

## ธรรมเทศนา พระปรมาโหมทย์ ปาโมชฺโช

ณ ศาลาลูงชิน วันอาทิตย์ ที่ ๑๕ เดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๐

ครั้งที่ ๑๓

เจริญพร โยมทั้งหลาย หลวงพ่อก็ดีใจด้วยนะ พวกเราสนใจฟังธรรมเยอะ เทียบกับคนข้างนอก ก็ไม่มากหรอก แต่ว่า มันเป็นเรื่องที่ดีนะ คือสัดส่วนของคนที่มาฟังธรรมะเนี่ย อายุน้อยลง เทียบกับตามวัด ทั่วไป ก็จะมีแต่ผู้อาวุโส นะ พวกเราก็สนใจเรียนธรรมะตั้งแต่อายุน้อยๆ เนี่ยแหละ ดี เราจะให้มีเวลาภาวนา มี เวลาปฏิบัติธรรม และเราก็จะมีเวลาเสพสุขของเราะ จากผลของการปฏิบัติ ได้รับผล แต่ก็ไม่ใช่ว่าคนแก่แล้ว เรียนไม่ได้นะ พระมหากัสสปะ เนี่ย ออกบวชอายุตั้ง ๖๐ เนี่ย และท่านก็มาเป็นพระภิกษุอันดับ ๓ รองจากพระ โมคคัลลาน์ — สารีบุตร

ธรรมะเนี่ย ไม่ใช่เรียน ไม่ได้ฟังเอาไว้เล่นๆ นะ ไม่ได้เอาไว้เถียงกันเล่น ไม่ได้เอาไว้ประดับ ความรู้ เพื่อความเพลิดเพลน ธรรมะจริงๆ เป็นไกด์ไลน์ (Guide Line) เป็นแนวทาง ให้เราประพฤติ ปฏิบัติ เพื่อ ก้าวเดินไปสู่เส้นทางที่พระพุทธเจ้าวางแนวไว้ให้ เส้นทางนี้ปลายทางของมันมีความสุข ความสุขที่มหาศาล มี ความสุขรออยู่ข้างหน้า เรบอกว่ามีนิพพานอยู่ข้างหน้าแล้ว ฟังแล้วมันแว้งว้างไป คำว่า “นิพพาน” มันมี ลักษณะยังไง นิพพาน มันมีลักษณะสงบ สันติ นิพพานไม่ใช่แปลว่าไม่มีอะไรเลย นิพพานมี ไม่ใช่แปลว่าไม่มี นะ นิพพานมีความสงบ มีความสันติ นิพพานมีความสุข นิพพานว่าง แต่ไม่ใช่ว่างเปล่า ไม่มีอะไร **นิพพานว่าง แบบ “ว่างจากกิเลส”** ว่างจากกิเลส ว่างจากขันธ ๕ ขันธนี้เป็นก้อนทุกข์ เป็นตัวทุกข์ เพราะฉะนั้นนิพพาน ไม่ใช่สูญเปล่า เพราะฉะนั้นการที่เราภาวนา แล้ววันหนึ่งเราไปพบนิพพาน ถ้าเรายังมีชีวิตเหลืออยู่ ๑๐ ปี ๒๐ ปี เราก็จะได้สัมผัสความสุขของนิพพาน ๒๐ - ๓๐ ปี ในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ หลังจากนั้น บอกไม่ได้เป็นความลับ เพราะพระพุทธเจ้าไม่พูดไว้นะ เพราะฉะนั้นธรรมะทั้งหลายไม่ได้เรียนไว้เล่นๆ นะ พวกเราอดสำหยาถลำบาก มาฟังเนี่ย ฟังเพื่อให้ได้แนวทางที่จะไปดำเนินจิตใจของเราไปสู่สันติสุข เส้นทางนี้มีผู้ดำเนินมามากมาย องค์แรก คือพระพุทธเจ้า เส้นทางนี้ ยังไม่ได้หายไป เส้นทางนี้มีผู้ดำเนินสืบเนื่อง ต่อเนื่องมาไม่ขาดสาย บางช่วงอาจจะ ทิ้งช่วงหายไปหน่อยแล้ว แต่ยังมีบัณฑิตท่านตามร่องรอยมาได้ ยังไม่ขาดช่วงไปนานนะ หลวงปู่มั่นมาตาม ร่องรอยไปได้ พวกเราก็ตามหลังมาอีกทีนะ เห็นรอยเท้าของท่านยังอยู่กัน ยังไม่ถึงกับสูญหายไป เพราะฉะนั้น เราต้องรีบเดินตั้งแต่วันนี้นะ ถ้าช้ากว่านี้ ร่องรอยที่พระพุทธเจ้า ร่องรอยที่ครูบาอาจารย์ทิ้งไว้ หายไปเนี่ย เราจะ ลำบาก จะร้อนรุ่ม ระหะระหนะ ลำบากมากในสังสารวัฏนี้ ขึ้นได้แล้วก็ลงได้ เลื่อมแล้วก็เจริญ เจริญแล้วก็เลื่อม อยู่อย่างนั้นเองนะ เพราะฉะนั้นฟังธรรม ตั้งอกตั้งใจฟัง ธรรมะของพระพุทธเจ้า เอาไว้ปฏิบัติ เอาไว้ประพฤติ เอาไว้ลงมือทำ ไม่ได้เอาไว้คิดเล่นๆ เอาไว้คุยเล่นๆ ถ้าสังเกตให้ดี ธรรมะทุกบททุกตอนนะ เป็นธรรมะเพื่อการ ปฏิบัติ

เมื่อก่อนหลวงปู่เคยไปหาครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง ชื่อ “หลวงปู่เขียน” “เจ้าคุณอรियเวธี” หลวงปู่เขียนเนี่ย ได้เปรียญ ๕ ด้วย แล้วก็ไปเป็นเจ้าอาวาสวัดสุทธจินดา ตอนหลังลาออก ไปเป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นให้ท่านไปภาวนา ตอนหลวงปู่ไปเจอท่าน ท่านอายุมากแล้ว ท่านบอกหลวงปู่มาคำหนึ่ง บอกว่า

“เราต้องพระไตรปิฎกได้ ๓๐ กว่าเล่มแล้ว” ท่องนะ ท่านจำได้ จำพระไตรปิฎกได้ ๓๐ กว่าเล่มแล้ว “แต่ที่เราอ่านพระไตรปิฎกทั้งหมดเลย ทุกบท ทุกตอน เป็นเรื่องของการปฏิบัติทั้งสิ้นเลย” พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนเล่นๆ เพราะฉะนั้นหลวงพ่อยกตัวอย่างนะ สัก ๒ – ๓ อย่างก็ได้ จะเห็นเลยว่าธรรมะเป็นเรื่องของการปฏิบัติทั้งสิ้น อย่างเรื่องเอา เรื่อง “โพชฌงค์” ก็ได้ โพชฌงค์ เราชอบมาสวดเวลาไม่สบาย สวดแล้วก็หายบ้าง ดายบ้าง เพราะว่าคนฟังโพชฌงค์เนี่ยนะ ไม่ได้ปลื้มใจ ไม่เหมือนสมัยพุทธกาลนะ พระอรหันต์ฟังโพชฌงค์แล้วจิตใจร่าเริง เกิดธรรมปฏิบัติ อย่างตอนพระพุทธเจ้าไม่สบาย “พระอนุชะ” สวดโพชฌงค์ ท่านร่าเริงใจ ท่านหายป่วย หายป่วยด้วยกำลังของ “ธรรมปฏิบัติ” ที่นี้คนเดียวนี้สวดโพชฌงค์ก็อย่างนั้น อย่างนั้นแหละ ฟังไม่รู้เรื่องนะ โพชฌงค์เริ่มจากสติ “สติสัมโพชฌงค์” องค์ธรรมของสติสัมโพชฌงค์ก็คือตัวสตินั่นเอง สติคือความระลึกรู้ ระลึกรู้อะไร? ระลึกรู้กาย ระลึกรู้ใจ การที่สติระลึกรู้กาย สติระลึกรู้ใจเนี่ยเรียกว่า “การเจริญปัญญา” หรือเรียกว่า “สัมมวิจยะ” “ธรรมวิจยะ” คือการเจริญปัญญา เพราะฉะนั้นการที่เรามีสติ รู้กายรู้ใจนี้แหละ ก็คือการทำ “สัมมวิจยะ” การเรียนรู้ธรรมะ ที่นี้ ถ้าเราเรียนรู้ธรรมะนะ ทันทที่มีสติไปรู้กาย มีสติไปรู้ใจนะ ขณะนั้นอกุศลที่มีอยู่จะดับทันที อกุศลใหม่จะเกิดไม่ได้ ในขณะที่นั้น อกุศลจะเกิดขึ้นทันที เพราะตัวสตินี้แหละ ตัวกุศล และก็จะเกิดได้ถี่ขึ้นๆ เพราะสติจะเกิดไวขึ้น ไวขึ้น ตามความชำนาญของเรา การที่อกุศลดับไปแล้วไม่เกิดใหม่ สติเกิดขึ้นแล้วก็เกิดเร็วยิ่งขึ้น เรียกว่า “สัมมāvāyama” หรือเรียกว่า “วิจยะ” นั่นเอง วิจยะในสัมโพชฌงค์นะ ก็คือตัวสัมมāvāyama เพราะฉะนั้นการที่เรามีสติรู้กาย มีสติรู้ใจนี้แหละ เรียกว่า เรามีความเพียรชอบแล้ว ตั้งแถมมี พวกเราที่ภาวนาเรียนจากหลวงพ่อดีช่วงหนึ่ง พอเรารู้กาย พอเรารู้ใจ เราเกิดมีความสุขผุดขึ้นมา รู้สึกมี? มันจะมีปิติมีความสุขผุดขึ้นมาเอง องค์ธรรมของมันก็คือ “ปิติ” เรียกว่า “ปิตีสัมโพชฌงค์” มันจะมีความสุขผุดขึ้นมา ผุดขึ้นมาจะหล่อเลี้ยงจิตใจให้ชุ่มชื้น จิตใจจะไม่เหมือนดินที่แห้งแล้งขาดน้ำ แต่จิตใจจะเหมือนดินที่ชุ่มชื้น เหมาะที่ต้นไม้อะไรจะงอกงามขึ้นในใจเรา ที่นี้พอมีปิตินี้ สติเรารู้ทัน จิตใจมันจะไม่หิวหาวตามปิติไป มันจะไม่หลงเพลิดเพลิดไปในธรรมนะ มันจะมีความสุขสงบ มีความระงับ ความสงบระงับของจิตใจที่ไม่หิวหาวตามธรรมะไปนี้ เรียกว่า “ปัสสัทธิ” “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์” นะ พอจิตใจมันไม่หิวหาวไป จิตใจมันที่ตั้งมั่น สักว่ารู้ สักว่าเห็นอยู่อย่างนั้น ด้วยใจที่ตั้งมั่นนะ ตัวนี้ ความตั้งมั่นของจิตใจในการรู้เห็นรูปนาม กายใจ ก็คือ “สมาธิสัมโพชฌงค์” พอใจมันตั้งมั่นเนี่ยก็จะเห็นเลย ทุกสิ่งเกิดขึ้นมาแล้วดับไป ทุกสิ่งเกิดแล้วดับไป ความสุขเกิดแล้วก็ดับ ความทุกข์เกิดแล้วก็ดับ กุศลเกิดแล้วก็ดับ อกุศลเกิดแล้วก็ดับ มันจะเห็นอยู่อย่างนี้ ซ้ำๆนะ ที่แรกเห็นความสุข เห็นกุศลก็เกิดความยินดี เห็นความทุกข์ เห็นอกุศลเกิดก็ยินร้าย นี่ใจไม่เป็นกลาง ต่อมาพอเห็นมาก เข้ามาเข้าเนาะ ปัญญามันเกิด มันรู้เลย สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว กุศล อกุศล ก็ของชั่วคราวทั้งหมด พอเห็นอย่างนี้ ใจจะค่อยเป็นกลางต่อความปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง ความเป็นกลางตัวนี้ เรียกว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์” นะ เนี่ยถ้าจะไล่จากโพชฌงค์ก็จะเห็นเลย มันเริ่มจากการมีสติรู้กายรู้ใจนี้เอง จนกระทั่งวันหนึ่งเห็นความจริงของกายของใจ ใจก็เป็นกลางต่อกายต่อใจ ไม่หลงยินดี ไม่หลงยินร้ายต่อกายต่อใจ เมื่อจิตไม่หลงยินดี จิตไม่หลงยินร้าย จิตเป็นกลางต่อสภาวะที่จิตไปรู้เข้าแล้วเนี่ย มันใกล้ที่ “อริยมรรค” จะเกิดขึ้น เพราะใจจะไม่ปรุงแต่ง ใจจะไม่ดิ้นรน อริยมรรคก็จะเกิดขึ้น นี่ตัวอย่างนะ เห็นมี ธรรมะแต่ละบทแต่ละตอนที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านสอนเพื่อการปฏิบัติทั้งหมดเลย คนนี้ฟังธรรมะหมวดนี้ บึง บรรลุแล้ว คนนี้ฟังอีกหมวดหนึ่ง บึง บรรลุแล้ว ไม่ใช่ฟังทุกหมวดนะ

เพราะฉะนั้นจริงๆแล้ว ธรรมชาติของคนแต่ละคนต้องการ มิใช่ไม่มากหรือ หรืออย่างเรื่องอริยสังขะ อริยสังขะ หลวงพ่อพูดเรื่อยๆ เริ่มจากทุกข์ไข่ม้อย ทุกข์คืออะไร? ทุกข์คือกายกับใจ ทำไมท่านมาเริ่มที่กายกับใจ เพราะท่านสอนเพื่อการปฏิบัติ ท่านสอนบอกให้รู้ทุกข์ คือให้คอยรู้กายรู้ใจไว้ ถ้าเรารู้ทุกข์ไปมากๆ คือรู้กายรู้ใจมากๆ เราก็จะเห็นความจริงของกายของใจ ว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ นะ กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษ พอรู้ว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ จิตจะหมดความยึดถือกาย ยึดถือใจ เมื่อจิตไม่ยึดถือกาย ไม่ยึดถือใจนี้ละ ความดิ้นรน ความอยากที่จะทำให้กายให้ใจมีความสุข ความอยากจะทำให้กายให้ใจพ้นทุกข์นี้ จะดับไป ความอยากจะไม่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นถ้าเมื่อไรรู้ทุกข์แจ่มแจ้งนะ “ความอยาก” หรือ “ตัณหา” หรือตัว “สมุทัย” นี้ จะดับไป เพราะฉะนั้นท่านสอนกรรมฐานท่านเริ่มจาก เห็นมัย มีเริ่มจากทุกข์ไข่ม้อย แล้วไปสมุทัย คือถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อไหร่ก็เป็นอันละสมุทัย เมื่อนั้น นี้ ธรรมชาติท่านสอนเพื่อการปฏิบัติจริงๆ ถ้าละสมุทัยได้ ขาดบั้งลงไปนะ นิโรธก็แจ้งขึ้นต่อหน้าต่อตาเลย การที่เราทุกข์ ละสมุทัย จนแจ่มแจ้งนิโรธขึ้นมาเนี่ย เรียกว่า “อริยมรรค” อริยมรรคจะเกิดขึ้นด้วยการรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ่มแจ้งนิโรธ เพราะฉะนั้นธรรมชาติของท่านไม่ใช่เอาไว้พูดเล่นๆนะ ถ้าท่านจะเอาธรรมะไว้คุยเล่นๆ เอาไว้แบบนักวิเคราะห์ที่ท่านควรจะเริ่มจากสมุทัยก่อน เนี่ย เริ่มจากสาเหตุก่อนนะ แล้วก็แก้สาเหตุได้ แล้วความทุกข์ก็หมดไป อันนี้คิดเอาเอง ทีนี้ท่านเริ่มจากทุกข์ เพราะว่าเราจะต้องรู้ทุกข์ คือรู้กายรู้ใจ เห็นมัย “สติสัมโพชฌงค์” “ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์” ก็คือการมีสติรู้กายรู้ใจ อันเดียวกันนั่นเอง

ฉะนั้น ธรรมะที่ท่านสอนนะน่าฟัง แต่ละบทแต่ละตอน ล้วนแต่เป็นไปเพื่อการประพฤติปฏิบัติ ทั้งนั้น ไม่ใช่เพื่อคิดเล่นๆ เพราะฉะนั้นหน้าที่ของพวกเรานะ ฟังธรรมะให้เข้าใจ ถ้าเข้าใจแก่นที่หลวงพ่อสอนให้ ว่าเราต้องมีสติ เราต้องมี “สัมมาสมาธิ” ถ้าเราได้มีสติขึ้นมา เรามีสัมมาสมาธิที่แท้ขึ้นมาแล้ว การเจริญปัญญาจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เรียกว่า ถ้าเรารู้ตามความเป็นจริงนะ มันจะเริ่มมีปัญญา มันจะเห็นเลย โลกนี้ไร้สาระ ทุกสิ่งทุกอย่างไร้สาระ เค้มาถึงบอกว่า ถ้ารู้ตามความเป็นจริงจะเบื่อหน่าย ถ้าเบื่อหน่ายแล้วเห็นว่าทุกอย่างไร้สาระ จิตจะคลายกำหนดคือคลายความหลงยินดี หรือยินดีร้ายในสิ่งทั้งหลายนั่นเอง จะหมดความยินดียินดีร้าย พอคลายกำหนด คือคลายความผูกพัน คลายความยึดถือ ยึดถือก็มี ๒ แบบไข่ม้อย ยึดเอาไว้ ยึดผลก็ออกไป ถ้าไม่ยึดจะไปผลักมันทำไม เมื่อไรจิตหมดความยินดียินดีร้าย จิตก็หลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว นี่ธรรมะที่ท่านสอนนะเป็นเรื่องการภาวนา การปฏิบัติทั้งหมดเลย ให้พวกเราค่อยๆเรียนนะ ค่อยๆเรียนไป สังเกตดู จนกระทั่งสติตัวจริงๆ เกิด เมื่อมีสติตัวจริงๆ เกิดแล้ว ค่อยๆ ศึกษาไปอีกให้สัมมาสมาธิเกิดขึ้น การที่เราจะเรียนให้มีสติเกิดขึ้นนะ เราก็ศึกษาสติไว้ก่อน แล้วเอาสติของเราเป็นเครื่องฝึกซ้อมให้เกิดสติก็ได้ เวลาใจของเราเกิดกิเลส แวบขึ้นมานะ ให้คอยรู้ทันไว้ ถ้าเรารู้ไม่ทัน กิเลสครอบงำใจได้ มันจะทำผิดพลาด เพราะฉะนั้นถ้าเราเนี่ย เราจะไม่ทำผิดพลาดนะ เราจะเห็นเลย ใจมันดิ้นๆ อยากจะทำผิดพลาด การที่เราคอยรู้เท่าทันใจที่ดิ้นรนไปตามแรงกิเลส นี่ก็คือการฝึกให้มีสติตนเอง “ฝึกรู้ทัน” อีกอันหนึ่งก็ฝึกให้เกิดสัมมาสมาธิ ใจตั้งมั่น ใจเป็นกลาง สักว่ารู้ สักว่าเห็น ตัวนี้ยาก สติตัวแท้ ก็เกิดยากนะ ถ้าไม่เคยได้ขยันได้ฟังธรรมะ สัมมาสมาธิแท้ๆ ก็เกิดยาก สติแท้ๆ เกิดจากจิตจำสภาวะได้ สัมมาสมาธิเกิดจากจิตมีความสุขที่ได้เห็นสภาวะ เพราะฉะนั้นจิตจะมีความสุขขึ้นมา จิตก็จะตั้งมั่นรู้กายรู้ใจ

เมื่อก่อนหลวงพ่อกุศลสอนอาจารย์สุรวัดน์ ไม่รู้ ไปไหนแล้ว สอนนิคเดียวนะ บอกว่า **“ให้รู้ทุกสิ่งด้วยความเป็นกลาง”** รู้ทุกสิ่งด้วยความเป็นกลางนี้ มันก็ครอบคลุมคำว่า **“สติ”** กับ **“สมาธิ”** นั่นเอง รู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นมาในกาย เคลื่อนไหว รู้สึก จิตเคลื่อนไหว รู้สึก กายเป็นยังงี้ รู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นยังงี้ รู้ว่าเป็นอย่างนั้น คอยรู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจ ไม่ลืมกายลืมใจ นี่เรียกว่า **“คอยรู้สึกตัวไว้”** ให้รู้กายรู้ใจไปด้วยจิตที่เป็นกลาง **“จิตที่เป็นกลาง”** คือจิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ จิตที่รู้กายรู้ใจได้เพราะจิตมีสัมมาสมาธิ สัมมาสติคอยรู้กาย สัมมาสติคอยรู้ใจ อะไรเกิดขึ้นที่กาย เกิดสัมมาสติรู้กาย อะไรเกิดที่จิต สัมมาสติรู้จิต สัมมาสติจะไม่ไปรู้อย่างอื่นนะ สัมมาสติต้องรู้กายรู้จิต ไม่ใช่ไปคิดถึงพระพุทธรูปแล้วก็จิตมีความสุขอืมเอิบใจ จิตใจจดจ่ออยู่กับการคิดถึงพระพุทธรูป พุทโธไปเรื่อย หรือใจไปเพ่งอยู่ที่ห้องนะ ดูห้องพองยุบ แล้วก็เพ่งนิ่งๆ อยู่ที่ห้องเนี่ย ตัวนี้ไม่ใช่สัมมาสติ เป็นเอาสติไปเพ่ง เป็นสติสาธนะทั่วๆ ไป เกิดกับจิตที่เป็นกุศลทั่วๆ ไป แต่ถ้าเป็นสัมมาสติต้องเป็นสติที่รู้กาย ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว รู้สึก ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ เมื่อไรลืมกาย ลืมใจ เมื่อนั้นเรียกว่า **“ไม่มีสติ”** ขาดสัมมาสติ เมื่อไร เพ่งกาย เพ่งใจ เมื่อนั้น ไม่ใช่สัมมาสติ มันเป็นแค่สติธรรมดาๆ เนี่ยสิ่งเหล่านี้ ต้องค่อยๆ เรียนนะ ฟังรอบแรก ฟังรอบเดียว ไม่เข้าใจ ไม่เป็นไร คราวหน้าเค้าก็แจกซีดีให้ ซีดีที่หลวงพ่อกุศลสอนนี้ เค้าก็จะแจกให้ พวกเราช่วยกันทำขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราจะ**มีสติคอยรู้กาย มีสติคอยรู้ใจ ไม่เผลอไป ถ้ามผลไปเรียก “ขาดสติ”** ถ้าไปเพ่งกาย เพ่งใจนะ ก็เรียก **“มีสติธรรมดา”** ไม่ใช่**สัมมาสติ** เราต้องมี**สัมมาสติ**

ฉะนั้นให้รู้ไปเรื่อยๆ ต่อไปพอความโกรธไหลขึ้นในใจเรา แวบ สัมมาสติระลึกได้ว่า ออ โกรธแล้ว มันจะเห็นลักษณะของความโกรธ เราจะเห็นว่าความโกรธนี้มีลักษณะเฉพาะตัว แตกต่างจากสภาวะธรรมชนิดอื่น **การเห็นลักษณะเฉพาะตัวของสภาวะธรรมแต่ละอย่างๆ เป็นต้นทางที่จะทำวิปัสสนาได้ ต้องเห็นลักษณะเฉพาะตัว** ลักษณะเฉพาะตัวนี้ภาษาแขกเรียกว่า **“วิเศษลักษณะ”** เราเคยได้ยินคำว่าลักษณะไข่ม้อย มี ๒ อัน วิเศษลักษณะอันนี้ไม่ค่อยได้ยินหรอก เราได้ยินคำว่า **“สามัญลักษณะ”** คือ ไตรลักษณ์ **“สามัญลักษณะ”** เป็นลักษณะร่วมของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ส่วน **“วิเศษลักษณะ”** เป็นลักษณะเฉพาะตัวของสิ่งแต่ละสิ่ง ทำให้สิ่งนั้นแยกออกมาเป็นคนละสิ่งกับสิ่งอื่น เช่น ความโลภก็มีลักษณะของความโลภ ความโกรธมีลักษณะของความโกรธ ความหลง ความสุข ความทุกข์นะ แต่ละตัวๆ มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง รูปธรรมก็มีลักษณะเฉพาะ นามธรรมมีลักษณะเฉพาะ จิตก็มีลักษณะเฉพาะของจิตนะ สิ่งทีประกอบจิตที่เรียก **“เจตสิก”** ก็มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง แต่ละอย่างๆ ถ้าเมื่อไรเราเห็นลักษณะเฉพาะ ก็คือเราเห็นไอ้ตัวนี้แล้ว สภาวะอันนี้เกิดขึ้น ทันทีที่เราเห็นสภาวะอันนี้เกิดขึ้น **ถ้าใจเราเป็นกลางนะ สักว่ารู้ สักว่าเห็นจริงๆ สภาวะอันนั้นจะแสดงสามัญลักษณะให้ดู** จะแสดงขึ้นมาเองเลย เช่น เราเห็นความโกรธ ผุดขึ้นมาแป๊บ เราจำได้ว่าความโกรธมีลักษณะอย่างนี้เอง แหม มันร้อนๆ นะ พุงพรวดขึ้นมาเนี่ย ถ้าแรงหน่อยขึ้นถึงหัวเลย ขึ้นหน้าเลยนะ ใจเต้น ตูมๆ นะ นี่จะกัดกับเค้าแล้ว จำได้ พอดั้วนี้ผุดขึ้นมาซะ สติระลึกเลย เนี่ย ต้องฝึกนะ ฝึกไปเรื่อยๆ พอมันจำลักษณะเฉพาะตัวของสภาวะได้แล้ว สติจะเกิดเอง พอสติเกิดแล้วเนี่ย เราจะเห็นสภาวะอันนั้นจะแสดงไตรลักษณ์ทันที เช่น ความโกรธที่เกิดขึ้น เราจะเห็นเลย บพมันจะ โกรธ มันก็โกรธของมันขึ้นมาเองนะ ไม่ใช่สั่งให้โกรธนะ ห้ามมันไม่ให้โกรธก็ไม่ได้นะ มันขึ้นมาเอง พอมันขึ้นมาแล้วนะ จะไปไล่มัน มันก็ไม่ไป ยิ่งไล่ยิ่งอยู่เลย ยิ่งไล่ยิ่งแกล้งเรานะ อย่างพอโกรธขึ้นมาไปดู

เมื่อไหร่จะหายโกรธนะ ยิ่งโกรธหนักเข้าไปอีก โกรธคนอื่นก่อนนะ ทีแรก ต่อมาโกรธตัวเองว่าไม่หายโกรธสักที เนี่ยให้คอยรู้ละ ถ้าเรารู้แล้วเราจะเห็นไตรลักษณ์ ความโกรธจะแสดงไตรลักษณ์ อันแรกเลย มันแสดงความไม่เที่ยง มันไม่คงที่ ไข่ม้อย **ทีแรกมันไม่มี มันเกิดมีขึ้นมา พอมีขึ้นมาแล้วมันก็ไม่มี การที่มีแล้วไม่มี ไม่มีแล้วมีนี่แหละเรียกว่า “อนิจจัง” การที่มันมีขึ้นมาแล้ว มันทนอยู่ไม่ได้นะ มันถูกเสียดแทน ตัวมันต้องค่อยๆ เสื่อมสลายไป นี่เรียกว่า “ทุกขัง” การที่มันเกิดขึ้นมาเราก็กังให้กั้ง ห้ามไม่ให้เกิดก็ไม่ได้ เกิดแล้วไล่ก็ไม่ไป บังคับมันไม่ได้ นี่เรียกว่า “อนัตตา” ทันทที่เห็นสภาวะนะ เราจะเห็นสภาวะได้ ต้องรู้จักลักษณะเฉพาะของมัน เรียก “วิเศษลักษณะ” รู้จักลักษณะเฉพาะตัว เราก็มองเห็นเลย ความโกรธโพล่ ความโลภโพล่ ความใจลอยโพล่ ใจไหลไปคิดแวบไป เราจำลักษณะมันได้นะ พอไหลไปคิดแวบ สติเกิด พอสติเกิดแล้วใจเราตั้งมันเป็นกลางนะ อย่าไปยุ่งกับมัน ไม่ใช่ไปว่ามันนะว่า “โง่ เผลอ โกรธอีกแล้ว เผลออีกแล้ว” อะไรอย่างนี้ อย่างนี้ฟุ้งซ่าน ถ้าเราเห็นแล้วว่า มันไหลไปแวบไป ใจของเราเป็นกลาง เราจะเห็นเลย ใจที่ไหลนั้นไหลไปเอง ไม่ใช่เราเลย จะเห็นทันทีเลยนะ ว่าสภาวะทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราหรอก การที่เราคอยรู้สึกบ่อยๆ รู้สึกบ่อยๆ นะ มีสติรู้สภาวะบ่อยๆ ด้วยใจที่เป็นกลางไม่วิ่งตามมันไป ไม่ไปผลักมันนะ เราจะเกิดปัญญา คือเราจะเห็นความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เราละ ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ อย่างพอฟังหลวงพ่อบอกๆนะ สติเกิดแล้ว ต่อไปจะเห็นเลย ความโกรธไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในจิตใจชั่วคราว ความโลภก็ไม่ใช่ตัวเราละ เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในใจชั่วคราว สุข ความทุกข์ก็เหมือนกัน เป็นสิ่งที่แปลกปลอมมาชั่วคราวชั่วคราว ไม่ใช่ตัวเรา นี่ พอเรามีสติ มีสัมมาสมาธินะ เราก็มองเห็น มีปัญญาเห็นว่า ไม่มีตัวเราในสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้น พอเห็นมากเข้าๆ ถึงวันหนึ่ง ใจยอมรับความจริง ใจจะรวมเข้ามานะ แล้วเกิดกระบวนการของ **โสดาปฏิภมรรค** ขึ้นมา มันจะตัดสินความรู้เลย ถัดจากนั้นจิตถอยออกมาจาก **โสดาปฏิภมรรค** ถอยกลับมาสู่ภูมิมนุษย์ธรรมคานี้เอง เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง แต่เดิมเราจะรู้สึกตลอดเวลา ในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง มีใครรู้สึกมั๊ย ในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้นะ มาตั้งแต่เด็กแล้ว เราตอนเด็กๆ กับเราเดี๋ยวนี้ก็เราคนเดิมนะ เราคนนี้ก็กับเราเดี๋ยวนี้ เราปลายปีนี่ เราปีหน้า ก็เราคนเดิม จะรู้สึกอย่างนี้ มีเราอยู่คนหนึ่ง เราอย่างโน้น เราอย่างนี้ เวลาผล่อๆ ก็คิดไข่ม้อย คิดไป เราอย่างโน้น เราอย่างนี้ ถ้าโมโหขึ้นมา กูอย่างโน้น กูอย่างนี้ มันจะมีอยู่ตัวนี้ขึ้นมาละ แต่ว่าพอได้โสดาแล้วนี่นะ คุณลงมานันจะกลวงนะ มันจะไม่มีเราอีกต่อไปแล้ว คุณลงมาเห็นเลขขันธุ์ ๕ นี่ว่างเปล่าจากความเป็นตัวเรา ไม่มีตัวเราในขันธุ์ ๕ ไม่มีตัวเรานอกเหนือจากขันธุ์ ๕ ด้วย ไม่มีตัวเราในที่ใดเลย นี่พอมันไม่มีตัวเราแล้ว มันก็ทำลายที่ตั้งของความทุกข์ไป เพราะสิ่งที่เป็นกายกับใจนี่ เป็นที่ตั้งของความทุกข์ ต่อไปร่างกายป่วยเราจะเห็น ร่างกายป่วยไม่ใช่เราป่วย เพราะกายไม่ใช่ตัวเรา จิตใจสดชื่นบ้าง จิตใจไม่สดชื่นบ้าง เราก็จะเห็นอีก จิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเรื่องจะทุกข์จะสุขก็เป็นเรื่องของจิตไม่ใช่เรื่องของเรา นี่จะรู้สึกอย่างนี้นะ พอรู้สึกมากเข้าๆ จนปัญญาแก่รอบนะ อริยมรรคก็จะเกิดเป็นลำดับๆ ไป**

ตอน **สภิกขมรรค** เกิดเนี่ย ก็ไม่ได้ละสังขโยชน์เพิ่ม แต่ว่าสติปัญญาถัดจากนั้นจะเร็วมากเลย เร็วเหมือนฟ้าแลบเลย พอโกรธแวบสติเห็นแล้วขาดสะบั้น พอโลภแวบสติเห็น ขาดสะบั้น สติเร็ว เพราะฉะนั้นกิเลสมีกำลังอ่อน ท่านถึงสอนบอก พระสภิกขาคาฯ เนี่ย กิเลสเบาบาง กิเลสเบาบางเพราะสติ สมาธิ ปัญญา มันแก้กล้าขึ้นมา ไหลแวบก็ขาด ไหลแวบก็ขาด ของเราไม่ขาด รู้สึกมั๊ย ไหลแวบไป เอา ไม่ขาดอีกแล้วโมโหอีกทำไม ไม่ขาด เนี่ย เพิ่มกิเลสเข้าไปอีกชั้นหนึ่งนะ ทีนี้เรารู้ๆ ใจไปอีกนะ จิตตัดครั้งที่ ๓ แล้วคราวนี้เราจะไม่มีติดกาย

เราก็จะไม่ทุกข์เพราะร่างกายแล้ว ร่างกายจะแก่ ร่างกายจะมีตีกา ตีนวัว ตีนควาย ไม่กลัวใจทั้งนั้นนะ จะเจ็บ จะป่วยไม่กลัวใจแล้ว รู้ว่ามันของธรรมดา มันจะตายก็เป็นของธรรมดา เราจะไม่ทุกข์เพราะร่างกายมีความทุกข์อีกต่อไป เรียกว่า **เราไม่สวยทุกข์ เพราะว่าร่างกายเป็นทุกข์** จะเหลือแต่สุข กับทุกข์ทางใจเท่านั้น แต่ถ้าเป็นภูมิของพระอนาคาก็จะไม่ค่อยทุกข์ทางใจแล้ว ส่วนใหญ่จะมีความสุขทางใจ เพราะทุกข์ทางใจนี้ เกิดร่วมกับโทสะ พระอนาคาฯ ไม่มีโทสะแล้ว เพราะฉะนั้น ใจจะไม่ทุกข์นะ แต่ขันธเป็นทุกข์ได้นะ ขันธก็เป็นทุกข์ไปตามหน้าที่ของขันธ เพราะขันธเป็นตัวทุกข์ แต่ใจของพระอนาคามีไม่ทุกข์เพราะขันธ ไม่ทุกข์ไปตามขันธ ทีนี้พอภavanaไปเรื่อยๆ นะ ท่านจะเห็นเลย ใจนี้ ที่ว่ามันไม่ทุกข์ มันไม่ทุกข์นะ หรือสติปัญญามันแกร่งจริงๆ จะเห็นตัวใจหรือ ตัวจิตผู้รู้นี้แหละเป็นตัวทุกข์ล้วนๆเลย เป็นทุกข์ที่ใหญ่กว่าทุกข์อื่นๆนะ ตัวจิตผู้รู้เนี่ย มันเหมือนเมล็ดพันธุ์ของต้นไม้ ถึงต้นไม้ไม่มีต้น ไม่มีใบ ไม่มีรากแล้ว เหลือแต่เมล็ด เมล็ดนี้ไปตกลงในที่ที่เหมาะสมถึงอกเป็นต้นไม้ใหม่ ออกดอก ออกผลใหม่ได้ **ตัวจิตผู้รู้ของเราเพียงตัวเดียวนี้แหละ ถ้ายังลงไปสู่ภพภูมิทั้งหลายนะ มันก็จะงอกขึ้นใหม่ขึ้นมาได้อีก เวียนว่ายตายเกิดขึ้นมาได้อีก แต่ถ้าเราทำลายเชื้อพันธุ์ของมันไป ทำลายอวิชชาซึ่งแฝงอยู่ในจิตผู้รู้ เรียกว่า “เราทำลายเชื้อพันธุ์ของมันไปนะ” จิตผู้รู้ก็จะทรงอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ไม่มีเชื้อที่จะเกิดต่อไปอีก การทำลายอวิชชา ก็คือต้องเห็นอริยสัจอันเอง เห็นว่าตัวจิตเนี่ย เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ถ้าเห็นว่าตัวจิตเป็นทุกข์ล้วนๆ มันจะหมดความอยากให้จิตมีความสุข หมดความอยากให้จิตพ้นทุกข์ มันจะหมดการดิ้นรน หมดการทำงานทางใจ เมื่อหมดความดิ้นรน หมดความจงใจที่จะทำงานทางใจ ถ้าเรียกว่า หมด “มโนสัญญาเจตนา” มโนสัญญาเจตนา ฟังแล้วฟังยากนะ “เจตนา” ก็คือความจงใจ “สัญญาเจตนา” จงใจแบบรู้เนื้อรู้ตัวด้วย ไม่ใช่จิตใจมันทำไปโดยอัตโนมัติ จงใจจะทำ จงใจทำอะไร? จงใจทำทางใจ ถึงเรียกว่า “มโนสัญญาเจตนา” **มโนสัญญาเจตนา**นี้แหละ เป็นตัวผลักดันให้จิตกระทำกรรมขึ้นมา จิตกระทำกรรม เช่น มันอยากจะหมดความทุกข์นะ จิตก็จะดิ้นๆ หาทางให้พ้นทุกข์ มันอยากจะมีความสุข จิตก็จะดิ้นๆ หาทางให้มีความสุข เนี่ยมันจะดิ้นไปเรื่อยเลย แต่ถ้าละอวิชชาแล้วเนี่ย จะไม่เกิดความจงใจที่จะให้จิตมันมีความสุข ให้จิตพ้นทุกข์ ให้จิตสงบ ให้จิตดี ไม่มีความรู้สึกลักษณะนั้นอีกต่อไปแล้ว **เพราะมันไม่ยึดถือจิต เพราะฉะนั้นความดิ้นรนทางใจจะไม่มีอีก เมื่อความดิ้นรนไม่มีก็คือภพไม่เกิดขึ้น ภพไม่เกิดขึ้น การหยาบฉวยจิตขึ้นมาเป็นตัวตนของตน ก็ไม่มี** เรียกว่า “ชาติไม่มี” เมื่อชาติไม่มีก็ไม่มีความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นมาเสียดแทงตัวเองอีกต่อไป **จิตใจเข้าถึงอิสรภาพที่แท้จริงนะ** นี้แหละ นิวฟรีด้อม (New Freedom) จริงๆนะ ตัวจริงเลยนะ ฟรีด้อม (Freedom) ที่เราพูด หรือเขียนรัฐธรรมนูญบอก “มีเสรีภาพ” มีอะไรนะ หลวงพ่อเรียนรัฐศาสตร์นะ คำสอนกันมาหลายสิบปีแล้ว บอกมนุษย์เนี่ยต้องการเสรีภาพ บอก “มนุษย์เกิดมามีเสรีภาพ” แต่ทุกหนทุกแห่งเต็มไปด้วยพันธนาการ มีอิกวรรคหนึ่งนะ อย่างน้อยก็ต้องทำตามรัฐธรรมนูญแหละ เนี่ย พันธนาการอันหนึ่งนะ แต่ถ้าเราภาวนานะ จมใจเราปล่อยไม่ยึดไม่ถืออะไรแล้วเนี่ย เราจะมอิสรภาพที่แท้จริง เราจะมีความสุข ใจเราจะกว้างขวาง ไร้ขอบไร้เขต ไม่มีจุด ไม่มีดวง ไม่มีที่ตั้ง มันจะตั้งได้ยังไง ใจมันกับโลกธาตุเสมอกันไปหมดเลย โลกใหญ่ จักรวาลใหญ่แค่ไหน ใจก็ใหญ่แค่นั้น เสมอกัน เรียกว่า โลกกับธรรม มันเสมอกัน โลก กับ ธรรมะ นะ เคี้ยวจะไปถอดเทปเป็นโลกธรรม “**โลกธรรม ๘ ประการ**” โลกกับธรรมะ เสมอกัน ใจกับธรรมก็เป็นอันเดียวกัน แต่ใจ ใจก็ทรงธรรมไว้ ธรรมก็ทรงตัวของมันอยู่ ใจเราเข้าไปทรงธรรมไว้ ก็จะมีแต่ความสุขล้วนๆ เอ้า วันนี้ เทศน์แค่นี้พอ**

(ช่วงถาม-ตอบ)