



ธรรมเทศนา โดย

หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ครั้งที่ ๒๔

ณ ศาลากาญจนวิเศษอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑

หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรม
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

ธรรมเทศนา

โดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๓๕๗-๗๔๔-๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๑

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอน

ไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาต

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา หรือพระธรรมเทศนากันที่อื่นๆ

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

ดำเนินการผลิตโดย มูลนิธิบ้านอารีย์

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

<http://www.baanaree.net>

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

ธรรมเทศนา โดย

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช

สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ณ ศาลาลุงชิน ครั้งที่ ๒๔

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑

เจริญพร โยม ใครฟังธรรมะหลวงพ่อนะ เราจะแข็งแรง
อย่างน้อยต้องตื่นมาแต่เช้า บางคนก็จอตลอดอยู่ไกล เดินเข้ามาเป็น
กิโลเลย วันนี้เห็นจอตลอดอยู่ใกล้ๆ บิ๊กซีก็มี แล้วก็เดินออกกำลัง
ตั้งแต่เช้า แข็งแรง ถ้าตื่นเช้าๆ แล้วก็มีเวลาเดินทุกวัน ก็จะแข็งแรง
ส่วนจิตใจถ้าเรียนธรรมะแล้วก็แข็งแรง เรียนแล้วมีความสุข ธรรมะ
เป็นของแปลก ยิ่งศึกษายิ่งมีความสุข แต่ธรรมะที่เราศึกษาเนี่ย
คือรูปธรรม นามธรรม คือกาย กับ ใจ กายกับใจของเราเป็นตัวทุกข์
แต่ว่ายิ่งเรารู้ทุกข์เท่าไร เรายิ่งมีความสุขเท่านั้น เป็นเรื่องแปลก
ถ้าเรายิ่งหนีทุกข์ เราเกลียดทุกข์ เราชักแต่ความสุข เรายิ่งจมอยู่ใน
ความทุกข์ แต่ถ้าเมื่อไหร่เราสามารถอยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างได้ อยู่กับ
สภาวะทั้งหมดเลย ที่ปรากฏต่อหน้าต่อตาเรา อยู่กับมันได้อย่าง
เป็นกลาง เราจะไม่ทุกข์ สภาวะนั้นเป็นทุกข์ แต่เราไม่ทุกข์ด้วย

นี่เมื่อ ๒ วันนี้นี้ มีคนเอาหนังสือไปให้หลวงพ่อเล่มหนึ่ง ชื่อ “ธนาคารความสุข” นี่ของโฆษกนี่ เป็นคนเขียน เขียนดี อ่านแล้ว มีความสุขดี เอาธรรมะมาพูดให้เด็กๆ ฟังง่าย พวกวัยรุ่น ฟังรู้เลย ธรรมะแต่ก่อนนี้ ตามวัดตามวามีแต่คนแก่ เพราะภาษาที่ใช้สื่อสาร เป็นภาษาโบราณ เวลาจะเทศน์ก็ต้องทำเสียงให้มันเคลิ้มง่าย ต้องพูดซ้ำๆ หลวงพ่อกำไม่เป็น หลวงพ่อกำเทศน์ก็ใช้ภาษาที่มัน คล่องแคล่วว่องไวขึ้น แต่เดี๋ยวนี้เริ่มตามภาษาเด็กสมัยใหม่ไม่ทัน แล้ว ไม่รู้มันพูดอะไร ฟังไม่ค่อยจะรู้เรื่องแล้ว ภาษามันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ แต่ก็เลสคน มันเหมือนเดิม ก็ยุค ก็สมัย ก็เลสมันก็ หน้าตาเหมือนเดิมเลย ก็มีแค่ ราคะ โทสะ โมหะ มีอยู่ ๓ ตัว นี่แหละ หมุนเวียนกันอยู่ ครองจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา ทำยังไงเราจะรู้ทัน ถ้าเราไม่รู้ทัน ก็เลสครอบงำใจเรา เราก็หา ความสุขไม่ได้ ถ้าเรารู้เท่าทันกิเลสที่มันหมุนเวียนเข้ามาในใจ กิเลสครอบงำใจไม่ได้ จิตใจก็มีความสุข กิเลสมันจะหมุนเวียน เข้ามาในใจได้อย่างไร ห้ามมัน ได้ไหม ไม่ได้ เพราะอะไร เพราะใจ นั้นแหละ เป็นคนปรุงกิเลสขึ้นมา ใจของเราสร้างกิเลสขึ้นมา

เพราะฉะนั้น เราหัดภาวนาคูจิตดูใจไปถึงช่วงหนึ่ง เราจะ เห็นเลย เวลาตามองเห็นรูป ใจเราคิดว่าไอ้นี้ไม่ดี นี่คือศัตรูเรา โทสะ ก็เกิด เห็นไหม เราคิดขึ้นมาเอง ใจมันปรุงกิเลสขึ้นมาเอง มันปรุง โทสะขึ้นมา หรือเรามองเห็นสาว มันสวย เราก็คิดนะ มันสวยจังเลย นี่ ใจมันก็ปรุงราคะขึ้นมา มันตามหลังความคิดของเราเอง ? พระพุทธเจ้าถึงเคยตอบคำถาม มีคนถามท่านว่า พระองค์มี

กามโรคใหม่ ท่านบอก ท่านไม่มีกามโรค เพราะท่านไม่มีกามวิตก ท่านไม่คิด ท่านเองเดียวกัน ถ้าถามว่าท่านจะมีพยาบาท มีโทสะใหม่ ท่านไม่มี เพราะท่านไม่มีพยาบาทวิตก เพราะฉะนั้น ตรงที่ใจ มันหลงไปคิดนี้ มันมีโมหะ พอหลงไปคิดแล้วมันก็เกิดโรคบ้าง เกิดโทสะขึ้นมาบ้าง ใจเราเองปรุ้งมันขึ้นมา พอปรุ้งขึ้นมาแล้ว โรคะ โทสะ โมหะทั้งหลายนั้นเอง กลับมาย้อมใจเรา กลับมาปรุ้งใจเรา เช่น ใจเราปรุ้งโทสะขึ้นมา โทสะมาครอบงำเรา ทำให้เกิดพฤติกรรม ทางใจขึ้นก่อน เช่น อยากด่าเขา ก็เกิดพฤติกรรมทางวาจา ไปด่าเขา เกิดพฤติกรรมทางใจ อยากชกเขา ก็เกิดพฤติกรรมทางกายไปชกเขา มันก็เกิดการกระทำขึ้นมา เพราะอำนาจกิเลสมันมาครอบงำ แปลกดีไหม เราสร้างกิเลสขึ้นมาเอง แล้วเราก็ถูกมันครอบงำเสียเอง น่าสงสาร น่าสลดสังเวชที่สุด

ทำยังไงเราจะไม่ตกเป็นทาสของมัน ชั้นแรกเลย จะไม่ให้ ปรุ้งนี้ไม่ได้ เพราะเรามีอนุสัย เราเคยปรุ้งมาจนชำนาญ **อนุสัย เป็นความเคยชินฝ่ายชั่ว** เราเคยถูกกิเลสครอบงำมานาน จน ใจเราคุ่นเคยกับความชั่ว เพราะฉะนั้นมันมีอนุสัยสะสมอยู่ใน จิตใต้สำนึกของเรา จริงๆ มันเก็บไว้ในภวังคจิต ภาษาสมัยใหม่ ชอบไปเรียก จิตใต้สำนึก เพราะตอนนั้นไม่ขึ้นวิถีมาสำนึกมัน ก็พออนุโลม ที่นี้พอตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์แล้วเนีย อนุสัยมันทำงาน มันกระทบอารมณ์ซึ่งจิตใฝ่มนวิเคราะห์แล้วว่า นี่อารมณ์ดี โรคะก็ผุดขึ้นมา ผุดขึ้นมาจาก **'ราคานุสัย'** มีอนุสัย ที่เป็นโรคะสะสมมานาน ชำนาญที่จะมีโรคะ โรคะก็เกิด กระทบ

ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วจิตมันพิจารณาแล้วว่า นี่ไม่ดี อนุสัยคือ ‘**ปฏิฆานุสัย**’ อนุสัยคือความขี้โมโห ก็ผูกขึ้นมา กลายเป็น โทสะ พอกิเลสผูกขึ้นมาแล้ว มันครอบงำจิต จิตทำงานตามอำนาจ บงการของกิเลส กิเลสจะยังมีแรง พอกิเลสตัวนั้นดับไป มันไม่ได้ ดับเปล่าๆ มันได้เซฟ (Save : เก็บรักษา) ข้อมูลลงไป ในวงจิตอีก ตรงที่จิตขึ้นมารับอารมณ์ ขึ้นมาเสพอารมณ์ ขึ้นมากระทำกรรม ทั้งหลาย จิตกลุ่มนี้เขาเรียก ‘**ชวณะจิต**’ พอมันทำกรรมตามสมควร แล้ว มันจะเริ่มเซฟตัวเอง ตัวนี้เรียกว่า ‘**ตทาลัมพณะจิต**’ เรา ไม่จำเป็นต้องจำชื่ออะ มันคล้ายๆ ตอนเราปิดคอมพิวเตอร์ ตอนชัตดาวน์ (Shut down) เทิร์นออฟ (Turn off) อะไรอย่างนี้ เห็นไหมมันจะทำงานอยู่ช่วงหนึ่ง ก่อนที่มันจะปิดตัวเองลงไป จิตก็ทำแบบนั้น พอกิจขึ้นวิถิมาทำงาน มาเสพอารมณ์เต็มที แล้วนะ มันจะสรุปต่างๆ สะสมเอาไว้ สะสมเอาไว้เป็นวิบาก วิบากนั้น ถ้าเป็นความเคยชินทางชั่ว เรียก ‘**อนุสัย**’ ถ้าเป็น ความเคยชินทางดีก็เรียกว่า ‘**บารมี**’ มันเก็บหมดนะ ทั้งดี และชั่ว สะสมไปเรื่อย ๆ

ต่อไปเวลามันกระทบอารมณ์ใหม่ ถ้ามีบารมีมาก คุณงาม ความดีมันก็ทำงานขึ้นมา ถ้าอนุสัยมันรุนแรง อนุสัยมันก็ทำงาน ขึ้นมา ทำไมบางคนมันขี้โมโหบ่อย ทำไมบางคนถูกด่าเท่าๆ กัน มันเกิดสงสารคนที่มาด่าเรา เพราะว่ามันสะสมมาไม่เหมือนกัน เราเป็น หรือเราทำ อย่างที่เราทำของเราเอง ไม่มีใครมา บงการเรา จิตใจของเรานี่ เป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ จิตเป็น

อนัตตานะ แต่จิตเป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ เราสั่งให้จิตติไม่ได้ แต่เราฝึกฝนให้จิตติได้ เราห้ามจิตไม่ให้ชั่วไม่ได้ แต่เราฝึกตัวเองได้ ฝึกจิตได้

วิธีฝึกจิตที่จะไม่ให้หลงไปตามความชั่ว วิธีฝึกจิตที่จะให้มันมีคุณงามความดี ก็คือการมีสตินั่นเอง ทันทีที่เรามีสติ อกุศลที่มีอยู่จะดับทันที ทันทีที่เรามีสติ อกุศลใหม่จะเกิดไม่ได้ ในขณะที่นั่น ทันทีที่เรามีสติ กุศลได้เกิดขึ้นแล้ว เพราะสตินั้นแหละเป็นตัวกุศล ทันทีที่เรามีสตินะ สติเกิดแล้วเกิดอีก เกิดแล้วเกิดอีก จิตจะคุ้นเคยที่จะมีสติ คุ้นเคยที่จะรู้สึกตัว มันจะรู้สึกตัวบ่อย พวกเราหัดใหม่ๆ สังเกตใหม่ นานมากเลย กว่าจะรู้สึกตัวได้ครั้งหนึ่ง เพราะสติไม่คุ้นเคยที่จะเกิด ต่อมาเราฝึกไปเรื่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ สติเกิดบ่อย ชยับตัววับสติก็เกิด เวทนาเกิดวับ สติก็เกิด กุศล อกุศล เกิดวับ สติก็เกิด จิตเคลื่อนไหววับ สติก็เกิด เพราะว่าอะไร เพราะว่าว่ามันคุ้นเคย

เพราะฉะนั้น อยู่ที่เราสร้างความเคยชินที่ดีๆ ขึ้นมา พยายามรู้สึกตัว อย่าเอาแต่หลงอย่างเดียว หลงมานานแล้ว ไม่เห็นว่ามันจะมีความสุขที่แท้จริงเลย เราแต่ละคนปรารถนาความสุขด้วยกันทุกคน ตะเกียกตะกายหาความสุขด้วยกันทุกคน แต่ความสุขเหมือนภาพลวงตา ความสุขเหมือนปรากฏอยู่ข้างหน้า เหมือนๆ จะหยิบเอาไปได้ แต่พอเอื้อมมือไปหยิบ มันก็เลื่อนหนีไปแล้ว มันไปรออยู่ข้างหน้า หลอกให้เราวิ่งต่อไปอีก

เพราะฉะนั้นเราเที่ยวหาความสุขไปเรื่อยๆ โดยที่เราไร้ทิศทาง เราต้องฝึกสตินะ ฝึกสติ รู้ทันลงไป ถ้ากิเลสเกิด เรามีสติ รู้ทัน กิเลสดับทันทีเลย จิตใจก็มีความสุขทันทีเลย ง่ายขนาดนั้น ถัดจากนั้น ฝึกไปเรื่อย ทีแรกรู้สึกตัวก็มีความสุข ต่อมาพอเรา รู้สึกตัวแล้ว เราก็เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหว เห็นจิตใจมันเคลื่อนไหว ตรงนี้เลือกไม่ได้ พอรู้สึกตัวแล้ว บางครั้งก็รู้กาย บางครั้งรู้เวทนา บางครั้งรู้จิต เราเลือกไม่ได้ เพราะมันเป็นอนัตตา เพราะฉะนั้น **จิตจะไปรู้อะไร ทุกสิ่งทุกอย่างก็แสดงไตรลักษณ์เท่าๆ กัน** บางครั้งมันก็ไปรู้กาย มันก็จะเห็นว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกาย มันเป็นวัตถุธาตุ ร่างกายเป็นสิ่งที่ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา หรือบางครั้งสติไประลึกรู้จิต มันก็จะเห็นเลย จิตไม่เพียง จิต เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เห็นจิตเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ สิ่งไม่ได้ เลือกไม่ได้ จะเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก อยู่อย่างนี้

ทุกวันนี้คนที่เรียนกับหลวงพ่อก็มีจำนวนเป็นพันๆ แล้ว ที่ก้าวขึ้นมาสู่ระดับที่เกิดปัญญา ปัญญามีเป็นลำดับๆ ไป **เบื้องต้นให้รู้สึกตัวให้เป็นก่อน** หลายคนเคยฝึกอะไรต่ออะไรมามากมาย แต่สิ่งที่ฝึกมาส่วนใหญ่คือการเพ่ง ไม่เพ่งกาย ก็เพ่งจิต เพ่งลมหายใจ เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง เพ่งใจให้นิ่ง เพ่งใจให้ว่าง จิตใจที่เราไปเพ่งเอาไว้ มันจะเดินวิปัสสนาไม่ได้ เพราะเวลาเราเพ่งแล้วมันจะนิ่ง กายก็นิ่งๆ ใจก็นิ่งๆ ทำอะไรก็ผิดธรรมดา พอมันนิ่งมันไม่มีไตรลักษณ์ ใหญ่ เพราะฉะนั้นไปเรียนกับหลวงพ่อก็ใหม่ๆ คนไหนติดเพ่ง หลวงพ่อ จะต้องคอยคู้ย คอยแคะ บางทีก็ค่อนข้างอด ตัว ค.ควาย ทั้งนั้นเลย

เพราะคุยกับควาย ต้องคู้ย ต้องแคะ ต้องค่อนข้างอด จนกระทั่งใจ หลุดออกมาจากการเพ่ง หลุดออกมา พอจิตใจหลุดออกมาแล้วจะพบว่า จิตใจชนิดนี้ มันเหมือนจิตใจของเด็กๆ ซึ่งเรายังภาวนาไม่เป็น คูชิ กลับมาเป็นเด็กที่ภาวนาไม่เป็น ตอนที่เราไปหัดภาวนา เราไปหัดเพ่ง เราทำอะไรที่เกินธรรมดาไปแล้ว เราต้องกลับมาสู่ความเป็นมนุษย์ธรรมดาๆ ต้องเป็นมนุษย์ธรรมดาๆ ใจเราจะแกว่งขึ้นแกว่งลง แกว่งขึ้นแกว่งลงได้ตามปกติ แกว่งได้อย่างอิสระ

ความแตกต่างระหว่างผู้ปฏิบัติกับผู้ไม่ปฏิบัติ ไม่ใช่ต่างกันที่ว่าจิตดีกว่ากัน ไม่ใช่จิตสงบกว่ากัน จิตนิ่งกว่ากัน แต่ความแตกต่างระหว่างผู้ปฏิบัติและผู้ไม่ปฏิบัติก็คือผู้ไม่ปฏิบัติเนี่ย จิตมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงแล้วไม่เคยเห็นเลย ไม่เคยรู้เลย ว่าจิตนั้นเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง หลงอยู่ตลอดเวลา ส่วนผู้ปฏิบัติ ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว รู้สึก

พอเรารู้สึกกาย รู้สึกใจมากๆ ถึงจุดหนึ่ง ใจมันตั้งมั่นขึ้นมา มีสติรู้สึกกาย มีสติรู้สึกใจ ถึงจุดหนึ่ง เกิดรู้สึกกาย รู้สึกใจ โดยไม่ได้เจตนาจะรู้สึก ตรงที่จิตไม่ได้เจตนาจะรู้สึก เรียกว่ามันมีสติตัวจริง ที่หลวงพ่อบใช้คำว่า สติตัวจริง จะเรียกว่า สัมมาสติ มันก็ไม่เชิง เพราะสัมมาสติต้องเกิดในอริยมรรค ตัวนี้ไม่รู้จะเรียกอะไรนะ ขอเรียกไปก่อนว่า สติตัวจริง สติตัวปลอมนี้มีเยอะนะ พอเกิดสติตัวปลอม เราก็วางฟอร์ม กลายเป็นมนุษย์ตัวปลอม สังเกตไหม

เวลาเราคุยกับคนอื่น เราต้องวางฟอร์ม เราเป็นมนุษย์ตัวปลอม แล้วยะ เช่นอย่างนี้ หลวงพ่อเป็นพระ หลวงพ่อพูดอะไร ต้องสำรวจมนี้ๆ หลวงพ่อตัวปลอมกำลังพูด ถ้าหลวงพ่อตัวจริงก็ต้องโทนนี้เพราะอะไร เพราะวาสนาเราเป็นอย่างนี้ เราพูดเร็ว เราไม่ได้พูดช้า ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านพูดช้า ตัวจริงของท่าน ท่านพูดช้าๆ ถ้าท่านมาพูดเร็วอย่างหลวงพ่อดูด (Speed : ความเร็ว) นี้ก็ตัวปลอมเหมือนกัน เพราะฉะนั้นแต่ละคนไม่เหมือนกัน กิริยาท่าทาง คำพูดคำจา ไม่เหมือนกันหรอก

ที่นี้ ถ้าสติจริงๆ มันเกิด เพราะเราหัดดูไปเรื่อย หัดดูสภาวะไปเรื่อย มันโลภขึ้นมา ก็รู้ มันโกรธขึ้นมา ก็รู้ มันหลงไป ก็รู้ มันฟุ้งซ่าน ก็รู้ มันหดหู่ ก็รู้ มันสงสัยขึ้นมา ก็รู้ มันสุข ก็รู้ มันทุกข์ ก็รู้ มันเฉยๆ ก็รู้ มันเย็น มันเดิน มันนั่ง มันนอน ก็รู้ มันหายใจออก มันหายใจเข้า ก็รู้ คอยรู้สึกวนเวียนอยู่ในกาย ในใจของเราไปเรื่อยๆ ต่อไปสติเกิดเอง ถึงจุดหนึ่ง มันไม่ได้เจตนาเลย สติเกิดขึ้นมาบ๊ีบใจมันจะตั้งมั่นขึ้นมาได้เอง เพราะในขณะที่สติตัวจริงเกิด จิตจะมีความสุข ทันทีที่จิตมีความสุข จิตจะมีสมาธิขึ้นมา ถ้ามันมีความสุข มีสติขึ้นมา เพราะการรู้กายรู้ใจ สมาธิอันนั้นก็ตั้งมั่นในการรู้กายรู้ใจ ความตั้งมั่นในการรู้กายรู้ใจ เรียกว่า มีสัมมาสมาธิ ใจมันตั้งมั่น จริงๆ ก็เป็นสมาธิขั้นดี สัมมาสมาธิแท้ๆ ก็เกิดในอริยมรรคอีกนั่นแหละ ที่นี้พอใจมันตั้งมั่นขึ้นมาบ๊ีบ โดยที่ไม่ได้เจตนาเลย ถ้าสติระลึกถึงกาย จะเห็นทันทีว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันทีนะ ตอนนี้นักที่เห็นอย่างนี้ได้ไปส่งการบ้านที่วัดหลวงพ่อดูดทุกวัน

วันหนึ่งเยอะแยะไปหมดเลย บางคนอาบน้ำอยู่ ญาติๆ ส่วนมากก็ยืน ถ้าแก่หน่อยก็นั่งอาบ ญาติๆ ไป รู้สึก นี่มันตัวอะไรก็ไม่รู้ บางคนส่องกระจกอยู่ จะแต่งหน้า จะหวีผม เอ๊ย นี่มันตัวอะไรก็ไม่รู้ มันไม่ใช่ตัวเราแล้ว บางคนขยับมือขึ้นมา เห็นมือ นี่มันอะไรก็ไม่รู้ เป็นแท่งๆ มีแฉกๆ ด้วย ทำไมนิ้วมือต้องมืออย่างนี้ มันจะรู้สึก บางคนนอนอยู่ เมื่อบานก็มีคนหนึ่ง นอนอยู่เฉยๆ พอตื่นนอนขึ้นมา เห็นร่างกายมันนอน ใจมันเป็นคนดู เห็นร่างกายมันนอน ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา การที่เราสามารถแยกกายกับจิตออกจากกัน จิตมันมีสติ มีสัมมาสมาธิ พอมีสติ มีสัมมาสมาธิ มันเริ่มเกิดปัญญา

ปัญญาอันที่หนึ่งเลย ปัญญาเบสิก (Basic) ที่สุดเลยนะคือการแยกกับนาม เรียกว่า ‘**นามรูปปริจเจตญาณ**’ มันจะรู้สึกเลย นามอยู่ส่วนหนึ่ง รูปอยู่ส่วนหนึ่ง เราจะรู้สึกว่าร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง ทันทีที่แยกขึ้นมาเนี่ย เราจะเริ่มเห็นความจริงแล้ว ทั้งกายทั้งใจนี้ ส่วนมากจะเห็นกายก่อนนะ จะเห็นว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ถัดจากนั้น ก็จะเริ่มเห็นเวทนาไม่ใช่ตัวเรา เห็น **จิตตสังขาร** ที่เป็นกุศล อกุศล ไม่ใช่ตัวเรา ชันธ & เริ่มกระจายตัวออกไป ทำไมต้องดูขันธ & ให้กระจายตัวออกไป **เพราะศาสตร์แห่งการปฏิบัติธรรมในทางศาสนาพุทธปฏิบัติเพื่อทำลายความเห็นผิดว่ามีตัวเรา** ตัวเราที่เราเกิดขึ้นมานี้ มันเกิดจากการประชุมกันของขันธ & และก็มีสัญญาและใจเข้าไปครอบครองอยู่ นะ มีใจครอบครองอยู่ ยังไม่ตาย ก็จะรู้สึก รวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อนของขันธ & ขึ้นมา และมีสัญญาเข้าไปหมายว่านี่เป็นตัวเรา สัญญาที่

เข้าไปหมายความว่า ชั้นที่ ๕ เป็นตัวเรา เพราะไปมองมันแบบเป็นกลุ่ม เป็นก้อน เรียกว่า ‘สัญญาวิปลาส’ เป็นใจพวกสัญญาวิปลาส ปุถุชนทั้งหมดสัญญาวิปลาสนะ ไม่ได้แปลว่าบ้านะ แต่ว่า เห็นไม่ตรง ความจริง หมายถึงผิดๆ ก้อนธาตุนี้เป็นสมบัติของโลก วัตถุธาตุ ก้อนนี้ เราไปหมายเอาว่าเป็นตัวเรา นี่คือร่างกายเรา นี่เรียกว่า วิปลาส ไปหมายผิดๆ ไม่ใช่ของของตัวเอง เป็นของของโลก เป็นสมบัติของโลก เป็นวัตถุชิ้นหนึ่งในโลก เราไปสำคัญมันหมายความว่า เป็นตัวเราขึ้นมา นี่เพราะว่าวิปลาส

ที่นี่จะทำลายวิปลาส ต้องจับสิ่งที่เรียกว่า ‘ตัวเรา’ นี้ กระจาย ออกไป เรียกว่า ‘วิเศษวิธี’ การปฏิบัติธรรมในศาสนาพุทธนี้มี วิเศษวิธี ไม่ใช่ วิภาษวิธีนะ วิภาษวิธี (Dialectic) เป็นวิธีของเฮเกิล (Hegel) ของมาร์กซ์ (Marx) ของชาวพุทธนี้ วิเศษวิธี จับแยกออกไป เหมือนเรามีรถยนต์หนึ่งคัน เราคิดว่ามีรถยนต์อย่างแท้จริง พอจับ มาถอดเป็นชิ้นๆ อันนี้ลูกล้อ ลูกล้อไม่ใช่รถ นี่พวงมาลัย พวงมาลัย ไม่ใช่รถ นี่ตัวถัง ตัวถังก็ไม่ใช่รถ พอทุกอย่างมารวมกันแล้วมีรถ ขึ้นมา หรือบ้าน พอจับถอดเป็นชิ้นๆ จะไม่มีบ้าน อันนี้คือหลังคา นี่คือเสา นี่คือพื้น นี่คือวงกบ นี่ประตู หน้าต่าง นี่มุ้งลวด เหล็กตัด อะไหล่ต่ออะไหล่ พอจับถอดเป็นชิ้นๆ แล้วพบว่าบ้านหายไป

เวลาที่เราเรียนลงมา สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเรา คือกายกับใจนี้แหละ ถ้าเรามีสติจริงๆ มีสัมมาสมาธิ มีใจตั้งมั่นขึ้นจริงๆ สติระลึกลงไป รู้กาย รู้ใจ เราจะเห็นมันแยกส่วนกัน กายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่

ส่วนหนึ่ง ภายกับจิตแยกออกจากกัน เหมือนมีช่องว่างมาคั่น ไม่ใช่อันเดียวกันอีกต่อไปแล้ว เวทนากับจิต ก็แยกส่วนกัน เหมือนมีช่องว่างมาคั่น ไม่ใช่สิ่งเดียวกันอีกแล้ว กุศลและอกุศลทั้งหลาย ก็แยกออกไปจากจิต ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ตัวจิตเองก็เกิดดับ เดี่ยวเกิดที่ตา เดี่ยวเกิดที่หู เดี่ยวเกิดที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ เดี่ยวก็ถูกกุศลครอบงำ เดี่ยวก็ถูกอกุศลครอบงำ เดี่ยวก็ไม่ถูกอะไรครอบงำ ตรงไม่ถูกอะไรครอบงำนี้ น้อยเต็มที จะเกิดตอนเกิดอริยมรรค อริยผล เท่านั้นแหละ

เนี่ย เราคอยรู้คอยดู เบื้องต้นจะเห็นก่อนว่ามันกระจาย กระจายแล้วจะให้เห็นอะไร เราจะเห็นว่า แต่ละตัวนั้นนะ ไม่ใช่ตัวเรา นี่เห็นสภาวะธรรม ที่แรกมีตัวอันเดียว เป็นตัวเรา พอแยกส่วน กาย เวทนา จิต ธรรม แยกออกมา หรือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แยกออกจากกัน รูปจะไม่ใช่เรา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละตัวๆ จะไม่ใช่เราแล้ว แล้วแต่ละตัว มีเหตุก็เกิดหมดเหตุก็ดับ นี่เป็นปัญญาอีกขั้นหนึ่ง ปัญญาตัวนี้เรียกว่า **‘ปัจจัยปริคคหาญาณ’** รู้ว่าอะไรเป็นปัจจัยให้สิ่งนี้เกิดขึ้น สภาวะธรรมทั้งหลายไม่ได้เกิดลอยๆ **สภาวะธรรมทั้งหลายมีเหตุถึงจะเกิด ไม่มีเหตุไม่เกิด** มีเหตุแล้วเกิดขึ้นมา หมดเหตุแล้วก็ดับไป เนี่ย เริ่มเห็นอย่างนี้สักพักหนึ่ง ดูไปเรื่อยๆ ปัญญาก็จะประณีตลึกซึ้งขึ้นไปอีก จะเริ่มรู้แล้วว่า เออ ทั้งกายทั้งใจนี้เป็นไตรลักษณ์ เนี่ย อย่างเรารู้สึกไหม ร่างกายเราวันนี้ กับร่างกายของเราตอนเด็กๆ ไม่เหมือนเดิม อันนี้ยังไม่ใช่วิปัสสนา อันนี้เรียกว่า **‘สัมมสนญาณ’**

เห็นไตรลักษณ์ด้วยการคิด ด้วยการตรึกตรอง ด้วยการเปรียบเทียบ
 เปรียบเทียบหน้าตาเราวันนี้ กับหน้าตาเราปีกลาย ไม่เหมือนกัน
 เปรียบเทียบว่าจิตใจของเราวันนี้ กับจิตใจของเราเมื่อวาน ไม่เหมือนกัน
 อันนี้ยังไม่ได้ขึ้นวิปัสสนาเลย เห็นใหม่ วิปัสสนายาก ไม่ใช่่ง่าย
 ที่นี้ เราก็ตามรู้ตามดูไปอีก มีสติบ้าง ขาดสติบ้าง ใจตั้งมั่นเป็น
 สัมมาสมาธิบ้าง ใจเป็นมิชฌาสมาธิบ้าง หลงไปบ้าง ไหลไปไหลมา
 ไปเพ่งบ้าง เผลอไปบ้าง รู้สึกตัว ตั้งมั่นขึ้นมาบ้าง ทำไปเรื่อยๆ
 ฝึกไปเรื่อยๆ ถึงจุดซึ่งสติและสัมมาสมาธิมันมีแรงพอ มันจะเริ่ม
 เห็นความเกิดดับแล้ว เช่น เราจะเห็นจิต เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ ดับไป
 มีช่องว่างมาคั่น เราจะพบเลย จิตดวงหนึ่งกับจิตอีกดวงหนึ่ง
 เป็นคนละดวงกัน อันนี้เรียกว่าอะไร เรียกว่า **'สันตติ'** ขาด

ถ้าเมื่อไรภาวนาจนเห็นสันตติขาด เมื่อนั้นขึ้นวิปัสสนาจริงๆ
 แล้ว อย่าตกใจนะ ฟังแล้วเหมือนยาก แต่เวลาปฏิบัติจริง บางคน
 พลั้วะๆ เดียว ทะลุเลย เหมือนตกต้นไม้ะ ไม่ทันนับว่าผ่านกิ่งไม้
 มากี่กิ่งแล้ว ถึงพื้น ตุ่มเลย เพราะฉะนั้น ไม่ต้องตกใจ หลวงพ่อ
 พุดให้ฟัง ละเอียดนิดหน่อย เพราะเราเรียนธรรมะที่นี้ เรียนมา
 พอสมควรแล้ว บางคนมาบ่นหลวงพ่อกว่า มาสอนที่นี้ หากความเข้มข้น
 ไม่ได้เลย ต้องไปฟังที่วัด ถึงจะเข้มข้น แต่เดิมเข้มข้นไม่ได้ พวกเรา
 เข้าใจไม่ได้ ตอนนี่คนจำนวนมากที่ฟังแล้วฟังอีก เข้าใจ เป็นแล้ว
 ก็ฟังธรรมะที่มั่นประณีตขึ้นไปได้ ถัดจากนั้น เราดูลงไปอีก เราจะ
 เห็นสภาวะแต่ละอัน เกิดดับๆ สืบเนื่องกันไป แต่เป็นคนละอันๆ
 อย่างเราขยับมือเราจะเห็นเลย มันเกิดดับ เหมือนรูปการ์ตูนเลย

เห็นดับ วัฏๆๆ เป็นซ้อตๆ ไปเลย เห็นอย่างนี้ พอเห็นมากเข้าๆ ตัวเราหายไปไหน เริ่มตกใจ ตัวเราหายไปไหน ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จิตใจนี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราหายไปไหน พอคนภาวนามาถึงตรงนี้ เริ่มตกใจ บางคนรู้สึกกลัว บางคนรู้สึกโหวงๆ เว้งว้าง ว่างเปล่าๆ ชีวิตนี้ไร้ทิศทางแล้ว ชีวิตนี้ไม่รู้จะอยู่ทำอะไรแล้ว ว่างเปล่าๆ ต่อไปนี้ จะหาความเอร็ดอร่อยที่ไหน ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเรา แต่ตรงนี้ ยังไม่ได้ตัดด้วยอริยมรรคเลยนะ มันเป็นเกิดจากความรักตัวเอง ยังเป็นความรักตัวเอง บางคนเบื่อ เบื่อทุกสิ่งทุกอย่างเลย เบื่อสุขกับทุกข์เท่าๆ กัน เบื่อดีและชั่วเท่าๆ กัน เบื่อหยาบและละเอียด เบื่อกุศล อุกุศล เบื่อภายในและภายนอก เบื่อไปหมดเลย ใจนี้จิต เรียกว่าเป็นคนใจจิต แต่ไม่ใจดำ เป็นคนใจจิตแต่ใจสว่าง ไม่ใจดำนะ ใจตรงนี้มี **‘นิพพิทา’** เห็นโลกนี้จิตซี้ด

เนี่ย ตอนที่วัดมีคนไปส่งการบ้าน ถึงตรงนี้ก็เยอะนะ มองโลกนี้ดูแบนๆ ไปหมด บางคนบรรยายไม่เป็น บอก ผมเห็นโลกแบนๆ ไปหมดเลย นี่หลวงปู่มั่นเคยพูด ว่าภาวนาแล้วเห็นโลกราบเป็นหน้ากลอง นี่ผมเห็นโลกแบนๆ ก็คนนั่งหัวโตๆ อยู่นี่ แล้วบอกว่าแบนๆ เออ มันแบนทั้งๆ ที่โตนี้แหละ บางคนก็รู้สึกว่ามันว่างๆ ไม่มีอะไรเลย มีอยู่แต่ไม่มีอะไรเลย ว่างๆ นี่ใจมันเห็นอย่างนี้ มันเห็นของมันเอง ถ้าเห็นแล้วยังรับไม่ได้ มันจะรู้สึกห้วนไหวขึ้นมา จิตซี้ด เเซ็ง กลัวแล้วแต่จะรู้สึก อย่าเลิกปฏิบัตินะ มาตรงนี้ได้ครึ่งทางแล้ว ให้ดูต่อไปอีก เราก็จะเห็นเลย สภาวะทั้งหลาย เช่น ความกลัว ความเว้งว้าง ว่างเปล่า ความเบื่อ อะไรพวกนี้เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา

เป็นความปรุงแต่ง เป็นความรู้สึกที่ปรุงขึ้นมาอีก พอเรารู้ทัน มันจะดับไป พอมันดับไปแล้ว คราวนี้ใจจะตั้งมันขึ้นมาอย่างดีแล้ว เริ่มเห็นแล้ว สติระลึกกรู๋กาย ก็ให้เห็นแล้ว มันทำงานของมันเอง ไม่ใช่ตัวเรา หลายคนตีฝึก จนกระทั่งนอนหลับไป ขนาดหลับก็ไปเรื่อย ๆ สติของเราจะมหาศาลเลย ถีบไปหมดเลย นอนหลับเนี่ย พลิกซ้าย พลิกขวา รู้สึกตัวทั้งคืนเลย แล้วรู้สึกด้วยว่า สิ่งมันไม่ได้จริง ร่างกายนี้สิ่งมันไม่ได้จริง เพราะตอนนั้นสมองไม่ได้ทำงาน จิตตั้ง จิตตั้งร่างกายโดยตรง ร่างกายไม่เอาด้วยหรอก อาศัยสมองเป็นทางผ่าน เราจะเริ่มรู้สึกแล้ว ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก ร่างกายนี้ถูกความทุกข์บีบคั้น นอนอยู่ก็ทุกข์ นั่ง ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกข์ทั้งนั้นเลย เริ่มเห็นความจริงมากขึ้น ๆ เห็นด้วยใจที่เป็นกลาง จิตใจก็เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเกิดดับไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ตัวเรา ดูไปเรื่อยๆ พอผลของมันมาก็มีตัวเรา พอมีสติขึ้นมาตัวเราก็ตายไปแต่ไม่กลัวแล้ว คราวนี้ไม่กลัวแล้ว

ดูไปๆ ในที่สุดปัญญาเริ่มแจ่มแจ้งขึ้นมา มันจะเห็นว่าทุกสิ่งนี้เกิดแล้วดับทั้งสิ้น ความสุขเกิดขึ้น แล้วก็ดับ ความทุกข์เกิด แล้วก็ดับ กุศลเกิด แล้วก็ดับ อกุศลเกิด แล้วก็ดับ สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นก็ดับ พอใจมันรู้ตรงนี้ ใจมันยอมรับตรงนี้ ความสุขเกิดขึ้น จิตก็ไม่ดิ้นรนที่จะไปรักษามัน หรือความสุขไม่เกิด จิตก็ไม่ดิ้นรนที่จะไปแสวงหามัน ความทุกข์เกิดขึ้น จิตก็ไม่เกลียด ไม่ดิ้นรนที่จะผลักดันมัน หรือความทุกข์ยังไม่เกิด ก็ไม่ดิ้นรนที่จะไปป้องกันมัน จิตหมดการดิ้นรน จิตหมดความปรุงแต่ง จิตหมดการทำงาน จิตเหลือแต่คำว่า รู้แล้ว

สักว่ารู้ เมื่อรู้แล้วสักว่ารู้เนี่ย จิตไม่ปรุงอะไรต่อ จะเห็นสภาวะธรรม
ทั้งหลายเคลื่อนผ่านไปเรื่อยๆ เหมือนเราดูหนัง เห็นภาพในจอหนัง
ผ่านไปเรื่อยๆ ในใจก็รู้อย่างแจ่มแจ้งเลย ว่าเป็นภาพลวงตา
เท่านั้นเอง คนดูหนังแล้วอินใช่ไหม รู้สึกว่ามีพระเอกมีนางเอกจริงๆ
ถ้าไม่อินก็รู้ว่านี่เป็นแค่ภาพลวงตา เมื่อเราเจริญสติเจริญปัญญา
มาถึงจุดที่หลวงพ่อบอกว่านี่แล้ว มันจะเห็นว่าปรากฏการณ์ทั้งหลาย
ที่ไหลผ่านมา เป็นแค่ภาพลวงตาเท่านั้นเอง ใจจะไม่อินเข้าไป
ใจไม่ดิ้นรน ไม่ปรุงแต่ง เมื่อใจไม่ดิ้นรน ไม่ปรุงแต่ง สติปัญญาเรา
แก่อบพอ จิตจะรวมลง 'อัปปนาสมาธิ' รวมด้วยตัวเอง ตรงที่จิต
รวมลง 'อัปปนาสมาธิ' เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเกิดกระบวนการ
ของอริยมรรค อริยมรรคจะเกิดไม่ได้ถ้าปราศจากสัมมาสมาธิใน
ระดับอัปปนาสมาธิ ในระดับฌาน เพราะอะไร เพราะอัปปนาสมาธิ
เรียกว่า 'เอกัคคตาเจตสิก' แต่ไม่ใช่เอกัคคตากระຈອກนะ เอกัคคตานี้
พัฒนามาเต็มเหนี่ยวแล้ว เอกัคคตาเจตสิกนี้ มีหน้าที่เป็นที่ประชุม
เป็นที่รวบรวมองค์มรรคทั้งหลายที่เหลือ คืออีก ๗ ตัว นั่นเอง
พอมันรวมมีสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิไปเกิดขึ้นที่ไหน สัมมาสมาธิ
เกิดขึ้นที่จิต ไม่ใช่เกิดขึ้นที่อื่น พอเกิดขึ้นที่จิตนี้ ที่แรก จิตยังส่ง
กระแสออกไป จิตมันยังเคยชินที่จะส่งกระแสออกไปรู้อารมณ์
ภายนอก เพราะฉะนั้นพอรวมลงมา ช่วงขณะแรกมันยังถ่ายทอด
กระแสของความรับรู้ออกไปรู้สภาวะภายนอก แต่มันรู้แล้วสักว่ารู้
อย่างแท้จริง คราวนี้ รู้อยู่ในอัปปนาสมาธิ รู้แต่ว่าไม่รู้ว่าเป็นอะไร
เพราะไม่มีสมมติบัญญัติสักนิดเดียวเลย ตรงนี้ขั้นไม่มีสมมติบัญญัติ
แล้ว จิตจะมีขั้นตอนอย่างยิ่ง คือจิตจะมีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งเร้า

จิตไม่ถูกอะไรมาเร้าให้วิ่งเตลิดเปิดเปิงออกไปอีก มันแค่ส่งกระแส ออกไป ตัวมันอยู่นี่ ตั้งมันขึ้นมาแล้ว แต่มันยังส่งกระแสออกไป เหมือนเรานั่งอยู่ตรงนี้ แล้วเราลืมตา เรามีกระแสแห่งการรับรู้ไหล ออกไปทางตา พอไปเห็นสภาวะเกิดดับ บางคนเห็น ๒ ขณะ บางคนเห็น ๓ ขณะ แล้วก็แจ่มอริยสัจขึ้นมา นี่ทุกข์ทั้งนั้น มันจะ ทวนกระแส มันจะตัดกระแสที่ส่งออกไป มันจะทวนเข้าหาธาตุรู้ ทวนกลับเข้ามาหาจิตนั่นเอง

หลวงปู่ดูลย์ถึงบอกว่า “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค” พอมันทวนเข้ามาถึงจิตถึงใจนี่นะ คราวนี้แหละ สัมมาสมาธิมันจะ ประชุมองค์ธรรมฝ่ายกุศลทั้งหมดเลยเข้าด้วยกัน คล้ายๆ อย่างเรื่อง ไบยเซียน มี ๘ ตัว เท่ากับมรรคเลย เซียนตัวใดตัวหนึ่งสู้ปีศาจไม่ได้ ต้อง ๘ ตัว รวมกำลังเป็น ๑ ถึงจะสู้ได้ เห็นไหม จิตนี้ก็เหมือนกัน องค์ของมรรคทั้งหลายเนี่ย ถ้าต่างคนต่างกระจัดกระจายอยู่ ไม่มีพลังที่จะไปสู้กับสังโยชน์นี้ได้หรอก แต่ถ้ามันรวมลงที่จิตอันเดียว นี่แหละ รวมพลังของมรรคทั้งหมดเลย รวมทั้ง ‘โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ’ แต่ว่าไม่ใช่ทั้ง ๓๗ นะ ตั้งแต่ ๓๐ กว่าขึ้นไปเนี่ย ประชุมลงที่จิต ในขณะที่จิตเดียวกันนั้น มีพลังที่จะทำลายล้าง วิภวจักรนี้เบื้องต้นทำลายไม่ได้จริง แคกรีดมันขาดออกไป เหมือน เราเอาไม้อันหนึ่งกรีดลงบนผิวน้ำ มันแหวกออกไป มันแหวกได้ ชั่วครั้งชั่วคราว มันก็กลับมาปิดอีก กรีดครั้งที่ ๑ เอาไม้กรีดสั้นไป เล็กไป ครั้งที่ ๒ พลังมันรุนแรงยิ่งขึ้น มันก็ถ่างออกไปมากขึ้น แล้ว

ก็กลับมาปิดอีก ครั้งที่ ๓ ก็แรงขึ้น และครั้งที่ ๔ เหมือนถล่มทลาย
โลกเลย วัฏจักรมันจะคว่ำลงไป แล้วมันจะไม่มีอะไรเข้ามาปิดอีกแล้ว
จิตซึ่งมันไม่ถูกอะไรปิด มันจะติดตัวดวงขึ้นมาเต็มโลกธาตุเลย
ในภาษาปริยัติเรียก 'วิมรียาภักตจิต' จิตนี้ใหญ่เต็มโลกธาตุ ไม่มี
อะไรครอบงำอีก เมื่อมันเต็มโลกธาตุแล้ว ไม่มีการไป ไม่มีการมา
ที่มันไปๆ มาๆ ได้เพราะมันเล็ก ถ้ามันใหญ่เต็ม อย่างหลวงพ่อบ
ตัวใหญ่ สมมติหลวงพ่อบ้วนเต็มศาลานี้ หลวงพ่อบจะกระดิกไปไหน
ไม่ได้แล้ว เพราะว่าเต็มแล้ว จิตเหมือนกัน พอจิตนี้มันปราศจาก
สิ่งห่อหุ้ม มันกระจายเป็นเนื้อเดียวกับจักรวาลเลย มันจะไม่มีขอบ
มีเขต มีจุด มีดวง อีกแล้ว ไม่มีการไป ไม่มีการมา ที่สำคัญ ไม่มี
อะไรเข้าไปปรุงแต่งมันได้อีกแล้ว

แต่เดิมเห็นไหม กิเลสมันเข้ามาปรุงแต่งได้ พวกเรารู้สึกไหม
กิเลสมาปรุงแต่งจิตได้ เมื่อเรากวนาจนสุดขีด มันทำลายวัฏจักร
ลงไปแล้ว ทำลายสิ่งห่อหุ้ม ทำลายอภยวงลงไปแล้ว อภยวงกิเลส
นี้แหละ เป็นทางผ่านให้กิเลสทั้งหลายไหลเข้ามาสู่จิตได้ พอตรง
ที่เข้าใจธรรมะแจ่มแจ้ง มันทำลายอภยวงกิเลสลงไป ทำลาย
สังโยชน์ลงไป ไม่มีช่องเชื่อมต่อให้กิเลสกลับเข้ามาอีกแล้ว และมัน
ขุดคุ้ยลงไปถึงภวังคจิต ทำลายลงไปถึงตรงนั้นเลย อนุสัยทั้งหลาย
สลายตัวไปหมดเลย ฉะนั้น ในทางศาสนาพุทธนี้ วันหนึ่งเราจะได้
พบความอัศจรรย์ ในความเป็นจริงเมื่อได้ศึกษาธรรมะเป็นลำดับๆ
เราก็ได้พบความอัศจรรย์เป็นลำดับๆ อยู่แล้ว

อย่างคนซึ่งเรียนกับหลวงพ่อนี้ มาบอกหลวงพ่อบ้างมากมายเลย ว่า มันอัศจรรย์จริงๆ ชีวิตนะ เคยนึกว่ารู้สึกตัวตลอดเวลา บัดนี้ ได้รู้ความจริงแล้วว่าตลอดชีวิตที่ผ่านมาไม่เคยรู้สึกตัวเลย หลงอยู่ในโลกของความคิด หลงอยู่ในโลกของความฝันตลอดเวลา จนกระทั่งวันซึ่งสติตัวจริงเกิดขึ้นมา ถึงได้รู้ว่าหลงอยู่ในโลกของความคิด หลงอยู่ในโลกของความคิดตลอดมา ไม่เคยตื่น พอตื่นขึ้นมาแล้ว รู้สึกอัศจรรย์ ทำไมมันโปร่ง มันโล่ง มันเบา ทำไมมันมีความสุข แต่ว่าเอาตรงนี้เป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ เพราะสติก็ดี สมาธิก็ดี ยังเป็นสังขารอยู่ เป็นของที่เสื่อมอยู่ เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ ก็ต้องเจริญสติเจริญปัญญาต่อไปเรื่อยๆ อย่างที่หลวงพ่อบอกทุกวันๆ รู้สึกกาย รู้สึกใจ รู้สึกกาย รู้สึกใจ จนเห็นความจริงของมัน รู้ด้วยความเป็นกลาง อย่าเข้าไปแทรกแซง อย่าไปหวังว่ามันจะเป็นอย่างอื่น ให้ยอมรับสภาพทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นต่อหน้าเรา รู้แล้วสักว่ารู้ สักว่าเห็น รู้อย่างเป็นกลาง รู้แล้วไม่แทรกแซง วันหนึ่งปัญญาแจ้งขึ้นมา เราจะพบความอัศจรรย์เป็นลำดับๆ

วันซึ่งเข้าใจธรรมะเบื้องต้น ก็อัศจรรย์เต็มทีแล้ว เออ ตัวเราไม่มีจริงๆ นะ ทำไมตั้งแต่นี้เป็นต้นไป ในความรู้สึกนึกคิด มองลงมาที่ไร กลวงๆ นะ ไม่มีตัวเรา พวกเราลองมองลงมา ที่บๆ หนักๆ รู้สึกใหม่ มองเข้ามาในใจของเรา เนี่ย ที่บๆ หนักๆ ทำไมมันหนัก ทำไมมันแน่น ทำไมมันหนา ทำไมมันเหนียว ก็มันเป็นปุณฺณนะชิ แต่ถ้ามือไร ทำลายความเป็นปุณฺณไปแล้ว มองลงมาจะพบว่า

ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเราเลย มีแต่รูปธรรม นามธรรม
ที่มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ มีแต่รูปธรรม นามธรรม
ที่เกิดดับสืบทอดกันเป็นสายโซ่ ไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน
เท่านั้นเอง

นี่ก็อัศจรรย์มากแล้วนะ ว่าเออ ธรรมะอย่างนี้ก็มี ตัวเราไม่มี
มีคนหนึ่งนะ ภาวนาไป ภาวนาไปเรื่อยๆ ตรงที่ใจมันแข็งขึ้นมา
จิตมันอุทานขึ้นมาเลยนะ “เอ๊ะ จิตไม่ใช่เรานี่” จิตไม่ใช่เรา
ไม่เคยนึก ไม่เคยฝัน ไม่เคยได้ยินมาก่อนว่าจิตไม่ใช่เรา แต่มัน
เข้าไปประจักษ์นะ จนมันตื่นตื่น ตื่นตื่นมากเลยนะ จิตมันอุทาน
ขึ้นมา เลยว่า เอ๊ะจิตไม่ใช่เรานี่ มีเอ๊ะด้วยนะ เอ๊ะจิตไม่ใช่เรานี่
อุทานเสียงดังเลย ด้วยความตื่นตื่น ในธรรมะที่ได้ไปสัมผัส
ตัวเราไม่มีหรอก ใน ๓ โลกธาตุนี้ ในกายในใจนี้ ไม่มีตัวเราเลย
มีแต่สภาวะธรรมที่เกิดดับสืบทอดกันไปเรื่อยๆ นี่ก็อัศจรรย์แล้วนะ
ภาวนาต่อไปๆ ยิ่งอัศจรรย์ขึ้นเรื่อยๆ อัศจรรย์มากกว่านี้ ไปภาวนา
เอาเองนะ ครึ่งชั่วโมง ต่อไปนี้ตอบคำถาม

ช่วง ถาม - ตอบ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกับ ผมได้ฟังซีดีหลวงพ่อกแล้ว ผมก็ปึ้งๆ ขึ้นมาเลย ที่นี้ผมก็ฝึกมาด้วย ฝึกแล้วผมมีความสุข ผมฟังแล้วหลวงพ่อบอกว่า ในแต่ละวันจะมีนาที่ทองในการดูจิต ตื่นนอนปุ๊บ ผมก็เริ่มดูจิตไปเลยครับ เพราะว่าตรงนี้มันนาที่ทอง ไซ้ใหม่ครับ

หลวงพ่อก : ไซ้ แล้วไง แล้วเห็นอะไร

โยม : พอเห็น ก็เห็นจิตมันเกิดแล้วก็ดับ เกิด-ดับ ไซ้ตัวที่เกิด... ตัวรู้ พอเกิดตัวรู้ปุ๊บ ตัวที่แสดงกิริยาก็หายไปครับ แล้วมันก็เหมือน มีตัวเดียวใหม่ครับ ถือว่ามีตัวเดียว

หลวงพ่อก : ไซ้ มันทีละตัว

โยม : มันทีละตัวแต่มันเกิดไปเรื่อยๆ นะครับ

หลวงพ่อก : เออ มันเกิดไปเรื่อยๆ

โยม : มันดับแล้วก็เกิด ดับแล้วก็เกิด

หลวงพ่อบราโมทย์ : แล้วตัวรู้จักดับ

โยม : ครับ แล้วมันก็จะเกิดปั๊บบ้าง ปุ๊บบ้าง มันก็รำคาญนะครับ

หลวงพ่อบราโมทย์ : เห็นไหม ตัวรู้จักเกิดแล้วก็ดับนะ ตัวคิดเกิดแล้วก็ดับ มีแต่เกิดแล้วก็ดับ สังเกตไหมมันเกิดดับเอง

โยม : สังเกตครับ โยนิโสมนสิการ อะไรวีไร ที่หลวงพ่อบอกผมฟัง...สังเกต...

หลวงพ่อบราโมทย์ : เหรอ สังเกตไป เห็นไหมมันเกิดดับได้เอง ดูไปอย่างนั้นแหละ

โยม : ครับ ดูอย่างนี้ครับ ขอบพระคุณครับ

หลวงพ่อบราโมทย์ : ใจต้องสงบกว่านั้นนะ (โยม : ครับ) ใจพุ่งชานไปนิดหนึ่ง เพราะฉะนั้นถ้าทำความสงบเข้ามาบ้างได้ก็ควรทำ **สมณะ** **ทั้งไม่ได้จริงนะ** แต่บางคนก็ฝึกเบื้องต้นแล้วก็ติด แต่สมณะหลายปีติดสมณะหนึ่ง หลวงพ่อบราโมทย์จะบอกให้หยุดไปก่อน แต่เมื่อมาเจริญสติเป็นแล้วทั้งสมณะไม่ได้ ต้องกลับมาทำ แต่คราวนี้จะทำไม่เหมือนเดิม แต่เดิมทำสมณะก็เริ่มต้นบิบบ้างดับตัวเอง สมาธิอย่างนั้นมันเป็น มิจฉาสมาธิ เป็นโมหะสมาธิ เราก็รู้สึกตัวไว้ รู้สึกๆ ใจมันรวม เวลาใจมันรวมจริงๆ ไม่ขาดสติเลยนะ มีสติตลอด สายเลย ถ้าขาดสติเมื่อไร จิตเป็นอกุศลเมื่อนั้น ไม่ใช่มานสมาบัติแล้ว

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อบราโมทย์ค่ะ ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่มากู้สึกตื่นตื่น ความจริงแล้วคือไม่ได้คิดจะตั้งคำถาม ก็อยากจะมาฟังธรรมจากหลวงพ่อบราโมทย์ แต่ที่นี้เรื่องของ การดูจิตยังไม่มีความชำนาญ จึงอยากขอคำแนะนำจากหลวงพ่อบราโมทย์ค่ะ

หลวงพ่อก : ดูจิตเหวอ ไปหัดอ่านหนังสือนะ เรื่อง “**หัดรู้หัดดู**” มีหลายเล่มใช้ใหม่ ไปขอเขานะเพื่อเขามีให้

โยม : มีนิตหนึ่งนะคะ คือว่าอย่างถ้าเกิดเรามีอาการเจ็บป่วย ขึ้นมาจากเวทนา เราจะทำยังไงให้เราไม่รู้สึกกังวลในเวทนานั้น แล้วก็เวทนา...

หลวงพ่อก : ให้รู้ทันจิตที่กังวล ให้รู้ทันจิตที่กังวลนะไม่ใช่ไปฝีกยังไงให้ไม่กังวล คนละเรื่องกันเลย เราไปบังคับจิตไม่ให้กังวลไม่ได้ เพราะจิตเป็นอนัตตา แต่ว่าเมื่อจิตมันกังวล เรายุ่รู้ว่ากังวล ความกังวลนั้นคือโทษะนั่นเอง เราก็ต้องใช้หลักในสติปัฏฐานที่ พระพุทธเจ้าบอก ‘**ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อจิตมีโทษะ ให้รู้ว่ามีโทษะ**’ เพราะฉะนั้นมันกังวลให้รู้ว่าจะกังวล ดูสิใครกังวล ดูไปเรื่อยๆ เราจะเห็นว่าความกังวลไม่ใช่จิตเหวอ ความกังวลเป็นสิ่งที่แทรกเข้ามาในจิต จิตเป็นคนไปรู้ว่ากังวล ถึงตรงนี้จิตจะไม่กังวลแล้ว ความกังวลอยู่ต่างหาก ค่อยๆ ฝีกนะ ชั้นมันจะแยกออกไป ที่เรารู้สึกว่าจิตกังวลนั้น ความจริงเป็นสภาวะธรรมสองตัวรวมกัน อันหนึ่งคือตัวจิต อันหนึ่งคือตัวกังวล ตัวกังวลเป็นโทษะ เป็นเจตสิกที่แทรกเข้ามาในจิต ถ้าเรารู้ทัน นี่มันก็แค่เจตสิกอันหนึ่ง มีเหตุมันก็เกิด หมดเหตุมันก็ดับ บังคับมันก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้นต่อไปนี้ กังวลเห็นไป เห็นความกังวลเกิดขึ้น ไม่ใช่จิตเหวอกนะ

โยม : ขอบพระคุณคะ

หลวงพ่อก : อย่าเพิ่งขอบคุณนะ ยังงอยู่ เอาไว้ไปอ่านหนังสือเพิ่มนะ ไปอ่านหนังสือจริงๆ แล้วง่าย เชื่อกันหลวงพ่อกเออะ การภาวนา ง่ายแล้วทำแล้วคุ้มที่สุดเลย หลวงพ่อกอยู่ในทางโลก หลวงพ่อก

ไม่เป็นรองใครหรอกนะ ในทางโลก ทำงานบู๊ปั๊บบู้ ขึ้นไปสี่ ๑๐ แล้วนะ ไว เงินเดือนก็เยอะนะสมัยก่อน หลวงพ่อยังเห็นมันไร้สาระเลย เรามาภาวนา เราพบสิ่งซึ่งมีคุณค่าที่แท้จริงในชีวิตเรา ชีวิตเราเต็มอ้อมขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นเราอดทนนะ ค่อยๆ ศึกษาก็ไป อย่างขณะนี้จิตเกิดปีติรู้สึกใหม่ จิตมีปีติรู้ว่ามึปีติ เห็นใหม่ ปีติเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา เห็นใหม่ปีติเริ่มลดลงแล้วรู้สึกใหม่ เออ ไปหัดดูอย่างนี้แหละ นี่แหละ เรียกว่าดูจิต แต่ยังไม่ถึงจิตจริงหรอก อย่างนี้ดูเจตสิกไปก่อน

(ผู้ถามแนะนำตัวและเล่าถึงการไปปฏิบัติในวัดป่า ที่มงานขอข้ามเนื้อหาส่วนดังกล่าว)

โยม : หนูไม่เข้าใจผู้คน ทำไมบางครั้ง...คือ...หนูพยายามนั่งเฉยแล้วนะคะ ทำผิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ให้อภัยถึงสามสี่ครั้งแล้วก็ยังจะทำอยู่ ระหว่างที่หนูจะนั่งเฉยๆ เพราะรู้ว่าแต่ละคนมีธรรมชาติของแต่ละบุคคล แต่หน้าที่คือหนูเป็นตำรวจ เพราะฉะนั้นหน้าที่ในสิ่งที่หนูทำ ทำอะไรได้หนูต้องทำ หนูก็เลยขัดแย้งกันนะคะในจิตใจหนู

หลวงพ่อ : จริงๆ ถ้าภาวนาเป็นจะไม่ขัดแย้งกัน แต่ถ้าเราติดสมณะเราจะขัดแย้งกับโลกมากเลย เพราะเราอยู่แต่ในความสุขในความสงบ เรามาเจออะไรที่ไม่สุขไม่สงบนะ เราพร้อมที่จะไม่โหแล้วอย่างถ้าเราทำวิปัสสนา เราจะเข้าใจตัวเองแล้วเราเข้าใจคนอื่น ตอนนี้อยมยังไม่เข้าใจตนเองไม่เข้าใจคนอื่นนะ ที่บอกว่าเราเข้าใจๆ ยังเป็นการเข้าใจด้วยการคิดเอา เพราะฉะนั้นต้องรู้สึกกายรู้สึกใจเรื่อยๆ

ถ้าเราเห็นจิตของเราทำงานได้เองเราจะรู้เลย กระทั่งจิตของเรา เรายังบังคับไม่ได้เลย เราจะไปบังคับจิตของใครได้ แต่ในหน้าที่การงาน เราเป็นหัวหน้าเขาเราต้องปกครอง ต้องให้งานสำเร็จ ต้องให้คุณต้องให้โทษ แต่ตัวสำคัญเราต้องดูใจตัวเองให้ออก อย่าให้เกิดอคติได้ ถ้าเราดูใจตัวเองไม่ออกนะเราจะมีอคติเกิดขึ้น มีโดยอัตโนมัติเลย เพราะฉะนั้นโยมฝึกนะ รู้ทันใจตัวเองบ่อยๆ ถ้าโยมรู้ทันใจตัวเอง โยมจะเข้าใจคนอื่นด้วยว่าทำไมเขาถึงทำอย่างนั้น ทำไมเขาคิดอย่างนั้น บางครั้งมันมีเหตุผลเหมือนกัน ที่นี้ถ้าเรามองทุกสิ่งทุกอย่างโดยมีตัวเราเป็นตัวตั้ง เราจะขัดแย้งกับทุกสิ่งทุกอย่างเลย แต่ถ้าเรามองคนอื่นจากมุมของเขาเองนะ เข้าใจ มองด้วยความเข้าใจ เราไม่ขัดแย้งหรือก แต่เราเข้าใจคนอื่นได้ เมื่อเราเข้าใจตัวเองแล้วนะ เพราะฉะนั้นพยายามศึกษาใจของเรา รู้ลึกใหม่ใจขณะนี้ ไปรุ่ง โลง เบา กว่าเมื่อกี้เห็นใหม่ ดูความเปลี่ยนแปลงของเขาไปเรื่อย อย่าเอาแต่สมณะนะ ที่ทำมาแต่เดิมมันเป็นสมณะ ความจริงหลวงพ่อดีตายแทนนะ ถ้าคุณภาวนามาแนวที่เห็นกายแตกสลายไปแล้วนี่ คุณเข้ามาถึงจิตคุณรู้จิตต่อไปเรื่อยๆ แต่อย่าไปเพ่ง ของคุณไปเพ่งจิตต่อ ถ้าคุณรู้จิตต่อไปคุณจะเห็นจิตทำงาน มันจะเหมือนอันที่หลวงปู่สอนทุกวันนี้ ในสมาธิเราก็เห็นแต่จิตทำงาน ออกจากสมาธิมาเราก็เห็นจิตทำงาน นั่นเป็นแนวทางเดินที่ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านก็เดินกันมา ท่านดูกายจนกายนี้สลายหมดก็เหลือจิต ก็เข้ามาดูจิต หลวงปู่หลุยท่านเรียก ม้างกาย ม้างกายหมายถึงแยกมัน ดึงแขนไปข้าง ดึงขาไปข้าง ถามว่านี่เป็นวิปัสสนาไหม ไม่ใช่ นี่เป็นสมณะ พอดึงไปดึงมานะ

จิตรวมลงมา รวมลงมานี้ได้สมณะแล้ว รวมลงมาแล้วรู้ทันจิตต่อไปอีก นี่ ดูความเปลี่ยนแปลงของจิตต่อไป มันเจริญวิปัสสนาได้ออกจากสมาธิมา เห็นร่างกายเย็น เดิน นั่ง นอน ร่างกายที่เย็นเดิน นั่ง นอน ไม่ใช่ตัวเรา นี่ทำวิปัสสนาอยู่นะ เพราะฉะนั้น ตรงที่ไปนั่งสมาธิแล้วร่างกายเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ ยังเป็นสมณะอยู่

โยม : กราบนมัสการพระอาจารย์ค่ะ หนูเป็นคนใหม่ค่ะ อยากจะพบพระอาจารย์มานานมากแล้วก็ยังไม่มีโอกาส อยากขอคำแนะนำจากพระอาจารย์ก็คือมีความรู้สึกว่าการกำหนดที่ยังไม่ต่อเนื่อง บางครั้งมีโมหะเข้ามาก็จะฟังเรื่องทุกเรื่องที่ถูกน้องพูดก็จะคิดอยู่ คิดอยู่สักแป๊บก็จะกำหนดรู้ต่อว่า เราจะต้องเบาบางให้ความเมตตาไปกับเขาแล้วก็จะเคลียร์เรื่องไป ให้มันจบไปด้วยการเมตตาเขาแล้วก็ให้มันจบไป แต่ว่าสติตามรู้ที่มันยังไม่ต่อเนื่องค่ะ พระอาจารย์

หลวงพ่อบุญธรรม : สติไม่สามารถทำให้ต่อเนื่องได้เพราะเราไม่ใช่พระอรหันต์ สติเป็นอนัตตา มีเหตุสติถึงจะเกิด ไม่มีเหตุสติไม่เกิดบังคับไม่ได้ ถ้าเมื่อไรจิตจำสภาวะอันใดอันหนึ่งแม่นนะ พอสภาวะอันนั้นเกิดขึ้นมาสติจะเกิดเอง เพราะฉะนั้น หน้าที่ของเรานะ หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ ถ้าเราหัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ นะ อย่างพอความหงุดหงิดใจเกิดขึ้น สติระลึกปั๊บ มันหายทันทีเลย สิ่งที่เกิดขึ้นคือความเมตตากรุณาเกิดขึ้นมาแทนที่เลย ออกุศลดับแล้วกุศลมันก็เข้ามาทำงานแทน เราไม่ต้องจงใจ น้อมใจให้เกิดความเมตตาทำไมเราต้องน้อมใจให้เกิดความเมตตา เพราะใจยังไม่ได้เมตตาจริง

เราไปบังคับเขา เพราะฉะนั้นลองค่อยๆ ฝึกใหม่ นะ คอยหัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ จนสติที่แท้จริงเกิดขึ้น เมื่อสติที่แท้จริงเกิดขึ้นแล้วนี้ เมตตากฎณาอะไรพวกนี้เกิดเองเลย แล้วคราวนี้ใจเราเป็นกลางจริงๆ แล้วเราจะปกครองคนได้ง่ายกว่าเก่าอีก

แล้วพอเราเริ่มเย็นนะ เราจะเหมือนต้นไม้ใหญ่ที่ร่มเย็นนกกา มาอาศัยเราแล้วมีความสุข คนในองค์กรก็มีความสุขนะ แล้วก็ทุกคนต้องรู้เป้าหมาย ไปทำงานในทิศทางเดียวกัน ช่วยกันทำ ถ้าคนไหนมันนอกกลุ่มนอกทางต้องลงโทษ ไม่ใช่ไม่ลงโทษนะ ดูว่ากล่าวอันนี้ต้องทำ พระพุทธเจ้าถึงบอก ให้ชมคนที่ควรชม ชมคนที่ควรชม ไม่ใช่ทำให้ทำกับทุกคนเสมอกัน เพราะฉะนั้นเราปกครองบริหารผู้คนอะไรนี้ใจเราต้องมีสตินะ เมตตากฎณาอะไรนี้มันจะค่อยๆ เกิดขึ้นมา ค่อยๆ สังเกตไป ค่อยๆ ดูไป แล้วเข้าใจคนอื่น แล้วความเมตตามันเกิดขึ้นมา แล้วคราวนี้เราจะตัดสินใจอะไร จะไม่ต้องบังคับใจให้เกิดเมตตา เกิดเอง แล้วตัวนี้เป็นตัวจริง ใจเราจะร่มเย็น พอใจเราร่มเย็นนะ ใครเข้าใจเราก็มีความสุขแล้ว หลวงพ่อเคยเจอผู้บังคับบัญชาที่ลูกน้องคิดถึงลูกน้องยังเครียดเลย ไม่ต้องเจอนะ แค่คิดถึง อ้า... อย่างนี้มีนะ

โยม : กราบนมัสการครับ คือผมจะมาส่งการบ้านด้วยนะครับ ที่ได้รับคำแนะนำจากหลวงพ่อกับว่า ให้ผมพากายไปเดินเหยอะๆ กายเคลื่อนไหวรู้ตัว หันซ้ายหันขวารู้ตัวครับ อันนี้ผมก็ลองทำพอกายเคลื่อนไหว แล้วก็จิตมันก็จะตาม...ตามไปรู้กาย ยกแขนก็จิตมันก็แนบกับการยกแขน...

หลวงพ่อ : เออ เอาใหม่นะ ยกแขนนะเห็นแขนมันยก ใจไม่แนบเข้าไป ถ้าแนบเข้าไปนะ กลายเป็นการเพ่งตัวอารมณ์ (โยม : ครับ) ตัวนี้กลายเป็นสมณะนะ (โยม : ครับ) ให้ใจมันอยู่ ต่างหาก เห็นแขนมันยก ไม่ใช่เรายกแขน

โยม : อ้อ ครับ แล้วก็คือผมมักจะ ถ้าเกิดผมอยู่นิ่งๆ นะครับ จิตมันจะพุ่งชานแล้วก็มีโมหะ โทสะ และตัวราคะ มันแรงมาก เลยครับ แล้วก็ตอนนี้ครับ คือ ผมก็จะมีความเครียดในเรื่องงาน แล้วก็กลับมาบ้านแล้วมันก็ จิตมันก็แวบแวบไปคิดเรื่องงาน เผลอ ปู๊ปู๊มันไปคิดเรื่องงาน จนผมอยากจะให้มัน จิตมันหาย... หายอยากความคิดนี้ครับ แต่ว่ามันต้องใช้หลายวันนะครับ

หลวงพ่อ : คือเราภาวนานะ ไม่ใช่เพื่อบังคับกายบังคับใจนะ เราภาวนาเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ การที่เราอยู่บ้าน จิตหนีไปคิดเรื่องงาน ทั้งๆ ที่ไม่ อยากคิด เราห้ามไม่ได้ เราก็รู้ทันไปว่าจิตหลงไปแล้ว ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ แล้วพอมันไปคิดเรื่องงาน เราหงุดหงิด เราก็รู้ทันว่าหงุดหงิด เนี่ย ดูลงปัจจุบัน (โยม : ครับ) ใจของคุณนะ ไปปฏิบัติความจริง (โยม : ใช่ๆ) จิตมีหน้าที่คิดนะ คุณจะไม่ให้มันคิดไม่ได้นะ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อเจ้าคะ วันนี้จะขออนุญาต มาส่งการบ้านหลวงพ่อนะเจ้าคะ ช่วงที่ผ่านมาสติเกิดบ่อยขึ้น แล้วก็หลง แล้วก็พยายามที่จะรู้ แต่บางวันนี้ก็คือโมหะมันครอบ มันเหมือน...

หลวงพ่อ : เราห้ามไม่ได้

โยม : เหมือนมีอะไรหน่าๆ ไม่ทราบ แล้วมันดูไม่ได้ ก็พยายามไปดูการเคลื่อนไหว ดูอิริยาบถ

หลวงพ่อก : ให้คุณรู้ที่ใจไม่ชอบ รู้ที่ใจไม่ชอบโมหะนั้นนะ ใจไม่เป็นกลางแล้ว เพราะถ้าเรารู้ทันโมหะด้วยใจที่เป็นกลาง โมหะก็จะดับไปเหมือนกัน แต่ถ้าเราเกลียดโมหะ อยากให้โมหะหายไป นอกจากโมหะไม่หายแล้วโทษะยังจะเกิดอีก ให้รู้ลงอย่างนี้ รู้มันไปเรื่อยๆ แต่ถ้ามันดูอะไรไม่รู้เรื่องจริงๆ แล้ว รู้กายก็ไม่ได้ รู้จิตก็ไม่ได้ รู้อะไรก็ไม่รู้เรื่องนะ ก็ทำความสงบเข้ามา ทำสมณะ มาอยู่กับพุทธโธ มาอยู่กับหายใจ อยู่กับท้องพองยุบ อะไรก็ได้ที่เคยทำ

โยม : ค่ะ หลวงพ่อเจ้าคะ แล้วบางครั้งเนี่ย บางทีมีเหตุการณ์แรงๆ เข้ามา อย่างนั่งรถไปแล้วมันเหมือนจะมีอุบัติเหตุณะค่ะ แล้วตัวเองตกใจมาก แล้วก็อยู่ๆ ก็มีความรู้สึกว่ามี อิม รู้ว่าตัวเองตกใจ แล้วความรู้สึกนั้นมันเบาๆ แล้วมันก็หายไป

หลวงพ่อก : นั่นแหละ เวลาที่เรียนนกรรมฐานกับหลวงพ่อนะ เวลารถคว่ำรถหงายนี้ไม่ค่อยเป็นอะไรสักคน สติมันดี ไม่ใช่หลวงพ่อขลังนะ บางคนบอกว่ารูปหลวงพ่อศักดิ์สิทธิ์มาก รถหมุนไปหลายตลบ ความจริงสติมันเกิด เห็นไหมมันตกใจ สติเห็นความตกใจปั๊บ ใจตั้งมั่นเลย

โยม : เจ้าคะ คือหลายครั้งที่รู้ว่า...บางทีขับรถอยู่ก็รู้ว่าคิดก็รู้ไปสดๆ เลยว่าเมื่อก็เพิ่งคิด มันเห็นความคิด แต่สงสัยต่อค่ะ หลวงพ่อว่า เอ๊ะ เราต้องมาสรุปใหม่ว่า เอ๊ะ นั่นมันคือ...

หลวงพ่อก : ไม่ต้องๆ ไม่ต้องสรุปนะ ให้จิตเขาสรุปของเขาเอง ไม่ต้องไปช่วยเขาสรุป ไม่ต้องกังวลจิตใจ

โยม : คือพยายามฝึกไปใช่ไหมคะ ว่าอย่างนี้เราก็ตะสมไปเรื่อยๆ

หลวงพ่อ : ตามดูสภาวะลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ

โยม : เจ้าคะ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อนะคะ คือ ตัวหนูนี้เข้าใจว่า ก่อนหน้านี้น่าจะเป็นการทำสมถะมาโดยตลอด (**หลวงพ่อ** : ใช่) ก็เลยเริ่มมาตามดู ตามดูนี้รู้สึกว่ บางทีเรามีปัญหานิดหน่อยนี้ เราตามดูได้อย่างสบายๆ แต่พอปัญหามันเริ่มมากขึ้น เราชู้สึกว่า มันหนัก ทั้งๆ ที่รู้ เราชู้ว่ว่ามันผิดทางแต่ก็ยั้งหนัก หนูก็เลยเปลี่ยนไป ทำสมถะเหมือนที่เคยทำ มันก็หนักไปอีก หนูก็เลยไม่รู้ทำอย่างไร หนูก็เลยนอนซะเลย แล้วลุกกลับขึ้นมาทำใหม่ แล้วก็รู้ว่สึกว่า มันดีขึ้นแต่ก็ไม่มาก มันจะไปๆ มาๆ ค่ะ

หลวงพ่อ : เออ การนอนนะมันก็เป็นวิธีต่อสู้อย่างหนึ่ง เคยมีพระองค์หนึ่ง ท่านเล่าให้หลวงพ่อฟังว่า โยมมาอยู่กับท่านมาก ท่านเหนื่อย สอนๆ เสร็จแล้วพอโยมไปนะ ท่านบอกท่านจะจับสักหน่อย ตื่นขึ้นมาสดชื่น มาดูต่อ่ง่าย เราชู้ต้องดูตัวเองนะ แต่ไม่ใช่เอาตরণนี้เป็นข้ออ้างนอนทั้งวันเลยนะ เพื่อจะได้ดู่ง่าย ดูไม่ได้เลย

โยม : คือเวลาเราตามดูนะคะ บางทีเรารู้ว่เราไม่ควรจงใจ ไม่ควรที่จะจ้อง ตั้งใจ แต่มันอดไม่ได้คะ

หลวงพ่อ : มันอดไม่ได้เพราะเวลาเราทำสมถะนะ เราไปจ้อง จ้องจนเคยชิน

โยม : แล้วเราจะจัดตรงนี้ได้อย่างไรคะ

หลวงพ่อก : ไม่ขจัดนะ เวลาฝึกสมาธิอยู่ อย่างนุ่มใจลงไป หากความซึ่ม ของคุณเวลาทำสมาธินุ่มอย่างนี้ (หลวงพ่อกแสดง สีหน้าให้ดู) นุ่มลงไปอย่างนี้ มันจะซึ่มอยู่เรื่อยๆ นะ ใช้ไม่ได้ พยายามรู้สึกตัว รู้สึกตัวบ่อยๆ จนใจมันตื่นอยู่ในชีวิตธรรมดา นี้ได้เยอะๆ เนี่ยรู้สึกใหม่ขณะนี้ตื่นมากกว่าตะกี้แล้ว เห็นใหม่พอมัน ตื่นขึ้นมา มันจะสว่างขึ้นมา มันจะโล่งขึ้นมา นุ่มให้ซึ่มไม่ได้นะ เดี๋ยวปัญญาไม่ได้

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกะ หนูขอสองคำถามคะ เอ่อ หนูไม่ปฏิบัติในรูปแบบนะคะ ไม่เคยไปเข้าคอร์สที่ไหนเลย ขณะที่ภาวนา ก็จะไม่รู้อย่างเบาๆ รู้ว่าจิตไหล จิตไหลเป็นเรื่องบ้าง แล้วก็หยุด ทำได้นานบ้างไม่นานบ้างคะ พออึดอัดก็จะหยุดภาวนา เลย ไม่ทราบว่...

หลวงพ่อก : ของคุณนะกำลังของจิตใจมันตั้งมันน้อยไปนิดหนึ่ง ใจมันฟุ้งเยอะไป ทำความสงบบ้างนะ ปฏิบัติในรูปแบบบ้าง เช่น ไปเดินจงกรมบ้าง อะไรบ้างนะ แล้วก็รู้สึกถึงร่างกายบ่อยๆ ดูจิต อย่างเดียวแรงไม่พอ พยายามมารู้สึกที่ร่างกายมากๆ หน่อย อย่างร่างกายขณะนี้ ยืน เดิน นั่ง นอนใช้ใหม่ แม้มปากอะไรอย่างนี้ คอยรู้สึก แต่ว่าไม่ไปจ้องไว้ละ แครู้สึกๆ สบาย ๆ รู้สึกเหมือนร่างกาย อยู่ห่างๆ ใจเราดูอย่างสบายๆ อย่างตอนนี้จิตไปคิดทราบใหม่ (โยม : ทราบคะ) ของคุณนะดูจิตได้แล้ว แต่ว่าแรงมันไม่พอ สมถะ มันไม่พอ สมาธิมันอ่อนไป ใจไม่ตั้งมันพอ เพราะฉะนั้น คุณต้อง

มาดูอารมณ์ที่หยาบๆ บ้าง อารมณ์ที่หยาบก็คือร่างกายนี้เอง เพราะฉะนั้นรู้สึกที่ร่างกายบ้าง

โยม : แล้วหนูรู้สึกว่าจะมีอนุสัยของความโกรธเยอะคะ

หลวงพ่อบุญธรรม : เอ่อนะ ไม่เป็นปัญหา

โยม : แล้วก็เอ่อ อยู่เฉยๆ โกรธตัวเองก็มีคะ โกรธที่ตัวเอง โกรธไป

หลวงพ่อบุญธรรม : เอ่อนะ ให้รู้ทันไปเรื่อยๆ

โยม : นมัสการหลวงพ่อกะ เอ่อ จริงๆ ก็ไม่รู้จะอธิบายอย่างไร ก็สมมติว่า เมื่อก่อนทำสมาธิมาตลอดนะคะ เพราะฉะนั้นเวลาเรา เห็นจิตเราฟุ้งเนี่ย อัดโนมัตติเลย มันจะดึงมา ให้เราต้องพยายาม สงบนิ่ง หรืออีกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นคือ พอเรา...สมมติมีอะไรมากระทบ อะมองเห็นแล้ว อู๋ยรตจะชนกันแล้ว ตกใจ แต่ใจก็จะนึกต่อว่า เออ ก็เป็นธรรมดาโลก ก็เลยกำลังนึกว่า มัน...เรารู้สึกตัวจริงๆ หรือว่าเรา เราบอกตัวเอง

หลวงพ่อบุญธรรม : อย่างในขณะที่ตกใจ รู้ว่าตกใจ ในขณะที่นั้นรู้ ถัดจากนั้น เออเป็นธรรมดาโลก อันนี้จิตฟุ้งซ่าน

โยม : เพราะว่าคือกำลังนึกว่า เหมือนกับเคยฝึกอยู่ที่หนึ่ง แล้วจะบอกว่าเรารู้แล้ว เราต้องวางอุเบกขาต่อดีด้วย

หลวงพ่อบุญธรรม : เอ้อ อุเบกขาเกิดจากอะไร อุเบกขาเกิดจาก สมถะก็ได้ ถ้าตั้งใจวางอุเบกขา ก็เป็นสมถะ ถ้าเราเห็นสภาวะธรรมทั้งหลายเกิดดับบ่อยๆ นะจ้ะรู้เลยสิ่งใดเกิดสิ่งนั้นก็ดับ จะอุเบกขา เพราะปัญญา ตัวที่เราต้องการอุเบกขานี้เอง อุเบกขาด้วยปัญญา

ปัญญาเกิดจากการเจริญสติ รู้กายรู้ใจด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิ
จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ถูกอยู่

ใจจะมันยังเคยชินกับการกำหนดไว้ การบังคับไว้ ต้องเลิกซะ
แต่ว่าอยู่ๆ จะเลิกไม่ได้ เพราะมันเคยชินอย่างนั้น ออกมากระทบ
กับโลกนะ มาหางานอะไรทำ กระทบกับโลกมากๆ กระทบผัสสะ
บ่อยๆ แล้วให้ใจมันไหวขึ้นมา ใจของคุณนะพอปล่อยออกมา
เมื่อไหร่ะ มันจะชี้โมโหร้ายกาจที่สุดเลย ปล่อยออกมามันแล้ว
มันจะร้ายเราก็มีสติตามดูไปเรื่อยๆ มันจะค่อยๆ เป็นธรรมดา
เป็นธรรมชาติมากขึ้น ใจของคุณประคองมากไป

โยม : ขอบคุณค่ะ

โยม : นมัสการคะอาจารย์ คือหัด เพ็งหัดดูจิตมา

หลวงพ่ : พอใช้ได้แล้ว นะ ที่ฝึกอยู่นะ รู้สึกใหม่เห็นกิเลส
บ่อยๆ (โยม : รู้สึกค่ะ) รู้สึกใหม่ ร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง (โยม : ยังค่ะ)
เหวอ ก็คอยดูไป นะ เห็นใหม่ทุกอย่างเป็นของที่ผ่านมาผ่านไป
เรื่อยๆ นั่นละ ภาวนาเป็นแล้ว

โยม : อ้อค่ะ แล้วบางครั้งรู้สึกว่าตัวเองเฉยมากเลยนะค่ะ

หลวงพ่ : ไม่เป็นไร เฉยๆ รู้ว่าเฉย รู้ไปอย่างที่เค้าเป็น
อย่างจิตที่เฉยๆ นะ ถ้าจิตเหมือนตอนนี้จะเฉย เพราะประคองไว้
นิดหนึ่ง ถ้าไม่ประคองไม่เฉยหรอก

โยม : ค่ะ แล้วเมื่อเข้ามีความรู้สึกว่า พอตื่นมาปั๊บ ใจมันท่องว่า
เอ่อกายนี้เป็นทุกข์

หลวงพ่ : อืม ก็ถูกของมัน

โยม : ทุกข์ล้วนๆ อะไรอย่างนี้ล่ะคะ มันเป็นขึ้นมาเอง

หลวงพ่อบุญธรรม : เออ นั่นแหละ จิตมันสอนธรรมะ ก็ฟังไปอย่างนั้นแหละ ฟังเล่นๆ จิตยังไม่เชื่อ ถ้าเชื่อได้พระอนาคามี

โยม : ขอบคุณค่ะ

โยม : นมัสการเจ้าค่ะ เอ่อ ลูกมีข้อสงสัยค่ะ คือเวลาที่เราเห็นจิตล่ะคะ มันจะไม่ได้ตั้งใจเห็น เวลาเห็น เห็นขึ้นมาเอง แล้วก็ปล่อยไปค่ะ (**หลวงพ่อบุญธรรม :** ใช่) แต่เวลา เห็นกายล่ะคะ มันมักจะเห็นได้ต่อเนื่องกว่า

หลวงพ่อบุญธรรม : ถูกต้อง เพราะอะไร เพราะกายรูปมันอายุยืน จิตมันอายุสั้น

โยม : คือมันเหมือนมีตัวนิ่งๆ แล้วมัน มีความตั้งใจดูอยู่ ความตั้งใจนี้ ส่งผลให้เราประคองมากขึ้นรีเปลา่เจ้าค่ะหลวงพ่อบุญธรรม

หลวงพ่อบุญธรรม : ใช่ ให้เรารู้ทันว่าตั้งใจ เพราะฉะนั้นจริงๆ แล้ว ก่อนที่เราจะมาเจริญปัญญา รู้กาย รู้ใจ ต้องเรียนเรื่องจิตซะก่อน บทเรียนที่หนึ่งชื่อศีลสิกขา บทเรียนที่สองชื่อจิตสิกขา นี้ของคุณดูจิตได้แล้ว เห็นไหม จิตไปประคองรู้ว่าประคอง คุณเริ่มสังเกตไหม เวลาที่เรารู้กายเรารู้ลงปัจจุบัน เวลาที่เรารู้จิตเรารู้ตามหลัง (โยม : เจ้าค่ะ) นั่นล่ะ รู้ถูกต้องแล้ว รู้ไปเรื่อยๆ นะ วันหนึ่งปัญญามันแจ้งกายนี้ไม่ใช่เรา คุณเห็นอยู่แล้วว่ากายไม่ใช่เรา แต่ว่ายังปล่อยวางไม่ได้ เห็นแล้วว่าเวทนาไม่ใช่ตัวเรา เห็นแล้วว่ากิเลสทั้งหลายก็อยู่ห่างๆ ใช่ไหมวิ่งไปวิ่งมา แต่ถ้าผลอเมื่อไหร่ล่ะ มันก็ขยำเอา

โยม : ค่ะ ถ้ารู้ว่าตั้งใจก็แค่รู้ไปใช่ไหมคะ

หลวงพ่อก : ใช่ ดูเป็นแล้วนะ ดูเป็นแล้ว ดูต่อไปอีก

โยม : เจ้าคะ ขอบพระคุณเจ้าคะ

โยม : กราบนมัสการครับพระอาจารย์ คือผมว่าผมก็ตัดโลก โกรธ หลง ผมก็ตัดได้เยอะนะครับ เพราะว่าปฏิบัติมาก็พอสมควรนะครับ ที่แรกก็จะเป็นสมณะ เพิ่งจะมาบัจฉิตตั้ง ตรงวิปัสสนาตรงที่ว่า นั่งแล้ว ผมเคยนั่งแล้วสมาธิก็ ฐูปไปเลยนะครับ คือสว่างเฉยๆ

หลวงพ่อก : อืม อย่างนั้นสมณะ

โยม : ครับ พอเที่ยวหลังนี้ ผมนั่งจะรู้ตัวทั่วพร้อมตลอด

หลวงพ่อก : เวลา เวลาเราทำวิปัสสนานะ ไม่ใช่ นั่งแล้วรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ แค่นั้นยังไม่พอนะ ต้องรู้สึกด้วยว่า ใต้ตัวที่นั่งอยู่เนี่ย ไม่ใช่ตัวเรา ต้องเขยิบขึ้นไปอีกนิดหนึ่ง เห็นเลยว่าตัวที่ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ใช่เราหรอก เราดูเหมือนคนอื่นอยู่ตลอดเวลาเลย ดูอย่างนั้นะ ถ้าฟังเห็นว่าตัวนี้ นั่งอยู่อย่างนี้ มันยังเป็นเรานั่งอยู่
(โยม : ครับผม) อะ ดินะ ค่อยๆ ฝึก ดีแล้ว

โยม : กราบนมัสการ หลวงพ่อครับ ผมได้ไปปฏิบัติธรรมวิปัสสนา ๗ วันครับ กลับมาแล้วมีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นกับตัวเอง ซึ่งก็ก็กลับมาแล้วเล่าให้เพื่อนที่ปฏิบัติฟัง เพื่อนบอกว่าให้รู้ แต่ผมก็ยังไม่รู้ เพราะว่าผมยังไม่รู้ว่าอะไรเกิดขึ้นกับตัวนะครับ คราวนี้กลับมาแล้วก็พยายามหาแนวทางในการปฏิบัติ จนได้...เพื่อนได้ให้ซีดีของท่านอาจารย์ให้ผมฟังนะครับ แต่ผมก็ยัง...พยายามปฏิบัติ

แต่ผมก็ยังไม่รู้ว่ากำหนดจิตนั้น กำหนดอย่างไร

หลวงพ่อ : ไม่กำหนด

โยม : ไม่ต้องกำหนดใช่ไหมครับ

หลวงพ่อ : สติไม่ได้แปลว่ากำหนดนะ สติแปลว่าความระลึกได้ เราชุ่นหลังเนียแหละชอบมาแปลสติว่ากำหนด กำหนดเนียมันต้องจงใจกำหนดใช่ไหม จงใจกำหนดเนียเรียกว่ามีโลกเจตนา เมื่อไรโลกเจตนาเกิดนะ มันจะเกิดการทำงานทางใจขึ้นมา เกิดจากการปรุงแต่งขึ้นมา นะ จะเกิดการปรุงแต่งขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราไม่กำหนดแต่เราตามดูไปเรื่อยๆ โกรธขึ้นมาแล้วรู้ว่าโกรธ โลกขึ้นมาแล้วรู้ว่าโลก ใจลอยหลงไป รู้ว่าหลงไป เนี่ยตอนนี้ใจลอยแล้วรู้สึกใหม่ ใจมันหลงไป หลงไปก่อนแล้วรู้ว่าหลง ตามดูไปเรื่อยๆ นะ

โยม : แล้วแนวทางที่จะให้ผมปฏิบัติต่อไปนี้ คือแนวทางไหนครับ

หลวงพ่อ : ของคุณต้องหยุดอันเดิมไว้ก่อนนะ อันเดิมคุณกำหนดมากไปจนจิตติดนิ่งแล้ว ต้องเลิกซะ ถ้าจิตนิ่งเมื่อไหร่เนีย จะไม่มีไตรลักษณ์ให้ดู ต้องปล่อยให้มันทำงาน เนี่ยตอนนี้มันไปคิดแล้วทราบไหม (โยม : ทราบครับ) เออ ไปคิดแล้วก็ปล่อยมันเนี่ยของคุณพอรู้ว่าไปคิดคุณกดบีบเลย คุณนี่กออกใหม่ (โยม : ออกครับ) มันมีสามจังหวัด อันแรกหลงไปคิด อันที่สองรู้ว่าหลงไปคิด อันที่สามไปเพิ่งเอาไว้เลย กำหนดไว้ ตัวที่สามเนียคือตัวที่เกินมา ไม่เอา

โยม : กราบขอบพระคุณครับ

โยม : นมัสการค่ะหลวงพ่อกะ ลูกเริ่มฟังซีดีมาประมาณ เดือนพฤษภาคม แล้วก็คิดว่ามารู้ตื่นเอาตอนประมาณช่วงกรกฎาค่ะ คือเห็นความโกรธที่รุนแรง แล้วก็ จะเห็นความยินดี แล้วก็มืออยู่ ช่วงเดือน เดือนกรกฎาก็ ก็ได้มานมัสการหลวงพ่อกะ แล้วก็พอ ดูๆ ไป ช่วงนั้นมันหืออหว่า ก็ จะ รู้สึกว่ามัน มันตื่น มัน มัน เห็นชัดนะคะ แต่พอหลังๆ นี่มา มันจะรู้สึกว่ามันเบาๆ ลง

หลวงพ่อกะ : ตอนนี่แรงเราไม่พอแล้ว กำลังไม่พอ คุณต้อง ทำในรูปแบบบ้างนะ ไปทำ เติบจงกรมอะไรอย่างนี้ เคลื่อนไหว ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึกๆ นะแรงไม่พอแล้ว มันเริ่มไม่เห็น อะไรแล้ว

โยม : แต่จะรู้สึกกว่าตัวเองจะรู้กายได้ง่าย

หลวงพ่อกะ : นั่นละ ร่างกายเคลื่อนไหว คุณคอยรู้สึกไว้ มัน จะได้กำลังขึ้นมา ดูจิตไปรอดเดียวเลยนะ ถ้าไม่เคยทำสมาธิมาก่อน พอจิตไปนานๆ บางทีหมดแรง พอหมดแรงแล้ว เหมือนดูจิตอยู่ แต่ว่าดูไม่ถึงจิตแล้ว

โยม : ค่ะ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกะครับ เอ่อ ผมฝึกตามซีดีแล้ว ก็ซื้อหนังสือวิธีแห่งความรู้อัจฉริยะ มา นะครับ

หลวงพ่อกะ : ทำไมต้องซื้อ คำก็แจกกันเยอะแยะ

โยม : ก็เพิ่งฝึกได้สี่เดือนนะครับ ก็ไม่รู้เรื่อง เรื่องที่ปฏิบัติ ก็ฟังซีดี แล้วก็เห็น...

หลวงพ่อกะ : เห็นกิเลสไหม วันๆ หนึ่งเห็นกิเลสเกิดบ่อยไหม

โยม : แรกๆ เห็นแต่ความทุกข์นี่ครับ

หลวงพ่อบุญธรรม : เห็นแต่อะไรนะ

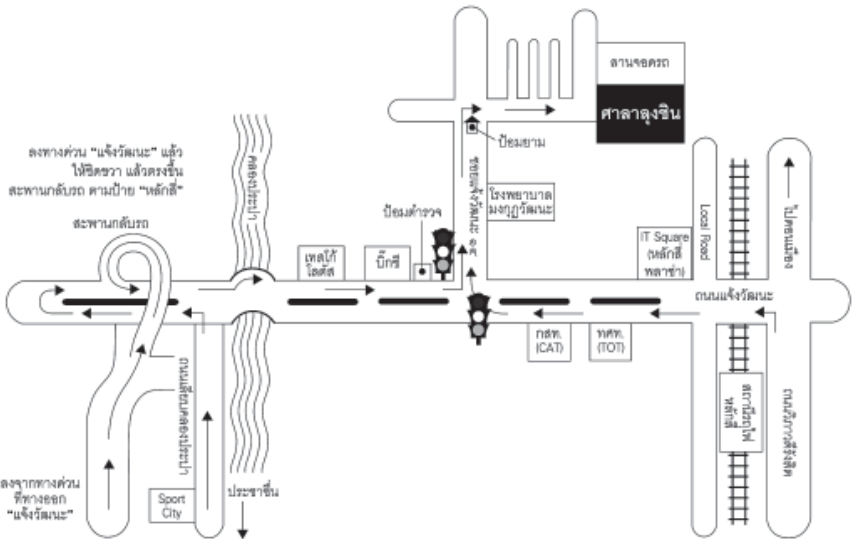
โยม : ความทุกข์นี่ครับ ก็หลวงพ่อบอกว่า...

หลวงพ่อบุญธรรม : อ้อ ความทุกข์ ถ้าความทุกข์เกิดขึ้นนั้นก็รู้ไป พอความทุกข์เกิดขึ้นแล้วใจเราไม่ชอบ ให้รู้ว่าไม่ชอบนะ ถ้าใจเราเฉยๆ ให้รู้ว่าเฉยๆ

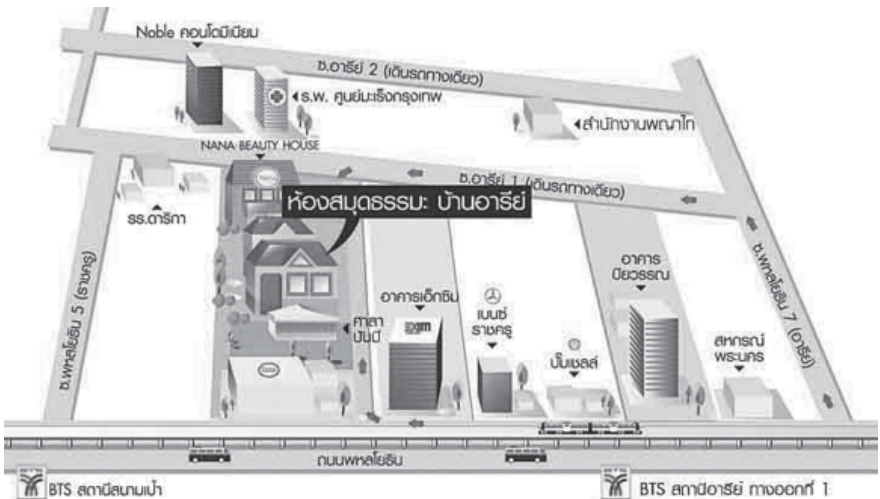
โยม : วันนี้ตั้งใจจะส่งการบ้านหลวงพ่อบุญธรรม

หลวงพ่อบุญธรรม : เออเนี่ย ต่อไปอีกนิดหนึ่ง พอเราไปรู้อะไรเข้า ก็ตาม จะรู้สุขรู้ทุกข์รู้อะไรก็ตามนะ ถ้าใจเรายินดีขึ้นมาให้รู้ทัน ถ้าใจเรายินร้ายขึ้นมาให้รู้ทัน เต็มเข้าไปอีกนิดหนึ่ง รู้ทันเข้ามา ให้ถึงใจ เข้ามีอีกไหมหมดแล้วนะ

หลวงพ่อบุญธรรม : ภาวนนานะ ภาวนา สู้ตาย อย่าเสียชาติเกิดนะ
ต้องทำ



แผนที่แสดงเส้นทางไปศาลากาญจนวิเศษอนุสรณ์ (ศาลาลงจิ้น)



แผนที่แสดงเส้นทางไปมูลนิธิบ้านอารีย์

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๙-๗๙๓๙ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๙๓๙

<http://www.baanaree.net>