



ธรรมเทศนา ๔ วัน
ในสวนสันติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

คำนำ

“ธรรมเทศนา ๔ วันในสวนสันติธรรม” มีจุดตั้งต้นมาจากเมื่อครั้งที่ คุณสุเมธ โสฬส อุปสมบทอยู่ และได้ไปฟังธรรมที่สวนสันติธรรมหลายครั้ง เมื่อลาสิกขาแล้ว ก็ได้ชักชวนเพื่อนพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) หลายสิบคน ให้รวมกลุ่มกันไปฟังธรรม โดยพักอยู่นอกสวนสันติธรรม แล้วเข้าไปฟังธรรมตามวัน / เวลาเปิดสวนสันติธรรมตามปกติ เช่นเดียวกับญาติโยมทั่วไป รวมเวลาที่เข้าไปฟังธรรม ๔ วันติดต่อกัน ตั้งแต่ ๑๗ - ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๐ ทั้งนี้โดยได้รับการสนับสนุนจากอาจารย์สุรวุฒน์ เสรีวิวัฒนา และกลุ่มวิมุตติ ช่วยมาเป็นวิทยากรพี่เลี้ยงให้

อาตมาเห็นว่าธรรมที่ได้แสดงต่อชาว กฟผ. ชุดนี้ เป็นธรรมบรรยายแนวทางการปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนถึงปลายทาง และที่สำคัญก็คือในเบื้องต้นต้องแก้ไขปัญหาที่ผู้เข้ารับการอบรมจำนวนมากติดการเพ่งอารมณ์ให้จิตนิ่ง ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ที่ผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปติดกันมาก ดังนั้นหากได้จัดพิมพ์ธรรมเทศานี้ ออกเผยแพร่ ก็น่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจบ้าง จึงขอให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันถอดความจากเสียงเป็นตัวอักษร และกลายเป็นหนังสือเล่มนี้ในที่สุด

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๓๑ มีนาคม ๒๕๕๑

หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา

เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว

ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้

ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

ธรรมเทศนา ๔ วันในสวนสันติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๑

จำนวนพิมพ์ ๗,๙๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอน

ไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา

หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ

สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.wimutti.net>

ออกแบบและดำเนินการผลิตโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี

หมู่ ๑๐ ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์

เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย

สารบัญ

พระธรรมเทศนา ๑ วันพุธที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๐	๗
พระธรรมเทศนา ๒ วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๐	๖๙
พระธรรมเทศนา ๓ วันศุกร์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๐	๑๒๓
พระธรรมเทศนา ๔ วันเสาร์ที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๐	๑๗๙



พระธรรมเทศนา ๑

วันพุธที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๐

ภาคต้น (ก่อนภัตตาหารเช้า)

หลวงพ่ : ไหนโยมไฟฟ้า ยกมือให้ดูหน่อย อ้อ มีไม่มากนักหรือยังมาไม่ถึง อาจารย์สุรวัดน์พูดอะไรให้ฟังบ้างนะ มีมัย...เอาไมโครโฟนไป เรียนอะไรกันมาบ้างละ

โยม : สอนเรื่องการดูจิตอย่างมีสติ

หลวงพ่ : จริงๆ แต่ละคนหัดภาวนามานานนะ กฟผ. เอง มีชื่อเสียงมานานเรื่องเข้าวัด เป็นที่มเข้าวัดที่เข้มแข็งที่สุดที่หลวงพ่เคยรู้จัก ตั้งแต่ก่อนโน้น คุณหญิงสุรีพันธ์...คุณหญิงสุรีพันธ์กับหลวงพ่แต่ก่อนก็เคยเจอกัน

พวกเราภาวนา หลายคนภาวนามานานหลายปี บางคนไม่ค่อยพัฒนา หยุดหนึ่ง ถ้าเราเฉลียวใจสักนิดหนึ่งว่า ถ้าภาวนาหลายปีแล้ว ก็เหมือนเดิม คือสงบแล้วฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านแล้วสงบ ต้องมีอะไร ผิดพลาด เพราะถ้าไม่ผิดพลาด ภาวนาถูกต้อง มีสติ มีสัมปชัญญะ มีสัมมาสมาธิ เราจะต้องเห็นผลอย่างรวดเร็ว เพราะสติปัฏฐานนี้ให้ผลเร็ว ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ให้ผลจริงๆ ไม่ใช่ขยายนะ ๗ วัน ก็มีจริงๆ ๗ เดือนก็มีจริงๆ ส่วนมากเราภาวนา เราไปติดแต่สมาธิกัน เกือบทั้งหมดติดสมาธิ ไม่ว่าสายไหนนะ

อย่างหลวงพ่อก็คึกคักกับครูบาอาจารย์วัดป่า ที่พวกไฟฟ้าชอบไปกัน ไปวัดป่า ครูบาอาจารย์วัดป่าแต่ก่อน จะสอนเรื่องสติที่สำคัญมาก สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ สอนขนาดนี้ พอมา รุ่นหลังๆ นะ เราได้ยินแต่เรื่องสมาธิ ไปวัดไหน ก็พูดแต่เรื่องสมาธิ เรื่องอาการของจิตที่เกิดจากสมาธิ เรื่องอะไรต่ออะไร เราลืมนึกว่า “จิตผู้รู้” ไป เราไม่รู้จักจิตผู้รู้ เราก็ภาวนาไม่ได้ ถ้าเดินแนวครูบาอาจารย์วัดป่า ใจต้องตั้งมั่นขึ้นมาก่อน เป็นผู้รู้ผู้ดูให้ได้ หลวงปู่เทสก์ ท่านสอนว่าการปฏิบัติ ถ้าเข้าถึงจิตถึงใจ ถึงจะได้สาระแก่นสารของการปฏิบัติ ถ้ายังภาวนาไม่ถึงจิตถึงใจ ไม่ได้แก่นสาร ได้แต่เปลือกๆ ได้แต่รูปแบบ

สมัยหนึ่งหลวงพ่อยังไม่บวช ไปกราบหลวงปู่เทสก์ ตอนนั้น ท่านอยู่หินหมากเป้ง คนเยอะเลยเต็มวัด กลางคืนนะคนไปนั่งภาวนา ในโบสถ์ แต่โบสถ์ท่านไม่โต้นะ นั่งกันเต็มโบสถ์เลย แล้วก็อยู่กัน รอบๆ โบสถ์ อยู่กันร่วมร้อย เดินจงกรม นั่งสมาธิ เยอะแยะ หลวงพ่อก็ไปเดินดู เดินผ่านๆ ไปดู เอ๊ะ ไม่มีใครปฏิบัตินี้ ในใจนึกอย่างนั้นะ

ไม่มีคนปฏิบัติ มีแต่คนยืน คนนั่ง แต่ไม่ใช้การปฏิบัติ เพราะไม่มีใครเจริญสติ นั่งก็นั่งให้มันสงบอย่างเดียว ให้มันเคลิ้มๆ ไป นั่งให้สงบ ก็ยังดิ้นะ เดินจงกรมได้ความสงบก็ยังมี ได้สมถะ แต่ยังไม่ได้แก่นสารอะไร สมถกรรมฐานมีมาก่อนศาสนาพุทธอีก มีหน้าซ้ำบางคนสมถะก็ไม่ได้ นั่งเอาเคลิ้ม เราคิดว่าจิตสงบ จิตรวม กับจิตเคลิ้มๆ เป็นอันเดียวกัน เพราะเวลานั่ง ทำให้ดูนะ บางคนตัวตรงเป็นอย่างนี้ แต่ใจเป็นอย่างนี้ ใจหลับไป อีกพวกหนึ่งก็นั่งเพ่งเอา เพ่งเอา เพ่งจนจิตที่อ้อๆ อย่างคุณเบอร์ ๖ นี่ชอบเพ่ง จิตจะไปเพ่ง แล้วจะไปนิ่งๆ ไปเดินๆ ดู มีหลายแบบนะ แต่ไม่ใช้การเจริญสติ ก็นึกในใจว่าไม่มีใครเจริญสติ ไม่มีใครปฏิบัติ ตอนเช้าตามคุณป้าคนหนึ่งเข้าไป ป้าอะไรนะ... ป้าเหล่า จัดดอกไม้ ตามเข้าไปหาหลวงปู่... หลวงปู่ก็ยิ้มๆ นะบอก “วัดนี้ไม่มีใครเขาปฏิบัติกันแล้ว” ท่านพูดยิ้มๆ นะ แหม เราตกใจ เราแอบคิดนินทาอยู่นะ คนฟังเขาก็ไม่เข้าใจว่าทำไมไม่ปฏิบัติ ก็นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำไม่ไม่เรียกว่าปฏิบัติ

การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม นั้นเรียกว่ารูปแบบของการปฏิบัติ แต่เนื้อหาสาระของการปฏิบัติ จะมีหรือไม่มี มันอยู่ที่จิตของเราที่ต่างหาก เคยมีผู้ชายคนหนึ่งอ่อนกว่าหลวงพ่อกี่ปี ไปหาครูบาอาจารย์ไปด้วยกัน เป็นเพื่อนสทธรรมิกกัน เหมือนพี่น้องกัน ไปหาตั้งแต่หลวงปู่ดูลย์มาด้วยกัน เข้าวัดมาด้วยกันตลอด คนนี้เวลานั่งสมาธินะ หากความสง่าผ่าเผยไม่ได้เลย นั่งนะ คอพับ คอห้อย นิ่งดีๆ อยู่ที่นี่ นั่งไปสักพัก แข็งขาเหยียดออกไปเลย กางแขน กางขานั่งนะ พรรคพวกก็หัวเราะ ยิ้มๆ เห็นอิตานี่นั่ง คงนั่งไม่เป็น ครูบาอาจารย์เตือน บอก “อย่าหัวเราะเขานะ ตัวเขาไม่ตรง แต่ใจเขาตรง” ฉะนั้น

ตัวสำคัญอยู่ที่ใจนะ จิตใจถูกต้องมั๊ย ถ้าจิตใจไม่ถูกต้องมันก็ใช้ไม่ได้ จิตใจที่ถูกต้องก็เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตใจที่ไม่ถูกต้องเป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ผู้หลง น้อยคนที่จะเกิดจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่แท้จริง

ถ้าเกิดจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่แท้จริงแล้วนี่ ลงมือรู้กาย ลงมือรู้ใจ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ต้องมีผลอะไรสักอย่างหนึ่งนะ ไม่ได้พระอรหันต์ ยุคนั้นยาก ได้โสดาบัน ได้สกิทาคามี พอได้อยู่ พระอรหันต์ก็หืดขึ้นคอหน่อย ทำกันท่วมเทชีวิต ภาวนาไม่ใช่พันวิสัย จะต้องทำหลักให้ถูกต้อง **ทำยังไงใจจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นได้ ใจจะต้องไม่เป็นผู้หลง** ผู้หลงมีสองแบบ หนึ่งหลงไปคิด ไปนึก ไปปรุง ไปแต่ง ใครรู้จักใจลอยบ้าง...ใจลอย ใครไม่เคยใจลอยก็เพี้ยนนะแหละ ใจลอยนั่นแหละ คือใจมันหลงไป เมื่อไหร่มันลืมกาย เมื่อไหร่มันลืมใจ เมื่อนั้นเรียกว่าหลง **นี่นิยามของคำว่าหลง คือคำว่าขาดสัมมาสตินั่นเอง** อาจจะมีสติอย่างโลกๆ นะ เช่น อยากทำบุญ อยากใส่บาตร มีจิตเป็นกุศล มีสติ แต่มันไม่ใช่สติที่ใช้ทำวิปัสสนา เป็นสติธรรมดาๆ ไป อ่านหนังสือได้ ขับรถได้ มีสติ สติโลกๆ ส่วน**ตัวสติแท้ๆ คือสติที่สามารถระลึกรู้กาย ระลึกรู้ใจได้ สติที่รู้กาย รู้ใจ เรียกว่า สัมมาสติ** แต่การรู้กาย รู้ใจ จะทำได้จริง ต้องไม่เผลอไป **ถ้าเมื่อไหร่เราเผลอไป เราเหม่อไป เราใจลอยไป เราไม่รู้กาย เราไม่รู้ใจ เราจะรู้เรื่องที่เกิด** สังเกตให้ดี เราทดสอบตัวเองตั้งแต่ขณะนี้เลย ฟังหลวงพ่อบุญ สังเกตมั๊ย บางทีก็มองหน้าหลวงพ่อบุญ ใช่มั๊ย บางทีก็ตั้งใจฟัง ขณะที่ตั้งใจฟัง หน้าหลวงพ่อบุญจะเบลอลงไปแล้ว ฟังแบบเดียวกับไปคิด ไม่ได้ฟังอย่างเดียว แต่ฟังไป คิดไป ทุกคนทำอย่างนี้มาตั้งแต่เกิดนั่นแหละ ฟังไป คิดไป แต่เราไม่เคยเห็น เราคิดว่าเราฟังตลอด

การที่จิตเราไปฟัง เราก็มารู้ จิตเราไปคิด เราก็มารู้ เรารู้แต่เรื่อง ที่ฟัง รู้แต่เรื่องที่เกิด นี่เรียกว่าขาดสตินะ...ขาดสติ การรู้เรื่องที่คิด ไม่ใช่ว่ามีสตินะ หมามันก็คิดนะ หมามันก็รู้เรื่องที่คิด ไม่อัครรรย์ แต่การรู้ว่าจิตไปคิด การรู้ว่าจิตไปฟัง **นี่อัครรรย์ที่สุด ถ้าเรารู้ว่า จิตไปคิด รู้ว่าจิตไปฟัง เราจะเห็นจิตนั้นทำงานได้เอง จิตไม่ใช่ตัวเรา** มันฟังมันก็ฟังของมันเอง มันคิดมันก็ไปคิดของมันเอง มันสลับไป สลับมา ลองสังเกตของจริงๆ ในขณะนี้เลยนะ ขณะที่เราฟังกับคิดนี่ เราฟังไปคิดไป ฟังไปคิดไป สังเกตดูสิ จริงหรือไม่จริง เอาละหลวงพ่อบุญ จะแสดงปาฏิหาริย์ให้ดู ลองมองหน้าหลวงพ่อบุญนะ จะเห็นได้ไม่ชัดหรอก เห็นได้ชัดแสบเดียว รู้สึกมั๊ย ดูออกมั๊ย จะเห็นชัดได้แสบเดียว แล้วก็เบลอลงไป ต้องตั้งใจมองใหม่ ถึงจะชัดใหม่ นี่จริงๆ ไม่ใช่ปาฏิหาริย์อะไรนะ ไปมองหมาก็เหมือนกันนะ เราจะเห็นมันชัด แสบเดียว เพราะอะไร เพราะจักขุวิญญาณจิต จิตที่เกิดที่ตา ที่ไปเห็น จะเห็นชัดได้ที่ละแสบเดียว ฉะนั้นเวลาเราฟังธรรมะ เดียวก็มองหน้า หลวงพ่อบุญหนึ่ง เดียวก็ฟัง ฟังแสบหนึ่ง แล้วก็สลับไปคิด นี่คิด ยาวกว่าฟังอีก สลับไป สลับมา แต่เราไม่เคยเห็น เราทำอย่างนี้มา ตั้งแต่เกิด

หน้าที่ของเราต่อไปนี่นะ หนึ่งวันต่อไปนี้ หัดดู เวลาที่เราอยู่ใน กลุ่มด้วยกัน กลับไปหัดดู (ที่พัก) แล้ว หรือตั้งแต่เวลานี้ไป ทำ การบ้าน เราไม่ได้เรียนปริยัติ เราเรียนปฏิบัติ ทำการบ้านก็คือ จิตเรา ไปฟังก็รู้ จิตเราไปคิดก็รู้ จิตเราไปดูก็รู้ หัดรู้ เอ้า เขียวทุกคนมอง พระประธาน มองยอดท่านนะ มองให้ดี ตั้งใจมอง เดียวหลวงพ่อบุญ จะตั้งคำถาม เอียงข้างไหน ข้างซ้าย หรือข้างขวา มีเปลวก็แจก สังเกตให้ดีนะ.....สังเกตมั๊ย ขณะที่เรามอง เราลืมตัวเราเอง นี่จิตเรา

ส่งออกไปทางตา จิตส่งออกนอก ที่หลวงปู่ดุลย์พูด คือจิตส่งออกนอก จิตส่งไปทางตา ขณะนั้นมองเห็น แต่ลืมกายลืมใจตนเอง ลอง...ลอง มองใหม่ละ แล้วรู้สึกมึน เราลืมกายลืมใจในขณะที่มอง

เบอร์ ๒๑ รู้สึกนะ...เบอร์ ๒๑ กำลังน้อมใจ.... อย่างน้อมใจให้ ชี้มๆ หนึ่งๆ ไป สังเกตออกมึน ยกเว้นพวกฟังกลิณนะ อย่างเบอร์ ๖ จะฟังเก่ง เวลาฟังแล้วจะไปติดอยู่ที่นั่นเลย แล้วใจก็จะนิ่งๆ ไป แต่ ถ้าคนทั่วๆ ไปเวลามองอะไร สังเกตนิดหนึ่ง จะเห็นเลย ใจเราไหลไป เกาะ อย่างเราไปฟังอะไรก็ตาม ใจเราจะไหลไปเกาะที่นั่น ในขณะที่ ใจเราหลงไปทางตา เราก็ลืมตัวเอง หรือเวลาเราตั้งใจฟังเขาคุยกัน สมมุติว่าคนข้างบ้านเรา เขาคุยกัน ชุบชิบ...ชุบชิบนะ เราสนใจ อยากรู้เรื่องที่เขาคุย ตั้งใจเงี่ยหูฟัง ไปแอบฟังเขา เงี่ยหูฟัง ใน ขณะนั้นจิตส่งออกทางหู ได้ยินเรื่องที่เขาคุย แต่ลืมกายลืมใจ นี่.. เห็นมึนการขาดสติ มันขาดได้ละเอียดลออนะ จิตส่งออกไป เราก็ ขาดสติ คือลืมกายลืมใจ นั่งอยู่คนเดียวก็นั่งคิด สังเกตมึน ไม่เคย หยุดคิด ไม่ต้องหยุดคิดนะ **จิตมีหน้าที่คิด เพราะฉะนั้นไม่ได้ฝึกให้ หยุดคิด แต่ฝึกให้รู้ทันว่า จิตกำลังแอบไปคิดอยู่ มันถลံไปคิด มัน ส่งออกไปคิด** คุณเบอร์ ๕ รู้สึกมึน จิตกำลังไปคิด จิตมันไหลไปคิด จิตมันหนีไปคิด เบอร์ ๔ รู้สึกมึน ลืมตัวเอง ขณะตะกี้...แวบตะกี้ ลืมกายลืมใจของเราเอง เบอร์ ๖ ลืมไปแล้ว ลืมกายลืมใจตนเอง เบอร์ ๑๖ เกร็งขึ้นมาแล้วทราบมึน ... เบอร์ ๙ เลิกดูได้แล้ว เบอร์ ๙ หลงดูนานไปแล้ว ให้หัดรู้สึกนะ หัดเห็นสภาวะจริงๆ.....สภาวะจริงๆ ที่เราต้องเรียนรู้ **วิปัสสนา**นี้ ต้องรู้กาย ต้องรู้ใจ ต้องเห็นสภาวะจริงๆ ของกายของใจ วันนี้พูดเรื่องสภาวะของใจก่อนนะ เดี่ยววันหลังจะพูด สภาวะของกายให้ฟัง การรู้กายน่าจะยากกว่าที่คิดไว้เยอะเลย ถ้าจิต

ไม่ทรงฌานก็ไม่สามารรถู้กายแล้วเห็นรูปได้หรอก มีแต่จะรู้กายแล้ว เห็นอวัยวะ เดี่ยวค่อยว่ากัน ตอนนี่เราฝึกจริงๆ ฝึกู้ทันสภาวะของ จิต สังเกตมึน **จิตเราทำงานตลอดเวลา เดี่ยวก็วิ่งไปฟัง เดี่ยวก็วิ่งไปดู เดี่ยวก็วิ่งไปคิด วิ่งไปวิ่งมาตลอดเวลา ให้เราคอยรู้ทันเขาไปเรื่อยๆ อย่าเข้าไปแทรกแซงเขา หัดรู้อย่างที่เขเป็น** ไม่ใช่แทรกแซง หัดรู้ ไปเรื่อยๆ คุณเบอร์ ๕ รู้สึกมึน ใจเบลอละ ไปดูบหนึ่ง ก็รู้ว่าใจมันเบลอล ไป มันเป็นอย่างงี้ รู้ว่าเป็นอย่างนั้น เบอร์ ๔ หนีไปคิดแล้ว รู้สึกมึน ลืมกายลืมใจไปแล้ว ลืมกายลืมใจนะ

ชาวไฟฟ้านี่ชอบนั่งสมาธินะ ติดสมาธิหลายคน สมาธิที่ไปฟัง ไปจ้อง เป็นคัตรูหมายเลข ๒ ของการทำวิปัสสนา คัตรูหมายเลข ๑ คือความขาดสติ ลืมกายลืมใจ ที่ลืมกายลืมใจ เพราะส่งจิตออกนอก มัวแต่ไปดู มัวแต่ไปฟัง มัวแต่ไปดมกลิ่นลิ้มรส มัวแต่รู้สัมผัสทาง กาย มัวแต่รู้เรื่องราวที่คิด ที่นึก ที่ปรุง ที่แต่ง ส่งจิตออกนอก นี่คัตรู หมายเลข ๑ เพราะทำให้รู้กายรู้ใจไม่ได้ คัตรูหมายเลข ๒ คือ การ ฟังกาย ฟังใจ เช่นเรารู้ลมหายใจ เราก็ฟังอยู่ที่ลมอย่างเดียว ให้ จิตนิ่ง วิปัสสนา..นี่..เราต้องรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง การฟังมัน ทำให้กายผิดความจริง นิ่งผิดความจริง การฟังมันทำให้จิตนิ่งผิด ความเป็นจริง ฉะนั้น การฟังนั้นเรารู้กายรู้ใจก็จริง แต่รู้ไม่ตรงตาม ความเป็นจริง มันเป็นการเข้าไปแทรกแซงกาย แทรกแซงใจ นี่คือ เป็นคัตรูหมายเลข ๒

คัตรูหมายเลข ๑ หลงไป เผลอไป ใจลอยไป แอบไปคิด ไปนึก ขณะที่หลงไปนั้น ลืมกายลืมใจ อันนี้ใช้ไม่ได้เลย หลงโลกไปเลย อย่างที่ ๒ ไม่ลืมกายลืมใจ แต่ฟังกายฟังใจ กายก็หนึ่งๆ ใจก็หนึ่งๆ

แทนที่จะเห็นกายตามความเป็นจริง เห็นใจตามความเป็นจริง ก็เห็นมันผิดความจริง เพราะเราไปตัดแปลงให้ผิดความจริง วิปัสสนาห้ามตัดแปลงนะ กายเป็นอย่างไรให้รู้ว่าเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไรให้รู้ว่าเป็นอย่างไร ถ้าเมื่อไหร่กายเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ จิตเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ หนึ่งลูกเดียว ไม่เกิดปัญญา ตัวนี้แหละคือสิ่งที่นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยติดอยู่ที่ หลวงพ่อกล้ำพูด เพราะหลวงพ่อกำลังพูด หลวงพ่อเป็นคนจิตใจไว หลวงพ่อเที่ยวตระเวนตามสำนักต่างๆ เทียวไปเยอะมาก ไปดูตัวอาจารย์นะ ไม่ได้ไปดูตัวลูกศิษย์หรอก ไปดูว่าเขาภาวนากันอย่างไร นักปฏิบัติเกือบทั้งหมดเลย ฟังเอา บังคับกายบังคับใจ เรามีความสำคัญมันหมายผิดๆ อยู่อย่างหนึ่ง คิดว่าถ้าเราบังคับกายบังคับใจได้แล้วเราจะเข้าถึงธรรมะ

การบังคับกาย บังคับใจตัวเองนี้...มีชื่อเพราะๆ เรียกว่า **อัตรกิลมถานุโยค** เคยได้ยินไหม๊ พวกเข้าวัด การหลงเพลिनตามกิเลส เรียกว่า **กามสุขัลลิกานุโยค** นี่คือความสุดโต่งสองด้านที่พระพุทธเจ้าห้าม ไม่ใช่หลวงพ่อกำลังพูดเองนะว่า ฟังกาย ฟังใจ คืออัตรกิลมถานุโยค ในคัมภีร์อรรถกถาซึ่งอธิบาย **โฆมตรณสูตร** สอนไว้เลยว่า **ความปรุ้งแต่งมี ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง ปรุ้งแต่งตามใจกิเลส เรียกว่า อุกุสลาภิสังขาร หรือเรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยคก็ได้ อีกอย่างหนึ่ง เป็นความปรุ้งแต่งของผู้ปฏิบัติ เป็นความปรุ้งแต่งฝ่ายดี เรียกว่า กุสลาภิสังขาร ซึ่งล้วนแต่เป็นการบังคับตัวเอง บังคับกาย บังคับใจ จึงเรียกว่าอัตรกิลมถานุโยคก็ได้** เพราะทำตนให้ลำบาก ถ้าเมื่อไหร่เราลงมือปฏิบัติแล้วร่างกาย จิตใจของเรา ผิดจากมนุษย์ธรรมดาณะเมื่อนั้นผิดละ... เมื่อนั้นผิดละ หลายคนนั่งสมาธิ รู้สึกมั๊ย ตัวเขา

แข็งๆ คอแข็ง หลังแข็ง มันผิดพลาดละ หรือจิตใจก็แข็ง ซึมๆ หนึ่งๆ ไป ผิดกว่าปกติ ก็ผิดพลาดแล้ว เรามักจะสำคัญมันหมายความว่า การปฏิบัติคือการทำอะไรที่เกินธรรมดา ทั้งๆ ที่เราต้องการ **ธรรมะคือธรรมดา** เราต้องการเห็นว่าธรรมดาของกายเป็นอย่างไร ธรรมดาของใจเป็นอย่างไร ถ้าเราเห็นธรรมดาได้เราก็จะไม่ยึดถือมัน เพราะ **ธรรมดาของกายของใจคือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** เราต้องการ **เห็นความเป็นธรรมดา** แต่เราปฏิบัติเกินธรรมดาตลอดเวลา เราลองทบทวนตัวเองนะ ว่าหลวงพ่อใส่ร้ายหรือเปล่า

อย่างพระพุทธเจ้าทรงสอน **อานาปานสติ** ท่านสอนง่ายๆ “ภิกษุทั้งหลาย ให้เธอคุ้บัลลังก์ คือนั่งขัดสมาธิ ให้เธอคุ้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกสั้น รู้ว่าหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้น รู้ว่าหายใจเข้าสั้น” นี่ประโยคแค่นี้ ถ้ามว่าจริงๆ พอเราลงมือปฏิบัติ เราทำผิดจากที่ท่านสอนสักกี่แห่ง ท่านบอกว่าให้คุ้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า **ดำรงสติเฉพาะหน้า หมายถึง รู้อยู่กับปัจจุบัน แต่เราชอบเอาสติไปตั้งไว้กับลมบ้าง ตั้งไว้ที่โน่น ตั้งไว้ที่นี้บ้าง เราไม่ได้สนใจปัจจุบัน** คุ้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว พวกเราเกือบร้อยละร้อย เวลาหายใจ เราหายใจเข้าก่อนไซ้มั๊ย มีแต่หายใจเข้าก่อน แล้วค่อยหายใจออก ในขณะที่ **พระพุทธเจ้าบอกว่า ภิกษุทั้งหลาย หายใจออกยาว ให้รู้ว่ามีหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว ให้รู้ว่ามีหายใจเข้ายาว** ลองเปลี่ยนวิธีหายใจ ถ้าเราจะเริ่มภาวนา แทนที่จะหายใจเข้าก่อน ลองหายใจออกก่อน จิตจะไม่เหมือนกัน ถ้าหายใจเข้าก่อน **จิตจะ**

แข็งกระด้าง ถ้าหายใจออกก่อน จิตจะผ่อนคลาย เท่านั้นที่ไม่เหมือนกัน ละ แล้วเราก็เห็นร่างกายนี้หายไปด้วยจิตที่ผ่อนคลาย นี่..ปัญญา มันจะเกิด มันจะเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นแค่วัตถุ เป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก แต่ถ้าเริ่มต้นก็อย่างนี้ (เสียงหลวงพ่อบอกหายใจเข้า) จิตก็จะแข็งปึกเข้ามาเลย ไม่รู้อะไรแล้วตอนนี้ ก็จะมีลูกเดียว ฉะนั้นทำตามที่พระพุทธเจ้าสอนแล้วจะง่าย เพราะท่านสอนว่า หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว รู้ว่าหายใจเข้ายาว ของเราจะเต็มแล้ว เต็มจากที่ท่านสอน หายใจก็ต้องมีฐานของลม ใช้มัย นึกออกมัย มีฐานของลม บางคนมี ๑ ฐาน ๒ ฐาน ๓ ฐาน ๗ ฐาน ๑๐ ฐาน ๒๐ ฐาน อะไรก็ได้ คำสอนอย่างนี้ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน แต่อาจารย์สอน มันคืออุบาย **อะไรที่พระพุทธเจ้าสอนนี่เป็นหลักของการปฏิบัติ อะไรที่เป็นแนวคิดเฉพาะตัว อาจารย์สร้างขึ้นมา เป็นอุบายเท่านั้นเอง พวกเราไปหลงอุบายจนลืมหลัก** แทนที่เราจะหายใจด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย เห็นร่างกายหายไป เห็นร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นจิตใจเป็นแค่ผู้รู้ ผู้ดูร่างกาย จิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แทนที่จะเห็นอย่างนี้ แล้วก็ถอดถอนความเห็นผิด ว่ากายกับใจเป็นเรา เราก็หายใจไม่เหมือนธรรมดา พอเราคิดถึงการปฏิบัติเมื่อไร เราก็ดัดแปลงการหายใจของตัวเอง หายใจผิดปกติ หายใจไม่เหมือนคนปกติ หรือมีฐานของการหายใจขึ้นมาตั้งมากมาย พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนนะ **เราทำเกินที่พระพุทธเจ้าสอน ฉะนั้นการปฏิบัติของเรามันจะโน้มหนักไปสู่สมถกรรมฐานเป็นหลัก** แทนที่เราจะมีฐานของสติ...กลับเอาสติเพ่งลมหายใจตามฐานต่างๆ ทำไปเรื่อยๆ มันได้แต่ความสงบ มันไม่ได้เห็นความจริงของกายของใจ หรืออย่างพระพุทธเจ้าสอนเดินจงกรม ภาวนาทั้งหลาย เมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อนั่งอยู่

ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืน เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอน ท่านสอนง่ายๆ อย่างนี้ แต่อาจารย์จะสอนอีกอย่างหนึ่ง คือเดินต้องมีกระบวนการ ต้องเดินทำนี่ถึงจะถูก เดินทำนี่ไม่ถูก เดินต้องมีจังหวะ ต้องทำนี่จังหวะถึงถูก ทำนี่จังหวะไม่ถูก สิ่งเหล่านี้พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้สอน ท่านสอนให้เดินด้วยความรู้สึกตัว นั่งอยู่ด้วยความรู้สึกตัว คำว่า **“รู้สึกตัว”** ก็คือไม่เผลอไป ไม่ใจลอยไป กับไม่ไปเพ่งเอาไว **แค่รู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย รู้สึกถึงความมีอยู่ของใจ** คำว่า **รู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย รู้สึกถึงความมีอยู่ของใจ** นี่แหละคือหน้าที่ของสติ สติมีหน้าที่ระลึก สติไม่ได้มีหน้าที่กำหนด

พวกเรารุ่นหลังๆ คลาดเคลื่อนในการปฏิบัติมากขึ้นๆ แทนที่สติจะระลึกถึงกาย จะระลึกถึงใจ เรากลับเอาสติไปกำหนดกาย กำหนดใจ เช่น กำหนดลมหายใจ กำหนดอริยาบถสี่ กำหนดเวทนา กำหนดไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง **สติจริงๆ คือความระลึกได้ถึงความมีอยู่ของกาย ระลึกได้ถึงความมีอยู่ของใจ ถ้าเมื่อไหร่เราใจลอย เราจะระลึกไม่ได้ถึงความมีอยู่ของกายของใจ กายกับใจมีอยู่ แต่เหมือนกับหายไป** สังเกตมัย ตอนที่ใจลอย หรือตอนที่ดูพระพุทธรูปเมื่อกึ่งนี้ กายก็ยังมัยอยู่นะ แต่เราลืมนั่นไป จิตใจก็มีอยู่ แต่เราลืมนั่นไป นี่เรียกว่าขาดสตินั่นเอง ลืมกายลืมใจ สติเป็นเครื่องระลึกถึงความมีอยู่ของกาย ระลึกถึงความมีอยู่ของใจ ศัตรูของสติ คือ ความขาดสติ ความเผลอ ความเหม่อ ความหลง ความใจลอยนั่นเอง

พอเรามีสติแล้ว ใจเราต้องมีสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ คือ **ความตั้งมั่นของจิต จิตจะสักว่ารู้ สักว่าเห็น ตั้งมั่นอย่างนุ่มนวล อ่อนโยน ตั้งมั่นแบบเบาๆ** เรียกว่า มีลหุตา ใจเราเบา มีมุทุตา ใจเราอ่อนโยน

นุมนวล มีกัมมัฏฐตา ควรแก่การงาน คือ ไม่ถูกกิเลสครอบงำ
 อย่างภวานาด้วยความอยากปฏิบัติ อยากได้มรรคผลนิพพาน จัดว่า
 มีกิเลสครอบงำ จิตไม่ควรแก่การงาน จิตดวงนั้นเป็นอกุศล **จิตที่เป็น**
กุศลจะคล่องแคล่วว่องไว เรียกว่า ปาคุญญา ไม่ใช่ซึ่มๆ ที่ๆ ผู้ปฏิบัติ
 เกือบร้อยละร้อย น้อมจิตให้ซึ่มที่อ นั้นทำลายปาคุญญาตกลงไปแล้ว
 จิตที่ซึ่มที่อเป็นอกุศลจิต จะเอาจิตที่เป็นอกุศลมาเจริญวิปัสสนาไม่ได้
จิตที่เป็นกุศลมี อุกุตา คือ ซื่อๆ ซื่อตรงในการรู้อารมณ์ กายเป็น
 อย่างไม่ รู้ว่าเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างไร ซื่อๆ
 เพราะฉะนั้น**เราต้องมีจิตที่มีสัมมาสมาธิ จิตของเราต้องสบาย ต้อง**
ผ่อนคลาย รู้เนื้อรู้ตัว ไม่หลง ไม่เผลอไป ครูบาอาจารย์วัดป่า เรียกว่า
จิตผู้รู้ ...จิตผู้รู้ ไม่ใช่จิตที่แข็งกระด้าง ไม่ใช่จิตที่ซื่อๆ ซึ่มๆ จิตผู้รู้
 ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อย่าลืมหาคำว่าเบิกบาน อย่าลืมหาคำว่าตื่น อย่างหนึ่งแล้ว
 บอกว่ารู้อยู่ แต่ซึ่มๆ อยู่ เรียกว่าไม่ตื่น นิ่งอยู่แล้วแข็งกระด้าง ไม่
 เบิกบาน นั่นไม่ใช่จิตผู้รู้ นั่นเป็นจิตผู้เพ่ง ฉะนั้นเราต้องมีจิตที่มี
 คุณภาพนะ มีสัมมาสมาธิ จิตที่ตั้งมั่น อ่อนโยน นุมนวล เขา
 เป็นกลาง สบาย คล่องแคล่ว ว่องไว ซื่อตรงในการรู้กาย รู้ใจ **ถ้าเรา**
มีจิตชนิดนี้ขึ้นแล้ว เวลาสติระลึกถึงกาย เราจะเห็นความจริงของกาย
การเห็นความจริงของกายเรียกว่า ปัญญา มีสติระลึกถึงใจแล้วก็จะ
เห็นความจริงของจิตใจ การเห็นความจริงนั้นแหละเรียกว่าปัญญา

เพราะฉะนั้น**เราต้องมีเครื่องมือคือมีสติ มีสัมมาสมาธิ มีปัญญา**
 สติเป็นความระลึกได้ถึงกาย ถึงใจ ไม่ลืมหายไม่ลืมใจ ไม่เผลอ ไม่
 ใจลอยไป สัมมาสมาธิ ใจเบา ใจนุมนวล ใจอ่อนโยน ไม่ใช่ไป
 เพ่งกาย เพ่งใจ ทั้งนี้พวกที่เผลอไป คือพวกขาดสติ พวกที่เพ่งกาย
 เพ่งใจ คือพวกขาดสัมมาสมาธิ เพ่งแล้วใจที่ซื่อๆ ถ้าเราไม่เผลอไป

กับเราไม่เพ่งไว้ เรียกเรามีสติ เรามีสัมมาสมาธิ เมื่อใดมีสัมมาสมาธิ
 มีสติแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เราจะเห็นทันทีว่าร่างกายนี้
 ไม่ใช่ตัวเรา หลวงพ่อขออย่าว่าเห็นทันที

เพราะฉะนั้นผู้ที่เรียนกรรมฐานกับหลวงพ่อด้วยความอดทน
 บางคนเรียน ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง บางคนเรียน ๑ ครั้ง หรือบางคนเรียน
 เดือนหนึ่ง ๒ เดือน ฝึกอยู่แค่นั้นเอง แล้วหัดรู้ ไม่ใช่หัดเพ่ง เพียง
 ไม่นานเลย ก็จะพบความเปลี่ยนแปลงในตัวเองอย่างน่าอัศจรรย์
 ความทุกข์จะหล่นหายไปต่อหน้าต่อตา พฤติกรรมของตัวเองเปลี่ยน
 จนคนรอบข้างรู้สึกได้ ธรรมชาติของพระพุทธรเจ้าไม่กระจองกะ ธรรมชาติ
 ของพระพุทธรเจ้าเรียกว่าธรรมชาติของมหาบุรุษ ลักษณะธรรมชาติของ
 มหาบุรุษคือไม่เห็นช้า องค์ประกอบอันหนึ่ง คือให้ผลอย่างไม่เห็นช้า
 เลย เพราะฉะนั้น**ถ้าฟังธรรมะจนสติตัวจริงๆ เกิดขึ้นมา สัมมาสมาธิ**
แท้ๆ เกิดขึ้นมา เราจะเห็นพัฒนาการในตัวเองอย่างรวดเร็ว ไม่เห็นช้า
ถ้าเห็นช้าแสดงว่าทำผิดแน่นอน ฉะนั้นถ้าหลายปีแล้ว ก็ยังเหมือนเดิม
 นิ่งแล้วก็นิ่งๆ ไป อีกวันก็ฟังชาน กลับมานั่ง มานิ่งอีก หลายปีทำอยู่
 อย่างนี้ เรียกว่าเห็นช้านะ ไม่มีพัฒนาการที่เห็นได้อย่างเด่นชัด ถ้า
 ไม่ดีนะ รู้กายอย่างที่เขว่าเป็น รู้ใจอย่างที่เขว่าเป็น รู้เล่นๆ รู้บ้าง
 เผลอบ้าง ไม่ใช่รู้ตลอดเวลา ถ้าอยากรู้ตลอดเวลาคือการเพ่ง คือการ
 จงใจไปรู้

ฟังหลวงพ่อดีเรื่อยๆ ฟังด้วยความใจเย็นๆ ฟังอย่างสบายใจ
 ฟังไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่ง สติตัวจริงเกิดขึ้นมา ใจเราจะตั้งมั่น มี
 สัมมาสมาธิขึ้นมา เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราจะเห็นกายนี้เคลื่อนไหว
 เปลี่ยนแปลงทำงานทั้งวันทั้งคืน กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุ เป็น

ก่อนธาตุ เห็นทันทีเลย ไม่ใช่เรื่องอัศจรรย์นักที่เห็นว่ากายไม่ใช่ตัวเรา ฝึกไปช่วงหนึ่งจะเริ่มเห็นความจริงว่า จิตไม่ใช่ตัวเรา **การเห็นกาย ไม่ใช่เราเป็นของง่าย การเห็นว่าจิตไม่ใช่เราเป็นของยาก และตราบได้** ที่ยังไม่เห็นว่าจิตไม่ใช่เราละ ก็จะละสักกายทิฏฐิเป็นพระโสดาบันไม่ได้ จะเป็นพระโสดาบันได้ ก็ต้องละสักกายทิฏฐิ คือเห็นทั้งกายทั้งใจ ไม่ใช่เรา จะไปเห็นแต่กายไม่ใช่เราอันเดียว ยังละสักกายทิฏฐิไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลที่ไม่ได้สติบสามารถเห็นได้ว่ากายไม่ใช่ตัวเรา แต่ไม่สามารถเห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวเรา” การเห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวเรานี้ยากนะ มีแต่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น จึงจะเห็นได้ หัดเจริญสติ หัดรู้สึกตัวไป เห็นการทำงานของจิตใจไป อย่างบางคนมาเรียนกับหลวงพ่อบ้างครั้งเดียวก็เริ่มเห็นแล้ว พอหลวงพ่อบอกให้ดู ว่าเห็นมั๊ยเวลาฟังหลวงพ่อบอก เดียวก็คิด เดียวก็รู้สึก เดียวก็คิด เดียวก็ฟัง สลับไป สลับมา จิตจะไปฟัง จิตจะไปคิด หรือจิตจะรู้สึก เลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้ จิตเป็นไปเอง การที่เราเห็นว่าจิตทำงานได้เอง เห็นความจริงของจิตว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ มันบังคับไม่ได้ เห็นอย่างนี้ละ เห็นเข้าไปซำๆ นะ ร้อยครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้ง แล้วแต่ปริมาณความดีที่สะสมมาในสังสารวัฏ ถ้าไม่ดื้อมากนักนะ เห็นจิตมันเกิดดับอยู่ไม่กี่ที ก็ตัดสินความรู้ได้แล้ว รวมเข้ามาเป็นพระโสดาบัน...พระโสดาบันไม่ใช่คิดเอาเองว่าเป็นโสดาบันนะ มันมีกระบวนการของจิตที่จะตัดสินการเป็นพระโสดาบัน มีกิริยาอาการของจิต ไม่ใช่อยู่ๆ ก็นึกเอา

ฉะนั้นค่อยๆ ฟังนะ ฟังหลวงพ่อบ้างครั้งแรกนี้หลายคนสารภาพเลยว่ามัน ฟังแล้วมันยาก ยากมาก ทำไม่เอาอะไรยากๆ มาให้ฟัง

เพราะง่ายๆ ฟังมาเยอะแล้ว ต่อไปนี้ตั้งใจฟัง ฟังด้วยความรู้สึกสบายๆ ไม่รู้เรื่องก็ไม่ใช่เป็นไร เพราะมีสติให้ฟังด้วยนะ เอาสติไปฟังอีก แต่ถ้ารู้เรื่องนะ หลวงพ่อกล้าเย็นยับเลย ถ้าฟังหลวงพ่อบอกด้วยใจเย็นๆ จนเข้าใจแล้วนี้ ในเวลาเดือนเดียวเราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง กล้าทำเลยนะ ในเวลาไม่นานหรอก จากคนที่หลงทั้งวัน เผลอทั้งวัน ก็จะเผลอสั้นลงๆ เผลอแวบ..รู้สึก แวบ..รู้สึกขึ้นมาได้จากคนซึ่งถูกกิเลสครอบงำแล้วก็คิดว่าตัวเองเป็นคนดี จะเริ่มเห็นความจริงว่า จริงๆ แล้วเราร้ายกว่าที่คิดไว้มากเลย เดียวลองฟังพวกเก่าๆ ส่งการบ้าน จะรู้เลย พวกเก่าๆ จะบอกเลยว่าอับอาย ขายหน้าตัวเองมากเลย มันร้ายเหลือเกิน... มันร้าย นั่งแม่มดตัวจริงไม่ได้อยู่ที่อื่นเลยนะ มันสะสมอยู่ในตัวเราเอง พอมด แม่มด นั่งปีศาจ ใ้อปีศาจ มันอยู่ในตัวเราเอง ฉะนั้นฟังนะ ฟังไป ฟังเล่นๆ ไป ถึงจุดหนึ่งสติเกิดขึ้นมาแล้ว จะเห็นด้วยตัวเอง จะเห็นพัฒนาการอย่างรวดเร็วมาก ความทุกข์ก็จะสั้นลง กิเลสก็จะสั้นลง เพราะอะไร เพราะว่าความทุกข์และกิเลสเกิดตอนเผลอ **จำไว้ละ ความทุกข์และกิเลสเกิดตอนเผลอเท่านั้น ถ้ามีสติขึ้นมา ไม่มีกิเลส ไม่มีความทุกข์ จะเห็นแต่ธาตุ เห็นแต่ขันธ์ เขาทำงานของเขา เห็นขันธ์นั้นนะมันมีความทุกข์ ขันธ์มันมีความทุกข์ แต่เราไม่ทุกข์กับขันธ์เลย ต่างคนต่างอยู่**

งั้นพวกเรามาฟังได้กี่วัน ... ๔ วันใช้มั๊ย ๔ วันนะ ถ้าไม่ดื้อนะ ใช้ได้ กลับไปเราจะรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง คุณเบอร์ ๒๐ ใจลอยไป รู้สึกมั๊ยเบอร์ ๒๐ ใจมันหนีไป ๒๒ ใจลอย ๒๓ ใจลอย ๑๗ ใจลอย ๑๘ ก็ใจลอยนะ รู้สึกเอานะ คุณเบอร์ ๕ นี้เรียนได้เร็ว

กว่าเพื่อนเลยนะ เรียนได้เร็ว จิตมันตื่นขึ้นมาแล้ว จิตมีปิติ รู้ว่ามีปีตินะ รู้ลงไป ของคุณใช้ได้แล้ว บางคนเรียนครั้งเดียวก็ใช้ได้แล้ว บางคนใช้ได้ตั้งแต่ยังไม่ถึงวัด เพราะไปฟังซีดีมา มีหลายๆ คนนะ มาขอบคุณหลวงพ่อ ตื่นขึ้นมาแล้ว รู้ตัวแล้ว เห็นแล้วว่าความทุกข์มันมาได้อย่างไร ความทุกข์มันตกหายไปต่อหน้าต่อตาเลย เอ้า ตรวจการบ้านได้สักคนหนึ่งนะ ส่งไม้เท้าข้างหน้าหน่อย ไม้เท้าอยู่ไหน... อะเนี่ยะ อยู่ข้างหน้าสุดแล้ว เอ้า อ้อย

โยม : จิตมันเป็นเหมือนเมื่อก่อนนะคะหลวงพ่อ พออยู่ข้างหน้า (เสียงไม้กระทบกัน)

หลวงพ่อ : เอ้า...อย่างนี้ไม่ต้องส่ง ให้ปรับไม้เท้าก่อน ใช้งานได้ละ... ดี จิตมันตื่นแล้วก็รู้สึกเออ

หลวงพ่อ : ม่อน ชื่อเรียกยาก รู้สึกไปนะ แต่จิตไม่ถึงฐาน รู้สึกมัย จิตตั้งมันไม่ถึงฐาน ขาดอีกนิดหนึ่ง ดูออกมัย แค่รู้สึกเออ ให้รู้ทัน อย่าไปตั้งให้ถึงฐานนะ แค่รู้สึกไม่ถึงฐาน เอ้า อ้อย ส่งการบ้าน มี ๑ นาที

โยม : เวลามานั่งข้างหน้าแล้ว รู้สึกเหมือนเมื่อก่อนนะคะหลวงพ่อ.... มันเหมือนกับจิตมันหลุกหลิก มันไม่รู้จะไปอยู่ตรงไหนดีนะคะ

หลวงพ่อ : ไม่มีที่อยู่หรอก มันกลัวหลวงพ่อ ให้รู้ว่าหลุกหลิก

โยม : ก็เห็นความหลุกหลิกนะคะ ช่วงแรกนี้จะรู้สึก พยายามที่จะให้มันไม่หลุกหลิก

หลวงพ่อ : ทำผิดแล้ว

โยม : แล้วก็...ไปเห็นว่ามันไม่อยากหลุกหลิก แต่มันก็ยังเป็นนะคะ ก็เลยปล่อยมันไป

หลวงพ่อ : ปล่อยมันไป แล้วดูมันหลุกหลิกไป แล้วจะเห็นว่าจิตมันจะหลุกหลิก ห้ามมันไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเรา มันทำงานของมันได้เอง นี่หลงไปแล้ว

หลวงพ่อ : เอ้า...ม่อนใจลอยไปแล้ว...ม่อนใช้ได้แล้วนะ รู้สึกไป อ้าว แปดโมงพอดี เชิญทานข้าวไป

ถอดเสียง โดย แจ่มแซ ภัคดีคำ - นฤมล สันหัตถการ
พิสูจน์อักษร โดย นฤมล สันหัตถการ - จินตนา งามสมจิตร

ภาคปลาย (หลังภัตตาหารเช้า)

หลวงพ่อยังไม่ได้กล่าวต้อนรับ พวกข้าราชการรัฐวิสาหกิจนะ ไปเป็นทีมๆ ต้องมีกล่าวสปีช (speech) ไซ้มัย ยินดีต้อนรับนะ จริงๆ ไฟฟ้าฯ กับหลวงพ่อสันทกัน พี่สาวหลวงพ่อก็อยู่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตฯ นั้นแหละ ชื่อมณฑนา ศรีสมิต เมื่อก่อนพี่เขยก็อยู่ พี่เขยชื่อเหมือน ผู้หญิงเลย ชื่อวราวรรณ เพราะฉะนั้นคุ้นกับไฟฟ้าฯ คุ้นมานานแล้ว อ้าว โทรศัพท์ก็มาด้วยวันนี้

เรียนธรรมะเรียนง่ายๆ นะ เรียนแบบเป็นกันเอง สมัยพุทธกาล นั่งอยู่ใต้ต้นไม้ก็สอนธรรมะได้ อยู่ที่ไหนก็พูดกันได้เลย ธรรมะจริงๆ เป็นเรื่องธรรมดาๆ ไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อนอะไร ฆราวาสก็ทำได้นะ ฆราวาสทำให้ถึงมรรคผลนิพพาน ไม่ใช่เรื่องที่เหลือวิสัยทำไม่ได้ แต่ **ว่าต้องจริงจังหน่อย** แต่จริงจังก็ไม่ได้จริงจังแบบวุ่นแบบควายนะ เอาแรงเข้าทุ่ม ไม่ใช่อย่างนั้น

พระพุทธเจ้าสอนหลักไว้แล้ว เราจะมาทำนอกหลักพระพุทธเจ้า แล้วก็จะบรรลุอะไรอย่างนี้ย่อมเป็นไปไม่ได้ เราจึงต้องเรียนเสียก่อน ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร พระพุทธเจ้าสอนอริยสัจ อริยสัจนี้ครอบคลุม คำสอนทั้งหมดของท่าน อริยสัจมีเรื่องทุกข์ คำว่าทุกข์ก็ไม่ได้แปลว่า ความทุกข์ ต้องเรียนนะ **ทุกข์ไม่ได้แปลว่าความทุกข์** สิ่งที่เราเรียกว่า **ทุกข์คือกายกับใจ** ท่านบอกว่า สังขิตเตนะ ปัญญาทานักขันธา ทุกขา ว่าโดยสรุปลักษณ์ ๔ คือตัวทุกข์ **ทุกข์ให้ทำอะไร** **ทุกข์ให้รู้** เพราะฉะนั้น **หน้าที่ของเราจึงต้องรู้กายรู้ใจลงไปเรื่อยๆ** ไม่ได้ทำอย่างอื่นกับกายกับใจนะ หน้าที่คือรู้กายรู้ใจ ถ้าเรารู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งจึงจะละอวิชชาได้

อวิชชาคือความไม่รู้ทุกข์นั่นเอง คือไม่รู้ที่กายกับใจมันเป็นตัวทุกข์ เราไปคิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา เป็นตัวดีตัววิเศษ แต่ว่าถ้าเรามาเจริญสติรู้กาย เจริญสติรู้ใจ เรารู้มากเข้ามากเข้า จะเห็นเลยว่าทั้งกายทั้งใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ นะ พอมันเห็นกายเห็นใจเป็นทุกข์แจ่มแจ้ง ปล่อย สมุทัยจะเป็นอันถูกละอัตโนมัติเลย ฉะนั้นรู้ทุกข์เมื่อไหร่ สมุทัยถูกละเมื่อนั้น จำไว้นะ ไม่ใช่ว่าจะสมุทัยเมื่อไหร่ พ้นทุกข์เมื่อนั้นนะ **ธรรมะมันคนละระดับกัน**

พวกเราเรียนธรรมะมันมีหลายขั้นตอน อย่างเรื่องสมุทัยนะ คนทั่วๆ ไปเห็นว่าถ้ามีความอยากแล้วไม่สมอยากนี่จะทุกข์ ถ้าสมอยากแล้วไม่ทุกข์ นี่คนทั่วๆ ไปเห็นได้แค่นั้นนะ ตื่นมากเลย ถ้ามีความอยากแล้วไม่สมอยากจึงทุกข์ นักปฏิบัติจะละเอียดขึ้นมาหน่อย เห็นว่าถ้ามีความอยากเมื่อไหร่นะ ก็มีความทุกข์เมื่อนั้น จะสมอยากหรือจะไม่สมอยาก แค่เกิดความอยากขึ้นมา จิตมันจะเริ่มดิ้นรน มันจะดิ้นนะ หมุนตัวๆ ทำงานขึ้นมา เพราะฉะนั้นทันทีที่เกิดความอยาก ความทุกข์ก็เกิด เราก็เลยคิดว่า ถ้าไม่อยากนี่ ความทุกข์ก็ไม่มี กายกับใจนี่ก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าอยากแล้วจิตใจจะมีความทุกข์ขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่า ยังไม่รู้แจ้งอริยสัจจริง ถ้ารู้แจ้งอริยสัจจริง จะรู้เลยว่าขั้น ๔ เป็นตัวทุกข์ อย่างจิตใจของเรานี้เป็นตัวทุกข์โดยตัวของมันเอง จะมีความอยากหรือจะไม่มีมีความอยาก มันก็ทุกข์โดยตัวของมันเอง

ธรรมะเป็นของลึกมากนะ แต่เดิมเราไม่เข้าใจธรรมะอย่างนี้ เราก็ดิ้นรนแสวงหาไปเรื่อยๆ ทำยังไงจิตใจของเราจะมีความสุขถาวร ทำยังไงจิตเราจะดีถาวร ทำยังไงจิตจะสงบถาวร นี่เราเที่ยวค้นหาจิตที่ดีถาวร สุขถาวร สงบถาวร ซึ่งมันไม่มีในโลกนี้ มันมีแต่ของไม่เที่ยง

มันมีแต่ของเป็นทุกข์ มันมีแต่ของบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา เราจะไปหาอะไรที่บังคับให้ได้ ควบคุมให้ได้ แล้วมีความสุขด้วย เป็นตัวเราด้วย เราไปหาสิ่งซึ่งไม่มี เพราะฉะนั้นการดิ้นรนค้นคว้าที่ภาวนาที่ปฏิบัติกันนั้นนะ ที่มุ่งเอาความสุขความสงบของจิตของใจด้วยนะ ไม่มีทางละอวิชชาได้เลย ท่านอาจารย์พระมหาบัวท่านวิจารณ์ว่า ภาวนาแบบนี้ะกิเลสหนึ่งไม่ถลอกเลย ไม่ถลอกจริงๆ นะ ไม่ใช่แกล้งว่า เพราะอะไร เพราะมันภาวนาตอบสนองกิเลส ภาวนาเพื่อว่าวันหนึ่งเราจะมีความสุขถาวร ภาวะดีถาวร ภาวะสงบถาวร ไปภาวนาเอาของซึ่งไม่มี เพราะว่าปัญญาเรายังไม่รู้แจ้งอริยสัจ

ถ้ารู้แจ้งอริยสัจนะ มันจะเห็นทั้งกายทั้งใจนี้ตัวทุกข์ล้วนๆ ถ้าเห็นอย่างนี้มันจะหมดสมุทัย หมดความอยากโดยอัตโนมัติ ตัณหา มันจะเป็นอะไรได้ ตัณหา มันก็แค่อยากให้กายให้ใจมีความสุข อยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์ ตัณหา มันก็มีอยู่เท่านั้นเอง จังถ้าเมื่อไหร่ เราเห็นกายใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง ถ้าเห็นอย่างนี้นะ ตัณหาจะถูกละอัตโนมัติ ไม่เกิดขึ้นมา ทันทที่ที่ตัณหาไม่เกิด จิตใจก็เข้าถึงสันติสุขในฉับพลันนั้นเลย สันติสุขก็คือนิพพาน หรือก็คือนิโรธนั่นเอง ตัวสันตินั้นแหละตัวนิโรธ ตัวนิพพาน เมื่อไหร่จิตหมดตัณหา จิตก็หมดความดิ้น จิตที่หมดความดิ้นรน ก็มองเห็นธรรมะที่ไม่ดิ้นรน คือนิพพานปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตา ในขณะที่รู้ทุกข์แจ่มแจ้งจนกระทั่งละสมุทัย แจ้งนิโรธ สภาวะในขณะนั้นแหละเรียกว่าอริยมรรค ฉะนั้นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคนี้เกิดขึ้นในขณะที่จิตเดียวกัน ไม่ใช่ว่ารู้ทุกข์วันหนึ่ง ละสมุทัยวันหนึ่ง แจ้งนิโรธวันหนึ่ง ไม่ใช่เกิดในขณะที่จิตเดียว

นี่ฟังแล้วเหมือนยากนะจริงๆ ไม่ยากเลย พวกเราหลายคนอาจจะบอกว่าหลวงพ่อสอนอะไร ฟังไม่เข้าใจ พวกเราไฟฟ้าฯ แต่ก่อนนี้เรียนจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าเป็นหลักนะ เดี่ยวนี้ไม่รู้เรียนสายไหนแล้ว มีสายไหนวัดป่ามัย (ญาติโยมตอบว่ายังเรียนตามสายวัดป่ากันอยู่) ดิณะยังรักษาไว้ได้ หลวงพ่อนี้แหละก็เรียนมาจากครูบาอาจารย์วัดป่า เดี่ยวเล่าประวัติและการปฏิบัติของหลวงพ่อกวไปเลย ก็แล้วกันเพื่อให้ฟังง่ายๆ เราจะได้เห็นว่ามีอะไรทำได้นะ ไม่ใช่ฆราวาสทำไม่ได้ อย่างดูถูกตัวเองนะ พระพุทธเจ้าไม่ได้ยกศาสนาให้พระนะ พระพุทธเจ้าบอกว่าศาสนานี้เป็นของบริษัท ๔ พวกเราที่ ๒ บริษัทแล้วใช้มัย อุบาสก อุบาสิกา นี่ครึ่งหนึ่งแล้วนะ ส่วนทางพระเหลืออีก ๑ ภิกษุณีไม่มีแล้ว จันโยมนี่ได้ตั้ง ๒ บริษัทแล้ว ลำคัญนะ ฉะนั้นธรรมะไม่ใช่ของพระนะ ธรรมะเป็นของกลางๆ

หลวงพ่อกองภาวนาตั้งแต่เป็นฆราวาส นับตั้งแต่ ๗ ขวบนะ ภาวนาตั้งแต่ปี ๒๕๐๒ บางคนเกิดแล้ว บางคนยังไม่เกิด หน้าตาอย่างนี้ยังไม่เกิดหรือ อย่างนี้คงน่าจะเกิดแล้ว ปี ๒๕๐๒ นี้ พ่อของหลวงพ่อกองไปวัดอโศการาม ไปกราบท่านพ่อลี ท่านพ่อลีเป็นพระที่แปลก ท่านพ่อลีนี้พอคนไปทานั้นะท่านพานั่งภาวนาเลย ไม่เทศน์นะ ไม่เทศน์ ไม่เหมือนอย่างครูบาอาจารย์บางองค์ เจอหน้าแล้วท่านเทศน์ไว้ก่อน ท่านพ่อลีไม่เทศน์ ท่านพ่อลีสอนให้หายใจ จังหลวงพ่อนี้เริ่มเรียนอานาปานสติจากท่านพ่อลี หายใจออกหายใจเข้า อะไรนี้แต่เดิมท่านก็สอนให้หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ ๑ เข้า “พุท” ออก “โธ” นับ ๒ อันนี้พวกเราคุ้นเคยใช้มัย พอหลวงพ่อกลับมาบ้าน ตั้งแต่วันนั้นไม่มีวันใดเลยที่ไม่ได้ทำอานาปานสติ

คำว่า **อานาปานสติ ไม่ได้แปลว่า ให้รู้ลมหายใจอยู่ทุกลมหายใจ** **เข้าออก อานาปานสติ ถ้าจะแปลให้ถูกต้องสถานะ ก็น่าจะแปลว่า ให้มีสติ** **อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก** แต่ก่อนนี้ยังไม่เข้าใจตัวนี้ก็คิดว่าให้เรารู้ลมหายใจอย่าให้ผลออกไปที่อื่น จัณเฏยามาภาวนาอยู่บ้าน ยังเด็กเล็กๆ ๗ ขวบ นั่งหายใจนะ หายใจอยู่วันสองวันเท่านั้นจิตก็รวมแล้ว เพราะเด็ก ๆ นี่มันซื่อๆ มันภาวนา ครูบาอาจารย์ให้ทำก็ทำลูกเดียวเลย ไม่ได้คิดนะว่าทำแล้วจะได้อะไร จิตรวมลงไปก็ออกไปเที่ยวข้างนอกได้นะ อยากรู้อยากเห็น เทียวๆ ๗ ไป เทียวไปหลายวันนะ แล้ววันหนึ่งเกิดเฉลียวใจ.. *นี่ของเก่าเราเคยสร้างมา เวลามันเดินผิดทางนะ ธรรมจะมาเตือนเรา* ก็รู้สึกว้าว เอ..เราออกไปเห็นเทวดา เราก็ดูไม่ใช่เทวดา เราจะไปอยู่กับเทวดาเขาก็ไม่ให้อยู่นะ เพราะฉะนั้นจะมีประโยชน์อะไร เราไปดูสมบัติชาวบ้าน อย่างนี้แล้วใจเคลิ้มๆ ออกไปเที่ยวรู้เที่ยวเห็น ถ้าเกิดไปเจอผีจะทำยังไง เป็นคนกลัวผีนะ หลวงพ่อเป็นคนกลัวผีสุดๆ เลย ขนาดแมวที่บ้านตายนะ กลางคืนไม่กล้านอนหลับ กลัวผีแมวมาเข้าฝัน แน่ๆ ผีลูกแมวตัวๆ ไม่ใช่ผีแมวตัวโตนะ กลัว นึก เอ..ถ้าเราส่งออกไปข้างนอก เราไปเจอผี เราจะทำยังไง สู้มันไม่ได้นะ กลัว ต่อไปนี่จะต้องไม่ให้เคลิ้ม นั่งรู้ลมหายใจแล้วไม่ให้เคลิ้มนะ เริ่มเปลี่ยนการหายใจแล้ว หายใจไปแล้วก็เห็นไอ้ตัวนี้ (ร่างกาย) หายใจ แต่ทำอะไรไม่เป็นหรือได้แต่ความสงบอย่างเดียว ไม่ออกเที่ยวข้างนอกเท่านั้นแหละ

หลวงพ่อกำหนดอานาปานสติเพื่อความสงบของจิต ๒๒ ปีไม่ขาดเลยนะ มันมีอุปนิสัยที่จะปฏิบัติ นี่ครูบาอาจารย์ไม่ต้องมาเตือนไม่ต้องมาเร่งรัด ภาวนาทุกวันหายใจเข้าหายใจออก นับพุทโธไป เข้า

“พุท” ออก “โธ” นับ ๑ เข้า “พุท” ออก “โธ” นับ ๒ นับไปเรื่อยๆ ท่านพ่อลีให้นับถึง ๑๐ แล้วลงมา ๙ ใหม่ แล้วมา ๘ ของหลวงพ่อรู้สึกนับแค่ ๑๐ น้อยไป จิตมันรำคาญ ไม่ชอบ นับมันถึง ๑๐๐ เลยเราก็ปรับให้เข้ากับจริตนิสัยของเรา จิตใจก็ได้แต่ความสงบ

นี่อยู่มาเรื่อยๆ วันหนึ่ง ๑๐ ขวบแล้ว กำลังนั่งเล่นลูกหินอยู่หน้าบ้าน บ้านเป็นตึกแถว เล่นลูกหินอยู่หน้าไฟไหม้ข้างๆ บ้าน ห่างไปราว ๔-๕ ห้อง พอเห็นไฟไหม้ตกใจ ตกใจนะรีบกระโดดคว้าลูกหินไว้ก่อน ของๆ เรา เราไม่ทิ้งนะ เห็นมัยไม่ขาดสติถึงกับวิ่งทิ้งของเรียกว่า กงนั้นแหละ คว้าลูกหินมาได้แล้วก็วิ่งเลย จะไปบอกพ่อ วิ่งเข้าบ้าน วิ่งไปนับๆ ๓ ก้าวเท่านั้น สติเกิดขึ้นอัตโนมัติเลย *มันย้อนกลับมาเห็นความตกใจ เห็นความกลัวโดยอัตโนมัติ* เรื่องนี้เคยไปเล่าถวายหลวงพ่อบุช หลวงพ่อบุชท่านก็บอกว่า *ของมันเคยทำมาแต่ชาติก่อนๆ ในเวลาที่เราระทบอารมณ์ที่รุนแรง มันจะกลับมาเอง สตินี้มันจะกลับมาเอง*

มีพระองค์หนึ่งท่านมาเรียนกับหลวงพ่อก่อนเรียนอยู่ ๖ เดือนนะเข้าใจธรรมะ องค์นี้ท่านก็เล่าให้ฟังว่าพอท่านเข้าใจธรรมะแล้ว จำได้เลยนี่ของเก่า ความรู้สึกตัวอย่างนี้ ความมีสติอย่างนี้เป็นของซึ่งเคยมีมาแล้วในอดีต ตอนท่านเด็กๆ เป็นวัยรุ่นนี่คิดว่าหลวงพ่อนะ หลวงพ่อ ๑๐ ขวบ เห็นไฟไหม้ ของท่านเป็นวัยรุ่นไปเที่ยวลอบกระหน่ำกำลังเดินเพลินๆ อยู่เขาจุดพลุเบรียงขึ้นมาข้างๆ ตกใจสะดุ้งสุดตัวเลย เห็นจิตที่ตกใจ ความตกใจก็ขาดสะบั้นลงตรงนั้นเลย เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมาแทน นี่สภาวะอย่างนี้ สังเกตมัยว่าเป็นสภาวะที่เจอด้วยโทสะ ความกลัวความตกใจอะไร หรือถ้าโกรธแรงๆ นะ ตระกุก

โทษนี้มันดูง่าย เพราะฉะนั้นอย่างเวลาเราฝึกปฏิบัติไว้ ชาตินี้เรายังไม่ได้ ข้ามภพข้ามชาติไปนะ เวลาเราไปกระทบอารมณ์ที่รุนแรงสติจะเกิดขึ้นเอง เพราะฉะนั้นไม่หายไปนะ ไม่ใช่เหมือนเรียนปริยัติเรียนปริยัติแล้วพอแก่ก็ลืมแล้ว หรือพอสอบเสร็จก็ลืมหมดแล้ว แต่เรียนปฏิบัตินี้มันฝังเข้าถึงจิตถึงใจไม่ลืม นี่ตอน ๑๐ ขวบนะมันมาดุจิตได้ แต่ว่าลืมไปอีกไม่เข้าใจว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง เพราะไม่มีครูบาอาจารย์ ท่านพ่อลี้ก็ลี้ไปแล้ว ตอนนั้นไม่มีท่านพ่อลี้แล้วจะไปหาครูบาอาจารย์อื่นก็ไม่รู้จัก ล้วนแต่อยู่อีสานทั้งนั้นเลย

หลวงพ่อก็ทำอะไรไม่เป็น หลวงพ่อก็ทำอานาปานสติเรื่อยมาจนวันหนึ่งอายุ ๒๙ แล้ว ปี ๒๕๒๕ ตอนปลายปี ๒๕๒๔ ไปอ่านหนังสือประวัติหลวงปู่แหวน เขาเหลือที่ว่างอยู่นิดหนึ่งทำหนังสือเขาเอา “อริยสังแห่งจิต” ของ หลวงปู่ดุลย์ มาลงพิมพ์ไว้ บอกว่า

จิตส่งออกนอก เป็นสมุทัย

ผลที่จิตส่งออกนอก เป็นทุกข์

จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค

ผลที่จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ

อนึ่ง จิตมีธรรมชาติส่งออกนอก

แต่จิตของปุถุชนเมื่อออกนอกแล้วกระเพื่อมห้วนไหว

จิตพระอริยเจ้าถึงออกนอกก็ไม่กระเพื่อมห้วนไหว

ท่านสอนอย่างนี้ เอ๊ะ ธรรมะอย่างนี้ไม่เคยได้ยิน ไม่เคยได้ฟัง ธรรมะอะไรเรื่องจิตเรื่องใจ ดูชื่อว่าใครเขียนไว้ ใครสอน เขาระบุชื่อ “พระรัตนการวิสุทธิ” เป็นสมณศักดิ์เก่าของท่าน ตอนหลังเป็นชั้นราช

หนังสือเขียนว่าพระรัตนการวิสุทธิ เราก็ก็นึกถามคนนะ เขาบอกว่าเป็นอาจารย์หลวงปู่ฝั้นอีกที เราก็ก็นึกว่า โอ๊ย อาจารย์หลวงปู่ฝั้น คงไม่ทันแล้ว คงไม่อยู่แล้ว ก็เฉยๆ ไปพักหนึ่งนะ เสร็จแล้วมีคนหนึ่งมาบอกว่าท่านยังอยู่ อยู่ในเมืองสุรินทร์เลย พอได้ยินว่าท่านยังอยู่นะสองคนกับพงษ์เชษฐุ์ พวกกันไปหาท่าน นั่งรถไฟไป ไปลงสุรินทร์

พอลงที่เมืองแล้วเที่ยวถามเขาอะ เอาของไปฝากที่โรงแรมเที่ยวถามเขาอะว่าวัดบูรพารามอยู่ที่ไหน ไม่มีคนรู้จัก ประหลาดมัยเราเอ๊..สงสัยว่ามันอยู่อำเภอนอกๆ นะ เที่ยวเดินไปเรื่อยๆ ไปเจอตำรวจอยู่ที่สี่แยก ถามว่าวัดบูรพารามอยู่ที่ไหน อยู่ไหน อยู่หลังตึกแถวนี้เองบอก โอ๊ย ทำไมถามชาวบ้านไม่มีใครบอกเลย มีแต่บอกว่าไม่รู้จัก ตำรวจบอกว่าชาวบ้านไม่รู้จัก เพราะชาวบ้านเขาเรียกว่าวัดบูรพ์ เขาไม่เรียกวัดบูรพาราม อยู่ข้างหลังนี้เอง เข้าไปหา รีบไป ไปถึงกุฏิท่านพระก็บอกว่าท่านกำลังฉันข้าวอยู่ ให้เข้าไปเลย เราปอดนะ ปอดเหมือนกันนะ ไม่ใช่เก่งกล้าสามารถไม่กลัว ไม่ใช่ชนะ เอ..นิสัยท่านเป็นยังไงก็ไม่รู้ พระผู้ใหญ่ด้วยนะ เป็นเจ้าคุณด้วย ดูหรือเปล่าก็ไม่รู้ ไม่คุ้นกับท่านเลย แหยงๆ นะ เราเลยยังไม่กล้าเข้าไป จดๆ จ้องๆ อยู่ข้างหน้ากุฏิ เสร็จแล้วพ่อกับฉันเสร็จ ท่านเดินออกมาเอง มาชะงักใส่เราอะ แล้วท่านก็กลับไปนั่งเก้าอี้โยกหน้ากุฏิ เข้าไปกราบท่านบอก “หลวงปู่ผมอยากปฏิบัติ”

หลวงปู่หันกลับไปเกือบชั่วโมง ๔๕ นาทีได้ เกินครึ่งชั่วโมง กลับตาเงิบเลยนะ โอ้..หลวงปู่ฉันข้าวแล้วกลับไปแล้ว หาอะไรไม่เจอเงิบเลย ดูสิไม่ได้รู้เรื่องอะไรเลย ทำได้แต่ลมหายใจอย่างเดียว มาแข่งลมหายใจกัน ลู๊ตตายเลยนะ แต่อย่างอื่นนี่โง่สุดๆ เลย ไม่รู้เรื่องเลย คิดว่าหลวงปู่

หลับไปแล้ว ทำยังไงดี ก็นั่งรอไปเรื่อยๆ พอหลวงปู่ลืมตาขึ้นมา หลวงปู่สอนเลย **“การปฏิบัตินั้นไม่ยาก ยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ อ่านหนังสือมานานแล้ว ต่อไปนี้อ่านจิตตนเอง”** นี่เวิร์ดดีดิง (wording) คำต่อคำเลย จำฝังอกฝังใจ ท่านบอก “อ่านหนังสือมานานแล้ว ต่อไปนี้อ่านจิตตนเอง เข้าใจมั๊ย” ตอนนั้นมันกำลังปลื้มนะว่าท่านพูดด้วยแล้ว บอก **“เข้าใจครับเข้าใจ”** “เออ เข้าใจแล้วไป ไปทำเออ” แน่ะ ไม่มีอ้อยสร้อยเลยนะ นั่งรอไปทั้งคืน เทศน์ให้เราฟังเท่านั้น บอกให้ไปทำเออ

กลับมา มาแวะวัดป่าสลวันหน้อย นั่งรถไฟมา ดูมานะ นั่งดูไปเรื่อยๆ ทีแรกก็ เอ..ท่านบอกให้ดูจิตตัวเอง ให้อ่านจิตตนเอง จิตอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ เริ่มมีปัญหาแล้วว่าจิตมันอยู่ที่ไหนนะ จิตต้องอยู่ในร่างกาย คิดอย่างนั้นนะ เพราะฉะนั้นต่อไปนี้ เราจะไม่รู้เกินกายออกไป เราจะไม่ไปหาจิตที่ภูเขา ที่ต้นไม้ เราจะมึสติโล่งอยู่ในกายนี้ จิตต้องอยู่ในนี้ ท่านให้ดูจิตแล้วเราจะดูอยู่ในกาย แล้ววันหนึ่งเราต้องเห็นจิต คิดอย่างนั้นนะ คิดแบบไม่เรียกว่าโง่งละอันนี้ คิดถูกหลักถูกเกณฑ์แบบเซ่อๆไป ถูกไปได้อย่างเซ่อๆ นะ ไม่รู้อะไรหรอก คิดเอาเองเสร็จแล้วนั่งรถไฟมาก็ลูบผมเลย นี่ผม ผมยวนะ ไม่ใช่ผมสั้นอย่างตอนนี่ ผมยว ลูบ เอ..ไม่มีจิตในผมนี้ ผมนี้ไม่ใช่จิต โล่งมาตั้งแต่ผมนะถึงเท่าเลย ไล่ขึ้นไล่ลง ไม่มีจิต รู้แต่ว่าจิตอยู่ในร่างกาย แต่จิตอยู่ตรงไหนก็ไม่ใช่ อยู่ที่สะดือก็ไม่ใช่ ที่ท้องก็ไม่ใช่ อยู่ตรงไหนก็ไม่ใช่ ไม่เห็นมี พอดูลงไปตรงไหน มันก็ไม่เห็นมีอะไรเลย มีแต่วัตถุมิแต่ก้อนธาตุ หาจิตไม่ได้ จะไปดูทางร่างกายไม่เจอจิต **หรือว่าจิตคือความรู้สึกสัมผัสทุกซึ่** คิดอย่างนั้นนะ คิดโง่งๆ อี๊กแหละไม่ได้รู้ปริยัติ จิตคงเป็นความสุขความทุกข์นี้แหละ เราทำใจสบาย แหม มี

ความสุข ดูลงไปมีความสุข ไม่เห็นมีจิตเลย สุขของมันเกิด แล้วมันก็สลายตัวไปเฉยๆ ดูลงไปนะ กลุ้มใจแล้ว หาจิตไม่เจอ กลุ้มใจดูลงไปมีความสุข กลุ้มใจ ก็ไม่มีอะไรเลย หาจิตไม่ได้ ดูไป **เอ..จิตเป็นความคิดหรือเปล่า** หาไปเรื่อยๆ นะ จิตเป็นความคิดหรือเปล่า ไหนเราลองคิดดูซิ คิดบทสวดมนต์ “พุทโธ สุสุทโธ กรุณา มหัทธนะโว” คิดบทสวดมนต์ พอคิดบทสวดมนต์ เราเห็นเลยความคิดผุดขึ้นมา เป็นสายเลย ความคิด พุทโธ สุสุทโธ เนี่ย

ในที่สุดก็เห็นว่า **อ้อ..จิตคือผู้ที่ไปรู้ทุกสิ่งทุกอย่างนั่นเอง** เราเห็นเลย จิตเป็นผู้ไปรู้กาย จิตเป็นผู้ไปรู้เวทนา จิตเป็นผู้ไปรู้ความรู้สึกทั้งหลาย นี่เราดูแต่ละปรากฏการณ์ แล้วในที่สุดเราก็จับตัวร่วมของปรากฏการณ์ขึ้นมาได้ **จิตก็คือตัวที่เป็นธรรมชาติรู้นั่นเอง** พอเข้าใจตรงนั้นะมันหลุดพัวออกมาเลยนะ จิตกับอารมณ์นี้แยกออกมาเลย พอหลุดออกมา **เฮ้ย จิตมันหลุดออกมาได้ พอเฮ้ยที่เดียวนะ** เกาะเข้าไปเลย ดิ่งไม่ออกแล้ว

พวกเราที่ภาวนากับหลวงปู่ช่วงหนึ่งจะเห็นเลย จิตกับอารมณ์มันไปเกาะกันอยู่ดิ่งไม่ออก พยายามนะ พยายามต่อสู้อยู่อาทิตย์หนึ่งอาทิตย์หนึ่งมันหลุดออกมาได้ ๒-๓ แวบนะ ก็กลับไปเกาะอีก นี่ปลอบใจตัวเอง นี่เห็นมั๊ยพากเพียรมาอาทิตย์หนึ่ง มีพัฒนาการแล้ว หลุดมาได้ ๒-๓ แวบแล้ว ไม่ด่าตัวเองนะว่าโง่ โง่บรรลัยเลย ทำมาตั้งนานแล้วได้แค่นี้ ไม่ได้ว่าอย่างนั้น ให้กำลังใจตัวเอง ต้องรู้จักให้กำลังใจตัวเองนะ ในเวลามันซาต้องรู้จักด่าตัวเองด้วย ต้องรู้จักทั้งชูทั้งปลอบมัน เสร็จแล้วดูไปอีก ๕ วัน คราวนี้หลุดมาได้หลายนาทีเดียว ดูไปอีก ดูไปอีกนะ คราวนี้ในวันเดียวกันเดี๋ยวกก็หลุดเดี๋ยวกก็เกาะ

เดี๋ยวก็หลุดเดี๋ยวก็เกาะ เราก็เริ่มเห็นแล้ว เดี่ยวมันวิ่งไปที่ตา เดี่ยวมันวิ่งไปที่หู เดี่ยวมันก็วิ่งไปคิด มันวิ่งไปวิ่งมา เราก็คิดว่า เอ๊ะ ทำยังไง มันจะอยู่นิ่งๆ ได้ละ มันวิ่งไปทางนั้นตั้งคืบมาแน่นเลย วิ่งไปทางนี้ตั้งคืบมาแน่นเลย เอ้..ก้อนแน่นๆ นี่ก็ไม่ใช่จิตนะ เราต้องทำลายมันให้ได้แล้วจะเจอจิตละมั้ง นี่คิดโง่ๆ อีกแล้ว

ครูบาอาจารย์แต่ก่อนนะสอนคำเดียว ไม่มาสอนเยอะ เราต้องค้นคว้าหาทางปฏิบัติเอาเอง ใ้ก่อนนี้มันอะไรนี่ เฟ่งมันเลย อยู่ที่กลางหน้าอกนี่ ก้อนหนักๆ นี่ เฟ่งระเบิดเปรี้ยงเลยนะ ใ้..โล่ง วันนีภาวนาดี อีกวันมันมาอีกแล้ว เฟ่งมันอีก เฟ่งมันไม่แตกคราวนี้ เฟ่งมันไม่แตกนะ กำหนดจิตแหลมเหมือนเข็มเลยนะ แทะมัน มันตั่งตั่งๆ ได้ละ มันหยุนๆ ต้องแทงให้ถูกมุมนะ ระเบิดโป้งเลย เหมือนลูกโป่ง ใ้..วันนี้แก่งอีกแล้ว อีกวันมานะ แทะยังงี้ก็ไม่แตก ต้องทุบต้องตีต้องดิ่งต้องแก๊วอยู่เรื่อยๆ นะ ฝึกอยู่อย่างนี้จนกระทั่งวันหนึ่งใ้ก่อนนี้ค่อยๆ คลายไป ใจเราก็เป็นตัวผู้รู้ขึ้นมา ใจเราเป็นผู้รู้ เราได้เห็น ใ้..เดี๋ยวก็วิ่งอีกแล้ว ทำยังไงจะไม่ไป พยายามมารู้ลมบ้าง เพื่อไม่ให้จิตหนีไปทำงาน พยายามแก้ไขอาการของจิตตลอดเวลา

ไปหาหลวงปู่ดุลย์ครั้งแรก ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ ใกล้เคียงวันมาฆบูชา ไปหาท่านครั้งที่สองช่วงวันวิสาขบูชา ห่างกันราว ๓ เดือน ไปถึงท่านนะ คิดว่าท่านจะชม “หลวงปู่ครับผมดูจิตเป็นแล้ว” นี่ไปบอกท่านอย่างหน้าตาเฉย “จิตเป็นยังงี้” “จิตเทร่อ จิตมันวิ่งไปวิ่งมา วิ่งไปนะเราก็เอากลับมา วิ่งไปก็เอากลับมาได้” ท่านบอกว่า “**นั่นมันอาการของจิตไม่ใช่จิต กลับไปดูใหม่**” ไม่บอกนะว่าให้ไปดูอะไร บอกแล้วว่ามันมันอาการ มันไม่ใช่จิต เสร็จแล้วท่านก็เทศน์ **“จิตคือพุทธะ”**

ให้ฟังนะ ฟังไปด้วยความเหนื่อย เออ..อะไรนี่ ฟังไม่รู้เรื่องซักประโยคหนึ่งนะ ท่านเทศน์อะไรก็ไม่รู้ ท่านเทศน์จนจบนะ ถ้ามหลวงปู่ “หลวงปู่ครับที่หลวงปู่เทศน์มาทั้งหมด ผมขออุจติอย่างเดียวได้มั๊ย” ท่านบอก **“มันก็มีแค่นั้นแหละ ธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ รวมลงที่จิตตัวเดียว”**

กลับมาจะมาดูจิต เอ้..ท่านว่าเราไปหลงอาการ เพราะฉะนั้นเราจะต้องไม่เข้าไปยุ่งกับอาการมัน จิตมันจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวอะไร เราจะรู้ไปเรื่อยๆ ไม่เข้าไปแทรกแซงอาการมัน หลวงพ่ออยู่อีกราว ๔ เดือน รวม ๗ เดือนกว่าๆ นับแต่ไปกราบหลวงปู่คราวแรก วันนั้นเป็นวันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๒๕ ฝนตกหนัก เลิกงานแล้ว ฝนตกออกจากที่ทำงานซึ่งอยู่ในท่าเหียบรัฐบาล ทางร่มออกมาชะ ขึ้นสะพานมัฆวาน พายุตีร่มพับหักไปเลย พับขึ้นข้างบนไปหมด ใ้..เปียกหมดทั้งตัวแล้ว ไม่รู้จะทำยังไง ตอนนั้นพงษ์เชษฐ์ที่เข้าไปหาหลวงปู่ด้วยกัน เขาบวชอยู่วัดโสมนัสวิหาร พักอยู่ที่กุฏิของท่านเจ้าคุณพิจิตรซึ่งเป็นกุฏิกรรมฐานของสมเด็จพระวันรัต (ทับ) หลวงพ่อเห็นฝนเข้าไปพักอยู่ที่ห้องของเขา ไปนั่งกอดเขานะ ไม่กล้านั่งพับเพียบ ตัวเราเปียก น้ำหยดตั่งๆ เลย นั่งกอดเขาเผื่อมันจะเปียกในพื้นที่น้อยหน่อย กอดเขาอยู่อย่างนั้นแหละ ใจมันกังวลขึ้นมา ..เราเปียกฝนอย่างนี้เราต้องป่วยแน่ๆ ต้องเป็นหวัด ต้องเป็นไข้ก็แล้ว เปียกฝนที่ไรไม่สบายทุกทีเลย **นี่จิตที่มันเคยดูจิตจนชำนาญมา ๔ เดือนแล้วนี่ มันเห็นความกังวล พอมันเห็นความกังวลปุ๊บ ความกังวลขาดสะบั้นตรงนั้นเลย โลกธาตุดับลงตรงนั้นเลยนะ ไม่มีพายุ ไม่มีอะไรแล้ว เหลือแต่จิตอันเดียว เสร็จแล้วจิตมันก็แสดงอะไรต่ออะไรให้ดูนะ เราถอยออกมาเรารู้แล้ว**

ต่อไปเวลาเห็นสภาวะธรรมนะ จิตมันเคลื่อนไปเห็นสภาวะ มันเคลื่อนไปจะไปหาสภาวะ พอเรารู้ทัน มันทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้ เราก็ไม่ยอมมาเพ่งตัวผู้รู้อีก มันก็ทวนออกไปอีก ไล่เข้าไล่ออกนะ ระหว่างจิตกับวัตถุ ไล่เข้าไล่ออก รวมลงไปตรงกลางเลย เฉยๆ เลยนะ จิตอันนี้ โลกธาตุไม่มีอะไรเหลือเลย โอ้ ตรงนี้ละมั้งนิพพาน คิดอย่างนั้นะ ไปหาหลวงปู่เทศก์ หลวงปู่บอกว่า **“ฝึกไว้ฝึกไว้ กรรมฐานอย่างนี้ไม่มีใครเล่นแล้ว ให้ฝึกไว้ให้ชำนาญชำนาญ”** ท่านบอกอย่างนี้ บอก “ผมกลัวติด” “อย่ากลัว ถ้าติดอาตมาจะแก้ให้” ท่านว่าอย่างนั้นนะ เราก็เล่นตัวนี้ มันเป็นเรื่องสมาธินะ ท่านอยากให้เราฝึกสมาธิเหมือนกัน

จนกระทั่งวันหนึ่งไปสัมมนาที่เชียงใหม่ พอตกค่าข้าราชการ สัมมนาต้องกินเลี้ยงใช้มัย ต้องกินเหล้า เป็นมัยการไฟฟ้าฯ ไม่เป็นก็แปลกแหละนะ ต้องกินเลี้ยง กลางคืนเค้ากินเลี้ยง เราหนีไปวัดหนีไปวัดสันติธรรม ไปหาอาจารย์ทองอินทร์ ไปเจอพระองค์หนึ่ง มาดักอยู่หน้าวัด พระองค์นี้มาถึงก็บอกเลยว่า **“อาจารย์บุญจันทร์ ถ้าผ้ามึง อาจารย์บุญจันทร์มาให้ไปพบด่วนเลย ให้ไปพบหน่อย”** บอก “ไม่ไปไม่รู้จัก” ไม่ไปนะ ไม่ยอม ชวนยังไงก็ไม่ไป ก็ไปหาอาจารย์ทองอินทร์ ไปคุยกับท่านอยู่ชั่วโมงกว่าๆ นะ ออกมาดึกเลย ๓-๔ ทุ่มแล้ว ๓ ทุ่มกว่า มีดตีตื่อเลย วัดท่านเหมือนไม่มีไฟฟ้าเลยตรงนั้น พระนี้มาดักอยู่หน้ากุฏิอีก บอก “ไปพบหน่อยซิ อาจารย์บุญจันทร์มา” อ๊ะ เสียไม่ได้นะ ขึ้นไป พอลงกราบนะ ท่านถามว่าภาวนายังไง เล่าให้ท่านฟังเรื่องที่เข้าสมาธินี้ โอ..ท่านตะคอกเอาเลย **“เฮ้ย นิพพานอะไร มีเข้ามีออก ใงภาวนายังไงอีก”** เล่าอีกนะ ท่านก็ตะคอกอีก พอตะคอกครั้งที่ ๒ นะ จิตเราหลุดออกมาแล้ว โอ้ นี่ไม่ใช่ทาง นี่ไม่ใช่ทางแล้ว

แต่ว่าที่หลวงปู่เทศก์ท่านให้ทำ ท่านให้เล่น ท่านให้ซ้อมไว้ให้ฝึกนะ ไม่มีคนเล่น แต่นี่ไม่ใช่ทางพันทุกซ์ พอใจมันรู้อย่างนั้นะ มันไม่เอาแล้ว สมาธิทั้งหลายนะทิ้งเลย ไม่เอา พอทิ้งสมาธิไปหมดเลย คราวนี้รู้ลูกเดียว รู้ไปเรื่อย อะไรเกิดขึ้นรู้ลูกเดียว

มีช่วงหนึ่งนะมันเห็นแต่สภาวะ เห็นทั้งวัน เห็นทั้งคืน ไหว ยิบยิบๆ ๆ ทั้งหลับทั้งตื่น เห็นอยู่อย่างนั้นแหละ ยิบยิบๆ เห็นน้อยเห็น้อยมากเลย ก็นึกว่าวันนี้ขอไม่ภาวนาสักวันเถอะ ขอไม่ดู ขอไม่ดูก็ได้ เพราะสติเป็นอัตโนมัติ ทำยังไงก็ไม่หาย ทำยังไงก็ผ่านตรงนี้ไม่ได้นะ เห็น้อยมากเลยเครียด วิ่งไปหาหลวงปู่พุทธะ จำได้เลย ไปวันบูรพาจารย์ คนเต็มวัดเลย พระก็คอยมาเร่ง บอกหลวงปู่เขาพร้อมกันแล้วให้หลวงปู่ไปเทศน์ที่ศาลา หลวงปู่พุทธะบอก “ยังๆ ต้องแก้ตรงนี้ก่อน ตรงนี้สำคัญ” ท่านนั่งแก้กรรมฐานให้เราอยู่ชั่วโมงหนึ่ง เห็น้อยมากเลยนะ เราก็เห็น้อย ท่านก็เห็น้อย ใจมันไม่ลง ท่านบอกว่า **“เมื่อภาวนาไปถึงขั้นละเอียดนี้ มันเห็นแต่สภาวะยิบยิบๆ นั้นแหละ ให้สักว่ารู้สึกว่าได้เห็นไป”** เราก็รู้แหละ ฟังท่านพูดก็รู้แต่ทฤษฎีนะ ใจมันไม่ยอม มันเห็น้อย จนสุดท้ายก็ต้องบอกท่านว่า นิมนต์หลวงปู่ไปเทศน์ที่ศาลาเถอะ คนรออยู่นานแล้ว ทั้งพระทั้งโยม เราก็กลับมาไม่รู้จะทำยังไงนะ เขียนจดหมายไปหาท่านอาจารย์พระมหาบัว แต่ก่อนเรียกท่านว่า “ท่านอาจารย์พระมหาบัว” นะ ไม่ได้ไปเรียกท่านว่า “หลวงตาบัว” นะ เขียนจดหมายไปถึงท่านอาจารย์พระมหาบัว ว่าสภาวะเป็นอย่างนี้ๆ ธรรมดาเขียนไปท่านจะเขียนตอบมา สอนกรรมฐานให้เราทางจดหมาย คราวนั้นท่านตอบมาสั้นๆ บอก “เราเพิ่งไปผ่าตามา เขียนจดหมายยาวไม่ได้ เอาหนังสือไปอ่านเอง” ส่งหนังสือ

“ธรรมเตรียมพร้อม” มาให้เล่มเมื่อเริ่มเลย เห็นแล้วท้อใจ เราไม่ชอบอ่านหนังสือ เราสงสัยอยู่จุดเล็กนิดเดียวนะ เอาหนังสือมาให้เราเล่มใหญ่ โอ้..ท่านให้มาแล้วยกมือไหว้นะ กราบท่าน ยกมือไหว้ หยิบหนังสือมาเปิดดูบ๊ีบ หน้านั้นเลยที่เปิดออกมา เรื่องภาวะที่ยิบยิบๆ นี้แหละ เอาอ่านดูแล้วเหมือนที่หลวงพ่อบอกหมดแล้ว ใจไม่ลงอีกแล้ว กลุ้มใจ

เสร็จแล้ววันรุ่งขึ้นไปทำงาน ไปขึ้นรถเมล์ ตอนรถเมล์นี้ โอ้..เหนื่อยเต็มประดาแล้ว วันนี้ขอพักดีกว่า ทำสมถะดีกว่า หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “ธ” นับ ๑ นะ นับไปถึง ๒๘ จิตก็รวมเข้ามานะ พอรวมจิตถอยออกมาแล้ว สภาวะขาดสะบั้นเลย เรา รู้ **โอ้..เราเจริญ แต่ปัญญา เราทิ้งสมาธิ นี่ก็ทิ้งอีกแบบหนึ่ง** เห็นมั๊ยวันนี้เล่าแต่เรื่องโง่ๆ ของหลวงพ่อ เห็นมั๊ย โง่ไปติดสมาธิ โง่ไปหาจิต โง่ไปแก้อาการของจิต นี่เรื่องโง่ๆ ทั้งนั้นเลย นี่โง่ทิ้งสมาธิไป ทิ้งสมถะ **ทิ้งสมถะก็ทิ้งไม่ได้นะ แต่ทำสมถะอย่างเดียวก็ไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน คนละเรื่องกันเลย แต่ไม่มีสมถะเลยก็ไม่มีเรียวยมีแรง เหมือนมีมิดที่ออก ฟันอะไรก็ไม่เข้า เพราะฉะนั้นเราต้องทำความสงบเป็นช่วงๆ ไป แต่สงบแล้วต้องออกมา รู้กาย สงบแล้วต้องออกมา รู้ใจนะ**

มีคราวหนึ่งเขียนไปหาอาจารย์มหาบัวอีก ท่านก็เขียนตอบมาว่า **“การภาวนาไม่มีอะไรออก ให้มีสติรู้ลงมาที่กายที่ใจอย่างเป็นปัจจุบันเท่านั้น”** สอนมาอย่างนี้ จริงๆ ท่านสอนมาก็ครอบคลุมหมดแล้ว เพราะฉะนั้นเราต้องมีสติรู้กายอย่างที่เขว่าเป็น มีสติรู้ใจอย่างที่เขว่าเป็น **รู้ไปเรื่อยๆ นะ**

นี่เล่าเรื่องโง่ๆ เรื่องซี้เท่อให้ฟัง เราจะได้ไม่รู้สึกรู้ว่าการภาวนานี้ ยากเย็นแสนเข็ญเกินไป หลวงพ่อกาณาตอนเป็นฆราวาสอย่างพวกเรานี้แหละ ตอนนั้นทำงานหนักมากนะ อยู่สภาวะความมั่นคง งานที่สภาวะความมั่นคงเป็นงานเครียด ตอนหลังเหนื่อยแล้ว ก็เลยย้ายมาอยู่ องค์การโทรศัพท์ งานสบายกว่ากัน การภาวนาพอเป็นฆราวาสเราก็ภาวนาอยู่ได้แค่นั้นแหละ มันไปต่อไม่ได้ มันท่วงเมื่อยนะ ภาวนาต่อไม่ได้ก็ตันอยู่แค่นั้น จนกระทั่งมาบวช **มาบวชแล้วการภาวนามันง่าย แต่ว่าไม่ใช่ว่าต้องบวชนะ ธรรมะเบื้องต้นนี้ฆราวาสก็ทำได้** อย่างหลวงพ่อเวลาไปหาครูบาอาจารย์ บางที่มีพระมีเถรมาหนึ่งฟัง ที่เราไปส่งการบ้านให้ครูบาอาจารย์ ฟังเสร็จแล้วบางที่ท่านตามออกมา ท่านถาม “โยมๆ ทำได้ยังไง พระทำ ๒๐ ปีไม่เหมือนโยมทำปีหนึ่ง” บางองค์บอกอย่างนี้ บอก **“ผมทำการบ้านทั้งวัน ผมไม่ได้อยู่กับความสงบเฉยๆ พอจิตใจผมสงบสบายแล้ว ผมมาคอยรู้กายมาคอยรู้ใจไปเรื่อยๆ”** เห็นร่างกายนี้เคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน ร่างกายมันเดินไม่ใช่เราเดิน ร่างกายมันนั่ง ไม่ใช่เรานั่ง ร่างกายมันนอน ไม่ใช่เรานอน มันเป็นวัตถุเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง เหมือนเปลือกอันหนึ่ง ซึ่งมีจิตอาศัยอยู่ภายใน มันไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายนี้เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออกตลอดเวลา เช่นหายใจเข้าแล้วก็หายใจออก หรือมาดูจิตใจ เราเห็นจิตใจทำงานทั้งวันทั้งคืน มันคิดมันนึกมันปรุงมันแต่ง มันสุขมันทุกข์ มันดีมันชั่ว หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตลอดคืน เดี่ยววิ่งไปทางตา เดี่ยววิ่งไปทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ หมุนตัวๆ อยู่อย่างนี้ทั้งวันทั้งคืนนะ จิตใจนี้มันก็ทำงานของมันเอง เราบังคับมันไม่ได้ เราเลือกไม่ได้ว่าจะต้องสุขจะต้องดี จะต้องสงบ บางทีก็สุข บางทีก็ดี บางทีก็สงบ บางทีก็

ไม่เป็นอย่างนั้น เราเห็นแต่ความแปรปรวน เห็นแต่การบังคับไม่ได้ การที่เราเห็นกายเห็นใจเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เห็นว่ามันมีความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เห็นว่าเราบังคับมันไม่ได้จริง นี่เรียกว่า เห็นไตรลักษณ์ การที่เราเห็นกายเห็นใจมีไตรลักษณ์แสดงขึ้นมา เรียกว่า วิปัสสนา วิปัสสนาไม่ใช่การนั่งคิดเรื่องว่างกายเป็นปฏิภูม เป็นอสุภะนะ วิปัสสนาคือการเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ถ้าไม่เห็นไตรลักษณ์ก็ไม่เรียกว่าวิปัสสนา

งั้นเรารู้ ๆ ไปอย่างนั้นะ ถึงจุดหนึ่งเขาพอของเขาเอง เวลาที่พอ มันมีกระบวนการ จิตมันจะรวมเข้ามา จิตมันจะต้องเริ่มพัฒนาไปเป็นขั้นๆ ก่อน ทีแรกเราก็เห็นทุกอย่างเกิดแล้วดับ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ บังคับมันไม่ได้ เห็นอย่างนี้ ตัวเราก็ไม่มี พอเห็นว่าตัวไม่มี ใจชักแว้งว่างว่าแห้ว บางทีก็กลัว บางคนก็รู้สึกน่าสยดสยอง บางคนก็เบื่อ เบื่อจับจิตจับใจเลย เบื่อสุขกับทุกข์เท่าๆ กัน เบื่อดีกับชั่วเท่าๆ กัน ถ้าเบื่อทุกสิ่งทุกอย่างอย่างเสมอกันเรียกว่า “นิพพิทา” ถ้าเบื่อทุกข์แต่ว่ารักสุขอย่างนี้ไม่เรียกว่านิพพิทา เบื่อชนิดนี้เป็นโทษะ ในที่สุดใจเราเป็นกลางกับทุกๆ สถานะนะ แล้วเรารู้ทุกสิ่งทุกอย่างด้วยใจที่เป็นกลางๆ หัดรู้ไปนะ เช่น ใจมันเกิดกิเลสขึ้นมา อย่าไปเกลียดมัน กิเลสเกิดขึ้นมา รู้ว่าจิตมีกิเลส เหมือนที่พระพุทธเจ้าสอน จิตมีราคะรู้ว่ามีราคะ จิตมีโทสะ รู้ว่ามีโทสะ ท่านไม่เคยสอนว่า ภิกษุทั้งหลายห้ามมีราคะ ภิกษุทั้งหลายห้ามมีโทสะ ไม่เคยสอน ภิกษุทั้งหลายมีราคะ แล้วริบละเสีย นี่ก็ไม่เคยสอน ภิกษุทั้งหลายมีโทสะ ให้ริบละไว้ๆ นี่ก็ไม่เคยสอน เคยสอนแต่ว่าภิกษุทั้งหลายจิตมีราคะให้รู้ว่ามีราคะ จิตมีโทสะให้รู้ว่ามีโทสะ เราจะเห็นเลยไอ้ที่มีราคะคือจิต

ไม่ใช่เรา ที่มีโทษะก็คือจิตไม่ใช่เรา จิตมันไม่ใช่ตัวเรา เห็นอย่างนี้เรื่อยๆ ตัวเราไม่มี กายก็ไม่ใช่เรา จิตก็ไม่ใช่เรา เห็นอย่างนี้ถึงจะเรียกว่ามีปัญญานะ พอมีปัญญาเต็มที คราวนี้จิตจะเป็นกลางกับทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ความสุขเกิดขึ้น จิตก็ไม่หลงยินดี เพราะรู้ว่าชั่วคราวความทุกข์เกิดขึ้นจิตก็ไม่ยินร้าย เพราะรู้ว่าชั่วคราว กิเลสเกิดขึ้นก็ไม่เกลียดมันนะ จำไว้นะพวกเรา กิเลสเกิดก็อย่าไปเกลียดมัน กิเลสก็เป็นครูเรา กิเลสสอนไตรลักษณ์เราเท่าๆ กับกุศลนั้นแหละ เพราะฉะนั้นก็อย่าไปเกลียดกิเลส กิเลสเกิดก็ให้สักว่ารู้ สักว่าเห็น แล้วก็เห็นว่ามีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับไปเอง ดูอย่างนั้นะ ดูทุกวัน

เมื่อดูเพียงพอแล้ว คราวนี้จิตมันดูอัตโนมัติแล้ว มันจะสักว่ารู้ สักว่าเห็นแล้วไม่ปรุงอะไรต่อ รู้แล้วจบลงที่รู้จริงๆ พอรู้แล้วจบลงที่รู้จริงๆ นี่ จิตไม่ดิ้นรนปรุงแต่ง ไม่สร้างภพอะไรขึ้นมาจะ จิตจะรวมเข้าอุปปนาสมาธิ รวมเองนะ กระทั่งคนซึ่งไม่เคยฝึกเข้ามาจนถึงจุดนี้ จิตจะเข้าสมาธิด้วยตัวของเขาเอง เมื่อจิตรวมเข้าอุปปนาสมาธิแล้วมันจะเห็นสภาวะบางอย่างเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นมาแล้วดับไป ๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง แล้วแต่ละคนไม่เหมือนกัน พวกที่ปัญญาแก่กล้าจะเห็นสภาวะเกิดดับ ๒ ครั้งเท่านั้น พวกที่ปัญญายังไม่กล้าจะเห็น ๓ ครั้ง พอเห็นสภาวะเกิดดับโดยใจไม่รู้ว่าเป็นอะไร เห็นแต่ว่าสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นแล้วสิ่งนั้นดับไป รู้แต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร รู้แต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร นี่สำคัญนะ หลวงพ่อพุทธเคยเล่าให้หลวงพ่อฟัง บอกคราวหนึ่งมีพระป่าครูบาอาจารย์ไปประชุมกันเยอะเลย ในหลวงเสด็จมา ในหลวงท่านถามหมู่พระว่า “ผมรู้แต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร นี่หรือไม่รู้” ในหลวงถามบอก ผมรู้ ผมหมายถึงตัวท่านนะ ท่านรู้แต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร อันนี้คือรู้

หรือคือไม่รู้ ถ้ามองอย่างนี้ หลวงพ่อพุทธทูลท่านบอกว่า “นั่นแหละรู้
รู้ไม่ต้องรู้ว่ารู้อะไร ถ้ารู้อะไรคือรู้สมมุติบัญญัติ รู้เรื่องราวที่คิดนึก
ที่ปรุงที่แต่ง แต่ถ้ารู้ตัวสภาวะ เราจะเห็นแค่บางสิ่งบางสิ่งเกิดขึ้นมา
ไม่มีชื่อหรืออก สิ่งนั้นก็ดับไป สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไป” นี่เป็น
ภูมิธรรมของพระโสดาบันนะ สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไป

เพราะฉะนั้นในภาวะอันนั้น เราจะเห็นแค่สิ่งบางสิ่งเกิดขึ้นแต่
ไม่มีชื่อเพราะไม่มีสมมุติบัญญัติ รู้แล้วลึกลับกว่ารู้อย่างแท้จริง เห็นเลยนี้
มีแต่กองทุกข์เกิดขึ้นแล้วกองทุกข์ดับไป เห็นแต่ทุกข์เกิดขึ้นแล้วทุกข์
ก็ดับไป จิตมีแต่ความสงบ มีแต่ขันติเป็นกลางต่อสภาวะที่เกิดขึ้นที่ดับ
นั้น เสร็จแล้วจิตจะทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้ ปล่อยวางสภาวะที่ยึดถือ
อยู่ ทวนกระแสเข้ามาหาธาตุรู้ แต่ยังไม่ถึงธาตุรู้ ตรงนี้
เป็นครึ่งๆ กลางๆ ปุณฺชนก็ไม่ใช่ พระอริยะก็ไม่ใช่ เรียกว่าโคตรภู
คร่อมโคตร คร่อมไม่ใช่ปุณฺชนไม่ใช่พระอริยะ เมื่อทวนกระแสเข้าหา
ธาตุรู้แล้วนี้ อริยมรรคก็เกิดขึ้น อริยมรรคจะแหวกจะทำลาย
อาสวกิเลส ประหารสังโยชน์ที่ห่อหุ้มจิตใจอยู่ มันจะขาดออกนะ
ธรรมธาตุแท้ๆ คือ นิพพานปรากฏขึ้นมา ตรงที่นิพพานปรากฏนั้น
๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง ไม่มากกว่านั้นหรือ พวกที่มีอินทรีย์กล้า
จะเห็นนิพพาน ๓ ขณะ พวกไม่กล้าจะเห็น ๒ ขณะ เสร็จแล้วจิต
จะหลุดลอยมานะ ถอยออกมาสู่โลกปกติ แล้วทวนกระแสกลับเข้าไป
พิจารณาธรรมอีก รู้ว่ากิเลสอะไรละแล้ว กิเลสอะไรยังเหลืออยู่ มัน
จะรู้เอง มันจะทบทวนดูตัวเอง การปฏิบัติที่เหลือก็ฝึกอย่างเดียวกัน
ฝึกอย่างเดิม รู้กายรู้ใจลูกเดียว อย่าคิดมากนะ คิดมากยากนาน รู้
กายรู้ใจไปเรื่อยๆ ถึงจุดที่เขาอิมเขาพอ เขาตัดสินความรู้ของเขาเอง

ไม่ได้ยากนะ ไม่เหลือวิสัยที่ฆราวาสทำได้นะ เพราะธรรมะไม่มี
ฆราวาสไม่มีพระหรืออก ฆราวาสกับพระเป็นแค่คำสมมุติเท่านั้นเอง
ในเนื้อความเป็นจริงก็เหมือนๆ กัน คือมีกายมีใจเหมือนๆ กัน ให้รู้
ลงมา รู้ลงอย่างนี้เรื่อยๆ เพราะฉะนั้นวันนี้มาฟังภาคทฤษฎีเยอะ
หน่อยนะ เดี่ยววันต่อไปก็ตรวจการบ้านมาหน่อย วันนี้พอกลับไป
ทำการบ้านที่หิ้งห้อย (ที่พัก) นะ อย่าไปกินเหล้าเนื้อ เสียชื่อนักปฏิบัตินะ

ภาวนาคอยรู้กายคอยรู้ใจ เช่นนั่งอยู่คนเดียวมานานๆ เมื่อ เมื่อ
รู้ว่าเมื่อ ตอนบ่ายๆ ชักง่วงๆ ชี้้เกียจขึ้นมา รู้ว่าชี้้เกียจนะ อยากจะ
ไปคุยกับเพื่อน รู้ว่าอยากไปคุยแล้ว แหม แม่จกัันแล้วมันส์ รู้ว่ามันส์
ให้รู้ความจริงของตัวเอง รู้ชื่อๆ ไปเรื่อยๆ แล้วเราจะเห็นว่าจิตทุกชนิด
เกิดแล้วดับทั้งสิ้น จิตที่เมื่อ เกิดแล้วก็ดับ จิตที่อยาก เกิดแล้วก็ดับ
จิตที่มันส์ เกิดแล้วก็ดับ ทุกอย่างมีแต่เกิดแล้วก็ดับ ถึงเวลากินข้าว
หิวข้าวแล้ว คิดถึงอาหาร แหม มันอยากกิน รู้ว่าอยาก เห็นอาหารแล้ว
อูย..ไม่น่ากินเลย ชักไม่พอใจคนจัดรายการ คุณสุเมธจัดยังไงอาหาร
ไม่น่ากินอะไรวะอย่างนี้ ไม่พอใจ รู้ว่าไม่พอใจ ชิมเข้าไป เอ๊ะ อร่อยแฮะ
ชักดีใจแล้ว รู้ว่าดีใจ นี่ฝึกอย่างนี้นะ อากาศหนาวๆ ต้องอาบน้ำ เขา
มีเครื่องทำน้ำอุ่นอะไรมัย ไม่มี โอ้..มันส์ ยอดเยี่ยม อย่างนี้ลือตามคติ
ตามองเห็นตุ่มน้ำ หรือเห็นฝักบัวรู้ลึกลงไป ถ้าอากาศหนาวๆ สยง
สยง รู้ว่าสยงนะ แข็งใจเอาหัวมุดเข้าไปก่อน ตัวยังกัฉนะ เอาหัว
โผล่เข้าไปก่อน พอตัวเปียกแล้ว รู้ลึกลึกลงความกัฉค่อยๆ ลดลง
ถูลึกลึกลึกลง อาบน้ำเสร็จ เช็ดตัว ตัวอุ่นๆ มีความสุข รู้ว่ามีความสุข
เห็นมัยจากสยงเปลี่ยนมาเป็นสุขอีกแล้ว ดูอย่างนี้เรื่อยๆ นะ ดู
ทั้งวันนะ ฝึกไป

หลวงพ่อกำลังพักผ่อนอย่างนี้แหละ รับประทานอาหารอยู่นะ ฝึกตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ยกเว้นเวลาทำงานที่ต้องคิด นอกนั้นก็ฝึกทั้งนั้นเลย ตื่นนอนขึ้นมา ไม่ได้มีวแต่บิตซีเกียจ ตื่นนอนขึ้นมาจะรู้ทันจิต รู้ทันใจตัวเอง พอตื่นปุ๊บ นึกขึ้นได้ว่าวันนี้วันจันทร์นี่หว่า ใจนั้นะมันแห้งแล้งให้ดูเลยนะ แต่พอนึกขึ้นได้ว่าวันนี้วันศุกร์ แหม ใจนี้มันจ๋านะ มันสดชื่น ใครเป็นบ้าง สารภาพมา เป็นทั้งนั้นแหละ ไม่เป็นก็แก้ง โทกหกแหละนะ นี่เรารู้ของเราไปซื้อๆ นึกได้ว่าวันจันทร์ใจก็แห้งแล้งแล้ว นึกได้ว่าวันศุกร์ก็สดชื่นแล้ว นึกได้ว่าวันศุกร์ก็จริงนะ แต่ใกล้ลองวีคเอนด์ (long weekend) แล้ว วันจันทร์ก็หยุดชดเชยด้วย เริ่มมีความสุขสองเท่า

ตอนออกจากบ้านนะ ไปขึ้นรถเมล์หรือจะขับรถก็ตามเถอะ รอรถเมล์ รถเมล์ไม่มา กระทบกระวายใจ รู้ว่ากระทบกระวาย เห็นรถเมล์แน่นเอียดเลยนะ กลุ่มใจขึ้นไม่ได้ รู้ว่ากลุ่มใจ เบียดขึ้นไปไม่ได้ ใจ รู้ว่าใจ เสร็จแล้วรถติดนานกลัวไปทำงานไม่ทัน กระทบกระวายอีกแล้ว รู้ว่ากระทบกระวาย นี่ฝึกไปอย่างนี้แหละ จะอาบน้ำ จะกินข้าว จะทำอะไรนะ คอยรู้ของเราอย่างนี้ แล้วก็ใช้ชีวิตอย่างมีศีล ๕ นะ มีศีล ๕ ไว้ ศีล ๕ จำเป็นมากนะ พวกเราอย่าละเลย อย่าดูถูกศีล ๕ มีศีล ๕ ไว้แล้วใช้ชีวิตอย่างที่หลวงพ่อบอกนี้แหละ กระทบอารมณ์ไปตามธรรมดา แล้วก็ดูจิตใจของตัวเองไป อย่างเราขับรถนี้ วันนี้เจอแต่ไฟแดง หงุดหงิดใจมั๊ย รู้สึกวันนี้ช่วยจริงๆ เลย ความจริงช่วยไม่มีในภาษาของศาสนาพุทธนะ หรือวันนี้เจอเจอแต่ไฟเขียว เสง ก็ไม่มีในศาสนาพุทธนะ ทุกอย่างมีเหตุทั้งนั้น หรืออย่างบางที่เราเห็นรถติดเยอะๆ ใจมั๊ย ติดไฟแดงยาว อู้ฮู..ไฟแดงนี้ห่างอีกหลายร้อยเมตร

เลย พอไฟเขียวขึ้นมายังไม่ดีใจ รู้สึกมั๊ย ดีใจก็นิดๆ หน่อยๆ อี้ย.. ไม่ทันหรรโครอบนี้ ไม่ดีใจเท่าไร แต่พอไฟเขียว พอเราจะพ้นไฟมั๊ย ดีใจ แต่พอไฟเขียว เราจะพ้นอยู่แล้ว เฮ้ย ไฟแดง เราติดคันแรก รู้สึกมั๊ย ถ้าติดไฟแดงคันแรกนี่เจ็บช้ำที่สุด รู้สึกมั๊ย ถ้าติดคันที่ ๒๐ ไม่เจ็บช้ำเท่านะ

นี่เราดูของเราซื้อๆ ซื้อกับตัวเองนะ รู้ลงไปอย่างนี้แหละ แล้วเราจะรู้เลยว่านางมารร้ายไม่ได้อยู่ที่อื่น หรือไอ้มารร้ายไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ในนี้เอง (หลวงพ่อกำลังกลางอก) ทำงานทั้งวันเลย หาใครช่วยเท่ามันยากที่สุดเลยนะ คราวนี้เราจะไม่พึ่งโทษคนอื่นแล้ว เราจะเห็นเลยกิเลสเราที่ท่วมโลกเลย เราถูกกิเลสครอบงำ คนอื่นก็โดนเหมือนกัน น่าสงสารเหมือนๆ กัน **นี่หัดดูไปนะ ไม่ได้ยากเย็นอะไร แต่ว่าต้องใจถึงจริงๆ ต้องกล้าหาญ ต้องอดทน** อย่างเรียนกับหลวงพ่อนะ ไม่เก็บค่าเล่าเรียน เรียกห้องอย่างเดียวนะว่าอดทนไว้ ทนฟังนะ ฟังเข้าไป เอาซีดีไปฟังอีก ฟังแล้วก็อย่าฟังโง่ๆ ฟังแล้วก็คอยสังเกตจิต สังเกตใจตนเองไปเรื่อย สังเกตจิตใจเราตั้งแต่ตื่นจนหลับ ฝึกไปอย่างนี้แหละ ยกเว้นบางคนนะ **บางคนชอบทำสมาธิ ก็ทำสมาธิไปไม่ห้าม แต่พอออกจากสมาธิแล้ว ให้มีสติรู้ทันจิต ตั้งแต่ขณะแรกที่ออกจากสมาธิ ตัวนี้สำคัญที่สุดนะ** ขณะที่ออกจากสมาธิเป็นหน้าที่ของคนที่ทำสมาธิ ในขณะที่อยู่ในสมาธินั้นเป็นที่พักผ่อน ไม่เกิดสติปัญญาอะไร แต่ขณะที่จิตถอยออกจากสมาธิ ให้มีสติรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของจิตเลย จิตตะก็มีปีติ ออกมาแล้วไม่มี จิตตะก็มีสุข ออกมาแล้วไม่มี จิตตะก็มีสงบเฉยๆ พอออกมาแล้วฟังชาน เพราะฉะนั้น **หน้าที่ของอยู่ตรงที่ถอยออกจากสมาธิ**นะสำหรับคนที่ทำสมาธิ แต่ถ้า

ออกจากสมาธิแล้วก็ยังทำหน้าอย่างนี้ทั้งวันนะเนี่ย หลวงพ่อทำให้ดูนะ (หลวงพ่อบอกหน้าหนึ่งๆ ให้ดู) เนี่ย แล้วคิดว่าปฏิบัติอยู่ทั้งวัน นี่หลงผิด อยู่ทั้งวันนะ โมหะครอบอยู่ทั้งวัน เรากลับไปคิดว่าทำวิปัสสนาจริงๆ แหม เราจะเจริญสติ เราต้องทำซึ่มไว้ เอาจิตอยู่ตรงหนึ่ง ๆ นี่แล้วเชยด่า เลยนะไม่โกรธหรอก ด่า ๓ วันก็ไม่โกรธนะ **มันไม่ใช่ไม่มีกิเลสนะ มันคือกรรมฐานที่เอาหินทับหญ้าไว้เฉยๆ กรรมฐานโง่งนะ ถ้าออกจากสมาธิแล้วอย่าให้ค้างอยู่ ออกแล้วออกเลย ดูความเปลี่ยนแปลงของจิตของใจไปเรื่อยๆ** มีชาวไฟฟ้าบางท่านนะที่ออกมาแล้วติดๆ อยู่ วันหนึ่งวันแรกยังเพิ่งรู้จักกัน ยังไม่ซึ่มนะ เตียวโกรธ เอาไว้วันหลังๆ จะค่อยซึ่มให้ดู เอ้า หลวงพ่อขอเบรก (brake) ด้วยการตรวจการบ้าน ไมค์ อยู่ไหน ส่งไปโน่นก่อน

โยมเบอร์ ๑ : กราบนมัสการหลวงพ่ोज้าค่ะ ที่โยมปฏิบัติ ก็คือ ช่วงที่แล้วมาเพลอนานเหมือนกันจ้าค่ะ แต่ว่าก็ยังเห็นถึงความ เป็นกลางบ่อยซึ่ม ในขณะที่เดียวกันบางที่ก็รู้สึกเฉยๆ จ้าค่ะ คราวนี้ ก็เห็นถึงอารมณ์ที่มันเกิดขึ้น ตัวผู้รู้ก็อยู่ห่าง เห็นชัดมากขึ้นจ้าค่ะ

หลวงพ่อบ : ดึนะ ที่ฝึกอยู่ดี หลวงพ่อบสั่งเกตตอนออกไปนอก ศาลาดีกว่าตอนนี้ ใช้ได้ ตอนนี้นักหลวงพ่อบ ก็เกร็งไว้นิดหน่อย ใช้ได้ ดีแล้ว เอ้า คุณสุเมธ

โยมสุเมธ : ตะกี้ฟังก็เพลินๆ ดี พอไมค์มาชักเริ่มตื่นเต้นครับ เมื่อคืนจิตมันจ๋าๆ เหมือนกับนอนไม่หลับ แต่ก็ไม่เพียครับ

หลวงพ่อบ : ถูกต้องแล้ว

โยมเบอร์ ๓ : จิตมีโมหะค่ะ

หลวงพ่ : เอ้อ จิตมีโมหะ รู้สึกตัวด้วยความผ่อนคลายนะ ของคุณนี่ต้องผ่อนคลายไว้ จำไว้นะ อย่าให้เครียด จิตใจต้องให้มันมีความสุข ภาวนาไม่ต้องกลัวครูบาอาจารย์ ภาวนาให้มันสบายๆ แล้วก็ใจเผลอไป เผลอไปรู้สึก ผีก็อย่างนี้เรื่อยๆ นะ

โยมเบอร์ ๓ : ถ้ากลัวละคะ

หลวงพ่ : กลัวรู้ว่ากลัว ไม่เคยมีผีที่หักคอคนนะ ไม่มีจริง ผีไม่ทำอะไรคนไปได้หรอก มีแต่คนไปแก้งหลอกผีนะ แก้งหลอกกันเอง

โยมเบอร์ ๓ : แล้วจิตโยมผิตปกติหรือเปล่านั้น

หลวงพ่ : ไม่ผิตปกติ เครียดเกินไปเท่านั้นเอง พอใจมันเครียด มันก็เห็นความจริงของโลกข้างนอกนี้ น้อมเข้าไปเคลิ้มๆ ไปหน่อย อย่างอื่นมันก็แทรกแซงง่าย

โยมเบอร์ ๓ : แล้วแปลว่าแทรกแซงหรือว่าเราปรุงแต่งเจ้าคะ

หลวงพ่ : เราปรุงแต่ง

โยมเบอร์ ๓ : จากจิตเราเอง...

หลวงพ่ : จากจิตเราเอง

โยมเบอร์ ๓ : ไม่มีจริง...

หลวงพ่ : ไม่มีจริง

โยมเบอร์ ๓ : เขาไม่ใช่ผี...

หลวงพ่ : ไม่ใช่ผี

โยมเบอร์ ๓ : ผีของเรา

หลวงพ่ : เราปรุงขึ้นเอง เพราะเราเครียด เราเครียดเราก็ต้องการหนีความเครียดนะ เราก็หลบๆ ไปทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ เราปล่อยให้จิตได้สำนึกมันทำงานแทน

โยมเบอร์ ๓ : ถ้าเป็นอย่างนี้อีกทำยังไงเจ้าคะ

หลวงพ่ : ทำตัวให้ผ่อนคลาย ร้องเพลงสักเพลง มีความสุข ลืมผีไปซะ เคยมีครูบาอาจารย์นะ ชื่ออาจารย์ทองรัตน์ อาจารย์ทองรัตน์ไปอยู่ในป่า เปรตมาหลอก เปรตตัวนี้ดูด้วย พุทโธมันก็ไม่ไป มันก็พุทโธเป็น อิติปิโสมันก็สวดเป็นนะ ทำยังไงมันก็ไม่ไป ท่านเลยใช้ไม้ตาย กระโดดเข้าใส่ เตะมัน “ไอ้ผีมีงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” เตะไปเตะมา ไปเตะตันไม้เข้า ผีเผลอไม่มีนะ อย่าไปกังวลนะ ผีจะครองโลกไม่ได้ อย่าไปกลัวมัน แต่หลวงพ่ตอนเด็กๆ กลัวนะ อยากรู้มัยทำไมหายกลัว อับอายขายหน้า นี่เรื่องโง่ ๆ อีกแล้วจะเล่า ให้ฟัง มีแต่เรื่องโง่ๆ เรื่องซี้เท่านั้น ตอนนั้นอยู่วังน้ำมอก พี่แอดพี่ไ้ไปด้วยหรือเปล่าไม่รู้ รอบนั้นมันมีลานหินอยู่อันหนึ่ง มันเป็นที่เขาเผาศพแล้วก็ทิ้งกระดูกไว้ด้วย กลางคืนเราก็ไปเดินจงกรม ภาวนา มีกุฏิอยู่ด้วย พระไม่ได้ให้อยู่นะ เราไปอยู่ข้างใต้ ภาวนาได้ยินเสียงคนเดิน แกรกๆ ๆ ไอ้โฮใจี่สั่นเลยนะ อากาศหนาวแต่เหงื่อแตกเลยอะ กลัวผี ผีมาแล้ว กลัวมาก เสร็จแล้วผีมันกลับเข้าไปในป่าช้า มันไปแล้วค่อยยังชั่วหน่อย ประเดี๋ยวมันเดินมาอีกแล้ว หันไปดูนะ อ้าว..ไม่ใช่ผีหรอก หมานะ หมามาเข้าไปคาบกระดูกผีออกมา โอ้ย..นี่

หน้าชาเลยนะอายหมา ใ้อ้เรากลัวแทบตาย มันกินผีชะอีกแล้วนะ ตั้งแต่นั้นนะ ไม่เอาแล้ว ตรงไหนเขาว่าผีดุก็ไปดูมัน จับผีได้เพียบเลย ที่หินหมากเป้งมีเปรต ไม่รู้ผีไวจำได้มั๊ย กลางคืนชอบร้องกรี๊ด บางที ก็ร้องแะๆ ๑ ๑ ฟังแล้วสยงนะ พอมันร้องเราก็ไปดู มันต้นยาง ต้นไม้ใหญ่ๆ นะ เห็นนกนะมันขึ้นไปร้องอยู่ข้างบน แล้วมีผีอีก ตัวหนึ่งชอบขว้างหลังคา อยู่ตรงก้อนหินหมากเป้งนะ มีภูฏีอยู่บน ก้อนหิน กลางคืนถ้าใครไปอยู่นะ ผีจะขว้างหลังคา ที่แก้กระรอกนะ กระรอกมันขว้าง เราไปเจอนี้ เจอผีจิ้งจก ผีตุ๊กแก ผีนก ผีกระรอก ผีจริงๆ ไม่เห็น แต่เวลาเราเห็นผีจริงๆ เราจะไม่กลัว เพราะเราจะอยู่ในสมาธิ เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่ได้อยู่ในสมาธิ เห็นโน่นเห็นนี่ อย่าไป เชื่อมัน จิตเราปรุงขึ้นมาได้เอง เอาเบอร์ ๓ ใจถึงๆ นะ ถ้ามันมาอีก บอก ไปยายแก่ ฉันไม่เชื่อแกหรือ ถ้าแกมาฉันจะแลบลิ้นหลอกแก ต้องใจถึงๆ อย่างนี้นะมันกลัว

โยมเบอร์ ๔ : ภาวนามาช่วงหลังน้ำหนักจิตมันลดลงนะคะ แล้วก็มันจะมีอาการเหมือนซึมๆ ง่วงๆ บ่อยๆ

หลวงพ่ : ตัวนี้มันน้อมใจให้ว่างมากเกินไป ไปแต่ง แต่งใจให้เบาเกินไป เพราะว่าแต่เดิมจิตหนักเกินไป ก็เลยไปแต่งให้เบา ก็เลยแต่งหน้าอย่างนี้ (หลวงพ่ทำหน้าที่ดู) เห็นมั๊ย เหมือนมั๊ย

โยมเบอร์ ๔ : (หัวเราะ)

หลวงพ่ : มันของปรุงแต่งทั้งนั้นแหละ อย่าไปแต่งมัน มันก็ไม่มีหรือ

โยมเบอร์ ๕ : ก็รู้สึกว่าจะไม่ตั้งมั่นเจ้าคะหลวงพ่ ที่รู้สึกอย่างนั้น เพราะรู้สึกว่ามันรู้โน่นรู้นี่เต็มไปหมด แล้วเดี๋ยวมันก็ฟุ้ง เดี่ยวมันก็วิ่ง

หลวงพ่ : ให้รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน รู้แค่นั้นพอแล้ว ไม่ต้องอยาก ให้หาย

โยมเบอร์ ๖ : เมื่อเข้ามีโทษะคะ ตอนนี้ก็มีอยู่อีกหน่อย

หลวงพ่ : ดูไปโทษะของเรา ไม่ต้องยุ่งกับคนอื่น

โยมเบอร์ ๗ : วันนี่ตื่นตื่นน้อยกว่าเมื่อวานคะ เมื่อวานตื่นตื่นมาก แล้วก็เมื่อวานก็เลยรู้สึกอึดอัด แล้วก็เศร้าๆ คะ เป็นอยู่นาน

หลวงพ่ : วันนี่ใจเริ่มมีความตั้งมั่นขึ้นแล้ว คอยรู้ไป ปกติมาอยู่วัดวันพุธ นั้นแหละวันพุธ วันพฤหัสบดี จะดี พอพฤหัสบดี เย็นๆ เริ่มไม่ดีอีกแล้ว เตรียมกลับบ้าน เป็นธรรมดา นะ ดูไป

โยมเบอร์ ๘ : ก็รู้สึกว่าจะใจมัน...

หลวงพ่ : เบื่อบ้าง เบอร์ ๕ ใจลอยไปแล้ว

โยมเบอร์ ๘ : รู้สึกว่าใจยังมีน้ำหนักอยู่ครับ

หลวงพ่ : ถูกต้อง ภาวนาใช้ได้ เอ้า คนนี้ จิตเป็นยังไง (หลวงพ่พูดกับโยมหมายเลข ๙)

โยมเบอร์ ๙ : มันตื่นตื่นอยู่ข้างในเล็กๆ หน่อยๆ

หลวงพ่ : มันตื่นตื่นไม่มีปัญหา ปัญหายุ่งที่ไปกดมัน กลัวจะตื่นตื่นแล้วกด เอ้า ทีมไฟฟ้า เบอร์ ๑

โยมเบอร์ ๑ : ตอนนี้อยู่รู้สึกกลับสนน่ะค่ะ เคยนั่งสมาธิ

หลวงพ่ : ใช้หน้าตาก็บอก แต่ว่าติดไม่แรง ติดไม่มาก ไม่เป็นไร หรือก เดียวก็หาย ฟังหลวงพ่ไปเรื่อยๆ นะ ๔ วันนี่รู้เรื่อง เพราะว่าจิตใกล้จะตื่นแล้ว เอ้า ส่งมา เผลอแล้ว รู้สึกมัยตอนส่งไมค์ ขณะที่ส่งไมค์เราลืมตัวเราเอง คือเราชอบไปคิดว่าการปฏิบัติคือการทำอะไรอย่างหนึ่งที่ยากๆ นะ ทำอะไรแล้วเราจะได้อะไรที่ดีๆ มา เราชอบไปคิดอย่างนี้ ความคิดอย่างนี้หลอกหลวงเรา การปฏิบัติไม่ใช่การไปทำอะไรอย่างหนึ่งที่ยากๆ นะ การปฏิบัติก็คือรู้กายอย่างที่เขว่าเป็น รู้ใจอย่างที่เขว่าเป็น ฉะนั้นเราอย่าลืมกายอย่าลืมใจ นั่นแหละเรียกว่าปฏิบัติ ในขณะที่เดียวกันก็อย่าเพิ่งกายเพิ่งใจ ของคุณมันติดเพ่ง เพ่งให้รู้ว่าเพ่ง เผลอไป ให้รู้ แนะ เมื่อกี้จิตขณะตะกี้ แบบนี้แหละตอนนี้ก็ออกมัย รู้ไปอย่างนั้น เนี่ยไปอีกแล้ว รู้สึกมัย รู้ลงอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นะ เอ้า เบอร์ ๒

โยมเบอร์ ๒ : เหมือนยังหาจิตไม่เจอเลยเจ้าค่ะ

หลวงพ่ : อย่าหาสิ หลวงพ่หาตั้งแต่หัวถึงเท้ายังไม่เจอเลย ไม่ต้องหา รู้จักความรู้สึกมัย รู้จักโกรธมัย

โยมเบอร์ ๒ : รู้จักค่ะ

หลวงพ่ : รู้จักอิจฉามัย

โยมเบอร์ ๒ : รู้จักค่ะ

หลวงพ่ : อิจฉาเป็นมัย

โยมเบอร์ ๒ : เป็นค่ะ

หลวงพ่ : เออเก่ง เพราะหน้าตาบอกว่าอิจฉาเป็น อิจฉารู้ว่า อิจฉา โกรธรู้ว่าโกรธ ดีใจรู้ว่าดีใจ นี่แหละเรียกว่าการปฏิบัติ ความรู้สึกทุกชนิดพวกเรารู้จักอยู่แล้วนะ กระทั่งเด็กเล็กๆ มันก็รู้จักว่าดีใจ เป็นยังไง เสียใจเป็นยังไง โกรธเป็นยังไง กลัวเป็นยังไง กังวลเป็นยังไง อิจฉาเป็นยังไง มีความสุข ความทุกข์ มันรู้จักทุกอย่าง หน้าตาของเราก็คือ ขณะนี้ความรู้สึกอะไรกำลังปรากฏอยู่ รู้ความรู้สึกของตัวเองที่กำลังปรากฏ อย่างขณะนี้ไม่รู้ความรู้สึกแล้ว รู้สึกมัย เพราะมาตั้งใจฟังหลวงพ่ เห็นมัยจิตส่งออกนอกมา ส่งมาฟังหลวงพ่ ก็เลยลืมความรู้สึกของตัวเอง เบอร์ ๑ ใจลอยแล้ว รู้สึกมัย ไม่ใช่ผ่านแล้วผ่านเลยนะ มันจะมีความสุขเกินไป เอ้าไปส่งต่อ สังเกตมัย ตอนส่งไมค์นี่ลืมตัวเอง แล้วขณะนี้บังคับตัวเองรู้สึกมัย ไปกดมัน ไปกดให้หนึ่ง อย่าไปกดมัน

โยมเบอร์ ๓ : มาฟังหลวงพ่เนี่ย เริ่มเข้าใจการปฏิบัติมากขึ้น ค่ะ แล้วก็พยายามมีสติ

หลวงพ่ : ยังติดสมาธิอยู่นิดหนึ่งนะ ค่อยๆ คลาย ค่อยๆ รู้ไป หัดเจริญสติในชีวิตประจำวัน พวกเรานะ เราไปดูภาพในนิยายจักรๆ วงศ์ๆ หลอก สังเกตมัย เวลานั่งภาวนา ต้องนั่งท่านี้ แล้วก็เหาะได้ เราไปติดภาพแบบนี้มา เราคิดว่าการปฏิบัติต้องหลับหูหลับตา ต้องนิ่งๆ แทบจะไม่กระตุกกระตักไม่หายใจ ถ้าใครนั่งจนกระทั่งนกกระจอกมาทำรังในหมวดได้นี้เก่ง เราไปวาดภาพการปฏิบัติไว้เกิน

ธรรมดา การปฏิบัติธรรมจริงๆ ง่ายกว่านั้นนะ ยืนอยู่ก็รู้สึกตัว นั่งอยู่ก็รู้สึกตัว เป็นสุขเป็นทุกข์ก็รู้สึกตัว พวกเราลืมนสติปัญญาไป สติปัญญาเป็นธรรมชาติอันเอกเลยนะ ถ้าไม่มีสติปัญญา ก็คือไม่มี ศาสนาพุทธ ใจลอยไปแล้วทราบมั้ย หนีไปคิด ใจหนีไปคิด รู้สึกมึน เรากดมันไว้ เรากดบังคับนี่ รู้สึกมึนใจสงสัยหน่อยๆ ไม่สงสัยแรง สงสัยนิดหน่อย ให้อู้งงไปอย่างนั้นนะ อู้งงไปเป็นปัจจุบันทีละขณะ ทีละขณะ ลืมกายลืมนใจไปอีกแล้ว รู้สึกมึน เอ้า พอแล้วเดี๋ยวเครียด เกือบใช้ได้แล้ว เดี่ยวอีก ๒-๓ วัน ก็ภาวนาเป็นแล้ว

โยมเบอร์ ๔ : ตอนนี้อู้งงตื่นตื่นแน่นอนๆ

หลวงพ่ : ขอโทษนะ ใจลอยไปแล้ว รู้จักมึน รู้จักใจลอยแล้ว ใช่มั้ย ถ้ารู้จักใจลอยนะ ดูกรรมฐานใจลอย แคใจลอยไปแล้วก็รู้ว่า ใจลอยไปแล้ว ใจลอยเปลวไปแล้วรู้สึก เผลอไปแล้วรู้สึก ผึกเท่านี้พอ บรรลุผลได้ ยืนยันนะ ยืนยัน มีตัวอย่างมาแล้ว วันนี้ตัวอย่าง จะหนักกลับบ้านแล้ว ที่เผลอแล้วรู้สึกนี้ เอ้า ท่านต่อไป

โยมเบอร์ ๕ : ตอนนี้อู้งงตื่นตื่นนะค่ะ รู้สึกแน่นอนๆ เกเริงๆ แล้วก็ง่วงด้วย เมื่อคืน...

หลวงพ่ : เอ้อ ตอบถูก ใช้ได้ เห็นมึนรู้สึกดีใจ ใจผ่อนคลาย แล้ว รู้สึกมึน ได้พูดเสร็จแล้วหมดภาระแล้ว ใจมันก็จะผ่อนคลาย เราก็รู้ว่าผ่อนคลาย ของคุณนั้นนะเบอร์ ๓ ออย่าไปกดดัน ตั้งใจ แรงไป หัดเผลอชะบ้าง เผลอๆ ชะบ้างนะ ของคุณนี่ไม่มีปัญหาแล้ว คุณภาวนาใช้ได้แล้ว ดีแล้วละ

โยมเบอร์ ๖ : เพิ่งมาใหม่ ยังไม่ค่อยรู้อะไรเท่าไร

หลวงพ่ : ไม่ต้องรู้อะไรก็ได้ รู้แค่ว่าความรู้สึกอะไรกำลังเกิด อยู่ คอยรู้เรื่อยๆ เช่นตื่นตื่นรู้ว่าตื่นตื่น ของคุณใช้ได้นะ จิตของคุณ เกือบจะตื่นแล้ว ใช้ได้แล้ว วันสองวันนี้ก็เข้าใจแล้ว เรียบได้เร็วนะ

โยมเบอร์ ๗ : ไม่ทราบทำไมผมชอบอยู่เฉยๆ ครับ

หลวงพ่ : ถ้าเราติดสมาธิ เราจะชอบเฉยๆ

โยมเบอร์ ๗ : ติดแรงมึนครับ

หลวงพ่ : ไม่แรง คนไหนติดแรงกว่า แกรที่ ๔ แรงกว่าเยอะ ของคุณนี่ก็ติดสมาธิเยอะไปนิดหนึ่งนะ คลายออกซะ

หลวงพ่ : เบอร์ ๔ ใช้ได้

โยมเบอร์ ๘ : เறอคะ เพราะไม่เคยนั่งสมาธิ

หลวงพ่ : รู้สึกมึนใจเราเบาๆ

โยมเบอร์ ๘ : รู้สึกเบาๆ แล้วก็เฉยๆ

หลวงพ่ : เบาๆ เราก็อู้งงไปว่าเบาๆ ถ้ามันหนักขึ้นมาก็รู้ว่าหนัก

โยมเบอร์ ๘ : อยากเรียนถามว่า

หลวงพ่ : นี่แอบไปคิดแล้ว ใจอยากพูดเมื่อกี้ รู้สึกมึน

โยมเบอร์ ๘ : อ้อ เறอคะ

หลวงพ่ : เวลาอยากพูด มันจะมีแรงดันขึ้นในหน้าอกนี่

โยมเบอร์ ๙ : อยากเรียนถามว่าเวลาเฉยๆ นี่แปลว่าใช้ได้รึยังคะ หรือยังงี้

หลวงพ่ : ไม่จำเป็น เฉยๆ มีทั้งใช้ได้ แล้วก็เฉยๆ ใช้ไม่ได้เฉยๆ ใช้ได้ ก็คือ เฉยๆ ลักว่ารู้สึกว่าจะเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงด้วยความ เป็นกลาง เฉยๆ ใช้ไม่ได้ คือเฉยๆ ใช้อะไรอย่างนี้ (หลวงพ่ ทำหน้าหนึ่งๆ ให้ดู) เฉยๆ อย่างนี้ ก็วันก็เฉยๆ อยู่อย่างนี้ อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ของคุณไม่ได้เฉยๆ ใช้อะไรอย่างนี้ เพราะคุณไม่เคยฝึกสมาธิ เพราะยังงั้น ฝึกง่ายนะ คนที่จะเรียนวิปัสสนา ถ้าไม่ติดสมณะนะ ฝึกง่าย แต่คนที่ติดสมณะแล้วถ้าแก้ได้นะ มาทำวิปัสสนา พวกนี้ไปเร็ว จะดีกว่า พวกที่ไม่เคยฝึกเลย พวกไม่มีสมาธิเลย ส่วนมากก็เกียจ หัดดูได้ อย่างรวดเร็ว นะ แต่จะก็เกียจ ดูแป๊บๆ เลิกแล้ว เบอร์ ๕ หลงไป อีกรู้แล้วเบอร์ ๕ เบอร์ ๑๖ หลงไปคิด เบอร์ ๑๗ อย่าไปกดไว้ นะ เบอร์ ๑๗ รู้สึกมั๊ยเรากำลังกดไว้ เอ้า ว่าไปเบอร์ ๑๐

โยมเบอร์ ๑๐ : ตื่นเต้นเฉยๆ ค่ะ แล้วก็ตัวสั่น

หลวงพ่ : ดีแล้วไม่ต้องให้หาย ดูซิเธอจะตื่นตื่นได้ซักแค่ไหน รู้สึกมั๊ยเขาตื่นตื่นของเขาเอง มันตื่นตื่นได้เอง ดูไปเรื่อยๆ

โยมเบอร์ ๑๐ : พอไม่คัมไถ่ล่ะ ทั่วอย่างนี้ ตื่นเต้น

หลวงพ่ : เผลอแล้วๆ รู้สึกมั๊ย คนนี้ช่างพูดนะคนนี้ พอเริ่มพูดแล้วชักมันส์ รู้สึกมั๊ย เมื่อกี้แวบนั้นนะ จิตมันเกิดชักจะมันส์แล้ว ในการพูด ให้เรารู้ทันจิตของเรา ก็หัดดูเอานะ ต่อไปพอเราดูจิตของเรา

ชำนาญชำนาญ เราก็รู้จักคนอื่นนะ อย่างถ้าใครจะไปทำธุรกิจ โอ๊ย เจรจา ธุรกิจง่าย คู่ต่อสู้มาไม่ไหวรู้หมด เอ้า ว่าไป เบอร์ ๑๑ อยู่ไหน

โยมเบอร์ ๑๑ : อยู่นี่ค่ะ ตื่นเต้นค่ะ

หลวงพ่ : พวกที่เหลื่อท่องไว้ นะ ถ้าหลวงพ่ถามก็ตอบว่า ตื่นเต้นค่ะ ตื่นเต้นครับ (โยมหัวเราะ)

โยมเบอร์ ๑๑ : ก็ตื่นตื่นจริงๆ ค่ะ

หลวงพ่ : เออ ตื่นตื่นจริง อย่างนี้เกียจนะ ของคุณนี่พอจะฝึกได้บ้าง ไม่อยากนักนะ คนนี้ก็ตื่นตื่น แก่ตื่นตื่น อะ ให้คนนี่ก่อน ส่งมานี่ก่อน ยังไม่ทันตื่นตื่น เอาชะก่อน

โยมเบอร์ ๑๒ : หนูว่าหนูตื่นตื่นกว่า ยังไม่ค่อยเข้าใจว่าจะหา

หลวงพ่ : ไม่หา มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น ค่อยรู้ว่ามี ความรู้สึกนั้น เช่น โกรธขึ้นมาแล้วก็ค่อยรู้ว่าโกรธ สงสัยแล้วก็ค่อยรู้ว่า สงสัย ดีใจแล้วก็ค่อยรู้ว่าดีใจ อย่างตอนนี้อาจจะใจลอยไปแล้ว รู้สึกมั๊ย ใจลอยไปก่อนแล้วรู้ว่าใจลอย การดูจิตนี่เป็นการตามดู หมายถึงว่า ให้มันมีความรู้สึก ให้มีกิริยาอาการต่างๆ เกิดขึ้นซะก่อน แล้วเราค่อยรู้เอา การดูจิตดูได้ ๒ อย่าง อันหนึ่งดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ความรู้สึกที่กำลังมีอยู่ เราดูความรู้สึกนั้น เช่นโกรธรู้ว่าโกรธ โกรธรู้ว่า โกรธ ดีใจ เสียใจ รู้ว่าดีใจเสียใจ อีกอันหนึ่งรู้กิริยาอาการหรือ พฤติกรรมของจิต เราจะเห็นว่าเดี๋ยวจิตก็หลงไปทางตาวิ่งไปดู เดี่ยว หลงไปทางหูวิ่งไปฟัง เมื่อกี้หลงทางใจหนีไปคิดแวบ เนี่ยให้เรา รู้ทัน รู้สึกมั๊ยตรงที่รู้ว่าหลงทางใจ ตะกี้ใจก็จะตื่นวูบขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นได้

แวนหนึ่ง แต่ว่ามันสิ้นจนกระทั่งเรายังจับสภาวะไม่ออก ก็ไม่ต้องไปค้นหา พวกเราที่จะฝึกดูจิต อย่าหาจิตนะ อย่าหาจิตนะ ไม่ต้องค้นหาว่าจิตอยู่ที่ไหน จะเอาอะไรไปดู ไม่ต้องค้นหา หลวงพ่อหามาแล้ว เสียเวลาเปล่าๆ ให้เรารู้สองอันอะไรก็ได้ อันหนึ่งรู้ความรู้สึก โกรธรู้ว่าโกรธ โลกรู้ว่าโลก ดีใจ เสียใจ อิจฉา กลัว กังวล ตื่นเต้น ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นให้รู้ไป อีกอันหนึ่งรู้กิริยาอาการหรือพฤติกรรม เช่น จิตวิ่งไปทางตา วิ่งไปทางหู จิตวิ่งไปคิด ของคุณที่ใส่เสื้อบางจากจิตวิ่งไปคิด เราก็แค่รู้พฤติกรรม พฤติกรรมตอนนั้นเกิดแล้ว ไปกดจิต เราก็รู้ว่ากด เพราะฉะนั้น เวลาเราดูจิต เราดู ๒ อันเท่านั้น ดูความรู้สึกกับดูกิริยาอาการของเขา ถ้าดูได้ก็ใช้ได้แล้ว เราจะเห็นความรู้สึกทุกอย่างชั่วคราว กิริยาอาการทั้งหลายเราก็บังคับมันไม่ได้ จะเห็นไตรลักษณ์

คนที่ถามวันแรกๆ นี้จะเสียเปรียบนิดหนึ่งนะ เพราะยังไม่ค่อยรู้เรื่อง พวกที่ถามวันหลังๆ จะได้เปรียบ ยกเว้นวันสุดท้ายนะ วันสุดท้ายจะสมาธิแตก เตรียมกลับบ้านแล้ว เอ้า เชิญๆ

โยมเบอร์ ๑๓ : ไม่แน่ใจว่าตัวเองรู้สึกตัวถูกหรือเปล่านั้น

หลวงพ่อ : ยังบังคับอยู่ รู้สึกมึน กตใจหนองๆ หนึ่งๆ วัณหนึ่ง

โยมเบอร์ ๑๓ : เวลาที่เรา....

หลวงพ่อ : ใจลอยไปคิดแล้ว รู้สึกมึน ใจแอบไปคิด ตอนที่ไม่คิดนี้ ลืมกาย ลืมใจ

โยมเบอร์ ๑๓ : คิดๆ จะถามหลวงพ่อดี

หลวงพ่อ : ใช่ๆ

โยมเบอร์ ๑๓ : คิดคำถาม

หลวงพ่อ : แต่ตอนนี้ไม่ใช่หนีไปคิดเฉยๆ แล้ว กดเอาไว้ด้วยรู้สึกมึน กดอยู่ก็รู้ว่ากด

โยมเบอร์ ๑๓ : การที่เราเอาใจไว้ที่กลางกายนี้ ถูกมั๊ยคะ

หลวงพ่อ : ถูกแบบสมณะ สมณะเป็นการน้อมให้ใจอยู่ในที่เดียวอย่างต่อเนื่อง จิตก็สงบ วิปัสสนาไม่ต้องการความสงบนะ ไม่ต้องการอยู่ที่เดียว วิปัสสนาต้องการให้เห็นไตรลักษณ์ หลวงพ่อเคยถามหลวงปู่ดูลย์ว่า “หลวงปู่ครับจิตอยู่ที่ไหน” หลวงปู่บอกอะไรรู้สึกที่แรกเรากล่าวอย่างนี้ เรากะว่าท่านจะบอกว่าจิตอยู่ที่หน้าอก หรืออยู่ที่ท้อง หลวงปู่บอก “จิตไม่มีที่ตั้ง” ซึ่งหมายความว่าจิตเกิดที่ไหนก็ดับที่นั่น คือเกิดที่ตาก็ดับที่ตา เกิดที่หูก็ดับที่หู เกิดที่ใจก็ดับที่ใจ เกิดแล้วก็ดับไป จิตไม่ได้ตั้งอยู่นานๆ และไม่ต้องพยายามเอาจิตไปตั้งไว้ในที่หนึ่งทีใด แต่เรายังไม่มีสติปัญญาพอ เราจะเห็นว่าเหมือนจิตมีอยู่ดวงเดียว วิ่งไปวิ่งมาได้ แต่ถ้าสติเรา่องไว เราจะเห็นจิตนั้นเกิดดับสืบเนื่องกันไปตลอดเวลา จิตไม่ได้มีดวงเดียว จิตมีจำนวนนับไม่ถ้วน แต่ว่าเกิดทีละดวง เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับ อย่างตอนนี้จิตไปคิดแล้ว ทราบมั๊ย จิตหนีไปคิด

โยมเบอร์ ๑๓ : คิดตามค่ะ

หลวงพ่อก : จิตไปคิด ให้รู้ว่าจิตไปคิด การที่เรารู้ทันว่าจิตไปคิด นี่แหละเรียกว่าดูจิต นี่ไปคิดอีกแล้วทราบมั๊ย คนนี้ข้างคิดนะ ดูจิตคิดไป จิตคิดแล้วก็รู้สึกเอา เอ้า เบอร์ ๑๕

โยมเบอร์ ๑๕ : ค่ะ ไม่เคยปฏิบัติอะไรเลยค่ะหลวงพ่อก แล้วก็ตาม ฟังเทศน์รู้สึกเครียดที่คิดตาม พอให้การบ้าน ก็รู้สึกโล่งขึ้น ตอนนี้ก็รู้สึกตื่นเต้น

หลวงพ่อก : คุณนะดูเป็นแล้ว การที่เรารู้ทันความรู้สึกของตัวเองไปเรื่อยๆ นั่นแหละเรียกว่าการปฏิบัติ สังเกตมั๊ยจิตเราไม่คงที่ จิตเราเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดูออกมั๊ย การที่เราเห็นว่าจิตมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นั่นแหละเห็นไตรลักษณ์ เรากาวนากันแทบเป็นแทบตาย ก็เพื่อจะให้เห็นกายเห็นใจนี้มันแสดงไตรลักษณ์ อย่างตอนนี้จิตแอบไปคิดแล้ว รู้สึกมั๊ย เรารู้ทัน ใช้..ไม่ทำนะ ไม่ใช่ว่าต้องไม่คิด แต่คิดแล้วต้องรู้ไว้ๆ อย่าปล่อยไปนาน ถ้าปล่อยไปนานนะ จิตหนีไปคิดนี่ แล้วเราปล่อยไปนะ ก็เลสมันจะเข้ามา ความทุกข์มันจะเข้ามา

เบอร์ ๕ ไปกอดมันแล้ว กอดแรงไป ปล่อยชะเบอร์ ๕ เอ้า เบอร์ ๑๖ เบอร์ ๑๕ ใช้ได้นะ เรียนไปแบบงี้ๆ เชื้อหลวงพ่อก ยิงง้อยิ่งดี เราอย่าเรียนแบบวิศวกรวิเคราะห์อะไรยั้งนี่นะ ไม่ต้อง แต่วัดหลวงพ่อก วิเศษเยอะนะ แม่ชี ๒ คนก็วิเศษ ๒ คน พระก็วิเศษอีก ๓ อะไรอย่างนี้ วัดนี้ะมีแต่วิเศษกับหอมเยอะ เอาหินมาลัก ๓-๔ ก้อนแล้ว ขวางไป ไม่ถูกหัวหมอกก็หัววิเศษ ศาสนาพุทธจริงๆ มีเหตุมีผลมากมาย เอ้า เบอร์ ๑๖

โยมเบอร์ ๑๖ : ครับ มีโมหะบ้าง แต่ก็ตามดู

หลวงพ่อก : ถูกต้องๆ แล้ว ไปชมมันไว้ให้หนึ่ง อย่าไปกอดมัน

โยมเบอร์ ๑๖ : แต่ก็ปล่อยบ่อย ใจลอยบ่อย

หลวงพ่อก : ใจลอยบ่อยดี อย่าใจลอยนาน คนที่ไม่เคยภาวนา ใจลอยนานนะ วันละครั้ง ไม่มาก ไม่บ่อย วันละครั้งเดียว แต่นาน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ แต่ถ้าภาวนาเป็นนะจะใจลอยบ่อย แวบรู้สึก แวบรู้สึก ของคุณใช้ได้แล้ว ดี มันบังคับตัวเองแรงไปนิดหนึ่ง เพราะว่าตื่นเต้น กลัวไม่ค์

โยมเบอร์ ๑๗ : กราบนมัสการค่ะ โยมก็ไม่เคยเข้าปฏิบัติธรรมนะคะ ครั้งนี้เป็นครั้งแรก พอถึงวันนี้มีความรู้สึกว่าเวลาหนึ่งฟังเทศน์ จากหลวงพ่อก รู้สึกว่าใจมันก็จะวูบไปบ้าง อะไรอย่างนี้ค่ะ

หลวงพ่อก : หัดเพื่อให้เห็นอย่างนั้นแหละ เห็นแล้ววันหนึ่งเราจะรู้เลยในกายกับใจไม่มีตัวเราที่แท้จริง กายกับใจเป็นธาตุ เป็นวัตถุธาตุบ้าง เป็นนามธาตุบ้าง เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทำงานได้เอง ไม่ใช่ตัวเรา แล้ววันหนึ่งก็จะหมดความยึดถือในกายในใจนี้ วันใดเห็น ว่ากายกับใจไม่ใช่เราก็คือพระโสดา วันใดไม่ยึดกายก็เป็นพระอนาคามี ไม่ยึดจิตก็เป็นพระอรหันต์ แล้วก็จะไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจอีกต่อไป อย่างตอนนี้ทำอะไรอยู่ รู้สึกมั๊ย ไปกอดตัวเองให้หนึ่งแล้ว อย่าไปกอดสิ ปล่อยมัน ปล่อยให้มันเคลื่อนไหว ให้มันทำงานให้มันเปลี่ยนแปลง เอ้า ต่อไป

โยมเบอร์ ๑๘ : ค่ะ ยังกังวลใจอยู่ค่ะ และยังไม่ค่อยแน่ใจตัวเอง

หลวงพ่ : ไม่แน่ใจว่าไม่แน่ใจ กังวลรู้ว่ากังวล นั่นแหละ เรียกว่าปฏิบัติ เราต้องนึกนะว่า การปฏิบัติธรรมจริงๆ คือการเรียนรู้ตัวเอง ต้องนิยามให้ถูกนะ การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การดัดแปลงตัวเอง ไม่ใช่ว่ามั่นไม่ดีต้องได้ดี ต้องสุขต้องสงบต้องดี การปฏิบัติธรรมคือการเรียนรู้ตัวเอง รู้ว่าเขาเป็นจริงๆ เราจะเห็นเลยว่าร่างกายนี้ะ มีความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลาเลย เดี่ยวก็เมื่อย เดี่ยวก็ปวด เดี่ยวก็ทิว เดี่ยวก็หนาว เดี่ยวก็ร้อน นี่เรียกว่ารู้ความจริง จิตใจก็มีแต่ความไม่เที่ยงเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทำงานทั้งวันทั้งคืน ล้วนแต่บังคับไม่ได้ นี่เรียกว่าเห็นความจริง งั้นเราจะเรียนความจริงของกาย เรียนความจริงของใจ ก็คือการเรียนความจริงในชีวิตเรานั่นเอง เรียนปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้เห็นความจริงของชีวิตตัวเอง ถ้าเรารู้จักความจริงของชีวิต แล้วดำรงชีวิตสอดคล้องอยู่กับความจริง ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น แต่เราไม่รู้จักความจริง ไม่ยอมรับความจริง เราพยายามจะดำรงชีวิตที่ฝืนความจริง ความทุกข์ถึงได้เกิด เช่นแก่ ความแก่ เป็นธรรมดา เราไม่อยากแก่ที่เราทุกข์นะ ตีนกาขึ้นเราก็ทุกข์ ตีนวัว ตีนควายขึ้นยิ่งทุกข์หนักขึ้นไปอีก เห็นมัย ถ้าเรายังไม่ยอมรับ หรือไม่ยอมรับว่าเราจะต้องเจ็บ พอมันเจ็บป่วยขึ้นมา มันก็มีความทุกข์มาก ไม่ยอมรับว่าจิตไม่เที่ยง พยายามทำจิตให้นิ่งๆ กะจะให้มันเที่ยง พอมันไม่เที่ยงขึ้นมากก็เสียใจว่าวันนี้เราภาวนาไม่ดี ไม่ว่าจะภาวนาดีหรือไม่ดี มันก็มีแต่จิตฟุ้งซ่านแล้วก็จิตสงบสลับกันไป ไม่มีหรือสงบถาวร คำว่าถาวรไม่มีในโลก

ดังนั้นเราไม่ได้ฝึกเอาความดีถาวร สุขถาวร สงบถาวร เราฝึกให้เห็นความจริงของชีวิตว่ากายนี้ใจนี้มีแต่ความทุกข์บีบคั้นนะ ไม่ใช่

ของดีของวิเศษ กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง อย่างร่างกายเราก็ยึดโลกมาใช้ชั่วคราวชั่วคราว ไม่นานเราก็ต้องคืนโลกเขาไป จิตใจก็เกิดดับเกิดดับ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ บังคับมันไม่ได้จริงหรอก เรียนเพื่อให้เห็นความจริง การปฏิบัติธรรมก็คือการเรียนรู้ตัวเองนะ ให้เห็นความจริงของสิ่งที่เรียกว่าตัวเราคือกายกับใจ การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การดัดแปลงกายดัดแปลงใจให้ดีให้วิเศษ ให้สุขถาวร ไม่ใช่ถ้าตั้งเป้าผิดก็ปฏิบัติผิด ถ้าตั้งเป้าถูกก็มีโอกาสปฏิบัติถูก งั้นจุดแรกเลยเราต้องรู้จักมุ่งหมายการปฏิบัติให้ได้ชะก่อน เราปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริง ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อจะอยู่เหนือความจริง เอ้า เบอร์ ๑๙

โยมเบอร์ ๑๙ : คือตอนนี้กำลังสับสนว่าโยมเองเหมือนกับไปกำหนดหรือบังคับตัวเอง แล้วเวลาเพลินนี้ะคะก็จะรีบสั่งว่าเราต้องกลับมาดูนะ ตัวเรากำลังทำอะไรอยู่

หลวงพ่ : ใช้ได้แล้ว อันแรกเลยเพลินรู้ว่าเพลิน อันที่สองพอเพลินแล้วพยายามบังคับตัวเอง รู้ว่ากำลังบังคับตัวเองอยู่ ใช้ได้

โยมเบอร์ ๑๙ : อันนั้นถูกใช้มัย

หลวงพ่ : ถูก ที่รู้ว่าเรากำลังบังคับอยู่นะ ไม่ใช่ถูกที่บังคับนะ อย่างจิตมีกิเลสก็ได้นะ ไม่ใช่ว่าจิตต้องไม่มีกิเลส จิตเพลินไป จะไปบังคับไม่ให้เพลิน ไม่ได้ เพลอแล้วรู้ว่าเพลิน เพลอแล้วพยายามไปดึงมา รู้ว่าพยายามดึงมา รู้แบบนี้ใช้ได้ การปฏิบัติไม่ใช่ว่าจะต้องเปลี่ยนกิเลสนะ อย่างจิตของเราเป็นอกุศล รู้ว่าเป็นอกุศล พระพุทธเจ้าท่านบอกว่ดีนะ, จิตเป็นอกุศล รู้ว่าเป็นอกุศล ดี, จิตเป็นอกุศล รู้ว่าเป็นอกุศล ดีเลิศ, จิตเป็นอกุศลไม่รู้ว่าเป็นอกุศล ไม่ดี, จิตเป็นอกุศล

ไม่รู้ว่าอกุศล นี่เลวเลย เพราะฉะนั้นถ้าจิตของเรามีกิเลส แล้วรู้ว่า มีกิเลส ใช้ได้ สบผ่านนะ ได้คะแนนเป็นอันดับสอง ได้เกรด B แต่ถ้า จิตมีกิเลสแล้วก็ไม่รู้นี้ สบตกเลย ได้ D ได้ F อะไรไปแล้ว ถ้าจิต เป็นกุศล อย่างจิตใจของเราสงบสุขอยู่ ยังไม่รู้เรื่องเลยนะ มีความสุข มีความสงบ มีความสบาย ฟังธรรมะอย่างอบอุ่นใจ ก็ยังไม่รู้ว่ามี ความสุขอยู่ ไม่รู้ว่าฟังธรรมะแล้วเบิกบานใจอยู่ อย่างนี้เรียกว่าดีแล้ว ยังไม่รู้ว่าดี อย่างนี้ได้เกรด C พระพุทธเจ้าจัดนะไม่ใช่หลวงพ่อดี เอ้า เบอร์ ๒๐ เบอร์ ๒๐ นี่เคยมาที่นี่มั๊ย

โยมเบอร์ ๒๐ : ไม่เคยครับ เพิ่งมาครั้งแรก เพิ่งได้เรียนทางด้านนี้ครั้งแรกเหมือนกัน

หลวงพ่ : อุดหนุนนิดหนึ่ง หลวงพ่ไม่เรียกร้องอะไรเลยนะ เรียนฟรีนะ หนังสือแจก ซีดีแจก ฟรีทุกอย่าง อุดหนุนอย่างเดียวนะ เรียกร้องความอดทน แล้วก็เรียกร้องความใจถึง กล้านิดๆ นะ กล้าหน่อย ทำตัวให้เป็นถ้วยชาที่ว่างเปล่าไว้ แล้วเพียง ๓-๔ วันนี้นะ เราจะบรรจอะไรใหม่ๆ กลับไปใช้ในชีวิตของเราได้เพียงเลย ชีวิตเราจะเปลี่ยนให้ดูต่อหน้าต่อตาเลยนะ ทนนิดหนึ่ง

โยมเบอร์ ๒๐ : ครับ สิ่งที่ยังไม่แน่ใจก็คือ อย่างเช่นที่อาจารย์บอก อย่างกรณีให้รู้ทุกอย่าง แสดงว่าวันหนึ่งเราจะรู้ตลอด มันเหมือนกับไม่ได้ทำอะไรเลย

หลวงพ่ : ไม่ใช่ รู้เท่าที่รู้ได้นะ รู้เท่าที่รู้ได้ เราไม่รู้ตลอดไม่ได้ เพราะสติก็เป็นอนัตตา สิ่งให้เกิดไม่ได้ รู้เท่าที่รู้ได้นะ เวลาที่รู้ไม่ได้ นั้นมีตอนไหนบ้าง เวลาที่รู้ไม่ได้คือเวลาที่เปลวไฟ เปลวไฟ กับเวลา

ที่นอนหลับ อย่างเวลาเราทำงานเราต้องคิดใหม่ ใจเราต้องไปเปลว อยู่ทำงาน จดจ่ออยู่ทำงาน ในขณะนั้นปฏิบัติไม่ได้ ในขณะที่นอนหลับ ปฏิบัติไม่ได้ แต่เวลาที่เหลือ ให้คอยรู้เท่าที่รู้ได้ด้วยนะ ไม่ใช่รู้ตลอดนะ รู้ตลอดไม่ได้ แต่ว่าที่แรกนานๆ รู้ทีหนึ่ง ต้องโกรธแรงๆ ถึงจะรู้ ต่อมา สติเร็วขึ้น ชัดใจนิดหน่อยก็เห็นแล้ว มันจะค่อยเร็วขึ้น งั้นเราไม่ เรียกร้องนะว่าวันหนึ่งๆ ต้องรู้เยอะ ผีกใหม่ๆ โยมไปผีกนะ ๕ นาที ลองจับเวลา ๕ นาที ว่า ๕ นาทีนี้ ใจลอยกี่ครั้ง อย่างนี้ใจลอย ๑ ครั้งแล้วตรงที่หนีไปคิด ลืมกายลืมใจเรียกว่าใจลอย กลับไป หิงห้อย (ที่พัก) นะ แล้วไปลองนะ ๕ นาที ห้ามเกินนะ ถ้าเกินแล้ว เกรียด ๕ นาทีดูจิตใจลอยกี่ครั้ง แล้ววันต่อไปจะเพิ่มขึ้นมา ๕ นาที นี่เปลวไฟไปเท่าไร โลภเท่าไร โกรธเท่าไร ถ้าผีกอย่างนี้นะเรา จะทายอนาคตได้ว่าตายแล้วเราจะไปเกิดเป็นอะไร ถ้าทั้งวันเปลว ตลอดเลย จับ ๕ นาที อยู่..เปลวไป ๕๐๐ ครั้งแล้ว เปลวบ่อย เปลวมากๆ ก็เป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้าโกรธตลอดเวลาเลย เดียวก็โกรธ เดียวก็โกรธ จิตเคล้าอยู่แต่ความโกรธ อันนี้เป็นสัตว์นรก ตายไป แล้วจะตกนรก เพราะว่าตกตั้งแต่ยังไม่ตาย ถ้าใจวันหนึ่งๆ มีแต่ ความโลภทั้งวันเลย เป็นเปรต พวกเจ้าทิฎฐิ เจ้าความเห็น จะเป็น อสุรกาย พวกขี้โลภจะเป็นเปรต ค่อยผีกนะแล้วเดี๋ยววันสุดท้าย เราลองมาเล่น มาทายอนาคตตัวเองดูว่าจะไปไหน เอ้า วันนี้เชิญ กลับบ้าน เอ้อ ไม่ได้กลับบ้านซินะ กลับหิงห้อย (ที่พัก)...

ถอดเสียง โดย ศศิพันธ์ บรรณโคภิชฺฐ์

พระธรรมเทศนา ๒

วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๐

ภาคต้น (ก่อนภัตตาหารเช้า)

ชาว กฟผ. รู้เรื่องขึ้นหรือยัง ทนทนนิดหนึ่งนะ ลองฟังอะไรที่ไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกันบ้าง ความจริงสิ่งที่หลวงพ่อสอนให้ไม่ใช่เรื่องลึกลับอะไรเลย ครูบาอาจารย์ก็สอนหลวงพ่อกมา เพียงแต่ว่าท่านไม่ได้สอนทุกๆ ไปกับโยมทุกๆ ไป ธรรมเหล่านี้พวกเราจึงไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกันเท่านี้เอง เวลาอยู่กับครูบาอาจารย์จริงๆ ส่งการบ้านท่าน ถ้ามท่าน ท่านตอบ ไม่มีคนจดบันทึก ไม่มีคนอัดเทปไว้ ก็สูญหายไป พอมาถึงยุคนี้ หลวงพ่อพูดไว้มีคนทำซีดีให้ ผู้คนจึงได้ฟังกันกว้างขวางขึ้น บางคนรู้สึกเป็นเรื่องแปลก ความจริงเป็นธรรมะพื้นๆ เรื่องธรรมดา แต่ว่าพวกเราไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกัน ในเมื่อของไม่เคยได้ยินไม่เคยได้ฟังมันก็ฟังยากนิดหนึ่งในตอนแรกๆ สิ่งใดที่ไม่เคยฟังแรกๆ มันก็ฟังยากทั้งนั้นแหละ เหมือนเราหัดขี่จักรยานนี่ก็ออกมัย

คนที่ขับรถยนต์ได้ หัดวันแรกรู้สึกมึนว่าเดินง่ายกว่าขับรถอีก สมัยหลงพอไม่มีหรือรถถอดได้ มีแต่รถเกียร์กระปุก ตอนจะออกตัวนะ เหมือนกบนะ กระโดดตุบๆ ออกไป ตอนวิ่งเหมือนงู แต่พอขับรถเป็นแล้วมันสบายกว่าเดิน

การปฏิบัติก็เหมือนกันนะ หัดแรกๆ กว่าจจะรู้สึกตัวเป็นก็ยาก ยากมากเลย พอรู้สึกตัวเป็นแล้วมันง่าย ที่แรกจะหัดรู้สึกตัวนั้น เหนื่อย ถ้าหลงๆ เผลอๆ ไปวันหนึ่งๆ ไม่เหนื่อย สบายดีมีความสุข แต่พอรู้สึกตัวเป็นมันจะกลับข้างกัน คือการที่เราหลงๆ เผลอๆ นั้น จะเหนื่อย แต่การที่เรามีความรู้สึกตัวอยู่กลับจะมีความสุข จิตใจมีความสุขมีความสงบมีความสบาย เราไม่ได้ภาวนาไม่ได้ปฏิบัติเอาความลำบาก ถ้าภาวนาถูกหลักถูกเกณฑ์ยิ่งภาวนาก็ยิ่งมีความสุข ไม่ใช่ยิ่งภาวนาก็ยิ่งยากลำบากขึ้นเรื่อยๆ เหมือนเรียนหนังสือ เรียนทางโลกนะ ชั้นประถมมันก็ยากหน่อยนะ ป.๑ กว่าจจะเขียนหนังสือเป็น พอเขียนได้ก็ง่ายๆ นะ ไปยากอีกทีโน้น ม.ปลาย จะเข้ามหาวิทยาลัยยิ่งยาก **ทางโลกยิ่งเรียนสูงขึ้นไปยิ่งยากขึ้นเรื่อยๆ ในทางธรรมะยิ่งเรียนยิ่งง่าย** เพราะเราเรียนเรื่องตัวเองไม่ได้เรียนเรื่องอื่น เราเรียนเรื่องกายเรื่องใจ ที่แรกรู้กายรู้ใจไม่เป็น ค่อยหัดไปๆ ก็รู้สึกกายรู้สึกใจเป็นได้มีสติขึ้นมา แต่เดิมอยากรู้กายรู้ใจแต่กลับไปเพ่งกายเพ่งใจ เพ่งกายเพ่งใจ ใช้ไม่ได้แต่นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยติดการเพ่ง นี่หลวงพ่อบุญตาอย่างสุภาพเกรงใจนะจะเกือบร้อยละร้อย ถ้าไม่เกรงใจก็คือร้อยละร้อย นั้นแหละ จะมีหลงกระเซ็นกระสายรู้สึกตัวขึ้นสักคนหนึ่งก็ยากเต็มที น้อยเต็มทีนะ เพราะส่วนใหญ่ไปเพ่งเอา เพราะฉะนั้นให้พวกเรา ค่อยๆ เรียนนะ จนกระทั่งจิตของเราเป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา ไม่ใช่ผู้เพ่ง ตรงที่เราเผลอไปก็เป็นผู้คิด ตรงที่ตั้งใจปฏิบัติก็กลายเป็นผู้เพ่ง

ใช้ไม่ได้ทั้งคู่ เราต้องค่อยๆ ฟังธรรมะจนกระทั่งจิตของเราตื่นขึ้นมา เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีเบิกบานด้วยนะไม่ใช่ตื่นแบบแห้งแล้ง แข็งกระด้าง

จิตที่ตื่นนั้นมีความสุขอยู่ในตัวเอง เราต้องค่อยๆ ฝึก จนกระทั่งใจเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นขึ้นมา และก็เห็นกายเห็นใจเขาทำงานไปไม่ใช่เราแล้ว ถ้าอะไรเกิดขึ้น เราไม่เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ร่างกายเจ็บป่วย นั้นร่างกายมันเจ็บป่วยไม่ใช่เราเจ็บป่วย จิตใจวุ่นวายขึ้นมา นั้นจิตใจมันวุ่นวายไม่ใช่เราวุ่นวาย ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่เรา เห็นอย่างนั้นนะ ต่อไปไม่มีส่วนได้เสียในกายในใจนี้ เมื่อไม่ยึดถือกาย ไม่ยึดถือใจ ก็จะไม่ยึดถืออะไรในโลกอีก คราวนี้แม้โลกจะแตก เราก็มีความสุขอยู่ อย่างนั้นแหละ มีความสุข มีความสงบ การภาวนายิ่งภาวนาไปยิ่งมีความสุขมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้รู้ทุกข์คือรู้กายรู้ใจ แต่พวกเราไม่เคย เห็นว่ากายใจเป็นทุกข์ พวกเราจะรู้สึกได้แค่ว่า กายนี้มีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้าง จิตนี้มีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้าง เราจะรู้สึกได้ อย่างนี้ ไม่เห็นว่ามันจะเป็นทุกข์ล้วนๆ เลย ทั้งที่พระพุทธเจ้าสอนว่า **“ขันธ ๕ เป็นทุกข์ กายกับใจเป็นทุกข์”** เราว่าเราเข้าใจธรรมะที่ท่านสอนนะ แต่ถามหน่อยเถอะมีใครเห็นกายเป็นทุกข์ เห็นใจเป็นทุกข์ มีมัย สารภาพมามีมัย ถ้าเห็นกายเป็นทุกข์ก็เป็นพระอนาคามี ถ้าเห็นใจเป็นทุกข์ก็เป็นพระอรหันต์ พวกเราเห็นไม่ได้ พวกเราเห็นแต่ว่า ร่างกายนี้เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง จิตใจนี้เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เห็นอยู่แค่นี้เอง อย่างนี้กะจะเข้าใจธรรมะ ยังไม่เข้าใจหรอก หรือแม้จะพยายามคิดว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์ คิดๆ คิดใหญ่ อันนั้นมันทุกข์เวทนา

ทุกขลังกับทุกขเวทนาเป็นคนละอันกัน หรือนั่งดูร่างกายมันเจ็บ มันปวด มันเมื่อยแล้วบอกว่าเห็นทุกข์ เห็นทุกข์ไม่ได้เห็นอย่างนั้น การเห็นทุกข์ที่แท้จริงก็คือ เห็นร่างกายที่ปวดที่เมื่อยนั้นไม่ใช่ตัวเรา จิตใจก็ไม่ใช่ตัวเรา นี่ถึงจะเรียกว่าเห็นทุกข์ คือเห็นความจริงของตัวทุกข์นั่นเอง ตัวทุกข์คือตัวธาตุ ตัวขันธ์นั้นแหละ จะเห็นว่ากายเป็นตัวทุกข์ เห็นว่าใจเป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์

มีคราวหนึ่ง หลวงพ่อไปเรียนที่ สจว. (สถาบันจิตวิทยาความมั่นคง) ตอนไปเรียนอายุน้อยรองโหลี่ในรุ่นนะ มีอายุอ่อนกว่าเราอีกคนเดียว นอกนั้นใกล้เกษียณ มีผู้ว่าการไฟฟ้าฝ่ายผลิตฯ คนหนึ่ง เรียนร่วมรุ่นด้วย ที่นี้ตอนเรียนนะทางสถาบันเขาพาไปเที่ยวดูงานพาไปทั่วประเทศเลย วันหนึ่งขึ้นไปเชียงใหม่ เขาปล่อยอิสระ ใครอยากจะทำอะไรก็ไปดูกันเอง เราชวนพี่ๆ กลุ่มหนึ่งขึ้นไปถ้าผาปล่อง เดินขึ้นไปบนถ้ำ หลวงพ่อเด็กกว่าเขาก็เดินเร็ว ช่วงนั้นเขาทำประตูปิดปากถ้าเป็นประตูยึดเหมือนประตูหน้าต่างแก้ว ไปถึงจึงเข้าถ้ำไม่ได้ สงสัยว่าหลวงปู่จะไม่อยู่ พอตีมีพระเดินมาจึงถามว่า “หลวงปู่อยู่มั๊ยครับ” ตอนนั้นพรรคพวกยังขึ้นมาไม่ถึง เราขึ้นมาเราถามก่อน พระบอก “อยู่ๆ อยู่ในถ้ำกลดนั้นแหละ ท่านทางกลดอยู่” มองเห็นถ้ำกลดทางอยู่ในถ้ำตรงที่หลวงปู่เคยนั่งรับแขกนั่นเอง เอ เราดูเข้าไปในถ้ำกลดนะไม่เห็นมีอะไรเลย นี่มันกลดเปล่าๆ นะ สงสัยพระไม่รู้ว่าหลวงปู่ไปไหนนะ ตอนนั้นเราภาวนาก็ยังไม่ได้แจ่มแจ้งเต็มที่ เห็นแต่กลดเปล่าๆ ลักพักหนึ่งนะ ยี่สิบนาทีได้ ทีมที่ไปด้วยกันเดินขึ้นมาถึง แก่ๆ ทั้งนั้นเลย แก่ๆ พอเขาขึ้นมาถึงปู่ หลวงปู่ก็ออกมาจากถ้ำกลดจริงๆ อยู่ในนั้นจริงๆ เอ ธรรมดาเราจิตไว้มากเลยนะ ใครอยู่ตรงไหนเราก็รู้ได้ไง นี่ท่านอยู่ในถ้ำกลดต่อหน้าต่อตานะ แต่มองไม่เห็น ท่านเดินยิ้ม

ออกมานะ ท่านอ้วน เดินช้าๆ ยิ้มหวานมาควักลูกกุญแจขึ้นมาไข แล้วบอกหลวงพ่อกว่า “เมื่อกี้เดินขึ้นมาเหนื่อยๆ เลยให้นั่งพักก่อน”

พอพวกที่ตามมาที่หลังขึ้นไปถึงท่านก็เทศน์เลย “อ้าว นั่งขัดสมาธิเพชร” หลวงปู่ยิ้มท่านชอบให้ขัดสมาธิเพชร ท่านเทศน์ๆ ๓ ให้ฟังนะ เทศน์ ๕ นาที ๑๐ นาที พรรคพวกก็เริ่มเปลี่ยนเป็นนั่งขัดสมาธิราบบ้างแล้ว นั่งไปเรื่อยๆ เทศน์ไปเรื่อยๆ มีพี่ผู้หญิงคนหนึ่งชื่อ พี่หอมทองพูน อยู่โรงพยาบาลกลาง แก่กึ่งนี้กะ ไอ้ หลวงปู่เทศน์ดีจังเลย เสียตายลูกสาวเราอยู่อเมริกาไม่ได้ฟังเทศน์ดีๆ หลวงปู่หยุดก็กล่นะ ท่านมาดุเลย “ฟังเทศน์อยู่ถ้าผาปล่อง ใจคิดไปถึงลูกที่อเมริกาใช้ไม่ได้” หลวงปู่ตอนท่านแก่ ท่านไม่ปิดบังแล้วนะ ยังหนุ่มๆ ท่านก็ปิดอยู่หรอก หอมทองพูนตาเหลือกล่นะ ค่อยๆ ยึดตัวขึ้นด้วยความตกตะลึง ท่านบอก “เอานั่งๆ ๓” เทศน์อยู่เกือบชั่วโมง เหลือคนที่นั่งขัดสมาธิเพชรได้อยู่ ๒ คน คือหลวงพ่อกับพี่อีกคนชื่อพี่ยีนง ท่านอยู่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค นั่งได้ ๒ คน นั่งขัดเพชรเจ็บนะ เสร็จแล้วท่านก็ยิ้มๆ ถาม “เป็นอย่างไรนั่งขัดเพชร” พี่ยีนงก็ตอบ “ไอ้ มันปวดขามากเลยครับ เจ็บมากด้วย” หลวงปู่ท่านก็ยิ้มหวาน “ขามันบอกเธอว่ามันเจ็บ” “เจ็บจริงๆ ผมไม่โกหกหลวงปู่หรอก” หลวงปู่ก็เลยยิ้มๆ นะ ที่จริงท่านสอนธรรมะให้ณะว่า ที่เจ็บนะ ขามันเป็นคนเจ็บใช้มั๊ย เราไม่ได้เจ็บ ขามันไม่ได้บ่นสักหน่อยเลยว้าขามันเจ็บ เราไปบ่นเอง

เวลาที่เราไปภาวนานะ เราค่อยๆ แยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา ถ้าร่างกายมันเจ็บก็ไม่ใช่ตัวเราเจ็บ จิตใจฟุ้งซ่านก็ไม่ใช่เราฟุ้งซ่าน เราจะไม่อยู่เหนือความเปลี่ยนแปลงของธาตุของขันธ์ ธาตุขันธ์นี้เป็นของ

ต้องเปลี่ยนแปลง เราอย่าคิดนะว่าพระอรหันต์ที่พ้นทุกข์แล้ว ธาตุชั้นนี้ จะไม่เจ็บไม่ป่วย ไม่ใช่ ธาตุชั้นนี้ไม่ใช่พระอรหันต์นะ ธาตุชั้นนี้ก็ยังมี ความเจ็บความป่วยเป็นธรรมดาของมันนะ มีความทิว ความหนาว ความร้อน ความกระหายเป็นปกติธรรมดา แต่ใจซึ่งรู้เท่าทันแล้วไม่เข้าไปยึดติดอยู่ หลุดพ้นจากธาตุจากชั้นนี้จึงมีความสุข **นิโรธเป็นความพ้นทุกข์** อย่าไปแปลงง่าย ๆ ว่าดับทุกข์นะ มันพ้นทุกข์ก่อน **พ้นทุกข์แล้วเราก็ดำรงขันธไปนี่แหละ ขันธมันก็เป็นทุกข์ แต่จิตไม่ทุกข์** จิตใจไม่มีความทุกข์เจ็บปน เพราะว่าขันธมันเป็นทุกข์ **ขันธก็สวันขันธ จิตก็สวันจิต** ค่อยๆ ฝึกไป การฝึกก็ต้องอดทน **เรียนรู้อันล้ำลึกๆ ไป**

เมื่อวานหลวงพ่อบอกการภาวนาของหลวงพ่อดั้งแต่เบื้องต้นให้ฟัง การภาวนาถัดจากนั้นขึ้นมาจะยากยิ่งขึ้นๆ จะว่ายากก็ไม่ยากนะถ้ารู้หลัก ถ้าไม่รู้หลักนะยากสุดๆ เหมือนคนตาบอดคลำไปในป่ารกชัฏเลย เพราะเราอยู่ในแค่สภาวภูมิ ไม่ใช่พุทธภูมิที่จะคลำทางได้เอง ต้องอาศัยฟังคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ หลวงพ่อไปภาวนากับหลวงปู่ดูลย์ ปี ๒๕ ไปเรียนกับท่านครั้งแรก ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ แล้วภาวนาอีก ๗ เดือน พอ ๒๓ กันยายน ๒๕๒๕ จึงคิดว่าเราพอเข้าใจอะไรๆ บ้างแล้ว ปลายๆ ปีไปหาท่านเป็นเวลาไปส่งการบ้าน ท่านบอกว่า “ช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่ต้องมาหาท่านอีก” แต่เราก็ดื้อไปนะ ดื้อไปเรื่อยๆ ๓ เดือน ๔ เดือนไปที่หนึ่ง ท่านก็จะสอนธรรมในระดับที่เราดำเนินอยู่ มีอยู่ครั้งหนึ่ง ปี ๒๕๒๖ เป็นเวลาก่อนท่านจะมรณภาพ ๓๖ วัน ไปกราบท่านตอนเย็นๆ ท่านก็เทศน์ๆ ให้ความฟังนะถึงทุ่มหนึ่ง ท่านหอบเลย ผู้เฒ่าอายุ ๙๖ ปี พุดนานๆ หอบเลย เรายังหอบเลยที่ต้องพูดกับโยมทุกวัน ท่านแก่กว่าเราเยอะ พอเห็นท่านหอบเราสงสารก็เรียนท่านว่า “หลวงปู่ครับผมจะกลับแล้ว” ท่านบอก “จะกลับหรือ ยังกลับ

ไม่ได้ จำไว้นะ พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง”

นี่ท่านให้มรดกไว้ละ ถ้าไม่มีประโยคนี้คำต่อไม่ไหวนะ ยากที่สุด ยากมาก เราเคยภาวนามาตั้งแต่เบื้องต้น เรามีตัวผู้รู้ เราก็ดังวง รักษาตัวผู้รู้มาตลอด เราเห็นตัวผู้รู้เป็นที่ฝากเป็นฝากตาย เป็นที่พึ่งที่อาศัย ผู้หลงต่างหากนำความทุกข์มาให้ แต่ผู้รูนำความสุขมาให้ แล้วเราสงวนรักษาผู้รู้ ครูบาอาจารย์ท่านว่า **“ผู้ปฏิบัติจะหวงตัวผู้รู้เหมือนจงอางหวงไข่”** นี่ครั้งสุดท้ายจะเอาท่าน ท่านกลับสั่งให้ทำลายมันทิ้งไป ให้ทำลายผู้รู้ ถ้าไม่ทำลายผู้รู้ไม่ถึงความบริสุทธิ์ที่แท้จริง ท่านถาม “เข้าใจมั๊ย” บอก “ไม่เข้าใจเลยครับ แต่จะจำไว้” บอกชื่อๆ นะ ไม่มีการวางฟอร์มนะ ผมรู้แล้วเข้าใจแล้วไม่มี ไม่รู้หรอกแต่จะจำไว้ “เออ จำไว้ละ ไปได้แล้ว ไป” หลวงพ่ออยู่กับหลวงปู่ละ ประโยคสุดท้ายก็คือ “ไป” ทุกที่ หลวงพ่อกับโยม “เชิญกลับบ้าน” สุภาพกว่านะ อยู่กับหลวงปู่ “ไปๆ” มีแต่คำว่า “ไปนะ ไปทำเอา” คิดถึงครั้งพุทธกาลเรียนธรรมะกับพระพุทธเจ้าแล้วโดนไล่ “โน้นโน้นไม่โน้นเรื่อนว่าง โน้นหุบเขา โน้นถ้ำ ไปทำเอา” นั่นเรียนธรรมะต้องไปทำเอา แล้วอย่ามาเกาะครูบาอาจารย์อยู่นะ เสียเวลา

อยู่สุรินทร์คืนหนึ่ง เข้าขึ้นรถไฟไปแวะโคราช เป็นธรรมดาของหลวงพ่อกับหลวงปู่ดูลย์ชากลับจะต้องแวะกราบหลวงพ่อกุศล เข้าไปเจอหลวงพ่อกุศลนั่งเทศน์อยู่ ท่านก็ถาม “ไฉนปฏิบัติ” ท่านเรียกหลวงพ่อกว่านักปฏิบัตินะ ไม่เคยบอกชื่อท่าน “ไฉนปฏิบัติ คราวนี้หลวงปู่สอนอะไร” “หลวงปู่สอนว่า พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง ครับ” หลวงพ่อกุศลนั้น

ใครเคยฟังท่านพูดจะทราบว่า ท่านพูดซ้ำๆ นะ พอหลวงพ่อกทราบเรียน ท่านอย่างนี้ ท่านก็พยักหน้าแล้วพูดว่า **“พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต นี่แหละเป็นสุดยอดกรรมฐาน”** นี่ไม่ล้อท่านนะ ระลึกถึงท่าน คำพูดของท่านฝังอกฝังใจ กระทั่งลำเนียงฝังลึกถึงจิตถึงใจ เรารักครูบาอาจารย์มากนะ แล้วท่านก็เล่าให้ฟังว่า ก่อนหน้านั้นหนึ่งสัปดาห์ ท่านก็ไปเยี่ยมหลวงปู่ดุลย์มาเหมือนกัน พอจะกลับหลวงปู่ดุลย์ก็บอกท่านว่า **“เจ้าคุณอย่าลืมนะการปฏิบัติไม่ยากอะไรหรอก พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต”** แล้วหลวงพ่อบอกท่านก็บอกหลวงพ่อว่า **“คุณกับหลวงพ่อกันทำกติกากันไว้ มาตกลงกันไว้ ใครทำลายผู้รู้ได้ก่อนให้มาบอกกัน ให้ช่วยกันนะ ให้มาบอกกัน”** อ้อๆ เรายังเด็กเล็กเลยนะ ท่านเป็นผู้เฒ่าผู้ใหญ่ครูบาอาจารย์ท่านพูดอย่างนั้น เราก็ โอ้ นั่นคงเป็นอุบายหรือ เราเป็นลูกศิษย์หลวงปู่ดุลย์อยู่ๆ ท่านจะมาสอนเราก็ไม่มีธรรมเนียม ท่านคงออกอุบายว่า ถ้าท่านรู้แล้วท่านจะบอก หลังจากนั้นแล้วไม่ค่อยจะท่านหรือ ญาติโยมเยอะมาก ท่านก็หายไปเลย หลวงปู่ก็มรณภาพไปแล้ว เวลาพูดในหมู่ลูกศิษย์เราก็บอก **“หลวงปู่หนีพพานไปแล้ว”** พูดในที่สาธารณะเราก็บอก **“ท่านมรณภาพไปแล้ว”** เพราะไม่มีใครรับรองท่าน ไม่มีพระพุทธรูปเจ้าออกไปเซอะที่พิเศษให้ (Certificate = ใบรับรอง) แล้วเราก็พูดไม่ได้เต็มปาก แต่ก็เชื่อๆ เอา พูดเป็นทางการก็ **“ท่านมรณภาพไปแล้ว”**

ส่วนหลวงพ่อบอกเราก็ทราบดีท่านไม่ค่อยจะนะ โยมเยอะ ท่านรับนิมนต์ตลอด ไปวัดก็ไม่ค่อยจะท่าน หลายปี จะของท่านครั้งสุดท้ายปีเท่าไรจำไม่ได้แล้ว (หลวงพ่อกันไปถามลูกศิษย์อีกคนหนึ่ง) ๔ เท่าไร ๔๑ (เสียงบอก ๔๔) ๔๔ ไม่ใช่ คือก่อนท่านมรณภาพ

ไม่นาน (หลวงพ่อบอกพบหลวงพ่อบุชครั้งสุดท้ายในปี ๒๕๔๑ หลังจากนั้นไม่นานหลวงพ่อบุชก็มรณภาพเมื่อ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๔๒) ท่านไปเทศน์ที่องค์การโทรศัพท์ (หลวงพ่อกันไปถามคุณต้อย) **“พี่ตั๋ยอยู่ด้วยหรือเปล่า วันนั้นคนก็เต็มห้องนะ”** ท่านเทศน์ เราก็นั่งฟังอยู่ห่างๆ พอเทศน์เสร็จเราก็เข้าไปกราบท่าน เรียนท่านว่า **“ผมไม่เจอหลวงพ่อนานแล้ว”** ท่านบอกว่า **“หลวงพ่อกันได้ นักปฏิบัติจริงๆ มีไม่มากหรอก”** กราบเรียนท่านอีก **“หลวงพ่อดรับ ผมยังทำลายผู้รู้ไม่ได้เลย”** ที่แรกท่านเทศน์มาเกือบชั่วโมงแล้ว ท่านก็เทศน์เอื่อยๆ พอบอกว่าผมยังทำลายผู้รู้ไม่ได้ ท่านหันมาคิกคักเลยนะ ลืมเสียงเปลี่ยนไปบอกว่า **“จิตผู้รู้เหมือนฟองไข่ เมื่อลูกไก่เติบโตเต็มที่แล้ว มันจะเจาะทำลายเปลือกออกมาเอง”** อ้อๆ พูดหัวเราะมากเลย เราฟังท่านเราก็รู้เลยว่า ท่านจะทำลายเปลือกไข่นี้ออกมาแล้ว

นึกถึงในพระไตรปิฎกก็มี มีพราหมณ์คนหนึ่งไปดำ ว่าพระพุทธรูปเจ้าไม่เคารพผู้หลักผู้ใหญ่ พระพุทธรูปเจ้าท่านบอกว่า **“ท่านนี่แหละผู้ใหญ่ที่สุด ท่านเป็นลูกไก่ตัวแรกที่เจาะเปลือกออกมาได้”** พอฟังสำนวนของหลวงพ่อบุช เหมือนกันแฮะ จิตมันเหมือนลูกไก่นะ ตัวผู้รู้นั่นแหละเหมือนลูกไก่ เมื่อโตเต็มที่มันจะเจาะทำลายเปลือกของมัน ฟังแล้วคุณธรรมท่านก้าวหน้าไป ก็ดีใจจะได้ฟังแนวทางของท่านอีก **เราแม้แต่ไปหาวิธีเจาะเปลือก ที่แท้มันเจาะของมันเอง ความจริงความรู้** อย่างนี้ก็เข้าใจมาแต่เบื้องต้นแล้ว แต่ว่าพอภาวนาๆ ไปถึงจุดหนึ่ง มันก็ลืมนไปอีก หาทางทำอีกแล้ว อย่างพวกเราก็จะหาทางทำให้มัน หรือไม่ก็จะหาทางทำไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ต้นจนสุดทางเลยนะ คิดแต่เรื่องจะทำ ทำอย่างไรจะดี ทำอย่างไรจะหลุดพ้น ทำอย่างไรจะบรรลุมรรคผลนิพพาน คิดแต่จะทำ ลืมไปอย่างหนึ่งว่า ถ้าทำได้จิตก็เป็น

อึดตาไม่ใช่อันตตา นิพพานก็เป็นอึดตาเราบังคับเอามาได้ ในความเป็นจริงแล้วธรรมทั้งปวง ทั้งรูปธรรม ทั้งนามธรรม ทั้งนิพพาน ล้วนแต่เป็นอึดตาบังคับไม่ได้ บังคับไม่ได้หรอก แล้วก็หลงทำ ในใจคิดตลอดเวลากว่าทำอย่างไรจะดี ทำอย่างไรจะถูก ทำอย่างไรจะดี ทำอย่างไรจะถูก พวกเราคิดมัยมานั่งเรียนกับหลวงพ่อกันนี่ก็มัยว่าทำอย่างไรจะเข้าใจ เข้าใจแล้วเราจะได้นำไปปฏิบัติได้ถูก หาทางทำให้ถูก จะบอกให้อย่างไรหนึ่ง จะบอกชี้่อๆ นะ ในฐานะนักปฏิบัติด้วยกัน “ทำอย่างไรก็ผิด จำไว้นะๆ จิตมันทำของมันเอง ถ้ารู้ทันการกระทำของมันแล้วเราไม่ไปทำอะไรมัน รู้ลูกเดียว รู้การปรุงแต่งโดยเราไม่ปรุงแต่งซี จิตจะก้าวพ้นการปรุงแต่งได้ จำไว้นะ” วันนี้นั่งไม่ได้ใช้ธรรมะอันนี้หรอก แต่ก็ฟังไว้ เก็บไว้ เตียวคุณสุเมธก็ไปทำซีดีให้ ฟังไปเรื่อยๆ จนแก่เนะ มีบุญวาสนาจึงจะได้ใช้ธรรมะนี้ เสร็จแล้วเราก็จะรู้ว่า เออเนาะ มันทำลายเอง ในขณะที่ตลอดทางของการปฏิบัติ เราคิดแต่จะทำอย่างไรๆ

ในเพศของฆราวาสจะปฏิบัติให้ประณีตถึงที่สุดนั้นไม่ไหว เพศของฆราวาสเข้าตื้นขึ้นมาก็หัวซุกหัวซุนไปทำงาน วุ่นวายทั้งวันนะ กลับมาก็หมดเรี่ยวหมดแรงแล้ว มาทำกรรมฐานได้นิดๆ หน่อยๆ หมดแรงสลบไปเลย เข้าตื้นขึ้นมาหัวซุกหัวซุนอีกแล้ว เป็นอย่างนี้ตลอดอาศัยแต่การเจริญสติในชีวิตประจำวันพอเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงไว้

การเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้น ช่วยให้เราได้ธรรมะเบื้องต้นได้ แต่จะถึงขนาดให้แตกหักข้ามภพข้ามชาติจริงๆ นั้นยากที่สุด แต่ฆราวาสที่ถึงที่สุดก็มี สังเกตให้ดูอย่างในพระไตรปิฎก ฆราวาสที่ถึงที่สุดอย่างพระเจ้าสุทโธทนะไม่มีอะไรจะทำนะ ท่านเจ็บหนักใกล้

จะตาย แต่ที่ไม่เจ็บก็มี แต่ว่าถึงที่สุดแล้วท่านขอบวช อันนั้นบารมีท่านเต็มแล้ว เราเทียบท่านยากนะ เทียบยาก ของเราบารมีไม่ได้ แก่กล้าขนาดนั้น

นั่นเราภาวนาให้ได้โสดาบัน สกิทาคามีในเพศฆราวาสนี่แหละ พอหล่อเลี้ยงเราไว้ มีโอกาสไปต่อเอาข้างหน้า มีโอกาสได้บวชภาวนาทำที่สุดของทุกข์ แต่พอบวชแล้วมาภาวนาต่อ ก็คิดอีกว่าทำอย่างไรจะได้ ทำอย่างไรจะได้เนะ ก็อดไม่ได้หรอก คิดไปเรื่อย ในใจมันก็เด่นดวงเป็นผู้รู้โดดเด่นทั้งวันทั้งคืนนะ หลากๆ วันมันก็หมองได้อีกเอื้อะ ทำอย่างไรหว่า ภาวนาทั้งวันแทบเป็นแทบตายหมองๆ ไปอีกแล้ว เรายินกว่า ถ้าจิตที่เป็นผู้รู้เสถียรเมื่อไรก็คือนิพพาน แต่จิตผู้รู้ไม่เสถียร ลึกที่ เจริญขึ้นไปช่วงหนึ่งก็เสื่อมลงไปอีก เป็นอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก หลากๆ ทีนะจนท้อใจเลย ท้อใจ โอ้ ซาตินี้ไม่ได้แล้ว สุดสติ สุดปัญญาแล้ว ไม่มีทางทำได้ ทำไม่ได้ก็ถอดใจ พอถอดใจ จิตมันเล็ดดินรน นั่งรู้หนึ่งดูของเราไป จิตใจก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไป

ฉะนั้นจะหาทางทำให้จิตใจนี้หลุดพ้น ทำไม่ได้หรอก มีหน้าที่เจริญสติรู้กายรู้ใจตามที่เขาคือ เป็น รู้ไปเรื่อยๆ นะ รู้ไปเรื่อยๆ ใครอยากฟังภาคพิสดารต่อจากนี้ไปก็มาบวชนะ แล้วจะเล่าให้ฟัง จริงๆ แล้วไม่เหลือวิสัยที่มนุษย์ธรรมดาๆ จะทำได้ แต่เราจะต้องสร้างบารมี ไม่มีใครจะเป็นผู้ช่วยเหลือเราเลยในขณะที่จะทำสังกรรมข้ามภพข้ามชาติ อาศัยแต่บุญญาบารมีที่สร้างมาอย่างสมควรแล้ว รอบด้านแล้ว ถึงจะช่วยเราได้

ในขณะที่ทำสังกรรมข้ามภพข้ามชาตินี้ เหมือนในพุทธประวัติที่นั่นนะ คือมีมารผจญ มารจะผจญในขณะนาที่สุดท้ายที่จะข้ามภพข้ามชาติ

จะว่านาที่สุตทำยาก็ไม่ใช่ ช่วงสุดท้าย อย่างพอเราล้มลงไปแล้ว เราก็จะ
ภาวนา เป็นตายเราก็จะสู้ตายแล้วต่อไปนี้ เราตั้งใจเด็ดเดี่ยวแล้ว
ภาวนาไม่ถอยนะ ที่แรกที่ภาวนาอยู่นะ จิตก็เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
มีความสุขอยู่นะ **อยู่ๆ จับพลันตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานก็พลิกตัว
ที่เดียวกลายเป็นผู้ทุกข์ลิ้นๆ เลย ไม่มีอะไรจะทุกข์เหมือนจิตผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้วละ แหม อวิชชาแท้ๆ ซ่อนอยู่ในตัวผู้รู้นี่เอง มัน
เป็นตัวทุกข์สุดๆ เลย แต่ว่าเราไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นมาก่อน แต่เดิม
พอมีอะไรแปลกปลอม มีความทุกข์ขึ้นมา สติระลึกปั๊บขาดสะบั้นหมด
ที่นี้พอตัวผู้รู้เป็นทุกข์ขึ้นมาเสียเอง ระลึกลงไปเท่าไรไม่ขาดเลย มีแต่
ความทุกข์มากขึ้นๆ นะ ขณะนั้นเหมือน มารผจญจริงๆ เลย จะมีความ
รู้สึกเลยว่าถ้าทนนิ่งต่อไปนี้ ถ้าไม่บ้าก็ตาย ตายนะ จะรู้สึกเลยว่า
จะตายแล้ว ถ้าไม่ยอมลุกจากการภาวนา ไม่ลุกจากอาสนะนี่ต้อง
ตายแน่นอน อีกไม่นานนี่จะตาย จิตนี้ได้รับความทุกข์แสนสาหัส มัน
จะระเบิด มีความรู้สึกเลยว่าถ้ามันระเบิดนะตายแน่นอน ถ้าไม่ตายก็บ้า**

เคยได้ยินครูบาอาจารย์ท่านพูดมานานแล้วว่า **“นิพพานอยู่ปาก
ตาย”** เวลาผจญจริงๆ เหมือนถ้าไม่ตายก็บ้า ไม่มีทางเลือกมากกว่านี้
คือทางที่จะถึงวิมุตติหลุดพ้นนั้นมองไม่เห็นเลยว่าจะเป็นไปได้ มีแต่
ความตายมารออยู่ต่อหน้านี้เรียกว่า **มัจจุมาร ตัวจิตผู้รู้ของเรานี้แหละ
เรียกว่า เทวปุตตมาร เราเคยหลงว่าจิตผู้รู้เป็นตัวดีตัววิเศษ ที่แท้เป็น
ตัวหัวใจความทุกข์ซึ่งอวิชชาปกปิดซ่อนเร้นไว้นั่นเอง** ส่วนความคิด
ปรุงแต่งเรียกว่า **อภิสังขารมาร** มันเป็นที่มาของ **กิเลสมาร** อภิสังขารมาร
เป็นการคิดปรุงแต่งของเรานี้เอง มันรีบบอกเลยว่า ถอยถอยๆ ถ้าอยู่
ต่อไปนะจิตต้องระเบิดเปรี้ยงขึ้นมา ตายไปไม่เสียตายหรอก แต่ถ้าบ้า
จะเป็นภาระของคนอื่นนะ นี่ดูมันสอนอย่างนี้ได้ นะ ฉลาดมากเลย

เราตายเองเราไม่กลัวเลย เรากลัวเป็นภาระของคนอื่น มันรู้ว่านิสัยเรา
เป็นอย่างไร มันก็หลอกเราอย่างนี้ อภิสังขารมารก็ว่าถอยถอย ความ
ท้อแท้ใจเกิดขึ้นมานี้เรียกว่ากิเลสมาร ทั้งกายทั้งจิตคือ **ขันธมาร** ตัว
ธาตุรู้คือเทวปุตตมาร **มาร ๕ ตัวนี้ประชุมกันทำงานอยู่ในขณะนั้น
ไม่จำเป็นต้องมีมารยกทัพมาจากที่ไหนหรอก ก็มารในจิตในใจในธาตุ
ในขันธของเรานี่เอง**

ส่วนตอนที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ ก็อาจจะมีเทวปุตตมารมา
ผจญจริงๆ ก็ได้ เป็นอย่างนั้นก็ได้อีก แต่ในความเป็นจริงของผู้ปฏิบัติ
แต่ละคนๆ นั้น มารในใจเรานี้เองน่ากลัวที่สุด มารมีอยู่ ๕ ตัว มาร
ในใจนี้เองทำงานขึ้นมา ในขณะนั้นนะ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์
อะไรวุ่นหม่นนะ ไม่มีใครช่วยได้หรอก **ตัวคนเดียวลิ้นๆ เลยใน
ขณะนั้น ตัวคนเดียวลิ้นๆ ที่ต้องต่อสู้กับมารตั้ง ๕ ตัว จะเอาอะไร
มาสู้ ถ้าได้สะสมบารมีมาพอแล้ว บารมีนั้นจะมาเป็นเครื่องมือใน
การต่อสู้** ยกตัวอย่างนะ อย่าง **ทานบารมี** พวกเราอย่าดูถูกนะ ทำไม่
พระเวสสันดรบำเพ็ญทานบารมีเต็มแล้วชาติต่อมาจึงสำเร็จเป็น
พระพุทธเจ้า นี่ยอมแสดงถึงความสำคัญของทานบารมี แต่เรามักดูถูก
ว่าทานบารมีเป็นเรื่องกระจุ๊กก่องง่อยใช้มัย ทำบุญใส่บาตร บริจาค
ให้ขอทาน ให้สังคมสงเคราะห์ ดูมันเป็นเรื่องง่ายๆ ความจริงทานบารมี
ถ้าแก่กล้าถึงขั้นก็เป็นปรมัตถบารมี คือความกล้าที่จะสละชีวิตเพื่อ
ธรรมะ ตายก็ตายสิ ใจกล้าหาญขนาดตายก็ตายสิ ช่างมันถอยๆ ขอ
ตามรู้ตามดูความจริงโดยไม่ท้อถอย ทั้งที่ไม่เห็นทางรอด ตายก็ตาย
ยอมสละชีวิตตายอยู่กับการปฏิบัติ นี่แหละถ้าทานบารมีแก่กล้าถึง
ขนาดสละชีวิตเพื่อธรรมะได้ ไม่ใช่กระจุ๊กก่องง่อยนะต้องสะสมไป

หรืออย่างเราภาวนาเจ็บปวด ปวดเมื่อยนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็ถอย อย่างนี้ใช้ไม่ได้นะ ต้องฝึกจิตฝึกใจให้มันเข้มแข็งขึ้นเป็นลำดับๆ แต่ไม่ใช่ทรมานทุกข์จนพิกลพิการ อันนั้นก็โง่เกินไป แต่ต้องเข้มแข็ง เราต้องมี **อธิษฐานบารมี** อธิษฐานบารมีคือความตั้งใจมั่น เมื่อตั้งใจแล้วต้องทำให้ได้ ต้องฝึกนะ อย่าถอยนะ เช่น เราตั้งใจจะนั่ง ๑ ชั่วโมง ต้อง ๑ ชั่วโมงนะ แข็งขาจะหักก็ให้มันหักไปเลย ต้องต่อสู้นี้เรียกว่าอธิษฐานบารมี ตายก็ไม่ถอย เพื่อบรรลุสู่วัตถุประสงค์ที่ถูกต้องดีงาม

ปัญญาบารมี ก็สำคัญมาก ขณะนั้นสติปัญญาหมุนจี้ๆ ตลอดเวลาเลยไม่มีหยุดนิ่งเลย

เนกขัมมบารมี การออกจากกาม ก็มาทำงานในขณะนั้น นึกไม่ถึงว่ามันจะมาทำงานในตอนนั้นด้วย เพราะมารมันจะบอกให้เราถอยถอย จะปฏิบัติต่อไปทำไมให้ตายหรือบ้า ถอยออกมาแล้ว เธอก็มีความสุขที่สุดในโลกอยู่แล้ว มาอยู่ในโลกอย่างมีความสุข คนทั้งโลกไม่มีความสุขเท่าเธอหรอก เพราะเธอทรงภูมิธรรมอยู่แล้ว ให้อยู่สบายๆ กับโลก แล้วค่อยไปทำต่อในพรหมโลก มันบอกอย่างนี้นะ แต่ใจที่มีเนกขัมมบารมีแก่กล้าไม่ติดความสุขในโลกแล้ว ก็จะไม่หลงกินเหยื่อที่มารเอามาล่อ เหมือนเช่นที่พญามารเอาสมบัติจักรพรรดิมาล่อเจ้าชายสิทธัตถะ แต่บารมีท่านเต็มแล้วไม่ติดความสุขใดๆ ในโลก ท่านจึงไม่คล้อยตามคำแนะนำของมาร

เนกขัมมบารมีนี้ เราเคยต่อสู้เด็ดเดี่ยวที่จะไม่ติดในความสุขทั้งหลายทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือความสุขเปล็ดเพลินทางใจไม่เอาแล้ว นี่คือนอกขัมมบารมีที่แก่กล้านะ อย่าเอาความสุขมาหลอก

เลย ไม่เอาแล้ว จะขอความสุขให้มันถึงที่สุดนั่นแหละ นึกยกตัวอย่างให้ฟังนะ

เมื่อการต่อสู้ระหว่างมารกับคุณงามความดีถึงสุดขีดแล้ว ลูกไก่ที่โตเต็มที่แล้วก็จะเขาทำลายเปลือกไข่ออกมาเองจริงๆ **อาสวะที่ห่อหุ้มจิตอยู่นั้นถูกทำลายแตกกระจายออกไป จิตซึ่งทำลายอาสวะแล้วไม่มีเปลือกหุ้ม มันจะไร้ขอบเขต ไม่มีที่ตั้ง มันจะมีที่ตั้งได้อย่างไรเมื่อมันใหญ่เต็มโลกธาตุ มันเต็มโลกเต็มจักรวาล จิตกับธรรมนั้นเสมอกัน จิตกับโลกก็เสมอกัน เต็มโลกเต็มจักรวาลเลย ไม่มีการไป ไม่มีการมา ไม่มีที่ตั้ง มันเต็มไปหมด ไม่ไปไม่มา**

จิตพวกเรายังไปมาได้เพราะมันมีขนาด มีขอบเขต มีจุดมีดวง ยังมีที่เหลือให้ร่อนเร่ไปได้ในสามโลกธาตุ รู้สึกมัยจิตของเราวิ่งไปวิ่งมานะ จิตเราวิ่งไปทางตา เมื่อวานให้ไปทำการบ้านทำมัย วิ่งไปทางตา วิ่งไปทางหู วิ่งไปทางใจ วิ่งไปวิ่งมา แต่จิตซึ่งทำลายเปลือกหุ้มออกไปแล้วนี่มีชื่อว่า **วิมรียาทักตจิต** จิตนี้มีความใหญ่โตกว้างขวางเต็มโลกธาตุ ก็ไม่มีการวิ่งไปวิ่งมา ไม่มีการวิ่งแล้ว ไม่มีความปรุงแต่งพ้นจากธาตุจากชั้น แต่ว่าครอบธาตุ ครอบชั้น ครอบโลก ครอบจักรวาลอยู่อย่างนี้ จิตกับพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็เป็นอันเดียวกัน จิตกับธรรมเป็นอันเดียวกัน จิตทรงธรรมอยู่ แต่ในความเป็นจริงจะว่าจิตทรงธรรมอยู่ก็ไม่เชิงนะ แท้จริงธรรมนั่นแหละทรงธรรมอยู่

ชีวิตถัดจากนั้นเป็นชีวิตซึ่งไม่มีภาวะ ชีวิตซึ่งไม่มีภาวะ มีแต่ความสุขล้วนๆ อยู่ในแต่ละขณะๆ แรกๆ ที่เข้าไปสัมผัสความสุขชนิดนี้นะ มันมีความรู้สึกเหมือนธาตุชั้นแรกของมนุษย์จะทนอยู่ไม่ได้

เหมือนจะตายเลย จึงเข้าใจได้ว่าทำไมในตำราชอบบอกว่า ถ้าบรรลุนิพพานแล้วเป็นพระอรหันต์ จะตายเลย ตายในวันเดียวนั้นแหละ ไม่ใช่ตายใน ๗ วัน ก็เพราะทนอยู่ไม่ได้นั่นเอง เพราะว่าความสุขมันมหาศาล ไม่ใช่ตายเพราะมีความทุกข์มากนักนะ แต่ตายเพราะมีความสุขมากเกินไปจนทนไม่ไหว แต่ว่าความสุขนี้จะทรงอยู่ช่วงหนึ่งเรียกว่า วิมุตติสุข ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านเล่าให้ฟัง อย่างหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ ท่านเล่าว่า พอท่านทำเป็นแล้ว ท่านมีความสุขอยู่ปีกว่าๆ หลังจากนั้นจิตก็เข้าสู่ความสมดุลของมัน สบายมีความสุขอยู่ แต่ไม่ใช่สุขรุนแรงนะ จะมีความสุขตลอดเวลาเลย ไปเจอของท่าน ไปกราบท่านที่ไรนะ อยู่ๆ ท่านก็รำพึงว่า “สุขแท้หน้อ สุขแท้หน้อ” นึกถึงในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท มีพระอรหันต์องค์หนึ่งนั่งอยู่ก็อุทานไปเรื่อย เดินอยู่ก็อุทานนะ สุขหนอ สุขหนอนะ นี่หลวงปู่สุวัจน์ท่านเป็นคนอีสาน ท่านก็สุขแท้หน้อ สุขแท้หน้อ มีความสุข

ดังนั้นไม่ใช่ภาวนาแล้วมีความสุขนะ ภาวนาแล้วมีความสุขเป็นลำดับๆ ไป เบื้องต้นหัดภาวนาพอมีสติขึ้นมา ก็มีความสุขในฉบับพลันนั้นเลย พวกเราฟังธรรมที่หลวงปู่เทศน์ให้ฟังนะ พอสติตัวจริงเกิดนะ จะมีความสุขในฉบับพลันนั้นเลย มีทันทีนะไม่ใช่ลำบากก่อนแล้วสบายเมื่อปลายมือ ไม่ใช่หนะ อันนั้นมันลำบากทางร่างกายแต่ในทางจิตใจนั้นมีแต่ความสุข ตลอดสายของการปฏิบัติมีความสุขมากขึ้นๆ นะ ร่างกายมันสุขบ้างทุกข์บ้างมันเป็นธรรมดา พอเรามีสติขึ้นมาเราก็มีความสุข มีสมาธิ มีปัญญา มีวิมุตติ ก็ยิ่งมีความสุขเป็นลำดับๆ ไป

เอ้า เลยเวลาแล้วไม่มีใครบอก เชิญไปทานข้าวไป

ภาคปลาย (หลังภัตตาหารเช้า)

จะเรียนกรรมฐานต้องใจถึงๆ ที่จริงแล้วง่าย ง่ายกว่าที่นึกไว้มาก มันแค่รู้สึกเท่านั้นเอง ร่างกายของเราเป็นอย่างไรก็รู้สึก จิตใจของเราเป็นอย่างไรก็รู้สึก คอยรู้สึกไปเรื่อยๆ แล้วเราจะพบว่ากายกับใจมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ใช่ทำอะไรที่เกินธรรมดา

นักปฏิบัติเกือบทั้งหมดจะชอบทำอะไรที่เกินธรรมดา หวังว่าถ้าได้ทำอะไรที่ยากๆ ที่เกินกว่ามนุษย์ปรกติแล้ววันหนึ่งจะรู้ธรรมะ ธรรมะคือคำว่าธรรมดานะ ให้เรียนรู้อลงไปว่าธรรมดาของกายนี้เป็นอย่างไร ธรรมดาของจิตใจนี้เป็นอย่างไร ดูธรรมดา โดยใช้จิตใจของมนุษย์ธรรมดานี้แหละไปรู้ความเป็นธรรมดาของกายของใจ ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติชอบไปสร้างจิตของพรหมขึ้นมา ตัวนี้น่าตกใจ น่าเสียดายมาก

เคยมีมาแล้วนะ ตอนนั้นหลวงพ่อฟังบวชไม่มานาน อยู่ที่เมืองกาญจน์ มีแม่เฒ่าคนหนึ่งอายุ ๘๗ ปี ให้ลูกหลานพามา เป็นลูกศิษย์หลวงปู่เทสก์ ใ้ ลูกศิษย์อาจารย์เดียวกันนะ เพราะหลวงพ่อก็เป็นลูกศิษย์หลวงปู่เทสก์เหมือนกัน แม่เฒ่าท่านศึกษากับหลวงปู่ก่อนหลวงพ่อดีเสียอีก เทียบติดตามครูบาอาจารย์มานานักหนา ตั้งแต่หลวงปู่ไปบิณฑบาตได้ ไปไหนก็ตามไป ได้ศึกษาธรรมะมากมาย เสร็จแล้วแม่เฒ่าบอกว่าภาวนามา ๖๐ กว่าปีแล้ว ทำไมปัญญามันไม่เกิด มันไม่เกิดมรรคผลอะไร มีแต่ความสงบนิ่งเฉยอยู่อย่างนั้นเอง หลวงพ่อตอบแม่เฒ่าว่าปัญญามันเกิดไม่ได้หรอก เพราะที่ทำอยู่คือการฟัง เวลารู้ลมหายใจก็ฟังลมหายใจ จิตก็นิ่งๆ อยู่กับลมหายใจ ปัญญามันจะเกิดได้อย่างไร เมื่อวานพูดให้ฟังแล้วนะ การฟังนี่เป็นศัตรูร้ายเลย

แต่ว่าบางครั้งจิตฟุ้งซ่านก็ต้องฟังให้สงบนะ เพื่อพักผ่อนนะ ไม่ใช่ว่าสงบแล้วจะบรรลุมรรคผลนิพพาน คนละเรื่องกันเลย แต่ว่าแม่เฒ่าคนนั้นหลวงพ่อก็กังให้ไม่ไหว ถ้าขึ้นแก้ตอนนั้น จิตจะฟุ้งซ่านอย่างรุนแรง เพราะแกแก่บกดมา ๖๐ กว่าปี พอจิตฟุ้งซ่านอย่างรุนแรง ถ้าแก้ไขไม่ทันก็จะเกิดความเสียหาย อย่างนี้ต้องไปพรหมโลกก่อนนะ ไปเป็นรูปพรหม แล้วค่อยมาฟังพระศรีอารีย์เทศน์เอาอีกแล้วกัน

คนไหนแก้ได้ก็แก้ให้ คนไหนแก้ไม่ได้ก็ต้องปล่อยไปก่อน ค่อยไปเรียนกับพระศรีอารีย์เอา น่าเสียดายตรงที่ว่า ศาสนาพระศรีอารีย์ คำสอนของท่าน กับคำสอนของพระโคตมก็อันเดียวกันนั้นแหละ สอนอริยสังฆเหมือนกัน แต่เพราะความมีทิฏฐิมานะของพวกเรา ที่ชอบเชื่อเอาเองว่าต้องฟังให้นิ่งๆ จึงจะเกิดมรรคผลนิพพาน หรือเชื่อว่าต้องคิดเอา คิดๆ เรื่องกาย เรื่องใจ อาศัยทิฏฐิมานะนี้เองปิดกั้นเราไว้จากธรรมของพระโคตม ก็ต้องรอไปเจอพระศรีอารีย์ แต่เมื่อผ่านเวลาไปหนึ่งพุทธันดรก็อาจจะฟังยิ่งกว่าเก่าหรือคิดมากยิ่งกว่าเก่าอีก เพราะชำนาญมากกว่าเก่าอีกนะ พระศรีอารีย์ท่านอาจจะมองๆ แล้วก็เอ้อ รอพระพุทธเจ้าองค์ต่อไปก็แล้วกันเพราะท่านโปรดไม่ไหว เพราะฉะนั้นที่เดินทางไกลในสังสารวัฏนี้ นอกจากพวกที่ไปทำบาป ตกนรกไปอบายนานๆ แล้ว พวกทิฏฐิมานะมากก็ทำให้เนิ่นช้าด้วย

ธรรมะที่ทำให้เนิ่นช้าเรียกว่า “ปัญญาธรรม” ปัญญาธรรมมี ๓ อย่าง อันที่หนึ่งตณหา อันที่สองมานะ อันที่สามทิฏฐิ พวกเราเป็นคนเมือง เป็นปัญญาชน คนฉลาด คนเก่ง มักจะเจ้าทิฏฐิมานะ มีแต่ความเชื่อมั่น เชื่อตัวเอง ฟังเอาๆ แล้วก็คิดว่า ต้องฟังไว้ก่อนแล้วจะดีทีหลัง

ก่อนหลวงพ่อบวช เคยดูทีวีรายการทไวไลท์โชว์ ยังมีมัย หรือ เลิกไปแล้ว (ญาติโยมตอบว่ารายการนี้ยังมีอยู่) โอ้โฮ ทำไมรายการนี้ ทนน่าละ ทนเหลือเกิน ตอนนั้นก็นิมนต์ท่านอาจารย์พระมหาบัวมา คุณไตรภพ ผู้ดำเนินรายการ ได้กราบเรียนถามท่านบอกว่า “ถ้าผม ทำสมาธิไปเรื่อยๆ จะเกิดปัญญาไหม” ท่านอุทาน “หา..เกิดอะไรนะ” บอก “เกิดปัญญาไหม” ท่านตอบเสียงเตี๊ดขาดเลยว่า “ไม่เกิด มัน คนละเรื่องกัน” สมาธิทำให้เกิดความสุข ความสงบ สมาธิคือการ พักผ่อน อันนี้หลวงพ่อบอกขยายความนะ **สมาธิคือการพักผ่อน การเจริญปัญญานะเหมือนการทำงาน** การทำงานกับการพักผ่อนไม่เหมือนกันนะ อย่างถ้ามาถามเราว่า “ผมนอนมากๆ แล้วผมจะรวยไหม” ก็ เหมือนถามว่า “ผมทำสมาธิมากๆ แล้วจะเกิดปัญญาไหม” คำถาม คู่่นี้มีค่าเท่ากันเลย นอนมากๆ แล้วผมจะรวยไหม ไม่รวย ต้องไป ทำงานนะถึงจะมีโอกาสรวย เคยทำแต่ความสงบ ความนิ่ง ความเฉย ซึมกระที่อยู่อยุ่นั้น แล้วก็มีทิวฏฐิมานะว่าต้องสงบอย่างนั้นแหละแล้วจะ บรรลุเอง หารู้ไม่ว่า อาฬารดาบส กับอุทกดาบส เขาทำมาก่อนและไม่บรรลุอะไร เมื่อตายไปก็ไปเกิดในอรูปภูมิ พระพุทธเจ้าท่านถือว่าเป็นผู้มีชื่อเสียงใหญ่ เพราะไม่สามารถฟังธรรมได้

มีพระองค์หนึ่งอยู่ทางสุรินทร์ ท่านเป็นคนทีจิตใจไวมาก ท่านชอบหลวงพ่อดั่งแต่สมัยที่หลวงพ่อยังไม่ได้บวช เพราะเวลาเจอกัน ท่านชอบเข้ามาเล่นข้างในนี้ เล่นก็ฟ้าทางใจกัน เราไม่ชอบนะ หนีตลอดเลย ไม่อยากเล่น เล่นไปเล่นมา โอ๊ย เบื่อ องค์กรนี้ท่านก็ทำใจ ไปสู่ความว่าง ทำสมาธินั่นเอง แล้วน้อมใจไปอยู่กับความไม่มีอะไร ว่างๆ ว่างๆ ว่างๆ ท่านก็บอกว่านี่นิพพานแล้ว พระทางสุรินทร์ก็บอกให้

ลองไปคุยกับโยมปราโมทย์สิ ท่านก็อุตสาหะนั่งรถทัวร์มาหาหลวงพ่อกี่ กรุงเทพฯ ไปนั่งคุยกัน เวลาคุยกันเหมือนคนตีกันนะ ถึงกันโล้งโล้ง โล้งโล้ง ต่างคนไม่ยอมกันง่ายๆ หรือ ออก เสร็จแล้วหลวงพ่อก็เลยนึกขึ้น ได้ว่า “เอาอย่างนี้นะหลวงพ่อก็คือนี้หลวงพ่อก็จิตไปดูอาฬารดาบส ส่งจิตไปดูอุทกดาบสเลย ว่าจิตเขาเป็นยังไง เคยได้ยินชื่อไช้มัย ๒ ดาบส” หลวงพ่อบอก “เคยได้ยิน เดี่ยวคินนี้จะดู” อีกวันหนึ่งไปหา ท่าน คุยกับท่าน ถามว่า “ไปทางโน้นเป็นยังไง” ท่านบอกว่า “เฮ้อ เดี่ยวหลวงพ่อกลับก่อน” เพราะดูแล้วมันก็เหมือนที่ท่านทำขึ้นมา มัน ไม่สิ้นสุดนะ จะว่างอยู่อย่างนั้นแหละ อยู่กับความไม่มีอะไร อยู่กับความโล่งๆ ว่างๆ

สมาธิเป็นเครื่องมือที่เหมือนดาบ ๒ คม ส่วนใหญ่เอาสมาธิ มาเชือดคอตัวเองตาย พอมีสมาธิจิตก็สงบจิตก็สบาย นั่งเมื่อไหร่สงบ เมื่อนั้น ทิวฏฐิมานะเลยเยอะ คิดว่ากูเก่งบ้าง คิดว่านั่งไปอย่างนี้แล้ว จะบรรลุมรรคผลนิพพานบ้าง ไม่บรรลุหรอกนะ มันคนละเรื่องกันเลย ครูบาอาจารย์ไม่เคยสอนอย่างนั้น

อย่างหลวงปู่มั่น หลวงพ่อก็ไม่ทันท่านหรอก ท่านมรณภาพเมื่อปี ๒๔๙๒ เรายังไม่เกิด อีก ๒-๓ ปีถึงได้เกิด ครูบาอาจารย์ท่านเล่าว่า หลวงปู่มั่นสอนไว้ว่า “**ทำสมาธิมากเน้นซ้ำ**” สอนอย่างนั้นนะ “**คิดพิจารณา มากฟังชาน หัวใจของการปฏิบัติคือการมีสติในชีวิตประจำวัน**” ครูบา อาจารย์สอนอย่างนี้มาตั้ง ๖๐-๗๐-๘๐ ปีมาแล้วนะ มาถึงรุ่นนี้ก็ยังไม่ ทำแต่สมาธิอีกแหละเป็นส่วนใหญ่ อย่างนี้ใช้ไม่ได้ แล้วไม่ใช่เฉพาะ แนวที่พวกเราฝึกนะ แนวอื่นก็เหมือนกัน อย่างคนดูลมหายใจก็ฟัง ลมหายใจ คนดูท้องพองยุบก็ฟังท้อง เดินจงกรมก็ไปฟังเท้า รู้

อิริยาบถ ๔ ก็เพ่งมันทั้งตัวเลย อย่างสายหลวงพ่อก็เพ่งขยับมือก็เพ่งใส่มือไว้ ถ้าไม่เพ่งก็คิด เช่นคิดว่าขยับทำนี้แล้วก็ต้องมาทำนี้ หรือคิดว่านี่หายใจออกนี่หายใจเข้า นี่พองนี้ยุบ

คิดเอากับเพ่งเอาเป็นศัตรูของการทำวิปัสสนา คิดเอาก็คือหลงไปในโลกของความคิด หลวงพ่อเรียกว่าผลออกไปหลงไป เพ่งไว้ก็คือบังคับตัวเองอยู่ จัดเป็นความสุดโต่ง ๒ ข้าง เราต้องเข้าใจเรื่องเหล่านี้แหละ แล้วละทิฐิมานะเสีย มานะคือความถือตัวเช่นถือว่ากูเก่ง หลวงพ่อเคยเจอนะ บางคนพากันมาเป็นทีมีใหญ่ๆ มีอาจารย์พามา ลูกที่มั่งพิงหลวงพ่อบ้างเดียวรู้เรื่อง ส่วนอาจารย์ฟังด้วยความกระวนกระวายตลอดเวลาเลย เพราะกลัวว่าเดี๋ยวหลวงพ่อเกิดพูดขัดกับตัวเองแล้วจะทำอย่างไรกัน นี่ กระวนกระวาย ฟังไม่รู้เรื่องหรอก แต่ลูกที่มั่งรู้เรื่อง พอคล้อยหลังจากหลวงพ่อไป ก็รีบไปอธิบายต่ออีกแล้ว เพื่อให้สิ่งที่หลวงพ่อบอกสอดคล้องกับคำสอนดั้งเดิมของตัวเอง เช่นบอกว่า “ที่หลวงพ่อบอกอย่างนี้ก็ถูก แต่ของหลวงพ่อก็เป็นธรรมะขั้นสูงเกินไป ขั้นต้นต้องเพ่งไว้ก่อน” ไปโน่นเสียอีก ตัวเองหลงแล้วก็ยังไปพาคนอื่นเขาหลงตามเสียอีก นี่เพราะอะไร เพราะมีมานะว่าเป็นอาจารย์แล้ว ลงจากหลังเสือไม่ได้ แต่มีนะบางท่าน หลวงพ่อนับถือเลย ยกย่องเลย เป็นอาจารย์เป็นเจ้าของสำนักแล้ว ยอมลงจากหลังเสือนี่บางวัดบางสำนักบางสายซึ่งโด่งดังมาก มาเจอกันไม่กี่ครั้ง ตอนหลังท่านมาบอกว่า สำนักท่านเปลี่ยนการปฏิบัติแล้ว แต่เดิมท่านดูแต่อิริยาบถ ๔ แล้วไปเพ่ง ท่านไม่รู้ว่าเพ่งนะ ท่านคิดว่านี่คือการรู้ ตอนนั้นท่านเปลี่ยนมาเป็นการรู้สึกตัว ร่างกายเคลื่อนไหวก็รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวก็รู้สึก จิตใจท่านเปลี่ยนแปลงไปเยอะ

มานะคือถือว่า กูเก่ง กูแน่ กูดี ทิฐิก็คิดว่าทำอย่างนี้ดีถูกทำอย่างนี้ดีผิด มีแต่คำว่า “ทำ” ตัณหาที่คืออยาก พอลงมือปฏิบัติก็ **เฮ้อ** เมื่อไรจะสงบ น้อยากสงบ เมื่อไรจะมีปัญญาารู้แจ้ง น้อยอยากได้ปัญญา เมื่อไรจะได้มรรคผลนิพพาน น้อยอยากได้มรรคผลนิพพาน เป็นการปฏิบัติด้วยความอยาก ความอยากครอบงำจิต อย่างนี้ไม่มีวันได้หรอก

ต้องให้ร่างกายรู้ใจไป รู้เล่นๆ รู้เท่าที่รู้ได้ ไม่ต้องรู้ต่อเนืองนานๆ แต่ให้รู้บ่อยหน่อย ถ้านานๆ รู้ได้ที่หนึ่งมันน่าเกลียด เวลาหลงๆ เผลอๆ นะมันน่าเกลียด ลองมาเรียนกับหลวงพ่อก่อนสักช่วงหนึ่งจะรู้สึกตัว ว่าที่ผ่านมาแล้วก่อนจะเข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบอกมันน่าเกลียดน่าเกลียด ต้องเน้นว่า “น่าเกลียดน่าเกลียด” นะ เพราะไม่ใช่ที่น่าเกลียดธรรมดา เพราะว่าในความเป็นจริงแล้วใจเราหลงทั้งวันหลงทั้งคืน ในโลกนี้ไม่มีคนตื่น พอเราฟังธรรมจนจิตของเราตื่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นแล้ว เราจะเห็นความจริงเลยว่ามันน่าเกลียดจริงๆ แล้วก็เห็นเลยว่ากิเลส นี่เยอะ เยอะ เยอะกว่าที่คิดไว้มาก เดิมเห็นแต่กิเลสคนอื่นนะ กิเลสตัวเองไม่เห็น

มีคราวหนึ่งหลวงปู่ดุลย์ท่านไปเยี่ยมหลวงปู่เทศก์ที่วัดหินหมากเป้ง ท่านรู้จักกันมานานตั้งแต่สมัยอยู่อุบลฯ ด้วยกัน หลวงปู่ดุลย์เป็นผู้ใหญ่กว่า หลวงปู่เทศก์ท่านก็นับถือหลวงปู่ดุลย์ คราวหนึ่งหลวงปู่ดุลย์ไปบูรณะทางหนองคาย ท่านก็แวะไปเยี่ยมหลวงปู่เทศก์ เสร็จแล้วหลวงปู่เทศก์ท่านก็ให้โยมที่อยู่เฝ้ามาฟังหลวงปู่ดุลย์เทศน์ ท่านก็สอนเรื่องการภาวนาให้ดูจิตดูใจไป จนถึงจุดหนึ่งจิตจะยืมเยาะกิเลส มีคุณน้ำ

คนหนึ่งเอ่ยชื่อไม่ได้เพราะยังมีชีวิตอยู่ แกสนิทกับหลวงพ่อดีเหมือนกัน หลวงปู่ดูลย์กลับไปแล้ว คุณป้าก็ภาวนาใหญ่ หัดดูใหญ่เลย ดูจิต ดูใจ ดูไปช่วงหนึ่งก็เข้าไปกราบเรียนหลวงปู่เทศน์ว่า “หลวงปู่เจ้าคะ ดิฉันดูจิตออกแล้ว และจิตของดิฉันยิ้มเยาะกิเลสแล้ว” “ไหนจิตเจ้า เป็นยังไง” หลวงปู่ถาม ท่านถามเพราะอะไร เพราะว่าท่านรู้ว่าไม่ใช่ ถ้าจิตยิ้มจริงไม่ต้องมาถามหรอก ท่านจะบอกให้เองว่า เออ ดีแล้ว ถูกแล้ว นี่ท่านถามว่าจิตของเจ้าเป็นยังไง “จิตของดิฉันนะคะมันเห็น กิเลส แล้วยิ้มเยาะกิเลส ใครมีกิเลส ใครมีกิเลส ดิฉันยิ้มเยาะตลอดเลย” นี่ ยิ้มเยาะกิเลสคนอื่น อย่างนี้ใช้ไม่ได้นะ

เมื่อปฏิบัติถูกต้องจะเห็นกิเลสตัวเองมากมาย บางคนถึงกับ ขยะแขยงตัวเอง อย่าไปเกลียดตัวเอง เราต้องเรียนรู้นะ เราเรียนรู้ ตัวเอง เรียนจุดอ่อนของตัวเอง เรียนรู้สิ่งที่ผิด สิ่งที่ผิดคือผลอกกับ ฟุ้ง จุดอ่อนของเราเองก็คือเราชอบกิเลสไว้เพียบเลย ขุดคุ้ยตัวเอง ขึ้นมา ปอกเปลือกตัวเองออกมาให้ได้ อย่าสร้างภาพลวงตาขึ้นมา หลอกตัวเองและผู้อื่น

แต่แต่ละคนจะมีภาพลวงตา สร้างภาพของตัวเองให้ดูเป็นคนดีหรือ เป็นคนสำคัญ ต้องอย่างนั้นนะ มีมาตรฐานอย่างนี้ จะอยู่จะกินจะใช้ ข้าวของอะไรต่ออะไรต้องมีให้ ต้องอย่างนี้ๆ นี่แหละคือตัวฉัน หรือน้อมใจคิดว่าฉันเป็นคนดี ฉันใจบุญ แล้วก็อยากให้คนอื่นเขาเชื่อ ด้วย ถ้าเขาไม่เชื่อก็ลุ่มใจนะ คนเรามักสร้างภาพขึ้นมาหลอกตัวเอง ก่อน แล้วค่อยหลอกคนอื่นทีหลัง

พวกเราผู้สนใจการปฏิบัติธรรม ก็อย่ามัวหลอกตัวเองด้วยการ สร้างภาพว่าฉันคือนักภาวนา ดูลงไปเลยในก้อนนี้ (หลวงปู่ชี้ที่ ร่างกาย) ก้อนธาตุก้อนขันธ์ มีแต่ของไม่เอาไหนทั้งนั้นเลย ร่างกาย ก็มีแต่ของสกปรก มีแต่ความทุกข์บีบคั้นทั้งวันทั้งคืน ยืนเดินนั่งนอน ก็มีแต่ความทุกข์ ดูลงไป จิตใจก็มีแต่ความไม่เที่ยง กิเลสตัณหา มากมายหมุ่นเวียนทำงานอยู่แทบตลอดเวลา หลวงปู่บอกชื่อๆ นะ จิตของคนทั้งหลายนี้ ที่เป็นกุศลนะมีน้อยเต็มที จิตส่วนมากที่เกิดขึ้น เป็นอกุศลจิตนะ อย่างนี้ภพของลำพองนะ มนุษย์ส่วนมากตายแล้วไป อบาย เพราะอะไร เพราะอกุศลมันเกิดแทบตลอดเวลา ดังนั้นเรา อย่าประมาทนะ เราต้องเรียนรู้ความจริง จิตมีอกุศลใดๆ เกิดขึ้น ก็รู้ลงไป อย่าไปทำให้นิ่งด้วยการเพ่ง นิ่งแล้วกิเลสมันไม่ทำงานขึ้นมา ให้ดู ถ้าไปนั่งเพ่งอย่างนี้ (หลวงปู่ทำหน้าที่ให้ดู) ใครมาด่าก็เฉยนะ ฉันเป็นคนดี เธอมันคนเลว แกล้งทำอย่างนี้ไม่เกี่ยวอะไรกับการปฏิบัติ เพื่อมรรคผลนิพพานเลย มันแกล้งทำขึ้นมา ให้พวกเราดูของจริง ลงไปนะ การภาวนาคือการดูจิตดูใจ ไม่ทราบว่าคุณพี่เลี้ยงเค้าสอน อะไร หลวงปู่ก็ไม่มั่นใจหรอกนะ เอาแค่ง่ายๆ ก็คือว่า ถ้ากิเลส อะไรเกิดขึ้นมา คอยรู้ไว้ๆ หน้อยแล้วกัน เอาแค่นี้แหละ กิเลสนะ โพล่ตลอดเวลา กิเลสโพล่ตอนไหน กิเลสโพล่ตามหลังการกระทบ อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ยกตัวอย่างอย่างเราอยู่ห้องห้อยชาเลย์ มีดอกไม้สวย คนไหน ชอบดอกไม้ ตามองเห็นดอกไม้บ๊ีบ ใจมันชอบแล้ว ใจมันอยากได้ ขึ้นมา ก็ให้รู้ว่าอยากได้ ไม่ใช่ตามองเห็นดอกกุหลาบ รู้ว่าดอกกุหลาบนะ

อย่างนั้นไม่ใช่ซะ ตามองเห็นดอกกุหลาบ แล้วใจมันชอบขึ้นมา ให้รู้ว่าชอบ กลางวันมันร่มรื่น กลางวันนะดูสบายมันร่มรื่น อยู่แล้วมีความสุข ให้รู้ว่ามีความสุข กลางคืนน่ากลัว ต้องทำเสียงให้น่ากลัว (หลวงพ่อกำลังให้วังเวงน่ากลัว) “กลางคืนน่ากลัว” รู้ว่ากลัวนะ แต่อย่าเพิ่งผ่านไป มันก็เหมือนกันแหละ จะไปไหนก็ต้องฉายไฟ นี่ เรา รู้ของเราอย่างนี้ รู้มันไปอย่างนั้นแหละ รู้ลงไปเรื่อยๆ กิเลสเกิดขึ้นในจิตในใจคอยรู้ไป แต่ถ้าเราไปเพ่งจิตให้นิ่ง มันจะไม่มีกิเลสอะไรให้ดู พอตามองเห็นทั้งนั้นๆ แหละ หูได้ยินทั้งนั้นๆ แต่ถ้าเราไม่เพ่งไว้ เราปล่อยให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ตามธรรมดาๆ กระทบแล้ว มันจะมีความรู้สึกขึ้นมาตลอด เช่นเห็นหน้าคนนั้นก็ชอบเขาแล้ว เขาเป็นเพื่อนเรา เห็นแล้วดีใจ ชอบเขาก็ให้รู้ ดีใจก็ให้รู้ แต่เห็นคนนั้นแล้วไม่ชอบ เคยเป็นม้าย ไม่ชอบก็ให้รู้

หลายคนเรียนกับหลวงพ่อกแล้วกล้าพูดถึงความไม่ดีของตัวเอง วันดีคืนดีก็มาส่งรายงานว่า “ดิฉันเป็นคนซื่อจรรยาเสียเกิน” หลวงพ่อบอก “โอ้ ดีจัง ดีที่รู้ความจริง” รู้ความจริงแล้วดี กิเลสตัณหาเหมือนความมืดนะ กิเลสตัณหาทั้งหลาย พอเรารู้ทัน เรามีสติปัญญารู้ลงไป เหมือนมีแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดจะหายไปอัตโนมัติเลย หายทันที ไม่ต้องไปคิดร้ายกิเลสหรอก จำไว้ นะ เราไม่มีหน้าที่ไปละกิเลส เรามีหน้าที่ไปรู้มัน ทันทีที่รู้ ก็เหมือนมีแสงสว่างเกิดขึ้น แล้วความมืดก็ดับลงทันทีโดยไม่ต้องหาทางทำลายความมืดเลย เพราะฉะนั้น ไม่ต้องกังวลเรื่องหาทางละกิเลสนะ หมั่นเจริญสติให้มากเข้าเถาะ

บางคนมาถามหลวงพ่อกว่า ดูจิตแล้วจะละกิเลสได้อย่างไร ละได้สิ กิเลสมันเกิดตอนที่หลงต่างหากละ หลงไปคิดไปนึกไปปรุง

ไปแต่ง พอมีสติไม่หลงไป ก็รู้ทันสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ กิเลสที่มีอยู่จะดับทันที กิเลสใหม่ก็ไม่เกิดขึ้นในขณะนั้น ดังนั้นให้มีสติรู้ทันกิเลสเรื่อยๆ ไม่ใช่ให้พยายามละกิเลสนะ มันคนละเรื่องกันเลย

ถ้ามีสติแล้วกิเลสไม่มีช่องทางที่จะเกิด แต่เมื่อกิเลสเกิดแล้วก็ไม่สมมุขยหน้าไหนดับกิเลสได้นะ กิเลสก็เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับไป ไม่มีใครเก่งที่จะละกิเลสได้ เพราะกิเลสเป็นอนัตตา เหมือนอย่างไฟไหม้ ไม่มีใครดับไฟได้ ไฟไหม้เพราะอะไร ไฟไหม้เพราะมีเหตุให้ไฟไหม้ มีเหตุก็เช่น มันมีความร้อน มีประกายขึ้นมา มีเชื้อเพลิง มีออกซิเจน ไม่มีใครดับไฟได้ แต่ว่าไฟดับได้เพราะเหตุของไฟไหม้หมดไป ต้องไปทำลายเหตุของไฟ อย่างมันมีเชื้อเพลิง ก็ดึงเชื้อเพลิงออก เช่นรื้อบ้านที่ไฟกำลังจะลามถึงออก ไฟไม่มีเชื้อจะลามต่อไป ไฟก็ดับ เมื่ออุณหภูมิสูง เอาน้ำไปราดมันไฟก็ดับ ไม่มีใครดับไฟนะ เราไปดับเหตุของไฟต่างหาก

กิเลสก็เหมือนกัน เราไม่ต้องไปดับมันหรอก เราดับเหตุของมัน เหตุของมันก็คือความประมาทขาดสตินั่นเอง เราคอยรู้สึกไว้ รู้สึกๆ ง่ายๆ กิเลสไม่เกิด ไม่ต้องคอยดับกิเลสนะ ไม่ต้องดับกิเลสทุกซึกก็ไม่ต้องดับมัน ทุกซึกให้รู้ กิเลสก็อยู่ในกองทุกซึก คืออยู่ในสังขารขันธ์ หน้าที่ของเราต่อกิเลสคือการรู้กิเลส ไม่ใช่การละกิเลส

เมื่อเรารู้ขันธ์แจ่มแจ้งแล้ว ตัณหาจะถูกละโดยอัตโนมัติ รู้ทุกซึกแล้วละสมุขย มันละของมันเอง เราไม่ต้องไปนั่งละ ไม่มีใครละได้ ทันทีที่ตัณหาถูกละ นิโรธหรือนิพพานจะปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตาโดยอัตโนมัติเลย เราจะรู้สึกว่า โง่จริงนะ นิพพานอยู่ตรงนี้

มานานแล้วแต่ไม่เห็น ตอนที่หลวงพ่อกำลังไปเรียนกับหลวงปู่สุวัจน์ ท่านก็เคยพูดอย่างนี้เหมือนกัน ท่านบอกว่าพอแจ้งขึ้นมาแล้ว ท่านถึงกับดำตัวเองว่าเงาไหน ของอยู่ต่อหน้าต่อตาไม่เห็นและกลับไม่เห็น

ถ้าเข้าใจธรรมะเป็นลำดับๆ ไปก็เริ่มเห็นนิพพานะ และนิพพานก็ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตาตัวเอง แต่ไม่เห็น ไม่เข้าใจ **สภาวะธรรมที่พ้นความปรุงแต่งมีอยู่ตลอดเวลา** ในขณะที่ก็มีอยู่ต่อหน้าต่อตาไม่เห็นและเพียงแต่เราไม่เห็น ไม่เข้าใจ เพราะอะไร เพราะความปรุงแต่งในใจเราที่แหละปิดบังไว้ มันทำให้เราไม่เห็นความไม่ปรุงแต่ง ท่านอาจารย์อำนาจ โอภาโส แห่งผาซ່อนแก้ว ท่านบรรยายไว้ว่าฟัง มีอยู่บทหนึ่ง ท่านบอกว่า “ระลอกคลื่นบังน้ำใส” ระลอกคลื่นก็คือ ความปรุงแต่งนั่นเอง บังตัวแท้ๆ ของธรรมเอาไว้

ดังนั้นให้เรารู้ทันความปรุงแต่งไป จิตใจมีกิเลสขึ้นมาก็รู้ไป ถ้ารู้ไม่ทัน กิเลสจะหลอกให้จิตทำงาน ดิ้นรนค้นคว้า ไขว่คว้าอารมณ์ โน่นอารมณ์นี้ไปเรื่อยๆ หรือกระทั่งกุศลเกิดขึ้น ถ้ารู้ไม่ทันมันก็จะหลอกให้จิตทำงานเหมือนกัน **ในขั้นของการเจริญวิปัสสนา เราจะพบว่ากุศลและอกุศลล้วนแต่หลอกให้จิตทำงานเหมือนกันนั่นแหละ แต่ทำงานคนละแบบ อันหนึ่งหลอกให้เราทำดี แล้วไปสู่ภพภูมิที่ดี อันหนึ่งหลอกให้ทำชั่ว แล้วไปสู่ภพภูมิที่ชั่ว รวมความแล้วต้องไปสู่ภพภูมิอันใดอันหนึ่งแน่ แต่ถ้าเรามีสติจนกระทั่งจิตหมดการทำงานด้วยแรงผลักดันของตัณหา เราก็จะพ้นจากภพทั้งปวง** การทำงานของจิตด้วยแรงผลักดันของตัณหาที่นั่นแหละคือภพ คำเต็มๆ ของมันก็คือคำว่า “กรรมภพ” ที่นี้ถ้าเรารู้ทัน กิเลสตัณหาไม่ย้อมจิตนะ จิตก็จะไม่ดิ้นรนทำงานคือไม่สร้างภพขึ้นมา **เมื่อภพไม่มี ความรู้สึกว่ามี “ตัวเรา”**

ก็จะไม่มี เมื่อไม่มี “ตัวเรา” เป็นที่รองรับหรือเป็นที่ตั้งของความทุกข์แล้ว จิตก็เป็นอันพ้นทุกข์ ชันธุก็พ้นทุกข์ไปตามสภาพของชันธุ แต่ไม่เป็นที่ตั้งของความทุกข์ใจ ไม่ใช่ว่าชันธุไม่ทุกข์นะ ชันธุของพระอรหันต์ก็ทุกข์นะ แต่พระอรหันต์ท่านไม่หยิบฉวยชันธุเอาไว้ ชันธุก็เป็นทุกข์ไป แต่พระอรหันต์ท่านจะไม่เป็นทุกข์ไปกับชันธุด้วย

ค่อยๆ ทำความเข้าใจนะ ธรรมะลึกซึ้ง หลวงพ่อก็ตีใจด้วยที่พวกเราตามคุณสุเมธมา หลวงพ่อกำลังยืนยันเลยนะ **ว่าถ้าเรียนกับหลวงพ่อกับใจแล้ว การปฏิบัติจะง่ายไปหมดเลย** กรรมฐานอะไรก็ง่าย เพราะสิ่งที่หลวงพ่อกำลังสอนให้ มันคือหลักคือแก่นของการปฏิบัติ เราจะไปสวมใส่ในเปลือกอะไรก็ได้ทั้งนั้นเลยที่เคยทำมา คนไหนเคยเดินแนววัดป่าก็เดินได้ แต่เดินอย่างถูกต้อง ไม่ใช่เดินแบบติดสมาธิ ดูห้องพองยุบมาก็ดูต่อได้ แต่ไม่ใช่ดูแบบติดสมาธิ ส่วนใหญ่ที่ทำกันก็คือไปเพ่งห้อง เพ่งเท้า เพ่งลม เพ่งมือ กระทั่งเพ่งความว่าง แทนที่จะรู้กายรู้ใจอย่างที่เป็นจริง ก็ตีใจด้วยนะที่อุตสาหมาฟังธรรม ถ้าคนไหนไม่ตื้อก็คงได้อะไรติดตัวไปบ้างหรอก

หลวงพ่อดูหน้าพวกเราวันนี้ ความดี้อลดลงไปเกือบหมดแล้วนะ เมื่อก่อนนะขอใช้คำไม่สุภาพนะ บางคนนะ “โคตรดี้อ” เลย หลวงพ่อกำลังต้องมาเล่าประวัติตัวเอง ทำนองเดียวกับสมัยพุทธกาล เมื่อพระพุทธรูปกลับไปบิลพัสดุ์ ญาติโกโหติกาเป็นผู้ใหญ่กว่าไม่เชื่อ ท่านเลยต้องเล่าชาดกให้ฟัง เมื่อก่อนหลวงพ่อก็เล่าชาดกให้ฟังนะ แต่เป็นชาดกสมัยใหม่ว่าหลวงพ่อก้าวมาอย่างไร ก็ศึกษากับครูบาอาจารย์ ท่านใดอย่างไร ก็เพื่อลดทิฐิมานะของบางคนนั่นเอง วันนี้ใจของแต่ละคนพร้อมต่อธรรมะมากขึ้นๆ รู้สึกตัวบ้างมั๊ยว่าจิตเราสว่างไสว

กว่าเมื่อวานนี้เยอะเลย รู้สึกมึนละ จิตใจเราปลอดโปร่งโล่งเบาและถ้าไม่ได้อะไร ๔ วันนี่ค่อยฟังเล่นๆ ไป ไม่รีบร้อนว่าจะต้องรู้เรื่องใน ๔ วันนี่ ๔ วันนี่ให้ฟังเล่นๆ ไป แล้วก็ค่อยรู้กาย ค่อยรู้ใจไป ก็เลสอะไรเกิดขึ้น ค่อยรู้ไป ใจลอยค่อยรู้ไป หัดไปอย่างนี้เรื่อยๆ เพียงในเวลาเดือนเดียวนี้แหละ เราจะพบว่าเราเปลี่ยนไปแล้ว ความรู้สึกนึกคิดชีวิตจิตใจจะเปลี่ยนไปจากเดิม อย่างรวดเร็วเลย รู้ได้ด้วยตัวเอง อาจจะไม่ถึงพระโสดาบัน พระสกิทาคามีหรอก นั้นยังไกล ต้องใช้เวลาพักเพียรไปอีก แต่ว่าเราจะเป็นกัลยาณบุรุษไม่ใช่ปุรุษนกระจอกงอแงอวยธรรมดانه เป็นปุรุษที่ดีนะ ปุรุษที่เข้าไปใกล้ต่อธรรมะมากขึ้นๆ ทุกก้าวที่เดินไป วันหนึ่งเราจะได้เข้าไปลิ้มรสธรรมะตัวจริง

ฉะนั้นเราค่อยรู้สึกๆ ไปนะ ในเวลาเดือนเดียวก็จะเปลี่ยน ถ้าไม่ได้อะไร ค่อยหัดอย่างที่หลวงพ่อบอก พวกไหนติดเพ่งก็รู้ว่าติดเพ่งนะ ก็หยุดก่อน หันมาดูแลใจให้ใจมันทำงานแล้วตามรู้ตามดูไป เดือนหนึ่งก็เห็นผลแล้ว คนรอบๆ ตัวเขาก็จะรู้ว่าเราเปลี่ยนไป ตัวเราเองก็จะรู้สึกนะว่าเราเปลี่ยนไป เคยทุกข์มากๆ ก็เหลือทุกข์สั้นๆ ทุกข์นิดเดียวไหลแวงขึ้นมา สติปัญญารู้ทัน ความทุกข์ก็หายไปแล้ว หน้าตาเราก็จะเปลี่ยนนะ หลวงพ่อยืนยัน หน้าตาจะสวยขึ้น สาวขึ้น หนุ่มๆ ก็จะมีหล่อขึ้น ที่หนุ่มน้อยหน่อยก็จะดูหนุ่มเยอะขึ้น ความหนุ่มเหลือหน่อยแล้วก็จะเยอะขึ้น เมื่อ ๒-๓ เดือนนี้มีหนังสือแอล สัมภาษณ์ผู้หญิงหลายคน บอกว่าทำยังไงถึงสวย บริหารร่างกาย ทำโน้นทำนี้ มีอยู่คนหนึ่งฟังซีดีหลวงพ่อปราโมทย์ ซีดีหลวงพ่อปราโมทย์ทำให้สวยได้จำไว้ละ แต่อย่าเอาครีมไปทาซีดีแล้วถูหน้านะ อย่างนั้นเรียกว่าใช้งาน

ผิดประเภท ฟังธรรมะไป จนจิตตื่นขึ้นมา เราจะสวยอัตโนมัติเลย ครูบาอาจารย์บางองค์ภาวนามาแต่เด็กๆ เช่นหลวงปู่เทสก์ ไครเคยเห็นรูปท่านบ้าง มีอยู่รูปหนึ่งนะเหมือนเณรเลย เรายังว่ารูปหลวงปู่ตอนเป็นเณร ทั้งที่อายุ ๓๐ แล้วในตอนนั้นนะ อายุ ๓๐ หน้าตา ยังกะเณรนะ ฉะนั้นภาวนานะ คนไหนอยากสวย หลวงพ่อก็มีสิ่งหลอกลวง บางคนยังมีกิเลส เราก็เอากิเลสหลอกนะ ภาวนาแล้วสวย ภาวนาแล้วรวย รวยจริงๆ นะ เพราะว่าทุกวันนี้เราถูกกิเลสลากให้ซื้อโน้นซื้อนี้ตลอดเวลา เราภาวนาแล้วก็รู้ทันจิตใจ มันอยากขึ้นมาปุ๊บก็รู้ทัน มันจะเหลือเหตุผลละ จะซื้อด้วยเหตุด้วยผล แต่ว่าพอขาดสติก็อาจจะหลงไปอีก เคยมีเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง ที่มหาวิทยาลัยที่นี่ แต่ว่าก่อนที่มามหาวิทยาลัย เคยมาแล้วว่า หัดดูจิตตัวเอง วันหนึ่งไปซื้อบั้งไปเที่ยวสวนนกการค้า เห็นกระเป๋าสวย อยากได้ก็รู้ว่าอยากได้ แล้วก็เปลือยอกแวนหนึ่ง ปรากฏว่ากระเป๋ามาถึงบ้านแล้ว นี่ถ้ารู้เร็วกว่านี้ ไม่เสียเงิน เห็นมัย นี่ภาวนาแล้วรวยขึ้นนะ ภาวนาแล้วรวยไม่ต้องเสียเงิน อย่างพระนี่ก็สบายนะ พวกเรากินข้าววันหนึ่งหลายบาท พระกินข้าววันละบาตรเดียว เห็นไหมวันละบาตร นี่พอเรามีสตินะ มันพอเพียง มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีสติเราก็รวยขึ้นมา เราก็มีความสุขขึ้นมา เราก็มีศีล มีสิ่งที่ดีๆ หลายอย่าง นี่ ต้องพูดเรื่องนี้บ้าง พูดแต่ธรรมะล้วนๆ จะเครียดเกิน

เพราะฉะนั้นอยากสวยๆ นะ ก็ภาวนาไว้ แล้วเราจะมีเสน่ห์นะ ไม่ต้องห้อยอะไรที่เกะกะคอ เราจะมีเสน่ห์ในตัวเอง เมื่อก่อนหลวงพ่อรู้จักผู้หญิงคนหนึ่ง เป็นแม่ค้าขายผัก ชื่อแม่สะเกี้ยว ไม่รู้ยังอยู่มัยนะ อยู่สุรินทร์ ผักของแเกาะบางวันขายได้แกกียัมมะ วันไหนขายไม่ได้

ผักเหี่ยว แกกียังยิ้มของแกอยู่ได้ มีความสุข แกก็นั่งดูจิตของแกทุกวัน เวลาคนมาซื้อเหาะ ดีใจรู้ว่าดีใจ วันนี้คนไม่มาซื้อเลย ผักซั๊กจะเหี่ยวแล้ว กลุ่มใจรู้ว่ากลุ่มใจ หัดดูของเขาอย่างนี้เรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งจิตเขามีความสุขนะ ผักจะเหี่ยวหรือไม่เหี่ยว คนจะมาหรือไม่มา เขาก็มีความสุขของเขาอยู่อย่างนั้นแหละ ฉะนั้นเราค่อยฝึกนะ ฝึกแล้วจะได้สิ่งที่ดีๆ ในชีวิต ชีวิตเราจะเปลี่ยนไป

อย่างที่นี่ก็มี วันนั้นมาหรือเปล่านั้นนิทาน ถ้ามาก็ช่วยไม่ได้ หลวงพ่อถือว่าดูแล้วไม่เห็น มีครูคนหนึ่งอยู่ชลบุรี ครูคนนี้เป็นสมัยก่อนนะ เป็นแบบ “ครูไหวใจร้าย” ในหนังสือ ขอบดีเด็ก พอมาหัดดูจิตดูใจนี่ ครูบอกเลยว่า... อ้อ มาจริงๆ แหละ เอ้า ไชว์ตัวหน่อย เห็นมัย เดียวนี้เป็นครูสุดสวยแล้ว เห็นมัย ครูสดใส ตอนหลังๆ เด็กตกใจเลย ครูเป็นอะไรละ ทำไมไม่ตี ครูมีความสุขเด็กก็ไม่ตีอู้รู้สึกมัย ครูว่าไง เด็กมันดื้อน้อยลงมัย ... (ครูตอบว่า “น้อยลงเจ้าคะ”)... อ้อ มันจะมีความสุขทั้งโรงเรียนเลย กลับบ้าน คนในบ้านก็มีความสุข

มีอีกหลายคนนะที่ชีวิตครอบครัวมีความสุขขึ้นด้วยธรรมะ บางคู่ภรรยามาเรียนกับหลวงพ่อ หรือสามีมาเรียนกับหลวงพ่อ อีกคนยังไม่ได้มา แต่ต่อมาเมื่อพบว่าคู่ของตนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ก็เลยหันมาสนใจธรรมะบ้าง อย่างมีผู้ชายคนหนึ่งอยู่เมืองกาญฯ ภรรยามาฟังธรรมนะ กลับบ้านไป สดใสเชียว สามีก็รู้สึกเอ๊ะ ภรรยาเราเป็นอะไรไป มันเคยด่าเราทุกวันเดี๋ยวนี้มันไม่ด่า มันจะมาไม่ไหน นี่มันไม่ด่าเราก็ก้าวนะ เพราะมันเคยด่า มันเคยบ่นซั๊กกลัวแล้ว เอ๊ะ หลายๆ วันไป เอ๊ะ มันก็ดีขึ้น ดีขึ้นนะ สาวขึ้น สวยขึ้น เรียบร้อยขึ้น ใช้เงินน้อยลง บ่นน้อยลง สงสัยมาวัดนี้ หลวงพ่อ

ทำอะไร ทำเสน่ห์มาหรือเปล่า หรือสะกดจิตมัน ตามมาดูนะ มานั่งฟัง ฟังๆ ไป ก็เลยมีความสุขได้ทั้งบ้าน ฉันทัดภาวนาไปแล้วคนในบ้านจะมีความสุข ตัวเองมีความสุขก่อน แล้วคนที่แวดล้อมอยู่จะมีความสุข บางคนนะมาเล่า มาขอขอบคุณหลวงพ่อ มีคนหนึ่งเป็นผู้ใหญ่หน่อย แล้วก็เป็นเจ้าของกิจการ มาเล่าว่าบริษัทใกล้จะเจ๊งแล้ว เครียดไม่มีออเดอร์ เครียดมากเลย พอเครียดแล้วทำยังไง เครียดแล้วก็ด่าลูกน้องสิ แก่เครียด ลูกน้องก็เลยเครียดทั้งบริษัทเลย ต่อมาแกได้ฟังซีดี ไม่เคยมานะ ฟังซีดีหลวงพ่อไปเรื่อยๆ ฟังแล้วหัดรู้หัดดูของตัวเอง ถึงวันหนึ่งเดินเข้าไปในบริษัท ลูกน้องใจหายวันหนึ่งให้ซองขาวแล้ว เพราะปรากฏว่าเดินยิ้มเข้ามา พอยิ้มได้หลายๆ วันนะ ลูกน้องก็ยิ้มด้วย ลูกค้ามาติดต่อก็ยิ้มได้นะ เดียวนี้ตัวแกซั๊กกลุ่มใจอีกแล้ว ออเดอร์เยอะไปทำไมทัน ซั๊กจะหน้าหงิกนี่ถ้าเครียดแล้วกลับไปด่าลูกน้อง ลูกน้องก็คงไปหงิกกับลูกค้า ลูกค้าก็ลดลง คงเป็นการปรับสมดุลของตัวเอง ดังนั้นฝึกนะฝึกไป หัดรู้กิเลสอะไรเกิดแล้วรู้ แล้วชีวิตจะดีขึ้นทั้งทางโลกและทางธรรม เอ้าต่อไปนี้จะตรวจการบ้าน ไหนไม่โครโฟนอยู่ไหน อย่าเกี่ยงกัน ว่องไวเวลาจำกัดมากเลย

โยมเบอร์ ๑ : เมื่อก่อนนี่...

หลวงพ่ : เอาอย่างนี้ จิตนะไปสร้างภาพไว้อันหนึ่งแล้วติดอยู่นะ เอาส่ง (ไมค์) ไป

หลวงพ่ : เบอร์ ๒ ใช้ได้แล้ว วันนี้ดีกว่าเมื่อก่อนนะ

โยมเบอร์ ๒ : วันนี้ดีกว่าเมื่อก่อน แล้วเดี๋ยวค่ะ

หลวงพ่ : วันนี้ดีแล้ว เดี่ยวพรุ่งนี้จะเลื่อม เอ้า สร้างภาพไว้ อันหนึ่งดูออกมัย

โยมเบอร์ ๒ : ครับ

หลวงพ่ : มี ติดๆ อะไรอยู่ ให้รู้ว่าติดอยู่นะ

โยมเบอร์ ๓ : วันนี้มันดูซึ่มๆ นะค่ะ แล้วก็ไม่ชอบมัน

หลวงพ่ : มันไม่ชอบ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ซึ่ม แต่ปัญหาอยู่ที่ ไม่ชอบ สภาวะใดๆ เกิดขึ้นก็ได้นะพวกเราอย่าไปเกลียดมัน เช่น จิตมันซึ่ม หรือจิตมันโลภ จิตมันโกรธ จิตมันไม่มีความสุข อย่าไปเกลียดมัน ถ้าใจไม่ชอบมัน ให้รู้ว่าไม่ชอบ ใช้หลักการปฏิบัติอย่างนี้นะ “เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์แล้ว หากความยินดียินร้าย เกิดขึ้นที่จิต ก็ให้มีสติรู้ทัน” เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปแก้ไขสิ่งที่เราไปรู้ เช่นเราไปเห็นตัวเองหน้าเหี่ยวอย่างนี้ ใจมันแสบขึ้นมา ให้รู้ที่ใจแสบ ไม่ใช่พยายามภาวนาเพื่อให้ใจสดใส ไม่จำเป็น ให้รู้ที่ใจแสบ ถ้าใจมันแสบ แล้วไม่ชอบเลยอยากให้เห็นสดใส ให้รู้ที่ใจไม่ชอบ นี่คือการยินร้าย เพราะฉะนั้นใจมันซึ่ม ให้รู้ว่าซึ่ม ซึ่มแล้วอยากหาย ก็ให้รู้ว่าอยากหาย

โยมเบอร์ ๔ : วันนี้รู้สึกตัวมากกว่าเมื่อก่อน แต่ก็ยังเพลออยู่บ่อยมาก

หลวงพ่ : ยังกดอยู่ ปัญหาของคุณไม่ใช่เพลอนะ ปัญหาของคุณอยู่ที่กลัวเพลอ พอกลัวเพลอเลยไปกดเอาไว้

โยมเบอร์ ๕ : ยังรู้สึกเหมือนบังคับจิตอยู่นะค่ะ แต่ว่าช่วงหลังๆ นี้เบาขึ้นค่ะ

หลวงพ่ : อะ ดี ส่งต่อไป

โยมเบอร์ ๖ : จิตไม่เป็นกลางค่ะ

หลวงพ่ : ถูก ไม่เป็นกลาง แล้วไม่ถึงฐานด้วยนะ

โยมเบอร์ ๗ : จิตมันนิ่งๆ นะค่ะหลวงพ่ จะนิ่งๆ เฉยๆ ค่ะ

หลวงพ่ : ให้รู้ไปนะ คนที่ชอบทำสมาธิ จิตมันจะติดเฉย

โยมเบอร์ ๗ : แล้วต้องดูไปเฉยๆ หรือค่ะ

หลวงพ่ : ดูไปเฉยๆ สิ

โยมเบอร์ ๘ : หनुฟังหรือเปล่าค่ะ

หลวงพ่ : สงสัยมัย

โยมเบอร์ ๘ : สงสัยค่ะ

หลวงพ่ : ให้รู้ว่าสงสัย รู้ลงปัจจุบัน ตอบให้ว่าฟัง ยังฟังอยู่ นะ รู้สึกมัยว่าเวลาเราฟังแล้วใจจะนิ่งๆ ที่ๆ นิ่งๆ ซึ่มๆ ที่ๆ

อยู่คนเดียว ใจมันมีความที่อ้อๆ ติดอยู่คนเดียว เบอร์ ๑ ก็มีนะ เบอร์ ๑ ติดสมาธิเยอะอยู่ ค่อยๆ ฐึ้นไป ถ้าเราปล่อย จิตมันจะทำงานให้เราดู จะได้เห็นไตรลักษณ์ แต่ถ้าเราเพ่ง เราจะไม่มีไตรลักษณ์ให้ดู

โยมเบอร์ ๙ : รู้สึกดีใจแต่ว่าใจมันจะเต้นแรงๆ ฟังซีดี หลวงพ่อณะคะ คิดว่าไม่ทราบว่าจะเข้าใจถูกหรือเปล่านะคะ ที่เคยนั่ง แล้วมันรำคาญ บางทีมันพูดอากุศลขึ้นมา แล้วเราก็ไป ออย่าไปคิดๆ แล้วมันก็อึดอัดทำไม่ได้ แต่หลังจากฟังซีดีหลวงพ่อก็ดูใจ ก็คือ พอมันพูดเราก็รู้แล้วก็ทิ้ง รู้แล้วก็ทิ้ง ตอนนั้นก็รู้สึกว่ามันโล่งขึ้นนะคะ ไม่ทราบว่าจะทำถูกแล้วหรือยัง

หลวงพ่อก : ถูกนะถูก

โยมเบอร์ ๙ : แล้วต้องไปทำอะไรต่อคะ

หลวงพ่อก : ไม่ทำสิ ฐึ้นูกเดียว

โยมเบอร์ ๙ : ฟังที่ท่านสอนแล้วก็ไปทำต่อใช้มั๊ยคะ

หลวงพ่อก : ให้รู้นะให้รู้ ไม่ใช่ให้ทำ อย่างเมื่อกี้ตอนหัวเราะ รู้สึกมีความสุขแต่หลงอยู่ เวลาที่จิตหลงไป เผลอไปนี่ มีความสุขก็ได้ ในขณะที่จิตเกิดโลภะมีความสุขได้ แต่ในขณะที่จิตเกิดโทสะจะไม่มีความสุข นี่รู้เล่นๆ นะ ต่อไปเราจะรู้ เราจะเห็นกลไกของจิตใจเอง

หลวงพ่อก : เอ้า เบอร์ ๕ ว่าไป

โยมเบอร์ ๕ : ไม่ทราบว่าจะรู้สึกตัวถูกหรือยังคะ

หลวงพ่อก : ยังบังคับอยู่คนเดียว แต่ใจเกือบจะตื่นแล้ว วันนี้ พวกเราหน้าตาเปลี่ยนไปเยอะ รู้สึกตัวเองมั๊ย รู้สึกมั๊ยว่าใจมันจะโล่งๆ มันจะเหมือนในโล่งๆ ออกมาจากข้างใน ถ้าเราฝึกไปเรื่อยๆ นะ ถึงวันหนึ่งใจเราไม่ปรุง มันใสถึงกระดูกเลยนะ จะใสจากเยื่อในกระดูกออกมาเลย หลงไปคิดแล้วเบอร์ ๕ รู้สึกมั๊ย เบอร์ ๕ รู้สึกมั๊ย ยังกอดอยู่ ยังมีการกอดอยู่

หลวงพ่อก : เอ้า เบอร์ ๖

โยมเบอร์ ๖ : คะ รู้สึกว่าใจเต้นตึกๆ แล้วก็.....

หลวงพ่อก : เบอร์ ๖ นะใช้ได้แล้ว

โยมเบอร์ ๖ : มันซาขึ้นมาถึงคอณะคะ

หลวงพ่อก : ดีแล้วที่ภาวนาอยู่ ใช้ได้แล้ว ภาวนาได้แล้ว แต่อย่าประมาทนะ มันเสื่อมได้ ยังเป็นโลกียธรรมอยู่ นี่ทนๆ นะ มาเรียน ๔ วันนี่ คุ่มนะ หลวงพ่อกว่ายืนยันเลยว่า ถ้าเข้าใจนะมัน ย่นการปฏิบัติของเราได้หลายสิบปีเลย อย่างคนทำมาตั้งหลายสิบปี แล้วไม่มีอะไรพัฒนาเลย ฟังให้รู้เรื่องเถอะ เป๊บบเดียวเราจะเกิดความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง โดยที่เรารู้สึกได้ด้วยตัวเองเลย

หลวงพ่อก : เบอร์ ๗

โยมเบอร์ ๗ : รู้สึกใจเต้นคะ แล้วก็มึที่อ้อๆ อยู่หน่อยๆ

หลวงพ่อก : ถูกต้อง

โยมเบอร์ ๗ : ครับ ทุกครั้งที่ทำก็รู้สึกเหมือนเจอแต่ที่ว่าง นะครับ ไม่ได้รู้สึกอะไรมากเท่าไร

หลวงพ่ : ที่ดูลงไปก็ที่ว่างเพราะยังจงใจดูอยู่ เลิกปฏิบัติ เสีย แล้วให้ตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ไปตามธรรมดา พอกระทบแล้วปล่อยให้จิตใจมันเกิดความรู้สึก เกิดปฏิกิริยาทั้งหลาย ไปตามธรรมชาติของมัน *อย่าไปจงใจปฏิบัติด้วยการทำความรู้สึกตัว อยู่ตลอดเวลา ถ้าจงใจทำความรู้สึกตัว มันจะเป็นการแก้งรู้สึกละ จะรู้สึกๆ อยู่ตลอดเวลาแต่จะกลายเป็นการเพ่งเอาไว้ จะโล่งๆ ใจมัน จะโล่งๆ ไม่มีอะไร แต่ถ้าเราไม่ได้เจตนาจะรู้สึก นี่ เผลอๆ ไป เห็น คนนี้ก็ดีใจ เดินๆ อยู่งูเลื้อยผ่านมาแล้ว ตกใจ จะเกิดความรู้สึกขึ้นมา ของคุณไปประคองไว้วันหนึ่ง มันก็เลยเฉย ไปดูนะ สังเกตมั๊ยเรายังจงใจรักษาจิตเอาไว้ อย่ารักษามัน *เราไม่มีหน้าที่รักษาจิตนะ หน้าที่การรักษาจิตเป็นหน้าที่ของสติไม่ใช่หน้าที่ของเรา หน้าที่ที่สติเกิด สติ จะรักษาจิตโดยอัตโนมัติ รักษาอย่างไร ถ้าจิตในขณะนั้นเป็นอกุศลอยู่ อกุศลจะดับทันที รักษาอย่างไร อกุศลจะเกิดขึ้นมาไม่ได้ในขณะที่มีสติ รักษาอย่างไร หน้าที่ที่มีสติจิตก็เกิดกุศลเรียบร้อยแล้ว แล้วกุศลก็จะเกิด มากขึ้นๆ คือสติจะเกิดได้เร็วขึ้นๆ เพราะฉะนั้นสตินั้นแหละมีหน้าที่ รักษาจิต เราไม่มีหน้าที่รักษา ถ้าเมื่อไหร่ที่เราคิดจะรักษาจิต อยากรู้สึกตัวตลอดเวลาเราจะไปเพ่งจิต มันจะกลายเป็นการเพ่งไม่ใช่การ รักษาจิตอะไรหรอก กลายเป็นการเพ่งให้จิตนิ่งๆ อย่ไปรักษามัน อย่างนั้น ให้หลุดไปจนสติเกิด แล้วสติก็จะไปรักษาจิตของเขาเอง**

หลวงพ่ : เบอร์ ๙

โยมเบอร์ ๙ : ตอนนี่รู้สึกตื่นเต้นเจ้าคะ ใจเต้นเร็วมากเลย

หลวงพ่ : ที่ภาวนาอยู่นะ ดีขึ้นแล้วนะ ใจเริ่มตื่นขึ้นมาแล้ว ของคุณผู้ชายนี้ใช้ได้แล้วนะ เบอร์ ๘ ใช้ได้อยู่แล้ว แค่อบอภัยให้มันเป็นธรรมชาติมากกว่านี้อีกนิดหนึ่ง ใจมันตื่นแล้ว ค่อยๆ ตื่น เบอร์ ๙ ดีแล้ว เบอร์ ๑๐ กำลังกลุ้มใจ

โยมเบอร์ ๑๐ : ตื่นเต้นนะค่ะพระอาจารย์

หลวงพ่ : เห็นกิเลสหรือยัง เมื่อก่อน เห็นไหม เห็นกิเลส ได้บ้างหรือยัง

โยมเบอร์ ๑๐ : ก็นิดหน่อยนะค่ะ

หลวงพ่ : ดูไปนะ วันแรกๆ ก็เห็นน้อยหน่อย และจะเห็น กิเลสหลายๆ ก่อน เช่นความโกรธอะไรอย่างนี้ ต่อไปเราจะเห็นกิเลส ที่ละเอียดๆ ขึ้นนะ เช่นความขัดใจเล็กๆ น้อยๆ ก็จะเริ่มเห็น มัน เห็นเองนั่นแหละ อย่างหลวงพ่ตอนหัดใหม่ๆ นะ ที่แรกต้องโกรธ ก่อนถึงจะเห็น มีอยู่วันหนึ่งอยู่ในห้องอย่างนี้แหละ พอเปิดประตู ออกไป แสงแดดกระทบเปลือกตานะ แสบ ขัดใจแล้ว ความโกรธ เกิดแล้ว สติมันจะค่อยๆ เร็วขึ้นๆ หมั่นดูไปเรื่อยๆ นะ

หลวงพ่ : เบอร์ ๑๑

โยมเบอร์ ๑๑ : หลวงพ่คะ ปัจจุบันรู้สึกยังไง ก็รู้สึกๆ ไปเรื่อยๆ ใช้มั๊ยคะ

หลวงพ่ : ใช้ รู้อย่างซื่อสัตย์ต่อตัวเองนะ รู้ซื่อๆ การรู้ซื่อๆ นี้คืออุซุกตา รู้ซื่อๆ เห็นมัยเบอร์ ๑๑ ตอนส่งไม้คณะเปลอ เบอร์ ๑๒ ซึกแล้วไปหน่อย

โยมเบอร์ ๑๒ : ค่ะ แล้วก็รู้สึกใจเต้นตุบๆ ค่ะ ยิงไม้ค้อมาใกล้ ก็ยิ่งแรงขึ้นค่ะ

หลวงพ่ : อย่าให้ใจหยุดเต้นนะ รู้สึกไปเรื่อย เบอร์ ๑๓ ภาวนาได้ดี

โยมเบอร์ ๑๓ : ตอนเข้าตื้นมาก็รู้สึกสดชื่น เพราะว่าหายเพลีย ค่ะ แต่วันนี้ช่วงเวลาเข้ารู้สึกมีนศิระชะ ก็เลยรู้สึกว่ามันมีน

หลวงพ่ : เมื่อมีนแล้วใจเป็นยังไง

โยมเบอร์ ๑๓ : ก็รู้สึกเหมือนอยากนอน ก็รู้ว่าอยากนอน ก็คิดว่านอนแล้วจะหายค่ะ

หลวงพ่ : แล้วหายมัย

โยมเบอร์ ๑๓ : ก็ยังไม่ได้ไปนอน กะว่าช่วงบ่ายจะซักงีบหนึ่งค่ะ

หลวงพ่ : มีเคล็ดลับของการภาวนานะ ถ้าอยากนั่งสมาธิ อยากนั่งให้รีบนั่ง อยากเดินก็รีบเดิน อยากยืนรีบยืน *อยากนอน ก็นั่งไว้* อิริยาบถนอนนี่มีคนบรรลุธรรมเหมือนกัน แต่มีน้อย ตามสถิติ มีน้อย แต่ ถ้าจำเป็นต้องพักผ่อนอย่างนอนนาน นอนงีบหนึ่ง พอสดชื่นแล้วก็ลุกขึ้นมา ถ้านอนนานแล้วจิตจะซึ่ม จิตจะซึ่มๆ ไม่ได้

นอนเท่าที่จำเป็น กินเท่าที่จำเป็น ความจำเป็นของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน เอ้า ต่อไป

โยมเบอร์ ๑๔ : ตื่นเต้นค่ะ รู้ไปเรื่อยๆ ตลอดเวลาใช้มัยค่ะ

หลวงพ่ : ไม่ใช่ รู้เท่าที่รู้ได้ ไม่ใช่รู้ตลอดเวลา เราต้องมีเวลาไว้หลงบ้าง ไม่อย่างนั้นจะผิดความเป็นจริง ที่ภูมิจิตระดับนี้ต้องหลงบ้าง

โยมเบอร์ ๑๔ : คือรู้ว่าหลงนะค่ะ

หลวงพ่ : รู้ไปเรื่อยๆ รู้เล่นๆ รู้เท่าที่รู้ได้นะ อย่าบีบคั้นตัวเองนะว่าต้องอย่างโน้น ต้องอย่างนี้ คำว่า “ต้อง” นะไม่มีในสารบบของการเจริญวิปัสสนาเลย คำว่า “ห้าม” ก็ไม่มีในสารบบเลย มีห้ามอันเดียวนะ คือห้ามไปผิดศีล ๕ แต่ทางจิตใจนี่อย่าไปห้ามมัน ก็เลสจะเกิดก็รู้มันไป ไม่ต้องไปห้ามมัน คนที่จะถามวันหลังๆ จะได้เปรียบ หลวงพ่จะบอกให้ เพราะเริ่มรู้เรื่องแล้วจะได้ถามสิ่งซึ่งจะได้เอาไปทำต่อไป คนถามวันแรกๆ จะขาดทุนนิดหน่อย

โยมเบอร์ ๑๕ : ยังเพลออยู่ในความคิดค่ะ แล้วก็ตอนนี้รู้สึกเกร็ง

หลวงพ่ : ของโยมดีขึ้นแล้วละ อย่าเพลออยู่ในความคิดนาน รู้จักแล้วใช้มัย วิเศษที่สุดเลย คนในโลกนี้ เพลออยู่ในความคิดตั้งแต่เกิด ไม่เคยรู้เลย เรียกว่าไม่เคยรู้จักตัวเองเลย ถ้าเราหลงไปอยู่ในความคิดแล้วรู้ได้ว่าเพลออยู่ เราจะหลุดจากโลกของความคิดมาอยู่ในโลกของความเป็นจริง จิตก็จะตื่น เบอร์ ๑๖ ใช้ได้ ภาวนาได้ดีเลย

โยมเบอร์ ๑๖ : ครับ ตอนนี้รู้สึกเครียดๆ นะครับ มันเฉยเกินไปหรือเปล่าครับ

หลวงพ่ : เฉยเกินไป แต่ที่หลวงพ่บอกว่าภาวนาดีแล้ว คือรู้ทันตัวเองแล้ว จิตมันไปกตให้หนึ่งไว้

โยมเบอร์ ๑๖ : ที่นี้มีคำถามอยู่หนึ่งนะครับ คือ ปรกิติที่ผ่านมา บางทีผมจะรู้สึกว่าตัวเองรู้ แต่มันไม่รู้ว่าจะรู้อะไร เหมือนอาการมันไหวๆ ขึ้นมาเฉยๆ

หลวงพ่ : นั่นแหละ ภาวนาได้ดีแล้ว ที่หลวงพ่เล่าให้ฟัง เมื่อก่อนจำได้มัย หลวงพ่เห็นไหวๆ นะ เห็นตั้งเดือนแฉะ เห็นจนกระทั่งเหนื่อยเลย ทั้งวันทั้งคืนนะ จนต้องรีบไปหาหลวงพ่พูด เมื่อก่อนได้ฟังหรือเปล่า จะได้ไม่ต้องเล่าอีก นั่นแหละภาวนาดี

โยมเบอร์ ๑๖ : แล้วคราวนี้ ผลตรงนี้ทำให้เวลาเราย้อนนึก กลับไปว่า ก่อนหน้านี้เรารู้สึกอะไร เราจะจำไม่ได้

หลวงพ่ : ไม่ต้องจำ อดีตจบไปแล้ว รู้ปัจจุบันไปเรื่อยๆ เรา จะเห็นว่า ถ้าเรามีชีวิตอยู่กับปัจจุบันจริงๆ นะ ไม่มีอะไร มีแต่กลุ่มคลื่นของปรากฏการณ์บางอย่างไหวๆ ๆ แล้วก็ผ่านไปเท่านั้นเอง ไม่มีตัวมีตนอะไรที่แท้จริง ภาวนาได้ดีนะ

โยมเบอร์ ๑๗ : ครับ ก็รู้สึกตื่นเต้นครับ หัวใจเต้นตุบๆ ๆ แล้วก็เมื่อก่อนนี้ พี่เลี้ยงแนะนำว่าเครียดมากนะครับ ก็จะเรียนถามหลวงพ่ว่าวันนี้ดีขึ้นหรือยัง

หลวงพ่ : เมื่อก่อนพี่เลี้ยงบอกนะ ต้องไปถามพี่เลี้ยงสิ อย่างนี้ หลวงพ่ต้องไปค้นข้อมูลเก่า อีอิม ดีขึ้นแล้วละ ของคุณมันติดสมาธินะ แต่ว่าคุณปล่อยได้ในเวลา ๒ วัน ๓ วัน เก่งแล้วละ แล้วต่อไปนี้อา ไปบังคับมัน ไม่ต้องรักดีนะ รักดีห้ามจู้ หนักนะ เราเพียงแค่ว่าไม่ ผิดศีล แล้วตามรู้ว่าจิตใจมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เกิดกิเลสหรือ เกิดอะไรขึ้น เราก็คอยตามรู้ไปเรื่อย รู้เล่นๆ

กรรมฐานดูจิตดูใจมันเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนในเมือง เพราะเราเป็นนักคิด แต่ละคนเป็นนักคิด ในอภิธรรมก็สอนนะ พวก พุทธิจิตหรือพวกคิดมาก เหมาะกับการดูจิต หลวงปู่ดูลย์เคยบอก หลวงพ่อนะ ก่อนท่านมรณภาพไม่นาน ท่านเคยบอกไว้ว่า “ต่อไป การดูจิตจะรุ่งเรืองในเมือง” ตอนนั้นเราฟังแล้วไม่เชื่อหรอกนะ แต่ เราเคารพครูบาอาจารย์เราก็ไม่เถียง ถ้ามว่าในใจเชื่อมัย เราก็ไม่เชื่อ เพราะไปที่ไหนก็มีแต่คนดูกาย แทบทุกสำนักมีแต่เรื่องดูกาย เวลานี้ มันเจริญรุ่งเรืองขึ้นมา ไม่ใช่ทำอะไรหรอก เพราะสังคมมันเปลี่ยน

แต่เดิมสังคมเป็นสังคมเกษตร คนชนบทเยอะ คนทำอะไรทำนา สิ่งที่เขาปรารถนาในชีวิต คือความสุขความสงบในชีวิตอะไรอย่างนี้ วันๆ ไม่อยากคิดมาก จิตใจเป็นพวกตถาคตหาจริต รักความสุข รัก ความสนุก รักความสงบ รักความสบาย คนเหล่านั้นต้องพิจารณา กาย ต้องมารู้กาย เพราะฉะนั้นคำสอนรุ่นก่อนที่ครูบาอาจารย์พาทำมา ก็คือ ให้ทำความสงบเข้ามาแล้วมาพิจารณากาย ก็ถูกต้องเหมาะสม กับผู้ปฏิบัติกลุ่มหนึ่งคือกลุ่มที่มีตถาคตหาจริต

ส่วนพวกทวิภูจิจริต พวกคิดมากนี่ ถึงพยายามทำความสงบขึ้นมาก่อนจิตจะไม่ยอมสงบ เพราะจิตจะชอบฟุ้งซ่าน ก็เลยต้องดูจิตใจเอา ในอภิธรรมสอนนะ พวกตัณหาจริตนี้ให้รู้กายไป เพราะกายนี้จะสอนให้เห็นความจริงว่า มันเป็นไม่สวย ไม่งาม ไม่สุข ไม่สบาย พวกตัณหาจริต รักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม พอมาดูกายแล้วก็จะหมดความยึดถืออย่างรวดเร็ว แต่การดูกายมีเงื่อนไข ต้องทำสมาธิก่อน เพราะฉะนั้นแนวครูบาอาจารย์วัดป่าซึ่งท่านให้ทำสมาธิก่อนนั้น ถูกต้องแล้ว เพราะฉะนั้นทำสมาธิแล้วต้องออกมาดูกาย ดูกายไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ทำสมาธิเพื่อจะทำสมาธินะ ทำสมาธิแล้วต้องมาค้นคว้า รู้อยู่ในร่างกาย หรือ ยืน เดิน นั่ง นอน คอยรู้สึกไปเรื่อยๆ นี่แนวหนึ่งสำหรับคนที่รักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม อีกแนวหนึ่งสำหรับพวกคิดมาก เขาเรียกว่าพวกทวิภูจิจริตนะ อภิธรรมสอนว่า พวกทวิภูจิจริตนี้เหมาะกับการดูจิต แล้วก็การดูจิตนี้เหมาะกับการวิปัสสนาญาณิก เหมาะกับคนที่ดูเลยไม่ต้องทำสมาธิ ดูเข้าไปก่อนแล้วสมาธิเกิดทีหลัง เพราะฉะนั้นการที่ทำความสงบแล้วดูกายจนเกิดปัญญาขึ้นมา เป็นการปฏิบัติแบบที่เรียกว่าใช้สมาธินำปัญญา อย่างการดูจิตดูใจแล้วเกิดความสงบขึ้นทีหลัง เป็นการใช้อนุภาคนำสมาธิ

การปฏิบัติมีหลายแนวทาง ทางใหนทางมันแล้วแต่ว่าความสะดวกของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ไม่ใช่ทางใดผิดนะ ในที่สุดทุกคนจะมีทั้งสมาธิและปัญญา เข้าถึงวิมุตติหลุดพ้นอันเดียวกัน พอขึ้นไปถึงยอดเขาได้แล้ว เราจะรู้ว่าทางขึ้นเขาไม่ได้มีเส้นเดียวอย่างที่เรเคยคิดไว้ อย่างคนที่กำลังไต่เขาขึ้นไป จะคิดว่าทางที่ดีที่สุดคือเส้น

ที่เราเดินอยู่นี้แหละ ครูบาอาจารย์องค์ใดนะที่ท่านขึ้นยอดเขาไปแล้ว เวลาท่านสอนนะ ท่านจะสอนกว้างขวาง บางคนท่านก็สอนดูกาย บางคนท่านก็สอนดูจิต ท่านรู้ว่าทางเดินของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ไม่ต้องลอกเลียนแบบกัน หลวงพ่อเลยไม่ได้จัดคอร์สนะ เพราะจริตนิสัยคนไม่เหมือนกัน ใครเหมาะยังงี้ก็ไปทำเอา หลวงพ่อมีแต่ไล่ไปลิ้นบ้านของเธอเองนะ บ้านใครบ้านมันไปทำเอา ฝึกเอานะไม่ยากหรอก ถ้าจะเอาสมาธิก็ทำสมาธิ พอจิตถอยออกจากสมาธิก็ให้มีสติ รู้ทันความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกายไป เจริญสติในชีวิตประจำวันไปเลย จะได้เหมือนที่หลวงปู่มั่นท่านบอกว่า “ถ้าเอาแต่ความสงบก็เนิ่นช้า เอาแต่พิจารณาที่ฟุ้งซ่าน ส่วนการปฏิบัติที่สำคัญที่สุดคือการมีสติในชีวิตประจำวัน” ตัวนี้แหละที่ทำให้บรรลุมรรคผลหรือไม่บรรลุมรรคผล ไม่ใช่ นั่งสมาธิเก่งหรือไม่เก่งนะ คนละเรื่องกัน เอาต่อไปถึงไหนแล้ว

โยมเบอร์ ๑๘ : ไม่ทราบเวลาที่ปฏิบัตินี้ถูกหรือเปล่านั้น

หลวงปู่ : ถูกนะถูก ดีขึ้นเยอะแล้ว เหลือบังคับไว้นิดหน่อย รู้สึกมึนๆ ไปตรึงความรู้สึกของตัวเองไว้เล็กน้อย ค่อยๆ ดูไป รู้ทันตัวเองไป ต่อไปมันคลายออกเอง เบอร์ ๑๖ หลงไปแล้ว เบอร์ ๑๖ ไปบังคับแรงเกินไป เวลาเรารู้สึกตัว ให้มันคลายๆ ให้มันผ่อนคลายกว่านี้ นี่มันรุนแรงเกินไป เวลาเราดูจิตดูใจ เหมือนเราจับนกสักตัวหรือจับลูกแมวนะ จับแรงๆ มันตายนะ จับเล่นๆ จับหลวมๆ ปล่อยมันก็โดดหนีไป เหมือนเราจับลูกแมวสักตัวหนึ่ง เราจับเบาๆ แค่ว่ารู้สึก ของคุณจับแรงไป เข้า เบอร์ ๑๘

โยมเบอร์ ๑๙ : กราบนมัสการพระอาจารย์ค่ะ ขอโอกาสโปรด
แนะนำแนวทางที่ปฏิบัติ ณ ปัจจุบันนะเจ้าค่ะ

หลวงพ่ : ปัจจุบันறอ ก็รู้สึกตัวนะสิ มีแต่ปัจจุบันนะถูก
แล้ว ตอนนีใจลอยไปแล้วรู้สึกมัย หนีไปคิด ใจไปคิด เราก็รู้ทันมัน

โยมเบอร์ ๑๙ : ให้เห็นปัจจุบันใช้มัยคะ

หลวงพ่ : สังเกตมัย ใจมันมีความต้องการพูดขึ้นมา แต่มัน
ไม่แรง เป็นความอยากพูดบางๆ ไม่แรง บางคนอยากพูดแรงกว่านี้
ใจเราเป็นยังงิ เราคอยรู้สึกเรื่อยๆ ของคุณยังบังคับตัวเองแรงเกินไป
นิดหนึ่ง

โยมเบอร์ ๑๙ : ให้คล้ายใช้มัยเจ้าค่ะ

หลวงพ่ : ให้คล้ายลงมากกว่านี้อีกหน่อยนะ ของคุณนะพอใช้
ได้แล้ว เบอร์ ๒๐ เครียดมัย เบอร์ ๒๐ คนที่ส่งการบ้านผ่านไป
แล้วก็ไม่ใช่ผ่านไปเลยนะ เบอร์ ๖ เบอร์ ๗ เบอร์ ๕ เบอร์ ๔ หลงนะ
เบอร์ ๘ ก็หลงนะ เบอร์ ๒ ก็เผลอไปนะ เบอร์ ๑ นี้พอสบตา
หลวงพ่หรือรู้สึก เอ้า เบอร์ ๒๐

โยมเบอร์ ๒๐ : ก็เครียดเจ้าค่ะ เมื่อไม่ค้มาถึง แต่ว่า....

หลวงพ่ : ใช้ได้นะ ใช้ได้ เอ้า เอาไม่ค้คนมานะ ทมด ๒๐
คนแล้วใช้มัย

โยมเบอร์ ๒๐ : ขอบคุณเจ้าค่ะ

หลวงพ่ : เอ้า เอาไม่ค้คนมาให้กลุ่มอื่นบ้าง เอ้าว่าไป

โยม : โยมฟังมากเจ้าค่ะ มีความรู้สึกท้เก็บความรู้สึกไว้ทั้ง
ตื่น ทั้งหลับ

หลวงพ่ : ทำใจให้สบายๆ นะ ไม่ดีก็ได้แต่ห้ามชั่ว ห้ามชั่ว
คืออย่าไปผิตศีล ๕ เท่านั้นแหละ ส่วนใจเราไม่ไปเก็บกด มันจะชอบ
มันจะซ้ง รู้มันไปเรื่อยๆ ของโยมมันเป็นคนเครียดเกินไปนิดหนึ่ง
ปล่อยๆ รู้เล่นๆ ไป

โยม : แล้วที่นั้งสมาธิช่วยได้มัยเจ้าค่ะ

หลวงพ่ : ไม่ได้ช่วย ยิ่งนั้งยิ่งเก็บกดสิ เวลาเรานั้งสมาธิ
ใจเรามีความสุข มีความสงบ พอออกมากระทบโลกนะ โลกจะร้อน
ยิ่งกว่าไฟ รุนแรง เอ้า เอาไม่ค้คนเขามาทางนี้ เขาอุตส่าห์มาแต่เช้า

โยม : กราบหลวงพ่ค่ะ มาเป็นครั้งแรกนะค่ะ ฟังซีดีหลวงพ่
ตลอด ก็เลยอยากจะเรียนถามหลวงพ่ท้ปฏิบัติมานี้ถูกต้องมัย

หลวงพ่ : ดี ไปฝึกอีกนะ อยู่ที่ไหน

โยม : อยู่กรุงเทพฯ ค่ะ

หลวงพ่ : ลองไปรวมกลุ่มศึกษาท้กับทีมห้องสมุดบ้านอารียะ

โยม : แล้วก็อยากจะเรียนถามหลวงพ่ท้ บางครั้งรู้สึกกาย
ในตอนกลางคืนนะค่ะ รู้สึกท้ทั้งคืนเหมือนนอนไม่หลับ

หลวงพ่ : เป็นปกติ

โยม : เป็นปรกติหรือคะ ก็ต้องปล่อยไป

หลวงพ่ : ก็ดีแล้วนี่ เราได้รู้สึกทั้งวันทั้งคืนก็ดีแล้ว คนอื่นเขาก็ต้องการอย่างนี้แหละ เราทำได้ก็ดีแล้ว

โยม : แล้วอย่างเวลานั่งสมาธินี้ละคะ รู้สึกทุกข์มากเลย คือจิตนี้...มันเป็นเพราะอะไรละคะ

หลวงพ่ : เราไปนั่งข่มมันไว้ ไหนั่งให้ดูสิ เอาส่งไม้คัมมาเบอร์ ๔๕ แล้วคุณก็นั่งสมาธิไป เอ้า เบอร์ ๔๕ ส่งการบ้าน

โยมเบอร์ ๔๕ : ครับ ก็เหมือนไม่รู้อะไรนะครับหลวงพ่

หลวงพ่ : ใจมันกระจัดกระจายไปนิดหนึ่ง มันเบาเกินไป ให้มีวินัยนะ หรือไม่ก็ “พุทโธ” ไว้ก็ได้ พุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธๆ แล้วคอยรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของจิตไป

โยมเบอร์ ๔๕ : ครับ แล้วจะปรึกษาอีกเรื่องนะครับ คือผมจะมีกิจกรรมยามว่าง คือพวกเล่นคอมฯ

หลวงพ่ : เตี่ยว แป็บหนึ่งนะ คุณเบอร์ ๑๕ นั่งแบบนั้นนะ มันทุกข์แน่นอน เพราะคุณข่มจิตไว้ ให้นั่งดูจิตตัวเอง ไม่ใช่บังคับจิตตัวเองนะ ถ้านั่งอย่างนั้นมันบังคับ ไม่มีความสุขหรอก มันก็เครียดขึ้นมา นั่งเล่นๆ ลี ลืมตา นั่งแล้วก็รู้สึกไปๆ พระพุทธเจ้าสอนอย่างนั้นนะ ภาวนาทั้งหลายให้คู่บัลลังก์ “คู่บัลลังก์” คือนั่งขัดสมาธินะ ทำไม่ต้องขัดสมาธิ เพราะแขกยุคไหนไม่ค่อยมีเก้าอี้นั่งมั่ง ถ้าเรามีเก้าอี้ เราจะนั่งเก้าอี้ภาวนาเขาก็ยังได้ เอ้า นั่งตรงๆ นะ เรียกว่า

“ตั้งกายตรง” แต่อย่างนั่งตรงแบบตัวแข็งๆ ไม่แข็งไม่อ่อนเกินไป นั่งผ่อนคลายแต่ไม่อ่อนแอป้อแป้ ส่วน “ดำรงสติเฉพาะหน้า” หมายถึงอะไรเกิดขึ้นในกายในใจ ก็รู้ไปเรื่อย ท่านไม่ได้สอนว่า “ให้หลับตา” นะ เห็นมัยพอเราเริ่มต้น เราก็หลับอย่างนี้ แล้วก็กดทันที รู้สึกมัยอย่างนี้ จะให้มันนิ่ง

โยมเบอร์ ๑๕ : อย่างบางครั้งรู้สึกตัวลอย หรือตัวใหญ่อย่างนี้นะคะ มันไม่ยอมละทิ้ง

หลวงพ่ : ไม่ต้องพยายามละ แค่อย่าไปทำต้นทาง ปลายทางก็ไม่เกิด ต้นทางก็คือไปทำสมณะ เฟ่งไปๆ นะ ปลายทางคืออาการของปีติมันก็เกิด มีอาการต่างๆ เช่นตัวลอย ตัวใหญ่ ตัวเล็ก ตัวโคลงตัวเบา ตัวหนัก ไม่ต้องไปยุ่งคอยแก้ไขมันหรอก

โยมเบอร์ ๔๕ : ถ้าย่างเวลาเราเล่นคอมฯ อะไรอย่างนี้มันไม่เกิดสตินะครับ

หลวงพ่ : ไม่เกิดหรอก เพราะว่าเวลาเล่นคอมฯ เราไม่ได้สักว่ารู้สึกว่าจะเห็นนี้ ไซ้มัย เราก็ต้องอ่านต้องคิดอะไร ในขณะที่คิดนะ ไม่มีสติรู้กายรู้ใจได้หรอก

โยมเบอร์ ๔๕ : ถ้าย่างนั้นควรจะเลิกเล่นเกมเล่นอะไร

หลวงพ่ : เล่นเล่นได้จะอนุโมทนาอะ อย่าไปเล่นมันเลย เสียเวลา ถ้าเห็นเหนื่อยมากๆ เครียดมากๆ เล่นนิดหน่อยพอพักผ่อนบ้างก็ไม่ใช่ไร แต่เล่นจนหามรุ่งหามค่ำไม่ดีแน่

โยม : ช่วงทำงาน ๒-๓ อาทิตย์ก่อนนั้นนะ โมหะสูงมาก เพราะว่ามันต้องใช้ความคิด ปัจจุบันพอได้พักปั๊บ มันมีช่วงโทสะเกิดขึ้นเยอะ มันหาโทสะขึ้นมา

หลวงพ่ : ดี ที่ภาวนาอยู่ใช้ได้แล้ว เบอร์ ๔๕ ก็ดีนะ

หลวงพ่ : เอ้า จู๋

โยมจู้ : รู้สึกมันหลุกๆ หลิกๆ อีกแล้วค่ะหลวงพ่ แต่เห็นว่าใจมันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาตลอด

หลวงพ่ : ใจมันไม่ถึงฐานรู้สึกมัย หลุกหลิกแต่ไม่ถึงฐาน ถ้าหลุกหลิกแล้วใจเรารู้สึกว่าเห็น ถือว่าใช้ได้ เราจะเห็นว่าร่างกายมันหลุกหลิก เราไม่ได้หลุกหลิกหรอก อ๊ะ ถึงไหนแล้ว ทางนี้หมดแล้วนี่

หลวงพ่ : เอ้า คุณสุเมธก็ได้

โยมสุเมธ : เมื่อเข้าปีติครับ แต่ว่าตอนนี้เบิกบาน เห็นว่าใจมันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา

หลวงพ่ : ดูไปนะ ใจมันจะเปลี่ยนไปตลอดเวลา ถ้าเจ้าตัวเห็นก็ใช้ได้

โยม : เมื่อวานหุดหู่ วันนี้ดีใจ ดีใจมากเพราะว่าวันนี้เจอหลานจอยโดยไม่ได้ตั้งใจ เจอที่ไรไม่ได้นัดกันทุกทีก็ดีใจ พอดีใจแล้วพอไม่คิดจะมา แล้วไม่คิดไม่มา ก็ตกใจ วันนี้ก็รู้สึกสดชื่น แล้วก็พี่เลี้ยงแล้วก็เพื่อนๆ ดูแลดี จนหายบ้าแล้ว

หลวงพ่ : ไม่ได้เป็นบ้าอะไรหรอก เครียดไปหน่อย เราอย่าเชื่อผีนะ อย่าเอาผีมาเป็นเจ้าหัวใจเรา เคยมีต่อนั้นคนไปถามหลวงปู่เทศน์ว่าไสยศาสตร์มีจริงไหม หลวงปู่บอก ก็มี เสร็จแล้วท่านก็บอกว่าจะอย่าไปให้ความสำคัญ ท่านว่าสังเกตไหมว่าคนเขมรนะเล่นไสยศาสตร์เก่งมาก แต่ทำไมแพ้ฝรั่งเศส ปล่อยคุณไสยอะไรนะไม่ยอมเข้าฝรั่งสักทีนะ ปล่อยไม่เข้า เพราะอะไร เพราะฝรั่งไม่เชื่อ ถ้าเราไม่เปิดใจรับนะเข้าไม่ได้หรอก อย่าไปสนใจมัน ที่นี้คนไทยเรา เราเชื่อเรื่องผีเรื่องสาอะไร น้อมใจเชื่ออยู่แล้วนะ บางทีผีไม่เข้าเรา เราก็เข้าผีนะ เราทำขึ้นมาเอง อย่างพวกเข้าทรง ส่วนมากนะ ถ้าไม่หลอกหลวงก็สะกดจิตตัวเอง เจ้าพ่อเจ้าแม่อะไรเขาไม่มาเข้าง่ายๆ หรอก เคยมีสำนักหนึ่งเข้าทรง “เจ้าแม่นวล” เจ้าแม่นวลเมียพันท้ายนรสิงห์ แต่เมียพันท้ายนรสิงห์นั้นชื่อจริงๆ อะไรไม่มีใครรู้หรอก แต่เขาแต่งนิยายแต่งละครเรื่องพันท้ายนรสิงห์ เขาก็ปั้นแต่งแม่นวลขึ้นมาเป็นเมียพันท้ายนรสิงห์ นี่ก็ไปเข้าทรงแม่นวลตัวละครกันได้ เรื่องอย่างนี้มันอยู่ที่ใจนะ ถ้าใจไม่เชื่อก็ไม่มีความหมาย ใจแข็งๆ ไว้ อย่าสนใจ อย่างฝรั่งเขาไม่ค่อยกลัวผี เขากลับจิ้งจกตุ๊กแกสัตว์ร้ายต่างๆ มากกว่า ผีเลยไม่หลอกฝรั่ง

โยม : พระอาจารย์เจ้าคะ ขอโอกาสให้พระอาจารย์ช่วยเขกหัวให้เยอะๆ หน่อยค่ะ

หลวงพ่ : พุทโธไว้เรื่อยๆ นะ แล้วทำใจให้สบายไว้ แต่ถ้าพุทโธแล้วเครียดก็ไม่เอา ทำใจให้สบายไว้ก่อนตอนนี้ ทำใจสบายชมนกชมไม้ไป มีความสุขแล้วรู้ว่ามีความสุข ออกไปสัมผัสโลก อยู่

ในที่โล่งที่สบาย ชมนกชมไม้ไป ให้จิตใจเบิกบานโล่งๆ โปร่งๆ มีความสุขแล้วก็ค่อยรู้เอา

โยม : แต่มันไม่ค่อยทันเวลาเครียดเลยนะค่ะ

หลวงพ่ : เราต้องฝึกตอนที่ยังไม่เครียด ตอนที่เครียดแล้วทำไม่ได้หรอก ตอนที่เครียดแล้วก็ไปพักผ่อนซะ ไปร้องเพลงสักเพลงหนึ่ง ร้องเป็นมัย

โยม : ชอบร้องเจ้าค่ะ

หลวงพ่ : เอ่อ เวลาเครียดๆ ก็ร้องเพลงไป เครียดๆ ก็ร้องเพลงไป

โยม : ที่ผ่านมาจะมัวเอะอะค่ะ แต่ตอนนี้มัวลดลง แต่จะเพ่งเป็นระยะๆ

หลวงพ่ : ถูก ใช้ได้ๆ อะ ได้อีก ๒ คน เอ้า คุณหนุ่มก็ได้

โยมหนุ่ม : ก็ไม่มีอะไรอะ ก็เบิกบาน รับรู้

หลวงพ่ : พุดดินะ “ไม่มีอะไร” ทุกอย่างไม่มีอะไร เป็นอนัตตา เป็นไม่เป็น ตกลงคุณหนุ่มเป็นไง

โยม : เป็นอะไรก็ได้

หลวงพ่ : เป็นอะไรก็รู้ไปนะ ดีแล้ว เอ้า เบอร์ ๒๗ ไหนๆ ก็ไม่กลับมาใกล้แล้ว ไม่ทันตั้งหลัก

โยมเบอร์ ๒๗ : ที่ผมทำอยู่เป็นยังไงบ้างครับ

หลวงพ่ : ตอนนี้ใช้ไม่ได้ นึกออกมัย

โยม : นึกออกครับ

หลวงพ่ : หลวงพ่อดีใจด้วยนะ ชาวไฟฟ้า มาฟังวันที่ ๒ จิตตื่นขึ้นเป็นส่วนใหญ่แล้ว จะมีร่องรอยบางคนหลงติดอยู่กับการเพ่งบ้าง นิดๆ หน่อยๆ ลดลงไปเยอะแล้ว แต่เมื่อวานช่วงแรกๆ ยังไม่ยอมเลิกนะ คิดว่าต้องเพ่งไว้ก่อนแล้วจะดีทีหลัง ครูบาอาจารย์สอนมาไม่ได้สอนอย่างนั้นนะ ค่อยๆ ฟังไป วันนี้ได้แค่นี้ เชิญโยมกลับ เชิญกลับทิ้งห้อยไป

ถอดเสียง โดย ปุณณภา เอมรัฐ

พระธรรมเทศนา

วัน ศุ ก ร ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๐

ภาคต้น (ก่อนภัตตาหารเช้า)

เป็นยังไงชาวกรไฟฟ้าฝ่ายผลิต อยู่มาหลายคืน ๓ หรือ ๔ คืนแล้ว ปกติการเข้าอยู่ภาวนา วันที่ ๓ หรือวันที่ ๔ ถึงจะดีนะ วันแรกๆ ยังฟังๆ เป็นธรรมดา

พวกเรามาศึกษาวิธีการปฏิบัติธรรม จุดแรกที่หลวงพ่อยាយมช่วยพวกเราคือการปรับ “ทิวฐิ” หรือความเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติให้ถูกต้องเสียก่อน ตรงนี้เป็นจุดตั้งต้นที่สำคัญ ถ้าทิวฐิถูกเสียแล้ว การปฏิบัติที่เหลือก็จะง่าย ถ้าทิวฐิผิด การปฏิบัติจะยากที่สุดเลย ยากแบบเลือดตากระเด็นแล้วก็ได้ผลด้วย เพราะฉะนั้นเริ่มต้นเราต้องเรียนต้องฟังจนเราได้สัมมาทิวฐิขึ้นมาก่อน อันนี้เป็นสัมมาทิวฐิในภาคปริยัติ การที่ฟังครูบาอาจารย์พูดนี้จะได้สัมมาทิวฐิในภาคปริยัติ

อาศัยสัมมาทิฐิทำให้เรารู้ว่า เราจะปฏิบัติธรรมเพื่ออะไรและอย่างไร พอเรารู้เป้าหมายและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว เราก็ต้องนำไปปฏิบัติ ต่อ ต้องทำให้ได้ในชีวิตจริงๆ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ จึงจะประสพผลสำเร็จ โดยเร็วพลัน

งานข้ามภพข้ามชาติไม่ใช่งานเล่นๆ แม้แต่การภาวนาเพียงเพื่อจะอยู่กับโลกอย่างมีความสุข เราก็ต้องทำให้เต็มที่เหมือนกันนะ เพราะว่าถ้าหยุดเมื่อไหร่ความทุกข์ก็ตามมาเมื่อนั้นแหละ ต้องทำให้เต็มที่ “เต็มที่” ของหลวงพ่อนี้หมายถึงว่า **ตื่นขึ้นมาเราต้องคอยรู้สึกตัว รู้สึกไปจนหลับ ยกเว้นเวลาที่เราต้องทำงานที่ใช้ความคิด** ซึ่งในขณะนั้นไม่สามารถรู้กายรู้ใจได้ เพราะต้องไปรู้เรื่องราวที่เราคิด เพราะฉะนั้นเวลาที่เรากำลังทำงานที่ต้องคิด จึงไม่ใช่เวลาเจริญวิปัสสนา แต่เป็นเวลาทำมาหากินจืดจ๋ออยู่กับงาน หมดเวลานั้นแล้วก็พยายามรู้สึกไว้ในชีวิตธรรมดาตนเอง ที่หลวงพ่อบอกให้ฟัง ทั้งวันตั้งแต่ตื่นนอน จะกินอาหาร จะขับถ่าย จะอาบน้ำ จะขึ้นรถ จะทำอะไร จะคุยกับคน กระทั่งจะดูทีวี เราก็ดูไปดูใจของเราไป สังเกตเป็นระยะๆ ไป เพราะฉะนั้นการภาวนาถ้าเรามีหลักแล้วการภาวนาก็จะอยู่ในชีวิตเรา ทำได้ทั้งวัน ถ้าเราคิดแต่ว่าการภาวนาต้องทำตอนเช้าวัดหรือเข้าคอร์สนะ ปีๆ หนึ่ง จะเข้าได้สักกี่คอร์สกัน จะเข้าวัดได้สักกี่ชั่วโมง เวลาส่วนใหญ่เราอยู่กับโลกข้างนอก เพราะฉะนั้นเท่ากับเราภาวนาคนเดียว เราหลงโลกตั้งนาน มันไม่พอสู้กันได้อะไร แต่ถ้าเราอยู่กับโลกแล้วก็อยู่กับธรรมไปด้วย อยู่กับโลกแล้วอยู่กับธรรมนั้นอยู่ยังไง ก็อยู่อย่างเห็นโลกธรรม เห็นโลกธรรมในชีวิตเรา เดียวก็สุขเดี่ยวก็ทุกข์ เดียวก็มีคนชมเดี่ยวก็มีคนด่า เดียวก็ได้โบนัสเยอะโบนัสน้อย เป็นโลกธรรมทั้งหมดเลย จิตมันแกว่งขึ้นแกว่งลงนะ เรามีสติคอยตามรู้ลงไปเรื่อยๆ โลกกับธรรมก็อยู่ด้วยกันตรงนี้ ตรงที่เรามีสติรู้ทันจิตใจของตัวเอง

เพราะฉะนั้นเบื้องต้นนี้ เราก็มาฟังเพื่อให้รู้เป้าหมายและวิธีปฏิบัติเท่านั้นเอง แล้วก็นำไปทำเอาเอง สิ่งที่พระพุทธเจ้าช่วยเราได้คือการบอกวิธีปฏิบัติ พระพุทธเจ้าเองท่านก็ถึงขนาดบอกว่าท่านเป็นผู้บอกทางเท่านั้นเอง เราต้องเดินด้วยตัวเอง ศาสนาพุทธเป็นศาสนาของนักต่อสู้ ไม่ใช่ศาสนาที่ร้องขอให้ใครช่วย ใครทำคุณนั้นก็ได้นะ ถ้าทำถูกก็ได้สิ่งที่ถูก ทำผิดก็ได้สิ่งที่ผิด รวมแล้วถ้าทำแล้วได้ทั้งนั้นแหละ ถ้าทำผิดหลายปีก็ซ้ำซากอยู่ที่เดิม ไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ด้วยตนเอง ไม่มีความเปลี่ยนแปลงที่คนรอบข้างรู้สึกได้ แต่ถ้าทำถูกนะในเดือนหนึ่งสองเดือน ตัวเองจะมีความเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองรู้สึกได้ คนรอบข้างก็รู้สึกได้ ฉะนั้น**ธรรมะที่แท้ไม่เห็นซ้ำหรือที่เห็นซ้ำเพราะทำผิด ทำผิดที่สาหัสที่สุดก็คือ ไปติดสมณะ ติดเพงๆ ๑ ไร่ลูกเดียว** มันอยู่อย่างนั้นหลายปี

หลวงพ่อดิตสมณะ ๒๑ - ๒๒ ปี จะว่าติดสมณะมันก็ไม่เชิงนะ เราทำได้แค่สมณะเพราะเราไม่รู้วิธีไปต่อ เราก็จำเป็นต้องทำอยู่แค่นั้นแหละเพราะทำได้แค่นั้น ทำแต่สมาธิ อานาปานสติ เล่าให้ฟังอย่างหมดเปลือกไปแล้ว เห็นพวกเรานักปฏิบัติส่วนใหญ่ติดสมณะกันทั้งนั้น แล้วก็ไม่ใช่ติดเพียงสำนักใดสำนักหนึ่ง แต่ติดกันทุกสำนักนั้นแหละ กระทั่งสำนักที่บอกว่าจะทำแต่วิปัสสนาไม่ทำสมณะก็ติดสมณะ เพราะอะไร **เพราะว่าไม่ได้เรียนจิตสิกขาให้ดี ไม่รู้ลักษณะของจิต ว่าจิตชนิดใดเอาไว้ทำสมณะ จิตอย่างใดเอาไว้ทำวิปัสสนา** เมื่อขาดความรู้เรื่องจิตสิกขาที่ถ่องแท้แล้วนี่ ส่วนใหญ่ก็ไปหลงทำสมณะโดยนึกว่าเจริญวิปัสสนาอยู่ ขอยกตัวอย่างนะ



บางคนนั่งภาวนาจิตสงบแล้ว คิดพิจารณากาย และคิดว่าการคิดพิจารณากายเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เรื่องนี้ครูบาอาจารย์สอนมาชัดๆ เลยนะ อย่างหลวงพ่อกุญชรท่านสอนว่า “**สมถะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด**” หลวงปู่เทศก์ท่านก็สอนว่า “**การคิดพิจารณากายเป็นปฏิกุศล เป็นอสุภะ เป็นการแก้อาการของจิต แก้นิรวรณ แก้กิเลส แก่ชั่วครึ่งชั่วคราว เป็นสมถะ การคิดพิจารณากายเป็นธาตุเป็นขั้น ไม่ใช่ปฏิกุศลหรืออสุภะแล้วนะ คิดเป็นธาตุเป็นขั้น หรือคิดว่าจะต้องตาย กระทั่งคิดลงเป็นไตรลักษณ์ ก็เพื่อแก้อาการของจิต เป็นสมถะ**” นี่พวกเราคิดว่าบางที่การคิดพิจารณากายเป็นการเจริญวิปัสสนา ทั้งที่วิปัสสนาแท้ๆ เริ่มเมื่อหมดความคิดพ้นความคิดไปแล้วจึงเห็นความจริง **ความคิดกับความจริงเกิดพร้อมๆ กันไม่ได้ ความคิดนั้นแหละปิดบังความจริงไว้ ความคิดนั้นแหละคือ อภิสังขารมาร ปิดกั้นการมองเห็นความจริงไว้**

นี่ ธรรมะอย่างนั้นเราไม่ค่อยได้ยินได้ฟัง บางทีครูบาอาจารย์ท่านก็สอนด้วยความเมตตาณะ เอ้า พุทโธ พิจารณากายไป เรานี้ก็ว่าพุทโธเป็นสมถะ พิจารณากายเป็นวิปัสสนา ที่จริงเป็นสมถะคนละแบบ ตอนแรกทำลมหายใจทำพุทโธนี่จิตสงบ พอจิตสงบก็ติดนั่งติดเฉยติดนั่งติดเฉยนี่จิตจะไม่มีทางเจริญปัญญาได้เลย ท่านก็ออกอุบายแก้ไข ให้ให้จิตไม่ติดเฉย หลวงปู่มั่นแต่งกลอนไว้ใน *ขันธะวิมุตติสะมังคี* ว่า **“ระวังอย่าให้จิตไปติดเฉย”** วิธีที่จะแก้จิตไปติดเฉยก็คือให้จิตออกมาทำงาน จิตทำงานอะไร จิตชอบทำงานคิด ให้มันคิด คิดเรื่องอะไรจึงเป็นเรื่องที่ปลอดภัยสำหรับพระหนุ่มเณรน้อย คิดพิจารณา

กายตัวเองนี่แหละปลอดภัยสำหรับพระหนุ่มเณรน้อย ไปคิดเรื่องอื่นไม่ปลอดภัย หรือคิดถึงพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คิดถึงธรรมะ คิดถึงไตรลักษณ์ นี่ก็คิดถึงธรรมะ คิดถึงครูบาอาจารย์ คิดถึงเทวดา คิดถึงคนดีๆ อย่างพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเราเป็นเทวดา เป็นเทวดาในร่างมนุษย์ เรียกว่า “**สมมุติเทพ**” คิดถึงท่านแล้วจิตใจเราอบอุ่นนุ่มนวลมีความสุขอะไรแบบนี้ หรือให้คิดถึงร่างกายเป็นขั้นๆ นี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อันนี้เรียกว่ากายคตาสติ **เรื่องที่ท่านให้คิดนั้นมี ๑๐ เรื่อง เรียกว่าอนุสติ ๑๐ ล้วนเป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน คิดเพื่ออะไร ก็เพื่อไม่ให้จิตไปติดเฉย พอจิตไม่ติดเฉยหมดเวลาที่จะพุทโธ พิจารณาแล้ว เวลาที่เหลือ ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องรู้สึกตัวนะ เพราะฉะนั้นคำสอนของครูบาอาจารย์วัดป่ารุ่นก่อนๆ จะสอนครบ ๓ ชั้นตอน คือ (๑) สอนให้ทำความสงบเข้ามาก่อน (๒) สงบแล้วไม่ให้อยู่เฉยให้ออกมาพิจารณา พิจารณาพอสมควรแล้วกลับไปทำความสงบใหม่ และ (๓) หมดเวลาปฏิบัติในรูปแบบแล้ว จิตถอยออกมา คราวนี้จะยืน เดิน นั่ง นอน ต้องรู้สึกตัว**

หลวงปู่มั่นถึงสอนว่า **“ทำความสงบมากเน้นซ้ำ คิดพิจารณา มากฟุ้งซ่าน หัวใจสำคัญของการปฏิบัติ คือการมีสติในชีวิตประจำวัน ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องรู้สึกตัว”** ดังนั้นสิ่งที่หลวงปู่สอนก็คือการรู้สึกตัวนั่นเอง ถ้าเรารู้สึกตัวเป็น เราก็จะเห็นกายตรงตามความเป็นจริง เห็นจิตใจตรงตามความเป็นจริง ต้องเห็นอย่างนี้ ก็แล้ว **“ตามความเป็นจริง”** นั้นเห็นอะไร ก็คือเห็นไตรลักษณ์นั่นเอง

ครั้งหนึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวท่านเสด็จไปเยี่ยมมหลวงปู่เทสก์ ท่านถามหลวงปู่ว่า “อะไรคือที่สุดของศีล อะไรคือที่สุดของสมาธิ และอะไรคือที่สุดของปัญญา” หลวงปู่ตอบในหลวงว่า **“ที่สุดของศีลคือ เจตนาวิริติ หรือเจตนางดเว้นการทำชั่ว ที่สุดของสมาธิคือ อปัณาสมาธิ ที่สุดของปัญญาคือ ไตรลักษณ์”** นี้ ถ้าไม่เห็นร่างกายจิตใจเป็นไตรลักษณ์เรียกว่าไม่มีปัญญาจริง เป็นปัญญาต้นๆ ที่ไม่พอต่อสู้กับกิเลส **ดังนั้นที่เราภาวนาก็เพื่อให้เกิดปัญญา ปัญญา ก็คือการเห็นกายเห็นใจตรงตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์** คือเห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา และเราบังคับมันไม่ได้ พอเห็นตามความเป็นจริงแล้วอะไรจะเกิดขึ้น เมื่อเห็นตามความเป็นจริงจะเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนด เมื่อคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นจึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้วชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มีอีก ดังนั้นเราต้องเข้าใจทิศทางของการปฏิบัติให้ดี เราไม่ได้ภาวนาเอานิ่งเอาสงบ การนิ่งการสงบเป็นการพักผ่อน เราต้องภาวนาให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของกายของใจ

อยากเห็นความจริงของกายของใจไม่ใช่คิดเอาเองแต่ต้องดูของจริง ดูของจริงว่ากายจริงๆ เป็นอย่างไร จิตใจจริงๆ เป็นอย่างไร ไปนั่งคิดเอาเองไม่ได้ผลหรอก การนั่งคิดเอาเองว่าร่างกายเป็นของสกปรกเปื้อยเน่าอะไรแบบนี้ เสร็จแล้วมันก็ข่มราคะได้ชั่วคราว เดี่ยวราคะก็เกิดอีก เอ๊ะ มันเน่านะ แต่ตอนนี้มันยังไม่เน่า มันยังสวยอยู่ นี่กิเลสมันจะพาความรู้สึกไปแบบนี้แหละ จะรู้สึกแบบนี้ ทำนองเดียวกับหมอมแม้มักจะเห็นร่างกายของผู้หญิงเป็นปฏิภูลเป็นนอสุริยะ แต่ก็ยังละกาม-

ราคะไม่ได้จริง แต่ถ้าเราเห็นราคะเกิดขึ้นมา ราคะมาเบียดเบียนจิตใจสติรู้ทัน ราคะจะดับไปเลยนะ ไม่ต้องไปกังวลว่าจะมีราคะเพราะไปเห็นสาวสวย การที่เราได้เห็นของสวยหรือของไม่สวย มันอยู่ที่วิบาก ถ้าทำบุญมาดีเราก็เห็นของสวย เช่นเราเห็นสาวๆ สวย นี้ ก็คนมันมีบุญนะ ไม่ใช่เห็นแต่ของน่าเกลียด แต่ว่าเมื่อตามองเห็นสาวสวยแล้ว จิตมันเกิดราคะ นี้ ปัญหามันอยู่ตรงนี้ ปัญหาไม่ได้อยู่ตรงที่เห็นของสวย

จิตเกิดราคะแล้วจะทำอย่างไร ถ้าไปคิดพิจารณาสาว ว่าสาวนี้สกปรก ไม่งาม มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ มีรูร้วใหญ่ๆ ๔ รู มีรูร้วเล็กๆ นับไม่ถ้วน มีของโสโครกไหลออกมาเป็นนิจ พิจารณาอย่างนี้ก็ข่มราคะได้ชั่วคราว นี้เรียกว่าสมถกรรมฐาน แต่ถ้าเห็นสาวสวยแล้วจิตเกิดราคะก็รู้ว่ามึราคะ เห็นว่าจิตก็ไม่ใช่เรา ราคะก็ไม่ใช่เรา ภาพที่มองเห็นคือสาวก็ไม่ใช่เรา อะไรๆ ก็ไม่ใช่เราเนะ อันนี้เรียกว่าการเจริญวิปัสสนาเพื่อถอดถอนความเห็นผิดลงไป มันจะแก้ปัญหาก็ได้ถาวร ดังนั้นที่พวกเรามาเรียน ๓ วัน ๔ วัน ก็เพื่อเรียนให้รู้เป้าหมายและรู้วิธีปฏิบัติตนเอง

เป้าหมายของเราก็คือ เราจะต้องรู้กายรู้ใจจนเห็นความจริงของกายของใจว่าเป็นไตรลักษณ์จนหมดความยึดถือกายยึดถือใจ แล้วจิตก็จะเข้าถึงวิมุตติหลุดพ้น นั่นคือเป้าหมายของเรา ส่วนวิธีการก็คือการเจริญสติปัญญา สติปัญญา มี ๒ ส่วน คือส่วนที่เป็นสมณะกับส่วนที่เป็นวิปัสสนา อย่างนี้กันว่าทำสติปัญญาแล้วจะเป็นวิปัสสนาเสมอไป ถ้ารู้กาย ถ้ารู้ใจ แต่ไม่เห็นไตรลักษณ์ไม่เรียกว่าวิปัสสนาเนะ ยังเป็นสมณะอยู่ แต่ถ้าเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์จึงจะเป็นวิปัสสนา

ฉะนั้นหลายคนภาวนาจนจิตไม่เคลื่อนไปจากลมหายใจเลย รู้ลมตลอดเวลา นี่ เป็นสมณะ บางคนรู้ท้องพองยุบ จิตไม่เคลื่อนไปจากท้องเลย รู้ตลอด นี่ก็เป็นสมณะ แต่ถ้าเราเห็นตัวที่หายใจอยู่ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นตัวกู เป็นก้อนธาตุ ตัวที่พองที่ยุบไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นตัวกู เป็นก้อนธาตุ นี่เป็นการถอดถอนความเห็นผิดว่ากายนี้คือตัวเราค่อยๆ รู้สึกไปอย่างนี้ มันเป็นการเจริญวิปัสสนา สมณะกับวิปัสสนาจึงเป็นคนละเรื่องกัน

หลวงพ่อบอกที่เขยวตระเวนดูสำนักโน้นสำนักนี้มาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว อาศัยว่าเราเป็นคนตาบอดไว้ เขยวไปดูว่าเขาภาวนากันอย่างไร ดูๆ แล้ว โอ้ เกือบทั้งหมดทำอยู่แค่สมณะ เกือบทั้งหมดเลย ทั้งๆ ที่บอกว่าทำวิปัสสนา **ทำวิปัสสนาไม่ได้เพราะไปสำคัญผิดหลายเรื่องเลย** อย่างแรกไม่รู้ว่าจะจิตอย่างไรใช้ทำสมณะ จิตอย่างไรใช้ทำวิปัสสนา อีกอย่างคือไม่รู้จักอารมณ์ของสมณะและอารมณ์ของวิปัสสนา **ไปคิดว่าแค่รู้รูปนามก็เป็นวิปัสสนาแล้ว ไม่ใช่** วิปัสสนาต้องรู้ไตรลักษณ์ของรูปนาม คนละเรื่องกันนะ ดังนั้นถ้าเรานั่งดูท้องพองยุบ เห็นอาการยกเท้า ย่างเท้า อะไรต่ออะไรหลายๆ จังหวะ ตราบใดที่เราเห็นตัวอารมณ์ ตราบนั้นเป็นสมณะ ต่อเมื่อเราเห็นลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม จึงจะเป็นวิปัสสนา **การที่เราเห็นตัวอารมณ์เรียกว่า “อารมณ์ปนิชมาน” คือเรื่องของสมณะ ถ้าเราเห็นไตรลักษณ์เรียกว่า “ลักษณะปนิชมาน” จึงเป็นเรื่องของวิปัสสนา**

วิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่เรื่องตื้นๆ นะ ไม่ใช่แค่ว่าฉันพิจารณากาย เป็นปฏิภาณเป็นนอสุภะก็เป็นวิปัสสนาแล้ว ไม่ได้ตื้นอย่างนั้น นี่พวกเราหลายคนเสียโอกาส คือเราไม่ทันครูบาอาจารย์รุ่นผู้ใหญ่ นะ หลวงพ่อยังทัน หลวงปู่ดุลย์ หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่ลิม หรือท่าน

อาจารย์พระมหาบัวก็ยังคงเคยเข้าไปเรียนกับท่านในสมัยที่ท่านยังแข็งแรงอยู่ เวลาหลวงพ่อบอกเข้าไปหาครูบาอาจารย์ผู้หลักผู้ใหญ่องค์ไหนก็เข้าไปด้วยความมองอาจ ไม่มีความสะทกสะท้านหัวน้ไหนหวะ และไม่มีครูบาอาจารย์องค์ไหนบอกว่าจิตใช้ไม่ได้ มีแต่ท่านสอนต่อ ยอดให้ทั้งนั้นเลย

ผู้ปฏิบัติคนไหนถนัดจะรู้กายก่อนก็รู้ไป แต่สุดท้ายก็ต้องลงมาที่จิต ค่อยฝึกเอา ค่อยเรียนค่อยฟังไป ต้องรู้แน่ๆ เราจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร จะทำอย่างไร ต้องชัด ระวังที่ทำอันนั้นก็อย่าหลงไม่เปลวไปทำอันอื่นเสีย **การที่รู้ว่าเราจะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร ทำอย่างไร ระหว่างทำไม่หลงไม่เปลว เรียกว่าสัมปชัญญะ เป็นปัญญาเบื้องต้นเหมือนเป็นผู้กำกับเส้นไม่ให้เราออกนอกกลุ่มนอกทาง** ดังนั้นถ้าเราจะทำวิปัสสนา เราต้องรู้ว่าเราจะทำเพื่ออะไร ก็เพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจจนหมดความยึดถือกายยึดถือใจ ถ้าจะทำสมณะ เพื่ออะไร เพื่อให้จิตใจสงบ มันคนละวัตถุประสงค์กัน เมื่อคนละวัตถุประสงค์วิธีการมันก็ต่างกัน

สมณะมุ่งเอาความสงบ ศัตรูของความสงบก็คือใจที่มันฟุ้งซ่านไป ใจที่ไม่ตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว ใจมันหลงไปเพราะแรงขับของกิเลสที่เรียกว่านิวรรณ์ จิตถูกกิเลสผลักดันไป เช่นมันมีกามฉันทะมันอยากเห็นสาว ใจก็ไม่ตั้งมั่น มีพยายามก็มัวแต่จดจ่อไปคิดเกลียดคนที่เราพยายาม ใจก็ไม่ตั้งมั่น เกิดความลึกลับสงสัยใจก็คิดหาเหตุผลใหญ่ใจก็ฟุ้งซ่านไม่ตั้งมั่น เกิดความหดหู่ใจแล้วใจก็หมดเรี่ยวหมดแรง ไม่มีกำลังที่จะทรงตัวอยู่ ใจก็ไม่ตั้งมั่น เป็นต้น **ดังนั้นถ้าเราจะทำสมณะเราก็ต้องรู้วิธีการทำว่าจะทำอย่างไร จึงจะไม่ให้จิตหนีไปหรือฟุ้งซ่านไปได้ วิธีการก็คือเราต้องพาจิตมาอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่าง**

ต่อเนื่อง และต้องเลือกอารมณ์อันเป็นกุศลที่จิตอยู่แล้วมีความสุข จิตถึงจะยอมอยู่ การจัดการกับจิตก็คล้ายๆ กับเราเลี้ยงเด็กสักคนหนึ่ง เด็กมันซนก็เหมือนกับจิตที่ฟุ้งซ่านนั่นเอง มันซนหนีออกจากบ้าน ไปเที่ยวเล่น เราอยากให้เด็กเข้าบ้าน บางคนง้อไม่เรียวยไปไล่ตีมัน เข้าบ้าน ตีแล้วมันก็เข้าบ้าน แต่เดี๋ยวมันก็หนีไปอีก ตีแล้วก็ต้องตีอีก และต้องตีแรงขึ้นเรื่อยๆ ต้องข่มมันเอาโซ่มัดไว้ นี่คือสมถะนั่นเอง ข่มไว้ และเป็นการทำสมถะอย่างใช้ไม่ได้จริง เพราะว่าเด็กไม่มีความสุข เด็กไม่ยอมอยู่ นี่เป็นสมถะชั้นเลวนะ จิตไม่สงบจริงหรอก แต่ถ้าเราอยากให้เด็กเข้าบ้านเอาขนมไปล่อมัน ง่ายๆ มากินไอติม เข้าบ้าน ง่ายๆ กินไอติมแล้วอาบน้ำหน่อยนะ ต่อรอง อาบน้ำแล้ว ทาแป้งนอนเล่น เดี่ยวมันก็หลับ

นี่จัดการกับจิตก็เหมือนกัน เราต้องเลือกอารมณ์ที่จิตพอใจ จิตไปรู้แล้วมีความสุข เช่นบางคนอยู่กับพุทโธแล้วมีความสุขก็อยู่กับ พุทโธ อยู่กับลมหายใจแล้วมีความสุขก็อยู่กับลมหายใจ อยู่กับท้อง พองยุบแล้วมีความสุขก็อยู่กับท้องพองยุบ ขยับมืออย่างหลวงพ่อบุญแล้วมีความสุขก็ขยับมือไป อะไรก็ได้ไม่เลือกอารมณ์นะ สมถกรรมฐานไม่เลือกอารมณ์หรอก ขอให้มีความสุขก็แล้วกัน แต่อย่าไปเลือกอารมณ์อกุศลนะ อย่างตกปลาแล้วมีความสุขนี่ไม่เอา ถ้าให้อาหารปลาแล้วมีความสุขอย่างนี้ใช้ได้ นี่ **พอจิตใจเรามีความสุขจิตก็จะสงบ สังเกตมั้ยว่าความสงบไม่ได้เกิดจากการบังคับ แต่ความสงบเกิดจากความสุข** อย่างสังคมาเราจะสงบร่มเย็นก็เพราะคนมีความสุข ใช้มั๊ย นี่กระทั่งภาพใหญ่ๆ นะ สังคมาจะสงบได้ผู้คนต้องมีความสุข คนไม่มีความสุขสังคมาก็ไม่สงบ ในบ้านจะสงบได้คนในบ้านต้องมีความสุข

ถ้าคนในบ้านไม่มีความสุขในบ้านก็ไม่มีความสุข ในจิตใจเราก็เหมือนกัน ต้องมีความสุขมันถึงจะมีความสุข อยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างสบายๆ นะ เกิดมีปีติ มีความสุข มีอุเบกขา ปิดดับไปมีความสุข ความสุขดับไปเกิดอุเบกขา นี่เป็นความสุขที่ประณีตเป็นขั้นๆ ขึ้นไป ไม่ได้เกิดจากการบังคับ ไม่ได้เกิดจากการน้อมใจให้เคลิ้มๆ งอกแงๆ อันนั้นเป็นมิจฉาสมาธิ

มิจฉาสมาธิก็สบายดีเหมือนคนหลับใน พวกเราหลายคนชอบทำนะ สมัยก่อนหลวงพ่อบุญบ่อ บางคนชอบทำนะ เดี่ยวนี้หลวงพ่อบุญไม่ได้ไปตามบ้านคนจึงไม่เห็น พอตกคำก็เปิดเทปครูบาอาจารย์ สมัยก่อนเป็นเทป แล้วก็นั่งสมาธินะ เลือกเอาครูบาอาจารย์ที่เสียงนุ่มๆ หน่อย นั่งประเดี๋ยวเดียวก็เคลิ้ม งอกแงก ๆ พอหมดเวลาเทปมันดีดขึ้นมาก็ “เฮ้อ วันนั้นสงบดีจัง” ความจริงสงบนะ ไม่ใช่สงบ ใช้ไม่ได้ๆ มันเป็นมิจฉาสมาธิ ทำไปเพื่อพอกพูนกิเลส พอกพูนโมหะ พอกพูนโลภะ

ต่างจากการทำสมาธิที่ถูกต้องซึ่งจิตอยู่ในอารมณ์อันเดียว **เคล้าเคลียอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีความสุขมีความสุขแต่ไม่ขาดสติ สงบก็สงบลงไปนิดๆ รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ใช่หล่นวูบลิ้มตัวเองไป** จากนั้นพอถอยออกมาจากสมาธิก็มารู้กาย มารู้ใจ ตอนที่จิตถอยออกมาจากสมาธิเป็นหน้าที่ทองของผู้ปฏิบัติแนวสมถยานิก คือปฏิบัติโดยเอาสมถะนำหน้าให้รู้ลงไปถึงความเปลี่ยนแปลงของจิตในขณะนั้น จิตเมื่อก็มีปีติ ตอนนี้ไม่มี จิตตะก็มีความสุขตอนนี้ไม่มี จิตตอนนั้นเฉยๆ ตอนนี้ซึกไม่เฉยละ ดิ้นไปดิ้นมา นี่เราจะเริ่มเห็นความไม่เที่ยง หลวงพ่อบุญท่านเคยสอนว่านี่ตรงนี่คือนาที่ทองนะ พวกเรารู้จักแต่นาที่ทองที่ไปซื้อของ หรือไปจับฉลาก เราไม่รู้จักนาที่ทองของการปฏิบัติ **นาที่ทอง**

ของการปฏิบัติก็คือตอนที่จิตถอยออกจากความสงบ หรือตอนที่ตื่นนอน คนไหนทำมานานไม่ได้นะ ตอนที่ตื่นนอนมาปั๊บให้รีบมีสติรู้ทันจิตใจของตนเองที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปต่อหน้าต่อตา นี่หน้าที่ทองของการปฏิบัตินะ

ส่วนหน้าที่ทองของสังสารวัฏคือขณะนี้แหละ ขณะที่เรามีโอกาสเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และได้ฟังธรรม ในสังสารวัฏที่ยาวนานนี่โอกาสที่จะได้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และได้ฟังธรรมนี้ยากที่สุดเลย ยากมากนะ วันเวลาที่มีพระพุทธเจ้า มีศาสนาพุทธนี้สั้นมากเมื่อเทียบกับเวลาที่ไม่ใช่พระพุทธศาสนา บางพุทธกาลอย่างสมัยพระพุทธเจ้าทรงพระนามว่า พระวิปัสสี พระลิขี พระเวสภู เหล่านี้ พอท่านปรินิพพานแล้ว และสาวกรุ่นที่ท่านสอนไว้หมดแล้วนี้ ไม่มีการสืบต่อศาสนาแล้ว ขาดช่วงไปเลย อยู่ได้ ๑ ช่วงเท่านั้นเอง แต่ช่วงของท่านหลายหมื่นปี อย่างยุคเรานี้อายุคนประมาณ ๗๕ ปี แต่ว่าพระศาสนายืนยาวมาจนถึงปานนี้ ๒,๕๐๐ กว่าปีใช้มั้ย หลายช่วงคนละ ถือว่าเป็นศาสนาที่ตั้งอยู่นาน อย่าไปนึกว่า ๒,๕๐๐ ปีสั้นนะ เมื่อเทียบกับอายุคนแล้วก็ถือว่านาน ผ่านคนมาได้หลายรุ่น ถือว่าศาสนาของเราอายุยืนนะ อายุยืนนาน ทำไมศาสนาของท่านตั้งอยู่ได้นาน เพราะท่านบัญญัติพระธรรมวินัยไว้ มีคำสอนอะไรต่างๆ มากมาย พระพุทธเจ้าบางองค์ เช่น พระวิปัสสี พระลิขี พระเวสภู ท่านสอนนิดหน่อย เท่าที่จำเป็น ไม่บัญญัติอะไรไว้เยอะ เรียกว่าท่านชวนชวายน้อย ที่ชวนชวายน้อยเพราะอะไร เพราะท่านคงพิจารณาแล้วว่าเอาไปหมดแล้ว พวกที่เหลือนี้เศษเดนแล้วเอาไปไม่ได้นะ ผากไว้ให้พระพุทธเจ้ารุ่นต่อไปค่อยสอนให้ ดังนั้นโอกาสที่ได้เรียนธรรมะมีไม่มากนัก มีน้อย

คอยรู้สึก รู้สึกอยู่ในกาย รู้สึกอยู่ในใจ เวลาจะทำสมณะนะ ให้เรารู้กายรู้ใจไป รู้ตัวกายตัวใจ แต่พอถึงขั้นวิปัสสนานี้ดูไตรลักษณ์ (มีเสียงโทรศัพท์มือถือ)ธรรมะหายไปเลย

เมื่อก่อนนะเคยเจอท่านอาจารย์พระมหาบัว ท่านไปเทศน์งานศพ หลวงปู่ดุลย์ พอท่านเริ่มเทศน์ ๒-๓ คำคนก็ถ่ายรูปกันใหญ่ ว๊อบแว็บๆ ท่านก็หยุด เตี่ยวท่านก็เริ่มพูดใหม่ คนละเรื่องเลย พอถ่ายอีก ว๊อบแว็บๆ ครั้งที่ ๓ นะ ท่านเอ็ดเอาเลยว่ายหยุดได้มัย หยุดเตี่ยวนั้นะ ธรรมะหมดไป ๓ กัณฑ์แล้ว คือครูบาอาจารย์วัดป่านี้ เวลาแสดงธรรมนะ แสดงออกจากใจไม่ได้แสดงออกจากสมอง เพราะฉะนั้น ถ้าใจของผู้ฟังสงบตั้งมั่น ธรรมะก็จะแสดงออกมาอย่างประณีตทันทีเลย ถ้าวันใดพวกโลกๆ มามากนะ ธรรมะก็จะเป็นแบบโลกๆ วันใดนักปฏิบัติมามาก ธรรมะก็เป็นเรื่องของการปฏิบัติ นี่หลวงพ่อลังเกตนะ พอชาว กฟผ. มานี้ ธรรมะของหลวงพ่อก็จะวนเวียนไปเรื่องสมณะบ่อย พวกเราส่วนใหญ่ติดสมณะอยู่นะ แต่ดีแล้วที่ค่อยๆ ถอดถอนออกมา สมณะมิใช่สิ่งเลว สมณะเหมือนมิดนะ มิดมีทั้งประโยชน์และโทษ ใช้ไม่เป็นมีโทษ ส่วนใหญ่ใช้ไม่เป็น เอามิดมาแล้วก็บาดตัวเอง ทำสมณะแล้วก็ขาดสติ แทนที่จะทำแล้วเพิ่มสติ ดังนั้นเราต้องคอยรู้สึกนะ ทำสมณะก็ต้องมีสติ ทำวิปัสสนาก็ต้องมีสติ สติสำคัญที่สุด ครูบาอาจารย์สอนนะว่า สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ จำเป็น

โยมอย่าไปกังวลใจนะ เจ้าของโทรศัพท์อย่าไปกังวลใจ อย่าให้ใจเศร้าหมอง มันผลอกกันได้ๆ (เสียงระฆัง) อัม ระฆังช่วย (ผู้ฟังหัวเราะ)

มีคราวหนึ่งนะ สมัยอินเดียเป็นเมืองขึ้นอังกฤษ ควินวิคตอเรีย ใช้มัย หลวงพ่ออาจจะจำชื่อผิดก็ได้ ตอนนั้น ควินวิคตอเรียก็เชิญทูตอินเดียไปกินเลี้ยง บนโต๊ะอาหารมีแก้วน้ำวางอยู่ข้างๆ ทุกคน ทูตแขกไปถึงก็ซดเลย ความจริงเขาเอาไว้ให้ล้างมือ พวกขุนนางอังกฤษนะแอบยืมเยาะกันใหญ่ ควินทำนกลับยกแก้วน้ำแบบนั้นขึ้นซดเลยแบบเดียวกับทูตแขก ทุกคนเลยซดกันหมด อินเดียก็เลยเป็นเมืองขึ้นของอังกฤษอยู่นานเลย นั่นเราต้องไม่หัวเราะนะ เพื่อนทำอะไรแปลกๆ ออกมา อย่าหัวเราะ ทุกคนพลอได้ พลาดได้ เราเองก็อาจจะพลาดเมื่อไรก็ได้เหมือนกัน เอ้า เชิญทานข้าว

ถอดเสียง โดย จรัสพงษ์ เยาวรัตน์
พิสูจน์อักษร โดย ศิริลักษณ์ ธนทิพย์

ภาคปลาย (หลังภัตตาหารเช้า)

หลวงพ่อ : อ้อย ชอบบังคับตัวเอง บังคับตัวเองแล้วใจมันจะทื่อๆ ถ้าไม่บังคับตัวเองก็ไม่ทื่อหรือ เราต้องยอมรับสภาพนะว่าจิตใจมันเป็นอย่างไรก็ได้ ไม่ฝืนมัน ไปหัดเอาละ

โยมอ้อย : หลวงพ่อคะ เมื่อก่อนที่หลวงพ่อบอกว่าอ้อยไปติดอยู่กับอีกภพหนึ่ง ใช้ความนิ่งๆ หรือสุๆ ใช้มัยคะ

หลวงพ่อ : ใช่

โยมอ้อย : ถ้าอย่างนั้น ติดบ่อยมากเลยคะหลวงพ่อ

หลวงพ่อ : ให้รู้ทันว่าติดอยู่ในสภาวะอย่างนั้น ถ้ารู้ไม่ทัน ใช้ไม่ได้นะ

โยมอ้อย : แล้วตอนนี้...

หลวงพ่อ : ตอนนี้ไม่เหมือนเมื่อก่อนแล้ว รู้สึกมัย มันหลุดออกมา ไม่เหมือนกัน

หลวงพ่อ : รัตน์ ใจ up เกินจริงแล้ว รู้สึกมัย

โยมรัตน์ : มันเป้งๆ ออกมานิดหนึ่ง

หลวงพ่อ : มันเป้งออกมา มัน up มากไป

โยมรัตน์ : มัน up นี่มันอึดๆ เบิกบาน

หลวงพ่อก : มันเป่งขึ้นมา มันแก่งทำขึ้นมา ทำปุงๆ ดันๆ ขึ้นมา มันก็เป็นการแก่งทำอย่างหนึ่ง สร้างภพขึ้นมา แล้วเข้าไปอยู่ในภพนี้มีความสุข ให้รู้ทันนะ

โยมรัตน์ : หลวงพ่อกะ สองสามวันที่ผ่านมา รัตนารู้สึกว่าเวลา รัตนเดินจงกรม บางทีเหมือนกับว่ารัตนจะรู้ รู้ รู้สึกกะ อันนั้นรัตนเข้าไปคลุกมากไปหรือเปล่า หรือว่าที่รู้สึกมันจริงอยู่แล้ว

หลวงพ่อก : ต้องไปเดินให้ดูนะ ไปเดิน (รัตนไปเดินจงกรม) เอ้า ใจหนึ่งไปแล้วรัตน เอ้า กลัวจะฟุ้งมากไป เลยไปดิ่งๆ เอาไว้ รู้สึกมัยว่าใจไม่เป็นธรรมชาติ นี่ๆ อย่างนี้เข้ามากไปนะ อย่างนี้เข้าไปละอย่าเข้าไป รู้เล่นๆ เดินเล่นๆ เดินต่อไป ตอนที่หมุนตัวกลับ จิตมันกระเด็นออกไป รู้สึกมัย เพราะฉะนั้นเวลาเดินจงกรม พอสุดทางให้หยุดนิ่งๆ ก่อน รู้สึกตัวสบายๆ แล้วค่อยๆ หมุนตัวกลับมา ไม่รีบร้อน แต่ก็ไม่ได้ช้าจนหมุนตัวตั้งชั่วโมงหนึ่งนะ หมุนธรรมดานี้แหละ พอหมุนตัวกลับแล้วก็อย่าเพิ่งรีบเดิน ให้รู้สึกตัวสบายๆ พอรู้สึกตัวแล้วค่อยเดินต่อ เพราะไม่อย่างนั้นเวลาเราเดินพอสุดทางรีบหมุนตัวบ๊ีบ จิตจะกระเด็นออกนอกทางจงกรมไปเลย และพอหมุนตัวเสร็จก้าวเดินบ๊ีบ จิตมันมักจะเดินไปก่อนชา ดูออกมัย เมื่อกี้ เอ้า เดินต่อ รัตน จงใจแรงไปนิดหนึ่ง เอ้า รัตน กลับมาได้แล้ว เข้าที่ เข้าที่ จังสภาวะได้หรือยัง

เวลาเรียนกรรมฐานกับหลวงพ่อนะ ส่วนมากหลวงพ่อกจะพาให้ดูสภาวะ การที่เราเห็นสภาวะของรูปธรรมหรือนามธรรม สภาวะแต่ละตัวๆ นั้นนะ มันจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดู การที่เห็นสภาวะนี้ ในทางตำราเรียกว่าเห็นลักษณะเฉพาะหรือ “วิเสสลักษณะ” ของสภาวะแต่ละตัว

เพราะว่าสภาวะแต่ละตัวมีลักษณะเฉพาะไม่เหมือนกัน อย่างความโกรธเป็นแบบนี้ ความโลภเป็นแบบนี้ ความสุข ความทุกข์เป็นแบบนี้ การที่เรารู้จักวิเสสลักษณะหรือลักษณะพิเศษของสภาวะ จะทำให้เราเห็นเลยว่าสภาวะนั้นไม่คงที่หรอก สภาวะนั้นอยู่ชั่วคราว ดังนั้นการที่เราเห็นวิเสสลักษณะ ก็เป็นหนทางให้เราเห็น “สามัญลักษณะ” คือเห็นไตรลักษณ์ ที่แรกเราเห็นทีละตัวกัน เอ๊ะ ตัวนี้เกิดแล้วก็ดับ ตัวนั้นเกิดแล้วก็ดับ สภาวะแต่ละตัวเป็นคนละตัวกัน ไม่ใช่ตัวเดิมทุกตัวมาแล้วไป ทุกตัวมาแล้วไป เห็นอย่างนี้ ในที่สุดมันเกิดปัญญารวบยอด ปัญญา มันรู้รวบยอดเลย ว่าทุกตัวไม่เที่ยง ทุกตัวเป็นทุกข์ ทุกตัวไม่ใช่ตัวเรา เวลาปัญญาเกิดมันจะเกิดรวบยอด ไม่ใช่เห็นว่าความโกรธไม่ใช่เราแล้วกับบรรลุนี่ ไม่ใช่ หรือเห็นว่ากายไม่ใช่เราแล้วกับบรรลุนั้น ไม่ใช่ มันจะเห็นภาพรวมทั้งรูปทั้งนามเลยว่าเป็นไม่ใช่เรา เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นย่อมต้องดับไปเป็นธรรมดา เป็นการเห็นความจริงในภาพรวมของรูปนามทั้งปวง

หลวงพ่อก : รัตน ใจลอยแล้วรัตน รู้สึกมัยจิตเป็นยังงี้

โยมรัตน์ : เมื่อกี้มันหลงไปคิดอยู่

หลวงพ่อก : ตอนนี่ละ

โยมรัตน์ : ตอนนี่มัน

หลวงพ่อก : ตอนนี่ไปกตเอาไว้ ไปดิ่งไว้แล้วนะ

โยม : เมื่อเข้าสู่รู้สึกมันติดๆ แต่ตอนนี่รู้สึกมันผ่อนกว่า เบากว่า เมื่อกี้

หลวงพ่ : ถูกต้อง

โยม : คือเหมือนมันตึงๆ หลวงพ่บอกว่าเมื่อวานสร้างภาพมันตึงๆ

หลวงพ่ : วันนี้ปล่อยแล้ว

โยมเม : ตอนนี้อยู่กับจิตผู้รู้ ก็มีแต่สักแต่ว่า มีความเป็นกลางมากเกือบจะตลอด มีแต่หนึ่ง ไม่มีสอง แล้วก็รู้สึกว่าจะตั้งแต่ปฏิบัติมา จะดูกายบ่อยกว่าดูจิต ซึ่งไม่ทราบว่าจะทำไม

หลวงพ่ : ได้ ไม่เป็นปัญหา ดูอะไรก็ได้

โยมเม : ที่ทำทั้งหมดถูกต้อง...

หลวงพ่ : ดีแล้วแม่เม วันก่อนนี่ถึงแม่เมนะ โอ้ ภาวนาได้แล้วนี่ ภาวนาได้แล้วต้องขยัน ต้องขยันๆ นะ ทำได้แล้วก็ต้องทำบ่อยๆ

โยมเม : ตอนกำลังจะตาย สมัยก่อนนี่ ดูจิตเป็นอย่างเดียว ไม่มีอย่างอื่น เดียวนี้ก็ทำสมาธิเป็น ดูกายเป็น แล้วก็มิจิตผู้รู้ แล้วก็เห็นพระอาจารย์บอกว่าเวลาคนจะตายนี้ กายจะไปก่อน แล้วจิตทีหลัง คือถ้าเพื่อว่าจิตนี้จะชอบดูกาย และตัวเองชอบอยู่กับจิตผู้รู้ เพราะฉะนั้นไม่ค่อยได้ดูจิต

หลวงพ่ : ไม่มีปัญหาอะไร แต่ไม่ใช่ว่าเวลาตาย กายตายก่อน ไม่ใช่ เวลาตายก็ตายพร้อมๆ กัน แต่ว่าขณะที่เราจะตาย เราจะตัดความรู้ทางกายออกไปก่อน มันก็จะเหลือแต่ความรู้สึกอยู่ แล้ว

มีนิมิต เหมือนกับฝันไปอย่างนี้ ทีนี้ถ้าฝันดีก็ไปดี ฝันร้ายก็ไปร้าย แต่ว่าเราเคยภาวนามาถึงขนาดนี้แล้ว ไม่ต้องกลัว

โยมเม : ไม่มีอะไรที่จะให้ยึดเป็นสรณะหน้อยหรือคะ หมายถึงว่า อะไรที่ดีที่สุดที่เราเลือกได้ เข้าใจว่าพอถึงตอนนั้น มันอาจจะมีชาจรมหาหรืออะไรมา

หลวงพ่ : แม่เมก็ต้องฝึกตั้งแต่ตอนที่ยังไม่ตายนี้แหละ จนใจคุ้นเคยที่จะมิจิตผู้รู้กาย มิจิตผู้รู้จิต ใจของเราเป็นกุศลอยู่เรื่อยๆ เรียกว่ามีอากัจฉากรรมที่เป็นกุศล เวลาที่จะตาย จิตก็จะเกิดกุศลอัตโนมัติขึ้นมา ไม่ต้องกังวลหรอก ตายดีไม่ต้องกลัว

โยมเม : พระอาจารย์มีอะไรแนะนำให้ทำต่อไป

หลวงพ่ : ทำต่อไปนะ แต่จิตแม่เมขณะนี้ออกไปข้างนอก รู้สึกมึน

โยมเม : ค่ะ

หลวงพ่ : ให้รู้ไป ใช้ได้แล้ว ภาวนาดี เอ้า มาทางนี้ๆ จี๊บดีใจ เอาหน่อยก็ได้ เอ้า ว่าไป

โยมจี๊ : ดีใจค่ะ แต่มันมีหนกๆ มั่วๆ อยู่ข้างบน

หลวงพ่ : มันเพิ่งมีมาเมื่อตอนที่ไมค์กลับมาที่ ก่อนหน้านั้นมิไม่เป็นไร นิดเดียว

โยมจี๊ : ตอนฟังแม่เม มันหายไป

หลวงพ่อก : หายไปเพราะอะไร เพราะไม่ได้ตั้งใจปฏิบัติ พวกเรา ชาวการไฟฟ้าฯ จำไว้นะ จงใจปฏิบัติไม่ดี ต้องฝึกจนสติเกิดเอง ถ้า จงใจปฏิบัติดี จิตเป็นกุศลที่มีกำลังอ่อน แต่ถ้าสติเกิดเองนี้ จิตเป็น กุศลที่มีกำลังกล้า ภาษาตำราอิทธิธรรมเรียกว่า อสังขาริกัง ถ้าต้อง จงใจให้เกิด เรียกว่า สสังขาริกัง สสังขาริกังมีกำลังอ่อน ดังนั้นเรา ต้องฝึกจนจิตจำสภาวะได้แม่นยำ แล้วสติเกิดเอง เมื่อสติเกิดเองนี้ ใจ จะตั้งมั่นอัตโนมัติเป็นกุศลที่มีกำลังกล้า จิตดวงนี้แหละเอาไว้รู้กาย เอาไว้รู้ใจ มีจิตดวงนี้บ่อยๆ ขึ้นมา รู้สึก รู้สึกระู้กาย รู้ใจ ไปเรื่อยๆ ในอิทธิธรรมเรียกว่าเป็น “มหากุศลจิต ญาณสัมปยุต อสังขาริก” มี ๒ ดวง ดวงหนึ่งประกอบด้วยโสมนสเวทนาคือมีความสุขใจ อีกดวงหนึ่ง ประกอบด้วยอุเบกขาเวทนาคือเป็นความรู้สึกกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข แต่เป็นกลางแบบนุ่มนวล ไม่ใช่กลางแบบกระด้าง พวกเราที่ภาวนา ส่วนใหญ่จิตเป็นกลาง แต่เป็นกลางแบบกระด้างๆ กลางแบบกระด้าง เกิดร่วมกับอกุศลจิตนะ

ชาวการไฟฟ้าฯ ต้องฝึกให้สบายนะ วันนี้เครียดเกินไป เพราะ พอรู้หลักแล้ว เกิดขยัน ตั้งใจจะเอาให้ได้ คิดแต่ว่าจะเอาให้ได้ ถ้า คิดจะเอา ก็จะไม่ได้อ้อ จำไว้นะ ทำเล่นๆ เราต้องทำแบบงานอดิเรก คนไทยทำงานอดิเรกเก่งนะ ทำงานจริงไม่ค่อยเก่ง อะไรที่ตั้งใจมาก มักไม่ค่อยได้ความพรอก แต่อะไรเล่นๆ กลับเอาจริงเอาจัง ดังนั้น ให้ทำเล่นๆ ให้มีความสุขที่ได้รู้กาย ให้มีความสุขที่ได้รู้จิตใจตัวเอง รู้ เป็นระยะๆ รู้ไปเล่นๆ

หลวงพ่อกภาวนามาก็ภาวนาแบบเล่นๆ นะ แต่ก็อาศัยว่าจริงจัง เล่นแบบจริงจัง คือหมายถึงเล่นไม่เลิก ทุกวันจะตามรู้กาย ตามรู้ใจ

แต่ไม่ใช่ตามรู้เพื่อเข้าไปแทรกแซงบังคับ ไม่ใช่ตามรู้เพื่อจะเอาอะไร เลย แต่ตามดูความเปลี่ยนแปลงเข้าไป รู้สึกมันแปลกดี แต่ก่อนหัด ภาวนาก็เคยได้ยินที่ว่าให้ “พุทฺโธ-พิจารณากาย” ลองหัดพิจารณา กายนะ ไม่ค่อยได้ผล เช่นพอทำความสงบแล้วพิจารณาดูเส้นผมมึบ ผมสลายตัวทันทีเลย เห็นหนังศีรษะ ดูหนังศีรษะทะลุทันที เห็น หัวกะโหลก ดูหัวกะโหลกมึบ หัวขาดเลย ดูทั้งตัวเห็นเป็นกระดูกนะ ดูกระดูกมึบ ระเบิดเปรี๊ยะหมดกายแล้ว ไม่ถึงนาที แล้วจะดูอะไร ไม่มีให้ดู ไม่รู้จะไปอย่างไรต่อ พอมาเจอหลวงปู่ดุลย์ท่านบอก “ให้ดูจิต” พอได้ยินคำว่า “ดูจิต” แล้วมันตื่นเต้น ทำไมเราไม่เคยรู้จิต ตัวเอง เราไม่เคยรู้จิต เราก็มาตามดู รู้สึกว่าแต่ละวันไม่เคยเหมือนกันเลย บางวันสุข บางวันทุกข์ บางวันดี บางวันร้าย เดี่ยวโลก เดี่ยว โกรธ เดี่ยวหลง หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง ใหม่ๆ ก็อยากให้มีมันดี อยาก ให้มันสุข อยากให้มีมันสงบ หาทางเข้าไปจัดการ วันไหนจัดการได้ ก็รู้สึกว่าคุณเก่ง นี้ ก็เลสเกิดอีกแล้ว วันไหนจัดการไม่ได้ก็รู้สึกว่าคุณแย่ นี้ก็ก็เลสอีกแล้ว ฝึกอยู่ ๓ เดือนจึงไปหาหลวงปู่อีก หลวงปู่บอกมัว ไปหลงยุ่งกับการแก้อาการ ใช้ไม่ได้ ก็เลยมา “ตามรู้ตามที่จิตเขาเป็น” มันสนุกที่ได้รู้ การที่เราสนุกที่ได้รู้กาย สนุกที่ได้รู้ใจ เรียกว่ามีฉันทะ

“ฉันทะ” คือความพอใจที่ได้ทำอะไรบางอย่างที่ดีที่สุด ในการปฏิบัติ ก็ต้องมีฉันทะ มีความพอใจเพราะมีความสุขที่ได้รู้จิตรู้ใจตัวเอง หรือ บางคนรู้กายก็มีความสุขจึงเกิดความสุขใจที่ได้รู้กาย เมื่อมีความสุข ที่ได้รู้กายรู้ใจ ก็จะเกิด “วิริยะ” ขึ้นเอง จำไว้นะ เกิดเอง ถ้ามีฉันทะ แล้ววิริยะเกิดเอง ก็จะขยันดู เพราะมันมีความสุขมีความสุขพอใจที่ได้ดู ทุกครั้งที่ดู ทุกครั้งที่รู้สึกตัว มันก็เกิดความสุขพูด

ขึ้นมออัตโนมัตติ อัตโนมัตตินะไม่ใช่แก่งทำให้สุข จะมีความสุขทันทีเลย เพราะจิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราฝึกจนสติตัวจริงเกิด แล้วจิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีความสุข มีความสุขแล้วขยันดู ยิ่งดูยิ่งมีความสุขนะ ดูไปเรื่อยๆ วิริยะเกิด แล้วจิตใจก็จจจจจจจจแต่จะเรียนรู้อะไรตัวเองเรียกว่า “จิตตะ” วันๆ จิตใจจะเคล้าเคลียแต่เรื่องปฏิบัติ เรียกว่า “วิมังสา” เวลาทำงานก็เหมือนกับทำๆ ไป พออยู่ไปวันๆ งานหลักของเราจริงๆ นะ คืองานภาวนา เราเรียนรู้อะไรสนุกที่ได้เรียนรู้อะไร สนุกที่ได้เรียนรู้อะไร เหมือนบางคนสนุกที่จะได้เล่นไพ่ จะเล่นทั้งคืนใช่ไหม? สามทุ่มก็ยังไม่ฟัง เล่นอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน บางคนอ่าน “เพชรพระอุมา” อ่านทั้งคืนอ่านได้ ก็แล้วแต่ชอบนะ บางคนอ่านนิยายกำลังภายใน ดูทั้งคืนได้ อะไรที่ชอบมันทำได้นาน หรือชอบดูบอลอย่างช่วงที่มีบอลโลกหลายคนอดนอนจนตาโหลๆ หน้าเหี่ยวๆ เพราะอะไร เพราะมีความสุขจึงดูได้ทั้งคืน

ฉะนั้นถ้าเรามีฉันทะ เรามีความพอใจที่จะทำสิ่งดีๆ เพราะมีความสุข เราก็จะขยันปฏิบัติ จิตใจจะจจจจ จิตใจจะเคล้าเคลียต่อการปฏิบัติ นี่เรียกว่ามี อิทธิบาท อิทธิบาทเป็นธรรมะที่ทำให้ความสำเร็จ ความสำเร็จจะเกิดอย่างรวดเร็วเลย ไม่เนิ่นช้า ในเจ็ดวันก็มี เจ็ดเดือนก็มี เจ็ดปีก็มี ดังนั้นต้องหัดนะ หัดดูกายดูใจไปอย่างมีความสุข อย่าเคร่งเครียด สังเกตมั๊ยวันไหนพอเริ่มเคร่งเครียด หลวงพ่อจะต้องหาอะไรมาเล่าให้ผ่อนคลาย พอผ่อนคลายจิตใจก็เริ่มทำงานอีกแล้ว พอเครียดนะมันจะซึมกระเทือ ทีอะไร ใช้ไม่ได้นะ ดังนั้นให้ภาวนา ภาวนาให้มีความสุข รู้สึกกาย รู้สึกใจอย่างมีความสุข เห็นกายเห็นใจ มันทำงาน ไม่ใช่เราทำงาน ดูไปเรื่อยๆ เอ้า คุณมน เชิญ

โยมมน : ตอนถือไม้ครอบพูดกับหลวงพ่อ ใจมันดิ้นๆ ตลอด เป็นทุกครั้งเลยคะ

หลวงพ่อ : พอไม้ถึงคุณมน หลวงพ่อจะให้ถือไม้ไว้ไม่นานๆ

โยมมน : ทุกครั้งเลยหลวงพ่อ

หลวงพ่อ : ให้ถือไม้ไว้ไม่นานๆ เพื่ออะไร เพื่อจะให้เห็นความอยากพูดหรือความอยากฟัง ใจนี้อยากฟังมากเลย ก็ให้รู้ว่าใจอยากฟัง แต่เมื่อรู้ว่าใจอยากฟังก็จะฟังไม่รู้เรื่อง เพราะเป็นการรู้กายรู้ใจไม่ใช่รู้เรื่องที่ฟังหรือเรื่องที่คิด นี่แหละเรียกว่าการปฏิบัติ แต่ถ้าฟังรู้เรื่อง ไม่ใช่การปฏิบัติหรอก แต่เป็นการเรียนปริยัติ ต้องเห็นกายเห็นใจมันทำงานนั้นแหละเรียกว่าการปฏิบัติ เอ้า ว่าไป

โยมมน : หลวงพ่อคะ เมื่อวันเสาร์ที่ผ่านมาหลวงพ่อบอกว่า จิตมันตั้งมั่นนะคะ มันก็อยากรักษาไว้ มันก็คืออยู่วันอาทิตย์วันเดียว เพราะไม่ต้องทำงาน พอวันจันทร์มันก็ไปกับงานหมดเลย แล้วมันก็ทำอะไรไม่ได้เลยหลวงพ่อ มันก็รู้ว่าแต่อยาก รู้สึกว่าจะยอมแพ้ไปกับกิเลสแล้วกัน ทำงานไป พอมาเมื่อคืนนอนอยู่ มันก็รู้ว่าวันนั้นมันต้องมาส่งการบ้าน มันก็มีโทษที่ไม่ได้ทำอะไรเลยตั้งแต่จันทร์ถึงพฤหัสบดีก็นอนดูโทษไป ก็มีบ้าง หายบ้าง ตอนเข้ามานั่งฟังหลวงพ่อก็เห็นว่าจากโมหะครอบเยอะๆ เลยนะคะ พอฟังหลวงพ่อไปนานๆ เหมือนมีพลัง เหมือนกับตั้งมั่น เป๊ปปๆ แล้วมันก็ไม่หะใหม่ สลับเรื่อยๆ ฤกษ์มั๊ยคะที่มันดู

หลวงพ่อ : ฤกษ์

โยม : วันนี้น้ำมันดูนิ่งๆ ไม่รู้ว่าไปกอดมันหรือเปล่าครับ

หลวงพ่ : กอดอยู่นิดนึง

โยม : แล้วจิตตื่น ตื่นไม่ค่อยเยอะใช่ไหมครับ

หลวงพ่ : ไม่เยอะ แต่ว่าไปกอดมันไว้

หลวงพ่ : เรียนกับหลวงพ่ต้องอดทนนิดนึงนะ หลวงพ่สอนแบบนี้ เดี่ยวก็วกไปหาคนนั้น เดี่ยวก็วกมาหาคนนี้ เพราะอะไร เพราะหลวงพ่พาให้ดูสภาวะ หลวงพ่ไม่ได้เลิศเซอร์ แต่พาให้ดูสภาวะนะ มันคล้ายๆ ต้องคอยหาจังหวะว่า คนนี้ถ้าขึ้นสภาวะตอนนี เขาจะเห็นได้เลย ก็ต้องรีบชี้ใส่คนนั้น มันเหมือนเพลงกระปี่นะ ตอนไหนจะทิ่มคอหอยคนไหนยังไม่แน่ ดังนั้นอย่าประมาทนะ อาจจะถูกเรียกตัวได้เสมอ เอ้า พิชัย

โยมพิชัย : ช่วงนี้ก็เห็นวณไปวนมาครับ เห็นความจงใจหรือเจตนา ก็ยอมรับบ้าง ไม่ยอมรับบ้าง แต่ก็ดีที่ว่ามันเห็นได้ถึงขั้นครับ

หลวงพ่ : มันไม่เป็นกลางทีเดียวนะ พิชัยไปกอดมัน ที่กอดมันเพราะไม่ยอมรับสภาพ ส่วนอ้อยดีนะ วันนี้ใช้ได้

โยมอ้อย : จิตพุ่งค่ะพระอาจารย์

หลวงพ่ : ใช้ได้ ดี พุ่งแล้วรู้ว่าพุ่ง พุ่งแล้วยอมรับสภาพ

โยมอ้อย : มีโมหะด้วยค่ะ

หลวงพ่ : ถูกต้อง ใช้ได้แล้ว ดี

โยม : ผมไม่มั่นใจว่าเพิ่งไปหรือแรงไป

หลวงพ่ : แรงไปหน่อย

โยม : ไม่รู้ว่าตรงไหนมันจะเหมาะ

หลวงพ่ : เราไม่หาสิ่งที่ถูกนะ แต่ให้รู้สิ่งที่มันผิด เช่น ขณะนี้หนีไปคิด รู้สึกมั้ย

โยม : รู้สึกครับ

หลวงพ่ : แค่ว่าหนีไปคิดก็ถูกแล้ว แต่ของคุณรู้สึกมั้ยว่ามีตัวหนึ่งนิ่งยืนพื้นอยู่ ตัวที่นิ่งยืนพื้นเกิดจากเราไปประคองไว้ ถ้าตราบไต่ที่มีตัวที่นิ่งอยู่ แม้ตัวอื่นจะแสดงไตรลักษณ์ ก็ยังเหลือตัวหนึ่งนิ่งอยู่ แสดงว่ายังจงใจอยู่

โยม : ให้คอยรู้สึกกายอยู่ตลอดเวลา

หลวงพ่ : อย่าจงใจรู้สึกตลอดเวลา ปัญหาของคุณคือจงใจรู้สึกนะ ถ้าคุณจงใจรู้สึก จะมีตัวหนึ่งนิ่งเกินจริงอยู่นิดหนึ่ง ถ้าลดความจงใจลงแล้วจะง่าย ในหนังสือ “วิถีแห่งความรู้แจ้ง ๒” หลวงพ่พูดถึงคำว่า “โลกเจตนา” อยู่ท้ายๆ เล่ม โลกเจตนาที่คุณอยากมาก มันเป็นความจงใจที่เจือด้วยความอยาก โลกเจตนาจะทำให้เกิดการกระทำกรรมหรือการทำงานทางใจ เพราะฉะนั้นตัวโลกเจตนาที่มันทำให้จิตใจเรานี้ปรุงแต่ง ปรุงการปฏิบัติขึ้นมา ซึ่งตราบไต่ที่เราปรุงการปฏิบัติอยู่ เราจะเข้าถึงมรรคผลในขณะนั้นไม่ได้เลย เพราะว่าความปรุงแต่งยังดำเนินอยู่ เป็นเครื่องปิดกั้นการรับรู้ที่พหุอันเป็นธรรม

ที่พ้นจากความปรุงแต่ง เราจึงต้องรู้ทันความจงใจที่เจือด้วยโลภะนั้น จนเหลือแต่ “การรู้ที่ไม่จงใจจะรู้”

ความจงใจใดๆ ทางใจ เรียกว่า “มโนสัญญาเจตนา” เป็นความ จงใจทางใจที่เจือด้วยสัญญา คือจงใจแบบรู้ตัวหรือตั้งใจว่าจะทำสิ่งนี้ อันนี้แหละทำให้เกิดการกระทำการ กระทั่งความจงใจจะทำดีก็ยิ่ง เจือด้วยโลภะได้นะ โลภะมันแอบอยู่ลึกลงๆ จงใจทางไม่ดีก็เจือด้วย โลภะอยู่ลึกลงๆ หรือเจือด้วยโทสะ ถ้าจงใจขึ้นเมื่อไหร่ก็เกิดการ ทำงาน ของจิต จิตจะหมุนเวียนทำงานเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง ดิ้นรน เดี่ยวก็ประคองไว้ เดี่ยวก็กดไว้ เดี่ยวก็กระโจนไปวิ่งจับอารมณ์ เดี่ยว อย่างโน้น เดี่ยวอย่างนี้ เกิดการทำงานขึ้นมา ทุกคราวที่เกิดการทำงาน ขึ้นมากก็จะเกิดความทุกข์ขึ้น ให้เรารู้ แต่ไม่ให้เราละ ให้รู้การทำงาน ของเขา ไม่ต้องละ

การละนี้เป็นเรื่องของปัญญา ปัญญามีหน้าที่ละ ปัญญามีหน้าที่ ตัด เรามีหน้าที่รู้ คือสติมีหน้าที่ระลึกรู้เท่านั้นเอง ระลึกรู้ด้วยใจที่ตั้งมั่น เป็นกลาง เรียกว่ามีสัมมาสมาธิ ถ้ารู้แล้วใจไม่เป็นกลาง ก็เรียกว่าไม่มี สัมมาสมาธิ ถ้าปราศจากสัมมาสมาธิ ปัญญาจะไม่เกิด ถ้าปัญญาไม่เกิด ถึงรู้ว่ากิเลสโผล่ขึ้นมาแต่กิเลสก็จะยังอยู่อย่างนั้นแหละ มันตัดไม่ได้ จริง ถ้าปัญญาจะเกิด มันเกิดร่วมกับสตินะ แต่สติเกิดตัวเดียวได้ ไม่มีปัญญาก็เกิดสติได้ แต่เป็นสติอย่างโลกๆ ไม่ใช่สัมมาสติ เพราะ สัมมาสติจะต้องเกิดร่วมกับปัญญาเสมอ

ธรรมะเป็นของประณีต เราต้องค่อยๆ เรียนไป ธรรมะทั้งหมด ที่หลวงปู่พูด ฟังดูเยอะเยอะไปหมด ก็มาจากการรู้ลูกเดียว รู้ลงไป

ที่ตัวเองนี่แหละ รู้กายรู้ใจนะ แล้วธรรมะทั้งหลายจะแสดงตัวออก มาเอง หลวงพ่อเคยถามหลวงปู่ดูลย์ ตอนนั้นท่านสอนหลวงพ่อ เยอะแยะไปหมด ท่านเทศน์ตั้งแต่จักรวาลเกิดมา สัตว์โลกเกิดมา ได้ยังไง จนถึงจะนิพพานยังไง ท่านสอนละเอียดเกินกว่าหลวงพ่จะ เข้าใจได้ จึงถามท่านว่าผมขอจดจึตอย่างเดียวกันได้มั๊ย ท่านบอกว่าได้ ธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นนี้ก็ออกมาจากจิตนี้เอง

การที่เรามีสติรู้กาย มีสติรู้ใจ ก็เท่ากับเราเรียนอภิธรรม แต่ เป็นการเรียนอภิธรรมในภาคปฏิบัติ กายกับใจนี้แหละคือตัวอภิธรรม หมายถึงไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขา เห็นแต่สภาวะธรรมล้วนๆ เลย ในที่สุดใจเราก็พ้นจากรูป จากนาม ก็เข้าไปถึงนิพพาน

นิพพานมีอยู่แล้ว ไม่ต้องสร้างขึ้นมานะ นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตา ไม่ต้องไปหาไกล เมื่อใดจิตพ้นความปรุงแต่ง เมื่อนั้นก็เห็นนิพพาน ท่านจึงใช้คำว่า เข้าไปประจักษ์นิพพาน เข้าไปเห็น เข้าไปรู้ เข้าไปแจ้ง ท่านไม่บอกว่าทำนิพพานให้เกิด นิพพานมีอยู่แล้ว ถ้าเมื่อใดตัดหนา ดับนะ ก็จะแจ้งนิพพาน แจ้งเองในขณะที่เดียวกันกับที่ตัดหนาดับ นั้นแหละ

แปลกนะ แปลกจริงๆ เมื่อเรารู้ทุกอย่างแจ่มแจ้งในขณะที่ใด ตัดหนาดับในขณะที่นั้นเลย นิพพานก็ปรากฏในขณะที่นั้นเลย อริย- มรรคก็เกิดขึ้นในขณะที่นั้นเลย กิจทั้ง ๔ ของอริยสังขันธ์เกิดที่เดียวกัน นะ ว้าว ที่เดียวนั้นแหละ บางคนถ้าสติปัญญาไม่ไวนะ ได้โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี รู้สึกเหมือนตกต้นไม้ นะ รู้สึกใจรวมวิบ ใจถอย ออกมา อ้าว สังโยชน์ขาดไปแล้ว ดูกระบวนการเกิดอริยมรรคไม่ทัน

ที่แท้มีกระบวนการทำนะ กระบวนการทำลายสังโยชน์มีอยู่ แต่ไม่ต้องเรียนมาก เดี่ยวจิตมันจะจำเอาไว้แล้วไปปรุงขึ้นมา ปรุงได้นะ

อ้าว คุณนั้นใจลอยอยู่ อย่างบังคับสิ ใจถึงๆ ยังบังคับอยู่ เอ้า มาให้เบอร์ ๑

โยมเบอร์ ๑ : พอตีเพ็งเริ่มปฏิบัติ แล้วก็ไม่ว่าจะเริ่มตั้งยังไง ก็เรียนถามทางวิทยากร วิทยากรบอกว่าให้ลองเดินดูก่อน พอลองเดินดูแล้วก็รู้สึกว่ามันมีบางช่วงที่ว่าจะแวมไปบ่อยมาก จะคิดโน่นคิดนี่

หลวงพ่ : ถ้าอย่างนั้นก็เดินไป พอเดินแล้วแวมก็รู้ ไม่ใช่เดินไม่ให้แวม อย่างนั่งอยู่ก็แวมได้เหมือนกัน รู้สึกมึน ใจไหลแวมไปเฉยๆ

โยมเบอร์ ๑ : อยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า อย่างการดูจิตนะครับ ไม่ทราบว่าคุณที่เราตามดูไปดูคือจิตที่แวมไปแวมมาใช่ไหมครับ แล้วสิ่งที่ดูคืออะไร

หลวงพ่ : สิ่งที่คุณดูคือจิต เราใช้จิตดูจิต จิตดวงใหม่ไปดูจิตดวงก่อนที่เพ็งดับไปสดๆ ร้อนๆ เช่น จิตตะก็ไหลไป เกิดจิตดวงใหม่ไปรู้ว่าจิตตะก็ไหลไป เป็นจิตคนละดวงกัน ท่านถึงใช้คำว่า จิตเห็นจิต จิตนั้นแหละเป็นคนเห็นจิต แต่ว่าเป็นจิตคนละดวง ไม่ใช่ดวงเดิมดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป ทั้งวันทั้งคืน นั้น ใจหนีแวมไปละ รู้สึกมึน ของคุณยังมีปัญหา คือไปตรึงไว้ชนิดหนึ่ง อย่าประคอง หลงเป็นหลงซี แต่คุณรู้สึกมึนจิตของคุณวันนี้กับเมื่อ ๓ วันก่อนไม่เหมือนกัน ดูออกมึน ตัวนี้ เดี่ยวนี้มันสว่างกว่าก่อน ดูออกมึน มันโล่งๆ กว่าแต่ก่อน

โยมเบอร์ ๑ : มาวันแรก ๆ จะ...

หลวงพ่ : วันแรกๆ เรียกว่า งงเต็ก เคยมีคนหนึ่งนะ เป็นนักธุรกิจมีชื่อเสียงมากเลย ตอนนั้นหลวงพ่อยู่สวนโพธิ์ ที่เมืองกาญจน์ ไปอยู่ใหม่ๆ นะ วันหนึ่งแวมบุกเข้ามาเลย ตอนนั้นยังไม่ได้กำหนดว่าไม่ให้มาตอนบ่าย ก็ไม่ค่อยมีใครไปหาเท่าไร แวมบุกไปถึงแกก็บอก “หลวงพ่ ผมมีเวลาให้ท่านครึ่งชั่วโมง ช่วยบอกว่าผมจะภาวนายังไง” อ้อ จะเรียนครึ่งชั่วโมงหรือ เราจะสอนแบบครึ่งชั่วโมงนะ สอนหลักๆ ให้ครึ่งชั่วโมง สอนเสร็จแล้วแกก็หายไปนานเลย วันหลังมาสารภาพว่า “วันนั้นนะ ผมไม่รู้จะขับรถออกจากวัดท่านยังไง มันงงไปหมดเลย”

จะเรียนธรรมะก็ต้องอาศัยเวลานะ ธรรมะที่หลวงพ่มอบให้ เป็นธรรมะที่ต้องใช้เวลาย่อย ธรรมะบางขั้นที่ครูบาอาจารย์ให้ หลวงพ่ใช้เวลาย่อยตั้งยี่สิบกว่าปี อย่างหลวงปู่ดุลย์สอนราวๆ เดือนกันยายน ๒๕๒๖ ท่านสอนว่าต้องทำลายผู้รู้ เรื่องนี้หลวงพ่ใช้เวลาย่อยธรรมะตั้งยี่สิบกว่าปี กว่าเข้าใจ ดังนั้นสิ่งที่พูดให้ฟังวันนี้นะ บางครั้งต้องข้ามภพข้ามชาติจะเข้าใจ ที่ข้ามภพข้ามชาติไปได้ ก็เพราะเราฟังด้วยใจที่เปิดรับ

เคยมีพระองค์หนึ่งอยู่สมัยหลังพุทธกาลแล้ว ราวๆ พ.ศ.๓๐๐ อยู่กับอาจารย์ในป่า อาจารย์เป็นมะเร็งที่หน้าแข็ง มะเร็งผิวหนังมันกินลึกลงไปเรื่อยๆ พระนี่ยังหนุ่มนะ ได้พยายามหาใบไม้หาอะไรมาพอก เอายามาใส่ ก็ไม่หาย วันหนึ่งก็รู้ว่าอาจารย์จะตาย โอ๊ย นั่งร้องไห้เลยนะ รักอาจารย์ อาจารย์จะตายแล้ว อาจารย์ก็ปลอบลูกศิษย์

นี่คนป่วยกายปลอบคนป่วยใจ อาจารย์ปลอบบอกว่า “จะร้องให้ทำไม กายของเรากระสับกระส่าย แต่จิตเราไม่กระสับกระส่ายเลย” พระองค์ นั้นเวียนวายตายเกิดอยู่นาน ธรรมะอันนี้มันฝังอยู่ในใจ ฝังอยู่ในใจ ไปเรื่อยๆ เพราะรู้เลยว่า ถ้าฝึกไปถึงจุดหนึ่ง กายกระสับกระส่ายได้นะ ธาตุขันธ์แปรปรวนได้นะ แต่จิตไม่ทุกข์ ฝึกไปแล้วจิตไม่ทุกข์ ไม่ใช่ว่า ฝึกแล้วกายไม่ทุกข์นะ ธรรมะข้ามภพข้ามชาติ ไม่เหมือนการเรียน ตำรา เรียนตำราพอสอบเสร็จก็ลืมแล้ว หรือพอแก่ๆ ก็ลืมแล้ว ถ้า เราฟังธรรมะด้วยใจที่เปิดกว้าง ธรรมะจะติดตัวเราไป เป็นทรัพย์ที่ ติดตัวนะ เป็นปัญญาที่ติดตัวไป

แล้วก็ถ้าไม่ใจร้อน แล้วก็ไม่ใช่เกียจ เห็นมัยมีเงื่อนงำที่แปลก มัย ไม่ใจร้อนและก็ไม่ใช่เกียจนะ หมั่นรู้กายอย่างที่เขว่าเป็น หมั่นรู้ใจ อย่างที่เขาเป็น กายเป็นอย่างไรว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างไรว่าเป็นอย่างนั้น รู้ไปอย่างมีความสุข ไม่ใช่รู้แบบโลกมากกว่าเมื่อไหร่จะ บรรลุ เมื่อไหร่จะบรรลุนะ ต้องรู้อย่างมีความสุข นี่เป็นเคล็ดลับ เลยนะ ถ้ารู้อย่างมีความสุข การปฏิบัติก็จะได้ผลอย่างรวดเร็วมากเลย ใจจะตั้งมั่น หลวงพ่อบอกแล้วไงว่าความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ ถ้าเรามีสมาธิเพราะว่ามีความสุขที่รู้กายที่รู้ใจ สมาธินั้นจะตั้งมั่น ในการรู้กายรู้ใจ สมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา เพราะจะเห็นความเป็นจริงของกายของใจในเวลาอันสั้น ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ต้อง เห็นนะ ต้องได้ผลนะ ที่ไม่ได้ผลเพราะทำผิด

มาหาครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ก็คอยแก้ไข ตรงนี้ฟังแรงไป ตรงนี้ฟังชานไป ค่อยๆ ปรับ ค่อยๆ ปรับไป ถ้าไม่ได้อยู่ใกล้ครูบา อาจารย์ ก็ให้ใช้โยนิโสมนสิการ ให้มีความสังเกตเอาอย่างแบบคาย

เช่นสมมุติว่าจิตของคุณมันสว่าง สว่างอยู่ตรงนี้มาหลายวันเหมือนกัน นี่ ต้องรู้แล้วว่ามီးอะไรผิด ไม่ใช่คิดว่า “โอ้โฮ มันดีคงที่อยู่ได้ หลายวัน แสดงว่าเราเก่งเหลือเกิน” นั่นไม่ใช่โยนิโสมนสิการแล้ว เพราะความจริงมันดีคงที่ไม่ได้หรอก คุณรู้สึกมัยว่ายังกตอยู่ จิตจึง หนึ่งสว่างอยู่ได้นานๆ

โยมเบอร์ ๑ : ครับ ยังกต

หลวงพ่อ : ยังกตอยู่นะ เอ้า ส่งไมค์ให้คนต่อมา

โยมเบอร์ ๒ : ตื่นเต้นค่ะ แล้วก็คอยจะเปลอออยู่เรื่อย

หลวงพ่อ : เปลอบ่อยมัย

โยมเบอร์ ๒ : บ่อยเหมือนกันค่ะ

หลวงพ่อ : ทำนาที่เปลอกี่ครั้ง ทำการบ้านหรือยัง

โยมเบอร์ ๒ : ทำหกครั้งค่ะ

หลวงพ่อ : น้อยนะ ถ้านาที่ละห้าหกครั้งก็ใช้ได้แล้ว ใจเราลอย แวบๆ ตลอดเวลา

โยมเบอร์ ๒ : ค่ะ

หลวงพ่อ : แล้วไง แล้วไง เนี่ยใจลอยแล้วรู้สึกมัย ใจเปลอ แวบไป

โยมเบอร์ ๒ : ใช่ค่ะ

หลวงพ่อก : ให้เรารู้ทัน รู้ว่าเปลว นั้นไปอีกแวนละ รู้สึกม้าย ห้ามมันไม่ได้ รู้สึกม้ายว่าห้ามไม่ได้

โยม : ห้ามไม่ได้

หลวงพ่อก : ห้ามไม่ได้ แค่นั้นแหละคือคำว่าอนัตตา เห็นม้าย ผีกสองสามวัน เริ่มรู้สึก เห็นว่าจิตเป็นอนัตตา จิตมันทำงานได้เอง เอ้า เบอร์ ๓ อย่างเคร่งเครียดนะ เบอร์ ๑ ใจหลงไปแล้ว หลงไปคิด เบอร์ ๑ หลงไปคิด เบอร์ ๒ ไปกอดตัวเอง แข็งๆ ไปแล้วนะ เห็นม้าย มันสุดโต่งสองข้าง ไม่หลงไป ก็ไปฟังเอาไว้

โยมเบอร์ ๓ : ค่ะ ตื่นเต้นค่ะ ขอทราบว่าคุณรู้สึกตัวถูกม้ายคะ

หลวงพ่อก : ซึมเกินไป จิตยังซึมเกินไปนิดหนึ่งนะ แต่ว่าใช้ได้ แล้ว เรียบสองสามวัน ได้แค่นี้เก่งแล้วนะ ชาว กพผ. นี้เก่งนะ สงสัยว่าบุญเยอะ ชอบทำบุญ

โยมเบอร์ ๓ : หมายถึงต้องปล่อยให้สบายกว่านี้หรือคะ

หลวงพ่อก : ปล่อยให้สบายกว่านี้ ใจซึมไปนิดหนึ่ง รู้สึกม้าย หนึ่งๆ

โยมเบอร์ ๓ : หนึ่งๆ

หลวงพ่อก : หลวงพ่อกทำหน้าที่ดู นี่จิตคุณเป็นแบบนี้ มันหนึ่งๆ นะ แต่นี้ม้าย ไม่ใช่หนึ่งๆ แล้วแข็ง อย่างนั้นลำบาก ถ้าไม่ๆ อย่างนี้สบาย แล้วจะเปลวๆ เพลินๆ ไปหลายชาติเลย ต้องให้รู้ทันนะ ให้รู้ทัน เอ้า เบอร์ ๔ เบอร์ ๔ ใช้ได้แล้ว

โยมเบอร์ ๔ : กราบนมัสการพระอาจารย์ค่ะ ตอนนี่ตื่นตื่น แล้วก็ปิดิ อยากจะเรียนถามพระอาจารย์ว่า เมื่อคืนนี้เหมือนกับไม่ได้นอนค่ะ เพราะว่าเราอยากจะนอน ก็กลายเป็นว่ารู้ว่าอยากนอน อะไรอย่างนี้ค่ะ มัน....

หลวงพ่อก : ไม่เป็นไรนี่ เราไม่ได้มีฤทธิ์อะไร เวลานอนไม่หลับ มีเคล็ดลับนะ วันหลังจะเปิดคอร์สเก็บเงินสอนแก่ใครนอนไม่หลับ เวลานอนไม่หลับแล้วกลุ่มใจจะยิ่งนอนไม่หลับ ต้องให้สบายใจ อย่างถ้าเราเป็นนักปฏิบัติมีเคล็ดลับง่ายๆ เลย ถ้านอนไม่หลับนะ ให้รีบบอกตัวเองเลยว่า “บุญจังเลยวันนี้ จะนอนดูจิตทั้งคืนเลย” คิดให้สบายใจอย่างนี้แค่ห้านาทีก็หลับแล้ว

โยมเบอร์ ๔ : เพราะว่าเมื่อคืนนี้ พอเหมือนกับว่าเวลาทำอะไร เขารู้ไปหมด

หลวงพ่อก : เขารู้เอง

โยมเบอร์ ๔ : ก็เลยเหมือนกับว่า เจริญสตินอน ก็กลายเป็นว่าไม่หลับอีก

หลวงพ่อก : ไม่เป็นไร ไม่ได้नावิตกกังวลอะไรนี่นะ รู้สึกไปอย่างนั้นแหละ

โยมเบอร์ ๔ : ค่ะ แล้วก็เรียนถามพระอาจารย์อีกเรื่องหนึ่ง ค่ะว่า ตอนที่มาวัดครั้งแรกๆ นะคะ มีความรู้สึกที่ตัวเองเหมือนเครียด เหมือนกับกลัวทำไม่ได้ แล้วก็เหมือนกับมันลึบสนน่ะค่ะ พอรู้ว่าตัวที่เครียดน่ะคะ ก็เลยปล่อยอารมณ์ พอดีตรงหึ่งห้อยจะมีขนไม้

ก็เลยไปนั่งพักผ่อนๆ โดยที่ว่าไม่ได้สนใจ ไม่ได้กำหนด ไม่ได้อะไรเลยคะ แล้วอยู่ดีๆ มันก็มีเหมือนมีก้อนอะไร มันแน่นขึ้นมาตรงที่หน้าอก ทันทึเลยคะ พอเสร็จแล้วมันก็พุ่ง มันเหมือนพุ่งออกมา แล้วมันก็หายไปแล้วกลายเป็นว่าจิตใจมันเบิกบาน เป็นครึ่งๆ วันคะ พระอาจารย์

หลวงพ่อก : ดูไปอย่างนั้นแหละ แล้วจะเป็นอย่างนั้นก็เป็นอย่างนั้นก็ช่างมัน เราไม่ได้ฝึกเอาอะไรสักอย่างเดียว

โยมเบอร์ ๔ : ค่ะ

หลวงพ่อก : เราฝึกให้เห็นว่าทุกอย่างชั่วคราว เห็นมัย ทุกอย่างชั่วคราว แล้วฝึกกับหลวงพ่อนะ คนนี้กว่าจะจกนะ แหม ไม่เห็นพานั่งสมาธิ ไม่ทำอะไร ความจริงเราภาวนาทั้งวันทั้งคืนเลย เวลานอนพลิกซ้าย พลิกขวาทั้งคืนเลย จิตขยับเขยื้อนคิดอะไรรู้หมดเลย มันอัตโนมัตินะ เวลาสติอัตโนมัติมันหมุนจึ๊ๆ ทั้งวันทั้งคืน เคยได้ยินที่ท่านอาจารย์พระมหาบัวพูดมัย หมุนตัวๆ ทั้งวันทั้งคืนเลยนะ ทั้งหลับทั้งตื่นเลย จิตทำกรรมฐานอยู่ตลอดเวลา

โยมเบอร์ ๔ : แล้วก็มีอีกอย่างหนึ่งคะ เหมือนมีเสียงพระอาจารย์เตือน เวลาเพลหรือว่าเวลาอะไรอย่างนี้ เหมือนมีเสียงเตือนว่า “อ๊ะ เผลอไปแล้วนะ” อะไรอย่างนี้คะ

หลวงพ่อก : ไม่แปลกนะ ไม่แปลก อาจารย์กับลูกศิษย์นี่นะ ตามกันแจเลย เป็นเรื่องปกติ บางคนมีภาพประกอบด้วย เห็นหลวงพ่อกเดินทำตาเขี้ยวบัดๆ เลยเวลาที่ใจลอย แบบนี้เป็นเรื่องปกติ

โยมเบอร์ ๔ : ขอบพระคุณค่ะ

โยมเบอร์ ๕ : นมัสการหลวงพ่อกับ ก็รู้สึกสบายๆ แล้วก็กำลังพยายามฝึกอยู่เรื่อยๆ ครับ คิดว่ากลับไปจะต้องไปฝึกต่อไปอีก

หลวงพ่ : ดีแล้วนะ อย่าทิ้งนะ เรามีโอกาสได้เรียนสิ่งซึ่งหายาก กว่าหลวงพ่จะเรียนมาได้ ก็ต้องล้มลุกคลุกคลาน ลำบากมากเลย บางทีไปหาครูบาอาจารย์บางองค์ เดินอยู่อย่างนั้นนะ ไม่มีรถเข้าไป ต้องเดินเข้าไป มีบางองค์ไปหาท่านนะ เดินเข้าไปตั้งแต่เช้าจนบ่ายๆ ไปถึงนะ แล้วต้องเดินออกมาอีก ก่อนจะเดินไปถามพระผู้ใหญ่องค์หนึ่งว่าวัดนี้อยู่ไกลมั๊ย ท่านว่า “ไม่ไกล พอขึ้นรถนั่งเบ็บหนึ่งก็ถึงแล้ว” โอ้โห เราเดินตั้งครึ่งวันกลับมาถึงต่อว่าท่าน ท่านอยู่วัดสุทธจินดา โคราช ท่านเป็นเจ้าของคณะภาค กราบเรียนท่านว่า “หลวงพ่ครับ ผมเดินแทบตาย” ท่านว่า “ไกลหรือ พอขึ้นรถหลวงพ่อนั่งสมาธิ แวบเดียวก็ถึงละ” แหม เราพูดไม่ออกเลยนะที่แท้พ่ท่านขึ้นรถท่านทำสมาธิจิตท่านรวม ตอนนั้นชั่วโมงหนึ่งก็เหมือนแวบเดียวเท่านั้น

ของคุณต้องฝึกสบายๆ นะ อย่าทิ้ง ฝึกไปเถอะ มีประโยชน์มาก และถ้าฝึกไปเรื่อยๆ นะ คุณจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเองอย่างรวดเร็ว มีความว่ารวดเร็ว นะ ไม่ใช่เนิ่นช้า เพราะธรรมชาติของพระพุทธเจ้าไม่ใช่คำว่าเนิ่นช้า ที่เนิ่นช้าเพราะว่าทำผิด ดี ฝึกไปนะของคุณมันยังกดไว้นิดหนึ่ง คุณเบอร์ ๖ เปลี่ยนไปเยอะเลย ว่าไง

โยมเบอร์ ๖ : บางครั้งความรู้สึกที่บีบๆ บางครั้งความรู้สึกโล่งๆ

หลวงพ่ : ดินะ ของคุณเปลี่ยนไปเยอะเลย เดิมคุณเฟื่องแรงเลย ตอนนี้คลายออกมาอย่างนี้หน้าอัศจรรย์ ไม่ใช่ง่ายนะ คนที่จะกล้าทิ้งสมาธิซึ่งเกาะไว้นานหลายปี ไม่่ง่ายนะ ต้องใจถึงๆ คุณเริ่มเห็นแล้วใช่มั๊ยว่า ถ้าเราไม่ไปกดให้มัน มันก็จะเคลื่อนไหวตลอด มันเปลี่ยนตลอด มันแสดงไตรลักษณ์ตลอด ดูอย่างนี้เรื่อยๆ ดี แต่ยังมีการประคองติดค้างอยู่นิดหน่อยนะ ค่อยๆ รู้สึกไป

โยมเบอร์ ๖ : อยากจะเรียนถามหลวงพ่ สภาวะที่เรียกว่าสติที่หลวงพ่สอนกับที่กระผมเข้าใจไม่ทราบว่าเป็นสภาวะ....

หลวงพ่ : สติแปลว่าความระลึกได้ ระลึกขึ้นมาโดยไม่เจตนา ระลึก เช่น ใจลอยแล้วระลึกขึ้นได้ว่า เอ้า ใจลอยไปแล้ว หรือเดินอยู่ก็ระลึกขึ้นได้ว่า อ้อ ตัวนี้กำลังเดินอยู่ ร่างกายนี้กำลังเคลื่อนไหวอยู่ สติเป็นตัวระลึก อย่าไปแปลสติว่ากำหนดก็แล้วกัน ถ้าแปลสติว่ากำหนดก็ผิดเลย

โยมเบอร์ ๕ : ตัวที่ระลึกได้ นี้เรียกว่า สติ ใช่มั๊ย

หลวงพ่ : ใช่ สติมีหน้าที่รู้ทันว่าอะไรเกิดขึ้นในกาย อะไรเกิดขึ้นใจ แต่นักปฏิบัติรุ่นหลังชอบไปแปลว่ากำหนด กำหนดนี้มันเจือด้วยโลภะเรียวร้อยแล้วละ เป็นความจงใจ อย่างเวลาเราจะปฏิบัติเราจงใจไปรู้ลมหายใจ เราไม่ได้เรียกว่ามีสติ แต่ถ้าร่างกายหายใจอยู่เราระลึกได้ถึงความเคลื่อนไหวของรูปว่า อ้อ รูปมันกำลังหายใจออก รูปมันกำลังหายใจเข้า หายใจสั้น หายใจยาว แค่นี้ก็แค่นี้ก็ขึ้นได้ แค่นี้ก็รู้ขึ้นมา รู้สึกถึงความมีอยู่ของเขา เรียกว่าสตินะ

โยมเบอร์ ๕ : ทีนี้ สมนุมติว่าเราเปลอ เรารู้ว่าเราเปลอ สภาวะนั้นเรียกว่าสติใช้มั๊ย

หลวงพ่ : ใช่ ในขณะที่เปลอ รู้ว่าเปลอ ขณะนั้นไม่เปลอ ขณะนั้นมีสติเรียบร้อยแล้ว ถัดจากนั้นจะกลับเปลอ แล้วก็ไปดึงเอาไว้ กลัวจะเปลอไป ตรงที่ไปดึงเอาไว้ไม่เรียกว่าสติแล้ว เป็นการบังคับตัวเองแล้ว งั้นเราสังเกตให้ดี เวลาเราใจลอย ขณะที่ใจลอยจิตเป็นอกุศล ขณะที่รู้ว่าใจลอยนี้ จิตมีสติ เป็นกุศลเรียบร้อยแล้ว ถัดจากนั้นกลัวจะใจลอย ไปดึงเอาไว้ นี้ อกุศลตัวใหม่เกิดขึ้นแล้ว ใจจะแข็งๆ ดังนั้นพวกเราภาวนาแล้วรู้สึกมั๊ยว่ามีก้อนขึ้นมากลางอกแข็งๆ เป็นก้อนแน่นๆ อันนั้นเพราะว่าไปบังคับเอาไว้ ถ้าไม่บังคับเอาไว้ ใจจะโล่ง ใจจะโปร่ง โล่งเบา อ้อ ตอนนี้มีเบอร์ ๕ และเบอร์ ๔ นี้ เข้าใจที่หลวงพ่พูด

โยมเบอร์ ๕ : ทีนี้สภาวะของ “ใจลอย” กับ “เปลอ” เหมือนกันมั๊ยครับ

หลวงพ่ : อันเดียวกัน “ใจลอย” “เปลอ” “หลงไป” เป็นอย่างเดียวกัน ตอนหลง หลงได้ ๖ แบบ หลงทางตาคือหลงไปดู หลงทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ หลงทางใจก็มี ๒ กลุ่มคือ หลงไปคิดหรือเปลอไป กับหลงไปเพ่ง ตอนเวลาเราจงใจปฏิบัติ เรา จะหลงไปเพ่ง

โยมเบอร์ ๕ : อย่างที่เรียกว่าหลงทางตา คือพอเห็นภาพแล้ว คือดออก เรียกว่าหลงทางตา

หลวงพ่ : โยมลองดูพระพุทธรูปซี (โยมดูพระประธาน) รู้สึกมั๊ยว่าขณะที่เห็นพระประธานนั้นเราลืมหายลืมหายใจ แต่ก็ได้เสียหายอะไรนะเพราะขณะที่เห็นนี้เป็นแค่วิบาก การมองเห็นไม่เสียหายอะไร แต่ขณะที่เห็นนี้เราลืมหายลืมหายใจ พอมองแล้วเราก็มองไปคิดต่อ ขณะที่คิดก็ลืมหายลืมหายใจอีก แต่ตรงที่คิดพิจารณานั้นก็เป็นแค่วิบากอีกเช่นกัน ยังไม่เสียหายอะไร แต่พอคิดแล้วจิตเกิดความรู้สึกอันเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง แล้วจิตเข้าไปหลงเสพหรือยึดถือในสิ่งที่คิดปรุงขึ้นมา นั้นหรือหลงทำงานไปตามแรงผลักดันของกุศลและอกุศลโดยไม่รู้ทัน ตรงจุดนี้ต่างหากที่เป็นการหลงทางใจที่มีปัญหา

โยมเบอร์ ๕ : คนละสภาวะกัน

หลวงพ่ : คนละขณะกัน

โยมเบอร์ ๕ : พอดูพระพุทธรูปแล้วลืมหายลืมหายใจสภาวะหนึ่ง แล้วก็ไปคิดต่อก็เป็นอีกสภาวะหนึ่ง

หลวงพ่ : ถูกต้อง สภาวะเขาเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ลองดูพระพุทธรูปแล้วรู้สึกมั๊ย ว่าเห็นชัดอยู่แวบหนึ่ง นั่นจิตเกิดที่ตาแล้ว จากนั้นใจก็จะเริ่มไปคิด สภาวะมันเปลี่ยนแปลง จากการงานที่ตา เปลี่ยนไปทำงานที่ใจ แล้วรู้สึกมั๊ยอย่างเราคุยกันนี้ เดียวก็มอง หลวงพ่ เดียวก็ฟัง เดียวก็คิด มันเป็นไปเองโดยเราไม่ได้เจตนา รู้สึกมั๊ยว่าจิตมันทำของมันเอง ดูก็ดูเอง ฟังก็ฟังเอง คิดก็คิดเอง จิตไม่ใช่ตัวเรา มันทำงานได้เอง การที่คุณเห็นจิตว่าเดี๋ยวก็วิ่งไปดู เดียวก็วิ่งไปฟัง เดียวก็วิ่งไปคิด จจริงๆ เห็นอยู่เท่านี้ก็พอแล้ว จะทำให้เห็น

ว่าจิตเป็นอนัตตาได้ คือมันทำงานได้เองไม่ใช่เราทำ แต่ของคุณติดการประคองแรงไปนิดนะ ยังไม่หมด เอ้า เบอร์ ๗

โยมเบอร์ ๗ : กราบนมัสการหลวงพ่อดี มันยังกตๆ อยู่เพ่งๆ อยู่เจ้าคะ

หลวงพ่ : นี่เรียนกับใครนี่ ใครสอนให้ตอนอยู่ที่หิ้งห้อย มีใครเป็นวิทยากร

โยมเบอร์ ๗ : พี่ต่อม

หลวงพ่ : ใช้ได้

โยมเบอร์ ๗ : ขอบพระคุณเจ้าคะ

หลวงพ่ : มันกตก็รู้นะ มันเพ่งก็รู้ มันเป็นอย่างไรรู้ๆ ทำไมต้องกต กตเพราะอยากดี เอ้า เบอร์ ๘

โยมเบอร์ ๘ : กระผมเป็นศิษย์พี่ต่อมครับ รู้สึกว่าสองสามวันนี้ ผมมีโอกาสได้ทำสิ่งดีๆ กับชีวิตตัวเองสักที

หลวงพ่ : ได้อะไรนะโยม

โยมเบอร์ ๘ : ได้ทำสิ่งดีๆ ให้ตัวเองสักที ได้เริ่มต้นทำสิ่งดีๆ สักที ได้ธรรมะจากท่าน ก็พอแล้ว

หลวงพ่ : โยมรู้สึกมั๊ย จิตโยมไม่เหมือนเดิมละ พอลงดูออกมั๊ย ใจมันโล่งๆ

โยมเบอร์ ๘ : ครับผม

หลวงพ่ : จิตโล่ง จิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันจะโล่งจะว่างนะ แล้วก็ปราดเปรียว ว่องไว ไม่ซึม ไม่ท้อ ไม่หนัก ไม่แน่น ไม่แข็ง จิตดวงนี้แหละเป็นจิตที่มีคุณภาพที่จะเอาไปเจริญปัญญา พอเรารู้สึกตัว ใจเราสบายๆ นะ พอร่างกายเคลื่อนไหวบิด สติจะรู้เอง จิตใจเคลื่อนไหวบิด สติจะรู้เอง มีคำว่า “รู้เอง” มันรู้เองแล้วมันจะเห็นเอง อ้อ มันทำงานได้เอง เป็นปัญญาละ ดิณะดี ชาวการไฟฟ้าเบอร์ ๑๒ นะ ตื่นเต้นเต็มประดาแล้ว เอ้า หัวใจใกล้วายหรือยัง เอาอย่างนี้ ช่วยเขาหน่อยนะ ให้เขาพูดก่อน

โยมเบอร์ ๑๒ : ครับ หลวงพ่ครับ รู้สึกกตตันครับ

หลวงพ่ : เออ หลวงพ่เลยสงสาร ให้พูดๆ จะได้พ้นทุกข์พ้นร้อน ผู้คนมักจะแปลกใจนะ ว่าวัดนี้เรียนกรรมฐานแล้วทำไมไม่เงิบๆ ำแรงได้นะ ำแรงในธรรมะ แต่ทำไมฟุ้งซ่าน ไม่ขาดสติ ความสงบไม่ได้อยู่ที่กิริยาอาการ ความสงบอยู่ที่จิตใจที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ใช่สงบแบบชื้อบื้อ แต่สงบอย่างมีความสุข เคยมีมาแล้ว ในสมัยพระพุทธกาล มีคนไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ก่อนถึงกุฏิพระพุทธเจ้า คงเห็นพระอื่นๆ มาแล้ว จึงไปทูลพระพุทธเจ้าว่า “นำอัศจรรย์ ภิภษุของพระองค์นะ สาวกของพระองค์ สงบแต่รำแรง” ไม่ใช่สงบแบบซึมๆ นะ เขาไม่ไปขมนะว่าสาวกของพระองค์ชื้อบื้อ อัศจรรย์สาวกชื้อบื้อ น่านับถือ ไม่ใช่ชนะ สงบแต่รำแรง ของคุณใช้ได้ละ ดีละ เอ้าไปเบอร์ ๑๐ เห็นมั๊ยเบอร์ ๑๐ ผู้เสียสละ รอนานก็เพิ่มเวลากลุ่มใจ

โยมเบอร์ ๑๐ : ตอนนี่เลยตื่นตื่นตื่นมากกว่าเมื่อสักครู่เลยคะ

หลวงพ่ : ใช้ได้

โยมเบอร์ ๑๐ : ก็เพิ่งเริ่มปฏิบัติ นะคะ ยังไม่ค่อยรู้ตัว รู้ใจเท่าไร

หลวงพ่ : รู้ไปนะ เริ่มต้นดีแล้วละ ชาวการไฟฟ้านี้เก่งนะ ทีมนี้เรียนได้เร็ว เอ้า โยมว่ายังไง

โยมเบอร์ ๑๑ : นมัสการท่านคะ เผิญาติก็มาที่นานเหมือนกันคะ ไม่เคยดูจิตตัวเอง เพิ่งจะเริ่มดู

หลวงพ่ : คุณะ ดูจิตตัวเองนะ อย่าดูจิตคนอื่น ลูกศิษย์ หลวงพ่หลายคนนะไม่ดูจิตตัวเอง เพราะชอบดูจิตคนอื่น คนไหนถ้ายังไม่ได้โสดาบัน แล้วเที่ยวไปดูจิตคนอื่นนะ จิตจะไม่ค่อยยอมมารู้จิตตัวเอง มาเรียนกับหลวงพ่พอมารู้จิตตัวเองได้ว่องไว บางคนจะไปรู้จิตของคนอื่นได้ด้วย อย่าไปเล่นนะ เลิกซะนะ อย่าไปเล่น อย่าไปเริ่ม ถ้าสนใจมันจะรู้อย่างรวดเร็วแล้วแก้ยาก แก้ยาก เอามรรคผลนิพพานก่อน ของโยมต้องทำให้สบายนะ เครื่องเคียดไปนิดหนึ่ง

โยมเบอร์ ๑๑ : คะ

หลวงพ่ : เอ้า เบอร์นี้ โยมรู้สีกมัย พอไม่ไปใจมันเปลี่ยนแวบเลย ใจเรากระปรี้กระเปร่า รู้สีกมัย อ้อ ให้รู้ทันอย่างนี้ จิตที่ดีที่สุดคือจิตตะกั๊นนี้แหละ ตรงนี้ไม่ตีละ ตรงที่หลวงพ่คุยด้วยเริ่มไม่ตีละ เริ่มแข็งไป ตอนส่งไม้คั้นนั้นนะดี

โยมเบอร์ ๑๒ : ตื่นเต้นนะคะ เมื่อกี้ก็ไม่เท่าไร แต่ตอนนี้ตื่นเต้นมาก ก็ไม่เคยปฏิบัติคะ แต่ว่าก็ไม่เครียดอะไร ทำตัวสบายๆ แต่ตอนนี้เริ่มสั่นแล้วคะ

หลวงพ่ : เห็นกิเลสหรือยัง เห็นกิเลสบ้างมัย

โยมเบอร์ ๑๒ : ก็เผลอทุกทีนะคะ เผลอตลอดเลย

หลวงพ่ : เออ เผลอบ่อย

โยมเบอร์ ๑๒ : ยิ้มตลอดเลยคะ

หลวงพ่ : ไม่เป็นไร เผลอแล้วหน้าบึ้งไม่ดี

โยมเบอร์ ๑๓ : รู้สึกตื่นเต้นเหมือนกันคะ เพิ่งเคยมาที่นี้เป็นครั้งแรก ก็อยากจะขอคำชี้แนะจากหลวงพ่คะ

หลวงพ่ : หลวงพ่แนะนำตั้งชั่วโมงหนึ่งแล้ว ก็หมั่นรู้กายรู้ใจไปนะ รู้สึกแน่นๆ รู้สึกสบายๆ รู้สึกบ่อยๆ ใช้ได้ ตีละ ไปเรียนกับใครละ คนไหนเป็นวิทยากรให้ มีมัย

โยมเบอร์ ๑๓ : ไม่ได้เรียนกับใคร ไม่ได้เข้ากลุ่ม เพราะว่ตอนมาวันแรกก็ไม่สบาย ป่วยคะ แล้วพอมาช่วงบ่ายก็มีกลับไปพักไปนอนคะ ป่วยยังไม่หายเลยคะ

หลวงพ่ : ป่วยแล้วไปนอนดูร่างกายป่วยนะ ใจอย่าป่วย เอ้า เบอร์ ๑๔

โยมเบอร์ ๑๔ : อยากทราบว่ ที่ปฏิบัติมา...

หลวงพ่ : ของโยมยังบังคับไปนิดหนึ่ง ใจเริ่มตีละ รู้สีกมัยใจเราสว่างขึ้น โปร่งขึ้น แต่มีตัวหนึ่งที่อูๆไปนิดหนึ่ง ให้รู้ทันนะ ต่อไปมันจะหาย

โยมเบอร์ ๑๔ : ไม่ทราบว่าจะต้อง....

หลวงพ่ : ไม่ต้องทำอะไร

โยมเบอร์ ๑๔ : สมณะก็ไม่ต้องทำหรือคะ

หลวงพ่ : สมณะก็ทำไป ทำอะไร พุทฺโธหรือ

โยมเบอร์ ๑๔ : ไม่เคยทำอะไรเลยคะ

หลวงพ่ : ทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำอะไร ทำอย่างเดิมนี้ไปก่อน แต่ถึงจุดหนึ่งก็ต้องเรียนเรื่องการทำสมณะเหมือนกัน สมณะก็จำเป็นนะ ถ้าไม่มีสมณะเป็นกำลังหนุนหลัง กำลังที่จะเดินปัญญาจะไม่ค่อยมี เอ้า ใจลอยแล้วทราบมั๊ย อยากพูดทราบมั๊ย อยากพูด เห็นแรงดันมั๊ย มันมีแรงดันขึ้นมากกลางอก มีแรงดัน แรงดันตัวนี้มันมีชื่อ ชื่อภาษาแขกด้วยนะ ชื่อตัณหา มันจะเป็นแรงผลัก ถ้าแรงผลักนี้เกิดขึ้น ถ้าเราทำตามมันนะ มันจะให้ความสุขนิดหนึ่ง แต่ถ้าเราไม่ทำตามที่มันสั่งนะ มันจะลงโทษ มันจะอึดอัดขึ้นนิดหนึ่ง นั่นตัณหาเป็นผู้บังคับบัญชาที่ฉลาดที่สุดในโลก ตัณหาถึงเป็นเจ้าโลกได้ ตัณหาเป็นผู้บังคับบัญชาทุกอย่างได้ ตัณหาเป็นผู้บังคับบัญชาที่ทำให้คุณและให้โทษ เช่น มันสั่งเราให้ไปดูหนัง ดูบ๊ีบ มีความสุขได้แวบหนึ่ง แล้วมันจะสั่งงานขึ้นใหม่ทันทีเลย ไม่มีให้อยู่เฉย ทั้งวันทั้งคืนเลย ดังนั้นให้เรา รู้ทัน ตัณหาที่ผุดขึ้นในใจ มันจะผุดอยู่เรื่อยๆ คอยดูไปเรื่อยๆ นะ เช่น อยากฟังรู้ว่าอยากฟัง อยากดูรู้ว่าอยากดู อยากกินรู้ว่าอยากกิน อยากอะไรขึ้นมาก็ให้รู้ทันใจที่อยากไปเรื่อยๆ ดูใจที่อยากไปเรื่อยๆ นะ ของคุณพอเห็นได้อยู่ รู้สึกสบายใจมั๊ย ตอนที่ไมค์มันไป รู้สึกมั๊ย ภาระมันไปแล้ว

โยมเบอร์ ๑๕ : เมื่อวานรู้สึกหัวใจมันท้อๆ แข็งๆ แล้ววันนี้รู้สึกมีความสุข สบายใจค่ะ

หลวงพ่ : แต่ก็ยังดิ่งไว้นิดหนึ่งนะรู้สึกมั๊ย มีตัวหนึ่งหนึ่ง ให้รู้ไป รู้เรื่อยๆ แล้ววันหนึ่งมันหายเอง

โยมเบอร์ ๑๖ : บางครั้งไม่ทราบว่ารู้สึกตัวเป็นยังไงคะ ก็เลยคอยดูว่ารู้ตัวเป็นยังไง แล้วก็คอยจ้องตัวเอง แล้วก็คิด แล้วก็พากย์ค่ะ

หลวงพ่ : คอยจ้องดูตัวเอง ไม่ได้เรียกว่ารู้สึกตัว คิดก็ไม่ได้ รู้สึกตัว พากย์ก็ไม่ได้รู้สึกตัว ถ้ารู้ว่าจ้องตัวเองเรียกว่ารู้สึกตัว รู้ว่าคิด รู้ว่าพากย์เรียกว่ารู้สึกตัว ตอนนั้นหนีไปคิดละ ทราบมั๊ย ใจไหลไปคิด

เรียนกรรมฐานนะ ไม่เหมือนเรียนภาคปริยัติ และไม่ได้เรียนเพื่อทรงจำไว้ เราเรียนเพื่อหัดสังเกตสภาวะ เพราะฉะนั้นเมื่อมาฟัง หลวงพ่พูด แล้วใจไปวิ่งอยู่ที่หลวงพ่ก็ให้รู้ทัน ใจวิ่งไปคิดก็รู้ให้ทัน การที่เราคอยรู้ทันตัวเองนั่นแหละเรียกว่ารู้สึกละ ตอนนั้นหนีไปคิดอีกละ รู้สึกมั๊ย ไหลแวบๆ ไปนะ ไปอีกแวบแล้วรู้สึกมั๊ย รู้สึกแล้วใช้มั๊ย ต้องสบายกว่านั้นนะ อย่างจงใจ ถ้าจงใจนี้ดูแรงไป คุณนี้มีใครเป็นวิทยากรให้

โยมเบอร์ ๑๖ : พี่แม่วะคะ

หลวงพ่ : พี่แม่วะ อ้อ ดี ดี ใช้ได้ แม่นี่เรียนกับหลวงพ่มานานมาก อยากฟังประวัติวิทยากรมั๊ย (ญาติโยมหัวเราะ) น่ารักนะ ทีมวิทยากรนี้น่ารัก ไม่ได้มีผลประโยชน์อะไรเลยนะ อุตส่าห์มาช่วยกัน เมื่อศึกษาตัวเองเข้าใจแล้วก็พยายามช่วยคนอื่น นั่นเป็น

หน้าที่ของชาวพุทธ ช่วยเท่าที่ช่วยได้ตามกำลังของเรา ชาวไฟฟ้านี้ก็เหมือนกันนะ อย่างเบอร์ ๔ นี้ ช่วยคนอื่นได้ละ แต่อย่าเพิ่งช่วยนะ เตี้ยวเสียว เอาตัวรอดก่อน ของคุณเบอร์ ๑ ก็ดีนะ มันติดบังคับแรง ไปนิดหนึ่ง รู้สึกมัยมันกดหนึ่ง เบอร์ ๑๖ ใจลอยอีกละ เบอร์ ๑๗ เชิญส่งการบ้าน

โยมเบอร์ ๑๗ : ก็เพิ่งเริ่มปฏิบัติครับ ก็รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลง แต่ก็รู้ว่าท่วมอ หม่อมคิดบ่อย

หลวงพ่ : นั้นแหละ เก่ง

โยมเบอร์ ๑๗ : ด้วยภาระหน้าที่ที่มี....

หลวงพ่ : เราไม่ต้องไปให้เหตุผลอธิบายอะไร เราแค่รู้ว่ามันผลไปละ เราคอยรู้ไปเรื่อยๆ รู้ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ นะ ใช้ได้ของคุณนะดีแล้วละ แต่หลวงพ่บอกอะไรให้อย่างหนึ่งนะ ถ้าเราบอกว่าเรามีงานเยอะ ไม่มีเวลากาวนา พุดอย่างนี้ไม่ได้นะ พุดไม่ได้ หลวงพ่เคยอ่านหนังสือเล่มหนึ่งซึ่งการไฟฟ้าฝ่ายผลิตพิมพ์ คือประวัติหลวงพ่เกษม เขมโก มีเรื่องหลวงพ่เกษมสนทนากับพระเจ้าอยู่หัวฯ พระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านเล่าให้หลวงพ่เกษมฟังว่า ท่านเวลาน้อย งานท่านเยอะมาก แต่ท่านใช้ชีวิตช้อยชีวิตท่านออกเป็นช่วงเล็กๆ ท่านมีเวลาว่างจากงานแค่นาที สองนาที ท่านก็ดูของท่าน ไม่ปล่อยเวลาทิ้งเปล่าๆ งานท่านเยอะกว่าเราแน่ๆ เลย ดังนั้นเราอย่าอ้างว่างานเยอะแล้วไม่มีเวลาคุณนะ ต้องเอาอย่างพระองค์ท่าน ตอนไหนที่ไม่ได้คิดเรื่องงาน เราก็รู้เอา หลายคนพอมหาเวลาทำงานก็อ้างว่าโอ๊ย เหนื่อย ขอพักก่อนก่อน เตี้ยวมีแรงแล้วจึงจะดู แบบนี้เข้าไป ถ้า

ปฏิบัติเก่งๆ นะ ตอนทำงานเสร็จแล้วเหนื่อย หัวหมุนตัวๆ เลย ก็รู้ว่าหัวหมุนตัวๆ เหนื่อย ก็รู้ว่าร่างกายเหนื่อยอยู่ รู้สึกว่ารู้อะไรก็ไม่ชัดเจน ก็ให้รู้ว่าไม่ชัดเจน นี่เรียกว่าการปฏิบัติทั้งหมดเลย ไม่ต้องรอให้จิตใจปั้งๆ แล้วจึงค่อยดูหอรอกนะ สภาวะอะไรๆ มีอยู่ต่อหน้าต่อตา ก็ให้รู้ลงต่อหน้าต่อตาเลย จะได้ไม่เสียเวลา เบอร์ ๑๗ หนีไปคิด ทราบมัย ใช้ได้ละ เอ้า เบอร์ ๑๘ ภาวนาดีนะ

โยมเบอร์ ๑๘ : วันนี้ผ่อนคลายมากกว่าเมื่อ ๒ วันที่แล้ว

หลวงพ่ : ดีมากนะ วันนี้ใช้ได้แล้ว

โยมเบอร์ ๑๘ : แล้วก็ แต่ก็ยังมีกังวลอะไรอยู่บ้าง

หลวงพ่ : กังวลก็ให้รู้ว่ากังวล เห็นมัยว่าหลักการปฏิบัติจริงๆ เป็นของง่าย คือสภาวะอะไรกำลังปรากฏอยู่ ก็ให้รู้ไปตามนั้นแหละ แล้วสภาวะทั้งหลายนั้น ก็จะแสดงไตรลักษณ์ให้ดูเอง มีคำว่า “เอง” ด้วยนะ คือรู้ได้โดยไม่ต้องไปพยายามดูหรือคิดเรื่องไตรลักษณ์ คุณวันนี้ภาวนาใช้ได้ละ คุณเข้าใจการภาวนาละ ก่อนหน้านี้คุณเพิ่งไว้ ซึ่งเพิ่งแม้จะผ่านไปอีกหลายปี ก็ไม่มีพัฒนาการทางปัญญาหอรอก แต่ต่อไปนี้คุณจะเริ่มมีพัฒนาการละ ไป เบอร์ ๑๙

โยมเบอร์ ๑๙ : วันนี้คลายขึ้นคะ แต่บางครั้งก็เพลอคะ

หลวงพ่ : ถูกต้อง ต้องเพลอนะ ถ้าไม่เพลอเลยก็คือทำผิดแน่นอน เพราะเราไม่ใช่พระอรหันต์ แต่ถ้าจะถามว่า พระอรหันต์มีสติตลอดเวลาหรือเปล่า เปล่านั้น ไม่ตลอด สติไม่ได้เกิดร่วมกับจิตทุกดวงของพระอรหันต์ เพราะจิตบางชนิดก็เป็นวิบากจิต แล้วยังไงอีก

โยมเบอร์ ๑๙ : ตอนนี้อยู่ที่ดูอยู่นะคะ....

หลวงพ่ : ของคุณนะ ดินะ ใช้ได้ละ ดีละ

โยมเบอร์ ๑๙ : กราบขอบพระคุณค่ะ

หลวงพ่ : เบอร์ ๒๐ คนนี้ น่าสงสารที่สุดในรุ่น เพราะเป็นคน ที่ ๖๐ จึงต้องรอไม้คันทันที่สุด

โยมเบอร์ ๒๐ : กราบนมัสการพระอาจารย์ วันแรกนี่เครียด มาก รู้สึกปวดหัว พอรู้สึกปวดหัวก็เลยวาง ปล่อยให้หมด ก็ดีขึ้น ตอนคิดก็ยังคิดอยู่ว่า เอ้อ ตอนว่างๆ นี้จะทำยังไง จะไปคิดอะไร แต่ แล้วก็ปล่อยมัน จนกระทั่งไปคิดเรื่องอะไรก็แล้วแต่ แล้วสักพัก ก็จจะรู้ว่าปล่อย ถึงจะรู้ว่ามันปล่อย

หลวงพ่ : ภาวนาอย่างนั้นถูกต้องแล้ว ปล่อยไปก่อนแล้วรู้ว่า ปล่อย มันถึงจะตรงกับคำว่า “จิตตานุปัสสนา” ซึ่งมาจากคำว่า จิต + อนุ + ปัสสนา คำว่า “ปัสสนา” แปลว่า เห็น “อนุ” แปลว่า ตาม อย่าง อนุภรรยา คือภรรยาที่ตามมาทีหลัง อนุชาคือผู้เกิดทีหลัง รวมแล้ว “อนุปัสสนา” คือการตามเห็น ตามเห็นอะไร ตามเห็นจิต คือเห็นว่าจิต ตะก็โลภ จิตตะก็โกรธ จิตตะก็ปล่อยไป จิตตะก็ฟุ้งซ่าน จิตตะก็หดหู่ เป็นต้น ให้ตามดูอย่างนี้เรื่อยๆ ไป

โยมเบอร์ ๒๐ : ตอนนั่งสมาธิ สมมุติว่าเรารู้เวทนา รู้ว่าปวด แล้วเราก็ปวดทางโน้น เดี่ยวย้ายไปทางนี้ แล้วเราก็บอกว่านั้นนะคือ อนิจจัง ถ้ามว่าตอนที่เรบอกว่านั้นคืออนิจจัง ไม่ใช่วิปัสสนาใช้มั๊ยครับ

หลวงพ่ : ไม่ใช่ นั่นคิดละ

โยมเบอร์ ๒๐ : อ้อ นั่นคือคิดเองหรือครับ

หลวงพ่ : คือคิด แท้จริงวิปัสสนาคือการเห็นความเป็นไตรลักษณ์ ของรูปนาม วิถีดูไตรลักษณ์นะ เวลานั่งสมาธิแล้วปวด คุณสังเกตเห็น ว่าเราเริ่มดูตั้งแต่ยังไม่ปวด ตอนที่เรานั่งอยู่นี้ ขาเราก็ยังอยู่อย่างนี้ ใช้มั๊ย ต่อมาความปวดแอบมาอยู่ในขา ความปวดกับขาเป็นคนละส่วน กัน เป็นสิ่งคนละสิ่งกัน แยกออกมั๊ยว่า ปวดก็อันหนึ่ง ขาก็อันหนึ่ง จิตที่เป็นคนรู้ขา หรือจิตที่เป็นคนรู้ความปวด ก็เป็นคนละอันกับ ความปวด เราต้องค่อยๆ แยกนะ เห็นกายเป็นส่วนหนึ่ง เวทนาก็เป็น อีกส่วนหนึ่ง จิตก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง แยกได้แล้วเราก็จะเห็นเลยว่า กายเขาก็ทำหน้าที่ของกาย เวทนาก็ทำหน้าที่ของเวทนา จิตเขาก็ทำหน้าที่ของจิต เขาทำงานของเขาเอง อย่างเวทนานี้เราไม่ได้เชื่อเชิญ เขาก็มา มาแล้วไล่เขาก็ไม่ไป อย่างนี้แล้วถึงจะเห็นไตรลักษณ์นะ แต่ ไม่ใช่คิดนะ เป็นการรู้สึกเอา วิปัสสนาต้องรู้สึกเอา ไม่ใช่คิดเอา อย่างตอนนี้นั่งไปคิดละ ทราบมั๊ย คุณนะเป็นคนจริงจังเกินไป เล่นๆ หน่อยนะ เล่นๆ ภาวนาเล่นๆ ถ้าภาวนาเล่นๆ แล้วได้ผลง่าย

เอ้า ต่อไปนี้คนที่ไม่ใช่ชาวกรไฟฟ้าฝ่ายผลิตมีบ้างมั๊ย ใครจะ คุยกับหลวงพ่ เชิญยกมือ โนน ส่งไปข้างหลังเลย ยกมือไว้นายเก้ เดี่ยวขอเล่าประวัตินายเก้ให้คนอื่นฟังนิดหนึ่งเพื่อให้ได้บรรยากาศ ตอนนั้นหลวงพ่อยังไม่ได้บวช ซอบเข้าไปตอบกระทู้ธรรมะอยู่ที่กลุ่ม ห้องสมุดพันธ์ทิพย์ ไปเจอนายเก้ที่นั่นแหละ อ่านข้อเขียนของแกแล้ว ถึงกับอุทานในใจว่า โอ้โฮ คนนี้ความรู้อี๊ เย็นอย่างกับพระอริยะณะ ต่อมานายเก้พยายามจะนัดเจอตัวหลวงพ่ ตอนนั้นนัดกันไปที่พักท- มณฑล พุทธมณฑลมีศาลาหลายหลังรอบพระประธาน เลยนัดกันไป

ที่ศาลาที่เขาขายพระเครื่อง เราก็ไปยืนรออยู่ ปานนี้ทำไมนายเก๋ยังไม่มาตามนัด มีแต่อาแป๊ะอะไรอยู่คนเดียว คงไม่ใช่ นายเก๋เพราะอาแป๊ะนี่ยังภาวนาไม่เป็น รออยู่นานกว่าจะรู้ว่าคนนี่เองคือ นายเก๋ นี่ธรรมะละ คนที่เขียนเก่งหรือพูดธรรมะเก่งอาจจะภาวนาไม่เป็นเลยก็ได้ สิ่งเขียน สิ่งพูด กับสภาวะจริงๆ บางที่ไม่เหมือนกันนะ ดังนั้นเวลาเราฟังใครพูดธรรมะ เราก็ต้องระมัดระวัง ธรรมะที่พูดแบบเดียวกันนี้มีเยอะ แต่สภาวะที่เหมือนกันอย่างนี้ไม่ค่อยมีหรอก หลวงพ่อกล้ายืนยันนะ หายาก เพราะผู้พูดธรรมะส่วนใหญ่ไปติดสมณะ ถ้าพวกเราเข้าใจในสิ่งที่หลวงพ่อสอนแล้ว ต่อไปเวลาเราฟังธรรมะ เราจะไม่แยกแยะได้ว่าอะไรใช่ อะไรไม่ใช่ ฟังแล้วเราจะรู้เลยว่า คำสอนอันไหนอยู่ในระดับไหน ตรงไหน เราจะเข้าใจได้ด้วยตนเอง ไม่ยากอะไร เข้า เก๋ว่าไป

โยมเก๋ : ผมจะต้องปรับปรุงการปฏิบัติอะไรเพิ่มเติมมั๊ยครับ

หลวงพ่ : การปฏิบัติของเก๋ใช้ได้ละ แต่ว่าฟุ้งซ่านเยอะไปนิดหนึ่ง

โยมเก๋ : เมื่อคืนนอนน้อยมากครับ ๓ ชั่วโมงเองครับ

หลวงพ่ : ฟุ้งซ่านมากไปหน่อย ให้รู้ไปนะ

โยมเก๋ : ครับ

หลวงพ่ : เข้า มีใครอีก

โยม : ขอถามนิดหนึ่งว่า ตอนนี่ติดอะไรอยู่หรือเปล่าคะ

หลวงพ่ : ใช้ได้แล้วนะ ภาวนาใช้ได้แล้ว

โยม : เหมือน ๒ อาทิตย์ก่อน ดิฉฯ

หลวงพ่ : ใช้ได้ เพราะอะไร ก็เพราะว่าจิตเราเป็นอย่างไร เราก็รู้ รู้ไปลูกเดียว ที่ภาวนาอยู่ดีแล้วนะ ไม่ต้องไปแก้ไขอะไรมันเดี๋ยวเสีย

โยมเบอร์ ๑๒ : นมัสการหลวงพ่ อยากจะสอบถามนิดหนึ่ง ตรงที่ว่าพอจิตผู้รู้มัน พอจิตเปลวไป อะไรอย่างนี้ ก็สงสัยว่าเกี่ยวกับชั้น ๕ ตรงข้อไหนบ้างครับ

หลวงพ่ : อะไรนะ

โยมเบอร์ ๑๒ : ชั้น ๕ ครับ แบบว่า ที่เป็น รูป เวทนา วิญญาณ สังขาร อะไรอย่างนี้ครับ

หลวงพ่ : ยกตัวอย่างนะ เช่นจิตหลงไปก็เป็นจิตมีโมหะ ตัวจิตเป็นวิญญาณชั้น ความหลงเป็นสังขารชั้น มันไม่ได้ทำงานเดี่ยวๆ จิตนะมันต้องทำงานประกอบกับสิ่งที่เรียกว่า “เจตสิก” เจตสิกคือสิ่งที่มาประกอบ เช่น โสภ โกรธ หลง หรือความสุข ความทุกข์ อะไรอย่างนี้ คือสิ่งที่มาประกอบจิต จิตจริงๆ ไม่มีรูปร่าง แสง สี อะไรนะ เป็นแค่ธรรมชาติที่เหมือนน้ำที่ใสสะอาด น้ำบริสุทธิ์จะไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส ส่วนจะเป็นน้ำเขียว น้ำแดง เป็นน้ำสะอาด น้ำไม่สะอาด น้ำเหม็น น้ำหอม อะไรอย่างนี้ ก็เพราะสิ่งที่มาเจือปน จิตนี้ก็เหมือนกัน โดยตัวมันเองเป็นธรรมชาติรู้ แต่เป็นธรรมชาติรู้ที่ดีบ้าง เลวบ้าง ก็แล้วแต่สิ่งที่มาประกอบมัน ถ้าสิ่งที่ประกอบมันคือสติปัญญา ก็เป็นจิตที่วิเศษ จิตที่ดี ถ้าสิ่งที่ประกอบเป็นอกุศล ก็เป็นจิตที่เลว แล้วไง

โยมเบอร์ ๑๒ : มันยังสงสัยว่า อย่างชั้นที่ ๕ ตัววิญญาน วิญญานนี่คือจิตหรือเปล่าครับ

หลวงพ่ : ใช่

โยมเบอร์ ๑๒ : แล้วอย่างพวกเวทนา พวกสังขาร พวกอะไรนี่ มันก็เป็นจิตเหมือนกันใช่ไหมครับ

หลวงพ่ : ไม่ใช่ นั่นเป็นส่วนประกอบกับจิต เขาเรียกว่า เจตสิก เอ้า ส่งมานี้ เอ้า เบอร์ ๑๘ แล้วก็ ๕๒ นะ

โยมเบอร์ ๑๘ : แอบชิมๆ ครับ ไม่มีกำลังครับ

หลวงพ่ : ให้รู้ว่าไม่มีกำลังนะ

โยมเบอร์ ๑๘ : ครับ

หลวงพ่ : เวลาที่ไม่มีกำลัง อย่าอยากมี แล้วก็อย่าท้อใจจน เลิกดู ไม่มีกำลังก็ให้รู้ว่าไม่มีกำลัง แล้วใจไม่ชอบก็รู้ว่าใจไม่ชอบ รู้ลง ปัจจุบันไปเรื่อยๆ ไม่มีสภาวะอะไรที่ต้องแก้ไข มีแต่สภาวะใดที่กำลัง ปรากฏอยู่ก็รู้สภาวะอันนั้นแหละ แต่ถ้ามันไม่มีแรงจริงนานหลายวัน ก็ทำความสงบขึ้นมา หลวงพ่ไม่ได้เน้นให้คุณทำความสงบ เพราะกลัวจะกลับไปติด เพราะเคยติดเพ่ง

โยมเบอร์ ๕๒ : กราบนมัสการหลวงพ่ สติเกิดบ่อยช่วงนี้ จะถี่พอสมควร แล้วก็มีความรู้สึกที่สภาวะของชีวิตมันเหลือคนเดียว ก็พยายามภาวนาไป คิดว่าคงไม่มีข้อสงสัยครับ ถ้าสงสัยก็กลับไปดู ตัวความสงสัย

หลวงพ่ : คุณรู้สึกมึน จะนอน จะพลิกตัว จะรู้ไปเองนะ จะ กระตุกกระติกนะ มันรู้กาย มันรู้ใจไปหมด มันรู้เอง

โยมเบอร์ ๕๒ : ทุกวันนี้ เป็นอย่างหลวงพ่บอก เวลาขยับมือ แม้กระทั่งกลิ่นน้ำลาย

หลวงพ่ : เกิดอัตโนมติหมดนะ

โยมเบอร์ ๕๒ : ครับ

หลวงพ่ : เห็นมึน ผีกแล้วอัศจรรย์มึน มีสำนักไหนทำได้มึน ทายาทหรือ มีแต่เครียดๆ แทบทั้งนั้น กระติกแล้ว เห็นมึนกระติกแล้ว

มีคนหนึ่งมาเล่าให้หลวงพ่ฟัง ว่าเขาทานข้าวตอนเช้าเสร็จแล้ว ไปแปรงฟัน แปรงจนเพื่อนกินข้าวเที่ยงเสร็จแล้ว ยังแปรงฟันไม่เสร็จ เลย มีนะ ไม่ใช่ไม่มี เราไม่ไปห่วงอารมณ์ให้ซาลง อย่าไปห่วง อารมณ์ให้ซาลงนะ ต้องฝึกสติให้เร็วขึ้น หลายคนพยายามห่วง อารมณ์ให้ซาลง เพื่อว่าสติซ้าๆ จะได้ตามรู้ทัน นั่นใช้ไม่ได้ เพราะ ถึงเราจะพยายามห่วงอย่างไรมันก็ไม่ซ้าจริง จิตแอบไปออบแวน ตลอด หน้าที่ของเราคือฝึกสติให้เร็วขึ้นๆ สติจะเร็วขึ้นได้ หมายถึง กุศลเจริญงอกงามขึ้นมาได้ ก็เพราะเราทำบ่อยๆ หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ นะ รู้ทุกวันๆ ให้ไหว้พระสวดมนต์นะ ก่อนนอน ไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็ทิ้งสิ่งเกตจิตใจของตนเอง ใครเคยพุทโธก็พุทโธ ใครเคยหายใจ ก็หายใจ ใครเคยดูท้องพองยุบก็ดูไป ทำกรรมฐานอย่างที่เคยทำ ต้อง อย่างที่เคยทำและมีความสุขด้วยนะ ย้ำว่าต้องมีความสุข ถ้าเคย ทำกรรมฐานได้แล้วเคร่งเครียด ไม่เอา เปลี่ยนชะ ไปทำอย่างอื่น

ให้ว่าพระสวตมณต์เฉยๆ ก็ได้ ขณะที่สวตมณต์ เราก็คอยรู้ทันจิต อย่า
จงใจรู้ณะ ถ้าจงใจรู้จะเครียด เช่นสวดว่า “อะระหัง สัมมา” จิตแวบ
ไปแล้ว แวบแล้วรู้ทัน หนีไปแล้วก็ไม่ว่ากัน แล้วก็สวตมณต์ต่อ
“สัมพุทโธ ภาคะวา” เอ้า หนีไปแล้ว บางที่ยังไม่ภาคะวา ก็หนีไป
อีกแล้ว คอยรู้ไปอย่างนั้นนะ รู้เล่นๆ ไป เราอาศัยการสวตมณต์นี้แหละ
เป็นกรรมฐานที่คอยดูจิตใจที่ไหลไป วอบแวบๆ แล้วเวลาเลิกสวตมณต์
แล้วนะ ก็อยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่รู้จะเอากรรมฐานอะไรเป็นเครื่องอยู่
ก็อยู่กับพุทโธก็ได้ พุทโธๆ ก็คือบทธสวตมณต์นั่นเอง แทนที่จะสวด
ยาวๆ ก็สวดสั้นหน่อย แต่ถ้าคนไหนรู้สึกว่ พุทโธ สั้นไป ก็สวด
ให้ยาวหน่อย สวดให้ยาวขึ้นหน่อย เอาให้พอดีๆ แต่อย่ายาวขนาด
ชินบัญญัติชระนะ นั้นยาวไป มันมั่วแต่คิด เตียวมันหลงไปหลายรอบ
จะไม่เห็น เราก็อาจจะ “พุทโธๆ” หรือ “พุทโธ เมนาโถ” “พุทโธ สุธุทโธ
กฤษณามัทธโว” ยังไงก็ได้ “อิติปิโส ภาคะวา” อะไรอย่างนี้ก็ได้นะ
แล้วใจไหลแวบไป ให้รู้สึก ใจไหลแวบรู้สึก ฝึกอย่างนี้ ฝึกอยู่เรื่อยๆ
เจ็ดวัน เจ็ดเดือน เจ็ดปี ต้องมีผลนะ เพราะเรารู้ทันจิตใจของตัวเอง
ได้ทันตลอดวัน

โยมเบอร์ ๕๒ : ต้องปรับตรงไหนมั้ยครับ

หลวงพ่ : ไม่ปรับนะ ดีแล้วของคุณ แต่ว่าวันนี้ตื่นนอนเร็ว
ไปนิดหนึ่ง มันเลยซึม เอ้า ได้อีกคนหนึ่ง คนโน้น เอ้าๆ แถมให้ ๒
คน เราก็เนือยเนือยนะ แต่เห็นผู้สนใจปฏิบัติแล้วใจอ่อน

โยม : นมัสการหลวงพ่ ที่ปฏิบัติอยู่ต้องปรับปรุงอะไรบ้าง
มั้ยคะ

หลวงพ่ : ไม่ต้อง

โยม : ขอบคุณคะ

หลวงพ่ : ชยันหน่อยก็แล้วกัน อย่าซีเกียจนะ

โยม : คำถามเดียวกันครับ ว่าที่ปฏิบัติอยู่จะต้องปรับอะไร
มั้ยครับ

หลวงพ่ : ไม่ปรับหรอก รู้ไปเรื่อยๆ จิตตอนนี้ที่ค่อยๆ ไปนิดหนึ่ง
ดูออกมั้ย จิตแอบไปคิดแล้วดูออกมั้ย คิดว่ามันที่อย่างไร ให้รู้ทันลงไป
เรื่อยๆ ใช้ได้แล้วของคุณ แต่รู้สึกมั้ยว่าใจล่ายไปมา

โยม : เป็นไปตามเสียงหัวใจนะครับ

หลวงพ่ : เอ้อ จิตมันล่ายนะ ให้เรารู้ทันว่ามันล่าย ไม่ได้ฝึก
ให้มันนิ่ง แต่มันล่ายก็รู้ว่ามันล่าย นี้แอบคิดอีกแล้ว ทราบมั้ย จิต
ไหลไปคิด ก็รู้ว่าไหลไปคิด ไปอีกแล้วรู้สึกมั้ย เอ้า เชิญกลับบ้าน
ใครอยู่หิ้งห้อยก็เชิญกลับหิ้งห้อยไป

ถอดเสียง โดย ดารารัตน์ พยุงศักดิ์

พระธรรมเทศนา ๔

วันเสาร์ที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๐

ภาคต้น (ก่อนภัตตาหารเช้า)

ที่มไฟฟ้ายังอยู่อีกหรือวันนี้ เป็นยังไงรู้เรื่องมั๊ย หลวงพ่อบอก ตั้งแต่วันแรกแล้วนะ ว่าถ้าไม่ตื่นจะเรียนรู้ง่าย จะแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดได้ง่าย

ผู้ปฏิบัติส่วนมากมักจะมี ความผิดพลาดคือมีความสุดโต่ง สองด้าน พวกหนึ่งติดสมณะ ติดสมณะติดเพ่งนี้จะแก้ยากนิดหนึ่ง แต่ถ้าไม่ตื่นไม่เป็นไรนะ พอจะแก้ไขได้ อีกพวกหนึ่งเป็นพวกช่างคิด คิดมาก คิดวิเคราะห์ วิจัย วิพากษ์ วิจารณ์ คิดศึกษาเปรียบเทียบ ถ้าภาวนาแล้วมัวแต่คิดหรือศึกษาเปรียบเทียบ มันไม่เข้าใจหรอก เพราะว่ามันไม่เลิกคิด ไม่เลิกคิดก็คือฟุ้งซ่านหลงไป เป็นสภาวะตรงข้ามกับการเพ่งเอาไว้ กอดเอาไว้นะ ถ้าเพ่งไว้ทุกอย่างมันก็นิ่งๆ เรามักจะ

คิดว่านิ่งแล้วตีด้วยซ้ำไป ความจริงมันขวางกั้นการเจริญปัญญาทั้งสองด้านนั้นแหละ ฉะนั้นถ้าติดสมถะแล้วไม่ตี หรือติดความเจ้าปัญญาแล้วไม่ตี หลวงพ่อก็ยังพอช่วยได้ แต่ถ้าตีเสียอย่างเดียว หลวงพ่อก็จนปัญญาที่จะช่วยเหลือเหมือนกัน

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ ท่านเสียเวลาค้นคว้าทดลองอยู่นานนะ กว่าท่านจะได้ธรรมะที่ง่าย ๆ ออกมา ท่านต้องศึกษาทดสอบมากมาย เฉพาะเวลาที่ได้รับพยากรณ์แล้วนี่ เป็นเวลาถึงสี่สัปดาห์-สัปดาห์หนึ่ง นาน นานเท่าไรก็ไม่รู้ อสงไขยหนึ่งก็ประมาณ ๑๐ ยกกำลัง ๑๕๐ หรือ ๑๔๐ มีหลายตำราเหลือเกิน ส่วนกับปีหนึ่งก็ตั้งแต่โลกเกิดจนโลกแตก ท่านใช้เวลาค้นคว้ามากนะ คือท่านจะคิดค้นคว้าแต่ว่าทำยังไงจะได้ ทำยังไงจะได้ ท่านค้นคว้าอย่างนี้จนถึงวันสุดท้ายที่จะตรัสรู้ ท่านไม่ทำอะไร นิ่งนิ่งๆ นิ่งดูมารมาเป็นกองทัพ ท่านก็ไม่ยอมมลุกขึ้นจากอาสนะ เมื่อมารไปหมดแล้วในช่วงหัวค่ำท่านนั่งระลึกชาตินะ ยามต้นระลึกชาติไปก่อน อยากค้นคว้าหาต้นตอว่าเกิดมาอย่างไร ทำไมถึงเกิดมาได้ ดูตัวเองไป ทวนๆ ๆ ไล่ไปเท่าไรก็ไม่จบสิ้น สังสารวัฏนี้ยึดเยื้อหาที่ตั้งต้นไม่เจอ ดูของท่านองค์เดียวไม่พอแล้ว ไม่ได้ความรู้อะไรเท่าไรนะ ท่านจึงดูคนอื่นบ้าง ที่เรียกว่า “จุตูปปาตญาณ” รู้ความจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย ดูเข้าไปอีกก็ไม่เห็นเงื่อนต้นเงื่อนปลายอะไร สุดท้ายท่านก็ทำใจสบายๆ ศึกษาลงมาในพระองค์เองจนเห็นปฏิจจสมุปบาท คือเห็นอริยสัจนั่นเอง ท่านดูว่าเพราะอะไรมีอยู่ ความทุกข์ถึงมีอยู่ ก็พบความจริงว่าเพราะตัวเรามี เพราะมีกายมีใจนั้นแหละมันถึงมีความทุกข์ ถ้าไม่มีกายมีใจ ก็ไม่มีความทุกข์ เพราะอะไร เพราะทุกข์อยู่ที่กายที่ใจ ท่านดูลงมา

ตรงนี้ แล้วทำไมมันถึงมีกายมีใจขึ้นมาได้ เพราะจิตเข้าไปดินรนทำงานปรุงแต่ง เข้าไปยึดติดอยู่ จึงเกิดความรู้สึกและความยึดถือว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา ท่านค่อยๆ ทบทวนไปนะ โดยมีสภาวะธรรมรองรับ ไม่ใช่คิดเอาลอยๆ

หลายคนคิดว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยการคิดพิจารณาธรรมะ ธรรมะคิดเอาไม่ได้ เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “สติปัญญานเป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียวเพื่อถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น” เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าเองก็เจริญสติปัญญานเหมือนกัน หากมีทางตรัสรู้ อื่นนอกเหนือจากการเจริญสติปัญญาน ท่านย่อมไม่กล่าวว่าสติปัญญานเป็นทางสายเดียว พระพุทธเจ้าท่านทรงเจริญอริยสัจบรรพ ในธัมมานุปัสสนาสติปัญญาน พอเห็นแจ้งอริยสัจนะ ก็ข้ามภพข้ามชาติได้

พวกเรานี้ยังไม่เห็นแจ้งอริยสัจนะ ยังไม่เห็น เช่นอริยสัจบอก ว่าขันธ ๕ คือทุกข์ พวกเราไม่ได้เห็นจริงนะว่าขันธ ๕ เป็นทุกข์ เราเห็นได้แค่ว่าขันธ ๕ เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง เราอย่าสำคัญมั่นหมายว่าเราเข้าใจธรรมะนะ คนละเรื่องเลย ตราบใดที่ยังเห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง ความดิ้นรนของจิตที่จะแสวงหาความสุข ความดิ้นรนของจิตที่จะหนีความทุกข์ จะไม่หมดไป เพราะยังมีทางเลือกอยู่

แต่วันใดสติปัญญาแก่รอบจริงๆ เห็นจริงๆ นะ ว่ากายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย เหมือนอย่างนี้ หลวงปู่เทสก์ เคยสอนว่า “นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป” นี่เห็นถึงขนาดนี้แหละถึงจะยอม

ปล่อยวาง แต่ถ้ายังเห็นกายเป็นทุกข์บ้างสุขบ้าง เราก็จะค้นหาความสุข
 ค้นหาความสุขไปเรื่อยๆ ใจที่ดิ้นรนนั้นแหละ คือใจที่สร้างภพสร้าง
 ชาติ คือใจที่ปรุงแต่งไม่เลิก เมื่อยังสร้างภพสร้างชาติอยู่ ก็ยังเวียนว่าย
 ตายเกิดไปเรื่อยๆ แต่เมื่อใดรู้ความจริงของกาย ว่านี่มันทุกข์ล้วนๆ
 มันจะสลัดคืนกายให้ธรรมชาติ คืนโลกนั่นเอง ร่างกายนี้ก็เห็นแล้วว่า
 มันเป็นส่วนหนึ่งของโลกซัดๆ เลย วัตถุประสงค์ทั้งหลายนี้มันของโลก มัน
 ไม่ใช่ของเรา เริ่มต้นจุดกำเนิดมาจากอาศัยเซลล์ของพ่อแม่เกิดขึ้นมา
 ถัดจากนั้นก็อาศัยวัตถุประสงค์ในโลกหล่อเลี้ยงจนตัวโตขึ้นมา สุดท้ายก็
 ต้องคืนโลกไปหมดเลย แต่ว่าตอนยังมีชีวิตอยู่ยังไม่ยอมคืน ยังรู้สึก
 “นี่เรา นี่เรา” ขึ้นมา ต้องภาวนาไปจนเห็นจริงเลย ทั้งๆ ที่ยังไม่ทันตาย
 ก็คืนได้นะ คืนได้ คืนโลกได้เพราะเห็นแจ้งอริยสัจ

พอเราคืนกายให้โลกแล้วเราจะไม่ทุกข์เพราะกาย แต่ถามว่า
 กายทุกข์มั๊ย กายทุกข์นะ แต่จิตจะไม่ทุกข์เพราะกาย ต่อไปเรา
 สลัดคืนจิตให้โลกได้ ทำไมจึงคืนจิตให้โลกได้นะ มันจะคืนจิตให้
 โลกได้ต่อเมื่อ “ลูกไก่หนังโตเต็มที่แล้ว เจาะเปลือกไข่ออกมาเอง”
 เพราะอะไร เพราะมีปัญหาเห็นแจ้งอริยสัจคือเห็นแจ้งว่า ตัวจิต
 ตัวธาตุรู้ นี่แหละเป็นตัวทุกข์ ตราบใดที่ยังเห็นว่าจิตนี้เป็นทุกข์บ้าง
 เป็นสุขบ้างจะไม่คืนโลก วันใดมีปัญหาแจ้งจริงๆ นะ ว่าจิตนี้คือตัว
 ทุกข์จริงๆ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไร
 ตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่ใช่
 ว่ามีทุกข์กับสุข พอเห็นแจ้งอย่างนี้ก็จะสลัดคืนจิตให้โลก อย่างนี้ฟัง
 ยากหนักเข้าไปอีก คืนกายให้โลกยังพอเข้าใจได้นะ เพราะว่าอย่างเรา
 ภาวนา เราเห็นกายกับจิตมันเป็นคนละส่วนกัน พอกายกับจิตมัน

คนละส่วน เราารู้สึกว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นวัตถุประสงค์ที่เคลื่อนไหว
 ไปมาได้ อาศัยโลกอยู่ แต่ตัวจิตที่เป็นตัวรู้นี้ ไปไหนก็ไปด้วยกัน
 ยากหนักหนาที่เราจะเห็นว่าจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา แล้วก็ยากหนักหนาที่จะ
 ปล่อยวางจิต ยากที่สุดเลยนะ

จุดที่ยากที่สุดของการปฏิบัติมีอยู่ ๒ จุด คือ จุดที่เห็นว่าจิต
 ไม่ใช่ตัวเรา แล้วเปลี่ยนจากปุถุชนขึ้นเป็นพระโสดาบัน จุดที่ยาก
 ที่สุดอีกจุดหนึ่งก็คือ ตรงที่จะปล่อยวางความยึดถือถือจิต เห็นจิตนี้เป็น
 ก้อนทุกข์ล้วนๆ เลย ก็จะพ้นจากพระอนาคามีขึ้นเป็นพระอรหันต์
 ส่วนยากที่สุดของการปฏิบัติมีอยู่ ๒ จุดนี้ แต่ว่าไม่ว่าจะอยู่ในขั้นใด
 ก็ตาม การปฏิบัติมีแต่เรื่องการมีสติรู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบัน มีเท่านั้น
 เองนะ ไม่มีทางที่ ๒ เลย ไม่มีทางมากกว่านี้เลย

ถ้าพวกเราเข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบอกแล้วและภาวนาจนเข้าใจแล้ว
 ให้ไปเที่ยวดูเลย หลวงพ่อทำเลย เทียวไปดูเถอะ สำนักปฏิบัติที่ไหน
 ก็ได้ มีแต่คนบังคับกายบังคับใจเกือบทั้งหมดนั่นแหละ ครูบาอาจารย์
 เคยเล่านะ หลวงปู่เทสก์ท่านถามว่า “คนในโลกมีกี่พันล้าน” ตอบว่า
 มี ๔ พันล้านหรือ ๕ พันล้าน “คนที่ เป็นชาวพุทธมีเท่าไร” นี้
 เหลือไม่เท่าไรแล้ว ตอนนั้นเหลือระดับไม่กี่ร้อยล้าน “ในจำนวนไม่กี่
 ร้อยล้านนี้เป็นชาวพุทธจริงๆ เท่าไร” มีนิดเดียววะ ชาวพุทธที่สนใจ
 เข้าวัดเข้าวามีน้อย พวกที่เข้าวัดแล้วเข้าไปศึกษาปฏิบัติธรรมยิ่งน้อย
 ลงไปอีก พวกที่ศึกษาปฏิบัติธรรมแล้ว ปฏิบัติถูกต้องได้มรรคได้ผล
 ขึ้นมานั้นนับตัวได้ จากคนหลายพันล้าน เหลือคนนับตัวได้ ก็แล้ว
 พวกเราจะเป็นคนชนิดไหนล่ะ ถ้าสติปัญญาเราไม่พอ เราก็ตกหล่น

อยู่กลางทาง ถ้าสติปัญญาพอนะ เราก็กระเสือกกระสนขึ้นไปจนกลายเป็นคนส่วนน้อยที่เข้าใจธรรม

การปฏิบัติจริงๆ ไม่ยากเลย ถ้าเข้าใจในสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอกแล้ว ง่ายที่สุดเลย เพราะไม่ต้องทำอะไรเลย กล้ามั้ยที่จะไม่ทำ ยากนะ ทำไม่ต้องทำ เพราะว่ารักตัวเอง จะภาวนาจนหมดความรักตัวเองไม่ใช่ง่ายๆ นะ มันจะหมดความรักตัวเองก็ต่อเมื่อมันเห็นว่าไอ้ตัวนี้ไม่น่ารัก ภายนี้ใจนี้ สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเองก็คือกายกับใจนี้เอง ต้องมีสติปัญญาแหงทะลุลงไปเลย เห็นว่า จริงๆ ไม่น่ารัก จริงๆ มีแต่ทุกข์นะ มีแต่นำความเดือดร้อนมาให้ทั้งกายทั้งจิต เห็นมั๊ย จิตใจดูสิ คิดนึกทั้งวัน มีความสุขมั๊ยละ คิดทั้งวัน มีใครไม่คิดมั๊ย บางคนมาบอกหลวงพ่อกะ “หลวงพ่อกะ ดิฉันจะทำยังไงดี ดิฉันเป็นคนคิดมาก” บอกเธอว่า ینگะลือยากไม่คิด!!! เขาก็คิดตลอดเวลา กันทุกคนแหละ มีใครไม่คิดตลอดเวลามั๊ย ไม่มีเลย ก็จิตมีหน้าที่คิดนี่นะ เขาก็ต้องคิดนึกปรุงแต่งทำงานทั้งวัน ทำงานทั้งคืน ไม่ได้หยุดได้พักอะไรเลย นี่ถ้าสติปัญญาตามรู้ลงไปนะ จะเห็นว่า ไอ้..จิตนี้มันทุกข์นะ มันทำงานทั้งวันทั้งคืน มันจะสุขเข้าไปได้อย่างไร มันหาความสุขจริงๆ ไม่ได้เลย ดูซ้าๆ ลงไป โอ๊ย..มีแต่ทุกข์ กายก็ทุกข์ ภายนี้ นั่งอยู่ที่ทุกข์ นอนอยู่ที่ทุกข์ เดินอยู่ที่ทุกข์ ใครว่านอนไม่ทุกข์ก็ไม่จริงนะ เวลาเป็นอัมพาตลองนอนดูสิ ทุกข์มั๊ย เวลาเรานอนกลางคืนนี่นะ โดยทั่วไปนอนสัก ๘ ชั่วโมง กลางคืนเราจะพลิกซ้ายขวาประมาณ ๕๐ ครั้งนะ ๔๐, ๕๐ ครั้ง ลองไปนับดูนะ ไม่ยากอะไรสำหรับคนที่เจริญสติ เพราะจะพลิกซ้ายพลิกขวา รู้สึกตัวทั้งวันทั้งคืนอยู่แล้ว ทำไม่ต้องนอนพลิกไปพลิกมา ก็เพราะว่ามันทุกข์ มันเมื่อย เพราะ-

ฉะนั้นอิริยาบถ ๔ นี้ ที่เราต้องขยับไปตลอดเวลา ก็เพราะว่าร่างกายนี้ ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ทุกๆ อิริยาบถ นั่งอยู่ที่ทุกข์นะ ต้องกระดุก-กระดิก นั่งขยับไปขยับมา เดินอยู่ที่ทุกข์ ยืนอยู่ที่ทุกข์ นอนอยู่ที่ทุกข์ ทำยังไงก็ทุกข์ ความทุกข์บีบคั้นอยู่ทุกๆ อิริยาบถ

คนไหนหัดอานาปานสติ ถ้าทำได้ถูกต้องก็จะเห็นอีก ความทุกข์บีบคั้นอยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก ไม่หายใจก็ทุกข์ใช้มั๊ย หายใจเข้าอย่างเดียวกับทุกข์นะ พอหายใจเข้าแล้วทุกข์ เราก็รีบหายใจออก หายใจออกรู้สึกว่าเป็นสุขใช้มั๊ย ออกไปเรื่อยๆ สิ ทุกข์นะ แม้กระทั่งการหายใจ เราก็หายใจเพื่อแก้ทุกข์ ขยับเปลี่ยนอิริยาบถก็เพื่อแก้ทุกข์ ความทุกข์มันบีบคั้นร่างกายทั้งวันทั้งคืน แล้วกายมันจะตีมันจะวิเศษที่ตรงไหนได้ มันตีมันวิเศษสำหรับคนซึ่งไม่มีสติหรอก มันเมื่อยก็ขยับไปแล้ว ไม่ทันรู้เรื่องอะไร มันหิวก็คว่ำอะไรใส่ปาก ไม่ทันรู้เลยว่าหิว กินๆ เข้าไป ถ้ามีสติมีปัญญานี้จะเห็นว่ามีแต่ทุกข์นะ ในกายนี้ก็ทุกข์

จิตใจก็ทุกข์ จิตใจทำงานทั้งวันทั้งคืน แกรมบังคับไม่ได้ด้วย สั่งไม่ได้ เราอุตสาหะไปหาอารมณ์ที่ดีๆ มาตอบสนอง จนกระทั่งจิตใจมีความสุขแล้ว เช่น เป็นหนุ่มๆ ก็ไปจีบสาวมา มีความสุขแล้ว มีความสุขอยู่ประเดี๋ยวเดียววะ เดี่ยวมันเริ่มทุกข์อีกแล้ว เพราะมันอยากเรื่องอื่นอีกแล้ว เอ้า มีเมีย ๑ คนทุกข์นะ, ๒ คนทำจะดี ยิ่งทุกข์หนักกว่าเก่าอีก เอ๊ะ ๒ ไม่ได้ตำราโบราณห้าม ต้อง ๓ ก็จะมีพวว่ายิ่งทุกข์มากขึ้นๆ ภาวะเยอะขึ้นเรื่อยๆ ไปดูหนังนี่ก็มีความสุข เหมอ เผลอๆ เพลินๆ ก็นี่ก็มีความสุข กลุ่มใจขึ้นมาไปหาของอร่อย กิน นี่ก็มีความสุขหรือ กินไปสักพักหนึ่งก็กินไม่ลง ความสุข

ทั้งหลายอุตสาหกรรมหา หาด้วยการหาอาหารมณเฑาะที่ตีมาตบสนองกิเลส พอหามาแล้วก็ตบสนองได้ชั่วครึ่งชั่วคราว เดี่ยวก็อยากอย่างอื่นอีก ก็ทุกข์อีก นี่จิตใจจะไม่เคยเต็มอิ่ม เมื่อก่อนมีเพลงนะ สมัยหลวงพ่อยังเด็กๆ เพลงเขาร้องว่า “ถมเท่าไหรไม่รู้จักเต็ม” ไม่เต็มหรือกเท่าไรก็ไม่พอ นี่มีชาวกรไฟฟ้าหลายคนได้ยินเพลงนี้แล้วยิ้ม นี่คน generation เดียวกันกับหลวงพ่อบ้างพวกใกล้เกษียณ

หมั่นดูลงไปอย่างนั้นนะ จะเห็นเลยว่า จิตใจนี้ โอ้...อุตสาหกรรมหาความสุขมาให้ก็อยู่ไม่นาน หายไปแล้ว เดี่ยวเดียวความทุกข์ก็มาอีกแล้ว ก็ต้องดิ้นอีกนะ ดิ้นรนไปเรื่อยเพื่อจะให้มันมีความสุข มันก็อยู่ชั่วคราวแล้วมันก็หนีไปอีก วนเวียนซ้ำซากอยู่อย่างนี้ จิตนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เลยนะ

การหาความสุขด้วยการวิ่งหาอาหารมณเฑาะที่ผลิตเพลีนพวจินนั้น เรียกว่าความปรุ้งแต่งฝ่ายชั่ว บางคนที่ฉลาดขึ้นมาหน่อย ก็คิดว่าถึงหาอาหารมณเฑาะมาตบสนองมัน มันก็สุขได้แค่ชั่วคราว แต่ถ้าเราฝึกจิต ฝึกใจให้มันสงบ ให้มันนิ่ง หรือเป็นกุศลได้ มันคงจะมีความสุขมากกว่า การฝึกจิตฝึกใจให้มันสงบสุขอยู่ในอารมณ์ที่เป็นกุศล ตั้งแต่กุศลธรรมตาไปจนถึงรูปภูมิ เป็นความปรุ้งแต่งฝ่ายดี คนต่างๆ ไปและสัตว์ต่างๆ ไปหาความสุขด้วยกาม คือวิ่งหาอาหารมณเฑาะที่ดีทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่วนพวกชาววัดชาววาทั้งหลายเห็นว่าหาอาหารมณเฑาะตบสนองทางร่างกายนี้ยังไม่พอ ต้องฝึกใจจนพ้นจากการกระทบกระทั่งของอารมณ์ ถ้าจิตใจสงบได้ แม้ใครเขาตำเราก็กี่มีความสุข ใครเขาชมก็มีความสุข โบนัสมากก็มีความสุข โบนัสน้อยก็มีความสุข มันอิมอยู่ในตัวเอง ก็คิดว่านี่แหละคือที่พึ่งที่อาศัยที่แท้จริง ยังไม่จริง

หรือกนะ ไม่จริงหรือก มันดีมันก็ดีได้ชั่วคราว มันนิ่งก็นิ่งได้ชั่วคราว หรือก

ที่นี้บางคนฉลาดกว่านั้นอีก เห็นว่าตราบไต่ที่ยังต้องระวังรักษา จิตอยู่ ไม่ดีหรือก ยังมีภาระที่จะต้องดูแลจิต ถ้าเมื่อไหร่สามารถ หลบหลีกการกระทบอารมณ์ไปเสียได้เลยจะดีที่สุด ไม่ต้องกระเทือนอีกต่อไป จะได้ไม่ต้องรักษาจิต พวกนี้จะปรุ้งแต่งอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า “อาเนญชาภิสังขาร” อาเนญชาภิสังขารคือหลบเข้าไปอยู่ในรูปฌาน ไม่ต้องกระทบกับใครอีกต่อไปแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่รับอารมณ์แล้ว สบายอยู่ข้างใน หรือบางคนก็เพ่งรูปนะ เพ่งรูปจนกระทั่งเป็นพรหมลูกฟัก ดับจิตลงไปไม่รู้เรื่องอะไรแล้ว ไม่ทุกข์ไม่ร้อนแล้ว ใครตีหัวตอหนั้นก็ไม่ใช่ไร อยู่ชั่วคราวก็ถอยออกมา

นี่ สัตว์โลกวิงวาทความสุข ๓ แบบนี้แหละ คือ ๑. วิงวาทความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย คือวิงวาทกามหรือ “กามสุขัลลิกานุโยค” จัดเป็นความปรุ้งแต่งฝ่ายชั่วที่เรียกว่า “อปฺปญฺญาภิสังขาร” ๒. การที่คอยควบคุมตัวเอง บังคับตัวเองเพื่อให้จิตมันดี จิตมันมีความสุข มีความสงบไม่ฟุ้งซ่านไป เรียกว่า “ปฺปญฺญาภิสังขาร” คือความปรุ้งแต่งฝ่ายดี จัดเป็น “อตฺตกิลมณฺณญโยค” หรือการบังคับกดข่มตัวเอง ทำกายทำให้ให้แห้งผาก พระพุทธเจ้าห้ามทั้งคู่นะ รากเหง้าของมันก็คืออวิชชาด้วยกัน เหมือนกัน รากเหง้าอันเดียวกัน คือความรักตัวเอง อยากให้ตัวเองมีความสุขนั่นแหละ อยากให้ตัวเองมีความสุข พวกไม่ฉลาดหรือพวกสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ก็วิงวาทอารมณ์ที่เพลิดเพลิดกัดกัน ทะเลาะกัน เรียกว่าปรุ้งแต่งฝ่ายชั่ว เรียก “กามสุขัลลิกานุโยค” พวกชาววัดก็ปรุ้งแต่งฝ่ายดี บังคับจิตให้สงบ มีความสุข เรียกว่า “อตฺตกิลมณฺณญโยค” และความปรุ้งแต่งอย่างที่ ๓ เรียกว่า “อาเนญฺชาภิสังขาร” ปรุ้งแต่งโดยการหลีกหนีการกระทบอย่างที่เราเมื่อกี้ โดยเข้ารูปฌานบ้าง เป็นพรหมลูกฟักบ้าง

ความปรุ้งแต่งทั้งหมดนี้แหละคือการทำงานของจิต จิตเราจะดิ้นรนทำงานทั้งวันทั้งคืน เพราะมันปรุ้งแต่งได้ตั้ง ๓ แบบ, คนทั่วไปปรุ้งแต่งได้อย่างที่ ๑, พวกที่เข้าวัดเข้าวาปรุ้งแต่งได้ทั้งอย่างที่ ๑ และอย่างที่ ๒, พวกเข้ารูปได้ เข้าพรหมลูกฟักได้ ปรุ้งแต่งได้ ๓ แบบ ปรุ้งมากกว่าเขาอีกนะ ไม่ใช่ปรุ้งน้อยลง น้อยลง แต่จะปรุ้งประณีตขึ้นไปเรื่อยๆ

รากเหง้าของความปรุ้งแต่งทุกชนิดคือ อวิชชา คือความไม่รู้ความจริงของกายของใจ ว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงหรอก

กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ว่าจะดิ้นรนยังงี้ก็ทุกข์ล้วนๆ เพราะไม่เห็นความจริงของทุกข์ เรียกว่าไม่รู้แจ้งทุกข์สัจ จึงเกิดความอยาก จะมีความสุข อยากจะพ้นทุกข์ พอมีความสุขก็เกิดการปรุ้งแต่งดิ้นรนทำงานของจิตเรียกว่าภพ เห็นมัยยัตถมหาเป็นผู้สร้างภพ พอจิตดิ้นรนปรุ้งแต่ง จิตก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา

พระอริยเจ้า หมายถึงพระอรหันต์ ท่านรู้แจ้งในกองทุกข์ รู้แล้วว่ากายนี้ใจนี้ทุกข์ล้วนๆ ทำยังงี้ก็ทุกข์ ไม่มีความคิดว่าจะทำให้มันไม่ทุกข์ พอยอมรับตรงนั้นนะ ความอยาก ความดิ้นรน จะหายไป ความดิ้นรนปรุ้งแต่งก็จะไม่เกิดขึ้น ใจก็เข้าถึงสันติสุข ถึงสภาวะธรรมที่พ้นความปรุ้งแต่ง คือนิพพาน นิพพานไม่ใช่นิยายหลอกเด็ก ในขณะเดียวกัน นิพพานไม่ใช่ความว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย ในขณะเดียวกันนิพพานไม่ใช่โลกอีกโลกหนึ่ง ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้านิพพานแล้วไปอยู่ในเมืองนิพพาน มีปราสาทราชวังอยู่ แวดล้อมด้วยพระอรหันต์ที่นิพพานแล้ว อันนั้นมันนิยายนะไม่ใช่นิพพานในศาสนาพุทธแท้ๆ **นิพพานคือสันติ** ความสงบของจิตซึ่งสงบจากกิเลส สงบจากทุกข์ เพราะว่าพ้นจากธาตุจากขันธ์ กิเลสมันอยู่ที่ธาตุที่ขันธ์นี้ทุกข์อยู่ที่ธาตุที่ขันธ์นี้ พอสลัดคืนธาตุคืนขันธ์ให้โลกนะ ก็พ้นจากขันธ์ ก็พ้นจากทุกข์ ก็พ้นจากกิเลส ก็เข้าถึงสันติสุข ถึงยังไม่ตายก็มีความสุขนะ มีความสุขสุดๆ เลย มีความสุขแบบสัมผัสที่แรก เหมือนธาตุขันธ์มนุญจะทนไม่ได้เลย สุขมาก ในตำราเคยพูดกันว่า พระอรหันต์นะ บรรลุพระอรหันต์แล้วไม่บวชจะตาย บางตำราก็ว่าตายภายใน ๗ วัน บางตำราก็ว่าตายในวันเดียว อย่างในคัมภีร์มิลินทปัญหา บอกตายในวันเดียว บางตำราก็ว่า ๗ วัน พระเจ้ามิลินท์เลย

ถามพระนาคเสนว่า “ถ้าอย่างนั้นอรหัตตผลก็น่ากลัวมากนะ เหมือน ศาสดราอาวฐ ไครบรรลุลแล้วถูกฆ่าตาย อรหัตตผลนี้ไม่ดีเลย” พระนาคเสนก็ทูลตอบว่า “อรหัตตผลดี แต่ชั้นร์ของมนุษย์ต่างหากไม่ดีพอสำหรับอรหัตตผล ไม่สามารถรับคุณอันใหญ่ของอรหัตตผลได้” ฉะนั้น ไม่ใช่เป็นพระอรหันต์ไม่ดี แต่ว่ามนุษย์นี้ทนไม่ไหวเองนะ

อย่าว่าแต่ชราวาสเลยถึงเป็นพระก็เหมือนกันนะ เคยได้ยินพระท่านเล่าให้ฟัง ว่ามีพระรุ่นก่อนๆ นั้น เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น มีอยู่องค์หนึ่งมาบวช อายุคุณเยอะแล้วมาบวช ท่านภาวนาอย่างไร ท่านก็ไม่จบสักที ตอนเช้าท่านไปเข้าส้วม ส้วมของพระโบราณเป็นส้วมหลุมนะ ชุดหลุมเข้า เอาไม้กระดานพาดปากหลุมเข้า ถ่ายใส่หลุม ตอนเช้าที่พระอาทิตย์ยังไม่ขึ้น เรียกว่ายังไม่ได้อรุณ พระต้องมีผ้า ๓ ผืนอยู่กับตัว ผ้าไตรต้องอยู่ครบ ท่านเข้าส้วมยังไม่สว่าง ท่านก็ต้องเอาสังฆาฏิไปด้วย ไปนั่งในส้วม นั่งอีท่าไหนไม่รู้ สังฆาฏิตกลงในส้วม ไม่ได้สติต้องไปเอาโซ่มัย ทางสังฆาฏิไม่ได้เพราะผิดพระวินัย ก็ปีนลงไปในหลุม หลุมคงโตนะถึงลงไปได้ แบบเอาไม้พาดได้ ลงไปแล้วปรากฏว่าในหลุมเต็มไปด้วยหนอน แสดงว่าไม่ได้ใส่ปูนขาว ไม่มีปูนขาวใส่ หนอนก็เริ่มมาเกาะขา ท่านยืนอยู่บนกองอินะ แล้วหนอนก็ไต่ขึ้นมา ท่านหยิบสังฆาฏิขึ้นมาแล้วก็ อี้..ขยะแขยง อยากปีนขึ้นมาแล้วท่านก็นึกได้ว่า เอ๊ะ เรากวนามาหลายที่แล้วไม่ได้เรื่องเลย ลองมาภาวนาในนี้ดูบ้าง เอ้า..ทนมันนะ หนอนไต่ขึ้นมากระดึบๆ ะ หน่าขยะแขยง ดิกริของความขยะแขยงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อี้..มันน่าเกลียด น่ากลัว สยดสยองนะ ท่านก็ทนเอา ทนตามรู้กายรู้ใจของท่านไป เห็นกายที่ถูกหนอนไต่ คงเห็นนะ กายมันไม่ใช่ตัวเรานะ ไ้หนอนมันไต่ วัตถุประสงค์ สติปัญญาเริ่มเห็นขึ้นมา จิตใจที่หวนไหวกลัว เอ๊ จิตใจนี้

มันก็ไม่ใช่เรากันนั้นแหละ มันทำงานของมันเอง กลัวของมันเอง เราว่าจะไม่กลัวนะแต่ทำไมมันขยะแขยง สิ่งมันว่าอย่าขยะแขยง มันก็ยังขยะแขยง มันไม่ใช่เรา นี่เห็นอย่างนี้ละ พอหนอนไต่ได้ครึ่งตัว ท่านก็เสร็จกิจอยู่ในส้วมนั้นแหละ พอเสร็จกิจแล้วก็ขึ้นมาจากหลุม มาซักล้างขา ที่นี้อาจารย์จะไปบิณฑบาต พระป่าไปบิณฑบาตก็เดินเข้าแถวไปบิณฑบาต เอ๊ะ..ลูกวัดมาซักผ้าอยู่ทำไม ก็ดูเอาว่าไม่รู้จักกาลเทศะ ทำไมไม่รู้หรือว่าเวลานี้ควรทำอะไร ท่านที่ซักผ้าอยู่ก็บอกว่า “งานผมไม่มีแล้ว ผมไม่มีงานจะต้องทำนี่” อาจารย์ก็ว่านี่มันอวดอุตตริฯ แล้วนะ อวดอุตตริฯ ที่ไม่มีในตน ท่านก็เถียงนะ บอกว่าอาจารย์ไม่เข้าใจหรอก ไปหาหลวงปู่มั่นกัน ให้หลวงปู่มั่นชี้ขาด เสร็จแล้วก็ไปบิณฑบาตกันก่อนนะ ฉันข้าวแล้วก็ออกเดินเลย อยู่ไกลก็เดินมา ๓ วัน เดินอย่างรีบร้อนเลย เดินมา ๓ วัน, วันที่ ๔ เข้าไปที่วัด หลวงปู่มั่นท่านอยู่พอดี ท่านเห็นแล้วท่านก็ไล่เลยวว่า “มาทำไม ไป ไม่มีธุระอะไร กลับไปได้แล้ว” อาจารย์สยงเลยคราวนี้ รู้แล้วว่าหลวงปู่มั่นยอมรับรอง แต่ไม่เข้าใจว่าทำไมท่านเร่งให้รีบกลับวัด ก็พากันกลับวัดนะ กลับมาถึงวัดวันที่ ๗ ท่านก็เข้ากุฏิ ท่านภาวนา, วันที่ ๘ ไม่มีอีกแล้ว คือท่านไม่มีภาระ ท่านไม่ได้มีวาสนาทางจะอบรมสั่งสอนใคร ท่านก็วางภาระของท่าน ดังนั้นไม่ใช่เฉพาะชราวาสนะ พระก็เหมือนกัน เพราะจริงๆ พระหรือชราวาสมันไม่ได้ต่างกัน เปลือกเท่านั้นแหละ รูปแบบเท่านั้นแหละที่ต่างกัน แต่จิตใจอันเดียวกัน

แหม...หลวงพ่อก็ทำอะไรก็ไม่ได้รู้ นึกถึงเวลาอยู่กับครูบาอาจารย์ จะได้ยินเรื่องแปลกๆ เยอะนะ เล่าหลายวันไม่จบ อยู่กับครูบาอาจารย์ มีความสุขเหมือนลูกมีพ่อแม่ แต่ถ้าลูกติดพ่อติดแม่จะถูกไล่นะ

เป็นลูกแห่งไม่ดี แต่ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านใจดี ท่านเห็นว่าถ้าลูกหลานยังอินทรีย์อ่อนท่านยังไม่ไล่ อินทรีย์แข็งแล้วท่านไล่ หลวงพ่อไปเรียนกับหลวงปู่ดูลย์นะ พอรู้เรื่องจบท่านไล่ทุกทีเลย ท่านบอกว่า “ไป ไปทำเอา” เราก็รีบกราบลาณะ เราก็อยากลาอยู่แล้ว เราไม่อยากนั่งนาน เสียเวลา

การภาวนานั้นขั้นแรกสุดต้องรู้วิธีให้ได้ก่อน พวกเรามาเรียนวิธีนะ ชาวการไฟฟ้าฯ มาเรียนวิธีการ ตอนนี่รู้วิธีการแล้ว ว่าให้รู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบัน โดยไม่เผลอไป เพราะถ้าเผลอไป ก็ไม่ได้รู้กายรู้ใจ และไม่ให้ฟังไว้ เพราะถ้าฟังไว้ก็รู้กายรู้ใจไม่ตรงความจริง เราต้องรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง รู้ลงปัจจุบัน รู้ไปเรื่อยๆ รู้ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง จิตใจที่เป็นกลางจะมีสัมมาสมาธิ การรู้กายรู้ใจก็รู้ด้วยสติ มีสติตามระลึก ให้รู้ขึ้นเอง ไม่ใช่ให้แก่งระลึก รู้ว่าเป็นกลาง ใจเป็นกลาง สักว่ารู้ สักว่าเห็น ใจมีสัมมาสมาธิตั้งมั่นอยู่ต่างหาก ไม่ถลาลงไปฟังจ้อง จึงจะเห็นกายเห็นใจตรงตามความเป็นจริง เมื่อเห็นกายเห็นใจตรงตามความเป็นจริงว่ามันไม่ใช่ตัวเราแล้ว แรกๆ บางคนอินทรีย์อ่อนหน่อยก็จะเกิดความเบื่อกันมา บางคนเกิดความเบื่อ บางคนเกิดความรู้สึกน่าสยดสยอง ว่าในโลกนี้หาความสุขไม่ได้ อีกแล้ว บางคนรู้สึกโหวงๆ ดูทุกอย่างว่างเปล่าไม่รู้จะยึดอะไรดี นี่ มีความรู้สึกหลายแบบ ก็ให้มีสติปัญญารู้ลงไปอีก เบื่อก็รู้ กลัวก็รู้ โหวงๆ ก็รู้ นะ ให้สักว่ารู้สักว่าเห็น ใจก็จะตั้งมั่นเป็นกลางขึ้นไปอีก เรารู้ทุกสิ่งทุกอย่างในภายในใจไปเรื่อยๆ เห็นแต่ว่ามันเปลี่ยนแปลง บังคับไม่ได้ เคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ รู้จนกระทั่งใจยอมรับความจริงว่าทุกอย่างมันชั่วคราว สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลก็ชั่วคราว โลก

โกรธ หลง ก็ชั่วคราว อะไรๆ ก็ชั่วคราว พอภาวนาจนสติปัญญาเกิด เห็นว่าทุกอย่างชั่วคราว จิตจะเข้าไปสู่ความเป็นกลางต่อความปรุงแต่ง ทั้งปวง

ตรงที่จิตเข้าไปสู่ความเป็นกลางต่อความปรุงแต่งทั้งปวงนั้น สุขกับทุกข์ก็เสมอกัน ดีกับชั่วก็เสมอกัน เข้าไปถึงความเป็นกลางด้วยปัญญาเห็นว่าทุกสิ่งชั่วคราว ถ้าเป็นกลางอย่างนี้เรียกว่ามีปัญญาที่เรียกว่า “สังขารูปกษญาณ” จิตจะเป็นกลางต่อทุกสิ่งทุกอย่างนะ สุขกับทุกข์ ดีกับชั่วจะเสมอภาคกัน ไม่ใช่รักอันหนึ่งเกลียดอันหนึ่ง

พวกเรารู้สึกมั๊ย ใจเรายังรักอันหนึ่งเกลียดอันหนึ่งอยู่ตลอดเวลา นั่นแหละปัญญายังไม่พอละ ให้รู้ลงไปอีกจนกระทั่งเห็นว่าทุกอย่างชั่วคราว ทั้งหมดเลย ทั้งสิ่งที่เรารัก ทั้งสิ่งที่เราเกลียด เราเห็นข้างลงไปนะว่าทุกอย่างชั่วคราวหมดเลย จิตจะเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลางนี่คือจุดสูงสุดที่เราจะภาวนาได้แล้ว คือจุดสุดท้าย ถัดจากนี้ก็คือมรรคผลจะเกิดขึ้น แต่บางคนจะไม่เกิดมรรคผล บางคนเมื่อภาวนามาจนเป็นกลางต่อสรรพสิ่งแล้วนี่ จิตใจโน้มไปด้วยมหากุศล เห็นอกเห็นใจสรรพสัตว์ทั้งหลาย อยากช่วยสรรพสัตว์ทั้งหลาย จิตจะโน้มไปสู่พุทธานุภาพ แล้วถ้าได้พบพระพุทธเจ้าในวันนั้น ท่านก็อาจจะพยากรณ์ให้ว่า อีกเท่า นั้นเท่า นั้นจะ ได้เป็นพระพุทธเจ้าองค์หนึ่ง แต่ถ้าจิตยังไม่เป็นกลางนี้ ไม่สามารถได้รับพยากรณ์ เพราะจิตยังกลับกลอกอยู่ ยิ่งกลัวทุกข์อยู่ ยิ่งรักสุขอยู่ ยังไม่แน่นอน เป็นโพธิสัตว์ที่ยังไม่แน่นอน ฉะนั้นถ้าใครอยากเป็นโพธิสัตว์ต้องภาวนาอย่างที่หลวงพ่อสอนนี่แหละ รู้กายรู้ใจนะ จนกระทั่งเป็นกลางต่อทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อถึงจุดนั้นจิตเขาจะเลือกของเขาเอง ถ้าจะไปพุทธานุภาพ

ก็จะไปค้างอยู่ตรงนั้นแหละ มันจะออกมาสร้างบารมีช่วยเหลือผู้คนไปด้วยจิตที่เป็นกลางนะ

มีครูบาอาจารย์องค์หนึ่งคือท่านอาจารย์สิงห์ อาจารย์สิงห์กับหลวงปู่ดูลย์นี้เป็นเพื่อนกัน อาจารย์สิงห์นี้ได้ชื่อว่าเป็นแม่ทัพรธรรมของหลวงปู่มั่น อาจารย์สิงห์เดินพุทธรูมิ มีอยู่ช่วงหนึ่งท่านอยากให้เห็นลูกศิษย์ลูกหาเขาพันทุกซิปไปแล้ว ท่านไม่พันสักที ท่านอยากละท่านก็ประกาศเลยว่า “ถ้าใครแก้ให้ท่านได้ ให้ท่านเลิกพุทธรูมิได้ ท่านจะยอมเป็นลูกศิษย์” แม้กระทั่งลูกศิษย์ของท่าน ถ้าแก้ให้ท่านได้ ท่านจะนับถือเป็นอาจารย์ นี่ใจถึงนะไม่มีไว้หน้าไว้ตานั้น ถ้าเราเป็นอาจารย์เราต้องไว้หน้าไว้ขี้มัย วางฟอร์ม ลูกศิษย์มันภาวนาเก่งกว่าเราก็หลอกมันไปเรื่อยๆ ว่าฉันยังเก่งกว่าทุกอย่างที่ไม่ได้เรื่องเลย เยอะนะอย่างนี้ แต่อาจารย์สิงห์ไม่มีฟอร์ม ถ้าใครแก้ให้ได้ก็เอา จะนับถือปรากฏว่าไม่มีใครแก้ได้ จนท่านแก่เนะ วันหนึ่งท่านก็ปรารถนาขึ้นมาตอนนี้กำลังท่านมาก ปัญญาท่านแก่กล้า ถ้าท่านละพุทธรูมินี้ท่านจะพันทุกซิปภายใน ๗ วัน แต่ว่าท่านไม่ละแล้ว ใจของท่านเป็นกลางต่อสรรพสิ่ง ใจเป็นกลางแล้วนะ ท่านมีความรู้สึกเท่ากับปีหนึ่งเหมือนวันเดียว จะนรก จะสวรรค์อะไรไม่สนใจแล้ว เสมอกันหมดเลย สุขทุกข์ดีชั่วเสมอกันหมดเลย นี่จิตอย่างนี้มีกำลังนะ เดินไปพุทธรูมิไปไหน ถ้าพุทธรูมิเหาะๆ แหะๆ ไม่ได้กินหอรอกนะ พุทธรูมิแต่ปากนี่

แต่ถ้าจิตเราเป็นกลางแล้วเราไม่ได้มุ่งพุทธรูมิ และเราไม่ได้ทำกรรมชั่วหยาบมา จิตเราจะก้าวกระโดดเกิดอริยมรรคขึ้นมา ชั้นแรกมันจะรวมลงก่อน รวมเข้าอัปนาสมาธิ รวมเองโดยที่ไม่ได้เจตนาจะรวม ไม่ได้คิดได้ฝืนที่จะรวม รวมโดยอัตโนมัติ เมื่อรวมมาแล้วมัน

จะเห็นสภาวะธรรมเกิดดับ เกิดดับอย่างนี้ ๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง ถัดจากนั้นจิตจะวางการรับรู้อารมณ์ ทวนกระแสเข้ามาหาธาตุรู้ เมื่อทวนกระแสเข้าถึงธาตุรู้แล้ว สิ่งซึ่งห่อหุ้มปิดบังจิตอยู่คืออาสวกิเลสทั้งหลาย สังโยชน์ทั้งหลาย จะขาดสะบั้นออกด้วยกำลังของอริยมรรค นิพพานก็จะปรากฏขึ้นมาให้เรารู้สึกได้ ๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง คนไหนซึ่งอินทรีย์ไม่แก่กล้ามาก ตอนที่จิตรวมไปทีแรกเห็นสภาวะธรรมก็จะเห็น ๓ ขณะ แล้วมาเห็นนิพพานตอนเกิดอริยมรรค ๒ ขณะ แต่คนที่อินทรีย์แก่กล้านะ เห็นสภาวะทีแรก ๒ ขณะ แล้วจะมาเห็นนิพพานตอนเกิดอริยมรรค ๓ ขณะ เห็นยาวกว่ากัน ฉะนั้นอินทรีย์ไม่เท่ากัน ผลที่เกิดขึ้นก็ไม่เท่ากัน ถัดจากนั้นจิตจะถอยออกจากอัปนาสมาธินะ ถอยเอง ไม่ทรงอยู่กับนิพพานหรอก พอถอยออกมาแล้วมันจะทวนกระแสกลับเข้าไปพิจารณาว่าเมื่อก็เกิดอะไรขึ้น ก็แจ่มแจ้งแล้วว่าเมื่อก็นี้ตัวตนอะไรไม่มีอีกแล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตนอีกเลย แต่ว่ากิเลสยังเหลืออยู่ กิเลสยังเหลืออยู่อีก อยู่อีกเพียบเลย พระโสดาฯ กับปุณณนี้แทบจะไม่มีอะไรต่างกันนะ พระโสดาฯ ละมัจฉาทิฏฐิได้เท่านั้นแหละ ละความเห็นผิดได้ ส่วนสังโยชน์อันเป็นความโลภ โกรธ หลง อื่นๆ ก็เหมือนปุณณนั่นเอง ฉะนั้นพระโสดาฯ ร้องห่มร้องให้ได้นะ ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร ถัดจากนั้นก็.... เอ้า หมดเวลาแล้ว เชิญไปทานข้าว

ถอดเสียง โดย จินตนา เหมือนไธสง
พิสูจน์อักษร โดย สิบศักดิ์ อยู่เจริญธรรม

ภาคปลาย (หลังภัตตาหารเช้า)

หลวงพ่ : “วันนี้ชาวการไฟฟ้าฯ ขอส่งการบ้าน ๑๐ คน ว่ามาเบอร์ ๑ การไฟฟ้าฯ เอ้า อยู่ไหน

โยมเบอร์ ๑ : ไม่ทราบว่าจะปฏิบัติใช้ได้หรือยังเจ้าคะ

หลวงพ่ : ได้สิ การภาวนายาใจร้อนนะ ทำไปเรื่อยๆ หลวงปู่เทสก์เคยสอนว่า “การปฏิบัติธรรมนั้น เราปฏิบัติกันทั้งชีวิต” ดังนั้นอย่ารีบร้อน แต่ถ้าเราทำได้ถูกหลักถูกเกณฑ์แล้ว เราจะเห็นพัฒนาการของเราเองในเวลาไม่นาน เวลาที่เราตรวจสอบพัฒนาการทางจิตใจนี้ อย่าดูรายวัน เพราะแต่ละวันนะ จิตมันแกว่งขึ้นแกว่งลง ต้องดูรายไตรมาสแบบสภาพัฒน์นะ รายไตรมาสนี้จะทำให้เราเห็นแนวโน้มที่ชัดเจนของการปฏิบัติ มันจะมีความเปลี่ยนแปลงซึ่งตัวเราเองรู้สึกได้ อย่างไม่เคยเกิดสติเลย หลงทั้งวัน ก็เริ่มรู้สึกตัวเป็น หลงสั้นลงสั้นลง และรู้สึกตัวเร็วขึ้น ก็เลสเกิดขึ้นมาไหวเวบ ดับไปแล้ว แคร์ู้สึกๆ มันจะเกิดความเปลี่ยนแปลงในตนเอง ความสุขในจิตใจก็มากขึ้นๆ ตามลำดับ รู้สึกได้นะ รู้สึกได้ ไม่ใช่ภาวนาหลับหูหลับตาเรื่อยๆ ไป ไม่ใช่ แต่ห้ามดูรายวัน ดูรายวันไม่ได้เพราะว่า ในวันเดียวกันนี้ เช้า สาย บ่าย เย็น จิตใจไม่เหมือนกันนะ บางทีเช้าฟุ้งซ่าน สายๆ เจอเพื่อน สบายใจ ตอนเที่ยงไปกินเลี้ยง เผลอไปแล้ว บ่ายๆ มาทำงานแล้ววังง ซี้เกียจอะไรอย่างนี้ เย็นๆ ดีใจอีกแล้วจะไปเที่ยวดูอยู่อย่างนี้จะดูไม่ออกว่าเจริญหรือเสื่อม ต้องดูเป็นไตรมาสนะ ถ้าดูแล้วเราจะเห็นแนวโน้มที่ชัดเจน ของคุณนะ มันก็เริ่มที่จะรู้สึกตัว แต่ความรู้สึกตัวยังไม่ ๑๐๐ % หรือกนะ ยังเจือด้วยความคิดนิดหน่อย

ค่อยฝึกนะ อย่าท้อใจนะ หลวงพ่อไม่ค่อยชอบให้ถามว่า ที่ทำอยู่ตอนนี้จิตตื่นหรือยัง ถามอะไรอย่างนี้นะ หลวงพ่อตอบได้ ไม่ใช่ตอบไม่ได้นะ แต่ว่าบางคนพอได้ยินคำตอบแล้วใจฟ่อไปเลย มันจะดีฉบับปล้นไม่ได้หรอกนะ ต้องใจถึงนะ รู้สึกมั๊ย ๓ วัน, วันนี้กับวันแรกที่มายังไม่เหมือนกันเลย วันแรกไม่รู้เหนือรู้ใต้ รู้สึกมั๊ย ไม่รู้ทิศทางเลย วันนี้เริ่มรู้แล้วว่าไปทางไหน เราต้องรู้ว่า เราจะมารู้กาย เราจะมารู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง รู้ลึกลับปัจจุบัน นี่ key word เหล่านี้เราจะเริ่มรู้จักแล้วนะ ต่อไปก็คือ เราจะผลอแล้วเราก็รู้สึก ผลอแล้วรู้สึก ไปฟังแล้วเราก็รู้สึกไป หัดรู้สึกบ่อยๆ จนปัญญามันเกิดว่า “ทุกอย่างชั่วคราว” ถ้าไม่ถอยนะ ต้องได้ผลบ้างแหละ ไม่ได้ยากอะไรหรอกนะ

โยมเบอร์ ๒ : ครับ...เอ่อ

หลวงพ่อ : แบบนี้แหละ โยมเบอร์ ๑ นิ่งเกินไปนะ รู้สึกมั๊ย ยังกตออยู่นะ เอ้า เบอร์ ๒ เชิญ

โยมเบอร์ ๒ : ครับ ที่ผมรู้สึกอยู่ที่นี่ถูกมั๊ยครับ

หลวงพ่อ : ก็ ใช้ได้ ใช้ได้

โยมเบอร์ ๒ : ครับ...พอแล้วครับ (โยมหัวเราะ)

หลวงพ่อ : หลวงพ่อนะ ตอบด้วยความเกรงใจ คือการภาวนานั้นมันดีทั้งนั้นแหละ แต่ของคุณใช้ได้แล้วนะ ใจมันค่อยตื่นแล้วแหละ เบอร์ ๒ ดี เบอร์ ๑ ยังกตมามากไปนิดหนึ่ง เบอร์ ๒ ไหนโผล่ให้ดูหน่อยซิ ถูกเขาบังมิดเลย (โยมหัวเราะ)

หลวงพ่อ : เบอร์ ๒ รู้สึกมั๊ย ตื่นเต้น เขิน ประหม่า ให้รู้ลึกลงไปนะ เอ้า เบอร์ ๓ เชิญ

โยมเบอร์ ๓ : วันนี้ก็มีความรู้สึกที่ดีกว่าเมื่อวานนะครับ ตอนเช้าตื่นประมาณตี ๒ นะครับ ช่วงที่ตื่นขึ้นมาจะมีอาการที่ารู้สึกตัวมากขึ้น ตอนที่ตื่นขึ้นมาไม่ได้ลุกขึ้นนั่งนะครับ ก็นอนดูอาการไปเรื่อยๆ ครับ มีลูกอะไรไม่รู้หล่นลงมาโดนหลังคางตั้งตุ๊บ! นะครับ จังหวะนั้นก็เหมือนกับว่าใจมันหล่นฮวบลงไป ตกใจวบลงไปนะครับ ลักพักหนึ่งก็มีอาการรู้สึกคล้ายๆ ว่า จิตมันวิ่งออกไป ไปรับลูกที่มันหล่นลงที่พื้นตั้งตุ๊บนะครับ อีกครั้งหนึ่งก็มีอาการอย่างนี้ครับ

หลวงพ่อ : ให้รู้ทุกสิ่งปรากฏนะ รู้ทุกสิ่งที่มีมันปรากฏขึ้นในจิตใจเรา รู้เท่าที่รู้ได้ รู้แล้วไม่แทรกแซง เรารู้เพื่อจะได้เห็นความจริงว่า เขาทำงานตลอดเวลา เขาไม่เคยอยู่นิ่งเลย เขาไม่ใช่ตัวเราหรอก เขาทำงานได้เอง ดูเพื่อให้เกิดปัญญาตัวนี้ เราภาวนาแทบเป็นแทบตาย ไม่ใช่เพื่อให้เกิดอะไรนะ ไม่ใช่เพื่อเอาอะไร แต่เพื่อให้เห็นความจริงของกาย ของใจ อย่างจิตใจเรานี้วิ่งไปวิ่งมาได้นะ เตี้ยวดีได้ เตี้ยวร้ายได้ ตกใจขึ้นมาหล่นวูบได้ มีหลายแบบ เวลากล้าขึ้นมาะก็พองได้ เราดูไปเรื่อยๆจนเราเห็นว่ามันไม่ใช่เราหรอก มันทำงานเอง ถ้าเห็นตรงนี้นะจะได้โสดาบัน

โยมเบอร์ ๓ : เมื่อวานนี้ตอนที่นั่งฟังพระอาจารย์นะครับ เหมือนกับว่านั่งลืมตาอยู่นะครับ คล้ายๆ กับว่าตัวเองมีอาการวูบไปนะครับแต่ยังรู้สึกตัว ไม่ทราบว่าการนี้ผิดปกติมั๊ยครับ

หลวงพ่อ : วูบอยู่ตลอดเวลามั๊ย หรือเป็นระยะๆ

โยมเบอร์ ๓ : เป็นครั้งแรกครับ

หลวงพ่ : อ้อ ครั้งเดียวนะ ที่จริงจิตมันวูบตลอดเวลา เวลาที่จิตขึ้นรับอารมณ์แล้ว ไม่นานมันจะตัดกระแสการรับรู้อารมณ์ มันจะวูบลงไปทีหนึ่ง แล้วก็เกิดจิตดวงใหม่ขึ้นมาอีกนะ เห็นอย่างนั้นก็ใช้ได้ ไม่เป็นไร ปกตินะ จริงๆ แล้วจิตเกิดดับตลอดเลย คือจิตขึ้นวิถึทีหนึ่ง เวลาจบวิถึก็ลงวังค์ทีหนึ่ง จะลงวังค์แต่ลงสั้นๆ แล้วขึ้นมารับอารมณ์ใหม่ อาจจะไปเปลี่ยนอารมณ์ไปทางทวารอื่น คนละทวารกับอันแรกก็ได้ เอาแน่นอนไม่ได้ เพราะว่าแสดงไตรลักษณ์ทั้งนั้นเลย ดีแล้วนะ ของคุณ ปัญหาในภาพรวมของคุณคือยังติดกับการบังคับอยู่นะ ค่อยๆ ดูไป ค่อยๆ แกะให้หมดนะ เบอร์ ๑ ยังซึ่มไปนิดหนึ่ง ซึ่มนี้ก็เพราะติดสมถะนั่นแหละ เบอร์ ๒ ใจมันยังฟุ้งๆ ไป เรารู้มันคนนี่ไม่ชอบทำสมถะมันก็ฟุ้งง่าย ถ้าทำสมถะมากมันก็ซึ่มง่าย ที่อื่นๆ รวมความแล้วก็คือ **“ทำอะไรมันก็ผิดทั้งหมดแหละ”** เอ้าเบอร์ ๔

โยมเบอร์ ๔ : ก็ยังตื่นเต้นอยู่นะคะ แต่รู้ว่าใจตอนนี้มีมันมีความสุขมากขึ้น เพราะเข้าใจอะไรที่เคยสงสัย และคิดว่าจะไปปฏิบัติตามที่หลวงพ่อนำ

หลวงพ่ : หลวงพ่กล้าทำเลยนะ หนๆ ทำอย่าง หลวงพ่บอก แล้วจะเข้าใจทั้งหมดเลย ถ้าเมื่อใดเข้าใจจิตตนเองก็จะเข้าใจทั้งหมดเลย

โยมเบอร์ ๔ : จะขยันค่ะ

หลวงพ่ : อย่าขยันเกินไปนะ ขยันพอดีๆ

โยมเบอร์ ๔ : ขยันตามจิต มันขึ้นมาแล้วคอยรู้มันใช้มั๊ยคะ

หลวงพ่ : ใช่ หลวงพ่เรียกร่องแค่นี้ก็เก็ยจ ไม่เรียกร่องว่าต้องขยันนะ (เสียงโยมหัวเราะ)

หลวงพ่ : เบอร์ ๕.. เบอร์ ๕ นี่ตีมาตั้งแต่วันแรก

โยมเบอร์ ๕ : อยากให้หลวงพ่ชี้แนะ ว่าแนวทางที่กระผมทำอยู่ ๓ วันมานี้ มันถูกทางมั๊ย

หลวงพ่ : โยมค่อยลดการกระทำลงนะ ลดการที่จะปรุงแต่งอะไรลง และก็รู้กายรู้ใจอย่างที่ เป็น รู้เล่นๆ ไปเรื่อยๆ ทำเล่นๆ นะ มันยังมีความจงใจที่แรงเกินจริงอยู่นิดหนึ่ง รู้สึกไหมว่ามันจะนิ่งๆ อยู่นิดหนึ่ง

โยมเบอร์ ๕ : ครับ

หลวงพ่ : มันสว่างนะ มันรู้เนื้อรู้ตัว รู้ชัด แต่ว่ามันยังเกินจริง มันนิ่งเกินจริงนิดหนึ่ง ค่อยๆ ดูเอา

โยมเบอร์ ๕ : ผ่านมา ๓ วันนี่ ผมเองก็พอจะรู้สึกได้ว่ามันโล่งโปร่งขึ้นนะฮะ

หลวงพ่ : ใช่ หลวงพ่บอกแล้วนะ ว่าถ้าไม่ตื่นนะ ๒-๓ วันก็รู้เรื่อง แต่บางคนสมัยเรายังหนุ่มกว่านี้เราก็นั่งเถียงด้วยนะ ลักครึ่งวันก่อนวัน...เดี๋ยวนี้ไม่ไหวแล้ว ใครดื้อมากก็เออ..ทำไปเหอะ

โยมเบอร์ ๕ : เมื่อแรกๆ ก็เกิดความสงสัย มันเป็นอย่างนี้พยายามจะหาเหตุผล

หลวงพ่ : อือ...อย่าไปหา เหตุผลนะโยนทิ้งไป พระพุทธเจ้าบอกว่าอย่าเชื่อตรรกะ ไม่เชื่อเหตุผล ไม่เอา เอาของจริง เพราะเหตุผลนะ เราคิดเองทั้งนั้นแหละ หลวงปู่มันถึงบอกไง ธรรมะไปอยู่ในจิตปุถุชนจะกลายเป็น “ลัทธิธรรมปฏิบัติ” เพราะมันเจือด้วยความคิดความเห็นนั่นเอง และความคิดความเห็นของปุถุชนนี้ยังไ้ก็ไม่บริสุทธิ์ ยังไ้ก็เป็นมิจฉาทิฎฐิ เพราะฉะนั้นเราจะเอามิจฉาทิฎฐิมานำหน้าการปฏิบัติ มันก็ไม่ได้ผล เราอย่าไปเอาทิฎฐิมาใช้ เราก็ดูของจริง ของจริงอย่างใจเราที่มันทำงานทั้งวันทั้งคืน ดัดดินไปมา บังคับไม่ได้ ใช้มัย นี้ดูของจริงไปอย่างนี้ จนกระทั่งวันหนึ่งใจมันยอมรับความจริง การที่ใจยอมรับความจริงนั้นแหละเรียกว่าได้ดวงตาเห็นธรรม คือเห็นธรรมดานั่นเอง ธรรมดาของกายเป็นอย่างนี้ ธรรมดาของใจเป็นอย่างนี้ ไม่ดีนั้นมันจะให้มันเกินธรรมดาอีกต่อไป ง่ายนะ ง่ายจริงๆ เลย ไม่เห็นอะไรง่ายเท่าวิปัสสนา เพราะไม่ต้องทำอะไร

โยมเบอร์ ๖ : หลวงจะหลงไป ในความคิดอยู่ตลอด..บ่อย แล้ว.. ก็พอตามรู้ว่าตัวเองหลงในสิ่งที่มากกระทบ ก็กลับมาฟังอีกนะเจ้าคะ

หลวงพ่ : ดี ใช้ได้นะ...มันก็สุดโต่งทั้งสองข้างไปเรื่อยๆ สุดโต่งเดียวก็สุดโต่งข้างหลงไป เดียวก็สุดโต่งข้างฟังไว้ หลงไป..เราก็รู้ทันว่า หลง ฟังอยู่..ก็รู้ว่าฟัง ไม่ต้องอยากหาย แต่ถ้ามันฟังด่าง..นาน.. เป็นวันๆ อย่างนี้ เราก็เปลี่ยนอารมณ์เสีย การเปลี่ยนอารมณ์ไม่ใช่ วิปัสสนา เป็นอุบาย เป็น tactic ไม่ใช่หลัก... ก็เปลี่ยนอารมณ์ไป ให้กระทบอารมณ์เข้า จิตใจจะได้ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวขึ้นมาอีก อย่าให้ค้างคา ซึมอยู่นานๆ

โยมเบอร์ ๖ : เจ้าคะ กราบขอบพระคุณเจ้าคะ

หลวงพ่ : ถ้าใจเราไม่ติดฝั่งซ้าย ไม่ติดฝั่งขวานะ ลอยไป พระพุทธเจ้าท่านเคยเทียบ บอกจิตของเราที่แสวงหาความหลุดพ้น นั้นะ เหมือนท่อนไม้ลอยอยู่ในแม่น้ำคงคา ท่านไม่ยกว่าแม่น้ำ เจ้าพระยา เห็นมัย (เสียงโยมหัวเราะ) ท่านยกแม่น้ำคงคา โดยท่านชี้ให้พระดูท่อนไม้ลอยน้ำ ท่านบอก “ไม้ท่อนนี้ถ้ามันลอยไปเรื่อยๆ มันไม่ไปติดฝั่งซ้าย ไม่ไปติดฝั่งขวา ไม่ไปเกยตื้น ไม่ไปติดเกาะ ไม่ไปถูกมนุษย์จับไว้ ไม่ไปถูกอมนุษย์จับไว้ ไม่ถูกเกลียวน้ำวน ไม่จมลง ไม่เนาในผุพังเสียเอง ถึงวันหนึ่งมันจะไปสู่ทะเล” เปรียบเหมือนจิต ซึ่งมีสัมมาทิฎฐิยอมมีแนวโน้มไปสู่นิพพาน วันแต่จะไปติดขัดอยู่กลางทางเสียก่อน

สิ่งที่พวกเราเรียนจากหลวงพ่อนั้นคือตัวสัมมาทิฎฐินั่นเอง จิต ซึ่งมีสัมมาทิฎฐิ รู้ทิศทาง รู้ว่าเราจะทำอะไร เพื่ออะไร จะทำอย่างไร ระหว่างทำไม่หลงไม่เผลอ จิตมันมีสัมมาทิฎฐิอยู่ระดับเบื้องต้น ซึ่งเรียกว่าสัมปชัญญะ รู้ทิศทาง รู้แนวทาง จิตที่มีสัมมาทิฎฐินั้นนะ มีแนวโน้ม น้อมโน้ม โนมเอียง ลาดลุ่ม ไปสู่นิพพาน เหมือนท่อนไม้ไหลตามน้ำไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ไปติดฝั่งซ้าย ฝั่งขวา เกยตื้น จมลง ไม่ถูกมนุษย์ หรืออมนุษย์จับไว้ ไม่เนาใน ไม่ถูกน้ำวนดูดไป ไม้ท่อนนี้ ต้องไปถึงทะเล จิตซึ่งมีสัมมาทิฎฐิ จิตของเราเนี่ย ไม่ต้องไปทำอะไรมัน อย่าไปเกยอยู่ที่ไหนก็แล้วกัน มันจะไหลไปสู่นิพพานเอง จะไหลไปสู่ มรรคผลนิพพานเอง เพราะฉะนั้นไม่ใช่ต้องทำอะไร แต่อย่ามัวไป เกยตื้นอยู่ที่ไหนเสียละ คำว่า **ติดฝั่งซ้าย ติดฝั่งขวา** ก็คือ ไปหลงอยู่

ในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ เช่นอายตนะภายใน ภายนอก นี่ก็หนึ่ง ตัวอย่างนะ ไปติดในความสุขหรือติดในความทุกข์ ติดในความทุกข์ก็คือเกลียดทุกข์ รักสุขเกลียดทุกข์ ใจก็ยังดิ้นอีก นี่ติดสิ่งที่เป็นอย่างนี้ ติดความดี ความเลว เจออะไรเลวๆ แล้วทนไม่ได้ ทรมานทรมานนะ อยากจะให้โลกนี้ ดีสวยงามอย่างเดียว จิตก็วิ่งวนายึดติดในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ **ไปเกยตื่น** ก็คือไปติดในผลประโยชน์ทั้งหลาย ถ้าเป็นพระเจ้าเรียกไปติดลาภสักการะ ถ้าติดครอบครัวไหน ติดตระกูลนี้ นี่คือ **ถูกมนุश्यจับไว้** อย่างพวกเรา คุณสุเมธนี่ ถูกมนุश्यจับไว้ละ ถูกมนุश्यเป็นร้อยๆ เลย คุณสุเมธก็ท้วง.. มาหรือยัง มาหรือยัง กลัวเขาไม่ดี นี่เรียกว่าถูกมนุश्यจับไว้ **ถูกมนุश्यจับไว้** เช่น **อยากดัง** **อยากมีชื่อเสียง** **อยากเด่น** นี่คือถูกมนุश्यจับไว้ หรือ**อยากขึ้นสวรรค์** **อยากเป็นเทวดา** **เป็นพรหม** นี่เรียกว่าถูกมนุश्यจับไว้ หลงลาภสักการะ อันนี้ก็ไปเกยตื่นไว้ ถูกมนุश्यจับไว้ให้หลงชื่อเสียง เป็นอาจารย์กรรมฐานดัง หลงอย่างนี้ เสรีจเลยนะ ไปนิพพานไม่ได้ **ถูกน้ำวน** ก็คือหลงในกาม วันๆ หนึ่งคิดแต่จะหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นะ หรือความเพลิดเพลินทางใจถึงกามารมณ์ นี่เรียกว่ากามทั้งหมดเลย คือถ้าหลงทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย นะ เขาเรียกว่า หลง “กามคุณ” ส่วนหลงคิดถึงกามทางใจ เรียกว่าหลง “กามธรรม” เช่น เราคิดเพลิดเพลินไปในกามคิดเอาเอง ก็เป็นกามเหมือนกัน บางคนก็ชอบคิดใช้มัจฉะ ผันๆ แหมมีความสุข คิดไปอดีต แก่หน่อยก็คิดอดีตใช้มัจฉะ เด็กๆ ก็ฝันไปอนาคต นี่ก็หลงๆ ไปนะ **พวกเน่าใน** คือพวกทุศีล พวกไม่มีศีล ๕ ศีล ๕ จำเป็น อย่าดูถูกเด็ดขาดนะ ศีล ๕ จำเป็นที่สุดเลย ถ้าขาดศีล ๕ ก็อย่าพูดเรื่องมรรคผลนิพพานเลย

ศีล ๕ จำเป็นมาก แต่ถ้าทำผิดศีลไปแล้วอย่างกังวล ตั้งใจระวังรักษาเอาไว้ใหม่ อย่าให้การทำบาปอกุศลที่ทำไปแล้วมากดถ่วง ทำให้เราพัฒนาตัวเองต่อไปไม่ได้ สมมุติว่าเราทำผิดศีลอะไรมา ยังไงก็ไม่มากเท่ากับพระองค์ลีลามลเคยทำใช้มัจฉะ เราฆ่าคนไม่ได้ ๑,๐๐๐ คนหรือทำไม่ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราผิดศีลแล้วเราก็อย่าทำอีก อย่าให้กังวลใจ นี่ ถ้าจิตใจเราไม่ได้ติดในสิ่งเหล่านี้ที่กล่าวมานี้ ๗-๘ ประการ ไปนับเอาเองก็แล้วกัน ๗-๘ ประการนี้ถ้าเราไม่ติดนะ และเรามีสัมมาทิฐิ เราก็มีแนวโน้มไปสู่นิพพาน

เรารู้แล้วว่าการปฏิบัตินี้ต้องรู้กายรู้ใจของตัวเองด้วยจิตที่เป็นกลาง รู้ลงปัจจุบัน รู้แล้วไม่ไปแทรกแซง รู้จนเห็นความจริงของเขา ว่าเขาไม่เที่ยง เขาเป็นทุกข์ เขาเป็นอนัตตา รู้จนไม่ยึดถืออะไร ถ้าเรารู้ มีสัมมาทิฐิอย่างนั้นนะ แล้วเราไม่ไปติด ๗-๘ ข้อนั้นนะ ยังไงก็นิพพาน นี่ไม่ใช่หลงพูดเองนะ พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ เราก็สำรวจตัวเองดู เราไปติดอะไรบ้าง ติดฝั่งซ้าย ติดฝั่งขวามัจฉะ ไปเกยตื่นมัจฉะ ไปเกยตื่น ยกตัวอย่าง บางคนภาวนา **พวกที่ติดสมถะนั้นแหละเป็นพวกเกยตื่น** วัน ๆ หนึ่ง ก็ไปสร้างภาพที่ละเอียดประณีตว่าง ๆ ทำให้ดูก็ได้ (หลวงพ่อกำลังให้ว่าง ๆ ให้ดู) เข้าไปอยู่กับความว่าง เหมือนอยู่คนละโลกกัน เห็นมัจฉะ เสียงยังเปลี่ยนแปลงอย่างเนี้ยเกยตื่น ก็ปีศาจก็อยู่ตรงนั้นแหละ ใช้ไม่ได้ ไปดูเอานะแล้วสำรวจตัวเอง ที่พวกเราได้จากหลวงพ่อกับได้จากพรรคพวกรุ่นพี่ ต้องเรียกว่ารุ่นพี่นะ เขาเป็น ชื่อเฮีย ชื่อเจ๊ ใช้มัจฉะ ถึงเราอายุ ๕๙ แล้วเด็กๆ พวกนี้เขาก็เป็นชื่อเฮีย ชื่อเจ๊

อาศัยการได้ฟังธรรม เราจึงรู้ว่าเราจะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร จะทำอย่างไรแล้ว แล้วก็รู้ไปเรื่อย ปฏิบัติไปเรื่อยนะ อย่าไปเกยตื้น อย่าติดอะไรอยู่ที่ไหนซะ *สำรวจตัวเองเป็นระยะๆ การสำรวจตัวเองว่าไปติดไปข้องอะไร ใน ๗-๘ ประการนั้นมัย เขาเรียกว่า โยนิโส-มณสิการ* สำรวจตัวเองไปเรื่อยๆ ที่สุดใจนี้ก็จะไหลไปถึงมหาสมุทร ใจนี้แหละที่จะบรรลुพระนิพพานโดยตัวของตัวเอง ไม่ใช่เราไปเลือกใส่ไม้ท่อนนี้ให้ไปสู่มหาสมุทรนะ มันไหลไปเอง จิตนี้เหมือนกัน ถ้ามีสัมมาทิฐิแล้วไหลไปสู่นิพพานเองนะ สิ่งที่เราทำขึ้นมาไม่ได้ช่วยให้มันไปเร็วขึ้น สิ่งที่เราทำนั้นก็คือ ๗-๘ อย่างนั้นแหละ เพราะฉะนั้นเลิกทำอย่างอื่นเสีย แล้วก็รู้กายอย่างที่เขว่าเป็น รู้ใจอย่างที่เขว่าเป็นไปเรื่อยๆ เอ้า นั่นเบอร์ ๖ ไม่ต้องอธิษฐานเยอะนะเบอร์ ๖ นะ มันไม่ช่วยอะไรเท่าไรหรอกนะ..เอ้า.. เบอร์ ๗

โยมเบอร์ ๗ : รู้ว่า พอรู้อะไรปั๊บก็จะไปแทรกแซง ใสหรือเปล่าคะ

หลวงพ่อก : เก่งที่รู้ว่าแทรกแซง ใสได้แล้ว

โยมเบอร์ ๗ : แล้วก็ไปกดข่มไว้

หลวงพ่อก : เออเนี้ ใครสอนให้ คนนี้เรียนกับใคร

โยมเบอร์ ๗ : คุณจูนคะ

หลวงพ่อก : ไหนจูน อ้อดี๊ๆ อาจารย์ได้หน้า ได้หน้าได้ตานะ พวกเรากลับไปกรุงเทพฯ แล้วมีปัญหอะไรนะ ก็ถามที่มอาจารย์สุรวัฒน์ เขาไม่พาเราเข้ารกเข้าพงหรงอก

โยมเบอร์ ๗ : ถูกต้องแล้วนะคะ

หลวงพ่อก : ถูกต้องแล้วนะ แต่คำว่าถูกต้องของหลวงพ่อก ที่หลวงพ่อกบอก แหม ไม่ชอบเลยที่ถามแบบเนี้ย เพราะอะไรรู้มัย อย่างเราจะลงมหาสมุทร ลงทะเล ก้าวลงไปฟุดเดียวมันก็ทะเลใต้มัย ๒ ฟุตมันก็ทะเล เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราว่าถูกวันนี้ วันข้างหน้ามันไม่ถูกอีกแล้ว

โยมเบอร์ ๗ : ค่ะ

หลวงพ่อก : มันถูกเหมือนกัน มันถูกเป็นลำดับ ลำดับไป เพราะฉะนั้นธรรมะนี้ ลาดลึกเข้าไปนะ เหมือนมหาสมุทร เหมือนทะเล ลึกลงไปเรื่อยๆ เป็นลำดับ ความรู้ความเข้าใจของเราก็จะลึกซึ้ง เป็นลำดับๆ ไป

โยมเบอร์ ๗ : แต่ก็ยังไม่รู้ลึกฟังจ้อง

หลวงพ่อก : ก็ช่วยไม่ได้ จิตเขาฟังของเขาเอง

โยมเบอร์ ๗ : ก็รู้ไป..ใช่มีคะ เขาเพลอกก็รู้

หลวงพ่อก : คุณเบอร์ ๗ ใสได้แล้วนะ ที่ภาวนาอยู่ดีแล้ว รู้ลึกมัย เห็นกิเลสได้เยอะ

หลวงพ่อก : เห็นมัย นางมารร้ายอยู่ที่ไหน เจอหรือยัง

โยมเบอร์ ๗ : เจอแล้วค่ะ

หลวงพ่อก : มาวันแรกหลวงพ่อกได้บอกแล้วนะ ว่าภาวนากับหลวงพ่อก ถ้าภาวนาเป็นแล้วจะรู้เลยว่ามารร้ายอยู่ที่ไหน

โยมเบอร์ ๗ : กอดข่มไว้เสีย จนแบบไม่รู้ว่าจะ คิดว่าความโกรธ มันหายไปแล้วละ ก็ต้องขอขอบคุณพี่เลี้ยงนะค่ะ ทำให้เห็นแบบ โอ้โห..โกรธจน..แต่ก็พยายามกอดไว้

หลวงพ่ : เอ้อ ดี เอ้าเบอร์ ๘ นะ ใช้ได้แล้วนะ ชาวไฟฟ้าฯ อย่าชี้เกี้ยวก็แล้วกัน พอทำเป็นแล้วอย่าชี้เกี้ยว อย่าผิดวันประกันพรั่ง นะ ดูไปเรื่อยๆ

โยมเบอร์ ๘ : ก็รู้สึกหัวใจมันสว่าง แล้วบางทีมันก็เกยตื่นอยู่ ลึกๆ ทีนี้บางทีก็รู้สึกว่ามีสิ่งต่างๆ แล้วก็คล้ายๆ บ้าง ดึงๆ บ้าง ไม่ทราบว่าจะต้องเพิ่มหรือลดอะไรบ้าง

หลวงพ่ : ไม่เพิ่มไม่ลดอะไร ให้รู้ว่าเป็น รู้แล้วก็ยอมรับ ความจริง อย่าไปรักอันใดเกลียดอันใด รู้ไปเรื่อยๆ คุณกอดจิตแรงไปนิดเดียว

โยมเบอร์ ๘ : แล้วก็เมื่อวานรู้สึกเห็นความไม่ดีของตนเอง ชัดเจนมากเลย

หลวงพ่ : ใช้ได้นะ รัฐวิสาหกิจที่ฉลาดที่รู้จักส่งคนมาเรียน ธรรมะกับหลวงพ่ แล้วลูกน้องจะเห็นเลยว่าตัวเองร้าย ถ้าเห็นความ ไม่ดีของเราที่เราพัฒนาได้ พระพุทธเจ้าถึงชมว่าถ้าไม่ดีแล้วรู้ว่าไม่ดี นี่ดีนะ ท่านถือว่าดี เอ้า เบอร์ ๙

โยมเบอร์ ๙ : คิดว่ารู้แล้วก็กลัวผิด รู้ทันแล้วก็รู้ เข้าใจใน ความรู้ตัวนั้น และก็เกิดความรู้สึกกลัวแล้ว ก็รู้ทับไปอีกว่า อย่างนี้ แล้วเขาก็จะมาเป็นระยะๆ เมื่อรู้สึกกลัว

หลวงพ่ : เออ ดี เห็นมัยทุกอย่างชั่วคราว จริงอย่างที่หลวงพ่ บอกมัย ลังเลก็ชั่วคราวชั่วมัย กลัวก็ชั่วคราว อะไรๆ ก็ชั่วคราว นี่ฝึก ไปอย่างนี้ แล้วจะเห็นเลยว่าทุกอย่างในกายในใจนี้เป็นของชั่วคราว นี่แหละเรียกว่า ปัญญา ถึงจุดหนึ่งจะปล่อยวางความยึดถือได้ เอ้า เบอร์ ๑๐

โยมเบอร์ ๑๐ : กราบนมัสการพระอาจารย์ค่ะ รู้ว่าวันนี้ หม่นหมองใจเศร้า เพราะว่าวันนี้จะต้องจากครูบาอาจารย์ค่ะ

หลวงพ่ : การปฏิบัติจะอยู่ที่ไหนก็ได้ ไม่เป็นปฏิบัติกับ สิ่งแวดล้อมนะ เอาอย่างหลวงพ่สิ หลวงพ่รักครูบาอาจารย์ เคารพ ที่สุดเลยนะ ท่านเดินนี้ถ้าพื้นสกปรกนี่เอาหัวให้ท่านเหยียบได้เลย แต่ไม่ตีท่าน

โยมเบอร์ ๑๐ : ค่ะเมื่อคืนเหมือนกับว่า ได้ยินเสียงของ พระอาจารย์มาสอนทั้งคืนเลย จนกระทั่งตีหกพอสมควร พระอาจารย์ ก็บอกว่า ไปแล้วนะ ก็เลยนอนนะค่ะ แต่ว่าก็นอนไม่ค่อยจะหลับ ก็เลยนอนแบบเจริญสตินะค่ะ ปรากฏว่าช่วงที่นอนเจริญสติ ที่มีมุ้ง ก็เหมือนกับว่ามีดวงจิตให้เห็นแล้วก็ดับไปค่ะ ครั้งหนึ่งขณะหนึ่ง และ ก็ไปที่ห้องนะค่ะแล้วก็เห็นแล้วก็ดับไปค่ะ ๒ ครั้งค่ะ ๒ ขณะค่ะ พระอาจารย์

หลวงพ่ : ของคุณนะ ในภาพรวมต้องทำแบบให้มีความสุขนะ ทำแบบผ่อนคลาย อย่าจริงจังอย่าเครียด คุณเป็นโรคเครียดง่าย เพราะฉะนั้นอย่าไปเครียดมัน

โยมเบอร์ ๑๐ : เป็นคนเบื่อง่ายด้วยค่ะ เบื่อแบบค่อนข้าง หงุดหงิดง่ายนะคะ

หลวงพ่ : ดูลงไปเรื่อยๆ

เป็นยังงี้บ้างชาวการไฟฟ้า มาเรียนที่นี้แล้วเราจะพัฒนาตัวเอง ได้อย่างรวดเร็วเลย เพราะเราเรียนอะไรกันรู้มัย เราเรียนสภาวะ เราทำตัวสภาวะ แล้วต่อไปนี้เรามีครูอยู่กับตัวแล้ว หลวงพ่อไม่ใช่คนที่ จะถ่ายทอดธรรมะให้เราได้นะ ธรรมะไม่ใช่สิ่งที่ถ่ายทอดกันได้ ธรรมะเป็นเรื่องเฉพาะตัว แต่ว่าตอนนี้หลวงพ่หาครูให้พวกเราคือ สติปัญญา นั่นเอง สติปัญญาจะเป็นครูของเรา กำกับเราไปเรื่อยๆ มี สติรู้กายรู้ใจ มีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ รู้ไปเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่งเราก็จะเข้าใจธรรมะด้วยตัวของเราเอง สติปัญญาเป็นครู ของเรา ส่วนกายกับใจเป็นตัวบทเรียน แล้ววันหนึ่งเราก็จะเข้าใจ บทเรียนนี้ว่า กายนี้ใจนี้เป็นไตรลักษณ์ เมื่อเห็นกายเห็นใจเป็น ไตรลักษณ์ก็คือนำตามความเป็นจริง และเพราะรู้ตามความเป็นจริง จึงเบื่อหน่าย เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นจึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว กิจที่ต้องทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ ไม่มี ชาติคือความเกิดไม่มีแล้ว เราทำได้ เลยว่าไม่เกิดแล้ว

ชาติคืออะไร ชาติโดยศัพท์แปลว่า ความเกิด คือความได้มาซึ่ง อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พุดง่าย ๆ คือ ความได้กายได้ใจ มา เพราะอะไรจึงได้กายได้ใจมา เพราะไปหยิบฉวยเอามา วันใดที่ ปัญญารู้แจ้งแล้วว่ากายนี้ใจนี้ตัวทุกข์ล้วนๆ จะเกิดการปล่อยวางความ

ถือมั่นกายกับใจและไม่ไปหยิบฉวยกายใจขึ้นมาอีก โดยไม่ต้องเชื่อเชิญ ให้ทิ้งนะ มันทิ้งเองเลย แล้วก็ไม่ต้องกลับไปคว้าขึ้นมาใหม่ เหมือนเรา เดินไปคว้าอะไรมาสักอย่างหนึ่ง เรานึกว่า เอ๊ะ ก้อนนี้สงสัยจะเป็น ก้อนทอง หมายถึงของดี ของวิเศษ หยิบขึ้นมา พอเปิดมือออกมาดู เอ้า กลายเป็นขี้หมา คราวนี้ไม่มีใครเก็บไว้แล้ว ใช้มัย สลัดทิ้งเลย เมื่อไรเห็นแจ้งในกายในใจ ว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ จะสลัดทิ้งเอง ที่นี้จะ เห็นแจ้งกายใจว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ ได้ ก็ต้องอาศัยการมีสติรู้กายรู้ใจ อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีทางที่ ๒ นะ ถ้าทำเลยว่ามีไม่มีทางที่ ๒ อีกแล้ว

อย่างไรก็ตาม แม้ทางไปสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้นจะมีเพียง ทางเดียว คือการเจริญสติปัญญาหรือการมีสติรู้กายรู้ใจตรงตาม ความเป็นจริงก็ตาม แต่ก็ไม่ใช่เราจะเจริญสติเจริญปัญญาไป รวดเดียว ถ้าวันใดภาวนาไปจนฟุ้งซ่าน ดูอะไรไม่รู้เรื่องแล้ว ก็ให้ทำ ความสงบเข้ามา แต่ละวันถ้าทำได้ควรแบ่งเวลาทำความสงบเล็กน้อย แต่ไม่ใช่นั่งทั้งวันทั้งคืน นั่งทั้งวันทั้งคืน ก็เหมือนนอนมาก คือ พักผ่อนมากเกินไปจนไม่ยอมเจริญปัญญา งานหลักของเราคืองาน เจริญปัญญา งานหลักของเราคือวิปัสสนา สมณะคืองานสนับสนุน ต้องแยกให้ออกนะว่าจะอะไรเป็นงานหลักอะไรเป็นงานสนับสนุน ถ้าใจ เราฟุ้งซ่านมากๆ เราก็ภาวนายาก ก็ให้ทำความสงบเข้ามา พอจิตใจ สงบสบายแล้ว ก็มาตามรู้กายตามรู้ใจ อย่าชี้เกี้ยวชี้คร้าน อย่าแช่อยู่ใน ความนิ่ง การแช่อยู่ในความนิ่งนั้นแหละเรียกว่าเกยตื้น เอ้า หมดมาระกันแล้วนะชาวการไฟฟ้า ที่เข้ารับการอบรมในคราวนี้ คึน ไมค์มาให้คนอื่นกันซึกทีนะ เอ้า คนไหนยกมือแล้ว เอ้า เบอร์ ๗๗

โยมเบอร์ ๗๗ : สวัสดิ์ค่ะ คือรบกวนถามคำถามที่หลวงพ่อบอกว่าไม่ชอบชนิดหนึ่งนะค่ะ เพราะว่าเพิ่งเริ่มปฏิบัติ ก็เลยไม่มั่นใจว่ามาถูกทางหรือเปล่า ก็เคยอีเมลคุยกับอาจารย์สุรวัดน้อยอยู่เป็นระยะๆ แต่ว่าช่วงนี้เริ่มปฏิบัติเอง ก็ยังมีความลังเลสงสัยบ้างเหมือนกัน

หลวงพ่อบอก : ให้รู้นะ ว่าจิตขณะนี้อันในการพูดแล้ว รู้สึกมั๊ย

โยมเบอร์ ๗๗ : รู้สึกค่ะ

หลวงพ่อบอก : ตอนพูดที่แรกยังไม่อิน แต่ตอนพูดถึงเรื่องอีเมลกับอาจารย์สุรวัดน้อย จิตเริ่มอินเข้าไปในโลกของความคิดแล้ว ให้รู้ลงไป ส่วนที่ฝึกอยู่ใช้ได้แล้ว

โยม : ขอบคุณค่ะ

หลวงพ่อบอก : เบอร์ ๗๘

โยมเบอร์ ๗๘ : หลวงพ่อบอกมีอะไรจะแนะนำมั๊ยครับ

หลวงพ่อบอก : เอ้อ พุดง่ายดี (เสียงโยมหัวเราะ) เห็นกิเลสยังละ

โยมเบอร์ ๗๘ : เพียงเลยครับ

หลวงพ่อบอก : ดี.. รู้ไปนะ แต่ว่าวันนี้บังคับใจมากไปนิดหนึ่ง ใจแข็งเกินไป รู้ให้มันอ่อนโยนสบายๆ มันเร้าความรู้สึกมากไปนิดหนึ่ง

โยมเบอร์ ๗๘ : มันเพิ่งเป็นครับ ครับ

หลวงพ่อบอก : เป็นโรคแพ้ไมค์ เอ้า เบอร์ ๘๔

โยมเบอร์ ๘๔ : นมัสการหลวงพ่อบอกครับ ไม่นึกว่าไมค์จะมาถึง

หลวงพ่อบอก : เข้าใจคำว่าอนัตตาหรือยัง

โยมเบอร์ ๘๔ : ช่วงที่ไม่ได้มาหาหลวงพ่อบอก ผมได้ลองไปเล่นเกมที่หลวงพ่อบอกเคยสอน เกมตึกๆ แล้วก็ปรากฏว่าที่มันเห็น เห็นได้เยอะ แต่มันเหมือนมันแก่งเห็นไปหน่อยนะครับ ก็เลยไม่มีอะไร

หลวงพ่อบอก : ตกกลางตัวไหนเยอะละ

โยมเบอร์ ๘๔ : มันสลับกันระหว่าง โทสะกับโมหะ

หลวงพ่อบอก : ที่จริงในขณะที่มีโทสะ ก็ต้องมีโมหะเกิดร่วมด้วยเสมอ คือถ้าไม่หลงก็ไม่โกรธหรอก แล้วตัวไหนเยอะกว่ากันละ

โยมเบอร์ ๘๔ : ส่วนใหญ่จะเป็นโมหะครับ

หลวงพ่อบอก : โมหะเยอะ จะเกิดเป็นอะไร (เสียงโยมหัวเราะ)

โยมเบอร์ ๘๔ : เดรัจฉาน

หลวงพ่อบอก : พวกเราลองไปเล่นนะ เกมนี้หลวงพ่อบอกคิดขึ้นเอง เมื่อยังอยู่ที่เมืองกาญจน์ เกมนี้ถ้าเล่นในฤดูหนาวจะน่ากลัวที่สุด เพราะเล่นแล้วจะหนาวเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า เป็นเกมทายแนวโน้มนอนอนาคตว่าชาติหน้าเราจะเกิดเป็นอะไร และในขณะที่เดียวกันก็เป็นเกมเพื่อการตัดเจริญสติด้วย วิธีเล่นก็หากกระดาษมาแผ่นหนึ่ง ตีเป็นช่องๆ เขียนไป รากะ โทสะ โมหะ แล้วพอจิตมีรากะที่หนึ่ง หรือโลกที่หนึ่ง ก็ขีดหนึ่งตีในช่องโลก โกรธที่หนึ่ง ก็ขีดช่องโกรธที่หนึ่ง เผลอไปใจลอยไปก็ขีดช่องหลงที่หนึ่ง เล่นสัก ๕ นาที ก็พอ ขีดไปตึกๆ ๑๑ ไปเรื่อยๆ แล้วก็รวมคะแนน ถ้าอันไหนมากที่สุดนั่นเรียกว่า

ใจเราค่อยเคยกับสภาวะอันนั้นมาก มีอาภรณ์กรรมนะ จิตเราเวลาจะตาย ถ้าไม่มีอนันตริยกรรมหรือครุกรรมให้ผล และไม่มีอาสันนกรรมหรือกรรมรุนแรงขณะกำลังจะตายให้ผล ก็เป็นหน้าที่ของอาภรณ์กรรมจะให้ผลให้เราไปเกิดในภพภูมิต่างๆ ตามสมควรแก่กรรมนั้น เพราะฉะนั้นการที่เราซ้อมชิตดีต่างๆ นี่นะ มันชี้ trend ที่ว่าเราจะไปสูภพภูมิไหน ถ้าดีแล้วโทษะเยอะเตรียมตกนรกเถอะเธอเนาะ ถ้าดีแล้วราคาเยอะก็เป็นปรตนะ ถ้าใจลอยเหม่อๆ บ่อย หลงบ่อยก็เป็นสัตว์เดรัจฉาน ลองไปดีเล่นนะ ลัก ๕ นาทีเราจะเริ่มทายอนาคตของเราได้ โดยที่ไม่ต้องไปจ้างใครทายให้ เราทายด้วยศาสตร์ชนิดนี้ แต่เรามีความเบี่ยงเบน มีตัว error สมมุติว่าตลอดชีวิตเลยนะ นิสัยใจคอหาความดีไม่ได้ซักอย่างเลย แต่ในขณะจะตายเกิดเลื่อมใสศรัทธา พระพุทธเจ้าอย่างรุนแรงขึ้นมา กรรมที่รุนแรงในขณะที่ตายนี้มันให้ผลก่อน ถ้าไม่มีกรรมประเภทนี้หรืออนันตริยกรรม กรรมที่เคยชินมันจะตามมาให้ผล เพราะฉะนั้นไปลองดูนะ ไปลองดู เกมนี้ปกติให้เล่นในฤดูร้อน เพราะว่าเล่นในฤดูหนาวแล้วจะสั้น เพราะจะรู้ว่าจะไปเกิดที่ไหน ซึ่งสั้นแต่เป็นอบายทั้งสิ้น

แต่จะบอกความลับให้อย่างหนึ่ง ผู้ใดเล่นเกมนี้ผู้นั้นจะไปนิพพาน เพราะอะไร เพราะทุกครั้งที่เราว่าหลงก็คือมีสติ ทุกครั้งที่รู้ว่าโกรธก็คือมีสติ ใจมั้ย ทุกครั้งที่รู้ว่าโลก เห็นความโลภผุดขึ้นมา ก็ชิตดีทีหนึ่งเนี่ย ในขณะที่รู้ว่าโลกก็มีสติขึ้นมาแล้ว เพราะฉะนั้นการฝึกซ้อมเกมนี้เนี่ยในความเป็นจริงก็คือ การฝึกซ้อมดูสภาวะนั่นเอง หัดซ้อมดูสภาวะของเราไปเรื่อยๆ มีผลพลอยได้คือทายว่าจะไปเกิดที่ไหนได้ด้วย ลองไปเล่นนะ เล่นดู...แล้วจะหนาว (เสียงโยมหัวเราะ)

หลวงพ่ : คนที่เล่นเกมนี้ สติจะเกิดนะ จะไปนิพพาน มาส่งมาเบอร์ ๔๒

โยมเบอร์ ๔๒ : ขอบคุณครับหลวงพ่ ตอนแรกวันนี้มา พอเห็นคนก็จิตหดหู่ เพราะคิดว่าคงไม่ได้ส่งการบ้านแล้ว และก็เพิ่งสัมผัสถึงความเป็นอนัตตาเมื่อคืนนี่เอง คือช่วงนี้มันเห็นได้บ่อยว่าตัวเองหลงไปคิดทั้งวัน แล้วโมหะมันก็มีทั้งวันเลย มันเห็นบ่อยจนรู้สึกที่เราเห็นๆ อยู่แล้ว แต่ตอนนั้นมันก็เกิดความสงสัยว่าเราเห็นผิดหรือเปล่า แต่ก็รู้ว่าเราสงสัยอยู่

หลวงพ่ : อ้อ ก็รู้ไปนะ รู้ลงปัจจุบันก็คือรู้ทันความสงสัย ที่เห็นนะเห็นถูกแล้ว

โยมเบอร์ ๔๒ : ไม่ผิดนะครับ

หลวงพ่ : เออไม่ผิดหรอก บางคนนะ หลวงปู่ดูเลยท่านบอกว่าจิตมันจะหาพยาน เห็นๆ อยู่นะแต่อยากมีพยาน

โยมเบอร์ ๔๒ : ใช่ครับ อารมณ์ประมาณนั้นครับ

หลวงพ่ : เอ้า ส่งต่อไป แถมให้อีก ๒ คน

โยม : วันนี้มาคะหลวงพ่ แล้วก็รู้สึกว่าจะใจปฏิบัติเยอะนะคะ เวลาลงไปดูนะคะ

หลวงพ่ : รู้สึกมั้ย จิตมันจำเกินจริงนิดหนึ่ง ในขณะที่ข้างในนั้นมั้ยๆ แต่ว่าเราทำใจให้จ๊าๆ ออกไป

โยม : เหมือนเอาตาออกไป

หลวงพ่ : ไซ้ๆ ให้อู้ทันไป รู้้อย่างที่เป็น เพราะอะไรถึงเป็น อย่งนี้ เพราะไม่ยอมรับความมัว ปฏิเสธความมัว ให้อู้ทันว่าไม่ชอบ มัว เอ้า ถัดไปคุณแต่่ม

โยมแต่่ม : เมื่อเข้ารู้สึกมัวกว่านี้คะ เพราะรู้สึกวาระยะทางที่หนึ่ง ทำให้ไม่ตั้งมั่นเท่าที่ควร แต่ตอนนี้ดีขึ้นหน่อย

หลวงพ่ : คุณแต่่มใช้ได้แล้ว ให้อู้ทันไป เอ้า เบอร์อะไร ยกมือ ไว้ เบอร์ ๔๒

โยมเบอร์ ๔๒ : หนุภาวนาแล้วก็มีอยู่วันหนึ่งมันหลุดออกมาคะ แล้วก็รู้สึกว่ามันปลอดโปร่ง แล้วจากนั้นมันก็จะเห็นสภาวะที่เหมือนกับเรามองแล้วใจมันไม่ใช่เรา เห็นการทำงานของจิตใจ แล้วก็เราเป็นคนมอง ไม่ใช่เรา...

หลวงพ่ : ไซ้ ภาวนาได้ดีแล้ว

โยมเบอร์ ๔๒ : แล้วก็พอวันรุ่งขึ้นนะคะ เหมือนกับว่าอยู่ใน ที่กว้าง พอออกไปข้างนอก อยู่ในสถานที่ข้างนอก ก็เหมือนเราอยู่ใน ที่ที่กว้างขึ้นกว่าเดิม

หลวงพ่ : ไซ้...ไซ้..ภาวนาแล้วมันจะรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้น เรื่อยๆ รู้สึกเหมือนเราอยู่ในที่โล่ง ที่กว้าง เบิกบานมีอิสระ ดีแล้ว... แต่สังเกตมัย ว่าใจเรายังเข้าไปเกาะ ดูออกแล้วไซ้มัย ของคุณ มันเกาะเป็นประจำ เพราะว่ามันติดกรรมฐานเดิมนะ กรรมฐานเก่าที่ ทำไว้มันเพ่ง ฮือ...ไม่เคยทำเหรอ ึ่งนั้นก็ทำมาจากชาติก่อน ถ้าชาตินี้ ยังไม่เคยทำมา เพราะมันติดเพ่ง ึ่งๆ อย่งนี้มาตลอดนะ

โยมเบอร์ ๔๒ : เคยเรียนกับอาจารย์เป็นท่านแรกค่ะ หนูไม่เคยเรียน ไม่เคยทำกรรมฐานที่ไหนเลยค่ะ

หลวงพ่ : สังสารวัฏยาวนาน กว่าที่จะพัฒนามาถึงวันนี้ก็ผ่านการเรียนรู้อะไรต่างๆ มากันมากแล้ว...ดีแล้วที่รู้ทันใจที่เข้าไปเกาะ เพราะรู้ทันบางทีก็หลุดออกมา บางทีก็เข้าไปเกาะอีกนะ ถึงจุดหนึ่งมันจะไม่เข้าไปเกาะกับอะไรเลย แล้วก็ไม่วิ่งหลงไปหลงมาด้วย มันจะเต็มบริบูรณ์ เต็มโลกธาตุอย่างนี้เลย มีแต่ความสุขล้วนๆ เหมือนกับความสุขที่สัมผัสอยู่ทุกขณะ...เอ้า เบอร์ ๑

โยมเบอร์ ๑ : กราบนมัสการหลวงพ่ค่ะ ตอนนี้อย่างตั้งต้นอยู่ค่ะและก็ยังมิมีอะไรอยู่ติดหน้อยค่ะ แล้วการปฏิบัติที่ผ่านมาก็เห็นใจมันทำงานของมันเอง กลางคืนก็เห็นมันทำตอนช่วงที่มันจะเริ่มตื่นขึ้นมา ก็เห็นมันคิดๆ ฝันๆ ของมัน แล้วบางทีก็เห็นอารมณ์เกิดขึ้นในความฝัน เราก็เห็นของมันเอง แล้วบางครั้งจิตมันไปคิดเรื่องอะไรแล้วมีสติดูอยู่ แต่มันไม่อยากจะทำเรื่องนั้นให้มันจบ ก็เห็นจิตที่มันเหน้อยนะค่ะ พักหลังก็รู้สึกว่าจะจิตมันตั้งมันขึ้น แล้วก็พวกอารมณ์ที่มันแรงๆ มันก็จะมาครอบใจได้น้อยลงนะค่ะ ดูอย่างอาทิตย์ที่แล้วพ่เข้า CCU. คืออาจจะรอดหรืออาจจะไม่รอด เราก็รู้สึกว่า เอ..ทำไมจริงๆ แล้วถ้าเกิดก่อนหน้านี้ ถ้ายังไม่ได้ภาวนามันอาจจะต้องเสียใจว่าพ่กำลังจะตาย แต่ตอนนี้รู้สึกเฉยๆ อะไรจะเกิดก็ต้องเกิดนะค่ะ

หลวงพ่ : อือม...ต้องเอาอย่างหลวงพ่อนะ ตอนพ่ของหลวงพ่ตายนะ จิตเบิกบานเลย...ดีแล้วฝึกไป ธรรมะช่วยเราได้นะ มีคนใช้สำนวนบอกว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้าช่วยถอนลูกศร คือ

ความโศก ออกไปจากจิตใจได้ คนทั้งหลายเหมือนโดนธนูเสียบหัวใจ อยู่ตลอด มีความทุกข์เสียบอยู่ เราฝึกภาวนา วันหนึ่งเราถอนลูกศรนี้ ออกไปได้ ...ดี..ใช้ได้

โยมเบอร์ ๑ : ถ้ามีข้อบกพร่องอยู่ หรือติดอะไรอยู่หลวงพ่ช่วยแนะนำด้วยนะค่ะ

หลวงพ่ : เอ้าจะแนะแล้ว รู้สึกมึน ติดนึ่ง ดูออกมึน มันติดนึ่ง มันนิ่งเกินจริง..ดูออกมึน

โยม : ก็โทษะเยอะมั่งคะเลยไปกดไว้ เพราะว่าภาวนาแล้วก็หลงไปคิดอะไร แล้วก็ไม่ได้รู้ตัว คือจะโมโหตัวเองว่าทำไมต้องคิดอยู่ตลอดเวลา

หลวงพ่ : ใครๆ เขาก็คิดตลอดเวลา ดีแล้ว...ใช้ได้แล้ว

โยม : ต้อง...

หลวงพ่ : ไม่ต้องทำอะไร ดูไปเรื่อยๆ เอ้า อุทัย

โยมอุทัย : นมัสการหลวงพ่ครับ ช่วงหลังเห็น “เรา” ในความคิดชัดขึ้นนะ เห็นมันไหวๆ เห็นมีเราอีกคนหนึ่งดูอยู่ครับหลวงพ่ แล้วก็เห็นความคิดที่หนีไปบ่อยขึ้นครับหลวงพ่

หลวงพ่ : ดีแล้ว...ใช้ได้แล้ว

โยม : นมัสการคะหลวงพ่ วันนี้ช่วงเช้ารู้สึกว่ามีโมหะนะค่ะ แต่ช่วงนี้รู้สึกมีกำลังมากกว่าช่วงเช้านะค่ะ

หลวงพ่อก : โหมะหมดหรือยัง

โยม : ยังไม่หมดค่ะ

หลวงพ่อก : เอ้า..เอ่อถูก...ใช้ได้

โยม : แล้วก็รู้สึกว่าการภาวนาจะสบายขึ้นกว่าอาทิตย์ที่แล้ว หรือสองอาทิตย์ที่มากกราบหลวงพ่อนะคะ และก็ช่วงเช้า....

หลวงพ่อก : นี่รู้สึกมัย ว่าเราน้อมใจให้มันอ่อนๆ ผิดความจริง ไปน้อมใจให้มันนุ่มนวลอ่อนโยนผิดความจริง

โยม : อ้อ

หลวงพ่อก : นึกออกมัย

โยม : หลวงพ่อกุดก็..ก็เริ่มรู้

หลวงพ่อก : นี่ เริ่มเป็นคนธรรมดาแล้ว รู้สึกมัย

โยม : เพราะว่าปกติมันจะชอบเพ่งใช้มัยคะ หนูก็อยากให้มันแบบนุ่มๆ เบาๆ

หลวงพ่อก : เออนั้นแหละ ก็เลยไปทำให้นุ่มๆ นึกออกหรือยัง

โยม : นึกออกแล้วค่ะ ก็คือให้รู้ทัน

หลวงพ่อก : ให้รู้ทันนะไม่เง้นจะไปติดมันอยู่ เอ้า สมพงษ์

โยมสมพงษ์ : ก็รู้ไปเรื่อยๆ นะครับ

หลวงพ่อก : เออ..พุดงายเนาะ ดูแล้วเห็นอะไร

โยมสมพงษ์ : ช่วงนี้หลงค่อนข้างเยอะครับ พอดีมีภาระหน้าที่ต้องทำ ก็เลยไม่ค่อยรู้สึกตัว

หลวงพ่อก : สมพงษ์ใช้ได้ นะ สมพงษ์ดูเป็นผู้ใหญ่ขึ้นแล้วทางจิตใจ...เห็นมัย เลื้อยเที่ยวทำยแถวนะกลัวแทบแยแล้ว เอ้า..ให้เขาก่อน เตียวหัวใจวาย

โยม : ขอบพระคุณคะ กราบนมัสการหลวงพ่อกะ ก็ขออนุญาตส่งการบ้านนะคะ หลังจากที่รู้สึกว่ายากตอนนี้ตัวเองมีความสงสัยแล้ว ก็ตื่นเต้นด้วยนะคะ.... เมื่อสองอาทิตย์ก่อนได้มากกราบหลวงพ่อกที่หนึ่ง แล้วก็ได้อธิษฐานจากหลวงพ่อกไป หลวงพ่อกบอกว่าภาวนาใช้ได้แล้ว ในใจตอนนั้นก็ติดอยู่กับตรงนั้นแล้วก็ไม่ได้ตามต่อ กลับมาที่บ้านก็นั่งนึกอยู่ว่าสถานะของการภาวนาดีแล้วที่หลวงพ่อกบอกนั้นมันเป็นยังไงคะ กราบขอหลวงพ่อกชี้แนะ

หลวงพ่อก : ก็มีอะไรเกิดขึ้นเรารู้ไปอย่างนั้นแหละ นั้นแหละ เรียกว่า “ภาวนา” คำว่าภาวนาจริงๆ แปลว่าเจริญ หมายถึงอะไร หมายถึงเจริญสติ มีสติ จิตใจเรามีกิเลส รู้ว่ามีกิเลส เป็นกุศลรู้ว่า เป็นกุศล สุขรู้ว่าสุข ทุกข์รู้ว่าทุกข์ ก็รู้ได้แล้วนี่จะต้องมีปัญญาอะไร ก็รู้ไปเรื่อยๆ

โยม : แล้วในขณะที่เรารู้นี้ เราต้องพิจารณาตามไปด้วยมัยคะ

หลวงพ่อก : ไม่ต้องนะ อย่าเอาความคิดเข้าไปใส่ ดูลงไปว่าของจริงๆ เป็นยังไง

โยม : แล้วตอนไหนที่เราจะทราบได้ว่า เราควรที่จะละตรงนั้น แล้วนะค่ะหลวงพ่

หลวงพ่ : หือ อะไรนะ

โยม : คือเราควรที่จะละวางตรงนั้นแล้วนะค่ะ ในสภาวะนั้น

หลวงพ่ : ละวางยังง

โยม : อย่างเช่นเราเห็นกายนี้ทุกข์ เราก็ไม่อยากจะยึดกับกาย ตรงนั้น หรือใจทุกข์ก็ไม่อยากเป็น

หลวงพ่ : อ้อ มันต้องละของมันเอง ไม่ใช่เราละนะ เพราะฉะนั้นดูไปเรื่อยๆ ดูจนเขาละของเขาเอง ไม่ต้องไปละแทนเขาละ ต้องดูไปเรื่อยๆ ถ้าคนไหนมันคือ มันก็ต้องทุกข์นานหน่อย คนไหนไม่ต้องดูไปเห็นครึ่ง สองครึ่ง ก็ปล่อยวางแล้ว.....เอ้า เบอร์ ๑๔

โยมเบอร์ ๑๔ : นมัสการหลวงพ่ค่ะ คือตอนนี้ตื่นตื่นน้อยลง นะค่ะ เอ้อ มีความรู้สึกว่ามีคามอยากนิดหนึ่งนะค่ะ มันทุกข์ทันทีเลยนะค่ะ แล้วมีความรู้สึกว่าจะเวลานอนนะค่ะ กำลังจะงีบ มันก็รู้เลยว่า เราคิด ความฝันคือความคิดจริงๆ ตลอดเวลาเลยนะค่ะ บางทีมันก็ตื่นขึ้นมาจะคะอาจารย์ แล้วพอจะหลับ....เอ้า...ตอนหลับก็รู้ว่าคิดอีก นะค่ะอาจารย์คะ แล้วมันมีช่วงหนึ่งเมื่อประมาณสี่เดือนที่แล้วนะค่ะ หนูนั่งอยู่ในร้านกาแฟนะค่ะ นั่งติดกับเด็กผู้หญิงประมาณ ๔-๕ คน นั่งติดกันเลยนะค่ะ แต่หนูนั่งเฉยๆ หนูก็ดูจิตมาแล้วประมาณ ๒ เดือน หนูเห็นเด็กผู้หญิง ๔-๕ คน เขาพูดกันเสียงดังมาก ลั่นเลยนะค่ะ แต่มีช่วงระยะเวลาหนึ่งหนุมมีความรู้สึกว่า เสียงเหล่านี้มัน

ไม่เข้ามาอยู่ข้างในจิตใจเราเลยนะค่ะ มันไม่มารบกวนเราเลย ประมาณ ลัก ๓๐-๔๐ วินาทีนะค่ะ และก็พอจากนั้นประมาณซัก ๑ เดือนนะค่ะ หนูกลับมาจากผาซ่อนแก้ว หนูก็ขับรถอยู่นะค่ะ มันมีความรู้สึกว่ารอบข้างถนนหนทางหนูไม่มีความรู้สึก มันขาดการรับรู้ไปหมดเลยนะค่ะ แล้วก็จนกลับไปถึงบ้านหนูก็พยายามคิดนะค่ะ คิดเป็นคำพูดขึ้นมา แล้วมันก็ดับ คิด ๑ วิ ดับ ๑ วิ...คิด ๑ วิ ดับ ๑ วิ

หลวงพ่ : จำไว้ ทีหลังถ้าเกิดสภาวะอย่างนั้นให้จดตรรกะก่อน ไม่อย่างนั้นเรียกว่าประมาทนะ

โยม : ค่ะ มันเหมือนกับว่าข้างๆ มันไม่เข้ามา

หลวงพ่ : สังเกตมัย ว่าใจมันก็อยู่ส่วนหนึ่ง โลกมันก็อยู่ส่วนหนึ่ง มันไม่กระทบเข้าหากัน

โยม : มันไม่เข้ามาเลยนะค่ะอาจารย์คะ

หลวงพ่ : การที่ไม่เข้ามานี้ ไม่เข้าเพราะว่ามีปัญญาสนับสนุนไว้ก็ได้ ไม่เข้ามาเพราะว่ามีสมาธิกันไว้ก็ได้ ทำได้ทั้ง ๒ แบบนะ ถ้าเมื่อไรจงใจไม่ให้อะไรเข้ามาเลย อันนี้แกล้งทำขึ้นมาด้วยกำลังของสมาธิ แต่ถ้าอีกอย่างหนึ่งบางช่วงใจมันเกิดปัญญา มันก็สักว่ารู้สึกว่าจะเห็น อย่างเราเดินผ่านไปคน ๑,๐๐๐ คนก็เหมือนเดินไปในที่ว่างเลย ไม่กระทบกระเทือนเลย

โยม : ใช่ค่ะ ไม่รู้สึกเลย

หลวงพ่ : แต่ไม่ต้องเอาสภาวะนั้นะ

โยม : ค่ะ มันเกิดมันมีขึ้นเอง

หลวงพ่ : มีก็มี ไม่มีก็ช่างมัน

โยม : แล้วหลังจากวันนั้นไปสักวันสองวันก็ไม่รู้....

หลวงพ่ : แต่ว่าใจไปสัมผัสอันนี้ครั้งแรกๆ นี่มันจะเกินจริง รู้สึกม๊ยะ ว่าเกินจริง

โยม : ค่ะ แต่หนูเหมือนหนูไม่ได้ทำอะไร มันเป็นเอง

หลวงพ่ : หนูสังเกตที่ใจหนู ใจหนูมันจะนิ่งเกินจริง มันจะนิ่งๆ ทำให้ดูนะ ง่ายๆ ออก (หลวงพ่ทำจิตให้ดู).....นี่ ถ้ามาอยู่ตรงนี้ มันจะไม่มีการทบอะไรแล้ว รู้สึกม๊ยะ มันจะ up ขึ้นมานิดหนึ่ง

โยม : หมายถึงขณะปัจจุบันนี้ไม่ใช่สิ่งที่เล่าไปไซ้ม๊ยะคะ อ้อ.... คือ ณ ปัจจุบันตอนนี้คะ

หลวงพ่ : ใจตอนนี้แหละ ส่วนที่เล่ามานั้นเป็นอดีตจบไปหมดแล้ว อย่าไปกังวลสนใจมัน ให้มารู้ทันสภาวะความปรุงแต่งของจิตในปัจจุบันไป ส่วนสภาวะอันนั้นที่เคยเกิด จะเกิดอีกก็เกิด ไม่เกิดก็ช่างมัน

โยม : แล้วหลังจากวันนั้น ๑-๒ วัน มีความรู้สึกว่ามันแยกจากกันชัดเจนมากเลยคะ เป็นมา ๒ วันแล้วค่อยกลับมาเป็นปกติคะ

หลวงพ่ : แยกก็แยกนะ รวมก็รวม ยังไงก็ได้

โยม : ขอบพระคุณค่ะ

หลวงพ่ : ไม่เอาอะไรซักอย่าง เอ้า เบอร์ ๖๒ นั่งลุ่นอยู่ อยาก ให้ไม้ค้ำไปข้างหลัง มันกลับมาข้างหน้า

โยมเบอร์ ๖๒ : ก็มีโทสะพึ้นๆ นะคะ อารมณ์อื่นมันก็เปลี่ยนเข้ามาเป็นช่วงๆ นะคะ

หลวงพ่ : เอ้า...เอาให้เบอร์ ๓๖ หน่อย เดี่ยวเบอร์ ๓๖ จะเสียใจ

โยมเบอร์ ๓๖ : ขอบพระคุณเจ้าค่ะ กราบนมัสการหลวงพ่ เจ้าค่ะ ตอนนี้อยู่ที่นั่นคือโยมดูจิตนะเจ้าค่ะ แต่โยมสงสัยว่า ดูเข้าไปแล้วทำไมเจ็บหว่างอก ก็เลยสงสัยว่าเพ่งเกินไปหรือเปล่าคะ

หลวงพ่ : แรงแป่นิดหนึ่งนะ ดูเล่นๆ ของโยมจงใจแรงแป่นิดหนึ่ง

โยม : เจ้าค่ะ แล้วมืออย่างอื่นต้องแก้ไขบ้างม๊ยะคะ

หลวงพ่ : ไม่ต้องแก้ะ รู้ไป

โยม : กราบขอบพระคุณเจ้าค่ะ

หลวงพ่ : มาส่งมาข้างหน้า คืบแถวหน้าเข่าซีกที่ เดี่ยวจะหมดเวลาแล้ว ยังไม่ได้ตรวจแถวหน้า

โยม : จิตมีน้ำหนักรู้คะ ไม่ทราบว่าจะไปกอดเกินไปหรือเปล่าคะ พระอาจารย์

หลวงพ่ : ใช้ได้แล้ว

โยม : รู้สึกยังไม่ค่อยยอมรับอยู่ แต่รู้สึกว่าดีที่เมื่อวาน

หลวงพ่ : ดึกแล้วเมื่อวาน..ถูกต้อง.....คุณวุฒิละ

โยมวุฒิ : วันนี้ตื่นตื่นครับ

หลวงพ่ : ดูซิมาแทบทุกวันยังตื่นตื่นอีก

โยมวุฒิ : ไม่รู้ทำไมวันนี้มันตื่นตื่นแล้วก็มีปฏิเสธรันด้วยครับ

หลวงพ่ : เออ..ทำถูก...ใช้ได้...เอ้าจู้

โยมจู้ : เพิ่งจะตื่นตื่นนะเจ้าคะ ตอนแรกมันก็เห็นว่ามันก็สงบ แล้วก็ซึมๆ แต่ช่วงเช้า จู้เห็นว่า มันเริ่มเห็นอาการที่มันวูบเป็นระยะๆ นะคะหลวงพ่

หลวงพ่ : จิตเวลามันขึ้นวิถีมารับรู้อารมณ์ แล้วจะวูบลงภาวังค์ เป็นระยะๆ

โยมจู้ : ตอนแรกก็สงสัย เอ๊ะ..เราว่างหรือเปล่า แต่ก็รู้สึกที่เราไม่ได้ว่างก็เห็นเป็นจังหวะ

หลวงพ่ : นั่นแหละฝึกไป ไม่ได้เอาอะไรซักอย่าง

โยมমন : หลวงพ่อา เมื่อคืน....

หลวงพ่ : เมื่อคืนนอนพอมั๊ย

โยมমন : ใช่....เมื่อคืนมันไม่หลับนะค่ะ จิตมันตื่นตลอดเลย ที่แรกมันยังเข้าใจว่ามันเป็นกลาง เพราะมันว่างก็ดูเหมือนไม่ว่างไปเฉยๆ พอหลวงพ่เตือนใครก็ไม่ทราบว่ามันไปกุดไว้ มันก็เลยหันกลับมาดูของ

ตัวเอง เมื่อคืนนี้ซักประมาณตี ๓ มันเข้าไปห้องน้ำ แล้วก็มันดูกระจกเห็นตาตัวเองในกระจก มันไม่เหมือนตามน มันไม่รู้ตัวใคร

หลวงพ่ : เอ้า เป็นเรื่องปกตินะ...ถูกต้อง..ใช้ได้

โยมมน : แล้วก็หน้า...ก็เริ่มจะเหมือนไม่เหมือนหน้าเรา

หลวงพ่ : ใช่

โยมมน : แต่ซักพักมันก็คือหน้าเรา คือมันยื่นดูมันไปเรื่อยๆ จนมันต้องหน้าเราแหละ

หลวงพ่ : บางที่มันเป็นคนแปลกหน้านะ (เสียงโยมหัวเราะ) อ้าว..ไม่ใช่พูดเล่นนะ บางที่ยกมือขึ้นมา นี่มันอะไร ทำไมมันต้องมี ๕ นิ้วด้วย ดูพิลึก

โยมมน : เตี้ยวันนี้ซักจะเป็นบ่อยขึ้นนะค่ะ บางทีเวลาดูตัวอย่างนี้ค่ะ ูๆ แล้วก็

หลวงพ่ : ไม่รู้ว่าตัวอะไร

โยมมน : ใช่ค่ะ เอาแขนสองแขนดูกัน บางทีนั่งอยู่ในรถ เอาแขนสองแขนดูกันแล้วก็...มันไม่ใช่แขนเรา

หลวงพ่ : ใช่ มันเป็นแค่ก้อนธาตุ เป็นแค่วัตถุ

โยมมน : ค่ะ หลวงพ่อา..เมื่อคืนนอนนั่งอยู่ข้างหน้า ตอนหลวงพ่....

หลวงพ่ : เห็นมั๊ย พวกที่หัวเราะ เริ่มไม่กล้าหัวเราะแล้ว

โยมมน : ไม่เป็นไรค่ะเขายังไม่เข้าใจเหมือนมนสมัยก่อน ถ้าเขาเข้าใจแล้วเขาจะดีใจเหมือนมนเมื่อคืนนี้ หลวงพ่อขา..ตอนมนนั่งตอนหลวงพ่อบรรยายตอนเช้านะ นั่งๆ แล้วมนเห็นมันง่วง มนก็เฉยๆ กับมัน ชักพักมนเห็นมีแสงแวบๆ ขึ้นมาค่ะ

หลวงพ่อ : อือ แล้วไง

โยมมน : ก็ไม่ไงคะ มนก็ดูๆ มันไป

หลวงพ่อ : ก็ดูมันไป แต่ เวลาคุณะไม่ว่าเราดูอะไรอย่าถลาลงไป คุณะ ดูเล่นๆ ดูอยู่ห่างๆ เอ้า ท่องไว้นะชาวกาโรไฟฟ้าฝ่ายผลิตฯ

ก่อนจะรู้...อย่างจงใจรู้ ให้มันรู้เอง

ระหว่างรู้...ให้สักว่ารู้ สักว่าเห็น อย่าถลาลงไปรู้

รู้แล้ว...ให้จบลงที่รู้ ไม่ตัดแปลง ไม่แก้ไข ไม่ทำอะไรเลย

เพราะฉะนั้นมี ๓ ระยะเวลา คือก่อนจะรู้...อย่างจงใจ ให้รู้เอง ระหว่างรู้...ให้สักว่ารู้สักว่าเห็น อย่ากระโจนลงไปรู้ เหมือนเราดูฟุตบอลอยู่บนอัฒจันทร์ รู้แล้ว...ก็ไม่แทรกแซงด้วยความยินดียินร้าย เกิดยินดียินร้ายได้ แต่ให้รู้ทัน อย่าไปหลงตามความยินดียินร้าย แล้วเราจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป

แล้วยังไง..คุณมน

โยมมน : หลวงพ่อขา มนก็ไม่ทราบว่าจะทำยังไงให้มันไม่อยาก เพราะว่ามนเคยมีอาการที่มันแยกกายแยกจิตมากกว่านี้มาแล้วครั้งหนึ่ง แล้วมันจะอยาก มันก็หายไปเลย

หลวงพ่อ : อย่าไปหามันสิ

โยมมน : แล้วพอมันมารอบนี้อีก มนว่าเดี๋ยวมนก็คงอยากอีกนะค่ะ

หลวงพ่อ : *อยากอีกก็ทุกข์ไปนะ ทุกข์ไปจนกระทั่งหมดอยาก*

โยมมน : แต่มันก็ได้แค่ชั่วคราว แล้วมันก็ยังอยากอีก

หลวงพ่อ : จิตมันไม่เชื่อ มนเชื่อ แต่จิตไม่เชื่อ

โยมมน : ขอบคุณค่ะ

หลวงพ่อ : วันนี้คอยคุณะ วันนี้อาจจะซีโมโหนิดหน่อย วันนี้มันมีกระแสของโทสะวนๆ อยู่ข้างใน แต่อย่าไปทูปตีคุณวุฒิเขานะ สงสารเขา

โยม : เผอิญเมื่อวานภาวนาช่วงเช้า จิตมันไม่ค่อยตั้งมั่น แต่ว่าช่วงบ่ายมันค่อยลงถึงฐาน พอช่วงเย็นๆ เดินๆ ไปนี่ เห็นว่ากายมันเดินแล้วมันโยกเยกของมันไปค่ะหลวงพ่อ แล้วก็เห็นความคิด เห็นอะไรอย่างนี้ แต่เราก็เห็นว่าเหมือนเรายังดูอยู่ มันก็จะเห็นสลับๆ กันอย่างนี้

หลวงพ่อ : ตอนนี่จิตเป็นยังไง

โยม: ตอนนี่จิตมันไม่ค่อยตั้งมั่นแล้วมันก็กระจายๆ

หลวงพ่อ : ตอบถูกนะ..ใช้ได้..

หลวงพ่ : คุณสรรรค์..เห็นมัย หลวงพ่ไม่ได้แก้ไข รู้สึกมัย จิตเขาไม่ตั้งมันกระจัดกระจายนะถูกแล้ว..จบแล้ว..ไม่ต้องแก้ไขอย่าง ที่มันเป็นแล้วก็จะเห็นเลยว่า มันจะกระจายมันก็กระจายของมันเองนะ มันไม่ใช่เราหรอก เราดูโดยไม่แทรกแซง ไม่ใช่เรา....อ้อ คุณสรรรค์ว่า ยังไง ว่าเป็น

โยมสรรรค์ : มันมีกตเป็นช่วงๆ ครับ แล้วก็กตลาออกมาเป็น ช่วงๆ

หลวงพ่ : ถูกต้อง...กตไว้ อ้อ อาจารย์ ลูกศิษย์ว่ายังไงบ้าง หมู่นี้อาจารย์ใจดีขึ้นมัย หรือกลับมาดูร้ายเหมือนเดิม

โยมอาจารย์ : ใจดีค่ะ

หลวงพ่ : หลวงพ่จะเล่าให้ญาติโยมฟัง อาจารย์คนนี่คือคนที่หลวงพ่เคยเล่าให้ฟัง ว่าที่แรกนะ ชอบตีลูกศิษย์ ต่อมาพ่มาหัด ดูจิตดูใจ ไม่ตีเด็กหลายวันจนลูกศิษย์ผวาเลย ที่แรกที่ไม่ตีเด็กซัก จะหวังว่าอาจารย์ไม่สบายกระมัง เดี่ยวนี้เลยเป็นอาจารย์ที่ลูกศิษย์รัก แล้วละมั้ง

โยมอาจารย์ : สามีกิริยาด้วยเจ้าค่ะ (เสียงโยมหัวเราะ)

หลวงพ่ : เออ มันต้องอย่างนี้ซิ

โยม : พยายามตามรู้ตามดู แต่ก็ยังเพลอบ่อยมากทุกวันเลย

หลวงพ่ : ให้มันเป็นธรรมชาติยิ่งกว่านี้อีกนิดหนึ่ง บังคับแรง ไปนิดหนึ่งนะ ตอนนีใจที่อ้อ อยู่รู้สึกมัย

โยม : ค่ะ

หลวงพ่ : เออ ให้รู้ไป

โยม : วันนี้น้ำมันใสขึ้นกว่าเมื่อวาน

หลวงพ่ : เอ้าถูกต้อง....ไป เสร็จแล้ว

โยม : เมื่อกี้ก็กังวลนะค่ะ ว่าไมค์มันจะมาหรือเปล่า แต่ช่วงนี้ ก็....ถ้าดูรายเดือนช่วงนี้ก็ดีกว่าเมื่อเดือนที่แล้ว

หลวงพ่ : ดีกว่านะ หลายเดือนที่ผ่านมาใจมันบ๊อแป้ไป...อ้อ จัตรส่งการบ้าน นี่คนนี้เป็นตัวอย่างให้พวกเราดูนะ อย่าประมาทนะ นี่ หนุ่มๆ หล่อๆ อย่างนี้ไปกินเลี้ยงกลับมาถูกมอเตอร์ไซค์ชน เดิน ไม่ได้ตั้งหลายเดือนนะ

โยมจัตร : วันนี่ก็ตั้งใจมากเกินไปนะครับ ก็บังคับๆ

หลวงพ่ : ไม่เป็นไร ที่ภาวนาใช้ได้แล้ว รู้เล่นๆ ไปเรื่อย ใช้ได้ที่ฝึกอยู่นะ

โยมจัตร : ที่ป่วยอยู่ที่บ๊อแป้เลยครับหลวงพ่

หลวงพ่ : บ๊อแป้ไปก็ไม่เป็นไร ตอนนีหายแล้วก็ดูเอา มันเป็น บททดสอบนะ เวลาเจ็บป่วย ดูว่าสู้ไหวหรือไม่ไหว แต่ว่าเราภาวนา แล้วเรายากล้นนะ สมมุติว่าเราจะเจ็บจะตายจริงๆ ถึงขนาดที่มันรู้ว่า ตายแน่ จิตมันจะเป็นไปอ้ออย่างหนึ่ง จิตตอนที่รู้สึกว่าจะไม่ตายนี่นะ มันจะบ๊อแป้ๆ แต่ถ้าเมื่อไรที่มันรู้ว่าต้องตายแน่ๆ มันสู้ตายเลย สติ

ปัญญามันจะหมุนจีขึ้นมาอัตโนมัติเลย..เข้าต่อม..ต่อมรู้สึกใหม่ว่าต่อม
ไม่ใช่มนุษย์ปกติ

โยมต่อม : เฮ้อๆ..ใช่ครับ..เฮ้อๆ จิตเริ่มหนักขึ้นนะครับ แล้ว
ก็ยังแอบสังเกตอยู่ ไม่ได้รู้อย่างธรรมชาติของเขา

หลวงพ่ : เข้า ไม่ใช่ธรรมชาตินะ....อะส่งไปให้คุณสืบศักดิ์

โยมสืบศักดิ์ : นมัสการครับ ตอนแรกก็นั่งอยู่สบายๆ เพราะ
คิดว่าเป็นผู้สังเกตการณ์ พอหลวงพ่บอกจะให้ส่งไมค์มาทางนี้ ก็เริ่ม
ตื่นเต้น และก็มีความยินดีขึ้นมาที่จะได้ส่งการบ้านโดยที่ไม่ได้คาดหวัง
นะครับ ก็ตอนนี้ก็สบายๆ ตื่นเต้นครับ ตื่นเต้น

หลวงพ่ : จิตไม่ธรรมดาออกมัย จิตไม่ตั้งมั่น

โยมสืบศักดิ์ : เกินจริงนะครับ

หลวงพ่ : เอ้อ เกินจริง อะ ใช้ได้ เข้า คุณอ้อย..นี่อ้อย
ลูกศิษย์ของท่านอาจารย์ไพศาล วิสาโล แต่ท่านอาจารย์ไพศาลบอกว่า
เป็นลูกศิษย์อาจารย์ปราโมทย์ เจ้าตัวเลยเสียใจว่าหาอาจารย์ไม่ได้
สักองค์ เข้า ว่าไป

โยมอ้อย : ไม่ได้เป็นวิทยากรคะ มาเป็นกองเชียร์วิทยากร ก็....
กำลังคิดคะว่าจะส่งการบ้านยังไง คิดไม่ออกคะหลวงพ่

หลวงพ่ : คิดไม่ออก ก็ให้รู้ว่าคิดไม่ออก

โยมอ้อย : แต่เมื่อเข้าใจโล่งดีกว่าตอนอยู่วัดคะ

หลวงพ่ : เข้า บอกสภาวะถูก ใช้ได้ เข้า จูน

โยมจูน : ที่หลวงพ่ให้ไปดูความยึดในทิวฏฐิ อตตะ มานะคะ
ก็เห็นว่า คือแทนที่มันจะเห็นของตัวเองชัดนี้ มันไปสังเกตเห็นของ
คนอื่นชัดและไปดีกับคนอื่น แล้วก็พอเห็นความโกรธความไม่พอใจ
ที่มันเกิดขึ้นมานี้ พอเห็นแล้วมันดับไปปุ๊บนี้ มันย้อนกลับไป มัน
นึกไม่ออกว่ามันโกรธเรื่องอะไร มันขาดไปเลย แล้วปรากฏว่าคืน
ก่อนหน้านี้ ในความผันใจเรามันไปจมอยู่ในความผัน คือมันรู้ตัวไม่ได้
แต่ว่ามันเห็นว่าที่เศร้าในความผันนี้ ก็เพราะเรามีความยึดว่าสิ่งนี้มัน
ไม่ใช่ของเราแล้ว แล้วมันก็รู้ตัวว่า เฮ้ย เราฝันอยู่ แล้วหลังจากนั้น
มันก็เกิดไปหลงสงสัย ว่าทำไมมันเป็นเป็นอย่างนั้น ที่นี้ดูไม่ออกเลย
ก็เลยแบบอ้อ...จุดที่ควรจะดูแล้วรู้ได้ก็คือว่า พอเห็นความยึดว่าอันนี้
มันไม่ใช่เรา หรืออันนี้มันเป็นของเราแล้วมันมีสติเกิดคะ แล้วก็
เกินจริงคะ ตอนนี้นั่งกตๆ อยู่คะ

หลวงพ่ : อ้อ ถูกต้อง...เข้า นัยนิตย์ แก่แล้วทำไมไม่ไปอยู่
ของเราเสียบๆ เวลาของเรามีน้อยแล้วนะ

โยมนัยนิตย์ : นี่กำลังจะถามตรงนี้พอดีเลยคะ

หลวงพ่ : ไปซ่อนตัวภาวนาไป ภาวนาให้มากๆ นะเดี๋ยวไม่
ทัน แก่แล้ว....ที่ว่าแก่แล้วเพราะว่าอ่อนกว่าหลวงพ่แค่ ๒ ปีเองนะ
แล้วไง

โยมนัยนิตย์ : ก็....จริงๆ เป็นห่วงตัวนี้มากที่สุดนะคะ

หลวงพ่อก : ต้องห่วงนะเดี๋ยวไม่ทัน เดี่ยวเอาตัวไม่รอด ไม่รอดแล้วโอกาสไปอบายก็มีนะ ไม่ใช่ไม่มี เพราะใจเรามันจะมีโทษเคล้าอยู่เรื่อยๆ รู้สึกมั๊ย

โยมณัยนิตย์ : รู้สึกค่ะ

หลวงพ่อก : อันตรายนะ เพราะจะนั้นอย่าไปยุ่งกับคนอื่น ภาวนาเรื่อยๆ นะจะได้เอาตัวให้รอด...อ้าว คนต่อไป

โยม : นมัสการหลวงพ่อก มาที่นี่เป็นครั้งแรกและก็ยังไม่เคยปฏิบัติ แล้วก็...ก็ฟังทุกท่านมาเพื่อที่จะนำเอาสิ่งที่เราไม่เคยปฏิบัติไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็น จะเอาไปปฏิบัติอีกทีนะครับ

หลวงพ่อก : ลองดูนะ ลองดู ฝึกแล้วมีความสุข...อะ แมวยกมือหน่อยแมว คือพวกนี้มาช่วยงานหลายวันแล้วยังไม่ได้ส่งการบ้านเลย

โยมแมว : ค่ะ คือเมื่อวานตอนที่คุยกับพี่ๆ จาก กฟผ. นะคะ มีอยู่ช่วงหนึ่งคือคุยแล้วเหมือนความคิดมันขาดไป มันขาดไปเฉยๆ

หลวงพ่อก : ปกตินะ เป็นอย่างนั้นแหละ ไม่ใช่อัลไซเมอร์หรอก

โยมแมว : ค่ะ แล้วก็เมื่อเช้านี้ได้สังเกตเห็นว่า มันเห็นโทษที่มันถูกเก็บไว้สักๆ นะคะ ตอนแรกนี่ไม่เห็น แต่ว่าพอมีโอกาสได้แสดงตัวออกมา ก็เห็นว่ามันมีอยู่ค่ะ ก็มีเท่านี้ค่ะ

หลวงพ่อก : อะคนที่ยกมือ

โยม : นมัสการหลวงพ่อกครับ เอ่อ ขอโอกาสครับ คือผมเพิ่งหัดดูจิตครับ เลยจะขอคำแนะนำเพื่อนำไปพัฒนา

หลวงพ่อก : ใช้ได้แล้วนะ หัดรู้สึกแบบดูกิเลสอะไรเกิดขึ้น คอยรู้สึกไปเรื่อยๆ รู้สึกเฉยๆ ไม่ต้องไปแทรกแซง อย่างตอนนี้นะมาตั้งใจฟังหลวงพ่อก รู้สึกมั๊ย

โยม : รู้สึกครับ

หลวงพ่อก : เอ่อ ใจมันตั้งใจ เราก็รู้ว่าตั้งใจ ของคุณฝึกไม่ยากหรอก หัดรู้สึกไปเรื่อยๆ นี่แอบไปคิดแล้วทราบมั๊ย

โยม : ไม่ค่อยแน่ใจครับ

หลวงพ่อก : เหนอ ไม่แน่ใจให้รู้ว่าไม่แน่ใจนะ ให้รู้ลงไปเรื่อยๆ นี่ใจลอยไปแวบหนึ่งรู้สึกมั๊ย เมื่อกี้นี้ มันทบลงๆ ไปวูบหนึ่งนะไม่เป็นไร ยังไม่เห็นไม่เป็นไร รู้สึกมั๊ยว่าร่างกายเรากระดูกกระดูกๆ เพราะว่าเราตื่นตื่น รู้สึกมั๊ย

โยม : รู้สึกครับ

หลวงพ่อก : ัจจุรู้สึกที่ร่างกายไปเรื่อยๆ นะ ชยับตัวไปแล้วก็รู้สึก ชยับแล้วก็รู้สึกไปเรื่อยๆ เอากายมาช่วยนิดหนึ่งของคุณนะ

โยม : เอากายมาช่วย...

หลวงพ่อก : หมายถึงร่างกายเรากระดูกกระดูก เราคอยรู้สึก ไม่ใช่ดูจิตอย่างเดียวนะ

โยม : ครับ

หลวงพ่ : ถ้าวางกายเคลื่อนไหวอย่างพยับหน้า เมื่อกี้เผลอไปพยับหน้า ก็รู้ว่าเมื่อกี้พยับหน้า เมื่อกี้ไปกลอกตา ก็รู้ว่าไปกลอกตา เมื่อกี้กะไม่ใช่ปัจจุบันนะ....แน่ะ เมื่อกี้พยับหน้าอีกแล้ว..รู้สึกมั๊ย

โยม : ไม่รู้สึกครับ

หลวงพ่ : ไม่รู้สึกนะ...งั้นต้นตอ รู้สึกมั๊ย

โยม : อ้อ รู้สึกครับ

หลวงพ่ : นี่ ดูกายก็ได้ ดูใจก็ได้...เอ้า พี่ตั๋ย ให้ผู้หญิงก่อน เตียวสุภาพสตรีเขาประท้วง

โยมตั๋ย : ดีขึ้นบ้างหรือยังคะ

หลวงพ่ : ดีซิ ดี ใช้นั้นะ

โยมตั๋ย : ไม่ผิดอย่างสองวันที่แล้ว...

หลวงพ่ : ไม่ผิด ไม่ผิด แล้วพี่ตั๋ยพยายามปล่อยให้หมดนะ ที่กตไวัเล็กให้หมดเลย ยิ่งเหลืออีกนิดหน่อย...เอ้า คุณสุเมธว่าไง

โยมสุเมธ : ให้ส่งการบ้านหรือว่าให้ลาครับ

หลวงพ่ : ให้ลา

โยมสุเมธ : ก็ในนามของชาวการไฟฟ้าฝ่ายผลิตฯ นะครับ ขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่ ถ้าพวกเราได้กระทำความเดือดร้อนหรือว่าทำการโดยประมาทพลาดพลั้งไปกับหลวงพ่อนะครับ ขอให้

หลวงพ่ให้อภัยให้พวกเราด้วยนะครับ พวกเราขอกราบพร้อมกันครับ...กราบ กราบ กราบ

หลวงพ่ : เอวัง โทตุ เอวัง โทตุ โย จะ ปุพเพ ปะมัชชิตวา ปัจฉา โส นัปปะมัชชะติ, โสมัง โลกัง ปะภาเสติ อัพภา มุตโตวะ จันทิมา, ยัสสะ ปาปัง กะตัง กัมมัง กุสะเลนะ ปะหิยะติ, โสมัง โลกัง ปะภาเสติ อัพภา มุตโตวะ จันทิมา, อภิวาทะนะสีลิสสะ นิจัจจ วุฑฒาปะจายิโน, จัตตาริ ธัมมา วัชฉันติ อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง

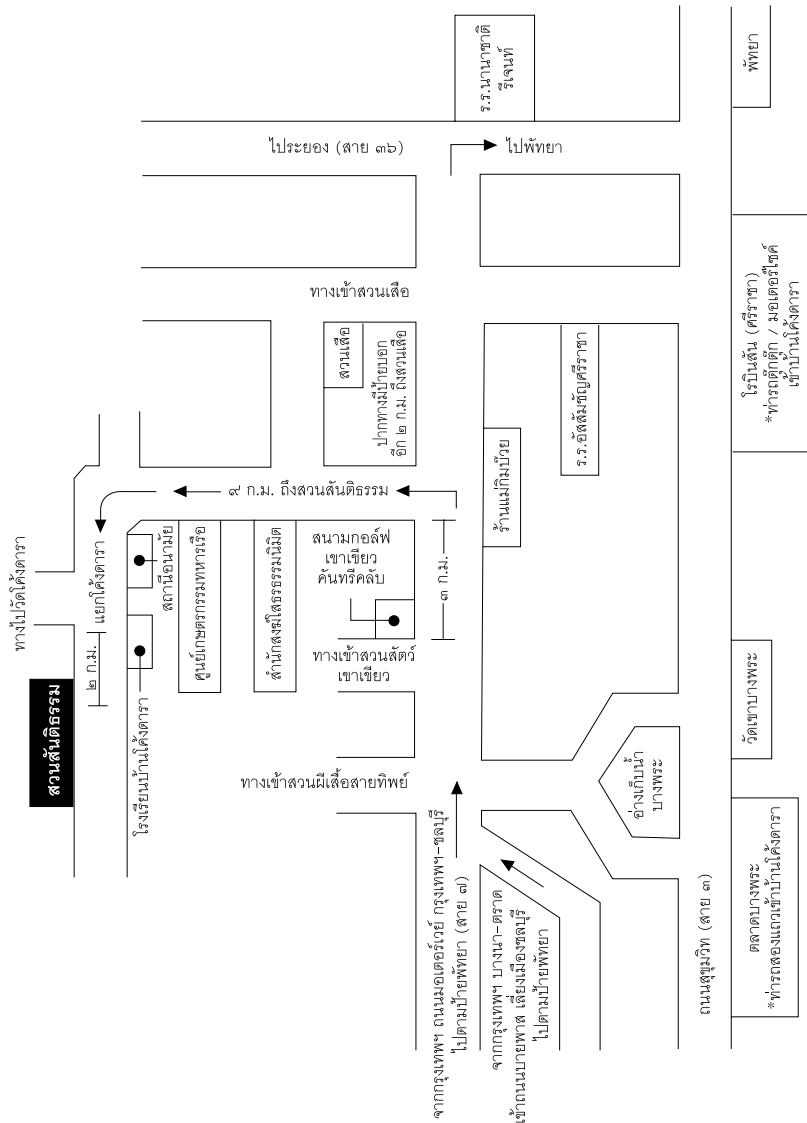
โยม : สา...ตุ...

หลวงพ่ : อะเชิญ...เชิญกลับบ้านนะ

ถอดเสียง โดย น้าฝน จันท์ขาว
พิสูจน์อักษร โดย สืบศักดิ์ อยู่เจริญธรรม
และ ปิยะนันท์ ชูฤทธิ์

แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

- วันหยุดของสวนสันติธรรม สามารถดูได้ที่ <http://www.wimutti.net> หรือสอบถามที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๙๘๗๘
- เวลาฟังธรรมคือ ๐๗.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. (กรุณาอย่าอยู่เกินเวลาที่กำหนด)



เส้นทางเข้าสวนสันติธรรม ศรีราชา

ขาเข้า ใช้รถประจำทางจากสถานีเอกมัย-ศรีราชา หรือพญา

(วิธีที่สะดวกที่สุด แต่ค่าใช้จ่ายสูง)

- เหมารถตู้ๆ หรือมอเตอร์ไซด์ ตรงเข้าไปที่สวนสันติธรรม ค่าใช้จ่ายเที่ยวละ +/- ๑๕๐ บาท

(วิธีที่ค่าใช้จ่ายต่ำกว่า)

- จากกรุงเทพฯ ให้มาลงรถที่ “โรบินสัน ศรีราชา” แล้วเดินเลยขึ้นมาอีกจะเจอ ๔ แยกไฟแดง เรียก “แยกอัสสัมชัญ”

- ที่แยก “อัสสัมชัญ” จะมีรถสองแถว “สีฟ้า สายศรีราชา-หนองซ้อ” วิ่งตรงผ่านหน้า “สวนเสือศรีราชา” ราคา ๑๕ บาท มีวิ่งไปมาตลอด

- ขึ้นรถ “สองแถวสีฟ้า” และลงหน้า “สวนเสือศรีราชา” และนั่งรถ “มอเตอร์ไซด์” ที่รอรับผู้โดยสารแถวนั้น ราคาถึงสวนสันติธรรมจะประมาณ ๕๐ บาท ปกติจะมาเวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. จะติดต่อให้มาเข้าขึ้นเมื่อสวนสันติธรรมเปิด และ/หรือ ขอเบอร์โทรเรียกเป็นรอบๆ