

ธรรมเทศนา ณ ศาลาลุงชิน  
โดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
วันอาทิตย์ที่ 18 มิ.ย. 49

8.30 น.-10.00 น.

ถอดเสียงโดยคุณวิลาสินีและคุณ โบ(dolphin)

พวกเรามาฟังธรรม ฟังธรรม ฟังเพื่อให้ได้แนวทางที่จะเอาไปปฏิบัติ เพราะธรรมะเนียถ้าฟังแล้วไม่ได้ปฏิบัติก็ไม่ค่อยได้อะไรเท่าไร ฟังเล่นเพลินๆ เสียเวลาด้วยซ้ำไป ถ้าฟังแล้วต้องเอาไปทำ เมื่อก่อนหลวงพ่อกับคุณครูบาอาจารย์ ก็ไปหาแนวทางปฏิบัติกับท่าน ไม่ได้ไปคุยเรื่องอื่น ตอนเด็กๆ ไปวัดโสคาaram ไปเรียนกรรมฐานกับท่านพ่อลี ตอนนั้นเจ็ดขวบ เสร็จแล้วก็ทำสมาธิไปเรื่อยๆ ไม่มีครูบาอาจารย์ ท่านอยู่ไม่นานท่านก็มรณะภาพไป เราก็เด็ก ไปหาครูบาอาจารย์ไม่ได้ แต่ก่อนครูบาอาจารย์อยู่แต่อีสาน เสียเวลาเปล่าๆ ไปยี่สิบกว่าปี ฝึกแต่สมณะล้วนๆเลย ยี่สิบสองปี ขึ้นวิปัสสนาไม่เป็น ตอนนั้นมันมีแต่ใจอยากปฏิบัติอย่างเดียว ทุกวัน มานั่งกำหนดลมหายใจ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ ทำอยู่อย่างนี้ ได้แต่ความสงบบ้าง ความฟุ้งซ่านบ้าง ก็เหมือนพวกเราทั้งหลายที่อยู่ในโลกนั้นแหละ ปฏิบัติแล้วบางวันก็สงบ บางวันก็ฟุ้งซ่าน วันๆก็วนๆอยู่เท่านั้นเอง ตกเย็นมาไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม สงบ พอรุ่งเช้าไปทำมาหากิน ทำงาน ก็ฟังใหม่ วนเวียนจนกระทั่ง 23 กุมภาพันธ์ ๒๕ ปี ๒๕ ถึงได้ไปกราบหลวงปู่ดูลย์ พอไปเจอท่าน เข้าไปถึงก็ไปกราบท่านนะ ไม่ได้มีถวายดอกไม้ธูปเทียนอย่างพวกเราเลย ไม่มีพิธีการใดทั้งสิ้น คลานไปถึงก็กราบเลขหลวงปู่ผมอยากจะปฏิบัติ หลวงปู่ไม่สอนนะ กลับตาเงิบๆ เป็นชั่วโมง เราก็กระวนกระวายใจ เข้าไปหาท่านแปลโมงกว่าละ เดี่ยวสิบโมงเราขึ้นรถไฟกลับกรุงเทพฯ จอดตัวไว้อย่างนั้น กลับตาอยู่ชั่วโมงนึง เรา โอ้..ท่านไม่สอนแล้วนะ กลับไป

ท่านลืมตาท่านสอนง่ายๆ

“การปฏิบัติมันไม่ยาก มันยากสำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ”

ท่านสอนต่อไปอีกประโยคหนึ่ง

“อ่านหนังสือมานานแล้ว ต่อไปนี้ให้อ่านจิตตัวเอง”

ความจริงหลวงปู่ดูลย์ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่แปลก ท่านสอนลูกศิษย์แต่ละคนไม่เหมือนกัน ก่อนที่ท่านจะสอนใครจริงจังก่อนท่านจะหลับตาเงิบๆเป็นชั่วโมงสองชั่วโมง แล้วสอนแค่ประโยคสองประโยคเท่านั้น ไม่มาก ลูกศิษย์ของท่านรุ่นก่อนหลวงพ่อย่างหลวงพ่อมนตรีก็เลยเล่า ไปหาท่าน ไปขอ จะไปฟังธรรมะ ท่านหลับตาอยู่ตั้งนานเป็นชั่วโมงแล้วสอน

ทีนี้พอท่านสอนหลวงพ่อบอกว่า อ่านหนังสือมานานแล้ว ต่อไปนี้ให้อ่านจิตตนเอง ได้ฟังคำนี้มันปลื้มใจรู้สึกเรามีทางเดินต่อ จะเดินทางแต่สมณะไม่รู้ว่าจะเดินต่ออย่างไร ท่านบอกให้อ่านจิตตัวเอง ลูกศิษย์บางคนท่านก็ให้ดูกายนะแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนท่านก็ให้ดูเริ่มตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง บางคนก็ให้ดูกระดูกอย่างนี้ แต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ท่านสอนหลวงพ่ให้อ่านจิต ท่านดูไปแล้วมันก็เหมาะสมกับเหตุนี้ด้วย จิตนี้สัจคนจะมีสองกลุ่ม พวกนี้เค้าเรียกว่า *ตัณหาจริต* พวกรักสวยรักงาม พวกรักสุขรักสบาย ท่านเหล่านี้เหมาะที่จะดูกาย เพราะร่างกายมันสอนให้เราเห็นว่า ไม่สวย ไม่งาม ไม่สุข ไม่สบาย อีกพวกนี้ เรียกว่าพวก *ภิกขุจริต* พวกคิดมากเหมาะกับการดูจิตใจ จิตใจนี้เป็นของเปลี่ยนแปลงเร็ว การที่เราคอยดูเราเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ใจเรามีความสุขเสียทุกข์เสียวิตติเสียร้าย ท่านก็สอนให้ตรงกับจิตนั่นเอง

ทุกวันนี้คนที่ไปเรียนกับหลวงพ่อก็มีหลายแบบนะบางคนหลวงพ่อก็ให้ดูกาย บางคนก็ให้ดูจิต แล้วแต่แต่ละคนไม่เหมือนกัน ทางใครทางมัน ถ้าคนไหนเป็นพวกคิดมาก คนส่วนใหญ่ทุกวันนี้เป็นพวกคิดมากนะ พวกคิดมาก ทำมาหากินก็ใช้คิดๆเอา ไม่ได้ทำอะไรทำอะอะไร คนที่คิดมากๆวนวายอยู่กับการคิดเนี่ย เหมาะที่จะดูจิตใจตนเอง แต่สมัยก่อนครูบาอาจารย์สอนสั้นนิดเดียว หลวงปู่ดูลย์บอกว่า อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี่อ่านจิตตัวเองเสร็จแล้วท่านถามว่าเข้าใจมั๊ย บอกว่าเข้าใจแล้วครับ

มันปลื้มนะ ปลื้ม ก็รู้ว่าชอบใจจริงๆไม่เข้าใจหรอก ปลื้ม ท่านบอกว่าเข้าใจแล้วต้องไปทำเอา เห็นมั๊ย ต้องไปทำเอานะ รับปากท่าน ผมจะไปทำเอา กราบลาท่านออกมาขึ้นรถไฟ ใจหายเลย ท่านบอกให้ดูจิตตนเอง จิตคืออะไร จิตอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ จะเอาอะไรไปดูก็ไม่รู้ ไม่รู้อะไรสักอย่างเลย ทีนี้เราไม่รู้อะไรสักอย่างทำยังไงดี ตกใจตกใจทำอะไรไม่ถูก เลยกลับมาตั้งหลัก ทำสมณะไว้ หลวงพ่อก็กลับมาพูดๆไป ใจมันสบายขึ้นมาแล้วก็ค่อยๆพิจารณา จิตมันต้องอยู่ในร่างกายนี้แน่ จิตไม่ได้ไปอยู่ที่อื่นหรอก

เพราะฉะนั้น ต่อไปนี่เราจะคอยรู้อยู่ไม่ให้เกินกายเราออกไป ความจริงเนี่ยมันคล้ายๆทางไปนะ ใช้การวิเคราะห์ ใช้เหตุใช้ผล มันก็ตรงกับหลักที่ครูบาอาจารย์ท่านมาบอกทีหลังทำไมเรียนทีแรก ทำไมท่านไม่ค่อยบอกอะไรให้ พระอาจารย์มหาบัวท่านก็เคยสอนนะ สอนหลวงพ่อกับการปฏิบัติไม่มีอะไรมาหรอก มีสติรู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบัน มีเท่านี้เอง อย่าเกินนี้ออกไป อย่าเกินกายออกไป ตอนนั้นก็เข้าใจว่าทำไมต้องไม่เกินกายออกไป รู้แต่ว่าจิตมันอยู่ในกาย เราจะดูจิต เพราะฉะนั้นเราไม่ดูเกินกายออกไป อันนี้จริงๆก็ตรงกับหลักของพระพุทธเจ้านั่นเอง การที่เราทำกรรมฐานเนี่ย เราทำเพื่อละความเห็นผิดว่ามีอัตตาตัวตนสิ่งที่เราเรียกว่าตัวตน ตัวเราก็มีแต่กายกับใจเราเนี่ย เพราะฉะนั้นเรามาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ วันหนึ่งก็ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นเราได้ เป็นพระโสดาบันได้ ละความยึดถือกายยึดถือใจได้ ก็เรียกว่าพระอรหันต์ ไม่ใช่เรื่องประหลาดอะไร เป็นเรื่องกายกับใจเท่านั้น การปฏิบัติ ไม่เกินกายกับใจ

ทีนี้หลวงพ่อนั่งดูมา เอ...ร่างกายนี้เป็นจิตหรือเปล่า เราจะไม่ให้มันเกินกาย จิตอยู่ในผมหรือเปล่า ลองจับผมดู แต่ก่อนผมขวานะ ลองจับผมดู ในผมไม่เห็นมีจิตตรงไหนเลย ในขนในเล็บในหนัง ในเนื้อ ในเอ็น ในกระดูก ไล่ๆอยู่ในกาย หาดิจไม่เจอ ตั้งแต่สามถึงเช้าก็หาดิจไม่เจอ รู้แต่ว่าจิตอยู่ในกาย หรือจิตอยู่ตรงไหนไม่รู้ หรือว่าจิตเป็นความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ละมั้ง นั่งรถไฟไปนะ นั่งไม่ค่อยขยับนั่งนิ่งๆดูความทุกข์ มันผ่านเข้ามา ความทุกข์มันมา แล้วมันไป มันมาแล้วมันไป ไม่เห็นมันมีจิตตรงไหนเลยในความรู้สึกทุกข์ หรือว่าจิตคือความคิดของเราเอง ทุกวันนี้ยังมีคนมานั่งถามหลวงพ่อบ่อยนะ ว่าจิตกับความคิดเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า หลวงพ่อก็ตกใจมาสังเกตุ มาหัดคิดเลข คิดบทสวดมนต์ขึ้นมาสวดหนึ่ง พุทโธ สุพุทธโธ กรุณามะหั้นณะโว คิดๆบทสวดมนต์นี้ไปแล้วก็เห็นเองขึ้นมา ความคิดนี้มันไหลออกมา ไหลออกมาจากจิต มันเห็นเลยว่าความคิดก็เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า นึกขึ้นได้ร่างกายนี้ก็เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า เวทนา ความทุกข์ทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า อ้อ จิตนี้ก็คือคนที่ไปรู้อะไรต่างๆนั่นเอง

ท่านบอกให้เรารู้คนที่ไปรู้อะไรต่างๆ พอรู้อย่างนี้จิตใจมันก็ถอดถอยออกมานะ ถอดออกมาได้แว็บเดียว จิตของพวกเราที่ไม่ได้เคยปฏิบัติเนี่ย มันจะรวมอยู่กับอารมณ์ มันจะรวมเป็นก้อนๆอยู่กลางหน้าอก รวมกับอารมณ์อยู่ พอเรารู้เท่าทันมันจะถอดถอนตัวเองออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตอยู่ส่วนหนึ่งอารมณ์อยู่ส่วนหนึ่ง แยกกัน จิตกับกายก็แยกกัน จิตกับเวทนาจึงแยกกัน จิตกับความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ รู้สึกกุศลอกุศลนั้นก็แยกกัน ค่อยๆแยกออกไป ในที่สุดจิตใจมันตั้งมั่นขึ้นมา แต่หัดใหม่ๆเนี่ย มันอยู่ได้แว็บเดียว ก็ไหลเข้าไปรวมกับอารมณ์อีก สมัยหลวงพ่อลำบาก ไม่มีครูบาอาจารย์คอยบอกว่าทำไม่มันถึงหลุดออกมาได้ มาถึงวันนี้ง่ายมากนะ พวกเราที่มาเรียนกับหลวงพ่อกับทีหลัง แต่เราารู้สึกตัวเท่านั้นเอง จิตใจมันก็ถอดถอนตัวเองออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดูละ ถ้าความรู้สึกตัวแท้ๆ

เกิดขึ้น สติเท่าๆเกิดขึ้น จิตใจมันจะถอยถอยตัวเองออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู รุ่นหลังๆเนี่ยจะสบายกว่าหลวงพ่อยะ ครูบาอาจารย์แต่ก่อนเนี่ยเคี้ยวเจริญพรมานลูกศิษย์มาก ท่านพรมาเอาไว้เพื่อไว้ทำงานต่อไป เรียนอย่างยากลำบากนะ ทำให้เราเห็นสภาวะที่เราต้องคอยเรียนรู้คอยสังเกตมาก มารุ่นหลังๆเนี่ย คล้ายๆเรียนแบบเรียนลัดนะ เหมือนเรียนรามอะไรเนี่ยนะ มีติวเตอร์อยู่หน้ามหาวิทยาลัยเยอะแยะ เก่งข้อสอบกัน กี่ง่ายหน่อย แต่ง่ายแล้วมันจะจี๋เกียจนะ ไม่ค่อยจะใจสู้เท่าไร ธรรมเนียมต้องใจสู้มาก กัดไม่ปล่อย เนี่ยพอจิตมันแยกออกจาก ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้แยกออกจากกัน เสร็จแล้วก็ไปรวมใหม่ ต้องอดทนมากนะในการตามรู้ตามดู อีกอาทิตย์หนึ่งหลุดออกมาสองสามเว็บเอง ลำบากมากถ้าเป็นพวกเราใจเสาะหลายคนลำบากขนาดนี้เล็กละไม่เอาละ อยู่เฉยๆไม่ได้จะทุกข์อะไร ปฏิบัติทำไมมันลำบากมากมาย แต่หลวงพ่อก็ไม่เล็กนะ เฝ้ารู้เฝ้าดูจิตใจของตัวเองไป ก็เห็นแต่ว่าเออ บางวันมันก็ทุกข์มาก บางวันมันก็ทุกข์น้อย บางวันจิตใจก็ไปรวมกับอารมณ์นะ รวมกันเป็นก้อนหนึ่ๆเลยนะ บางวันก็เอาแน่นเอาอนไม่ได้ เป็นก้อนเล็กก้อนใหญ่ เอาแน่นไม่ได้ หนักบ้างเบาบ้าง เนี่ยตะลุมบอนอยู่อย่างนี้อยู่สามเดือน คิดว่าเราจิตเป็นแล้ว ไปหาหลวงปู่อีก หลวงปู่ผมไปดูจิตมาแล้ว จิตเป็นยังงี้ จิตมันเป็นก้อนนะ ก้อนเล็กบ้างก้อนใหญ่บ้างนะ ภาวนา บางวันภาวนาดีก็หลุดออกมา ภาวนาไม่ดีไปรวมกันอีก ไปเล่าให้ท่านฟัง นึกว่าท่านจะชมนะ ท่านหน้าตาเลยๆ นั้นมันอาการของจิต ไม่ใช่จิต กลับไปดูใหม่ สอนอย่างนี้ละ โอ้โฮ กลับไปดูใหม่นะ ต้องมาเริ่มต้นใหม่ ไม่เอาละ เราไม่ไปยุ่งกับอาการละ จิตมันเป็นอย่างงี้เราจะคอยรู้อย่างที่มันเป็น คอยรู้ไป มันมีความสุขก็รู้มันมีความสุขทุกขัก็รู้นะ มันเป็นกุศลอกุศลคอยรู้มันไปเรื่อยๆ ตามรู้ตามดูมันไป ที่จริงแล้วก็ไม่มีอะไรยาก

หลวงพ่อดีดตอนนั้นรับราชการอยู่ งานมาก แต่ไม่ได้เกี่ยวว่างานมากแล้วไม่ปฏิบัติ หลวงพ่อปฏิบัติตั้งแต่ตื่นนอน ที่นี้เราต้องการคิดนะ ต้องทำให้ได้ ตื่นนอนขึ้นมาปุ๊บนึกได้ว่าวันนี้วันจันทร์ ใจแห้งแล้งเลย พอนึกได้ว่าวันนี้วันศุกร์นะใจสดชื่นเลย ถ้านึกได้ว่าใกล้สองวันเนี่ยนะ จะมีความสุขชื่นมากเป็นพิเศษ ความรู้สึกของเราแต่ละวันไม่เคยเหมือนกัน ความรู้สึกของเราแต่ละเวลาที่ไม่เหมือนกัน เข้าสาขาย่ำเย็น ความรู้สึกไม่เหมือนกัน เวลาเรากินข้าว เจอของที่ชอบใจรู้สึกอย่างหนึ่ง เจอของไม่ชอบใจความรู้สึกอย่างหนึ่ง เวลาเราเจอคนอื่น คนที่เราชอบใจความรู้สึกเราเป็นอย่างหนึ่ง เจอคนที่เราเกลียดความรู้สึกเป็นอย่างหนึ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างเนี่ยนะ พอตาเราไปมองเห็นความรู้สึกของเราที่เปลี่ยน เช่นเห็นเพื่อนเรามาเราก็ดีใจ เห็นหมาบ้าวิ่งมาเรากลัว หูเราได้ยินเสียงความรู้สึกก็เปลี่ยน เช่นเราได้ยินเพลงนี้เพราะ จิตใจมีความสุข ได้ยินคนเค้าด่ากันนะ ไม่มีมีความสุข รำคาญ แต่ถ้าเรากลัวตัวเองได้ยินว่าเค้าด่าเรานะ มันโมโหนะ ความรู้สึกมันเปลี่ยน คอยดูเรื่อยๆ รู้ไปตามที่มันเป็น อย่าเข้าไปดัดแปลงมัน หลักของการวิปัสสนาจริงๆให้รู้รูปนาม รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ตามที่มันเป็น อย่าเข้าไปดัดแปลงมัน แล้วเราคอยรู้เรื่อยๆ รู้ไปเรื่อยๆนะ ถึงวันนึง ใจมันก็แข็งขึ้นมา มันจะรวมเข้าไปแล้วก็ตัดสินของตัวเอง เราจะเห็นเลยว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาให้จิตรับรู้เนี่ยเป็นของชั่วคราวทั้งหมด ความสุขที่ชั่วคราว ความทุกข์ที่ชั่วคราว กุศลอกุศลแต่ละตัวแต่ละตัวชั่วคราวทั้งหมด ร่างกายเรารูสึกนะ ร่างกายนี้ก็ของอาศัยชั่วคราว อะไรในชีวิตคือของชั่วคราวทั้งหมด การที่เราเห็นว่าขั้นห้าหัวใจของเราเป็นของชั่วคราว เกิดแล้วก็ดับไป ตัวนี้เรียกว่าธรรมะ

คำว่าธรรมะไม่ใช่อะไรที่ลับอะไรหรอก ธรรมะก็คือการที่เราเข้าถึงความจริงของชีวิต ที่ว่าร่างกายนี้จิตใจนี้จริงๆแล้วมันไม่ใช่ตัวเรา นี้เราจะรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ตลอดเวลา เราวันนี้กับเราเมื่อวาน หรือเราวันนี้กับเราตอนเด็กก็คนเดิม ทางร่างกายเนี่ยเราอาจจะรู้สึกได้ว่าไม่ใช่คนเดิม แต่ทางจิตใจเราจะรู้สึกว่าเป็นคนเดิม อย่างในนี้ ในตัวเรามีตัวเราอยู่คนนึง รู้สึกมีพวกเรา มีเราอยู่คนนึง เราเดี๋ยวนี้กับเราตอนเด็ก ก็รู้สึกว่าเป็นคนเก่าอยู่นั่นเอง เนี่ยเราต้องคอยรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตไปเรื่อยๆในที่สุดเราจะรู้ว่าจิตเองก็มีธรรมชาติที่เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับนะ เกิดแล้วดับไป เกิดแล้วดับไป ไม่ใช่ตัวเดิมหรอก ถ้าเข้าใจอย่างนี้ก็เรียกว่า เราเข้าใจธรรมะ

ที่วิธีฝึกที่จะให้เห็นอย่างนี้ได้ก็ต้องฝึกเจริญสติ ใครเคยทำกรรมฐานอะไรก็ทำอย่างนั้นต่อไป ใครเคย  
หัดพุทโธ พุทโธต่อไป ใครเคยหัดรู้ลมหายใจ ก็รู้ลมหายใจต่อไป หรือใครจะดูท้องพองยุบก็ดูต่อไป อะไรก็ได้  
ใครจะขยับมืออย่างสายหลวงพ่อก็ขยับต่อไป เนื้ยหลวงพ่อก็ไม่ได้เลือกกรรมฐานนะ ใครถนัดอะไรก็ใช้อัน  
นั้น ที่วัดหลวงพ่อก็มีเพื่อนๆ จากทุกสำนักนะ ไปกันเยอะเยอะ เพราะว่าเราไม่ได้เลือกว่าต้องวิธีนั้นต้องวิธีนี้

หลวงพ่อบอกอย่างหนึ่ง ไม่มีกรรมฐานอะไรที่ดีที่สุดหรอก มันมีแต่กรรมฐานที่เหมาะสมกับเราแต่ละคน แต่  
ละคนเหมาะไม่เหมือนกัน บางคนถนัดเดินก็เดินเอา บางคนถนัดนั่งก็นั่งเอา บางคนถนัดรู้ลมหายใจก็รู้ บางคน  
ถนัดจะไปรู้ท้องพองยุบก็รู้ไป อะไรก็ได้ ขอให้เป็นการปฏิบัติที่เนื่องด้วยกายด้วยใจของตนเองเท่านั้นก็พอแล้วนะ  
กรรมฐานอะไรที่ไม่เนื่องด้วยกายด้วยใจก็อย่าไปทำมัน มันอ้อมค้อมเสียเวลา มันจะได้แต่สมถะ เพราะวิปัสสนา  
เนี้ย สุดท้ายต้องมารู้กายรู้ใจตัวเองจนเห็นว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี่ถึงจะเรียกวิปัสสนา

อย่างถ้าเราไปนั่งเพ่งไฟ นะ เพ่งเทียน เพ่งอะไรอย่างนี้ มันไม่เกี่ยวกับกายกับใจเรา ก็กลับมาดูกายดูใจ  
ถ้าภาวนิดนึ่ง แต่ถ้ากลับเป็นก็กลับได้เหมือนกันนะ เช่นดู ไฟไปดูเทียนไป เพ่งกลีธ จิตใจสงบขึ้นมา ก็รู้ จิตใจมี  
ปิติ ก็รู้ นี่กลับมาดูจิต อย่างนี้ก็พอไปได้เหมือนกัน หากกรรมฐานส่วนใหญ่ที่พวกเราทำกันทุกวันนี้ เป็นกรรมฐาน  
ที่เนื่องด้วยกายด้วยใจ เราก็ทำของเราต่อไป แต่ทำไปเพื่ออะไร พวกเราหลายคนอาจจะสงสัย เราก็ทำมานานแล้ว  
มันก็วนอยู่ที่เดิม เพราะอะไรถึงวนอยู่ที่เดิมเพราะสติตัวจริง ไม่เกิดขึ้น คนในโลกนี้ที่มีสติจริงๆเนี้ย นับตัวได้เลย  
นะ หลวงพ่อกล้าทำเลย คนในโลกนี้ ส่วนมากเกือบทั้งหมด เกือบร้อยละร้อย ไม่เคยรู้สึกตัวเลย ไม่เคยรู้สึกตัว  
อย่างแท้จริง เราตื่นขึ้นมา เฉพาะตัว เฉพาะร่างกายของเรา พวกมันมันอยู่ศาลาลุงจีนนี่ แต่จิตของเราไม่ตื่นขึ้นมา  
จิตของเราพอตื่นร่างกายตื่นขึ้นมา จิตก็ไหลเข้าไปแล้ว ไปอยู่ในโลกของความคิดตลอดเวลา เราไปอยู่ในโลกของ  
ความคิดนะ ความคิดไม่ใช่ความจริง เพราะฉะนั้นเราไม่เคยรู้ของจริง คือไม่เคยรู้กายรู้ใจตัวเองได้เลย เราแม้แต่รู้  
ความคิด รู้เรื่องราวที่คิด แต่สติจริงๆไม่เกิดขึ้นมา วิธีที่จะให้สติเกิด เราต้องรู้ก่อนว่า สติเป็นอนัตตา ไม่มีใครสั่งให้  
สติเกิดได้ ต้องเข้าใจตรงนี้ก่อนนะ ใครก็สั่งสติให้เกิดไม่ได้ เพราะสติเป็นอนัตตาเช่นเดียวกับขั้นห้าอันๆนั่นเอง

แต่ถ้ามีเหตุ สติถึงจะเกิด เหตุที่ทำให้สติเกิด คือการที่จิตเราจำสภาวะได้ เช่น มันจำได้ว่าผลออกไปเป็น  
ยังงัย พอใจเราผลอ แวบไปนี่นะ สติจะเกิดเอง มันจะระลึกขึ้นได้ว่า อ้อ..ผลอไปแล้ว สติเป็นความระลึกได้นะ  
สติไม่ได้แปลว่ากำหนด ในพระไตรปิฎกแปล สติว่าความระลึกได้ ความระลึกได้ไม่ใช่กำหนดนะ คนละเรื่องกัน  
เลย ทุกวันนี้เราชอบกำหนด ไปรู้ลมหายใจ เราก็ไป กำหนดลมหายใจ ไปรู้พุทโธ กำหนดพุทโธ รู้เท่า กำหนดเท่า  
รู้มือกำหนดมือ ไปรู้ท้อง เรากำหนดท้อง กำหนดนี้ไม่ใช่การเจริญสติ กำหนดเป็นการเพ่งเอาไว้ เอาใจไปแนบอยู่  
กับลมหายใจ ได้สมถะ ใจไปแนบไว้ที่ท้องอันเดียว ได้สมถะ

สติเกิดจากการจำสภาวะได้ เพราะฉะนั้นหน้าที่เราหัดจำสภาวะ พอจิตจำสภาวะได้แล้ว พอสภาวะนั้น  
เกิด สติจะเกิดเอง เพราะฉะนั้นถ้าจะเรียนธรรมะกับหลวงพ่อเนี้ย หลวงพ่อก็เลย หลวงพ่อบอกให้พวกเรา รู้จัก  
ตัวสภาวะธรรมนั่นเอง โดยเฉพาะสภาวะธรรมทางใจ เป็นของคู่กาย สภาวะธรรมทางกายดูยากนะ พวกเราชอบนึกว่า  
ดูกายง่าย คนที่จะดูกายได้ดี ต้องมีการทำสมาธิหนุนหลัง เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์วัดป่า ไม่ทิ้งสมาธินะ ถ้าทิ้ง  
สมาธิแล้วหายท้องเลย ถ้าจะเดินแนวของครูบาอาจารย์วัดป่า ต้องทำสมาธิ พอทำสมาธิจนจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง  
เป็นผู้รู้ผู้ดู ไม่ใช่ทำสมาธิเพื่อให้เกิดนิมิตด้วยนะ รุ่นหลังๆ ไปหลงนิมิตกันมากขึ้นมากขึ้น เราทำสมาธิเพื่อให้จิต  
มันตั้งมั่น มีสติต่างหากแหละ มีสติ มีใจที่ตั้งมั่น และจะสามารถเห็นได้ว่า กายไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันทีนะ ว่ากาย  
ไม่ใช่ตัวเรา เพราะฉะนั้นการจะทำกรรมฐานที่รู้กาย ก่อนข้างยากนิดนึ่ง ถ้าใจไม่ตั้งมั่นพอ จะเห็นไม่ได้จริง จะได้  
แต่ไปเพ่งกายนั่นๆไว้ จะเกิดปัญญายากนิดนึ่ง

ส่วนการดูจิตใจ มันเหมาะสำหรับกับคนที่ทำมานไม่เป็น เหมาะกับคนเมือง คนที่คิดทั้งวัน จิตใจมีแต่ความฟุ้งซ่าน ถ้าจิตใจฟุ้งซ่านเราก็ดูความรู้สึกของเราไป หัดไปเรื่อยๆ จิตใจฟุ้งซ่านเรารู้ว่าฟุ้งซ่าน อย่างนี้ก็เรียกว่าทำกรรมฐานแล้ว ที่นี้ก่อนที่เราจะรู้ว่าจิตใจฟุ้งซ่านได้ เราก็ดูหัดก่อน เบื้องต้นทำกรรมฐานอันใดอันหนึ่งที่เรายกทำ พุทโธก็ได้ หายใจก็ได้ ดูท้องก็ได้ ดูมือก็ได้ ทำไป ทำแล้วหัดสังเกตสภาวะ ไม่ใช่ทำเพื่อให้ใจนิ่งดูเฉยๆ พวกเราหลายคน ทำแล้วก็น้อมใจเพื่อจะให้มันนิ่ง ใจที่นิ่งมันไม่เกิดปัญญานะ มันคนละเรื่องกัน มันเป็นที่พักผ่อนเฉยๆ

สมมติเราพุทโธ พุทโธ หรือ เราดูลมหายใจ เราก็ดูหายใจของเราไป พอใจของเราแอบไปคิด ใครเคยหายใจใหม่ ถ้าเคยฝึกลมหายใจเรารู้เลยว่า หายใจแป๊บเดียว ใจจะหนีไปคิดแล้ว ให้เรารู้ทันนะ ว่าใจหนีไปคิดแล้ว ไม่ห้ามมันนะ ไม่ตำหนิตนใจตัวเอง ใจหนีไปคิด รู้ว่าใจหนีไปคิด มาดูลมหายใจต่อไป ประเดี๋ยวหนึ่งใจจะเข้าไปเพ่งที่ลมหายใจ ไปเกาะนิ่งๆไว้กับลมหายใจ เรารู้ทันใจว่าใจไปเกาะนิ่งๆอยู่ที่ลมหายใจแล้ว หายใจไปเรื่อยๆ วันนี้ไม่ยอมสงบเลย จิตใจเราฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน นี่..หัดรู้สภาวะ สภาวะฟุ้งซ่านเกิดขึ้นเรารู้ทัน หายใจไปเรื่อยๆ ใจเรามีปีติมีความสุข รู้ว่ามีปีติมีความสุข เพราะฉะนั้นเราหายใจไปเรื่อยๆ เรารู้จิตรู้ใจของเรา ในที่สุดเราจะรู้จักสภาวะตั้งมากมาย

คนไหนฝึกดูท้องพองยุบ นะ..ดูท้องพองยุบไป ดูท้องพองยุบสักพักหนึ่ง จิตจะหนีไปคิด รู้ว่าจิตหนีไปคิด ดูท้องพองยุบไป จิตเข้าไปเพ่งนิ่งๆอยู่ที่ท้อง รู้ว่าจิตเข้าไปเพ่งอยู่ที่ท้อง ดูท้องพองยุบไป จิตใจฟุ้งซ่านรู้ว่าฟุ้งซ่าน จิตใจสงบ รู้ว่าสงบ มีปีติมีความสุข รู้ว่ามีปีติ รู้ว่ามีความสุข หายใจไปแล้ว จิตใจเป็นอย่างไร คอยรู้ว่าเป็นอย่างนั้น นะ..ดูท้องไป ท้องก็กระเพื่อมไปตามจังหวะการหายใจของเรา

คนไหนขยับมือ นะ...อย่างสายหลวงพ่อบอกท่านสอนขยับมือ หลวงพ่อบอกท่านเป็นพระที่ดีที่สุดในองค์หนึ่งนะ เป็นพระที่ดีที่สุดในองค์หนึ่ง คำสอนของท่านเนี่ยเฉียบขาดมาก ท่านสอนให้ขยับ ให้ขยับเพื่ออะไร เพื่อจะรู้สึกตัว ไม่ใช่ขยับเพื่อจะขยับนะ ขยับเพื่อจะรู้สึกตัว หลักอันนี้ใช้ได้หมดเลย หายใจก็เพื่อรู้สึกตัว ดูท้องพองยุบก็เพื่อรู้สึกตัว ให้รู้เท่าทันกายรู้เท่าทันใจของเรานั้นเอง

ทีนี้ถ้าเราขยับไป ขยับ จิตหนีไปคิด รู้ว่าหนีไปคิด จิตเข้าไปเพ่งอยู่ที่มือ รู้ว่าจิตไปเพ่งมือ จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ จิตเกิดกุศล เกิดอกุศล คอยรู้ทันไปเรื่อย รู้สภาวะไปเรื่อย การที่เราคอยรู้สภาวะเนืองๆ หัดตามรู้สภาวะเนืองๆ มันทำให้จิตของเรา รู้จักสภาวะ มันจำสภาวะได้แม่นยำขึ้นแม่นยำขึ้น

คนที่ฝึกตามวิธีที่หลวงพ่อบอกเนี่ย ประมาณเดือนหนึ่ง สติก็จะเกิดขึ้น โดยทั่วๆไป บางคนมาฟังหลวงพ่อบอกสองวัน สามวัน หนึ่งวัน ฟังไม่รู้เรื่องก็ทนฟังไป สองวันสามวัน สติเกิดขึ้นมาแล้วก็มี เพราะอะไร เพราะไปหัดรู้สภาวะ ถ้าฟังแล้วไม่ไปหัดรู้สภาวะนะ ก็ไม่ได้อะไร เดียวก็ลืมนะ เดือนหน้ามาฟังอีกมันก็อยู่ที่เก่านั้นแหละหาอะไรพัฒนาไม่ได้ แต่ถ้าฟังแล้วไปหัดรู้สภาวะ ตามที่หลวงพ่อบอกนะ ในเวลาหนึ่งเดือนเนี่ย จิตใจเราจะเปลี่ยนแปลงตั้งมากมายแหละ จิตที่ไม่เคยมีสติ จะเกิดสติขึ้นมา จิตที่ไม่เคยตั้งมั่น ไม่เคยสงบ จะตั้งมั่นจะสงบขึ้นมาอัตโนมัติ อัจฉริยะมากนะ เพราะฉะนั้นคอยรู้สึกไป หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ

อย่างนั่งฟังหลวงพ่อก็หัดรู้สภาวะได้ สังเกตมัยบางทีก็มองหน้าหลวงพ่อบอก มองหน้าหลวงพ่อบอกนิดหนึ่ง ฟังหลวงพ่อบอกหน่อยหนึ่ง แล้วจิตก็สลับไปคิด สังเกตมัยไม่ได้ฟังอย่างเดียวแต่ฟังไปคิดไป เนี่ยหัดรู้สภาวะไปนะ จิตไปฟังก็รู้ จิตไปคิดก็รู้ หัดไปเรื่อยๆ อดทนนะ เบื้องต้น ต้องอดทนมาก หัดรู้สภาวะไป สิ่งนี้กว่าหลวงพ่อบอกจะคลำออกมาได้นะ ใช้เวลาหลายกัลปากนะ เหนื่อยมาก ครูบาอาจารย์ไม่บอกให้ ท่านบอกให้ไปดูเฉยๆ ท่านไม่บอกวิธีการให้เลย ไม่บอกเลยว่าขั้นตอนของการปฏิบัติอยู่ตรงไหน ไม่บอกเลยว่าเราต้องไปรู้อะไร นี่หลวงพ่อบอกให้

หมดแล้วนะ ว่าเราต้องรู้กายรู้ใจตัวเอง การรู้กายรู้ใจตนเองนี้แหละ พระพุทธเจ้าเรียกว่าการรู้ทุกข์ รู้ทุกข์คือรู้กายรู้ใจของเราเอง

สติปัญญาอันดี ก็เป็นเรื่องกายกับใจล้วนๆ เลย มีเรื่องแต่กายกับใจ เพราะฉะนั้น เราก็ต้องรู้กายรู้ใจ เครื่องมือในการรู้กายรู้ใจเรียกว่าสติ สติเป็นความระลึกได้

หลวงพ่อบอกละเอียดถึงขนาดว่า สติเกิดขึ้นได้เพราะจิตไปจำสภาวะได้ บอกกระทั่งวิธีที่จะให้จิตจำสภาวะได้ คือหัดดูสภาวะบ่อยๆ เพราะฉะนั้น หัดดู หัดทำกรรมฐานอันหนึ่งขึ้นมาก่อน เดินจงกรมก็ได้ ไครชอบเดินจงกรมก็เดิน เดินไปแล้วจิตหนีไปคิดก็รู้ จิตชอบไปเพ่งอยู่ที่เท้าก็รู้ จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ จิตเป็นกุศล อกุศล คอยรู้เรื่อยๆ ถ้าฝึกไปอย่างนี้ ต่อไปสติก็จะเกิดเอง ทุกวันนี้ ถ้าไปอยู่ที่วัดที่หลวงพ่อบอกอยู่ ทุกวันนี้จะไม่มีคนมารายงานการปฏิบัติอยู่เสมอ มีทุกวันแหละ ว่าตอนนี้ไม่ได้ปฏิบัติอะไร แต่สติเกิดขึ้นเองแล้ว ก็เลสไหวตัวเว้าขึ้นในจิต สติเห็นกิเลสขาดสะบั้นตรงนั้นเลย เพราะสติกับกิเลสมันเกิดร่วมกันไม่ได้ นี่เขาก็เห็นกันถึงขนาดนี้นะ ใช้เวลาไม่มากเท่าไรหรอก แต่ถ้าเราทำเอาแต่ความสงบ ความนิ่งนะ มันก็นิ่งไปเรื่อยๆ นะ ก็ปีมันก็นิ่งอยู่อย่างนั้น หลวงพ่อนิ่งอยู่ ๒๒ ปี มันไม่เกิดปัญญา เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้มารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง หัดเอานะ หัดเอา

ได้ข่าว่าที่ศาลาลุงชินนี่ เขาเทศน์กัน ๒๐ นาทีใช่มี...

ใช่หรือเปล่า ส่วนมากเขาทนฟังได้ ๒๐ นาที...

หัดเอานะหัดเอา ถ้าฝึกอย่างทีหลวงพ่อบอกไม่นานเราจะสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ การเจริญสติในชีวิตประจำวันนี้แหละ คือหัวใจของการปฏิบัติ หลวงปู่มั่นสอน บอกว่า ทำสมาธิมาก คือคิดแต่สมาธินะ **เห็นช้า** อยู่กันเป็น ๑๐ ปี, ๒๐ปี, ๓๐, ๔๐ ปี มีนะ ดิถสมาธิ ๖๐ ปีก็มี ทำสมาธิมากเห็นช้า แต่ไม่ทำอะไรไม่ได้นะ ต้องทำให้ใจได้พัก่อนเป็นครั้งเป็นคราว คิดพิจารณามาก **ฟังช้า** ธรรมะไม่ได้เอาไว้คิดนะ แต่ถ้าจิตใจมันไปคิดความสุขความสงบ ฯลฯ อยู่ ก็ช่วยมันคิดพิจารณา เช่นพิจารณากาย เป็นอุบายแก้ความติดสงบ คิดเฉย แต่ถ้าคิดอย่างเดี๋ยวนี้ **ฟังช้า**

หลวงปู่มั่นท่านสรุปเลยว่าบอกว่า หัวใจของการปฏิบัติธรรมเนี่ย คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ถ้าใครฝึกอย่างทีหลวงพ่อบอกนะ เราจะเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ อย่างเราหัดดูสภาวะทีหลวงพ่อบอกเนี่ย ต่อไปจิตมันรู้จักสภาวะ ใจผลออกไปคิดก็รู้ ใจวิ่งไปคิดก็รู้ ใจวิ่งไปฟังก็รู้ ใจเป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ จิตใจเป็นกุศล อกุศลนะ รู้หมด พอรู้แล้วเนี่ย เราสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันแล้ว ไม่ต้องพูดเรื่องการปฏิบัติเลย มันปฏิบัติของมันเอง

แต่ต้นนอนทีหลวงพ่อบอกเมื่อก็ ต้นนอนมานึกได้ว่าวันนี้วันจันทร์ใจแห้งแล้วเห็นแล้วว่าใจแห้งแล้ง เห็นแล้วมันได้อะไร มันได้เห็นไตรลักษณ์นั่นเอง ใจที่แรกเลยๆ พอคิดอย่างนี้ขึ้นมา ความเฉยดับไป เกิดใจที่แห้งแล้งขึ้นแทน เห็นมัย จิตที่เฉยๆ ไม่เที่ยง เกิดจิตที่แห้งแล้งขึ้นแทน พอสติระลึกได้ว่าจิตแห้งแล้ง จิตที่แห้งแล้งจะดับทันที เกิดจิตที่รู้ตื่นเบิกบานขึ้นมา เราก็จะเห็นอีก จิตที่แห้งแล้งแล้วเกิดแล้วก็ดับไป เกิดจิตที่รู้ตื่นเบิกบานขึ้นแทน จิตที่รู้ตื่นเบิกบาน นี้..พอสติระลึกลงไปอีกทีหนึ่ง ความเบิกบานก็จะกลายเป็นอุเบกขา นิ่งๆขึ้นมาละ เราก็จะเห็นเลยว่าจิตที่เบิกบานเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป กลายเป็นจิตที่มีอุเบกขา ผลออกอีกเว็บหนึ่ง จิตจะผลอละ ห้ามไม่ได้ ไม่ได้ห้ามนะ ไม่ได้เรียนเพื่อห้ามผลอนะ แต่อย่าผลอนาน ใจอาจจะผลออกไปคิดเรื่องอื่น เช่น อ้อ ต้องรีบไปอาบน้ำแล้วตื่นแล้ว ใจลูกลี้ลุกลนขึ้นมา ตรงนี้เป็นอกุศลแล้ว ใจลูกลี้ลุกลนขึ้นมา ลืมเนื้อลืมตัว สติระลึกปั๊บเลย อ้อ ผลออกไปอีกละ ลูกลี้ลุกลนขึ้นมาแล้ว เดินไปจะไปอาบน้ำนี่ สมมติว่าหน้าหนาว เปิดประตูห้องน้ำไปเห็นคุ่มน้ำ พอตามองเห็นคุ่มน้ำในฤดูหนาว ใจสยอง เห็นทันทีว่าใจสยอง นี่มันจะเห็นตามหลังไปเรื่อยๆ นะ กินข้าวก็เหมือนกันนะ ทำได้ สมมติว่าเราชอบกินไข่เจียว ตาเรามองเห็นแต่ไข่เจียว จมูกเราได้กลิ่นหอม มันชอบนะ มันอยากกิน

ความอยากกินเกิดขึ้น เรารู้ว่าอยากกิน นี่เรียกว่าปฏิบัติ เราจะเห็นเลยใจตะกั้เฉยๆ แต่ใจตอนนี้มีความอยากเกิดขึ้น พอเรารู้ทันว่าใจมีความอยาก ความอยากก็จะขาดสะบั้นลงไปอีก เป็นอุเบกขาขึ้นมาอีก หรืออาจจะเบิกบานขึ้นมา สภาวะอะไรเกิดต่อเนืองมา ก็คอยรู้ไปเรื่อยๆ ฝึกอยู่อย่างนี้แหละ ฝึกไปเรื่อยๆ

เสร็จแล้วหลวงพ่อก็ไปขึ้นรถเมล์นะ เข้าๆ ไปขึ้นรถเมล์ไปทำงาน ออกมาที่ป้ายรถเมล์ เห็นคนเยอะๆ กับที่ศาลาลุงจีนนี่ เรามีเพื่อนร่วมทางมาก มีความสุขมั๊ย มันไม่สุขนะ เห็นคนเยอะๆ มันก็ลุ่มใจนะ ลุ่มใจรู้ว่าลุ่มใจ รถเมล์มา รถเมล์ว่างๆ เราดีใจ รถเมล์ไม่ยอมจอด เปลี่ยนจากดีใจเป็นโกรธ ก็ฝึกของเราอยู่อย่างนี้ หลวงพ่อตามรู้อยู่อย่างนี้ทั้งวัน ไปถึงที่ทำงาน เมื่อก่อนอยู่ทำเนียบรัฐบาล เอ้ามีเวลาเหลือสิบนาทินะ เดินทอดน่อง ชมนกชมไม้ มีตึก มีต้นไม้สวยๆ ใจดีมีความสุข รู้ว่ามีความสุข เห็นมั๊ย ใจตะกั้เฉยๆ ตอนนี้มีความสุขแล้ว ใจดี เราเปลี่ยน เนี่ย แสดงไตรลักษณ์อยู่ตรงเนือง แสดงทั้งวัน มีความสุขไปแล้วเราก็นึกได้ว่า วันนี้หัวหน้ากองไม่มานะ หัวหน้ากองจะไปประชุมที่อื่น ใจดีมีความสุขเป็น ๒ เท่านะ ขำราชการที่ดี พอเดินขึ้นมาถึงห้องทำงาน จะเอ๋ หัวหน้ากองมา อ้าว ผิดหวัง ผิดหวังรู้ว่าผิดหวัง เนี่ยหัดฝึกไปอย่างนี้ ฝึกไปเรื่อย เจ็ดวันเจ็ดเดือนฝึกไป เจ็ดวัน เจ็ดเดือน เจ็ดปีฝึกไป เราฝึกของเราอยู่อย่างนี้นะ ไม่มีอะไรมาก ฝึกไป ขรราวาสก็ทำได้นะ เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ ทำได้ทั้งหมดแหละ เราทำมาค้าขายก็ทำได้ ค้าขาย เช่น วันนี้ลูกค้าเราเยอะเลย ดีใจ วันนี้ไม่มีลูกค้าเลย ไม่สบายใจ ที่วัดหลวงพ่อก็มีหมอมายะนะ หลวงพ่อยกตัวอย่างของหมอนะ หมอก็จะเห็นชัด

อย่างวันไหนขับรถเข้าไปที่โรงพยาบาลเนี่ย คนไข้ล้นออกมาหน้าประตูโรงพยาบาล หมอจะรู้สึกได้ว่าไม่ค่อยมีความสุข ตอนเย็นขับรถไปที่คลินิกนะ คนไข้ล้นออกมาหน้าถนน มีความสุข

เนี่ยเรารู้ทันนะ รู้ทันใจของเรา คอยรู้ไปเรื่อยๆ หัดรู้ไป ใจดีเราเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลงนั้นแหละแสดงไตรลักษณ์ แสดงธรรมะให้ดู ธรรมะไม่ใช่เรื่องลึกลับอะไร ธรรมะคือกายกับใจของเราเนี่ยแหละ ที่เค้าแสดงความจริงคือไตรลักษณ์ให้ดู คอยรู้สึกไป ถ้าฝึกอยู่อย่างนี้นะ เดี่ยวสติตัวจริงเกิด พอสติตัวจริงเกิดเนี่ย ใจมันจะตั้งมั่นขึ้นมา สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นเอง ใจจะตั้งมั่น พอใจตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว เราก็เห็นกายเห็นใจเนืองๆ เห็นบ่อยๆ มันเห็นเอง ไม่ได้เจตนาจะเห็น พอเห็นมากเข้ามากเข้า ปัญญาจะเกิด ปัญญาคือความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ เราเข้าใจว่าร่างกายนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ใจดีก็เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่เป็นทุกข์บ้างสุขบ้าง ถ้าเข้าใจอย่างนี้จะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้ ใจดีมันจะหมดภาระนะ มีแต่ความสุขล้วนๆ

เพราะฉะนั้นเราเรียนกรรมฐาน เราคอยฝึกไป ความสุขมหาศาล รอเราอยู่ข้างหน้า แต่ถ้าเราฝึกผิดนะ ล้มลุกคลุกคลานเหนื่อยยากนะ ลำบากมาก ฟังให้รู้เรื่องก่อน หลวงพ่อก็จะมีซีดีแจกบ้าง แจกหนังสือ แจกซีดีบ้างนะ ได้ไปแล้วพยายามฟังไว้ ฟังไปจนสติตัวจริงเกิดขึ้นมา แล้วจะรู้ว่าง่าย ง่าย ง่ายมาก เขาฝึกกันเจ็ดวัน เจ็ดเดือน เดียวนี้เขามีนะ ไม่ใช่ไม่มี หกเดือนก็มี ที่เข้าใจความเป็นจริงของกายของใจขึ้นมา คูนมันเข้าไปบ่อยๆ แต่อย่าลืมตัวเอง แต่ว่าพวกเขาจะลืมหายลืมหายใจของเราเองทั้งวัน เพราะทั้งวันเราเอาแต่คิด ความคิดนี้แหละ ปิดบังความจริงเอาไว้ ความคิดไม่ใช่ความจริง พอเราตื่นขึ้นมา เราก็นั่งคิดๆ กันทั้งวัน ตั้งแต่เช้ายันค่ำ ค่ำยันดึกนะ หลับไปก็ไปฝันต่อ ฝันก็คือคิดยามหลับนั่นแหละ ส่วนความคิดคือความฝันเมื่อยามตื่น หลงๆ ไป

ธรรมชาติของจิตรู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว พอมันไปรู้เรื่องราวที่คิดแล้วเนี่ย มันจะรู้กายรู้ใจตัวเองไม่ได้ อันนี้มันเป็นกฎธรรมชาตินะ เป็นกฎเลย เป็นกฎธรรมชาติ ฉะนั้นตราบไตที่เรายังหลงอยู่ในโลกของความคิดเราจะรู้กายรู้ใจไม่ได้ เราจะยังทำวิปัสสนาไม่ได้

หลวงพ่อก็ชวนท่านสอนดินะ ปกติหลวงพ่อไม่เรียนกับท่าน ไปอ่านธรรมะของท่าน แล้วก็เออ..ท่านสอนดี ท่านบอกว่า ถ้ารู้ว่าจิตคิดคือได้ต้นทางของทางปฏิบัติ รู้ว่าจิตคิดนะ ไม่ใช่รู้เรื่องที่จิตคิด คนทั้งโลกนะรู้แต่

เรื่องที่เกิดขึ้นไม่รู้ว่าจิตกำลังไปคิดอยู่ ทันทีที่เราว่าจิตกำลังไปคิดอยู่นะ เราจะตื่นขึ้นมาโดยหลับฝัน คือเราจะหลุดออกจากโลกของความคิด เกิดความรู้สึกตัวในหลับฝัน

เราจะเห็นทันทีเลย ภายนี้ไม่ใช่เรา เราจะเห็นทันทีเลย จิตนี้ไม่เที่ยง จะเห็นลงไป เห็นช้าแล้วช้าอีก ถึงวันหนึ่งจิตมันพอละ มันตัดสินความรู้ณะ มันรวมเข้ามาแล้วมันตัดสินของมันเอง ไม่ใช่เรื่องประหลาดนะ ไม่ใช่เรื่องยาก ธรรมดาไม่ใช่เรื่องพิสดาร ไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์เลย ใครทำใครก็ได้ ทำแทนกันไม่ได้นะ ที่สำคัญต้องหัดเจริญสติในชีวิตประจำวัน ถ้าเรายังรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมกับการดำรงชีวิตของเราเป็นคนละส่วนกันนะ เรายังห่างไกลต่อมรรคผลนิพพานมาก ถ้าเรารู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมกับการใช้ชีวิตปกติของเราเป็นอันเดียวกัน เราใกล้ต่อมรรคผลนิพพานแล้ว

เมื่อสองสามวันก่อนนะ มีเด็กหนุ่มๆ คนหนึ่งไปถามหลวงพ่อก่อนที่วัดหลวงพ่อบอกว่าผมจะฝึกเดินจงกรมจะเดินยังไง หลวงพ่อบอกเลย บอกเอา..ออกมาเดินหน้าชั้นนี้ มีที่อยู่นี้ ออกมาเดินเลย ให้คนเป็นร้อยนี้แหละ คุณมันก็ใจดีนะ ไอ้เด็กนี้ ลูกออกมาจริงๆ ลูกเดินตัวมๆ ๆ ออกมา

หลวงพ่อก็รีบบอกเลยว่า อย่าเพิ่งเดิน รู้สึกมึนๆว่าตอนที่เดินออกมาสามสี่ก้าวเนี่ย ไม่ได้รู้ตัวเลย เพราะอะไร เพราะคิดว่าตอนนี้ยังไม่ใช่เวลาปฏิบัติ เดี่ยวต้องมาเข้าหัวจงกรม หัวทางเดินจงกรมก่อน ถึงจะเริ่มการปฏิบัติเดินอยู่ทุกก้าวเนี่ยยังไม่ใช่เวลาปฏิบัติ เห็นมึน แยกการปฏิบัติกับชีวิตออกจากกันแล้ว แท้จริงการปฏิบัติทำกันตลอดเวลาเนาะ เท่าที่มีสติจะทำได้ ไม่ใช่ไปแบ่งว่าช่วงนี้คือเวลาปฏิบัติ ช่วงนี้ไม่ต้องปฏิบัติ

คำว่าไม่ต้องปฏิบัติ จะต้องไม่มีอยู่ในสารบบของเราเลย ถ้าอยากได้มรรคผลจริงๆ

เพราะฉะนั้นลุกขึ้นมา หลวงพ่อบอกให้มาเดินจงกรม ถ้าหลวงพ่อบอกให้เดินจงกรมก็หมายถึงว่าทุกก้าวที่เดินมานี้แหละ เดินจงกรมทั้งหมด แต่ไม่ใช่เดินข่อยๆมานะ ไม่ใช่การเดินจงกรมคือการข่อยๆๆ ไม่ใช่เนาะ ทุกก้าวที่เดินปกติเนี่ยแหละ ถ้ามีสติเรียกว่าเดินจงกรมทั้งหมดเลย ถ้าขาดสติถึงมาเดินกลับไปกลับมาหรืองุ่มง่ามซ้าๆก็ไม่เรียกว่าเดินจงกรม เรียกว่าเดินสะเปะสะปะเลยขาดสติ เพราะฉะนั้นเมื่อไหร่มีสติ ทุกก้าวที่เดินนั้นแหละ คือการเดินจงกรม ทีนี้หนุ่มคนนี้เค้าไม่เดินจงกรม คือไม่เจริญสติ หลวงพ่อบอกให้มาเดิน โห้ก็ลุกขึ้นมา ขาดสติเลย ลืมเนื้อลืมตัว ตื่นเต้นนะไม่รู้ว่าตื่นเต้น อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ ร่างกายเดินอยู่ก็ไม่รู้ว่าร่างกายเดินอยู่ อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้

อะ พอเดินมาถึงหัวทางจงกรม ทำอะไรไม่รู้มึน วางฟอร์ม นี้นักปฏิบัติชอบทำอย่างนี้ เวลาที่ไม่ได้คิดว่าเป็นเวลาปฏิบัติ ก็หลงไปเลย เผลอไปเลย พอคิดถึงการปฏิบัติเนี่ยก็บังคับกายบังคับใจทันทีเลย นี่แหละคือความสุดโต่งสองด้านที่พระพุทธเจ้าห้าม

สุดโต่งอันหนึ่งคือกามสุขัลลิกานุโยค การหลงตามกิเลสนั่นเอง อย่างเราหลงตามกิเลสเช่นเราหลงไปทางตา หลงไปทางหู หลงไปหูเคา ลืมตัวเอง นะ หลงไปฟังเค้าคุยกันลืมตัวเอง หลงไปคิด แล้วก็ลืมตัวเอง นี่หลงตามกิเลส เป็นความปรุงแต่งฝ่ายชั่ว พอคิดเรื่องปฏิบัติก็เริ่มบังคับกายบังคับใจ วางฟอร์มๆ พวกเราเป็นมึน แต่นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อย นี้พูดแบบเกรงใจนะ เกือบร้อยละร้อยเป็นนักวางฟอร์ม ต้องทำขี้น มันจะคูดง่างามดีนะ น่านับถือ หารู้ไม่ว่าเดินช้อปปีงก็เดินจงกรมได้เนาะ เดินข้ามทางม้าลายก็เดินได้ แต่อย่าไปเดินข่อยๆนะ รถทับเอา เดินปกติเหมือนที่พ่อที่แม่สอนให้เดินนั้นแหละ แต่เดิมสติเข้าไป เดิมความรู้สึกตัวลงไป อย่าใจลอย คำว่าใจลอยก็คือขาดสตินั่นเอง อากาของมันก็คือเราไปหลงคิดไป เรามัวแต่รู้เรื่องที่เราคิดนั้นแหละเรียกว่าใจลอย ถ้าเมื่อไหร่ ใจเราแอบไปคิดปุ๊บ รู้ทัน รู้ว่าแอบไปคิด เรียกว่ามีสติแล้ว เราจะรู้กายเราจะรู้ใจได้ทันที เพราะฉะนั้น เราต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้ได้เนาะ จะเดินจะยืนจะนั่งจะนอนต้องรู้สึกตัวต้องรู้กาย ร่างกายเคลื่อนไหวก็เคลื่อนไหวรู้สึกจิตใจเคลื่อนไหวก็เคลื่อนไหวรู้สึก แต่ไม่ใช่วางฟอร์มไปเพ่งให้มันนิ่งๆ ไม่ใช่เดินให้มันผิดธรรมดาเนาะ ไม่ใช่ตามบังคับใจให้หนึ่งผิดธรรมดา รู้ไปตามธรรมดานั้นแหละ เพราะอะไร เพราะเราต้องการเห็นความเป็นธรรมดาของกายของใจ

ธรรมดานั้นแหละธรรมละ ธรรมดาของกายของใจก็คือ กายนี้ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ ไม่ใช่ตัวเรา จิตใจก็ไม่เที่ยงเป็นทุกข์บังคับไม่ได้ เนี่ยต้องการให้เห็นธรรมดาเพียงแค่นี้เอง พอเห็นแล้วต่อไป รู้ความจริงว่ากายกับใจมันไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ได้พระโศคาบันนะ

ต่อมาหมดความยึดถือในร่างกายแล้ว หมดความเพติดเพลิน ทางตา หู จมูก ลิ้น กายแล้ว อันนี้คือภูมิของพระอนาคามี ต่อมาพอฝึกปฏิบัติเข้านะ จิตมันเป็นผู้รู้เด่นดวงขึ้นมาส่วนใหญ่ก็จะหลงมาอยู่ที่นี้ ถ้าสติปัญญาแก่รอบอีก เหมือนครูบาอาจารย์เคยบอกให้ จะเห็นอีกว่าตัวจิตนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย ตัวจิตก็ไม่เที่ยง ตัวจิตนั้นแหละ ตัวทุกข์ ตัวจิตนั้นแหละ ตัวอนัตตา จิตปล่อยวางจิต แล้วก็ถึงจะหมดฐานะทางศาสนา หมดความทุกข์ด้วยทุกข์นั่นเอง ครูบาอาจารย์ท่านก็สอน บอกต่อๆ กันมาอย่างนี้แหละ หลวงพ่อก็จำๆ ท่านมาบอกพวกเราฟัง

ใจลอยแล้ว รู้จักใจลอยรึยัง รู้สึกมีมันลึ้มตัวเอง ลึ้มกายลึ้มใจ แล้วก็ลึ้มตัวเองนะ เห็นมีมีแต่คนลึ้มนะ คนนี้เลยเกร็งเลย บังคับตัวเอง รู้สึกไปอย่างที่มีมันเป็น ง่ายๆ ไม่ได้มีอะไรเลย

เฮ้อ...วันนี้เทศน์จบแล้วนะ ใครอยากกลับบ้านเชิญ

เมื่อก่อนหลวงพ่อบุญมาสมัยหลวงปู่เหรียญเทศน์นะ เห็นฟังกัน ๒๐ นาที ก็กลับบ้านแล้ว เดี๋ยวนี้อีต๋อนาคูเลย แต่ส่วนมากไปเรียนที่หลวงพ่อนะ ไม่ไล่ไม่ยอมกลับมาละ ส่วนมากก็ต้องไล่ หลวงพ่อบุญมาหลายหนด้วย หน้าซ้ำๆ ต้องไล่แล้วไล่อีก ไม่ยอมกลับมา

อย่าติดครูบาอาจารย์นะ เสียเวลา สมัยเวลาหลวงพ่อบุญไปเรียนกับครูบาอาจารย์เนี่ย พอรู้วิธีเท่านั้น หลวงพ่อบุญกราบแล้ว กราบลาแล้ว ผมจะไปทำแล้ว คงไม่มานั่งแห่มองหน้าอาจารย์แล้วมีความสุขอยู่หรอกนะ หลายคนมามองหน้าอาจารย์แล้วมีความสุข เผลอๆ เพลิดๆ เสียเวลา ใครจะตายเมื่อไหร่ไม่มีใครรู้ รีบๆ ทำ ยืน เดิน นั่ง นอน รู้สึกไปนะ ธรรมะมีเท่านั้นนะ มีเท่านั้นเอง

ฉะนั้น เบื้องต้นหัดรู้จักสภาวะหาอารมณ์อันหนึ่งขึ้นมาตั้งไว้ก่อน พุทโธก็ได้ หายใจก็ได้ ดูท้องก็ได้ ดูมือก็ได้ ดูเท้าก็ได้ หรือจะดูจิตดูใจเข้าไปตรงๆ เลยก็ได้ ดูเวทนาก็ได้ อะไรก็ได้ที่มันเป็นกายกับใจของเรา ดูแล้วก็หัดสังเกตสภาวะไป ไม่มีอะไร ง่ายๆ พอจิตมันรู้จักสภาวะแล้วสติจะเกิดเอง สภาวะอะไรก็สติเกิดเอง จิตสัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นเองปัญญาจะตามมา พอปัญญาแก่รอบวิมุตติจะเกิดขึ้นเอง ใจปล่อยวางเอง ไม่ต้องอ้อนวอนให้ปล่อยนะ ไม่ต้องเชื้อเชิญให้ปล่อย ปล่อยเอง ไม่หีบไว้หรือก อย่างแต่เดิมเราคิดว่าอันนี้เป็นของดี สมมติว่านี่คือของดี สมมติว่านี่คือร่างกายจิตใจของเรา รู้สึกว่าเป็นของดีของวิเศษ พอเราฝึกมากเข้ามากเข้า เราเห็นว่าไม่ใช่ของดีของวิเศษมันถึงจะยอมวาง

ยกตัวอย่าง อย่างร่างกายของเราเราพากันนั่ง พอเราเมื่อยเราก็ตีเปลี่ยนอิริยาบถ แป๊บ เปลี่ยนไปแล้ว เราไม่ทันรู้ความจริงของกาย แต่ถ้าเราอยากรู้ความจริงของกาย เราลองนั่งนะ เบื้องต้นนั่งให้สบายก่อน นั่งสักพักเดี๋ยวมันเมื่อย มันเมื่อยเราก็ตีต้องขยับเปลี่ยนอิริยาบถ เช่นพับเพียบเปลี่ยนข้างซ้ายข้างขวา พอเปลี่ยนอิริยาบถปั๊บ ความเมื่อยหายไป จิตใจมีความสบายขึ้นมา ร่างกายสบายขึ้นมา เดี่ยวพอเมื่อยเราก็ตีขยับตัวอีก ทีนี้ คนทั้งหลายก็ขยับตัวทั้งวันนะ กระทั่งนอนหลับ นอนหลับก็เมื่อยนะ นอนหลับก็เมื่อย ต้องพลิกไปพลิกมา คืนหนึ่ง พลิก ๔๐ - ๕๐ ครั้งนะ คนๆ หนึ่งนะ เพราะอะไรเพราะมันทุกข์ ความทุกข์มันบีบคั้นตลอด นั่งอยู่มันทุกข์ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ นอนอยู่ทุกข์ก็ต้องพลิกไปพลิกมา นี่ความทุกข์บีบคั้นอยู่เรื่อยๆ ถ้าเรามีสติรู้กายไปเรื่อยทุกอิริยาบถ เราจะเห็นเลย ความทุกข์บีบคั้นร่างกายนี้ทุกๆ อิริยาบถ ถ้าเรารู้ลมหายใจหละ เราจะเห็นความทุกข์บีบคั้นร่างกายนี้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าเราไม่หายใจเลยเราทุกข์นะ หายใจเข้าอย่างเดียวก็นั่งทุกข์นะ เราก็ต้องหายใจออกแก่ทุกข์ หายใจ

ออกมาก ๆ ก็ทุกข์อีกแล้ว ต้องหายใจเข้าเพื่อจะแก้ทุกข์อีก นี่ความทุกข์บีบคั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก เห็นมัย  
ประมาณไม่ได้เลยนะ ความทุกข์ตามเล่นงานเราทั้งวันทั้งคืน ไม่มีหยุดพักเลย

นี่ ถ้าเรามีสติรู้กายเราจะเห็นกายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลยนะ กายนี้ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้างหรอก แต่เดิมเราคิดว่า  
ร่างกายมีแต่ความสุข เจ็บป่วยขึ้นมาถึงจะมีความทุกข์ แต่ถ้าเรามีสติรู้ที่อยู่ที่กาย ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง มีแต่แค่ทุกข์  
มากกับทุกข์น้อยเท่านั้นเอง ทุกข์มากกับทุกข์น้อย นี่พอจิตใจเรารู้ว่าร่างกายนี้ทุกข์ล้วนๆ เวลาร่างกายนี้จะแตกดับ  
จะไม่ทรมานทรมานะ จิตใจของเราจะไม่ทรมานทรมานะ มันจะไม่เสียดายนะ ว่าตัวดีกำลังจะตาย แต่มันรู้สึกลัวว่าตัวทุกข์  
กำลังจะแตกแล้ว สมน้ำหน้ามันนะ จิตใจมันจะห้าวหาญ

และถ้าเรามาหัดดูจิตดูใจ เราจะเห็นจิตใจไม่เที่ยง จิตใจเราจะเปลี่ยนตลอดเวลา เดี่ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี่ยวดี  
เดี๋ยวร้าย คอยดูไปเรื่อย แต่ว่าวันหนึ่งเราวิ่งแต่หาความสุขทั้งวันนะ ไปดูหนังฟังเพลงก็หวังว่าจะมีความสุข ไป  
มีผิวมีเมีย อะไร ก็หวังว่าจะมีความสุข อยากมีลูกก็หวังว่าจะมีความสุข มีงานมีการก็อยากจะมีความสุข ทำอะไร  
สารพัดเพื่อจะหาความสุข แต่ถ้าเรามีสติรู้จิตใจของเรา เราจะเห็นเลยความสุขอยู่แสบเดียวเอง ความสุขอยู่  
ประเดี๋ยวเดียว อย่างคนไม่มีเมียนะอยากได้เมียคิดว่ามีแล้วจะมีความสุข แต่พอได้เมียมาจะรู้สึกว้า กิ่งนั้นๆแหละ  
งั้นๆแหละ แต่อย่าไปบอกให้เมียรู้นะ ความจริงไม่พูดก็ได้ รู้เอาไว้เฉพาะตัว นี่เราจะวิ่งหาความสุข แต่ว่าถ้าเรามี  
สติรู้เลย ความสุขมันสั้นนิดเดียว หรือบางคนอยากได้รถรุ่นใหม่ เก็บเงินแทบตายเลย ไปซื้อรถ ลำบากตั้งนาน ไป  
ซื้อรถมาขับนะ มันมีความสุขประเดี๋ยวเดียวแหละ เสร็จแล้วเริ่มกลุ้มใจแล้วกลัวคนมาขวนรณา มีแต่ความทุกข์  
ตามมาอีกแล้ว ความสุขมันสั้นนิดเดียว ถ้ารู้ได้อย่างนี้จะเห็นเลย ความสุขก็ชั่วคราความทุกข์ก็ชั่วครา ความดี  
รนของจิตใจที่จะวิ่งหาความสุขตลอดเวลา ความดีรนของจิตใจที่จะหนีความทุกข์ตลอดเวลา มันจะหายไปนะ  
จิตใจหมดการดีรนเลย จิตใจเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริง นี่ฝึกไปนะ แล้วจะมีความสุข รู้ลงไปทีไรลงไปทีไร  
เลย เห็นว่ามันทุกข์ล้วนๆเมื่อไหร่แล้วก็มันจะปล่อยวางเมื่อนั้น ถ้ายังเห็นว่าทุกข์บ้างสุขบ้าง ไม่ปล่อยหรอก

เฮ้อ...พอแล้วยัง หลวงพ่อก็เทศน์เหมือนกันทุกวันนะ มีหลักฐานว่าเทศน์เหมือนกันทุกวันคือไปฟังซีดี  
หลวงพ่อดีเหมือนกันทุกม้วนแหละ แล้วก็ไม่ว่าทำไมจะต้องฟังหลายแผ่นนะฟังแผ่นเดียวก็พอแล้ว มัน  
เหมือนกันทุกวัน คือฟังแล้วก็ต้องหัดทำให้เป็นเท่านั้นแหละ หัดทำให้เป็น พวกเราที่นี่หลายคนนะ เวลามาดาม  
ปัญหาหลวงพ่อดี ปัญหาส่วนใหญ่ที่พวกเราถามจะเป็นเรื่องของ การติดสมณะนะ ติดสมณะเช่น มานั่งถามหลวงพ่อดี  
ว่า นั่งสมาธิไปแล้วตัวโคลงๆ มันเป็นอย่างนี้ ตัวเบาๆ เป็นยังไง บางทีก็รู้สึกตัวหนักๆ เป็นอะไร ไม่ได้เป็นอะไรนะ  
เป็นสมณะไม่ได้เป็นอะไรหรอก บางคนก็ปฏิบัติแล้วบอก เนี่ยจิตใจสงบนิ่ง มา ๓ ปีแล้ว นั่งอยู่อย่างนี้มันช่างมี  
ความสุขเหลือเกิน นี่ก็ติดสมณะอีกอะไรมันจะเป็นอย่างนั้น เราต้องการปฏิบัติให้เห็นไตรลักษณ์ไม่ใช่ต้องการ  
ปฏิบัติให้มันนิ่ง ปฏิบัติให้เห็นไตรลักษณ์ อย่างกายกับใจเราเนี่ย เราปฏิบัติให้เห็นไตรลักษณ์นะ เพื่อให้เห็น  
เลย อย่างจิตใจนี้เป็นของไม่เที่ยงไม่ได้ปฏิบัติให้เที่ยง จิตใจเป็นทุกข์ไม่ได้ปฏิบัติให้มันเป็นสุข จิตใจเป็นอนัตตา  
ไม่ได้ฝึกบังคับมันให้ได้ แต่ฝึกให้เห็นธรรมชาติของมันว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พอเห็นธรรมชาติแล้ว  
มันปล่อย ปล่อยวาง เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปฝึกให้มันนิ่งๆ

พอหลวงพ่อดีให้ถามนะ ตอนนี้จะไม่มีคนถาม แต่พอเลิกแล้วจะมาถาม ส่วนใหญ่ที่ถามจะเป็นเรื่องติด  
สมณะทั้งนั้นเลย เพราะฉะนั้น หลวงพ่อดีตอบเหมาๆ เลยนะ ใครจะถามเรื่องสมณะ ไปหาหนังสืออ่านเอาละ ลอง  
ถามเรื่องเจริญปัญญาบ้าง สมณะมันง่าย ฟังเอาไว้ นิ่งๆ มันก็ได้แล้ว สมณะ

อ้าว...ใครจะถาม คุณมลเอามัย เฮ้อ..ว่าไง ไม่มีก็เลิก

เฮ้อ...เจริญๆ โยม