



ธรรมเทศนา โดย

หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ครั้งที่ ๒๘

ณ ศาลากาญจนวิเศษอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรม
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

ธรรมเทศนา

โดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ISBN ๙๗๘-๖๑๑-๗๐๔๙-๐๗-๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๒

จำนวน ๕,๐๐๐ 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 ๒๘

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

วันนี้รถมันมาเร็ว มาเร็วเลยเหนื่อย พวกเราภวนาดีขึ้น
เยอะเลยนะ ใจเรา โดยภาพรวมนะ ใจเราเปลี่ยนไปเยอะแล้ว
ใจเราตื่น จิตใจสว่างไสว คือการภวนาเนี่ย ถ้าเราทำไปตาม
ยถากรรม สะเปะสะปะไปเรื่อย ๆ ไม่รู้ว่าเราจะทำอะไร จะทำเพื่อ
อะไร จะทำอย่างไร ไปไม่รอดหรอก เหนื่อยเปล่า ๆ เพราะฉะนั้น
หลวงพ่อยายามบอกพวกเราตลอดเลยว่า เป้าหมายของ
การปฏิบัติของเราอยู่ที่ไหน เราจะทำอะไร เราจะทำเพื่ออะไร
เสร็จแล้วก็บอกว่าจะทำอย่างไร เนี่ย สอนอย่างเป็นระบบ
เพราะฉะนั้น เราจะมองภาพการปฏิบัติทั้งระบบออก พอเรา
เห็นภาพการปฏิบัติทั้งระบบได้นะ การภวนามันจะไม่ยากแล้ว

ไม่ค่อยนอกกลุ่มนอกทาง ถ้าเรามองภาพรวมของการปฏิบัติไม่ออก ก็สะเปะสะปะไปเรื่อยๆ ก็ลองผิด ลองถูก ทำอย่างนี้น่าจะดี ทำอย่างนี้น่าจะดี คิดได้เท่านี้จริงๆ เราไม่ได้ภาวนาเอาดีหรือก ภาวนาต้องเห็นอดีเห็นชั่วให้ได้ แต่ไม่ใช่แปลว่าให้ทำชั่วนะ ไม่ได้บอกว่าเห็นอดีแล้ว ไปปล่อยตัวเองทำชั่วได้ เป็นไปไม่ได้หรือก

เป้าหมายแรกของการปฏิบัติ พวกเราจะต้องมุ่งไปสู่การ เป็นพระโสดาบันให้ได้ อย่าไปวาดภาพพระโสดาบันว่ายาก ไกลเกินไป เกินฝัน ฝันยังงี้ก็ไปไม่ถึง อะไรอย่างนี้ ถ้าแม้แต่ คิดอย่างนั้น ชาตินี้ก็ไม่ถึงนั่นแหละ แต่ถ้าเรารู้ว่าพระโสดาบัน เป็นยังไง มีคุณสมบัติยังไง แล้วเราก็ดำเนินไปเพื่อให้เกิด คุณสมบัติตามพระโสดาบัน เดี่ยวเราก็เป็นพระโสดาบัน บางคน ภาวนา ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี เขาก็เป็นได้นะ อย่างว่าแต่โสดาบันเลย บางคนเป็นพระอรหันต์ แต่ว่าไม่ใช่ยุคเรานะ ยุคเราหายาก ของเรา ๗ ปี ได้โสดาฯ ก็ใช้ได้แล้ว พวกเรา พวกอินทรีย์ไม่แก่กล้า เท่าคนครั้งพุทธกาล แต่การที่พวกเราหัดภาวนา เราพัฒนาอินทรีย์ ของเราให้แก่กล้าขึ้นมากเลย เพราะฉะนั้น เบื้องต้น เราค่อยๆ ฝึกตัวเอง พระโสดาบันท่านมีคุณสมบัติยังไง เราต้องรู้ตัวนี้ ‘พระโสดาบัน’ คือ ท่านผู้เห็นความจริง เห็นว่า สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไป เห็นสิ่งที่เกิดดับ เข้าใจสิ่งที่เกิดดับ ว่าทุกสิ่ง

ที่เกิดขึ้นดับทั้งสิ้น จะต่างกับพระอรหันต์ พระโสดาบันเห็น
สิ่งที่เกิดดับ พระอรหันต์นั้น ไปรู้แจ้งสิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับ เป็น
คนละสตีป (step) กัน เพราะฉะนั้น พวกเขายังไม่ต้องไปดูสิ่งที่
ไม่เกิดไม่ดับในขณะนี้นะ เอาขั้นต้นให้ได้ก่อน พระโสดาบันรู้ว่า
สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไป คำว่า “สิ่งใด” สิ่งนั้นคืออะไร “สิ่งใด”
ก็คือ กายกับใจนี้เอง ทำไมไม่ไปดูอย่างอื่น ทำไมต้องดูที่กาย
ที่ใจ เพราะว่าเรายึดกายยึดใจเป็นตัวเรา ทำไมเราไม่ต้องไป
เจริญสติปัฏฐานดูโต๊ะ ดูนาฬิกา ดูไมโครโฟน ไม่มีใครที่จะเห็น
โต๊ะเป็นตัวเรา ไซ้เข็ม ไม่มีใครเห็นนาฬิกาเป็นตัวเรา ยกเว้น
บ้านะ บ้าบอกฉันคือนาฬิกา ฉันเป็นไมโครโฟน เพราะฉะนั้น
โดยปกติ ถ้าเราสติสัมปชัญญะปกติ ไม่มีใครเห็นของข้างนอก
เป็นตัวเราอยู่แล้ว สิ่งที่เรารู้สึกเป็นตัวเรา ถ้าไม่กายก็ใจ
มีอยู่เท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น การภาวนาในทางศาสนาพุทธนี้ มีแต่เรื่อง
รู้กายรู้ใจ พระพุทธเจ้าสอนสติปัฏฐาน บอกว่าเป็นทางสายเอก
ทางสายเดียว ในสติปัฏฐานมีแต่เรื่องรู้กายรู้ใจเท่านั้นเอง ไม่มี
อย่างอื่นหรอก ไม่ใช่ไปรู้ความว่าง รู้ความไม่มีอะไร ไม่ได้ไป
บังคับกายให้หนึ่ง ไม่ได้ไปบังคับเวทนาไม่ให้เกิด ไม่ได้บังคับจิต
ให้มีแต่กุศลอย่างเดียว ไม่มีการบังคับอะไรเลย แต่รู้กาย

อย่างที่มันเป็น รู้ใจ อย่างที่มันเป็น มันจะยากอะไร ทีนี้การที่จะ
 รู้กายรู้ใจ จนเห็นว่าสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไป ไม่มีตัวเราที่ถาวร
 ก่อนจะเข้าใจ คำว่า ‘อนัตตา’ ต้องเข้าใจ คำว่า ‘อัตตา’ ก่อน
อัตตา ไม่มีในศาสนาพุทธ พวกฤๅษีชีไพร พวกพรหมณ์
 แต่ก่อนเขาเชื่อว่ามีอัตตา คือมีตัวตนที่แท้จริงอยู่ในนี้ พอ
 ร่างกายตาย ตัวตนที่แท้จริงหรืออัตตานี้ ออกจากร่างนี้ไปเกิดใหม่
 ได้อีก เวียนว่าย ตายเกิด นี่ส่วนมากพวกเราไปเชื่ออย่างนั้น
 พวกที่ไม่ได้เรียนธรรมะ จะเชื่อว่า พอตายปุ๊บ จิตออกจากร่าง
 บางคนมาถามหลวงพ่อบอกว่า ย่าดิฉันตาย ไปเกิดที่ไหน บอก
 ใครจะไปรู้ล่ะ ตอนยังเป็นๆ อยู่ที่ไหนหลวงพ่อยังไม่รู้เลย มัน
 ไม่ใช่จิตถอดออกจากร่าง แล้วเดินตืบปองตืบปองไป ไปเกิด
 ตรงไหนตรงนั้นะ จิตมันเกิดดับ เป็นขณะๆ ไป ทีนี้ เราดูไม่เห็น
 เราต้องค่อยๆ ฝึกนะ ค่อยๆ พัฒนา พัฒนาอะไร พัฒนาเครื่องมือ
 ๒ อย่าง ที่จะทำให้เรารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงได้ อนัตตา
 เป็นความจริงอันหนึ่งนะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นความจริง
 ทุกสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น อยู่ชั่วคราว แล้วก็ดับไปหมดเลย
 ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ถูกบีบคั้น ทนอยู่ไม่ได้นาน ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น
 มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ เพราะฉะนั้น ไม่ใช่
 ตัวเรา เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา มีเหตุถึงจะมี ไม่มีเหตุก็ไม่มี
 แต่ไม่ได้แปลว่า ไม่มีอะไรเลย บางคนเป็นมิจฉาทิฏฐินะ บอกไม่มี

อะไรเลย พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนว่าไม่มีอะไรเลย ท่านบอก
สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ถ้ามีเหตุมันก็มีนะซิ เพราะฉะนั้น
เรียนธรรมะอย่าเพี้ยนๆ เพี้ยนงายนะ ใ้ในนั้นก็ไม่มี ใ้ในที่นี้ไม่มี
เป็นมิจฉาทิฏฐิ ชื่อ **‘นัตถิกทิฏฐิ’** ถ้าเป็นชาวพุทธเราจะรู้ว่า
ถ้ามันมีเหตุ มันก็มี ถ้าไม่มีเหตุ ก็ไม่มี เนี่ย ความจริง
ความจริงของกายของใจก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ‘อนิจจัง’
ก็คือ มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา **‘ทุกขัง’** ก็คือ มันถูกบีบคั้น
ทำไมมันถูกบีบคั้น เพราะเหตุที่ทำให้ตัวมันเกิดขึ้นมาไม่เคย
คงที่เลย เหตุนั้นเปลี่ยนตลอด มันถูกบีบคั้น แล้วก็มันเป็นไป
ตามเหตุ ไม่ใช่ตามใจเราอยาก นี่เรียกว่า **‘อนัตตา’** เราบังคับ
ไม่ได้จริงหรอก อย่างเราบังคับใจเราไม่ให้โกรธนี่มันก็ไม่ได้
บังคับใจไม่ให้คิด ก็ไม่ได้ บังคับได้ก็แค่เดียวเดียว เดียวก็แอบ
ไปคิดใหม่ บังคับไม่ได้จริง นี่เรียกว่าความจริง

ทำยังไงเราจะสามารถเห็นความจริงของกายของใจได้?
ต้องพัฒนาเครื่องมือ ๒ ตัว ตัวแรกเรียกว่า **‘สติ’** ตัวที่ ๒ คือ
‘สัมมาสมาธิ’ ถ้ามีสติอันเดียวจะจะทำสมณะ ถ้ามีสัมมาสมาธิ
อันเดียว ไม่มี ถ้ามีสติอันเดียวนี้ มี แต่ถ้ามีสติบวกกับสัมมาสมาธิ
นะ จะเกิดปัญญา มีสมการนะ มีสมการ **สติ** บวกกับ **สัมมาสมาธิ**
เท่ากับ **ปัญญา** อาจจะต้องมีตัวเออเรอร์ (error) นิดหน่อย ต้อง

คุณอะไรอีกนิดๆ หน่อยๆ แล้วแต่ แต่ละคน มีต้นทุนไม่เท่ากัน บางคนมีสติ มีสัมมาสมาธิ แวบเดียวเท่านั้น คราวแรกที่มี แล้วก็ตัดเลย เพราะอะไร เพราะว่าเขาแก้รอบมาแล้ว บางคน อินทรีย์ยังไม่แก้รอบ ก็ต้องดูแล้วดูอีก อุดทน อุดทนดูแล้วดูอีก ถามว่าควรที่จะอุดทนใหม่ ก็สมควรที่จะอุดทนดูแล้วดูอีก เพราะ ตลอดเวลาที่เราคอยรู้สึกกายรู้สึกใจ เรามีความสุข พวกเรานี้ก็อกใหม่ แค่เรารู้กายรู้ใจ เรายังไม่บรรลุมรรคผล เราก็มีความสุขแล้ว เพราะฉะนั้น จะเสียหายอะไรที่เราจะคอยรู้สึกกายรู้สึกใจ ไม่มีอะไรเสียหาย มีแต่ผลประโยชน์ ยุคนี้อะไรๆ ก็เน้นผลประโยชน์ ทีนี้เราก็ผลประโยชน์ทางจิตใจของเรา รู้สึกตัวไว้แล้วจิตใจมีความสุข ทีนี้รู้สึกไปเรื่อยๆ นะ เห็นกายมันทำงาน เห็นใจมันทำงาน จิตตั้งมั่น เป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู จะเห็นทันทีเลย ร่างกายที่เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง ที่ทำงานอยู่ ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันที ตอนนี่คนที่เรียนกับหลวงพ่อกแล้วเห็นว่าร่างกายไม่ใช่เรา นี่นับจำนวนไม่ถูกแล้ว เยอะแยะไปหมดเลย เหลืออันเดียว ยังเห็นว่าจิตเป็นเราอยู่ ถ้าวันใดเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา ก็ได้พระโสดาบันแล้ว ทุกสิ่งมีแต่เกิดแล้วก็ดับไป ไม่มีตัวตนถาวร ไม่มีตัวเราที่ถาวร เป็นพระโสดาบันได้ ไม่ยากเลยนะ ไม่ยากเลย ขอให้รู้หลักเท่านั้นเอง มองให้ออกนะ **สรุปง่ายๆ ก็คือ เรามาวนาศเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ** ถ้าเราเห็นความจริงของกายของใจ

ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพียงเห็นมুমุใดมুমหนึ่งก็พอ
จิตมันจะเกิดปัญญาขึ้นมา เบื้องต้นเป็นปัญญาระดับพระโสดาบัน
เห็นว่าไม่มีตัวเราในกายในใจนี้ ไม่มีตัวเรานอกเหนือกาย
นอกเหนือใจนี้ ไม่มีตัวเราในที่ไหนเลย ปัญญาเบื้องต้น
ก็จะเห็นนะ กายนี้เป็นทุกข์ ใจนี้เป็นทุกข์ จะเห็นเป็นทุกข์
ล้วนๆ นะ จิตก็จะไม่ยึดถือกาย ไม่ยึดถือใจ พอไม่ยึดถือกาย
ไม่ยึดถือใจ จิตก็ปล่อยกายปล่อยใจทิ้ง เรียกว่า พ้นจาก
รูปนาม พ้นจากกายจากใจ ก็จะไปเห็นนิพพาน

เพราะฉะนั้น พระอรหันต์จะไปประจักษ์นิพพาน ประจักษ์
สิ่งซึ่งไม่เกิดไม่ดับ พระโสดาบันเห็น สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นดับ จะเห็น
อยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไม่ยากเกินไปที่คนๆ หนึ่งจะทำได้ในชีวิตนี้
คนที่ทำไม่ได้ ส่วนใหญ่ก็คือคนที่ไม่ได้ฟังธรรมะ หรือฟังธรรมะ
แล้วไม่ลงมือปฏิบัติ เอาแต่คิดอย่างเดียว หรือปฏิบัติก็ปฏิบัติ
แบบตื้อๆ เฟ่งลูกเดียว ไปเฟ่งลูกเดียวไม่ได้กินหอรอก เสียเวลา
เปล่าๆ ทำไมหลวงพ่อกล้าพูดอาจหาญเหลือเกินว่าเฟ่งลูกเดียว
ไม่ได้กิน เพราะหลวงพ่อฟ่งอยู่ ๒๒ ปี ตั้งแต่ปี ๒๕๐๒ นะ
เฟ่งมาเรื่อยๆ เลย เฟ่งเก่งนะ ใครจะมาแข่งเฟ่งกับเรา เราสู้ตาย
เลย เรียกว่าแข่งโง่กัน เฟ่งๆ ให้นั่นนึ่งๆ จนปี ๒๕๒๕ ดุขี
อดทนเฟ่งอยู่ได้ จนปี ๒๕๒๕ นะ ถึงเจอหลวงปู่ดุลย์ ท่านสอน

ให้ดูกายดูใจ บางคนท่านก็สอนให้ดูกาย บางคนท่านก็สอนดูจิตใจ
 อย่างหลวงพ่อบอกท่านสอนให้ดูจิต เพราะจิตนิสัยของเราต้องดูจิต
 จิตนิสัยก็คือเป็นพวก **'ทัญญูจิต'** พวกคิดมาก พวกชอบวิเคราะห์
 วิจัย วิจารณ์ ไม่ใช่พวกรักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม เพราะฉะนั้น
 ท่านสอนกรรมฐานตรงกับจิต ท่านให้รู้กาย รู้ใจนะ โดยคำสอน
 ของท่านโดยรวม มีสติ นั่นเอง มีสติ ก็เป็นตัวรู้กายรู้ใจ ระหว่าง
 รู้กายรู้ใจ รู้ด้วยความตั้งมั่น ใจอยู่ต่างหาก เห็นร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง
 จิตอยู่ส่วนหนึ่ง เห็นเวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง เห็นกิเลส
 และกุศลทั้งหลายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง ตัวจิตเองก็เกิดดับ
 เดียวก็เป็นผู้รู้ เดียวก็เป็นผู้คิด เดียวก็เป็นผู้รู้ เดียวก็เป็นผู้หลง
 เดียวก็เป็นผู้รู้ เดียวก็เป็นผู้ฟัง เดียวเกิดที่ตา แล้วก็ดับที่ตา
 เกิดที่หู ดับที่หู เกิดที่ใจ ดับที่ใจ นี้นวนเวียนอยู่อย่างนี้ ฝ้ารู้ที่อยู่
 ในกายในใจอย่างนี้แหละ ดูไปเรื่อย วันหนึ่งก็เห็นว่าไม่มีตัวเรา
 ใช้เวลาไม่มากหรอก ที่ใช้เวลาเพราะทำผิด เพราะฉะนั้น
 ถ้าพวกเราภาวนาไม่ผิดนะ ภาวนาถูกหลัก สามารถมีสติรู้กายรู้ใจ
 ตามความเป็นจริงได้ ไม่เพลิน เผลอก็ลืมกายลืมใจ ไม่เพ่ง เพ่ง
 ก็ไม่รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง เพราะกายก็นิ่ง ใจก็นิ่ง เพราะฉะนั้น
 ถ้าไม่เพลินไปและก็ไม่ไปเพ่งกายเพ่งใจให้หนึ่งๆ ไว้ เดียวปัญญา
 ก็เกิด ไม่ต้องห่วงหรอก เกิดแห่งๆ อยู่แล้ว ไม่ยากหรอก มันจะ
 โง่อะไรปานนั้น จะไม่เกิดเลยที่เดียววี มันเป็นไปไม่ได้หรอก
 เพราะฉะนั้น อยู่ที่ว่าทำให้ถูกหลักนะ พวกเราค่อยๆ ฝึกไป

ทำยังไงสติจะเกิด? พุดทุกวันเลย **สติเกิดเพราะจิตจำสภาวะได้แม่น** เพราะฉะนั้น เรียนกับหลวงพ่อนะ ถ้าใครเขาถามมาเรียนกับหลวงพ่อบราโมทย์แล้วทำไมหน้าตาสติเสี้ยนมา หลวงพ่อบราโมทย์สอนอะไร ตอบยากรู้สึกใหม่ ตอบยากไม่รู้ หลวงพ่อบราโมทย์สอนอะไร ไม่ใช่หลวงพ่อบราโมทย์อะไรเรื่อยๆ ไป แล้วมันตื่นขึ้นมาเอง หลวงพ่อบราโมทย์ไม่ได้มีขนาดนั้น หลวงพ่อบราโมทย์สอนให้เราดูสภาวะนะ จำไว้นะ ถ้าใครเขาถามว่าหลวงพ่อบราโมทย์สอนอะไร บอกหลวงพ่อบราโมทย์สอนให้หัดดูสภาวะ สภาวะที่เป็นรูปธรรม นามธรรม เช่น หายใจอยู่ ก็รู้สึกตัว เห็นร่างกายมันหายใจ ใจเราเป็นคนดู ฝึกไป สภาวะของความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้น ก็รู้ไป นี่ สิ่งเหล่านี้เป็นของถูกรู้ถูกดูทั้งหมดเลย ความสุข ความทุกข์ เกิดขึ้น ก็เป็นของถูกรู้ถูกดู จิตก็เกิดดับ ก็เป็นของถูกรู้ถูกดูเหมือนกัน เนี่ย ฝึกรู้ หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ การที่หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ ต่อไปจิตจำสภาวะได้แม่นแล้ว สติจะเกิดเอง เห็นใหม่ ไม่มีวิธีทำให้สติเกิด หลวงพ่อบราโมทย์ไม่สามารถทำให้พวกเราสติได้ แต่ถ้าจิตของพวกเราจำสภาวะได้แม่นนะ สติพวกเราเกิดเอง บางคนบอกหลวงพ่อนี้ อภินิหารมาก นี่ถ้าหลวงพ่อบราโมทย์ไปทำพระเครื่องขายนะ รวยไปนานแล้ว รวยไม่รู้เรื่องเลยละ ลูกศิษย์วัดหลวงพ่อนะ ชอบรถคว่ำ แล้วไม่เป็นไรสักรายหนึ่งนะ รถคว่ำ รถหงาย รถหมุน นี่ แสดงนิสัยเสีย

พวกใจร้อน สังเกตใหม่ พวกที่มาเรียนกับหลวงพ่อก็คือ พวกใจร้อน พวกปัญญากล้า ปัญญากล้าโทสะมันจะกล้าด้วย พวกรวดเร็ว รุนแรง เพราะฉะนั้น พวกนี้ใจร้อนมากเลย ขับรถก็โครมๆ ครามๆ จนพระแถววัดหลวงพ่อก็คือ ออกบิณฑบาต ถ้าน้ำหนาว พระต้องเปิดไฟท้าย คือมีไฟฉายถือ เปิดไปข้างหลังนะ ไม่อย่างนั้น รถมันจะเหยียบเอา พวกที่มาวัดนี้แหละ พระก็ต้องมีไฟท้ายนะ น่าสงสาร เพราะฉะนั้น โดยพื้นฐาน พวกเรานะ พวกรวดเร็ว รุนแรง สมกับเป็นชาวเมือง เราหัดดูจิตดูใจนี่มันเหมาะกับจริตนิสัยของเรา ฝึกไปเรื่อยๆ นะ หัดดู ดูๆ แล้วสติเกิด พอขับรถ จะเกิดอุบัติเหตุ สติเกิดเอง รถกำลังหมุนนะ หมุนก็ตกลง เนี่ย รู้หมดเลย มีสติ การที่เรามีสติอยู่ มันช่วยป้องกันอันตรายได้ หัวกำลังจะโขกตรงนี้ก็หลบสักหน่อย อะไรอย่างนี้ ก็เอาตัวรอดได้ ไม่ใช่หลวงพ่อกำลังห rokok หลวงพ่อก็คือต้องพูดแบบนี้ละ ไม่อย่างนั้น เดียวจะมาขอพระเครื่อง

เราต้องฉลาดพอนะ ฝึกสติของเราขึ้นมาเป็นเครื่องคุ้มครองตัวเอง ต่อไปก็ฝึกให้เกิดปัญญา **จะเกิดปัญญาได้ต้องมีสติ และมีใจที่ตั้งมั่น** วิธีฝึกให้สติเกิดก็คือ หัดดูสภาพอะไรไปเรื่อยๆ วิธีฝึกให้เกิดสัมมาสมาธิ มี ๒ วิธี วิธีที่ ๑ ทำตาม หน้าตาพวกเรา ส่วนใหญ่ทำตามไม่ได้ เพราะใจร้อน ทำตามเขาทำกันแรมปี

ต้องเปลี่ยนชื่อเป็นแรมปี แรมเดือน แรมทศวรรษ อะไรอย่างนี้
 ที่นี้พวกเรา ใจวอกแวกๆ เราทำฌานเต็มรูปแบบไม่ไหว เราก็ทำ
 สมาธิที่เรียกว่า ‘**ขณิกสมาธิ**’ แทน ขณิกสมาธิเป็นสัมมาสมาธินะ
 เป็นความตั้งมั่นของจิต แต่ตั้งชั่วขณะเท่านั้นเอง ชั่วแวบเดียว
 ในขณะที่รู้สึกตัวขึ้นมา จิตตั้งมั่น คนทั่วไปเวลารู้สึกตัวขึ้นมา
 จิตไม่ค่อยตั้งมั่นหรอก จิตชอบไปทำงานต่อ จิตไม่ได้สักว่ารู้
 สักว่าเห็น ไม่ได้รู้แล้วจบลงที่รู้ เช่น พอความโกรธเกิดขึ้น สติ
 ระลึกได้ว่าโกรธ ก็เริ่มทำอะไรต่อไปอีก เช่น โกรธหนอๆ อันนี้
 ฟุ้งซ่านแล้ว หรือไปหาทางทำให้ไม่โกรธ หรือไปดึงจิตคืนมา
 ไปพ่วงจิตให้นิ่ง อะไรอย่างนี้ เนี่ยเป็นการแทรกแซงแล้ว ไม่ใช่
 รู้แล้วจบที่รู้ จิตไม่ตั้งมั่นหรอก จิตฟุ้งซ่านไปทำงานต่อแล้ว วิธี
 ฝึกให้จิตตั้งมั่นชั่วขณะ ตั้งชั่วขณะนะ ไม่ตั้งนาน อย่าให้ตั้งนาน
 ถ้าใครรู้สึกว่ามีดิฉันตั้งมา ๓ ชั่วโมงแล้ว เพี้ยนแน่ๆ เลย เพราะ
 มันตั้งชั่วขณะ ยกเว้นแต่พวกเล่นฌานมาก่อนนะ ทรงฌานมัน
 ตั้งอยู่ได้เป็นวันๆ แต่ถ้าไม่ได้ทรงฌานอยู่ มันแวบๆ ใจไหล
 สังเกตไหม ตรงหลวงพ่อร้องแวบๆ เนี่ย ใจพวกเราแวบจริงๆ
 รู้สึกไหม หลงไปเลย หลงไปเกือบหมดห้องเลย น่าประณาม
 มากเลย ใจหาย แวบๆ ๆ ไป รู้สึกไหม ตอนนี้ใจอ่อนคลายกว่า
 เมื่อกี้ รู้สึกไหม เนี่ย เราเฝ้ารู้ เรามีสติรู้อย่างนี้ เรียก ‘ฝึกสติ’
 นะ ถ้าฝึกสัมมาสมาธิ จิตเราจะไหลไป จิตมันจะเคลื่อนไป

ถ้าจิตเคลื่อนไป แล้วเราคอยรู้ อย่าไปดึงคืนนะ แคะรู้ว่ามันเคลื่อนไปนะ มันจะตั้งมันขึ้นเอง ยกตัวอย่าง เอ้า ช่วยกันมอง มองอะไรดี เอ้า มองพระพุทธรูป สังเกตไหม เวลามองพระพุทธรูป ส่วนใหญ่จิตไหลไปอยู่ที่พระ มีบางคนนอกคอกจิตไหลมาอยู่ที่ หลวงพ่อ มีเล็กน้อย เอ้า พอแล้ว เตี่ยพระท่านสักหมด สังเกตไหมอย่างเวลาเรามองนะ จิตเราก็อิงไปดู ไซ้ใหม่ เวลาเราฟัง จิตเราก็ตั้งใจฟัง ฟังแล้วก็คิด เวลาคิดเนีย จิตไปรู้เรื่องที่คิด จิตไหลไปคิด ขณะที่จิตวิ่งไปดู ก็ลืมตัวเอง ขณะที่จิตวิ่งไปฟัง ก็ลืมตัวเอง ขณะที่จิตวิ่งไปคิด ก็ลืมตัวเอง เรียกว่า “ขาดสติ” ด้วยนะ แล้วจิตยังไหลไปอีก เรียกว่า “ไม่ตั้งมั่น” ไม่มีทั้งสติ ไม่มีทั้งสัมมาสมาธิเลย แต่ถ้าเมื่อไรเรารู้ว่าจิตไหลไป แล้วไม่ดึงนะ มันจะตั้งมันเอง มันจะตั้งขึ้นเอง เพราะอะไร เพราะจิตที่ไม่เที่ยง จิตมันก็ไม่เที่ยง จิตที่ไหลไปก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เรามีสติรู้ทัน จิตที่ไหลไป มันก็ไม่ไหลให้ดูได้ จิตที่ไปรู้ว่าไหลไปนั่นแหละ มันไม่เคยไหลไปไหน

เพราะฉะนั้น เราฝึกวิธีง่าย ๆ ไม่ยากอะไรหรอก บางคนบอก ฟังแล้วก็งง งงก็รู้ว่างงซี ไม่เห็นต้องสงสัย รู้ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้น เราคอยฝึกนะ หัดดูสภาวะไปเรื่อยๆ หัด ๒ อย่าง เท่านั้นแหละ อันแรก สภาวะอะไรเกิดขึ้นในกาย คอยรู้สึก

สภาวะอะไรเกิดขึ้นในจิตใจ คอยรู้สึก อีกอันหนึ่งที่ฝึก ก็คือ ถ้าใจเราไหลไป ใจเราวิ่งไปวิ่งมา เราก็คอยรู้ทัน แต่อย่าดึงเอาไว้อยู่นิ่งๆ ไม่ต้องรักษาไว้ ให้มันวิ่งไป แล้วเราก็รู้ว่ามันวิ่งไป มันจะตั้งมันเอง มันตั้งได้เว็บหนึ่งนะ เว็บตรงที่รู้ว่าหลงนั้นแหละ อย่างขณะที่ใจเราไหลไปคิด เราหลงไปคิด สังเกตไหม บางคนพอใจหลงไปคิดแล้วก็เกิดสติระลึกได้ว่า อ้าว หลงไปคิดแล้วเนี่ย จิตจะตื่นขึ้นมาเลย มีสัมมาสมาธิเรียบร้อยแล้ว เพราะฉะนั้นเราคอยรู้ทันจิตที่ไหลไป จิตที่หลงไป จิตที่หลงไปคิด มันขาดทั้งสติ ขาดทั้งสัมมาสมาธิ เวลามันหลงไปคิด มันลืมกาย ลืมใจ เรียกว่า “ไม่มีสติ” ในขณะที่มันไหลไปอยู่ในความคิด แล้วเราไม่รู้ว่าไหลไป เขาเรียกว่า “ไม่มีสัมมาสมาธิ” เพราะฉะนั้น ถ้าคนไหนเห็นจิตที่ไหลไปคิด บ๊ีบ จะมีทั้งสติ มีทั้งสัมมาสมาธิ การรู้ว่าจิตหลงไปคิดจึงเป็นกรรมฐานที่สนุกที่สุดเลย น่าเรียนที่สุดเลย แล้วลัดสั้นที่สุดเลย หลวงพ่อเทียนเคยบอกนะ บอกว่า “ถ้ารู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ” ถ้ารู้ว่าจิตคิด ไม่ใช่รู้เรื่องที่จิตคิด ถ้ารู้ว่าจิตแอบไปคิด รู้สึกไหมจิตแอบไปคิด หลวงพ่อหยุดพูดบ๊ีบ เห็นไหม ไปคิดอตุลตุลเลย ให้คอยรู้ อย่างนี้ คอยรู้ คอยรู้ไปเรื่อย ต่อไปจิตไหลไปคิด เราก็รู้ จิตไหลไปคิด เรา รู้ จิตจะตื่นขึ้นมา “จิตที่ตื่น” คือ จิตที่มีสติ และก็มีสัมมาสมาธิ นั่นเอง มันจะตื่นขึ้นมา ตื่นขึ้นมาแล้วรู้กาย ตื่นขึ้นมาแล้วรู้ใจ

รู้ไปเรื่อย ๆ วันหนึ่งก็เห็นเลย ทุกอย่างในกายนี้ชั่วครวหมดเลย เช่น หายใจออกก็ชั่วครว หายใจเข้าก็ชั่วครว ยืน เดิน นั่ง นอน นี่ชั่วครวหมดเลย อะไร ๆ ก็ชั่วครวหมด ในร่างกายนี้ ความสุข ความทุกข์ทางกาย ความสุข ความทุกข์ ความเฉย ๆ ทางใจก็ชั่วครวอีก กุศลและอกุศลทั้งหลายที่เกิดขึ้นในจิตใจก็ชั่วครวอีก นี่ฝึกดูอย่างนี้ เห็นสภาวะแล้ว สภาวะแสดงตัวออกมา แล้วก็เห็นว่ามันชั่วครว เห็นซ้าแล้วซ้าอีก ซ้าแล้วซ้าอีกนะ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี วันหนึ่งก็ปั้งขึ้นมาเลย ว่าตัวเราไม่มีหรอก มีแต่ของชั่วครว ตัวเรา คำว่า ตัวเราๆ หมายถึง ตัวเราที่ถาวร ตัวเราที่เที่ยงแท้ แต่ตัวเราชั่วแวบๆ เนี่ย ความคิดเกิดขึ้นมันรู้สึกว่ามีตัวเรา อันนี้ไม่ใช่อัตตาที่แท้จริงหรอก เป็นความเข้าใจผิดของจิตเท่านั้นเอง อัตตาไม่มี อัตตาไม่เคยมีมาแต่ไหนแต่ไร เอ้า เทศน์เท่านั้นพอไหม ได้ข่าวว่าจะมีคนถาม ๒๐ คน พอดีวันนี้มาเร็วได้ยิน

ช่วง ถาม - ตอบ

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกะ ตอนนี้รู้สึกตื่นเต้นเมื่อก่อนเคยปฏิบัติโดยการสวดมนต์ และก็แผ่เมตตา และก็ก็มีโอกาสได้พบทีมของหมอนักสู้ที่ไปนครสวรรค์กะ ตอนนั้นได้ฟังซีดีหลวงพ่อยู่ประมาณ ๒ เดือน

หลวงพ่อกะ : เอาอย่างนี้ ขณะนี้เป็นยังไง

โยม : ตอนนี้อึดใจรู้สึกกว่าฟังชานนะคะ

หลวงพ่อกะ : เห็นกิเลสบ่อยไหม แต่ละวัน

โยม : บางวัน ถ้ากิเลสแบบแรงๆ สมมติว่าเป็นโทษะอย่างนี้นะคะ โกรธ จะรู้คะ แต่ว่าพอรู้แล้ว มีความรู้สึกกว่าหลังจากรู้แล้ว ความโกรธหายไป ก็จะว่างๆ อยู่คะ

หลวงพ่อก : อย่าไปพอใจในความว่าง ความว่างก็เป็นแค่สภาวะอันหนึ่ง เกิดแล้วก็ดับ เท่ๆ กับสภาวะอย่างอื่น เราไม่ได้ภาวนาเอาความว่างนะ เราภาวนาให้เกิดปัญญา ให้เห็นว่สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ดับไป เพราะฉะนั้น มีความว่างเกิดขึ้นมาก็แค่รู้ เต็มมันก็ดับไป ไม่รักษาไว้ในความว่าง ไม่รักษาจิต

โยม : ค่ะ มันชอบไปติดอยู่นะค่ะ เมื่อกี้ก็รู้ว่าว่าง แต่ไม่หาย

หลวงพ่อก : นั่นแหละ ถ้าติดความว่าง ก็คือติดสมณะไปติดสมณะอีกแบบหนึ่ง ไปเพ่งอรูปร อย่างแต่เดิมเพ่งลมหายใจ เพ่งท้องอะไรอย่างนี้ ต่อมาพอไปเพ่งความว่างก็ไปติดอรูปร เป็นสมณะเหมือนกัน เพราะฉะนั้นต้องปล่อย อย่าไปเพ่งมัน แค่รู้สึก ปล่อยให้กายทำงาน ปล่อยให้จิตทำงาน แล้วก็ตามดูมันไปเรื่อยๆ อย่างตอนนี่จิตหนีไปคิด เราก็อรู้ว่าหนีไปคิด

โยม : ค่ะ แล้วที่ปฏิบัติมานี้ พอจะได้ไหมค่ะ

หลวงพ่อก : นี่ไง ต้องไปฝึกอย่างนี้นะ ฝึกรู้ไปเรื่อยๆ อย่าไปเพ่ง อย่าไปเพ่งความว่าง กำลังจะไปติดในว่างๆ แล้ว ไม่เอา

โยม : ค่ะ...ให้รู้ว่าความว่างเกิด แล้วเดี๋ยวจะหายไปเอง

หลวงพ่อก : อย่าไปคิดนะ ให้รู้ว่าพอใจในความว่าง ไม่ใช่รู้ว่าความว่างเกิดแล้วเต็มมันก็ดับไป อันนี้คิดเอา พอจิตมันว่าง แล้วมันพอใจในความว่าง ให้รู้ว่าพอใจ

พวกเราทั้งห้องเลยนะ จำหลักไว้ละ เบื้องต้นให้รู้สภาวะอะไรเกิดขึ้นในกายในใจ ก็รู้ไป ถัดจากนั้น เราก็อรู้ทันจิตเข้ามา

อีกทีหนึ่ง บางทีจิตก็ยินดี บางทีจิตก็ยินร้าย ใ้รู้ทันลงไป แต่ไม่ต้องจงใจนะ ไม่ใช่พอเห็นหน้า สมมติเห็นหน้าคุณมาลี แล้วรีบย่อนมาดู นี่ ยินดีหรือยินร้าย อันนี้ฟังชาน ไม่ใช่รู้ยินดี ยินร้าย สรุปร่างๆ นะ อันแรกรู้สภาวะ อันที่สอง ก็รู้ทันจิต ที่เกิดปฏิกิริยาต่อสภาวะขึ้นมา เห็นผู้หญิงคนนี้สวย จิตมีราคะ จิตพอใจ เห็นคนนี่ศัตรูกัน ใจมันเกลียดขึ้นมา รู้ว่ามันเกลียด พอความเกลียดเกิดขึ้นแล้ว เราเป็นนักปฏิบัติ เรารู้ดีกว่าเกลียด เขาไม่ดี ใจมีความไม่ชอบความเกลียด อยากให้ความเกลียด หายไป ใจไม่ชอบ ใ้รู้ทันว่าใจไม่ชอบ นี่ ฝึกอย่างนี้นะ ฝึกรู้ ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ เราจะเห็นทุกอย่างชั่วคราวหมดเลย

โยม : กราบขอบพระคุณหลวงพ่อดีค่ะ

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อดีค่ะ หลวงพ่อเคยแนะนำให้ ดูจิตนะคะ ก็ดูความคิดมาตลอด ก็สังเกตว่าเผลอที่ไร ก็คิดทุกที คือตอนเช้าจะสังเกตว่าตื่นมาแล้วมันคิดเยอะมากเลยคะ

หลวงพ่อดี : ใ้รู้ทันลงไปด้วย ใจเราไม่ชอบ สังเกตไหม มันคิดเยอะ มันคิดเยอะแต่เราไม่ชอบ ใ้รู้ทันลงไปอีกชั้นหนึ่ง

โยม : ค่ะ แล้วก็ คือมีอยู่ครั้งหนึ่ง ตื่นมาแล้วเห็นความคิด มันมาเร็วมาก เยอะแยะติดกัน แล้วก็เห็นมันหายวูบไปเลย อย่างนี้นะคะ

หลวงพ่อกะ : นั้นแหละ ดูมันไปนะ ดูด้วยความเป็นกลาง
อย่าไปเกลียดมันล่ะ แล้วของคุณเวลาคุยกับคนอื่น ต้องคุยน้อยๆ
นะ เวลาคุยแล้วจะอิน (in) ง่าย ต้องระวังตัวนี้ เข้า คนต่อไป

โยม : หลวงพ่อกะ วันนี้พอดีพาคุณแม่มาด้วยนะคะ
คุณแม่ชอบทำบุญมากๆ เลยคะ แต่ไม่ชอบภาวนานะคะ

หลวงพ่อกะ : ก็ดีแล้วนี่ ดีกว่าทำบาป ไม่จำเป็นหรอก
ไม่จำเป็นต้องภาวนาทุกคนหรอก ให้แม่ทำบุญไป แล้วก็ดูบอก
เห็นไหม วันไหนได้ทำบุญแล้วก็สดชื่น วันไหนไม่ได้ทำบุญแล้ว
หงุดหงิด ให้คุณแม่คอยดู แค่นี้ก็พอแล้ว

โยม : ขอบพระคุณหลวงพ่อกะ

หลวงพ่อกะ : ยุคนี่เป็นยุคลูกสอนพ่อสอนแม่ ดี นี่แหละ
เป็นวิธีแทนคุณพ่อแม่ เข้า

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกะ คือหลวงพ่อบอกว่าให้
คอยดูความไม่พอใจนะคะ ก็ดูว่าบางทีเกิดสภาวะอะไรเกิดขึ้นมา
มันก็จะมีความไม่พอใจแทรกขึ้นมาด้วย แล้วพอหลังจากที่เห็น
ความไม่พอใจ บางครั้งก็จะเห็นอึดตายตัวตนโผล่ขึ้นมาด้วย

หลวงพ่อกะ : นั้นแหละ ภาวนาเก่งขึ้นแล้ว

โยม : แต่ว่าเมื่อคืนก็เพิ่งภาวนาไม่ได้เรื่องมานะคะ เมื่อคืน
เกิดความกลัวเกิดขึ้น เสร็จแล้วจิตก็บอกว่า ความกลัว ก็ให้ดูว่า
จิตมันกลัว แต่ว่าไม่รู้จริงๆ แล้วอยากจะทำกลัวคะ

หลวงพ่อ : ถ้ายังอยากหายกลัวอยู่ ก็แสดงว่าจิตไม่เป็นกลาง ยินดียินร้ายอยู่ ให้รู้ทันลงไป เห็นใหม่ รู้สภาวะ เสร็จแล้วก็รู้ทันจิต ตามองเห็นรูป เราก็อู้ทันจิต หนูได้ยินเสียง เราก็อู้ทันจิต จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัสผัสสะ เราก็อู้ทันจิต เช่น ยุ้งกัดไข่ใหม่ สัมผัสทางกาย คันขึ้นมาแล้ว โม่โม่แล้ว อยากตบยุ้งแล้ว ตัดสินประหารชีวิต ซ้อหาหลักทรัพย์ เห็นใหม่ เกินกว่าเหตุนะ แล้วไง

โยม : คืออยากจะทำอิทธิกรรมนะคะ

หลวงพ่อ : ดูจิตไปเลย จิตเราคิดเก่งออก วอบแวบๆ นะ ดูไปเรื่อยๆ

โยม : แล้วที่ปฏิบัติมา มีผิดตรงไหนบ้างไหมคะ

หลวงพ่อ : ปฏิบัตินี้ละ ถ้าเมื่อไหร่ไม่ผิด จะเกิดอริยมรรค เพราะฉะนั้น ไม่ต้องกลัวผิดนะ ผิดแล้วเรียนรู้ไปเรื่อยๆ สังเกตไหม เดียวก็เพลิน เดียวก็เพ่ง เดียวก็ดีใจ เสียใจ แล้วไม่รู้ทันอะไรอย่างนี้ เป็นเรื่องปกตินะ อย่าไปกังวลเลย ค่อยๆ เรียนรู้ไป เรียนรู้สิ่งที่ผิดนี้แหละ แล้วมันถูกเอง เช่น รู้ว่าเพลินไปแล้ว รู้ว่าเพ่งแล้ว เดียวมันถูกเอง เรียนสิ่งที่ผิดนะ แล้วมันจะถูกเอง เมื่อไหร่ไม่ผิด เมื่อนั้นจะถูก ถ้าพยายามทำให้ถูก จะไม่มีวันถูกเลย ไม่ได้พูดเล่นนะ อันนี้เป็นหลักของการปฏิบัติจริงๆ เลย ถ้าเราอยากจะได้ เราพยายามทำให้ถูก พยายามทำให้มีสตินะ จะไม่มีเลย แต่ถ้าเมื่อไร เรารู้ว่าเพลินไปแล้ว ขาดสติแล้ว จะเกิดสติขึ้นเอง เมื่อไหร่ไม่ผิด เมื่อนั้นถูกนะ เมื่อไหร่พยายามทำให้ถูก เมื่อนั้นผิด

ไม่ได้ว่าเล่นๆ นะ บางคนนี่กว่าหลวงพ่อบุศส์ำนวนโวหาร
สนุกสนาน เอ้า

โยม : ขอบคุณค่ะ

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกับ ก็เป็นคนหนึ่งที่ภาวนา
แบบสะเปะสะปะมา และต่อมาก็ได้ฟังซีดีของหลวงพ่อกับ แล้วก็
ปฏิบัติตามในชีวิตประจำวัน ก็คือดูจิตและดูกาย

หลวงพ่อกับ : สังเกตไหมว่าจิตใจเราเปลี่ยนแปลงไป ดูออกไหม

โยม : เปลี่ยนแปลงไปมากครับ เวลาอารมณ์อะไรมากระทบ
แรงๆ มันทำให้เราไม่รู้รู้สึกสะทกสะท้านครับ ที่นี้อยากเรียนถาม
หลวงพ่อกับว่า ที่ปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ถูกหรือเปล่าครับ

หลวงพ่อกับ : ถูกนะ แต่ขณะนี้ไม่ถูก นี่ก็ออกใช้ใหม่ ที่ปฏิบัติ
อยู่ทุกวันนี้ ถูกอยู่ แต่ตอนนี้ไม่ถูกเพราะว่าพระองค์เอาไว้

โยม : แล้วต้องแก้ไขอะไรหรือเปล่าครับ

หลวงพ่อกับ : ให้รู้ทัน ไม่ต้องแก้ จิตขณะนี้ไม่มีเหน็ดเหนื่อย
ดูออกไหม

โยม : มีโมหะ กับโทสะเจืออยู่

หลวงพ่อกับ : ให้รู้ทันอย่างนั้นแหละ ใช้ได้

โยม : ขอบคุณครับ

หลวงพ่อบ : ที่ฝึกอยู่ก็ดีแล้วนะ จิตเริ่มเปลี่ยนแปลงแล้ว เห็นใหม่ เรียนไม่นานหรอก เรียนจริงๆ นะไม่นาน จะเกิดความเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองรู้สึกได้ เอ้า ต่อไป

.....

โยม : กราบนมัสการครับ พระอาจารย์ครับ ผมมาที่ ศาลาลุงชินประมาณครั้งที่แล้ว ๓ เดือนครับ ผมมากราบขอ คำแนะนำครับ

หลวงพ่อบ : ขอคำแนะนำ? (โยม : ครับ) ของคุณนะ ที่คุณฝึกอยู่นะ ก็พอใช้ได้แล้ว อย่าเพิ่งเท่านั้นแหละ อย่าบีบใจ ตัวเองลงไปนะ รู้สึกตัวไปธรรมดา หยุดก่อน ตรงนี้ไม่ถูก อย่าไปตัดแปลงตัวเอง รู้สึกใหม่ พอเราคิดเรื่องการปฏิบัติเราเริ่ม ตัดแปลงตัวเอง ไปบังคับใจให้หนึ่ง ให้สงบขึ้นมา ให้เรารู้สึกไป ตามธรรมดานะ อย่าไปบังคับตัวเอง อย่างตอนนี้จิตถลาลงไป อีกแล้ว รู้สึกใหม่ ดูออกใหม่ (โยม : ครับ) นั่นแหละ จิตมันถลาลงไปแล้ว ให้รู้ทันว่าจิตมันไหลไปแล้ว เงยหน้าขึ้น ยิ้มหวานๆ สังเกตใหม่ ใจเรากระชอกไปกระชอกมา ดูออกใหม่ ตอนที่ ยิ้มหวานตะกี้ (โยม : ครับ) นั่นแหละปล่อยให้มันเป็นธรรมชาติ อย่างนั้น แล้วก็ตามดูมันไปเรื่อยๆ ไม่ได้ฝึกบังคับให้หนึ่งนะ อย่าไปบังคับให้หนึ่ง ปล่อยให้มันชนไป ของคุณ โดยตัวเองก็ชนอยู่แล้ว ปล่อยให้มันชนๆ ไว้

การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่การบังคับตัวเอง ไม่ใช่การตัดแปลงตัวเอง การปฏิบัติธรรมคือการเรียนรู้ตัวเองนะ เพราะฉะนั้นร่างกายเป็นยังไงรู้สึก จิตใจเป็นยังไงรู้สึก อย่างนุ่ม ของคุณนุ่มลงไปอย่างนั้นไม่ได้นะ ถ้านุ่มจิตลงไปอย่างนั้น เดี่ยวแป๊บเดียว จะซึมเลย ลืมตาไว้นะ ภาวนาลืมตา และภาวนากระดูกกระดูกไว้ ของคุณต้องภาวนาเคลื่อนไหวไว้นะ อย่าอยู่นิ่งพยายามกระดูกกระดูกไว้ กลับบ้านไปทำงานที่บ้านทำ ไปแย่งคนที่บ้านกวาดบ้านถูบ้านนะ แล้วก็คอยรู้สึก เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหวแล้วรู้สึกไปเรื่อยๆ อย่าอยู่นิ่งนะ นิ่งแล้วจะซึมลงไป

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อดี มีโอกาสครั้งแรกคะ ขอคำแนะนำจากหลวงพ่อดีคะ

หลวงพ่อดี : เหรอ เองง่ายๆ อย่างนั้นนะ ได้ฟังซีดีมาแล้ว?
(โยม : ค่ะ) เห็นกิเลสไหม (โยม : เห็นค่ะ) เห็นบ่อยไหม (โยม : ดูไม่ค่อยทันนะค่ะ) ต้องไม่ทัน โกรธไปก่อน แล้วรู้ว่าโกรธ โลกไปก่อน แล้วรู้ว่าโลก หลงไปก่อน แล้วรู้ว่าหลง

โยม : โกรธ กับหงุดหงิดกับลูกอะไรอย่างนี้ จะทราบคะ

หลวงพ่อดี : ดีนะ เราฝึกกรรมฐานกับลูกนี้แหละ ดี พอใจหงุดหงิดแล้วรู้ทัน หงุดหงิดแล้วรู้ทัน

โยม : ค่ะ แต่ว่าโยมมีความทุกข์เรื่องลูก ดูแล้วมันก็ไม่หาย

หลวงพ่อบ : เราไม่ได้ดูให้หาย

โยม : ลูกคือเรียนสำเร็จแล้วก็ไปนะคะ ก็คิดถึงอยู่ตลอดคะ

หลวงพ่อบ : ทำอะไรไม่ได้ (โยม : ค่ะ) ทำใจ แต่ละคน
มีกรรมของตัวเอง

โยม : ทราบว่าทำไม่ได้ แต่มันก็ทุกข์อยู่อย่างนี้คะ

หลวงพ่อบ : ห้ามไม่ได้ จิตจะทุกข์ก็ห้ามไม่ได้นะ ให้เรา
เรียนรู้ตัวเองไป การที่เราเห็นทุกข์อยู่นี้ มันมีโอกาสที่เราจะเห็น
ธรรมะ คนไหนที่มีแต่ความสุขล้วนๆ นะ ใจจะหลงระเหิง่าย
การที่เราได้มีความทุกข์ในชีวิตเข้ามานี้ เท่ากับเราเริ่มเห็นความจริง
ของชีวิตแล้ว ชีวิตนี้เต็มไปด้วยความพลัดพราก รู้สึกใหม่ ชีวิต
เต็มไปด้วยความไม่สมหวัง ชีวิตนี้บังคับไม่ได้ นี่คือความจริงล้วนๆ
เลย คนที่เข้าใจความจริงอันนี้ถึงเรียกว่า **‘พระอริยะ’** ใจ พระอริยะ
เข้าใจอะไร เข้าใจอริยสัจ ชีวิตนี้เป็นทุกข์นะ แต่ว่าคนทั่วไป
ต่างกับพระอริยะตรงไหน **พระอริยะเห็นความทุกข์แล้วยอมรับ
ความจริงได้ว่า** กายนี้ใจนี้มันต้องทุกข์อย่างนี้แหละ มีกาย
ก็ทุกข์เพราะกาย มีใจก็ทุกข์เพราะใจ มีลูกก็ทุกข์เพราะลูก
มีอะไรก็ทุกข์เพราะอันนั้น **พระอริยะเห็นอย่างนี้ ไม่ใช่ว่า
ไม่ทุกข์นะ** อย่างพระโสดาบัน ลูกตาย หลานตาย ยังร้องให้อยู่
นางวิสาขาเนี่ย หลานตายเดินร้องให้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเลย
เป็นเรื่องปกติ เราไม่ห้ามหรอก แต่ว่าเรารู้ทันมัน ใจเราเศร้าหมอง
ขึ้นมา เรารู้ทันลงไป ไม่ต้องฝึกลงให้มันหายเศร้า ความเศร้านะ
มันไม่เที่ยงหรอก ยังไงมันก็หาย

โยม : แล้วทุกวันที่โยมภาวนาพุทโธอยู่นี้ถูกต้องไหมคะ?

หลวงพ่อก : ของโยมภาวนาถูกต้องนะ โยมภาวนาพุทโธไม่ได้ฝึกให้จิตนิ่ง ภาวนาพุทโธแล้วก็คอยรู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นไปอย่างนั้นดีที่สุด ที่ฝึกอยู่ใช้ได้นะ จิตมันเริ่มต้นแล้ว เข้า คนต่อไป

.....

โยม : นมัสการครับหลวงพ่อก

หลวงพ่อก : ใจลอยไปรู้ดีก็ใหม่

โยม : รู้ดีครับ

หลวงพ่อก : ทำใจให้มันคึกคักหน่อย อย่าซีมีฯ อย่างนี้ (โยม : ครับ) ซูมือหน่อย เข้า ว่าไง

โยม : เดิมปฏิบัติสมณะมาหลายปีเลยครับ มาได้ฟังซีดีหลวงพ่อก ก็รู้สึกใจ...

หลวงพ่อก : สังเกตไหม ใจมันก็เริ่มเปลี่ยนแปลงแล้ว ใจมันเริ่มตื่นขึ้นมา หลวงพ่อกไม่ได้แก้งว่าไซ้ใหม่ กรรรมฐานที่ทำมาเก่านั่นมันสมณะจริงๆ

โยม : เฟ่งอย่างมากเลย

หลวงพ่อก : เฟ่งลูกเดียวเลย แล้วก็เครียด ไม่มีประโยชน์อะไรหรอก อย่างตอนนี่คุณเริ่มเห็นแล้ว ทุกอย่างมันไหลไปไหลมานะ เริ่มเห็นแล้ว ดี ที่ภาวนาอยู่

โยม : ครับ แล้วรู้สึกว่าการกายกับใจมันจะมีช่องว่างเล็กน้อย
ครับ

หลวงพ่อบ : ใช่ มันมีช่องว่าง กายอยู่ส่วนกายนะ จิตอยู่
ส่วนจิต มีช่องว่าง แล้วเห็นใหม่ เวทนากับกายก็มีช่องว่าง เวทนา
กับจิตก็มีช่องว่าง กุศลอกุศลกับจิตก็มีช่องว่าง จิตเองเดี๋ยวก็รู้
เดี๋ยวก็หลง รู้สึกใหม่ (โยม : ครับ) เนี่ย ดูอย่างนี้เรื่อยไปนะ

โยม : ครับหลวงพ่อบ เอ่อ วันพรุ่งนี้จะได้มีโอกาสไปบวช
สามเณรภาคฤดูร้อน ก็ มีอะไรที่

หลวงพ่อบ : ไปเจริญสติเอา (โยม : ครับ) อย่างเขาพา
นั่งสมาธิ เราก็หัดนั่งไปด้วยความมีสตินะ เขาให้เดินจงกรม เรา
ก็เดินด้วยความมีสติ

โยม : ลูกดูจิตอยู่ที่นี่ถูกต้องแล้วใช่ไหมครับ

หลวงพ่อบ : ถูกต้องแล้ว ของคุณมันเห็นทั้งกายเห็นทั้งจิต
แล้ว สติมันอัตโนมัติขึ้นมาแล้ว รู้ไปเรื่อยๆ นะ (โยม : ครับ)
เขาสอนอะไร เราก็ทำเป็นฟังๆ ไป อย่าไปเถียงเขานะ เสียเวลา
แล้วเราก็ดูใจของเราไป โอ๊ย สอนอย่างนี้ไม่ถูกหรอก เนี่ยเราจะรู้
ต่อไปนี้จะรู้แล้ว ว่าใครสอนถูกหรือใครสอนผิด เพราะจิตมัน
ตื่นขึ้นมา แล้วฟังปั๊บก็รู้แล้วว่า ใ้ฉันไม่ใช่หรอก แต่ก็อย่าไป
เถียงเขาเลย เดี่ยวเขาโมโห เราก็ดูของเราไป

โยม : กราบนมัสการครับ ขอบพระคุณครับ

.....

โยม : ขอส่งการบ้านก่อนค่ะ

หลวงพ่อก : ยั่งบังคับนะ อย่าไปบังคับมัน รู้เล่นๆ ปล่อย
ได้ไหม ขณะนี้บังคับอยู่ ดูออกกรีเปล่า แข็งๆ

โยม : คือ เห็นอะไรไหวๆ อยู่ล่ะคะ

หลวงพ่อก : ไม่ เวลาเห็นเนีย ต้องเห็นสบายๆ นี่เห็นแบบ
แข็งเกินไป ใจแข็งอยู่ รู้สึกใหม่ เห็นแบบดูร้าย ดูสบายๆ นะ
ของคุณมันติดเพ่งอยู่นิดหนึ่ง สังเกตใหม่ ตัวนั้นไหวๆ แต่มีตัวหนึ่ง
นิ่งๆ อยู่เนีย (โยม : ค่ะ) ตรงที่มีปัญหาไม่ได้อยู่ที่ตัวไหวๆ ตัว
ที่มีปัญหาของคุณคือมันมีไ้ตัวนิ่งอยู่ตัวหนึ่ง ตัวนี้เรายังเพ่งอยู่

โยม : คือ เวลานั้นสมาธิ เวลาจิตรวมล่ะคะ ใช่ไหมคะ
จิตรวมก็อันหนึ่ง เห็นไ้ตัวไหวๆ เห็นตัวคิดๆ ขึ้นมา มันก็คิด
ของมันไป (**หลวงพ่อก :** ใช่ๆ) บางครั้งก็รู้ทัน บางครั้งก็ไม่รู้ทัน
แต่ก็รวมก็รวมไป

หลวงพ่อก : เพราะฉะนั้น เวลาออกจากสมาธิแล้ว ไม่รักษา
ตัวนี้เอาไว้ ไม่รักษาตัวรู้หนึ่งๆ นี้ไว้ วางไปเลย ไม่อย่างนั้นนะ
จะเห็นทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ ยกเว้นจิต จิตเที่ยง จิตเป็นอัตตา
บังคับได้ รู้สึกใหม่ เราบังคับมันได้ อยู่ได้นานเลย

โยม : ค่ะ คือเวลาจิตมันรวมแล้วรู้สึกว่ มันสบายล่ะคะ
หลวงพ่อก

หลวงพ่อก : สบายก็ไม่ใช่ไร พอจิตใจไปชอบความสบาย
รู้ว่าชอบไปเลยนะ นี้ราคะเกิดขึ้นแล้ว

โยม : พอบางครั้งมันไม่รวมนะคะ แต่เห็นไหวๆ ไม่รวม

หลวงพ่อ : เอ้อ เห็นไหวๆ ทำไมไม่รวม เพราะเห็นไหวๆ นั้น
จิตมันเดินปัญญาอยู่ คนละเรื่องกัน

โยม : คือ ไปๆ มาๆ แล้ว พอไม่รวม เราก็อยากให้มันรวม
แล้วมันก็ไม่รวมเลย

หลวงพ่อ : นั้นล่ะ โลกะเกิด ให้รู้ว่ามีโลกะนะ แล้วโทสะ
ก็เกิดแทรกเข้ามาด้วย มันไม่รวมอย่างใจ (โยม : ค่ะ) ไปดูกิเลส
เห็นไหม ภาวนาแล้วกิเลสแทรกเยอะเยอะไปหมด

โยม : พอวันไหนรวมนี้ พอใจมากเลย

หลวงพ่อ : เออ รากะแทรก วันไหนไม่รวม โทสะแทรก นะ
ให้ดูตัวนี้นะ ให้รู้ทันกิเลสที่มันข้อมจิตนี้ ไม่ได้ภาวนาเพื่อจะ
รวมนะ ภาวนารวมเนี่ย เรียกว่ามักน้อยเกินไป

โยม : แล้วเมื่อคืนนะค่ะหลวงพ่อ นั่งสมาธิแล้วคือ มัน
เหนื่อยมาก มันไม่รวมเลย มันเห็นแต่ความคิดวุ่นไปหมดเลย
กว่าจะได้นอนเนี่ยเที่ยงคืนกว่า พอได้หลับ เอนตัวนอนสบาย
พอสบายเสร็จ เห็นสว่างข้างใน

หลวงพ่อ : เอ้อ ทำไมต้องสบาย สบายก่อนแล้วถึงรวม
เข้ามา สว่างขึ้นมา เพราะหลวงพ่อพูดอยู่ทุกวันเลย “ความสุข
เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ” นึกออกไหม พอมีความสุขขึ้นมา
จิตก็รวมง่ายๆ เลย อย่าเอาแต่สมาธินะ มักน้อยเกินไป ต้อง
ให้มีปัญญานะ ไหนๆ เจอพระพุทธรูปเจ้าแล้ว เจริญปัญญาไม่ได้

เรียกว่าเสียโอกาสนะ เอาไว้ชาติไหนไม่มีศาสนาพุทธนั่นแหละ
ค่อยไปฝึกสมาธิให้มากๆ

โยม : หลวงพ่อคะ คือ พอเห็นจิตดวงสว่างๆ นะคะก็นึกถึง
เคยอ่านเว็บไซต์นะคะ ที่เขียนโดยอุบาสนิรนามนะคะ คืออ่าน
แล้วจำได้ว่า ท่านบอกว่า ท่านกำลังคุยกับน้องชายอยู่ แล้วเห็น
ดวงสว่างขึ้นมา

หลวงพ่อก : ไม่ใช่ดวงสว่าง จิตมันแหวกออกมาเลย
ความสว่างเกิดขึ้นไม่เป็นดวงนะ ถ้ายังมีจุด มีดวง มีต่อม มีที่ตั้งอยู่
เป็นสมณะ เป็นนิมิต ไม่ใช่ของจริง เพราะอย่างนั้น ที่คุณฝึกอยู่
ไม่ใช่มรรคผลนะ เป็นสมณะนะ ยังติดสมณะหน่อยๆ ด้วย ยังไม่
เกิดอริยมรรคนะ อย่ารีบเกิดมรรคนะ ตอนนี้อ่านบ่อยเกินไป
เราจะเอาแต่จิตรวม เอามันทำไมจิตรวม มันรวมแล้วมันก็ไม่รวม
มันไม่เที่ยง เราต้องเอาของที่เหนือกว่านั้นอีก เห็นไหมจิตรวมก็
ไม่เที่ยง จิตพุ่งชานก็ไม่เที่ยง จิตทุกชนิดไม่เที่ยง ดูไปอย่างนี้สิ
ถึงจะได้ของจริง

.....

โยม : กราบนมัสการครับหลวงพ่อก ตอนนี้ก็พยายามฝึก
รู้สึกตัวนะครับ แต่ก็พยายามจะดูเกี่ยวกับเรื่องว่า รู้ว่าจิตไปคิด
แต่พอเวลาดูเราก็ไม่แน่ใจว่า บางทีเราคิดว่าจิตไปคิด หรือว่า
เป็นความรู้

หลวงพ่อ : นั่นแหละ ก็รู้ลงปัจจุบันไปว่า จิตกำลังสงสัยอยู่
รู้ลงปัจจุบันเลย การภาวนาเนี่ย มีแต่เรื่องมีสติรู้กายรู้ใจลง
ปัจจุบันนะ มีเท่านั้นเอง อาจารย์มหาบัวเคยสอนหลวงพ่อ ก็สอน
มาแบบนี้ การปฏิบัติไม่มีอะไรหรอก มีสติรู้กายรู้ใจลงปัจจุบันไป
นะ เพราะอย่างนั้น เวลาเราภาวนาไปแล้วเราเกิดงงขึ้นมา เอ๊ะ
อันนี้รู้หรือว่าคิดนะ รู้ว่ากำลังงงอยู่นั่นแหละ ปฏิบัติเสร็จแล้ว

โยม : ครับ แล้วอย่างตอนที่เวลารู้สึกตัวเนี่ยครับ เราจะ
ไม่รู้เลยว่า กายเราอยู่ในท่าไหน หรือว่า เรากำลังหายใจอยู่รีเปล่า
อย่างนี้คือถูกต้องรีเปล่าครับ

หลวงพ่อ : รู้สึกตัวมีหลายแบบนะ รู้สึกอยู่เฉยๆ เนี่ยไม่ได้
ถ้ารู้สึกตัว แล้วก็รู้สึกกายรู้สึกใจ แต่เวลารู้สึกกายก็ไม่รู้สึกใจ
เวลารู้สึกใจก็จะไม่รู้สึกกาย เพราะจิตรู้ได้อันเดียว เพราะอย่างนั้น
ในขณะที่นั้น ถ้าคุณเห็นจิตอยู่ คุณจะไม่เห็นกาย เป็นเรื่องปกติ
เช่น เห็นจิตกำลังคิดไปคิดมาอยู่เนี่ย จะไม่สนใจกาย

โยม : กราบขอบพระคุณครับ

.....

โยม : นมัสการหลวงพ่อนะคะ ฟังซีดีหลวงพ่อไป ๒ ครั้ง
แล้วก็ไปลองปฏิบัติดู ปรากฏว่ามีความรู้สึกส่นุกกับการดูจิตนะค่ะ
ผิดใหม่คะหลวงพ่อ

หลวงพ่อ : ไม่ผิดหรอก

โยม : คือ มันคล้ายๆ อย่างเวลาดูฟุตบอลอย่างนี้นะคะ มันจะมีคนพากย์ว่า โอเค บอลไปอยู่ตรงนี้ๆ แล้ว จิตจะคอยพากย์คอยบอก

หลวงพ่อก : ใหม่ๆ มันก็ชอบพากย์นะ ต่อไปพอสติมันเร็วขึ้น แล้วมันพากย์ไม่ทัน มันก็เลิกไปเองนะ

โยม : มันพากย์ไม่ทัน ไซ้ มันมีคะ บางครั้งมันไป ๒ เด้ง แล้วพากย์ไม่ทัน แต่ว่าพอพากย์ทันก็กลับมาพากย์เหมือนเดิม

หลวงพ่อก : ห้ามไม่ได้ จิตมันจะพากย์ จิตมันเคยชินที่จะพากย์ ต่อไปมันก็ไม่พูดอะไร มันรู้อย่างเดียวไม่พูด รู้เจียบๆ เจ้าคุณนรฯ สอนดีนะ บอก ของจริงนี่เป็นไม้ ของพูดได้ไม้ไซ้ ของจริง ตอนนี้อย่างพูดอยู่ในขณะที่พูดนั้นไม่จริง ในขณะที่รู้จะจริง แต่ตอนนี้พอรู้บ๊ีบเราพูดต่อ ห้ามไม่ได้ ต่อไปมันไม่พูดแล้ว รู้เฉยๆ ไม่พูดเลย

โยม : แล้วรู้สึกเหมือนกับว่าจิตจะไม่อยากให้เห็นนะคะ ไม่ให้เห็นความรู้สึกแบบ...จะเหมือนกับได้ยินเสียงอะไรชนิดหนึ่ง ก็จะไปรู้ดีไปเลยนะคะ

หลวงพ่อก : นั่นแหละดีแล้ว จิตมันวิ่งไปตามสิ่งเร้า ถูกแล้วไปดูอย่างนั้นแหละ

โยม : บางครั้งก็คือเขาไม่เห็น..

หลวงพ่อก : เห็นไหม สนั่นที่จะคุยแล้ว นะ รู้ทันตัวเองไปนะ

โยม : บางครั้งมันก็ว่างเลยคะหลวงพ่อก ไม่ให้เห็นอะไร

หลวงพ่อ : เอ้อ ว่าง ว่างก็ชั่วคราว ไม่เป็นไร ถ้า ๓ วัน ๓ คืน
แล้วยังว่างอยู่ นั้นติดว่าง ใช้ไม่ได้

โยม : ขอบคุณค่ะ

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อครับ ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่
ผมได้มีโอกาสมานะครับ

หลวงพ่อ : ครั้งแรกก็ใช้ได้แล้ว

โยม : ครับผม เอ้อ ผมจะถามเรื่องเกี่ยวกับว่า ถ้าเกิดผู้
ที่ไปรู้จักหรือรู้ เอ้อ ไม่ใช่รู้จักครับ รู้อดีตของผู้อื่นใน ใน...

หลวงพ่อ : อืม เราไม่พูดนะ

โยม : ครับผม

หลวงพ่อ : รู้แล้วเราก็ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้

โยม : อันนั้นจะเป็นตัวขวางของทางธรรมรีเปลา่ครับ

หลวงพ่อ : ขวางอย่างแรงเลย ประเดี้ยวเดียว ใครๆ ก็
แห่มาถามเรา เสียเวลา ซาตินี้ไม่ได้ภาวนาแล้ว เพราะฉะนั้น
เราทำไม่รู้ไม่ชี้ ให้เรารู้กิเลสของเราดีที่สุด (โยม : ครับ) เจริญสติ
ไปนะ (โยม : ครับผม) จิตมันมีสติแล้ว ฝึกไปเรื่อยๆ

โยม : ครับ ขอบคุณครับ

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อนะคะ คือ ดิฉันเป็นคนติด
ช่างพูดนะคะ มีความรู้สึกว่ายิน (in) มากเวลาพูด ก็พยายาม
ดูตาม แต่รู้ว่าทุกครั้งนะคะ ว่าเปลอพูดเยอะแล้ว เปลอพูดไป
แต่ว่าบางครั้งมันห้ามไม่ได้นะคะ มันเหมือนพอเคย...

หลวงพ่ : พอเวลามันอยากพูดแล้วมันห้ามไม่ได้แล้ว
เพราะฉะนั้น เราพยายามคลุกคลีให้น้อยๆ พระพุทธเจ้าถึงสอน
เบื้องต้นบอก ไม่ให้คลุกคลี ถ้าอยู่กับคนอื่นมากก็ต้องพูดเยอะ
ใช่ไหม พอพูดเยอะแล้วเราหลงนานอย่างนี้นะ เราก็พยายาม
ห่างๆ คนอื่นไว้หน่อย

โยม : ค่ะ แล้วโดยปกติกิจกรรมที่ทำประจำวันก็จะมีกา
รออกกำลังกาย อยากจะทราบว่า จะดูกายดูใจอย่างไรคะ เวลา
เราเล่นกีฬา นะคะ

หลวงพ่ : ต้องเล่นอะไรล่ะ

โยม : ก็มีหมดนะคะ ทั้งแบดมินตัน ทั้งเต้นแอโรบิกนะคะ

หลวงพ่ : อ้อ มันก็เล่นยากนิดหนึ่งนะ เพราะว่ามัน
รวดเร็วมาก เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหวไป อย่างนั้นใช้ได้
ใจเราเป็นแค่คนดูนะ ใจเหมือนกับคนที่มาดูเราเล่นกีฬา แล้ว
เห็นร่างกายเราวิ่งไปวิ่งมา ใจเป็นคนดูนะ แล้วร่างกายให้มัน
เล่นกีฬาไป

โยม : ค่ะ อย่างบางครั้งเวลาเราเล่นดี เราก็รู้สึกดีใจ
อย่างนั้นรู้สึกถูกต้องใช่ไหมคะ

หลวงพ่อบ : เอ้อ ถูกต้องนะ ตีใจให้รู้ว่าตีใจ วันนี้เล่นไม่ดี โมโห รู้ว่าโมโห เนี่ย รู้ทันตัวเองอย่างนี้ แล้วพอเลิกเล่นกีฬาจะไปทำอะไรก็ตาม ก็คอยรู้ทันใจของเราไว้ จะกินข้าว จะอาบน้ำ จะทำอะไร แต่งตัว อะไรอย่างนี้นะ คอยรู้ใจเรื่อยๆ นะ แล้วอย่าไปประคองใจให้หนึ่ง ยังบังคับตัวเองแรงไปนิดหนึ่ง

โยม : ค่ะ ยังติดเพ่งใช้ไหมคะ

หลวงพ่อบ : ใช่ (โยม : ค่ะ) ต้องถามก่อนไง บางคนเล่นกีฬาทั้งวัน ถามบอกเล่นอะไร เล่นไพ่ ถามไพ่เป็นกีฬาหรือเป็น ในมหาวิทยาลัยยังมีชมรมบริดจ์ (Bridge) เลย เห็นไหม

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อบค่ะ หนูตามรู้ ตามดูกายใจทำงานมาประมาณ ๑ ปี ก็เห็นความเปลี่ยนแปลงของกายใจตามลำดับ ตามที่ซีดีหลวงพ่อบเทศน์ไว้ นะคะ ที่นี้ หนูมีความสงสัย นะคะ ขณะที่ฟัง หนูก็เห็นว่าจิตเขาทำงาน คือ เขามีภาพตามที่เทศน์ แล้วก็มีสภาวะจริงที่เราเกิด คือ เทียบเคียงสอดคล้อง ทำความเข้าใจไปนะ นะคะ ที่นี้มีประโยคหนึ่งที่หลวงพ่อบเทศน์ไว้ในซีดีว่า กายเขามีความเป็นกลาง สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าดู ตรงสภาวะธรรมที่ปรากฏนะคะ ไม่รู้ว่าเป็นอะไร ใจหนูก็เลยไปย้อนภาพของความทรงจำที่เหมือนกับมันเทียบเคียงเป็นความเข้าใจว่า... ว่าเหมือนสภาวะนั้น ใกล้เคียงกับคำที่หลวงพ่อบเทศน์นะคะ หนูก็เลยสงสัยว่าสภาวะนั้นทำงานตรงกับที่หลวงพ่อบเทศน์ไว้ไหมคะ

หลวงพ่อก : มันเป็นอย่างที่หลวงพ่อกเทศน์แน่นอนนะ แต่ว่า การที่เราขยันไปเนี่ย จิตเราฟุ้งซ่านไปอดีตแล้ว ไม่เอา (โยม : ค่ะ) พยายามรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ต้องขยันไปคั่นอดีตหรือ

โยม : ค่ะ ทีนี้หนูก็เลยอยากถามว่า ที่ปฏิบัติอยู่เนี่ยคะ หลวงพ่อก อยากให้เพิ่มเติมอะไรไหมคะ

หลวงพ่อก : ปฏิบัติใช้ได้นะ ปฏิบัติได้ดี แต่ขณะนี้ตื่นตื่น แล้วประคองเอาไว้ ไซ้ใหม่

โยม : ไซ้ค่ะ กลัวมันจะคิดพูดไม่ถูกนะคะ

หลวงพ่อก : เออ แล้วสังเกตไหม มันดีใจ (โยม : ไซ้ค่ะ) เห็นไหม มันดีใจ วิว ขึ้นมา เราก็เห็น หัดดูไปนะ แต่ต้องดูสบายๆ โดยไม่ประคองไว้ ที่ฝึกอยู่ไซ้ได้แล้ว

โยม : ขอขอบคุณค่ะ

หลวงพ่อก : ฝึกมานานเท่าไรแล้วเนี่ย

โยม : ประมาณ ๑ ปีค่ะ

หลวงพ่อก : เออ เก่งแล้ว

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อกครับ เคยมาหาหลวงพ่อก หลวงพ่อกบอกว่าผมปัญญาล้าหน้านะครับ ไปดูมาแล้ว เห็นแล้ว มันเป็นสัญญาณะครับ ใจจิตที่รู้จริงๆ มันก็มีนะครับ แต่มัน เกิดดับไปแล้ว

หลวงพ่อก : เอ้อ นั่นแหละ รู้สึกใหม่ จิตเราเปลี่ยนไป

โยม : เปลี่ยนครับ

หลวงพ่อก : นั่นแหละ อย่างนี้ถึงจะเรียกภาวนาเป็นนะ
อย่างแต่ก่อนไม่ใช่หรอก แต่ก่อนมันฟังชานเฉยๆ

โยม : เอ่อมัน... จิตจริงๆ คือ มันหาที่ฟังนะครับ มันไป
ฟังสติ ฟังปัญญา ฟังความรู้ ฟังกระทั่งวัตถุภายนอกนะครับ
ที่นี้พอมันรู้เสร็จ ตอนหลังมันทิ้งหมด ตอนหลังเหมือนมาจับเอา
ดูแต่ความดับอย่างเดียวนะครับ

หลวงพ่อก : ดูเฉยๆ ไม่เป็นไร แต่อย่างใจนะ ถ้ามันเห็นเอง
ไม่เป็นไร ถ้าใจจะเห็น ไม่ดี

โยม : มันก็เป็นบ้างนะครับ เพราะว่ามันก็ยังเป็นของมัน
เองนะครับ บางที่มันก็เห็นของมันเอง บางที่เราก็เข้าไปดู

หลวงพ่อก : ถ้าใจก็รู้ว่าใจ (โยม: ครับ) ความจริงใจไม่ดี

โยม : ครับ บางที่มันบังคับไม่ได้นะครับ เพราะว่าพอมัน
เห็นแล้วมันก็อยากเข้าไป...

หลวงพ่อก : สังเกตใหม่ว่า ใจเรามันต้องการที่ฟังนะ วึ่ง
หาที่ฟัง เราไม่มีที่ฟัง นึกออกกรียัง

โยม : นึกออกครับ

หลวงพ่อก : เพราะอะไร เพราะเรายังไม่ถึงไตรสรณคมน์
เราไม่ได้มีพระรัตนตรัยเป็นที่ฟัง เราเที่ยวเอาอันโน้นเป็นที่ฟัง
เอาอันนี้เป็นที่ฟัง เราไปเอาสติมาเป็นที่ฟัง เห็นไหม (โยม : ใช่ครับ)

เราไม่ได้เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ทำไมไม่ได้
มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เพราะตอนนี้ยังไม่มี
ปุถุชนไม่มีนะ เพราะฉะนั้น ตอนนี้ก็อาศัยมีสติไปอย่างนี้แหละ
เรียนรู้ไป วันหนึ่ง จิตมันเกิดปัญญา เห็นว่าทุกอย่างเกิดแล้วก็
ดับไปหมดเลยนะ คราวนี้เราจะได้ที่พึ่งที่แท้จริง

โยม : ก็ ถือโอกาสนี้ขอขมาหลวงพ่อด้วย

หลวงพ่อด : เอ่อนะ ขอขมา เรียกอะไรนะ อโหสิ บางที
ก็นึกศัพท์ไม่ออก เอ้า

โยม : ขอบพระคุณครับ

หลวงพ่อด : คนต่อไป ใครอยากขอขมานะ ให้หมดเลยนะ
ไม่ต้องขอทีละคน

.....

โยม : กราบนมัสการหลวงพ่อดครับ หลวงพ่อดเคยบอกว่า
ผมติดประคองนะครับ ผมอยากขอ กราบขอคำแนะนำคำสั่งสอน
ของหลวงพ่อดเพิ่มเติม

หลวงพ่อด : โยมรู้สึกไหม มันเปลี่ยนไปแล้ว

โยม : ครับ เปลี่ยนไป

หลวงพ่อด : มันไม่ประคองอย่างแต่ก่อน (โยม : ครับ)
เพราะอะไร เพราะเราไปรู้ทันแล้วว่าประคอง แต่เดิมเราคิดว่า

ประคองไว้แล้วดี นักปฏิบัติต้องประคอง ตอนนี่โดนหลวงพ่อบอกว่า ประคองไม่ดี เราก็รู้ทันว่าประคอง ใจมันจะคลายออกเอง สังเกต ไหมมันอยู่ห่างๆ ออกมา (โยม : ครับ) ถ้าเราประคองไว้ นี่มัน ต้องจับเอาไว้แบบนี้ แต่ถ้าเราไม่ประคองนะ สักว่ารู้ สักว่าเห็น จะห่างออกมา กายก็อยู่ห่างๆ จิตก็อยู่ห่างๆ อะไรวะ ก็อยู่ห่างๆ ดูแบบไม่มีส่วนได้เสียนะ ดูแล้วไม่อิน (in) ภาวนาใช้ได้แล้ว

โยม : อยากขอคำแนะนำเรื่องวิหารธรรมด้วยครับ

หลวงพ่อบ : โยมดูจิตได้ดูไปเลย แต่ไม่ทิ้งกายนะ คือ ที่หลวงพ่อบอกไม่ให้ทิ้งกายเนี่ย คือคนโดยธรรมชาตินะ อายุ ๕๐ ขึ้นเนี่ย สมอของมันเริ่มเสื่อม (โยม : ครับ) จะไปดูจิตอย่างเดียว บางทีเบลอๆ ไป เอากายมาช่วย พยายามรู้สึกว่างกายไว้

โยม : ถ้าผมขยับนิ้วอย่างที่คุณหลวงพ่อบเคยเทศน์อยู่บ่อยๆ ได้ไหมครับ ขยับแบบ...

หลวงพ่อบ : ขยับเล่นนะ (โยม : ครับ) แต่ถ้าขยับแล้ว... (หลวงพ่อบแสดงท่าประกอบ) อย่างนี้ไม่ได้นะ แต่ว่าอย่าทำซ้ำๆ ซากๆ โยมหางานหาอะไรทำดีกว่า

โยม : ครับๆ กราบขอบพระคุณหลวงพ่อบครับ

หลวงพ่อบ : ดีใจด้วยนะ ใจมันคลายออกมาได้เยอะแล้ว รู้สึกใหม่ ใจมันห่างออกมาแล้ว

.....

โยม : กราบนมัสการพระอาจารย์นะครับ ผมก็หัดรู้หัดดู มาประมาณซัก ๒-๓ เดือนนะครับ แต่ช่วงหลัง ๒-๓ อาทิตย์ เนี่ยครับ มันติด มันหลงไปคิดนานนะครับ

หลวงพ่อก : เราต้องมีวิหαρธรรม มีวินัยในตัวเองด้วย นะ ทุกวันต้องไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม อะไรอย่างนี้ ทำสมาธิเนี่ย มันจะทำให้เรามีแรง ไม่หลงนาน มีเครื่องอยู่

โยม : อยากขอการบ้านอาจารย์ด้วยครับ

หลวงพ่อก : ไปกระดุกกระดิกไว้ แล้วรู้สึกตัว ของคุณตอนนี้ จะไปดูจิตแล้วรู้สึกเนี่ย มันจะไปเพ่ง เดี่ยวจิตจะนิ่งๆ ไปเฉยๆ พยายามรู้สึกร่างกายบ่อยๆ

โยม : ครับ ขอบคุณครับ

.....

หลวงพ่อก : หมดยัง? หมดแล้วหรือ จะได้เทศน์ต่อ

พิธีกร : หลวงพ่อก มีคนฝากคำถามมาครับ เขาฝากถามว่า ถ้าเจริญสมณะจนจิตมันว่าง แล้วก็นิ่งแล้วเนี่ย จะยกขึ้นเป็น วิปัสสนาได้อย่างไรครับ

หลวงพ่อก : ก็ดูไปนะ ตอนนั้นไม่ต้องทำวิปัสสนาแล้ว ภาวนาจิตรวมลงไป นิ่ง ว่าง สว่างใส พอจิตมันถอยออกจาก สมาธิเนี่ย จิตเริ่มไม่นิ่ง เริ่มไม่ว่าง เริ่มไม่สว่างแล้ว จิตเริ่มแกว่งไป แกว่งมา มีสติรู้ทันตอนที่มันเริ่มถอนออกมา ตอนที่จิตเริ่มถอน

ออกจากสมาธิเนี่ย เป็นนาที่ทองของนักปฏิบัติที่ทำสมาธิเลย
 นี้ส่วนมากพอจิตถอนออกจากสมาธิแล้วเลิกปฏิบัติไปเลย พวกนี้
 อารมณ์ที่สุดเลย เสียโอกาส เพราะฉะนั้น เวลาทำสมาธิ พอจิต
 เคลื่อนออกจากสมาธิ มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในจิตนะ
 มีสติรู้ทันไปเรื่อย ๆ เห็นความเปลี่ยนแปลง อย่างนั้นก็ใช้ได้แล้ว

การภาวนาไม่ยาก เห็นใหม่ประโยคนี้ต้องพูดทุกวัน การ
 ภาวนาไม่ยาก ความจริงอยากจะบอกว่ามันง่าย การภาวนาง่าย
 จริง ๆ เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้บังคับตัวเอง เราเรียนรู้ตัวเอง
 เท่านั้นเอง เช่น จิตฟุ้งซ่านรู้ว่าฟุ้งซ่าน มันง่ายนะ แต่รู้ว่าฟุ้งซ่าน
 ถ้าเราทำสมถะมันยาก จิตฟุ้งซ่านจะต้องทำให้สงบ ไม่ใช่ง่าย
 เห็นใหม่ สมถะนะมีงานต้องทำเยอะแยะเลย แต่วิปัสสนาไม่มี
 งานอะไรต้องทำ มีแค่การรู้เท่านั้น แต่ไม่ใช่แปลว่าไม่ทำอะไรเลย
 เรายังเหลือการรู้อยู่ออย่างหนึ่ง ที่หลวงพ่อบอกไม่ต้องทำอะไร
 หมายความว่าไม่ต้องทำอะไรเกินจากรู้ เพราะฉะนั้น พยายาม
 รู้สึกกาย พยายามรู้สึกใจ พวกเรารู้ไปเรื่อยนะ คุณภาพการรู้
 ของพวกเราดีขึ้น ๆ จิตใจพวกเราสว่างไสวขึ้น รู้สึกใหม่ แต่ละคน
 จิตใจเราเปลี่ยนนะ โดยภาพรวม ทั้งห้องนะ โดยภาพรวมนี้
 เกือบทั้งหมดเลย จิตใจเปลี่ยนแล้ว กระทั่งคนที่อยู่ข้างหลัง
 เพราะฉะนั้น เราภาวนานี้ไม่ใช่เรื่องยากเลย พยายามรู้สึกตัว
 อย่าใจลอยไป อย่าเอาแต่หลงไปทั้งวัน ๆ เสียเวลาไปวันหนึ่ง ๆ
 แป็บเดียวก็ปีหนึ่ง แป็บเดียวชาติหนึ่งไปแล้ว นะ พยายามรู้สึกตัว

เรื่อย ๆ ในขณะเดียวกันไม่เพ่งกาย ไม่เพ่งใจ ไม่เผลอแล้วก็
ไม่เพ่งนะ เผลอแล้วให้รู้ว่าเผลอ เพ่งอยู่ เลิกมันไปเลย ส่วนใหญ่
เพ่งอยู่ แล้วไปรู้ว่าเพ่ง ก็ไม่เลิกเพ่งหรอก เพราะฉะนั้น ลืมมันไปซะ
ลืมการปฏิบัติ ถ้าคนไหนติดเพ่ง ลืมการปฏิบัติ ออกมาอยู่กับ
โลกข้างนอกนี่ กระทบอารมณ์ไป จิตมันจะแกว่งขึ้นแกว่งลง
แล้วคอยมีสติตามรู้ไป จะง่ายกว่าการหาทางแก้เวลาติดสมณะ
แล้วนั่งอยู่ข้างใน แก้กยาก เข้า พอใหม่ เท่านั้นที่ยากแล้วนะ

.....

พิธีกร : หลวงพ่อ ขอโอกาสให้แม่ชีอีกท่านได้ไหมครับ

หลวงพ่อ : เข้า เชิญ

โยม : กราบนมัสการพระคุณเจ้าค่ะ จริงๆ แล้วธรรมชาติ
ของจิตเนี่ย ชนมากๆ แล้วก็ด้วยภาวะ ด้วยเพศเนี่ย ก็เลยต้อง
เหมือนกับประคอง ก็เลยจะกราบถามพระคุณเจ้าว่า สิ่งที่กำลัง
ประคองหรือว่าที่กำลังปฏิบัติอยู่นะคะ แอบไปสร้างภพไว้รีเปเล่า

หลวงพ่อ : นั่นแหละ ภพละ จิตตอนนี้อยู่ในภพอันหนึ่ง
รู้สึกใหม่เป็นภพที่หนึ่งๆ ดีๆ คำว่าสำรวจนะ สำรวจไม่ใช่แปลว่า...
(หลวงพ่อแสดงท่าประกอบ) อย่างนี้ไม่ใช่สำรวจนะ สำรวมหมายถึง
อะไร สำรวมหมายถึงว่า เมื่อตามองเห็นรูป ความยินดียินร้าย
เกิดขึ้นที่จิต มีสติรู้ทัน เมื่อหูได้ยินเสียง ความยินดียินร้ายเกิดขึ้น
ที่จิต ก็มีสติรู้ทัน เมื่อใจเราคิดนึกปรุงแต่ง ความยินดียินร้าย

เกิดที่จิต ก็มีสติรู้ทัน อันนี้เรียกว่า สำรวม นะ เรียกสำรวม สำรวม อินทรีย์ สำรวมอินทรีย์ไม่ได้แปลว่าไม่ดู ไม่ฟัง ไม่คิด เพราะฉะนั้น เราอย่าไปประดับประดา ถ้าประคองก็คือภพอันหนึ่ง ภพอันนี้ เกิดจากตัณหาตัวไหน อยากดี อยากปฏิบัติ เห็นใหม่ มีความอยาก เกิดขึ้นจิตก็สร้างภพ เพราะตัณหาเป็นผู้สร้างภพ แม้ซีไม่ต้อง กังวลใจมากนัก ใช้ชีวิตธรรมดา ถือศีลไป ไม่บังคับตัวเอง ไม่ชมตัวเอง เอาสบายๆ

ตัณหาเกิดเมื่อไหร่ะ ก็สร้างภพเมื่อนั้น ก็เท่านั้นเองนะ ใ้รู้ไป รู้ลงไปเรื่อย พอรู้ณะ เรารู้ทุกอย่างตามที่เขาเป็น เรา ไม่ได้มีตัณหาใดๆ เกิดขึ้น จิตก็ไม่ได้สร้างภพ จิตก็รู้ทุกอย่าง อย่างที่เป็น ภพเก่าที่มีอยู่ก็ดับไป ภพใหม่ก็ไม่เกิดขึ้น

.....

หลวงพ่อบ : มีอีกไหม เชิญ

โยม : กราบนมัสการคะหลวงพ่อบ หนูเคยเรียนหลวงพ่อบ แล้วคะ ว่าหนูเป็นอารมณ์แปรปรวน ๒ ชั่วโมง ตอนนั้นหนูขาดสติ มากเลยคะ เพราะว่ามันง่วงคะ มันนอนไม่หลับนะคะ

หลวงพ่อบ : ไปหาหมอบ้างหรือเปล่า (โยม : หาไปแล้วคะ) คือความทุกข์ทางใจนี้ะ มันเกิดจากเราไม่ยอมรับสิ่งที่เรากำลังเป็นอยู่ เช่น บางคนลูกตายไป ยอมรับไม่ได้ว่าลูกตาย ก็มีความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเห็นว่าเป็นธรรมดาที่ลูกต้องตายไป

ก็ไม่ทุกข์นะ เราไม่สบาย จิตใจเราแกว่งไปแกว่งมา อันนี้เป็นปกติของเรา เรายอมรับตรงนี้ได้ เราจะไม่ทุกข์ ถ้าเรายอมรับไม่ได้ เราเกลียดมันนะ จิตใจยิ่งกังวล ยิ่งกังวล ยิ่งนอนไม่หลับใหญ่ พยายามยอมรับความจริงหน่อย นะ

โยม : หนูพยายามยอมรับกับมันค่ะ และก็...

หลวงพ่อบ : แต่มันไม่ยอมรับเรา

โยม : หนูก็หาเครื่องอยู่เวลานอนไม่หลับ อย่างนี้ค่ะ ก็ฟังซีดีหลวงพ่อบไปเรื่อยๆ เป็น MP3 ทวนกันไปเรื่อยๆ อย่างนี้ค่ะ ช่วงแรกๆ มันก็จะหลับค่ะ แต่ว่า ช่วงหลังๆ...

หลวงพ่อบ : เคล็ดลับของการนอนหลับนะ ต้องสบายใจ ถ้าเราฟังซีดีแล้วก็ เมื่อไหร่จะหลับ เมื่อไหร่จะหลับ เนี่ย เรา กำลังฟังด้วยโทสะ ไม่สบายใจ ไม่หลับหรอก เพราะฉะนั้น ต้อง ตั้งใจใหม่นะ โอ้ วันนี้บุญจังเลย วันนี้ไม่นอน วันนี้จะได้ดูจิต ทั้งคืนเลย บุญๆ

โยม : ใช่ค่ะๆ หนูรู้สึกอย่างนั้นค่ะว่า อืม ดูไปเลยทั้งคืน ซ่างมันเถอะ ไม่หลับก็ไม่หลับ อะไอย่างนี้

หลวงพ่อบ : ไม่ๆ อันนี้ใจยังไม่ชอบอยู่ ไม่หลับก็ไม่หลับ ซ่างมึงเถอะวะ อย่างนี้มันโมโหแทรกนะ มันไม่ได้เป็นกลางจริง

โยม : ห้ามบอกว่า ซ่างมัน

หลวงพ่อบ : ไม่ใช่ห้าม ให้รู้ทันใจที่รำคาญนะ ใจมันรำคาญ ที่นอนไม่หลับ ให้รู้ทันมัน ตัวนี้

โยม : บางทีก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรมบ้าง ไปเรื่อยๆ

หลวงพ่อบ : ยิ่งเดินก็ยิ่งไม่นอนสิ

โยม : ก็มันนอนไปแล้วมันก็...

หลวงพ่อบ : นอนเล่น นอนเล่นๆ นะ หลับก็หลับ ไม่หลับก็ช่างมัน

โยม : ใช่ค่ะ แต่พอกกลางวันมันจะขาดสติค่ะ หลวงพ่อบ

หลวงพ่อบ : ก็แห้งละ กลางคืนมันไม่นอน

โยม : แล้วทำยังไง เวลาขาดสติตอนกลางวันคะ

หลวงพ่อบ : ก็ต้องนอนตอนกลางคืนให้ได้ จะนอนกลางคืนให้ได้นะ ต้องทำใจสบายๆ ดูเล่นๆ ไป ถ้ามันเครียดขึ้นมาจะก็ร้องเพลงบ้างก็ได้ หรือสวดมนต์ หรืออะไรอย่างนี้นะ

โยม : หนูทำมาแล้วทุกอย่างเลยคะ สวดมนต์ไป ร้องเพลงไป

หลวงพ่อบ : เหรอ ทำไมมันไม่สำเร็จ ไม่สำเร็จเพราะใจไม่เป็นกลาง จำไว้นะ ปัญหาของคุณไม่ใช่ตรงอื่นหรอก ปัญหาของคุณคือใจไม่เป็นกลาง ใจอยากจะหลับนั่นแหละ

โยม : หนูก็จะดูเห็นว่าตัวเองอยากหลับ

หลวงพ่อบ : ไม่เป็นไรหรอกนะ กลางวันเบลอก็ช่างมัน รู้ว่าเบลอ

โยม : ใช่ค่ะ หนูก็ เออ รู้ว่าตัวเองกำลังขาดสติแล้ว กำลังอยากมีสติอยู่ อะไรอย่างนี้ค่ะ

หลวงพ่อก : เนี่ยกำลังขาดสติแล้ว รู้สึกใหม่ (โยม : ค่ะ)
เราก็คูญไป รู้สึกเอา

โยม : รู้สึกไปเรื่อยๆ อย่างนี้นะคะ

หลวงพ่อก : ใจเลือนลอย รู้สึกใหม่ (โยม : ใช่ค่ะ) เมื่อกี้
รู้สึกใหม่ ใจมันเลือนลอย ใจเลือนลอย ให้รู้ว่าใจเลือนลอย
ของคุณไปฝึกตัวนี้นะ รู้ใจที่เลือนลอย แล้วใจมันจะตั้งมันขึ้นมา
พอตั้งมันขึ้นมาแล้วมันจะดีขึ้น จำได้ไหม มากับใคร

โยม : มากับเพื่อนค่ะ

หลวงพ่อก : ให้เขาช่วยจำนะ บอกว่าให้ไปรู้ทันใจที่มัน
เลือนลอย เนี่ย เลือนลอยอีกแล้วรู้สึกใหม่

โยม : ลอยไปอยู่ในกระดาศหรือเปล่าคะ

หลวงพ่อก : ใช่ เอ้า จบแล้วยัง (โยม : ค่ะ)

.....

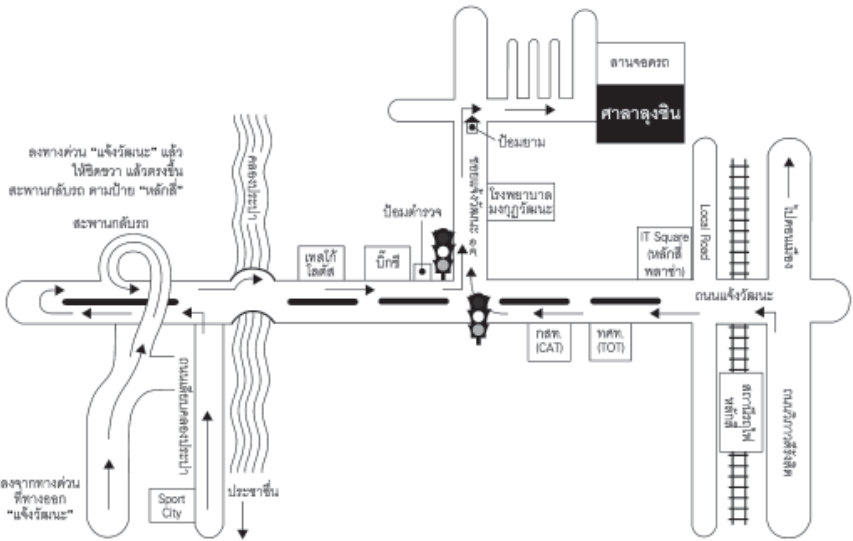
โยม : นมัสการครับหลวงพ่อก คืออยากจะถามว่า จะนำ
ฌาน และญาณไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้อย่างไร

หลวงพ่อก : ‘ญาณ’ เป็นปัญญา เป็นความหยั่งรู้ความจริง
ของกายของใจว่าเป็นไตรลักษณ์ ถ้าเรามีญาณทัศนะอยู่ในชีวิตเรา
เราก็ออกนอกรอบ พยายามดูทุกอย่างไป เห็นไหม ทุกอย่างผ่านมา
แล้วก็ผ่านไป ฝึกอย่างนี้บ่อยๆ ฌานไม่ใช่เอาไว้ใช้ในชีวิตประจำวัน
‘ฌาน’ เป็นที่นอนพัก เป็นที่พักจิต เวลาจิตฟุ้งซ่าน เราก็อเข้าไป

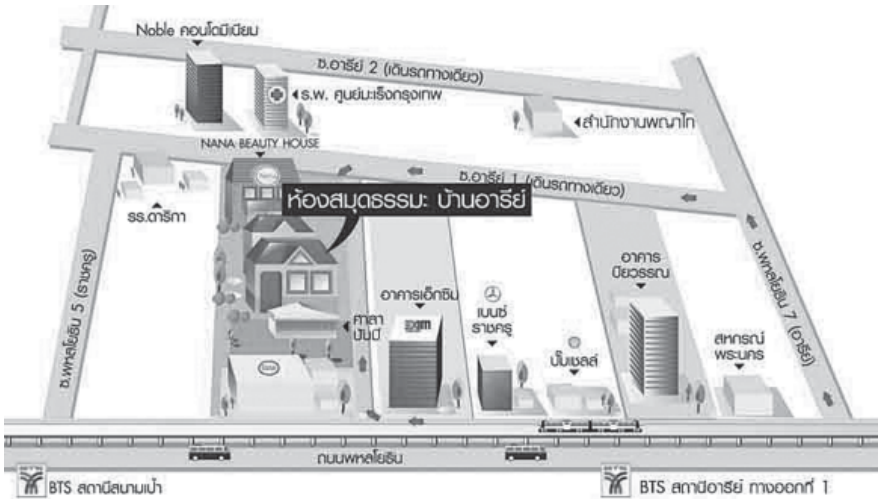
พักผ่อน พอพักผ่อนสมควรแล้ว จิตถอยออกมาจากสมาธิแล้ว มีสติรู้กายรู้ใจ เจริญปัญญาไปเรื่อย เห็นกายทำงาน เห็นใจทำงาน ไม่ใช่ตัวเรา นี่เรียกว่า สร้างญาณขึ้นมา มีญาณ

(หลวงพ่อบำเพ็ญ)

เดือนหน้าหลวงพ่อบำเพ็ญไม่ได้มาที่นี้ นะ ภาวนานะ ภาวนาอยู่กับ การปฏิบัติไปแล้ว ชีวิตจะมีความสุข เอาอย่างหลวงพ่อบำเพ็ญ หลวงพ่อบำเพ็ญของหลวงพ่อบำเพ็ญทั้งวันเลย ตั้งแต่เป็นฆราวาส ดูของเราไปเรื่อย ๆ แล้วชีวิตมีความสุขจริงๆ เลย



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>