

หลวงพ่อ
หลวงปู่เจ้าหน่สยง ๑

ธรรมบรรยาย และ สันทนาธรรม
พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธโร (หลวงพ่อกล้วย)

หลวงปู่
เพียงแต่เล่าให้ฟัง ๑
ธรรมบรรยาย และ สันทนาธรรม

หลวงพ่เพียงแต่เล่าให้ฟัง ๑

ธรรมบรรยาย และ สันทนาธรรม

พระอาจารย์สำราญ ธรรมจฺโร (หลวงพ่กล้วย)

วัดป่าธรรมอุทยาน

กม. ๑๑ ถ.มิตรภาพ บ้านสำราญ-บ้านเพี้ยพาน

ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : มูลนิธิร่มเย็น

คนเราก็เปรียบเหมือนใบไม้
ใบไม้ใบไหนๆ ก็เหมือนกัน
รู้ ใบไม้ใบเดียว ก็รู้ ใบไม้ทั้งป่า
แล้วเราเริ่มต้นศึกษาใบไม้ใบเดียวนี้แล้วหรือยัง

สารบัญ

คำนำ	7
ธรรมบรรยาย	9
สนทนาธรรมกับหลวงปู่	57

คำนำ

เมื่อครั้งที่พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธโร หรือหลวงพ่อก๊วย ยังทรงธาตุชั้นธ
ท่านมักมอบหนังสือ ‘หลวงพ่เพียงแต่เล่าให้ฟัง’ ให้แก่ผู้สนใจในธรรม
ที่มาขอพบ

เพื่อให้ญาติธรรมที่มาวัดป่าธรรมอุทยานได้รับอรรถธรรม และมิตรภาพ
เหมือนได้มาพบท่าน คณะศิษยานุศิษย์เห็นสมควรจัดพิมพ์เพื่อมอบเป็น
ธรรมทานที่วัดป่าธรรมอุทยานอีกครั้ง

สำหรับการจัดพิมพ์ครั้งนี้ เราได้แยกจัดพิมพ์เป็น ๒ เล่ม คือ หลวงพ่เพียง
แต่เล่าให้ฟัง ๑ และ ๒ โดยเล่มแรกจะครอบคลุมเนื้อหา ๒ ส่วน ได้แก่
ธรรมบรรยาย และ สนทนาธรรมกับหลวงพ่ ส่วนเล่มที่สองจะเป็นเนื้อหา
ของการ ถาม-ตอบ กับหลวงพ่

ท่านที่สนใจศึกษาเนื้อหาส่วนใดส่วนหนึ่งโดยเฉพาะ สามารถเลือกรับได้
โดยสะดวก หรือหากประสงค์ศึกษาให้ครบถ้วนก็สามารถขอรับได้ทั้ง ๒ เล่ม

ด้วยความเคารพในธรรม

คณะศิษยานุศิษย์

ธรรมบรรยาย

ปฏิบัติให้สนุก

ญาติโยมที่มาวัดวันนี้ นั่งนานๆ เกิดเวทนาใหม่ นั่งให้สบายนะ ท่านให้ละรูป ละนามออกให้หมด ก็ยังมาแสวงหารูปหานาม แต่ก็ยังเป็นบุญเป็นกองบุญ กองกุศล ให้คนได้บุญ ได้กุศล ได้สร้างตบะ สร้างบารมี

ถ้าดูจิตให้สนุก อยู่คนเดียวก็สนุก

ถ้าการปฏิบัติธรรมไม่สนุกแสดงว่า คนนั้นมีจิตใจที่อ้อถอย

ถ้าปฏิบัติธรรมแล้วสนุกสนานเพลินเพลิน มีความพอใจฝึกฝน

อยู่คนเดียวก็สนุก อยู่หลายคนก็สนุก ยิ่งสนุกใหญ่

จิตมีความอาจหาญ มีความกล้าหาญ กล้าได้กล้าเสีย

กล้าตาย อยู่เหนือตาย ตายก่อนที่จะตายเสียอีก

ต้องทำให้จิตของเราตายจากกิเลส

ซึ่งกว่าจะทำได้ต้องฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ เยอะ

จิตหลอกจิต

ตอนบวชพระใหม่ๆ บางวันยืนอุ้มบาตรทั้งวันทั้งคืน ผนก็ตก จะไปปักกลด อยู่กลางป่าช้า จะไปไหนก็ไปไม่ได้ เจอลมเจอฝน หนาวก็หนาว ทนทุกขุ ทรมาณ ทั้งกลัวผีก็กลัว ผีก็ใหม่ๆ บวชใหม่ๆ นี้ กลัวผีมากที่สุด

ช่วงยังไม่ได้บวชก็ไม่ค่อยกลัวนะ พอมาบวชขุ่นผ้าเหลืองแล้ว วันแรกก็เกิด กลัวผีอย่างจับใจ เพราะว่าจิตมันหลอก เขาบอกว่าผีชอบหลอกพระบวชใหม่ เข้าไปอยู่ในกุฏินี้ มีรูปเดียว ก็หาสำลีมาอุดไว้เลย กลัวผีมันจะมองเห็น มันหลอกถึงขนาดนั้นเลย ขนาดจะไปเบาไปหนักยังต้องกลั่นเอาไว้ จนตะวัน โผล่ถึงลงมาได้ นี่ก็ถึงหลวงปู่หลวงตาที่บำเพ็ญมาหลายๆ จิตของท่านคง มีกำลัง ช่วงนั้นแหละ ถึงได้กลับเข้ามาอยู่ป่าช้า มาอยู่คนเดียว

เมื่อก่อนอยู่ในบ้าน กลางคืนสองทุ่มออกมาอยู่ป่าช้า ตีห้ากลับไปอยู่ในบ้าน ขนาดจะมาเดินจงกรมใหม่ๆ ยังถือไฟฉายด้วย ก่อนจะเดินจงกรมสร้างสติ ก็เอาไฟฉายส่องกราดไปทั่วเลย กลัวผีจะมานั่งดู เดินไป จิตมันคิดปรุงแต่งไป เราก็เดินเร็วขึ้น ซ้ายขวา ซ้ายขวา เอาจิตให้อยู่ เดินเร็วจนเหนื่อย จนเหงื่อ แดกซิกๆ เลย

ก่อนจะเข้าที่พัก เอาสังกะสี ๗ – ๘ แผ่นมาทำเป็นวงกลม ล้อมต้นไม้เอาไว้ แล้วเอากลดไปกางไว้ข้างใน ก่อนที่จะเข้าไปอยู่ในซุ้มในกลด พอถึงประตู วิ่งปรี๊ดเข้าไปเลย กลัวผีหลอกมันดิ่งขา ขนาดอยู่ป่าช้านะ ออกมาผีอยู่ ป่าช้า มันยังหลอกขนาดนั้นนะ จิตของเรา

ฝึกไปฝึกมา ดับไปดับมา ก็เกิดความกล้าหาญมากขึ้นๆ ทีละเล็กทีละน้อย ต่อมาก็มานอนอยู่ตามหลุมศพในป่าช้า อยู่คนเดียว หลุมศพใหม่ๆ เสียด้วย เป็นศพจากอุบัติเหตุรถชนกันตาย เขาเอามาฝัง เราก็ได้ที เอาเสื่อมาปูอยู่ บนหลุมศพ เอากลดมาวาง

เมื่อก่อนมันรัก เดินเข้าป่าช้า ต้องเอามืดถางๆ เดินมาไม่ได้ มันรัก พอมา นั่งมันก็กลัว นอนหงายก็กลัว เลยสู้ นอนคว่ำหน้าใส่กับผีเลย ถึงขนาดนั้น

ใหม่ๆ นี่ สติเฟื่องจิต ไม่อยากให้ออกไปรับรู้
มันกลัว มันเพ่ง เพ่งจ้อง ระวัง ตรงนี้ก็สำคัญ
เราคอยระวังจิตของเรามากเกินไป
ไม่อยากให้ออกไปรับรู้ต่างๆ
กลัวมันจะเกิดความกลัว
สติมันก็เลยเพ่งเหมือนแมวคอยตะครุบหนู
ก็เลยตึงเครียดกัน จิตก็ตึง สติก็ตึงทั้งคืน
เข้าขึ้นมา กายสั่นสะท้านไปหมดเลย
ซากกรรไกรสั่นกระทบกันอยู่ตลอด
คือมันปฏิบัติผิด

ความหลงระดับสมมติ และระดับวิมุตติ

ตามความเป็นจริงแล้ว จิตของเราเป็น ‘ธาตุรู้’ เราให้เขารับรู้ แต่ไม่让他เกิด ถ้าเขาจะเกิด ก็เอาสติเข้าไปดับ ใช้วิธีไหนก็ได้ที่จะให้เขาดับ กำหนดลมหายใจให้เขาดับ ให้เขารับรู้ แต่ไม่让他เกิด ถ้าเราอยากจะรู้อะไร เหตุอะไรที่มันเกิดภายนอก เราก็เอาสติปัญญาพากายเข้าไปดู

ใหม่ๆ จะเป็นกันหมดทุกคน เราต้องพยายามศึกษาให้ละเอียด ให้เข้าใจ ให้ถ่องแท้ การควบคุมจิตเป็นอย่างไร การบริหารจิตเป็นอย่างไร

จิตของเราก็เหมือนเด็กน้อยนั่นแหละ ปล่อยให้เขาเล่น พอเกิดอุปสรรค เราก็ค่อยเข้าไปช่วยเหลือเขา ถ้าเขาจะเกิดส่งออกไปข้างนอก เราก็ต้องรู้จักดับเขา รู้จักแก้ไขเขา

จิตที่ไม่ได้ฝึก จะไปตามเรื่องตามราวของเขา หลงไป ขนาดหลงๆ อยู่ยังไม่หลงนะ เขาว่าเราไม่มีสติเลย ก็ไปโกรธให้เขา มันก็ไม่มีสติจริงๆ ดังเขาว่านั้นแหละ สติในทางโลกนั้นใช้อยู่ แต่สติในทางธรรมที่จะเข้าไปดูจิต เข้าชำระกิเลสที่จิตนั้น ตรงนี้ไม่มี

นอกจากบุคคลที่มาฝึกจริงๆ ถึงจะรู้ว่า เราไม่มีสติ มาฝึก มาดู มารู้ มาแยก ได้จริงๆ นั้นแหละ ถึงจะรู้ว่าเราหลง ทั้งๆ ที่เราหลงๆ อยู่ เราก็มัวยังไม่หลง เราไม่หลงในระดับของสมมติเท่านั้นเอง ในระดับวิมุตติ ตราบใดที่ยังแยก रूप แยกนามไม่ได้นี้ ก็ยังหลง

รู้ธรรม วางธรรม

ถึงจิตจะสงบอยู่ ก็เป็นเพียงขั้นที่คว่ำอยู่ ยังไม่ได้หงายขึ้นมา
เป็นสมาธิเฉยๆ สงบอยู่เฉยๆ ยังไม่ได้หงายขึ้นมา
ถ้าหงายขึ้นมาแล้ว กำลังสติต้องตามคั่นคว่ำ
ตามทำความเข้าใจ แล้วละออกให้หมดอีก แม้จิตก็ไม่ให้เกิด
ถ้าจิตไม่เกิดแล้ว ดับความเกิดแล้ว ต้องวางอีก
นั่นแหละ เขาเรียกว่า วางธรรม รู้ธรรม แล้วก็วางธรรม

ถ้ารู้จิตแล้วยังไปผูกไปขังจิต เหมือนกับเจอปพระแล้วจับพระไปขังเสีย
ปล่อยให้จิตของเราเป็นอิสระ อิสระจากการเกิด อิสระจากกิเลส อิสระจาก
ความยึดมั่นถือมั่น เขาก็สะอาด เขาก็บริสุทธิ์ การเกิดเป็นทุกข์ เขาก็ไม่เกิด
ถ้าเขารู้ความจริง

แต่เวลานี้ ภายในห้านาที ไปแล้วก็เรื่องก็ไม่รู้ เพียงแค่อารมณ์เล็กๆ น้อยๆ
เกิดขึ้นมา ก็ไปยินดียินร้ายไปด้วยกัน เขาเรียกว่า ไปเสียตายอาลัยอาวรณ์
กับอารมณ์เล็กๆ น้อยๆ เพราะฉะนั้น ให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดา

เพียรละนิวรรณ์

สมัยก่อน ตอนฝึกใหม่ๆ จิตพลิกจากสมมติไปหาวิมุติใหม่ๆ กำลังเร่ง
ทำความเพียร เวลามองดูพวกท่าน ถึงมานั่งอยู่ใกล้ๆ ก็เหมือนห่างไกล
เป็นโยชน์ เพราะสภาวะจิตมันต่างกัน

สมัยก่อน ทำความเข้าใจกับนิวรรณ์ หนาวๆ ก็ลุกอาบน้ำ ถ้านิวรรณ์เข้ามา
ลุกอาบน้ำ เดินดูพื้นศาลาจนเป็นมันวับเลย ตอนกลางคืน เอาการงานเป็น
การปฏิบัติธรรม ดูพื้นศาลาด้วย ไล่นิวรรณ์ด้วย เพิ่มความขยันหมั่นเพียร
ทำงานไปด้วย กลางวันก็ทำงานไป ถ้านิวรรณ์จะเข้า ก็ลุกตามดูจิตให้ได้
ทุกอิริยาบถ

ทุกวันนี้ มันไม่มีอะไรที่จะไปตามดู จิตก็ไม่เกิดมาร่วมสี่สิบปีแล้ว สติก็
หยุดร่วมสิบห้าสิบหกปี ความคิดก็ไม่ผุดมาปรุงแต่งร่วมสี่สิบปีเหมือนกัน
ก็ไม่รู้จะทำอะไร มีแต่จะทำงาน ทำงานเพื่อให้เกิดประโยชน์ ทำงานเพื่อ
ที่จะให้คนรุ่นหลังได้มาอยู่ดีมีความสุข ได้มาฝึกหัดปฏิบัติก็เพื่อที่จะได้ไป
ได้เร็วได้ไว

แก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง ตลอดเวลา

ทุกวันนี้ อะไรๆ ก็ทำไว้หมด ที่พัก ที่นั่ง ที่เดิน ห้องส้วมห้องน้ำ ก็ทำไว้หมด ก็เหลือเพียงญาติโยมเท่านั้น เมื่อทำให้ขนาดนี้ ถ้ายังจะพากันเกียจคร้านอยู่ ก็ช่วยไม่ได้

เราจะต้องสอนตัวเอง แก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา มันถึงจะถูกต้อง ไม่ใช่ไปให้คนโน้นเขาขนาบ ไปให้พระองค์โน้นขนาบ พระองค์นี้ขนาบ อย่างนั้น คงเป็นบุคคลที่กิเลสหนา บุคคลที่มีกิเลสเบาบางพึงนึกเดียว ไปแก้ไขปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ไม่ถึง ไม่หย่อน

ใครมาวัดนี้ ถึงได้เห็นแปลกแตกต่างไปจากที่อื่น ตั้งแต่ปากทางเข้ามา แม้แต่ป้ายวัด ทางการเขาก็มาติดให้ เขาสงสาร เขาว่าหายากก็เลยมาติดให้ พวกท่านถึงได้เห็นป้ายวัด ป้ายวัดก็เล็กนิดเดียว เข้ามาก็ไม่มีเขียนชื่อวัตร ปฏิบัติต่างๆ เอาไว้ให้ แล้วก็ไม่เห็นพากันไปนั่ง ไปเดิน ไปฝึกปฏิบัติอะไรเลย

สำหรับที่นี่ ทุกคนเข้ามาก็รู้สึกเหมือนกลับบ้าน ซึ่งแต่ก่อน ยังไม่ได้มา อาจคิดไปเองว่า เราจะไปอยู่อย่างไร เราจะไปกินอย่างไร ไปนั่งอย่างไร ไปฝึกอย่างไร มันหลอกเราเสียแล้ว พอเข้ามาจริงๆ มารู้ความจริง

มาที่นี้ก็สบายนะ ใครๆ ก็เหมือนกับพี่กับน้อง มีอะไรก็คอยช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน ความวิตกกังวลก็หายไปโดยไม่รู้ตัว มันคลายไปเปลาะใหญ่ จิตใจ ก็เลยสบาย มันสบายแบบหลงๆ หรือสบายแบบไม่มีสติก็ไม่มี รู้ ต้องมาสร้าง กำลังสติให้มากไปกว่านี้อีก เวลาจิตของเราสบายเป็นอย่างไร เวลาจิตสงบ เป็นอย่างไร เราต้องรู้

ถ้าเป็นบางที่ ถ้าเคร่งครัดมากเกินไป ก็คอยระวังระวัง แต่ที่นี้ไม่มีแบบนี้ ก็เลยไม่ได้กังวลตรงจุดนั้น ความกังวลคลายไป จิตใจก็เลยไม่มีความกังวล แต่พวกเราจะมึสติ คอยสังเกตรู้หรือเปล่าเท่านั้นเอง

ที่นี้จะปล่อยให้ปฏิบัติ ดูรู้จิตของเรา มีสติเข้าไปสังเกต เข้าไปวิเคราะห์ ทั้งที่จิตก็สบายอยู่ สบายแบบธรรมชาติ ทั้งกาย ทั้งจิต ทั้งสติไปด้วยกันหมด ขาดการจำแนกแจกแจง จิตสงบของเราเป็นอย่างไร ความสบายยาวนาน หรือไม่

งานภายนอก งานภายใน

ที่พากันมา ก็มาเพื่อที่จะแสวงบุญ ทุกคนก็มีจิตเป็นบุญเป็นกุศลกันหมด มีศรัทธาน้อมกายเข้ามาเพื่อศึกษา และก็ฝึกฝนในธรรม อยากจะได้รับความสงบสุขทั้งภายนอกภายใน

ภายนอก ก็คือ ภาระหน้าที่ การงานสมมติต่างๆ
ที่พวกเราได้สร้างได้ทำกัน
ภายใน ก็คือ ทางด้านจิตใจ ให้มีจิตใจที่สงบ
ให้มีจิตใจที่เยือกเย็นไม่ทำตามอารมณ์
ให้มีเหตุผล เพราะทุกอย่างมีเหตุผลหมด

เจริญสติ สังเกต ทำความเข้าใจกาย-ใจ

ถ้าพวกเรารู้จักวิเคราะห์ รู้จักพิจารณา รู้จักทำความเข้าใจอยู่ในกายของเรา ก็จะทำให้ในกายของเรานี้มีอะไรดีเยอะ ทั้งของดีของไม่ดีรวมกันอยู่ที่นี้ กายของเรานี้แหละ ก้อนทุกข์ กายของเรานี้แหละ ก้อนกรรม แต่พวกเราขาดการพิจารณา มายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นกายของเราจริงๆ

ในทางสมมติก็เป็นกายของเราจริงๆ

แต่ในทางวิมุตติ ในทางหลักธรรมแล้ว

ก็เป็นเพียงแต่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ถ้าขาดการจำแนกแจกแจง ขาดการแยกแยะจริงๆ เราก็จะไม่รู้ตรงนี้

ถ้าเราวิเคราะห์ มาเจริญสติ มาหัดสังเกต มาหัดทำความเข้าใจ เราก็จะเข้าใจในชีวิตของเราว่า กายของเรานี้ประกอบขึ้นด้วยอะไรบ้าง อันนี้เป็นส่วนรูปธรรม

ส่วนนามธรรมนั้น เป็นลักษณะอย่างไร ลักษณะของจิตที่สงบ เป็นลักษณะอย่างไร ความว่าง เป็นลักษณะอย่างไร อาการของความคิด หรือสภาวะธรรม อาการของขันธห้า เป็นลักษณะอย่างไร

ที่จิตของเราหลงความคิด หลงขันธห้า ทำให้เกิดอัตตาตัวตน อันนี้เป็นความหลง เป็นโมหะอันลุ่มลึกเลยทีเดียว พวกเราต้องพยายามมาคลายตรงนี้ได้ ก็จะเข้าใจในเรื่องอัตตา ในเรื่องอนัตตา ในเรื่องความทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่กาย หรือเกิดขึ้นที่จิต เราต้องรู้จักหาวิธีแก้ไข

รู้จักบุญ

คนเราเกิดมาก็รู้ว่า มีอานิสงส์ มีบุญ มีกุศล ถึงได้มาเกิดมาเป็นมนุษย์ บุญเก่าเราก็มี บุญใหม่เราก็พยายามมาเพิ่ม มาเสริม มาเติม มาแต่งให้เต็ม ตั้งที่พวกเราพากันมานี้แหละ มาสร้างบุญใหม่ให้มี ให้เกิดขึ้น พากันสร้าง แต่จะพากันรู้จักบุญหรือเปล่า

*บุญก็คือ ความสบายกายสบายใจ
ความสบายกายสบายใจ นี่คือบุญ*

ความหลงอันลุ่มลึก

การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การทำความเข้าใจ เราต้องรู้จักความหมาย สติที่เราสร้างขึ้นมานี้เป็นลักษณะอย่างไร ความระลึกทั่ว รู้กาย และก็รู้จิต จะต้องหัดสร้างขึ้นมา

ส่วนจิต ส่วนความคิด ส่วนอารมณ์นั้น ก็เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่แล้ว ความคิดเขาก็เกิดอยู่ เขาก็มีอยู่เป็นประจำ จิตของเราส่งออกภายนอกอยู่เป็นประจำ แต่เราขาดการเจริญสติเข้าไปสังเกต ก็เลยไม่รู้

ถ้าเรามาสร้างสติ หยุดดู รู้อยู่บ่อย ๆ เราก็จะเห็นการเกิดการดับของจิต การเกิดการดับของขันธทำอยู่ตลอดเวลา นี่แหละ ความหลงอันลุ่มลึกตรงนี้ คนขาดการวิเคราะห์ ขาดการพิจารณา ส่วนมากก็ทำบุญกันอยู่ ทำบุญ ถวายทาน ทั้งกำลังกาย กำลังใจ แล้วก็กำลังทรัพย์ มีโอกาสก็พากัน ขวนขวาย พากันฝึกฝน พากันสนใจ

เรื่องจิตซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรม

ไม่ค่อยสังเกตให้ต่อเนื่องกันสักเท่าไร

คิด เราก็รู้ว่าเราคิด

ทำ เราก็รู้ว่าเราทำ

ทั้งที่จิตกับความคิดเขารวมกันอยู่นั้นแหละ

เราหลงอยู่ หลงอยู่ในความรู้ตรงนั้น

สร้างสติ รักษาสติ ในทุกอิริยาบถ

เราต้องมาสร้าง ผู้รู้ตัวใหม่ คือมาเจริญสติ เช่น เราสังเกตเรื่องการหายใจ เข้า-ออกของเราให้ต่อเนื่องกัน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ลุกออกจากที่ พอรู้ตัวปุ๊บ ตั้งสติให้มั่น สร้างความระลึกรู้สัมผัสของลมหายใจเข้า-ออก ของเราให้ต่อเนื่องกัน ถ้าเราพลั้งเผลอ เราก็เริ่มต้นใหม่ เพียงแค่สร้างสติ กับรักษาสติให้ได้เสียก่อน ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน

ปัญญาแบบโลกๆ คลายทุกข์ในจิตไม่ได้

ส่วนความคิด ส่วนปัญญาแบบโลกๆ ของเรานั้น ทุกคนมีปัญญาเป็นอัจฉริยะกันหมด แต่ยังเป็นปัญญาที่เข้าไปคลายทุกข์ในจิตของเราไม่ได้ เป็นปัญญาระดับโลกีย์ ปัญญาระดับของสมมติ トラบไตที่จิตของเรายังไม่คลายออกจากความคิด ออกจากอารมณ์ จิตของเรายังไม่พริกจาก ‘สมมติ’ ไปหา ‘วิมุตติ’ ก็ยังหลงอยู่ ยังหลงอัตตาตัวตนอยู่

ทุกคนก็ว่าตัวเองไม่หลง トラบไตที่ไม่ได้มาเจริญสติ และไม่ได้สังเกต จนกว่าจะแยก रूप แยกนามได้ จนกว่าจิตของเราจะพริกจาก ‘สมมติ’ ไปหา ‘วิมุตติ’ ได้นั้นแหละ ถึงจะรู้ว่าตัวเองหลง อาจจะไม่หลงในระดับของสมมติ ยังหลงอยู่ในกองบุญกองกุศล แต่ยังไม่ถึงที่สิ้นสุด ยังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง เหมือนกับโผล่ขึ้นบันได ขึ้นได้แค่สองสามขั้น สี่ห้าขั้น แล้วก็ถอยลงมา ไม่ยอมก้าวไปถึงตัวเรือน คือ ยังไม่แยก रूप แยกนาม

เจริญตบะบารมี สำรวมกายอินทรีย์

เรื่องการปฏิบัติจิตนี้ ถ้าเรามีความท้อถอย เรียกว่าเข้าไม่ถึง เราต้องเป็นคนขยันหมั่นเพียรจริงๆ ขยันหมั่นเพียรในการวิเคราะห้ ในการตั้งใจ ในการทำความเข้าใจบ่อยๆ อยู่เนืองๆ และรู้จักสร้างตบะบารมี

ความเสียสละของเรามีเต็มไหม ความอดทนอดกลั้น สัจจะของเรามีเต็มหรือเปล่า มีความจริงใจต่อตัวเองไหม มีพรหมวิหาร มีความเมตตา มองโลกในทางที่ดีไหม

เจริญตบะบารมีอยู่ตลอดเวลา ตื่นขึ้นมาเราก็รีบสำรวจตรวจตราดูตัวเรา สำรวมกายอินทรีย์ของเรา หู ตา จมูก ลิ้น กายของเราทำหน้าที่อย่างไร เราต้องทำความเข้าใจ เรารู้จักแยก รูป รส กลิ่น เสียงออกจากจิตของเราหรือไม่ ภาษาธรรมที่ท่านเรียกว่า สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง เป็นอย่างไร

อันนี้ อวดมาเพียงแต่เล่าให้ฟัง ถ้าพวกท่านไม่ไปทำ ก็จะไม่เข้าใจ

ละความอยาก สะสางกิเลสจากใจให้หมด

การเจริญสติ ก็เพื่อที่จะเข้าไปสะสางกิเลสออกจากจิตใจของเรา

การเจริญสติ รักษาศีล สร้างสติ สร้างสมาธิ ก็เพื่อที่จะเข้าไปทำความเข้าใจ แล้วก็คลายความหลง แล้วก็ละกิเลสออกจากจิตจากใจของเราให้หมด

แม้แต่ความอยากเล็กๆ น้อยๆ

อยากจรรู้ธรรม อยากเข้าถึงธรรม เราก็ต้องละ

แต่การกระทำคือการสังเกต การวิเคราะห์ เราต้องทำ

สังเกตไม่ทัน เราก็ต้องใช้สมณะเข้าไปดับ

เราอาจจะกำหนดอยู่กับลมหายใจบ้าง สร้างความรู้สึกละเอียดที่การหายใจ เข้า-ออก หรือสร้างความรู้สึกละเอียดที่การเคลื่อนไหวของกาย แล้วแต่ความถนัดของแต่ละบุคคลที่จะเดินให้ถึง

การฝึกหัดปฏิบัติจิต เราต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่าไปวู่วาม คือค่อยเป็นค่อยไป ตั้งจิตไม่ทัน เราก็เริ่มใหม่ ทำความเข้าใจ เราเริ่มใหม่อยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา

เป็นผู้พร้อม ผู้ตื่นตลอดเวลา

บุคคลที่มีสติปัญญา ถ้าหากฟังนิดเดียว ฟังแล้ว ไปน้อมระลึกร่างกาย ระลึกรู้ความปกติของเราไปต๋วยถึงจะเกิดประโยชน์ น้อมเข้าไปสำรวจตรวจตรา ดูตัวเราทั้งภายนอกภายใน ภาวหน้าที่ สมมติต่างๆ เราทำไว้เรียบร้อย บริบูรณ์แล้วหรือยัง กับหมู่คณะ กับเพื่อนกับฝูง เรามีพรหมวิหาร มีความเมตตาหรือไม่

จิตของเราจะเกิดอารมณ์ หรือว่าเกิดความโลภ ความโกรธ ความอยาก เรารู้จักดับหรือไม่ สติที่เราสร้างขึ้นมานี้ เอาไปใช้กับภาวหน้าที่การงาน ได้หรือไม่ นิเวศธรรมต่างๆ ที่เป็นเครื่องกั้นจิตของเราไม่ให้ได้รับความสงบ เราทำความเข้าใจได้หรือไม่ เราเป็นบุคคลที่เตรียมความพร้อมหรือไม่ เป็นคนที่ถึงพร้อม ทำความเข้าใจได้พร้อม เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา หรือเป็นคนที่ตื่นอยู่ตลอดเวลาหรือเปล่า

เพียรสร้างทรัพย์ภายใน

เราต้องเป็นผู้สร้างทรัพย์ภายในให้มีให้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา

ทรัพย์ภายใน ถ้าเราไม่สร้างขึ้น ก็ไม่มี

เราต้องพยายามสร้างขึ้นมา

สร้างความว่าง ความสงบ ความสะอาด ความบริสุทธิ์

นั่นแหละ เขาเรียกว่า ทรัพย์ภายใน

อริยทรัพย์ภายใน คือ ความว่าง

ในความว่างนั้นมีดวงจิตอยู่ จิตที่ว่างจากการเกิด ว่างจากกิเลส ว่างจาก
ความยึดมั่นถือมั่น ว่างจากความคิด ว่างจากอารมณ์ เขาก็นิ่ง เขาก็สงบ
เขารู้ว่าการเกิดเป็นทุกข์ เขาก็ไม่เกิด

แยกแยะจิต และอาการของจิต

แต่เวลานี้ จิตของพวกเรายังเกิดอยู่ แต่ละวันๆ ไม่รู้จักเที่ยว แคะหำนาที่ สิบนาที่ ไม่รู้ไปสักก็เรื่อง เดียวก็เรื่องคนโน้น เดียวก็เรื่องคนนี้ เดียวก็เรื่องอดีต เดียวก็เรื่องอนาคต สารพัดเรื่อง

นอกจากนี้แล้ว บางที่ความคิดผุดขึ้นมาปรุงแต่งจิตโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ นั้นแหละ อาการของขันธห้าผุดขึ้นมาปรุงแต่งจิต บางที่จิตของเราก็เข้าไป รวมร่วมกับความคิด ที่เขาเรียกว่าไปเสวย เรื่องดีก็เป็นสุขเวทนา เรื่องไม่ดี ก็เป็นทุกข์เวทนา

เราขาดการจำแนกแจกแจง เรารู้เมื่อจิตกับความคิดเขารวมกันแล้ว ก็เลย รู้ว่า เรารู้ เราเห็น แต่ขาดการแยกแยะทำความเข้าใจ ว่าอะไรเป็นจิต อะไร เป็นอาการของจิต อะไรเป็นอาการของขันธห้า แล้วจิตของเราเข้าไปรวม ได้อย่างไร

สัมมาทิฏฐิ เปิดทางให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

มันก็ไม่มีอะไรมากหรอก ถ้าพวกเรามีความตั้งใจจริงๆ ก็มีแค่เรื่องกาย เรื่องจิต เรื่องรูป เรื่องนาม กว้นเวียนอยู่ที่นี่ ทุกคนก็มีกิเลสกันหมด แต่จะมีมากมีน้อยต่างกัน เราก็ต้องพยายามทำความเข้าใจ ยิ่งสะสม ยิ่งเจริญสติ เข้าไปมากเท่าไร เราก็ยิ่งจะเห็นมาก ยิ่งเห็นมากเท่าไร ก็ยิ่งทำความเข้าใจ รู้ความจริงแล้วค่อยละ

ถ้าเรามีความคิด สติปัญญาเก่าๆ ของเรา เราก็ต้องรู้จักดับ รู้จักอด รู้จักข่ม พระพุทธองค์ท่านบอกเอาไว้ว่า สติปัญญาทางโลก อย่าเพิ่งเอามาโต้แย้ง จะตีมากขนาดไหน ก็อย่าเพิ่งเอามาโต้แย้ง

เราดับ เราอด เราข่ม จนกว่าจิตของเราจะตกกระแสนธรรม จนกว่าจะแยก रूप แยกนามได้ สัมมาทิฏฐิ ความรู้แจ้งเห็นจริง ถึงจะเปิดทางให้ วิปัสสนา ก็เริ่มเกิด กำลังสติก็จะตามดู ตามรู้ ตามเห็นการเกิดการดับของชั้นห้า เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความไม่เที่ยงของความคิด ของอารมณ์ที่ จิตของเราไปปรุงแต่ง ทำให้เกิดอึดตาตัวตน

ถ้าเราเห็นตรงนี้ กำลังสติของเราก็จะพุ่งแรงเป็นมหาสติ ตามดู ตามรู้ ตามทำความเข้าใจ ก็เห็นการเกิดการดับ เขาเรียกว่า เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความไม่เที่ยงของความคิด ของอารมณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามดู จนจิตของเราอมรับความจริงว่า ไม่มีสาระประโยชน์แก่นสารอะไร นั่นแหละ จิตของเราจึงจะวาง นี่แหละ จุดวางก็อยู่ตรงนี้

เพียรละกิเลส

ตราบไต่ที่ยังแยกแยะนามไม่ได้ ก็ต้องเพิ่มกำลังสติให้เป็นมหาสติ ถ้ายังแยกแยะนามไม่ได้ ส่วนมากกำลังสติของเราจะพลั้งผลอ เพราะความเคยชินแบบเก่าๆ ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากจิต เกิดจากชั้นห้าที่ปรุ้งแต่งส่งออกไป

อันนี้เป็นเรื่องละเอียดมากทีเดียว คนที่ขยันหมั่นเพียรจริงๆ ถึงจะเข้าใจ ถ้าคนเกียจคร้านก็จะไม่เข้าใจ ขยันหมั่นเพียรทุกอย่าง ขยันทำความเข้าใจ ขยันละกิเลส ละความอยากเล็กๆ น้อยๆ ไม่ใช่ว่าอยากเฉพาะในเรื่องอาหารการอยู่การกิน อยากในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ความยินดี ยินร้าย ทั้งผลักไส ทั้งดึงเข้ามา ไม่อยากเอา ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ดับออกให้หมดเลยทีเดียว ทำความเข้าใจให้ถึงธรรมชาติที่แท้จริง

รอบรู้โลกธรรม

ธรรมชาติของจิตที่ไม่มีกิเลส เขาก็สะอาดบริสุทธิ์ ธรรมชาติของโลกภายนอก เขาก็ยังหลงอยู่กับโลกธรรมแปดอยู่อย่างนั้น เรายังอาศัยโลกอยู่ เราก็ต้องทำความเข้าใจกับโลก

โลก ในที่นี้ หมายถึงความคิด หมายถึงอารมณ์ที่อยู่ในกายของเรา รอบรู้ในโลก คือ รอบรู้ในกองสังขารของตัวเอง รู้จักทำความเข้าใจแล้วค่อยละออก กิเลสก็จะเหือดแห้งไปๆ ถ้าการละการดับไม่มี มีแต่พอกพูน กิเลสมันก็มากขึ้นๆ กำลังก็มากขึ้นๆ คนเราเกิดมาก็เพื่อที่จะเดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง

แต่เราไม่เดินให้ถึงจุดหมายปลายทางสักที มีแต่พากันมัวเมาเล่น เพลิดเพลินอยู่กับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ เพลิดเพลินอยู่กับโลกสมมติตรงนี้อยู่

ดับความเกิด

ให้มองให้ลึกกว่าความสุขที่แท้จริง คือ ความว่าง ความสะอาด ความบริสุทธิ์ การไม่กลับมาเกิดอีก เกิดทางกายเนื้อ พวกเราก็เกิดมาแล้ว แต่การเกิดทางด้านจิตวิญญาณนี่แหละสำคัญ กายเนื้อแตกดับ วิญญาณของเราจะไปอย่างไร นี่คือนสิ่งที่เราต้องศึกษา

เราดับความเกิดได้แล้วหรือยัง เราตัดภพตัดชาติได้แล้วหรือยัง

ไม่ใช่ว่า จะไปปฏิบัติเอาตอนช่วงหมดลมหายใจ หรือปฏิบัติเอาช่วงที่มีอายุมากแล้ว เราก็ต้องปฏิบัติ ต้องฝึกไปเรื่อยๆ ขณะที่เรายังมีกำลังอยู่

*ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมา เราทำบุญให้กับตัวเองแล้วหรือยัง
เราละความเกียจคร้านออกจากจิตจากใจของเราหรือยัง
เราละความเห็นผิดออกจากจิตจากใจของเราแล้วหรือยัง
ตอนนี้จิตของเราเป็นกุศล หรืออกุศล
อะไรควรเจริญ อะไรควรละ*

รักษาความเป็นปกติ

ถ้าจิตของเราดี เราก็มองโลกในทางที่ดี คิดดี ทำดีตลอดเวลา รู้จักสำรวจ
อินทรีย์ของตัวเอง ทุกคนก็มีกิเลสกันหมดนั่นแหละ แต่จะมีมากมีน้อย
ก็ขึ้นอยู่กับอานิสงส์ตบะบารมีของแต่ละบุคคล ทุกคนล้วนสร้างบุญมาดี
ถึงได้เกิดเป็นมนุษย์ แล้วเราก็มาสร้างสานต่อ ทำกายให้เป็นบุญ ทำวาจา
ให้เป็นบุญ ทำจิตให้เป็นบุญ ต้องรู้จักศึกษา รู้จักค้นคว้า

สติ สมาธิ ปัญญา เป็นอย่างไร

ลักษณะของศีลเป็นอย่างไร

ความสงบกาย วาจาเป็นอย่างไร

ศีลก็อยู่ที่จิตของเราดีแหละ ไม่ได้อยู่ที่ไหนหรอก กายของเราก็เป็นศีล
จิตของเราก็เป็นศีล ทีนี้จะหนักแน่นหรือไม่ ห้วนไหวหรือไม่ จะหลงหรือไม่
เฉพาะบุคคลที่มีความขยันจริงๆ ถึงจะเข้าใจตรงนี้

เพียรสร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้อง

ส่วนมากก็ยังพากันเพลิดเพลिनอยู่ ก็ยังดีที่ยังพากันฝึกฝืนในกองบุญกองกุศล ในการสร้างอานิสงส์ สร้างบุญ สร้างบารมีอยู่ตลอดเวลา อีกอย่างหนึ่งนั้น ถ้ายังไม่ถึงวาระถึงเวลาที่ยากที่จะตกถึงกระแสธรรม ถ้าอานิสงส์บุญบารมีของเราไม่เต็ม

เราก็ต้องสร้างบารมีของเราไปเรื่อยๆ เล็กๆ น้อยๆ ก็ยังดี ดีกว่าไม่ทำ ถ้าคนไม่เคยสร้าง คนไม่เคยทำ ก็ยากที่จะระลึกนึกถึงได้ เราต้องพยายามสร้าง อยู่บ่อยๆ ทำอยู่บ่อยๆ ให้ทานกับตัวเรา ให้ทานกับคนอื่น ให้อภัยทาน อโหสิกรรมอยู่ตลอดเวลา

มันก็ไม่มีเรื่องอะไรมาหรอก มีอยู่นิดเดียว แต่พวกเราพลิกไม่ได้ พลิกจาก ‘สมมติ’ ไปหา ‘วิมุตติ’ ไม่ได้ ถ้าพลิกได้ ก็เหมือนเส้นผมบังภูเขา

เสียดสละทั้งภายนอกและภายใน

ทำไมถึงพลิกไม่ได้ ก็เพราะว่าอานิสงส์บารมีทางสมมติของเราไม่พร้อม บางทีภาระหน้าที่ของเราก็มักมาปิดกั้นเอาไว้ บางทีครอบครัวก็มาปิดกั้นเอาไว้ ครอบครัวก็ยังไม่บริบูรณ์ ยังไม่สมบูรณ์ บางทีภาระหน้าที่การงาน อันโน้นก็ยังติดขัด อันนี้ก็ติดขัด สารพัดเรื่องที่เขาจะปิดกั้นดวงจิตของเราเอาไว้ กายเนื้อก็ยังมาปิดกั้นดวงจิตของเราเอาไว้ ความคิด อารมณ์ ก็ยังมาปิดกั้นดวงจิตของเราเอาไว้ บางทีกิเลสต่างๆ ก็มาปิดกั้นดวงจิตของเราเอาไว้

เราก็ต้องพยายามฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ด้วยความขยันหมั่นเพียร เป็นคนเสียดสละอย่างยิ่งยวด เสียดสละจริงๆ เสียดสละหมด เสียดสละทั้งภายนอก ภายใน ถ้าจะเอา จะมี จะเป็น ก็เป็นเรื่องของปัญญา ให้ทำความเข้าใจ

ที่เรามาวัดอย่างนี้ เราก็ได้รู้ ที่ว่าได้นั้น ได้จากการมาทำจิตของเราให้สงบ ถ้าเราไม่ปล่อยวางภาระหน้าที่การงาน ก็คงจะมาไม่ได้ ถ้าไม่มีการเสียดสละ เวลา เราก็คงจะมาไม่ได้ มีโอกาสก็ขอเชิญมา

ที่นี่ก็เหมือนบ้านของเรา ‘ทำกายให้เป็นวัด ทำจิตให้เป็นพระ’ อยู่ที่ไหน ก็เหมือนกันหมด

อุบายธรรม

ถ้าเรามีสติคอยตรวจสอบจิตของเรา เราก็จะได้ฟังธรรมะอยู่ตลอดเวลา รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็จะเป็นอาจารย์สอนธรรมะให้เรา ในส่วนลึกๆ เราก็ต้องสังเกต ดูการเกิด-การดับของจิต การเกิด-การดับของขั้นห้าที่มาปรุงแต่งจิต ตัวนี้แหละ ชนธมาร ที่ทำให้จิตของเราหลงอยู่ในการเวียนว่ายตายเกิด ในวิภวภูตสังสาร แล้วจิตของเราก็ยังหลอกจิตของเราเองอีก ยิ่งปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา ยิ่งวิ่งอยู่ตลอดเวลา เรามาพยายามดับ มาอด มาข่ม มาคลาย ออกจากจิต ออกจากความยึดมั่นถือมั่นตรงนี้ให้ได้

ถ้าเราอยากเห็นตรงนี้จริงๆ

เราลองอดพุท และอดคิดสักวันสองวันดูสิ

จิตของเรามันจะตื่นถึงขนาดไหน

อดทุกสิ่งทุกอย่าง อดทั้งอาหารการอยู่การกิน

จิตของเราจะเกิดความอยากใหม่

กายหิว จิตปรุงแต่งได้เร็วได้ไวใหม่

เราต้องทำความเข้าใจให้หมด ให้รอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่จะเที่ยวไปปฏิบัติธรรมที่โน่นที่นี้ถึงจะรู้ธรรม ถ้าเรารู้จักฝึก เรารู้ได้ตลอดเวลาตั้งแต่ต้นขึ้นมา

สังเกตการเกิด-ดับของจิต

ทำความเข้าใจกับทวารทั้งหกของเรา ตามมีหน้าที่ดู ก็ให้เขาดู เราดูจิตของเราว่าเกิดความยินดีใหม่ ยินร้ายใหม่ ผลักไสใหม่ ดึงเข้ามาใหม่

ถ้าจะหลบหลีก ก็ต้องหลบหลีกด้วยสติด้วยปัญญา จิตของเราจะเกิดความโลภ เกิดความโกรธ เรา รู้จักดับ รู้จักรงับใหม่

*ถ้ามันเกิดแล้ว ทำไมเราถึงรู้ว่ามันเกิด
เวลามันกำลังเริ่มก่อตัว เราดับได้หรือไม่
เหตุการณ์จากภายนอกมาทำให้จิตเกิด
หรือเกิดจากข้างในของเราโดยตรง
เรา รู้จักดับ รู้จักควบคุมใหม่*

การปฏิบัติทุกอย่างมันไม่เหลือวิสัยหรอก ถ้าแก้ไขตัวเอง เราปรับปรุงตัวเอง อยู่ตลอดเวลา เราคลายความคิด คลายทิฐิ คลายมานะของเก่าออก ถ้ามีสติปัญญาเต็มร้อย ต้องคลายออกทั้งร้อยนั้นแหละ ให้เหลือศูนย์ แต่เราไม่ได้ทิ้งหรอก เราคลายของเก่าออก เอาสติปัญญาของเราไปทำหน้าที่แทน

อย่าปล่อยโอกาสทิ้ง

จิตของเราเหนื่อยมานานแล้ว เขาเกิดมาไม่รู้ก็รักก็กลัวก็กลัว เดี่ยวก็เกิดเป็น โน่นบ้าง เป็นนี่บ้าง เราได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์นี่ดีมากแล้ว เพราะกว่าจะ 'ได้เกิดเป็นมนุษย์นี่ก็ยากแสนยากนะ ลำบากมาก แล้วกว่าจะเติบโตขึ้นมา กว่าจะได้รับการศึกษาเล่าเรียน ผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านวิบากกรรมต่างๆ มาจนได้ทำงาน มีความรับผิดชอบ ปกติก็มีครอบครัวมีลูกมีหลาน ก็หาโอกาสยากที่จะชำระสะสางกิเลสออกจากจิตของเรา

พวกเรามีโอกาส โชคดี ก็อย่าปล่อยโอกาสทิ้ง หมั่นสำรวจตรวจตราดู ตลอดเวลา สร้างผู้บริหารใหม่ให้เข้มแข็ง คือมาเจริญสติให้เข้มแข็งอยู่ ตลอดเวลา

อันไหนเป็นจิต อันไหนเป็นลักษณะอาการของจิต การก่อตัวของจิต การก่อตัวของขันธห้าเป็นอย่างไร จิตของเรา อารมณ์ของเรานั้นแหละสำคัญ พิจารณาให้ดี

เรามากี่สร้างประสบการณ์ หรือมาหาแผนที่เขาแนวทาง พวกเราจะเดินตาม หรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง พยายามเดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง

กาย-ใจ พร้อมแล้วหรือยัง

อาตมาก็เดินอยู่ตลอดเวลา ฝึกอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้ฝึก มันเป็นอัตโนมัติของมัน เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา เตรียมพร้อมตั้งแต่ยังไม่ได้บวช เตรียมพร้อมที่จะอยู่ เตรียมพร้อมที่จะไป กายแตกดับเมื่อไร ก็เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา

พวกเราพวกท่านพากันเตรียมพร้อมหรือยัง

รู้จักหาช่องทางเดินให้จิตหรือยัง

หาเครื่องอยู่ให้จิตของเราแล้วหรือยัง

สร้างวิหารธรรมให้จิตของเราแล้วหรือยัง

ชำระสะสางกิเลสออกจากจิตของเราได้หมดแล้วหรือยัง

ต้องเป็นคนี่เตรียมพร้อม

อาตมาเตรียมพร้อมหมดทั้งกายทั้งใจ ทั้งภาระหน้าที่สมมติก็เตรียมพร้อม และก็พร้อมให้ญาติโยมด้วย ทุกสิ่งทุกอย่างก็เพื่อให้ญาติโยมได้มาฝึกหัดปฏิบัติให้ถึงจุดหมายปลายทาง อาตมาเตรียมพร้อมตลอดเวลา แม้แต่ร่างกายของอาตมา ถ้าแตกดับเมื่อไร ก็คงไม่ให้ใครยากลำบากเท่าไร เพราะทุกอย่างก็เตรียมพร้อมแล้ว แม้แต่โลงศพก็ยังเตรียมเอาไว้ แทนเผาก็เตรียมเอาไว้ แม้แต่ที่เก็บกระดูก ถ้าถ่านต่างๆ อาตมาก็เตรียมไว้หมด แม้แต่พินเผาก็เตรียมพร้อม ถ้าถึงวาระเวลา ก็เพียงแต่จับมารวมกัน คงแต่ยกร่างขึ้นเผา แล้วเผาเท่านั้นเอง

ปฏิบัติทุกที ตลอดเวลา จึงไม่ประมาท

การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องคือ ทำในชีวิตประจำวัน ในปัจจุบัน ทำได้ทุกที ตลอดเวลา ดังนั้น เราต้องเป็นบุคคลที่เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา อย่าพากัน ประมาท บุคคลที่ประมาทเหมือนบุคคลที่ตายแล้ว ตายทั้งเป็น

เรามีหน้าที่อย่างไรทางสมมติ เราก็ทำให้ดีที่สุด ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ มีได้ เป็นได้ ทำได้ ด้วยสติปัญญา ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีเหตุมีผลหมด ทางสมมติ ก็มีเหตุผล ทางหลักธรรมก็มีเหตุมีผล

*ท่านถึงว่า อริยสังข์ คือความจริงอันประเสริฐ
การเกิดการดับของจิต จิตส่งออกนอก นั้นแหละ ‘สมุทัย’
จิตหลงความคิด หลงอารมณ์ นั้นแหละ คือ ‘โมหะ’
ถ้าเราคลายได้ เราพลิกได้ และระลึกได้ นั้นแหละ ‘วิปัสสนา’
‘โมหะ’ ก็หายไป ‘สัมมาทิฐิ’ ความรู้แจ้งเห็นจริงก็ปรากฏ*

พวกเราพากันสร้างกันหรือยัง เจริญกันหรือยัง ตั้งแต่ต้นขึ้นมาปั๊บ ยังไม่ลูก จากที่ สติริบสำรวจตรวจตราดูตัวเราว่าจิตปกติไหม กายปกติไหม สติปัญญา เป็นตัวส่งกายไปไหนมาไหน จิตของเราตั้งมั่นรับรู้อยู่ภายใน

อย่าปิดกั้นตัวเอง

จิตของเราเป็นธาตุรู้ เวลานี้ยังเป็นธาตุหลงอยู่ หลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ หลงในอัตตาตัวตน พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องอัตตา เรื่องอนัตตา เรื่อง ความทุกข์

ถ้าเรารู้สาเหตุแห่งทุกข์ เราดับทุกข์ได้ เราคลายทุกข์ได้ ถึงแม้ว่าเรา ไม่ต้องการก็จะเกิดมาเอง เวลานี้จิตของเรายังหลงอยู่ ต้องพากันขยัน หมั่นเพียร อย่าไปปิดกั้นตัวเองว่าไม่มีโอกาส ไม่มีเวลา

*ทุกคนมีโอกาสมีเวลา เรายังมีลมหายใจอยู่ ยังมีกำลังอยู่
อย่าไปเลือกกาลเลือกเวลา เวลานั้นจะปฏิบัติ เวลานี้จะปฏิบัติ
เราปฏิบัติได้ตลอดเวลา เราก็ทำความเข้าใจได้ตลอดเวลา*

ไม่ใช่จะไปนั่งขาวหม่นขาว ไปอยู่วัดถึงจะเป็นการปฏิบัติ เราก็อยู่บ้าน นั้นแหละ ดูกาย วาจาของเราเป็นอย่างไร เราอยู่กับบ้าน อยู่กับครอบครัว เราเคยโกรธ ความโกรธของเราลดลงแล้วหรือยัง เราเคยเกิดความ ทะเยอทะยานอยาก เราละได้หรือยัง

แก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง ตลอดเวลา

ทีนี้เราก็เพิ่มความขยันหมั่นเพียร เพิ่มความรับผิดชอบ ด้วยสติด้วยปัญญา ให้มากขึ้นๆ รู้จักหน้าที่ รู้จักแก้ไข จากน้อยๆ ไปหามากๆ ตรงไหนมันรู้ว่ ตรงไหนมันไม่ดีก็รีบแก้ไขเสีย

เราจะไปแสวงหาธรรม แต่ไม่รู้จักการแก้ไขปรับปรุงตัวเรา มันจะไปถึงธรรมได้อย่างไร

ทั้งภายนอก ทั้งภายใน เราก็ต้องทำให้บริสุทธิ์
สภาพกายสมมติของเราก็อยู่ดีมีความสุข ไม่ได้เดือดร้อน
ทางด้านภายใน ทางด้านจิตใจของเรา ยังหลงเหลืออะไรอยู่
เราต้องพยายามขจัดพยายามแก้อยู่ตลอดเวลา

บุคคลที่มีสติมีปัญญาฟังนิดเดียวไปเดินลอยอยู่ฝั่งกระโน้นเสียแล้ว ไม่ต้องให้ใครคนอื่นเข้ามาเคี่ยวเข็ญ ขนابแล้วขนาบอีก ถ้าคนมีสติ มีปัญญา มีกิเลสเบาบาง สร้างตบะบารมีมาดี ก็ถึงจุดหมายได้เร็วได้ไว

สงบด้วยการชม หรือสงบด้วยปัญญา

สมัยก่อน พระพุทธรองค์ท่านไปบอกกล่าวไปประกาศธรรม เพียงแค่ท่านพูดเล็กน้อย คำสอนคำ ผู้ฟังก็บรรลุถึงจุดหมายปลายทางแล้วก็มี เพราะว่าคนสมัยก่อนฝึกฝนบุญในกุศลกัน แล้วก็สนใจในเรื่องการปฏิบัติ มีสมาธิสมณะเป็นพื้นฐาน เพียงแค่พระองค์ท่านไปชี้แนะ การเกิดการดับของจิต การเกิดการดับของขันธห้า การแยก रूपแยกนาม ไปตามดู ตามรู้ แค่นั้น จิตก็พลิกเสียแล้ว สำเร็จเป็นพระอรหันต์ก็เยอะเยอะ

แต่พวกเรา ทั้งครูบาอาจารย์ก็เยอะ หนังสือตำรา ก็เยอะ ทำไม่ยังไม่เข้าใจกันเลย อันนี้ก็แปลกนะ อาจจะเข้าใจในระดับหนึ่ง แต่ต้องพยายามเข้าใจในระดับที่สูงขึ้นไป

ลักษณะของจิตที่ไม่มีกิเลสเป็นอย่างไร

ลักษณะของสมาธิที่สงบ สงบด้วยการบังคับหรือการชม

หรือสงบด้วยปัญญาที่เกิดจากการแยกแยะ

จำแนกแจกแจงไม่ให้อจิตของเราหลง

จิตของเราหลงอะไรในส่วนเล็กๆ

เห็นการเกิด-การดับของความคิด

เราพิจารณากายของเราให้รู้เห็นตามสภาพความเป็นจริง อันนี้ก็เป็นแค่ทางด้านรูปธรรม ส่วนนามธรรม ส่วนสภาวะธรรม ตัวจิตของเรานี้ไปหลงชั้นห้า หลงความคิด หลงอารมณ์

*ตรงนี้แหละ เราต้องพยายามเข้าไปสังเกต เข้าไปแยกให้ได้
ถ้าเราสังเกตทันเมื่อไร จิตที่จะเข้าไปร่วมก็จะติดตัวของเขาเอง
เราก็จะเห็นการเกิดการดับของความคิด*

พระพุทธองค์ท่านเปรียบเทียบการเกิด-การดับของความคิดเอาไว้เหมือนกับพยับแดด เวลาเราเดินไปตามถนนเวลาแดดร้อนๆ ก็เหมือนกับมีเปลวเพลิงลุกโชนอยู่ตามถนน เวลาเราเข้าไปใกล้ๆ แล้วมันก็หายไป บางที่ท่านก็เปรียบเอาไว้เหมือนกับลูกคลื่น เวลาเราไปเที่ยวทะเล เราก็เห็นลูกคลื่นเป็นลูกๆ วิ่งเข้ากระทบฝั่งแล้วหายไป แล้วลูกใหม่ก็เข้ามากระทบฝั่งอีก

รอบรู้กองชั้น

‘อาการของความคิด’ หรือว่า ‘ชั้นห้า’ ก็เหมือนกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จิตของเราไปรวมจนเป็นสิ่งเดียวกัน เหมือนกับเชือกเส้นเดียว เชือกเส้นเดียวกัน มันมีเกลียวอยู่หลายเกลียวรวมกันจนดูเหมือนเป็นเชือกเส้นเดียวกัน ถ้าเราจับแยกออกมาทีละเกลียวๆ ก็จะเห็นเป็นชั้นๆ ของใครของมัน นั่นแหละ ชั้นๆ ของใครของมัน

สติที่เราสร้างขึ้นมานี้ก็ส่วนหนึ่ง
ส่วนจิตของเราที่เกิดๆ ดับๆ นี้ก็ส่วนหนึ่ง
ถ้ากำลังสติเรามีเพียงพอสังเกตได้
ก็จะเห็นจิตแยกออกจากความคิด
ก็จะเห็นเป็นสามส่วน ถ้าสังเกตละเอียดลงไปอีก
ส่วนของความคิดที่เข้ามาปรุงแต่งจิต มันเป็นเรื่องอะไร
บางทีก็เรื่องอดีต บางทีก็เรื่องอนาคต
สารพัดเรื่องที่เข้ามาปรุงแต่งจิต
ถ้าเป็นเรื่องอดีต ก็เป็นอาการของ ‘สัญญา’
ความคิดต่างๆ ไม่ว่าจะกลางหรือไม่เป็นกลาง
เขาเรียกว่ากอง ‘สังขาร’

นี่แหละ ไม่รอบรู้ในกองสังขาร ไม่รอบรู้ในอารมณ์ตรงนี้ ถ้าเรารอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในความคิด รอบรู้ในอารมณ์ตรงนี้ ‘กำลังสติ’ ของเราก็จะพุ่งแรง ตามทำความเข้าใจ เป็น ‘มหาสติ’ อะไรเข้ามาปรุงแต่งจิต ก็จะตามดูหมด ตามดูไม่ทัน ก็ใช้สมณะอดข่มเอาไว้

สติตามดู จนนจิตรู้ความจริง

จิตของเรานี้ก็แปลก ถ้าไม่ดับ ไม่อด ไม่ข่ม เขาก็ไม่ยอมเหมือนกัน เขาก็วิ่ง เขาก็เกิดอยู่อย่างนั้น เกิดแล้วเกิดเล่า หลงแล้วหลงเล่าอยู่อย่างนั้น ความคิด ผุดขึ้นมาปรุงแต่งเมื่อไร เขาก็วิ่งเข้าไปรับด้วยกันหมด อ้าแขนรับเลย แทนที่จะใช้สติปัญญาเข้าไปวิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุหาผล

ตรงนี้แหละ ถ้าแยกได้ กำลังสติก็ตามไปดู เขาเรียกว่า เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นการเกิดการดับ เห็นสภาวะธรรม จิตรู้ความจริงตรงนี้ว่าไม่มี สาระประโยชน์แก่นสารอะไร เขาก็จะไม่ยึด เขาก็จะปล่อยวาง

ไม่ใช่ง่าย ๆ นะ กำลังสติของเราต้องตามหาเหตุหาผลจนจิตยอมรับความจริงได้ เขาก็จะวาง

เท่าทันกิเลส สะสางมลทิน

ทีนี้ จิตจะเกิดกิเลส ก็มาดับที่จิตอีก กิเลส ความอยากเล็กๆ น้อยๆ อยากมี
อยากเป็น อยากไป อยากมา ความอยากเล็กๆ น้อยๆ นี้แหละ คนมองข้าม
จะไปเอาแต่กิเลสตัวใหญ่ๆ ตัวไหนมันเกิดก่อนก็เอาตัวนั้น ความคิดมัน
เกิดขณะนี้ เราก็ดับขณะนี้ ดับตัวนี้ ความคิด อารมณ์ต่างๆ จากหยาบๆ
ไปหาละเอียด

ลึกลงไป เรามีความอิจฉาริษยาหรือไม่ เรามีความตระหนี่ถี่เหนียวหรือไม่
เรามองโลกในทางอคติ เป็นมลทินหรือไม่ เราต้องพยายามกำจัดสะสาง
ออกไป

สำหรับการปฏิบัติ อยู่คนเดียวเราก็สนุก อยู่หลายคนเราก็สนุก อยู่คนเดียว
เราก็สนุกดูเรา แก้ไขปรับปรุงตัวเรา

*กายวิเวกเป็นอย่างไร จิตวิเวกเป็นอย่างไร
จิตที่ไม่มีกิเลสมันมีความสุข กำลังจิตของเรามีไหม
จิตของเราหวั่นไหวไหม จิตของเราผวาไหม
เหตุการณ์ข้างนอกมากระทบ จิตของเราเกิดหรือไม่
ตากระทบรูป จิตเกิดหรือไม่
หูกระทบเสียง จิตเกิดหรือไม่*

บางทีก็เดินยิ้มอยู่คนเดียวเหมือนกับเป็นบ้า ถ้าคนเขาไม่รู้ บางทีก็เกิดปิติ
เกิดสุขसारพุดอย่าง

บารมีที่เต็มเปี่ยม

กิเลสมารต่างๆ ก็ไม่ยอมเหมือนกัน เขาก็หาวิธีที่จะเข้ามา ถึงจะเกิดขึ้นมา เราก็ต้องละ ต้องดับออกให้มันหมด หลอกในปัจจุบันไม่ได้ เขาก็ไปหลอก ในนิมิต มันหลายสิ่งหลายอย่างที่มาหลอกเรา กว่าจะฝ่าฟันอุปสรรคให้ถึง จุดหมายปลายทางได้ก็ต้องขยันหมั่นเพียร เราต้องสร้างตบะ สร้างบารมี ให้เต็มเปี่ยม

ตบะบารมีสิบของเราเต็มเปี่ยมไหม ศรัทธาของเรามีเต็มเปี่ยมไหม ปัญญาของเราเต็มเปี่ยมไหม สติของเราเต็มเปี่ยมไหม ความเสียสละของเราเต็มเปี่ยมไหม

ศีลมีลักษณะเป็นอย่างไร ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงเป็นลักษณะอย่างไร เราต้องให้รู้ให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงให้หมด ไม่ใช่ไปนึก ไปคิด ไปอ่าน ไปฟัง อันนั้นเป็น ‘ปัญญาโลกีย์’ เท่านั้นเอง

ถึงแม้จะพิจารณา แต่ขาดการจำแนกแจกแจง ขาดการแยก रूप แยกนาม ก็เป็นแค่ปัญญาโลกีย์ ถ้าจิตแยก रूप แยกนามได้แล้ว จะเป็นการ ‘เจริญสติ-ปัญฐานสี่’ ตลอดเวลา จะพิจารณากาย จิตของเราก็อ้างรับรู้อยู่ พิจารณาธรรม จิตของเราก็อ้างรับรู้อยู่ พิจารณาเวทนา จิตของเราก็อ้างรับรู้อยู่ เพราะว่าจิตของเราเคยเสียแล้ว จิตของเราตกกระแสนธรรมเสียแล้ว เราดับความเกิดเสียแล้ว ต้องพยายามเดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง อย่าพากันเล่นเถลไถล

เอาการงานเป็นการปฏิบัติ

ถ้าเข้าใจแล้ว เราก็เอาการงานของเราเป็นการฝึกหัดปฏิบัติธรรม ทำงานไปด้วย จิตก็ได้พักผ่อนไปด้วย ถ้าเราขยันหมั่นเพียร ตรงไหนไม่ดีเราก็รีบแก้ไขเสีย แก้ไขให้ดี แก้ไขไม่ได้ อุเบกขาเสีย

ตามความเป็นจริง จิตอุเบกขาตั้งแต่แยกรูปแยกนาม ตามทำความเข้าใจ แล้วก็ละกิเลส ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรม ทีนี้ ภายนอกเราทำหน้าที่ของเรา ตามสมมติ ตามอรรถภาพของเรา ทำให้ดีเพื่อที่จะยังสมมติของเราให้อยู่ดีมีความสุข เพื่อให้เกิดประโยชน์อยู่ตลอดเวลา

อะไรก็สู้คุณงามความดีไม่ได้

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เหตุการณ์ต่างๆ ยิ่งไปเที่ยวรดungsk์ก็ยิ่งเห็น เยอะ วิชาญาณที่ดีก็มี วิชาญาณที่ประสงค์ร้ายก็มี แต่สู้คุณงามความดีของเราไม่ได้ เราไม่มีอคติ ไม่ได้ตอบ มีแต่แผ่เมตตาให้ ก็มีแต่ความสุขความเยือกเย็น

วันแรกๆ เขามาทดสอบเรา วันต่อไปก็มีแต่เครื่องหอมมาให้ มาถวาย ไปอยู่ที่ไหนๆ ก็เหมือนกัน อยู่ที่นี่ก็เหมือนกัน มาวันแรก เขาก็มาเล่นงาน อาตมาเหมือนกัน อยู่ที่ป่าช้าสมัยก่อนยังไม่มีอะไร ทั้งเผาทั้งฝังเต็มไปหมด ระเกะระกะไปหมด ทั้งป่ารก ป่าหนาม อาตมาอยู่องค์เดียวตามโคนต้นไม้ ตามหลุมศพ มาวันแรกเขาก็เล่นงานอาตมา กระโดดมาจะฆ่าอย่างเดียว อาตมาแผ่เมตตาให้ เขาก็ไม่เอา ตั้งแต่สองทุ่มถึงตีหนึ่งตีสอง ถึงได้หายไปเฉยๆ

สมัยก่อนจิตของวิชาญาณต่างๆ เป็นมิจฉาทิฎฐิ กว่าที่จะคลายลงไปได้ ก็ลำบาก เราก้เหมือนกัน สมัยก่อนก็ไม่มีใครฝึกหัดปฏิบัติ มีอาตมาองค์เดียว ที่ออกมาอยู่ป่าอยู่เขา เพราะว่าอะไร เพราะว่าจิตของอาตมามั่นวางตั้งแต่ตอนเป็นฆราวาส วางมาตั้งแต่เป็นเด็ก ๖-๗ ขวบก็วางแล้ว ก่อนที่จะออกบวชก็ปลงขันธห้าได้หมดแล้ว แต่ไม่รู้ว่าจะจิตของตัวเองเป็นธรรม เพื่อที่จะแสวงหาธรรม พอบวชได้ประมาณ ๑๗-๑๘ วัน จิตก็ดีต้ออกจากความคิด ออกจากอารมณ์ ร้องอ้อ! ขึ้นมา เราหลงความคิด แค่นี้เอง!

หาเครื่องอยู่ เร่งความเพียร

พอปลงผมวันแรก สติก็สั่งเลย ให้เราหาเครื่องอยู่ให้เจอ ถ้าหาเครื่องอยู่ไม่เจอ การบวชเป็นพระก็จะลำบาก ก็เร่งทำความเพียรตั้งแต่วันแรก ยิ่งเห็นแล้วก็ยิ่งเข้าใจ แล้วก็ยิ่งเร่งทำความเพียรหนัก ทั้งกลางวันและกลางคืน ตามทำความเข้าใจ เดินปัญญา ละกิเลส ตรงนี้สำคัญ

*การดับการละของพวกเราไม่มี แล้วจะไปแสวงหาธรรมจะได้อย่างไร
การแยกรูปแยกนามของเราไม่มี จะเข้าใจเรื่องจิตได้อย่างไร
สติก็ยังไม่รู้จักสร้าง มันจะไปได้อย่างไร*

ต้องขยันหมั่นเพียรจริงๆ จึงจะเข้าใจ

สร้างสติให้ต่อเนื่อง รักษาสติให้ต่อเนื่อง รู้จักดับ รู้จักละ รู้จักทำความเข้าใจ อยู่ตลอดเวลา แล้วก็เป็นคนขยันหมั่นเพียรจริงๆ ถ้าคนเกียจคร้าน จ้างให้ก็ไม่เข้าใจ ก็จะไม่รู้ไม่เห็น อยู่คนเดียวก็หมั่นวิเคราะห์ แก้ไข ปรับปรุง ความทุกข์เกิดขึ้นที่กายหรือเกิดขึ้นที่จิต มันเป็นอย่างไรร

เราต้องศึกษาค้นคว้าให้ละเอียด นวัตกรรมต่างๆ เป็นอย่างไร ความว่าง ความสงบเป็นอย่างไร ถ้าเราไม่ศึกษาค้นคว้าแล้วใครเขาจะทำให้เราละ

แม้แต่จับชายฉกรรจ์ของพระพุทธองค์อยู่
ถ้าเราไม่ศึกษาไม่สนใจ เราจะไปเข้าใจได้อย่างไร
ธรรมะนั้นมีอยู่ประจำโลก
พระพุทธองค์ท่านเป็นคนค้นพบ ท่านเอามาจำแนกแจกแจง
เราถึงยกไว้สูงที่สูงเป็นบรมศาสดา

คลายออกให้หมด จึงจะรู้ความเป็นจริง

จิตของเรานั้นแหละคือองค์ธรรม แต่เวลานี้ก็ยังไม่ยอมอยู่ ยังหลงเกิด ยังหลงยึดมั่นถือมั่นอยู่ ก็ต้องพยายามคลายออกให้มันหมด พวกกิเลสนี้ก็มีมาทีหลัง เพราะจิตเดิมแท้นั้นไม่มีกิเลสหรือ ใสสะอาด บริสุทธิ์

ก่อนที่จะคลายกิเลสได้ บารมีของเราต้องเต็มเปี่ยม

ความเสียสละของเราต้องเต็มเปี่ยม

เอาออกให้หมด อย่าไปกลัวอด กลัวลำบาก

ยิ่งเอาออกเท่าไร ก็ยิ่งเยอะ

คลายออกให้มันหมดก็รู้ความเป็นจริง

แต่พวกเราไม่ยอมคลาย อาจจะไม่ยอมคลายอยู่เพียงเล็กน้อย ไม่คลายหมด ต้องคลายออกให้หมด คลายความคิด คลายอารมณ์ คลายความยึดมั่นถือมั่น คลายกิเลส สรรอกกิเลสออกให้หมด ที่นี่ จะมีจะเป็น ก็เป็นเรื่องของปัญญาล้วนๆ ไปทำหน้าที่แทนทุกสิ่งทุกอย่าง

ถ้าเราเข้าใจแล้ว อยู่ที่ไหนก็เป็นวัด ทำกายให้เป็นวัด ทำจิตให้เป็นพระ ไปสร้างประสบการณ์ ไปหาประสบการณ์ อย่าปล่อยเวลาทิ้ง เสียเวลาเวลา ถ้าเราเข้าใจตรงนี้แล้ว เราจะเสียเวลาเวลาที่เดียว จะไม่ยอมปล่อยเวลาทิ้ง ทั้งภายนอกภายในสร้างคุณประโยชน์ต่างๆ ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ทั้งทรัพย์ภายใน ทรัพย์ภายนอก ผักผิงไว้กับสมมติ คนรุ่นหลังมาก็จะได้มาสร้างมาสานต่อ เหมือนกับพ่อแม่ผักผิงทรัพย์ไว้ให้ลูก ต้องพยายามกันนะ

บทส่งท้าย

ปกติอาตมาไม่ค่อยอยากจะพูด พูดน้อย แต่เหตุการณ์ในทางสมมติให้พูดถึงได้พูด ไม่อยากจะพูดเลย ถ้าพูดตามความจริง อยากจะดูอยู่เฉยๆ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้

วันนี้ ให้สำรวจตัวเอง

ก่อนที่จะรับประทานอาหาร จิตนิ่งหรือเปล่า หรือว่าจิตเกิดความอยาก

กายหิว จิตเกิดความอยากใหม่ จิตคิดถึงบ้านวันละกี่เที่ยว

เราปรับปรุงแก้ไขตัวเราเองได้แล้วหรือยัง

เราเคยใช้อารมณ์กับแม่บ้าน กับหมู่คณะ กับเพื่อนฝูง

เรารู้จักสงบรู้จักนิ่งหรือไม่

เราก็ต้องพยายามวิเคราะห์ แก้ไข ปรับปรุงตัวเราเอง

วันนี้ อาตมาก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้

ขอให้ญาติโยมทุกท่านประสบแต่ความสุขความเจริญ

สนทนาธรรม
กับหลวงปู่

๑.

โยม : บุญกุศลที่เกิดขึ้นจากเรา สามารถแก้เคราะห์กรรมที่เกิดขึ้นรอบตัว เรากับบุคคลที่สำคัญกับเราได้ไหม

หลวงพ่ : มันอาจจะช่วยได้จากหนักให้เป็นเบา ถ้าวิบากกรรมหนักก็ อาจจะผ่อนคลายเป็นเบา จากเบา มันอาจจะคลายไปได้ถ้าเรามีอานิสงส์ อานิสงส์บุญช่วยเราได้ ทีนี้บุญกุศลที่เราสร้างมากับวิบากกรรม วิบากกรรม หนักหรือวิบากกรรมเบา ตัวไหนมันจะมาก่อนกันเท่านั้นเอง

๒.

โยม : คนโบราณในอดีตที่ฆ่าทำร้ายคนเยอะ เช่นในการทำสงคราม แต่ขณะเดียวกันก็สร้างวัดวา บำรุงศาสนาด้วยใจที่บริสุทธิ์ เพื่อให้เป็น ศูนย์รวมจิตใจคน ให้เป็นบุญเป็นกุศล บุญบารมีที่ได้สร้างอย่างนี้ จะทำให้อยู่เหนือกรรมได้ไหม คือว่าความรู้สึกผิดก็ยังอยู่ ยังรู้สึกทุกข์อยู่ในใจ แต่ก็ได้กระทำไปแล้ว ขณะเดียวกันก็เป็นผู้มีความกตัญญูต่อบิดามารดา พยายามทำบุญกุศลเป็นประจำ อย่างนี้จะสามารถแก้วิบากกรรมที่ทำไป แล้วได้ไหม

หลวงพ่ : ก็ทำให้จิตคลายความทุกข์ คลายความกังวล มันก็แก้ได้ ตรงจุดนั้นระดับหนึ่ง ทีนี้ การสร้างบุญสร้างกุศลที่เป็นมหาบุญมหากุศล ถ้าอานิสงส์ผลบุญตรงนี้มาถึงก่อน มาก่อนวิบากกรรมตัวอื่นที่จะมา มันก็เสวยผลบุญตรงนี้เสีย ถ้าจิตของเราไปอยู่ในกองกุศลผลบุญตรงนี้ วิบากกรรมตัวนั้นก็ตามไม่ทัน

๓.

โยม : เป็นบารมีด้วยใช่ไหม

หลวงพ่อบ : ตรงนี้ก็เป็นบารมี ถึงเราจะสร้างบุญสร้างกุศลมากมาย แต่จิตใจของเราไปกังวลเรื่องอดีตที่ผ่านมา เมื่อธาตุขันธ์แตกดับ จิตของเราก็ไปเสวยตรงนั้น แทนที่จะได้อานิสงส์ผลบุญที่เราสร้างใหญ่ กลับไปกังวลตรงจุดนั้น

หลวงพ่อบจะเล่าให้ฟัง มีโยมคนหนึ่งเป็นคนหบดี เป็นเศรษฐีใหญ่ในเมืองขอนแก่น ท่านบริจาคทำบุญเป็นร้อยกว่าล้าน แต่ไม่เคยเข้าวัด ทำบุญให้โรงเรียน ให้โรงพยาบาล แต่ไม่เคยเข้าวัดหาพระ ก็มีแต่พยาบาลไปอยู่ด้วยกลัวตัวเองจะตาย เกิดความทุกข์เกิดความกังวล กลัวตาจะบอด กลัวจะมองไม่เห็น กลัวจะตายอย่างเดียว เกิดความทุกข์เกิดความกังวล กังวลอยู่ตรงจุดๆ นั้น กลัวตาจะบอด กลัวจะลำบากอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่มีใครเลี้ยงดูพยาบาลชวนไปวัดก็ไม่ไปๆ พอชวนไปหาหลวงพ่อบ ท่านก็ไป

พอเจอหลวงพ่อบ หลวงพ่อบมองดูว่า เออ ผู้ชายคนนี้ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ก็เลยพิจารณาดู เราจะแก้จิตใจของเขาได้อย่างไร เลยบอกว่า ตากับยายสองคนนี่สร้างบุญสร้างกุศลมาเยอะแต่ไม่รู้จักอานิสงส์ผลบุญของตัวเอง มีแต่สร้างเพราะว่ามีคนยุยงให้สร้าง เป็นการสร้างแบบเอาหน้าเอาตา แต่ใจมันไม่ได้สนใจในแรงบุญของตัวเอง

หลวงพ่อบคิด จะทำอย่างไรให้จิตใจของสองคนอยู่ในกองบุญตรงนี้ หลวงพ่อบก็เลยเปลี่ยนอุบาย เอาอย่างนี้พ่อบตา ได้สร้างบุญสร้างกุศลใหญ่แล้ว

อย่าไปกลัว อย่าไปกังวล ไม่ต้องกลัวตาย มาหาหลวงพ่อก่อนแล้ว เตี่ยบุญ
อานิสงส์ของพวกท่านก็คงจะเต็ม มีกระดาศสักแผ่นใหญ่ๆ นะ ให้สอง
ตากับยายนี้แหละ ระวังนึกถึงผลทานของตัวเองตั้งแต่อยู่ร่วมกันมาว่า
ทานอะไรบ้าง แล้วให้จดมาให้หลวงพ่อ ไ่ล่มาให้หมด ให้ไปช่วยกันนึกแล้ว
ไ่ล่มาให้หมด นึกได้อะไรก็จดไว้ๆ แล้วทบทวนเอามาให้หลวงพ่อ เตี่ยแม่
เมตตาให้

พอกลับไปบ้าน ก็พากันไปไ่ ไปนั่งนึกถึงผลทานของตัวเองแล้วก็เขียนๆ
ออกมา จิตก็เลยไม่คิดเรื่องตาย ก็เลยมีตั้งแต่ความสุข เขียนได้ตั้งยี่สิบ
แปดล้าน อยู่ในแผ่นกระดาศ เอามาให้หลวงพ่อนุโมทนา แล้วบอกว่า
ยังเหลืออีกนะหลวงพ่อ ผมจะได้ไปเขียนอีก เขียนใหม่แล้วก็ทบทวน
ของเก่า มีกำลังใจ อยากรจะเดิน สร้างสติ อยากรจะฝึกสติฝึกสมาธิ แทนที่
จะไปคิดถึงเรื่องตาย

ทั้งๆ ที่บุญสร้างอยู่แต่ไม่เคยระวังนึกถึงบุญ ก็เลยให้ไปเขียนระวังนึกถึงมา
ก็เลยทำให้ท่านมีกำลังใจขึ้น ฮึกหาญขึ้น แล้วก็มีความปิติ มีความสุขขึ้น
จนพยาบาลว่า เอ้า ไม่มีใครเขาเปลี่ยนได้ ไปหาหลวงพ่อนิดเดียวเปลี่ยน

แค่นั้นเอง มันก็แค่นั้นแหละ เพราะว่าจิตของผู้เฒ่า เมื่อให้เขียน ให้ระวังถึง
อานิสงส์ผลทานที่เคยทำมา จิตท่านก็เลยเปลี่ยนจากกลัวตาย กังวลต่างๆ
มานึกถึงแต่เรื่องบุญ

ถึงเราทำบุญใหญ่มากมายมหาศาล ถ้าจิตของเราคิดว่าเราไปทำบาป
ตรงนั้นนิดเดียว อานิสงส์ผลบุญใหญ่ที่เราได้สร้างเอาไว้ เราไม่เคยนึก
ตัวอานิสงส์ผลบุญผลบาปตรงนั้นมันมาก่อนแล้ว

เราต้องพยายามดับไม่ให้เกิดความกังวล อย่าเอาอดีตมาคิด เอาปัจจุบัน หรือว่าถ้าจะคิดก็ให้คิดในกองกุศล

ถ้าสูงขึ้นไปก็แยกจิต แยกชั้นห้า แยกความคิด แยกอารมณ์ ตามทำความเข้าใจ แล้วละวิบากกรรมเก่าคือชั้นห้า อากาโรของชั้นห้ามาปรุงแต่งจิต มันก็ตามไม่ทัน ก็เป็นโอหสิกรรม ตัวยกรรม กุศลกรรมใหม่ เราสร้างเฉพาะ กุศลแต่ไม่ยึด มันก็เลยอยู่เหนือบุญเหนือบาปเหนือกรรม

๔.

โยม : มีความฝันซ้ำๆ กันอยู่ตลอดเวลา

หลวงพ่ : นั่นแหละที่เราฝันอย่างนี้ ถ้าเราเก็บเอาความคิด เอามาพิจารณา เอามาวิเคราะห์ หลับปุ๊บมันก็มาปรุงแต่ง หลับปุ๊บก็มาปรุงแต่ง มันก็เลย เป็นเรื่องเป็นราว

ถ้าเราอยากจะรู้ความจริงตรงนี้ เราต้องเจริญสติเข้าไปดูว่าความฝันมัน เกิดจากตัวจิตปรุงแต่ง หรือว่าเกิดจากชั้นห้าปรุงแต่ง หรือว่าเกิดจาก เหตุการณ์เข้ามาปรุงแต่ง หรืออาจจะภพภูมิต่างๆ เข้ามาปรุงแต่ง

ถ้าเราไม่อยากจะสนใจตรงนี้ ตื่นขึ้นมาปุ๊บ เราตัดทิ้งไปๆ จนจิตของเราไม่ เกิดความกังวล เราถึงจะอยู่เหนือนิमितตรงนั้นได้ ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ จิตก็ จะไปกังวลอยู่ตรงจุดนั้น มันก็ไปจมลงแต่ในนิमित จมลงแต่ในนิमित

โยม : พอจมอยู่ในนิมิต มันก็มีผลต่อบุคลิกนิสัยใจคอของเราด้วย

หลวงพ่ : นั่นละ เพราะว่าครั้งที่หนึ่งแล้ว ครั้งที่สอง ครั้งที่สามก็ตามมา มันก็เลยเป็นกสิณตรงนั้น พอหลับปุ๊บ ทำอะไรปุ๊บ มันก็ขึ้นมาปั๊บ ถ้านิวรรณ์ เข้าปุ๊บ มันก็ขึ้นมาปั๊บ กลายเป็นความเคยชิน พอมันหลอกเราอยู่ปัจจุบัน ไม่ได้ มันก็ไปหลอกในนิมิต

ถ้าเรารู้จักดับ รู้จักตัด ตัดปุ๊บๆ ไม่ต้องเอามากังวล จะนิมิตดีหรือไม่ดี เราก็ไม่สนใจ ถ้าจิตของเราไม่กังวลแล้ว เราถึงเอานิมิตนั้นมาพิจารณา ลงไตรลักษณ์หมด คือลงความว่างหมด เรามาพิจารณาแล้วลงความว่าง พิจารณาลงในธรรมหมด ถ้าจิตของเราไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวตรงนั้น

๕.

โยม : แล้วสติปัญฐานสี่เอามาใช้ได้ไหม

หลวงพ่ : สติปัญฐานสี่อย่าเพิ่งไปพูดถึง เรายังแยกจิตคลายจิตออกจาก ขั้นห้าไม่ได้ ถึงเราจะพิจารณาในธรรม มันก็ยังเป็นกิเลสธรรมอยู่ ยังไม่ครบสี่

ถ้าอยากจะให้ครบสี่ เราต้องแยกจิต แยกรูป แยกนาม แล้วให้จิตของเรา คลายออกไปรับรู้อยู่ในความว่าง จะพิจารณาจิต จิตก็ว่าง จะพิจารณาธรรม จิตก็ว่าง จะพิจารณาอะไร จิตก็ว่างรับรู้ นี่ถึงจะครบสี่

โยม : รูปกับเวทนาพอจะเห็น แต่สัญญาไม่มี

หลวงพ่ : ตัวความคิด ตัวอารมณ์ตัวนี้แหละ ทำจิตของเราหลง ตัวโมหะ ตัวนี้แหละ ที่เราต้องคลายให้ได้เสียก่อน มันจะฝืนกันมาก ถ้าเรามาดับ มาฝืน ถ้าเรามีความเด็ดขาด ตายเป็นตาย ให้อยู่เหนือตาย มันจะรู้อะไร จะเห็นอะไรไหม

ไปไหม ไปด้วยกันไหม เอาให้มันถูกทางเลย ถ้าจะเดินตามทางนี้จริงๆ ลองไปฝืนตรงนี้ ให้ลองดูสิ ให้มันถึงจุดหมายปลายทางดูสิ ที่นี้เราจะทำความเข้าใจได้ตลอดหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับความเพียรของเราอีก

โยม : ให้แยกขั้นก่อน แล้วพิจารณาทุกอย่างลงเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หมุดใช้ไหม

หลวงพ่ : ให้แยกให้ได้ ให้จิตแยกตรงนี้ คลายตรงนี้ให้ได้ สติตามดูให้ได้ มันจะลงของมันเอง แล้วก็มาฝืนดับ ไม่ให้จิตของเราเกิด เอาสติปัญญา ไปเกิดแทนอีก

โยม : แสดงว่ามนุษย์ทุกคนที่มีความทุกข์เพราะไปยึดในขั้นห้า แล้วเอา ทุกตัวมาพันพันกันไปหมดเลยใช้ไหม

หลวงพ่ : มันยึดขั้นห้าตัวเดียว แล้วทุกอย่างทุกอย่างมันก็ไปยึดหมด ถ้าปล่อยวางขั้นห้าตัวเดียว ก็ปล่อยวางอัตตาตัวตนได้ คือแยกรูป แยกนามได้ ก็วางอัตตาตัวตนได้ ที่นี้ เราก็ไปละที่จิต ดับความเกิดที่จิต แล้วก็มาได้เป็นได้ด้วยสติด้วยปัญญา

โยม : ทว่าๆ ไปไม่เห็นมีคนบอกเลย มีแต่บอกว่าให้วางอึดตาหรือชั้นห้า

หลวงพ่ : อยู่ๆ มันจะไปวางได้อย่างไร ในเมื่อมันไม่เห็นนะ ทุกคนก็อยาก จะวางแต่ไม่รู้จุดวาง มันจะวางได้อย่างไร นั่นล่ะเราก็ต้องเห็น เห็นแล้วก็ ต้องตามทำความเข้าใจให้หมดทุกเรื่อง จนจิตหายความสงสัย จนจิตเกิดความ เบื่อหน่ายมันถึงจะยอมวางได้

ทุกเรื่องตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเข้านี้ เราดูว่าจิตของเราไปแล้วสัก กี่เรื่อง อะไรเข้ามาปรุงแต่งจิต จิตของเรานิ่งไหม สงบไหม เราแยก รูป รส กลิ่น เสียง ออกจากดวงจิตของเราได้หรือไม่ เราต้องรู้ให้ชัดแจ้ง รู้ด้วย เห็นด้วย เข้าถึงด้วย

๖.

โยม : บางคนเป็นอิสระต่อภาระหน้าที่ทางสมมติ เช่นเป็นนายตัวเอง เป็นเจ้าของกิจการ แต่คนส่วนใหญ่ยังต้องอยู่ภายใต้ภาระหน้าที่ที่คนอื่น ตั้งให้ เขาจะวางใจอย่างไรดี

หลวงพ่ : นั่นคือวิบากกรรมตรงนั้นยังมีอยู่ เพราะว่ามันยังไม่ถึงวาระเวลา บางคนเป็นเจ้าของกิจการเป็นนายตัวเอง อันนั้นก็อิสระอยู่ในระดับหนึ่ง ‘ความอิสระทางสมมติ’ ตรงนี้ เรามีเต็มที่ แต่ลึกลงไปที่ ‘อิสระทางด้านจิต’ นี่สิ เราต้องพยายามคลายตรงนี้ให้ได้อีก

๗.

โยม : ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์เคยตอบปริพาชก ที่เพียรถาม พระพุทธองค์เรื่องหนทางของผู้มีอาชีวะแสดงระบารำพ้อน แล้วพระองค์ ท่านไม่ตอบ จนถึงสามครั้ง ในที่สุดพระองค์ท่านทรงตอบว่า หนทางของ พวกที่มีอาชีวะแสดงละคร ระบารำพ้อน คือนรกภูมิ เป็นอย่างนั้นทางเดียว เลยหรือ

หลวงพ่ : อันนี้ พระองค์ท่านอาจจะมองเห็นว่า คนที่มาถามพระองค์ท่าน ยังไม่มีอาณิสสร์ ไม่มีบารมีพอ ถึงตอบไปเช่นนั้น เพราะว่าเขายังคงหลงอยู่ ยังไม่มีอาณิสสร์พอที่จะเข้าใจในเรื่องสภาวะจิต คือเขาทำอย่างนั้นเขาก็ ยังหลงอยู่

โยม : หมายความว่าหน้าที่การงานก็ทำไป แต่ถ้ามีการประพฤติปฏิบัติ กี่ดวงตัวอยู่ในศีล ในธรรม ในบุญกุศล ก็จะได้รับอาณิสสร์ผลบุญตามนั้นอยู่ ไม่จำเป็นว่าจะต้องไปนรกภูมิทางเดียวเพียงเพราะว่าเขาเป็นนักแสดง ไซ้ไหม

หลวงพ่ : เขาเป็นดารา อันนั้นก็คืองานของเขา แต่จิตใจของเขาก็ยังมี กองบุญกองกุศลอยู่ เขาจะมีเทพฝ่ายบุญฝ่ายมาร

โยม : ฝ่ายเทพฝ่ายมารมีด้วยหรือ ทำไมเทพถึงเป็นฝ่ายมารได้

หลวงพ่ : ขณะเป็นมนุษย์เขาก็ยังสร้างบุญสร้างกุศล เขาได้รับอาณิสสร์ ตรงนั้น เขาถึงเป็นเทพได้ แต่จิตใจยังเป็นมิจฉาทิภูฏิ คือความเห็นผิด

แต่อาณิสงส์ผลบุญของเขาทำให้เขาได้เป็นเทพ แต่คนที่ไปถามนั้น เขาไม่ได้สนใจเรื่องตรงนี้ แล้วอาณิสงส์ผลบุญผลทานเขาก็ไม่ได้ทำตรงนี้ ถึงตอบไป มันก็ไม่มีประโยชน์ เพราะเขาไม่มีโอกาสที่จะรับได้

๘.

โยม : การที่ได้มาสนทนาธรรมกับพระ จะทำให้เราได้บุญกุศลหรือไม่ เพราะคนทั่วไปมักจะคิดว่าบุญคือทาน คีล ภาวนา

หลวงพ่ : เราต้องเข้าใจว่าบุญคืออะไร ทานคืออะไร เราต้องเข้าใจความหมายนั้น ทานเพื่ออะไร เพื่ออนุเคราะห์ เพื่อละความตระหนี่เหนียวแน่น บุญคือความสบายอกสบายใจ แต่บางทีเราก็กินสบายใจ ทำไมเราไม่รักษาความสบายตรงนั้นให้มันได้ทุกอิริยาบถ มันสบายจากอะไร สบายจากการเกิด สบายจากกิเลส สบายจากอารมณ์ต่างๆ สบายปลอดภัยไปรุ่งปราศจากสิ่งเหล่านี้มารบกวน

๙.

โยม : หลวงพ่อบวชมาก็ปีแล้ว

หลวงพ่ : ตามความเป็นจริง จิตของหลวงพ่ว่างมาตั้งแต่เป็นเด็ก ปลงขันธห้าได้ตั้งแต่ยังไม่ได้บวช แล้วก็จิตไม่คิดมาร่วมยี่สิบปีแล้ว จิตไม่เกิดร่วมยี่สิบปี มันไม่เกิดเลย แม้แต่ขันธห้าความคิดก็ไม่มาปรุงแต่งจิต จิตก็ไม่เกิด

โยม : *ไม่รู้สุข รู้ทุกข์แล้วหรือ แล้วป่วยอย่างไร*

หลวงพ่ : *รับรู้แต่ไม่ทุกข์ กายมันก็ป่วย เรื่องของกาย เราก็ดูแลรักษา
เขาไป เวทนามันก็มีเป็นธรรมดา กายมันเป็นก้อนทุกข์*

โยม : *ปลงเวทนาอย่างไรให้ตก*

หลวงพ่ : *เราก็ต้องรู้จักแยกจิต แยกชั้นร้ทำให้ได้เสียก่อน เวทนามันเกิดขึ้นที่กาย หรือเกิดขึ้นที่จิต เราต้องแก้ไขตรงนั้นสิ ถ้าเกิดขึ้นที่กาย เราแก้ที่กาย ถ้าเกิดขึ้นที่จิต เราแก้ที่จิต ก็เลสเกิดขึ้นที่กายหรือเกิดขึ้นที่จิต เราต้องแยกแยะตรงนั้นให้ได้เสียก่อน เราต้องทำความเข้าใจให้ละเอียด ให้หมดทุกอย่างเสียก่อน*

๑๐.

โยม : *มีอาการเหมือนเรื่องเก่าๆ เรื่องในอดีตมักจะหวนกลับมาให้ได้รับรู้
ในลักษณะต่างๆ อยู่เรื่อย*

หลวงพ่ : *ไปติดอดีตมาก ไปติดสัญญา สัญญามันผุดขึ้นมาเยอะเลย
เราต้องพยายามแก้ไขสัญญา เราต้องดับวาง ดับวางให้เร็วให้ไว มันผุดขึ้นมาแล้ว มันก็จะถลันเข้าไป จากครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สอง ครั้งที่สาม มากขึ้นๆ
ตัดทิ้ง ไม่ต้องเก็บเอามาคิด พยายามดูเอาปัจจุบัน*

ภายในสามวันนี้เราจะอดคิด เราจะสังเกตความคิด สร้างตัวรู้เข้าไปสังเกต ความคิดเรานั้นเกิดอย่างไร มันก่อตัวอย่างไร มันไปอย่างไร มาอย่างไร สังเกตให้ทัน จะยิ่งสนุก ปัญหาทางโลกก็มีอยู่แล้ว มันได้อยู่ แต่มันไม่ได้ ต่อเนื่อง เราต้องทำให้ได้ต่อเนื่อง อย่าไปปิดกั้นตัวเอง มันมองเห็นทาง อยู่แล้ว ศึกษาที่ศึกษามาแล้ว เรียนก็เรียนมาแล้ว รู้ก็รู้มาแล้ว เราต้องเข้าไปถึงแก่นมันสิ

๑๑.

โยม : ผมอยากจะรับศีลกับหลวงพ่อ

หลวงพ่อ : (นี่เป็นการตอบเฉพาะบุคคล) ไม่ต้องรับ ศีลคือความปกติของเรามันมีอยู่แล้ว อันนั้น ศีลสมมติ ศีลสังคัม เราต้องทำความเข้าใจ ถ้าคนมีสติมีปัญหาไม่ต้องรับเลยตลอดชีวิต แก้ไขตัวเอง สำรวจดูกาย วาจา ใจ ของเราเอง

โยม : ถ้าผิดพลาดบกพร่องก็แก้ตามกรอบของศีลธรรมหรือครับ

หลวงพ่อ : อันนั้น มันสำหรับคนหมู่มากส่วนมาก แต่เราพยายามแก้ไขเราพร่ำสอนเรา ตรงนี้ละดีที่สุด หมั่นแก้ไขหมั่นปรับปรุงตัวเราเอง คนมีสติ ปัญหา อะไรมันผิดพลาด ก็แก้ไขใหม่ ผิดพลาดก็แก้ไขใหม่ ตรงนี้สำคัญ

๑๒.

โยม : มีนิทานว่าพระอรหันต์อยากได้ดินเหนียวไปขอบ้านช่างหม้อ
อานิสงส์ของการทำบุญนั้นทำให้เป็นที่รัก

หลวงพ่อบ : มันไม่เฉพาะเรื่องนี้เรื่องเดียว มันทุกเรื่องนั่นแหละ ถ้าคน
มีนิสัยมีวาจาที่ดี ไปที่ไหนก็เป็นเป็นที่รักของคน มันไม่จำเป็นต้องทำ
อย่างนั้นอย่างเดียว ถ้าเรามีโอกาสได้ช่วยเหลือคน ทำให้จิตใจของคนสบาย
ได้ช่วยเหลือคน ก็บุญแล้ว

๑๓.

โยม : การทำบุญด้วยการสร้างสิ่งให้ผู้คนได้มาเคารพกราบไหว้บูชา
กับการสร้างเสนาสนะให้กับพระสงฆ์อันไหนดีที่สุด

หลวงพ่อบ : ดีหมด อันไหนก็ดีหมด หลวงพ่อบมาวิเคราะห์พิจารณาตรง
จุดนี้แล้วว่า ในโลกมนุษย์ของเรานี้ มีอะไรที่เป็นอานิสงส์ที่สูงที่สุดขณะนี้
คือธรรมะของพระพุทธองค์ เราต้องประพฤติปฏิบัติตาม ชัดเกลากิเลสให้
ถึงความสะอาด ความบริสุทธิ์ อันนี้คือสิ่งที่สูงที่สุด

สิ่งที่สูงที่รองลงมา คือองค์แทนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือองค์
พระพุทธรูป เราสร้างขึ้นมาเป็นองค์แทนของท่าน แล้วก็ให้คนได้กราบไหว้
สักการบูชา แม้แต่เหล่าเทวดา เรามีโอกาสแล้ว เรามาร่วมมาสร้างให้เป็น
อานิสงส์ ระลึกรึกถึงคุณของท่าน ก็ทำให้จิตใจของทุกคนน้อมนำเข้ามาใน
กองบุญกองกุศล ตั้งอยู่ในกองบุญ

๑๔.

โยม : การที่เราสร้างพระ เรามีจิตศรัทธาในการสร้าง แล้วต่อไปภายหน้า มีคนมาราบไหว้บูชา บุญกุศลนั้นจะเกิดขึ้นกับเร่อีกไหม

หลวงพ่ : มันก็สำเร็จตั้งแต่เราคิดว่าจะสร้างนั่นแหละ ถ้าเราไม่มีศรัทธา ไม่มีจิตใจ จะน้อมนำเข้ามาสร้างได้ไหม มันก็เกิดขึ้นตั้งแต่เราคิดว่าจะสร้าง นั่นแหละ เพียงแค่คิดมันก็เกิดแล้ว ทีนี้ การกระทำก็ต้องถึงพร้อม ก็เป็นมหาอานิสงส์ขึ้นไปอีก

โยม : แล้วเทพเทวดาต่างๆ ที่รักษาพระหรือพระศาสนาเขามาช่วยหรือไม่

หลวงพ่ : ก็มาช่วยอยู่ตลอดเวลา มาช่วย มาอนุเคราะห์ อะไรติดขัดเขาก็จะมาช่วยแก้ไขให้ทุกสิ่งทุกอย่าง

โยม : ถ้าอย่างนั้นเวลาสร้างนี้ เราควรอุทิศบุญให้กับผู้มาช่วยรักษาพระศาสนาด้วยไหม

หลวงพ่ : อันนี้ หลวงพ่ไม่อุทิศ หลวงพ่บอกว่า ‘ให้อนุโมทนาสาธุ ได้ตลอดเวลา’ สำหรับของหลวงพ่ ไม่จำเป็นต้องบอกกล่าว หลวงพ่ บอกกล่าวครั้งเดียวว่า เหล่าเทพเทวดาหรือมนุษย์ทั้งหลาย สำหรับอานิสงส์ของหลวงพ่ อนุโมทนาสาธุได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องให้หลวงพ่ ได้บอก อย่างนี้มันเป็นมหากุศลใหม่ ไม่จำเป็นต้องบอก เพราะว่าจิตเป็นบุญ อยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องกล่าว

๑๕.

โยม : เป็๋อหน่ายสมมติ มันทุกข์

หลวงพ่อ : อันนั้น มันเป็๋อหน่ายสมมติ ไม่ได้เป็๋อหน่ายในอารมณ์ ในกองสังขารนะ ตรงนั้น มันเป็๋อหน่ายข้างนอก แต่ข้างในเราต้องให้มันเป็๋อหน่ายในเรื่องกองสังขาร จิตถึงจะวางได้

๑๖.

โยม : พระโพธิสัตว์ที่มีเมตตากรุณา ทำไมท่านถึงไม่รับอารมณ์ทุกข์ ทั้งหลายของสรรพสัตว์ที่เข้ามาสัมผัส

หลวงพ่อ : ท่านเข้าใจในหลักธรรมแล้ว ท่านก็ช่วยเหลือด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยพรหมวิหารของท่าน สมมติว่า ถ้าเราว่ายน้ำไม่เป็น เราจะไปช่วยคนได้ไหม ท่านว่ายน้ำเป็นแล้ว ท่านกลับมาช่วยคน แล้วท่านจะจมน้ำไปด้วยไหม ถ้าท่านช่วยไม่ได้ จะยอมจมน้ำไปด้วยไหมล่ะ เราต้องดูตรงนั้น คนไหนพอช่วยได้ท่านก็ช่วย ช่วยไม่ได้ท่านก็อุเบกขา

โยม : แล้วเราจะรู้ได้อย่างไร

หลวงพ่อ : เราต้องเดินให้ถึงสี ถึงจะรู้

๑๗.

โยม : ช่วงใหม่ๆ เวลาทำอะไรเหมือนจิตมันจะเข้าไปร่วม ตื่นเต้น รู้สึกทุกข์สุขตามเขาไปหมด แต่พอผ่านไประยะหนึ่งจะรู้สึกธรรมดา เห็นมันก็เป็นอย่างนั้นของมันอยู่เรื่อยเลย เหมือนกับเห็นเป็นธรรมดา ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น หรือว่าเราเห็นมากๆ เข้าเลยปล่อยวาง

หลวงพ่ : มันเป็นความเคยชิน เคยชินที่ประสบสิ่งนี้มาตลอด บ่อยเข้ามันก็เลยเป็นความเคยชิน เลยเห็นเป็นธรรมดา ไม่ใช่ด้านชา ช่วงใหม่ๆ มันยังตื่นเต้น ยังไปชอกแซกสารพัด ทั้งศึกษาทั้งค้นคว้าทั้งหา เหมือนกับจิตของเราช่วงใหม่ๆ เหมือนกับมันไปค้นไปหา ค้นหาได้ระดับหนึ่งแล้วก็หยุด มันเสมอตัว ก็เลยมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดา

๑๘.

โยม : เหมือนล่วงรู้สภาวะกรรมของคนอื่น

หลวงพ่ : เราต้องตรวจดูกรรมของเราด้วย ส่วนที่มันมาปรุงแต่งจิตของเรา หรือว่าจิตของเราไปปรุงแต่ง เราต้องตรวจให้ละเอียดตรงนั้น ไม่ใช่แค่ตรวจ ต้องสังเกต ต้องแยก ต้องแยกให้ได้

๑๙.

โยม : หลวงพ่อ คนมาราบหลวงพ่อก่อนเวลาเขากลับไปแล้วหลวงพ่อดีใจมาก
ให้เขาใหม่

หลวงพ่อก : แม่อยู่ตลอดเวลา ขณะนี้แม่ไม่ได้อุทิศ มันก็ให้อยู่ตลอดเวลา
อยู่แล้ว ได้ตลอดเวลาอยู่แล้ว อาานิสงส์ตลอดเวลา เพราะมันแม่ตลอดเวลา
ที่ว่าได้นี้ คือจิตใจของเราละลึกนึกถึง แล้วจิตใจของเราสบาย มันได้แล้ว
ขณะจิตใจของเราสบายมันได้เต็มที่แล้ว อาานิสงส์ก็รับขณะนั้นแหละ
ถ้าอยากจะให้มันถาวรจริงๆ เราก็รักษาความสุขความสบายนั้นให้ได้ตลอด

๒๐.

โยม : ก่อนจะมาบวชถึงตรงนี้ หลวงพ่อกเอาจริงเอาจังสุดๆ เหมือนกัน
ใช่ไหมครับ

หลวงพ่อก : อันนี้มันมีมาตั้งแต่เป็นเด็ก มันเป็นเอง เป็นธรรมชาติของมัน

โยม : หลวงพ่อกมองดูตรวจดูเห็นตั้งแต่อดีตไหม

หลวงพ่อก : หลวงพ่อกตรวจดูแค่จากเด็กมาหาผู้ใหญ่ก็พอ ไม่ต้องไปตรวจ
จนถึงอดีต เพราะว่าหลวงพ่อกตัดทิ้งหมด อยู่ปัจจุบันเป็นหลัก

๒๑.

โยม : หลวงพ่อมองเห็นบางคนเป็นอย่างที่เขาเป็นอยู่อย่างนั้น เพราะอะไร

หลวงพ่อ : มองเห็นวิบากกรรมอดีตที่เราไปเกี่ยวข้อง แต่มันอาจจะเป็นอดีตที่เกิดจากจิตปรุงแต่ง ตัวจิตปรุงแต่งไปโดยตรง มันปรุงแต่งไปเกี่ยวพันกับเรื่องนั้น จากครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สอง ครั้งที่สาม มันพัวพันมา พัวพันมา เราไม่ยอมวางตรงนั้น

เราไม่ยอมดับตรงนั้น มันก็สะสมมากขึ้นๆ ก็ยากที่จะถอนตัว เพราะกรรมอดีตตัวนั้น บางทีมันอาจจะเป็นวิบากกรรมจริง หรืออาจจะเป็นการปรุงแต่ง เรายังไม่ได้ค้นคว้าให้ถึงพริกถึงแก่น ถ้าเราจะตัดกรรมจริงๆ ต้องมีความเด็ดขาดกับตัวเอง กับสภาวะจิตกับสภาวะเหตุการณ์ที่มันเข้ามาปรุงแต่งจิต ถ้าไม่มีความเด็ดขาดมันก็จะตัดได้ เพราะเราจะไปอาลัยอาวรณ์กับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ต้องยกระดับจิตให้มันเหนือบุญเหนือบาปไปเลย

๒๒.

โยม : บางทีเห็นความทุกข์ของคนอื่นเขา เมื่อก่อนจะรู้สึกเป็นทุกข์ไปกับเขาด้วย แต่ช่วงนี้บางครั้งมันก็เฉยๆ เป็นเพราะเราด้นซาไปแล้วหรือไม่ทราบ

หลวงพ่อ : ทำไม่ไม่ดูว่ามันเฉยนั้น เฉยด้วยการปล่อยวาง หรือว่าเฉยด้วยการอุเบกขา หรือด้วยการข่มเอาไว้

ความเฉยนั้นแหละคือความปกติ คือสมาธิ นั้นแหละคือศีลในดวงจิต บางทีมันเฉย มันสงบ แต่มันยังแยกแยะแยกนามไม่ได้ คือมันปกติ มันสงบ แต่ยังไม่เหมือนกับขั้นที่คว่ำอยู่ มันยังไม่พลิก

ถ้าเราสังเกต รักษาตรงนั้น มันเกิดอย่างไร เราดับได้อย่างไร มีความคิดผุดขึ้นมาปรุงแต่ง ตัวนี้มันจะไปรวมกับความคิดได้อย่างไร เราพยายามสังเกตว่า มันก่อตัวอย่างไร มันจะหงายขึ้นมา นั่นล่ะ เราถึงจะมองเห็น จิตของเราถึงจะเป็นอิสระจากพวกนี้อีก เราอาจจะรู้ความเฉย แต่มันเฉยไม่ได้ตลอด รู้จักควบคุมจิตได้อยู่ในระดับหนึ่ง คือความสงบ ‘สมณะ’ ภาษาธรรมะเขาเรียกสมณะ คือความเฉย ความนิ่งตรงนั้นมันมีอยู่ แต่เราไม่ตัดดวงเอาตรงนั้น หงายจิตของเราออกจากความคิดตรงนี้ ให้มันสูงขึ้นไปอีกพอที่จะมองออกใหม่จุดนี้

เราสังเกตให้ต่อเนื่องกันเข้าไปอีก ว่าสติเราพลั้งเผลอไหม มีนิเวรณใหม่ บางครั้งอยู่เฉยๆ มีความคิดมันผุดขึ้นมาเฉยๆ นี้ มีไหม มันยอมมีทุกคน ถ้าเราสังเกตดูเราจะเห็น ไม่เห็นครั้งนี้ อาจจะมีเห็นครั้งหน้า

โยม : หลวงพ่อให้พิจารณา

หลวงพ่อ : ให้สังเกตดูให้ทันเสียก่อนค่อยพิจารณา มันมีอยู่แล้วความคิดกับจิต มันเกิดร่วมกันอยู่แล้ว แต่ความนิ่งความเฉยที่พุดมาเมื่อกี้มันมีอยู่แล้ว แต่อาจจะไม่มีได้ยาวนาน หรืออาจจะมีเป็นบางช่วง

๒๓.

โยม : โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น มันไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค มันเกิดจากความผิดปกติของการทำงานของร่างกาย อย่างเบาหวานนี่ ไม่มีเชื้อโรคเลย

หลวงพ่ : มันเป็นที่กาย เป็นเรื่องของกาย

โยม : อันนี้เป็นเศษกรรมใช้ไหม

หลวงพ่ : มันเป็นเรื่องของกาย กายของทุกคนมันเป็นก้อนทุกข์ แล้วก็ เป็นรังแห่งโรค โรคนั้นโรคนี มันเป็นก้อนกรรมอยู่แล้ว ถ้าว่าเป็นเศษกรรม ก็ร่างกายของเรามันเป็นก้อนกรรม มีวิบากกรรมถึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์ อยู่ในภพของมนุษย์ ที่นี้ ไม่ให้จิตไปเกาะเกี่ยว ไม่ให้จิตเป็นทุกข์ไปกังวลอะไร ดูแลรักษาเขาไป ถึงเวลาแตกดับ เขาก็แตกดับ ไม่ถึงเวลา เขาก็ไม่แตกดับ ต้องพยายามวิเคราะห์

๒๔.

โยม : คนจะเป็นคู่กันต้องศีลเสมอกันไหม

หลวงพ่ : คนจะเป็นคู่กัน อยู่ใกล้อยู่ไกลก็ได้อยู่ร่วมกัน แม้อยู่ต่างประเทศก็ได้อยู่ร่วมกัน ถ้าศีลเสมอกันก็อยู่ร่วมกันได้

โยม : บุญกุศลต้องเท่าเทียมกันด้วยไหม

หลวงพ่ : บางทีมันก็เท่าเทียมกัน บางทีถ้าไม่เท่าเทียมกัน มันก็มีอุบัติเหตุที่ต้องให้แยกทางกัน เพราะว่าบุญไม่เสมอกัน ทำไมต้องได้แยกทางกัน เพราะว่าบุญก็บอกุศลมันอยู่ร่วมกันไม่ได้ มันก็อาจจะอยู่ร่วมกันได้สักพักหนึ่ง แต่อันนี้สงฆ์ไม่เสมอกัน มันก็แยกกัน

๒๕.

โยม : จิตที่หลวงพ่เทศน์เสมอๆ หมายถึงวิญญาณของชั้นห้า ตัววิญญาณตัวสุดท้ายในชั้นห้า หลวงพ่บอกว่า ให้สังเกตจิตกับความคิดมันจะรวมกันกับอาการตรงนั้น

หลวงพ่ : อาการความคิดที่มันผูกขึ้นมาปรุงแต่งจิต จิตจะเข้าไปรวมกันได้อย่างไร ขณะที่มันจะก่อตัว ขณะที่กำลังจะเคลื่อนเข้าไปรวมกัน ให้สังเกตตรงจุดนั้น ถ้ามันติดตัวออกจากกัน จะแยกเห็นชัดเจน

โยม : จะแยกอย่างไร สิ่งที่เรารู้ เรารู้สึกเฉยๆ

หลวงพ่ : อือนั่นแหละ ใจตัวเฉยนั้นแหละคือตัวจิต ใจตัวที่จะมาปรุงแต่งตัวเฉย ตัวเฉยจะเข้าไปรวมได้อย่างไร พยายามหัดสังเกต หัดวิเคราะห์ ตัวสังเกตนั่นคือตัวสติ ความเฉย ความนิ่งคือตัวจิต บางทีก่อนที่เราจะคิด จิตยังนิ่งอยู่ไหม เราต้องดูตรงนั้นด้วย ความโล่งความโปร่งมีไหม

โยม : มีเป็นบางครั้ง

หลวงพ่ : นั่นแหละ ตัวโล่งตัวโปร่งนั่นแหละ คือช่วงนั้นจิตของเรามันวาง เราต้องพยายามรักษาความโล่งเอาไว้ แล้วก็หัดฝึกฝนสติของเราให้เร็ว ให้ไวขึ้น

๒๖.

โยม : บางครั้งมันเห็นความอึดอัดความหงุดหงิดเกิดขึ้น ทำอย่างไรต่อครับ

หลวงพ่ : ถ้ามันอึดอัด เราต้องดูว่าอึดอัดที่กาย หรือว่าจิตมันอึดอัด สาเหตุที่ทำให้มันอึดอัดมาจากข้างนอก หรือเกิดขึ้นจากข้างใน ก็ต้องพยายามแก้ แล้วก็ทำความเข้าใจกับเขา ต้องทำความเข้าใจด้วย หาเหตุหาผล ตัวสติปัญญาไปหาเหตุหาผลให้จิตของเรายอมรับความจริง แล้วค่อยแก้ ไม่ใช่ไม่เห็นเฉยๆ

เราจะแก้วิธีไหนก็ช่าง ที่มันจะคลายจากสิ่งพวกนั้น ไม่ต้องคงความโล่ง ความโปร่ง เพียงแคร์ู้เฉยๆ ว่าจิตของเราโล่งเราโปร่ง

เพียงแค่ว่ากระทบรูป จิตโล่งไหม กระทบเสียง จิตโล่งไหม เราจะทำอะไร จิตของเราโล่งโปร่ง หนักแน่น รับรู้แต่ไม่ให้เกิด ให้รับสภาพ ให้เขารับรู้ แต่ไม่让他เกิด เราเอาสติปัญญาไปเกิดแทน ไม่ให้จิตเกิดความอยาก ความโลภ ความโกรธ เกิดความยินดียินร้ายต่างๆ จะทำการทำงาน ก็ให้ จิตโล่งโปร่งรับรู้ คือจิตมันวางขั้นห้า วางความคิด วางอารมณ์ ถึงเราจะ ยังไม่เห็นขั้นห้า แต่จิตมันก็วาง

ตัวความว่างนั้นแหละคือตัวจิต ในความว่างมีดวงจิตอยู่ เราต้องดูตัวนั้น แล้วขณะทำการทำงาน ขณะรับประทานอาหาร จิตก็ยังโล่งโปร่ง ไม่ให้เกิดความอยาก เราทานให้กาย จะทานมากทานน้อยก็เป็นเรื่องของปัญญา เราต้องดูตรงนั้นด้วย จิตคือธาตุรู้ คือผู้รับรู้ ไอ้ตัวรู้คือตัวสติเข้าไปรู้จิต เราสร้างขึ้นมาใหม่ แต่เวลานี้บางที่จิตของเรายังเกิดอยู่ยังหลงอยู่ มันยังไม่นิ่งคือ ยังไม่รับรู้อยู่ภายใน ทั้งๆ ที่รู้ แต่การเกิดของเขายังมีอยู่ เราต้องดับความเกิดของเขาก็ด้วย ดับกิเลส ดับความเกิด ไม่ให้เขาเกิด แล้วก็จะกิเลสออกให้มันหมด

๒๗.

โยม : *จริงๆ การเกิดของจิต มีทั้งหยาบทั้งละเอียด*

หลวงพ่ : *ทุกอย่างเลยละ ทั้งหยาบทั้งละเอียด ทั้งนิรณธรรมต่างๆ เราต้องดับให้มันหมด ดับแล้วก็วางให้มันหมด*

โยม : *จริงๆ แล้วจิตยึดตัวจิตเอง อันนี้ก็เป็นอาการของจิต*

หลวงพ่ : *จิตก็ต้องวางอีก ถ้าเรายังยึดอยู่ ก็ยังยึดอัตตาตัวตนอยู่ เราต้องวางจิตอีก ดับแล้วก็วางให้เขาอิสระอีกทีหนึ่ง ช่วงที่เราควบคุมอยู่ เหมือนกับนักโทษ เราควบคุมเขาจนเขาอยู่เขานิ่ง แล้วก็วางเขา ไม่ต้องไปควบคุมเขา เพียงแคร์ูเฉยๆ ถ้าเขาเกิดเราก้ไปดับ ไม่ต้องไปควบคุมแล้ว*

ช่วงใหม่ๆ ก็อึดอัด มันจะเปลี่ยนสภาวะจากความอึดอัดเป็นความโล่งความ
โปร่ง ถ้าเขาเกิด เราก็ดับ ดับเขาอยู่แล้ว เรากี่วางเขา ถ้าเขาจะเกิดกิเลสเรา
ก็ดับ เขาส่งออกไปข้างนอก เราก็ดับ ใช้สมณะเข้าไปดับ จะระลึกรู้อยู่กับ
ลมหายใจ หรือจะระลึกรู้กับการเดิน หรือจะควบคุมไม่ให้เขาคิดเลยก็ได้
แล้วก็วาง ไม่ใช่ว่าดับเฉยๆ นะ ดับแล้วก็เจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน
มองโลกในทางที่ดี คิดดี ขยันหมั่นเพียร รู้จักวิเคราะห์หาเหตุหาผล

ความโล่งความโปร่งมันมีได้ยาวนานไหมล่ะ ก็ต้องพยายาม แม้แต่การ
หายใจ เป็นธรรมชาติใหม่ อึดอัดใหม่ เราก็ดึงดู เราก็ดึงพยายามเอา
ของโยมล่ะเป็นอย่างไร โล่งโปร่งไหม

โยม : พอมองเข้าไปก็จะโล่ง

หลวงพ่ : อือ นั่นแหละ พยายามรักษาความโล่ง แล้วก็ให้หนักแน่น
ไม่ให้หวั่นไหวในสิ่งต่างๆ

โยม : พอเราไม่มอง เรากี่...

หลวงพ่ : ช่วงที่เรามองเข้าไปภายใน คือเรามีสติโน้มเข้าไปดูภายใน
ที่นี่ เรากี่ทำความเข้าใจกับทวารทั้งหกด้วย ตาทำหน้าที่ดู หูทำหน้าที่ฟัง
ภาษาธรรม สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง จิตของเรากี่ว่างรับรู้อยู่
จะทำอะไรก็อย่าให้จิตเกิดกิเลส

โยม : พอมันโล่งเสร็จแล้วก็จะเย็น

หลวงพ่ : นั้นแหละ ความเย็นนั้นแหละ มันจะเกิดปีติ เกิดสุข แต่เราก็ไม่ไปยินดียินร้าย เราก็เพียงรับรู้ไม่ไปยินดียินร้าย เขาก็เกิดของเขาอยู่แล้ว แต่เราไม่ไปหลงไปยึด เพียงแค่รับรู้ ไม่ให้หวั่นไหว ไม่ให้ผวา แล้วก็สร้างขวัญกำลังใจของเราให้มันหนักแน่น ให้เต็มรอบ จิตจะเกิดกิเลสเราก็รู้จักดับ รู้จักละ

๒๘.

โยม : ก่อนนอนพยายามดูจิต ทำให้นอนไม่หลับ

หลวงพ่ : คือเราไปตึงเกินไป เราพยายามเพียงแค่รับรู้ การหายใจเข้าหายใจออก เพียงแค่รู้สึกสัมผัสของลมหายใจเข้าหายใจออก มันเป็นการผ่อนคลาย

ถ้าเราไปจดจ้องไปประวัง ไม่ให้พลังไหลนี้ ถึงอย่างไรก็ไม่หลับ เพราะว่าสติของเรามันตั้งมั่น นิเวศน์ไม่เข้าครอบ เพียงแค่เราผ่อนคลาย เพียงแค่เรารับรู้ ลมวิ่งเข้าวิ่งออกให้สบายๆ มันก็จะค่อยหลับไปอัตโนมัติ โดยปริยาย เพียงแค่รู้เฉยๆ สร้างความรู้สึกตัวให้ผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ

ถ้าเราไปจ้อง พลังไหลก็เริ่มใหม่ๆ อันนั้นเป็นการกระตุ้นให้ตื่นตัวตลอดเวลา ถ้าเราเจริญสติหนึ่งชั่วโมงก่อนนอน กำลังสติของเรามันมาก มันไม่ได้นอนหรอก ถ้ากำลังสติของเรามีมาก เราผ่อนคลายของเราไปเรื่อยๆ มันจะหลับเมื่อไรก็ช่าง ไม่ต้องไปกำหนดกาลกำหนดเวลา

๒๙.

โยม : อย่างนี้เราควรจะทำบุญสวดตอนกลางวันไหม

หลวงพ่อก : ทุกอิริยาบถ แล้วก็หมั่นสร้างความรู้สึกละมุนที่ลมหายใจ หรือการเดิน ถ้าเราเข้าใจ เรื่องจิตว่าจิตปกติไหม เราไปดูฐานของจิต คือความปกติเป็นหลัก แล้วก็เอาสติไปวิเคราะห์ ไม่จำเป็นเฉพาะจะมา อยู่กับลม

อยู่กับจิต อยู่กับลม อยู่กับการเดิน อยู่ได้หมด ขณะคิดพิจารณา จิตปกติไหม เราต้องหัดรู้จักเอาสติไปใช้ ถ้าเราชี้แจงเอาไปพิจารณา ก็ให้สติอยู่กับ ลมหายใจของเรา หรือว่ารู้อยู่กับความปกติของจิตเป็นหลัก

โยม : กราบขอบพระคุณหลวงพ่อกครับ

ขอเชิญสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ

ของ วัดป่าธรรมอุทยาน จ.ขอนแก่น

(1) สมทบสร้างพระมหาเจดีย์

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (พระมหาเจดีย์พุทธเมตตาหลวง)”

ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-453683-6

(2) กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์

(ช่วยศพยากไร้ในจังหวัดขอนแก่น)

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์)”

ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-452365-5

(3) ถวายภัตตาหาร ค่าสาธารณูปโภค และค่าซ่อมบำรุงทั่วไป

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (หลวงพ่อกล้วย)”

ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-452028-3

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : FB เพจวัดป่าธรรมอุทยาน

<http://www.facebook.com/WatPaDhammaUtthayan/>

หลวงพ่อ
/ พลังแต่ใจในมือ ๑

ธรรมบรรยาย และ สนทนาธรรม

พระอาจารย์สำราญ ธรรมสุโร (หลวงพ่อกล้วย)

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน



โดยมูลนิธิธรรมปัญญา