

**ธรรมเทศนา พระปรโมทย์ ปาโมชโช**  
**ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ ที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕**  
**ครั้งที่ ๗**

เจริญพระ โยม ได้ซัดกันหรือยัง ได้แล้วก็ไปฟังเอานะ หลวงพ่อก็เทศน์เหมือนกันทุกทีแหละ ฟังบ่อยๆ ก็แล้วกัน ถ้าฟังไปถึงจุดหนึ่งนะ สติจะเกิด ซัด หลวงพ่อไม่ใช่สำนวนแบบเทศนาโวหาร แบบอบรมสั่งสอนให้ทำทาน ถือศีล อะไรอย่างนั้นนะ ซัด หลวงพ่อเป็นเรื่องของการปฏิบัติล้วนๆ เป็นเรื่องของการหัดดูแลสุขภาพธรรมล้วนๆเลย การหัดดูแลสุขภาพธรรมนี้ เป็นจุดตั้งต้นที่จะทำให้เราไปเจริญวิปัสสนาได้ **เพราะการเจริญวิปัสสนาจริงๆนี่ คือการที่เรามีสติขึ้นมา รู้กายตามความเป็นจริง รู้ใจตามความเป็นจริงได้** ถ้าเราสามารถรู้กายตามความเป็นจริง รู้ใจตามความเป็นจริง รู้ซ้าแล้วซ้าอีก ถึงจุดหนึ่งมันจะเกิดปัญญา มันจะเห็นความจริง ปัญญาเป็นความเข้าใจ จิตใจมันจะเข้าใจสุขภาพธรรมทั้งหลายนะ ทั้งกายทั้งใจ ทั้งรูปทั้งนาม ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าเข้าใจอย่างนี้ได้ ก็ปล่อยวางได้ ปล่อยวางได้ก็พ้นทุกข์ได้ จิตใจจะมีแต่ความสุขถาวรแล้ว คราวนี้ การปฏิบัติจริงๆ กรอบของมันมีเท่านั้นเอง

พูดให้ย่อกว่านี้ก็ได้ นะ หลวงพ่อเคยศึกษากับพระอาจารย์มหาบัวท่านเคยสอนหลวงพ่อ การปฏิบัติ มีนิดเดียว **“มีสติรู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบัน”** ประโยคสั้นนิดเดียว นะ บางองค์สั้นกว่านี้อีกนะ หลวงปู่ทาทอเนี่ยยังอยู่ อยู่ถ้ำซบมีดนะ **“มีสติรักษาจิต”** สั้นนิดเดียว หลวงปู่ดูลย์ก็สั้น บอก **“ดูจิต”** สั้นนิดเดียว จริงๆ ธรรมะไม่ได้มีอะไรมากมาย แต่ว่าหลักของการปฏิบัตินี้ สั้นนิดเดียว ถ้ายังดูจิตไม่ได้ก็ดูกาย อย่าให้เกินกายออกไป เพราะฉะนั้น อย่างอาจารย์มหาบัว ท่านสอนนะ ท่านตีกรอบเลย อย่าให้เกินกายออกไป รู้กาย รู้ใจลงเป็นปัจจุบัน ลงเป็นปัจจุบันด้วยนะ ไม่ใช่กายกับใจเมื่ออดีต เมื่ออนาคต รู้ลงปัจจุบัน เพราะปัจจุบันเป็นของจริง อดีต อนาคต มันไม่ใช่ของจริงแล้ว ถ้ารู้ลงกาย รู้ใจลงเป็นปัจจุบัน อย่าให้เกินนี้ออกไป ถ้าเกินนี้ออกไปก็ไม่ใช่วิปัสสนาแล้ว อย่างจะไปรู้ความว่าง ไปรู้สุญญตา รู้ะไรอย่างนี้นะ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนไว้ ท่านสอนให้รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม ก็คือเรื่องของกายกับใจล้วนๆ นั่นเอง

ที่นี้ส่วนมากเราไม่สามารถรู้กายรู้ใจได้ เป็นเรื่องประหลาดนะ เราอยู่กับกายกับใจตัวเองมา ตั้งแต่เกิดเลย แต่เรารู้กายรู้ใจตัวเองไม่ได้นะ ตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นมาะ ร้องอู๊วๆ มา จะลืมตาริ่ปาว หลวงพ่อไม่ทราบนะ อย่างลูกหมาลูกแมวมันยังไม่ลืมตา แต่อย่างคนเราพอลืมตาขึ้นมามันก็ดูคนอื่นแล้ว ฟังก็ฟังสิ่งอื่น ไม่สนใจที่จะเรียนรู้ตัวเอง การศึกษาธรรมะนี่คือการเรียนรู้ตัวเอง จนเข้าใจถึงสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา ความทุกข์มันอยู่ที่ตัวเราเองนี่เอง

**ความทุกข์อยู่ที่กาย ความทุกข์อยู่ที่ใจ**

ถ้าเราเรียนรู้ลงมาอย่างถ่องแท้เนี่ยะ เราจะรู้เลย ความทุกข์ทางกายนี้ห้ามไม่ได้ เป็นผลพลอยได้จากการมีร่างกาย แต่ความทุกข์ทางจิตใจนี่เป็นเรื่องที่หามาเอง หาเอาใหม่ในปัจจุบันนี้เอง เพราะฉะนั้น ความ

ทุกข์ทางกายเป็นผลของกรรมเก่านะ ผลของกรรมเก่า ได้ร่างกายมาแล้ว แข็งแรงบ้าง ไม่แข็งแรงบ้าง แล้วแต่กรรม หล่อเลี้ยงไว้ ความทุกข์ทางจิตใจในปัจจุบันเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นมามาก ร้อนๆ ถ้าหากเราภาวนาเป็นนี้ เราจะขจัดต้นเหตุของความทุกข์ทางใจออกไปได้ ให้เราคอยสังเกตสิ่งที่จิตที่ใจ การปฏิบัติ ถ้าอยากเอาสั้นๆ แบบโตแล้วเรียนลัดนะ เอาแบบสั้นๆ เลย ให้คอยสังเกตที่ใจของเราไว้ ouch ความทุกข์มันมาได้ยังไง สังเกตเข้าไปความทุกข์มันมาได้ยังไง เราจะเห็นเลยว่า บางทีเรานั่งอยู่เฉยๆ นะ ใจเราก็คิดถึงคนๆ หนึ่งขึ้นมา ไม่ได้เจตนาจะคิดนะ อยู่ๆ หน้าคนๆ นี้ก็โผล่ขึ้นมา พอโผล่ขึ้นมา ปู๊ป นึกได้ ‘นั่งคนนี่ โกงแซร์เราเมื่อสิบปีก่อน’ พอนึกได้ เห็นมัยไม่ได้จะเจตนาจะนึกนะ มันนึกขึ้นได้เอง ทีแรก หน้าชายคนนี่ โผล่ขึ้นมา ไม่ได้เจตนาที่จะนึกถึง อยู่ๆ ก็โผล่แล้วก็จำเรื่องราวขึ้นมาได้ ไม่ได้เจตนาจะจำ มันจำได้ขึ้นมา พอจำได้ปั๊บ มันโมโหขึ้นมาอีกแล้ว ความโกรธเกิดขึ้น มันก็โกรธของมันเองนะ จิตมันโกรธของมันเอง ตรงนี้ไม่เป็นไรนะ ตั้งแต่จุดเริ่มต้น ตั้งแต่ใจมันนึกขึ้นมา ใจมันคิดขึ้นมาจะ จนกระทั่งกิเลสเกิดขึ้นมา ก็ยังไม่มีปัญหาอะไร ตรงนี้เป็นเรื่องกระบวนการทำงานปกติของจิตใจนั่นเอง จิตใจมันคุ้นเคยที่จะปรุงกิเลส มันก็ปรุงกิเลส มันคุ้นเคยจะปรุงกุศลมันก็ปรุงกุศล มันปรุงของมันเอง ตรงนี้ยังไม่ใช่ปัญหาของนักปฏิบัติ เพราะฉะนั้นให้คอยดูต่อไป พอจิตใจมีความโกรธเกิดขึ้น ตรงนี้แหละที่เริ่มเป็นปัญหา คือเราจะเริ่มเกิดความยินดีร้ายนะ เกิดความยินดีร้ายขึ้นมา เช่น รู้สึกเกลียดคนๆ นี้ มากเลย เกลียดมากกว่าเก่าอีก ยิ่งคิดยิ่งแค้น แล้วก็ปรุงแต่งต่อไปว่าทำยังไงจะไปแก้แค้นมันได้ นี่ตัวนี้ตัวเริ่มปัญหาแล้ว จิตใจจะเริ่มมีความทุกข์ขึ้นมา

เพราะฉะนั้น ในขณะที่สภาวะธรรมใดๆ เกิดขึ้น จะเป็นความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศล สภาวะธรรมเกิดขึ้นนี้ยังไม่ใช่ปัญหา อย่างเช่นเราเดินช้อปปิ้งไป ไปเห็นของสวยๆ อยากได้ขึ้นมา ใจมันมีโลภะขึ้นมา ตัวนี้ยังไม่ใช่ปัญหา แต่พอเกิดโลภะขึ้นมา ใจมันจะคิด **ตรงที่ใจมันเริ่มคิดนี้แหละ เกิดปัญหา** มีกิเลสขึ้นมาแล้วเกิดการกระทำกรรม เกิดการกระทำกรรม คือเกิดการดิ้นรนทางใจ ใจมันจะคิดๆ ตรงที่ใจมันดิ้นรนนี้แหละ เป็นตัวปัญหาในปัจจุบันแหละ ทันทันที่จิตใจมันเริ่มดิ้นนะจิตใจมันจะมีความทุกข์ จิตใจที่ดิ้น นี้เรียกว่า ภพนะ ภาษาบาลีเรียกว่า ภพ ภพ ภ.สำภา พ.พาน ชื่อเต็มๆว่า กามภพ คือการทำงานของจิต เมื่อไรที่จิตทำงานนี้ จิตจะเกิดความทุกข์ขึ้นโดยอัตโนมัติ นักปฏิบัตินี้มีหน้าที่คอยมีสติไว้ พอตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์นะ กระทบรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ พอกระทบปั๊บ มันจะเกิดความยินดีร้ายขึ้นมา พอมีความยินดี มีความยินดีร้ายขึ้นมาแล้ว จิตจะเกิดการทำงาน ตอนนีทำงานในปัจจุบัน หรือสร้างภพในปัจจุบัน การที่รูป เสียง กลิ่น รส อะไรพวกนี้มากระทบ โสภณูปะมากระทบดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นผลของกรรมเก่า เป็นผลของกรรมเก่า กรรมเก่าไม่ดี สิ่งที่มากระทบไม่ดี กรรมเก่าดีสิ่งที่มากระทบก็ดี แต่พอกระทบแล้วจิตเกิดความยินดีร้ายขึ้นมา พอจิตเกิดความยินดีร้ายจิตจะทำกรรมใหม่ ตัวนี้ ตัวนี้ตัวสำคัญนะ ต้องคอยรู้ทัน อย่างพอมันนึกถึงคนนี่ มันเกลียด อยากฆ่าเค้า วางแผนฆ่าเค้า นี่ ใจปรุงแต่งแล้ว ใจปรุงแต่ง หรือว่าโทสะเกิดขึ้นมา พอสติไปเห็นโทสะ เสร็จแล้วไม่ชอบโทสะ อยากให้โทสะหาย รีบพิจารณาอะไรต่ออะไรใหญ่เลยนะ รีบเจริญเมตตาอะไร นี่คือการปรุงแต่งใหม่ คือกรรมใหม่ หรือว่าราคะเกิด จิตใจก็ทำงานปรุงแต่ง อะไรๆ เกิดขึ้นในใจมันจะคอยปรุงแต่งต่อ เพราะฉะนั้นถ้าตัวสภาวะธรรมเกิดขึ้นแล้ว นี้ยังไม่ใช่ตัวปัญหา ห้ามมันไม่ได้ สภาวะธรรมจะเกิดนี้ ห้ามมันไม่ได้ แต่ถ้าสภาวะธรรมเกิด พอจิตไปรู้เข้าแล้วนะ ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ พอจิตไปรู้เข้าแล้ว จิตจะเกิดความยินดีร้าย แล้วจิตทำงาน ทันทันที่จิตทำงาน จิตจะมีความทุกข์ ให้เรามีสติรู้ทันความยินดี

ร้าย พอตามองเห็นเกิดความยินดียินดีร้ายมีสติ รู้ทัน หูได้ยินเสียงนะ เช่น แก้วชมเรานี่ เรายินดี ให้รู้ทันนะ ถ้ารู้ไม่ทัน เราจะปรุงแต่งทางใจของเราเอง ปรุงใหม่ ถ้าได้ยินคำคำ เราก็เกิดโมโหขึ้นมา มันก็ปรุงแต่งอีก ให้รู้ทันที่ความปรุงแต่งอันใหม่ ความยินดียินดีร้ายแล้วก็เกิดความปรุงแต่ง ให้คอยรู้ไปอย่างนี้เรื่อย มีสติรู้ไปเรื่อย จิตใจมันจะไม่คืนรน จิตใจมันจะไม่ทำงาน จิตใจมันจะมีความสุขอยู่ในปัจจุบัน อันนี้เราสงบสุขด้วยการมีสตินะ นี่เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเท่านั้น

ทีนี้พอสภาวะธรรมเกิดแล้วจิตยินดียินดีร้ายเรารู้ทัน จิตมันจะเป็นกลาง พอจิตมันเป็นกลางมันจะสามารถรู้สภาวะธรรม ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งดี ทั้งชั่ว มันจะรู้ได้อย่างเป็นกลางจริงๆ มันจะเห็นความจริงของสภาวะธรรมเลย สุขก็เกิดชั่วคราว แล้วก็หายไป ความทุกข์เกิดชั่วคราวแล้วก็หายไป แต่เดิมความสุขเกิดขึ้นมาก็หลงยินดี เกิดการทำงาน อยากรักษาเอาไว้ หรือคืนรนคืนคว่าอยากให้ได้ความสุขมาอีก แต่เดิมความทุกข์เกิดขึ้นก็ยินดี หาทางขจัด หาทางทำลายมัน หรือหาทางป้องกันไม่ให้มันเกิดอีก มันจะเกิดการทำงานอย่างนี้ เพราะว่ายินดียินดีร้าย แต่ถ้าเรามีสติรู้ทันนะ จิตกระทบ ไปรู้ว่าความสุขเกิดขึ้น ความยินดีเกิดขึ้น รู้ทันมัน ความยินดีจะดับไป จิตจะเป็นกลางต่อความสุข มีปัญญาเห็นว่าความสุขก็เป็นของชั่วคราว ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมา จิตยินดีร้าย ไม่ชอบมัน มีสติรู้ทัน จิตใจที่ไม่ชอบความทุกข์ ปฏิเสธความทุกข์นี้ ความไม่ชอบนี้ มันจะดับไป เราก็จะรู้ความทุกข์ตามที่มันเป็น สักพักหนึ่งก็จะเห็นเลย ความทุกข์เกิดขึ้นได้ก็ดับได้ กุศล อกุศลทั้งหลายก็เหมือนกันนะ เกิดขึ้นมาได้ ก็ดับได้ นักปฏิบัตินี้ รักกุศล พอสติระลึกได้ว่ากุศลเกิดขึ้นมาก็ยินดี อยากให้เกิดบ่อยๆ อยากให้เกิดนานๆ หาทางรักษาเอาไว้ เกิดการทำงานทางใจ จะรักษาความดีก็ทุกข์นะ ทุกข์แบบคนดี หรืออกุศลเกิดขึ้นมาใจไม่ชอบนี้ นักปฏิบัติไม่ชอบ ก็หาทางขจัดมัน จิตใจเราก็ต้องทำงานมากขึ้นกว่าเก่าอีก แทนที่เราจะรู้ตามความเป็นจริง แล้วไม่ปรุงแต่งไม่ทำงานนะ กลายเป็นว่าเราทำงานมากกว่าเก่า ความทุกข์ก็มากกว่าเก่า คนชั่วก็ทุกข์อย่างคนชั่ว คนดีก็ทุกข์อย่างคนดี เพราะว่าเรายึดถือในสภาวะธรรมทั้งหลายนั้น แต่ถ้าเรามีสตินะ ความเป็นกลางเกิดขึ้นกับใจเรา จิตใจเป็นกลาง เห็นความสุขก็เป็นกลาง ความทุกข์ก็เป็นกลาง กุศล อกุศลก็เป็นกลาง ในที่สุดมันจะมีปัญญาขึ้นมา เห็นว่าความสุขก็ของชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศล อกุศล ก็ชั่วคราว คือพอมีปัญหาเห็นเลย ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านมาในชีวิตของเราล้วนแต่ของชั่วคราวทั้งหมดเลย ต่อไปจิตมันจะไม่มีความคิดยินดีร้าย พอสภาวะธรรมอันนั้นเกิดขึ้นมา จิตจะเป็นกลาง จิตไม่ยินดียินดีร้ายแล้ว แต่เดิมนี่จิตไม่มีปัญญา พอเห็นสภาวะธรรมแล้วจิตจะเกิดความยินดียินดีร้าย เราต้องมีสติไว้สู้ มีสติไว้รู้ทัน จิตจะเป็นกลาง พอจิตเป็นกลาง เราก็รู้สภาวะธรรมต่อไป จนเกิดปัญญา เห็นว่าสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นของชั่วคราว ต่อไปพอสภาวะธรรมเกิดขึ้นมานะ จิตเป็นกลางเองเลย ไม่มีความยินดียินดีร้ายเกิดขึ้น ยิ่งถ้าเราเข้าใจสภาวะธรรมแจ่มแจ้งนะ จิตจะเป็นกลางมากขึ้นๆ นะ จนกระทั่งหมดความปรุงแต่งอย่างแท้จริง

เพราะฉะนั้นการที่เรามีปัญหาละ ปัญหานี้เป็นตัวที่จะแก้ปัญหาลาว **ปัญญาสูงสุดเลยคือการเกิดอริยมรรค จะไม่มีกิเลสขึ้นมาอีก ไม่มีความปรุงแต่งขึ้นมาอีก** อันนี้หมายถึงถ้าปฏิบัติสุดขีดแล้วนะ เดินถึงอรหันตมรรค ผ่านไปแล้วนี่ จิตจะไม่ปรุงแต่งอะไรขึ้นมาอีกแล้ว จิตเค้าปรุงของเค้าได้ แต่เราจะไม่ปรุงอีกแล้ว จะไม่มีการปรุงแต่งตามหลังการรู้อารมณ์ คือจะรู้อย่างสักรู้แล้วรู้แล้วจบลงแค่นั้นเลย เพราะฉะนั้นถ้าเราภาวนามานะ เบื้องต้นก็คอยดูไปตามลำดับ หัดรู้ก่อนว่ามีสภาวะอะไรกำลังปรากฏในใจเรา เช่น ใจเรากำลังโลภ ก็รู้ทัน

ว่าโลก ใจเราโกรธก็รู้ว่าโกรธนะ พอมันโลกแล้ว ใจเราอยากได้ คึ้นร้นคึ้นคว่าอยากได้ อันโน้น อันนี้ ให้อู้ทัน เข้าไป หรือมันโกรธแล้วอยากหายโกรธ ให้อู้ทันความอยากหายโกรธ ถ้าอู้ไม่ทันใจจะคึ้น ใจจะคึ้นแล้วใจจะ ทุกข์ เบื้องคึ้นนี้ ถ้าทำได้ขนาดนี้ก็ดีแล้ว มีสติ มีสติรักษาใจ ไว้เป็นขมะๆๆ ไป จนใจเป็นกลาง พอใจเป็นกลาง แล้วเฝ้ารู้สภาวะทั้งหลายอย่างเป็นกลาง ในที่สุดจะเกิดปัญญา เห็นความจริงว่าสภาวะทั้งหลายเป็นของชั่วคราว ต่อไปพอสภาวะปรากฏขึ้นมา สติระลึกอู้ จิตจะเป็นกลางอัตโนมัติเลย ไม่มีความยินดียินร้ายเกิดขึ้น ใจไม่ทำงาน นะ ไม่ทำงาน

การรู้สภาวะ ถ้าอู้แจ่มแจ้งถึงที่สุดเรียกว่าอู้ทุกข์ เรียกว่าอู้ทุกข์ เพราะว่าสภาวะก็คือรูป กับนาม กายกับใจนี้เอง ถ้าเราอู้แจ่มแจ้ง อู้เลย ทั้งรูปทั้งนามนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆนะ มันจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือ ใจได้ เริ่มจะไม่คึ้นอีกต่อไปแล้ว เพราะฉะนั้นที่เราอู้กายอู้ใจ สำคัญมากนะ ตั้งแต่เบื้องคึ้นเลย จากปุณฺชน จะขึ้น โสคาบันนี้ ก็ต้องอู้กายอู้ใจ ไม่ใช่รู้อื่น อู้กายอู้ใจจนเห็นความจริงว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเราหรอก ตัวเราไม่มี ในกายในใจนี้ ตัวเราไม่มีนอกเหนือจากกายและใจนี้ด้วย ตัวเราไม่มีในที่ใดๆ มีแต่กายกับใจทำงานของเค้าอย่าง อิศระ แต่ละตัวๆ เค้าทำงานของเค้าไป นี้ พระโสคาบันก็เห็นเรื่องกายเรื่องใจ พระสทิทาคาก็เห็นอย่างเดียวกัน นี้แหละ แต่สติมันไว สติมันไว อุกุศลหยาบๆ เกิดไม่ได้แล้ว พอกิเลสไหวตัวเห็บ สติเห็นเลย ขาดสะบั้นตรงนั้น เลยนะ พระสทิทาคาฯเลยกิเลสเบาบาง เสร็จแล้วเราก็อู้กายอู้ใจของเราต่อไปนะ จนกระทั่งวันหนึ่ง เอ้า เดี่ยว ให้ เรือบินมันไปก่อน (เสียงเครื่องบิน)

พอถึงวันหนึ่งนี้ มันจะเห็นความจริงของกายแจ่มแจ้ง จะเห็นเลย ร่างกายนี้ไม่เที่ยง ร่างกายนี้ เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้างนะ ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ นี้ พอเห็นอย่างนี้ หมด ความยึดถือในกาย พันทีที่หมดความยึดถือในกาย ก็คือการหมดความยึดถือใน ตา หู จมูก ลิ้น กายนั้เอง เพราะ ตาก็คือกาย หูก็คือกาย จมูกลิ้นก็คือกายนะ กายก็คือกาย เมื่อเราไม่ยึดถือใน ตา หู จมูก ลิ้น กายแล้ว มันจะไม่ ยึดถือ ในรูป เสียง กลิ่น รส และ โภญฺฐัพพะ โภญฺฐัพพะคือสิ่งทีมากกระทบทางกาย เช่นความเย็น ความร้อน ความ อ่อน ความแข็ง อะไรพวกนี้ ทีนี้สิ่งเหล่านี้กระทบ มันจะไม่ยึดไปด้วย พอสภาวะเหล่านี้เกิดขึ้น รูป เสียง กลิ่น รส โภญฺฐัพพะใดๆเกิดขึ้น ใจมันจะเป็นกลางอัตโนมัตินะ ไม่มีความยินดียินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส โภญฺฐัพพะ อีกต่อไป เพราะไม่ยึดกาย ผู้ทีหมดความยินดียินร้าย นะ ในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใน รูป เสียง กลิ่น รส โภญฺฐัพพะ นี้ คือพระอนาคามี จะละกามและปฏิฆะ ได้โดยอัตโนมัตินะ เพราะว่ากามมันก็คือความเพติดเพติดพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โภญฺฐัพพะ ปฏิฆะก็คือความไม่ชอบใจในรูป เสียง กลิ่น รส โภญฺฐัพพะนั้เอง ฉะนั้น ภาวนาไปนี้ มันจะละความยึดถือกายได้ก่อน ต่อไปมันจะรวมเข้ามาทีจิตอันเดียวเลย มันจะยึดถือทีจิตอันเดียวจะ ก็ต้องดู ต่อไปอีกจนกระทั่งหมดความยึดถือจิต เพราะว่าเห็นว่าจิตไม่เที่ยง บางท่านเห็นว่าจิตไม่เที่ยงนะ บางท่านเห็นจิต เป็นทุกข์ บางท่านเห็นว่าจิตเป็นอนัตตาแล้วก็วางลงไป พอวางความยึดถือกายยึดถือใจได้สำเร็จเด็ดขาด นี้ก็คือ พ้นจากทุกข์นั้เอง เพราะกายกับใจนี้คือตัวทุกข์นะ กายกับใจคือตัวทุกข์ พวกเรายังไม่เห็นตัวนี้ ถ้าเราเห็นว่า กายกับใจเป็นทุกข์เมื่อไหร่ เราก็จะต้องเป็นพระอรหิยะ อย่างน้อยก็พระอนาคาฯขึ้นไปแล้ว เราจะเห็นได้แล้วว่า ร่างกายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง ฐิติก็มัย กายเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เราเห็นได้ แค่นี้ แต่ถ้ามื้อไร เรามีปัญญาแทงทะลุลงไปนากายนะ กายนี้ทุกข์ล้วนๆ แล้วมันจะสลัดความยึดถือกายออกไป

แทงทะลุลงถึงจิตถึงใจจริงๆ เห็นว่าจิตเป็นทุกข์ล้วนๆ มันจะสลัดคืนจิตให้ธรรมชาติไป ไม่ยึดกายไม่ยึดจิต ก็คือคืนตัวทุกข์ให้กับโลกเค้าไปนั่นเอง เพราะฉะนั้นเวลาเราภาวนาไปมากเข้าๆนะ ถึงจุดหนึ่งเราสลัดคืน สลัดคืนกาย สลัดคืนใจ ให้โลกเค้าไป จิตใจเราก็จะถึงกับสันติสุขที่แท้จริง มันจะหมดความดิ้นรน หมดความทะยานอยากใดๆ ทั้งสิ้น การรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง รู้ว่ากายกับใจเป็นทุกข์แจ่มแจ้งนี้ ทำให้หมดครัก หมดยึด พอหมดยึดนี้มันก็หมดอยาก หมดความอยากที่จะให้กายให้ใจเป็นสุข หมดความอยากที่จะให้กายให้ใจพ้นทุกข์ ไม่สนใจมันแล้ว เพราะว่าคืนมันไปแล้ว มันหมดความอยาก

เพราะฉะนั้นการรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง รู้กาย รู้ใจ แจ่มแจ้งนี้แหละ เป็นอันละสมุทัย ละตัณหาได้เด็ดขาด ทีนี้ พวกเรายังทำไม่ได้ พวกเราแค่มีสติแล้วก็สู้กับตัณหาได้เป็นคราวๆ ความอยาก ความยินดียินร้ายเกิดขึ้นมา มีสติรู้ทัน ก็พ้นเอาตัวรอดได้เป็นคราวๆ จนกระทั่งใจเป็นกลาง แล้วก็มารู้กายรู้ใจ จนเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจว่าเค้าเป็นไตรลักษณ์ แล้วก็วาง คราวนี้ถึงขั้นปล่อยวาง วางแล้วก็พ้นทุกข์นะ อย่างทุกวันนี้จิตใจของเราต้องดิ้นรนมากมายนี้ เพราะเรายึดถือว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเรา ถ้าเมื่อไรเราไม่ยึดถือว่ากายกับใจเป็นเรา มันจะไม่มีความดิ้นรนทางใจอีกแล้ว ความดิ้นรนทางใจคือตัณหานั่นเอง ตัวสมุทัย ที่จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นในปัจจุบัน เพราะฉะนั้นมันจะไม่มีทุกข์เพราะตัณหา มันจะมีแต่ทุกข์ของกายของใจ แต่จิตใจเราก็ไม่ได้ยึดถือกายยึดถือใจ และก็ไม่ได้ยึดถือตัวทุกข์ไว้ด้วยนั่นเอง เพราะฉะนั้นเราก็จะพ้นทุกข์ เพราะฉะนั้น เวลาเราภาวนานี้ เราจะใช้คำว่าพ้นทุกข์นะ ไม่ใช่ใช้คำว่าดับทุกข์นะ ดับทุกข์มันจะไปดับตอนดับขั้นขั้นนั้น แต่ตอนนี้มันแค่พ้นทุกข์ พ้นทุกข์คือไม่ยึดถือกาย ไม่ยึดถือใจ นี่อันหนึ่ง แล้วก็ไม่ต้องคอยอยู่ใต้ตัณหา ประุ่งแต่งทำงานทางใจ แล้วเกิดทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมาอีกอันหนึ่ง

ทีนี้ การปฏิบัติทั้งหมดนะ ในกรอบกว้างๆ จะมีอยู่แค่นี้ ต่อไปก็เป็นวิธีการ วิธีการที่ต่างๆ เราจะรู้กายรู้ใจตัวเองได้ คนต่างๆไปนี้ไม่ค่อยยอมรับตัวเอง ถ้ารู้ก็รู้ได้นะ ไม่ใช่เรื่องยาก อย่างหลวงพ่อกุญชรเด็กเล็กๆ โกรธเป็นม้วย เด็กก็โกรธเป็น เด็กก็รู้ว่าความโกรธเป็นยังไง เด็กก็รู้ว่าความโลภเป็นยังไง รู้ว่าอิจฉาเป็นยังไง รู้ว่ากลัวเป็นยังไง รู้ว่ากังวลเป็นยังไง เด็กมันก็รู้จักนะ พวกเราก็รู้จักทุกคนแหละ สภาวะธรรมในจิตในใจนี้ คุ้นเคย หลายคนบอกว่าดูจิตยากนะ ลองถามดูสิ ว่ารู้จักสภาวะทางจิตใจแต่ละอย่างมัย ก็รู้ทั้งนั้นนะ อิจฉาก็เป็นนะ ไหนใครไม่เคยอิจฉามัย มีมัย ในห้องนี้ ถ้ามีก็ประหลาดหละนะ ใครไม่เคยกลัวมัย ไม่มีก็ประหลาดอีก ทุกคนรู้จักว่าสภาวะธรรมจริงๆ ทางจิตทางใจเราเนี่ย แต่ละอย่างๆ เป็นยังไง วิธีปฏิบัติไม่ได้ยากอะไรเลย คอยรู้สึกไปในขณะปัจจุบันนี้ จิตใจของเรารู้สึกยังไง มีสภาวะธรรมอะไรเกิดขึ้นในใจของเรา เช่น ฟังหลวงพ่อกุญชร ฟังแล้วถึงความงงก็คือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั่นเอง ให้เรามีสติ รู้ว่ากำลังงง อยู่ ลองไปซิ พอมีความงง มันจะเกิดความยินดี ยินร้าย ใช่มัย มันจะอยาก อยากรู้เรื่อง นี้ ให้รู้ทันความอยากนี้ลงไปนะ พอความอยากดับจิตเป็นกลาง รู้ความงงด้วยความเป็นกลาง ความงงก็จะแสดงไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปให้ดู นี่นะ หรือฟังหลวงพ่อกุญชรแล้วแหม มันมีความสุข จิตใจมันสงบ รู้ลงไปจิตใจมันสงบ พอจิตใจสงบแล้วมันยินดี มันชอบใจในความสงบ ให้รู้ทันความชอบใจความยินดีนี้ ถ้ารู้ไม่ทันจิตใจเราจะเพลิดเพลิดหลงไหลอยู่ในความสุขความสงบอีก นี่ง่ายๆ อย่างนี้เองนะ สภาวะทางจิตใจไม่ใช่เรื่องยากอะไรเลย เป็นเรื่องที่ได้ง่าย ๆ ลูกเล็กเด็กแดงมันก็ดูเป็นนะ

ส่วนสภาวะทางรูปนี้ คุยกนิคนี้ คนจะดูกายได้คือต้องทำสมาธิ กายานุปัสสนา หรือรู้เวทนานี้ เวทनुปัสสนา เหมาะกับคนเล่นฉาณ ส่วนจิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนาเหมาะกับคนทั่วไป ที่ไม่ได้ทำฉาณ หลายคนเข้าใจว่าดูกายง่ายกว่าดูจิต เมื่อสักเดือนก่อนนะ มีอาจารย์อิทธิธรรมท่านหนึ่งเข้าไปที่วัดไปหาหลวงพ่อบอกว่า “ดูกายง่ายกว่าดูจิตนะครับ” บอก “ใครสอนนะ พระพุทธเจ้าสอนไว้ตรงไหน” ไม่มีนะ พุทธเอเอง คนไหนถนัดดูกายก็ดูกายง่าย ดูจิตยากต่างหาก คนไหนถนัดดูจิตก็ดูจิตง่าย ดูกายลำบาก มันอยู่ที่ความถนัดของแต่ละคน ท่านไม่ได้เทียบกายกับจิต ท่านเทียบกายกับเวทนา แล้วก็จิตเทียบกับธรรม ท่านบอกว่า กายและเวทนานี้ เหมาะกับพวกตัณหาจริต พวกรักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม กายและเวทนานะ เหมาะกับพวกเดียวกันกลุ่มเดียวกัน แต่กายนี้ เหมาะกับพวกอินทรีย์อ่อนดูง่าย พวกเวทนานี้ เหมาะกับพวกอินทรีย์กล้า คุยก เพราะฉะนั้น กายนี้ ง่ายกว่าเวทนา ไม่ใช่กายง่ายกว่าจิตนะ ส่วนจิตนี้ จิตและธรรมนี้ เหมาะกับพวกคิดมาก พวกทิวฐิจิต พวกคิดมาก คิดดูง่าย ธรรมานุปัสสนา เหมาะกับพวกมีอินทรีย์แก่กล้า โดยเฉพาะมีปัญญาแก่กล้า ถ้าปัญญายังไม่กล้า นะก็ดูจิตไป ท่านไม่ได้เทียบกายกับจิต เพราะฉะนั้นใครถนัดรู้กายก็รู้กายนะ แต่อยากรู้กาย อย่าลืมทำสมาธิบ้าง ให้ใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู อย่างครูบาอาจารย์วัดป่านี้ ท่านจะทำสมาธิก่อนที่จะมาดูกาย การทำพุทโธ หรือลมหายใจนะ ทำไปเรื่อยๆ จนใจตั้งมั่นเป็นหนึ่งขึ้นมา พอใจตั้งมั่นแล้วนี้ มาดูกาย จะเห็นเลย ร่างกายไม่ใช่ตัวเราเลย ร่างกายที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอนนะ เป็นของที่จิตไปรู้เข้าไป ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันทีนะ แล้วก็เห็นด้วยเวทนาเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในกาย เวทนาไม่ใช่กาย เวทนาไม่ใช่จิต มันจะกระจายขั้นธออกไป จิตอยู่ต่างหากจิตตั้งมั่นอยู่ต่างหาก นี่ถ้าเดินแนวกาย หรือแนวเวทนาต้องเดินอย่างนี้ ไม่ใช่ไปเพ่งกายนะ ดูลมหายใจ แล้วใจไหลไปอยู่กับลม นิ่งๆ ซึมๆ ที่ๆ คุต้องพองยุบ ก็ไปเพ่งอยู่ที่ท้องลูกเดียว เดินจงกรมก็ไปเพ่งอยู่ที่เท้าลูกเดียว คนไหนทำอิริยาบถสี่ เพ่งตัวทั้งตัวเลยนะ นั่งอยู่ๆ ก็เพ่งมันทั้งตัวเลย ยืนก็เพ่งมันทั้งตัว อย่างนั้นใช้ไม่ได้ มันต้องมีใจที่เป็นผู้รู้ผู้ดู แยกออกมาอยู่ต่างหาก แยกรูปแยกนามให้ได้ แยกกายแยกใจออกจากกันให้ได้ก่อน นี้ ถ้าดูกายนะ แต่ถ้าคนดูจิตใจนี้ ให้รู้ความรู้สึกปัจจุบันนี้เข้าไปเลย เราจะดูจิตใจนี้ เราดูสองอย่าง อันแรกเราดูความรู้สึก อันที่สองเราดูกิริยาอาการของจิตใจ ความรู้สึก เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความลังเล สงสัย ความกลัว ความกังวล ความอิจฉา สิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ต่างๆ ที่ไหลเวียนเข้ามา ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปนะ เราเฝ้ารู้เฝ้าดูอย่างที่เค้าเป็น ไม่เข้าไปแตะต้อง ดัดแปลง แก้ไขนะ รู้ลูกเดียวเลย รู้ตามธรรมดา เพื่อให้เห็นความจริงว่าทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไป

อีกอย่างหนึ่งในการดูจิต นี้ ดูอาการของจิต เราจะเห็นว่า เดี่ยวจิตก็วิ่งไปทางตา เดี่ยวจิตก็วิ่งไปทางหู เดี่ยวจิตก็วิ่งไปคิด เดี่ยวจิตก็วิ่งไปเกาะอารมณ์หรือก้อนอะไรกลมๆ ที่อยู่กลางอกนะ ไอ้ก่อนนี้ หนักบ้าง เบาบ้าง เล็กบ้าง ใหญ่บ้างนะ ใครเคยเห็นบ้างมัย เห็นมัย มีคนในห้องนี้เห็นอยู่หลายสิบคนแล้วนะ ก่อนนี้ ให้ดูอาการของจิตใจนะ จิตใจวิ่งไปทางตาก็รู้ วิ่งไปทางหูก็รู้ วิ่งไปทางใจก็รู้ นี้ ดูจิต ดูจิตแล้วดูความรู้สึกอันหนึ่ง ดูกิริยาอาการของจิตใจอีกอย่างหนึ่ง ถ้าดูความรู้สึกก็จะเห็นเลย ความรู้สึกทั้งหลาย ไหลมาก็ไหลไป ผ่านมาแล้วผ่านไป สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ดับไป ถ้าดูจิตดูใจเราจะเห็นเลย จิตนี้เกิดดับ เกิดที่ตาดับที่ตา เกิดที่หูก็ดับที่หู เกิดทางใจนะ จิตหนีไปคิดนี่ คิดๆ แล้วเดี๋ยวก็ดับอีก อย่างนั่งฟังหลวงพ่อบุญสังเกตมัย ฟังไปคิดไป สังเกตจากของจริงๆนะ ฟังไปคิดไป ฟังไปคิดไป คนทั่วไป ก็ฟังไปคิดไป แต่ไม่เคยเห็น ทีนี้พวกเรามาหัดภาวนา เราหัดสังเกต นั่งฟังหลวงพ่อบุญนี้ สังเกตมัย ฟังหน่อยๆ แล้วก็ไปคิด ฟังหน่อยๆ แล้วก็ไปคิด สลับไปเรื่อยๆ นี้ให้หัดรู้

ของเราไป ไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไรนะ คนในโลกนี้ มันมีความทุกข์ขึ้นมาทางใจเพราะอะไร เพราะว่ามันแอบไปคิดแล้วไม่เคยรู้ว่าแอบไปคิด ความทุกข์นะ เกิดตอนหลงไปคิดเท่านั้นแหละ ความทุกข์ทางใจนะ คิดๆ ไปก็กลุ้มใจ คิดไปก็ดีใจ พอดีใจแล้วก็ชอบ ชอบแล้วก็อยากได้ อยากได้แล้วก็ทุกข์อีกแล้ว เวียนไปเวียนมากกลับมาหาความทุกข์จนได้ ความทุกข์ทางใจมันเกิดทีผลอ ถ้าเรามีสติ เรารู้ทัน ว่าใจไหลไปคิด แปป รู้สึกขึ้นมาะ ใจตื่นขึ้นมา ใจไม่ทุกข์แล้ว

เพราะฉะนั้นให้หัดสังเกตนะ นั่งฟังหลวงพ่อบุ๊ ไม่ได้นั่งอย่างเดียว ไม่ได้ฟังอย่างเดียว แต่ฟังแล้วก็คิด ฟังแล้วก็คิด ถ้าใครเห็นตรงนี้แล้วการปฏิบัติจะง่าย ไม่มีอะไรเลย วันๆ หนึ่ง แคร์ทันใจของเรา ใจเราไปฟัง แล้วก็รู้ ใจเราไปดูก็รู้ ใจเราไปคิดก็รู้ คนส่วนใหญ่มันก็ดู มันก็ฟัง ก็คิดทั้งวันนั่นแหละ แต่มันไม่รู้ ความต่างระหว่างผู้ปฏิบัติ และผู้ไม่ได้ปฏิบัตินะ ก็มีนิดเดียว ผู้ปฏิบัติรู้ทัน ผู้ไม่ปฏิบัติก็ไม่รู้เลย ยกตัวอย่าง เราเห็นใครเค้าเดินมานะ เค้าคุยกันซุบซิบๆ นะ อยากรู้ อยากฟัง อยากได้ยิน ว่าเค้าพูดอะไร ตั้งอกตั้งใจฟังเค้า หรือแอบดูแฟนเค้าจู้จี้กันนะ แอบดู ขณะที่ไปแอบดูเค้า ไปแอบฟังเค้า หรือตั้งอกตั้งใจฟังเค้า เราลืมตัวเราเอง เราจะลืมกายลืมใจตัวเอง มันเห็นแต่คนอื่น มันลืมตัวเอง นี่ เพราะมันหลงไปทางตา มันหลงไปทางหู หรือเรานั่งอยู่คนเดียว ก็คิดไปเรื่อยๆ คิดโน่น คิดนี่ สังเกตให้ดี ขณะที่เราคิดนี้ บางครั้งรู้เรื่องที่คิด บางครั้งไม่รู้เรื่องที่คิด คิดอะไรก็ไม่รู้นะ แต่ขณะที่คิดนั่นแหละ เราจะลืมกายลืมใจตัวเอง เมื่อไรลืมกาย เมื่อไรลืมใจ เมื่อนั้นไม่ได้ทำวิปัสสนา นะ วิปัสสนาคือรู้กาย รู้ใจตามความเป็นจริง รู้ตามความเป็นจริง คำว่าเป็นจริงคือเป็นไตรลักษณ์นั่นแหละ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ใ้คอยรู้เอนะ คอยรู้ไปเรื่อยๆ

มีคนไปส่งการบ้านที่วัดหลวงพ่อบุ๊นะ วันๆ หนึ่งหลายสิบ บางวันก็เป็นร้อย สองร้อยอะไรอย่างนี้ คนไปส่งการบ้านรุ่นหลังๆ นี้ เริ่มมีแบบนี้แล้ว ฟังซีดีไม่เคยเจอหลวงพ่อบุ๊ ฟังแต่ซีดีแล้วไปรายงานการปฏิบัติ นำฟัง บอก เห็นแต่สภาวะเกิดดับนะ เห็นจิตใจมันทำงานทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยหยุดเลย บางทีบางคนรายงานสภาวะนี้ พระที่มานั่งฟังนะ สั้นเลขนะ พระยังกลัวเลย โยมภวานาได้อย่างนี้ ธรรมะไม่มีพระไม่มีโยมนะ ธรรมะเป็นของกลาง ใครทำใครได้ เพราะฉะนั้นเราคอยเรียนรู้ คอยรู้สึกเข้าไป รู้กาย รู้ใจ อย่างนุ่มเข้าหาความนิ่ง ความว่างอย่างเดียว การน้อมใจเข้าหาความนิ่งความว่างนั้นเป็นเรื่องสมณะกรรมฐาน สมณะมีประโยชน์นะ มีประโยชน์ ไม่ใช่หลวงพ่อบุ๊ห้ามทำสมณะ อย่าเข้าใจผิด หลวงพ่อบุ๊เองก็ทำสมณะ สมณะเป็นที่พักผ่อน วิปัสสนาเหมือนการทำงาน สมณะเหมือนการพักผ่อน พักลูกเดียวไม่ยอมทำงานนะ ชาตินี้ก็ไม่รวยหรอก หรือทำงานอย่างเดียวไม่ยอมพักนะ ก็เหนื่อยเกินไป ทำได้ไม่นานเท่าไร เพราะฉะนั้นเวลาไหนจิตใจเราว่าวุ่น สับสน ดูอะไรไม่ออกนะ เราก็ไหว้พระ สวดมนต์ นี่ก็ได้สมณะแล้วนะ ทำอะไรไม่เป็นนะ พุทโธ ไปก็ได้ พุทโธๆ ไป พุทโธให้ใจสบาย แต่อย่าพุทโธแล้วไปเค้นใจนะ ว่า พุทโธแล้วต้องสงบ พุทโธๆ พุทโธ เดี่ยวก็มาพุทโธๆ จนได้ เพราะมันไม่สงบสักที มันโมโหนะ แต่ถ้าพุทโธๆ นะ สบายใจ พอใจสบายรู้ว่าสบาย เห็นมัย กลับมาดูจิตดูใจได้แล้ว เพราะฉะนั้น สมณะ ก็ทำ ทำตามความจำเป็น ทำมากแล้วก็คิดในความสงบ เฉยๆ ไม่ยอมเดินปัญญา นี้ใช้ไม่ได้เลย เสียโอกาส เกิดมาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างนี้ทั้งทีนะ ต้องเจริญปัญญา ต้องทำวิปัสสนา สมณะเป็นเรื่องง่าย ศาสนาอื่นเค้าก็มี ไม่ใช่ของลึกลับอะไร ใครๆ ก็ทำกันเยอะเยอะ แต่วิปัสสนานี้ นานๆ จะเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง ถ้าไม่มีพระพุทธรูปเจ้ามาสอนจะไม่มีวิปัสสนาอยู่ในโลก วิปัสสนานี้ ฟังชื่อแล้วน่ากลัว พุดง่าย ๆ ก็คือ การรู้

การเห็นกายเห็นใจได้ตรงตามความเป็นจริงนั่นเอง ว่ามันเป็นไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา พอเห็นแล้ววาง วางแล้วพ้นทุกข์

เอ้า วันนี้พูดด้วยครึ่งชั่วโมง มาพูดที่ศาลาลุงชินนี่ยากที่สุดเลยนะ เพราะโยมมีมากมาย จำนวนก็เยอะนะ ภาวนามากก็แปลกๆ กันนะ ทีนี้หลวงพ่อดึงพูดแบบกลางๆ เป็นกลางๆ แบบมาจากสำนักไหน ฟังแล้วได้หลักไปนะ เอาไปทำอย่างเดิมนะ ทำได้ ใครเคยพุทโทก็พุทโทไปนะ พุทโทๆ ไปแล้วก็หัดสังเกตใจ พุทโทแล้วใจหนีไปก็รู้ ใจสงบก็รู้ ใจฟุ้งซ่านก็รู้ ใครเคยฝึกหายใจ ก็หายใจไป หายใจแล้วจิตหนีไปคิดก็รู้ จิตไปเพ่งลมหายใจก็รู้ จิตสงบ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ ใครเคยคู่มือของยุบ ก็คูไป คูไปแล้วจิตแอบไปคิด ก็รู้ จิตไปเพ่งใส่ท้อง ก็รู้ จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นกุศล อกุศล ก็รู้นะ ใครเคยขยับมืออย่างสายหลวงพ่อเทียน ก็ขยับไป ขยับไปแล้วใจลอยหนีไปคิด ก็รู้ทัน ขยับแล้วใจไปเพ่งใส่มือ ก็รู้ทัน ใช้หลักเดียวกันนี้ เสร็จแล้วเราจะสามารถรู้ทันจิตใจของเราได้ พอเรารู้ทันจิตใจของเราได้ เราจะสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ ธรรมเนียมอื่นๆ เอาไปทำในชีวิตประจำวันลำบากนะ อย่างเราจะเดินข้ามถนน เราก็ขยับมือไปด้วยนะ คนอื่นหลีกหมดเลยนะ กลัว หรือเราจะเดินข้ามถนนนะ เราไปยกหนอ ว่างหนอ รถมันจะเหยียบก่อนที่เราจะเหยียบพื้นนะ ถ้าจิตดูใจนี้มันง่าย มันอยู่ในชีวิตประจำวันได้จริงๆ หรืออานาปานสตินะ ขับรถแล้วก็รู้หายใจเข้า หายใจออกนี่ เดียวก็ชนกับเค้า แต่ถ้าขับรถตื่นตัว รู้สึกตัว ถูกเค้าปาดหน้า โมโห รู้ว่าโมโห คิดไปแดงแล้วหงุดหงิด รู้ว่าหงุดหงิด นี่ ธรรมเนียมที่อยู่ในชีวิตประจำวันนะ ที่มันเหมาะกับฆราวาสนะ คือหัดดูจิตดูใจตัวเองไป มันไม่มีรูปแบบ ไม่มีวิธีการ คนอื่นไม่รู้วาระปฏิบัติ คนอื่นไม่รู้เลย ไม่มีฟอร์มให้ดูเลย อยู่ในความอะไรก็ได้ คล้ายๆ วิชาจินจนะ คือใช้อะไรเป็นอาวุธได้ทุกอย่าง ทุกอย่าง เราจับธรรมเนียมอะไรได้หมดเลย ถ้าเรารู้จักสติ รู้จักมีสติ รู้จักจิตใจที่มีสัมมาสมาธิตั้งมั่นขึ้นมา รู้จักที่จะรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ไม่เผลอไป ไม่ไปเพ่งเอาไว้ ทำธรรมเนียมอะไรก็ได้ทั้งหมดเลย แต่ถ้าขาดสติอันเดียวนี้ ทำธรรมเนียมอะไรก็ได้ไม่ได้เลย เหมือนกันหมดแหละ พุทโทแล้วขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หายใจแล้วขาดสติก็ใช้ไม่ได้ คู่มือของยุบแล้วขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หรือหายใจแล้วก็เพ่ง คู่มือของยุบแล้วก็เพ่ง จิตใจแข็งๆ ที่อ้อๆ แน่นๆ ก็ใช้ไม่ได้เหมือนกัน

เพราะฉะนั้นฟังหลวงพ่อดึงทวนคิดหนึ่งนะ หลวงพ่อก็ไม่เคยเก็บค่าเล่าเรียนนะ ฟังฟรี หนังสือก็แจกให้ ซิตีก็แจกให้ เอาไปฟังนะ หลายคนเลยที่ฟังๆ นะ ไม่เคยเจอหลวงพ่อเลย เวลามาส่งการบ้านนะ โอ้โห นำมาฟัง จำนวนมากเลยที่มีรายงานการปฏิบัติบอกว่า ดิฉันไม่ได้ปฏิบัติแต่สติเกิดทั้งวันเลย จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนนะ รู้สึกตัว จิตเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกุศล อกุศลรู้ทันนะ กระทั่งนอนหลับนะ พลิกซ้าย พลิกขวาขยับรู้สึกเลยนะ พลิกซ้ายพลิกขวาขยับรู้สึก จิตไหลไปคิดปั๊บ รู้สึกเลย รู้เลยว่าความฝันจริงๆ คือความคิด เห็นม้วย หัดเจริญสติให้ชำนาญชาญนะ ทำได้ทั้งวันทั้งคืนเลย ร่างกายก็อ่อนกรน กรอๆ ไปอย่างนั้นแหละ แต่จิตใจของเราภาวนาของเราไปเรื่อย ทั้งวันทั้งคืน แล้วทำไมมันจะไม่ได้ผลเร็วหละ เห็นม้วย มันไม่ย่อหย่อนนะ ไม่ใช่ว่า ตอนนี้อยู่ชั่วโมงนี้เป็นเวลาปฏิบัติ อีกสิบชั่วโมงไม่ต้องปฏิบัติ ไม่มีคำนี้นะ ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ นี่ เจริญสติ หลายคนบอกว่าของหลวงพ่อดีง่าย ไม่มีรูปแบบ ความจริงโหดที่สุดเลย โหดยิ่งกว่ามีรูปแบบอีกนะ ให้ไปเดิน ชั่วโมงหนึ่ง นั่งชั่วโมงหนึ่งเลย ยังไม่โหดนะ ของหลวงพ่อดึงรู้สึกตัวตั้งแต่ตื่นจนหลับ มีเวลายกเว้นให้ เวลาทำงาน เวลาทำงานที่ต้องใช้ความคิดนี้ มันรู้ไม่ได้ แต่เวลาที่เหลือนี้ ให้รู้กาย ให้รู้ใจไป ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน

รู้สึกไป จิตใจมันเป็นอย่างนี้คอยรู้สึกไป หัดสังเกตอยู่ที่กายที่ใจของเรานี้ คั่นคว่าอยู่ในกาย อยู่ในใจนี้ ไม่ทั้งกาย ไม่ทั้งใจนะ กายกับใจเราคือธรรมชาติจริง กายเป็นธรรมชาติเรียกว่ารูปธรรม ใจเป็นธรรมชาติเรียกว่านามธรรมนะ ถ้ารู้รูปธรรม รู้นามธรรมแจ่มแจ้ง เข้าใจความเป็นไตรลักษณ์ของเค้า วางความยึดถือกาย ยึดถือใจแล้ว เราจะไปพบธรรมอีกชนิดหนึ่ง คือนิพพาน นิพพานไม่ใช่เรื่องหลอกล่อเด็กนะ นิพพานไม่ได้อยู่ไกลๆ นิพพานไม่ใช่อยู่ในวัดนะ นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตาเรานี้เอง เมื่อไรใจของเราเข้าถึงสันติสุข หมดความอยาก หมดความดิ้นรน หมดการทำงาน เราจะเห็นนิพพานอยู่ต่อหน้านี้เอง แล้วเราจะมีความสุขอยู่ทั้งวันทั้งคืนเลยนะ มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย ไม่ใช่ของหมดสมัยแล้วนะ ใครทำได้ไหน เอ้า วันนี้พอ

(ช่วงถามตอบ)