



ธรรมเทศนา โดย

หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ครั้งที่ ๒๗

ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒

หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรม
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

ธรรมเทศนา

โดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ISBN ๙๗๘-๖๑๑-๗๐๔๙-๐๔-๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๒

จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอน

ไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาต

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา หรือพระธรรมเทศนาอื่น ๆ

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 ๒๗

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖

เดือนก่อนไม่ได้เจอกัน ภาวนาหรือเปล่า ต้องภาวนานะ เจอหลวงพ่อก็ไม่ได้เจอก็ ต้องภาวนา เดือนก่อนหลวงพ่อก็ไม่ได้เจอก็ พอดีต้องไปเผาศพครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง ท่านเป็น ลูกศิษย์หลวงปู่ดูลย์ รุ่นก่อนหลวงพ่อ ท่านภาวนาดี แต่ท่านบวช อายุตั้ง ๖๐ แล้ว บวชเมื่อแก่ เพราะฉะนั้นคนแก่ก็ภาวนาได้นะ อย่าท้อใจ องค์นี้ชื่อหลวงตามณี บวชเมื่ออายุ ๖๐ เท่ากับ พระมหากัสสปะ ผอมๆ แบบเดียวกันด้วยนะ

คนเราถ้าภาวนาแล้วอยู่ไปนานจนแก่ ยิ่งสดใส ยิ่งเบิกบาน มากขึ้นๆ คนไม่ภาวนาปล่อยชีวิตไปวันหนึ่งๆ จนแก่แล้วไม่มีอะไร ติดเนื้อติดตัว ลำบาก อยู่กับความเจ็บ ความเหงา สังคมเดี๋ยวนี้

เป็นสังคมาที่เขาทอดทิ้งคนแก่แล้ว เป็นความจำเป็นในการทำมาหากิน ทุกคนออกจากบ้านไปหมดเลย เหลือคนแก่อยู่กับบ้าน ถ้าหากมีธรรมะก็ไม่เจียบไม่เหงาหรอก ถ้าไม่มีธรรมะก็ลำบาก ทุกวันนี้คนหนุ่มคนสาวหันมาสนใจการปฏิบัติมาก ที่มาเรียนกับหลวงพ่อก็จะเป็นคนรุ่นใหม่ ๆ สนใจการปฏิบัติจริงๆ แต่ก่อนคนเข้าวัด เข้าหาครูบาอาจารย์ส่วนมากจะไปทำบุญ ตอนนั้นมันเป็นปรากฏการณ์ใหม่ ที่คนรุ่นใหม่ คนระดับกลางๆ ไม่ได้จนเกินไป ไม่ได้รวยเกินไป คนจนเกินไป ไม่มีโอกาสหรอก ทำมาหากินก็สุดฤทธิ์สุดเดชแล้ว วันหนึ่งๆ หมดเรี่ยวหมดแรงแล้ว คนรวยเกินไป เขาก็ไม่ค่อยสนใจนะ พวกเราระดับกลางๆ สนใจจริงๆ มีพระบางองค์ท่านตั้งข้อสังเกตว่า ยุคนี้เป็นยุคที่มีปรากฏการณ์ใหม่ ท่านเรียกว่า ปรากฏการณ์หลวงพ่อบราโมทย์ คือเป็นปรากฏการณ์ที่คนหันมาสนใจการปฏิบัติจริงๆ แล้วก็มุ่งมรรคผลนิพพานจริงๆ ไม่ใช่ปฏิบัติเล่นๆ นะ ไม่ใช่เอาแค่ทำบุญ แต่อยากพ้นทุกข์จริงๆ นี่เป็นเรื่องใหญ่ นะ เป็นเรื่องสำคัญมาก จะเรียกปรากฏการณ์อะไรก็ตามเถอะ มันไม่สำคัญว่าชื่ออะไร สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือพวกเราชาวพุทธ สนใจที่จะประพฤติปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานให้ได้ในชีวิตนี้ เราไม่ได้คิดนะ ว่ามรรคผลนิพพานอยู่ไกล อยู่ที่ไหน อิกก็ภพก็ชาติจะเจอ บางคนก็มัวแต่ทำบุญนะ สมัยก่อน หลวงพ่อเห็นมาแต่เด็กๆ เวลาทำบุญก็จบ “สาธุ นิพพาน ปัจจุโย โห...ตุ” นี่ต้องมีเสียงอย่างนี้ด้วย ไม่อย่างนั้นไม่ชด้าง บางทีก็ต้องเคาะระฆังให้เทวดาได้ยิน สารพัดเลย เรียกร้องปรารณานิพพาน แต่ไม่

เริ่มต้นเดินทางไปสู่พระนิพพาน เพราะฉะนั้นเรียกร่องไปเถอะ เรียกร่องให้ตายก็ไม่ได้ เรียกร่องอย่างเดียวไม่ได้ ต้องลงมือปฏิบัติ จะลงมือปฏิบัติได้ ต้องศึกษาเสียก่อน อย่างามั่วๆ นึกเอาเองว่า ทำอย่างนี้แล้วจะดี ไม่มีทางได้กินหรรอก เพราะคนที่จะค้นคว้าหา ทางพ้นทุกข์ได้ด้วยตัวเอง ก็มีแต่พระพุทธรเจ้ากับพระปัจเจกพุทธรเจ้า เท่านั้น ในยุคของเราไม่มีพระพุทธรเจ้านะ ที่มีดำรงชีวิตอยู่ตอนนี้ ไม่มีใครที่เป็นพระพุทธรเจ้า ไม่มีใครเป็นพระปัจเจกพุทธรเจ้า มี อย่างมากก็ ‘พระอนุพุทธะ’ อนุพุทธะ คือ ผู้ที่ได้ฟังธรรมของ พระพุทธรเจ้าแล้วก็รู้ตามท่าน

อย่างพวกเราทั้งหลายนี้ กำลังแคนดิเดท (candidate) ที่จะเป็น อนุพุทธะ วันหนึ่งเราก็เป็นพุทธะเหมือนกัน แต่เป็นพุทธะที่รู้ตาม พระพุทธรเจ้าสอน เพราะฉะนั้น เราต้องเรียน ต้องฟัง ให้รู้วิธีปฏิบัติ **ขั้นแรกสุด ต้องรู้ก่อนว่าปฏิบัติเพื่ออะไร** ตอนนี้นำพวกเรามาถูกทาง แล้ว พวกเราปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน เพราะฉะนั้น เรียกว่าเรา ตั้งเป้าถูกแล้ว ถ้าปฏิบัติเพื่อให้เฮง เพื่อให้มีโชคมีลาภอะไรอย่างนั้น คนละเรื่องกัน ไม่ใช่ศาสนาพุทธแท้ๆ หรือ ศาสนาพุทธแท้ๆ ปฏิบัติไปเพื่อพระนิพพาน

ในสมัยพุทธกาลเคยมีพระองค์หนึ่งชื่อว่า ‘พระปุลณมณตานีบุตร’ พระองค์นี้เป็นองค์ที่เทศน์ให้พระอานนท์ฟัง แล้วพระอานนท์ ได้พระโสดาบัน องค์นี้ไม่ธรรมดาเลย สอนจนพระอานนท์เป็น

พระโสดาฯ พระพุทธเจ้าก็ยกย่องพระปุณณมันตานีบุตรบ่อยๆ แต่ท่านไม่ค่อยได้มาเฝ้า พระปุณณมันตานีบุตรนี้เป็นคนกบิลพัสดุ์ เขาเรียก เป็นคนในชาติภูมิ หมายถึง ที่เกิดของพระพุทธเจ้านานๆ ถึงจะลงมาเฝ้าที่สาวัตถี ที่อะไรอย่างนี้สักครั้งหนึ่ง เดินทางกันไกล แต่กิตติศัพท์ของท่านนี่รำลือ ท่านสอนให้พระมักน้อย สันโดษ ให้ฝึกปฏิบัติ มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีวิมุตติ เวลาพูด เวลาสอน จะสอนนวนเวียนอยู่แต่เรื่องเท่านั้น กลับได้รับการยกย่องที่นี้พอพระพุทธเจ้ายกย่องมากๆ พระสารีบุตรได้ยิน พระสารีบุตรก็เลยตั้งลูกศิษย์ของท่านไว้ว่า ถ้าหากพระปุณณมันตานีบุตรมาเมื่อไหร่ ให้ไปบอกนะ พระสารีบุตรจะรีบมาทักทาย ทำความรู้จักกันไว้ วันหนึ่งพระปุณณมันตานีบุตรมาจริงๆ มาเฝ้าพระพุทธเจ้า สนทนาธรรมกันพอสมควรแล้วท่านก็ออกไปอยู่ที่ป่า ไปพักผ่อนตอนกลางวันไปพักในป่า ลูกศิษย์พระสารีบุตรเห็นพระปุณณมันตานีบุตรมาก็รีบไปบอกพระสารีบุตร พระสารีบุตรก็รีบคว้าอาสนะตามไปในป่า ไปถึงก็เห็นพระปุณณมันตานีบุตรท่านพักอยู่ใต้ต้นไม้ต้นหนึ่ง พระสารีบุตรก็ไปพักอีกต้นหนึ่ง เห็นใหม่ ไม่ทะเล่อทะล่าเข้าไปนะ มีมารยาท เวลานี้ท่านจะพักผ่อนนะ ไม่ใช่ฉันจะคุยธรรมะ เพราะฉะนั้นเวลาหลวงพ่อกับพักผ่อน อย่ามายุ่งกับหลวงพ่อนะ บางคนนะ มันจะไม่ให้เราพักเลย เรียกว่า ไม่ถูกธรรมเนียม ขนาดพระสารีบุตรท่านเป็นอัครสาวก ศักดิ์ของท่านสูงกว่าพระปุณณมันตานีบุตร ท่านก็รอ พอตกเย็นๆ พระปุณณมันตานีบุตรท่านออกจากสมาธิมา พระสารีบุตรก็เข้าไปทักทาย ไม่บอกชื่อกัน ทักทายแล้วว่าท่าน

เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าหรือ? ใช่ เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า ถาม
กันไปถามกันมา เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าด้วยกัน พระสารีบุตร
ถามอีกว่า “ท่านปฏิบัติภาวนานี้ เพื่อความบริสุทธิ์ของศีลหรือ?”
พระปุณณมันตานีบุตรบอก “ไม่ใช่” พระสารีบุตรถามต่อว่า
“เพื่อความบริสุทธิ์ของจิตหรือ?” ท่านก็บอกว่า “ไม่ใช่” เพื่อความ
บริสุทธิ์ของทิวาสี คือความรู้ความเห็นหรือเปล่า ก็ไม่ใช่ เพื่อให้
หมดความสงสัยในรูปธรรมนามธรรมหรือเปล่า ก็ไม่ใช่ เพื่อให้
รู้วิธีปฏิบัติหรือเปล่า ก็ไม่ใช่ นี่ ถามอะไรๆ ก็ไม่ใช่ๆ นะ สุดท้าย
ท่านถามบอก เพื่อให้บรรลุมรรคผลหรือเปล่า ให้เกิดญาณทัศนะ
รู้ร้อยสัจ รู้แจ้งร้อยสัจหรือเปล่า พระปุณณมันตานีบุตรก็ยืนยันว่า
ไม่ใช่ พระสารีบุตรก็ทำเป็นงง ต้องแก้งทางงง ระดับท่านไม่ง
หรวกนะ ท่านบอก อ้าว อันนี้ก็ไม่ใช่ อันนี้ก็ไม่ใช่ ถามมา ๗ ข้อ
แล้ว ไม่ใช่สักข้อ แล้วท่านปฏิบัติเพื่ออะไร? พระปุณณมันตานีบุตร
บอกว่า กระผมปฏิบัติภาวนาแบบนี้ะ เพื่ออนุपाทาปรินิพพาน

เพราะฉะนั้น เพื่อนิพพานนะ ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น เพราะฉะนั้น
พวกเราตั้งเป้าถูกแล้ว ตั้งเป้าถูกแล้วเราก็ต้องเดินในเส้นทางที่
ไปสู่พระนิพพาน ยุคนี้เป็นยุคที่ดีมาก พวกเราสนใจพระนิพพาน
นิพพานไม่ใช่เรื่องหลอกเด็ก นิพพานมีจริงๆ หลวงพ่อต้องมาประกาศ
เลยนะ เพราะพระพุทธเจ้าท่านให้ประกาศ ธรรมะต้องประกาศให้
บริสุทธิ์หมดจดเลยนะ ไม่ใช่มา อ้าๆ อึ้งๆ มีหรือเปล่าก็ไม่รู้ ต้องมีสิ
ไม่มีจะปฏิบัติทำไม นิพพานเป็นสภาวะอะไรลึกลับหรือ? ไม่ใช่

นิพพานเป็นสภาวะที่จิตหมดกิเลสตัณหา นิพพานเป็นสภาวะที่จิตไม่ยึดถือในกายในใจ ไม่ยึดถือในสิ่งใดในโลก สภาวะซึ่งจิตหมดกิเลสตัณหา นี้ จิตก็หมดความบีบคั้น พวกเราสังเกตไหม เวลาเรามีความอยากใดๆ เกิดขึ้น มันจะมีความบีบคั้นในใจเรา หัดภาวนาไปช่วงหนึ่งก็เห็นแล้ว ใจเราถูกบีบคั้นตลอดเวลา อยาก อย่างนี้ก็บีบคั้น อยากอย่างนั้นก็บีบคั้น ไข้ใหม่ แค่อยากดู ได้ยินเสียงอะไรก็อกแก๊กข้างหลัง อยากดูนี้ ไม่หันไปดู รู้สึกอึดอัดเลย อยากฟัง อยากได้กลิ่น อยากได้รส มาฟังธรรมะหลวงพ่อนะ ฟังแล้วงง อยากรู้เรื่อง แค่อยากรู้เรื่องยังกลุ้มใจเลย เห็นไหม ใจถูกบีบคั้น ใจของเราถูกตัณหา ถูกความอยาก บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ถ้าเป็นพระอรหันต์นะ จะไม่ถูกบีบคั้น คิดดูซิจะมีความสุขแค่ไหน เห็นไหม เราก็พอเห็นร่องรอยของพระนิพพานได้ล่ะว่า ถ้าใจเราไม่ถูกบีบคั้น เราจะมีสุขแค่ไหน ใจของเราเที่ยวยึดถือสิ่งต่างๆ ไปเรื่อย ยึดอะไรก็ทุกข์เพราะอันนั้น

สมมตินะ นี้ มีกระดาศ ๑ แผ่น มีขวดน้ำ ๑ ขวด ถามว่า อันไหนหนักกว่ากัน เราก็ต้องบอกว่าขวดหนักกว่า ไข้ใหม่ โดยสามัญสำนึก แต่ถ้าหลวงพ่อก็ไม่ถือขวด หลวงพ่อก็ถือกระดาศ กระดาศหนักกว่า ชั้นนี้ก็เหมือนกันนะ ชั้น ๕ หรือว่าสิ่งใดในโลกนี้เหมือนกัน ตัวของมันเองมีน้ำหนัก ตัวของมันเป็นตัวทุกข์ แต่ถ้าเราไม่ถือไว้ เราจะไม่หนัก คนที่ภาวนาจนเป็นพระอรหันต์ จิตท่านไม่ไปยึดถืออะไร เพราะฉะนั้น จิตท่านไม่มีน้ำหนักขึ้นมา

ในขณะที่พวกเราภาวนา เรารู้สึกใหม่ ใจเราหนักๆ บางทีใจก็มีตัณหา ก็ถูกบีบ รู้สึกใหม่ ถูกบีบ ถูกเค้น หนักๆ นี่พวกเราเห็นแล้วนะ เราเห็นสิ่งที่ตรงข้ามกับพระนิพพานแล้ว พระนิพพานคือสิ่งที่ตรงข้ามกับที่เราเห็นนี้แหละ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนแค่นี้ กระจกงอแงงอแงนะ บอกว่านิพพานมีอยู่ แต่ว่าไม่รู้จะไปยังไง ท่านไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านบอกกระทั่งวิธีที่จะไปสู่พระนิพพาน **วิธีที่จะไปสู่พระนิพพาน ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ไม่มีเส้นทางที่สองเลยที่จะไปสู่พระนิพพาน**

ในความเป็นจริงแล้ว นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตาเราตลอดเวลา เราไม่ต้องไปสู่พระนิพพานหรอก คำว่า ไปสู่พระนิพพาน เป็นแค่สำนวนโวหาร นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตาเราตลอดเวลาเหมือนอากาศที่อยู่ต่อหน้าเรานี่เอง แต่เรามองไม่เห็น ทำไมเรามองไม่เห็นนิพพานที่อยู่ต่อหน้าต่อตา เพราะจิตของเราไม่มีคุณภาพ จิตของเราถูกบีบคั้นด้วยกิเลสตัณหาตลอดเวลา จิตของเราปรุงแต่งตลอดเวลา ทำให้เราไม่สามารถเห็นนิพพานซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่พ้นจากตัณหาและความปรุงแต่ง เพราะฉะนั้น ถ้าเมื่อไหร่เราภาวนาจนจิตของเราหมดตัณหา หมดความปรุงแต่ง เราก็จะเห็นนิพพาน ทำยังไงถึงจะหมดตัณหาได้ ตัณหามันเป็นความอยาก ความอยากมี สารพัดอยาก ไข้ใหม่ โบราณบอกว่า กิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด มีตัณหาตั้ง ๑๐๘ บางคนก็พยายามคิดตัวเลขใหญ่เลยนะ เอาอะไรคูณกันบ้างแล้วได้ ๑๐๘ ก็มีนะ

พวกนักปริยัติเขาคุณจนได้ ได้ ๑๐๘ ความอยากทั้งหลายทั้งปวง ถึงแม้จะมีมากนะ โดยย่อลงมา มันก็คือความอยากให้กายนี้ ให้ใจนี้ มีความสุข ความอยากให้กายนี้ ให้ใจนี้ พันทุกข์ ก็เลศต้นหามัน จะมีเท่าไร? มันก็แค่นี้แหละตัวตันทา ก็คืออยากจะสุข อยากจะไม่ทุกข์ เท่านั้นเอง อยากให้ตัวเรามันพันทุกข์ อยากให้ตัวเรามีความสุข นี่ มันมีตัวเรา ถ้าเมื่อไหร่ภาวนา เจริญวิปัสสนามากๆ รู้ลงในกาย รู้ลงในใจมากๆ จนจิตมันเห็นความจริง ว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา ตัณหาคือความอยากให้ตัวเรามีความสุข ก็จะไม่มียีก จะไม่เกิดเองเลย ขาดเป็นสมุจเฉทปหานเลย

เพราะฉะนั้น เราต้องคอยรู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจเอง การที่เราไม่สามารถรู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริงได้ว่า กายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ เราไปเห็นว่าเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เรียกว่า เรามีอวิชชาอยู่ เพราะอาศัยอวิชชา อาศัยความไม่รู้ตัวเอง จึงเกิดตัณหาขึ้นมา เราไม่รู้ตัวเราไม่มี เราคิดว่าตัวเรามีจริงๆ ก็เลยอยากให้ตัวเรามีความสุข อยากให้ตัวเราพันทุกข์

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติเนะ เรามุ่งเป้าหมายแรกเลย เรามุ่งมาถอดถอนความเห็นผิด ว่ามีตัวเราเสียก่อน สิ่งใดที่เราารู้สึกว่าเป็นตัวเรา ก็คือกายนี้กับใจนี้ เราารู้สึกว่ากายเป็นตัวเรา ใจเป็นตัวเรา คงไม่มีใครรู้สึกว่าไมโครโฟนเป็นตัวเรา โต๊ะเป็นตัวเรา นาฬิกาเป็นตัวเรา หรือคนอื่นเป็นตัวเรา หรือพื้นเป็นตัวเรา คงไม่มีใคร

วิปัสสนาขนาดนั้น แคะรู้สึกร่างกายนี้ใจนี้เป็นตัวเราก็วิปัสสนาพอสมควรแล้ว เป็นความเห็นผิด เป็นความเข้าใจผิด เป็นการหมายรู้ผิดๆ ที่นี้ทำยังไงเราจะเห็นความจริงว่ากายนี้ ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเรา เราก็ต้องคอยมาดูของจริง ว่ากายจริงๆ เป็นยังไง จิตจริงๆ เป็นยังไง เป็นตัวเราจริงหรือไม่จริง อยากรู้ความจริง ก็ต้องดูของจริง วิธีดูของจริงนะ อย่าไปบังคับกาย อย่าไปบังคับใจ พวกเราที่ปฏิบัติกันแทบล้มแทบตายแล้วบรรลุมรรคผลไม่ได้สักที เพราะแทนที่เราจะรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง เรากลับไปพยายามบังคับกายบังคับใจทันทีที่คิดเรื่องปฏิบัตินะ ถ้าไม่บังคับกาย ก็บังคับใจ เช่น พอคิดเรื่องปฏิบัติก็จะนั่งสมาธิ ต้องวางฟอร์มด้วย นั่งทำนี้เจริญสติไม่ได้นะ ต้องนั่งอย่างนี้ นั่งอย่างนี้ก็ได้ ต้องอย่างนี้ เดินนะ พ่อแม่สอนให้เดินมาแต่เด็ก เดินไม่ได้แล้ว ต้องเดินไม่เหมือนคนธรรมดาแล้วเดินไปนานๆ กว่าจะได้ก้าวหนึ่ง ถ้าถูกหมาไล่กัดนะ มันกัดตายไปนานแล้ว หนีไม่ทัน

เราอย่าไปดัดแปลงมัน ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาที่สอนไว้เลย ถ้าเมื่อไรอยากปรุงแต่งฝ่ายดี อย่างอยากปฏิบัติธรรม ปรุงแต่งฝ่ายดี สิ่งที่ทำมาก็คือ **‘อัตตกิลมถานุโยค’** อัตตกิลมถานุโยค คือการทํากายทํາใจให้ลำบาก แทนที่เราจะรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง เราจะไปบังคับกายบังคับใจ นั่งก็นั่งไม่เหมือนคนธรรมดา เดินก็เดินผิดปกติจากที่เคยเดิน กระทั่งหายใจนะ หายใจมาแต่เด็ก หายใจมาตั้งแต่เกิด หายใจมาสบายๆ พอคิดถึงการปฏิบัติ ก็ต้อง

หายใจไม่เหมือนปกติแล้ว เช่น ต้องรู้ณะ ลมกระทบจะงอปาก ลมกระทบปลายจมูก ลมกระทบเพดาน ลมกระทบคอ ลมกระทบ หน้าอก กระทบท้อง นี่มากเกินไป พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนนะ มากเกินไป หรือเวลาเดิน พ่อแม่สอนให้เดินมาธรรมดา นี่แหละ บางคนก็เดินโขยกเขยกบ้าง ขาไม่เท่ากัน อะไรอย่างนี้ ไม่เป็นไร ไม่จำเป็นต้องเดินสวย เดินท่าไหนก็ได้ ขอให้รู้สึกตัว ถ้าเราคอย รู้สึกตัวอยู่นะ เราคอยรู้กาย เห็นกายมันทำงาน เห็นจิตมันทำงาน คอยดูมันไปเรื่อยๆ เราจะเห็นความจริงของเขา แต่ถ้าเราไปเพ่งให้กายนิ่ง ไปเพ่งให้จิตนิ่ง เราก็จะไม่เห็นความจริงของเขา เขาจะนิ่งเกินจริง จิตนะมันก็คล้ายๆ เด็กคนหนึ่ง เป็นเด็กชนด้วย จิตของทุกคนเป็นเด็กชนๆ เพราะฉะนั้น จิตมันจะเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง ทำงานอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราเป็นแบบ ผู้ใหญ่ใจร้าย เราไปถือไม้เรียวเฝ้าเด็กไว้เนี่ย เด็กก็ตัวแข็งๆ ไม่กล้า กระดุกกระดิก เด็กก็ผิดธรรมชาติแล้ว เด็กไม่กล้าเคลื่อนไหว จิตนี้เหมือนกัน ถ้าเราไปนั่งเพ่ง นั่งจ้องไว้ จิตก็จะนิ่ง ไม่กล้าเคลื่อนไหว ไม่กล้ากระดุกกระดิก เพราะฉะนั้น เราอย่าไปเพ่งมัน ปล่อยให้มันทำงานเป็นอิสระเลย แล้วมีสติตามดู

ผู้ปฏิบัติกับคนปฏิบัติไม่เป็นต่างกันนิดเดียว เด็กๆ ที่ปฏิบัติไม่เป็นนะ จิตมันเดี๋ยวก็แกว่งขึ้น เดี่ยวก็แกว่งลง เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย ตลอดเวลา จิตมันอย่างนั้นเอง เป็นธรรมชาติ เจอสิ่งนี้มันดีใจ เจอสิ่งนี้มันไม่พอใจ เปลี่ยนแปลงไป แต่ว่าเด็กนั้น

อารมณ์มันเปลี่ยนแปลงนะ แต่มันไม่รู้ มันไม่รู้ มันมัวแต่หลง
 ออกไปภายนอก ผู้ปฏิบัติต่างกับเด็กนิดเดียวตรงที่ว่า เรา รู้ทัน
 จิตเราโลกขึ้นมา เรา รู้ทัน จิตเราโกรธขึ้นมา เรา รู้ทัน จิตเราหลงขึ้นมา
 เรา รู้ทัน จิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่ จิตสงสัย จิตเป็นยังไงคอยรู้ทันไปเรื่อยๆ
 แต่ว่าปล่อยจิตให้มันทำงานไปอย่างอิสระนะ เหมือนเราเป็นเด็กๆ
 ปล่อยให้มันให้ทำงานไป เหมือนจิตใจของเด็กธรรมดา นั่นเอง นี่
 ฝึกไปอย่างนี้ ง่ายๆ เราก็จะได้เห็นความจริง ว่าจิตนี้เคลื่อนไหว
 เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นี่คือ **‘ไม่เที่ยง’** จิตมันอยู่ในสภาวะอันใด
 อันหนึ่งไม่ได้ เช่น สุขก็สุขไม่นาน ทุกข์ก็ทุกข์ได้ชั่วคราว นี่ เรียกว่า
 มันเป็น **‘ทุกขัง’** มันทนอยู่ไม่ได้ มันถูกบีบคั้นตลอดเวลา จิตนี้นะ
 เราสั่งมันไม่ได้ มันจะสุข มันจะทุกข์ มันจะดี จะชั่ว เราสั่งมันไม่ได้
 นี่เขาเรียกว่า **‘อนัตตา’** เราดูของจริง เราก็จะเห็น อนิจจัง ทุกขัง
 อนัตตา นี่ ดูในกาย ดูในจิตนะ ดูไปเรื่อยๆ ดูเขาทำงานไปเรื่อย
 อย่าไปบังคับเขา ถ้าเราลืมดู ก็เรียกว่า หลงไป ใ้ไม่ได้ ถ้าเราไป
 เพ่งกายเพ่งจิต มันก็นิ่งๆ ไม่เห็นความจริง ก็ใ้ไม่ได้ เพราะฉะนั้น
 ให้เรา รู้เล่นๆ

เพราะฉะนั้น เด็กๆ นี่ จิตใจมันจะเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง
 มันอยากจะวิ่งมันก็วิ่งนะ ร่างกายมันก็เคลื่อนไหวไป หกล้มขึ้นมา
 มันเจ็บก็ร้องไห้ มันไม่ได้มีมารยา ของเราถ้าลืม เราเจ็บนี้ ไม่เท่าไร
 แต่อายมากกว่า เห็นไหม เด็กไม่อาย รู้สึกไหม แต่หลวงพ่อก็ไม่ได้
 สอนให้พวกเราหน้าด้านนะ แต่เทียบให้ฟัง อย่างเด็กหกล้ม เด็กเจ็บ

แต่ของเรานี้อาย เจ็บด้วยแล้วอายด้วย นี่บวกรรมยาเข้าไป ถ้าเรามีใจอย่างเด็กๆ นะ ใจซื่อๆ ความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้น ก็มีสติรู้ทัน ต่างกับเด็กตรงที่เด็กมันไม่รู้ตัวนั่นเอง แต่เด็กบางคนรู้นะ หลวงพ่อ ตอนอายุ ๑๐ ขวบ ไฟไหม้ข้างบ้าน ตกใจ วิ่งจะไปบอกพ่อ วิ่งไป ตีบๆ วิ่งไป ๓ ก้าวเท่านั้น มันไปเห็นจิตที่ตกใจเข้า ความตกใจ มันดับลงตรงนั้นเลย มันตื่นขึ้นมา เพราะฉะนั้น เด็กบางคนมัน ก็เป็นเหมือนกันนะ

ที่นี้พวกเรานะ ปล่อยให้กายให้ใจเขาทำงาน ให้เขาเคลื่อนไหว ให้เขาเปลี่ยนแปลง แล้วเราตามดู ผู้ปฏิบัติไปพลาดตรงไหน พลาดตรงที่ไปทำลายหัวใจของเด็กๆ เสีย เป็นหัวใจที่เต็มไปด้วยมารยา เรากดข่ม บังคับตัวเองสารพัดเลย จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ไม่เป็นธรรมชาติ ใจเราจะมีความรู้สึกอะไร เราก็คอยควบคุม คอยบังคับ คอยกดข่ม จนเครียดไปหมดเลย เพราะฉะนั้น เรา เต็มไปด้วยความทุกข์ เราสร้างความทุกข์ขึ้นมาเอง เราสร้างความ ลำบากในกายในใจขึ้นมาเอง ลองเปลี่ยนชนะนะ อย่าไปเพ่งกาย อย่าไปเพ่งใจ อย่ากำหนดกาย อย่ากำหนดใจ ให้มีสติรู้กาย ให้มี สติรู้ใจ รู้ไปเรื่อยๆ รู้ไปเล่นๆ วันหนึ่งเราจะเห็นความจริงเลย ทั้งกายทั้งใจนี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มันไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง เห็นแต่สภาวะธรรม แต่ไม่มีตัวเรา เช่น ความโกรธเกิดขึ้น เราเห็นเลย ความโกรธไม่ใช่ ตัวเราหรอก เป็นสภาวะธรรมที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ความโลภเกิดขึ้น

ก็ไม่ใช้ตัวเรา เป็นแค่สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เกิดขึ้น แล้วก็ผ่านไป ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วผ่านไปหมดเลย ความสุขเกิดขึ้น นี้เรามีสติรู้อยู่ มีใจตั้งมั่น เห็นเลยความสุขนั้นเป็นแค่สิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เป็นของแปลกปลอมมาชั่วคราวชั่วคราว ความสุขไม่ใช่ตัวเรา เราจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างผ่านมาผ่านไป ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวเรา นี้ เราคอยรู้สึกไป รู้สึกไปนะ ในกายนี้ก็มีแต่สภาวะธรรม ไม่ใช่ตัวเรา ในจิตก็มีแต่สภาวะธรรมไม่ใช่ตัวเรา ดูมากเข้าๆ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ดูไปเรื่อย ผึกไป บางคนก็รู้สึก แหม ภวานามาตั้ง ๓ วันแล้ว ยังละสลักกายปฏิญญาไม่ได้เลย ใจร้อน เวลาสะสมกิเลสสะสมมาตั้งหลายสิบปี ไซ้ใหม่ เวลาจะมาเจริญสติ ให้รู้ถูก ให้เข้าใจถูก แหม ๒-๓ วัน จะเอาแล้ว บางคนก็ ๓ เดือนแล้วนะ ๓ เดือนทำไมไม่ได้สักที ๗ เดือน ทำไมไม่ได้สักที ทำไมอ่านหนังสือดังตฤณบอก ๗ เดือนบรรลุธรรม นี้เราอ่านมา ๗ เดือนกับ ๓ วัน ยังไม่บรรลุอีก อะไรวุ่นๆ อย่าใจร้อน อดทน คอยรู้กาย คอยรู้ใจเรื่อยๆ ไป การที่เราคอยรู้กายรู้ใจเรื่อยๆ ไป ถึงขณะนี้จะยังไม่บรรลุมรรคผล เราก็มีความสุขแล้ว ทันที่ที่รู้สึกตัว ใจเราตื่นขึ้นมา เราจะเริ่มมีความสุข จิตใจจะมีความสุขขึ้นมา เพราะฉะนั้น คนที่ภาวนากับหลวงพ่อนะ จิตใจจะมีความสุข มีความแจ่มขึ้น เบิกบาน หน้าตาสดใส มีคนเขาสังเกตนะ บอกว่าลูกศิษย์หลวงพ่อก่อน หน้าตาผ่องใส จิตใจมันสว่าง มีคนเขาบอกอย่างนี้ เวลาไปตามวัดตามวณะไปเข้าวัดโน้นวัดนี้ คนที่เขาอยู่ในวัดนี้ เขาเห็น บางคนเขาบอกเลยนะ เขาเห็นปู่ เขารู้เลย ว่าเรียกกรรมฐานมาจากใคร เพราะพวกเรา

ตื่นนั่นเอง พวกเราตื่นนะ จิตใจพวกเราสว่างไสว จิตใจพวกเรา
มีความสุข นี่แค่มีสตินะ คิดดู นี่แค่เบสิก (basic) เท่านั้น เพิ่งจะ
มีสติเอง ถ้าใจมีความตั้งมั่น ถ้าใจมีปัญญา ถ้าใจเกิดวิมุตติ เกิด
มรรคผลขึ้นมา เราจะมีความสุขขนาดไหน มีความสุขมหาศาล
มีความสุขจนไม่มีอะไรเปรียบเทียบได้ ความสุขในโลกเป็นของ
หลอกหลวง ชั่วครั้งชั่วคราว ความสุขในโลกเป็นของที่อิงอาศัย
คนอื่นและสิ่งอื่น แต่ความสุขในธรรมะของเรา เรามีสติ เราก็มี
ของเราเอง ไม่ได้อาศัยใคร ไม่ได้ไปเช่าสติมาจากใคร เรามีสมาธิ
เรามีปัญญา เราก็มีของเราเอง สะสมพอกพูนของเราเอง เราพึ่ง
ตัวเองได้

เพราะฉะนั้น ยิ่งเราฝึกไปนะ เรายิ่งมีความสุขมากขึ้นๆ
ไม่ต้องมีใครมาวาทะโทษกับเรา เราก็มีความสุขนะ ไม่ต้องมาส่ง
ความรักให้เราหรอก เพราะเรารักตัวเอง รักตัวเองเราก็มาหัดภาวนา
ช่วยตัวเองให้มีความสุข พอเริ่มต้น พอมีสติ ก็มีความสุขแล้ว ภายใน
เดือนเดียว เดือนนี้นะคนที่มาเรียนหลังๆ สักเดือนหนึ่ง ก็เริ่มรู้สึกตัว
ตื่นขึ้นมา บางคนมาเรียนกับหลวงพ่อบ้างก็ตื่นแล้ว มีคนเขา
ตั้งข้อสังเกตอีก บอกว่าเสียงหลวงพ่อบอกทำให้คนตื่น สงสัยจะเสียงดัง
นอนหลับแล้วฟังแล้วตื่น เมื่อก่อนมีคนเป็นห่วง บอกวิธีสอนของ
หลวงพ่อบอก ไล่ชี้ให้ดูสภาวะนี้ ถ้าไม่มีหลวงพ่อบอกแล้วจะตื่นได้หรือเปล่า
ตอนนี้มีบทพิสูจน์นะ พิสูจน์ว่าตื่นได้แน่นอน คนที่ฟังซีดีหลวงพ่อบอก
แล้วตื่นขึ้นมาเนี่ย นับจำนวนไม่ถ้วนแล้ว ตื่นขึ้นมาได้จริงๆ รู้ตัวขึ้นมา

ใจขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว มองเห็นนะ ใจมีกิเลสเล็ก กิเลสน้อย เริ่มมองเห็นแล้ว ใจค่อยคลายออกจากโลก ค่อยคลายออกจาก ความปรุงแต่งเป็นลำดับๆ

เบื้องต้นนะ เราจะรู้สึกว่าร่ากาย กับจิตนี้ แยกออกจากกัน ห่างๆ กัน แล้วก็เห็นความสุข ความทุกข์ คือ เวทนาทั้งหลายกับจิต ก็แยกออกจากกัน เราเห็นกุศล อกุศลทั้งหลาย กับจิต ก็แยกออกจากกัน เราเห็นจิตเกิดดับไปเรื่อยๆ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เราฝึกไปเรื่อย ในที่สุด จิตมันจะถอดถอนตัวเอง ห่างออกมาจากขันธ & จากกาย จากใจ จากรูป จากนาม ขันธ & อยู่ส่วนขันธ & จิตอยู่ส่วนจิต โดยไม่ได้ประคอง โดยไม่ได้รับการรักษา ถ้าฝึกได้ถึงขนาดนี้ เขาเรียกว่า ‘พระอรหันต์’ จิตเราไม่ต้องไปเกาะเกี่ยวกับสิ่งใดอีก เพราะฉะนั้น ภาวานานะ วันหนึ่งจิตมันไม่เกาะไม่เกี่ยวกับสิ่งใด ทั้งปวง มีแต่ความสุขล้วนๆ มันจะโปร่ง มันจะโล่ง มันจะเบา กิเลสตัณหาทั้งหลายจะไม่มาบีบคั้นจิตอีกต่อไป ความปรุงแต่ง จะไม่เกิดขึ้น เวลาที่พวกเราคิด สังเกตใหม่ เวลาเราคิด เราจะเกิดมโนภาพขึ้นมา เพียงแปลคำว่า อิมเมจ (image) ได้ มีใครมาแปลให้ เมื่อ ๒-๓ วันนี่เอง แต่เดิมนะ ดังตฤณไปคุยกับหลวงพ่อบุญ ดังตฤณ เขาบอก ผมรู้แล้วว่าคนทุกๆ ไป กับพระอรหันต์นี้ต่างกันยังไง คนทุกๆ ไปเวลาคิดแล้วเกิดอิมเมจ (image) พระอรหันต์คิด ไม่มีอิมเมจ (image) ที่นี้เราก็ออ เออ อิมเมจๆ มันแปลว่าอะไร มีคนเขามาแปล บอกมันเป็นมโนภาพ เออ ใช่ เวลาพวกเราคิดแล้วมัน

เกิดมโนภาพ รู้สึกใหม่ มีภาพในใจขึ้นมา ภาพในใจมีหลายแบบ บางที่เป็นรูปภาพ เห็นเป็นคนโน้นคนนี้ขึ้นมาก็ได้ บางที่เป็นเสียงก็ได้ บางที่เป็นตัวหนังสือก็ได้ อย่างเราลองท่องพุทโธๆ นะ บางทีมีตัวหนังสือพุทโธให้ดูเลย เพราะไม่รู้ว่าจะสร้างสัญลักษณ์อะไร เพราะเราเคยชินที่จะสร้างสัญลักษณ์ นี่จิตของเรามันเคยชินที่จะสร้างภาพตลอดเวลาเลย พอสร้างภาพแล้วก็ไปคลุกคลีเกาะเกี่ยว อยู่ในภาพอันนั้นเอง ถ้าภาวนาถึงขีดสุดนะ ใจไม่สร้างอะไรขึ้นมาเลย ไม่ปรุงอะไรเลย จิตของคนต่างๆ ไป เบื้องต้นมันจะปรุงกิเลสขึ้นมา เสร็จแล้วก็เกสมันแหละ จะย้อนกลับมาปรุงแต่งจิตอีกทีหนึ่ง จะทำให้จิตมีความทุกข์ จิตถูกปรุงแต่ง ส่วนพระอรหันต์นั้น จิตไม่ปรุงกิเลส แล้วกิเลสก็ไม่มาปรุงจิต เพราะว่าอะไร เพราะไม่ได้ปรุงกิเลสขึ้นมา เราค่อยฝึกนะ แล้วเราจะมีความสุข อยากรู้ว่าพระอรหันต์เป็นยังไง เราก็สังเกตที่ใจของเรา เห็นไหม ใจถูกบีบคั้นตลอดเวลา มีถูกบีบๆ เห็นไหมใจปรุงแต่งตลอดเวลา สร้างภาพสร้างอะไรตลอดเวลา แล้วคิดดูซิ ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ มันจะสบายแค่ไหน นี่ตัวอย่างนะ เรียกว่าโฆษณา หนังสือโฆษณา ฉายให้ดู เข้า ประมาณครั้งชั่วโมง เชิญถาม

หลวงพ่อก : นั้นแหละ สอนไปแล้วนะ ไปดูเอา ค่อยๆ แยกไป เห็นร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง เห็นจิตอยู่ส่วนหนึ่งนะ ดูไป คือการฝึกแนวที่ใช้กายและเวทนานี้ สิ่งที่สำคัญที่สุดจะต้องมีตัวผู้รู้ เพราะฉะนั้นในพระอภิธรรมจะสอนว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนทำฌาน เวลาเราทำสมาธิถึงระดับฌาน ใจมันจะตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา พอถอยออกจากฌานออกจากสมาธิมาแล้วเนี่ย เราจะเห็นกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันที เราจะเห็นเวทนานี้ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันที เพราะฉะนั้นต้องมีตัวรู้ที่แยกออกมานะ อย่าให้ใจเราไหลลงไปในเวทนา ให้เห็นเลย กายอยู่ส่วนหนึ่ง เวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง ถ้าจะใช้แนวกายและเวทนาก็ต้องมีจิตเป็นคนดูอยู่ ถ้าจะดูจิตแล้วก็เจริญธัมมานุปัสสนานี้ ไม่ต้องตั้งตัวผู้รู้ขึ้นมา ความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้น รู้เข้าไปเลย แล้วความรู้สึกทั้งหลายมันเกิดแล้วก็ดับให้ดูได้ทั้งสิ้น ดูไป ดูไปนะ แล้วใจมันจะตั้งขึ้นเอง สมาธิมันจะเกิดขึ้นทีหลัง เพราะฉะนั้นกายและเวทนานี้ เหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนทำฌาน ถ้าไม่ได้ทำฌาน ทำยาก ส่วนจิตตานุปัสสนากับธัมมานุปัสสนานี้ เหมาะกับวิปัสสนายานิก เหมาะกับคนที่เจริญสติแล้วตามรู้เข้าไปเลย เพราะฉะนั้นถ้าคุณจะได้เดินในสายกายสายเวทนา คุณต้องมีจิตเป็นคนดูไว้ เห็นกายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง เช่น เห็นร่างกายมันเย็น ร่างกายมันเดิน ร่างกายมันนั่ง ร่างกายมันนอน จิตเป็นคนรู้ กายมันเย็น จิตเป็นคนรู้ กายมันนั่ง จิตเป็นคนรู้ กายมันหายใจออก จิตเป็นคนรู้ กายมัน

หายใจเข้า จิตเป็นคนรู้ มันจะเห็นไปเรื่อย จนเห็นว่ากายนี้ก็ไม่ใช่ว่าตัวเรา เวทนาใดๆ เกิดขึ้น ความสุขเกิดขึ้น จิตก็เป็นคนไปรู้ ความทุกข์เกิดขึ้น จิตก็เป็นคนรู้ ดูอย่างนี้เรื่อยๆ ในที่สุดมันจะมีคนหนึ่งเป็นคนรู้ อยู่ จะเห็นทุกอย่างนี้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงหมดเลย ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวเรา ฝึกเอานะ ถ้าชอบสายเวทนาจี ลำบากนิดหนึ่ง เวลานั้นปวดๆ ก็อย่าขยับ ต้องนั่งดูไปเรื่อยจนใจมันยอมรับความจริงว่าเวทนาไม่ใช่ตัวเรา ถ้าคนไหนดูกาย นั่งไปเรื่อยๆ มันเมื่อย ร่างกายมันนั่ง มันเมื่อย ก็ลุกขึ้นยืน ลุกขึ้นเดิน เปลี่ยนอิริยาบถไป เราเห็นรูปมันขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปนี้ เราได้รูรูปร่างแล้ว รูปที่เคลื่อนไหวไปมานี้มันไม่ใช่ตัวเรา เปลี่ยนอิริยาบถไปนี้ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าคนไหนดูจิตนะ นั่งไปแล้วเมื่อย ก็ลุกขึ้นมาตอนั่งแล้วมันเมื่อย ใจกระสับกระส่าย เรารู้ว่าใจกระสับกระส่ายนี้พวกดูจิต พอลุกขึ้นมาจะ หายเมื่อยแล้ว จิตใจมีความสุข พอออกพอใจขึ้นมา รู้ทันว่ามีความสุข รู้ทันว่าพอกพอใจ รู้ทันจิตไม่ต้องลำบาก แต่ถ้าจะดูเวทนานะ ต้องสู้ตายเลย นั่งดูไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ตายสักข้างหนึ่งก็ดี ถ้าเราไม่ตายก็เลสก็ตาย เชิญ

.....

โยม : กราบนมัสการพระอาจารย์คะ เป็นครั้งแรกที่มีโอกาสได้ส่งการบ้าน เคยพบท่านมาแล้วจากที่สวนสันติธรรม ของโยมที่ทำอยู่นี่ยอมรับว่าเรียนมาทางสมณะ แล้วก็ไม่ได้ว่าเรียนมากส่วนใหญ่จะอ่านหนังสือ แล้วมีโอกาสได้สอนธรรมะศึกษาแล้วก็

เรื่องพุทธประวัติ ทำให้เกิดศรัทธา ก็มีความรู้สึกที่อยากจะมุ่งมั่น
สู่วิปัสสนาอย่างแท้จริง

หลวงพ่อก : ให้เรารู้ทันจิตเข้าไปเลยนะ เช่น เราอ่านพุทธประวัติ
จิตใจเราเกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้า รู้ว่ากำลังศรัทธาอยู่ (โยม : เจ้าคะ)
ให้คอยรู้ทันไป (โยม : เจ้าคะ) เราไปอ่านเรื่องอื่นแล้ว ชักโมโหแล้ว
ไปฟังเรื่องข่าวสารการเมืองเศรษฐกิจอะไร อารมณ์ไม่ดี รู้ว่าอารมณ์
ไม่ดี ดูจิตไปเลยนะของคุณ ของคุณเป็นคนคิดมาก ดูจิตไป

โยม : ขอบพระคุณมากค่ะ

หลวงพ่อก : เอ้า ต่อไป

.....

โยม : นมัสการ.....

หลวงพ่อก : ว่าไง ยิ้มไม่เลิก

โยม : บางครั้งก็เหมือนกับเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ทำไม
บางครั้งมันก็เหมือนกับไม่ค่อยเข้าใจอะไรเลย

หลวงพ่อก : เรายังเข้าใจด้วยสัญญาณะ ยังไม่ใช่เข้าใจ
ด้วยตัวปัญญาแท้ๆ เพราะฉะนั้นบางทีก็รู้เรื่อง บางทีก็ไม่รู้เรื่อง
เพราะฉะนั้นเราคอยรู้ทันใจของเราไปเรื่อย อย่าไปกดให้มัน
แล้วถ้าใจฟุ้งซ่าน ทำความสงบเข้ามาบ้าง ไปรู้ทันใจที่สงบต่อไป
ของคุณต้องดูกายไว้ด้วยนะ อย่าทิ้งกายนะ ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน
คอยรู้สึกไป เห็นเหมือนเห็นคนอื่นยืน เดิน นั่ง นอนไปเรื่อยๆ ไปดู
เอานะ เห็นกายทำงานไปเรื่อยๆ แต่นี่จิตแอบไปคิดแล้วทราบบไหม

โยม : ทราบค่ะ

หลวงพ่อ : ให้รู้ทัน แล้วเมื่อก็พยักหน้า เห็นไหม

โยม : ค่ะ

หลวงพ่อ : ดูกายไปด้วยนะ ต่อไป

.....

โยม : กราบนมัสการเจ้าค่ะ เดิมจะดูลมหายใจเจ้าค่ะ ต่อตอนนี้ก็พยายามฟังซี้ดของหลวงพ่อนะค่ะ

หลวงพ่อ : เวลาคุณหายใจนะ จิตมันยังไหลไปอยู่ที่ลมอยู่ เพราะฉะนั้นเวลาหายใจต่อไปนี้ ดูเหมือนเราดูอยู่ห่างๆ เหมือนนั่งดูคนอื่นหายใจ อย่าให้จิตโน้มเข้าไปที่ลมนะ คุณวางใจได้แล้ว หายใจให้หลวงพ่อดู วางใจไมโครโฟนก่อนนะ แล้วหายใจไป

นี่ รู้สึกไหม จิตเราเคลื่อนไป จิตเราส่งออกนอกนะ แค่นี้ก็ออกนอกแล้ว นี่ ตอนนี่จิตมันฟังซ่าน รู้สึกไหม มันขยับไปขยับมานะ เราก็รู้ว่ามันฟังซ่าน นี่ จิตหนีไปคิด ให้รู้ว่าหนีไปคิด อย่าไปเพ่งให้นิ่งนะ ของคุณตอนนี้โน้มใจให้ิ่งมากเกินไป รู้สึกไหม จิตใจขณะนี้ไม่เหมือนจิตของคนธรรมดา

โยม : เจ้าค่ะ

หลวงพ่อ : กลับมาเป็นคนธรรมดาให้ได้ ธรรมดาที่ดีที่สุด ดีที่สุดนะ ธรรมะกับธรรมดานะ คำเดียวกัน เราต้องการเห็นว่าเป็นธรรมดาของกายนี้เป็นอย่างไร ธรรมดาของจิตนี้เป็นอย่างไร อย่าไปดัดแปลงกายดัดแปลงจิตให้ผิดธรรมดา ของคุณเวลารู้ลมหายใจ

แล้วมันนึกว่าความเป็นจริง ตอนนี่ค่อยๆ คลายซะ พอเราคลาย เราไม่เพ่งกายไม่เพ่งจิต กายก็เคลื่อนไหว จิตก็เคลื่อนไหว เรามีสติ ตามดูเรื่อยๆ เราจะเห็นไตรลักษณ์ ถ้าเราเพ่งให้กายนิ่ง เพ่งให้จิตนิ่ง จะไม่มีไตรลักษณ์ให้ดู ตอนนี่หนีไปคิด ทราบไหม ใจไหลไปคิด ของคุณรู้สึกที่กายด้วยนะ รู้สึกกายให้เยอะนิดหนึ่ง คุณทำสมาธิ จนจิตมันนิ่งเกินไปนิดหนึ่งแล้ว เพราะฉะนั้นพยายามกระดุกกระดิก พยายามกระดุกกระดิกไว้ เอ้า แล้วไงอีก

โยม : ขอการบ้านเจ้าคะ

หลวงพ่ : นี่แหละ ให้แล้วนะ ยังมาทวงการบ้านอีก แคนี่ ก็ทำกันเป็นปีแล้วนะ

.....

โยม : นมัสการหลวงพ่ครับ

หลวงพ่ : คนนี้กี่ปีแล้วหละ อายุ

โยม : ๑๐ ปีครับ

หลวงพ่ : ๑๐ ปีเหรอก กำลังดี เอ้า ว่าไง

โยม : จะส่งการบ้านครับ

หลวงพ่ : เหรอก ตื่นเต้น รู้สึกไหม

โยม : รู้สึกครับ

หลวงพ่ : ตื่นเต้นเรากักรู้้นะ รู้สึกไหมเราไปบังคับใจให้หนึ่ง ไปกดๆ มันไว้

โยม : รู้สึกครับ

หลวงพ่อ : นี่ ใจเราแอบไปคิดแล้ว รู้สึกใหม่

โยม : รู้สึกครับ

หลวงพ่อ : เห็นใหม่ เด็กง่ายๆ เห็นใหม่ ใครบอกดูจิตดูญาณ ให้มาเรียนกับอาจารย์เด็กคนนี้นะ เพราะอะไร เพราะเด็กไม่มารยาของเราจะคิดมาก บอกให้ดูจิตนะ เราจะคิดเลย จิตอยู่ที่ไหนหน่า จะเอาอะไรไปดู จะดูยังไง ส่วนเด็กนะ บอกมันให้ดูอะไร มันก็เห็นไปหมดแหละ ก็ดูง่าย แอบไปคิดแล้ว รู้สึกใหม่

โยม : รู้สึกครับ

หลวงพ่อ : รู้สึกใหม่ ตอนที่เราไปคิดเมื่อกี้ เราลืมตัวเราเอง (โยม : ครับ) ใจเราหายไป ตัวเราหายไป (โยม : ครับ) รู้สึกบ่อยๆ นะ

โยม : ครับ

หลวงพ่อ : โอ้ ภาวนาเก่งเด็กคนนี้ ใจมันตื่นเลย เขินแล้ว รู้สึกใหม่ เขินแล้ว

โยม : รู้สึกครับ

หลวงพ่อ : เออ เขินแล้ว ต่อไปให้การบ้าน

โยม : ครับ

หลวงพ่อ : เวลาอยากดูหนังการ์ตูนนะ ให้รู้ว่าอยาก แล้วก็ค่อยดูทีหลังนะ เวลาอยากกินขนม ให้รู้ว่าอยาก แล้วก็ค่อยกินทีหลัง ให้รู้ก่อนนะ แล้วค่อยไปดูค่อยไปกิน เวลาอยากไปเล่น ให้รู้ว่าอยาก เวลาโมโหเพื่อน ให้รู้ว่าโมโห โมโหใครบ่อยที่สุด

โยม : เพื่อนครับ

หลวงพ่อ : โมโหเพื่อน ไม่โมโหแม่เหวอ

โยม : ไม่ครับ

หลวงพ่อบ : ไม่นะ อ้าย ลูกดี แต่พูดอ่อยๆ หน้อยแล้ว เพราะฉะนั้นเวลาโมโห ให้รู้ว่าโมโหนะ เวลามีความสุข รู้ว่ามี ความสุข ใจลอย รู้จักใหม่

โยม : รู้จักครับ

หลวงพ่อบ : เมื่อกี้ใจหนีไปแล้ว เออ ไปหัดดูอย่างนั้นแหละ จริงๆ แล้วง่าย เห็นใหม่ กรรรมฐาน หลวงพ่อถึงบอก สวมหัวใจเด็กไว้ แล้วมันง่าย ผู้ใหญ่มันคิดมาก เด็กมันโกรธ มันก็รู้ว่าโกรธ ทำไม มันจะไม่รู้ ของผู้ใหญ่ โกรธแล้วไปดูความโกรธ เอ๊ะ จะดูยังไง จะดูได้ยังไง คิดอยู่นั้นแหละ บางคนมาบอกหลวงพ่อนะ มา ส่งการบ้าน หมู่นี้จิตดิฉันมันว้าวเหลือเกิน ดูไม่ออกเลย เข้า ดูไม่ออก แล้วรู้ว่ามันว้าว แล้วรู้ว่ามันว้าว นั้นแหละดูออกแล้ว คิดมากอย่างนั้น เข้า ต่อไป

.....

โยม : ครับ มั่นสการครับหลวงพ่อบ

หลวงพ่อบ : มั่นสการ (โยม : ครับ) ไม่ใช่มั่นสการ เข้า ว่าไง

โยม : มันตื่นเต้นครับ ครั้งแรกครับ

หลวงพ่อบ : เออ ธรรมดา

โยม : ครับ ทีนี้จะมาขอการบ้านหลวงพ่อบครับ

หลวงพ่อบ : เหยอ ขอแล้วทำใหม่

โยม : ทำครับ

หลวงพ่อบราโมทย์ : ขอแล้วต้องทำนะ

โยม : ครับ

หลวงพ่อบราโมทย์ : คอยรู้ทันใจของเราไปเรื่อย (โยม : ครับ) ใจเรา
สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้นะ ชีโมโหหรือเปล่า

โยม : มีบ้างครับ

หลวงพ่อบราโมทย์ : นั่นแหละ ไปดูนะ เวลาใจมันโมโหขึ้นมา เรา
ก็รู้ทัน เพราะความโมโหนี่ เป็นสภาวะที่ดูง่ายที่สุดเลย มันเป็นของ
หยาบๆ เวลาโกรธขึ้นมาจะ ดูง่าย หัดเบื้องต้น เราก็หัดดูสภาวะ
หยาบๆ ก่อน ต่อไปมันละเอียดเอง แค่อึดใจเล็กๆ เราก็เห็นแล้ว
ไปฝึกเอานะ แล้วฟังซีดีบ่อยๆ นะ

โยม : ครับ

หลวงพ่อบราโมทย์ : เข้า ต่อไป

.....

โยม : กราบนมัสการพระอาจารย์ครับ ผมไปอยู่วัดเมื่อ
เดือนพฤศจิกายน ๕ วันครับ ก็ไม่ได้ส่งการบ้านประมาณ ๓ เดือน
แล้ว ตอนกลับมาจากวัด ช่วงแรกก็ได้อยู่ประมาณเดือนหนึ่งครับ
แล้วก็หลังจากนั้นก็รู้สึกมันมัวๆ ไป ไม่ค่อยมีปัญหา พักหลังนี้
รู้สึกมันไปยุ่งกับโลก ก็รู้สึกจิตใจแย่ง แต่เรื่องกต ยังไม่เลิกกต
ครับพระอาจารย์ เวลาเรานั่งสมาธิ มันก็จะกตทันทีเลย

หลวงพ่อก : เออ นะ มันจงใจ (โยม : ครับ) พยายามปฏิบัติในชีวิตธรรมดาๆ นี่ให้มากๆ (โยม : ครับ) ส่วนเวลาไปนั่งสมาธิ มันก็รู้ว่ามันกดไป ก็นั่งไป ตอนนี้อึดไม่มากแล้ว ใช้ได้

โยม : ครับ

หลวงพ่อก : จิตมันมัว รู้ด้วยความเป็นกลาง เพราะฉะนั้น จิตมัน รู้ว่ามัว ไม่ต้องอยากให้หาย ถ้าอยากให้หาย จะไม่หาย (โยม : ครับ) เวลาที่เราอยากให้เป็นอย่างโน้นอยากให้เป็นอย่างนี้ จิตมันมีความอยาก มันมีกิเลส สติแท้ๆ เลยไม่เกิด (โยม : ครับ) แต่ถ้าจิตมัน มีสติรู้ทันว่าจิตกำลังมัวอยู่เนี่ย จิตจะหายมัวเลย รู้ทุกอย่างด้วยจิตที่เป็นกลางนะ รู้ไป

โยม : ครับ

หลวงพ่อก : ตอนนี้มีประคองไว้นิดหน่อย เอ้า คนต่อไป

โยม : ขอบคุณมากครับ

หลวงพ่อก : เห็นไหมตอนส่งไม้ค้กับตอนรับไม้ค้ ลืมทั้งคู่เลย รู้สึกไหม

.....

โยม : นมัสการครับ ช่วงนี้ผมใช้การรู้กายเคลื่อนไหวกับ สวดมนต์สลับกันเป็นเครื่องอยู่นะครับ ก็ยังนิ่งแล้วก็ซึ่มอยู่นะครับ

หลวงพ่อก : เออ นะ อย่างน้อมใจให้ซึ่มลึนะ

โยม : ยังน้อมอยู่ใช่ไหมครับ

หลวงพ่อก : ยังน้อมอยู่ ขณะนี้ยังน้อมเลย รู้สึกไหม

โยม : แล้วกดไปด้วยไหมครับ

หลวงพ่อ : กดเนีย กดมันเป็นเรื่องธรรมดาของนักปฏิบัติ
กดแทบทุกราย แต่ของคุณยังกดอยู่นะ แต่ไม่แรงมาก

โยม : แล้วต้องดูอะไรเพิ่มเติม....

หลวงพ่อ : แต่สังเกตใหม่ ตอนนี้อยู่ไม่ได้นุ่มให้ซึมแล้ว ตอน
นี้ไม่ซึมเท่าเมื่อกี้ รู้สึกใหม่

โยม : ไม่รู้สึกครับ

หลวงพ่อ : ดุ้ยยังไม่ออก ไม่เป็นไร แล้วไง ถ้ามอะไรเมื่อกี้

โยม : เอ่อ เรื่องตอนทำในรูปแบบนะครับ เช่นเราสวดมนต์
ไปเรื่อยๆ นะครับ แล้วเราจะปล่อย คือปล่อยให้ใจระลึกตัวเองว่า
ผลออกไป หรือว่าต้องจงใจนิดหนึ่งนะครับว่า...

หลวงพ่อ : อย่าไปจงใจสินะ ถ้าจงใจแล้วจะกลายเป็นเพ่ง
เพราะฉะนั้นให้ผลออกไปก่อนแล้วรู้ว่าผล

โยม : ให้ใจรู้เองเหวอครับ

หลวงพ่อ : ให้ใจรู้เอง ทำไมเราต้องสวดมนต์หรือว่าต้องมี
กรรมฐานอันใดอันหนึ่งขึ้นมาก่อน ปกติจิตของเรา ร่อนเร่ตลอดเวลา
เปลี่ยนอารมณ์ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นดูยาก เราก็สร้างอารมณ์
กรรมฐานขึ้นมาเป็นตัวสังเกตนะ สมมติว่า เนี่ย ใจของหลวงพ่อ
แต่เดิมวิ่งไปวิ่งมานี้ ดูยาก เราสร้างตัวหนึ่งขึ้นมาก่อน พอใจเรามา
อยู่ที่นี้ เราก็รู้ ใจเคลื่อนไปจากที่นี้ เราก็รู้ เพราะฉะนั้นแต่ละคนเนี่ย
มีอารมณ์กรรมฐาน มีเครื่องอยู่ไว้อันหนึ่งก่อน มันจะทำให้ไม่หลงนาน
พอใจเราเคลื่อนไปจากอารมณ์นี้เราก็รู้ทันใจเรามาเพ่งอยู่ที่อารมณ์

อันนี้เราก็รู้ทัน เช่น เราอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ อยู่กับห้อง
พองยุบ เบื้องต้นก็อยู่ไป อยู่เล่นๆ ไม่ใช่อยู่บังคับตัวเองให้นิ่งๆ
ดูห้องพองยุบ รู้ลมหายใจ จิตหนีไปคิด รู้ว่าจิตหนีไปคิด มันจะมี
เครื่องสังเกต ทำให้รู้ได้เร็ว รู้ได้ชัด ต่อไปสติจะเกิดบ่อยขึ้นๆ

โยม : คือตอนรู้ใจ รู้เองใช่ไหมครับ

หลวงพ่อก : รู้เอง ต้องรู้เองนะ ไม่ใช่บังคับให้เกิด แต่ว่ามัน
รู้ได้เองเพราะอะไร เพราะจิตจำสภาวะได้ เพราะฉะนั้นเราก็หัด
ดูไปเรื่อย จิตไหลไปก็รู้ ไหลไปก็รู้ ไหลไปทางนี้ก็รู้ ไหลไปทางนั้นก็รู้
เราก็รู้เรื่อยๆ รู้เรื่อยๆ ต่อไปจิตชำนาญนะ จำสภาวะที่จิตไหลไปได้
พอมันไหลแบบนี้ะ สติเกิดเองเลย มันจะรู้ขึ้นมาเอง แต่คนทั่วๆ ไป
ไม่เคยฝึกเจริญสตินะ สติไม่เกิดหรอก จะให้รู้เอง มันไม่รู้เลย
ทั้งชาติ เพราะมันเคยชินแต่ความไม่มีสติ เพราะฉะนั้นเราหัดสังเกต
สภาวะไป มีความสุขขึ้นมาก็รู้ ทุกข์ก็รู้ ดีก็รู้ ชั่วก็รู้ ดูไปเรื่อยๆ นะ
จิตหนีไปคิดก็รู้ จิตไปฟังก็รู้ จิตไปเพ่งอยู่ก็รู้ จิตเป็นยังไงก็คอยรู้
ไปเรื่อย ตามดูเล่นๆ ไปก่อน ตามดูนะ ตามดูเล่นๆ ไป จนจิตมัน
จำสภาวะแม่นแล้วสติจะเกิดเอง

.....

โยม : กราบนมัสการค่ะหลวงพ่อก เอ่อ เพิ่งจะมาใหม่ค่ะ

หลวงพ่อก : มาใหม่ เคยฟังไหม

โยม : เคยฟังค่ะ

หลวงพ่อ : ฟังก์ก็ใช้ได้แล้วละ รู้สึกใหม่ จิตเราไม่เหมือนเดิมแล้ว จิตเราสว่างกว่าเมื่อก่อน รู้สึกใหม่ มันโปร่ง มันโล่ง มันเบาขึ้นมาแล้วนะ

โยม : ค่ะ

หลวงพ่อ : เพราะฉะนั้นเรามีสติตามดูของเราไปเรื่อย คอยรู้สึกกายรู้สึกใจไปเรื่อย

โยม : อยากจะทราบว่าตอนขณะที่เรากำลังนั่งสมาธิอยู่เนี่ย ทำไมเราถึงได้กลิ่นกระสอบป่าน

หลวงพ่อ : กลิ่นอะไรนะ

โยม : กระสอบป่านข้าว นะคะ

หลวงพ่อ : ได้กลิ่นอะไรก็ช่างมัน เห็นอะไรก็ช่างมัน แต่พอเห็นแล้วจิตเราเป็นยังไงให้รู้ทันจิต เช่น เราได้กลิ่นกระสอบป่าน รู้ทันว่าใจสงสัยขึ้นมา (โยม : ค่ะ) รู้ทันที่ใจเรา อย่าไปยุ่งกับนิมิต นิมิตมีทุกรูปแบบเลยนะ นิมิตเป็นภาพที่มองเห็นก็มี เป็นเสียงที่ได้ยินก็มี เป็นกลิ่นก็มี เป็นรสก็มี นิมิตเป็นสัมผัสทางกายยังมีเลย อย่างเรานั่งสมาธิเมื่อก่อนนะ เหมือนมีคนขวดให้เลยนะ เห็นเนื้อบวมลงไปเลย เป็นรอยกดเลย นิมิตอย่างนี้ดี สบาย แต่เมื่อนิมิตเกิดแล้ว อย่าไปยุ่งกับมัน ให้รู้ทันที่จิต

โยม : ขอการบ้านด้วยค่ะ

หลวงพ่อ : ฝึกสติเรื่อยๆ นะ อย่างนี้ให้เคลิ้มๆ ไป เพราะฉะนั้นเวลานั่งแล้วรู้เห็นอะไรขึ้นมา ให้ย้อนมาดูจิตของเราเอง จิตสงสัยให้รู้ จิตกลัวให้รู้ จิตดีใจให้รู้ รู้ลงมาที่จิต อย่าไประคองให้หนึ่ง

โยม : ประคองไปใช่ไหมคะ

หลวงพ่อก : ประคองไป

โยม : ขอบคุณมากค่ะ

หลวงพ่อก : เอ้า ต่อไป

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกเจ้าค่ะ คือมาครั้งแรกเมื่อครั้งที่แล้วค่ะ แล้วก็เริ่มฟังซีดี แล้วก็เริ่มดูจิต แต่เกิดสงสัยตรงที่ว่า บางครั้งเราเจอว่าเราโกรธ แต่ว่าความโกรธไม่หายไปเลยทั้งวันค่ะ

หลวงพ่อก : เราไม่รู้เพื่อให้ความโกรธหายไปนะ สังเกตไหม ความโกรธเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ความโกรธไม่ใช่ตัวเรา รู้สึกไหม หัดดูเพื่อให้เห็นสิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่หัดดูให้มันหายไป สิ่งทั้งหลายจะมีอยู่หรือจะดับไปเนี่ย เพราะมันมีเหตุ ถ้ามันมีเหตุมันก็ยังคงเกิดอยู่ ถ้าไม่มีเหตุมันก็ดับของมันเอง เราไปบังคับมันไม่ได้ แล้วเราก็ไม่ได้ฝึกที่จะดับมัน เพราะฉะนั้นเวลาความโกรธเกิดขึ้น ให้ดูลงไปเลย เห็นจิตมันโกรธ ไม่ใช่เราโกรธนะ ความโกรธเป็นสิ่งที่แปลกปลอม เข้ามาให้เห็นรู้ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นเอง ดูอย่างนี้แหละ หายไม่หาย ก็ช่างมัน ดูไปเลย มันไม่ใช่ตัวเราหรอก

.....

โยม : บางครั้งพอดูลงไปนะคะ แล้วไม่ทราบว่าจะจิตกำลังรู้สึกว่าเป็นยังไงนะคะ

หลวงพ่อ : ตรงนั้นไม่รู้เพราะอะไร เพราะว่ามันเกิดความจริงใจที่จะดู จิตเราตกลงไปดู เพราะฉะนั้นเวลาที่เรารู้ว่าอะไรนะ จิตเราไหลไปเรียบร้อยแล้ว อย่างสมมติเราจะดูขวดน้ำเนี่ย พอเราดูปั๊บ จิตเราจะวิ่งไปอยู่ที่ขวด คนต่างๆ ไป จะดูแต่ขวด นักปฏิบัติจะรู้ว่าจิตส่งออกนอกไปอยู่ที่ขวดแล้ว เพราะฉะนั้นเวลานั่งสมาธิเหมือนกัน บางทีมันเห็นสภาวะอยู่ข้างใน มีสภาวะข้างในนะ จิตมันไหลลงไปดู ให้รู้ว่าจิตมันไหลลงไปดู นี้ เรียกว่ารู้ทันจิตตัวเอง การที่จิตไหลไปดู จิตไหลไปฟัง จิตไหลไปคิด จิตไหลไปเพ่ง หลวงปู่ดูเลยเรียกว่าจิตส่งออกนอกทั้งสิ้นเลย

โยม : ขอคำแนะนำปฏิบัติต่อด้วยค่ะ

หลวงพ่อ : ให้รู้ทันจิตที่ส่งออกนอก อย่างตอนนี้จิตส่งไปคิด ทราบไหม ให้รู้ทันนะ รู้ไปด้วยความเป็นกลาง นี้ ไปคิดอีกแล้ว ทราบไหม ยังกดอยู่นะ ยังกดอยู่ อย่าไปกด ถ้ากดแล้วจะไม่เป็นพระโสดาฯ ในขณะนี้ เข้า ต่อไป

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อครับ เมื่อ ๒ ปีที่แล้วเคยไปส่งการบ้านแล้วตอนนั้นจิตติดเพ่งแล้วก็ระคองเยอะนะครับ ตอนนี้อย่าเข้าใจว่าหลุดออกมาจากตรงนั้นแล้ว แต่ไม่แน่ใจว่าถูกหรือเปล่า

หลวงพ่อ : ถูกนะ ถูก ตอนนี้อย่ากลัวหลวงพ่อแล้วกดเอาไว้ นิดหน่อย นี้จิตหนีไปคิดทราบไหม เริ่มกดแล้วๆ เวลาที่เราตั้งใจ

ที่จะดูสภาวะ อยากจะดูสภาวะให้ชัดๆ ตรงนี้ล่ะเราจะไปฟัง การฟังทั้งหลายณะบางที่เกิดจากจงใจที่จะดู ก็จงเข้าไปเลย จิต ก็นิ่งๆ ไป รู้สึกไหมตอนนี้นิ่งไปแล้ว

โยม : ครับ

หลวงพ่อก : อย่าไปทำอย่างนี้นะ ปล่อยให้มันชนๆ ไว้ เอาตัวจริงออกมา ตัวจริงชนกว่านี้ อย่าไปบังคับให้จิตนิ่งๆ รู้สึกไว้ บังคับไม่เลิก ว่าอย่างไร

โยม : คือ ตอนที่เห็นตัวเอง คือกิเลสจะติดดี คืออยากให้ จิตมันดี พอไม่ดีก็ไม่ชอบ

หลวงพ่อก : ให้รู้ทันความอยาก ความอยากเกิดขึ้นให้รู้ทัน ความอยากเป็นตัวสมุทัย เป็นตัวสร้างภพ ภพก็คือเป็นคนดี เรา มีความอยากเกิดขึ้นนะ เราก็ต้องทำแบบวางฟอร์มหน่อย ทำดู เรียบร้อยอะไรอย่างนี้ เราจะทุกข์แบบคนดี ให้เรามีสติรู้ทันความ อยากดี ความอยากดีก็ไม่เอาละ อย่าว่าแต่อยากชั่วเลย อยากชั่ว ไม่ได้หรอก เพราะกระทั่งอยากดียังไม่เอาเลย ความอยากใดๆ เกิดขึ้นมีสติรู้ทันลงไป จิตหนีไปคิดทราปใหม่ อยากคนะ ยังกดอยู่ ทำให้สบายกว่านี้ ยิ้มหวานๆ เป็นใหม่ อ้าวๆ กลับไปฟังอีกแล้ว เมื่อกี้คลายออกมาหน่อยหนึ่ง ออกมาอยู่กับโลกนะ มาคุยมา อะไรบ้าง แล้วก็คอยรู้ทันใจที่เปลี่ยนแปลง อย่าไปนั่งสมาธิมากๆ นะตอนนี้อย่าเพิ่ง นั่งแล้วจะไปฟังเอา พยายามอยู่กับโลกให้เยอะๆ เอ้า คนต่อไป

.....

โยม : ครับ ขออนุญาตนะครับ จะขอรบกวนขอกรรมฐานที่ให้เป็นวิหารธรรมนะครับ

หลวงพ่อ : ของคุณนะ คุณทำใจที่สงบตั้งมั่นอย่างนี้นะดีแล้ว คุณคอยรู้ร่างกายที่เคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ นะ เห็นไหม ร่างกายพยักหน้า คุณจะดูกายได้ชัดกว่าดูจิตนะ ไปดูกาย พอดูกายได้ก็จะเห็นจิตด้วย

โยม : กราบขอบพระคุณครับ

หลวงพ่อ : เห็นไหม ร่างกายไหว ร่างกายที่ยกมือ ร่างกายที่อะไรนี่ (หลวงพ่อทำท่าประกอบให้ดู) มันเคลื่อนไหวเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ไม่ใช่ตัวเราหรอก อย่าแก่งทำ อย่าแก่งอย่างนั้น อันนั้นจงใจมากไป ต้องแบบไม่ทันระวังตัว เผลอๆ แล้วกระดูกกระดูกขึ้นมาอย่างนี้ แล้วก็รู้สึกเลยเมื่อกันตัวที่กระดูกกระดูกนะ มันทำงานของมันเอง ไม่ใช่ตัวเราหรอก แต่ถ้าเราจงใจกระดูกนะ ไปๆ มาๆ จะกลายเป็นการเพ่งเอา มีอีกไหม หมดหรือยัง

.....

โยม : นมัสการหลวงพ่อค่ะ

หลวงพ่อ : เข้า ว่าจะอย่างไร

โยม : เพิ่งมาครั้งแรกนะคะ เวลานั่งสมาธิที่บ้านนะคะ จะรู้สึกว่จิตไม่สงบ แล้วก็เวลาหลับตาก็หัวจะเริ่มหนัก แล้วจิตก็ไปเรื่อยเลย

หลวงพ่อ : ก็อย่าหลับตาสี หลับตาแล้วหัวหนักเหวอ

โยม : ค่ะ

หลวงพ่อก : อย่าไปหลับมัน ลืมตา

โยม : แล้วจิตจะฟุ้งซ่าน

หลวงพ่อก : จิตฟุ้งซ่านให้รู้ว่าฟุ้งซ่าน **กรรมฐานมี ๒ อันนะ สมถกรรมฐาน กับวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐานนี้มีมาก่อน** พระพุทธเจ้า ทำแล้วจะทำให้เรามีความสุข ความสงบ ความดี ทำเก่งๆ นะ ตายแล้วไปเป็นพระพรหม **วิปัสสนากรรมฐานนี้** จะทำให้เราเห็นความจริงของกายของใจ จนหมดความยึดถือ เป็น พระอรหันต์ ตายแล้วนิพพาน ความจริงนิพพานตั้งแต่นั้นยังไม่ตายเลย เพราะอย่างนั้นเราต้องฝึก เช่น จิตฟุ้งซ่านขึ้นมา รู้ทันความฟุ้งซ่าน เลย นี่จิตมันทำงานเอง จิตมันฟุ้งซ่านเอง ดูไปอย่างนี้เลย ไม่สงบ ก็ได้ จิตฟุ้งซ่านให้รู้ว่าฟุ้งซ่าน ในสติปัฏฐานท่านสอนนะ ภาิกะทั้งหลาย เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้รู้ว่าฟุ้งซ่านอยู่ รู้เฉยๆ อย่าไปอยากสงบสิ อยากสงบนั้นก็คืออยากทำสมณะ มักร้อยเกินไป ควรจะทำวิปัสสนา จิตฟุ้งซ่านให้รู้ว่าฟุ้งซ่าน อยากพูด เห็นไหม เข้า แล้วไงอีก

โยม : จะขอคำแนะนำจากพระอาจารย์นะค่ะ พอดีลูก สมัครไป จะไปปฏิบัติธรรมที่ผาซ่อนแก้วนะค่ะ ก็อยากจะทำขอ คำแนะนำนะค่ะ ว่าจะทำอย่างไร

หลวงพ่อก : **ไปที่ไหนไม่สำคัญนะ ไปที่ไหนก็ต้องมีสติ** เรา ไม่ได้ฝึกปฏิบัติธรรมที่สวนสันติธรรม ที่ผาซ่อนแก้ว หรือที่ไหนทั้งสิ้น เราฝึกอยู่ที่กายที่ใจนี้ กายเราอยู่ที่ไหน ใจเราอยู่ที่ไหน เราฝึก ที่นั่น คือมีสติตามดูไปเรื่อยๆ สถานที่เป็นแค่สิ่งแวดล้อมเท่านั้นเอง

บางสถานที่ก็เื้อ้อำนวย บางสถานที่วุ่นวายมาก ทำให้เราดูกาย
ดูใจไม่ได้ ก็แค่นั้นเอง เพราะอย่างนั้นการปฏิบัติให้รู้สึกกาย ให้
รู้สึกใจไปเรื่อยๆ สถานที่ที่แค่สิ่งแวดล้อมภายนอก ไม่สำคัญ
เท่าไรหรอก เพราะฉะนั้นไม่ได้ไปปฏิบัติธรรมที่ผาซ่อนแก้วนะ
เข้าใจผิดแล้ว ปฏิบัติอยู่ที่กายที่ใจของเราเนี่ย รู้สึกใหม่ ง่าย ปฏิบัติ
อยู่ที่กายที่ใจนะ ในห้องน้ำก็ทำได้ใช่ไหม เออ อยู่ที่ไหนก็ทำได้

มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง เขาเล่าให้แม่ชีฟัง ว่าเขาหัดดูๆ อย่างนี้
วันหนึ่งไปขึ้นเรือบินที่เวียดนาม เรือบินคงคุณภาพมาตรฐานแบบ
ไม่ค่อยดีเท่าไรอะไรอย่างนั้นะ ระบบความดันไม่ดี ขึ้นไปแล้วปวดหู
การบินไทยบางลำก็เป็นนะ ขึ้นไปแล้วปวดหู แกปวดแล้วแกกังวลว่า
เดียวแก้วหูทะลุ กังวลใจ ก็เห็นใจกังวลนะ จิตมันรวมลงไป พอจิต
มันรวมลงไปแล้ว แกก็เห็นว่า จิตนี้มีเปลือกหุ้มอยู่ มียางเหนียวๆ
หุ้มอยู่ พอจิตมันรู้ว่ามันถูกห่อหุ้มอยู่นะ มันไม่ชอบเลย มันพยายาม
จะดิ้น มันดิ้นมาทางนั้นนะ มันก็ยึดตามมานะ ไม่หลุด มันดิ้นมาทางนี้
มันก็ยึดตามมานะ พอครั้งที่ ๓ มันจะขึ้นทางนี้ พอขยับปั๊บนะ
จิตมันหลุดออกมาซะก่อน แต่แกก็ฉลาดอย่างหนึ่ง แกรู้ว่าแกไม่ได้
บรรลุมรรคผล แกรู้ว่าไม่พอ ยังทำไม่พอ ไม่พอตรงไหน ผิดตรงไหน
รู้ใหม่ หืม โอ้ ตอบแบบกำปั้นทุบพสุธา กำลังไม่พอ ถูๆ กำลัง
ไม่พอ คือ จิตนั้นไม่เป็นกลาง จิตไปเห็นจิตที่ถูกห่อหุ้มอยู่แล้วไม่ชอบ
ไม่เห็นว่าเป็นกลาง มัวแต่หาทางดิ้นอยู่ แต่แกได้ความรู้อย่างหนึ่งว่า
หัดดูจิตไปเรื่อยๆ นะ ถึงเวลา มันรวมเข้าอุปปนาสมาธิได้เอง

รวมได้เอง แต่ถ้ากำลังพอนะ แล้วก็เป็นกลางนะ กำลังพอ เป็นกลาง ก็จะไม่ขาดออกไป นี่รู้ด้วยความไม่เป็นกลาง จิตไม่ชอบ แล้วทำอย่างไรละ ตอนนั้นจิตมันไม่ชอบนะ ทำไม่ได้ นะ ทำไม่ได้

เพราะฉะนั้น เราต้องฝึกตั้งแต่ตอนที่จิตยังไม่รวมเข้าอุปปนาข นี้แหละ ต้องฝึกไปเรื่อย จิตไม่เป็นกลางให้รู้ ว่าไม่เป็นกลางไปเรื่อย จนเขาเป็นกลางของเขาเองนะ ถึงวันหนึ่งเขาพอเลย เขารู้ทุกสิ่ง ด้วยจิตที่เป็นกลาง รู้แล้วไม่คืน รู้แล้วไม่ปรุ่งต่อ จิตของเราถูกห่อหุ้ม ด้วยอาสวะกิเลสทุกคนนะที่ไม่ใช่พระอรหันต์ มีแต่พระอรหันต์ เท่านั้นละ ที่อาสวะกิเลสที่ห่อหุ้มยึดอมจิตอยู่นี้ ถูกทำลายไป นอกนั้นมีอยู่ อย่าไปเกลียดมันนะ ต่อไป มีอีกไหม

.....

โยม : กราบนมัสการแทบเท้าหลวงพ่อกะ คือมีความรู้สึกที่ว่า จิตไม่ค่อยมีกำลัง แล้วก็ไม่ค่อยตั้งมั่น แล้วก็ออกจะแนวฟุ้งซ่าน แล้วก็ลอยๆ นะคะ

หลวงพ่อกะ : เออ อนุโมทนาที่รู้ทัน อยากให้ดีกว่านั้นไหม ให้รู้ทันว่าอยากอีกตัวหนึ่งนะ และถัดจากนี้จะต้องขยันดู ไม่ว่าสภาวะอะไรเกิดขึ้น คอยรู้บ่อยๆ ของคุณรู้บ่อยไป ไกลเยอะไป นิดหนึ่ง ให้คอยรู้บ่อยๆ เห็นจิตมันทำงาน เห็นมันอยากโน้น อยากนี่ไป มันทำงานอย่างโน้นอย่างนี้ไป คอยดูเล่นๆ ไปเรื่อยนะ ดูไป ดูให้มากๆ ดู ดูบ่อยๆ

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกะ ระหว่างปฏิบัติ ระหว่างวัน
นี่ก็จะรู้ผลตลอดจนกระทั่งวัน เวลาที่ตัวขึ้นมาก็รู้พร้อมว่าเราผล
แล้ว อะไรอย่างนี้คะ แต่ที่นี้ที่รู้ไม่ชัด คือรู้ในเรื่องของอารมณ์นะคะ

หลวงพ่อ : ผลก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งนะ ถ้ารู้อันไหนชัด
ก็เอาอันนั้นแหละ อันไหนรู้ไม่ชัดก็รู้ว่าไม่ชัด ไม่ต้องชัดทุกอัน
กรรมฐานไม่ต้องทำมาก เพียงทำกรรมฐานคู่ใดคู่หนึ่งก็พอแล้ว เช่น
จิตพุ่งชาน กับจิตไม่พุ่งชาน คู่เดียวก็ได้ จิตผลออกไปกับจิตรู้สึกตัว
คู่เดียวก็ได้ รู้บ่อยๆ ก็พอละ ไม่ใช่ว่าต้องรู้ทุกสิ่งทุกอย่างหรอก
ไม่จำเป็น

โยม : จะขอเครื่องอยู่คะ ระหว่างวัน

หลวงพ่อ : ก็ถ้าเห็นจิตพุ่งชาน จิตแอบไปคิดได้ละ ก็ดีที่สุด
แล้วละ ถ้ารู้ว่าจิตไปคิดนะ จิตก็จะตื่นขึ้นมา ตั้งมั่นขึ้นมา ช่วงขณะหนึ่ง
เดียวก็ไหลไปคิดใหม่ รู้อีก พอรู้แล้วก็เดียวก็ไหลไปคิดอีก เป็น
อย่างนี้ตลอดเวลา ถึงจุดหนึ่งปัญญามันเกิด มันจะเห็นเลยจิต
ที่หลงไปคิดนะ เราห้ามมันไม่ได้ จิตที่รู้สึกตัว เราสั่งให้เกิดไม่ได้
เกิดแล้วเรารักษาไม่ได้ เพราะฉะนั้นจิตที่หลงไปซึ่งเป็นอกุศลจิตนี้
เราก็บังคับไม่ได้ เกิดแล้วก็ดับบังคับไม่ได้ จิตที่รู้สึกตัวนะ เกิดแล้ว
ก็ดับ บังคับไม่ได้เหมือนกัน นี่จะเห็นทั้ง ๒ ข้างเสมอกัน **ทั้งกุศล
และอกุศลนะ ล้วนแต่เกิดแล้วดับบังคับไม่ได้** จิตจะเป็นกลาง
ต่อกุศลและอกุศล เพราะฉะนั้นเราภาวนานี้ แค่คุณเห็นจิตผล
แล้วก็รู้สึกๆ นะ ถึงวันหนึ่งจิตของคุณจะเข้าไปสู่ความเป็นกลาง
เมื่อจิตเป็นกลางจิตจะเลิกดี้นรน เลิกปรุงแต่งนะ **รู้แล้วก็จบ
ลงที่รู้ รู้แล้วไม่ปรุงอะไรต่อ** นั่นล่ะเป็นประตูของอริยมรรค

โยม : แล้วที่ปฏิบัติสมาธิทุกวัน ไม่ทราบว่าจะทำถูกต้องหรือยังคะ

หลวงพ่อก : จิตขณะนี้เป็นอย่างไรร บอกลวงพ่อก่อน

โยม : ตอนนี่..

หลวงพ่อก : ขณะนี้รู้ตัวเต็มที่ไหม หรือว่าเป็นอย่างไร

โยม : ไม่เต็มค่ะ มีเผลอ แอบเผลอบ้างค่ะ แล้วก็กุกกิกๆ อยู่ข้างในนะคะ

หลวงพ่อก : เออ แล้วเห็นไหมว่ามีการกอดอยู่

โยม : ค่ะ ตั้งแต่หลวงพ่อกมาก็นั่งกอด รู้สึกนะคะ

หลวงพ่อก : เออ ตัวที่ขวางมรรคผลนิพพานไว้ไม่ใช่ตัวที่ไหล กุกกิก ตัวที่ไหลกุกกิก มันไหลอยู่โดยธรรมชาติ ธรรมดาอยู่แล้วเรามีสติตามดูไปนะ วันหนึ่งเราจะได้มรรคผล แต่ตัวที่ขวางมรรคผลอยู่คือ ตัวที่ไปกอดมันไว้ เพราะฉะนั้นเราไม่กอดนะ เราปล่อยให้กายให้ใจทำงาน แล้วเราตามดูเล่นๆ ตามดูสบาย ไม่กอดนะ

โยม : ค่ะ แล้วนั่งสมาธิยังต้อง ควรทำใหม่คะ

หลวงพ่อก : นั่งให้หลวงพ่อดูซิ (โยมนั่งสมาธิ) นี่ เริ่มรู้สึกใหม่น้อยใจให้นั่ง ถอยขึ้นมาๆ อย่างน้อยใจลงไปตรงนั้น ลืมตาสีลิมตาก่อน เห็นใหม่จิตตรงนี้กับจิตตะกี้ไม่เหมือนกัน จิตตะกี้ที่ทำตะกี้้นะเป็นโมหะสมาธินะ ทำแล้วโมหะจะมากขึ้น เพราะฉะนั้นเวลาเราทำสมาธิต้องทำด้วยความมีสติ รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ใช่ทำด้วยการน้อยใจให้ซึ่มลงไป พยายามรู้สึกตัว พวกเราไปชอบแทนที่คำว่า

ซิม ด้วยคำว่า สงบ เราคิดว่า ซิม แปลว่า สงบ ซิมไม่ใช่สงบนะ ซิมเป็นอกุศลนะ เพราะฉะนั้นอย่าให้ใจซิม ใจต้องคล่องแคล่ว ปราดเปรียว ว่องไวนะ ถึงจะเป็นใจที่เป็นกุศล ใจที่ซิมๆ เป็นอกุศล นิ่งอีกทีซิม (โยมนั่งสมาธิ) เอาละๆ เริ่ม รู้สึกใหม่ สงงจิตไป ดู สงงจิต ไปดูให้รู้ทันว่าสงงจิตไป ดูอย่างนี้นะ แล้วเวลานิ่ง จิตมันเคลื่อนไป ก็รู้ อย่างนุ่มใจให้ซิม เอ้า ต่อไป

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อดับ ผมปฏิบัติบางครั้งก็ ภาวนาพุทโธบ้าง บางครั้งก็ขยับนิ้วบ้าง แล้วยังไม่รู้ว่าต้องใช้อะไร เป็นวิหαρธรรม

หลวงพ่ : อะไรก็ได้นะ เราฝึกให้มีสติเท่านั้นละ ฝึกแล้ว สติเกิดบ่อย ก็เอาอันนั้น รู้จักใจลอยใหม่

โยม : ครับ บางครั้งก็รู้ครับ

หลวงพ่ : ถ้าใจลอย แล้วรู้ว่าใจลอย เรียกเรามีสติขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราคอยรู้ทันไป จะขยับก็ได้ ขยับเล่นๆ นะ เหมือนที่หลวงพ่เทียบตะกั่วเหมือนมีขวดน้ำเป็นตัวตั้งไว้เท่านั้นเอง ใจเราเคลื่อนไปจากนี้เรารู้ทัน เพราะฉะนั้นอย่างเราขยับนี้ ใจเรา ไหลไปอยู่ในมือเรารู้ทัน ใจเราหนีไปคิดเรื่องอื่นเรารู้ทัน ใจเรา ไปไหนเรารู้ทัน คอยรู้ทัน ขยับไปแล้วก็รู้ทันใจของเราไป ไม่ได้ขยับ ให้นิ่งนะ ส่วนใหญ่ไปเสร็จตรงให้นิ่งนี้แหละ

โยม : ครับ แล้วผมควรใช้อะไรเป็นนิหารธรรมครับ

หลวงพ่อก : ขณะนี้นะ โยมรู้สึกจิตเป็นอย่างไร บอกหลวงพ่อกซิ

โยม : ขณะนี้.....

หลวงพ่อก : เห็นไหมว่ามัน มันผิดธรรมชาติ ดูออกไหม มัน
ตื่นเต้นก็เลยไปกตๆ ไว้ ของโยมดูไปได้เลย ดูจิตดูใจไปได้เลย

โยม : ดูจิตดูใจ

หลวงพ่อก : ดูได้เลย เข้าหมดหรือยัง

โยม : ครับ แล้ว ผมมีอาการบางครั้งมันวูบมาที่หน้าอกนี้
เป็นเรื่องของอะไรครับ

หลวงพ่อก : ไม่เป็นไร ดูเฉยๆ

โยม : ดูเฉยๆ นะครับ

หลวงพ่อก : ถ้าเราเพ่งมากๆ มันวูบลงไป อย่าไปเพ่งเอา
รู้สึกเอา ถ้าเรารู้สึกๆ นะ เวลาจิตรวมนี้ รวมแบบรู้เนื้อรู้ตัว ไม่วูบ
หรือก แต่ลงแบบนี้ๆ เลย แบบคนขับเรือบินเก่งๆ นะลงนี่ๆ
ไม่ลงแล้วก็ตั้ง ตั้ง ขึ้นอย่างนี้ ภาวนาไม่เป็นนะ ลงแล้วตั้ง

โยม : ครับ

.....

โยม : กราบนมัสการพระอาจารย์นะเจ้าคะ ปีที่แล้วโยมไป
ปฏิบัติที่สวนสันติธรรม พระอาจารย์บอกให้แก้ไขว่า ยังติดสมถะ
แล้วจิตมักจะไหลลงไปแช่ในกาย ค่ะ ตอนนี้อยากจะเรียนถามว่า
ดีขึ้นหรือยังคะ

หลวงพ่อ : ดีขึ้นตั้งเยอะเลย รู้สึกใหม่ละ ใจเราโปร่งโล่งเบา ใจเราปราดเปรียว ว่องไว เห็นใหม่ กิเลสอะไรเกิดเราก็ตื่นนะ นั้นแหละ ดีที่สุดแล้ว แต่เราไม่ได้ฝึกให้ไม่มีกิเลสนะ เราฝึก กิเลส มาเรารู้ กุศลมาเรารู้ สุข ทุกข์มาเรารู้ไปเรื่อย ในที่สุดก็เห็นว่า ทุกอย่างมาแล้วก็ไปหมดเลย โยมฝึกได้ดีมากนะ ดีแล้ว ใจมันตื่น ได้เต็มที่แล้ว สบาย รู้สึกใหม่ (โยม : เจ้าคะ) มีความสุข ภาวนา แล้วมีความสุข นี่ขนาดยังไม่ได้เป็นพระอรหันะนะ สุขขนาดนี้แล้ว คิดดูซิ นี่

โยม : สาธุเจ้าคะ ก็เรียนถามอีกนิดนะเจ้าคะ อันนี้คือ ปฏิบัติถูกต้องกับจริตแล้วใช่ไหมคะ

หลวงพ่อ : ถูกแล้วละ ที่ทำอยู่ตอนนี้ดีเลยละ ทำต่อไปนะ สม่่าเสมอ จะได้ผลอะไรไม่สนใจละ อย่าไปเอาผล ได้ทำเหตุ ได้มีสติรู้กายรู้ใจลงปัจจุบันทุกๆ วัน นี่ก็ดีที่สุดแล้ว ส่วนผลจะเป็นอย่างไร เรื่องของมัน มันพอเมื่อไร มันก็ตัดของมันเอง

โยม : กราบนมัสการขอพระคุณอย่างสูงนะเจ้าคะ

.....

โยม : ส่งการบ้านหลวงพ่อคะ เมื่อ ๔ เดือนที่แล้ว หลวงพ่อ บอกว่า จิตไม่ตั้งมั่น กระจายออกข้างนอก ให้ไปรู้หลงกับไม่หลง หนูก็ไปฝึกมา แล้วหนูก็รู้หลงกับไม่หลงนี่ถึขึ้น เวลาเราจะตื่นนอนนี่ จิตมันจะตื่นก่อน แล้วมันก็เข้าไปทำงาน แล้วมันมีสติ พอมีสติปั๊บ กายก็จะตื่นขึ้นมาคะ

หลวงพ่ : อืมๆ ดี ไปฝึกอีกนะ ฝึกไปเรื่อยๆ

โยม : แล้วหลวงพ่...ขอคำแนะนำหลวงพ่ ว่าจะทำ...
ว่าฝึกต่อแบบนี้

หลวงพ่ : ฝึกต่อไปอย่างนี้แหละ ฝึกไปเรื่อยๆ แล้วสังเกตนะ
ขณะนี้ใจมันออกมาข้างนอก รู้สึกใหม่ มันวิ่งมาหาหลวงพ่

โยม : รู้สึกค่ะ

หลวงพ่ : ของคุณฝึกไป ใช้ได้แล้ว

โยม : ค่ะ แล้วเวลาที่จิตมันหลงไป พอเรารู้สึกขึ้นมา เรา
เลยเห็นจิตมันวาบลงไป ตรงนี้

หลวงพ่ : เออ ไม่เป็นไร ก็รู้ไปอย่างนั้น

โยม : ก็ดูไป

หลวงพ่ : ก็ดูไปนะ เห็นไหม จิตมันเกิดแล้วมันก็ดับไป
เกิดแล้วก็ดับไป

โยม : เห็นเจ้าค่ะ

หลวงพ่ : เห็นไหม จิตดวงนี้ กับจิตดวงนี้ คนละดวงกัน
ดวงนี้เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับ หายไปนะ มีอันใหม่เกิดขึ้นมา แล้วก็
หายไป นี่เรียกว่าสันตติมันขาดแล้ว **วิปัสสนา**แท้ๆ มันเริ่มตรงที่
สันตติมันขาด หรือ **ขณะ** กลุ่มก้อนของความเป็นตัวเราเนี่ยมัน
แตกออกไป ดี ฝึกไป

โยม : ขอบพระคุณค่ะ

โยม : นมัสการหลวงพ่อกะ หนูเคย เอ้อ หลวงพ่อเคยแนะนำให้หนูดูกายไปด้วยกะ แล้วคราวนี้หนูก็ดูแล้ว แต่ว่า หนูรู้สึกว่ หนูดูถูกนะ แต่ว่าจิตมันรู้สึกแข็งๆ ก้อนๆ เลยคิดว่ามันต้องผิดอะไรแน่ สักอย่าง

หลวงพ่อ : จงใจไป จงใจดู ถ้าเราจงใจดูมันจะเป็นก้อนขึ้นมา แข็งๆ แต่ถ้าเรารู้ขึ้นมาโดยที่ไม่ได้จงใจ นี่จะโล่งๆ ไม่แข็ง

โยม : แล้วบางครั้งหนูก็รู้สึกว่ มันต้องมีอะไรผิด เลยอยากขอความเมตตาหลวงพ่อกับให้ช่วย

หลวงพ่อ : ก็ให้รู้ลงปัจจุบันลงไป รู้ว่าสงสัยว่าจะมีอะไรผิดสักอย่าง รู้ว่ากำลังสงสัยอยู่ รู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันนะ ไม่พลาดหรอก

หลวงพ่อ : เอ้า หหมดแล้วเหอ แหมดีใจ ดีใจหนอ ดีใจแล้วรู้ว่าดีใจ หลวงพ่อก็พูดไปอย่างนั้นแหละ ใจเฉยๆ อ้อ มีบอกให้สรูปอีก สรูปนะ

ครูบาอาจารย์แต่ละองค์นะ ท่านสรุปคำสอนของท่าน กะตัดรัดแต่ละองค์ อย่างหลวงปู่ดูลย์นะ ท่านสรุปมานิดเดียว บอกให้ดูจิต อาจารย์มหาบัวเคยสอนหลวงพ่อนะ ท่านบอก ให้มีสติรู้กายรู้จิตลงปัจจุบัน หลวงปู่ทา ท่านบอก ให้มีสติรักษาจิตไว้ เห็นไหม มีแต่เรื่องกายกับจิตทั้งนั้นเลย ให้เรามีสตินี้ละนะ คอยรู้สึกไว้ รู้สึกนะ คอยรู้สึก รู้ทัน ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวรู้สึก ผีกไปอย่างนี้แหละ

ตอนเมื่อก่อนหลวงพ่อสอนนะ คนไม่ค่อยเชื่ออะ รู้สึกอะไรง่าย อย่างนั้นมันจะได้ผลหรือ ที่เคยทำยากกว่านี้ตั้งเยอะ ยังไม่ได้ผลเลย ปรากฏว่ามันง่ายนิดเดียว ตอนนี่หลวงพ่อบุ๊ตได้ห้าวหาญเลย พูตเต็มปากเต็มคำ เพราะพยานเราเยอะ คนที่เรียนกับหลวงพ่อบุ๊ตแล้วตื่นขึ้นมาเนี่ย นับจำนวนไม่ถ้วนแล้ว อย่างในห้องนี้สว่างไปหมด พร่าๆ ไปหมดเลยนะ สวยงามยิ่งกว่าห้องฟ้าจำลองอีก เพราะใจที่มันตื่น ใจที่มันเบิกบานนี้มันสว่าง สว่าง ดังตฤณเขาบอกว่า นี่ลูกศิษย์หลวงพ่อบุ๊ตนะ สว่าง เขาสังเกตดู

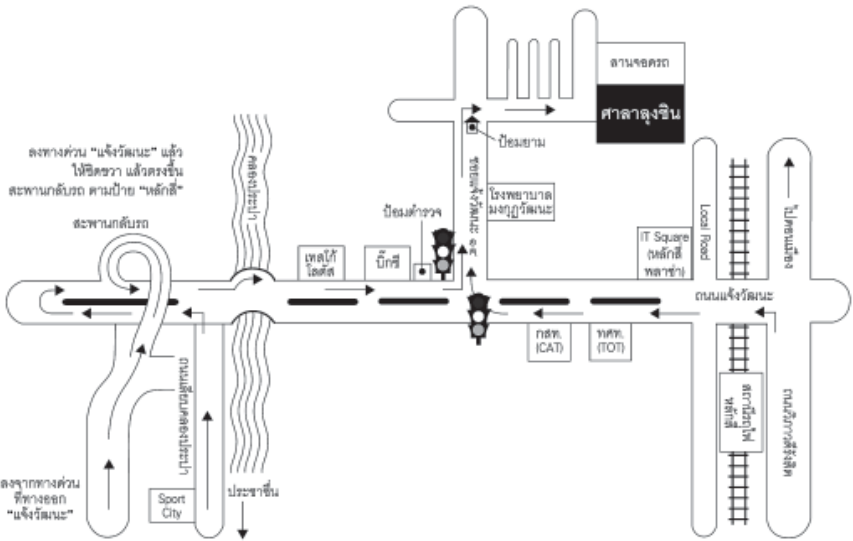
ตอนหลวงพ่อบุ๊ตมาสอนที่นี้ใหม่ๆ นะ มีดตีตื่อเลย มีด เพราะอะไร เพราะใจไม่มีสติ พวกเราก็อวดทนนะ เรียนกันมา ๒ ปีกว่าแล้ว จนใจเราสว่างไสว แพรพร่าไปหมด พวกเราที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง เรารู้ด้วยตัวเราเอง รู้สึกใหม่ เราเห็นความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราเอง เพราะฉะนั้น เราพากเพียรไปนะ คอยรู้ คอยดู ดูเล่นๆ อย่าโลภมาก อย่าอยากได้ผลเร็วๆ รู้สึกไปเรื่อย ฐึไปจนถึงเมื่อไหร่ มันก็เมื่อนั้นแหละ อย่ารีบร้อน ใจเย็นๆ ไว้ ถ้าอยากได้เร็วนะ จะไม่ได้ผล ต้องไม่ทำด้วยความอยาก แต่รู้สึกกายรู้สึกใจเรื่อยไปนะ จะได้ผลอย่างรวดเร็ว ถ้าอยากให้มีผล อยากให้เป็นโสดาข สกทาคาข อนาคาข เป็นพระอรหันต์ จะไม่ได้

แต่ตามสติตินะ พวกผู้ชายนี้ ชอบคิดว่าตัวเองเป็นโสดาบัน มีมากกว่าผู้หญิง นี่ พวกอีโก้ (Ego) จัด ส่วนผู้หญิงนะ ชอบคิดว่าตัวเองเป็นพระอรหันต์นี่ มีมากกว่าผู้ชาย ไม่รู้เพราะอะไร

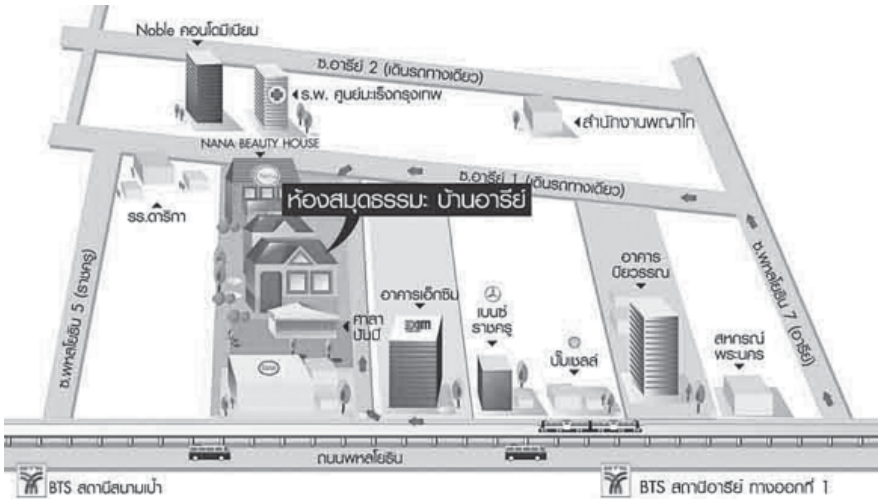
เพราะฉะนั้น เราอย่าไปเชื่ออะไรง่าย ๆ นะ ภาวนาบางที
วูบ ๆ วาบ ๆ อะไร คิดว่าบรรลุ ไม่บรรลุหรอก ตราบใดที่กิเลส
ยังไม่ได้ถูกล้างไป อย่าไปเชื่อ สังเกตที่ใจเรา กิเลสเรามีเท่าไร
เราก็คือนี้ เราดูของเราออกนะ สังเกตของเราเรื่อย ๆ ไป เข้า
สรุปพอสมควรแล้ว

(หลวงพ่อบุญพร)

ภาวนานะ ช่วยตัวเองให้มาก ๆ



แผนที่แสดงเส้นทางไปศาลากาญจนานิเชกอนุสรณ์ (ศาลาลงซิน)



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>