



อเมริกา จาริก

เดินทางสู่ชีวิตด้านใน

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

จรไปในโลกกว้าง

พระไพศาล วิสาโล



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๑๑๕

อเมริกาจาริก

โดย หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ
พระไพศาล วิสาโล



พิมพ์ครั้งที่ ๒
จำนวนพิมพ์
จัดพิมพ์โดย

มีนาคม ๒๕๕๓
๓,๐๐๐ เล่ม
ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๐๒-๓๓๕๓ และ ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๘

ภาพปก/ภาพประกอบ
จัดรูปเล่ม
ช่วยแก้คำ
อนุเคราะห์จัดพิมพ์โดย

เชมเป้
คนข้างหลัง
อะตอม
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน
กรุงเทพฯ ๑๐๑๓๐
โทร. ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการ

แต่.....

จาก.....

คำปรารภ

(ในการพิมพ์ครั้งแรก)



การเดินทางสู่ต่างแดนมิได้เป็นเพียงแค่การไปยังโลกที่ตนไม่คุ้นเคยเท่านั้น หากยังเป็นการพาตนเองเข้าไปยังโลกส่วนตัวของคนอื่นอีกมากมาย ทั้งที่รู้จักและไม่เคยรู้จักมาก่อน บ่อยครั้งนั้นหมายถึงการที่เขาสละเวลาส่วนตัวให้แก่เราในฐานะผู้มาเยี่ยมเยือน เปิดบ้านรับรองเราในฐานะอาคันตุกะ แต่บางครั้งเราก็ได้รับการเชื่อเชิญให้ไปนั่งในใจเขาในฐานะมิตรหรือครูบาอาจารย์เลยทีเดียว

เหนืออื่นใดการจาริกต่างแดนเป็นโอกาสอันดีสำหรับการเดินทางเข้าสู่โลกด้านในของตัวเอง ประสบการณ์แปลกใหม่จะมีคุณค่าอย่างยิ่งก็ต่อเมื่อพาเราเข้าสัมผัสกับ “ตัวตน” ที่แท้จริง (หรือพูดให้ถูกต้องคือ ความเป็นจริงในตัวเรา) หรือไม่ก็กระตุ้นให้เราสำรวจตรวจตราอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ยามประสบพบเห็นสิ่งที่ไม่คาดคิด และอาจจะดีกว่านั้น ถ้าหากว่ามันกระตุ้นให้เราต้องตั้งคำถามกับความคิดความเชื่อเดิมๆ ซึ่งรับสืบทอดมาโดยขาดมนสิการ

การเดินทางต่างแดนจึงควรมีทั้งมิติภายนอกและมิติภายในขณะที่จรไปในโลกกว้าง เราก็ไม่พึงหมกมุ่นเพลิดเพลिनกับสิ่งรอบตัวเท่านั้น หากควรกลับมามองตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้ชีวิตยังลึกลงไปในขณะที่หูดตาเปิดกว้างขึ้นตามระยะทางที่เดินผ่าน

อเมริกาจาริก เป็นบันทึกประสบการณ์การเดินทางในสองมิติและสองความหมายดังกล่าว ภาคแรกเป็นเรื่องของชีวิตด้านใน โดยคัดตัดตอนจากคำบรรยายของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ (พระครูบรรพตสุวรรณกิจ) ในช่วงที่ท่านเดินทางไปตามเมืองต่างๆ ในสหรัฐอเมริกา ระหว่างเดือนพฤษภาคมและกรกฎาคม ปี ๒๕๔๐ ส่วนภาคที่สองเป็นบันทึกเกี่ยวกับชีวิต สังคม และธรรมชาติบางส่วนสี่ขวบของสหรัฐอเมริกาเท่าที่ข้าพเจ้าได้ประสบพบเห็นในระหว่างที่ติดตามเป็นล่ามให้แก่หลวงพ่อดำเขียนในช่วงเดียวกัน บันทึกดังกล่าวแม้จะเขียนเพื่อมุ่งแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในโลกกว้างสู่ผู้อ่าน แต่ก็ยังเป็นโอกาสให้ข้าพเจ้าได้หวนกลับมาเฝ้ามองตนเองในหลายครั้งด้วย กระนั้นก็ขอสารภาพว่าแม้ตัวจะเดินทางไปกว้างไกลถึงค่อนโลก แต่ใจก็ยังห้อยลึกลงไปได้ไม่เท่าไร



สำหรับภาคแรกนั้น ข้าพเจ้าคัดเฉพาะคำบรรยายเพียงบางส่วนของหลวงพ่อมาลงเท่านั้น โดยเลือกตอนที่ไม่ว่าจะซ้ำกันกับเพื่อไม่ให้แต่ละบทในหนังสือมีความยาวมากเกินไป อย่างไรก็ตามมีคำบรรยายหลายเรื่องของหลวงพ่อน่าจะนำมาตีพิมพ์เผยแพร่อย่างครบถ้วน จึงตั้งใจว่าในโอกาสต่อไปจะนำคำบรรยายเหล่านี้มารวมพิมพ์เป็นเล่มแยกต่างหากออกไป

อเมริกาจาริก เกิดขึ้นได้เพราะมีจุดเริ่มต้นจากการที่พุทธสมาคมแห่งสหรัฐอเมริกานิมนต์หลวงพ่อดีดไปแสดงธรรมและนำกรรมฐาน ณ วัดจวงเหียน เมืองคาร์เมล รัฐนิวยอร์ก ระหว่างเดือนมิถุนายนและกรกฎาคม ปีที่แล้ว โดยมีคุณดไวท์ เฉิน เป็นผู้ประสานงานร่วมกับคุณหมอดวงศักดิ์ ดันไพจิตร นอกจากนั้นในขั้นตอนทำหนังสือคุณสายใจ พิณจิตรธรรม และคุณธวัชชัย ปัญญาณัฐวาท ได้กรุณาถอดเทปคำบรรยายของหลวงพ่อดีด โดยมีคุณอำไพ พรหมบัญญัติ เป็นกำลังสำคัญในการตีพิมพ์ต้นฉบับ และประสานงานทุกขั้นตอนจนหนังสือเสร็จเป็นรูปเล่ม ทั้งยังได้คุณเชาว์ อัคร์ มาช่วยด้านศิลปกรรมทำให้หนังสือมีความงดงามขึ้น จึงขออนุโมทนาขอบคุณทุกท่านที่ได้เอ่ยนามข้างต้น

อันที่จริง มีอีกหลายท่านที่ได้มีส่วนช่วยให้เกิดอเมริกาจาริก ท่านเหล่านั้นคือเจ้าภาพและมิตรสหายที่ได้ให้การต้อนรับหลวงพ่อดีดและข้าพเจ้าอย่างอบอุ่น โดยยอมให้เข้าไปยังโลกส่วนตัวของท่านด้วยความเต็มใจ ท่านเหล่านี้มีทั้งพระและโยม ทั้งคนไทยและชาวต่างชาติ แม้จะไม่สามารถเอ่ยนามในที่นี้ได้เนื่องจากความจำกัดของเนื้อที่ แต่ก็อยู่ในสำนึกบุญคุณของเราเสมอมา

พระไพศาล วิสาโล
๑ มิถุนายน ๒๕๔๑



คำปรารภ

(ในการพิมพ์ครั้งที่สอง)



ชมรมกัลยาณธรรมมีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเรื่อง*อเมริกาจาริก* เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานแก่ผู้มาร่วมงานแสดงธรรม ที่จะจัดขึ้นเป็นครั้งที่ ๑๖ ในวันที่ ๑๔ มีนาคม ศกนี้ ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ข้าพเจ้าอนุญาตด้วยความยินดีที่มีส่วนร่วมในการบำเพ็ญบุญกุญช้ดังกล่าว

อเมริกาจาริก เป็นหนังสือว่าด้วย “การเดินทางสู่ชีวิตด้านใน” และ “การจรไปในโลกกว้าง” อันเป็นผลสืบเนื่องจากการที่หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ได้รับนิมนต์ไปแสดงธรรมและนำกรรมฐานที่ประเทศสหรัฐอเมริกาเมื่อปี ๒๕๔๐ โดยมีข้าพเจ้าเป็นทั้งล่ามและผู้ติดตาม การบรรยายของหลวงพ่อตลอดสามเดือนในประเทศนั้น ได้ตัดทอนมาพิมพ์เป็นภาคแรก ส่วนภาคที่สองเป็นบันทึกประสบการณ์ของ

ข้าพเจ้า ซึ่งเกี่ยวพันกับสถานที่และบุคคลต่างๆที่ได้พานพบระหว่างการเดินทาง ซึ่งได้ให้แง่คิดเกี่ยวกับชีวิตแก่ข้าพเจ้าอยู่ไม่น้อย และน่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย

การเดินทางสู่ชีวิตด้านใน และการจรไปในโลกกว้างนั้น มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก เพราะการเยือนต่างแดนมิได้หมายถึงการได้พบเห็นสถานที่แปลกๆใหม่ๆเท่านั้น แต่ควรเป็นโอกาสที่เราจะได้เกิดมุมมองใหม่ๆ ทั้งมุมมองต่อโลกและต่อชีวิต การเดินทางที่เกิดประโยชน์มากที่สุด คือการเดินทางที่ช่วยให้เราค้นพบตัวเองในมิติที่ลึกซึ้ง หากเดินทางมากมายหลายทวีปแต่ไม่ได้รู้จักตัวเองเพิ่มขึ้นเลยก็นับว่าน่าเสียดายเวลาที่เสียไป แม้จะได้ข้าวของกลับมามากมายก็ตาม

ความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้มีรายละเอียดอยู่แล้วใน “คำปรารภ” สำหรับการพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๔๑ การพิมพ์ครั้งใหม่ไม่ได้มีการปรับปรุงแก้ไขแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามเนื่องจากหนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเมื่อ ๑๓ ปีที่แล้ว ข้อมูลบางอย่างอาจจะเก่าไปแล้ว ที่สำคัญและควรพูดถึงก็คือ สวัสดิภาพของผู้คนในกรุงนิวยอร์กซึ่งตกต่ำมากเมื่อทศวรรษที่แล้ว บัดนี้ได้ปรับปรุงขึ้นมาจนนิวยอร์ก



กลายเป็นเมืองที่มีอาชญากรรมน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเมืองใหญ่อื่นๆในสหรัฐอเมริกา เชื่อว่าเรื่องราวๆในกรุงนิวยอร์กที่กล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้ได้ลดลงไปมากแล้ว

ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากบริษัทอมรินทร์พริ้นท์ติ้งจำกัด (มหาชน) จึงขออนุโมทนาบริษัทอมรินทร์พริ้นท์ติ้งจำกัด (มหาชน) และชมรมกัลยาณธรรมที่มีกุศลเจตนา พิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นธรรมทาน หวังว่าผู้อ่านจะได้ประโยชน์ในทางธรรมสมเจตนาของผู้ร่วมพิมพ์

พระไพศาล วิสาโล

๒๒ มกราคม ๒๕๕๓

สารบัญ



ภาคหนึ่ง ทางสายใน

โดย หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

บุญสูงสุด.....	๑๗	ชัยชนะของชีวิต.....	๖๘
คำถามที่ควรหาคำตอบ.....	๒๐	ตาใน.....	๗๓
วิชาเอกของมนุษย์.....	๒๒	ชีวิตที่ไม่มีภัย.....	๗๙
หลักของภาวณา.....	๒๘	ไม่นอกไม่ใน.....	๘๕
ปัจจุบันคือความจริง.....	๓๐	รื้อถอนตัวตน.....	๘๘
ลักคิด.....	๓๔	เหนือสมมติ.....	๙๕
ขอให้เป็นอย่างสุดท้าย.....	๓๖	บุญในเรือน.....	๙๙
เหนือความง่วง.....	๔๒	ธรรมรวบยอด.....	๑๐๑
ความจริงมีอยู่ในความไม่จริง.....	๔๔		
เคล็ดลับนักปฏิบัติ.....	๔๙		
พุทธะในตัวเรา.....	๕๒		
ธรรมะหนึ่งเดียว.....	๕๖		
จิตปกติ.....	๖๐		
เส้นทางชีวิต.....	๖๒		





ภาคสอง บันทึกGRAYทาง

โดย พระไพศาล วิสาโล

เชินต์หลุยส์

งานชิ้นแรก.....	๑๐๗
เมืองสองแบบ.....	๑๑๐
ฝรั่งในวัดไทย.....	๑๑๔
ปากกลางเมือง.....	๑๑๖

ชิคาโก

วัดธัมมมาราม.....	๑๒๓
ทอร์นาโด.....	๑๒๗
อาณิสตส์ของกรรมฐาน.....	๑๒๙
กะเหรี่ยงกลางมหานคร.....	๑๓๐

คาร์เมล

ถึงที่หมาย.....	๑๓๗
วัดจวงเหียน.....	๑๔๐
หลวงพ่อโตแห่งนิวยอร์ก.....	๑๔๒
ข้อคิดจากทะเลสาบ.....	๑๔๙
ทำความเข้าใจชานให้เป็นอดีต.....	๑๕๕
ความยิ่งใหญ่.....	๑๕๗
หวังให้ไกล ไปให้ถึง.....	๑๖๓

ที่อยู่ของจิต.....	๑๖๕
เปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นคุณ.....	๑๖๗
ตั้งใจทำด้วยใจสบาย.....	๑๗๑
เขียน.....	๑๗๕
สมดุขของจิต.....	๑๗๘
ศิลปะของการปฏิบัติธรรม.....	๑๘๖
คิดกับพิจารณา.....	๑๙๑
ทะเลสาบคาร์เมล.....	๑๙๔
ทุกขลาม.....	๑๙๗
รากเหง้าของความทุกข์.....	๒๐๑
สะดวกแต่สร้างปัญหา.....	๒๐๓
ปัจจุบันและความหวัง	
ของวัดจวงเหียน.....	๒๐๗
สติทุกอิริยาบถ.....	๒๑๒

นิวยอร์ก

สมาธิภาวนา	
ไม่ใช่แก้วสารพัดนึก.....	๒๑๗
ความสูญเสียอันยิ่งใหญ่.....	๒๒๑
อาชญากรรม	
กับแฮมเบอร์เกอร์.....	๒๒๕
ความถี่ในป่าคอนกรีต.....	๒๓๑
ข่าวประจำวัน.....	๒๓๔
เมืองมีชีวิต.....	๒๓๖
ความสุขของหนอน.....	๒๔๐
ทานที่ทรงคุณค่า.....	๒๔๔
อ้อลา.....	๒๔๘

บอสตัน

ตักศิลาที่ฮาร์วาร์ด.....	๒๕๕
วอลเดน.....	๒๖๑

ดีทรอยท์

บวชพระลาว.....	๒๖๗
ศูนย์เทคนิคจีเอ็ม.....	๒๗๓

ที่พึ่งของชีวิต.....	๒๗๘
สิ่งเข้ายวน.....	๒๘๒

ลาสเวกัส

กิลบายนของกิเลสमार.....	๒๙๑
มหาวิทยาลัยแกรนด์แคนยอน.....	๒๙๕
สังฆกรรมและธรรมชาติ.....	๒๙๘
ฝรั่งรุ่นใหม่.....	๓๐๕
เสน่ห์แห่งทะเลทราย.....	๓๐๙
น้ำใจแห่งมิตร.....	๓๑๒

ประวัติ

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ.....	๓๑๔
พระไพศาล วิสาโล.....	๓๑๖

วิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือ

เป็นจังหวะ ตามแนว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ.....	๓๑๘
----------------------------	-----

ภาคหนึ่ง ทางสายใน 

โดย หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ



บุญสูงสุด



ความรู้สึกตัวมีทุกอย่างพร้อมอยู่ในนั้นทั้งหมด มีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีอุเบกขา มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีความอดกลั้นอดทน มีบุญอยู่ในนั้น มีศาสนาครองใจอยู่ในนั้น มีพระธรรมวินัยอยู่ในนั้น พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ ผู้มีความรู้สึกตัว มีสติ จะอยู่คนเดียวก็ได้ แม้ไม่พินนิสสัย มุตตะกะ บวชยังไม่ถึงห้าปี ถ้ามีสติ ก็สามารถอยู่คนเดียวได้ ถ้าหากว่าไม่มีสติก็ต้องมีครูบาอาจารย์ มีเพื่อนมีมิตร ช่วยในบางโอกาส แต่ถ้าคนรู้สึกตัว พอตัวก็พึ่งตัวได้ นี่ความจริงของชีวิตมันเป็นอย่างนี้ เราจะว่าอย่างไร ถ้าเราไม่ศึกษาเรื่องนี้ ก็จะมีปัญหา มีภัยต่อชีวิตของตนเอง เราจะต้องทำชีวิตของเราให้ปลอดภัย ศึกษาให้รู้แจ้งทะลุชีวิตของตัวเอง จัดสรรชีวิตของตนเองให้อยู่ในความถูกต้องตลอด



เวลา ชีวิตเราก็จะมีค่า แม้เรามีชีวิตอยู่วันเดียวก็ประเสริฐ
ดังภาษิตที่ว่า โย จ วสุสสโต ชีเว กุสิดโต หีน วิริโย เอกาห์
ชีวิต เสຍโย วิริยํ อารภโต ทพฺพํ ผู้ใดมีความเพียร มีความ
มั่นคง แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวก็ประเสริฐกว่าชีวิต
ตั้งร้อยปีของผู้เกียจคร้าน ไร้ความเพียร

ความรู้สึกตัวทำให้ชีวิตเราประเสริฐ พ้นแล้วจากภย
ถ้ามีความรู้สึกตัว เขาจะไม่โกรธ เขาจะไม่ทุกข์ ความหลง
ต่างหากที่พาให้เราเป็นทุกข์ พาให้เราได้โกรธ ได้โลภ ได้หลง
ได้มีกิเลสตัณหาราคะ เกิดการเบียดเบียนตน เบียดเบียน
คนอื่นไป ตัวโยงใหญ่คือตัวหลงนี่แหละ

ความหลงมันก็ไม่ยากถ้าเรามีสติ เราไม่ต้องไปตาม
แก้มัน ไม่ต้องไปไล่จับมัน เรามาสร้างความรู้สึกตัว ตาม
วิชาการพื้นฐานหรือตามรูปแบบในมหาสติปัฏฐานสูตร มีสติ
ดูกาย ทุกชีวิตก็มีกาย พอรู้ที่กาย ใจมันก็อยู่ที่นั่น ถ้าหลง
ไปคนละทิศคนละทาง ตาก็ไปทางหนึ่ง หูก็ไปทางหนึ่ง จมูก
ลิ้น กาย ใจ ก็ไปทางหนึ่ง เหมือนกับสัตว์หกชนิด แต่ละชนิด
ก็จะไปคนละทิศคนละทาง อย่างที่ในพระสูตรว่า ตาเหมือน
กับงู หูเหมือนกับนก จมูกเหมือนกับสุนัขบ้าน ลิ้นเหมือน
กับจระเข้ กายเหมือนกับสุนัขป่า ใจเหมือนลิง ลิงก็จะขึ้น

ต้นไม้ นกก็บินขึ้นฟ้าอากาศ งูก็จะเข้าจอมปลวก สุนัขบ้าน
ก็จะวิ่งเข้าบ้าน สุนัขป่าก็จะวิ่งออกป่า จระเข้ก็จะลงน้ำ
ไปคนละอย่าง สิ่งอันใดมีกำลังมากก็ดึงไปทางนั้น เช่น ตา
เห็นรูปก็มีกำลังมาก หูจุมุกลิ้นกายใจก็ไปตามมันเป็นอย่างนั้น
ชีวิตเรา เราจึงต้องมีหลัก มีตัวรู้เอาไว้กำหนดที่กาย เมื่อเรา
กำหนดที่กาย รู้กาย ก็เกิดการสำรวจอายตนะไปเอง ตาหู
จุมุกลิ้นกายใจก็จะสำรวจ เกิดปาริสุทธิศีล สำรวจใน
พระปาฏิโมกข์ เว้นข้อที่พระพุทธเจ้าห้าม ทำตามข้อที่
พระองค์อนุญาต ถ้าเรามีสติ โดยมีความรู้สึกตัว ก็จะมี
ละความชั่ว ทำความดี จิตก็จะบริสุทธิ์ เป็นหลักเป็นแหล่ง
ถ้าเรามีความรู้สึกตัว ก็จะเกิดปาริสุทธิศีล สำรวจอินทรีย์
เอง เกิดความเพียรพยายามในตัวรู้สึก ใสใจที่จะรู้สึกตัวอยู่
เสมอ ประกอบความเพียร การรู้จักประมาณในการบริโภค
ปัจจัยสี่ ก็จะเป็นไปเอง ศิลที่เกิดขึ้นจากรู้สึกตัว จะ
เป็นศีลสิกขา ขณะที่เราใสใจความรู้สึกตัวนี้ก็เป็นสมาธิ
เวลาใดที่มันหลง เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้สึกตัว นั่นคือ
ปัญญา ปัญญาเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี การเปลี่ยนให้เป็น
ดีอยู่เสมอ การสร้างความดีอยู่เสมอ เรียกว่า ภาวนา บุญ
อันสูงสุดคือบุญจากภาวนา



คำถามที่ควรหาคำตอบ



ชีวิตของคนเรามีอยู่สองส่วน คือ มีกายกับใจ สำหรับเรื่องของร่างกายนั้นบางที่ร่างกายมันก็รู้จักหลบหลีกเป็น เช่น มันร้อนก็รู้จักอาบน้ำ มันหนาวก็รู้จักห่มผ้า เจ็บไข้ได้ป่วยมันก็รู้จักรักษาตัวเอง ส่วนใจนั้นบางที่มันไม่รู้จะยิ่งโกรธยิ่งทุกข์มันก็ยิ่งเอา คนโกรธก็พอใจในความโกรธ คนทุกข์บางที่ก็พอใจในความทุกข์ ให้ความทุกข์นอนอยู่ด้วย ทั้งคืนทั้งวันก็มี เรื่องจิตใจของเรา ถ้าเราไม่ฝึกมันก็ไม่เก่ง มันไม่รู้อะไร มันซุกซนมาก ความโกรธมันก็เอา ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความชัง มันเอาทั้งนั้น สิ่งเหล่านี้ฟรีไม่ต้องหา มันมาเอง ความหลงนี้ มันเกิดขึ้นมาโดยเราไม่ต้องเรียกหา เพราะมีปัจจัยที่ทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้



บางที่มีคำถามว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม ถ้าเช่นนั้นเราควรถามตัวเองด้วยว่า ทำไมเราจึงโกรธ ทำไมเราจึงทุกข์ ทำไมเราจึงฟุ้งซ่าน ทำไมเราจึงเศร้าหมอง เพราะเหตุใด ทั้งๆที่มันอยู่ในตัวเรา เรายังตอบไม่ได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติ เราจะได้คำตอบว่ามันเป็นอย่างไร กายมันเป็นอย่างไร ใจมันเป็นอย่างไร เราจะใช้มันเป็น แต่ส่วนใหญ่เราใช้ใจไม่เป็น เอาใจไว้สำหรับทุกข์ เอาใจไว้สำหรับโกรธ เอาใจไว้สำหรับโลภ สำหรับหลง เอาใจไว้สำหรับยินดียินร้าย บางทีเราก็ใช้ไปทำนองนั้น ใช้ไปในทางที่ผิด มันก็เป็นโทษ เป็นภัยแก่ตัวเอง ทำให้สูญเสียพลังงานของใจ โกรธทีหนึ่งเหมือนกับจุดไฟเผาตัวเอง

การปฏิบัติธรรมเหมือนกับเราศึกษาเรื่องของชีวิตเรา แต่ๆนี้แหละ มันจะได้คำตอบ มันจะเฉลยได้ ผ่านได้ ไม่จนต่อมัน ทีนี้คนเรามักจนต่อเรื่องของกายของใจ เจ็บปวดเพราะมัน บางคนก็เจียนตาย เพราะจิตเพราะใจ เกิดฆ่ากันเกิดสารพัดอย่างเพราะเรื่องของใจ ผิดศีลผิดธรรมก็เพราะเรื่องของใจ แต่ถ้าเรามาเรียนรู้มันซะ มันก็จะหมดปัญหา



วิชาเอกของมนุษย์



เราใช้ใจหรือว่าใจใช้เรา เราใช้ตาใช้หู หรือว่าตาหูใช้เรา เราใช้ความคิดหรือว่าความคิดมันใช้เรา ถ้าตราบใดเรายังไม่รู้ เราก็ตกเป็นทาส อะไรเข้ามาก็เอาทั้งหมด เขาสั่งให้เรากินอะไรเราก็กินไป สั่งให้เราคิดอะไรก็คิดไป บางทีเขาจะบอกให้เราสุขบอกให้เราทุกข์ ความสุขความทุกข์เป็นนายของเรา เราก็เลยไม่เป็นอิสระ

แต่หลวงพ่อก็คิดว่าพบทางอิสระพอสมควร พบทางของชีวิตโดยวิชากรรมฐาน คิดว่าแม้จะมีชีวิตอยู่ที่ปีก็ปีก็มันใจ ไม่หลงไม่ลืม จะอยู่ในสถานการณ์แบบไหนก็ตามชีวิตจะต้องเป็นหนึ่งเดียวเท่านั้น การเจริญสติมันทำให้เกิดการพบทางขึ้นมา เห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง สิ่งใด



ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจรู้หมด รู้ครบ รู้ถ้วน ไม่เอะใจ เราได้ความฉลาดเพราะกายใจสอนเรา หลวงพ่อก็อมีความกล้า กล้าที่จะสอนคน กล้าที่จะพูดให้คนฟังโดยไม่เก้อเขิน เพราะว่าว่ามันเป็นสังัจจธรรม สังัจจธรรมต้องเป็นหนึ่งเดียว เรานั่งอยู่นี้ห้าหกชีวิต เจ็ดชีวิตถ้ามีสติก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สติไม่ใช่ของผู้หญิงผู้ชาย ไม่ใช่ของพระไม่ใช่ของฆราวาส ตราบใดที่เรามีสติ เราก็เป็นอันเดียวกัน

การเจริญสตินั้นเป็นการศึกษาซึ่งสะดวกกว่าการศึกษาทุกอย่าง การศึกษาอย่างอื่นนั้นจะต้องประกอบไปด้วยอุปกรณ์เครื่องมือ เทคโนโลยี สถานที่ แต่การศึกษาในด้านสติ ไม่ต้องเกี่ยวกับอะไรทั้งสิ้น เพราะสิ่งที่จะศึกษานั้นมันมีอยู่กับเราแล้ว จึงเป็นเรื่องสะดวกที่สุด เช่นเราหายใจเข้าก็รู้สึก หายใจออกก็รู้สึก กะพริบตากลืนน้ำลายก็รู้สึก ไม่ว่าเรายืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหนตรงไหน ที่นั่นก็มีความรู้สึกได้ ภาษาของพระพุทธเจ้าเรียกว่ากรรมฐาน หลวงพ่อกว่าถ้าจบสูตรนี้แล้วทุกอย่างก็ไม่มีปัญหา ถ้าคนเรายังไม่จบสูตรนี้จะต้องมีอะไรเกิดขึ้นเรื่อยๆไป จะต้องเอะใจไปเรื่อยๆ จากตัวเราหรือจากคนอื่นจากสิ่งอื่น เพราะฉะนั้น วิชากรรมฐานนี้ให้ถือว่าเป็นวิชาเอกของมนุษย์ชะ ขอให้จบวิชานี้ทั้งหมด ส่วนวิชาอื่นๆก็ขอให้ศึกษาไป



คนที่มีความทุกข์ คนที่มีความโกรธ มีความโลภ มีความหลง เพราะเขาศึกษาชีวิตยังไม่จบ ความทุกข์ ความโกรธ ความโลภ ความหลง มันควรจะมีเป็นครั้งสุดท้ายของชีวิต ต้องให้มันจบชะตั้งแต่วันนี้ เพราะมันเป็นภัยต่อชีวิต ความทุกข์ ทำไมเราต้องทุกข์หลายครั้งหลายหน ให้มันเป็นครั้งสุดท้ายซะ ให้อาศัยปฏิบัติแบบพระพุทธเจ้าคือมีสติดูกาย เห็นกาย เห็นความคิด กายมันจะบอก ใจมันจะบอก อะไรที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจ มันจะบอก เราก็ได้ความฉลาดจากกายจากใจ ความฉลาดที่เกิดขึ้นจากกายจากใจท่านเรียกว่าปัญญา นี่ปัญญาพุทธะ

เพราะฉะนั้น ขอให้เอากายเอาใจนี้แหละเป็นตำราให้สติเป็นนักศึกษาดู อย่างนี้ไปไหน เพียรพยายามที่จะดูกายใจ หาวิธีที่จะรู้มัน เช่นอิริยาบถแบบหลวงพ่อบุญเทียนสร้างขึ้นนี่ มันเป็นวิธีที่ชัดเจนมาก การเคลื่อนไหวมีข้อดีคือหนึ่งมันต้องมีเจตนาประกอบด้วย สองมันเป็นรูปธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่ใช่วาทมนโนภาพ มันเป็นรูปธรรม มันมีเจตนา นี่คือของจริง แต่ถ้าดูลมหายใจเข้าออก นี่ใจมันเหมือนกับจะเข้าไปอยู่ได้ง่าย มันไม่ได้ออกมาดูเหมือนกับ การเคลื่อนไหวแบบนี้ ถ้าหายใจเข้าหายใจออกมันจะเข้าไปอยู่ ก็กล่อมกันไปเลย ทำให้วังงทำให้หลับ ทำให้เกิดสมณะ

เพราะไม่ได้ยกจิตขึ้นออกมาดู แต่การเคลื่อนไหวนั้นเป็นอาการที่เห็นชัด แล้วก็ต้องอาศัยเจตนาเคลื่อนไหวด้วย เจตนาทำให้สติองกาม การหายใจไม่ได้มีเจตนา เราจะรู้ไม่รู้มันก็หายใจของมัน แต่ว่าการมีเจตนาที่ทำเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหว มันช่วยได้เยอะ

หรือจะเดินจงกรมก็ได้ เจตนาเดินกลับไปกลับมาให้รู้ ให้รู้ ให้รู้ ถ้าเราใส่ใจที่จะรู้เรื่องของกาย เมื่อดูกายมันก็เห็นจิต ถ้าไม่ดูกายมันจะไม่เห็นจิต ไม่เห็นมันคิด ถ้าไม่มีตัวรู้เป็นหลักจะไม่เห็นความคิดตัวเอง ถ้าเห็นคิดก็จะเห็นธรรม เห็นคิดบ่อยๆ เห็นคิดบ่อยๆ เห็นแล้วกลับมาที่กาย การรู้จักกลับมากำหนดกายเหมือนเดิม อันนั้นเรียกว่าปฏิบัติ ไม่ใช่ไปตามความคิด นักปฏิบัติก็อยู่ตรงนี้ นี่ให้เรารู้จักพยายามดูกายเคลื่อนไหว แม้ว่าจะคิดอะไรก็ตามให้กลับมา กลับมากำหนดการเคลื่อนไหวต่อไป อย่าไปฟังเสียงอะไร จะเป็นเสียงอ้างเสียงเหตุผลอะไรต่างๆก็ไม่ต้องสนใจ การปฏิบัติธรรมแบบเจริญสติ อย่าเอาเหตุเอาผลมาเป็นเครื่องกำหนด อย่าเอาความชอบไม่ชอบมาเป็นเครื่องกำหนด ให้สติพาไปเอง หน้าที่เราคือสร้างใจให้มาก วิธีใดที่จะทำให้รู้ก็พยายามสร้างขึ้นมาเริ่มจากกายเคลื่อนไหว กำหนดกายให้เป็นหลักไปก่อน ถ้ามีสติดูกาย อายตนะทั้ง

หลายไม่ว่าตาหูจมูกลิ้นกายใจ มันก็สำรวมของมันเอง เกิด
ปาริสุทธิศีลขึ้นมาเอง เราไม่ต้องไปประมัตระวังจัดโน้นจัดนี้
ขอให้เรามีสติกำหนดเป็นจุดเป็นจุด อายตนะส่วนอื่นมันก็
สำรวมลงของมันไปเอง นี่เรียกว่ากรรมคือการกระทำ

กรรมจะลิขิตชีวิตเราไปเอง ไม่ต้องไปใช้เหตุผล สตินี้
คิดเอาไม่ได้ จำเอาไม่ได้ ต้องสัมผัสเอง ต้องประกอบเอา
เวลาพลิกมือ รู้ ถ้าคิดรู้เฉยๆไม่ใช่ ไม่ใช่สติปัญญา สติ
ธรรมดานั้นโจรผู้ร้ายมันก็มี ถ้าทำความชั่วสำเร็จเขาก็มี
สติเหมือนกัน เขาก็ทำความชั่วได้สำเร็จ ตำรวจจับไม่ได้
แต่ว่าสติปัญญามันต้องกำหนดรู้ มีวัตถุที่ให้อำนาจเป็นปัจจุบัน
ของจริงต้องเป็นปัจจุบัน ความคิดฟุ้งซ่านไม่ใช่ปัจจุบัน
ทำอะไรเราจึงจะมีโอกาสที่จะรู้อย่างนี้ ก็สมควรให้เวลา
ตัวเองบ้าง เมื่อทำเป็นแล้วมันก็ประยุกต์กับการใช้ชีวิตได้
ขอให้มีการเริ่มต้นก่อน แล้วมันก็ค่อยชำนาญไปเอง

อันการเจริญสตินั้นช่วยกันไม่ได้จริงๆ ต้องตัวใครตัวมัน
ประกอบเอง สัมผัสเอง พยายามจะรู้สึกให้ต่อเนื่อง มีความ
ใส่ใจ มีการลำดับ มีการประคอง มีการตั้งเอาไว้ อย่ทำให้
หลุดหล่น จนมันชำนาญชำนาญ เช่นเราดูกายเคลื่อนไหว
แทนที่เราจะเห็นกายเคลื่อนไหวอย่างเดียว มันมีอะไรที่มา

ตักหน้าเราหลายอย่าง เช่น ความคิด ถ้าไม่มีความใส่ใจ
ไม่มีความเพียรที่ตั้งเอาไว้ มันก็หลงไปได้ เช่น เรานั่งสร้าง
จังหวัดอยู่ มันคิดจะลุกก็ลุกไปตามความคิด การเจริญสติ
เราต้องสุขุม ถ้าจะลุกเราไม่ลุกตามความคิด เราจะลุก
ตามสติ

เวทนาสอนให้เรารู้ สอนให้เราฉลาด สอนให้เรา เห็น
เวทนาไม่ใช่สอนให้เรา เป็น เวทนา ความคิดสอนให้เรา เห็น
ความคิด ไม่ใช่ความคิดสอนให้เราเป็นผู้คิด ความคิดกับ
ตัวรู้เป็นคนละอัน เวทนาจับตัวรู้ก็เป็นคนละอัน ธรรมที่
เกิดขึ้นกับใจก็เป็นคนละอัน เราก็มาตั้งภาวะที่เห็นเอาไว้อยู่
เสมอ มันจะได้หลัก มันจะมีหลัก มีจุดยืน ถ้าได้หลักแล้ว
ก็ง่ายแล้วละ ง่ายมาก ไม่สับสน อะไรๆเกิดขึ้นก็ดูอย่างเดียว
จะหลุดพ้นทุกอย่าง ความคิดก็เห็น เวทนาจึงเห็น ธรรมา-
ภรณ์ที่เกิดขึ้นกับใจเป็นกุศล-อกุศลก็เห็น เป็นเรื่องสะดวก
ไม่เหมือนเราใช้วัตถุอุปกรณ์อย่างอื่น เช่น เรามีปากกาไว้
เขียนหนังสือ เขียนผิดต้องเอาน้ำยามาลบ มีวัตถุที่หนึ่ง
ที่สอง ที่สาม แต่ที่สตินี้กำกับชีวิตของเราได้ทุกท ทุกบท
เรียน หลวงพ่อจึงว่ามันสะดวก ก็อยากให้มีชั่วโมงปฏิบัติ
กันมากๆ



หลักของภาวนา



หลักของเราก็คือพยายามที่จะรู้อยู่ที่กายที่เคลื่อนไหว เจตนาการเคลื่อนไหวนี้ต้องเจตนาทำ ต้องใส่ใจ แต่สิ่งที่ทำให้หลงจากการเคลื่อนไหวคือความคิด แต่เราก็พยายามที่จะรู้แล้วก็กลับมา อย่าเข้าไปในความคิด นอกจากความคิดแล้วก็อาจจะเกิดอย่างอื่นอีก เช่น อาจจะปวดอาจจะเมื่อย อาจจะเกิดความง่วงเหงาหาวนอน สิ่งเหล่านั้นเหมือนกับว่ามันมาให้เราเห็น ไม่ใช่มันมาให้เราจำนนต่อมัน เมื่อสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นเรารู้ กลับมากำหนดที่กายเหมือนเดิม ตามหลักเขาเรียกว่า กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา เป็นภาษา แต่ลักษณะของการดูคือดูเรื่อยไป



เราไม่ได้ปฏิเสธ อะไรที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจ เราจะต้องศึกษา แล้วก็อย่าไปกับมัน เห็นแล้วก็กลับมา ปฏิบัติกลับมาอยู่ที่เดิม มากำหนดรู้อยู่ที่เดิม วิธีนี้คือพยายามที่จะให้รู้สึก ไม่ใช่ไปอยู่กับความสงบ เราไม่ต้องไปเรียกร้องความสงบ และก็อย่าฟังไปเอาผิดเอาถูก มันสงบหรือมันไม่สงบก็ช่างมัน อย่าเข้าไปหลง ให้เห็นมัน เมื่อมันเกิดความสงบเราก็กำหนดรู้ แต่ไม่เข้าไปอยู่ในความสงบ เมื่อคิดฟุ้งซ่านเราก็ก่อนไปเป็นผู้ฟุ้งซ่าน เราเห็นแล้วเราก็กกลับมา ความรู้ตัวมันจะตัดได้ทุกอย่าง หลักมันก็อยู่ตรงนี้

บางทีนักปฏิบัติพอทำอะไรลงไป ก็ต้องการความสงบ อันนี้ไม่ให้สงบ ให้รู้อยู่เสมอ เจตนาที่จะรู้อยู่เสมอ นี่ละวิธี อันนี้เขาเรียกว่ามาดู ไม่ใช่เข้าไปอยู่ เมื่อเราตั้งหลักดูก็จะเกิดการเห็นขึ้นมา เมื่อเราไปอยู่ก็จะเข้าไปเป็น เป็นผู้สงบ เป็นผู้ไม่สงบ เป็นเวทนา เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นผิด เป็นถูก แต่ถ้าเราดูก็จะไม่เป็นอะไร จะอยู่เหนือทุกอย่าง เราจะต้องตั้งหลักเป็นผู้ดู ขยันรู้อยู่เสมอ ขยันที่จะรู้สึกอยู่เสมอ อันนี้เรียกว่าภาวนา ภาวนาไม่ใช่ไปนั่งสงบ หลักของการภาวนาคือขยันรู้อยู่เสมอ เมื่อรู้อยู่เสมออะไรเกิดขึ้นมาก็เป็นเรื่องที่รู้อยู่เสมอ ไม่มีผิดไม่มีถูก มีแต่รู้ มีแต่เห็น แล้วก็กลับมากลับมารู้ อันนี้ มารู้สิ่งที่เราต้องการ



ปัจจุบันคือความจริง



สติเป็นดวงตา ถ้าสติได้พบเห็นสิ่งใดแล้วก็รู้อย่างนั้นเป็นความจริงหรือเป็นความไม่จริง เห็นที่ไรสิ่งที่ไม่จริงก็ไม่จริง อยู่ตลอดเวลา เห็นที่ไรสิ่งที่เป็นความจริงก็เป็นความจริง ตลอดเวลา ใช้ได้ใช้ไม่ได้ ก็เป็นอย่างนั้น เป็นการพบเห็น โดยสติที่เป็นดวงตาเข้าไปเห็น วิชากกรรมฐานทำให้เกิดดวงตานี้ขึ้นมา ทำให้ได้คำตอบ ได้คำเฉลยของชีวิต ขอให้เอาทั้งหมดในชีวิตมาเป็นปัจจุบันให้ได้ สิ่งที่ใช้ได้ต้องเป็นปัจจุบัน บุญก็ต้องเป็นปัจจุบัน บาปก็ต้องเป็นปัจจุบัน ไม่ใช่เราคิดว่าตายแล้วจะได้บุญ ตายแล้วจะตกนรก กลัวนรกต่อเมื่อตาย จะได้สวรรค์เมื่อตายไปแล้ว ได้นิพพานเมื่อตายไปแล้ว บางทีเราก็อาจจะไปคิดว่าบวชมา บำเพ็ญทานศีลภาวนามาเพื่อเป็นปัจจัยไปสู่ปรโลกเบื้องหน้า



อนาคตนั้นสัมผัสไม่ได้ เป็นความคิดเป็นความรู้สึก เลื่อนๆลอยๆ แต่ที่สำคัญกว่าคือการพบเห็นมันจริงๆ บุญก็ต้องพบเห็นจริงๆ ใช้ได้ในชีวิตของเรา เมื่อนั้นก็เป็นสุขปลอดภัย มีบาปมีทุกข์ก็ละได้ ละแล้วไกลแล้ว ไกลบาปแล้ว สละบาปแล้ว พ้นบาปแล้ว ตั้งแต่ปัจจุบัน ต้องให้เป็นปัจจุบัน แม้แต่สวรรค์นิพพานก็ต้องเป็นปัจจุบัน สัมผัสได้ในชีวิตของเรา เมื่อนั้นสิ่งที่ไม่งอกไม่งาม เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะอยู่คนละโลกกับเรา เพราะมันลอกคราบออกไปแล้ว ชีวิตของเราต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเข้าถึงในลักษณะแบบนั้น อย่าไปฝันๆคิดๆเอา อดีตก็ไม่จริง อนาคตก็ไม่จริง แต่ว่าปัจจุบันนี่คือความจริง ชั่วโมงนี้นาทีนี้วินาทีนี้ ขอให้เรามีความรู้สึกตัว ถ้าชั่วโมงหน้ามี ก็ขอให้มีความรู้สึกตัวเรื่อยไป มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยต่อกันและกัน อย่าไปรออะไรที่ไหน ให้มีการกระทำเกิดขึ้นกับตัวเรา มีสติที่กายและใจ เห็นทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับกายกับใจ หัดให้มีสติเข้าไปรองรับ ถ้าสติเข้าไปรองรับก็เฉลยได้ สำหรับคนที่ฝึกใหม่อาจจะเกิดอะไรที่ทำให้หลง ให้ผิดพลาดเยอะแยะก็ไม่เป็นไร ความผิดพลาดจะเป็นครูทำให้เย็นๆเอาไว้ ต้องรอได้ คอยได้



การที่จะพบของจริงก็ต้องเห็นความไม่จริงเสียก่อน ถ้าเรามีสติ ถ้าเรามีความรู้สึกตัว ความจริงก็เป็นความจริง ความเท็จก็เป็นความเท็จ ผิด ความผิดก็บอก ถูก ความถูกก็บอก ไม่เหมือนวัตถุสิ่งของที่เขาโฆษณาให้เราหลงของปลอม ของเท็จ ของจริง ของแท้ เราอาจจะไม่รู้ทุกอย่างเสมอไป แต่เรื่องในชีวิต ไม่มีอะไรที่จะต้องหลอกเราได้

ในสังขารมันก็มีวิสังขารอยู่ในนั้น ในความทุกข์มันก็มีความไม่ทุกข์อยู่ในนั้น ในความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันก็มีความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายอยู่ในนั้น เราอย่าไปจน ส่วนมากคนเราจะจน หมดตัว เพราะความเจ็บ หมดตัวเพราะความเกิดจนสิ้นภพสิ้นชาติ เกิดดับ อยู่ตลอดเวลา ทุกข์สุขอยู่ตลอดเวลา เมื่อไรเราจึงจะเหนือสิ่งเหล่านี้ได้ พุดหลายครั้งหลายหนแล้วว่าลักษณะนี้จะเหมือนกับอยู่เหนือโลก การที่เราเห็นมันคิด ก็เรียกว่าอยู่เหนือโลกแล้ว แต่ถ้าเราเป็นผู้คิด เข้าไปอยู่ในความคิด เราก็อยู่ในโลก ถ้าเราเป็นผู้เห็น มันก็เหนือโลก ถ้าเราเป็นผู้เจ็บ ผู้ปวด ผู้ร้อน ผู้หนาว ผู้หิว เราก็อยู่ในโลก มันแยกกันตรงกุกุศล-อกุศล มันหันหลังให้กันตรงนี้ มันไม่ไปทางเดียว มันไปคนละทาง การแยกระหว่างเป็นผู้เหนือโลกกับอยู่ในโลกนี้เรียกว่าภาวนา หรือเรียกว่ากรรมฐาน

คือการกระทำดี ถ้า เห็น ก็ทำดีแล้ว ถ้า เป็น ก็ทำไม่ดีแล้ว ผิดแล้ว ทำอย่างไรเราจึงจะเข้าถึงสภาวะผู้เห็นได้ ก็ต้องฝึกหัด ถ้าไม่ฝึกหัด ก็ไม่มีโอกาสจะไปเอาเหตุเอาผล เอาความชอบความไม่ชอบ จริตนิสัยของตนเองเข้าไปตัดสินไม่ได้



ลัก คิ ด



ลักคิดคือไม่ได้ตั้งใจคิด ไม่อยากคิดมันก็คิด เคยมีไหม ไม่อยากคิดมันก็คิด นั่นละตัวลักคิด ตัวสังขาร ตัวสมุทัย เช่น เวลานอน มันไม่อยากจะคิดก็คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ เคยมีไหม ถ้ามันทำอย่างไร บัดนี้เวลานอนถ้าเป็นอย่างนั้นก็หา นิमितชะ ถ้าสมมติเรานอน ก็พลิกมือ พลิกมือรู้ แทนที่เราจะไปให้มันคิดไปโน้นไปนี่ก็กลับมารู้ตัวนี้ มันคิดที่ไร ก็กลับมารู้มือเคลื่อนไหวอยู่ที่นี่ หัดอย่างนี้เรียกว่าหัดมัน พอมันคิดไปก็กลับมาที่นี่ ถ้ากลับมาครั้งที่หนึ่งก็เรียกว่าสอนมันแล้ว พอมันคิดอีกกลับมาอีกก็สอนมันครั้งที่สอง พอมันคิดไปอีกกลับมาอีกสอนมันครั้งที่สาม เมื่อถูกสอนบ่อยๆเหมือนกับ



เราสอนลูก ครั้งหนึ่งสองครั้งมันอาจจะไม่จำ พอสอนบ่อยๆ มันอาจจะจำ มันก็จะกลับมา ต่อไปมันกลับมาเอง พอคิดไปมันกลับมาเอง นี่เรียกว่าสอนตัวเอง มันคิดไปเรื่องทีหนึ่ง คิดไปทางไหนบ้าง

ญาติหลวงพ่อกำ เขามีเขาเป็นครู เขามีเขามาฝึกกับ หลวงพ่อกำมาฝึกกรรมฐาน แต่เมียเขาไม่มาฝึก ถ้านอนบ๊ีบ เขามีเขาก็หลับเลย เมียเขาก็ปลุกขึ้นมาว่าพ่อๆ ทำไมนอนหลับเลยละ ไม่คิดถึงลูกบ้างหรือ ลูกคนโน้นก็อยู่นั่น ลูกคนนี้ก็อยู่นี่ พ่อไม่คิดบ้างหรือ เขามีก็ตอบว่า อ้าว ไปคิดถึงลูกตอนนี้นั้นมีประโยชน์อะไร มีประโยชน์ไหนเวลานอน ไปคิดถึงลูกแล้วเขารู้ไหมว่าเราคิดถึงเขา คิดถึงลูกอย่างไรก็ต้องนอนให้มันหลับ

อิริยาบถนี้ไม่ใช่ของเล่นๆนะ มันมีตัวรู้จริงๆ ถ้าเรามองผิวเผิน เหมือนกับว่าทำอะไร ที่จริงมันมีตัวรู้ มันทำให้ตัวรู้งอกงาม อิริยาบถทำให้ตัวรู้งอกงาม เอากลับไปทำลองดู



ขอให้เป็นอย่างครั้งสุดท้าย



อาตมาเคยพูดว่าตัวรู้ตัวดูนี้เป็นตัวมรรค มรรคคือภาวะที่ดู พอดูมันก็เห็น พอเกิดการเห็นมันก็หลุดพ้น เห็นมันคิดก็พ้นจากความคิดแล้ว เห็นมันหลงก็พ้นจากความหลงแล้ว เห็นมันทุกข์ก็พ้นจากความทุกข์แล้วจะไม่เรียกว่ามรรคได้อย่างไร เพราะดูอยู่เสมอ มรรคคือเห็น พอดูก็เห็น พอเห็นก็พ้น

ด้านการดูนี้มันก็มีความหลุดพ้นอยู่ในตัวมันเอง เป็นมรรค เป็นนิโรธอยู่ในตัวมันเอง นี่ลักษณะนี้ลองทำให้สุดฝีมือ ลองดู



สร้างตัวรู้เลย ไม่ต้องไปอ่านหนังสือตำรับตำราแล้ว ไม่ต้องไปท่องไปจำคาถาอะไร ไม่ต้องไปสวดอะไร สร้างสมอยู่อย่างเดียวเป็นเรื่องที่รีบด่วน ถ้าพูดเรื่องด่วนกว่าทุกเรื่องก็คือตัวรู้ เอาตัวรู้ไว้ก่อน ถ้าทำตัวนี้ได้แล้ว เราจะว่ายังไงก็ได้เพราะมีหลักแล้ว มันได้หลัก ธรรม ๘๔,๐๐๐ เรื่องมีอยู่ภายในใจของเรา นี้ กิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด ถ้ามีตัวรู้ตัวนี้ มันไม่มาก มีตัวรู้อย่างเดียวก็รักษาดีแล้ว เป็นสิกขาแล้ว เป็นไตรสิกขาแล้ว ศีลคืออะไร การรักษา กายวาจาให้เรียบร้อย ชื่อว่าศีล การรักษาใจมันชื่อว่าสมาธิ ความรอบรู้ในกองสังขารชื่อว่าปัญญา เมื่อเรากำหนดความรู้สึกตัวอยู่เสมอ ถ้าเป็นศีลก็เป็นศีลสิกขา ไม่ใช่ศีลสมทาน เป็นศีลสิกขา รู้มากเท่าไรความบริสุทธิ์ก็มีมากเท่านั้น

ดังนั้นขอให้เราพุ่งตรงมาจุดนี้ให้มากๆ จะอยู่ที่ไหนก็ตาม ความรู้ไม่ต้องไปหาที่อื่น มันอยู่กับตัวเรา กายก็อยู่กับเรา ใจก็อยู่กับเรา กายอยู่ที่ไหนมีสติอยู่ที่นั่น ใจอยู่ที่ไหนมีสติอยู่ที่นั่น ไม่ต้องไปหาที่อื่น ลองดูสักหนึ่งวัน ลองเติมความรู้สึกตัวลงในชีวิตประจำวัน ลองดู มันจะเป็นอย่างไร ทดลองดู พิสูจน์ดู จะได้คำตอบเอาเอง สิ่งเหล่านี้ไม่มีคำถาม มีแต่คำตอบ คนอื่นตอบให้ก็ไม่ถูก เราต้องตอบ



เอาเอง

ตัวรู้นี้จะทำให้เกิดการพบเห็นหลายอย่าง เช่น เห็นรูป เห็นนาม เห็นอาการของรูป เห็นอาการของนาม เห็นธรรมชาติรูปนามมันรวมลงอยู่ที่ตรงไหน อาการต่างๆ มันเที่ยง หรือไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนเป็นอย่างไร เราจะเห็น เกิดความฉลาดไปในตัว ความไม่เที่ยง สอนให้เราฉลาด ความทุกข์ก็สอนให้เราฉลาด ความไม่ใช่ ตัวตนก็สอนให้เราฉลาด ความรอบรู้ในกองสังขารนี้ท่านว่าเป็นปัญญา ฉลาดเพราะเห็นธรรมชาติ เห็นอาการของรูป ของนาม กองของรูป กองของนาม เกิดความฉลาด ไม่ใช่ไปเห็นอดีต ไปเห็นอนาคต พระพุทธองค์ก็เห็นอันนี้ คือเห็น เรื่องของกายของใจเรา เราคงเคยอ่านตำรับตำรา ว่าการรักษากายวาจาให้เรียบร้อยชื่อว่าศีล การรักษาใจมันชื่อว่าสมาธิ ความรอบรู้ในกองสังขารชื่อว่าปัญญา สังขารคืออันนี้ กายสังขาร จิตสังขาร เพราะฉะนั้นเอาอันนี้แหละเป็นตำราเล่มใหญ่ ถ้าจะเปรียบก็เอากายเอาใจเป็นตำรา เอาสติเป็นนักศึกษา ให้สติเข้าไปเห็น เห็นกายมันเคลื่อนมันไหว เห็นใจที่มันคิด เห็นแล้วอย่าไปตามความคิด ให้กลับมาดูกาย เห็นการเคลื่อนไหวบ่อยๆ เห็นความคิดบ่อยๆ มันจะเกิดอะไรขึ้น มันก็เกิดความชำนาญเป็นธรรมดา

ไม่ว่าสิ่งใดถ้าเราเห็นบ่อยๆ มันก็คุ้นเคยก็ชำนาญในสิ่งนั้น แต่ถ้าเราเห็นแค่ครั้งหนึ่ง ครั้งสอง อาจจะไม่ชำนาญ อย่างอาตมาเดี๋ยวนี้มาอเมริกาก็ยังหลงทิศหลงทาง ไม่รู้ว่า ทิศเหนือทิศใต้อยู่ตรงไหน ยิ่งหลง การมาเห็นกายบ่อยๆ เห็นความคิดบ่อยๆ ธรรมชาติมันจะตอบเราเอง

อาตมาพูดเมื่อวานว่า ความหลงควรจะมีเป็น ครั้งสุดท้าย ความโกรธควรจะมีเป็นครั้งสุดท้าย ความทุกข์ควรจะมีเป็นครั้งสุดท้าย ขอให้มึสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน รับรองไม่ตกนรก ถ้าคนมีความรู้สึกตัว มันจะตกได้อย่างไร สิ่งใดที่ทำให้เกิดทุกข์ก็เห็นอยู่ เห็นแล้วก็ไม้อเอา เหมือนกับ เราเห็นไฟ แล้วจะไปจับไฟได้อย่างไร ความรู้สึกตัวมันเข้าไป เห็นทุกข์ ก็เลยไม้อเอาทุกข์

ชีวิตเราจะต้องไม่มีภัย ชีวิตที่ไม่มีภัยท่านเรียกว่า อริยะ ไม่มีภัย เราเกิดมาไม่ใช่เพื่อรับใช้ความทุกข์ เกิดมา เพื่ออิสระให้มันทุกข์เป็นครั้งสุดท้ายชะ พระพุทธองค์ไม่ได้ สอนเรื่องที่ทำไม่ได้ ทรงสอนเรื่องที่ทำให้ผลได้ปฏิบัติได้ พระธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นสวากขาตธรรม (ธรรมที่ ตรัสไว้ดีแล้ว) เป็นอกาลิกรธรรม (ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล) เป็นโอปนยิกธรรม (สิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว) เป็นปัจฉัตตัง



(สิ่งที่รู้เฉพาะตัว) ฉะนั้นขอรับรองว่าพระพุทธองค์ไม่หลอกเรา บาปมีจริง บุญมีจริง สวรรค์นรกมีจริง แต่ถ้าเรามีสติศึกษาในชีวิตของเรา ก็จะไม่จนเรื่องกายเรื่องใจ อะไรที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจไม่จน มันรู้ทุกแง่ทุกมุม ไม่มีสิ่งใดที่หลบซ่อน เรื่องของกาย เรื่องของใจก็เปิดเผยให้เรารู้ทั้งหมด ทำให้พ้นภัย ประสบอิสรภาพในที่สุด

ลองทำหน้าตาให้สดชื่น หายใจลึกๆ อย่าไปหน้าบูด หน้าบึ้งตึงเครียด อย่าไปคิดว่ามันยุ่งมันยากอะไร กำหนดอิริยาบถเล็กๆน้อยๆ พลิกมือก็รู้ กระทบนิ้วก็รู้ หรือจะกระพริบตา กลืนน้ำลายสักสิบนาที ห้านาที แล้วค่อยเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินก็ได้ ถ้ามันเมื่อยมากๆก็นอนได้ แต่ว่าอย่าให้มันนอนหลับ นอนทำก็ได้ หลวงพ่อเทียนก็ยังนอนทำ

อิริยาบถบางอย่างที่มันซ้ำซาก อาจทำให้เราหลงอิริยาบถถ้ามันเก่า จะรู้สึกพรวด ก็ทำให้มันใหม่อยู่เรื่อย เปลี่ยนเป็นยืน เดิน นั่ง นอน ได้ทั้งนั้นล่ะ เรามันมีอายุจะให้เดินทั้งวันก็ไม่ได้ สร้างจังหวะแบบนอนหงายก็ได้ หลวงพ่อเทียนท่านก่อนจะมรณภาพ ท่านนอนสร้างจังหวะพอเอามือวางที่หน้าท้อง ก็หมดลมหายใจทันทีเลย



เหนือความง่วง



เมื่อเราง่วง อย่าไปหลับตาให้มัน พยายามปลุกให้ตื่น ยืดตัวขึ้น หาอุบายอย่าไปจนกับมัน ลุกขึ้นเดิน ถ้าเดินยังไม่หาย พระพุทธเจ้าเคยแนะนำให้ล้างหน้า มองดูทิศเหนือ ทิศใต้ สำคัญว่านี่เป็นกลางวันไม่ใช่เวลานอน หาวิธีจนได้ อย่าไปยอมมันง่ายๆ ไปๆมาๆมันก็แก้ได้ ความง่วงเหงา หาวนอนเป็นภูเขาลูกแรกเรียกว่า นีวรณธรรม นีวรณอื่น เช่น ความคิดฟุ้งซ่าน ความลึกลับสงสัย ความหงุดหงิด รำคาญใจและความนึกคิดทางกาม อย่าไปคิดว่ามันแก้ไม่ได้ มันแก้ได้ มันมีครั้งสุดท้ายอยู่ มันจบได้ ถ้าเราเพียรพยายาม ก็ไม่ยาก ก็ไม่ง่ายสำหรับผู้ที่มีสติพอจะหลุดพ้นได้ ถ้า

ขาดสติก็ไปไม่ได้ ให้เราพยายามที่จะสร้างสติ พยายามที่จะเข้ามาหาตัวรู้ให้ได้ เปลี่ยนความโง่มาเป็นตัวรู้ เปลี่ยนความหลงมาเป็นตัวรู้ เปลี่ยนความขี้เกียจ เปื่อหน่าย มาเป็นตัวรู้ เปลี่ยนความลึกลับสงสัยมาเป็นตัวรู้ พอเห็นไปเห็นมา ความง่วงมันก็สอนเราให้รู้จักมัน ความคิดฟุ้งซ่านมันก็สอนเราให้รู้จักมัน ตลอดถึงความขี้เกียจ อะไรต่างๆมันสอนให้เรา รู้จักมัน ให้เห็นมัน อย่าเข้าไปเป็นไปกับมัน ให้เห็นมัน สติจะทำหน้าที่อันนี้ได้ดีที่สุด สติอย่างเดียวกันกำกับได้ทุกเรื่อง สติอย่างเดียวเปลี่ยนอกุศลให้เป็นกุศลได้ทั้งหมด ลองใช้ สติดีๆ ลองดู จะให้โอกาสแก่เราได้มากที่สุด ทดลองดูไหม



ความจริงมีอยู่ใน ความไม่จริง



ในร่างกายชีวิตจิตใจของเราเนี่ย จะต้องศึกษาให้รู้อย่างแจ่มแจ้ง ความหลงเป็นของไม่จริง ความรู้สึกตัวเป็นของจริง แต่เราอาจจะให้โอกาสแก่ความหลงมาก การให้ความรู้สึกตัวมีน้อยเหลือเกิน วันหนึ่งๆเราอยู่กับความหลงมากหรืออยู่กับความรู้สึกตัวมาก ขอให้ตอบเอาเอง ถ้าหากเราอยู่กับความหลงมาก ชีวิตก็ไม่มีหลัก มันคงขึ้นไม่ได้ เหมือนกับคนที่ไม่มีความรู้สึกตัว ผู้ใดยังหลงอยู่ก็ฟังกันไม่ได้ พ่อแม่ถ้ายังหลงอยู่ ลูกก็ฟังไม่ได้ ถ้าลูกยังมีความหลงอยู่พ่อแม่ก็ฟังไม่ได้ ภรรยาสามีหมุ่ญาติพี่น้องเหมือนกัน ถ้าหากว่ายังมีความหลงอยู่ก็ฟังกันได้ยาก ไม่มั่นคง ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร แม้แต่ตัวเขาเองก็ฟังตัวเขาเองไม่ได้ ไม่มั่นใจ แต่เรายังให้โอกาสความหลงครองชีวิตจิตใจเราอยู่ ความ

หลงมันไม่จริง แต่บางทีตัวเราเองก็ชวนขวายหาเรื่องที่ทำให้เกิดความหลง เช่น ทรัพย์สิน เงินตรา สิ่งเสพติด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความหลง เราก็มักชวนขวายพอใจที่จะให้ความหลงอยู่กับชีวิตจิตใจเราตลอดเวลา

ความหลงมันเป็นของไม่จริง ความรู้สึกตัวเป็นของจริง เวลาเราอยู่กับหลายๆคน ถ้าหากเรามีความรู้สึกตัวก็เหมือนกับเป็นคนคนเดียวกัน ร้อยคนพันคน ถ้ามีความรู้สึกตัว เหมือนคนเดียวคนเดียว รู้สึกตัวก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำ ระลึกได้รู้ตัวอยู่เวลาคิดเวลาพูดเวลาทำ นี่ล้วนเป็นคนคนเดียวกัน แต่หากว่ามีความหลง ก็เป็นได้หลายอย่าง จะเป็นศัตรูคู่อาภิว เป็นความคิดอาฆาตพยาบาท อะไรก็ได้ หรือเกิดเป็นกิเลสตัณหา ราคะ อาจจะเกิดเบียดเบียนตน หรือเบียดเบียนคนอื่นก็ได้

ความหลงมันเป็นอย่างนั้น เดี่ยวนี้ชาติบ้านเมืองมีปัญหา ก็เพราะความหลง ครอบครัวมีปัญหา ก็เพราะความหลง ตัวเองมีปัญหา ก็เพราะความหลง ความหลงมันเป็นของไม่จริง ความรู้สึกตัวเป็นของจริง ผู้ที่จะสอนให้มีความรู้สึกตัว มีน้อย หรือแทบจะไม่มี ถ้าเป็นวิชากรรมฐานก็มีไม่มาก ไม่สมดุลกับความหลง ผู้ที่สร้าง



ความหลงมีมากกว่าก็เลยเกิดความไม่สมดุลในสังคมที่เราอยู่ร่วมกัน ถ้าหากมีความหลงก็จะมีผลกระทบมากมาย ต้องสร้างตัวบทกฎหมาย สร้างคุก สร้างตาราง มีตำรวจทหาร ตลอดจนสร้างศัสตราอาวุธยุทธโปกรณ์ต่างๆ เหล่านี้เป็นต้น นั่นคือความหลง ไม่จริง ถ้าหากว่าเรารู้อย่างนี้แล้ว เราจะต้องครองตัวเองให้ได้ เวลาใดที่มันหลง เปลี่ยนเป็นความรู้สึกตัวซะ นี่เป็นของจริง เป็นหลักที่ทุกคนต้องปฏิบัติกันเอง ลำดับการใช้ชีวิตของตนเองให้เป็นในลักษณะอย่างนี้ เรียกว่า เปลี่ยน คือเป็นผู้เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี เปลี่ยนหลงให้เป็นไม่หลง เหล่านี้เป็นต้น ความโกรธก็เช่นกัน ความโกรธมันเป็นของไม่จริง ความไม่โกรธต่างหากเป็นของจริง แต่คนเราก็พอใจในความโกรธ พยายามที่จะสร้างให้เกิดความโกรธอยู่เสมอ เขาว่าเรา เขาทำกับเรา ทำไมเขาทำกับเราอย่างนี้ เรายอมให้เหยื่อให้อาหารให้ออกาสกับ ความหลง ให้ความหลงครองเรา ข้ามวันข้ามคืนเป็นเดือน เป็นปีก็มี นั่นเราพอใจในความหลง ความหลงนั้นไม่จริง ความโกรธมันก็ไม่จริง ความไม่โกรธต่างหากเป็นความจริง ถ้าหากว่าเรารู้อย่างนี้เราก็เปลี่ยน เช่น เราโกรธเราก็เปลี่ยนทันที นี่เราก็ปฏิบัติกันเอง ไม่ต้องมีใครห้าม ไม่ต้องมีบุคคลที่หนึ่ง ที่สอง เป็นสักขีพยาน เราเองต่างหากที่จะต้องปฏิบัติกับตัวเองให้ถูกต้องให้อยู่ในความเป็นจริงของชีวิต



ความทุกข์ก็เช่นกัน เป็นของไม่จริง ความไม่ทุกข์ต่างหากเป็นของจริง แต่คนเราไม่ค่อยรู้จัก เวลาใดที่มีทุกข์ก็หน้าดำคร่ำเครียด เศร้าหมองอยู่นั่น ครุ่นอยู่กับอาการอย่างนั้น น้ำตาไหลอยู่ ให้ความทุกข์ครองตนอยู่เช่นนั้น มันไม่จริง ความไม่ทุกข์ต่างหากเป็นความจริงของชีวิต เราก็เปลี่ยนได้แก้ไขได้ ไม่ต้องมีบุคคลที่หนึ่ง ที่สอง มาช่วยเราเปลี่ยนแปลง

ความทุกข์มันเป็นเรื่องไม่ดี แต่ว่าความทุกข์มันเกิดจากเรา ไม่มีใครที่จะช่วยเราได้ ถ้าเราไม่ช่วยตัวเอง ก็ต้องเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความไม่ทุกข์ อย่ไปจน ความไม่ทุกข์มันเป็นความจริงของชีวิต เป็นชีวิตที่เป็นอิสระ เป็นชีวิตที่พึ่งได้ ตนนี่เป็นที่พึ่งได้ถ้าไม่มีทุกข์ แต่ถ้าเรามีความทุกข์อยู่มันก็พึ่งไม่ได้ อาจจะทำให้เกิดปัญหาต่อไปหลายอย่าง อย่างน้อยก็ต้องเบียดเบียนตนเอง ต่อไปก็เบียดเบียนคนอื่น เกิดปัญหาต่อไปเรื่อยๆสารพัดอย่าง

เราจะต้องรู้จัก สิ่งเหล่านี้ไม่ได้อยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ตัวเรา ถ้าตัวเรามาศึกษาดูให้ดีก็จะเห็น แต่คนไม่ค่อยศึกษา เวลาทุกข์ก็มองออกไปนอกตัว ไม่มองกลับมาหาตัวเอง วิสัยของคนพาลมักจะมองไปข้างนอก คนนั้นว่าอย่างนั้น



คนนี้อาจอย่างนี้ ต้องมีอย่างนั้นต้องได้อย่างนี้ ต้องไม่เป็น
อย่างนั้น ถ้าเราจะไปเกณฑ์ของภายนอกให้มันถูกใจเรา
ทุกอย่างเป็นไปได้ ตายทิ้งไปเปล่าๆ เราต้องจัดสรรชีวิต
ตัวเอง รู้จักมองตน วิสัยทัศน์ติดมองตน ไม่ได้มองออกไป
ข้างนอก เป็นการมองตนอยู่เสมอ เหมือนส่องกระจก แม้ว่า
ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัส
แม้แต่ใจที่มันคิด มีอารมณ์มาเกี่ยวข้องกับมองตน ความถูก
มันเป็นอย่างไร ความผิดมันเป็นอย่างไร ให้เห็นความผิด
ความถูกแล้วก็จัดการกับตัวเอง ผิดทำให้เป็นถูก ทุกข์ทำให้
ไม่ทุกข์ โกรธทำให้ไม่โกรธ หลงทำให้ไม่หลง นี่เป็นความจริง
ของชีวิตที่เราจะต้องศึกษาต้องปฏิบัติ ต้องทำกับตัวเอง
ให้ถูก อย่าไปทำกับคนอื่น แม้แต่ความเป็นธรรมเราจะไป
แสวงหามองตัวมันแทบจะไม่มี

เคล็ดลับนักปฏิบัติ



ในวันเพ็ญวิสาขบูชา อยากให้หมู่ชาวพุทธบริษัท
ของเราได้ทำวันเพ็ญนี้ให้เป็นปัจจุบัน ไม่ใช่ก่อนพุทธศก
๒๕๔๐ ปี ขอให้เป็ชีวิตของเราทุกวัน ทุกวันไป สิ่งใดที่
เป็นปัจจุบันสิ่งนั้นใช้ได้ สิ่งใดที่เป็นอดีตสิ่งใดที่เป็นอนาคต
สิ่งนั้นใช้ไม่ได้ เราเอื้อมไม่ถึง แต่ถ้าเป็นปัจจุบันเราใช้ได้ทุก
โอกาส เช่นอาหารที่เป็นอดีต มันก็ไม่มีทางที่จะเอื้อมท้องได้
อาหารที่เป็นอนาคต มันก็ไม่มีทางที่จะเอื้อมได้ ชีวิตของเรา
ควรจะศึกษาธรรมะเพื่อจะเดินตามรอยยุคลบาท ทำเหมือน
พระพุทธเจ้า เอาจุดนี้แหละ จุดที่ทำให้เกิดการตรัสรู้ขึ้นมา
เราจะทำอย่างไร คิดว่าไม่เหลือวิสัย เพราะว่าสติมันก็อยู่กับ
เรา กายก็อยู่กับเรา ที่เป็นรูปนามก็อยู่กับเรา



สติเหมือนกับผู้ดูแล ดูแลรูปดูแลนามให้เห็นอยู่ ถ้ามีสติดูแลอยู่ มันก็ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้น เอียงไปไหลไปสู่มรรคสู่ผล เพราะฉะนั้นเป็นจุดที่เราจะต้องใส่ใจศึกษา เพื่อจะไม่บกพร่องในชีวิตของเรา โดยเฉพาะเรื่องสติ มันไม่ยาก การเจริญสติไม่เหมือนกับเราทำอันอื่น เราทำงานเพื่อหาปัจจัยสี่ บางทีเดือนหนึ่งจึงค่อยได้รับ หรือ ๑๕ วันจึงค่อยได้รับปัจจัย หรือปลูกข้าว บางทีก็ต้องครึ่งปีหรือก่อนปีปลูกผักอย่างน้อยก็ต้องสองสามอาทิตย์ แต่ว่าการปลูกสติไม่ต้องรอ ไม่ต้องรอแม้แต่วันทีเดียว หายใจเข้ารู้ มันเป็นตัวรู้ทันที เรารู้ก็ไม่หลงทันที เป็นปัจจัยตั้งจริง เป็นอภิลักขธรรม เป็นสวากขาตธรรม ไม่มีใครที่จะค้านได้

ถ้าเราหายใจเข้ารู้ พอเรารู้มันก็ไม่หลง ถ้ามันหลงเอาตัวรู้ไปใส่ ความหลงก็หมด มันปฏิ มันกลับ มันแก้มัน เปลี่ยนได้ทันที ไม่มีอะไรที่เปลี่ยนไม่ได้ถ้าเป็นสติ ยิ่งเรื่องของใจ บางท่านอาจจะคิดว่ามันยาก ทำได้ยาก แต่ถ้าผู้ที่เจริญสติง่าย ง่ายกว่ากาย กายนี้บางทีเราเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องมีบุคคลที่หนึ่ง บุคคลที่สองช่วย มีบุคคลที่หนึ่ง ที่สอง ช่วยแล้ว ยังไม่พอ ต้องมีวัตถุที่หนึ่ง ที่สอง เช่น มีคนช่วย มีรถพาไปหาหมอ มีหมึกมียา มีหมอน มีความรู้ มีเครื่องมือหลายอย่าง แต่ว่าเรื่องของใจนั้นไม่ยาก ไม่ต้องมีบุคคลที่

หนึ่ง ที่สอง เปลี่ยนได้ทันที เช่น มันทุกข์เปลี่ยนไม่ทุกข์ได้ทันที มันโกรธเปลี่ยนไม่โกรธ มันหลงเปลี่ยนไม่หลง

แต่เราไม่ค่อยเปลี่ยน คนที่โกรธก็พอใจในความโกรธ ให้ความโกรธนอนอยู่ข้ามวันข้ามคืน คนโกรธก็พอใจนะ มีคนมาห้าม เราไม่ยอม เราไม่ยอมต้องโกรธ “ไม่โกรธก็เป็นหมา” บางคนถึงกับพูดอย่างนี้ เขาพอใจในความโกรธ แต่ถ้าเราจะเปลี่ยนเป็นปฏิบัติ ปฏิบัติคือเปลี่ยน เปลี่ยนร้ายให้เป็นดี เปลี่ยนผิดให้เป็นถูก เรียกว่านักปฏิบัติ เปลี่ยนได้ มันทุกข์ เปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์ อย่าไปจนมุม อย่าไปมองแบบชนก้าแพง มองข้ามไป มันมีความทุกข์ ความไม่ทุกข์ก็มีอยู่นั้น มีความโกรธ ความไม่โกรธก็มีอยู่นั้น มีความวิตกกังวล ความไม่วิตกกังวลก็มีอยู่ตรงนั้น ข้ามไปเถอะมันง่าย ง่ายกว่าข้ามด้วยกาย



พุทธะในตัวเรา



การเจริญสติคือรู้เท่ารู้ทัน รู้เท่าทันหมายถึงว่ามันคิดหนึ่งทีก็รู้ทันหนึ่งที คิดร้อยทีก็รู้ร้อยที คิดพันทีก็รู้พันที เรียกว่า มันรู้เท่ารู้ทัน แต่ทำไมไม่ใช่ไปตามมันนะ ตามจนไปสุขไปทุกข์ ไปตัดสินใจเอาเหตุเอาผลจากความคิดนะ อันนั้นมันไม่ถูก ให้รู้เท่า ให้รู้ทันแล้วกลับมา ถ้าเราไปอยู่กับความสงบ ปรารถนาไม่ให้มันคิด ถ้ามันคิดทีไรเราถือว่ามันผิด เราไม่อยากจะให้มันคิด มันก็จะไปเป็นสมณะ ลักษณะของการบำเพ็ญทางจิตมันจะไม่มี มันจะเป็นสมณะ มันจะสงบอยู่อย่างนั้นเป็นศิลาทับหญ้า เวลาใดที่เราออกจากความสงบจิตก็เหมือนเดิม ฉะนั้นขณะที่เวลาเราคิด พอเรารู้ก็กลับมากำหนดสิ่งที่เราตั้งเอาไว้ ซึ่งเรียกว่ากรรมฐานหรือที่ตั้งแห่งการกระทำของเรา มันจะค่อยเท่าค่อยทัน มันจะ



เห็นความคิด จะรู้จักแยกแยะว่า ที่แท้ความทุกข์ก็เกิดจากความคิด ทุกอย่างมันเกิดจากตัวนี้

กิเลส ตัณหา ความโลภ โกรธหลง ความยินดี ยินร้าย ก็เกิดจากความคิดทั้งนั้น เราก็เห็นมันชัดแล้ว มันจะหลอกเราไม่ได้ จิตของผู้ปฏิบัติธรรมจะเปลี่ยนตรงนี้ ในที่สุดก็จะเอากับความคิดจุดหนึ่ง พอมันคิดรุ่มล่อมเข้ามามากๆ เราก็สู้กับความคิด พยายามที่จะกลับมา คิดทีไรกลับมาๆ รู้ชัดว่าความคิดมันไม่มีตัวมีตน ความคิดมันก็ลุ่มสลายไป เป็นชัยชนะอันหนึ่ง เราจะชนะตัวเองก็เพราะเรื่องนี้ จนความคิดทำอะไรให้เราไม่ได้

ฉะนั้นทุกคนก็เข้าเป้า ไม่มีใครไปเห็นอย่างอื่น ทุกคนก็เห็นกาย ทุกคนก็เห็นเวทนา ทุกคนก็เห็นจิต ทุกคนก็เห็นธรรมารมณ์ ไม่ได้ไปทำแบบอื่น การศึกษาให้เริ่มจากจุดนี้ จนเห็นมันว่า สักแต่ร่างกาย สักแต่ว่าเวทนา สักแต่ว่าจิต สักแต่ว่าธรรม ต่อไปมันจะกักเราไม่ได้ กายก็กักเราไม่อยู่ เวทนาจึงกักไม่อยู่ จิตก็กักไม่อยู่ ธรรมก็กักไม่อยู่ ถ้าเราไม่เห็นมัน มันไม่ใช่เวทนาอย่างเดียว มันจะมีสมมติ มีบัญญัติอยู่ในนั้น จิตก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่เห็นมัน มันจะมีสมมติมีบัญญัติ สมมติว่าถูกสมมติว่าผิด สมมติว่าดี สมมติ



ว่าไม่ดี สมมติว่าอะไรก็ตาม มันจะยืดยาวต่อไปมากมาย แต่ถ้าเราเห็นมันก็เหมือนกับว่า เหมือนคุมกำเนิด ภาวะที่เห็นมันคุมกำเนิด มันเฉลย ภาวะที่เห็น มันเฉลย มันหลุดพ้น ฉะนั้นเราจึงพยายาม มันก็มีหลัก มันก็ง่ายอยู่แล้ว ขอให้เรากลับมารู้ รู้ซึ่ๆ เห็นอะไรแล้วก็เห็นแล้วก็กลับมา ภาวะอย่างนี้แหละต่อไปมันจะค่อยเป็นค่อยไปเอง เต็มวัยนี้ มันยังไม่เป็น ก็ไม่เป็นไร อย่าไปเคียวไปเขินตนเอง ความรู้ บางอย่างนะไม่ใช่ไปจำเอา ความรู้แบบนี้มันพบเห็น ไม่ใช่ จำ การพบเห็นนี้มันลืมไม่เป็นหรอก เห็นทีเดียวจบไปเลย เห็นเวทนาตั้งแต่อายุ ๓๐ ปี เต็มวัยนี้มันก็จบไปแล้ว เห็นจิต ตั้งแต่อายุ ๓๐ ปี มันก็จบไปแล้ว เห็นธรรมารมณมันก็จบไปแล้ว มันไม่มีอะไร เราไม่ได้รักใคร่มันอีก มันก็สักแต่ ว่าเวทนา สักแต่ว่าจิต สักแต่ว่าธรรม สักแต่ว่ากาย เราก็อยู่กับมัน มันไม่มีอะไร มันทำอะไรให้เราไม่ได้ เห็นสมมติ มันก็จบไปแล้ว เห็นบัญญัติมันก็จบไปแล้ว นี่ก็เรียกว่าการ พบเห็นมันลืมไม่เป็น แต่ถ้าเราไปจำมันลืมเป็น

ธรรมที่เป็นกุศล เรามีเหมือนพระพุทธเจ้าก็ได้ ธรรมที่เป็นอกุศลเราจะได้เหมือนพระพุทธเจ้า คุณของ พระพุทธเจ้ามีเมตตาคุณ มีกรุณาคุณ มีวิสุทธิคุณ มีปัญญาคุณ เรามีคุณเหล่านี้เหมือนกับพระพุทธเจ้าก็ได้ เราละกุศลคือ

ละความโกรธ โลก หลง เหมือนกับพระพุทธเจ้าก็ได้ แม้ว่า มันไม่หมดแต่ว่ามันก็เบาบางลง อันนี้เราทำได้เป็นปัจจุบัน ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าทำได้อย่างนั้น เราทำไม่ได้เหมือนท่าน เมตตาของพระพุทธเจ้ากับเมตตาของเราก็เหมือนกัน วิสุทธิคุณคือความบริสุทธิ์ใจ ทำอะไรก็ด้วยความบริสุทธิ์ ไม่หวังอะไรเป็นค่าตอบแทน ปัญญาคุณก็คือรู้จักยกจิตออก จากทุกข์เป็น ออกจากทุกข์เป็น เรียกว่าปัญญาคุณเรามี ก็ได้ เหล่านี้ไม่ใช่เป็นคนละเรื่องกับเรา สัมผัสได้ในปัจจุบันนี้ เมตตาเราก็สัมผัสได้ กรุณาเราก็สัมผัสได้ ความบริสุทธิ์ใจ เราก็สัมผัสได้ ตลอดถึงปัญญาที่เป็นพุทธะ เราก็สัมผัสได้ สติปัญฐานี่พระพุทธเจ้าว่า หลวงพ่อไม่ได้ว่านะ เป็นทาง หมายเลขหนึ่ง เหมือนกับถนนผ่านหน้าวัด ก็คนก็คนก็ไปถึงที่เดียวกัน ถึงมรรคผลก็ถึงอันเดียวกัน เป็นบุญก็ถึงที่ เดียวกัน กุศลก็ถึงที่เดียวกัน ไปสู่ที่เดียวกัน เมตตากรุณา อะไรก็เหมือนกัน ทำลายความโกรธความโลภความหลงก็ เหมือนกัน ไปสู่ที่เดียวถึงจุดเดียวกันคือยอดปรารถนา ไม่ใช่พระพุทธเจ้ารู้อย่างหนึ่ง แล้วเราก็รู้อย่างหนึ่ง ไม่ใช่ ถึงที่เดียวกัน สิ่งที่เราทำนี้ไม่สูญเปล่า ถ้ายังไม่รู้ไม่เป็นไร ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ นี่เป็นกรรมจริงๆ เป็นกรรมที่เป็นผล ไม่ใช่กตัตตากรรม หรือกรรมที่สักว่าทำ ให้ผลน้อย



ธรรมะหนึ่งเดียว



เราเป็นเพื่อนกันตั้งแต่วันเรากิดมา เราก็มีความแ่
ความเจ็บความตายเหมือนกัน เรามีรูปมีนาม คือ มีกาย
มีใจเหมือนกัน มีความไม่เที่ยง มีความเป็นทุกข์ มีความ
ไม่ใช่ตัวตน มีร้อน มีหนาว มีหิว มีขันธห้า มีอายุตนะหก
มีธาตุสี่ นี้เรียกว่าสามัญลักษณะ สิ่งที่ทำให้เราไม่เหมือนกัน
ก็คือสภาพสังขาร สังขารคือความปรุงแต่ง และก็มีสมมติ
บัญญัติ บัญญัติเอาต่างๆกันว่าดีว่าไม่ดี ว่าชอบว่าไม่ชอบ
ถ้าเราทำสังขารให้เป็นวิสังขาร คือมีความรู้สึกตัว มันก็เป็น
อันเดียวกันได้ เคยพูดหลายครั้งว่าพวกเราที่นั่งอยู่ที่นี่จะมี



ก็คน ร้อยคน พันคน ก็ตาม ถ้าเรามีสติ มีความรู้สึกตัวจะ
เป็นคนคนเดียว แต่ถ้าเรามีความหลงจะเป็นหลายอย่าง
ก็ขอให้ทุกท่านสบาย สบายใจ เพราะสิ่งที่พูดนี้มันมืออยู่กับ
พวกเราทุกคน เช่น สติสัมปชัญญะ ความรู้สึกความระลึก
ได้มันมืออยู่กับทุกท่านทุกคนอยู่แล้ว การเข้าถึงพระธรรม
ทำให้เราเป็นหนึ่งเดียว

สามปีก่อน มีฝรั่งคนหนึ่งเขาถามว่า คุณรู้อะไรคุณ
มาสอนอะไรที่นี่ เขามาขอสัมภาษณ์ก็เลยตอบเขาว่าอาตมา
รู้จักตัวเอง เขาก็ถามว่ารู้จักตัวเองคือคุณรู้อะไร ก็เลย
บอกเขาให้เอามือวางไว้บนเข่า ให้เขาพลิกมือ ยกมือก็ให้รู้
เขาก็ทำตามแล้วก็ถามเขาว่า คุณเคยรู้แบบนี้อยู่ถึงเจ็ดวัน
มีบ้างไหม เขาบอกว่าไม่เคย แล้วคุณจะทดลองไหม ถ้าคุณ
รู้ตัวอยู่อย่างนี้สักเจ็ดวันอะไรจะเกิดขึ้น แล้วฝรั่งคนนั้น
เขาก็ลองทำดู เขาทำสักประมาณชั่วโมงสองชั่วโมง แล้วก็
มาขอจับมือ เขาบอกว่าผมได้พบบุคคลที่ผมอยากจะพบ
มานานแล้ว ถ้าผู้ใดที่ไม่รู้จักตัวเองจะต้องมีทุกข์ มีความ
โกรธมีความโลภมีความหลง มีความอิจฉา ความพยาบาท
ถ้าคนที่รู้จักตัวเอง สิ่งเหล่านี้จะไม่มี จะเป็นชีวิตที่พึ่งพา
อาศัยได้



สิ่งที่อาตมารู้เห็น สิ่งที่อาตมาพบเห็นเป็นเรื่องความ
ดับทุกข์ทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเรื่องลัทธินิกาย ไม่ใช่เป็นเรื่องเพื่อ
สรรเสริญเยินยอ แต่เป็นเครื่องดับทุกข์ให้กับตนเอง เพราะ
ฉะนั้นพระธรรมที่ว่าคือพระธรรมเครื่องดับทุกข์ เป็นปัญญา
เครื่องตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็เคารพพระธรรม
ทุกท่านทุกคนที่นั่นอยู่ที่นี่ก็มีพระธรรม เราก็เคารพพระธรรม
ที่มีในทุกคน พระธรรมอยู่ในพระสงฆ์ พระธรรมอยู่ใน
ทุกหนทุกแห่ง เมื่อพวกเราเข้าถึงพระธรรมแล้วก็จะ
เป็นคนคนเดียวกัน ที่พูดนี้ไม่ได้พูดเอาเอง พระพุทธองค์เคย
พูดมาก่อนแล้ว อาตมาพูดตามธรรม พูดตามพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าสอนให้เรา มีสติ หลักวิชาการก็มีอยู่แล้ว
หลักของสติปัญญาฐานสูตร มีสติดูกาย มีสติเห็นเวทนา มีสติ
เห็นจิต มีสติเห็นธรรม ถ้าเรามีสติจะไม่พ้นจากภาวะที่เห็น
สิ่งเหล่านี้แน่นอน



จิต ป ก ตี



สภาพของจิตที่เป็นจิตเดิมๆ เป็นปกติอยู่เป็นนิจ เราเข้าถึงได้หากมีสติรู้สึกตัวอยู่ แต่ความหลงทำให้เกิด ไม่ปกติทางจิตใจ อาจจะเป็นอารมณ์ ผลักดันให้เรา มีอาการแสดงออกทางกาย ทางวาจา อาจจะเป็นเบียดเบียน คนอื่นและตนเองได้ เราก็ต้องรู้จักแยกอารมณ์ออกจาก จิตใจ ความโกรธไม่ใช่จิตใจ ความทุกข์ไม่ใช่จิตใจ แต่มัน เป็นเรื่องของอารมณ์ อย่าทำตามมัน ถ้าเวลาใดที่มีความ โกรธ ก็ให้เรารู้ว่านี่มันไม่ใช่จิต มันเป็นอาคันตุกะที่จรมมา ยั่วย้อมจิตใจของเรา ให้รู้จักแยกซะ บางคนเอาอารมณ์ เป็นตัวเป็นตน ถือความโกรธว่าเป็นตัวเป็นตน เอาความโกรธ ไปแสดงออก เพื่อให้คนอื่นยอมรับ ขอให้รู้ว่าความโกรธ



ไม่ใช่จิต ให้รู้จักแยกออก ถ้าจิตเราดี มันก็ไม่มีอาการอย่าง นั้น คนที่มาตำเราก็ตี คนที่มาว่าอะไรเราก็ตี ถือว่าคนนั้น เป็นคนที่ไม่รู้ เพราะเขารู้ก็คงไม่เป็นอย่างนั้น คนที่ไม่รู้นี้ น่าจะให้อภัย อย่าไปถือสาคนที่ไม่รู้ ถ้าเรากำลังขับรถอยู่ มีรถคันหนึ่งวิ่งตัดหน้า เราก็อย่าไปโกรธเขา ถือว่าเขาไม่รู้ ให้อภัย ถ้าเขารู้เขาคงไม่ทำอย่างนี้ ขอให้เอาความเมตตา กรุณาออกหน้า นำการใช้ชีวิตอยู่บนโลก นี่เป็นสิ่งที่เรา จะต้องทำเพื่อความปลอดภัย ในโลกนี้เราไม่ได้อยู่คนเดียว เราอยู่กันหลายคน ไม่ใช่จะเกณฑ์ให้คนอื่นเหมือนเรา เป็นไปไม่ได้



เส้นทางชีวิต



ตอนที่ยังหนุ่มอาตมาต้องล้มลุกคลุกคลานผิตบ้าง ถูกบ้างหลายอย่าง แบกความสงสัยเรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เรื่องศาสนา มีปัญหาเยอะ ไม่รู้จักฟังเทศน์ อยากได้สวรรค์อยากได้นิพพาน แต่ไม่รู้ จนในที่สุดได้ยินข่าวหลวงพ่отีเยนท่านสอนวิปัสสนา กรรมฐานล้วนๆ ตอนนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่ ท่านว่า ถ้าผู้ใดศึกษาปฏิบัติตามแบบสติปัญญาจะได้คำตอบ จะรู้เรื่องบุญเรื่องบาป จะรู้เรื่องสวรรค์นิพพาน จะรู้เรื่องพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ จะรู้เรื่องศาสนา เรื่องพุทธศาสนา ก่อนที่จะได้พบหลวงพ่отีเยน ก็ได้ศึกษาเล่าเรียนหลายรูปแบบ เรื่องของกรรมฐานก็ศึกษาแบบพุทธโธตั้งแต่ อายุ ๑๗ ปี จนถึงอายุ ๓๐ ปี พอมาอยู่กับหลวงพ่отีเยน มันก็ขัดแย้ง ไม่ชอบวิธีแบบนั้น ชอบวิธีนั่งสงบ ทำงาน

ก็สงบ เวลาอยู่ในความสงบก็สุขดี เวลาออกจากความสงบ จิตใจก็เหมือนเดิม ยังมีความโลภความโกรธความหลง ยังมีกิเลสตัณหา ไม่รู้จักบุญบาป แต่พอไปปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่отีเยนก็เกิดความขัดแย้ง เสียเวลาหลายวันจากผลของการเจริญสมณะแบบพุทธโธ

ตอนนั้นอาตมาเป็นหมอไสยศาสตร์ทำเครื่องรางของขลัง เป็นหมอรักษาคนเจ็บไข้ได้ป่วย มันก็ยังมีทิฐิมานะมากขึ้น พอฟังหลวงพ่отีเยนพูด เราก็เอาคำพูดของเราไปวัดสิ่งที่หลวงพ่отีเยนพูด สิ่งที่เรามีหลวงพ่отีเยนว่าเอาไปทิ้งแล้ว แล้วก็สนใจสิ่งที่หลวงพ่отีเยนพูดถึงเราไม่รู้เลย ไม่รู้จักรูป ไม่รู้จักนาม ไม่รู้จักสมมติ ไม่รู้จักบัญญัติ เราไม่รู้ รู้แต่ไสยศาสตร์ ทำน้ำมนต์ ทำเครื่องรางของขลังปลุกเสก หลวงพ่отีเยนบอกว่าท่านเอาทิ้งแล้ว ก็ทำให้เกิดความสนใจการปฏิบัติ ก็ทำเหมือนพวกเราทำอยู่นี้แหละ สิบกว่าวันไม่รู้อะไรเลยก็ตกใจ เอ้ คิดละอายเพื่อน เขาบอก ว่าทำเพียงห้าวันเจ็ดวัน รู้รูปรู้นาม เราไม่รู้อะไรเลย เพราะมีแต่ความขัดแย้งในใจ ก็ตกใจ คิดว่าคงจะมีเรานี้ละมั้งที่มาปฏิบัติกับหลวงพ่отีเยนแล้วไม่รู้อะไร ถ้ามหลวงพ่отีเยนว่าคนที่มาปฏิบัติกับหลวงพ่отีเยนนี้ผู้ที่ไม่รู้อะไรเลยมีไหม หลวงพ่отีเยนบอกไม่มี คงจะเป็นผมนี่แหละเป็นคนแรก



ที่ไม่รู้อะไรเลย อาตมาพูดอย่างนี้ หลวงพ่อเทียนก็มาจับมือบอกว่าเอาจริงนะ ถ้าทำจริงๆนะ ทำอยู่สักเดือนหนึ่ง ถ้าคุณไม่รู้อะไรนะ คุณทำงานเดือนหนึ่งได้ก็บาท ก็บอกว่าสมัยก่อนเป็นช่างไม้ทำบ้านทำเรือน อย่างน้อยก็ได้เดือนละพันบาท หลวงพ่อเทียนเลยบอกว่า คุณทำอยู่สักเดือนหนึ่ง ถ้าคุณไม่รู้อะไรเลย หลวงพ่อจะให้เดือนละพันบาท

อาตมาไม่ได้คิดว่าอยากจะได้เงินหรอก แต่เมื่อเห็นท่านยืนหยัด รับรอง ก็ถามท่านว่า เวลาหลวงพ่อเทียนปฏิบัติธรรมหลวงพ่ออายุเท่าไร หลวงพ่อเทียนว่า ๔๖ ปี ตอนนั้นอาตมาอายุยังไม่ถึง ๓๐ ปีเต็มเท่าไร เกือบจะอายุ ๓๐ ปี มาเทียบดู อ้าวหลวงพ่อเทียนอายุ ๔๖ ปี เราอายุยังไม่ถึง ๓๐ ปี ถ้าทำงานเราจะต้องเก่งกว่าเพราะเราเป็นหนุ่มกว่า หลวงพ่อเทียนจะเก่งขนาดไหน ท่านจะยืนจะเดิน จะนั่ง จะนอนแบบไหน เราจะต้องทำได้ คือเราก็เป็นคนที่มีความขยันพอสมควร เรื่องทำงานนี้หากคนสู้ยากจะทำขนาดนี้เราไม่กลัวแล้ว ก็ตั้งใจสร้างสติ หลวงพ่อเทียนว่าพลิกมือขึ้นให้รู้นะ ยกมือขึ้นรู้ เราก็มาสร้างตัวรู้นี้ แต่ก่อนมันมีแต่คิดเอาผิดเอาถูก จากสมมติ จากคนนั้นพูดมันไปทางอื่นหมด พอเรามาสร้างตัวรู้ เราพยายามทำตัวรู้ตัวนี้ ไม่ถึงสี่วันก็รู้จักรูปนาม เดินอยู่ใต้ต้นไม้ต้นหนึ่งมี

พุ่มงามใบดก ภาษาทางเลยเขาเรียกว่าต้นข่าขี้หมู ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่ที่วัดป่าพุทธยาน มีอยู่สามจุด จุดต้นข่า-ขี้หมู ทำให้เปลี่ยนแปลงชีวิตขึ้นมา จุดที่สองอยู่กุฏิหลังหนึ่ง จุดที่สามอยู่กุฏิหลังใหม่ เป็นภาพที่ลืมไม่ได้

พอมาเริ่มต้นจากจุดนี้ อารมณ์รูปนามนี้ มันรู้ไปทะเลไปเลย รู้จักทุกข์ที่เกิดอยู่กับรูปกับนาม รู้จักบุญ รู้จักบาป รู้จักศาสนา รู้จักพุทธศาสนา เรียกว่าได้หลัก คำนึงไม่ได้ เห็นรูปเป็นของจริง รูปทุกข์ นามทุกข์ รูปโรคนามโรค รูปสมมตินามสมมติ บุญคืออะไร บาปคืออะไร ศาสนาคืออะไร เฉลยหมด แต่ก่อนมันแบกหนักอึ้ง พอเฉลยมันก็วางลง แต่ก่อนน้ำหนักสักร้อยกิโล พอรู้อารมณ์นี้มันก็สลัดเอาไปสัก ๖๐ กิโล เหลืออีก ๔๐ กิโล เบา หยุดวิธีอย่างอื่นปฏิบัติแบบนี้ไม่สงสัยแล้ว ทำให้มันรู้ของจริงขึ้นมา ตัดสินใจหยุดการแสวงหาครูบาอาจารย์เพราะพบหลวงพ่อเทียน ตอนนี้เรารู้แล้ว ก็มีความมั่นใจ คิดจะบวช เพราะขนาดไม่บวชยังรู้ขนาดนี้ ถ้ามีโอกาสได้บวชได้ปฏิบัติจริงมันจะเป็นอย่างไร ขอหลวงพ่อเทียนบวช หลวงพ่อเทียนก็จัดการหาผ้าจีวรพาไปบวชโดยที่ไม่มีญาติพี่น้องรู้สึกคนเลย บวชเสร็จก็ไปปฏิบัติ ท่านให้ไปอยู่กุฏิหลังหนึ่งใกล้ๆท่าน ท่านก็อยู่ในห้อง ท่านก็ให้ฝึกติดต่อ



อารมณ์รูปนามมันช่วยมาก มันช่วยทำให้ไม่ค่อยติดเรื่องความลึกลับสงสัย เรื่องความคิดต่างๆ หรืออารมณ์ที่มันเกิดอะไรขึ้นต่างๆ อารมณ์รูปนามจะช่วยมอบให้รูปมอบให้นาม มอบให้ธรรมชาติหรืออาการ หรือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนมันช่วย ทำให้มีความสะดวกมาก ก็ไปปฏิบัติในกุฏิ ตอนหนึ่งก็อยู่ในห้องกุฏิเล็กๆ ห้องเล็กๆ ฝนตกมาก็รั่ว มีแฉกมุงถึงได้อยู่กุฏิแต่ก่อนก็อยู่เตียง เตียงเล็กไปขอเตียงวัดหนึ่งมา แล้วก็เอาผ้าพลาสติกทำหลังคา เอาผ้าจีวรคาทับทำเป็นฟาก นั่นมันสมัยก่อนนะ พอได้ขึ้นไปอยู่กุฏิ รู้สึกว่าดี ตั้งใจปฏิบัติ

หลวงพ่อบอกท่านเดินมาถามว่า ทำอะไรอยู่ ก็ตอบท่านว่ากำลังปฏิบัติอยู่ ท่านพูดว่าไม่ได้นอนนะ ไม่ได้นอนครับ เห็นผมไหม หลวงพ่อบอกท่านถามว่า เห็นผมไหมไม่เห็นครับ ทำอย่างไรมันจึงจะเห็น ก็ต้องเปิดประตูออก พอออกมาเปิดประตูออกมา ท่านถามว่า เปิดประตูออกมาแล้วเห็นไหม เห็น เห็นข้างในไหม เห็นในห้องไหม เห็นข้างนอกไหม เห็น เออ ให้มันอย่างนี้ อย่าไปอยู่ใน อย่าไปเข้าข้างในเกินไป หรืออย่าคิดออกไปนอกเกินไป ให้อยู่ตรงกลาง ฟังทีแรกก็ไม่เข้าใจ แต่พอมาทำ อ้อ ภาวะที่ดูกลางๆ เป็นผู้ดู กลางๆ ไม่ได้เข้าไปอยู่ ไม่ได้ออกไปนอก

หมายถึงสติที่มันเห็น อาการที่จิตฟุ้งซ่านในเกินไป หรือคิดออกไปข้างนอกเกินไป เราก็ดูมันไป

นี่เป็นวิธีสอนเล็กๆน้อยๆ ท่านไม่ได้พูดมาก ผู้ที่ได้อารมณ์รูปนามเบื้องต้นจะต้องบำเพ็ญทางจิตแล้วนะ มีสติดูจิต เวลาใดที่มันคิดรู้ทันมัน แต่ว่าไม่ได้ออกไปตามความคิดนะ ไม่ได้เข้ามาอยู่ข้างใน พยายามดู เหมือนกับนายพรานตกเนื้อ พยายามดู เวลามันเกิดขึ้นก็เห็นอยู่ รู้อยู่ พอตั้งหลักดู มันเห็นตัวคิด แต่ก่อนมันก็เห็นตัวคิดเหมือนกันนะ เห็นไม่รู้ก็ครั้งที่เห็น พอมันได้โอกาสมาเห็นตัวคิดสติมันรู้ทัน ไล่ตัวคิด ตัวนี้ตัวสมุทัย ตัวลึกลับคิด คล้ายๆว่ามันพ่ายแพ้ไป ตัวลึกลับคิด นี่มันก็ได้ประโยชน์ ตอนนี้เป็นชัยชนะของตัวเอง ชั้นที่สอง เพราะมันเห็นความคิดนี้ เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายที่ปฏิบัติกันนี่อย่าไปกลัว บางคนคิดมากก็ไม่เป็นไร แต่ให้เราเห็นมัน เห็นบ่อยๆ เห็นบ่อยๆ มันจะจ๊ะเอ๋กัน ความจริงก็ปรากฏ



ชัยชนะของชีวิต



เรากำลังเรียนวิชากรรมฐาน วิชากรรมฐานเป็นวิชาที่สร้างสติ การสร้างสติ รู้สึกตัวอยู่บ่อยๆ รู้สึกตัวอยู่บ่อยๆ ก็คือบทท่องจำ สติมันจะติดอยู่ที่กาย เมื่อเราเอากายเป็นเครื่องสัมผัสกับสติอยู่เสมอ สติมันจะคุ้นเคยอยู่กับกาย ขณะที่เรามีสติรู้กาย มันก็เป็นกรรมฐาน เป็นกรรมดี กรรมตัวนี้จะจำแนกไป เราไม่ต้องคิด อาจจะมีรู้หรือไม่รู้ จะผิดหรือจะถูกไม่เป็นไร ขอให้เรามีความรู้สึกตัวไว้ก่อน ถ้าเรามีความรู้สึกตัว มีที่ตั้งแห่งการกระทำ การกระทำนี้จะจำแนกไปตามผลของกรรม โดยมากก็กลายเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสออกจากจิตสันดานได้



สิ่งที่ทำให้หลงก็มีอยู่ เป็นเวทนาที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนาที่เกิดขึ้นกับจิต หรือความคิดที่มันคิดไปต่างๆ นานา ก็ทำให้จิตพลัดไปกับเวทนา พลัดไปกับเรื่อง que คิดอยู่กลายเป็นเรื่องเป็นราว แต่ถ้ามันคิดที่ไรเรารู้สึกตัวแล้วกลับมาจะคิดดีไม่ดี เรารู้สึกตัวแล้วกลับมา ต่อไปเมื่อสติเห็นความคิดอยู่บ่อยๆ มันจะเห็นความคิดนี้เป็นขยะ ความเครียดเป็นขยะ เป็นเรื่องสกปรก มีความละเอียดต่อความคิดตัวเอง เราไม่ปฏิเสธความคิด เราไม่ปฏิเสธเวทนา แต่ว่าไม่เข้าไปเป็นกับมัน เห็น เห็นแล้วรู้จักกลับมา เวทนาเกิดขึ้นอย่าหลงเข้าไปเป็นเวทนาจนหมดตัว เราเห็นแล้วก็กลับมา การรู้จักกลับมา นั่นละเป็นคุณค่า เป็นบทเรียนของผู้ที่สร้างสติ เหมือนกับพ่อแม่ที่ช่วยลูกในเวลาที่มีอันตราย นั่นละเป็นโอกาสที่มีประโยชน์ เวลาใดที่มันหลงไปกับความคิด เวลาใดที่มันหลงไปกับเวทนา ก็รู้จักมีสติ สติทำหน้าที่ตรงนี้ให้ดี สติจะเข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ แทนที่มันจะเสื่อมลงๆ กลับเข้มแข็ง มีประสบการณ์ เกิดญาณขึ้นมา

หลวงพ่อก็เคยอยู่กับความคิดมาตั้งแต่ไหนแต่ไร เวลาปฏิบัติก็คิดได้คิดดี แต่พอดูไป ดูไป ดูไป ก็ไปเห็นความคิด สติก็เริ่มพอพืดพอเหวี่ยง จนได้ชัยชนะเหนือความคิด แต่ก่อนหลวงพ่อก็ตกเป็นทาสของความคิด ที่นั่นวันนั้นวันดี



คืนดีอย่างไรไม่รู้ มันไปจะเอากับความคิด ทำให้เป็นชัยชนะ
ของชีวิต ความคิดคิดก็เลยทำอะไรหลวงพ่อก็ไม่ได้ตั้งแต่
บัดนั้นเป็นต้นมา เพราะรู้ความคิดจนหมดเปลือก มันหลอก
ไม่ได้ต่อไป ตัวคิดไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยสามารถกลายเป็นกิเลส
ตัณหา ราคะได้ หลวงพ่อเคยรับใช้มันมา แต่วันนั้นหลวงพ่
รู้จักมัน ทนมัน การเจริญสติคือการฝึกให้เห็นกาย เห็น
เวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ไม่ใช่เห็นทิวบุตรทิวดา สิ่งเหล่านี้
ก็เกิดขึ้นผ่านมาให้เราเห็นอยู่ตลอดเวลา กายบ้าง เวทนา
บ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง ความง่วงเหงาหาวนอนอะไรต่างๆ
ที่มันเกิดขึ้นมา แต่ถ้าญาณเรายังไม่แก่กล้าก็ไม่เห็นแจ้ง
แต่ถ้าเรามีสติมันจะองอาจ มันจะรู้เท่ารู้ทัน อาการเหล่านี้
ที่มันผ่านมาพบบ่อยๆเห็นบ่อยๆเรารู้จักที่อยู่ของเขา
อาการของเขา เขามีแค่ไหนอย่างไร เรารู้ที่อยู่ของเขา
ได้เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกข์ เห็นความไม่ใช่
ตัวตน เห็นเมื่อไหร่ก็รู้ว่าเป็นความไม่เที่ยง เห็นเมื่อไหร่ก็รู้ว่
คือความเป็นทุกข์ เห็นเมื่อไหร่ก็รู้ว่คือความเป็นอนิจจัง
ไม่ใช่ตัวตน มันก็แค่นั้น เห็นเวทณาก็แค่นั้น เห็นความคิด
ก็แค่นั้น มันไม่ยิ่งใหญ่ถ้าเราเห็น ถ้าได้คำตอบได้คำเฉลย
จากสิ่งเหล่านี้ หลวงพ่อก็มักจะพูดอยู่เสมอว่ามันสรุป
เรื่องทั้งหลายนี้มันสะดวก สรุปรวมลงอยู่ที่กายที่ใจ

เรื่องของกายเรื่องของใจก็เป็นธรรมชาติเป็นอาการ
มันก็ไม่ยิ่งใหญ่ ถ้าเรารู้จุดอ่อนของมัน เหมือนกับรู้จักช้าง
แม้มันจะตัวใหญ่ เรารู้จุดอ่อนเราใช้มันได้ เวทนาที่เกิดขึ้น
กับกายกับใจของเรา เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นร้อน เป็นหนาว
เป็นยินดียินร้าย เป็นอะไรต่างๆ สรุปแล้วคืออาการเท่านั้น
เห็นปั๊บก็จบทันที เห็นแล้วก็จบ มันไม่ต่อ เวทณาก็ไม่ต่อ
ความคิดก็ไม่ต่อ มันเป็นอาการ พอเห็นปั๊บก็จบทันที
มันไม่ต่อเนื่อง ไม่เป็นภพเป็นชาติ เป็นสุขเป็นทุกข์ เป็น
อะไรต่างๆ มันไม่ต่อ มันต่อไม่ได้ มันละลาย มันไปไม่ได้
มันจบลง เหมือนกับว่าญาณเกิดหรือว่าหลุดพ้นแล้ว สิ่งต่างๆ
เกิดขึ้นมาเพื่อหลุดพ้น เพื่อหลุดพ้น เพื่อหลุดพ้น

ผู้ที่ปฏิบัติอย่าพึ่งไปคอยจับผิดจับถูก บางทีไปเอา
ความคิดไปเอาคำพูดของคนนั้นคนนี่ หรือแม้แต่ตัวเองคิด
ขึ้นมา อันนี้ผิดอันนี้ถูก บางทีก็ทำให้เสียเวลา แต่ถ้าเรา
มีสติ อะไรก็ตามที่เกิดขึ้น เรามีสติ ก็ใส่ใจที่จะมากำหนด
การเคลื่อนไหว บางทีเรื่องต่างๆไม่ต้องไปแก้ มันหลุดแล้ว
ถึงค่อยรู้จัก ให้เรามาใส่ใจอะไรจะเกิดขึ้นก็ตามเถอะ เรามา
ใส่ใจสร้างตัวรู้นี้ต่อไปเรื่อยๆ ถ้าตัวรู้นี้มีมากมันก็ค่อยเฉลย
ไปเอง แม้แต่ความคิดความง่วงเหงาหาวนอนก็ค่อยหมดไป
ไม่ต้องอดกลั้นอดทนขังใจต่อไป ฉะนั้นการเจริญสติอย่าง



เดี๋ยวมันดีไปหลายอย่าง ถูกต้องที่สุด ไม่ต้องมีอะไร ขอให้เรากลับมารู้มัน นี่เป็นหลัก เป็นสูตรอย่างที่สุด อันปัญหาต่างๆก็เกิดจากหลักอันนี้ หลวงพ่อก็เคยพูดว่าพอมิตัวรู้ ตัวหลงก็หมดไป พอมิตัวหลงตัวรู้ก็หมด นี่เราจึงมาสร้างตัวรู้ นี่เป็นสูตร ถ้าเราไม่ทิ้งหลัก เผลยได้ทุกอย่าง

ปัญหาต่างๆจะเฉลยไปเอง นี่ถ้าเราไปรู้จักอารมณ์ รูปนามเบื้องต้น มันจะเฉลย พอเห็นสมมติ เห็นบัญญัติ ความโง่ความหลงมงาย มันก็จะหมดไปเอง พอเห็นวัตถุ อากาการต่างๆ อุปาทานมันก็จะหมดไปเอง หรือไปเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะบรรเทาเบาบางไปเอง ความโกรธก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง พอไปเห็นสภาพของไตรลักษณ์ มันจะเฉลยไป ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความทุกข์ ก็จะหลุดไป เพราะไม่มีที่ตั้ง แต่ก่อนเวลามีอาการโกรธเราต้องอดทน อดกลั้น แต่พอถึงคราวที่เราได้อารมณ์ของกรรมฐาน ก็ไม่ต้องอดทน มันจะเฉลยไปเอง มันมีมาเพื่อให้หลุดพ้น มีมาเพื่อให้หลุดพ้น



ตาใน



สตินี้เหมือนกับดวงตา เป็นตาภายใน เราจึงมาสร้าง สติกันให้เห็นกาย เห็นใจ กายนี้แหละจะบอกทาง ใจนี้แหละ จะบอกทาง มันจะผิดมันจะถูกมันก็เป็นเรื่องของกายของใจ วิชากรรมฐานเป็นวิชาที่เปิดเผยชีวิตเรา เบื้องแรกเมื่อเรามีสติเห็นกาย เห็นใจเคลื่อนไหว พอมีสตินานๆเข้า มันก็จะเกิดการพบเห็น เห็นเป็นรูป เห็นเป็นนาม เป็นรูปธรรม นามธรรม แต่ก่อนเราสำคัญผิดคิดว่ามีตัวมีตนอยู่ในรูป ในนาม พอเกิดการเห็นขึ้นมา ก็พบความจริงเหมือนกับว่า ได้หลัก ได้พบหลักสูตร สูตรนี้เป็นสูตรที่จะรื้อตัวตนออกจากอาการต่างๆ พอสติไปเห็นรูป เห็นนาม ความจริง มันก็บอก ในรูปในนามนั้นมีอะไรต่างๆหลายอย่าง เช่น



ความทุกข์ของรูป ความทุกข์ของนาม รูปมันทำนามมันทำ นามมันทำดี มันทำชั่ว แต่ก่อนเราไม่รู้ มันอยากจะทำอะไรก็ทำ ไป บัดนี้เราเห็นรูปมันทำ เห็นนามมันทำ ธรรมมีสองอย่าง อันหนึ่งทำคือการกระทำ ทำดี ทำชั่ว ธรรมอันที่สองก็คือ ธรรมชาติที่มันมีอยู่ในรูปมีอยู่ในนาม แต่ก่อนเราไม่รู้ พอ มีสติมาเห็นเข้า เหมือนกับว่าของปิดถูกเปิดออก พอเปิด ออกก็เห็นอะไรต่างๆข้างใน เมื่อเห็นเราก็ตกใจ โดยเฉพาะ เรื่องทุกข์สติมันสนใจมาก มันก็ตามดูทุกข์ ทุกข์ของรูปมี อะไรบ้าง ทุกข์ของนามมีอะไรบ้าง ตามดูไปก็เห็น รูปทุกข์ นามทุกข์ รูปโรค นามโรค ธรรมชาติมันสอนเอง ไม่ใช่เรา ไปคิดหา ธรรมชาติมันสอน เหมือนกับเราไปเรียนวิชาการ ต่างๆ พอศึกษาไปมันก็บอกเรื่องนั้น เรื่องนั้นเห็นทุกข์ เห็น ธรรมชาติ เห็นอาการ เห็นอะไรต่างๆที่มันอยู่ในรูปในนาม

เรื่องของรูปนี้ไม่มีใครเป็นใหญ่ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เรานั่งอยู่ที่นี่ถ้าจะว่าเรื่องของความทุกข์ก็มี ต้องเปลี่ยนทำ ไปเรื่อยๆ เรานั่งอยู่เฉยๆก็เกิดเวทนา มันปวดมันเมื่อย ถ้าดูดีๆเวทนามันจะเปลี่ยนไป มันไหลไป มันเป็นสันตติ มันเกิดขึ้นมันตั้งอยู่มันดับไป กายมันทุกข์อยู่แล้วยังไม่พอ ทีนี้เรายังเอาความทุกข์ใจมาใส่อีก เช่น ไปยึดไปถึงเวทนา ก็เป็นทุกข์ สัญญาเป็นทุกข์ สังขารเป็นทุกข์ ความเกิด

ความแก่ ความตาย เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจเป็นทุกข์ ปรรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ ทุกข์ ทั้งๆ ที่ไม่ใช่เรื่องที่จะเป็นทุกข์เลย พอเรารู้เราก็ค่อยๆ ว่า วาง วาง วาง จิตมันก็เปลี่ยนไป ไม่ใช่รู้เฉยๆ รู้แล้ว มันเปลี่ยนไป

การเห็นทุกข์ทำให้จิตใจเปลี่ยน การพบเห็นของจริง นี่ไม่ใช่เห็นเฉยๆ ใจมันก็เปลี่ยนจากความโง่เป็นความฉลาด จากใจที่มีทุกข์เป็นใจที่ไม่มีทุกข์ รู้เรื่องบุญ รู้เรื่องบาป สิ่งใด ที่เป็นความโกรธก็รู้มัน สิ่งใดที่เป็นทุกข์ก็รู้มัน รู้เรื่องศาสนา ศาสนาคือเรื่องของคน คนที่ไม่มีทุกข์ ตรงนี้เป็นอารมณ์ เบื้องต้น ไม่ใช่ไปเห็นสีเห็นแสงนะ ถ้าลองกรรมฐานเบื้องต้น มันจะรู้จบตรงนี้ รู้บุญ รู้บาป รู้ศาสนา รู้เรื่องทุกข์ พอเห็น ทุกข์มันก็ดับทุกข์ได้ตามกำลังของสติปัญญา เชื้อฝีมือเรา เชื้อกรรมคือการกระทำของเรามากที่สุด

พอผู้ที่ได้อารมณ์เบื้องต้น จบอารมณ์รูปนาม หลวงพ่อ เทียนมักจะสอนให้สร้างจิ้งหหวะทำให้ไว เดินอาจจะไวขึ้น เป็นการบำเพ็ญทางจิต มีสติดูจิต มันมีสติแล้วตอนนี้ ไม่ได้ สร้างแล้ว มันมีแล้ว พร้อมทั้งจะดู เพราะมันมีหลัก ดูแล้ว อะไรเกิดขึ้นมันก็ดู มันดู มันดู ก็เลยเรียกว่าช่วงนี้เป็น การ



บำเพ็ญทางจิต มีสติดูมันคิด เวลาใดที่มันคิดขึ้นมา รู้ทัน เวลาใดไม่คิดก็รู้ตัวไป มันก็จะเกิดความรู้ตัว ก็ชำนาญขึ้น ความรู้ตัวนี้ ภาวะที่ดูเข้าไปนี้ มันจะไปเป็นศีล เวลาที่รู้มากๆ มันก็เป็นศีล มันไม่ได้เข้าไปเป็น มันบริสุทธิ์ ตั้งมัน อะไรที่มันเกิดขึ้นมันเห็น มันไม่ได้ไปหวั่นไหว ไม่ได้ไปยินดี ไม่ได้ไปยินร้าย ก็เกิดภาวะปกติ ภาวะที่เป็นปกติของจิต นี่มันเป็นศีลแล้ว ภาวะที่ใส่ใจ ไม่เปลี่ยนแปลงไปก็เป็นสมาธิ มันเป็นวงจรของสิกขา สิกขาตัวนี้จะกำจัดกิเลส สิ่งที่ทำให้ จิตใจเศร้าหมอง อานิสงส์ของการกระทำก็เกิดขึ้น ใจก็ดีขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น

ผู้ที่ปฏิบัติอย่างที่เราทำอยู่นี้ บางทีมันก็คิดบ้าง ไม่คิดบ้าง บางทีมันง่วงบ้าง สงบบ้าง เหล่านี้ เป็นอาการ ที่ผ่านมา ถ้าจะพูดแล้วมันก็เป็นวัตถุอาการต่างๆ เสียง กลองตีบ้าง เสียงรถบ้าง เป็นอาการที่ทำให้จิตหลงไปโน่น ไปนี่ บางทีมันก็ไม่ไป บางทีมันก็สงบ หลับไปเลยก็มี อาการ เหล่านี้เราจะเห็นเพราะมีสติเป็นผู้ดู ลักษณะภาวะที่ดูนี้ เราต้องสร้างขึ้นมา ให้เห็นอยู่ตลอดเวลา ตัวดูตัวเดียวนี้ ถ้าทำดูดีๆ ภาวะที่ดู ตัวนี้ละเป็นตัวมรรค ตัวนี้ละเป็นตัวพรหมจรรย์ ตัวนี้ละเป็นศีลชั้นธัมมาสมาธิชั้นธัมมาปัญญาชั้นธัมมา ยิ่งดูคล่องเท่าไรยิ่งเห็นอาการต่างๆ เห็นสมมติ เห็นวัตถุ

เห็นอาการ รู้เรื่องสิ่งเหล่านี้ ที่มันเกี่ยวข้องกับเราทั้งในตัว นอกตัว ตรงนี้หลวงพ่อก็จะไม่พูดมาก พอเข้าถึงตรงนี้ก็ถือว่า เป็นการสะดวกแล้ว จึงบอกว่าให้เห็นมันอย่าเข้าไปเป็น มันคิดก็เห็นมัน มันไม่คิดก็เห็นกายเคลื่อนไหวเท่านั้น

อาจจะมึนอะไรที่มันเกิดขึ้นกับคนบางคน เป็นปีติ เป็น ปัสสัทธิ เป็นความสุข เป็นความสงบ พระบางรูปไปปฏิบัติ กับหลวงพ่อก็คิดว่าจะไม่กัด กลางคืนมีดๆเขาเดินไปอย่าง ไม่ใช่ไฟฉายนะ เดินฝ่าดงไป เขารับรองว่างูจะไม่กัดเขา เห็นงูจางก็เดินไป เพราะเขามีความมั่นใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างในป่าเป็นมิตรเป็นเพื่อน มันมีปีติ อันนั้นก็อย่าไป หลงมัน ให้ดูให้เห็นมัน กลับมากำหนดความรู้สึกตัว บางที ก็เกิดทุกข์ เกิดเบื่อหน่าย เกิดอะไรต่างๆหลายอย่างก็ให้เห็น

อันนี้หลวงพ่อก็ดักเอาไว้เฉยๆ ไม่ได้พูดรายละเอียด พอมาเห็นสมมติ เห็นวัตถุ เห็นอาการในตัวนอกตัว เรา รู้หลักพอเรารู้หลักมันก็เฉลยอยู่ในหลักนี้ทั้งหมด บางที รูปนามก็ตามไปเฉลยให้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน พอตามเฉลยจิตก็หลุดไป หลุดไป จิตก็ เปลี่ยนไป ไม่ใช่รู้เฉยๆ จิตมันเปลี่ยนไป จนกระทั่งว่า ความ



เป็นเทวดา ความเป็นพระ ความเป็นพรหม ความเป็นผี
เป็นเปรต มันก็รู้จัก มันรู้ทั้งหมด มันเปิดเผยทั้งหมด
มันเห็นทั้งผิด มันเห็นทั้งถูก มันเห็นทั้งสุข มันเห็นทั้งทุกข์
มันเห็นทั้งสงบ มันเห็นทั้งฟุ้งซ่าน เห็นทั้งความง่วง ภาวะ
ที่เห็นตัวนี้แหละ เป็นตัวที่ทำให้เราหลุดพ้น อย่าทิ้งตัวนี้
หลวงพ่อก็จะพับใส่กระเป๋าทิ้งให้ทุกท่าน ให้ดูอยู่เสมอ อย่าไป
อยู่ อย่าไปสงบ ดู อะไรจะเกิดขึ้นมาก็ดู

ภาวะที่เห็นนี้ไม่ต้องพูดมาก ขอให้พวกเราเข้าถึงตัวนี้
เอาตัวนี้เป็นหลักของชีวิตเราไปเลย

ชีวิตที่ไม่มีภัย



ในตัวของเราเนี่ยมันมีบุญมันมีบาป มันมีที่เกิดแห่งบุญ
มันมีที่เกิดแห่งบาป มันมีสวรรค์ มีนิพพาน มันมีนรก มีศีล
มีสมาธิ มีปัญญา มีมรรค มีผล อยู่ในตัวเราทั้งหมด วิธีที่
จะรู้แจ้งเรื่องเหล่านี้ ไม่มีวิธีใดนอกจากการเจริญสติ สมัยนี้
ชาวพุทธไม่ค่อยศึกษาเรื่องนี้เท่าไร อาจารย์พุทธทาส
พูดว่า สมัยนี้ทุกคนเอาแต่ไหว้ พอบอกให้ประพฤติธรรม
ก็ปิดหู

ชีวิตของเรา ถ้าจะศึกษาเรื่องนี้มันก็มีสมบูรณ์อยู่แล้ว
ในตัว วิธีที่เราทำเนี่ยมันตรงเข้าไปเลย ทุกคนก็มีกาย ใจก็มี
เราก็เห็นเข้าไปเห็นกาย พอเห็นกายมันก็จะเห็นจิต



โดยเฉพาะสติ ไม่มีอันใดที่ต้องไปเห็นจิตเหมือนสติ พอมีสติเห็นกาย กายเห็นจิต หลายคนทีพูดด้วยความคิด คิดขึ้นมาแล้วก็ลังเลสงสัยว่า ทำไมเราจึงต้องปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร บางทีเราก็มารู้ แม้ตัวอาตมาเองแต่ก่อนก็ไม่รู้ แต่เหตุเพราะว่าสงสัย ทำไมต้องมีศาสนา ทำไมจึงมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทำไมจึงมีศีลมีธรรม ทำไมจึงมีสวรรค์นิพพาน เราสงสัย ก็มีหลวงพ่อบอกทีนี่ยบอกรว่า ถ้ามาปฏิบัติเจริญสติแล้วการสงสัยสิ่งเหล่านี้จะไม่มี ไม่ต้องไปอ่านหนังสือ ไม่ต้องไปอ่านตำรับตำรา ก็ทำให้เกิดความพอใจเรื่องนี้ จึงแสวงหา แล้วมาปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ เคยตรัส เรามีความทุกข์หยังเอาแล้ว ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ อุปาทานขันธทั้งห้าทีเราเห็นทีเกิดขึ้นกับเรา ก็เอามาเป็นทุกข์ นี่มันมีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าอยู่ ทำอย่างไรเราจึงจะรู้เรื่องนี้ได้ เราจึงเดินตามรอยพระพุทธบาท

อันวิธีทีเราทำอยู่นี้ มันจะช่วยให้เราเข้าไปเห็นสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด เห็นรูป เห็นนาม ภาษาบ้านเราเรียกว่า เห็นกายเห็นใจ บางทีกายไม่สบายใจเราเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากวัตถุสิ่งของใจมันเป็นทุกข์ มันไปยึดเอา

แม้แต่ความคิดเฉยๆเรายังไปยึดเอาเป็นทุกข์ มายึดเอาเป็นความถูก มายึดเอาเป็นความผิด เราไปยึดเอาทังๆ ทีไม่มีตัวตน มันเรื่องอะไร มันคืออะไร ทำไมเราจึงไม่รู้ สติจะเข้าไปเห็น ไปเห็นว่ามันเป็นรูป กองของรูปมันไม่ใช่ตัวตนอะไร มันเป็นมหาภูตรูป มันมีดินน้ำไฟลม มีขันธห้าทีประชุมกัน เรียกว่ามันเป็นกอง เมื่อกองของรูปแสดงออก เราก็เข้าใจมัน เช่น เคยพูดอยู่เสมอๆ ธรรมชาติอากาศของรูป เราเห็นมันเราเข้าใจมัน เราก็รู้จักตอบมันเฉลยมันได้ ไม่จนเรื่องของรูปนี้ถือว่าไม่จน มันจะแสดงออกก็ร้อยก็พันเรื่อง แม้แต่เรื่องของใจก็เช่นกัน ๘๔,๐๐๐ เรื่อง ในพระสูตร ในพระอภิธรรม ในพระวินัย ก็คือเรื่องของกายของใจ

บางคนไปเห็นคนภายนอกเขาพูดก็ไปถือเป็นสมมติ เอากลับมาเป็นสมมติว่าดี ว่าไม่ดี มาเป็นสุขเป็นทุกข์ มันไม่รู้ ถ้าเรารู้ก็จะบอก โธ่ อันนั้นเป็นความคิด ความคิดไม่มีตัวมีตน เราไม่ไปสมมติว่าผิดว่าถูก เพียงแต่เห็นเฉยๆ ลักษณะของสติจะเข้าไปเห็น ไปพบเห็นเข้า นี่คือความคิด ความคิดมันคืออะไร คือนามธรรม เสียงมันคืออะไรก็คือเสียง บางทีเราไปสมมติเอาเห็นอะไรก็สมมติว่าดีว่าไม่ดี ว่าผิดว่าถูก เอามาเป็นความยึดชอบไม่ชอบ ก็กลายเป็นความทุกข์ กลายเป็นความยินดี กลายเป็นความยินร้ายไป



เมื่อสติเข้าไปเห็น พอเห็นมันก็แยกแยะออก เมื่อมันมีการแยกแยะ มันถลึง มันย่อแยกแล้ว ไม่ว่าจะเป็ความทุกข์ ความโกรธ ความโลภ ความหลง มันก็ไม่มีที่ตั้ง มันถูกดึงออก สติช่วยแยกแยะให้เห็น อันนั้นเป็นรูปธรรมอันนี้เป็นนามธรรม อันนั้นเป็นสมมติ อันนั้นเป็นบัญญัติ โดยเฉพาะคำพูดของคน วัตถุอย่างนี้ก็เป็นสมมติ สมมติว่าพระสงฆ์ สมมติว่าพระโพธิสัตว์กวนอิม พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร พระพุทธรูป วิหาร แม้แต่ภาษาคำพูด เราก็บัญญัติ คำพูดก็เป็นบัญญัติ บัญญัติเหล่านี้ ถ้าเราไม่รู้ จิตใจก็ไปอุปาทานยึดเอา ที่นี้พอเรารู้จักหลักมันแล้วมันจะไม่มีที่ตั้ง อะไรเข้ามา ก็มอบให้สิ่งเหล่านั้นไป ความไม่เที่ยงก็มอบให้ความไม่เที่ยงไป ความเป็นทุกข์ก็มอบให้ความเป็นทุกข์ไป ความไม่ใช่ตัวตนก็มอบให้ความไม่ใช่ตัวตนไป ตัวเราก็เลยดูอยู่เฉยๆ ก็เห็นแจ้ง การรู้แจ้งอันนี้เรียกว่าวิปัสสนา

เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว จิตของเราได้หลัก จะว่าจิตก็ว่าได้ จะว่าปัญญาก็ว่าได้ มันได้หลัก มันก็เลยไม่ห่วงหวั่น มันเป็นตัวรู้เกิดขึ้นมา รู้ว่าสิ่งใดเป็นอาการ สิ่งใดเป็นสมมติ สิ่งใดเป็นบัญญัติ สิ่งใดเป็นรูปเป็นนาม สิ่งใดเป็นความไม่เที่ยง สิ่งใดไม่ใช่ตัวตน เราก็มั่นมั่นกับสิ่งเหล่านั้น ก็มีศีล ศีลตัวนี้กำจัดกิเลสได้ สมาธิคือแน่วแน่นมั่นคง สมาธิ

ก็กำจัดกิเลส กำจัดทุกข์ ปัญญาก็กำจัดทุกข์ไปตามลำดับไป เรียกว่าไตรสิกขา ใจมันก็ประเสริฐกว่าเก่า ไม่เหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนอะไรก็ทับถมเข้ามา แต่ก่อนเราไม่รู้หรอก อะไรก็เป็นตัวเป็นตนไปหมด มีตนอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง มีอุปาทานยึดเอาทุกสิ่งทุกอย่างแม้กระทั่งความคิด ไม่มีตัวมีตนก็ไปยึดเอาเป็นสุขเป็นทุกข์ แต่พอเกิดปัญหารู้รอบขึ้นมา ใจก็ล่องพ้นภาวะเดิม เป็นที่พึ่งได้ ไม่เบียดเบียนใคร ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนอะไรทั้งหมด ศาสนาจะเจริญก็เพราะสภาพชีวิตจิตใจเรานี้มันไม่ทำลาย มันไม่เป็นทุกข์ มันไม่เบียดเบียนใคร มันเข้าใจ ถึงแม้เราไม่ได้ว่าพุทธรัง ธรรมัง คัจฉามิ ธัมมัง ธรรมัง คัจฉามิ สังฆัง ธรรมัง คัจฉามิ ไม่ได้ว่าปาณาติปาตา ฯลฯ ทั้งหมดนี้ก็มีอยู่แล้วในใจ ใจมันเข้าถึง มันพ้นภาวะที่เป็นทุกข์ พ้นจากสภาพที่มันหลง พอรู้ว่าทุกข์อยู่ที่ไหนมันก็ไม่เอา ไม่ต้องมีใครห้าม ทุกข์มันไม่มีที่ตั้ง ความโกรธ ความโลภ ความหลง มันก็ไม่มีที่ตั้ง ใจก็เลยเป็นอิสระ

ชีวิตที่เป็นอิสระ ชีวิตที่ไม่มีภัย ชีวิตที่ไม่มีภัยตามภาษาเขาเรียกว่า อริยะ เป็นชีวิตที่พ้นภัย ทุกคนก็สามารถที่จะพบเห็นในตัวเราได้ ด้วยการเจริญสติปัญญาตามหลักของพระพุทธเจ้า ไม่ยกเว้นใครทั้งหมด หลวงพ่อมีความ



มันใจ ไม่ได้มาหลอกลวง ไม่ได้มีอะไรทั้งหมด มาให้เรา
ได้พิสูจน์ดู ของจริงพิสูจน์ได้ ทนต่อการพิสูจน์

วิญญูสงสารมันมีอยู่ในตัวเรานี่ละ เช่นในปฏิจ-
สมุปบาท เวลาโกรธแล้วโกรธอีก คิดขึ้นมาแล้วโกรธ คิด
ขึ้นมาแล้วโกรธ โกรธแล้วก็คิด คิดขึ้นมาแล้วโกรธ เลยไม่ตัด
เสียที สมมติว่าคุณสูบบุหรี่ วิญญูสงสารก็คือ กิเลส กรรม
วิบาก เพราะสูบจึงติด เพราะติดจึงอยาก เพราะอยากจึง
สูบ เพราะสูบจึงติด เพราะติดจึงอยาก นี่เรียกว่าวิญญู
ความโกรธของเราก็เวียนวนอยู่เหมือนกัน บัดนี้เพราะ
ไม่สูบ จึงไม่ติด เพราะไม่ติดจึงไม่อยาก นี่มันนิพพานไปแล้ว
มันตายไปแล้ว มันไม่มีในใจเราแล้ว นิพพานก็ลักษณะ
อย่างนี้ละ ไม่มีความติดยึดในตัวเราแล้ว มันตัดได้แล้ว
เรื่องความโกรธ ความโลภ ความหลง ก็เช่นกัน ถ้าเราไม่ได้
คิดอะไรมันก็หมดไป มันไม่มีในใจเรา ไม่ใช่ไปที่ไหน คือมัน
เย็นแล้ว ให้มันเย็นก่อน สิ่งใดที่มันร้อน ถือว่ายังไม่นิพพาน
สิ่งใดที่มันเย็นลงแล้วมันเป็นนิพพาน

ไม่ นอกไม่ ใน



ให้เอาจิตมาเป็นกลางๆ อย่าให้มันเข้าข้างในเกินไป
อย่าให้มันพุ่งออกนอกเกินไป หลวงพ่อเทียนเคยจับอาตมา
สาธิต ตอนนั้นก็นั่งอยู่ในกุฏิ หลวงพ่อเทียนก็ถามว่าเห็น
ผมไหม พอบอกว่าไม่เห็นหลวงพ่อ หลวงพ่อเทียนก็บอกว่า
ทำอย่างไรจึงจะเห็น ตอบท่านว่าต้องเปิดประตูออก
หลวงพ่อเทียนเลยบอก อ้าว ลองเปิดประตูออกมาดู
อาตมาเปิดประตูออกก็ยืนอยู่ ตรงกลางประตูเห็นทั้ง
ข้างนอก เห็นทั้งข้างใน หลวงพ่อเทียนถามว่าเห็นข้างนอก
ไหม เห็น แล้วท่านก็พูดว่าเห็นข้างในไหม เห็นนะ ให้มัน
เป็นอย่างนี้ ให้มันเป็นอย่างนี้

สิ่งใดที่หลวงพ่อบอกให้เราเอามาคิด คิดไม่ออกแต่พอเอามาทำดู ก็ได้คำตอบ โอ้ เวลาใดจิตที่มันคิดออกไปข้างนอก ก็ให้กลับมามีมือเคลื่อนไหว มาเพ่งกันไปก็ไม่ได้ นี่มันเข้าไปข้างใน บางคนทำจนเครียด จนแน่นหน้าอก หายใจยากจนเหน็ดเหนื่อย

ให้รู้ซื่อๆ ตัวรู้ซื่อๆ นี่มันอยู่ตรงกลางๆ เวลาใดมันไม่คิดก็รู้อยู่ เวลาใดมันคิดก็รู้ เวลาใดมันทุกข์ก็รู้ เวลาใดมันสุขก็รู้ เวลาใดมันร้อนมันหนาวก็รู้ เวลาใดมันปวดมันเมื่อยก็รู้ คือว่ามันเห็นทั้งข้างนอกข้างใน นี่เรียกว่าเป็นกลาง ทำอย่างนี้มันสะดวก เมื่อทำสะดวกก็มีโอกาสได้บรรลุนิพพาน เรียกว่ามีสมาธิมาปฏิบัติ การทำลำบากทั้งเครียดทั้งฟุ้งซ่าน ไปตะครุบอยู่ทั้งสองอัน มันก็เลยยากเหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา ถ้าทำอยู่ตรงกลางก็ยืมได้ ภาวะที่เห็นนี่มันเป็นภาวะที่ดูสบาย มันไม่กระทบกระเทือนอะไร สิ่งเหล่านี้มันสุขก็เห็นดูซิ มันทุกข์ก็เห็นดูซิ นี่ละองค์มรรค

ให้ทำอย่างนี้ลองดู ทำไปทำมามันก็ต้องถูก บางคนทำไม่ถูก ทำจนแน่นหน้าอก จนร้องไห้ เราก็ไปแก้ บอกเขาว่ามองดูต้นไม้ดูซิ เห็นไหม ให้จิตออกไปข้างนอก ดูต้นไม้ดูใบมันไหวหวีๆ ลองให้จิตออกไปข้างนอก จากนั้นกลับ

มายกมือดูซิ พอยกมือ มันก็หาย ภาวะที่แน่นก็หายไป เราต้องรู้จักแก้กรรมของตัวเองบางโอกาส บางคนนะสร้างจังหวะ ปรากฏว่ามีเขามาติดอยู่ตรงหน้าห้อง ยกมือเท่าไรก็ยกไม่ออก ติดอยู่ตั้งหลายชั่วโมง ตอนเช้าก็ไม่ได้ไปทำวัตร ตอนฉันเช้าก็ไม่เห็นไป ฉันเช้าเสร็จแล้วอาตมาก็เดินมาหา ถามคุณโยมเป็นอะไร เขาบอกโอ๊ยมาช่วยด้วย มาช่วยด้วย มือผมติดอยู่นี้ตั้งแต่ตีสาม มันเป็นเวรเป็นกรรมอะไรไม่รู้ กรวดน้ำแม่เมตตาให้เขา มือก็ยังไม่ออก หลวงพ่อเข้าไป แทนที่จะพูดกับเขาเรื่องมือ เราก็ล่อจิตเขาให้ออกไปข้างนอก ถามว่าโยมมีลูกกี่คน มีลูกห้าคน แล้วเป็นครอบครัวกันหมดหรือยัง เป็นแล้ว เตี้ยวนี้อยู่กับใคร อยู่กับลูกสาว มีลูกมีหลาน เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน แล้วคิดถึงหลานไหม บางทีก็คิดถึง บางทีก็ไม่คิดถึง ก็พูดกันไป พูดไปพูดมามีมือของเขาก็หลุดออก อาตมาเห็นมือเขาหลุดออก แต่ก็ได้บอกเขา ชวนเขาคุยต่อ ถามถึงลูกถึงหลาน คิดถึงหลานไหม เมื่อไหร่จะกลับบ้าน เขาบอก เราก็อ้อมๆ สักครู่ เขาก็รู้สึกตัว อ้าว มือผมออกไปเมื่อไหร่ บางทีเราก็ดองช่วยเขา เขาช่วยตัวเขาไม่ได้ เพราะจิตมันเข้าไปข้างในมันติดอยู่ในนั้น



รื้อถอนตัวตน



มีความหลุดพ้นอยู่ในภาวะที่เห็น ถ้าเห็นแล้วก็หลุดพ้น เป็นวิมุตติ เป็นสุญญตาก็ว่าได้ เพราะเห็น ไม่เข้าไปเป็น ไม่มีผู้เป็น มีแต่เห็น เห็นรูป เห็นนาม เห็นอาการของรูป เห็นอาการของนาม เห็นแล้วก็รื้อถอนออกไปได้ ไม่มีตัวตนที่จะเข้าไปเป็นกับอาการต่างๆที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ ผู้ที่เจริญสติจะประสบกับลักษณะนี้ เป็นเฉพาะหน้าของผู้ที่เจริญสติ ถ้าเราเข้าถึงภาวะที่เห็นแล้ว การศึกษาการปฏิบัติก็สะดวก มันได้หลัก ไม่ข้อง ไม่ติด มีแต่ความหลุดความพ้น

เรื่องของรูป เรื่องของกาย เรื่องของนาม เรื่องของใจ สรูปแล้วเป็นอาการ เป็นธรรมชาติ ไม่มีมากไปกว่านั้น เวทนาที่เกิดขึ้นกับรูป ก็ถือว่ามันเป็นอาการ ถ้ารูปไม่มี เวทนาจึงไม่ใช่รูป เป็นชาก เป็นศพไป นามก็ต้องคิด มันก็ต้องมีอาการต่างๆที่เกิดขึ้นจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อาการเห็น อาการได้ยิน อาการได้กลิ่น อาการได้รส อาการรู้จักร้อนหนาว สติทำให้เราสรุปได้ว่าเหล่านี้เป็นอาการของรูปกับนาม อันรูปกับนามถ้ามันแยกจากกัน สิ่งเหล่านี้ก็ไม่มี สรูปแล้วคือธรรมชาติ สติเฉลยคำตอบให้เรา เมื่อตอบได้แล้ว อะไรที่เป็นธรรมชาติ ก็มอบให้ธรรมชาติไป อะไรที่เป็นอาการก็มอบให้อาการ มันไป ตัวไม่มีตนอยู่ในนั้น มีแต่เห็น เห็นอย่างเดียวเฉลยได้ทั้งหมด ถ้า “เป็น” เฉลยไม่ได้ ถ้าเป็น ต้องรับใช้สุขก็สุขไป ทุกข์ก็ทุกข์ไป โกรธก็โกรธไป โลกก็โลกไป หลงก็หลงไป ภาวะที่เห็น เป็นคู่ปรับกับความหลง ภาวะที่เห็น เป็นคนละอันกับความหลง ความหลงทำให้เกิดภาวะที่เป็น เมื่อเกิดภาวะที่เห็น มันก็แก้ มันก็เปลี่ยน มันเป็นตัวปฏิบัติ อยู่ในนั้นทั้งหมด

เคยสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ พอเขามาปฏิบัติได้สองวัน สามวันก็หมดแรง ปวดเมื่อย เหนื่อย เปื่อ เครียดคิดมาก



เป็นเพราะเขาไม่มีหลัก แทนที่จะเป็นผู้ดู กลับเข้าไปเป็น ก็เลยเกิดความปวด ความเมื่อย เวทนากลายเป็นเรื่องใหญ่ ชะแล้ว ทำให้หลงสติก็ได้ ทำให้เบื่อหน่าย ทำให้หมดศรัทธา ต่อการปฏิบัติก็ได้ เขาบอกว่า รู้สึกว่าเหนื่อย หมดแรง เขาก็ตอบตรงๆ เราก็ช่วยเขา ให้เห็นมันเหนื่อย ให้เห็นมัน หมดแรง ให้เห็นมันปวดเมื่อย ถ้ารูปปวดเมื่อยไม่เป็น มันก็ ไม่ใช่รูป มาเดินจงกรม ก็ยกมือเคลื่อนไหวตั้งสองวัน เมื่อย ก็เป็นธรรมชาติของรูป

ขอให้โอกาสแก่ความรู้สึกตัวให้มีในชีวิตเรา ถ้าไม่เช่นนั้น แล้วจะมีแต่ความหลงครองชีวิตเราไปตลอดภพตลอดชาติ ทุกข์แล้วทุกข์เล่า โกรธแล้วโกรธเล่า วิตกกังวล มัวหมอง คอยที่จะซ้ำ คอยที่จะเจ็บปวด มีชีวิตอยู่เพื่อการเจ็บปวด ครั้นจะแสวงหาความสุข ก็ไปหาเอาจากวัตถุอาภิส เป็น เครื่องต่อรองให้เกิดความสุข เนรมิตสุข ด้วยอาภิสสินจ้าง เป็นสุขที่คนในโลกแสวงหา สุขที่ต้องปีนปาย สุขที่ต้อง คว่าเอา แยกเอา อันนั้นไม่ใช่เป็นสุขที่เป็นอนิจจัง มัน ไม่เที่ยง เมื่อพลัดพรากจากมันไปก็กลายเป็นทุกข์ ความรัก กลายเป็นความโกรธ อิจฉาเบียดเบียนกัน เป็นทุกข์ไปกับ ความรัก

สุขที่ปีนปาย สุขที่มันต้องขึ้นต้องลง ต้องคว้าเอาแยก เอา ซื่อเอาหาเอา อันนั้นเป็นสุขแบบคนซึ่กลาก พอค้น ก็เกา เกาแล้วก็สุข แล้วก็คันใหม่ ควรรักษาซึ่กลากให้มัน หายซะ ไม่ต้องเกา ก็จะปกติสุข เป็นสุขที่ไม่ต้องปีนปาย เป็นสุขเกษม เป็นสุขเหนืออะไรต่างๆควรที่จะหาโอกาสให้ แก่ตัวเอง

เจตนาสร้างการเคลื่อนไหวไปมาอยู่ ให้รู้มากๆ มีสติ รู้มากเกี่ยวกับกายแล้วก็จะเกิดการพบเห็นเกี่ยวกับกายที่ เคลื่อนที่ไหวอยู่นี้ เห็นกายที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่นี้ เห็นใจ ที่คิดเป็นรูปเป็นนาม นี้เราได้หลักแล้วบัดนี้ มันไม่มีอะไร นอกจากรูปกับนาม เราเห็นแจ้งในรูป เห็นแจ้งในนาม รูปนามมันก็จบ เห็นเข้าไปหลายอย่าง ทั้งที่เป็นรูปที่เป็น นาม ธรรมชาติอาการของรูปของนาม เราก็ได้หลักสรุปลง เรื่อยๆไป ผ่านเรื่อยไป เราก็จะเห็น ทั้งรูปทั้งนาม มันคือ อะไร ธรรมชาติของรูป ธรรมชาติของนาม ถ้าเห็นก็ได้หลัก การได้หลักคือได้ข้อเฉลยไปในตัว หลุดไปในตัว เวลาใดที่ เราหลง เราก็กลับมาหาหลักคือรูปคือนาม รูปนามก็เฉลย ทำให้เกิดการหลุดพ้นไม่ข้องติด อาการของรูปก็ตามเฉลย ให้เรา อาการของนามก็ตามเฉลยให้เรา ธรรมชาติเป็นยังไง อาการเป็นยังไง มันตามเฉลยให้เรา ไม่ให้ข้อง ไม่ให้ติด



มันเป็นหลัก ไม่ใช่เราคิดหามัน มีหลักจริงๆ ธรรมชาติ
ของรูปก็มีจริงๆ คือมีธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม มันก็มีจริงๆ
มันเป็นรูปที่เราอาศัยได้ เราฟังมันได้ เราใช้มันได้ถ้าเรา
รู้จัก ถ้าเราไม่รู้ เราก็รับใช้มัน มันเป็นที่พึ่งไม่ได้ คอยที่จะ
ให้โทษ ให้ภัยแก่ตัวเรา ถ้าเราได้หลักเราก็เห็นเพียงแต่รูป
เป็นธรรมชาติ เห็นรูปเป็นอาการ เห็นนามเป็นธรรมชาติ
เห็นนามเป็นอาการ ก็มีหลักแล้ว พอได้หลัก มันก็เปิดเผย
ออก ก็รู้ไปเรื่อยๆ เหมือนเราสร้างบ้าน ก็ต่อไปเรื่อยๆ สร้าง
ไปเรื่อยๆ เห็นไปเรื่อยๆ แม้จะรื้อก็เห็น พอรื้ออันนี้ ก็เห็น
อันที่จะรื้อต่อไป อันที่จะเอาออกต่อไป มันก็หมดไปเรื่อยๆ
ลักษณะที่เป็นรูป ก็หมดไปเรื่อยๆ เป็นชิ้นเป็นอันไป รู้จัก
ที่เกิด รู้จักที่ตั้งของสิ่งเหล่านั้น

ตัวสติหรือความรู้สึกตัว เป็นตัวรื้อถอนตัวตนออก
แท้ๆ มีอะไรเกิดขึ้นก็มอบให้รูปมันไป มอบให้นามมันไป
มอบให้อาการมันไป มอบให้ธรรมชาติมันไป มอบให้ความ
ไม่เที่ยง มอบให้ความเป็นทุกข์ มอบให้ความไม่ใช่ตัวตน
ไปเรื่อยๆ ก็เลยหลุดไปเรื่อยๆ พ้นไปเรื่อยๆ ภาวะแห่งการ
หลุดพ้น ก็ผ่านไป อาการต่างๆที่มันมีอยู่ในรูปในนาม
บางทีก็มีอยู่ข้างนอก เป็นรูป เป็นรส เป็นกลิ่น เป็นเสียง
วัตถุ ต้นไม้ ภูเขา ดินฟ้า อากาศ ในตัวเราก็มีตา มีหู มี

จมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ มาเกี่ยวข้อง แล้ววัตถุก็ทำให้เกิด
อาการต่างๆ เรารู้จักได้ข้อเฉลย มีหลักของการศึกษา
เป็นหลักสูตรแห่งความหลุดพ้น พอได้หลักนี้มันก็เห็นละ
เห็นเรื่องบุญ เห็นเรื่องบาป ตัวบุญก็คือตัวรู้ ตัวเข้าไปเห็น
ตัวเห็นแจ้ง มันจะทุกขีไปกับเรื่องใด มันจะหลงไปกับเรื่องใด
ก็เอาหลักมาเฉลย มันก็หลุดออกมาได้





เหนือสมมติ



การรู้รูปรู้นามเป็นฐานเบื้องต้นเหมือนเป็นหลักสูตร
ของชีวิตไปเห็นรูปสมมติ เห็นนามสมมติก็ยิ่งเฉลยไปเรื่อยๆ

สิ่งใดที่เป็นสมมติ สิ่งใดที่เป็นบัญญัติ มีทั้งรูปธรรมมี
ทั้งนามธรรมในตัวนอกตัว ที่เป็นสมมติบัญญัติมีมากมาย
ล้นโลกเต็มโลก แต่คนที่ไม่รู้ ก็หลงติดยึดจนเป็นกิเลสตัณหา
ราคะ เป็นความโกรธ ความโลภ ความหลง เพราะสมมติ
เอาของไม่จริงมาเป็นของจริง แต่วิปัสสนาจะทำให้เราเห็น
ของไม่จริง เห็นสมมติก็จริงแบบสมมติ ความยึดถือต่างๆ
ในรูปในนามในตน ที่มันเคยมีตนอยู่ในทุกเรื่อง มีตนอยู่



ในรูป มีตนอยู่ในนาม มีตนอยู่ในเวทนา มีตนอยู่ในความคิด ต่างๆ สิ่งเหล่านี้มันจะเฉลยได้ มันจะหลุดไปสลายตนออกไป ตนลดลง จนเลือนๆรางๆ แต่ก่อนสมมติมีอยู่ทุกๆที่ ตาเห็นรูปก็เป็นสมมติบัญญัติ ไม่มีสติไม่มีวิปัสสนา บัดนี้ มันทะลุวิปัสสนา มันเกิดขึ้นเพราะตาเห็นรูป วิปัสสนาขณะที่ตาเห็นรูป วิปัสสนาขณะที่หูได้ยินเสียง มันล่องพ้น มันไม่ติดเหมือนเมื่อก่อน ทางตาเห็นรูปก็เห็นรูปเห็นนามอยู่ในนั้น รูปนามตามเฉลย ตามเฉลยให้หลุดพ้นไปเรื่อยๆ หลุดพ้นเพราะเห็นสมมติ ไม่โง่เหมือนเมื่อก่อน แต่ก่อนสมมติทำให้หลงทำให้โง่ ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ทำให้เกิดอะไรต่างๆได้ทุกอย่าง ทำให้จิตใจฟู ใจแพบ เพราะสมมติบัญญัติ นี่มันทะลุรู้ปรมาตถ์ ปรมาตถ์ คือของจริงที่มันเหนือสมมติ

หลายอย่างที่เป็นสมมติบัญญัติ ก็ขัดแย้งเพราะสมมติบัญญัติ ทะเลาะวิวาทกัน เพราะสมมติบัญญัติ หมดเนื้อหมดตัวเพราะสมมติบัญญัติ โง่หลงงมงายเพราะสมมติบัญญัติ ทำให้เกิดตัว เกิดตน เกิดภพ เกิดชาติ ในสมมติบัญญัติมีมาก คนฉลาดต้องเห็นเรื่องนี้ต้องเข้าใจ รู้เรื่องตัวเอง รู้เรื่องชีวิต รู้เรื่องศาสนา ศาสนาคือคนที่ไม่ทุกข์ คือคนที่ฉลาด ฉลาดเพราะเห็นรูปเห็นนาม เอารูปทำดี

เอานามทำดี คิดดี ทำดี พุดี ก็มี ความมั่นใจ แต่ก่อนโง่ เพราะเกิดอุปาทาน เกิดความยึดติด ยึดเอาทุกเรื่อง บัดนี้ เห็น เห็นทุกเรื่อง ทะลุทุกเรื่อง เห็นแล้วก็หลุด หลุดพ้นทุกเรื่องไป

แต่ก่อนเราไม่รู้ สมมติบัญญัติ ตาเห็นรูปก็บัญญัติเอาลงไป สมมติลงไป หูได้ยินเสียงก็สมมติลงไป บัญญัติลงไป พอบัญญัติก็เกิดอุปาทานขึ้นมา พอเกิดอุปาทานขึ้นมาก็เป็นไปตามวิบากของอุปาทานที่มันชัดไป บัดนี้ก็เห็นวัตถุ อากาการ เห็นปรมาตถ์ เห็นชั้นห้าตามความเป็นจริง เห็นไปเรื่อยๆ ที่ตั้งที่เกิดแห่งทุกข์ หรืออุปาทานก็เกือบจะไม่มีที่ตั้ง เพราะเรารื้อถอน

ในชีวิตของเรา ถ้าเกิดการพบเห็นแล้วความหลุดพ้นก็มีอยู่ตรงนั้นแหละ เห็นรูป เห็นนาม เห็นรูปทุกข์ นามทุกข์ เห็นรูปโลกนามโลก เห็นรูปสมมตินามสมมติ สมมติที่เป็นรูป สมมติที่เป็นนาม จริงแบบสมมติ ไม่จริงแบบปรมาตถ์ ก็ทำให้เกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆถูกต้อง ไม่เกินนั้นไป ไม่เกินสมมติ ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ตัวเอง และไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่คนอื่น สิ่งอื่น วัตถุอื่นต่อไป



แต่ก่อนมีตัวมีตนเต็มไปทั้งหมด เสียงก็มีตนอยู่ในนั้น กลิ่นก็มีตนอยู่ในนั้น รสก็มีตนอยู่ในนั้น อะไรต่างๆ แม้ความคิดไม่มีรูปก็ยังมีตนอยู่ในนั้น เป็นเวทนา เป็นตัณหา เป็นอุปาทาน เป็นภพ เป็นชาติ อยู่ในนั้น บัดนี้อาการแบบนั้น มันลด มันก็หลุด เกิดวิมุตติ เกิดบริสุทธิ์ เกิดพรหมจรรย์ ชีวิตบริสุทธิ์เรื่อยๆไป ถ้าจะว่าแล้วมันไล่ไป มันรื้อไป รื้อถอนไป รื้อถอนไป จนไปเห็นอุปาทานในชั้นที่มันเป็นทุกข์ มีรูป มีเวทนา มีสัญญา มีสังขาร มีวิญญาณ ที่มันคลุม ที่มันเป็นใหญ่ ที่มันสังการ ที่มันเป็นภพเป็นชาติ ที่มันเกิด ที่มันดับ เป็นภพเป็นชาติในภพภูมิต่างๆ เพราะมีชั้นห้า ที่เป็นอุปาทานเข้าไปยึด ในภพภูมิต่างๆ ตามแต่สมมติที่จะเป็นไป ตามภพภูมินั้นๆ บางทีก็ต่ำที่สุดสูงที่สุด เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก เป็นเดรัจฉาน เป็นภูมิที่ไม่เจริญหรืออบายภูมิ เป็นภูมิที่เจริญก็ได้ เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม เป็นพระก็ได้ ถ้าเห็นชั้นห้าตามความเป็นจริง ชั้นห้าก็เป็นเพียงสิ่งที่จะต้องอาศัยเหมือนพวงแพ ที่ใช้ข้ามฟาก ไม่ใช่เอาพวงแพนี้ไปอวดไปอ้าง เอาไปเป็นตัวเป็นตน ไม่ใช่

บุญในเรือน



การทำบุญนี้ก็ขอให้เราขยายขอบเขต ไม่ใช่ทำบุญกับพระสงฆ์อย่างเดียว ภรรยาสามีกันก็มีโอกาสทำบุญให้กันได้ การทำบุญให้สามีภรรยาก็คือ เป็นคนดี สามีเป็นคนดีของภรรยา สิ่งใดที่ทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษ เกิดความไม่สบายใจต่อกันและกัน พยายามงดเว้น เพราะทุกคนรักความสุขเกลียดความทุกข์ รักกันก็คือทำตัวให้ดี ถ้าเราเป็นภรรยาก็ทำตัวให้ดี การรักครอบครัว ก็คือทำให้ตัวเราเป็นคนดีจิตใจก็อย่าเป็นคนทีวิตกกังวล อย่าเป็นคนทีเอาแต่คิด ขอให้อาศัยการกระทำเป็นหลัก รักครอบครัว รักพ่อ รักแม่ก็เช่นกัน การรักพ่อรักแม่ ไม่ใช่รักด้วยความคิดหรือคิดถึงรักภรรยา รักสามี รักบุตร ไม่ใช่รักด้วยความคิด หรือหวังใย

ด้วยความคิดอย่างเดียว ต้องมีการกระทำอีกหลายอย่าง
รวมทั้งรู้จักรักษาตน รักษาจิตใจให้ดี จิตใจอย่าให้เป็นทุกข์
อันความสุขไม่ใช่จะแสวงหาที่อื่นนอกตัวไปอย่างเดียว
การทำบุญที่เป็นการอุปถัมภ์บำรุง บำรุงศาสนานี้ทำเป็น
ช่วงๆ เป็นบางโอกาส แต่ทำบุญในครอบครัวนี้ต้องเป็น
กิจประจำวัน ทำให้เกิดความผาสุกเรียกว่าอุทิศบุญให้กัน
เราทำบุญได้ด้วยวิธีการกระทำ การพูด การคิด คิดสิ่งใด
ไม่คิดด้วยความโกรธ ความโลภ ความหลง ความทุกข์
ความอิจฉา เราคิดสิ่งใดต้องประกอบไปด้วยเมตตา กรุณา
ปรารถนาดีต่อกัน ถ้าเราคิดดีๆอย่างนี้ ครอบครัวก็เป็นบุญ
บุญนี้ก็จะเป็นสิ่งค้ำจุนครอบครัวเราอยู่ ไม่มีทางที่จะทำให้เกิด
ทุกข์เกิดโทษ ให้มีความเมตตากรุณานำหน้า อย่าให้
อารมณ์คือ ความโกรธ ความทุกข์ เป็นสิ่งที่นำหน้าเราไปได้

ธรรมรวบยอด



มีคนบอกว่าอาตมาพูดแต่เรื่องสติ สติ ไม่ได้พูดเรื่อง
ศีล ไม่ได้พูดเรื่องสมาธิ ไม่ได้พูดเรื่องปัญญาเลย ไม่ได้พูด
เรื่องวิมุตติ ไม่ได้พูดเรื่องญาณ เรื่องฌาน คนที่พูดอย่างนั้น
เขาไม่รู้ ภาวะที่ดูนี้มันมีอะไรหลายอย่างอยู่ในนั้น เป็นศีล
ก็ใช่ สมาธิก็ใช่ เป็นปัญญาก็ใช่ เป็นญาณก็ใช่ เป็นวิมุตติ
ก็ใช่ เป็นสุญญตาก็ใช่ เป็นมรรคก็ใช่ พวกเราคิดดูเป็น
พรหมจรรย์ก็ใช่ ฉะนั้นไม่ต้องพูดมาก ความเป็นหนึ่งเดียว
มันมีอยู่ในนั้นทั้งหมด ที่สุดแห่งทุกข์มันก็มีอยู่ในนั้นทั้งหมด
อาตมาพูดจากประสบการณ์ ไม่ได้พูดแบบท่องจำ อย่างเห็น
ความโกรธความโลภความหลงนี้ มันไม่ใช่เรียงแบบนี้นะ
ความโกรธความโลภความหลงไม่ใช่อย่างนี้ ตัวหลงเป็นต้น
พอหลงก็จึงโกรธ พอหลงก็จึงโลภ พอหลงก็ทุกข์ พอหลง
ก็สุข พอหลงก็รัก ก็ชัง วิดกกังวล ถ้ารู้ตัวเดียวตัวหลงไม่มี
เมื่อตัวหลงไม่มี ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความทุกข์
ก็ไม่มี มีแต่ตัวรู้

