

เทศนาพระปราโมทย์ ปาโมชโช
ณ ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ที่ ๒๐ เดือนสิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๙
ครั้งที่ ๔

ขอโอกาสท่านอาจารย์ครับ เจริญพร ญาติโยมทั้งหลาย เป็นเรื่องดีนะ ที่คนสนใจธรรมะ คนที่ไปหาหลวงพ่อก็ไม่มีคุยเรื่องอื่นเลยนะ คุยแต่เรื่องธรรมะ เรื่องส่วนตัวอะไรก็ได้คุยกันนะ คนที่ไปที่วัด ปกติเวลาหลวงพ่อกับหาครูบาอาจารย์แต่ก่อน ก็ไม่คุยเรื่องอื่นนะ ไม่เคยไปบอกท่าน ด้วยซ้ำไปว่าชื่ออะไร ชื่ออะไร เป็นใคร มาจากไหนนะ รู้สึกเวลาของเราจำกัด ชีวิตเราจะเหลือแค่ ไหน เราไม่รู้ เพราะฉะนั้นเวลาหลวงพ่อกับกราบครูบาอาจารย์เนี่ย จะถามแต่ธรรมะล้วนๆเลยนะ ถามธรรมะจบแล้ว เข้าใจแล้ว ถ้าท่านไม่ไฉนนะ ก็ลาท่าน แต่อย่างหลวงปู่ดูลย์เนี่ย ถ้าเราถามเสร็จ ตอบเสร็จแล้ว ท่านจะถามว่าเข้าใจมั๊ย เราบอกเข้าใจนะ ท่านบอกไป ไปปฏิบัติเอา

คล้ายๆ สมัยพุทธกาลนะ เราไปเรียน พระไปเรียนจากพระพุทธเจ้า พอเรียนรู้เรื่องแล้ว พระพุทธเจ้าท่านก็ไล่เหมือนกันนะ โนนโคนไม้ นั่นเรือนว่าง นั่นภูเขา นี่ถ้า ให้ไปปฏิบัติเอา เพราะฉะนั้น ปกติหลวงพ่อกับจะหวนเวลามากนะ รู้สึกชีวิตเราแต่ละคนมีจำกัด การศึกษาธรรมะใช้ เวลา ต้องใช้เวลานะ ศึกษากันทั้งชีวิต ชีวิตเดียวปกติไม่พอด้วยนะ ต้องศึกษาแล้วศึกษาอีก ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก ทำไมต้องศึกษากันนาน เพราะใจเรามันคือ ใจของเราแต่ละคนมันเคยชินที่จะตามใจกิเลส นะ คนส่วนใหญ่ก็จะตามใจกิเลสไปเรื่อยๆ คิดว่าถ้าเราได้อะไรที่สนองความอยาก สอนความต้องการ แล้ว มันมีความสุขนะ เพราะฉะนั้นใจก็จะวิ่งหาแต่ความสุข สอนกิเลส ส่วนคนปฏิบัติธรรมนะ เข้า วัดปฏิบัติธรรม ส่วนมากก็ยังสนองกิเลสแบบไม่รู้ตัวนะ เช่น อยากจะหลุดพ้น อยากได้มรรคผล นิพพาน อยากให้จิตดี อยากให้จิตสงบ อยากให้จิตเป็นกุศลล้วนๆ เนี่ย เบื้องต้นมันมีความสุข อยาก ชอนอยู่ แต่เบื้องต้นจะอยากไปก่อน ไม่เป็นไรนะ ก็ต้องอยากดีไว้ก่อนแหละ ค่อยๆ พออยากดีแล้ว ค่อยศึกษา ศึกษาเข้ามาเรื่อยๆ เราจะพบว่า ถ้าเมื่อไรใจเราเกิดความอยาก เราจะมีความสุข นี่ ส่วนคนที่ไม่ได้ศึกษาธรรมะ เค้าจะพบว่าถ้าไม่สมอยากแล้วมันจะมีความสุข มีความอยากแล้ว ไม่สมอยากมันทุกข์

ทีนี้นักปฏิบัติเนี่ย ถ้าเราฝึกดูจิตดูใจตัวเอง เราจะพบว่า เมื่อไรเกิดความอยาก จะสมอยาก หรือจะไม่อยากก็ตาม แค่อยากขึ้นมาก็มีความสุขแล้วนะ ทีนี้พอเรารู้ว่า อยากรู้ปฏิบัติก็มีความสุข ทุกข์นะ ความทุกข์ ความอยากนี่คล้าย เรายกต้องค่อยฝึกไปเรื่อยๆ ฝึกจนกระทั่งสติมันเกิดอัตโนมัติ โดยที่ไม่อยากให้เกิด อาศัยจุด อาศัยความอยากในเบื้องต้นนั่นเอง อยากรู้ศึกษาธรรมะเนี่ย พอ ศึกษาธรรมะรู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว สติจะเกิดเอง ไม่ต้องมีความอยากมานำหน้า トラบไตที่ยังมี

ความอยากนำหน้าการปฏิบัติเนี่ย จิตของเราจะไม่ใช่บุคคล จิตที่มีความอยากรอบงานะ เป็น
อกุศลแน่นอนนะ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องอาศัยความอยากมาศึกษาธรรมะให้รู้เรื่อง ธรรมะจริงๆ
ไม่ได้ยากเลยง่าย ทำไม่มันง่าย เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านยากมาก่อนเรานะ ทดลองผิดลองถูกมา
๔ อสงไขยแสนมหากัลป์ ช่วงเวลาที่ยาวนาน เมื่อทดลอง ลองผิดลองถูก ผ่านความยากลำบากมา
เยอะ ในที่สุดท่านก็ค้นกรองเอาธรรมะที่เรียบง่ายออกมา ธรรมะจึงเรียบง่ายมากนะ ถ้าเราเข้าใจ
เราศึกษาให้เข้าใจแล้ว จิตก็เกิดได้เองเนี่ยนะ คนที่ไปเรียนกับหลวงพ่ที่วัดจำนวนมากเลย เวลา
มารายงานการปฏิบัติ จะรายงานบอกว่า เดี่ยวนี้ ดิฉันไม่ได้ปฏิบัติ หรือผมไม่ได้ปฏิบัติ แต่สติเกิด
ทั้งวันทั้งคืน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนเนี่ย รู้สึกตัวนะ บางคนถึงขนาดว่านอนหลับอยู่ ร่างกาย
จะพลิกซ้าย พลิกขวา ยังรู้สึกเลยนะ เห็นเลยร่างกายนี้เคลื่อนไหว ไม่ใช่ตัวเรานะ บังคับมันไม่ได้
เห็นจิตใจทำงานทั้งวันทั้งคืน อย่างนี้หมายถึงว่าสติจริงๆ เกิดขึ้นแล้ว

ทีนี้ พวกเราจำนวนมากสติยังไม่เกิด เราอยากให้เกิด เราต้องเรียนนะว่าสติเกิดเพราะ
อะไร สติไม่ใช่สิ่งที่สั่งให้เกิดได้ สติเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง สติเป็นอนัตตา นะ ธรรมะทั้งปวงเป็น
อนัตตา เพราะฉะนั้นตัวสติเองก็เป็นอนัตตา ไม่มีใครสั่งสติให้เกิดได้นะ **สติเกิดเพราะมีเหตุ เหตุ**
ที่ทำให้สติเกิดคือ การที่จิตจดจำสภาวะธรรมได้แม่นยำ คำว่าสภาวะธรรมนี้ หมายถึง กายกับ
ใจของเราเนี่ยเอง กายก็คือรูปธรรม จิตใจเป็นธรรมะเรียกนามธรรม **หน้าที่ของเราคอยรู้กาย**
เนืองๆ คอยรู้เวทนาเนืองๆ คอยรู้จิตใจตัวเองเนืองๆ รู้บ่อยๆ นะ ที่เราทำสติปัฏฐานสี่กัน กาย
ยานุสสนา รู้กายเนืองๆ เวทนานุสสนา รู้เวทนาเนืองๆ จิตตานุสสนา รู้จิตเนืองๆ รู้เพื่ออะไร
ไม่ใช่รู้เพื่อให้ดีนะ ไม่ใช่รู้เพื่อให้สุข ไม่ใช่รู้เพื่อให้สงบนะ แต่รู้ไปเพื่อให้จิตมันรู้จักสภาวะ รู้
จนกระทั่งจิตมันจำสภาวะได้ เข้าแล้วซ้ำอีก **พอจิตจำสภาวะอันใดได้แล้ว หากสภาวะอันนั้น**
เกิดขึ้น สติจะเกิดเองโดยอัตโนมัติ มีสติอัตโนมัติในตัวสำคัญนะ จะไม่เจ้อตัวโลภะ สติที่เจ้อด้วย
โลภะ เช่น เราจงใจหายใจ จงใจกำหนด กำหนดมือ กำหนดเท้า กำหนดท้อง กำหนดลม อันนี้เป็น
แค่จุดตั้งต้น จุดตั้งต้นยังเจ้อด้วยโลภะ แต่ถ้าเรากำหนดไป ดูท้อง ดูเท้า ดูลม ดูมือเนี่ย แล้วหัดรู้จัก
สภาวะไป พอจิตจำสภาวะได้นะ สติจะเกิดเอง เพราะฉะนั้น สติมีสองอันนะ สติธรรมดาๆหรือ
มิจฉาสติ กับสัมมาสติ สัมมาสติระลึกขึ้นได้เอง เป็นความระลึกได้ สติที่พวกเรารู้จักจะเป็นสติของ
การกำหนด กำหนดลมหายใจ กำหนดมือ กำหนดเท้า **ถ้ากำหนดโดยมุ่งหวังความสงบหละก็**
มันจะวิ่งไปสู่สมณะกรรมฐาน จะไม่เกิดปัญญานะ แต่ถ้าหากกำหนดมือ เท้า ท้อง ลมหายใจ
อะไร แล้วหัดรู้จักสภาวะไปเรื่อยๆ จิตจำสภาวะได้ ในที่สุดสติตัวจริง สัมมาสติ จะเกิดโดยไม่ได้อำหนด

เพราะฉะนั้นใครเคยปฏิบัติกรรมฐานอะไรทำต่อไปได้ ไม่ต้องเลิกนะ ใครเคยพุทโธก็พุทโธไป พุทโธ ๆ แล้วก็หัดสังเกตสภาวะ พุทโธสักพักหนึ่งใจหนีไปคิด รู้ว่าใจหนีไปคิด นี่ สภาวะของการหนีไปคิด เกิดขึ้นแล้ว พุทโธๆ ใจสงบ รู้ว่าสงบ มีสภาวะของความสงบเกิดขึ้นแล้ว คนไหนรู้ลมหายใจก็หายใจไป นะ ทุกวันต้องฝึกนะ แบ่งเวลาฝึก คล้ายๆ นักมวย เข้าค่ายซ้อม ทุกวันต้องซ้อม ชกกระสอบ ชกอะไรอย่างนี้ ต้องซ้อมนะ นักปฏิบัติก็ซ้อม เช่นคนไหนเคยหายใจ หายใจไป หายใจไปเรื่อย ๆ อย่าไปบังคับนะ อย่าไปบังคับให้จิตสงบ ไม่ได้ฝึกให้จิตสงบ ถ้าจะฝึกให้จิตสงบเป็นเรื่องการทำสมาธิ ที่นี้เราจะพูดเรื่องวิปัสสนา สมาธิก็ดี มีประโยชน์ แต่วันนี้เรียนเรื่องวิปัสสนา หายใจไปแล้วเห็นร่างกายนี้หายใจ เหมือนเรากำลังดูคนอื่นหายใจอยู่ ใจของเราเป็นคนดู เห็นร่างกายนี้หายใจ นี่อย่างนี้เป็นการฝึกหัดรู้สภาวะของรูป รูปคือร่างกายนี้มันกระเพื่อม มันมีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก หัดรู้สึกไป พอใจลอยแว็บไปรู้ทันว่าใจลอยแล้วมารู้ลมต่อ ไม่ใช่รู้ให้สงบนะแต่รู้เพื่อจะรู้ทันจิตใจตนเอง รู้ทันร่างกายรู้ทันจิตใจ ร่างกายหายใจเข้ารู้สึก ร่างกายหายใจออกก็รู้สึก หรือว่าจิตใจแอบไปคิดเรื่องอื่นก็รู้ จิตเข้าไปเพ่งลมหายใจ ก็รู้ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ จิตสงบ ก็รู้ มีปิติ มีความสุข มีอุเบกขาเกิดขึ้น ก็รู้ หัดรู้สภาวะเรื่อย ๆ จนจิตมันจำสภาวะได้แล้วสติจะเกิดโดยไม่ได้เชื่อเชิญให้เกิด จะเกิดเอง คนไหนเคยฝึกดูท้องพองยุบ ก็ดูท้องพองยุบไป ถ้าดูท้องพองยุบแล้วจะฝึกรู้กายนะ ก็ฝึกอย่างนี้ ฝึกรู้กายเราก็เห็นร่างกายนี้มันพองมันยุบไป จิตเป็นแค่ผู้รู้ ผู้ดู ต้องมีจิตเป็นคนรู้กายนะ ถึงจะเริ่มวิปัสสนาได้ ถ้ายังไม่มีจิตเป็นผู้รู้กาย เอาจิตไปแช่ไว้ในท้อง เอาจิตไปแช่ไว้ในมือ ในเท้า ในลมหายใจ จะเป็นการเพ่งตัวอารมณ์ อย่างนั้นเป็นสมถะ

แต่ถ้าเราเห็นร่างกายนี้พองยุบไป ใจเป็นแค่คนดู เราจะรู้สึกทันทีเลย ร่างกายที่พองยุบอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา รู้สึกทันทีนะ มันจะเห็นเลยไม่ใช่ตัวเรา ตัวร่างกายมันพองร่างกายมันยุบ นี่จะเริ่มถอดถอนความเห็นผิดว่า กายเป็นตัวเราได้ นี่เป็นการทำวิปัสสนานะ วิปัสสนาเนี่ยเป็นการทำเพื่อถอดถอนความเห็นผิดว่ากายกับใจคือตัวเรา เพราะฉะนั้นถ้าเรารู้ร่างกายที่เคลื่อนไหวไปเรื่อย ๆ ใจเป็นคนดู มันจะเห็นเลยมันเป็นแค่สิ่งที่ถูกดูเท่านั้น ร่างกายนี้ จิตเป็นคนดู เพราะฉะนั้นร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา อย่างมากที่สุดร่างกายนี้เป็นแค่ของเราเท่านั้น ลดระดับจากตัวเราลงมาเป็นของเรา

ที่นี้เฝ้ารู้ต่อไปเรื่อย ๆ นะ ต่อไปก็จะปัญญาแก่รอบขึ้น เห็นอีกกายนี้ถูกความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา นะ นั่งอยู่ก็ทุกข์ เดินอยู่ก็ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์ หายใจเข้าก็ทุกข์ หายใจออกก็ทุกข์ หายใจเข้าทุกข์ยิ่งงี้ ลองหายใจเข้าไม่เลิกสิ หายใจเข้าไปสักพักหนึ่งทุกข์นะ เราต้องหายใจออกแก่ทุกข์ พอหายใจออกสักพักหนึ่งทุกข์อีกแล้ว เราต้องหายใจเข้าแก่ทุกข์ นี่ หายใจเข้าหายใจออกก็เพื่อแก้

ทุกข์ เพราะร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลาเนะ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างเรานั่งสักพักเราก็ก็นั่งต้องขยับเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะอะไร เพราะร่างกายมันทุกข์ นี่เราเฝ้ารู้ไปเรื่อย ใส..มันทุกข์ล้วนๆ นะ มันไม่ใช่ตัวเรา มันทุกข์ล้วนๆ นี่ ค่อยๆ ละความเห็นผิดไป มันเป็นก้อนธาตุ ตัวมันก็เป็นธาตุ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออกนะ เช่นหายใจเข้าหายใจออก นี่อย่างนี้เรียกว่าเรารู้กาย ทำวิปัสสนาด้วยการรู้กาย จะถอดถอนความเห็นผิดว่าร่างกายเป็นตัวเราได้ นะ

การดูว่ากายไม่ใช่ตัวเราทำได้ง่ายมากนะ แค่อสติตัวจริงเกิด จะเห็นทันทีว่าร่างกายไม่ใช่เรา จะเห็นทันทีนะ ไม่ใช่ว่าสติตัวจริงเกิด แล้วต้องอีกหลายๆ ปี ถึงจะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่เรา เพราะกายนี้ดูว่าไม่ใช่เรานี่ง่ายที่สุด ง่ายมาก สิ่งที่เรายึดเหนี่ยวแน่น ว่าเป็นตัวเราคือจิตนั่นเอง

พระพุทธเจ้าถึงขนาดสอนบอก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนที่ไม่ได้สดับ สามารถเห็นได้ว่า กายไม่ใช่ตัวเรา แต่ปุถุชนที่ไม่ได้สดับ ไม่สามารถเห็นได้ว่าจิตไม่ใช่ตัวเรา

ทีนี้ ชันธุหา รวมแล้วลงมาเป็นกายกับจิตเนี่ย ถ้าเรายังเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเราเนี่ย เรียกว่าเรายังละสักกายะทิฏฐิไม่ได้ เรายังเป็นพระโสดาบันไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราตั้งเป้าหมายนะ ว่าในชีวิตนี้ อย่างต่ำจะเป็นพระโสดาบัน เราต้องรู้เนะ เป็นพระโสดาบันนี้ พระโสดาบันละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเราได้ มาคอยดูอยู่ที่กาย คอยดูอยู่ที่ใจ สติตัวจริงเกิดปั๊บ จะเห็นเลย กายนี้ไม่ใช่เรา ง่าย แต่ถ้าจะดูจิตว่าไม่ใช่เรา ต้องดูกันนาน ค่อยๆ สังเกตจิตใจไป จิตใจเราแต่ละวันไม่เหมือนกัน เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย เดี่ยวก็โลภ เดี่ยวก็โกรธ เดี่ยวก็หลง หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ ทั้งวันทั้งคืนไม่มีหยุดพักนะ เวลาเข้าภวังค์หลับลึกๆ เท่านั้นเนะ ถึงจะพัก เวลานอนนั้นจิตทำงานตลอดเวลา หน้าที่เราก็คอยรู้คอยดูความเปลี่ยนแปลงของเค้าไปเรื่อยๆ นี่เป็นการหัดดูจิต

เพราะฉะนั้นเบื้องต้น จะหายใจก่อนก็ได้ จะดูท้องพองยุบไปก็ได้แล้วหัดสังเกตสภาวะของจิตใจนะ จิตใจแอบไปคิดก็รู้ จิตไปเพ่งท้องเพ่งลมหายใจก็รู้เนะ จิตเป็นอย่างไรก็รู้ เมื่อรู้มากเข้ามากเข้า ต่อไปเราจะเห็นจิตโดยอัตโนมัติ เห็นโดยไม่ได้ตั้งใจจะเห็น เบื้องต้นจะเห็นอารมณ์หยาบๆ ก่อน เช่น ความโกรธเกิดขึ้นมา ความโกรธพุ่งแปลบขึ้นมาเนะ พวกกิเลสทั้งหลายมันจะพุ่งขึ้นมา จากกลางอกเนะ ขึ้นจากกลางอกเนะ ในตำราบอกว่ามันขึ้นจากหทัยวัตถุ ในอภิธรรมบอก หทัยวัตถุ บางคนก็ว่าหทัยวัตถุอยู่ที่หัวใจ แต่ว่านักปฏิบัติจะเห็นว่านามธรรมหรือความรู้สึกผุดขึ้นตรงไหน ตรงนั้นแหละคือนิยามของหทัยวัตถุ จริงๆ มันก็ไม่ได้อยู่ตรงหัวใจหรอก เราดูจากของจริงเอา ความรู้สึกต่างๆ ของเรามันผุดขึ้นมาจากกลางอกเนะ แต่ว่ามีวิธีดูคืออย่าไปจ้องไว้ก่อน ห้ามจ้อง

ก่อน รอให้ความรู้สึกเกิดก่อน แล้วก็ค่อยรู้เอา “ค่อยตามรู้เอา” การดูจิตดูใจนี้จะต้องตามรู้ความรู้สึกเกิดก่อน แล้วก็ค่อยรู้ เช่นโกรธไปก่อน หัดใหม่ ๆ จะรู้อารมณ์หยาบ เช่นความโกรธ ความโกรธผุดขึ้นมา เราจะรู้สึก ออ โกรธแล้ว ถ้าโกรธแรงนี้ ขึ้นหน้านะ เลือดขึ้นหน้าเลย หน้าแดง หน้าร้อน ตาโปน ฟุ้งขึ้นมากกระทบถึงร่างกาย หัดใหม่ ๆ ก็จะเห็นของหยาบ เช่นความโกรธแรง ๆ หัดรู้หัดดูทุกวัน ๆ นะ หัดรู้หัดดูทุกวัน ๆ ต่อไปชัดใจเล็ก ๆ เกิดขึ้น สติก็ระลึกได้ จะเห็นได้ละเอียดขึ้นเรื่อย ๆ

ต่อไปถ้าละเอียดถึงที่สุดจะเห็นความหลง ความหลงก็คือจิตเจ้านี่หลงไป ลืมกายลืมใจตัวเอง ในโลกนี้มีแต่คนหลงนะ ในโลกนี้ไม่มีใครรู้สึกตัวหรอก นี่เราพูดกันอย่างนักปฏิบัติพูดนะ ไม่ได้พูดเถียงกันเล่น ๆ นะ จิตใจของคนเราแต่ละคนเนี่ย หลงตลอดเวลา นะ กระทั่งคนที่บอกว่ารู้สึกตัว ไม่รู้สึกจริงหรอก ถึงรู้สึกตัวก็รู้สึกด้วยสติธรรมดา ไม่ใช่รู้สึกอย่างที่มีสัมมาสติหรือสัมมาสมาธิ หรือมีสัมปชัญญะกำกับ เพราะฉะนั้นจะต้องค่อย ๆ เรียนนะ จนสติตัวจริงเกิด จิตจะตื่นขึ้นมาชั่วคราวนะ ความหลงเราก็ต้องเรียน ความหลงคือการที่เราลืมกายลืมใจตัวเอง สังเกตมั๊ย เราลืมกายลืมใจตัวเองทั้งวันเลยนะ ทั้งวัน คนทั่วไปพอตื่นนอนก็ลืมกายลืมใจตัวเองแล้ว คิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้แล้ว รู้เรื่องที่คิดนะ แต่ลืมกายลืมใจตัวเอง รู้เรื่องที่คิดแล้วลืมกายลืมใจก็เรียกว่าหลงเหมือนกันนะ แต่ถ้าไปคิดเรื่องที่เป็นกุศล ก็เป็นการปรุงแต่งฝ่ายกุศลขึ้นมา ก็จะได้ไปสู่ภพภูมิที่ดีแต่ไม่เกี่ยวอะไรกับมรรคผลนิพพาน อยากได้มรรคผลนิพพานต้องเห็นกายเห็นใจ เห็นสภาวะจริง ๆ จิตหลงไปคิดก็รู้ จิตหลงไปดู จิตหลงไปฟังนะ จิตหลงไปดมกลิ่น ลิ้มรส จิตหลงไปสัมผัสทางกาย ไปรู้สัมผัสทางกาย จะหลงออกทางทวารทั้งหกนั้นเอง จิตหลงที่เกิดมากที่สุด คือหลงไปคิด

สังเกตให้ดี ขณะที่ฟังหลวงพ่อบอก เราลองสังเกตสภาวะนะ หัดสังเกตสภาวะไปด้วยกันพร้อม ๆ กัน สังเกตมั๊ย ฟังหลวงพ่อบอก ไม่ได้ฟังอย่างเดียว แต่ฟังไปคิดไป ฟังสลับกับคิดดู ออกมั๊ย ค่อย ๆ หัดสังเกตนะ อย่าไปเพ่งให้มันนะ ถ้าคนไหนไปเพ่งให้มัน ทำสมณะอยู่ จะสังเกตไม่ออกหรอก เพราะว่าใจนี้ เพราะฉะนั้นสมณะมีประโยชน์ในแง่ทำจิตใจให้สงบ แต่ถึงจุดหนึ่ง ขวามการเจริญวิปัสสนาเหมือนกัน เป็นพื้นฐาน แต่ว่าถ้าจัดการไม่ดีนะ ก็ขัดขวาง มันทำให้ทุกอย่างนิ่งผิดความเป็นจริง สังเกตมั๊ย ใจตอนนี้ฟุ้งซ่านแล้ว ดูออกมั๊ย หนีไปคิดอู้อืลุดเลย ดูออกรีเปล่า ที่นี้ถ้าเรียนกลุ่มย่อย ๆ นะ หลวงพ่อก็จะพาดูได้ที่ละคน นี่เยอะเกินไปพาดูที่ละคนไม่ได้ พวกที่มาเรียนรุ่นแรก ๆ จะง่ายเลยนะ จะหัดดูได้ที่ละคน หัดรู้สภาวะนั่นเอง

ตอนฟังหลวงพ่อบอกไม่ต้องกังวลเรื่องเนื้อหาสาระนะ ไม่จำเป็นต้องฟังให้รู้เรื่อง หลวงพ่อสอนอะไร หลวงพ่อสอนให้หัดดูสภาวะเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นถ้าเมื่อไรเราหัดดูสภาวะได้ เช่น เรา นั่งฟังหลวงพ่อบอกเนี่ย เดียวก็มองหน้าหลวงพ่อ เดียวก็ตั้งใจฟัง เดียวก็สลับไปคิด นี่ ถ้าเราเห็นใจ

มันทำงานอย่างนี้ อย่างนี้ใช้ได้แล้ว ถือว่าประสบความสำเร็จในการเรียนกับหลวงพ่อกแล้ว ไม่ต้องรู้
อะไรหรอก รู้จิตรู้ใจตัวเองนั่นแหละ ดีที่สุด ธรรมะไม่ได้อยู่ที่หลวงพ่อนะ ธรรมะอยู่ที่จิตใจของพวก
เราเอง ต้องหัดเรียนรู้ที่จิตที่ใจของเรา หรือเรานั่งฟังหลวงพ่อกไปเรื่อยๆ เกิดความสงสัย เกิดงง ฟัง
แล้วงง สภาวะของความงงเกิดขึ้น เรารู้ง่วง ใช้ได้แล้ว เราหัดรู้สภาวะ ใช้ได้ ฟังแล้วก็รำคาญ ฟัง
อะไรก็ไม่รู้เรื่อง วนไปวนมา ฟังแล้วรำคาญ รู้ว่ารำคาญใช้ได้แล้วนะ เพราะฉะนั้นฟังหลวงพ่อกพูดไม่
ต้องรู้เรื่องก็ได้ ไม่ได้เรียกร้องให้ฟังรู้เรื่อง ถ้าฟังรู้เรื่องจะต้องฟังไปคิดไปถึงจะรู้เรื่องนะ หลวงพ่อก
ต้องการให้เราฟังแล้วก็ รู้ว่าฟัง รู้ว่าคิด รู้ว่าใจลอยไปเรื่องอื่นแล้ว รู้ง่วง รู้ว่าสงสัย รู้ว่าหงุดหงิด
รำคาญ ตอนไหนฟังรู้เรื่อง หรือบางครั้งหลวงพ่อกพูดให้ตลกๆ จิตใจสนุกสนานขึ้นมา รู้ว่าสนุกสนาน
ขึ้นมา ใช้ได้แล้ว เรียนธรรมะเรียนจากตรงนั้นนะ เรียนจากของจริงในใจของเรา ไม่มีใครสอนธรรมะ
ใครได้ ธรรมะเป็นเรื่องเฉพาะตัว เรียนอยู่ที่กายที่ใจ กายกับใจเท่านั้นถึงจะสอนธรรมะเราได้ คนอื่น
บอกได้แต่ทางนะ บอกว่าหัดมาดูกายหัดมาดูใจสิ วิธีดูกายดูใจที่ถูกต้องทำยังไง อย่าเผลอไปที่อื่น
สิ อย่าเพ่งกาย เพ่งใจ ให้รู้อย่างที่เคยเป็น บอกกันได้แค่นี้เอง ที่เหลือต้องทำเอาเอง หัดดูใจของ
ตัวเองไป

ทำไมหลวงพ่อกเน้นให้ดูใจตัวเอง พวกเราในที่นี้ ส่วนมากเป็นคนเมือง งานหลักของพวกเรา
คือคิด แต่ละวันเราทำมาหากินด้วยการคิดเป็นส่วนมากนะ พวกที่คิดมากเหมาะกับการดูจิต พวก
ที่รักสุขรักสบาย รักสวย รักงาม เหมาะกับการรู้กาย เพราะฉะนั้นคนในเมืองเนี่ย หลวงปู่ดูลย์เคย
บอกหลวงพ่อกไว้ บอกไว้ตั้งแต่ปี ๒๕๒๖ อยู่ๆ ท่านก็พูดนะ บอกต่อไปการดูจิตจะรุ่งเรืองในเมือง
ท่านพูดอย่างนี้ เราฟังท่านแล้วมันจะรุ่งเรืองได้อย่างไร ไม่มีคนรู้จักการดูจิตเลย ไม่มีคนรู้จักนะ มีแต่
คนดูกายทั้งหมดเลย สังเกตมั้ย กรรรมฐานทั้งหลายที่เราทำนี่ สำนักดูกายแทบทั้งนั้น บางสำนักก็
พิจารณากาย อย่างที่ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ท่านทำกันนะ บางสำนักก็ดูท้องนะ บางสำนักขยับ
มือ นี่เรื่องกายทั้งนั้น บางสำนักก็รู้ลมหายใจนะ อย่างสายสวนโมกข์ แต่ถ้าจริงๆ ถ้ารู้กายถูกต้องก็รู้
ใจนะ มันไม่ใช่รู้กายอันเดียว แต่ส่วนใหญ่ชอบไปเพ่งกายแล้วไม่รู้ใจ อย่างนั้นใช้ไม่ได้ เพราะว่าตัว
ที่เรายึดว่าเป็นตัวเราเหนียวแน่นที่สุดคือใจนี่เอง เพราะฉะนั้นปฏิบัติต้องให้เข้าถึงจิตถึงใจ แล้วละ
ความเห็นผิดว่าใจเป็นตัวเราได้ นั่นแหละจะได้พระโสดาบัน ไม่ยากนะ ไม่ยาก

แต่ก่อนงง ว่าทำไมหลวงปู่บอกว่าการดูจิตจะรุ่งเรืองในเมือง ต่อมาเดี๋ยวนี้ไม่งง เพราะ
สังคมมันเปลี่ยนไปแล้ว สังคมของคนสมัยใหม่ รีบร้อนนะ ลูกลี้ลูกลอน แต่ละวัน ประเภตต้องกิน
อาหารก็ต้อง Fast food อะไรอย่างนี้นะ ต้องเร็วๆ เราไม่มีกำลังของศรัทธา เราไม่มีกำลังของวิริยะ
ที่จะพากเพียรมารู้กายได้เป็นวันๆ ทุกวันๆนะ พุ่มเทเวลาลงไปเหนื่อยยากมากๆ ปฏิบัติกันหลายๆปี
ส่วนใหญ่ทนไม่ค่อยได้แล้ว คนรุ่นนี้ใจร้อนนะ ใจร้อนกว่ารุ่นที่หลวงพ่อกไปเรียนกับครูบาอาจารย์ รุ่น

นั่น ใจเย็นกว่านี้ เดี่ยวนี้ค่อนข้างโหดๆ หน่อยนะ ใจร้อน พอใจร้อนนี้ มันเหมาะกับการดูจิต เพราะจิตมันเปลี่ยนเร็วนะ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย มันหมุนจี้ๆ อยู่ทั้งวันเลย ถ้าเรามีสติตามดู เราจะเห็นไตรลักษณ์ จิตใจนี้ไม่เที่ยงตลอดเวลา ทำงานทั้งวันทั้งคืน จิตใจนี้เป็นทุกขนะ หาความสุขไม่ค่อยจะได้ จิตใจเป็นของบังคับไม่ได้ สั่งให้สุขก็ไม่ได้ สั่งให้ดีก็ไม่ได้ เนี่ยมันจะหมุนจี้ๆ ทั้งวันทั้งคืนเลย เนี่ยถ้าเราตามรู้ตามดู โดยไม่เข้าไปแทรกแซง ถึงจุดหนึ่งปัญญาจะเกิด เออ...จิตนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก มันทำงานของมันได้เอง นี่ จะเห็นอย่างนั้นนะ จะเห็นว่า เออ มันทำงานได้เอง มันไม่ใช่ตัวเรา เราบังคับมันไม่ได้ด้วย สั่งให้สุขก็ไม่ได้ ห้ามทุกข์ก็ไม่ได้ สั่งให้ดีก็ไม่ได้ ห้ามชั่วก็ไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้สักอย่าง สั่งให้ฟังอย่างเดียวยังไม่ได้เลย พวกเราลองฟังอย่างเดียวได้มั๊ย ฟังแล้วไม่คิด เนี่ยธรรมชาติมันแสดงตัวตลอดเวลา เราฟังแล้วก็คิด ฟังแล้วก็คิด **สังเกตมั๊ย จิตจะฟังหรือจิตจะคิด เราก็เลือกไม่ได้** ดูออกมั๊ย จิตจะฟังหรือจะคิดก็เลือกไม่ได้ นี่หัดดูลงไป เราจะได้เห็นว่าจิตนี้เป็นไตรลักษณ์จริงๆนะ บังคับมันไม่ได้ มันจะฟังหรือมันจะคิดยังเลือกไม่ได้เลย เนี่ย **หัดดูจากของจริงอย่างนี้ ดูไปเรื่อยๆ เจ็ดวัน เจ็ดเดือน เจ็ดปี ดูเข้าไป** อย่าท้อถอยนะ แต่ไม่ใช่เพ่งนะ ของคุณติดเพ่ง ยังติดเพ่งอยู่ เพ่งแล้วใจจะซึม ใจจะซึม นั้น เสื่อเหลืองใจลอย หนุ่มแกวที่สองเนี่ยนะ คอยรู้สึกไป จิตใจเป็นยังงี้ รู้ไปรู้ไป รู้ลงปัจจุบันไป ทีละขณะๆ

ถ้าเรารู้สภาวะที่ปรากฏในปัจจุบันทีละขณะๆ ได้นะ ต่อไปเราจะปฏิบัติได้อัตโนมัติ สติเกิดเอง เกิดทั้งวันเลยนะ ไม่ต้องเชื่อเชิญให้เกิดเลย แต่ก็ไม่ใช่แปลว่าห้ามทำสมณะนะ ถึงเวลาต้องทำนะ ไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม การปฏิบัติในรูปแบบ เคยทำอะไร ต้องทำนะ ทำแล้วจิตใจจะเข้มแข็ง ถ้าอยู่ๆ จะเจริญสติในชีวิตประจำวันรวดเร็วไปเลย เนี่ย จิตใจไม่ค่อยมีแรงพอ มันจะเหมือนรู้แต่ไม่รู้จริงนะ เพราะฉะนั้น ใครทำสมณะได้ก็ไม่ทั้ง ใครมีรูปแบบของการปฏิบัตินั้นก็ไม่มีทั้ง แต่ต้องรู้นะ ว่าขณะที่เรากำลังทำตามรูปแบบ เนี่ย ขณะนี้เป็นสมณะหรือวิปัสสนา ต้องแยกให้ออก นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อย ทำแต่สมณะ ไม่ได้ขึ้นวิปัสสนาเลย หลายคนไม่รู้ว่่วิปัสสนาคืออะไรซะด้วยซ้ำไป หลายคนคิดว่าวิปัสสนาคือการคิดว่ากายกับใจเป็นไตรลักษณ์ วิปัสสนาแท้ๆเลยการคิดไปแล้ว ครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง คือหลวงพ่อดุสิต เมื่อก่อนท่านมาที่นี้บ่อยนะ หลวงพ่อดุสิตและที่หลวงพ่อดุสิตมาที่นี้ ก็เพราะหลวงพ่อดุสิตเคยสั่ง ว่าพวกเราอย่าทิ้งศาลาลุงชินนะ ท่านสั่งไว้อย่างนี้ หลวงพ่อเลยไม่ได้รับนิมนต์ไปที่อื่นเลยนะ มาที่นี้ หลวงพ่อดุสิตเนี่ยท่านสอนบอกว่า **“สมณะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด”** ครูบาอาจารย์เก่งนะ สรุปออกมาได้แบบนี้

สมณะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ เช่น เราอยากให้จิตสงบ เราก็พยายามบังคับจิตให้สงบ จิตจะไม่สงบเลย แต่ถ้าเราหัดรู้เนะ เช่น เรารู้ลมหายใจ หรือเรารู้ท้องพองยุบ รู้สบายๆ รู้เล่นๆ รู้

สบายๆ มันจะสงบอย่างรวดเร็วเลย ถ้าจิตใจจะรู้ จงใจจะให้สงบ จะไม่สงบ เหมือนเวลาเราจะนอนหลับ ถ้าพยายามจะหลับนะ มันไม่หลับ ถ้านอนเล่นๆ แล้วมันหลับง่าย ทำไมมันเป็นอย่างนั้น พระอภิธรรมสอนนะ อภิธรรมคำสอน บอกความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ ต้องมีความสุขนะ จิตถึงจะสงบ เพราะฉะนั้นถ้าเราจะทำสมณะนะ หายใจสบายๆ หรือดูท้องพองยุบ อย่างสบาย อย่างใจให้มันสงบ ดูเล่นๆ ดูสบายๆ แป๊บเดียวสงบนะ นี่ ครูบาอาจารย์สอนอย่างนี้

วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด วิปัสสนาคือการเห็น เห็นตรงความเป็นจริง เห็นกายเห็นใจตรงตามความเป็นจริง ตราบใดที่เรายังคิดอยู่มันจะไม่ตรงความเป็นจริง เพราะเวลาเราจะคิดเราจะคิดเข้าข้างตัวเองไปเรื่อย ๆ คิดแบบมีอคติ เราจะต้องทำตัวเหมือนนักวิจัยนะ นักปฏิบัติวิปัสสนาเนี่ย ต้องทำตัวแบบนักวิจัย เอาความคิดความเห็นของตัวเองวางไว้ก่อน แล้วมาดูว่าของจริงเป็นยังไง เนี่ย ต้องดูจากของจริง ดูกายจริงๆ สิ มันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ มันเที่ยงหรือมันไม่เที่ยง มันบังคับได้หรือไม่ได้ ดูจากของจริง ดูจิตเข้าไปสิ เที่ยงหรือไม่เที่ยง เห็นมัย มันสลายตลอดเวลา ไม่เที่ยงให้ดูหอรกนะ มันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ มันบังคับได้หรือบังคับไม่ได้ ดูลงไป บังคับได้ ไม่ได้ก็ดูง่ายขึ้น อย่างจิตเดียวก็ดู เดียวก็ฟัง เดียวก็คิด นี่ สลับไปสลับมา เราห้ามไม่ได้ เราเลือกไม่ได้ นี่ ดูจากของจริง ถ้าตราบใดที่เรายังคิดเอาเราจะไม่เห็นความจริง ความคิดกับความจริงเป็นคนละสิ่งกัน เพราะฉะนั้นการที่เราจะเข้าถึงความจริงของกายของใจได้ ต้องดูเอา ต้องรู้สึกเอา คิดเอาไม่ได้ ยกตัวอย่างนะ อย่างพวกเรา สังเกตมัย นั่งฟังหลวงพ่อบุญเนี่ย เราฟังไปคิดไป ตรงนี้ดูออกกันแล้วยัง ฟังไปคิดไป หลวงพ่อบอกถามหน่อยเถอะ ที่ว่ารู้เรื่องนะ รู้เรื่องเพราะฟังหรือรู้เรื่องเพราะคิด ดูให้ดีนะ รู้เรื่องเพราะคิดเอาเองนะ สังเกตมัย ถ้าฟังแล้วไม่คิดจะไม่รู้เรื่องเลย ไม่รู้ว่าหลวงพ่อบุญอะไรเลย แต่เราฟังแล้วเราก็ตก ฟังแล้วเราก็ตก คิดไปคิดมาเราก็ตก เราเข้าใจแล้ว นี่ก็ออกมัย เราเข้าใจเพราะคิดเอาเอง เราเข้าใจเพราะคิดเอาเอง เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราคิดเอาเอง อาจจะถูกหรืออาจจะผิดก็ได้เนาะ อย่างพระพุทธเจ้าสอนอย่างหนึ่ง เราฟัง เราก็ตกไปอีกอย่างหนึ่ง อันนี้เป็นเรื่องปกติเลย หลวงปู่มั่นถึงบอกว่า **ธรรมะไปอยู่ในใจของปุถุชนแล้วเป็นสังขารมปฏิรูป เป็นธรรมปลอมอย่างจับปล้นเลยนะ**

อย่างพระพุทธเจ้าบอกว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์นี่ พอเราฟังปั๊บ เราก็ตกเลย คนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตายเป็นทุกข์ ไม่เหมือนกันนะ **ท่านบอกความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์ ไม่มีคน มีแต่รูปกับนาม ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ห้า ขันธ์ห้าคือกายกับใจ รูปกับนามนี่แหละ คือตัวทุกข์** นี่ท่านสอนอย่างนี้ ไม่มีคน แต่เราฟังปั๊บนะ คนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย เป็นทุกข์ นี่ ไม่เหมือนแล้ว หรืออย่างท่านสอนบอกว่าขันธ์ห้าเป็นทุกข์ เรารู้สึกว่าเรารู้ธรรมะนะ เรารู้สึกว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง จิตใจนี้ เป็นทุกข์

บ้าง เป็นสุขบ้าง รู้สึกอย่างนี้มัย ไม่ได้ตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอนนะ **พระพุทธเจ้าบอกทุกข์ให้รู้** **ถามว่ามีใครอยากรู้ทุกข์มัย ไม่มีใครอยากรู้ทุกข์นะ มีแต่คนอยากละทุกข์** เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นนะ เราก็ไปกินเหล้าเมายา ไปเที่ยว ไปคุยกับเพื่อน ให้เพลินๆ เพลินๆ ลืมความทุกข์ไป ลืมๆ ไปได้ยิ่งดี นี่ **พระพุทธเจ้าบอกให้รู้ทุกข์** **เราก็ไม่อยากรู้** **เราอยากละ** นี่ ไม่เหมือนเลยนะ ไม่เหมือนที่ท่านสอนนะ

เพราะฉะนั้นเราต้องค่อยๆ เรียน ค่อยๆ ฟัง ค่อยๆ สังเกต ตราบใดที่เรายังรู้กาย รู้ใจ ของจริงไม่ได้ เรายังคิด ยังเจือด้วยความคิดอยู่เนี่ย ไม่ใช่วิปัสสนาแท้ ๆ นะ ถ้าพูดอย่างอภิธรรมเนี่ย ความคิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นไตรลักษณ์นะ สูงสุดจะได้ญาณที่เรียกว่า สัมมสมญาณ เห็นไตรลักษณ์เหมือนกัน แต่เห็นด้วยการคิด ยังไม่ขึ้นวิปัสสนาตัวจริง วิปัสสนาตัวจริงจะขึ้นในญาณที่เรียกว่า อุกฺขยพฺยาณ จะเห็นความเกิดดับ เช่น เราเห็นจิตเนี่ย เกิดขึ้นมา เช่น **จิตมันโมโห** **เราเห็นจิต** **โมโหเกิดขึ้นมา** พอเราเห็นปุ๊บมันขาดปั๊บเลย เนี่ย พอขาดปั๊บ มันจะมีช่องว่างเล็กๆ มา คั่นอันหนึ่ง **และจิตอีกดวงหนึ่งก็จะเกิดขึ้นมาใหม่** **เราจะเห็นเลย จิตที่โกรธ กับจิตที่** **รู้สึกตัวเนี่ย คนละดวงกัน** นะ จิตไม่ได้มีดวงเดียว แต่จิตนี้ เกิดขึ้นมาตั้งอยู่ดับไป ดวงใหม่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป จะมีช่องว่างมาคั่นอยู่นะ ถ้าอย่างนี้เราจะเริ่มละความเห็นผิดว่าจิตเที่ยง แต่เดิมเราคิดว่าจิตเที่ยงนะ รู้สึกมัย ในตัวเรามีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้กับเราตอนเด็กๆ ก็คนเดิมนะ เราตอนนี้กับเราในอนาคตก็นคนเดิม นี่ เพราะเราไม่เห็นว่จิตนี้มันเกิดดับ เพราะฉะนั้นต้องค่อยๆ เรียน ค่อยๆ ศึกษาจนสติตัวจริงเกิด หัดรู้สภาวะไปนะ ใจมันสุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ โลก โกรธ หลง ก็รู้นะ ฝึกรู้อยู่ในชีวิตธรรมดาเนี่ย แต่ว่าตกค่าอย่าลืม ไหว้พระ สวดมนต์นะ ทำสมาธิ เติบงกรรมในรูปแบบ ไม่ทิ้ง ถ้าทิ้งแล้วไม่มีกำลัง พอไหวมัย

หลวงพ่อก็เล่าให้ฟังนะ หลวงพ่อเคยเล่าแล้ว ในซีดีมีครั้งที่ ๑ หล่ะมั้ง ว่าหลวงพ่อบุปฏิบัติตอนเป็นฆราวาสนะ ไม่ใช่ปฏิบัติตอนมาเป็นพระ ปฏิบัติตอนเป็นฆราวาสเหมือนพวกเรานี้แหละ และก็ป็นวัยที่กำลังทำงานหนักเลย ทำงานหนักแต่เงินเดือนน้อย ตื่นเช้าขึ้นมาเนะ รับราชการ ตื่นเช้าขึ้นมา นึกได้ว่าวันนี้วันจันทร์ ใจแห้งแล้ง รู้ว่าใจแห้งแล้ง นี่คือการปฏิบัติเนะ **จิตใจที่แรกเฉยๆ** **พอคิดได้ว่าวันนี้วันจันทร์ จิตที่เฉยดับไป** **เกิดจิตที่แห้งแล้งมาแทนนะ** **เกิดตื่นขึ้นมาปุ๊บ** **จิตเฉยๆ อยู่** **นึกขึ้นได้ว่าวันนี้วันศุกร์ จิตสดชื่นเลย** **สดชื่นทันที** ถ้าวันพฤหัสบดีเริ่มสดชื่นแล้ว วันพุธเนี่ยจะเซ็งมากหน่อยนะ เป็นมัย ใครเป็นอย่างหลวงพ่อ ถ้าเป็นแสดงความเป็นข้าราชการชั้นเลวเหมือนหลวงพ่อ นะ นี่หัดดูจากของจริงอย่างนี้นะ ดูจากของจริง มันไม่ใช่เรื่องลึกลับอะไรเลย เด็กเล็กมันก็ดูเป็น ความรู้สึกอะไรกำลังปรากฏขึ้นมา คอยรู้คอยดูไป แล้วความรู้สึกนั้นแหละจะสอนไตรลักษณ์ให้ดูนะ เสร็จแล้ว เข้า ไปอาบน้ำ สัมย์ก่อนเนี่ย คนโบราณนี้

อาบน้ำในตูม สมมติว่าวันนี้ฝนตกตอนกลางคืน หนาวเขียว หรือว่าเป็นหน้าหนาว พอตาเรามองเห็นตูมน้ำ ใจจะรู้สึกนะ ไม่ใช่รู้สึกสดชื่นนะ รู้สึกสยงนะ ใครเคยอาบน้ำในตูมมั๊ย เคยมั๊ย ถ้าเด็กสมัยใหม่มีน้ำร้อนน้ำอุ่นอะไรอย่างนี้ มันไม่รู้รสชาติของชีวิตนะ เนี่ย พอตามันมองเห็นตูมน้ำนะ โอโฮ ใจมันสยง รู้ว่าสยง อาบน้ำชั้นที่หนึ่งเนี่ย กลัวนะ ชั้นแรกตักน้ำยังไม่ทันถูกเนี่ย กลัวมากที่สุด พอถูกแล้วความกลัวเริ่มลดลง ชั้นที่สอง สาม สี่ นี่ความกลัวความสยดสยองค่อยๆลดลง พอถึงท้ายๆ เริ่มดีใจแล้ว จะเสร็จแล้ว ดีใจ พออาบน้ำเสร็จ เช็ดตัวแห้ง ปั๊บน้ำ ตัวจะอุ่น จะรู้สึกพอใจมีความสุข เห็นมั๊ย จิตใจแค่อาบน้ำยังเปลี่ยนเลย เห็นมั๊ย

กระทั่งเข้าห้องน้ำก็ทำได้นะ วันไหนท้องผูก นั่งตั้งนานนะ ไม่ได้ผลเนี่ย ไม่สบายใจใช้มั๊ย เกิดได้ผลขึ้นมาดีใจ รู้สึกมั๊ย แค่นี้ถึงเรียกว่าห้องสุขา ถ้าประสบความสำเร็จนะ เออ มีความสุขนะ เนี่ย ฝึกไปอย่างนี้ เข้าห้องน้ำนี้ฝึกได้เยอะนะ สมัยก่อนหลวงพ่อกำลังทำงานนะ ทำงานนั่งคิดงาน นั่งเขียนๆ คีย์คอมพิวเตอร์ ทำอะไรอยู่อย่างเนี่ย วิเคราะห์ข้อมูล เยอะแยะนะ ชั่วโมงหนึ่ง สองชั่วโมงนี่เหนื่อย จะเบรกตัวเอง วิธีจะเบรกตัวเองของหลวงพ่อนะ ถ้าอยู่เราก็เลิกไปนั่งอ่านหนังสือพิมพ์ กินกาแฟ หัวหน้าจะด่าเอา หลวงพ่อใช้วิธีเดินไปห้องน้ำ ไม่มีใครกล้าว่าเลย เราจะไปห้องน้ำ วิธีเดินไปห้องน้ำก็คือ รู้สึกตัว จูจิตยังไม่ได้นะ เราคิดงานจนหัวหมุนตัวๆ เนี่ย จูจิตยังไม่ได้ จูไม่ออก ดูกายไปก่อน เวลาที่เรา นั่งเก้าอี้ แล้วเราจะลุกจากเก้าอี้ เราขยับอะไรก่อน เออ..ขยับแขนนะ ขยับแขน ขยับมือก่อนนะ นี่ ใช้ได้แสดงว่าหัดดู หรือไม่ก็ฟังซีดีของหลวงพ่อกมาแล้วนะ ออ นี่ ยอมรับว่าฟังแล้ว เราจะขยับ เราก็แค่นั้น เห็นร่างกายมันเดินไปห้องน้ำ เห็นร่างกายเดินไปห้องน้ำ เดินไป เดินไป ร่างกายมันเดินนะ ไม่ใช่เราเดินนะ เราเห็นเหมือนคนอื่นเดิน นี่ อย่างนี้ วิปัสสนาดูกายแล้ว เห็นกายเป็นคนอื่น ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ บุคคลอะไร จริงๆ เห็นเป็นวัตถุ เห็นเหมือนหุ่นยนต์มันเดินไปห้องน้ำ ผู้ชายมันก็ไปยืนฉี่ใช้มั๊ย ผู้ชายไม่ไปนั่งยองๆฉี่หรอก ประหลาดใช้มั๊ย พอเราฉี่นี้ พอเราฉี่เสร็จแล้วรู้สึกมีความสุข เนี่ย พอความสุขเกิดปั๊บนะ สติระลึกได้เลย มีความสุข กลับมาจูจิตได้แล้ว เห็นมั๊ย แค่นี้ไปฉี่เฉยๆ กลับมาจูจิตได้แล้ว เดินกลับมาทำงาน เจอเพื่อนทักทายคุยกัน แฮม สนุก สนุก ความสนุกผุดขึ้นมา รู้ว่าสนุก เดินกลับมาทำงาน พอมาเห็นโต๊ะทำงานเห็นงานเข้า ใจเฉยๆ หนึ่งๆ รู้ว่านิ่งๆ หรือถ้าขี้เกียจทำงาน พอเห็นงานปั๊บ ใจมันเบื่อกัน รู้ว่าเบื่อกัน ฝึกอย่างนั้น ฝึกได้ จะขึ้นรถเมล์ก็ฝึกได้ ไม่ได้ยากอะไร หลวงพ่อก็เป็นนักขึ้นรถเมล์นะ เวลาตอนเช้าจะไปทำงาน รีบๆออกมา เจอคนตรงป้ายรถเมล์นี่ ๕๐๐ คน ลำนวนบาลินะ ๕๐๐ เนี่ย ถ้าเยอะกว่านี้ ๘๔,๐๐๐ คนนะ นี่ เจอคน ๕๐๐ คน ร่วมชะตากรรม ไม่มีความสุข จิตใจไม่สบายใจ เห็นเลยว่ามันไม่สบายใจ รถมเมล์ตั้งนานแล้วมันไม่มานะ กระวนกระวาย กลัวจะไปทำงานสาย รู้ว่ากระวนกระวาย เห็นรถเมล์ว่างมา ดีใจ รู้ว่าดีใจ รถเมล์ว่างไม่ยอมจอด เปลี่ยนจากดีใจเป็นโกรธนะ ใครเคยเป็นมั๊ย สารภาพมา ถ้าใครเคยรอแล้วบอกว่าไม่เป็นนี่นะ โอโฮ น่านับถือ

นะ นับถืออะไร นับถือการไม่ยอมรับความจริง เนี่ย เราปฏิบัติ เราไม่ได้เสแสร้ง ความรู้สึกของเรา เป็นยังงี้รู้ไปอย่างซื่อๆ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ให้มันกระทบไป พอกระทบแล้วเกิด ความรู้สึกอะไรตามมานะ รู้ไปอย่างซื่อๆ ตรงๆ ไม่ต้องหลีกเลี่ยงการกระทบนะ พระพุทธเจ้าสอน ภิกษุทั้งหลายเมื่อตาเห็นรูป ความยินดียินร้ายเกิดที่จิตให้มีสติรู้ทัน ท่านไม่ได้บอกว่าภิกษุทั้งหลาย อย่าเห็นรูป ภิกษุทั้งหลายเห็นรูปแล้วอย่าให้ยินดียินร้าย ภิกษุทั้งหลายเมื่อยินดียินร้ายแล้วรีบละ เสีย ไม่ได้สอนเลยนะ ท่านบอกภิกษุทั้งหลายเมื่อตาเห็นรูป ความยินดียินร้ายเกิดที่จิตให้มี สติรู้ทัน ไม่ได้บอกให้ละนะ และไม่ได้บอกว่าห้ามยินดียินร้าย ไม่ได้บอกว่าห้ามเห็นรูป พวกเรา หลายคนปฏิบัติเนี่ย ชอบหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ หลวงพ่อพุทธ เคยสอน บอกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์เนี่ย เป็นช่องทางเข้ามาของกิเลส แต่ก็ เป็นช่องทางให้เกิดปัญญา ช่องเดียวกัน กุศลก็ได้ อกุศลก็ได้ เพราะฉะนั้นอย่าหนีผัสสะ บางคนคิดว่าถ้าไม่ต้องเห็น ไม่ต้องได้ ยิน ไม่ต้องได้กลิ่น ไม่ต้องได้รส เนี่ย จะดี ถ้ามันดีจริงนะ คนตาบอด มองไม่เห็นเนี่ยจะบรรลุธรรม เร็ว คนหูหนวก เนี่ย ตาบอดด้วย หูหนวกด้วย ยิ่งบรรลุเร็วใหญ่ เพราะลดไป ๒ อายตนะ ถ้าเป็นโรค เรื้อนด้วยนะ ไม่รู้สัมผัสทางกายแล้ว ไพลวกมือก็ไม่รู้ เป็นโรคเรื้อนด้วยก็ยิ่งดีใหญ่ หหมดไปอีก อายตนะหนึ่ง ถ้าทฤษฎีนี้เป็นจริง ทฤษฎีหลีกเลี่ยงผัสสะเป็นจริงนะ คนที่เป็นโรคเรื้อนและก็ได้ตา บอดหูหนวก จะบรรลุพระอรหันต์ก่อนเพื่อนเลยนะ เพราะลดผัสสะไปเยอะ และอีกพวกหนึ่งเป็น โรคเอ๋อ เป็นโรคเอ๋อ เอ๋อทั้งวันนะ ไม่คิด ไม่นึกอะไร เอ๋อๆ ไปเรื่อยๆนะ พวกนี้เป็นพระอรหันต์ เรียบร้อยไปแล้วนะ ไม่ใช่

เพราะฉะนั้นอย่าหนีผัสสะ ชาวพุทธต้องต่อสู้ ต้องเรียนรู้ความจริง เราต้องเรียนรู้ความจริง ของชีวิตตัวเอง ของกายของใจนี้ อย่าหนีโลก อยู่กับโลกนี้แหละ ถ้าเรายังต้องอยู่ในเรือนใน ครอบครัวยุ่ เราก็อยู่ในบ้านของเรา ออกมาอยู่ตามถนนเราก็มารับปฏิบัตินะ ทำได้ทั้งนั้นเลย อยู่ในที่ ทำงานก็ปฏิบัติได้ อยู่ในถนนถ้าเราขับรถอยู่เนี่ย คนมาปาดหน้าเรา เราก็โกรธ เป็นธรรมชาติเนี่ย ต้องโกรธนะ จะมา อืม เห็นใจเค้า คงจะรีบ พ่อคงใกล้ตาย เอออย่างนี้นั่นก็แก้งไปนิดหนึ่งนะ ถ้า มันปาดหน้า พูบ หืม มันจะรีบไปไหนวะ มันต้องมีวะหน้อย เพราะโมโห คนทั่วไปเนี่ย พอโกรธจะ ไปดูคนที่เราโกรธ ไซ้มัย นักปฏิบัติกลับข้างนิดเดียว พอโกรธ รู้ว่ากำลังโกรธอยู่ เติมลงไปนิดเดียว ไม่ต้องไม่โกรธนะ โกรธได้ แต่โกรธแล้วรู้ว่าโกรธ แต่ว่ามีศีลห้านะ อย่าควักปืนไปยังเค้านะ โกรธอยู่ ในใจ อย่าให้มันออกมาทางกาย ทางวาจา ถือศีลห้าไว้ก่อน พอเห็นความโกรธผุดขึ้นมา ความโกรธ จะเป็นครูของเราแล้ว ความโกรธจะสอนธรรมะเรา คือเกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ และก็จะดับไปให้ดู อย่างนี้ นักปฏิบัตินะ หรือเราเห็นนางงามเดินมา วันก่อนหลวงพ่อกำลังอยู่ที่วัดนะ ยกตัวอย่างนางงาม ไม่รู้ หรือว่านางสาวไทยอะไรเค้าไปนะ เราก็ไม่รู้จักนี่ เราก็ไม่เคยดูกับเค้าหรือก พอยกตัวอย่าง นางงามคนก็ไปดูใหญ่ นึกว่าหลวงพ่อกำลังให้ดูนางงาม บอกว่าหนุ่มๆ พอเห็นนางงามนะ จิตมันชอบ

มันมีโรคะ เนี่ย คนทั่วไป พอมีโรคะ ก็จะไปดูนางงาม ส่วนนักปฏิบัติพอจิตมีโรคะรู้ว่าโรคะถามแล้วจะดูหรือไม่ดูล่ะ อันนั้นเหตุผลส่วนตัวไม่เกี่ยวกับพระ ยังโสดอยู่ จะไปดูเค้าหลงพอกก็ไม่ว่าอะไร แต่อย่าให้เป็นแบบเหาเหือบินนะ

เพราะฉะนั้นจริงๆ การปฏิบัติธรรมอยู่ในชีวิตธรรมดาเนี่ย อยู่ในชีวิตธรรมดา ผีก็ไปเรื่อยอะไรแปลกปลอมขึ้นในใจเรานะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ ให้มันกระทบไป กระทบแล้วจิตใจเกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดกุศล เกิดอกุศล คอยตามรู้ไป นะ จิตใจที่ ความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศลทั้งหลายนี้แหละ จะสอนธรรมะเรา ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราวนะ กุศลก็ชั่วคราว อกุศลก็ชั่วคราว ไม่ใช่ฝึกเพื่อจะให้ดี ให้สุข ให้สงบนะ แต่ฝึกให้เห็นความจริง สมณะกับวิปัสสนาต่างกันตรงนี้แหละ สมณะเนี่ยฝึกเอาสุข เอาสงบ เอาดี จิตพุ่งช่าน พุทโธๆ หายใจรู้ พุ่งช่านหนออะไรไปให้สงบ ได้สงบนะ วิปัสสนาฝึกเอาความจริง ไม่ใช่ฝึกเอาความสุข ความสงบ หรือความดี เลยความดีไปอีกนะ แต่ว่าชั่วไม่ได้นะ เพราะว่าเรามีสติ กิเลสเกิดในใจเราเห็นแล้ว เพราะฉะนั้น เราชั่วไม่ได้ ศีลมันเกิดอัตโนมัติอยู่แล้ว แต่เราฝึกให้เห็นความจริง ทุกอย่างที่ผ่านมา ให้จิตรู้ เป็นของชั่วคราวทั้งสิ้น สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว ชั่วก็ชั่วคราว คนทั่วไปไม่เคยเห็นสิ่งเหล่านี้ พอมีความสุขก็อยากให้สุขนานๆ แต่ความสุขจะสั้นไปเสมอ รู้สึกมัย ความสุขสั้นเกินไป แต่เวลามีความสุขนะ คนทั่วไปก็อยากให้มันหายไป ความทุกข์นะ ยาวเกินไปเสมอ ยกเว้น พวกจิตใจผิดปกตินะ บางคนได้คิดอะไรเศร้าๆ แล้ว แหม มันสะใจลึๆ สาวๆ เป็นกันเยอะนะ ชอบไปคิดเรื่องเศร้าๆ แล้วสวมวิญญาณนางเอก คิดให้มันเศร้าๆ นะ โอ มีความสุข แสบๆ คันๆ ถ้าจิตใจเป็นยังงี้ รู้ลงไปนะ รู้ลงไป รู้จากของจริง แล้วทุกอย่างจะสอนธรรมะเรา สอนว่าเกิดแล้วก็ดับทั้งหมดเลย

ถ้าเมื่อใดปัญญามันแจ้งว่าทุกสิ่งเกิดแล้วดับเนี่ย พระโสดาบันมีปัญญาแค่นี้เอง พระโสดาบันไม่รู้อะไรจะอะไรจะนะ โสดาบันรู้แค่ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้นดูให้เห็นความเกิดดับ ดูเข้าไปมากๆ เราจะเห็นว่าตัวเราที่แท้จริงไม่มี มีแต่สิ่งที่เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ ร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึกสุข ทุกข์ ความจำได้หมายรู้ กุศล อกุศล ไม่ใช่ตัวเรา กระทั่งจิตที่เกิดที่ตา จิตที่เกิดที่หู จิตที่เกิดในความคิด ในโลกของความคิดก็เกิดๆ ดับๆ ไม่ใช่ตัวเราอีก หลายคนมาฝึกกับหลวงพ่อก็คงหนึ่งนะ ก็มารายงาน มีมาบ่อยๆนะ มีแทบทุกวัน ว่าไม่ได้ปฏิบัติอะไร แต่ซันท์หำมันกระจายออกไป เห็นเลยรูปก็ส่วนหนึ่ง เวทนา สังขาร วิญญาณ เป็นอีกส่วนหนึ่ง ตัวเราไม่มี นี่ ตัวเราไม่มี เพราะฉะนั้นเฝ้าดูจากของจริงนะ จนกระทั่งเห็นว่าตัวเราไม่มี แต่ว่าอย่าไปนึกเอาเองนะ ว่าได้โสดาบัน มันมีกระบวนการที่จิตตัดสินใจรู้ เวลาจิตตัดสินใจรู้ ไม่ใช่รู้ลงไปหมดสติ แล้วก็บอกว่าได้ธรรมะนะ อันนั้นหลายคนเข้าใจผิดนะ นั่งภาวนาเอา

วูป อ้าว บรรลุแล้ว วูปไปอีกที่ อ้อ บรรลุสองที่ ได้สภิกาคาฯแล้ว หรือวูปครั้งที่สาม อนาคาฯ...คาราคาซัง ยังไม่ใช่ของจริงนะ เวลาที่จิตเกิดมรรคเกิดผล มีจิต ไม่ใช่ไม่มีจิต หลายคนคิดว่าตอนที่เกิดมรรคเกิดผลไม่มีจิต คิดว่าต้องไม่มีขั้น ไม่มีขั้น จริงๆ ขั้นมันก็อยู่ส่วนขั้นนั้นแหละ แต่จิตมีคุณภาพมาก มันไปเห็นนิพพานเข้า และจิตไม่ได้ยึดถือจิตไว้ และจิตกับนิพพานมันคนละอันกันนะ เวลาที่อริยมรรคเกิดมีจิต เรียกว่า มรรคจิต เวลาผลเกิดมีจิต เรียกว่า ผลจิต เพราะฉะนั้นไม่ใช่หมดความรู้สึกนะ หลายคนไปเอาสภาวะหมดความรู้สึก มาเป็นการบรรลุมรรคผล เพราะฉะนั้นทุกวันนี้มีคนบรรลุมรรคผลมากมาย โดยเฉพาะถ้าทำงานมาเหนื่อยๆ ไปนั่งแป็บเดียวก็บรรลุแล้ว สิ่งสำคัญที่สุด มีสติ

สติทำหน้าที่อะไร สติทำหน้าที่ระลึกกายระลึกใจ รู้ไปเพื่ออะไร เพื่อให้เห็นความจริงว่ากายนี้ ใจนี้ ไม่ใช่เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา เห็นความจริงเพื่ออะไร เพื่อจะละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรานะ ผู้ที่ละความเห็นผิดได้ เป็นพระโสดาบัน ฝึกรู้ ฝึกดูต่อไปอีกนะ รู้ไปเพื่ออะไร เพื่อให้เห็นความจริงยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้นไปอีกนะ เราจะเห็นเลยว่า ถ้าจิตเข้าไปยึดอารมณ์ จิตจะเป็นทุกข์ จิตไม่ยึด จิตไม่ทุกข์ นี่ปัญญาชั้นกลางนะ ปัญญาชั้นต้นเห็นว่าสิ่งใดเกิด สิ่งนั้นก็ดับไป ปัญญาชั้นกลางจะเห็นเลย ถ้าจิตเกิดความอยาก จิตเกิดความยึด จิตจะทุกข์ ถ้าจิตไม่มีความอยาก จิตไม่มีความยึด จิตจะไม่ทุกข์นะ อันนี้ จิตมันจะตั้งมั่น ทรงตัว เต้นดวง โดยไม่ต้องรักษาแล้ว มันไม่แผ่สายออกไปทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย อีกต่อไปแล้วนะ จะหาแต่ความสงบทางใจ เพราะเรารู้สึกว่าถ้าอยู่สงบ อยู่ที่จิตใจ อยู่ที่ผู้รู้เฝ้า ไม่มีความทุกข์ ถ้าหลุดออกไปจากธาตุรู้ ผู้รู้ ออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จะมีความทุกข์ เฝ้าพอปัญญาระดับนี้เกิด จิตจะตั้งมั่นอัมตโนมิตติ เรียกว่าสมาธิบริบูรณ์ ผู้ที่มีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ มีปัญญาปานกลางนี่คือพระอนาคามี เห็นมัย เป็นเรื่องกายกับใจ พระโสดาบัน พระสภิกาคาฯ เห็นว่ากายใจนี้เกิดๆ ดับๆ ไม่มีตัวเราที่แท้จริง พระอนาคามี ก็รู้กายใจนี้แหละนะ จนกระทั่งปล่อยวางการแสวงหาความเพิลิตเพิลินทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปได้นะ เหลือแต่การหาความสงบสุขในใจ นี่จะเพิลิตเพิลินอยู่ทางนี้ มีแต่เรื่องกายกับใจนะ ถัดจากนั้น ก็ดูลงมาถึงจิตที่ใจ การปฏิบัติมันจะบีบตัวลง เข้ามาหาจิตหาใจนะ เพราะมันไม่มีอันอื่นจะให้ดู มันจะบีบ มันจะตีวงเข้ามาดูใจตัวเอง ดูไปเรื่อย ถ้าคนไหนไม่ได้ยินครูบาอาจารย์สอนมา หรือสติปัญญาไม่แกร่งบ ก็จะไปพอใจอยู่ที่ตัวจิตผู้รู้แหละ เพราะมันไม่ทุกข์ จะติดอยู่ตรงนี้นะ แต่ถ้าคนไหนเคยฟังครูบาอาจารย์สอน ก็รู้ว่าตัวจิตผู้รู้มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อีกชั้นหนึ่ง มันจะวาง มันจะวางได้นะ

หลวงพ่อกเคยถามหลวงพ่อกุณนะ หลวงพ่อกุณ ต่อนั้นเดือนกันยา ปี ๒๖ หลวงพ่อไปหาหลวงปู่ดุลย์ ท่านสอนธรรมะหลวงพ่อนะ สอนๆไป จนท่านหอบเลย ท่านอายุ ๘๖ แล้ว แก่มาก

แล้วไม่ค่อยสบายแล้ว ท่านชอบ แยกๆเลย หลวงพ่อบอก หลวงปู่ หลวงปู่เหนียวแล้ว ผมจะกลับแล้ว จะกลับเหรอ ยังกลับไม่ได้ จำวันนะ ท่านไม่สอนว่าให้เข้าใจนะ ท่านบอกให้จำวันนะ พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ จำไว้ บอกครับ ผมจะจำ เออ จำไว้ แล้วไป ไปได้แล้ว ไปนอนสุรินทร์อยู่คืนหนึ่ง เข้ามาแวะโคราช เจอหลวงพ่อบุญ หลวงพ่อบุญก็ถาม ไง นักปฏิบัติ รอบนี้หลวงปู่สอนอะไร หลวงพ่อ เวลาไปหาหลวงปู่ดูเลยเนี่ย ขากลับจะแวะหาหลวงพ่อบุญทุกครั้งแหละ ท่านจะถาม ถามนะ ท่านไม่รู้ชื่อหลวงพ่อบุญหรอคะ เพราะหลวงพ่อไม่เคยบอกท่าน แต่ท่านจะเรียกว่า นักปฏิบัติ บอก นักปฏิบัติ หลวงปู่สอนอะไร บอกหลวงปู่สอนว่า พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ ถ้ายังพบผู้รู้แล้วยึดผู้รู้เนี่ย ไม่บริสุทธิ์ อย่างแท้จริงหรอ หลวงพ่อบุญท่านก็บอก เนี่ย ท่านก็เพิ่งไปกราบหลวงปู่ดูเลยมา หลวงปู่บอกว่า เจ้าคุณการปฏิบัติจะยากอะไร พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ เสร็จแล้ว หลวงพ่อบุญท่านก็เฉลย คำว่าทำลายผู้รู้เนี่ย แปลว่าไม่ยึดถือจิต ไม่ยึดถือจิต ท่านก็เมตตานะ คือหลวงพ่อบุญเนี่ยเป็นลูกศิษย์หลวงปู่ดูเลย ธรรมเนียมของครูบาอาจารย์วัดป่าเนี่ย ถ้าเราเป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่เนี่ย ครูบาอาจารย์ผู้น้อยจะไม่เข้ามาก้าวก่าย หลวงพ่อบุญท่านก็เมตตา ท่านก็บอกเป็นอุบาย บอกคุณกับหลวงพ่อบุญมาทำติดตากดกันนะ ใครทำลายผู้รู้ได้ก่อนให้มาบอกกัน คือแทนที่ท่านจะบอกว่า ถ้าหลวงพ่อบุญทำลายได้ หลวงพ่อบุญจะสอนคุณ ท่านไม่พูดอย่างนี้ เพราะว่าหลวงพ่อบุญ เป็นลูกศิษย์หลวงปู่ดูเลย อาวุโสกว่าท่าน หลวงพ่อบุญก็ปฏิบัติมาเรื่อย แล้วไม่เห็นมันจะทำลายได้สักทีเลยนะ แต่ละวันมีแต่กิเลสท่วมหัว กิเลสเยอะเยอะ ยั่วเย้าไปหมดเลย วันหนึ่งๆ มีแต่กิเลสเกิดเยอะเยอะ กุศลไม่ค่อยมีหรอ กิจวันหนึ่งๆ กิเลสเกิดบ่อย กุศลเกิดน้อย นี่เป็นธรรมดาทุกคนเป็นอย่างนี้ จนกระทั่ง ปี ๔๓ ดูลิ ไปหาท่าน คุยกับท่านเรื่องนั้นะ ปี ๒๖ นะ กับหลวงพ่อบุญ ปี ๔๓ เนี่ย ใกล้จะลาออกจากงาน จะมาบวชแล้ว หลวงพ่อบุญปี ๔๔ ท่านมาเทศน์ที่องค์การโทรศัพท์ใกล้ๆ ตรงหัวมุมแจ้งวัฒนะเนี่ย หัวมุมหลักสี่เนี่ย หลวงพ่อบุญ ท่านมาเทศน์ พอเทศน์เสร็จ หลวงพ่อบุญก็เข้าไปกราบท่าน บอกหลวงพ่อบุญ ไม่เจอหลวงพ่อบุญนานแล้ว ร่วม ๑๐ ปี ไม่เจอท่าน เพราะท่านไม่ได้อยู่วัด ท่านหลบไปอยู่ที่อื่น ท่านเป็นมะเร็ง บอกหลวงพ่อบุญผมไม่เจอหลวงพ่อบุญนานแล้ว ท่านบอกหลวงพ่อบุญจำได้ นักปฏิบัติมีไม่มากหรอ หลวงพ่อบุญยังทำลายจิตผู้รู้ไม่ได้เลยนะ คราวนี้ท่านแสดงธรรมะน่าฟังนะ อาจหาญมากเลย ฟังแล้วเรารู้ภูมิธรรมของท่านเลย ท่านบอกว่า จิตผู้รู้เนี่ยเหมือนฟองไข่ เมื่อใดจิตคือลูกไก่เนี่ย มันเติบโตเต็มที่แล้ว มันจะเจาะทำลายเปลือกออกมาเอง เพราะฉะนั้นจริงๆหน้าที่ของเราคือ หัดรู้กาย หัดรู้ใจไปแหละ แต่ถ้าถึงขั้นสุดทำแล้วมันจะมาตะลุมบอนอยู่ที่จิตที่ใจนี้เอง จนกระทั่งจิตใจมันมีปัญหาแถมรอบจริงๆ เห็นว่าจิตนี้ มันไม่ใช่ตัวเรามาแล้วล่ะ นะ มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่มันแอบยึดไว้ ธรรมดาของจิตใจมนุษย์ทั้งหลายเนี่ย คล้ายๆ เราไปยืมของเค้ามาใช้ แต่เดิมเรายืมมานานเราก็นึกว่าเป็นของเรา คือร่างกายจิตใจนี้ เรา ยืมสมบัติของโลกมาใช้ เรา ยืมมานาน จนกระทั่งเรารู้สึกว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเรา พอเรามาหัดปฏิบัติได้ช่วงหนึ่ง ได้ระดับหนึ่ง เราจะเห็นว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นของที่ยืมโลกเค้ามาใช้ รู้ว่าเป็น

ของคนอื่นนะ เป็นสมบัติคนอื่น แตงก ไม่คืน ยังยึดถือเอาไว้ เพราะฉะนั้นการรู้ความจริงเป็นขั้น
หนึ่ง การทำลายความยึดถือเป็นอีกขั้นหนึ่ง คนละขั้นกัน รู้ว่ามันไม่ใช่เรา แต่ว่าหลงเอาไว้ เพราะ
คิดว่ามันเป็นของดีของวิเศษ แต่ถ้าเราหัดดูกาย หัดดูใจมากเข้าๆ ปัญญามันแจ่มขึ้นมา กายนี้ ใจนี้
ทุกข์ล้วนๆนะ เพราะมันทุกข์ล้วนๆ มันตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอน พระพุทธเจ้าบอก ชันธ์ห้าเป็น
ทุกข์ พอรู้ว่ชันธ์ห้าเป็นทุกข์ล้วนๆ เนี่ย จิตจะปล่อยชันธ์ห้าแล้ว จิตจะปล่อยวางความยึดถือจิตได้
เพราะถ้ายังคิดว่ามันสุขบ้าง ทุกข์บ้าง มันจะเอาสุข มันจะหนีทุกข์ มีทางเลือก แต่ถ้าสติปัญญามัน
ต้อนจนกระทั่งจนมุนะ เห็นว่ามีแต่ทุกข์ล้วนๆเลย ทั้งกายทั้งจิตทุกข์ล้วนๆ มันจะวางของมันเอง นี่
ที่หลวงพ่อบอกท่านบอกไว้เป็นอย่างนั้นะ ที่นี้ หลวงพ่อก็จำครุบาอาจารย์มาเล่าต่อ ในฐานะที่ว่า
หลวงพ่อบอก ท่านมาสอนที่นี้ประจำแต่ก่อนนี้ แล้วท่านก็สั่ง บอกว่า อย่าไปทิ้งที่นี้นะ...

เข้า สมควรแก่เวลาแล้วมั้ง ก็โหมง อะไรวะ แก้วโหมงสืบทอดตัวเองหรือ หลวงพ่อรู้สึกเทศน์ซะ
เหนื่อย เอาเชิญ

(ช่วงถาม-ตอบ)