

ธรรมเทศนา พระปรมาโหมทย์ ปาโมชฺโช
ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ ที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๕
ครั้งที่ ๖

เจริญพร โยม เดือนก่อนนี้กว่าเขาจะเลือกตั้ง แล้วทางนี้บอกหลวงพ่อก่อนนะ บอกไว้นาน บอกขอเดือนตุลาฯของด เพราะจะใช้ที่นี้เลือกตั้ง ศึกษาธรรมะนะ ฟังหลวงพ่อกุดนี้ ครั้งหนึ่งสองครั้ง บางที่ไม่เข้าใจ ฟังหลายๆ ครั้งนะ สามครั้ง สี่ครั้ง อะไรอย่างนี้ เดียวนี้ส่วนใหญ่ ถ้าไปที่วัดหลวงพ่อนะ ฟังสองสามครั้งก็จะเข้าใจแล้ว

ธรรมะจริงๆ ง่ายมากเลย ง่ายแบบเป็นเรื่องธรรมดาที่สุดเลย เรื่องใกล้ตัวที่สุด คือเรื่องของตัวเราเอง นี้เอง เรื่องของกายเรื่องใจนี่เอง ที่นี้เราไปวาดภาพธรรมะเอาไว้จนยุ่งเหยิง เราคิดว่าการปฏิบัติธรรม จะต้องทำอะไรที่เหนือธรรมดา ทำอะไรเหนือธรรมดา แล้ววันหนึ่งจะได้สิ่งที่เหนือธรรมดา อันนั้นเข้าใจผิด การปฏิบัติธรรมจริงๆ ก็คือการศึกษาธรรมะนั้นเอง

ธรรมะก็คือกายกับใจนี่เอง กายเรียกว่ารูปธรรม ใจเรียกว่านามธรรม ให้เราศึกษากาย ศึกษาใจ ศึกษาไปเรื่อย ตามดู ว่าเป็นจริงของกายเป็นยังไง ความเป็นจริงของใจเป็นยังไง ตัวความเป็นจริงนั้นแหละ ตัวธรรมะนะ ถ้าเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจก็คือเข้าถึงธรรมะ วันใดที่เราสามารถเข้าถึงความเป็นจริงของกายของใจ จิตมันจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ วางเองนะ วางเอง ไม่ต้องเจตนาวาง ถ้าเจตนาวางจะไม่ยอมวางหรอก อย่างพวกเราบางคน พยายามทำจิตให้ว่าง อยากให้จิตว่าง พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนสุญญตานุปัตสนาสติปัฏฐาน ตัวนี้ไม่มี มีแต่เรื่องรูปนาม เรื่องกายเรื่องใจ กายานุปัตสนา เวทนานุปัตสนา จิตตานุปัตสนา อะไรอย่างนี้ คือเรื่องกายเรื่องใจทั้งนั้นเลย

ถ้าวันใดรู้กายรู้ใจแจ่มแจ้ง เข้าใจธรรมะแล้ว รู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งว่ามันไม่ใช่ตัวเราหรอก เมื่อใดเห็นว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเราเนะ อันนี้แหละที่เรียกว่ามีดวงตาเห็นธรรม พระโศดาบันมีดวงตาเห็นธรรม คือได้เห็นความจริงว่ากายกับใจไม่ใช่เรา เราไม่มี ตัวเราไม่มี พอตัวเราไม่มีนี่ ที่ตั้งของความทุกข์จะไม่มี ถ้ามันมีเราขึ้นมา ก่อนนะ เราจะรู้สึกว่าการนี้ใจนี้คือตัวเรา พอมีตัวเราขึ้นมา มันก็อยากให้กายนี้ ใจนี้ มีความสุข อยากให้กายนี้ ใจนี้พ้นทุกข์ ทันทที่ความอยาก คือตัณหาเกิดขึ้นนี้ จิตใจจะเกิดการดิ้นรนขึ้นมา จิตใจจะปรุงแต่ง จิตใจจะทำงาน จะดิ้นนะ หมุนตัวๆ ทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยได้หยุดพักจริงจังหรอกนะ จิตใจมันมีความทุกข์ แต่ถ้าเมื่อไรมันเห็นกายเห็นใจไม่ใช่เราเนะ มันก็จะเห็นธาตุขันธ์ เห็นกายเห็นใจเนะ คำทำงานไปตามหน้าที่ของเค้า จิตใจเราไม่เข้าไปแทรกแซง จิตใจเราเป็นอิสระจากกายจากใจ และพอเรียนรู้กายรู้ใจมากเข้า มากเข้า ก็จะค่อยวางความยึดถือกาย ยึดถือใจ เป็นลำดับลำดับไป

ที่แรกก็จะปล่อยวางร่างกายก่อน ร่างกายปล่อยวางง่าย ปล่อยวางความยึดถือกายไป ก็จะไม่เที่ยวแสวงหาความเพลิดเพลินพอใจทางตา หู จมูก ลิ้น กายอีกแล้ว จิตใจก็จะเป็นอย่างกลาง ต่อรูป เสียง กลิ่น รส

โผฏฐัพพะ ทั้งหลาย จิตใจเป็นกลาง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย นี้เรียกว่าละกามและปฏิฆะได้ อันนี้เป็นภูมิของพระอนาคามี ถัดจากนั้น การปฏิบัติธรรมมันจะรวบย่อลงมานะมันจะบีบตัวเข้ามาหาจิตหาใจอันเดียวล้วนๆ เลย เพราะมันวางกายไปแล้ว มันก็มาอยู่ที่จิต ดูเข้ามาถึงจิตถึงใจ วันหนึ่งเห็นจิตเป็นไตรลักษณ์อีก บางคนเห็นไม่เที่ยงนะ เห็นว่าตัวจิตผู้รู้นี่ ผ่องใสได้ก็ยังมีมองได้อีก มองได้ก็ยังมีใสได้อีก ของไม่เที่ยง เอาไว้ไม่ได้ ท่านก็วาง บางคนเห็นจิตผู้รู้เป็นทุกข์นะ ทุกข์ ไม่มีอะไรเหมือนเลย ทุกข์ๆ เหมือนจะตายนะ ทุกข์ประดังขึ้นประดังขึ้นนะ ตัวจิตนั้นแหละตัวทุกข์ ถ้าอย่างนี้ก็วางจิตได้ บางคนก็เห็นมันเป็นอนัตตานะ ก็นำให้โลกเค้าไปได้ พอเราคืนจิตให้โลกได้นะ มันจะไม่มีที่ตั้งของความทุกข์ขึ้นมาอีกแล้ว ใจมันจะโล่งอยู่ทั้งวันเลยนะ ใจจะมีแต่ความสุข ความสงบ ความสบาย ทั้งหลับทั้งตื่นนะ จะหลับจะตื่นมีแต่ความสุขล้วนๆ เลย นี่ ฟังแล้วเหมือนยาก ถ้าเส้นทางถูกนะ ปลายทางมันมาได้เอง ไม่ยากหรอก การปฏิบัติมันก็มีแต่เรื่องการเจริญสติปัญญา พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า ครอบงำโดยที่ยังมีผู้เจริญสติปัญญาอยู่ โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์

สติปัญญา นี้ไม่ใช่สติธรรมคานะ สติปัญญานี้ เป็นสติที่รู้กาย สติที่รู้ใจ สติธรรมคานี้ มันจะไปรู้อารมณ์อื่นๆ ที่เป็นกุศลนะ เช่น เราอยากใส่บาตร อยากไหว้พระสวดมนต์ อยากทำสมาธิ อยากเดินจงกรม อะไรอย่างนี้ มันมีสติ แต่เป็นสติธรรมคานะ แต่ถ้าเป็นตัวสัมมาสติ สติปัญญานี้ จะเป็นตัวรู้กายรู้ใจ ร่างกายเคลื่อนไหว คอยรู้สึกไป รู้สึกไปเรื่อย ร่างกายเราจะยืนจะเดิน จะนั่ง จะนอนนะ จะกระดุกกระดิก จะเหลียวซ้ายแลขวา เราคอยรู้สึก อย่าใจลอย รู้สึกเฉยๆ อย่าไปเพ่งไว้ด้วย พวกเราส่วนมาก คนในโลกส่วนมากนี้ มันลืมหาย ลืมกายลืมใจตัวเองทั้งวัน ส่วนนักปฏิบัตินี้ ไม่ค่อยลืมหายลืมใจนะ แต่ชอบเพ่งกายเพ่งใจ ชอบเพ่งนะ เวลารู้ลมหายใจ ไปเพ่งลมหายใจนะ ไปรู้ปริยายบลี่ เพ่งมันทั้งกายเลย รู้ท้องพองยุบก็ไปเพ่งท้อง ไปเดินจงกรม ยกเท้า ย่างเท้า ไปเพ่งเท้า เราชอบเพ่ง การเพ่งเป็นการทำสมาธิ ไม่ใช่การรู้ ไม่เหมือนกัน นี่ค่อยๆ ฟังหลวงพ่อก่อนนะ ต่อไปเราจะแยกแยะสภาวะได้ ว่าอันไหนรู้ อันไหนเพ่ง อันไหนเพลิน ถ้าเข้าใจสภาวะสามอันนี้แล้วการปฏิบัติจะง่าย สภาวะแห่งการเพลินไป เช่น เราใจลอยไป เราคิดไป ขณะที่เราคิดนี้ เราไม่รู้เรื่องราวที่คิด เรื่องราวที่คิดเรียกว่า อารมณ์บัญญัติ เรียกอารมณ์บัญญัติ คือเรื่องราวที่คิด ไม่ใช่ของจริง เราคิดให้เราเป็นนายกรัฐมนตรี นายกษัตริย์ นายกหญิงคนแรกของเมืองไทยก็ได้ นะ นายกหญิง แต่จริงๆ ไม่เป็น หรือคิดว่าเป็นนางงามจักรวาลอะไรก็ได้ นะ แต่จริงๆ ไม่เป็น เพราะฉะนั้นความคิดไม่ใช่ของจริง

คนส่วนใหญ่จะไปหลง ไปอยู่ในโลกของความคิด พอตื่นขึ้นมาก็คิดๆ นะ คิดไปเรื่อย ตอนนอนหลับก็ฝันอีก ฝันก็คือคิดตอนหลับนั่นแหละนะ คิดๆ ฝันๆ ทั้งวันทั้งคืนไม่เคยตื่นขึ้นมา ตื่นแต่ร่างกายนะ จิตใจไม่ตื่น จิตใจจะนั่งคิดนั่งฝันทั้งวันนะ ฟังหลวงพ่อกุศโลบายนี้ที่แรกอาจจะงงนะ คนที่ไม่เคยฟัง ไม่เคยฝึกเจริญสติตัวจริง แต่ถ้าฟังหลวงพ่อกุศโลบายไปสองสามครั้งนะ ฟังซิติบ้าง อะไรบ้างนี่ ถึงจุดที่สติมันตื่นขึ้นมาเราจะรู้เลย ตลอดชีวิตที่ผ่านมา ฝันตลอดเลยนะ ไม่เคยตื่น ตื่นเฉพาะร่างกายแต่จิตไม่ตื่น จิตไม่ใช่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเลย เรานั่งคิดนั่งฝันไปเรื่อย เราก็ไม่สามารถเห็นความจริงของกายของใจได้ ถ้าเมื่อไหร่เราารู้สึกตัว รู้สึกตัว ตื่นขึ้นมา เราจะรู้กาย เรา จะรู้ใจ ถ้าเมื่อไร เราลืมหาย ลืมกาย ลืมใจ เราจะไปรู้เรื่องราวที่คิด เพราะฉะนั้นอารมณ์มันมีสองอันเท่านั้นเอง อารมณ์บัญญัติ กับ อารมณ์รูปนาม จิตต้องมีอารมณ์นะ ถ้าจิตไปรู้เรื่องที่คิดนี้ จิตจะลืมหาย ลืมใจ

หลวงพ่อยกตัวอย่าง อย่างสมมติว่าเรานั่งอ่านหนังสือนะ อ่านไปคิดไปนะ ในขณะที่เราอ่านหนังสือ เพลิดเพลินไป สังเกตมั๊ย เรามีร่างกายก็เหมือนไม่มีนะ เราลืมไปเลย ลืมกายตัวเอง จิตใจของเราเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกุศล อกุศล เราก็มารู้ด้วย หรือเรานั่งเล่นไฟ เอ้า นั่งเล่นไฟเพลิดเพลินนะ จดจ่อในการเล่นไฟ เพลิน แหม สนุกสนานเฮฮานะ ตำรวจมาก็ไม่เห็น ไม่รู้ ไม่รู้อะไรหรอก ลืม ลืมของจริง ลืมโลกข้างนอกนี้ ลืม มัวแต่อยู่ในโลกของความเพลิดเพลิน ความคิดความฝันไป ถ้าเมื่อไรเราหลงไปอยู่ในโลกของความคิดความฝันนะ เราจะรู้กายรู้ใจตัวเองไม่ได้ แต่ถ้าเมื่อไรเราหลุดออกจากโลกของความคิดความฝันนะ เราจะรู้กายรู้ใจโดยอัตโนมัติ จะรู้ อัตโนมัติเลย เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเราคือต้องรู้ลึกตัว ตื่นขึ้นมาจากโลกของความคิดให้ได้นะ

วิธีการที่ง่ายที่สุดนะ ที่เราจะตื่นออกมาจากโลกของความคิดนี้ ให้เรารู้ทันว่าจิตคิด ตรงนี้ฟังให้ดีนะ ให้เรารู้ทันว่าจิตกำลังคิดอยู่ ไม่ใช่รู้เรื่องที่จิตคิด คนทั้งหลายรู้เรื่องราวที่จิตคิด ไม่รู้ว่าจิตกำลังคิดอยู่ สองอันนี้ไม่เหมือนกันนะ ค่อยๆ ฟัง ค่อยๆ แยกแยะไป ถ้าเรารู้เรื่องที่จิตคิดนี้ หมา แมว มันทิ้งนะ อย่างแมวมันอยากจับนก มันคิดอย่างนี้ มันก็รู้ว่ามันจะไปจับนกนะ แต่ว่ามันไม่สามารถรู้ว่าจิตกำลังคิดอยู่ ครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง คือ หลวงพ่อเทียน สอนดี ท่านบอกว่าถ้ารู้ว่าจิตคิดนี้ จะได้เส้นทางของการปฏิบัติ รู้ว่าจิตคิด วิธีดู หัดรู้จักจิตที่คิดนะ นั่งฟังหลวงพ่อนี้ สังเกตใจตัวเองไป สังเกตมั๊ย ขณะที่ฟังหลวงพ่อคุณนี้ ไม่ได้ฟังอย่างเดียว แต่ฟังไปคิดไป ดู ออกมั๊ย ฟังสลับกับคิดไปเรื่อยๆ ดูออกแล้วยัง เอ้า หลวงพ่อให้เวลา สังเกตตัวเองไป สังเกตมั๊ย ฟังไปคิดไป นี่เป็นเวลา หลวงพ่อจะได้ฉันทน้ำ... สังเกตมั๊ย หนีไปหมดแล้ว รู้สึกมั๊ย ใจเตลิดเปิดเปิงไปหมดแล้ว... เพราะฉะนั้น เรียนกรรมฐานนะ ไม่ใช่เรียนเพื่อให้รู้ธรรมะหรอก แต่เรียนเพื่อให้รู้วิธี วิธีปฏิบัติ วิธีปฏิบัติก็คือเราจะต้องรู้กายรู้ใจตัวเองให้ได้ เราจะรู้กายรู้ใจตัวเองได้ ถ้าเราไม่หลงไปอยู่ในโลกของความคิด เราจะไม่หลงเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด ถ้าเรารู้ทันว่าเรากำลังคิดอยู่ ถ้าเมื่อไหร่ใจเราไหลไปคิดแวบ ไปนะ เรารู้ทันว่าเราไหลไปคิดแล้ว เราจะหลุดออกมาเลย เราจะตื่นโดยฉับพลันนะ ทันทีที่จิตตื่นนี้ จิตจะมีความสุขทันทีเลย จิตจะมีความสุขโชยแผ่ๆ ขึ้นมานะ

ทันทีที่เกิดสติ จิตเป็นกุศล ทันทีที่จิตเป็นกุศล จิตจะมีความสุข มีความสุขโชยขึ้นมาเลย หรือไม่ก็สงบ นุ่มนวลนะ จิตที่มีความสุข จะมีความตั้งมั่น จิตจะตั้งมั่น จิตจะไม่ลืมเนื้อลืมตัว จิตใจจะอยู่กับเนื้อกับตัว จิตที่ตั้งมั่นคือจิตที่มีสัมมาสมาธินะ มันจะรู้กาย มันจะรู้ใจ ตามความเป็นจริงได้ คือปัญญา พอมีปัญญามากเข้าๆ มันจะเกิดวิมุตติ คือ ปลดปล่อยความยึดถือกาย ยึดถือใจได้ พอเข้าถึงวิมุตติก็จะเห็นนิพพาน เห็นมั๊ย ธรรมะเรียงกันเป็นสายนะ ศาสนาพุทธจะสอนเรื่องเหตุกับผล เหตุกับผลนะ เหมือนสายโซ่เลยนะ ฝ่ายของกิเลสตัณหาที่มีสายโซ่นะ ฝ่ายที่จะพ้นจากวัฏฏะ ก็มีสายโซ่ของมัน จับต้นทางให้ได้ แล้วง่าย ง่ายจริงๆ ทุกวันนี้คนที่ไปเรียนที่วัดหลวงพ่อนะ น้อยกว่านี้นะ ที่นี้หลวงพ่อก็ไล่ทีละคนไม่ได้ ที่วัดวันไหนถ้าคนน้อยหลวงพ่อก็ไล่ทีละคนนะ ส่วนมากก็จะตัวสั้น จันงก กลัว แต่ว่าพอฟังไป ถูกไล่บ้าง ไล่บ้างนะ ประเดี๋ยวเดียวหละเข้าใจแล้ว เห็นสภาวะใจไหลไปก็รู้ ใจไหลไปก็รู้ ก็ตื่นขึ้นมา ตื่นขึ้นมาเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริงได้ เห็นไปมากเข้า มากเข้า

เวลานี้ตอนเช้าๆ นะ โยมไปรายงานการปฏิบัติที่วัด นำฟัง บางทีก็มีพระท่านไปนั่งฟังเยาะเย้ยเลย พระท่านก็ไปฟังด้วย เวลาญาติโยมมารายงานการปฏิบัตินี้ จะรายงานว่า หมู่นี้ฉันไม่ได้ปฏิบัติ แต่สติเกิดทั้งวันทั้งคืน บางคนบอกนะ ขณะนอนหลับนะ พลิกซ้าย พลิกขวาที่รู้สึก รู้สึกนะ ไม่ใช่ไม่รู้สัก โครบอกว่าจิตแล้วไม่รู้กาย ไม่จริงนะ นอนหลับนี้ พลิกซ้ายพลิกขวารู้ทั้งคืนเลย จิตใจยับเขยื้อนเคลื่อนไหว รู้ได้ทั้งคืน มีคนหนึ่งมาบอกเลย ว่าเวลาฝันนะ คือความคิดนั่นเอง เขาเห็นเลยว่าจิตมันคิด พอคิดปั๊บ มันขาดปั๊บ คิดปั๊บ ขาดปั๊บ สติมันรู้ทัน เห็นมัย การปฏิบัติจริงๆ ไม่ยาก แล้วเขาบอกว่าจิตใจเขาเปลี่ยนแปลง จิตใจมีความสุขนะ มีความสุขจับปล้นเลย ภาวนาไปนี้ ไม่ใช่ยังปฏิบัติยิ่งเครียด ถ้าเมื่อไรปฏิบัติแล้วเครียด ทำผิคนะ ผิดแน่นอน ถ้าปฏิบัติถูกนี้ยิ่งปฏิบัติยิ่งสบาย จิตจะต้องปลอดโปร่งโล่งเบาขึ้นมา จิตจะมีอิสรภาพมากขึ้นๆ นะ มีความสุขมากขึ้นๆ ถ้าภาวนาแล้วก็เครียดๆ นี้ ทำผิด ผิดแน่นอน ทีนี้ถ้าเราสติตัวจริงเกิด จิตใจมันจะมีความสุข จะอ่อนจะเบามุ่มนวล

สังเกตมัยจิตใจตอนนี้หลายคนรู้สึกมัย เริ่มมีความสุข มีความสุข มีความสงบเกิดขึ้นในจิตในใจนะ ธรรมชาติที่หลวงพ่อก่อนฟังแล้วสับสนนะ จับต้นชนปลายไม่ถูก แต่ทนฟังไป หลวงพ่อไม่ได้เทศน์เพื่อให้จำหรอก แต่เทศน์ด้วยจิตด้วยใจจริงๆ พวกเราฟังนะ ฟังไปสบายๆ ฟังไปถึงจุดหนึ่ง จิตใจมันจะสงบ จิตใจมันจะสบาย จิตใจมันจะตื่นขึ้นมา อย่างซีดีหลวงพ่อก่อนฟังแล้วไม่ค่อยเคลิ้ม หายากนะที่บอกว่าฟังแล้วก็เคลิ้มหลับไป นี้ไม่ค่อยมี มีแต่ยิ่งฟังยิ่งตื่น ยิ่งฟังยิ่งตื่น ตื่นขึ้นได้ทั้งวันทั้งคืนนะ ฝึกไป

จริงๆ การปฏิบัติแล้วง่าย สมัยก่อนไปเรียนจากครูบาอาจารย์นะ ท่านก็สอนทุกอย่างแหละเหมือนกันหมดเลย ท่านบอกง่าย วันใดที่เราภาวนาแล้วรู้สึกว่ายากเหลือเกิน สับสนเหลือเกิน หยุดยเลย ทำผิดแล้ว ที่ถูกต้องง่าย สติต้องเกิดเอง ไม่ใช่บังคับให้เกิด สติเป็นอนัตตา สั่งให้เกิดไม่ได้ สติต้องเกิดเอง ทำยังไงสติจะเกิด ถ้าจิตเรารู้ทันจิตใจตัวเอง รู้ทันสภาวะ รู้ทันความยับเขยื้อนเคลื่อนไหวต่างๆ ในจิตในใจเรานะ รู้ทันความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดในจิตในใจเรา มันจะตื่นขึ้นมาเพราะฉะนั้นนั่งฟังหลวงพ่อก่อน สังเกตใจของเราไป สังเกตสบายๆ นะ สังเกตอย่างสบายๆ สังเกตออกมัย ฟังไปบางทีใจหนีแว็บไปคิดเรื่องอื่นเลย หนีออกไปจากศาลาลุงชินเลย บางทีก็ฟังไปฟังไป มีความสุขขึ้นมา ให้ความรู้มีความสุข ฟังแล้วก็หนีไปคิดนะ หนีไปที่อื่นเลย ก็รู้ว่าจิตมันหนีไปแล้ว ฟังหลวงพ่อก่อนแล้วก็คิดทบทวนสิ่งที่หลวงพ่อก่อน ก็รู้ทันที่กำลังคิดอยู่ ฟังแล้วไม่รู้เรื่องเลย เกิดความรู้สึกงง เกิดความรู้สึกสับสน ให้ความรู้กำลังงง กำลังสับสนอยู่ นี่การเรียนธรรมะที่เป็นภาคปฏิบัติจริงๆ เรียนกันอย่างนี้นะ แล้วง่าย เรียนดูจากของจริง ไม่ใช่มานั่งฟังให้รู้เรื่อง ธรรมะที่หลวงพ่อก่อนให้ฟังมันเป็นธรรมะเฉพาะตัว ธรรมะนะของใครของคนนั้นนะ ตัวใครตัวมัน รู้ได้เฉพาะตัว เอามาแจกกันไม่ได้หรอก บอกได้แต่วิธีการ

วิธีการก็คือ อย่าผลอไปนะ รู้สึกตัวขึ้นมา แล้วก็พอเรารู้สึกตัวขึ้นมา ร่างกายเคลื่อนไหวมันจะรู้สึกเอง จิตใจยับเขยื้อนเคลื่อนไหว มันจะเห็นได้เอง แล้วก็อย่าไปเพ่งใส่มัน ถ้าเพ่งแล้วใจจะแข็งๆ ที่ๆ หลายคนชอบเพ่งนะ เพ่งกาย เพ่งใจ จนมันแข็งทื่อ อันนั้นใช้ไม่ได้ เราต้องปล่อยให้กายให้ใจนี้เค้าทำงานไป แล้วเรามีหน้าที่ตามรู้ ตามดู ตามดูไปจนวันหนึ่ง เห็นความจริง จิตใจไม่เที่ยง จิตใจทำงานทั้งวันทั้งคืน จิตใจเป็นอนัตตาบังคับ

ไม่ได้ ฝึกไปอย่างนี้ วันใดเห็นว่าจิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเรานะ ได้พระโศดาบัน ลำพังเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ยังไม่ได้โศดาฯนะ

พระพุทธเจ้าบอกคนศาสนาอื่น ก็สามารเห็นร่างกายไม่ใช่เรา มีแต่ในคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้นนะ ที่จะทำให้เห็นว่าจิตก็ไม่ใช่เรา เพราะฉะนั้นถ้าอยากเรียน โตะแล้วเรียนลัด เรียนแบบกวตวิชานะ หลวงพ่อสอนคล้ายๆ ดิวเตอร์ของพวกกรมคำแหงอะไรอย่างนี้ละ เฉลยข้อสอบ รุ่นนี้ให้ไปปากเพียรทำ เรียนหนังสือมาแล้วไปสอบเองนะ ไม่ค่อยทำแล้วนะ ไม่เหมือนรุ่นก่อนๆ นักปฏิบัติแต่ก่อนอดิมากเลยนะ ครูบาอาจารย์อยู่อีสาน อยู่ไกล กว่าจะไปเรียนได้นี้ ลำบากมากเลย ไปแล้วไม่ใช่ว่าท่านสอนนะ ท่านไม่ค่อยสอนหรือท ท่านนั่งเฉยๆ ของท่านนั้นแหละ เราก็ต้องไปดูเอา ไปสังเกตเอา ปฏิบัติไป นานๆ ท่านบอกให้ทีหนึ่ง ทำผิดแล้วท่านบอกให้ทีหนึ่ง บางทีบอกก็ไม่บอกตรงๆ ด้วย บอกแล้วเราก็งงๆ นะ หลวงพ่อเคยไปนวดครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง องค์นี้ขึ้นชื่อเลยว่ามีพุด ชื่อหลวงปู่สาม หลวงปู่สามนี้เป็นพระที่ไม่พุดเลย เงียบนะ เวลาท่านไปเยี่ยมหลวงปู่คุณษ์ ไปนั่งอยู่ด้วยกัน สองชั่วโมง ไม่พุดกันสักคำหนึ่ง ลูกศิษย์นึกว่าท่านโกรธกัน ความจริงท่านบอกไม่มีธุระจะพุด ท่านมีธรรมดาไม่พุด ไปนวดๆ ท่านนะ อยากนวด นวดก็ไม่เป็นนะ ไปขยำๆ ท่าน ท่านก็คงทนเจ็บให้เรา นวดนะ มันอยากได้บุญให้มันนวดไป นวดๆ ท่านก็นั่งเฉยนะ เราก็ใจลอยสิ พอใจลอยแว็บหนึ่ง ท่านหันมามองเลย

“ไม่เต็มใจนวด ก็ไม่ต้องนวดหรือ ”

เอ๊ะ เราว่าเราเต็มใจนะ เราอยากนวด เราไปขอนวด เราก็งงๆ นวดอีก นวดๆ พอใจลอย มองอีกแล้ว “ไม่เต็มใจนวด ไม่ต้องนวดหรือ ” โคนเข้าหลายๆ ที่รู้เลย อ้อ...จิตเราหนีไป จิตเราหนีไป มาถึงยุคนี้หลวงพ่อดีใจเอา เห็นมัย จิตแอบไปคิดแล้วนะ นี้ บอกตรงๆ ถ้าขึ้นหลวงพ่อบอก ไม่เต็มใจฟัง ก็ไม่ต้องฟังหรือ ดีไม่ดีมันลุกขึ้นชกหลวงพ่อนะ จิตนี้สยคนคุมมันดุร้ายขึ้นทุกวันนะ มันเครียดคนะ คนยุคนี้มันเครียด เพราะฉะนั้นบอกอะไรก็ต้องบอกตรงๆ หักสังเกตไปใจของเรา หลวงพ่อพุดให้ตกลง รู้สึกมัย เวลาารู้สึกตกลง เห็นมัย สบายใจ ให้รู้ลงไป ใจเราเปลี่ยนไปแล้ว ทีแรกเฉยๆ ตอนนี้งงๆ สังเกตอีก สังเกตอีก ตอนนี้งงๆ แล้ว รู้สึกมัย นี้ ดูอย่างนี้นะ มันเปลี่ยนแปลงเรื่อยๆ ดูจากของจริงไปอย่างนี้ อ้าว คนที่มีเสียเป็นลูกกะตानी ใจลอยไปแล้วนะ เอ้า เสื่อแดงนี้ หันไปดูเขาตีตัวเองไปแล้ว นี่ถ้าไปเรียนที่วัด ถ้าคนน้อยๆ สอนอย่างนี้ได้นะ สอนทีละคน ธรรมะที่ดีที่สุดเลย อาจารย์หนึ่ง กับ ลูกศิษย์หนึ่งนี้ ดีที่สุดเลย สอนกันตัวต่อตัว หรือลูกศิษย์สักสิบคน ยี่สิบคน สามสิบคน ยังพอสู้นะ เจ็ดร้อย แปดร้อยนี้ จนปัญญาละ ต้องช่วยตัวเอง เอาซีดีหลวงพ่อกันไปฟังนะ ฟังแล้วฟังอีก ฟัง มีหลายคนเลยที่ไม่เคยเจอหลวงพ่อนะ เวลาไปที่วัดนี้ ตื่นมาเรียบร้อยแล้ว เคยมีผู้หญิงคนหนึ่งมาจากภูเก็ต อายุมากแล้วนะ หลานพามา รมเร้าให้หลานพามา ที่ศรีราชา มาถึงก็ไปกราบหลวงพ่อนะ

“ดิฉันมานี้ ไม่ได้มาเรียน ดิฉันจะมาขอบคุณหลายๆ ดิฉันฟังซีดี เข้าใจแล้ว เข้าใจแล้ว”

เพราะฉะนั้นฟังไปเถอะ ฟังไปแล้วก็สังเกตใจของเรา ใจของเราทำงานไปเรื่อย เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวเฉยๆ นะ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย ค่อยๆ สังเกตไป เดี่ยววันหนึ่งก็เข้าใจเอง ง่ายที่สุดเลย ถ้าเมื่อไรเรารู้กายรู้ใจตรงตามความเป็นจริง เมื่อนั้นแหละเรียกว่า ปฏิบัติ นะ รู้กายรู้ใจของเรา หัดรู้ไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็รู้แจ้งขึ้นมา กายนี้ ใจนี้ ไม่เที่ยงหรือ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทั้งวันทั้งคืน กายนี้ใจนี้ เป็นทุกข์นะ บังคับไม่ได้ กายนี้ใจนี้ เป็นอนัตตา

เป็นทุกข์คือมันทนอยู่ไม่ได้ในสภาวะอันใดอันหนึ่ง เป็นอนัตตาคือมันควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ ธรรมดาจริงๆ ไม่ใช่เรื่องยากนะ ฟังไปเรื่อยๆ ฟังแล้วก็สังเกตุจิตใจไป เมื่อวานนะ ตอนกลางวัน หลวงพ่อเดินอยู่ในวัดนะ เจอเด็กที่ทำงานที่วัด แก่รดต้นไม้อยู่ เด็กผู้หญิงนะ เพิ่งมาอยู่วัดไม่กี่วันหรอก แต่แกได้ยินเสียงหลวงพ่อบอกเทศน์ทุกวันๆ ในศาลา เมื่อวานเดินผ่าน แกว่งสายยางลงไป นั่งลงไปให้หัวหลวงพ่อ

“หลวงพ่อ ดิฉันเข้าใจแล้ว ชีวิตนี้เป็นทุกข์นะ แต่ธรรมทั้งหมด เป็นอนัตตา สิ่งทั้งหมดนี้ เป็นอนัตตา พอดิฉันเข้าใจอย่างนี้ ดิฉันมีแต่ความสุข”

นี่คนรดต้นไม้ละ คนทำสวน รดต้นไม้ แก่รดต้นไม้ไป แก่ก็ดูใจแก่ไป ดูกายแก่ไป แก่ก็เห็นเลย ร่างกาย แก่ตากแดดนะ แก่เห็นนะ ร่างกายแก่เป็นทุกข์นะ แล้วแก่ก็เห็นมันเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ ร่างกายมันโดนแดด มันก็ร้อนแล้ว แต่ใจของแก่ไม่ได้ร้อนตามไปด้วย แก่บอกเลยแกมีความสุขมากเลย นี่คนงานที่วัดหลวงพ่อก็คงน้อยจะใช้งานไม่ได้แล้ว ต้องจับไปขึ้นหิ้งเอาไว้นะ เวลาพวกนี้รายงานการปฏิบัตินะ คนฟังบางทีก็กลัวเลย กลัวคนไม่ค่อยรู้เรื่องนี่นะ เป็นคนไทยใหญ่ ไปสมัครทำงานมานะ เขาต้องไปขอใบอนุญาตอะไรมา เข้ามาทำงาน แต่ว่าพวกนี้จิตใจอ่อนโยนนะ คนไทยใหญ่ พวกเราไทยน้อย ไทยน้อยก็ใจน้อย โมโหเยอะ ใจไม่ค่อยเย็น พวกนั้นใจเย็น ใจเย็น สงบ เขาฟังธรรมะนิดๆ หน่อยๆ นะ เขาเข้าใจ เพราะฉะนั้นจริงๆ ธรรมะไม่ได้ยากนะ คนทำสวนนี่ ฟังไปๆ ก็เข้าใจ

เมื่อก่อนหลวงพ่อไปสุรินทร์ เข้าไปในตลาดแห่งหนึ่ง ตลาดในเมืองสุรินทร์นะ ไปเจอแม่ค้าขายผักคนหนึ่ง เดินผ่านนะหันขวับไปมองใหม่ หลวงพ่อเป็นคนทีจิตใจ หันไปดู เอ๊ย แม่ค้านี่ น่าสนใจมากเลย คนอื่นขายผักอยู่นะ เมืองสุรินทร์มันร้อนนะ คนอื่นหน้าเหี่ยวหมดเลย แม่คนนี่ผักเหี่ยวแต่หน้าตาเบิกบานนะ ตอนหลังไปเจออยู่ที่วัดสาขาหลวงปู่ดูลย์ ภาวนา ภาวนาคี ขายผักไปจนเข้าใจธรรมะ วันนี้ขายผักอยู่ไม่มีคนมาซื้อเลย กลุ่มใจรู้ว่ากลุ่มใจ เห็นใจมันกลุ่มนะ ความกลุ่มไม่ใช่ห้ามได้ ใจมันกลุ่ม ไม่ใช่เรากลุ่ม วันนี้คนมาซื้อผักเยอะ ดีใจ รู้ว่าดีใจ เห็นใจมันดีใจ ไม่ใช่เราดีใจ วันนี้คนมาซื้อเยอะเลย แหม เจริญผักมาน้อย ชักเสียดายแล้ว ความรู้สึกก็งกเกิดขึ้น นี่ รู้ทันว่างก็ขึ้นมา นี่เขาภาวนาอย่างนี้นะ คนจีสามล้อก็มีนะ คนถีบสามล้อก็มี นี่หลวงพ่อก็คงตัวอย่างแบบชาวบ้าน ชาวบ้านนะ เดี่ยวพวกเราจะนึกว่า ศาสนาพุทธเหมาะกับชาวบ้าน เหมาะกับพวกไม่ได้เรียนหนังสือ อะไร ไม่ใช่ละ คนเรียนหนังสือภาวนาคีๆ ก็เยอะแยะไป

จริงๆ ศาสนาพุทธนะเหมาะกับปัญญาชน ปัญญาชนไม่ได้แปลว่าพวกคิดมากนะ พวกเราจบปริญญาเราบอกว่าปัญญาชน ไม่ใช่หรอก ส่วนมากเป็นพวกจำเก่ง ปัญญาชนคือคนที่รู้จักใช้เหตุใช้ผล ศาสนาพุทธเหมาะมากเลย เพราะศาสนาพุทธเต็มไปด้วยเหตุผล มีเหตุอย่างนี้ ก็มีผลอย่างนี้ อย่างเราทำเหตุ คือทำน้อมใจให้ไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง ผลก็คือจิตใจสงบ นี่คือ สมถะ ถ้าเราทำเหตุคือเราคอยรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ไม่เข้าไปบังคับกาย บังคับใจ และก็ไม่มีเพklin หลงไปอยู่ในโลกของความคิด คอยรู้กายรู้ใจเรื่อยๆ ผลที่ได้ก็คือเกิดความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ความเข้าใจนั่นแหละคือตัวปัญญาแหละ เข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ก็ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นเรา นี่จุดแรกนะ ต่อไปจะละความยึดถือในกาย ตอนสุดท้ายจะละความยึดถือในจิต เป็นลำดับๆ ไป นี่เต็มไปด้วยเหตุด้วยผลนะ ไม่ใช่เรื่องเลื่อนลอย หรือพวกเราบางที เรามี

ศรัทธาเข้าวัด ลงมือปฏิบัติ เข้าคอร์สนะ เราไปเดินจงกรม ไปทำอะไรต่ออะไรขึ้นมามากมาย หวังว่าจะได้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เกิดสติ ไม่เกิดนะ เพราะเราไม่รู้ว่า ต้นทางของสติคืออะไร ต้นทางของสมาธิคืออะไร ต้นทางของปัญญาคืออะไร ถ้าไม่รู้เหตุนั้นนะ อยู่ๆ ก็มีว่า จะไปเอาผลนะ อย่างพยายามเดินจงกรม กระแทกเท้าแรงๆ หวังว่ากระแทกเท้าแรงๆ แล้วมันจะไม่ผลอ จะไม่ขาดสติ ตรงที่อยากไม่ให้ขาดสติ นั้นแหละ ขาดสติไปเรียบร้อยแล้ว ตอนที่ไปเดินกระแทก โครมๆ ตอนนั้นนะ ไม่มีสติหรอก กำลังทำไปด้วยอำนาจบงการของความอยาก สติจะเกิดไม่ได้เลย เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนนะ ต้องค่อยๆ ฟังว่า

สติเกิดจากอะไร สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะธรรมได้

เพราะฉะนั้นมานั่งเรียนที่หลวงพ่อกิ่ง สังกะยมัย หลวงพ่อพุฒๆ อะไรไปหน่อยหนึ่ง หลวงพ่อจะต้องวกกลับมาชี้ให้ดูสภาวะ อย่างขณะนี้ ใจของพวกเราเริ่มนิ่งแล้ว รู้สึกมัย ใจเริ่มนิ่งแล้ว หัดดูอย่างนี้นะ ตอนนี้คนมันหลายร้อย ก็ต้องสอนแบบเหมาๆ แบบนี้นะ ถ้าน้อยๆ ก็ได้ทีละคน สังกะยมัย ตอนนี้ใจเริ่มส่ายออกไปแล้ว ดูออกมัย ส่วนใหญ่ใจเริ่มส่ายๆ ออกไปคิดแล้ว ดูออกมัยใจไม่เคยหยุดนิ่ง เห็นมัย ใจไม่เคยหยุดนิ่ง ใจทำงานตลอดเวลา นี่เรียนกรรมฐาน เรียนจากของจริงอย่างนี้นะ เรียนโดยต้องเห็นสภาวะ ถ้าเราไม่เห็นสภาวะธรรม ไม่เห็นการทำงานจริงๆ ของกายของใจแหละก็ ไม่ใช่วิปัสสนาหรอก วิปัสสนาต้องเห็นสภาวะจริงๆ เลย อย่างเราเห็นจิตใจของเราเนี่ย เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา วิปัสสนาไม่ใช่แค่การเห็นกายเห็นใจนะ ไม่ใช่แค่รู้ที่อยู่ที่กายที่ใจ รู้ที่กายที่ใจ ฟังกายฟังใจก็รู้ได้นะ แต่วิปัสสนานี้ ต้องรู้กายรู้ใจ และต้องรู้ถูกต้องด้วย เห็นไตรลักษณ์ด้วย เห็นความเคลื่อนไหว ความเปลี่ยนแปลงของกายของใจตลอดเวลา รู้สึกมัย ร่างกายก็เปลี่ยนแปลง หายใจเข้า หายใจออก พยักหน้าบ้าง ขยับตาบ้าง ขยับมือบ้าง ขยับเอวบ้างนะ เปลี่ยนท่า พลิกซ้าย พลิกขวาบ้าง นี่ คอยรู้สึกไป ร่างกายมันเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ ร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ดูออกมัย นั่งไปสักพักก็เมื่อยแล้ว รู้สึกมัย นี่ คอยรู้สึกนะ นี่ของจริงในกาย ในใจนะ เห็นมัยร่างกายไม่เที่ยงนะ ต้องขยับต้องหายใจ ต้องอะไร ร่างกายเป็นทุกข์นะ มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเลย ร่างกายเป็นวัตถุนะ เป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้าไหลออกตลอดเวลา นี่ ต้องเห็นอย่างนี้นะ ถึงจะเรียกว่าเห็นจริง เห็นถูกต้อง มาดูจิตดูใจ สังกะยมัย จิตใจทำงานทั้งวันทั้งคืน นี่ ลองดู ตอนนี้หลวงพ่อกิ่งจะหยุดพูดแป๊บหนึ่ง ลองสังเกตุดู ใจเราจะคิดโน้น คิดนี้ ทำโน้น ทำนี้ แกว่งไป แกว่งมา คอยดูนะ ดูของเราเอง...

ดูออกมัย ไม่หยุด ดูออกมัยไม่หยุดนิ่ง เวลาที่อยากปฏิบัติจริงๆ นะ ตามดูความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงนี้แหละ ตามดูไปเรื่อยๆ นะ คมมันทำงานไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็สุข เดี่ยวมันก็ทุกข์นะ เดี่ยวมันก็โลภ เดี่ยวมันก็โกรธ เดี่ยวมันก็หลง ดูความเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ สังกะยมัย ใจทำงานตลอดเวลา ดูออกมัย ใจได้มัย นี่ ใจลอยออกไปนอกวัดแล้วไป ออกไปนอกศาลาลุงชินแล้ว คนนี้ เสื่อค่านะ หนีไปเที่ยวแล้ว ดูออกมัย รู้จักมัยจิตที่ตื่นเป็นยังไง ขณะนี้ มันรู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกมัย จิตมีปกติ ปิติกี่เกิดขึ้นมา เราก็รู้ทันว่ามีปีตินะ จิตเป็นยังไง รู้ลงไปปัจจุบัน รู้ไปอย่างนั้นเลย อ้าว เสื่อเจียวนี้ ใจลอยไปแล้ว พยักหน้า ก็กๆ ใจหนีไปแล้ว ที่วัดหลวงพ่อกิ่งเขาจะมีป้ายนะ มีเลข เดี่ยวนี้เริ่มมีพัฒนาการ บางคนทำป้ายชื่อ ใส่ชื่อมาเลยนะ ดิดชื่อ เมื่อก่อนมีคุณอุทัย คุณอะไรก็ไม่รู้หลายคน เริ่มติดชื่อ เพราะไม่นั่งหลวงพ่อกิ่งไม่ทัน กว่าจะบรรยายแล้วก็รู้ว่าใครนี่นะ จิตเปลี่ยนไปแล้ว ดูไม่ทัน

แล้ว นี่ เสื้อแดงเมื่อกี้ใจลอยแล้ว รู้สึกมึน มันทิ่มตัวเองไปวูบหนึ่ง นี่ หักดูอย่างนี้นะ หักดูไป คุณเสื้อเหลืองอย่าสงสัยเยอะเลยนะ ค่อยๆ รู้สึกเอา ค่อยๆ รู้สึกเอา

นี่ คอยคุณนะ คุณจากของจริงในใจเรา สังเกตมึนใจเราทำงานตลอดเวลา เดี่ยวก็สงบ เดี่ยวก็ฟุ้งซ่าน เดี่ยวหัวเราะ ไข่ม้อย เดี่ยวมีความสุข เดี่ยวก็เฉยๆ รู้สึกมึน เดี่ยวเฉยๆ เดี่ยวก็ขำๆ มีความสุขนะ เดี่ยวก็งงๆ งงมากๆ ก็ชักหงุดหงิดนะ นี่ คอยดูไป ดูความเปลี่ยนแปลงของมัน จริงๆ แล้วการปฏิบัติไม่ได้ยากอะไรเลย การดูจิตนี่ มันเหมาะกับคนในเมือง การดูจิตดูใจนี่ เหมาะกับคนในเมือง เพราะว่าเราต้องกระทบอารมณ์ตลอดเวลาเนะ เราไม่มีเวลามากทำอย่างทำอะไรหรอก อย่างข้ามถนน ยกเท้า ย่างเท้า รถก็เหยียบเอาแหละ นะ เราก็ต้องดู หันซ้าย หันขวา โอ รถเยอะ กลุ้มใจ รู้ว่ากลุ้มใจ อ้าว รถมีช่องว่างแล้ววิ่งข้ามไป ข้ามไปรถเฉี่ยว อู๊ย ใจหาย ว๊าบเลย เห็นใจหาย นี่ต้องฝึก ฝึกให้ได้อยู่ในชีวิตจริงๆ ของเรานี้แหละ ไม่ใช่แกล้งทำอะไรให้ซ้ำๆ นะ เดินก็ซ้ำๆ กินก็ซ้ำๆ ทำอะไรให้ซ้ำๆ หวังว่าสติจะเกิด ต้องสามารถฝึกอยู่ในชีวิตประจำวันให้ได้ หักดูจากของจริงตอนนี้เลยนะ ตามดูจากของจริงขณะนี้ไปเลย จิตใจขณะนี้เป็นอย่างไง คอยตามรู้ตามดูไป เด็กๆ มันยังทำเป็นเลย หลวงพ่อเคยถามเด็กบ่อยๆ เด็กที่ไปทั่วคนนะ บอกว่า รู้จักอิจฉามมัย เด็กก็หันไปมองน้องแว็บหนึ่ง หันมาบอกหลวงพ่อ “รู้จักๆ” เด็กมันยังรู้จักเลย เด็กรู้มัยแต่ละวันรักแม่ไม่เท่ากัน มองหน้าแม่นิดหนึ่งนะ แล้วก็พูดเบาๆ “ใช่ๆ” เกรงใจแม่ กลัวแม่รู้ความจริง หาว่าแม่ก็รักลูกแต่ละวันไม่เท่ากันเหมือนกัน นี่ หลวงพ่อไม่ได้ถาม เดี่ยวลูกมันรู้ทันแม่ นี่ ขนาดเด็กๆ นะ มันยังอ่านใจตัวเองได้เลย แล้วทำไมเราโคปานนี้เราจะอ่านไม่ได้ ให้เราคอยรู้ทันความรู้สึกของตัวเองไปเรื่อยๆ

มันโกรธขึ้นมาที่รู้เนะ มันโลกขึ้นมาที่รู้ มันใจลอยไปที่รู้ มันสุขมันทุกข์ มันดีมันร้ายอะไร คอยรู้ไปเรื่อยๆ มันแอบไปคิดที่รู้ มันเป็นอย่างไงก็รู้ มันไปเพ่งนิ่งๆ เฉยๆ ไว้ ก็รู้ ให้คอยรู้ไปเรื่อยๆ รู้ว่าเขาเป็น เราจะเห็นเลย จิตใจไม่เที่ยง จิตใจเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ ดูไปเพื่อให้เห็นความจริงแค่นี้เอง ปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจนะ การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อสิ่งอื่น เราอย่าไปวาดภาพนะ ว่าเราจะปฏิบัติ เพื่อความสุข เพื่อความสงบ เพื่อความดี อันนั้นทำสมถะ ถ้าทำวิปัสสนานี้ เราปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ เพื่อความจริงนะ ไม่ใช่เพื่อความสุข ความสงบ ความดี เพราะความสุขถาวรไม่มี ความสงบถาวรไม่มี ความดีถาวรก็ไม่มีนะ ในโลกนี้ มีก็ชั่วชั่วคราว สุขก็ชั่วชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราวนะ โลก โกรธ หลงก็ของชั่วคราวมเหมือนกัน ในความจริงมีแต่ของชั่วคราว เพราะฉะนั้นความสุขถาวรที่เราปรารถนานี้ไม่มี ความสงบถาวรก็ไม่มีนะ ไปเข้าสมาธิ ออกจากสมาธิก็ฟุ้งซ่านอีก เพราะฉะนั้นไม่มี สิ่งเหล่านี้ เราปฏิบัติไม่ใช่เพื่อที่จะเอาของที่ไม่มี แต่ส่วนใหญ่ปฏิบัติเพื่อจะอยากได้ของที่มีมีนะ มันถึงล้มลุกคลุกคลานไปเรื่อย รู้สึกมึน ภาวนาไป วันนี้สงบนะ พรุ่งนี้ฟุ้งซ่านอีกแล้ว วันนี้ดีจิตเป็นกุศล พรุ่งนี้โมโหอีกแล้ว จะหมุนเวียนไปอย่างนี้เรื่อยๆ เพราะอะไร เพราะของจริงมันเป็นอย่างนั้น มันของไม่เที่ยง ของเป็นทุกข์ ของบังคับไม่ได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ ตัวศาสนาพุทธจริงๆ คือตัวองค์ความรู้เนะ องค์ความรู้สูงสุดเรียกว่า อริยสัจ ปฏิบัติเพื่อให้เห็นอริยสัจ นั่นเอง

อริยสังข์ข้อแรกคือ ทุกข์ ทุกข์คืออะไร ทุกข์คือกายกับใจนะ ไม่ใช่อกหักเป็นทุกข์ ตกงานเป็นทุกข์นะ อันนั้นทุกข์อย่างโลกๆ ทุกข์สังข์ นี่ก็คือกายนี้ ใจนี้ นี่แหละ ตัวทุกข์ เห็นยาก เห็นยาก ยากที่จะเห็นว่ากายกับใจ เป็นทุกข์ ถ้าเมื่อไรเห็นว่ากายกับใจเป็นทุกข์จริงๆ จะเป็นพระอรหันต์แล้ว จะข้าม โลกแล้ว เพราะฉะนั้นถ้าใครรู้ แจ่มอริยสังข์นะ จะข้ามภพข้ามชาติ ถ้าตราบใดที่ยังไม่รู้แจ่มอริยสังข์ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด นี่พระพุทธเจ้าบอกไว้ อย่างนี้ละ อริยสังข์ เราต้องตามรู้กายรู้ใจ จนเห็นความจริง คือเห็นอริยสังข์นั่นเอง เห็นเลยกายนี้ ใจนี้ เป็นทุกข์ ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ทุกวันนี้เราเห็นกายนี้เป็นทุกข์บ้างสุขบ้าง เห็นใจนี้เป็นทุกข์บ้างสุขบ้าง เห็นอย่าง นี้ปล่อยวางไม่ได้ มันก็จะหาทางดิ้นรนเพื่อจะให้กายมีความสุขถาวร เพื่อให้ใจมีความสุขถาวร จะดิ้นไปอย่างไร เอง เพราะว่ายังมีทางเลือกนะ ถ้าสติปัญญาแก่รอบจริงๆ จะเห็นเลย กายนี้ทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกว่าทุกข์น้อย จิตนี้ทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกว่าทุกข์น้อย เห็นอย่างนี้ถึงจะวางนะ มันไม่เอาแล้ว มันทุกข์ มันจะเอาทำไม มัน ถึงจะวาง เพราะฉะนั้น ถ้าเมื่อไรเห็นทุกข์นะ มันจะปล่อยวางเอง พอเห็นทุกข์ ว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ความ ดิ้นรนที่จะให้กาย ให้ใจนี้มีความสุข คือค้นหา ค้นหาเป็นการดิ้นรนนะ ความดิ้นรนในใจเรา ความทะยานอยาก นี้ ความดิ้นรนที่จะให้กายให้ใจนี้มีความสุข ให้กายนี้ใจนี้พ้นทุกข์ จะไม่มีความดิ้นรนนี้อีกต่อไป เพราะมันเห็น แจ่มแล้วว่ากายกับใจเป็นตัวทุกข์นะ เพราะฉะนั้น พอเห็นแจ่มทุกข์เมื่อไหร่ ก็เป็นอันละสมุทัยเมื่อนั้น ตัณหาจะ ดับเอง ทันทิที่ที่ตัณหาดับ จิตใจมันจะหมดความเร่าร้อน จิตใจจะเข้าถึงความสงบสุข เข้าถึงสันติสุข นั่นแหละ คือ นิโรธ หรือนิพพาน นิโรธหรือนิพพานก็คือ สภาวะแห่งความสงบสันตินั่นเอง จิตใจที่หมดความเร่าร้อนดิ้นรนนี้ นะ จะสงบ สันติ เราจะได้สัมผัสกับสันติธรรม

หลวงพ่อเลที่ตั้งชื่อว่า สันติธรรม สันติธรรมก็คือนิพพานนั่นเอง คือนิโรธนั่นเอง

เพราะฉะนั้นเมื่อไร รู้กายรู้ใจว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ ได้ละ ตัณหาจะดับเอง ไม่ต้องคอยระวังรักษาอีกแล้ว ไม่เกิดแล้ว ไม่มีตัณหาขึ้นมาได้อีกแล้ว นิโรธหรือนิพพานจะปรากฏต่อหน้าต่อตา แจ่มแจ่มอยู่ต่อหน้าต่อตา ไม่ หายไปไหนเลย การรู้ทุกข์นี้แหละเรียกว่ามรรคหละ รู้ทุกข์จนกระทั่งละสมุทัยแจ้งนิโรธได้ นี่เรียกว่า อริยมรรค

นี้ธรรมะเนื้อแท้ของศาสนาพุทธนะ คือตัวนี้ เพราะฉะนั้นที่เราปฏิบัติธรรมนี้ เพื่อวันหนึ่งเราจะเห็น อริยสังข์ อยากเห็นอริยสังข์ ให้รู้ทุกข์นะ ให้รู้กาย ให้รู้ใจไป ไม่ใช่ให้ไปดูนิโรธ ไม่ใช่ให้ไปดูความว่างนะ หลาย คนคิดที่ ไปดูความว่าง ให้ดูกาย ให้ดูใจ จนเห็นความจริงของกายของใจแล้ววางได้ ความดิ้นรนทะยานอยาก หมดไป การหิยฉวยคืออุปาทานก็จะไม่มีอีก ตัณหาดับ อุปาทานก็ดับ ภพก็คือการทำงานทางใจ ก็จะสิ้นไป สิ้น ภพ ใจเราก็เข้าถึงสันติสุข ทันทิที่ที่ใจเราเข้าถึงสันติสุข เราจะรู้เลย ชาติสิ้นแล้ว ชาติคือความเกิดหรือการที่จิตนี้เข้าไปหิยฉวย รูปนาม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขึ้นมา ไปหิยขึ้นมา จะไม่หิยอีกแล้ว ชาติสิ้นแล้ว ไม่ไปหิยฉวย อะไรขึ้นมาอีกแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว หมายถึงการประพฤติปฏิบัติธรรม การศึกษาธรรมะ ศึกษากาย ศึกษา ใจของเรา ศึกษาเสร็จแล้ว กิจที่ต้องทำ ทำเสร็จแล้ว กิจที่ต้องทำเพื่อความพ้นทุกข์ นี้ ทำเสร็จแล้ว กิจที่ต้องทำอีก ไม่มีแล้ว มันก็จะมีสภาวะเหมือนกับคนที่อยู่กับ long weekend มีความสุขนะ แต่พวกเราถ้า long weekend นานๆ เราจะทุกข์ รู้สึกมึน เพราะใจเรายังดิ้นอีก long weekend นานๆ ก็จะใจฟุ้งซ่านไป แต่ถ้าเราภาวนานะใจมัน จะเหมือน long weekend สดๆ ร้อนๆ มีความสุข มีความสุขทุกวัน ฝึกไปนะแล้วเราจะมีความสุข คนที่ไปเรียนที่ วัดหลวงพ่อเวลามารายงานนะ จะรายงานบอก มีความสุข ไม่ใช่เครียดนะ เพราะฉะนั้นคนที่ไปเรียนที่หลวงพ่อ

รับรองไม่มีบ้านะ ไม่มีคนบ้านะ มีแต่คนบ้าไปเรียนแล้วหายบ้า แต่ว่าบ้าแล้วอย่าพาไปหาหลวงพ่อนะ มันเสียเวลามากเลย แก่คนเพี้ยนๆ คนหนึ่งนะ ใช้เวลาไปสอนคนธรรมดาได้ ๒๐ – ๓๐ คน

ภavana พอสติตัวจริงเกิดก็มีความสุข พอจิตตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิก็มีความสุข พอเกิดปัญญาะ ก็มี
ความสุขนะ เกิดวิมุตติก็มีความสุข มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย ความสุขที่ประณีตขึ้น ประณีตขึ้น หนูมที่ใส่เสื้อคอ
กลม ใส่แว่นนะ เมื่อกี้ทำอะไรนี่ก็ออกกรี๊ยัง ก่อนที่..หลงไป นึกออกแล้วยัง หลงไป ให้รู้ทัน ใจมันหลงไป การรู้
ใจให้ตามหลังนะ หลงไปก่อนแล้วรู้ว่าหลง อย่างกลัวหลงแล้วไปจ้องไว้ก่อน ให้ตามรู้ไป คุณเสื้อเหลืองหนีไป
คิด ทราบมัย ใจไปคิดทราบมัย ใจมันไปคิด ให้รู้ทันว่ามันหนีไปคิดนะ อ้าว เสื้อแดงลืมตัวเองแล้ว เห็นมัย
ค่อยๆ รู้สึกนะ ค่อยๆ รู้สึกไปจริงๆ ไม่ยากอะไร สังเกตมัยใจของพวกเรามีความสุขสงบ รู้สึกมัย ส่วนมากมีความ
สงบ มีส่วนน้อย ที่หลุกหลิกๆ ไป สังเกตมัยความสุขสงบไม่เที่ยงเหมือนกัน ดูออกมัย เริ่มส่ายไปส่ายมา ดูออกมัย
โอ สอนหมาๆ อย่างนี้ ยากนะ เพราะว่าใจมันไม่เหมือนกัน แต่ละคน เอ้า ใครจะถามอะไรหลวงพ่อดี...

...

(ช่วงถามตอบ)