

ธรรมเทศนา พระปรมาโหมทย์ ปาโมชฺโช
ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ ที่ ๒๑ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๐
ครั้งที่ ๘

เจริญพร โยม เช้ามาตั้งอกตั้งใจฟังธรรมะนะ มีประโยชน์ การฟังธรรมะ เป็นมงคลของชีวิตนะ คือทำให้ชีวิตเราดีขึ้นเจริญขึ้น การฟังธรรมะเป็นการลงทุนให้กับชีวิตของเราเอง เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดตลอดชีวิตเรานะ เราก็ต้องลงทุนให้กับชีวิตมากมาย อย่างตั้งแต่เด็กๆ ลงทุนไปเรียนหนังสือ ต่อมาไปลงทุนลงแรงไปทำงานนะ ลงทุนเลี้ยงลูกเลี้ยงหลานอะไรนี้ สร้างครอบครัว มันคือการลงทุนให้กับชีวิตทั้งนั้นเลย เราหวังว่าทำสิ่งเหล่านั้นแล้วจะมีความสุข มันก็มีความสุขเหมือนกัน แต่มันมีความสุขอย่างโลกๆ ความสุขชั่วคราวชั่วคราว การลงทุนศึกษาธรรมะนี่เป็นการลงทุนระยะยาวนะ คุ้มค่าที่สุด เพราะความสุขทางโลก หลวงพ่อรู้จักดีนะ หลวงพ่อกว่าจะบวชอายุเยอะ เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่อยู่จนแก่ กว่าจะได้บวช ความสุขในโลกรู้จัก อย่างที่โยมรู้จัก แต่ความสุขในธรรมะนะ มันเทียบกันไม่ได้ คิดความสุขของโลกนะมันสนุกๆ ดิบๆ สุขแล้วร้อน สุขแบบร้อนๆ สุขของธรรมะนะ สุขร่มเย็น ความสุขในโลกอยู่เป็นคราวๆ ความสุขของธรรมะอยู่ถาวรนะ อยู่ถาวร คือเราลงทุนลงแรง ศึกษาอยู่ช่วงหนึ่ง พอจิตใจของเราเข้าถึงธรรมะ คมค้ำในรสของธรรมะเป็นระยะๆ ไป มีความสุขเพิ่มขึ้นๆ

สมัยก่อนหลวงพ่อ ทำงานอยู่ทำเนียบรัฐบาล เดินอยู่ในทำเนียบฯเนี่ย มีชื่อเสียงในด้านที่เดินยิ้มกับสายลมและแสงแดดได้นะ มีความสุขนะ เดินไปทางไหนมีความสุข ต่อมาทำงานอยู่ตรงหัวมุมถนนเนี่ย อยู่องค์การโทรศัพท์ฯนะ วันๆนะยิ้มแย้มแจ่มใส มันมีความสุข ความสุขมันผุดขึ้นมาจากข้างในตลอดเวลา คือความสุขจากการปฏิบัติธรรม จากการมีสติ พวกเราแสวงหาความสุข ลองมาฟังหลวงพ่อฯพูด แล้วจะรู้ว่าความสุขมันจะเกิดขึ้นได้ยังไง ความสุขจริงๆเนี่ย หาไม่ยากหรอก จิตใจของเราแต่ละคนนะ มันมีความสุขสงบสุขอยู่ภายในอยู่แล้ว จิตใจของเราแต่ละคนมีความสว่าง มีความโปร่งใสอยู่ภายในอยู่แล้ว จิตแต่เดิมเนี่ยมันประภัสสร มันโปร่งใส มันสงบ มันร่มเย็นอยู่แล้ว ก็เลสต่างหากหละ แทรกเข้ามาเป็นคราวๆ ก็เลสผ่านเข้ามาที่ไร ก็มาแผดเผาใจของเราให้ร้อนนะ พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า ไฟคือกิเลส ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ไฟสามกองนี้เผาใจเราให้ร้อน ทำให้เราไม่มีความสุข ทีนี้พอจิตใจของเราถูกกิเลสครอบงำนะ หาความสุขสงบสุขไม่ได้ คิ้น คิ้น รนไปเรื่อยๆ อย่างราคะแทรกอยู่นี่นะ ร้อนนะ ไม่ใช่ไม่ร้อน อย่างหนุ่มๆ จะไปจีบสาว มันร้อนนะ หรือสาวมันจะไปจีบหนุ่มก็ร้อนนะ ร้อนว่าทำยังไงถึงจะสำเร็จ มันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ อะไรอย่างนี้ มันร้อน ไฟคือโทสะก็ร้อนนะ แผดเผาทั้งวันทั้งคืน ไฟธรรมคายังมีเวลาดับนะ ไฟโทสะ โกรธขึ้นมา อาฆาตแค้น เผาอยู่ได้เป็นปีๆ ไฟคือความหลง อันนี้ดูยากแล้ว ดูแล้วไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นไฟ เว้นแต่สติปัญญาเฉียบแหลมจริงๆ เนี่ย ไฟเหล่านี้มันแผดเผาใจของเราขึ้นมาได้เพราะว่า เราไม่รู้ทัน เราไม่รู้ทันจิตใจของเราเอง ถ้าหากเรามีสติ มีสัมมาสมาธิ ใจเราตั้งมั่นรู้เนื้อรู้ตัว รู้กายรู้ใจอยู่ มีสติเกิดขึ้น เวลาที่กิเลสแทรกเข้ามาในจิตในใจ พอกิเลสไหลเข้ามาในใจเราดับเนี่ย สติจะทำงานอัตโนมัตินะ เช่นความโกรธผุดขึ้นมาในใจดับ มีสติจะทำงานอัตโนมัติ มันจะระลึกรู้ ความโกรธ ความโกรธจะดับทันทีนะ ราคะแทรกเข้ามาในใจดับเนี่ย ถ้าสติระลึกรู้อัตโนมัติขึ้นมาเนี่ย ราคะจะดับทันที จิตมีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน หลงไป จิตใจหลงๆ ไปอยู่ในโลกของความคิด คิดดี คิดร้ายอะไรเนี่ย พอสติเกิดปั๊บเนี่ย จิตจะ

ตื่นขึ้นมาจากโลกของความคิด มาอยู่ในโลกของความรู้สึกตัวฉบับพลันเลยทันที ที่จิตตื่นขึ้นมา จิตพ้นจากอำนาจของกิเลสครอบงำ จิตจะประภัสสรณะ จิตจะมีความเบิกบาน มีความผ่อนคลายขึ้นมา อัตโนมัตติ

จิตที่มีความรู้สึกตัว มีสติ เรียกว่าเป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลจะมีลักษณะสำคัญคือ ไม่มีกิเลส ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ มาเป็นเครื่องแผดเผา จิตที่มันเป็นกุศลขึ้นมา มีสติแล้วมันเป็นกุศลขึ้นมา มันจะเบา พวกเรา รู้สึกมีชัย พวกเราชอบหนักใจ ใจเราชอบหนักนะ หนักเรื่องโน้น หนักเรื่องนี้ไปเรื่อยๆ ถ้าจิตเราเป็นกุศลขึ้นมา เนี่ย ใจเราจะเบา ไม่ใช่หูเบานะ แต่ใจเบา ใจสบาย ใจเราจะนุ่มนวลนะ ไม่แข็งกระด้าง ไม่เครียด ไม่แข็ง ใจเราจะเบา จะนุ่ม จะอ่อน อ่อนโยน จิตใจเรา่องไว ไม่ซึม ไม่ท้อ ไม่ใช่จิตใจที่ดีคือจิตใจที่ซึมๆ ไม่รู้ร้อนรู้หนาว ไม่ใช่ซะ ก็จิตใจที่มันปราดเปรียว มันว่องไว จิตใจนี้มันซื้อตรงในการรู้อารมณ์ มันจะรู้สภาวะทั้งหลาย ตามที่เค้าเป็นจริงๆ มีความซื้อตรง ราคะเกิดขึ้นมาก็รู้ว่ามิราคะเนี่ย ไม่ได้เกลียดราคะนะ ไม่ได้รักราคะ ไม่ได้ถูกราคะครอบงำ ในขณะที่เดียวกันไม่ได้เกลียดราคะ โทสะเกิดขึ้นมา ก็ไม่ถูกโทสะครอบงำ ในขณะเดียวกันก็ไม่ได้เกลียดโทสะนะ ใจเป็นกลาง ใจจะเป็นกลาง รู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น รู้อย่างซื่อๆ รู้อย่างตรงๆนะ ถ้าเมื่อไรใจเราสามารถรู้สภาวะธรรมทั้งหลายซื่อๆ ตรงๆได้ ใจจะมีความสุขนะ ยกตัวอย่างบางคนไม่สบาย พอรู้ว่าเป็นมะเร็ง สมมติว่าเป็นมะเร็ง คนเป็นเยอะนะ ถ้าไม่อยากจะให้เป็นเมื่อไหร่ ก็ทุกข์มากเลย แต่ถ้าเราอมรับสภาพ วันไหนไม่สบายเนี่ย ร่างกายมันป่วยอยู่กับความเจ็บป่วยนะ อย่างไม่ทรมานใจ เนี่ยใจถ้าอมรับสภาพได้ รู้อย่างซื่อๆ รู้อย่างตรงๆไป ใจจะไม่ค่อยทุกข์เท่าไร ถ้ารู้แล้วยินดียินร้ายขึ้นมาใจจะมีความสุข เนี่ยเพราะฉะนั้นเราต้องฝึกนะ ต้องฝึกจิตฝึกใจของเราให้สติเกิดขึ้น หลายคนสงสัย หลวงพ่อพุทธทาส พุทธแต่เรื่องสติ ก็สติเป็นธรรมะสำคัญนะ สติ สติเป็นธรรมะที่มีอุปการะมาก สติอันหนึ่ง สัมปชัญญะอันหนึ่ง สัมปชัญญะคือปัญญานั่นเอง **มีสติ กับ ปัญญานี้แหละเป็นธรรมะที่สำคัญนะ ที่จะช่วยให้ชีวิตของเราเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริงได้**

ที่แรกมีสติก่อน สติเป็นเครื่องระลึกรู้กาย ระลึกรู้ใจ ทำไมเราต้องรู้กายรู้ใจ เพราะความทุกข์อยู่ที่กาย ความทุกข์อยู่ที่ใจนะ ความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่อื่น ความทุกข์ไม่ได้อยู่ในดินฟ้าอากาศที่ไหน ความทุกข์อยู่ที่กายที่ใจ เรามีสติรู้ลงมาที่กาย รู้ลงมาที่ใจบ่อยๆ ในที่สุดเราจะเห็น ธรรมชาติของกายของใจ การที่ใจของเราเห็นความเป็นธรรมชาติของกายของใจ เรียกว่ามันมีปัญญา เห็นธรรมชาติของกาย เป็นยังไง ธรรมชาติของกายมันเป็นทุกข์นะ กายมันไม่ได้เป็นสุข เรานั่งให้สบายประเดี๋ยวเดียว ก็มีความทุกข์บีบคั้น ก็เมื่อยแล้ว พอมันเมื่อยมันก็ต้องขยับเขยื้อน เคลื่อนไหว เปลี่ยนอิริยาบถไป เปลี่ยนอิริยาบถประเดี๋ยวเดียว ความทุกข์ก็ตามมาทันอีกแล้ว ต้องขยับตัวอีก นี่เป็นความทุกข์ตลอดเวลาเนาะ ความทุกข์อันนี้อยู่ตลอดเวลา หรือเราหายใจเข้า เราหายใจออกเนี่ย ก็เพราะว่าเรามีความทุกข์ ถ้าหยุดหายใจ หายใจไม่ออก มีความทุกข์มากนะ พอหายใจเข้าไป แหม สบายใจ รู้สึกโล่ง หายใจเข้าไปเรื่อยๆ แสบๆเดียว จะมีความทุกข์อีกแล้ว ต้องหายใจออกแก้ทุกข์อีกแล้ว หายใจออกไปสักพักหนึ่ง ก็ทุกข์อีก ต้องหายใจเข้าแก้ทุกข์อีก เนี่ย ถ้าเรามีสติรู้กายเราจะเห็นกายนี้ทุกข์ล้วนๆเลย ทุกข์อยู่ทุกลมหายใจเข้าออกเลย หายใจเข้าก็ทุกข์นะ หายใจออกก็ทุกข์ ไม่หายใจก็ทุกข์ มีแต่ทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอด นั่งอยู่ที่ทุกข์ ยืนอยู่ที่ทุกข์ เดินอยู่ที่ทุกข์ นอนอยู่ที่ทุกข์ นี่ร่างกายมีแต่ความทุกข์บีบคั้น นานๆ ก็มีความหิว ความกระหาย เกิดขึ้นมาเป็นระยะๆ เดี่ยวต้องการขยับถ่าย ปวดอึ ปวดฉี่ อะไรอย่างนี้ มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ แล้วก็มีความเจ็บป่วยบีบคั้นอยู่ เจ็บป่วย ที่นี้ร่างกายมีแต่ความทุกข์นะ แต่ถ้าเราอยากให้ร่างกายสุขถาวรเมื่อไหร่ เราจะมีความทุกข์ทางใจเกิดขึ้น แต่ถ้าเรา

เห็นสภาพความจริงนี้ ร่างกายนี้ทุกข์ล้วนๆเลย แล้วยอมรับสภาพนี้ได้นะ จิตใจมันจะไม่ทุกข์ มันจะทุกข์แต่กาย แต่ใจมันจะไม่ทุกข์

ทีนี้มาดูความจริงของจิตใจบ้าง จิตใจไม่เที่ยง จิตใจของเราทำงานทั้งวันทั้งคืน จิตใจเราไม่เคยหยุดเลย คิด นึก ประจักษ์ แต่งตลอดเวลา ตั้งแถมยังมีใครหยุดคิดได้มั๊ย ไหนยกมือให้หลวงพ่อดูหน่อย หลวงพ่อจะได้รู้สึกยกย่องนับถือว่าผิปกติ ไม่ได้ นับถือว่าอะไรหรอก นับถือว่าผิปกติไปแล้ว ใจของเราปรุงแต่งทั้งวันทั้งคืน คิดนึกทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยหยุดเลย มันไม่เที่ยง การคิดการนึกของมันเนี่ย เราบังคับมันไม่ได้ อย่างใจมันจะคิด จะคิดดี หรือจะคิดร้าย บังคับมันไม่ได้นะ ใจจะสุข ใจจะทุกข์ ใจจะเป็นกุศล หรือเป็นอกุศล บังคับมันไม่ได้ การที่เรามีสติรู้ทัน ลงไปที่ใจ จะเห็นเลย ใจก็เป็นของบังคับไม่ได้ เป็นของไม่เที่ยง ทำงานทั้งวันทั้งคืน เป็นของบังคับไม่ได้ เลือกลงไม่ได้ว่าจะสุขหรือจะทุกข์ จะดีหรือจะชั่ว มันทำงานของมันเอง คอยคลงไปนะ เพื่อให้เห็นความจริงเนี่ย พอเรารู้ความจริงของกาย รู้ความจริงของใจ กายนี้ทุกข์ล้วนๆนะ จิตใจก็ทำงานได้เอง ไม่ใช่ตัวเราหรอก เราบังคับมันไม่ได้ เนี่ย ทั้งกายทั้งใจนี้เป็นแค่เครื่องอาศัยอยู่ชั่วคราวชั่วครู่ชั่วคราว ทั้งกายทั้งใจไม่เที่ยง ทั้งกายทั้งใจมีความทุกข์บีบคั้น ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเรา กายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ ใจก็เป็นนามธรรม ที่ทำงานของมันได้เอง เป็นธาตุเหมือนกันเรียก **“วิญญูณธาตุ”** นะ เป็นธาตุ พอเห็นอย่างนี้มากเข้าๆ นะ จิตใจจะค่อยวางค่อยคลาย อันแรกเลย ละความเห็นผิปก่อน

การปฏิบัติมันจะมี ๒ ขั้นตอน ทำวิปัสสนาแล้วมันจะมี ๒ ขั้นตอน ขั้นตอนแรก ภาวนาไป รู้กายรู้ใจไปแล้วเราจะละความเห็นผิปก่อน กายนี้ ใจนี้คือตัวเรา เราจะเห็นไม่ใช่ตัวเราหรอก ร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ จิตใจก็เป็นธาตุอันหนึ่ง เป็นนามธรรมที่ทำงานของมันได้เอง ไม่ใช่ตัวเรา นี่ขั้นแรกที่สุด ละความเห็นผิปก่อนได้ ได้เป็นพระโสดาบัน ทีนี้มาตามรู้กาย มาตามรู้ใจต่อไป มาเรียนรู้ความจริงของเค้าต่อไปอีก จนยอมรับความจริง ใจมันยอมรับนะ กายนี้ใจนี้ทุกข์ล้วนๆ ทุกข์ล้วนๆ พอเห็นกายนี้ใจนี้ทุกข์ล้วนๆ มันจะปล่อยวางความยึดถือ เพราะฉะนั้น ขั้นแรกละความเห็นผิปก่อน ขั้นสุดท้ายปล่อยวางความยึดถือ อันแรกไม่เห็นผิปก่อนแล้ว อันที่สองไม่ยึดถือ พอไม่ยึดถือกายได้เนี่ย มันจะไม่ยึดถือตา หู จมูก ลิ้น กาย มันจะไม่ยึดถือในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย นะ จิตใจจะไม่ยินดี ไม่ยินร้าย กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย พอไม่ยินดียินร้าย ตัวนี้ คือ ละกามและปฏิฆะได้ เป็นภูมิของพระอนาคามีนะ เพราะฉะนั้นเราภาวนาไป วันใดเราไม่ยึดถือกายได้เนี่ย จิตจะทรงอยู่ในภูมิของพระอนาคามี ใจจะตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ ไม่ยึดถือกาย และไม่หวั่นไหวในอารมณ์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจจะตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ เป็นตัวผู้รู้ ผู้ดู เค้น ตามรู้ตามดูต่อไปอีก ส่วนใหญ่มาถึงตรงนี้ไปไม่ไหวแล้ว จะนั่งนอนใจ รู้สึกตรงนี้ปลอดภัย ตรงนี้สบาย อยู่กับจิตผู้รู้แล้วมีความสุขมีความสบาย แต่ถ้าคนไหนไม่นั่งนอนใจ หรือเคยได้ยินครูบาอาจารย์บอกไว้เนาะ ว่าจิตผู้รู้ก็เป็นตัวทุกข์อีก เป็นตัวที่ต้องละ ต้องวางอีก ตามรู้ตามดูมันเข้าไปอีก ไม่นั่งนอนใจถึงวันหนึ่ง กิเลสคือโมหะเนี่ย มันทนสติปัญญาไม่ไหว สติปัญญาเข้าไปชักฟอก ไปเรียนรู้อยู่ที่จิตที่ใจมากเข้าๆ เนี่ย ก็เห็นเลยจิตใจนี้ไม่ใช่เรานะ วางลงไป มันรู้เลย ถ้าหยาบจิตเอาไว้อึดถือจิตเอาไว้อึดถือทุกข์อยู่ ถ้าวางแล้วพ้นทุกข์ พอวาง คราวนี้วางแล้ว โลกธาตุสั้นสะเทือน สะเทือนจากใจเรานั้นเอง ไม่ใช่โลกข้างนอกสะเทือนหรอก ใจมันสั้นสะเทือน **มันรู้เลยว่าที่สุดของทุกข์อยู่ตรงนี้เอง อยู่ตรงที่เราสามารถวางความยึดถือในขั้นนี้ ใน**

ภายในใจลงไปใต้เด็ดขาด แล้วไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีก ความสิ้นทุกข์อยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นการภาวนาเนี่ย มี ๒ ชั้นนะ ชั้นแรกมารู้กายรู้ใจจนเห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา ชั้นที่สองหมดความยึดถือในกายในใจ

ทีนี้ทำยังไง ถึงจะเห็นว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเรา พวกเราเอง เกิดความรู้สึก ความเข้าใจผิดตลอดเวลา เราสะสมความรู้สึก ความเข้าใจผิด มาตลอดเวลาในสังสารวัฏ ถ้าไม่มีพระพุทธรเจ้ามาบอกนะเราก็ตกสะสมความรู้สึกผิดความเข้าใจผิดตลอดไป เราจะรู้สึกว่ามีเรามีเค้า มีคน มีสัตว์นะ มีสัตว์ มีบุคคล มีตัวตน มีเรา มีเขา เราจะรู้สึกอย่างนี้ตลอดเวลา เพราะเราพอกพูนความเห็นผิดอย่างนี้มาตลอดเวลา ลองนึกดูนะ เวลาเราลืมตาขึ้นมา พอเรามองออกไปเนี่ย เห็นม้วย เห็นคนม้วย เห็นพระม้วย โยมเห็นพระม้วย นี่ เราเห็นพระ พระนี้เป็นภาพลวงตานะ พระนี้เป็นภาพลวงตา เราเห็นคน เห็นผู้หญิง เห็นผู้ชาย เห็นเด็ก เห็นคนแก่ นะ เห็นหมา เห็นแมว เห็นต้นไม้ เห็นอะไร สิ่งนี้คือภาพลวงตาทั้งหมดเลย สิ่งที่เราเห็นแท้ๆ เราไม่เคยรู้จัก เพราะเราไม่มีสติตัวจริง เราไปเห็นแต่สิ่งที่เป็นสมมติบัญญัติ สิ่งที่เกิดที่นึกขึ้นมาเพราะฉะนั้นลองสังเกตให้ดี สิ่งที่เรามองเห็นนะ คือรูปภาพเท่านั้นเอง คือสี สีที่ตัดกัน มีสีเหลือง สีเขียว สีแดงอะไรอย่างนี้ มาตัดกัน ตัดกันแล้วออกมาเป็นรูปภาพอย่างนี้ ใจเราก็เกิดความสำคัญมั่นหมายขึ้นมา ออ รูปอย่างนี้เรียกว่าคน ผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่นะ เรียกหมา เรียกแมวเนี่ย ใจมันจะมีความสำคัญมั่นหมาย มีคน มีสัตว์ขึ้นมา และมีเรา มีเขาขึ้นมา เนี่ย เราสะสมความรู้สึกผิดความเข้าใจผิด เพราะเราไม่เคยเห็นรูปตัวจริง รูปที่ตามองเห็นไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์นะ มันคือสีเท่านั้นเอง สีที่ตัดกันเป็นรูปร่างต่างๆ แล้วความจำหรือสัญญา ความจำของเราเข้าไปหมายรู้อาว่านี่เป็นคน นี่เป็นสัตว์ นี่เป็นผู้หญิง นี่ผู้ชาย ว่านี่ชื่อนี้ชื่อนี้ เนี่ย เราสะสมความรู้สึกผิดความเข้าใจผิด ว่ามันจะมีคน มีสัตว์ มีเรา มีเขา ตลอดเวลาที่ลืมตา ดู เราก็มีคน มีสัตว์ มีเรา มีเขา เวลาหูได้ยินเสียง ก็สะสมความเห็นผิด ว่ามีคน มีสัตว์ มีเรา มีเขาอีกนะ ได้ยินเสียงหมา เสียงแมว เสียงคน เสียงนก เสียงเราพูด เสียงคนอื่นพูด มันสะสมอย่างนี้ ความจริงสิ่งที่เราหูไปได้ยินจริงๆ แค่กลืนเสียงสูงๆต่ำๆ เท่านั้นเอง แค่กลืนเสียงเท่านั้นเอง แต่เราก็ไปสำคัญมั่นหมายว่ากลืนเสียงนี้แหละคือเสียงคน เสียงสัตว์ ต่อไปได้อีกนะ เป็นเสียงชมเสียงคำได้อีกนะ พอมีเสียงชมเสียงคำขึ้นมาใจชักเคืองๆ นะ หรือใจหลงลำพองยินดีขึ้นมาอีก นี่ ใจเราสะสมแต่ความรู้สึกผิด ความเข้าใจผิด เวลาเรานั่งคิด สังเกตม้วย เราก็คิดว่าเราอย่างโน้นเราอย่างนี้ คิดทั้งวันนะ เราอย่างโน้น เราอย่างนี้ ก็คืออยู่อย่างนี้ คิดแต่ว่ามันมีเรา เราจะทำ ไ้อโน้น เราไม่ทำอันนี้ คนโน้นมาทำเรา เราไปทำคนโน้นคนนี่นะ จะมื่ออย่างนี้อยู่ตลอดเวลา เวลาที่เราคิดเราก็สะสมความเห็นผิดว่ามีตัวเรา ความจริงมันก็แค่ความคิดเท่านั้นเอง ความคิดเหมือนภาพลวงตานะ เหมือนพยับแดด เหมือนผีหลอกหลอกๆ ขึ้นมา ไม่ได้มีอะไร แค่คิดๆขึ้นมาเท่านั้นเอง แต่คิดๆขึ้นมาด้วยความรู้สึก ความเข้าใจผิด คิดขึ้นมาแล้วมีเรา มีเขา มีคน มีสัตว์ขึ้นมา เห็นม้วยตลอดเวลาที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบอารมณ์ เราจะรู้สึกว่ามีสัตว์ มีคน มีตัวตน มีเรา มีเขา มันสะสมความรู้สึกผิดความเข้าใจผิด อย่างนี้ตลอดเวลาในสังสารวัฏ

เพราะฉะนั้นเวลาที่เรามาภาวนา ทันใดที่สติตัวจริงเกิด นะ ทันทีที่สติตัวจริงเกิด สติจะระลึกรู้สภาวะธรรมนะ ระลึกได้เลย ว่าสิ่งที่ตามองเห็นนี้ แค่รูป แค่สีเท่านั้นเอง มันระลึกได้นะ มันรู้เลย ตามองเห็นแค่รูป แค่สีเท่านั้น หูได้ยินแค่เสียง กลืนเสียงที่สูงๆ ต่ำๆ มันรู้ว่าจริงๆ แค่นั่นเอง ใจมันคิด มันนึก มันปรุง มันแต่งนะ เช่นความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้นมาเนี่ย สติระลึกปั๊บลงไป เราจะเห็นเลย ความโกรธไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ความโกรธเป็นนามธรรมอันหนึ่งที่แปลกปลอมเข้ามา ความโกรธไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่

เขาจะ ความโกรธ ความโกรธที่ผุดขึ้นในใจเนี่ย ลองมีสติดูเข้าไปสิ จะเห็นเลย มันเป็นแค่สิ่งแปลกปลอมที่ผ่าน มาชั่วคราวชั่วคราว แล้วก็ไหลผ่านไป เราจะเห็นอย่างนี้นะ ความโลภก็เหมือนกัน ผุดขึ้นมาปั๊บ สติตัวจริงไปเห็น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คนนะ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา จะเห็นเลยเป็นแก่นามธรรมอันหนึ่ง ผุดขึ้นมาแล้วก็ดับไป เนี่ย สภาวะธรรมทั้งหลาย ความสุขก็ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ความทุกข์ก็ไม่ใช่สัตว์ คน เรา เขา เป็นแค่ สภาวะธรรมที่ผุดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ดับไป เนี่ย ถ้าเรามีสติตามรู้ตามเห็นมากๆ เข้า ร่างกายนี้ก็เหมือนกันนะ ถ้าสติ ตัวจริงเกิด เราจะเห็นเลย ร่างกายที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอนเป็นแค่วัตถุ เป็นก้อนธาตุที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวได้ เพราะจิตมันสั่ง บางทีจิตก็สั่งได้ บางทีจิตก็สั่งไม่ได้นะ ไม่ใช่สั่งได้ทุกที เนี่ย เราจะเห็นเลย ไอ้ตัวนี้มันไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ตัวที่นั่งอยู่นี้ ตัวที่ขยับเขยื้อนอยู่นี้ เป็นวัตถุ ลูบลงไป อย่างพอเรามีสตินะ เราลองรูปมือ เนี่ย รู้สึกมึน เป็นท่อนๆอะไรท่อนหนึ่ง ไม่ใช่คนหรือ เป็นท่อนอะไรก็ไม่รู้ แข็งๆ นี่คือธาตุดินนั่นเอง เราเข้าไปเห็นความจริง มีสติเห็นความจริง นี่มันธาตุดิน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา

เนี่ย พอเรา สติเกิดบ่อยๆนะ คลงไปในกายคลงไปในใจบ่อยๆ จะค่อยเห็นความจริง สภาวะธรรม ทั้ง รูปธรรม นามธรรม ทั้งกายทั้งใจ ไม่มีความเป็นสัตว์ เป็นคน เป็นเรา เป็นเขา ดูไปอย่างนี้นะ ใจจะเข้าไปสู่ความเป็นกลางมากขึ้นๆ ทีแรกตกใจก่อน ทีแรก ดูไป ๆ เอ๊ะ สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเราหายไปไหน ภาวนาไปช่วงหนึ่งจะเริ่ม ตกใจ ตัวเราหายไป ตัวเราหายไป พอเห็นว่าตัวเราหายไป กายนี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา จิตก็ไม่ใช่เรา นะ อะไรๆ ก็ไม่ใช่ เรา ความรู้สึกทั้งหลายก็ไม่ใช่เรา ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นหลายแบบ พวกหนึ่งจะรู้สึกกลัว รู้สึกน่ากลัว มากตัวเราหายไปแล้ว อีกพวกหนึ่งจะรู้สึกเว้งว่าง ตายแล้วหาที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ ตัวเราหายไปแล้ว อีกพวกหนึ่ง รู้สึกเบื่อ เบื่อทุกอย่างทุกอย่างเลย ไม่รู้จะดิ้นรนแสวงหาอะไร ต่อไปแล้ว กระทั่ง มรรคผลนิพพานก็ไม่อยากได้นะ เพราะว่าไม่มีตัวเราซะแล้ว ตัวเราหายไป เนี่ย ใจมันจะรู้สึกอย่างนี้ ตรงนี้เป็นกลางๆ ทางของการปฏิบัติเนี่ย ให้มี สติรู้ลงไปทีความรู้สึกแปลกปลอมพวกนี้อีก ความรู้สึกแปลกปลอม เช่น ความเบื่อ ความกลัว ความรู้สึกเว้งว่าง นั้นจะกระเด็นหายออกไป ใจจะตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมาอีก เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมาอีกทีหนึ่ง พอใจมันตั้งมั่นขึ้นมาตอนนี้ก็ รู้กายรู้ใจต่อไปอีก คราวนี้มันจะเห็นทุกอย่าง ทุกอย่าง ไหลมา ไหลไปแล้ว ใจมันจะไม่หลงเข้าไปยินดียินร้าย เพราะมันรู้เนี่ย ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศล อกุศล ก็ชั่วคราว จิตมันจะเข้าไปสู่ความเป็นกลาง ทุกวันนี้จิตเราไม่เป็นกลาง สังกตมมัย พอมีความสุขเราก็นึก มีความสุขเราอินร้าย มีกุศล พวกคนดี มีกุศลแล้ว ยินดี มีอกุศลแล้วอินร้าย อีกพวกคนชั่ว มีกุศลแล้วอินร้ายนะ ไม่จำเป็นว่ามีกุศลแล้วจะต้องยินดี อย่างพวกเรา พวกคนดี ชาววัดชาววา นักปฏิบัติ จิตใจเป็นกุศลเราชอบ จิตอกุศลเราไม่ชอบ เนี่ย ใจที่ชอบ ใจที่ไม่ชอบเนี่ย มัน ทำให้เกิดการดิ้นรนทางใจขึ้นมา จิตจะดิ้นรนทำงานขึ้นมา การดิ้นรนทางใจเรียกว่าภวะ เพราะฉะนั้นเวลาที่จิตของเราไปรู้ไปเห็นสภาวะเข้าแล้ว มันหลงยินดียินร้ายขึ้นมา มันจะเกิดการทำงานทางใจขึ้นมาทันที การทำงาน ทางใจหรือภพเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ความทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นเลย มันจะทุกข์ขึ้นมาทันทีเลยนะ อย่างแค่อะไรจะฟัง ธรรมมันก็ทุกข์นะ ไม่ใช่ไม่ทุกข์นะ อยากมาศาลาลุงชิน โอ มาทันไม่ทัน นัดเพื่อนไว้ มันก็ซ่า ซักโมโหอีกแล้ว เนี่ย ใจมันเร่าร้อน รอดคิด กว่าจะเลี้ยวเข้ามาได้ คิดหลายรอบ แลมจอดไกลอีก จะทันไม่ทัน จะได้ที่นั่งตรงไหน เนี่ย มันมีแต่เรื่องทุกข์ทั้งนั้นเลย **กระทั่งคนดีฯ ก็ทุกข์นะ ไม่ใช่ไม่ทุกข์**

เนี่ย แต่ถ้าสติปัญญามันเฉียบแหลมมากขึ้นๆ จะเห็นเลย ทุกอย่างชั่วคราว ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศล อกุศล ของชั่วคราวทั้งหมดเลย นี่มีปัญญาขึ้นมาแล้ว ใจจะเป็นกลางนะ ความสุขเกิดขึ้นไม่หลงยินดี รู้ว่าชั่วคราว ความทุกข์เกิดขึ้นไม่หลงยินร้าย รู้ว่าชั่วคราว กุศล อกุศลเกิดขึ้น ก็ไม่ยินดียินร้ายนะ รู้ว่าชั่วคราว เนี่ยใจที่มีปัญญารู้เห็นว่าสภาวะทั้งหลาย ชั่วคราวเนี่ย ใจอย่างนี้มีปัญญา ปัญญาตัวนี้เรียกว่า **“สังขารเปกขา”** ใจมันจะเป็นกลาง ใจมันจะเป็นกลางต่อความปรุ้งแต่ง ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งดี ทั้งชั่ว ความปรุ้งแต่งที่เป็นคู่ๆ ทั้งหลายนะ ใจจะเป็นกลาง เพราะรู้ว่าความปรุ้งแต่งทั้งหลาย ของชั่วคราวชั่วคราว ทีนี้พอใจเป็นกลาง ความสุขเกิดขึ้น ใจไม่ทำงานต่อ สักว่ารู้ สักว่าเห็นแล้วจบลงแค่การรู้ ความชั่วหรือความทุกข์เกิดขึ้น ใจก็รู้มันไปแล้วก็เป็นกลาง สักว่ารู้ สักว่าเห็น จบลงแค่การรู้ไม่ปรุ้งแต่งต่อ **ใจที่ไม่ปรุ้งแต่งตอนนี้เป็นใจที่เข้าใกล้มรรคผลนิพพานนะ** ส่วนใจที่คืนรนปรุ้งแต่งนี้เป็นใจที่กีดกันตัวเองออกจากมรรคผลนิพพาน ไม่มีใครกีดกันพวกเรา ออกจากมรรคผลนิพพานนะ ใจที่ปรุ้งแต่งของเราเองนี่แหละ กีดกันเราไว้จากมรรคผลนิพพาน เพราะนิพพานคือธรรมะที่พ้นจากความปรุ้งแต่ง ถ้าใจเราปรุ้งๆ สังเกตมัย คิดทั้งวันเลย ปรุ้งทั้งวัน คิดดี คิดร้าย ปรุ้งดี ปรุ้งชั่ว ปรุ้งสุข ปรุ้งทุกข์ นะ อยากโน่น อยากนี่ แล้วก็คิดๆ ไปเรื่อย ตรงที่มันคิดๆ ไปเรื่อยนี่แหละ มันทำให้เราไกลนิพพานออกไป ทั้งๆที่นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตานี้แหละ แต่เราไม่เห็น เพราะเรามัวแต่เห็นความปรุ้งแต่ง เห็นแต่สิ่งที่ปรุ้งแต่ง หรือหลงไปเลยก็คือ เห็นสิ่งที่สมมติบัญญัติ คิดนึกขึ้นมาเอง ไม่ใช่ของจริงเลย ทีนี้พอใจเราหมดความคืนรน หมดความปรุ้งแต่งนะ ใจจะรวมเข้ามา ใจจะเข้าอุปนาสมานะ เข้าเอง ไม่ต้องเชื่อเชิญให้เข้านะ เข้าเอง พอใจจะรวมเข้ามาแล้วเนี่ย สภาวะธรรมจะปรากฏขึ้นอีก คราวนี้ไม่รู้ว่าเป็นอะไร เพราะไม่มีสมมติบัญญัติ สภาวะธรรมจะเกิดดับ ๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง แล้วแต่คน พวกที่มีปัญญาแก้กรรมมันเกิด ๒ ขณะนะ พวกปัญญาไม่แก้กรรมเกิด ๓ ขณะ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป เกิดขึ้นมาแล้วดับไป ตรงนี้จิตจะมีขันติ **ขันติ คือความอดทนอดกลั้นอย่างสูงเลย อดทนอดกลั้นต่ออะไร ต่อความปรุ้งแต่ง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย จะสักว่ารู้ สักว่าเห็นอย่างแท้จริง** ตรงนี้เค้าเรียกว่า **“อนุโลมญาณ”** อนุโลมญาณเนี่ย ธรรมะสำคัญในอนุ โลมญาณนั่นคือ ขันตินี้เอง มันอดทนอดกลั้นต่อความปรุ้งแต่ง ไม่เติมอะไร รู้แล้วไม่เติมอะไรในการรู้ รู้แล้วจบลงแค่รู้จริงๆ ไม่เติมกระทั่งบัญญัติลงไป ว่าสิ่งที่รู้คืออะไร ไม่มีอะไรเลย จะเห็นสภาวะธรรมเกิด-ดับ เกิด-ดับอยู่ ถัดจากนั้นจิตจะวาง มันจะตัดกระแสการรู้สภาวะ ซึ่งเป็นตัวทุกข์ สภาวะธรรมทั้งหลายนี้คือตัวทุกข์ล้วนๆ เลย เพราะมันทวนกระแสเข้าหาธาตุฐึ้นนะ แล้วก็มรรคก็จะเกิดขึ้น มันจะแหวกสิ่งที่ห่อหุ้มจิตใจของเราออก จิตใจจะเป็นอิสระขึ้นมาชั่วคราวชั่วคราวนะ อิสระขึ้นมาประเดี๋ยวประด๋าว แป๊บเดียวเท่านั้นแหละ ๒-๓ ขณะเท่านั้นแหละ แล้วความห่อหุ้มก็กลับเข้ามาใหม่ จิตถอยออกจากสมาธินะ ความรู้สึกนึกคิดกลับมาใหม่ คราวนี้ทวนเข้าไปดู ตลอดเวลาที่ผ่านมานี้ เป็นความหลงผิดว่ามีตัวเรา แท้จริงเมื่อจิตหยุดความปรุ้งแต่งอย่างแท้จริงแล้ว ตัวเราไม่มี เนี่ย จิตมันเกิดปัญญาแจ่มแจ้งตลอดเลย ตัวเราไม่มี ตัวเราไม่มี มันเข้าไปเห็นนิพพานมาครั้งหนึ่ง เนี่ย เลยรู้ว่าตัวเราไม่มี เนี่ย ได้เป็นพระโสดาบันนะ นี่ขั้นที่ ๑ ละความเห็นผิดว่ามีตัวเรา ต่อไปที่ดูกายดูใจต่อไปอย่างนี้แหละ ดูอย่างเดิมนี่แหละ แล้วมันพัฒนาไปสู่การหมดความยึดถือเอง แล้วมันจะฉลาด มันรู้ว่ายึดเมื่อไหร่ทุกข์เมื่อนั้น ยึดเมื่อไหร่ทุกข์เมื่อนั้น อยากเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น พอใจมีความอยากนะ ใจก็เข้าไปยึดถือ เข้าไปคืนรน ใจเป็นทุกข์ จะเห็นอย่างนี้ เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกๆ จนกระทั่ง ใจนี้มันติดตัวออกไปจากโลกของความปรุ้งแต่งได้ หมดความยึดถือในกายในใจได้ นี่ เส้นทางปฏิบัตินะจริงๆ แล้วหลักๆ มีเท่านั้นเอง

ส่วนวิธีการเนี่ย ก่อนที่เราจะมาปฏิบัติได้ มีปัญญาได้ เราก็ต้องอาศัยการสร้างบารมีต่างๆ เยอะแยะ ไม่ใช่
อยู่ๆ ก็น้อมใจเข้าหาความว่าง ใช้ไม่ได้นะ อยู่ๆ ก็คิดถึงความว่างอะไรอย่างนี้ เหลวไหล พระพุทธเจ้าไม่เคยสอน
เราจะต้องค่อยๆ ฝึกตัวเอง การปฏิบัติ การฝึกหัด มันก็มี ๒ อัน สมณะ กับ วิปัสสนา จำเป็นทั้งคู่ละ ไม่ใช่หลวง
พ่อไม่สอนสมณะนะ ที่นี้พวกเราส่วนใหญ่ทำสมณะมาผิดๆ ถึงต้องนั่งแก้ สมณะที่พวกเราทำส่วนมากมันคือ
มีจิตสมาธิเพ่งเอาลูกเดียว เพ่งๆ ให้ใจนิ่งๆ ที่อยๆ เคลิ้มๆ ลืมเนื้อลืมตัว จิตใจที่ลืมเนื้อลืมตัว เคลิ้มๆ มันใช้
ไม่ได้นะ จิตใจที่รู้ตื่นเบิกบานต่างหากหัดถึงจะใช้ได้ เพราะฉะนั้นเราหัดภาวนา เราสังเกตดู ใจเรา เบื้องต้นทำ
กรรมฐานสักอันหนึ่งก่อน นี่หลวงพ่อกุศุฑทุกคราวนะ ไปฟังในซีดีเก่าๆ มีทุกแผ่นแหละ เบื้องต้นทำกรรมฐาน
ขึ้นมาสักอัน พุทโธก็ได้ ฐัมมหายใจก็ได้ ดูท้องพองยุบก็ได้ ยกเท้าข้างเท่าก็ได้ ฐัมมอริยาบถก็ได้ ทำจังหวะการ
เคลื่อนไหวมือก็ได้ บางคนไม่อยากจะเคลื่อนไหวมือทั้งมือมันเมื่อย ขยับแค่นี้ก็ได้ คือมีเครื่องอยู่ขึ้นมาอันหนึ่งก่อน
ให้จิตมันมีเครื่องอยู่ เครื่องอยู่ของจิต การที่เราน้อมจิตเข้าไปไม่มีเครื่องอยู่เนี่ยมันได้สมณะอัตโนมัตินะ พอเรา
น้อมจิตไปอยู่ในเครื่องอยู่นี้แล้ว ต่อไปถ้าจิตเราฟุ้งซ่านนะเราก็อยู่กับอารมณ์อันเดียวนั้นไปนานๆ จิตมันจะสงบ
มีเคล็ดลับของการทำสมณะ เคล็ดลับ กว่าหลวงพ่อกจะเรียนเคล็ดลับได้เหนื่อยแทบตายเลยนะ ใหม่ๆ ก็เหมือน
พวกเราแหละ บังคับเอา บังคับเอา เคล็ดลับของความสงบอยู่ที่ความสบาย จำไว้ละ คนไหนชอบทำสมณะ จิต
สบายมันถึงจะสงบ ถ้าจิตไม่สบายจิตจะไม่สงบ เพราะฉะนั้นการทำกรรมฐาน ถ้าจะทำสมณะกรรมฐานเนี่ย
เบื่องต้นต้องให้สบายก่อน อย่างเวลาบางคนฝึกหายใจเข้าหายใจออกเนี่ย หายใจเข้ากับหายใจออกนี้ ให้ผลที่
ต่างกัน หายใจเข้าเนี่ยจิตใจจะไม่ค่อยสบายหรอกแต่หายใจออกจิตใจจะผ่อนคลาย เพราะฉะนั้นเริ่มต้น
กรรมฐานนะ หายใจออกก่อน ถ้าใครจะทำอานาปานสติหายใจออกไป เอ้าทดลอง ทดลองดูด้วยตัวเองนะ ว่า
หายใจเข้ากับหายใจออก เอ้า เริ่มต้นปฏิบัติด้วยการหายใจเข้า กับเริ่มต้นปฏิบัติด้วยการหายใจออกเนี่ย
ความรู้สึกต่างกันยังไง เอ้าทดลอง หลวงพ่อกจะได้น้ำให้ลอง ๓๐ วินาที

เอ้า สัมผัสได้บ้างยัง อย่างถ้าเราภาวนานะ เริ่มต้นเราหายใจออก ใจมันจะผ่อนคลาย แต่ถ้าเริ่มต้นด้วย
การหายใจเข้า ใจจะแข็งๆ มันจะอัดเข้ามา เพราะฉะนั้นเริ่มหายใจออกก่อน สบายนะ เวลาเรากลุ่มอกกลุ่มใจ
ถอนใจสักเอือกหนึ่ง ถอนใจจะแต่อย่าถอนตลอดเวลานะ เดี่ยวคนเค้านี้กันว่าบ้า เอ้อๆ อย่างนี้ไม่ได้นะ อย่างนี้
เหมือนหมาบ้า หมาหอบแค้นนะ เวลาเรากลุ่มๆ นะ เฮอ... นี่หายใจอย่างนี้ เฮอ... เนี่ย รู้สึกมั๊ย ใจจะผ่อนคลาย
พอใจผ่อนคลายแล้วเราก็ระลึกไป หายใจไปอย่างสบายด้วยใจที่ผ่อนคลาย ประเดี๋ยวเดียวก็จะสงบแล้ว นี่เป็น
เคล็ดลับนะ ง่ายๆ ทำใจให้มีความสุข แล้วจะสงบง่าย แคเราอยากจะทำให้ใจสงบนะ แคเรากราบพระเนี่ย เราทำ
ความรู้สึกในใจเรา เหมือนว่าพระพุทธเจ้ายืนอยู่ต่อหน้าเรา เรากำลังกราบลงแทบเท้าของท่าน ทำความรู้สึกใน
ใจอย่างนั้นนะ ว่าเรากำลังกราบลงแทบเท้าพระพุทธเจ้าเลย จิตใจมันจะเกิดปีติขึ้นมา มันจะมีปีติ มีความสุข บาง
คนกราบน้ำตาร่วงเลยนะ บางสำนักเค้าสอนกันบอก ฝึกกรรมฐาน ๗ วันน้ำตาร่วง สอบผ่าน ของหลวงพ่อกกราบ
พระเฉยๆ ก็น้ำตาร่วงแล้วนะ วัชเดียวกันแหละ มันง่ายนะสมณะไม่ยากอะไรหรอก ส่วนจะทำให้เต็มรูปแบบให้
ถึงฉันทสมาบัติ ค่อนข้างจะยากสำหรับฆราวาสนะ เราไม่ค่อยมีเวลา วันๆ หนึ่งใจเราฟุ้งซ่านเยอะ แต่ว่าสมณะนะ
จำเป็น มีประโยชน์ วันใดที่จิตใจเราฟุ้งซ่านเราก็อำใจให้สบายให้ใจเราสงบ นึกถึงครูบาอาจารย์นึกถึง
พระพุทธเจ้า กราบพระไปสวดมนต์ไป นึกถึงพระพุทธเจ้าไป เนี่ย จิตใจก็สงบ แค่นี้ก็ทำได้แล้ว หรือหัดพุทโธ
ไปก็ได้ พุทโธไปเล่นๆ นะ อย่าไปเค้นใจตัวเอง ไม่ใช่พุทโธให้สงบนะ พุทโธๆ ไป พุทโธให้เบิกบานใจ

คิดถึงพุทธโศกด้วยความเบิกบานใจ ประเดี๋ยวเดียวก็สงบ เนี่ย ถ้าใจมีความสุขใจจะมีความสุขสงบ ง่ายๆ นะ
กรรมฐาน สมณะ

ที่วันนี้จิตใจของเราสงบแล้ว สบายแล้ว เราก็ทำกรรมฐานอย่างเก่านี้แหละ แล้วเราหัดรู้สภาวะ ตรง
นี้เริ่มเปลี่ยนแล้วนะ ในการจะหัดให้เกิดสติในชีวิตประจำวันแล้ว วันใดที่จิตใจฟุ้งซ่านทำสมณะให้สงบ ตอน
ไหนสงบแล้วนี้ทำสมณะทำกรรมฐานอย่างเดิมนั้นแหละ เช่น พุทธโศก หายใจไปอย่างนี้ แล้วหัดสังเกตใจของเรา
ใจของเราแอบไปคิดเรารู้ทัน ใจของเราไปเพ่งเรารู้ทัน ใจของเราฟุ้งซ่านก็รู้ทัน ใจเป็นสุขเป็นทุกข์ ใจเป็นกุศล
อกุศล โลก โกรธ หลง แต่ละอย่างๆ คอยรู้ไปเรื่อยๆ คอยรู้ ตามรู้ตามดูเรื่อยๆ นะ จิตมันจะค่อยๆ จำสภาวะได้ที่
ละอย่าง สองอย่าง เช่น มันจำได้ว่าผลออกเป็นยังไง จิตที่ผลออกไปคิดเป็นยังไง จิตที่เพ่งเป็นยังไง ๒ ตัวนี้ ตัวหลักๆ
นะ ตัวอย่างอื่นก็ตัวรองๆ ลงมา ถ้าผลออกไปแล้ว ไปคิดดีคิดร้ายขึ้นมา เกิดสุขเกิดทุกข์ เกิดโลก เกิดหลงขึ้นมา
อันนี้เป็นของที่ตามมา หัดรู้ไปเรื่อยๆ พอจิตใจเราจำสภาวะได้มากจำสภาวะได้แม่นแล้วเนี่ย จิตมันจะเกิดสติใน
ชีวิตประจำวันขึ้นมาเอง มีสติในชีวิตประจำวัน เช่น เราเดินๆ อยู่เนี่ย เห็นหมาบ้าวิ่งมา ใจเราไหวว๊าบ เลย กลัว
สติระลึกได้นะ ความกลัวผุดขึ้นมาแล้ว เห็นความกลัวผุดความกลัวจะดับไปเลย เราจะตั้งสติได้ ไม่ตกใจวิ่งไป
หาหมาบ้านะ ไม่วิ่งนะ แล้วก็ไม่ใช่โง่งนให้หมาบ้ากัดนะ ไม่ใช่ เฮ้อ ถ้าไม่มีเวรมีกรรมกันมันก็ไม่กัดเราหรอก
ถ้าอดีตชาติเราเคยกัดมัน ก็เชียวมากัดเรา อย่างนี้เรียกว่ากรรมฐานโง่งนนะ ใ่วิธีนี้เค้าเอาไว้ใช้เมื่อหนีไม่พ้นแล้ว
อย่างถูกต้องไปจนมุมแล้ว เสือจะกินแล้ว เฮ้อ ถ้ามีเวรมีกรรมกัน ก็เชียวกินเถอะ คิดอย่างนี้แล้วจะได้สบายใจ
ยอมตายอย่างสบายใจ ไม่ใช่เห็นหมาบ้าวิ่งมา แล้วแต่แหวแต่กรรม ไปขวางหน้ามันนะ อย่างนี้กรรมฐานโง่งน
ต้องรู้จักรักษาตัวเองให้ได้ มีปัญญารักษาตัวเองให้พ้นภัยให้ได้ หลบหลีก

ครูบาอาจารย์ก็หลบหลีกนะไม่ใช่ไม่หลบหลีก เราชอบไปอ่านประวัติครูบาอาจารย์ที่แต่งทีหลังนะ มัน
จะมีปาฏิหาริย์มากมายเลย อย่างบอกว่าหลวงปู่ฝั้นพาท่านอาจารย์สมชาย ตอนนั้นยังบวชใหม่ๆ พาออกธุดงค์ไป
ไปกางกลดอยู่ในป่า พอช้างป่ามา พระอาจารย์ฝั้นก็แผ่พลัง ช้างวิ่งหนีไปหมดเลย อาจารย์สมชายท่านไม่ได้เล่า
อย่างนั้นเลย อาจารย์สมชายบอกพอช้างมานะ หลวงปู่ฝั้น ท่านรู้ก่อนแล้วว่าช้างจะมา เพราะท่านชำนาญป่า ท่าน
พาทันนะ หนีขึ้นโขดหินไป ขึ้นเขาไป พออยู่บนที่สูงๆ แล้วก็ดู ช้างมันเห็นขัวไม่ถึงแล้วตรงนี้ ก็นั่งดูมัน พอช้าง
มาแล้ว ช้างไม่ยอมไปสักที ช้างเวียนอยู่ตรงนั้น ท่านเอนกหวัดไม้ไผ่ขึ้นมาเป่า เป่าปัด เนี่ย ช้างตกใจช้างวิ่งหนี
ไม่ใช่แผ่พลังแล้วช้างหนีนะ ช้างตกใจเสียวประหลาดๆ แล้วหนี เราชอบคิดอะไรให้ปาฏิหาริย์นะ ชาวพุทธ อย่า
มันมีนะ ปาฏิหาริย์นะ แต่อย่าให้ปาฏิหาริย์ครอบใจเรา เหตุผลนะสำคัญ เพราะฉะนั้นอย่างใจเรา เห็นหมาบ้าวิ่ง
มา กลัวรู้ว่ากลัว แล้วหลบหลีก เห็นสาวสวยเดินมา ใจมันชอบรู้ว่าชอบ ถ้ายังไม่มีเมียจะเดินตามดูก็ไม่เป็นไร ถ้า
มีเมียแล้วก็อย่าไปดูเขา เดี่ยวเห็นเมียน่าเกลียดเดี๋ยวไม่สบายใจ เพราะฉะนั้นต้องรู้จักมีปัญญานะ ทำอะไรแล้วจะ
สบาย ทำอะไรแล้วไม่สบายก็ต้องเลือกเอา ไม่ใช่โง่งนไปเที่ยวดูสาวสวยตลอดเวลาเนี่ย จิตใจก็ไม่สบาย

เห็นมั๊ย เราต้องมีสติมีปัญญา รักษาตัวเองอยู่ในชีวิตประจำวันเนี่ย ตามองเห็นรูป รู้สึกเลย ใจยินดียินร้าย
ขึ้นมา รู้ทัน หูได้ยินเสียง ใจมันยินดียินร้ายขึ้นมา รู้ทัน ใจมันคิด เกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา รู้ทัน คอยรู้ทันใจของ
เราเรื่อยๆ รู้มากเข้าๆ ต่อไปปัญญามันจะเกิด มันจะเห็นเลยว่า ความรู้สึกทั้งหลายนี้ของปลอม ความรู้สึก

ทั้งหลายแปลกปลอมมาชั่วครั้งชั่วคราว ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มันจะกลับมาตรงนี้ได้ ปัญญามันจะเกิด เห็นเลย ทั้งรูปธรรม ทั้งนามธรรม ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา คุณลงไปอย่างนี้ หรอก ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีนะ ดูเข้าไป ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีเนี่ย ไม่ได้แปลว่า ๗ วันเป๊าะๆนะ ไม่ใช่ ๗ เดือนเป๊าะๆ ๗ ปี เป๊าะๆ มันหมายถึงคำว่า ๗ ภาษาแขกนะ แปลว่าไม่มาก ไม่นานไม่มาก ไม่นานไม่มากอาจจะ ๗ชาติก็ได้ นะ การภาวนานะ กว่าจะพ้นคนหนึ่งๆ ไม่ใช่ทำประเดี๋ยวประด๋าวนะ หลายคนภาวนาแล้วกะเลยจะต้องบรรลู่ใน ๗ เดือน เพราะไปอ่าน ๗ เดือนบรรลู่ธรรมของดั่งตถุณมานะ กะว่า ๗ เดือนต้องบรรลู่ ไม่บรรลู่หรอกนะ เพราะอะไร ถ้าอินทรีย์แก่กล้า ไม่พอไม่บรรลู่ ถ้าเราสะสมของเรามาพอแล้ว ๗ วันก็มีนะ มันอยู่ที่ว่าเราสะสมความรู้ ถูกความเข้าใจถูก ได้แค่ไหน ถ้าตลอดชีวิต ตลอดสังสารวัฏนี้ สะสมแต่ความรู้ผิดความเข้าใจผิดที่หลวงพ่อบอก เมื่อเช้า เมื่อคืนนี้ ตามองเห็น ก็เห็นคน เห็นสัตว์นี้ หูได้ยินเสียง ก็มีเสียงคน เสียงสัตว์ เสียงเรา เสียงเขา คิดขึ้นมา ก็มีเราอย่างโน้น เราอย่างนี้ เขาอย่างนั้น เขาอย่างนี้ นี่มันสะสมอย่างนี้มาตั้งหลายสิบปี หลายร้อยปี มาปฏิบัติธรรม มาสะสมความรู้ถูกความเข้าใจถูก จะรีบร้อนไปถึงไหน กว่าน้ำดีจะไล่น้ำเน่าหมดก็ใช้เวลาเหมือนกันนะ ต้องอดทน เพราะฉะนั้น ต้องอดทนในการฝึกฝนตัวเอง มันคือการลงทุนที่หลวงพ่อบอก ลงทุนให้ตัวเอง ลงทุนแล้ว วันหนึ่ง จิตใจจะเปิดโล่งขึ้นมา จิตใจจะมีความสุขมีความสุขสว่างไสว มีความสุขที่สุดเลยนะ ไม่รู้จะสุขอะไร เหมือนเลย จิตใจที่สัมผัสความสุขความสงบจากการปฏิบัติเนี่ย เข้าไปสัมผัสแรกๆ น้ำตาตกเลยนะ น้ำตาร่วงเลย ว่าอะไรมันถึงขนาดนั้น ชาติขันธ์ ร่างกาย จิตใจมนุษย์ นี่มันแทบจะรองรับความสุขอันนี้ไม่ไหวเลย มันถึงขนาดนั้น เหมือนร่างกายจิตใจนี้จะแตกสลายเพราะว่าทนรับความสุขขณะนั้นไม่ไหว พออยู่ไปๆ มันค่อยชินเข้าๆ ก็อยู่ไปไหว

ครูบาอาจารย์องค์หนึ่งเคยเล่า หลวงปู่สุวัจน์ฯ ท่านบอกว่าพอท่านภาวนาแจ้งแล้วเนี่ย ภาวนาแจ้งแล้ว ท่านมีความสุขอยู่ปี กว่าๆ หลังจากนั้นก็เลย ใจเป็นอุเบกขา แต่อุเบกขาของท่านก็มีความสุขเยอะนะ เพียงแต่ว่า ชาติขันธ์ของท่านรองรับความสุขนี้ได้สบายแล้ว ทีแรกเหม ความสุขนั้นรุนแรงอยู่ตั้งปีกว่าๆ คุณสิ เป็นพวกเรามีความสุขประเดี๋ยวประด๋าวไ่มั้ย มีความสุขไม่ก็วินาที เช่น เป็ยแซร์ได้ มีความสุขในขณะที่เป็ยแซร์ เห็นมัย เป็ยได้ ปึบ โอ้ ดีใจ เดี่ยวความทุกข์ตามมาก็เป็นปีเลย เห็นมัย ไม่เหมือนกรรมฐานนะ มีความสุขแล้ว มีความสุขอยู่นาน สุขอยู่เป็นปีๆ ถัดจากนั้นใจเข้าไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุข ไม่สุขแบบรุนแรงแล้ว คราวนี้ร่มเย็นเป็นสุข อยู่ด้วยความร่มเย็น ไปเจอท่านที่ไรท่านก็บอกว่า สุขแท้้น้อ สุขแท้้น้อเลย สอนอย่างนี้ละ บอกว่าเมื่อเราบวชทีแรก เราไม่นึกเลยว่า มันจะมีความสุขได้ขนาดนี้ บวชมาภาวนามา มันสุขแท้้น้อ สุขแท้้น้อ เจอทีไร บ่นแต่ว่ามีความสุขนะ ของพวกเราหละ เจอพระแล้วบ่นว่าอะไร ลูกคือ สามเ้าชู หัวหน้าเฮงชวย ไม่เห็นสุขแท้้น้อเลยนะ มีแต่สุข ก.ไก่อ่ นะ เพราะฉะนั้นต้องลงทุนนะ ลงทุนให้ชีวิตของเราเอง เพื่อชีวิตที่จะดีขึ้นๆ ถ้าเราไม่ลงทุน เราปล่อยให้กิเลสลากเรา ถูกลูกกั๊งไปเรื่อยๆ เราก็จะทุกข์มากขึ้นๆ จิตใจของเราถ้าหัดภาวนาไปช่วงหนึ่งเราจะรู้สึก มันจะมีก้อนในหน้าอก ช่วงไหนจิตใจเราทำบาป หยาบเข้ามาเนะ ก้อนนี้หนักนะ ก้อนนี้ใหญ่ แล้วก็หนักมากด้วย ถ้าช่วงไหนจิตใจเราปลอดโปร่งโล่งเบา จิตเป็นกุศล ก้อนนี้ค่อยสลายตัว รู้สึกมัย เบา...สลายไป ถ้าก้อนนี้หนักๆ มากๆ เนี่ยนะ ภูมิมนุษย์รองรับไม่ได้เนะ เพราะฉะนั้น จิตใจที่ชั่วร้ายมากๆ ก้อนนี้จะหนักมาก ขณะที่ตายไปมันจะถูกถ่วงให้ต่ำลงไปๆ ต่ำลงไปถึงคิริที่พอเหมาะพอควรแก่กรรมของมันนั่นแหละ แต่ในขณะที่จิตใจที่โปร่งโล่งเบาเนะ จิตใจมันก็ลอยสูงขึ้นไป แต่ไม่ใช่สวรรค์อยู่ข้างบนนรกอยู่ข้างล่างนะ อันนั้นเป็นความรู้สึกเท่านั้น

ไอ้ที่อยู่ได้เราไม่ใช่รัก แต่เป็นอเมริกันะ ใจเรานั้นเอง ใจเรา ใจเรามีความสุข คุอะไรก็มีความสุขไปหมด โลกนี้ปลอดภัยโล่งเบา เห็นมัย เรามีสวรรค์ตอนนี้เลย ใจเรามีความทุกข์นะ โลกนี้ทุกข์ทั้งหมดเลย ใจเราพ้นความปรุงแต่งเราก็พ้นโลกเลย นะ อยู่ที่นี่เอง อ้าว วันนี้พอสมควร

โยมมีอะไรจะคุยให้หลวงพ่อฟังก็เชิญนะ หลวงพ่อไม่ได้บอกให้ถามนะ บอกมีอะไรจะคุยก็เอา จริงๆ แล้วคำถามในการปฏิบัติเนี่ย ก่อนข้างจะเป็นส่วนเกินนะ คำถามทั้งหลายนี้เกิดจากการคิดเอา ถ้าหากใจของเราเกิดความสงสัยว่าการปฏิบัติยังไปจะถูกต้อง รู้ว่ากำลังสงสัยอยู่ ถ้ารู้สึกปฏิบัติแล้ว แหม หมู่นี้ดี ใจมันพองขึ้น รู้ว่าใจมันพอง รู้สึกว่าถูกต้องแล้ว ถูกต้องแล้ว รู้ว่าถูกต้อง เพราะฉะนั้นจริงๆแล้ว คำถามในการปฏิบัติเนี่ย ก่อนข้างจะเป็นส่วนเกิน ส่วนเกินจริงๆนะ ไม่ใช่หลวงพ่อกำลังว่า หลวงพ่อเรียนกับครูบาอาจารย์เนี่ย หลวงพ่อกำลังถามอยู่อย่างเดียว ที่ครูบาอาจารย์ สอนมาอย่างนี้ ที่หลวงปู่สอนอย่างนี้ ผมทำไปแล้วเป็นอย่างนี้ถูกหรือผิด ถ้าผิดจะปรับปรุงตรงไหน ผิดยังไง ถ้าถูก ถ้าถูกแล้วจะทำยังไงให้ดีกว่านี้ ถามท่านอยู่แค่นี้ สิ่งที่เราทำก็คือ ทำความสงบเข้ามาบ้างนะ พอจิตใจสงบแล้ว รู้กาย รู้ใจไป การปฏิบัติมีเท่านี้เอง ท่านบอกก็ถูกแล้ว อย่าทำอะไรยิ่งกว่านี้นะ เมื่อจิตมีสติอัตโนมัติขึ้นมาแล้วนี้ ไม่ต้องทำอะไรยิ่งกว่านี้ ให้มีสติไปเรื่อยๆ แต่พอเรามีสติรู้กายรู้ใจ ไม่ใช่ทั้งความสงบนะ ไม่ใช่ทั้งสมณะนะ ถ้าทั้งความสงบไปเลย อย่างพวกจิตติหลายคน จิตติแล้วใจมันจะไปอยู่ข้างนอกๆ ใจมันไม่เข้ามาถึงฐาน มันจะกระจายออกไป รู้สึกมัย หนุ่มเนี่ย ใจมันอยู่นอกๆ หลวงพ่อก็เคยเป็น

ตอนโน้นประมาณ พ.ศ. ๒๕๒๐ หน่อยๆ ๒๖ -๒๗ ๒๗แหละประมาณนั้นนะ หลวงปู่ดุลย์ไม่อยู่แล้ว หักดูใจไปเรื่อยๆ เอ ไม่ผ่านสักที ไปเจออาจารย์มหาบัว ไปหาท่านที่บ้านคาด ตอนนั้นท่านยังสอนแสดงธรรม ฉันทข้างบนนะ ศาลาไม้ ฉันทข้างบน คนก็ยังไม่มากนักหรอก ขึ้นไปถึงก็ไปข้างหลังท่านนะ ท่านนั่งฟังเสาะอยู่ จะฉันทข้าว บอก “**ท่านอาจารย์ครับ ขอโอกาส**” ขอโอกาสนะ ธรรมเนียม ท่านบอกว่า หันมามอง “**เอาไว้ก่อน ยังไม่ว่าง รอประเดี๋ยว**” แล้วท่านก็มีธุระ คุยกับคนโน้นคนนี่นะ เสร็จแล้วพอท่านมีเวลา ท่านหันมา “**ว่ายังไง ว่ายังไง**” บอก “**ผมดูจิตดูใจอยู่นี่นะ ครูบาอาจารย์ทุกๆ องค์เลย บอกว่า ก็ทำถูกแล้ว ดูต่อไปเรื่อยๆ เอ๊ะ แต่ดูๆมา มันรู้สึกยังไปชอบกลนะ มันผ่านธรรมะที่ละเอียดๆ ขึ้นไปอีกไม่ได้ มันตันอยู่แค่นั้นเอง**” ท่านบอกว่า “**ต้องเชื่อเรานะ เราผ่านมาด้วยตัวเราเอง ที่ว่าจิตนั่น ดูไม่ถึงจิตหรอก ให้บริการเข้าไป อะไรๆ ก็สู้บริการไม่ได้**” ท่านว่าอย่างนี้ เพราะว่าท่านใช้บริการ ตัวท่านนะ ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ก็ใช้ไม่เหมือนกันหรอก ตัวท่านนะ ท่านบริการเอา ที่ว่าเราดูจิต ดูจิต เราดูไม่ถึงจิต เราดูไป ดูไป แล้วไปอยู่หน้าๆ ไปอยู่นอกๆ ดูเข้ามาไม่ถึง

แต่ยังดีกว่าอีกพวกหนึ่งนะ อีกพวกหนึ่งดูแล้วหลุดเข้าอยู่ข้างใน ฟังลึกๆๆเข้าข้างในไปเรื่อยๆ หลวงพ่อก็เคยผิณนะ เข้าข้างใน ตอนที่เข้าข้างในไปนี่ ไปเจอหลวงปู่สิมเข้า หลวงปู่สิมท่านกวักมือ “**ผู้รู้ ผู้รู้ ออกมานอกๆ นี้ ออกมานอกๆนี้**” เราก็อ้อ ทำไมให้ออกมานอกๆ ครูบาอาจารย์บอกว่าอย่าส่งนอกนี้ ไซ้มัย เราก็อ้อส่งเข้าข้างใน ความจริงครูบาอาจารย์ไม่ได้บอกให้ส่งใน ท่านบอกอย่าส่งนอก คืออย่าหลงออกไป อย่าหลงออกไป ให้รู้กายรู้ใจตัวเองไว้ ไม่ส่งนอกก็คือ ให้รู้สึกตัว รู้กายรู้ใจ เราก็นึกว่าต้องส่งเข้าข้างใน ก็เอาเข้าไปไว้ข้างใน ไปเจอหลวงปู่สิมท่านบอกให้ออกมานอกๆนี้ ก็เลศอยู่นอกๆ นี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์นี้ ก็เลศจะได้โผล่ขึ้นมาให้เราดู ไปหลบอยู่ข้างในแล้วจะไปดูอะไร ไม่มีอะไรให้ดู มีแต่ความนิ่งความว่าง นี่พอเอาออกมาอยู่

ตรงนี้นะ เสร็จแล้วไปเจอหลวงปู่เทศก์อีก บอก หลวงปู่สิมท่านให้ออกมานอกๆ หลวงปู่เทศก์เลยอธิบาย มันเป็นกลางนั่นเอง ไม่ส่งนอกไม่ส่งใน คือเป็นกลางๆ กลางๆ กลางๆ เราก็ตั้งใจประคองไว้ตรงกลาง เห็นม้วย หาเรื่องทำจนได้ เพราะฉะนั้นที่ผิดๆ หลวงพ่อผิดมาเยอะแล้วนะ ไปประคองไว้ตรงกลาง ประคองไปใจมันก็อย่างโน้นอย่างนี้ เดี่ยวเกาะ เดี่ยวหลุด เดี่ยวอย่างโน้นอย่างนี้ ก็ใช้ไม่ค่อยได้ แต่ว่าต้องคอยสังเกตนะ ถ้าใจของเราไม่ตั้งมั่นไม่ได้ ใจต้องตั้งมั่น หัดสังเกตไว้ ถ้าใจ รู้สึกใจไปอยู่นอกๆ ใจกระจาย ถ้าทำสมณะเป็นก็ทำสมณะ ทำไม่เป็นจริงๆ ให้รู้ว่าใจกระจายอยู่ ถ้ารู้ว่าใจกระจายออกไป มันจะค่อยทวนกระแสเข้ามาตั้งมั่นเป็นผู้ผู้สูงขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง เพราะฉะนั้นสมาธิสำคัญนะ ที่ไม่ได้ หลายคนนึกว่าคูจิตแล้วไม่ต้องทำสมาธิ คูจิตนะ หัดดูเข้าไปเลย แล้วก็ค่อยสังเกตเอา ใจไม่ตั้งมั่นค่อยรู้เอา มันค่อยเกิดสมาธิขึ้นมา เสร็จแล้วเราจะทำสมาธิก็ได้ ทำไม่ยาก จำเป็นนะ สีส สมาธิ ปัญญา สีสก็จำเป็น คนไม่มีศีลเนี่ยใจฟุ้งซ่าน ใจฟุ้งซ่านไม่เกิดปัญญา จำเป็น เอ้า เจริญโยม เจริญคุณๆ ไม่ต้องถามก็ได้นะ หลวงพ่อไม่ว่าหรอก ถ้าใครจะถามก็อย่าถามยาวนานนะ ถามคนเดียว ๕ นาทีนะ โทสะ ดิกริของโทสะในห้องนี้กำลังเพิ่มขึ้น ต้องระวังนะ เพราะพวกเราส่วนมากยังมีกิเลสอยู่ พอใครคุยยาวอยู่กับคนเดียวนะ เพื่อนซี้จะเดือดปุดๆ แล้วพยายามคุณนะ พยายามวางฟอร์ม ถ้าเป็นที่อื่นค่าไปแล้ว นะ เอ้า เจริญๆ

(ช่วงถาม – ตอบ)