



พระธรรมเทศนา โดย
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช
สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ครั้งที่ ๒๑ ณ ศาลาลุงชิน
วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑

เจริญพรโยมทั้งหลาย หลวงพ่อมาเทศน์ที่นี้ก็ ๒๐ กว่าครั้งแล้ว ไม่รู้จะเทศน์อะไรแล้ว เพราะครูบาอาจารย์เคยสอนธรรมะหลวงพ่อนิดเดียว อย่างหลวงปู่เทสก์ท่านก็บอก “ธรรมะมันของเก่า” เพราะฉะนั้นเทศน์ก็มีแต่เรื่องของเก่า กิเลสก็ของเก่า โลก โกรธ หลง เคยโลก โกรธ หลง มากี่ยุคก็สมัย มาเดี๋ยวนี้มันก็ยังโลก โกรธ หลง อยู่เหมือนเดิมนั่นแหละ กิเลสก็ของเก่า ธรรมะก็ของเก่า เพราะฉะนั้น ฟังก็จะฟังแต่เรื่องเก่าๆ จริงๆ ธรรมะมีมากมาย ยากที่จะเรียนให้ทั่วถึง ไม่มีสาวกองค์ใด กระทั่งพระสารีบุตร ที่จะสามารถรู้ทั่วถึงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนทั้งหมด ความรู้ของพระพุทธเจ้ามีมาก ที่นี้สาวกมีความรู้ไม่มาก ขนาดความรู้ที่ไม่มาก ก็ยังมากอยู่ดีแหละ อย่างธรรมะที่เราต้องศึกษานี้ เยอะแยะไปหมดเลย ธรรมะฝ่ายซ้ายๆ อุกุศลกรรมบท ๑๐ อย่าง กว่าจะจะได้หมดก็ไม่ใช่ง่าย ธรรมะฝ่ายดีๆ ก็อีกเยอะแยะเลย อย่างฝ่ายดีๆ มีตั้งมากมาย ตั้งแต่หมวดที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ ขึ้นไป จนหมวดเกิน ๑๐ มีธรรมะดีๆ ที่ต้องปฏิบัติเยอะแยะเลย

อย่างหมวดที่ ๑ “โยนิโสมนสิการ” กว่าจะมีโยนิโสมนสิการ ก็ต้องฟังธรรมะ ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า จนใจเข้าใจหลักที่ท่านสอน เวลาเราจะพิจารณาสິงใดสิ่งหนึ่ง มันถึงจะแยกกาย ธรรมะ หมวดที่ ๒ ที่เราต้องเรียนอย่างเรื่อง “สมถะกับวิปัสสนา” ก็เป็นเรื่องที่มีเนื้อหาสาระเยอะแยะไปหมดเลย พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง คือสมถะกับวิปัสสนา” แต่ละเรื่องๆ มีเนื้อหามากมาย ธรรมหมวดที่ ๓ ที่ต้องเรียน อย่างเรื่อง “ไตรสิกขา” คือเรื่องศีลสิกขา เรื่องจิตตสิกขา เรื่องปัญญาสิกขา เรียนว่าทำยังไงจะมีศีล ทำยังไงจะมีจิตที่ตั้งมั่น พร้อมทั้งจะเจริญปัญญา และต้องเรียนวิธีที่จะเจริญปัญญา หมวดที่ ๔ ก็มีธรรมะที่ต้องศึกษา เช่น เรื่อง “กัจจโนริยสัจ ๔” ทำยังไงจะรู้ทุกข์ ทำยังไงจะละสมุทัย จะแจ้งนิโรธ จะเจริญมรรค ในหมวดที่ ๕ เช่น ทำยังไงจะมี “พละ๕” มี “อินทริย ๕” คือมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่ละเรื่องๆ ต้องเรียนเยอะแยะไปหมดเลย ในหมวดที่ ๖ เช่น เรื่อง “อินทริยสังวร ๖” ทำยังไงเมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์แล้ว เราจะสามารถสังวรไม่ให้กุศลเกิดขึ้นครอบงำจิตได้ คือว่า ถ้าจิตยินดีขึ้นมา ให้รู้ทัน จิตยินร้ายขึ้นมา ให้รู้ทัน จิตก็จะไม่กระเพื่อมหวั่นไหวหลงยินดียินร้ายไปตามรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ที่มากกระทบ ในหมวดที่ ๗ ยกตัวอย่างนะหมวดที่ ๗ เช่นเรื่อง “โพชฌงค์ ๗” กว่าโพชฌงค์ ๗ จะบริบูรณ์ ก็มีงานต้องทำเยอะแยะเลย ในหมวดที่ ๘ อย่าง “มรรคมีองค์ ๘” กว่าองค์มรรคทั้ง ๘ จะประชุมกันขึ้นมาได้ ไม่ใช่่ง่าย ในเรื่องหมวดที่ ๙ อย่าง “โลกุตระธรรม ๘” มีมรรค ๔ ผล

๔ นิพพาน ๑ กว่าจะ แจ่มใส ก็ฝึกกันแทบเป็นแทบตาย หมวด ๑๐ อย่าง “ทศบารมี” ทำอย่างไรจะสร้างบารมีให้เต็ม

เห็นไหม ธรรมะมีเรื่องที่ต้องศึกษา ต้องเรียนรู้ ต้องปฏิบัติมากมาย มากจนกระทั่งแค่ได้ยินก็ท้อแท้ใจแล้ว หลวงพ่อก็เคยท้อแท้ใจ คราวหนึ่งไปหาหลวงปู่ดุลย์ ท่านเทศน์ให้ฟัง เทศน์จนเราท้อแท้ใจมากเลย ท่านเทศน์ตั้งแต่ว่า จักรวาลเกิดมาได้ยังไง นี่เกิน ๑๐ หมวดที่หลวงพ่อบอกว่าอีกนะ จักรวาลเกิดขึ้นมาได้ยังไง จิตมันเกิดมาได้ยังไง จนกระทั่งถึงนิพพาน นิพพานยังไง สอนเยอะแยะไปหมดเลย ฟังแล้วท้อแท้ใจ สุดท้ายนะถามท่านชื่อ ๆ เลยกว่า “ที่หลวงปู่ สอนมาทั้งหมดนี้ ผมขออุทิศอย่างเดียวพอไหม” ท่านบอกว่า “พอ เพราะธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี ก็ออกมาจากจิตที่บริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้าท่านนั่นเอง” ทีนี้ จิตของเราไม่เฉลียวฉลาดเท่าพระพุทธเจ้า เราไม่รู้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรีหรอก แต่มันก็รู้พอที่จะพันทุกข์ได้ ให้เราเรียนรู้ลงมาในจิตใจของเรา มีสตินั่นเอง มีสติเป็นเครื่องมือ ถ้าเรามีสติอย่างเดียว คอยรู้กาย คอยรู้ใจไปเรื่อย ธรรมะฝ่ายที่ดีๆ ทั้งหลายจะเกิดขึ้นเอง ธรรมะฝ่ายชั่วๆ ทั้งหลายจะถูกไล่ไปเอง อกุศลจะถูกไล่ไปเมื่อเรามีสติ กุศลจะเจริญเมื่อเรามีสติ มันจะเป็นเอง จิตมันก็จะผ่องแผ้วมากขึ้นๆ จิตนั้นโดยตัวของมันเอง มันผ่องใส แต่ทำไมไม่ผ่องแผ้วจริงหรอก มันผ่องใสแต่ใจ อาศัยการเจริญสติมากเข้าๆ จิตมันค่อยฉลาดขึ้น มันผ่องแผ้ว ผ่องแผ้วจากอะไร ผ่องแผ้วจากกิเลส มันสมบูรณ์ด้วยกุศล กิเลสที่ว่ามีเยอะแยะนะ ย่อๆ ลงมากก็มี โลภะ โทสะ โมหะ กุศลที่ว่ามีมากย่อลงมากก็คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ อโมหะก็คือตัวปัญญานั่นเอง

นี่ ทั้งหมดนี้มันเกิดจากการที่เรามีสตินะ มีสติขึ้นมากก็ละอกุศล มีสติขึ้นมาก็เจริญกุศล มีสติขึ้นมา จิตก็ผ่องแผ้ว เพราะฉะนั้นความมีสตินี้สำคัญมาก หลวงปู่เทศน์เคยสอนหลวงพ่อบอกว่า “สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ” บางคนก็เข้าใจผิดนะ บอกว่าถ้าเข้าห้องน้ำแล้วห้ามปฏิบัติธรรมเพราะจะบาป อันนี้พูดเอาเอง เข้าห้องน้ำก็ต้องปฏิบัตินะ หลวงพ่อเคยเจอนักปฏิบัติคนหนึ่ง ปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนนอนเลย เข้าห้องน้ำแกก็ดูของแกไปเรื่อย เห็นร่างกายเป็นปฏิรูปเป็นอนุสภาวะบ้าง นี่ วันนี้จิตมีราคะดูเป็นปฏิรูป เป็นอนุสภาวะ วันนี้จิตมีกำลังแล้ว ดูร่างกายเป็นธาตุ เป็นชั้น เห็นธาตุ ไหลเข้า ธาตุไหลออก อะไรอย่างนี้นะ เขาดูของเขาอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้น ไม่ใช่เข้าห้องน้ำแล้วห้ามปฏิบัติ สตินั้นต้องเจริญไว้ตลอดเวลาเท่าที่ทำได้ มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าเมื่อไรขาดสติ เมื่อนั้นอกุศลจะเข้ามาแทน อกุศลครอบงำจิตเมื่อไร ความทุกข์มันจะตามมา เพราะฉะนั้น ให้พยายามมีสติไว้นะ พอมีสติ อกุศลดับ กุศลเจริญ จิตใจจะมีความสุขมากขึ้นๆ กุศลเป็นความฉลาด กุศลมีความสุขเป็นผลของมันนะ ค่อยฝึกไปเรื่อย ไม่มีอะไรมากนัก ธรรมะจริงๆ มีเท่านี้แหละ ไม่รู้จะคุยอะไรให้ฟังแล้ว ยิ่งนานวันยิ่งสั้นลงเรื่อยๆ

เมื่อก่อนหลวงพ่อบอกไม่เข้าใจนะ ไปหาครูบาอาจารย์ผู้หลักผู้ใหญ่ เข้าไปหาแต่ละองค์ๆ ท่านพูดนิดเดียว ยิ่งแก้ ยิ่งสั้นลงเรื่อยๆ อย่างหลวงปู่ดุลย์ ตอนหลังๆ เข้าไปหาท่าน ท่านก็สอนว่า “ดูจิต” “อย่าส่งจิตออกนอก” อะไรอย่างนี้ คำสองคำ ไปหาหลวงปู่เทศน์ ท่านก็สอน “จิตกับใจ” แล้วก็ขยายความว่า “จิตอันใด ใจอันนั้น จิตอันใด ใจอันนั้น จิตเป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ใจเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” สอนอยู่

อย่างนี้ เดียวก็เป็นจิต เดียวก็เป็นใจ ให้รู้ทันไป ถ้ารู้ไม่ทัน มันก็เป็นจิต คือมันปรุงแต่ง ถ้ารู้ทันแล้วมันมาเป็นใจ ไม่ปรุงแต่ง เป็นธาตุรู้ที่สะอาดขึ้นมา อีกองค์หนึ่งที่เคยเจอหลวงปู่ทา หลวงปู่ทาก็มีแต่สอนว่า "มีสติรักษาจิต" "รักษาจิต" สอนอยู่แค่นี้ สั้นจุกจุก เพราะฉะนั้น จริง ๆ แล้วธรรมะนี้ ถ้าเข้าใจแก่นแล้วจะเหลือไม่มาก ธรรมะที่พูดได้มากมาย เป็นธรรมะที่แวดล้อม ส่วนแก่นของธรรมะจริง ๆ มีไม่มากหรอก หัวใจของธรรมะจริง ๆ มีไม่มาก มีสติขึ้นมา มีสติรู้สึกตัวไว้ อย่าลืมตัว พอมีสติแล้วก็คอยรู้กาย คอยรู้ใจไป ถ้ามีสติแล้วไปรู้ความว่าง อยู่เฉย ๆ นี่ใช้ไม่ได้ หลายคนไปหัดดูจิตดูใจ พอดูไปช่วงหนึ่ง ใจมันจะว่าง ๆ พอใจว่างแล้วก็พอใจไปอยู่ในความว่างนะ เห็นโต๊ะ เห็นเก้าอี้ เห็นอะไรก็คอยคิดแต่ว่ามันเป็นความว่าง น้อมใจเข้าหาความว่าง เห็นโลกธาตุนี้ก็ว่าง การน้อมใจไปหาความว่างนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านสอนให้รู้กายให้รู้ใจ ไปดูสติปัญญาเนะ มีกายานุปัสสนา ให้รู้กายเนือง ๆ เวทนานุปัสสนา รู้เวทนาคือความสุข ความทุกข์ เฉย ๆ เนือง ๆ จิตตานุปัสสนา รู้จิตที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เนือง ๆ ฌัมมานุปัสสนา รู้สภาวะธรรมทั้งรูปธรรม นามธรรม เนือง ๆ ท่านไม่เคยสอนสุญญตานุปัสสนาสติปัญญา

เพราะฉะนั้น เรามีสติขึ้นมา รู้ตัวขึ้นมาแล้ว ต้องรู้กาย ต้องรู้ใจ ถ้าไปรู้อย่างอื่นใช้ไม่ได้นะ หลวงพ่อเคยศึกษากับท่านอาจารย์พระมหาบัว ตอนนั้นเคยเขียนจดหมายไปถามท่าน สมัยท่านหนุ่ม ๆ กว่านี้นะ ท่านก็ตอบมา บอกว่า จริง ๆ แล้วไม่ต้องสงสัยอะไรมากหรอก การปฏิบัติมีนิดเดียว "มีสติรู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบัน" นี่ สอนเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น มีสตินะ แล้วก็รู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบันไป นี่ ครูบาอาจารย์สอนหลวงพ่อก่อนหน้านี้แหละ ธรรมะทั้งหลายเราก็มาดูกายดูใจของเรา แล้วก็เกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นมาเอง ถอดถอนกิเลสเป็นลำดับ ๆ ไปตามสติปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ จากการรู้กายรู้ใจนั่นเอง มันเป็นไปเองนะการถอดถอนกิเลส เราไม่มีหน้าที่ต้องถอดถอนกิเลส จิตมันถอดถอนกิเลสของมันเองเมื่อมันมีสติปัญญาแก้กล่าวพอ จิตมันก็ปรุงกิเลสของมันเองเพราะมันขาดสติขาดปัญญา ทีนี้เรามีหน้าที่ฝึกสติไปเรื่อย จนจิตมีสติอัตโนมัติอยู่เนือง ๆ นะ สติหมุนจึ๊ ๆ ขึ้นมาทุกวัน ๆ เลย จิตหมุนไปทางตา สติก็รู้ทัน จิตหมุนไปทางหู สติก็รู้ทัน จิตหมุนไปในโลกของความคิด สติก็รู้ทัน มีแต่รู้ทัน ๆ ลงไปเรื่อย มันจะถอดถอนจิตออกจากกองทุกข์คือตัวอารมณ์ทั้งหลาย ถ้ารู้ไม่ทันจิตจะไปติดอารมณ์ ถ้ารู้ทันจิตก็ วางอารมณ์ จิตก็เป็นตัวของตัวเองขึ้นมา ค่อยเรียนนะ ค่อยฝึกไป ไม่มีอะไรมากหรอก มีสติขึ้นมาแล้วก็รู้กาย ๓ รู้ใจ กายกับใจนั้นก็ต้องเป็นกายกับใจในปัจจุบันด้วย ไม่ใช่กายกับใจในอดีตหรือกายกับใจในอนาคต ต้องดูกายกับใจในปัจจุบัน ทำไมละ เราต้องดูของจริง กายกับใจในอดีตไม่มีจริงแล้ว กายกับใจในอนาคตก็ยังไม่ มี อดีตก็จบไปหมดแล้ว อนาคตก็มาไม่ถึง ให้รู้อยู่ในปัจจุบัน มีสติอยู่กับปัจจุบันนะ ไม่ถอนแง่น ไม่คลอนแคลนหลงไปอดีตไปอนาคต พยายามรู้กาย รู้ใจ อยู่ในปัจจุบัน ถ้าเราสามารถรู้กายรู้ใจอยู่ในปัจจุบันได้แม้แต่คืนเดียวหรือวันเดียว พระพุทธเจ้าท่านก็ชมแล้ว ท่านบอกว่า "ผู้มีสติรู้กายรู้ใจอยู่นี้ มีชีวิตอยู่เพียงราตรีเดียว ก็พึงชม" ทำไมท่านไม่บอกมีชีวิตกลางวันก็ไม่รู้เนอะ ท่านบอกมีกลางคืนมีชีวิตราตรี กลางคืนหนักปฏิบัติไม่ค่อยนอนมั่ง คนบริโภคกามก็ต้องนอนเยอะ นึกปฏิบัติก็นอนนิดเดียว นอนไม่ก็ชั่วโมงหรือก จิตมันจะตื่นขึ้นมา แต่บางที่ร่างกายไม่ตื่นนะ จิตมันตื่น จิตมันตื่นขึ้นมา มันก็ภาวนาของมันต่อไป

เรามีสติมากเข้าๆ แล้วกุศลทั้งหลายจะเจริญขึ้นเอง ศีลก็จะเกิดขึ้น ศีลมันขาดไปเพราะว่าขาดสตินะ อย่างเราจะพูดเพื่อเจ้าได้ก็เพราะขาดสติ จะไปก่อกรรมทำชั่วได้ก็เพราะขาดสติ ถ้าไม่ขาดสติมันจะเกิด หิริโอตตัมปะชันมา ทำกรรมชั่วไม่ได้หรอก เพราะทั้งละอายทั้งกลัวบาป คือละอายที่จะทำชั่ว เกรงกลัวผลของการทำชั่ว มันเป็นเอง เพราะฉะนั้นจะไม่ผิดศีล

ถ้ามีสติขึ้นมา ใจก็จะตั้งมั่น เพราะว่ากิเลสนิวรณ์ทั้งหลายมันดับไป พอมีสติปัฏฐะ นิวรณ์ดับ ทันทีที่นิวรณ์ดับจิตจะสงบเอง การทำจิตให้สงบนี้มีที่มาได้หลายแบบ อันหนึ่ง น้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวจน แน่วแน่ ทำฌานขึ้นมาแล้วก็ข่มนิวรณ์ลงไป อีกอย่างหนึ่ง ใช้ปัญญาแหละ ใช้สติใช้ปัญญารู้ทัน กิเลสนิวรณ์ ใดๆ เกิดขึ้นในจิตในใจเรารู้ทันนะ กิเลสนิวรณ์ทั้งหลายดับไป จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเอง ทีนี้พอมีสติขึ้นมาแล้ว ให้เราตามรู้กายตามรู้ใจไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดปัญญาเห็นความจริง เบื้องต้นจะเห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นอย่างนี้ก่อน เมื่อวันใดเห็นว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ก็เป็นภูมิธรรมของพระโสดาบัน ให้ตามรู้กายตามรู้ใจต่อไปอีก จนวันหนึ่งแจ่มแจ้งว่าร่างกายนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ คราวนี้จะหมดกามและภวิชะ เป็นพระอนาคามี ตามรู้ตามดูจิตใจต่อไป คราวนี้มันจะเป็นเรื่องการดูจิตล้วนๆ แล้ว การปฏิบัติส่วนใหญ่มันจะมาอยู่ที่จิตแล้ว เพราะกายนี้เป็นสิ่งที่จิตรู้แจ่มแจ้งแล้ว จิตจะไม่สนใจดูกายเท่าไรแล้ว มันรู้แจ้งไปแล้ว อะไรที่รู้แจ้งแล้ว จิตก็ไม่สนใจ อะไรที่ยังไม่รู้แจ้งยังลึกลับอยู่นี้ก็สนใจ อย่างเราเจอสาวคนหนึ่ง มันดูแปลกๆ มันก็น่าสนใจ ใช่ไหม ถ้ารู้จักแจ่มแจ้งแล้วทั้งนี้ๆ แหละ ไม่สนใจ ทีนี้จิตนี้ก็เหมือนกัน พอมันรู้อะไรแจ่มแจ้งแล้วมันก็วาง ไม่สนใจ รู้กายแจ้งแล้วก็วางไป ต่อไปจิตรู้จิตแจ่มแจ้ง จิตเห็นว่าจิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ จิตก็ปล่อยวางจิต ตรงที่ปล่อยวางจิต ก็จะเข้าถึงธรรมะอีกชนิดหนึ่งที่พวกเราส่วนมากในที่นี้ยังไม่เคยพบไม่เคยเห็น คือเข้าถึงนิพพาน พอจิตพ้นจากรูปจากนาม ก็ไปเห็นนิพพาน นิพพานไม่ใช่ไม่มีอยู่ นิพพานไม่ใช่ว่างเปล่า นิพพานเป็นความว่างก็จริง แต่ไม่ใช่ว่างเปล่า นิพพานเป็นความว่างจากความเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา ว่างจากกิเลสตัณหา ว่างจากความทุกข์ ว่างจากความปรุงแต่ง แต่ไม่ใช่ว่างเปล่า นิพพานมีอยู่ เป็นสภาวะธรรมชนิดหนึ่ง มีอยู่ครอบโลกครอบจักรวาล นิพพานไม่เกิด นิพพานไม่ดับ เพราะนิพพานไม่เคยหายไปไหน นิพพานไม่มีที่ตั้งเพราะนิพพานเต็ม โลกธาตุ วันใดใจพ้นจากความปรุงแต่ง ใจใหญ่ ใจเต็ม โลกธาตุ ก็จะเห็นธรรมะคือนิพพานนี้เต็มโลกธาตุ เรียกว่ามันเสมอกัน นิพพานเป็นหนึ่งในธรรมที่เป็นหนึ่ง จิตซึ่งไปรู้นิพพานก็เรียกว่า 'จิตหนึ่ง' หลวงปู่ดูลย์เรียกว่า 'จิตหนึ่ง' ท่านอาจารย์พุทธทาสท่านเรียกว่า 'จิตเต็มแท้' หลวงปู่เทสก์ท่านเรียกว่า 'ใจ' หลวงปู่ดุดาท่านเรียกว่า 'จิตเดียว' หลายสำนักน่ะ จริงๆ ในภาษาทางอภิธรรม เขาจะเรียกว่า 'โลกุตระจิต' เป็นจิตซึ่งไม่มีอะไรปรุงแต่ง ก็จะไปเห็นธรรมะที่พ้นจากความปรุงแต่ง คือเห็นนิพพาน

เมื่อก่อนหลวงปู่เคยสงสัยนะ เวลาอ่านพุทธประวัติตอนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วท่านพิจารณาว่าท่านจะเอาอะไรเป็นสรณะ พระพุทธเจ้ายังมีสรณะเลยนะ อย่างพวกเรามีไตรสรณคมณ์ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง พระพุทธเจ้ามีใครเป็นที่พึ่ง ท่านบอกว่าท่านมีธรรมะเป็นที่พึ่ง แต่เดิมไม่เข้าใจ ว่าเอาธรรมะเป็นที่พึ่งเป็นยังไง เพราะธรรมะมีตั้งเยอะแยะไม่รู้จะเอามาเป็นที่พึ่งได้ยังไง ความจริงเมื่อก่อนไปเห็น

สภาวะธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่งแล้ว ท่านจะรู้เลยว่าที่สุดแห่งทุกข์อยู่ตรงนี้เอง ท่านเข้ามาถึงที่สุดแห่งทุกข์ตรงนี้แล้ว ธรรมะที่พ้นจากความทุกข์ พ้นจากความปรุงแต่งนี้แหละเป็นที่พึ่ง ส่วนธาตุขันธ์เป็นของโลก เมื่อยังมีธาตุขันธ์อยู่ ก็เอามันมาทำประโยชน์ เทียบอบรมสั่งสอนผู้คน พระ เณร เณร ชี สอนไปหมด สอนเทวดา สอนมนุษย์ จนวันปรินิพพาน ท่านก็ทิ้งธาตุขันธ์ไป เพราะฉะนั้นพวกเราต้องศึกษาอะ ค่อยๆ เรียนไป เพื่อวันหนึ่งจะได้สิ้นทุกข์ตามท่านไป

นิสัยหลงพ่อนะ เทศน์ต้องเทศน์ตั้งแต่ต้นจนจบ เพราะหลวงปู่ดูลย์ท่านเคยสอนไว้ ว่าเวลาฟังธรรมะจะได้ประโยชน์สมบูรณ์เต็มที่ ต้องถึงพร้อมทั้ง ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ท่านไม่ได้ว่า ปริยัติไม่ดี หรือต้องเอาปฏิบัติอย่างเดียว ไม่ใช่ และไม่ได้สอนว่าห้ามพูดเรื่องปฏิบัติ ธรรมะที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านภาวนามา ท่านสอนหลวงพ่อกมา ทำให้นึกถึงคำในพระไตรปิฎกว่า ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น "งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด" งามจริงๆ นะ งามในเบื้องต้น คือสอนมีเหตุมีผลว่าเราจะปฏิบัติอะไร เพื่ออะไร และปฏิบัติอย่างไร งามในท่ามกลาง ก็สอนการแก้ไขอุปสรรคข้อขัดข้องในระหว่างการปฏิบัติ งามในที่สุดก็แจกแจงสภาวะซึ่งเราปฏิบัติเสร็จแล้ว แจกแจงสภาวะออกมา ซึ่งแจ้งธรรมะที่ประณีต พ้นจากโลกจากสงสารให้เราดูได้ เพราะฉะนั้นธรรมะของท่านงามจริงๆ ไม่มีอะไรที่คลุมเครือเลย ตั้งแต่ต้นจนจบ

เพราะฉะนั้น ถ้าเรายังรู้สึกว่าเป็นของคลุมเครือ ก็แสดงว่าจิตของเรายังไม่สมควรแก่ธรรมะเอง แต่ถ้าจิตของเราสมควรแก่ธรรมะ เราจะพบว่าธรรมะไม่ใช่ของคลุมเครือแล้ว ธรรมะไม่ใช่นามธรรมที่จับต้องไม่ได้ ธรรมะเป็นสิ่งที่จับต้องได้ สัมผัสได้ เข้าถึงได้ ได้รับความประโยชน์จากธรรมะได้ เพราะฉะนั้นอยู่ที่พวกเราเอง ที่จะมีความพากเพียรพยายามแค่ไหน เบื้องต้นพยายามฟังธรรมให้รู้เรื่องเสียก่อน เรียกว่า "เรียนปริยัติ" เรียนปริยัติไม่ใช่แปลว่าต้องไปเรียนจนเป็นมหาหรือมีปริญญาอะไร เรียนปริยัติหมายถึงได้รับการถ่ายทอดให้รู้จักวิธีปฏิบัติ อาจจะถ่ายทอดด้วยการเรียนคัมภีร์ในห้องเรียนก็ได้ ด้วยการฟังครูบาอาจารย์สอนก็ได้ นี่ก็คือปริยัติทั้งหมดเลย ถัดจากนั้น เราต้องลงมือปฏิบัติ เรียนแต่ปฏิบัติอย่างเดียวไม่พอ ฟังครูบาอาจารย์อย่างเดียวไม่พอ บางคนเปิดซีดีหลวงพ่อกทั้งวันทั้งคืน ตื่น ขึ้นมาก็กังไป หลับแล้วก็แล้วไป สว่างแล้วตื่นก็ยังได้ยินเสียงหลวงพ่อกอีก จนกระทั่งหูหลอนนะ ไปทำอะไรก็มีเสียงหลวงพ่อกคอยบอกไปเรื่อยๆ อันนั้นก็มากไปหน่อย ให้เอาเวลามาดูจิตดูใจตัวเองให้เยอะๆ iveau ฟังพอให้รู้วิธีปฏิบัติ แล้วก็เอาเวลาที่เหลือ มาคอยรู้จิตใจของตัวเองไป พอดิตขัด มีเรื่องสงสัย ก็ไปเปิดซีดีหลวงพ่อกฟัง แผ่นไหนก็ได้นะ ไปสุมดูเถอะ มีคำตอบทุกแผ่นแหละ ลองไปฟังๆ นะ เสร็จแล้วเราก็จะปฏิบัติของเราไปได้ วันหนึ่งเราจะได้ลิ้มรสของธรรมะ รสของธรรมะอร่อย รสของธรรมะวิเศษกว่ารสทั้งปวงในโลก เพราะว่ารสอย่างอื่นถ้าบริโภคซ้ำซากก็จะเบื่อ ไข้ไหม ส่วนรสของธรรมะนั้น ยิ่งซาบซึ้งถึงอกถึงใจขึ้นทุกที ถ้าเข้าถึงธรรมแล้วย่อมมีความสุขที่สุดเลย

พวกเราต้องอดทนนะ อดทน พากเพียรเข้า อดทน เริ่มตั้งแต่อดทนฟัง พอฟังรู้เรื่อง รู้วิธีแล้วที่เราจะต้องเจริญสติ รู้กายรู้ใจ ไม่ผลอลืมกายลืมาใจ ไม่เพ่งกายเพ่งใจให้หยุดนิ่ง ปล่อยให้กายให้ใจมันทำงานไป แล้วเรามีสติตามดูมันไปเรื่อยๆ นี้วิธีปฏิบัติ พอรู้แล้วเราก็ตามดูไปเรื่อยๆ ตอนไหนจิตใจฟุ้งซ่านมากไป ดูกายดู

ใจไม่ออก ก็ทำความสงบเข้ามา กรรมฐานที่ทำให้จิตให้สงบมีเยอะแยะ อะไรก็ได้ คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงพระธรรมนะ คิดถึงครูบา-อาจารย์ คิดถึงทาน คิดถึงศีล คิดถึงอะไรดี ๆ คิดถึงลมหายใจ คิดถึงร่างกายของเราเอง คิดถึงความตาย สิ่งเหล่านี้ทำให้จิตใจสงบทั้งนั้น พอจิตใจเรามีกำลัง มีความสงบ มีความสบายแล้วนะ ก็มารู้สึกกาย มารู้สึกใจต่อ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก รู้สึกไปเรื่อย ๆ พอเรารู้สึกซ้าแล้วซ้าอีก ซ้าแล้วซ้าอีก ต่อไปเราจะเห็นความจริง ที่แรกต้องรู้กายรู้ใจก่อน พอรู้กายรู้ใจไปนาน ๆ ก็ จะเห็นความจริงของกายของใจ ตรงที่มีสติรู้กายรู้ใจนี้ถือว่าดีนะ มีสติแล้ว รู้กายรู้ใจ แต่ยังไม่มียปัญญา ตรงที่เห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาถึงจะเรียกว่ามียปัญญา พอมีปัญญาเห็นความจริง จิตจะค่อยลดละกิเลสเป็นลำดับ ๆ ไป พากเพียรเอานะ ที่เหลือก็คือพวกเราต้องช่วยตัวเองแล้ว หลวงพ่อช่วยไม่ไหวแล้วนะ ขนาดพระพุทธเจ้าท่านยังบอกว่า "ท่านเป็นแค่ผู้บอกทาง" แล้วหลวงพ่อก็จะเป็นแค่ "ผู้จำทางมาบอก" นะสิ

‘พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้บอกทาง หลวงพ่อเป็นผู้จำทางมาบอก พวกเราก็มีหน้าที่เดินทาง เส้นทางสายนี้ยังมีคนเดินอยู่ ยังไม่ขาดสาย ยังไม่ขาดระยะ ต้องรีบเดิน ถ้าขาดช่วงเมื่อไหร่ จะหาเส้นทางนี้อีกได้ยากแสนยาก นานนักหนากว่าจะมีผู้รู้เส้นทางนี้ขึ้นมา กว่าพระพุทธเจ้าจะค้นพบเส้นทางนี้ มีโอกาสแล้ว รู้เส้นทางแล้ว ต้องรีบเดิน พระพุทธเจ้าเดินนำหายไปก่อนแล้ว ครูบาอาจารย์เดินตามหลังมา ยังเห็นรอยเท้าอยู่ นานไปรอยเท้านี้จะหายไป เพราะฉะนั้น เราต้องรีบเดินตาม ก่อนที่รอยเท้าของท่านจะหายไปหมด’

‘ไม่มีอะไรมากนะ ‘รู้สึกตัว’ รู้สึกตัวแล้วคอยรู้กายอย่างที่เขว่าเป็น รู้ใจอย่างที่เขว่าเป็น อย่าเพ่งกาย อย่าเพ่งใจ อย่าไปกำหนดจดจ้อง ที่กำหนด ๆ นั้นนะ มันไม่ใช่ซะ มันเป็นสมณะ กำหนด แปลว่า ‘กต’ กำหนด เป็นภาษาเขมรนะ มาจากคำว่า ‘กต’ นั่นเอง กต กตไว้ ชมไว้ ให้เรารู้ ไม่ใช่ให้เราบังคับ รู้ไปเรื่อยจนเห็นความจริง เห็นความจริงแล้วก็หลุดพ้นไป พระพุทธเจ้าบอกว่า

๖

“เพราะเห็นตามความเป็นจริง จึงเบื่อหน่าย เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จึงหลุดพ้น เพราะหลุดพ้น จึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มีอีก”

งานนี้เสร็จ จบแล้วนี่เสร็จแล้วนี่ ก็หมดแค่นี้แหละ ที่เหลือไปทำเอาเอง โอ้ เทศน์แทบตายได้ ๑๕ นาที มาศาลาลุงชินนี่นะ เทศน์ไม่ได้เกิน ๑๕ นาทีเลย เพราะว่าโยมเยอะ มันเหมือนนักเรียนหลายชั้นมาอยู่ในห้องเดียวกัน วันไหนหลวงพ่อกเทศน์ยากเกินไปนะ พวกที่เพิ่งเริ่มเรียนจะรู้สึกว่าการเบื่อหน่าย ก็ปล่อยพลังของความเบื่อออกมา วันไหนเทศน์ง่ายเกินไป พวกที่รู้เรื่องแล้วก็เบื่อ ปล่อยพลังของความเบื่อออกมา เพราะฉะนั้นเทศน์ได้ไม่นานนะ ต้องเทศน์ก่อนที่จะเบื่อ แล้วความอดทนที่จะฟังของพวกเรานี้ มีไม่เกิน ๒๐

นาที่หรรษา อันนี้เป็นมานานแล้ว หลวงพ่อสังเกตเห็น แต่ก่อนหลวงปู่เหรียญมาเทศน์นะ ท่านนั่งตรงนี้ ตรงที่ท่านอาจารย์มหาประจวบนั่งนี้ เทศน์ ๒๐ นาทีจบ เอ้า เชิญใครจะคุยก็เชิญได้



ช่วงถาม - ตอบ

(คำถาม-คำตอบต่อไปนี้ คัดเลือกโดยทีมงานถอดเสียง เฉพาะส่วนที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน)

คำถาม (๑): กราบนมัสการหลวงพ่อดี จะมาขอการบ้านหลวงพ่อดี

หลวงพ่อ: หืม ขอแล้วทำไม (โยม "ทำคะ") บางคนขอแล้วก็ไม่ทำการบ้านนะ หลวงพ่อก็บอกไปให้แล้วนะเมื่อตอนเช้า เมื่อกี้ คอยรู้สึกตัวไว้ ถ้าเราพูดว่าให้รู้สึกตัว บางทีเข้าใจยากสำหรับคนที่ยังรู้สึกตัวไม่เป็น รู้จักผลอะไรไหม (โยม "รู้จักคะ") ผลอเนก ถ้าเมื่อไหร่เราผลออกไป เราใจลอยไปแล้วเราเกิดไปรู้ทันนะว่ากำลังผลออยู่ เราจะตื่นขึ้นมา เราจะรู้สึกตัวขึ้นมา แต่รู้สึกได้ที่ละแวงเดียว สั้นๆ เดี่ยวก็จะผลอครั้งใหม่ พอผลอไปอีก หนีไปคิดอีก เราก็รู้สึกตัวอีก เราก็จะตื่นขึ้นมาอีก เพราะฉะนั้นต่อไปนี้ จิตแอบไปคิดจิตผลอไปคิดเมื่อไหร่ ให้รู้บ่อยๆ แต่ว่าไม่ใช่ห้ามไม่ให้จิตผลอไปคิด จิตจะหนีไปคิดก็ไม่ว่านะ แต่ว่าคอยรู้ไว้ (โยม "คะหลวงพ่อดี") นี้ ตอนนี้อยากพูดทราบไหม (โยม "ทราบคะ") เออ นี้ หัดทราบอย่างนี้

คำถาม (๒): คือจะถามว่า ความคิดกับจิตคิดนี้มันตัวเดียวกันหรือเปล่านั้น?

หลวงพ่อ: ความคิดเหวอ ความคิดมันเป็นเนื้อหาสาระที่คิด เป็นสมมติบัญญัติ อากาโรที่จิตคิดนี้เป็นอารมณ์ปรมาตมิ เป็นการทำงานของจิตซึ่งเราเห็นได้ ให้เรารู้ทันว่าจิตแอบไปคิด ไม่ใช่ไปรู้เรื่องที่คิดนะ ถ้ารู้ว่าจิตหนีไปคิดเมื่อไหร่ เราจะตื่นขึ้นในฉับพลัน เพราะว่าตอนที่จิตหนีไปคิด มันเหมือนฝันไป เรารู้ทันว่าจิตไปคิด เราจะตื่นขึ้นมา เรียกว่าตื่น ใจเราตื่น คนทั่วๆ ไปทั้งโลกนะมันตื่นแต่ร่างกาย จิตใจไม่เคยตื่นหรืออาศัยได้ฟังธรรมไปจนเกิดสตินะ รู้ทันสภาวะธรรม เช่น จิตไหลไปคิดเรารู้ทัน จิตโลภขึ้นมาเรารู้ทัน จิตฟุ้งซ่านเรารู้ทัน จิตหดหู่เรารู้ทัน

หัดรู้ทันสภาวะไปเรื่อยแล้วจิตมันจะตื่นขึ้นมา มันจะมีสติ ตื่น เราก็หัดรู้ไปเรื่อย เราก็จะเห็นเลย สภาวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับไป ความโลภอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับ ความโกรธอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับ ความหลงอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับ อะไรๆ เกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น ให้เราตามดูสภาวะทั้งหลายนี้เนืองๆ เราก็จะเห็นว่าทุกตัวนั้นเกิดแล้วก็ดับ ทีแรกเราเห็นแค่ความโกรธเกิดแล้วดับ ความโลภเกิดแล้วดับ ความหลงเกิดแล้วดับ ต่อไปจิตมันจะสรุปรวบยอดว่าทุกสิ่งเกิดแล้วดับทั้งสิ้น ตรงที่เข้าใจธรรมะนี้เป็นความรู้รวบยอด ไม่ใช่รู้ทีละอัน แต่ว่าอาศัยรู้ทีละอันๆ ไปเรื่อยๆ สภาวะใดปรากฏเฉพาะหน้ารู้ลงไปเรื่อยๆ แต่อย่าไปเพ่งนะ รู้เล่นๆ รู้บ้าง ผลอบ้าง ต้องแบ่งเวลาไว้ผลอบ้างนะ จะมารู้ตัวตลอดเวลาไม่ได้ มันจะกลายเป็นการเพ่งทันทีเลย เพ่ง

ไว้อย่างนี้ บอกว่ารู้ทั้งวันเลย รู้ทั้งวัน อย่างนี้ตัวปลอมนะ ต้องปล่อยให้มันเปลอบ้างแต่อย่าเปลอนาน เผลอนานแล้วน่าเกลียด

คำถาม (๓): กราบนมัสการหลวงพ่อกับ ในอดีตผมเคยภาวนาพุทธโชนะครับ หลังจากนั้นผมก็ไปกำหนดรูปนามแล้วก็มีโอกาสได้กราบนมัสการหลวงพ่อ หลวงพ่อก็ให้คำแนะนำว่า ให้รู้สึกตัวนะครับ ผมก็กำหนดรูปนามไป ปรากฏว่าก็เกิดอาการโคลงตัว ตัวใหญ่ ตัวเล็ก หลวงพ่อก็บอกว่าไม่ต้องไปแก้อาการ ผมก็ไม่แก้อาการ ก็รู้แล้วก็เปลอ รู้แล้วก็เปลอ ปัจจุบัน เวลาเดินไปขึ้นรถ ผมก็รู้สึกว่าผมเดิน เดินกลับบ้านก็รู้สึกเดินกลับบ้าน

หลวงพ่อ: รู้สึกใหม่ว่าร่างกายมันเดิน ไม่ใช่เราเดิน (โยม "บางครั้งก็เห็นแว็บๆ ครับ") นั่น เราดูเรื่อยๆ นะ เราจะเห็นร่างกายมันยืน ร่างกายมันเดิน ร่างกายมันนอน ร่างกายมันนั่ง มันจะไม่มีความรู้สึกว่าเรายืน เราเดิน เรานั่ง เรานอน ถ้าเมื่อไหร่รู้สึกว่ามีเรานะ เมื่อนั้นจิตกำลังหลงอยู่ ถ้าจิตไม่หลงจิตมีสติอยู่มันจะเห็นว่าร่างกายมันยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ใช่เรายืน เดิน นั่ง นอน มองออกใหม่ว่าตอนนี้ใจเราเหมือนอยู่ห่างๆ ออกไป (โยม "บางครั้งจะรู้สึกว่าห่างๆ ครับ แต่บางครั้งก็รู้สึกว่าไปแช่อยู่ในอารมณ์")

ต่อไปนี่นะ ถ้าใจเราไหลเข้าไปคลุกวงใน ไปแช่ไว้ เรารู้ทัน ใจเราถอยออกมาอยู่ห่างๆ เรารู้ทัน รู้ไปเรื่อยๆ ไม่บังคับว่าต้องอยู่ห่างนะ ตอนนี่ใจมันเริ่มห่างออกมาแล้ว ตอนที่ใจมันเริ่มห่างออกมานี้ก็คือใจมันตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ดู มันจะเห็นร่างกายอยู่ห่างๆ ออกไป ใจอยู่ต่างหาก เห็นเวทนาอยู่ห่างๆ ออกไปนะ จิตใจอยู่ต่างหาก เห็นกุศล อกุศล เช่นความโลภ ความโกรธ ความหลงนะ อยู่ห่างๆ ใจเราเป็นคนดูอยู่ห่างๆ ไม่เข้าไปคลุกวงใน แต่ไม่ต้องพยายามให้ห่างนะ ถ้าเขาห่างก็ให้เขาห่างของเขาเอง เขาจะไหลไปรวม ก็รู้ว่าเขาไปรวมเอง ตอนมันเข้าไปรวมจะรู้สึกเป็นทุกข์มาก ตอนมันถอยออกมาจะรู้สึกว่าไม่ค่อยทุกข์ แต่ว่าไม่ใช่เอาไม่ทุกข์นะ เอาให้เห็นเลย ทั้งหมดนี้มันทำงานของมันเอง ทั้งหมดนี้ไม่เที่ยง ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ตัวเรา

คำถาม (๔): ปัจจุบันนี้รู้สึกว่าจิตก็ยังไม่ตั้งมั่น ยังกระจายๆ อยู่ครับหลวงพ่อ

หลวงพ่อ: ให้รู้ทันว่าจิตกระจายอยู่ ใช้ได้แล้ว คือจิตเป็นยังงี้ รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ใช้ได้นะ หลักของการเจริญสติปัฏฐานเนี่ย กายเป็นยังงี้รู้ว่าเป็นอย่างนั้น เวทนาเป็นยังงี้รู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นยังงี้รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ไม่ต้องไปตัดแปลง ไม่ต้องไปแก้ไข ตามดูไปเรื่อยๆ ดูไปเพื่ออะไร เพื่อให้เห็นความจริงว่ามันไม่ใช่ตัวเราหรอก เพราะฉะนั้นเราต้องตั้งหลักให้แม่นนะ ที่เราหัดเจริญสติ รู้กาย รู้ใจ แทบเป็นแทบตาย ไม่ใช่เพื่อบังคับกายบังคับใจให้มีความสุข ไม่ใช่เอาความดี ไม่ใช่เอาความสงบ แต่ให้เห็นความจริงว่ามันไม่ใช่เราหรอก ดูมันไปเรื่อยๆ แล้วจะเห็นเลยมันไม่ใช่เรา พอใจมันแยกออกมา สังเกตไหม ความเป็นเรามันลดลง ถ้าเข้าไปคลุกเมื่อไหร่มันเป็นเราเต็มๆ ขึ้นมาเลย ความเป็นเรานี้เกิดจากความคิดนึกปรุงแต่ง ในความเป็นจริงแล้ว

ตัวเราไม่มี อาศัยว่าหลงไปอยู่ในโลกของความคิด คิดเอาเองก็เลยเกิดตัวเราขึ้นมา พอเรามีสติเราหลุดออกจากโลกของความคิด ตัวเราก็ไม่มี

คำถาม (๕): ส่งการบ้านคะ เมื่อวันที่ ๑ ไปเรียนที่วัด หลวงพ่อสอนว่าหยุดคิดสมณะ เอาจิตไปไว้กับความว่าง แล้วภาวนาพุทโธก็ทำเป็นคูก แล้วหนูก็มาฝึกภาวนาใหม่ วันนี้ก็จะมาส่งการบ้าน ก็เอาจิตดึงมาเป็นผู้รู้คะ ดูกายเคลื่อนไหว แล้วก็จิตหนีไปคิดก็รู้ แล้วก็พอทำงานบ้านไป ก็ตามดู ตามรู้ ก็ชั่วโมงหนึ่ง ก็เผลอประมาณ ๔๐ ครั้ง คะ (หลวงพ่อบอก "๔๐ นะ") คะ แล้วไม่ติดคุกแล้วนะคะ

หลวงพ่อบอก: ระวังนะ บางคนอยู่ในคุกมานาน พอหลุดออกจากคุกนะ เลยเตลิดไปเลย ใจกระเจิดกระเจิงไป เพราะฉะนั้นเราคอยรู้ไว้ พวกที่ติดสมณะมาก่อนเนี่ย พอเลิกฟังนะใจจะฟุ้งแรงเลย ให้เราอดทนไป คอยรู้ คอยดู เต็มวันเต็มคืนของตัวเอง ของคุณใช้ได้แล้ว หลวงพ่อบอกไม่ได้ใส่ร้ายอะไรใหม่ ที่บอกว่าไปฟังอยู่นะ

คำถาม (๖): ส่งการบ้านหลวงพ่อบอกครับ ขณะนี้ตื่นเต้นมากครับ คือก่อนหน้านี้ที่ไปส่งการบ้านหลวงพ่อบอกที่ศาลา หลวงพ่อบอกว่ากตสภาวะไว้ แล้วก็ติดการประคองครับ หลังจากนั้นมาก็ดูตัวที่ประคองเอาไว้ ก็รู้ว่ามีมันเกิดจากความอยาก อยากให้สภาวะนั้นมันดี พอมันไม่ดีแล้วแล้วก็อยาก มันก็เกิดอาการทำ แล้วก็ไปประคองมันไว้ ก็ดูตัวอยากมาเรื่อยๆ ครับ ตอนหลังก็เห็นว่ามันมีทั้งอยากดีและอยากไม่ดีครับ พออยากขึ้นมาที่ไร มันก็ไปทำตลอดครับ ใหม่ๆ ก็เห็นว่า พอทำตามที่มีมันอยากแล้วเรารู้สึกดี หลังๆ พอไม่ทำตามที่มีมันอยากก็รู้สึกไม่ดีเหมือนกันครับ พอดูไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นเลยว่าแค่อยากขึ้นมาเนี่ย ก็เห็นจิตมันดิ้นรน แล้วมันก็ทำให้เกิดความทุกข์ครับ

หลวงพ่อบอก: เออ ใช่ อันนั้นแหละเขาเรียกว่า 'ปฏิจจนุปบาท' เวลาที่มีตัณหา มีอุปาทาน 'อุปาทาน' คือตัณหาที่มีกำลังรุนแรง มันจะเกิดภพขึ้นมา 'ภพ' คือการทำงานของจิต จิตมันจะดิ้น มีภพขึ้นมา มันจะมีเราขึ้นมา แล้วก็มีความทุกข์ขึ้นมา ดูออกไหม (โยม "ดู ออกครับ") เราหัดภาวนานะ เบื้องต้นเราจะเห็นปฏิจจนุปบาทก่อนนี่ก่อน ก่อนปลายๆ ก่อน แต่ ถ้าแจ้งปฏิจจนุปบาทส่วนต้นนะ อันนั้นจะข้ามภพข้ามชาติ จะรู้แจ้งว่าอวิชชา เป็นปัจจัยของสังขาร พอรู้แจ้งอวิชชา ละอวิชชาได้ สังเกตไหมก่อนจะมีตัณหา มันมีผัสสะก่อน เช่น ใจเราต้องไปคิดก่อน หรือตาเราต้องมองเห็นก่อน พอมีผัสสะขึ้นมา มันก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ขึ้นมา พอรู้สึกสุขมันก็อยากได้ รู้สึกทุกข์มันก็อยากผลัดออกไป พอดูสภาวะไม่ออก ก็หมุนไปหมุนมา หันซ้ายหันขวา พอมีความอยากเกิดขึ้นที่ไร จิตใจก็ดิ้นรนทำงานที่นั่น จิตใจดิ้นรนทำงานที่ไร ความทุกข์ก็เกิดขึ้นที่นั่น

เพราะฉะนั้น ถ้าพวกเราหัดภาวนา เราสังเกตเถอะ ทุกคราวที่ความอยากเกิดขึ้นนะ จิตจะถูกบีบคั้น จิตของเราจะถูกบีบคั้นทั้งวันทั้งคืน ความทุกข์เกิดขึ้นทั้งวันทั้งคืน แค่อยากดูอยากฟัง มันก็มีความบีบคั้น ถ้าอยากได้อะไรนี่นะ อยากทางใจมากๆ แรงๆ ก็ทุกข์มาก ใจจะถูกบีบคั้น จิตใจของพวกเราเนาะ น่าสงสาร

ที่สุดเลย ถูกบีบคั้นตลอดเวลา โดยตัวเองเป็นผู้บีบคั้น ไม่มีใครเขามาบีบคั้นให้นะ บีบของตัวเองนะ หลวงพ่อแต่ก่อนภาวนานะ เข้าขึ้นมาก็หุบขึ้นมา พลิกซ้าย พลิกขวา พลิกซ้าย พลิกขวา มันก็บีบมันเหมือนกันนะ เมื่อไหร่จะบรรลุพระอรหันต์ หันไปหันมานี่ เอาจิตหันไปหันมานะ มีแต่สร้างภพ สร้างชาติ ทั้งหมดเลย เพราะฉะนั้นถ้าเมื่อไหร่ความอยากเกิดขึ้น จิตก็จะถูกบีบคั้น ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น ความเครียดจะเกิดขึ้น คนในโลกนี้เลยอยู่กับความเครียด เครียดตลอดนะ ถึงน้ำมันราคาถูกก็เครียดอีกแหละ เครียดน้ำมันถูกแล้วจะไปเที่ยวไหนดี

สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงนะ สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นถ้าเราภาวนาแล้วเราไปเจอว่ามีสิ่งบางสิ่งเที่ยงนี่ ผิดแล้วละ ต้องเฉลียวใจนิดหนึ่ง ผู้ปฏิบัติเกือบทั้งหมดเลยที่หลวงพ่อบอกเคยพบเคยเห็นมานะ จะมีตัวหนึ่งเที่ยง จะมีตัวหนึ่งๆ อยู่ ไปเดินจงกรม ยกเท้าอย่างเท่า ก็มีตัวหนึ่งหนึ่งๆ รู้ท้องพองยุบก็มีตัวหนึ่งๆ หายใจก็มีตัวหนึ่งๆ ขยับไม้ขยับมือก็มีตัวหนึ่งๆ ไปสงวนรักษาตัวบางตัวเอาไว้เป็นตัวเรานั้นแหละ ต้องใจถึงๆ นะ ปล่อยมัน

คำถาม (๗-๑): ที่หลวงพ่อบอกให้มีสติตามรู้ว่า ขณะนี้เราคิดอะไรยังงี้ไม่ใช่ไหมคะ

หลวงพ่อ: อืม ไม่ใช่ หลวงพ่อไม่ได้สอนว่าให้มีสติตามรู้ว่าคิดเรื่องอะไร หลวงพ่อบอกให้มีสติตามรู้ว่าจิตกำลังคิดอยู่ คิดเรื่องอะไรไม่สำคัญ ที่สำคัญคือรู้ว่าจิตกำลังคิดอยู่ อย่างตอนนี้จิตกำลังคิดอยู่ รู้สึกไหม (โยม “คะหลวงพ่อ”) ไม่ใช่ไปดูเรื่องที่เกิดคิดนะ แต่ดูอาการ ดูว่าตอนนี้จิตกำลังคิด ถ้ารู้เรื่องที่เกิดคิดนะ คนที่ไม่ได้ปฏิบัติเขาก็รู้ ใครๆ คิดขึ้นมาก็รู้ไม่ใช่ไหม คิดเรื่องอะไร คนที่ไม่ได้ปฏิบัติเขาก็รู้ แต่ผู้ปฏิบัติที่จิตไปคิด ไม่สนใจหรือกว่าคิดเรื่องอะไร รู้ว่าจิตไปคิด

สังเกตไหม พังหลวงพ่อนี้ บางทีก็มองหลวงพ่อ บางทีก็ตั้งใจฟัง ตั้งใจฟังนิดเดียวก็สลบไปคิด รู้สึกไหม พังแล้วก็สลบไปคิด พังแล้วก็ไปคิด ให้การบ้านนะ ต่อไปนี่ไปคุยกับใครก็ตาม ยกเว้นคุยกับเจ้านายหรือคุยเรื่องงานนะ เดี่ยวเขาไล่ออก เราคุยเล่นๆ กับ เพื่อนอะไรอย่างนี้ จิตเราไปฟังเรารู้ จิตเราไปคิดก็รู้ หรือเราดูโทรทัศน์ดูทีวี เราดูเดี่ยวจิตเราก็ง่วงไปดูในจอ เดี่ยวจิตเราก็ง่วงหนีไปคิด จะสลบกันไปเรื่อยๆ ให้คอยรู้ทัน จิตวิ่งไปในโทรทัศน์ก็รู้ จิตวิ่งไปคิดก็รู้ เช่น ดูหนัง นางเอกกำลังถูกตบแล้ว จิตหนีไปคิดเลย ‘หืม... นางอิจฉานี้มันร้ายจริง’ รู้ทันว่าจิตแอบไปคิดแล้ว เกิดสงสารนางเอกขึ้นมาว่ากำลังสงสารอยู่นะ เนี่ยฝึกดูอย่างนี้ ไม่ใช่รู้เรื่องที่เกิดคิดนะ การรู้เรื่องที่เกิดคิดไม่ใช่หนักปฏิบัติเขาก็รู้กัน ชาวบ้านเขาก็รู้ หมายงี้รู้เลย

ตามรู้จิตคิดนะ ไม่ใช่ตามรู้เรื่องที่เกิดคิดไปเรื่อยๆ นะ ตามรู้ว่าจิตไปคิด พอรู้ทันจิตก็หยุดคิด เดี่ยวจิตก็ไปคิดอีก เรารู้ว่าจิตไปคิด พอรู้ทันแล้วมันก็หยุดคิดอีก เราก็จะเห็นว่า เดี่ยวจิตก็คิด เดี่ยวจิตก็รู้ เดี่ยวจิตก็คิด เดี่ยวจิตก็รู้ จะเห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ อย่างความโกรธเกิดขึ้น พอความโกรธเกิดขึ้นในใจ พอเรารู้ทันว่าความโกรธเกิดนะ ความโกรธก็จะหายไป เดี่ยวความโลภก็เกิดอีก พอเรารู้ทันความโลภก็หายไป เดี่ยวก็รู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกตัวได้แวบเดียว เดี่ยวก็หลงไปอีกแล้ว เนี่ย จะเห็นเลยทุกอย่างเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ ถึงจุดหนึ่ง

จิตมันจะสรุปไตรลักษณ์ออกมาเอง จิตมันรู้ไตรลักษณ์ของมันเองนะ เรามีหน้าที่ตามดูสภาวะที่กำลังปรากฏ ในปัจจุบันไปเรื่อยๆ เท่านั้นแล้วจิตจะรู้ไตรลักษณ์เอง

คำถาม (๗-๒): ก็ไม่ต้องพิจารณาธรรมะ อะไรอย่างนี้ใช่ไหมคะ

หลวงพ่อก: ไม่ต้องนะ ยกเว้นแต่ว่าจิตฟุ้งซ่านมากก็พิจารณาธรรมะเป็นสมถกรรมฐาน ทำให้จิตสงบ แต่ถ้าจิตเรามีกำลัง เราเห็นจิตเกิดดับ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ ให้ตามดูไป ไม่ต้องไปคิดเรื่องไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ไม่ได้เอาไว้คิด ไตรลักษณ์ต้องไปเห็นเอง ไตรลักษณ์ที่คิดเอา ไม่ใช่วิปัสสนานะ ถ้าเรียนอภิธรรม จะรู้ ตรงที่ยังคิดอยู่ คิดถึงไตรลักษณ์อยู่ เห็นความเป็นไตรลักษณ์ด้วยการคิดเอา เขาเรียกมีปัญญาชนิดที่เรียกว่า 'สัมมสมมุตญาณ' ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา เพราะฉะนั้นต้องพ้นจากความคิด หลวงพ่อพุทธสอนชัดเจน "สมถะ เริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด" แต่ว่าเราจะไม่คิดได้ไหม หลายคนเริ่มเอาสาระต่อไปนี้จะทำวิปัสสนาทั้งวันโดยเลิกคิด ก็จะไม่คิดใหญ่เลยว่าจะทำยังไงจะเลิกคิดได้ ไม่ต้องไปเลิกคิดนะ จิตมีหน้าที่คิด จิตต้องคิดทั้งวัน เพียงแต่ว่าคนทั่วไปพอจิตคิดแล้วมันเกิดกิเลสขึ้นมา มันครอบงำจิต ผู้ปฏิบัติพอจิตไปคิดรู้ทันว่าจิตไปคิด กิเลสไม่มีโอกาสเกิด

คำถาม (๘-๑): เรียนถามหลวงพ่อกครับ คือว่าโดยอุปนิสัยเป็นคนคิดมากแล้วก็คิดในทางลบครับ ถ้าเพลินนิดหนึ่งก็จะคิด ที่ผ่านมามีการใช้การอยู่กับลมหายใจ แต่ก็พบว่ามันก็ยังซึมซาบอะไรอย่างนี้ครับ

หลวงพ่อก: คือจิตมันมีหน้าที่คิดไง เราพยายามไปฝืนหน้าที่ของเธอ เหมือนไฟมีหน้าที่มันต้องร้อน อย่างนี้ เราจะไปทำให้ไฟไม่ร้อน พยายามฝืน เราอย่าไปฝืนเขา เราดูไป จิตเขาคิดของเขาเอง ไม่ใช่เราคิดนะ จิตมันคิดของมันได้เอง จิตไม่ใช่ตัวเราหรอก ดูอย่างนี้ ไม่ใช่ไปดูให้มันไม่คิด

คำถาม (๘-๒): พอปล่อยให้ดูจิตที่มันคิด แต่ ก็รู้สึกว่ามันก็ได้รับความทุกข์จากเรื่องที่เกิดขึ้นครับ

หลวงพ่อก: อันนั้นเพราะเราคิดไม่ดี ได้ความทุกข์ ถ้าเราไปคิดดี ๆ เราได้ความสุข แต่ทั้งความสุขและความทุกข์มันเป็นของไม่เที่ยงนะ เพราะฉะนั้นปล่อยให้มันคิดแล้วเรามีสติรู้ทันไปเรื่อยๆ ต่อไปพอใจไหลไป คิดปั๊บ สติรู้ทันนะ ความคิดจะดับไป ใจจะตื่นขึ้นมาแวบหนึ่ง มีความสุขแวบหนึ่ง แต่เราก็ไม่ฝึกเพื่อจะเอาความสุขอันนี้ เราฝึกเพื่อให้เห็นว่าจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา คุณต้องตั้งหลักให้แม่นนะ เหมือนเราจะทำธุรกิจหรือเราจะทำสงครามอะไรเนี่ย เราต้องรู้ว่าวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของเราต้องการอะไร การปฏิบัติธรรม เราต้องการให้เห็นความจริงว่าตัวเราไม่มี ภายนี้ไม่ใช่เรา จิตนี้ไม่ใช่เรา เพราะฉะนั้น ทั้งหมดเลยจะต้องมาสู่จุดนี้ ไม่อ้อมไปที่อื่น ไม่ใช่ไปเห็นว่ากายเป็นปฏิภูลอสุกะอะไรอย่างนี้ ไม่เข้ามาเข้านี้ หรือจิตใจเนี่ย ทำยังไงจะไม่คิด เราไม่ได้ต้องการจิตที่ไม่คิด เราต้องการให้เห็นว่าจิตมันคิดของมันได้เอง มันไม่ใช่ตัวเราหรอกเมื่อไรยอมรับว่าตัว

เราไม่มี กายนี้ ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเรานะ ก็จะได้ธรรมะแล้ว พระโสดาบันรู้ตรงนี้ ไม่ใช่รู้อย่างอื่น พระโสดาบันก็ยังคิดอยู่ พระอรหันต์ก็ยังคงคิดอยู่

คำถาม (๘-๓): ผมควรจะทำอย่างไรกับภาวะนี้ดีครับ

หลวงพ่อก: ต้องยอมรับมันนะ ให้รู้ทันว่าใจเราไม่เป็นกลางกับสภาวะ พอมันไปคิดแล้ว คิดอกุศลเราก็ไม่ชอบแล้ว เราอยากให้มันคิดแต่กุศล พอคิดอกุศลแล้วใจเรามีความทุกข์ขึ้นมา เราก็ไม่ชอบอีกแล้ว เราไม่อยากจะได้รับความทุกข์ ความทุกข์นี้เป็นวิบาก เป็นผลนะ เราห้ามไม่ได้หรอก เพราะไปปรุงแต่งไม่ดีมาอย่างไรก็ต้องรับทุกข์ เราอย่าไปปฏิเสศผล คล้ายๆ เราเดินชุกชุนนะ เดินชุกชามเอาหัวไปโขกเสาเข้าเนี่ย หัวต้องเจ็บ ไม่ใช่คิดอย่างไรโขกแบบไหนถึงจะไม่เจ็บ ไม่ใช่ละ ไม่ใช่ไปฝึกนะว่าจิตยังงี้จิตจะไม่ทุกข์ จิตยังงี้ จิตก็ต้องทุกข์ เพราะจิตเป็นขันธ์ จิตต้องทุกข์แน่นอน ถ้าเรารู้ทันหมดความยินดี หมดความยินร้าย เราก็พ้นทุกข์ไป ของคุณให้รู้ทันเลยจิตมันยังยินร้ายอยู่ มันขี้โมโห รู้สึกใหม่ มันโมโหทุกอย่าง มันหงุดหงิดทุกอย่าง เรื่องเล็กเรื่องน้อย มันก็โมโหนะ โมโหตัวเองได้ด้วย เพราะฉะนั้นเรารู้ทัน รู้ทันลงไป จิตเราไม่เป็นกลาง จิตเรายินร้ายกับอารมณ์อย่างโน้น ยินร้ายกับอารมณ์อย่างนี้ รู้เรื่อย ๆ ไป รู้บ่อย ๆ นะ แล้วเขาพัฒนาเอง วันหนึ่งเราจะเห็นเลย มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันจะคิดมันก็คิดของมันเอง มันจะโกรธมันก็โกรธของมันเอง มันจะทุกข์มันก็ทุกข์ของมันเอง ไม่ใช่เราสักอันเดียว

ตั้งหลักให้แม่นนะ ภาวนา ตั้งหลักเราต้องรู้กายรู้ใจเพื่อให้เห็นว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ตั้งหลักตัวนี้ให้แม่นๆ เพราะพระโสดาบันรู้ว่าตัวเราไม่มี เพราะฉะนั้นเป้าหมายที่ ๑ ต้องเป็นพระโสดาบัน เพราะฉะนั้นมาดูกายดูใจไป อย่าไปดูในมุมมองอื่นนะ เช่น กายนี้เป็นปฏิรูป อสุภะ จิตนี้เป็นความว่าง จิตดูไปแล้วว่างๆ แล้วคิดว่าดี ไม่ใช่ ต้องดูให้เห็นไตรลักษณ์ ถ้าไม่เห็นไตรลักษณ์ไม่เรียกว่าวิปัสสนา จำไว้ละ วิปัสสนาต้องเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ

คำถาม (๙): หนูดูจิตมาสักกระยะหนึ่ง ก่อน หน้านั้นทำรูปแบบคือเคลื่อนไหว สร้างจังหวัด แล้วก็รู้สึกว่าไปอยู่วัดมา ๕ วัน แล้วมันไม่ตื่นเลย จนวัน^{๑๒}สุดท้ายทนไม่ไหว มันมีแต่หงุดหงิดแล้วก็ฟุ้งซ่านเคลื่อนไหวมีอนั้นเจ้าคะ แล้วก็พอวันสุดท้ายทนไม่ไหว ก็เลยฟังซีดีของหลวงพ่อกแล้วก็ตื่นขึ้นมา เลยไม่แน่ใจว่ามันเหมาะสมกับหนูไหม ที่เลือกแบบนี้

หลวงพ่อก: สร้างจังหวัดก็ได้ แต่ว่าอย่าจงใจ ให้ดูลงไป ให้รู้ทันจิตของเรา ขยับเนี่ยนะ เพื่อจะรู้ทันจิตตัวเองนะ ไม่ใช่ขยับเพื่อจะให้จิตดี ขยับเพื่อจะรู้ทันจิต เพราะฉะนั้นขยับไป จิตหนีไปคิดก็รู้ ขยับแล้วจิตไปเพ่งใส่มือก็รู้ ขยับแล้วหงุดหงิดก็รู้ เพราะฉะนั้นขยับแล้วรู้ทันจิตไป ไปทำผิดนะไม่ใช่ว่าวิชาขยับเขาไม่ดีนะ สิ่งที่หลวงพ่อกเขียนสอนนะสุดยอดกรรมฐานแล้ว (โยม “เจ้าคะ”) เราไม่เข้าใจสิ่งที่ท่านสอน อย่างท่านสอนขยับ ท่านบอก “เขย้าธาตุรู้” ท่านขยับเพื่อจะรู้สึกตัว ของเราขยับเพื่อจะให้จิตสงบ ขยับเพื่อจะให้จิตสบาย ผิดวัตถุประสงค์ ขยับเล่นๆ ซิ เห็นไหม ใจตัวที่เคลื่อนไหวอยู่นี้ ไม่ใช่ตัวเรา เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง

กระดุกกระดิก ขยับไปๆ จิตหนีไปคิดแล้ว เออ จิตมันทำงานได้เอง จิตมันไม่ใช่ตัวเรา เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็คือเทียบท่านสอนเยี่ยมมากเลย หลวงพ่อชอบนะ ท่านสอนเลย “ถ้ารู้ทันว่าจิตคิด จะได้ต้นทางการปฏิบัติ” “การดูจิตเป็นวิธีปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด” นี่สำนวนหลวงพ่อก็คือเทียบนะ แล้วก็จริงไม่จริง ก็ไม่จริงเสมอไป แล้วแต่จริตนิสัยคน บางคนดูกายก็หลุดพ้น บางคนดูเวทนาแล้วหลุดพ้น แต่ละคนไม่เหมือนกัน ถ้าคนไหนหนักดูจิตก็ดูจิตไป คนไหนหนักดูกายก็ดูกายไป แต่ต้องดูให้เป็น ดูกายก็ต้องเห็นว่ากายเคลื่อนไหวใจเป็นคนดู มีกายกับจิตแยกออกจากกัน ดูเวทนา ก็เห็นเลย เวทณาก็อยู่ส่วนหนึ่ง กายก็อยู่ส่วนหนึ่ง จิตก็อยู่อีกส่วนหนึ่ง ถ้าดูจิตก็จะเห็นเลย กุศลและอกุศลเป็นของถูกรู้ถูกดู เป็นสิ่งที่แปลกล่อมเข้ามา ใจอยู่ต่างหาก ค่อยฝึกไป

บางคนไปขยับแล้วเครียด เราก็คือเปลี่ยนชะ ธรรมเนียมมีนับไม่ถ้วน ไม่จำเป็นจะต้องเอาแบบใดแบบหนึ่ง เพราะฉะนั้นบางคนสงสัยว่าฟังหลวงพ่อแล้วไม่เห็นหลวงพ่อบอกเลยทำให้ใช้รูปแบบของธรรมเนียมอะไร หลวงพ่อไม่ได้เน้นที่รูปแบบ รูปแบบอะไรก็ได้นะ ขอให้หลักให้ถูก และก็ไปดูว่ารูปแบบไหนที่เหมาะสมกับเรา เราทำแล้วสติเกิดบ่อย เราก็คือเอาอย่างนั้น คนไหนดูท้องพองยุบนะ ถ้าดูเป็นสติก็เกิด คนไหนรู้ลมหายใจ ถ้าดูเป็นสติก็เกิด ทำจังหวะมือสติก็เกิดถ้าทำเป็น ถ้าทำผิดก็ไปเพ่งเหมือนกันหมดเลย ไม่มีดีไม่มีเลวอะไรว่ากันหรอก แต่ต้องจับหลักให้แม่น

คำถาม (๑๐-๑) : กราบนมัสการหลวงพ่อกะ คือลูกได้มาที่นี่เป็นครั้งที่ ๒ นะคะ เดิมทีเดี๋ยวมีความตั้งใจอยากจะนั่งสมาธิวิปัสสนา แต่ไม่มีพื้นฐานอะไรเลย และก็ได้ฟังซีดีของหลวงพ่อก็รู้สึกกระตือรือร้นมากคะ ฟังครั้งเดียวมีความรู้สึกที่ต้องมาที่นี่คะ และก็ได้มาเมื่อ ๑๗ กุมภาพันธ์เป็นครั้งแรกคะ หลังจากนั้นก็เริ่มไปปฏิบัติตามที่หลวงพ่อสอน เริ่มรู้สึกกายรู้สึกใจนะคะ พอทำได้สักประมาณ ๒ วัน ลูกก็ทำกิจวัตรประจำวันตัวเองอยู่ ก็เผลอไปคิดบ๊ีบ พอรู้สึกตัวตัวเองเผลอไปคิดเนี่ย มันเห็นตัวเองกำลังนั่งภูสบู่อุอยู่คะหลวงพ่อ ก็มีความรู้สึกตกใจมากคะ เพราะมันเหมือนเป็นความว่างที่ลอยอยู่ข้างนอก แล้วที่นี้ก็คือ หนึ่งตกใจแล้วเนี่ย ก็รู้สึกถึงกายตัวเองมากคะ คือไม่อยากจะเข้าใกล้ ไม่อยากสัมผัส มันเหมือนกับเป็นวัตถุเหมือนที่หลวงพ่อบอกเคยสอนคะ เป็นก้อนธาตุที่ขยับอยู่คะ และจากนั้นก็ คือมีความรู้สึกอยากจะไปจากตรงนั้นคะ แต่มันไม่รู้จะไปไหนคะ

๑๓

หลวงพ่อ: อย่าไปซี อย่าจงใจ ถ้าจงใจแล้วไม่ไปหรอก ตอนที่หัด ๒ วันแล้วเป็นเพราะไม่ได้ตั้งใจ พอมันเคยเป็นแล้วอยากให้เป็น อยากให้เป็นคราวนี้ไม่เป็นแล้ว ต้องรู้เล่นๆ ต้องดูเล่นไป ที่ฝึกอยู่ใช้ได้แล้วนะ ดีแล้ว

คำถาม (๑๐-๒): อยากทราบว่าเวลาเกิดสภาวะอย่างนั้นอีก จิตไปอยู่ตรงไหนคะ หลวงพ่อ

หลวงพ่อ: จิตไม่มีอะไร จิตก็เป็นแค่คนดูนะ จะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ รู้สึกไหมร่างกายมันอยู่ห่างๆ ออกไป เออ จิตมันเป็นแค่คนดู เราไม่ต้องไปดูว่าตัวจิตตั้งอยู่ที่ไหน ในขณะนั้นนะ สภาวะอะไรเกิด มันเป็นอะไรขึ้นมาก็แค่รู้ไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละดีแล้ว ต่อไปเราก็จะเห็นอีก จิตก็

ทำงาน อย่างของคุณ ตอนนี่คุณเห็นได้แล้ว ร่างกายนี้ รู้สึกใหม่ร่างกายมันอยู่ห่างๆ ออกไปแล้ว ความรู้สึกสุข
รู้สึกทุกข์ ก็อยู่ห่างๆ ออกไป กิเลสก็อยู่ห่างๆ เหมือนคนเดินผ่านหน้าบ้านใจเราเป็นแค่คนดูอยู่ นี่เฝ้ารู้ไป ทุก
สิ่งทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ดูอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป

คำถาม (๑๐-๓): แต่ตอนนั้นมีความรู้สึกอยากจะหนีไปค่ะ แต่ก็ไม่รู้จะหนีไปไหน

หลวงพ่: นั่นแหละ เพราะเห็นตามความเป็นจริงก็เบื่อหน่าย แล้วดูต่อไปอีก มันจะไม่เบื่อหน่ายนะ
มันจะรู้ว่าไปไหนไม่ได้หรอกมันต้องอยู่ด้วยกัน ก็จะอยู่แบบไม่มีความรังเกียจ อยู่อย่างเป็นกลาง แต่ใน
ขณะเดียวกันก็ไม่ได้อยู่แบบหลงไหลอย่างที่เคยหลงไหล แต่ก่อนอยู่กับมันด้วยความหลงไหลว่านี่คือตัวเรา นี่
เป็นตัวดีตัววิเศษตัวสวยตัวงาม แต่ตอนนี่เราเห็นความจริงแล้ว มันเป็นแค่วัตถุธาตุเท่านั้นเองไม่ใช่ตัวเรา
หรอก ดูมันทำงานอย่างนี้ เวลาอาบน้ำนะอย่าใจลอยนะ คนที่มาส่งการบ้านหลวงพ่เห็นสภาวะตอนอาบน้ำ
เยอะมากเลยนะ ทำไมมันรู้สึกง่าย เพราะมันกำลังสัมผัสตัวเองอยู่ มือกำลังลูบลงไปนิ้วในก้อนธาตุอันนี้
แหละ และโดยที่ไม่ได้เจตนา สติมันระลึกได้ถึงความเป็นก้อนธาตุของมัน เพราะฉะนั้นตอนที่อาบน้ำนะอย่า
มัวแต่ใจลอยคิดโน่นคิดนี่ ฮัมเพลง บางคนเข้าห้องน้ำที่ชั่วโมงหนึ่ง เสียเวลา เวลาเราอาบน้ำ มันจะลูบตัวมัน
จะอะไรก็ คอยรู้สึกไปนะ เหมือนนิ้วเหมือนก้อนธาตุ ของคุณนั้นไม่เคยภาวนา พ่ไม่เคยภาวนาแล้วรู้สึก
เฮ้ย มันไม่ใช่เรานี่ แต่ที่นี้เคยเห็นอย่างนี้ แล้วอยากเห็นอีก พ่อยากเห็นอีก กิเลสมันเกิด ตัณhamันเกิด
ความอยากมันเกิด มันก็เลยไม่เห็นเพราะสติไม่เกิด

คำถาม (๑๐-๓): ตอนนี่คือภาวนาแล้วเครียดค่ะ หลวงพ่ เครียดมาก มันมีเครียดกับเปลอค่ะ

หลวงพ่: ตรงที่เปลอไม่เครียดนะ ตรงที่รู้ว่าเปลอก็ไม่เครียด แต่หลังจากนั้นไม่ชอบที่จะเปลอก็เลย
เครียด มันมี ๓ จังหวะนะ เปลอไป ตรงที่เปลอไปไม่เครียดหรอก ตรงที่รู้ว่าเปลอก็ยังไม่เครียด พอรู้ว่าเปลอ
แล้วไม่อยากจะเปลอ ตรงนี้ไปข่มใจไว้ ก็เลยเครียด ไปเพ่งไว้ก็เลยเครียด

๑๔

คำถาม (๑๐-๔): จริงๆ ก็คือ ควรจะปล่อยให้ตัวเองเปลอไปซะใหม่คะ แล้วก็รู้สึกตัว

หลวงพ่: ใช่ แต่อย่าเปลอเป็นวันๆ นำเกลียด หัดเปลอชะบั้ง อย่างกลัวกิเลสมากเกินไปนะ บางคน
จะสู้กิเลสแต่กลัวกิเลสแบบหดห้อยู่ในถ้ำอย่างเดียวเลย ไม่ยอมออกนอกบังเกอร์นะ หลบอยู่ในบังเกอร์ กลัว
กิเลส กลัวเปลอ เปลอไปเลย เปลอออกไป แต่พอใจเราไหลออกไปแล้ว รู้ไวไว อย่าเปลอนาน เปลอนานแล้ว
อับลัษณ์นำเกลียด มันจะไปทำชั่ว เพราะฉะนั้นให้มันเปลอแล้วรู้สึก เปลอแล้วรู้สึกนะ ได้บุญมาก ถ้าไม่
เปลอเลยจะกลายเป็นการเพ่ง ถ้าเปลอตลอดเลย ก็คือไม่ได้ปฏิบัติ ฉะนั้นมันมี ๓ แบบเอง เปลอไปเลยไม่ได้
ปฏิบัติ ไม่ให้เปลอเลยนะจ้องเอาไว้ตลอดเป็นการเพ่งเป็นการกำหนด อีกอันหนึ่ง มันเปลอไปแล้วเรารู้ทัน ตื่น
ขึ้นมารู้สึกขึ้นมาเป็นอีกสภาวะหนึ่ง รู้สึกขึ้นมาได้ที่ละแวกเดียว เดียวก็เปลอใหม่

คำถาม (๑๐-๕): การสวดมนต์นี้เรียกว่า สมถกรรมฐาน หรือเปล่าคะ

หลวงพ่: ได้ สวดมนต์ไปนะ จิตจดจ่อคิดถึงพระพุทธเจ้าคิดถึงธรรมะอะไรอย่างนี้ หลวงพ่อแต่ก่อนชอบสวดแบบสวนโมกข์ สวดแล้วแปล หลวงพ่อเคยบวชกับเจ้าคุณปัญญาวัดชลประทาน สวดมนต์แปลเราก็พิจารณาธรรมะไป ใจคิดถึงธรรมะนั้นก็ได้สมณะ ที่นี้มีอีกวิธีหนึ่ง สวดมนต์แล้วจิตแอบไปคิดรู้ว่าจิตไปคิด หรือสวดมนต์แล้วเห็นร่างกายอัปาทังๆ อย่างนี้ เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหวอยู่ ใจเราเป็นคนดูอยู่ นี้อย่างนี้เดินปัญญา สวดมนต์อยู่จิตหนีไปคิดรู้ว่าจิตหนีไปคิด อันนี้เป็นการเดินปัญญา

คำถาม (๑๑): กราบนมัสการหลวงพ่อนะคะ คือจะส่งการบ้านนะคะ คือช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมา ตัวเองได้เจอกับวิบากกรรม ก็... (เสียงเครือ)

หลวงพ่: คือไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในชีวิตเรานะ ท่องไว้เลยว่า "เดี๋ยวมันก็ผ่านไป" ไม่มีสิ่งใดหรอกที่มาแล้วไม่ผ่านไป ไม่ว่าความสุขหรือความทุกข์นะ แต่เวลาความทุกข์มาเราอยากให้มันพ้นเร็วๆ ความสุขมาเราไม่อยากให้มันพ้น ทั้งๆ ที่ทุกสิ่งต้องผ่านไป ทีนี้พอความสุขผ่านไปเราก็เสียใจ ความทุกข์ไม่ไปซะทีหนึ่งเราก็เสียใจอีก ถ้าไม่ไหวจริงๆ เราก็เปลี่ยนความรู้สึกเสียบ้าง เปลี่ยน ผ่อนคลายก่อน เช่น ไปดูหนังฟังเพลงบ้าง แต่ไม่ใช่เที่ยวเตลิดเปิดเปิงไปนะ เอาพผ่อนคลายนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็กลับมาสู้ใหม่ ถ้ายอมรับได้เมื่อไหร่ จะไม่ทุกข์เมื่อนั้น จำไว้นะ ที่ยังทุกข์อยู่เพราะยอมรับไม่ได้

ฝึกไปนะ คนในโลกนี้ไม่ใช่เราทุกข์คนเดียว ใครๆ ก็ทุกข์กันทั้งนั้นแหละ เมื่อไม่กี่วันนี้ก็มีเด็กผู้หญิงไปภวานาไปที่วัดบ่อยๆ อยู่ๆ เป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว เลยขอการบ้าน บอกอาจจะเป็นครั้งสุดท้ายที่ได้มาส่งการบ้านแล้ว แต่ว่าไม่ได้หวั่นไหวนะ จะตายก็ตายอะไรอย่างนี้ ต้องใจแข็งอย่างนั้น ถ้าเรายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ได้นะ จิตใจจะมีความทุกข์มาก ถ้า เราเห็นว่าทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดาเราจะไม่ทุกข์มาก อย่างสมมติว่าอกหักรักสลายอะไรอย่างนั้นนะ ถ้าเราเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา คนเราก็สมหวังบ้าง ผิดหวังบ้าง อะไรอย่างนี้ เราก็ไม่ทุกข์มากเป็นเรื่องธรรมดา น้ำมันแพง เออ ก็คนอยากใช้เยอะ มันก็แพงอะไรอย่างนี้ หรือมันโงกกันมากมันก็แพง เราก็ไม่รู้ว่าเพราะอะไร แต่ถ้าเราอยากให้น้ำมันเหลือลิตรละ ๓ บาทนะ ต้องทุกข์ตายเลย เพราะเป็นไปไม่ได้ ถ้าเมื่อไรเรายอมรับความจริงนะ เราจะไม่ทุกข์หรอก เพราะฉะนั้นเราเผชิญหน้ากับทุกสิ่งนะ ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งเป็นกลาง รู้ทุกอย่างอย่างที่เขากำลังปรากฏขึ้นไม่ใช่อย่างที่เรายกให้มันเป็น ถ้าเราเผชิญทุกสิ่งทุกอย่างอย่างที่เป็นนะ ใจเราเป็นกลางได้นี้ มันจะไม่ทุกข์หรอก ชีวิตนี้จะเหลือแต่ปัญหา ชีวิตนี้จะไม่มีความทุกข์ ปัญหาจะเกิดขึ้นตลอดเวลา ในชีวิตของคนเราทุกคนก็มีปัญหาเกิดขึ้นตลอดเวลา แต่คนซึ่งฝึกจิตมาดีแล้วมันมีแต่ปัญหา มันไม่มีความทุกข์ขึ้นมา ความทุกข์ไม่ใช่ปัญหา ความทุกข์เป็นส่วนเกินของชีวิต เพราะฉะนั้นเมื่อมีปัญหามาขึ้นมานะ เรามีสติ รู้ทันจิตใจตัวเองไป เราก็จะเห็นมันก็แค่สภาวะอย่างหนึ่งชั่วคราว เดี่ยวมันก็ผ่านไป ใจมันจะไม่ทุกข์

‘ภาวนานะ ภาวนาไป ในโลกมีแต่ความทุกข์นะ ช่วยตัวเอง’

จบกัณฑ์เทศน์ ณ ศาลาลุงชิน

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑

กราบอภิวาทหลวงพ่อดำด้วยเศียรเกล้า

ปริชญา : ถอดเสียง

วิลาศินี : ตรวจทาน / แก้วไข

หมายเหตุ: การถอดเสียงพระธรรมเทศนาฉบับนี้ ทีมงานผู้จัดทำได้ทำการปรับแก้ / ตัดถ้อยคำเล็กน้อยในบางส่วน เพื่อให้เหมาะสมต่อการอ่าน

.....

