



ธรรมเทศนาโดย

หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ครั้งที่ ๒๕

ณ ศาลากาญจนวิเศษอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)

วันอาทิตย์ที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๑

หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรม
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

ธรรมเทศนา

โดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๕๘๒-๔๗๗-๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๑

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอน

ไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาต

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา หรือพระธรรมเทศนากันที่อื่นๆ

สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.wimutti.net>

ดำเนินการผลิตโดย มูลนิธิบ้านอารีย์

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

<http://www.baanaree.net>

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

ธรรมเทศนา โดย

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช

สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ณ ศาลาลุงชิน ครั้งที่ ๒๕

วันอาทิตย์ที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๑

เจริญพรโยม วันนี้แต่งขาวดำ เห็นใหม่ในชีวิตเรานะ สิ่งทั้งหลาย ผ่านมาแล้วเนี่ย มันเปลี่ยนไปรวดเร็วมาก อย่างพระพินางฯ เคยอยู่ ตอนนี้ก็ไม้อยู่ ถ้าพวกเราใช้ชีวิตไปนานๆ นะ เราจะพบว่า ทุกอย่าง ในชีวิตเรานี้มันชั่วคราวทั้งหมดเลย มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไปตลอดเวลา นี่ก็จะผ่านไปอีกปีหนึ่งแล้ว แบบเดียว ฉลองปีใหม่กันไม่นานนะ ก็จะสิ้นปี จะได้เวลาฉลองอีกแล้ว ก็ฉลองกันอยู่ได้ไม่กี่ครั้ง ชีวิตคนเรานั้นนิดเดียว ทีนี้ ชีวิตที่สั้นๆ เนี่ย เราก็ควรจะใช้ชีวิตที่สั้นๆ ของเราให้มันมีค่ามากที่สุด เราลองทบทวนดู ว่าชีวิตที่ผ่านมา เราใช้ไปคุ้มค่าหรือเปล่า บางคนก็คิดว่าคุ้มค่าแล้วนะ หาเงินได้มากๆ หรือมีแฟนหลายๆ คน ชีวิตคุ้มค่า ชีวิตอย่างนั้นมันเป็นชีวิตที่แห้งแล้ง ชีวิตที่หิวโหยตลอดเวลา

เมื่อไหร่เราจะมีชีวิตที่คุ้มค่า เป็นชีวิตที่อ้อม ชีวิตที่เต็ม มีความสุขจริงๆ ไม่ใช่ต้องตะเกียกตะกายอยู่ตลอดเวลา เป็นชีวิตที่พอ มีคำว่า 'พอ' เกิดขึ้นในใจ การภาวนา มันทำให้ชีวิตเราเข้าถึง **ความพอดี** มัน 'พอ' แล้วมัน 'ดี' ชีวิตมันจะเต็มอ้อม มันก็หมดความดิ้นรนไป สภาวะซึ่งพ้นจากความดิ้นรน ความปรุงแต่ง พ้นจากการเสียดแทงของความทุกข์ อันนั้นแหละ เรียกว่า **'นิพพาน'** เราเคยวาดภาพนิพพานไว้ลึกลับซับซ้อน นิพพานเป็นอะไรอย่างหนึ่งก็ไม่ว่า บางคนก็บอกว่ารู้นะ ว่านิพพานเป็นเมืองๆ หนึ่ง คล้ายๆ บ้านจัดสรร มีเป็นหลังๆ อย่างนั้น นิพพานอย่างนั้นลำบาก ยังต้องเลือกนายกเทศมนตรีอีก

ความจริงนิพพานคือสภาวะที่พ้นจากความอยาก ใจเราพอมันพอนะ มันไม่หิว คิดดูซิ ถ้าใจเราไม่หิว มันจะมีความสุขแค่ไหน สังเกตไหม ใจเราหิวตลอดเวลา ใจเรามีความอยากเกิดขึ้นตลอดเวลา ดูซิ แล้วมันมีความสุขตรงไหน นิพพานเป็นความสิ้นความอยาก พ้นความอยาก มันพอ มันอ้อม มันเต็มอยู่ในตัวเอง **นิพพานนั้น พ้นจากความดิ้นรน พ้นจากความเสียดแทง พ้นจากความปรุงแต่ง เรียกว่า 'วิสังขาร'** ใจของเราปรุงทั้งวันทั้งคืน ดูออกไหม เต็มปรุงดี ไซ้ใหม่ เต็มปรุงชั่ว เต็มปรุงสุข เต็มปรุงทุกข์ ทุกอย่างมีแต่ของปรุงแต่ง และก็ปรุงแต่งได้ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นเอง กระทั่งผู้ปฏิบัติ ไปปรุงแต่งความนิ่ง ความว่าง ความสงบ ความสุข อะไรขึ้นมาไม่นานมันก็หายไป สงบได้ แล้วไม่นานก็ฟุ้งซ่าน มีความสุข

ไม่นานก็มีความทุกข์ ทำไมมันต้องเป็นอย่างนั้น เพราะว่ามัน
เป็นของคุณ โลกนี้เป็นของคุณนะ โลกไม่ใช่ของเดี่ยว โลกเป็นคุณ
ตลอดเวลา มีสุขก็มีทุกข์ มีดีแล้วก็มีชั่ว มีโลก มีไม่โลก มีโกรธ
มีไม่โกรธ มีหลง มีไม่หลง มีฟุ้งซ่าน มีหัดหู่ มีโง่ มีปัญญา เป็นคุณๆ

เพราะฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่
ตลอดเวลา ประุ่งแต่งตลอดเวลา พวกเราอยากจะเข้าถึงนิพพาน
นิพพานเป็นสภาวะซึ่งพ้นความประุ่งแต่ง เราจะพ้นความประุ่งแต่งได้
เราต้องรู้หลักที่พระพุทธเจ้าสอน ไม่ใช่นึกเอาเอง ว่าทำยังไง
จะพ้นความประุ่งแต่ง นึกเอาเองไม่ได้ ถ้านึกเอาเองมันจะเป็น
การประุ่งแต่งความไม่ประุ่งแต่งขึ้นมา มันจะหาทางทำ ว่าทำยังไง
จิตจะพ้นความประุ่งแต่ง หรือทำยังไงจิตจะพ้นความหิว ทำยังไง
จะไม่มีราคะ เรียกว่า 'วิราคะ' ไม่มีตัณหา กลายเป็นว่าอยาก
อยากไม่มีตัณหา อยากจะไม่อยาก ประุ่งแต่งเพื่อจะไม่ประุ่งแต่ง
มันเป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น นิพพานจริงๆ เป็นความสิ้นตัณหา
จิตใจก็เข้าถึงความอึด ความเต็ม นิพพานเป็นวิราคะ เป็นวิสังขาร
'วิสังขาร' แปลว่าไม่ประุ่ง ที่ไม่ประุ่งเพราะมันไม่หิว ที่มันหิวขึ้นมา
มันผลัดดันให้ประุ่ง สังเกตไหม ใจเรามีความอยากเกิดขึ้นที่ไร ก็มี
ความดิ้นรนเกิดขึ้นที่นั่น กระทั่งอยากฟังธรรม ใหม่ๆ ใจยังดิ้นรนเลย
หลวงพ่อบริเป็นพระที่ไปเทศน์เนี่ย คนจะฟังเยอะ แข่งกับพวกที่เขา
เล่นคอนเสิร์ตพอได้อยู่เนาะ เขาแบบวงเล็กๆ กิกๆ ก๊อๆ นะ วงใหญ่ๆ
คนเขาเป็นหมื่นเราสู้เขาไม่ได้หรอก เนี่ย แค่อุบายจะฟังธรรมนะ

ใจยังปรุงเลย ทำยังไงจะได้นั่งหน้า ทำยังไงจะได้ถาม ใช่ไหม บางคนก็ถามแล้วถามอีก ถามแล้วถามอีก เนี่ย ใจมันจะดีขึ้น กระทั่งที่วัดหลวงพ่อนะ พอเปิดประตูวัด บางคนวิ่งแข่งกันเข้ามา ในวัด อะไรมันจะขนาดนั้น บางคนจอดรถ วิ่งพรวด ขับรถพรวด มาถึงลานจอดรถ กระโดดลงมาจากรถ ประตูก็ไม่ปิดนะ วิ่งเข้ามา ในศาลาก่อน ดูเราแข่งขันนะ เราแย่งชิงจนเราเคยชิน มันหิวตลอดเวลา กระทั่งหิวธรรมะ แต่หิวธรรมะก็ดีกว่าหิวอธรรม แต่ทะเลาะกันได้ใหม่ ได้ แย่งกันเข้าศาลาก็ทะเลาะกันได้นะ เนี่ยใจที่มันไม่ได้รับการพัฒนานะ มันจะหิวตลอดเวลาเลย

มีคราวหนึ่ง หลวงปู่มั่น ท่านไปโคราช คนที่โคราช ยังไม่ค่อยรู้จักท่าน ไม่นับถือ ก็ถามท่านว่า “ท่านมาทำไม ท่านมาหาอะไรที่นี่” คล้ายๆ ตีรวนหน้อยๆ มาหาอะไร ท่านมาทำไม คล้ายๆ อดอยากหิวโหยมาจากไหน ท่านบอก “**ท่านไม่ได้มาหาอะไรนะ เพราะท่านไม่หิวเสียแล้ว คนที่ยังเที่ยวหาอยู่ก็ยังหิวอยู่**”

ของเรา สังเกตไหม ใจเราหิวตลอดเวลา ใจเราหิวอะไร ดูออกไหม ร่างกายมันหิวข้าวนะ แต่ใจหิวอารมณ์ จะหิวตลอด ใช่ไหม เดี่ยวอยากอันโน้น เดี่ยวอยากอันนี้ อยากตลอดเวลา พอมีความอยากเกิดขึ้นก็ดิ้นรนทุกครั้งไป ดิ้นรนที่ไร ความรู้สึกว่ามีตัวเราก็เกิดขึ้นที่นั่น เมื่อมีตัวเราขึ้นมา ก็มีเครื่องสนอง เครื่องรองรับความทุกข์ มันมีเราผู้เป็นทุกข์นะ ก็ไปแบกรับ

ความทุกข์เอาไว้ ถ้าเราภาวนาถึงจุดซึ่งไม่มีตัวเรา ความทุกข์จะมีอยู่ แต่ไม่มีคนทุกข์ ไม่มีผู้ไปแบกรับความทุกข์ ความทุกข์ก็คือกายกับใจนี้แหละ เป็นตัวทุกข์ ยิ่งไงก็ต้องทุกข์อยู่อย่างนี้จนวันที่สิ้นขั้นธไป เป็นพระอรหันต์แล้วนิพพาน ทิ้งขั้นธให้โลกคินโลกไป ก็ไม่ต้องแบกหามความทุกข์อีก ก็มีมีความสุขจริงๆ

นิพพานมีอยู่จริงนะ นิพพานไม่ใช่เมืองๆ หนึ่ง ไม่ใช่สิ่งที่ฝันๆ ไม่ใช่โลกในอุดมคติ ตอนหลวงพ่อบุ๊เป็นนักศึกษาเรียนรัฐศาสตร์เราก็คิดว่า นิพพานเนี่ย เป็นโลกในอุดมคติ เป็นสภาวะ ยูโทเปีย (Utopia) ไม่มีจริง เราภาวนาเราถึงรู้ว่านิพพานมีจริงๆ นิพพานมีจริงนะ ชาวพุทธต้องกล้าพูดนะ ไม่ใช่อ้อมๆ แอ้มๆ นิพพานมีจริงๆ นิพพานไม่เคยหายไปไหน มันอยู่ที่ว่าใจเรามีคุณภาพพอที่จะเห็นหรือเปล่าเท่านั้นเอง นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตา ลืมตาขึ้นมาแล้วเห็นนิพพานไหม ไม่เห็นหรอก ลืมตาแล้วเห็นคนอื่น เห็นคนอื่นเห็นสิ่งอื่น เห็นหมา เห็นแมว เห็นผู้หญิง เห็นผู้ชาย ลืมตาขึ้นมาที่ไรเห็นแต่สิ่งที่เป็นคู่ๆ สิ่งที่เป็นสมมติบัญญัติ เพราะจิตเราไม่มีคุณภาพพอ เรียกว่า เราไม่มี ‘ธรรมจักขุ’ ดวงตาที่เรียกว่า ธรรมจักขุ ดวงตาที่เห็นธรรมะ และเห็นนิพพานได้ ผู้ที่มีดวงตาเห็นนิพพานได้ เรียกว่า ‘พระโสดาบัน’ เพราะฉะนั้นตอนนี้เรายังไม่เห็นหรอก ลืมตาขึ้นมาเห็นอะไร เห็นหลวงพ่อบราโมทย์ตอนนี้ ดูไปๆ มองหลวงพ่อบราโมทย์อยู่ ใจแวบไป เมื่อวานไปเที่ยวสนามหลวงมาเห็นพระเมรุ ไปอย่างนั้นก็ได้ละ ไม่ได้เห็นนิพพานเพราะใจมันไม่พอ

ใจมันไม่อิ่ม ใจมันไม่เต็ม ใจมันยังหิว ยังตื่นอยู่ เพราะฉะนั้น นิพพานมีอยู่จริงๆ นะ นิพพานมีความสุขที่สุด ทำไมจะไม่มีความสุข ก็มันเป็นอิสระอย่างที่สุด ก็มีความสุข ใจที่ถูกบีบคั้นอยู่ มันจะมีความสุขได้อย่างไร

นิพพานมันมีความสุขที่สุดนะ มันอิ่ม มันเต็มอยู่แล้ว มีความสุขโดยตัวของมันเอง ใจของเราที่เข้าไปสัมผัสนิพพานมีความสุข ส่วนตัวนิพพานนั้นก็มีความสุขโดยตัวของนิพพานเอง เพราะว่าไม่มีความเสียดแทง ใจของเราทุกวันนี้ยังมีความเสียดแทงอยู่ ด้วยตัณหา ราคะ ทั้งหลาย บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ใจเราไม่มีความสุข ถ้าเราภาวนาไปถึงวันหนึ่ง ใจเราพ้นจากความเสียดแทงได้ เราจะมีความสุข มันเต็ม มันอิ่ม ท่านถึงบอกว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ” มีความสุขจริงๆ

ความสุขที่เรารู้จักในโลกนี้ เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่อาศัยสิ่งอื่น อาศัยคนอื่น ความสุขอย่างนี้ยังแปรปรวนอยู่ แต่ความสุขของการเข้าไปสัมผัสนิพพาน นิพพานไม่เคยแปรปรวน นิพพานมีอยู่ตลอดเวลาไม่เคยแปรปรวน เพราะฉะนั้นถ้าเราไปรู้ไปเห็นนิพพาน จิตใจก็มีความสุข แต่สุขเพราะเห็นธรรมะที่มันไม่แปรปรวน ท่านถึงบอกว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ” มีความสุขจริงๆ ที่นี้พวกเราถ้ามีชีวิตอยู่นะ ชีวิตของเราไม่ยาวนานเท่าไร ถ้าเราชวนชวายปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม

วันหนึ่งเราจะได้เห็นนิพพาน เราจะได้พบความสุขที่แท้จริงในชีวิตของเรา ชาวพุทธต้องกล้าพูดนะ ว่านิพพานมีจริงๆ และก็ไม่ได้พูดลอยๆ ด้วย ทำให้พิสูจน์ได้ เพราะพระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ได้พูดลอยๆ ว่านิพพานมีจริงๆ นะโยมนะ เชื้ออาตมาเถอะ ท่านไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านบอกวิธีที่จะให้เราฝึกฝนตนเอง จนพบพระนิพพานได้ ในชีวิตนี้แหละ ท่านบอกวิธีไว้ด้วย วิธีที่จะทำให้เราเข้าไปพบพระนิพพานได้ ไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อน ไม่ใช่เรื่องที่ยากเท่าที่คิด จะว่าง่ายมันก็ไม่ง่ายมากนะ จะว่ายาก มันก็ไม่เชิง มันไม่ง่าย เพราะว่าใจเราคุ่นเคยกับความปรุ่งแต่ง คุ่นเคยกับความอยาก ความหิวโหย เราจะมาคอยรู้คอยดูนะ บางทีมันสู้ความอยากไม่ได้ กระทั่งอยากปฏิบัติธรรมนะ บางคนอยากปฏิบัติธรรม เดินจงกรม หามรุ่งหามค่ำ หรือนั่งสมาธิหามรุ่งหามค่ำ นั่งไป เดินไป ก็หวังเมื่อไหร่จะบรรลุสักที เมื่อไหร่จะบรรลุสักที นั่นทำด้วยความอยาก ไม่บรรลุหรอก ไม่มีทางบรรลุเลย ต้องรู้หลักของการเจริญสติที่แท้จริง ก็จะได้เห็นนิพพานได้ จิตจะค่อยๆ พ้นจากความอยาก จิตพ้นจากความอยาก จิตพ้นจากความปรุ่งแต่ง มีวิธีการ พระพุทธเจ้าท่านนั้นที่ค้นพบวิธีการอย่างนี้ นักปราชญ์อื่นๆ เขาก็เคยพูดนะ ว่านิพพานเป็นบรมสุข ในศาสนาบางศาสนาก็พูดถึงนิพพานเหมือนกัน เขาก็บอก นิพพานมีความสุข ต้นเหตุให้เกิดความทุกข์นั้นคือตัณหา นิครนถ์เขาสอนนะ ศาสนาของนิครนถ์เขาก็สอนเหมือนกัน ความแตกต่างอยู่ที่วิธีการต่างหาก วิธีการของคนอื่นก็เป็นวิธีการแบบของเขา แต่วิธีการของชาวพุทธก็ต้องเป็นวิธีเฉพาะของชาวพุทธ

วิธีการของชาวพุทธ ‘พุทธะ’ แปลว่า ‘รู้’ นะ พุทธะแปลว่ารู้
ศาสนาพุทธ ก็เป็นศาสนาแห่งการรู้ พระพุทธเจ้าชื่อว่า ‘พระพุทโธ’
พุทโธคือท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เพราะฉะนั้น ภาวะของความรู้ที่นี้แหละ ทำยังไงเราจะเกิด
ภาวะแห่งความรู้ขึ้นมาสู่กับความไม่รู้ ความไม่รู้ ชื่อว่า ‘อวิชา’
ความรู้ชื่อว่า ‘วิชา’ ทำยังไงเราจะล้างอวิชาได้ ทำยังไงจะเกิด
วิชา ถ้าเราเข้าถึงภาวะแห่งการรู้ได้อย่างแท้จริง เราจะพ้นจาก
ความปรุงแต่งได้ พ้นจากความทุกข์ได้ แต่ว่าต้องรู้ให้เป็น

หลักของการรู้ที่ถูกต้อง หรือหลักของการเจริญสติปัฏฐาน
การทำวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง ถ้าสรุปง่ายๆ ภาษาไทยนะ

**“มีสติรู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏใน
ปัจจุบันด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง”**

ยาวไปไหม ถ้ายาวไปนะ ก็ไปหาหนังสือ “วิถีแห่งความรู้แจ้ง ๒”
อ่านเอานะ เอาเวอร์ชัน ๒ นะ เวอร์ชัน ๑ ตอนเขียนความรู้ยังไม่
แจ่มแจ้ง ไปอ่านตอนเวอร์ชัน ๒ ให้มีสติรู้กายรู้ใจนะ รู้ตาม
ความเป็นจริง รู้กายรู้ใจที่กำลังมีอยู่จริงๆ แล้วรู้มันตามที่มันเป็น
จริงๆ รู้ด้วยใจที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ถ้าฝึกอย่างนี้ได้แล้วก็ไม่นาน
ไม่นานนะจะรู้แจ้งในความเป็นจริงของกายของใจ ความจริงของกาย

ของใจคือมันเป็นไตรลักษณ์ มันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นของเป็นทุกข์ คือมันถูกบีบคั้น ถูกเสียดแทงตลอดเวลา อย่างร่างกายเนี่ย ถูกเวทนา บีบคั้นตลอดเวลา นั่งอยู่ก็เมื่อย เดินก็เมื่อย นอนก็เมื่อย ไข้ไหม ทำอะไรก็ถูกบีบคั้น หายใจออกก็ทุกข์ หายใจเข้าก็ทุกข์ กินเข้าไป ก็ทุกข์ ไม่กินก็ทุกข์นะ ขับถ่ายมากไปก็ทุกข์ ไม่ขับถ่ายก็ทุกข์อีก เนี่ย มันถูกบีบคั้น ร่างกาย จิตใจก็ถูกกิเลสตัณหาบีบคั้นตลอดเวลา มันมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้นเลย ในกายในใจ นี่ความจริงของเขา

ความจริงของเขาอีกอย่างหนึ่งคือ เขาไม่ใช่ตัวเรา ร่างกาย เป็นแค่วัตถุ เป็นก้อนธาตุ ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ตอนนี่คนที่เรียนกับ หลวงพ่อแล้วเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราอย่างแท้จริง มีเยอะแยะเลย มีเยอะแยะนับไม่ถูกแล้วนะ ถ้าแจกปริญญาคงแจกไม่ทันแล้ว ทีนี้ ยังเห็นว่าจิตเป็นเราอยู่ ถ้าวันใดเห็นว่าจิตไม่ใช่เราอย่างแท้จริง จะเป็น พระโสดาบันวันนั้นล่ะ ทีนี้ วิธีการนะ บอกแล้ว ให้มีสติรู้กาย รู้ใจ ที่กำลังปรากฏ ตามความเป็นจริง มีสติรู้กาย รู้ใจ ไม่ใช่มีสติไปรู้ อย่างอื่น “**สติ**” พุคมาทุกวันที่เจอหน้ากันว่า “**สติ คือความ ระลึกได้**” สติไม่ได้แปลว่ากำหนด สติเป็นความระลึกได้ หลวงพ่อจะไม่ลงรายละเอียด เรื่องสติมากนัก สติเป็นความระลึกได้ สติเกิดจาก ‘**ธัมมัสถิติ**’ คือจิตจำสภาวะได้แม่น จิตจำสภาวะได้แม่นถ้าเรา หัดดูบ่อยๆ หัดรู้สึกบ่อยๆ ใจโกรธไปก็คอยรู้สึก ใจโลภก็คอยรู้สึก ใจฟุ้งซ่าน ใจหดหู่ คอยรู้สึกไปเรื่อยนะ รู้สึกไปเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่ง สติจะเกิด ตรงที่สติเกิดเนี่ย เวลาใจลอยไปนะ สติก็ระลึกได้เองว่า

ใจลอยไปแล้ว เวลาโกรธขึ้นมา สติก็ระลึกได้ว่า โกรธไปแล้ว
มันเป็นเอง หรือสติมันระลึก รู้ กำลังอาบน้ำถูสบู่อยู่นะ ระลึกบ้าง
ลงไป ระลึกถึงตัวรูป แต่เห็นเป็นท่อนๆ นะ เห็นเป็นท่อนๆ เป็นแท่งๆ
เป็นแข็งๆ อ่อนๆ เป็นเย็นเป็นร้อน ไม่มีตัวมีตนอะไร

สติต้องเกิดเองจากการที่จิตจำสภาวะได้แม่นยำ สติที่ใช้
เจริญวิปัสสนาต้องเป็นสติที่รู้กายรู้ใจตัวเอง ถ้าไปรู้ของอื่น
ทำวิปัสสนาไม่ได้จริง เพราะวิปัสสนาทำไปเพื่อถอดถอนความเห็น
ผิดว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเรา วิปัสสนาทำไปเพื่อให้เห็นความจริงว่า
ตัวเราไม่มีหรอก มีแต่รูปธรรม มีแต่นามธรรม ที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง
เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ตัวตนที่แท้จริง ตัวตนที่ถาวรนั้นไม่มี วิปัสสนา
มุ่งมาตรงนี้ อย่างบางคนไปเดินจงกรม ทำกระทบพื้นนะ พื้นเย็น
พื้นร้อน พื้นอ่อนพื้นแข็ง รู้หมดเลย รู้เรื่องพื้น ไม่มีใครเห็นพื้นเป็น
ตัวเราอยู่แล้ว มีใครเห็นพื้นเป็นตัวเรา ที่กำลังนั่งทับเนี่ย เรากำลัง
โดนนั่งทับ มีใครรู้สึกไหม มีแต่เราไปนั่งทับมัน ไซ้ไหม เนี่ย เรารู้สึก
กายนี้ใจนี้คือตัวเรา เพราะฉะนั้นคุณลงมาในกายในใจนี้ ตัวเราอยู่ที่ไหน
ความรู้สึกว่าตัวเราอยู่ที่ไหน รู้ลงไป ตัวเราอยู่ที่กาย รู้ลง
ที่กาย ตัวเราอยู่ในใจ นี้ รู้ลงไปที่ใจ คุณลงไปซิ จริงๆ มีตัวเราใหม่
กายกับใจที่เราจะใช้รู้ ก็ต้องเป็นกายกับใจในปัจจุบันด้วย ไม่ใช่
กายกับใจในอดีต เพราะกายกับใจในอดีตไม่ได้มีจริง เป็น
แค่ความจำ และก็ไม่ใช่กายกับใจในอนาคต กายในอนาคต
ใจในอนาคต ยังไม่มี เป็นแค่ความคิด ในอดีตก็เป็นแค่ความจำ

**อนาคตก็เป็นแค่ความคิด ไม่ใช่ความจริง ความจริงอยู่กับปัจจุบัน
ต่อหน้าต่อตา**

เพราะฉะนั้น พยายามอยู่กับปัจจุบันนะ รู้สึกกาย รู้สึกใจ
ที่กำลังปรากฏในปัจจุบัน ต้องรู้ตามความเป็นจริงของเขา ไม่ใช่รู้
แล้วเข้าไปแทรกแซง พวกเราเวลารู้กาย ก็แทรกแซง รู้ใจ ก็แทรกแซง
เช่น เวลาจะเดินจงกรม เราเคยเดินสบายๆ เดินทั้งวัน เดินทุกวัน
อยู่แล้ว เดินมาตั้งแต่เดินได้ จะว่าเดินแต่เกิดไม่ได้ใช่ไหม เพราะ
คนเกิดมามันยังไม่เดิน ไม่ใช่ลูกวัว ลูกควาย ลูกวัวควายนะ ชั่วโงม
สองชั่วโงมมันเดินได้แล้ว ลูกคนนี่นอน เอาตั้งแต่เดินได้แล้ว เราก็
เดินอยู่ทุกวันทุกวัน แต่เราเดินไม่เป็น เดินแล้วไม่มีสติ เพราะฉะนั้น
ถ้าเรามีสติ รู้ลงปัจจุบันไป ยืน เดิน นั่ง นอน รู้ลงปัจจุบัน เห็นกาย
เห็นใจที่กำลังปรากฏ อยู่ในปัจจุบัน รู้ไปเรื่อยๆ ของจริงมันอยู่ตรงนี้
ก็ดูจากของจริง ไม่ได้ดูจากความคิดความฝันในอนาคต หรือ
ความจำในอดีต เอาของจริงมาดู ดูซิ เป็นตัวเราจริงไหม นี่ ถ้าไป
คิดถึงตัวตนในอดีต นั่งนึกถึงหน้าตาของเราตอน ๓ ขวบ เห็นไหม
คนนั้นไม่มีแล้ว นี่ ไม่เพียง อย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนา วิปัสสนาต้อง
เห็นตัวนี้ทนโท่ อยู่นี่เลยเนี่ย เห็นตัวนี้แหละ มันไม่ใช่ตัวเรา ถึงจะ
เป็นวิปัสสนา เพราะฉะนั้นต้องดูลงปัจจุบัน

ดูตามความเป็นจริงด้วย มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันถูก
บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา มันบังคับไม่ได้ หรือมันเป็นวัตถุ มันเป็น

ก่อนธาตุ คุณลงเป็นไตรลักษณ์ เรื่องนี้ก็พูดทุกครั้งที่เจอกัน ถ้าเรา
 รู้กายรู้ใจ ที่กำลังปรากฏในปัจจุบันเนี่ย ตามความเป็นจริงคือเป็น
 ไตรลักษณ์ ไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่ใช่จะเดินจงกรมก็บังคับจิตให้หนึ่ง
 จะนั่งสมาธิก็บังคับจิตให้หนึ่ง หรือเดินจงกรมก็ต้องวางมาดใช่ไหม
 ต้องเดินท่านี้ จะนั่งก็ต้องวางมาด ต้องนั่งให้สง่างาม ถึงจะเป็น
 นักปฏิบัติ นั่งท่านี้ปฏิบัติไม่ได้ ไม่ใช่เลยนะ อย่าเข้าใจผิด **มันไม่ได้
 สำคัญอยู่ที่อิริยาบถอะไร กิริยาท่าทางอะไร มันสำคัญอยู่ที่
 คุณภาพของจิต ในการที่ไปรู้กายรู้ใจต่างหาก** ถ้าเรารู้กายรู้ใจ
 ตามความเป็นจริงนะ ตีลังกาอยู่ก็ได้

นี่ดูไปนะ ดูลงความจริง ความจริงคือไตรลักษณ์ ดูกายดูใจ
 ดูเป็นไตรลักษณ์ ไม่ไปแทรกแซง ไม่ใช่เวลาจะเดินจงกรมก็ต้อง
 วางมาด ค่อยๆ เดิน อะไรอย่างนี้ หรือจะนั่งสมาธิต้องวางฟอร์ม
 วางฟอร์มทางกายไม่พอ ต้องวางฟอร์มทางใจด้วย รู้สึกใหม่ ต้อง
 ทำให้ซึมก่อน ถึงจะดี นึกออกไหม มันแก้งทำทั้งหมดเลย มัน
 ไม่ใช่การรู้ตามความเป็นจริง แต่มันเป็นการแก้งทำ เพราะฉะนั้น
 อย่าไปตัดแปลงกาย อย่าไปตัดแปลงใจ เราต้องการรู้กายที่เป็นจริง
 รู้จิตใจที่เป็นจริง เราอย่าไปตัดแปลงเขา อย่าไปบังคับเขา อย่าไป
 แทรกแซง รู้กายรู้ใจอย่างที่มีนังกำลังเป็นอยู่จริงๆ นะ รู้ไป

ที่นี้การรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง รู้ลงปัจจุบันนี้ แค่นี้ยังไม่พอ
 จิตที่เป็นคนไปรู้ ต้องมีความตั้งมั่น และต้องมีความเป็นกลาง

มี ๒ เงื่อนไข ต้องมีความตั้งมั่น **ตั้งมั่นคือมีสัมมาสมาธิ** จิตที่ตั้งมั่น ไม่ใช่จิตที่ไหลไปหาอารมณ์ พวกเราที่ภาวนาล้มลุกคลุกคลานไม่เกิดมรรคผลนิพพานสักที เพราะอะไร เพราะว่าจิตไม่ตั้งมั่น ถึงมารู้กาย มีสติรู้กาย มีสติรู้ใจ ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น มันจะเป็นการฟุ้งกาย ฟุ้งใจ จิตมันจะไหลไปฟุ้งนี่ๆ อยู่ที่กาย ไหลไปฟุ้งอยู่ที่ใจ อย่างคนที่หัดอานาปานสติรู้ลมหายใจ สังเกตให้ดีเถอะ เกือบร้อยละร้อยนะ ถ้าไม่ได้ฟังธรรมที่แท้จริง เกือบร้อยละร้อยเลย จะไปฟุ้งลมหายใจ จิตจะไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ คนที่ดูห้องพองยุบนะ เกือบร้อยละร้อย นี่พูดแบบเกรงใจที่สุดแล้วนะ เกือบร้อยละร้อย จิตจะไหลไปอยู่ที่ห้อง เวลาไปเดินจงกรมยกเท้า ย่างเท้า จิตก็ไหลไปอยู่ที่เท้า ไปรู้อิริยาบถ ๔ ไปฟุ้งมันทั้งตัวเลย ขยับมือ จิตก็ไปฟุ้งอยู่ในมือ มันมีแต่เข้าไปฟุ้ง จิตที่ไหลเข้าไปฟุ้งตัวอารมณ์เนี่ย เป็นจิตที่ใช้ทำสมถกรรมฐาน ไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐาน จิตที่ฟุ้งอารมณ์เนี่ย มีภาษาแขก ชื่อว่า **‘อารัมภูปนิชฌาน’** การฟุ้งตัวอารมณ์ เป็นสมถกรรมฐาน เพราะฉะนั้นที่พวกเราส่วนใหญ่ทำอยู่เป็นแค่สมถกรรมฐาน ใจไม่ตื่นจริงๆ หรือ

มีแม่ชีคนหนึ่ง โทรศัพทมาหากรรมการวัดคนหนึ่งคือ ชมพู เขามีเบอร์ของชมพูอยู่ เบอร์วัด เขามาเล่าให้ฟังบอกว่า แกเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานอยู่ที่สำนักแห่งหนึ่ง แต่สำนักนี้ไม่ยอมให้ไปไหนมาไหนง่ายๆ ก็เลยต้องใช้วิธีแอบโทรมา แกเล่าว่า แต่เดิม แกก็สอนกรรมฐาน แกก็ภาวนาของแกไปด้วย แกเครียดมากเลย

หลังแกแข็งเป็นก้อนหินอย่างนั้นเลย ต่อมาคนซึ่งไปเข้าคอร์สกับแก เอาหนังสือหลวงพ่อกไป แกก็ไปขอคุณะแล้วก็สนใจเขียนจดหมาย มาขอหนังสือไป เอาไปอ่าน คงต้องแอบอ่าน ซี้ตีฟังไม่ได้ เดี่ยวคนอื่น ได้ยิน เป็นอาจารย์นะ อ่านๆ ไป รู้สึก ใจ เราทำผิด เราไปฟังอารมณ์ เราไม่ได้รู้ลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ของอารมณ์ แกบอกพอแก รู้ตรงนี้ แกเห็นว่าจิตไปฟัง จิตก็คลายออก แกบอกว่าตอนนี้นะ แกมีความสุขขึ้นเยอะเลย การภาวนาของแกง่าย หลังแกก็ไม่แข็ง เป็นก้อนแล้วนะ หน้าตาแกนี่คนมาบอกเลย แกหน้าใส หน้าตาแก ผ่องใสผิดจากเดิม แต่เดิมเครียด ที่สำคัญนะ มีเขียนเล่ามาอย่าง ละเอียดอีก แต่เดิมนะ ปีหนึ่ง ประจำเดือนมา ๒ ครั้งเอง เพราะเครียด ตั้งแต่มาภาวนาแนวหลวงพ่อปราโมทย์นะ ประจำเดือนมาตามกำหนด โอแน่ะ เราก็เพิ่งรู้ล่ะ ว่าภาวนาแล้วประจำเดือนมาตามกำหนด เพราะอะไร เพราะไม่เครียด

พวกเราละ ภาวนาจนกระทั่งเครียดนะ พิกลพิการไป เยอะแยะเลยนะ เพราะทำผิด ถ้าเข้าใจที่พระพุทธรเจ้าสอนแล้วจะไม่เครียดหรอก เราจะรู้กาย เห็นกายมันเป็นทุกข์ แต่ว่าเริงนะ เห็นจิตตีบ้าง ร้ายบ้าง เดี่ยวก็โลภ เดี่ยวก็โกรธ เดี่ยวก็หลง เดี่ยวสงสัย เดี่ยวฟุ้งซ่าน เดี่ยวหุดหู่ แต่เราว่าเริงที่ได้เห็นความแปรปรวนของมัน นี่ความประหลาดอยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นเราจะมีสุขนะ มีความสงบ แต่ว่าเริง ไม่ใช่สงบแบบเชื่องๆ ซึมๆ ช้งกะตาย หรือ เครียดๆ แข็งๆ อันนั้นเป็นเพราะการเพ่งตัวอารมณ์ทั้งสิ้น ไม่ใช่

การรู้ลักษณะของอารมณ์ เพราะฉะนั้นเราต้องรู้นะ เราต้องรู้ด้วย
 จิตที่ตั้งมั่น จิตที่ตั้งมั่นมันเป็นแค่คนดู เราจะเห็นร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง
 จิตอยู่ส่วนหนึ่ง เห็นเวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง เห็นกุศล
 อกุศล โลก โภภะ หลง ทั้งหลาย อยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง
 เห็นจิตเกิดดับไปทางตา เกิดที่ตา ดับที่ตา เกิดที่หู ดับที่หู เกิดที่ใจ
 ดับที่ใจ นี่เห็นอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ อย่างนี้เรียกว่าเราเห็นด้วยจิตที่
 ตั้งมั่นนะ มันจะเห็นความจริงอย่างนี้ การที่มันเห็นว่ากายก็อยู่
 ส่วนหนึ่ง เวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง มันได้แสดงปัญญา
 ให้เราเห็นแล้วว่า มันไม่ใช่ตัวเรา กายนี้ไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรา
 สังขารทั้งหลายที่เป็นกุศล อกุศลทั้งหลายไม่ใช่เรา จิตก็เกิดดับ
 ไปทางทวารต่างๆ จิตก็ไม่ใช่ตัวเรา เห็นไหม มันจะมีปัญญาขึ้นมา
 ถ้าใจเราตั้งมั่นได้ เพราะฉะนั้นเงื่อนไขสำคัญว่าจะเกิดปัญญาหรือ
 ไม่เนี่ย อยู่ที่ว่าจิตตั้งมั่น หรือจิตเข้าไปตั้งแช่ในอารมณ์ ถ้าจิต
 เข้าไปตั้งแช่ในอารมณ์ จะเป็นสมณะ อย่างบางคนเดินจงกรมแล้ว
 เพ่งอยู่ที่เท้า ยกเท้า ย่างเท้า รู้หมดเลย แล้วก็ตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง
 ตัวเล็ก ตัวใหญ่ บางคนตัวลอย บางคนรู้สึกงูบวบบเหมือนฟ้าแลบ
 บางคนรู้สึกขนลุกขนพอง บางคนรู้สึกเหมือนแมลงมาไต่ร่างกาย
 นี่เป็นอาการของปีติทั้งสิ้นเลย เป็นเรื่องของสมณะ ทำไม่คิดว่า
 ทำวิปัสสนาแล้วกลายเป็นสมณะ ก็เพราะจิตไม่ตั้งมั่น ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น
 จะเจริญปัญญาไม่ได้ เพราะว่าสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา
 ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น จิตจะไหลไปอยู่ในอารมณ์แล้วไปแช่ ไปเพ่ง
 ตัวอารมณ์ เป็นสมถกรรมฐานทั้งหมด ไม่ว่าจะเพ่งอะไรก็เป็น

สมณะทั้งหมด ถ้าจิตตั้งมั่นก็จะเดินวิปัสสนาได้ เห็นความจริง
 ที่นี้พอเห็นความจริงแล้วมาถึงตัวสุดท้ายใช้ใหม่ ที่แรกหลวงพ่อบอก
 “ให้มีสติรู้กาย รู้ใจ ที่เป็นปัจจุบันตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่น”
 ประโยคสุดท้าย **“และเป็นกลาง”**

เวลาที่เราไปเห็นสภาวะแล้วบางทีจิตก็ยินดีขึ้นมา บางที
 จิตก็ยินร้ายขึ้นมา เช่น เราเห็นจิตใจของเรามีความสุข เราก็พอใจ
 หลายคนภาวนานะ ดูจิตดูใจ ดูไปเรื่อยๆ ความปรุ่งแต่งหยาบๆ ดับไป
 เกิดความปรุ่งแต่งละเอียด ที่เรียกว่า ความว่าง ขึ้นมา ความว่างๆ
 ที่เราภาวนาแล้วไปเห็นเข้าเนี่ย เป็นแค่ความปรุ่งแต่งละเอียด
 ไม่ใช่นิพพานนะ นิพพานไม่ได้ว่างอนาถาแบบนั้น นิพพานไม่ได้
 ว่างแบบมีขอบ มีเขต มีจุด มีดวง มีวงแคบๆ อยู่ และว่างอยู่
 นิดๆ หน่อยๆ อย่างนั้น อันนั้นเรียกว่าช่องว่าง เพราะฉะนั้นบางคน
 ภาวนาจนใจว่างขึ้นมา พอใจว่างแล้ว ราคะเกิด พอใจในความว่าง
 พอใจในความนิ่ง ไม่ยอมเจริญปัญญาต่อ มีเยอะนะ **ตอนนี้เริ่ม**
มีเยอะขึ้น ภาวนาแล้วก็ใจสบาย มีความสุข พอมีความสุขแล้ว
 พอใจแค่นี้แล้ว ไม่มารู้กาย ไม่มารู้ใจ จิตไม่สามารถทวนกระแส
 เข้ามารู้กายรู้ใจได้ ตัวนี้ที่หลวงพ่อบอกบอว่า “จิตไม่ถึงฐาน” นะ
 จิตมันไหลตามอารมณ์ไปเพลินๆ ว่างๆ อยู่ข้างนอก นี่ รู้อย่าง
 ไม่เป็นกลาง รู้แล้วหลงยินดี บางทีเห็นกิเลสเกิดขึ้นก็เกลียดมันนะ
 หาทางต่อสู้ใหญ่เลย ทำยังไงจะเอาชนะกิเลส หรือเรานั่งสมาธิอยู่
 มันปวดมันเมื่อย ทำยังไงจะชนะความปวดความเมื่อย นี่คิดภาวนา

เอาชนะนะ คิดภาวนาเอาชนะหรือคิดภาวนาแล้วท้อแท้ตามกิเลสไป นี่ก็คือความไม่เป็นกลางทั้งสิ้น ถ้าหากเรารู้ทันความไม่เป็นกลาง ให้รู้ทันนะ เช่น เราไปเห็นคนนี้ ใจเราชอบขึ้นมา เรารู้ทันว่าใจชอบ ใจไม่เป็นกลางแล้ว ชอบขึ้นมา ต่อมาเรามีสติ รู้ทันว่าใจไปชอบเขา เราเกิดไม่ชอบความชอบนี้ขึ้นมาอีกแล้ว นี่ไม่เป็นกลางอีกแล้ว เรารู้ทันว่าใจไม่ชอบ นี่รู้ความไม่เป็นกลาง แล้วมันจะเป็นกลาง ของมันเอง

ความเป็นกลางมีหลายระดับ อันนี้ก็เทศน์เรื่อย ๆ นะ **ความเป็นกลางด้วยสมณะ** ก็มี ไปฟังเอาไว้แล้วมันก็เป็นกลาง **เป็นกลางด้วยสติก็มี เป็นกลางด้วยปัญญาก็มี เป็นกลางด้วยสติ** คือพอไปรู้ทันความไม่เป็นกลาง ความไม่เป็นกลางดับไป อันนี้ก็ ยังใช้ได้ณะ แต่ว่าเป็นกลางที่แท้จริงจะเป็นกลางด้วยปัญญา คือ เห็นความจริงซ้ำแล้วซ้ำอีก ว่าทุกอย่างมันไม่เที่ยง ทุกอย่างเป็นทุกข์ ทุกอย่างเป็นอนัตตา เห็นซ้ำไปซ้ำมานะ สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว โลก โกรธ หลง ก็ชั่วคราว กุศลทั้งหลายก็ชั่วคราว พอเห็นอย่างนี้ ใจจะเป็นกลางเอง อันนี้กลางด้วยปัญญา **ความเป็นกลางด้วย ปัญญาที่แหละ คือประตูของการบรรลุมรรคผลนิพพาน เมื่อจิต เป็นกลางด้วยปัญญาแล้ว จิตจะหมดความดิ้นรน** ถ้าจิตเป็นกลาง ด้วยวิธีอื่น จิตยังดิ้นรนเพื่อเข้าไปสู่วิธีนี้ จิตยังต้องดิ้นรนอีก เช่น เป็นกลางเพราะสมณะ วันไหนไม่เป็นกลาง ก็ต้องกลับไปทำสมณะ เพื่อให้มันมาเป็นกลางอีก **ถ้าเป็นกลางเพราะปัญญามันจะเลิกดิ้น**

มันจะรู้เลยว่าทุกอย่างในโลกนี้ ของชั่วคราว ทุกอย่างเป็นภาพลวงตา ใจมันเห็นอย่างนี้ละ ใจมันไม่ตื่นแล้ว ไม่ว่าจะอะไร จะเกิดขึ้นในกายในใจ ร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ใจก็ไม่ตื่นรอน จิตจะสุขหรือจิตจะทุกข์ จิตใจก็ไม่ตื่นรอน กระทั่งอกุศลเกิดขึ้น เช่น บางทีภาวนาแล้วมันมีตๆ มัวๆ ภาวนาแล้วมัวๆ คุณไม่รู้เรื่องแล้ว เนี่ย ส่วนมากจะมาตายตอนนี้ก็มี พอคุณไม่รู้เรื่องแล้วทรมันทุรายแล้ว เห็นใหม่ อยากดูให้ชัด อยากรู้ให้ชัด นี่ใจไม่เป็นกลาง ถ้าดูไปแล้ววันนี้มันมัวๆ จิตมีแต่โมหะ มัวๆ รู้ว่ามีโมหะนะ อย่าไปเกลียดมัน รู้ด้วยความเป็นกลางซี มันจะขาดสะบั้นต่อหน้าต่อตาเลย

เพราะฉะนั้น จำไว้ละ คีย์เวิร์ด (key word) ทั้งหลาย ให้รู้กายรู้ใจ มีสติ สติที่แท้จริง รู้กายรู้ใจ ที่เป็นปัจจุบันด้วย ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต รู้ตามความเป็นจริง คืออย่าไปแทรกแซง อย่าไปบังคับเขา รู้ตามความเป็นจริง คือเป็นไตรลักษณ์ ด้วย จิตที่ตั้งมั่น จิตเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู ตั้งมั่นและก็เป็นกลาง ถ้าจิตไม่เป็นกลางให้รู้ทันว่าไม่เป็นกลางนี้เป็นทางเดินที่พระอรหันต์ทั้งหลายท่านเดินกันมา เป็นหลักในสติปัฏฐาน ในวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง หลวงพ่อเอามาพูดใหม่ ด้วยภาษาใหม่ๆ ให้คนรุ่นใหม่ ฟัง บางคนถึงจะดูเก่าแก่ ก็ถือว่าเป็นคนรุ่นใหม่ละ ได้ฟังธรรมะแบบใหม่ๆ เนื้อหาสาระก็ของเดิมที่พระพุทธเจ้าบอกนั้นแหละ มีตำราอภิธรรมนะ มาวางทาบเข้าไป ก็ลงกันได้ ถ้าเราทำได้ อย่างที่หลวงพ่อบอก ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี เนี่ย จะต้องได้ผลบ้าง

คนสมัยพุทธกาล เป็นพระอรหันต์ ถ้าไม่เป็นพระอรหันต์ก็เป็นพระอนาคามี ของเรารุ่นนี้ อินทรีย์ของพวกเราก่อนหน่อย เพราะว่ายั่วยุ่มันเยอะเหลือเกิน ไซ้ใหม่ กิเลสมันรุนแรง กระแสมันเชี่ยวกราก แค่อ้อมตาตื่นขึ้นมา นึกถึงการเมื่อกี่วันวายจะแยแล้ว ไม่รู้จะออกเหนื่อออกไต่ยังไง ออกหัวออกก้อย ไม่รู้เลย เศรษฐกิจจะดีหรือไม่ดี หุ่นจะขึ้นหรือจะตก ไซ้ใหม่ ขึ้นๆ ตกๆ ทั้งวันนี้ มันชวนให้แก่งตลอดเวลาเลย สิ่งยั่วยุเหล่านี้ มันทำให้เรากวนวณลำบาก มันดึงดูดความสนใจของเราออกไปภายนอก เพราะฉะนั้น ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ถ้าเราทำได้ถูกระ ได้โสดาบัน ได้สภิกษาคามี ก็บุญแล้วละ ถ้า ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ยังไม่ได้ ก็ดูต่อไป เพราะว่าทุกครั้งที่เรารู้สึกกายรู้สึกใจ เรามีความสุขอยู่แล้ว เรียกว่าเรามีความสุขอยู่ในปัจจุบันแล้ว ถ้าบุญมาวาสนาส่ง อินทรีย์แก่กล้า บรรลุมรรคผลไป ก็เท่ากับได้กำไรมากขึ้น มีแต่กำไรแล้วก็กำไรนะ ภาวนาที่ถูกต้อง ถ้าภาวนาที่ผิดเนี่ย นอกจากจะไม่หายทุกข์แล้ว ยังจะทุกข์มากขึ้น นอกจากไม่หายเครียดแล้วยังจะเครียดมากขึ้น ไปดูได้ตามโรงพยาบาลบ้านะ เอ้า วันนี้เทศน์เท่านี้ พอสมควรไปภาวนานะ จับหลักให้แม่น แล้วมันก็ไม่ยากอะไรหรอก ต่อไปเชิญถาม

ช่วง ถาม - ตอบ

โยม : กราบนมัสการค่ะหลวงพ่อ อยากขอให้หลวงพ่อ ช่วยหาวิหารธรรมให้หนูด้วยค่ะ เพราะว่าหนูยังไม่รู้ว่าจิตของหนู ควรจะทำอะไรดี

หลวงพ่อ : หนูนะ หนูสวดมนต์ไปนะ สวดมนต์สั้นๆ สวดมนต์ไปแล้วก็คอยสังเกตใจ ใจเรายังฟุ้งซ่านอยู่ รู้สึกไหม ใจเราฟุ้งซ่านเยอะ ฟุ้งซ่านง่าย ฟุ้งซ่านทั้งวัน เพราะฉะนั้นใจเราฟุ้งซ่าน เราทำสมณะก่อน สมณะที่ง่าย ๆ ก็อาจจะพุทโธ พุทโธ พุทโธ ไป แต่เราไม่ได้พุทโธเพื่อให้ใจนิ่ง เพราะอย่างหนูพุทโธ ใจก็ไม่ยอมนิ่ง ง่าย ๆ หรือก็ ใจมันช่างคิด เราพุทโธ พุทโธ แล้วเราสังเกตใจไปด้วย พุทโธแล้วใจสงบก็รู้ พุทโธแล้วใจฟุ้งซ่านก็รู้ พุทโธแล้วใจลอยไปคิด เรื่องอื่นก็รู้ พุทโธแล้วใจเป็นยังงี้ก็รู้นะ ไปฝึกอย่างนี้นะ

โยม : ค่ะ แล้วก็...หนูต้องจำเป็นต้องไปเรียนพระอภิธรรม ใหม่ค่ะ หรือว่าปฏิบัติอย่างเดียวนะ

หลวงพ่อ : ปฏิบัติก่อนนะ ขึ้นไปเรียนพระอภิธรรมนะ กว่าที่จะจบหลักสูตรตั้ง ๗ ปีครึ่ง เดี่ยวหนูแก่สักชะก่อน มีหน้าขำนะ ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ๗ ปีครึ่งข้างหน้า เราจะยังมีชีวิตอยู่หรือเปล่านั้นก็ไม่รู้นะ รีบภาวนา จับหลักให้แม่นก่อนนะ เอาหลักเท่าที่หลวงพ่อบอกนี่แหละ ภาวนาเป็นแล้วลองไปเรียนอภิธรรมดู แล้วจะมันที่สุดเลย จะมันมากกว่าพวกที่เขาไม่ได้ปฏิบัติ คนที่เขาไม่ได้ปฏิบัตินะ เขาก็สนุกนะ ไขว้เคราะห์ด้วยเหตุด้วยผลอะไรอย่างนี้ ไขว้ตรรกะสนุกดี แต่ถ้าภาวนาแล้วเราเห็นตัวสภาวะ เราไปเรียนนะ โอ๊ย สนุกสะใจ เราจะนับถือพระพุทธเจ้ามากกว่านี้อีก

โยม : ค่ะ แล้วก็ปิดเทอม หนูขอไปปฏิบัติที่วัดหลวงพ่อได้ไหมคะ

หลวงพ่อ : ได้ ถ้าจับฉลากได้นะ วันที่ ๒๙ (พฤศจิกายน ๒๕๕๑) จับฉลากนะ มีบางคนเริ่มมาขอพรแล้ว ขอให้จับได้ เนี่ย ชาวพุทธชอบขอ ชาวพุทธอย่าเชื่อเรื่องการฟังสิ่งอื่นคนอื่นนะ ต้องฟังตนเอง ขวนขวายเข้า ตั้งใจจริง จับปีนี้ได้ ปีหน้าก็คงได้ อย่าตายชะก่อนก็แล้วกัน

โยม : ขอขอบคุณค่ะ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อครับ อยากจะสอบถามท่านอาจารย์ว่า ขณะที่นั่งสมาธิแล้วจิตมันเป็นภวังค์ แล้วมันก็อยู่นิ่งๆเฉยๆ เนี่ยครับ การปฏิบัติต่อไป ผมควรจะทำยังไงครับ

หลวงพ่อ : ก็เมื่อจิตเคลื่อนออกจากภวังค์ จิตเริ่มไหวตัวขึ้นมา ให้มีสติรู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของจิตไป เมื่อถอย

ออกมาอยู่กับโลกข้างนอก จิตเป็นยังไง ตามรู้ไปเลย อย่าปล่อยทิ้งไปเฉยๆ แล้วที่สำคัญนะ อย่าปล่อยให้ความรู้สึกสงบภายในติดค้างออกมาอยู่ข้างนอก ถ้าติดค้างออกมาเนี่ย จะซึมอยู่อย่างนี้ทั้งวัน อย่างนี้เดินปัญญาไม่ได้นะ **สมณะทำเพื่อพักผ่อน พักผ่อนเสร็จแล้วต้องมาเดินปัญญา** วัดป่ารุ่นหลังเนี่ย ไม่ใช่หลวงพ่อบ่นว่า ท่านอาจารย์มหาบัวท่านบ่นว่า รุ่นหลังๆ มันทำแต่สมณะแล้ว ไม่ยอมเดินปัญญา เดินปัญญาต้องมีสติรู้กายรู้ใจ อาจารย์มหาบัว เคยสอนหลวงพ่อบว่า การปฏิบัติไม่มีอะไรมากหรอก มีสติรู้กายรู้ใจ ลงปัจจุบันด้วยจิตที่เป็นกลางนี่แหละ จิตที่เป็นกลางท่านไม่ได้พูดนะ ท่านบอก **“มีสติรู้กายรู้ใจลงปัจจุบัน”** ท่านสอนหลวงพ่อบไว้แค่นี้ เพราะฉะนั้น เราคอยรู้สึกกายรู้สึกใจในปัจจุบัน ไม่ใช่เพ่งกายเพ่งใจของคุณยังเพ่งกายเพ่งใจอยู่ เพราะมันติดความสงบข้างในออกมาด้วย ให้คอยรู้สึก อย่างตอนนี้รู้สึกไหม (โยม : ครับ) ใจนิ่งๆ กว่าความเป็นจริง รู้สึกไหม (โยม : ครับ) ใจยังไม่เป็นธรรมชาตินะ จิตใจที่นิ่งกว่าความเป็นจริง เป็นจิตของพรหม ไม่ใช่จิตของมนุษย์ ในขณะที่ **จิตที่ดีที่สุดสำหรับการทำวิปัสสนาคือ จิตของมนุษย์ธรรมดา** ทำไมละ จิตของพรหมมันนิ่ง มันมีความสุขอยู่เป็นวันๆ อย่างนั้น มันไม่มีความไม่เที่ยงให้ดูหรอก มันไม่มีความทุกข์ให้ดูหรอก มันรู้สึกว่าบังคับได้ ไม่มีอนัตตาให้ดู แต่จิตของมนุษย์นะ เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย ตลอดเวลา แสดงไตรลักษณ์ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นเราใช้จิตมนุษย์ธรรมดานี้แหละทำวิปัสสนา แต่ถ้ามันพุ่งชานมากก็ทำ ความสงบ พักผ่อนให้จิตมีกำลัง มีกำลังแล้วออกมารู้กายรู้ใจตาม

ที่เขาเป็นจริงๆ ของคุณติดเพ่งไว้ชนิดหนึ่ง แต่ใกล้จะหลุดเต็มที่แล้ว

โยม : สอบถามอีกข้อหนึ่งครับ แล้วถ้าหากว่าเราออกมาดู
รู้ใจรู้กายแล้ว การปฏิบัติสมาธิ มันจะรวมกันได้หรือไม่ครับ

หลวงพ่อบรม : ถึงเวลาทำความสงบก็ทำไปนะ หมดเวลา
ทำความสงบแล้วมีสติรู้กายรู้ใจ ทีนี้เวลาทำความสงบ บางคนติด
ในความสงบ ครูบาอาจารย์จะสอนให้พิจารณากาย แต่ว่าถ้า
ทำความสงบมากก็เสียเวลา หนึ่งๆ ใจๆ อยู่อย่างนั้น พิจารณา
มาก ไม่ยอมทำความสงบ จิตก็ฟุ้งซ่าน ใช้ไม่ได้ทั้งคู่ นะ หลวงปู่มั่นท่าน
สอนหลักเอาไว้บอกว่า ทำความสงบมากเนิ่นช้า คิดพิจารณา
มาก ฟุ้งซ่าน ต้องทำพอดีๆ สมดุลกัน แต่หัวใจของการปฏิบัติจริงๆ คือ
การมีสติในชีวิตประจำวัน ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องรู้สึกตัว ถ้าทำ
ตรงนี้ไม่ได้ นะ ไม่มีวันบรรลุมรรคผลนิพพานหรอก เพราะเราทิ้ง
ส่วนที่เป็นสาระแก่นสารซะแล้ว เอาแต่นั่งสมาธิ นะ ไม่บรรลุหรอก

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อบรมเจ้าคะ โยมปฏิบัติมาสองเดือน
แล้วเจ้าคะ แรกๆ ก็ติดบริกรรม ปัจจุบันก็ยังนึกภาพอยู่ในใจอยู่
เจ้าคะว่า มันมีความรู้สึกอะไร แต่พอมาหลังๆ เนี่ย จิตมันเริ่มมัวๆ
มันไม่ค่อยชัด แล้วก็พอมีสัมผัสผัสสะเยอะๆ ตามไม่ค่อยทันเจ้าคะ

หลวงพ่อบรม : ก็ต้องซ้อมทุกวันนะ มีรูปแบบของการปฏิบัติบ้าง
จะเดินจงกรมหรือจะทำสมาธิอะไรอย่างนี้ หรือจะไหว้พระสวดมนต์
อะไรอย่างนี้ก็ได้ แล้วคอยตามรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง ร่างกาย
เคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตเคลื่อนไหวคอยรู้สึก ต้องซ้อม ถ้าไม่ซ้อมเลย
สติไม่ค่อยเกิดหรอก เพราะฉะนั้นต้องมีรูปแบบของการปฏิบัติ นะ

โยม : แล้วทำยังไงถึงจะทำให้จิตตั้งมั่นได้

หลวงพ่อ : มันมีสองวิธี วิธีหนึ่งทำสมณะ จนจิตรวมลงไปจริงๆ แล้วตั้งมั่นถึงฐาน อย่างของคุณทำสมณะยากเพราะว่าเหนื่อยวันๆ ทำงานที่ต้องคิดนะ มันฟุ้งมาก ทำไม่ได้ พอจะคิดจะทำสมณะก็หมดแรงแล้ว จะหลับซะก่อน ของคุณต้องใช้วิธีให้รู้ทันว่าจิตไม่ตั้งมั่น อย่าไปตั้งนะ ของคุณพยายามตั้งแล้ว อย่าไปตั้งมันให้รู้ว่าไม่ตั้งมั่น แล้วมันจะตั้งมั่นเอง

โยม : ขอบพระคุณค่ะ

โยม : คือ...พอดีหนูเป็นคนใหม่ หนูก็เลยจะขอคำแนะนำจากหลวงพ่อว่าควรจะเริ่มต้นฝึกยังไง เพราะยังเป็นคนที่ยังไม่ค่อยชัดเจนกับตัวเองนะคะ

หลวงพ่อ : เป็นคนอะไร ไม่ชัดเจน

โยม : ไม่เข้าใจตัวเอง คือ เป็นคนชอบปรุงต่อ นะคะ เหมือนกับว่า...

หลวงพ่อ : ให้ดูไปสินะ ใจของเราชอบฟุ้งซ่าน รู้สึกใหม่ (โยม : ค่ะ) มันฟุ้งเก่ง (โยม : ค่ะ มันปรุงต่อ) เออ นะ

โยม : แล้วมันจะไปมีวิบากทางทางคำพูดนะคะ แล้วมันมาคิดได้ที่หลัง แต่มัน... มันพูดไปแล้วอย่างนี้ค่ะ

หลวงพ่อ : สถิเรายังไม่ทันใจเรานะ

โยม : ต้องฝึกยังไงดีนะคะ

หลวงพ่อ : ต้องฝึกสตินั่นแหละ แต่ว่าอยู่ๆ จะมาฝึกวันสองวัน แล้วให้ดีร้อยเปอร์เซ็นต์มันไม่ได้นะ เวลาเราฝึกหลงเนีย เราฝึกมา

นับภพนับชาติไม่ถ้วน เวลาจะฝึกสติก็อย่าใจร้อน ให้คอยรู้ทันเวลา ใจแอบไปคิด รู้สึกใหม่ ใจเราไปคิดแวบ แวบ แวบ ไปเรื่อยๆ ดูออกไหม อย่างตอนนี้อายากพูดแล้ว รู้สึกใหม่ เนี่ย ความอยากมันดันขึ้นมา ดันที่ลิ้นปี ดันที่กลางหน้าอกนี่

โยม : อย่างนี้ควรจะสวดมนต์ก่อนหรือว่า...

หลวงพ่อก : เออ สวดมนต์ได้นะ สวดมนต์แล้วรู้ทันที่ใจไหล ไปคิด ไปฝึกดูใจที่ไหลไปคิด ไม่ห้ามนะ ห้ามไม่ได้

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกะ คือเมื่อต้นปี หลวงพ่อก ให้การบ้านหนูมาว่า ที่ทำไม่ต้องทำนะคะ

หลวงพ่อก : อะไรนะ

โยม : ที่ทำไม่ต้องทำนะคะ หนูคิดว่า...หนูจะเฟ่งมากเกินไปคะ

หลวงพ่อก : ใช่สิ แล้วรู้สึกใหม่ ใจเปลี่ยนไป

โยม : รู้สึกว่าใจสบายขึ้นคะ

หลวงพ่อก : ใช่สิ อย่างที่หลวงพ่อกเล่าเรื่องยายชิตะก็ เห็นใหม่ ภาวณาแล้วเราเฟ่งมากๆ นะ เครียด แต่ถ้าภาวณาแล้วเราตามรู้กาย ตามรู้ใจตามความเป็นจริงไปเรื่อย ไม่เครียดหรอก ใจก็โปร่งขึ้นมา (โยม : ค่ะ) แล้วสังเกตใหม่ ใจเคลื่อนไหวตลอดเวลา

โยม : รู้สึก... รู้สึกเคลื่อนที่ขึ้นเรื่อยๆ ณ ขณะนั้นะคะ

หลวงพ่อก : นั่นแหละ สติเราเร็วขึ้นเรื่อยๆ การภาวณานะ เราต้องฝึกสติให้เร็วขึ้นเรื่อยๆ ไม่ใช่ภาวณาโดยการหน่วงอารมณ์ให้ช้าๆ หลายคนพยายามหน่วงอารมณ์ให้ช้า เช่น เดินช้าๆ พุดช้าๆ ทำอะไรช้าๆ ชาวพุทธเลยทำมาหากินไม่ทันใครเขา ใช้ไม่ได้นะ

ชาวพุทธต้องปรารถนาเปรี้ยว ต้องว่องไวนะ แต่ถ้าเป็นคนนิสัยซ้าๆ เราก็ซ้าๆ เป็นคนนิสัยปรารถนาเปรี้ยว เราก็ปรารถนาเปรี้ยว ไม่ได้ดัดแปลง แต่เราฝึกสติให้เร็วๆ เร็วๆ จนกระทั่งมันทันกิเลส สังเกตไหม ใจไหลแวน แวน แวน นะ รู้สึกเอา

โยม : ฉันหนูทำอย่างที่คุณคิดว่าใช่ต่อไป ถูกต้องใช่ไหมคะ

หลวงพ่อบ : ฝึกอยู่อย่างนี้ก่อนนะ (โยม : ค่ะ) แล้ววันหลังมาส่งการบ้านใหม่ ใจเริ่มหมดแรงแล้ว ดูออกหรือเปล่า (โยม : ดูออกค่ะ) นั่นแหละ แรงมันไม่พอแล้วนะ ต้องไปทำในรูปแบบ แต่ทำในรูปแบบอย่างเราไปนั่งดูท้องพองยุบเนี่ย ระวังอันเดียว อย่าให้จิตไหลไปอยู่ที่ท้องแล้วลืมตัวเอง เวลาเดินจงกรมนะ ก็ไปเดินจงกรมเหมือนเดิมได้ แต่ระวังอย่าให้จิตไหลไปอยู่ที่เท้า ไปเพ่ง แค่รู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย รู้สึกถึงความมีอยู่ของใจ แค่รู้สึกถึงความมีอยู่ ไม่เพ่ง ดิถีของการรู้นี้ แรงไม่เท่ากัน

โยม : ค่ะ ขอบพระคุณค่ะ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อบคะ ได้ฟังซีดีหลวงพ่อบมาประมาณปีครึ่งนะค่ะ ช่วงแรกก็รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง ได้รู้ได้เห็นได้เรียนรู้จิตใจตัวเองมากขึ้น เห็นกิเลสตัวเองมากขึ้น พอทำๆ ไปสักพักก็รู้สึกว่า ตัวเองน่าจะเอาตัวรอดได้ แต่ว่าพอมาสักกระยะหนึ่งอย่างนี้ มันก็มีกิเลสตัวหนึ่งคือความเศร้าค่ะ มันเป็นเรื่องชาติของตัวเองยังไม่ทราบ พอเวลาว่างมันก็ไปหาความเศร้าค่ะ แล้วพอมันมีเหตุการณ์หรืออะไรที่มันเศร้า ก็รู้สึกว่าที่ปฏิบัติมามันพลาดป้านะค่ะ มันไม่ได้ช่วยอะไรเลย หรือว่า...

หลวงพ่อก : คือเราอย่าประมาทนะ กิเลสเนี่ยถ้ามันไม่แน่จริง มันไม่เป็นเจ้าโลกที่แท้จริงหรอก เราภาวนานานะภูมิจิตภูมิธรรมของเราเนี่ย มันไม่สามารถเอาชนะได้อย่างแท้จริง พระโศดาลัยนะ เพิ่งจะละความเห็นผิดได้ กิเลสอื่นๆ ก็ยังแรงอยู่ ขนาดพระโศดาลัยนะ พระสัทธาคามีนี๋ยกิเลสเริ่มอ่อนแรงลง แต่ว่าประมาทไม่ได้หรอก ขนาดพระอนาคามีก็ไปติดกิเลส แต่ไปติดกิเลสที่ละเอียด ไม่ใช่หยาบๆ อย่างที่เราเห็นแล้ว เพราะฉะนั้น กิเลสไม่แน่จริงไม่ปกครองโลกมาได้ เราอย่าประมาทเขา แต่เราก็ไม่ได้กลัวจนขวัญหนีดีฝ่อ คอยรู้เอา

โยม : คือ... อารมณ์โกรธหรือโลกอะไอย่างนี้ ก็เห็นชัดคะ แล้วก็รู้สึกว่ามันก็เป็นกลาง ก็เห็นแล้วก็...

หลวงพ่อก : ใจตัวความเศร้าณะ อย่าไปยอมมัน ผู้หญิงหลายคนนะ ชอบตรงนี้แหละ มันແบายๆ คั้นๆ ในใจนะ ชอบมันนะ ไม่ใช่ไม่ชอบ ที่ไปติดนะ เพราะชอบมัน

โยม : ใช่ค่ะ เพราะว่ามีโอกาสได้สังเกตเห็นครั้งหนึ่งนะคะ พอเศร้าแล้ว... มันก็มี...

หลวงพ่อก : เห็นไหมตอนนี้ หลุดออกมาจากมันแล้ว เห็นไหม (โยม : ใช่ค่ะ) พอดคิดว่าจะไม่ยอมมัน มันก็หลุดออกมาแล้ว (โยม : ค่ะ) ไปติดอยู่ตรงนั้นเพราะยอมมันเอง เพราะรู้สึกเหมือนนางเอก ให้รู้ทันนะ นี่สวมวิญญูณนางเอกเนี่ย ผู้หญิงเป็นเยอะเลย แล้วอันตราย มันคือการฝึกซ้อมเตรียมตัวที่จะตกนรกนะ เพราะอะไร เพราะมันฝึกให้โทษะยอมจิตอยู่ ย่อมจนเคยชินนะ ทำอาจิณกรรมที่จะเศร้า ตายแล้วตกนรกนะ เราต้องไม่ยอมนะ พระเอกขี่ม้าขาวไปช่วยเราไม่ได้หรอก

โยม : ตอนนี่ก็รู้เลยว่ามันเป็นความเคียดชังที่พอว่างแล้วมันก็จะวิ่งไป ก็มีโอกาสดำสังเกตรั้งหนึ่ง ก็รู้ว่ามันเศร้าอะไรอย่างนี้ค่ะ แต่ก็อยาก... มันเหมือนกับมันดึงออกมาไม่ได้ค่ะ

หลวงพ่อ : ไม่ๆ ไม่ต้องดึงนะ ให้รู้เฉยๆ ถ้าใจชอบมันให้รู้นะ ใจอยากจะหลุดออกมาให้รู้ ให้รู้ว่าเป็นกลาง แล้วมันจะหลุดเองหรือ

โยม : พอมันรู้แล้วมันก็เห็นความทรมันทรมาน ความทรมันทรมานอยากจะหลุดอะไรอย่างนี้ค่ะ แล้วยัง...

หลวงพ่อ : ให้รู้นั้นแหละ รู้ทรมานทรมานอยากหลุดนะ ไม่เป็นกลาง

โยม : แต่พอมันผ่านไปแล้ว ก็รู้สึกว้าว...คือตอนช่วงที่มันเศร้าอะไรอย่างนี้ รู้สึกว่ามันจมนะคะ เหมือนตาบอดใจบอด ตอนนั้นอะไรก็ช่วยไม่ได้ จะฟังซีดีหรือใครมาพูดอะไรก็ช่วยไม่ได้

หลวงพ่อ : คอยนึกไว้นะว่าเรากำลังข้อมตจนกรออยู่

โยม : ก็เลยคิดว่า อาจจะเป็นเพราะว่าเราจิตใจไม่ตั้งมั่นไม่เป็นกลาง...

หลวงพ่อ : เรายอมมันเองแหละ เรายอมให้มันกดขี่เอง อย่ายอม สู้ๆ เราถูกพระพุทธเจ้านะ คิดอย่างนั้นนะ เราถูกพระพุทธเจ้าเรื่องอะไรเราจะต้องยอมให้กิเลสขี่คอเราไว้ สู้มัน

โยม : ก็หาทางสู้ หาทาง...

หลวงพ่อ : วิธีสู้คือรู้ด้วยความเป็นกลาง อย่าไปหาทางเอาเอง หาเองไม่ได้นะ ต้องใช้ทางที่พระพุทธเจ้าสอน

โยม : ค่ะ ก็มีโอกาสดำหนังสือแล้วก็ฟังหลวงพ่อค่ะ คิดว่าบางคนหลวงพ่อก็แนะนำให้ทำสมณะอะไรอย่างนี้ค่ะ แล้วก็ได้อ่านหนังสือหลวงพ่อบอกว่า แนะนำไปอีกคนหนึ่งว่าใจมันจมอยู่ให้มันหลุดออกมาก่อนอะไรอย่างนี้ ให้ออกมาเสพอารมณ์

หลวงพ่อก : แต่ละคนไม่เหมือนกันนะ (โยม : ค่ะ) ของคุณนะ แต่ไม่ยอมให้มันครอบงำก็หลุดแล้ว แต่ต้องรู้ว่าเป็นกลาง แต่ละคนไม่เหมือนกันนะ จะมากินยาขนานเดียวกันทุกคนไม่ได้หรอก อะอะอะไรก็จะกินแต่ยาแก้ปวดท้องอะไรอย่างนี้ มันใช้ไม่ได้หรอก

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกค่ะ พอดีเพิ่งเริ่มปฏิบัติธรรมได้สองเดือน ตอนแรกก็ลองดูกาย แต่ปรากฏว่ามันเหมือนจะติดเพ่ง แล้วก็แอบเครียดนะค่ะ แล้วพอตอนหลังเริ่มเหมือนตามรู้ตามดู แต่ปรากฏกลายเป็นฟุ้งซ่าน แล้วก็นอนไม่หลับอะไรอย่างนี้นะค่ะ ช่วงหลังก็เลยมาสวดมนต์แล้วก็นั่งสมาธิทุกคืน สองเดือนแล้ว ที่นี้ได้ยินมาว่าเวลาปฏิบัติธรรมนะค่ะ แต่ละคนจริตไม่เหมือนกัน เลยอยากทราบว่า...

หลวงพ่อก : ของคุณนะ เป็นคนคิดมาก พวกคิดมากให้ดูจิต จิตมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เห็นไหม มันฟุ้งซ่าน ให้รู้ว่าฟุ้ง อยากจะสงบ รู้ว่าอยาก เนี่ย รู้ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ ง่าย

โยม : ก็คือดูกาย ดูจิต ใช่ไหมคะ

หลวงพ่อก : ดูกาย ดูจิตนะ แต่ก็ทำในรูปแบบ เพราะจิตยังไม่ค่อยมีแรง การทำในรูปแบบหรือทำสมณะทำอะไรเนี่ย มันเพิ่มพลัง แต่ทำพอดีๆ นะ พลังมากไปเลยติดแป๊กอยู่ที่นั่นเลย

โยม : กราบนมัสการพระอาจารย์เจ้าค่ะ ตามรู้ตามดูค่ะ แต่ว่ารู้สึกที่ไม่ตลอดค่ะ แล้วก็...

หลวงพ่อก : ตลอดไม่ได้ เราไม่ใช่พระอรหันต์ เราต้องรู้บ้าง

เปลอบ้าง แต่อย่าให้เปลอนานเท่านี้แหละ คนที่ว่ๆ ไปเปลอนานวันละ ๒๔ ชั่วโมง ของเราเปลอ ๕ นาทีรู้สึกทีหนึ่ง ๑ นาทีรู้สึกทีหนึ่ง ๒ วินาทีรู้สึกทีหนึ่ง เก่งแล้ว

โยม : แล้วก็คือ...อยากจะทำอะไรของตัวเอง เพราะว่าตัวเองชอบ
ซีเขานะคะหลวงพ่

หลวงพ่ : อืม ซีเขา ซีเขาต้องย้ายไปภาวนาตามวัดป่าให้มันตื่นตัว เดี่ยวงูมันเลื้อยมานอนอยู่ด้วยอะไรอย่างนี้ แค่คิดอย่างนี้ก็ไม่ซีเขาแล้ว

โยม : คะ แล้วโยมต้องกลับไปทำตามรูปแบบบ้างไหมคะ

หลวงพ่ : ให้รู้ทันนะ ว่าเวลาเราทำรูปแบบแล้วเราซึมอย่าให้ซึมนะ จิตฟุ้งซ่านให้รู้ว่าฟุ้งซ่าน จิตสงสัยให้รู้ว่าสงสัย รู้ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ หัดอย่างนี้นะ หัดพุทโธไปก็ได้ แล้วพอจิตแอบไปคิดแล้วรู้ จิตแอบไปคิดแล้วรู้ พื้นฐานของคุณเป็นคนช่างสงสัยนะ เพราะฉะนั้นความสงสัยเกิดขึ้นอย่ามัวแต่คิดหาคำตอบ เสียเวลาสงสัยให้รู้ว่าสงสัย แล้วสงสัยก็แสดงไตรลักษณ์เอง เกิดแล้วก็ดับ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่เจ้าคะ คือถูกฝึกมานานแล้วทางจิตจะบอกถูก คือบางคนผ่านมาแวบเดียว จิตจะฟ้องว่าคนนี้จะถึงเวลาที่จะมรณะแล้ว จะเป็นอย่างนั้นจะเป็นอย่างนี้ และจะเป็นบ่อยด้วย บางครั้งถูกจึงไม่กล้าไปเล่นจับจิตแล้วคะ เพราะกลัวว่าลูกจะเป็นบาปหรือเปล่า

หลวงพ่ : ไม่ตื่นะ พยายามรู้สึกอยู่ที่กายให้มากๆ นะ ร่างกายเย็น เดิน นั่ง นอน คอยรู้สึก ร่างกายหายใจออกหายใจเข้า

คอยรู้สึก ของคุณดูร่างกายให้มากๆ ไว้ ดูที่กายบ่อยๆนะ เช่น กายพยักหน้า เห็นร่างกายเคลื่อนไหว

โยม : แล้วจะบาปหรือเปล่านั้น ที่เราไปดูเขา

หลวงพ่อก : เราไปรู้ไม่บาปหรอก แต่เราไปบอกเขาแล้วบาป

โยม : ลูกเลยไม่กล้าบอกเลยคะหลวงพ่อก

หลวงพ่อก : อย่าไปบอก แค่ว่ารู้ก็แยะเต็มทีแล้ว อย่าไปรู้ของคนอื่น แต่ถ้าจิตมันรู้มันอย่าสนใจ ของคุณอย่าไปทำความสงบเข้าไปที่จิตนะ ให้คุณคอยรู้กายไว้ ถ้าคุณไปทำความสงบเข้าที่จิตนี้ มันจะเที่ยวรู้เที่ยวเห็นอะไร ไม่ใช่ของจริงหรอก อย่าไปเชื่อมัน

โยม : บางที่ฝึกๆ นี้เจ้าคะ บางที่จิตก็ไม่ยอมที่ว่า...

หลวงพ่อก : นี่ๆ รู้สึกใหม่ จิตใจเมื่อกี้เผลอรูบไปเลย

โยม : รู้สึกกลัวคะ พอมาเจอต่อหน้าหลวงพ่อกแล้วจิตมันจะแกว่งคะ กลัวว่าที่เราจะถามออกไปนี่ กลัวว่า...

หลวงพ่อก : จิตขณะนี้กับตะกั่วก็ไม่เหมือนกันแล้ว รู้สึกใหม่

โยม : รู้สึกเจ้าคะ

หลวงพ่อก : เห็นใหม่ เออ นี่ดู เห็นใหม่ มันสลดลงมาแล้ว

โยม : ใช่เจ้าคะ

หลวงพ่อก : นี่ดูมันลงปัจจุบันอย่างนั้นนะ คอยดูไปเรื่อยๆ แต่ว่าของคุณนะ อย่าทิ้งกายนะ รู้กายให้มากๆ ไว้ เวลาเราเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน นะ รู้สึกไปเรื่อยๆ อย่าดูแต่จิตนะ ดูจิตมากๆ เดี่ยวพุ่งออกไปเห็นโน้นเห็นนี้ ไม่จริงหรอกนะ อย่าไปเชื่อมัน

โยม : ขอบพระคุณเจ้าคะ

โยม : กราบนมัสการพระอาจารย์เจ้าค่ะ โยมารู้จักพระอาจารย์ครั้งแรกในฐุเปอร์มาร์เก็ตแถวๆ บ้านนะเจ้าค่ะ เพราะว่าเขาจะเปิดซีดีพระอาจารย์ทุกวันเลย ตั้งแต่นั้นมา โยมก็ปฏิบัติตามแนวที่พระอาจารย์สอนลูกศิษย์ ที่ได้ฟังมา ก็พบกับความเปลี่ยนแปลงของตัวเองเจ้าค่ะ จากที่มีปัญหาแบบคนที่ยังร่วมงานกัน ที่เราชอบไปฟังไปมองความผิดของเขา ปัญหาที่คลี่คลายไป เราก็อใจเย็นขึ้น อะไรต่างๆ ก็ดีขึ้นเจ้าค่ะ ทีนี้ โยมก็ปฏิบัติได้ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง บางครั้งก็ทันท บางครั้งก็ไม่ทันเจ้าค่ะ จะกราบพระอาจารย์ให้แนะนำ

หลวงพ่อ : ก็ดีแล้วนี่นะ ที่ภาวนาอยู่พอใช้ได้แล้วนะ ฝึกไปอีก คอยรู้สึกไป เห็นไหมใจเราแต่ละวันไม่เคยเหมือนกันเลยนะ ดีแล้วละ

โยม : เห็นเจ้าค่ะ อยากจะกราบถามอีกนิดหนึ่ง เรื่องนาที่ของการนั่งสมาธิ โยมยังไม่ค่อยกระจ่าง

หลวงพ่อ : โยมชอบนั่งสมาธิหรือ

โยม : ก็ที่นั่งทั้งเดินเลยเจ้าค่ะ เดินจงกรมด้วย นั่งด้วย

หลวงพ่อ : เวลาเดินแล้วจิตรวมไหม นั่งแล้วจิตรวมหรือเปล่า

โยม : รวมเจ้าค่ะ รวม บางทีก็...

หลวงพ่อ : แล้วรู้สึกตัวอยู่หรือเปล่า

โยม : ไม่รู้สึกเจ้าค่ะ

หลวงพ่อ : นั่นไม่ใช่จิตรวม นั่นเรียกว่าหลงไป ต้องรู้สึกตัวนะ ไม่ใช่นั่งคร่อมแล้วบอกจิตรวม ไม่ได้นะ เวลาที่จิตรวมเข้าสมาธิเนี่ย มีสติตลอดสายเลย ถ้าขาดสติ ไม่ใช่สมณะที่แท้จริง คอยรู้สึก ร่างกายในชีวิตประจำวันมากๆ นะ ส่วนสมาธิก็นั่งแต่อย่างนั้นแล้วก็น้อมใจให้เคลิ้ม พยายามนั่งรู้สึกไป นั่งเห็นร่างกายนี้หายไปเรื่อยๆ

นั่งดูร่างกายหายใจ ไม่ต้องหลับตาก็ได้ นั่งให้เป็นธรรมชาติ นั่งให้เป็นธรรมชาติคือไม่ได้นั่งน้อมใจให้นิ่ง ของคุณไปนั่งน้อมใจให้นิ่ง น้อมมากๆ เข้ามันถึงได้หลับใน วุบลงไป พยายามนั่งแล้วก็รู้สึกตัวไปนะ เห็นร่างกายนี้หายใจไป ใจของเราเป็นแค่คนดู ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ แล้วถ้าใจหนีไปคิด รู้ว่าใจหนีไปคิด ถ้าใจไม่ได้หนีไปคิดไหน ก็เห็นร่างกายนี้หายใจไปเรื่อยๆ ใจของเรานี้เป็นแค่คนดู ฝึกอย่างนี้นะ (โยม : เจ้าคะ)

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกับ อาทิตยที่แล้วผมได้ส่ง การบ้านหลวงพ่อ หลวงพ่อทักว่าผมจิตฟุ้งๆ และก็ป้อแป้ไปนิดหนึ่ง ผมก็เลยกลับมาทำความสงบ ด้วยการนั่งสมาธิแล้วก็ปริกรรมพุทโธ ในระหว่างที่ปริกรรมก็ดูไปด้วยว่า จิตไหลไปแล้วรู้ ไหลไปแล้วรู้ ถ้าทำอย่างนี้มันไม่สงบเลยครับ

หลวงพ่อ : ไม่ต้องสงบนะ ให้แค่เราจะฝึกสติ แล้วเราจะ ฝึกสติ เพราะฉะนั้น จิตไหลไปเรารู้ๆ จิตมีความโลภ ความโกรธ ความหลง เรารู้ จิตฟุ้งซ่าน หดหู่ สงสัย เรารู้ การที่เรารู้ไปเรื่อยๆ อย่างจิตเกิดกามฉันทะ คืออยากในอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เราก็รู้ทัน กามฉันทะดับ จิตไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อารมณ์ทั้งหลาย เราก็รู้ว่ามันมี พยาบาทะ พยาบาท จิตสงสัย จิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่ จิตเป็นอย่างไรเราคอยรู้เรื่อยๆ ตรงที่เรารู้ทันนี้ สภาวะพวกนี้จะสลายตัวไป เมื่อนิเวศน์ไม่มี จิตก็จะสงบลงมาเอง

โยม : ครับ ที่ว่าจิตป้อแป้ นี่ต้องทำความสงบเข้ามาจึงจะดี เป็นจริงไหมครับ

หลวงพ่อบราโมทย์ : ทำความสงบแต่ต้องมีสติมากกว่านี้ ความสงบที่ทำนี่ สติอ่อนลงไป

โยม : อีกข้อหนึ่งครับ คือผมได้อ่านหนังสือหลวงปู่่มั่นนะครับ ที่สนทนากับพระรูปหนึ่ง ท่านว่าบุคคลที่เป็นปุถุชน ผู้ไม่ได้ปฏิบัติ จะใส่ใจข้างเกิดไม่ใส่ใจข้างดับ และก็ถ้าเป็นอย่างนี้จะเห็นว่าเที่ยง เป็นสุขและก็เป็นตัวตนนะครับ ท่านบอกมาให้ใส่ใจข้างดับอยู่เรื่อยๆ จะเห็นไตรลักษณ์ได้ง่ายขึ้น

หลวงพ่อบราโมทย์ : อะไรนะ? ให้อะไรข้างดับนะ

โยม : ใส่ใจข้างดับ

หลวงพ่อบราโมทย์ : อ้อ ใส่ใจ ถูกแล้วละ คำว่าใส่ใจคือคำว่า โยนิโสมนสิการ เราไปใส่ใจแต่ว่า มันมีคน มีสัตว์ มีเรา มีเขา นะ มันก็หลงผิดไปเรื่อย ถ้าเราใส่ใจลงมา ดับอะไร ดับความเป็นรู้สึก เป็นตัวเป็นตน เห็นไหมร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ จิตใจไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ดูอย่างนี้บ่อยๆ ต่อไปก็จะเห็น สภาวะของรูปธรรมเกิดแล้วดับ นามธรรมเกิดแล้วดับ ทีแรกดับ ความเห็นผิดก่อน แต่คิดเอาไม่ได้นะ ต้องรู้สึกเอา

โยม : ครับ คำถามสุดท้ายครับ อาจจะไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ แต่ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัจจุสมุพบาทนะครับ ที่หลวงพ่อบราโมทย์ใน หนังสืออริยสัจที่ว่า พระพุทธเจ้าแต่ละองค์จะรู้แจ้งปัจจุสมุพบาท ไม่เท่ากันนะครับ อย่างพระโคตมพระพุทธเจ้าของเรา เห็นถึงอริยสัจ แล้วหลวงพ่อบราโมทย์ก็เสริมว่า มีตัวหนึ่ง อาสวะนะครับ ผมก็เลยอยากให้ หลวงพ่อบราโมทย์อธิบายว่ามันเชื่อมโยงกับอวิชชาอย่างไรครับ

หลวงพ่อบราโมทย์ : ข้างมันเถอะนะ เห็นไหม คำถามสองข้อนี้

ไปอ่านหนังสือมาแล้วมาคิดเอานะ เสียเวลา ไปดูเอาเอง เดี๋ยวจะตอบได้ด้วยตัวเอง (โยม : ครับ) อาสวะจริงๆ นะ ก็เป็นอวิชชา อวิชชาเป็นอาสวะตัวหนึ่ง เป็นอาสวะอย่างหนึ่ง อาศัยอาสวะนั้นแหละ ก็หล่อเลี้ยงอวิชชา อาศัยอวิชชาก็ไปหล่อเลี้ยงอาสวะไว้ ปรุ่งกันไปเรื่อยๆ

โยม : ผมติดอยู่ที่ว่า มันเพิ่งตรงบริเวณหว่างคิ้วนะครับ

หลวงพ่อก : นั่นแหละๆ ต้องเลิกซะ

โยม : ไม่รู้วิธีทำให้หายนะครับ

หลวงพ่อก : ก็อย่าไปทำมัน ก็หายแล้ว ถ้าเราตั้งใจไปจ้องไว้ มันก็เพิ่งไปเรื่อยสิ เวลาเราดูจิตนะ เราไม่ได้เอาตาไปดู ถ้าเราเอาตาไปดูนะ บางที่เราไปตรึงอยู่ที่หัวคิ้วบ้าง ที่ตาบ้าง ที่ตรงนี้บ้าง

โยม : เป็นวิบากหรือเปล่าครับ

หลวงพ่อก : เป็นวิบาก ตัวนี้เป็นตัววิบาก เป็นตัวทุกข์ ให้ยอมรับสภาพนะ เราไปสร้างมันขึ้นมาเอง ถ้าอยากให้หายก็อย่าไปทำเหตุของมัน เหตุของมันคือความจงใจจะปฏิบัติ

โยม : ครับ กราบขอบพระคุณครับ

โยม : คือ ตอนนี่ตื่นตื่นนะคะ แล้วก็อยากทราบว่าจะที่ตามร่างกายตามรู้ใจปัจจุบันนี้ ดูสภาวะถูกต้องไหมคะ

หลวงพ่อก : ก็ดีเหมือนกันนะ แต่ต้องดูอย่างมีความสุขนะ ดูอย่างสบายใจ อย่าดูแบบเครียดๆ ไม่ดีก็ได้ ดูไป ในโลกนี้ทุกอย่าง เป็นของชั่วคราว ความทุกข์ทั้งหลายก็เป็นของชั่วคราว ดูไปเรื่อยๆ ทุกอย่างชั่วคราว

โยม : ค่ะ หลวงพ่อคะ มีเข้าวันหนึ่งตื่นขึ้นมาแล้ว จิตเหมือนกับเห็นว่าตัวเองนี่ ตัวอะไรหายไปอยู่

หลวงพ่อ : อืม นั่นแหละสินะ เราเริ่มเห็นความจริงว่า นี่มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ มันเป็นอะไรก็อันหนึ่ง ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขาอะ ไม่รู้ตัวอะไร นี่เรียกว่าเราถอดถอนความสำคัญมันหมายผิดๆ ออกไป เราเริ่มเห็นความจริงแล้วนี่คือรูป ถ้าจะเรียกว่ามันคืออะไร ก็ตามศัพท์ของธรรมะ เขาเรียกว่ามันเป็นรูป ไม่ใช่คน รู้สึกไหม ตัวเราหายไป

โยม : คือ ถ้าเห็นตัวเราจะหายไป แต่ปัจจุบันตัวเรายังมีอยู่

หลวงพ่อ : มีสิ มันมีอยู่ที่ใจเรา ต้องฝึกอีกนะ ถ้าเมื่อไรได้โสดาปัตติมรรคนะ โสดาปัตติมรรคนั้นแหละถึงจะไปตัดความเป็นตัวเราขาด

โยม : มีอยู่ครั้งหนึ่ง เดินลงบันได แล้วเหมือนกับว่า เห็นชาก้าวออกไป แต่กลัวจะตก คือมันเหมือนกับมันแยกกัน กลัวจะตกบันได ก็เลยดึง พยายามดึง ดึงกลับๆ อะโรยแบบนี้ละคะ จะทำอย่างไรคะ

หลวงพ่อ : อืม นั่นแหละ ไม่ต้องทำอะไร เห็นไหม ภายก็อยู่ส่วนหนึ่ง จิตก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง คนละอันกัน เห็นไหม

โยม : มันจะตกบันไดไหมคะ

หลวงพ่อ : อย่าไปเดินให้ตกสิ ถ้าเดินซุ่มซำมาก็ตกสิ เราเดินลงบันไดเราก็เกาะราวบันไดไป เดินรู้สึกตัวไป ของคุณมันไม่ได้จะตกบันไดอะไรหรอก เผอิญช่วงนั้นมันเป็นจังหวะพอดีจิตมันตั้งมันขึ้นมา เป็นคนรู้คนดู มันเห็นร่างกายเดินอยู่ เรายังไม่คุ้นเคยที่จะ

เห็นร่างกายมันเดิน เราเคยรู้สึกแต่ที่เราเดิน พอเห็นร่างกายมันเดินนี้ไม่คุ้นเคย มันกลัวขึ้นมา แล้วก็ให้รู้ทันความกลัว เห็นใหม่ร่างกายเคลื่อนไหวก็รู้สึก พอจิตเกิดความกลัว จิตเคลื่อนไหวขึ้นมา เราก็รู้สึก นี่แหละความรู้สึกตัวมันก็เกิด

โยม : ค่ะ หลวงพ่อคะ มีเรื่องสงสัย แต่ที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัตินะคะ คือ อย่างเราปฏิบัติวิปัสสนานี้ เราจะมีความรู้สึกว่า หลวงพ่อบอกว่าเราจะได้อะไรมาก คราวนี้เวลาผู้ที่ไม่ได้มาปฏิบัติมากกระทบกับเรา แล้วเราปฏิบัติ เราวิปัสสนา เราปฏิบัติจิตได้ หรือว่าตามร่างกายรู้ใจได้ แต่ในขณะที่เดียวกันผู้อื่นที่เขามากกระทบกับเรานี่ เขาจะได้รับผลกระทบ ทำให้เขาบาปไหมคะ

หลวงพ่อ : ไม่บาปหรอกนะ ไม่บาปหรอก เรายังไม่ใช่พระอรหันต์ เราก็ยังมีกิเลสเหมือนกัน

โยม : อ้อ ไม่ต้องกังวลเรื่องนี้

หลวงพ่อ : อย่าไปกังวลนะ ตัวนี้ก็เลสหลอกให้เรากังวลเล่นแต่ละคน อย่าง... สมมติว่าเขาจะไปด่าพระ เขาก็ด่าของเขาเองไม่ใช่ พระจะไปทำอะไรได้ หรืออย่างเราเป็นนักภาวนา คนเขาจะมากกระทบกระทั่งเรา เราก็ไปห้ามเขาไม่ได้นี่ เพราะฉะนั้นบุญหรือบาปก็เพราะเขาทำเองไม่ใช่เพราะเรานะ หน้าที่เราก็คงอย่าไปยึดโมโหเขาเท่านั้นแหละ และที่สำคัญกว่านั้น อย่าไปรู้สึกว่ามี ฉันเหนือกว่าแถมฉันดีกว่าแถมเพราะแกไม่ปฏิบัติ ฉันเป็นคนดี ฉันปฏิบัติ ถ้าอย่างนี้เราถูกกิเลสหลอก

โยม : ค่ะ ทีนี้ถ้าอย่างคนใกล้ชิดของเรา เราไม่อยากจะให้เขา คือเขาจะบาป

หลวงพ่อ : เราอย่าไปอยากแทนคนอื่นเลย เอาตัวให้รอดก่อนนะ

โยม : ได้ค่ะ ขอขอบคุณค่ะ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อครับ เพิ่งฟังซีดีหลวงพ่อมาระยะหนึ่งแล้ว ได้ลองปฏิบัติคุณิเลสของตัวเอง เห็นโทสะ เห็นความโลภมาระยะหนึ่งแล้ว ไม่ทราบว่าปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้างครับ

หลวงพ่อ : ก็ดีสินะ เห็นกิเลสบ่อยไหม วันหนึ่ง

โยม : ก็ เห็นบ่อย โทสะเห็นบ่อยครับ

หลวงพ่อ : ดี

โยม : ความหงุดหงิดเห็นบ่อย

หลวงพ่อ : โทสะเราเกิดบ่อย เรารู้บ่อย ก็สติเกิดบ่อย แต่ต้องรู้ด้วยความเป็นกลางนะ รู้ว่าเป็นกลาง ไม่ใช่ว่าทำอะไร โทสะจะไม่เกิด นี่ไม่เป็นกลางแล้ว ทำอย่างไรโทสะจะดับ นี่ไม่เป็นกลาง

โยม : ครับ แต่ผมจะชอบดูโทสะ แต่ผมไม่ชอบดูที่ว่าเป็นคุณนะครับ ที่บอกหลวงพ่อว่า มีโทสะแล้วไม่มีโทสะ ผมจะดูแต่โทสะ แต่ผมไม่ค่อยดูว่าช่วงที่ไม่มีโทสะ ช่วงที่มันว่างๆ

หลวงพ่อ : ไม่ใช่ ช่วงที่เรารู้โทสะ ถ้าเรารู้ถูกต้องนะ ในขณะที่นั้นไม่มีโทสะหรอก

โยม : แล้วช่วงนั้นเราต้องรู้ไหมครับว่าเราไม่มีโทสะอยู่

หลวงพ่อ : อ้าว ถ้าเราไม่รู้ล่ะ ก็เท่ากับเราฝึกได้แค่ครั้งเดียว อีกครั้งหนึ่งหลงไปแล้ว ตอนที่มีโทสะ เรารู้ว่ามีโทสะ เราได้คะแนนแล้ว

ตอนนี้จิตไม่มีโทษะเราไม่รู้ทันว่าจิตไม่มีโทษะ ตอนนี้เราไม่ได้ทำ
คะแนน

โยม : อ้อ ครับ

หลวงพ่อก : การที่รู้สึกภาวะต่อเนื่องไปเรื่อย เห็นเขาเคลื่อนไหว
เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย อันนั้นแหละดี ได้คะแนนเยอะ

โยม : แล้วปิติจะเกิดบ่อยครับ

หลวงพ่อก : ปิติเกิดก็ไม่ห้ามมัน

โยม : เป็นการติดสมณะใหม่ครับ

หลวงพ่อก : ไม่เป็นหรอก ของคุณยังไม่ได้ติด

โยม : ช่วงหลังผมเริ่มเห็นสภาวะ คือเห็นทุกอย่างมันเริ่ม
เป็นสมมตินะครับ ผมไม่รู้ว่าผมเห็นถูกต้องไหม หรือว่าผมคิดไปเอง

หลวงพ่อก : เห็นถูกต้องนะ แต่อย่าให้ปัญญานำไปนะ บางคน
พอเริ่มเห็นว่าทุกอย่างว่างเปล่า ทุกอย่างเป็นของสมมติ แล้ว
น้อมใจเชื่อไป แล้วไปปฏิเสธสมมติ ความจริงสมมติก็เป็นความจริง
เรียกว่า ‘**สมมติสัจจะ**’ อย่างพอเราไปเห็นพ่อเห็นแม่เรา เราก็ไป
นี่รูปนี้นาม ไม่ใช่พ่อแม่ พ่อแม่ไม่มี อันนี้ปฏิเสธสมมติไปแล้ว
อย่างนั้นปัญญาล้ำหน้า ฟุ้งซ่านไป

โยม : แล้วปฏิบัติตอนนี้ใช้ได้ไหมครับ

หลวงพ่อก : ปฏิบัติตอนนี้ดีขึ้นแล้วนะ ใช้ได้ แต่ตอนนี้มัน
ตื่นเดินไปกอดเอาไว้หนึ่ง อย่าไปกอดมัน รู้สึกไหมจิตมันนิ่งอยู่

โยม : ครับ รู้สึกครับ

หลวงพ่อก : ต้องปล่อยให้ได้ ของคุณต้องลึ้มๆ บ้างนะ
รู้สึกไหมเวลาเราลึ้มตัวเองไป แต่ของคุณฝึกเพิ่งจนชำนาญ ขนาด

ล้มไปนะ ตัวนี้ยังนั่งอยู่เลย ต้องอดทนชนิดหนึ่งนะ หลวงพ่อทำอยู่ตรงนี้ ๒๒ ปีแน่ะ

โยม : กราบขอบพระคุณครับ

โยม : กราบนมัสการครับหลวงพ่อ ผมฟังซีดีหลวงพ่อกมา ประมาณ ๕-๖ เดือนแล้วครับ ช่วง ๒-๓ เดือนแรก ผมมีความรู้สึกว่ายู่ดีๆ ปกติก็จะรู้สึกว่าย ตอนนี้คิดไปนะ หลงไปนะ อะไรประมาณนี้ แล้วก็รู้ว่ามีครั้งหนึ่งนอนไป นึกไป หลงไปมา ก็มีเหมือนกับอาการ ง่วงจัดๆ ผงกึบปีบๆๆ ครับ แล้วก็จะเป็นอย่างนี้อยู่ประมาณ หลายครั้งพอสมควร หลายๆ ครั้งก็เป็นอยู่เรื่อยๆ ก็มีครั้งที่สาม อีกครั้งหนึ่งที่มีผิดปกติ คืออยู่ดีๆ ก็เหมือนปิดสวิทช์ ติดดับๆๆ แล้วก็จางกลับมา ผมก็ไม่รู้ว่ามันคืออะไรครับ

หลวงพ่อ : ก็ดีแล้วนี่

โยม : ครับ แต่หลังๆ มามันไม่ค่อยเกิดอะไรขึ้น มันเหมือนแต่รู้ว่าหลงไปนู่นไปนี่ครับ

หลวงพ่อ : รู้เท่านั้นพอแล้ว เพียงแต่จิตของคุณตอนนี้ มันไม่ตั้งมั่น แรงมันไม่พอนะ ทำในรูปแบบบ้าง เช่น เดินจงกรม อะไรอย่างนี้

โยม : ครับ ขอบคุณมากครับ

หลวงพ่อ : คุณภาวนาก็ดีนะ คุณเห็นสภาวะมันเกิดดับแล้ว ที่ภาวนาแล้วรู้สึกง่วงตลอดไปเลยในช่วงนั้นนะ จิตมันมีนิพพิทานั้นเป็โลก มันก็หลบเข้ามาข้างใน มันเหมือนจะหลับอยู่ตลอดเวลา เราก็ดูต่อไป ไม่เลิกนะ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกะ คือทุกวันนี้ก็ปฏิบัติเน้นรูปแบบโดยการเอาสติสังเกตเวทนาโดยไล่จากศีรษะลงไปถึงปลายเท้าณะคะ แล้วก็ไล่ย้อนกลับ แล้วก็ไล่จากด้านหน้าไปด้านหลัง จากด้านหลังมาด้านหน้า ขวาไปซ้าย ซ้ายไปขวา ก็เพื่อให้เกิดสติ ส่วนใหญ่จะปฏิบัติแบบนี้ วันหนึ่งก็พยายามทำให้ได้ ๓-๔ ครั้ง ส่วนวันทั่วไปในเวลาทั่วไปถ้าไม่มีเหตุวุ่นวายมาก ก็จะพยายามสังเกต ก็จะนึกได้คะ แต่ถ้ามีอะไรทำนี่จะนึกไม่ค่อยได้ ก็จะเปลืองก็อยากให้หลวงพ่อนำ

หลวงพ่อกะ : เวลาเราซ้อมรู้เวทนานะ สังเกตไปด้วยจิตเรา เคลื่อนไปไหน ให้รู้ทันตัวนี้ไว้ละ ถ้าเราไปรู้เวทนาแล้วจิตเราไหลตามเวทนาไป เรียกว่าจิตไม่ตั้งมั่น

โยม : เคลื่อน หมายถึง หลง ใหลไหมคะ

หลวงพ่อกะ : ไม่ มันจะเคลื่อนไป สมมติจะไปดูเวทนาที่หู แล้วจิตมันไหลไปอยู่ที่หู

โยม : จิตมันตามไหลไปเรื่อยๆ ใช่มั้ย

หลวงพ่อกะ : ตัวนี้ใช้ไม่ได้

โยม : ใช้ไม่ได้หรอกคะ

หลวงพ่อกะ : อันนี้เรามีแค่สติ เวทนาเกิดที่นี้เรารู้ เกิดที่นี้เรารู้ นี่ซ้อมสตินะ แต่ว่าจิตเราไม่ได้ตั้งมั่น เราไม่ได้ซ้อมสัมมาสมาธิด้วย วิธีซ้อมสัมมาสมาธิ คือ เวลาเรารู้ที่หู ถ้าจิตเราไหลไปที่หู เราก็รู้ทันนะ ให้เรารู้ทันด้วย

โยม : ว่าจิตไปที่หู

หลวงพ่อกะ : ให้รู้ทันจิตไปอีกอย่างหนึ่ง ไม่อย่างนั้นจิตของคุณ

มันจะลอย คุณรู้สึกใหม่จิตของคุณจะกระจาย กว้างๆ เพราะอะไร เพราะมันเที่ยวตามรู้สึกภาวะภายนอกไปเรื่อย มันไม่รู้ว่าตัวมันเคลื่อนไป คุณให้รู้ทันจิตที่เคลื่อนไป

โยม : คือให้รู้จากจุดเรา แล้วก็เคลื่อนไปไหนใช่ไหมคะ

หลวงพ่อ : ใช่ แต่อย่าไปบังคับเขานะ แคร้วว่าเขาเคลื่อนจุดที่คุณพลาดมันนึกตัวเอง เรารู้เวทนาตรงนั้นตรงนั้น เป็นการฝึกสติ แต่ว่าเราทิ้งสัมมาสมาธิ จิตมันไหลตามไปด้วย เพิ่มอีกอย่างหนึ่งแล้วปัญญาจะเกิด จะเห็นเลยกายนี้ไม่ใช่เรา เวทนาที่อาศัยอยู่ตรงนี้ก็ไม่ใช่เรา จิตก็ไม่ใช่ตัวเรานะ จิตก็อยู่ต่างหากอีก

โยม : หลวงพ่อหมายถึงเวลาเราเคลื่อน ให้รู้ขณะที่เคลื่อนด้วยใช่ไหมคะ

หลวงพ่อ : ไม่ใช่รู้ขณะที่เคลื่อน รู้ว่าจิตเคลื่อน มันไม่ควรจะเคลื่อนเลย มันรู้สึกโดยที่มันไม่เคลื่อน

โยม : คือบางครั้งอาจจะหลงคิดไป อย่างสมมติว่าปฏิบัติอยู่ แล้วหลงไปคิดเรื่องอื่น

หลวงพ่อ : ก็รู้ว่าหลง แต่อย่างเวลาเราจงใจดูในร่างกายอวัยวะต่างๆ จิตเราเคลื่อนไปอยู่ที่ตรงนี้ เรารู้ทัน จิตเคลื่อนไปที่นี้ เรารู้ทัน ให้คอยรู้ทันจิต

โยม : แคร้วทันใช่ไหมคะ

หลวงพ่อ : ใช่ ไม่ได้บังคับนะ ที่ผ่านมามันไหลตามไปหมดเลย จิตมันเลยกระจายจ้ำออกไปข้างนอก มันจะรู้สึกมีแต่ความสุขสบาย เพลินๆ ไปวันๆ หนึ่ง แล้วมันจะไม่ตัดหรรอก อริยมรรคจะเกิดไม่ได้ เพราะไม่มีสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

ในการปฏิบัติเนะ เวลาคนโบราณเขาสร้างสัญลักษณ์ เขาสร้างพระนาคปรกขึ้นมา พระนาคปรก นาคเขามี่ ๗ เศียร ไซ้ใหม่ แล้วยังก็พระต้องนั่งสมาธิ ไม่ใช่ นั่งทำอื่นด้วย ตัวพระนั่งสมาธินั้นเป็นแทนตัวสัมมาสมาธิ นาค ๗ เศียรนั้นแทนองค์มรรคที่เหลือทั้ง ๗ องค์มรรคที่เหลือนั้นประชุมกันลงที่จิตในขณะเดียวกันได้ด้วยกำลังของสัมมาสมาธิ ถ้าปราศจากสัมมาสมาธิแล้ว มรรคแต่ละตัวจะกระจัดกระจาย รวมพลังเข้ามาด้วยกันไม่ได้ ล้างกิเลสไม่ได้จริง เพราะฉะนั้นเราต้องมีสัมมาสมาธิเนะ ถ้าใจเราไม่ตั้งมั่น ต้องรู้ทัน

โยม : ตั้งมั่นหมายถึงยังไงคะ

หลวงพ่อก : อย่างตอนนี้ใจไหลไปสงสัย ไซ้ใหม่ แล้วยังก็หลงไปในความคิด หลงไปในความคิดนี้ไม่ตั้งมั่น ลองมองหน้าหลวงพ่อกให้ชัดๆ สิ เห็นไหม ใจไหลมาอยู่ที่หลวงพ่อก ใจไม่ตั้งมั่น (โยม : ค่ะ นิดหนึ่ง) หัดดูอย่างนี้

โยม : ก็คือ ให้รู้ตัวไซ้ใหม่คะ

หลวงพ่อก : ให้รู้ว่าใจไม่ตั้งมั่น ให้รู้ตัวเดียวไม่รู้จะตัวอะไรขึ้นมาอีก

โยม : ค่ะ ขอบพระคุณค่ะ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกครับ ฟังธรรมหลวงพ่อกมาแล้ว ๒ ปีครับ ที่ใช้วิหารธรรมอยู่ น่าจะเรียกว่าเพ่งลมหายใจก็ได้ครับ

หลวงพ่อก : ไซ้ เพ่งลม

โยม : แล้วยังก็ทำในรูปแบบตอนเช้า แล้วยังก็ตอนเย็นด้วย

หลวงพ่อก : คุณวางไม้ค้ำลงเนะ แล้วยังหายใจให้หลวงพ่อกดู

ลืมหลวงพ่อกับไปเลยนะ หายใจเหมือนที่เราเคยทำจริงๆ รู้สึกใหม่
ใจเราเคลื่อนไหวไปตลอดเวลา คอยรู้ นะ คอยรู้ อย่าให้ใจถลนไป
ดีแล้ว

โยม : ตอนนี่ก็คือต้องกลับไปทำงานที่เกาหลี ๓ ปีถึงจะ
กลับมา

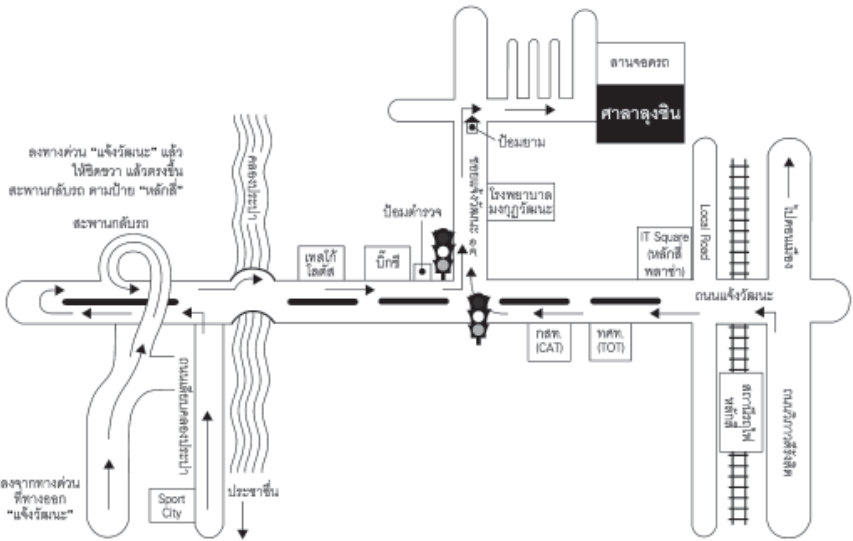
หลวงพ่อก : ของคุณใจจะต้องตั้งมั่นและมีความสุขมากกว่านี้
หน่อย ใจมันแห้งแล้งไปนิดหนึ่ง ดูออกหรือเปล่า (โยม : รู้ครับ)
มันเจริญปัญญาแล้วใจมันแห้งแล้งไป

โยม : มันพุ่งไปก่อนนะครับ

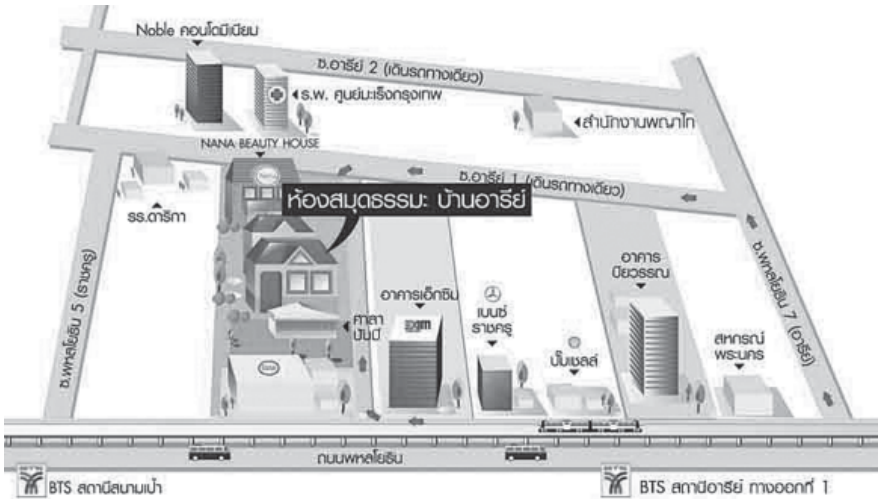
หลวงพ่อก : ให้รู้ทันไป มันพุ่งไป แล้วใจแห้งแล้ง คิดถึง
พระพุทธเจ้าบ้าง ฟังธรรมะบ้างนะ อ่านพุทธประวัติบ้าง ให้ใจเรา
ชุ่มชื้นกว่านี้ ใจแห้งแล้งไป

โยม : ครับผม ขอบคุณมากครับ

หลวงพ่อก : อย่าลืมนะ มีสติรู้กายรู้ใจลงปัจจุบัน รู้ตาม
ความเป็นจริง ด้วยจิตตั้งมั่นแล้วก็เป็นกลาง ทำวันหนึ่งก็จะถึง
มรรคผลนิพพาน จะพบว่ามันมีความสุขที่สุดเลย.



แผนที่แสดงเส้นทางไปศาลากาญจนานิเชกอนุสรณ์ (ศาลาลุงจีน)



แผนที่แสดงเส้นทางไปมูลนิธิบ้านอารีย์

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

<http://www.baanaree.net>