



พ ร ะ ฐ ร ร ม เ ท ศ ์ น ำ ๑
วันจันทร์ที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

อริยสังขะสำคัญที่สุดเลย แต่ก่อนดูข้ามๆ ไปนะ รู้สึกตื่นๆ แต่ไปรู้สึกว่ปฏิบัติสมุปปาตลึกซึ่่ง น่าสนใจกว่าอริยสังขะ จริ่งๆ แล้ว อริยสังขะกับปฏิบัติสมุปปาตก็เป็นธรรมอันเดียวกันนั่นเอง แต่พระพุทธรเจ้าท่านแสดงไว้แตกต่างกันโดยโวหาร ถ้าไม่เห็นแจ้งอริยสังขะ หรือไม่เห็นแจ้งปฏิบัติสมุปปาตก็ต้องเกิดอีก

การเห็นปฏิบัติสมุปปาตนี้เรียกว่าได้ดวงตาเห็นธรรม การเห็นกระบวนการของปฏิบัติสมุปปาตทำให้เราเห็นว่าไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ธรรมทั้งหลายคือรูปนามเป็นของอาศัยปัจจัยเกิดขึ้นเป็นคราวๆ เห็นอย่างนี้มันละสักกายทิฏฐิได้ แต่ถ้ารู้แจ้งลงมาในรูปในนามได้ณะว่เป็นกองทุกข์ เรียกว่ารู้แจ้งอริยสังขะ ถึงจะพ้นจากสังสารวัฏได้

พระพุทธเจ้าแต่ละองค์ตรัสรู้ปฏิจรรยสมุขปาหไม่เท่ากัน บางองค์ เช่นพระวิปัสสี พระสีลี พระเวสภู ท่านสาวไปแค่วิญญาณเป็นปัจจัย ของนามรูป และก็วกกลับมานามรูปเป็นปัจจัยของวิญญาณ ท่านดู แค่นี้ก็ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าของเราสาวไปถึงอวิชชา จึงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ความจริงปัจจัยของอวิชชามีอีกอันหนึ่ง คือออาสวะ

อริยสัจนะ ยิงศึกษายิงสนุก ลึก ลึกจริงๆ ตอนเราเด็กๆ เราก็เห็นว่าเข้าใจ อ่าน เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ นี้ก็เข้าใจอริยสัจ แล้ว ตอนบวชอยู่วัดชลประทานนะไปสวดมนต์แปลบอก ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ ไม่ใช่คนเกิดคนแก่หรือเป็นทุกข์ กลายเป็นว่ารูปนามมันเป็นทุกข์ เราก็เห็นว่าเข้าใจธรรมมากขึ้นแล้วนะ รูปนามเป็นทุกข์ ไม่ใช่เราเป็นทุกข์ เวลาภาวนาปฏิบัติไป ไม่ได้เห็น อย่างนั้นนะ เห็นว่ารูปนามเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง ไม่ได้เห็นว่าเป็น ทุกข์หรือ กาวนากันนานๆ เมื่อไรเห็นว่ารูปนามเป็นทุกข์ล้วนๆ ได้นะ มันจะวางแล้ว วาง มันวางได้ด้วยปัญญาจริงๆ คำว่า “ปัญญา” ก็คือ การที่เห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์นั้นแหละ

เราต้องพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญาขึ้นมา มันจะเห็นเองว่ารูปนาม เป็นทุกข์ แกล้งทำให้เห็น ไม่เห็นหรือ ถ้าคิดจะทำให้เห็นนะ มัน เจ็บด้วยความคิดแล้ว มันตกจากวิปัสสนาแล้ว ช่วงที่เราภาวนาไป เราก็จะไม่รู้ว่าเราขาดอะไร มัน รู้สึกอย่างเดียวว่าความรู้ยังไม่พอ ลึกๆ จะรู้สึกตลอดเลยว่ายังไม่รู้ไม่พอ ยังไม่รู้ไม่พอ ถามว่าไม่รู้อะไรตอบไม่ถูก จนภาวนาไปถึงจุดหนึ่ง ถึงจะรู้ว่า อ้อ ไม่รู้แจ้งอริยสัจนั่นเอง トラบได้ ที่ไม่รู้แจ้งอริยสัจนะ ข้ามภพ ข้ามชาติไม่ได้นะ อริยสัจลึกที่สุดเลย

อย่างเราไม่สามารถเห็นว่ารูปนามเป็นทุกข์ เราเห็นว่าเป็นทุกข์บ้างเป็น สุขบ้าง ยังนึกว่ารู้หรืออริยสัจนะ ไม่รู้จริงหรือ หรือเราคิดว่ามีสมุทัย มีต้นเหตุเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คนต่างๆ ไปไม่ได้รู้สึกว่ามีต้นเหตุเป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์ ไม่ได้มีความอยากแล้วทุกข์ ไม่ใช่ คนต่างๆ ไปรู้สึกแล้วว่า ถ้าไม่สมอยากถึงจะทุกข์ ถ้าสมอยากแล้วไม่ทุกข์หรือ มีต้นเหตุแล้ว สนองต้นเหตุได้ไม่ทุกข์ มันตื่นนะตื่นมากๆ แต่ว่าพอเราลงมือภาวนา ดูจิต ดูใจตนเองออก เราเห็นทันทีเลย ทันทีที่จิตเกิดต้นเหตุ เกิด ความอยาก เกิดความยึดถือขึ้นมา จิตมันจะหมุนตัวๆ นะ มันทำงาน จิตทำงานเรียกว่าภพ “ภพ” คำเต็มๆ ของภพ คือ กรรมภพ นั่นเอง จิตมันทำงานขึ้นมา มันก็มีความทุกข์ขึ้นมา มันมีทุกข์เพราะมันมีภาวะ

ภาวนามากเข้าๆ เลยถึงจะเห็น ถ้ามีความอยากก็จะมีทุกข์นะ จะสมอยากหรือไม่สมอยากก็ทุกข์แล้ว จะเห็น เราก็เห็นว่าเข้าใจ อริยสัจแล้วนะ เพราะว่าท่านบอกสมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แต่ลึกๆ ก็ยังงงอยู่ว่าทำไมท่านเริ่มด้วยทุกข์ก่อน ท่านน่าจะสอนอริยสัจ ๔ เริ่มด้วยสมุทัย และสมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ น่าจะสอนสมุทัยก่อน ว่า ถ้ามีต้นเหตุแล้วจะทุกข์ ตัวทุกข์ก็ไม่พูดเรื่องต้นเหตุ ตัวทุกข์ กลับไปพูดเรื่องขั้นนี้ อ้ออริยสัจไม่ใช่เรื่องเข้าใจได้ง่ายๆ เลย นี่พอเรา ภาวนามาถึงจุดที่เราเห็นว่าถ้ามีต้นเหตุ มีสมุทัยก็มีทุกข์ เราก็เห็นว่า เข้าใจ ที่จริงยังไม่เข้าใจ เราจะเข้าใจอริยสัจต่อเมื่อเราภาวนาไปถึงจุด ที่ว่า ถ้าไม่รู้ทุกข์ถึงจะเกิดสมุทัย ถ้าไม่รู้ทุกข์นะถึงจะเกิดสมุทัย ของ เราคิดว่าถ้ามีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ มันตื่นอยู่อีกขั้นหนึ่ง มันตื่นถึงเอาทุกข์ ขึ้นก่อน ท่านบอกว่าทุกข์ให้รู้ สมุทัยให้ละ เมื่อไรทุกข์แล้วเมื่อนั้น ละสมุทัย เมื่อไรละสมุทัยเมื่อนั้นแจ้งนิโรธ

ธรรมท่านเรียงร้อยได้สวยงามตรงกับการปฏิบัติ ท่านไม่ได้สอนไว้เพื่อให้คิดแบบนักปรัชญา ถ้าสอนอย่างนักปรัชญาก็จะเริ่มจากสมุทัย ท่านสอนจากการปฏิบัติ ปฏิบัติให้รู้รูปนามให้รู้ทุกข์ จึงจุดเริ่มต้นคือให้รู้ทุกข์ ถ้ารู้ทุกข์แจ่ม เห็นว่าขันธนี้ไม่ใช่เราแล้ว คิณขันธให้โลก คิณขันธให้ธรรมชาติไป ตัณหาหรือสมุทัยจะดับอัตโนมัติ จะไม่เกิดแล้ว ถ้ายังไม่เห็นว่าขันธ ๕ เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เนี่ย ตัณหาจะเกิดขึ้นเป็นระยะๆ มีวิชชาอยู่ตัณหายังเกิดอีก มันเกิดเป็นระยะๆ ไป ตัณหาคืออะไร พุด่างๆ เลย ตัณหาก็คือความอยากให้ขันธนี้มีความสุข ความอยากจะให้ขันธนี้พ้นจากทุกข์ ทำไม่มีความอยากอันนี้ขึ้นมา ก็เพราะมีความสำคัญมั่นหมายว่าขันธนี้คือเรา เราคือขันธ ฉะนั้นถ้าภาวนาจนเห็นว่า ขันธไม่ใช่เราหรืออก นี่กำลังเหยียบประตูไปสู่นิพพานแล้ว ได้โสดาบัน ดูต่อไปจนวางขันธได้ พอวางขันธได้แล้วสมุทัยหายไปเองนะ ไม่เกิดอีก เพราะว่าขันธไม่ใช่เราแล้วจะไปอยากให้มันมีความสุขทำไม จะอยากให้มันพ้นทุกข์ทำไม ฉะนั้นเมื่อรู้ทุกข์แจ่มแจ่มเมื่อนั้นจะละสมุทัย ทันทที่ที่ละสมุทัย จิตจะเข้าถึงธรรมอีกชนิดหนึ่งคือพอเราวางความยึดถือถือจิต สลัดจิตคิณเรียกปฏินิสสัคคะ สลัดรูปนามคิณเจ้าของเดิมคือคิณโลกไป พอสลัดคิณไปแล้วเนี่ย ภาระที่จะต้องทำงานให้รูปนามมีความสุข พ้นทุกข์ ไม่มีอีกจิตใจเลยเข้าถึงสันติสุข สันตินั้นแหละคือนิพพาน นิพพานนั้นแหละเป็นสุขที่สุด

สรุปแล้วเพราะรู้ทุกข์แจ่มแจ่มจึงละสมุทัย เพราะละสมุทัยจึงแจ้งนิโรธหรือนิพพาน สภาวะที่รู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธนั้นแหละคืออริยมรรค อริยมรรคจะเกิดก็เมื่อรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธในขณะจิตเดียว

นิพพานไม่ได้อยู่ไกลนะ นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตา เมื่อไรจิตมันสิ้นตัณหา เพราะมันรู้ทุกข์แจ่มแจ่ม คิณกาย คิณใจ คิณขันธให้โลกไปแล้วเนี่ย เมื่อนั้นจะเห็นนิพพานต่อหน้าต่อตาไม่ได้ยากอะไร เราไปวาดภาพนิพพานเอาไว้ซะไกลเลย คิดว่าต้องภาวนาอีกแสนๆ ชาติ ถึงจะเจอ ถ้าอย่างนั้นอีกแสนชาติ ยังไม่เจอ ยังมีความเห็นผิดอยู่ นิพพานจริงๆ พุดีให้ง่ายๆ นิพพานจริงๆ คือความสิ้นตัณหาหรือวิราคะจิตของเรามีตัณหาย่อมอยู่ตลอดเวลาเนี่ย เตี้ยวอยากดู เตี้ยวอยากฟัง เตี้ยวอยากได้กลิ่น เตี้ยวอยากได้รส เตี้ยวอยากได้โผฏฐัพพะที่ดี นี่เตี้ยวอยากได้ธรรมารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ อยากตลอดเวลา ความอยากนะหม่นอยู่ในอายตนะทั้ง ๖ ในเวลาเราภาวนานะ แต่เดิมเราคิดว่าตัณหา ๓ ตัว กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา พอลงมือภาวนาจริงๆ เราเห็นตัณหา ๖ ตัว เรียกว่ารูปตัณหา ความอยากได้รูป สัททตัณหา ความอยากได้ยินเสียง ความอยากได้กลิ่น ความอยากได้รส ความอยากได้สัมผัสที่ดี ความอยากได้ธรรมารมณ์ที่ดี อยากได้ธรรมารมณ์ที่ดีเรียกว่า “ธรรมตัณหา” ชื่อเพราะนะธรรมตัณหา

“อยาก” เช่นอยากรู้เรื่อง ก็คิดๆ คิดไปนี่เรียกว่ามีธรรมตัณหา พอจิตมันมีตัณหาขึ้นมาในอายตนะ ๖ มันก็เกิดการงานขึ้นมาที่จิต จิตก็หมุ่นจึ๊ๆ ขึ้นมานะ ทำงานเป็นทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าเราคอยรู้คอยดูนะ โอ้ วันหนึ่งละความยึดถือในกายในจิตได้ตัณหาจะไม่เกิดอีก ตัณหาไม่เกิดอีกนะ ภพก็ไม่เกิดขึ้น การทำงานทางใจไม่มีขึ้น ความจะไปหยิบฉวยเอารูปเอานามคือชาติขึ้นมาอีกก็ไม่มี ความทุกข์ไม่มี ความทุกข์ไม่มีเพราะไม่มีขันธ ขันธนี้เป็นที่ตั้งของความทุกข์ด้วยเป็นตัวทุกข์ด้วยนะ ความทุกข์เมื่อจะตั้งก็ตั้งอยู่ในขันธ ตั้งอยู่ใน

อายตนะตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นเอง และตัวขันธ์ หรืออายตนะตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นเอง ตัวมันก็เป็นตัวทุกขันธ์ ฉะนั้นธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนลึกลง ลึกลง แต่ว่ามีสติดูจิตลูกเดียว นั้นแหละจะเข้าใจได้ทั้งหมด

หลวงพ่อก็ไปกราบหลวงปู่ดูลย์ครั้งแรกแล้วนำคำสอนของท่านมาปฏิบัติ พออีก ๓ เดือนไปส่งการบ้าน ท่านอธิบายให้ฟังว่าที่ปฏิบัติอยู่ไม่ถูกต้อง เสร็จแล้วท่านสอน **จิตคือพุทธะ** ให้ฟัง จิตคือพุทธะเทศน์ๆ อยู่ ๔๕ นาที ก็เทศน์กลับไปกลับมาเรื่อย รอบหนึ่ง ๔๕ นาที เราฟังจนเหนื่อยเต็มประดานะ จึงถามหลวงปู่ว่า

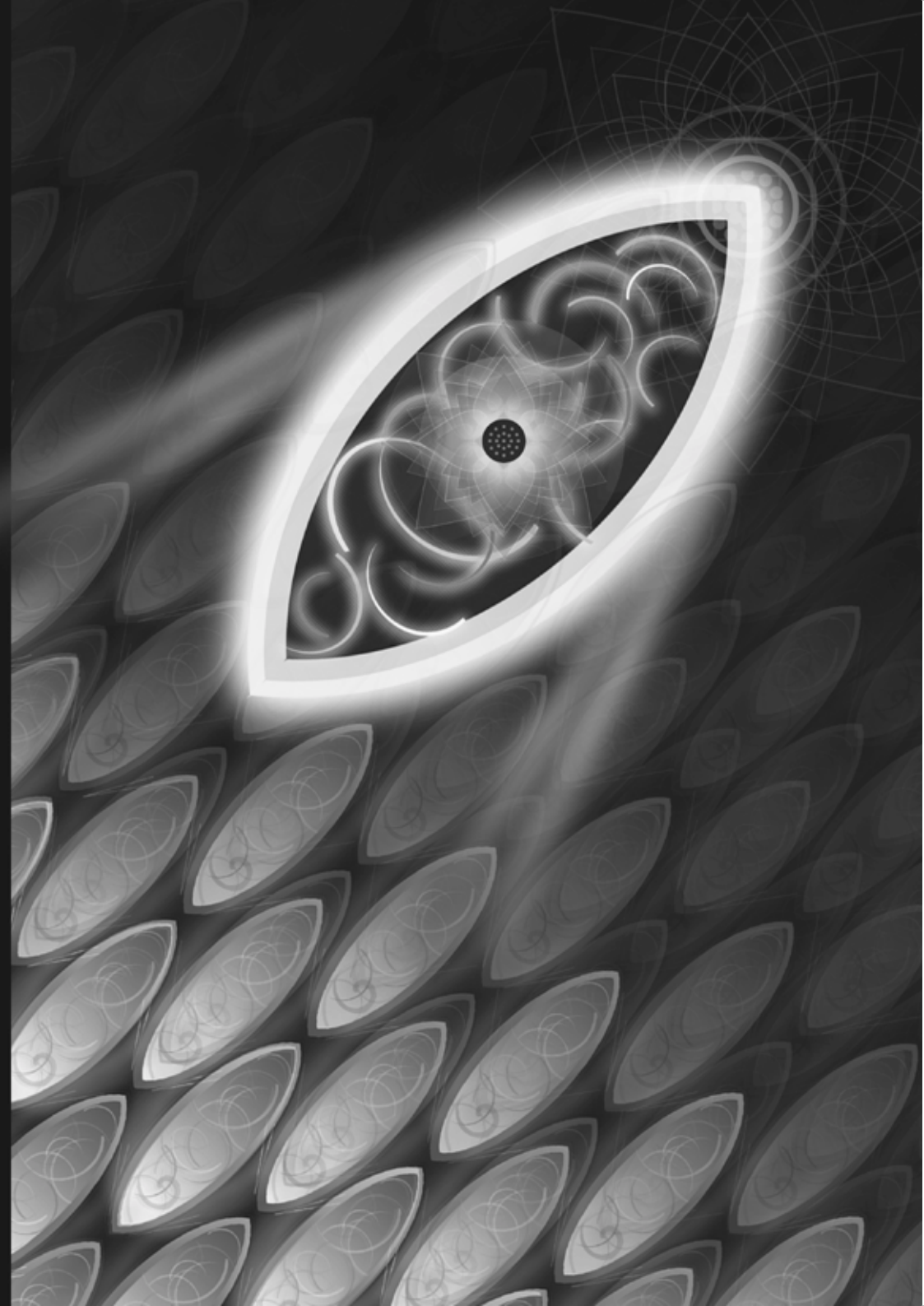
“หลวงปู่ที่หลวงปู่เทศน์มาทั้งหมดเนี่ย ผมขอดูจิตอย่างเดียวได้มั๊ย?” ที่ต้องถามเพราะมันไม่รู้เรื่อง ที่เทศน์มาเนี่ยไม่รู้เรื่องเลย

หลวงปู่ก็เลยบอกว่า

“ธรรมะทั้งหลายเกิดที่จิต ธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้นเกิดที่จิต ถ้ารู้อยู่ที่จิตก็รู้ธรรมะได้”

ฟังแล้วค่อยสบายใจนะ อือ โห ทำไมท่านสอนธรรมมากมาย ท่านสอนให้ไว้ใช้ในอนาคต แต่สอนที่ไรก็สอนอย่างนี้ สอนเวียนไปอยู่ในเรื่องของจิตคือพุทธะ จนครั้งสุดท้ายไปหาท่านครั้งสุดท้าย ๓๖ วันก่อนท่านมรณภาพ ไปหาท่านตั้งแต่ตอนบ่ายๆ อยู่กับท่าน ท่านก็เทศน์ให้ฟังไปเรื่อยๆ นะจนห่มหนึ่ง ท่านนะชอบแสบๆ เลย ไม่ยอมหยุดสอน เราก็ส่งสารท่านมากเลย บอกหลวงปู่

“หลวงปู่เหนื่อยมากแล้ว ผมจะกลับแล้ว”



“จะกลับเธอ ยังกลับไม่ได้นะ ต้องจำไว้ก่อน พบจิตให้ทำลาย จิตนะ พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ จิตจึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง”

จริงๆ มีอีกประโยคหนึ่ง แต่ไม่ค่อยอยากเล่า ท่านว่าพบพระ พุทธเจ้าให้ฆ่าซะ ฟังแล้วมันน่าตกใจนะ

“พบจิตให้ทำลายจิต พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ จึงจะถึงความบริสุทธิ์ อย่างแท้จริง เข้าใจมั๊ย? บอกท่านว่าไม่เข้าใจแต่ผมจะจำไว้

“เออดี จำไว้ละ ไป ไปได้แล้ว ไป”

ลาท่านมา ลาแล้วหันไปมองหลายรอบนะ แฮ่ รู้สึกอาลัย อารมณ์ ไม่ได้เจออีกแล้ว รุ่งเช้าขึ้นรถไฟไปกราบหลวงพ่อบุชที่โคราช วัดท่านอยู่ใกล้สถานีรถไฟ ลงรถไฟแล้วก็เดินไปได้ ท่านเห็นหน้าท่านถามว่า

“นักปฏิบัติ หลวงปู่สอนอะไร รอบนี้หลวงปู่สอนอะไร”

ท่านรู้ว่าหลวงพ่อบอกไปเรียนจากหลวงปู่ดุลย์ ทุกครั้งที่เรียนจะต้อง แวะมาหาท่านนะ แล้วท่านก็จะถามว่าหลวงปู่สอนอะไรบ้าง กราบเรียน ท่านว่า หลวงปู่บอกว่าพบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต ท่านก็บอกว่าเมื่ออาทิตย์ก่อน ท่านไปหาหลวงปู่ดุลย์มา หลวงปู่ก็บอกท่าน เหมือนกันบอกว่า

“เจ้าคุณ การปฏิบัติจะยากอะไร พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต”

เสร็จแล้วหลวงพ่อบุชก็บอกหลวงพ่อบอกว่า

“คุณกับอาตมามาทำกตีกาตกลางกัน ใครทำลายผู้รู้ได้ก่อน ให้บอกกันนะ ว่าทำลายยังไง”

ตอนนั้นปี ๒๖ เสร็จแล้วก็ไปเจอท่านเรื่อยๆ นะ ตอนหลังๆ ท่านหนีไปจากวัด ท่านทนายไม่ไหว หลวงพ่อตอนนี้ยังทนายนะ อีกหน่อยคงทนายไม่ไหวคงหนีเหมือนกัน หาตัวท่านไม่เจอ เจอเวลา ท่านเข้าไปเทศน์ในกรุงเทพฯ บ้าง อะไบบ้าง คนเยอะๆ คนหลายร้อย คนเป็นพันเลยเข้าไม่ถึง ไม่เจอท่านนาน หลายปีไม่เจอ จนก่อน หลวงพ่อพุทธะมรณภาพไม่นาน ท่านไปเทศน์ที่องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย หลวงพ่อยังทำงานอยู่องค์การโทรศัพท์ ไปนั่งฟังเทศน์ คนก็เต็มห้องนะ ๑๐๐ คนได้ ค่อยน้อยหน่อย ท่านเทศน์จบก็กลานเข้าไปกราบท่าน

“หลวงพ่อ ผมไม่เจอหลวงพ่อนานแล้ว” ท่านบอกว่า ท่านจำได้ นักปฏิบัติมีไม่มากหรอก

บอก “หลวงพ่อผมยังทำลายผู้รู้ไม่ได้เลย”

โห คราวนั้นนะธรรมท่านเปลี่ยนฉับพลันเลย ที่เทศน์ๆ ธรรมดาเทศน์เสร็จแล้ว พอบอกว่าผมทำลายผู้รู้ไม่ได้เลย ท่านหัวเราะเลย พุดขึ้นมา

“จิตผู้รู้เหมือนฟองไข่ เมื่อลูกไก่ นั้นจะเติบโตเต็มที่แล้ว มัน จะเจาะทำลายเปลือกออกมาเอง”

พอฟังท่านแล้ว โอ้ สะใจ รู้เลยธรรมของท่านระดับไหน เสร็จแล้วก็ลงมา กราบท่านแล้วลงมา ตอนท่านมาขึ้นรถกลับนะ ยืนอยู่

ข้างถนน มาไหว้ท่านนะ ท่านก็ไขว่จกออกมากมาให้เราไหว้ นั่นเห็นกัน ครั้งสุดท้ายไม่นานก็มีภรรยา

ครูบาอาจารย์ท่านไม่ได้เรียนปริยัติมากนัก ท่านก็พูดตามที่ท่านพบท่านเห็นนะ ท่านว่า “มันมีการทำลายจิตผู้รู้” ระหว่างทางปฏิบัตินั้นเราไปสร้างจิตผู้รู้ขึ้น เพื่อเป็นคนรู้ เห็นรูป นาม กาย ใจ เคลื่อนไหว ทำงานไปนะ แท้จริงการทำลายจิตผู้รู้ก็คือความรู้แจ้งในอริยสัจนั่นเองนะว่าจิตนี้เป็นตัวทุกขล้วนๆ แล้วหมดความยึดถือจิต นี่สำนวนท่านบอกว่าทำลายผู้รู้ ที่จริงก็คือไม่ยึดถือจิตนั้นแหละ **เมื่อไรรู้ลงมาถึงกายผู้รู้ จิตที่เหลือมันจะเป็นกิริยา จะไม่ใช่เป็นตัวผู้รู้อีกแล้ว**

สามเดือนก่อนพระพุทธเจ้าปรินิพพาน ท่านไม่ได้เทศน์เรื่องอื่นเท่าไรหรอกนะ ในพระไตรปิฎก บอกสามเดือนก่อนปรินิพพานเนี่ย เทศน์อริยสัจเป็นส่วนมาก เทศน์แต่อริยสัจ เพราะฉะนั้นอริยสัจเนี่ยสำคัญ トラบไต่ที่อริยสัจยังอยู่ ศาสนาพุทธก็ยังอยู่ ถ้าอริยสัจหายไปก็คือศาสนาพุทธหายไปแล้ว จึงพวกเราหันหน้ามาเรียนอริยสัจนะ เรียนเพื่อความพ้นทุกข์ของตนเองด้วย เรียนเพื่อจะสืบทอดศาสนาไว้ด้วย **ไม่มีที่ใดจะรักษาศาสนาได้ดีเท่าที่ใจของเรา**นะ ถ้าธรรมะเข้ามาสู่ใจของเราแล้วเนี่ย ใจของเราเนี่ยแหละเป็นที่รักษาธรรมะเอาไว้ ทรงธรรมเอาไว้ จิตเนี่ยแหละที่ทรงธรรมเอาไว้ ธรรมะไปใส่ตู้ไว้หายนะ หายวันหนึ่งก็หมด เอาธรรมะไปฝากไว้กับพระวันหนึ่งก็หมดนะ วันหนึ่งพระก็ต้องหมดไป พระพุทธเจ้าเลยไม่ได้ฝากธรรมะ ฝากศาสนาไว้กับพระนะ ฝากไว้กับบริษัท ๔ ถือว่าเป็นบริษัทเดียวกันนะ ทุกคนมีหน้าที่ ชาวพุทธมีหน้าที่ ๒ อัน หนึ่งในเรียนธรรมะให้รู้เรื่องให้เข้าใจ

ให้ธรรมะมาสู่ใจของเราให้ได้ อันที่สองทรงไว้ซึ่งธรรมะ เจอคนที่ควรบอกก็บอก ไม่เจอคนที่ควรบอกก็ไม่บอก นี่เป็นหลักที่ผู้รู้ทั้งหลายเค้าใช้กัน อย่างพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลายพอตรัสรู้แล้ว ไม่มีคนสมควรบอก ท่านก็ไม่ได้บอกอะไร ไม่ใช่ท่านสอนไม่ได้นะ เรามักจะคิดว่าพระปัจเจกสอนไม่เป็น มันไม่มีคนที่ควรจะเรียนนะ ภูมิความรู้ของท่านมากกว่าพระสารีบุตรอีก อย่างน้อยท่านก็บอกได้ว่าที่ท่านทำมาเนี่ย ท่านเดินมาได้ยังไง ท่านก็ต้องรู้อยู่แล้วว่าเส้นทางเดินของท่าน ท่านเดินมาได้ยังไง อย่าว่าแต่พระปัจเจกเลย สวรรค์ต่างๆ ไปเนี่ยแหละ พอเดินไปได้แล้ว ก็ย่อมจะรู้ว่าเดินมาได้ยังไงเป็นเรื่องธรรมดา คือถ้าไม่มีคนควรบอกก็ไม่บอกนะ เจ๊ๆ ดึกๆ หลวงปู่ดุลย์ก็สอนนะ บอกว่า มีเวลาบอกได้นะสมควรบอกก็บอกไป ถ้าบอกไม่ได้นะอยู่เฉยๆ ดึกๆ ธรรมะไม่ใช่สินค้าแบกะดิน ไม่ใช่เที่ยวยัดเยียดให้ใครต่อใคร มันไม่ใช่ของยัดเยียด ธรรมะนั้นถ้าไม่เปิดใจขึ้นมารับนะ รับไม่ได้หรอก ถ้าใจของเราปิดซะอย่างเดียวนะ รับไม่ได้ พวกเด็กๆ บางทีเรียนธรรมะได้ง่ายใจมันเปิด แต่ผู้ใหญ่ยิ่งโตนะ ใจยิ่งปิดนะ ใจยิ่งปิด คับแคบเพราะว่ามีของที่เคยเชื่อถือเอาไว้เยอะแล้ว ใจปิด ฟังสิ่งใหม่ๆ ฟังยาก พอฟังสิ่งใหม่ๆ นะจะเอาไปเทียบกับของเก่าตลอดเวลาเลย นึกว่าของเก่าดีพิเศษ ถ้าดีพิเศษจริงนะมันหลุดพ้นไปแล้วละ มันไม่ต้องทุกข์อยู่จนวันนี้หรอก คือถ้าใจของเราเปิดนะเปิดรับธรรมะก็รับง่าย ใสๆ ซื่อๆ นะ ค่อยเรียนรู้ไป

“สังเกตอย่างหนึ่งมั๊ยด้อม?” ในสมัยพุทธกาลเนี่ยไม่เห็นพระพุทธเจ้าสอนเลยว่าให้มันยังไง ให้เดินยังไง ให้หายใจยังไง ไม่มี สอนแต่เนื้อหาของธรรมะ ถ้าหากว่านั่งอย่างนั้นดี เดินอย่างนี้ดีนะ พระ

พุทธเจ้าคงสอนไว้แล้วละ ไม่ต้องรอให้อาจารย์ชั้นหลังมาสอนหรือ
ทำไมไม่สอน? เพราะไม่จำเป็นต่อความพันทุกข์ พวกเรารุ่นหลังนะ
เรียนธรรมะมากๆ เราไปติดอยู่ที่รูปแบบ สำนักนี้ต้องนั่งอย่างนี้
สำนักนี้ขยับอย่างนี้ สำนักนี้เดินอย่างนี้ แล้วก็เริ่มเถียงกันนะว่า
อันไหนดีกว่าอันไหน ลืมอริยสัจ ลืมธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน อาศัย
ศรัทธาเชื่ออาจารย์มั่ง เชื่อเพื่อนมั่งนะ ลากๆ กันไป ถ้าเดินทำนี้ นั่ง
ทำนี้ หายใจทำนี้ แล้ววันหนึ่งมันจะรู้แจ้ง เริ่มเก่งกว่าพระพุทธเจ้า
แล้วนะ งั้นเรียนนะสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน เรียนไว้ ฟัง ฟังแล้วเอามาดู

อริยสัจสำคัญมากนะ ให้อารมณ์ที่กาย ให้อารมณ์ที่ใจ รู้ตามความ
เป็นจริง รู้เพื่ออะไร รู้เพื่อเห็นความเป็นจริงของกายของใจ รู้เพื่อเห็น
ความจริงของกายของใจว่าไม่เที่ยงนะ เป็นทุกข์นะ ไม่ใช่ตัวเราหรอก
งั้นหน้าที่เรียนรู้อารมณ์ เรียนรู้ใจ รู้ลงไปตรงๆ รู้ลงที่กาย รู้ลงที่ใจ รู้
บ่อยๆ รู้จนเห็นความจริง อย่าไปคิดเอาเอง อย่าไปคิดเอาเองว่ากายนี้
ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าไปคิดเอาเองได้นะหนักคิดทั้งหลายบรรลุไปหมดแล้ว
พระพุทธเจ้าถึงบอกไม่ให้เชื่อปรัชญา ไม่เชื่อตรรกะนะ ไม่เชื่อการใช้
เหตุผลการคิดเอา ให้อารมณ์ที่กาย ให้อารมณ์ที่ใจ รู้เรื่อยๆ รู้ตามที่เป็น
ด้วย ถ้าเมื่อไรเราใจลอยไป เราเผลอไป เราก็ลืมกายลืมใจ คัดรูป
เบอร์หนึ่งเลย ใจลอยไป เผลอไป คิดไป ใครเคยเรียนอภิธรรมจะ
ทราบเลย จิตนั้นรู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว พอจิตไปรู้อารมณ์
บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดซะแล้วเนี่ย จิตจะรู้อารมณ์ปรมาตม คือรู้อารมณ์
รู้ใจไม่ได้ งั้นการที่จิตเราหลงไปคิดนี่ละ คือคัดรูปอันดับหนึ่ง หลงคิด
เพลินๆ ไปนะ แต่หลงคิดดีๆ ก็ใจสงบ ได้สมณะกิติเหมือนกัน

(เสียงโยมถามเบาๆ)

หลวงพ่อก : “เธอ เก็บความสงสัยไว้ก่อน จะบอกให้ มานั่ง
ถามหลวงพ่อนะถามไปถึงพຽงนี้ก็ไม่เข้าใจหรือ คุณสงสัยถามคุณ
ถาม พอหลวงพ่อบอก คุณฟังแล้วคุณก็คิด คุณฟังแล้วคุณคิด คุณ
ดูออกมัย ฟังไปคิดไป ตอนที่คุณฟังนะคุณยังไม่เข้าใจ คุณนี่ออก
มัย ต้องไปคิดก่อนนะแล้วก็ค่อยเข้าใจขึ้นมา ตอนที่เสียงกระทบหู
เนี่ย ยังไม่เข้าใจ พอฟังเราก็ต้องคิดสลับไปเรื่อยๆ ดูออกมัย?”

เพราะฉะนั้นตรงที่เราบอกว่าเราฟังธรรมะเข้าใจเนี่ย ความจริง
ไม่ได้เข้าใจด้วยการฟัง แต่เข้าใจด้วยการคิดเอาเอง การคิดเอาเอง
ของเราเนี่ย คิดถูกก็ได้ คิดผิดก็ได้ งั้นธรรมะที่ฟัง ๆ เอาเนี่ยใช้
ไม่ได้ ฟังเอาพอเป็นแนว เพื่อจะมารู้อารมณ์ รู้อารมณ์ คัดรูปของการรู้อารมณ์
รู้อารมณ์ เบอร์หนึ่งเลยคือการที่เราหลงไปอยู่ในโลกของความคิด ลืมกาย
ลืมใจที่เป็นปัจจุบัน รู้สึกรู้สึย ขณะที่เราคิดไปเนี่ย เรานั่งอยู่เราก็ลืมไป
จิตใจเราเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกุศล อกุศล เราก็ไม่รู้ นี่ก็ออกมัย
เพราะฉะนั้นตรงที่ที่คุณยังคิดไม่เลิกนะ คุณไม่ได้ทำวิปัสสนาแน่นอน
แล้วมันเป็นคัดรูปด้วย หลวงพ่อกเลยไม่ส่งเสริมให้มานั่งคิดนั่งถามนะ
ที่สงสัยได้เพราะคิดมาก คิดมากก็สงสัยมาก สงสัยแล้วอยากถาม
ถามไปแล้วก็จำเอาไว้แล้วหรือเอาไปคิดต่อ มันจะเวียนไปอย่างนี้
เรื่อยๆ วิปัสสนาจริงๆ ไม่ใช่การคิด วิปัสสนาจริงๆ ในอภิธรรม
สอนนะเริ่มจากตัวอุทฺทพพญาณ อุทฺทพพญาณเนี่ยมันเห็นความ
เกิดดับของรูปนามนะ แล้วระบุไว้ด้วยว่า ต้องพ้นจากความคิดด้วย
ถ้ายังเห็นไตรลักษณ์ด้วยการคิดเอา เช่นคิดเอาว่าจิตตะก็กับจิตเตี้ยวนี้
ไม่เหมือนกัน เนี่ยแสดงว่าเป็นไตรลักษณ์ นี่ได้แค่สัมมสนญาณ ยัง
ไม่ขึ้นวิปัสสนา ฉะนั้นตรงที่ที่ยังคิดอยู่ไม่ใช่วิปัสสนา

หลวงพ่อบุญทศเคยสอนนบอภิกขเวว่าสมณะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด นั่นความคิดเนี่ยคือตัตรุเบอร์หนึ่งเลย มันทำให้เราลืมหายลืมหายใจตัวเอง ส่วนตัตรุเบอร์สองคือการที่บังคับกาย บังคับใจ นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยคือนักบังคับกาย บังคับใจ เฟ่งเอาๆ นะ กำหนดเอาๆ กายก็ทื่อๆ ใจก็ทื่อๆ ถ้าเราบังคับกาย บังคับใจ จนมันทื่อๆ ไปแล้วไตรลักษณ์มันจะไปอยู่ที่ไหน มันไม่แสดงตัวขึ้นมา นั่นตัตรุของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาอันแรก หลงไป เผลอไป ขาดสติ ลืมเนื้อ ลืมตัว ตามใจกิเลสไป นี่เรียกว่าอภิสลลาภสังขารบ้าง อบุญญาภิสังขารบ้าง เรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยคบ้าง มีหลายชื่อ ตัตรุ หมายถึงสองคือการเฟ่งกาย เฟ่งใจ บังคับกาย บังคับใจ กำหนด กาย กำหนดใจ ควบคุมไว้ ทำกายทำใจให้ลำบาก อันนี้เรียกว่า ปุญญาภิสังขาร ความปรุ้งแต่งฝ่ายที่เป็นบุญ เรียกว่ากุสลาภิสังขาร ความปรุ้งแต่งที่เป็นกุศล เรียกว่าอตตกิลมถานุโยค การบังคับตัวเอง เนี่ยสองทางนี้แหละเป็นทางสุดโต่งสองด้านที่พระพุทธเจ้าห้าม ถ้าเรา ยังไปทำ ส่วนใหญ่ไปทำอย่างนั้นเองคือไปเฟ่งเอา กำหนดเอา ใจแข็ง ทื่อๆ จ้องเอาไว้ๆ นั้นไม่ใช่การเจริญสติ

หลวงพ่อบุญทศทำอานาปานสติเริ่มต้นตั้งแต่ ๗ ขวบ ทำอานาปานสติ ๒๒ ปี ทำอยู่ ๒๒ ปี ปัญญาไม่เกิด ถึงรู้เลยว่าเรื่องของสมณะมัน อันหนึ่งนะ เรื่องของวิปัสสนาอันหนึ่ง ไม่ใช่ทำสมณะไปเรื่อยๆ แล้วจะ เกิดวิปัสสนา ไม่เกิดหรอก คนละเรื่องเลย เพียงแต่สมณะเป็นเครื่อง อาศัย ถ้าเราทำเป็นแล้วได้พักผ่อน พักผ่อนแล้วก็กำลังแล้วก็ออกมา รู้กาย รู้ใจเอา นั่นงานหลักของเราคืองานรู้กาย รู้ใจ ตัวนี้แหละที่เรา ได้ผลประโยชน์ที่แท้จริง สมณะเหมือนได้พักผ่อน เคยมีคนถามนะ

ว่าถ้าทำสมณะมากๆ จะเกิดปัญญามั้ย มันก็เหมือนถามว่านอนมากๆ จะรวยมั้ย เป็นคำถามที่ไม่ฉลาดนะ ไม่ฉลาดเลย นอนเยอะๆ จะ รวยมั้ย นี่ก็ต้องรู้จักวิธีเจริญปัญญา วิธีเจริญปัญญาไม่ใช่นั่งอ่าน นั่งคิดนะ นั่นแหละตัตรุของการเจริญปัญญา การเจริญปัญญาเนี่ย ใน ชั้นของวิปัสสนาทำได้อย่างเดียวที่พระพุทธเจ้าบอกว่า เอกายนมรรค ทางสายเอกทางสายเดียวไม่มีทางที่สอง ก็คือการมีสติรู้กาย มีสติรู้ใจ นั้นเอง ที่เรียกว่าสติปัฏฐาน ท่านถึงสอนว่าสติปัฏฐานเนี่ยเป็นทาง สายเดียวที่จะถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ การมีสติรู้กาย มีสติรู้ใจ เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนเรื่องสติปัฏฐาน ในสติปัฏฐานไม่มีเรื่องการคิด มีแต่เรื่องการรู้ นั่งอยู่ก็รู้ซัด ยืนอยู่ก็รู้ซัด เดินอยู่ก็รู้ซัด รู้ซัดไม่ได้ แปลว่ารู้ซัดๆ รู้ซัดเนี่ยคนไทยมาแปลเอาเอง คำว่ารู้ซัดเนี่ยคือ รู้ตรง ตามความเป็นจริงว่า ตัวที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอน เนี่ยไม่ใช่ตัวเรา หรอก แล้วจิตใจที่ไปรู้รูปที่ยืน เดิน นั่ง นอน นั้นก็ไม่ใช่ตัวเราหรอก อย่างนี้เรียกว่ารู้ซัด รู้ตรงความจริง

ธรรมะเรียนไม่ได้ด้วยการคิดนะ เรียนไม่ได้ด้วยการถาม แต่ เรียนได้วิธีเดียว ดูลงมาในกาย ดูลงมาในใจ อย่าเลื่อนลอยไปอยู่ใน โลกของความคิด ตราบใดที่เรายังหลงอยู่ในโลกของความคิด เราจะ รู้กายรู้ใจไม่ได้เลย เราจะห่างจากมรรคผลนิพพาน เดี่ยวเราหยุดพัก แค่นี้ก่อน เสิมโยมไปทานข้าวนะ ไม่มีเวลาให้พรหรอก...



พ ระ ธิ ร ร ม เ ท ศ น า ๒

วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

หลวงพ่ : “ใครมาก่อน ทีมไหนมาก่อน จอยเธอ เป็นไงจอย”

โยม : “คือ เอ้อ เมื่อคืนนะค่ะ จะนอนไม่หลับ และก็รู้สึกมัน ฟุ้งซ่าน พอฟุ้งซ่านก็เลยอ่านหนังสือหลวงพ่ พออ่านไปมันก็สงบ พอสงบเสร็จก็เลยตามดูไป ทีนี้มันตามดูมันก็ละเอียดขึ้นนะค่ะ และ ก็ตามเหมือนแบบรถมันวิ่งเร็ว และจอยก็ตามเร็วมันก็เหนื่อยพักหนึ่ง และก็กลับมาอ่านใหม่ มันก็สงบและก็ทำอย่างนั้นนะค่ะ แต่ไ้ช่วงที่ มันเหนื่อยค่ะหลวงพ่ อย่างนี้มันถูกหรือเปล่าคะ เวลาที่ตามมันไป มันเหมือนกับมันเร็วและเราก็ไล่ตาม”

หลวงพ่ : “เราอย่าไปไล่ที่ละตัว ถ้าเราไล่ มีรถหลายคัน เรา มองที่ละคันนะ จะเหนื่อย เราต้องยืนอยู่ที่สูงๆ และดูเห็นรถใน ภาพรวม เพราะฉะนั้นเวลาที่ใจฟุ้งซ่านเนี่ย ท่านบอกทำให้รู้ว่าฟุ้งซ่าน มองแบบภาพรวมเหมือนเรามองจากที่สูง”

โยม : “งั้นแสดงว่าจอยลงลึกเกินไปใช่ไหมคะ ต้องถอนขึ้นมา”

หลวงพ่ : “ลงลึกไป ตามไปดูใกล้ไป ให้ดูห่างๆ เหมือนเราอยู่บนภูเขาทอง อะไอย่างนี้ ดูลงมา รุ่งหลวงพ่ ภูเขาทองสูงนะ เดี๋ยวนี้อาจจะต้องไปขึ้นตึกอะไรดูลงมา”

โยม : “และที่ช่วงเมื่อเช้าเองก็รู้สึกว่ มันกลัวความติด มันกลัวความบังคับไม่ได้ เพราะมันเริ่มรู้สึกว่ จิตมันบังคับไม่ได้จริงๆ แล้วคะ”

หลวงพ่ : “อืม”

โยม : “ก็เลยเริ่มรู้สึกว่ กลัว”

หลวงพ่ : “ธรรมดาใจมันคุ้นเคยว่ ากายนี้ใจนี้คือตัวเรา พอมันเริ่มเห็นความจริงว่ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ มันชักกลัวให้รู้ไป กลัวก็รู้ว่ากลัวนะ กายอันหนึ่ง ใจอันหนึ่ง ความกลัวอันหนึ่ง คนละอันกัน”

โยม : “ก็ดูไปเรื่อยๆ นะเจ้าคะ ก็เห็นสติเกิดเองบ้าง ไปจงใจตามดูบ้าง และก็เห็นว่าทุกอย่างมันเหมือนกับ ทุกๆ สภาวะมันเหมือนมันมีแรงบิดที่จิตนี้เจ้าคะ”

หลวงพ่ : “อืม”

โยม : “แม้กระทั่งความสุขมันก็เหมือนจิตมันถูกบิดๆ”

หลวงพ่ : “เออ... นั่นแหละ มันคั่นของมันทั้งวันทั้งคืนนะ มันผิดสองต่อ อันแรกคือมันไปหยาบขึ้นมาก่อน มันหยาบจนจิต

อันนี้คือ การที่จิตเรายึดถือขั้นนั้นเอง ยึดถือจิต ยึดถือขั้น พอยึดถือขึ้นมาแล้วไม่ถือเฉยๆ นะ ทนที่ที่ความอยากใดๆ เกิดขึ้น มันจะบิด มันจะขยับไปเรื่อยๆ บิดไปเรื่อยๆ มันจะเกิดทุกข์อันที่สองขึ้น ทุกข์เพราะแรงเค้น ทุกข์เพราะการกระทำของใจ เรียกว่าทุกข์เพราะภพ ภพคือการกระทำทางใจ รากของมันคือตัณหา อยากอย่างโน้น อย่างนี้ พอไปหยาบมาก็คิดว่ามันเป็นของเราเป็นตัวเรา อยากให้มีความสุข อยากให้มันดินะก็บิด ทั้งบิดทั้งเค้น ตราบใดที่ยังหยาบจนอยู่ ก็จะมีทุกข์ เค้นๆ ไปเรื่อย ต้องเข้าถึงธรรม สามครั้งก็จะหยาบขึ้นมา เอามาดูนิดๆ หน่อยๆ ไม่บิดไม่เค้นนะ หยาบๆ วางๆ เดียวก็หยาบอีก ถ้าเข้าถึงธรรมครั้งที่สี่แล้วก็จะทิ้ง ไม่หยาบมาอีก ตรงนี้เข้าใจหรือยัง เห็นมัยเห็นตรงที่จิตไปหยาบมัย หยาบมาแล้วมาเค้น ถ้าเราภาวนาถึงขีดสุดเหนียว จะวางลงไป มันจะสลัดคืน ไม่ไปหยาบมาอีกก็ไม่มี การเค้น แล้วความเครียดในใจจะมีไม่ได้เลย ไม่เกิดความเครียดขึ้น มันจะเกิดแต่ความทุกข์ของธาตุของขั้น ธาตุขั้นก็ทำงานของมัน ตามปกติมันแหละ ไม่ใช่ว่าผิดมนุษย์มันอะไรนะ ธาตุขั้นก็ทำงานอย่างปกติ แต่ใจนี้ไม่ไปหยาบจน ไม่หยาบจนจิตขึ้นมา สิ่งที่ยาบจนก็คือจิตนั่นแหละ จิตหยาบจนจิตขึ้นมา ลังเกตมัย มันไม่ได้ไปหยาบจนกาย”

โยม : “ใช่คะ”

หลวงพ่ : “มันหยาบจนจิต พอหยาบจนจิตแล้วก็มาเค้นๆ ก็ทุกข์ พอรู้ทันตัณหา ตัดต้นทางของมันก็ไม่เค้น หยาบเฉยๆ แต่ไม่เค้น ถ้าปล่อยแล้วเค้นอีก งั้นวันใดสามารถวางความยึดถือจิตลงไปแล้วมันแหละถึงจะหมดภาวะ หมดความทุกข์แล้ว ก็เหลือแต่

ความทุกข์ของชั้นอื่นล้วนๆ เลยตอนนี่ การปฏิบัติจริงๆ ไม่ใช่เรื่องยากอะไร เราชอบไปวาดภาพให้มันเกินจริง แค่นี้เรามีสติ เรารู้ทันการทำงานของกายของใจ โดยเฉพาะของใจ กายมันเคลื่อนไปได้เพราะว่าใจมันสั่งนั่นแหละ พอรู้ทันเข้ามาถึงจิตถึงใจนะ ถึงต้นตอของมัน แล้ววางตัวต้นตอไปได้ก็สบาย ส่วนมากเราชอบไปแก้อาการ แก้ปรากฏการณ์ซึ่งบังคับไม่ได้

คล้ายๆ เคยเห็นเขาฉายหนังกลางแปลงมัย เดียวนี้ยังมีบ้างมัย หนึ่งตามงานวัดใครเคยเห็นมัย ทำไม่ต้องหนังงานวัด เพราะมันเห็นเครื่องฉาย มันมีเครื่องฉายตั้งอยู่ จออยู่ในนั้น คนทั้งหลายจะไปหลงภาพในจอ ทวนเข้ามาไม่ถึงต้นตอของมัน ไปเห็นตัวนางเอกในหนัง ไปไล่คว้า คว้าเงาที่นั่นแหละ **ชั้นมันก็เหมือนภาพลวงตา ชั้นนั้น... เหมือนภาพลวงตา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราพบเราเห็นนั้นก็แค่ภาพลวงตาเหมือนภาพในจอหนังนั่นเอง** จริงๆ เรายังบังคับมันไม่ได้ **มันจะไปไล่ตะครุบไล่จับไล่ควบคุมชั้นนั้นๆ ไม่ได้ เหมือนไล่ตะครุบภาพในจอหนัง ทำไม่ได้** ถ้าทวนกระแสเข้ามาถึงตัวต้นตอของมันคือจิตนั่นเอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นปรุงออกไปจากจิตนั่นเอง ถ้าเราแค่เอามือปิดเครื่องฉายหนังซะ **ไม่ให้ทำงานต่อภาพในจอทั้งหมดก็ว่างเปล่าตามสภาพเดิมของมัน** **มันการปฏิบัติไม่ใช่แก้อาการที่ละอาการ การปฏิบัติถ้าจะให้ได้ผลรวดเร็วคนจะเรียนรู้เข้ามาให้ถึงต้นตอของความปรุงแต่ง ถ้ารู้เข้ามาถึงต้นตอของความปรุงแต่ง มันอยู่ที่จิตนั่นเอง จิตมันปรุงแต่ง ถ้ารู้ถึงความปรุงแต่งจนความปรุงแต่งขาดไปนะ ไม่ต้องไปตามแก้อาการอีกแล้ว คนทั้งหลายได้แต่แค่พยายามแก้อาการ พยายามทำได้แค่นั้นเอง**

เพราะสติปัญญาไม่แกครอบ **ไม่รู้วิธีจัดการกับความทุกข์ที่จะพ้นทุกข์** อย่างแท้จริงนั่นคือทวนกระแสเข้ามา มาเรียนรู้ที่ต้นตอของมัน จนเราเห็นเลย **กระทั่งจิตนี้ก็ไม่ใช่เรานะ คึนให้ธรรมชาติไป** **มันโยนเครื่องฉายหนังทิ้งไปด้วย ใครก็เอามาฉายอีกไม่ได้แล้ว** แต่สติปัญญาของคนในโลกมันทำได้แค่ตะครุบภาพในจอหนัง เผลอรูปภาพในจอ มันยืนอยู่นิ่งๆ บางทีมันยืนคุยกันนิ่งๆ ไม่ได้เคลื่อนไหว ไปจับไว้ นึกว่าจับได้แล้ว หยุดได้ชั่วคราว เดียวมันก็หนีไปอีก หนีอีกก็วิ่งไล่จับอีก โง่งนะ ศาสนาพุทธเราสอนให้เรียนย้อนเข้ามาหาต้นตอของมัน ต้นตอของความปรุงแต่งอยู่ที่จิตนี่เอง วันหนึ่งรู้ทันต้นตอของมันนะ คล้ายๆ เอามือไปปิดไอ้ตรงที่มันฉายไฟออกมา ภาพในจอหนังก็หายไป ไม่หลงออกไปข้างนอกแล้ว สุดท้ายนะโยนเครื่องฉายหนังลงน้ำไป สุดท้ายคือเราโยนจิตทิ้งไปนั่นเอง สลัดทิ้ง มันก็จะฉายอีกไม่ได้ ทีนี้เราเอามือปิดไว้ละ พอหมดแรงปิดมันก็ฉายอีก พวกที่เดินฉาน ไม่หลงไปกับความปรุงแต่งทางตา หู จมูก ลิ้น กายแล้ว แต่เครื่องฉายหนังยังเดินอยู่ เพียงแต่ไม่ทำงานออกไปสู่กามภาพ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ปิดอยู่ หมดแรงปิดเมื่อไหร่ะ เผลอหลุดมือเมื่อไหร่ะ มันฉายออกไปอีกแล้ว พวกพรหมล่ำรวมจิตเข้ามา แต่ว่าจิตก็ยังปรุงแต่งอยู่ คือหนังยังฉายอยู่แต่ว่ามันไปที่จอไม่ได้เท่านั้นเอง รูปมันไปไม่ถึงจอ

การภาวนาเป็นขั้นเป็นตอน คนทั้งหลายมันไล่จับเงา ไล่ในกามนั่นเอง รู้สึกสนุกสนานเอร็ดอร่อยสวยงาม รูปในจอหนังสวยงามกว่าตัวเครื่องฉายหนังใช้มัย แต่ไม่ใช่ของจริง **กามก็เป็นอย่างนั้นแหละสวยงามล่อลวงให้วิ่งไล่จับ เหมือนๆ จะได้แต่ไม่เคยได้ ไม่เคยอิม**

ไม่เคยเต็มหรอก ล้ำรวมจิตล้ำรวมใจเข้ามานะ ไม่ออกไปภายนอก สงบอยู่ภายใน อันนี้ก็ได้ความสงบ ได้ความสุข แก้ปัญหาได้ชั่วคราว ชั่วโมง เหมือนการทำสมถะ ถ้ามาเรียนรู้อันเราทำลายเครื่องฉายไปนะ คือเราสามารถปล่อยวางขั้นนี้ทำได้ ขั้นนี้ทำตัวสุดท้ายที่จะวาง คือจิตนั่นเอง トラบไคที่ยังปล่อยวางจิตไม่ได้นะ ก็จะเกิดขั้นนี้ทำใหม่ๆ ขึ้นมาอีก เพราะจิตดวงเดี่ยวนั้นแหละสร้างขั้นนี้ขึ้นมาใหม่ได้ ทั้งขั้นนี้ทำแหละ จิตดวงเดี่ยวนั้นแหละเหมือนเมล็ดพันธุ์ เดี่ยวไปงอก เป็นต้นไม้ใหญ่ๆ ออกลูกออกหลานได้อีกเยอะแยะ มันเรียนเข้ามาถึงจิตถึงใจ วันหนึ่งทำลายเมล็ดพันธุ์คืออวิชชาลงไป ทำลายเชื้อพันธุ์ของมัน เป็นเมล็ดที่ไม่งอกอีกแล้ว มันก็ยังทรงรูปของเมล็ดที่ไม่งอกไปอีกช่วงหนึ่ง ต่อไปก็แตกสลายหายไป

การปฏิบัติมีความสุขอยู่ข้างหน้ามากมาย เรามัวแต่ตะครุบเงา นะ อย่าหลงนะเสียเวลา ไม่ฉลาดเลย ความสุขที่เป็นภาพลวงตา พระพุทธเจ้าบอกขั้นนี้มันเป็นภาพลวงตา เหมือนพยับแดดนะ พยับแดด อย่างเราขับรถไปมองเห็นไกลๆ เห็นเหมือนเป็นน้ำบ้าง เห็นเหมือนไอน้ำเส้นยิบยับๆ เข้าใกล้ๆ แล้วหายไปหมดเลย ความสุขก็ล่อเราอย่างนี้แหละ ให้วิ่งไป พอเข้าไปใกล้ๆ นะก็หายไป อยู่ข้างหน้าอีกแล้ว เราก็มวนเวียนนะ น่าสงสารมาก ถ้ายังวนเวียนอยู่ ก็ยังไม่รู้สึกน่าสงสารหรอก ยังรู้สึกว่าจะบางครั้งก็เอริตอร้อย สุนัข บางครั้งก็เศร้าโศก บางครั้งก็ทุกข์ เดียวก็ดีใจ เดียวก็เสียใจ เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ เวียนอยู่อย่างนั้น ก็ยังพอทน รู้สึกทุกข์บ้างสุขบ้าง รู้สึกไม่ใช่เราทุกข์คนเดียว ใครๆ เขาก็เป็นอย่างนี้เหมือนกันหมดทั้งโลก นี่เพราะว่าไม่มีสติปัญญาที่จะพ้นไปจากวังวนของความ

ปรุ้งแต่งอันนี้ ค่อยๆ เรียนเข้ามานะ เข้ามาหาจิตหาใจตัวเอง ไม่หลง ปรุ้งแต่งออกไปภายนอก แล้ววันหนึ่งหมดความปรุ้งแต่งสิ้นเชิง มันจะหมดความปรุ้งแต่งสิ้นเชิงเมื่อมันปล่อยวางความยึดถือจิตได้ หลวงปู่ดุลย์ถึงสอนบอกว่า **“จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค”** คำสอนนี้สูงมากนะ คนรุ่นหลังๆ บางคนเอาไปเล่นเพื่อ ไปแต่งไอน้ำเป็นมรรค ไอน้ำเป็นทุกข์ ไอน้ำเป็นนิโรธนะ แต่งกันเพื่อเยอะเยอะ ทำลายหลักธรรมแท้ๆ ลงไปด้วยความคะนอง จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค นี่ท่านเล็งเห็นไปถึงอรหัตตมรรคนะ **“มันถ้าเมื่อไรจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง รู้ว่าจิตนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วปล่อยวางจิตได้ นั่นแหละจะพ้นทุกข์อย่างแท้จริง** เดี่ยวนี้เห็นคนไปแต่งเป็นหนังสือนะ นักการเมืองเป็นทุกข์ เพราะว่าอยากจะได้ตำแหน่งเป็นสมุหทัย อะไรงี้ โอ... ไปกันใหญ่ๆ ทำลายธรรมะแท้ๆ ลงไป มันเรียนเข้ามานะ เรียนเข้ามาให้ถึงจิตถึงใจ

คนเคยถามหลวงปู่ดุลย์ว่าจะปฏิบัติสั้นๆ ทำยังไง ท่านบอก **“ไม่ส่งจิตออกนอก”** อย่าไปจับเงาในเครื่องฉายหนังนะ แล้วก็มาดูจิตให้ดูจิต มาดูจิตดูใจ วันหนึ่งท่านบอกหลวงพ่อนะ แต่ก่อนหลวงพ่อบอกไปเรียนกับท่านเจ็ดเดือน ท่านก็ชมแล้ว ฟังตัวเองได้แล้ว ไม่ต้องมาหาท่านแล้วก็ได้ ไปได้ด้วยตัวเอง แต่เราก็ไปนะเพราะรักท่านเคารพท่าน ถึงเวลาจะไปหา สามเดือนสี่เดือน เก็บสตางค์ไว้ละ เก็บวันลาไว้เป็นข้าราชการเงินก็น้อยนะ วันลาก็น้อย เก็บๆ ไว้ละ ไม่เคยไปที่อื่นหรอก ไปแต่วัด สามเดือนสี่เดือนได้ไปหนหนึ่ง ไปส่งการบ้านว่า หลวงปู่สอนผมไปอย่างนี้ ผมทำอย่างนี้มีผลอย่างนี้จะทำยังไงอีก ถูกหรือผิด ถ้าผิดให้หลวงปู่ช่วยบอกด้วย ถ้าถูก ทำยังไงจะดีกว่านี้อีก

ท่านบอกรู้ไป ถูกแล้วไม่ต้องทำอะไร ให้รู้ลูกเดียว เนี่ยเราภาวนานะ ดูเข้ามาถึงจิตถึงใจแล้วมันจะเหมือนผลไม้ที่รอเวลาสุก เขาสุกงอมหอมหวานของเขาเอง ไปเร่งรัดเขาไม่ได้นะ เนี่ยเอามาบ่มอะไรอย่างนี้ ก็ไม่ได้ มันดูเข้ามาให้ถึงจิตถึงใจ ง่ายที่สุดเลย หัดใหม่ๆ เรายังดูจิตไม่ได้หรอก เราไม่เห็นจิตหรอก หัดใหม่ๆ เราเห็นแต่อาการของจิต เห็นจิตตสังขารคือสิ่งที่จิตปรุงขึ้นมา เช่นเราเห็นความสุขความทุกข์ เห็นกุศลอกุศลเกิดขึ้นมา เห็นได้แค่นี้เอง ไม่ได้เห็นจิตหรอก เราเฝ้ารู้ความปรุงแต่งเหล่านี้ของจิตนะ รู้กิริยาอาการของเขาจนเรารู้ว่าจริงๆ จิตเป็นยังไง อาการของจิตหรือความรู้สึกนึกคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร ค่อยเรียนรู้ไป จนจิตพ้นจากความปรุงแต่ง **จิตมันปรุงแต่งนะ แล้วมันก็เข้าไปติดกับสิ่งที่มันปรุงแต่ง มันเหมือนแมงมุมโง่ๆ ตัวหนึ่งชักใยขึ้นมาแล้วไปติดใยตัวเอง มันมีจริงหรือเปล่าไม่รู้นะ ใยแมงมุมโง่อย่างนั้นนะ** แต่ว่า หลวงพ่อเห็นเต็มห้องนี้เลยนะ (คนฟังหัวเราะ) แมงมุมตัวจริงมันจะติดหรือเปล่าไม่รู้ แมงมุมในห้องนี้มันก็ติดใยของตัวเองนะแหละ คอยรู้ นะ คอยรู้ทันความปรุงแต่งของจิตใจไป วันหนึ่งก็พ้น.. เอ้า แล้วไงอีก”

โยม : “ก็เหมือนเป็นกลางกับกิเลสมากขึ้นนะเจ้าค่ะ”

หลวงพ่ : “ใช่ แล้วต้องเป็นกลางกับกุศลด้วยนะ ไม่เฉพาะเป็นกลางกับกิเลส มันสุขทุกข์ดีชั่ว จิตเป็นกลางทั้งหมดเลย พอจิตเป็นกลางจิตไม่ตื่น จิตไม่ปรุงแต่ง เห็นไหมพอถึงจุดหนึ่งจิตจะพ้นความปรุงแต่ง มันให้เรา รู้ สุขทุกข์ดีชั่วอะไรเกิดขึ้นก็รู้ไปเรื่อยๆ ทีแรกเรารู้แล้วก็ห่วงไหวยินดียินร้าย ต่อมาเราก็รู้ทันจิตที่ห่วงไหวยินดียินร้าย

อีกชั้นหนึ่ง รู้เข้าไปอีกชั้นหนึ่ง **ทีแรกมันรู้สภาวะธรรมทั้งหลาย แล้วก็เกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา ให้รู้ทันลงไป พอจิตหมดจากความยินดียินร้าย ไม่ใช่ไปเพ่งให้หมดนะ ให้รู้เฉยๆ มันจะดับไปเอง** ความยินดียินร้ายมันเกิดจากการที่เราไปคิดให้ค่าว่าอันนี้ดีอันนี้ไม่ดี มันก็เลยยินดียินร้ายขึ้นมา พอเราไปรู้ความยินดียินร้ายโดยไม่ไปหลงอยู่ในโลกของความคิด ไม่ได้ให้ค่าอะไรเพิ่มนะ ความยินดียินร้ายจะดับไปเองโดยอัตโนมัติ เพราะไม่มีต้นเหตุคือเราไม่ได้คิดปรุงไป ความยินดียินร้ายก็ดับ ใจเป็นกลาง เราจะเห็นสุขทุกข์ดีชั่วเสมอภาคกันคือเกิดแล้วดับ ไม่ใช่เป็นกลางกับกิเลสอย่างเดียว เป็นกลางกับกุศลด้วย พอใจเราเป็นกลาง ใจจะไม่ตื่น ใจไม่ตื่น ใจจะเข้าถึงธรรม ใจที่ยังตื่นนะ ใจมันหิวมันก็ตื่นไปเรื่อย จิตใจมันคือมันด้าน มันมีความหิวขึ้นมามันก็ตื่นนะ เราเอาอาหารไปให้มันกิน คือเราตอบสนองกิเลสไป มันยังได้เร็วแรงขึ้นอีก มันแข็งแรงขึ้น มันก็ยิ่งตื่นแรงกว่าเก่า ตื่นเท่าเก่ายังไม่มียัญญาสุญญเลย พอเราสนองมันเข้าไป มันมีแรงมากกว่าเก่า อย่างคนเคยทำชั่วจะทำชั่วได้เร็วกว่าเก่า อย่างคนแต่เดิมไม่เคยโกหกเนี่ย เวลาจะโกหกทีหนึ่งใจสั่นริกๆ ริกๆ มือเท้าเย็นหน้าแดง พอโกหกบ่อยๆ เฉยๆ นะ พูดไปเรื่อยๆ เฉยๆ เราชิน มันก็เลยจะยิ่งมีกำลังกล้าขึ้นๆ มันอย่าไปให้อาหารมัน ตัดอาหารมันเสีย ตัดอาหารมัน คือมีศีลให้ดีๆ รักษาศีลไว้ให้ดี ไม่ตอบสนองกิเลส และ ก็คอยตามรู้คอยตามดูเรียนรู้มันไป เรียนรู้เข้ามาให้ถึงจิตถึงใจเลย **กิเลสก็ส่วนกิเลสสิ จิตก็ส่วนจิตสิ คนละอันกัน กิเลสก็คือสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา เหมือนแมงมุมชักใยขึ้นมา แล้วกิเลสมันแหละกลับมาครอบงำจิต แมงมุมไปติดใยตายแล้ว จิตมันแอบไปปรุงขึ้นมา ปรุง**

กิเลสขึ้นมาซะ แล้วกิเลสก็กลับมาเมื่ออิทธิพลครอบงำจิต ต่อไปกิเลสก็มีกำลังกล้ามากขึ้นๆ คราวนี้บึงการจิตได้ทั้งวันแล้ว เพราะฉะนั้นสู้กับกิเลส ถอยไม่ได้นะ ต้องสู้ตายนะ สู้กันด้วยถึงเลือดถึงเนื้อเลย

ถ้าอ่อนแอท้อแท้ถอยเมื่อไหร่จะ ถอยไกลนะ ถอยไกลไม่ใช่ถอยทีหนึ่งก้าวสองก้าวนะ มันถอยกันเป็นชาติๆ นะ ถ้าในคัมภีร์เขาจะชอบว่าถอยครั้งละห้าร้อยชาติ บางทีถอยนานมากเลย อย่างพระอานนท์ สมัยก่อนจะเป็นพระอานนท์ ไปทำบุญมา แล้วขอให้มีรูปงาม ขอให้หล่อ อีกชาติหนึ่งเกิดมาหล่อเพียวเลย คราวนี้ก็ไปทำผิดศีล ประพฤติผิดในกาม ท่านบอกท่านตายจากชาตินั้นท่านเวียนอยู่ในนรกเนิ่นนาน นี่มีความสุขชั่วครั้งชั่วคราวแล้วท่านไปเวียนอยู่ในนรกนาน พันจากนรกขึ้นมาซะ ท่านมาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นวัว บุญที่ทำความดีไว้ซะ และก็อธิษฐานไว้ก็ส่งผลให้เป็นวัวรูปหล่อ (คนฟังหัวเราะ) เป็นวัวสุดหล่อนะ ถ้าเข้าประกวดที่ไรต้องชนะ สมัยโบราณเขาคงไม่ประกวดกัน ทีนี้เวลาเจ้าของเทียมเกวียนไปไหนมาไหนวัวสาวๆ ชอบมาวิ่งตาม เจ้าของรำคาญนะเลยจับตอนไปอีก นี่ท่านบอกว่าท่านถูกตอนอยู่ห้าร้อยชาติ ห้าร้อยชาติหมายถึงถูกตอนแล้วตอนอีกอย่างนั้น ซ้ำแล้วซ้ำอีก เสร็จแล้วมาเกิดเป็นคนนะ เป็นคนที่ไม่สมประกอบละ ผิดปกติทางเพศ ท่านบอกเป็นอยู่อย่างนี้อีกนาน กว่าจะสมประกอบคืนขึ้นมาได้ ดูลิขิตทำผิดชั่ววูบท่านนั้นนะ เวียนอยู่นับเวลาเนิ่นนับไม่ถูกเลย หรืออย่างบางคนโกรธเศรษฐีเศรษฐีเขาไปสร้างวัด อยากไปแก้แค้นเศรษฐีคนนั้น ไปเผาวัดเผากุฏิของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าในอดีต เพื่อจะแก้แค้นเขาคนเดียวเท่านั้นนะไปเผาวัด ไปเผากุฏิพระพุทธเจ้า จะให้เศรษฐีนั้นเจ็บใจเพราะเป็น

คนสร้างวัด เศรษฐีนั้นใจถึงนะ ดีใจใหญ่ อู๋ย ปลื้ม จะได้สร้างอีกแล้ว ได้ถวายวัดกับพระพุทธเจ้าอีกครั้งหนึ่งแล้ว เศรษฐีนั้นก็ได้ผลดีไปนะ ตานั้นเป็นเปรตอยู่ช้านาน ตลอดพุทธันดรหนึ่ง ช่วงที่เว้นว่างจากพระพุทธเจ้านะ ตกนรกอยู่นานนะ แล้วก็ขึ้นมาเป็นเปรตอีกเป็นพุทธันดร ความผิดชั่ววูบให้ผลยาวนานะ เราอย่าประมาท เราเดินอยู่บนขอบเหวแท้ๆ เลย เหมือนเราไต่ลวดอยู่บนขอบเหวนะไม่ใช่เดินอยู่บนพื้นเรียบๆ นะ เหมือนไต่เชือกไต่อะไรรออยู่ พลาดพลั้งไม่ได้นะ ต้องสู้นะ มีคนหนึ่งรู้จักกัน ก็เคยพลาดพลั้ง เคยบวชเป็นพระ เป็นพระแล้วก็ถือศีลธรรมดანიแหละ แต่ว่าไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้ทำประโยชน์อะไร เพราะว่าสมัยนั้น ไม่มีการเรียนปริยัติหรือปฏิบัติอะไรรเลย บวชกันตามประเพณีไปงั้น วัน ๆ อยู่ไปเรื่อย ๆ นะ ตายจากชาตินั้นก็ไปเกิดเป็นวัว ไปใช้หนี้ชาวบ้านเขาซะ แต่ว่าไม่ได้ทำกรรมชั่วอะไรนะ พอเป็นลูกวัวชาวบ้านก็เอามาปล่อยไว้ในวัด มาถวายวัดอีกกลับมาอยู่วัดเก่านี้แหละที่เคยเป็นพระนะ

ประมาทไม่ได้เลยนะสังสารวัฏเหี้ย พลาดแวบเดียวเหี้ยไปยาวมากเลย เหมือนเราไต่ภูเขา เราพลาดตกเหวลงมานะ ไม่ใช่่ง่ายที่จะขึ้นไป หลักรู้นะ ต้องเข้มแข็งนะ สู้กับกิเลสถอยไม่ได้ แต่สู้ต้องมีสติปัญญา เหมือนเราไต่เขาต้องมีสติปัญญา ไม่ใช่โตงโตย ขึ้นไปนะตอนนี้เหนื่อยแล้วหยุดพัก หาชะง่อนหินพักก่อน มีเรียวมีแรงค่อยไต่ใหม่ เราภาวนาไปแล้วช่วงนี้เหน็ดเหนื่อยแล้วก็ให้ทำสมถะ ทำความสงบ สงบแล้วจิตใจมีเรียวมีแรงแล้วมาเจริญปัญญา รู้กายรู้ใจอีกกระดืบ ๆ ๆ ไปเรื่อยไม่ท้อถอยนะ จะยากลำบากแค่ไหนก็ถอยไม่ได้นะ เป็นโอกาสดีมาก ๆ ของพวกเราแล้วที่ได้เจอศาสนาพุทธนะ

ถ้าระลึกชาติได้จะรู้เลย ชาติใดที่ไม่รู้จักศาสนาพุทธนะจิตใจจะว่างเวงที่สุดเลย ใช้คำว่าว่างเวงนะ มันรู้สึกอย่างนั้น ถ้ามัวจิตใจชั่วใหม่ ไม่ชั่วหรือ เพราะเคยทำทานเคยถือศีลอะไรอย่างเนี่ย มันไม่ชั่วหรือแต่มันไม่รู้ทิศทาง ไม่รู้ว่าชีวิตเราเกิดมาทำอะไร เกิดมาเพื่ออะไร ทำอย่างไรเราจะใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่รู้เลย ก็ทำตามประเพณี ทำความดีอย่างโลกๆ ไป ตามๆ กันไปเรื่อยๆ เด็กๆ ก็เรียนหนังสือไป โตขึ้นมีลูกมีเมียมีสามี เลี้ยงลูกเลี้ยงหลานอะไรไป แล้วก็แก่เจ็บตายไปชาติหนึ่ง การที่ได้เป็นมนุษย์นี้ยาก กว่าจะได้เป็นมนุษย์ยากนะ อย่างในวัดในวาเนี่ยมนุษย์น้อยนะ อมนุษย์เยอะนะ งั้นกว่าจะเป็นมนุษย์นี้ยาก เป็นมนุษย์แล้วกว่าจะได้เจอศาสนาพุทธ ยากนะ ยากมาก เจอแล้วกว่าเราจะมีศรัทธาที่จะเข้ามานั่งฟังธรรมนี้ ยากมากเลย

หลวงปู่เทศก์เคยถามว่าคนในโลกมีกี่พันล้านละ ตอนนั้นกราบเรียนท่านว่ามีสี่พันล้าน เดียวนี้เท่าไรไม่รู้ละ ตอนนั้นนานแล้ว บอกมีสี่พันกว่าล้านครับ เป็นชาวพุทธเท่าไร บอกเหลือไม่เยอะแล้วครับ เหลือนิดเดียว เหลือนิดเดียว ไม่ก็ร้อยล้าน เป็นชาวพุทธแล้วที่เข้าวัดเข้าวา มีน้อย อย่างเมืองไทยชาวพุทธร้อยละ ๖๖ ที่สนใจเข้าวัดเข้าวามีน้อย ที่เข้ามาในวัดแล้วสนใจศึกษาธรรมะจริงๆ ก็น้อยลงไปอีกนะ ส่วนมากเข้ามาในวัดก็ไม่ได้มาศึกษาธรรมะ มาหาหยาหาเบอร์ หาอะไรอย่างนี้ หาโชคหาลาหาความสบายใจ กลุ่มใจขึ้นมาก็มานั่งเล่าความทุกข์ให้พระฟังนะ แล้วก็สดชื่นกลับไป พระนี่หงิกนะ พระก็รับชยะมาเต็มเลยนะ พระทุกข์แทน พระทุกข์พระเลยเป็นโรคกระเพาะเยอะเลย พระมีความทุกข์เพราะโยมเอาชยะมาใส่ โยมสบายใจ นี่หา

โยมภาวนายาก ยาก คนเข้าวัดร้อยคนจะภาวนาซักคนสองคนก็ยาก พวกเรานี่ถือว่าส่วนน้อยมากเลยนะ คือในเมืองไทยคนตั้งหลายสิบล้าน สนใจศึกษาธรรมะจริงๆ ลักเท่าไรรกัน ศึกษาตามแพ้นั้นเยอะ ถึงยุคนี้คนชอบปฏิบัติธรรม แต่ปฏิบัติเป็นแพ้นั้นเยอะ ที่ปฏิบัติโดยมุ่งต่ออรรถต่อธรรมจริงๆ มีไม่มาก

ที่นี้ท่านยังบอกอีกนะ ว่าคนที่ปฏิบัติร้อยคนจะเข้าถึงธรรมแท้ๆ ลักคนหนึ่งก็ยาก ดังนั้นการปฏิบัติจึงเป็นงานที่ถอยไม่ได้นะ ต้องสู้ตายจริงๆ เพราะเรามีโอกาสแล้ว เราฝ่าด่านมาหลายด่านแล้วนะ เราได้เป็นมนุษย์ เราเกิดเป็นมนุษย์ในยุคที่มีศาสนาพุทธ ไม่ได้เกิดในยุคที่มีศาสนาพุทธอย่างเดียว เราเกิดยุคที่แผ่นดินนี้มีศาสนาพุทธ ให้เราศึกษาอยู่ ยิ่งยากหนักเข้าไปอีก อย่างตอนนี้ คนในเอธิโอเปียก็เกิดในยุคที่ยังมีศาสนาพุทธแต่ไม่เคยสัมผัสเลย นี่ของเราได้สัมผัส เพราะเรามีศรัทธามีความเลื่อมใส เราเข้าไปใกล้ครูบาอาจารย์ได้ฟังธรรมะที่สืบทอดกันมา หน้าที่เหลืออันเดียวเอง ลงมือทำลงมือปฏิบัติ อย่ายถอยนะ อย่าย้อแท้ ดูทุกวัน ดูไป เรียนรู้กายเรียนรู้ใจของเราไปเรื่อยๆ รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจ ว่าจริงๆ เขาเป็นยังไง เขาเที่ยงหรือไม่เที่ยง เขาเป็นสุขหรือเขาเป็นทุกข์ เขาบังคับได้หรือเขาบังคับไม่ได้ เรียนเพื่อให้เห็นความจริง ไม่ใช่เรียนเพื่อให้เที่ยงนะ ไม่ใช่เรียนเพื่อให้สุข ไม่ใช่เรียนเพื่อที่จะบังคับให้ได้ ชั้นห้าไม่เที่ยง ยังไงก็ไม่เที่ยง ชั้นห้าเป็นทุกข์ ยังไงก็ต้องเป็นทุกข์ ชั้นห้าเป็นอนัตตา ยังไงก็ต้องเป็นอนัตตา ชั้นห้าของหมาของแมวของปูของงูหรือชั้นห้าของพระอรหันต์ก็เป็นไตรลักษณ์เหมือนกันทั้งนั้นเลย ไม่มีอะไรต่างกัน ต่างกันแต่รูปลักษณะ เนื้อแท้ก็เหมือนกันนั่นแหละ บังคับไม่ได้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น

อนัตตา พระอรหันต์ไม่ใช่คนที่ฝึกจนบังคับขั้นทำให้สำเร็จนะ แต่คือผู้ที่เรียนรู้ขั้นทำให้จรรู้ความจริงของมัน แล้วปล่อยวางความยึดถือได้

อย่างที่ชมพู่เห็น ชมพู่ไปยึดจิตมา คำว่าจิตขึ้นมาทุกวัน ต้องคว้ามมา คำว่าแล้วก็ขยำขยี้มันอยู่อย่างนั้นแหละ ถ้าวันใดแจ่มขึ้นมาว่าจิตที่คว้ามขึ้นมาแล้วนี่ถือว่าเป็นของดีของวิเศษนั้น พอปัญญาแจ่มแจ่มแห่งตลอดเนี่ย รู้เลยว่าจิตนี้เป็นตัวทุกข์นะ ตัวทุกข์ล้วนๆ **เมื่อใดเห็นขั้นเป็นทุกข์เมื่อนั้นจะวางขั้น เมื่อใดยังเห็นขั้นเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้างจะไม่วางขั้น แต่จะค้นหาความสุขจะค้นหาความทุกข์ เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนรู้ขั้นนะ รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจ รู้ทุกวันจนวันหนึ่งปัญญาเห็น ว่านี่มันทุกข์ล้วนๆ นะ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้างอย่างที่เคยคิดหรือ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อยเท่านั้น**

หลวงปู่เทสก์เคยสอนหลวงพ่อแต่ก่อน ฟังท่านเหมือนรู้เรื่องนะ ท่านบอกว่า **นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป** ท่านบอกอีกว่า **เมื่อไรเห็นทุกข์เมื่อนั้นเห็นธรรม** สอนอย่างนี้นะ ฟังแล้วก็ธรรมดๆ ไซ้ใหม่ โห... ลองภาวนาเห็นจิตเห็นใจเป็นทุกข์สินะ มันน่าอัศจรรย์ มันพ้นทุกข์ได้จริงๆ มันเห็นธรรม มันเห็นธรรมที่พ้นจากทุกข์ เมื่อใดเห็นธรรมที่พ้นจากทุกข์นะ มันเหมือนโลกธาตุสะเทือนเลย ใจเรานี่สะเทือนมันสะเทือนออกมาจากใจนี้เอง โลกไม่ได้กระเทือนหรือ มันกระเทือนจากใจเรานี่เอง ความสุขอะไรมันจะท่วมท้นขึ้นมาได้ขนาดนั้น มีความสุขมหาศาลจนเหมือนธาตุขั้นของมนุษย์จะทนอยู่ไม่ได้ เหมือนจะแตกสลายเลย **งั้นต้องภาวนานะ ถอยไม่ได้ ถอยแล้วโง่ ไม่ใช่**

โง่เฉยๆ นะ ไม่ใช่โง่ห้าร้อยชาติด้วยนะ (คนฟังหัวเราะ) โง่นาน (คนฟังหัวเราะ) โง่นาน ถอยทีหนึ่งถอยนาน **มีโอกาสนี้แล้วต้องทำ ทิ้งโอกาสผ่านไปแล้วก็คือหมดโอกาส หลวงพ่อเขียนธรรมะไว้อันหนึ่งนานแล้วนะว่า หนทางยังมีอยู่ ผู้เดินทางก็ยังไม่ขาดสาย ให้ลงมือเดินทางเสียตั้งแต่วันนี้ ก่อนที่เส้นทางนี้ หรือร่องรอย หรือรอยเท้าของท่านเหล่านี้จะหายไป พอถึงวันที่เส้นทางนี้หายไปนะ พวกเราจะระหกระเหินอีกนานเลย นานนะ ไม่ได้พูดเล่นๆ นะ พูดมาจากความเข้าใจจริงๆ เลย**

ใครความจำดีๆ จะรู้ว่าสังสารวัฏน่ากลัว ความจำดีๆ หมายถึงจำข้ามภพข้ามชาติ จะรู้ว่าสังสารวัฏนี้น่ากลัวจริงๆ ดังนั้นให้รู้กายให้รู้ใจตัวเองนะ คอยรู้กายคอยรู้ใจอย่างที่เขาเป็น ไม่ใช่ไปบังคับเขา ไม่ใช่ไปแทรกแซงเขา รู้กายอย่างที่เขาเป็น คือกายเป็นอะไร กายเป็นทุกข์นะ นั่งอยู่ก็ทุกข์ ยืนอยู่ก็ทุกข์ เดินอยู่ก็ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์ นี่รู้ลงไปทีกาย กายนี้เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุนะ มีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออกตลอดวัน เรายืมธาตุเหล่านี้มาจากพ่อแม่เป็นจุดตั้งต้น แล้วเราก็อาศัยธาตุของโลกหล่อเลี้ยงร่างกายนี้โตขึ้นมา วันหนึ่งก็คืนธาตุนี้ให้โลกเขาไป นี่เรียกว่ารู้ความจริงของกาย จะไม่หลงไหลได้ปลื้มหรือกะพอรู้ความจริงของกาย วางกายได้เนี่ย จะได้พระอนาคามีนะ มันไม่อยากมีแฟน ไม่อยากมีอะไรแล้ว รู้ว่าก้อนดินก้อนธาตุ ไม่ใช่ของดีของวิเศษ ของสะอาดบริสุทธิ์อะไร แล้วมาเรียนรู้จิต จิตนี้ไม่เที่ยงจิตใจของเราเปลี่ยนแปลงทั้งวันทั้งคืนเดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้ายเดี๋ยววิ่งไปทางตา เดี่ยววิ่งไปทางหู เดี่ยววิ่งไปคิด จิตใจปรุงแต่งทั้งวันทั้งคืน ไม่เที่ยง จิตใจเป็นอนัตตาบังคับไม่ได้ สั่งให้ดีไม่ได้ สั่งให้สุขไม่ได้ สั่งให้สงบไม่ได้ สั่งมันไม่ได้ชักอย่างเดี๋ยวเลย มันจะดีหรือมัน

จะร้าย มันจะสุขหรือมันจะไม่สุข เลือกไม่ได้ นี่เรียนจนเห็นอย่างนี้เนะ วันหนึ่งจะวาง รู้เลยกายนี้ใจนี้ไม่ใช่เราหรอก

แรกๆ ที่เห็นว่ากายกับใจไม่ใช่เราเนี่ยใจยังฝืน ยังไม่ยอมกายยอมรับความจริงเพราะยังรักกายรักใจ มันจะรู้สึกกลัวนะ มันจะรู้สึกกลัว บางคนรู้สึกว่าเหว่เว้งว่าง ตายแล้ว! ตัวเราหายไป เว้งว่าง เทียว ไชวคว่าใหญ่ ตัวเราหายไปไหนแล้ว เสียตาย บางคนรู้สึกกลัว บางคนรู้สึกเมื่อ เกิดความเมื่อน่ายมากเลย โลกนี้ไร้สาระทั้งโลกเลย ความสุขก็ไร้สาระนะ ความทุกข์ก็ไร้สาระ กุศลก็ไร้สาระ เพราะพึ่งพา ได้ชั่วคราวแล้วก็หายไป อกุศลก็ไร้สาระนะ ยิ่งไร้สาระหนักเข้าไปอีก เพราะว่าเมียดเมียน บั่นทอน ทำให้ความทุกข์มากขึ้นๆ ในที่สุดใจจะ เป็นกลางนะ เห็นแต่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไร้สาระ ทุกสิ่งทุกอย่างยึดถืออะไรไว้ไม่ได้เลย ของชั่วคราวทั้งหมดเลย ใจมันจะเลิกดิ้น

ทีแรกก็เว้งว่าง กลัวบ้าง วังเวงบ้าง เบื่อบ้าง นี่ก็คอยทอดูไป จะเห็นเลยความเบื่อความกลัวความวังเวงอะไรอย่างนี้ เป็นของชั่วคราว แปลกปลอมเข้ามาเหมือนกับอารมณ์ตัวอื่นๆ นั่นเอง พอมันกระเด็น ออกไปจากใจแล้วนะ ใจก็จะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นกลางละ คราวนี้เป็นกลาง ด้วยปัญญาไม่ดิ้นนะ ใจจะดิ้นน้อยลงๆ ชมพุฐู้สึกโหม่ใจดิ้นน้อยลงเรื่อยๆ เนี่ยพอใจหยุดดิ้นนะ พอใจหยุดดิ้นบับลงไปนะ อริยมรรค มันจะเกิดขึ้นมา เพราะว่าใจเลิกปรุงแต่ง พอใจเราเลิก จิตใจเลิก ปรุงแต่ง จิตใจจะเห็นธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่งคือเห็นนิพพาน เห็นนิพพาน ครั้งแรกเรียกว่าพระโสดาบัน อยู่นอยู่ที่ทำให้เราเรียนรู้อย่างไรเรียนรู้อีก มากเข้าๆ นะ จนเขาเลิกปรุงแต่งของเขาเอง ไม่ใช่บังคับเขา พยายาม บังคับไม่ให้เขาปรุงแต่งนั่นแหละกำลังปรุงแต่งการบังคับอยู่ ใจนี้ต้องรู้

ความจริง จนเขาเลิกปรุงแต่งของเขาเอง พอเขาเลิกปรุงแต่งละก็ เรา จะเห็นธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง เห็นในฉับพลัน เวลาเราสะสมสติ สมาธิ ปัญญาเนะ ทำกันนาน ทำกันแรมเดือนแรมปี เวลาตัดสินใจความรู้ที่ ชั่วฟ้าแลบเท่านั้นเอง ชั่วขณะเดียว วาบเดียวขาดสะบั้นเลย เหมือน อย่างเราตัดสินใจไม่ชักต้นหนึ่งนะ เราฟันแล้วฟันอีกๆ ฟันไปเรื่อยๆ นะ นานที่สุดท้ายที่ต้นไม่ล้มล้มนะ ฟันฉับเดียวขาดเลย ล้มไปแล้ว เวลาที่ มรรคผลจะเกิด เกิดชั่วขณะจิต ลั่นๆ ชั่วขณะเดียว ใจการปฏิบัติ ธรรมหนึ่งขณะจิตนี้เรื่องสำคัญมากนะ ปัจจุบัน ขณะจิตเดียว ปัจจุบัน ไม่ใช่ชั่วโหม่งหนึ่งนาทีหนึ่ง คำว่าปัจจุบันก็คือขณะจิตต่อหน้านั่นเอง เราเรียนรู้อย่างไรเรียนรู้อีกไปเรื่อยๆ นะ ไม่หลงไปอดีตไม่หลง ไปอนาคต รู้ลงปัจจุบันไป ถึงวันหนึ่งจิตเขารู้แจ้ง เขาว่างบับ ก็เข้าถึง ธรรมบับเลย ต้องทนนะอาจารย์ตุ๋ อย่าถอยนะ ถอยแล้วถอยยาวนาน เราต้องเข้มแข็งต้องพึ่งตัวเองให้ได้ เอ้า... วันนี้สมควรแก่เวลา”



พ ร ะ ธิ ร ร ม เ ท ศ น า ๓

วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

ภาคต้น (ก่อนภัตตาหารเช้า)

หลวงพ่อกักทายญาติโยม สอบถามเรื่องการภาวนา โยม
คนหนึ่งส่งการบ้านว่า...

โยม : “เมื่อวานเห็นแต่ว่าจิตไม่อยู่บ้านเลยเจ้าคะ ดิ้นไปทางตา
แล้วไปอยู่ที่โน่นที่นี้ กับดิ้นไปทางความคิดไม่ค่อยอยู่ที่บ้านไม่กลับมา
เลยเจ้าคะ”

หลวงพ่อ : “ก็ดีที่เห็น ไม่ได้ฝึกให้มันอยู่ในบ้าน...หรือต้อง
เฝ้าบ้านห้ามไปไหน ถึงเวลามัน (จะต้อง) มีธุระมันก็ต้องออกจาก
บ้านไป จิตเกิดที่ตาแล้วก็ดับที่ตานั้นไม่ได้วิ่งกลับมานะ จิตเกิดที่หู
ก็ดับที่หู จิตเกิดที่ใจก็ดับที่ใจ เกิดที่ไหนก็ดับตรงนั้นแหละ ดูเค้า
ออกไปทำงานข้างนอกเกิดดับๆ ถ้าเค้าไม่มีความสนใจภายนอกเค้าก็

เข้ามาข้างใน เข้ามาอยู่ในบ้าน คือ มี *วิหารธรรม* ไว้อันหนึ่งเป็นที่อาศัยของจิต เวลาจิตมีธุระจิตก็ไป ไม่ห้ามนะ เราจะเห็นเลยว่าจิตจะอยู่บ้านหรือจิตจะไปห้ามไม่ได้ ตรงนี้แสดงไตรลักษณ์ให้เราดูทั้งวันทั้งคืนแล้ว

ถ้าเราเข้าใจสภาวะธรรม เราจะพบว่าสภาวะธรรมมีอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่บางครั้งเราดูไม่ถูก ดูไม่เป็น นี่ก็ไม่ถึง เช่น เราดูไปจนใจว่างๆ แล้วเราก็บอกว่าไม่มีอะไรให้ดู ใจว่างนั้นแหละก็เป็นของถูกรู้ ถูกดูอีก ว่างอันนั้นยังเป็นว่างปลอม เป็นว่างที่คู่กับขุ่น ว่างได้ก็ขุ่นวุ่นวายได้

ที่นี่ถ้าใจออกไปรู้ไปเห็น ใจปรุงแต่งใจทำงานทั้งวันทั้งคืนก็ไม่ต้องห้ามมัน เว้นแต่ต้องการพักผ่อนทำความสงบ เมื่อดูอะไรไม่รู้เรื่องแล้ว เราจะทำสมณะพักผ่อน อันนั้นจำเป็นต้องทำสมณะ แต่เวลาที่เหลือเราก็ดูจิตดูใจดูกายไป พอเหนื่อยขึ้นมาเราก็กลับมาทำสมณะพักผ่อน ไม่ทิ้งหรอก ทิ้งไม่ดี ทิ้งแล้วใจไม่ตั้งมั่น ใจกระจาย จิตใจถ้ากระจายออกนอกเนื้อมีกำลังที่จะเกิดมรรคหรือจิตต้องตั้งมั่นพอ

แต่หลายคนคิดว่าการที่จิตไปตั้งแช่ในอารมณ์นั้นเป็นสมมติไม่ใช่ซะนะ อาจารย์อนัตตาแยกออกแล้วใช่มี๊ยะ เกือบทั้งหมดเลยที่ชอบเข้าไปแช่ ยิ่งพวกที่บอกว่าไม่เอาสมณะอยากทำวิปัสสนาอย่างเดียวนะ เอาจิตไปแช่ไว้ในอารมณ์ทั้งนั้นแหละ (เสียงผู้ฟังแสดงความเห็นเบาๆ) มันสักว่ารู้ สักว่ารู้ณะ กับถลาลงไปรู้ ไม่เหมือนกัน ตั้งมั่นกับถลาลงเข้าไปตั้งแช่ ไม่เหมือนกัน ส่วนใหญ่ที่ทำได้นะแค่เข้าไปแช่ แทบทั้งนั้นแหละ ลืม...ลืมตัวไปนึกว่ารู้ตัวอยู่นะ อย่างเค้าจะหยิบอะไรสักอันนะ

แหม...มือกระดิกกริกๆ ๗ รู้สึกละ จิตเข้าไปแช่ไว้ในมือ นี่จิตมีโลภะ มีทิฏฐิ มีตัณหา มีทิฏฐิไม่เห็น มีทิฏฐิคือคิดว่าต้องทำอย่างนี้ถึงจะดี ทั้งๆ ที่ไม่ได้รู้ตามความเป็นจริง แล้วคิดว่าจะต้องทำอย่างนี้ถึงจะดี ต้องกำหนดอย่างนี้ถึงจะดี นี่ตัวนี้ที่คลาดเคลื่อนแล้วทำให้เราทำสติปัญญาจริงๆ ไม่ได้”

โยม : “พยายามทำสำรวมเนี่ยก็เหมือนกับการเอาไปแช่นั่นเอง”

หลวงพ่อบ : “ใช่ มันแกล้งทำ สำรวมนั้นแหละของปลอม **คำว่า สำรวมไม่ได้แปลว่าแกล้งนิ่ง สำรวมหมายถึงว่า เมื่อตามองเห็นรูป ความยินดียินร้ายเกิดที่จิตแล้วมีสติรู้ทัน** นี่ที่เรียกว่าสังวรนะ *อินทริย-สังวร* ตากระทบรูป หูกระทบเสียง ความยินดียินร้ายเกิดที่จิตมีสติรู้ทัน นี่จึงจะเรียกว่าสำรวม ส่วนแกล้งทำซิมแกล้งทำใจ มันได้อะไรละ มันทำด้วยตัณหาและทิฏฐิ ก็เลสก็เป็นสหชาติปัจจัยของกรรม ตอนนั้นมีกิเลสขึ้นมา มีตัณหา มีทิฏฐิแล้วลงมือทำกรรมฐานนะ สติไม่เกิดเลย ซักขณะเดียว เพราะขณะนั้นกำลังทำอกุศลอยู่ กำลังหลงอยู่ จิตมีโมหะอยู่

หลายคนนะคิดว่าการกำหนดไปเรื่อยๆ แล้วสติจะเกิด...สติไม่เกิดหรอก สติเกิดจาก *อิริยัญญา* คือการที่จิตจำสภาวะได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ทำความเข้าใจสภาวะไปเรื่อยๆ แล้วสติจะเกิดเอง สติเกิดเองนะ ใจจะตั้งมั่นขึ้นมา คราวนี้ตั้งถูกต้อง ตั้งอยู่ถึงฐานของมันจริงๆ ส่วนถ้ากำหนดๆ ไปใจจะไปตั้งแช่อยู่กับอารมณ์ ไม่ใช่ตั้งมั่น ที่นี้สติเนี่ยก็แยกไม่ออกหรอกว่าสติอะไรที่ใช้ทำวิปัสสนาจริงๆ สติอะไรไปรู้อารมณ์ที่เป็นสาธารณกุศล สมบัติก็แยกไม่ออกว่า อะไรที่เป็นสัมมาสมมติที่ตั้งมั่นอยู่ในการสักว่ารู้

อารมณ์ด้วยจิตที่อ่อน ที่เบา นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การทำงาน ชื่อตรง รู้จักแต่สมาธิที่จิตถล่ำเข้าไปนอนนิ่งๆ อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยอำนาจของการของตันทาและทัญญู ปัญญาที่ไม่รู้จักนะปัญญา ปัญญา มันเกิดจากสติไประลึกรู้สภาวะธรรมด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิตัวสัมมาสมาธิแหละเป็นตัวชี้ขาดเลยว่าจะมีปัญญาหรือไม่ ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นแล้วไม่มีปัญญาหรอก มันจะไม่เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นอิสระจากสิ่งๆที่เราๆ ถ้าจิตมันตั้งมั่นขึ้นมา มันหลุดออกจากโลกของความคิดนะ ตั้งมั่นเป็นตัวของตัวเองอยู่ จะเห็นรูปนามไม่ใช่เรา เห็นตรงความจริง มันไม่ใช่เรา ไม่ต้องละความเป็นเรานะ”

โยม : “อาจารย์คะหลายคนก็จะมีภาระหนัก คือไปความหาว่าทำอะไรมันจึงจะเห็นว่าเป็นแค่รูปเป็นแค่นาม ไม่ใช่เป็นเรา ก็ไปทำกันอีก อย่างนี้แหละคะมันสำคัญมากเลยคะ”

หลวงพ่ : “อันนี้แหละหลวงพ่พูดเรื่อยๆ คนมาถามว่าทำอย่างไรจะสุข ทำไม่ได้ พูดอย่างนี้มาตั้งแต่พรรษาแรกแล้ว ทำไม่ได้หรอก คนไม่เชื่อนะ คนไม่เชื่อหรอก ตอนหลวงพ่สอนใหม่ๆ บางคนด่าเอาๆ นะ ไม่กล้ามาด่าซึ่งหน้ากะกลัวเถียงสู้เราไม่ไหว ตอนหลังๆ เปลี่ยนใหม่ไม่บอกว่าหลวงพ่สอนผิดแล้ว เปลี่ยนใหม่ “หลวงพ่ปราโมทย์สอนยากเกินไป สอนสูงเกินไป เพราะฉะนั้นเบื้องต้นต้องมาทำอย่างนี้ก่อน มีขั้นตอนอย่างนี้ๆ” ลืมไปนะว่า พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนสิ่งเหล่านี้เลย พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนนะว่าหายใจยังไง นั่งยังไง เดินยังไง นอนอย่างไร จะกินข้าวต้องกำหนดยังไง ไม่เคยไม่มี พระพุทธเจ้าสอนธรรมะล้วนๆ เลย ธรรมะที่ท่านสอนนั้นนะไปไม้หนึ่งกำมือที่เพียงพอแล้ว ถามว่าท่านไม่รู้จักวิธีกำหนดหรือ? ทำไมท่านจะไม่

รู้จัก แต่ท่านไม่สอน ทำไมท่านไม่สอน? เพราะท่านเห็นว่าไม่มีประโยชน์อะไรที่จะสอน อาจารย์อนัตตาลองดูสิ สิ่งที่เราเรียนกันทุกวันนั้นะ มันคืออูบายที่คนชั้นหลังสร้างขึ้นมาแทบทั้งนั้น ลืมหลักพออาตมาพูดถึงหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนนะ ก็ว่าสูงเกินไป ยากเกินไป ลืมไปนะว่าอริยสัจนี้พระพุทธเจ้าสอนให้กับฆราวาสด้วยนะ”

โยม : “เมื่อวานได้มีโอกาสได้ฟังญาติธรรมท่านหนึ่งนะคะ พูดถึงคำว่า *ปริยัตินอก* และ *ปริยัตินใน* ก็เลยมีความรู้สึกว่าคุณพูดคำนี้แบบคายทีเดียวคะ ที่เราจะได้เห็นวาระเวลาที่ผ่านกาลมาเนี่ย ทำให้คนศึกษาและเข้าไม่ถึงสภาวะธรรม ไม่เข้าถึงประสบการณ์ตรงของความรู้สึก ไปอยู่กับการที่มีปริยัติหลายชั้นทำให้เราเจาะถึงความรู้สึกจริงๆ กับสภาวะไม่ได้”

หลวงพ่ : “ใช่ เมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมาอาจารย์อภิธรรมมาอีกท่านหนึ่ง มาถึงก็บอก “*นักปฏิบัตินะชอบมีความเห็นอัตโนมัตติจริงๆ แล้วต้องศึกษาหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน*”

หลวงพ่เลยถามแกว่า แล้วอาจารย์สอนเรื่องอะไรละตอนนี้?

แกตอบว่า “*ผมเน้นสอนเรื่องสมณะกับวิปัสสนา ผมเห็นว่าสมณะทำงานวิปัสสนาทำยาก*”

หลวงพ่ถามแกว่า พระพุทธเจ้าสอนไว้ที่ไหนที่ว่าสมณะทำงานวิปัสสนาทำยาก เป็นความเห็นอัตโนมัตติของอาจารย์เองหรือเปล่า?

แกก็อึ้งไปนะ พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้บอกนะว่าสมณะทำงานวิปัสสนาทำยาก เพราะความจริงสมณะมันก็ง่ายสำหรับคนที่ทำเป็น มันก็ยาก

สำหรับคนทำไม่เป็น วิปัสสนา มันก็ง่ายสำหรับคนทำเป็น มันก็ยาก สำหรับคนทำไม่เป็น พระพุทธเจ้าจะไม่สอนธรรมะอะไรที่เดินได้อย่างนั้น ท่านสอนนี้จะดักหมดมันไม่มีทางเดิน แล้วสักพักหนึ่งก็เอาแล้ว

แล้วอาจารย์ท่านนั้นก็พูดอีกว่า ผมว่า “ดูกายง่ายกว่าดูจิต”

หลวงพ่อก็เลยแย้งว่า อัถโนมัตตีกแล้วรู้มัย พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนอย่างนั้นกระมัง ในคัมภีร์เรามีแต่บอกว่ากายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนาเหมาะกับตัณหาจริต จิตตาทา กับธรรมมา เหมาะกับทิวฏฐิจริต กายาทา นี่เหมาะกับตัณหาจริตที่อินทรีย์ยังอ่อน เวทนาฯ เหมาะกับตัณหาจริตที่อินทรีย์กล้า ท่านเทียบกายกับเวทนา ท่านไม่ได้เทียบกายกับจิต ส่วนจิตตาทา นี่เหมาะกับพวกทิวฏฐิจริตที่อินทรีย์อ่อน ธรรมมา เหมาะกับทิวฏฐิจริตที่มีอินทรีย์กล้ามีปัญญาแก่กล้า ท่านเทียบจิตกับธรรม เราก็มาเทียบกันตามใจชอบนะ คือเทียบกายกับจิต กายกับจิตนะเป็นของง่ายทั้งคู่ ของพวกอินทรีย์อ่อนด้วยกันทั้งคู่ เพียงแต่ว่า จริตของใครมันเหมาะกับอะไร

เนี่ยธรรมะอย่างนี้นี่มันเผื่อนะกระทั้งในแวดวงคนที่ศึกษา อภิธรรมก็ยังมีคนชอบนึกเอาเอง เพราะว่าอะไร? เพราะเชื่อที่อาจารย์สอนต่อๆกันมา แล้วหลวงพ่อก็ถามอีกว่า ที่คุณบอกว่าสอนกายนะ คุณสอนให้ทำสมณะก่อนไหม

อาจารย์ท่านนั้นตอบว่า “ไม่ทำสมณะ ไม่ต้องทำ”

หลวงพ่อก็เลยแย้งว่า เอ้า...กายานุปัสสนาเหมาะกับสมณยานิก ไม่ใช่หรือ ถ้าไม่ทำสมณะแล้วจิตไม่ตั้งมันนะ จิตไม่ตั้งมันจะมาดูกายไม่รู้เรื่องหรือมันจะถลาลเข้าไปในกาย”

โยม : “ในขั้นของหลักการและวิธีการก็มีความแยกกันคนละอย่างนะนะคะ ถ้าพูดถึงในหลักการที่ว่ากันโดยหลักของทฤษฎีก็ไม่จบ แต่พอได้มาเสพคุ่นกับพระอาจารย์ตรงนี้ล่ะคะเราได้เห็นในวิธีการซึ่งพระอาจารย์จะยกให้เหมาะกับอัธยาศัยของแต่ละบุคคลทุกคนมาก็จะได้ประโยชน์เหมือนกันหมดเหมือนอย่างที่อนัตตาได้ อย่างนั้นเหมือนกัน คือได้ความรู้สึกตัว ได้การเป็นผู้ดูอย่างว่าง่าย เป็นผู้ใหญ่ใจดีที่ดูเค้าโดยไม่ถือสา ดูเค้าไปตรงๆ อย่างไม่แทรกแซง คำพูดพวกนี้แหละคะเรารู้สึกว่าเราได้จากการกลับกรองจากการที่เราได้ฟังและเข้าใจแนวทางปรับวิธิตัด วิธีใส่ใจกับตรงนี้นะคะ”

หลวงพ่ : “ดีแล้วละอาจารย์อนัตตา ไม่อย่างนั้นอาจารย์อนัตตาสอนไปนะจะแพร่ยาพิษไปเรื่อยๆ คนไหนที่เป็นครูเค้าเนี่ย หลวงพ่จะเข้มวงวดมากกว่าปกตินะ เพราะว่ากลัวศาสนาหรือจะทำลายศาสนาที่ไม่แน่นอน ดีแล้วอาจารย์อนัตตาได้ทั้งปริยัติและปฏิบัติ

จริงๆ แล้วการปฏิบัติง่ายที่สุดเลย ง่ายมาก ทำแค่ที่พระพุทธเจ้าสอน บางคนบอกว่าที่หลวงพ่สอนนี้ยากเกินไป ยากเกินไปอะไร ลองไปฟังซีตนะ ฟังไปเรื่อยๆ เดียวก็ตื่นขึ้นมา คนตื่นขึ้นมาโดยไม่เจอหลวงพ่อนะ ฟังซีตได้อย่างเดียวตื่นขึ้นมาเนี่ยอะเยะไปแล้วเต็มไปหมดเลย บางคนนะภาวนาดีมากๆ เวลาเค้าบรรยายสภาวะนะน่าฟังจริงๆ

เคยมีพระองค์หนึ่งมานั่งฟัง ที่แรกท่านมาแบบพองเลยนะ ท่านไปภาวนาอยู่ในป่ามาพรรษาหนึ่งท่านพองว่าเราเก่ง เสร็จแล้วพองท่านมานั่งฟังโยมพูดนะท่านก็ค่อยๆ เทียวลงเรื่อยๆ พอสุดท้ายหลวงพ่ไปคุยกับท่าน ท่านบอกว่าท่านอายุมากเลย ทำไมโยมภาวนากันได้ อย่างนี้ โยมตื่นขึ้นมา โยมเห็นสภาวะ โยมเห็นจิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่

ดับไป มีช่องว่างมาคั่น โยมเห็นอันโน้น โยมเห็นอันนี้ โยมจะกระตุกกระตักเหลียวซ้ายแลขวา รู้สึกตัว นอนอยู่จะพลิกซ้ายพลิกขวายังรู้เลย นอนหลับอยู่จิตจะคิด ที่เราเรียกว่าฝัน จริงๆ จิตมันคิดเค้าก็รู้ว่าจิตคิดนะ นี่ พระท่านบอกว่าท่านอายุโยมที่เดียวเพราะท่านทราบแล้วว่า ที่ท่านไปอยู่ป่ามาพรรษาหนึ่งนั้น ท่านไปปรุงแต่งสภาวะไม่ใช่ไปรู้สภาวะ

จริงๆ แล้วธรรมะง่ายที่สุด เราไปคิดมากเลยยากนาน คอยคิดแต่ว่าจะต้องทำยังไง ทำยังไงแล้วจะดี วัตถุประสงค์ที่ต้องการนะคือต้องการดี สิ่งที่ต้องการจะได้คือต้องการดี ทำยังไงมันจะดี? คอยคิดแต่จะ “ทำ” เราลืมสภาวะของวิปัสสนาคือการ “รู้” ไป **รู้ไม่ใช่เอาดี รู้เอาความจริงนะ รู้เพื่อให้เห็นความจริง** อย่างสมณะทั้งหลายนี้เอาสุขเอาสงบ เอาดี เพราะคิดแต่จะทำยังไงจะสุข จะสงบ จะดี ส่วนวิปัสสนานะ รู้กาย รู้ใจ ตามที่เค้าเป็น เพื่ออะไร? เพื่อรู้ความจริง สิ่งที่ต้องการคือความจริงเท่านั้นเอง ธรรมะก็คือความจริงนั่นแหละ ตัวสัมมาทิฏฐินั้นแหละ เราคอยรู้ลงไปนะไม่ใช่เรื่องยาก อย่าใจลอยก็แล้วกัน ถ้าใจลอยก็รู้กายรู้ใจไม่ได้ แล้วก็อย่าเอาแต่นั่งฟังไว้ กำหนดไว้ ประคองไว้ ถ้าฟังไว้ กำหนดไว้ ประคองไว้ ควบคุมไว้ กายกับใจก็จะนิ่งๆ ผิดความเป็นจริง แคร์รู้สึกตัว สติมันจะระลึกรู้กายก็รู้กาย สติระลึกรู้จิตก็รู้จิต มันไม่เลือกแล้วนะ **ถ้าสติเกิดแล้วมันไม่มีสายไหนแล้ว มันมีแต่ว่าขณะนี้มันมีสติ หรือขณะนี้ขาดสติ ไม่มีสายกาย สายจิตอะไรหรอก** อันนั้นมันแค่จุดตั้งต้นเพื่อฝึกให้มีสติขึ้นมา จุดตั้งต้นเพื่อฝึกให้มีสตินี้เป็นการ ตามรู้ ทั้งหมดเลยนะ เพราะฉะนั้นในสติปัฏฐานฯ ท่านถึงใช้ว่า การตามเห็นกายเนืองๆ ตามเห็นนะ

ไม่ใช่รู้ลงปัจจุบันนะ การตามเห็นเวทนาเนืองๆ การตามเห็นจิตเนืองๆ ตามเห็นธรรมเนืองๆ”

โยม : “พระอาจารย์คะ ก็ตรงนี้ก็คือ ตรงที่ว่าจิตจะต้องได้รับฐานตั้งก่อนนั่นเองใช่หัยคะ เป็นจุดเริ่มก็คือฝึกให้เค้าได้ตั้งขึ้นมาก่อน”

หลวงพ่ : “ใช่ ฝึกให้เกิด “มหากุศลจิต ญาณสัมปยุต อสังขาริกัง” ตัวนี้แหละที่เรียกว่า จิตสิกขา ละ เราไปนึกว่าจิตสิกขาเป็นเรื่องเข้าฌานอย่างเดียว **จิตสิกขา คือ การเรียนเรื่องจิตจนกระทั่งจิตที่พร้อมจะเจริญวิปัสสนานั้นเกิดขึ้น** เป็นกุศล จิตนี้เป็นกุศล เป็นมหากุศลจิต อ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว เบิกบาน เบามีความสุข มีความสงบ มีความตั้งมั่น เกิดเอง เกิดได้เอง

เบื้องต้นนะ มันต้องตามรู้กายตามรู้ใจ ตามรู้นะ เพื่ออะไร? เพื่อให้เกิดสติ ตามรู้เพื่อให้จิตจำสภาวะได้แล้วเกิดสติ เพราะฉะนั้นในสติปัฏฐานฯ ท่านถึงใช้คำเหมือนกันหมดเลย กายานุปัสสนาฯ การตามเห็นกาย จิตตานุปัสสนาฯ การตามเห็นจิต เป็นคนละส่วนกับขั้นที่ทำให้เกิดปัญญาฯ คนละส่วนกัน เพราะฉะนั้นในสติปัฏฐานฯ จะมีสองส่วน ส่วนที่ทำให้เกิดสติ ตามเห็นกาย ตามเห็นเวทนา ตามเห็นจิต ตามเห็นมากๆ แล้วจิตจำสภาวะของรูปนามได้แม่น พอรูปนามเคลื่อนไหวขึ้นมาสติเกิดเอง เมื่อสติเกิดเองแล้วคราวนี้มันไม่มีแล้ว สลายกายสลายจิตนะ เพราะสติเป็นอนัตตา บางทีสติระลึกรู้กาย สติบางทีก็ระลึกรู้ใจ ไม่มีสายแล้ว ตอนสุดท้ายก็จะเหลือแต่ว่าตอนนี้มีสติหรือตอนนี้ขาดสติ **มีสติขึ้นมาก็ไม่ใช่เพื่อจะต้องมีสติต่อเนื่อง สติเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไปแค่นั้นพอแล้ว**

เรามีสติขึ้นมาเพื่ออะไร? เพื่อที่จะตัดตอนชีวิตของเราให้ขาดเป็นท่อนๆ แต่เดิมชีวิตของเราเป็นอันเดียวรวดเลย คือ หลงตลอดชาติเลย เรายังไม่รู้สึกรู้ว่าหลง เราจะรู้สึกว่ามีอยู่จริงๆ รู้สึกว่าจิตนี้เที่ยง จิตนี้คือตัวเรา เพราะว่าจิตมันหลงไม่เคยขาดตอนลงไปให้เห็นเลย เราฝึกจนสติเกิดนะมันจะขาดตอนอัตโนมัติเลย **จิตที่หลงเกิดขึ้นแล้วดับไป จิตที่รู้สึกตัวเกิดแล้วดับไป ฝึกอย่างนี้ในที่สุดเห็นเลย จิตทั้งที่ไหลไป ทั้งที่รู้สึกตัว ทั้งที่มีสติ ทั้งที่ไม่มีสติ ล้วนแต่เกิดแล้วดับ เวลาเข้าใจแจ่มแจ้งในธรรมนี้เข้าใจทั้งคู่เลย ไม่ใช่เอาอันหนึ่งเกลียดอันหนึ่ง ไม่ใช่เอาจิตที่มีสติ เกลียดจิตที่ขาดสติ เพียงแต่จิตมีสติเป็นแค่เครื่องอาศัยเท่านั้นเอง เพื่อจะได้เห็นไตรลักษณ์นั่นเอง**

ท่านถึงบอกว่าธรรมะเหมือนเรือ เป็นเครื่องอาศัย เพราะฉะนั้นเรามีสติขึ้นมาแวบ...เห็นเลยชีวิตที่ขาดสติดับไปแล้ว มีสติอยู่ชั่วขณะ สติก็ดับอีก ถัดไปจิตอาจจะมึนสติหรืออาจจะขาดสติก็ได้ เราเลือกไม่ได้ *โกฎิพพนจิต* มันเลือก มีจิตดวงหนึ่งเลือกแทนเรา เราเลือกไม่ได้ เพราะฉะนั้นจิตจะมีสติหรือจะขาดสติก็เลือกไม่ได้ ถ้าจิตมีสติขึ้นมาอีกมันก็จะระลึกได้ว่า เมื่อก็มีสติอยู่ เมื่อก็รู้สึกตัวแล้ว ถ้าจิตดวงถัดมาไม่มีสติมันก็ไหลไปอีก แล้วเดี๋ยวมีจิตที่มีสติมาระลึกใหม่ อ้อ...เมื่อก็ไหลไป พอเมื่อก็ไหลไป รู้สึกตัวแวบเนี่ย ถัดจากนั้นอาจจะเกิดโลภะแทรก กลัวไหลไป ไม่อยากไหล อยากจะรู้ตัว ฟังเกิดการทำงานทางใจ ก็ให้รู้ทันว่าเกิดการทำงานทางใจแล้ว เนี่ยรู้ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ เค้าจะดัดแปลงเค้าจะพลิกแพลงยังไงตามรู้ไป **ตามรู้ ไม่ใช่เพื่อเอาอันใดอันหนึ่ง หรือเพื่อปฏิเสธสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ได้เอาจิตที่มีสติ ไม่ได้ปฏิเสธจิตที่ขาดสติ เพราะจิตที่มีสติและจิตที่ขาดสติ**

สอนธรรมะเราอย่างเท่าเทียมกัน เพียงแต่ต้องมีสติขึ้นมาเพื่อจะได้ตัดตอนชีวิตให้ขาดเป็นท่อนๆ อยู่ในช่องเล็กๆ ของปัจจุบัน ช่องเล็กๆ จะเห็นแต่ว่ามีความเกิดดับเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถึงจุดที่แจ่มแจ้งก็จะรู้เลย ว่าทุกสิ่งเกิดแล้วดับทั้งสิ้น ปัญญามันอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่ว่าฝึกจนไม่มีความขาดสตินะ สติเป็นอนัตตา สิ่งไม่ได้หรือเกิดได้ก็ดับได้

นี่ธรรมะฟังแล้วยากนะ ฟังแล้วยาก แต่ทนฟังไป ทนฟัง หลวงพ่อนะ สองครั้งสามครั้งทนไปเถอะ อย่าคิดมาก คิดมากยากนาน แต่คนไหนติดฟังมาต้องค่อยๆ สังเกตเอานะ การฟังติดฟังๆ ๓ มาติดฟังๆ นะ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้ทำอย่างนี้หรอก

โยม : “อาจารย์คะ ตอนนี้อยากจะขออนุญาตย้ายอีกทีหนึ่งนะค่ะว่า ตรงกระบวนการที่เราตามรู้ระลึกลงไปอย่างนี้แหละเป็นกระบวนการของ **จิตตสิกขา**”

หลวงพ่ : “ใช่ จนกระทั่งจิตมันเกิดการรู้ตื่นขึ้นมา ตั้งมั่นขึ้นมา พร้อมทั้งจะเจริญปัญญา พอจิตมันพร้อมที่จะเจริญปัญญามันก็ขึ้นปัญญาสิกขาสิ เพราะฉะนั้นบทเรียนที่สองนี่ถึงชื่อจิตตสิกขานะ แต่คนไทยชอบแปลเอาความ บทเรียนที่หนึ่งเรื่องศีล บทเรียนที่สองเรื่องสมาธิ บทเรียนที่สามเรื่องปัญญา ในรากศัพท์จริงๆ นะคือ สิลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา ทำไมเราไขว่ไขว่ไปอย่างนั้น เพราะท่านพุทธโฆษาจารย์ท่านแต่ง *วิสุทธิมรรค* พอจิตตสิกขานี้แหละท่านฉายเอาเรื่องสมถะมา เอาสมถะมาใส่ เราก็เลยสมถะตามท่านหมด พอปัญญาสิกขาก็เป็นวิปัสสนา ท่านอยากแยกสมถะ วิปัสสนา จริงๆ สมถะก็เป็นส่วนหนึ่งของจิตตสิกขา

การศึกษาเรื่องจิตมันทำได้สองแบบ การศึกษาเรื่องจิตสำหรับสมถยานิกอันหนึ่ง การศึกษาเรื่องจิตของวิปัสสนายานิกอีกอันหนึ่ง การศึกษาเรื่องจิตของสมถยานิกก็คือทำสมถะไปจนถึงฌาน ยี่งได้ถึงฌานที่ ๒ แล้วคืนะ ฌานที่ ๑ นี้ยังน้อยไปนิดหนึ่ง ยังไม่หลุดออกจากความคิด ยังมีวิตกวิจารณ์เคล้าอยู่ในฌานที่ ๒ นี้มีภาวะอันหนึ่งที่เรียกว่า *เอโกทิวา* เอโกทิวาจะนี้แหละที่พระป่าท่านเรียกว่ามี *จิตผู้รู้* พอมีจิตผู้รู้แล้วพอเราออกจากสมาธิที่กำลังของสมาธิยังมีผลอยู่วิบากของมันไม่หมดทันที ยังมีผล คือจิตผู้รู้ยังตั้งมั่น ยังตั้งมั่นเด่นดวงอยู่นะ เสร็จแล้วมารู้กายจะเห็นทันทีเลยว่ากายไม่ใช่ตัวเรา รู้เวทนามก็เห็นเวทนาไม่ใช่เรา เห็นเวทนาไม่ใช่กาย นี่ดูอย่างนี้ง่าย แต่ดูจิตยากแล้วเพราะมันนิ่งมันคงที่ เพราะฉะนั้นพอเราไปทำสมถะมา ดูจิตลำบาก แต่ถ้าไม่ทำเลยดูจิตลูกเดียวฟุ้งซ่าน ก็ดูไม่ออกอีกแล้ว **เพราะฉะนั้นสมถะนี้จำเป็นสำหรับพวกผู้กายและเวทนา และมีประโยชน์สำหรับพวกดูจิต** จำเป็นกับมีประโยชน์นี้ระดับความสำคัญไม่เท่ากัน เมื่อเราดูจิตไปเรื่อยจนมันฟุ้งมันไม่ตั้งถึงฐาน ตรงนี้ทำสมถะสักหน่อยให้จิตตั้งอยู่ในฐานของมัน พอจิตตั้งถึงฐานแล้วก็ปล่อย ไม่บังคับไว้เป็นผู้ใหญ่ใจดีแล้วคราวนี้ ปล่อยให้เด็กคือจิตมันทำงานไป บางคนว่ายากนะ แต่ธรรมะที่หลวงพ่อบุญนี้แหละคือธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนฆราวาสสมัยโน้น เวลาท่านเจอฆราวาสที่ไม่เคยรู้ศาสนาพุทธนะ ท่านสอนธรรมะชื่อ *อนุปปพิกถา* อนุปปพิกถานี้เริ่มจากว่า เอ้า ไปทำทานนะไปรักษาศีลนะ ไม่มีเรื่องสมาธิเห็นมัย ให้ไปทำทานนะไปรักษาศีลนะแล้วจะได้มีความสุขขึ้นสวรรค์ แต่สวรรค์นั้นนะยังไม่เที่ยง

สวรรค์ยังมีโทษยังมีทุกข์แทรกอยู่เรื่อยๆ วันหนึ่งก็ตกสวรรค์ เพราะฉะนั้นก็ควรจะออกจากกามมาศึกษาปฏิบัติธรรม ธรรมะที่ต้องศึกษาปฏิบัติเรียกว่า *อริยสัจ*

อริยสัจเป็นธรรมะที่ท่านสอนฆราวาสด้วยนะ สอนโดยเริ่มจากอนุปปพิกถา ถัดจากนั้นก็ทรงสอนอริยสัจ เช่นพระยสะได้ฟังเรื่องอริยสัจนี้แหละในเพศฆราวาสแล้วได้พระโสดาบัน เสร็จแล้วพ่อบุญมาตาม พระพุทธเจ้าเทศน์อนุปปพิกถานี้ลงท้ายถึงอริยสัจให้พ่อของพระยสะฟัง พ่อก็ได้พระโสดาฯ นะ พระยสะฟังครั้งที่สองได้พระอรหันต์ เพราะท่านฟังแล้วท่านเห็นสภาวะนะ ถ้าเป็นอย่างเราฟังแล้วก็จิตเล็ดเซอร์ ไม่ได้นะ ไม่เห็นสภาวะ เอาไว้สอบได้ เพราะฉะนั้นอริยสัจนี้ธรรมะสำคัญ ตรัสรู้ใหม่ๆ ก็สอนอริยสัจ จนจะถึงนิพพานนะ สามเดือนก่อนปรินิพพานนี้พระสูตรบอกเลยว่าเทศน์อริยสัจเป็นส่วนมาก ส่วนน้อยก็คือเอาไปตอบคำถามของคนที่มาถามเรื่องอื่น ท่านเทศน์อริยสัจเป็นส่วนมาก จนถึงปัจฉิมวาทะ ทรงสอนเรื่องความไม่ประมาทก็คือความมีสติ อันเป็นต้นทางให้รู้แจ้งอริยสัจนั่นเอง

การมีสตินี้แหละคือความไม่ประมาท มีสติรู้กายรู้ใจเรียกว่าทำสติปัญญา ถ้ามีสติรู้อย่างอื่นไม่เรียกว่าสติปัญญา สติรู้กายรู้ใจเรียกว่าสติปัญญา พอรู้แจ้งเรียกว่ารู้ทุกข์ พอรู้ทุกข์แจ้งก็ปล่อยวางตัวทุกข์คือ ปล่อยวางขั้นที่ ๕ *ขั้นที่ ๕* คือตัวทุกข์ พอปล่อยวางขั้นที่ ๕ ไปจิตไม่มีอะไรจะยึดฉวยนะ ไม่มีอะไรจะเกาะ จิตก็พ้นจากขั้นที่ ๕ พ้นจากทุกข์นั่นเอง ไม่ใช่ดับทุกข์นะ ไม่ใช่ดับทุกข์นะ พ้นทุกข์นะ ขั้นที่ก็อยู่ส่วนขั้นที่ไป จิตก็อยู่ส่วนจิต อิสระจากกัน แต่จิตก็เป็นขั้นที่นะ

มันมีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง เป็นจิตอีกชนิดหนึ่งซึ่งไม่เกาะกับ
 ันธ์ จิตชนิดนี้จึงไม่ได้รับความกระทบกระเทือนจากันธ์ ทำหน้าที่
 ฐันท์ไป ทำงานอยู่กับโลกรู้บัญญัติบ้างรู้ชั้นบ้าง ทำงานอยู่กับโลก
 แต่ไม่เกาะอะไรนะเรียก *กิริยา* เป็น *มหากิริยาจิต* จิตดวงนี้ไม่เกาะ
 ไม่เกี่ยวกับอะไร สบาย มีความสุขอยู่อย่างนั้นแหละ จิตส่งออกนอก
 ไหม? ส่งออก ถ้าพูดในสำนวนของนักปฏิบัตินะจิตพระอรหันต์ก็ยัง
 ส่งออกนอก คือ ออกรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจตามปกติ
 นั้นเอง แต่ไม่กระเพื่อม ไม่หวั่นไหว ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายอะไรขึ้นมา
 ไม่ใช่ว่าชั้น ๕ ของพระอรหันต์เป็นความสุขนะ อย่าเข้าใจผิดว่า
 ภาวนาแล้วชั้น ๕ จะเป็นสุข ชั้น ๕ จะเที่ยง ชั้น ๕ จะเป็นอัตตา
 เป็นไปไม่ได้ ที่เป็นพระอรหันต์ได้ก็เพราะเห็นชั้น ๕ ไม่เที่ยง เป็น
 ทุกข์ เป็นอนัตตาแล้ววางได้ ที่วางไม่ได้ก็เพราะไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์
 วางไม่ได้เพราะเห็นว่ามันทุกข์บ้างสุขบ้าง รู้สึกมีร่างกายเป็นทุกข์บ้าง
 เป็นสุขบ้าง มันรู้สึกอย่างนี้ถึงวางกายไม่ได้ ถ้ารู้สึกว่างกายเป็น
 ทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง มันก็ค้นหาความสุขค้นหาความทุกข์ ถ้ารู้สึก
 จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้างนะ จิตก็ยังค้นหาความสุขค้นหาความ
 ทุกข์อยู่ แต่เมื่อไรเห็นว่าทุกข์ล้วนๆ นะ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย
 นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจาก
 ทุกข์ไม่มีอะไรดับไป จิตจะวาง วางเองไม่ต้องเชิญให้วาง วางเอง
 เพราะฉะนั้นไม่ต้องถามทำอย่างไรจะหลุดพ้น ไม่มีใครทำจิตให้หลุดพ้น
 ได้ จิตเค้าหลุดของเค้าเอง อย่างว่าแต่ทำจิตให้หลุดพ้นเลย แค่ว่าจิต
 ให้เกิดสติสักขณะหนึ่งยังทำไม่ได้เลย สติเกิดเองเพราะมีเหตุ **จิต**
หลุดพ้นเพราะอะไร? เพราะมีปัญญาแจ่มแจ้ง รู้ความจริงของกาย
ของใจแจ่มแจ้ง ว่าเป็นไตรลักษณ์แล้ววาง วางเอง

ทนฟังนะ ฟังหลวงพ่อกันๆ นิดหนึ่ง วิธีที่จะฟังให้เข้าใจง่ายก็คือ
 ลืมของเก่าเสียก่อน ทำใจให้เหมือนถ้วยน้ำชาที่ว่างเปล่า ถ้าฟังไป
 ศึกษาเปรียบเทียบไปจะฟังยากเพราะธรรมชาติหลวงพ่อกุดนี้ไม่ค่อย
 มีใครเค้าเอามาสอนกัน ที่เค้าไม่สอนเพราะมันเปลืองตัวเองไม่มีใคร
 อยากพูดหรือสอนทำทาน ถือศีล สอนทำสมาธิง่ายนี่ เพราะสอน
 อย่างนั้นไม่มีใครมาว่าอะไรได้ สอนถึงตัวสภาวะแท้ๆ ไม่มีใครเค้า
 สอนกันนะ สอนให้เห็นตัวสภาวะนะ บางคนมาเรียนก็มาด้วยใจของ
 นักเรียนจริงๆ อย่างนี้ดี

คำว่านักเรียนกับนักปฏิบัติไม่เหมือนกัน ชาวพุทธต้องเป็น
 นักเรียนนะ เพราะหน้าที่ของชาวพุทธคือเรียน เรียนเรื่องศีล เรียน
 เรื่องจิต เรียนเรื่องการเจริญปัญญา พระโสดาฯ สกิทาคาฯ อนาคาฯ
 ก็เป็นนักเรียน เรียก *เสขบุคคล* เป็นนักเรียน พวกเรามีหน้าที่เรียน
 นักเรียนนี่เรียนเพื่อให้รู้ความจริงว่าความจริงเป็นยังไง เรียนด้วยใจ
 ที่ว่างๆ ถ้าเราเรียนด้วยใจที่มีของเก่าพะรุงพะรังนะเรียนยาก จะฟัง
 สิ่งใหม่ไม่เข้าใจ เพราะมันแต่เทียบกับของเก่าไปเรื่อยๆ ถ้าของเก่า
 ดีจริงวิเศษจริงมันพันทุกข์ไปแล้วละ ของเก่าดีจริงวิเศษจริงพระ
 พุทธเจ้าสอนไว้แล้วละ ส่วนมากติดสมถะกันจนอมนะ เฝงมาจน
 ที่อๆ หาความสุขสักนิดหนึ่งในชีวิตยังไม่ค่อยจะได้เลย ร่างกายก็เคล็ด
 ขัดยอกนะ จิตใจก็แข็งทื่อ ยังภูมิใจว่าภาวนาดีภาวนาถูก ถ้าเรียน
 อย่างอาจารย์อนัตตาจะรู้เลย จิตที่หนัก แน่น แข็ง ซึม ทื่อ มัน
 เป็นลักษณะของอกุศลจิต เพราะฉะนั้นวางนะ วางของเก่านิดหนึ่ง
 ถอดเขี้ยวถอดเล็บเสียก่อนแล้วค่อยๆ ฟังไป เพื่อจะได้อะไรใหม่ๆ
 บ้าง ฟังไปก่อน ไม่ชอบใจที่หลังก็โยนทิ้งไป แต่ตอนนี้ถ้าจะฟังให้รู้เรื่อง

เร็วๆ นะ ลืมของเก่าซะ ไม่ต้องฟังหลวงพ่อกแล้วเอาไปเปรียบเทียบกับของเก่าเลย ลืมไปเลย ทำให้เหมือนเด็กนะ เหมือนเด็กเล็กๆ เด็กที่ไร้เดียงสา เด็กเล็กๆ นี้เราเอาขนมไปให้ก็ดีใจ ไปว่ามันๆ ก็เสียใจ ซื่อๆ นะ เสียใจก็ร้องไห้ ดีใจมันก็หัวเราะ ซื่อๆ ของเราดัดแปลงมากนะ ดัดแปลงทุกอย่างผิดธรรมดาไปหมดเลย ธรรมชาติของธรรมดานะ ธรรมชาติไม่ใช่ของผิดธรรมดา ธรรมะกับธรรมดามันคำเดียวกัน

อีกหน่อยหลวงพ่อก้อยสบายแล้วมีลูกศิษย์เป็นอาจารย์อภิธรรมหลายคน ใครจะมาชวนหลวงพ่อกเถียงบอกไปเถียงกับอาจารย์อภิธรรมไป เดี๋ยวนี้บางแห่งนะท่านเปลี่ยนทั้งสำนักเลย ท่านบอกหลวงพ่อบอกว่าที่วัดเปลี่ยนทั้งวัดแล้วเพราะของเก่าทำมานานหลายสิบปีแล้วไม่เห็นผล เพราะเวลาเรียนอภิธรรมก็เรียนอย่างหนึ่ง แต่พอลงมือปฏิบัติจริงมันกลับหัวกลับหางไปเลย นี่ก็ออกใช้มัธยมอาจารย์นัตตา คือ แทนที่เราจะรู้รูปนาม เราก็ไป กำหนด รูปนาม อย่างคำว่า ทุกขัง อริยสัจจัง ปริยญฺเวยยัง บางคนก็ไปแปลว่า ทุกข์ให้กำหนดรู้ ทุกขัง อริยสัจจัง คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสัจ, ปริยญฺเวยยัง มาจากคำว่า ปริกกับคำว่า ญา ปริ แปลว่ารอบ, ญา แปลว่ารู้ เพราะฉะนั้นทุกขังนั้นเป็นสิ่งที่ควรรู้อรอบ นี่หลวงพ่อกไม่ได้เรียนบาลี จะแปลถูกหรือผิดตามหลักภาษาก็ไม่แน่ใจ แต่ถึงผิดภาษาก็คิดว่าไม่ผิดสภาวะหรอก คำว่า รู้อรอบหมายถึงอะไร? อันแรก รู้อรอบในกองทุกข์หรือรู้อรอบในกองขันธ ไม่ใช่เรียนขันธเดียวนะ ต้องเรียนจนกระทั่งแจ่มแจ้งได้ทุกขันธนั้นแหละ อันที่สอง รู้อรอบ หมายถึงว่ารู้ได้ตรงความจริง ขันธทั้งปวงเป็นไตรลักษณ์ เนี่ยที่ว่าทุกข์ให้รู้ ทุกข์เป็นของควรรู้อรอบ นี้เราไป

แปลทุกข์กำหนดรู้ ทุกข์กำหนดรู้ เราแปลกันเคยปาก อาตมาชอบพวกอาจารย์อภิธรรมนะ เวลาเรียนแล้วเรียนง่าย

เข้าเบอร์ ๔๔ อย่าไปฟัง ถาลงไปนะ ใจถาลงไปดูออกใหม่ ใจต้องตั้งมั่นนะ สติสักว่าระลึก สติไม่ใช่ลงไปกำหนดไว้ สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นไม่ใช่ตั้งแช่ ตั้งมั่นสักว่ารู้อารมณ์ ปัญญาเกิดจากการที่เราเห็นไตรลักษณ์ เห็นรูปนามแสดงไตรลักษณ์ ซึ่งจะเห็นได้ต้องเห็นด้วยจิตที่ตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิ”

โยม : “ขอตรงนี้อีกนิดหนึ่งนะคะพระอาจารย์ กว่าอนัตตาจะฟังแล้วเข้าไปในใจได้นะคะ คำว่าสติแค่ระลึกรู้ไม่ใช่ไปกำหนดรู้ สมาธิแค่ตั้งมั่นไม่ใช่ไปตั้งแช่ กว่าจะฟังแล้วมันเข้าไปถึงใจนะคะมันก็ต้องอาศัยการฝึกฝนและการน้อมเข้าไปมากๆ เลยค่ะ”

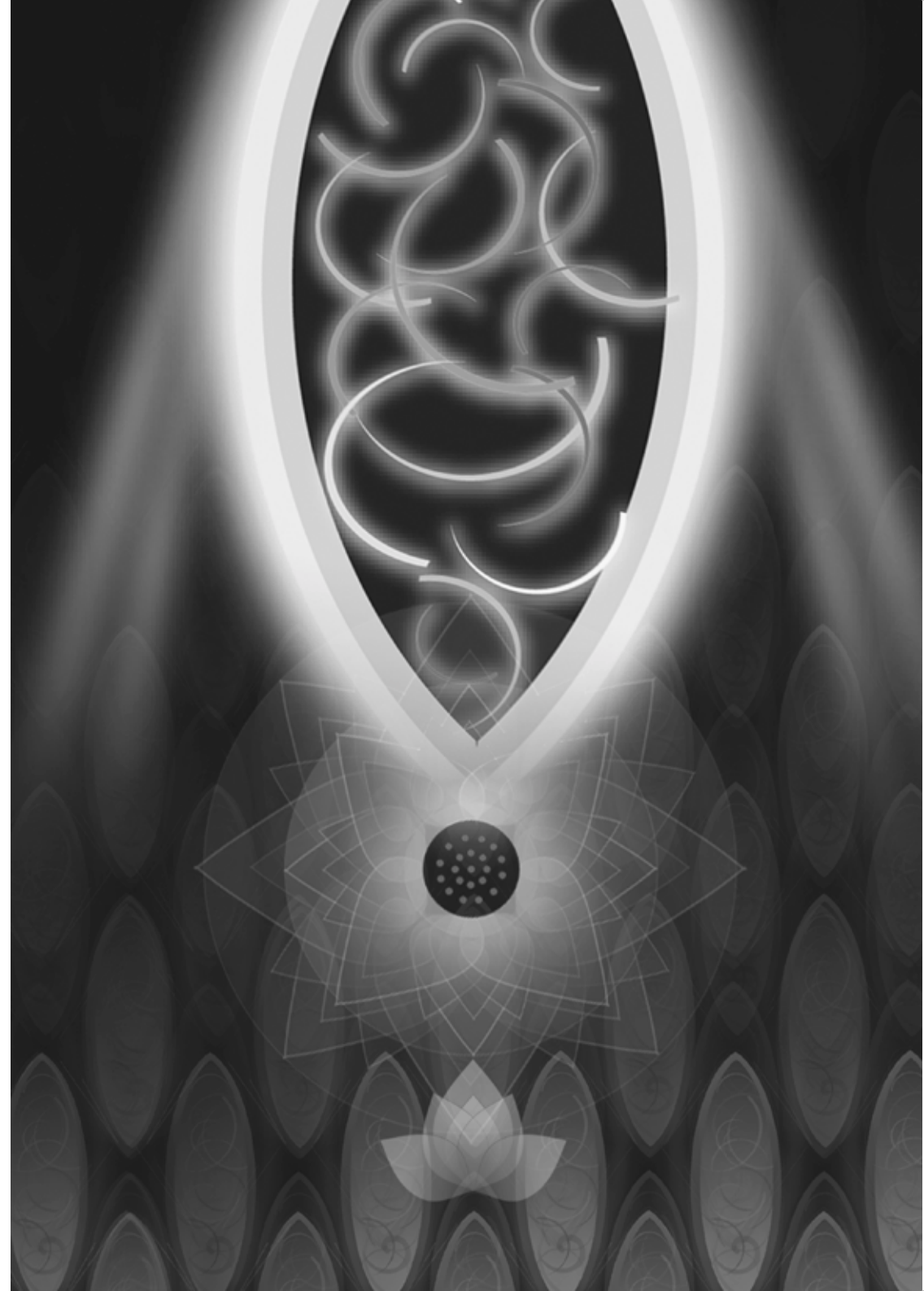
หลวงพ่อก : “อ้อ...ต้องน้อมนะ ต้อง *โอบนโยโก* น้อมเข้าไปดูของจริง ทำไมเราฟังธรรมะแล้วไม่เข้าใจรู้มัย เพราะมันไปเข้าหูเข้าสมองซะหมด เข้าสมองแล้วก็คิดนะ คิดเมื่อไหร่ก็แปลเมื่อนั้นแหละ หลวงพ่อกถึงบอกไปอยากฟังให้รู้เรื่องเร็วระถอดเขี้ยวถอดเล็บออก ฟังด้วยใจนะ หลวงพ่อกพูดธรรมะพูดด้วยใจจริงๆ นะ พูดแบบถอดใจให้เลยนะ ถอดใจให้ได้ครึ่งวันนะประเดี๋ยวสิบโมง อ้อ...หมดแรงแล้วเหนื่อย เมื่อไหร่โยมจะหมดไปจากโลกซะที (คนฟังหัวเราะ) มันเหนื่อยนะเหนื่อย สอนกันด้วยใจจริงๆ เลยนะ กรรมฐานนะถ้าจะเรียนให้ดีที่สุดเลย ต้องอาจารย์หนึ่งลูกศิษย์หนึ่งดีที่สุดเลย ไม่มีกลุ่มย่อยๆ เรียนกลุ่มย่อยๆ ไม่ใช่เรียนกันเป็นร้อยเป็นพัน เรียนกันด้วยใจ ลูกศิษย์ก็เอาใจซื่อๆ ใสๆ มาเรียนนะ เอาใจต้านมาเรียนนี้

อาจารย์เหน้อยนะ เอาใจที่ด้านมาเรียนนี่เหน้อย อาจารย์อนัตตทานีกออก
 รียัง อย่างจิตเค้าด้านนี่นะเราจะพยายามให้เค้ารู้เรื่องนี้เหน้อยนะ
 หลวงพ่อแก้งๆ แล้ว หลวงพ่อชกไม่ไหวแล้ว เพราะฉะนั้นคนไหน
 ด้านนะ หลวงพ่อบ่อยเลย บางคนเถียงใหญ่เถียงจอตๆ ๆ ๆ คุณ
 ก็ทำไปเถอะนะ ได้ดีแล้วมาบอกกันบ้างก็แล้วกัน เราจะได้รู้ว่ามี
 ช่องทางใหม่ที่เกินกว่าสติปัญญา หรือบางคนอยากดูความว่าง พระ
 พุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ดูความว่างนะ ก็เถียงจะดูความว่างให้ได้ หลวงพ่อ
 ก็บอกว่า เออๆ ทำไปเถอะ หลวงพ่อไม่เถียงด้วยแล้ว

อะ...หมดเวลาแล้วเลยไปหลายนาทีเดียวพระหิวข้าว เชิญโยม
 ไปทานข้าวเลยไป

ภาคปลาย (หลังภัตตาหารเช้า)

หลวงพ่ : “ที่แรกว่าวันนี้สบายเพราะญาติโยมน้อย ตอนนี่
 เริ่มไม่สบายแล้ว มันไม่เที่ยง เมื่อเช้าที่คุยกับอาจารย์อนัตตทานะ พูด
 เรื่องเครื่องมือในการเจริญสติ เครื่องมือหลักๆ ก็คือ สติ สัมมาสมาธิ
 คือเครื่องมือหลักๆ ผลผลิตของมันก็เป็น ปัญญา พอปัญญาเกิดขึ้น
 ปัญญาทำหน้าที่ประหารกิเลส ทำลาย ตัดกิเลส ตัดสังโยชน์ ถ้าตัด
 สังโยชน์นี้เรียกว่าเป็นปัญญาในระดับอริยมรรค เพราะฉะนั้นต้องเรียน
 มากๆ เรื่องสติ กับสัมมาสมาธิ ต้องเรียนสองอันนี้เยอะๆ หน่อย **ถ้ามี
 สติอย่างเดียวนะ ขาดสัมมาสมาธินี้ มันไม่มีกำลังที่จะตัดสินความรู้
 สัมมาสมาธิเป็นตัวสำคัญที่ทำให้เกิดปัญญา สัมมาสมาธิคือความ**



ตั้งมั่น **ความตั้งมั่นของจิต** เราจะรู้สึกว่าการจิตมันถึงฐานของมันจริงๆ นะ มันรู้สึกเลย จิตใจตั้งมั่น จะสามารถสักว่ารู้สึกว่าคุณอะไรได้หมด นี่ส่วนใหญ่พวกเราจิตใจไม่ตั้งมั่น สมานที่พวกเรา รู้จักนี่มัน เป็นมิจจาสมาธิ จิตมันชอบเข้าไปตั้งแช่ในอารมณ์ ยกตัวอย่างเวลา เรารู้ลมหายใจเข้าหายใจออก ใจเราชอบไหลเข้าไปอยู่ที่ลม พอรู้ลมนี้ ใจก็ไหลไปอยู่ที่ลม เราไปดูห้องพองยุบ ใจไหลไปอยู่ที่ห้อง เราเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้า ใจไหลไปอยู่ที่เท้า

บางสำนัก สายหลวงพ่อกุศลท่านชยันมือ ชยันมือ ลูกศิษย์จำนวนมากเลย ใจไหลเข้าไปอยู่ในมือ ใจไหลเข้าไปอยู่ในมือ กับไหลเข้าไปอยู่ที่ห้อง ไหลไปอยู่ที่เท้า ไหลไปอยู่ในลมหายใจ มันก็ไหลเหมือนกัน ใจไม่ตั้งมั่น **พอใจไม่ตั้งมั่นนะ ปัญญาจะเกิดไม่ได้จริงหรอก ได้แต่เพ่ง** ใจจะเข้าไปแนบอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่องสงบแล้วเกิดปีติ ขนลุกขนพอง ตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ตัวใหญ่ ตัวหนัก มีสารพัด อาการที่แปลกๆ กว่าปกติทั้งหลาย เป็นอาการของปีติ ขนลุกขนพอง วูบๆ วาบๆ นะ เหมือนฟ้าแลบแป๊บๆ ปล้าบๆ อะไรอย่างนี้ มันเป็นอาการที่ใจมันทำสมณะ เข้าไปแช่ในอารมณ์นานๆ แล้วจิตใต้สำนึกก็ทำงานปรุงอะไรต่ออะไรขึ้นมา แล้วแต่มันจะชอบ บางคนปรุงเห็นผีเห็นนางอะไรก็ได้ นะ บอกว่าผีหลอกจริงๆ หลอกตัวเอง

ค่อยๆ สังเกตไปให้รู้จักใจที่ตั้งมั่นกับใจที่ไหลไป วิธีที่ด่ง่ายๆ เลย หัดสังเกตุจิตใจของเรา อย่างนั่งฟังหลวงพ่อบุณณะ เตียวใจก็ไหลไปคิด เตียวก็ตั้งใจฟัง ฟังแล้วก็ไหลไปคิด ดูออกมัย คุณนี่ ฟังไปแล้วก็คิดไป สลับกันไป ดูออกมัย แต่เราไม่เคยเห็นจิตที่ไหลไป

เพราะฉะนั้นจิตเราไม่ได้ตั้งมั่นจริง คุณลองดูห้องพองยุบซิ ลองเคย ทำดูพองยุบมัย เคยใช้มัย ลองทำเหมือนที่เคยปฏิบัติ ลองเลย ทำจริงๆ ลืมหลวงพ่อบุณณะ นี่รู้สึกมัย ใจเรารวมไปอยู่ที่ห้อง ใจเราเคลื่อนไปอยู่ที่ห้อง นึกออกมัย นี่แหละคือการทำสมณะละ แล้วพวกเราชอบคิดว่าวิปัสสนา ไม่ใช่วิปัสสนา จิตไม่ตั้งมั่น จิตไหลไปแล้ว ไหลไป จันวิธีการที่ง่าย ๆ นะ ที่คุณจะได้ก็คือ จิตเราไหลไปก็ให้รู้ทันว่า ไหล อย่าดึงนะ อย่าออกแรงดึงนะ ถ้าเราเห็นไหลไปแล้วเราดึงนี่ จะแน่นขึ้นมา นี่ตั้งใจไปดูอีกแล้วรู้สึกมัย ใจเราเคลื่อนไปดู ให้รู้ว่าเราหลงไปดูแล้ว มันคล้ายๆ เราดูโทรทัศน์นะ หรือเราจ้องจอคอมพิวเตอร์ ในนี้เหมือนมีจอคอมพิวเตอร์อันนี้ เราจ้องไปที่จอ รู้สึกมัยเราด่าไปที่จอ ใช้ไม่ได้นะ **ที่นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยพลาด ก็พลาดตรงนี้เอง จิตไม่ตั้งมั่น กับ จิตตั้งแช่** เข้าไปแช่หนึ่งๆ อยู่ที่ห้อง เข้าไปแช่อยู่ที่ลม เข้าไปแช่อยู่ที่เท้า トラบไตจิตตั้งแช่ มันก็ได้แต่สมณะ สงบไปเฉยๆ แหละ แต่ถ้าจิตตั้งมั่นนะ มันจะเห็นเลย จิตอยู่ต่างหากนะ ความคิดก็ส่วนความคิด จิตส่วนจิต รูปส่วนรูป นามส่วนนาม ไม่ก้าวก่ายกันหรอก จิตหลุดออกจากโลกของความคิดเลย แล้วก็ไม่ได้เพ่งกายไม่ได้เพ่งใจนะ แต่รู้กายรู้ใจ

รู้กายรู้ใจกับเพ่งกายเพ่งใจไม่เหมือนกัน เวลาเราเพ่งกายเพ่งใจนะ เบื้องต้นเราเกิดความอยากก่อน คืออยากปฏิบัติ พยายามปฏิบัติ เราก็ตั้งใจกำหนดรูปกำหนดนาม เราคิดว่าสติมีหน้าที่กำหนด ถ้าเรียน อภิรกรรมอย่างอาจารย์อนัตตาจะทราบ สติไม่ได้แปลว่ากำหนด สติแปลว่าความไม่ประมาท ความไม่หลงลืม ความไม่เลื่อนลอยๆ แต่จิตใจของเราชอบเลื่อยล่อย รู้สึกมัยล่อยไปล่อยมา ตอนนี่

ลอยไปคิดแล้ว นึกออกมัย จิตเราลอยไปคิด เวลาที่เราไม่ได้นึกเรื่องปฏิบัติจิตเราก็ลอยไปคิด เรียกว่าขาดสติ เวลาเรานึกถึงการปฏิบัติเราก็ไปเพ่งใสลงไปที่กายที่เวทนาหรือที่จิต จิตเราเคลื่อนไป จอหนึ่งๆ ไว้ อันนั้นไม่ใช่การรูรูปร่างนาม แต่เป็นการเพ่ง เพ่งรูปเพ่งนาม

การเพ่งรูปเพ่งนามเป็นสมณะนะ หลายคนเข้าใจว่าถ้ามีอารมณ์รูปนามแล้วต้องเป็นวิปัสสนาเสมอไป นี่ไม่จำเป็นนะ จริงอยู่ที่การทำวิปัสสนานี้ต้องใช้อารมณ์รูปนาม ต้องรู้อารมณ์รูปนาม อันนี้แน่นอน จะไปรู้อารมณ์บัญญัติหรือไปรู้อารมณ์นิพพานไม่ได้ จะไม่ใช่วิปัสสนา แต่สมณะนี้ใช้อารมณ์บัญญัติก็ได้ ใช้อารมณ์รูปนามก็ได้ กระทั่งอารมณ์นิพพานก็ใช้ทำสมณะได้ พระอริยเจ้าทำสมณะโดยใช้อารมณ์รูปนามก็ได้ ใช้บัญญัติก็ได้ ใช้อารมณ์นิพพานก็ได้ คนทุกๆ ไปทำสมณะได้โดยใช้อารมณ์บัญญัติคือเรื่องราวที่คิด กับอารมณ์รูปนาม โดยการเพ่งรูปเพ่งนาม อย่างนี้เป็นสมณะ ส่วนวิปัสสนาไม่ใช่แค่การเพ่งรูปนามเฉยๆ แต่จะต้องเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามจึงจะเป็นวิปัสสนาจริงๆ

อย่างที่เราเดินจงกรมแล้วใจเราแนบเข้าไปที่เท้านี้ละ เป็นการทำสมณะอยู่ แต่ถ้าใจของเราตั้งมั่น มันจะเห็นเลย ตัวที่เดินนี้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันทีนะ นี่เราเริ่มเห็นไตรลักษณ์ ร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่ที่นี่ ลึกแต่ว่าเคลื่อนไหว ลึกแต่ว่าเป็นธาตุ มันรู้ด้วยกายด้วยใจ รู้สึกเอา ไม่ใช่คิดนะ ถ้าคิดใช้ไม่ได้ มันต้องรู้สึกเอาถึงความเป็นธาตุของร่างกาย รู้สึกเอาถึงความไหวของก้อนธาตุ จะไม่รู้สึกรู้ว่าเราไหวหรือเราเดิน หรือว่าก้อนธาตุนี้เป็นตัวเรา เพราะว่าเราหลุดออกจากโลก

ของความคิดได้แล้ว ฉะนั้นไม่ต้องบิรกรรมนะ ไม่ต้องบิรกรรมเมื่อไรบิรกรรมเมื่อนั้นตกจากวิปัสสนาทันทีเลย

สมมติว่าเราใจลอยไป เรามีสติระลึกได้ว่าใจลอย นี่ระลึกได้แล้ว ใช้ได้ นี่มีสติ ถ้ามีปัญญาก็จะเห็นความจริงตามมาอีก เห็นเลย จิตจะใจลอยห้ามมันไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัวสั่งไม่ได้ นี่แสดงความไม่เที่ยง แสดงอนัตตาได้ แต่ถ้าใจลอยไป รู้ว่าใจลอยปั๊บ ดึงไว้ปั๊บ นี่เป็นสมณะนะ แต่ถ้าใจลอยแล้วเราก็อลลอลอยตามมันไปด้วยเลย อันนั้นคือหลงไป

ค่อยๆ ดูสภาวะนะ มาเรียนที่หลวงพ่อก็ไม่ใช่เรียนปริยัติ หลายคนไปคุยกันบอกหลวงพ่อบราโมทย์สอนอภิธรรม หลวงพ่อบราโมทย์ไม่ได้เรียนอภิธรรมนะ แต่หลวงพ่อบอกเรื่องสภาวะล้วนๆ เลย อภิธรรมมันเป็นเรื่องของสภาวะล้วนๆ ต่างหากละ งั้นไม่ใช่หลวงพ่อบอกอภิธรรมนะ หลวงพ่อบอกแต่เรื่องสภาวะ แต่บังเอิญอภิธรรมมันคือเรื่องของสภาวะนั่นเอง นี่สภาวะที่เราเห็นด้วยการปฏิบัตินะ กับสภาวะในตำรา อันเดียวกันนะ แต่สภาวะในตำราจะหยาบๆ นะ หยาบๆ อย่างโหละนี่แยกได้ไม่ก็อย่าง พวกเราแยกได้เยอะเลย ชัดใจนิดหน่อยใช้มัย โมโหจนเห็นข้างเท่าหมู มีตึกกริดด้วย ดีใจเสียใจ นี่แต่ละอันมันกระจายออกไป โอ้ยมีเยอะเยอะ เยอะเยอะเลย

หัดรู้อารมณ์เรื่อยๆ แล้วสติจะเกิด หัดรู้ทันจิตที่ไม่ตั้งมั่น แล้วจิตจะตั้งมั่น ฉะนั้นหัดสองอันนี้ หัดรู้อารมณ์ไป เช่นใจเราลอยไปเรารู้ใจเราไปคิดเรารู้ ใจเราไปเพ่งเรารู้ ใจหนีไปคิดอีกแล้วทราบมัย นี่หลวงพ่อบอกแล้วนึกออกมัย ค่อยดูไปเรื่อยๆ พอใจเราไหลไป อยา

ไปตั้งใจดูนะ ห้ามไปจ้องไว้ก่อน ต้องตามดู ต้องตามดูนะ ตรงนี้ก็
ก็เป็นหลักการสำคัญ

สังเกตมัยหลวงพ่อบุญทวนไปวนมา แต่เชื่อหะพวกเราก็บีบ
ไม่หมดหรอก กีบไม่ได้หมดหรอกนะ วันหนึ่งๆ กีบไปได้นิดๆ หน่อยๆ
นะ เหมือนเราโยนเพชรโยนทองให้ตะกร้าหนึ่งนะ แต่กีบได้วันละนิดๆ
หน่อยๆ แต่กีบไปเรื่อยๆ เดียววันหนึ่งเข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบุญทวนแล้วจะรู้
ว่าง่ายที่สุดเลย แล้วจะรู้ว่าโง่แท้ๆ เลยที่ทำให้ยากนะ มันง่ายสุด
เลยนะ ไม่ได้ทำอะไรนะ ไม่ได้ทำอะไร เราหยุดความปรุงแต่งของจิต
ลงไป จิตมันหยุดปรุงแต่งเพราะมันฉลาดขึ้นมา แค่นั้นเอง จิตมัน
หยุดปรุงแต่งเพราะมันมีความรู้ความฉลาด แล้วมรรคผลนิพพานก็
เกิดแล้ว

ที่มรรคผลนิพพานเกิดไม่ได้ก็เพราะปรุงแต่งไม่เลิก นิพพาน
เป็นวิสังขารเป็นความไม่ปรุงแต่ง นิพพานเป็นความไม่อยาก เป็น
วิราคะ ไม่อยาก เราอยากปฏิบัติ แล้วเราก็ปรุงแต่งการปฏิบัตินะ
กำหนดรูป กำหนดนามอะไรนี้ ไม่ได้เกี่ยวอะไรกับการบรรลุมรรคผล
นิพพานเลย เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมาล้วนๆ เลย

วิธีปฏิบัติที่ง่ายๆ ก็คือ มันปรุงขึ้นมาที่รู้ว่าปรุง การปรุงแต่งมี
สองอันนะ อันหนึ่งขั้นมันปรุงแต่ง ขั้นมันปรุงแต่งนะ ขั้นมันเป็น
สังขารธรรม เป็นสังขตธรรม ขั้นมีหน้าที่ปรุงแต่งอยู่แล้ว เราก็
ชอบไปคิดว่าทำยังไงขั้นจะไม่ปรุงแต่ง เช่นทำยังไงใจจะไม่คิด ใจมี
หน้าที่คิดนะ ไม่ใช่ไปปรุงแต่งไม่ให้คิด จังที่ว่าพันความปรุงแต่งไม่ใช่
ไปทำขั้นไม่ให้ปรุงแต่งนะ **ขั้นมีหน้าที่ปรุงแต่งเพราะขั้นเป็น**
ธรรมะฝ่ายปรุงแต่ง หน้าที่เราก็คือรู้ขั้นตามความเป็นจริงแล้วอย่า

ไปปรุงแต่งขั้น ตัวนี้ต่างหากที่สำคัญ เรื่อยๆ ไปปรุงแต่งขั้นของตัวเอง
อย่างเช่นจิตมันปรุงกิเลสขึ้นมา เรารู้ทัน เช่นมันปรุงความโกรธขึ้นมา
เรารู้ทันนะ ไม่ต้องไปปรุงว่าทำยังไงจะหายโกรธ ปรุงว่าทำยังไงจะ
ไม่โกรธอีก อันนี้เราปรุงแล้วนะ เราปรุง เราไปแทรกแซงขั้นแล้ว
อย่าแทรกแซงขั้นนะ ให้รู้ขั้นตามที่เค้าเป็น เช่นเราหนึ่งๆ อยู่ใจลอย
ไป ไม่ต้องฝึกว่าทำยังไงจะไม่ใจลอย ยังไงก็ลอย เพราะว่าขั้นจะ
ปรุงแต่งความใจลอยมันก็เรื่องของเค้า พอขั้นปรุงความใจลอย เรา
ก็ปรุงไม่ให้อใจลอยนะ บางคนรีบกำหนดใหญ่ รีบบริกรรมใหญ่ รีบ
เพ่งใหญ่ จะไม่ให้อใจลอย **หารู้ไม่ว่า ตรงนั้นนะ กิเลสเกิดเร็วร้อย**
แล้ว ตรงที่กลัวจะใจลอยกิเลสก็เกิดแล้ว ตรงอยากไม่ให้ใจลอยกิเลส
ก็เกิดแล้ว ตรงที่ลงมือประคับประคองไม่ให้หลงไป นั่นก็ทำไปด้วย
อำนาจบงการของกิเลสอีกนั่นแหละ

ธรรมะจริงๆ ง่ายสุดๆ เลยนะ ง่ายมาก ให้รู้ความปรุงแต่งของ
กายของใจนี้แหละ มันปรุงของมัน เช่นร่างกายหายใจเข้า หายใจออก
ไม่ต้องไปฝืนมัน มันจะยืนมันจะเดินจะนั่งจะนอน ไม่ต้องไปห้ามมัน
เราไม่ใช่คนง่อยนี่ ไม่ใช่ขี้ขลาด จะต้องไปนั่งนิ่งๆ ห้ามกระดุกกระดิก
ให้มันเมื่อยขึ้นมาแล้วคอยศึกษาธรรมะจากความเมื่อย ทำไม่ไม่ศึกษา
ธรรมะจากความจริง จากของจริงๆ

ถ้าไปแต่งขึ้นมา ใจมันไม่เชื่อหรอกนะ ว่ากายมันเป็นทุกข์จริงๆ
หรือบังคับไม่ได้จริงๆ แทนที่จะเห็นไตรลักษณ์ กลับรู้สึกว่าเขาควบคุม
กายได้ เช่นเราแกล้งนั่งไปนานๆ ให้เมื่อย ในใจลึกๆ จะคิดว่าเพราะ
ฉันนั่งเฉยๆ นะสิ แกล้งเมื่อย ถ้าฉันขยับเมื่อไรก็หายเมื่อย ฉัน
ทำได้ ฉันทำได้ ฉันทำได้นะ ไม่ใช่ฉันทำไม่ได้นะ คือฉันแกล้งนั่ง

นานๆ แกกก็เมื่อย ฉันทขยับตัวแกกก็หายเมื่อย ร่างกายนี้อยู่ในอำนาจบังคับของฉันทแท้ๆ

ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ที่หลวงพ่อกับไปเรียนด้วย ส่วนมากท่านไม่ชอบปรุงแต่งอะไรแล้ว ท่านจะบอกง่ายๆนะ ง่าย บางองค์ก็บอกเป็นภาษาอีสานว่า “ง่ายแท้้น้อๆ” อย่างนี้นะ บางองค์ก็พูดภาษาภาคกลาง “มันง่ายนะปราโมทย์ ง่ายจริงๆ นะ” สมัยที่เรายังเที่ยวค้นคว้าหาอยู่ เราก็รู้สึกว่ายากลิ ที่นี้ภาวนาไปนะ วันไหนรู้สึกยากนะ เฉลียวใจถึงคำครูบาอาจารย์ เอ๊ะ วันนี้ทำไมรู้สึกภาวนายากผิดปกติ หยุดเลย ต้องผิดแล้วละ ต้องผิดแล้ว ผิดแล้วห้ามขยัน ผิดแล้วขยันดันทุรังไปเรื่อย จะยิ่งหลงหนักเข้าไปอีก

มันง่ายมากๆ ให้ตาเรามองเห็นรูปไป ยากมั๊ยที่ตามองเห็นรูป ถ้าตาไม่บอดก็ไม่ยากอะไรนะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ให้ลิ้นรู้รสไป ไม่ต้องเลือกรสด้วยนะ ไม่ใช่ว่าต้องกินแต่ของไม่อร่อยถึงจะดีนะ ไม่จำเป็น ไม่จำเป็นจะต้องเลือกด้วยว่าจะดูแต่ของไม่สวย ดูของสวยก็ได้ บางคนจะเลือกสัมผัสแต่ของที่เกิดจากอกุศลคือของไม่ดีไม่งามทั้งหลายอย่างเดียวกันนะ นี่กว่าภาวนาต้องสัมผัสแต่ของไม่ดีอันเป็นผลของอกุศลวิบาก รู้มั๊ยการที่เราสัมผัสอารมณ์ที่ไม่ดีทั้งหลายนะ เกิดจากอกุศลวิบาก ถ้ามีบุญเราก็ได้สัมผัสอารมณ์ที่ดีอันเป็นกุศลวิบาก ดังนั้นไม่ต้องเลือกอารมณ์ มันแล้วแต่กุศลหรืออกุศลจะให้ผลมา อารมณ์ดีก็รู้ไปด้วยจิตที่เป็นกลาง อารมณ์เลวก็รู้ไปด้วยจิตที่เป็นกลาง

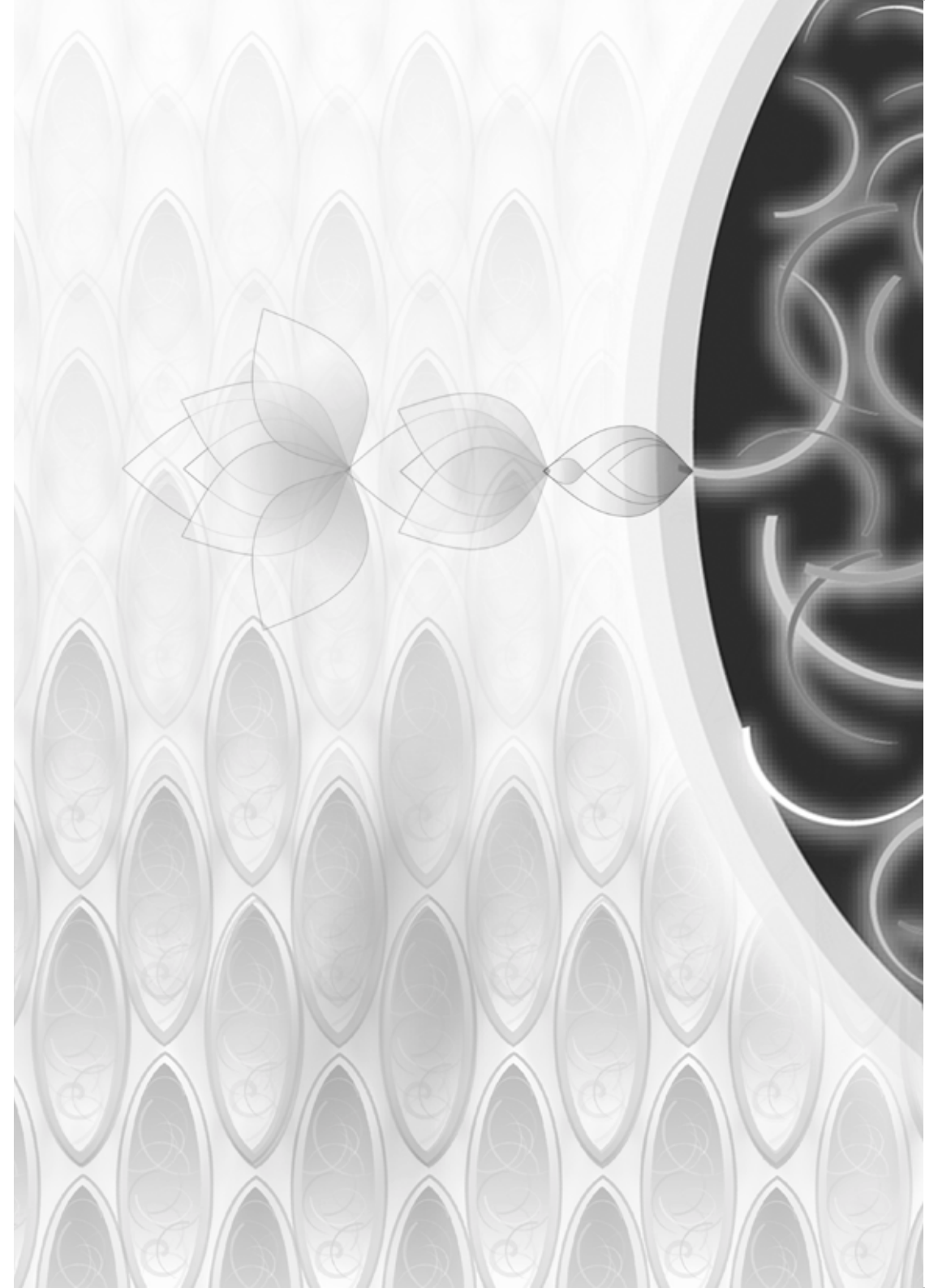
รู้มั๊ยว่าความเครียด หนัก แน่น แข็ง ของจิตใจในเวลาลงมือปฏิบัติ เป็นวิบากที่เกิดจากอกุศลตัวไหนให้ผล อ้อ ญาณให้ผล คือมีความเห็นผิดว่าการปฏิบัติต้องทำอย่างนี้ๆ เพราะมีมิจฉาทิณณินี้แหละ

ถึงได้ลงมือทำตัวเองให้ลำบาก ไม่ใช่ต้องรับอกุศลวิบากจากชาติก่อนเสมอไปหรอกนะ

จริงๆ ง่ายนะ ง่ายมาก *ปล่อยให้ตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ไปตามธรรมดา เมื่อกระทบอารมณ์ตามธรรมดาแล้ว ก็ปล่อยให้ใจเกิดปฏิบัติตามธรรมดา* เช่นเห็นสาวสวยเดินมา ใจมีราคะขึ้นมา ก็รู้ไปว่าใจมันมีราคะ ใจตะกี้ไม่มีราคะตอนนี้มีแล้ว นี่ก็แสดงไตรลักษณ์ให้ดูได้แล้ว ของง่ายๆ แค่นี้เอง เห็นหน้าเพื่อนเดินมาดีใจเห็นมั๊ย ใจตะกี้มันเฉยๆ ตอนที่ดีใจขึ้นมา ไปคุยกับเพื่อนนะ เพื่อนมันซัดคอก ดีใจหายไปแล้วนะ เป็นโทสะแล้ว ใจพลิกไป เรารู้ไปอย่างที่เป็นนะ *สัมผัสโลกไปอย่างที่มีมันเป็นแล้วก็ปล่อยให้ใจนี้เกิดความรู้สึกไปอย่างที่มีมันเป็น เกิดปฏิบัติไปอย่างที่มีมันเป็น เราจะได้เรียนรู้ความจริงของมัน* มันทำงานของมันได้เอง มันทำงานทั้งวันทั้งคืน ทำงานทั้งวันทั้งคืนนี้มันแสดง **ความไม่เที่ยง** มันทนอยู่ในสภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ มันแสดง **ความทุกข์** ให้ดู มันบังคับไม่ได้ๆ เลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้ มันแสดง **อนัตตา** ให้ดู นี่ดูจากของจริง ดูง่ายๆ ดูไปเรื่อยๆ นะ เจ็ดวัน เจ็ดเดือน เจ็ดปี ง่ายๆ แต่ถ้าคิดว่าต้องทำอย่างโน้น คิดว่าต้องทำอย่างนี้ ต้องเฉลียวใจนิดนึงนะ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนนะ แต่อาจารย์ชอบสอน พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนนะ ว่าเดินจงกรมนี้ ต้องยกเท้าที่จังหวะ จะขยับมือ จะต้องรู้ที่จังหวะ ไม่มี นั่นแค่อุบายเท่านั้น อุบายที่อาจารย์ทำมา อาจารย์เคยทดลองด้วยอุบายอย่างนี้แล้วสติเกิดบ่อย อาจารย์ก็บอกนี่ดี วิธีนี้ดี อาจารย์ก็เอามาสอน ถ้าจิตนิสัยของเราตรงกับอาจารย์นะ เราทำตามอาจารย์ก็ได้ผล ถ้าจิตนิสัยไม่ตรงกันก็ไม่ได้ผล ทำอย่างเดียวกันก็ไม่ได้ผล

หลวงพ่อบอกให้ อย่างหนึ่งนะ บอกชื่อๆ บอกโง่ๆ เลยนะ แบบ เทกระเป่าให้เลย *ทางใครทางมัน ทางใครทางมันนะ* **กรรมฐานเป็นเรื่องเฉพาะตัว** แต่ต้องอยู่ในหลักที่พระพุทธเจ้าสอน แต่เรื่องแคตติก เรื่องกลยุทธ์เรื่องอุบาย เป็นเรื่องเฉพาะตัวทั้งสิ้นเลย มันต้องรู้อย่างนั้นนะ ว่าทำยังไงแล้วสติเกิดบ่อยก็ทำอย่างนั้นแหละ ตอนนี่สติเกิดบ่อยไปแล้ว ชักมั่วๆ แล้ว สติเกิดไปเกิดมาเลยชักไม่เกิด เลยฟุ้งซ่านแทน เราก็ต้องแยกกาย ต้องรู้ทัน เราฟังไปแล้ว ฟุ้งไปแล้วเราควรจะทำยังไงดี เราก็ต้องรู้ตัวเองอีก จะตามรู้ความฟุ้งด้วยวิปัสสนา หรือ ทำความสงบด้วยสมถะ หรือว่าเครียดจัด ลืมมันไปเลย ไปร้องเพลง ลักเพลงหนึ่งก็ได้ บางคนเครียดจัด มาหาหลวงพ่อดิฉกรรมฐานมาเครียด ไกลบ้านมาแล้ว ความจริงบ้าแล้วละ แต่หลวงพ่อก็พูดให้สุภาพหน่อย หลวงพ่อบอกร้องเพลงเป็นมัย ร้องให้ฟังสักเพลงหนึ่ง ให้ร้องเพลง คนนี้ชอบร้องเพลง ร้องเพลงแล้วสบาย รู้สึกมัย เมื่อกี้เครียด ตอนนี่สบาย เห็นมัย ตอนนี่กลับมาดูได้แล้ว

มันง่ายนะจริงๆ ทางใครทางมัน ทางเฉพาะตัว ทางนี้ต้องเดินคนเดียว พระพุทธเจ้าสอนนะ *เอกายนมรรค* ทางสายเดียว ทางของท่านผู้เป็นเอก ไม่มีใครเหมือน ทางที่ต้องเดินคนเดียว ทางเฉพาะตัว แปลได้หลายนัยยะ *เอกายนมรรค* นั้นไม่ใช่จะต้องเลียนแบบกันหลายคนมาตามหลวงพ่อกัน ทำไม่ไม่จัดคอร์ส พระพุทธเจ้าไม่จัดนะ หลวงพ่อกว่าท่านได้ยังไง พระพุทธเจ้ามีแต่สอนๆ ง่ายๆ แล้วก็ไล่ละ โหน่โค่นไม้ นั้นเรือนว่าง นั้นภูเขา โหน่ถ้ำ นั้นป่า ไปทำเอาเอง เวลาสอนนั้นบางครั้งท่านก็สอนหลายคนพร้อมๆ กัน แต่พอลงมือปฏิบัติก็เป็นเรื่องเฉพาะตัวแล้ว ถึงร่างกายจะนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมอยู่ด้วยกันในบางครั้ง แต่งานทางจิตทางใจก็เป็นเรื่องเฉพาะตัวทั้งสิ้น



ทำไมไม่จัดคอร์สพร้อมกัน เพราะว่าจริตนิสัยคนไม่เหมือนกัน ทางใครทางมัน คนคนนี้ก็ควรจะภาวนากลางคืน เราก็บอกสามทุ่มต้องนอน หรือสี่ทุ่มต้องนอน อ้าว ก็เค้าจะต้องภาวนากลางคืนเค้าถึงจะดี เราไปทำลายโอกาสของเค้าเข้าแล้วใช้มั๊ย ต้องเหมือนกัน บางคนกินข้าวเย็นแล้วดี เอ้า บางคนไม่กินแล้วดี มันก็ต้องดูเป็นคนๆ นะ ตัวใครตัวมันแหละ ทางใครทางมัน บางคนนอนแล้วดีนะ บางคนนอนไม่ดีก็ต้องอดนอน บางคนกินทุกมื้อดี บางคนอดๆ ชะบั้งดี ต้องดูตัวเอง ทางใครทางมัน ไม่เหมือนการเลี้ยงไก่แบบอุตสาหกรรมนะ ถึงเวลากินก็ต้องกิน เลี้ยงหมูเลี้ยงอะไรอย่างนี้ ถึงเวลากินต้องกิน มันไม่ได้เป็นอย่างนั้นนะ เคยเห็นเค้าเลี้ยงงูมั๊ย เคยไปดูที่สถานเสาวภามั๊ย ถึงเวลาเลี้ยงงูนะ งูตัวนี้ตามดิว ดูตาราง อ้อ ตัวนี้ถึงเวลากินแล้ว ไปลากหัวมันมา มันก็มาพันๆ แขนคนเลี้ยงนะ จับบีบปากให้อ้าปาก เอาคีบคีบเนื้อนะ กระจุกใส่ หนึ่งก้อนสองก้อน เอ้า ครบแล้ว แกะๆ เอาโยนไป ธรรมชาติไม่ได้เป็นอย่างนี้ ธรรมชาติเป็นเรื่องเฉพาะตัว ทางใครทางมัน ไม่ใช่ต้องทำเหมือนกัน ตลอดเวลา หลวงพ่อชาเคยสอนนะ ให้ดูตัวเอง จะกินแคไหนพอเหมาะ จะนอนแคไหนพอเหมาะ คำว่าพอเหมาะก็คือเกิดสติ เกิดสติบ่อย บางคนอดนอนแล้วซึมเซื่อง ไม่รู้เรื่องนะ อย่างนี้ไม่ดี บางคนนอนมากไปก็ไม่ได้ ต้องดูตัวเอง บางคนถนัดเดิน ก็เดินเอา บางคนถนัดยืน ก็ยืนเอา บางคนถนัดนั่ง ก็นั่ง แต่ถ้าถนัดนอน ต้องนั่งนะ ถนัดนอนไม่เอานะ ขอให้ยกเว้นไว้ข้อหนึ่ง เพราะว่าตามสติ นอนบรรลุมัน้อยตามสติ ส่วนมากมีแต่นั่งกับเดิน นอนก็มีเหมือนกัน ไม่ใช่ไม่มี แต่มีน้อย

อย่างพระอานนท์นะ คนชอบบอกว่า ท่านทำภาวนาทั้งคืนเหนื่อย พรุ่งนี้จะไปสังคายนา ท่านก็เลยนอน คำว่านอนในนัยยะของพวกเราคือเลิกปฏิบัติ แต่หลวงพ่อยืนยันเลย คืนสุดท้ายนั้นพระอานนท์ไม่เลิกปฏิบัติหรอก จิตที่เข้าไปถึงชั้นตะลุมบอนมันเลิกไม่ได้ เลิกไม่ได้ มันทำงานอัตโนมัติ นี่ในพระไตรปิฎกบอกว่าพระอานนท์ที่ยังราตรีสุดท้ายให้ล่วงไปด้วยกายคตาสติเป็นส่วนมาก อันนี้ท่านอาจารย์อภิธรรมฟังก็จะสะดุ้งอีกแล้ว ทำไมพระอานนท์ไปอยู่กับกายคตาสติ ฟังแล้วไปทำสมณะ แต่ในกายคตาสติสูตรนะ เนื้อหามันเป็นอันเดียวกับกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน จันคืนสุดท้ายนั้นพระอานนท์รู้กายเป็นส่วนมาก และส่วนน้อยไปรู้อะไร ตอบได้มั๊ย ส่วนน้อยก็คือเปลอไปลิ เปลอไปบ้าง จิตรวมเข้าหาความสงบบ้างเป็นระยะๆ ะ ไป อันนี้ในคัมภีร์ไม่มีนะ นี่สรุปด้วยการปฏิบัติเอา นี่สติมันอัตโนมัติแล้ว ท่านเห็นว่าพรุ่งนี้เข้าต้องไปสังคายนา ต้องนอนสักหน่อย ต้องพักสักหน่อย ท่านก็เอนตัวลง พระไตรปิฎกบอกว่าห้าไมทันทันพื้น ศีรษะไม่ทันถึงหมอนก็เป็นพระอรหันต์ ในพระไตรปิฎกไม่มีพูดตรงไหนเลยว่า ท่านเห็นว่าพรุ่งนี้จะต้องไปสังคายนา ท่านก็เลยเลิกปฏิบัติแล้วเดินไปนอน ไม่มีคำว่าเลิกปฏิบัติ เลิกปฏิบัติมันเป็นความรู้สึกของเราเองที่ชอบแบ่งชีวิตเป็นสองส่วน ชีวิตช่วงนี้เป็นเวลาปฏิบัติ ช่วงนี้เป็นเวลาไม่ต้องปฏิบัติ **ตราบไฉที่ยังรู้สึกชีวิตมีสองส่วนนะ ชาตินี้ยังไกลต่อมรรคผลนิพพาน แต่ถ้ารู้สึกชีวิตนี้มีแต่เรื่องปฏิบัติ แต่ว่าเปลอบ้างรู้บ้าง เปลอบ้างรู้บ้าง อันนี้แหละใกล้กับมรรคผลนิพพาน** เอ้อ ยกเว้นนะ คนที่ต้องทำมาหากิน ต้องทำงานที่ต้องคิดนะ ในขณะนั้นปฏิบัติไม่ได้หรอก ก็ต้องยกเว้นไป

นี่จริงๆ ง่าย ง่ายๆ ให้เราคอยรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ นะ ใจลอยไป ใจลอยแล้วก็รู้ ใจลอยแล้วรู้ ยิ่งใจลอยบ่อยยิ่งดี อย่าใจลอยนาน ใจไหลแวบรู้สึก แวบรู้สึกไปเรื่อย ใจจะค่อยๆ ตื่นขึ้นๆ ฝึกไปนะ ฟัง หลวงพ่อพูดฟังยาก เพราะธรรมะมันรู้ไม่ได้ด้วยการฟัง แต่อดทนฟัง ไปนะ พอสติและสัมมาสมาธิเกิดขึ้นมา จะรู้ว่าง่ายๆ ง่ายสุดๆ ง่าย ที่ยากก็เพราะว่าเราคิดมาก คิดมากยากนาน หลวงพ่อบอกคิดมาก ยากนานแต่ก่อนคนชอบหัวเราะนะ นึกว่าหลวงพ่อบอกเล่นๆ จริงๆ ไม่มีพูดเล่นนะ พูดแต่ละเรื่องนี่จริงๆ สภาวะทั้งนั้นเลย อย่างบอกว่า ในโลกไม่มีคนรู้สึกตัว ไม่ได้พูดเล่นนะ ไม่ได้ดูถูกใครด้วย ในโลก ไม่มีคนรู้สึกตัว มีแต่คนหลง ถ้าไม่หลงก็เพ่งเอา มันทำได้แค่นั้นเอง ทำอย่างอื่นไม่เป็น รู้ตัวไม่เป็น

..... เบอร์ ๒ ใจลอยไปทราบมัยเบอร์ ๒ ไหลแวบไปที่หนึ่ง จะฟังหลวงพ่อบอกเรื่องต่องท่นๆ นะ ฟังแล้วฟังอีก ฟังไปช่วงหนึ่ง มีบางคนฟังจนกระทั่งตื่นขึ้นมาเลยก็มี ตื่นเต็มเหนี่ยวเลยนะนะ หมายถึง ได้ดีไปเลย เบอร์ ๑ เป็นไงเบอร์ ๑ ช่วยส่งไปนะ เอ้อ เบอร์ ๒๑ นะ เมื่อกี้พอดีโยมนี้บัง เลยเห็นแต่เบอร์ ๑

โยม : “ก็เอาซีดีหลวงพ่อบอกไปฟังครับ แล้วก็”

หลวงพ่อบ : “เคยมามั้ย”

โยม : “เคยมาอยู่ครับ มันมีช่วงหนึ่งที่มัน สติรู้ตัวแต่ว่า มัน รู้สึกว่า ตัวเองแบบว่ามันเป็นคนที่ไม่ค่อยดีมากๆ เลย”

หลวงพ่อบ : “นั่นแหละดีแล้วจริงๆ แล้วแต่เดิมเราจะรู้สึกที่เรา เป็นคนดีนะ มาภาวนากับหลวงพ่อบ สติตัวจริงเกิด เราจะรู้เลยว่า

หากคนชั่วเท่าเราหายากนะ มันชั่วทั้งวันเลย อาจารย์อนัตตารู้สึกมั๊ย ชั่วทั้งวัน เดียวก็แวบๆ ไปเรื่อยนะ แวบ ของเราเองก็เปลวๆ ไป แวบไปแวบมา ก็ไม่ชอบอันนี้ แวบไปแวบมาไม่ได้ตั้งใจ โมโห อีกแล้ว งั้นให้คอยรู้ไป ที่ฝึกอยู่ใช้ได้แล้วนะ ใจมันค่อยตื่นขึ้นมา แล้วละ หนีไปคิดแล้วทราบมัย **นี่ที่เราตื่นขึ้นมาได้ก็เพราะว่า เรารู้ว่าจิตหนีไปคิด จำไว้ละ ถ้าเมื่อไรรู้ว่าจิตหนีไปคิดจะตื่นปั๊บเลย** เพราะว่าตรงที่คิดมันฝันไปแล้ว พอมันไม่ฝันมันตื่นขึ้นมา ในตำรา ไม่มีนะอันนี้ ตำราเขียนไว้คร่าวๆ แต่ถ้าเราหัดดูสภาวะนะ โอ้สนุก การศึกษาธรรมะนะสนุกมากเลย มีความสุขด้วย สติเกิดก็มีความสุข นะ เคยรู้สึกมั๊ยพอรู้สึกตัวขึ้นมามีความสุขนะ รู้สึกบ้างหรือยัง รู้สึก มั๊ยบางทีก็มีความสุขไชยขึ้นมาเฉยๆ ไม่ได้ทำอะไร ใจอยู่ๆ ก็มีความสุขแวบขึ้นมา นุ่มๆ โอ้สบาย สติมันเกิด จิตก็เป็นกุศล จิตที่เป็น กุศลมีความสุข จิตมีความสุขจิตก็มีสมาธิ

จิตที่มีสมาธิคือจิตที่มีความตั้งมั่น แต่จิตที่ตั้งมั่นก็มีที่ผิด เหมือนกันนะ ที่ตั้งเช่นนี้ผิดแน่นอนอยู่แล้ว แต่ตั้งมั่นนี้ ถ้าตั้งแรง เกินไปก็ผิด จงใจตั้งก็ผิดอีกแล้ว เป็นอย่างที่เราพูดดูอยู่ท่านเรียกว่า ไปเพ่งใส่ตัวผู้รู้ จะต้องตั้งนุ่มนวล สบาย นี่ สภาวะเหล่านี้มีมากมาย นะ ต้องค่อยๆ ฟังค่อยๆ เรียน ทำไมหลวงพ่อบอกไม่รวบรวมแล้วสอน ทีเดียว เพราะเราจะมองไม่เห็น เวลาเราทำกรรมฐานเราจะค่อยๆ เรียนไป แล้วเราก็รู้จักสภาวะเพิ่มขึ้นทีละอย่างสองอย่าง ค่อยๆ เรียนไป อย่างใจที่ตั้งมั่นนี้ ตั้งแข็งไปก็มีนะ ตั้งพอดีก็มี ของคุณ เบอร์ ๒๑ นะ มันตั้งแข็งเกินไป ค่อยๆ หัดสังเกตไปนะ ว่าทำไม หลวงพ่อบอกว่ามันตั้งแข็งเกินไป ไปหัดสังเกตเอา บางคนจะให้

หลวงพ่อบอกว่าเป็นยังไงครับตั้งแข็งเกินไป แล้วตั้งแข็งพอดีๆ อยู่ตรงไหน มันอธิบายไม่ได้นะ เหมือนมาถามหลวงพ่อบอกว่าแอปเปิ้ลรสชาติเป็นยังไง ไม่รู้จะพูดยังไงนะ มันต้องรู้รสชาติด้วยตัวเอง มันจะเห็นสภาวะแล้วมีรสชาติมากเลย สนุก

หลวงพ่อกาวนาตั้งแต่เจ็ดขวบ เจ็ดขวบนี้ทำแต่สมณะ ทำอาณานิคมสติยี่สิบสองปี มันเรื่องสมาธิก็เล่นมานาน แต่ไม่เกิดปัญญา เห็นหมู่เพื่อนที่เดินตามมาข้างหลังจำนวนมากเลย ก็มักติดสมาธิเหมือนกัน ที่นั่นอาจารย์ก็คือพวกที่มาจากสำนักที่บอกว่าทำวิปัสสนา นะแหละติดสมาธิเยอะ นี่มันเรื่องน่าอัศจรรย์เลย ที่นี้พอหลวงพ่อกำหนดทำวิปัสสนานะ อายุยี่สิบเก้าแล้ว ไปหาหลวงปู่ดุลย์ ยี่สิบเก้า ไปหาหลวงปู่ดุลย์ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ แหม จำแม่นนะ ขอแต่งงานกับภรรยาวันไหนจำไม่ได้ แต่อย่าไปบอกเค้านะ ไม่รู้ จำไม่ได้ แต่ว่าวันที่เจอหลวงปู่ดุลย์ ครั้งแรกนี่ ปีนี้ จำได้ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ ตั้งแต่นั้นนี่ ดูจิตตลอด สนุกที่จะดู ไม่ใช่บังคับ ครูบาอาจารย์บังคับให้ดูหรือไม่ใช่ล่ะ หลวงปู่ดุลย์ไม่เคยบอกหลวงพ่อนะ ว่าได้โปรดดูไปเถอะนะ ดูแล้วจะดีนะ ดูแล้วจะมีความสุขนะ ไม่มีนะ มีแต่สอนบอกว่า ให้ไปดูจิตเอา สอนเท่านั้นนะ ไม่เหมือนหลวงพ่อนะต้องมาคอยบอกพวกเราว่า ได้โปรดเถอะ ดูนะๆ ง่ายนะ ไม่ยากหรอก ดูแล้วก็มีสุขนะ ความพันทุกข์ เป็นลำดับๆ นี่ อินทรีย์ที่แก่อ่อนกว่ากันมันเป็นอย่างนี้

พอหลวงพ่อดำเนินคำว่า “ดูจิต” นะ หลวงพ่อกำลังคอยหัดดูจิต โอ้โฮสนุกน่าดูเลย ทำไมจิตเราแต่ละวันไม่เหมือนกัน สนุกที่ได้เรียนรู้ธรรมะนะ สนุกที่ได้รู้กายรู้ใจ ไม่ได้รู้สึกลำบากที่ได้เรียนรู้กายรู้ใจ

การที่เรามีความสุข มีความสนุกในการรู้กายรู้ใจก็คือมี **ฉันทะ** ที่จะรู้มันมีความสุขมีความพอใจที่ได้รู้ **วิริยะ** เกิดเอง ชยันดู เพราะว่าอยากดู ชอบดู ดูแล้วมีความสุข ชอบดู ดูทุกวัน ไม่มีใครสั่ง ดูไม่เลิกเลย จิตใจก็คอยจดจ่อกับการรู้การดูนี้เรียกว่า **จิตตะ** วันๆ นะ ไม่คิดเรื่องอื่นแล้ว ใครจะยังไม่สนใจ ไม่สนใจ ถ้าพูดหยาบๆ ก็ช่างแม่มันนะ ใครจะทำอะไร สนใจอย่างเดียว เรียนรู้ตัวเอง จิตใจนี้ อ่านหนังสือนะ ก็ไม่ได้อ่านเรื่องอื่น ไปอ่านพระไตรปิฎก นั่งอ่านอยู่ในท่าเนียบ มีห้องสมุด ของสำนักเลขานายกนะ เอาพระไตรปิฎกมาครึ่งละสองเล่ม บาลีเล่มหนึ่ง ไทยเล่มหนึ่ง มานั่งดูไป บางทีก็เห็น อ้อ มันแปลไม่ตรงกัน ก็มีนะ ไม่ใช่ไม่มี บางทีมีคำเกินๆ มา ภาษาไทย อย่างทุกขีให้กำหนดรู้ที่ บาลีไม่มี นี่เวลาอ่านหนังสือก็อ่านหนังสือธรรมะ อ้าว ถึงเวลาวันหยุดแล้ว ต้องไปเที่ยวสักหน่อย ไปเที่ยววัดไหนดีๆ ไปหาอาจารย์องค์ไหนดี คราวนี้ เห็นมัย ใจมันเคล้าเคลียอยู่กับธรรมะ นี่เรียกว่า **วิมังสา** นะ เคล้าเคลียอยู่ ไม่ไปไหนหรอก *ถ้าใครนะ มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา* *เค้าเรียกว่าอิทธิบาทสี่* ธรรมนี้แหละ ทำให้ประสบความสำเร็จเร็ว เร็วมาก ไม่มีฉันทะ ต้องเคียวเข็ญ ต้องอ้อนวอนให้ภาวนานะ ไม่ไหวนะ สู้ไม่ไหว อินทรีย์อ่อนไป ต้องขยันดูของเราเอง

ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านเคยบ่นให้หลวงพ่อฟัง ไม่ได้บ่นหลวงพ่อนะ ท่านบ่นลูกศิษย์ท่าน “อ้อย เหนื่อย สอนมันนะ ยาก ยากยิ่งกว่าเข็นควายขึ้นภูเขา” “บอกไม่ใช่ครับ เค้าบอกเข็นครกขึ้นภูเขา” “อ้อย อ้อยนี้ควาย ครกมันไม่ลื่นนะ ควายมันลื่น” มีนะ สอนกรรมฐานมันจะกัดเอาตายนะ สอนกรรมฐานมันยากนะ เราสอนด้วยใจซื่อๆ ตรงๆ หวังให้ได้ประโยชน์จริงๆ บางคนโกรธนะ เต็มวันเลย

ต้องค่อยๆ ลดหย่อนหน่อย ต้องอ้อมๆ ค้อมๆ หน่อย คนไหนหน้าตา
ดูๆ นะ ต้องพูดปดรอบๆ หน่อย เดียวมันลุกขึ้นเตะ เราแก่แล้วสู้ไม่ไหว

รู้สึกมึน จิตใจมีความสุข รู้สึกมึน จิตใจมีความสุข รู้ไป ใจเรา
มีความสุข สังเกตมึน ใจค่อยๆ หนึ่งแล้ว รู้สึกมึน ใจค่อยๆ หนึ่งลงแล้ว
ดูออกมึน นี่หัดดูของจริงนะ หัดดูไปอย่างนี้ เดียวนี้เลยไม่ค่อยได้ไล่จี
เท่าไร คนเยอะ จี้ไม่ไหว (หลวงพ่ोजี้คนอื่นๆ ไล่ไปอีกสองสามคน...)
เฮ้ มึงคว้านนี้เป็นไง จิตใจ

โยม : “เอ่อ บังคับน้อยกว่าเช้าเมื่อวานค่ะ แล้วก็น้อยกว่าเมื่อ
วันอังคารค่ะ วันอังคารบังคับตอนสายๆ บังคับมาก”

หลวงพ่อ : “อ้าวจู้ๆ ๗ ส่งมาข้างหน้าหน่อย พาแม่มา นี่ก็พวก
เลี้ยงแม่ นายยกยอง”

โยม : “ก็หลังจากกลับจากวัดก็ได้อยู่สามสี่วันนะครับ มันรู้สึก
มีอะไรบางอย่างแยกออกมาแล้วเวลาเกิดเวทนาทางอารมณ์มันไปแตะ
แผ่วๆ ครับ”

หลวงพ่อ : “จู้พูดช้านิดนะ เสียงมันก้อง”

โยม : “ครับ คือรู้สึกเหมือนมันมีอะไรแยกออกมาตัวหนึ่ง
นะครับ พระอาจารย์ แล้วเวลาเกิดเวทนาหรือผัสสะ มันไปแตะแผ่วๆ”

หลวงพ่อ : “มันอะไรนะ”

โยม : “มันไปแตะแผ่วๆ อะครับ แล้วก็ได้อยู่สามสี่วัน แล้วก็
เสื่อมลงไปครับ”

หลวงพ่อ : “ไม่ได้ฝึกเอาดีหรือกนะ ฝึกให้เห็นเลยของมันเสื่อม
ดีบ้างไม่ดีบ้าง มันไม่เที่ยง ฝึกให้เห็นอย่างนี้ นี่พวกเราอยากได้ดี
ช่วงไหนภาวนาแล้วจิตใจดีเราพอใจ เราถือว่ากุศลๆ ช่วงนี้ดี ชม
ตัวเองด้วยนะ ไม่มีใครชมก็ชมเอง ช่วงไหนภาวนาไปแล้วจิตใจแยกลง
โอ้แยแล้วหมูนี่เราไม่ตีแล้ว ที่จริงภาวนาเพื่อให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง
ไม่ใช่ภาวนาให้มันเที่ยง มันตีได้มันก็เสื่อมได้ มันเจริญได้ มันก็
เสื่อมได้นะ ดีได้ก็เลวได้ สุขได้ก็ทุกข์ได้ แต่อย่าไปช่วยมันทุกข์นะ
อย่าไปช่วยมันช่วนะ ให้รู้มัน ให้มันเสื่อมไปเอง เสียหายไปเอง แล้ว
ค่อยรู้ ต้องขยันดูนะ ถ้าไม่ขยันดูแล้วมันเสื่อมนี้ ใช้ไม่ได้ *input* นี้
ต้องคงที่ไว้ หมายถึงทุกวัน ภาวนาทุกวัน ไม่ละเลย แต่ผลที่เกิดขึ้น
ไม่เหมือนกันสักวัน อันนี้ดี ไม่ต้องเหมือนกัน มันจะสะท้อนให้เรา
เห็นเลย ว่าเราทำอะไรไม่ได้จริง”

..... จีปีใช้ได้แล้ว จิตเมื่อกี้ใช้ได้ เมื่อกี้หลงละนะ
แต่ว่าใช้ได้ เวลาที่เราหลงไปเลยเราก็ไม่เพ่ง เพราะฉะนั้นสภาวะ
หลักๆ นะ พอภาวนาไปช่วงหนึ่งมันมีสภาวะเหลืออยู่สามอัน คือ
อย่างแรกหลงไปเปลวไป อย่างที่สองรู้สึกตัว พอรู้สึกตัวแล้วก็มัก
จะเป็นอย่างที่สองคือไปเพ่งเอาไว้ ไปกำหนดไปประคองไว้ มันจะมี
สามอันเวียนกันไปมาใช่มั๊ย ฝึกไปเรื่อยมันจะมีเหลืออยู่สามอัน เปลว
แวนพอรู้สึกก็ดึงเลย ตรงเปลวไปก็สุดโต่งไปข้างซ้าย เรียกว่า *กาม-*
สุขัลลิกานุโยค ตรงที่รู้สึกตัวนี้ใช้ได้ ดี ตรงที่เพ่งนี้สุดโต่งไปข้างบังคับ
เรียก *อัตตกิลมถานุโยค* นักปฏิบัติก็คือนักทำอัตตกิลมถานุโยค
นั่นเอง ส่วนมากบังคับ เกือบร้อยละร้อยนะ หลวงพ่อบุญอย่าง
สุภาพนะจริงๆ พันคนจะหาความรู้สึกตัวสักคนก็ยากแล้ว เฮ้ ใครจะคุย
อะไรเชิญ”

หลวงพ่ : “อ้าว น้ำหวาน ว่าไป สั้นๆ หวาน คุยกยาวเดี่ยวจิตเสีย”

โยม : “เวลาคุยกก็เสียอยู่แล้วเจ้าคะ กลัวหลวงพ่เจ้าคะ”

หลวงพ่ : “เออ อย่ากลัวหลวงพ่ เลิกกลัวได้แล้ว มาตั้งนานแล้ว”

โยม : “เอ่อโยมสังเกตว่ามีวันหนึ่งนะเจ้าคะที่โยมรู้สึกว่าพอโยมรู้ความรู้สึกแล้วมันจะตัดๆ ง่ายๆ มันตัดแล้วบางทีก็ลืมไปเลยว่าจะก็รู้สึกยังไง”

หลวงพ่ : “เออ ไม่เป็นไรนะ ไม่เป็นไร ถูกต้องแล้ว”

โยม : “อันนั้นมันเป็นเพราะว่าเรามีสติหรือว่าเพราะว่าเราไปรู้ผัสสะอื่นเจ้าคะ”

หลวงพ่ : “มีสติ สตินี้เป็นตัวที่ระลึกฐัฏฐาธรรมที่กำลังปรากฏ ถ้าเมื่อไรมีสติขึ้นมาจะ ไข่เรื่องที่เกิดอยู่ที่ดับ ดับอัตโนมันตินะ เพราะขณะที่เราคิดนี้เรารู้เรื่องที่เกิด เรื่องราวที่คิดเรียกว่าอารมณ์บัญญัติ ขณะที่เรามีสติรู้กายรู้ใจมันจะไม่ไปรู้เรื่องที่เกิดหรือ”

โยม : “แล้วถ้ารู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วมันก็มีความคิดอยู่ด้วยนี่รู้แต่อารมณ์ก็พอใช้มั๊ยเจ้าคะ”

หลวงพ่ : “ก็รู้อารมณ์ไปนะ แต่ถ้าสงสัยว่าสองอันแล้วจะรู้อันไหน รู้สงสัยนะ รู้ตัวที่กำลังควบคุมพฤติกรรมของเรา”

โยม : “อย่างเมื่อก่อนนี้เจ้าคะ โยมจะเห็นความคิด ไม่แน่ใจว่าตั้งใจดู น่าจะตั้งใจดู แล้วความคิดก็ดับๆ ง่ายๆ มันก็ไม่ มันก็ว่างๆ ง่ายๆ ไป”

หลวงพ่ : “อืม แต่อย่าไปนอนอยู่ในความว่าง”

โยม : “ค่ะ แต่ว่าจะเห็นว่ามีความคิดเข้ามาเรื่อยๆ ง่ายๆ แล้วก็ว่าง”

หลวงพ่ : “เอ่อ สังเกตมั๊ย ความคิดกับว่างสลับกัน”

โยม : “ใช่เจ้าคะ”

หลวงพ่ : “มีความคิดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีความว่างคั่นอยู่ เดี่ยวก็คิดใหม่”

โยม : “ยังงั้นไม่แน่ใจว่าโยมตั้งใจจนเกินไปรีเปล่า”

หลวงพ่ : “สังเกตง่ายๆ ถ้าตั้งใจเกินไป ใจจะแข็งๆ แน่นๆ ถ้าใจปลอดโปร่งโล่งเบาจะ ใช้ได้”

โยม : “เจ้าคะ”

หลวงพ่ : “ไม่ได้จงใจ ถ้าจงใจ แล้วจะแข็งๆ แน่นๆ หนักๆ”

โยม : “แล้วก็มีอีกช่วงหนึ่ง พอโยมเข้าไปรู้ความรู้สึก จะเห็นว่า มีตัวที่อยากดู โยมก็รู้ความอยากดู มันก็ว่างไปเลยเจ้าคะ”

หลวงพ่ : “ถูกต้องเลยอย่างนั้น ความอยากดูกำลังบังการพฤติกรรมเราอยู่ เห็นมั๊ย ดูตัวที่กำลังบังการพฤติกรรมเรา โดยเฉพาะพฤติกรรมทางใจ เพราะตัวที่บังการพฤติกรรมทางกายคือใจของเรา นี้เอง แต่ว่าอะไรบังการใจ”

โยม : “แล้วโยมก็นอนไม่หลับนะเจ้าคะ”

หลวงพ่ : “ไม่เป็นไร ไม่หวังไม่โทรมก็ใช้ได้”

โยม : “โทรมเจ้าค่ะ”

หลวงพ่ : “โทรมหรือ งั้นต้องไปพยายามากินแล้ว”

โยม : “เจ้าค่ะ”

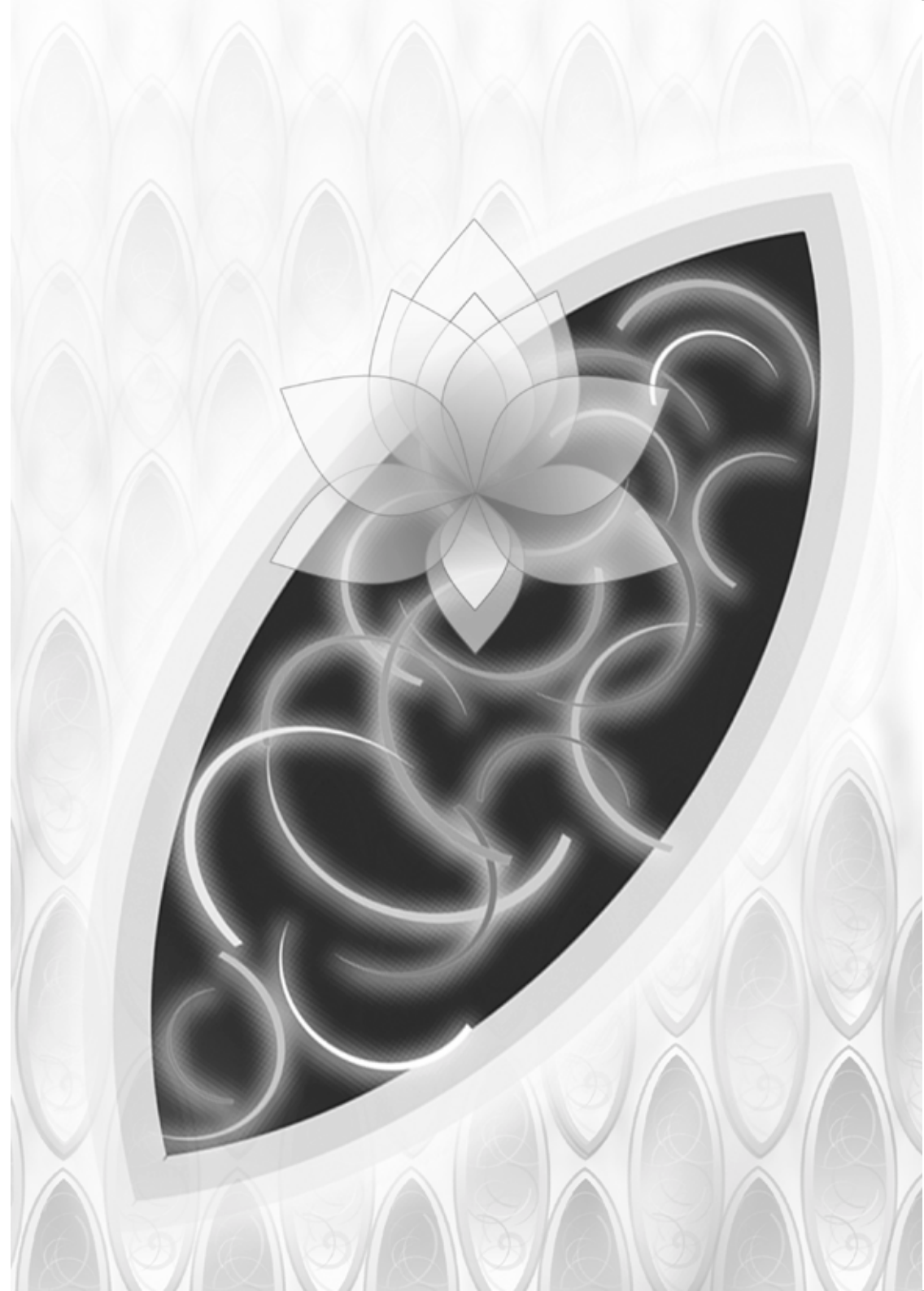
หลวงพ่ : “น้ำหวานวันนี้จิตใช้ได้ สบายกว่าคราวก่อนๆ”

โยม : “เจ้าค่ะ เอ่อ มีคนเค้ามานะ.....”

หลวงพ่ : “เอาอีกแล้วๆ เตียวเสียหมด เอ้าพ้อแล้ว ส่งไป”

โยม : “ขอถามนิดหนึ่งเจ้าค่ะ คือโยมเพื่อน โยมคนนี่เจ้าค่ะ เค้านบอกว่าเค้าดูลมหายใจแล้วกำหนดพุทโธนี่ เค้าเครียดเจ้าค่ะ โยมก็เลยบอกว่า ให้คิดแต่พุทโธอย่างเดียวไม่ต้องมีลมหายใจนี้ใช้ได้มั๊ยเจ้าค่ะ”

หลวงพ่ : “ได้ ที่จริงแล้วนะนะ หาเครื่องอยู่มาอันหนึ่ง อะไรก็ได้ที่เราอยู่แล้วสบาย เหมือนเราเลือกบ้านนะ เรามีเงินทองพอสมควรเราก็เลือกบ้านที่สบาย grundanเหมือนกันนะ grundanมีเยอะเยอะเราก็หาบ้านที่สบาย คนไหนสบายกับพุทโธอยู่กับพุทโธ สบายกับลมก็อยู่กับลม สบายกับท้องพองยุบก็อยู่กับท้องพองยุบ แต่ถ้าอยู่แล้วเครียดแสดงว่าไม่สบายนะ ถ้าเครียดแล้วเราบังคับใจเราไปนั่งอยู่ที่ห้อง ไปนั่งอยู่ที่ลม อันนั้นไม่ใช่บ้าน อันนั้นคือคุก คุกกับบ้านไม่เหมือนกันนะ คุกนี้ต้องเข้าไปนอนหนึ่งๆ อยู่ข้างใน ห้ามออกมาข้างนอก แต่อยู่บ้านนะ ถ้ามีธุระออกมาได้ตลอดเวลา งั้นใจของเรา



จะไม่ถูกบังคับ ถ้าเราไม่รู้จะรู้อะไร เราก็มาอยู่กับพุทโธก็ได้ อยู่กับลมก็ได้ อะไรก็ได้ที่เราหนด เอาสักอันหนึ่ง เช่นพุทโธๆ ไป พุทโธเล่นๆ พุทโธเป็น background ไม่ใช่พุทโธเพื่อบังคับไม่ให้จิตเคลื่อนไหว พุทโธเล่นๆ ไป พุทโธๆ ไป ดีกว่าให้มันคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น มาคิดคำว่าพุทโธ พุทโธๆ ใจหนีไปคิดเรื่องอื่นแล้ว รู้ทันว่าใจหนีไปแล้ว พุทโธๆ ใจชักซึ่มๆ นะรู้ว่าซึ่ม พุทโธแล้วใจเป็นยังไง รู้ว่าเป็นอย่างนั้น เป็นการหัดรู้จิตรู้ใจไปด้วย อย่างนี้ ทำให้สติเกิดงายด้วย เพราะจิตมันจำสภาวะได้แม่นขึ้นๆ มันเห็นสภาวะบ่อย ใจลอยแล้วหวาน เอ้า นายเพชร”

โยม : “ไม่มีอะไรถามแล้วครับ”

หลวงพ่ : “รู้แจ้งแทงตลอด”

โยม : “ยังครับ เอ่อ อย่างนี้ก็ได้อีกครับ”

หลวงพ่ : “อะ หาเรื่องได้แล้วดีใจ”

โยม : (หัวเราะ)

หลวงพ่ : “รู้มั๊ยว่าดีใจ”

โยม : “ครับ”

หลวงพ่ : “อยากพูดแล้วรู้สึกมั๊ย มีแรงดันขึ้นมาในหน้าอก”

โยม : “ครับ เบาลงแล้วครับ”

หลวงพ่ : “เอ้อ ดูไป มันอุตสำหรับพูดจนได้ละ”

โยม : “คือ”

หลวงพ่ : “เห็นมั๊ยๆ ไม่เบาแล้ว เห็นหรือเปล่า อึดอัดอยากพูด”

โยม : “ครับ”

หลวงพ่ : “พออยากพูด แล้วไม่ได้พูดแล้วจะอึดอัด ตัณหาที่เป็นเจ้านายที่ฉลาด ให้คุณให้โทษได้ ถ้ามันสั่งให้เราพูดนะ แล้วเราพูดตามที่มันสั่ง เราสบายใจ ถ้าเราไม่พูด อึดอัด มันลงโทษ ให้คุณให้โทษได้นะ ตัณหา เป็นเจ้านายที่เก่งที่สุดในทางรัฐศาสตร์เลย หลวงพ่เรียนรัฐศาสตร์นะ ตัณหาที่ปกครองโดยที่เราไม่รู้ว่าจะถูกปกครอง เรา รู้สึกว่าเราเป็นอิสระนะ ทั้งๆ ที่เราไม่มีอิสระเลย งั้นเราไม่มีวันที่จะปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระได้จริงๆ ตัณหาเป็นเจ้านายที่ฉลาด ให้คุณให้โทษ พอมันสั่งเรา เอ้า ไปดูหนัง เราไปดูนะมันให้ความสุขเรามาชนิดนี้ ได้รับความสุขเป็นรางวัลเล็กน้อย เหมือนที่เค้าหัดหมาอะ เอ้าคาบไม้มาได้ ให้กินขนมชนิดหนึ่ง เดียวโยนอันใหม่ไปอีกแล้ว อ้าว ไปคาบอันนี้ ให้กินอีกชนิดหนึ่ง ตัณหาใช้ชีวิตนี้กับเรา มันโยนไม้ มันใช้งานเราทั้งวันเลย แต่ถ้าเราทำตามใจมัน ให้ความสุขมา ให้เศษเนื้อมาชิ้นหนึ่ง แล้วก็สั่งงานใหม่ทันทีเลย ไม่ให้หยุดพักนะ ทั้งวันทั้งคืนไม่ได้หยุดพักนะ จนกว่าจะสลบไป คือหลับไป ตื่นขึ้นมาเมื่อไร สั่งงานอีก งั้นชีวิตนี้น่าสงสาร น่าสงสารมากเลย”

หลวงพ่ : “เอ้า ผ่าน หลวงพ่ให้ถือไม้ค้ำไปอย่างนั้นแหละ คนนี้ไม่ให้พูดหรอก พูดแล้วฟุ้งซ่าน”

โยม : “เอ่อ คือพยายามตามฐึ้นะนะครับ หลวงพ่อ แต่ว่าปรากฏว่า จะรู้สึก ว่า ทำด้วยความอยากนะครับ”

หลวงพ่อ : “เอ้อ เก่ง เก่งที่ฐึ้นะ”

โยม : “แล้วก็สติที่ว่ามื่ก็คงเหมือนกับว่าจงใจมากกว่าที่จะรู้ โดยอัตโนมัติ รู้ว่าเป็นกลางนะครับ”

หลวงพ่อ : “ใช่ได้ รู้ได้ถูกต้องแล้ว ดินะ ของเราเป็นอย่างนี้ เราก็รู้ว่าเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องมาแก้งคุดยวดกัน ถ้าเห็นอย่างนี้ ถือว่า สอดผ่านแล้ว”

โยม : “ทีนี้จะทำยังไงให้รู้แบบเป็นกลางจริงๆ นะครับหลวงพ่อ”

หลวงพ่อ : “เอ้อ อันนี้สอดตกเลย จะทำยังไง ฐึ้นไปอย่างที่มี เป็นลิ เพราะมันรู้ไปแล้วใจมันไม่เป็นกลางก็รู้ว่าไม่เป็นกลางนะ ยกตัวอย่าง สมมติความสุขเกิดขึ้น ใจเราพอใจ ยินดี พอใจ ให้รู้ว่า พอใจ ต่อมาก็เห็นความพอใจดับไป เราก็เห็นความสุขอยู่ เสร็จแล้ว ความสุขก็ดับไป เราก็เสียดายขึ้นมา ให้รู้ว่าเสียดาย เสร็จแล้วพอ ความทุกข์มา เราเห็นเลยใจเราไม่ชอบ ไม่เป็นกลาง เราก็ดูไป พอใจ เราเป็นกลาง ความทุกข์ก็หายไปบ้าง ไม่หายบ้าง แล้วแต่เหตุ ในที่สุด นานไปๆ ปัญญามันเกิด เราจะเห็นเลย ความสุขก็ของชั่วคราว ไม่ต้องดีใจหรืออก ความทุกข์ก็ของชั่วคราว ไม่ต้องเสียใจหรืออก นี่ใจ จะเป็นกลาง กลางเพราะปัญญา เพราะปัญญาเห็นไตรลักษณ์นั่นเอง เห็นว่าสภาวะทั้งหลายชั่วคราวหมดเลย ไม่ต้องดีใจ ไม่ต้องเสียใจ เป็นกลางเพราะปัญญา จิตที่เป็นกลางเพราะปัญญานี้ เรียกว่ามันมี ปัญญาที่เรียกว่า *สังขารุเบกขาญาณ* เป็นกลางกับความปรุงแต่ง

ทั้งหมดเลย กับสิ่งที่เป็นคู่ๆ ทั้งหมดเลย มันเห็นสุขกับทุกข์เสมอ กันเสมอ กันโดยความเป็นไตรลักษณ์นะ มันเห็นกุศลและอกุศลเสมอ กันโดยความเป็นไตรลักษณ์ เห็นสภาวะที่หยาบ ที่ละเอียด สภาวะ ภายใน ภายนอก สภาวะที่ใกล้ ที่ไกล สภาวะที่เป็นอดีต ปัจจุบัน อนาคตอะไรนี้ เป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย มันเป็นกลาง พอใจ เป็นกลาง ใจไม่ตื่น ใจไม่ตื่นนี้แหละ สำคัญมาก **จิตใจที่ไม่ตื่นนี้ มีโอกาสที่จะเห็นนิพพาน เพราะนิพพานเป็นธรรมะที่ไม่ตื่น จิตใจของเรามีคุณภาพระดับไหนเราก็เห็นสภาวะธรรมระดับนั้น** ยกตัวอย่าง วันนี้จิตใจเราหดหู่หู่ โลกทั้งโลกหดหู่ทั้งโลกเลย เคยรู้สึกมั๊ย”

โยม : “เคยครับ”

หลวงพ่อ : “ถ้าวันนี้จิตใจเรามีโทสะ ดูไปทางไหนโลกก็ดูน่า หงุดหงิดไปหมดเลย ถ้าวันนี้จิตใจเรามีความสุข สมมติว่า เอ่อ ไป จีบสาวสำเร็จใหม่ๆ แหม อยู่ในอารมณ์รัก โลกเป็นสีชมพู ที่เค้า บอกว่าเป็นสีชมพู เพราะฉะนั้นใจเราเป็นยังไงเราก็เห็นโลกเป็น อย่างนั้น เห็นสภาวะธรรมเป็นอย่างนั้น ถ้าใจเราไม่ปรุงแต่ง เราจะ เห็นธรรมะที่ไม่ปรุงแต่ง ใจเราไม่ปรุงแต่งได้เพราะว่ามีปัญญา มี ปัญญารู้ทันว่าสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนี้ล้วนแต่ไม่เที่ยง ล้วนแต่เป็นทุกข์ ล้วนแต่บังคับไม่ได้ ความสุขไม่หลงดีใจ ความทุกข์ก็ไม่เสียใจ เป็นกลาง ไม่ตื่นรนปรุงแต่ง แต่ถ้าไม่เป็นกลาง จะตื่นรนปรุงแต่ง เช่นความสุขเกิดขึ้นก็ตื่นว่าทำยังไงจะหาย ความสุขเกิดขึ้นก็ตื่นว่า ทำยังไงจะอยู่นานๆ อยากปฏิบัติก็ตื่นนะ กำหนดโน้นกำหนดนี้ใหญ่ เลย นั่นก็ปรุงแต่งนะ ปรุงแต่งการปฏิบัติขึ้นมาอีก ไม่เกี่ยวอะไรกับ มรรคผลนิพพานเลยนะ อยากได้มรรคผลนิพพานง่ายๆ สุดๆ เลย

ให้รู้ทุกข์ไป รู้ทุกข์คือรู้กายรู้ใจ พระพุทธเจ้าสอนแค่นี้เอง วิธีรู้กายรู้ใจ จะรู้กายรู้ใจได้ถ้าไม่สุดโต่งไปสองข้าง ข้างกามสุขัลลิกานุโยค ตามกิเลสไป ข้างอัตตทกิลมถานุโยค บังคับตัวเองไว้ พวกเราชอบบังคับตัวเอง นักปฏิบัติบังคับเอาๆ ทำในสิ่งที่พระพุทธเจ้าห้าม

วิธีจะรู้กายรู้ใจที่ถูกต้อง ต้องไม่เผลอไป ไม่ไปเพ่งไว้ กำหนดไว้ แล้วก็รู้กายรู้ใจอย่างที่มีนเป็น วิธีรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ท่านสอนไว้ในสติปัฏฐาน การรู้กายรู้ใจเรียกว่ารู้ทุกข์ในอริยสัจนั่นเอง ถ้าเมื่อไรเรารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง เราจะรู้เลยว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก เราสามารถสลัดคืนกายกับใจให้โลกได้นะ คตินธรรมชาติเดิมได้ ความดีนรนของจิตที่จะหาความสุข ความดีนรนของจิตที่จะหลีกเลี่ยงความทุกข์ จะดับโดยอัตโนมัติ เมื่อไรไม่มีตัวเรา ก็ไม่ต้องดีนรนเพื่อให้ตัวเราเป็นสุข ไม่ต้องดีนรนเพื่อให้ตัวเราพ้นทุกข์ เพราะฉะนั้นถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง คือรู้ว่าขั้นห้ากายใจนี้ไม่ใช่เรานะ แล้วคืนโลกได้ ไม่ยึดถือได้นะ ตัณหาคือตัณหาตัณหาจะถูกละโดยอัตโนมัติ เพราะฉะนั้นเมื่อไรรู้ทุกข์เมื่อไรตัณหาจะถูกละ ทันทที่ตัณหาถูกละ จิตจะหมดความดีนรน นิโรธจะแจ้งขึ้นต่อหน้าต่อตา สันติสุขก็ปรากฏ นีพพานปรากฏ”

การรู้ทุกข์จนกระทั่งละสมุทัยแจ้งนิโรธได้เรียกว่า อริยมรรค การเจริญสติเพื่อให้เกิดอริยมรรคก็คือการที่รู้ทุกข์หรือรู้กายรู้ใจตัวเองบ่อยๆ นั่นแหละ รู้ไปจนวันหนึ่งไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ ความดีนรนหรือตัณหาที่จะให้กายให้ใจเป็นสุข ความดีนรนหรือตัณหาที่จะให้กายให้ใจพ้นทุกข์ ก็จะไม่มีขึ้นมาอีก จิตใจที่ปราศจากตัณหา จะเข้าถึงความสงบสุข จิตใจของเรามีตัณหา บังคับเรา แค้นเรา ทั้งวันทั้งคืน

ยิ่งกว่าทาสเสียอีก โดนมันสั่งตลอดวันตลอดคืน มันหาความสุขไม่ได้ ฉะนั้นการรู้ทุกข์คือการรู้กายรู้ใจได้ตรงความเป็นจริงว่าเค้าเป็นไตรลักษณ์นะแหละ คือทางรอดทางเดียว นี่เรียกว่า *เอกายนมรรค* ทางสายเอกทางสายเดียว ไม่มีทางที่สองนะ ในทางสายเอกทางสายเดียวไม่มีกำหนดนะ เพราะพระพุทธเจ้าไม่ได้สอน มีแต่ทำให้รู้กาย ให้รู้ใจตามความเป็นจริง

โยม : “หลวงพ่อกา เห็นมัน คือเหมือนกับว่าจิตมันจะวิ่งไปยึดอะไรสักอย่างเป็นที่พึ่งคะ แต่ว่าพอมันหาจากข้างนอกไม่ได้แล้วพอมันกลับมาที่ใจ มันก็ ร่างกายมันก็ยึด มันก็เห็นอยู่ มันรู้อยู่ว่ามันยึดไม่ได้ พอกลับมาที่ใจมันก็ยังยึดไม่ได้ มันก็เลยเกิดแบบแว้งแว้งขึ้นมาว่า...”

หลวงพ่อก : “ตอนนั้นรู้สึกแว้งแว้งม๊ยะ ขณะจิตนี้ ขณะจิตนี้เป็นยังไง”

โยม : “มันซึ่มๆ ที่อ้อๆ”

หลวงพ่อก : “มันที่อ้อๆ อยู่ อย่าไปกดมันไว้ เรายังกดมันอยู่ ปล่อยชะ อย่กแล้วไม่ดี โยนมันทิ้งไป ลงไปนอนที่นิ่งได้ม๊ยะ นอนลงไปตรงนี้เลย นอนเล่นๆ ไป เอ้อ แล้วคุยกับหลวงพ่อกไว้แค่นั้น”

โยม : (โยมนอนลงไป)

หลวงพ่อก : “หลุดไปบ้างบางส่วน แต่ไม่หมด ดูออกม๊ยะ พอนอนลงไปไอ้ตัวที่อ้อๆ ไว้มันกระจายออกไปหน่อย”

โยม : “มันตึงเกินไป”

หลวงพ่ : “มันตึงเกินไป รู้สึกมึน ไม่สบายหรือ รู้สึกตัว แต่ตึงเกินไป มีวิปัสสนูปกิเลสอยู่ตัวหนึ่งนะ สถิติกล้าแข็งเกินไป สถิติที่กล้าแข็งเกินไปไม่ได้ ไม่มีความสุข รู้สึกมึนว่าตึงเกินไป รู้ชัด แต่ไม่มีความสุข”

โยม : “ค่ะ แม่แต่ตอนที่ทำสมณะ มันก็ยังไม่รู้สึกมันเหมือนมีความสุขจริงๆ อยู่”

หลวงพ่ : “นั่นแหละ โยนทิ้งไป ตัวนั้น ทำผิด ให้รู้ทันก่อนขั้นแรกต้องรู้ก่อนว่าตัวนี้ไม่ใช่ซะ เราหลายคนไม่รู้ เราคิดว่าต้องรู้ตัวได้ชัดๆ ถึงจะดี เช่นหลวงพ่ทำหน้าที่ให้ดูนะ (หลวงพ่ทำหน้าที่) พยายามเร้าความรู้สึกนะ ให้ชัดขึ้นๆ นะ นี่กว่าดี ไม่ดีนะ ผิดธรรมดา จิตใจจะหาความสุขไม่ได้เลย

เบอร์ ๒๑ ค่อยยังชั่วแล้ว จิตใจมีความสุขกว่าเมื่อกี้ ดูออกมึน ตอนก่อนที่หลวงพ่จะคุยด้วยนั้นแหละ ตึงเกินไป เร้าความรู้สึกมากเกินไป ตอนนี้นั้นไปคิดแล้วทราบมึน จิตใจเบิกบานขึ้นมาดูออกมึน รู้ลงไป รู้ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ นะ หนีไปคิดอีกแล้วรู้สึกมึน ดีแล้ว ผึกไปนะ ผึกไป อย่าชี้เกียจนะ แต่ห้ามขยันนะ ห้ามหมดนะ ชี้เกียจก็ไม่ได้ ขยันก็ไม่ได้ เอ้า ใครมีอะไร ได้อีกสักคนหนึ่ง เอ้า โยม เบอร์ ๕ มากับใครละ มาด้วยกันรอะ คุณเบอร์ ๓๐ ค่อยตื่นขึ้นมาแล้วละ นี่คุณเบอร์ ๕ รู้สึกมึน กำลังเริ่มบังคับตัวเองแล้ว เลิกซะ เอ้อ เลิกซะๆ มันนำความทุกข์มาให้ตัวเราเอง เราคิดว่าทำอย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติ ความจริงเรากำลังเค้นตัวเองอยู่ ทรมาณตัวเอง ให้เรารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ไม่ใช่ให้ไปตัดแปลงมัน โยม

นี่ก็ออกใช้มึน ไปตัดแปลงมัน ไปเค้นให้หนึ่ง ให้รู้ทัน ถ้ารู้ทันได้นะ มรรคผลนิพพานมันก็มีหวังหรือ แต่ถ้าไปติดที่อ้อๆ อยู่ๆ ยังไม่ได้หรือ อีกไกล เพราะว่าเราทำสิ่งที่พระพุทธรเจ้าห้าม ท่านบอกอย่าบังคับตัวเอง อย่าทำอัตตกิลมถานุโยค กดข่มตัวเอง เราข่ม นี่ก็ออกเรื่อยๆ มันข่ม ข่มกับรู้ไม่เหมือนกันนะ เอ้าคุณนั่งข้างหน้าเนี่ย ใจลอยไปแล้ว ทราบมึน เอ้อ ใจต้องอย่างนี้นะ รู้สึกมึน กว้างๆ จิตใจ ให้ธรรมดาต้องอย่างนี้นะ ไม่ใช่อย่างนี้นะ อย่างนี้ไม่ได้”

โยม : “รู้ตัวแต่เหมือนกับว่า มันตึงใจ”

หลวงพ่ : “มันรู้ไม่ถูกต้อง ถ้ารู้ตัวถูกต้องนะ จิตจะเบิกบาน จิตจะเบา จิตจะอ่อนโยนนุ่มนวล มีความรู้ตัวแต่แข็งกระด้าง แข็งกระด้างไม่ได้นะ จิตที่กระด้าง จิตที่แข็งนี้ เป็นอกุศลจิตนะ

เราเองนะ ไปเค้นตัวเองจนลำบาก เพราะเรามีทิฏฐิ คือมีความเห็นว่าต้องทำอะไรที่ยากๆ เห็นว่าการปฏิบัติคือการทำอะไรที่เหนือธรรมดาแล้ววันหนึ่งจะได้สิ่งที่เหนือธรรมดา เราชอบคิดอย่างนี้ **แท้จริงการปฏิบัติธรรมนั้นคือการเรียนรู้ ว่าธรรมดาของกายของใจเป็นยังไง จนกระทั่งยอมรับความเป็นธรรมดาของเค้า ใจเราจะเข้าถึงความเป็นธรรมดา ใจจะอยู่กับธรรมดาที่สุดเลย** เอ้า วันนี้ได้แค่นี้ เชิญโยมกลับบ้านไป”



พระธรรมเทศนา ๔

วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙

ภาคต้น (ก่อนภัตตาหารเช้า)

หลวงปู่ดูลย์ท่านอายุยืน ลูกศิษย์รุ่นใหญ่ของท่านไปก่อนท่าน ท่านไปเผาศพลูกศิษย์หลายองค์แล้วเช่น หลวงปู่ฝั้น หลวงปู่อ่อน เจ้าคุณโชติ หลวงพ่อเทพบจะเป็นรุ่นสุดท้าย ที่ไปเรียนกับท่านก่อน ท่านมรณภาพปีกว่าๆ ไปเรียนกับท่าน ๖ ครั้งเอง ๓-๔ เดือนไปที่หนึ่ง ไปเรียนได้ ๖ ครั้ง ไปหาท่านครั้งที่ ๓ ท่านก็ไล่แล้ว บอกช่วยตัวเองได้ ไม่ต้องมาหาท่านแล้ว

การปฏิบัติจริงๆ ไม่ได้ยากอะไร มันไม่ยากอะไร ที่หลวงพ่อบอกว่าการปฏิบัติไม่ยากไม่ได้พูดเอง ประโยคแรกที่หลวงปู่ดูลย์สอนหลวงพ่อก่อนท่านกล่าวว่า “การปฏิบัติไม่ยาก มันยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ”

ประโยคแรกที่สอง ประโยคถัดมาบอกว่า “อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี่อ่านจิตตนเอง” จบ ท่านสอนให้แค่นี้แล้วให้ไปปฏิบัติเอาเอง

เรื่องการดูจิตนั้นสำคัญมาก ถ้าอ่านจิตตนเองแล้วจะเห็นอริยสัจแห่งจิต เพราะทุกข์ก็เกิดที่จิต ถ้าจิตไม่ทุกข์ แล้วใครจะทุกข์ ตัณหา คือตัวสมุทัยก็เกิดที่จิต นิโรธคือนิพพานก็ประจักษ์ด้วยจิต อริยมรรคก็ดำเนินอยู่ที่จิต ท่านสอนรวบรัด ถ้าเห็นเข้ามาให้เห็นถึงจิตถึงใจตัวเอง การปฏิบัติก็ลัดสั้นนิดเดียว

ก่อนหลวงพ่อกจะเจอหลวงปู่ดูลย์เคยไปอ่านหนังสือของหลวงปู่แหวน ซึ่งวัดสัมพันธวงศ์เขาพิมพ์ เขาเหลือที่อยู่หน่อยหนึ่งเขาก็เอาธรรมะอริยสัจแห่งจิตของหลวงปู่ดูลย์ไปลงไว้ ตอนนั้นท่านใช้ชื่อพระรัตนจักรวิสุทธิ ไปดูแล้ว โอ้ เห็นแล้วน่าทึ่งนะ ท่านบอกว่า

**จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ**

มีอีกบทหนึ่งนะ พวกเรามักจำกันได้บทเดียว ช่วยกันจำอีกบทหนึ่งไว้ด้วยอย่าให้สูญหายไป ท่านสอนว่า

**อนึ่ง ตามสภาพที่แท้จริงของจิต ย่อมส่งออกนอก
เพื่อรับอารมณ์นั้นๆ โดยธรรมชาติของมันเอง
ก็แต่ว่า ถ้าจิตส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว
จิตเกิดหวั่นไหวหรือเกิดกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้น เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตหวั่นไหวหรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ เป็นทุกข์**

**ถ้าจิตที่ส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว แต่ไม่หวั่นไหว
หรือไม่กระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม
เพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นนิโรธ
พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว
จิตไม่กระเพื่อม เป็นวิหการธรรม จบอริยสัจ ๔**

คำว่าพระอริยเจ้าทั้งหลายหมายถึงพระอรหันต์นะ พระอรหันต์ก็ยังมีจิตที่ออกนอก เพราะธรรมชาติจิตย่อมส่งออกนอกเพื่อรับรู้อารมณ์ทั้งหลาย ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่จิตของพระอรหันต์นั้น เมื่อออกนอกแล้วไม่กระเพื่อมหวั่นไหว เป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้นเอง ความต่างมันมีแค่นี้เอง ถ้าพูดภาษาปริยัติก็พูดได้ว่า ชวนจิตของพระอรหันต์ท่านเป็นมหากิริยาจิต ไม่ใช่ชามหากุศลจิตหรืออกุศลจิตที่ฟุ้งขึ้นแพลงอย่างผู้อื่น ที่จิตใจท่านไม่มีความกระเพื่อมหวั่นไหวแล้ว เพราะว่าอะไร เพราะว่าไม่มีอะไรกระทบเข้ามาถึงจิตถึงใจได้ จิตกับชั้นนั้นมันพรากเด็ดขาดจากกันออกไป ไม่มีอะไรกระทบกระเทือนเข้ามาถึงจิตอีก จิตมันจึงไม่กระเพื่อมหวั่นไหว ท่านก็แสดงกิริยาอาการอะไรเป็นไปตามความเคยชิน บางองค์ทำทางใจดีก็ใจดีไป ทำทางดุก็ดุไป ไม่มีการเสแสร้งแกเล้งทำอะไรหรอก

หลวงปู่ดูลย์บอกหลวงพ่อกว่าการปฏิบัติไม่ยาก ยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี่อ่านจิตตนเอง ถ้าจะปฏิบัติไม่ให้ยากนะ ก็ต้องดูกายดูใจเราเหมือนเราอ่านหนังสือ รู้กาย รู้ใจเราเหมือนเราอ่านหนังสือเล่มหนึ่ง หนังสือเล่มหนึ่ง ชื่อว่า รูปกับนามหรือกายกับใจ หรือจะเรียกหนังสือ ๒ เล่มก็ได้ เรื่องกายเรื่องหนึ่ง

เรื่องใจเรื่องหนึ่ง อ่านอย่างนี้ ทำตัวเป็นนักอ่าน ท่านให้อ่านหมายถึงว่า หนังสือมันมีอยู่อย่างไร ก็รู้มันไปอย่างนั้น คำว่าอ่าน มันก็ตรงกับคำว่า ตามรู้ตามดูนั่นเอง มันมียังไงก็ตามรู้ตามดูมันไปอย่างนั้น รู้กายไปอย่างที่เป็น รู้ใจอย่างที่เป็นไป ท่านให้อ่าน ท่านไม่ได้ให้เป็นนักประพันธ์ แต่พวกเราชอบทำตัวเป็นนักประพันธ์ ชอบดัดแปลงกาย ดัดแปลงใจ หรือทำตัวเป็นผู้กำกับคอยบังคับกายบังคับใจ เพราะฉะนั้นให้ทำตัวเป็นแค่นักอ่าน ตามรู้กายอย่างที่มันเป็น ตามรู้ใจอย่างที่มันเป็น ถึงวันหนึ่งก็เห็นความจริงของกายของใจ

การเห็นความจริงของกายของใจนั้นแหละ เรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรม ธรรมะคืออะไร ธรรมะก็คือการที่เราเห็นว่ากายกับใจ รูปนาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา **พระโสดาบันที่ว่ามีดวงตาเห็นธรรมนั้น ท่านเห็นว่าทั้งรูปทั้งนามที่เกิดขึ้นมาล้วนแต่ดับไปทั้งสิ้น ไม่มีตัวเราหรือ** นี้เรียกว่าดวงตาเห็นธรรม คือเห็นความจริงนั้นแหละ ความจริงของรูปของนาม ของกายของใจ **พอเห็นความจริงได้ ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นเรา ก็เป็นพระโสดาบัน**

รู้กายรู้ใจต่อไปอีกนะ จนเห็นความจริงของกายลึกซึ่งประณีต ยิ่งขึ้นไปอีก กายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ นะ ไม่ใช่กายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง พวกเราเห็นแต่ว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จึงปล่อยวางไม่ได้จริง มันจะค้นหาแต่ความสุขและค้นหาความทุกข์ไปเรื่อยๆ **ถ้าเมื่อไหร่เราเห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย มันจะปล่อยวางความยึดถือกาย ถ้าปล่อยวางความยึดถือกายได้ ก็ได้พระอนาคามี**

สิ่งที่เรียกว่ากายนี้ ถ้ากระจายออกไปให้ละเอียดยิ่งขึ้น ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นั่นเอง คือส่วนที่เป็นรูปธรรม ถ้ากระทั่งตาเรายังไม่ยึดถือ ใจมันก็จะไม่ยึดถือรูป ถ้ากระทั่งหูก็ไม่ยึดถือ ใจมันก็ไม่ยึดถือเสียง มันไม่ยึดถือจมูก มันก็ไม่ยึดถือกลิ่น ไม่ยึดถือลิ้น ก็ไม่ยึดถือรส ไม่ยึดถือกาย ก็ไม่ยึดถือโณภูมิจัพพะ เพราะฉะนั้นจิตใจจะเป็นกลางต่อ รูป เสียง กลิ่น รส โณภูมิจัพพะ รวมทั้งความคิดคำนึงถึงรูปเสียงกลิ่นรสและโณภูมิจัพพะอันเป็นธรรมารมณ์ที่เรียกว่า “กามธรรม” ด้วย ตรงที่ใจเป็นกลางต่อรูป เสียง กลิ่น รส โณภูมิจัพพะ และกามธรรมนี้เป็นภูมิของพระอนาคามี เพราะเมื่อไม่ยินดีไม่ยินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส โณภูมิจัพพะและกามธรรม ก็คือปราศจากกามราคะ และปฏิฆะนั่นเอง จิตพ้นจากกามภูมิ หรือกามาวจรภูมิ

เพราะฉะนั้นพระอนาคามีจะไม่เวียนมาสู่กามภพ คือไม่เกิดเป็นสัตว์นรก ไม่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ไม่เกิดเป็นอสุรกาย ไม่เป็นเปรต ไม่เป็นมนุษย์ ไม่เป็นเทวดา แต่จะไปเกิดเป็นพรหม เป็นพรหมอัตโนมัตตินะ อย่างต่ำที่สุดก็เป็นพรหมที่เรียกว่าพรหมปาริสัชชา อันเป็นพรหมบริวารของท้าวมหาพรหม พรหมมีทั้งหมด ๒๐ ชั้น เป็นรูปพรหม ๑๖ ชั้น เป็นอรูปพรหม ๔ ชั้น ไม่ใช่ว่าพระอนาคามีทุกองค์จะต้องอยู่สุทธาวาสนะ เข้าใจผิด สุทธาวาส เป็นภูมิของพระอนาคามีที่ได้ฌานที่ ๔ แล้วมีอินทรีย์ ๕ แก่กล้า คือมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ หรือปัญญาแก่กล้า ถ้าได้ฌาน ๔ เฉยๆ อินทรีย์ยังไม่แก่กล้า ก็ไปเป็นพรหมชั้นเวฬุผลา ไม่ต้องรู้ชื่อก็ได้นะ เดี่ยวฟังแล้วก็ลืมฟังเล่นๆ ไปอย่างนั้นแหละ เพราะฉะนั้นภูมิที่พระอนาคามีไปเกิดเนี่ย เป็นพรหมชั้นที่ ๑ ยันชั้นที่ ๒๐ ไปได้ตลอด ถ้าจะวันก็วันอยู่

ชั้นเดียวคือพรหมลูกฟัก หรือ อสังขณัฐตตาพรหม เพราะไม่สามารถ
เจริญวิปัสสนาได้อีก จะไปเป็นพรหมชั้นใดก็ได้แล้วแต่ว่าได้ฌานชั้นไหน
และอินทรีย์แก่กล้าไหม ทำไม่ต้องไปเป็นพรหม ก็เพราะว่าไม่ยึดถือ
ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นกามคุณอารมณ์นั่นเอง

ที่นี้ถ้าพระอนาคามีองค์ไหนไม่นั่งนอนใจนะ ได้พระอนาคามี
ไม่ยึดกายแล้ว ก็ยังไม่พ้นทุกข์จริง ยังต้องปฏิบัติต่อไปอีก การปฏิบัติ
ก็จะปีบวงกระชับเข้ามาที่จิต จิตจะรู้เข้ามาที่จิต จะรวมเข้ามาที่จิต
อันเดียว ตรงนี้จะมาเห็นอริยสัจแห่งจิต ถ้าเห็นอริยสัจแห่งจิต ก็พ้น
ทุกข์ พ้นการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเมื่อหมดความยึดถือจิต ก็จะไม่
ยึดถืออะไรในโลกอีก

การปฏิบัตินั้นเราเรียนรู้เรื่องกายเรื่องจิตนี้เอง ตั้งแต่ต้นจนจบ
ตั้งแต่ต้นจนจบเลย หัดรู้กายไป หัดรู้จิตใจของเราไป รู้ง่าย ๆ รู้ซื่อ ๆ นะ
ไม่ได้รู้อะไรลึกซับซ้อน พวกเราหลายคนเวลาคิดถึงการทำกรรมฐาน
นะนะ จะคิดว่าต้องทำยังไงถึงจะถูก ต้องทำยังไงถึงจะดี คิดอยู่แต่
อย่างนี้ หาทางทำให้ถูก ไม่ต้องหาทางทำให้ถูกหรอก ทำอย่างไรก็ผิด
เพราะว่ามันผิดมาตั้งแต่อยากจะทำแล้ว ให้รู้กายอย่างที่มันเป็นสิ รู้ใจ
อย่างที่มันเป็น ไม่ใช่ว่าต้องรู้อย่างไร

ในสมัยพุทธกาล สังเกตไหมธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน ง่ายๆ
ง่ายๆ อย่างสอนอริยสัจ ๔ นี่สอนฆราวาสด้วยนะ ไม่ใช่ว่าเป็นธรรมะ
ชั้นสูงแล้วไม่สอนฆราวาส ไม่ใช่ อริยสัจ ๔ สอนทุกๆ ไปเลย ฆราวาส
ที่อินทรีย์อ่อน ก็ได้เรียนอริยสัจ แต่จะไปเรียนต่อทำยธรรมะที่เรียกว่า
อนุปพพิกขา สอนเรื่องการทำทาน เรื่องถือศีล เรื่องสวรรค์ เรื่องโทษ

ของกาม เรื่องการออกจากกาม แล้วก็เรื่องอริยสัจ ออกจากกามแล้ว
ก็มาเรียนรู้อริยสัจ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ทุกข์ คือ ชั้น ๕ คือ กายกับใจ **หน้าที่ต่อทุกข์ คือ การรู้ ที่รู้
ไม่ได้ก็เพราะว่า กามสุขัลลิกานุโยค หลงตามกิเลสจนลืมตนเอง และ
เพราะอตตกิลมณานุโยค คือ การบังคับกาย บังคับใจ ทำให้รู้ไม่ได้**
ถ้าไม่สุดโต่งไปสองข้างนั้น กายเคลื่อนไหวมันก็รู้สึก จิตเคลื่อนไหว
มันก็รู้สึก อย่าไปหลงอยู่ในโลกของความคิดเท่านั้นเอง ง่ายๆ นะ
ธรรมะง่ายสุดๆ เลย นี่พวกเราส่วนใหญ่ไปหลงในโลกของความคิด
วันๆ นั่งคิดกันทั้งวันเลย *ขณะใดหลงไปอยู่ในความคิด ขณะนั้นไม่ได้
อยู่กับการรู้กายรู้ใจ รู้ไม่ได้ กายกับใจจะหายไปจากโลก*

อย่างเบอร์ ๗๒ รู้สึกมัยี่ที่มาจากนครฯ สังเกตมัยี่ตอนที่เรา
ไปคิดนะ เรามีกายก็เหมือนไม่มีนะ มีใจก็เหมือนไม่มี งั้นเราคอย
รู้สึกไปอย่าหลงไปในโลกของความคิดนานนะ น่าเกลียด คอยรู้สึกๆ
ไว้ ใจไหลไปแล้วรู้สึก ใจไหลไปแล้วรู้สึก เราก็จะสามารถรู้กายรู้ใจได้
คอยรู้กายรู้ใจอย่างที่เค้าเป็นไปเรื่อยๆ รู้ซื่อๆ รู้ง่าย ๆ นะ พวกเรา
ชอบตั้งกระบวนท่ามากเกินไป อย่างจะรู้จิตเนี่ย สงสัยจิตตั้งอยู่
ตรงไหน จะไปดูที่ไหนดี ดูแคไหนมันถึงจะถูก ดูหนักหรือดูเบาๆ
จะต้องแยกใหม่ว่าอารมณ์อยู่ตรงนี้ จิตอยู่ข้างบน อารมณ์อยู่ข้างล่าง
จะต้องแยกใหม่ คิดมากนะ คิดมากยากนาน หรือจะดูกาย รู้ลมหายใจ
ต้องรู้ลมกระทบจะอโยปากใหม่ รู้จะอโยปากแล้วต้องมารู้ปลายจมูกใหม่
จะมารู้ที่เพดานปากใหม่ รู้ที่คอใหม่ รู้ที่อกใหม่ รู้ที่ท้องใหม่ เรื่องมาก
นะ หรือจะตั้งอยู่ที่เดียว หรือจะวิ่งขึ้นวิ่งลงตามมันไปเรื่อยๆ หาเรื่อง

คิดทั้งนั้นเลย พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนนะว่าคุณมีตั้งหลายฐาน บางคนสร้างฐานลมหลายๆ ฐานขึ้นมา ฐานโน้น ฐานนี้ จะขยับมือ ต้องมีท่านะ มี ๑๔ จังหวะ จะเดินจงกรมต้องมี ๖ จังหวะบ้าง ๗ จังหวะบ้าง แต่ละสำนักก็ต่างๆ กันไป หรือจะต้องทำอย่างไร ต้องทำอย่างไร รู้ห้องแล้วต้องบริการมต่อ ต้องมีบริการมพองหนอ ยุบหนอลิ่งเหล่านี้พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนเลย แต่พวกเราทุกวันนี้เราเรียนแต่เรื่องพวกนี้

เรื่องที่พระพุทธเจ้าสอนคือสิ่งที่หลวงพ่อบอกให้ฟัง ตัวเนื้อแท้ของธรรมชาติ ทำไมเราไม่เรียน ถ้าฟังธรรมะจนเห็นตัวสภาวะได้ถูกต้องนะ สติจะเกิด เพราะจิตมันไปเห็นสภาวะเข้า สติจะเกิด อย่างนั่งฟังหลวงพ่อบอกเรื่อยๆ เดียวก็จะรู้จักจิตที่แอบไปคิด จิตที่หลงไปคิดเป็นยังไง จะรู้ว่าจิตที่หนักๆ แนนๆ เป็นยังไง จิตที่จงใจปฏิบัติเป็นยังไง จะค่อยๆ เรียนรู้ไปที่ละอย่างสองอย่างนะ จิตที่สงสัยเป็นยังไง เรียนรู้ไปอย่างนั้น จิตสงสัยขึ้นมา ก็รู้ทันมัน หัดรู้ไปเรื่อยๆ จิตใจเราเป็นยังไง คอยรู้ไปเรื่อยๆ รู้เล่นๆ นะ แล้วสติจะเกิดเอง สติเกิดเองนะ หิริโอตตปปะ อินทริยสังวรศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ จะเกิดตามมาเป็นแถวเลย ขาดสติตัวเดียวไม่มีอะไรดีขึ้นมาเลยนะ ขาดสติเมื่อใดจิตก็เป็นอกุศลทันทีเลย แต่ถ้ามีสติแล้วไปเพ่งเพ่งอยู่ที่ห้อง ที่เท้า ที่ลม ก็ได้แค่สมณะ ถ้ามีสติระลึกความรู้สึกสภาวะความเคลื่อนไหวของกาย ความเคลื่อนไหวของใจ ระลึกรู้เรื่อยๆ จะเกิดปัญญา มันจะเห็นเอง กายนี้ก็ไม่เที่ยง ใจนี้ก็ไม่เที่ยง

เบอร์ ๗๒ รู้สึกมึน ฟังหลวงพ่อบอก ฟังไปคิดไป ดูออกมึน ไม่ผิดนะ ไม่ผิด หลวงพ่อกำลังหัดให้ดู ว่าเดี๋ยวใจก็ไปฟัง เดี่ยวใจ

ก็ไปคิด ดูออกมึน เดี่ยวมันก็ฟัง เดี่ยวมันก็คิด สลับไปเรื่อยๆ มันไม่ได้ฟังอย่างเดียว ให้เราหัดรู้ทันใจของเรา ใจไปฟังก็รู้ทันนะ ใจเราไปคิดก็รู้ทัน หัดดูไป หัดไปอย่างนี้แหละ มาฟังหลวงพ่อบอก พูดแต่เรื่องสภาวะนะ หัดรู้สภาวะไป รู้สภาวะแล้ว เดี่ยวสภาวะก็จะแสดงไตรลักษณ์ให้ดู แล้วจะเข้าใจธรรมะเป็นลำดับๆ ไปนะ ปล่อยางเป็นลำดับๆ ไป เข้าถึงความสุขเป็นลำดับๆ ไป ทางทุกข์เป็นลำดับๆ ไป ถึงที่สุดมีแต่ความสุขล้วนๆ เลยนะ มีความสุขมีแต่ความเต็มอิ่ม มัน อิ่มนะ อิ่มมาก”

หลวงพ่อบอก : “หญิง หนีไปละ หญิง สบายๆ หญิง”

หลวงพ่อบอก : “พี่ชาย ตอนเดินขึ้นศาลามานะ หลวงพ่อบอกเห็นจิตก็ดีนะ วันนี้อยู่มาเรื่อยๆ ชักมั่ว ดูออกไหม ให้รู้ลึกลับปัจจุบันไปเรื่อยๆ แค่นี้ก็เที่ยง แค่นี้ก็เที่ยง”

หลวงพ่อบอก : “เบอร์ ๔๙ ใจลอยไปแล้ว ทำอะไรอยู่ อย่าไปหลง หลงคิด รู้สึกขึ้นมา ใจไหลไปคิดแล้ว รู้สึกขึ้นมา อย่าปล่อยใจให้ไหลตามกิเลสไปนะ กิเลสเล็กกิเลสน้อย ตอนแรกๆ มันก็เหมือนน้ำในลำห้วย อ่อนๆ นำเล่นนะ นำลูเล่น เผลอแป๊บเดียว เดินตามลำห้วยนี้ไปเรื่อยๆ นะเดี๋ยวก็ถึงแม่น้ำใหญ่ คราวนี้กระแสน้ำจะเชี่ยวกราก เอาไม่อยู่ละ ถูกมันพัดพาไป พัดพาไปตกน้ำตกตาย ลงเหวน้ำตกไป

อย่างบางคนประมาทนะ ภาวนาแล้วประมาท คิดว่า กูเก่ง กูเก่งนะ ไม่กลัวกิเลส กล้าไปเล่นกับกิเลส บางคนเล่นกับกิเลสนะ เช่น ไปจับสาวเล่น ไปจับหนุ่มเล่น รู้สึกไม่เห็นมีพิษภัยอะไรเลย ไปจับเค้าเล่นๆ หนุ่มก็ไปจับสาว สาวไปจับหนุ่ม เล่นไปเล่นมาถลาลงไป

เบรกไม่ได้แล้วนะ ถูกมันลากไปทั้งวันทั้งคืน อย่างนี้ก็มี หรือไปเล่นกับความโกรธ เกลียดตายคนนี่ เกลียดชนิดๆ คิดมันทุกวันเลย คิดเรื่อยยายคนนี่มันเลวอย่างนั้น เลวอย่างนั้นนะ เล่นไปเรื่อยนะ ไม่ระวังใจ เป็บเดียวความโกรธตัวใหญ่ เอาไม่อยู่ คราวนี้โกรธทั้งวันทั้งคืน ถูกความโกรธพัดพาไปลงเหวอีก ลงเหวน้ำตกไป กิเลสนี้ประมาทไม่ได้นะ คอยเรียนรู้ คอยระวัง คอยดูจิตดูใจของเราเนะ อย่าไหลตามมันไป หรือมันชอบหนีไปคิดเป็นโมหะ หนีไปคิดรู้สึกคิดแล้วสนุกดี เคยรู้สึกไหม ใครรู้สึกบ้างบางที่นั่งคิดแล้ว มีความสุขดี เพลิดๆ เพลินๆ นะ อย่าหลงกลนะตัวนี้ ถูกหลอกสาหัสสากรรจ์เลย จะข้ามภพข้ามชาติไม่ไหวเลย คิดแล้วมันเพลิน คิดแล้วมีความสุข สังเกตมั๊ย มันชอบคิดเรื่องเก่า บางคนจะเป็นตอนนอนนะ ตอนนอนจะต้องคิดซักนิด แล้วมันสบาย เดี่ยวได้หลับ กลับไปคิดแต่เรื่องเก่าๆ บางคนก็นั่งคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อยทั้งวัน ใจก็ฟุ้งๆ

เบอร์ ๗๒ รู้สึกมั๊ย เบอร์ ๗๒ ถ้าแรกสุดจำเบอร์นี้ได้ก่อนนะ เดี่ยวนี้บางคนเค้าริเริ่มใหม่ เออ น่าสนใจนะ เค้าทำป้ายชื่อมาเอง ใส่ชื่อมาเลย นายเปิ้ล นายดาว อะไรอย่างนี้ มีชื่อ เรียกแล้วก็รู้เลย แต่บางทีก็มีปัญหา วันหนึ่งมีชื่อเดียวกันหลายคน คอยรู้ไปนะ ใจอย่าหลงไปในโลกของความคิด มันชอบคิดเรื่อยเปื่อย ให้รู้ทัน ถ้ายังสนุก ก็เพลินเพลินกับความคิดเรื่อยเปื่อย จะไปคิดเรื่อยเปื่อยมากขึ้นๆ ตามใจไม่ได้นะกิเลส ต้องคอยรู้ทัน

อย่างบางคนประมาท พระด้วยซ้ำไป ไม่เฉพาะโยม พระดังมากเลย เจริญเมตตามาก เห็นใครก็เมตตาไปหมดเลยนะ หวานแห้วไปหมดเลย รู้สึกไม่กลัวกิเลส ฏุกง ฏุกงนะ ท่านมีโรคะเกิด เสียผู้

เสียคนหมด ดังนั้นต้องคอยรู้ทันจิตใจของเราเนะ จิตใจของเรามีธรรมชาติไหลลงที่ต่ำ ไหลลงที่ต่ำอัตโนมัติเลย ขึ้นไปเล่นกับกิเลส ถูกมันพาไหลลงที่ต่ำไปเรื่อยๆ ตอนขึ้น ขึ้นยากนะ ตอนขึ้นขึ้นยาก ตอนแรกๆ ที่กิเลสยังบางๆ เราไปเล่นกับมันรู้สึกมันสะใจดี บางทีแก้งโมโหใครชะหน่อยนะ สะใจดี หรือพวกผู้หญิงชอบสวมวิญญาณนางเอก เป็นกันเยอะนะเท่าที่หลวงพ่อสั่งเกตดู ชอบสวมวิญญาณนางเอก ชอบคิดอะไรให้เศร้าๆ นิดๆ หนึ่งให้แสบๆ ในใจเนี่ย ชอบนะ ชอบสวมวิญญาณนางเอก แล้วทำเป็นเศร้าๆ แหม่น้ำตาคลอๆ อยู่ข้างใน แล้วมีความสุข โธ่เอ๊ย จะลงนรกยังไม่รู้ตัว ประตุนรกอยู่ตรงนั้นแหละ

กิเลสเล็กกิเลสน้อยก็ไวใจไม่ได้นะ ต้องคอยรู้ทันไป สตินั้นแหละดีที่สุดเลย กิเลสไหลแวมมาสู่ใจเรา สติเกิดอัตโนมัติเลย แต่สติจะเกิดได้ จิตต้องรู้จักกิเลสเสียก่อน ต้องค่อยๆ สังเกต ค่อยๆ ทำความรู้จักมันไป เพิ่มขึ้นมาวันละอย่างสองอย่าง เรียนรู้กิเลส เพิ่มขึ้นไปวันละนิดวันละหน่อย ไม่ต้องรีบร้อนนะ รีบร้อนเป็นกิเลสอีก หัดรู้จักไป เช่น นั่งพุทโธ พุทโธไป นั่งดูท้องพองยุบ นั่งหายใจ ใจลอยแวม ไปละ หนีไปคิดละ รู้ทันว่าหนีไปคิด หัดรู้จัก ในที่สุด ใจหนีไปคิดแวม ก็จจะรู้ทัน

คุณผู้หญิงเสื้อขาวแขนสั้นนั้นนะ ใจหนีไปคิด รู้จักมั๊ย ใจมันหนีไปคิด ไหลแวมไป ใจสงสัยขึ้นมาก็รู้ว่าสงสัย ใจเป็นยังงี้ รู้ว่าเป็นยังงั้น

หัดรู้จักสภาวะไปเรื่อยๆ พุทโธ พุทโธ ก็ได้เนะ พุทโธก็ดี ความจริงคอยรู้ลมหายใจ รู้ท้อง รู้มือก็ได้ แต่ส่วนมากชอบเพ่ง แต่

ปริกรรมพุทฺโธแล้วไม่รู้จักเฟ่งตรงไหน หาที่เฟ่งยากนะ พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธไป ใจแอบไปคิดแวบ รู้ทันละ ให้รู้ว่าใจหนีไปคิด ไม่ต่อว่ามันนะ แคร้รู้ทัน พุทฺโธ พุทฺโธ ไป ใจชักจะซึ่มๆ ก็รู้ว่าใจซึ่มๆ พุทฺโธ แล้วมีความสุข ก็รู้ว่ามีความสุข พุทฺโธ แล้วก็คอยรู้ทันใจของตัวเองไปเรื่อยๆ นี่คือการหัดรู้สภาวะ **ต่อไปจิตจำสภาวะได้มาก จำสภาวะได้แม่น สติจะเกิดบ่อย เพราะสติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะได้แม่น** ยำเรียกว่า เกิดจากอิริยาฎฐา จิตมันจำได้แม่นสติจะเกิด เพราะฉะนั้นเราต้องซ้อมทุกวันนะ หัดพุทฺโธไป หัดหายใจ หัดพองยุบอะไรไปก็ได้ที่เคยทำแล้วสบาย แต่ถ้าทำแล้วเครียดๆ ไม่เอานะ แสดงว่าไม่ถูกจริต อย่างคนไหนพุทฺโธแล้วอึดอัด ก็ไม่เอาพุทฺโธ เอาอย่างอื่น คนไหนหายใจแล้วอึดอัด ก็อย่าเอาลมหายใจ ไปหากรรมฐานอื่น กรรมฐานถมเถไป หรือดูห้องพองยุบแล้วอึดอัด ก็ไม่เอา ไปเอาอันอื่น เอาที่มันสบายๆ บางคนสวดมนต์ก็ได้นะ สวดมนต์ก็ได้ สวดไปเรื่อยๆ เห็นปากพะงาบๆ ไปนะ แล้วก็เดี๋ยวเห็นใจไหลแวบหนีไปคิดเรื่องอื่น แต่ปากก็ยังสวดได้นะ จิตใจหนีก็ให้รู้ทันไว้ รู้สภาวะไปเรื่อย เดี่ยวสติเกิดเองนะ **ต่อไปพอกิเลสเกิดขึ้นในจิตในใจแวบ สติเห็นเอง แต่เห็นแล้วก็อย่าไปสนุกกับมันนะ** หลายคนเห็นแล้วสนุกกับมัน คล้อยตามมัน เช่นลองรักเล่นๆ ดู ชีวิตจะได้มีรสชาติ เดี่ยวมันก็ตกเหว แต่ก่อนนี้มีคนเขียนกลอนไว้บทหนึ่ง หลวงพ่อจำชื่อคนเขียนไม่ได้แล้ว เขาเขียนไว้ดีทีเดียวว่า

เหวลึก อย่างนี้กว่าเหวตื่น
ปากเหวลื่น อย่างคะนองไปลองผลึก
ตกเหวหิน ปีนป่ายยังง่ายนัก
ตกเหวรัก กระเสือกกระสนไปจนตาย

แหม วันนี้มีกลอนด้วยนะ หลายๆ ปีจำได้ครั้งหนึ่ง อย่างงั้นอย่างงี้ ไม่เฉพาะเหวรักหรือเหวโกรธ ก็เหมือนกัน จำพวกเพลิงแค้น อย่างหนังสือชอบสอนนะเช่น “ผู้ดีแก่แค่ไหน ๑๐ ปีไม่สลาย” ผู้ดีอะไร ผู้ร้ายซัดๆ มันอาฆาต มันจะผู้ดีอะไร มันยังแยกไม่ออกเลยว่า อะไรดี อะไรเลวนะ มาสอนผู้ดีแก่แค่ไหน ๑๐ ปีไม่สลาย

หรือสอนว่า “อย่าปล่อยคนชั่วให้ลอยนวล” ชาวพุทธต้องไม่ให้คนชั่วลอยนวลนะ ถูกแล้ว เพราะเป็นภัยต่อสังคม แต่ไม่ใช่เกลียดชังนะ มันคนละอันกัน เราควรป้องกันไม่ให้คนชั่วมีอำนาจ หรือมีโอกาสทำชั่ว อย่างที่พระเจ้าอยู่หัวท่านสอนว่า “เราทำทุกคนให้เป็นคนดีไม่ได้ แต่ต้องให้คนดีมีโอกาสปกครองบ้านเมือง” หลวงพ่อจำคำสอนเต็มๆ ของพระองค์ท่านไม่ได้แล้ว พวกเราลองไปหาอ่านเอาเถอะ แต่การไม่ปล่อยให้คนชั่วมีอำนาจหรือครอบงำสังคมนั้น ไม่ได้แปลว่าเราต้องเกลียดคนชั่ว ไม่ได้ไปเกลียดคนนะ เกลียดแล้วไม่มีความสุข มันเป็นเรื่องของการมีเหตุมีผล ดังนั้นชาวพุทธไม่ใช่พวกนิงนอนใจนะ เห็นความชั่วอยู่ต่อหน้าต่อตาก็คือว่า “ชั่วช่างชืดช้ำ ช่างสังข์” นี่ไม่ใช่ซะ พระพุทธเจ้าสอนให้ “ชมคนที่ควรชม ให้ชมคนที่ควรชม” ไม่ได้บอกให้ปฏิบัติอย่างเสมอภาคกับทุกคนนะ แต่ว่าใจเรานี่เสมอภาคกับทุกคน ไม่ได้รัก ไม่ได้เกลียดใครหรือ แต่คนนี่เกรเราก็จำกัณฑ์จำกัณฑ์ไม่ให้เกรระรานคนอื่นได้

สังเกตใจนะพอหลวงพ่อยุติพูด สังเกตมัย หนีไปคิดอูตลุตเลย หนีไปคิด คอยรู้มันไป ใจหนีไปคิดแล้วรู้ หนีไปคิดแล้วรู้ อย่างนี้กว่าหนีแค่นี้ไม่สำคัญนะ สำคัญนะ ที่หลวงพ่อบอกสอนนี่ คนที่ฟังหลวงพ่อบุศน ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง หรือเอาชิตีไปฟัง ฟังไปเรื่อยๆ สติ

เกิดขึ้นได้นะ มีเป็นพันแล้วนะ จิตที่ตื่นขึ้นมาๆ มีจนนับไม่ถูก จิตใจ
ได้รับความสงบร่มเย็น หลายคนมารายงานนะ ว่ามีความสุข จิตใจ
เปลี่ยนไปจับปล้นเลย เปลี่ยนเร็วมากเลย จากคนที่อมทุกข์นะ ก็
กลายเป็นคนที่ไม่อมทุกข์ละ ความทุกข์ไหลมา ก็ไหลไป จิตใจค่อย
มีความสุขมากขึ้นๆ ภาวนาถูกต้อง ต้องมีความสุขนะ ภาวนาถ้า
ถูกต้อง ต้องมีความสุข ถ้าภาวนาผิดจะเครียด

หลวงพ่อกเคยอ่านรายงานอันหนึ่งรู้สึกว่าจะเป็นของจิตแพทย์
บอกว่าไม่ชอบพวกนักปฏิบัติธรรม เพราะเพิ่มงานให้หมอโรงพยาบาลบ้า
เพราะอะไร เพราะว่าคนส่วนมากก็เครียดอยู่แล้วทุกวันนี้ ไปปฏิบัติ
ธรรมแล้วเครียดมากกว่าเก่า เครียดสติแตกเลย บ้า ไปหาหมอ อ้อ
หลวงพ่อกขอแถลงการณ์หน่อยนะ ใครมีญาติพี่น้องภาวนาแล้วบ้า ให้
พาไปหาหมอนะ อย่าพามาหาหลวงพ่อก แก่คนหนึ่งๆ ใช้กำลังมากกว่า
สอนคนดีหลายสิบคน แต่ถ้าเป็นคนดีๆ พามาฟังหลวงพ่อกได้ไม่ห้าม
ตามสติไม่เคยมีนะที่มาเรียนจากหลวงพ่อกแท้ๆ แล้วบ้า ไม่เคยมีเลย
สักคนเดียว มีแต่ว่า เคยเครียดๆ อยู่ก็หายเครียด **ถ้าภาวนาถูกต้อง
ต้องมีความสุขสงบสุข ถ้าภาวนาแล้วเครียดแสดงว่าทำผิดแน่นอน**
เพราะการปฏิบัตินี้ไม่ยาก ทำง่าย ทำแล้วมีความสุขด้วย

ปฏิบัติถูกต้องมีความสุขก็ยิ่งขยันปฏิบัติ ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งมีความสุข
ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งง่าย เหมือนเราเดินขึ้นภูกระดึง ที่แรกมันเหนื่อย ในที่สุด
ก็ถึงที่ราบยอดเขา ราบเรียบสงบสันติร่มเย็น มีความสุขล้วนๆ เลย
ตอนเดินขึ้นไปเหนื่อยมากนะ แต่ข้างบนมันเป็นที่ราบแบนๆ สวยสด
งดงาม เป็นรางวัลให้คนที่อดทนปีนเขา การภาวนาก็เหมือนกันนะ
ถึงจุดหนึ่งมันราบรื่น ใหม่ๆ ลำบากลุ่มลูกคูลูกหลาน ต้องอดทนเอา

ต่อสู้กับแรงดึงดูดของกิเลส เราจะภาวนา กิเลสก็บอก นอนดีกว่า
นอนดีกว่า หรือจะเอาเวลามาภาวนา ก็บอกไปเที่ยวก่อนนะ หรือไป
ทำงานนั้นก่อน เต็มว้างๆ แล้วค่อยกลับมาภาวนา

**งานในโลกนี้ไม่เคยเสร็จหรอก ถ้าคิดรอให้งานเสร็จแล้วจะ
ภาวนา จันชาตินี้จะได้ภาวนา ต้องภาวนาไปเลย ทำงานไปก็ภาวนา
ไปนี่แหละ ใช้ชีวิตปกตินี้แหละภาวนาไปเลย** กรรมฐานที่หลวงพ่อก
สอนให้ คือ การดูจิตดูใจนั้น เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนในเมือง
คนที่ทำงานที่ต้องคิดมากๆ ทำกรรมฐานอย่างอื่นไม่ได้หรอก นี่ไม่ใช่
หลวงพ่อกพูดเองนะ ในคำภีร์บอกว่า *การดูจิตนี้เหมาะกับพวกที่ภูจิตจริต
พวกคิดมาก ก็ดูได้เลยนะ ไม่ต้องทำฌานก่อน* แต่ถ้าดูกาย *ต้องทำ
ฌานก่อน* ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านทำฌาน ทำฌานแล้วมาดูกาย ถูก
อภิธรรมเบียดเลย ถูกกันเบียดเลยนะ ท่านถึงได้ผล พวกเรารุ่นหลังๆ
นี่นะ ทำกรรมฐานวิธีไหน วิธีนี้ ส่วนมากดูกายนะ รู้ลม รู้ท้อง รู้เท้า
รู้มือ รู้กายทั้งกาย แต่ไม่ทำสมถะ ใจจึงไม่ได้มีคุณภาพพอที่จะเจริญ
ปัญญาได้จริง ก็ได้แต่ไปเฟ่งเอา รู้ลมก็เฟ่งลม รู้เท้าก็เฟ่งเท้า รู้ท้องก็
เฟ่งท้อง รู้มือก็เฟ่งมือ รู้กายทั้งกาย ก็เฟ่งมันทั้งตัวเลย เลยไม่ได้ผล
มรรคผลนิพพานเหมือนกับของอะไรที่ยากเย็นแสนเข็ญ ผิดๆ ผืนๆ
เอาไม่ได้ซะที ได้อย่างมากก็แค่สมถะ

ถ้าเรียนให้ถูกหลักถูกเกณฑ์แล้ว ใ้ ง่ายเหลือเกิน เราต้องดู
ตัวเองก่อนว่า จิตนิสัยของเราเป็นอย่างไร อย่างพวกเรามาเรียนกับ
หลวงพ่อก ส่วนมากเป็นทิวจิตจริตหรือพวกคิดมาก เป็นพวกทำมาหากิน
ด้วยการคิด ชาวไร่ชาวนาที่ไม่ชอบคิดแต่ชอบความสุขสงบของชีวิต
ไม่ค่อยได้มาเรียนที่หลวงพ่อก บางคนแม้จะทำเกษตรแต่ก็เป็นพวก

ทำฟาร์มเป็นนักบริหารจัดการในภาคเกษตร นี่ก็นักคิดนะ นี่ไม่ใช่ ชาวไร่ชาวนาแบบดั้งเดิม คนที่ทำงานใช้ความคิดทั้งวัน ไม่มีเวลาทำ สมถะ แล้วใจก็ฟุ้งซ่านทั้งวัน ทำสมถะไม่ลงง่ายๆ หรอก วันนี้สงบ พรุ่งนี้ฟุ้งอีกละ ค่าๆ มานั่ง สงบอีกละ พรุ่งนี้ฟุ้งอีกละ ทั้งชาติก็เลย ได้แค่สงบแล้วฟุ้งซ่าน ไปไหนไม่รอด แต่ถ้ามาหัดดูจิตดูใจ อย่างที่ หลวงพ่อสอนนี่นะ ทำได้นะ

ขับรถอยู่ก็ทำได้ กินข้าวอยู่ก็ทำได้ อาบน้ำอยู่ก็ทำได้ เลี้ยงลูก เลี้ยงหลาน เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ทำได้ทั้งนั้นนะ เช่นขับรถอยู่ เจอไฟเขียว ดีใจ รู้ว่าดีใจ ทำได้ วันนี้เจอแต่ไฟแดง หงุดหงิด เคยเจอมั้ย บางวัน ไปไหนเจอแต่ไฟแดงตลอดเลย หงุดหงิดรู้ว่าหงุดหงิด รถติดแถวยาวๆ เห็นไฟเขียว ยังไม่ดีใจ รู้สึกมึนๆ ยิ่งกระลပ်กระส่ายหนักอีก จะพ่น ไม่พ่น จะพ่นไม่พ่น มาถึงไฟแดงรถเราติดเป็นคันแรก โมโหมาก ถ้าติดเป็นคันที่ ๕ โมโหน้อยกว่าติดเป็นคันแรก รู้สึกมึนๆ ถ้าติดอยู่ คันที่ ๕๐ นี่ชักปลงอนิจจังละ เดี่ยวคงต้องรอไฟเขียวอีกรอบหนึ่ง ไม่กระวนกระวายเท่าไร

เวลาทำงานก็จดจ่อกับงาน ทำงานแล้วเครียด สติเกิดระลึกรู้ขึ้น ได้ว่าเครียด ภาวนาได้ ไปนั่งประชุมเห็นหน้าคนที่มาประชุมกับเรา วันนี้กวน เห็นแล้วก็อึดอัด สติมันจะทำงานอัตโนมัติ เห็นความอึดอัด วันนี้เห็นหน้าตาคนที่จะมาประชุม ถกแถลงงานกับเรา โอ้หน้าตา ใจดีทั้งนั้นเลย คຸ້นๆ ทั้งนั้นเลย ชูเอียงกันได้นะ ฮั้วกันได้ สบายใจรู้ว่า สบายใจ ง่ายขนาดนี้ หรือเราทำโปรเจกต์ไว้อันหนึ่งไปเสนอ ไปเสนอ แล้วคนชมว่าดีอย่างนั้น ดีอย่างนั้นนะ มันปลื้มนะ ปลื้มเรารู้ว่าปลื้ม

ภาวนาได้ เสนอเข้าไปโดนตีโน่น ตีนี้ หาเรื่องตีไปเรื่อยๆ โมโหรู้ว่า โมโห ในชีวิตเราทำได้นะ

ใจของเรา ดูลงไป ของง่ายๆ แค่นี้ทำไมจะไม่รู้ ของง่ายๆ แค่นี้ ดูเข้าไป ในที่สุดก็เห็นเลย ของไม่เที่ยง ใจเราเปลี่ยนแปลงทั้งวัน ทั้งคืนนะ เดี่ยวสุขเดี๋ยวทุกข์เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย มันไม่เที่ยง แล้วก็ บังคับไม่ได้ด้วย สั่งให้สุขก็ไม่ได้ ห้ามทุกข์ก็ไม่ได้ สั่งให้ดีก็ไม่ได้ ห้ามชั่วก็ไม่ได้ มันทำงานของมันเอง เดี่ยวมันก็หนีไปดู เดี่ยวมันก็หนี ไปฟัง เดี่ยวมันก็หนีไปคิด ห้ามมันไม่ได้อีก เรียนเพื่อให้เห็นความจริงอย่างนี้ว่า กายกับใจไม่เที่ยง กายกับใจเป็นทุกข์ กายกับใจเป็น อนัตตา ห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้ เรียนเพื่อให้เห็นความจริงเหล่านี้ การ ได้เห็นความจริงเหล่านี้แหละ เรียกว่า เห็นธรรมะ ถ้าใจเราอมรับ ความจริงเมื่อไหร่ ได้พระโสดาบันเมื่อนั้น ใจยอมรับความจริงว่า ชั้นที่ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา ได้พระโสดาบันวันนั้นเลย แล้วถ้าเห็นกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เมื่อไหร่จะ วางกายได้ ก็ได้พระ อนาคามีวันนั้น ถ้าเห็นจิตเป็นทุกข์ล้วนๆ เมื่อไหร่จะ ได้เป็นพระ อรหันต์ในอีกไม่กี่ขณะจิตข้างหน้า นั้น เดี่ยวเราหยุดพักก่อน เชิญไป ทานข้าวได้เลย”

ภาคปลาย (หลังภัตตาหารเช้า)

หลวงพ่ : “อ้าว คุณหาเป็นไง ส่งการบ้านหน่อย”

โยม : “เมื่อวานที่เพิ่งหายแล้วเจ้าคะ วันนี้เมื่อตอนเช้าตอนที่ฟังพระอาจารย์ จิตมันจะเห็นอารมณ์ต่างๆ ได้ง่ายขึ้นเจ้าคะ”

หลวงพ่ : “ดีแล้ว ดูเค้าไหลมาไหลไป แต่เห็นว่าทุกอย่างมาแล้วก็ไป แค่นี้ก็พอแล้ว ไม่ต้องรู้อะไรเยอะหรอก เราเรียนธรรมะเยอะเกินก็เผลอไป ที่จริงเห็นแค่รูปกับนามเกิดดับเกิดดับไปพอพอจริงๆ แค่นั้นแหละ เมื่อวานที่ครูบาอ้าเล่าว่า ฟังหลวงพ่สอนกรรมฐานให้โยมเยอะเยอะ แต่ละคนก็ต่างกันมากมาย คนนี้ อย่างนี้ คนนี้ อย่างนี้ ครูบาอ้าก็ขึ้นว่าทำไมการปฏิบัติมันเยอะนัก ใจมันก็สอนขึ้นมาว่า **จริงๆ แล้วการปฏิบัติมีอันเดียว คือ รู้ทุกข์ แค่นั้นเอง รู้ทุกข์ ก็คือ รู้กายรู้ใจอย่างที่ได้เป็น ง่ายแค่นั้นแหละ** ที่นี้แต่ละคนจะมีกระบวนท่าอะไรก็เป็นเรื่องเฉพาะตัวแล้ว เอาไปสอนคนอื่นเค้าไม่ได้นะ อย่างเราทำของเรา เราเดินจงกรมเขย่งขาข้างหนึ่งแล้วเดินไปแหลม สติเกิดบ่อย อ้าว สมมตินิสัยอย่างนี้ ไปสอนให้คนอื่นเดินเขย่งก็ไม่ได้เรื่อง **ันทางไครทางมันนะกรรมฐาน**”

โยม : “บางช่วงถ้าฟัง เดินจงกรมแล้วฟุ้งคิดว่าเดินไวกๆ แล้วจะหายฟุ้ง พอเดินไวกๆ ก็จะไม่ฟุ้งไวกๆ เจ้าคะ”

หลวงพ่ : “ฟุ้งนั้นแหละมันบังคับไม่ได้ สังเกตมั๊ย ใจเราไม่เป็นกลาง ใจเราอยากให้หาย ทำไมใจเราอยากให้หาย เพราะมันอยากดี อยากสุข อยากสงบ จิตได้สำนึกมันรักตัวเอง มันรักกาย

รักใจเราเห็นเหี่ยวแห้ง คิดว่ากายกับใจนี้เป็นเราเห็นเหี่ยวแห้งมาก อยากให้ดี อยากให้สุข อยากให้สงบ แล้วหาทางทำ ทีแรกมีความหลงผิดว่า กายกับใจนี้เป็นเรา ก็ไปหลงรักมันเข้าไป ยึดถือมันเข้าไป เสร็จแล้วก็เลยอยาก เกิดตัณหา อยากให้มันดี อยากให้มันสุข อยากให้มันสงบ เกิดการกระทำการ การสร้างภพ กำหนดโน้� กำหนดนี้ หาทางแก้ไข หาทางรักษาไปเรื่อย สิ่งที่เกิดขึ้นมาคือทุกข์นั่นเอง ทุกข์จะเกิด

อวิชชาที่อยู่คือไม่รู้ความจริงของกายของใจ คิดว่ากายกับใจเป็นของดีของวิเศษ คิดว่าเป็นของเรา เกิดความยึดถือเหี่ยวแห้งว่าเป็นเรา ก็เกิดตัณหา มีอวิชชาก็มีตัณหาขึ้นมา อยากให้ตัวเรามีความสุข อยากให้ตัวเราสงบ อยากให้ตัวเราดี อยากให้ตัวเราพ้นทุกข์ อยากให้ตัวเราบรรลุมรรคผลนิพพาน มีแต่คำว่า “อยาก” กับคำว่า “ตัวเรา” พอมีความอยากเกิดขึ้น จิตใจก็ดิ้นรนทำงาน ทำอย่างนี้น่าจะดี ทำอย่างนี้น่าจะดี ทำอย่างนี้น่าจะไม่ดี จิตใจจะทำงานดิ้นไปเรื่อย ๆ จิตใจที่ทำงาน จิตใจที่ดิ้นรน จิตใจที่เกิดภาระทางใจขึ้นมา มีความทุกข์ขึ้นมา ความทุกข์ทางใจก็เกิดเพราะว่าใจมันดิ้น ยิ่งดิ้นแล้วก็ทุกข์นะ พอทุกข์แล้วก็ยิ่งดิ้นอีกอยากให้หาย พอเข้าวงจรของมัน ยิ่งดิ้นก็ยิ่งทุกข์ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น ใครๆ ก็พยายาม ทำอย่างไรมันจะดี ทำอย่างไรมันจะสุข ทำอย่างไรมันจะสงบ ดิ้นไปเรื่อยๆ นำสงสารนะ แต่ถ้าเมื่อไรละความเห็นผิดได้ ละอวิชชาได้ตัณหาจะดับเอง ละความเห็นผิดเห็นว่ากายกับใจเป็นตัวเรา เป็นตัวดีตัววิเศษ

พวกเราไม่สามารถที่จะเห็นกายเห็นใจเป็นตัวทุกข์ได้ ไม่ใช่ภูมิต่พวกเราจะเห็นได้ สิ่งที่เราเห็นได้ขณะนี้ ก็คือกายนี้เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เห็นได้แค่นี้แหละ เกินกว่านี้

เห็นไม่เป็น เห็นไม่ได้ มันรู้ไม่ได้ด้วยใจ ตราบใดที่ยังเห็นว่ากายเป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง จิตยังสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง มันก็ยังมีความดิ้นรนต่อไปอีก เรียกว่าตราบใดที่ไม่รู้ว่ากายกับใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เรียกว่าไม่รู้ทุกข์นะ ตัณหาคือตัวสมุทัยก็ยังมีอีก ใจมันก็จะดิ้นหาความสุขดิ้นหนีความทุกข์ไปเรื่อยๆ เพราะว่ายังมีทางเลือกอยู่ ถ้ามารู้จักรู้ใจมากเข้าๆ วันหนึ่งรู้แจ้งแทงตลอดในชั้น ๕ ในภายในใจ ในรูปในนามอันนี้ว่าทุกข์ล้วนๆ นะ มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ล้วนๆ มันไม่ใช่ตัวเรา ใจมันจะวาง มันจะไม่อยากให้กายนี้ใจนี้มีความสุขอีกต่อไปแล้ว เพราะว่ากายนี้ใจนี้ทำอย่างไรมันก็ไม่สุขหรอก มันเป็นตัวทุกข์ มันทุกข์ล้วนๆ รู้ด้วยปัญญาแล้วว่าทำให้สุขไม่ได้ พอรู้ว่าทำให้สุขไม่ได้มันจะวาง จะปล่อยวาง

แต่ถ้ายังมีทางเลือก มีสุขกับมีทุกข์ มันจะเลือกเอาสุข มันเลือกหนีทุกข์ ใจก็ดิ้นไปเรื่อยๆ ั้งอยู่ที่ความเข้าใจของเราเอง ถ้าเมื่อใดเราสามารถเข้าใจรูปนาม/กายใจ/ชั้น ๕ ของเรา นี้ ว่ามันไม่เที่ยงนะ มันเป็นตัวทุกข์แท้ๆ นะ มันบังคับไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นสิ่งที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นมาชั่วคราวแล้วก็แตกสลายไปทั้งรูปทั้งนาม เห็นอย่างนี้แล้ววาง ใจจะหมดความดิ้นรนเรียกว่า ตัณหาถูกละไป ดังนั้นรู้ทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อใด สมุทัยคือตัณหาจะถูกละอัตโนมัติ ละแล้วไม่มีขึ้นมาอีกแล้วเพราะรู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้ว

พวกเราภาวนาอยู่ครึ่ง กลางๆ ไม่ใช่ปุถุชนธรรมดาๆ เรายังเห็นว่าถ้ามีความอยากแล้วมีความสุข ถ้าเกิดความอยากแล้วใจก็ดิ้นรน เราเห็นได้แค่นี้นะ เราไม่เห็นหรือกว่าที่ดิ้นรนเพราะว่ามันรักตัวเอง มันรักตัวเองเพราะเห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นของดีของวิเศษ เมื่อไรมันเห็น

ว่ากายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันก็เลิกรักตัวเอง มันจะเลิกดิ้นรน เรียกว่า หมดัตถนหาที่จะเที่ยวหาความสุข เที่ยวหนีความทุกข์ ตัณหานี้พูดย่อๆ จริงๆ แล้วก็คือ การวิ่งหาความสุขวิ่งหนีความทุกข์นั่นเอง ดิ้นรนไป ถ้าดิ้นรนแล้วก็ทุกข์มากกว่าเก่า อึดอัดขัดข้องขึ้นมา ฉะนั้นหน้าที่เรามีแค่นี้เดียว คือรู้กายรู้ใจอย่างที่เค้าเป็น รู้ไปเรื่อยๆ รู้จนวันหนึ่งมันอึด รู้จนวันหนึ่งมันพอนะ มันพอ มันพอของมันเอง ตรงที่มันพอของมันเอง มันก็วางของมันเอง

ไม่มีใครทำจิตให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้นะ ไม่มีใครทำได้เลยสักคนเดียวในโลกนี้หรือโลกไหนๆ จิตมันบรรลุมรรคผลนิพพานของตัวเองเมื่อเค้ามีปัญญาแก่ออบในกองทุกข์จริงๆ ถ้าเห็นขั้น ๔ เห็นกายเห็นใจเป็นทุกข์ล้วนๆ เมื่อไร เค้าวางของเค้าเอง

นี่พวกเราเห็นไม่ได้ เราเห็นว่าร่างกายนี้เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง จิตนี้เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง เราเห็นได้แค่นี้ แต่เห็นแค่นี้ก็ยังดี ในที่สุดปัญญา มันก็เกิดเป็นลำดับไป มันก็จะเห็นเลยความสุขก็ชั่วคราวนะ ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลก็ชั่วคราว อกุศลก็ชั่วคราว พอชั่วคราวๆ ไปเรื่อยในที่สุดจิตหยุดความดิ้นรน พอจิตหยุดความดิ้นรนนี้ จิตจะไปเห็นธรรมะที่ไม่ดิ้นรน เห็นนิพพาน

นิพพานนี้ไม่มีตัวมีตนอะไร มีความสงบสันติ ค่อยฝึกเป็นลำดับๆ ไปนะ วันหนึ่งรู้แจ้ง รู้แจ้งในกายในใจก็พ้นแล้ว รู้ทุกข์นั้นแหละละสมุทัย นิโรธหรือนิพพานก็แจ้งขึ้นมาต่อหน้าต่อตา การรู้ทุกข์จนละสมุทัยแจ้งนิโรธนี้แหละเรียกว่ามรรค เรียกว่าการเจริญมรรค การเจริญมรรคจริงๆ ก็คือการรู้ทุกข์นั่นเอง

รู้จักอาจารย์สุรวัดน์มัย อาจารย์สุรวัดน์เคยแจกแจงอริยสัจ ๔ ลงในญาณ ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ และแจกแจงญาณ ๓ ลงในปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ โดยบอกว่าการรู้จักสภาวะของตัวทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี้คือสัจจญาณ คือการศึกษาในเชิงปริยัติ การที่รู้ว่าทุกข์ต้องรู้ สมุทัยให้ละ นิโรธทำให้แจ้ง มรรคทำให้เจริญ นี้คือ กิจจญาณ คือการปฏิบัติ เมื่อรู้ทุกข์แล้ว ละสมุทัยแล้ว แจ้งนิโรธแล้ว เจริญมรรคเสร็จแล้ว นี้คือกตญาณ ญาณสุดท้ายทำงานเสร็จแล้ว คือ ปฏิเวธ อ้อม เก่งนะที่แจกแจงอริยสัจ ลงในญาณทั้งสาม และลงใน ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธได้ด้วย แจกแจงได้น่าฟังนะ คือ ถ้าใจไม่เข้าถึง ธรรมแท้ๆ นะ แจกแจงไม่ได้แบบนี้ ธรรมะที่ออกจากจิตใจจะน่าฟัง ส่วนธรรมะที่ออกจากสมองไม่น่าฟังนะ แห้งๆ แล้งๆ จืดชืด ธรรมะที่ออกจากจิตใจนะ โอ้ สดชื่นได้ยินแล้วลึกถึงใจดี

ธรรมะนี้แปลกนะคุณหนา อย่างเราภาวนาไปพวกเรา รู้สึกมัย บางครั้งเราเกิดความรู้สึกความเข้าใจนะ มันรู้สึกลึกซึ้งมากเลย แต่พอเรา ถอยออกจากสภาวะนั้นเราจะมาพูดเป็นคำพูดนะ จะตื้นๆ รู้สึกมัย ธรรมะจะกลายเป็นของตื้นๆ แต่เวลาที่เรารู้สัมผัสด้วยใจ แหม มันลึกซึ้งนะ ลึกๆ ๆ ๆ ทำไงจะถ่ายทอดให้คนอื่นฟังได้บ้าง พูดไม่ออก หรอกพอจะถ่ายทอดออกมานะ ถึงจะถ่ายทอดได้ก็แห้งๆ แล้งๆ นะ ไม่ค่อยมีอะไร แต่เวลาที่ใจมันสัมผัสกับธรรมะนะ โอ้ มันลึกซึ้งถึงอกถึงใจ มันถึงฆ่ากิเลสได้ ถึงฆ่าสังโยชน์ตายได้ มันประณีต

กรรมฐานจริงๆ ไม่ยากนะ ให้คอยรู้กายรู้ใจตัวเอง สิ่งที่ทำให้รู้กายรู้ใจตัวเองไม่ได้ก็คือความใจลอย และการรู้กายรู้ใจก็ต้องรู้ให้ตรงความเป็นจริง อย่าไปเพ่งกายเพ่งใจให้หนึ่ง อย่างบังคับกายอย่า

บังคับใจ หลายคนชอบบังคับนะ ยังอ้างคัมภีร์ด้วยนะ บอกว่า “ทุกข์ให้กำหนดรู้” นั่นต้องคอยกำหนดไปเรื่อยๆ ทั้งกำหนดรูปกำหนดนามนั้นพูดเอาเองนะ ตัวบาลีไม่ได้แปลว่ากำหนดนะ ท่านบอกว่า “ทุกข์ให้รู้ ทุกข์เป็นของควรรู้รอบ” นี่ถ้าจะแปลให้ตรงกับศัพท์ “ทุกข์ขัง อริยสัจจัง ปริณฺเฑยยัง” ทุกข์เป็นของที่ควรรู้รอบ รู้รอบก็คือรู้ว่าชั้น ๕ เป็นทุกข์ ทั้งกายทั้งใจนี้แหละทุกข์ล้วนๆ รู้ความจริงของมันด้วยว่ามันเป็นไตรลักษณ์ รู้ทั้งชั้น ๕ และก็รู้รอบเลยว่าชั้น ๕ นี้เป็นไตรลักษณ์ นี่เรียกว่าทุกข์ให้รู้ รู้แล้วมันละสมุทัยเอง ทีนี้พวกเรารุ่นหลังๆ ไปแปลบาลี แปลแล้วเติมคำให้เพราะๆ นะ แล้วมันเคลื่อนจากสภาวะ เราชอบไปแปลว่าทุกข์ให้กำหนดรู้ บางคนเลยเถิดนะ ถึงขนาดบอกว่าสมุทัยให้กำหนดละ นี่แน่ะ นิโรธกำหนดให้แจ่มไปกันใหญ่เลยนะ นี่เป็นคำที่เกินมาจริงๆ ทุกข์ให้รู้รอบ รู้ให้รอบรู้รอบในกองทุกข์นั่นเอง แล้วก็รู้จริงในกองทุกข์ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

อ้าว เชิญๆ อาจารย์นวลลลิตี ข้างหน้าว่างอยู่ ๑ ที่พอดี อ้าวเชิญได้ ๒ ที่ คุณตงลุกให้ เชิญที่ข้างหน้านี้ เบอร์ ๒๕ กะ เบอร์ ๕๑ พอเห็นกิเลสทั้งวันไหม เต็มๆ ช่วยส่งไมค์นิดนึง เพื่อนฝูงจะได้ได้ยินด้วย”

โยม : “ปกติเวลาอยู่ธรรมดาเนีย จะทำได้สบายๆ แต่เมื่อนั่งสมาธิก็เหมือนกับยังไปจ้องอยู่ ซึ่งอยากจะเรียนถามท่านว่าควรจะทำอย่างไรเวลานั่งสมาธิ”

หลวงพ่ : “มันเคยชินนะ เคยชิน เราก็เลิกซะก่อนหยุดไปก่อน”

โยม : “ไม่ต้องนั่งเลยหรือคะ”

หลวงพ่ : “แต่ต้องไหว้พระนะ ไหว้พระสวดมนต์ให้สบายใจ ได้รับความสุขความสงบก่อน”

โยม : “แล้วเวลานั่งเราใช้เป็นลมหายใจแทน มันก็เหมือนสบายขึ้นใช้ได้มั๊ยคะ”

หลวงพ่ : “ได้ หรือปริกรรมก็ได้ ปริกรรมแล้วไม่มีที่เกาะไม่มีที่พึ่งยิ่งดีใหญ่ ถ้าทำได้นะ บางคนก็ไม่ถูกกับการปริกรรม ปริกรรมแล้วเครียดก็มี หรือบางคนต้องเปลี่ยนคำปริกรรม บางคนปริกรรมพุทโธๆ แล้วเครียด หลวงพ่พุดท่านเคยเล่าให้หลวงพ่ฟัง ว่าเคยมีพระองค์หนึ่งลูกศิษย์ของท่าน ท่านสอนลูกศิษย์ให้ปริกรรมพุทโธ ลูกศิษย์หนุ่มๆ เพิ่งมาบวช พระท่านก็พุทโธๆ ไป เบ๊บเดียวไปปริกรรมชื่อแฟน เลยตกใจนะ โอ้ เรามั่นใจบาปหยาบซ้ำ ทั้งพระพุทเจ้าแล้วไปท่องชื่อแฟนแทน ท่านรีบมาถามหลวงพ่พุด หลวงพ่พุดบอกให้ปริกรรมชื่อแฟนไป ท่านก็ปริกรรมนะ คิดถึงชื่อแฟนแล้วสบายใจสงบ ใจสงบแล้วเห็นหน้าแฟนโผล่ขึ้นมาด้วย มีภาพประกอบด้วยนะ โอ้ น่ารักจัง ท่านก็ปริกรรมไปเรื่อยๆ ภาพสาวก็ค่อยๆ เทียวไปเรื่อยๆ นั่นเป็นเรื่องของสมณะ ในที่สุดมันเนาให้ดู เลยไม่ยอมลืกละเลย

จุดสำคัญคือใจเราฝึกไว้ยังไงเค้าก็ไหลไปตามความเคยชิน เราเคยฝึกบังคับนะ พอเผลอตื่นขึ้นเมื่อไรเค้าก็กลับไปบังคับ เรากำลังสร้างความเคยชินชนิดใหม่ขึ้นมา คือ ความเคยชินที่จะรู้สึกเอาไม่ใช่เคยชินกำหนด ให้เคยชินในความรู้สึกตัว ใจเผลอไปบ้าง รู้สึกบ้าง

ผลออกไปบ้าง รู้สึกบ้าง ไม่เป็นไรไม่ใช่ปัญหา เราไม่ได้ฝึกเพื่อจะมีสติตลอดเวลา สติเกิดตลอดเวลาไม่ได้ สติเป็นอนัตตา สติก็ไม่เที่ยงเกิดดับเหมือนกัน สติเกิดเป็นครั้งเป็นคราวก็พอแล้ว แต่เกิดให้บ่อยหน่อย ไม่ใช่วันละครั้ง มันน้อยไป เพราะครั้งหนึ่งมันเกิดสั้นนิดเดียว ถ้าพูดแบบปริยัติ คือ ๗ ขณะจิต แต่ในความรู้สึกของเราเวลารู้สึกตัวขึ้นมาได้แวบเดียว รู้สึกมัยสั้นมากเลย สั้นมาก รู้สึกได้ทีละแวบเดียว ทีละแวบเดียวนี่สำคัญนะ ฝึกไปเรื่อยๆ สติเกิดขึ้นครั้งใดก็คล้ายชีวิตเราถูกตัดขาดเป็นท่อนๆ ออกมา

แต่เดิมชีวิตเรามีอันเดียววนะคือผลอทั้งวันทั้งคืนทั้งตื่นทั้งหลับนะ ผลอตั้งแต่ตื่นจนหลับ ผลอตั้งแต่เกิดจนตาย เราหลงอยู่ในโลกของความหลง โลกของความคิดความนึกความปรุงความแต่งตลอดเวลา เราจะรู้สึกว่าในกายนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้ก็กับเราตอนเด็กๆ ก็เราคนเดิม รู้สึกมัยในนี้ (หลงพ่อซี้ที่อก) มีเราคนหนึ่ง เราเดี๋ยวนี้กับเราแต่ก่อนก็คนเดิม เราเดี๋ยวนี้กับเราพຽนนี้ก็คนเดิม เราไม่สามารถละความเห็นผิด จนเห็นถูกว่า “ไม่มีเรา” ได้ เพราะเราไม่เห็นความเกิดดับของจิต สิ่งที่เราเห็นว่าเป็นเราๆ ลึกซึ้งที่สุดนี้ก็คือจิตนี้เอง เรา รู้สึกมัยในนี้มีเราคนหนึ่ง เราคนนี้ก็ไม่เคยหายไปไหน เราคนนี้ก็กับเราตอนเด็กๆ เราเดี๋ยวนี้กับเราตอนเด็กๆ ก็เราคนเดิม เรา รู้สึกอย่างนี้ แต่พอมีสติวบขึ้นมา เราจะเห็นเลยว่า ชีวิตส่วนที่ผ่านมานั้นขาดไปแล้ว เป็นอดีตไปหมดแล้ว ชีวิตเราที่ผ่านมามาหายไปหมดแล้ว เกิดแล้วดับทั้งสิ้น เกิดความรู้สึกตัวขึ้นแวบหนึ่งความรู้สึกตัวก็ดับอีก อาจจะมีหลงใหม่หรืออาจจะเกิดความรู้สึกตัวต่อไปอีกครั้งหนึ่งก็ได้ ไม่แน่นอน เพราะเราเลือกไม่ได้ จิตเป็นอนัตตา จะมีสติหรือจะขาดสติ

เราเลือกไม่ได้ นี่พอมันมีสติระลึกขึ้นมาอีกแวบหนึ่ง สมมติว่าที่แรกผลอไป เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ความผลอก็ดับ เกิดความรู้สึกตัว เราจะเห็นเลยจิตที่ผลอก็ดวงหนึ่ง จิตที่รู้สึกตัวก็เป็นอีกดวงหนึ่ง คนละคนแล้ว ไม่ใช่คนเดิมแล้ว เริ่มละความเห็นผิดว่าจิตเป็นตัวเรา จิตเที่ยง จิตมีตัวเดียว พอเราเริ่มเห็นว่าจิตนี้เกิดดับ จิตที่ผลอเกิดแล้วก็ดับ จิตที่รู้สึกตัวเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับเหมือนกัน ไม่ใช่ฝึกเอาจิตที่รู้สึกตัวไม่ให้ดับนะ

หลายคนคิดว่าพระอรหันต์คือคนที่ฝึกจนกระทั่งจิตรู้สึกตัวไม่เคยดับไปเลย ไม่ใช่นะ จิตมีธรรมชาติเกิดดับ ยังไงก็ต้องเกิดดับเป็นขณะๆ ไป เกิดทางตาบ้าง ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายบ้าง อันนี้เป็นส่วนของวิบากจิต ถ้ากรรมเก่าที่ดีให้ผลมาก็กระทบอารมณ์ที่ดีทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้ากุศลให้ผลก็ไปกระทบอารมณ์ไม่ดี นี่เป็นส่วนของวิบากห้ามไม่ได้นะ ส่วนทางใจก็กระทบกับความรู้สึกนึกคิด แล้วเกิดกุศล เกิดอกุศลขึ้นมาสำหรับคนทั่วไป แต่เป็นภริยาไม่เกิดกุศลหรืออกุศลในพระอรหันต์ กุศลหรืออกุศลนี้เป็นของใหม่แล้วก็ก่อให้เกิดการกระทำกรรมใหม่ในคนทั่วไปที่ไม่ใช่พระอรหันต์

ให้เราคอยเรียนรู้จิตใจเรา จิตใจเราเดี๋ยวก็เกิดที่ตาดับที่ตา เกิดที่หูดับที่หูนะ เกิดทางใจคือหนีไปคิด พอมีสติขึ้นมา จิตทางใจที่ไปคิดก็ดับ เกิดจิตทางใจที่รู้สึกตัวขึ้นแทน จิตมันเกิดดับอยู่ทางทวารทั้ง ๖ แม้ในทวารใจเองก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงได้เยอะเยอะเลย จิตที่เกิดทางตาหูจมูกลิ้นกายมีจำนวนน้อย จิตส่วนใหญ่เกิดทางใจ จิตที่เกิดทางตาก็มีแค่จักขุวิญญาณจิตที่เป็นวิบากแค่นั้น แต่จิตที่เกิดทางใจมี

นับไม่ถ้วนทั้งที่เป็นกุศล เป็นอกุศล และเป็นวิบาก ส่วนกิริยาจิตซึ่งเกิดทางใจนั้นไม่ต้องเรียน เพราะไม่มีในบุคคลที่ไม่ใช่พระอรหันต์ ถ้าเราเห็นจริงว่าจิตนี้เกิดดับๆ ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ตัวเราไม่มี มันจะค่อยๆ ถอดถอนความเห็นผิดว่ามีเราได้

ตอนนี้เรารู้สึกว่าในนี้ (หลวงพ่อดีที่หน้าอก) มีเราอยู่คนหนึ่ง และรู้สึกว่ามันเที่ยงด้วย เราคนนี้ก็กับเราเมื่อวาน เราคนนี้ก็กับเราตอนเด็กก็คนเดิม แต่ถ้าฟังธรรมไปเรื่อยๆ จนสติเกิด จะเห็นว่าความหลงเกิดแล้วก็ดับ ความรู้สึกตัวเกิดแล้วก็ดับ เห็นไปเรื่อยๆ นะ อะไรๆ เกิดแล้วก็ดับไปเรื่อย เราจะเห็นเลยว่า จิตที่หลงเกิดแล้วดับ จิตที่รู้สึกตัวเกิดแล้วดับ จิตที่โลภเกิดแล้วดับ จิตที่หลงเกิดแล้วดับ จิตที่โกรธเกิดแล้วดับ จิตที่อิจฉาตาร้อนเกิดแล้วดับ มีแต่เกิดแล้วก็ดับหมดเลย จะเห็นเลยจิตไม่ได้มีดวงเดี่ยวหรอก แต่จิตนี้มีเกิดแล้วก็ดับสืบเนื่องไปเรื่อยๆ หาแก่นสารว่าเป็นตัวเราที่แท้จริงไม่มี นี่ใจเข้าไปประจักษ์อย่างนี้ ใจก็จะยอมรับความจริงว่าตัวตนที่แท้จริงของเราไม่มี ลำพังดูกายไม่พอนะ ดูกายไม่พอ เราเห็นว่าร่างกายไม่ใช่เรา นี้ยังไม่พอ

ทำไมหลวงพ่อบอกว่าไม่พอ ไม่ได้พูดเอาเองนะ พระพุทธเจ้าเคยสอนว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำว่า “ดูก่อน” นี้ถ้าเป็นสำนวนท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์จะต้องว่า “ดูกร (ดูกระ) ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนที่ไม่ได้สดับ” หมายถึงคนนอกศาสนาพุทธด้วย “สามารถเห็นได้ว่ากายไม่ใช่ตัวเรา” เพราะกายนี้มันแปรปรวนให้ดูง่ายๆ เดี่ยวคนโน้นแก่ คนนี้เจ็บ คนนั้นตาย ตัวเราเองหน้าตาแต่ละปียังไม่เหมือนกันเลย จะรู้สึกได้ว่ากายมีใช่ตัวเรา แต่ว่าท่าน

บอกว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนที่ไม่ได้สดับ ไม่สามารถเห็นวจิตมีใช่ตัวเรา” ตราบไตที่เราเห็นว่ากายมีใช่เรา แต่จิตยังเป็นเราอยู่ ลักกายทัญญูจะไม่ขาด ลักกายทัญญูต้องเห็นว่าชั้น ๕ ทั้งหมดเลย ทั้งกายทั้งจิตนี้มีใช่เรา จะมาสงวนว่าเหลือแต่จิตเป็นเราอยู่ลักกายทัญญูตัวจริงจะไม่ขาด จะให้ลักกายทัญญูคือความเห็นผิดว่าจิตเป็นตัวเราขาดนั้นต้องคุมมันบ่อยๆ ดูไปเลย เดี่ยวจิตดวงนี้ก็เกิด เดี่ยวจิตดวงนี้ก็เกิด สลับไปเรื่อยๆ เกิดดับไปเรื่อยๆ

เบอร์ ๕๑ รู้สึกมั๊ย เมื่อกี้ทำอะไร นึกออกไหมเมื่อกี้ ใช่ว่าจิตหลงไปอยู่ในโลกของความคิด ตอบถูกละ ถ้าคุณเห็นตรงนี้ คุณภาวนาเป็นแล้ว เพราะอะไร เพราะคนทั้งโลกหลงอยู่ในโลกของความคิด ทั้งโลกเลยนะ ทั้งคนทั้งสัตว์ ทั้งเทวดาอินทร์พรหมเหมือนกันหมด ไปอยู่ในโลกของความคิด โลกของความคิดไม่ใช่ความจริง ดูออกมั๊ย คิดอะไรก็ได้ มันไม่ใช่ความจริง อย่างเราคิดว่าเราเป็นนางงามจักรวาลก็ได้ จริงๆ ไม่ได้เป็น ไม่ได้เป็นเพราะไม่ได้ประกวด ถ้าประกวดก็อาจจะเป็น ไม่แน่หรอกของอย่างนี้ **ถ้าเราหลุดออกจากโลกของความคิดเราก็จะเห็นกายเห็นใจได้ ถ้าหลงไปอยู่ในโลกของความคิดเมื่อไรเราจะลืมกายลืมใจเมื่อนั้น** ตรงนี้เข้าใจหรือยัง เพราะฉะนั้นหน้าที่ก็คือหลงไปแล้วอย่าหลงนาน หลงแล้วรู้สึกๆ เรื่อยๆ รู้สึกจนตื่นขึ้นมา รู้กายรู้ใจๆ เนืองๆ พอรู้กายรู้ใจเนืองๆ ในที่สุดปัญญาก็เกิดขึ้นมา คือเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ปัญญาคือตัวความเข้าใจ เข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ เข้าใจว่าอย่างไร เข้าใจว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต้องเข้าใจอย่างนี้ไม่ใช่เข้าใจอย่างอื่น

..... เอ้า คุณนี่หนีไปในโลกของความคิดแล้วทราบไหม อ้าวอย่าบังคับตัวเองนะเข้าไปบังคับแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นมี ๒ อัน หลงไปอยู่ในโลกของความคิด กับบังคับตัวเองไว้ กำหนดไว้ ช่มไว้ บังคับไว้ควบคุมไว้ ถ้าเราบังคับไปจนแก่ ฝึกทุกวันบังคับทุกวัน พอแก่ๆ เราแก่ๆ เรายังบังคับ เรารู้สึกบังคับกายได้บังคับใจได้ เช่น เราเดินได้ ๕ ชั่วโมงติดต่อกัน เราก็รู้สึกว่า “กูแก่” นะ หรือว่าโกรธขึ้นมา เรา “โกรธหนอ” ที่เดียวหายโกรธเลย แล้วรู้สึกว่า “เราแก่” นะ มันรู้สึกว่ากูแก่ๆ นะ แทนที่จะละความรู้สึกว่ามีอึดตาดำตัวตน กลายเป็นเพิ่มความสำคัญมันหมายความว่าอึดตาดำตัวตนขึ้นมาเสียอีก แต่ว่าถ้าคอยรู้ความเกิดดับของกายของใจอย่างที่ได้เป็น ไม่เข้าไปแทรกแซงบังคับเค้า จะเห็นเลยเค้าไม่เที่ยง เค้าเป็นทุกข์ เค้าไม่ใช่ตัวเรา เบอร์ ๕๑ ไปคิดอีกแล้วทราบไหม คิดตามที่หลงพอพูด แต่ว่าไม่จำเป็นต้องฟังหลงพอให้รู้เรื่องหรือ

สังเกตมั้ยที่ฟังหลงพอรู้เรื่องเพราะคิดเอาเอง ฟังแล้วต้องคิดใช้มัยถึงรู้เรื่อง ฟังเฉยๆ ไม่รู้เรื่องนะ แต่ว่าเรียนกรรมฐานจากหลงพอหลงพอไม่ได้เห็นให้ฟังรู้เรื่อง หลงพอเห็นให้รับรู้สภาวะ เพราะฉะนั้นพอฟังหลงพอพูดแล้วใจไหลไปคิด ก็ให้รู้ทันว่าใจไหลไปในโลกของความคิดแล้ว อย่างนี้เราจะเห็นไตรลักษณ์ ไม่ต้องรู้เรื่องที่หลงพอพูดก็ได้ แต่เห็นสภาวะที่เกิดดับในใจของเรา **สภาวะที่เกิดดับในจิตในใจของเราเนี่ยแหละคือครูที่จะสอนธรรมะให้กับพวกเราแต่ละคน** ไม่มีใครสอนธรรมะใครได้นะ ธรรมะเป็นเรื่องเฉพาะตัว อยากรู้ธรรมะก็โอปนนิโก น้อมเข้ามาสู่กายรู้ใจตัวเองนี้ ให้กายให้ใจแสดงไตรลักษณ์ให้ดู อย่าไปบังคับเค้า พวกเรานักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยคือนัก

บังคับกายนักบังคับใจ นึกออกไหม ที่เราทำกรรมฐานแทบทุกคน ไม่เฉพาะสำนักใดสำนักหนึ่งนะ หลวงพ่อแต่ก่อนก็ทำอย่างนั้น หลวงพ่อฝึกหายใจอยู่ ๒๒ ปี ฝึกบังคับตัวเอง ฝึกบังคับกายบังคับใจ พอเข้าใจคำว่าวิปัสสนาเนะ มันแคร์กายรู้ใจไม่ใช่บังคับ รู้ก็คือไม่หลงไปอยู่ในโลกของความคิดนั่นเอง แล้วก็ไม่ได้ไปเพ่งกายเพ่งใจ รู้เรื่อยๆ รู้สบายๆ เอ้า อาจารย์นวลสิริเป็นไงบ้าง”

โยม : “เมื่อสักอาทิตย์หนึ่งที่ผ่านมา ในขณะที่นั่งกรรมฐานอยู่ในช่วงก่อนหน้านี้เป็นปีแล้วที่มีความรู้สึกอยากพ้นทุกข์อยากโน่นอยากนี่ในสภาวะที่นิ่งตรงนั้นมันก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่าทุกอย่างมันต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยากก็ไม่ได้ ไม่อยากก็ไม่ได้ ตรงนั้นมันก็เกิดความรู้สึกแล้วเราก็กว้างลงไป มีความรู้สึกว่าไม่เอาแล้วไม่อยากแล้ว คือจิตมันบอกเสร็จแล้วก็กว้างลงไป พอตรงวางลงไปนั้นมีความรู้สึกจะไม่อธิษฐานขออะไรต่างๆ อีกแล้ว พอวางลงไปปั๊บ ลักพักหนึ่งก็มีความรู้สึกเหมือนกายนี้คล้ายๆ เป็นปูนปลาสเตอร์ที่เป็นวัตถุแล้วก็ข้างในกลวง แล้วจิตมันเหมือนกับว่าเราแวบเข้ามาแล้วก็แวบออกไป จิตมันก็ปรากฏว่า กายเป็นเพียงเครื่องอยู่ โยมก็เอ๊ะแปลว่าอะไร มีความรู้สึกเหมือนเราเดินเข้าเดินออกในร่างกายของเรา คือ มันไม่ใช่ใจมันมีความรู้สึกว่าไม่เอาร่างกาย คล้ายๆ อย่างนั้นมันไม่ใช่สิ่งถาวร แต่ตรงที่บอกว่ากายเป็นเครื่องอยู่นั้นมันเห็นชัด แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นต่อมาก็คือ จิตมันไปจับ คือเมื่อก่อนหน้านั้น ๒-๓ วัน โยมอ่านหนังสือพิมพ์ ๒-๓ เรื่องแล้วจิตไปเคঁร่าหมอง ก็หงุดหงิดกับเรื่องบางเรื่องทีอ่านผ่านหนังสือพิมพ์ ในขณะที่นิ่งตรงนั้น มันแวบเรื่องเก่ามาให้เห็น มันเห็นจิตมันไปจับอยู่ตรงนั้น แล้วก็เห็นความเคঁร่าหมองของตนเอง แล้ว

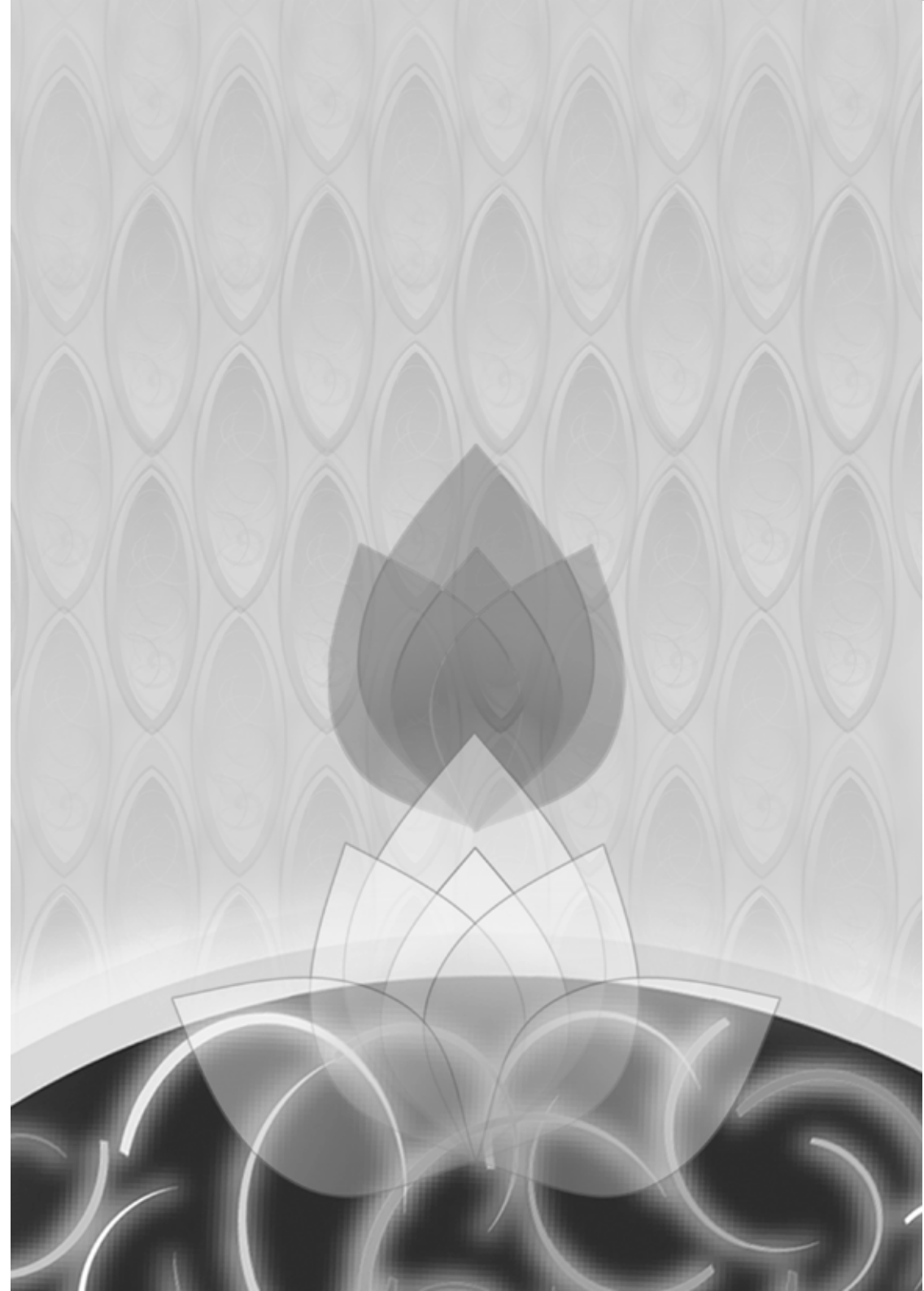
ความเกิดดับมันเกิดขึ้นเร็วมาก ในขณะที่เห็นตัวเองไปเศร้าหมองอยู่ตรงนั้น ยังไม่ทันได้กินาทีเลย จิตไปจับอีกตัวหนึ่งแล้วเศร้าหมองอีกแล้ว เราเห็นจิตมันทำตลอดเวลาเลย แล้วทำให้เราทุกข์ ทุกอย่างที่จิตไปแตะมันทุกข์หมด ณ วินาทีนั้นโยมมีความรู้สึกไม่อยากเอาจิตแล้วก็เลยหลุดออกมา มันเกิดขึ้นในช่วงนั้น แต่มันเกิดขึ้นที่กายก่อนว่าไม่เอา ไม่ใช่ คือเป็นเพียงเครื่องอยู่ มันกระจ่างขึ้นมาแล้วเราก็บอกว่าไม่เอา แล้วมันมาเป็นตรงจิตนี่ เป็นครั้งแรกที่เห็นว่าทุกอย่างที่จิตเข้าไปแตะนี่ทุกข์หมด แล้วตรงวินาทีนั้นก็อ้อไม่เอา แล้วก็ยังไม่ทันที่จะหมดเรื่องนี้มันไปจับเรื่องอื่น ทุกข์อีกแล้ว มันเห็นความเกิดดับเร็วมากจากเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่ง มันทำตลอด แล้วเรารู้สึกว่าไม่เอาแล้ว ไม่ต้องการ”

หลวงพ่ : “เราไม่เอาเร็วไปนิดหนึ่ง”

โยม : “คะ?”

หลวงพ่ : “เราไม่เอาเร็วไปนิดหนึ่ง ยังขาดอีกหน่อยเดียว กระบวนการของมันยังไม่จบ ดีแล้วละโยม ผูกได้ขนาดนี้ไม่ธรรมดานะ มันตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดเลย พระพุทธเจ้าบอกว่ากายเป็นคอกาเป็นถ้ำรู้สึกไหม ให้จิตอาศัยอยู่ จิตนี้เที่ยวไปรวดเร็ว จิตตัวมันเองส่องใสประภัสสร เศร้าหมองเพราะกิเลสที่จรมาเป็นคราวๆ พอจรมาจิตก็จับบีบ จับที่ไรทุกข์ทุกทีเลย นั่นแหละธรรมะล้วนๆ ที่โยมพูดมา ดีแล้ว”

โยม : “แต่มันเพิ่งเห็นเป็นครั้งแรกว่าจิตนี่คือความทุกข์ล้วนๆ”



หลวงพ่ : “นี่ถ้ารู้แจ้งรู้จริงก็จะวางลงไป เค้าวางจิต ตรงที่วางจิตลงไปเราจะไม่หยิบฉวยอะไรขึ้นมาอีก เพราะว่าจิตนี่คือสิ่งที่เรายึดว่าเป็นตัวเราเหนียวแน่นที่สุด ดินะภาวนา อาจารย์นวลสิริ ที่นี้บางคนเข้าใจผิดว่าจะมาถึงตรงนี้ได้ต้องไปทำอย่างเก่าก่อน จริงๆ ถ้าทำอยู่อย่างเดิมมันเข้ามาตรงนี้ได้หรือที่นี้คนจะเข้าใจผิด อย่างเคสอาจารย์นวลสิริ คนจะไปพูดกันทำนองว่า อาจารย์นวลสิริทำมาถึงตรงนี้ได้เพราะว่าทำมาอย่างเก่า ที่จริงมันคนละทางกัน ทางหนึ่งสติระลึก รู้ อีกอันหนึ่งสติกำหนด คนละอันกัน สติระลึก รู้ระลึกขึ้นเอง รู้ขึ้นเอง อีกอันหนึ่งสติกำหนดจงใจกำหนด สมาธิก็ต่างกัน สมาธิอันหนึ่งจิตตั้งมั่นเป็นตัวของตัวเองอยู่ไม่ไหลไป สมาธิอีกอันหนึ่งจิตไหลเข้าไป เช่น ไปรู้ห้องจิตก็ไปอยู่ที่ห้อง ไปรู้เท้าจิตไหลไปอยู่ที่เท้า จิตไม่ได้ตั้งมั่น ดังนั้นสมาธิอันหนึ่งตั้งมั่น สมาธิอีกอันหนึ่งเข้าไปตั้งอยู่กับตัวอารมณ์ สภาวธรรมแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง กลับข้างกัน”

โยม : “โยมเข้าใจว่าที่ไปปฏิบัติมา ๓ ปี เกือบ ๔ ปี นั่นก็คือให้จิตนิ่งแล้วก็มีปัญญาเกิดขึ้น ก็เลยมุ่งไปตรงนั้น แต่พอมาฟังธรรมหลวงพ่แล้วก็กับการปฏิบัติ แล้วมันก็เกิดสภาวะต่างๆ”

หลวงพ่ : “จริงๆ แล้ว มันคือ เส้นผมบังภูเขา นิดเดียว ธรรมะนี่ง่ายที่สุดเลย แต่ว่าสวณกระแส กระแสของจิตใจพร้อมที่จะไหลออกไปจับอันโน้น จับอันนี้ อันนี้เราจะเห็นเลยกระแสของจิตเข้าไปจับอะไรนิดเดียวความทุกข์ก็เกิดเลย ตัณหาอุปาทาน ตัณหาก็คือความทะยานของจิตที่ทะยานไหลออกไป อุปาทานคือจิตที่มันเข้าไปแตะต้องตัวอารมณ์ พอเข้าไปจับ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมาเลย

ไม่ว่าจิตจะไปแตะอะไร ความทุกข์ก็ไปเกิดที่นั่นเลย โยมเห็นอย่างนี้วิเศษมาก”

โยม : “ตกใจ แล้วตรงนั้นไม่เอา ไม่อยากเอา แต่ก็ไม่ทราบจะทำอย่างไรดี”

หลวงพ่ : “เอา ไม่เอา ไม่ได้ ต้องเรียนรู้ไป เรียนรู้ไปจนเค้าวางของเค้าเองนะ เรียนรู้ไป ที่เรายังคิดว่าไม่เอาๆ ก็เพราะยังมีตัวเราอยู่ ดี ภาวนาเก่งมากนะ ที่จริงมันกลับข้างกันนิดเดียว เหมือนเส้นผมบังภูเขาชนิดเดียว “อันหนึ่งเข้ามาอยู่ที่ตัวเอง อันหนึ่งออกนอก” “อันหนึ่งตั้งมั่นสักว่ารู้อารมณ์ อันหนึ่งตั้งแช่อยู่ที่อารมณ์” “อันหนึ่งระลึกขึ้นเอง อันหนึ่งกำหนดให้รู้” สภาวธรรมมันกลับข้างกันหลายตัว แต่ว่าอันอย่างเดิมที่ทำมาได้สมถะนะ สมถะนี้ถ้าเราต่อวิปัสสนาเป็นก็มีประโยชน์ ไม่ใช่ว่าสูญเปล่านะ แต่ว่ามันไม่ใช่ทางเจริญปัญญาเท่านั้นเองแต่มีประโยชน์ ก็เป็นกำลังเหมือนกัน

อนุโมทนานะ ทำไป เอาให้ได้นะไม่ยากแล้ว เห็นได้ขนาดนี้ ภายนี้เป็นคูหาให้จิตอยู่ จิตนี้อาศัยอยู่ในกายแล้วเที่ยวไปรวดเร็วมาก เที่ยวไปทำอะไร ก็เที่ยวไปยึดอารมณ์นั่นเอง เสพอารมณ์จับโน้นจับนี้ไปเรื่อย นี่กว่าจะหาความสุข เที่ยวตะครุบโน้นตะครุบนี้ ตะครุบที่ไร ยึดที่ไรก็เป็นภาวะ ยึดที่ไรเป็นทุกข์รำไป ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนตรงเป๊ะๆ หหมดเลย เห็นแล้ว โอ้โฮ มันซาบซึ่งถึงใจนะ เวลาถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดมันถึงใจๆ แหละ แต่เวลาที่เข้าไปประจักษ์กับสภาวะนะ โอ้โฮ มันอัศจรรย์นะซาบซึ่งถึงใจ ซาบซึ่งถึงใจขนาดนั้นแหละมันถึงฆ่ากิเลสได้ ลำพังเข้าสมองแล้วธรรมะมันดันไปหมด

อาจารย์นวลสิริรู้สึกมึน ข้างในนี่มันโล่งมันเบา ดี ภาวนาดี ทำไปอย่างเดิมนี่นะ ไม่ใช่ทำอะไรเกินกว่านี้ขึ้นมานะ ไม่เกินกว่าฐานะ ไม่เกินกว่ารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง **ก่อนจะรู้ย่ออยากรู้** ให้มันระลึกถึงขึ้นมา **ระหว่างรู้สึกกว่ารู้** ไม่กระโจนลงไปรู้ ไม่ถลาลงไป **เมื่อรู้แล้วไม่ทำอะไรอีก** พอเรารู้สภาวะจิตมันจะเกิดความยินดียินร้าย ยินดีก็อยากทำคือไปรักษาไว้ ยินร้ายก็อยากทำคือไปปลักมัน ให้เรารู้ทัน ในที่สุดใจเราเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย รู้สภาวะทั้งหลายอย่างเป็นกลาง เรารู้ว่าถ้าเรายินดียินร้ายขึ้นเมื่อไร จิตเกิดการทำงานเมื่อไร เมื่อนั้นความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น ในที่สุดจิตจะเกิดปัญญาารู้เลย ถ้าจิตปรุงแต่งนะจิตจะทุกข์ รู้แล้วจิตจะเลิกการปรุงแต่ง เหลือแต่สภาวะรู้ล้วนๆ เลย”

โยม : “แล้วตัวที่เข้าไปไม่ยอมเอาตรงนั้นมันคือตัวอะไรเจ้าคะ”

หลวงพ่ : “ตัวโตะจะไม่อยากเอา”

โยม : “ตัวโตะ”

หลวงพ่ : “เห็นมึน”

โยม : “เห็นคะ เพราะพื้นเป็นคนมีโตะ ตัวไม่ยอมเอาคือตัวโตะ”

หลวงพ่ : “ส่วนตัวที่อยากจะทำก็คือโลภะ รู้ทันตัวนี้แล้วจิตจะเป็นกลาง ง่ายๆ นะอาจารย์นวลสิริ **เมื่อใจรู้ธรรมารมณ์ ความยินดียินร้ายเกิดขึ้นที่จิต ให้มีสติรู้ทันที่ความยินดียินร้ายนี้แหละ** คำดับของตัวเอง เราอย่าช่วยคำดับนะ ถ้าอยากให้ดับอีก เราก็ยินร้าย

ซ้อนขึ้นอีกตัวหนึ่ง รู้ไปเรื่อย ดูเค้าเล่นละคร อาจารย์นวลสิริดูออกแล้วใช้มึนเห็นเค้าเล่นละคร นั่นแหละเค้าเล่นละครให้ดู”

โยม : “คือเคยอ่านในหนังสือ แล้วพอมันเข้าใจก็เลย อ้อ มันแบบนี่”

โยม : “หลังจากเจอท่านที่เมืองกาญจน์ ๒-๓ ที่ ก็นำแนวทางของท่านไปปฏิบัติ แต่มันก็ยังหลงและคิดอยู่เรื่อย กระทบเรื่องงานอยู่เรื่อยเจ้าคะ แต่พอได้พบหลวงพ่และพระครูบาอาจารย์ อย่างเดินเข้ามาจิตใจมันรู้สึกตื่นสดชื่นเบิกบาน เดียวลักพักมันก็แวบไปคิดเจ้าคะ พอไปคิดกระทบเรื่องงานเครียดๆ มันก็จะหลง เอ๊ะ ทำไมเราเกิดหงุดหงิดเป็นวันๆ เจ้าคะ”

หลวงพ่ : “สังเกตมึนบังคับไม่ได้ ดูไปเลย จิตใจนี้ไม่ใช่เราทำงานได้เอง เดียวมันก็วิ่งไปดู เดียวมันก็วิ่งไปฟัง เดียวมันก็วิ่งไปคิด ทำงานได้เอง เห็นมันสุข มันทุกข์ มันดี มันร้าย มันเป็นเอง”

โยม : “บางทีก็รู้สึกโกรธตัวเอง ว่าทำไมคิดนานจัง เดียวก็รู้สึกทุกข์”

หลวงพ่ : “ให้รู้เท่าที่เป็น ไม่ใช่หลงไปนานๆ แล้วไปโมโหมัน ให้รู้อย่างที่มันเป็น”

โยม : “ให้ตามดูใช้มึนคะ”

หลวงพ่ : “ให้ตามดูอย่างเป็นกลางจริงๆ ดูอย่างไม่มีส่วนได้เสียของโยมยังดูอย่างมีส่วนได้เสีย เช่น พอเห็นหลงนานๆ แล้วไม่ชอบ เพราะรู้สึกว่าย่างนี้ไม่ดี วันไหนจิตใจปลอดโปร่งโล่งเบา ก็มีส่วนได้เสีย

อีกแล้ว รู้สึกว่าเราสบายก็อยากให้อยู่นานๆ เราต้องดูแบบคนวงนอกเลย ดูอย่างคนไม่มีส่วนได้เสีย เอ้า ส่งไม้ค้ำไปทางนี้หน่อย”

หลวงพ่ : “โยมเบอร์ ๕ เป็นไงภาวนา”

โยม : “กระผมขณะที่เดินและภาวนาไปด้วยก็รู้สึกว่สติจะเร็วขึ้น”

หลวงพ่ : “ดี ทีโยมทำอยู่ตอนนี้ดีแล้วนะ ทำไปเรื่อยๆ อย่าเลิกนะ”

โยม : “แต่เวลามานั่งฟังพระอาจารย์พูดก็จะหลุดไปบ่อยๆ”

หลวงพ่ : “ให้เรารู้ทัน แต่ว่าการปฏิบัติไม่ใช่ฝึกไม่ให้จิตหลุดไป ไม่ห้ามนะ ยิ่งหลุดบ่อยยิ่งดี ไหลแวนแล้วรู้สึก ไหลแวนแล้วรู้สึก เราจะเห็นแต่ความไม่เที่ยง แต่ถ้าเราไปรักษาให้หนึ่งไม่ยอมไปไหนเลย จะได้สมณะ ได้ความสงบ แต่ถ้าเราเห็นไหลแวนรู้สึกๆ จะเกิดปัญญา เห็นมันไม่เที่ยง”

โยม : “ผมไปฝึกปฏิบัติในที่ๆ นากลัวครีบ แล้วช่วงแรกมันกลัวมากก็เลยกำหนดรู้ สิ่งที่เราเห็นคือจิตออกไป เราตั้งว่าเป็นหนู สติเราคือแมว จะวิ่งตลอด ตะครุบๆ ตลอดเลย อยู่อย่างนั้นประมาณ ๔-๕ ชั่วโมง อยู่ๆ จิตก็คลายออกมาเอง ก็เลยรู้ว่าจิตนี้เราบังคับไม่ได้เค้าจะกลัวเค้าก็กลัวของตัวเองตั้งนาน ลักพักหนึ่งก็รู้ว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น เค้าก็คลายตัวของเค้าเอง เค้ายังกลัวแต่ก็ยังคลายออกมา”

หลวงพ่ : “ดูไปเรื่อยๆ มันมีแต่ของไม่เที่ยง ของบังคับไม่ได้”

โยม : “ปฏิบัติไปบางครั้งเหมือนจิตไม่มีน้ำหนัก เบาๆ เป็นอะไรที่ไม่มีน้ำหนัก”

หลวงพ่ : “มันมีน้ำหนักขึ้นมาเพราะเราไปหยิบฉวย ไปยึดไว้ อย่างกระตักนี้มีน้ำหนักใหม่ (หลวงพ่อยกกระตักน้ำร้อนให้ดู) ถ้าเราถือมันอย่างนี้หนักใช่ไหม ถ้าไม่ถือมันก็ไม่หนัก หมอตู้ก เบอร์ ๔๗ ส่งการบ้านหน่อย”

โยม : “ตอนแรกนึกว่าจะไม่โดนส่งการบ้าน รู้สึกมันโปร่งๆ สบายๆ ก็ยังมัว แล้วก็ใจไม่เป็นกลาง ยังมีส่วนได้เสีย”

หลวงพ่ : “ก็ดีนะ เอ้าส่งต่อไป พวกที่ใหม่ๆ นะ หลวงพ่ ไม่ว่าเลยนะ สภาวะอะไรก็ได้ ดีก็ได้ ไม่ดีก็ได้ ไม่ว่าเลยสักคำ ขอให้เห็นเท่านั้นแหละ”

โยม : (พูดไม่ออก)

หลวงพ่ : “เอ้า ตื่นเต้น หลวงพ่พูดให้แทน”

โยม : “ที่ปฏิบัติที่ผ่านมา บางครั้งจะรู้สึกว่ามันง่ายเหมือนที่หลวงพ่บอก แต่มันก็ยังไม่เป็นอย่างนั้นตลอดค่ะ บางทีก็ยังไม่ทำเหมือนอย่างที่เคยอยู่”

หลวงพ่ : “ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างนี้ทุกคนนะ จำไว้เลย ไม่ต้องตกใจ คือบางวันสติสมาธิปัญญาเกิดถี่ิบเลย เหมือนมรรคผลนิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตาแล้ว อีกนิดหนึ่งก็ถึงแล้ว อีกวันหนึ่งเหมือนคนภาวนาไม่เป็นเลยทำอะไรไม่ถูกเลย นี่ จิตมันสอนความจริงให้นะ มันแสดงไตรลักษณ์ให้ดู ไม่ต้องตกใจ เราก็ทำของเราไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็ขึ้นมาใหม่ เดี่ยวมันก็หายไปเลย”

โยม : “ไม่แน่ใจนะค่ะ ช่วงนี้จะเหมือนกับไม่แน่ใจว่าจะถูกหรือเปล่านะค่ะ อย่างที่หลวงพ่อบอกว่าเราภาวนาอะไรไม่เป็นเลย แล้วก็จะมีบ้าง ค่อนข้างมาก แล้วบางครั้งเหมือนจะมีสติขึ้นมาหนึ่ง มันจะเหมือนกับเราเกร็งตัวเองหมดเลยแล้วก็ค้างอยู่อย่างนั้น”

หลวงพ่อบ : “ถูกแล้วดูไปอย่างนั้นแหละ ดูไปอย่างที่เราเป็นไม่แทรกแซงเค้า มันเป็นอย่างไรก็ได้ ล้วนแต่แสดงไตรลักษณ์ทั้งหมดเลย รู้สึกมั๊ย ไม่ว่าสภาวะอะไรเกิดขึ้นล้วนแต่ดับทั้งหมดเลย”

โยม : “ค่ะ แล้วจะมีอย่างที่เราบอกเมื่อสักครู่นี้ รู้สึกเหมือนกับเราภาวนาอะไรไม่เป็นเลย คือ แทบจะไม่เห็นอะไรเลยทั้งวัน”

หลวงพ่อบ : “ไม่เป็นไรถ้าทำอะไรไม่ถูกเลยก็ทำสมณะ สมณะนี่เป็นแนวตั้งรับอันสุดท้าย เวลาทำอะไรไม่ถูกทำสมณะ พอทำสมณะไปจิตใจมีความสุขขึ้นมา ก็ให้รู้ว่ามีความสุข กลับมาดูได้แล้ว หรือว่าทำสมณะไปสักพักเห็นจิตใจฟุ้งซ่านรู้ว่าฟุ้งซ่าน นี่ก็ดูได้แล้ว”

โยม : “ตอนนี้รู้สึกตื่นเต้นค่ะ แล้วก็”

หลวงพ่อบ : “สังเกตไหมความตื่นเต้นไม่คงที่ พอไม่โครโฟนใกล้เข้ามาความตื่นเต้นก็เยอะขึ้นๆ ไซ้ไหม พอจับแล้วรู้สึกมั๊ยมันก็นิ่งๆ แหละ”

โยม : “แล้วก็เห็นกิเลสเยอะขึ้น แต่ก่อนไม่เห็นว่าเป็นตัวของตัวเองขนาดนี้ เริ่มเห็นว่าบางทีพูดอะไรไปเราคิดว่าคำพูดมันดูเหมือนสุภาพแต่จริงๆ แล้วเราตั้งใจไม่ดีไปในคำพูด ก็เริ่มเห็นว่าจริงๆ แล้วคือตั้งใจไม่ดี”

หลวงพ่อบ : “ดีแล้วนะ อย่างนี้ก็ถือว่าสอบได้ ดี การที่เราเห็นกิเลสตัวเองนี่ดีมากเลย คนแต่ละคนจะเข้าข้างตัวเอง เราจะคิดว่าตัวเองเป็นคนดีนะ แต่พอมานั่งภาวนา เรารู้เลยว่าเราร้ายจริงๆ ร้ายกว่าที่เรานึกไว้ กระทั่งคำพูดคำจาเหมือนธรรมดา บางทีก็แอบเชือดเฉือนไว้หน่อยๆ บางทีไปชมเค้าแต่หัวใจจริงอยากกระแนะกระแหนมีทั้งนั้นแหละ ต่อไปเราดูได้ชำนาญนะ เราก็รู้ของคนอื่นได้ด้วยนะ เค้ามาพูดกับเรา เค้าพูดจริงหรือไม่จริงเราก็รู้แหละ เอ้า เบอร์ ๘๔”

โยม : “เป็นอย่างไรที่หลวงพ่อบอกค่ะ คือ พยายามภาวนาทำเหมือนๆ กันทุกวัน บางวันก็ดี บางวันก็ไม่ดี แต่ก่อนเข้าใจผิดคิดว่าช่วงนี้เราไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ค่อยได้ทำหรือเปล่านั้นถึงไม่ดีค่ะ แต่ว่าเท่าที่สังเกตก็รู้สึกว่ามันเป็นของมันเอง”

หลวงพ่อบ : “ถูกต้องแล้ว ที่ทำอยู่ตอนนี้ใช้ได้นะ เอ้า หมอธูลี”

โยม : “คือ ดูจิตไปหลายปี มันไปติดอยู่ตรงที่ไปดูจิตสังขารแล้วไปแช่อยู่ จนวันหนึ่งมันก็ไม่เอา มันเห็นว่าเป็นแล้วมันก็ทุกข์ มันก็ถอนออกมานิดหนึ่ง มันไปอยู่ระหว่างจิตสังขารกับผู้รู้ ตรงกลางหน้าอก อยู่ตรงนั้นแล้วไม่ทุกข์ อยู่ตรงนั้นแล้วสบายๆ เป็นกลาง”

หลวงพ่อบ : “เราไม่ได้ฝึกเอาทุกข์หรือเอาไม่ทุกข์หรอก เราฝึกเพื่อให้เห็นเลยทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเรา ดูไปเห็นร่างกายเคลื่อนไหวเหมือนดูคนอื่นเคลื่อนไหว เห็นจิตใจเคลื่อนไหวทำงานไปนะเหมือนเราดูเด็กเล็กๆ ลักคน เด็กคนนี่เดี๋ยวก็หัวเราะ เด็กคนนี่เดี๋ยวก็ร้องไห้เดี๋ยวก็โลภ เดี่ยวโกรธ เดี่ยวหลง ดูเหมือนดูคนอื่น ดูแบบไม่มีส่วนได้เสีย วันหนึ่งเราก็รู้เลยจิตใจเรามันทำงานได้เองสารพัดเลยเหมือน

เด็กเกอร์คนหนึ่ง ทำงานโยเยๆ ได้ทั้งวัน วันหนึ่งก็รู้ความจริงว่ามันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันเป็นไอ้เด็กเกอร์ที่ไหนก็ไม่รู้ที่แอบมาอยู่ในบ้านนี้”

โยม : “เพิ่งเริ่มฝึกครับผม บางทีมันจะเห็นเป็นก้อนๆ ครับ ไม่รู้เรียกชื่ออะไร”

หลวงพ่ : “ก้อนๆ นั้นนะเป็นวิบากเป็นผลของการกระทำความของเรา ตัวนั้นเป็นก้อนทุกชั้นนะเราแก้ไม่ได้หรอก ทุกชั้นเราต้องทน ต้องชดใช้เอา มันเป็นวิบาก มันเกิดจากการที่เราพยายาม เกิดจากการบังคับตัวเอง จะแน่นๆ ขึ้นมา ถ้าบังคับแรงก็แน่นมาก บังคับน้อยหน่อยก็แน่นน้อยหน่อย ไม่บังคับก็ไม่แน่นหรอก เป็นผลนะ”

โยม : “ปัญหาหนักของผม คือ เรื่องศีล ๕ นะครับ จะหนักทางข้อ ๕ ครับ เกรงใจเพื่อน ไม่รู้ทำอะไรดีเหมือนกัน”

หลวงพ่ : “ต้องเอาอย่างหลวงพ่อนะ สมัยหลวงพ่อนุ่มๆ อย่างพวกเรา เวลาทำราชการผู้ใหญ่ชอบกินเหล้านะ เรียกเราไปนั่งโต๊ะเรื่อยเลย เราก็กินแต่กับแก้มลิ เลยอ้วนท้วนแข็งแรง ให้เค้ากินเหล้าไป เค้ากินเหล้าเรากินโซดา ค่อยๆ เปลี่ยนไป พอานๆ เค้าเห็นเราไม่เอาจริงๆ นะ เค้าก็ตามใจ เค้าก็ยอม ใครอยากคบเราก็คบ ใครไม่อยากคบเพราะเราไม่กินเหล้า เค้าไม่อยากคบก็ช่างเค้าไม่เห็นจะน่าคบด้วยเลย แล้วอีกอย่างหนึ่งพอเราโตขึ้นไป ต่อไปใครมานั่งโต๊ะเรานะไม่มีใครกล้ากินเหล้าเลย กลับข้างกันนะ มันอยู่ที่ความเด็ดเดี่ยวของเราด้วย อย่างสมมติเราทำธุรกิจต้องไปเลี้ยงลูกค้า ให้ลูกค้ามันกินเหล้าไป เราบอกเราไม่กินนะ เขาไม่พอใจก็อธิบายให้เขาฟังว่า เขามาทำธุรกิจกับคนมีศีลธรรมมันดีแล้วนะ ที่หลังเขาก็

เข้าใจนะ ใหม่ๆ ก็ลำบากหน่อย ศีลจำเป็นนะ คนไหนถือศีลได้มีเครดิตในตัวเอง อย่างคุยกับลูกค้าแล้วทำธุรกิจกับคนมีศีลมันสบายใจได้นะ อย่างนี้เค้าก็เชื่อเราง่าย ถ้าเมื่อเราทำศีลก็โกงเค้าได้ง่าย แต่อย่าไปโกงเค้านะ”

โยม : “รู้สึกว่าจะยังไม่เห็นกิเลสอะไรเท่าไรค่ะ”

หลวงพ่ : “แล้วเห็นอะไรบ้างล่ะ”

โยม : “บางวันก็รู้สึกว่ามีขี้เกียจบ้าง พอรู้ตัวมันก็เหนื่อย บางวันก็รู้สึกว่าวันนี้ขี้เกียจจะโรยอย่างไรค่ะ”

หลวงพ่ : “เคยกลัวมัย”

โยม : “เคยค่ะ”

หลวงพ่ : “เคยเกลียดมัย”

โยม : “เคยค่ะ”

หลวงพ่ : “รู้จักกังวลมัย”

โยม : “รู้ค่ะ”

หลวงพ่ : “เคยอิจฉาบ้างมัย บอกตรงๆ”

โยม : “เคยค่ะ”

หลวงพ่ : “เห็นมัยว่าจริงๆ การดูจิตนี่ง่าย เพราะสภาวะทั้งหลายเป็นสภาวะที่พวกเรา รู้จักอยู่แล้ว หน้าที่เราตอนนี้ก็แค่

ตอนนี้สภาวะอะไรปรากฏอยู่ก็คอยรู้บ่อยๆ หนอย ถ้ารู้บ่อยๆ หนอย อกุศลทั้งหลายจะครอบงำเราไม่ได้ คอยรู้เรื่อยๆ นะ เด็กเล็กๆ ยังเรียนได้เลย เด็กมันก็รู้จักนะ หลวงพ่อเคยถามเด็ก รู้จักกล้วยไหม รู้จัก รู้จักกล้วยไหม เรานึกว่าผู้ใหญ่กังวลนะ เรานึกว่าเด็กกังวลไม่เป็น เด็กกลับรู้ว่ากังวลเป็นอย่างไร เด็กก็รู้จักไม่ใช่ไม่กังวล อย่างพ่อแม่ทะเลาะกันเด็กก็ลุ่มใจนะไม่ใช่ไม่ลุ่มใจ เด็กก็รู้เรื่อง ถามเด็กรู้จักอีกไหม เด็กหันไปมองน้องหนอยหนึ่ง พอดีมีน้องมาด้วย รู้จักคะรู้จัก รู้สึกไหมว่าแต่ละวันรักแม่ไม่เท่ากัน คราวนี้มองหน้าแม่ไม่กล้าพูดแล้ว กลัวแม่รู้ความจริง ว่าจริงๆ แต่ละวันรักแม่ไม่เท่ากัน เด็กก็รู้นะ

เพราะฉะนั้นมันเป็นเรื่องง่ายๆ ความรู้สึกอะไรของเราเกิดขึ้น ตอนนี้ก็คอยรู้ไปเรื่อยๆ เช่นเราฟังธรรมะของหลวงปู่พุทธ ฝังแล้ววงไปหมดแล้ว รู้ว่ากำลังงออยู่ นั่นแหละเรียกว่าปฏิบัติ งออยู่รู่ว่าง ดีใจ รู้ว่าดีใจ เสียใจรู้ว่าเสียใจ กลัวรู้ว่ากลัว ความรู้สึกอะไรเกิดอยู่ก็คอยรู้ไปเรื่อย ในที่สุดเราจะเห็นเลยว่า ความรู้สึกทุกชนิดเป็นของชั่วคราว เกิดขึ้นมาแล้วก็หายไป ความสุขมาแล้วก็ไป ความทุกข์มาแล้วก็ไป ทุกอย่างมาแล้วก็ไปหมดเลย เราก็จะเห็นว่าชีวิตของเรามีแต่ของชั่วคราวทั้งหมดเลย ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ถาวร เพราะฉะนั้นต่อไปเมื่อเราเผชิญกับความทุกข์ เราจะไม่ทรมานทรมาน เรามีปัญญาแล้วรู้ว่าความทุกข์มันชั่วคราว เวลาเราไปประสบความสำเร็จ เรามีความสุขขึ้นมา เราก็ไม่หลงระเริง เราก็รู้ว่ามันชั่วคราว ใจจะคอยเป็นกลาง อยู่กับโลกอย่างมีความสุขมีความมั่นคงมากขึ้น อยู่กับโลกแบบเข้าใจโลกก็เบาใจน้อยหนอย อยู่กับโลกแบบไม่เข้าใจโลกก็เบาใจน้อยหนอย

หลวงปู่ : “อาจารย์นวลสิริ จิตหนีไปแล้วนะ อาจารย์นวลสิริ ไปรู้ทันตรงที่ใจเคลื่อนถลาลงไป ของอาจารย์นวลสิริต้องดูสบายๆ สบายกว่านี้อีก จงใจเกินไปนิดหนึ่งนะ”

โยม : “วันนี้ก็เห็นความตื่นเต้นระหว่างที่ไม่ค่อยเข้ามาว่ามันไม่เที่ยง มันขึ้นสูงสุดแล้วก็ลงมาเรื่อยๆ ตอนที่หลวงปู่พูดเล่นคะ ตอนนี้ก็ดีขึ้นแต่ยังตื่นเต้นอยู่คะ แล้วทุกวันที่คิดว่าทำเหมือนเดิมคะ แต่ๆ ละวัน บางวันก็รู้สึกสภาวะธรรมได้เยอะ บางวันก็ไม่ค่อยรู้อะไรเลย”

หลวงปู่ : “มันของไม่เที่ยงหรือ สติเองก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่สั่งให้เกิดได้ทุกวัน สติเกิดมามันก็เห็นสภาวะ สติไม่เกิดก็ไม่เห็นสภาวะ สติเป็นอนัตตาสั่งให้เกิดไม่ได้ ดูไปอย่างนั้นแหละ ในที่สุดเราจะเห็นเลยว่า ทุกอย่างไม่ใช่ของที่จะเอาไว้ได้ ไม่ได้เอากระทั่งสติ”

โยม : “มาครั้งนี่มาครั้งแรกคะ ยังไม่เคยปฏิบัติธรรมเลย มา กับหลานชายกับพี่สาว แต่ว่าในชีวิตปัจจุบันที่ทำงานอยู่ก็พยายามที่จะตั้งสติแล้วก็มีสมาธิพอสมควร ไม่ให้จิตมันพาไป ไม่ให้เราโกรธมาก”

หลวงปู่ : “ได้อย่างนี้ก็ยิ่งดี เราก็อยู่กับโลกได้อย่างเป็นคนดี”

โยม : “ไม่ให้เราอิจฉาริษยาคะ ก็พยายามให้มันมีน้อยที่สุดที่จะน้อยได้ สัก ๒ วันแล้วพยายามทำให้หาย”

หลวงปู่ : “ก็ดี ดูไป ดูไปเรื่อยๆ ก็ดี ชีวิตเราแต่ละวันๆ แต่ละปีๆ ให้มีพัฒนาการทางดีบ้างก็ยังดี ไม่ใช่พัฒนาการแย่งเรื่อยๆ นะ ดีแล้ว ค่อยๆ ไป เอาสติหลวงปู่ไปฟังเยอะๆ แล้วเราจะรู้วิธีปฏิบัติที่ประณีตยิ่งกว่านี้อีก การปฏิบัติธรรมไม่ใช่แค่ทำให้โกรธน้อยๆ

หรรษา อยากโกรธแค่ไหนก็โกรธได้ แต่สติรู้ทัน ความโกรธไม่ครอบงำจิต แยกกันอยู่สบายกว่ากันเยอะเลย จิตเป็นอิสระไม่ถูกอะไรครอบงำ”

โยม : “อาทิตย์ที่ผ่านมา เคັบับคับน้อยลง แต่ยังบั้งคับอยู่บ้าง”

หลวงพ่อบ : “เบอร์ ๕๑ ใจลอยไปแล้วนะ เบอร์ ๒๕ เป็นอย่างไรบ้าง ดีแล้ว”

หลวงพ่อบจะประคบประหม่นักเผยแผร์มากเป็นพิเศษ เพราะนักเผยแผร์นี้มีความสำคัญนะ เราสืบอายุศาสนาก็ได้ เราลดอายุศาสนาก็ได้ งั้นเราต้องศึกษาให้ดี ศึกษาเรื่องการเจริญสติให้แม่นๆ สังเกตเถอะ คำสอนที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านไม่ได้สอนให้นั่งทำไหนให้เดินทำไหน ท่านไม่ได้สอนว่าการหายใจมีกี่จังหวะ ไม่มีหรรษาธรรมะที่ท่านสอนนั้นชื่อๆ ตรงๆ เช่น กายนี้เหมือนถ้ำจิตมาอาศัยอยู่ จิตเที่ยวไปรวดเร็ว จิตตัวมันฟ่องใสแต่เครั้าหมองเพราะกิเลสที่จรมาท่านสอนให้หัดดูสภาวะทั้งหมดเลย หน้าที่เรานะให้หัดดูสภาวะจริงๆ ไป วันหนึ่งก็เข้าใจอริยสัจ ๔ เข้าใจธรรมะที่ท่านบอก ที่นี้พวกเรา รุ่นหลังเราลำบาก ธรรมะมันเพือ มันเกินสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนเยอะแยะเลย อาจารย์ชั้นหลังๆ ท่านชอบสอนอุบายของการปฏิบัติให้กำหนดอย่างนี้สิ รู้ต้องทำอย่างนี้ละ เดินจงกรมมีเท่านี้จังหวะ ชยับมือมีเท่านี้จังหวะ หายใจเข้าหายใจออกมีฐานของลม ๖ ฐาน ๗ ฐาน เยอะแยะไปหมด มีคำสอนพวกนี้เต็มไปหมด จนกระทั่งเราไปติดกับคำสอนพวกนี้จนลืมคำสอนแท้ๆ **ดั้งเดิมที่พระพุทธเจ้าสอนให้ดูสภาวะ หัดดูสภาวะไปเถิดง่ายที่สุดเลย**

ทำไมพระพุทธเจ้าไม่สอนให้เราเดินจงกรมทำนี้ๆ ท่านสอนไม่เป็นหรืออย่างไร ที่ท่านไม่สอนเพราะท่านเห็นว่าไม่จำเป็น ของเรารุ่นหลังกลับเป็นว่าต้องเดินทำนี้ถึงจะถูกต้อง เดินอย่างนี้แหละจำเป็น เรากลับข้างนะ เราจะมีเชื่อ มีความคิดเห็นที่เป็นของเราเอง ซึ่งไม่เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าสอนเยอะแยะเลย ท่านสอนธรรมะง่ายๆ เช่น ท่านสอนอริยสัจ ๔ หรือสอนเรื่องการปฏิบัติ สอนเรื่องสติปัญญา เรื่องง่ายๆ นะ เช่นทรงสอนว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อนั่งอยู่ก็รู้นั่งอยู่” ไม่ได้มีทำนั่งนะ นั่งอยู่รู้นั่งอยู่ คำว่า “รู้นั่งอยู่” หมายถึงอะไร ก็คือรู้อะไรที่นั่นอยู่นั้นไม่ใช่เราละ รูปมันนั่งอยู่ รู้แค่นั้นเอง เดินอยู่ก็ “รู้อะไรเดินอยู่” รู้อะไรเดิน รูปมันเดิน วัตถุก้อนธาตุนั้นเคลื่อนไหวไป ใจของเราอยู่ต่างหากเป็นแค่คนดูเท่านั้นเอง ไม่ได้มีทำเดินนะท่านไม่ได้สอน

ที่นี้เราไปติดคำสอนของอาจารย์ชั้นหลังๆ มา จนบางที่เราลืมเนื้อแท้ที่พระพุทธเจ้าสอนไป เนื้อแท้ที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นง่ายๆ เวลาคนที่ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเขามักจะอุทานว่า “แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า เหมือนเปิดของคว่ำให้หงาย” ไม่มีใครอุทานสักคนนะว่า “ลับสนจ้งพระเจ้าข้า ยาก ขึ้นตอนมากพระเจ้าข้า” ไม่มี เพราะอะไร เพราะไม่มีขึ้นตอน ไม่มีใครบอกยากเหลือเกินพระเจ้าข้า ก็แค่เปิดของคว่ำให้หงายมันจะยากอะไร เนี่ย เพราะเราเรียนผิดต่างหาก เราเชื่ออาจารย์มากกว่าศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า มันเลยลำบาก

พระพุทธเจ้าเองก่อนจะเป็นพระพุทธเจ้าก็ทรงค้นคว้าลองผิดลองถูก ได้รับความลำบากแสนสาหัสมาแล้ว ๔ อสงไขยแสนมหากัปป์

นี่เวลาเฉพาะที่ได้รับพยากรณ์แล้วนะ รวมกับที่ไม่ได้รับพยากรณ์อีก ๑๖ อสงไขย อันนั้นคือเวลาของการลองผิดลองถูกนั่นเอง ท่านลองผิดลองถูกจนได้พบเส้นทางง่ายๆ เส้นทางนี้แหละ ทางที่คนนึกไม่ถึง ใครๆ อยากพ้นทุกข์ก็หาทางไปแก้ ทำอย่างไรจะไม่ทุกข์ ทำอย่างไรจะมีความสุข คิดอย่างนั้นอย่างเดียว คิดว่าทำอย่างไรจะไม่ทุกข์ ทำอย่างไรจะมีความสุข พระพุทธเจ้ากลับไม่สอนอย่างนั้น กลับทรงสอนว่าความทุกข์อยู่ตรงไหนก็รู้เข้าไปตรงนั้นเลย เข้าไปเรียนรู้มัน เราจะไม่ชอบเรียนรู้ทุกข์ เราชอบหนีทุกข์ เนี่ย มันฝืนความรู้สึก ถ้าเราเรียนรู้ทุกข์ คอยรู้กาย คอยรู้ใจ อย่าใจลอยไป ถ้าใจลอยก็รู้กายรู้ใจไม่ได้ อย่าเอาแต่ฟุ้งกายฟุ้งใจกำหนดกายกำหนดใจ กำหนดไว้ กายกับใจจะนิ่งๆ แข็งๆ ผิดความจริง ไม่มีไตรลักษณ์ให้ดูหรอก ปล่อยไว้ให้เค้าทำงาน ให้กายทำงาน ให้กายยืนเดินนั่งนอนหายใจเข้าหายใจ ออกไปอย่างสบายๆ เราตามรู้ตามดูไป เห็นเลยร่างกายที่หายใจเข้า หายใจออก กระเพื่อมเข้ากระเพื่อมออกเป็นแค่วัตถุเป็นก้อนธาตุไม่ใช่ตัวเรานะ เป็นวัตถุ เห็นตัวที่หายใจเข้าหายใจออกรู้สึกไป รูปที่ตั้งอยู่นี้มีธาตุไหลเข้าไหลออกอยู่ ไม่ใช่ตัวเราหรอก

หรือดูจิตดูใจก็เห็นแต่ความไม่เที่ยงนะ จิตใจของเราทำงานทั้งวันทั้งคืนไม่เคยหยุดพักเลย จิตใจนี้ต้องลำบากตรากตรำแสนสาหัส ถูกกิเลสตัดทอนผลักดันตลอดเวลาอ่อนแอจนใจ ถ้าเป็นคนนะตายแล้ว เหนื่อยตาย เนี่ยเราตามรู้ตามดูไปเราเห็นเลย โอ้ จิตใจนี้ไม่เที่ยงนะไม่เคยหยุดนิ่งเลย และจิตใจนี้บังคับไม่ได้ด้วย เช่น กิเลสผ่านมาหรืออารมณ์ผ่านมา จะบังคับไม่ให้จิตเข้าไปแตะนี้ทำไม่ได้นะ ทำอะไรไม่ได้สักอย่างเดียว แค่พยายามจะทำขึ้นนิดเดียวก็ทุกข์ขึ้นมา

แล้ว อยากจะทำขึ้นเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้นเลย ให้เรารู้กายรู้ใจไปนะ พอรู้ทุกข์แล้ว อยากให้หายก็ให้รู้ทัน ให้ละความอยากนี้เสีย เรียกรู้ทุกข์แล้วละสมุทัยเสีย จิตไม่สงบรู้ว่าจิตไม่สงบ อยากให้สงบ รู้ทัน ละความอยากนี้เสีย ให้รู้ความฟุ้งซ่านนั้นด้วยจิตที่เป็นกลางไป จิตจะโลภจะโกรธจะหลงก็เหมือนๆ กัน จิตจะดีจิตจะร้ายให้รู้ไปด้วยความเป็นกลาง ถ้าเกิดยินดียินร้ายขึ้นมาก็ให้รู้ทัน ในที่สุดมันเป็นกลาง มันไม่ดีขึ้นไม่ปรุ่งแต่ง เราก็จะเข้าถึงนิพพานอันเป็นธรรมะที่ไม่ดีขึ้นไม่ปรุ่งแต่ง ง่ายๆ เลยนะ

นิพพานไม่ได้อยู่ไกล นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตาตัวเอง แต่ใจของเราไม่มีคุณภาพที่จะเห็นนิพพานเพราะใจของเราติดในความปรุ่งแต่ง ถ้าเมื่อไรเรารู้ทันความปรุ่งแต่ง รู้มากเข้าๆ จนใจหมดความปรุ่งแต่งจะเห็นนิพพานเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตาตัวเอง ง่ายมากๆ เลยนะ ไม่ใช่เรื่องยาก

อาจารย์นวลสิริหนีไปคิดทราบบ้าง คอยรู้ไปๆ ฝึกไปนะดีแล้ว เอ้า วันนี้พูดแค่นี้ก็แล้วกันนะ หลวงพ่อเหนื่อยแล้ว”



พระธรรมเทศนา ๕ วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

ภาคต้น (ก่อนภัตตาหารเช้า)

สติก็เอาไว้อาศัยนะ เราไม่ได้ฝึกเพื่อให้มีสติตลอดเวลา แต่ว่าเรามีสติขึ้นมาเพื่อจะตัดทอนชีวิตของเราให้ขาดเป็นช่วงๆ ชีวิตของคนทั่วไปนั้นมีอันเดียวเลยคือหลงตลอดเลย ตั้งแต่เกิดจนตาย หลง หลง หลง ไปทั้งวัน กลางคืนก็หลงอีก กลางวันก็หลง พอมีสติขึ้นมาปั๊บ เราจะเห็นเลยว่าตะกั่วก็หลงไป ตอนนั้นรู้สึกและเดี๋ยวก็หลงใหม่ แล้วก็รู้สึกใหม่ ชีวิตมันคล้ายๆ ขาดเป็นช่วงๆ พอขาดเป็นช่วงๆ เราก็จะเห็นเลยว่า ประเดี๋ยวก็หลง ประเดี๋ยวก็รู้ จิตจะหลงห้ามมันไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัวสั่งให้รู้สึกไม่ได้ รู้สึกแล้วรักษาไว้ก็ไม่ได้ จะเห็นเลย ทั้งกุศลทั้งอกุศล คือทั้งรู้ทั้งหลงล้วนแต่ไม่เที่ยง ทั้งรู้ทั้งหลงล้วนแต่บังคับไม่ได้ มันเสมอภาคกัน เพราะฉะนั้นเราไม่ได้ปฏิบัติให้มีสติหรอก สติเป็นแค่เครื่องอาศัยเพื่อจะรู้ว่าเมื่อกี้ไม่มีสติ อย่างตอนนี้ใจ

ไหลไปคิดทราบมัย ใจไหลเวบไป เราก็คอยรู้ รู้ไปเรื่อย เสร็จแล้ว มันจะเห็นไตรลักษณ์

เบื้องต้นก่อนจะเห็นไตรลักษณ์สติจะเกิด เกิดสติก่อน ถ้าจิตเราจำสภาวะที่จิตไหลไปได้ ไหลเวบ เราารู้สึก เวบ เราารู้สึก จิตมันจำสภาวะแห่งการไหลไปได้ พอไหลบับ สติเกิดเองคือรู้สึกขึ้นมา พอรู้สึกขึ้นมาแล้วนี่เลือกไม่ได้ละ บางครั้งสติระลึกถึงกาย บางครั้งสติระลึกถึงจิต ระลึกถึงไปมากเข้า มากเข้า มันจะเห็นทั้งกายทั้งจิตนั้น แสดงไตรลักษณ์ให้ดู นี่เป็นขั้นของการเจริญปัญญา ดังนั้นการปฏิบัติสติปัฏฐานนี้มีสองขั้น

ขั้นแรก ทำเพื่อให้เกิดสติ หัดรู้สภาวะบ่อยๆ เพื่อให้จิตรู้จักสภาวะ พอจิตจำสภาวะได้แล้ว สติจะเกิดเอง ต้องให้เกิดเอง

ขั้นที่สอง พอสติเกิดเองแล้ว บางทีสติระลึกถึงกาย บางทีสติระลึกถึงใจ รู้ไปเรื่อยๆ กายกับใจก็แสดงไตรลักษณ์ให้ดู นี่เป็นขั้นเจริญปัญญา นี่สติปัฏฐานจะมีสองขั้นตอนอย่างนี้

หลวงพ่ : “ตอนนี่ไปคิดทราบมัย”

โยม : “กำลังคิดทบทวนสิ่งที่เล่ามา”

หลวงพ่ : “หลวงพ่ไม่ได้สอนอะไรเยอะหรือจริงๆ สอนให้ดูสภาวะ เฉลยเลยก็ได้ ธรรมะพูดเหมือนกับว่ามีเยอะเยอะจริงๆ สิ่งที่ต้องการให้พวกเราเห็นคือ สภาวะ อย่างเราเห็นสภาวะที่จิตขยับเขยื้อน จิตไหลไปไหลมา เห็นสภาวะที่รูปเคลื่อนไหว เห็นสภาวะที่จิตเคลื่อนไหว หัดรู้จักสภาวะ ถ้าพอรู้จักสภาวะแล้วสติจะเกิดเอง

เมื่อสติเกิดนะหิริโอตตปยะจะเกิด เวลาเราจะทำชั่วหรือเราคิดชั่ว มันจะรู้สึกละอาย ละอายใจและก็กลัวผลของบาป บาปมีผลเป็นทุกข์ เสร็จแล้วจะเกิดอินทริยสังวรอัตโนมัติ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอะไรนะ สติจะคอยระลึกถึง มันหวั่นไหวยินดียินร้ายขึ้นมา สติจะคอยรู้ ใจก็จะเป็นกลาง จิตใจก็สงบสุข มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เป็นลำดับ ฉะนั้นที่มาฟังหลวงพ่พูดนี้ มาเรียนทั้งหมดนี้ เบื้องต้นเลยก็เพื่อให้เกิดสติ หัดรู้จักสภาวะ เรียนเรื่องสภาวะ

ถ้าเรียนอภิธรรมก็จะเรียนสภาวะธรรม ๗๒ ตัว สภาวะธรรม ๗๒ ตัวประกอบด้วยนิพพาน นิพพานมีสภาวะอันเดียวคือเป็นความสงบ ล้นดีจากขั้นและกิเลสทั้งปวง สภาวะธรรมอย่างที่ว่า ๒ คือจิต จิตมีสภาวะอันเดียวคือเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาวะธรรมอย่างที่ว่า ๓ คือรูป รูปแท้ๆ มีสภาวะ ๑๘ อย่างหรือ ๑๘ รูป รูปเทียมๆ มีอีก ๑๐ รูป เค้าวเรียนแต่รูปแท้ ๑๘ รูป และสภาวะธรรมอย่างที่ว่า ๔ คือเจตสิก ๕๒ ตัว รวมเป็นสภาวะธรรม ๗๒ ตัว นี่เรียนแบบปรียัติ

แต่เราเรียนแบบปฏิบัติ เราก็หัดดูของจริง จนเห็นว่าเตี้ยวใจก็โลภ เตี้ยวใจก็โกรธ เตี้ยวใจก็หลง เตี้ยวใจก็ไหลไปคิด ไหลไปคิดที่แรกยังไม่เกิดความโลภหรือความโกรธหรือความโลภความโกรธ มันเกิดตามหลังมาเมื่อหลงไปคิดสักพักหนึ่งก่อน ดังนั้นที่โยมบอกว่าไม่ค่อยเห็นกิเลส คือไม่เห็นราคะโทสะก็ถูกต้องแล้วนะ เพราะสติมันเร็ว สติมันเห็นโมหะซะก่อน เห็นจิตที่หลง พอเห็นจิตที่หลง จิตที่หลงดับไปปุ๊บ ราคะโทสะเกิดไม่ได้ โยมหลงไปคิดตามแล้วทราบมัย แล้วที่หลวงพ่ถามก็ไม่ใช่อะไรหรอก แต่ถามเพื่อให้โยมหัดสังเกตสภาวะ ไม่ต้องคิดตามที่พูดหรือ ธรรมะที่หลวงพ่พูด มัน

ธรรมะเฉพาะตัว ตัวใครตัวมันนะ เดี่ยวของโยมก็มีธรรมะของตัวเอง แต่หัดรู้จักสภาวะ **ใจไหลไปคิดก็รู้ ใจไหลไปคิดก็รู้ รู้บ่อยๆ เดี่ยวอย่างอื่นเข้าใจเอง** รู้ด้วยตัวเองนะ แปลกมากเลยธรรมะ รู้ได้ด้วยตัวเองจริงๆ เป็นของแปลกไม่เหมือนวิชาทางโลกนะ เรียนก็ต้องเรียนไป ศึกษาอะไรเยอะแยะ แต่วิชาทางธรรมนี้ ถ้าเราหัดรู้จักสภาวะจนสติแท้ๆ เกิดเองแล้ว คีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติก็จะเกิดเอง มันหนีไปมันแล้วทราบมั้ย หัดอย่างนี้นะ ฝึกไปเรื่อยๆ ซ้อมอยู่ตรงนี้ ซ้อมมากๆ ซ้อมเล่นๆ สบายๆ”

หลวงพ่ : “โยมเป็นยังไง”

โยม : ก็รู้อ่างเล็กน้อยนะพระอาจารย์นะฮะ แต่ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยรู้นะฮะ”

หลวงพ่ : “โยมรู้จักใจลอยมั้ย เหมือน ใจลอย”

โยม : “เป็นบ่อยมาก”

หลวงพ่ : “เออดี ถ้าใจลอยแล้วรู้ว่าใจลอยนะ นั่นแหละเรียกว่ารู้”

โยม : “ครับ”

หลวงพ่ : “คำว่ารู้ หมายถึงว่า เราสามารถรู้กายรู้ใจของเรา ได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง และก็เป็นปัจจุบัน รู้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง เช่น เราเห็นสภาวะว่า ใจมันลอยไป เรารู้ว่าใจลอย รู้ได้ถูกต้อง คือเราเห็นว่าใจจะลอยเราห้ามไม่ได้ ห้ามมันไม่ได้ ใจมันลอย มันไม่ใช่ตัวเรา มันไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา รู้ลงปัจจุบัน

หมายถึงว่า พอมันลอยไปปั๊บ เราก็รู้สึก ลอยไปปั๊บ เราก็รู้สึก ไม่ใช่ว่าเมื่อวานนี้ใจลอย วันนี้รู้สึก อย่างนี้ไม่ได้ไม่เป็นปัจจุบัน ฉะนั้นสภาวะอะไรเกิดขึ้นนะเช่น ใจลอยแวบไป สติรู้แล้วละว่า ใจลอยไป ปัญญาเกิดขึ้นมาเห็นเลยว่า จิตจะใจลอยนี้ห้ามมันไม่ได้ โยมนี่ออกมัย”

โยม : “ครับ”

หลวงพ่ : “ใจลอยห้ามไม่ได้นะ แล้วก็ไม่ได้ฝึกห้ามด้วย แต่ฝึกให้เห็นความจริง วิปัสสนานี้เรียนเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ไม่ได้เรียนทำอะไรที่เหนือธรรมดาเลย เรียนธรรมดา เรียนจนเห็นธรรมดาของกายธรรมดาของใจ ตัวธรรมดานั้นแหละตัวธรรมะ เราจะเห็นเลยว่า ธรรมดาของใจนี่นะ ใจจะชอบลอย ห้ามมันไม่ได้ ลอย แวบ แวบทั้งวัน เราคอยดูไป ต่อไปก็เกิดสองอย่างคือ ใจลอย - รู้สึก - ใจลอย - รู้สึก สลับกันไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็หลงไปแล้วก็เกิดรู้สึกว่าหลง เดี่ยวก็หลงใหม่ รู้สึกว่าหลงอีก ซ้ำๆ ไป ปัญญามันจะเกิดจะเข้าใจความจริงว่า จิตจะใจลอยนะห้ามไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัวนี้สั่งให้รู้สึกไม่ได้ รู้สึกแล้วรักษาไม่ได้ ฉะนั้นจิตที่ใจลอยเป็นอกุศลกับจิตที่รู้สึกตัวที่เป็นกุศล ก็เป็นของไม่เที่ยงเหมือนกัน ของบังคับไม่ได้เหมือนกัน เท่าเทียมกันนะ ไม่ได้ว่าจะรักอันหนึ่งเกลียดอันหนึ่ง ภาวนาไปในที่สุด สภาวะทั้งหลายเท่าเทียมกัน พอเท่าเทียมกันใจก็ไม่ได้ดิ้นรน พอใจมันไม่ดิ้นรนไม่ปรุงแต่ง ใจก็สงบสุข

โยม : “ตอนนี้ตื่นตื่นครับผม”

หลวงพ่ : “ตื่นตื่นก็ดูไปเรื่อยๆ ดูไปจนกว่าจะหาย ไม่แทรกแซง ไม่บังคับมันนะ”

โยม : ก็ เห็นว่าใจมันเปลอ เป็บหนึ่งมันก็เปลอไปคิด เป็บหนึ่งมันก็เปลอไปคิดตลอดทั้งวัน”

หลวงพ่ : “ก็ตินะ ไม่ได้ฝึกไม่ให้เปลอ จำไว้นะ ไม่ได้ฝึกเอาดี ไม่ได้ฝึกห้ามฟุ้งซ่าน จะเอาสุข เอาสงบ ไม่ใช่ ฝึกให้เห็นความจริง ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันบังคับไม่ได้ ดูให้เห็นแค่นั้น ตรงนี้เราชอบฝึกความรู้สึกตามที่เขาเป็นจริงนะ เราปฏิบัติธรรมเราอยากมีความสุข เราอยากดี อยากบรรลุมรรคผลนิพพาน อยากดี อยากสุข อยากสงบ การฝึกจิตให้ดีให้สุขให้สงบนั้นเป็นเรื่องของสมณะทั้งหมดเลย แต่วิปัสสนาที่ฝึกเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ฉะนั้นไม่สุขก็ได้ ทุกข์ก็ได้ สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราวนะ สงบฟุ้งซ่านก็ชั่วคราว นี่ความจริง ความจริง ในที่สุดเห็นเลย สภาวะทั้งหลายมันเป็นของชั่วคราว พระโสดาบันรู้ตรงนี้เอง รู้ว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ดับไป”

หลวงพ่ : “ไฉ่ คุณเป็นไฉ่ ใจลอยไปแล้ว ว่าไฉ่”

โยม : “ส่วนใหญ่ผมจะรู้แต่ว่า เปลอไปคิดเรื่องนั่นเรื่องนี้ แต่ว่าบางที เหมือนกับว่าไม่มีโทษหรือว่ามีโรคะ”

หลวงพ่ : “มันไม่ทันจะมี โรคจะเป็นลูกของโมหะ โทสะเป็นหลานของโมหะ นี่เชื้อสายของกิเลสนะ คือที่แรกต้องหลงก่อน พอหลงไปแล้วก็ผูกพัน เช่นผูกพันว่าเป็นตัวเรา นี่มีโรคะนะเป็นตัวเรา รักใคร่หวงแหนอยากให้มีมีความสุข มีโลภะอยากเข้าไปอีก พออยากแล้วไม่สมอยาก นี่โทสะเกิดละ แต่ถ้าอยากแล้วสมอยากบางที่โรคะก็รุนแรงขึ้นหรือหมดโรคะในสิ่งนั้นไป กิเลสมันมีระดับนะ โทสะนี้



กิเลสชั้นกระจอกงอกรงอวยปลายแถวแต่มีโทษมาก ราคะก็ละเอียด ขึ้นมาหน่อยดูยากขึ้น แต่มีโทษไม่มากนัก ส่วนโมหะละเอียดมาก ดูยากกว่าราคะโทษะ แถมมีโทษมากที่สุด ฉะนั้นอย่างโยมที่บอกว่า เห็นใจมันไหล แวบ แวบ ไม่มีกิเลสตัวอื่นก็ถูกแล้ว เราเห็นตั้งแต่ โมหะ มันไม่ทันงอกเป็นราคะ โทษะ”

หลวงพ่ : “วันนี้เป็นไง จิตเป็นไง”

โยม : “วันนี้รู้สึกจะฟุ้งซ่านเล็กน้อย วันก่อนออกจากวัดแล้ว ก็ไปเจอข้างนอก เจอกิเลสเจ้าคะ เค้ามา”

หลวงพ่ : “ทำไมอยู่วัดไม่มีกิเลสรี”

โยม : “มันมีแต่มันไม่เจอเยอะเจ้าคะ ไม่เจอแรงๆ”

หลวงพ่ : “อ้อ มันกลัวหลวงพ่”

โยม : “พอเจอบู๊ป เราก็รู้สึกว่ อ้อ เต็มมันก็ดับแล้ว เค้า ก็ไปจริงๆ นะคะ มาแล้วก็ไป”

หลวงพ่ : “เออ ต้องอย่างงั้น”

โยม : “แต่พอไ้ด้านความสุขบางที่ยังเปลอเพลินกับมัน แต่ทุกข์มาเรานั้นใจเด็วก็ไป”

หลวงพ่ : “เออดีแล้ว ดีที่เห็นสภาวะถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ที่ภาวณาตอนนี้ดีกว่าคราวก่อนนะ ไม่ใช่ฟุ้งซ่านแล้วแยกว่า คราวก่อนนะ รู้สึกมัยใจเราไปรงๆ แล้วความรู้สึกตัวของเรานี้ชัดเจน ไปรงๆ ชัดเจน แต่จิตมันฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านเรื่องของจิตเรื่องของขันธ ที่

สำคัญมากก็คือ ใจเราเป็นกลางกับมันได้มัย ฉะนั้นที่หลวงพ่ อดความก้าวหน้าของการปฏิบัตินี้ ไม่ได้วัดว่ามีกิเลสหรือไม่มีกิเลส ตรงนั้นไม่มีนัยยะอะไรเท่าไร ถ้ามีกิเลสหรือมีความทุกข์ขึ้นมา จิตห่วนไหว มีความสุขหรือมีกุศลแล้วห่วนไหวนะ ก็แยเหมือนกันนะ ตัวสำคัญก็คือไม่ว่าสภาวะอะไรเกิดขึ้น จิตไม่ห่วนไหว จิตเป็นกลาง รู้ ตื่น เบิกบาน อยู่อย่างนั้นนั่นแหละถึงจะใช้ได้

ท่านพุทธทาสท่านใช้คำว่า เหมือนลิ่งง อยู่ในปากงู รู้สึกมัย ลิ่งงอยู่ในปากงูนะ มีความสุขอยู่อย่างนั้นแหละ ท่ามกลางความ วุ่นวาย

หรือเหมือนดอกบัว จิตเหมือนดอกบัว ชันธหรือโลกเหมือน น้ำ ดอกบัวอยู่ในน้ำแต่ไม่ติดกับน้ำ รู้สึกมัย เห็นสภาวะนี้แล้วใช้มัย นั้นแหละภาวณาดี แต่ถ่าถ่ายังมีดอกบัวอยู่ วันหนึ่งดอกบัวนี้ก็ยงเหี่ยว ใ้ได้อีกนะ ดอกบัวไม่ว่าจะวิเศษแคไหนก็มีวันเหี่ยว เหี่ยวแล้วก็จมน้ำ เนาไปในน้ำ เหมือนจิตนั้นแหละ จะอยู่ในภพภูมิที่ดีวิเศษแคไหน จะ ครอบขันธที่วิเศษแคไหน วันหนึ่งก็ต้องเสื่อมสลายลงมาทุกข์กับโลก กับขันธ กับทุกข์หยาบๆ ใ้ได้อีก

ตราบไ้ยังมีจิตที่ต้องระวังรักษาอยู่ ตราบนั้นก็ยังต้องทุกข์อยู่ ถ่าวันหนึ่งนะ ปล่อยวางจิตได้ ก็เหมือนถอนดอกบัวทิ้งไป ถอนทิ้ง หมดทั้งกอบัวเลย ก็ไม่มีอะไรจะต้องระวังรักษาอีกต่อไป หมดภาระ กันแต่เพียงเท่านั้น ก็มีแต่ความสุขล้วนๆ เพราะใจที่ไม่เกาะไม่เกี่ยว อะไร มันพันโลกพันสังสารวัฏ มีความสุขที่สุดเลย ส่วนหน้าในสระจะเป็นอย่างไรต่อไป ก็ไม่เกี่ยวข้องกับดอกบัวที่พันไปแล้วนั้นอีก

ใจของคุณตอนนี้ มันเหมือนดอกบัวอยู่ในน้ำ บางที่น้ำกระพอก ดอกบัวก็ไหวได้นะ ดอกบัวก็แกว่งๆ ได้ แต่ว่ามีความสุขอย่างนั้นนะสงบอยู่ ภาวนาอย่างนี้ก็ดีแล้ว ต่อไปคิดดูนะ ถ้าไม่มีดอกบัวจะมีความสุขขนาดไหน เมื่อภาวนาจนถึงจุดสุดท้ายไม่มีดอกบัว ตอนนี้มีดอกบัวอยู่กับน้ำ แต่ดอกบัวอยู่กับน้ำไม่เปื้อนน้ำ อยู่กับโคลนไม่เปื้อนโคลน จิตใจของเราอยู่กับโลก อยู่กับชั้นนี้แหละ ชั้นนี้จะไม่ปนเปื้อนเข้ามา เพราะจิตของเรามีสติ สัมมาสมาธิ ปัญญา รักษาคุ้มครองไว้ ใช้ได้ ภาวนาดี”

โยม : “เมื่อก่อน มาฟังธรรมะของพระอาจารย์แล้วมีความสุข สติก็เกิดได้ค่ะพระอาจารย์ แต่ว่าพักหลังมันฟังธรรมะแล้วมันไม่เข้าใจ”

หลวงพ่ : “อย่าพยายามเข้าใจ”

โยม : “มันไม่ทำงาน ความคิดไม่ทำงาน มันเห็นว่าเวลาคิด มันหลง มันเปลอ แล้วมันก็ฟังพระอาจารย์พูดไม่เข้าใจ”

หลวงพ่ : “ไม่จำเป็นต้องเข้าใจหรอก ฟังไปเหอะ ถึงวันหนึ่ง ที่จิตจำเป็นต้องใช้ ธรรมะที่หลวงพ่พูดนี้มันจะขึ้นมาเอง ฟังไว้ นั้นแหละ ธรรมะนั้นนะฟังแล้วถ้ามันเข้าถึงจิตถึงใจเรานะ มันเก็บไว้ได้ นานนะ เคยมีพระองค์หนึ่งท่านความจำดี เมื่อราวๆ พ.ศ.๓๐๐ นี้ อยู่กับอาจารย์ในป่า ที่นี้อาจารย์เป็นมะเรียงผิวหนัง ถูกกินลึกๆ ลงไปที่หน้าแข้ง พระนี่หายา หาไปไม้ หาอะไรมาพอกนะ ก็รักษา ไม่หาย พออาจารย์ใกล้มรณภาพนะ นั่งร้องไห้เลยพระนี่ อาจารย์ก็สอน สอนธรรมะมาประโยคหนึ่งแล้วฝังอยู่ในใจพระองค์นั้นมา ตลอดเลย ท่านบอกว่า **กายของเรากระสับกระส่าย แต่จิตของเราไม่**

กระสับกระส่ายเลย เพราะฉะนั้นอย่าได้เศร้าโศกนะ พระท่านรู้เลยว่า อ้อ ภาวนาไปนะ สุดท้ายถึงขั้นจะกระสับกระส่ายไปนะ แต่ธรรมชาติ รู้ที่ไม่กระทบกระทั่งอะไรเลย

ฉะนั้นฟังๆ ไป ฟังแล้วไม่ต้องจำก็ได้ เวลาภาวนาไปติดขัดนะ ธรรมะนี้จะผุดขึ้นมาสอนเราได้ บางคนมีเสียงหลงพ่ประกอบ ด้วยนะ มีเสียงแสดงธรรม บางคนเห็นหน้าประกอบด้วย ถ้ามีเสียงประกอบนี้ยังสบายใจ ดูไปนะ แต่พ่มีหน้ามาประกอบนี้นะเกร็ง ไม่เฉพาะอยู่ที่วัดนะ อยู่ที่บ้านพ่เห็นหน้าประกอบนะก็จะเกร็งขึ้นมาแล้ว ใครเคยเป็นมั่ง ใครเคยมีเสียงผุดมั่ง มีเยอะเยอะ หลวงพ่บอกแล้ว หลวงพ่สอนธรรมะด้วยใจนะ ถ้าธรรมะเข้าไปสู่ใจ ถึงคราวจำเป็นนี้มันผุดขึ้นมาเลย แต่ต้องฟังด้วยใจที่เปิดรับนะ ถ้าใจคือใจรั้น ใจเป็นชาลันถ้าย มันรับไม่ได้หรอก”

โยม : “ช่วงนี้ก็รู้สึกว่สภาวะมันขึ้นๆ ลงๆ แต่ก็สวิตน้อยกว่าเมื่อก่อน เมื่อก่อนสวิตแรง”

หลวงพ่ : “สภาวะสวิตไม่เป็นไร แต่จิตอย่าสวิตก็แล้วกัน สภาวะเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไม่เป็นไรนะ จิตรู้ทันไม่ยินดีไม่ยินร้าย เป็นกลางก็ใช้ได้ละ เราภาวนาไปเรื่อยๆ ในที่สุดจิตเราจะเป็นกลางกับ สภาวะทั้งหลายทั้งปวง จิตก็ทรงตัวอยู่เฉย อยู่อย่างนั้นนะ มีความ อิ่ม มีความเต็ม ไม่ตื่นไม่หิวอารมณ์ สภาวะทั้งหลายก็ไหลมาไหล ไปตามหน้าที่ของสภาวะ ส่วนใจเป็นกลางมีความสุขอยู่อย่างนั้นเอง แคใจเป็นกลางกับสภาวะก็มีความสุขเยอะแล้วนะ หากปล่อยวางจิต ลงไปได้มันจะสุขขนาดไหนก็ไม่ออกเลยนะ มันก็สุขเหมือนธาตุขันธ์ มนุษย์จะรองรับไม่ไหวทีเดียว

แต่ก่อนมีครูบาอาจารย์องค์หนึ่งท่านเกิดโรคะ ท่านไปเอา กระดุกข้างมาห้อยคอไว้ รู้สึกเอากระดุกคนมาห้อยเล็กไปมองไม่เห็น เลยเอากระดุกข้างมาห้อย แล้วท่านฉันหมากนี่ พระโบราณ บ้วน น้ำหมากนะมันเปื้อนกระดุกข้าง เหมือนกระดุกเปื้อนเลือด ชาวบ้าน เห็นแล้วกลัว ไม่กล้ามาอยู่กับท่านเลยนะ ท่านภาวนาสบายมากเลย หลวงพ่อคงต้องหัดทำอะไรให้คนกลัวเล็กยุ่งกับหลวงพ่อบ้างแล้ว (โยมหัวเราะกัน) เพราะแต่ละวันเหนื่อยเหลือเกิน”

โยม : “รู้สึกบางที่มันจะจงใจปฏิบัติอะเจ้าคะ บางที่สติที่เกิด ก็คือแบบมันแก่งทำอะเจ้าคะ”

หลวงพ่อ : “อ้อ ดีที่เห็นนะ มันแก่งน้อยลง รู้สึกมั้ยมันยังมีบ้าง ใจความจงใจมันทำให้ใจเราที่อ้อ อยู่ชนิดนี้ คนนี้ที่วันก่อนมา ขออยู่วัดแล้วหลวงพ่อยังไม่ให้อยู่ ไม่ได้ลาเอียงนะ ดูออกแล้วใช้มั้ย มันทำให้เราไม่ตื่น เพราะใจเราจะไปเกาะที่อ้อ ใจอย่างนั้นนะ แต่ว่าวันนี้ตื่นมากกว่าวันไหนละ ดูออกมั้ย ถ้าวันนี้จะขออยู่วัด ก็ขอชนะ (โยมหัวเราะกัน)”

หลวงพ่อ : “อ้าว เป็นไง”

โยม : “ก็เห็นว่ามันปรุงแต่งสองอย่าง อันแรกก็คือ หลงไปกับ สภาวะ กับสองพอเห็นสภาวะแล้วใจมันจะขยับชนิดนี้ พอเรารู้ทัน มันก็หายไป แล้วก็ตัวกิเลสที่เกิดบ่อยคือ พอจิตมันระลึกรู้สภาวะปั๊บ มันก็จะคิดถึงการปฏิบัติ แล้วก็ขยับ เป็นอย่างนี้คะตลอดทั้งวัน

หลวงพ่อ : “ใช่ จิตใจมันขยับไปเรื่อยๆ กิเลสมันเล่นที่เปลอ แต่กิเลสที่มันของแปลกนะ เล่นกับมันไม่ได้นะ บางคนไปหยอกๆ กิเลสนะ หยอกๆ กิเลส เล่นๆ กับมันนะ เช่นไปเล่นทำเป็นน้อมใจ รักใคร่สักคน พอถึงจุดหนึ่งนะ เหมือนผีดิบนะ เอาไม่อยู่ ถูกมันครอบงำ ลู่มันไม่ไหวหรอก ฉะนั้นอย่าไปเล่นกับกิเลสมัน”

หลวงพ่อ : “โยมเบอร์ ๑๐ พอเข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบอกก็ยังไม่เห็นสภาวะมั้ย ไม่เกี่ยวกับกำหนดนะ กำหนดนั้นนะ ตัวอุปสรรคเลย เป็นตัวอุปสรรคเพราะมันเจือด้วยโลภะ เราอยากปฏิบัติเราถึงกำหนด ที่สำคัญพระพุทธรเจ้าไม่เคยสอนกำหนดเลย ธรรมะที่พระพุทธรเจ้า สอนนะ สอนง่ายๆ นะ สอนอย่างที่หลวงพ่อบอกเนี่ย สอนอริยสัจ สอนสติปัญญา สอนอะไรอย่างนี้ สอนธรรมจักร สอนอะไรอย่างนี้ เป็นวิธีปฏิบัติที่ง่ายๆ ลองไปดูในพระไตรปิฎกมีแต่เรื่องอย่างนี้ พระพุทธรเจ้าไม่เคยสอนเลยว่า ให้หายใจที่จิ้งหะ ให้เดินที่จิ้งหะ ให้ ขยับมือขยับเท้าขยับท้องที่จิ้งหะ ลมหายใจมีที่ฐานนี้ พระพุทธรเจ้า ไม่เคยสอนเลย อาจารย์ชั้นหลังสร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาจนพระรุขะรัง ขึ้นมาเยอะแยะเลย แท้จริงมันเป็นอุปายเฉพาะตัวเท่านั้นแหละ แต่ละคน ก็ย่อมมีทางเฉพาะตัวของตัวเอง ฉะนั้นเรียนหลักที่พระพุทธรเจ้าสอน ให้เข้าใจ แล้วเราจะพบทางที่เหมาะสมกับตัวของเราเอง อันใดที่ทำแล้ว สติเกิดบ่อยนะ เราก็เดินทางนั้น แต่ละคนไม่เหมือนกัน ไม่มีหลักสูตร สำเร็จรูปนะ พระพุทธรเจ้าถึงไม่จัดคอร์ส ฟังธรรมเสร็จแล้วไล่เลย หนุน โคนไม้ นี่เรือขวาง นั่นภูเขา นี่ถ้ำ นี่ป่า นั่นลอมฟาง ท้องทุ่งท้องนา ไปภาวนาเอา ท่านไม่เคยสอนนะว่าอานาปานสติต้องดูลมกระทบ ตรงไหนบ้าง ท่านบอกว่า ภิกษุทั้งหลาย ให้ดูบัลลังก์ ตั้งกายตรง

ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจออกยาว ให้รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว ทำแค่ที่ท่านสอนพอแล้ว ของเราบางคน คิดว่าต้องเอาจิตตั้งไว้ที่ตรงไหนก่อนที่จะไปรู้ลม นี่คิดมากแล้ว รู้ลมแล้วต้องรู้ตั้งแต่กระทบที่จะงอຍปาก ที่ปลายจมูก ที่เพดาน ที่คอ ที่อก ที่ท้อง ไล่มีฐานเยอะเยอะเลย มันเกินที่พระพุทธเจ้าสอน คือ ท่านสอน ภาวนาทั้งหลายเมื่อเดินอยู่ ให้รู้ชัดว่าเดินอยู่ รู้ชัดว่าเดินอยู่ หมายถึง รู้ว่าสิ่งที่เดินนี้ไม่ใช่เราเดิน แต่รูปมันเดิน รูปมันเคลื่อนไหว

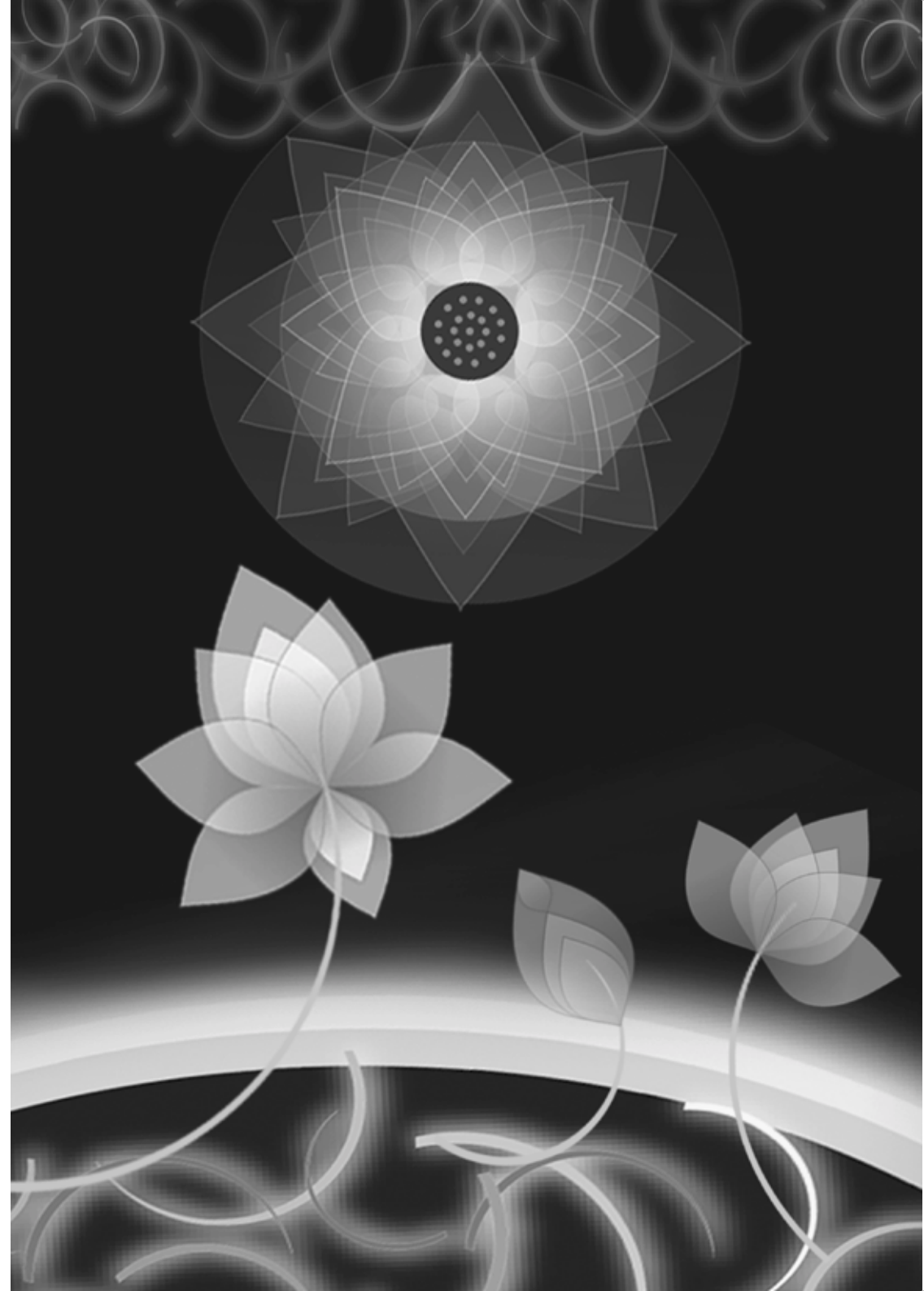
พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกว่าเดินมีกี่จังหวะ ๖-๗ จังหวะอะไรไม่มี ไม่ได้สอน หรือขยับไม้ ขยับมือ หลวงพ่อเทียนท่านพัฒนาเทคนิค มี ๑๔ จังหวะ นี้อุบายเฉพาะตัวท่าน ใช้ได้ะดีด้วย เป็นอุบายที่ดีด้วย แต่ลูกศิษย์ก็ชอบไปเพ่งไล่มือ พระพุทธเจ้าท่านสอนแล้วว่า ภาวนาทั้งหลาย ให้มีความรู้สึกตัว เมื่อก้าวไป เมื่อถอยหลัง เมื่อคู้ เมื่อเหยียด เมื่อเหลียวซ้าย แลขวา เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด สอนแค้นนี้เอง เมื่อเหลียวซ้ายแลขวา เมื่อขยับตัวอะไรอย่างนี้ ให้รู้สึก ก้าวไปถอยหลังให้รู้สึก ไม่ได้มีจังหวะของการก้าวจังหวะของการถอย ไม่ได้มีว่าจังหวะแต่ละอันนี้ แต่ละสเตปนี้ ต้องทำอะไรบ้าง ไม่มี อาจารย์รุ่นหลังสอน แต่ว่าพระพุทธเจ้าไม่เคยสอน ถามว่า พระพุทธเจ้าสอนไม่เป็นรี ไม่ใช่ท่านสอนไม่เป็นแน่ สัพพัญญูอย่างนั้น แต่ท่านบอกท่านสอน ไปไม้หนึ่งกำมือ สอนสิ่งที่จำเป็น **ฉะนั้นอะไรที่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน นั่นคือสิ่งที่ไม่จำเป็น ไม่เพียงแต่ไม่จำเป็น มันยังเฟือด้วย มันจะทำให้เราหลงไปติดที่รูปแบบ จนกระทั่งลืมแก่นสารที่พระพุทธเจ้าสอน** ถ้าเราเข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนนะ การภาวนา จะไม่มีคนบ้านะ ไม่มีคนบ้า ไม่มีคนเครียด หลังเคล็ด คอเคล็ด

เครียดจัด เป็นโรคจิต ไม่มี มันมีแต่ว่า รู้ตื่นเบิกบาน มีความสุข มีความสงบ ทั้งสุข ทั้งสงบนะ รู้สึกมั๊ย ทั้งสุข ทั้งสงบ มีแต่ความเบิกบาน แต่ก็ไม่ฟังชานอะไร สงบ ใจสงบตั้งมั่น มีความสุข ไม่เครียด

พวกเราภาวนาเกินสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนเลยเครียด หลายคน ภาวนาจนบ้านะ บ้าเยอะเลย บ้าเพราะทำสิ่งที่ท่านไม่ได้สอน ยิ่งถ้าเรา เป็นนักเผยแผร์ ยิ่งต้องระมัดระวัง ต้องเผยแผร์สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน

อย่างตอนหลวงปู่พุทธธรรมะใหม่ๆ นะ คนไม่ฟังนะ ไม่เชื่อ ที่นี้บางคนเชื่อค่อยๆ ฝึกไป สอนอริยสัจ สอนอะไรอย่างนี้ สอนสติปัญญาสอนอะไรธรรมดๆ นีเอง ไม่ได้สอนว่าให้นั่งทำไหน เดิน ทำไหน หายใจทำไหน ไม่เคยสอนเลย คนมาถามว่าเดินจงกรม ทำไหน หลวงพ่อบอกว่าพ่อแม่สอนให้เดินยังงี้ก็เดินยังงั้นแหละ พ่อแม่เป็นครูที่ดีของเราแล้ว พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของเราแล้ว สอนเดินอย่างนี้เราก็ตเดินอย่างนี้ แต่เดินด้วยความรู้สึกตัว มันต่างกัน นิดเดียวกับผู้ไม่ได้ปฏิบัติคือมีความรู้สึกตัว ไม่ได้เสแสร้งแกล้งทำ อะไร เดินด้วยความรู้สึกตัว เห็นร่างกายมันเดินไป เดินด้วยความรู้ชัด ด้วยความรู้แจ้ง ว่าตัวที่เดินอยู่ไม่ใช่เราเดินนะ รูปมันเดิน ร่างกายมันเคลื่อนไหว ใจเป็นแค่คนดูเท่านั้นเอง แยกรูป แยกนาม แยกขันธไป เพราะฉะนั้นฟังหลวงปู่ ฟังหลวงพ่อไปเรื่อยๆ ฟังแล้ว ภาวนา คือหัดสังเกต หัดตามรู้สภาวะไป เวลาที่มีคนที่เรียนกับหลวงปู่ แล้วจิตใจรู้ตื่นเบิกบาน มีจำนวนเป็นพันแล้วตอนนี้ เยอะเยอะที่ ภาวนาได้ดิบได้ดีขึ้นมา เอาตัวรอดไปก็มี ยังผลุบๆ โผล่ๆ อยู่ก็เยอะ

หลังๆ นะไม่ค่อยได้ยินนะ ปกติไม่ค่อยได้ยินใครบอกว่าหลวงพ่อบราโมทย์สอนผิด ไม่ค่อยกล้าเถียงกับหลวงพ่อนะ เพราะหลวงพ่อมิตำรายืนยัน นี่ปริยัติเค้าว่ายังงี้ละ อภิธรรมเค้าว่ายังงี้ละ ไม่ค่อยมีใครมากล้าเถียงด้วยนะว่าสอนผิด แต่ว่าพูดอยู่เหมือนกันนะ หลายๆ สำนัก เจ้าสำนักทั้งหลาย ชอบพูดเหมือนกัน ว่าหลวงพ่อบราโมทย์สอนถูกแต่ยากเกินไป คือธรรมะสูงเกินไป ต้องมาทำเบสิกอย่างของอาตมา หรืออย่างของดิฉันบอกก่อน ต้องทำเบสิกอย่างนี้ก่อนแล้ววันหนึ่งถึงจะทำอย่างหลวงพ่อบราโมทย์ได้ เพราะสิ่งที่หลวงพ่อบราโมทย์สอนนี้ยากเกินไป สอนอริยสัจยากเกินไป คงลืมไปนะว่า พระพุทธเจ้าสอนอริยสัจกับฆราวาส สอนอริยสัจกับคนที่ไม่เคยเรียนธรรมะเลย มันไม่ใช่เรื่องยากเกินไปนะ ท่านสอนอริยสัจกับคนที่ไม่เคยรู้เรื่องธรรมะเลย อย่างคนแรกเลยที่เรียนคือพระยสะ พระยสกุลบุตร ออกจากบ้านมา อ้าว หมดเวลาละ เดี่ยวค่อยต่อนะ แล้วเตือนนะเพราะว่าธรรมะของหลวงพ่อบราโมทย์ จบแล้วจบเลย ลืม ไม่เคยเตรียมการสอนนะ เราสอนกันด้วยใจจริงๆ เลย ใจของคนฟังเป็นยังไง ธรรมะก็เป็นอย่างนั้นแหละ”



ภาคปลาย (หลังภัตตาหารเช้า)

หลวงพ่ : “ไปถึงไหนแล้วเมื่อเช้า เอ้า...แมวต่อเลย”

โยม : “ช่วงครั้งที่แล้ว ที่หลวงพ่บอกว่าจิตไปเกาะนิ่งๆ ไปหน่อย ตอนนั้นก็ลองคอยดู ก็ยังมีความรู้สึกว่ามันไม่ค่อยมีอาการขึ้นลงเท่าไร”

หลวงพ่ : “ก็ดีกว่าก่อนแล้ว ไม่แข็งเท่าครั้งก่อน อยากให้มีอาการขึ้นลง ต้องมีผัสสะแรงๆ”

โยม : “ค่ะ มันไม่ค่อยมีผัสสะแรงๆ ค่ะ”

หลวงพ่ : “คืออาการไม่ขึ้นลงก็ไม่ใช่ไร อยู่ตรงที่ว่า เราไม่ได้ไปตรึงความรู้สึกไว้ ถ้าเราไม่ได้ตรึงความรู้สึกไว้ แล้วมันไม่มีผัสสะอะไรที่รุนแรง อาการมันก็ไม่ขึ้นลง ที่แมวทำผิดนั้น เพราะว่าเราไปตรึงความรู้สึกไว้ ต่อให้ผัสสะแรงก็ไม่ขึ้นลง อันนั้นตะหากที่ผิดขึ้นขณะนี้ไม่ได้ตรึงไว้ก็ใช้ได้แล้ว”

โยม : “ค่ะ ขออนุญาตถามคำถามหนึ่งได้มั๊ยคะ เวลาที่หลวงพ่เทศน์บอกว่า เวลาภาวนาไปแล้วบางทีจิตมันก็มีความสุข แต่บางทีหลวงพ่ก็บอกว่าจะเห็นความทุกข์ล้วนๆ นะคะ ที่นี้เลยเข้าใจเอาเองว่า มันเป็นคนละครดับกัน ใช่มั๊ยคะ”

หลวงพ่ : “คนละอัน ใช๋ คนละอันกัน เวลาเราภาวนานะ ถ้าปัญญาเราแกรอบพอ เวลาเราดูที่ชั้น จะเห็นมีความสุขทุกข์ล้วนๆ เลย เพราะชั้นเป็นตัวทุกข์นะ ถ้าปัญญาแกรอบไม่พอ เราก็เห็นชั้นเป็น

ทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง แต่ตัวจิต ตัวใจ ตัวผู้รู้-ผู้ดู นะมีความสุขนะ ถ้าเรารู้อยู่ที่ตัวผู้รู้ก็มีแต่ความสุข ที่นี้การปฏิบัติเนี่ยไม่ได้ให้รู้อยู่ที่ตัวผู้รู้ ถ้าไปรู้อยู่ที่ตัวผู้รู้ นิ่งกับความสุขไปติดอยู่อย่างนั้น ก็ติดสมณะเหมือนกัน ที่นี้บางครั้งจิตก็ระลึกรู้กาย บางครั้งจิตระลึกรู้ใจ บางครั้งจิตระลึกรู้ผู้รู้ก็ไม่ใช่ไร เขาระลึกของเขาเองนั้นไม่ใช่ไร อย่าจงใจไประลึกอันใดอันหนึ่งก็แล้วกัน รู้สึกมั๊ยบางคนไปเจอตัวจิตผู้รู้แล้วไปจ้องใส่ตัวจิตผู้รู้ไว้ ถ้าอย่างนั้นไม่ถูก”

โยม : “มีอะไรเพิ่มเติมอีกมั๊ยคะ”

หลวงพ่ : “ใจไม่ตั้งมั่น ดูออกมั๊ย จิตตอนนี้ไม่ตั้งมั่นไม่ถึงฐานมัน ดูออกมั๊ย นั่นแหละ ไปดูตัวนั้นละ จิตไม่ตั้งมั่น”

หลวงพ่ : “เอ้า...ริน”

โยม : “ก็มีธำไปดูเยอะค่ะ”

หลวงพ่ : “แล้วใจที่อ้อๆ อยู่ดูออกมั๊ย”

โยม : “อันนี้ดูไม่ออกค่ะ”

หลวงพ่ : “รู้สึกมั๊ย มันนิ่งๆ มันที่อ้อๆ ยังซึ่มๆ อยู่ ให้รู้ทันนะ”

โยม : “ค่ะ”

โยม : “คืออยากจะกราบนมัสการเรียนถามว่า เวลาปฏิบัติชอบง่วงนอนอยู่ตลอดเวลา”

หลวงพ่ : “เหอ ไปยืนเลย ไปยืน ไปเดิน อย่านั่ง”

โยม : “ส่วนใหญ่มักจะมีเวลาง่วงมากกว่าเวลาที่ปะกตืออะคะ”

หลวงพ่ : “งั้นต้องพยายามฝึกตั้งแต่ตอนที่ยังไม่่วง ฝึกอยู่ในชีวิตประจำวันให้ได้ ต้องงานทำ ทำงานบ้านก็ยิ่งดี”

โยม : “เวลาทำงานก็พยายามดูจิตอยู่อะคะ”

หลวงพ่ : “ให้รู้ไปเรื่อยๆ นะ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึกจิตเคลื่อนไหวคอยรู้สึก ตอนนี่จิตไหลแวบๆ ๓ ครั้งต่อกัน ๔ ครั้งแล้ว รู้สึกมึน ให้รู้ทัน รู้ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ”

โยม : “คะ”

หลวงพ่ : “นี่แหละนี่ไปคิดแล้วทราบมึน ใจไหลไปแล้ว ไหลไปคิด ให้รู้ลงไปเรื่อยๆ รู้ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ เราก็จะเห็นเลย จิตนี้มันทำงานทั้งวัน ทั้งคืน มันไม่เที่ยง จิตนี้บังคับไม่ได้ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย เลือกไม่ได้ มันเป็นอนัตตา บังคับมันไม่ได้ นี่ละใจลอยแวบหนึ่งทราบมึน มันหนีแวบไป ดูออกมึน”

โยม : “ดูไม่ออกคะ”

หลวงพ่ : “พอบอกแล้วรู้มึน ถ้าบอกแล้วยังไม่รู้ ก็ต้องฟังอีกนานหน่อย ถ้าบอกแล้วเห็นสภาวะก็ง่าย แต่ที่ทำอยู่ตอนนี้ใช้ได้แล้วนะ ใจค่อยตื่นแล้วละ”

โยม : “คือ รู้สึกว่าจะใจร้อนอยากทำให้เร็วคะ”

หลวงพ่ : “โอ้... ยิ่งอยากยิ่งไม่ได้”

โยม : “เพราะว่าอายุมากแล้ว ก็เลยอยาก”

หลวงพ่ : “อายุมากแล้วต้องใจเย็นๆ ยิ่งใจร้อน ยิ่งทำไม่ได้ อย่างคนเราอายุมากจะต้องเดินหลายกิโล ค่อยๆ เดินไป อย่าไปรีบจ้ำๆ นะ จ้ำๆ เดี่ยวขาแพลง เอวเคล็ดอยู่กลางทางเลยไปไม่ได้ ภาวนาก็เหมือนกัน รีบร้อนไม่ได้ ค่อยๆ ทำไป ได้แค่นั้นแค่นั้น แท้จริงแล้วง่ายสุดๆ เลยจะบอกให้”

โยม : “คะ อยากจะกราบเรียนถามอีกข้อหนึ่งคะ เวลาที่ไปปฏิบัติธรรมในที่เปลี่ยวอะคะ หมายถึงในป่าอะคะ จะเกิดความกลัวมาก เมื่อได้ยินเสียงต่างๆ รอบวง ซึ่งเราคิดว่ามันไม่ใช่เสียงคน หรือเสียงสัตว์ เป็นเสียงทางวิญญาณ แล้วก็มี.....”

หลวงพ่ : “วิญญาณก็เป็นสัตว์นะ วิญญาณก็เป็นสัตว์อย่างหนึ่ง”

โยม : “คะ คือมาในขณะที่เดียวกันหลายๆ ทาง แล้วเราก็กำหนดสติอยู่นะคะ แต่มันก็สู้ไม่ได้”

หลวงพ่ : “ให้ดูที่ใจเรา อย่าไปฟังเสียง ดูใจเราลุกเดียวเลย”

โยม : “คือ เราไม่ได้ไปเอง เพราะมันได้ยินเสียงขณะเราเดินอยู่ เดินจงกรมคะ ได้ยินตลอดเลยแล้วมันหลายด้านในคราวเดียวกัน”

หลวงพ่ : “ก็ดีนี่ แก่งวง” (โยมหัวเราะ)

โยม : “แล้วมันเจอทุกแห่งที่นั่นคะ พอย้ายกุฏิไปที่เจออีก ที่นี้เราก็คิดว่าเราไม่ได้ไปเอง”

หลวงพ่ : “ที่ไหนก็มี ในบ้านในเมืองก็มีนะไม่ใช่มีแต่ในป่า ที่ไหนก็มี แต่ว่าเราอยู่บ้านเราไม่ค่อยคิดถึง มันก็ไม่เห็นไม่สนใจ อยู่ในป่าจะใจมันคอยระแวงระวัง คอยสนใจไปดูเค้าเอง”

โยม : “แต่เราก็แก้โดยแผ่เมตตาาก่อน แผ่เมตตาให้เค้า เค้าก็ยังไม่ยอม”

หลวงพ่ : “ดีแล้ว แผ่ ๒ อันนะ แผ่เมตตาแล้ว แผ่ส่วนบุญ ด้วย คนละอันกัน”

โยม : “แผ่ส่วนกุศลที่เราทำมาไว้ในชาติก่อนเลย”

หลวงพ่ : “อู๊ย... ทำไมให้ชาติก่อน ชาตินี้ไม่ให้ ทำไมมันงกปานนั้น”

โยม : “คือยกให้เขาเยอะๆ เค้าจะได้ไม่ทำอะไร”

หลวงพ่ : “บอกเขาว่า นี่เรากำลังจะทำความดี เต็มบุญแล้วจะแถมให้อีก บอกอย่างนั้นนะ”

โยม : “ก็บอกเขาว่า ถ้ายิ่งทำ เราเจริญในธรรม เราก็จะแผ่ส่วนกุศลให้เขามากกว่านี้”

หลวงพ่ : “เอออะ อย่างนั้นละ ติดลีนบนไว้ยังงั้นแหละ มันจะได้ส่งสาร”

โยม : “ค่ะ แต่ก็ค่อยๆ ซาลง”

หลวงพ่ : “พวกนี้นะมีเคล็ดลับอยู่อันหนึ่ง ต้องไม่สนใจ ยิ่งสนใจนะยิ่งชัดขึ้นเรื่อยๆ”

โยม : “ค่ะ กราบขอบพระคุณค่ะ”

หลวงพ่ : “เอ้า...เชิญคุณสรรรค์”

โยม : “ครับ ก็ช่วงที่ผ่านมา การปฏิบัติ ถ้าเปรียบเหมือนกราฟ มันจะแบบขึ้นๆ ลงๆ เหมือนกับว่าบางช่วงก็ดี บางช่วงก็เหมือนกันว่ามันมีเห็นชัดๆ บางช่วงก็ไม่ชัดอย่างนี้ครับ เปรียบเทียบเหมือนบางที่ดูความพุ่งดูไปเรื่อยๆ พอชักพักปั๊บมันก็เหมือนเงียบส่งตไปหมดเลย เป็นช่วงแต่เบ๊เบ๊เดียวเอง แล้วก็เห็นที่เขยื้อนนี้ทั้งโตะ ก็มีเห็นชัดๆ บางทีก็มานึกว่า เอ๊ะ...ทำไมเป็นถึงขนาดนี้”

หลวงพ่ : “อย่างนั้นแหละ จริงๆ แล้วเราร้ายกว่าที่เราคิด ถ้าเราภาวนาไม่เป็นนะ เราจะเป็นคนดี ภาวนาเป็นแล้วเรารู้เลย ว่าเราร้ายมาก ก็เลสนี่เกิดทั้งวันเลย ของคุณสรรรค์พื้นฐานเดิมมันขี้โมโห แต่ว่าเราภาวนาไม่ได้เอาดี ไม่ได้เอาสุข ไม่ได้เอาสงบ ภาวนาเพื่อเอาความจริงให้เห็นเลย จิตนี้ เต็มก็ดี เต็มก็ร้าย เต็มก็สุข เต็มก็สงบ ก็เมื่อมันไปรู้ความดี ความร้าย ความสุข ความสงบแล้วมันหัวน้ไหว มันยินดียินร้ายก็ให้รู้ทัน รู้ทัน ในที่สุดใจจะเป็นกลางกับทุกๆ สภาวะ แล้วก็รู้สภาวะไปด้วยใจที่เป็นกลางเรื่อยๆ ไป

ขั้นเป็นสังฆารธรรม เป็นสังฆตธรรม เป็นธรรมะที่ยังปรุงแต่งอยู่ เราจะห้ามขั้นไม่ให้ปรุงแต่งไม่ได้ อย่างเราจะห้ามจิตไม่ให้ปรุงแต่งไม่ได้ เพราะจิตมีหน้าที่ปรุงแต่ง จิตชื่อว่าจิต เพราะมันวิจิตรนะ มันช่างปรุงแต่ง มันวิจิตรพิสดารมันช่างปรุงแต่ง เราจะไปห้าม

ไม่ให้มันคิดนึกปรุงแต่งไม่ได้ เราไม่ได้ปฏิบัติธรรมเพื่อทำให้มันคิดไปจากธรรมชาติเดิม แต่ว่าเราจะรู้ความปรุงแต่งของมันโดยใจที่ไม่ปรุงแต่งเพิ่มเติม ตัวนี้สำคัญ มันปรุงแต่งโดยตัวของมันเองหรือกร่างกายก็ปรุงแต่งนะ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก นี่มันก็ปรุงของมันจิตใจก็ปรุงแต่ง เต๋ยวสุข เต๋ยวทุกข์ เต๋ยวดี เต๋ยวร้าย เต๋ยวคิดโน่น เต๋ยวคิดนี่ เต๋ยวสงบ เต๋ยวฟุ้งซ่าน คำปรุงของเค้าเราไม่แทรกแซง **ให้รู้ความปรุงแต่งของมันโดยใจเราไม่เข้าไปปรุงแต่งอะไรเพิ่มเติม** เพราะฉะนั้นถ้าจิตมีความโกรธขึ้นมาก็ไม่ใช่อยากให้หายโกรธ ไม่ต้องไปพูทโธๆ โกรธหนอๆ นะ อันนั้นเป็นสมณะ ถ้ามุ่งดับความโกรธมุ่งดับอกุศล มุ่งจะให้มันแต่ความสุข มุ่งจะเอาความสงบ มุ่งจะเอาความดี เหล่านี้เป็นเรื่องของสมณะทั้งหมดเลย

วิปัสสนาทำเพื่อเอาความจริง ความจริงของมันก็คือมันนี่นะ เป็นของปรุงแต่ง มันเลยไม่เที่ยง มันมันนี่เป็นของปรุงแต่ง มันเลยเป็นทุกข์ มันมันนี่ปรุงแต่งของมันเองนะบังคับไม่ได้ มันเลยเป็นอนัตตา เราดูไปจนกระทั่งใจมันมีปัญหา นะ ใจไม่เข้าไปปรุงแต่งมัน มันก็ปรุงแต่งส่วนของมันนั่นแหละ แต่ใจเราไม่เข้าไปปรุงแต่งมัน เมื่อใจเราไม่เข้าไปปรุงแต่งมัน ใจไม่ทำงาน ก็คือใจไม่สร้างภาพอันใหม่ขึ้นมา การทำงานของใจ ของจิต ก็คือ การสร้างภาพนั่นเอง คำว่า “ภพ” ใน “ปฏิจจสมุปบาท” นี้คำเต็มๆ ของมันคือคำว่า “กรรมภพ” คือ การทำงานทางใจนั่นเอง

ถ้าเรามีตัณหาขึ้นมา เราอยากโน่นอยากนี่นะ เราไม่เป็นกลางกับสภาวะ เราอยากสุข อยากพ้นทุกข์ อยากสงบ ไม่อยากฟุ้งซ่านอะไรอย่างนี้ ใจจะดิ้นรน ใจจะทำงานแล้ว ใจจะมีความสุขซึ้ง

ขึ้นมาอีกตัว มันก็เป็นทุกข์โดยตัวของมันแล้ว ใจยังเป็นทุกข์แถมขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง **นี่ถ้าเรารู้ทันนะ เราก็ไม่ปรุงแต่งต่อ เราก็เห็นมันเป็นทุกข์ส่วนของมันไป ใจเราไม่ทุกข์ด้วย**

ใจเป็นธรรมชาติรู้ รู้มันไปก็เข้าใจได้ว่า มันนี่เป็นกองทุกข์ล้วนๆ นี่เรียกว่า “รู้ทุกข์” ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งก็ไม่มีสมุทัย คือใจไม่ยอมให้มันเที่ยงอีกแล้ว เพราะรู้ว่ามันไม่เที่ยง ใจไม่ยอมให้มันนี่มีความสุขอีกแล้ว เพราะรู้ว่ามันเป็นตัวทุกข์ ใจไม่ยอมยึดมันเป็นตัวเราอีกแล้ว เพราะรู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเราหรอก ปัญญา มันรู้ รู้มันแจ่มแจ้ง เรียกว่ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัย คือความอยากของจิตนี้จะหายไปโดยอัตโนมัติ และไม่เกิดอีก จิตใจของมันหมดความอยาก หมดความดิ้นรน มันจะเข้าถึงความสงบสุขที่เรียกว่า “นิโรธ” หรือ “นิพพาน” ขณะที่นิพพานปรากฏคราวแรกนั้นแหละ คือขณะแห่งอริยมรรค นี่ **รู้ทุกข์ ก็เป็นอันละสมุทัย แจ่มนิโรธ และเกิดอริยมรรคในขณะจิตเดียวกันนั่นเอง**

“นิพพาน” คือสันติ “นิพพาน” มีสันติลักษณะ ถ้าจิตปล่อยวางมัน ปล่อยวางรูปนาม หรือปล่อยวางโลกเพราะเห็นแจ้งในกองทุกข์ว่าทุกข์ หรือรูปนาม หรือโลกเป็นทุกข์เมื่อใด ใจย่อมประจักษ์ชัดถึงนิพพานซึ่งดำรงอยู่ต่อหน้าต่อตาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เดิมใจไม่เห็นนิพพานก็เพราะจิตถูกความปรุงแต่งปิดบังไว้ จึงไม่สามารถประจักษ์ชัดถึงนิพพานอันเป็นธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่งได้ พอจิตพ้นความปรุงแต่งเพราะสิ้นอยากปุบ ใจก็ประจักษ์ชัดถึงนิพพานซึ่งพ้นจากความปรุงแต่งปั๊บเลย

จิตของพระอรหันต์ล้ารอกออกจากขันธุ์ ลื่อนออกจากขันธุ์ ปรากฏออกจากขันธุ์ เป็นอิสระ กว้างขวางไร้ขอบเขตเป็น “วิมริยาทิ-กัตตจิต” ไม่มีสิ่งใดปรุงแต่งได้ และเพียงมนสิการถึงนิพพาน นิพพานก็ปรากฏชัดเจนอยู่ต่อหน้าต่อตาทันที เป็นความว่างที่ครอบคลุมสรรพสิ่งทั้งสิ้นไว้ ไม่มีความเกิดขึ้นหรือดับไป และใจที่รู้ถึงนิพพานนั้นมีบรมสุขยิ่งกว่าความสุขใดๆ ในโลก

พวกเราคอยรู้ขันธุ์นะ รู้ขันธุ์ไป แต่อย่าไปปรุงแต่งขันธุ์ ให้รู้ด้วยความเป็นกลาง ถ้าไม่เป็นกลาง ก็ให้รู้ทันว่าไม่เป็นกลาง ในที่สุดจิตก็เป็นกลาง อันนี้เป็นกลางด้วยสมาธินะ เป็นกลางด้วยการไปรู้เท่าทันความยินดียินร้าย ความยินดียินร้ายขาดกระเด็นออกไป พอจิตตั้งมั่นเป็นกลางแล้วก็รู้ขันธุ์ต่อไป รู้ขันธุ์ทำงานต่อไปแล้วเห็นชัดๆ เลย ขันธุ์จะแสดงไตรลักษณ์ตลอดเวลา ถ้าไม่ใช่เรานะ **พอรู้แจ้งขันธุ์จิตจะหมดตัณหา** คือหมดความอยากจะให้ขันธุ์มีความสุข หมดความอยากจะให้ขันธุ์พ้นทุกข์ **พอจิตหมดตัณหาอย่างแท้จริงนะ “นิโรธ” หรือ “นิพพาน” ก็ปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตา** พร้อมๆ กับการเกิดอริยมรรค นิพพานไม่ได้อยู่ไกลนะ เมื่อไรสิ้นตัณหาก็ก็นั่นเห็นนิพพาน

วันนี้เท่านี้ก่อน เชิญโยมกลับบ้านได้แล้ว”

แผนที่ทางไปสวนสันติธรรม

