



ธรรมเทศนา พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ ศาลาลุงชิน ครั้งที่ ๒๐

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๑

ถอดเสียงโดย: คุณโบ (Dolphin)

พิสูจน์อักษรโดย: คุณวิลาศินี

เจริญพร โยม วันนี้เยอะมากนะ นี่เป็นชัยชนะของธรรมะนะ เราไม่ต้องมีคอนเสิร์ตให้ดู คนก็มาฟังธรรมะ มีคนเขาวิจัยบอก คนที่ฟังธรรมะของหลวงพ่อนี้ ส่วนมากเป็นคนหนุ่มคนสาว ส่วนมากเป็นมนุษย์เงินเดือน ส่วนมากจบปริญญาตรีขึ้นไป มีงานวิจัยด้วยนะ คนอื่นทำนะ หลวงพ่อไม่ได้วิจัยหรอก เมื่อก่อนก็ทำวิจัยแต่ว่าเดี๋ยวนี้เลิกแล้ว ไม่อยากสนใจ มันมีงานวิจัยที่สำคัญกว่านั้นอีก คือวิจัยธรรมะ เรียกว่า '**ธัมมวิจัยะ**' พวกเราต้องวิจัยธรรมะนะ วิธีวิจัยธรรมะเนี่ย ธรรมะอยู่ที่ตัวเราเอง อยู่ที่กายกับใจนี่ วิธีวิจัยธรรมก็มีสติ มีสัมมาสมาธิ **เครื่องมือมี ๒ ตัว** พอ **มีสติ** แล้ว **มีสัมมาสมาธิ** มันจะเกิดปัญญา เข้าใจความเป็นจริงของธรรมะที่ว่ามิตดวงตาเห็นธรรม มิตดวงตาเห็นธรรมไม่ได้เห็นอะไรหรอก เห็นความจริงของกายของใจนี่ ว่ากายกับใจนี่เป็นตัวทุกข์ ตัวทุกข์ล้วนๆ เลย พอเราเข้าใจ ความจริงของกายของใจแล้ว มันจะสลัดความยึดถือกายยึดถือใจทิ้ง เราจะไปเห็นความจริงอีกชนิดหนึ่ง ความจริงที่ไม่มีความปรุงแต่ง มีแต่ความสงบ มีแต่ความสันติ

เพราะฉะนั้น พวกเราศึกษาธรรมะไปแล้ววันหนึ่งเราจะได้รับความสุข ไม่ใช่ว่าต้องศึกษานาน แค่พอสติเริ่มเกิดขึ้นมา สติตัวจริงเกิดเนี่ย เราก็จะเริ่มมีความสุขเป็นลำดับๆ ไป พอสติเกิดมาก็มีความสุขแล้ว มีความสุขโชยแผ่ๆ ขึ้นมาในใจเราเป็นระยะๆ **ความสุขอันนี้ไม่อิงอาศัยสิ่งใดเลย** เรียกว่า **เป็นความสุขที่ไม่มีอามิส ไม่มีเหยื่อล่อ** เป็นความสุขที่อ้อมเอิบเบิกบานอยู่ในตัวเอง คือจิตซึ่งมันมีสติขึ้นมา เรียกว่าจิตมันรู้สึกตัว เรียกว่าจิตผู้รู้ จิตเป็นผู้รู้ จิตเป็นผู้ตื่น จิตเป็นผู้เบิกบาน เนี่ย เราจะค่อยๆ ผีกนะ จนสติเกิดแล้วจิตของเราก็เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา ต่อไปใจเราก็ต้งมันมากขึ้นๆ ในการเห็นสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้น ใจทำตัวเป็นแค่คนดู ไม่เข้าไปคลุกอยู่กับตัวอารมณ์ จิตกับอารมณ์มันแยกออกจากกัน เพราะฉะนั้นโลกธาตุจะหวั่นไหวสะเทือนแผ่นดินไหว น้ำท่วม อะไรอย่างนี้ หรือใครเขาจะเป็นยังไงขึ้นมา ร่างกายจิตใจนี้จะเกิดอะไรขึ้นมา มันไม่กระทบกระเทือนเข้ามา ใจมันอยู่ต่างหาก ใจมันตั้งมันขึ้นมา เป็นผู้รู้ ผู้ดูขึ้นมา มีความตั้งมั่น เรียกว่า มี '**สัมมาสมาธิ**' มันจะมีความสุขที่ประณีตขึ้นไปอีกแบบหนึ่ง ต่อไปพอเราภาวนามากเข้าๆ ตามรู้กายรู้ใจมากเข้าๆ มันเกิดความเข้าใจ เกิดความรู้ความเข้าใจธรรมะเป็นลำดับๆ ไป เวลาที่จิตเกิดความเข้าใจธรรมะขึ้นแต่ละคราวๆ มันจะมีความสุข มีความสุขอยู่หลายวัน มันคล้ายๆ เข้าใจแล้ว เข้าใจแล้ว แต่ความเข้าใจก็จะลึกซึ้งเป็นลำดับไปนะ

อย่างเบื้องต้น ก็เข้าใจว่า เอ้อ ทุกอย่างมันชั่วคราว เห็นแต่ทุกอย่างมันชั่วคราว เกิดแล้วก็ดับ บางทีก็เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน ที่ครูบาอาจารย์สอน มันเข้าใจขึ้นมาเอง จากการเจริญสติ ตรงที่มันเข้าใจขึ้นมาเองนะ มันจะมีความสุขหลายวัน แต่ก็ไม่เกินอาทิตย์หนึ่งนะ มันก็เสื่อมไปอีก พอมันเสื่อมไปแล้วก็คล้ายๆ ภาวนาช่วงนี้มีผลงานแล้ว ก็จะขยับภาวนาอีก ช่วงหนึ่ง ภาวนารู้กายรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นเรื่อย ๆ ไป ต่อมาเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นอีก ก็มีความสุขขึ้นมาอีก เป็นระยะๆ ไป คล้ายๆ มีผลงาน

สมัยก่อนหลวงพ่อกำลังจะไปหาครูบาอาจารย์ ช่วงไหนเพิ่งมีผลงานใหม่ๆ แล้วได้เวลาไปหาครูบาอาจารย์นะ แหม มันปลื้มอกปลื้มใจนะ แต่ช่วงไหนไม่มีผลงานนานแล้ว มีแต่เจริญสติ รู้สึกกายรู้สึกใจ เจ็บๆ ไม่ได้ความรู้ความเข้าใจอะไร ไม่รู้จะเอาอะไรไปถวายท่าน ไปหาท่านนะ ใจเหี่ยวๆ แห้งๆ นิดหน่อย แต่ความรู้ความเข้าใจในธรรมะมันจะเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ยิ่งเราเจริญสติมาก เข้าๆ รู้กายรู้ใจบ่อยๆ จิตใจของเราตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดู เห็นทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไป เนี่ย ช้าแล้วช้าอีกอย่างนี้ ถึงจุดหนึ่งเราจะเห็นความจริง เป็นปัญญาขั้นสูงสุดเลย **ปัญญาขั้นสูงสุดในทางศาสนาพุทธ คือ เราจะเห็นว่า ชันธ์นี้เป็นตัวทุกข์** เห็นชันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์ **และชันธ์ ๕ ตัวสุดท้ายที่เราเห็นว่าเป็นตัวทุกข์ก็คือจิตนั่นเอง** ตัวอื่นๆ นี่เห็นก่อน ตัวรูป ตัวอะไรอย่างนี้ เห็นง่าย แต่ตัวจิตนี่เห็นยากมากว่าเป็นตัวทุกข์ เพราะจิตของเราเมื่อภาวนามากเข้าๆ มันเป็นจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน การที่จะเห็นจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเป็นตัวทุกข์นี้ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ถ้าสติปัญญาไม่แก่กล้าพอจะ จะไม่เห็น เราจะเห็นแต่ว่า จิตนี้ไม่มีความอยาก จิตนี้ไม่มีความยึด จิตนี้ไม่ดิ้นรน จิตนี้มีแต่ความสุข ถ้าเมื่อไรจิตมีความอยาก เมื่อไรจิตมีความยึด เมื่อไรจิตมีความดิ้นรน เมื่อนั้นจิตใจมีความทุกข์ แต่พอภาวนามากๆ จิตไม่อยาก ไม่ดิ้นรนนะ ไม่แส่สายออกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มันประทับระครองรักษาตัวเองอยู่โดยที่ไม่ได้ตั้งใจรักษา มันทรงตัวอยู่เป็นผู้รู้อยู่อย่างนั้นเอง ทั้งวันทั้งคืนนะ จิตไม่เศร้าหมอง ไม่เสื่อม นี่เรียกว่าจิตเรามีสัมมาสมาธิ มีสมาธิแก่รอบแล้ว มีสมาธิบริบูรณ์ **จิตที่มีสมาธิบริบูรณ์เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี เพราะฉะนั้นพระอนาคามียังไม่เห็นความจริงของอริยสัจทั้งหมด ยังไม่สามารถเห็นได้ว่าจิตเป็นตัวทุกข์** ต้องภาวนาต่อไปอีกเรื่อยๆ ส่วนใหญ่มาถึงตรงนี้แล้วจะนั่งนอนใจ อันนี้ หลวงปู่ดุลย์เคยเล่าให้หลวงพ่อฟังอีกทีหนึ่ง

ท่านบอกว่านักภาวนาส่วนมาก ที่มีชื่อเสียงอะไรอย่างนี้ ส่วนใหญ่เป็นผีใหญ่ ท่านว่าอย่างนี้ใช้คำว่า **'ผีใหญ่'** ผีใหญ่นี้ ก็ต้องไปดูนิยามผีใหญ่ของท่าน ผีใหญ่ของท่านคือ **พวกพรหม** นั่นเอง ไปอยู่พรหมโลก จะเป็นพระอนาคามีก็ไปเป็นพรหมนะ องค์ไหนอินทรีย์แก่กล้าด้วย ก็ไปเป็น **พรหมสุทธาวาส** ถ้าอินทรีย์ไม่แก่กล้าก็เป็นพรหมทั่วไป พระอนาคามีไม่ใช่จะต้องเกิดในสุทธาวาสเสมอไป เกิดในพรหมโลกตั้งแต่ชั้น **ปุโรหิตา** ขึ้นไปได้

เนี่ย จิตใจยากมากเลย ที่จะเห็นว่าตัวจิตเป็นตัวทุกข์ แต่ว่าถ้าเราไม่นิ่งนอนใจ เราเคยได้ยิน ครูบาอาจารย์บอก อย่างหลวงพ่อกเคยได้ยินหลวงปู่ดูลย์บอก บอกว่า **"พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้หะ พบจิตต้องทำลายจิตอีกทีหนึ่ง"** อย่าไปยึดมันไว้ ถ้ายังยึดอยู่ ยังไม่จบหรือ เนี่ย เราเคยอาศัยว่าได้ ยินได้ฟังครูบาอาจารย์สอนต่อ ๆ กันมา แล้วเวลาภาวนา จิตใจของเราตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว มันจะไม่นิ่งนอนใจ มันยังรู้ว่ามันมีทางไปต่ออะ ถ้าไม่เคยฟังเนี่ย ไปต่ออยาก ไม่รู้จะไปยังงี้ ก็เห็นว่ามันดี มันวิเศษที่สุดแล้ว อยู่กับตัวจิตผู้รู้มีแต่ความสุขทั้งวันทั้งคืนอยู่แล้ว จะเอาอะไรอีก ตรงนี้คล้าย ๆ เราจะไปหาเหมืองทองนะ ไปหาเหมืองทอง เราจะไปนิพพาน แต่เราไปเจอร้านทอง แถวเยาวราชเข้าแล้ว เหมือนได้เป็นพระอนาคามีแล้ว จะไม่ไปต่อส่วนใหญ่ อาศัยว่าได้ยินได้ฟัง ธรรมะมาแล้วไม่นิ่งนอนใจ คอยรู้ลงไปอีก ในจิตในใจนี้เห็นแต่ความไม่เที่ยง เห็นใหม่ที่ว่าจิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานนะ บางวันก็ไม่เบิกบาน บางวันก็ไม่ตื่นที่เดียว หมอง ๆ มัว ๆ ได้อีก นี่ มันไม่เที่ยง แล้วก็เห็นอีก ตัวผู้รู้ก็ยังถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ต้องมีสติ มีปัญญาคอยระวังรักษาไว้ ชาติสติขาด ปัญญาที่เศร้าหมองไปได้อีก มีงานต้องทำ มันยังถูกบีบคั้นอยู่ และก็ยังเป็นสิ่งที่พึ่งที่สำคัญมันหมาย จะเอาเป็นที่พึ่งที่สำคัญมันหมายเป็นที่ยึดถืออยู่ นี่สุดท้ายเลยมันจะไปยึดถือจิต ต่อเมื่อ วันใด สติปัญญาแก่รอบนะ เห็นจิตนี้เป็นทุกข์ล้วน ๆ เลย **บางท่านเห็นว่ามันเป็นทุกข์เพราะไม่เที่ยง บางท่านเห็นว่ามันเป็นทุกข์เพราะมันถูกเสียดแทง บางท่านเห็นว่ามันเป็นทุกข์เพราะมันไม่ใช่ตัวเรา** เห็นเป็นทุกข์เพราะอนิจจังบ้าง ทุกขังบ้าง อนัตตาบ้าง ก็เลยสลัดคืนจิตให้โลกไป

ฉะนั้น การภาวนานั้น ให้เรารู้กายรู้ใจไปเรื่อย ๆ **การภาวนาไม่มีมากกว่าการรู้กายรู้ใจ** พระพุทธเจ้าสอนสติปัฏฐาน ไปดูในสติปัฏฐานให้ดี ในสติปัฏฐานมีแต่เรื่องรู้กายรู้ใจ **'กายานุปัสสนา'** ท่านสอนให้รู้กาย **'เวทนานุปัสสนา'** เป็นส่วนของนามธรรม **'จิตตานุปัสสนา'** คือความเป็น กุศล และอกุศลทั้งหลายของจิต ก็เป็นนามธรรม ใน **'ธัมมานุปัสสนา'** มีทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรม จะเห็นกระบวนการทำงานของจิต กระบวนการทำงานคืออริยสัจ เห็นกระบวนการของโพชฌงค์ เห็นกระบวนการของนิเวรณ เนี่ย ธัมมานุปัสสนานะ เห็นการทำงานของรูปธรรม นามธรรม ต้อง รู้อยู่ที่กาย ที่ใจ ที่รูปธรรม นามธรรมนะไม่ใช่รู้ที่อื่น รู้ลงไปให้เห็นไตรลักษณ์ ตั้งเป้าการภาวนา ตั้ง เป้าให้ดี ตั้งเป้าให้ถูกหลัก อย่าตั้งเป้าว่าเราจะเอาความสุข อย่าตั้งเป้าว่าเราจะเอาความดี อย่าตั้ง เป้าแค่ความสงบ ถ้าตั้งเป้าแค่เอาความสุข ความดี ความสงบนี้ เรียกว่ามันน้อยเกินไป เราจะต้อง ตั้งเป้าในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ **'พุทธะ'** แปลว่า **'รู้'**

" เป้าหมายของการปฏิบัติของเราก็คือ การได้รู้ความเป็นจริงของกายของใจ ความจริงของ เขาคือไตรลักษณ์ "

อย่าไปดูความจริงอย่างอื่น ต้องดูเป็นไตรลักษณ์ อย่างเรา ดูร่างกาย ต้องเห็นว่าร่างกายมัน ไม่เที่ยงนะ ร่างกายมันถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ร่างกายเป็นวัตถุธาตุ มีธาตุไหลเข้า มี

ธาตุไหลออก ไม่ใช่ตัวเรา นี่ต้องเห็นอย่างนี้ **ลำพังเห็นร่างกายเป็นปฏิภูล เป็นหอสุภะอะไรอย่างนี้ ไม่เรียกว่าเห็นไตรลักษณ์ จะได้แค่สมณะ วิปัสสนาเห็น ต้องเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ หรือจิตตุดูใจ** ต้องดูให้เห็นเลย จิตมันไม่เที่ยง จิตมันเกิดดับอยู่ตลอดเวลา จิตมันบังคับไม่ได้ เป็นอนัตตา เราจะสั่งจิตให้เป็นกุศลก็ไม่ได้ ห้ามจิตไม่ให้เกิดอกุศลก็ไม่ได้ สั่งให้มันสุขอย่างเดียวก็ไม่ได้ ห้ามไม่ให้มันทุกข์ก็ไม่ได้ **เราเรียนเพื่อให้เห็นความจริง เมื่อเห็นความจริงแล้วเราจะคลายความยึดถือมัน** พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า **“เมื่อรู้ตามความเป็นจริงจึงเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนด คลายกำหนดคือคลายความรักใคร่ผูกพัน คลายความยึดถือ เมื่อคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เพราะหลุดพ้น จึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว”**

เพราะฉะนั้นเราภาวนานะ ต้องรู้สิ่งที่กายที่ใจ รู้ไปจนเขาพอรู้ลงไปจนเขาเห็นความจริงว่า กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ บางคน ใจร้อนอยากพ้นทุกข์เร็วๆ พอมารู้กายพอมารู้ใจ ปิดการรู้ทิ้งไปเลย เอาความว่างแทน อย่างมีกิเลสไหวขึ้นมาในจิตแวบเนี่ย แทนที่จะเห็นว่ามันเกิดแล้วมันดับก็ดับมันทิ้งไปเลย ไปเฟ่งใส่ความว่างไว้เลย อันนี้ทำไม่ถูกนะ ผิดหลัก เดียวนี้เริ่มมีคนเอาการดูจิตไปเผยแพร่ต่อนะ ฟังหลวงพ่อก็ไปแล้วก็ไปเผยแพร่ต่อ ไปสอนๆ กัน มีเริ่มคลาดเคลื่อนแล้ว เรายังไม่ทันตายเลยนะ เริ่มแตกนิกาย ต้องรู้สิ่งที่กายที่ใจนะ ต้องรู้ขั้น ๕ ไม่ใช่รู้ความว่าง บางคนไปภาวนา ไอนั่นก็ไมเอา ไอนี้ก็ไมเอานะ เจออะไรขึ้นมალบทิ้งไปหมดเลย ปิดทิ้งปิดทิ้ง ไม่อยากรู้ ไม่อยากเห็นอะไร เสร็จแล้วมันจะไปยึดความไม่ยึดอะไร มันจะไปเอาความไม่เอาอะไร อันนั้นก็คือภพอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งละเอียดประณีตขึ้นไปอีก ดุยากที่สุดเลย ภาวนาแล้วก็ไปยึดอยู่ในความว่าง ไปเฟ่งอยู่ที่ความว่าง อันนั้นเป็นเส้นทางเดินของ **‘อรุณพรหม’** อรุณพรหมไปเฟ่งความว่าง เรียกว่า **‘อากาสาัญญาายตนะ’** เฟ่งจิตไว้เฉยๆ เรียก **‘วิญญาัญญาายตนะ’** เฟ่งความไม่มีอะไรเลย เรียก **‘อากัญญาัญญาายตนะ’**

เพราะฉะนั้น ไม่ใช่เส้นทางที่พระพุทธเจ้าสอน เส้นทางที่พระพุทธเจ้าสอนคือการรู้ทุกข์ คือการรู้กายรู้ใจ สิ่งที่เราเรียกว่าทุกข์คือกายกับใจ เรารู้ทุกข์ได้เราต้องรู้สึกตัว คราวก่อนที่หลวงพ่อกาเดือนก่อน พูดเรื่องความรู้สึกตัว เดือนก่อนหรือเปล่า ไม่ใช่ อ้อ ๒ เดือนมาแล้วนะ วันนี้ได้ข่าวว่าเขาแจกหนังสือนะ ที่เทศน์เมื่อ ๒ เดือนก่อนเป็นเรื่องความรู้สึกตัว ถ้ารู้สึกตัวไม่ได้ภาวนาไม่ได้ ถ้ารู้สึกตัวได้นะ ใช้กรรมฐานอะไรก็ได้ ที่เรียนๆ กันอยู่นะ จะดูท้องฟองยุบก็ได้ จะยกเท้าข้างเท้าก็ได้ จะขยับมืออย่างหลวงพ่อกეთียนก็ได้ อะไรก็ได้ จะพุทโธ จะหายใจ อะไรก็ได้ทั้งนั้นเลย ถ้ารู้สึกตัวเป็น พอรู้สึกตัว มันก็จะเห็นกายเห็นใจ พอเห็นกายเห็นใจเนืองๆ ไป ต่อไปก็เห็นความจริงของกายของใจ กายนี้ไม่เที่ยง กายนี้เป็นทุกข์ กายนี้เป็นอนัตตา จิตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะเห็นซ้ำๆ นะ **เห็นที่แรกจิตยังไม่ยอมรับความจริง เรายอมรับความจริงไม่ได้ว่าตัวเราไม่มี**

เพราะฉะนั้นบางคนพอเกิดสติเกิดขึ้นมา ใจตั้งมั่นขึ้นมา เห็นสภาวธรรมทั้งหลายเกิดดับ เห็นขั้นที่ ๕ แตกตัวออกไปนะ กายอยู่ส่วนหนึ่ง เวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง สภาวะทั้งหลายๆ นั้นกระจายตัวออกไปแต่ละอย่างๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นสภาวะแต่ละอย่างๆ ขึ้นมา เห็นแล้วว่าไม่มีตัวเรา พอเห็นว่าไม่มีตัวเรานะ ทนไม่ไหว จิตใจนี้หวั่นไหวขึ้นมา ตัวเราหายไปแล้ว ถ้าตัวเราหายไปแล้วจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ตัวเราหายไปซะแล้ว เพราะฉะนั้นอย่าตกใจนะ บางคนมาถึงตรงนี้แล้วตกใจ บางคนกลัว บางคนรู้สึกเวียนโหวง เวียงว้าง เนี่ย ตัว ว.แหวนทั้งนั้นเลย หัววิงๆ นะ เนี่ย มันจะรู้สึกหาที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ บางคนรู้สึกเบื่อ **นี่เป็นสภาวะซึ่งจิตมันยังไม่ยอมรับความจริง** ว่าตัวเราไม่มี ต่อเมื่อเราอดทนนะ สภาวะใดๆ เกิดขึ้นเราตามรู้ลงไปอีก มันเบื่อบ้างมันเบื่อ มันกลัวบ้างกลัว มันรู้สึกโหวงๆ หาที่พึ่งไม่ได้ รู้ว่ามันโหวงๆ ไป

"รู้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่เป็นกลาง"

รู้ไปเรื่อยๆ รู้กายรู้ใจนี้แหละ รู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่เป็นกลางเรื่อยๆ ไป พอรู้แบบนี้มากเข้าๆ ต่อไปใจมันเป็นกลางขึ้นมา มันจะเห็นเลย ทุกอย่างชั่วคราว ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศล อกุศล ก็ชั่วคราว ตัวเราไม่มีหรอก นี่เห็นไป ซ้ำแล้วซ้ำอีก มันไม่มีตัวเรานะ เพราะว่ากายนี้ใจนี้ เต็มไปด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พอเห็นว่าตัวเราไม่มีอย่างถ่องแท้ จิตยอมรับความจริง ไม่กลัวแล้ว ตรงที่จิตยอมรับความจริงเนี่ย จิตมันจะรวมเข้า **'อัปปหาสมาธิ'** มันจะรวมเองนะ กระทั่งคนซึ่งไม่เคยทำสมาธิ ทำสมาธิไม่เป็นไม่เป็นไร เจริญสติไปเรื่อยๆ รู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ ถึงจุดที่อริยมรรคจะเกิดนั้น มันจะเกิดตามขึ้นอัตโนมัติ ตั้งแต่ **ปฐมฌาน** ขึ้นไปเป็นเองนะ โดยที่ไม่เจตนาจะเข้าสมาธิ จิตมันรวมปุ๊บ เข้าไปเองเลย เสร็จแล้วกระบวนการของอริยมรรคก็จะเกิดขึ้น ต้องค่อยฝึกเอานะ ค่อยฝึกเอา

หลวงพ่อก็คือใจด้วยนะ โยมสนใจการภาวนา ชีวิตทุกวันนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ โลกนี้เต็มไปด้วยความแปรปรวน โลกนี้หาที่พึ่งที่อาศัยจริงๆ ไม่ได้เลย คนใดไม่มีธรรมะ ก็เค้างคว้างเหมือนเรือไม่มีหางเสือ ล่อแหลมที่จะล่มจมลงไป คนใดมีธรรมะคุ้มครองรักษาจิตใจอยู่ คอยมีสติรู้ทันใจตัวเอง มันเหมือนเรือมีหางเสือนะ ฝ่าคลื่นฝ่าลมยังมีทางรอด

พวกเราแต่ละคนอยู่กับโลก **โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ สังเกตดูโลกมันไม่เคยหยุดนิ่งนะ โลกไม่เคยมีความสุขที่แท้จริงเลย** สำนวณชีวิตของเราดู ในชีวิตของเราที่ผ่านมาเนี่ย สิ่งใดที่เราเรียกว่าความสุขมากที่สุด นะลองทบทวนดู **สิ่งที่เรียกว่าความสุขมากที่สุด ก็ล้วนแต่ผ่านไป** แล้วทั้งนั้น มีขึ้นมาแล้วก็หายไป มีขึ้นมาแล้วก็หายไป เราก็ดิ้นรนค้นคว้ามา ได้ความสุขมาอีกหน่อยหนึ่งแล้วก็หายไปอีกแล้ว เนี่ยทั้งโลกเป็นอย่างนี้นะ ปัญหาเนี่ยวิ่งเข้ามากระทบตัวเราเหมือนคลื่นในทะเลวิ่งกระทบเรืออยู่ตลอดเวลา ไม่เคยหยุดนิ่งเลย หมดปัญหานี้ก็มีปัญหาไหนรออยู่ บางทีมาหลายๆ ปัญหาพร้อมกันนะ ทนไม่ได้เป็นบ้าไป ทนไม่ได้ฆ่าตัวตายไป เนี่ย เพราะว่าจิตใจไม่มี

ธรรมชาติเป็นสิ่งที่ฟ้าที่อาศัย หุ่นจะตกไข่มุข น้ำมันจะขึ้น อะไรรอย่างนี้ ข้าวจะแพง เรื่องเครียดๆ ทั้งนั้นเลย รถติด เนี่ย แค่มหาพิงธรรมชาติก็ต้องแย่งกันแทบตาย เครียดนะ จะได้จอดรถหรือเปล่านั้นไม่รู้ จะเอารถไปจอดที่ไหนก็ไม่รู้ เนี่ย เรื่องเครียดทั้งนั้นเลยนะ ชีวิตเต็มไปด้วยความเครียด ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ เราอยู่บ้านดีๆ บางทีก็ถูกเวนคืน เดียวก็โดนเรื่องโน้น เดียวก็โดนเรื่องนี้ เดียวก็ถูกติดยาอะไรอย่างนี้ เดียวแฟนมีกิ๊ก ดูลิ ชีวิตเต็มไปด้วยปัญหา เงินเดือนเยอะไปเขาก็ให้ออกจากงานเนี่ย มนุษย์เงินเดือนทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น อะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตเรา ไม่แน่นอน บางคนทุกอย่างสมบูรณ์หมดนะ วันดีคืนดีเป็นมะเร็งไปอีกแล้ว คนเป็นมะเร็งเยอะนะทุกวันนี้ เยอะมากเลย เพราะว่าพิษมันเยอะ อาหารก็เป็นพิษ อากาศก็เป็นพิษ น้ำก็เป็นพิษ จิตใจก็เป็นพิษ ทุกอย่างเป็นพิษหมดเลย เพราะฉะนั้นอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตเรานั้นไม่แน่นอน หัดเจริญสติไว้ หัดรู้กายหัดรู้ใจตัวเองบ่อยๆ มันจะเกิดภูมิต้านทานความทุกข์ขึ้นมา วันใดที่ความทุกข์มันโผล่ขึ้นมาถึงจิตถึงใจเราเนี่ย สติปัญญาที่แหละ เป็นธรรมชาติที่จะช่วยเรา ความทุกข์สุดขึ้นมาปุ๊บสติเห็นปั๊บ มันขาดสะบั้นลงไปเลย จิตเป็นกลาง พอจิตเป็นกลางนะ จิตใจตั้งมั่น ค่อยๆ คิดแก้ปัญหา เอาสติเอาปัญญาไปคิดแก้ปัญหาเอา ต้องค่อยๆ ฝึกนะ ฝึกแล้วมีประโยชน์ จะอยู่กับโลกก็มีประโยชน์ จะอยากได้มรรคผลนิพพาน ต้องการมรรคผลนิพพานก็มีประโยชน์ ฝึกอย่างเดียวกันนั้นแหละ

ขั้นแรก ถือศีลไว้ก่อน เอาแค่ศีล ๕ ก็พอแล้ว มีศีล ๕ ไว้ ศีล ๕ เป็นมาตรฐานขั้นต่ำของมนุษย์ พอมีศีล ๕ แล้วก็หัดเจริญสติ รู้กายรู้ใจไปเรื่อย เมื่อไรมีสติ เมื่อนั้นมีศีล เมื่อไรมีสติ เมื่อนั้นมีสัมมาสมาธิ เมื่อไรมีสติ เมื่อนั้นจะมีปัญญา ใจตั้งมั่นขึ้นมา สักว่ารู้สึกว่าจะเห็นไป ศีล สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นมา ค่อยๆ หล่อเลี้ยงจิตใจของเราให้เติบโตขึ้นเรื่อยๆ วันหนึ่ง เหมือนต้นไม้โตเต็มที่แล้วออกดอกออกผลนะ ให้ความชื่นอกชื่นใจกับเรา ค่อยฝึก แล้วตัวเองมีความสุขคนที่หนึ่งเลย คนลำดับต่อไปคือคนแวดล้อมเรา คนในบ้านเรา ถัดไปก็คนที่ทำงานหรือคนที่รู้จักเรา ต่อไปก็จะมีคนคอยมาปรึกษาเรานะ พวกเราทำทางมีความสุข พวกเรามีความทุกข์ทั้งหลายก็จะวิ่งมาถามโน้นถามนี่ เราก็ต้องคอยดูใจเรานะ ในเวลาตอบ ตอบไปตอบมา มานะอัตตาเกิด กูเก่งขึ้นมาอีกแล้ว มึงไม่เก่ง กูเก่ง เห็นไหม กิเลสนะ มันคอยหาช่องตลอดเวลา ต้องระมัดระวัง ต้องมีสติ ต้องรู้ทันตัวเองไปเรื่อยๆ

หลวงพ่อบอกว่าวันนี้เทศน์นานแล้วนะ ทำไมมัน ๑๕ นาที มาเทศน์ที่นี้ละ ไม่ได้เกิน ๑๕ นาที เพราะอะไร ที่นี้คนเยอะมาก จิตใจจะตั้งมั่นในการฟังธรรมะประมาณ ๑๕ นาทีเท่านั้นนะ หลังจากนั้นจะเริ่มวอกแวกแล้ว ไม่เหมือนเทศน์ที่วัดนะ เทศน์ครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่งได้ เทศน์ที่นี้คนจะวอกแวกๆ นะ ใจส่ายไปส่ายมา มีสมาธิในการฟังประมาณ ๑๕ นาที เรียกว่า สมาธิสั้นใหม่ ๑๕ นาที สมาธิไม่สั้น เพราะสมาธิแท้ๆ เกิดทีละขณะจิตเดียว นี่ตั้ง ๑๕ นาที ไม่น้อยนะ หัดรู้สึกตัว ๑๕ นาทีสิ น่าฟังเลย หัดรู้สึกตัวไปด้วย วันๆหนึ่งเอาเวลาไปล้างผลาญเสียเยอะแล้ว ลองใช้เวลาวันละ

๑๕ นาที มาคอยรู้สึกตัว รู้สึกกายรู้สึกใจไปเรื่อย ดูเล่นๆ ดูสบายๆ ไปเรื่อย ต้องทำเล่นๆ นะ อย่า
เคร่งเครียด ผีกล่นๆ รู้สึกๆๆ ไปเรื่อย เราจะเห็นเลย ใจนี้ลอยแวงๆ ทั้งวัน เตียวหนีไปโน้น เตียว
หนีไปนี่ ส่ายไปส่ายมา ให้เรารู้ทันนะ ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้น จิตเรายินดีให้รู้ทัน จิตเรายินร้ายให้รู้ทัน
คอยรู้ทันจิตตัวเองไปเรื่อยๆ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ กระทบอารมณ์แล้วจิตก็ยินดีขึ้นมาบ้าง ตา หู
จมูก ลิ้น กายใจ กระทบอารมณ์แล้วจิตยินดีบ้าง เนี่ย กระทบไปแล้วจิตแวงไปแวงมา คอยรู้
ไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะเห็นเลย ทุกอย่างไม่เที่ยงทุกอย่างชั่วคราวหมดเลย ความสุข ความทุกข์ กุศล
อกุศล ชั่วคราวทั้งหมดเลย เอ้า วันนี้แค่นี้ก็พอแล้วนะ ใครจะคุย เชิญ...

นี่เทศน์ยาวแล้วนะ ตอนหลวงพ่อก็ไปเรียนจากหลวงปู่ดุลย์นะ ไปบอกท่านว่า จะเรียนปฏิบัติ
ท่านนั่งหลับตาไปเกือบชั่วโมง แล้วท่านก็เทศน์ ๒ - ๓ ประโยค เท่านั้น บอก **"การปฏิบัตินั้นไม่
ยาก ยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี้อ่านจิตตนเอง"** "เข้าใจไหม?"
เข้าใจครับเข้าใจ "เออ ไปได้แล้ว" ความจริงไม่เข้าใจหรอก ท่านถามแล้วมันปลื้ม พอปลื้มใจบอก
เข้าใจ จริงๆ ไม่เข้าใจหรอก ตอนหลังได้หลักนะ พอท่านถามว่าเข้าใจไหม จะบอก "ยังไม่เข้าใจ แต่
จะจำเอาไว้" นี่กว่าท่านจะพูดต่อ ท่านบอกว่า "เออ จำไว้ละ ไปได้แล้ว" ทำไมให้ไปเรื่อยเลย ไม่
บอกอยู่คุยกันก่อนสิ เพราะว่าเวลามันเป็นของจำกัด เวลาเป็นของจำกัด แทนที่เราจะเอาเวลาไปนั่ง
คุยนานๆนะ ท่านให้เอาเวลาไปภาวนา ดูของเราไปเลย ตั้งแต่หลวงพ่อก็เรียนจากหลวงปู่ดุลย์มานะ
ไม่เคยหยุดการภาวนา ตามรู้กายตามรู้ใจของเราอยู่อย่างนี้ทั้งวัน ยกเว้นเวลาที่ทำงานเวลาทำงาน
ที่ต้องคิดมันดูไม่ได้ ทำงานก็จดจ่ออยู่กับงานไป พอจิตเกิดกิเลสแทรกขึ้นมาเราก็คอยมีสติรู้เอา
ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับ ทำไปอย่างนี้ ยกเว้นเวลาที่ทำงาน แต่ตอนทำงานแล้วถ้ากิเลสแทรก เราก็ค
คอยรู้เอา นี่ฝึกอยู่อย่างนี้นะ ไม่ช้าหรอก

.....