

ร่าง...กรรมเทศนา พระปราโมทย์ ปาโมชโช

ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ ที่ ๑๗ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๐

ครั้งที่ ๑๒

อ้าว เจริญพรโยมทั้งหลาย รู้สึกศาลาลุงชินหน้าตาแปลกไป โด่ได้ ยังมีชีวิตอยู่ หลวงพ่อก็ดีใจนะ เจอพวกเรา ถึงจะไม่รู้จัก ส่วนมากยังไม่รู้จักกัน แต่ก็ยังเป็นเพื่อนชาวพุทธด้วยกัน อยู่ในบริษัทเดียวกัน เรียก “**พุทธบริษัท**” บริษัทนี้จะอยู่หรือจะไปก็อยู่ที่พวกเรานี้แหละ สมัยพุทธกาลนะ บอกพระ ๕๐๐ องค์ฟังธรรม ไม่ทราบพระพุทธเจ้าท่านเทศน์ได้ยังไง เดียวนี้พวกเราฟังต้องใช้ไมโครโฟน ถ้าไม่ใช้ก็ฟังไม่ได้ยิน เสียงมันดัง พวกเราชาวพุทธนะมีบุญมีวาสนามาก เราเกิดในศาสนาที่ให้ความสำคัญกับมนุษย์ ให้เกียรติกับมนุษย์มากที่สุดเลย แล้วก็จุดมุ่งหมายปลายทางที่พวกเราชาวพุทธมุ่งไปถึงก็คือความเป็นอิสรภาพ เราจะมีอิสรภาพสูงสุดเพราะฉะนั้นศาสนาพุทธจะไม่เหมือนคนอื่น คนอื่นอาจจะต้องการบังคับมีการโน้มนำให้เชื่อ ของเราให้อิสระเชื่อก็ได้ไม่เชื่อก็ได้ นับถือก็ได้ไม่นับถือก็ได้ ตามใจชอบ ถ้าเราสังเกตให้ดีนะ โดยธรรมดาในชีวิตเราไม่มีอิสระ หลวงพ่อเรียนรัฐศาสตร์ พวกนักปราชญ์ทางรัฐศาสตร์บอกว่า **มนุษย์ต้องการอิสรภาพแต่มนุษย์ไม่มีอิสรภาพ** อย่างพอเราเกิดมาปั๊บไซ้มัย เราก็ถูกกำหนดแล้ว เราเป็นคนไทย อยากจะเป็นคนญี่ปุ่นก็ไม่ได้คนญี่ปุ่นเค้าก็ไม่ยอม เวลาเราเรียนหนังสือเราก็โดนบังคับ มีการศึกษาภาคบังคับ เพราะฉะนั้นจริงๆแล้วชีวิตเราถูกบังคับตลอดเลย จนกระทั่งโตขึ้นมาทำมาหากินได้ชีวิตก็ไม่ได้เป็นอิสระอะไรอย่างแท้จริง ทีนี้ในทางร่างกายเรามีข้อจำกัด เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคมอะไรอย่างนี้ จะมีเสรีภาพร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่ได้ แต่ในทางจิตใจนี้มนุษย์มีอิสรภาพเต็มทีเลยนะ ในทางจิตใจโดยเฉพาะสำหรับชาวพุทธเรามีอิสรภาพถึงขนาดว่า เราอยากไปนรกก็ได้เลือกไปได้นะ เราอยากเป็นเปรตก็ได้ อยากเป็นอสุรกาย อยากเป็นเดรัจฉานนะ ก็ทำได้ อยากเป็นคนก็ได้ อยากเป็นเทวดาก็ได้ อยากเป็นพรหมก็ได้ อยากจะนิพพานก็ยังได้ นี่เรามีอิสระมากมาย ไอ้คนอื่นเนี่ย บังคับเรา บังคับร่างกายเราได้ แต่จิตใจไม่มีใครบังคับกันได้

เพราะฉะนั้นชาวพุทธ เรามาค่อยๆ พัฒนาจิตใจของเราขึ้นมา วันหนึ่งจิตใจเราจะมีอิสระเต็มทีเลย จิตใจของเราตอนนี้ นึกว่าอิสระนะ จริงๆ ยังไม่อิสระ เรามีกิเลสแอบแฝงเข้ามาในใจเราทำให้มันขาดอิสรภาพ อย่างเรารักคนนี่เรารักคนๆนี้ปุ๊บเนี่ย เราจะเสียอิสรภาพไปส่วนหนึ่งแล้ว เราต้องตามใจเค้าจนกลัวเค้าไม่รักเรา หรือเราต้องการสิ่งนี้มีความอยากขึ้นมา อยากมีชื่อเสียงนะ คนอยากมีชื่อเสียงเสียอิสรภาพ อย่างพวกดาราสังเกตมัย จะทำอะไรไม่ได้คนคอยจ้อง หรืออย่างเจ้าหญิงอะไร เมื่อก่อนนี่ที่ถูกเค้าตามถ่ายรูปจนคิดว่าตายทีนี้ทางจิตใจนะ เราสามารถพัฒนาตัวเองได้ ใจเราเนี่ย เราจะไปนรกไปสวรรค์อะไรอย่างนี้ อยู่ที่ใจเราเนี่ยเอง อยู่ที่ใจเรา ถ้าหากใจของเราสะสมแต่ความโกรธสะสมแต่ความเศร้าหมองเราก็มีนรกเป็นที่ไป ไม่ทันตายเราก็ดกนรกแล้ว ใจเราหาความสุขไม่ได้ ถ้าใจเราเต็มไปด้วยความโลภนะเราเป็นเปรต ถ้าใจของเรามานะอัดตามาก self จัด ยึดถือแต่ในความคิดความเห็นตัวเองไม่ฟังใครไม่ฟังเหตุฟังผล พวกนี้พวกอสุรกาย พวกทิวภูมิเยอะมาก พวกหม้อๆ ลอยๆ ใจลอยไปนี่พวกเดรัจฉาน ถึงตัวเป็นคนแต่ใจเป็นเดรัจฉานนะพวกใจลอยนะ พวกขี้โมโหตัวเป็นคนใจเป็นสัตว์นรก พวกขี้โลกตัวเป็นคนใจเป็นเปรต ทางนี้พวกทางอบายภูมินี้เกิดจากจิตใจมันขาดสติก่อนทำไมขาดสติ มันลืมนั่นลืมนี่แล้วกิเลสต่างๆ แทรกเข้ามา รากะแทรกเข้ามาล้อมอยู่ตลอดเวลาเลยนะ ก็ไป

เป็นเปรตเป็นอสูรกายไป โทสะแทรกมาล้อมอยู่เนืองๆนะ โอกาสที่จะตกนรกก็สูง ตกตั้งแต่ยังไม่ตายนี้แหละ ตายแล้วก็ตกอีก ใจลอย ใจเหม่อใจลอยนะ โอกาสที่จะไปสร้างภพภูมิของเดรัจฉานก็จะสูง นี่เห็นมั๊ยเรามี อิศราภาพนะ เราจะสะสมกิเลสอย่างไรหนะเราก็ไปเป็นอย่างนั้น จิตใจเรา ทีนี้แต่ถ้าเราจะมุ่งไปทางสุคติภูมิ สุคติ มี ตั้งแต่มนุษย์ มีเทวดา มีพรหม เราก็มียุติธรรมที่จะสามารถเลือกทำกิจกรรมบางอย่าง เพื่อให้เราเป็นมนุษย์ได้ มนุษย์ ที่สมบูรณ์แบบนั้นต้องมีศีลห้า อย่างต่ำมีศีลห้าไว้ ถ้ามีศีลห้าเรียกว่าเราเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ถ้าสติปัญญาเรา ละเลยค่อนว่องไวขึ้นไปอีก จิตใจเรามีหิริโอตตปปะ เรา รู้จักละอายบาป รู้จักกลัวผลของการทำบาป อันนี้เป็น ภูมิธรรมของเทวดา ถ้าหากจิตใจของเรามีพรหมวิหารอยู่ จิตใจมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ใจเราเป็นพรหม ณะ ตัวเป็นมนุษย์ใจเป็นพรหม ตัวเป็นมนุษย์ใจเป็นเทวดา ตัวเป็นมนุษย์ใจเป็นมนุษย์ก็ได้ เพราะฉะนั้นใจเรา นี้ ท่องเที่ยวไปโน่นภูมิต่างๆ ได้มากมาย ตามสิ่งที่เราสะสมเนืองๆ ทีนี้ถ้าเรามุ่งไปสู่สุคติให้ได้นะ ตัวสำคัญที่จะต้อง มีให้ได้ก็คือสติ เพราะว่าจะเป็นมนุษย์ต้องมีศีลห้า มีสติเป็นเทวดาต้องมีหิริโอตตปปะ อยากรู้เป็นพรหม ต้องมีพรหมวิหาร คุณธรรมฝ่ายดีทั้งหลายจะเกิดไม่ได้ ถ้าขาดสติ เพราะฉะนั้นสติสำคัญมาก สติจำเป็นในที่ทุก สถานในการณ์ทุกเมื่อ ขาดสติอันเดียวคือขาดคุณงามความดีทั้งหมดเลย มีสติอันเดียว มีโอกาสที่จะเกิดคุณงาม ความดีทั้งหมดเลย มีโอกาสนะ ไม่ใช่มีสติแล้วจะต้องมีคุณงามความดีทั้งหมด แต่ถ้ามีสัมมาสติจะไปมรรคผล นิพพาน สติ กับ สัมมาสติ ไม่เหมือนกัน **สตินี้เป็นแคใจเราไปเกาะเกี่ยว ไปรู้ไประลึกถึงอารมณ์ที่ดี ที่เป็นกุศล ที่เป็นบุญ ถ้าสัมมาสติเนี่ย สติระลึกถึงกาย สติระลึกถึงใจ ตรงนี้ไม่เหมือนกัน** ถ้าหากจิตใจเราต้องการจะไปสู่สุคติ ภูมิ อยากรู้เป็นมนุษย์ อยากรู้เป็นเทวดา อยากรู้เป็นพรหมนะ เราแค่มีสติธรรมคานี้แหละนะ สนใจทำบุญใส่บาตร สนใจทำคุณงามความดีทั้งหลาย ใจไม่หลงลืมคุณงามความดี ที่ตัวเองทำไปเรื่อยๆ เราก็มุ่งสู่สุคติภูมิไปเกิดที่ดี แต่ถ้าเรามีสัมมาสติ “**สัมมาสติ**” ก็คือ **สติที่ระลึกถึงกาย สติที่ระลึกถึงใจ** รู้ลงไปเรื่อยๆ ในกายในใจนี้ ถ้ารู้มากเข้าๆ วันหนึ่งปัญญามันเกิด มันจะเห็นความจริงเลย ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเราหรอก จะเห็นว่าไม่ใช่เรา ทำไมเห็นว่า ไม่ใช่เราได้ พอเรามีสติเนี่ย มีใจตั้งมั่นด้วย มีสัมมาสมาธิเนี่ย องค์ประกอบอีกตัวหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาคือ สัมมาสมาธิ มีสติ รู้กายรู้ใจ มีสติรู้สภาวะธรรม ทั้งรูปธรรมนามธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ มีสัมมาสมาธิคือใจตั้งมั่น เป็นแก่นรู้คนดู ถ้ามีสองอันนี้แหละก็ปัญญาจะเกิด ก็จะเกิดความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ จะเข้าใจ เอง ความเข้าใจจะเกิดเอง เข้าใจว่ายังไง? เข้าใจว่ากายกับใจเป็นไตรลักษณ์เป็นของไม่เที่ยงเป็นของที่มีอยู่แล้วไม่ มี เรียกว่า “**อนิจจัง**” เป็นของที่ทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งนานๆไม่ได้ มันถูกบีบคั้นมันถูกเสียดแทง ตลอดเวลา เรียกว่า “**ทุกขัง**” และก็ยังดับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา เรียกว่า “**อนัตตา**” เห็นเพียงอันใดอันหนึ่ง มันจะ ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นเราได้ ได้พระโศดาบัน

เสร็จแล้วก็มารู้กายมารู้ใจต่อไปอีก ด้วยสตินี้แหละ รู้กายรู้ใจลงไป อย่าไปเพ่งกายเพ่งใจนะ ถ้า รู้กาย รู้ใจด้วยใจที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิไม่ใช่สมาธิเพ่งเอา มีจิตสมาธิมันชอบเพ่ง **สัมมาสมาธิเนี่ย ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ มีจิตสมาธิตั้งแช่อยู่ในอารมณ์ สองอันนี้ไม่เหมือนกัน ต้องแยกให้ออก** ถ้าพวกเรากาวนา อยากรู้มรรคผลนิพพานจริงๆ ต้องแยกสภาวะนี้ตัวนี้ให้ออก ระหว่างจิตที่ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ กับจิตที่เข้าไป ตั้งแช่อยู่ในตัวอารมณ์ มีจิตสมาธิเนี่ยเข้าไปตั้งแช่ ยกตัวอย่างเวลาเรารู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก ใจเราไหล ไปอยู่ที่ลม เกือบร้อยละร้อยเลยนะ สำหรับนักรู้ลมหายใจ เกือบร้อยละร้อยเลย นี่พูดแบบเกรงใจนะ เกือบร้อยละ ร้อยเนี่ย ใจจะไหลลงไปเกาะนิ่งๆ อยู่กับอารมณ์ อันนั้นคือการเข้าไปตั้งแช่อยู่กับอารมณ์ ไม่ใช่สัมมาสมาธิแต่

เป็นมิจาสมาธิ ได้แค่ความสุข ได้แค่ความสงบ ใจไม่ซัดเซพเนจรไปเที่ยว สงบเฉยๆ แล้วก็โง่ๆ อยู่อย่างนั้นเอง หรือคนไหนรู้ท้องฟองยุบนะ แล้วใจไหลไปอยู่ที่ท้อง เคนจกรมยกเท้า ย่างเท้า ใจไหลไปอยู่ที่เท้า แชนิ่งๆ อยู่ อย่างนั้น ปัญญามันจะไม่เกิด เพราะฉะนั้นขาดสัมมาสมาธิ

สรุปง่ายๆ นะ โก๊ตจับแล้วนะ โก๊ตจับนี่นะ พุคสันๆ นี้แหละทำกันหลายปี อันแรกเลยมีสติ สติ ทำหน้าที่รู้สภาวะคือ รู้กายรู้ใจ ความเป็นยังเงาะรู้ลงไป ไม่ลืมกายไม่ลืมใจตัวเอง พวกเราชอบลืมกายลืมใจตัวเอง สติ ถ้าเรามีสตินะ เราจะรู้ถึงความมีอยู่ของกายรู้ถึงความมีอยู่ของจิตใจ พอเรารู้ถึงความมีอยู่ของกายรู้ถึงความมีอยู่ของจิตใจแล้ว ต่อไปเรามีใจตั้งมั่น เป็นแค่คนรู้เป็นแค่คนดูไม่เข้าไปแทรกแซง เรียกว่าใจเรามีสัมมาสมาธิ มันก็จะเริ่มเห็นสภาวะขึ้นมาว่ากายเป็นยังเงาะรู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นยังเงาะรู้ว่าเป็นอย่างนั้น เป็นยังเงาะ? ก็เป็นใคร ลักษณะนั่นเอง รู้ลงไปๆ ด้วยใจที่ตั้งมั่นเป็นแค่คนดู ดูอย่างสบายๆ ดูอย่างมีความสุข ต้องมีความสุขนะ ถ้าภาวนาแล้วใจเคร่งเครียดแล้วก็ยังเป็นสัมมาสมาธิไม่ได้เด็ดขาดเลย แล้วก็ไม่ใช่สมาธิด้วย ใจเคร่งเครียด ใจเคร่งเครียดไม่มีสติจริง ถ้ามีสติจิตเป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลจิตจะเบา จิตจะนุ่มนวล อ่อนโยน คล่องแคล่ว ว่องไว จิตสบาย เพราะฉะนั้นเราต้องภาวนาด้วยจิตที่สบายๆ คอยรู้กายคอยรู้ใจไป รู้แล้วก็ไม่ทำอะไร ไม่เข้าไปแทรกแซง สมมติว่าความโกรธเกิดขึ้นมาแวบในใจเรา ความโกรธผุดขึ้นมาให้มีสติ สติมันทำงานเองนะ ไม่ใช่ไปจงใจรอดูไว้ก่อน พอเห็นหน้าคนๆ นี้ สมมติ เห็นหน้าคุณมดเกลียดมาก พอเห็นหน้าคนนี้รู้แล้วเดี๋ยวต้องมาพูดทวนประสาทเรา เราก็คอยดูอยู่ที่ใจ ไหนดูสิ มันจะโมโหตอนไหนรับรองจะไม่โมโห อย่างนี้เรียกว่า “ดักดู” นะ ไม่ใช่เรื่องของสติแล้ว เป็นเรื่องของมารองไว้ก่อน แต่ว่าถ้าไปคุยๆ กับเค้า โมโหขึ้นมา โกรธ ความโกรธพุ่งขึ้นมาแล้วสติระลึกขึ้นมา เห็นว่านี่ความโกรธผุดขึ้นมาแล้ว อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าสติจริงๆ ไม่ได้ดักไว้ก่อนนะ เป็นการตามดู พอสติจริงๆ เกิดปั๊บใจมันจะตั้งมั่นเป็นคนดูขึ้นมา มันจะเห็นความโกรธเป็นส่วนหนึ่ง จิตใจเป็นส่วนหนึ่ง คนละอันกัน ความโกรธกับจิตใจ คนละอันกัน ความโกรธกับร่างกาย คนละอันกัน ความโกรธกับเวทนา คือความสุข ความทุกข์นี้ คนละอันกัน นะ เราจะเห็นมันกระจายตัวออกไป แล้วจะเห็นเลย ปัญญามันจะเกิด ความโกรธก็ไม่ใช่ตัวเรานะ ความโกรธก็ไม่เที่ยง มันเคยมี แล้วมันก็ไม่มี หรือมันไม่มีอยู่ แล้วมันมีเกิดมีขึ้นมา นี่ก็ไม่เที่ยง คอยรู้ลงไปทุกอย่างในชีวิตเรา ที่ผ่านมาให้เรารู้เนี่ย ชั่วคราวทั้งหมดเลย ความสุขชั่วคราว ความทุกข์ชั่วคราว กุศล อกุศลชั่วคราว แต่รู้เนี่ย ไม่ใช่คิดเอา ต้องมีสติไปเห็นสภาวะจริงๆ เห็นสภาวะจริงๆ ด้วยใจที่มีสัมมาสมาธิ ใจที่ตั้งมั่นเป็นกลาง สักว่ารู้ สักว่าเห็นนะ ถ้าขาดสติก็ใช้ไม่ได้นะ ขาดสตินี้ใช้ไม่ได้เลยเป็นอกุศล ถ้ามีสติแต่ไม่มีสัมมาสมาธินะ สติตัวนั้นจะไม่ใช้สมาธิจะเป็นสติธรรมดา สติที่คิดถึงอารมณ์ที่ดีๆ แต่ถ้าใจเราตั้งมั่นปั๊บ สติมันจะเป็นสัมมาสมาธิ มันจะสักว่าระลึกไป มันจะเห็นเลยว่าทุกอย่างทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาเนี่ย ไม่ใช่ตัวเรา ทุกสิ่งทุกอย่างที่จิตไปรู้เข้านี้ ไม่ใช่ตัวเรา เพราะฉะนั้นพวกเรา ฝากพวกเราเรียน ๒ ตัวนี้ให้เยอะๆ หน่อยนะ เรื่อง สัมมาสมาธิกับมิจาสดินี้ตัวหนึ่ง หรือสติธรรมคากับสัมมาสมาธิไม่เหมือนกัน สัมมาสมาธิกับมิจาสมาธิ ไม่เหมือนกันนะ ในหนังสือของหลวงพ่อก็มีเขียนไว้เยอะแยะนะ ไปหาอ่านเอา ในซีดีก็พูดไว้เยอะ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติขงานนี้คนเดียว แต่ยากเยอะไหม? **ถ้าไปแปลปฏิบัติว่า “ทำ” นะ ยากที่สุดเลย แต่ถ้าแปลปฏิบัติว่า “การรู้อยู่เฉพาะหน้า การถึงเฉพาะ รู้เฉพาะ” สิ่งใดปรากฏขึ้นในปัจจุบัน ในกาย ในใจแล้วตามรู้ไปเฉพาะหน้าอย่างนี้แหละ ไม่ยากอะไร** ไม่ได้ทำอะไรเลย คนที่ทำอะไรอยู่นะ ไม่บรรลุมรรคผลอะไรหรอก แต่คนที่หยุดทำแล้วรู้โดยที่ไม่ได้ทำอะไร คนนี้ใกล้กับมรรคผลนิพพาน มรรคผลนิพพาน ตัวนิพพานจริงๆ เป็นความ

ไม่ปรุงแต่ง แต่ใจเราชอบปรุงแต่ง ใจเราเลยไม่เห็นนิพพาน ถ้าวันใดเรารู้เท่าทันจิตใจเรา จนจิตใจพ้นจากความปรุงแต่งได้นะ เราก็เห็นนิพพาน แต่การที่ใจเราจะไม่ปรุงแต่ง ทำได้หลายแบบนะ แบบที่ไม่เห็นนิพพานก็ได้ เห็นแต่ความว่างๆ อย่างสมมติว่าเราโกรธขึ้นมา เรา ก็ พอรู้ความโกรธนะ เราก็ทิ้งไป ไปจับว่างๆ ไว้ ไม่สนใจคู่มันนะ ใจก็ว่างเหมือนกัน อันนี้ของปลอม ว่างปลอม เดียวก็วุ่นขึ้นมาอีกแล้ว แต่ถ้าปัญญามันเกิด สติ มีสติรู้สภาวะทั้งหลายที่ปรากฏต่อหน้าต่อตาเรานี้แหละ มันปรากฏแล้วก็ค่อยรู้เอา มีใจตั้งมั่นเป็นแค่คนดู อยู่ห่างๆ เวลาที่เราดูกาย เวลาที่เราดูใจตัวเองนะ เราจะดูเหมือนคนดูฟุตบอลนะ เวลาดูฟุตบอลเรานั่งบนอัฒจันทร์ รู้สึกมี๊ยเรานั่ง คนดูจะนั่งอยู่ที่สูงๆ น้อยๆ แล้วก็ดูลงไปข้างล่าง เวลาที่เราดูกาย ดูใจ เราก็จะรู้สึกอย่างนั้นนะ เหมือนกับเราดูจากมุมข้างบนนะ ลงมา ดูเข้ามา เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหวทำงานไป เห็นจิตใจมันเคลื่อนไหวทำงานไป เหมือนเราดูฟุตบอล วิ่งไป วิ่งมา อารมณ์ที่ดี อารมณ์ที่ไม่ดี วิ่งไป วิ่งมา เราเป็นแค่คนดู ไม่ได้เกี่ยวอะไรกับนักฟุตบอล ใจเราต้องเป็นอย่างนั้น ใจเป็นแค่คนดูอยู่ห่างๆ อย่างนี้ ถึงวันหนึ่งปัญญาจึงจะเกิดขึ้น แจ่ม ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเราชั่วคราวหมดเลย ง่ายนะ ไม่รู้จะว่าอะไรง่ายกว่านี้แล้ว เพราะว่าไม่ต้องทำอะไร จิตใจเราเป็นยังงี้ รู้ว่าเป็นอย่างนั้นไปเรื่อยๆ มันจะยากอะไร

ทุกๆวันนะ ที่วัดหลวงพ่อก็มีคนไปรายงานการปฏิบัติ นำฟัง คนส่วนหนึ่งไม่เคยเจอหลวงพ่อก็เลย ไม่เคยฟังธรรมะโดยตรงจากหลวงพ่อก็เลยฟังแต่ซีดี ถึงเวลามารายงานการปฏิบัตินะ จิตใจรู้ตื่นเบิกบานมาเรียบร้อยแล้ว แค่งฟัง ทำยังงี้ ฟังเรื่อยๆ คนไหนขับรถเองนะ พอขึ้นรถก็เสียบแผ่นซีดี ฟังไปเรื่อยๆแล้ว มีเวลานั่งฟังไปฟังไป ฟังจนจิตมันตื่นขึ้นมา จิตมันตื่นขึ้นมาแล้วมันจะรู้กายเองรู้ใจเอง ตัวนี้สำคัญนะค่อยๆ ฝึกไป ไม่เห็นมีอะไร ง่าย ทำให้มันยากไปเอง จงรู้ทุกอย่างนะ ที่จิตไปรู้เข้า รู้แล้วไม่ทำอะไรอีก รู้แล้วจบลงที่รู้เลย แต่ว่าไม่ใช่เกล้งจบ ถ้าเกล้งจบไม่ใช่ของจริง สมมติว่าใจเราแอบไปคิด ใจเราหลงไป ใจเราแอบไปคิด พอเรารู้ว่าใจหนีไปคิดวับ ในขณะที่รู้นั้นนะ เป็นกลางเรียบร้อยแล้ว ตอนหลงไปคิดนี้ มันส่งออกข้างนอกไปแล้ว ส่งไหลเพลินไปในโลกของความคิด หลงไป ตรงที่รู้ว่าคิดนะ เป็นกลางเรียบร้อยแล้ว ทีนี้ถ้าเรารู้แค่นี้จะใจจะเข้าสู่ความเป็นกลางอัตโนมัติเลย ขั้นนี้จะกระจายตัวออกเลย จิตส่วนจิตเลย ความคิดส่วนความคิดนะ กุศล อกุศล ส่วนกุศล อกุศล ร่างกายส่วนร่างกาย มันจะกระจายตัวจับปล้นเลย แต่พวกเราทำไม่ค่อยได้ตรงนี้ อย่างพอเรา ใจเราหลงไปคิด พอรู้ปั๊บนะ เราจะดึง เราจะดึงคืนมานะ กลับเข้ามา กลัวจะหลง ก็อัดกลับเข้ามา ตอนหลงนี่จิตส่งออกนอกไป ตรงที่รู้ว่าหลงนี่ จิตเป็นกลางเรียบร้อยแล้ว แต่ไม่เอา ต้องไปทำกลับข้าง ไปดึงกลับเข้าข้างใน จิตส่งเข้าข้างใน พ่วงเอาไว้แจ่มๆ เนี่ย กลัวจิตออกนอก ก็เลยเอาจิตเข้าข้างใน ก็ไม่ใช่เป็นกลาง จิตไม่ใช่เป็นกลาง จิตจะเครียดๆขึ้นมา เพราะฉะนั้นให้รู้นะ รู้ด้วยใจที่เป็นกลางจริงๆ ไม่สุดโต่ง ๒ ข้าง ไม่เพลินไป หลงไป ไม่บังคับตัวเองไว้ เพลินไปหลงไปก็ลืมหายลืมหาย บังคับตัวเองไว้กั๊กกับใจก็แจ่มๆ เครียดๆ ผิดความเป็นจริง ใช้ไม่ได้ ไม่ใช่การรู้กายรู้ใจ เพราะฉะนั้นศัตรูเรามี ๒ ตัวนี้เอง

ตอนพวกเราจำพุทธประวัติได้มี๊ย ตอนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ เทศนาแก่นักแรกนะ ชื่อ **“ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร”** ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี้ไม่ได้เริ่มต้นว่าการปฏิบัติที่ถูกต้อง หรือทางสายกลางทำยังงี้ ไม่ได้บอกนะว่าทางสายกลางทำยังงี้ แต่บอกว่ามีสิ่งที่มี ๒ สิ่ง ที่ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรเสพ ไม่ควรเสพ ภาษาบาลีหรือภาษาพระไตรปิฎกท่านบอกว่า มีสิ่ง ๒ สิ่งที่บรรพชิตไม่ควรเสพ ทีนี้เราไม่ใช่บรรพชิต ไม่ใช่หนักบวชนะ เราก็มาแปลให้เข้ากับพวกเราคือ ผู้ปฏิบัติไม่ควรทำ ๒ อย่าง อันหนึ่ง **“กามสุขัลลิกานุโยค”** การปล่อยตัวให้ชุ่ม

ในกาม อีกอันหนึ่ง “**อรรถกถาญาณุโยค**” การทำตนเองให้ลำบาก พระพุทธเจ้าเทศน์อย่างนี้ ปัญจวัคคีย์ฟังนะ มี ๕ องค์มาฟังพร้อมๆกัน มีองค์เดียวที่เข้าใจ ได้โศคาๆอยู่องค์เดียวคือพระโกณฑัญญะ องค์อื่นต้องฟังครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ครั้งที่ ๔ พระอัสสชิ ฟัง ๕ ครั้งได้โศคาบัน พวกเราอย่านึกนะฟังครั้งเดียวจะได้ พระอัสสชิฟังตั้ง ๕ รอบ ถึงจะได้โศคาบัน เพราะฉะนั้นท่านสร้างบารมีมาเยอะแล้ว ทำไมพระโกณฑัญญะบึ้งขึ้นมา พวกเราพอได้ยินคำว่า “**กามสุขัลลิกานุโยค**” การปล่อยตัวให้ชุ่มด้วยกิเลส ชุ่มด้วยกาม เราคิดว่าเราปล่อยร่างกาย เช่นหนุ่มๆ ก็มีอิทธิพลหลายๆ คน นี่เรียกว่าปล่อยตัวให้ชุ่มในกาม อย่างสาวๆก็มีก็๊ก มีอะไรอย่างนี้ จริงๆ ชุ่มในกามมันชุ่มด้วยใจ มันชุ่มทางใจ คือใจนี้แหละ สนุกสนานเพลิดเพลินไปในอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจที่หลงเพลิดเพลินไปในอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายนะ เรียกใจที่มันหลงอยู่ด้วยกามธรรม คือกามในใจเรา เรียกว่า “**กามธรรม**” ตัวนี้ ตัวสำคัญ ส่วนอรรถกถาญาณุโยค เราก็ชอบคิดว่าทรมานกาย แท้จริงก็คือทรมานใจก่อนนะ มันต้องทรมานใจก่อนมันถึงจะทรมานกายได้ จิตใจต้องชุ่มในกามก่อนร่างกายถึงจะชุ่มในกามได้

เพราะฉะนั้นทางสายกลางจริงๆ ไม่ได้เริ่มที่ร่างกายนะ แต่เริ่มที่ใจเรานี่เองใจเราเพลิดเพลินตามกิเลสไป เรียกว่า ชุ่มในกามแล้ว ใจเราดกข่มบังคับตัวเอง เครื่องเคียด ภาวนาแล้วเครื่องเคียด นี่เรียกว่า อรรถกถาญาณุโยค บังคับตัวเองทั้งนั้น ทำตัวเองให้ลำบาก สังเกตมั๊ย เวลาเราภาวนา เราชอบทำตัวเองให้ลำบาก ทนที่ที่คิดเรื่องภาวนา เราก็บังคับกายบังคับใจ เริ่มจากบังคับใจก่อน รู้สึกมั๊ย ชั้นแรกต้องวางฟอร์มไข่มั๊ย ทำใจให้นิ่งๆ ร่างกายก็ต้องเท่าๆ นี่ ถ้านั่งจากทำนี่แล้วถือว่าไม่ใช่นั่งสมาธิแล้ว ถ้าเดินไม่ใช่เหมสวยามอย่างนี้ไม่ใช่เดินจงกรม เราคิดอยู่แค่นี้ มันเป็นเรื่องทางร่างกาย ไม่ใช่สำคัญอะไร ตัวสำคัญคือการบังคับใจตัวเอง กดข่มใจตัวเอง เช่น ใจจะผลอไม่ยอมให้ผลอ ใจจะโกรธไม่ยอมให้โกรธ บังคับไว้ไม่ให้โกรธ หรือโกรธแล้วบังคับจะให้หายโกรธเร็วๆ นี่คือการบังคับใจทั้งสิ้น การที่เราปล่อยใจสะเปะสะปะตามกิเลสไป กับ การบังคับจิตใจไว้เนี่ย มันทำให้เราไม่สามารถรู้จิตใจเราตามความเป็นจริง **อริยมรรคที่ว่าเป็นทางสายกลาง สังเกตมั๊ย ส่วนใหญ่เป็นเรื่องทางใจ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องทางจิตใจทั้งนั้นเลย “สัมมาทิฏฐิ”** เห็นมั๊ยก็เรื่องทางใจ การมีความเห็นถูกต้อง เข้าใจอริยสัจ ก็เรื่องใจเข้าใจ ไม่ใช่ร่างกายไปเข้าใจอริยสัจ **“สัมมาสังกัปปะ”** ความคำรึชอบ ก็เป็นเรื่องทางใจ **“สัมมาวาจา”** อย่างนี้กว่าเรื่องทางกายนะ ใจมันพูดก่อนนะ วาจา มันถึงออกมาทางปาก เห็นมั๊ย **“สัมมากัมมันตะ”** ก่อนที่จะทำกรรมทางกาย มันทำทางใจก่อน เช่น ก่อนจะไปฆ่าเค้า มันต้องอยากฆ่าเค้าก่อน มันมาทางใจ **“สัมมาอาชีวะ”** เลี้ยงชีพชอบ ก่อนจะเลี้ยงชีพชอบนะ ใจมันต้องชอบซะก่อน มันมาที่ใจก่อนนะ **“สัมมาวายามะ”** ความเพียรชอบ ก็เป็นเรื่องทางใจ เมื่อไรมีสติรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ อกุศลก็ดับทันที อกุศลเก่าดับทันที อกุศลใหม่เกิดไม่ได้นะ กุศลที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เกิดบ่อยขึ้น เป็นเรื่องทางจิตใจ **“สัมมาสติ”** ก็เป็นเรื่องทางจิตใจ เพราะสติเป็นนามธรรม เกิดขึ้นในใจเรา **“สัมมาสมาธิ”** ก็คือความตั้งมั่นของใจ สังเกตมั๊ย อริยมรรค ตัวองค์ของมันจริงๆ เป็นเรื่องทางใจ แต่ถ้าทางใจถูกต้อง ทางกาย ทางวาจาที่จะถูกต้องด้วย เพราะฉะนั้นเมื่อทางสายกลางมันเป็นเรื่องทางใจนะ ทางสุดโต่ง ๒ ข้างที่ไม่ใช่ทางสายกลาง ก็ต้องเป็นเรื่องทางใจด้วย เพราะฉะนั้น สุดโต่งเป็นเรื่องทางกายแล้วทางสายกลางเป็นเรื่องทางใจ ไม่แม่ทักกันนะ เป็นธรรมะที่ไม่เข้ากัน เพราะฉะนั้นเราคอยสังเกตให้ดี ใจเราเดี๋ยวก็เพลิดเพลินตามกิเลสไป เดี่ยวเราก็บังคับใจของเราจนเครื่องเคียด เวลาเราไม่ได้คิดเรื่องปฏิบัติเราก็ปล่อยตัวปล่อยใจสะเปะสะปะ หลงเพลินๆไปวันหนึ่ง นี่แหละ “**กามสุขัลลิกานุ**

โยค” พอคิดถึงการปฏิบัติก็เพิ่งจนแข็งเครียดไปหมดเลย นี่แหละบังคับใจตัวเอง เรียก “อึดติลมนานโยค” อรรถกถาสอนนะ “**กามสุขัลลิกานโยค**” คือ**ความปรุ้งแต่งฝ่ายชั่ว** “**อึดติลมนานโยค**”**นี่** คือ**ปรุ้งแต่งฝ่ายดี** ปรุ้งแต่งฝ่ายดีไม่ใช่ดีนะ ปรุ้งแต่งฝ่ายดีคือความปรุ้งแต่งฝ่ายดี **ที่ดีคือไม่ปรุ้งแต่ง** ความปรุ้งแต่งฝ่ายดีรากเหง้าของมันก็คือ “**อวิชา**” ทำไมเราต้องคอยบังคับตัวเอง บังคับกาย บังคับใจ เพราะมีอวิชา ไม่รู้ความจริงของกายของใจ ว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเรานะ เราไปยึดถือเอากายเอาใจเป็นเรา เราก็อยากให้มันดี อยากให้มันสุข อยากให้มันสงบ พอมีความอยากอย่างนี้แล้วก็เริ่มบังคับตัวเอง บังคับตลอดเวลา คิดว่าบังคับวันหนึ่งแล้วมันจะปั้งขึ้นมา ปั้งไม่ได้หรอก บังคับแล้วมันแป้กๆ แข็งๆ

เพราะฉะนั้นคอยรู้สึกนะ แล้วก็ อะไรเกิดขึ้นในกายคอยรู้สึก อะไรเกิดขึ้นในจิตใจ คอยรู้สึก รู้สึกไปเรื่อย อย่าลืมนื้อลืมนิ้ว อย่าลืมหายลืมหใจนะ เมื่อเดือนก่อนหลวงพ่อบุศแล้วนะว่า ถ้าเราขาดสติ ลืมกาย ลืมใจก็คือประมาท คนประมาทเหมือนคนตายแล้วนะ เหมือนคนที่ตายไปแล้ว คนตายไปแล้วเป็นยังไง มีร่างกายอยู่ไม่รู้เรื่องแล้ว จิตใจก็มีนะ ก็ไม่รู้เรื่องเหมือนกัน มีร่างกายมีจิตใจก็ไม่รู้ว่ามันมีอยู่ มันเป็นอย่างไงไม่รู้มันทำงานยังไงไม่รู้ เพราะฉะนั้นเราคอยๆรู้ไป รู้อยู่ในกาย รู้อยู่ในใจ อย่าผลอเพลินตามโลกไป ในขณะที่เดียวกันอย่าไปเพ่งกายอย่าไปเพ่งใจจนเคร่งเครียด ให้รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง รู้ไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็จะเห็นความเป็นจริงของกายของใจ ถ้าเห็นถึงขีดสุดคนจะทำลายอวิชาได้ จะทำลายอวิชาคือความไม่รู้ทุกข์ ความไม่รู้ว่อกายกับใจเป็นตัวทุกข์ พวกเราไม่รู้หรอกนะ หลวงพ่อบอกให้เลยพวกเราไม่มีทางรู้เลย ว่ากายกับใจเป็นทุกข์ พวกเรา รู้ได้แค่ว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง ใจนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เรารู้ได้แค่นี้เอง สติปัญญาเราไม่พอ เพราะฉะนั้นเราต้องคอยรู้ลงไปอีก รู้ลงไปถึงวันหนึ่งนะ เห็นเลยกายนี้ทุกข์ล้วนๆ จิตนี้ทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่ใช่มีแต่ทุกข์กับสุข ทุกวันนี้เห็นกายเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เห็นจิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้างเลยไปนิพพานไม่ได้หรอก เพราะอะไร? มันยังมีทางเลือก มันก็อยากให้มีความสุขสิ อยากจะวิ้งหนีความทุกข์ เพราะมีทางเลือก ถ้าวันหนึ่งภาวนาจนกระทั่งมันบิบบวงกระซิบเข้ามาถึงจิตถึงใจจริงๆ จะเห็นเลย มีแต่ทุกข์ล้วนๆเลย นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป แต่เราจะมาถึงตรงนี้ได้เราต้องสร้างคุณงามความดีนะ บารมีทั้งหลายต้องสร้าง คุณงามความดีทั้งหลายต้องสร้าง กว่าจะข้ามภพข้ามชาติคนหนึ่งๆ ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ แต่อย่าง โสดาฯ สกิทาคาฯเนี่ย หัดตามรู้ตามดู อย่างนี้พอสู้นะ พอจะให้ละเอียดขึ้นไป ถึงขนาดจะข้ามกามนี้ไม่ใช่ข่ายแล้ว ข้ามกามเนี่ย เพราะกามเป็นภพอันใหญ่เลย ที่สัตว์ทั้งหลายติดข้องอยู่ในภพอันนี้ หรือจะให้ข้ามอวิชานี้ โอ ฝึกลำบาก ถ้าคุณงามความดีไม่พอเนี่ย ใจจะไม่ถึงนะ ข้ามไม่ได้

พวกเราเคยอ่านพุทธประวัติมั๊ย ตอนพระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ ว่ามารมาไ่มั๊ย มารมาเป็นกองทัพเลย แล้วพวกเทวดา พวกพรหม อะไร วิ้งหนีไปหมดเลย เหลือพระพุทธเจ้าตัวคนเดียวสู้กับมารทั้งกองทัพ พระพุทธเจ้าอาศัยธรรมะที่ท่านอบรมสั่งสมมาแล้วอย่างดีนะ บารมีทั้งหลายของท่านเป็นเครื่องต่อสู้ ในเวลาที่ใจจะข้ามภพข้ามชาติ มันจะรู้สึกแบบนั้น คือเวลาเราภาวนา จิตใจเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีแต่ความสุขล้วนๆ อยู่อย่างนั้นนะ พอปัญญาแก่กล้าถึงขีดสุดจริงๆ มันพลิกตัวให้ดูเลย จากจิตผู้รู้ที่มีความสุขล้วนๆ มันจะกลายเป็นตัวทุกข์ล้วนๆขึ้นมา ทีนี้ในขั้นการภาวนาก่อนที่เราจะไปถึงจุดนี้เนี่ย เวลาจิตใจมีความทุกข์เนี่ย แค่อึดติลมนานโยคก็

ขาดสะบั้นหมดแล้ว กลับมามีความสุขล้วนๆอีกแล้ว แต่ถึงตรงนี้ระลึกลงไป ไม่ขาดแล้วนะ ไม่ขาดแล้ว มีแต่ทุกข์มากขึ้นๆ นะ มันทุกข์เหมือนร่างกายนี้จะแตกสลาย ทุกข์เหมือนจิตใจจะระเบิดเลย ทุกข์ขนาดนั้น มีแต่ทุกข์ล้วนๆเลย หยั่งลงไปตรงไหนเจอแต่ทุกข์ แล้วก็มากขึ้นๆ ตรงนี้แหละมารเริ่มทำงานแล้ว มารตัวหนึ่งเรียกว่า **“เทพุตตมาร”** คือหัวใจของเรานี่เอง จิตใจของเราที่มันจะทอดลอยกลับกลอก ไม่กล้าสู้แล้ว กลัวไม่ตายก็บ้า กลัวนะ มารตัวหนึ่งก็คือ **“กิเลส”** กิเลสก็คือโทษทั้งหลายนะ ความกลัว มันเล่นเราตรงนี้เลยนะ หรือว่าบางทีมันก็หลอกนะบอกว่า ถอยไปเหอะ แล้วไปอยู่กับโลก แล้วมีความสุขที่สุดเลย เหมือนที่มารบอก โพรตัสต์ว่า ไปอยู่กับโลกแล้วได้เป็นจักรพรรดิ พอเราภาวนาไปถึงจุดนั้นนะ ถ้าเรากลับมาอยู่กับโลกนะ ไม่ข้ามมรรคผลนิพพาน เข้าถึงขีดสุด เราจะอยู่กับโลกอย่างมีความสุขที่สุดเลย เพราะอะไรๆในโลกไม่กระเทือนเข้าถึงใจแล้ว ใจเป็นดวงรู้เด่นอยู่อย่างนั้น มีแต่ความสุขล้วนๆเลย จิตใจมันจะถูกความคิดนะคอยหลอก คอยปลอบให้เลิก ตัวความคิดที่กลับกลอกหลอกหลวงนี้ คือ **“อภิสังขารมาร”** คอยกลับกลอกหลอกหลวง ความรู้สึกที่ว่าความตายมารอยู่ต่อหน้าแล้ว ถ้ายังทนอยู่นิ่งต่อไปไม่ถอยนะ ต้องตายแน่นอนหรือไม่ก็บ้าเลย นี่ตัว **“มัจจุมาร”** นะ มันมีแต่ความทรมานมากมายนะ เหลือ หายไปไหนตัวหนึ่ง ลืมไปแล้ว หา **“ขันธมาร”** ขันธมาร คือกายกับใจนี่เอง เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ทุกข์ล้วนๆ ถึงตรงนี้ ถ้าเราบารมีเราไม่พอนะ สะสมคุณงามความดีมาไม่พอ เราจะถอยแล้ว สู้ไม่ได้ ถอยดีกว่า เมื่อก่อนมีเพลงนะ “ถอยดีกว่า” ไข่ม้อย “ไม่เอาดีกว่า” อยู่กับโลกก็มีความสุข แต่พระโพรตัสต์ว่าไม่ได้เป็นอย่างนั้น พระโพรตัสต์ที่จะข้ามภพข้ามชาติ ท่านอาศัยบารมี เช่น **“ทานบารมี”** พระโพรตัสต์หรือผู้ปฏิบัติเนี่ยที่อยากข้ามภพข้ามชาติเนี่ย กล้าสละชีวิตเพื่อธรรมะมัย กล้าเสียสละชีวิต ต้องกล้าเนี่ย ต้องกล้า ตายเป็นตาย ในนาที่นั้นต้องไม่ถอย ถ้าถอยก็คืออยู่สบายกับโลกแต่เป็นทาสของมารเรื่อยๆไป เพราะฉะนั้นต้องกล้าหาญ ถ้ากล้าหาญเนี่ย ก่อนจะกล้าสละชีวิตได้ ก็ต้องกล้าสละของเล็กๆน้อยๆก่อนนะ สละโน่น สละนี่ไปเรื่อยๆ ไม่ห่วงหน้าห่วงหลังนั่นเอง สละความผูกพันในใจ อย่างพระพุทธเจ้า ไข่ม้อย เป็นเจ้าชาย สิทธิทัตตะ สละพระนางพิมพา สละพระราहुล รักมัยลูกเมีย รักนะ แต่กล้าสละนะ เพื่อธรรมะ นี้ ทานบารมีที่มันเต็มใจมาแล้ว เต็มเปี่ยม พอถึงนาทีสุดท้ายนะ กล้าสละชีวิตเพื่อธรรมะ มี **“อธิษฐานบารมี”** มัย ตั้งใจมั่นมัย ในขณะที่ความตายมารอยู่ต่อหน้าเนี่ย จะถอยมัย ถ้าตั้งใจไว้ ไม่ถอยแล้วนี่ ครั้งนี้จะสู้ตายแล้ว ถ้าบารมีนี่ไม่ถึงก็ถอยนะ กิเลสมันจะหลอก มันบอกถอยไปก่อนนะ เคี้ยวรวมกำลังมาสู้ใหม่ นั่นแหละ หลอกได้สารพัดนะ **“สังจะบารมี”** มีมัย ขอมตายเพื่อให้เห็นความจริงมัย ความจริงที่เราจะตามคุณมันไปเรื่อยๆ คุณให้มันสุดสายของการปฏิบัติเนี่ย มันจะเกิดอะไรขึ้น ตายก็ตายนะ จะดู จะเอาความจริงให้ได้ กล้าพอมัย ศีลเรามีมัย จิตใจเราจะเป็นปกติ มันคงอยู่ได้มัย ในท่ามกลางความบีบคั้นอย่างนั้น หรือจะโมโหโทโสขึ้นมา จิตใจเรามีศีล มีความเป็นปกติหรือเปล่า เรามีปัญญาที่รู้ทุกอย่างตามที่เค้าเป็น รู้แล้ววาง รู้แล้ววาง รู้แล้วไม่เข้าไปข้องแะด้วย เนี่ย บารมีนะ ๑๐ ตัว เอาๆนะ นับไม่ครบหรอก

เนี่ย พวกนี้ที่จะมาช่วยเรา ในการที่จะสู้กับมาร ๕ ตัว เอาเข้าจริง ถ้าไปดูพุทธประวัติ ไข่ม้อยบอกว่า พระพุทธเจ้าอาศัย **“โพธิปักขิยธรรม”** ๓๗ ประการ ไปสู้กับมาร ๑ กองทัพ มาร ๑ กองทัพ คือ มาร ๕ ตัว มีตั้ง ๓๗ ไปสู้กับ ๕ นะ สู้ยากนะ มารตัวเดียวก็สู้ยากแล้ว เนี่ย ต้องต่อสู้ ก่อนที่ใจจะเข้มแข็งถึงขนาดจะสู้กับมาร เพื่อข้ามภพข้ามชาติ ต้องสะสมความแข็งแกร่งในใจมากมาย กล้าสละความสุข ความสบาย ความ

ผลิตผลิตอย่างโลกๆ ต้องกล้าหาญ พระพุทธเจ้าเวลาสอนธรรมะ ท่านเลยสอนเป็นลำดับๆนะ เรียกว่า “อนุป
พพิททา” อย่างสอน รู้จักทานมั้ยนะ รู้จักทาน ทานไม่ใช่แค่ตัวกระเป๋ามาจ่ายนะ ทาน กล้าเสียสละมั้ย กล้าสละ
ความสุข ความสบายส่วนตัวมั้ย เพื่อประโยชน์ของคนอื่นกล้ามั้ย กล้าสละความอาฆาตแค้นมั้ย กล้าให้ความรู้
ความเข้าใจกับคนอื่นที่เค้าไม่รู้ไม่เข้าใจมั้ย หรือตระหนี่ถี่เหนียว ใจถึงๆ กล้าสละทุกสิ่งทุกอย่าง ค่อยๆสะสมไป
ทีละเล็กทีละน้อย ทานสอนเรื่องศีล เห็นมั้ย นี่สอนให้เรามีกำลังที่จะข้ามภพข้ามชาติทั้งนั้นเลย สอนเรื่องทาน
สอนเรื่องศีลนะ ต้องรักษาศีลนะ ถ้าไม่มีศีล ใจจะไม่มีสัมมาสมาธิ ใจจะตั้งมั่นไม่ได้ ใจจะกลับกลอก กวัดแกว่ง
ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นต้องมีศีลเอาไว้ พอมีทานมีศีลเนี่ยเราจะมีความสุข เรียกว่าสวรรค์ เราจะมีความสุข ชีวิต
จะมีแต่ความสุขความสบาย ร่างกายอาจจะลำบากบ้างนะ เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ใจมันจะสบายจะผลิตผลิตไป
คราวนี้ผลิตในความสุขอีกแล้ว นี่เรียกว่า “กาม” ผลิตผลิตไปในความสุข เสร็จแล้วก็ ท่านก็ชี้ให้เห็นโทษ
ของกามว่ามัวแต่ประมาท อย่าหลงแต่ในความสุขที่เรากำลังได้รับอยู่ทุกวันนี้ละ ความสุขที่เราได้รับอยู่ทุกวันนี้
ของชั่วคราวนะประมาทไม่ได้ละ โทษของกาม เรียกว่า “กามาทินวก” โทษของกาม เสร็จแล้วถ้าไม่ประมาทจะ
ทำยังไง ถ้าไม่ประมาทแล้วมากอยเรียนรู้อริยสัจ ให้มารู้ทุกข์นะ มากอยรู้กายมากอยรู้ใจไป ให้รู้ไปเรื่อยๆ พอรู้
กายรู้ใจแจ่มแจ้ง กายกับใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ จิตจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ ตัณหาจะเกิดขึ้นไม่ได้อีก
สมุทัยจะไม่เกิดอีก ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยจะถูกละอัตโนมัตติ สมุทัยคือความอยากให้กายให้ใจมีความสุข อยาก
ให้กายให้ใจพ้นทุกข์ ถ้าไม่ยึดกายยึดใจแล้วมันจะไปอยากทำไม ทันทที่ที่ตัณหาดับสนิทลงนะ ความไม่มีตัณหาคือ
“นิพพาน” ก็จะปรากฏขึ้นมา ต่อหน้าต่อตานั่นเอง การรู้ทุกข์ จนละสมุทัย แจ่มนิโรธนี้แหละ แจ่มนิพพานนี้
แหละ เรียกว่า “มรรค” ท่านสอนอย่างนี้ละ เรียกว่า “อนุปพพิททา” ท่านสอนตั้งแต่ธรรมขั้นต้นมา ตั้งแต่รู้จัก
ทาน รู้จักศีลนะ ทำทานทำศีลไป แล้วก็ชีวิตมีความสุขขึ้นมา อย่าผลิตผลิตในความสงบสุข อย่า
ผลิตผลิต ความสงบสุขทั้งหลายในชีวิตเราของชั่วคราวเหมือนกัน วันหนึ่งอาจจะเดือดร้อนขึ้นมาได้
เพราะฉะนั้นต้องเร่งศึกษาการศึกษาใจของตัวเอง

อ้าวพวกเรา ฟังหลายเรื่องแล้ว รู้สึกมั้ย ฟังอนุปพพิททา ใครได้โสดาบันแล้วยัง ยกมือ ฟังเรื่อง
ธรรมจักร เห็นมั้ย บางท่านฟังธรรมจักรได้พระโสดาบัน บางท่านฟังอนุปพพิททาได้โสดาบัน ของเราฟังแล้วยัง
ไม่ได้ ต้องฟังแล้วฟังอีกนะ จำไว้นะ ขนาดพระอัสสชิชนะ พระอัสสชิขารมีเยอะกว่าพวกเราฟังตั้ง ๕ ครั้ง ถึง
ได้โสดาบัน แกรมพระอัสสชิฟังจากพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ฟังจากพระกระจอกชื้อปราโมทย์นะ ฟังจากพระพุทธเจ้า
ด้วยนะ พวกเราบารมีไม่ถึงขนาดนั้น ต้องอดทนไว้ ต้องพากเพียร อย่าที่อดอย ต้องสู้ ต้องสู้ คอยรู้ลงไป รู้ลงใน
กายรู้ลงในใจนะ ถือศีลไว้ ถือศีลแล้วก็คอยรู้กายคอยรู้ใจไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งมันก็ต้องฝ่าไปจนได้แหละ ก่อนที่
ท่านทั้งหลายท่านจะผ่านด่านมาจนได้ทุกองค์ๆนะ ท่านลำบากมาแล้วทั้งนั้นแหละ ใช้อัฐกฟลุคไม่มีนะ ของฟลุค
ไม่มี มีแต่ต้องลงทุนลงแรงสู้เอาเองทั้งนั้นเลย ชัดเกล้ากิเลสในใจเรานะ คอยรู้ลงไป สู้ด้วยทาน สู้ด้วยศีล สู้ด้วย
สมาธิ สู้ด้วยปัญญาะ เครื่องมือในการต่อสู้มีหลายตัว คอยรู้ลงไปเรื่อย สู้ด้วยอะไรไม่ได้ก็รักษาศีลไว้ละ อยาก
ตบมันเต็มทีแล้ว อ้าว อย่าตบนะเดี๋ยวจิตคิด อย่างนี้ สู้ไป ถึงวันหนึ่งก็เข้าใจ ถ้าเข้าใจแล้วชีวิตจะมีอิสรภาพ เรา
จะเข้าถึงอิสระที่แท้จริง ไม่ใช่ New Freedom อะไรอย่างนั้นนะ นี่ อิสระจริงๆ ใจเราจะมีความปลอดภัยโปร่งโล่ง
ตลอดวันตลอดคืนเลยนะ ใจจะไม่มีขอบไม่มีเขต ไม่มีจุด ไม่มีดวงเลย กว้างขวางไร้ขอบไร้เขต มีความสุข

ส่วนๆเลย ไม่มีอะไรมาเป็นเครื่องกีดกันจำกัดอีกต่อไป ทางร่างกายก็ชำระหลุดโรคมไปตามธรรมชาติ แต่ทางใจ
นะสคไสซาบซาอยู่อย่างนั้นแหละ มีแต่ความสุข ฝึกเอานะฝึกเอา เออวันนี้พอสมควร ได้หลายนาทียู่

(ช่วงถาม-ตอบ)