

ธรรมเทศนา พระปรมาภิไธย ปาโมชโช
ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ ที่ ๑๘ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๐
ครั้งที่ ๑๕

มาแล้วไมโครโฟนหน้าตาแปลกๆนะ กระยะไม่ถูก (มีโคมมาถ่ายรูป...) อ๊ะ ถ่ายให้เสร็จนะ ถ่ายๆ

กำลังเทศน์อย่าถ่ายนะ ธรรมะหายหมดนะ ธรรมะของผู้ปฏิบัตินะ มันไม่ได้มีการเตรียมสคริปไว้ **เป็นการถ่ายทอดธรรมะจากจิตไปสู่จิต** เพราะฉะนั้นอย่างถ้าเราไปฟังครูบาอาจารย์วัดป่าท่านสอน อะไรอย่างนี้ เราฟัง เราก็ภาวนาของเราไป ธรรมะอะไรสมควรแก่เรา ในขณะที่ใด เราสมควรรู้นะ มันก็จะแจ่มขึ้นมา มันจะไม่เหมือนการเรียนปริยัติ การเรียนปริยัติเนี่ย ต้องฟังแล้วก็ต้องคิด ต้องจดเอาไว้ อะไรอย่างนี้ สงสัยต้องถามอะไรอย่างนี้นะ เนี่ย สุ จิ ปุ ลิ ตั้งแต่สมัยเด็กๆ ก็ต้องคิดอย่างนั้น แต่ธรรมะของการปฏิบัติเนี่ย ให้เราปฏิบัติไปเลย ลงมือปฏิบัติไปในขณะนั้นเลย แล้วก็ฟังเล่นๆไป ไม่ต้องฟังเอาเนื้อหาสาระอะไรหรอก เพราะหลวงพ่อกุศโลบาย ซึ่งหาสาระยาก ส่วนมากหลวงพ่อกุศโลบายก็เรื่องเดิมๆ เรื่องเจริญสติ ไม่มีเรื่องอื่นหรอก หลวงพ่อกุศโลบายก็ยังคงแปลกใจว่าทำไมพวกเราทนมากเหลือเกิน ทนฟังซ้ำแล้วซ้ำอีก แท้จริงเรื่องเจริญสติเนี่ยสำคัญมาก ถ้าชาวพุทธเราไม่รู้จักรัตนธรรมะที่เรียกว่าไม่รู้จักรัตนธรรมะจริงๆนะ แค่ทำทาน รักษาศีล ทำสมาธิ อะไรอย่างนี้ ศาสนาอื่นเค้าก็มี

ส่วนเรื่องการเจริญสติปัญญานั้น การมีสติรู้กาย รู้ใจ ไม่มีในศาสนาอื่น พวกเราไม่ค่อยเรียนเรื่องนี้ นำเสียดาย ฉะนั้นชาวพุทธจะต้องศึกษาเรื่องการเจริญสติปัญญา เพราะการเจริญสติปัญญานี้ เป็นทางสายเอก ทางสายเดียว ที่จะทำให้จิตใจของเราเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ถ้าไม่มีสติปัญญาเนี่ย ไม่ว่าจะใช้วิธีอะไร อย่างมากที่สุดมันก็แค่ฆ่ากายข่มใจ ให้มันสงบเรียบร้อย มีความสุข มีความสงบ ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น ไม่สามารถแก้รากเหง้าของปัญหาในจิตใจของเราได้ **พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับสติปัญญามาก ถึงขนาดท่านกล่าวรับรองเลยว่านี่เป็นทางสายเอก ทางสายเดียว นะ แล้วท่านก็ยืนยันด้วยว่า トラบโดที่ยังมีผู้เจริญสติปัญญาอยู่ โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์ แต่ถ้าปราศจากการเจริญสติปัญญา อย่าวางแต่พระอรหันต์ พระโสดาก็ไม่มี**

เพราะฉะนั้นการเจริญสติปัญญานี้ มันมีคำอยู่หลายคำ คำว่า “สติ” คำหนึ่ง คำว่า “ปัญญา” นี้ะ การมีสติใครๆก็คิดว่าตัวเองมีสติ ในความจริงไม่มีสติหรอก ในความจริงแล้วคนทั้งโลกเนี่ย หลงอยู่แต่ในโลกของความคิด คิดทั้งวัน คิดตั้งแต่ตื่น จนหลับไป ก็คิดอีก เรียกว่าฝัน ความคิดตอนหลับเรียกว่าฝันไป เพราะฉะนั้นเราก็คิดทั้งวัน คิดทั้งคืนในขณะที่เราคิดไปนั้น เราจะลืมกายลืมใจ เมื่อไรลืมกายลืมใจเมื่อนั้นเรียกว่าไม่ได้ทำสติปัญญา แต่อย่างสมมติเราอยากทำบุญอยากใส่บาตร จิตของเราเป็นกุศล อยากช่วยเหลือคนอะไรอย่างนี้จิตเป็นกุศล มีสติแต่ไม่ใช่สติปัญญา สติปัญญาเนี่ย **ต้องมีกายมีใจเป็นฐาน เครื่องระลึกร่างกาย** ต้องรู้กายต้องรู้ใจ **ถ้าพ้นจากการรู้กายรู้ใจไม่เรียกว่าสติปัญญา เราไม่รู้กายรู้ใจเพื่ออะไร** เพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ **พวกเราที่ไปรู้กายรู้ใจส่วนใหญ่ไม่ได้มุ่งเอาความจริงของกายของใจนะ แต่มุ่งบังคับกายบังคับใจ** เช่น นั่งยังใจจะไม่เมื่อย หรือเมื่อยแล้วเราจะนั่งยังใจนะ ให้ทนได้ ทนนั่งไปจนกระทั่งหายเมื่อย เรียกว่า ทะลุเวทนา ข้ามเวทนาอะไรอย่างนี้ หรือทำยังไง เราจะนั่งยังใจ ให้จิตของเราสงบอยู่อย่างนี้หลายๆวัน นั่ง สงบ สบายอยู่เรื่อยๆไป นี่เราคิดแต่เรื่องจะบังคับกายบังคับใจ อย่างเราฝึกจิตใช้มัย จิตของเรามีธรรมชาติวิ่งไปวิ่งมา ฟุ้งซ่าน เดียวก็ดีเดี่ยวก็ร้าย เดียวก็สุขเดี่ยวก็ทุกข์ เดียววิ่งไปดูเดี่ยววิ่งไปฟัง เดียววิ่งไปดมกลิ่น ลิ้มรส ไปรู้สัมผัสทางกาย เดียวไปคิดไปนึก ไปปรุงไปแต่ง นี่ ธรรมชาติของจิตมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง พอเราคิดเรื่องปฏิบัติเราจะทำยังไงให้มันนิ่ง ไม่ให้มันคิด บางคนมาถามว่าทำยังไงจะไม่คิด เรื่องอะไรจะไม่คิด เราไม่ใช่ต้นไม้นี้ ไม่ใช่ก้อนหินนี้ จะได้ไม่คิด จิตมีหน้าที่คิด ยังไงจิตก็ต้องคิด จิตของพระอรหันต์ก็คิดไม่ใช่ไม่คิด เพราะฉะนั้น **เราไม่ได้ฝึกเพื่อให้ตัวเองผิดธรรมดา แต่เราจะเรียนรู้กายรู้ใจนะ มีสติปัญญา มีสติรู้กายมีสติรู้ใจ จนเห็นความจริงของกายของใจ** ความจริงของร่างกายมันเป็นวัตถุ ร่างกายเราเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ เราต้องมีสติขึ้นมา ใจเราตั้งมั่นเราก็จะเห็นเลย ไอ้ตัวที่นั่งอยู่นี้ มันเป็นแก้วธาตุ เป็นก้อนธาตุ เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ยืน เดิน นั่ง นอน ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปได้ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก เช่น กินอาหารแล้วก็ขับถ่าย หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก นี่เรียนเพื่อให้เห็นความจริงว่าจริงๆ เป็นวัตถุธาตุ เราซึมของ

โลกมาใช้ เบื้องต้นชิมรสชาติของพ่อของแม่มาเป็นจุดตั้งต้น ถัดจากนั้น ก็กินอาหาร กินน้ำนะ หายใจ อะไรอย่างนี้ เอารสชาติของโลกเข้าไปเลี้ยงให้มันตัวโตขึ้นมา สุดท้ายก็คืนให้โลกไปอีก นี่ดูลงมาในร่างกายนะ พอมีสติรู้กายเราก็จะเห็น จริงๆ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ แต่เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ แล้วก็ไม่ใช่ก้อนธาตุที่ดีที่พิเศษนะ เป็นก้อนธาตุที่ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา นั่งอยู่ที่ทุกข์ เดินอยู่ที่ทุกข์ นอนอยู่ที่ทุกข์นะ ยังเด็กยังหนุ่มยังสาวไม่ค่อยรู้สึกันนะ แต่พอแก่ๆนะ นั่งเฉยๆก็เมื่อยแล้วดีไม่มีดีนั่งเฉยๆคอเคล็ดเฉยๆก็ได้

เคยเจอแม่ชื่อน้อย แม่ชื่พิมพา ที่หินหมากเป้ง แม่ชื่พิมพากวนาแก่นะ เป็นลูกศิษย์ครูบาอาจารย์สายหลวงปู่มั่นเนี่ย สมัยหนึ่ง หลวงปู่มั่นถึงขนาดบอกพระนะว่า ถ้าผ่านไปทางนี้ให้ไปเยี่ยมแม่ชื่อน้อยบ้าง คือสอนบอกขนาดนี้ คือถ้าท่านเป็นผู้ชายนะ ท่านจะเป็นอาจารย์ใหญ่องค์หนึ่ง นี่เป็นผู้หญิง ผู้หญิงนี้จะเสียเปรียบ ไม่มีใครคอยนับถือดอก ใหม่ๆที่แก่ แม่ชื่อน้อยก็เล่าให้หลวงปู่ฟัง บอกวันหนึ่งหลวงปู่เทศน์มาเยี่ยมท่าน อยู่วัดเดียวกันนะ เป็นผู้เฒ่า ๒ คน ในวัด หลวงปู่เทศน์ ก็มาเล่าให้ฟังว่า เนี่ย โยมมาอาราธนาท่าน ให้มีอายุ ๑๐๐ ปี ท่านบอกว่า “โธ้ย ไม่เคยเฒ่า” คือไม่เคยแก่ละสิถึงมาพูดอย่างนั้น คนแก่ๆอยู่เฉยๆก็ไม่สบาย เคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อย เหนื่อย กายมันทุกข์ ตอนนี้อายุยังหนุ่มยังสาว มันหลอกหลวง มันบังไว้ ถึงจุดหนึ่งนะ มันจะเห็น มันชำรุดทรุดโทรมลงไป แล้วพอขึ้นเลข ๔ นี่ก็เริ่มโทรมแล้วนะ เลข ๕ โทรม จริงๆ แข็งแรงที่สุดไม่เกิน ๓๕ ถ้าเกิน ๓๕ ก็เริ่มชำรุดทรุดโทรมเป็นลำดับๆไป นี่ถ้าเรามีสตินะ มีวิธีปฏิบัติ คนหนุ่มคนสาวคิดดูสิว่าเราไม่ค่อยทุกข์ จริงไม่จริง ลองนั่งดู ลองนั่งนิ่งๆ นั่งนานๆ เดี่ยวจะเห็นเลย นั่งแล้วที่ทุกข์นะ มันต้องปวดต้องเมื่อย ต้องขยับ ขยับไป ขยับมา แก่ทุกข์ เพราะฉะนั้นถ้าเรามีสติ รู้อยู่ในร่างกายนะ นอกจากเห็นมันเป็นวัตถุก้อนธาตุ ไม่ใช่ตัวเรา คือเห็นอนัตตาแล้ว จะเห็นความเป็นทุกข์ได้ง่าย เพราะมีความทุกข์บีบคั้น หรือเราหายใจก็ได้ หายใจไปเรื่อยๆ หายใจเข้าไปเรื่อยๆ อย่าหายใจออก จะทุกข์หรือไม่ทุกข์เดี๋ยวก็รู้เองนะ หรือหายใจออกไปเรื่อยๆ อย่าหายใจเข้านะ ทุกข์หรือไม่ทุกข์ เดี่ยวก็รู้เอง พอเราหายใจออกไปมากๆ ไข่ม้อยมันทนไม่ได้แล้ว ทุกข์ ต้องหายใจเข้า นี่หายใจเข้าก็เพื่อแก้ทุกข์ หายใจเข้ามามากๆ ทุกข์อีกแล้ว ก็ต้องหายใจออก แก้ทุกข์อีก ถลันลมหายใจไว้นานๆก็ทุกข์อีก เนี่ย มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ทุกๆอิริยาบถ คนไหนทำสติ ปัญญาด้วยการรู้ลมหายใจ อานาปานสติ ถิ่นนี้ดูกายนี้มันหายใจไปนะ เห็นก้อนธาตุหายใจไปก็ได้ รู้ว่ามันหายใจเพื่อแก้ทุกข์ก็ได้ ทำอิริยาบถ ๔ รู้อิริยาบถ ๔ ก็เห็นอีก มีอิริยาบถ ๔ ก็เพื่อแก้ทุกข์ นั่งนานก็ต้องไปเดินบ้าง อะไรบ้าง แก้ทุกข์ นอนก็ต้องนอน พลิกไปพลิกมา เพื่อแก้ทุกข์นะ เนี่ย เฝ้ารู้ไป หรือเห็นว่าร่างกายที่ ขึ้น เดิน นั่ง นอนเป็นแค่วัตถุ ที่กำลังเคลื่อนไหว เห็นอนัตตาอย่างนี้ได้ เพราะฉะนั้น สติปัญญานี้ถ้าจะให้มันเป็นวิปัสสนานะ จะต้องเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ถ้าฟังเห็นกายเห็นใจเฉยๆ ยังไม่ใช่วิปัสสนา มีสติรู้กายมีสติรู้ใจ ยังไม่ใช่วิปัสสนานะ จะต้องเห็นกายเป็นไตรลักษณ์ เห็นจิตใจเป็นไตรลักษณ์ด้วย ถึงจะเป็นวิปัสสนาจริงๆ เพราะว่าวิปัสสนาคือการเห็นอย่างวิเศษเลย เห็นความจริงอย่างวิเศษเลยว่าทั้งกายทั้งใจไม่ใช่เรา พอเห็นซ้าๆนะ ถึงจุดหนึ่งจะได้พระโสดาบัน เพราะ**พระโสดาบันละความเห็นคิดว่ากายกับใจเป็นเรา**

เพราะฉะนั้นเราหัดเรียนเรื่องสติปัญญานี้ให้ดีนะ เราต้องมีสติรู้กายมีสติรู้ใจ สติเกิดจากอะไร นี่ก็ต้องเรียน หลวงพ่อมีหนังสือให้อ่านนะ มีสติให้ฟังอะไรอย่างนี้ ไปฟังเอาเองก็แล้วกัน ไปฟังไปอ่านเอา จะฟังเรื่องอะไร จะดูใจหรือ ดูใจก็ดูไปจิตใจไม่เที่ยงนะ ถ้าดูร่างกาย ดูไปร่างกายเป็นทุกข์ ร่างกายเป็นทุกข์ดูง่าย ดูว่าร่างกายไม่เที่ยงดูยาก หน้าตากว่ามันจะเปลี่ยนนะต้องใช้เวลาหลายวัน แต่ดูจิตใจจะเห็นมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เข้า สาย บ่าย เย็น ไม่เคยเหมือนกันเลย และก็กระทบอารมณ์แต่ละครั้งจิตใจก็ไม่เหมือนกัน อย่างตาเรามองเห็น เห็นคนนี่ใจเราชอบเห็นคนนี่ใจเราเกลียด ใจเราก็เปลี่ยนแล้ว เพราะฉะนั้นดูจิตใจจะเห็นอนิจจังง่าย แล้วดูจิตใจก็เห็นอนัตตาได้ คือเห็นว่าเราบังคับไม่ได้ **จิตจะสุข ก็สั่งให้สุขไม่ได้นะ สุขแล้วรักษาไว้ก็ไม่ได้จริงหรอก จิตจะทุกข์ห้ามมันก็ไม่ได้ สั่งไม่ให้เกิดก็ไม่ได้ จิตจะเป็นกุศล จะเป็นอกุศล ห้ามไม่ได้ทั้งนั้น สั่งไม่ได้ การที่ควบคุมบังคับไม่ได้นี้เรียกว่า “อนัตตา”**

เพราะฉะนั้นถ้าเราสามารถเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้นี่ ก็คือเราเห็นความจริงของกายของใจแล้ว ผู้ใดเห็นความจริงนั้นก็จะเป็นอริยาบถ

เนี่ยพระพุทธเจ้าสอน

เพราะเห็นความจริงจึงเบื่อหน่าย

เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนด

เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น

เพราะหลุดพ้น จึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ชาติสิ้นแล้ว

พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว

กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี

จะรู้สึกอย่างไร เพราะฉะนั้นจุดเริ่มต้น ก็คือให้รู้กายรู้ใจ ไป จนเห็นความจริงของเค้า ใจจะค่อยๆเมื่อ ใจมันจะ
จิตนะ แต่ใจจิตแต่ไม่ใจคำ แต่ใจจิตแต่ไม่ใจคำ **ใจจะจิตหมายถึงว่าจะไรมากระทบนะ ความสุขความทุกข์มากระทบนะ มันก็
อย่างนั้นๆแหละ** ขนาดเคยฟังเทศน์นะ จิตใจแหม มีความสุขมาก พอหัดเจริญสติไปช่วงหนึ่ง ลองฟังธรรมะ ใจเรายังจิตเลย
อะไรก็ไม่มีอะไรน่าสนใจแล้ว ในโลกนี้ จิตสนิทเลย **พอใจเราจิตใจเราก็หมดการดิ้น หมดความหิวโหยที่จะวิ่งไปหาอารมณ์อัน
นั้น** ถ้าเรายังเห็นอารมณ์ต่างๆ เป็นของเอรีดอรอยนะ ยังไม่จิตนะ ก็ยังวิ่งเข้าไปหาอีก เพราะฉะนั้นถ้าเราเห็นโลกนี้ เห็นกายเห็น
ใจนี้ ล้วนแต่ของไม่มีประโยชน์ ไม่มีสาระอะไรนี่ ใจจะค่อยๆจิตลงมา ใจจะรู้สึก มันจะเมื่อ จะเมื่อจะเห็นแต่ความไม่มีสาระ ใจจะ
จิต **พอใจมันจิตแล้วนี่ ความสุขเกิดขึ้น ใจก็ไม่ดิ้น ไม่ดิ้นรักษา หรือไม่ดิ้นแสวงหาความสุข ความทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่ดิ้นหนี ไม่ดิ้น
ป้องกันไม่ให้เกิด** เมื่อใจไม่ดิ้นนี่ ใจไม่ปรุงแต่งต่อ ถ้าใจไม่ปรุงแต่งนี่ จิตไม่ได้สร้างภพขึ้นมาแล้ว ภพเก่าก็หมดอายุไป ภพใหม่ไม่
สร้างขึ้นมา ค่อยๆดูไปนะ ไม่ยากหรอก ง่ายจริงๆ ครูบาอาจารย์บอกหลวงพ่อกองค์เลยนะ ว่าง่ายนะปราโมทย์ ง่ายนะ นี่สอน
อย่างนี้ เราก็จำไว้ว่า ง่าย แต่ตอนเราทำเราไม่รู้สึกละง่ายนะ กว่ามันจะง่ายนะ บอกให้ชื่อๆ นะ ปางตาย **สงครามทั้งหลายที่วุ่นแรงแ
นะ ไม่รุนแรงเหมือนสงครามข้ามภพข้ามชาติ ทำสงครามแต่ละครั้งนะ ตายครั้งเดียว แต่จะทำสงครามข้ามภพข้ามชาติ ตาย
หลายครั้ง ตายแล้วตายอีกอยู่นั้นแหละ** **กว่าที่จิตใจเราจะพัฒนาเติบโตมีปัญญาแก่กล้าข้ามภพข้ามชาติได้ ข้ามภพข้ามชาติได้ก็
เพราะเห็นความจริงนั้นแหละ** ความจริงในกาย ความจริงในใจ เราจะเห็นความจริงในกายในใจได้ ก็ต้องมีสติ ไม่มีลมกาย ไม่มี
ใจ คนทั้งหลายในโลกนี้ ลมกายลมใจทั้งวัน

ดูตัวเองออกแล้วยัง พวกที่มาเรียนนานๆ รู้สึกแล้วยัง วันหนึ่งๆนะ รู้สึกตัวนิดเดียว เผลอเออะ หลงไปคิดเออะ
นะวันหนึ่ง คิดทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ รู้เรื่องที่เกิด แต่ไม่รู้กายไม่รู้ใจ เมื่อไม่รู้กายไม่รู้ใจ คือไม่ได้เจริญสติปัญญา ก็ไม่ได้เห็น
ความจริงของกายของใจ เมื่อไม่เห็นก็ไม่เมื่อ เมื่อไม่เมื่อก็ไม่คลายความยึดถือ เมื่อไม่คลายความยึดถือก็ไม่หลุดพ้น ไม่มีอะไร
นะ ง่าย หลวงพ่อกองค์ว่า “ไม่มีอะไร” จริงๆ ไม่มีอะไรจริงๆนะ อย่างเบื้องต้นเราก็เห็นไม่มีคน ไม่มีคนไม่มีสัตว์ ไม่มีเราไม่มี
เขา ไร้มี๊ยะ จะไปมีอะไร **โลกนี้มันกว้างเปล่า ไม่มีอะไรหรอก มันมีขึ้นมาก็เพราะว่าเราหลงผิดเป็นคราวๆไป เราหลงไปอยู่กับ
ความคิด หลงไปอยู่ในความคิด มันก็มีเรามีเขาขึ้นมา ตื่นขึ้นมาหลุดออกจากโลกของความคิดได้ ก็ไม่มีเรามีเขา** ง่ายนะ ง่าย ช่วง
ที่ยังไม่เข้าใจก็ยากหน่อย อย่างเรายังไม่เข้าใจ เราก็คิดว่าทำยังไงนี่เราจะปฏิบัติถูก ใครเคยคิดบ้างว่าทำยังไงจะปฏิบัติถูก มีมี๊ยะ
นั้นแหละ เห็นมี๊ยะใจเราต้องการอะไร ใจเราต้องการ “ทำ” เข้าใจมี๊ยะ ใจเราต้องการทำ **ในขณะที่สติปัญญาไม่มีคำว่า “ทำ” เลย
กิริยาในสติปัญญามีอยู่คำเดียว คือคำว่า “รู้”** ไม่มีคำว่า “ทำ” แต่ใจของเรานี้ต้องการทำ ทำยังไงจะถูก ทำยังไงจะดี ทำยังไงจะเกิด
มรรคผลนิพพาน จะหลุดพ้น ลองดูในสติปัญญาของเรา ลองไปอ่านดู **มีแต่คำว่า “รู้”**

กิริยาทั้งหลายให้รู้บังคับ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว กิริยาชื่อคำว่า
“รู้” หายใจเข้ายาว รู้ว่าหายใจเข้ายาว กิริยาชื่อคำว่า “รู้”

กิริยาทั้งหลายหายใจออกสั้นรู้ว่าหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นรู้ว่าหายใจเข้าสั้น

กิริยาทั้งหลายลมหายใจจะจับไป รู้ว่าลมหายใจจะจับไป มีแต่คำว่ารู้

กิริยาทั้งหลายเมื่อยืนอยู่ก็รู้สึก นั่งอยู่ เดินอยู่ นอนอยู่นะ ก็รู้ไป

กิริยาทั้งหลายจะรู้ก็รู้ จะเหยียดก็รู้ จะเหยียดซ้ายขวาแล้วรู้ไป

ภิกษุทั้งหลายเป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ ไม่สุขไม่ทุกข์ เฉยๆอยู่ก็รู้

ภิกษุทั้งหลาย จิตมีราคะก็รู้ จิตไม่มีราคะก็รู้ จิตมีโทสะก็รู้ จิตไม่มีโทสะก็รู้ จิตมีโมหะก็รู้ ไม่มีโมหะก็รู้ จิต
ฟุ้งซ่านก็รู้ จิตหดหู่ก็รู้ นะ กิริยาหลักมีอยู่คำเดียว คือคำว่า “รู้”

พวกเราไม่ได้อยากรู้นะ พวกเราอยากทำ เวลาคำว่าทำเกิดขึ้น มันจะเป็นเรื่องว่า ทำยังไงกายของเราจะเป็น
อย่างนี้ ทำยังไงใจของเราจะเป็นอย่างนี้ คำว่า “ทำ” นั้นแหละ ให้เราเข้าไปแทรกแซงกาย ให้ไปแทรกแซงจิตใจ แทนที่เราจะรู้
กายอย่างที่เค้าเป็น รู้ใจอย่างที่เค้าเป็น เราก็จะไปบังคับกายไปบังคับใจเรื่อยๆไป บังคับได้มัย บังคับได้ชั่วคราว ด้วยสมถะ
กรรมฐาน อย่างเราโกรธขึ้นมาเราก็ พุทโธฯมันก็หายโกรธ โกรธขึ้นมาจะแผ่เมตตาที่หายโกรธ โกรธขึ้นมาบริกรรม โกรธ
หนอๆ ก็หายโกรธได้ ก็คิดว่าเราทำได้ แหม เห็นมัย เราพัฒนาแล้ว จิตเราดี เราจัดการกับความโกรธได้ เราเก่ง กลายเป็นกุ่่ง
ชะอีก แทนที่จะเห็นว่าไม่มีราคะ เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดนะว่าทำยังไงจะถูก ทำยังไงก็ผิดนะ

หลวงพ่อกษेत्रพระองค์หนึ่ง ตอนนั้นหลวงพ่อยังไม่ได้บวชนะ ไปอยู่วัดป่าแห่งหนึ่งทางสุรินทร์ ตอนเช้า
ขึ้นมาทานข้าวเสร็จ แล้วก็เดินออกมาจากกุฏิ ไปเห็นแก้วหินตัวหนึ่งอยู่ริมสระน้ำ ใต้ต้นไม้มีร่มไม้ ทางสุรินทร์ไม่ค่อยมีต้นไม้
เท่าไรหรือกนะ แห้งแล้ง มีต้นไม้ มีแก้ว ใจมันนึกเลย วันนี้ ตรงนี้น่าจัง เดียววันนี้เราจะปฏิบัติอยู่ตรงนี้แหละ นั่งบ้าง เดินบ้าง
พระองค์หนึ่งนะ พระองค์หนึ่ง ตะโกนข้ามสระน้ำมาเลย “*ปราโมทย์ อยากปฏิบัติก็คิดแล้ว*” ไม่ต้องปฏิบัตินะ แค่อยากปฏิบัติก็
คิดแล้ว ไม่ต้องพูดถึงเรื่องปฏิบัติหรือ ปฏิบัติยังงี้ก็ผิด เพราะแค่อยากปฏิบัติก็คิดแล้ว มันผิดอะไร มันผิดตรงที่มันไม่รู้ เราลืม
คำว่ารู้ไปแล้ว อย่าลืมคำว่ารู้ละ คำว่ารู้ เนี่ย สำคัญมากสำหรับชาวพุทธ เพราะ “พุทธะ” แปลว่า “รู้” นะ พุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้
เบิกบาน ถ้าเมื่อไรเราไม่รู้จักคำว่ารู้ ก็คือเราห่างไกลจากการเป็นพุทธะ ห่างไกลจากศาสนาพุทธ เป็นศาสนาบังคับไป

บางศาสนาที่วิถีมรรควิธีของเค้าก็คือศรัทธา ใจมัย บางศาสนาที่ใช้ความรักอะไรอย่างนี้ ศาสนาพุทธนี้ ใช้
การรู้ ให้รู้ความจริงของกาย รู้ความจริงของจิตใจ รู้เรื่อยๆ รู้ไป มีใครรู้ไม่เป็นมัย มีมัย รู้ไม่เป็น รู้ไม่เป็น ทำไม่โยมรู้ว่าไม่แน่ใจ
ละ ถ้าเรารู้ว่าเราไม่แน่ใจ ก็รู้เป็นนั่นแหละ ใจมัย เนี่ย รู้ว่ากำลังไม่แน่ใจ เราก็รู้ไปที่ความรู้สึกไม่แน่ใจเราจะเห็นเลย ตอนที่เราอยู่
เฉยๆ ไม่ได้คิดนะ เราก็ไม่มีความไม่แน่ใจ พอเราเริ่มคิดเราก็สงสัยใจมัย พอเราคิดแล้วความไม่แน่ใจก็เกิดขึ้นมา มีความไม่แน่ใจ
เป็นของที่แปลกปลอมเข้ามาชั่วคราวชั่วคราว พอเรารู้ว่าจิตไม่แน่ใจ เราไม่ได้ไปคิดก่อนนี้ ความไม่แน่ใจไม่มีเหตุ ความไม่แน่ใจก็
ดับไป *เราก็จะเห็นเลย สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุมันก็ดับไป* ใครบอกดูไม่เป็นอีก มีมัย ใครไม่เคยโกรธมีมัย หรือใครไม่
รู้จักว่าโลกเป็นยังไง ใครไม่รู้จักว่าใจลอยเป็นยังไง ใครไม่รู้จักว่ากังวลใจ กลุ้มใจ ติใจ เสียใจ คำว่าใจๆทั้งหลายเนี่ย มีใครไม่
รู้จัก ก็รู้จักทุกคนแหละนะ เพราะฉะนั้นความรู้สักใดๆ จะเกิดขึ้นในจิตใจเรา ก็แค่รู้ไปเรื่อย

รู้แบบถูกต้องก็คือเห็นว่าสิ่งนั้นมันเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา ไม่ใช่ตัวเรา อย่างความโกรธนี้ หรือความ
สงสัย ไม่ใช่คน ใครเห็นความสงสัยเป็นคน ใครเห็นความโกรธเป็นคนมัย ไม่มีหรือ เราจะเห็นเลย มันไม่ใช่คน มันไม่ใช่สัตว์
มันเป็นสิ่งที่แปลกปลอมขึ้นมาเป็นคราวๆ มีเหตุมันก็เกิดขึ้นมา ไม่มีเหตุมันก็ดับไป ไม่ยากนะ ไม่ยากอะไร *เรียนรู้ไปเรื่อย*
เรียนรู้จนเห็นความไม่มีอะไร ไม่ใช่เรียนรู้จนได้อะไรมาเยอะแยะนะ ในความเป็นจริงคือภาวนาไปถึงขีดสุดเลยนะ นี้ครูบา
อาจารย์เคยสอนมา ภาวนาจนเป็นพระอรหันต์ “*ไม่ได้อะไรมา ไม่เสียอะไรไป*” *ไม่ได้อะไรมาเลย เพราะไม่ได้เข้าไปยึดถืออะไร*
เลยสักอย่างเดียว กระทั่งมรรคผลนิพพาน ถ้ายังอยากได้มรรคผลนิพพานอยู่ มันก็ไม่มีมรรคผลนิพพาน พอหมดอยากต่างหาก
ละ ไม่เอาต่างหากละ ไม่ได้ยึดถืออะไรต่างหากละ ก็ถึงจะถึงมรรคผลนิพพาน *ไม่ได้เสียอะไรไป เพราะเราไม่เคยมีอะไรอยู่แล้ว*
ตั้งแต่แรก ร่างกายก็ขี้มเค้ามาใช่ ใจมัย จิตใจมีเหตุก็เกิดขึ้นเป็นคราวๆ แล้วก็ดับหายไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นเราไม่ได้เสียอะไรไป
ไม่ได้อะไรมา ถ้าจะได้อย่างเดียวก็คือได้ความเข้าใจ ได้ความรู้ ได้สัมมาทิฐิ เพราะฉะนั้นศาสนาพุทธเนี่ย เมื่อเราเจริญสติเต็มที่
ทำสติปัญญาเต็มที่สิ่งที่เราจะได้มาคือตัวสัมมาทิฐิเท่านั้นเอง เห็นความจริงของสิ่งที่เรียกว่า อริยสัจ นะ หลวงพ่อกษेत्रมีหนังสือ
แจกมัยวันนี้ อริยสัจ มีนะ ไปอ่านนะ ไปอ่าน *ผู้ใดเข้าใจอริยสัจก็จะข้ามภพข้ามชาติ ใครไม่เข้าใจอริยสัจก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด*
เข้าใจยาก ฟังเหมือนเข้าใจง่าย

อย่างบอกว่าขันธ ๕ เป็นทุกข์ กายกับใจเป็นทุกข์ ฟังแล้วงงงายใจมึน แต่กว่าจะรู้สึกว่าการกายกับใจเป็นทุกข์นั้นยากที่สุดเลย เพราะเรารู้สึกว่าการกายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เราไม่ได้เห็นเลยว่ากายกับใจเป็นทุกข์ล้วนๆ เราไม่เห็น นี่เรียกว่า เราไม่รู้ทุกข์นะ หรือเราเห็นว่าถ้ามีตัณหาแล้วจิตจะมีความทุกข์ คือมีความอยากขึ้นมา จิตตื่นขึ้นมาแล้วจิตทุกข์ แต่คนทั่วไปไปอย่างนี้ก็ไม่เห็นนะ คนทั่วไปเห็นว่ามีความอยากยังไม่ทุกข์ ถ้าไม่สมอยากถึงจะทุกข์ แต่ถ้าสมอยากแล้วมีความสุข นี่ตื่นขนาดนี้ ผู้ปฏิบัติเห็นว่าถ้ามีความอยากถึงจะมีความทุกข์ นี่ก็ยังไม่ตื่นนะ ยังไม่ใช้ธรรมะแท้ๆ **ถ้าธรรมะแท้ๆ เราจะรู้เลย จะมีความอยากหรือไม่มีความอยากนี้ ขันธนี้ก็ทุกข์ กายนี้ใจนี้ก็ทุกข์ล้วนๆ โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว** แต่ถ้ามีความอยากขึ้นมา อยากให้ขันธเป็นสุข อยากให้ขันธพ้นทุกข์ละก็ จิตใจจะตื่นและมีทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง เค้าเรียกทุกข์ซ้อนทุกข์ ทุกข์แล้วทุกข์อีก ทุกข์ไม่เลิก นิโรธ นิพพาน ก็ไม่เข้าใจ

ตอนหลวงพ่อบริเวณสมัยเด็กๆ กระทบวงศีกษาแต่งตำรานิพพานแปลว่าตาย นิโรธก็คือนิพพาน เพราะฉะนั้นนิโรธคือตาย เราก็บอกเอา ทุกข์ สมุทัย มรรคอะไรนี่นะ ไม่น่ารังเกียจ แต่นิโรธนี่น่ารังเกียจที่สุดเลย ขอไม่เอา ภวานาขอไม่เอา นิพพาน กลัวตาย นิโรธนี่ก็ลึกลับนี่นะ นิโรธ พวกเราแปลตามตำรา เรารู้สึกว่าความดับทุกข์ แต่ในสภาวะถ้าเราภาวนาจนจิตของเราหลุดพ้นแล้ว เราไม่รู้สึกว่าดับทุกข์หรอก แต่เรารู้สึกว่าพ้นทุกข์ พระอรหันต์ที่ยังดำรงขันธอยู่นี้ นิโรธคือ ความพ้นทุกข์ ไม่ใช่ความดับทุกข์ เพราะอะไร เพราะขันธยังอยู่ ขันธเป็นตัวทุกข์ ขันธของพระอรหันต์ก็ทุกข์เช่นเดียวกับขันธของญาติโยมทั้งหลายนั่นเอง เพราะฉะนั้น**นิโรธไม่ใช่ความดับทุกข์ แต่เป็นความพ้นทุกข์** หมายถึงจิตมันพ้นออกจากขันธ จิตมันไม่ยึดถือขันธ เพราะฉะนั้นขันธจะแปรปรวนยังงใจจิตไม่ทุกข์ด้วย มรรคก็เหมือนกันนะ เข้าใจยาก มรรคของเรามี ๘ ถ้ามรรคมี ๘ ก็เรียกว่า มรรคมาก มรรคในความเป็นจริงมี ๑ มรรคมี ๑ แต่มีองค์ประกอบ ๘ คล้ายๆแมงมุมหนึ่งตัว มีขา ๘ ขา ไม่ใช่ขาหนึ่งขาคือแมงมุม ๒ขา คือแมงมุม ไม่ใช่ เนี่ยธรรมะนะลึกลับๆ มากเลย ค่อยๆเรียนไป ค่อยๆเรียน หรืออย่างนิโรธนะ **นิโรธ** นิโรธพอลึกซึ้งถึงที่สุดนะ **แปลว่าความไม่เกิดขึ้นของทุกข์** ความไม่เกิดขึ้นอีกของทุกข์อันนั้นเป็นพระอรหันต์ที่นิพพานแล้ว ไม่มีความเกิดขึ้นอีกของทุกข์ เพราะฉะนั้นเราแปลว่าดับทุกข์ๆ เรารู้สึกว่า เออ เหมือนไฟไหม้ไหม้ขึ้นมาทั้งหมดเชื้อแล้วก็ดับไป แต่โดยสภาวะแล้วถ้ายังดำรงขันธอยู่ มันก็พ้นทุกข์ ถ้าสิ้นขันธไปแล้วก็คือทุกข์ไม่เกิดอีก คือความไม่เกิดขึ้นของทุกข์ เนี่ยกระทั่งนิโรธก็ลึกลับนี่นะ มรรคก็ลึกลับ มรรคมีองค์ ๘ เวลาภาวนาจะทำยังไง เวลาภาวนาก็เจริญสติปัญญา

ถ้าเรามีสติรู้กาย มีสติรู้ใจ เรียกว่าเรามี **สัมมาสติ**

ถ้าเรารู้ความจริงของกายของใจเรียกว่า **สัมมาทิฐิ**

ในขณะที่เรามีสติรู้กายรู้ใจเนี่ยเราก็ไม่มีความดำริชั่วๆทั้งหลาย ดำริในกาม ดำริในพยาบาท ดำริในการเบียดเบียน ไม่มี เพราะมีสติอยู่ **สัมมาสังกัปปะ** มันก็มีอยู่ในตัวเอง

ในขณะที่เรามีสติอยู่ **สัมมาวาจา** ก็เกิดเอง สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะ จริงๆก็คือศีลห้า นั่นเอง มันจะมีอยู่เอง

สัมมาอาชีวะ มันก็จะอยู่เอง ในขณะที่เรามีสติขึ้นมา สัมมาวาชามะ ก็มีอยู่เอง

สัมมาวายามะ คือความเพียรชอบ ทันทที่มีสติเนี่ย อกุศลที่มีอยู่จะดับ อกุศลใหม่จะไม่เกิด กุศลได้เกิดขึ้นแล้ว กุศลที่เคยเกิดขึ้นแล้วก็จะเกิดถี่ขึ้น เพราะว่าคุ้นเคยที่จะเกิดกุศล นี่ลักษณะของสัมมาวายามะ ความเพียรชอบก็คือเพียรละกิเลสที่มีอยู่ ปิดกั้นกิเลสใหม่ไม่ให้เกิด ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิด ที่เกิดแล้วให้พัฒนาขึ้นไป งามงามไปบุญล้น

ในขณะที่เรามีสัมมาสติอยู่นี้ จิตก็จะตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู มี **สัมมาสมาธิ** อยู่ในตัวเอง เพราะฉะนั้นถ้าเรามีสัมมาสติ เราก็จะมีองค์มรรคครบ พระพุทธเจ้าอธิบายสัมมาสติด้วยสติปัญญาญาณนั่นเอง เพราะฉะนั้นหน้าที่เราก็คือทำสติปัญญาญาณรู้กายรู้ใจไป อ้าว ครึ่งชั่วโมงพอดีนะ เหลืออีก ๒ วินาที อ้าว ๑ วินาที หมดพอดีครึ่งชั่วโมงแล้ว

(ช่วง ถาม – ตอบ)