

เทศนาพระปราโมทย์ ปาโมชฺโช
ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ที่ ๑๗ เดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๔๙
ครั้งที่ ๕

ญาติโยมทั้งหลาย อาตมาพระบ้านนอกเนาะ นานๆ เข้ากรุงเทพฯ ที่นี้มาลี้มรสชาตโรดติดของคนกรุงเทพฯ พวกเรามาสนใจธรรมะดีแล้วนะ ศึกษาธรรมะแล้วมีความสุข มีความสุขมากจริงๆ เมื่อก่อนหลวงพ่อก็คือเป็นฆราวาสอย่างพวกเรา ทำมาหากิน มีชีวิตที่มีความสุขของฆราวาส ครูบาอาจารย์ท่านเห็นว่าภาวนามานานแล้วท่านก็เลยบอกให้มาบวช การภาวนาที่แรกๆ หัดที่แรกก็อยากบวชนะ แต่ว่าพอภาวนาไปช่วงหนึ่งเราก็พบความจริงอยู่ข้อหนึ่งว่าฆราวาสก็ทำได้ ธรรมะเนี่ย ไม่ใช่ของพระล้วนๆ ธรรมะเป็นของกลาง พระทำได้ ฆราวาสก็ทำได้เหมือนกัน ที่นี้พอภาวนาไปจนเห็นอย่างนั้นนะ ใจมันก็เป็นกลางๆ ก็คิดว่ายังไม่มีโอกาสบวชก็ยังไม่บวชหรอก ถ้ามีโอกาสแล้วก็บวช คิดอย่างนี้ อยู่ไปนานๆ ก็รู้สึกมีโอกาสน้อยนะ หลวงพ่อต้องเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ จะทิ้งพ่อทิ้งแม่ไปบวชนะไม่มีใครดูแล มันก็ผิดหน้าที่ของลูก พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราทิ้งหน้าที่ของเราเนาะ เป็นฆราวาสก็มีหน้าที่ของฆราวาส เป็นพระก็มีหน้าที่ของพระ ถ้าเป็นฆราวาสแล้วทิ้งหน้าที่เนาะ เป็นพระก็ทิ้งหน้าที่อีกแหละ ที่นี้ต่อมาพออยู่มาหลายๆ ปี ครูบาอาจารย์ท่านก็บอกให้มาบวชสักที ก็เลยบอกท่านบอกว่าถ้าพ่อแม่ตายแล้วจะมาบวช เพราะว่าไม่มีใครเลี้ยง แต่ว่าจะบวชได้หลวงพ่อบุญจะ ๔๘ เนาะ ถึงจะได้บวช เลยเป็นพระพรชาน้อยๆนะ ต้องเก็บเนื้อเก็บตัว

ที่นี้หลวงพ่อบอกเห็นว่าเป็นจริงแล้ว พวกเราเป็นฆราวาสเนี่ย ถ้าเราเข้าใจหลักของการปฏิบัติแล้วเนี่ย ไม่ได้เน้นซ้ำเลย การปฏิบัติจริงๆเนี่ย เราปฏิบัติเมื่อไร เมื่อตามองเห็น เมื่อหูได้ยิน เมื่อจมูกได้กลิ่น เมื่อลิ้นได้รส เมื่อกายสัมผัส เมื่อใจคิดนึกปรุงแต่ง จะเป็นฆราวาสหรือเป็นพระนะ มันก็มองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ได้คิดนึกปรุงแต่งเหมือนกัน แต่ขอให้จับหลักให้แม่นๆ เท่านั้นเอง **พอตามองเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัส ใจปรุงแต่งเนี่ย ให้คอยรู้เท่าทันจิตใจของตัวเองบ่อยๆ** อันนี้เป็นธรรมะที่เหมาะสมกับฆราวาสเนาะ เป็น **กรรมฐานที่เหมาะสมกับฆราวาส** มันเป็นกรรมฐาน การดูจิตดูใจเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนในเมือง คนที่ต้องทำงานรีบร้อนทุกวันๆ เราไม่มีเวลามากมายที่จะทำสมาธินานๆ นะ ไม่มีเวลามากินคว่ำ พิจารณากาย หรือว่ามาทำกรรมฐานในรูปแบบนานๆ แต่ละวันแต่ละวัน เช่น จะเดินจงกรมหลายๆ ชั่วโมง อะไรอย่างนี้ เราไม่มีเวลา เราก็ต้องทำกรรมฐานเท่าที่เราทำได้ กรรมฐานที่ทำได้ง่ายสำหรับคนในเมืองก็คือการดูจิตดูใจของตัวเอง จิตใจของเราเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทุกวัน เปลี่ยนแปลงทั้งวัน เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาที่มีการกระทบอารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น ใจ พอตามองเห็น จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัส ใจคิดนึกอะไรอย่างนี้ ความยินดียินร้ายทั้งหลายมันเกิดขึ้นที่ใจให้เราคอยมีสติรู้ทัน เนี่ย หัดไปอย่างนั้นนะ ไม่นานก็จะเข้าใจธรรมะได้ด้วยตัวของเรา

เอง เราจะพบเลยว่า ทุกสิ่งที่ใจของเราไปรู้เข้าเป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย ความสุขที่เกิดขึ้นก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศล อกุศลของชั่วคราวทั้งหมดเลย การที่เราคอยเห็นจิตใจนี้เปลี่ยนแปลง ทำงานทั้งวันทั้งคืน ทุกอย่างชั่วคราว ทุกอย่างบังคับไม่ได้ จิตจะสุขหรือทุกข์เลือกไม่ได้ จิตจะเป็นกุศลหรือเป็นอกุศลเลือกไม่ได้ การที่เราเห็นอย่างนี้เรียกว่าเราเข้าใจธรรมะ เราเห็นธรรมะนะ พวกเราหลายคนปฏิบัติหลายปี แล้วมาบ่นกับหลวงพ่อนะ บางทีก็เที่ยวบ่นไปเรื่อย ๆ ว่า ปฏิบัติหลายปี ทำไมใจมันไม่มีธรรมะซะที ใจไม่ได้ธรรมะ ไม่มีดวงตาเห็นธรรม เพราะในความเป็นจริงแล้วพวกเราไม่ได้อยากเห็นธรรมะนะ เราอยากเห็นของหลอกๆ อย่างสิ่งที่พวกเราปรารถนาคือ เราปรารถนาความสุขถาวรนะ ปรารถนาจะเป็นกุศลตลอดเวลา กุศลถาวรนะ ปรารถนาความสงบถาวร **เราไม่ยอมรับความจริงหรอก ความสุขมันก็ไม่เที่ยง ความสงบความดีอะไรทั้งหลายเกิดแล้วดับทั้งสิ้น แต่เราต้องการสิ่งซึ่งมันไม่ใช่ความจริง ต้องการสิ่งที่สุขถาวร ดีถาวร สงบถาวร เราไขว่คว้าหาสิ่งซึ่งมันไม่มีจริง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติของเราถึงล้มลุกคลุกคลานไปเรื่อย ๆ** แต่ถ้าเราปฏิบัติ เราคอยเฝ้ารู้ที่จิตที่ใจของเรานานๆ ไปเนี่ย เราจะเห็นเลย สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว ชั่วก็ชั่วคราว โลก โกรธ หลง ของชั่วคราว สงบก็ชั่วคราว ฟุ้งซ่านก็ชั่วคราว ทุกอย่างในชีวิตนี้มีแต่ของชั่วคราว **ทีนี้ถ้าใจเห็นตรงนี้ ใจยอมรับตรงนี้ได้เนี่ย ใจจะเข้าถึงธรรมะ** เพราะพระโสดาบันไม่ได้เห็นอะไรที่พิลึกพิลั่นอย่างที่เรานึกนะ พระโสดาบันเห็นแค่ ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา คือทุกอย่างของชั่วคราว เนี่ยความจริงก็คือสิ่งซึ่งเป็นสังขารเนี่ย ทั้งกายทั้งใจนะ ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งดี ทั้งชั่วเนี่ย เป็นความปรุงแต่ง เพราะฉะนั้นเป็นของชั่วคราวทั้งหมด นี ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วใจยอมรับตรงนี้ เค้าเรียกว่าใจเข้าถึงธรรมะ ใจมีดวงตาเห็นธรรมะ และถ้าเราตั้งเป้าหมายผิด เราปฏิบัติเพื่อจะเอาความสุขถาวร ความสงบถาวร ความดีถาวร เราก็จะต้องล้มลุกคลุกคลาน เพราะมันไม่มีจริง

การทำกรรมฐานจริงๆ แล้วเนี่ย หลวงพ่อยกจะชวนพวกเราเปลี่ยนสถานะของพวกเราเอง แต่เดิมพวกเราตั้งตัวเป็นนักปฏิบัติ คำว่าปฏิบัติเนี่ยมันเหมือนสิ่งที่หลอกหลอนพวกเราหลายคน มันหลอกหลอน คำว่าปฏิบัติเนี่ยมันให้ความรู้สึกที่เราต้องทำอะไรบางอย่างที่ไม่ธรรมดา ต้องทำอะไรบางอย่างที่เกินธรรมดาเนาะ แล้วก็สิ่งที่ได้มากก็จะเป็นสิ่งที่พิเศษเหนือธรรมดา ต้องทำสิ่งที่เหนือธรรมดาเพื่อให้ได้สิ่งที่เหนือธรรมดา แต่ในความเป็นจริงแล้วหน้าที่ของชาวพุทธคือการศึกษาขนาดพระโสดาฯ พระสกิทาคาฯ พระอนาคาฯ ท่านยังจัดว่าเป็นนักศึกษา เรียกว่า เศษบุคคล เป็นผู้ที่ยังต้องศึกษาอยู่ หน้าที่ของพวกเราชาวพุทธคือศึกษานั่นเอง ศึกษาเรื่องศีล เรื่องจิต เรื่องการเจริญปัญญา เรียก ไตรสิกขา คำว่าการศึกษา มันให้ความรู้สึกที่ว่า **สิ่งที่เราต้องทำคือการเรียนรู้ความจริง สิ่งที่ได้มาก็คือความจริงเท่านั้นเอง** เพราะฉะนั้นถ้าเราลงมือปฏิบัติธรรมเนี่ย เพื่อจะเอาสุข เอาสงบ เอาดีถาวรอะไรพวกนี้ นี่มันของเหนือธรรมดา เราก็พยายามทำอะไรที่เหนือธรรมดา ด้วยการคอยบังคับกายบังคับใจตัวเอง แต่ถ้าเราปรับสถานะของตัวเองมาเป็นแค่

นักศึกษา เราจะเรียนรู้กายตามที่เค้าเป็น เราจะเรียนรู้ใจตามที่เค้าเป็น วันหนึ่งเราก็จะเห็น
ธรรมดาของกายของใจว่าธรรมดาของกายของใจนี้เป็นของไม่เที่ยงนะ ธรรมดาของกายของใจนี้
เป็นทุกข์ ธรรมดาของกายของใจนี้เป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ นี่ใจเราเข้าถึงความเป็นธรรมดา
ยอมรับความเป็นธรรมดา นี่แหละ **ธรรมะคือความเป็นธรรมดานะ** เรารู้ความจริงของกายของ
ใจแล้วว่า ธรรมดาเค้าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวเราอีก พระโศดามันเห็นตรงนี้
ต่างหาก เพราะฉะนั้นถ้าเราตั้งเป้าให้ถูก ว่าเราจะทำตัวเป็นแค่นักเรียน เราจะเรียนรู้กายตามความ
เป็นจริง เรียนรู้ใจตามความเป็นจริง จนวันหนึ่งเห็นความจริงของกายของใจ นี่ เห็นความจริง
เบื้องต้น ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรานะ นี่เป็นพระโศดามัน ต่อมาถึงจะละความยึดถือ
ในกายได้นะ ได้พระอนาคามีนะ ต่อมาถึงจะละความยึดถือในตัวจิตตัวใจนี้ได้ ก็จะมีจิตใน
ศาสนาพุทธ

ถ้าเราภาวนาจนกระทั่งใจของเราพ้นจากการยึดถือในขันธเนี่ย เราจะมีความรู้สึกรู้ว่าใจของ
เรานี่ปลอดโปร่ง มีความสุขตลอดเวลา ใจของเราจะไม่ถูกบีบคั้น พวกเราสังเกตมั๊ย ใจของเรา
มันมีอะไรบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราหัดดูจิตดูใจเราจะเห็นเลย มันถูกเค้นตลอดนะ ถูกเค้น ถูก
เค้น ถูกเค้นไปเรื่อย ทั้งวันทั้งคืน ถูกความอยากบีบคั้นไปเรื่อยๆ เนี่ย เพราะว่าใจของเรายังยึดถือ
อยู่ ยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของความปรุงแต่งอยู่ ทีนี้ ถ้าเราเรียนรู้กายเรียนรู้ใจจนแจ่มแจ้งแท้จริง
เนี่ย จิตใจจะพ้นจากอำนาจการบีบคั้นของกิเลสตัณหา มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย ไม่ใช่ว่าขันธเป็น
สุขนะ แต่ใจมันเป็นสุข เพราะว่ามันวางขันธได้ เพราะฉะนั้น งานที่พวกเราต้องทำคือคอยเรียนรู้
ตัวเอง เรียนรู้ใจของเราไปแต่ละวัน จิตใจของเราแต่ละวันไม่เคยเหมือนกัน จิตใจของเราแต่ละเวลา
ก็ไม่เหมือนกัน บางวันตื่นขึ้นมาเศร้าหมอง บางวันตื่นขึ้นมาหุดหู่ นี่ แต่ละวันไม่เหมือนกัน แต่ละ
เวลาก็ไม่เหมือนกันนะ วันเดียวกันนี่แหละ เช้า สาย บ่าย เย็น ความรู้สึกไม่เหมือนกันนะ หัดรู้ไป
เรื่อยๆ ต่อไปเราจะเห็นได้ที่ละขณะ ทีละขณะ ขณะทีมองเห็นความรู้สึกก็เปลี่ยน ไม่เหมือนเดิม
ขณะได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ใจคิดนึก ความรู้สึกก็เปลี่ยนไม่เหมือนเดิมนะ ฝึกดูอย่างนี้เรื่อยๆ ใน
ที่สุดจะเห็นแต่สภาพธรรม เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับนะ ไม่ยากเลย หัดทำตัวเป็นแค่ผู้สังเกตการณ์
เป็นนักเรียน เป็นคนคอยรู้คอยดูตามที่เค้าเป็น อย่าไปบังคับกาย อย่าไปบังคับใจมัน

แต่ว่าไม่ใช่ว่าปล่อยกายปล่อยใจให้ทำความชั่วได้นะ ขั้นต่ำสุดต้องถือศีลห้าไว้ก่อน
เพราะฉะนั้นศีลเป็นของสำคัญ ถือศีลห้าไว้ก่อนนะ แล้วเสร็จแล้วก็มาศึกษาเรื่องจิตเรื่องใจของเรา
จะเห็นเลยว่าจิตนี้ เดียวก็ดี เดียวก็ร้าย เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ ฝ้ารู้ ฝ้าดูไปจนปัญญามันเกิด
ปัญญามันเกิดขึ้นมา มันจะเห็นเลย เออ จิตนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก จิตเป็นของไม่เที่ยง พวกเราชาว
ศาลาลุงชิน ที่ฟังหลวงพ่อก ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ๔ ครั้งนะ ครั้งนี้ครั้งที่ ๕ นะ พวกเราจำนวนมากที่เริ่มต้น
ขึ้นมา ใจมันเริ่มต้นขึ้นมาหมายถึงว่า มันเริ่มมีสติขึ้นมาเอง โดยที่ไม่ได้เจตนาจะมีสติ เพราะฉะนั้น
ต่อไปเราจะเห็นเลย จิตใจนี้ทำงานทั้งวันทั้งคืน เพราะเรามีสตินี้ เราจะเห็นเลยจิตใจนี้ทำงานทั้งวัน

ทั้งคืน จิตใจนี้เป็นของไม่เที่ยงหรือก จิตใจนี้เป็นของบังคับไม่ได้ มันทำงานของมันเอง ไม่ใช่เราสั่งมันได้นะ อย่างมันจะคิดดีหรือมันจะคิดชั่ว เราสั่งมันไม่ได้ มันจะสุขหรือมันจะทุกข์ เราสั่งมันไม่ได้ มันจะโลก จะโกรธ จะหลง นี่ เราสั่งไม่ได้สักอย่างเดียวนะ เนี่ย ฝ้ารู้ลงไปนี่

วันนี้มีเวลาน้อยนะ ธรรมะสั้นๆ สั้น ก็สั้นเท่านั้นแหละ ถ้าทำได้นะเหลือเฟือแล้ว ตอนที่หลวงปู่ดุลย์ สอนหลวงพ่อ สอนนิดเดียวนะ ไม่ได้สอนเยอะหรือก ท่านนั่งหลับตาเงิบๆ ไปชั่วโมงหนึ่ง ลืมตาขึ้นมา บอกสั้นนิดเดียว

“การปฏิบัติไม่ยาก มันยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ

อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี่อ่านจิตตนเอง”

สอนเท่านั้นเองนะ อ่านจิตตนเอง ท่านสอนให้อ่านนะ เราทำตัวเป็นนักอ่าน หมายถึงว่า จิตใจของเราเป็นยังไง เราก็รู้ไปอย่างที่เค้าเป็นนั่นแหละ ท่านไม่ได้บอกให้เป็นนักประพันธ์นะ ให้ไปแต่งเอาเอง ให้ไปแต่งจิตอย่างโน้น แต่งจิตอย่างนี้ ไม่ได้สอนให้เป็นนักวิจารณ์ด้วยนะ จิตเป็นยังไง ก็ไม่ต้องไปวิพากษ์วิจารณ์มัน ท่านบอกให้เป็นนักอ่าน หมายถึงว่าธรรมะอะไรปรากฏขึ้นในจิต ก็ให้รู้ให้ดูไป หัดรู้หัดดูไปตามที่เค้าเป็น นี่ ฝึกอยู่อย่างนี้ ไม่นานหรอกนะ เราจะเข้าใจธรรมะด้วยตัวของเราเอง รู้เลยว่าไม่ใช่เรื่องยากอะไร ธรรมะที่มันยากก็เพราะว่าเราคิดมาก คิดมากยากนานนะ คิดมากยากนาน ถ้าคอยรู้ไปเรื่อยๆ ใจเป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เป็นกุศล อกุศลก็รู้ คอยรู้ไปเรื่อยๆ เสร็จแล้วเราก็มีเครื่องช่วยนะ ตกคำอย่าลืมไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม **ปฏิบัติใน รูปแบบไม่ละเลยนะ ควรจะมีรูปแบบของการปฏิบัติเอาไว้เป็นเครื่องช่วย ไม่งั้นจิตใจเรา มันจะท้อแท้อ่อนแอลงไปได้ง่าย**

หลวงพ่อดังแต่เป็นฆราวาสนะ จริงๆ หลวงพ่อหัดภาวนามาตั้งแต่ ๗ ขวบ หัดสมณะหทัยใจเนี่ยอยู่ ๒๒ ปี ต่อขึ้นเป็นวิปัสสนาไม่เป็นหรือก ไม่มีครูบาอาจารย์ สมณะไปเรียนจากท่านพ่อลี วัดอโศการาม เมื่อปี ๐๒ ตอนนั้นยังเด็ก ๗ ขวบเอง พ่อแม่ไม่ค่อยพาไปหรือก นานๆ ได้ไป เพราะฉะนั้นได้เรียนนิดเดียว เลยได้เรียนมาแต่สมณะ หทัยใจเข้าหทัยใจออกนะ หทัยใจไปแล้วจิตใจสงบ วันนี่สงบ พຼ่งนี้ฟุ้งซ่าน วันนี่สงบ พຼ่งนี้ฟุ้งซ่าน ทำอยู่อย่างนี้ แต่ไม่เลิกนะ ใช้ความอดทนมากเลย มันเคยชิน มันอยากปฏิบัติ ทำไม่อยากก็ไม่ทราบนะ แต่ว่ามันสนใจตั้งแต่เด็กๆ แล้ว อยากปฏิบัติ ทุกวันตกคำ ไหว้พระสวดมนต์แล้วต้องมานั่งหทัยใจ ก็ติดเป็นนิสัย จนมาเจอหลวงปู่ดุลย์แล้วเนี่ย มาดูจิตดูใจตัวเองแล้ว ในชีวิตประจำวันทำได้แล้ว แต่ว่าเวลาตกคำก็ยังไม่ลืมนะไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิอะไรอย่างนั้นนะ เวลาทำสมาธิเรารู้ลมหายใจไป รู้ลมหายใจไป บางวันจิตฟุ้งซ่านมาก เราก็เอาใจของเราแนบเข้าไปไว้ที่ลมหายใจ ใจก็สงบ ได้พักผ่อน บางวันจิตใจเรามีกำลังแล้ว เราก็นั่งดูจิตดูใจของเราไปเลย นี่ ถ้าฝึกอย่างนี้เวลาเรา**มาอยู่ในชีวิตประจำวันเนี่ย สติจะเกิดได้เร็ว** ไม่มีอะไรสำคัญเท่าสตินะ สติสำคัญมาก มีสติก็มีศีล มีสติก็มีสมาธิ มีสติก็มีปัญญา นะ ขาดสติก็ขาดหมดแหละ ขาดศีล ขาดสมาธิ ขาดปัญญา ยกตัวอย่างนะ สมมติว่าเรามาขอศีล พวก

เราชอบขอศีลนะ ศีล... ขี้ขอนะ ขอไปเรื่อยๆ เจอครูบาอาจารย์ที่ไหนก็ชอบขอศีล แต่เราไม่รักษาศีล ไม่เจริญสติ พอขอเสร็จแล้วเดี๋ยวก็หันไปคุยกันแจ้วๆ นะ ใจฟุ้งซ่าน จิตฟุ้งซ่านแล้ว นี่ ศีลแหวงไป หนึ่งแล้ว จิตฟุ้งซ่าน พุดเพื่อเจ้อไปนะ ศีลเริ่มแหวงไปแล้ว พุดเพื่อเจ้อมากๆ เดียวก็พุดเกินความจริงนะ ศีลก็ต่างพร้อยไปเรื่อยๆ เนี่ย ถ้าเรารักษาจิตของเราได้นะ มีสติรักษาจิตอย่างเดียว เนี่ย ศีลจะได้อัตโนมัติเลย สมาธิก็มีอัตโนมัติ เพราะสมาธิมันก็คือความที่จิตมันตั้งมั่น แต่จิตของคนทั่วไปไม่ตั้งมั่นหรอก แกว่งซ้ายแกว่งขวาตลอด เพราะมันขาดสติ มันถูกกิเลสลากเอาไป ถ้าเรามีสติรู้อยู่ที่จิตที่ใจของเราเนะ กิเลสลากไปไม่ได้ จิตตั้งมั่นนะ มันตั้งของมันเองแหละ ไม่ต้องรักษาหรอก มันตั้งของมันได้เอง ทีนี้ มีสติไว้มันก็เกิดปัญญา มีสติมันก็รู้กายรู้ใจได้ ในที่สุดก็เห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี่ ปัญญาอยู่ตรงนี้

ฝึกไปเรื่อยๆ นะ มีความสุขรออยู่ข้างหน้ามากมาย หลายคนรู้สึกว่าคุณวันนี้มันก็สุขแล้ว มันก็สุขนะ มันสุขๆ ดิบๆ อยู่กับโลก ลองภาวนาไปเรื่อยๆ นะ เข้าถึงจิตถึงใจของเรา เราจะมีความสุขเป็นลำดับๆ ไป อย่างหลายคนเคยเครียดมากๆ มาฟังธรรมะจนกระทั่งสติเกิดขึ้นมา แค่อสติเกิดก็มีความสุขแล้วนะ เนี่ย หลวงพ่อเดี๋ยวนี่มีพยาน เป็นร้อยๆ เลย เยอะแยะเลย คนที่ฝึกๆ ไป จนสติมันเกิด มีความสุขขึ้นมาได้เอง อยู่ๆ ความสุขโผล่ขึ้นมาแฉ่วๆ มีความสุขขึ้นมา ไม่ได้ทำอะไรนะ มีความสุขขึ้นมา เพราะใจมันมีสติ บางทีก็มีความสุข ใจมันตั้งมั่น มีสมาธิก็มีความสุข มีปัญญาก็มีความสุข มีวิมุตติใจมันปล่อยวาง ไม่ยึดถือกายยึดถือใจยิ่งมีความสุขใหญ่ เพราะฉะนั้นเราปฏิบัติแล้วเราจะมีสุขมากขึ้นๆ ถ้าปฏิบัติถูกนะ ถ้าปฏิบัติผิดจะมีความสุขทุกข์เยอะเลย หลายคนปฏิบัติจนเพี้ยน หรือปฏิบัติจนเดียง แข็งขาเคล็ด คอเคล็ด หลังเคล็ด หัวแข็งที่อะไรๆ อยู่นี้ อันนี้ทำผิดหรอก ถ้าทำถูกแล้วจะมีแต่ความสุข กายเบา จิตเบาเนะ มีแต่ความสุขล้วนๆ ค่อยๆ ฝึกไป

(ช่วงถามตอบ)