

**ธรรมเทศนา พระปรมาภิไธย ปาโมชโช**  
**ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ ที่ ๑๖ เดือน มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๑**  
**ครั้งที่ ๑๕**

กรุงเทพฯ ร้อนนะ เป็นเมืองร้อนแล้วก็อารมณ์ร้ายง่าย มันร้อนเราบังคับมันให้เย็นไม่ได้นะ ทางโลกธาตุ ทางวัตถุทางอะไรอย่างนี้ ฝรั่งมันพยายามเอาชนะ คนตะวันตกเราไม่ได้มุ่งเอาชนะโลก โลกภายนอก อย่างพยายามทำอย่างโน้นอย่างนี้ จะเอาชนะธรรมชาติ ไม่ค่อยชนะเท่าไร ชาวตะวันตกเราชนะโลกภายใน สามารถพิชิตโลกภายในได้ จนมันไม่ร้อนแล้ว มันเย็น โลกภายนอกก็แปรปรวนไปเรื่อยๆ ถ้าใครอายุมากหน่อย จะรู้สึกนะ สมัยตอนคนแก่ๆ ยังเป็นเด็กๆ นะ บ้านเมืองมันดูร่มเย็นกว่านี้เยอะ ในกรุงเทพฯ กลางคืนก็มีดๆ หลวงพ่อเกิดกรุงเทพฯ ตั้งแต่สมัยในกรุงเทพฯ นี่เสาไฟฟ้ายังเป็นเสาไม้บรรายากาศนี่ เวลาอ่านเรื่องผีนี้ ให้มากเลยนะ เดี่ยวนี้บ้านเมืองมันเป็นบ้านเมืองที่ไม่รู้จักหลับ มันตื่นทางโลกนะ แต่ทางใจนี่ มันหลับสนิทเลย พวกเรามีนุญญาสนา เราได้สนใจศึกษาธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน เราก็จะได้ตื่นขึ้นมา โลกภายในของเรานี่จะสงบร่มเย็น และโลกในครอบครัวของเราจะร่มเย็น พอเราร่มเย็น ๑ คนนี้ คนรอบๆ ตัวเราก็จะเริ่มเย็นไปด้วย ค่อยๆ ฝึกนะ ค่อยๆ ฝึกของเราไป

คนเค้าสนใจศาสนากันเยอะแยะ แต่ก็น่าสนใจ อย่างจะศึกษาธรรมะนะ ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เพราะธรรมะมีเยอะเหลือเกิน เยอะแยะไปหมดเลย คำรับคำราก็มากมายนะ แค่ว่าใครปฏิบัติที่ตั้งเยอะแล้ว หลายสิบเล่ม อรรถกถาอะไรต่ออะไร เยอะแยะไปหมด จะศึกษาออกมาว่าตรงไหนเป็นแก่นที่ถ้าจับหลักตรงนี้ได้แล้วเข้าใจทั้งหมดไม่ใช่ง่าย การปฏิบัติก็เหมือนกัน สำนักปฏิบัติต่างๆ มีอยู่มากมาย ทุกคนก็อ้างอิงพระไตรปิฎกได้ด้วยกันทั้งนั้นแหละ ทุกคนก็อ้าง บอกว่าทำสติปัญญา ทำวิปัสสนา อ้างได้ทุกคน แต่คำสอนที่หลากหลาย อะไรเป็นแก่นของมัน ถ้าเราจับแก่นได้ นี่ก็จะเข้าใจธรรมะได้ทั้งหมด จริงๆ แล้วหัวใจ **สิ่งที่เป็ญญแจของการปฏิบัติที่จะพาเราไปสู่ความเข้าใจ เปิดประตูของความเข้าใจในธรรมะนั้น คือความรู้สึกตัว** ไม่ว่าเราจะปฏิบัติด้วยกรรมฐานชนิดใด ก็ต้องทำด้วยความรู้สึกตัว ถ้าขาดความรู้สึกเสียอย่างเดียวนี่ ไม่มีวันบรรลุมรรคผลนิพพานได้

**เพราะฉะนั้นจุดสำคัญนะ คือต้องรู้สึกตัวให้เป็นเสียก่อน** ถ้ารู้สึกตัวไม่เป็น แล้วก็ไปเจริญภาวนาปัสนานะ หรือเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสนา ก็ไม่ได้ผล เช่น ถ้าเรารู้สึกตัวไม่เป็น เราตื่นไม่เป็น เราไปกำหนดลมหายใจ หายใจออก หายใจเข้า หายใจเข้า-หายใจออกอะไรอย่างนี้ อย่างมากที่สุดก็ได้แค่ความสงบ จิตรวมเข้ากับลมหายใจ นิ่งๆ ไป พอจิตรวมแนบอยู่กับลมหายใจสักพักหนึ่งนะ ลมหายใจมันจะกลายเป็นแสงสว่าง จากเส้น เป็นเส้นสว่าง เป็นสายของความสว่าง ก็ค่อยรวมเป็นดวงสว่างขึ้นมา ดูเข้าไปอีก ได้แต่ความสุขความสงบ หรือคู่มือของพุทธ ถ้าขาดความรู้สึกตัว นี่ จิตจะไปอยู่ที่ท้อง จิตจะไปเพ่งอยู่ที่ท้อง ไปเดินจงกรม ยกเท้าข้างเท้า จิตก็จะไหลไปอยู่ที่เท้า หักดูเวทนา อย่างนั่งภาวนาแล้วก็ดูเวทนา ความปวดความเมื่อยมันเกิด จิตมันจะไหลรวมเข้ากับเวทนา หรือไม่ก็หลุดหนีไปเลย จิตใจมันไม่มีความรู้สึกตัว มันไม่ตื่น หักดูจิตดูใจก็กลายเป็นการเพ่งจิต การเพ่งจิตก็เป็นสมณะเหมือนกัน บางคนก็ไปเพ่งใส่ความว่างๆ ไปกำหนดจิตอยู่ในความว่าง ความไม่มีอะไรเลย อันนั้นก็แค่สมณะอีกแหละ

ทีนี้ถ้าเราอยากได้หัวใจของธรรมะจริงๆ นะ ของภาคปฏิบัตินี้ หัวใจของมันคือความรู้สึกตัว ในภาคปริยัตินี้ หลวงพ่อพุทธทาส ท่านเป็นอัจฉริยะนะ หลวงพ่อพุทธทาสท่านสรุปออกมา ในภาคปริยัติ นี่ สิ่งที่เป็นแก่น คำสอนในศาสนาพุทธ ท่านบอกว่า **‘สัพเพ ธัมมา นารัง อภินิเวสเย’** ประโยคนี้ **ธรรมทั้งปวงไม่ควรรีดยึดมัน** คำสอนทั้งหลายนะ เป็นไปเพื่อความไม่ยึดมัน แต่ในภาคปฏิบัตินี้ อยู่ๆ จะไปไม่ยึดมันไม่ได้ ก็จำมันยึดมัน สิ่งที่เป็นหัวใจของการปฏิบัติ อยู่ที่ว่า ทำอย่างไรเราจะตื่นขึ้นมา ทำอย่างไร เราจะเกิดความรู้สึกตัวที่แท้จริงขึ้นมา ถ้าไม่รู้สึกตัวไม่ทำอะไรกรรมฐานอะไร อย่างมากที่สุดมันได้แค่สมณะกรรมฐาน อย่างเลวลงไป ก็ได้แค่การบังคับ กดข่ม ทรมาณกาย ทรมาณใจ ได้แค่นั้นเอง เพราะฉะนั้นความรู้สึกตัวนี่ เป็นแก่น

เป็นหัวใจที่สำคัญ ต้องรู้สึกตัวให้เป็น ต้องรู้สึกตัวให้ได้ ต้องรู้สึกตัวขึ้นมาะ ดันขึ้นมาก่อน เมื่อราวๆ ปี ๔๓ นะ หลวงพ่อมาที่นี้ ตอนนั้นยังเป็นฆราวาส หลวงปู่เหรียญยังมาเทศน์อยู่ ตอนที่ท่านไม่เทศน์ให้เราฟังแล้วนะ แต่ท่านนอนให้เราดู ตอนที่นอนก็มีฆราวาส ขอบมาฉวยโอกาส ตอนที่หลวงปู่ฉันอาหาร จะมาถามธรรมะหลวงพ่อ วันหนึ่งก็มีฆราวาสคนหนึ่งนะ เดินดุ่มๆ มาถามหลวงพ่อ ผมชื่อสุรวัฒน์ หลวงพ่อหันไปมองหน้าะ วับ หลวงพ่อก็บอกว่า ยังรู้สึกตัวไม่เป็น ต้องรู้สึกตัวให้เป็นก่อน **ถ้ารู้สึกตัวไม่เป็น ทำกรรมฐานไม่ได้สักอย่างเดียว** ต้องรู้สึกตัว รู้สึกตัวคืออะไร รู้สึกตัวต้องไม่ลืมตัวเอง

คนในโลกนี้จะลืมตัวเองทั้งวันทั้งคืน เรารู้อะไร รู้สิ่งต่างๆ มากมายถ่ายทอด รู้เรื่องราวที่เราคิด เรื่องราวที่เราจินตนาการ แต่เราไม่รู้สึกตัว คือเราลืมกาย เราลืมใจของตัวเอง เมื่อไรเราลืมกาย เมื่อไรเราลืมใจ เราก็จะหลงไปอยู่ในโลกของความคิด **เมื่อเราหลงไปอยู่ในโลกของความคิด ความเป็นตัวตนก็จะเกิดขึ้น เพราะความเป็นตัวตนไม่มีอยู่จริง ความเป็นตัวตนเป็นแค่ความคิดเท่านั้นเอง** ที่เรียกว่า ‘**สัkkายทิฏฐิ**’ สัkkายทิฏฐิ รู้สึกว่ามีตัวตนขึ้นมา ในความเป็นจริง ก็เป็นแค่ทิฏฐิ เป็นแค่ความเห็นผิดเท่านั้นเอง ถ้าใจของเราตื่นขึ้นมา ใจเราไม่มีความเห็นผิด มันจะไม่เห็นว่าการนี้ ใจนี้เป็นตัวเรา จะเห็นทันทีตัวเราไม่มีหรอก เพราะฉะนั้นต้องดันขึ้นมาให้ได้ สภาวะแห่งความตื่น พุคเป็นภาษาคนนี่ยากที่สุดเลย ใครๆ ก็คิดว่าตัวเองตื่นแล้ว แต่ในความเป็นจริง ในโลกนี้หาคนที่ตื่นนี้ หาแทบไม่ได้เลย มีแต่คนที่ฝันต่างๆ ที่ลืมตา ฝันอยู่ทั้งวัน ฝันอยู่ทั้งคืน หลับก็ฝันนะ ดันก็ฝัน **การฝันตอนตื่นก็คือ ใจนี้หลงไปอยู่ในโลกของความคิด** คิดเรื่องๆ ไป คิดเรื่องโน้นคิดเรื่องนี้ ขณะที่คิดนั้น บางครั้งก็รู้เรื่องที่คิด บางครั้งไม่รู้เรื่องที่คิด คิดอะไรก็ไม่รู้ ใจลอยไปตั้งชั่วโมงหนึ่งแล้วยังไม่รู้เลยว่าคิดเรื่องอะไร อย่างนี้ก็มี ในขณะที่ใจลอยไป จิตหนีไปคิด รู้เรื่องที่คิดบ้าง ไม่รู้เรื่องที่คิดบ้าง ในขณะที่นั้นมีกายก็เหมือนไม่มี เพราะเราลืมนั่นไป มีจิตใจก็เหมือนไม่มี เพราะเราลืมนั่นไป นะ เมื่อไรลืมกาย เมื่อไรลืมใจ เมื่อนั้นเรียกว่า ‘**ขาดสติ**’ เมื่อไรรู้กาย เมื่อไรรู้ใจ ก็เรียกว่ามี ‘**สติปัญฺฐาน**’ สติปัญฺฐานนี้ ก็คือเป็นสติที่รู้กายรู้ใจ **สติปัญฺฐานเป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียวที่จะทำให้เราเข้าถึงความบริสุทธิ์ หลุดพ้นได้**

เพราะฉะนั้นเราต้องรู้สึกตัวนะ อย่าให้ลืมกาย อย่าให้ลืมใจ คอยรู้สึกถึงความมีอยู่ของร่างกายเนืองๆ คอยรู้สึกถึงความมีอยู่ของจิตใจเนืองๆ อย่าเอาแต่หลงไปคิด คิดๆ นะ คิดมาตั้งแต่เด็ก พอสมควรแล้ว ต่อไปนี้หัดรู้สึกเสียบ้าง หัดเป็นคนที่มีความรู้สึกนะ รู้สึกกายรู้สึกใจ พอเรารู้สึกอยู่ที่กายรู้สึกอยู่ที่ใจ ความรู้สึกตัวนี้แหละ เป็นต้นทางของการปฏิบัติ ทำวิปัสสนาทุกๆ อย่าง ต้องมีความรู้สึกตัวเป็นพื้นฐาน พอใจเราไม่หลงไปอยู่ในโลกของความคิด เราก็ตื่นขึ้นมา เราก็อธิษฐานขึ้นมา หลวงพ่อเทียนนะ หลวงพ่อไม่ได้เป็นลูกศิษย์ท่าน แต่หลวงพ่อกเคยเจอท่าน ท่านเป็นพระที่เฉลียวฉลาดหนึ่งนะ หลวงพ่อเทียนสอนบอกว่า ถ้ารู้ว่าจิตคิด **‘ถ้ารู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ’** ทำไม่ได้ต้นทาง? เพราะถ้ารู้ว่าจิตคิด จิตก็จะหลุดออกจากโลกของความคิด จิตจะตื่นขึ้นมา สามารถรู้สึกกาย สามารถรู้สึกใจได้ เมื่อรู้สึกกายเมื่อรู้สึกใจเนืองๆ นะ ต่อไปก็จะเห็นความจริงของกายของใจ **การเห็นความจริงของกายของใจ เรียกว่า ‘มีปัญฺญา’ ที่เป็น ‘วิปัสสนาปัญฺญา’**

**วิปัสสนาปัญฺญา** เป็นการใช้ความจริงของกายของใจนะ รู้ มันจะรู้สึกเลย ร่างกายที่ขึ้น เดิน นั่ง นอนนี่ เป็นแค่ธาตุธาตุเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งที่เคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ จิตใจนี้ก็ทำงานไปเรื่อยๆ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย ไม่คงที่ ไม่มีการมั่นคงใดในจิตใจเราที่คงที่ มีแต่ของเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีแต่ของบังคับไม่ได้ด้วย จะสุขหรือจะทุกข์ เราเลือกไม่ได้ จะดีหรือจะชั่ว เราเลือกไม่ได้ จะไปดีหรือจะไปพัง หรือจะไปคิด เราเลือกไม่ได้ จิตเค้าทำงานของเค้าเองล้วนๆ เลย **การที่เรามีสติ มีปัญฺญานะ ตามดูไปเรื่อย เห็นแต่ว่าทั้งกายทั้งใจนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่ามีปัญฺญา** ถ้าไปเห็นอย่างอื่น เห็นกายเห็นใจเป็นอย่างอื่น ไม่ชื่อว่าปัญฺญาที่เป็นวิปัสสนา ยกตัวอย่าง ถ้าเราไปเห็นร่างกายเป็นปฏิรูปเป็นอสุกะ หลายคนชอบนะ ทำความสงบเข้ามาแล้วพิจารณากายเป็นปฏิรูปเป็นอสุกะ อันนั้นก็ดีเหมือนกัน คิในแง่ของการข่มราคะ เป็นการทำให้สมถะ ธรรมฐานช่วยข่มราคะ เหมาะกับพระหนุ่มเณรน้อยนะ พิจารณาแล้วจะได้ไม่วังตามสาวไป แต่ถ้าเราเห็นกายเป็นปฏิรูป เป็นอสุกะนี้ เราจะรังเกียจกาย ใจจะเกิดปฏิเสธขึ้นมาคือรังเกียจกาย ใจจะไม่ได้เป็นกลางต่อกายนะ หรือเราดูจิตดูใจนะ จิตใจเราว่างอยู่กับความว่าง มีแต่ความสุขล้วนๆ เราเห็นจิตนี้เป็นความว่าง เราจะรู้สึกว่ามันเป็นของไม่คืนะ เรากลับจะรู้สึกชอบมัน อย่างพอรู้กายว่าเป็นปฏิรูป เป็นอสุกะนี้ จิตเกิดติดลบ คิดเรื่องหมายลบคือไม่ชอบมัน พอเห็นจิตใจเราสว่างว่าง มีแต่ความสุขล้วนๆ

คิดเครื่องหมายบวกคือไปชอบมัน ยังมีเครื่องหมายบวก เครื่องหมายลบนี้ จิตจะไม่หยุดการทำงาน จิตไม่เป็นกลาง ถ้าต่อเมื่อเราเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ เห็นมันว่ามันไม่เที่ยง ไม่เที่ยง ไม่เห็นจะต้องเกลียดมันหรือต้องรักมัน เพราะมันของไม่เที่ยง เห็นว่ามันเป็นก้อนทุกข์นะ เป็นตัวทุกข์ มันเป็นสภาวะที่ถูกบีบคั้นอยู่โดยธรรมชาติธรรมดา กายนี้ก็เป็นทุกข์ โดยธรรมชาติธรรมดา จิตก็เป็นทุกข์ โดยธรรมชาติธรรมดา มันจะไม่เกิดความรู้สึกเกลียดจากยรังเกลียดใจ และก็ไม่เกิดหลงรักกายหลงรักใจ ถ้าเห็นกายเห็นใจเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเอง ใจก็เป็นกลางๆ มันไม่ใช่เรา จะไปยุ่งอะไรกับมัน **ถ้าเห็นไตรลักษณ์นี้ ใจจะเป็นกลาง** ถ้าเห็นอย่างอื่น ใจจะไม่เป็นกลาง จะยินดีบ้างยินร้ายบ้าง **ถ้าใจไม่เป็นกลาง ใจจะคืนรนทำงานไม่เลิก ถ้าใจคืนรนขึ้นมาเมื่อไหร่ ก็คือการสร้างภพ สร้างชาติ สร้างทุกข์ สร้างอัตตาตัวตนขึ้นมาอีก แต่ถ้าเราเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์อย่างแท้จริง จิตจะหมดการทำงาน จิตจะรู้สภาวะทุกสิ่งปรากฏในกายในใจ รู้แล้วจบลงที่การรู้ รู้แล้วไม่เติมแต่ง ไม่ทำงานใดๆ ต่อไปอีก การที่รู้แล้วไม่ทำอะไรต่อไปนี้เป็นหลักสำคัญของการทำวิปัสสนา** รู้จริงๆ รู้แล้วไม่แทรกแซง ไม่ค่อยตามคือหลงไป และก็ไม่แทรกแซงเข้าไปบังคับ กดข่ม นี่ตัวนี้เป็นภาวะซึ่งจิตจะเดินปัญญาที่แท้จริง

สิ่งเหล่านี้ฟังดูเหมือนยาก แต่ทั้งหมดคนมาจากรเริ่มต้นด้วยการรู้สึกตัวเอาไว้ เพราะฉะนั้นการรู้สึกตัว เหมือนถูกกุญแจ มีกุญแจดอกนี้เราจะไข เปิดประตูออกไปสู่ความรู้แจ้งได้ ถ้าไม่มีกุญแจแห่งความรู้จักตัว จะไขออกไปสู่ความรู้แจ้งไม่ได้จริง มันจะถูกขังอยู่ในห้อง วณเวียนไปเรื่อยอยู่ในห้อง คล้ายไปเรื่อยๆ ห้องที่เราถูกขังอยู่ ก็คือคำว่า ‘ภพ’ นั่นเอง ภพนี้มันเหมือนมีภพน้อย ภพใหญ่ๆ วันหนึ่งๆ จิตเราก็เปลี่ยนภพไปเรื่อยๆ เคี้ยวบางคราวจิตใจเรามีศีล มีธรรม เราก็อยู่ในภพของมนุษย์ บางคราวจิตใจเรามีความโลภขึ้นมา เราก็ไปอยู่ในภพของเปรต ไปอยู่ในห้องเปรต บางวันจิตใจ หรือบางขณะจิตใจเราขี้ถือในความคิดความเห็นอย่างรุนแรง นี่พวกอสุรกาย พวกที่ self จัด ขี้ดถือในความเห็นจัดๆ นี้นะ พวกอสุรกายนะ พวกนี้ไม่ค่อยรับส่วนบุญส่วนกุศลอะไรกับใครหรอก นึกว่ากูแน่ กูหนึ่งเสมอแหละ พวกอสุรกายไม่รับส่วนบุญ พวกเปรตถึงจะรับส่วนบุญ หรือบางคราวจิตใจเราก็เป็นทุกข์ ไข้ไหม เราไปแสวงภพที่มีความทุกข์ ก็คือจิตใจเรตกนรก ตั้งแต่ตัวเราขังไม่ทันจะตก บางคราวเราก็มีความสุข เราทำบุญทำกุศลจิตใจเรามีความสุข เราก็อยู่ในภพของเทวดา บางคราวเราก็ทำใจเข้าถึงความสงบเสียบอยู่ภายใน เราก็ไปอยู่ในภพของพรหม นี่จิตใจของเรานะ หมุนเวียนไปเรื่อยๆ บางคราวก็หลง ใจลอยไป นี่เป็นภพของสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานมีโหมะมาก ใจลอย ถ้าไม่ใจลอยก็ฟุ้งซ่านอุตลุดไป ไม่ก็ซึมไปเลย ไม่ก็ล้งเลงสงสัย ไอ้โน่นก็ไม่ใช่ ไอ้ที่นี่ก็ไม่ใช่ หรือมันอย่างโน้น หรือมันอย่างนี้ละ คิดมาก พวกคิดมากล้งเลใจมาก นี่ก็อยู่ในภพของเดรัจฉาน นี่ใจของเราหมุนเวียนอยู่ในภพน้อยภพใหญ่อยู่ทั้งวันทั้งคืน เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติไปเรื่อยๆ คีรนรนไปเรื่อยๆ ประดังไปเรื่อยๆ มีค้นหาเป็นแรงผลักดัน ค้นหาที่คืออยากให้มันมีความสุข อยากให้กายให้ใจมีความสุข คืออยากให้อตัวเรามีความสุข อยากให้ตัวเราพ้นทุกข์ ความอยากนี้แหละ ผลักดันให้เราคีนรนไปเรื่อยๆ ถ้าเรามีสติรู้ทันจิตรู้ทันใจนะ รู้ทุกสิ่งด้วยความเป็นกลาง จิตจะหมดความคีนรน หมดความอยาก จิตไม่ถูกค้นหาผลักดัน จิตจะเป็นอิสระขึ้นมา ค่อยฝึกนะ ไม่ยากอะไรหรอก

เดี๋ยวนี้หลวงพ่อบุญได้ ๑๕ นาทีนะ ไม่รู้เป็นอย่างไร เมื่อก่อนนี้เห็นไปเรียนจากหลวงปู่เทสก์ หลวงปู่เทสก์ ตอนท่านยังแข็งแรง เคยฟังท่านเทศน์ทีหนึ่งหลายชั่วโมง ฟังจากเทปนะ ฟัง ลูกศิษย์ลูกหาเล่า บอกท่านเทศน์ทีหนึ่งได้หลายชั่วโมง ตอนหลวงพ่อบุญไปเรียนกับท่านนี้ ท่านเทศน์ ๑๐ นาที หรือ ๑๕ นาที เรายังไม่แก่เท่าทันเลย เทศน์เหลือนิคเดียวแล้วนะ คำพูดนะ คำถ่ายทอดธรรมะด้วยคำพูดอะไรอย่างนี้ ฟังเล่นๆ ก็ได้ประโยชน์เหมือนกันนะ แต่ได้ประโยชน์ไม่เต็มที่หรอก ต้องหัดปฏิบัติจริงๆ หัดตื่น นั่งอยู่ในห้องนี้ค่อยรู้สึกไป สังเกตไหมใจเราหนีไปคิดตลอดเวลา สังเกตไหมขณะที่เราคิดเรารู้สึกกายเรารู้สึกใจ หัดตัวนี้นะ หัดตัวนี้ให้ได้ พอเรารู้ทันว่าเราไปคิดจิตก็จะตื่น เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา แวบหนึ่ง เดียวก็หลงไปคิดครั้งใหม่ หลงไปคิดใหม่ ก็รู้สึกเอาใหม่ รู้สึกอีก เพราะฉะนั้นทั้งวันเลย ใจเดี๋ยวก็หลงไปเดี๋ยวก็รู้สึก เดียวก็หลงเดี๋ยวก็รู้สึก รู้สึกอย่างนี้เรื่อยๆ ค่อยฝึกไป ไม่นาน หลวงพ่อบุญใช้คำว่า ไม่นานนะ ก็จะเข้าใจความจริงของกายของใจว่ามันเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หลวงพ่อบุญพูดเรื่อยๆ ว่าง่าย นะง่าย

เมื่อ ๒ วันนี้ มีพระลูกศิษย์ครูบาอาจารย์ทางอีสาน ครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่ ทางอีสานองค์หนึ่ง ท่านไปที่หลวงพ่อบอก ท่านไปเรียนกับหลวงพ่อบอก ท่านก็เล่าบอกว่า นี่ท่านเอาหนังสือของหลวงพ่อบอก ไปให้ครูบาอาจารย์ของท่านอ่าน ครูบาอาจารย์บอกว่าเห็นด้วยกับที่หลวงพ่อบอกปราโมทย์ เขียนทุกอย่างเลย เห็นด้วยทุกอย่าง ไม่เห็นด้วยข้อข้อเดียวคือมันยากนะ หลวงพ่อบอกปราโมทย์บอกทำไมมันง่ายนะ ลูกศิษย์ท่านเอามาเล่าให้ฟัง ครูบาอนุสรณ์มาเล่าให้ฟัง บอกว่าครูบาอาจารย์พูดอย่างนั้นก็ถูกของท่านนะ หลวงพ่อก็ถูกอย่างหลวงพ่อบอก มันคนละมุมกัน **มันยากมากที่คนๆ หนึ่งจะตื่นขึ้นมา แต่เมื่อตื่นแล้วมันง่ายมากที่จะเข้าถึงมรรคผลนิพพาน มันคนละมุมกันนะ** ยากเหลือเกินที่คนๆ หนึ่งจะตื่นขึ้นมา เพราะว่าแต่ละคนนะ วังเลาะๆ ไปเรื่อย เทียวแสวงหาไปเรื่อย หาอย่างโน้นน่าจะดี ทำอย่างนี้น่าจะบรรลุ ต้องไปทำบุญใส่บาตร วันละ ๑ วัดถึงจะดี นี่ ทรูจีนต้องฟังลูกนิมิต ๘ วัด ถึงจะดี อะไรอย่างนี้ วังไปเรื่อยๆ ไอ้โน้นน่าจะดี ไอ้นี่น่าจะดี นี่เรียกว่าวังเลาะอยู่ริมฝั่ง นี่คนในโลกนี้เป็นแบบนี้

คนในโลกไม่สนใจที่จะเรียนเรื่องการเจริญสติปัญญา ได้ยินเรื่องเจริญสติปัญญานี้แล้วยังค้านอีกนะ อย่างเป็นต้น บางคนก็มีทิฐิ บอกว่าก่อนจะปฏิบัติต้องทำอุปนาสมาธิให้ได้เสียก่อน ถ้าทำอุปนาสมาธิไม่ได้ก็ปฏิบัติไม่ได้แล้วชาตินี้ เข้าใจผิด นี่ครูบาอาจารย์องค์นี้ท่านก็เล่าว่า ครูบาอนุสรณ์ท่านก็มาเล่าบอกว่า อาจารย์ท่าน ก็บอกอย่างที่ว่าอาจารย์ปราโมทย์สอน มันมีสมาธิอยู่ชนิดหนึ่ง เป็นสมาธิชั่วขณะเอาไว้เดินปัญญานะ เรียกว่า **‘ขณิกะสมาธิ’** เพราะฉะนั้นสิ่งที่หลวงพ่อบอกกับที่ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านสอนมันก็อันเดียวกันนั่นแหละ เพียงแต่หลวงพ่อบอกเปลี่ยนสำนวนในการพูดเสีย สำนวนให้มันทันสมัย ให้คนรุ่นนี้ ฟังได้ เพราะคนรุ่นนี้อินทรีย์อ่อน นี่ต้องป้องกันพูด พูดแบบเกรงใจนะ คนรุ่นนี้ อินทรีย์อ่อน ใจเสาะ **จี๋เกียจจี้คร้าน** มักง่าย โลเล นะ นี่พูดเบาๆ นะ มันไม่เหมือนคนใจเพชร รุ่นแต่ก่อนรุ่นครูบาอาจารย์ รุ่นแต่ก่อนครูบาอาจารย์ไปหาท่าน ไปเรียนกับท่าน ท่านบอกไปพุทโธ ไม่มีคำที่สองแล้วนะ ว่าผมจะพุทโธไปเพื่ออะไร ผมไม่พุทโธได้ไหม ผมจะหายใจอย่างเดียวได้ไหม หรือต้องหายใจด้วยพุทโธด้วย ไม่มีเลยนะ คนรุ่นแต่ก่อนที่ไปเรียน แล้วได้ดิบได้ดีกัน ครูบาอาจารย์บอกพุทโธ จันก็พุทโธแล้ว พุทโธไปปีสองปีนะ วันหนึ่งเดินผ่านกับอาจารย์ อาจารย์บอกว่า รู้สึกตัวไว้ นี่ เห็นไหม หลายปีจะสอนประโยชน์หนึ่งนะ อดทนมากเลย หลายปี จนได้ดิบได้ดีมาก็ใช้เวลาประมาณ ๑๖ ปี

คนรุ่นนี้ ถามว่าทำได้ไหม ทำยาก เพราะโลเล ใจเสาะ อ่อนแอ พ้อแท้ ขี้บ่น กิริยาที่ไม่ดีทั้งหลาย เอามาใส่ก่อนข้างจะได้ครบ เพราะฉะนั้นหลวงพ่อบอกก็เลยต้องสอนแบบแจ่มแจ้งให้มากหน่อย รู้เหตุรู้ผล เราต้องทำอย่างนี้นะ เพื่ออย่างนี้ทำอย่างนี้แล้วจะมีผลอย่างนี้ มีผลอย่างนี้แล้วก้าวต่อไปจะไปสู่จุดนี้ ต้องรู้สึกตัวนะ รู้สึกตัวแล้วก็ไม่มีลืมกายลืมใจ ได้รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจเรื่อยๆ อย่าไปแทรกแซงมัน อย่าไปลื้มมัน ก็จะเห็นความจริงของกายของใจ เห็นอย่างไร เห็นไตรลักษณ์ เห็นไหมต้องสอนละเอียดมากเลยนะ เห็นแล้วเป็นอย่างไร เห็นแล้วจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ ปล่อยวางได้แล้วเป็นอะไร เป็นพระอรหันต์นะสิ แค่นี้ยังไม่พอใจนะ พระอรหันต์เป็นอย่างไร พระอรหันต์เห็นอะไร พระอรหันต์รู้อะไร นะ ต้องอธิบายมากมายเลยนะ ซึ่งไม่เหมือนสมัยที่หลวงพ่อบอกไปเรียนกับครูบาอาจารย์ ท่านบอกคำสองคำเท่านั้น เราก็ไปทำกันแรมปี เต็มวันต้องฟังกันแรมปี แล้วไปทำคำสองคำ ไซ้ไหม

หลวงพ่อบอกถึงต้องเทศน์มากมายนะ เทศน์แรมปี เพื่อจะบอกเราคำสองคำว่า รู้สึกตัวไว้นะ รู้สึกตัวไว้ อย่าปล่อยอย่าลื้มตัว ถ้าลื้มตัวนี้ก็เลอะเอาไปกิน จะไปบอขายเสียหมด ถ้ารู้สึกตัวนะ จะได้เป็นคนดี เป็นเทวดา เป็นพรหม จะได้ไปมรรคผลนิพพานได้ อยู่ที่ความรู้สึกตัวนี้เอง หัดรู้สึกๆ สิ่งตรงข้ามกับความรู้สึกตัวคือใจลอย คือเหม่อ คือผล่อ คือหลงไปคิด คือลื้มเนื้อลื้มตัว นี่ศัตรูกัน ตรงข้ามกัน ศัตรูอันดับ ๒ คือการไปเพ่งไว้ เหมือนคุณแถวที่นี้ ใส่เสื้อขาวนี่ เป็นพวกเพ่งไว้ ไปเพ่งไว้ ภายนิ่งๆ ใจนิ่งๆ นี่ศัตรูของความรู้สึกตัวเหมือนกัน รู้สึกตัวแล้วไปบังคับ ไซ้ไม่ได้ ต้องปล่อยนะ รู้สึกตัวแล้วปล่อย ไม่ใช่รู้สึกตัวแล้วบังคับ จนแข็งป๊อกเลย ไซ้ไม่ได้จริงดอกนะ

เอ้า วันนี้เทศน์พอสมควรแล้ว เพราะว่าเทศน์ตั้งแต่ต้นจนจบ เอ้า ต่อไปเจริญโมกขม ในความเป็นจริงแล้ว คำถามทั้งหลายนะ ไม่ค่อยมีประโยชน์เท่าไรหรอก ถ้าเกิดสงสัย ให้รู้ว่าสงสัยไปเลย แล้วก็เห็นความสงสัยเกิดแล้วก็ดับ สิ่งใดเกิดแล้วสิ่งนั้นก็ดับ เห็นเท่านั้นแหละจะไปให้เกิดมรรคผลนิพพานได้ ถ้าฟังนั่งถามหลวงพ่อบ้างไปเรื่อยๆ ไม่ได้กินหรอก ถามไปแล้วก็นึกว่าเข้าใจ ก็จำไว้เท่านั้นแหละ ธรรมะจำไว้ไม่ได้กินนะ **ธรรมะที่อาศัยความจำไว้เนี่ย สู้กิเลสไม่ได้ เพราะกิเลสซ่อนอยู่ในใจเรา มันต้องเป็นธรรมะที่ชำระเข้าไปถึงจิตถึงใจจริงๆ นะ ถึงจะสู้กิเลสได้ ต้องรู้ทันลงไปเลย กิเลสแทรกเข้ามาในใจ ต้องรู้ทันเลย** ทีนี้เราจะรู้ทันได้ เราต้องไม่หลงนะ ต้องรู้สีกตัวอยู่ เอ้า เจริญถาม ยังจะมีใครถามไหม อุดส่าห์พูดขนาดนี้แล้วนะ พวกที่จ้องคิวไว้ จะขกเลิกก็ได้ละ

ทำไมช่วงถาม หลวงพ่อบ้างไปเรียนจากครูบาอาจารย์ไม่ช่วงถาม ไม่ค่อยถามหรอก ไปเรียนท่านบอกให้ปฏิบัติก็ทำเอา บางคราวที่ท่านสอนนี่นะ งง เลขนะ งง ท่านสอนแต่ไหนก็แค่นั้น อย่างบางคราวเคยไปถามพระอาจารย์มหาบัว ท่านก็บอกว่า ให้ภาวนา เราก็ภาวนา หรือหลวงปู่ดุลย์ ท่านบอกให้ดูจิตเอา เราก็ดูจิตเอา หรือบางคราวเกิดสภาวะซึ่งไม่เคยพบเคยเห็น จิตรวมตลอดวันตลอดคืนอยู่อย่างนั้น รวมทั้งๆ ที่เราไม่เคยฝึกแล้วขาดสตินะ เรามีสติแก่กล้า ช่วงหนึ่งฝึกแล้วก็นั่งก็เหมือนจะหลับ ยืน เดิน นั่ง นอน เหมือนจะหลับตลอดเวลา สงสัยมากเลย ว่ามันเกิดอะไรขึ้น ขึ้นไปถามหลวงปู่สิมนะ ไปถามท่านเมื่อวันที่ ๕ สิงหาคม ปี ๒๖ ไปถามท่านว่าผมมีอาการอย่างนี้ๆ มันเกิดจากอะไร ผมจะต้องทำอะไร จะได้ผ่านอาการอย่างนี้ไป ท่านตอบบอกว่า “ผู้รู้ ผู้รู้จะสงสัยอะไร อย่าสงสัยเลย” จบแล้ว

ต้องใจถึง นี่ เห็นไหม หลวงพ่อบ้างได้ขึ้นท่านบอกว่า ผู้รู้อย่าไปสงสัยมันเลย ท่านเรียกหลวงพ่อบ้าง ผู้รู้ ท่านไม่รู้ชื่อ บอกผู้รู้อย่าสงสัย เลิกสงสัย ไม่คิดจะถามต่อแล้ว ไม่ถาม ท่านบอกว่า เราจะได้ของดี ก็ได้ของดีจริงๆ นะ **เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่ถามมาก แต่เรารู้สภาวะทั้งหลายด้วยจิตที่เป็นกลางอย่างแท้จริง มันจะผ่านไปได้หมดเลย ปัญหาในการปฏิบัติจะไม่มี ปัญหาในการปฏิบัตินี้ เกิดจากหลงกับอาการของจิตทั้งสิ้น อาการต่างๆ นานา จิตไปหลงกับอาการแล้วก็คิดจะแก้อาการหรือคิดสงสัยในอาการ** เช่น จิตของผมทำไมมันส่ายไปส่ายมา ส่ายขึ้นข้างบนแล้วก็ไหลลงข้างล่าง ๑ ขยับ ถอยไปข้างหลังอีก ๒ ที่อะไรอย่างนี้ละ อาการอะไรก็ได้ ก็แค่รู้เท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นจะไม่มี ความสงสัยอะไร ถ้าสงสัยก็รู้ไป ความสงสัยก็เป็นอาการของจิตอีกอย่างหนึ่ง จิตมันไปคิดมาก มันก็สงสัยขึ้นมา อาการชนิดนี้เกิดแล้วก็ดับเช่นเดียวกับอาการอย่างอื่นนั่นแหละ เอ้า ใครจะถามมีไหม หรือยกเลิกไปหมดแล้ว อ้อ มีจนได้หรือ ...

(ช่วงถาม-ตอบ)