

ธรรมเทศนา พระปรมาโหมทย์ ปาโมชฺโษ
ณ ศาลาลุงจีน วันอาทิตย์ ที่ ๑๖ เดือน ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๐
ครั้งที่ ๑๖

โหมอย่าตื่นเต้นเขอะนัคนะ พลังงานของความตื่นเต้นมันเขอะไป เราไม่ได้มาดูลคอนเสิร์ต นะ มาฟังธรรมะ มาเรียนธรรมะนะ สิ่งที่ได้คือความรู้ความเข้าใจ ถ้าเราเข้าใจธรรมะแล้วชีวิตเราจะมีความสุข อย่างปีใหม่ อวยพรกันให้มี ความสุข ส่งความสุข อะไอย่างนี้ มันหลอกๆนะ มันได้กำลังใจเท่านั้นแหละ ยังรู้สึกมีพรกรรมพวกมึคนึกถึง ในความเป็นจริง เราที่ต้องฝึกของเราเอง ใครๆก็อยากได้ความสุขทั้งนั้นนะ คาคหวังเอา หากำลังใจให้ตัวเอง อย่างชีวิตของคนเราจริงๆ มันมีแต่ ความทุกข์ ความทุกข์มันเขอะ เราก็สร้างธรรมมนมธรรมเนียม ปีหนึ่งปีใหม่อะไรขึ้นมาให้กำลังใจ เอาแล้ว ความทุกข์ของปีนี้ กำลังผ่านไป ปีหน้าคงจะมีความสุข ก็หลอกเด็กไปเรื่อยๆ เนาะ ชีวิตจริงๆ มันไม่ได้มีความสุขอย่างที่คิดไว้ ถ้ามีธรรมะนะ เราถึง จะเข้าถึงความสุขจริงๆ ความสุขที่คนในโลกรู้จัก เนี่ย มันเป็นความสุขที่อิงอาศัยคนอื่น อิงอาศัยสิ่งอื่น เป็นความสุขที่ไม่ได้เป็น ตัวของตัวเอง อย่างเราจะมีสุขนะถ้าเราได้อยู่กับคนๆ นี้ เราจะมีสุขนะถ้าเราได้กินสิ่งนี้ เราได้ดูอันนี้ ได้ไปท่องเที่ยว ต่างประเทศ ได้เห็นอันโน้นเห็นอันนี้ นี่ความสุขที่มันอิงอาศัยสิ่งข้างนอก ความสุขที่อาศัยตาไปมอง อาศัยหูไปฟัง ได้ฟังนักร้อง คนนี้แล้วมีความสุข ได้ฟังคำชมแล้วมีความสุข หรือได้อาศัยลิ้นไปรู้รสนะ ได้กินอันนี้แล้วมีความสุข รสชาติ ได้สัมผัสอย่างนี้มี ความสุข ใจเราก็หาความสุขอย่างนี้ ชาวโลกและกัศัตว์ทั้งหลาย หากความสุขอย่างนี้ **ความสุขที่อิงอาศัยคนอื่น อิงอาศัยสิ่งอื่น เป็นความสุขชั่วครั้งชั่วคราว** เมื่อปิดบังความจริงคือปิดบังความทุกข์ไว้เท่านั้นเอง

อย่างกลุ่มใจขึ้นมาไปดูหนังไปฟังเพลง มันก็มีความสุขประเดี๋ยวประด๋าว ประเดี๋ยวความทุกข์มันก็ตามมาอีก แล้ว หรือทำไปกินเหล้า ให้ลืมๆไป พอสร้างเมฆปัญหาเก่าๆ ก็กลับมาอีก ก็มีความสุขอย่างเดิม ความทุกข์มากกว่าเก่าคือปวด หัว กินเหล้าแล้วปวดหัว หรือกินเหล้าแล้วเศรษฐกิจไม่ดี คนในโลกมันไปหาความสุขแบบอาศัยสิ่งภายนอก อาศัยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความสุขอย่างนี้เรียกว่ากามสุข กามสุขนี้คนทั้งหลายเค้าก็หา กัน สัตว์ทั้งหลายก็หาเหมือนกัน มีเหมือนกัน ความสุข ชนิดนี้ แค่สุขชนิดนี้แวนเดียว ชั่วคราว นะ อย่างเราอยากได้อะไรสักอย่างหนึ่งนะ เก็บเงินตั้งนานหลายเดือน เก็บเงินไว้ พอไป ซื้อ พอได้มามีความสุขประเดี๋ยวเดียว บางคนชอบเก็บของไว้เต็มบ้าน เห็นอันโน้นอยากได้ เห็นอันนี้อะไรได้นะ เก็บไว้ มี ความสุขตอนที่ไปซื้อมาได้ ตอนที่ได้มา เสร็จแล้วก็มาตั้งไว้แล้วก็ลืมไปนะ จี๋ฝุ่นจับ อะไอย่างนี้ มีความสุขก็ต้องวิ่งไปหาอีก ในที่สุดก็หาที่นั่นที่นอนไม่ได้ เต็มบ้าน เป็นความสุขที่อิงอาศัยของข้างนอก เอาให้รำกัไม่พอ เพราะว่าพอได้รับความสุขมาแป๊บ เดียว ใจมันจะมีความสุขอีกแล้ว พอใจเรามีความสุขขึ้นมาอีก **ความสุขมันเป็นความจริงของชีวิต** พอมีความสุขก็ได้แวน เดียว ความทุกข์ตามมาอีก ก็ต้องไปดิ้นรนหาผัสสะ หารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ดีๆ มาอีกแล้ว ที่นี้ คนที่เค้าไม่ได้ศึกษาธรรมะ เค้าก็หาความสุขได้แค่นั้นแหละ พวกเราศึกษาธรรมะเราก็มีความสุขที่มากกว่านั้น ศึกษาธรรมะแล้ว คนที่ไม่มึสึลก็มีสึล คนที่ไม่ มึสมาริ ก็มีสมาริ คนที่ไม่เคยมึปัญญา มึปัญญา **เมื่อมึสึลก็มีความสุขอย่างคนมึสึล มึสมาริก็มีความสุขอย่างคนมึสมาริ มึปัญญา ก็มีความสุขอย่างคนมึปัญญา ถึงจุดหนึ่งมึวิมุตติ มีความหลุดพ้น ก็มีความสุขอย่างผู้ที่หลุดพ้นนะ ไม่ใช่คนหลุดพ้นแล้วคราว นี้ไม่มีคน** นี่ความสุขก็มีเป็นขั้นๆ ไป ก็แล้วแต่ว่าใครจะหาได้แค่ไหน ตามสติตามปัญญาของแต่ละคน

อย่างคนไม่มีสึลเค้าก็ไม่มีความสุขอย่างจริงจัง คนมึสึลมีความสุขมากกว่า แต่คนทั่วๆ ไปที่ไม่มีปัญญาเนี่ย ก็ จะเข้าใจว่า รักษาสึลทำให้มีความสุข **ความจริงรักษาสึลนั้นรักษาเพื่อให้มีความสุข ไม่ใช่ให้มีความสุข** อย่างเราจะฆ่าคน กับ เราไม่ฆ่าเนี่ย เห็นมัย ฆ่าคนมีความสุขนะ ต้องวางแผน วางแผนจะไปฆ่าเค้า จะฆ่าได้ไม่ได้หรือจะถูกเค้าฆ่ายังไม่แน่ มึคนรู้จัก กันคนหนึ่งนะ แกเป็นอาเสีย ตอนนั้นหลวงพ่อกำลังอยู่ที่เมืองกาญจน์ ชื่อเสีย ออ อย่าไปเอ่ยชื่อเลยเดี๋ยวแกได้ยิน เสียเนี่ยแกเกรียด นะ แกเกรียด เมียแกเนี่ยเข้ามายึดครองกิจการไว้ เพราะแกเอาแต่กินเหล้า กินเหล้า เมา แล้วก็ทำธุรกิจแบบสะเปะสะปะไปเรื่อย เมีย มายึดครองกิจการไว้ วันหนึ่งก็แค้นเมียมากเลย เมาเหล้านะ ตะโกนด้นบ้านเลย “กูจะฆ่ามึง” นะ พอตะโกนไปชะล้นเลยนะ เสร็จแล้วตกใจ อุทานต่อ “เอ๊ะ หรือมันจะฆ่ากู” คิดจะฆ่านะ ก็กลัวเค้าฆ่าเอาเหมือนกัน พอไปฆ่าแล้วก็ต้องหนีตำรวจนะ เจอ

ตำรวจก็สะดุ้งนะ เจอเมียตำรวจอย่างคุณมาลีก็สะดุ้งเหมือนกัน ต้องปกปิด ต้องซ่อนเร้น ต้องหลบซ่อนนะ คนถือศีลสบายกว่า ไม่ต้องฆ่าใคร ไม่ทำร้ายใคร ไม่ล่าบาท คนโกหกไข่ม้อย คนโกหกก็ล่าบาท โกหกแล้วต้องจำ คนโหนความจำเสื่อมอย่าไปรื้อาถ โกหก แล้วจะจับได้อย่างรวดเร็ว เข้า สาย บ่าย เย็น พุดกับคนเดิมยังพุดไม่เหมือนเดิมอีก อย่างนี้ใช้ไม่ได้ **อย่างคนพุดความจริงไม่ต้องจำมาก ไม่ต้องจำ เพราะความจริงมันก็อยู่อย่างนั้นแหละ** คนประพฤติดีกในกามนะ ต้องหลบซ่อน ต้องหลีกเร้น ใจคอไม่สบาย แต่คนซึ่งไม่ประพฤติดีกในกาม คนไม่ประพฤติดีกในกามสบายกว่า คนจะกินเหล้า กินยา ดิทยาเสพติด เนื้อมะไม่สบาย ต้องหาเงินหาทอง ไปซื้อมากิน บางอย่างก็มีโทษมาก เนื้อมะ ลองดูให้ดี การถือศีลนี้มันดี หรืออย่างลักขโมยเอาไข่ม้อย คนไม่ขโมยนะสบาย ไปลักเอาไปขโมยเอา ไม่สบายหรอก กังวล จะวางแผนยังงี้ จะไปแย่งเอามาได้เอามาแล้วทำยังงี้เจ้าของเค้าจะไม่รู้ จะไม่โดนตามจับ ไม่โดนเล่นงาน เนื้อมะ คนที่มีศีลนะ ก็มีความสุขอย่างคนมีศีล สบาย ถือศีลแล้วจิตใจสบายมีความสุข เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นมิจฉาทิฎฐิ ก็ว่า ถือศีลแล้วล่าบาท ถ้าเป็นสัมมาทิฎฐิ ถือศีลแล้วสบายมีความสุข

ทีนี้ จิตใจปกติ จิตใจของคนเรารอกแวกตลอดเวลา วิ่งไปวิ่งมานะ สายไปสายมาทั้งวันทั้งคืนไม่เคยหยุดพักเลย จิตใจที่มันไม่เคยหยุดพัก มันหาความสงบหาความสุขไม่ได้ มาฝึกจิตฝึกใจให้มันอยู่ในอารมณ์อันเดียว แทนที่จะคว้าอารมณ์โน้นที คว้าอารมณ์นี้ที ให้จิตใจมันมาอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง มันก็มีความสุข แทนที่จะต้องวิ่งไปดูหนังฟังเพลงนะ พอกลุ่มใจขึ้นมาที่มารู้ลมหายใจ มาพุทโธ อะไรไป พุทโธๆ ไม่เสียสวดคันนะ หายใจก็ไม่เสียสวดคัน ไม่คิดค่าอากาศ หายใจไปมีความสุข จิตใจมีความสุขขึ้นมา มีความสุข จิตใจเคยวุ่นวาย หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ มาฝึกหัด จิตใจมีสมาธิมีความตั้งมั่นขึ้นมา จิตใจมีความสุข เสร็จแล้วก็มาหัดเจริญสติ คนที่มาเจริญสติก็จะมีความสุขแบบผู้เจริญสติ พื้นที่ที่สติตัวจริงเกิด จิตใจจะมีความสุขพื้นที่ นี่เป็นเรื่องอัศจรรย์มากนะ ขณะนั้นกำลังกลุ่มใจอย่างหนักอยู่เลย เกิดมีสติ ระลึกขึ้นได้ว่ากำลังกลุ่มใจอยู่ ความกลุ่มใจมันจะกระเด็นตกหายไปต่อหน้าต่อตานะ นี่ถ้าสติตัวจริงเกิดจะเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าสติตัวปลอมเกิดนะ กลุ่มใจ พอรู้ว่ากลุ่มใจก็เกลียดมัน เมื่อไหร่จะหาย เมื่อไหร่จะหาย เออ คือดั้งนานแล้วไม่หายสักที สงสัยพระพุทธเจ้าสอนไม่จริงแล้ว จิตใจอย่างนี้ไม่มีสติตัวจริง ก็ไม่มีมีความสุข ถ้ามีสติตัวจริงนะ ใจแฉ่ใจลอยไป ใจลอยแฉ่ไป มีสติระลึกได้ว่า ใจลอยแล้วเนื้อมะ ขณะนั้นนะความสุขจะเกิดขึ้นเองเลย จะมีความสุขโชยแผ่ๆ ขึ้นมาในใจเรานะ ความสุขจะผุดขึ้นมาไม่เสียเงินเสียทองเลย ไม่ได้อิงอาศัยใคร ไม่ต้องพึ่งใครเลยนะ **ถ้าต้องพึ่งคนอื่น พึ่งสิ่งอื่น เราก็ต้องตกเป็นทาสของคนนั้น เป็นทาสของสิ่งนั้นเรียกว่าไป**

ทีนี้ **ถ้าเราไม่ได้พึ่งใครนะ เรามีสติขึ้นมา เราก็มีความสุข เป็นความสุขที่ไม่อิงอาศัยสิ่งภายนอก เป็นความสุขอยู่ในตัวเอง** ขึ้นอยู่ รู้สึกตัวว่าขึ้นก็มีความสุขแล้ว นั่งอยู่ รู้สึกตัวว่านั่งก็มีความสุข โกรธอยู่รู้สึกโกรธขึ้นมาก็มีความสุข โลกอยู่รู้สึกโลภอยู่ ก็มีความสุข อะไรเกิดขึ้นในกายใจพอเรารู้ทัน เราก็จะมีความสุขขึ้นมา ในลับพลันนั้นเลย **ไม่ต้องรอให้ใครเข้ามาส่งความสุขให้เรา เรามีความสุขที่จะแผ่ไปถึงคนอื่นได้ด้วย** เพื่อแผ่ทั้งมนุษย์ ทั้งสิ่งที่ไม่ใช่มนุษย์ จิตใจของเรามีความสุข มีความร่มเย็น เพราะฉะนั้นค่อยๆ ฝึกนะไปนะ ฝึกไป พอสติเราเกิดเราจะเริ่มมีความสุขแล้ว ถัดไปพอเรามีสติเรารู้กายไป เราเห็นร่างกายนี้ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ร่างกายนี้มันไม่ใช่ตัวเราจริงๆ ร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ จิตใจจะมีความสุขอีกอย่างหนึ่ง **ความสุขของสมาธิเนื้อมะ เป็นความสุขของเด็กๆ ความสุขที่เกิดจากการที่มีปัญญาเห็นความจริง เป็นความสุขแบบผู้ใหญ่ ส่วนความสุขที่ผลิตเพลีนทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ เป็นความสุขของสัตว์ ความสุขของชาวโลกนะ** ความสุขของสัตว์ ความสุขของคนบ้านั่นเอง พระพุทธเจ้าบอกนะ เหมือนคนบ้า หลงไป ความสุขมีหลายระดับนะ พอเรามีสติ มีปัญญา รู้ความจริงของกายของใจ เราจะมีความสุขแบบผู้ใหญ่ คือมันรู้เลยว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเรา ทั้งกาย ทั้งใจ ล้วนแต่ของไม่เที่ยง ทั้งกายทั้งใจเราถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ทั้งกายทั้งใจนี้เรายังกับมันไม่ได้จริงหรอก อย่างเรายังกับร่างกาย ลองบังคับดูนะ ลองซ้อมดูก็ได้ ใครคิดว่าบังคับได้ ลองสั่งมันสิ จงหายใจเข้าอย่างเดียว เอา ลองดูสัก ๕ นาที ไม่ตายก็มาว่ากันนะ หายใจเข้าอย่างเดียวนาที่หนึ่งก็แยแล้ว บังคับมันไม่ได้จริงหรอก หรือบังคับมันไม่ต้องกินข้าว ไม่ต้องกินน้ำ ไม่ต้องขับถ่ายอะไรอย่างนี้ ทำไม่ได้ จงนั่งอย่างเดียวนะ อย่างกระดุกกระดิก นั่งไปสักพักหนึ่งความทุกข์ก็บีบคั้นเอาเข้าแยแล้ว นี่ ร่างกายนะ มันบังคับไม่ได้จริงหรอก มันถูกความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา ต้องเคลื่อนไหวต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จิตใจก็เป็นของบังคับไม่ได้ ถ้าจิตใจเราตั้งใจตามใจชอบ เราก็สั่งเลย เอ้า จงบรรลุมรรคผลนิพพาน ณ บัดนี้ มันไม่บรรลุหรอก จะมีแต่ความสุขอย่าง

เดียว มันไม่มีความสุขหรอก เราสั่งมันไม่ได้ ห้ามความทุกข์เกิดขึ้น ห้ามไม่ได้ ไข่ม้อย ทำอะไรก็ได้ในกายในใจนี้ ถ้าเราเข้าใจความจริงนะ ต่อไปเราก็ไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ ไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจเราจะพบความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเลย เมื่อไหร่สลัดคืน กายคืนใจให้โลกได้ เราได้แล้วกายนี้ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง กายนี้ ใจนี้ เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เป็นทุกข์ล้วนๆ พอเห็นอย่างนี้มันจะ สดุด เรียก “**ปฏินิสสัคคะ**” มันสลัดคืนเจ้าของเดิม คือคืนให้โลกไป อย่างร่างกายเราก็อืมโลกมาใช้ นี่ เห็นได้ง่าย จิตใจก็เป็นของ โลกนะ เป็นธาตุชนิดหนึ่ง เป็นวิญญาณธาตุ ก็เป็นธาตุอย่างหนึ่ง เราสลัดทิ้ง สลัดคืนไป ไม่ยึดถือ (หลวงพ่อกัฏโถม : คุณมาลิจิต สงสัยว่าสงสัยไป)

พอสลัดทิ้งไปแล้วนะ จิตใจมันจะปลอดโปร่งโล่งเบา เนี่ย เข้าถึงความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ที่เรียกว่า “**นิพพาน**” นะ เพราะฉะนั้นความสุขมีตั้งแต่ความสุขโลกๆนะ วิ่งหาความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความสุขของการมีศีล ของการมีสมาธิ ของการมีปัญญา ของการหลุดพ้น เข้าถึงมรรคผลนิพพาน เพราะฉะนั้นชาวพุทธเราเนี่ย ยิ่งศึกษา ยิ่งปฏิบัติธรรม เราจะยิ่งมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ใช่ยิ่งปฏิบัติแล้วยิ่งมีความสุขทุกข์ หลายคนภาวนาผิด ยิ่งภาวนายิ่งเครียด ยิ่งภาวนายิ่งมีความสุข ทุกข์ ถ้าภาวนาแล้วเครียด ทำผิดแน่นอนนะ เพราะจิตที่เครียดเป็น “**อกุศลจิต**” จิตที่เป็น “**มหาอกุศลจิต**” นั้น มันจะโปร่ง โล่ง เบา มีความเบา มีความอ่อนโยน มีความนุ่มนวล มีความคล่องแคล่วว่องไว ไม่หนัก ไม่แน่น ไม่แข็ง ไม่ซึม ไม่ทื่อ ไม่เพี้ยนด้วย คนที่เรียนกับหลวงพ่อนะ ถ้าเรียนกับหลวงพ่อกับจริงๆ เรียนมาตรงๆ ตามสติดีไม่เคยมีคนบ้าสักคนเลย นะ คนเครียดก็ไม่ค่อยมี นะ เคยเครียดมากก็จะค่อยๆ หายจากความเครียดไปเรื่อยๆ ที่มีกระแสนกระสายมานะ ส่วนมากมาจากที่อื่น มาจากที่อื่น เต็ม ประคามาแล้ว อาจารย์ไม่เอาแล้วอะไรอย่างนี้นะ เสือกใส่ไล่ส่งมา

เพราะฉะนั้นถ้าเราเจริญสติจริงๆ รับรองไม่บ้านะ ใจจะรู้สึกตัว จะมีความสุขอยู่ทั้งวัน ยืนก็มีความสุข นั่งก็มีความสุข นอนก็มีความสุข ใจถึงสุดท้ายนะ มันมีแต่ความสุขอวาร ที่นี้บางคนเข้าใจว่า ศาสนาพุทธมองโลกแง่ร้าย เริ่มต้นก็สอนให้รู้ทุกข์ สอนแต่เรื่องทุกข์ๆ ก็เลยคิดว่าศาสนาพุทธ มองโลกแง่ร้าย คำว่า “**ทุกข์**” ไม่ได้แปลว่าความทุกข์ คำว่า “**ทุกข์**” แปลว่า รูปกับนาม กายกับใจ เพราะฉะนั้นให้เรารู้กายให้เรารู้ใจ ยิ่งรู้ความจริงมากเท่าไร ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น ยิ่งรู้ทุกข์ ยิ่งมีความสุข ยิ่งหนีทุกข์ ยิ่งมีความสุข ทุกข์ ให้รู้ทุกข์ ไม่ต้องไปหนีความทุกข์ไม่ต้องไปเกลียดความทุกข์ ยิ่งเกลียดยิ่งต่อต้าน ยิ่งมีความทุกข์มากขึ้นเรื่อยๆ นี่ สำหรับปีใหม่นะ จะได้มีความสุข ดูหลวงพ่อนะ หลวงพ่อนั่งยิ้มทั้งวันเลยนะ ยิ้มกับดิน ฟ้า อากาศ ค่อยๆ ฝึก หัดใหม่ๆ ต้องลุ่มลึกลึกลงทุกคนนะ ไม่มีหรอกที่วิเศษวิโสมา ยกเว้นแต่ว่า ทำมาแต่ชาติก่อนแล้ว อยากรู้ว่าเราทำ มาแต่ชาติก่อนหรือเปล่านั้น ไม่อยากหรอก หัดภาวนานะ พอเรารู้สึกตัวขึ้นมา พอเรารู้สึกตัว มีสติแท่งขึ้นมา ใจตั้งมั่นขึ้นมาเนี่ย คนที่เคยฝึกมาแล้วนะ มันจะระลึกขึ้นได้ ว่าความรู้สึกอย่างนี้เคยรู้จักมาแล้วแต่ลืมไปนานแสนนาน จะรู้สึกอย่างนี้ เพราะฉะนั้น หลายคนภาวนา แล้วจะรู้สึกว่า เอ๊ย อันนี้เคยเห็นมาแล้ว เคยรู้จักมาแล้ว ใจที่รู้ตื่นเบิกบานเนี่ย พวกอย่างนี้แสดงว่าทำมาก่อนแล้ว ทำต่ออย่าง ถ้าภาวนาไปแล้ว โอ้อ อันนี้ใหม่ๆ ไม่เคยเห็นสักอันนะ นี่ก็เพิ่งเริ่มทำใหม่ แต่ก็ถือว่ามีบุญมีบารมีมากแล้วนะ ถึงจะได้ ฟังธรรมะ คนทั้งโลกมีตั้งหลายพันล้าน มีสักกี่คนจะได้ฟังธรรมะ คนเมืองไทยมีที่สิบล้าน ๖๐ – ๗๐ ล้านอะไร จะมีสักกี่คนได้ ฟังธรรมะ มีนิดเดียว ธรรมะแท่งนี้หายากนะ หายาก เพราะฉะนั้นเมื่อมีโอกาสได้ฟังแล้วก็เอาไปปฏิบัติเอา **วิธีปฏิบัติก็คือ คอย รู้สึกอยู่ที่กาย คอยรู้สึกอยู่ที่ใจ** อย่าลืมกายอย่าลืมใจตัวเอง ในขณะที่เดียวกัน อย่าเพ่งกายอย่าเพ่งใจ ไม่ลืมกายไม่ลืมใจ เอาแต่คิด เรื่องโน้นเรื่องนี้ทั้งวัน ไม่เพ่งกาย เพ่งใจ จ้องให้กายนิ่งให้ใจนิ่ง ไม่ทำ ๒ อย่างนี้ พอเรารู้กายรู้ใจได้แล้ว ต่อไปกายมันเป็นยังงี้ เราติดตามมันไป จิตใจมันเป็นยังงี้ เราตามมันไป **การที่เราารู้สึกถึงความมีอยู่ของกายของใจ เรียกว่าเรารู้สติ กายเป็นยังงี้ เรารู้ ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นยังงี้ เรารู้ว่าเป็นอย่างนั้น เรียกว่า มีปัญญา** ถามว่ามันเป็นยังงี้ มันเป็นไตรลักษณ์ ไม่ได้เป็นอย่างอื่นนะ อย่างเห็นร่างกายเป็นปฏิรูป เป็นอสุภะ เป็นอะไรอย่างนี้ ยังไม่ใช่วิปัสสนา ต้องเห็นเป็นไตรลักษณ์จึงเป็นวิปัสสนา อย่างบางคน พิจารณากายเป็นปฏิรูป เป็นอสุภะอะไรอย่างนี้ เป็นสมถะกรรมฐานชนิดหนึ่ง พิจารณาแล้วจิตสงบจากราคะ สิ่งที่ได้มาคือ ความสุข ได้มาคือความสงบ แต่วิปัสสนาเนี่ย สิ่งที่ได้มาคือปัญญา ได้เห็นความจริงของกาย ได้เห็นความจริงของใจ กายกับใจ เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องเรียนนะ ยิ่งเรียนรู้กายรู้ใจตนเองได้มากเท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น ความสุขก็จะเกิดขึ้นอย่างมหาศาลเลย ตอน ภาวนาก็ลุ่มลึกลึกลงทุกทีแรกจะลำบาก วันหนึ่งๆ สติเกิดขึ้นนิดเดียว อกุศลเกิดมาก สติเกิดน้อย ใจลอยทั้งวัน ใจลอยไปแล้วเดียว

ก็โลก ใจลอยไปเดี๋ยวก็โกรธ ตัวใจลอยนั่นก็คือหลงนั่นเอง เพราะฉะนั้นอกุศลเกิดทั้งวันเลย นานๆจะระลิกขึ้นได้สักทีหนึ่งว่า อ้าว เผลอไปแล้วนี่ หรือระลิกขึ้นได้ว่า อ้าว โกรธไปแล้วนี่ นานๆทีหนึ่ง แต่พอฝึกนานๆไปชำนาญขึ้น สติก็จะเกิดบ่อยขึ้นๆ เผลอก็สั้นลงๆ **ไม่ใช่ไม่เผลอนะ แต่เผลอจะสั้นลงเรื่อยๆ** เผลอไปแวบ รู้สึก แวบ รู้สึก แวบ รู้สึก อย่างนี้ ฝึกไปเรื่อยๆ สติก็ยิบขึ้นมา **เราไม่ได้ฝึกเพื่อจะเอาความรู้สึกตัว ไม่ได้ฝึกว่าห้ามเผลอ แต่เราฝึกเพื่อมันเผลอไปแล้วเรารู้ไวๆหน่อย** ในที่สุดปัญญามันจะเกิด มันจะรู้ว่าจิตที่เผลอไปเราก็กห้ามไม่ได้ จิตที่รู้สึกตัวเราสั่งให้รู้สึกก็ไม่ได้ เวลาปล่อยวางก็ปล่อยวางทั้งสองตัวพร้อมๆกัน ไม่ใช่ปล่อยอันหนึ่งแล้วอีกอันหนึ่ง **การภาวนานะ สุดท้ายมันจะปล่อยหมดนะ ไม่ใช่ทั้งอันหนึ่ง แล้วก็ไปเอาอีกอันหนึ่ง** อย่างถ้าทำสมถะนี่มันจะทั้งอันหนึ่ง แล้วไปเอาอีกอันหนึ่ง ทั้งความฟุ้งซ่านไปเอาความสงบ ทั้งความทุกข์ไปเอาความสุข ทั้งความไม่ดี ทั้งอกุศลไปเอากุศล **ถ้ายังรักอย่างหนึ่งเกลียดอย่างหนึ่ง ใจก็ยังดิ้นรนไปเรื่อยๆ** แต่ถ้าเราคอยมีสติคอยมีปัญหา^{รู้}ไปเรื่อยๆ ต่อไปเราจะเห็นความจริงเป็นลำดับๆ ไป อย่างคนทั่วไปที่เค้าไม่เคยฝึกเลยหรือว่าฝึกยังไม่มิดสติตัวจริง สติตัวจริงยังไม่เกิด มันจะรู้สึกว่ามีเราอยู่คนหนึ่ง นี่ ก่อนนี้เป็นตัวเรา ทั้งกายทั้งใจมันรวมเป็นอันเดียวกันแหละ เรียกว่า “เรา” พอมาหัดเบียดกันก็จะเห็นเลย กายก็อันหนึ่งใจก็อันหนึ่ง ความสุขความทุกข์ก็เป็นอีกอันหนึ่ง ความปรองดองชั่วก็เป็นอีกอันหนึ่ง เห็นมันกระจายออกไป แต่ละอย่างๆ ร่างกายนี่ก็ไม่ใช่ตัวเราหรอก ตัวความสุขความทุกข์ตัวเวทนาก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่แปลกปลอมมาในกายในใจชั่วคราวชั่วคราว อกุศลอกุศลทั้งหลาย โลก โกรธ หลงทั้งหลาย ก็เป็นของชั่วคราว แปลกปลอมเข้ามาชั่วคราว จิตเองก็เกิดดับไปเรื่อยๆ อย่าไปเพ่งให้จิตนิ่งนะ อย่าให้มีจิตผู้รู้ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง ให้สังเกตให้ดี จิตผู้รู้ชั่วคราวก็มีจิตผู้คิดเกิดขึ้นแทน **จิตก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามีแต่จิตผู้รู้ จิตผู้รู้ชั่วคราว ก็เป็นจิตผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง นี่จิตก็ไม่เที่ยง อะไรๆในกายในใจนี้ล้วนแต่ของไม่เที่ยง ล้วนแต่ของทุกข์ ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวเราสักอย่างเดียว** ดูอย่างนี้เรื่อยๆ นี่เรียกว่า **เจริญปัญญา** ดูไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งก็จะมีความสุข

นี่หลวงพ่อบุญรอดเดี๋ยว ๒๐ นาที ถึงนิพพานแล้วนะ เทศน์ที่ไรก็มาลงตรงนี้แหละ หลวงปู่ดูลย์ท่านเคยบอกนะ เวลาฟังเทศน์ จะฟังเทศน์ต้องฟังให้ได้บรรลธรรม ฟังให้ได้ครบนะ มีทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มีทั้งสมถะ มีทั้งวิปัสสนา ฟังทีเดียวฟังให้ครบนะในเวลาสั้นๆ จริงๆ ง่ายนิดเดียว ง่าย คอยรู้สึกตัวไว้ รู้สึกตัวไว้ บางคนเริ่มคร่ำครวญวายาก ให้รู้ว่าคร่ำครวญ คอยรู้สึกไป ไม่เห็นจะมีอะไรจริงๆ นะ จริงๆ ไม่มีอะไรหรอก เราไปคิดว่ามีขึ้นมาเอง คอยดูไปเรื่อยๆ พอใจเราตั้งมั่นขึ้นมา เราก็จะเห็นเลย โลกข้างนอกกับตัวเราข้างในเนี่ย ไม่เหมือนกัน โลกข้างนอกนี้จะว่างเปล่า ตัวเราข้างในจิตใจนี่ จะหนักจะแน่น จะแข็งแรง จะมีน้ำหนัก โลกข้างนอกว่างๆ แต่ถ้าคนไม่เคยภาวนาจะเห็นว่า โอ๊ย ปัญหามันอยู่ข้างนอกนะ ตัวเราแหละดี ปัญหามันอยู่ข้างนอก ความทุกข์มันอยู่ข้างนอก ตัวเราเป็นคนดี คนอื่นมาทำความทุกข์ให้เรา มาหัดภาวนาสักช่วงหนึ่งเราจะเห็นเลย โลกข้างนอกว่างเปล่า ไอ้ที่หนักๆ ที่เป็นทุกข์นั้นมันอยู่ที่ใจเราเนี่ยเอง ใจเรากับโลกข้างนอกไม่เท่าเทียมกัน พอภาวนาต่อไปช่วงหนึ่ง เราจะพบว่าโลกข้างนอกก็ว่างเปล่า ใจของเราก็กว้างเปล่า ถ้าภาวนาจนเห็นโลกข้างนอกว่างเปล่าใจก็ว่างเปล่าเสมอกัน อย่างนี้ จิตจะมีสมาธิบริบูรณ์ **ถ้ามันไม่เท่าเทียมกันนะ มีข้างหนึ่งหนักข้างหนึ่งเบา มันจะเกิดการเคลื่อนไป มันมีความต่างศักย์ แล้วมันจะเคลื่อน** เหมือนระดับน้ำที่มันไม่เท่ากันสองถังอะ มีท่อต่อตรงกลาง น้ำที่สูงก็ไหลไปที่ต่ำ เพราะฉะนั้น**จิตมีธรรมชาติลงที่ต่ำโดยตัวของมันเองอยู่แล้ว** ทีนี้ถ้ามันมีความไม่เท่าเทียมกันแล้วมันจะไหลไป แต่เมื่อช่วงหนึ่งภาวนาไปจนเห็นโลกข้างนอกว่างเปล่า จิตใจภายในก็ว่างเปล่า เสมอกัน จิตก็จะมีสมาธิบริบูรณ์ นี่เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี จิตจะไม่หลงไปหาโลกข้างนอกแล้ว ไม่รู้จะไปหาทำไม อยู่กับตัวเองก็สบายดีอยู่แล้ว ภาวนาอย่างนี้ก็ยังใช้ไม่ได้นะยังเห็นโลกข้างนอกว่างเปล่า โลกข้างในว่างเปล่า ภาวนาไปจนถึงจุดสุดท้ายเนี่ย ข้างนอกข้างในเป็นอันเดียวกัน

หลวงปู่ดูลย์เคยสอนนะ สอนหลวงพ่อดัง ๒๐ กว่าปีแล้ว สมัยนั้นฟังก็ฟังไปอย่างนั้นแหละ ไม่รู้เรื่องหรอก ท่านบอกว่า **“วันใดที่เห็นจิตกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวกันเนี่ย เธอจะเข้าใจธรรมะทั้งหมดในพริบตาเดียว ในรวดเดียวนั่นเลย”** คือเมื่อไรที่สามารถภาวนาจนเราสลัดจิตให้โลกไปได้ จิตกับโลกเป็นอันเดียวกันอยู่นั่น ปล่อยวางไปแล้วนั่นเอง ปล่อยวางโลกภายนอกปล่อยวางโลกภายใน พอปล่อยวางแล้วนะมันก็เป็นธรรมชาติอันเดียวกันล้วนๆ **จิตที่หลุดพ้นออก**

จากภายในจากภายนอกนี้แหละ คือจิตหนึ่ง จิตที่เป็นอิสระ ไม่ใช่จิตที่เป็นคู่ ไม่ใช่จิตที่เป็นสอง จิตที่เป็นหนึ่ง ในภาษาอภิธรรมจะเรียกว่า “มหากริยาจิต” มหากริยาจิตนี้ไม่ทำกรรมแล้ว ไม่ขยับเขยื้อนนะ ภายในเนี่ยว่างเปล่า ภายนอกว่างเปล่าท่านบอกอย่างนี้ ภายในเหมือนก้อนหินและท่อนไม้ คือไม่มีความเคลื่อนไหวใดๆเลย จิตที่เป็นหนึ่งนี้ครอบโลกครอบจักรวาลนะ เต็มโลกเต็มจักรวาล เมื่อมันเต็มโลก เต็มจักรวาลแล้วมันไม่มีการเคลื่อนไปไหนมาไหนอีกแล้ว เพราะมันไม่มีที่จะเคลื่อนไปไหนได้อีกแล้ว จิตกับธรรมก็จะรวมเข้าเป็นอันเดียวกัน ธรรมซึ่งเป็นธรรมะนะ ไม่ใช่ธรรมชาติ ธรรมชาติยังเป็นธรรมะที่เกิดขึ้นๆ ดับๆ ถึงเรียกว่าธรรมชาติ “ชาติ” แปลว่า เกิด ความเป็นธรรมะล้วนๆ ที่ไม่เกิดไม่ดับ ธรรมะล้วนๆ ที่ไม่เกิดไม่ดับ ก็เต็มโลกเต็มจักรวาลอยู่ต่อหน้าต่อตาเรา เมื่อประมาณ ปี ๒๗ เคยมีครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง ซึ่งให้หลวงพ่อดูความว่าง ท่านชี้ให้ดู

“ปราโมทย์เห็นความว่าง เห็นสุญญตาในลูกกรงมัย” ลูกกรงระเบียบท่าน เป็นไม้ชี้ให้ดู บอก “เห็นครับ”

“ปราโมทย์เห็นสุญญตาในพื้นที่กระดานของท่านมัย” บอก “เห็น”

“ปราโมทย์เห็นสุญญตาในอากาศข้างหน้านี้มัย” บอก “เห็น”

“อาละ เท่านั้นพอ”

ฟังแล้วถึงมัย พวกเราฟังวันนี้ก็เหมือนที่หลวงพ่อก่อนนั้นแหละ ว่าท่านจะเทศน์อะไรของท่าน ไม่เห็นมีประโยชน์อะไรเลย ไม่มีเห็นมีประโยชน์อะไรเลย ที่แท้จริงท่านเล่าให้ฟัง เล่าถึงผลให้ฟัง ในความเป็นจริงแล้วก็คือสุญญตา หรือนิพพานนั้นมันครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่หมดแล้ว เต็มบริบูรณ์ไม่เคยบกพร่องไม่เคยหายไปไหน ไม่เคยเกิดขึ้นและไม่เคยหายไปไหน มีอยู่ จิตที่เข้าไปสัมผัสมัน สัมผัสนิพพานสัมผัสสุญญตา ตัวนี้จะมีแต่ความสุขล้วนๆ เราจะสัมผัสได้ถ้าเราปล่อยวางความยึดถือจิตไปแล้ว

อ้าว เทศน์ได้ขนาดนี้ก็พอจะฟังมากไปก็เวียนหัว หลายคนเริ่มง่วงแล้ว ฟังไปก่อนนะ อีก ๑๐ ปี ๒๐ ปี ข้างหน้า จะอ้อ... นะ อ้อ... ถ้า ๒๐ ปียังไม่อ้ออีก ๓๐ ปีนะ ชาตินี้ไม่อ้อชาติหน้าเอาให้อ่อนนะ การภาวนาไม่ยากหรอก แต่ต้องอดทน เรียนรู้ตัวเองไปเรื่อยๆ อดทน ไม่ต้องรีบร้อน เดินไปวันละก้าวสองก้าวนะ ไม่รีบร้อนแต่อย่าอยู่นิ่งอย่าถอยหลัง พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญการอยู่นิ่ง ท่านบอกคุณงามความดีต้องพัฒนาไปเรื่อยๆ แล้วไม่ต้องรีบร้อนพัฒนา ถ้ารีบร้อนพัฒนานะ มันล้มเหลวเลย มันทำด้วยโลภะแล้ว ด้วยความอยาก ค่อยรู้กายค่อยรู้ใจ รู้มันเล่นๆ รู้มันไปทุกวันอย่าหยุด อย่างนั้นมันจะพัฒนาของมันไปเอง แล้ววันหนึ่งจะ อ้อ อ้อ อ้อ นะ หลายคนฟังหลวงพ่อกำลังใจไปหมดนะ เอ๊ะ เอ๊ะ เอ๊ะ มีแต่เอ๊ะนะ ต่อมาเริ่ม อ้อ อ้อ พอมีสติ สติเกิดเอง หลายคนเริ่มรู้จักแล้วสติเกิดขึ้นเอง จิตมันปฏิบัติของมันเองเราไม่ได้ปฏิบัติ นี่หลายคนรู้สึกอย่างนี้ เออ นอนหลับอยู่ ร่างกายพลิกซ้ายพลิกขวายังมีสติรู้เลยนะ ใจไปคิดตอนตื่นก็รู้ใจไปคิดตอนหลับก็รู้นะ เกิดสุขเกิดทุกข์ กุศลอกุศล ทั้งหลับทั้งตื่นก็รู้อยู่อย่างนี้ ค่อยฝึกไป ใหม่ๆ ฟังแล้วโอ้ มันจะเป็นไปได้ยังงี้ ฝึกไปเรื่อยๆ วันหนึ่งมันก็เป็นให้ดูแหละ ค่อยฝึกนะ ไม่โกหกหรอกไม่หลอกเด็กหรอกนะ

อ้าว ใครจะถามอะไรเชิญ อย่าถามเยอะนะ ธรรมะจริงๆ ไม่ควรถามมากหรอก คำถามทั้งหลายนะเกิดจากความคิด พอเราคิดมากเราก็มีเรื่องสงสัยมาก มีเรื่องสงสัยมากก็ต้องถามมาก ถ้าหากจิตมันเกิดความสงสัยขึ้นมาเนะ รู้ว่าสงสัยแล้วก็จะเห็นเลข ความสงสัยเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เราไม่ได้เจตนาจะสงสัยมันสงสัยของมันเอง เราตามดูความสงสัย ความสงสัยก็ดับไปได้ ถ้าเราคอยดูนะสภาวะทั้งหลายทั้งปวงก็จะเกิดดับให้ดู เรากวนเราไม่ได้ต้องการความรู้ความฉลาด เพราะฉะนั้นไม่ต้องถามเยอะ เราไม่ได้ต้องการความรู้ความฉลาด เรากวนเราเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจเราเอง ความจริงในภายในใจมันเป็นยังงี้ เราคอยดูไปเรื่อยๆ เดียวเราก็เห็น อย่างคุณที่ใส่แว่นตาอย่างนั้นไม่ใช่เรียกว่ารู้กายรู้ใจ เรียกว่าถลาลงไปดูมันแล้ว หลงไปจ้องมันแล้ว ถลาลงไปใช้ไม่ได้เนะ รู้กับถลาลงไปรู้ไม่เหมือนกันหรอก เอ้าเชิญ

(ช่วงถาม-ตอบ)