



ธรรมเทศนาโดย

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช

สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ครั้งที่ ๒๓

ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน
หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติตาม
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

ธรรมเทศนา

โดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๓๐๓-๐๐๐-๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๑

จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือดัดแปลง

ไปเผยแผ่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาต

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา หรือพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ

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

ดำเนินการผลิตโดย มูลนิธิบ้านอารีย์

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

ธรรมเทศนา โดย

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช

สวณสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ณ ศาลาลุงชิน ครั้งที่ ๑๓

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

เจริญพร โยมมีความสุขดีไหม ชาวพุทธมีบุญนะ ชาวพุทธเป็นคนมีบุญ เรารู้ว่าอะไรเป็นสาระแก่นสารของชีวิต อะไรเป็นสาระ อะไรไม่ใช่สาระ อะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ อะไรอยู่ในลู่ในทาง อะไรนอกลู่นอกทาง ชาวพุทธที่ดี จะรู้สิ่งเหล่านี้ เพราะฉะนั้น เราจะได้มีชีวิตแบบตามยถากรรม คนซึ่งไม่มีหลักทางจิตใจนั้น เหมือนมีชีวิตตามยถากรรม อยู่ไปวันๆ หนึ่ง เกิดมาก็โตไป กินข้าว แล้วก็โตไป ตามยถากรรมนะ เรียนหนังสือตามยถากรรม ออกมาทำงานมีครอบครัว มีลูกมีเมีย แย่งชิงกันไป แล้วก็แก่ไป ตายไป ตามยถากรรม ไม่มีอะไร ไม่มีอะไรในชีวิตเลย ไร้สาระ พวกเราได้ฟังธรรมที่พระพุทธรูปเจ้าสอน เรารู้ว่าอะไรเป็นสาระ เป็นแก่นสาร ทุกคนเกิดมา เรามีเป้าหมายในชีวิต เรารู้ว่าเราเกิดมาทำไม เรารู้กระทั่งว่า ทำไมถึงเกิดมา รู้ลึกซึ้งนะ

หลวงพ่อกุศล คราวหนึ่งไปนั่งอยู่กับหลวงปู่เทสก์ ก็มีผู้หญิงคนหนึ่ง สงสัยชีวิตจะมีความสุขมาก ร้องไห้ละ ร้องโฮๆ มาหาหลวงปู่ “หลวงปู่ทำไมหนูต้องเกิดมา” “เพราะไม่รู้เพราะไม่รู้” “ทำไมหนูต้องเกิดมา” เนี่ยซ้ำอีก หลวงปู่ก็บอก “เพราะไม่รู้” “หลวงปู่ไม่รู้แล้วใครจะรู้” บอกอย่างนี้ ความจริงท่านตอบให้เรียบร้อยแล้วนะ เพราะความไม่รู้ถึงเกิดมา เกิดอะไร เกิดทุกข์นั้นแหละ จะเกิดอะไร คนไหนความจำดีๆ เกิดระลึกชาติได้ บางคนระลึกชาติได้ ความจำดีๆ แล้วจะรู้สึกเลยว่า ชาติไหนที่ไม่ได้เจอพระพุทธศาสนานะ ชีวิตมันวังเวง มันรู้สึกวังเวงนะ มันไม่ได้ชั่วนะ จะชั่วจะดี แต่ละคนมันก็อบรมของตัวเองมา กระทั่งคนดีๆ นั้นแหละ ชาติใดไม่ได้เจอพระพุทธศาสนานะ มันรู้สึกวังเวง ไม่รู้ว่าอยู่ไปทำอะไร ก็ทำคุณงามความดีไปนั่นแหละ แต่ไม่รู้เป้าหมายของชีวิต พระพุทธเจ้ามาสอนเรานะ ให้เรารู้ว่าเป้าหมายของชีวิตเราคืออะไร บางคนก็ถามเกิดมาทำไม เกิดมาทำอะไรก็ช่างมันเถอะนะ เพราะว่าจริงๆ ทุกคนก็มีเป้าหมายของชีวิตที่จะต้องพัฒนาจิตใจของตัวเองไปสู่ความพ้นทุกข์ให้ได้ ทำไมเราต้องมีชีวิตที่เชื่อมอยู่กับความทุกข์ เหมือนคนอมโลก เรื่องอะไรต้องทำอย่างนั้น เราสามารถมีชีวิตที่มีความสุขได้

คนไหนได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้านะ จะได้รับประโยชน์ ได้รับความสุข เพราะฉะนั้นเวลาพระพุทธเจ้าท่านจะส่งพระสาวกไปประกาศพระศาสนา ท่านก็บอกพระสาวก มอบหมายหน้าที่ให้ บอกว่า ให้ไปประกาศธรรมะนะ ไปถึงในเบื้องต้น ในท่ามกลาง ในที่สุดเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข ของมหาชนจำนวนมาก สิ่งที่จะได้จาก

การฟังธรรมนะ คือประโยชน์ ความสุข ประโยชน์หมายถึงว่าอะไร หมายถึงว่าต้องมีชีวิตที่ดีขึ้น และก็ไม่ได้มีชีวิตที่ดีขึ้นแบบเป็นทุกข์ด้วย ต้องมีความสุขด้วย บางคนเข้าใจผิด เห็นศาสนาพุทธสอนเรื่องความทุกข์เยอะ ก็เลยศาสนาพุทธเนี่ย มองโลกแง่ร้าย ความจริงไม่ได้มองโลกแง่ร้าย ท่านให้เรียนรู้ปัญหา ชีวิตมันมีปัญหานั้นเรียนรู้ลงมา ชีวิตมีความสุขก็เรียนรู้ลงมา ความทุกข์อยู่ในกายในใจ รู้อยู่ที่กายที่ใจเนี่ย เรียนรู้ไปเรื่อยๆ นะ แล้วความทุกข์มันจะค่อยๆ หายไป แต่เดิมถ้าหลวงพ่อกพูดอย่างนี้นะ ก็ต้องออมๆ หน้อย พุดมากๆ ไม่ได้ ถึงวันนี้หลวงพ่อกกล้าพูดเต็มปากเต็มคำ เพราะหลวงพ่อกมีพยานเยอะเยอะเลย ว่าถ้าศึกษาปฏิบัติธรรมแล้วจะมีความสุข มีความสุขมากที่สุดเลย อย่างคนที่ได้ศึกษาได้ฟังธรรมกับหลวงพ่อนะ สักพักเดียวไม่นานหรอก บางคนฟังครั้งเดียว สองครั้ง บางคนปฏิบัติตามดูจิตดูใจสักเดือนหนึ่ง บางคนแค่ฟังซีดี แล้วก็คอยสังเกตจิตใจตัวเองไปเรื่อยๆ เขามาทบอกหลวงพ่อเรื่อยๆ เลยนว่า จิตใจของเขาเปลี่ยนไป เคยมีความสุขมาก ก็ทุกข์น้อย เคยทุกข์นานๆ ก็ทุกข์สั้นๆ

หลวงพ่อกมีพยานเยอะนะ ว่าปฏิบัติธรรมแล้วมันพ้นทุกข์จริงๆ ไม่ใช่ว่าหลับหูหลับตาทำไปเถอะ ทูรนทูราย ลำบากไป สารพัดนะ แล้วหวังว่าชาติหน้ามันจะสบายกว่านี้ ตายแล้วมันจะดีกว่านี้ ศาสนาพุทธไม่ได้อนาถาถึงขนาดที่ว่า ต้องตายก่อนแล้วถึงจะดี เราสามารถดีได้ในปัจจุบัน สามารถมีความสุขได้ในปัจจุบัน พิสูจน์ได้ด้วยตัวเองเลย เห็นไหม ถ้าหากบอกว่า เอ้า ทำดีไปนะ สร้างคุณงามความดีสารพัดไป เตี่ยชาติหน้าจะดี พิสูจน์ยากใช่ไหม

พิสูจน์ยาก แต่ธรรมะของพระพุทธเจ้านะ ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นได้ด้วยตัวเอง ในชีวิตนี้แหละ เห็นในปัจจุบันนี้แหละ บางคนศึกษาระยะเพียงเดือน สองเดือนก็เปลี่ยน ตัวเองเปลี่ยนแปลง ที่วัดหลวงพ่อก็มีมารายงานเยอะแยะเลย ชีวิตจิตใจนี้เปลี่ยน ตัวเองรู้สึกได้ คนในบ้านรู้สึกได้ มีผู้หญิงคนหนึ่งนะมาเรียน ๒-๓ ครั้งมั้ง แล้ววันหนึ่งพาพี่สาวมาด้วย พี่สาวตามมา แล้วไปเล่าให้แม่ชื่นซึ้ง พี่สาวก็บอกเลย เนี่ย คนนี้นะเธอ เมื่อก่อนร้าย เห็นแก่ตัว ไม่ดีอย่างโน้น ไม่ดีอย่างนี้ แหม บรรยายต่อหน้าเลยนะ ไม่ดีอย่างโน้นอย่างนี้ เดียวนี้ดีขึ้น ก็เลยต้องมาฟังธรรมบ้าง เพราะว่ามันเปลี่ยนจริงๆ เปลี่ยนคนได้นะ ธรรมะของพระพุทธเจ้า เปลี่ยนคนได้ แล้วคนที่จะเปลี่ยนได้ ก็คือ **คนที่ลงมือศึกษาปฏิบัตินี้แหละ** เปลี่ยนจริงๆ พวกศาสนาอื่นนะ สมัยพุทธกาลถึงกับเตือนกัน บอกว่า อย่ามาฟังธรรมของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ามีมโนต์เปลี่ยนใจ ถ้ามาพบพระพุทธเจ้าแล้วเปลี่ยนใจ เล็กนับถือศาสนาเก่าๆ ทำไมละ เพราะว่าศาสนาพุทธสมบูรณ์ด้วยเหตุด้วยผล พิสูจน์ได้ด้วยตัวของเราเอง **เส้นทางที่จะพิสูจน์ก็ไม่ได้ยากลำบากเกินไป แค่มีสติขึ้นมาแล้วรู้สึกกาย รู้สึกใจไป** กายเป็นยังงี้ ก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นยังงี้ รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ตามรู้ ตามดู อย่างนี้เรื่อย ๆ รู้สึกตัวไป แล้วค่อยรู้ไปเรื่อย ๆ ชีวิตจิตใจจะเปลี่ยน แล้วก็เปลี่ยนอย่างรวดเร็วด้วย

หลวงพ่อก่อนนะ แล้วก็หมู่เพื่อนนักปฏิบัติ จำนวนมากเลย เมื่อก่อนชอบทำสมาธิ หลวงพ่อก็ทำสมาธิมามาก ใช้เวลาทำสมาธิอยู่ ๒๒ ปี ที่หลวงพ่อดึก เราก็ได้แต่ของเล่นนะ ของจริงไม่ได้ วันนั้นสงบ

พอรุ่งเช้าไปเรียนหนังสือ ไปทำงานอะไร มันก็เริ่มฟุ้งขึ้นมาอีก ตกคําก็มานั่งสมาธิ สงบอีก อีกวันหนึ่งก็ฟุ้งอีกแล้ว ทุกวันก็วนเวียนอยู่แค่นี้ สงบแล้วก็ฟุ้ง ฟุ้งแล้วก็สงบ สงบแล้วก็ฟุ้ง ฟุ้งแล้วก็สงบ หลายปีนะชีวิตก็วนเวียนอยู่อย่างนี้ มันเหมือนเป็นวงจร วงจรอุบาทว์ ไปไหนไม่รอดนะ วนเวียนกับกองทุกข์อยู่อย่างนี้เอง จนกระทั่ง ปี ๒๕๒๕ ไปเจอหลวงปู่ดุลย์ หลวงปู่ดุลย์สอนให้ดูจิตตัวเอง ตั้งแต่นั้นมาหลวงพ่อก็คอยรู้จิตตัวเองเรื่อยๆ จิตใจจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว คอยรู้คอยดูของเราไปเรื่อยๆ มันเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเองอย่างรวดเร็วเลย อะไรเกิดขึ้น เราไม่สงสัยเลย ไปหาครูบาอาจารย์ ไม่ใช่เพื่อให้ท่านพยากรณ์อะไรให้นะ เรารู้ว่ากิเลสของเราหายไปเท่าไร เหลือเท่าไร มันรู้ด้วยตัวเองทั้งสิ้นเลย ชีวิตจิตใจเราเปลี่ยน เราพบว่าชีวิตของเราพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นๆ ไม่ใช่วนเวียนอยู่กับความสงบแล้วก็ฟุ้ง ฟุ้งแล้วก็สงบ เป็นกุศล แล้วก็อกุศล วนเวียนอยู่อย่างนั้น หลายเดือน หลายปี จะพูดว่าหลายชาติก็ลำบากนะ หาพยานไม่ได้ ตรึงนี้เลยพูดไม่ได้ แต่ตอนนี้ปัจจุบันชาตินี้แหละ พยานเราเยอะ พอมาหัดเจริญสติ เราเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนอย่างรวดเร็วด้วย ธรรมะที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า เป็นธรรมะที่ไม่เน้นชานะ พิสูจน์ได้ เห็นได้ด้วยตัวเอง ตัวเองรู้สึก คนรอบข้างรู้สึก ชีวิตจิตใจจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เพราะฉะนั้นเป็นบุญนะที่พวกเราได้มาเจอศาสนาพุทธแท้ๆ

[ช่วงนี้เจ้าหน้าที่ศาลาลุงชินขออนุญาตหลวงพ่อบรรพาศเพื่อขอให้โยมที่จอดรถวางประตูบ้านของคนในหมู่บ้านมาเลื่อนรถ]

พวกเราจะวังนิตนะ เรามาอาศัยพื้นที่เขา เราไม่ใช่คนในหมู่บ้าน คนในหมู่บ้านเขาใจดีให้เราเยี่ยมสถานที่ใช้ แต่เดิมเขาใช้ทำบุญกัน เล็กๆ น้อยๆ หรือคนไม่ได้เยอะขนาดนี้ ที่นี้เราอาศัยที่เขา อย่าทำ เขาเดือดร้อนนะ

รู้สึกไหมจิตใจมีความสุข มีความสุขรู้ณะ รู้ลงไป ถ้ามีความทุกข์เกิดขึ้นจะทำยังไง? รู้ เห็นไหม ตอบได้แล้ว ตอบได้ทางทฤษฎีแล้ว ถ้าวันใดเรามีความทุกข์แล้วเรารู้ทันนะ เราจะเห็นเลย ความทุกข์มันอยู่ห่างๆ จิตใจอยู่ต่างหากนะ ความทุกข์แยกออกไปอยู่ต่างหาก ยิ่งเราปฏิบัตินะ เราจะเห็นว่าขันธ ๕ เนี่ย กระจายตัวออกไป แยกตัวออกไป จิตใจของเรากับขันธ ๕ แยกออกจากกัน **ขันธ ๕ เป็นตัวทุกข์ ยังไม่ขันธ ๕ ก็ต้องทุกข์ จะทำให้ขันธ ๕ เป็นสุข เป็นไปไม่ได้** ขันธ ๕ ของพระอรหันต์ก็เป็นทุกข์ แต่ว่าจิตใจซึ่งฝึกดีแล้ว มันแยกตัวออกจากขันธ ๕ มันพรากตัวออกจากขันธ ๕ ไม่สัมผัสกัน เพราะฉะนั้น ไม่มีอะไรเข้ามาปปรุงแต่งจิตใจได้ ความทุกข์ก็เข้ามาไม่ถึงใจ ใจกว้างขวางนะ ของเรารู้สึกไหม ใจเราแคบ ใจเราแคบๆ อยู่ในที่แคบๆ ใจเรามีจุด มีดวง มีที่ตั้งนะ ตั้งไว้ตรงนี้บ้าง ตั้งไว้ตรงนี้บ้าง ตรงนี้บ้าง ตรงนี้บ้าง มีที่อยู่ที่แคบ เรียกว่า คนใจแคบ

เราค่อยๆ ฝึกนะ ฝึกจนกระทั่งมันเห็นความจริง เห็นทุกข์ เห็นกายเป็นทุกข์ เห็นใจเป็นทุกข์ มันค่อยๆ หหมดความยึดถือกาย หหมดความยึดถือใจ ใจกว้างขวาง ใจเบิกบาน ใจเต็มโลกธาตุ จิตใจกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ ไม่ใช่กลืนไปกับธรรมชาติเท่านั้นนะ

กลับไปกับธรรมะ ธรรมชาติมันเป็นธรรมะที่เกิดดับ ธรรมชาติ
 ชาติแปลว่าความเกิด ธรรมะนั้นมีทั้งส่วนที่เกิดและส่วนที่ไม่เกิด
 เพราะฉะนั้นถ้าใจเราภาวนาให้เต็มทีนะ มันจะกลืนเข้ากับธรรมะเลย
 ครอบคลุมโลกธาตุทั้งหมด มีความสุข มันไม่มีอะไรเข้ามากระทบ
 กระทั่งนะ แล้วมันอยู่ด้วยกันนะ แต่มันไม่กระทบกันแล้ว มีความสุข
 ที่สุดเลย ค่อยๆ ฝึกเอา ไม่ได้โฆษณาชวนเชื่อนะ แต่เป็นเรื่องจริง
 ใครยังไม่เชื่อ หลวงพ่อทำให้พิสูจน์ ไม่ชวนให้เชื่อ แต่ขอทำให้พิสูจน์
 ถ้าแน่วจริงก็ลองมาปฏิบัติ ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมะที่ทำให้
 ให้พิสูจน์ ชวนให้พิสูจน์ ท่านบอก *เอหิภัสสโก* ฟังกล่าวกับผู้อื่นว่า
 มาลองดูเถิด วิธีลองก็ *โอบนโยโก* น้อมเข้ามาหาตัวเอง ถ้าน้อม
 เข้ามานะ ก็จะรู้ด้วยตัวเอง เรียก *ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ*
 มันพ้นทุกข์เอง พ้นทุกข์แล้วเห็น เห็นเองเลย

บางคนก็เอาไปเล่าลือนะ บอกมีรูปหลวงพ่อ รถคว่ำรถหนาย
 ไม่ตายอะไรอย่างนี้ ไม่เป็นอะไร กว่ากันเยอะเหลือเกินแล้วก็ไม่เป็น
 อะไร ไม่ได้ปาฏิหาริย์นะ แต่พวกเราหัดเจริญสติไว้ เวลาฉุกเฉินขึ้นมา
 เรามีสติ สตินั้นแหละรักษาตัวพวกเรา ไม่ใช่หลวงพ่อบริการให้นะ
 ใครก็รักษาใครไม่ได้หรอก ต้องช่วยตัวเอง เพราะฉะนั้น ฝึกสตินะ
 มีประโยชน์ สารพัดเลย บางคนเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์ทรมานมาก
 เห็นร่างกายมันนอนอยู่ ใจมันแยกออกมาต่างหากนะ เป็นคนดู
 ร่างกายมันป่วย ใจไม่ได้ป่วยด้วย มีแต่ความทุกข์ทางร่างกาย
 ไม่มีความทุกข์ทางใจ เนี่ยฝึกไป ความทุกข์หายไปได้ตั้งเยอะแล้ว
 ความทุกข์ส่วนใหญ่อยู่ที่ใจนะ ความทุกข์ทางกายมันก็มีอยู่หรอก

แต่ว่ามันเจ็ด้วยความรู้สึกทางใจนี้เยอะมากเลย ยกตัวอย่างง่ายๆ อย่างผู้หญิงมีรอบเดือน ปวดท้องเนี่ย ถ้ามีสตินะ เราจะพบว่ามันหายไป ไม่ค่อยปวดหรอก หรือปวดก็ปวดนิดๆ หน่อยๆ ได้ เพราะว่าอาการปวดที่รู้สึกเยอะๆ เนี่ย เกิดจากการสำออย ใจมันจะสำออย พอเรามีสติรู้จริงๆ นะ ไม่เป็นเท่าไรหรอก ยกเว้นบางคนหรอก ที่ผิดปกติจริงๆ เจ็บปวดมาก เนี่ยฝึกๆ นะ มันได้ประโยชน์ทั้งการดำรงชีวิตในเรื่องร่างกายของเราในเรื่องการจะใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัวในที่ทำงาน มีประโยชน์ทั้งนั้น ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเลย ก็คือเราพ้นทุกข์ได้ ทำไมเราจะต้องมีชีวิตที่จมอยู่กับความทุกข์ เหมือนคนอมโรค ทำไมต้องเป็นอย่างนั้น เราสามารถมีชีวิตที่มีความสุขได้ เพราะฉะนั้น เราฝึกนะ ฝึกค่อยๆ รู้สึก

ขั้นแรกเลย ขั้นเบื้องต้นเลยนะ รู้สึกตัวให้เป็นเสียก่อน อยากรู้สึกตัวให้เป็น ก็ต้องรู้ก่อนว่ารู้สึกตัวที่ไม่เป็นนั้นเป็นยังไง เรียนสิ่งที่ผิดชะ เมื่อไหร่ไม่ผิด เมื่อนั้นจะถูกเอง หลายคนพยายามจะทำความรู้สึกตัว เช่น หายใจก็ไปกำหนดลมหายใจ กลัวว่าจะเผลอไปให้มันรู้ลมหายใจตลอดเวลา ไปดูท้องพองยุบ ก็เอาสติกำหนดอยู่ที่ท้อง จะไม่ให้ลืมตัวเลย กะว่าจะให้สติเกิดตลอดเวลา หรือเดินจงกรม ยกเท้าย่างเท้าก็ฟังเอาไว้ละ ไม่ให้เคลื่อนเลย กะว่าจะมีสติตลอดเวลา อันนั้นเป็นสมณะหรอก ถ้าเราหัดรู้สึกตัว เราจะเห็นเลย เดียวก็เผลอไปเดียวก็ไปฟัง เดียวก็รู้สึกตัวไปแวบหนึ่งนะ เผลอไปแล้วพอรู้ทันว่าเผลอก็รู้สึกตัวได้แวบหนึ่ง ถัดจากนั้นอาจจะเผลอใหม่ อาจจะรู้สึกตัวอีกหรืออาจจะฟังก็ได้ เราเลือกไม่ได้หรอก เราค่อยฝึกไปอย่างนี้

ฝึกหัดดูสภาวะไปเรื่อยๆ สภาวะที่ใจหลงไปคิด สภาวะที่ใจไปเพ่ง สภาวะที่ใจรู้สึกตัว หัดรู้สึกอย่างนี้ หัดรู้สภาวะไปเรื่อย สติมันเกิดเอง พอสติมันเกิดเอง เราก็สังเกตต่อ ใจเราขณะนั้นตั้งมั่น หรือไม่ตั้งมั่น บางทีมีสติขึ้นมาแล้ว ใจไม่ตั้งมั่น ใจไหลไป

ยกตัวอย่างที่พวกเราบางคนทำอานาปานสติ พอเรามีสติขึ้นมา เอาสติไปจ่อไว้กับลม จิตไหลไปอยู่ที่ลม อันนั้นไม่เรียกว่าจิตตั้งมั่น แต่เป็นจิตมันเข้าไปตั้งแช่อยู่ในอารมณ์ ถ้าจิตตั้งมั่น มันจะแยกออกมา จะเห็นร่างกายหายใจ แต่จิตอยู่ต่างหาก หรือเดินจงกรม หรือดูท้องพองยุบ หรือจะขยับไม้ขยับมืออย่างหลวงพ่อเทียน จะเห็นกายอยู่ห่างๆ จะเห็นเวทนาความรู้สึกสุขทุกข์อยู่ห่างๆ จะเห็นสังขารที่เป็นกุศล และอกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความสงสัย ความหดหู่ ความฟุ้งซ่านทั้งหลาย อยู่ห่างๆ ไม่ใช่จิตห่ออก ไม่ใช่ตัวเราห่ออก เนี่ย หัดรู้สึกตัวนะ แล้วเราก็เห็น พอเรารู้สึกตัว เรารู้ทันว่ามีอะไรเกิดขึ้นในกายในใจ รู้สึกขึ้นมา เรียกว่ามีสติ พอมีสติ ขึ้นมาแล้วจิตตั้งมั่น ต้องจิตตั้งมั่น อย่าให้ใจไหลไป จิตตั้งมั่นเป็นแค่ว่า คนดู ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านเรียกว่ามีผู้รู้ ผู้ดู ขึ้นมา แต่บางคนก็มีผู้รู้ทรงอยู่นานๆ สำหรับคนที่เล่นฌาน คนที่ไม่ได้เล่นฌานตัวรู้จะอยู่ที่ละแวกเดียว เป็นขณิกสมาธิ แวกเดียว แล้วก็ดับ แล้วก็ได้อีก แวกหนึ่ง แล้วก็ดับอีก อย่างนั้นก็ไม่ต้องตกใจ มีอะไรก็เอาอันนั้นแหละ ขอเพียงแต่ทำให้มีความรู้สึกตัว อะไรเกิดขึ้นในกายเราก็รู้สึก อะไรเกิดขึ้นในจิตก็รู้สึก แล้วก็รู้ใจที่ตั้งมั่นขึ้นมา ถ้าจิตตั้งมั่นเราจะเห็นเลย ร่างกายที่เรารู้สึกอยู่นั้น มันอยู่ห่างๆ เวทนาที่เรารู้สึกขึ้นมานั้นอยู่

ห่างๆ สังขารที่เป็นกุศล อกุศล ที่รู้สึกขึ้นมา นั้นมันอยู่ห่างๆ เช่น เห็นความโกรธเกิดขึ้น เหมือนคนเดินผ่านหน้าบ้าน ไม่ใช่เราโกรธ ความโกรธไม่ใช่เราโกรธ ความโกรธเป็นสภาวะธรรมที่ผ่านมาแล้ว ก็ผ่านไป เห็นไหม เราเห็นตัวสภาวะ เราเห็นว่าตัวสภาวะแต่ละตัว เป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยงนะ คือมันมาแล้วมัน ก็ไป มาแล้วก็ไป เป็นของซึ่งทนอยู่ในสภาวะอันใดอันหนึ่งนานๆ ไม่ได้ มันถูกบีบคั้นตลอดเวลา นี่เรียกว่าเห็นทุกข์ แล้วมันบังคับไม่ได้ เดี่ยวมันก็มา เดี่ยวมันก็ไป สิ่งไม่ได้ เลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้

การที่เรามีสติขึ้นมา แล้วมีใจตั้งมั่นขึ้นมา ไม่ไหลตามอารมณ์ไป เราจะเกิดปัญญา เห็นว่าสภาวะธรรมทั้งหลาย มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวเรา เห็นชัดแล้วชัดอีกอย่างนี้ ถึงวันหนึ่งมันก็แจ้งขึ้นมาว่า ภายใต้นี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เพราะสิ่งที่เรียกว่าตัวเรานั้น จริงๆ คือสภาวะธรรมทั้งหลาย ทั้งรูปธรรม นามธรรมนั่นเอง แยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกมา เป็นรูปธรรม เป็นนามธรรม รูปธรรมนามธรรมทั้งหลายทั้งปวง ก็เป็นแค่สภาวะเท่านั้นเอง ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา นี่ดูอย่างนี้แหละ แล้วก็พ้นทุกข์ บางคนจะเล่นทางลัด ไม่ยอมรู้กายรู้ใจ จะไปรู้ความว่าง อย่างนี้เยอะนะ หลังๆ ชักจะเพี้ยน พระพุทธเจ้า ไม่เคยสอนให้รู้อย่างนั้น ท่านให้รู้กาย ให้รู้ใจ ท่านไม่ได้ให้รู้ความว่าง บางคนภาวนาแล้วไปจับที่ความว่างๆ ไว้ ถ้าภาวนาแล้วเอาสติไป จับที่ความว่างๆ ไม่มีอะไรนะ มันคือการทำสมถกรรมฐานชนิดหนึ่ง ชื่อว่า ‘อากาสาณัญญาตนะ’ หรือจับที่ความไม่มีอะไรเลย เรียกว่า ‘อากิญจัญญายตนะ’ อันนั้นไม่เอานะ ไม่ใช่ทาง ทางมีแต่ต้องรู้ทุกข์ คือรู้กาย รู้ใจ รู้สึกกายรู้สึกใจบ่อยๆ ที่เหลือมันเป็นเอง

พวกเราเวลาฟังหลวงพ่อบุติ ฟังแล้วเหมือนยากนะ แต่เวลาฟังเพื่อนๆ ส่งการบ้านแล้วจะรู้ว่าแปลกดี หลวงพ่อสอนไปอย่างหนึ่ง ไซ้ใหม่ เวลามาส่งการบ้าน มาพูดอีกเรื่องหนึ่ง รู้สึกใหม่ เดี่ยวคอยฟังให้ตื่นะ หลวงพ่อบุติเรื่องมีสติ รู้ตัว รู้กาย รู้ใจ แต่เวลาส่งการบ้านจะเป็นอีกอย่างหนึ่ง จิตมันไหว วอบแวบๆ มั่นขยับๆ ร่างกายมันเป็นอย่างโน้น กายเป็นอย่างนี้ จิตอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างโน้น ทั้งๆ ที่หลวงพ่อบุติไม่ได้สอน แต่ทำไมเราเห็นสภาวะ **หลวงพ่อบุติให้เราไปลงมือปฏิบัตินะ แต่ละคนไม่เหมือนกัน** บางคนถนัดรู้กาย บางคนถนัดรู้เวทนา บางคนถนัดรู้จิต รู้ไม่เหมือนกัน เวลามาส่งการบ้านก็เลยหลากหลาย **สิ่งที่หลวงพ่อบุติให้เหมือนแผนที่ เวลาพวกเราลงมือปฏิบัติ เราไปเจอรายละเอียด ในระหว่างทางเยอะแยะไปหมดเลย** สนุกมาก บางคนก็เอาแต่ฟังนะ สนุกจนลืมปฏิบัติก็มีนะ หรือบางคนก็น้อยใจ บางคนก็อิจฉาเพื่อน พวกอิจฉาเยอะมากนะ วันๆ หนึ่งเนีย เท้าที่สังเกต เห็นเขาส่งการบ้านแล้ว ทำไมเราไม่เห็นอย่างเขาบ้าง เลยอิจฉา เป็นนะ ใครเคยเป็นไหม ฟังเพื่อนแล้วอิจฉา ถ้าไม่เป็นก็แปลกนะ ความจริงไม่แปลก ทำไมเราไม่เห็นสภาวะเหมือนของเขา เพราะว่าทางใครทางมัน

การไปสู่มรรคผลนิพพานนั้นเหมือนการขึ้นภูเขา คล้ายๆ การขึ้นภูเขา ขึ้นได้รอบทิศทาง คนที่เดินมาคนละทางก็เห็นสภาวะที่ต่างๆ กันมา แต่ทุกๆ สภาวะแสดงไตรลักษณ์เหมือนกันหมดเลย เพราะฉะนั้นหลวงพ่อบุติสอนให้รู้สภาวะ ไซ้ใหม่ ให้เห็นไตรลักษณ์ แต่พอเราจะไปเห็นสภาวะจริงๆ แต่ละคนจะไปเห็นด้วยกระบวนการของ

ตัวเอง มีชั้นเชิงเฉพาะตัว เลียนแบบกันไม่ได้นะ ห้ามเลียนแบบกัน
 อย่างคนนี้ ส่งการบ้านนะ ว่าเห็นจิตมันไหวๆ แล้วมันก็ถอดขึ้นมา
 แล้วมันก็กลับไปอยู่ตรงนั้น แล้วมันดับไปตรงนี้ หลวงพ่อก็ “เออ
 เก่งๆ” แหม เราจะไปอยากเห็นอย่างเขาเนะ เราก็เป่เลย เราไม่ต้อง
 สนใจว่าใครเขาเป็นยังไง เราดูของเราเนะ ให้อยู่ในหลักในเกณฑ์ แล้ว
 มันไปของเราได้ด้วยตัวของเราเอง สุดท้ายเราจะเข้าไปถึงความบริสุทธิ์
 อย่างเดียวกัน เหมือนคนขึ้นภูเขาเนะ ขึ้นมาทางไหนก็ได้ แต่ต้องอยู่
 ในหลักที่พระพุทธเจ้าสอน ไม่ใช่ ฉันจะนิพพานด้วยการกินๆ นอนๆ
 อย่างนั้นหมามันก็ทำเป็น หมามันก็ไม่นิพพาน ไข่ใหม่ ต้องอยู่ในหลัก
 ที่พระพุทธเจ้าสอน มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ลงปัจจุบันไป
 อยู่ในหลักอันนี้ เราจะรู้อะไรก็ได้เนะ ในกายในจิตเนี่ย แล้ววันหนึ่ง
 ก็เข้าไปสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้นอย่างเดียวกัน เหมือนขี้นยอดเขาสูง
 เดียวกันนี้แหละ ขึ้นมาอยู่ที่เดียวกัน เข้าถึงสภาวะธรรมอย่างเดียวกัน
 อย่างพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ก็เข้าถึงความบริสุทธิ์
 อันเดียวกัน เหมือนกันเป๊ียบเลย แต่ความรู้ ความเข้าใจ ความแตกฉาน
 ระหว่างทางนี้ไม่เหมือนกัน เพราะสาวกเนี่ย ขึ้นทางไหนก็ลุยๆ ๆ
 ของตัวเองขึ้นไปทางนั้นเลย พระพุทธเจ้านะ ท่านวนรอบภูเขาเลย
 ใช้เวลานาน วนๆ ๆ คั่นมันทุกทิศทุกทางนะ กว่าแจ่มแจ้งขึ้นมา
 ใช้เวลานาน เพราะฉะนั้น ภูมิความรู้ของพระสาวกไม่ได้อย่าง
 พระพุทธเจ้าหรอก แต่ว่าพ้นทุกข์ได้ เอาแค่พ้นทุกข์ได้ก็พอแล้วนะ
 ทุกวันนี้ก็ทุกข์เยอะ

มีใครเห็นทุกข์บ้าง ปฏิบัติแล้วเห็นทุกข์มากขึ้นไหม เมื่อก็
ตอนหลวงพ่อเริ่มเทศน์ รู้สึกใหม่ หลวงพ่อกถามว่า เป็นไง ปฏิบัติ
แล้วมีความสุขมากไหม เออ มีความสุขกันทั้งห้องเลย ปฏิบัติแล้ว
เห็นทุกข์ใหม่ ก็เห็นกันเยอะเลยนะ รวมความไม่รู้มันทุกข์หรือมันสุข
ถามอะไรก็ใช้ทั้งนั้นเลย เห็นไหม ถ้าคนไม่ได้ปฏิบัติมาพึ่งเราคุยกัน
คงรู้สึกเหมือนคนบ้าคุยกัน มันยังงั้นแน่ มันสุขหรือมันทุกข์แน่ เรา
ถามดูซิ ๒ อัน กลับข้างกันนะ ใช้ทั้งคู่ก็แปลก เวลาฟังธรรมะนะ
เวลาคนไปฟังธรรมะจากพระพุทธเจ้าถึงรู้สึกของท่านสอนเฉพาะตัว
ความจริงท่านสอนหลักให้ หลักนี้ใช้ได้กับทุกคนอยู่แล้ว แต่ละคน
ก็ลงมือทำไป เจอปัญหา เจอรายละเอียดปลีกย่อยอะไร ก็ค่อยศึกษา
เป็นรายๆ ไป วันนี้หลวงพ่อยังมีแรงอยู่นะ ช่วงนี้พวกเรารีบๆ เรียนนะ
ต่อไปหลวงพ่อกว่านี้ หลวงพ่อดตรวจการบ้านให้ไม่ไหวหรอก
หลวงพ่อกก็ต้องพูดแบบที่ครูบาอาจารย์ท่านพูด “ภาวนาไปหะ
เดี่ยววันหนึ่งก็รู้เองแหละ” ก่อนที่ท่านจะพูดอย่างนี้ท่านรู้ตายมา
มากแล้ว สอนมามากแล้วจนท่านหมดแรงแล้ว

ฉะนั้น พวกเรายังมีโอกาสที่จะส่งการบ้านนะ รับผิดชอบบ้าน
ก่อน คอยรู้สึกกาย คอยรู้สึกใจ ให้มากๆ นะ รู้สึกไป แล้วมีปัญหา
ข้อขัดข้องก็ถามหลวงพ่อก็ได้ ถ้าไม่มีโอกาสถามหลวงพ่อ สิ่งที่จะ
ช่วยเรามากคือ โยนิโสมนสิการ มี ๒ อย่างนี้เท่านั้นแหละ คือ
กัลยาณมิตร ได้แก่ ครูบาอาจารย์ กับโยนิโสมนสิการ ความแยบคาย
ในการสังเกตตัวเอง ไม่ใช่คิดฟุ้งซ่านนะ ต้องแยบคายในการสังเกต
ตัวเอง ว่าจิตของเราที่ภาวนาอยู่นี้ มันมีสติจริงหรือไม่จริง มันมี

สัมมาสมาธิ หรือมันมีมิจฉาสมาธิ มันมีปัญญาซึ่งเกิดจากการคิด การอ่าน การฟัง หรือเป็นปัญญาที่เกิดจากการประจักษ์กับตัวสภาวะ จิตที่ไปรู้ไปเห็น แล้วจิตไปสร้างสิ่งใดขึ้นมา จิตไปติดไปข้องอยู่ รู้ทันไหม นี่เราคอยรู้สิ่งเหล่านี้ไป ค่อยๆ ปลดตัวเองนะ หลุดออกไปๆ คล้ายๆ ขอนไม้ลอยน้ำ โดยธรรมชาตินะ มันลอยไปในแม่น้ำลำธาร อะไรอย่างนี้ เดี่ยวมันก็ติดทางโน้น ติดทางนี้ ถ้ามันติดอยู่นาน มันก็เน่าเปื่อย จมอยู่ตรงนั้นแหละ ถ้าเรารู้ทันว่ามันติด เหมือนเรา พายเรือนะ หัวเรือเราไปติดฝั่งนี้แล้ว เราก็ถอยออกมานิดหนึ่ง เข้าร่องน้ำแล้วก็ไปต่อ ค่อยๆ ฝึกไป ถ้าใจของเรามีสัมมาทิฐิ เรา จะโน้มโน้มไปสู่นิพพานโดยอัตโนมัติ เราก็คอยสังเกตว่าเราจะไป ติดอะไรอยู่หรือเปล่า ค่อยๆ ดูไป ไม่ได้ยากหรอก เรียนกับหลวงพ่อ ใช้เวลาไม่นานหรอก ก็จะทำให้ธรรมะด้วยตัวของเราเอง รู้เลยว่า พระพุทธเจ้าสอนแต่ของจริงๆ พ่อแม่จะชอบเปิดซีดีฟัง วันหนึ่ง เด็กมันก็บอกพ่อ “พ่อ เผลอไปแล้ว” หรือ “แม่ กำลังโกรธแล้ว เนอะ อยากบ่นแล้ว” เด็กมันซุกซุนมาก พ่อแม่ก็ปลื้มนะ เออ ลูกมันเก่ง วันหนึ่งนะเด็กมันก็ฟังซีดีไปเรื่อยๆ มันก็บอกพ่อ “พ่อๆ หลวงพ่อ ปราโมทย์เนี่ยบอกสภาวะ จริงๆ ทั้งนั้นเลยนะ” มันเห็นอย่างนั้น มันเห็นชื่อๆ สิ่งทีหลวงพ่อบอกจริงๆ ทั้งนั้นนะ ไม่ได้หลอกเลย สักนิดเดียว

เพราะฉะนั้น พวกเราฝึกนะ พวกเราเดินตามร่องรอยที่ พระพุทธเจ้าท่านทิ้งไว้ให้ มีสติรู้กายรู้ใจ ลงปัจจุบันนะ รู้อย่างเป็นกลางไปเรื่อยๆ มันจะเห็นสิ่งที่หลวงพ่อบอก ไม่ยากหรอก

ใจเราจะไม่ติดไม่ข้อง ค่อยๆ หลุดๆ ๗ ออกไป เอ้า วันนี้เทศน์แค่นี้
พอนะ รู้สึกหัวเรื่องกับท้ายเรื่องไม่ตรงกันหรอก เพราะมีเบรคตรงกลาง
เรื่องจอตรก

มีคนเป็นมะเร็งหลายคน หมอบอกจะตายจะตายนะ
หัดดูจิตดูใจ ปานนี้ยังไม่ตายนี่เยอะเลย แล้วบางทีก็มีพวกมีปัญหา
ทางจิตใจ ไปหาหมอ หมอโรคจิตนะ ให้กินยา รักษาอย่างนั้น
รักษาอย่างนี้ ตั้งนาน ไม่หายนะ สุดท้าย หมอให้ขายยานานใหม่ เอาซีดี
หลวงพ่อบราโมทย์ไปฟังไป เออ มันกินยาน้อยลงๆ มันหายได้นะ
เพราะมันไม่เครียด ไม่เครียดนะ เราภาวนาอย่าไปเครียดนะ เครียด
แล้วผิด จิตที่เครียดเป็นอกุศลจิตนะ จิตที่เป็นกุศลจะรู้ตื่น เบิกบาน
แต่ไม่ใช่เบิกบานแบบซู้ซ่าตามกิเลสนะ มันอึดอึด มันเบิกบาน
มันรุ่มเย็นเป็นสุขอยู่ภายใน ไม่เครียดหรอก เพราะฉะนั้นภาวนาถูก
จะไม่บ้าหรอก แล้วบ้างประเภทถ้าภาวนาได้นะ ก็หาย แต่
บางประเภทไม่หายนะ ถ้าเป็นประเภทที่เกิดจากร่างกายผิดปกติ
ไม่หาย พวกนี้เป็นกรรมแล้ว ช่วยไม่ได้ แต่ใคร ญาติๆ บ้า อย่าพา
มาหาหลวงพ่อนะ

ช่วง ถาม - ตอบ

หลวงพ่ : เอ้า มีไหม วันนี้ มีใครจะถามหรือเปล่า ไม่มี
จะได้เล็ก

โยม : นมัสการค่ะ คือหนูหัดดูว่าผลแล้วรู้ไป บางครั้งก็มี
คำบริกรรม แต่บางครั้งถ้ากายเราเคลื่อนไหว มันก็รู้โดยไม่ต้อง
บริกรรม แต่ก็รู้สึกว่าการทำงานมันจะเครียดมาก พอกลับมาบ้าน
บางครั้งมันจะเหนื่อยแล้ว แล้วเราก็เหมือนทำอะไรไม่ได้เลยคะ

หลวงพ่ : ก็รู้ไปนะ ปัญหาของคุณนะ ตอนนี้ ปัญหาใหญ่ๆ
เลยก็คือ ใจมันไม่ตั้งมั่นพอ จิตใจมันกระจัดกระจายไป รู้สึกไหม
มันโปร่งๆ โลงๆ นะ มันโล่งๆ กว้างๆ สบายๆ แต่มันไม่ย้อนมาหา
กายหาใจ มันเพลินไป ให้คอยรู้ตัวนี้ ย้อนมาดูกายดูใจบ่อยๆ นะ
หลวงพ่ตอบตรงคำถามหรือเปล่า ไม่รู้แน่ แต่ตรงกับอาการ

โยม : เหมือนกับว่า ให้คิดว่าตอนนี้มันผลไปแล้วหรือคะ

หลวงพ่ : สังเกตไหม ขณะนี้กับตะกั๊กก็ไม่เหมือนกันแล้ว ตรงนี้เริ่มกดแล้ว เริ่มบังคับตัวเองแล้ว ช่มใจลงไป กดลงไป ให้มันนิ่งๆ แล้ว รู้สึกไหม ตอนที่แรกไม่ได้กด มันกระจัดกระจาย กว้างๆ ตรงที่มันกระจัดกระจายกว้างๆ คุณอย่าไปดึงมา อย่าไปกดไว้ กดไว้ผิดนะ ให้รู้ว่ามันกระจายเท่านั้น รู้ว่ามันเข้ามาไม่ถึงฐาน รู้ว่ามันรู้ตัวไม่เต็มที่ รู้ว่ามันไม่ยอมมารู้กายรู้ใจ มีหลายสำนวนนะ ต้องพูดหลายๆ เวอร์ชัน (version) หน่อย ไม่งั้นพอพูดภาษาต่างกันแล้ว เริ่มเถียงกันว่า มันคืออันเดียวกันหรือเปล่า ใจลอยไปแล้ว ทราบไหม กดอยู่ ทราบไหมตอนนี้ รู้สึกไหมมันมีตัวหนึ่งนิ่ง มีความนิ่งอยู่ส่วนหนึ่ง นั่นแหละ ตัวนั้นแหละ เรากดเอาไว้นะ ต้องปล่อย ทำไมต้องปล่อย กดไว้ไม่ได้ ถ้ากดไว้ กายก็นิ่ง ใจก็นิ่ง ถ้ากายนิ่ง ใจนิ่ง มันไม่แสดงไตรลักษณ์ จำไว้นะ ต้องปล่อยมัน ให้มันทำงาน แล้วตามดูมันไป เพื่อจะได้เห็นว่ากายก็แสดงไตรลักษณ์ จิตใจก็แสดงไตรลักษณ์ ถ้าไม่เห็นกายเห็นใจแสดงไตรลักษณ์ ไม่ใช่วิปัสสนา **รู้กายรู้ใจไม่ใช่วิปัสสนา**นะ ตั้งหลักให้ดี บางคนเข้าใจผิดว่าถ้ารู้กายรู้ใจต้องเป็นวิปัสสนาเสมอไป ไม่เสมอหรอก **ต้องเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ** เนี่ย ใจหนึ่งมานี้แล้วรู้สึกไหม ใจมันหนีไปรู้สึกหรือยัง มันลืมหายลืมหาย ต้องรู้สึกอย่างนี้ เนี่ย ทำมาพยกหน่าก็ลืมหืมเหมือนกันนะ เข้าใจหรือยัง ดูออกไหม อย่าไปกดไว้ให้แข็งๆ ข้างในนะ ทุกตัวต้องเคลื่อนที่ได้ ไม่ใช่ทุกตัวเคลื่อนที่ แล้วเหลือตัวหนึ่งนิ่งอยู่ ถ้าทุกตัวเคลื่อนที่ เหลือตัวหนึ่งนิ่งอยู่ ยังประคองอยู่

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่ค่ะ

หลวงพ่ : จิตขณะนี้เป็นไ

โยม : ตื่นเต้นคะ

หลวงพ่ : อยากมาถามหลวงพ่ หลวงพ่ถามเอง

โยม : คือหนูเพิ่งมาเริ่มจริงๆ ประมาณเดือนสองเดือนหลังค่ะ แล้วตอนที่รู้สึกเหมือนได้ดูมากที่สุดก็คือตอนที่ฟังธรรม ตอนที่ฟังเทปหลวงพ่ค่ะ ตอนแรกนี่ก็จะทำง่าย แล้วพอออกจากเทปไป มันก็จะไม่ได้ค่ะ

หลวงพ่ : จุดสำคัญนะ พวกเราจะหัดภาวนาเนีย สิ่งแรกที่ต้องทำให้ได้ คือหัดรู้จักสภาวะให้ได้ งานของเราจริงๆ คืองานหัดรู้จักสภาวะ แล้วต่อไปสภาวะจะแสดงไตรลักษณ์เอง เพราะฉะนั้นตั้งหลักให้ดี เราจะหัดรู้จักสภาวะ สภาวะเช่นอะไร เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความสุข ความทุกข์ เหล่านี้เป็นสภาวะธรรม เพราะฉะนั้น ต่อไปนี้จะ จิตใจมีความสุขเรารู้ จิตใจเป็นทุกข์ก็รู้ จิตใจเฉยๆ ก็รู้ จิตใจฟุ้งซ่าน หดหู่ สงสัย โลก โกรธ หลง อะไรขึ้นมา คอยรู้ไปเรื่อยๆ หัดรู้สภาวะมากๆ นะ สติจะเกิดเอง

โยม : แล้วตอนนี้ สภาวะจิตหนูเป็นยังไงบ้างคะ

หลวงพ่ : ตอนนี้เหรอ บอกหลวงพ่ได้ไหม ว่าเป็นยังไง ที่อูู้สึกใหม่ ที่อูู้ ไปข่มไว้ ตื่นเต้น ตื่นเต้นแล้วก็กดเอาไว้ แล้วก็ ฟุ้งซ่านหน่อยๆ รู้สึกใหม่ ใจวิงยุกยิกๆ ดูออกหรือเปล่า เนีย หลงไป อีกแล้ว เห็นไหม สงสัยทราบไหม (โยม : อ้อ) อ้อแล้ว เนีย ทำไมหลวงพ่พาให้ดูอย่างนี้ หลวงพ่พาให้ดูสภาวะนะ ถ้าเมื่อใดดูสภาวะได้แล้ว เราปฏิบัติได้ด้วยตนเองเมื่อนั้นเลย เพราะฉะนั้นสิ่งที่หลวงพ่สอน หลวงพ่จะไม่ใช้ว่าขยักความรู้อะไรไว้นะ

หลวงพ่อสอนเพื่อให้พวกเราพึ่งตัวเองได้ ชาวพุทธที่ดีต้องพึ่งตัวเองได้นะ เรียนธรรมะไป วันหนึ่งต้องพึ่งตัวเองให้ได้ ไม่ใช่ว่าจะต้องพึ่งหลวงพ่อตลอดไป ไม่ต้องมาคอยถามหลวงพ่่ว่าจะทำอย่างโน้นทำอย่างนี้ ถ้าเราเห็นสภาวะไปเรื่อยๆ แล้วสภาวะแหละสอนเอง สภาวะจะแสดงไตรลักษณ์ อย่างเมื่อกี้ ดูออกไหม จิตเดียวกันนี่ไป เดียวก็รู้สึก เดียวกันนี่ไป เดียวก็รู้สึก เนี่ย หัดรู้สึกอย่างนี้แหละ ไม่ได้ฝึกเพื่อจะรู้สึกตัวตลอดเวลา แต่ฝึกเพื่อให้เห็นความจริงว่า เดียวจิตก็เผลอ เดียวจิตก็รู้ เดียวจิตก็เผลอ เดียวจิตก็รู้ บางคนเดียวจิตก็เผลอ เดียวก็รู้ เดียวก็เพ่ง มีหลายแบบ

โยม : หลวงพ่อคะ แล้วที่จิตมันแข็งๆ ที่อูๆ กับเพ่งเนี่ย มันเหมือนกันหรือเปล่าคะ

หลวงพ่อ : เหมือนกันแหละ มันแข็งที่อูเพราะไปเพ่งเอาไว้นะ ไปชมมันไว้ ไปกอดเอาไว้

โยม : อ้อ แล้วการที่อยากจะทำให้สติเกิดขึ้นเอง ก็คือต้องรอเห็นก่อน

หลวงพ่อ : ต้องหัดรู้สภาวะ หัดรู้สภาวะไปเรื่อย เช่น ใจเรามีความสุขเรารู้ ใจเรามีความทุกข์ก็รู้ ต่อไปจิตมันจำได้ว่าสภาวะของความสุขเป็นอย่างนี้ พอจิตมีความสุขปั๊บนะ รู้เองเลย รู้โดยไม่ต้องเจตนาจะรู้ สติเนี่ยรู้โดยไม่เจตนาจะรู้ ตรงรู้โดยไม่เจตนาจะรู้เนี่ยสำคัญมากนะ เมื่อไรเจตนา เมื่อนั้นจิตจะทำการจะทำงานขึ้นมา เมื่อไรจิตทำการจะขึ้นมา จะเกิดความรู้สึกมีตัวมีตนขึ้นมา เพราะฉะนั้นภาวนาจะสอนองกิเลส สอนองความเป็นตัวเป็นตนตลอดเวลาเลย แต่ถ้าเมื่อไรสามารถรู้สึกตัวโดยไม่ได้เจตนาจะรู้ เห็นกายมันทำงาน

เห็นจิตมันทำงาน โดยไม่ได้เจตนา ถึงจะเห็นความจริงว่ากายกับจิตนี้ ไม่ใช่ตัวเรา ถ้ายังเจตนาอยู่นะ ยังใช้ไม่ได้ เจตนาแล้วจิตก็สร้างภพ สร้างชาติขึ้นมา สร้างทุกข์ขึ้นมาอีก เพราะฉะนั้นให้คอยรู้สึกนะ แต่คนทั่วๆ ไปเนี่ย ถ้าไม่เจตนา รู้สึกตัว จะหลงไปเลย รู้สึกใหม่ ถ้าไม่เจตนา รู้สึกตัว จะหลงไปเลย พอเจตนา ก็ไปเพ่ง รู้สึกใหม่ ไม่เจตนา ก็ไม่ได้นะ ก็หลงไปเลย พอเจตนา ก็ไปเพ่ง ก็ใช้ไม่ได้อีก แล้วทำไม ทำไม่ได้หรอก หัดรู้สึกภาวะไป ต่อไปมันจะรู้โดยไม่เจตนา รู้โดยไม่เจตนา เนี่ยแหละ สุดยอดของการรู้เลยนะ ของเรายังรู้โดยไม่เจตนา ใช้ไม่ได้ หรือพอไม่เจตนาแล้วก็ไม่รู้ นี่ใช้ไม่ได้

โยม : นมัสการหลวงพ่อกับครับ คราวนี้เป็นครั้งที่สองนะครับ ผมจะเจริญสติด้วยสมณะหรือวิปัสสนา ให้หลวงพ่ช่วยแนะนำที่แนะครับ

หลวงพ่ : ของคุณตอนนี้จิตติดสมณะอยู่ คุณดูออกไหม

โยม : ครับผม ทราบครับ

หลวงพ่ : แล้วจะไปเจริญด้วยสมณะได้ไง ต้องปล่อยมัน นะ

โยม : ต้องปล่อยเหวอครับ

หลวงพ่ : เออ ปล่อยมันนะ คลายมันออก ตอนคลายออก ที่แรก กิเลสจะเยอะเลย ใจจะฟุ้งซ่าน อย่าตกใจนะ ถือศีลห้าไว้ เราถือศีลห้าไว้ แล้วปล่อยให้มันทำงาน ตามดูมัน เหมือนดูคนอื่นไปเรื่อย ๆ

โยม : ครับ ตอนกลางคืน ผมมีอาการที่ว่า นอนแล้วประมาณ สัก ๔-๕ ชั่วโมง แล้วกลางคืนก็จะรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ก็เหมือน

กับว่าเราพักผ่อนพอแล้วครับ คราวนี้มันติดปกติจากคนธรรมดา

หลวงพ่ : ปกตินะ ปกติ ปกติอนสี้ชั่วโง่งเท่านั้นแหละ

โยม : คราวนี้เวลาที่มันเหลือ จากตีสามถึงตีห้าหกโง่งเนีย
ครับผม

หลวงพ่ : ถ้าไม่กวนคนอื่นนะ ก็ลุกขึ้นมาภาวนา

โยม : ปฏิบัติอย่างนี้ได้ครับ

หลวงพ่ : ที่สำคัญเลย ฝึกรู้สึกตัวไป เรานอนหลับ มันจะ
นอนแป๊บเดียว ร่างกายมันนอนนานนะ แต่จิตมันนอนแป๊บเดียว
จิตมันตื่นก่อน พอจิตมันตื่นก่อน จิตมันเริ่มคิด มันคิดก็คือฝัน
นั่นเอง จิตมันคิดปั๊บ สติก็เกิด หรืออนอนๆ อยู่ ร่างกายมันเมื่อย
ร่างกายมันพลิก พลิกซ้ายพลิกขวา สติก็เกิด เราฝึกอยู่อย่างนี้ ฝึกได้
ทั้งวันทั้งคืน ใครบอกฝึกอย่างหลวงพ่อบราโมทย์ง่าย ใครไปฝึกทั้ง
วันทั้งคืนนะ ไม่ง่ายหรอก ไม่มีช่องว่างให้ขี้เกียจเลย ฝึกนะ ฝึกไป

โยม : แล้วต้องตามรู้ตามดูอย่างนี้ตลอด

หลวงพ่ : อย่าตั้งใจ จงใจแรงไป แรงไปนิดนึง

โยม : แล้วยังมีกตๆ?

หลวงพ่ : กตอยู่

โยม : ยังมีด้วยเหรอครับ ต้องปฏิบัติแก่งังใหม่ครับ

หลวงพ่ : ไม่แก๊ส ให้รู้วกดไว้ ถ้าไม่ไปทำต้นทางของมันนะ
ต้นทางของการที่ไปกตไว้ ไปเพ่งไว้ คือความอยากจะปฏิบัติ ถ้าอยาก
ปฏิบัติ ให้รู้ว่อยากปฏิบัติ แค่นั้นแหละ ปฏิบัติเสร็จแล้ว ไม่ทันกต
แต่ถ้าอยากปฏิบัติแล้ววางฟอร์มนะ มีเวลา มีดีเลย์ไทม์ (delayed time)
วางฟอร์มนิดนึงนะ กตแหละ คราวนี้ ยกตัวอย่างนะ อย่างหลวงพ่

เคยเรียกให้คนเดินจงกรมให้ดู อยู่ที่วัดมีคนชอบมาถาม เดินจงกรม จะทำยังไง บอก มา มาเดินเลย มาเดินโชวิหน้าศาลาเนี่ยแหละ แหม เดินงุดๆ ออกมานะ พอมาถึงทางที่จะเดิน..... ใช้ไม่ได้แล้วๆ เอ้า ให้กลับไปได้ ตอนเดินกลับไปนะก็รู้สึกตัวไป อย่างนี้ใช้ได้ เนี่ยแหละ เรียกเดินจงกรม ไม่ได้เจตนาอะไร ไม่ได้ตั้งใจ แต่รู้สึกตัว แต่ถ้าตั้งใจ จะแข็งๆ ที่อ้อๆ ใช้ไม่ได้หรอก

โยม : ครับ แล้วถ้านั่งสมาธิวันหนึ่งสักประมาณ ๕ นาที เป็นสมณะอยู่หรือเปล่าครับผม

หลวงพ่ : สมณะต้องทำ

โยม : ต้องทำอยู่นะครับ

หลวงพ่ : ต้องทำนะ ทำไปเถอะ ทำครึ่งชั่วโมงก็ได้ ไม่ใช่ต้อง ๕ นาทีหรอก แต่ทำเพื่ออะไร เพื่อพักผ่อน พอจิตใจมีเรี่ยวมีแรง มีความชุ่มชื้นเบิกบานแล้ว ไม่ใช่เกียจขี้คร้าน มาคอยขี้กายมาคอย ขี้ใจไว้ ส่วนใหญ่ อย่างเราทำงานคิดหนักทั้งวัน ตกค่ำไปทำสมณะ เดียวก็หลับแล้ว มันไม่ค่อยได้เรื่องเท่าไรรู้สึไปเดินดีกว่า

โยม : ครับ ขอขอบคุณครับผม

หลวงพ่ : สมณะทิ้งไม่ได้นะ สมณะ ถึงวันหนึ่งก็ต้องทำ แต่บางคนหลวงพ่บอกว่า อย่าเพิ่งทำสมณะ เพราะว่าติดสมณะ ติดสมณะ จนไม่ยอมเดินวิปัสสนา แต่ว่าทำวิปัสสนาแล้วเนี่ย ยังไงก็ทิ้งสมณะไม่ได้

โยม : กราบนมัสการค่ะหลวงพ่ มี ๒ สถานการณ์ซึ่งอยาก จะเรียนถามหลวงพ่ค่ะ คือปีที่แล้ว ตนเองมีภาระจนไม่สามารถ ปฏิบัติ คือปฏิบัติแต่ก็ไม่ได้มีเวลามากนัก แต่พอเมื่อปีที่แล้วเนี่ย

มีเหตุการณ์ซึ่งเกิดกับตัวเองมากมายกลับรู้สึกว่าคุณเองมีสติและควบคุมสถานการณ์ได้ แต่ขณะที่ปีนี้มีเวลาว่างมากขึ้น แล้วก็ปฏิบัติเรียกว่าจะเกือบทุกวัน วันละชั่วโมงถึงสองชั่วโมง แต่พอมาเจอสถานการณ์ที่เรียกว่า มันเป็นปัญหาย่างๆ ปัญหาในองค์กร หรือปัญหาของการทำงาน อะไรอย่างนี้จะ กลับรู้สึกตนเองควบคุมสติไม่ได้ แล้วอารมณ์ของตัวเองก็จะสวิง (swing) มาก เคิร์ฟ (curve) มันจะแบบแกว่งมาก ก็เลยไม่แน่ใจว่า ตัวเองอยู่ในสภาวะที่หลวงพ่อบอกว่า สงบแล้วก็ฟังชาน สลับกันอย่างนี้หรือเปล่า

หลวงพ่ : ไซ้ ตอนนีใจมันไม่ยอมเดินปัญญานะ ใจมันภาวนาแต่ละวันมันมุ่งไปหาความสงบเป็นหลัก เพราะว่ามันเบื่อโลก รู้สึกว่าสิ่งแวดล้อมน่าเบื่อ เวลาภาวนาก็น้อมๆ เข้าไป หลบๆ หลีกๆ พอออกมากระทบโลกแล้ว ร้ายกว่าเก่า รู้สึกใหม่ ตอนนี้นมันไม่ค่อยยอมรู้กายรู้ใจว่าเป็นไตรลักษณ์หรือก ต้องเดินปัญญานะ ถึงจะใช้ได้

โยม : ก็เลยสงสัยว่า ทำไมปีที่แล้ว ถึงจะไม่ค่อยมีเวลาปฏิบัติ แต่ก็ฟังซีดีอะไรไปเรื่อยๆ แต่กลับมี...

หลวงพ่ : อันนั้นแหละ ได้ปฏิบัติจริงๆ ละ เวลาที่เรามีปัญหาชีวิตนะ หรือมีปัญหาอะไรหลายๆ เนี่ย เราคอยดู เพราะเราไม่รู้จะทำยังไง เราคอยรู้ทันกายรู้ทันใจตัวเอง นั่นแหละเราปฏิบัติมาก พอปัญหาน้อยลง ชักปล่อยปละละเลย ทำเล็กๆ น้อยๆ ทำเล่นๆ ทำเพลินๆ เผลอๆ ไป ใจก็สงบ ใจก็นิ่ง ใจสบาย โล่งๆ โปร่งๆ ของคุณตอนนี้ ไปติดใจที่โล่งๆ โปร่งๆ ขึ้นมา พอมันไปกระทบอะไรคราวนี้มันเหมือนดินระเบิดไปโดนไฟ

โยม : แล้ววิธีที่จะแก้ไขไม่ให้ไปติดความโล่งเนี่ย ทำยังไงคะ

หลวงพ่ : ให้รู้ทันว่าใจมันโน้มไปหาความสบายและรู้สึกใหม่มันโน้มไปหาความโล่งๆ ว่างๆ ให้รู้ทันมัน

โยม : แล้วก็อีกคำถามหนึ่งที่จะอยากเรียนถามหลวงพ่ ก็คือว่าไม่รู้่ว่าตัวเองติดสมณะหรือเปล่า เพราะเคยฟังหลวงพ่พูดบอกว่า ถ้าเราเกิดนั่งสมาธิแล้วชนลูกชนพองหรือว่าโยกเยก นี่คือสมณะ แต่ตัวเองทำพองหนอยุบหนอ แล้วก็จะนึกถึงคำพูดหลวงพ่ ตลอดเวลาว่า รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้นเวลาทำอย่างทำตอนเช้าที่จะทำก่อนไปทำงาน พอทำแล้วก็จะรู้สึกว่าไม่ได้เพ่งตรงท้อง แต่ก็คือจะรู้ทั้งกาย แต่เวลาทำแล้วเนี่ยมันก็จะตีป (deep) ลงไปเรื่อยๆ แล้วมันก็จะแบบ จะไม่อยากขึ้นมา

หลวงพ่ : อันนั้นก็เป็นสมณะแบบหนึ่งนะ สมณะเหมือนกัน

โยม : คือติดอยู่ในสมณะหรือคะ

หลวงพ่ : ต้องจับหลักให้ดีนะ วิปัสสนาจริงๆ ต้องเห็นไตรลักษณ์ ต้องเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ วิปัสสนาไม่ใช่รู้กายรู้ใจของคุณตอนเช้าๆ ที่ไปทำนะ มันไปรู้กายรู้ใจเฉยๆ แล้วก็ไปนิ่งๆ เฉยๆ อยู่กับกายกับใจ นั้นสมณะนะ

โยม : แล้วจะทำยังไงถึงจะเรียกว่าเห็นไตรลักษณ์คะ

หลวงพ่ : เนี่ย ตอนนีใจกังวลแล้ว รู้สึกใหม่

โยม : ใช่ รู้สึกว่าที่ผ่านมาทำผิด

หลวงพ่ : เนี่ย ไม่ยอมดูความกังวล เห็นไหม เนี่ย ดูสิ แล้วมันถึงจะเห็น ถ้าไม่ดูไม่เห็นหรอก เข้าใจไหม ที่ผ่านมามาทำไมไม่เห็นสภาวะ เพราะไม่ยอมดู ใจมันจะหนีไปอยู่กับความโล่งๆ ว่างๆ ไม่ก็หนีไปคิดเฉยๆ ไม่ยอมดูนะ เนี่ย หลงไปอีกแล้ว แล้วอยากพูดทราบบไหม

โยม : ทราบค่ะ เพราะว่ายังมีอีกคำถามหนึ่งซึ่ง...

หลวงพ่อบ : เนี่ย อยากพูดอีกแล้ว รู้สึกไหม

โยม : ขออีกคำถามหนึ่งได้ไหมคะ คำถามสุดท้ายค่ะ เรื่อง
คำบริกรรมนะค่ะหลวงพ่อบ ยัง สงสัยอยู่ว่าตนเองควรจะต้องใช้
คำบริกรรมหรือเปล่า

หลวงพ่อบ : คือบริกรรมเนี่ยนะ ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ใช้ ถ้าจำเป็น
ก็ใช้ได้ อย่างบางคนเริ่มต้นนะ โกรธขึ้นมาก็โกรธหนอ โกรธหนอ
อะไรอย่างนี้ ถ้าโกรธหนอเพื่อเตือนตัวเองว่าความโกรธกำลังเกิดอยู่
อย่างนี้ใช้ได้ ถ้าโกรธหนอ โกรธหนอ เพื่อให้หายโกรธ นี่ใช้ไม่ได้
แต่ถ้าฝึกจนชำนาญแล้วนี่ มันจะไม่คิดแหละ ความคิดเนี่ยนะ
ปิดบังความจริง เมื่อไหร่บริกรรม เมื่อนั้นตกจากวิปัสสนา จำไว้นะ

โยม : หลวงพ่อบคะ อย่างนี้ถ้าเราบริกรรมพองหนอยุบหนอ
มันก็แสดงว่าเราไปติดสมณะอยู่หรือคะ

หลวงพ่อบ : ใช่ แต่ต้องดูสภาวะของจิตด้วยไง ถ้าเราเห็น
สภาวะของการพอง เห็นสภาวะของการยุบ บริกรรมเป็นแบ็คกราวด์
(background) เท่านั้นเอง อย่างนั้นไม่เป็นไร แต่ว่าถ้าฝึกไปช่วงหนึ่ง
จะเห็นว่าการบริกรรมนั้นเป็นส่วนเกิน เป็นภาระที่มากเกินไป

โยม : ก็คือ ในช่วงแรกอาจจะบริกรรมเพื่อให้จิตมีสมาธิ
แล้วพอหลังจากนั้น ก็คือหยุดการบริกรรม

หลวงพ่อบ : นั่นแหละ บริกรรมเป็นสมณะ ได้ บริกรรมแล้วก็
ไปรู้สภาวะนะ

โยม : ค่ะ กราบขอบพระคุณค่ะหลวงพ่อบ

โยม : กราบนมัสการค่ะ เอ่อ ขณะที่ฟังเทศน์เมื่อก็ ข้างในมีความรู้สึกสบาย ความรู้ก็ไปรู้ว่าสบาย แต่ขณะที่ฟังท่านตอบปัญหามันมีความรู้สึกว่าตื่นๆ สั่นเนี่ยค่ะ มันก็รู้ทัน แล้วทีนี้ คือจะสรุปว่าแล้วอะไรที่มากระทบเนี่ย ความรู้ไปรู้ แล้วขณะนั้นปัญญามันก็สอนโดยอัตโนมัติคะ คือลืมหูจิตไป ช่วงขณะนั้นมันเข้าไปร่วมหลงกับความรู้ปัญญาในการสอนแล้วนะคะ ทีนี้คือจิตมันติดปัญญาในการสอน แล้วข้างในมันก็อุกคิดว่า จิตมันทำหน้าที่เป็นผู้ดู ไม่ได้เข้าไปร่วม รู้จักธรรมชาติของแต่ละสภาวะตามความเป็นจริงของมันเนี่ยค่ะ แต่ถ้าขณะที่หลงนะคะ อะไรที่มากระทบ ความรู้มันไม่ทัน จิตมันก็เข้าไปร่วม ทำให้จิตทุกข์เอง

หลวงพ่ : อืม ใช่

โยม : แต่ถ้าอุกคิดได้ คือ แต่ละสภาวะก็รู้ตามธรรมชาติของมันเนี่ยค่ะ

หลวงพ่ : เดี่ยวๆ ๗ ๗ ไฉตรงนั้นไม่สำคัญนะ ตอนนี้เป็นยังไง

โยม : ตอนนีเ่รหอคะ ตอนนีมัน มันตื่นเต้น แล้วมันก็ยังหลงไปอยู่นะคะ

หลวงพ่ : รู้สึกไหม ตื่นเต้น ฟุ้งซ่าน กดเอาไว้ มีหลายอันอยู่ด้วยกัน

โยม : ค่ะ ค่ะ

หลวงพ่ : เนี่ย รู้ลงปัจจุบันเรื่อยๆ ขณะนี้กับตะก็เหมือนกัน ดูออกไหม

โยม : ใช่ค่ะ

หลวงพ่ : หลงไปอีกแล้ว รู้สึกไหม

โยม : ค่ะ

หลวงพ่ : รู้สึกบ่อย ๆ นะ ความรู้ทั้งหลายนะโยนทิ้งไป แล้วรู้ปัจจุบันไป

โยม : คือ...

หลวงพ่ : เนี่ย อยากพูดอีกแล้ว รู้สึกใหม่

โยม : ค่ะ รู้สึกค่ะ

หลวงพ่ : ของคุณต้องระวังแล้วนะ การภาวนาเนี่ย มันจะมีอยู่ช่วงหนึ่ง มันชอบพูดธรรมะ

โยม : ค่ะ

หลวงพ่ : แล้วอย่าไปพูด

โยม : รู้ทันว่ามันมาแล้ว

หลวงพ่ : เออ อย่าไปพูดธรรมะ

โยม : ค่ะ

หลวงพ่ : ช่วงนี้เว้นการพูดธรรมะไป เพราะถ้าเราพูดธรรมะแล้วใจจะฟุ้งซ่าน เหมือนช่วงหนึ่ง หลวงพ่อกินนรีนะ ท่านสั่งหลวงพ่อบอก ชาก ชาก ตอนนี้อย่าเทศน์นะ ถ้าเทศน์แล้วฟุ้งซ่านของคุณตอนนี้ใจมันจะฟุ้งในธรรมะนะ

โยม : ค่ะ

หลวงพ่ : แล้วรู้สึกใหม่ มันเกิดมานะอัตโนมัติ

โยม : ใช่ค่ะ

หลวงพ่ : มันมีกุเ่งขึ้นมาแหละ ภูู้ยเออะ ตัวนี้ต้องรู้ทันมันนะ ไม่งั้นการภาวนาของเราจะกลายเป็นเครื่องมือของกิเลสทั้งหมดเลย ยิ่งภาวนากุยิ่งเ่ง แทนที่จะไม่มีกุ

โยม : ค่ะ

หลวงพ่ : ไปดูเอานะ พอแล้ว ถ้ามพอแล้ว

โยม : ท่านคะ อีกนิดนึงค่ะ คือความรู้เกิดขึ้นปัจจุบันขณะนั้น แล้วดับลงปัจจุบันขณะนั้นเลย

หลวงพ่ : ทิ้งไปให้หมด ไม่เอา ของคุณยังไม่ยอมทิ้งนะ ยังอาลัยอาวรณ์มัน

โยม : ขอบพระคุณค่ะ

หลวงพ่ : ทิ้งไป เอาปัจจุบัน ต้องทิ้งนะ ไม่งั้นของคุณจะไปติดในตัวความรู้ แล้วก็อยากพูด อยากพูดธรรมะ อยากเผยแพร่ อะไรอย่างนี้ อยากตอบ ใครมาถามแล้วตอบๆ แล้วใจเราเสีย กลายเป็นว่าเราไปช่วยคนอื่น แต่เราเสียตัวเอง ต้องเอาตัวเองให้รอดก่อน

โยม : นมัสการหลวงพ่ค่ะ ปฏิบัติมาสักพักหนึ่งแล้วค่ะ รู้สึกว่าเห็นอารมณ์ตัวเองที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา แล้วก็หายไป ไม่สุข ไม่ทุกข์มากเหมือนเมื่อก่อน แต่ไม่แน่ใจว่าตัวเองไปสร้างไฉ่ตัวหนึ่งๆ ขึ้นมาในตัวเองหรือเปล่า จะได้...

หลวงพ่ : ไม่เป็นไรนะ ที่ภาวนาช่วงนี้ ดีกว่าแต่ก่อนแล้ว ใจมันค่อยเริ่มรู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกไปเรื่อยๆ อย่าไปประคองก็แล้วกัน ถ้าประคองแล้วมันจะนิ่ง เนี่ย ตอนนี้อยู่ประคองให้นิ่งแล้ว ต้องหลุดออกมาจากตรงนี้ รู้สึกไหม ที่ๆ ไปหมด

โยม : รู้สึกค่ะ

หลวงพ่ : คอยรู้สึกนะ รู้สึกไป ที่ฝึกอยู่นะพอใช้ได้แล้วละ มันติดที่ประคองมากไปนิดหน่อย สงสัยแล้ว ทราบไหม เนี่ย ให้รู้ทัน

อย่างนี้ รู้สึกไหม ตรงที่รู้ว่าสงสัยเมื่อก็ ใจมันโล่งขึ้นมานิดหนึ่ง ถ้าเรารู้สภาวะตามความเป็นจริงนะ ใจจะโล่งว่างขึ้นมา เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน สงบ สะอาด สว่างขึ้นมา แต่ถ้าเราไปประคับประคองไว้ ใจก็นิ่งๆ ที่อๆ ไป เนี่ย ตอนนั้นลงไปคิด แล้วก็อยากพูด รู้สึกไหม มีความอยากพูดผุดขึ้นแวบหนึ่ง ให้เราคอยรู้สภาวะที่กำลังเกิดขึ้น ในใจเราไปเรื่อยๆ นะ การปฏิบัติไม่มีอะไรมากหรอก ให้คอยรู้สภาวะลงปัจจุบันไป

โยม : ที่นี้มันแอบเปือโลกอยู่ตอนนี้นะคะ

หลวงพ่อบ : แอบเปือกข้างมันประไร เรื่องของมัน จิตมัน เปือโลก ไม่ใช่เราเปือนะ เราก็แค่รู้ทันความเปือกที่เกิดขึ้น ถ้าเราเห็นโลกตามความเป็นจริงจะเปือ เป็นทุกคนแหละ มันรู้สึกไร้สาระ รู้สึกไหม โลกไร้สาระ ไม่มีอะไร แต่ต่อไปเราก็ค่อยๆ ดูไป ความเปือกก็เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาชั่วคราวชั่วคราว เหมือนกับความโลภ ความโกรธ ความหลง อื่นๆ นั่นเอง พอรู้ไปนะ มันก็หายไป ใจเราตั้งมั่นขึ้นมา รู้ ตื่น เบิกบาน เห็นสภาวะ เห็นโลกที่น่าเปือ แต่เราไม่เปือโลก เห็นโลกที่มีความทุกข์ แต่เราไม่ทุกข์นะ ค่อยๆ ผูกไป ใจยังช่างคิดนะ ของคุณเป็นโรคคิดเยอะ อย่าไปคิดมาก ให้คอยรู้ความรู้สึกของตัวเองบ่อยๆ นะ อย่าคิดเยอะ คิดเยอะไป อย่าค้นคว้า อย่ากลัวงัว อย่ากลัวว่าไม่รู้เรื่อง ให้คอยรู้ความรู้สึกของเราบ่อยๆ นะ เดียวก็ดีเองแหละ ที่ทำอยู่ก็ดีขึ้นมาเยอะแล้ว จิตมีปิติ รู้ว่ามีปิตินะ

โยม : พระอาจารย์ครับ ผมมาขอกรรมฐานกับขอการบ้านครับ

หลวงพ่อบ : กรรมฐานนะ พ่อแม่ให้เรามาแล้ว ผม ขน เล็บ

พิน หนั่ง เนื้อ เอ็น กระดูก อะไรอย่างนี้ เรามีอยู่แล้ว เราคอยรู้สึก
อยู่ในร่างกายนะ ร่างกายเคลื่อนไหว เราคอยรู้สึกไว้

โยม : แล้วที่ผมปฏิบัติโดยการดูจิตตามซีดีของพระอาจารย์
ไม่ทราบว่ามัน...

หลวงพ่ : ของคุณดูออกใหม่ล่ะว่า ใจคุณไม่เหมือนเดิม
ใจคุณมันเปลี่ยนแล้วนะ มันโล่งว่างขึ้นมา มันใช้ได้แล้วนะ ของ
คุณรู้กายไปด้วยนะ อย่าทิ้งกาย

โยม : ครับ อาจารย์

โยม : กราบนมัสการพระอาจารย์ อยากจะทราบว่า วิธีการ
เจริญสติของผมปัจจุบันนี้ ถูกต้องแล้วหรือยัง และควรปรับปรุง
อย่างไร

หลวงพ่ : ของโยมพอจิตมันมีสมาธิแล้ว ให้คอยรู้ลงในกาย
บ่อยๆ นะ จิตมันมีสมาธิเยอะ เมื่อมีสมาธิแล้ว ร่างกายเคลื่อนไหว
คอยรู้สึก เห็นไหม ร่างกายอยู่ห่างๆ จิตอยู่ห่างๆ จิตกับกายแยกกัน
คุณแยกได้ไหม

โยม : ไม่ได้ครับ

หลวงพ่ : ยังแยกไม่ออกหรือ แล้วดูจิตออกใหม่

โยม : ดูจิตได้ กรณีเผลอคิดครับ

หลวงพ่ : ถ้าเผลอคิดดูได้นะ กวีเศษที่สุดแล้ว เผลอคิดเป็น
สภาวะที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุด ในแต่ละวัน หลวงพ่พาให้ดูเผลอคิดใหม่
เนี่ย ไปแล้ว เห็นไหม

โยม : ไม่ทราบเลยครับ

หลวงพ่อ : อ้าว ไม่ทราบเหรือ นึกว่าดูเผลอคิด จะดูอะไรเน่ ตกลง อยากดูอะไร ใจดีนะเนี่ย อยากดูอะไร

โยม : ไม่รู้ว่าจะทำยังไงเหมือนกัน

หลวงพ่อ : จริงๆ นะ ไม่ได้ทำอะไรเหรือ คอยรู้สึกถึงร่างกาย คอยรู้สึกถึงใจของเราเรื่อยๆ ร่างกายเราเดี๋ยวก็เคลื่อนไหวใหม่ เดี่ยวก็พยักหน้า เดี่ยวก็รู้สึกขึ้นมา จิตใจก็ทำงานไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็วิ่งไปคิด ไขใหม่ คิดไปแล้ว เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ เดี่ยวก็ดี เดี่ยวก็ร้าย คุณคอยรู้ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ไปก็ได้ เนี่ย ใจตอนนี้ มันมีปิติรู้สึกใหม่

โยม : ไม่ค่อยรู้สึกครับ

หลวงพ่อ : เหรือ ไม่รู้สึกนะ ถ้ามันต้องรู้สึกกายไปนั้นแหละ นะ พยักหน้าแล้วรู้สึกใหม่ เมื่อกี้พยักหน้า

โยม : อ้อ รู้สึกแล้วครับ

หลวงพ่อ : นั้นแหละ ดูกายไป ที่หลวงพ่อบอกที่แรกนั้นแหละ ว่าของคุณนะ ต้องดูกาย คุณบอกว่าคุณจะมาดูจิตที่ไปคิด ดูกาย ไปนะ เหมาะกับจริตคุณ

โยม : ครับ ขอบพระคุณมากครับ

หลวงพ่อ : เห็นไหม ใจดีนะ อยากดูอะไรก็ได้เน่ แต่มัน ไม่ได้ตรงกับจริต ทำยาก ฝึกกรรมฐานต้องให้ตรงกับจริตของเรา ของคุณทำสมถะด้วยนะ ที่ทำสมถะ ทำอยู่เดิมนั้น เป็นสมถะแล้ว เพราะฉะนั้นคุณคอยรู้ร่างกาย เนี่ย เมื่อกี้กับตอนนี้นี้ไม่เหมือนกันแล้ว จิตใจ รู้สึกใหม่ ตอนที่วางไม้ไปแล้ว หลวงพ่อไม่ได้คุยด้วย ตรงนั้นนะ โลงเลย ตรงนั้นคือจิตที่รู้สึกตัว แต่ตอนนี้เป็นจิตที่ฟังเอาไว้ จะทำอะไรนะ แล้วปล่อยเป็นธรรมชาติเลย มันจะเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง

โยม : นมัสการหลวงพ่อกะ หนูพึ่งซีตีมาประมาณ ๘ เดือนคะ ในขณะทำงานจะรู้สึกตัวขณะที่เวลาที่มีความโกรธหงุดหงิดมากกระทบแรงๆ แต่ในขณะที่สงบไม่ได้ทำงาน จะรู้แต่ว่า ขณะแปรงฟัน หรือ ขณะกวาดบ้าน ก็จะทำให้ จิตมันไหลไป แล้วก็หยุด หรือบางครั้ง จิตมันก็ไหลไป ไปสัก ๒ ข้อต (๒ ขณะ) แล้วก็รู้สึกเจ็บๆ ค่ะ แล้วถึงจะหยุด ไม่ทราบว่าหนูรู้ตัวเป็นไหมคะ

หลวงพ่อกะ : เป็นซี คุยไปอย่างนี้แหละดีแล้ว มันเคลื่อนไหว มันเปลี่ยนแปลง มันเป็นอย่างนี้คอยรู้ไปเรื่อยๆ อย่างตอนนี้ ใจหนีไป คิดทราบไหม

โยม : ขอความเมตตาหลวงพ่อกะช่วยนำหนูสู่สมาธิจิตสัก ๓ วินาที เพื่อเป็นการบ้านคะ

หลวงพ่อกะ : ตอนนี้หลงอยู่ หลงไปคิดแล้ว มารอฟังแล้ว รู้สึกไหม ไม่ต้องหอรกนะ ไปดูเอาเอง พอละดูได้แล้ว

โยม : พอได้นะคะ กราบขอบพระคุณคะ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกะ ตอนนี้ใจหนูผิปกติ และ กายก็ผิปกติ อยากขอส่งการบ้านหลวงพ่อกะว่าหนูปฏิบัติแล้ว มีอะไรต้องแก้ไข

หลวงพ่อกะ : พอใช้ได้แล้วนะ เรารู้ของเราไปอย่างนั้นแหละ

โยม : หนูมี ๒ ข้อที่อยากถามหลวงพ่อกะ ตอนนั้นหนูชอบเดินสวดมนต์ เดินไปด้วย สวดมนต์ไปด้วย ปากก็สวดมนต์ สมอ กิดิด แล้วสักพักหนึ่ง มันมีความรู้สึกตัวขึ้นมา แล้วหนูก็ตกใจมาก เอ๊ย ทำไมเราปากก็พูด ขาก็เดิน สมอยังคิดอีก

หลวงพ่อ : นั่นแหละ มันทำด้วยไขสันหลัง สังเกตไหม
มันทำงานของมันเอง

โยม : ไซ้ มันหลายอย่างมากเลยคะ

หลวงพ่อ : อืม มันทำของมันเอง เรามีหน้าที่แค่รู้ไปเรื่อย
รู้เพื่อให้เห็นความจริงว่าไม่ใช่เราเลย ดูออกหรือยังว่าที่ทำอยู่นั้น
หลงตลอดเลย ไซ้ใหม่ ขณะที่เดินจงกรม สวดมนต์อยู่นะ ยังหลงเลย
เห็นไหม พอเราเกิดรู้ทัน มันตื่นขึ้นมา ตกใจเลยว่า เอ้ย จริงๆ
หลงอยู่ตลอดเลย เพราะฉะนั้นในโลกไม่มีใครรู้สึกตัวหรอก อาศัย
ได้ฟังธรรมนะ ถึงได้ตื่นขึ้นมา พอตื่นขึ้นมาแล้วก็สามารถรู้กายตาม
ความเป็นจริง พอรู้จริงแล้วก็จะเริ่มเบื่อ พอเบื่อแล้วก็คลายความยึดถือ
คลายความยึดถือแล้วก็หลุดพ้น และก็มีความสุข

โยม : มีอีกข้อหนึ่งคะ คือหนูจะรู้สึกตัวบ่อยมากตอนที่หนูเหม่อ
คือพอเหม่อที่ไร เป็บหนึ่งก็จะรู้สึกตัวขึ้นมา

หลวงพ่อ : ดี

โยม : คะ แต่ว่าความเหม่อ มันก็ไม่ได้ขาดไปเลยทีเดียว
มันก็ยังซึ้งๆ อยู่ชนิดหนึ่งคะ

หลวงพ่อ : มันไม่หายหรอก มันต้องหลงไปเรื่อยๆ หลงแล้วรู้
หลงแล้วรู้เอา เราไม่ใช่พระอรหันต์ยังไงก็ต้องหลง

โยม : คะ ขอบคุณคะ

โยม : ขอนมัสการหลวงพ่อกะ ดิฉันเคยปฏิบัติของอาจารย์
โคเอนก้ามานะคะ และก็อยากจะมาเริ่มต้นของอาจารย์ก็เลยสนใจมา
ก็ฟังซีดีมา แต่ยังไม่เริ่มต้นไม่ค่อยจะถูกคะ ก็อยากจะให้อาจารย์....

หลวงพ่ : เคยฝึกอย่างท่านโคเอนก้า ก็ฝึกต่อไปได้ ไม่ได้ขัดอะไรกันนะ จริงๆ แล้วกรรมฐานนะไม่ได้ขัดแย้งอะไรกัน ใครเคยฝึกอะไรที่เป็นความรู้สึกกายรู้สึกใจอยู่นี้ได้ อย่างของท่านโคเอนก้า ก็ทำความสงบเข้ามาใช้ใหม่ แล้วมารู้เวทนา เราก็กทำต่อไป แต่เพิ่มขึ้นมานิดหนึ่ง เราเห็นกายอยู่ส่วนหนึ่ง เวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง นะ นี้อย่างตอนนี้จิตไปคิดแล้ว ทราบไหม

โยม : อืม

หลวงพ่ : โยมไม่ต้องฝึกดูจิตก็ได้นะ ฝึกดูกายดูเวทณาก็ได้

โยม : แล้วเราจะปฏิบัติยังไงคะ ตอนเช้าที่เราปฏิบัติหนึ่งชั่วโมง แล้วก็เย็นปฏิบัติหนึ่งชั่วโมงที่เราทำแบบอาจารย์โคเอนก้า

หลวงพ่ : ก็ชั่วโมงไม่สำคัญนะ สำคัญที่ว่าเราปฏิบัติอย่างไร

โยม : ค่ะ

หลวงพ่ : อย่างเราไปนั่งแล้วก็ทนทุกข์ทรมาน เมื่อยอยู่ ชั่วโมงหนึ่งนะ ได้อะไร ได้ความอดทน แต่ถ้านั่งเป็นนะ เราก็จะเห็นเลย ร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง ความปวดความเมื่อยอยู่ส่วนหนึ่งนะ จิตซึ่งเป็นผู้รู้ผู้ดูความปวดความเมื่อยนั้นนะ มันอยู่อีกส่วนหนึ่ง จะเห็นเลย ร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา ความปวดความเมื่อยไม่ใช่ตัวเรา จิตใจซึ่งเป็นผู้รู้ผู้ดู ก็ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าดูอย่างนั้นแล้วมันเกิดประโยชน์ในการที่จะละความเห็นผิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา แต่ถ้าบางคนไปภาวนานะ พอปวดพอเมื่อยขึ้นมาก็ไปนั่งทนดูไป พอทนๆ ไปครบเวลาได้ ก็ภูมิใจนะว่าวันนี้เก่ง วันนี้เราข้ามเวทนาได้ หรือบางทีปวดอยู่นะ นั่งดูไปจนหายปวดเลย แล้วภูมิใจขึ้นมาว่า ภูเก่งนะ ภูชนะเวทนา อย่างนี้ภาวนาผิดนะ ภาวนาแล้วเห็นว่าภูเก่งขึ้นมา แต่บางคนก็

นั่งทนดูนะ เวทนาแล้วทนดูไป แต่เขาไม่ได้คิดว่าทรมาน ไม่ได้คิดภาวนา เพื่อจะเอาชนะเวทนา แต่ภาวนาไปเรื่อย ดูเวทนาไปเรื่อย แล้วเพื่อให้เห็นความจริง เวทนาเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้นะ มันจะมามันก็มามันจะไปมันก็ไป บังคับมันไม่ได้ มันเป็นของไม่เที่ยงด้วย เดียวก็ปวดมาก เดียวก็ปวดน้อย นี่ภาวนาแล้วเห็นไตรลักษณ์อย่างนี้ใช้ได้ มีประโยชน์มากเลย หลวงพ่อเคยรู้จักคนๆ นึงนะ เขาภาวนาเขา ดูเวทนาอย่างนี้ แล้วทนนะ นั่งอยู่หลายชั่วโมง ทนๆ ๗ วันหนึ่งก็บึ้งขึ้นมาเลยว่า ตัวเราไม่มีหรอก ดูเวทนามาก็ได้ แต่ต้องดูให้เป็น

โยม : แล้วระหว่างวันล่ะคะ ถ้าเราทำแบบอาจารย์ท่านทำ เข้าเย็น แล้วระหว่างวันเราควรจะทำอย่างไรดี

หลวงพ่อ : ระหว่างวันเราก็ดูไป อย่าไปเว้นวรรคนะ ถ้าเราจะดูเวทนา เวทนามีทั้งวันนี้ ไม่ได้มีเฉพาะตอนนั่ง ตอนเรากวาดบ้าน ถูบ้านเวทนามีนี่ ตอนเราซักผ้าเวทนามี การปฏิบัตินี้จะได้ผลดี ถ้าเราไม่เว้นวรรคนะ ถ้าเราบอกว่าเข้าปฏิบัติหนึ่งชั่วโมงเสร็จแล้ว เลิกเลย แล้วเย็นไปปฏิบัติอีกชั่วโมงหนึ่งนะ วันหนึ่งปฏิบัติสองชั่วโมงเอง อิกยี่สิบสองชั่วโมงนะก็เลสครอบจำ เพราะงั้นเราคอยพยายามรู้สึกตัวอยู่ อย่างพอเรานั่งได้หนึ่งชั่วโมง เราลุกขึ้นมาเรารู้สึกอึดอัดอึดใจ นั่งได้ครบแล้วดีใจ ดีใจแล้วรู้ว่าดีใจไปเลย ไปทำงานนะร่างกาย เคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก เนี่ย ผูกอยู่ในชีวิตประจำวัน การภาวนาต้องไม่เว้นวรรคเลยนะถึงจะได้ผล ถ้าเว้นวรรคล่ะก็ไม่ได้หรอก

โยม : ค่ะ ขอขอบพระคุณอาจารย์

โยม : กราบนมัสการค่ะ ช่วงนี้ จิตรู้สภาวะอย่างไม่เป็นกลาง แล้วจิตจะติดยินร้ายมากกว่านะค่ะ แล้วช่วงนี้จะค่อนข้างโกรธแล้วก็พาล แล้วก็หงุดหงิด โยมเข้าใจอย่างนี้ถูกต้องไหมคะ

หลวงพ่ : ถูก แต่ถือศีลห้าไว้ละ

โยม : ค่ะ

หลวงพ่ : จะโกรธจะหงุดหงิดก็ไม่ดำใคร

โยม : ค่ะ แล้วช่วงนี้รู้สึกว่ เมื่อดูเข้าไปข้างในเนี่ย เหมือนกับว่าจิตไม่เบิกบานเต็มที่ เหมือนกับว่าจิตมันดั้น เหมือนกับว่ามีอะไรครอบจิตอยู่นะค่ะ เข้าใจอย่างนี้ถูกต้องไหมคะพระอาจารย์

หลวงพ่ : ถูกต้องนะ ตอนนี้นมันนุ่มๆ ไปหน่อย มันโดนกิเลสขัดจนมันนุ่มอยู่

โยม : ค่ะ รู้อย่างนี้ถูก.....

หลวงพ่ : ถูกต้องแล้ว

โยม : รู้ไปเรื่อยเลยใช่ไหมคะ

หลวงพ่ : ใจถึงๆ นะ ไม่ดีก็ได้ ใจถึงๆ ไว้

โยม : ค่ะ เมื่อก่อนจิตติดสงบ แต่ว่าพอช่วงนี้ทำสมาธิแล้วไม่สงบ

หลวงพ่ : เออ ไม่ต้องก็ได้ แต่เดิมนี่ เราทำสมาธิ เพราะฉะนั้นพอนั่งสมาธิปุบมันก็สงบไป เดี๋ยวนี้เราหัดมาเจริญสติ เจริญปัญญา ทำวิปัสสนา จิตจะไม่สงบนานนะ พอมันจะสงบนิดๆ หน่อยๆ มันจะขึ้นมาเดินปัญญาต่อ มารู้เกิดดับต่อนะ ดี แค่นั้นก็พอแล้ว พักพอมีแรงก็พอแล้ว

โยม : ค่ะ ขอบพระคุณค่ะ

โยม : กราบนมัสการพระอาจารย์ค่ะ หนูไม่ทราบว่าหนูเป็นหมูจริงหรือเป็นหมูกระต๊ากนะค่ะ เวลาที่มีความรู้สึกของตัวเองอยากจะเป็นอย่างนี้ ใครจะคิดยังไงก็ช่าง อย่างนี้นะค่ะ

หลวงพ่อบ : เราก็ดูไปนะ เรายึดถือในความคิดความเห็นของเราอะไรอย่างนี้ เราภูมิใจด้วย ที่เรา ‘ชั้นจะเป็นอย่างนี้’ เราก็คอยรู้ทันนะ ใจมันภูมิใจขึ้นมาก็รู้ทันเอา

โยม : ค่ะ

หลวงพ่อบ : กิเลสเนี่ยไม่มีอะไรมากหรอก อยู่ที่เราคอยรู้ทันเข้าไว้ ถ้ารู้ทันแล้วเขาก็ครอบงำจิตไม่ได้ ถ้ารู้ไม่ทันเขาก็จะครอบงำเอานะ คอยรู้ตัวเองอย่างตอนนี้ใจหนีไปแล้ว ทราบไหม...อ้อ...รู้สึกอย่างนี้รู้สึกไหม ตรงที่รู้ว่าใจหนีไปนะมันเบิกบานขึ้นมาแวบหนึ่ง นั่นนะใจมันตื่นขึ้นมา มันรู้ตื่น ตอนนั้นใจมันนิ่งๆ ที่อ้อ ขึ้นมาแล้วรู้สึกไหม เพราะอะไร เพราะหนีไปคิด รู้อย่างนี้เรื่อยๆ นะ ที่รู้อยู่ใช้ได้แล้ว

โยม : ค่ะ แล้วเดิมทีหนูเคยฟังซีดีพระอาจารย์ตั้งแต่ตีสี่ถึงหกโมงทุกวันนะค่ะ พอตอนหลังมา มากลัวภัยพิบัตินะค่ะ ก็ทิ้งซีดีพระอาจารย์มาตามข่าวสารนะค่ะ มันก็เลยเสื่อมไป

หลวงพ่อบ : เหรอ ใ้...

โยม : แล้วเราควรจะไม่ประมาทด้วยการติดตามฟังข่าวสาร แล้วก็ป้องกันเตรียมการไว้ต้อนรับ ไว้รับภัยพิบัติ หรือว่าเราควร...

หลวงพ่อบ : ต้องเตรียมชินนะ เราก็ต่องรู้ข่าวสาร สมมติว่าเราทำธุรกิจเราก็ต่องรู้ข่าวสารซะใหม่ เราทำอะไรก็ต้องมีข่าวสารทั้งนั้นแหละ แต่ว่าเรามีข่าวสารแล้ว พอข่าวสารมากระทบใจเรา เรากังวล ตรงนี้แหละธรรมะจะช่วยเรา ให้รู้ว่ากังวล ธรรมะไม่ได้ฝึกแล้วปิดหู

ปิดตาตัวเองนะ ไม่รู้โลกข้างนอก ไม่ใช่ แต่เราอยู่กับโลกเราต้อง
เข้าใจโลก แต่ว่าพอโลกมากระทบแล้ว ต้องไม่กระเทือน ใจเรา
เศร้าหมองขึ้นมา เราคอยรู้ทัน เราก็จะมีความสุขอยู่นะ อยู่กับโลก
ที่เน่าๆ อย่างนี้แหละ มีความสุข

โยม : ขออนุญาตคำถามเดียวค่ะพระอาจารย์ คือว่า ถ้าเรา
รู้สึกตัวว่าตอนนี้โกรธ กับตอนที่กำลังโกรธเนี่ย อยากทราบว่ามัน
ต่างกันไหมคะ

หลวงพ่ : ตรงที่รู้ว่าโกรธเนี่ยนะ มันจะไม่โกรธแล้วในขณะนั้น
ถ้ารู้จริงๆ นะ

โยม : ค่ะ

หลวงพ่ : ถ้ารู้ไปโกรธไปนี่ ยังไม่รู้จริงหรอก ใจไม่ตั้งมั่น
ตอนนี้ใจหนีไปแล้วรู้สึกใหม่

โยม : รู้สึกค่ะ

หลวงพ่ : ที่ฝึกอยู่นะใช้ได้แล้วนะ อย่าคิดมาก ดูไปเลย

โยม : ค่ะ ขอบพระคุณค่ะ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่ค่ะ ดิฉันเป็นครูนะคะ และ
ก็ปฏิบัติมาหลายอย่างเหมือนกันค่ะ ที่นี้เพิ่งสองสามเดือนนี้ก็มีเพื่อน
ที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่ ได้เอาหนังสือแล้วก็เปิดอินเตอร์เน็ตให้ดู
ก็เลยได้ฟังตั้งแต่นั้นมา ทางอินเตอร์เน็ตนะคะ ตอนนี้ก็ได้ผ่านและ
ก็มานอนฟัง แต่ก็ยังรู้สึกว่า ยังไม่ทราบว่าตัวเองจะดูตัวเองถูกหรือเปล่า
เพราะว่ามันปฏิบัติมาหลายอย่าง ทั้งดูลม.....

หลวงพ่อ : ของโยมมันติดนิ่งมากไปนิดนึงนะ ใจมันนิ่งเกินไป
อย่าไปบังคับมันไว้นะ

โยม : มีความรู้สึกเช่นนั้นค่ะ เหมือนประคองและกักบังคับ

หลวงพ่อ : นั่นละ ต้องเลิกไปนะ เนี่ย พวกเราแนะนำสงสาร
มากเลย เราอยากปฏิบัติ อยากพ้นทุกข์นะ แต่เรากลับไปสร้างภพ
สร้างชาติขึ้นมาโดยการไปเพ่งเอาไว้ ไปบังคับไว้ ไปประคองไว้
นั่นเป็นภพเป็นชาติทั้งสิ้นนะ ก็สร้างทุกข์ขึ้นมานั่นเอง แทนที่เราจะ
อยากพ้นทุกข์ เราก็คู้ทันจิตที่ปรุงแต่งจนมันเลิกปรุงแต่งไปเอง มันก็
ไม่ทุกข์แล้ว เรากลับไปปรุงแต่ง ไปปรุงการปฏิบัติขึ้นมา

โยม : ค่ะ

หลวงพ่อ : ใจแอบไปคิด ทราบไหม ของโยมมันจะไม่ค่อย
เห็นไตรลักษณ์นะ เพราะอะไร เพราะมันนิ่ง ถ้าเมื่อไหร่มันนิ่งนะ
มันจะไม่เห็นไตรลักษณ์

โยม : เพราะว่าตอนนี้ก็... ถ้าฝึกก็ฝึก ฝึกสติปัฏฐานแบบดู
ไตรลักษณ์ว่ากายนี้คือธาตุสี่ก็หมายถึง...

หลวงพ่อ : อย่าคิดเอานะ

โยม : ก็แบบ... คิดเอาค่ะ

หลวงพ่อ : เออ มันคิดเอา

โยม : ค่ะ ใช่

หลวงพ่อ : อย่างคนที่เคยฝึกกรรมฐาน ไปส่งการบ้าน
หลวงพ่อเนี่ย เขาบอก กำลังอาบน้ำอยู่เนี่ย ภูสพู่อยู่ข้างๆ ไคลอยู่
อยู่ๆ สติปัญญามันเห็นแวบเลย ใจตัวนี้ไม่ใช่คนหรือ เป็นวัตถุ
เป็นก้อนธาตุ ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขาเลย เนี่ยสัมผัส

ลงไปนะ รู้สึกว่าไม่ใช่คนแล้ว นี่ คนเห็นคนเป็นคนนั้นแหละคน
คนเห็นคนมิใช่คน ใช่คนไม่ ไม่ใช่คนแล้ว นะ นี่เห็นจริงๆ จะเห็น
เป็นรูปเป็นนาม อย่างนั้นถึงจะเรียกว่าเห็นธาตุจริงๆ นะ

โยม : ค่ะ

หลวงพ่ : ธาตุกรรมฐานไม่ได้เกิดจากการคิดเอา ธาตุเกิด
จากเราเข้าไปประจักษ์ ไปรู้ ไปเห็นความจริงของตัวธาตุ ธาตุดิน
น้ำ ไฟ ลม มีสี่ตัวนี้ ธาตุดินรู้ด้วยกาย ธาตุน้ำรู้ด้วยใจ ธาตุลมธาตุไฟ
รู้ด้วยกาย เพราะฉะนั้นอย่างบางคนเนี่ยถูกสบอยู่ ชัดตัวอยู่เนี่ย แล้วรู้สึก
ถึงความเป็นท่อนไม้ เหมือนเป็นท่อนๆ เป็นก้อนดิน เป็นก้อนอะไร
แข็งๆ บางท่อนแข็ง บางส่วนนิ่มหน่อย นี่คือธาตุดิน รู้ด้วยกายนะ

โยม : ค่ะ

หลวงพ่ : เพราะฉะนั้นเราเรียนธาตุกรรมฐาน เราต้องรู้เลย
ว่าธาตุชนิดไหนรู้ด้วยอะไร ธาตุไม่ได้รู้ด้วยการคิด อย่างเราดูว่านี่
เป็นก้อนธาตุเป็นก้อนดิน อันนั้นเป็นสมถกรรมฐาน

โยม : ขอบพระคุณค่ะ

โยม : นมัสการค่ะหลวงพ่ หนูเคยส่งการบ้านหลวงพ่
เมื่อปีที่แล้ว หลวงพ่บอกไม่ให้นั่งสมาธิ แต่หนูฟังซีดีแล้วรู้สึกว่าจะจิตใ
มันไม่ตั้งมั่น หนูก็เลยแอบไปนั่งสมาธิ จะถามว่าทำถูกหรือเปล่านั้น
หรือว่าให้ไม่นั่งสมาธิต่อไป

หลวงพ่ : ทำแล้วจิตที่อ้อๆ ไหม หรือว่านั่งสมาธิไม่เหมือน
เมื่อก่อนแล้ว

โยม : รู้สึกจิตใจมันดีขึ้นค่ะ

หลวงพ่อ : นั่นแหละ มันไม่เหมือนเมื่อก่อนนะ ถ้านั่งอย่างเมื่อก่อนมันใช้ไม่ได้หรอก แต่ตอนนี้เรานั่ง เราเห็นใจมันเคลื่อนไหวไปมา นั่งอย่างนี้ใช้ได้

โยม : แล้วทุกครั้งที่พอรู้ตัว มันก็จะมีคำถามขึ้นมาว่าไม่แน่ใจ คือมันเหมือนกับ...ไม่แน่ใจหรือเปล่า

หลวงพ่อ : ให้รู้ทันเลยว่าไม่แน่ใจ สภาวะใดเกิดขึ้นนะ มีสติรู้ลงปัจจุบันไปเลย เพราะฉะนั้นความไม่แน่ใจเกิดขึ้นรู้ว่ากำลังไม่แน่ใจอยู่ เราจะเห็นความไม่แน่ใจเกิดแล้วก็ดับไป สภาวะทั้งหลายแสดงไตรลักษณ์ทั้งสิ้นเลย

โยม : สภาวะอื่น ถ้าเราไม่มั่นใจไม่เป็นไร ก็ดูแค่ความไม่แน่ใจก็ได้ใช่ไหมคะ

หลวงพ่อ : เรารู้ทันสภาวะที่กำลังเกิด ครอบงำใจเราอยู่นั้น เช่น ความไม่แน่ใจ เราไม่ได้ภาวนาเพื่อเอาอะไรเลยนะ แต่ภาวนาเพื่อให้เห็นความจริงว่าสภาวะทั้งหลายมันเป็นไตรลักษณ์ เพราะฉะนั้นเราไม่แน่ใจขึ้นมาไม่ต้องไปคิดหาคำตอบ เสียเวลา ไม่แน่ใจเราก็เห็นสภาวะที่ไม่แน่ใจเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป

โยม : ค่ะ ขอบคุณค่ะ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกับ ตอนนี้อยู่ปฏิบัติดูใจอยู่ครับหลวงพ่อ เวลาารู้สึกว่าจิตใจมันปฏิบัติอยู่ในธรรม และก็แม้แต่ตอนนั่งสมาธิ จิตมันก็สงบอยู่ ตอนออกจากสมาธิมันก็ยังรู้ตัวอยู่ แต่ก็อยากจะถามหลวงพ่อว่า ผมต้องทำอะไร ปรับยังงี้ให้มันมากหรือน้อย

หลวงพ่ : ของคุณขณะนี้ คุณดูออกไหม จิตมันมีโมหะชนิดหนึ่ง
มันมัว รู้สึกไหม

โยม : ครับ

หลวงพ่ : มันรู้ว่ามัน หมายถึงว่าตอนเรานั่งสมาธิ นั่งพักผ่อน
ไปก็ได้นะ แต่พอออกมาแล้วเราต้องรู้ทันสภาวะที่กำลังเกิดขึ้นมา

โยม : ครับผม

หลวงพ่ : อย่างปัจจุบันนี้ จิตมันมัวนิดหน่อยเรารู้ มันฟุ้งซ่าน
เรารู้อะไร

โยม : ครับผม

หลวงพ่ : ใช้ได้นะ ผีก็ไป

โยม : ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ...

หลวงพ่ : แต่อย่าไปประคองให้มันนะ ติดนิ่งมากไปหน่อย

โยม : นมัสการหลวงพ่ค่ะ หนูนั่งภาวนา รู้กาย รู้ใจ แล้วพอ
รู้กายรู้ใจไปซึกซัก จิตมันก็วูบลง เหมือนมันรวมนะค่ะ เสร็จแล้ว
แป๊บเดียวมันก็ขึ้นมา รู้ กายรู้ใจ เผลอไปคิด แล้วเดี๋ยวมันก็วูบอีก
นะค่ะ อันนี้มันเป็นอะไรหะคะ หนูก็คิดว่าถ้าจิตรวม มันต้องรวม
นานๆ แต่มันรวมไปแป๊บหนึ่งใหญ่ๆ แล้วมันก็ขึ้นอีก

หลวงพ่ : ไม่จำเป็น ไม่จำเป็นต้องรวมนานนะ พวกติด
สมณะเฝ้าเวลาเขาจะพักเขาพักนาน แต่พวกที่จิตมันชอบเดิน
ปัญญาเฝ้า มันไม่พักนาน มันรวมประเดี๋ยวเดียวมันก็ขึ้นมา

โยม : ใช่ค่ะ

หลวงพ่ : จิตขณะนี้ไม่ธรรมดาออกไหม

โยม : ตอนนี่ตื่นเต้นคะ

หลวงพ่ : เออ มันผิตรรรรดา ดูออกไข่ใหม่ เห็นใหม่จิต
ไม่ตั้งมั่น ดูออกใหม่

โยม : ใช่คะ

หลวงพ่ : เนี่ยดูลงไปเรื่อยๆ

โยม : แล้วตัวรู้ของหนูนี้ หนูมีรียังคะ แต่หนูรู้สึกกว่าหนูเห็น
กายมันอยู่ห่างๆ อยู่บนหัวอะคะ

หลวงพ่ : เออ มันอยู่ห่างๆ นะ แต่อย่าไปเพ่งใส่มันนะ
แค่รู้สึกว่ามันมีอยู่ แล้วมันเดี๋ยวก็เป็นตัวรู้เดี๋ยวก็เป็นตัวหลง

โยม : แต่มันรู้สึกว่ามันคงอยู่ได้สักพักใหญ่ๆ นะคะ

หลวงพ่ : ถ้าคงอยู่นานๆ เนี่ย เกิดจากการเพ่งเอาไว

โยม : แสดงว่าหนูไปเพ่งไว้เหวอะคะ

หลวงพ่ : ใช่ มันถึงได้รวมวูบๆ ไง

โยม : อ้อ ค่ะ ก็คือว่า พอเรารู้ว่าเรารู้สึกตัวปั๊บเนี่ย มันก็
เหมือนว่าเรา...หนูรู้แล้วมันก็...เหมือนว่าลืมนั่นไปซะ

หลวงพ่ : อย่าไปจับมันไว้ เอ้อ ลืมนั่นไปซะ อย่าไปจับมัน

โยม : ค่ะ ขอบพระคุณคะ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่เจ้าคะ พอดีมีสภาวะอันหนึ่ง
เหมือนกับว่าถูกสั่งหรือถูกบังคับจากจิตนะคะ คือ ขออนุญาตเล่า
นิดนึงนะคะ คือ เมื่อวานขึ้นนี่คะ กำลังหลงอยู่ แล้วก็ออกมาทานข้าว
พอดีที่ร้านนั้นเขาเล่นดนตรี เขาตีกลองปี่ ตกใจ โมโห โกรธมาก
แล้วประเดี๋ยวพนักงานก็มาเตือนให้ดู รู้สึกสงสารเขาอะคะว่าเขาอดสำห

มาเดินให้ดู ก็พยายามจะสบตาแล้วก็ยิ้มให้ พอเสร็จออกมาแล้ว ตรงนั้นรู้สึกแหม้งๆ ค่ะ รู้สึกตะหงิดๆ ว่า เออ...อะไรอย่างนี้นะคะ พอออกมาปั๊บเจอคนหนุ่มนกเขียนบอกว่า ช่วยซื้อ เขาหนุ่มนกจะคะ ก็ก้มลงไปซื้อขนมเขา ก็รู้สึกแหม้งๆ แล้วพอเดินไปอีกนิดหนึ่งเห็น ขอทาน กำลังถือขนมอยู่กึ่งๆ นะคะ แต่รู้สึกอยากให้ ก็เอาขนมเนี่ย ให้ขอทานไป แต่พอลงจากตรงนั้นมาปั๊บเนี่ยคะ มันเหมือนกับว่า สภาวะที่เรายิ้มให้กับพนักงานในร้าน สภาวะที่เรารู้ว่าเราอยากจะทำให้ ตอนซื้อขนม สภาวะที่เรารู้สึกว่าเราอยากให้อีกตอนที่เราให้ขอทาน มันเหมือนกับบอกว่า ไม่ใช่หรอก ไม่ใช่หรอก นั่นนะสนองตัณหา ตัวเอง

หลวงพ่ : อืม ดีที่เห็นนะ ดูไปเรื่อยๆ ดีแล้วละ จริงๆ เราทำอะไรทุกวันนี้ะ ถ้าสังเกตให้ดีนะ ทำไปเพื่อสนองความเป็นตัวเป็นตนทั้งนั้นแหละ ฉะนั้นเราสังเกตกระทั่งการปฏิบัติเนะ เราปฏิบัติ ก็อยากบรรลุมรรคผลนิพพาน อันนี้ะปฏิบัติเพื่อสนองอัตตาตัวตน นั้นแหละ แล้วก็ต้องอาศัยรู้ทันเอา

โยม : ค่ะ แล้วกลับไปถึงบ้านก็ยังคิดว่า คืออะไรนะคะ ก็นึกว่าอยากจะลองดูอีกซักทีว่าจิตเขาจะบอกว่ายังไง เขาจะสั่งยังไง ก็นึกถึงคนใกล้ตัวก่อน พอดีที่บ้านมีคนหนึ่งปวดขามาก ก็เอาน้ำมัน เนี่ยคะไปให้เขาทา บอกว่าเนี่ยอันนี้เคยทาแล้วหาย ตรงนั้นจิตมัน บอกว่า เออ เมตตานะ

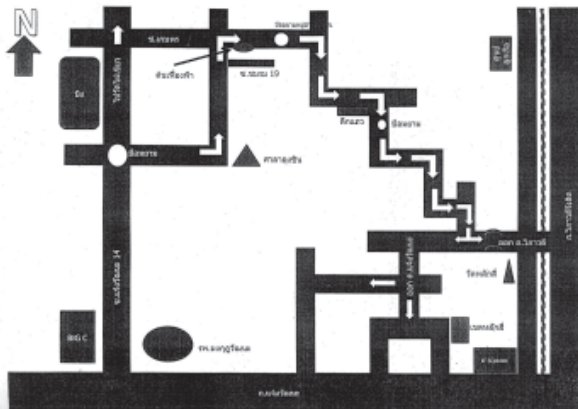
หลวงพ่ : เออ นั่นแหละ อยู่ที่รู้ทันนะ ถ้าประกอบด้วย สติเนะถึงจะเป็นกุศลแท้ จิตดวงใดไม่ประกอบด้วยสติเป็นอกุศล เพราะงั้นอยู่ที่เราฝึกสติรู้ทันให้ดี

โยม : จั๊นที่จิตคิดว่ไม่ใช่หรอก สนนงอตัตตา นั้นก็คืือเป็น
อกุศลไซ้ใหม่คะ

หลวงพ่อ : ขณะนั้น ก่อนหน้าันั้นเป็นอกุศล ตรงที่รู้ทันเนี้ย
เป็นกุศล

โยม : กราบขอบพระคุณคะ

หลวงพ่อ : ไปทำนะ ทำนะ อย่าเว้นวรรคนะ หลวงพ่อ
ไปเรียนจากหลวงปู่ดุลย์ หลวงปู่เทสก์อะไรี้ ไม่เคยเว้นเลยนะ
ไม่ต้องให้อาจารย์จำจี้จี้ไชนะ



แผนที่ ศาลากาญจนานิกะอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)



แผนที่ มูลนิธิบ้านอารีย์

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘