

ธรรมเทศนาที่วัดคูโองค์ จังหวัดเชียงใหม่
 โครงการอาจริยบูชา วาระ ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ
 ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

.....

นมัสการพระเถระ เพื่อนสหธรรมิก เจริญพรญาติโยม วันนี้ผิฉดธรรมนิยมหลวงพ่อบัญญาไปหน่อย ท่านต้องยื่นเทศน์ (ทั้งหลวงพ่อดีและโยมหัวเราะ) หลวงพ่อเป็นลูกศิษย์ท่านนะ ถ้าไม่มีหลวงพ่อบัญญาวันโน้น ก็คงไม่มีหลวงพ่อบราโมทย์วันนี้ คือท่านเป็นผู้บุกเบิก เอาธรรมะซึ่งสมัยก่อนเป็นเรื่องยาก ยากมากๆ เลยที่คนทั่วไปไปที่ไม่ได้ศึกษาจะเข้าใจ เจอภาษาบาลีเข้าก็แยแล้ว ก่อนจะเทศน์ก็พิธีกรรมยาว พรหมา จะ โลกา อะไรต่ออะไรยาว ก็ดีของเขานะไม่ใช่ไม่ดี แต่มันไม่ทันใจวัยรุ่น หลวงพ่อบัญญาท่านบุกเบิกการเผยแพร่ธรรมะให้คนรุ่นใหม่ ทำของยากให้ง่าย ให้ชัดเจน เวลาท่านเทศน์นะชัดเจน อธิบายธรรมะได้ดี นุ่มนวลด้วย พวกเราใครเคยฟังท่าน มีไหม ทันไหม ทันท่านไหม ก็บุญนะได้ทันท่าน

ตอนหลวงพ่อดีๆ ก็ฟังท่านเทศน์เรื่อยแหละ ไปตามวัดบ้าง บางทีท่านก็มาที่โรงเรียน แต่ที่ประจำเลยก็คือท่านออกวิทยุ สมัยหลวงพ่อดีๆ ยังไม่มีโทรทัศน์หรือ โทรทัศน์มันมีตอนโตขึ้นมาหน่อยแล้ว พอมีโทรทัศน์ท่านก็ออกโทรทัศน์อีก ตอนหลวงพ่อดีๆ นะ เราก็ภาวนา หัดพุทโธ หัดภาวนาอะไรอย่างนี้ ไม่ได้เจริญสติเจริญปัญญาอะไร ทำแต่ความสงบ อาศัยฟังธรรมะของหลวงพ่อบัญญาท่านสอน รู้ว่าเป็นเรื่องที่เราจะต้องเอามาปฏิบัติเอาเอง ธรรมะไม่ใช่เรื่องฟังเล่นๆ แต่ฟังแล้วต้องเอามาทำจริงๆ

ตอนเรียนมหาวิทยาลัย ตอนนั้นลัทธิตอมมิวนิสต์รุนแรง หลวงพ่อดีๆ ก็ไปบ้าง แต่ว่าอาศัยว่าเราเคยฟังหลวงพ่อบัญญาท่านเทศน์มาตั้งแต่เด็ก เรารู้ว่าธรรมะยังมีอะไรบางอย่างที่เราไม่รู้ ก็เลยสนใจ ก็ตั้งใจไว้อย่างหนึ่งนะว่าถ้าจะบวช ถ้าไม่ไปบวชกับท่านอาจารย์พุทธทาสก็จะบวชกับหลวงพ่อบัญญา คิดอย่างนี้ ตอนจะบวชจริงๆ กราวแรกยังเป็นนักศึกษาอยู่ นักศึกษามีเวลาไม่เยอะ จะไปบวชกับท่านอาจารย์พุทธทาสก็ไกล พ่อแม่ก็ไม่ได้เห็น เลยบวชกับหลวงพ่อบัญญา

วันบวชท่านก็ให้หนังสือมาเล่มหนึ่ง บอกให้ไปอ่านเอาเอง เป็นหนังสือท่านอาจารย์พุทธทาสนั่นแหละ ในนั้นท่านเขียนมีอยู่ตอนหนึ่งบอกว่า “ผู้ใดเห็นปฏิจสุมุปาบท ผู้นั้นเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นปฏิจสุมุปาบท” เราไม่รู้จักปฏิจสุมุปาบท ก็อยากรู้ว่าคืออะไร ถามใครๆ ก็ตอบไม่ถูกว่าปฏิจสุมุปาบทคืออะไร จะถามหลวงพ่อบัญญาเองท่านก็ไม่อยู่วัด ท่านรับนิมนต์ออกไปข้างนอก ทุกวันๆ เลย กลับมาบางทีก็ค่ำ บางวันก็ไม่กลับ หาท่านไม่ค่อยเจอหรือ นานๆ เจอท่านทีหนึ่ง ปรากฏว่าวันที่ถึงเวลาสึกนะ ท่านน่ารักที่สุดเลย น่ารักอย่างนี้ไม่ถึง ตอนไปลาท่านสึก ท่านปลงอาบัติ ท่านบอกว่า “ผมเป็นอุปัชฌาย์ ผมไม่ได้อบรมคุณโดยตรง ผมอาบัตินะ” ท่านบอกอย่างนี้เนะ เนี่ยน้ำใจ น้ำใจครูบาอาจารย์ที่ประเสริฐสุดๆ เลย แต่ที่จริงท่านก็ไม่ได้ทอดทิ้งเรา ท่านให้เราเรียนเอง ตอนไปกราบลาท่านสึก ท่านก็บอกว่า “สุขภาพจิตของคุณดีมาก คุณไม่

จำเป็นต้องมาเรียนกับหลวงพ่อดตรงๆ หรอกนะ เอาไว้ให้คนที่เขามีปัญหาามาเรียนก็ได้” หลวงพ่อเจครูบา อาจารย์ท่านจะพูดอย่างนี้หลายของค์นะ บางคนก็ไปแปลว่าครูบาอาจารย์ท่านไม่รับสั่งสอน (ทั้งหลวงพ่อกและ โยมหัวเราะ) ความจริงท่านรับสั่งสอนนะ ท่านสอน แต่ท่านรู้ว่าการสอนดีที่สุดคือสอนให้เราช่วยตัวเองให้ได้

หลังจากสึกมาแล้วก็เที่ยวหาหนังสืออ่านว่าปฏิจางสมุปปาทคืออะไร ได้หนังสือท่านอาจารย์พุทธทาส นั้นแหละมาอ่าน อ่านก็ไม่เข้าใจ มีแต่ศัพท์เยอะเยอะเลย ต่อมาก็ออกไปหาครูบาอาจารย์ที่ท่านสอนกรรมฐาน โดยตรง จะไปเรียนกับหลวงพ่อบัญญาท่านก็ไม่ค่อยอยู่วัดหรอก หาท่านไม่ค่อยเจอ เราไปเรียนกรรมฐาน ตอน จะบวชนะหลวงพ่อบัญญาท่านก็ยังอยู่ หลวงพ่อกก็มานึกดู เอ้ เราจะบวชที่ไหนดี จะไปบวชกับหลวงพ่อบัญญา ท่านก็งานเยอะ ฐิติ์ก็อย่างนี้ละ แล้ววัดท่านเป็นวัดใหญ่ วัดใหญ่ก็เรื่องเยอะแยะ ก็เลยหาที่เงียบๆ ภูานาเอา แต่ ใจไม่เคยลืมท่านหรอก เพราะท่านหล่อเลี้ยงทำให้เราไม่ทิ้งพระศาสนาไป

ลืมไปแล้วว่าเขาให้เทศน์เรื่องอะไร (ทั้งหลวงพ่อกและ โยมหัวเราะ) หา “อย่าเป็นคนรกโลก” หรือ ... ใครจะไปเทศน์ได้ เพราะอะไรรู้ใหม่ เพราะหลวงพ่อบัญญาท่านเขียนไว้ดีแล้ว ไม่มีใครเหมือนหรอก ไปหาอ่าน เอาเองก็แล้วกัน (โยมหัวเราะ) เราจะไปเทศน์แข่งครูบาอาจารย์ จี๊ฝุ่นท่านก็ไม่ได้หรอกนะ เราก็ตเทศน์ได้ถูกทุ่ง เท่านั้นแหละ ไปหาอ่านเอาเองนะว่าทำยังไงถึงไม่เป็นคนรกโลก (โยมหัวเราะ) แต่เอาชักหน่อยก็ได้ (ทั้งหลวง พ่อกและ โยมหัวเราะ)

ลองดูซิ สิ่งทั้งหลายมันเกิดมา มันรกโลกใหม่ สัตว์แต่ละตัว ต้นไม้แต่ละต้น มันมีหน้าที่ของมัน มันทำ หน้าที่ของมัน อย่างสัตว์แต่ละชนิดมันทำหน้าที่ของตัวเอง ผีก็ไปผสมเกสรดอกไม้ ไม่ได้กินน้ำหวานฟรินะ ช้าง ม้า วัว ควาย ก็ทำงาน ตายแล้วมีเขา มีหนัง มีเนื้อเหลือไว้ มีประโยชน์กับคนอื่นต่อ กระทั่งลิงนะ ลิงก็มี ประโยชน์ พวกเราไปทำลินิสัยเสีย เมื่อก่อนลิงตามป่าตามเขา มันเป็นสัตว์ที่ภูมิใจในตัวเอง ลิงอยู่บนต้นไม้ไป เก็บผลไม้ กินบ้างทิ้งบ้างลงมาข้างล่าง พวกสัตว์อื่นมันก็ได้มากินต่อ ดูๆ ไปนะ สัตว์ทั้งหลายมันพึ่งพาอาศัยกัน มันอิงอาศัยกันตลอดเวลาเลย มีประโยชน์ทั้งนั้นเลย แต่คนมันทำอะไรบ้าง “คนมันรกโลกนะ” คนพอเกิดมาก็ เริ่มรกโลกแล้ว เกิดมาถึงก็บริโภคอย่างเดียว นึกออกไหม บริโภคนานมากเลย นานกว่าสัตว์ทั้งหลายนะ สัตว์ ทั้งหลายพ่อแม่เลี้ยงไม่นาน มันออกไปหากินเอง มันไปทำหน้าที่ของตัวเอง คนไม่เป็นหรอก บางคนพ่อแม่ส่ง เรียนหนังสือจบแล้วก็ยังไถเงินพ่อแม่ไปเรื่อยๆ นะ มีลูกมาให้พ่อแม่เลี้ยงอีกแยะ คือถ้าเราไม่ได้ทำหน้าที่ของเรา ให้สมบูรณ์แบบนะ “เรารกโลกแล้วละ” อยยสัตว์นะ สัตว์เล็กสัตว์น้อยเขาทำหน้าที่ของเขาได้ “เขาไม่รกโลก หรอก” เขามีประโยชน์ พึ่งพาอาศัยกัน คนทั้งหลายพอเกิดมานะ มีแต่เรื่องบริโภค แล้วก็ทำสิ่งแควดลุ่มเสีย เห็น ใหม่ ทำสิ่งสกปรกออกมามากมายทุกวันๆ ท่วมโลกแล้วสิ่งสกปรกที่คนสร้างขึ้นมาก “รกโลกจริงๆ”

ทำอย่างไรเราจะมีชีวิต “ที่ไม่รกโลก” เอาตรงนี้นะ ว่าทำไงเราจะมีชีวิต “ที่ไม่รกโลก” มีชีวิตที่มี ประโยชน์ ชีวิตที่ทำประโยชน์ ชีวิตที่ทำหน้าที่ของมนุษย์ให้สมบูรณ์แบบ มนุษย์สมบูรณ์แบบมีหน้าที่สองข้อ ข้อแรกทำประโยชน์ของตัวเองให้ถึงพร้อม ข้อที่สองทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ถ้าเราทำสองอย่างนี้ได้ “เราจะ

“ไม่เป็นคนรกโลก” หรืออย่างน้อยทำข้อหนึ่งให้ได้ พัฒนาตัวเองให้ได้ พัฒนาจิตวิญญาณตัวเองให้สูงขึ้นๆ ก็ไม่เป็นคนรกโลก “คนทุศีลเป็นคนรกโลก” คนทุศีลไม่มีศีลไม่มีธรรม แล้วคนที่ทำประโยชน์ให้โลกได้นะ คนมีทาน คนมีศีล คนภาวนา มีประโยชน์ต่อโลก มีทาน มีศีล มีภาวนา ยกย่องตัวเราให้เป็นมนุษย์ที่ดี มีคุณค่า อย่างเรื่องทำทานไม่ใช่เรื่องต้องจ่ายสตางค์เสมอไป เช่นอกัษยานพวกเรามีไหม ตอนนี้คนไทยขาดแคลนที่สุดเลยนะเรื่องอกัษยาน ฆ่ากันได้ ไล่เสื่อกนละสิก็ตีกัน สงสัยว่าคิดนิสยเล่นกีฬาตีมาตั้งแต่เด็ก (ทั้งหลวงพ่อกและโยมหัวเราะ) เล่นกีฬาแล้วมันมีพวก สีนั่นสีนี้ แล้วก็แข่งบอลแข่งอะไรกัน แล้วทะเลาะกัน โต้ขึ้นมันก็มีแบ่งสีตีกันได้

ธรรมดาสัตว์โลกเบียดเบียนกระทบกระทั่งซึ่งกันและกันตลอดเวลา ถ้าเราไม่รู้จักให้อภัยกัน เราก็อยู่กันอย่างลำบาก ไม่มีใครที่ไม่ทำความผิดหรือทุกคนเคยทำความผิดทั้งนั้น แต่เราดูแต่คนอื่นทำผิด เราคิดว่าเราทำถูก แต่ถ้าฝึกกรรมฐานกับหลวงพ่อกลับข้างนะ เราจะเห็นว่าเราจะหาคนชั่วเท่าเรานะหายาก ถ้าเรียนกรรมฐานกับหลวงพ่อกจะเห็นอย่างนั้น ลูกศิษย์หลวงพ่อกปราโมทย์เนียชู้ทั้งนั้นเลย (โยมหัวเราะ) หาดิไม่คอยมีนะ ถ้าภาวนาเป็นจะเห็นกิเลส กิเลสเกิดทั้งวันมันจะดีมันจะวิเศษตรงไหน ส่วนคนทั่วไปถึงจะภาวนาไม่เป็นดูกิเลสไม่ออก ก็ต้องรู้จักให้อภัยกันบ้าง ไม่ใช่ขัดแย้งกันแล้วก็อยู่ด้วยกันไม่ได้ เบียดเบียนกันรุนแรง สัตว์ไม่เบียดเบียนกันรุนแรงเท่าคนนะ คนผลประโยชน์ขัดกันก็เบียดเบียนกัน ความคิดเห็นขัดกันก็เบียดเบียนกัน อย่างฮิตเลอร์ฆ่ายิวไปเป็นล้านเลย เพราะความเห็น เพราะมีทิฐิ เขาเรียกทิฐิ มีความเห็นที่ว่าพวกยิวไม่ดีอะไรอย่างนี้ หรือยิวครองเศรษฐกิจไปหมด ขัดผลประโยชน์ก็ไปฆ่ากัน ถ้าเราอยากให้โลกนี้ร่มเย็นเป็นสุข ก็ต้องรู้จักให้อภัยกันบ้าง ถ้าใจเรารู้จักให้อภัย ใจเราจะสูงขึ้น ใจเราจะร่มเย็น ไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น

การทำทานที่สูงกว่าอกัษยานก็ยังมีอีกคือธรรมทาน การให้ความรู้กับคนอื่นเป็นธรรมทาน คนไหนมีธรรมะ เข้าใจธรรมะ ก็ประกาศธรรมะ คนไหนรู้วิธีทำมาหากิน รู้วิธีดำรงชีวิตให้ดี ก็บอกแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับคนอื่น อย่างนี้ก็ถือว่ามีชีวิตที่ “ไม่รกโลก” รู้จักให้ทาน ให้ทานไม่จำเป็นว่าต้องให้เงินอย่างเดียว พวกเราบางคนยากจน แต่เราให้ทานได้ ให้ทานได้ง่ายๆ เลย คนกรุงเทพฯนะขึ้นรถเมล์ยังแย่งกัน ให้ทานไม่เป็น น่าสงสาร ไม่มีความสุข อย่างพวกเราในขณะนี้ลองดูเพื่อนๆ เห็นเพื่อนนั่งตากแดด เรายขับให้เขาได้ร่มเงาหน่อย นี่ก็ให้ทานแล้วนะ เสียสตางค์หรือเปล่า ไม่เสียหรอก เราให้แล้วชีวิตเราจะมีมีความสุขนะ ถ้าเราคิดจะเอาเราไม่มีความสุขหรือ คนรู้จักให้ถึงจะมีความสุข ใจมันต้องอึดใจมันต้องเต็มเสียก่อนมันถึงให้คนอื่นได้

อย่างใจมันเต็มไปด้วยความเมตตา มันก็ให้อภัยคนได้ใช่ไหม ใจเต็มไปด้วยความไม่เห็นแก่ตัว ให้ความรู้เขาก็ได้ ใครเป็นนักศึกษา มีไหม ใครเป็นนักศึกษาบ้าง เคยไหมเพื่อนมาเยี่ยมเลกเซอร์ บางคนนะโคตรหวงเลย (โยมหัวเราะ) หวงที่สุดเลยนะ เพื่อนให้ตัวให้ก็ไม่ดิวนะ กลัวมันรู้มากกว่า หวงๆ ทุกสิ่งทุกอย่างเลย ใจแคบๆ คนใจแคบไม่มีความสุข ไม่ได้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ นี่พวกเราฟังหลวงพ่อกเทศน์ เริ่มขยับกันแล้ว เริ่มดูเพื่อนเพื่อนตากแดดนะ ขยับหน่อยนึงไหม “เริ่มไม่รกโลกละ” เริ่มมีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน

ไม่เพียงมีทานนะ ต้องมีศีลด้วย ทุกวันนี้คนทุศีลเต็มบ้านเต็มเมืองเลย เราเชื่อใหม่ว่านักการเมืองมีศีล เชื่อใหม่ว่าพระส่วนใหญ่ถือศีล ชักคึดหนักละ (ทั้งหลวงพ่อกะและโยมหัวเราะ) กระทั่งพระเรายังไม่แน่ใจว่ามีศีล เนียนะ เป็นเอาหนักมากละ ศีลสำคัญนะ เบื้องต้นพวกเรารักษาศีลห้าไว้ก่อน ถ้าพวกเราไม่มีศีลเลย “เรารกโลก อย่างแรงเลย” มันจะเบียดเบียนคนอื่น มันจะระรานคนอื่นตลอดเวลาเลย เบียดเบียนด้วยกาย ด้วยวาจา รุกราน ชาวบ้านเขา งั้นเรามีศีลไว้ก่อน ตั้งใจรักษาศีลห้า ตื่นนอนขึ้นมาที่ตั้งใจไว้เลยว่าวันนี้จะรักษาศีลห้า กลางวันก่อน จะไปกินข้าวกลางวันก็ตั้งใจว่าจะรักษาศีลห้า ตอนเย็น ตอนก่อนนอน ก็ตั้งใจอีก ตั้งใจวันละหลายๆ รอบก็ได้ ไม่จำเป็นว่านานๆ เจอพระครั้งหนึ่ง ก็ขออาราธนาศีลซักทีหนึ่ง ไม่จำเป็นหรอก ตั้งใจเอานั่นแหละ ตั้งใจแล้ว ก็รักษาเอาเอง

เบื้องต้นจะรักษายาก เพราะเรารักษาศีลด้วยกาย ด้วยวาจา รักษาที่มือ ที่เท้า รักษาที่ปาก รักษาที่ตา ถ้าเรา ผิดจิตผิดใจให้สูงขึ้นไปแล้ว การรักษาศีลจะง่าย การรักษาศีลที่ง่ายต้องรักษาที่ใจ รักษาที่ใจก่อนนะ ถ้าใจเราไม่มีบาปอกุศลครอบงำ มันผิติดไม่ได้ งั้นพวกเราหัดนะ หัดมีสติ คอยรู้ทันใจตัวเองบ่อยๆ ถ้าใจของเราเกิดกิเลส อะไรขึ้นมาคอยรู้ทัน ใจเกิดกิเลสคอยรู้ทัน ผิดอย่างนั้นนะ ไม่ได้ยากอะไร ใครว่ายากมีไหม ใครว่าจิตติดใจ รู้ทัน กิเลสตัวเองยาก ใครรู้จักโกรธ ใครไม่เคยโกรธมีไหม....ไม่มี ใครไม่เคยโลภมีไหม ใครไม่เคยฟุ้งซ่าน ใครไม่เคย หดหู่ ใครไม่เคยลงเสงสัย...ไม่มี ใครไม่รู้ว่าจะมีความสุขเป็นยังไง ใครไม่รู้ว่าจะทุกข์เป็นยังไง เราทำทุกอย่าง แหละ ให้พวกเราคอยรู้ทันอยู่ที่ใจเราละ ถ้าใจเราโลภขึ้นมาเรารู้ทัน ใจเราโกรธขึ้นมาเรารู้ทัน ใจเราฟุ้งซ่าน ขึ้นมารู้ทัน ใจเราหดหู่รู้ทัน ใจเสงสัยขึ้นมาที่รู้ทัน ใจเป็นยังไงคอยรู้ทันใจตัวเองบ่อยๆ กิเลสอะไรเกิดขึ้นที่จิตที่ ใจเรา เรารู้ทันบ่อยๆ กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้ เพราะกิเลสจะแพ้สติ สติเป็นตัวรู้ทันนะ อย่างความโกรธเกิดขึ้น ในใจปุ๊บ พอเรารู้ทันว่าจิตมันโกรธแล้วละ ความโกรธจะกระเด็นหายไปต่อหน้าต่อตาเลย นี่เป็นเรื่องประหลาด นะ ถ้าคนภาวนาไม่เป็นก็รู้สึกว้า โอ้โฮ มันโกรธไม่รู้ว่าจะทำยังไง ก็มันจะโกรธนะ

คนพอถูกกิเลสครอบงำจะผิติดได้ง่าย อย่างพอความโกรธครอบงำจิต ก็ไปฆ่าเขาก็ได้ ไปตีเขาก็ได้ ไป ค่ำเขาก็ได้ ไปเบียดเบียนเขาก็ได้ ไปแก้งหรือบ้านเขาก็ได้นะ ไปทำอะไรเขาก็ได้ แก้งเขาได้ทุกเรื่อง นี่เพราะ ความโกรธมันครอบงำจิต คุณไม่ทัน ความโลภมันครอบงำจิต อยากได้ของคนอื่น อยากได้แฟนคนอื่น อยากได้ เมียคนอื่น ถ้าเรามีสติรู้ทันนะ เราก็ก่อนไปงโมยใคร ไม่ไปผิติด ให้เราผิกันอย่างนี้นะ ผิถ้อยรู้ทันใจตัวเองบ่อยๆ เราจะมีศีล ศีลจะเกิดง่าย ถ้าเราไม่มีสติรู้ทันใจ แป๊บเดียวใจฟุ้งซ่าน พอรับศีลเสร็จก็ฟุ้งละ ฟุ้งก็คุยไซ้ใหม่ คุย จ๊อกแจ๊กๆ เทศน์แข่งกับพระ เนอะ พอเริ่มต้นก็อาราธนาศีล อาราธนาศีลเสร็จ พอพระเริ่มเทศน์เราก็เทศน์แข่ง คุยเรื่องโน้นเรื่องนี้ พอพระเทศน์จบก็สาธุ ได้บุญแล้ว บุญอะไรมันจะง่ายปานนั้น (ทั้งหลวงพ่อกะและโยมหัวเราะ)

คอยรู้ทันใจของตัวเองนะ ไม่ใช่เรื่องยาก หลวงพ่อกะสอนลูกเล็กเด็กแดงหัดจิตดูใจตัวเอง ไม่ใช่เรื่อง ประหลาดอะไร หัดดูกิเลสอะไรเกิดขึ้นในใจคอยรู้ทัน กิเลสอะไรเกิดขึ้นในใจคอยรู้ทัน รู้บ่อยๆ ศีลจะมาเอง ใครเคยได้ยินชื่อหลวงพ่อกะเขียนบ้าง เอ้อ เคยได้ยิน ใครเคยเจอ มีไหม เอ้อ เยอะเหมือนกันนะ สาธุเลย สาธุ หลายๆ รอบเลย หลวงพ่อกะคุยคุยกับท่าน ท่านเล่าให้ฟังว่าท่านไปเทศน์ที่แห่งหนึ่ง ท่านก็เทศน์บอกให้มีสติอย่าง

นูนอย่างนี้ละ พอเทศน์จบคนก็ไปว่าท่าน เทศน์อะไรมีแต่เรื่องมีสติ ทำไมไม่เทศน์เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา ท่านก็หัวเราะนะท่านบอกหลวงพ่อกว่า “โอ้อาจารย์ปราโมทย์ คนเขาพูดก็ถูกของเขานะ แต่เราก็ถูกแบบของเรา ถ้ามีสติก็มีศีล มีสติก็มีสมาธิ มีสติถึงจะมีปัญญาได้ ขาดสติตัวเดียว ไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญาหรอก” คนฟังชานจะมีศีลหรือ แป็บเดียวก็ขาดแล้ว คนฟังชานสมาธิไม่มีหรอก คนฟังชานจะเจริญปัญญาได้ยังไง ทำไมไม่ได้หรอก นั่นพวกเราค่อยๆ ฝึกนะ ฝึกให้เรามีสติ “จะได้ไม่เป็นคนรกโลก” ให้มีสติคอยรู้ทันใจของตัวเองบ่อยๆ ก็เลสเกิดขึ้นที่ใจ กุศลเกิดขึ้นที่ใจ มรรคผลเกิดขึ้นที่ใจ ให้เราคอยมีสติรู้ทันจิตใจของตัวเองเรื่อยๆ ไป ถ้าหัดดูหัดรู้บ่อยๆ นะ ชักหนึ่งเดือน สองเดือน สามเดือน เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเองอย่างมหาศาลเลย กล้าทำเลยนะ คนเรียนกรรมฐานกับหลวงปู่ หลวงพ่อสอนให้รักษาศีลห้า พอรักษาศีลห้าแล้วค่อยๆ มีสติ คอยรู้ทันจิตตัวเองนะ ศีลจะค่อยๆ ดียิ่งขึ้นๆ ต่อไปการรักษาศีลเป็นเรื่องง่ายเลย เพราะรักษาที่ใจไม่ใช่รักษาที่มือ ที่เท้า ที่ปาก รักษาที่ปากรักษายากรู้สึกใหม่ ปากมันไว ปากไว ชิบๆๆ ไปแล้ว เรื่องคนอื่นไวมากเลย นั่นเรารักษาที่จิตนะ คอยรู้ทันที่จิต จิตเกิดกิเลสอะไรรู้ทันๆ ไปเรื่อย ไม่ยากๆ อะไร ฝึกเดือน สองเดือน สามเดือน เราก็จะรักษาศีลได้ดีขึ้น ศีลจะสะอาดหมดจดขึ้น

ถัดจากนั้นเรามาพัฒนาตัวเองให้สูงกว่านั้นอีก มีทาน มีศีลมาแล้ว มาหัดภาวนา การภาวนาชื่อมันน่ากลัว ความจริงก็คือการเจริญสติเจริญปัญญานั้นเอง การภาวนามีสองส่วน ส่วนหนึ่งเรียกว่า สมถกรรมฐาน ส่วนหนึ่งเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน การทำสมถกรรมฐานจริงๆ ไม่ใช่ยากอะไร เป็นการพักผ่อนใจ ใจของเราวุ่นวายตลอดวันตลอดคืน รู้ทันใหม่ ใจมันวุ่นทั้งวันทั้งคืน นึกออกไหม หาความสุขหาความสงบไม่ได้หรอก เรามานั่งหายใจออกหายใจเข้า รู้ลมหายใจไป ก็ไม่ค่อยจะสงบง่าย สงบก็ประเดี๋ยวประด๋าว เดี่ยวก็ฟุ้งอีกแล้วหรือท่องพุทโธ คู่มือของขุบ ขยับมือทำจังหวะ อะไรก็ได้ นะ อะไรก็ได้ แต่ว่ามันต้องมีเคล็ดลับนะ ใจมันถึงสงบง่าย ใจที่ไม่สงบเพราะอะไร เพราะว่าใจนี้แส่สาย เทียวแสวงหาอารมณ์ที่มีความสุข ใจของเราที่แสวงหาความสุขตลอดเวลา นึกออกไหม อย่างเราจะไปดูหนังก็อยากได้ความสุขใช่ไหม พอดูหนังเสร็จแล้วก็ไปหาอะไรกินต่ออีก ก็หวังว่าจะมีความสุขใช่ไหม กินเสร็จแล้วอิมกินไป อยากให้หายอิมอีกแล้ว อยากให้มีความสุขอีกแล้ว พอหายอิมหน่อยแล้ว อยากไปเที่ยวต่อ อยากไปโน่น อยากไปนี่ต่อ ใจมันมีความอยากตลอดเวลา จริงๆ มันอยากได้ความสุข เราแสวงหาความสุขตลอดชีวิตเลย ความสุขก็เป็นของแปลก เหมือนๆ จะหยิบได้นะ แล้วก็หลุดไปทุกที เหมือนๆ จะจับได้นะ แล้วก็หนีไปทุกครั้ง หายไปแว๊บบๆ ต่อหน้าต่อตา ทำยังไงก็ไม่เต็มไม่อิ่มในความสุข ใจก็เลยเดินไปเรื่อย ทำอย่างนี้น่าจะมีความสุข ทำอย่างนี้น่าจะมีความสุข ใจมีความอยากผลัดกันใจจึงไม่สงบ เทียววิ่งเร่ๆๆ ตลอดเวลานะ แสวงหาอารมณ์ที่มีความสุข นี่ถ้าเราหาอารมณ์ที่มีความสุขมาป้อนมันเสียเอง เรามาเลือกดูถ้าคนไหนท่องพุทโธแล้วมีความสุข เรามาท่องพุทโธ มาล่อให้จิตมันอยู่กับพุทโธ ท่องพุทโธแล้วมีความสุข จิตจะไม่หนีไปจากพุทโธ บางคนรู้ลมหายใจแล้วมีความสุข จิตจะไม่หนีไปจากลมหายใจ ตรงนี้เป็นเคล็ดลับของการทำสมถกรรมฐาน

หลวงพ่อดีทำสมถกรรมฐานตั้งแต่เจ็ดขวบ ทำอานาปานสตินั้นแหละ หายใจออก หายใจเข้า เรื่อยๆ ทำมาตั้งแต่เจ็ดขวบ แต่กว่าจะจับหลักได้ จับเคล็ดลับได้เนาะ ก็ฝึกกันนาน เคล็ดลับที่จะทำให้ใจสงบก็คือต้องมีความสุข ในอภิธรรมสอนไว้เนาะ ว่าความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ มีความสุขนะ จิตจะมีสมาธิขึ้นมา จิตจะไม่ฟุ้ง เพราะจิตที่ฟุ้งไปก็เพราะว่ามันเที่ยวหาความสุขแล้วมันหาไม่ได้ งั้นเรามาเลือกเอา ทุกคนจะต้องเลือกเอา ถ้าคนไหนอยู่กับพุทโธแล้วมีความสุข เราอยู่กับพุทโธ คนไหนอยู่กับลมหายใจแล้วมีความสุข เรามาอยู่กับลมหายใจ คนไหนอยู่กับกองยุบแล้วมีความสุข ก็อยู่กับกองยุบ คนไหนรู้อิริยาบถสี่แล้วมีความสุข ก็รู้อิริยาบถสี่ คนไหนขยับมือทำจังหวะ อย่างอาจารย์กำพล ขยับทำจังหวะ ทำแล้วจิตมีความสุข จิตก็สงบ เคล็ดลับอยู่ที่ต้องทำอะไรมีความสุข อย่าไปบีบไปเค้นจิต ถ้าพวกเราคิดถึงการทำสมถะปีบ แล้วเราก็ไปเค้นจิตทันที ทำหน้าให้ดูสมมุติจะเริ่มหายใจละ (หลวงพ่อนั่งหลับตาแล้วสูดลมหายใจแรงๆ โยมหัวเราะ) เนี่ยอย่างนี้ ชาติหนึ่งก็ไม่สงบ เพราะอะไร เพราะจิตไม่มีความสุข ความสุขเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ ให้เกิดความสงบ งั้นเลือกนะ เลือกอารมณ์ที่มีความสุข แต่ไม่ใช่สุขแล้วเรื่อยเจื้อยไปตามโลกนะ อารมณ์นั้นต้องไม่ยั่วกิเลส ถ้าเล่นไพ่แล้วมีความสุขไม่เอาเนาะ (โยมหัวเราะ) หรือตกปลาแล้วมีความสุขก็ไม่เอา หรือดูบอลโลกแล้วมีความสุข มีสมาธิไหมดูบอลโลก เมียมาคุยด้วยยังไม่ได้ยินเลย หรือเล่นไพ่มีความสุข ตำรวจจับเพื่อนไปหมดแล้วยังไม่รู้เลย มัวแต่ดูว่าจะจั่วตัวไหน ถ้าสมาธิชนิดนี้ไม่เอา อารมณ์ชนิดนี้ไม่เอา เราเอาอารมณ์ที่ไม่ยั่วกิเลส คิดถึงพระพุทธเจ้า คนไหนรักพระพุทธเจ้ามาก คิดถึงพระพุทธเจ้าบ่อยๆ เรียกว่ามี “พุทธานุสติ” คิดถึงคุณของพระพุทธเจ้าก็มีความสุข อย่างหลวงพ่อก็มีวิธีทำสมาธิที่ง่ายๆ เวลาเรากราบพระนะ เรากราบกับต้นไม้ก็ได้ ถ้าเราไม่มีพระพุทธรูปให้กราบ กราบกับต้นไม้ก็ได้ แต่ใจของเราคิดนะ คิดขึ้นมา ทำความรู้สึกขึ้นมา เหมือนเรากราบอยู่แทบเท้าพระพุทธเจ้า คิดอย่างนี้เนาะ เวลากราบพระ จิตจะเกิดปีติ เกิดความสุขขึ้นมา ได้สมาธิจับปล้นเลย ง่ายๆ แค่นี้เอง งั้นเคล็ดลับที่จะทำสมาธิ เราต้องทำด้วยความสุข แล้วต้องเป็นอารมณ์ที่ไม่ยั่วกิเลส

สมาธิมีสองชนิด ชนิดหนึ่งมีความสุขแล้วก็มี ความสงบ สมาธิชนิดที่หนึ่งนี้สงบ จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตเป็นหนึ่ง ไม่ร่อนเร่ไปที่นั่นที่นี้ อยู่ในอารมณ์อันเดียว อารมณ์เป็นหนึ่ง จิตก็หนึ่ง อารมณ์ก็หนึ่งนะ บางทีก็เข้าไปเกาะอยู่ด้วยกันเลย แนบเข้าไปอยู่ด้วยกัน นี่คือสมถกรรมฐาน ภาษาปริยัติเขาจะเรียกว่า “อรัญญูปนิชฌาน” คือการเพ่งตัวอารมณ์ จิตกับอารมณ์เข้าไปเกาะเป็นอันเดียวกัน เป็นหนึ่งเดียวกัน เท่าที่หลวงพ่อดีสังเกตดูนะ สมัยก่อนเข้าไปที่ไหนเจอแต่คนทำสมาธิ จะเพ่งให้จิตแนบอยู่ในอารมณ์อันเดียวเลย เอานิ่งเข้าว่าเลย คิดว่านิ่งแล้วจะเกิดปัญญาทั้งที่มันคนละเรื่องกัน สมาธิที่ทำให้เกิดปัญญา ไม่ใช่สมาธิที่จิตไปเกาะนิ่งๆ อยู่ในอารมณ์อันเดียว สมาธิอย่างนั้นเอาไว้วันนอนพักผ่อน ทำให้จิตพักผ่อน จิตมีเรี่ยวมีแรง มีความสุข สดชื่น ถ้าคิดแล้วก็ไม่ไปไหนเลยทั้งชาติ ดิฉันอยู่ที่เดิมที่นั่นแหละ มีแต่ความสุขความสงบอย่างเดียว ไม่เดินปัญญา อย่างนั้นใช้ไม่ได้

ยังมีสมาธิอีกชนิดหนึ่ง มีชื่อเพราะๆ ว่า “ลักษณะปนิชฌาน” ลักษณะปนิชฌานนั้นจิตไม่ใช่สงบอย่างเดียว แต่จิตตั้งมั่นด้วย จิตถอนตัวเองออกจากปรากฏการณ์ของรูปธรรมนามธรรมทั้งหลาย จิตถอนตัวเองออกจาก

โลกของความคิด มาอยู่กับโลกของความรู้สึกตัว อย่างเมื่อเช้าอาจารย์กำพลคงสอนแล้วมั้งเรื่องรู้สึกตัว พวกไหนใครฟังบ้าง ใครเข้าใจบ้าง ฟังนะฟังง่ายนะ ต้องภาวนาตั้งนานกว่าจะเข้าใจเรื่องความรู้สึกตัว เพราะคนส่วนใหญ่ในโลกไม่รู้สึกตัว เชื้อใหม่ แปลกนะ คนในโลกไม่มีความรู้สึกตัว มีแต่ความหลง ตื่นขึ้นมาก็คิดๆ ไปเรื่อย จิตอยู่ในโลกของความคิด ไม่ใช่จิตอยู่ในโลกแห่งความรู้สึกตัว จิตหลงอยู่ในโลกของความคิดตลอดเวลาเลย ถ้าเราอยากให้อจิตกลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ให้อจิตเป็นผู้รู้สึกตัวขึ้นมา ก็ให้รู้ทันว่าจิตมันคิดนะ เบื้องต้นอาจจะหาอารมณ์กรรมฐานอันหนึ่งอันใดขึ้นมาเป็นเครื่องอยู่เสียก่อนก็ได้ เช่น จะพุทโธก็ได้ จะหายใจก็ได้ ขยับมือทำจิ้งหะก็ได้ ดูท้องฟองยุบก็ได้ ใช้อารมณ์อันเดียวกับที่ทำสมถะนั่นแหละ แต่ปรับนิดเดียว ไม่ใช่ให้จิตไปจ่ออยู่ในอารมณ์ ถ้าจิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง แล้วจ่ออยู่ด้วยกัน อย่างนี้ได้สมถะ เราหาอารมณ์อันหนึ่งมาเสียก่อน พุทโธก็ได้ หายใจก็ได้ ฟองยุบก็ได้ ทำจิ้งหะก็ได้นะ ขยับมือ แล้วค่อยๆ สังเกตไป พุทโธเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า หรือร่างกายที่หายใจอยู่เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ร่างกายที่ฟองที่ยุบเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า หัดอย่างนี้ก็ได้ ค่อยๆ หัดไป จิตมันจะค่อยๆ ถอนตัวออกมาเป็นคนดู แต่วิธีที่ง่าย ๆ นะ ง่ายมากๆ เท่าที่สำรวจมา คือใช้วิธีที่ให้เรารู้ทันว่าจิตคิด รู้ทันเลย จิตแอบไปคิดทั้งวัน พวกเรารู้ใหม่ จิตแอบไปคิดทั้งวัน จิตไปคิดทั้งวัน เรารู้อะไร เรารู้แต่เรื่องที่จิตคิด เราไม่รู้ว่าจิตกำลังคิดอยู่ ความต่างมันอยู่ตรงนี้เอง ตรงที่รู้เรื่องราวที่คิด เป็นการรู้สมมุติบัญญัติ ไปรู้สมมุติบัญญัติ เรื่องราวที่คิด จิตจะไม่ใช่ผู้รู้ ผู้ตื่น ขึ้นมาได้หรอก แต่ถ้าเมื่อไหร่เรารู้ว่าจิตคิด คือรู้ว่าตอนนี้จิตแอบไปคิดแล้ว ทันทีที่รู้ว่าจิตคิดนะ จิตคิดจะดับแล้วเกิดจิตรู้ขึ้นมาแทนโดยอัตโนมัติ ตรงนี้จะเข้าใจยากนิดนึง เรามาทดลองดู สังเกตตัวเอง ตอนที่นั่งฟังหลวงพ่อบุญ หลวงพ่อคุณ สังเกตใหม่ บางเวลาก็มองเห็นหลวงพ่อบางเวลาก็ตั้งใจฟัง สังเกตใหม่ไม่ได้ฟังอย่างเดียว เราฟังสลับกับการคิดตลอดเวลา ดูออกใหม่ ฟังไปคิดไป ไม่ได้ฟังอย่างเดียว

(หลวงพ่อบุญคุณไปครู่หนึ่ง) พวกเรารู้สึกใหม่เวลาที่หลวงพ่อบุญคุณ รู้สึกใหม่หัวใจแอบไปคิด เราคอยสังเกตให้คินะ อย่างตอนนั่งฟังเทศน์อยู่เท่าๆ เดียวก็ดู เดียวก็ฟัง เดียวก็คิด เราใช้อายตนะ ๓ อันสลับกันตลอดเวลา เดียวก็ดู เดียวก็ฟัง เดียวก็คิด ถ้าเมื่อไหร่จิตไปคิด แล้วรู้ว่าจิตคิดนะ จิตจะตื่นขึ้นมา จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตจะหลุดออกจากโลกของความคิดในจับปล้นนั้นเลย แต่หลุดออกมาประเดี๋ยวหนึ่ง ก็กลับไปคิดใหม่ คิดใหม่ก็รู้ใหม่ มีพรรคการเมืองเขาบอกนโยบายว่าคิดใหม่ทำใหม่ ใช่ไหม เราเอาใหม่นะ เราคิดใหม่รู้ใหม่ คิดแล้วรู้ๆ ไม่ห้าม อย่าไปห้ามจิตคิดนะ จิตมีหน้าที่คิด เราไม่ได้ฝึกตัวเองให้กลายเป็นต้นไม้และก้อนหิน เพราะฉะนั้นจิตมันคิดก็แค่รู้ว่าจิตมันคิด ทันทีที่รู้ว่าจิตคิด จิตรู้จะเกิดขึ้น จิตที่รู้ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราได้ยินใหม่บทสวดมนต์ ที่นี่คงสวดมนต์แปลใช่ไหม เพราะสายหลวงพ่อบุญทาส สายหลวงพ่อบุญจะสวดมนต์แปล พุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานใช่ไหม เป็นคำแปล นั้นเราลองมาฝึกนะ ถ้าเรารู้ทันว่าจิตคิด จิตรู้จะเกิด นี้ ตัวจิตพุทโธตัวจริงเกิดขึ้นแล้ว พอจิตผู้รู้เกิดขึ้น ตรงนี้แหละเป็นจุดตั้งต้นของการเจริญปัญญา การเจริญปัญญาจะทำได้ ถ้าจิตเราเป็นจิตผู้รู้ขึ้นมา ถ้าจิตเป็นผู้คิดอยู่จะเจริญปัญญาไม่ได้จริงหรอก มันจะคิดลูกเดียวเลย ที่จริงปัญญาที่เกิดจากการคิดก็มีเหมือนกัน เรียกว่า “จินตามยปัญญา” แต่มันละกิเลสไม่ได้จริงหรอก ได้แค่ข่มกิเลสชั่วคราว เดียวเดียวกิเลสก็เอาไปกินใหม่ อย่างเราคิดพิจารณาร่างกายเป็นปฏิภูม เป็นอสุ

กะ อันนั้นเป็นสมถกรรมฐาน คิดแล้วสงบ คิดแล้วสบาย แต่ไม่เกี่ยวกับการเดินปัญญาจริงๆ การเดินปัญญาจริงๆ เลยขึ้นการคิด ไปถึงขั้นการรู้สภาวะ

สรุปก่อนนะ หลวงพ่อเทศน์แล้วข้อมูลมันเยอะ เนื้อหามันเยอะเดี๋ยวพวกเราจำไม่ไหว เองง่ายๆ เลย ขึ้น แรกรักษาศีลห้าไว้ก่อน พอรักษาศีลห้าได้แล้ว คอยมีสติรู้ทันจิตตัวเอง กิเลสเกิดขึ้นที่จิตรู้ทันนะ ศีลจะบริสุทธิ์ ขึ้นเรื่อยๆ ถัดจากนั้นรู้ทันจิตให้ลึกซึ้งขึ้นไปอีก จิตแอบไปคิดรู้ทัน จิตแอบไปคิดรู้ทัน ตรงนี้แหละจะได้สมาธิ ชนิดที่จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ขึ้นมา มีสติรู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นที่จิตจะได้ศีล มีสติรู้ทันจิตที่หลงไปคิดจะได้สมาธิชนิดที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ใช่สมาธิชนิดสงบ สมาธิชนิดที่จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แตกต่างกับสมาธิที่ใช้ทำ สมณะ สมณะนั้นจิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง เกาะเข้าไปด้วยกัน ส่วนสมาธิชนิดที่สอง จิตเป็นหนึ่ง เป็นผู้รู้ ผู้ดู อยู่ อารมณ์เป็นแสนอารมณ์เป็นล้านอารมณ์ก็ได้ ไม่ใช่อารมณ์อันเดียว อารมณ์นานาชนิดเลย ไหลผ่านไป เป็น ปรากฏการณ์ของรูปธรรมบ้าง นามธรรมบ้าง ผ่านหน้าเราไปตลอดเวลา ใจเราเป็นแค่คนดู เรารู้สึกเป็นคนดูนะ เห็นร่างกายมันทำงาน ใจเป็นคนดู เห็นไหม ร่างกายก็เป็นอารมณ์คือเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าไป นิ่งนานๆ มันปวดมัน เมื่อยขึ้นมา เห็นอีก ความปวดความเมื่อยเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าไป ปวดเมื่อยมากๆ จิตคิดรนกระสับกระส่าย เห็นอีก ความกระสับกระส่ายเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าไป หัดอย่างนี้เรื่อยๆ หัดไปๆ เราจะเห็นเลยว่า ร่างกายก็เป็นส่วนหนึ่ง ความปวดความเมื่อยก็เป็นส่วนหนึ่ง ความทรมานทรมานของจิตก็เป็นส่วนหนึ่ง ตัวจิตที่เป็นผู้รู้อารมณ์ก็เป็นอีกส่วน หนึ่ง

ตรงนี้แหละมันเป็นจุดตั้งต้นของการเดินวิปัสสนาปัญญา โดยเรามีจิตเป็นผู้รู้ ผู้ดู แล้วเราเห็นขั้นห้า ทำงาน ในบทสวดมนต์จำได้ไหม รูปปาทานักขันโท ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือรูป เวทูปาทานัก ขันโท ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือเวทนา สัตถูปาทานักขันโท ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ สัตถุญาคือสังขารคือวิญญาณ ที่เราสวดๆ กันนะ เราต้องมาหัดจนกระทั่งเราเห็นขั้นห้า ขันธมันแยกตัว ออกมาเป็นขั้นห้า เลย รูปส่วนรูป เวทนาส่วนเวทนา สัตถุญาส่วนสัตถุญา สังขารส่วนสังขาร สังขาร เช่น ความ ปรองดี ความปรองชั่วทั้งหลาย แล้วก็จิตส่วนจิต จิตเป็นผู้รู้ผู้ดูนะ ค่อยๆ ฝึกจนกระทั่งจิตตั้งมั่นขึ้นมา ขันธมันจะ แยกตัวออก ใจมันตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ดูได้แล้ว ขันธมันจะแยกตัวออก ลองไปฝึกดูนะ แล้วขั้นแรกฝึกให้ใจตั้ง มั่นให้ได้ก่อน วิธีฝึกให้ใจตั้งมั่น คอยรู้ทัน จิตหนีไปคิดคอยรู้ทัน จิตหนีไปคิดคอยรู้ทัน ทำอย่างอาจารย์กำพลก็ ได้ อาจารย์กำพลขยับมือไปอย่างนี้ ขยับมือไป เห็นร่างกายเคลื่อนไหวใจเป็นคนดู ร่างกายเคลื่อนไหวใจเป็นคน ดู ดูไปๆ จะเห็นเลย ร่างกายกับใจเป็นคนละอันกัน พอร่างกายกับใจเป็นคนละอันกัน จะเห็นในฉับพลันเลยว่า ร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่นี้ ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา แต่เป็นแค่รูปธรรมอันหนึ่งที่เกิดขึ้น ถ้า ความสุขความทุกข์เกิดขึ้นในกายก็ดี ความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ เกิดขึ้นในใจก็ดี เราเป็นคนดูเฉยๆ เราจะ เห็นเลย ความสุขก็ไม่ใช่ตัวเรา ความทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวเรา ความเฉยๆ ก็ไม่ใช่ตัวเรา มันเห็นของมันเอง หรือกุศล อกุศลเกิดขึ้น เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นในใจ ไม่เกิดที่กายแต่เกิดที่ใจ พอความโลภ ความ โกรธ ความหลงมันเกิดขึ้นมาในใจ เรามีสติรู้ทัน ใจตั้งมั่นเป็นคนดู เราจะเห็นในฉับพลันนั้นเลยว่า ความโกรธ

ไม่ใช่เรา ความโลภไม่ใช่เรา ความหลงไม่ใช่เรา มันเป็นสภาวะธรรมที่แปลกลบหลอมเข้ามาชั่วคราวชั่วคราวยุค
 นั้นเอง มาแล้วก็ไป มาแล้วก็ไป ฝึกไปเรื่อยๆ นะ สุดท้ายเราจะเห็นขั้นทั้งหมดเกิดแล้วก็ดับ มาแล้วก็ไป อย่าง
 จิตที่เป็นผู้รู้ละดูยังงั้น จิตที่เป็นผู้รู้เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด พอรู้ทันก็กลายเป็นผู้รู้ เห็นไหม จิตผู้รู้ก็ไม่เที่ยง จิตผู้คิดก็ไม่
 เที่ยง แสดงไตรลักษณ์เหมือนกับขั้นอย่างอื่นนั่นแหละ มันตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์เหมือนๆ กันหมดเลย

จำบททำวัตรเข้าได้ไหม ท่านสอนให้ดูขั้นห้าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใจใหม่ สวดซิ เอ้าว่ามา...
 เอาละหว่าจำไม่ได้ (ทั้งหลวงพ่อกับและโยมหัวเราะ) รูปอนิจจัง เวทนาอนิจจัง สัญญาอนิจจัง... สวดทุกวันๆ สวด
 แล้วลืมหรือ การที่เราเห็นขั้นแยกตัวออกไป แล้วขั้นแต่ละขั้นแสดงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาให้คุณ มันจะเห็น
 ว่าขั้นไม่ใช่เราหรอก ที่เราสวดมนต์กันแทบเป็นแทบตาย สำคัญมากเลยนะ ที่เราสวดกัน หลวงพ่อชอบที่สุด
 เลย หลวงพ่อภาวนามาได้ทุกวันนี้ ก็เพราะบทสวดมนต์ของสวนโมกข์ ของหลวงปู่พุทธทาส ของหลวงปู่
 ปัญญานี้แหละ สอนให้เรารู้จักแยกขั้น แล้วดูขั้นเป็นไตรลักษณ์ การที่เราเห็นขั้นเป็นไตรลักษณ์ อันนั้น
 แหละคือวิปัสสนากรรมฐานละ เรากลัวคำว่าวิปัสสนา ไม่รู้ว่ามันคืออะไร ที่เราสวดๆ นั่นแหละ สอนวิปัสสนา
 เรา รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญา สังขาร วิญญาณไม่เที่ยง รูปไม่ใช่ตัวตน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
 ไม่ใช่ตัวตน แต่เวลาปฏิบัติไม่ใช่นั่งคิดเอา เวลาปฏิบัติให้มีสติรู้ทัน ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก นามธรรมทั้งหลาย
 เกิดขึ้น รู้สึก รู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดู เคล็ดลับมันอยู่ที่จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดูนี้เอง ถ้าจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดูได้
 ละก็ ขั้นห้าจะแสดงไตรลักษณ์ให้คุณต่อหน้าต่อตาเลย ไม่ต้องคิดเลย จะเห็นทันที เช่นเห็นว่าร่างกายที่
 เคลื่อนไหวอยู่นี้ไม่ใช่เรา

พวกเราใครเคยฟังซีดีของหลวงพ่อบ้าง มีไหม.... โอ้ ลูกค้าเยอะ (โยมหัวเราะ) ในซีดีเขาส่งการบ้านกัน
 ส่งการบ้าน เขาพูดเรื่องแยกธาตุแยกขั้นกันเยอะเลย รู้สึกใหม่ หลงๆ นะ หลงๆ พูดเรื่องแยกธาตุแยกขั้นเยอะ
 เลยในการส่งการบ้าน ขั้นแยกตัวออกไป รูปส่วนรูป เวทนาส่วนเวทนา สัญญาส่วนสัญญา สังขารส่วนสังขาร
 จิตส่วนจิต แยกออกไปแล้วขั้นแต่ละขั้นไม่มีเรา อย่างบางคนก็เล่า กำลังแปร่งฟันอยู่ แปร่งฟันๆ อยู่ รู้สึกว่า
 ขึ้นมา ร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่นี้ไม่ใช่คนละ ไม่ใช่เราละ เป็นตัวอะไรตัวหนึ่งเท่านั้นเอง ถ้าจะใส่ชื่อมันก็คือ
 เป็นรูปนั่นเอง ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เห็นเอง เห็นเอง ถ้าจิตตั้งมั่นขึ้นมา เป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้เบิกบาน
 ขึ้นมา งั้นเราต้องฝึกนะ ขั้นแรกต้องรักษาศีล โดยการมีสติรู้ทันกิเลสที่กำลังเกิดขึ้นที่จิต อันที่สองมาฝึกสมาธิ
 สมาธิถ้าต้องการพักผ่อน น้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวที่มีความสุข อยู่ในอารมณ์อันเดียวนะ ที่มีความสุข ถ้า
 จะพัฒนาสมาธิที่ใช้เดินปัญญา ให้รู้ทันจิตที่หลงไปคิด ถ้ารู้ทันจิตที่หลงไปคิด จะเกิดสมาธิอีกชนิดหนึ่ง เป็น
 สมาธิที่จิตถอนตัวออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้เบิกบาน จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นล้านอารมณ์ก็ได้ จิตเป็นหนึ่ง เห็น
 อารมณ์ไหลผ่านหน้า เกิดดับอยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืนเลย นี่แหละเดินปัญญามันเดินกันตรงนี้ อารมณ์ทั้งหลาย
 ที่เป็นรูปธรรม เป็นนามธรรมทั้งหลาย ขั้นห้านั่นแหละเป็นอารมณ์ที่จิตไปรู้เข้า จะแสดงไตรลักษณ์ ถ้าเราเห็น
 ไตรลักษณ์มากเข้าๆ นะ จิตจึงยอมรับความจริงได้ว่าตัวเราไม่มี ในขั้นห้านี้ไม่มีตัวเราเลย ไม่มีตัวเรา
 นอกเหนือจากขั้นห้าด้วย นี่แหละที่เรียกว่าได้ดวงตาเห็นธรรมละ ดวงตาเห็นธรรมก็คือ ใจมันยอมรับความ

ถัดจากนั้นเราก็ทำตัวให้เป็นประโยชน์กับโลก เห็นคนที่เขาจมอยู่ในความทุกข์ ก็ไปบอกเขาบ้างถ้าเขาสนใจ ถ้าเขาไม่สนใจก็ปล่อยให้จมไปอย่างเดิม แต่เราอย่าไปทำให้เขาจมไปมากกว่าเก่าก็แล้วกัน บางคนมันไปเอาเปรียบคนอื่นนะ ทำให้เขาทุกข์ไปมากกว่าเก่า พวกเราตั้งใจไว้อย่างหนึ่ง ว่าถึงเราไม่ได้ทำความดีอะไรมากมาย เราก็อย่าไปทำให้คนอื่นเขาทุกข์มากขึ้น ตั้งใจไว้แค่นี้ แค่นี้ก็ไม่รกโลกแล้วละ แค่นี้ก็พอมั่ง เทศน์มาหลายนาที่แล้ว ก็นาที่แล้ว สีสิบห้านาที่ (โยมบอกหลวงพ่อกว่า อีกหน่อยๆ) หา อีกหน่อย เราไม่ใช่แค่ร้องลูกทุ่งนะ มาขอเพลงเพิ่ม (ทั้งหลวงพ่อและโยมหัวเราะ)

สังเกตดูใจที่มีความสุข ดูออกไหม แต่เป็นความสุขที่ประกอบด้วยความหลง ดูออกไหม หัวเราะเอ๊ะๆ (โยมหัวเราะ) มีความสุขนะ แต่มันลืมตัวเอง มันลืมกายลืมใจนะ เมื่อไหร่ลืมกาย เมื่อไหร่ลืมใจ เมื่อนั้นขาดสติ แป๊บเดียวก็ผิดพลาดแล้ว เมื่อก่อนเมื่อก่อน รู้สึกตัวนะ รู้สึกตัว รู้ทันใจของเรา บางคนบอกไม่ชอบดูจิต บางคนว่าไม่ชอบดูจิต พวกนี้ไม่เข้าใจ หลักสูตรที่พระพุทธเจ้าวางไว้ให้เรามีสามบทเรียน คือศีลสิกขา บทเรียนที่หนึ่งใช่ไหม จิตตสิกขา บทเรียนที่สอง ปัญญาสิกขา บทเรียนที่สาม ต้องมีสามบทเรียนนะ ถึงจะถึงวิมุตติหลุดพ้นได้ ศีลสิกขา เราเรียนตั้งแต่ศีลหลายๆ ถือศีลห้าไว้ จนกระทั่งเกิดศีลอัตโนมัติ โดยการที่มีสติคุ้มครองจิต มีสติรู้ทันจิต ก็เลศครอบงำจิตไม่ได้ เรียกว่าศีลอัตโนมัติเกิด บทเรียนที่สองจิตตสิกขา คือการเตรียมความพร้อมของจิต เพื่อการเจริญปัญญา ต้องเตรียมความพร้อม เอาจิตที่ไม่มีคุณภาพไปเจริญปัญญาก็ไม่ได้กินหรอก จิตโง่ๆ จิตโง่อย่างนั้นจะเจริญปัญญาได้ยังไง จิตต้องมีความพร้อมที่จะเจริญปัญญา อันแรกเลยมีกำลัง กำลังของจิตเกิดจากสมณะ จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีกำลัง อันที่สองจิตตั้งมั่น จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เห็นปรากฏการณ์ของรูปธรรม นามธรรม ทำงาน ตรงที่จิตตั้งมั่นนี้แหละ จิตมีความพร้อมที่จะเจริญปัญญา นั่นรู้ทันนะ รู้ทันว่าจิตคิดนั่นแหละดี หลวงพ่อเทียนก็เคยสอนว่า ถ้ารู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ การปฏิบัติของท่านก็คือการเจริญปัญญานั้นเอง ถ้าพวกเราชาวพุทธทั้งปัญญา มีแต่ทำทาน มีแต่รักษาศีลอะไรแค่นั้นนะ น้อยไป ศาสนาอื่นก็มี ไม่ใช่ศาสนาเรามีคนเดียวหรอก แต่ในขั้นเจริญปัญญาไม่มีใครเหมือนนะ ที่จะมาสอนให้เรารู้รูป รู้นาม รู้กาย รู้ใจ แยกขันธ์ แยกขันธ รู้ด้วยสติ มีสติรู้รูป รู้นาม รู้ธาตุ รู้ขันธ รู้ด้วยใจที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดู นี่ใจทรงสมาธิ สมาธิชนิดนี้เรียก “ลักขณูปนิชฌาน” งานการเตรียมความพร้อมของจิต อันนี้เตรียมให้มีแรง ด้วยการทำสมณะ ให้จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว อันที่สองค่อยมาฝึกให้จิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันจะเดินปัญญาต่อได้ พอจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้แล้ว ดูกายดูใจมันทำงาน ดูมันเป็นส่วนๆ ไป กายก็ส่วนกาย เวทนาส่วนเวทนา สังขารส่วนสังขาร จิตส่วนจิต ค่อยๆ หักแยกมันไปเรื่อยๆ กายกับเวทนา ความรู้สึกสุขทุกข์ คนละอันกัน กายกับจิตคนละอันกัน สังขาร เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง กับร่างกาย ก็คนละอันกัน ความโลภ ความโกรธ ความหลง กับเวทนา คือความสุขทุกข์ ก็คนละอัน ความโลภ ความโกรธ ความหลง กับจิต ก็คนละอัน หักแยกไปเรื่อย บางคนนะแค่จิตตั้งมั่นขึ้นมาปั๊บ ขันธมันกระจายตัว มันแยกเองเลย อันนี้สำหรับคนซึ่งเคยเจริญปัญญามาแต่ชาติปางก่อน ชาติก่อนไม่ใช่ไม่มีนะ หลวงพ่อสมณะเป็นนักศึกษานะ อ่านหนังสือ ท่านอาจารย์พุทธทาสแบบโง่ๆ หนังสือท่านดินนะ เราโง่เอง ไม่ใช่หนังสือท่านโง่นะ อ่านไปๆ แล้วเชื่อว่าตายแล้วสูญ วันหนึ่งไปเจออาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ อาจารย์สุชีพบอกว่า นั่นมันมีฉลาทิฎฐินะ ใครเคยได้ยินชื่อ

อาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพบ้าง ท่านเขียนพระไตรปิฎกสำหรับประชาชนนะเล่มนั้น ใครไม่มีไปหาซื้อเอานะ ไม่ใช่ใครไม่มีมาขอหลวงพ่อนะ หลวงพ่อก็หว่านนะ มีอยู่เล่มเดียว (หัวเราะ) ไปหาพกไว้ละ ไว้อ่านบ้าง ท่านบอกว่า อย่างนั้นเป็นมิจฉาทิฎฐิ วันหนึ่งเลยไปกราบท่านอาจารย์พุทธทาส ไปถามท่าน ท่านอาจารย์ตายแล้วสูญหรือ ผมอ่านหนังสือท่านอาจารย์แล้วนึกว่าตายแล้วสูญ ท่านบอกว่า คุณเห็นเราเป็นมิจฉาทิฎฐิหรือ นี่ ท่านว่าเงี้ยจริงๆ คำสอนของครูบาอาจารย์เช่น ท่านอาจารย์พุทธทาส หลวงพ่อปัญญา ก็สุดยอดคนะ ท่านเป็นพระชั้นหนึ่ง ชั้นดีเหมือนกัน ถ้าเราเข้าใจสิ่งที่ท่านสอนจะรู้สึกว๊ อ้อ ยอดเยี่ยมมากเลย เช่นท่านอุทิศส่าห์ไปเขียนบทสวดมนต์แปลให้ นั่นแหละหลักวิธีทำกรรมฐานซัดๆ เลย รูปูปาทานักขันโธ ไซ้ใหม่ เวทูปาทานักขันโธ นี่หัดแยกชั้น ไซ้ใหม่ เสร็จแล้วเห็นเลย รูปังอนิจจัง รูปังอนัตตา เนี่ย เห็นไตรลักษณ์ ตรงนี้แหละวิปัสสนา เห็นไหม สวดกัน แทบเป็นแทบตาย เวลาลงมือปฏิบัติพลิกตำราไม่ทัน เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็มาอธิบายวิธีพลิกตำราให้ฟังนะ ของครูบาอาจารย์นั่นแหละ สายไหนๆ ถ้าภาวนาเป็นมันลงทีเดียวกันหมดแหละ ไม่แยกกันหรือ ไม่ทะเลาะกัน หรือ ชาวพุทธเราชอบทะเลาะกันนะ ไม่รู้เป็นยังไง ชอบทะเลาะกันเอง คนอื่นเขาจะเหยียบเอาอยู่แล้วยังไม่รู้ตัว เอ้า เท่านั้นพอ แถมให้แล้วนะ แหม”

(จบช่วงเทศนาธรรม เข้าสู่ช่วงถาม-ตอบ)

คณะอนุกรรมการโครงการอาจารย์บูชา
วาระ ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ