

ร่าง...ธรรมเทศนา พระปราโมทย์ ปาโมชโช
ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ ที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๐
ครั้งที่ ๕

เอ้าวันนี้ วันนี้วันตรุษจีน คงไม่ถึงขนาดต้องฟังเทศน์ภาษาจีนนะ วันนี้โยมน้อยหน่อย ค่อยยังชั่วนะ เยอะๆพูดยาก ใจเรามันเหมือนนักเรียนหลายๆ หลายๆชั้นนะ มานั่งเรียนพร้อมๆกันเรียนยาก แต่ว่าไม่ว่านักเรียน ชั้นไหนนะ ภาวนาจะระดับไหนก็ตามนะ ธรรมะที่หลวงพ่อดสอนนี้มันจะเป็นธรรมะที่เป็นกลางๆ ทุกชั้นเรียนได้ เหมือนกันหมดนะ เพราะว่าไม่ว่าจะเป็นนักเรียนชั้นไหนก็ต้องเจริญสติ ต้องมีสติ ตั้งแต่เบื้องต้นเลยนะ จนถึง การภาวนาจนถึงขั้นที่จะแตกหักนี้ก็เป็นเรื่องของสติ สตินี้เป็นเครื่องมือสำคัญมากเลย ในการที่จะคอยรู้ตัวเอง เราจะระลึกกายระลึกใจนะ เครื่องระลึกกายระลึกใจตัวเองก็คือสตินั่นเอง คนในโลกนี้ไม่มีสตินะ ไม่มีสติ สติในความหมายของหลวงพ่อนี้หมายถึงตัว**สัมมาสติ** ถ้ามีสติอย่างโลกๆ ทำงานได้ เรียนหนังสือได้ พุทธรู้เรื่อง เดินไม่ตกถนนอะไร เพราะว่ามันมีสติ แต่สติที่หลวงพ่อต้องการพูดถึงนี้เค้าเรียกว่า**สัมมาสติ** เป็นเครื่องระลึกกายระลึกใจตัวเอง ทำไมเราต้องมารู้กายรู้ใจตัวเอง เพราะกายกับใจนี้แหละเป็นตัวทุกข์ กายกับใจเป็นที่ตั้งของความทุกข์ ถ้าเราเรียนรู้กายเรียนรู้ใจนะมีสติเป็นเครื่องรู้กายรู้ใจเรื่อยๆด้วยจิตที่มีสมาธิ จิตที่มีสัมมาสมาธิคือจิตที่ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตมันเป็นคนดู สติมันรู้กายมันรู้ใจไป ในขณะที่สติรู้กายรู้ใจจิตตั้งมั่นอยู่ ใจไม่ถลาลงไปดู นักปฏิบัติเกือบทั้งหมดเลยนะ ใจชอบถลาลงไป ใจไม่ตั้งมั่น เวลารู้ลมหายใจจิตก็ไหลลงไปอยู่ที่ลมหายใจ เวลารู้ท้องพองยุบจิตก็ไหลไปอยู่ที่ท้อง เวลาเดินจงกรมนะจิตไหลไปอยู่ที่เท้า ขยับมือทำจงหวะจิตไหลไปอยู่ที่มือ รู้อิริยาบถสิ้นะเพ่งมันทั้งตัวเลย จิตไหลไปเกาะร่างกายทั้งร่างกาย อันนี้ที่พวกเราภาวนาแล้วมันไม่เกิดมรรคเกิดผล มันได้แต่การเข้าไปเพ่งๆนะ สติจ่อเข้าไปในกายสติจ่อเข้าไปในใจเกิดแต่อาการของสมถะ เกิดแต่อาการของสมถะ เช่น เราเดินจงกรมนะ เดินไปเรื่อยๆ รู้สึกตัวเบา ตัวลอย ตัวโคลง ตัวเล็ก ตัวใหญ่ รู้สึกขมลูก รู้สึกวูบๆวาบๆ เหมือนฟ้าแลบ แปลับๆปลับๆ นี่เป็นอาการของสมถะทั้งสิ้นเลย ถ้าเรามีแต่สติแล้วจ้องเอา จ้องเอานะ เพ่งลงในกายเพ่งลงในใจ เพ่งอารมณ์ เอาสติไปเพ่งตัวอารมณ์นี้เป็นสมถะ

เพราะฉะนั้นตัวสำคัญที่พวกเราต้องพัฒนาขึ้นมานอกจากตัวสติแล้วก็คือตัว**สัมมาสมาธิ** หลวงพ่อพูดเรื่องตัวสติมาเยอะนะ เรื่องตัวสติพูดบ่อยสติเกิดจากจิตจำสภาวะได้ เราหัดดูสภาวะไปเรื่อยๆแล้วสติเกิด คนไหนตามไม่ทัน เอาสติไปฟังเอาเองนะ พูดเยอะแยะเลย ส่วนตัวสมาธินี้ จิตที่ตั้งมั่น ตัวนี้ หลายคนไม่เข้าใจ คำว่าจิตที่ตั้งมั่น นึกว่าจิตที่ตั้งแบบแข็งกระด้าง แข็งๆ นึกอย่างนี้ละ เรียกว่าตั้งมั่น ไม่ใช่จิตตั้งมั่นนะ มันเป็นจิตที่แข็งกระด้าง จิตที่ตั้งมั่นนี้หมายถึงเป็นจิตที่รู้เนื้อรู้ตัวอยู่ มีความอ่อนโยนนะ มีความเบา ถ้าหนักๆแน่นๆแข็งๆใช้ไม่ได้เลย ไม่ใช่จิตที่มีสัมมาสมาธิจริงๆ จิตที่มีสัมมาสมาธินี้มันจะเบาๆนะ มันไม่ใช่เบาหวิวนะ แต่มันเบาแบบมันไม่มีภาระ มันสบาย มันมีความอ่อนโยนมีความนุ่มนวล ไม่มีกิเลสไม่มีนิรันดรครอบงำ กระทั่งความอยากปฏิบัติยังไม่มียุติ ความอยากปฏิบัติก็เป็นกิเลสนะ จิตที่มันมีสัมมาสมาธินี้ มันว่องไว ไม่ซึมไม่ทื่ออะ ถ้าไปนั่งแล้วก็ซึมอย่างนี้ไม่ใช่ละ นี่มีจิตสมาธินะ **สัมมาสมาธิ**นี้ **จิตจะเบา จิตจะอ่อน จิตจะนุ่มนวล คล่องแคล่วว่องไว จิตจะสามารถรู้สภาวะธรรมทั้งหลายตรงตามความเป็นจริง รู้ได้อย่างซื่อๆ รู้แล้วไม่เข้าไปแทรกแซง จิตจะตั้งมั่น**

สักว่ารู้สักว่าเห็นอยู่ ถ้าเรามีจิตชนิดนี้แหละ ปัญญามันถึงจะเกิด ถ้าเราไม่มีจิตที่เป็นสัมมาสมาธิที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้
คุณะ ถึงเอาสติไปจ่อเข้าไปในกายในใจมันได้แต่สมณะ มันไม่เกิดปัญญา ถ้าจิตเป็นผู้รู้ผู้รู้ผู้รู้ต่างหากนะ เห็นร่างกาย
นี้หายใจเข้า ร่างกายหายใจออก จิตเป็นคนดูอยู่ เห็นร่างกายขึ้นเดินนั่งนอนจิตเป็นคนดูอยู่ เห็นท้องพองยุบจิต
เป็นคนดูอยู่ เห็นยกเท้า่างเท้าอะไรอย่างนี้จิตเป็นคนดูอยู่ ต้องแยกอุปกับนามออกจากกัน ให้ใจมันตั้งมั่นเป็นผู้
รู้ผู้รู้ หลายคนเข้าใจผิดในการปฏิบัติ อย่างไม่รู้ลมหายใจนี้ไปเพ่งใส่ลมหายใจ ตั้งใจให้รู้แต่ลมหายใจอย่างเดียว
ไม่ให้รู้อย่างอื่น การตั้งใจให้รู้อันใดอันหนึ่งไม่ให้รู้อย่างอื่น มันเป็นการบิดเบือนความเป็นจริง ในความเป็นจริง
ก็คือในสภาวะแต่ละสภาวะที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ แต่ละขณะที่เกิดขึ้นนั้นมีสภาวะธรรมจำนวนมาก ไม่ใช่ไป
เลือกเอาอันใดอันหนึ่งนะ เพราะฉะนั้นอย่างเวลาที่เรารู้ลมหายใจเข้าออก ถ้าเราจงใจไปเพ่งใส่ลมรู้แต่ลมอย่าง
เดียว มันส่งเสริมอึดตานะไม่ใช่จะเห็นอนัตตา มันจะรู้สึก กูแ่ง กูแ่ง กูบังคับจิตของกูได้ หรือจะไปเพ่งใส่ท้อง
อันเดียวนะ ท้องพองยุบรู้หมดเลยนะ แต่ว่าจิตใจของตัวเองนี่ลึ้มมันไปแล้ว มีแต่รูป ไม่มีนาม เพ่งเอาเพ่งเอา อัน
นี้จะส่งเสริมอึดตาไม่ใช่เห็นอนัตตา เพราะฉะนั้นในแต่ละสภาวะธรรมในแต่ละขณะ มีสภาวะธรรมจำนวนมาก
เกิดขึ้น เราก็เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหวไปเห็นรูปมันเคลื่อนไหวไป ในขณะที่เดียวกันก็มีใจเป็นคนดูอยู่ มีใจเป็น
คนดู เราจะเห็นเหมือนเห็นคนอื่นกำลังขึ้นเดินนั่งนอน เห็นคนอื่นหายใจเข้าหายใจออก ไม่ใช่เห็นตัวเราขึ้นเดิน
นั่งนอน ใจที่ตั้งมั่นขึ้นมามันจะทำให้เห็นสภาวะธรรมตรงตามความเป็นจริง ว่าไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลไม่ใช่ตัวตน
ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา จิตที่มีสัมมาสมาธินี้เป็นจิตที่สำคัญมาก ถ้าปราศจากสัมมาสมาธิแล้วปัญญาจะไม่เกิด

เมื่อ ๒-๓ วันก่อนมีพระองค์หนึ่งท่านเป็นพระผู้ใหญ่ นะ ท่านเข้าไปเยี่ยมหลวงพ่อกที่วัด ที่เมืองชลฯ ท่าน
ก็ไปเล่าว่าท่านอยู่ในป่า แล้วท่านก็รู้อะไรต่ออะไรเยอะแยะไปหมดเลยนะ กระทั่งเสียงของสัตว์นี่ท่านฟังได้ ของ
เราก็ก็น่าฟังสัตว์ได้ใช้มัย แต่ท่านแปลได้ ของเราก็ก็น่าฟังได้นะ เสียงสัตว์ตุ๊กแกร้องเราก็ก็น่าฟังได้ แต่เราไม่รู้ว่ามันร้องว่า
อะไร นี่ท่านทำสมาธิเยอะท่านรู้ ท่านบอกท่านรู้อะไรต่ออะไร รู้อะไรเยอะเลย วันหนึ่งไม่สบายมากเป็นมาเลเรีย
ท่านก็นอนดูร่างกายนี้ มีใจอยู่ต่างหากด้วยนะ ขนาดมีใจอยู่ต่างหากนะ ใจก็ไปดู เห็นร่างกายมันเจ็บป่วย ดูกายดู
เวทนาไป เสร็จแล้วดูไปเรื่อยๆนะ จนกระทั่งความรู้สึกนี้ ทุกขเวทนาดับนะหายนะ หายเจ็บหายป่วยไปได้ แต่
ท่านสงสัยว่าท่านดูลงไปภายใน ดูลงไปในเวทนาอะไรนี้ ก็ไม่เห็นว่ามันเป็นตัวเป็นตน แต่ทำไมจิตไม่เกิด
อริยมรรค จิตไม่ตัด ทำไมไม่เกิดอริยมรรค ที่จิตมันไม่ตัดเพราะว่าจิตไม่ตั้งมั่น ในขณะที่รู้กายนี้ จิตไหลไปอยู่กับ
กาย ในขณะที่รู้เวทนานะจิตถลาลงไปแช่อยู่กับเวทนา จิตที่ถลาลงไปนี้จะไม่มีกำลัง ไม่มีแรงที่จะตัดสินความรู้
เพราะว่าอะไร เพราะว่า**สัมมาสมาธิหรือจิตที่ตั้งมั่นนี้ เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา** ถ้าเกิดปัญญาขึ้นมาแท้ๆ ถึงจะ
ละวางความยึดถือในกายในใจลงไป ถ้าใจไม่ตั้งมั่น จะไม่ตัดหรืออก จะไปดู ก็เห็นเกิด-ดับนะ เห็นเกิด-ดับ ไป
อย่างนั้น แต่ใจไม่มีกำลัง มันถลาลงไป เพราะฉะนั้นใจที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้รู้สำคัญมาก

ที่นี้ วิธีทำขังใจของเราจะตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้รู้ผู้รู้ทำได้หลายอย่าง อันแรกเลยทำสมณะนะ ทำสมณะ แต่
เราจะหัดพุทโธก็ได้ หัดหายใจก็ได้ หัดไป หัดอะไรก็ได้สักอย่างหนึ่ง แต่ว่าไม่ใช่ไปหายใจเลื่อนลอยไปเรื่อยๆ
เคลิ้มๆ อย่างที่เคยทำกัน เราหัดหายใจไปแล้วเราค่อยๆทำความรู้สึกขึ้นมา ให้เห็นเลยร่างกายนี้กำลังหายใจอยู่ ใจ
เป็นคนดู ต้องอย่างนี้นะ หรือจะเห็นท้องพองยุบไป ค่อยๆรู้สึกขึ้นมา ท้องมันพองท้องมันยุบไปใจเป็นคนดู
ค่อยๆรู้สึกอย่างนี้ ค่อยๆแยกออกมา มันจะแยกตัวผู้รู้ออกมา แต่ถ้าใครทำ ทำแบบนี้เป็นวิธีขังใจนะ ถ้าใครเก่งๆ

ก็ทำตามสูตรเลย หายใจเข้าหายใจออกไป ไม่ต้องสนใจตัวผู้รู้ก่อนนะ แต่อย่าให้ขาดสติ มีสติรู้ลมหายใจไปมีใจเป็นคนดูไปอย่างสบายๆ ดูอย่างสบายอย่าไปเพ่งใส่มัน เพราะฉะนั้นต้องเรียนก่อนว่าเพ่งเป็นยังไง ถ้าใจเรากล้าลงไปเพ่งอย่างนี้ตัวผู้รู้ไม่มีหรอก มันมีแต่ผู้เพ่งไม่ใช่ผู้รู้ ผู้รู้มันเหมือนเรายืนอยู่บนตึกนะ ตึกสูงๆ นี่เรามองลงมา ที่ถนนเห็นรถยนต์วิ่งเยะเยะเลย เราไม่ได้ไปยืนกลางถนน หรือเหมือนอย่างเราดูฟุตบอลเราดูอยู่ข้างสนาม อยู่บนอัฒจันทร์ไม่ได้กระโดดไปอยู่กลางสนาม ส่วนใหญ่จะกระโดดไปกลางสนามเวลาไปรู้อะไร

เพราะฉะนั้นเราจะมาพุทโธ เราก็พุทโธไปสบายๆ พุทโธไปพุทโธไป หรือหายใจไปก็ได้ ถ้าหายใจก็จะเข้าถึงสมาธิที่ประณีต พุทโธก็ได้แต่สมถะแก่อุปจาระ ได้แค่สงบนิคหน้อย ถ้าเราหายใจเข้าหายใจออก หายใจสบายๆหายใจออกก่อน อย่าหายใจเข้าก่อนนะ ฝึกอานาปานสติให้หายใจออกก่อน ในพระสูตรก็สอนไว้ บอกภิกษุทั้งหลายให้สูบล้างก์ **สูบล้างก์คือนั่งขัดสมาธิ** ตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจออกยาวรู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวรู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออก หายใจออกก่อนนี้ใจมันจะเบาใจมันจะอ่อนโยน ใจมันจะนุ่มนวล ถ้าหายใจเข้าก่อนใจมันจะแข็งๆ แข็งกระด้าง แข็งแล้วภาวนาต่อยากแล้ว เพราะฉะนั้นหายใจออกให้สบายนะ ให้ผ่อนคลายลงไป พอใจผ่อนคลายใจมันจะสงบใจจะสบาย พอจิตใจสบาย เรารู้ลมหายใจ ลมหายใจตัวลมหายใจเรียกว่า **บริกรรมนิมิต** รู้ลมหายใจไปนานไปนะ ใจจะอยู่ที่ลมอย่างสบายๆ เคล็ดลับอยู่ที่สบายนะ พอรู้อย่างสบายๆ บริกรรมนิมิตคือลมหายใจมันจะเปลี่ยนสภาพเป็นแสงสว่าง จะรู้สึกเหมือนแสงสว่างเป็นเส้น เป็นเกลียว แสงสว่างของลมนี้เรียกว่า **อุคคหนิมิต** เราสู้อุคคหนิมิตรู้แสงสว่างนี้ไป รู้ไปเรื่อยๆ มันจะรวมกันขึ้นมาเป็นดวง ดวงแก้ว ดวงกลมๆดวงสว่าง ตรงนี้เรียกว่า **ปฐกนิมิต** ถึงจุดนี้เราก็กึ่งลมหายใจนะ มารู้ปฐกนิมิตเป็นอารมณ์ หายใจไปนะ ไม่ได้หยุดหายใจ แต่ว่ามารู้ปฐกนิมิต รู้ดวงนี้ ดวงนี้ย่อได้ขยายได้ เล่นไปเล่นมานะ จิตใจมันสนุก มันมีปีติขึ้นมา มีปีติมีความสุขขึ้นมาจิตเข้าฌาน จิตจะเข้าฌาน อันนี้สำหรับคนที่ทำได้เต็มภูมิ พอ**เข้าฌานที่ ๑ ก็มีปีติ มีความสุข ใจเป็นหนึ่ง** ต่อมาสติปัญญามันแก่กล้าขึ้นไปอีก มันเห็นว่าปีติของหงือหวานะ ปีติของหงือหวา มันดับปีติลงไปอีก ทีนี้จิตที่จะเกิดตัวผู้รู้นี้ เป็นจิตที่ในฌานที่ ๒ จิตใน**ฌานที่ ๒ นี้ดับวิตก วิจารณ์** ดับการตรึกถึงตัวนิมิตนั้นแล้ว จิตมันทรงตัวอยู่โดยที่ไม่ได้ตั้งใจไปรู้นิมิตอีกต่อไปแล้ว ไม่ต้องไปรู้ดวงสว่างหรือลมหายใจอีกแล้ว แต่มันสงบอยู่โดยตัวของมันเองนะ นี่ จิตดวงนี้มันจะเกิดสภาวะธรรมอันหนึ่งเรียกว่า **เอโกธิภาวะ** ภาวะแห่งความเป็นหนึ่งขึ้นมา จะเกิดตัวผู้รู้ผู้รู้ขึ้นมา ถ้าได้ตรงนี้แล้วนะ ก็สูปีติไป จะเห็นปีติเกิดแล้วก็ดับไป เห็นความสุขขึ้นมา จิตอยู่ในฌานที่ ๓ อยู่ในความสุขเข้าไปอีก ก็เห็นความสุขเกิดแล้วก็ดับไป จิตเข้าอุเบกขาได้ฌานที่ ๔ ถึงตรงนี้มันจะเหมือนไม่หายใจ เหมือนเราหายใจด้วยผิวหนัง ทีนี้พอจิตลอยออกจากตรงนี้นะ กลับมาสู่โลกภายนอก อานาจของสมาธิมันจะหล่อเลี้ยงตัวนี้ ตัวผู้รู้อีกสักพักหนึ่ง ใจมันจะเด่นดวงเป็น **ผู้รู้ผู้ดู** ให้เอาใจที่เด่นดวงเป็นผู้รู้ผู้ดูนี้มารู้กาย เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอนไป ใจจะเป็นคนดูอยู่ นี่หยุดดูอยู่ได้เป็นวันๆเลย เพราะกำลังของสมาธิเยอะ ทีนี้ถ้าคนไหนทำตามรูปแบบเต็มขั้นเต็มภูมิของสมาธิอย่างนี้ไม่ไหวนี้ ก็ใช้วิธีขี้โกงเอา อย่างที่หลวงพ่อว่าหัดดูเอา หายใจเข้าหายใจออกนี้ ยังไม่ต้องมีนิมิตอะไรหรอก หายใจไปเรื่อยๆ แล้วคอยสังเกตใจของเรา สังเกตดูร่างกายมันหายใจ ใจของเราอยู่ต่างหากนะใจของเราเป็นแค่คนดู หรือใจมันคิดเราก็เห็นอีกความคิดอยู่ต่างหากนะ ใจเป็นคนดู เห็นความคิดเกิดขึ้นดับไปใจตั้งมันเป็นคนดู เห็นความสุขความทุกข์เกิดขึ้น หรือความปวดความเมื่อยเกิดขึ้นดูลงไป ความปวดความเมื่อยก็เป็นของถูกรู้ถูกดูอีก

ใจเป็นคนดู นี่ฝึกอย่างนี้ มันก็ได้ตัวผู้รู้ผู้รู้ขึ้นมาเหมือนกัน แต่กำลังมันจะไม่ต่อเนื่องยาวนาน เหมือนคนที่เค้าเล่นฉาน แต่พวกเราส่วนมากทำไม่ได้นะ เราได้แค่นี้ก็บุญคุณไปแล้ว ได้แค่นี้ก็บุญคุณไปแล้ว

หลวงพ่อก่อนแต่ก่อนฝึกสมาธินะ ตั้งแต่เด็กๆตั้งแต่ ๗ ขวบทำได้แต่สมถะ แต่พอไปได้ยินคำสอนของ หลวงปู่ดูลย์ บอกให้จิตตัวเอง ลืมสมถะไปชั่วคราวเลย มาสังเกตเลย ร่างกายนี้จิตมันอยู่ในผมมัย จิตอยู่ในขน เล็บ ฟัน หน้าง เนื้อ เอ็น กระดูกมัย คลองไป เห็นผมก็อยู่ส่วนหนึ่งนะ ผมไม่มีจิต เล็บ ฟัน หน้าง เนื้อ เอ็น กระดูก ก็ไม่มีจิต ค่อยๆแยกไป ความรู้สึกสุขความรู้สึกทุกข์ ก็ไม่ใช่จิต เป็นของที่ถูกรู้ถูกดู พอเห็นว่าอะไรๆ ก็ถูกรู้ถูกดู กระทั่งความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็ถูกรู้ถูกดู ใจมันก็ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา นี่ เรามีสัมมาสมาธิแล้ว มีใจที่ตั้งมั่นแล้ว พอเรามีใจที่ตั้งมั่นนั้นนะ อะไรแปลกลดเข้ามาในกายนะ สติระลึกได้อย่างรวดเร็ว อะไรแปลกลดเข้ามาในจิต สติระลึกได้อย่างรวดเร็ว พอระลึกปั๊บปัญญามันเกิด มันจะเห็นลักษณะ **สตินี้เป็นตัวรู้สภาวะ รู้ว่าอะไร เกิดขึ้นในกายในใจ ปัญญาเป็นตัวรู้ลักษณะ รู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้น ส่วนแต่ของไม่เที่ยง สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์ สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน** นี่เป็นหน้าที่ของตัวปัญญาไม่ใช่หน้าที่ของตัวสตินะ

สติเป็นแค่คนรู้เท่านั้นว่าอะไรเกิดขึ้น เหมือนกับเป็นยามเฝ้าประตู คนเดินผ่านเข้ามาในบ้านเรานี้ยามมองเห็น ในบริษัทเรายามมองเห็น แต่คนนี้จะคิดหรือจะร้ายนี่ เป็นหน้าที่ของคนอื่นวินิจฉัยเอา นั่นคือหน้าที่ของปัญญา เพราะฉะนั้นสติเป็นตัวระลึกสภาวะปัญญาเป็นตัวรู้ลักษณะ เช่น ความโกรธเกิดขึ้นนี่ พอใจของเราตั้งมั่นสบายๆอยู่นะ อยู่ๆใจเราก็อโผล่หน้าของคนหนึ่ง โผล่ขึ้นมาสติญามันทำงานผุดขึ้นมา ทั้งๆที่เราไม่ได้เห็นคนๆนี้มา ๑๐ ปีแล้ว อยู่ๆหน้าคนนี้ก็โผล่ขึ้นมา ใจของเราก็ตริกขึ้นมาเลย โกรธเลย ไอ้คนนี่เคยมาแย่งแฟนเรา สมมตินะ หรือมันเคยโกง โกงเงินเรา ใจมันโกรธขึ้นมาปั๊บสติระลึกได้เลย ว่าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว นี่สติมีหน้าที่ระลึกนะ ถ้าใจตั้งมั่นอยู่ สักว่ารู้สึกว่าคุณ มันจะเห็นเหมือนความโกรธเดินผ่านหน้าบ้าน ความโกรธไม่ได้เข้ามาในจิตในใจเรานะ ความโกรธเดินผ่านหน้าบ้านเราเท่านั้นเอง เดินผ่านมาแล้วก็เดินผ่านไป สติเป็นตัวระลึกได้ว่าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ใจตั้งมั่นสักว่ารู้สึกว่าคุณอยู่ ความโกรธไม่เข้ามาข้อมใจ ไม่ข้อมจิตข้อมใจปัญญามันก็เห็นเลย ความโกรธนี้ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา นะ ความโกรธก็คือสภาวะธรรมอันหนึ่ง ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา นะ เห็นมัยมันถอดถอนความเห็นผิดออกไป

เราตลอดเวลาที่ผ่านมา เราสะสมแต่ความเห็นผิดนะ ว่ามีเรามีเขา มีสัตว์มีคน ตามองเห็นก็เห็นคนเห็นสัตว์ เห็นเราเห็นเขา หูได้ยินเสียง ก็เสียงคน เสียงสัตว์ เสียงเราเสียงเขา มีเรามีเขาตลอดเวลา แต่พอมีสติไประลึก สภาวะ มีปัญญาเข้าใจลักษณะ จะเห็นว่าไม่มีคน ไม่มีสัตว์ อย่างร่างกายนี้ ถ้าเรามีใจตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดูเราจะเห็นเลย ร่างกายที่ขยับเขยื้อนมันไม่ใช่ตัวเรานะ มันจะเห็นทันทีเลย มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นตัวมันมันเป็นก้อนธาตุ นะ ลองจับดู ยิ่งจับดูยิ่งรู้ชัดนะ เหมือนท่อนอะไรท่อนหนึ่งแข็งๆเท่านั้นเอง เหมือนท่อนอะไรท่อนหนึ่ง ซึ่งมันจะไม่มีรู้สึกว่าเป็นเรารู้สึกเดียว แต่ถ้าใจของเราไม่ตั้งมั่น จับลงไปมันจะรู้สึกว่าเป็นเรา นี่เรา เพราะฉะนั้นใจต้องตั้งมั่นนะ ปัญญาถึงจะเกิด พอปัญญาเกิดมันจะเห็นว่ามันไม่มีเราไม่มีเขา

เพราะฉะนั้นตัวสัมมาสมาธิเป็นตัวสำคัญนะ ถ้าขาดสัมมาสมาธิหรือยมรรคจะไม่เกิดขึ้น สติตัวนั้นก็ไม่ใช่ตัวสัมมาสติแท้ เป็นสติไปเพ่ง ไปจ้องเสียดเป็นส่วนใหญ่ ถ้าสัมมาสติแท้ๆมันจะเกิดร่วมกับสัมมาสมาธิ คือใจมันจะตั้งมั่น เกิดร่วมกับสัมมาทิฐิ คือตัวปัญญา คือทำงานร่วมกันไปอย่างนี้ ทีนี้ หลวงพ่อพูดเรื่องสติไปเยอะแล้ววันนี้เลยพูดเรื่องสมาธิบ้าง พวกเราฟังหลายๆแง่ หลากๆมุม เพราะองค์ธรรมที่เราจะใช้เดินไปข้างหน้านี้มีอยู่หลายตัว ตัวปัญญาก็เป็นเรื่องน่าศึกษานะ ตัวปัญญา ปัญญามันมีหลายแบบ ปัญญาที่เกิดจากการคิด การนึก การอ่าน การฟังนี่ ปัญญาอย่างนี้มันอาศัย การคิดขึ้นเอาเองบ้าง อาศัยประสบการณ์ของคนอื่นเค้าถ่ายทอดให้บ้าง อย่างปัญญาเกิดจากการอ่านการฟังนี่ อย่างพวกเรามาฟังหลวงพ่อกุมาอ่านหนังสือที่หลวงพ่อเขียน มันไม่ใช่ปัญญาแท้ๆของพวกเรา มันปัญญาหลวงพ่อต่างหาก เราอ่านแล้วเราได้อะไรกลับไปเราไม่ได้ปัญญานะ เราได้ความจำ เราได้แค่ความจำนะไม่ใช่ปัญญา อย่าเอาความจำไปเป็นปัญญานะ คนละโลกกันเลย จำเก่งไม่จำเป็นว่าจะมีปัญหา ปัญญาคือความเข้าใจลักษณะ เราจะเข้าใจได้เราต้องเห็นจริงๆด้วยใจที่ตั้งมั่นจริงๆ ปัญญาอีกอย่างหนึ่งเกิดจากการคิดเอาตรีกตรองเอาเอง ปัญญาที่เกิดจากการคิดก็เชื่อไม่ได้เพราะเราคิดผิดก็ได้คิดถูกก็ได้ มันมีอีกปัญญาหนึ่ง ปัญญาเกิดจากการสังเกตการณ์ ทำตัวเป็นแค่ผู้สังเกตการณ์คือเราเป็นผู้รู้ผู้ดูนั่นเอง ใจของเราเป็นคนดู สังเกตการณ์ลงในกายสังเกตการณ์ลงในจิตใจ ดูมันไปเรื่อยๆ จนเห็นความจริงของกายของใจ นี่ปัญญาตัวนี้ตัวสำคัญนะ เรียกว่า*ภาวนามยปัญญา* เป็นปัญญาจากการตามรู้ตามดู ตามสังเกตเอา ปัญญาตัวนี้ถึงจะเชื่อได้นะ แต่ก็ไม่ได้อะไรยึดถือเอาไว้ได้เหมือนกัน เอาไว้ละกิเลสเรา ไว้ละกิเลสในใจเรา ธรรมะไม่ได้เอาไว้ยึดกันเล่นนะ

ทีนี้ปัญญามันเกิดจากอะไร นี่ก็ต้องเรียนเหมือนกันนะ ปัญญามันเกิดจากสัมมาสมาธิมีใจตั้งมั่นแล้วเป็นคนดู เพราะฉะนั้น เวลาดูกายกับดูใจ วิธีดูก็ต่างกันก็ต้องเรียนอีก วิธีดูกายนี้รู้ลงปัจจุบันไปเลย อย่างเราสัมผัสนี้รู้สึกลงไป นั่งว่างๆ ไม่มีใครเห็นก็ลองนั่งดูๆเล่นนะ รู้สึกมึน นี่มันท่อนอะไรท่อนหนึ่ง รู้สึกมึน มันบอกมึนว่ามันเป็นมือ มันบอกมึนว่ามันเป็นแขน มันบอกมึนว่ามันเป็นคน มันไม่ได้บอกเลขนะ เราไม่เคยพูดเอาเองเท่านั้นเลย นี่มันไม่เคยบอกเลขว่า มันเป็นคนมันเป็นมือ ที่จริงมันเป็นอะไร เป็นก้อนแข็งๆ เป็นท่อนแข็งๆ ลักษณะของท่อนที่แข็งๆนี้ ถ้าพูดตามตำราก็ว่ามันเป็นธาตุมันเอง ธาตุดิน ธาตุที่มันแข็งๆ แต่จับลงไปรู้สึกมึนๆ มือแขนยังอ่อนๆนะ มือเย็นๆ อะไรอย่างนี้ นี่ธาตุไฟ ธาตุไฟ ตรงนี้เยอะหน่อย ตรงนี้น้อยหน่อย แต่ละที่ก็ไม่เท่ากัน มันไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา นี่การรู้กาย รู้ลงปัจจุบันไปอย่างนี้ หรือเรายืนเราเดินเรานั่งเรานอน เราคอยรู้สึกไปเลย ใจตัวที่เดินอยู่ ตัวที่ยืนอยู่ ตัวที่นั่งตัวที่นอนอยู่ มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันเป็นเรื่องที่ใจไปรู้เข้า หัดดูไปอย่างนี้นะ ดูไปเรื่อยๆ สังเกตอีก ใจตัวก่อนนี้มันถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เดี่ยวก็ปวด เดี่ยวก็เมื่อย เดี่ยวก็เจ็บนะ เดี่ยวก็คัน เดี่ยวก็หิว เดี่ยวหนาวเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวกระหายเดี๋ยวปวดอิวัดฉี่นะ นานๆก็เจ็บไข้หนักๆขึ้นมาสักทีหนึ่ง ถึงจุดสุดท้ายก็เจ็บหนักตายคาที่เลยนะ นี่ ร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ร่างกายจริงๆเป็นก้อนธาตุนี้ เห็นความจริงของมันหลายแง่หลายมุมนะ ในแง่ของมันเป็นก้อนทุกข์ก็ได้ ในแง่ของมันเป็นก้อนธาตุก็ได้ ในแง่ของมันไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คนก็ได้ มันเป็นวัตถุ มันเป็นคนธาตุ มันไม่ใช่สัตว์มันไม่ใช่คนดูลงไปได้หลายแง่หลายมุม ในกายนี้ก็คือล้วนแต่ถอดถอนความเห็นคิดว่ากายเป็นตัวเราทั้งสิ้น ดูลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดเอานะ อย่าไปนั่งคิดเอา ว่าไอ้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เรา คิดเสร็จแล้วมันก็เป็นเราเหมือนเดิมแหละ หลวงพ่อเคยมีเพื่อนคนหนึ่งนะ ภาวานา ไอ้โน่นก็ไม่ใช่เรา ไอ้นี้ก็ไม่ใช่เรา วันหนึ่งไปสังกัวยเดียวรวดหน้า เด็ก

มันเสิร์ฟผัดโต๊ะ โมโหณะคบเค็กเลย คบเค็ก ถามไปตบทำไม โอบ ตบเป็นกิริยา ชาติสัมพัชราตุ ดินะ กระทะ ก้วยเตี่ยวไม่ครอบธาตุเข้าให้หрокเนาะ

นี่ปัญหาที่เกิดจากคิดเอานะ มันละกิเลสไม่ได้ ต้องรู้สึกเอา รู้ลงมาจริงๆ ส่วนการรู้จิตใจนี้ตามรู้ ให้ตาม รู้เอานะ ไม่เหมือนกับการรู้กายนะ รู้กายรู้ลงปัจจุบันได้ ตัวนี้ ตัวที่กำลังแข็งๆ อยู่นี้ มันไม่ใช่เรา รู้สึกไป ส่วนจิตใจนี้ หลงปัจจุบันไม่ได้ เพราะจิตเกิดดับรวดเร็วมาก โดยเฉพาะจิตที่เป็นอกุศลเกิดนี้ มันมีสติไม่ได้ สติจะไม่เกิดร่วมกับจิตอกุศล เวลาสติเกิดเมื่อไหร่ จิตจะเป็นกุศลเมื่อนั้น เพราะฉะนั้นสตินี้เราตามดู เราใช้ตามดูสภาวะที่เป็นนามธรรม **ถ้ารูปธรรมรู้ลงปัจจุบัน ถ้านามธรรมตามดู** เช่นความโกรธเกิดขึ้น รู้ว่าโกรธ เห็นมัย มันโกรธก่อนนะ ถึงรู้ว่าโกรธ มันโลกขึ้นมา โลกขึ้นก่อนแล้วรู้ว่าโลก ใจมันลอยไปก่อน แล้วรู้ว่าใจลอย หงุดหงิดขึ้นก่อน แล้วรู้ว่าหงุดหงิด อิจฉาขึ้นก่อนแล้วรู้ว่าอิจฉา แต่ต้องรู้เร็วๆนะ ไม่ใช่เมื่อวานอิจฉา วันนี้รู้ ใช้ไม่ได้นะ อย่างนี้รู้ตามห่างไป เค้าเรียกตามจนไม่เห็นฝุ่น ใช้ไม่ได้นะ ต้องเห็นหางมันไหวๆ อยู่ อย่างโกรธขึ้นมาแล้ว โกรธมาชั่วโมงหนึ่งแล้ว เกิดระลึกได้ ยังไม่หายโกรธนะ โกรธมาได้ต่อเนื่องชั่วโมงแล้ว แต่ระลึกได้ว่า อ้าว นี่มันกำลังโกรธอยู่ อย่างนี้ใช้ได้ อย่างนี้ใช้ได้ หรือโกรธมา ๕ นาทีแล้ว ระลึกได้ว่าโกรธ กำลังโกรธอยู่ อย่างนี้ใช้ได้ คือความโกรธเกิดขึ้นก่อนแล้วระลึกได้ว่ากำลังโกรธอยู่ อย่างนี้ใช้ได้ แต่เมื่อวานโกรธวันนี้รู้ว่าเมื่อวานโกรธอย่างนี้ใช้ไม่ได้นะ ห่างไป ต้องตามแบบกระชั้นๆไป ตามไปเรื่อยๆ เราจะเห็นอะไร เราจะเห็นเลย จิตมันจะโกรธ ห้ามมันไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัว สั่งให้รู้สึกไม่ได้ รู้สึกแล้วรักษาความรู้สึกตัวไว้ก็ไม่ได้ ความรู้สึกตัวเกิดขึ้นชั่วขณะแล้วก็ดับไป เพราะฉะนั้น จิตที่โกรธ ที่โลก ที่หลง นี่เป็นอกุศล เกิดแล้วก็ดับ มันจะเกิดก็ห้ามมันไม่ได้ มันจะโกรธ ห้ามมันไม่ได้ มันจะโลกห้ามมันไม่ได้ แล้วเกิดขึ้นมาแล้วไล่ก็ไม่ได้ บังคับมันไม่ได้สักอย่างหนึ่ง นี่คอยรู้คอยดูไปเรื่อย จะเห็นเลย ทุกอย่าง ผ่านมาแล้วผ่านไป ผ่านมาแล้วผ่านไป คุณก็จะเห็นมันไม่ใช่เราหрок เราบังคับมันไม่ได้ จิตที่เป็นกุศล มีสติขึ้นมา สั่งให้มีสติก็ไม่ได้นะ สติต้องมีเหตุ สติถึงจะเกิด ถ้าใครบอกว่าสั่งให้สติเกิดได้นะ เป็นเป็นมิจฉาทิฏฐินะ มิจฉาทิฏฐินตรงที่คิดว่าจิตนี้เป็นอัตตา สั่งให้เกิดสติได้ แท้จริงสติก็เป็นอนัตตาสั่งให้เกิดไม่ได้ **ธรรมทั้งหลายทั้งปวงสั่งให้เกิดไม่ได้ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีเหตุมันถึงจะเกิด ไม่มีเหตุไม่เกิดหрок** เพราะฉะนั้นอย่างสติ เหตุคือการจำสภาวะได้แม่น ถ้าจิตมันจำสภาวะได้นะ สติก็เกิดนะ ถ้าใจมีความสุข ใจก็ตั้งมั่น สมาธิก็เกิด ถ้าจิตใจตั้งมั่นมีสติรู้รูปร่างไปปัญญาเกิด เพราะฉะนั้นมันต้องมีเหตุนะ มันถึงจะมีผล ไม่ใช่อยู่ๆ สั่งให้เกิด

นี่ถ้าเราตามดูเราจะรู้เลย สภาวะทั้งหลายนั้นล้วนแต่สั่งไม่ได้ทั้งสิ้นเลย จิตที่เป็นอกุศลสั่งมันไม่ให้เกิดก็ห้ามมันไม่ได้ อย่างมันจะโกรธ ห้ามมันไม่ได้ จิตจะมีกุศลเกิดสตินี้ สั่งให้มีสติก็ไม่ได้ มีสติแล้วรักษาไว้ก็ไม่ได้นะมันมีสติอยู่ได้ชั่วครั้งชั่วคราว แวบเดียวมันก็ดับไปแล้ว พอดับไปแล้วบางที่เกิดสติครั้งใหม่ บางที่เกิดอกุศลไม่เกิดสติก็ได้ นี่จิตจะเกิดกุศล เกิดสติหรือเกิดอกุศล ขาดสติ เลือกลงไม่ได้สักอย่างเดียว เลือกลงไม่ได้เลย การที่เราตามเห็นเรื่องๆอย่างนี้ ในที่สุดปัญญามันจะเกิดเลย มันไม่มีตัวเราที่แท้จริงหрок เราสั่งอะไรไม่ได้สักอย่างเดียวเลย ความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศลนี้แหละ หรือจิตใจเรา เราควบคุมมันไม่ได้จริง บังคับมันไม่ได้จริง แต่ถ้าใครไปฝึกสมณะนะ ฝึกเพ่งไปเรื่อยๆ ยิ่งฝึกไปนาน ชำนิชำนาญแล้วฝึกไปจนแก่จะ รู้สึกว่ากูเก่งกูเก่งนะ แทนที่จะรู้สึกว่ากูไม่มีนะ กลับจะรู้สึกว่ากูเก่งกูเก่งหนักขึ้นไปอีก มันเพิ่มอัตตา เพราะฉะนั้นต้องระมัดระวังนะ ถ้าเราเดิน

ผิด เราเดินมุ่งแต่ทางทำสมณะอย่างเดียว แล้วนี่ถือว่าเป็นวิปัสสนาเนี่ย นอกจากไม่ละความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนแล้ว ยังเพิ่มอึดตายได้ด้วย หรือบางคนภาวนานะ หลวงพ่อเคยอ่านหนังสือบางคน บอกว่าสอนให้ฝึกดับเวทนาเพราะ ถ้าเวทนาดับ ตัณหาจะดับ ตัณหาดับอุปาทานจะดับ ภพจะดับ ชาติจะดับ ทุกข์จะดับ เพราะฉะนั้นต้องหาทางดับ ตัณหา วิธีดับตัณหาก็คือ กำหนดเข้าไป เฟ่งเข้าไป พอดตามองเห็นก็กำหนด หูได้ยินเสียง กำหนดไปเรื่อย จะดับ กะว่าจะดับเวทนา ดับเวทนาได้ ถ้าเวทนาดับตัณหาจะดับจริงๆ แล้วเวทนาเป็นสิ่งที่เกิดร่วมกับจิตทุกดวง ไม่มี จิตดวงใดที่ไม่มีเวทนา เพราะฉะนั้นความสำคัญผิดที่ว่ากำหนดลงไปแล้วจะดับเวทนา เพื่อไม่ให้เกิดตัณหาเนี่ย มันเป็นไปได้ไม่ได้ มันจะดับทุกข์เวทนาดับสุขเวทนาได้เท่านั้น แต่มันไม่สามารถดับทุกข์กับสุข หรืออุเบกขา เวทนาได้ ใจที่เฉยๆ ความรู้สึกเฉยๆ เพราะฉะนั้นเวทนายังไงก็ดับมันไม่ได้ ยกเว้นแต่เข้านิโรธสมาบัตินะ จะดับ เวทนา อย่างเราภาวนานี้ ไม่ใช่ไปกำหนดเพื่อให้ดับเวทนา จิตทุกดวงมีเวทนาดับไม่ได้ แล้วทำยังไงตัณหาถึงจะ ดับ ตัณหาดับได้เพราะอวิชชามันดับ เพราะฉะนั้นเราไม่ได้ฝึกเพื่อไม่ให้เกิดเวทนานะ แต่เราฝึกจนกระทั่งละ อวิชชา คือความเห็นผิดว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเราได้ พอเห็นว่ากายกับใจมันไม่ใช่ตัวเราแล้วเนี่ย ตัณหามันจะไม่เกิด ตัณหามันก็คือความอยากให้กายให้ใจนี้มีสุข อยากให้กายนี้ใจนี้พ้นทุกข์นั้นแหละ พอกายกับใจไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา คินให้โลกเค้าไปได้ ตัณหามันจะดับสนิทเลย เวทนามีอยู่นะ แต่ว่าตัณหาไม่เกิด เพราะว่าปัญญา มันเกิดแทน เวทนาไม่ใช่ตัวอกุศลนะ เวทนาเป็นตัววิบาก ตัณหาเป็นตัวอกุศล ถ้าสติปัญญามันเกิดแทน อวิชชามัน เกิดแทน ตัณหามันก็ไม่เกิด ทีนี้พวกเราต้องค่อยๆเรียนนะ เราอย่าไปเรียนแล้วนี่ว่าเราจะบังคับได้ ถ้าคิดว่าฝึก แล้วบังคับได้ ก็เข้าใจผิด ปัญญามันเกิดจากเห็นจริงว่าทุกอย่างในกายในใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ ตัวเรา นี่คือเรื่องของปัญญานะ อ้าววันนี้ พูดเรื่องสมาธิกับปัญญา วันก่อนๆ พูดถึงเรื่องสติ

เมื่อกี้นี้ ตอนหลวงพ่อลงจากรถมามีคนมาถามหลวงพ่อ อยากให้หลวงพ่อเทศน์ เทศน์เรื่องอะไรก็ไม่รู้ ลืมไปแล้ว ...ธรรมแห่งความเนิ่นช้า... ธรรมแห่งความเนิ่นช้าเนี่ยมันมี ๓ ตัว เรียกว่า **“ปปัญจธรรม”** ปปัญจ ธรรม ธรรมแห่งความเนิ่นช้า ถ้าใครมีธรรม ๓ ตัวนี้ การภาวนาจะล่าช้า ได้ผลยาก อันแรกชื่อว่า **“ตัณหา”** อยาก นะ แต่เราอยากปฏิบัติเนี่ย ใจก็เป็นอกุศลแล้ว อย่างเราอยากเดินจงกรม เราอยากภาวนา แล้วเราเดินจงกรมไป ๓ ชั่วโมงนะ เราทำตามที่ตั้งใจทำ ทำตามที่ตั้งใจทำ จิตดวงนั้นจะถูกตัณหาครอบงำอยู่ตลอด จิตจะไม่เกิดกุศลขึ้นมา เพราะฉะนั้นกลายเป็นเราเดินคอบสนองอึดตาย มันอยากเดินเราก็เลยไปเดินมัน อยากดี ก็เลยพยายามไปเดิน ทั้งๆ ที่ขี้เกียจนะ ขี้เกียจเดิน มันต่างกับการภาวนาตรงไหน การภาวนาจริงๆก็คือ ถ้าเรามีธุระจะเดินเราก็เดิน แต่เดิน ไปแล้วเนี่ยเรารู้เนื้อรู้ตัวอยู่นะ เราเห็นว่า ตัวที่เดินอยู่ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายส่วนหนึ่งใจอยู่ส่วนหนึ่ง นี่การปฏิบัติทำ อย่างนี้ ไม่ใช่อยากปฏิบัติก็ไปเดิน เดินสวายนะ บางคนเดินสวาย บางคนเดินแล้วเข้มนวดมากนะ เดินต้องมีทำนะ ต้องถูกทำด้วย ถ้าคิดทำถือว่าไม่ได้ผล ทำสวายนะไม่ได้ทำให้บรรลุธรรมนะ ถ้าทำสวายนะทำให้บรรลุธรรม พวก โยชวาทีจะบรรลุก่อนพวกเรา มันเดินสวายกว่าเราเยอะเลย ไม่เกี่ยวกับเลย อยู่ที่ว่ามีสติมัยในการเดิน ถ้ามีสติในการเดินใช้ได้แล้ว แต่ถ้ามีตัณหาพาให้เดิน เหนื่อย เหนื่อยเปล่าๆ เพราะฉะนั้นตัวแรกเลยที่ทำให้ล่าช้าก็คือตัณหา

หลวงพ่อกับคุณพระองค์หนึ่งท่านอบรมสั่งสอน เคยเล่าให้พวกเราฟังแล้ว ตอนนั้นไปที่สุรินทร์ หลวง ปู่คุณอยู่ไม่อยู่แล้ว ไปภาวนาที่วัดสาขาท่าน ตอนเช้าท่านข้าวเสร็จแล้วก็ออกมาจากกุฏินะ ไปหาที่ภาวนา ไปเจอ แก้อีหินอยู่ใต้ต้นไม้ ร่มรื่น ริมสระน้ำ ใจมันก็อยากภาวนา มันชอบนี่ ตรงนี้ร่มรื่นดี เดี่ยวเราจะอยู่ที่นี้ทั้งวัน เดี่ยว

จะภาวนาตรงนี้แหละทั้งวันเลย พระองค์หนึ่งตะโกนข้ามสระน้ำมาเลย ลั่นวัดเลยนะ **“ปรามอทย์ อยากรูปปฏิบัติก็ผิดแล้ว”** อู๋หุย โคนเข้าไปนะ จำแม่นเลย จำแม่นเลย ซาบซึ่งถึงอกถึงใจ โอ เรออยากปฏิบัติเราไม่เห็น นี่เราปฏิบัติเพราะค้นหา ต่อมาพอมารอ่านตำราอภิธรรมนะ คำสอนไว้เหมือนกันนะ ตำราคำก็ดีนะ ไม่ใช่คำไม่ดีหรอก ในอภิธรรมจะสอนบอกว่า มันมีเรื่องของกิเลส ไข่ม้อย แล้วก็มีกรรม มีวิบาก เรียกว่า **“ไตรวัฏฏ์”** กิเลส กรรม วิบาก **กิเลสทำให้เกิดการกระทำกรรม กรรมทำให้เกิดวิบาก** คำสอนบอกว่า กิเลสเป็นสหชาติปัจจัยของกรรม กิเลสนี้ทำให้เกิดการกระทำกรรมก็จริงนะ แต่เกิดร่วมกัน เพราะฉะนั้นในระหว่างที่เรายังกระทำกรรมคือทำกิจกรรมอะไรทางจิตใจอยู่นี้ด้วยอำนาจบงการของกิเลส กิเลสยังอยู่ สติจะไม่เกิด เพราะฉะนั้น เรออยากปฏิบัติเราเดินงูๆไปเรื่อยๆ สติจะไม่เกิด แต่กิเลสมันเกิดแทน นี่คำหามันทำให้แน่นซ้า ทำให้เรอลำบากตั้งเยอะแยะ แทนที่เราจะเดินแล้วรู้สึกตัว เดินแล้วก็เห็นกายเห็นใจมันทำงานของมันไป ไม่ใช่ตัวเรา เดินถอดถอนความเห็นผิด ก็กลายเป็นเดินบังคับมันไปเรื่อยๆ เพราะอยากดี อยากได้ผล นี่ต้องระมัดระวังนะ นี่ตัวที่ ๑ ที่ทำให้ซ้า ตัวที่ ๒ คือ **มานะ** มานะคือความถือตัว มานะมี ๒ พวกนะ ความจริงก็มี ๑ พวก ถือว่ากูเก่งกว่าคนอื่น กูเท่ากับคนอื่น กูแย่กว่าคนอื่น แต่มานะที่หลอกหลอนนักปฏิบัตินะ ไอ้พวกที่รู้สึกว่าการปฏิบัติก็เยอะนะ โอ ชาตินี้ดิฉันทำไม่ได้หรอก เคยมาบอกหลวงพ่อกันนะ ชาตินี้ดิฉันทำไม่ได้หรอก ขอทำบุญไปก็แล้วกัน ดิฉันไม่มีวาสนาบารมี ไม่เคยสร้างมาแต่ชาติปางก่อน พอหลวงพ่อกันแล้วรู้ได้ยังไง โยมมีญาณทัศนะรู้ว่าไม่เคยปฏิบัติมาแต่ชาติปางก่อนหรือ เห็นมัย โมเมเองเอง คือคิดบั่นทอนตัวเองทำให้หมดกำลังใจ ใช้ไม่ได้นะ หรือคิดว่ามรรคผลนิพพานพ้นสมัยแล้ว นี่พวกทิวฐิ นี่เรื่องทิวฐิ มี ๓ ตัวนะที่ทำให้ซ้า มี ค้นหา มานะ ทิวฐิ อย่างคิดว่ามันพ้นสมัยแล้ว มรรคผลนิพพานไม่มีแล้ว ไม่ต้องไปทำมันหรอก พวกนี้ก็โดนหลอกนะ อีกพวกหนึ่งถือว่ากูเก่ง กูเก่ง กูรู้ทุกอย่างแล้ว มาฟังธรรมนะเรียนอะไรใหม่ๆ ไม่ได้เลย คำเรียก **“ขาดันถ้อย”** เพราะรู้สึกว่ากูเก่งกูรู้หมดทุกอย่างแล้ว ลืมไปอย่างเดียวว่าที่ว่ากูเก่งกูรู้ กูหมดกิเลสมัย กิเลส ยังเขกหัวเอาทุกวันๆนะ ได้รับความทุกข์ทางจิตทางใจอยู่ ไม่เก่งจริงหรือถ้าจิตใจเปิดโล่งไปหมดแล้ว เออ ค่อยว่ากันใหม่ นี่ มันหลอกเรานะ มานะ มานะนี่ถ้ากูเก่ง กูเก่งมันก็เรียนอะไรใหม่ไม่ได้ หรือกูโง่ ยังโง่ก็เรียนไม่ได้เหมือนกัน อีกตัวคือทิวฐิเข้าความคิดเข้าความเห็นนะ เรียนธรรมะ เวลาฟังธรรมะนี้ พวกเราชาวเมืองเป็นเยอะนะตัวนี้ เวลาฟัง อย่างเราฟังหลวงพ่อกันนะ จะศึกษาเปรียบเทียบกับของเก่าไปเรื่อยๆ อาจารย์โน้นว่าอย่างนี้ อาจารย์นี้ว่าอย่างโน้น อาจารย์นู้นว่าอย่างนี้อีก นะ มีหลาย step รวมความแล้วไม่ได้สักอาจารย์หนึ่งเลย ลุยๆไปสักอาจารย์อาจจะได้นะ คิดมากยาวนาน พวกนี้ทำให้ซ้า เอาความคิดมาบั่นทอนตัวเอง หรืออย่างบางที่เรากวนา ภาวนาของเราอยู่ดีๆนะ สติปัญญาเกิดรอบตัวเลย ใจที่ตั้งมั่นดีๆอยู่ คืออยู่แต่ๆเลย อยู่ๆก็คิดขึ้นมาอีก เอ๊ะทำไมมันจะดีกว่านี้อีก นี่ถูกความคิดถูกความเห็นหลอกให้ปั่นป่วนขึ้นมาแล้ว หาทางทำแล้วแทนที่จะรู้กายรู้ใจ ลงเป็นปัจจุบันตามความเป็นจริง มันมีแก่นั่นแล้วนะมันไม่มีมากกว่านั้นแล้ว หาทางทำอย่างนี้มันน่าจะดี สมมติเอาจิตไปตั้งไว้เหนือสะดือ ๒ นิ้วครึ่ง แล้วทำจะดี หรือว่าต้องกำหนดจิตไว้ที่ท้ายทอยแล้วจะดีกว่านี้ ถูกหลอกนะ ถูกหลอก เข้าความคิดเข้าความเห็น ภาวนาอยู่ดีๆก็เลยตบัตตไป หลวงพ่อกันมีลูกศิษย์อยู่คนหนึ่ง เป็นคนทำซิดิแจกเรื่อยๆนะ คือคุณโย นั่นนั้งยืมอยู่นั่น คุณเครื่องอยู่นั่น ภาวนาพอดีๆสักพักหนึ่งนะ หายไปพักหนึ่ง กลับมา พิลึกๆมาอีกแล้ว แข็งๆมา อย่างนี้มาก็มีนะ บางทีก็อย่างนี้มา ถามเป็นอะไร ไปฝึกอันโน้น ฝึกอันนี้มานะ แทนที่ว่ามีสติรู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบัน มันไม่มีแล้ว ไม่มีมากกว่านี้แล้ว นอกจากว่าจิตพุ่งช่านทำความสงบเป็นครั้งเป็นคราว ไม่ต้องไปทำอะไรแปลกๆ ขึ้นมา เราคิดว่า

จะทำให้แรงความเพียรเพื่อเพิ่มความเข้มข้นของการปฏิบัติ ยิ่งค่าเข้าใหญ่ นี้ ธรรมที่ทำให้ล่าช้านะ เราก็สำรวจใจ
ของเราละ มีตัวไหนทำให้ล่าช้าบ้าง ค่าเข้าอีกตัวหนึ่งความเห็นผิคนะ ค่าเข้ามากเลย ก็เป็นเรื่องทฎฐิ ความเห็นผิ
อย่างคิดว่าเราบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว

หลวงพ่อก็มีการกิจอย่างหนึ่งที่หลวงพ่อไม่ชอบเลย ก็คือการกินฆ่าพระอริยะ เป็นงานที่เบื่อกที่สุดเลยนะ
พระอริยะมากมายเหลือเกิน บางทีเป็นกันทั้งหมู่บ้านก็มีนะ เป็นพระอรหันต์ทั้งหมู่บ้านเลย บางทีเป็นพระ
อรหันต์แล้วก็ตีกันนะ สามิภริยาพระอรหันต์ตีกัน เพื่อนถามว่า เธอเป็นอรหันต์ เธอทะเลาะกับสามิได้ยังไง บอก
ค่าเป็นภริยา อย่างนี้ก็มึนนะ พอเราสำคัญมันหมายความว่ามันใช่ มันใช่ มันพลาดแล้ว พลาด มันไม่ได้ดูของจริงๆ มัน
ไม่ยอมวัดใจตัวเองอย่างซื่อๆ บางทีก็มีพระนะ เดินตาลอยมาเลยนะ มาถึงก็บอกเลย ผมทำลายผู้รู้ไปเรียบร้อยแล้ว
แล้ว เคยเจอ ๒ องค์ ๒ องค์ เป็นพระอรหันต์แล้ว บอก โออ ออรหันต์อย่างนั้นใช่ไม่ได้นะ ออรหันต์แบบ ไม่ยอมรู้
ทุกข์ หนีการรู้ทุกข์ไปนะ ทำใจลอยๆ เคลิ้มๆ เบลอๆ ไปนะ ไม่ยอมรู้กายรู้ใจ พอมันไม่รู้กายไม่รู้ใจ มันก็ไม่เห็น
ทุกข์สิ เพราะกายกับใจเป็นตัวทุกข์นี้ หนีไปอยู่ ใจลอยๆว่างๆไป เคลิ้มๆเบลอๆ ไป บอกเป็นพระอรหันต์แล้ว
เพราะมันไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์เพราะไม่รู้ต่างหากหละ ไม่ใช่ไม่ทุกข์เพราะไม่มี พอย้อนกลับมาดูกายดูใจคราวนี้โออ
ทุกข์หนัก ต้องระมัดระวังนะ การภาวนา อย่าใจร้อน ค่อยๆเรียนค่อยๆฟังไป ค่อยๆสังเกต อย่าเชื่อ อย่าเชื่อง่าย
นะ สภาวะอะไรเกิดขึ้นอย่าเชื่อง่าย เชื่อง่ายแล้วถูกหลอก หลวงพ่อยังเคยโดนหลอกเลย ภาวนา ตอนนั้นหลวงปู่
คุณชัยยังอยู่ ภาวนาไปเรื่อยๆนะ อยู่ๆ จิตรวมลงไป มันแหวกออก จิตมันแหวกออก สิ่งที่อยู่หุ้มนี้แหวกออก แล้ว
มันผุดขึ้นมา มีแสงสว่างเหมือนเป็นดวง สว่างผุดขึ้นมา แต่ผุดขึ้นมาค่อนข้างดวง ครึ้งๆดวง แหม อีกชนิดเดียวก็
หลุดแล้วนะ แหม เกือบหลุดพ้นแล้วเกือบเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่เสร็จแล้วก็สงสัยนะ ไม่เห็นกิเลสมันลดลง
นะ พอออกมาแล้วไม่เห็นมันจะลดตรงไหนเลย ไปเล่าให้หลวงปู่คุณชัยฟังนะ ท่านบอกว่ามันนิमित ท่านบอกมัน
นิमित นี่มันหลุดได้นะ มันหลุดเก่ง เอาไปเล่าให้หลวงปู่เทศก์ฟังนะว่า นี่มันผุดขึ้นมาแล้ว แต่ผมไม่เชื่อหรอก
เพราะผมรู้สึกวากิเลสมันไม่ลดลง ท่านก็ยิ้มเลย ยิ้มน่ารักนะหลวงปู่เทศก์ ท่านบอก ดีแล้วที่ไม่เชื่อมัน ดีแล้วที่ไม่
เชื่อ ถ้าเชื่อก็ต้องเป็นภาระให้ครูบาอาจารย์ต้องมานั่งแก้ให้ แล้วเวลาเชื่อว่าเป็นพระอริยะแล้วรู้ว่าไม่ใช่ นั่นนะ จ้อย
ที่สุดเลย เสรีเลย บางคนเสรีเป็นปีๆ เป็นงานที่น่าสงสารที่สุดเลย เพราะฉะนั้นอย่ารีบเป็นพระอริยะนะ ให้วัด
ใจเราอย่างนี้ トラบใดที่ยังมีกิเลสนะ เรายังไม่เลิกปฏิบัติ อย่าไปลุ่มหลงกับคำว่าพระอริยะเลย คำว่า พระอริยะ
ทั้งหลาย เป็นคำสมมติเท่านั้นแหละ ดูใจเราดีกว่า ยังมีกิเลสมี ถ้ามีเราก็ปฏิบัติของเราตามรู้ตามดู ดูกายดูใจของ
เราเรื่อยๆไป เห็นกายกับใจเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ เรื่อยไป พอเราเห็นกายเห็นใจเกิดแล้วดับ เรื่อยไป ถึงจุดหนึ่ง
ก็ละความเห็นผิว่ามันเป็นตัวเราได้ เพราะมันเกิดแล้วดับ มันไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงหรอก มันเกิดแล้วดับสืบเนื่อง
ไปเรื่อยๆ ต่อมาเราก็มีกายรู้ใจของเราต่อไปอีกนะ จนเห็นเลย มันเป็นตัวทุกข์ทั้งนั้นเลย กายนี้ก็เป็นตัวทุกข์
ล้วนๆ ใจก็เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เห็นอย่างนี้แล้วจะปล่อยความยึดกายยึดถือใจ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติ มี ๒ ชั้น ขึ้น
ละความเห็นผิว่ากายกับใจเป็นตัวเรา กับขึ้นละความยึดถือในกายในใจ หมดความยึดถือกาย ก็เรียกพระอนาคา
ณะนะ หมดความยึดถือจิต ก็ไม่เรียกว่าเป็นอะไรแล้ว ไม่เรียกว่าเป็นพระอรหันต์แล้ว ไม่ได้เป็นอะไรทั้งนั้น ถ้า
สมมติคนอื่นเรียกก็เรียกพระอรหันต์ เอ้าวันนี้ ให้โยมถามบ้าง หลวงพ่อพูดรวดเดียวครึ่งชั่วโมงแล้ว เอ้า มีมัย
อย่าถามว่าหวยออกอะไรนะ มีคนชอบข่งกับพระเรื่องพวกนี้

(ช่วงถาม-ตอบ)