

ร่าง...ธรรมเทศนา พระปรมาโหมทย์ ปาโมชโช
ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ ที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐
ครั้งที่ ๑๐

วันนี้ โยม โยมเยอะนะ ก่อนอื่นหลวงพ่อบอกพวกเราหน่อย เดือนหน้าหลวงพ่อก็ได้ของคณะ ทางนี้ของคณะ... เดี่ยวจะบอกหลวงพ่อก็เกียด หว่าหลวงพ่อก็ไปเที่ยวสงกรานต์อะไรอย่างนั้นนะ หลวงพ่อก็ดีใจด้วยนะ พวกเราสนใจการศึกษาปฏิบัติธรรม ธรรมะเป็นมรดกที่สำคัญของมนุษยชาติ ไม่ใช่ของคนไทยนะ เป็นของมนุษยชาติ นี่พูดแบบสมัยใหม่นะ ถ้าสมัยภาษาตามพระไตรปิฎก ก็คือมันเป็นคุณประโยชน์แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ถ้าสมัยโบราณจะว่าอย่างนั้น สมัยนี้ไม่รู้จักเทวดา นึกว่าเทวดาไม่มี ก็เลยบอกเป็นของมนุษยชาติ ลดระดับลงไปเยอะเลย เทวดากวานาเยอะนะ เทวดากวานาเยอะเยอะเลย สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมกันมาไม่ขาดช่วงของมนุษย์นี้ภาวนากันไม่นานนะ ก็จะหายไป ศาสนาจะหายไปอย่างรวดเร็ว พวกเทวดาเค้าอายุยืน สืบทอดกันได้นาน นานๆ พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นองค์หนึ่ง เมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้วนี่ คำสอนเกี่ยวกับการเจริญสติ จึงจะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเวลาหลวงพ่อบอกพูดไม่ว่าจะพูดที่ไหน พูดวันไหน จะหนีไม่พ้นเรื่องการฝึกเรื่องการเจริญสติ ถ้าขาดการเจริญสติซะแล้ว ศาสนาพุทธก็ไม่ได้มีนัยยะสำคัญอะไรแตกต่างจากศาสนาอื่นๆ สิ่งที่ทำให้ศาสนาพุทธไม่เหมือนคนอื่นก็คือเรื่องการเจริญสตินี้แหละ เพราะฉะนั้น**ถ้าเราเข้าใจเรื่องการเจริญสติ เราถึงจะเป็นชาวพุทธที่แท้จริงได้** ถ้าลำพังเราทำทาน ถือศีลอะไรอย่างนี้ หรือทำสมาธิ ศาสนาอื่นเค้าก็มี อย่างมุสลิมนี่ถึงปีเค้าต้องจ่ายเงินนะ เค้าเรียกสะกาต จ่ายสะกาต ให้เอาไปช่วยสังคม เกลี้ย หรือการทำสมาธิเค้าก็ทำนะ อย่างการทำละมวดวันละ ๕ ครั้งเนี่ย มันเป็นเรื่องของการทำสมาธินั่นเอง ให้ใจจดจ่ออยู่กับพระเจ้า เพราะฉะนั้นการทำทาน การรักษาศีล การทำสมาธิอะไรนี่ เป็นของสาธารณะ แต่การเจริญสติเนี่ยหายาก นานๆถึงจะเกิดครั้งหนึ่ง ถ้าใครความจำดีๆ ระลึกชาติได้เยอะๆ ชาติไหนที่ไม่เจอศาสนาพุทธ จะรู้สึกวังเวง มันจะเว้งวังเว้งใจ แต่ไม่ชั่วนะ ไม่ใช่ว่าต้องชั่วหรือเป็นคนดีได้ แต่มันมีชีวิตอยู่แบบไร้ทิศทาง ไม่รู้ว่าอยู่ไปเพื่ออะไร อยู่ตามๆกันไป อย่างนั้นเอง เหมือนพวกเราดอนเต็ทๆ รู้สึกมึน อย่างเราเกิดมา เรายังเรียนหนังสืออะไรอย่างนี้เรายังเรียนกันตามๆกันไป โตขึ้นมาเราก็กินตามๆกันไป หาครอบครัว เลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย เลี้ยงภรรยา เลี้ยงหลาน เลี้ยงเหลน อะไรก็ ทำตามกันไป เสร็จแล้วก็ตายตามๆกันไปอีกสุดท้าย มันตามๆกันอยู่ตลอดเวลา รุ่งแล้วรุ่งเล่าก็อยู่อย่างนี้ ชีวิตมันไม่ได้มีความหมายอะไรมากมาย ต่อเมื่อเรารู้จักการเจริญสติแล้วเนี่ย ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงคนที่ฟังธรรมจนกระทั่งสติจริงๆเกิด ในเวลาเดือน สองเดือนจะรู้สึกเลยว่าตัวเองเปลี่ยนแปลง ตัวเองเปลี่ยนแปลง

คนที่ศึกษาธรรมะกับหลวงพ่อก็มีเยอะเลยเดี๋ยวนี้ มีนับจำนวนไม่ถูกว่าคนที่ตื่นขึ้นมาจำนวนเท่าไรตอนนี้ นับไม่ถูกแล้ว แต่ก่อนนับได้นะ มีเท่านั้นสิบ เท่านั้นสิบ เดี่ยวนี้นับไม่ถูก พอสติตัวจริงมันเกิด จิตใจมันเปลี่ยน เคยฟุ้งซ่านจิตใจมันก็สงบขึ้นมา เคยหลงนานๆ ก็หลงสั้นลง เคยทุกข์มากๆ ก็ทุกข์น้อยลง เนี่ย ชีวิตมันเปลี่ยนอย่างเห็นได้ชัด ใจจะโปร่งโล่งเบา มีความสุขมากขึ้นๆ นี่เป็นผลของการศึกษาการปฏิบัติธรรม ยิ่งศึกษา ยิ่งปฏิบัติถูกต้องมากเข้าๆเนี่ยต่อไปนะ จิตใจยิ่งเป็นอิสระ ถึงจุดสุดท้ายนะเป็นอิสระจริงๆ จิตใจเป็นอิสระ เราไม่ไปหยิบฉวยจิตขึ้นมาให้เป็นภาระกดถ่วงตัวเอง มันมีความสุขซึ่งชาวโลกนึกไม่ถึง **นี่เราจะเคารพเราจะรัก**

พระพุทธเจ้าสุดหัวใจเลย ถ้าเราปฏิบัติธรรมจนเราเห็นผลแล้วนี่ แบบมอภกายถวายชีวิตได้ ไม่ได้ถวายแต่ปากนะ ของเรารู้นี้ พระพุทธเจ้าไม่เอาชีวิตเราแน่ เราก็ดูดี “ยอมมอภกายถวายชีวิต..” พุคแต่ปากนะเพราะเรารู้ว่า ท่านไม่เอาชีวิตเราหรอก แต่ถ้าเราทวนาจนเราเข้าใจธรรมะที่ท่านสอนนะ เราจะรักจริงๆ รักสุดหัวใจเลย ในชีวิตของเราแต่ละคนๆเรามีพ่อแม่ มีพ่อคนหนึ่งมีแม่คนหนึ่ง ในสังสารวัฏที่เราก็ดูๆตาดูๆ รวมแล้วพ่อแม่ของเราเยอะมากเลย ถ้าเราเข้าใจธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน เราจะเป็นลูกพระพุทธเจ้า เราจะมีพ่ออีกคนหนึ่ง พ่อแม่ทั่วๆไปเนี่ยทำให้เราก็ดูอยู่ในสังสารวัฏ แต่พ่อแม่อีกท่านหนึ่งนั่นคือพระพุทธเจ้าทำให้เราพ้นจากสังสารวัฏ เราจะเกิดไปอีกแบบหนึ่ง เกิดในอริยะชาติ อริยะตระกูล มันจะมีความสุขผิดกันมากเลย ชีวิตทางโลกก็ลุ่มๆ ดอนๆ อย่างนี้เอง เพราะฉะนั้นเราสนใจศึกษาธรรมะนี้ดี วันหนึ่งเราจะได้เป็นลูกพระพุทธเจ้าที่แท้จริง เป็นลูกพ่อลูกแม่ที่ดีแล้วละ แต่ได้เป็นลูกพระพุทธเจ้าอีกองค์หนึ่ง พ่อแม่เราเราก็ดูแลไป ส่วนถ้าเป็นลูกพระพุทธเจ้า เราไม่ต้องดูแลท่านนะ เราดูแลใจของเราเองให้ดี ท่านให้ฟรี เห็นมั๊ย

ทีนี้พวกเราจะศึกษาธรรมะเนี่ย ต้องเรียนรู้เรื่องสติปัญญา วันนีหหลวงพ่จะเล่าเรื่องสติปัญญาอย่างสั้นๆให้ฟัง หลวงพ่ไม่พูดอะไรยาวนะ ธรรมะที่พูดแต่ละวันนี่ เอาไปปฏิบัติได้หลายปี ทีนี้เรื่องสติปัญญาเนี่ย มันไม่ใช่เหมือนสติธรรมคา อันแรกเลยเราต้องรู้จักก่อน สติปัญญาเป็นการที่เรามีสติรู้กายรู้ใจตัวเอง ไม่ใช่สติรู้เรื่องอื่นนะ แต่เป็นสติรู้กายรู้ใจตัวเอง ถ้าเรารู้กายรู้ใจตัวเองมากๆ จนเห็นความจริงว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเรา แล้วปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้ เราจะพ้นทุกข์อย่างแท้จริง เพราะตัวที่เป็นตัวทุกข์ ก็คือกายกับใจนี้เอง เพราะมันมีกาย มันก็ทุกข์เพราะกาย มีจิตก็ทุกข์เพราะจิตใจ ถ้าเราสามารถปล่อยวางกายปล่อยวางใจได้ เราก็คือเราจะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเลย เพราะความทุกข์มันอยู่ที่กายกับใจ ไม่ได้อยู่ที่อื่น ไม่ได้อยู่ที่บ้าน ความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่โต๊ะที่เก้าอี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ในกายกับใจนี้เอง เพราะฉะนั้นสติปัญญา อันแรกเลยเราต้องรู้กายรู้ใจ การรู้กายรู้ใจตัวเอง ต้องรู้อย่างที่เรียกว่าเป็น “**วิหารธรรม**” ถ้าจะพูดแบบให้ดูขริ่มๆหน่อยนะ ก่อนจะเทศน์พระท่านจะต้องยกบาติ หลวงพ่ไม่ค่อยได้ยกนะ วันนียกซักหน่อยก็ได้ อุดสำห้ไปท่องมา ท่านบอก “**กายานุปัสสี วิหริตี**” มีกายในกายเป็นวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ “**อาตปปี**” อาตปปีคือมีตบะ มีความเพียรเผด็จเพากิเลส “**สัมปะชาโน**” คือมีความรู้สึกรู้ตัว มีสัมปะชัญญะ “**สติมา**” มีสติ “**วิเนยยะ โลก อภิชา โทมนสะ**” ถอดถอนเอาความยินดียินดีร้ายในโลกออกไปได้ เนี่ย ถ้าเราทำสติปัญญาแล้วในที่สุดเราจะถอดถอนความยินดียินดีร้ายในโลกได้ เนี่ย คิย์เวิร์ดมันจะมีอยู่ไม่กี่คำนี้เอง

อันแรกเลยก็คือเราต้อง **รู้กายรู้ใจ** อย่งเป็นวิหารธรรม วิหารธรรมแปลว่าบ้าน บ้านไม่ใช่คุกแต่นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยนะ เอาอารมณ์กรรมฐานมาเป็นคุกขังใจ เช่น เราจะอยู่กับลมหายใจ เราจะบังคับตัวเองให้รู้แต่ลมหายใจห้ามรู้อย่างอื่น ถ้ารู้อย่างอื่นถือว่าไม่ดี มันไม่จริงนะ ในแง่ของสมณะกรรมฐาน แต่ในแง่ของวิปัสสนากรรมฐาน เราไม่ได้เอาจิตไปติดคุก ทันทที่ที่พวกเราคิดถึงการปฏิบัติแล้วเราบังคับตัวเอง พอบังคับเมื่อไหร่ จิตใจจะหนักๆแน่นๆแข็งๆขึ้นมาเลย ที่่อย่างนั้น แข็งขึ้นมา หากความสุขหากความสงบที่แท้จริงไม่ได้ มีแต่ความอึดอัดนะ จงใจปฏิบัติเมื่อไหร่ อึดอัดเมื่อนั้นเลย จงใจไปรู้ลมหายใจก็อึดอัด จงใจไปรู้ท้องพองยุบก็อึดอัด ยกเท้าย่างเท้าแล้วจงใจไปรู้ที่อยู่เท้าก็อึดอัดอีก ทำอะไรๆ มันก็อึดอัดไปหมดเลย เพราะอะไร เพราะจิตมันไปติดคุก คนติดคุกมันมีความอึดอัดนะ แต่หลวงพ่ไม่เคยติดนะ อันนี้เดาๆเอานะ ไม่เหมือนอยู่บ้าน อยู่บ้านสบาย มี

ถูกระออกจากบ้านเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะฉะนั้นเราต้องรู้กายรู้ใจเหมือนมันเป็นบ้าน หมายถึงว่ามันเป็นที่อาศัย ระลึกของสตินั่นเอง เวลาไม่รู้จะรู้อะไรนะ ก็กลับมาอยู่บ้าน คนไหนใช้ลมหายใจเป็นบ้าน พอจิตใจไม่ต้องไปรู้กายเวทนา จิต ธรรมอันอื่นแล้ว ก็กลับมารู้ลมหายใจ รู้เล่นๆ ไม่ใช่บังคับจิตใจให้อยู่กับลมหายใจ ถ้าบังคับจิตใจให้อยู่กับลมหายใจเป็นสมณะ ถ้าจะอยู่เป็นบ้านเราก็หายใจไป หายใจออกก่อนนะ หายใจออก หายใจเข้า หายใจออกไป ใจเราอยู่ที่ลมหายใจเรารู้ หายใจไป หายใจไป ใจเราหนีไปที่อื่น เรารู้ หายใจไปเราเห็นร่างกายนี้หายใจอยู่นะ เกิดสติ เกิดปัญญาขึ้นมาเห็นร่างกายหายใจ ร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่ตัวเราหรอก จิตใจก็เหมือนกัน จิตใจที่ไปรู้ร่างกายที่หายใจ แป๊บเดียวมันก็หนีไปคิดเรื่องอื่น หรือมันถลาลงไปเพ่งลมหายใจ หรือมันสุขหรือมันทุกข์ หรือมันดีหรือมันร้ายขึ้นมา การที่เราเห็นอย่างนี้มากเข้าๆ มันก็เกิดปัญญา เห็นเลยจิตใจไม่ใช่ตัวเราอีก เราบังคับมันไม่ได้ เดี่ยวก็วิ่งไป เดี่ยวก็วิ่งมา เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ เดี่ยวก็ดี เดี่ยวก็ร้าย เนี่ย ถ้าเรารู้แบบนี้ รู้ว่าเป็นวิหารธรรมนะ มันจะรู้ทั้งกายรู้ทั้งใจ ไม่ใช่รู้อันเดียว **ถ้าบังคับจิตใจให้แน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียว เป็นเรื่องของสมณะกรรมฐาน** เพราะฉะนั้นอย่างหลายคนคู่มือของพุทธ คู่มือของพุทธแล้วเพ่งให้จิตแนบอยู่ที่ห้อง ห้ามหนีไปที่อื่น เอาห้องมาเป็นคุกขังจิต จนจิตมันไม่ไปไหน มันเชื่องๆ อยู่ที่ห้อง นี้นะ ได้ความสงบ เกิดปีติ ขนลุก ขนพอง เกิดตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ตัวใหญ่ ตัวหนัก บางคนตัวหนักก็มีนะ บางคนก็ขนลุกชูซ่าๆ อันนี้เป็นเรื่องของสมณะกรรมฐาน แต่ถ้าเรารู้ห้องของพุทธอย่างให้มันเป็นวิปัสสนา หักเจริญสติปัญญาจริงๆ เราจะเห็นร่างกายมันพอง ร่างกายมันยุบ รูปมันพองรูปมันยุบ ใจอยู่ต่างหาก ใจเป็นแค่คนดู เหมือนเราดูตัวเอง เห็นร่างกายมันขยับเขยื้อน เคลื่อนไหว เหมือนกันหมดนะจะใช้อารมณ์กรรมฐานอะไร อย่างใช้อิริยาบถ ๔ เราก็เห็นร่างกายมันขึ้น ร่างกายมันเดิน ร่างกายมันนอน ถ้าทำสัมปชัญญะบรรพ ร่างกายมันคู้ ร่างกายมันเหยียด มันเหลียวซ้าย แลขวา เรารู้สึกเอา รู้สึกแล้วเราก็เห็นเลย ใจตัวที่เคลื่อนไหว เหลียวซ้ายแลขวา ไม่ใช่ตัวเราหรอก รูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู ตัวใจเองก็เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้นเราจะเห็นทั้งรูปเห็นทั้งนามนะ ถ้าเห็นถูกต้อง ไม่ใช่เห็นอันใดอันหนึ่ง ไม่ใช่บังคับเอาอันใดอันหนึ่ง นี่เรียกว่าอยู่อย่างเป็นวิหารธรรม บางทีสติก็ไปรู้กายบางทีสติก็ไปรู้ใจ เราเลือกไม่ได้ไม่ได้ตั้งใจ รู้แล้วสบาย รู้กายก็สบายใจนะ รู้จิตใจก็สบายใจอีก รู้ไปเรื่อยๆ สบาย เหมือนเราอยู่บ้าน ออกจากบ้านไปเที่ยวเมื่อไหร่ก็ได้ มีธุระจะไปเมื่อไหร่ก็ได้ เหนื่อยแล้วกลับมาอยู่บ้าน นี่เรียกว่าเป็นวิหารธรรม

“อาตปปี” คือ แผลเผากิเลส การภาวนานะเราทำไปเพื่อทำให้กิเลสมันอยู่ไม่ได้ในใจเรา ไม่ใช่ทำภาวนาเพื่อตอบสนองกิเลส หลายคนภาวนาเพื่อตอบสนองกิเลส เวลาที่เราคิดถึงการภาวนาเมื่อไรนะ เราจะอยากได้ดี อยากสุข อยากสงบ เห็นม้วย เราจะทำด้วยความอยาก อยากได้ดี อยากสุข อยากสงบ อยากจะพ้นจากความชั่ว อยากจะไม่มีกรรมทุกข์ อยากให้ใจมันสงบ อะไรอย่างนี้ เราต้องการ เราปฏิบัติด้วยความต้องการด้วยความอยาก เพราะฉะนั้นสติปัญญาจะทำความอยากไม่ได้ กิเลสไม่เร่าร้อนนะ แต่เราจะเร่าร้อนเพราะกิเลส เช่น ใจเราไม่สงบเราอยากให้สงบ บังคับมันๆนะ ใจจะไม่มีความสุขเลย ใจจะเร่าร้อน เพราะฉะนั้นทำสติปัญญาอย่าไปทำตามทีกิเลสสั่ง ให้เรารู้กายให้เรารู้ใจไปนะ เท่าที่มันเป็นได้ ใหม่ๆก็นานๆ รู้ทีหนึ่ง หัดรู้บ่อยๆต่อไป รู้ได้เองนะ รู้ได้อัตโนมัติ รู้ได้ถี่ๆ กิเลสจะแทรกเข้ามาในใจไม่ได้ กิเลสเร่าร้อนนะ กิเลสทนอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ใจเร่าร้อนนะ ใจเราเย็นๆ เรียบรู้มันไปด้วยความใจเย็น กิเลสจะมาบังคับให้เราภาวนาไม่ได้ ไม่ใช่อย่างๆ เราก็อยากปฏิบัติ อยากพ้นทุกข์ อยากปฏิบัติ อยากได้มรรคผลนิพพาน เห็นม้วยมีคำว่า “อยาก” เต็มไปหมดเลย อยากเสร็จแล้วก็ลงมือเอา ไปเดินจงกรม เดินๆไปนะ โอ้ เดินมา ๑๐ รอบแล้วเมื่อไหร่จะได้มรรคผลนิพพานนะ เอา เดินอีก ๑๐ รอบ ยัง

ไม่ได้อีกแล้วนะ เคน ๒ วัน ๓ วัน ยังไม่ได้อีกแล้ว หงุดหงิดนะ ภาวนาแล้วเมื่อไหร่จะได้เมื่อไหร่จะได้ เนี่ยจิตใจเราร้อนแล้ว ไม่ใช่กิเลสเราร้อน แต่ถ้าเราฝึกไป เรารู้กาย สติระลึกรู้กายปั๊บ กิเลสจะดับเองนะ สติระลึกรู้จิตปั๊บ กิเลสจะดับเอง ยกตัวอย่าง อย่างเราใจลอยอยู่ เราใจลอย เราเปล่ๆคิดๆ ไปเรื่อยๆ พอสติระลึกได้ว่าเปล่ไปแล้ว ความเปล่จะดับอัตโนมัติเลย ความใจลอยดับอัตโนมัติเลย โมหะคือความฟุ้งซ่านนั้นดับอัตโนมัติ ใจเราจะตื่น เป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา นี่เรียกว่าเราทำกิเลสให้เราร้อน

ตัวต่อไปที่ต้องเข้าใจนะ คือ **“สัมปชัญญะ”** สัมปชัญญะ หรือสัมปชัญญะ คือความรู้ที่รู้ตัว ความรู้ที่รู้ตัวนี้มี ๔ อย่าง เราจะทำอะไร เราจะทำเพื่ออะไร เราจะอย่างไร นี่ ๓ แล้วนะ เราจะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร จะทำอย่างไร ระหว่างทำไม่หลง ไม่เปล่ นี่เราต้องรู้ชั้อย่างนี้ ๔ อย่างนี้เรียกว่า **“สัมปชัญญะ”** เพราะฉะนั้นอย่างเราจะทำกรรมฐาน เราต้องรู้แน่ เราจะทำกรรมฐานอะไร จะทำสมณะหรือจะทำวิปัสสนา ทำสมณะเพื่ออะไรเพื่อให้จิตสงบ ถ้าทำวิปัสสนา เพื่อให้เห็นความจริง สมณะเนี่ย ทำเพื่อให้เกิดความสุข ความสงบ ความดี แต่วิปัสสนาทำเพื่อให้เห็นความจริง เนี่ยต้องรู้แน่ ต้องรู้เป้าหมาย ถ้าเป้าหมายต่างกันวิธีปฏิบัติก็ต่างกัน จะทำอย่างไร ถ้าสมณะ จิตใจมันฟุ้งซ่านมันไม่ดี ก็น้อมมันอยู่ในอารมณ์อันเดียว น้อมมันเข้ามา หอารมณ์ที่มันชอบใจ คนไหนชอบพุทโธก็ไปอยู่กับพุทโธ คนไหนชอบลมหายใจก็อยู่กับลมหายใจ คนไหนชอบพิจารณา ปฏิภาณ อสุภะพิจารณาความตายก็พิจารณาไป คนไหนชอบคู้ทองพองยุบก็ไปเพ่งทองไว้ ใช้ได้เหมือนกันหมดเลย จิตใจอยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตใจไม่ออกแวกไป จิตใจมีความสุข แต่ถ้าจะทำวิปัสสนาจะทำอย่างไร วิปัสสนาต้องการเห็นความจริง วิปัสสนาไม่ได้ต้องการความสุข ความสงบ ความดี แต่ว่าถ้าเราเห็นความจริงแล้ว จิตจะสุข จิตจะสงบ จิตจะดีอัตโนมัติ มันจะได้อัตโนมัติขึ้นมา ให้เรารู้ลงไป ในกาย รู้ลงไป ในใจนะ รู้ลงไป วิธีทำวิปัสสนารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง รู้ลงไปปัจจุบันไป รู้อย่างที่เค้าเป็น เพราะฉะนั้นจะรู้อย่างที่เค้าเป็นได้ก่อนจะรู้อย่างใจนะ ระหว่างรู้อย่างถลาลงไปรู้ ค่อยๆห่างๆ คุณแบบคนวงนอก ไม่มีส่วนได้เสีย รู้แล้วไม่แทรกแซง ต้องอย่างนี้ นี่เรียกว่าเรามีสัมปชัญญะ

พอเรารู้อย่างสักว่ารู้ สักว่าเห็นจริงๆ เราจะเกิดสัมปชัญญะตัวสุดท้ายขึ้นมา ใจเราจะตื่นขึ้นมา คือเกิดความรู้ที่รู้ตัวขึ้นมา ไม่หลงไม่เปล่ จะรู้ที่รู้ตัว ตัวนี้เรียกว่า **“อัสสัมโมหะสัมปชัญญะ”** ใจเราจะตื่น เป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา ถัดจากนั้นเราจะมาเจริญสติ เจริญสติ พอใจเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว สติมันจะระลึกรู้กาย สติมันจะระลึกรู้ใจ ระลึกของมันเอง ไม่ต้องเจตนาระลึกนะ ถึงจุดนี้ไม่มีสายกายสายจิตแล้ว สติบางทีก็รู้กาย บางทีก็รู้จิต เอาแน่ไม่ได้ เราสั่งไม่ได้ ถ้าระลึกรู้กายมันจะเกิดปัญญา เห็นเลยว่า ร่างกายที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอนนี่ เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งไม่ใช่ตัวเรา นี่ ภาวนามาถึงจุดนี้มันจะเริ่มเห็นแล้ว พอใจเราตั้งมั่นขึ้นมาจะเป็นผู้รู้ผู้รู้ได้ มีความรู้ที่รู้ตัว รู้ตื่นเบิกบานอยู่ รู้ พอสติรู้กายปั๊บ มันจะเห็นเลยกายไม่ใช่ตัวเราหรอก ปัญญา มันจะเกิดนะ หรือสติไประลึกรู้จิต มันจะเห็นเลยจิตนี้เป็นของไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงทั้งวันทั้งคืน ใครดูออกบ้างมั๊ย จิตใจทำงานทั้งวันทั้งคืน ถ้าภาวนากับหลวงพ่อบ้างหนึ่งก็จะเห็น จิตใจนี้ไม่เคยหยุดพักเลยนะ ทำงานทั้งวันทั้งคืนเลย ทั้งหลับทั้งตื่น ทำงานไม่เลิก เราจะเห็นว่ามันไม่เที่ยง แล้วมันก็บังคับไม่ได้ จิตใจจะปรุงดีหรือปรุงชั่ว จิตใจจะปรุงสุขหรือปรุงทุกข์ จิตใจจะปรุงกุศลอกุศลอะไรอย่างนี้ เลือกไม่ได้ทั้งสิ้นเลย นี่เรียกว่าเราเห็นความ

จริงของมัน มีสติระลึกลงไปในรูปในนามด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา จะเห็นเลยทั้งกายทั้งใจนี้ไม่มีตัวเรา

พวกเราลองทดสอบนะ เอาแขนของตัวเองมา แล้วลูบแขนตัวเองนะ ลองสัมผัสดู อย่าไปลูบคนอื่นนะ ลูบตัวเอง เดี่ยวจะบอกหลวงพ่อกับให้ลูบมือ ลูบคนอื่น สัมผัสดู รู้สึกมึนมันเป็นท่อนๆ รู้สึกมึนมันแข็งแรง มันบอกมึนว่ามันเป็นตัวเรา เนี่ยสัมผัสลงมานะรู้สึกมึน มันไม่ได้บอกเลยว่ามันคือตัวเรา **ตัวเราคือความคิดเท่านั้นเอง** จริงๆ แล้วไอ้ท่อนนี้ไม่เคยบอกว่าเป็นตัวเรา แต่พอจิตใจเรามีสติจริงๆ มันระลึก ถ้ามันระลึกลงในร่างกายนะ มันก็จะเห็นร่างกายไม่ใช่เรา ถ้าระลึกลงไปจิตใจ มันก็เห็นอีกจิตใจไม่ใช่เรานะ เรามันบังคับไม่ได้ อย่างนั่งฟังหลวงพ่อบุค สังเกตมึน เดี่ยวก็มองหน้าหลวงพ่อบุค เดี่ยวก็ตั้งใจฟัง เดี่ยวก็ตั้งใจคิด หรือบางทีแอบไปคิดโดยที่ไม่ได้ตั้งใจจิตมันทำงานอย่างนี้ มันทำงานของมันเอง คู่ออกมึน ฟังไปคิดไป นี่ก็แสดงไตรลักษณ์ให้ดูนั่นเอง เห็นมึน ถ้าเราภาวนาถูกต้องมีสติถูกต้อง เราจะเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ถ้าเราเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์เรียกว่ามีปัญญา ถ้าเห็นกายเห็นใจเป็นของสวของงามอะไรอย่างนี้ไม่ใช่ปัญญานะ ถ้าเห็นกายเห็นใจว่าเป็นปฏิถัมภ์เป็นอสุภะ ก็ยังไม่ใช่ปัญญาแท้ๆ ต้องเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์นะ เพราะปฏิถัมภ์อสุภะ ไม่มีสภาวะธรรมรองรับ อย่างเราบอกว่าเหม็นไข่มด อีกคนหนึ่งว่าหอม คนลาวบอกว่าปลาร้าหอมนะ ฝรั่งเศสบอกว่าเหม็น คนไทยว่าทุเรียนหอม ฝรั่งเศสบอกเหม็นคนไทยบอกหอม หอมกับเหม็นไม่ใช่ของแท้ เราคอยดูลงไปนะ จนกระทั่งเราจะเห็นเลย ทั้งกายทั้งใจนี้ไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งกายทั้งใจนี้ ทนอยู่ในสภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ ถูกความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา ทั้งกายทั้งใจนี้เรามันบังคับมันไม่ได้จริง ร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุนะ จิตใจก็เป็นธาตุเหมือนกันเรียก **“วิญญูณธาตุ”** เกิดดับ เดี่ยวเกิดที่ตา เกิดที่หู เกิดที่ใจ เลือกไม่ได้บังคับไม่ได้ เนี่ยเรียนรู้ออกไปนี่เรียกว่าทำสติปัญญาเนี่ย ทำสติปัญญาเนี่ย รู้ลมงานกระทั่งในที่สุดเราเห็นความจริงของกายของใจ พอเห็นความจริงแล้วจิตจะปล่อยวาง พอจิตปล่อยวางเรียกว่า **“วิมุตติ”** นะ จิตหลุดพ้นจากความยึดถือกายยึดถือใจ พอจิตหมดความยึดถือกายยึดถือใจ เราจะพบสันติสุขที่แท้จริง ทุกคนแสวงหาความสุข แต่ความสุขที่พวกเรารู้จักเป็นความสุขที่ลุ่มๆดอนๆ สุขที่พวกเรารู้จักเป็นความสุขที่อิงอาศัยสิ่งต่างๆภายนอกนะ เช่น เราต้องอยู่กับคนนี่เราถึงจะมีความสุข เราต้องกินอาหารอย่างนี้ ถึงจะมีความสุข เราต้องได้ยินเสียงคนนี่เราถึงจะมีความสุข มันอิงอาศัยข้างนอก หรือความสุขที่เกิดจากสมาธิ ถ้าจิตสงบเราถึงจะมีความสุข แต่ถ้าความสุขจากใจที่หลุดพ้นนะ จิตจะเป็นยังงั้นฉันก็มีความสุขอยู่ได้นะ มันมีความสุขอยู่ได้ตลอดเวลาเลย ร่างกายจะสุขร่างกายจะทุกข์นะ สุขนี้ก็ไม่หายไปไหน จิตใจจะเป็นยังงั้นความสุขอันนี้ก็ไม่มีหายไปไหน นี่เราฝึกนะ ถึงจุดหนึ่งเราจะได้รับสันติสุขที่แท้จริง สันติสุขนี่ก็คือนิพพานนั่นเอง นิพพานนี่คือตัวสันตินะ คือตัวสันติ คือความสงบ สงบจากกิเลส สงบจากขันธ สงบจากกายจากใจ สงบจากความทุกข์ แต่ไม่ได้แปลว่าไม่มีอะไรเลย **อย่าไปแปลนิพพานว่า สุขอยู่เปล่าๆ นิพพานไม่ใช่แปลว่าไม่มีอะไรเลย นิพพานมันสงบ มันสันติ มันมีความสุข สงบจากกิเลส สงบจากขันธ สงบจากทุกข์ แต่ว่านิพพานมีอยู่ ไม่ใช่นิพพานไม่มี ไม่ใช่ภาวนาแล้วก็เลยหายไปหมดเลย หายไปหมดเลยเป็นมิจฉาทิฏฐินะ** แต่ภาวนาแล้วเนี่ย จิตใจเข้าถึงสันติสุข มีความสุข มีความสุขอยู่อย่างนี้ทั้งวันทั้งคืน ไม่ต้องรักษาอีกต่อไปแล้ว เนี่ย สติปัญญา ทางสายเดียว ทางสายเอก ทางสายเดียวที่จะทำให้เราเข้าถึงสันติสุขที่แท้จริงได้ เราเข้าถึงสันติสุขที่แท้จริงได้ เพราะเราหมดความยึดถือกาย หมดความยึดถือใจ เราหมดความยึดถือกายยึดถือใจได้เพราะเรามีปัญญา เห็นความจริงว่ากายกับใจ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรามีปัญญาเห็นกายกับใจไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้เพราะเรามีสติรู้กาย มีสติรู้ใจตามความเป็นจริง เราเห็นเลย กายมันก็เคลื่อนไหวไป ไม่ใช่เราเคลื่อนไหว ความโลกเกิดขึ้นก็ไม่ใช่เราโลก ความโกรธเกิดขึ้นก็ไม่ใช่เราโกรธ มันเป็นสภาวะธรรม ล้วนๆเลย มีแต่สภาวะธรรมล้วนๆ ไม่มีเรา จะเห็นอย่างนี้นะ มันจะเห็นอย่างนี้ได้ก็ต้องมีสติบ่อยๆ นี่จบสติปัญญา

ความจริงมีอีกหน่อยหนึ่งนะ สติปัญญา ๒ ขั้นตอน เอามั้ยๆ เอาเหรอ สติปัญญามี ๒ step นะ ๒ ขั้นตอน อันแรก ขั้นแรกทำไปเพื่อให้เกิดสติ ขั้นที่ ๒ ทำไปเพื่อให้เกิดปัญญา ทำให้เกิดสติ สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้ เพราะฉะนั้นสติปัญญาเบื้องต้นไม่ได้ทำให้มีปัญหาอะไร ให้เราคอยรู้กายคอยรู้ใจของเราที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อย่างเช่น ใจเราไหลไปคิดเรารู้ทัน ใจเราไหลไปฟังเรารู้ทัน ใจเราเป็นสุขเรารู้ ใจเราเป็นทุกข์เรารู้ ใจเราโลภใจเราโกรธใจเราหลง เราก็คอยรู้ไป ในที่สุดมันจะจำสภาวะได้ มันจะจำได้ว่าจิตใจที่หลงเป็นอย่างนี้ จิตใจที่โลภเป็นอย่างนี้ จิตใจที่โกรธเป็นอย่างนี้ จิตใจที่สุขที่ทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ พอมันจำได้ต่อไปความโลภ ความโกรธ ความหลงหรือสภาวะใดๆ ที่จิตจำได้แล้วเกิดขึ้น สติจะเกิดเอง พอสติเกิดเองแล้ว คราวนี้สติระลึกถึงกายบ้าง ระลึกถึงจิตบ้าง เลือกไม่ได้แล้ว คำจะรู้โดยที่ใจเป็นกลางก็จะเกิดปัญญา ต้องมีใจเป็นกลางนะ ใจตั้งมั่นเป็นกลาง มันจะเกิดปัญญาเห็นความจริงว่ากายก็ไม่ใช่เรา ใจก็ไม่ใช่เรา มันมี ๒ ขั้นตอน ถัดจากนี้จะเป็นเรื่องรายละเอียดแล้ว แต่ละคนทางไหนทางมัน บางคนจะต้องรู้กายก่อน บางคนรู้เวทนามาก่อน บางคนรู้จิต บางคนรู้ธรรมก่อน เอาแน่ไม่ได้ แล้วแต่จริตนิสัยของคน ไม่เหมือนกัน ทางไหนทางมันนะ ไม่ผิดหรอก เหมือนเราจะขึ้นภูเขาสักลูกหนึ่ง ถ้าเรายังไต่ภูเขาอยู่นะ เราก็คิดว่าทางที่เราเดินนี่ดีที่สุดแล้ว แต่ถ้าเราขึ้นไปถึงยอดเขาเราจะเห็นเลย ทางขึ้นเขาเนี่ยมีรอบทิศทางเลย ขึ้นได้ทั้ง ๔ ทิศเลย ๔ ทิศก็คือ สติปัญญา ๔ นั่นเอง อันใดก็ได้ ถ้ารู้กายถูกต้องก็รู้ใจ รู้ทั้งกายทั้งใจ ทั้งรูปทั้งนาม ถ้าจะรู้เวทนามะ เดียวก็รู้กาย รู้ใจ เพราะเวทนาอยู่ที่กายเวทนาอยู่ที่ใจ จะดูจิตนะ จิตมันขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว อะไรอย่างนี้ เป็นเรื่องทางใจ จิตมันก็สั่งให้กายทำงาน หรือตา หู จมูก ลิ้น กาย กระทบอารมณ์ มันก็ทำให้จิตเกิดหวั่นไหว ยินดียินร้ายขึ้นมา เห็นมึน มันเนื่องกันหมดแหละทั้งกายทั้งใจ ภาวนาแล้วไม่ใช่รู้อันเดียวจะ จะรู้ทั้งกายรู้ทั้งใจ ถ้ารู้ถูกต้องนะ ถ้าทำผิดเพ่งลูกเดี๋ยวก็นั่งแต่กายนะ หรือใจอันเดียว หรือ เพ่งไปๆ กายหายไปก็มี นี่พวกอรุณาณ บางคนเพ่งไป กำหนดไปเรื่อยๆ ใจหายเหลือแต่ร่างกาย เรียกว่า “พรหมลูกพิก (อสังขยัตตา)” ไม่ยากนะ ไม่ยากอะไร เอ้า ใครจะคุยอะไรบ้างวันนี้ เชิญ มีเวลาสักชั่วโมง

(ช่วงถาม-ตอบ)