

ร่าง ธรรมเทศนา พระปรมาโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ ที่ ๑๖ เดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๕๐  
ครั้งที่ ๑๔

เป็นพระนะ ลูกคนนะ ลูกหลานเพิ่มรวดเร็วเหลือเกิน วันนี้เยอะกว่าคราวก่อนๆ เราศึกษาธรรมะ ศึกษาเรื่องตัวเราเอง ศึกษาเพื่อตัวเราเอง ไม่ได้ศึกษาเพื่อคนอื่น คนแรกที่ได้ประโยชน์คือตัวเราเอง คนอื่นก็จะได้รับประโยชน์ตามมา เบื้องต้นตัวเรามีความสุขก่อน พอเรามีความสุขแล้วครอบครัวข้างเรา คนในครอบครัวค่อยร่มเย็นเป็นสุข บางบ้านมีปัญหาทะเลาะกัน อะไรกัน หรือลูกคือ อะไรอย่างนี้ หาทางแก้ แก้ไม่ตก ลองภาวนานะ ให้จิตใจมีความสุข มีความสงบ มันมีความร่มเย็น ออกมาจากใจเรา ใครเข้าใจก็ร่มเย็น ในบ้านมันจะค่อยๆ เย็นลง หลายบ้านนะ ที่เปลี่ยน ฟังธรรมะ พอเข้าใจแล้วเนี่ย คนแรกที่เปลี่ยนคือตัวเราเอง หลายคนไปหาหลวงพ่อก่อน ไม่เคยไปหาเลย ไม่เคยฟังหลวงพ่อก่อน ฟังจากซีดี อ่านจากหนังสือ แล้วไปฟังเมืองชล บอกไปขอพบคุณหลวงพ่อก่อน ชีวิตเค้าเปลี่ยน เปลี่ยนอย่างฉับพลัน ความทุกข์ตกหายไป ชีวิตเลยมีความสุขมากมาย ตอนนี้ความทุกข์ตกหายไปแล้ว ตกหายไปพร้อมๆ กับใจที่ตื่นขึ้นมา เมื่อไหร่ใจเรตื่นขึ้นมา ความทุกข์จะร่วงหล่นลงไปทันที เมื่อไรเราหลงไปใน โลกของความคิด โลกของความฝัน โลกของจินตนาการนี้ ความทุกข์ถึงจะแทรกเข้ามาได้

เพราะฉะนั้นหลายคนฟังธรรมะจนจิตตื่น คำว่า **‘จิตตื่น’ ของหลวงพ่อก่อน หมายถึง จิตซึ่งมันรู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกกาย รู้สึกใจ ไม่ไปหลงเพลิดเพลินอยู่ในโลกของความคิด** ในโลกนี้หากคนที่ตื่นขึ้นมามากที่สุดนะ เราตื่นเฉพาะร่างกาย แต่จิตใจไม่ตื่นหรือ ก็นับตัวได้เลย ในโลกนี้ ตอนแรกๆ ที่หลวงพ่อก่อนอย่างนี้ คนไม่เชื่อนะ หว่านดูถูกเหยียดหยามซะอีก บอก ถ้าไม่ตื่นแล้วจะจับรถมาวัดได้ยังไง ไม่ตื่นแล้วจะทำมาหากินได้ยังไง มันตื่นแต่ร่างกาย จิตใจไม่ตื่น จิตใจหลงไปในโลกของความคิดความฝันตลอดเวลา ความทุกข์ทั้งหลายหรือกิเลสทั้งหลายเนี่ย เกิดตอนที่ใจเราหลงไปอยู่ในโลกของความคิดนั่นเอง เพราะฉะนั้นจะคิด เพลินๆ ไปนะ คิดดีๆ ขึ้นมามีความสุข คิดไม่มีความทุกข์ขึ้นมา หลงไปอย่างนี้เรื่อยๆ แต่ถ้าเราภาวนาจนใจเรตื่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ใช่ตื่นแบบแห้งแล้งด้วยนะ ตื่นออกมา จิตใจนี้ นุ่มนวล อ่อนโยน จิตใจสว่างใส มีความสุข มีความเบิกบานผุดขึ้นมาเอง

ความสุขที่เราเคยรู้จักเนี่ย มันต้องเป็นความสุขที่มีสิ่งเร้า มีอะไรมาช่วย เช่น หนุ่มๆ ไปจับสาวได้แล้วมีความสุข หรือว่า ร่ำรวยขึ้นมามีความสุข ได้อยู่กับคนนี้มีมีความสุข ได้กินอันนี้มีความสุข ความสุขอย่างโลกๆ เป็นความสุขที่ต้องอาศัยสิ่งเร้าภายนอก แต่ถ้าเรามีสติขึ้นมา เรามีความสุขเกิดขึ้นจากภายใน มันสุขขึ้นมาเอง ไม่ต้องทำอะไร ทันทีที่จิตหยุดความปรุงแต่ง จิตก็มีความสุขผุดขึ้นมาเลย จิตที่มันทุกข์ ทุกวันนี้ เพราะมันปรุงไม่เลิก หลงไปในโลกของความปรุงแต่ง ให้เราหัดคอยรู้สึกนะ รู้สึกอยู่ในกาย รู้สึกอยู่ในใจ จนสติมันเกิด พอจิตสำภาวะของรูปธรรม ของนามธรรม ได้แม่นยำแล้วสติจะเกิดเอง ทันทีที่สติเกิด จิตจะตั้งมั่น จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ดู มีสัมมาสมาธิ พอจิตเรที่ตั้งมั่นขึ้นมาแล้วเนี่ย เราจะเห็นเลย ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะความสุขหรือความทุกข์ ไม่ว่าจะกุศล หรืออกุศล ทั้งหลายแล ล้วนแต่เป็นของที่ผ่านมาแล้วผ่านไป เราเหมือนเรานั่งสบายๆ นั่งเล่นนอนเล่นอยู่ในบ้านเรา มองออกไปทางประตู มองออกไปทางหน้าต่าง เห็นคนเดินผ่านหน้าบ้าน เนี่ย ความรู้สึกทั้งหลายความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศลทั้งหลาย เหมือนมันเดินผ่านหน้าบ้าน เราอยู่ในบ้านสบายๆ ไม่เดือดร้อนอะไรกับใครเค้า สิ่งที่ผ่านมาหน้าบ้านเรา บางทีก็เป็นของสวยของงามนะ บางทีก็เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว เช่น หมาขี้เรื้อนวิ่งมา อะไรอย่างนี้ หมาบ้าวิ่งมานี้ ผ่านหน้าบ้านไป อารมณ์ก็เหมือนกันนะ บางทีก็อารมณ์ที่ดี บางทีก็อารมณ์ที่เลวผ่านมา แต่ว่าไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่ดีหรืออารมณ์ที่เลวเนี่ย นักปฏิบัติที่แท้จริงจะเหมือนคนที่นอนเล่นในบ้าน ไม่วิ่งตามไป ไม่ใช่เห็นสาวสวยเดินผ่านหน้าบ้านก็วิ่งตามเค้าไป เห็นหมาขี้เรื้อนมา ก็วิ่งออกไปไล่ตีกับมัน จิตใจมันจะไม่ได้เป็นอย่างนั้น จิตใจจะแก้เป็นคนรู้คนดู และที่สิ่งเหล่านั้นมันจะไม่แอบเข้ามาในบ้านเรา เหมือนผู้ร้ายไม่กล้าเข้าบ้าน เจ้าของบ้านยังตื่นอยู่ ใจเรตื่นขึ้นมา ผู้ร้ายคือ กิเลส เข้ามาไม่ได้ แต่ถ้าใจเราหลับเมื่อไหร่ มันข่องมา ข่องเบา เมาจริงๆ นะ ข่องเข้ามาไม่ทันรู้สึกหรือ กว่าจะรู้สึกตัว ก็คือ มันขึ้นไปคือเรียกเรียบร้อยแล้ว ให้คอยรู้สึกนะ รู้สึก

วิธีรู้สึกตัว ถามว่า ‘ความรู้สึกตัวเป็นยังไง’ **ความรู้สึกตัวก็คือความไม่หลงไป ไม่เผลอไป ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ** พวกเราสังเกตรู้ พวกเราจะลืมกายลืมใจแทบทั้งวัน โดยเฉพาะคนที่ไม่ได้เรียนธรรมะ ไม่ได้ฟังธรรมะจนกระทั่งสติเกิด คนทั้งโลกลืมกาย ลืมใจทั้งวัน ตื่นขึ้นมาที่คนอื่น จะคิดก็คิดเรื่องคนอื่น หรือคิดไปอดีตคิดเรื่องตัวเอง แต่คิดไปอดีตบ้าง ไปอนาคตบ้าง ไม่ใช่ตัวจริงของเราในปัจจุบัน จะอยู่ในโลกของความคิดความฝันตลอด ถึงจะคิดเรื่องตัวเองก็คิดเรื่องอดีต อนาคตอะไร อย่างนั้นไปเรื่อยๆ เราไม่สามารถอยู่ในโลกปัจจุบันได้ เพราะฉะนั้น ให้คอยรู้สึก รู้สึกไว้ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก รู้สึกไปเรื่อยๆ ต่อไปจิตมันจะจำสภาวะ ร่างกายเคลื่อนไหวนี้มีอาการอย่างนี้ จิตใจเคลื่อนไหวมีอาการอย่างนี้ ความรู้สึกทั้งหลายแต่ละอย่างๆ มีอาการอย่างนี้ มีสภาวะอย่างนี้ **พอจิตมันจำได้แม่นยำแล้ว ต่อไป สติจะเกิดเอง** เช่น มันจำได้ว่า ความใจลอย แอบไปคิดเป็นยังไง ใจจะค่อยๆ หลุดไปนะ หลุดๆ ๑ ๑ ๑ ไปคิด ไปรู้เรื่องที่เกิดขึ้น ขณะรู้เรื่องที่เกิดขึ้น ลืมกายลืมใจ ถึงเรียกว่า ขาดสติแล้ว เมื่อไรลืมกายลืมใจ เมื่อนั้นเรียกว่า ขาดสติ หรือบางทีความโกรธผุดขึ้นมา คนทั้งหลาย พอโกรธขึ้นมาเนี่ย จะไปดูคนที่ทำให้เราโกรธ ส่วนผู้ปฏิบัติ ผู้มีสติ จะเห็นความโกรธเนี่ยผุดขึ้นมา มันจะผุดขึ้นมากลางอกนะ ถ้าผุดขึ้นมาเล็กๆ แค่ว่า ขัดใจนิดๆ ก็แค่ขุ่นๆ อยู่กลางอก ถ้ามันรุนแรงนะ มันพุ่งขึ้นมา เรียกว่า เลือดขึ้นมา เห็นข้างเท่าหมู่นี้ (เห็นหมูเท่าข้าง) นั่นนะแหละ เห็นไม่ตรงตามความเป็นจริง ให้เรารู้ทันนะ รู้ทัน ก็เลศก่อนที่จะเป็นกิเลสตัวใหญ่เนี่ย เป็นกิเลสตัวเล็กมาก่อน ถ้ากิเลสตัวใหญ่แล้วสู้ยาก คู่ชกเราตัวโตแล้ว เราต้องชกตั้งแต่มันยังไม่โต ชกเล็กได้เปรียบ ชกเล็กๆ ได้เปรียบ เพราะฉะนั้นกิเลสตอนมันเป็นเด็กๆ มันค่อยๆ ไหว ยับยับๆ ขึ้นมา ให้เรารู้ทันมัน ทีนี้ แต่ก่อนที่เราจะเห็นกิเลสตัวเล็กได้ เราก็ต้องหัดเห็นกิเลสตัวใหญ่ก่อน เพราะกิเลสที่ละเอียดมันดูยาก หัดทีแรกก็จะเห็นของหยาบ เช่น โทสะ โทสะเกิดแล้วถึงจะเห็น ต้องโมโหแรงๆ ก่อน ถึงจะรู้ว่าโมโห ขัดใจเล็กๆ ยังไม่รู้ว่าขัดใจ ต่อไป ฝึกมากเข้าๆ หัดสังเกตใจของเราไปเรื่อยๆ ต่อไปความขัดใจเล็กน้อยก็เกิดขึ้นก็เห็นแล้ว

สมัย ๒๐ กว่าปีก่อน หลวงพ่อหัดภาวนา หัดดูจิตดูใจตัวเอง มีอยู่วันหนึ่งนั่งอยู่ในห้อง ในบ้าน เดินออกมาหน้าบ้านนะ เปิดประตูออกมา แสงแดดกระทบเปลือกตา แสงแดดกระทบเปลือกตาเท่านั้นเอง ความขัดใจก็เกิด ความขัดใจก็เกิด เวลาหน้าร้อนตอนเย็นๆ ลมเย็นๆ พัดมา ถูกบีบ ความพอใจก็เกิด เนี่ย มันเล็กๆ นะ เล็กๆ น้อยๆ ถ้าเราหัดเห็น มันจะโตไม่ทัน ถ้ามันไม่ทันโตนี้ เราดูบีบ ขาดบีบ ดูบีบ ขาดบีบ ถ้ามันโตซะแล้ว มันจะสู้ไม่ไหว ดูยัง ใจก็ไม่ขาด ที่ดูไม่ขาดเพราะกำลังของสติมันอ่อนกว่ากำลังของกิเลส เนี่ย ค่อยๆ ฝึกนะ ไม่ยากหรอก ถ้ายากก็ไม่มีใครทำได้ ตอนนี้คนที่ฟังหลวงพ่อก็ฟังได้เป็นพันแล้วแหละนะ จิตที่ตื่นขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมา ถ้าไปที่วัดหลวงพ่อก็เห็นเลย บางวันนะ คนมานั่งในศาลา ยังกับดาว แพรวพราวไปหมดเลยสว่างไสวแต่ละคน เพราะมีความรู้สึกตัวขึ้นมา ถามว่า ‘**ไปทำอะไรมาแล้วดี**’ จะตอบเหมือนกันเลยว่า ‘**ไม่ได้ทำอะไรดี**’ เนี่ย มันเหลือเชื่อนะ ทำแทบตายไม่ได้หรอก แต่บอกว่าไม่ได้ทำอะไร **‘แค่รู้สึก’** ร่างกายมันทำอะไร รู้สึก จิตใจมันแอบไปทำอะไร รู้สึกนะ ร่างกายจิตใจมันจะทำงานทั้งวันทั้งคืน ห้ามมันไม่ได้นะ แล้วไม่ได้ฝึกห้ามด้วย เช่น ร่างกายเนี่ย เรานั่งอยู่เนี่ย มันต้องปวดต้องเมื่อย จะไปนั่งแล้วก็บอก ห้ามปวด ห้ามเมื่อย หรือปวดเมื่อยแล้วจะไปนั่งแล้วให้หายปวดหายเมื่อย เข้าใจผิด ร่างกายมีหน้าที่เจ็บปวด ถ้ามันปวดเมื่อยก็ต้องขยับไป มันหิวขึ้นมาก็ต้องไปกินข้าว อะไรอย่างนี้ มีปัญหาที่แก้เป็นคราวๆ ไป **ไม่ใช่ภาวนาแล้วมันจะไม่มีความทุกข์ เราภาวนา เราไม่ได้ปลอมแปลงกายกับใจให้ผิดธรรมชาติ** อย่างบางคนภาวนาแล้วทำยังไงจิตจะหยุดคิด จิตมีหน้าที่คิด จิตไม่หยุดคิดหรอก จะไปบังคับจิตให้หยุดคิด นี่ เข้าใจผิด พระอรหันต์ไม่ใช่คนที่บังคับกายบังคับใจได้นะ อย่าเข้าใจผิด หลายคนเข้าใจว่าถ้าเราบังคับกายบังคับใจได้ แล้วจะเป็นพระอรหันต์ เข้าใจผิดแล้ว อย่างนั้นเป็นหมูหั่นนะ ถูกเค้าจับพลิกไปพลิกมานะ มันพลิกได้

**พระอรหันต์จริงๆ คือคนที่รู้ความจริงของกายของใจอย่างแจ่มแจ้ง** รู้อย่างแจ่มแจ้งเลย ทั้งกายทั้งใจมันไม่เที่ยง ทั้งกายทั้งใจนี้เป็นตัวทุกข์ มีความทุกข์บีบบังคับตลอดเวลา ทั้งกายทั้งใจนี้เราบังคับไม่ได้จริงหรอก บังคับไม่ได้จริงหรอก ถ้าฝึกไปเรื่อยๆ เราจะเห็น คอยตามรู้กาย คอยตามรู้ใจ รู้เรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งก็จะรู้ความจริงของกายของใจ ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันบังคับไม่ได้ เนี่ย ให้หัดรู้สึกไป ความรู้สึกใดๆ แปลกปลอมขึ้นในใจ คอยรู้เรื่อยๆ นะ รู้ไปเรื่อยๆ ถ้ารู้ไปเรื่อยๆ ต่อไปก็เห็นความจริงว่า อ้อ ทุกอย่างชั่วคราว ความสุขชั่วคราว ความทุกข์ชั่วคราว โลก โกรธ หลงก็ของชั่วคราว อะไรๆ ก็ชั่วคราวหมดเลย

จะเห็นอย่างนี้ เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี นะ ต้องดูซ้ำๆ ทำไม่ดูครั้งเดียวไม่พอ เพราะว่าวาสนา บารมียังไม่พอ กำลังไม่พอ ถ้าคนซึ่งอินทรีย์เค้าแก่กล้าแล้ว เค้าดูนิดๆ หน่อยๆ เค้าก็หลุดพ้นได้ อย่างสมัยพุทธกาล มีบางท่านฟังธรรมะ ๒-๓ ประโยค ก็หลุดพ้นแล้ว ของเราไปอ่านธรรมะที่ท่านสอน ซ้ำแล้ว ซ้ำอีกนะ ก็ยังไม่บรรลุนะ และก็ไม่ใช่ว่าในสมัยพุทธกาล ทุกคนต้องบรรลุนะ บางคนก็บรรลุนะ ลำบาก ไม่ใช่ว่าทุกคนจะง่ายเหมือนกันหมด คนที่เค้าง่ายเนี่ย เพราะเค้าเคยยกมาแล้ว เค้าลำบากมาแล้ว ไม่มีของพริ้นะ ไม่มีของพลู้นะ มีแต่ต้องทำเอาทั้งสิ้นเลย

วิธีทำก็คือ รู้สึกตัวไว้ **ศัตรูของความรู้จักตัวคือ ใจลอย** หลงไปโลกของความคิด คิด คิดๆทั้งวัน ทั้งคืน ทั้งหลับทั้งตื่น มีแต่เรื่องคิด เวลาที่เราไปคิด เราลืมกายลืมใจเรียกว่าไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา เพราะฉะนั้นให้รู้สึกกาย ให้รู้สึกใจ จนเห็นความจริงของกายของใจ ความจริงเบื้องต้นที่จะเห็นคือ เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา นี่ความจริงอันแรกที่จะเห็นนะ เราเห็นเกิด – ดับ เกิด – ดับ เกิด – ดับ ไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่งเราจะรู้เลย ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายนี้เป็นแค่วัตถุ ที่จิตใจมาอาศัยอยู่ชั่วคราว ร่างกายนี้เป็นวัตถุธาตุที่มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออกอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นก้อนธาตุที่ยืมโลกมาใช้ชั่วคราว จิตใจก็มีแต่ความไม่เที่ยง นี่ ความจริงของมัน จิตใจไม่เที่ยงคือจิตใจเราทำงานทั้งวันทั้งคืน เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไม่เคยหยุดนิ่งเลย จิตใจ แล้วก็จิตใจก็เป็นอนัตตา ตั้งไม่ได้ บังคับไม่ได้ ตั้งให้ดีก็ไม่ได้นะ มันจะชั่วห้ามมันไม่ได้ก็ ห้ามทุกข์ก็ไม่ได้ ตั้งให้สุขก็ไม่ได้ ทำอะไรกับมันไม่ได้สักอย่าง เนี่ย คลงไป จนเห็นความจริง มันบังคับไม่ได้หรอก มันไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ร่างกายที่ยืมเข้ามาใช้ ยืมวัตถุธาตุมาใช้ ส่วนจิตใจก็เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ใครเห็นความจริงอย่างนี้ เรียกว่า ‘พระโสดาบัน’

ถัดจากนั้น ให้รู้กาย ให้รู้ใจต่อไปอีก พระโสดาบัน กับพระสกิทาคามี ก็ภาวนาอย่างเดียวกันนั่นแหละ เผ่ารู้ลงไปอย่างเดิม รู้กาย รู้ใจ รู้กาย รู้ใจ แต่ว่าพอได้โสดาแล้ว มันจะผลออกสั้นลงๆ สติมันจะเร็วขึ้นๆ ครั้งที่ ๒ จิตรวมลงไปตัดคราวนี้ไม่ได้ตัดสังขรณ์อะไรเพิ่ม แต่เป็นพระสกิทาคามี ตัดกิเลส จะอ่อนกำลังลง กิเลสจะอ่อนแรงลง ทำไม่กิเลสอ่อนแรงลง เพราะสติเร็วมหาศาลเลย สติเหมือนฟ้าแลบเลย แปรลับเลย อะไรแปลกลดลงเข้ามานะ สติไวมาก เมื่อสติอ่อนไหวเนี่ย กิเลสจะไม่ มีแรงหรอก กิเลสมันยังตัวเล็กอยู่ ฝึกไปอีก รู้กาย รู้ใจ รู้กาย รู้ใจไปนะ ถึงจุดหนึ่งมันแจ่มแจ้ง ร่างกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ร่างกายนี้ไม่ใช่ของน่าชื่นชม แต่เดิมเรารักร่างกายมากเลย เราคิดว่าร่างกายนี้เป็นของดีของวิเศษ อาศัยร่างกายนี้ เราถึงได้มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกายขึ้นมา มีตาแล้วเราก็ได้ไปดูของสวยของงาม มีหูแล้วเราก็ไปฟังอะไรเพราะๆ ฟังอะไรที่ดีๆ มีจมูกเราก็เอาไว้ดมกลิ่นหอมๆ ได้ มีลิ้นเราก็ไปกินของอร่อยได้ มีร่างกายก็ได้สัมผัสอะไรที่นุ่มนวล สวยงาม อะไรต่างๆ ที่ถูกอกถูกใจ

นี่ เราเห็นว่าเพราะว่ามันมีร่างกายนะ เราสัมผัสโลกที่มีความสุขได้ แต่ผู้มีปัญญาเนี่ย จะเห็นเลย เมื่อมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มันสัมผัสสิ่งที่ดีได้ มันก็ยังสัมผัสกับสิ่งที่เลวๆ ได้ เห็นของสวยได้ มันก็เห็นของน่าเกลียดได้ นะ ได้กลิ่นหอมได้ ก็ได้กลิ่นเหม็นได้ มันเลือกไม่ได้นี่ ไม่ใช่เลือกจะดมแต่ของหอมๆ กินของอร่อยได้ ก็กินของไม่อร่อยได้ บางทีก็ไม่อร่อยเหมือนกัน สิ่งที่มาสัมผัสร่างกาย แหม บางครั้งก็นุ่มนวล ไขมัน อ่อนโยน นุ่มนวล แหม สบาย แต่บางครั้งก็เป็นก้อนอิฐ ก้อนหิน เป็นมีด มีร่างกายก็สัมผัสสิ่งที่ไม่ดีได้ เนี่ย ดูไปดูไปนะ เอ ทรายไต่ที่ยังมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีกายอยู่เนี่ย จะหาแต่ความสุขอันเดียวเนี่ย หาไม่ได้แล้ว มีความทุกข์ ความทุกข์เยอะเลย ยิ่งมีสติมากขึ้นๆ เนี่ย อย่างพวกเรสติน้อย ปัญญาน้อย สมานีน้อย เราก็จะเห็นว่าร่างกายนี้ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง แต่ถ้าภาวนาไปมากเข้าๆ เราจะเห็นเลย ร่างกายนี้ เป็นทุกข์ ทุกข์ล้วนๆ นะ มีแต่ทุกข์ มากกับทุกข์น้อย **นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป** มีแต่ทุกข์ล้วนๆเลย ทุกข์มาก กับทุกข์น้อย นั่งอยู่ที่ทุกข์นะ เดินอยู่ที่ทุกข์ นอนอยู่ที่ทุกข์ มีใครนอนแล้วไม่ทุกข์มั๊ย ถ้านอนแล้วไม่ทุกข์ก็ต้องห้ามกระดุกกระดิก พอนอนนิ่งๆ อย่างคนเป็นอัมพาตไขมัน นอน ถามว่า มีความสุขมั๊ย ได้นอนนานๆ ไม่มีความสุข คนที่นอนนานๆ แล้วมีความสุข มีอยู่คนเดียว คือ ‘กุมภกรรณ’ กุมภกรรณนอนครั้งละ ๗ ปี เพราะมันเป็นนิยาย ส่วนคนทั่วไปถ้านอนนานๆ มีความทุกข์นะ ร่างกายมันจะทุกข์ เนี่ย ทำอะไรก็ทุกข์หมดเลย เราต้องคอยบำบัดทุกข์ตลอดเวลา หิวขึ้นมาก็ต้องไปหาของกิน ร้อนขึ้นมาต้องไปอาบน้ำ นั่งนานๆเมื่อยก็ต้องขยับตัวเปลี่ยนอิริยาบถ นอนก็ต้องนอนพลิกซ้าย นอนพลิกขวา เนี่ยความทุกข์มัน

ตามบีบคั้นอยู่ กระทั่งหายใจนะ ถ้าสติไวไวเนี่ย จะเห็นเลย เราหายใจก็เพื่อแก้ทุกข์ หายใจออกอย่างเดียวกับทุกข์ หายใจเข้าอย่างเดียวกับทุกข์นะ เราต้องแก้ทุกข์ด้วยการหายใจอย่างโน้นบ้าง หายใจอย่างนี้บ้าง กลั้นใจไว้หลายๆที่ทุกข์ ไม่หายใจเลยก็ทุกข์ นี่ความทุกข์บีบคั้นตลอด คอยรู้อยู่ในกายนี้ เราจะเห็นเลย กายนี้มีแต่ความทุกข์ล้วนๆเลย ถ้าเห็นอย่างนี้ความรักในกายนี้จะหายไป จะรักทำไม มันเป็นก้อนทุกข์ ทุกวันนี้ที่รักกายเพราะว่าเห็นว่ามันยังทุกข์บ้าง สุขบ้าง ยังมีทางเลือก ถ้าสติปัญญาแก่รอบ กายนี้ทุกข์ล้วนๆ ไม่มีทางเลือก เห็นอย่างนี้จิตจะปล่อยวางความยึดถือกายได้

ภูมิจิตของคนที่ปล่อยวางความยึดถือของกายได้ คือภูมิจิตพระอนาคามี ถ้ายังไม่ใช่พระอนาคาฯ ยังปล่อยไม่ได้จริง เพราะพระอนาคาฯ เนี่ยไม่ยึดกาย ก็ไม่ยึดตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เลยไม่ยึดในรูป เสียง กลิ่น รสและโผฏฐัพพะ หรือสิ่งที่มากระทบกาย เพราะฉะนั้นสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถึงจะเป็นของดินนะ ก็ไม่หลงยินดีแล้ว เพราะร่างกายมันเป็นของไม่ดี อย่างสมมติว่า แต่เดิม แหม เรามีอะไรมาสัมผัสสลับไปร่างกายเรา เราชอบนะ ถ้าเกิดร่างกายเราเป็นแผลหนังถลอกนี้ ให้สาว ๆ สาว ๆ มาลูบให้ เอามือ ก็ไม่เอาใช่ไหม เนี่ย พระอนาคามีรู้สึกเลยกายนี้มันเป็นก้อนทุกข์ ของที่มาสัมผัสจะดีจะวิเศษแค่ไหน ก็ไม่น่าอภิมรย์ อีกต่อไปแล้ว ใจก็จะไม่มีกามและภุชชะขึ้นมา สักแต่ว่ากระทบไปอย่างนั้นแหละ ที่นี้ การภาวนาก็ยังไม่สุดนะ ตรงนี้ จิตใจจะตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ทั้งวันทั้งคืน โดยไม่ต้องรักษาแล้ว เพราะจิตจะไม่หลงไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิตจะอยู่กับใจ ตั้งมั่นเด่นดวงมีความสุขอยู่อย่างนั้นแหละ ต่อไปสติปัญญาแก่รอบขึ้นมา มันเห็นอีก จิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ทุกวันนี้ เราเห็นว่า จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง นี้ เรียกว่า เรายังไม่มีสติปัญญาจริง ถ้าเราเห็นว่าจิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เมื่อไหร่จะ วันนั้นแหละจะเป็นพระอรหันต์เลย เพราะฉะนั้น เฝ้ารู้งไปนะ เฝ้ารู้งไปจนกระทั่งไม่ยึดอะไรสักอย่าง **สิ่งสุดท้ายที่เราจะยึดไว้ก็คือจิตนั่นเอง สิ่งสุดท้ายที่จะละความเห็นผิดได้ว่าไม่ใช่เราก็คือจิต สิ่งสุดท้ายที่จะหมดความยึดถือได้ก็คือจิต**

เพราะฉะนั้นจิตนี้ ดูยากที่สุด ประณีตที่สุด ถ้าดูเข้ามาได้ก็ดูเข้ามาเลย ถ้ายังดูไม่ได้ก็ไปดูร่างกายก่อน ร่างกายเป็นบ้านของจิต เรายังหาเจ้าของบ้านไม่ได้ เราก็ก่อนไปหาหน้าบ้าน ไปรู้ที่กายไว้ก่อน รู้กายไปเรื่อยๆ พอเข้าใจแจ้งนะ มันจะเข้าใจเจ้าของบ้าน คือเข้าใจจิตด้วย จนวันหนึ่งเข้าใจจิตแจ่มแจ้ง ที่หลวงปู่ดูลย์สอนนะ **‘จิตเห็นจิต อย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค’** คำว่ามรรค ของท่านนี้ ท่านพูดแบบอ้อมๆนะ พูดแบบไม่ให้หน้าเกลียดเกินไป **‘ถ้าจะพูดให้ตรงๆ ตามความหมายของท่านก็คือ ‘จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นอรหัตตมรรค’ ไม่ใช่มรรคเบื้องต้นหรอก**

**มรรคเบื้องต้น** รู้กาย รู้อะไรอย่างนี้แหละ รู้จนกระทั่งเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นเราสักอันเดียว แต่พอถึงขั้นพระอนาคาฯท่านจะเดินต่อไปนี่ จะรวมเข้ามาที่จิตอันเดียวนี้แหละ พอหมดความยึดถือจิต ก็จะไม่ยึดถืออะไรในโลกอีก จิตจะกว้างขวาง ไร้ขอบ ไร้เขต ไร้จุด ไร้ดวง ไร้ที่ตั้งนะ มีความสุขล้วนๆเลย ไม่มีความเสื่อมไป มีความสุขล้วนๆ แต่จิตก็มี ๒ อย่างนะ จิตที่มีโสภณัส มีความสุขโชยแผ่ขึ้นมา มีความสุข กับจิตที่เป็นอุเบกขา เป็นกลาง แต่กลางแบบมีความสุข กลางแบบนุ่มนวล เพราะฉะนั้นเราฝึกนะ เราฝึก **‘ศาสนาพุทธไม่ใช่ขยายหลอดเด็ก คนไหนทำ คนนั้นได้’** คนที่เรียนกับหลวงปู่ จำนวนมากมาย มาสารภาพเลย ‘มีความสุข’ บางคนมาต่อว่านะ ว่าทำไมไม่เห็นท่านสอนเรื่องทุกข์เลย ท่านต้องสอนเรื่องทุกข์ชั้ ศาสนาพุทธ เริ่มจากทุกข์ ท่านสอนที่ไร พูดแต่เรื่องมีความสุข ก็ช่วยไม่ได้ก็คนมันมีความสุขอะ นะ ถ้ามันมีสติ มีสัมมาสมาธิ มีปัญญา มันก็มีความสุขชั้ แล้วถามว่าหลวงปู่ไม่ได้สอนเรื่องทุกข์รีบ่าว ไม่ใช่ คำว่า ทุกข์ **‘ในศาสนาพุทธ ไม่ได้แปลว่าความทุกข์นะ** คำว่า ทุกข์ ในอริยสัจ คืออะไร คือกายกับใจ คือความทุกข์ ทุกข์นี้ไม่มีนิยามเฉพาะของมันนะ ไม่ใช่ความทุกข์อย่างภาษาไทย ทุกข์ในอริยสัจคือกายกับใจ ท่านถึงบอกว่า **‘สังขิตเตน ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา’** โดยสรุป **‘สังขิต’** คือ สังเขป โดยสรุปนะ **โดยสรุปแล้วขันธอันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นนี้เป็นตัวทุกข์ หน้าที่ของเราต่อทุกข์ คือการรู้** ขันธก็คือกายกับใจ แล้วทำไมต้องมีคำว่า **‘ที่เป็นที่ตั้งของความยึดมั่น’** ด้วย เพราะขันธก็มี ๒ อัน ขันธที่เป็นอุปาทานขันธ กับขันธที่ไม่ใช่อุปาทานขันธ เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ขันธที่เป็นอุปาทานขันธ ขันธที่เราไปยึดว่าเป็นตัวเรา อันไหนที่รู้สึกว่าเป็นเรา ก็รู้มันไปตรงนั้นแหละ **ความรู้สึกเป็นเราก็คือตรงไหน ก็รู้ลงไปเรื่อยๆ** มันรู้สึกว่าร่างกายเป็นตัวเราก็คือรู้กาย รู้สึกว่าจิตใจเป็นเรา ก็รู้ลงไปจิตใจ รู้ไปช่อๆนั้นแหละ รู้ลงในกาย รู้ลงในใจ ถึงจุดหนึ่งก็มีปัญญาเห็นว่าไม่ใช่เรา

ที่นี้ ชั้นอะไรที่ไม่ใช่ทุกข์ มีนะ ชั้นบางส่วนที่ยกเว้น ถือว่าไม่ใช่กองทุกข์ เช่น จิตของพระอรหันต์ พวกมหาภิราชาจิต ไม่ต้องดู ไม่ต้องเอามหาภิราชาจิตมาทำวิปัสสนา เพราะไม่มี พวกเราไม่มีจิตชนิดนี้ เรามีจิตแต่ที่เป็นกุศล ที่เป็นอกุศล ที่เป็นวิบาก เป็นกลางๆ เราไม่มีกิรยาจิต เพราะฉะนั้นชั้นบางส่วนเนี่ย พ้นไปจากการทำวิปัสสนา แต่ว่าชั้นบางส่วนที่เรายังยึดว่าเป็นเรานะ ร่างกายนี้ ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ ความรู้สึกเฉยๆนี้ จิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นอกุศลนี้ พวกนี้ให้คอยรู้ พวกนี้ จิตเป็นกุศล ก็รู้ จิตเป็นอกุศล ก็รู้ รู้เรื่อยๆ รู้ลงไป ไม่อยากหอรอกนะ เนี่ย ให้เราคอยรู้ลงไป พอเรามีสติขึ้นมาเนี่ย ก็เกิดศีลอัตโนมัติ มีสติขึ้นมา สัมมาสมาธิก็เกิดขึ้นมา มีสติแล้วก็มีสัมมาสมาธิช่วยกัน ก็จะเกิดปัญญา เห็นความจริงของกายของใจ ค่อยๆฟังนะ หลวงพ่อมีซีดีแจกให้ มีหนังสือ ค่อยๆเรียน ค่อยๆฟัง ถ้าไม่ได้นะ ใช้เวลาไม่นาน แล้วคนไหนถ้าไม่เคยฝึกกรรมฐานแบบฟังๆมาก่อน ก็ใช้เวลาไม่นาน ถ้าฝึกฟังมาก่อน ก็ต้องใช้เวลานิดหนึ่ง ในแง่ของเท่าที่ฟังก่อน จิตที่ผลออกไปใช้ไม่ได้ จิตที่ฟังไว้ก็ใช้ไม่ได้ ผู้ปฏิบัติเกือบร้อยละร้อย คือนักฟัง รู้ลมหายใจ ก็ฟังลม รู้มือ ฟังมือ รู้ท้อง ก็ไปฟังท้องนะ เช่น ฟังท้องพองยุบ รู้เท้า ก็ไปฟังเท้า รู้อริยาบถ ๔ ฟังร่างกายทั้งร่างกาย รู้เวทนา ก็ไปฟังใส่เวทนา จะไปรู้จิต ก็ไปฟังท้องใส่จิต ไปดักไว้ก่อน หลายคนไปดูจิตด้วยวิธีที่ผิดนะ ดูจิตด้วยการไปดักจ้องไว้ก่อน อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องตามรู้ คำว่า ตามรู้จิต เรียกว่า **'จิตตามรู้'** ตามเห็นจิตเนืองๆ ตามเห็นไป หมายถึงว่า อะไรเกิดขึ้นมาแล้ว คอยรู้ อย่าไปดักจ้อง อย่าไปจ้องไว้ก่อน ถ้าฝึกอย่างนี้ไม่นานก็เข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบอก

พวกเราต้องช่วยกันนะ ช่วยกัน ฟังธรรมะแล้วก็ค่อยๆสังเกตลงในภายในใจตัวเอง ช่วยตัวเองก่อนนะ ต่อไปก็จะไปช่วยคนรอบๆตัวเรา ในภาพรวมเพื่อจะช่วยเหลือสังคมให้มันร่มเย็น อย่างน้อยสังคมนี้ ร้อนเป็นพื้นเป็นไฟ ยังมีจุดที่เย็นๆ เหลืออยู่สักจุด สองจุดเล็กๆ ก็ยังดีนะ อยู่ในบ้านเรานั้นแหละ ค่อยฝึกไป ชาวพุทธทุกวันนี้ ร้อยหรือสองร้อยแล้วนะ ศาสนาพุทธตกอยู่ในอันตรายที่น่ากลัวที่สุดแล้ว ศาสนาพุทธแท้ๆ ที่สืบทอดจากคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างเถรวาท เหลือนิดเดียวแล้ว เหลืออยู่ไม่กี่ประเทศ ในเมืองไทย ในลังกา ในพม่า อะไรอย่างนี้ ในเมืองไทยจริงๆ ศาสนาพุทธแท้ๆจะเรียกว่า สูญไปแล้ว หรือเกือบๆจะสูญไปแล้ว เราอย่าภูมิใจว่ามีชาวพุทธ ๕๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ ๕๐ กว่าเปอร์เซ็นต์นั้นเป็นคนไม่มีศาสนาต่างหาก อะไรก็ได้ ขอให้รวยก็แล้วกัน ไข่ม้อย พร้อมจะนับถืออะไรก็ได้ เอาอะไรมาห้อยก็ได้เนี่ย ไหว้มันหมดแหละ หมู หมา กา ไก่ วัว ๓ ขาก็ไหว้ ไข่ม้อย อะไรๆเกิดขึ้นมาเราก็นับถือหมด เทวดางเทวดา มนุษย์สร้างเทวดา แล้วมนุษย์ก็กลัวเทวดา แล้วมนุษย์ก็ไปไหว้เทวดา เราขายพระพุทธเจ้าได้นะ ขอให้รวยก็แล้วกัน นี่ เพราะฉะนั้นจริงๆ เราไม่ใช่ชาวพุทธ คนส่วนมากไม่ใช่ชาวพุทธ พวกเรานี้ ชาวพุทธนะ เพราะพวกเราศึกษาธรรมะ ถ้าคนไหนไม่ได้ศึกษาธรรมะ ไม่ใช่ชาวพุทธหรอก เป็นแต่พุทธแต่ชื่อ เป็นพุทธในทะเบียนบ้าน หรือในบัตรประชาชน ไม่ใช่พุทธตัวจริง พุทธตัวจริงมีนับตัวได้เลย นับจำนวนได้ มีไม่เท่าไรหรอก หลวงพ่อจะว่าคงมีระดับหลักหมื่นเท่านั้นมั้ง คือพุทธที่ต้องศึกษาธรรมะนะ ถ้าเป็นพุทธเฉยๆ พุทธตามบรรพบุรุษ อะไรอย่างนี้ มันไม่ใช่หรอก

ทุกวันนี้สติปัญญาของคนตกต่ำลงเรื่อยๆ อย่างในสมัยโบราณคนนับถือเทวดา นับถือเทพไข่ม้อย พอเกิดพระพุทธเจ้าขึ้นมา คนไม่ได้นับถือเทวดา คนนับถือธรรมะ ธรรมะคืออะไร **ธรรมะคือความจริง คนยอมรับความจริง ดำรงชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริง แล้วก็ไม่ทุกข์ ไม่ใช่ให้คนอื่นช่วย** คนเรารู้เลยว่าเราช่วยตัวเองได้ เราต้องพึ่งตัวเอง เราทำอะไร เราก็ต้องได้รับผลอย่างนั้น เนี่ย มนุษย์พอเปลี่ยนจากเชื่อเทวดา เชื่อเทพเจ้า มาเชื่อในธรรมะ มนุษย์ก็จะไม่เชื่อเรื่องพรหมลิขิต หรือใครมาบงการ เราจะเชื่อกรรม กรรมคือการกระทำของเราเอง กำหนดชีวิตของเราเอง เนี่ยถ้าเราทำกรรมฐานนะ รู้สึกกาย รู้สึกใจ เราจะรู้เลย ชีวิตเราเปลี่ยนจริงๆนะ เปลี่ยนจริงๆ เราทำกรรมชั่ว เราก็เดือดร้อนจริงๆ มนุษย์ที่พัฒนาแล้วนะ พัฒนาทางสติปัญญาแล้ว ก็ไม่เชื่อเรื่องอำนาจภายนอก แต่ยอมรับเรื่องกรรมและผลของกรรม ซึ่งเราทำเอง และมนุษย์ถ้าจะอยากให้มีสติปัญญามากขึ้น ก็ต้องศึกษาธรรมะ เรียกว่า **'ไตรสิกขา' ศึกษาเรื่องศีล ศึกษาเรื่องจิต ศึกษาเรื่องการเจริญปัญญา** เมื่อศึกษาแจ่มแจ้งแล้วจิตใจก็ไม่ยึดถืออะไร จิตใจดำรงชีวิตสอดคล้องอยู่กับธรรมะล้วนๆเลยคราวนี้ จิตกับธรรมะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่แยกจากกัน เนี่ย มีความสุขล้วนๆ นี่เป็นพัฒนาการที่สูงที่สุดแล้ว ที่มนุษย์เคยมีมา แต่พวกเราเคยมีสิ่งเหล่านี้ เรากำลังสูญเสียไป อย่างเราเคยมีพระพุทธเจ้า ต่อมาเราก็ลดลงมาเหลือพระพุทธรูป ท่านพุทธทาส ท่านเคยพูดไว้นานแล้ว แล้วท่านตายไว้ด้วย ต่อไปไม่ใช่พระพุทธรูป ต่อไปจะไปนับถือรูปเจี๊วต์ต่างๆ ซึ่งไม่ใช่อะไรศาสนาพุทธเลย สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาแล้วทั้งสิ้น และก็จะเกิดต่อไปอีก

หน้าที่ของเราทุกคน ทุกคนมีความสำคัญนะ สำคัญต่อตัวเอง สำคัญต่อครอบครัว สำคัญต่อสังคมที่แวดล้อมอยู่ และสำคัญที่จะสืบถอดศาสนาต่อไปอีก ให้คนรุ่นลูก รุ่นหลานได้มีโอกาสฟังธรรมะ เหมือนที่พวกเรามีโอกาส

เพราะฉะนั้นเราต้องรักษารธรรม **วิธีรักษารธรรมที่ดีที่สุด คือการศึกษารธรรมจนธรรมะเข้าไปสู่ใจของเรา** **ธรรมะที่ต้องศึกษาให้รู้เรื่อง คือเรื่องของวิปัสสนากรรมฐาน** เรื่องสมถะกรรมฐานเป็นของง่าย ถึงไม่มีพระพุทธรูปเจ้าก็มีสมถะกรรมฐาน เพราะฉะนั้นต้องฟังเรื่องวิปัสสนา ก็คือการที่เรามีสติ รู้เนื้อรู้ตัวขึ้นมา แล้วคอยรู้กายอย่างที่มีมันเป็น รู้จิตใจอย่างที่มีมันเป็น รู้มากเข้าๆนะ จนเห็นผลของการปฏิบัติ เมื่อเราเห็นผลแล้วเนี่ย เราจะเชื่อมั่น ศรัทธาในศาสนาพุทธอย่างแน่นแฟ้น เชื่อในพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแน่นแฟ้น เพราะฉะนั้นคนที่เชื่ออย่างแน่นแฟ้น คือคนที่เห็นผลของการปฏิบัติแล้ว คือพระโสดาบันขึ้นไป เพราะฉะนั้น **พวกเราอย่าประมาท ศรัทธาของพวกเราส่วนใหญ่ซึ่งเป็นปุถุชนเนี่ย เป็นศรัทธาที่ยังกลับกลอกได้** ตอนนี้นับถือพุทธรูปนะ อีกหน่อยอาจจะไม่นับถือก็ยังไม่ได้นะ เพราะฉะนั้นต้องพากเพียรศึกษาลงมาในภายในใจนี้ ถ้าศึกษาจนเริ่มเห็นผลแล้วนะ ให้เอาไปตัดคอ แล้วก็ให้บอกพระพุทธรูปเจ้า โลกยังงี้ก็ไม่ยอม เพราะว่ารู้แล้วว่าไปไม่ได้ **พระพุทธรูปเจ้าไม่ได้โลก ธรรมะที่ท่านสอนเป็นของจริงล้วนๆ ปฏิบัติแล้วพ้นทุกข์จริงๆ เห็นได้ด้วยตัวเองจริงๆ**

เพราะฉะนั้นพวกเราพากเพียรไปนะ คนไหนฟังหลวงพ่อดีๆไม่รู้เรื่อง เอาซีดีไปฟัง คงมีแจกให้มั่ง มีมัยวันนี้ เอาไปฟังนะ ฟังแล้วฟังอีก หลายคนไม่เคยเจอหลวงพ่อดีๆ พวกเราจะได้เจอกัน มีบุญร่วมกันได้เจอกัน บางคนไม่เจอ ฟังซีดีลูกเดียว เคยมีบางคนนะไม่มีซีดี สมัยแรกๆ หลวงพ่อดีๆไม่ได้ทำซีดี เอาเอาเทปมาอัดของตัวเอง มีเทปอยู่ม้วนเดียว ฟังจนเทปยืด เทปยืดนี่พร้อมๆกับใจที่ตื่นขึ้นมา แต่คุ้มนะ เสียเทปไปม้วนหนึ่ง ใจตื่นขึ้นมา เพราะฉะนั้นฟังแล้วฟังอีกนะ ถ้าฟังแล้วจะไปแจกคนอื่น ก็ไปถือไปแจกนะ ของเราเก็บไว้ฟังก่อน งกไว้ก่อนนะ เอาตัวรอดก่อน ฟังไปเรื่อยๆ จนสติเกิด ถ้าสติเกิดแล้วถึงจะรู้ว่าศาสนาพุทธไม่ใช่नियाลลอคเด็ก มันพ้นทุกข์ได้จริงๆ พ้นทุกข์ได้ต่อหน้าต่อตาจริงๆ แล้วเป็นธรรมะที่ไม่เน้นซ้ำ ให้ผลรวดเร็วมากเลย ไม่ใช่ทำไปเถอะ ๒๐ ปี ๓๐ ปี ทำไปเถอะ เดี่ยว วันหนึ่งคงจะดีเอง ทำไปหลายๆปีก็มีแต่ความทุกข์ บางคนทำไปนะ จิตวูบๆ วาบๆ บอกเป็นพระอรหันต์ หันไปหันมา ตบกับสามเณรแล้ว บอก ‘ทำไมต้องไปตบกับเค้าได้’ นี่ ‘ตบเป็นกิริยานะ ตบเป็นกิริยานะ มันเอากันจริงๆนะ มันละกิเลสไม่ได้ไม่ใช่ของจริงนะ ของจริงเนี่ย ฝึกลงไปต้องละกิเลสได้จริงๆ มีความสุขขึ้นมาได้จริงๆ ค่อยๆ ฝึกไป อ้าว วันนี้เค้าไม่ตั้งนาฬิกาให้ดู นาฬิกาเสียหรือ ออ ลืมเอามา หหมดเวลาแล้วยัง

รู้สึกมัย จิตใจมีความสุขนะ คนส่วนใหญ่จิตใจมีความสุข รู้สึกมัยตอนนี้ส่วนใหญ่จิตนิ่งๆ จิตเริ่มนิ่งลง ให้คอยรู้สึก หหมดเวลาเทศน์แล้วยัง บางคนก็อยากฟังอย่างเดียวนะ บางคนอยากถาม **อยากถามเนี่ย หลวงพ่อดีๆไม่สามารถตอบทุกคนได้ แต่ว่า ถ้าเข้าใจ ช่างสังเกตสักนิดหนึ่ง จะรู้ว่าคำตอบของหลวงพ่อดีๆเนี่ย ไม่ว่าจะใครถาม ก็ตอบเหมือนกันแหละ เพราะฉะนั้นถ้าเราก็คงสงสัยขึ้นมาเนี่ย เราเข้าใจหลักที่หลวงพ่อดีๆบอกเนี่ย มันตอบคำถามของเราได้เอง** ใครมาถามเรื่องอะไร สังเกตให้ดี ต้องคอยสังเกตเอานะ **ลงท้ายก็คือให้รู้เอา** ให้รู้เอา ‘เนี่ย ดิฉันภาวนาแล้วจิตมันว่างไปหมดเลย แล้วจะทำยังไง’ อ้าว ว่างแล้วก็รู้ว่าว่างชิว ว่างแล้วต่อไปมันก็ไม่ว่าง มันก็ไม่เที่ยง ภาวนาแล้วเป็นอย่างโน้น ภาวนาแล้วเป็นอย่างนี้ เดี่ยวคอยฟังคำตอบนะ คำตอบเหมือนๆ กันหมดแหละ เพราะฉะนั้นถ้าคนไหนคิดจะถาม แล้วก็รู้เอาเอง ก็ไม่ต้องถาม ไม่ต้องถาม เหมือนหลวงพ่อดีๆสมัยก่อนไปหาครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์แต่ก่อนเราเข้าไปหาง่าย เพราะว่าคนที่สนใจปฏิบัติมีไม่มากหรอก มีไม่มาก แล้วครูบาอาจารย์มีมาก เหลือกันไป เดี่ยวนี้ครูบาอาจารย์มีน้อย ไซ้มัย คนก็ไปชุมนุมล้อมไว้ ไม่สามารถสอนทีละคนได้ สมัยก่อนไปหาครูบาอาจารย์ บางครั้งสงสัย ภาวนาไปแล้ว เกิดความสงสัย เอ ชัยจะถามๆ นะ เอาไว้ก่อนนะ เคยมีคราวหนึ่งภาวนา มันมีจิตผู้รู้ กับมีสิ่งที่ถูกรู้ เราจะดูตัวไหน มันมี ๒ ตัว เราจะดูผู้รู้ หรือเราจะดูสิ่งที่ถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้เนี่ย เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มีแต่ความทุกข์ล้วนๆ เลย ตัวผู้รู้มีแต่ความสุข นี่ เอ หลวงปู่ดุลย์เคยสอนเรา บอก ‘ให้ดูจิต’ มันก็น่าจะดูผู้รู้ชิว ไซ้มัย พระพุทธรูปเจ้าบอกว่า ‘ให้รู้ทุกข์’ มันก็น่าจะดูไอ้ตัวที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เราจะเชื่อใครดี ชัยบนะ เอ ทำไม ครูบาอาจารย์สอนไม่เหมือนพระพุทธรูปเจ้า ทำจะยังไงแล้วนะ สังเกตเหมือนกันนะ สงสัย เวลาเจอท่านนะ ชัยจะถาม อิม เดี่ยวเอาไว้ดูอีกหน่อย อีกหน่อยๆนะ จนท่านมรณภาพเป็นแถวๆไปหมดแล้วนะ สุดท้าย อ้าว จะถามใครล่ะ ต่อไปนี้ ไม่มีใครให้ถามแล้วว่าจะดูตัวผู้รู้หรือจะดูสิ่งที่ถูกรู้ ไม่

มีใครให้ถามหรือ กาวานาเอา ดูของเราไปเรื่อย ดูไป ใจสงสัย รู้ว่าสงสัย เห็นมัย มันท่านสงสัยมัย สงสัยรู้ว่าสงสัย สงสัยรู้ว่าสงสัย ดูไปจนวันหนึ่งเข้าใจ จบแค่นี้ไข่ม้อย หรือจะต้องเฉลย ถ้าเฉลยเดี๋ยวไม่ได้เอาไปดูเอง ออกไปดูรีป่าว **แท้จริงแล้วเราไม่ได้กาวานา** เพื่อจะเอาอะไรสักตัวเดียว ตัวจิตผู้รู้เองก็ยังเป็นตัวทุกขนั้นแหละ **ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษ เราสำคัญผิดต่างหากว่าเป็นตัวสุข จิตผู้หลง เป็นตัวทุกข** นี่เราสำคัญผิดเอง **แท้จริงทั้งหมดนั้นแหละ ทั้งตัวข้างบนตัวข้างล่างนะ ก็ตัวทุกขล้วนๆด้วยกันนั่นเอง** แล้วเราจะรู้ตัวไหน **สติระลึกรู้ตัวไหน ก็รู้ตัวนั้นแหละ เพราะสติเป็นอนัตตา เลือกไม่ได้** ถ้าเลือกเมื่อไหร่ จงใจดูข้างล่าง จงใจดูข้างบน มันคือการเพ่ง คือสมณะนะ เนี่ย กว่าจะเข้าใจแต่ละอันๆ นะ บางครั้งใช้เวลาเป็นปีๆ เลย กว่าจะเข้าใจ ที่เข้าใจยากที่สุดเลย คือคำสอนครั้งสุดท้ายที่หลวงปู่ดูลย์ สอนหลวงพ่อ ๑๖ วันก่อนท่านมรณภาพ ท่านบอกว่า จำไว้นะ

**‘พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง’**

เนี่ย คำถามอันนี้นะ ปัญหาอันนี้นะ โห ใช้เวลาตั้ง ๒๐ กว่าปี ใช้เวลานาน มัวไปยุ่งกับโลกบ้าง อะไรบ้างนะ บางช่วงก็มัวซุ่มอยู่กับโลก ไม่ค่อยได้กาวานามากนัก แค่กาวานาเล็กๆน้อยๆประจำวัน เป็นข้อวัตรปฏิบัติไป ไม่ได้กาวานาจริงจัง ตอบปัญหาข้อนี้ไม่ได้ เพราะฉะนั้นนึกถึงพวกเซ็น พวกเซ็นบางที่เค้าตั้ง เค้าเรียกอะไรนะ ‘โกอาน’ ตั้งคำถามหรือตั้งปริศนาธรรมขึ้นมา ให้ลูกศิษย์ไปพิจารณา พิจารณาหลายๆปี บึงขึ้นมา เข้าใจธรรมะ อย่างบางคนสอน บอกว่า ‘ให้ไปดูซิว่าเสียงอะไรดังที่สุดในโลก’ ลูกศิษย์ก็เข้าไปฟังเสียงโน้น เสียงนี้นะ ถ้ามาขุดนี้ ก็ต้องเสียงเครื่องบินที่สุวรรณภูมิ ดังที่สุดในโลก อะไรอย่างนี้นะ สมัยโน้นไม่มีเครื่องบิน เค้าบอก เสียงในตลาดดัง ไปตอบคำถามอาจารย์ อาจารย์บอก ‘ไม่ใช่ๆๆ’ วันหนึ่งก็บึงขึ้นมา เสียงของความเงียบ สิ่งใดเกิดขึ้นนะ ล้วนแต่ดับทั้งสิ้น เพราะเห็นตรงนี้นะ แต่ก่อนเราฟังคำเฉลยว่า เสียงของมือข้างเดี๋ยวดังที่สุด ฟังแล้ว แหม บึง แหม ตลาด นึกว่าตัวเองฉลาด แต่ไม่เข้าใจหรือกว่าคืออะไร ในความเป็นจริงก็คือ สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไป เป็นธรรมดา เสียงที่ดังที่สุดก็คือเสียงของความไม่มีอะไร เสียงของความเงียบ เพราะว่าเสียงของความเงียบชนะเสียงทุกเสียงเลย เสียงทุกเสียงเกิดแล้วดับทั้งสิ้น ฉะนั้น ความว่างเปล่าเลยชนะความสมบูรณ์ นี่คล้ายๆ เต้านะ ในคัมภีร์เต้าเต็กเก็งก็สอนไว้ ‘ความว่างเปล่าชนะความสมบูรณ์’ แต่ว่าว่างยังนั่น ยังเป็นว่างที่เป็นคู่ๆนะ ว่างของพุทธมีอีกระดับหนึ่ง เรียกว่า ‘สูญญตา’ ‘มหาสูญญตา’ ก็คือนิพพานนั่นเอง ว่างไปอีกแบบ ไม่ใช่ว่างที่คู่กับวุ่นๆนะ ว่างที่ยังมีคู่อยู่ไม่ใช่ของจริง เป็นของสัมผัสเหมือนกัน ชั่วคราว อ้าวใครจะถามอะไรเชิญ อย่าขากันนะ เดียวตอบไม่ได้

(ช่วงถาม-ตอบ)