ธรรมเทศนา พระปรามิทัย ปาโมชโช
ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ ที่ ๒๐ เดือน มกราคม พ.ศ.๒๕๕๑
ครั้งที่ ๑๗

อะ โยมจะถ่ายรูป ถ่ายๆชนะนะ ตอนเทศน์ถ่ายถ่ายนะ พอถ่ายรูปทีหนึ่ง ธรรมะหายไปหมด เพราะหลวงพ่อไม่ได้เตรียมสคริปไว้ เอ้า ให้ ๓๐ วินาที... อะ พอแล้วนะ พอแล้ว ธรรมะจริงๆนะ เรียนไปเยอะพอสมควร เมื่อ ๒-๓ วันนี้ หลวงพ่อไปทางสุรินทร์ บุรีรัมย์ ไปเยี่ยมครูบาอาจารย์ยังบอกกับโยม บอกว่ามาเทศน์ศาลาลุงชิน ปีกว่าๆ ญาติโยมเปลี่ยนไปเยอะ มาครั้งแรกๆ นี้นะ มองไปทางไหนก็มีดๆ นะ มีด ดิดเพ่งดิดอะโรอย่างนี้ จิตเข้าไปดิดอยู่ข้างใน พอมาถึงวันนี้จิตใจเปิดโล่งออกมา สว่างไสวขึ้นมา แต่ละคนๆ เวลามองไปคล้ายๆ เราไปดูท้องฟ้าจำลองนะ ใจที่ตื่นขึ้นมาเป็นลำดับๆ แต่ละคนฟังธรรมะไปเรื่อยๆ แล้วก็สังเกตกายสังเกตใจไปเรื่อยๆ จิตใจก็มีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งมีความสุข ในโลกหาที่พึ่งที่อาศัยอะไรจริงจังไม่ได้ เราก็อาศัยความสุขกับโลกๆ มานาน ความสุขของเราต้องอิงอาศัยคนอื่น อิงอาศัยสิ่งอื่นอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าพอเรามาหัดศึกษาธรรมะเนี่ย ใจเรามันมีที่พึ่งอยู่ในตัวเอง มันมีความสุขมีความสุขอิมเอบอยู่ในตัวเอง เพราะฉะนั้นไม่ใช่เรื่องที่ต้องลำบากอะไร หัดฟังนะ ฟังแล้วก็หัดสังเกตกายสังเกตใจของเราบ่อยๆ กายกับใจก็จะสอนธรรมะเราเอง ไม่มีอะไรหรอก ง่าย ง่ายจริงๆนะ ไม่ได้หลอกเด็กคอก เพียงแคร์ู้สึก

ทีนี้คนทั้งโลกนะรู้สึกตัวไม่เป็น คนทั้งโลกตั้งแต่เกิดจนตาย รวมทั้งฝูงสัตว์ทั้งหลาย ตั้งแต่เกิดจนตาย มันตื่นขึ้นมาเฉพาะตัว แต่จิตใจไม่เคยตื่นขึ้นมา จิตใจจะหลับจิตใจจะฝันอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นจิตจะหนีไปอยู่ในโลกของความคิดคิดๆไปเรื่อยๆ เมื่อไปอยู่ในโลกของความคิด ก็ไม่สามารถจะเห็นความจริงได้ เพราะความคิดมันปิดบังความจริงไปซะหมด อย่างเราชอบคิดนะ ว่าเรายังหนุ่มยังสาวยังไม่ตายง่ายอะโรอย่างนี้ ในความเป็นจริงในร่างกายนี้มีการเกิดและมีการตายอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เห็นเราไม่รู้สึกรู้สึก หรือจิตใจของเรา เกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วดับไปเป็นขณะๆ อยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เคยรู้สึกรู้สึกไม่ได้เพราะว่าเราแวแต่คิด เราไปรู้เรื่องที่คิด ขณะใคร่รู้เรื่องที่คิดนะ เรื่องราวที่คิดเค้าเรียกว่า **“อามรณัมบัญญัติ”** แต่การที่เราไม่รู้สึกรู้ใจ ตัวกายกับใจ เค้าเรียกว่า **“อามรณัมปรมัตถ์” อามรณัมปรมัตถ์นี้เป็นอามรณัมของจริง**

เพราะฉะนั้น**ให้เรารู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจ** นานๆ ไปก็จะเห็นเลย มีแต่ความไม่เที่ยง มีแต่ทุกข์ มีแต่ของบังคับไม่ได้ นะ ดูไปอย่างนี้เรื่อยๆ ดูไปจนใจยอมรับความจริง ว่ากายนี้ใจนี้มันเป็นของชั่วคราว พอเห็นว่ามันเป็นของชั่วคราว มันรู้แล้วว่ามันไม่มีอะไรที่ถาวร ไม่มีตัวตนนะ ไม่มีตัวเราที่ถาวร **สิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา” ก็เป็นแค่ความคิดที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ พอรู้สึกตัวหลุดออกจากโลกของความคิด ตัวเราหายไป เหลือแต่กายกับใจ เหลือแต่รูปกับนาม ไม่มีตัวเรา กายก็ไม่ใช่เรา ใจก็ไม่ใช่เรา นี้ พอหลุดออกจากโลกของความคิดได้** ถ่าหลงอยู่ในโลกของความคิด กายก็เป็นตัวเรา จิตใจก็เป็นตัวเรา เห็นว่ามีตัวเรา พอมีตัวเราก็ต้องอยากให้มีมีความสุข อยากให้มีมันพ้นทุกข์ มีความอยากเกิดขึ้น จิตใจก็ต้องดิ้นรน ทำงาน ดิ้นรน แสวงหา อารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจบ้าง บังคับกายบังคับใจบ้าง หลีกเลียงการกระทบอารมณ์บ้าง แล้วแต่สติปัญญาแต่ละคน นั่นเพราะว่าเราเห็นกายกับใจเป็นตัวเรา แต่ถ่าวันใดเราดูลงมานะ เราเห็นนะ กายนี้มันไม่ใช่ตัวเรา ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นแค่สภาวะธรรม ที่มีเหตุก็เกิดขึ้น หมดเหตุก็ดับไปเป็นคราวๆ เห็นอย่างนี้ ไม่มีตัวเรา **พอเห็นแค่สภาวะธรรมที่มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับไป อันนี้เป็นภูมิธรรมของพระโสดาบัน นะ**

พวกเราจะหัดภาวนา เราต้องรู้เป้าหมายของการปฏิบัติของการภาวนา เป้าหมายแรกที่จะต้องไปให้ถึงคือการเป็นพระโสดาบัน อย่าไปวาดภาพเอาเองว่าพระโสดาบันเป็นยังไง เราชอบวาดภาพเกินความจริง อย่างพระอรหันต์ ในความรู้สึกของคนทั่วๆ ไปนี่คล้ายๆ หุ่นยนต์ ไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาวอะโรอย่างนี้นะ หุ่นยนต์ใหม่ไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาว แล้วภาวนาแล้วกลายเป็นหุ่นยนต์มันได้ประโยชน์อะไร หุ่นยนต์มีความสุขมั้ยหุ่นยนต์ไม่มีความสุข แต่พระอรหันต์มีความสุขนะ มีความสุขที่สุดเลย เพราะฉะนั้นเราอย่าไปวาดภาพพระอริยบุคคลไว้พิกลพิการ เหมือนคนพิการกระดูกกระดูกไม่ได้ คิดว่าถ่า

กระดุกกระดิกขึ้นมาเนี่ย แสดงว่ามีคัมภีร์ครอบงำ ไม่ได้เป็นอย่างนั้น จริงๆแล้ว**พระโศดามัน** คือผู้ที่ละความเห็นคิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา พอละความเห็นคิดตรงนี้ได้การปฏิบัติภาวนาก็ไม่ออกนอกศูนย์กลาง รู้ว่าต้องคอยรู้อยู่ที่กายรู้อยู่ที่ใจเรื่อยๆ ไปถึงยังเห็น จะเห็นแล้วว่าไม่ใช่ตัวเราแต่ความยึดถือยังมีอยู่ เพราะฉะนั้นพระโศดามันรู้ว่าต้องรู้กาย ต้องรู้ใจ ต้องเจริญสติปัญญาต่อไป จนวันหนึ่งหมดความยึดถือกายหมดความยึดถือใจ เห็นมัย พระโศดามัน ละ**สักกายทิฏฐิ**ได้ คือละความเห็นคิดว่ากายกับใจเป็นตัวเราได้ ละ**วิจิกิจฉา**นะ ไม่ลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ละ**สีลัตถปรามาส** ไม่ถือศีลบำเพ็ญพรตแบบมมาย คิดว่าทำอย่างนี้แล้วจะดี ทำอย่างนี้แล้วจะดี **พระโศดามันจะรู้ว่า ทำอะไรก็ไม่ดีหรอก ทำอะไรก็เป็นการสร้างภพ สร้างชาติ มีแต่การเจริญสติปัญญา หรือการเจริญวิปัสสนานี้แหละ ที่จะพาไปสู่ความพ้นทุกข์ได้**

จุดสำคัญเลยก็คือ ถ้าเราต้องการเป็นพระโศดามันนะ เราก็จะต้องละความเห็นคิด ว่ากายกับใจเป็นตัวเราให้ได้ ถ้าละไม่ได้ก็เป็นพระโศดามันไม่ได้ พอละสักกายทิฏฐิได้ ความลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็หมดไป เรารู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนของจริง พระธรรมคืออริยสัจนี้เป็นเรื่องจริง พระสงฆ์ก็คือใจของเราซึ่งเดิมเป็นปุถุชนนั่นเอง แต่ศึกษาธรรมะจนเข้าใจธรรมะ จิตใจก็เป็นพระสงฆ์นะ และศึกษาต่อไปจนถึงจุดสุดขีดนะ จะพบความอัศจรรย์ว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็อันเดียวกัน อันนี้เรายังไม่เห็นไม่เป็นไร

ทีนี้ทำยังไงเราจะละความเห็นคิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา ความเห็นคิดเชื่อมั่นกับอกแล้วว่า “**ความเห็นคิด**” ไม่อยากเห็นคิดก็ต้องเห็นถูก **อยากเห็นถูกก็ต้องเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง ถึงจะเรียกว่าเห็นถูก คอยรู้สึกกายคอยรู้สึกใจไปเรื่อยๆ นะ ร่างกายเคลื่อนไหว คอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว คอยรู้สึก** รู้สึกกายรู้สึกใจ **ศัตรูของการรู้สึกกายรู้สึกใจมี ๒ อย่าง อย่างที่ ๑ คือใจลอยไป เผลอไป อย่างที่ ๒ คือเพ่งเอาไว** ถ้าเพ่งกายเพ่งใจนะ กายก็นิ่ง ใจก็นิ่ง คิดความเป็นจริง ความเป็นจริงของเค้าต้องเป็นไตรลักษณ์ ต้องไม่เที่ยง ไม่ใช่หนึ่ง ไม่ใช่เที่ยง เพ่งเก่งๆ ก็รู้สึกมีความสุข ความเป็นจริงคือกายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ เพ่งเก่งๆ ก็รู้สึกว่า กูเก่ง กูบังคับได้ ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงนั้น เรามันบังคับไม่ได้ไม่ใช่ตัวเรา เพราะฉะนั้นการที่เราไปเพ่งๆ เนี่ย ทำให้เราเห็นสภาวะธรรมไม่ตรงตามเป็นจริง การเพ่งก็เลยปิดกั้นการเจริญปัญญาเอาไว้ การเพ่งมีประโยชน์ในแง่ทำจิตใจให้สงบ มีพลัง แต่เมื่อจิตใจสงบแล้ว มีพลังแล้ว ต้องปล่อยให้กายให้ใจเค้าเคลื่อนไหวทำงานไป แล้วเรามีสติ ตามรู้ไปเรื่อยๆ พอตามรู้ไป เราถึงจะเห็นความจริงของเค้าว่ามันไม่เที่ยงนะ มันเป็นทุกข์ มันบังคับไม่ได้ เพราะฉะนั้นอย่าไปเพ่งเอา อย่าไปใจลอย ทุกคนใจลอยตลอดเวลาอย่างที่หลวงพ่อบุศุคะก็ ตั้งแต่เกิดจนตายก็มีแต่หลงอยู่ในโลกของความคิด ไม่สามารถรู้กายรู้ใจได้ เพราะฉะนั้น ให้มากอยรู้สึกกาย รู้สึกใจ **กายเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างนั้น** เป็นอย่างไรละ ก็เป็นไตรลักษณ์นั่นแหละ ไม่ได้เป็นอย่างอื่น อย่างเห็นกายเป็นปฏิภูล เป็นอสุกะ อะไรอย่างนี้ เป็นสมณะกรรมฐานนะ เป็นปฏิภูล เป็นอสุกะ เป็นแค่สมณะกรรมฐาน **ถ้าเห็นกายเห็นใจนี้เป็นไตรลักษณ์ ถึงจะเป็นวิปัสสนา**

เพราะฉะนั้นต้องดูให้เห็นไตรลักษณ์ถึงจะละความเห็นคิดได้ วันหนึ่งก็รู้ถูกเห็นถูก เห็นแล้วว่าตัวเราไม่มีจริงๆหรอก ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา จิตใจไม่ใช่ตัวเรา การเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราเป็นของง่าย ง่ายมาก คนนอกศาสนาพุทธก็ทำได้ เค้าเห็นได้ แต่การจะเห็นว่าจิตไม่ใช่เรานี้ มีแต่คำสอนในศาสนาพุทธเท่านั้น ถึงจะทำให้เราเห็นว่าจิตไม่ใช่เราได้ เพราะฉะนั้นต้องมีสติ รู้สึกๆ เรื่อยๆ ไม่ได้ทำอย่างอื่น ไม่ได้คิดแปลง ไม่ได้แก้ไข **เรารู้กายรู้ใจเพื่อให้เห็นความจริง เราไม่ได้รู้กายรู้ใจเพื่อจะให้หนีความจริง** หลายคนภาวนา มุ่งให้เห็นความจริง เช่น ภาวนายังไงจิตจะมีความสุขถาวร จิตจะสงบถาวร จิตจะดีถาวร ส่วนใหญ่ปรารถนาสิ่งเหล่านี้ อยากได้สุขถาวร สงบถาวร ดีถาวร คำว่า “**ถาวร**” ไม่มีในโลกนี้ เพราะฉะนั้นมันสุขได้มันก็ยังไม่ทุกข์ได้ มันดีได้มันก็ยังไม่ชั่วได้ สงบได้มันก็ยังฟุ้งซ่านได้ เพราะฉะนั้นอย่าได้ปรารถนาแค่ความสุข ความดี ความสงบ พวกเรามาภาวนาเพื่อให้เห็นความจริง ความจริงคือสัจจะ คือธรรมะ ให้เห็นความจริงของกายของใจ พอเห็นแล้วนี้ จิตใจจะคลายความยึดถือเป็นลำดับๆ ไป นะ จะมีความสุขเพิ่มขึ้นเป็นลำดับๆ ไป **ยึดมากก็ทุกข์มาก นะ เพราะว่ามันหนัก ถ้ายึดน้อยลง มันก็ทุกข์น้อยลง ใจมันเบาขึ้นๆ** จนวันหนึ่งใจเราอ่อนลงนะ ใจเราไม่ติดกับอะไร โดยที่ไม่ต้องประคองไม่ต้องรักษาอีกแล้ว ใจไม่เกาะไม่เกี่ยวอะไร มีแต่ความสุขอยู่ในตัวเอง อิ่มเอิบ เบิกบาน สดใส ซาบซ่านะ นี้ ชักง่วงแล้ว ต้องเปลี่ยนเสียงเทศน์แล้ว

เมื่อเทศน์ที่โรนะ ตั้งแต่ต้นจนจบ ท่านหลวงปู่คุณท่านสอนนะ บอกว่า เวลาแสดงธรรมนะ ต้องแสดงให้ครบนะ ปรียติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เอาให้ได้ให้ครบ ถึงจะมีอรรถรสของการฟัง ของการแสดงธรรม พวกเราบางคนไม่คู้้น ไม่คู้้นที่จะฟังธรรมะที่บอกให้เจริญสติ พวกเราชอบฟังเทศนาโวหาร อันนั้นคู้้นนี้ไม่คู้้น อันนี้ควรอันนั้นไม่ควร เราคู้้นเคยธรรมะอย่างนั้น ธรรมะอย่างนั้นก็จำเป็นนะ แต่ว่ามาถึงวันนี้เนี่ยไม่พอกับโรค เชื้อโรครักกิเลสที่รุนแรงนะ ธรรมะแค่นั้นไม่พอแล้ว มาบอกว่าอันไหนคู้้นอันไหนไม่คู้้น อันไหนควรอันไหนไม่ควร เพราะใครๆ ก็รู้ รู้จริงนะ แต่มันสู้กิเลสไม่ไหว กิเลสมันรุนแรง ตัวที่จะทำให้เราสู้กิเลสได้จริงๆ คือสตินี้แหละ ที่จะชูดราก ถอน โคนกัน ได้จริงๆ มีสติรู้กายรู้ใจ รู้ไปเรื่อยๆ นะ วันหนึ่งเราก็จะหลุดออกมา หลุดออกมามีความสุข

วันนี้ทำไม่เทศน์ได้ ๑๐ กว่านาทีจบแล้ว อ้าว ใครจะคุย เชิญคุยสลับฉากบ้าง นะ มีมัย คู ทีมงานเตรียมตัวไม่ทันเลยนะ อิม อย่าถามยากนะ เดี่ยวหลวงพ่อบอกนิดหนึ่ง จะคุยกับหลวงพ่อนะ คุยเรื่องการเจริญสตินะ เรื่องการปฏิบัติส่วนๆ เรื่องศีลาง นางไม้ อะไอย่างนี้ ไม่ต้องคุย คงเมืองการเมือง อะโรนะไม่ต้องคุย ออกหักรักสลาย แมขยายคำ พอดคาเตะ อะไอย่างนี้ไม่ต้องมาเล่า นะ อย่างนั้นมันเรื่องธรรมดาๆ ไปเล่าที่อื่น นะ บางคนมาเจอหลวงพ่อนะ พยายามจะมาเล่า เมื่อคู้้นนี้ฝืนอย่างโน้น วันมะรินนี้ฝืนอย่างนี้ ฝืน เสียเวลานะ เวลาของเรามีน้อย พวกเราแต่ละคน เราจะตายเมื่อไหร่ไม่รู้ เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ว่า อะไรมีประโยชน์ อะไรมีประโยชน์

การฟังเรื่องอะไรมีประโยชน์ เรื่องอะไรมีประโยชน์ **เรื่องที่มีประโยชน์คือเรื่องที่ฟังแล้ว เราเอาไปปฏิบัติ แล้วเราพ้นทุกข์ได้จริงๆ เรื่องที่ไม่มีประโยชน์ ก็คือเรื่องที่พูดไปแล้วสนุกสนาน เพลิดเพลิน ยืดเยื้อ ยาวนาน นะ หากจอบไม่ได้ เรื่องพวกนั้นอย่าไปเอามาคุยกัน เสียเวลา หลวงพ่อไปหาครูบาอาจารย์ นี้ เวลาถามถามแต่ธรรมะนะ ไม่มีถามหอรอก ‘สุขภาพท่านดีมัย’ อะไอย่างนี้ จะคู้ได้ยังไง ในเมื่อเราก้เห็นอยู่แล้วว่าขันธแต่ละคนก็คู้เป็นทุกข์อยู่ทั้งนั้น เราก้จะไม่ไปถาม ‘หลวงปู่ครับ สุขภาพ สบายมัย’ อะไอย่างนี้ ไม่ถาม ถ้าจะถามก็เคยถามหลวงพ่อบุชนะ ‘หลวงพ่อบุช เป็นทุกข์พอทนได้มัย’ หลวงพ่อบุช ยิ้มหวานบอก ‘ยังพอทนได้อยู่’ คนก้ว่าเราไปแข่งครูบาอาจารย์อีกนะ ไปถามท่านว่าเป็นทุกข์มากมัย **เพราะฉะนั้นอย่าเสียเวลา นะ เวลาแต่ละคนมีจำกัด ศึกษาให้รู้ว่า อะไเป็นประโยชน์อะไไม่เป็นประโยชน์ เรื่องนี้สำคัญมาก เรื่องที่เป็นประโยชน์คือเรื่องซึ่งเราเอาไปพัฒนาตัวเองได้ เรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์คือเรื่องที่ทำให้หมิ่นช้า** เรื่องที่คุยแล้วเน้นช้า เนี่ย ในศาสนาพุทธเรียกว่า **“คิริจฉานกถา”** คิริจฉาน แปลว่าเครจฉานนั่นแหละ คิริจฉานกถาไม่ใช่พูดเรื่องสัตว์นะ ไม่ใช่ หมิงขาว หมิงดำอะไอย่างนั้น ไม่ใช่ คิริจฉานกถาคือเรื่องโลกๆ นั่นแหละ เรื่องที่มันขวางการปฏิบัติ**

เพราะฉะนั้นเรื่องที่คุยกัน ก็คู้เป็นเรื่อง กถาวัตถุณี กถาวัตถุณะ เรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องมกน้อย สัน โดษ เรื่องไม่คลุกคู้ลี นะ เรื่องการมีสติ สมาธิ ปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องนิพพาน เรื่องอะไอย่างนี้ แต่ว่าความจำเป็นในเบื้องต้นคู้คือ เรียนให้รู้วิธีปฏิบัติ แล้วก้เอาไปลงมือทำจริงๆ เมื่อรู้วิธีปฏิบัติแล้วต้องทำนะ ต้องลงมือจริงๆ ฟังเล่นๆ เฉยๆ รับรองว่าสู้กิเลสไม่ได้ ต้องลงมือคู้กายคู้ใจไปเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่งถึงจะชนะกิเลสได้ **ต้องมีความอดทนนะ ความอดทนสำคัญที่สุดเลย** ฉลาดปราดเปรื่อง มาฟังธรรมะไม่คู้ครั้ง รู้ตัว ตื่นขึ้นมา จิตตื้น รู้กายรู้ใจได้ เสร็จแล้วจี้เกียจ อย่างนี้ หาราสาหาประโยชน์อะไไม่ได้จริงหอรอก เพราะฉะนั้นต้องอดทนนะ อดทนต่อการสั่งสอนของครูบาอาจารย์ บางคนครูบาอาจารย์สอนแล้วโมโหนะ โมโหโทโส บางคนโกรธอาฆาตเค้าน หลายปีมาขอขมาทีหนึ่ง บางคนก็ขอขมารายวันรายเดือน เพราะฉะนั้นต้องอดทนต่อคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ อดทนต่อความยากลำบาก การปฏิบัติธรรมบางทีก็ลำบากเหมือนกัน จี้เกียจนะอยากจะนอนโซ่มัย ก็ต้องคอยคู้ขึ้นมา รู้สึกกาย รู้สึกใจ อะไอย่างนี้ ต้องอดทน อดทนต่อกิเลส นี่เรื่องสำคัญมากเลย กิเลสจะลากเราให้ลี้มกายลี้มใจตลอดเวลา **เพราะหน้าทีของกิเลสคือจูงเราให้ลี้มกายลี้มใจ** นะ กิเลสจะคอยจูงตลอด เช่น โกรธขึ้นมาเราก้จะไมรู้ว่กำลังโกรธ เราจะไปคิดถึงคนที่เราโกรธ รักขึ้นมาเราก้ไมรู้ว่กำลังมีราคะ เราจะไปคิดถึงคนที่เรารัก ฟังธรรมะแล้วสงสัย เราจะไมรู้ว่กำลังสงสัยอยู่ เราจะไปคิดหาคำตอบ **กิเลสทุกตัวนะทำหน้าที่อย่างเดียวกัน** หรือความเบื่อหน่าย ท้อแท้เกิดขึ้นนะ ทำให้จี้เกียจคู้กายคู้ใจ ละเลยการปฏิบัติ มันต้องอดทนนะ อดทน ต่อสู้ไป จี้เกียจก้ได้ แต่จี้เกียจก้ไม่เลิกนะ จี้เกียจก้คู้ไป ่วงงเหรอ ่วงงก้นอน แต่ยังไม่หลับก้คู้

ไป ต้องอดทนนะ ต้องสู้ ไม่ใช่คิดอะไรเรื่อยเปื่อย เสียเวลา วันหนึ่งๆ ถ้าอดทนอย่างที่หลวงพ่อบอกว่าได้นะ การภาวนามันก็จะได้ผลเร็ว การภาวนามันจะได้ผลเนี่ย ชั้นแรกสุด ต้องรู้วิธีปฏิบัติก่อน เมื่อรู้แล้วนะ ต้องอดทน ต้องพากเพียร ต้องต่อเนื่องในการปฏิบัติ ไม่ใช่ทำๆ หยุดๆ นะ ทำๆ หยุดๆ ไม่ได้กินหรือ

หลวงพ่อบอกที่หัดภาวนามานะ ครูบาอาจารย์ชมว่าทำได้เร็ว เพราะว่าหลวงพ่อบอกไม่เคยเลิกเลย ตั้งแต่เด็กๆ ไปเรียนกับท่านพ่อลี ท่านสอนให้ทำสมณะ ก็ทำสมณะไม่เลิก ทำอยู่ ๒๑ - ๒๒ ปี ก็ไม่เลิก ไปเจอหลวงปู่ดุลย์ท่านสอนให้ดูจิต ตั้งแต่นั้นดูจิตก็ไม่เลิกนะ ดูเรื่อย ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาถึงดูแล้ว จนกระทั่งหลับ ยกเว้นเวลาที่ต้องคิด เวลาที่ทำงานที่ต้องคิดเนี่ยไม่สามารถจะรู้กายรู้ใจได้ เพราะต้องไปรู้เรื่องราวที่คิด เพราะฉะนั้นเวลาที่เรามาภาวนานะ ก็คิดไป เวลาแก้ปัญหาชีวิต แก้ปัญหาการงาน ครอบครัวยังไง ก็คิดไป แต่ถ้ากิเลสแทรกขึ้นมาในใจแล้วให้มันสติรู้ไว้ๆ เข้านะ ถ้าฝึกอยู่อย่างนี้ไม่ช้าหรือ หลวงพ่อบอกว่าเรียนว่า ไม่ช้านะ ไม่แพ้พระหรือ

ทุกวันๆ ที่หลวงพ่อบอกเปิดวัดที่ศรีราชา จะมีพระเข้าไปเอยะเอยะเลย แต่ละวัน บางวันเอยะบางวันก็ไม่มาก องค์สององค์ พระบางองค์ท่านเข้าไป บางองค์ท่านมาสารภาพทีหลังนะว่าท่านมาด้วยความพอง ท่านรู้สึกว่าคุณภาวนามาเก่งกล้าสามารถมากแล้ว เสร็จแล้วท่านก็มานั่งฟังโยมส่งการบ้าน ท่านบอกท่านค่อยๆ สั้นขึ้นทีละน้อยนะ สั้นๆๆ ท่านพบว่า เอ๊ะทำไมโยมภาวนาเก่งขนาดนี้ แค่นี้ก็รู้แล้วว่าฝีมือในการปฏิบัติของแต่ละคนนะขนาดไหน ก็เลยเรียนท่าน บอก โยมเค้าความทุกข์เอยะนะ โยมต้องกระทบผัสสะที่รุนแรง ถ้าโยมเจริญสติเป็น ศัสสะที่รุนแรงนั้นแหละเป็นตัวสอนธรรมะให้ อย่างเราภาวนา เราอยู่แต่ในวัดอยู่แต่ในป่า เงียบๆ นะ จิตนิ่งอยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน ไม่ค่อยมีอะไรกระทบ อันนี้ดูยากมากเลย ครูบาอาจารย์ถึงสอนให้พิจารณากาย ให้หางานให้มันทำซะ อย่าให้มันอยู่เฉยๆ เพราะฉะนั้น พระก็ต้องไปทำความสงบขึ้นมา พระไม่มีกามสุข พระก็ทำความสงบจิตสงบใจ เป็นความสุขแบบพระ สุขแล้วก็มีมารู้กาย มารู้ใจ ไป โดยเฉพาะร่างกาย ต้องรู้เอยะๆ จิตใจมันนิ่งๆ ไม่ค่อยมีอะไรให้ดูเท่าไรหรอก แต่โยมภาวนาเป็นอีกแบบหนึ่ง โยมภาวนานั้นกระทบอารมณ์รุนแรงทั้งวัน ตื่นนอนมาก็ต้องรีบตาลีตาลานไปทำงาน ไข่ม้อย แข่งกันขึ้นรถ แข่งอะไร ลำบาก ทำมาหากินก็แย่งกัน ต่อสู้ แข่งแข่ง ดูเดือด นะ ประเภทเปลอนิดเดียวกระทบจิตใจเดียว บริษัทเจ๊งไปแล้ว นะ แพ้ขายเงิน เพราะฉะนั้นโยมนี้มีผัสสะที่รุนแรง ศัสสะที่รุนแรงเนี่ย มันทำร้ายคนซึ่งภาวนาไม่เป็น นำความทุกข์ นำการบีบคั้นที่รุนแรงมาให้ แต่สำหรับคนที่ภาวนาเป็น รู้หลักของการปฏิบัติแล้ว ศัสสะที่รุนแรงนั้นแหละคือครูที่สอนธรรมะที่ดีที่สุด เพราะว่าเวลามันกระทบอารมณ์นะ ใจเราจะกระทบเพิ่มขึ้นมา ใจกระทบเพิ่มขึ้นมาด้วยความดีใจบ้าง ด้วยความเสียใจบ้าง ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ด้วยความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงบ้าง มันกระทบแล้วมันกระทบเือน กระทบเือนขึ้นมาเนี่ย ทุกสิ่งทุกอย่างที่กระทบเือนขึ้นมา เป็นปฏิกิริยาขึ้นมา ล้วนแต่เกิดแล้วดับทั้งสิ้นเลย ถ้ามีสติรู้ลงไปก็คือ เหมือนคนทำการบ้านอยู่ทั้งวันทั้งคืน นอนกลางคืนยังต้องคิดไข่ม้อย จะทำมาหากินอะไรลำบาก ลูกเต้าทำยังไง ภริยามีกี่จะทำยังไง อะไรอย่างนี้ เรื่องปวดคบบาลทั้งนั้นนะ สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนเป็นสิ่งไม่ดีนะ เป็นสิ่งไม่ดี เหมือนขยะนะไม่ดี แต่รู้จักใช้แล้วมีประโยชน์มากเลย

เพราะฉะนั้น โยมภาวนาเนี่ย ถ้ารู้หลักของการปฏิบัติแล้ว ไม่ช้ากว่าพระนะ หลวงพ่อบอกว่าเรียนว่า ในขั้นต้นๆ ไม่ช้ากว่าพระ พูดอย่างนี้ไม่ได้พูดให้พระสึกนะ เดี่ยวจะนึกว่าชวนพระสึก ไม่ได้ชวน เพราะขั้นปลายๆ เนี่ย ฆราวาสทำยาก กระทบผัสสะที่หยาบตลอดเลย ภาวนาไปในขั้นละเอียดมันทำยาก แต่ในขั้นที่หยาบๆ ภาวนาในขั้นต้นนะ โสดาฯ สกิทาคาฯ อะไรอย่างนี้ เป็นฆราวาสเนี่ย ทำได้ ไม่ได้ปิดกั้นนะ ธรรมะไม่ใช่เป็นของผูกขาดไว้ให้พระ พระพุทธเจ้าสอนธรรมะให้กับบริษัท ๔ คือทุกคนนั่นเอง เป็นผู้หญิงก็ได้ ผู้ชายก็ได้ เป็นพระก็ได้ เป็นฆราวาสก็ได้ ฟังให้รู้หลักแล้วก็รู้สติไป ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบอารมณ์ ใจกระทบเือนขึ้นมา รู้ทันๆไป ตามรู้ไปเรื่อย อย่างเข้าไปแทรกแซง ห้ามแทรกแซงนะ ความโกรธเกิดขึ้นไม่ต้องไปคิดว่าทำยังไงจะหายโกรธ ความโกรธเกิดขึ้นก็แค่รู้สติ เห็นว่าเมื่อไม่ได้โกรธ ตอนนี้อยู่ โกรธ นี้ความโกรธ โผล่ขึ้นมาโดยที่เราไม่ได้เจตนา เห็นมัย ตามรู้ตามดูไปความโกรธที่มีอยู่ก็ดับไป เออ ความโกรธมันดับได้เองนะ โดยที่เราไม่ได้ไปดับมันเข้าหรือบางทีเราอยากดับ หาทางดับ มันไม่ยอมดับ เห็นมัย มันไม่อยู่ในอำนาจบังคับนะ นี้ ธรรมะดูอย่างนี้นะ ง่ายๆ ดูไปอย่างนี้

แหละ ถ้าดูได้ทั้งวันทั้งคืน แล้วจะได้ผลอย่างรวดเร็ว ไม่แพ้พระนะ ดูเข้าไป ดูให้มากๆ แล้ววันหนึ่งจะมีความสุข ไม่รู้จะบอกว่า
สุขแบบไหนนะ ครูบาอาจารย์ก็บอก มันสุขนะมันสุข เหมือนสมัยพระพุทธกาลนี้ มีพระอรหันต์องค์หนึ่ง เดินอยู่ในวัดนะ เดิน
โห้ สุขจังเลยๆ สุขหนอ สุขหนอ อะไรอย่างนี้ ท่านคงไม่ได้ว่าสุขหนอหรือ ท่านคงพูดภาษาแขก ฟีกนะแล้วมีความสุข อ้าวเชิญ
ถามได้...

(ช่วงถาม-ตอบ)