้า เริ่มจะเห็นแล้วร่างกายไม่ใช่ตัวเราหรอก ร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุที่จิตมาอาศัยอยู่ จิตนี้แหละคือตัวเรานะ การที่เห็นว่ากายไม่ใช่เรา แต่จิตยังเป็นเรานี้ยังไม่ได้พระโศดบันหรือ เพราะว่สัถกษะทิกฎฐิไม่ขาด สัถกษะทิกฎฐิจะขาด ต้องเห็นว่าขันธ์ห้าไม่ใช่ตัวเรา ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่เรา

ทีนี้ถ้าเรามาคอยดูจิตใจของเราเราจะเห็นเลย เดียวก็สุขเดียวก็ทุกข์ เดียวก็ดีเดียวก็ร้าย ทั้งวันมีแต่ความหม่นเวียนเปลี่ยนแปลงหาความแน่นอนไม่ได้ เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างนี้ ถึงจุดหนึ่งนะ ต้องดูไป ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ตามรู้ไปไม่ใช่เข้าไปตัดแปลงเค้า เราต้องการรู้ความจริงไม่ใช่ต้องการตัดแปลงจิตใจ อย่างจิตใจไม่สงบไปทำให้สงบมันก็สงบชั่วคราว อย่างจิตใจมันไม่ดีทำให้ดีมันก็ดีชั่วคราว มันได้ชั่วคราวหมด ในที่สุดปัญญามันแจ้งเลย ทุกอย่างที่ผ่านมาหรือทุกอย่างที่เรียกว่าตัวเรานี้ของชั่วคราวทั้งหมดเลย ตัวเราที่แท้จริงไม่มี กระทั่งจิตใจนี้ก็เกิดดับ เกิดดับ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ผู้ใดเห็นว่าจิตใจไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงนะ ใจมันจะตั้งมั่นขึ้นมา จะรวมเข้ามา แล้วก็มาตัดสังขโยชน์ ตัดครั้งที่ ๑ อาสวะกิเลสที่ห่อหุ้มจิตอยู่ที่แหวกออกชั่วคราว ชั่วขณะเท่านั้น จิตใจก็เป็นอิสระขึ้นมา ๒ - ๓ ขณะ เว็บบๆ เว็บบเดียว อาสวะกิเลสที่ห่อหุ้มใจอีก ถ้าใครฝึกภาวนาไปช่วงหนึ่งจะเห็นตัวนี้ว่าจิตใจของเราถูกห่อหุ้มไว้ ถูกกิเลสห่อหุ้มไว้ มันมองเห็นเลยนะ มันเห็นสภาวะธรรม ว่าจิตใจเราไม่เป็นอิสระหรือ จิตใจเราถูกระบายบางอย่างห่อหุ้มไว้เหมือนเยื่อใสๆ แต่ไม่ใช่เห็นด้วยตานะมันเป็นความรู้สึก ความรู้สึกที่ใจเราว่าใจเราไม่เป็นอิสระจริง ยังถูกบางสิ่งบางอย่างห่อหุ้มเอาไว้ ในขณะที่มรรคเกิดขึ้นครั้งหนึ่งสิ่งห่อหุ้มนี้ก็แหวกออกทีหนึ่ง

ครูบาอาจารย์องค์หนึ่งท่านเคยเทียบ บอกว่าเหมือนเราวางก้อนหินลงในบ่อที่มีแหน ข้างไปเรื่อยๆ คือเจริญสติไปเรื่อยๆ พอถึงๆ เข้า แห่นี่แหวกออก พอแหวกออกเดี๋ยวก็มาปิดอีก ต้องแหวกถึง ๔ ครั้งนะถึงจะแหวกขาดไม่กลับมาปิดอีก หน้าที่เราที่ต้องรู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจเพ็ญไป ซ้ำลงไปซ้ำแล้วซ้ำอีก การปฏิบัติไม่เกินกายกับใจนี้ออกไป รู้อยู่ที่กาย ที่ใจ จนกระทั่งถอดถอนความเห็นผิด ว่ากายกับใจเป็นตัวเราได้ ได้เป็นพระโศดบัน

พระโศดบันเนี่ย สิลบริบูรณ์แล้วเพราะมีสติดี สิลบริบูรณ์ได้เพราะสติดีนะ อย่างคนดำ โกรธบีบเนี่ย สติเห็นแล้วความโกรธมันหยุดขึ้นมา ความโกรธครอบงำใจไม่ได้ ก็ไม่ฆ่าใคร ไม่ตีใคร ไม่ด่าใคร สิลมันเกิดเองนะ เห็นสาวสวย ความโลภมันเกิด รากะมันเกิด รู้ทันมัน สติรู้ทันนะ รากะครอบงำใจไม่ได้ก็ไม่ทำผิดคิดข้อ ๑ สิลมันเกิดจากการมีสติ สิลอย่างนี้เรียกว่า อินทรีย์สังวรศีล ทีนี้ต้องค่อยๆ ฝึกนะ พระโศดบันเนี่ย สิลบริบูรณ์ ไม่ทำผิดศีล ๕ แล้ว เพราะมีสติว่องไว พระโศดบันมีสมาธิเล็กน้อย หมายถึง ใจไม่ค่อยตั้งมั่น ใจยังแฉลบซ้ายแฉลบขวา เหมือนพวกเราทั้งหลายนี้แหละ แฉลบไปเรื่อยๆ พวกเราดูออกมัย ใจของเราไม่ตั้งมั่น เดียวก็วิ่งไปดู เดียวก็วิ่งไปฟัง เดียวก็วิ่งไปคิด ใจเราวิ่งไปวิ่งมาทั้งวันนะ ไม่เคยตั้งมั่นนะ พระโศดบันก็ใจไม่ตั้งมั่นนะ แฉลบไปแฉลบบมา พระโศดบันมีปัญญาเล็กน้อย นี่ขนาดพระโศดบัน ยังปัญญาเล็กน้อยนะ แล้วพวกเราปัญญาแค่ไหน พระโศดบันเนี่ย ท่านบอกมีปัญญาเล็กน้อย คือเห็นแก่ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นมาสิ่งนั้นก็ดับไป ตัวเราที่แท้จริงไม่มี พระโศดบันรู้แค่นั้นเอง แต่ความยึดถือกายยึดถือใจนี้ ยังยึดถือเหนียวแน่นเหมือนปูถุนนี่แหละ คล้ายๆ กับรู้ทันแล้วว่าทรัพย์สินสมบัติ หรืออย่างหลวงพ่อกับเนี่ย จิรวนี้ รู้แล้วว่าไปขออิมเค้ามาใช้แต่หวง ไม่คืน เห็นมัย พระโศดบันรู้เนาะว่า กายนี้ใจนี้เป็นของอิมโลกมาใช้แต่หวงไม่ยอมคืน รู้ว่าไม่ใช่ของเราแต่หวงเอาไว้ ทีนี้ พอหัดเจริญสติมากเข้ามากเข้า ได้เป็นพระสัทิกทาตา

พระสัทิกทาตานี้ ท่านบอกว่ามีสติบริบูรณ์ เพราะบริบูรณ์มาตั้งแต่พระโศดบันแล้ว มีสมาธิปานกลาง มีปัญญาเล็กน้อย เห็นมัย สัทิกทาตาขยังปัญญาเล็กน้อยแล้วพวกเราจะปัญญานขนาดไหน หรือพระโศดบันนะ มีสมาธิเล็กน้อยแล้ว

พวกเราจะสมาธิขนาดไหน ทำไมพระสัททาคาฯมีสมาธิปานกลาง หมายถึง ใจท่านเนี่ยแหลบน้อยลง แหลบสั้นๆ ที่แหลบแล้ว แวบ ฐฐึก แวบ ฐฐึก เพราะสติเรื่อนั่นเอง เพราะสติว่องไว เห็นมั๊ยสมาธิก็มาจาก เพราะมีสติว่องไว ใจเปลวไป หลงไป ตามกิเลส ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้นไป หรือหลงไปในโลกของความคิดนี้ จะรู้เร็ว พอรู้เร็วก็เกิดเสเบาบาง เพราะวากิเลสไม่ทันงอกงามเป็นกิเลสตัวใหญ่ ท่านถึงบอกว่า พระสัททาคาฯกิเลสเบาบาง ทีนี้เรามาตามรู้กายตามรู้ใจต่อไปอีก วันหนึ่งเห็นความจริง ถ้าจิตเราส่งออกข้างนอกไป ถ้าจิตเราหลงอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้นไป ทางกายไป หรือหลงไปคิดในเรื่องที่เพลิดเพลินพอใจทั้งหลายเนี่ย จิตใจเนี่ยจะเสียความเป็นปกติ เสียความเป็นธรรมดา จิตใจจะกวัดแกว่งไม่สบาย จิตใจที่แกว่งออกไปข้างนอก ตามอารมณ์ ตามกิเลส ไปข้างนอก ไม่มีความสุขไม่มีความสบาย แต่จิตใจที่สงบ จิตใจที่ตั้งมั่นเด่นดวงอยู่นี้ มีแต่ความสุขมีแต่ความสบาย นี่เป็นปัญญาชั้นกลางนะ คือเริ่มเห็นอริยสัจขั้นปลาย เห็นว่าถ้ามีตัณหา มีความอยาก อยากดู อยากฟัง อยากได้กลิ่น อยากได้รส อยากได้สัมผัส อยากคิดแต่เรื่องเพลิดเพลินพอใจ จิตใจจะไม่มีความสุข จิตใจจะไม่มีความสงบ เมื่อไรไม่มีความอยาก จิตใจไม่อยาก ไม่วิ่งออกไปยึดอารมณ์ภายนอก หรือยึดหลงไหลอยู่ในความคิดของตัวเอง จิตใจจะตั้งมั่นเด่นดวง มีแต่ความสุขล้วนๆ เห็นอย่างนี้ เห็นว่าสมุทัยนี้แหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ รู้อย่างนั้นะ

พอรู้ตรงนี้ลงมาเรียกว่ามีปัญญาชั้นกลาง สมาธิจะบริบูรณ์ขึ้นมา เล้าถึงสอนบอกว่าพระอนาคามีเนี่ย สิลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ มีปัญญาปานกลาง ปัญญาชั้นกลางคือฐฐึเลย ถ้าอยากเมื่อไร ถ้ายึดเมื่อไร ก็ทุกข์เมื่อนั้น รู้ว่าตัณหาหรือสมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทีนี้ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เมื่อทำมาถึงตรงนี้ จะรักจะหวงแหงนจิตผู้รู้มากที่สุดเลย เพราะรู้ว่าถ้าเราอยู่กับตัวจิตผู้รู้เนี่ย ความทุกข์จะไม่ข้องแะ เพราะฉะนั้น จิตจะมี ๒ ชนิด คือจิตผู้รู้ หรือจิตผู้หลง จิตผู้รู้เนี่ยมีความสุข จิตผู้หลงตามอารมณ์ตามกิเลสจะมีแต่ความทุกข์ จะรู้สึกรู้ว่ามีความสุขอย่างไร เพราะฉะนั้นจะหวงแหงน ถนอมรักษาจิตผู้รู้ หวงที่สุด ส่วนมากผู้ปฏิบัติจะมาจบลงตรงนี้ ไปต่อไม่ได้แล้ว เพราะพอใจแล้ว คล้ายๆ คนๆหนึ่ง อยากจะเจอเหมือนทอง อยากได้เหมือนทองคำ เดินไปเจอเขาวารานะ พอใจแล้วไม่ไปไหนแล้ว เอ้า...เผ้ามันตรงนี้แหละ ไม่ไปหาเหมือนแล้ว ผู้ปฏิบัติจำนวนมากก็จะมาหยุดอยู่ที่ตรงนี้ พอตายไปก็ ก็ไปอยู่สุพรหมโลก ไปเป็นพระพรหม แต่พรหมพวกนี้ไม่เป็นไรไม่ต้องกลับมาเกิดอีกแล้ว จะนิพพานในพรหมโลก ทีนี้ถ้าเราปฏิบัติต่อไปเนี่ย สติปัญญามันจะบิบบวงแคบเข้ามา เพราะอะไร จิตใจมันเด่นดวงขึ้นมาแล้ว มันไม่ได้ออกไปแต่สายหาอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายภายนอกแล้ว มันอยู่กับจิตกับใจล้วนๆ เลย จิตใจมันบิบบวงเข้ามาอยู่ที่จิตที่ใจเลย ถ้าสติปัญญาเพียงพอ ส่วนมากสติปัญญาไม่เพียงพอหรอก ต้องไค้ยีนได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือว่าช่างสังเกต หรือมีครูบาอาจารย์บอกให้ ถ้าช่างสังเกตก็จะสังเกตได้เหมือนกัน อย่างครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง หลวงปู่มั่นนี่ ท่านสังเกตเอา ว่าตรงนี้ยังนั่งนอนใจไม่ได้ ยังอิงอาศัยจิตผู้รู้อยู่ นั่งนอนใจไม่ได้ ยังไม่พ้นทุกข์จริง หรือเรา ถ้าพวกเราช่างสังเกต เราก็จะรู้ว่าจิตเรายังมี ๒ อย่างอยู่นะ มีจิตผู้รู้ ที่มีความสุข กับ จิตผู้หลง ที่ไม่มีความสุข トラบใดที่ยังมี ๒ เนี่ยไม่ใช่ของจริง จำไว้ละ トラบใดที่ยังเป็น ๒ ไม่ใช่ของจริงหรอก ยังหลงกับสุข กับทุกข์ กับดี กับชั่ว กับสงบ ฟุ้งซ่าน กับภายใน ภายนอก หยาบ ละเอียด อะไร ๆ ที่ยังเป็นคู่ๆ เนี่ย งานยังไม่เสร็จแน่นอน ถ้างานเสร็จจะเป็นหนึ่งเดียวรวดเลย เป็นฐฐิตจิต จิตก็เป็นหนึ่ง ฐฐิตธรรม ธรรมก็เป็นหนึ่ง ที่หลวงปู่มั่นท่านใช้

ทีนี้ ถ้าเราไม่นั่งนอนใจเราก็คอยรู้เท่าทันจิตใจของเราต่อไป เสร็จแล้วมันจะทนสติปัญญาเราไม่ได้หรอก ตัวผู้รู้เนี่ย บางท่านจะเห็นว่ามันไม่เที่ยง มันผ่องใสอยู่ ผ่องใสอยู่ทั้งวันทั้งคืนเลย ถึงจุดหนึ่งมันหมองได้ เออ...มันไม่เที่ยง บางท่านเห็นว่าไม่เที่ยงท่านปล่อยวางได้ อย่างนี้เรียกว่า เป็นประเภทหลุดพ้นในประเภทที่เรียกว่า **อนิมิตตวิโมกข์** เห็นแต่ว่ามันเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ ตัวผู้รู้ก็เกิดดับ บางท่านเห็นว่ามันเป็นทุกข์ พวกที่ทรงสมาธิมาก ๆ จะเห็นมันเป็นทุกข์ เพราะถ้าไม่เห็นว่าการจิตผู้รู้เป็นทุกข์แล้วจะไม่ยอมปล่อย เพราะสมาธิมาก ตัวผู้รู้มีแต่ความสุขนะ ถ้าปัญญาแกร่งรอบจริงๆ จะเห็นมันเป็นทุกข์ ทุกข์แบบไม่มีอะไรเหมือน พอเห็นว่าตัวผู้รู้ก็เป็นทุกข์ จิตมีอันเดียวละ คือจิตที่เป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่ใช่ว่าจิตมีทุกข์บ้าง สุขบ้าง แต่เดิมเคยเข้าใจว่าจิตนี้ ถ้ารู้ตัว เป็นผู้รู้แล้วมีความสุข ถ้าเป็นผู้หลงแล้วมีความสุข นี่เข้าใจผิด ต่อเมื่อใดสติปัญญาแกร่งรอบ ตัวจิตเองนั่นแหละตัวทุกข์ล้วนๆ ถึงจะปล่อยวางนะ เนี่ย ตรงคำสอนของ

พระพุทธเจ้าแล้ว ท่านสอนบอกว่า ชั้นห้าเป็นทุกข์ คือทุกข์ล้วนๆ นะ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง พวกเราแค่เห็นร่างกาย เรายังเห็นว่าร่างกายทุกข์บ้างสุขบ้างเลย อย่างแต่จิตใจเลย จิตใจยังงี้ก็เห็นว่าทุกข์บ้างสุขบ้าง สุขทุกข์ของเราอยู่ที่ว่าได้ อย่างที่อยากมี ถ้าไม่ได้อย่างที่อยากก็ทุกข์ ถ้าได้อย่างที่อยากก็ไม่ทุกข์ เพราะฉะนั้น ทุกข์ของเราที่พวกเรารู้จัก คือทุกข์จากความไม่สมอยาก

ส่วนทุกข์ของพระอนาคามี ที่ท่านรู้เนี่ย ทุกข์เพราะอยาก เห็นว่าถ้าอยากแล้วทุกข์นะ ของเราเห็นได้แค่ถ้าไม่สมอยากแล้วทุกข์ พระอนาคามีเห็นว่าแค่มีความอยากก็ทุกข์แล้ว ก็ยังมี ๒ อย่าง มีทุกข์ เพราะอยากกับไม่อยาก ถ้าปัญญาเห็นแจ้งจริงๆ เลย มีแต่ทุกข์ล้วนๆ จะอยากหรือไม่อยากก็ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่อยู่ที่อยากแล้ว ทุกข์อยู่ที่ตัวขั้นนี้เอง เป็นตัวทุกข์ อย่างนี้เรียกว่ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งนะ จิตจะปล่อยวางเลย ปล่อยวางจิต

ที่นี้ บางท่านก็เห็นว่าจิตเป็นสูญญตา เป็นความว่างเปล่า จากความเป็นตัวเป็นตน ไม่เกี่ยวอะไรกับเรา คิน ขอม คิน ขอมสลัดคินให้กับโลกนี้ไป พวกนี้เรียกว่า **สูญญตวิโมกข์** พวกปัญญากล้า หลุดพ้นด้วยการเห็นจิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ปล่อยปล่อยออกไป แล้ววางออกไป เนี่ยทางที่จิตดำเนินไปสู่ความหลุดพ้นเนี่ย มี ๓ ช่อง ในขั้นสุดท้าย เบื้องต้นของเราเนี่ยนะ คอยรู้กายคอยรู้ใจไว้ พอรู้กายเต็มที่นะ มันจะปล่อยวางกาย มันจะย้อนทวนเข้าหาธาตุรู้ ตัวจิต พอรู้จิตเต็มที่เนี่ย ว่าเป็นอนิจจัง หรือเป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา อันใดอันหนึ่ง มันก็จะปล่อยวางจิต พอปล่อยวางหมดทั้งกายหมดทั้งจิตนะ จิตใจก็จะพ้นจากความทุกข์จริงๆ พ้นจากขั้นนี้ นิพพานก็คือการที่จิตมันปราศออกจากขั้นนี้ มันสำรอกออกจากขั้นนี้ หลุดออกจากขั้นนี้ได้ แต่ไม่ใช่หลุดออกไปนอกตัวนะ

ภาวนาไปจิตจะเข้าไปสู่ความเป็นหนึ่ง ครูบาอาจารย์บางองค์เรียกว่าจิตหนึ่ง หลวงปู่มั่นเรียก จิตฺตจิต จิตเดิม ฉะนั้นเราก็ตีไป ได้เท่าไรเอาเท่านั้นแต่ขยันไว้ ชาตินี้ไม่จบก็ไปจบชาติหน้าก็ยังคินนะ ตีไป ไม่ได้ยากอะไร แต่ถ้าพวกเราเอาแค่ทำทาน ถือศีล ทำสมาธิ เอาความสุขความสงบอย่างเดียว เราก็ได้เป็นคนดี ได้สุขได้สงบนะ อย่างเก่งที่สุดไปเป็นพระพรหม แต่ถ้าเราเรียนให้เกิดปัญญา รู้ลมที่กายที่ใจเนี่ย เกิดปัญญาตัวจริงปล่อยวางได้ มันพ้นทุกข์จริงๆนะ มันพ้นทั้งวันทั้งคืน ไม่มีการเข้าการออกอีกต่อไปแล้ว อย่างความสุขของสมาธิ มีการเข้ามีการออก

หลวงพ่อยังเคยโง่สุดๆ มีอยู่รอบหนึ่ง หลวงพ่อกาณาไป จิตมันว่างไปหมดเลย เราก็คิดว่าตรงนี้เป็นนิพพาน ตอนนั้นไม่ได้บวชนะ กาณาไปแล้ว เออ..กำหนดจิตดูไป ดูไปว่างๆว่ามันดี วันหนึ่งไปเจอหลวงปู่บุญจันทร์เข้า ท่านไม่เคยรู้จักหลวงพ่อดี หลวงพ่อไปวัดสันติธรรม ไปหาอาจารย์ทองอินทร์ เป็น ๑๐ กว่าปีมาแล้วแหละ เกือบๆ ๒๐ ปีแล้ว ไปที่วัดสันติธรรม จะไปหาอาจารย์ทองอินทร์ แล้วเจอพระองค์หนึ่งมาดักอยู่ข้างหน้า หน้าวัดสันติธรรมเนี่ย บอกว่าวันนี้ อาจารย์บุญจันทร์ท่านมา ให้ไปหาหน่อย บอกไม่ไปไม่รู้จัก ไม่รู้จักนะ ก็ไปคุยกับท่านอาจารย์ทองอินทร์ อยู่จนดึกเลยนะ ออกมาจากกุฏิอาจารย์ทองอินทร์นะ อากาศหนาวจัดเลย พระองค์นั้นยังอยู่ บอกไปหาอาจารย์บุญจันทร์หน่อย อ้อนวอนอยู่อย่างนั้น โอ้...เราก็ไม่ยอมไป เราไม่รู้จักท่าน แล้วคิดมากแล้ว เอ้า...ไปก็ไป เดินตามท่านไป อาจารย์บุญจันทร์ท่านไม่สบายมาพักอยู่วัดสันติธรรม เป็นพระอาคันตุกะมาพัก

เดินไปถึงหลังวัด ขึ้นบันไดไปนะ ท่านนอนอยู่บนตั่ง อยู่ที่ระเบียง ไม่อยู่ในห้องนะ คลุมโปง ตัวสั้นๆๆนะ หน้าไม่สบาย พอขึ้นไปกราบท่านนะ ท่านก็โผล่ออกมาจากผ้าห่มนะ ลูกขึ้นนั่งนะ ตะคอกเอาเลย ใจ..ภาวนายังไง บอกเนี่ย ผมดูไปนะ แล้วก็ทำให้มันว่างๆ โคนท่านตวาดเอานะ **"เฮ้ย...นิพพานอะไรมีเข้ามื่ออก"** ไหน จะปฏิบัติยังไง เราก็นึกว่าท่านฟังเราไม่รู้เรื่อง เอ..ท่านคงฟังภาษา ลำเนียงเราไม่ออกมั้ง บรรยายเหมือนเดิมอีกนะ โคนท่านตวาดเอาอีก เฮ้ย...นิพพานอะไรมีเข้ามื่ออกนะ ถ้ายังมีสภาวะแห่งความเป็นคู่เนี่ย ไม่ใช่ของจริงนะ ทำไมหลวงพ่อกำลังเรื่องนี้ เพราะพวกเรา รุ่นหลังๆ เนี่ย ชอบไปทำจิตให้ว่าง เออะอะ ก็จะกำหนดความว่าง คิดว่าเป็นทางลัด มันเป็นทางหลงต่างหากหละ เอาความว่างเป็นอารมณ์ พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนเลย ท่านบอกให้เอารูปนาม ให้เอากายเอาใจเป็นอารมณ์นะ ในสติปัญญาอันนี้ มีแต่เรื่องกายกับใจนะ โคนท่านดูเอาเลย ดู..อ้อ...ไม่ใช่แล้ว หลงทางแล้ว มาเล่านี้เพื่อเป็นบทเรียนนะ เป็นบทเรียน เห็นพวกเรา รุ่นหลังๆ ชอบทำความว่างกัน อย่าเอาแต่ความว่างนะ กำหนดจิตให้ว่าง มีแต่ความสุขความสบาย มันก็หลับอยู่ตรง

นั่นนะ เขาเป็นที่พึ่งอยู่ ยังมีเข้ามียอก มีของปลอม เพราะฉะนั้น ใช้ชีวิตปกตินี้แหละ ถือศีล ๕ ไว้ก่อน ดำรงชีวิตธรรมดาของเรานะ มีหน้าที่ทำมาหากินอะไร ก็ทำมาหากินไป มีหน้าที่เลี้ยงครอบครัวเลี้ยงไปนะ มีหน้าที่ทำอะไรก็ทำไป แต่ว่าคอยสังเกตจิตใจตัวเองไว้บ่อยๆ

การปฏิบัติถ้าเราแยกส่วนการปฏิบัติออกจากการดำเนินชีวิตปกติของเรานะ อย่างมาพูดเรื่องมรรคผลนิพพานเลย ชาตินี้ไม่ได้ ถ้ายังรู้สึกนะว่าเวลานี้เป็นเวลาปฏิบัติ เวลานี้ไม่ใช่เวลาปฏิบัติ ถ้ารู้สึกอย่างนี้ อย่าพูดเรื่องมรรคผลนิพพาน เป็นไปไม่ได้แน่ แต่ถ้าเราสามารถหลอมรวมการปฏิบัติเข้าในชีวิตจริงของเราได้ ก็ไม่ต้องพูดถึงเรื่องมรรคผลนิพพานนะ ยังไงก็ต้องได้ เพราะฉะนั้นต้องหลอมรวมการปฏิบัติเข้าในชีวิตจริงของเราให้ได้

เนี่ย เมื่อสักเดือนสองเดือนนะ มีคนไปเรียนกับหลวงพ่อกับที่ศรีราชา ศาลาหลวงพ่อใหญ่กว่านี้ตั้งเกือบเท่าแหนะ วันนั้นคนเต็ม ขาว มีเด็กหนุ่มคนหนึ่งมาถามหลวงพ่อกว่า ผมอยากเดินจงกรมจะเดินยังไง อยากเดินจงกรม หลวงพ่อบอก ว่ากล้าออกมาเดิน ไชว์มัย เดินตรงนี้ กล้ามัย มาเดิน ไชว์ตรงนี้ เด็กคนนี้ก็กล้า ค่อยๆแหวกคนนะ แหวกเดินๆออกมา แหวกออกมา หลวงพ่อบอกว่า หยุดก่อน ใช้ไม่ได้แล้ว ทำไม ขาดสติ ที่ขาดสติเพราะตอนที่แหวกคนออกมา จะมาเข้าทางจงกรมเนี่ย คิดว่าเวลานี้ยังไม่ใช่เวลาปฏิบัตินะ คิดว่าตอนนี้ไม่ต้องปฏิบัติ เดี่ยวเอาไว้เข้าทางจงกรมก่อนค่อยปฏิบัติ เนี่ย เข้าใจผิดแล้ว แท้จริงแล้วทุกก้าวที่เดินถ้ามีความรู้สึกตัวเรียกว่าเดินจงกรมทั้งหมดเลย เดินอยู่ที่ไหนก็ตามถ้ารู้สึกตัวขึ้นมาจะก็เรียกว่าเดินจงกรมทั้งหมด ถ้าเดินกลับไปกลับมาแล้วขาดสติเค้าเรียกเดินเรื่อยเปื่อย ถ้าเดินแล้วก็ฟังเอาฟังเอา บังคับกายบังคับใจ เค้าเรียกเดินทรมาน ทรมานกายทรมานใจ ถ้าเดินแบบมีสติเรียกว่าเดินจงกรม

หลวงพ่อก็ก็นำเดินต่อ คราวนี้เค้าก็ไม่เดินใจลอยแล้ว เค้าเดินค่อยๆรู้สึกตัวมานะ กำลังพอดีเลย พอเริ่มเข้าทางจงกรมปั๊บ เริ่มวางฟอร์มแบบนักปฏิบัติ วางฟอร์มทำขริม บอกรู้คิดไปอีกข้างหนึ่งแล้ว สิ่งทีคิดหลวงพ่อบอกบ๊อยๆ สุดโต่งมี ๒ อัน อันหนึ่งผลออกไป อย่างตอนเดินออกมาทีแรกผลออกไปเลย เรื่อยเปื่อย พอเริ่มลงมือปฏิบัติบังคับกายบังคับใจ นั่นสุดโต่ง พอเราบังคับกายบังคับใจนะ กายก็นิ่งผิควความเป็นจริง จิตก็นิ่งผิควความเป็นจริง เราต้องการดูให้เห็นความจริงต่างหากหละ ไปทำงานมันผิควความเป็นจริง แล้วจะเอาความจริงที่ไหนไปดูนะ เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ตามที่เค้าเป็นจริงๆ นะ อย่าไปคิดแปลงอารมณ์กรรมฐาน อารมณ์กรรมฐานไม่ได้เอาไว้ฝึกคิดแปลง แต่เอาไว้ดูเพื่อให้เห็นความจริงนะว่ากายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา พอรู้ความจริงแล้วมันจะปล่อยาง แต่ถ้าไปบังคับไปทำขริมที่อูๆ ้วยิ่งแก่งแย่งนะ ยิ่งแก่งแย่งแก่ง โครดาก็เฉยโครชมาก็เฉยนะ ฝึกจนกระทั่งมีความรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นต้นไม้และก้อนหิน ไร้ความรู้สึก ฝึกอย่างนั้นน่าสงสาร เหนื่อย บางคนฟังมากๆ ฟังไปจนพิกลพิการนะ ต้องหอบหิ้วกันมา จะให้เราแก้ให้แล้วมันก็แก้ยากนะ เพราะฉะนั้น อย่ารีบร้อนอย่าใจร้อนรีบปฏิบัติมากนักนะ ฟังให้รู้เรื่องหน่อยแล้วค่อยลงมือทำ เรียนก่อนว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนอะไร

กรรมฐานเนี่ย ถ้าเป็นวิปัสสนานะ อันแรกเลยอารมณ์ของวิปัสสนาคือกายกับใจของเราเนี่ย กายกับใจของเราธรรมดาๆเนี่ยแหละ ไม่ใช่เหนือธรรมดาอะ อันที่สองต้องเรียน ก็คือวิธีที่เราจะรู้กายรู้ใจอย่างถูกต้อง จะรู้กายรู้ใจถูกต้องได้ ถ้าเราไม่ผลออกไปที่อื่นซะ ใจลอยไปที่อื่น ถ้าเราไม่ไปบังคับกายบังคับใจให้ผิควธรรมดาเนี่ย กายเคลื่อนไหวก็คอยรู้สึกเอา จิตใจเคลื่อนไหวก็คอยรู้สึกเอา รู้สึกไปตามธรรมชาติ รู้สึกไปตามธรรมดาเพื่อเราจะได้เห็นความเป็นธรรมดาธรรมดานั้นแหละธรรมะ คำเดียวกันนะ ธรรมดา กับ ธรรมะ เพราะฉะนั้นเราเรียนจนเห็นธรรมดาของกาย ก็ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นก้อนธาตุ เป็นวัตถุ ไม่ใช่ตัวเราหรอก

ธรรมดาของจิตก็คือมันไม่เที่ยง มันเป็นของบังคับไม่ได้ บังคับไม่ได้ เนี่ยเรียนให้เห็นธรรมดา เพราะฉะนั้นจะ ทำวิปัสสนาเนี่ย อันแรกเลย ต้องรู้อารมณ์ของวิปัสสนาคือกายกับใจของเราเนี่ย วิธีรู้กายรู้ใจก็คือรู้ที่มันเป็น อย่าผลออกไปที่อื่นซะ อย่าไปนั่งฟังเอาฟังเอา มันจะนิ่งผิควความเป็นจริง ถ้าผลออกไปก็รู้กายรู้ใจไม่ได้ ฟังไว้กายกับใจก็นิ่งผิควความเป็นจริง นี่ก็ใช้ไม่ได้ไม่เห็นของจริง อันที่ ๓ ถ้ารู้แล้วเนี่ย มันจะต้องได้ผลลัพท์ถูกต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอน ตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนคือ ถ้าเรารู้กายรู้ใจถูกต้อง เราจะเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ แล้วเกิดวิมุตคือ

ปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้นะ ไม่ใช่ผลของการทำวิปัสสนาก็คือการบังคับจิตได้ บังคับจิตที่ไม่สงบให้สงบได้ บังคับจิตที่ไม่ดีให้ดีได้ คิดว่าเราบังคับได้ การบังคับได้มันขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้านะ ท่านบอกว่ามันบังคับไม่ได้

นี่ที่พวกเราชอบวาดภาพพระอรหันต์คือคนที่ฝึกจิตที่ไม่เที่ยงให้เที่ยงได้ ทำจิตให้เที่ยง คือคนที่ฝึกจิตที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุขได้ คือคนที่บังคับจิตซึ่งเป็นอนัตตาให้บังคับได้ แท้จริงไม่ใช่อย่างนั้น แท้จริงก็คือ ท่านคล้อยตามความเป็นจริงนะ เรียกว่ามันมีญาณอยู่ตัวหนึ่ง เรียก **สังขยานุโลมิกญาณ** ก่อนที่ความรู้แจ้งอริยสัจจะเกิดขึ้นนะ มันมีญาณอยู่ตัวหนึ่ง เรียกสังขยานุโลมิกญาณ **การคล้อยตามความจริง** ความจริงของกายของใจ มันเป็นอย่างนี้รู้ยอมรับมัน ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของมันได้ พอยอมรับได้นะ ใจหมดการดิ้นรนหมดตัณหาทันทีเลย ความดิ้นรนในใจจะหมด ทันทีที่ตัณหาดับลง นิโรธหรือนิพพานจะปรากฏขึ้นมาเลย มรรคผลนิพพานปรากฏ เพราะฉะนั้น เราต้องตามรู้ รู้แล้วต้องได้ผลตรงตามที่พระพุทธเจ้าบอก อย่างการใช้ชีวิตของเราปกติ ก็จะไม่ได้เพี้ยนๆ ผิดปกติกๆ นะ เป็นปกติธรรมดาที่สุดเลยนะ

อย่างพระสารีบุตรนะ ชอบกระโดดโโดดเด็น เผลอๆ... ไม่ใช่ท่านเผลอนะ หมายถึงว่า เวลาจะมีขำหรือร้องขำอะไร ท่านก็กระโดดเอา หรือมีพระอยู่องค์หนึ่ง ท่านชอบเรียกคนอื่นว่า ไอ้ถ้อย ไอ้ถ้อย นะ ท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านก็ยังเรียก ไอ้ถ้อย อยู่อย่างนั้นแหละ ท่านไม่ได้แกล้งทำขำนะ พระอรหันต์เหมือนคนพิการ ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ขำวันๆ ไม่กระดุกกระดิก อย่างนั้นมันทำด้วยตัณหาและทิฏฐิ จริงๆ แล้วไม่ยากนะ ไม่ยากอะไร รู้ไปอย่างที่ท่านเป็น มีเท่านี้แหละ ธรรมดา พุทก็วันก็คล้ายๆกันนะ ถ้าเมื่อไรเราแจ้งขึ้นมา แจ่มแจ้ง ปัญญาแจ่มแจ้ง มันก็พ้นทุกข์ มันแจ่มแจ้งอริยสัจ อย่างเดิมเราจะเห็นเลยว่า เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ พอเราแจ่มแจ้งนะ เราจะพบว่าเพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย เพราะมีสมุทัยก็เกิดทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์ก็เกิดสมุทัย ทุกข์กับสมุทัยเป็นธรรมที่อิงอาศัยกัน เพราะฉะนั้น สังสารวัฏฏ์ไม่มีที่สิ้นสุด พอมีความทุกข์ขึ้นมาเราก็อยากพ้นทุกข์ พออยากพ้นทุกข์ เราก็งี้ยังดิ้น ยังกินก็ยั้งทุกข์ ยังกินก็ยั้งดิ้น เพราะฉะนั้นดิ้นไปเรื่อยๆ แหละ

แต่ถ้าเมื่อไหร่เรารู้ความจริง เรารู้แจ้งทุกข์สมุทัยจะดับอัตโนมัติ เพราะฉะนั้นเมื่อไร รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยดับอัตโนมัติ แต่เดิมเราคิดว่าถ้าดับสมุทัยได้จะดับทุกข์ได้ อันนี้มันถูกเหมือนกัน แต่มันถูกครึ่งเดียว สมุทัยดับไปนี่ นิโรธมันจะแจ้ง สมุทัยดับได้เพราะว่าเรารู้ความจริงของทุกข์ คือรู้ความจริงของกายของใจ ว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แล้วเราปล่อยวางกายปล่อยวางใจได้ ความดิ้นรนที่จะให้กายนี้ใจนี้เป็นสุขพ้นทุกข์อะไรเนี่ยก็จะหายไป หมดความดิ้นรน พอหมดความดิ้นรน ใจก็แจ้งนิโรธขึ้นมาเลย แจ่มนิพพาน แจ่มสภาวะพ้นทุกข์ เพราะฉะนั้นสังสารวัฏฏ์ นี่มันเป็นการอิงอาศัยกันระหว่างทุกข์กับสมุทัย ยังกินก็ยั้งทุกข์ ยังกินก็ยั้งดิ้น เนี่ยสังสารวัฏฏ์มีอยู่เท่านั้นนะ ถ้าอย่างงั้นมา สังเกตดูในใจของเรา มันเป็นอย่างนั้นมั้ง ยังกินก็ยั้งทุกข์นะ ยังกินก็ยั้งดิ้น เวียนอยู่เท่านั้น ตายแล้วตายอีกก็วนอยู่เท่านั้นแหละ

หลายคนก็มองว่าถ้าดับตัณหาซะได้ มันจะได้พ้นทุกข์ นี่มองได้ชั้นเดียว หลายคนพยายามดับตัณหาด้วยการ ดับตัณหาด้วยการทรมานตัวเอง อย่างพวกนิครนถ์เนี่ย เขาก็รู้เนี่ยว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าดับตัณหาได้แล้วจะนิพพาน เข้ามองได้ชั้นหนึ่ง ฉลาดเหมือนกัน มองไปได้ชั้นหนึ่ง เขาก็ดับตัณหา เช่นมันอยากกินไม่กิน มันอยากนอนไม่นอน เนี่ยฝืนมัน ลืมไปว่า ตรงที่แกล้ง มันทำนั่นแหละ ทำด้วยตัณหาและทิฏฐิเหมือนกัน มันไม่ดับจริง ทีนี้ พระพุทธเจ้าฉลาดแหลมคมนะ เรียนลงมาจาก อะไรเป็นต้นตอของตัณหา ท่านพบว่าความไม่รู้ทุกข์นี่แหละ เป็นต้นตอของปัญหา ความไม่รู้ทุกข์นั่นแหละคืออวิชชาหละ อวิชชาคือความไม่รู้อริยสัจ ไม่รู้ทุกข์นี้ตัวที่หนึ่งเลย ฉะนั้นในอริยสัจสี่ แต่ก่อนหลวงพ่อกเคยสงสัย ทำไมท่านเริ่มด้วยทุกข์ ทำไมท่านไม่เริ่มด้วยสมุทัย เพราะเวลาเราปฏิบัติเราเห็นสมุทัยก่อนใช่ไหม มีความอยากแล้วก็มีทุกข์ ทำไมท่านไม่เจาะจงสอนมาที่ความอยากนี้ ทำไมไม่ไปเริ่มต้นที่ทุกข์ เพราะเราเข้าใจธรรมะชั้นเดียว แต่ถ้าเมื่อไรเราเข้าใจธรรมะนะว่า เพราะมีทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์ **เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย** เพราะฉะนั้นถ้ารู้ทุกข์นะก็ไม่มีสมุทัย ท่านถึงสอน เริ่มจากทุกข์ก่อน ทุกข์ก็คือกายกับใจนะ ให้เรารู้ทุกข์ ท่านบอกว่าทุกข์ให้รู้ เพราะฉะนั้นให้เรารู้ทุกข์

คือรู้กายรู้ใจของตนเอง พอเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ สมุทัยจะดับทันที ทันทีที่สมุทัยดับนิโรธจะแจ้งทันที  
อัตโนมัติหมดเลยนะ เพราะฉะนั้นมรรคก็คือการคอยรู้ทุกข์เอาไว้แหละ

พอรู้ทุกข์จนกระทั่งตัดมหาดับ นิโรธแจ้ง ก็พ้นทุกข์ตรงนั้นแหละ คำสอนของท่านสมบูรณันนะ แต่ก่อนหลวงพ่อก่อนจะไปบวชก่อนจะปฏิบัติอะไรนี่เป็นนักวิเคราะห์นะ ชอบวิเคราะห์ ทำงานวิเคราะห์ วิเคราะห์นโยบายวิเคราะห์แผน เราก็นึกว่าพระพุทธเจ้าสอนอริยสัจสี่แบบนี้นักวิเคราะห์ เริ่มต้นด้วยตัวปัญหา มีทุกข์ขึ้นมาก่อนแล้วมาวิเคราะห์หาสาเหตุ ความจริงไม่ใช่หรอก ท่านสอนตามลำดับของการปฏิบัติ เพราะธรรมะนั้นท่านสอนเอาไว้ให้ปฏิบัติ ไม่ได้สอนเอาไว้ให้คิดเล่นๆ เพราะฉะนั้นท่านสอนทุกข์ก่อน ถูกต้องแล้ว เพราะเราต้องรู้ทุกข์ ตัวนี้สำคัญมากนะ การรู้ทุกข์จนกระทั่งละสมุทัยนิโรธแจ้ง มันคือการรู้แจ้งอริยสัจ พระพุทธเจ้าบอกไว้ว่า ถ้าไม่รู้แจ้งอริยสัจ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดไปอีก อริยสัจเนี่ย ย่อยๆลงมา ถ้าฝ่ายเกิดนะ ก็อย่างที่หลวงพ่อบอกนั่นแหละ ยิ่งคิดยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ยิ่งคิด นั่นแหละ ย่อยๆมาแล้วก็แค่นี้ แต่ถ้าจะตัดสังสารวัฏฏ์ให้ขาด ธรรมะฝ่ายวิวิฏฐะ รู้ทุกข์ สมุทัยก็ถูกละ นิโรธก็แจ้ง เพราะฉะนั้น คอยรู้กาย คอยรู้ใจ รู้กายรู้ใจไป ทำได้แค่นั้นเอาแค่นั้น ชาตินี้ทำไม่เสร็จไปต่อเอาชาติหน้า

บางคนชาตินี้รู้สึกละอายมากแต่ไม่ท้อถอยนะ ทำไป ชาติหน้าง่าย เหมือนอย่างพระพาหิยะ พระพาหิยะนี่เป็นแชมป์ เป็นเอตทัคคะทางตรัสรู้เร็ว ได้ยินคำสอนของพระพุทธเจ้านิดเดียวนะ เป็นพระอรหันต์แล้ว พระพุทธเจ้าสอนบอก

ดูกร พาหิยะ

ในการใดแล เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น

เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ

เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ถ้าสักว่า สักว่าอย่างนี้

ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มี

ท่านไม่มีในปัจจุบัน ไม่มีในอดีต ไม่มีในอนาคต

นั่นแหละ ที่สุดแห่งทุกข์

ฟังแค่นี้ละคิดเลย กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แล้วคิดโลกไปเลย เป็นพระอรหันต์ เนื่อก่อนที่ท่านจะง่ายท่านยากมาแล้ว ในปลายศาสนาพระพุทธเจ้าองค์ก่อน พระกัสสปะพุทธะ ศาสนากำลังเสื่อม ท่านอุตสาหิณะ ขึ้นภูเขาไป ไปภาวนา ทำบันไดไต่ขึ้นเขาแล้วถีบทิ้งเลย ถ้าไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์หรือเอาตัวไม่รอดนะแล้วยอมตายบนเขา แล้วตายจริงๆ สละชีวิตปฏิบัติธรรม แต่ว่าท่านไปปฏิบัติเนี่ยท่านต้องไปปฏิบัติถูกนะ ถ้าท่านปฏิบัติผิดนะชาตินี้ท่านก็ปฏิบัติถูกไม่เป็น เพราะฉะนั้นพวกเราต้องหัดเจริญสติไว้ หัดรู้สึกกายหัดรู้สึกใจบ่อยๆนะ ใจของเราชอบผลอ ใครรู้จักผลอมัย มีใครรู้จักมัย ถ้าเด็กรุ่นใหม่จะไม่รู้จักคำว่าผลอ รู้จักเหม่อๆ ใครรู้จักเหม่อๆมัย คำว่าใจลอยนะ เด็กไม่รู้จักแล้วนะ คำว่าใจลอยสูญไปแล้วจากปทานุกรม เด็กรุ่นใหม่จะรู้จักแต่ว่าเหม่อๆ อะไอย่างนี้ เหม่อๆนั่นแหละขาดสติหละ ในขณะที่เราเหม่อไป เราก็ไปคิดเรื่องโน้นคิดเรื่องนี้ เราลืมกายลืมใจตัวเอง วันหนึ่งวันหนึ่งเราเอาเวลาไปเหม่อเยอะ นั่นคือเราขาดสติเยอะนั่นเอง ขาดสติ เพราะฉะนั้นถ้าเมื่อไรเราเหม่อไปเราใจลอยไป เราผลอไป ถ้าเรารู้ทันสติจะเกิดเองนะ คือเมื่อไรมันไม่ผลอเมื่อนั้นมันก็รู้สึกนั่นแหละนะ เพราะฉะนั้นหัดสังเกตความผลอไว้ ความเหม่อ ความใจลอยนะ

หลวงพ่อกเคยเห็นอาจารย์สุรวัดณ์ เมื่อกี้ก็เห็นแสบๆ ออ..นั่งอยู่นี้ อาจารย์สุรวัดณ์เขียนหนังสือมาเล่มหนึ่งนะ เรื่องอะไรนะ รู้ตื่น รู้ตื่นเบิกบานๆ ทั้งเล่มมีแต่เรื่อง รู้ กับ ผลอ ใครยังไม่มิกี้ไปขอเค้านะ เอาไปอ่านดูแล้วไปลองดู วันหนึ่งวันหนึ่งผลอทั้งวันแหละ ในโลกนี้ไม่มีคนไม่ผลอนะ แต่ไม่มีคนรู้สึกตัว หลวงพ่อกุอย่างนี้หลายคนไม่เชื่อ แต่ถ้าฝึกไปช่วงหนึ่งจนสติเกิดเองแล้วจะรู้เลยว่า ตลอดชีวิตที่ผ่านมาผลอตลอด

คนที่ไปเรียนกับหลวงพ่อก็ไปเรียนหลายๆครั้งหน่อยนะ ส่วนมากพอกลับมารายงานการปฏิบัติเนี่ยจะบอกว่าเดี๋ยวนี้ไม่ได้ปฏิบัติ แต่อะไรเกิดขึ้นในกายอะไรเกิดขึ้นในใจมันรู้เอง สติระลึกขึ้นเอง สติที่ระลึกขึ้นได้เองนี่แหละสติตัวจริง สติที่ใจกำหนดนี่สติตัวปลอม ใจกำหนดแล้วจิตจะแข็งๆ หนักๆ แน่นๆ ซึมๆ ที่อ้อๆ เมื่อไรจิตหนัก จิตแน่น จิตแข็ง จิตซึม จิตที่อ้อ จิตเป็นอกุศลแน่นอน ถ้าสติตัวจริงเกิดนะ ใจจะโปร่ง โล่ง เบาสบาย รู้เนื้อรู้ตัวนะ จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่หลงไม่เผลอไป มีแต่ความสุขนะ แค่มีสติก็มีความสุขแล้ว มีคนมารายงานทุกวันแหละว่าอ้อๆ ก็มีมีความสุขโหยขึ้นมา โหยแผ่วๆนะพอรู้สึกตัวปั๊บ ความสุขก็โหยขึ้นมาแล้วนะ ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะจิตเนี่ย ธรรมชาติของมันนะ มันเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่เพราะเราเอากิเลสไปทับถมมันต่างหากแหละ มันเลยไม่รู้ตื่นเบิกบาน มันก็เหี่ยวๆแห้งๆ หนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆที่อ้อๆ ไปอย่างนั้นเอง แต่ถ้าเรารู้ทันสภาวะธรรมนะ เช่น ใจลอยเรารู้ว่าใจลอย ใจเราเผลอไปคิด รู้ว่าเผลอไปคิดอย่างนี้ เราจะตื่นขึ้นมาในจับพลันเลย พอเรตื่นปั๊บเนี่ย ใจจะโปร่งโล่งเบาทันทีนะ สงบ สะอาด สว่าง รู้ตื่นเบิกบาน จะเกิดในอึดโน้มนัดเลย พอตื่นขึ้นมาแว็บหนึ่งเนี่ย เราก็มองไปปฏิบัติเพื่อเอาความตื่นด้วย แต่เดิมเราเผลอทั้งปีทั้งชาติ เผลอตั้งแต่ตื่นจนหลับ เผลอตั้งแต่เกิดจนตาย เราจะไม่รู้สักตัวว่าเราเผลออยู่ แต่เราจะรู้สึกตัวว่าเรารู้สึกตัวอยู่แล้ว คล้ายๆกับว่าสมมตินะ ในห้องนี้ทุกคนนะ รวมทั้งหลวงพ่อดูด้วย เป็นคนชั่ว เราชั่ว ทุกคนชั่วเท่ากัน เชื้อมัยในห้องนี้จะไม่มีคนชั่ว จะมีแต่คนดีเหมือนกันหมดเลย เกิดท่านอาจารย์มหาประจวบท่านดีขึ้นมาคนหนึ่ง พวกที่เหลือรวมทั้งหลวงพ่อดูด้วย ชั่วหมดเลย นึกออกมั๊ย การที่เราหัดมีสติก็ด้วยเหตุผลอันเดียวกันนี้แหละ แต่เดิมเราไม่เคยรู้สึกตัวว่าเราหลง เราเผลอตลอดเวลานะ เพราะเราไม่เคยรู้สึกตัวเลย

แต่พอเราฝึกเราฟังธรรมะ เราสังเกตสภาวะจนใจเรตื่นขึ้นมาชั่วขณะ ตื่นแว็บเดียวนะ ตื่นได้ทีละแว็บ พอเรตื่นขึ้นมาแป๊บ เราจะรู้เลย เราหลงมาตลอดชีวิตเลย แล้วเรารู้สึกต่อไปอีก เราก็ตื่นบ่อยๆ ตื่นขึ้นมา ตื่นเป็นระยะๆ ถามว่าตื่นถาวรได้มั๊ย ไม่ได้เนาะ ความตื่นก็ไม่เที่ยง สติก็ไม่เที่ยง เกิดแล้วดับเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราจะรู้สึกเลย เรารู้สึกตัวได้ทีละแว็บเดียว แล้วก็จิตจะหลงไปบ้าง รู้สึกตัวขึ้นซ้ำขึ้นมาบ้าง เอาแน่เอาอนไม่ได้ เพราะจิตเป็นของบังคับไม่ได้ จะรู้สึกตัวหรือจะเผลอบังคับไม่ได้ แต่ถ้าเราฝึกอย่างนี้ ต่อไปปัญญามันเกิดเราจะเห็นเลย จิตที่เผลอไปจิตที่หลงไปห้ามมันไม่ได้ จิตที่รู้สึกตัวสั่งให้รู้สึกไม่ได้ รู้สึกแล้วก็รักษาไว้ไม่ได้ จิตทั้งหมดนี้ไม่เที่ยง จิตทั้งหมดนี้บังคับไม่ได้ นี่ปัญญาแท้จริงอยู่ตรงนี้ต่างหาก ปัญญาแท้จริงไม่ใช่อยู่ที่ฝึกให้รู้สึกตัวนะ ความรู้สึกตัวเป็นแค่ทางผ่าน เป็นเรือเท่านั้นเอง เป็นทางผ่าน เป็นทางผ่านเพื่อให้เห็นว่าความไม่รู้สักตัวก็ไม่เที่ยง ความรู้สึกตัวก็ไม่เที่ยง

เพราะฉะนั้นเวลาเรียนธรรมะ เราจะเรียนเป็นคู่ๆ นะ เพื่อจะได้เห็นความไม่เที่ยง เช่นเราดูจิตที่โกรธกับจิตไม่โกรธ จิตรู้สึกตัวกับจิตที่เผลอไป ดูเป็นคู่ๆ จิตมีราคากับจิตไม่มีราคะ ใครดูเผลอไม่เป็นนะ จี้โมโห วันหนึ่งขึ้นโมโหบ่อย เราดูจิตมีโทษกับจิตไม่มีโทษก็ได้ เราจะพบว่าทั้งวันจิตมีสองแบบ จิตที่โกรธกับจิตที่ไม่โกรธ มีสองอย่างทั้งนั้น นี่เรารู้ไปเราก็คงเห็นเลยจิตที่โกรธก็ไม่เที่ยง จิตที่ไม่โกรธก็ไม่เที่ยง เกิดดับ เกิดดับ พอรู้อย่างนี้เราจะเห็นเลยว่าจิตทั้งหมดไม่เที่ยง เห็นอย่างนี้ต่อไปเราจะได้ธรรมะแล้ว จะเห็นความจริงของจิต ถ้าพิจารณาเห็นความจริงของกายก็ดีเหมือนกัน แต่ถ้ายังไม่รู้ว่าจิตไม่เที่ยงก็ยังไม่เป็นมิจฉาทิฎฐิอยู่

หลวงพ่อบอกหลายคน หลวงปู่หล้า ภูเจ้าก้อนนะ หลวงปู่หล้าครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่ของเราหลายๆคน ท่านสอนไว้คินะ ว่าใครเห็นว่าจิตผู้รู้เที่ยง ใครเห็นว่าจิตเที่ยง เป็นมิจฉาทิฎฐิ สอนถึงขนาดนี้ เพราะอะไร เพราะมันไม่เที่ยง ขันธ์ห้าไม่มีเที่ยงนะ ขันธ์ห้ามีแต่ไม่เที่ยง แต่เราเรียนจนเห็นความไม่เที่ยง แล้วเลยปล่อยวางได้ เพราะฉะนั้นพันทุกอย่างอยู่ที่ปล่อยวาง ไม่ใช่พันทุกอย่างที่ทำให้มันเที่ยง พอรู้เรื่องมั๊ย ฟังหลวงพ่อนะ ต้องฟังแบบพระนะ ทูตียัมปิ ตติยัมปินะ ฟังหลายๆ ที่ ฟังครั้งหนึ่งจะให้รู้เรื่องมีเหมือนกัน แต่น้อย เคยมีคนหนึ่งมาจากอเมริกาเนาะ คำเขาไม่ค่อยคินนะ ตัวเค้าก็ป้อมๆ ขาก็ไม่แข็งแรง เดินเตาะเตาะๆ ไปหาหลวงพ่อกับที่เมืองกาญจน์ ตอนนั้นอยู่เมืองกาญจน์ ทุ่งกางเกงขาสั้นมานะ พรรคพวกก็เอาเก้าอี้มาตั้งให้กลางศาลาฯ เดินเตาะเตาะมาถึงนะ ยังไม่นั่งเก้าอี้เลย ยกมือไหว้ทีหนึ่ง ชี้น้ำตัวเอง บอกผมอ่านวิมุตติปฏิบัติที่ท่านเขียนทางอินเทอร์เน็ต อ่านที่อเมริกา ที่ผมปฏิบัติอยู่ที่นี่ ถูกหรือไม่ถูก แหม...ถามแบบที่เด็ดเลย ถูกไม่ถูก

หลวงพ่อบอกไม่ถูกหรือ เพราะยังทำอยู่ เข้าใจแล้ว เข้าใจแล้ว หมดคำถามแล้ว เข้าใจมัย ไม่เข้าใจ คือ เรายังทำอยู่ ส่วนมากเรายังทำ เราคิดว่าการปฏิบัติแปลว่าทำ การปฏิบัติจริงๆ แปลว่าเข้าไปรู้เฉพาะ ไม่ได้แปลว่าทำ สติแปลว่าเฉพาะ เข้าไปเห็นเฉพาะหน้า เข้าไปรู้เฉพาะหน้า

ที่นี้คนไทยไปยึดคำว่าปฏิบัติมาแปลว่าทำ ก็ทำกันใหญ่เลย ความจริงเข้าไปรู้เฉพาะหน้า รู้ลงปัจจุบันไป รู้กาย ลงเฉพาะหน้า รู้ใจลงเฉพาะหน้าไป รู้เฉพาะ รู้ลงไป ในที่สุดปัญญามันก็เกิด รู้บ่อยๆ มันก็เข้าใจนะสิ แต่ส่วนมากเราชอบทำ คือไปบังคับกายบังคับใจให้แข็งแรง อรรถกถาท่านสอนคินะ บอกว่าที่ท่าๆ ทั้งหลายเวลาปฏิบัตินะ ทำ **อรรถกถาอนุโยค** บังคับตัวเองทั้งนั้นแหละ รู้สึกมัยเวลาคิดถึงการปฏิบัติก็บังคับกายบังคับใจ มีแก่นนั้นแหละ ไม่มีเกินนั้นไปได้หรอก แล้วก็ฝึกกันซ้ำซาก วนเวียนกันอย่างนี้ เหมือนบรรพบุรุษเราที่ฝึกมาแล้วเป็นพันๆปี พวกตำราคัมภีร์อันนี้แต่งมาเป็นพันๆปีแล้ว เราก็ฝึกเดิมนะ เห็นมัย ธรรมชาติของเก่า กิเลสก็ของเก่า ธรรมะก็ของเก่า เราก็โดนหลอกอย่างเก่ามันแหละ และถ้าเรียนธรรมชาติแบบเก่าก็โดนหลอกต่อไป ถ้าเรียนธรรมะแล้วเรียนเข้ามาถึงจิตใจจนรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ก็จะพ้นได้ คอยรู้ทุกข์รู้กายรู้ใจ สำคัญนะ พระพุทธเจ้าท่านถึงขนาดบอกว่า ถ้าตัวท่านไม่รู้แจ้งอริยสัจ มีวนรอบ ๓ มีปริวัตร ๑๒ จะไม่ปฏิญาณตนเป็นพระพุทธเจ้า คือถ้าท่านไม่รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ไม่รู้ว่าทุกข์เนี่ยต้องรู้ สมุทัยต้องละ นิโรธทำให้แจ้ง มรรคทำให้เจริญ ไม่รู้ว่าท่านได้รู้ทุกข์แล้ว ได้ละสมุทัยแล้ว ทำนิโรธแจ้งแล้ว ทำมรรคให้สมบูรณ์แล้ว รวมทั้งหมดเป็น ๑๒ หัวข้อ ถ้าไม่มี ๑๒ หัวข้อนี้ ท่านไม่บอกว่าท่านเป็นพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น **อริยสัจ** สำคัญที่สุดนะ หัวใจของธรรมะเลย ครอบคลุมธรรมะทั้งหมดที่เหลือ ทั้งฝ่ายเกิดและฝ่ายดับ

๓ เดือนสุดท้ายก่อนปรินิพพาน พระพุทธเจ้าเทศน์อริยสัจแทบทุกวัน ใครมีหนังสือ ๓ เดือนก่อนปรินิพพาน หลวงพ่อได้ข่าวว่าแจกที่ศาลาลุงชินนี่ ประจำอยู่แล้ว เดี่ยวก็มีคนแจก เดี่ยวก็มีคนแจกนะ บางคนมีตั้งหลายเล่มแล้วก็ชอบเก็บไว้ ถ้ามีเยอะนักแล้วก็แจกคนอื่นเค้าบ้างนะ หนังสือหลวงพ่อก็เหมือนกัน บางคนมีทุกเวอร์ชันเลย เล่มเดียวกันนะ มีหลายแบบ หลายปก ไม่รู้เก็บไว้ทำอะไร แจกๆ เค้าไปบ้างนะ เพราะฉะนั้นอริยสัจ สำคัญ ตัวที่หนึ่งรู้ทุกข์ รู้กายรู้ใจตามที่เค้าเป็น มีเท่านี้ ธรรมะมีเท่านี้

(ช่วงถามตอบ)