



กำแพง

ความคิด

พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน

กำแพงความคิด

พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน





ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสืออดิลำดับที่ ๓๔๐

กำแพงความคิด

พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน
Facebook : พระอาจารย์ ครรชิต อภิญาโน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๕๙

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

รูปเล่ม : ศิริส วัชรสุขจิตกร

แยกสีและจัดพิมพ์ : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

Facebook : Kanlayanatam

คำอนุโมทนา

หนังสือกำแพงความคิด เกิดจากการรวบรวมธรรม
บรรยายตามสถานที่ต่างๆ ที่ได้สอนท่านสาธุชนผู้มีใจใฝ่ในธรรม
ให้เกิดความเข้าใจ ตื่น รู้ ความจริงของชีวิต ผ่านขบวนการฝึก
เจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ

จึงหวังว่าเนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้ จักช่วยให้ท่าน
ผู้อ่านเข้าใจ ถึงแนวทางในการออกจากการกำแพงความคิดและ
นำไปใช้แก้ไขปัญหาชีวิตได้ จนถึงท้ายสุด มีชีวิตอิสระ ไม่เป็น
อะไรกับอะไร ตามแบบอย่างหลวงปู่คำเขียน สุวณฺโณ พ่อแม่
ครูบาอาจารย์ของเรา

ขออนุโมทนากับชมรมกัลยาณธรรม มีที่ศรัทธาพิมพ์
หนังสือนี้เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน ขออาณิสย์จากท่านนี้ จง
เป็นพลวปัจจัยให้ทุกท่านเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม ได้
ดวงตาเห็นธรรมในกาลอันใกล้ด้วยเทอญ

พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโณ

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๙

คำนำ

ชมรมกัลยาณธรรม

ชมรมกัลยาณธรรมได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ครรชิต อภิภูจโน ให้จัดพิมพ์หนังสือ “กำแพงความคิด” ซึ่งมีทีมงานลูกศิษย์กลุ่มหนึ่งได้ถอดความจากเสียงบรรยายจากการอบรมปฏิบัติธรรมของท่านมาเรียบร้อยแล้ว นับว่าเป็นการเริ่มต้นทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ลดภาระงานที่ชมรมจะต้องทำลงไปได้มาก ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่อยู่เบื้องหลังต้นฉบับงานมา ณ ที่นี้ ชมรมเพียงแต่มาปรับแต่งและจัดย่อหน้า ทำให้เรียบร้อยงดงามแล้วส่งเข้ากระบวนการพิมพ์ นับว่าความร่วมมือร่วมใจกันสร้างกุศลทางปัญญาในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์แก่สาธุชนผู้ใฝ่ใจศึกษาแนวทางปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง

ในช่วงเวลาสั้นๆ ที่ได้อ่านตรวจทานต้นฉบับหนังสือเล่มนี้และอ่านทวนซ้ำ ๓ - ๔ รอบเพื่อความเรียบร้อยของงานหนังสือ นับว่าเป็นช่วงเวลาที่มีคุณค่าทางจิตใจอย่างยิ่ง เพราะเนื้อหาแห่งธรรมที่พระอาจารย์ถ่ายทอดด้วยเมตตาอัน เป็นแผนที่เส้นทางที่ชัดเจนแจ่มแจ้งในลัทธิปฏิบัติ ไม่ใช่เป็นแค่สูตรมยปัญญาและจินตมยปัญญา เพียงเท่านั้น การอ่านและพิจารณาตาม เรายังเกิดภาวนามยปัญญาด้วยจากการดูจิตดูใจ

ของเราพร้อมกันไป ได้พบเส้นทางสว่างแห่งการตื่นรู้ เข้าใจปัญหาและทางออกของการเจริญสติเจริญปัญญาที่ถูกต้อง นับว่าเป็นช่วงเวลาที่เกิดประโยชน์แก่ตนอย่างชัดเจนในเบื้องต้น และยังเกิดปิติในธรรมทีจะมีโอกาสได้มอบสิ่งประเสริฐนี้ให้เพื่อนสหธรรมิก ได้เห็นชัดเจนในคุณค่าแห่งธรรมและยิ่งซาบซึ้งในเมตตาของครูบาอาจารย์เหลือประมาณ

อานิสงส์ได้อันเกิดจากการจัดพิมพ์ “กำแพงความคิด” เล่มนี้ ขอน้อมถวายเป็นอาจริยบูชา แต่พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโณ พระวิปัสสนาจารย์ผู้เปี่ยมล้นด้วยเมตตาและความเสียสละเอื้อเพื่อแก่ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์ ท่านไม่เคยหวังสุขภาพและความตรากตรำกายใจของท่านเอง แต่ท่านพร้อมเสียสละอุทิศตน ออกเดินทางจากเหนือจรดใต้ ตะวันออกจรดตะวันตก เพื่อทำหน้าที่พุทธบุตรผู้เปี่ยมด้วยพลังแห่งการให้แสงสว่างทางปัญญา ขอบุญกุศลนี้จึงมาอภิบาลรักษาท่านพระอาจารย์ให้สุขภาพธาตุขันธ์แข็งแรง และมีความมั่นคงในการทำหน้าที่แห่งบุตรพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐต่อไปได้ตราบกาลนาน และหวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะมีความสุข สามารถทำลายกำแพงแห่งความคิดออกมา พบทางสว่างในการตื่นรู้ตามลำดับการรู้แจ้งในธรรมเทอญ


กราบอนุโมทนาด้วยศรัทธาและเคารพยิ่ง

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. กำแพงความคิด	๙
๒. ความหลง	๒๑
๓. ปฏิจจสมุปปาท	๓๒
๔. ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์	๔๓
๕. เพราะติตรส...จึงมีชาติ	๖๘
๖. เพราะวางจึงหลุดพ้น	๘๕
๗. เมตตาภาวนา	๙๖
๘. รู้สึกรู้สึคือความไม่ประมาท	๑๑๑
๙. สติปัญญา	๑๒๒
๑๐. สิ่งที่ถูกลืม	๑๓๔



เวลาเราเผชิญกับอะไรก็ตาม
ที่มันเกิดขึ้นตรงหน้าเราจริงๆ
เรามักจะตีความหมาย แปลเอาเอง
เรามักจะตีความหมายเร็วมาก
กับสิ่งที่เราเผชิญอยู่
เราไม่ได้เผชิญกับมันจริงๆ
กับสิ่งที่มันกำลังเกิดขึ้น

กำแพงความคิด

การได้คุยธรรมะทำให้เราได้ยินได้ฟัง การที่เราได้ยินได้ฟัง มัน เป็นปัญญาเบื้องต้น ปัญญาที่ทำให้เราได้เรียนรู้ ไม่แปลกใจเลยว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงบอกว่าปัญญาชั้นเบื้องต้นของมนุษย์คือสุดตมย-ปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง เพราะเด็กจะหัดพูดขึ้นมา ได้ อย่างพูดว่าแม่ขึ้นมาได้ก็เพราะได้ยิน ได้ยินแม่เรียก ได้ยินพ่อ บอก ได้ยินพี่สอน ได้ยิน ได้เห็นสิ่งรอบข้างของเขา เป็นตัวกระตุ้น ให้เกิดปัญญา เกิดการเรียนรู้ เพราะสิ่งรอบข้างของเขานั้นเองที่ ทำให้เกิดการเรียนรู้สำหรับตัวเขาเอง ในทางพุทธศาสนาเราเรียกว่า **ปรโตโมสะ** ภาษาบาลีเรียกว่า ปรโตโมสะ คือเสียงหรือสิ่งแวดล้อม ที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา ที่ทำให้เกิดปัญญา

ปัญญาจะเกิดได้ มี ๒ กรณี

๑. **ปรโตโมสะ** เป็นเรื่องของภายนอก สิ่งแวดล้อม

๒. **โยนิโสมนสิการ** การพิจารณาอย่างแยกคายภายในจิตตน คือการน้อมเข้ามา ดูจากภายนอกแล้วต้องน้อมเข้ามาด้วย คือน้อมเข้ามาแล้ว ต้องสังเกตพิจารณาอยู่ภายในตัวเราด้วย

เพราะฉะนั้น ๒ อย่างนี้มันจะครอบคลุม พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ครอบคลุมจริงๆ การเรียนรู้ของเรานั้นเรียนรู้จากภายนอก เรียนรู้จากภายใน ธรรมที่เกิดขึ้นจากภายนอก ธรรมที่เกิดขึ้นจากภายใน เรียนรู้จากภายนอกและภายใน เราต้องรู้จักเห็น เห็นทั้ง ๒ ด้วยกัน ทำไม่ถึงได้เห็น ๒ ส่วน เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง **ปัญหาหนึ่งของมนุษย์เราคือเรามักตีตัวออกห่างจากธรรมชาติรอบข้างตัวเองเมื่อมีบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้น มนุษย์ก็มักจะแยกตัวเองเสมอ จึงไม่แปลกเลยที่เราทำไมธรรมชาติจึงถูกเบียดเบียน**

พวกเราลองสังเกตดูใช้ไหม ทำไมธรรมชาติจึงถูกเบียดเบียน เพราะมนุษย์มักมองว่านั่นไม่ใช่ตัวเอง มันคนละส่วนกับเรา เมื่อเราคิดว่าคนละส่วน มนุษย์จึงทำร้ายธรรมชาติด้วยความหลงผิด กอบโกยจากธรรมชาติ ปล้นธรรมชาติ ด้วยความเข้าใจผิด แต่เมื่อใดก็ตามถ้าน้อมธรรมชาติภายนอกเข้ามาใส่ตัวเรา เราจะรู้เลยว่าเป็นอย่างเดียวกัน เมื่อมองว่าเป็นอย่างเดียวกันนึบ การเบียดเบียนมันจะไม่เกิดขึ้น

มันจะมีแต่ความเมตตาที่จะช่วยเหลือกันและกันที่เราจะช่วยเหลือ
 ธรรมชาติ ให้ดำรงอยู่ คงอยู่ต่อไป เพราะเอาเข้าจริงแล้ว สิ่งที่อยู่
 ภายนอกนั้น หากเราพิจารณาให้เห็นและน้อมมาสู่ตัวเรา มันอยู่
 ภายใต้ภาวะเดียวกันคือภาวะแห่งกฎพระไตรลักษณ์ ที่น้อมเข้ามา
 ทั้งหมดเลย

ผมสรุปเรื่องนี้มาตั้งแต่พรรษาที่ ๒ พรรษาที่ ๒ ได้เขียนเอาไว้
 ได้บอกว่าเมื่อมีสติตั้งมั่นดีแล้ว เห็นธรรมภายนอก เห็นธรรมภายใน
 ก็จะไร้ความแตกต่าง สติตั้งมั่นอย่างดีแล้ว ถ้าสังเกตเห็น และ
 พิจารณาดูให้ดี ธรรมภายนอกกับธรรมภายใน มันเป็นอย่างเดียวกัน
 เลย แต่เพราะมีอุปาทาน ความยึดมั่นสำคัญหมายจึงทำให้เราแยกตัว
 เอง คิดว่าตัวเรานั้นกับธรรมชาติเป็นคนละอย่างกัน ดังนั้นมนุษย์จึง
 คิดจะเอาชนะธรรมชาติ ซึ่งมันไม่มีทางเป็นไปได้ เพราะเมื่อใดก็ตาม
 เราทำอะไรลงไปก็ตาม เหตุปัจจัยธรรมชาติมันเปลี่ยน ตัวเขาก็จะ
 จัดตัวเองใหม่ เขาไม่ผิดปกติ เขาเป็นปกติ เป็นปกติอย่างยิ่งด้วย
 เพราะเมื่อใดก็ตามเหตุปัจจัยปรับเปลี่ยน เขาจะเปลี่ยนทันที การ
 เปลี่ยนแปลงของเขาเป็นด้วยเหตุด้วยปัจจัยมีการวางตัวใหม่เรียงตัวใหม่
 เซ็ตตัวใหม่ตลอดเวลาเลย

เรามักจะมองว่าฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ปีนี้อากาศมันหนาว
 มาก มันหนาวผิดปกติ มันไม่ผิดปกติหรอก มนุษย์มองว่ามันผิด
 ปกติ ไม่ผิดปกติหรอก พอมันแล้ง มันก็เป็นของมันอย่างนั้น มันเป็น

ธรรมชาติของมันอย่างนั้น เพราะอะไร เพราะเหตุปัจจัยมันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แต่ความยึดมั่นสำคัญหมายของเราต่างหากที่มันอยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการ เราอยากให้มีมันเป็นอย่างนี้ แต่มันไม่เป็น เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้น มนุษย์ก็เป็นทุกข์ ความไม่พอใจก็เลยเกิดขึ้น มนุษย์ควรจะหันมาจัดการเรื่องของตัวเอง เข้าใจตัวเองให้ได้ ไม่อย่างนั้นแล้ว ความเปลี่ยนแปลงธรรมชาติที่เกิดขึ้นมนุษย์จะตามไม่ทันเพราะมนุษย์จมอยู่กับความคิดของตัวเอง ที่มันขังตัวเองเอาไว้ ใช้คำว่าขังตัวเองเลย **เพราะมนุษย์ชอบขังตัวเอง ขังตัวเองเอาไว้ ด้วยความคิดของตัวเองโดยลืมนึกที่จะมองความจริงที่มันเกิดขึ้นที่กำลังเผชิญอยู่ เราจมอยู่กับความคิดของเรา คิดว่ามันน่าจะเป็นอย่างนี้ แต่มันไม่เป็นอย่างนี้ ทำไมมันไม่เป็น พอสุดท้ายมันไม่เป็นอย่างที่เราคิด** เห็นไหมเข้าใจไหม มันไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดเลย คำพูดนี้มันออกจากปากมนุษย์จริงหรือเปล่า นั่นเป็นเพราะอะไร คุณไปคิดอยากให้มีมันเป็นอย่างที่คุณคิด อยากให้มีมันเป็นอย่างที่เราต้องการให้มันเป็น ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรที่จะเป็นอย่างที่เราต้องการได้

พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสเอาไว้แล้ว ครั้นเมื่อไม่ได้อย่างที่เราปรารถนาอย่างที่เราต้องการ ความเป็นทุกข์ก็จะเกิดขึ้นภายในใจของเรา สังเกตดูซิ ถ้ามว่าธรรมชาติเขาผิดหรือ เขาไม่ผิด เราผิดหรือเปล่า เราก็ไม่ได้ผิด **ความหลงผิดที่เราขังตัวเองในกรอบความคิดของเรา**

ต่างหาก ไอ้กรอบความคิดเนี่ย มันเหมือนกระดาษกำแพงแก้วที่มันใส
 มากๆ มันมองไม่เห็น แล้วเราก็จะหลงเข้าไปในความคิดตรงนั้น และ
 ยึดมันถือมันในความคิดของตนเอง ให้เป็นอย่างนั้นให้มันเป็นอย่างนี้
 มันต้องไม่เป็นอย่างนั้น อย่างเวลาเราเผชิญกับอะไรก็ตามที่มันเกิดขึ้น
ตรงหน้าเราจริงๆ เรามักจะตีความหมาย แปลเอาเอง เรามักจะ
ตีความหมายเร็วมากกับสิ่งที่เราเผชิญอยู่ เราไม่ได้เผชิญกับมันจริงๆ
กับสิ่งที่มันกำลังเกิดขึ้น

ยกตัวอย่างวันหนึ่งเราหักท่ายเพื่อนที่พบเจอด้วยความดีใจ แล้ว
 เขาหันมามองเรา แทนที่เขาจะหันมาตอบรับยิ้มให้เรา เขากลับทำ
 หน้าบูดบึ้ง เมื่อเขาทำหน้าบูดบึ้งใส่เรา เราก็จะคิดว่าเกิดอะไรขึ้น เวลา
 เขายิ้มแย้มๆ ใส่เรา เกิดอะไรขึ้นกับสิ่งที่เราเห็นนั้น เห็นการตอบรับ
 อย่างนั้นเห็นอาการอย่างนั้น เคยเห็นไหม มันจะมีความคิดเกิดขึ้น
 มาทันที ว่าทำไมมันถึงต้องทำท่าหรือสภาพอย่างนั้นกับเรา ทำไม
 เป็นอย่างนี้ และเราก็เริ่มระแวงและมองกันในแง่ไม่ดี เราจะเริ่มมี
 ความระแวงมองกันในแง่ไม่ดีว่าทำไมเขาต้องทำอย่างนั้น เห็นไหม
 มันตีความหมายไปหมดเลย แต่ในความเป็นจริง ก็แค่เขาอาจจะ
 ปวดฟันก็ได้ เมื่อเขาปวดฟัน หน้าเขาจึงแสดงอาการเจ็บปวด พอ
 เรียกเขาหันหน้ามา เขาแสดงอาการเจ็บปวดอยู่ แต่เราไม่เข้าไปถาม
 เขาว่าเป็นอะไร แต่คิดเอง เราอยู่กับความคิดของเรา แล้วเรา
 ตีความหมายของเรา

มีเรื่องเล่าเรื่องหนึ่ง ยกมาประกอบหน่วยกิต มีทหารคนหนึ่ง หรือผู้ชายคนหนึ่งถูกเกณฑ์ไปรบ ในขณะที่เขาไปรบเมียของเขาท้องแก่แล้วใกล้จะคลอด เขาไม่ได้อยู่ดูแล ขณะที่เมียเขาใกล้จะคลอดทางกราก็เกณฑ์เขาไป เขาจากไป เขาไปรบอยู่ ๔ ปี หรือ ๔-๕ ปี เขากลับมาบ้าน พอกลับมาบ้านภรรยาเขาก็พาลูกชายไปรับ ทุกอย่างก็เป็นปกติดี แล้วพอกลับมาถึงบ้าน ในคืนแรกก็ไม่มีปัญหาอะไร ตอนแรกเด็กคนนั้นยังไม่รู้จักว่าผู้ชายคนนั้นเป็นพ่อของเขา แม่บอกเด็กอยู่ แต่คือเขายังไม่เข้าใจพอ ตอนเช้าเด็กคนนั้นก็ถามว่า เมื่อคืนพ่อไม่เห็นมา ผู้ชายคนนี้เลยถามว่า พ่อที่ไหน เด็กตอบว่า “พ่อมาทุกคืนแหละ พ่อจะมามาทุกคืน แต่เมื่อคืนนี้พ่อไม่เห็นมา” ผู้ชายคนนี้พอได้ยินอย่างนี้แล้วคิดอย่างไร เป็นเรา เราคิดใหม่ คิดนะ พูดแค่นี้คิดแล้วใช่ไหม มันเป็นเรื่องแน่ๆ ใช่ไหม เด็กผู้ชายคนนี้บอกว่าเมื่อคืนไม่เห็นพ่อกับเมื่อคืนที่ผู้ชายคนนี้อยู่บ้านกับแม่เขาใช่ไหม แต่เด็กคนนั้นบอกว่าเมื่อคืนไม่เห็นพ่อกับมาหา ผู้ชายคนนี้คิดเลย ตลอดระยะเวลา ๔-๕ ปี เมียก็ไปมีผัวใหม่ พอกูมามันเลยไม่มาใช่ไหม พอกูมามันเลยไม่มา

ไอ้เฮ้ คราวนี้มันตกเข้าไปอยู่ในความคิดอย่างนี้ คิดว่ามันจะออกได้ไหม พวกเราคิดว่ามันจะออกได้ไหม ตลอดระยะเวลา ๔-๕ ปี คิดถึงแทบตาย ใช่ไหม คิดถึงเมีย คิดถึงลูกแทบตาย รบอยู่ในสนามรบ แต่พอกลับมาดันมาเจออย่างนี้ เขาโกรธมาก เขาโกรธภรรยาเลย

แต่เขาไม่ถาม ไม่พูดเลยนะ จมอยู่กับความคิดตัวเอง ดูสิภรรยาเขา จะยอมรับผิดใหม่ เมื่อเขากลับมาจะเลิกกับคนนั้นใหม่ สารภาพใหม่ เมียหาข้าวมาให้กินก็ไม่กิน แสดงความโกรธ ไม่พอใจ นั่งเฉย กอดต้น ณะศรีบ กอดต้นมากเลย หน้าเข้ หน้าเข้ ภรรยาเขาเริ่มซึมเศร้า ทำไมสามีเป็นอย่างนี้ แล้ววันหนึ่งลูกชายเขา กลางคืนกลางคืนที่ ๓ มั้ง คืนที่ ๓ คืนที่ ๔ นี่แหละ ลูกชายจึงถามแม่ว่า แม่ ทำไมพ่อไม่ มาหาหนู แม่ก็บอกว่าก็พ่ออยู่นี่ไง ลูกชายบอกว่า ไม่ใช่ ไม่ใช่พ่อคนนี้ พ่อคนที่มาหาหนูทุกคืน ทำไมเดี๋ยวนี้ไม่เห็นมา สามีก็มองหน้าภรรยา คราวนี้พยานบุคคลเอ่ยปากออกมาอย่างชัดเจน ดูสิว่าจะปฏิเสธอย่างไร ภรรยา ก็เลยเข้าใจแล้วว่าทำไมสามีหนึ่งเงียบอย่างนั้น กรณีที่ไม่มีปฏิกิริยา ตอบสนองใดๆ ภรรยา ก็เลยบอกว่า ลูก ที่ผ่านมาพ่อเขาจะมากกลางคืน ไซ้ใหม่ ไซ้ ถ้าอย่างนั้นเดี๋ยวคืนนี้พ่อหนูจะมาหา ภรรยา เขาก็ฉลาด เหมือนกันนะ เพราะถ้าอธิบายไป ผัวเขาคงไม่ฟังเหมือนกัน เพราะ คนเราถ้าจมอยู่กับความคิด ไม่ฟังหรือก็ไม่ว่าใครจะพูดอะไร พอ ตกกลางคืนไซ้ใหม่ เข้ามุ้งนอน มันจะมีหลอดไฟ แม่เขาบอกว่า ลูก มาที่นี่มา พ่อมาแล้วแหละ สามีของเขาที่นั่งดูว่าจะมาอย่างไร เดี่ยวพ่อ หนูมา พ่อเปิดไฟปั๊บ เงาก็ทอดไปที่มุ้ง ปรากฏว่าไฟส่องเงาแม่ของ เขา เข้าใจใหม่ เงาแม่ของเขาไปติดอยู่ที่มุ้ง พ่อเงาทอดไปที่มุ้ง ปั๊บ เด็กคนนี้ก็เลยร้องว่า นี่ไงพ่อมาแล้ว แม่ก็พูดเป็นเสียงผู้ชาย ถาม เขาว่า วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง กินข้าวอร่อยไหม อย่างนั้นอย่างนี้ไซ้ใหม่

ลูกชายก็นั่งมองเงา แล้วคุยกับเงา สามี่ร้องไห้เลย เขาเห็นภาพเลย เขามองภาพออกเลย ตลอด ๔-๕ ปีที่ผ่านมา ผู้หญิงคนนี้เลี้ยงลูกมา เธอซื้อสตั๊ดต่อสามี่มาตลอด ไม่เคยคิดนอกใจเลย เธอยังทำให้ลูก รู้สึกไม่ขาดพ่อ พ่อมาหาทุกคืน และพ่อจะจากไปทำงานแต่เช้ามีด ตกตึกพ่อมานั่งคุยกับลูก คือการนั่งคุยผ่านเงา เกือบทำให้ครอบครัว ที่อบอุ่นพังทลายเลยนะ เกือบที่เขาจะต้องสูญเสียภรรยาที่ซื้อสตั๊ด ด้วยความคิดของตัวเอง

สังเกตไหมคนเรามีกำแพง กำแพงความคิดตัวนี้ปิดกั้นตัวเราเองเสมอ ปิดกั้นตัวเองจากความจริงที่เผชิญอยู่และตัวเราก็จมอยู่กับความคิดเหล่านั้น ตัดสินด้วยความคิดอย่างนั้น ตัดสินในความคิดของตนเอง ตัดสินเองเสร็จสรรพ สังเกตดู ไม่เข้าใจในความจริงเหล่านั้น ตอนนี้กำลังเป็นกันหนักเลยทั้งประเทศไทย คนไทยกำลังเป็นกันหนักเลย จมอยู่กับความคิดอย่างนั้น เรื่องนั้นตัดสินอย่างนั้น ว่ากันเองเสร็จสรรพเลย แต่ในความเป็นจริงเป็นอย่างไร กลับพยายาม บายเบี่ยงไม่ยอมรับความจริง ไม่ยอมรับความจริงที่กำลังเผชิญอยู่ด้วยซ้ำ ไม่ ฉันไม่ฟัง อย่า เพราะว่าฉันเชื่อของฉันอย่างนี้แล้ว เห็นไหม ฉันเชื่อของฉันอย่างนี้แล้ว ฉันมีของฉันอย่างนี้แล้ว ฉันมีกรอบของฉันอย่างนี้แล้ว อย่ามาทำลายกรอบของฉัน อย่ามาพูดในสิ่งที่ฉันไม่ยอมรับ คนเราเป็นอย่างนั้นจริงๆ นั่นคือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตัวเองคิดโดยไม่เผชิญกับความจริงของธรรมชาติที่มันเป็น

กับสิ่งที่มันปรากฏขึ้น ที่เป็นอยู่อย่างนั้น มันก็เลยกลายเป็นปัญหาที่ทำให้เราไม่เคยเผชิญความจริงสักที เราเผชิญแต่ความคิด และความคิดนั้นก็มีการอบเป็นของเราด้วย คือยึดมั่นสำคัญหมายไปตามอารมณ์ของเราด้วย

เขาเรียกว่ามันไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่อยู่กับปัจจุบันเลย มันอยู่กับความคิด ถ้าคนเราอยู่กับปัจจุบันมันจะไม่จมอยู่กับความคิดอย่างนั้น มันจะรับรู้ รับรู้ รับรู้ เผชิญกับสิ่งที่มันเป็นอยู่ เป็นอยู่ เป็นอยู่


จึงไม่แปลกที่ว่าครูบาอาจารย์ที่หลวงปู่เทียนไปฝึกกรรมฐานแล้วสอบอารมณ์กรรมฐานหลวงปู่เทียน ถามหลวงปู่เทียนว่าเกลือเค็มไหม เกลือเค็มไหม หลวงปู่เทียนตอบว่าเกลือไม่เค็ม ทำไม่ไม่เค็มใครๆ ก็ตอบเกลือเค็มทั้งนั้นแหละ แล้วไม่รู้หรือว่าเกลือเค็ม หลวงปู่เทียนตอบว่ารู้ รู้ว่าเกลือมันเค็ม แต่ตอนนั้นมันไม่เค็มเพราะมันไม่ได้อยู่ที่ลิ้นของผม เกลือเฉยๆ มันไม่เค็มหรอก คำว่าเกลือเฉยๆ มันก็ไม่เค็ม มันไม่เค็มหรอก แต่เมื่อใดที่มันอยู่ที่ลิ้นมันจะเค็ม แต่ถ้าไม่ได้อยู่ที่ลิ้นมันไม่เค็ม แต่ถ้ามันอยู่ที่ลิ้นมันจะเค็ม นี่ ปัจจุบันขณะเลยนะ อาจารย์เลยบอกหลวงปู่เทียน ถ้าจะใช้ไปโน่น ไปบ้านโน้น ระหว่างทางมีป่าอยู่ผืนหนึ่ง ต้องเดินผ่านป่านี้ไป แต่ว่าป่านี้มันมีเสือที่ถูกทำร้ายไว้มันดุมากเลย ไปไหม หลวงปู่เทียนตอบว่า ไป ครูบาอาจารย์สั่งก็ต้องไป ด้วยความเคารพต่อครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์

สิ่งก็ต้องทำ ไม่กลัวเสียหระอ หลวงปู่เทียนตอบไม่กลัวหระอเพราะยังไม่เห็นเสีย มีแต่เขาว่ามา เขาว่ามา เข้าใจใหม่ ยังไม่เห็นเสียเลย มีแต่เขาว่ามาเฉยๆ

เพราะฉะนั้นจึงหมายถึงว่าคนเรากำติดกรอบความคิดแล้ว มักจะไม่ออกจากความคิดของตัวเองง่ายๆ เพราะมันยึดมันถือมัน แต่เมื่อใดก็ตามที่เราอยู่กับปัจจุบันขณะ และไม่อยู่กับความคิดอย่างนั้น ไม่อยู่กับความคิดอย่างนี้ เพิษญอยู่กับความจริงแต่ละขณะนั้น แล้วดู เรียนรู้ ศึกษามันแล้ววางมันลง ดู เรียนรู้ ศึกษามันแล้ววางมันลง แต่ละขณะๆ จิตจะได้บหเรียนที่แตกต่างในแต่ละขณะนั้น ในบหเรียนที่แตกต่างนั้น จิตจะได้บหเรียนที่หลากหลายที่มันเกิดขึ้น ในความเกิดขึ้นที่หลากหลายนั้นสุดท้ายมันจบลงอย่างเดียวกัน คือไม่มีอะไรที่แน่นอนตายตัว เป็นแต่เพียง เหตุปัจจัยที่หนุนเนื่อง และก็จากกันไป ไม่มีจริงยั่งยืน

และอย่าง ครูบาต้าตื่นสาย ผมก็รับรู้ ครูบาต้าตื่นสาย ผมจะไปรับรู้คนอื่นไม่ได้ ครูบาต้าก็มา ไอ่ ค้อๆ แค้ๆ ปล่อยขี้มูกออกมา ทำให้ผมมองเห็น ผมก็เออ อาจจะไม่สบาย เห็นใหม่ ผมจะบอกว่ายัย ทำเป็นไม่สบายมาอ้าง ผมคิดอย่างนี้ได้ใหม่ คิดได้ใหม่ ผมคิดได้ครับ ทำไมจะคิดไม่ได้ เห็นใหม่เพียงแต่ผมจะรู้ทันใหม่ ว่า เออ คิดไม่ดี ในความเป็นจริง ครูบาต้ากำลังไอ่ และสั่งขี้มูก ครูบาต้าอาจไม่สบาย แต่ผมอาจคิดว่าครูบาต้าอาจเล่นละคร เพื่ออ้างเหตุผล

ว่าทำไมถึงไม่อยากจะลุกมาทำวัตรเพราะครูปาต้าไม่สบาย แต่ความคิดมันเป็นไปได้ มันคิดอย่างไรก็ได้ ความเป็นจริงคืออะไร ครูปาต้าสั่งขี้มูก ความจริงเป็นอย่างนั้น แต่ผมกลับมีความคิดกับพฤติกรรมที่แสดงออก เยอะแยะมากมาย ไข้ไหม ซึ่งความจริงเป็นอย่างไรรูปาต้าเท่านั้นที่รู้ความจริง ผมเป็นเพียงแค่จมอยู่กับ ความคิดตัวเอง ถูกไหม แต่ครูปาต้าไม่สบาย แต่ผมกลับคิดมากมาย มันคือกรอบความคิดของผมทั้งนั้น เห็นไหม เรื่องเหล่านี้ถามว่าพวกเราเคยเป็นไหมเคยเป็นไข้ไหม นี่แหละครับธรรมชาติของแท้ มันต้องมองเห็นกัน อย่างนี้ ทำไมพวกเราต้องเรียนรู้อย่างนี้ ทำไมผมพูดเรื่องนี้ เพื่อเราจะได้ทำลายกรอบความคิดเหล่านี้ซะ ไม่อย่างนั้นเราก็จะถูกขังอยู่ในกำแพงแก้วเหล่านี้อยู่ตลอดเวลา ไข้ไหม กรอบนี้มันจะบล็อค เอาไว้พอเราเผชิญหน้ากับใครเราก็จะเผชิญอยู่กับกรอบนี้ตลอดเวลาทำลายมันซะ กรอบกำแพงตัวนี้ แล้วเผชิญอยู่กับความจริงแต่ละขณะนั้นมีสติที่ตั้งมั่น อย่าคิดเอง อย่าคาดเอง แต่ตรึกรองด้วยเหตุด้วยผลจงใช้จิตในการเรียนรู้กับสิ่งที่เป็นจริง ตรงๆ ให้เรียนรู้ตรงๆ แล้วเข้าใจธรรมตามตรง ไม่ใช่เข้าใจธรรมแบบปลอมๆ อ้อมไปอ้อมมาด้วยความคิดอยู่ร่ำไป



บางทีความหลงอยู่ตั้งนาน มันไม่รู้
หลงอยู่ตั้งนานไม่รู้นะ
แต่พอจับต้นเค้าได้ว่า
ความขุ่น ความโกรธของเราที่เกิดขึ้น
ความโลภ ความอยากได้ของเราเกิดขึ้น
นั่นแหละจึงจะเห็นได้ว่า
เอ๊ย เราหลงแล้ว

ความหลง

การฟังธรรม ให้เราเอามาเป็นเครื่องช่วย เอามาเป็นคู่มือแห่งการปฏิบัติ ตอนที่ผมอยู่กับหลวงพ่อดำเขียน ตอนนั้นผมอยู่ที่ป่าไผ่ วัดภูเขาทอง หลวงพ่อยู่กุฏิข้างหน้า ผมอยู่กุฏิท้ายวัด ก็อยู่คนเดียว มีหลวงตาหลายรูปอยู่ แต่ว่าทั้งวัดเขาก็ไม่ได้ปฏิบัติอะไรกัน ยกเว้นผมคนเดียว หลวงพ่อก็พูดธรรมให้ฟังทุกวัน หลวงตาทั้งหลายก็ไม่ได้คิดจะทำ แต่ผมเข้าใจว่าหลวงพ่อเทศน์ให้ผมฟัง หลวงพ่อกำหนดจะปล่อยให้ผมปฏิบัติเอง เดินจงกรม บางทีก็ทำสมาธิ ปฏิบัติไป แล้วแต่จังหวะเวลาของผม คือถ้ามันเหนื่อยมากๆ ก็ทำสมาธิ ถ้าไม่เหนื่อยก็เดิน ใช้การเดินมาก สลับกับการยกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรมในป่าไผ่นั้น นานๆ หลวงพ่อจะเดินมาดูทีหนึ่ง แล้วหลวงพ่อก

ก็จะถามผมว่าเป็นยังไงบ้าง ผมก็เล่าให้ฟัง เล่าไปเรื่อย หลวงพ่อก็บอก ดี ดี ดี ทำต่อไปนะ แต่เวลาพอผมเล่า ผมจะเล่าในความรู้ที่มันเกิดมากกว่า ผมจะเล่าอารมณ์นะ หมายความว่า หมายความว่า ผมมักจะสรุปสิ่งที่ตัวเองคิดว่า คิดว่าตัวเองพบ ตัวเองเห็นนะ สรุปเป็นความรู้ว่าผมเข้าใจอย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้ ซึ่งหลวงพ่อก็ไม่พูดอะไร หลวงพ่อก็พูดว่าทำต่อไป ทำต่อไป ตอนหลังผมถึงได้มารู้ว่า ไอ้การที่ผมพูดอย่างนั้นมันคือความหลง แทนที่ผมจะเล่าอารมณ์ การปฏิบัติ เออ เข้าใจไหม แทนที่ผมจะเล่าอารมณ์การปฏิบัติ ผมกลับไปสรุปเอาเป็นองค์ความรู้ให้หลวงพ่อฟังซึ่งมันไม่ถูกต้อง

ตอนหลังมาผมถึงได้มาเข้าใจแล้วว่า อ้อ ไอ้ตอนนั้นมันเหมือนกับมันเป็นสัญญามากกว่า คือเป็นความจำได้หมายรู้ **ในภาคทฤษฎีที่เราเคยได้เรียนด้วย และมันสอดคล้องกับปฏิบัติ พอมันเห็นแววชนิดหนึ่งก็เลยเอาทฤษฎีที่เรียนมาใส่เข้าไป พอมันใส่เข้าไปปุ๊บมันก็กลายเป็นว่าฉันรู้แล้ว** เสร็จแล้วก็พอหลวงพ่อกำลังถาม เราก็ไปสรุปให้ท่านฟัง เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็ไม่พูดอะไร เออ ดีๆ ทำต่อไป ซึ่งเรากลับคิดว่าสิ่งที่หลวงพ่อบอกอย่างนั้นคือใช่ แต่ในความเป็นจริงก็คือหลวงพ่อรู้อยู่ในเวลานั้นท่านจะหักหาญเราที่เดียวไม่ได้ ท่านจะบอกว่าจะระวังนะ มันจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านจะบอกว่าคิดเอาเองหรือเปล่า ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ที่ท่านจะพูดอย่างนั้น เพราะการพูดลักษณะนั้นมันอาจเกิดผลร้ายมากกว่าผลดีกับผู้ปฏิบัติ เพราะฉะนั้น

ผู้มีความสุขขุมลุ่มลึก ผู้เป็นนักปราชญ์ ผู้เป็นผู้รู้อย่างหลงพ้อ โดย เฉพาะหลงพ้อคำเขียน ท่านไม่หักหาญ ท่านจะไม่พูดลักษณะ อย่างนั้น แต่เราต้องดูอาการกิริยาของท่านว่า เอ๊ะ ทำไมท่านไม่แนะนำ ท่านไม่แนะนำต่อ เหมือนกับว่าท่านรอเวลาเหมือนกัน ผมก็รู้นะ

มาตอนหลังผมถึงได้รู้ว่า หลวงพ่อรอเวลา รอเวลาที่จะทะล่อม ให้เราเข้าทางอยู่ แต่ในช่วงนั้นนะ มันเป็นความรู้ที่มันขึ้นมา ความรู้ ขึ้นมา แล้วเราสรุปเป็นความรู้ ความรู้ อยู่ไหน เพราะว่า**สิ่งหนึ่ง**ที่ **มันเกิดขึ้นขณะที่ผมเป็นตอนนั้นคือมันเป็นความรู้เยอะแต่ไม่รู้** **อารมณ์ของตนเอง มันไหล มันไหลตามอารมณ์ ไหลตามความคิด** มีหลายอย่างยังเป็นไปอย่างนั้นอยู่ และก็อีกส่วนหนึ่งก็คือมันแสดง อาการอยาก อยากพูด อยากพูดให้คนอื่นฟังว่าตัวเองเข้าใจอย่างนั้น เข้าใจอย่างนี้ ตอนนั้นพ่อแม่ผมไปเยี่ยม พร้อมกับพี่น้องผมไปเยี่ยม ผมนั่งเล่าเป็นคั่งเป็นแควเลย ผมนั่งเล่าธรรมให้พ่อแม่พี่น้องผมฟัง สงสัยผมคงจะพูดค้าง ผมเห็นหลวงพ่อนั่งคุยกับโยม

หลวงพ่อกับผมมองผมเรื่อย หรืออาจจะไม่พูดตั้งหรือกแต่ หลวงพ่อกับผมมาดู มาดูท่าที กิริยาการแสดงออกของผม พอสักพักหนึ่ง หลวงพ่อก็ก็นั่งมาข้างๆ หลวงพ่อก็ก็นั่งพูดพอได้ยีน ๒ คน หลวงพ่อก็ก็นั่งพูดว่าระวังจะเป็นวิปัสสนุณะ ผมได้ยีนคำแรก ครั้งแรกผมรู้สึกเฉยๆ แต่ก็ไม่ใช่ว่าเฉยๆ เลยนะ มันรู้สึกสะกิดใจขึ้นมานิดหนึ่ง พอหลวงพ่อก็นั่งกลับมา หลวงพ่อก็นั่งพูดคำนี้อีกทีหนึ่ง ผมรู้สึกเกิดอาการขุ่นมัวขึ้น

ในใจ เอ๊ะ ทำไมหลงพ้อพูดคำนี้กับเรา พ้อหลงพ้อเดินมาบอกครั้งที่ ๓ ปู่บ อารมณืมันขึ้นเลย มันมีอาการมันขึ้นเลยนะ ผมพูดตรงๆ ว่าอารมณ์ผมมันฉุนขึ้นมาเลย เอ๊ะ ทำไมหลงพ้อมาพูดอย่างนี้ แต่เมื่อพ้ออารมณ์มันฉุนขึ้นปุ๊บ ผมเห็นชัดเลย เอ๊ะ พ้อมันกำลังจะปรุงแต่งมันหยุดเลยนะครับ โอ้ นี่เอง มันพูดธรรมดาเป็นคั่งเป็นแควได้ แต่มันกลับคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ได้ บทเรียนที่หลงพ้อให้คือ หลงพ้อพูดในสิ่งที่หลงพ้อพูดอยู่แล้ว หลงพ้อสอนในสิ่งที่หลงพ้อสอน แต่ผมไม่ยอมรับในสิ่งที่หลงพ้อสอน เข้าใจไหม ผมกลับจะไม่ยอมรับในคำเตือนของท่าน เพราะความอวดดี คิดว่าตัวเองมีดี ก็เลยคิดจะอวด เมื่อหลงพ้อเอ่ยคำแรก ผมจึงมีอาการหนึ่ง พ้อเอ่ยคำที่สองฉุนเลย พ้อครั้งที่สาม มันฉุนก็เลย พ้อมันฉุนก็มันเห็น สถิติจึงรู้ทันมันก็ดับลงทันที จึงเข้าใจว่า อ้อ นี่ไงเมื่อกี้เราคิดว่าเรารู้ แต่เรากลับไม่ทันอารมณ์ พ้อคิดว่าเรารู้ เราคิดว่าเราเข้าใจ เราสามารถสรุปเป็นความรู้ได้ แต่สิ่งที่เราไม่ทันคือไม่ทันอารมณ์ขณะนั้นที่มันเกิดขึ้น นั่นแปลว่าเราไม่รู้จักมัน เป็นการศึกษาด้วยสติปัญญา มันคือความคิดเอา หาได้รู้เพราะการเห็น **เป็นการคิดรู้ ไม่ใช่รู้คิด รู้เห็น คิดเพื่อรู้ ไม่ใช่รู้เห็น**

คำว่ารู้เห็นนี้ รู้เพราะมันเห็น ถ้ามันเห็นแล้วมันถึงรู้ แต่คิดรู้นี้ มันคิดเอา ด้วยเหตุด้วยผล ด้วยตรรกะ อย่างที่กล่าวไว้ในกาลามสูตรที่เราเพิ่งสวดจบไป แล้วมันก็สอดคล้องกับความต้องการของเรา

เข้าได้กับความคิดของเรา เห็นใหม่ ๒ ข้อเข้าไปแล้ว ยิ่งถ้ามีคนมาฟัง
 สิ่งที่เราพูด สิ่งที่เราแสดงวาหะออกไปอีก มันยังมีความรู้สึกเชื่อมั่น
 แต่ความเชื่อมั่นตัวเองเกินไปก็ไม่ใช่ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตัวเองพูด
 บางทีก็ไม่ใช่ เพราะบางทีความเชื่อมั่นอันนั้นมันทำให้เราไปติด พอติด
 แล้วมันก็จะยืนยันว่า มันจะเป็นอย่างอื่นไม่ได้ มันต้องเป็นอย่างนี้
 แต่พอมีใครมาพูด มาแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากที่เราเชื่อมั่น เรา
 ก็จะมองเห็นว่าไม่ใช่

เพราะว่าเราสรุปของเราแล้วว่าใช่ แต่ในความเป็นจริงแล้วทุก
 สิ่งทุกอย่างนั้นมันเกิดอะไรขึ้นก็ได้ ทุกคนย่อมมีบริบทที่ไม่เหมือนกัน
เพราะฉะนั้นเราจะบอกว่าของเราใช่ ของคนอื่นไม่ใช่ก็ได้ แต่
เมื่อใดก็ตามถ้ามันเห็นเป็นพระไตรลักษณ์มันเห็นเหมือนกันหมด
ถ้าเห็นไปในรูปของพระไตรลักษณ์มันเห็นเหมือนกันหมด มันจะวิจิตร
พิสดารแตกต่างอย่างไรก็ตาม สุดท้ายก็รวมที่พระไตรลักษณ์ ไม่มี
 อะไรที่พ้นพระไตรลักษณ์ เพราะฉะนั้นถ้าจิตยังไม่เห็นรวมลงเป็น
 พระไตรลักษณ์มันจะแย้งกัน ขัดแย้งกันในบริบทที่แตกต่างเหล่านั้น
เพราะฉะนั้นเวลาที่ผู้ปฏิบัติจะมีวาหะใส่กัน มีเรื่องของความแตกต่าง
ของความคิดเห็นในเรื่องแนวทางอยู่ในช่วงแนวทางอะไรพวกนี้ จะอยู่
ในช่วงระยะที่ยังไม่เห็นพระไตรลักษณ์ แต่เมื่อใดก็ตามที่เห็นพระ
ไตรลักษณ์แล้วไม่เถียงกันหรอก เพราะเขารู้ว่าจะบริบทที่แตกต่างกัน
อย่างไรก็จบที่พระไตรลักษณ์หมด เพราะฉะนั้นในจุดนี้จึงสำคัญมาก

ลำดับที่ตัวเองควบคุมตัวเอง ด้วยความเพียร ความบากบั่น และการเฝ้าสังเกตตัวเองอย่างละเอียด

การเฝ้าสังเกตตัวเองอย่างละเอียดนี้แหละครับ คือการทำ ความเพียรที่เลิศด้วยการกระทำอันเลิศ พระพุทธเจ้าบอกว่าการกระทำอันเลิศย่อมมาสู่การบรรลุธรรมอันเลิศ การบรรลุธรรมอันเลิศจะเกิดจากการกระทำอันละเอียดเป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น การบรรลุธรรมอันเลิศจึงเกิดจากการสังเกตอันละเอียดกับสิ่งที่เกิดขึ้นตัวเอง โดยเฉพาะอารมณ์ อารมณ์หลักๆ คือ ความโกรธ อารมณ์หลักๆ คือ ความโลภ ความโกรธนั้นแหละ ที่มันจะแสดงอาการต่อจากความหลง บางทีความหลงอยู่ตั้งนาน มันไม่รู้ หลงอยู่ตั้งนานไม่รู้นะ แต่พอจับต้นเค้าได้ว่าความฉุน ความโกรธของเราที่เกิดขึ้น ความโลภ ความอยากได้ของเราเกิดขึ้น นั่นแหละจึงจะเห็นได้ว่า อ๋อ เราหลงแล้ว เพราะฉะนั้นความหลงนั้นมันจึงเป็นสภาวะที่ดูยาก จึงไม่แปลกกว่าทำไมจึงมีคำพูดลักษณะที่ว่าคนที่ เป็นโสดจริต จะบรรลุธรรมได้เร็วกว่าพวก โลกจริตและพวกโมหจริต เพราะอารมณ์ที่มันเป็นโทสะมันขึ้นเร็ว และดับเร็ว ในขณะที่โลภะมันขึ้นเร็วแต่มันดับช้า แต่โมหะมันขึ้นช้าและลงช้า เพราะมันจะขึ้นแบบเนียนๆ ค่อยๆ ซึม

เพราะฉะนั้นการจะรู้ว่าตัวเองหลงหรือไม่ ให้ใช้คตฺตฺที่อารมณ์ ตัวโกรธกับตัวโลภ โทสะกับโลภะ สังเกตดูแล้วกัน มันจะเป็นตัวเสริมเข้ามาเมื่อมีโมหะคือความหลงเข้าครอบงำนี้บ ใช้คตฺตฺเอาแล้วกัน

ว่ามันมีตัวนี้เข้ามาเสริมไหม เหมือนอย่างที่ผมบอกว่าผมหลงอยู่ ผมไม่รู้ที่ผมหลง พอหลงพอบอกว่า ระวังวิปัสสนุนะ ท่านพูดแค่นี้ก็คือคำเตือน คำเตือนที่ครูบาอาจารย์เตือนให้เรารู้ให้ระวัง เพราะวิปัสสนุคือการไหลเข้าไปในความคิด เขาเรียกว่ามันได้วิปัสสนาอ่อนๆ เป็นช่วงรุ่งอรุณแห่งวิปัสสนา คือพอมันจับต้นเค้าของวิปัสสนาได้ ปัญหาคือพอมันได้ต้นเค้าหน่อยเดียว มันกลับคิดต่อ พอเราคิดต่อมันออกไปบีบ สมมติว่าเราเข้าใจอะไรบางอย่างบีบ แทนที่เราจะปล่อยให้เกิดความเข้าใจบางอย่างนั้น ด้วยการเข้าไปเห็นซ้ำแล้วซ้ำเล่า เรากลับเอาต้นเค้าตัวนั้นมาพิจารณาด้วยความคิด คิดด้วยเหตุด้วยผล คิดด้วยทฤษฎี แล้วก็ไหลเลย ไหลเข้าไปสู่ความรู้เลย ไหลเข้าไปสู่แหล่งความรู้ที่มันมีอยู่แล้ว เคยได้ยินได้ฟัง เคยศึกษากันมาอยู่ แล้วมันก็ไปเลย ความสำคัญหมายความว่าตนรู้จึงเกิดขึ้น ก็พอความสำคัญหมายว่ารู้เกิดขึ้นบีบ คราวนี้มันก็เกิดความเชื่อมั่น แต่ปัญหาคืออารมณ์ที่มันเกิดขึ้นจะเป็นตัวชี้ให้เห็นว่าเราหลง เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติหลายคนมักตกเข้าอยู่กับกระแสนี้ พอมาสำนึกได้ พอมันออกจากอารมณ์ตัวนี้ได้ ถึงได้รู้ว่า โอ้ ครูบาอาจารย์อุตส่าห์มีเมตตาบอกเรา แต่เรากลับไม่ฟังท่าน แล้วทำให้เราต้องเสียเวลา

เราลองพิจารณาทบทวนตัวเองดูว่าเป็นอย่างไร ทบทวนตัวเองดู บางที่มันขึ้นมา มันเข้ามาแบบเราไม่รู้ตัว เพราะมันคือภาวะแห่งโมหะซึ่งมันขึ้นซ้ำ แต่มันซึมเข้ามา จะรู้ได้ต่อเมื่อมันมีอาการอื่นเข้ามา


แทรกซ้อนอีก คืออารมณ์โทสะ อารมณ์โลภะ เข้ามาแทรกซ้อน ถ้าสังเกตดู เห็น เราจะรู้เลยว่า นี่ไงที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกเรา แล้วทำไมเราต้องไปมีอาการอย่างนั้น นั่นหมายถึงอะไร เห็นไหม เพราะโดยพื้นฐานแล้วคนเรามันมีความรู้สึกอย่างหนึ่งก็คือความมั่นใจว่าฉันก็เป็นหนึ่ง แต่ความมั่นใจมันก็ดี แต่ให้มันอยู่กลางๆ เพราะถ้าอย่างนั้นแล้ว มันจะกลายเป็นทวิภูมิฐานะ เป็นมานะทวิภูมิคือมีความเห็นที่ถือตัว ให้ความสำคัญที่ถือตัว ถ้าเราทำมากๆ จริงๆ แล้วมันก็เป็นสิ่งโยชนอีกตัวหนึ่งเหมือนกัน แต่ถ้าเราเข้าใจและรู้ทันมัน อยู่น้อยๆ มันก็ไม่แสดงตัวที่น่าเกลียดเท่าไรหรอกมันยังควบคุมได้ แต่ถ้าเราไม่รู้ทัน ตัวนี้ก็แสดงตัวน่าเกลียดได้ง่ายๆ

ดังนั้นเมื่อเวลาปฏิบัติ เช็ดดูอาการแทรกซ้อนด้วย ดูอาการที่มันแทรกซ้อนขึ้นมาด้วย มีอารมณ์ที่มันแทรกซ้อนขึ้นมาด้วย จะทำให้เราสามารถเข้าใจกับมันง่ายขึ้น ถึงตอนหนึ่ง ถ้าเราเข้าใจกับมันง่ายเข้า เราหลุดออกจากอารมณ์ที่มันติดค้างได้ด้วย พอผมมามองเห็นว่าตัวเองฉุนขึ้นในคำเตือนของหลวงปู่ ผมถึงได้เข้าใจว่า โอ้ นี่มันหลงมันมีภาวะแห่งการหลงเข้าไป ก็รีบไปกราบหลวงปู่ ขอขมาท่าน หลวงปู่ก็มองหน้าแล้วยิ้มๆ ไม่เป็นไรๆ คมนะ ครูบาอาจารย์ที่ท่านมีประสบการณ์ท่านคมนะ ท่านมองด้วยหางตา รู้เลย ท่านรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา เพียงแต่ว่าท่านกำลังหาวิธีการที่จะค่อยๆ ค่อยๆ แก้ไขเราเท่านั้นเอง แต่บางทีผู้ปฏิบัติแค่เกิดความรู้สึกอยาก อยากรู้ให้

ครูบาอาจารย์ใช้วิธีการที่หันทีอะไรประมาณนี้ ทักท้วงกัน ไข่ความอยาก กับความจริงที่มันปรากฏคนละอย่าง บางทีถ้าศรัทธายังไม่แข็งพอ ครูบาอาจารย์ทักท้วง มีแยกกันเลย มีไม่เชื่อไม่พอ แยกทางเลย แต่ ถ้าศรัทธามั่นพอเขาก็จะเชื่อ อย่างมีอาจารย์ท่านหนึ่ง ลูกศิษย์ลูกหา จะว่าลือกันว่าท่านรู้วาระจิต ท่านรู้วาระจิตลูกศิษย์ก็อยากเหลือเกิน อยากให้อาจารย์ทักท้วงว่าตัวเองเป็นยังไง พอท่านทักท้วงให้ อื้อ มัน ก็ก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลง นั้นหมายถึงว่าศรัทธาพอนะ ถ้าไม่ศรัทธา ถ้าเขาไม่ศรัทธา แล้วไปทักท้วงอย่างนั้น แล้วทักท้วงตรงๆ บอกเลย ว่าโอกาสฟังเยอะ

มันมี ๒ อย่างนะ มันคืออยู่อย่าง และมันก็ไม่ได้อยู่อย่าง อาการ ที่ครูบาอาจารย์ทักท้วงแบบที่พูดเมื่อกี้ว่า ลูกศิษย์ลูกหาพอเชื่อมันว่า ครูบาอาจารย์รู้วาระจิต ก็อยากให้อาจารย์ทักท้วงให้ มันไม่ได้อยู่ อย่างคือว่ามันไม่คิดฟังตัวเอง ลูกศิษย์จะไม่ยอมคิดฟังตัวเอง หวัง จะให้ครูบาอาจารย์ชี้ให้ ตัดครูบาอาจารย์ ถ้าอย่างนี้โอกาสก้าวหน้า ในการปฏิบัติไม่สูงหรอก เพราะมันจะไม่ดูผิด ดูถูกด้วยตัวเอง มัน ไม่ได้ ลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง มันรอหวังอย่างเดียวว่าครูบาอาจารย์ จะบอก ครูบาอาจารย์จะชี้ มันก็ให้ความหวังใจไปที่ครูบาอาจารย์ตลอด เข้าใจตรงนี้ใช่ไหม แต่ถ้าเราสามารถที่จะเฝ้าดูสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นกับเราเอง มีครูบาอาจารย์เป็นกัลยาณมิตร แต่ไม่ใช่หวังพึ่งท่านอย่างเดียว เราต้องดูแลตัวเองด้วย เฝ้าสังเกตเรียนรู้อะไรที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

ค่อยเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ค่อยๆ แก้ไขกับมันไป ในขณะที่เดียวกันครูบาอาจารย์ท่านก็จะดู แล้วท่านก็จะค่อยๆ แก้ไขให้เราควบคู่กันไป บางที่ท่านแก้ไขให้เราเรียบร้อยแล้ว ถึงจะเข้าใจว่า อ้อ นี่ท่านแก้ไขให้เรานะ มันก็จะมีกระบวนการของมันอยู่ แต่สิ่งที่จะช่วยได้เป็นอันดับแรก ก็คือ การสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองอย่างละเอียดรอบคอบ การเช็คดูอารมณ์แทรกซ้อนที่มันเกิดขึ้น ถ้ายังมีอารมณ์แทรกซ้อนและทำให้เราเศร้าหมอง นั้นแปลว่ามันหลงเรากำลังหลงอยู่ ให้ดูให้ดี



การที่ไม่มีความรู้ในทฤษฎีมากมาย
แต่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว
มีสติไปรู้เท่าทันกลับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น
ด้วยความตั้งใจอย่างแท้จริง
ของการที่จะปลดเปลื้องตัวเอง
ของพันธนาการ มันกลับทำให้เขา
สัมผัสกับความจริงที่เกิดขึ้น
มันเป็นประสบการณ์ตรง
และเป็นธรรมมือหนึ่งด้วย
ไม่ใช่ธรรมมือสอง

ปฏิจสมุปบาท

มีครั้งหนึ่ง มีเรื่องราวที่อยากเล่าให้ฟังเรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องราวที่ยืนยันให้รู้ว่ากรรมให้ผลได้ สามารถที่จะเข้าใจมัน เพียงแต่เราบอกกับตัวเองตรงๆ รู้กับมันตรงๆ สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองอย่างชัดเจน เราไม่จำเป็นต้องมีความรู้ด้านทฤษฎีมากเกินไป ครั้งหนึ่งเมื่อไปจำพรรษาอยู่ที่บ้านยางบง ตำบลห้วยบง ตอนนั้นพระอุปัชฌาย์เจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิฝ่ายธรรมยุต เรียกให้ไปรักษาการเจ้าอาวาสที่วัดแห่งนั้น พอดีมีปัญหาพระที่อยู่ที่นั่นได้หนีออกจากวัดไปก่อนถึงวันเข้าพรรษาเพียงวันเดียวก็เลยไม่มีพระอยู่ ท่านจึงเรียกตัวผมไปเพื่อจะไปอยู่ ในขณะที่เดียวกันท่านก็จัดพระที่บวชใหม่ให้ไปอยู่ด้วย

มีพระเพ็งมาบวชก่อนเข้าพรรษาได้ไม่กี่วัน และก็อีกรูปหนึ่งพระบวชมาแล้ว ๑ พรรษา แต่เป็นการบวชครั้งที่ ๒ ของท่าน ครั้งแรกท่านบวชได้ ๒ พรรษา ท่านก็สึกไป แล้วก็มาบวชใหม่ได้ ๑ พรรษาก็มาอยู่ด้วยกัน ปรากฏว่าที่วัดจะมีป่าช้าติดกับวัด ป่าช้าอยู่หลังศาลา เมรุเผาศพก็อยู่ในป่าช้า ห่างจากศาลาประมาณ ๒๐๐ เมตร เป็นวัดที่มีกุฏิหลังเล็กๆ แยกกันอยู่รูปละหลัง ปรากฏว่าพระกัลลวี่ ท่านก็ไม่กล้าที่จะอยู่กุฏิรูปละหลัง พระบวชใหม่กัลลวี่ เพ็งจะบวชได้ ๒-๓ วัน แต่ที่กัลลวี่หนักกว่าคือพระบวชมาแล้ว ๒ รอบ กัลลวี่หนักกว่า

ที่นี้ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ท่านกัลลวี่อย่างเดียว ปัญหาอยู่ที่เกิดกระบวนการจะว่าเบียดเบียนก็ได้ เหมือนว่าจะช่วยเหลือ พระที่บวชเก่านั้น บอกว่าหลงพี่ หลวงพี่บวชใหม่ยังไม่รู้อะไร อยู่คนเดียวไม่ได้หรอก อันตราย ไป ไป ไปอยู่กับผม จะมานอนคนเดียวไม่ได้หรอก ฟังดูดี ฟังดูดีมาก อันตรายมาก จะมาอยู่กุฏิอยู่วัดป่าคนเดียวเพ็งบวชมาใหม่ หลวงพี่ ไป ไป ไปอยู่กุฏิผม ผมจะสอนอ่านหนังสือ ผมจะสอนสวดมนต์ พุดไม่พุดเปล่า มีการทอบบาตร ทอบจีวร ทอบผ้าครองของพระบวชใหม่ไปด้วยเสร็จสรรพเลย ขนสั้มภาระของพระบวชใหม่ ไปอยู่กุฏิตัวเองเสร็จสรรพ พระบวชใหม่ก็เลยมาถามพระอาจารย์ว่า ตกลงใครกันแน่รับที่กัลลวี่ บริหารผมถูกเอาเป็นตัวประกันเรียบร้อยแล้ว บาตร จีวรผมกลายเป็นตัวประกัน ไปอยู่กุฏิของพระบวชเก่าแล้ว พระบวชใหม่ก็เลยต้องไป ที่นี้เวลาพระบวชใหม่จะนอนก็ไม่ได้นอน

หลวงพี่อย่าเพิ่งนอน นั่งสมาธิก่อน แต่พอหลวงพี่บวชใหม่จะนั่งสมาธิ หลวงพี่บวชเก่าก็จะนั่งคุย คุยสักพักหนึ่งตัวเองก็หลับ หลวงพี่บวชใหม่หลับที่หลัง หลวงพี่บวชใหม่จะหลับก่อนไม่ได้ แกจะเขย่าว่าอย่าเพิ่งนอน อย่าเพิ่งนอนๆ อ่านหนังสือก่อน อ่านหนังสือก่อน จะให้ทำโน่น ให้ทำนี่ เหตุผลมีส่วนเดียวเท่านั้น คือ ขอให้แก่ได้หลับก่อน อย่า อย่าหลับก่อนแก ผมก็เคยเจอลูกไม้นี้เหมือนกัน แกมาหาผม แกบอกว่าเป็นอาจารย์ผมอยากรู้เรื่องนี้ ผมก็จะอธิบาย ในขณะที่ผมอธิบายไปท่านก็จะนั่งฟัง แล้วทำตาเซื่องลง แล้วก็หลับ พอจะรุ่งมากๆ ก็บอกว่าขอบคุณครับอาจารย์ แล้วรีบประคองความง่วง กลับกุฏิ และก็นอนหลับเลย คือกลัวขนาดนั้นเลย

จนกระทั่งผมรู้สึกว่าถ้าปล่อยไว้อย่างนี้ต้องไม่ดีแน่ๆ ก็เลยถามว่ากลัวหรือเปล่าทั้ง ๒ ท่าน พระบวชใหม่ยอมรับเลยว่ากลัว พระบวชเก่าก็วางฟอร์ม ผมไม่กลัวหรอก ถ้าท่านไม่กลัวก็ไม่ใช่ไร พระบวชใหม่นี้กลัวมากใช้ไหม ครับ อยากหายไหม อยากครับ ถ้าอยากหายแล้วผมจะช่วย ส่วนท่านไม่ยอมเลย ท่านไม่กลัวใช้ไหม ถ้าอย่างนั้นก็ ท่านที่บวชใหม่ไปเอาบริวารจากกุฏิหลังนั้น แล้วไปนอนที่ศาลาพักศพในป่าช้า ไปนอนที่ศาลาพักศพในป่าช้า แกบอกว่าเอาอย่างนั้นเลยเหอ อาจารย์ เอ้อ มันต้องใช้วิธีการนี้แหละ มันจะเห็นความจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง แกก็ไปเก็บของ แกเป็นคนเชื่อฟัง บวชใหม่ไม่รู้เรื่องอะไรและพร้อมที่จะเชื่อฟังดีมากๆ ท่านที่บวชใหม่ก็

ไปเก็บของที่กุฏิไปศาลาพักศพ ไปกางกลดนอนอยู่ที่นั่น พระบวชเก่า ก็จะไปหอบบาตรจีวรตามเหมือนกัน พระอาจารย์บอกว่าไม่ต้องไปหอก ทานอยู่นี่แหละ แยกกันอยู่ หลวงพี่บวชใหม่ไปอยู่ได้ ๒ วัน ผม บอกว่าจำไว้นะ อย่าเพิ่งนอน ตกกลางคืนอย่าเพิ่งนอน ให้นั่งยกมือ สร้างจิ้งหะ ยกมือสร้างจิ้งหะไปเรื่อยๆ แล้วจะรู้เองแหละว่าจะไร ที่ทำให้คุณกลัว แล้วที่จริงแล้วคุณกลัวอะไร ถ้ากลัวมากก็หันหน้า มาทางกุฏิผม กุฏิผมจะอยู่หลังศาลา อยู่ปากทางเข้าป่าช้า ผมก็ บอกว่าหันหน้ามาทางกุฏิผมนะ ผมจะเปิดไฟอยู่หน้ากุฏิ แล้วผมจะ เดินจงกรมอยู่ที่นั่น ถ้ากลัวให้มองมา ผมจะเดินจงกรมอยู่เป็นเพื่อน

ท่านไปอยู่ได้ ๒ คืน พอเช้าวันที่ ๓ ท่านก็เดินยิ้มมาเลย บอก อาจารย์ ผมรู้แล้วครับว่าผมกลัวอะไร แล้วอะไรที่ทำให้กลัว ก็เลย ถามว่าถ้ารู้ พูดได้ไหม อธิบายได้ไหม ได้ครับ ไหนเล่ามาให้ฟังซิ ท่านบอกว่าคืนแรกที่ไปนอนอยู่ ขณะที่กำลังยกมือสร้างจิ้งหะ ปรากฏ ว่ามีเสียงดังเกิดขึ้นบนหลังคา ก็กึ่งไม่มันหล่นใส่หลังคา พอกึ่งไม่หล่น ใส่หลังคาบ้าง คนที่กลัวผิมนึกอะไร มันไม่คิดเรื่องอื่นหรอกครับ มันก็คิดเรื่องผิมนั้นแหละ พอเสียงดังปัง นั่นแหละอาจารย์ คิดอย่าง เดียวว่าผีมาแล้ว มันเห็นชัดเลย มันร้องว่าผีในใจ ใจเต้นเร็วมาก เลย ขนลุก ขนชัน อุณหภูมิมันร้อนขึ้นเลย ลิ่นซาเลยครับอาจารย์ ลิ่นซา ขนลุก หัวใจเต้นเร็ว อุณหภูมิสูง แกบออกผมจำได้ อาจารย์ สั่งเอาไว้ เกิดอะไรขึ้นให้ยกมือสร้างจิ้งหะไว้ ผมก็เลยยกมือสร้าง

จิ้งหะทันที้ พอมันเกิดอะไรขึ้นผมก็ยกมือสร้างจิ้งหะ พอยกมือสร้างจิ้งหะได้รอบเดียว ทุกอย่างก็กลับเป็นปกติหมดเลย อากาการหัวใจเต้นเร็ว อุณหภูมิสูง ลึนซา ทุกอย่างกลับเป็นปกติหมด ผมก็ยกมือสร้างจิ้งหะได้สักพักหนึ่ง ผมก็หลับ

พอคืนวันที่ ๒ ครับ คืนวันที่ ๒ ขณะที่ผมกำลังยกมือสร้างจิ้งหะอยู่ มันก็มืออะไรก็ไม่รู้ครับบินมาชนกอดผม พอบินมาชนกอดผม ผมว่าผี ปู๊ป ไอ้ คราวนี้ครับอาจารย์ พอผมคิดว่าผีเท่านั้นแหละครับ ผมเห็นเลยครับ ผมเห็นผีเดินออกจากเมรุ เดินออกมาจากป่า เดินออกมาจากทุกทิศ ทุกทาง เดินตรงมาที่ศาลาพักผ่อน เดินตรงเข้ามาหาผมครับ ไอ้โฮ พอมันเห็นตรงนั้นครับอาจารย์ หัวใจผมเต้นเร็วมากเลย ลมหายใจผมผุดจิ้งหะ ลึนซา อุณหภูมิสูง ขนลุกขนชัน ความกลัวขึ้นสุดขีด เป็นภาพเลยครับอาจารย์ เห็นเป็นผีเดินเข้ามา ผมจำได้อาจารย์สั่งไว้ เกิดอะไรขึ้นยกมือสร้างจิ้งหะ ผมก็ยกมือขึ้น ตอนที่ภาพมันเกิดขึ้นผมหนึ่งอยู่ครับอาจารย์ ใจผม ผมงตกใจผมหนึ่ง แต่พอผมยกมือสร้างจิ้งหะปุ๊บ ปรากฏว่าผีหายไปหมดเลย ผีทั้งหมดหายไปหมดเลย ผมกลับเป็นปกติทันที **ผมรู้แล้วครับ ผมกลัวอะไร ผมกลัวความคิดตัวเอง ผมกลัวความคิดครับอาจารย์** ทำไม่ถึงเขาถึงว่าอย่างนั้น เพราะผีที่โผล่มาทั้งหมดเป็นผีในหนังทั้งนั้นเลย มันผีในหนัง ผีในทีวีทั้งนั้นเลย พอผมคิดว่าผี มันโผล่ออกมา ผมคิดว่าผี มันก็เห็นผีทันที แล้วความกลัวมันก็เกิด พอผมยกมือสร้างจิ้งหะ ความคิดมันก็หยุด ผีมันก็หาย ความกลัวผมก็หาย

เป็นการพูดและสรุปได้แบบเฉียบขาดมาก ไม่ต้องถามว่าพระ
 รูปนี้เคยเรียนอะไรมาก่อนไหม ไม่มีครับ อ่านหนังสือยังตะกุกตะกัก
 ครับ สวดมนต์ก็ไม่ได้ หนังสือก็อ่านไม่คล่อง ไม่ต้องถามว่าเคยเรียน
 เคยปฏิบัติที่ไหนมาไหม ไม่มี ชีวิตนี้มีแต่ตมกาว สูบยาบ้า กินเหล้า
 อบายมุขล้วนๆ แต่พอมาวันหนึ่งที่เขามีโอกาสที่จะเฝ้าดูตัวเองในการ
 เผชิญกับความจริง กล้าที่จะเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นด้วยความกล้า
 หาญและอดทน ความมั่นคงในความเชื่อครูบาอาจารย์ มันกลับทำให้
 เขาพลิกชีวิตตัวเอง เพราะตั้งแต่นั้นมาเขาบอกเลยว่า **ที่ผ่านมามี**
ผมตกอยู่ภายใต้อิทธิพลความคิดของตัวเองมาโดยตลอด ผมอยู่
ภายใต้มัน มันบอกให้ผมกลัว มันบอกให้ผมทำอย่างโน้นทำอย่างนี้
สารพัดที่จะเป็น ผมไม่เคยดูมันจริงๆ ไม่เคยเห็น แค่ ๒ คีนัน
ผมมองเห็นชัดเลยว่าทั้งหมดทั้งสิ้น ไอ้ความคิดนี้แหละเป็นตัวบงการ
 ผมฟังดูแล้วน่าสนใจมากๆ เลย **น่าสนใจคือเขามีสติ** เพียงแค่เขา
 เจริญสติเพียงไม่กี่วัน แต่เขาสามารถเฉลยความจริงที่มันซ่อนเร้นอยู่
 ภายในใจของเขา เฉลยความจริงในกระบวนการของเขา ยิ่งกว่านั้น
 เขาสามารถปลดเปลื้องตัวเองออก ปลดปล่อยตัวเองออก ออกจาก
 พันธนาการเหล่านั้น อาจจะเป็นเพราะความที่เขาไม่รู้อะไรมาก มันก็
 เลยไม่มีความรู้ที่จะไปขังตัวเอง แล้วพาให้เกิดความลึกลับลึกลับอยู่ทั่วไป
 เพราะการเห็นของเขา มันเป็นการเห็นในประสบการณ์นั้นทันที เพราะ
 มันเป็นการประสบการณ์ของการเห็นการพบมัน ซึ่งแน่นอนว่าเขาไม่เคย
 เห็นสิ่งเหล่านี้ แต่การที่เขาเห็นมันกลับปลดเปลื้อง ปลดปล่อย

จิตวิญญาณของเขาเป็นอิสระ เพราะเขาได้เชื่อเลยว่า เขาเห็นเหตุการณ์ เขาเห็นการเปลี่ยนแปลงของกายที่มันเป็นขั้นเป็นตอน เขาเห็นการเปลี่ยนแปลง ของจิตที่มันมีการเปลี่ยนแปลงพร้อมกาย ในคืนวันที่ ๒

ในคืนวันแรกเขายังไม่เห็นจิตว่ามันเป็นอย่างไรนะครับ เขารู้ แต่ว่าเมื่อหูเขาได้ยินเสียงอะไรหล่นใส่หลังคา เขาคิดเรื่องผีขึ้นมา และ เขาก็เกิดความกลัว จนแสดงอาการออกทางกาย แต่มันน่าสนใจ ในคืนที่ ๒ สติของเขาเร็วขึ้น สติของเขาเร็วขึ้น เมื่อมีเสียง มีบางอย่าง มากกระทบหู มีบางอย่างมากกระทบจิตของเขา และเสียงมันเกิดกระทบหู เมื่อจิตมันกระทบ เขาปรุงแต่งครับ เขารู้เท่าทันการปรุงแต่งของจิต ที่มันเกิดนิมิตภาพเหล่านั้นทันที เป็นภาพความคิด พอภาพความคิด มันเกิดขึ้น ความกลัวได้ตามมา อาการทางกายจึงได้ค่อยเกิดขึ้น เขา เห็นเพียงแค่วันที่ ๒ สติของเขาเร็วขึ้น เขายังมองเห็นได้ชัดเจนว่านั่น เห็นขบวนการทางจิตที่มันเกิดขึ้นก่อน ถึงได้เกิดผลกระทบทางด้าน ร่างกาย อาการหัวใจเต้นเร็วขึ้น อาการอุณหภูมิสูงขึ้นเป็นเรื่องของกาย มันเกิดขึ้นจากที่แกเห็นภาพนิมิตและเกิดความกลัว อาการนิมิต เหล่านั้นเกิดขึ้นหลังจากการกระทบของเสียง กระทบกับหูและมันก็ เกิดความคิดขึ้นมาว่าผี

ฟังดูให้ตื่นนะครับ ผมกำลังจะบอกว่าผู้ชายคนนั้นเห็นขบวนการ ปฏิจสมุปปาทที่มันเกิดขึ้น พระรูปนี้เห็นขบวนการปฏิจสมุปปาท โดยที่ท่านไม่รู้ว่าเป็นปฏิจสมุปปาทเกิดขึ้นกับท่าน ในขณะที่ท่าน

ยกมือสร้างจิ้งหะ สติตั้งอยู่ เกิดเสียงกระทบ พอเสียงกระทบกับหู
 บิ๊บ ในขณะที่นั้นจิตกลับหลงออกไปจากฐานที่ตั้งนะครับ จึงทำให้เกิด
 การปรุงแต่ง ปรุงแต่งสิ่งที่มากระทบนั้นเกิดเป็นนามรูป นามรูปคือ
 รูปที่เกิดจากความคิด ก็คือความคิด ความรู้สึก อารมณ์นั้นแหละครับ
 และนามรูปตัวนี้มันกระทบกับใจ เกิดเป็นมโนผัสสะอีกครั้งหนึ่ง พอ
 มันปรุงแต่งในจิต มันก็กระทบกับจิตนั้นแหละ เกิดเป็นมโนผัสสะขึ้น
 มันจึงเกิดเวทนาขึ้น ความรู้สึกกลัวส่งผลออกมาทางกาย เกิดความ
 หวาดกลัวต่อสิ่งนั้น โชคดีครับ ท่านไม่ได้ไปเสียเวลาอยู่กับสิ่งนั้นนาน
 แค่อารู้สึกว่ากลัวขึ้นมาบิ๊บ พระอาจารย์สั่งไว้ว่า เกิดอะไรขึ้นให้ยกมือ
 สร้างจิ้งหะ พอยกมือขึ้นแค่ ๒ ครั้ง ทุกอย่างจบ พอยกมือ เมื่อ
 จิตของเรากลับมาฐานที่ตั้งได้ การปรุงแต่งด้วยความหลงเหล่านั้น
 มันยุติทันที ทุกอย่างเป็นปกติ


ผมมักจะพูดเรื่องนี้ก็เพราะว่าผมอยากยืนยันว่า **การที่ไม่มีความรู้**
ในทฤษฎีมากมาย แต่ประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นแล้วมีสติไปรู้เท่าทัน
กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นด้วยความตั้งใจอย่างแท้จริงของการที่จะปลดปล่อย
ตัวเองของพินธนาการ มันกลับทำให้เขาสัมผัสกับความจริงที่เกิดขึ้น
มันเป็นประสบการณ์ตรงและเป็นธรรมมือหนึ่งด้วย ไม่ใช่ธรรมมือสอง
ไม่ใช่เซกันแฮนด์ (Secondhand) เป็นธรรมมือหนึ่งป้ายแดงที่พบ
ด้วยตนเองโดยใช้กระบวนการ ที่เรียกว่าการเจริญสติของพระพุทธเจ้า
เห็นไหมครับ ใครเอาแนวทางที่ท่านสอนมาใช้เพื่อจะเห็นประสบการณ์

และสภาวะธรรมที่มันจะเกิดขึ้นกับตัวเอง **จึงไม่แปลกเลยครับ ที่หลวงปู่เทียนจะกล้าพูดกันว่ารู้เรื่องพระพุทธเจ้าก็ไม่ทำให้เราพันทุกข์ แต่ถ้าเอาวิธีการของพระพุทธเจ้ามาใช้ เราจะพันทุกข์นะครับ** รู้เรื่องของท่าน ท่านจะจัดการเรื่องของท่านดีแค่ไหนก็ไม่ทำให้เราพันทุกข์ แต่ถ้าเอาวิธีการของท่านมา เราจะพันทุกข์ได้ตามท่าน จึงไม่แปลกใจว่าทำไมที่เรียนกันหนักๆ เรียนกันเยาะๆ บางทีกับไม่เคยรู้เรื่อง และไม่เคยปฏิบัติตามหลักธรรมแห่งพระพุทธองค์ ยิ่งคลางแคลงสงสัยในแนวทางการปฏิบัติ

เพราะใจยังสงสัยในพุทธธรรมแท้ๆ จึงไหลไปสู่การประกอบพิธีกรรมที่เรียกว่า **สัลยพตปรามาส** ทำโนสิ่งทีพระพุทธองค์ทรงยกเลิกตั้งนานแล้ว ก็พระที่มีความรู้ทั้งนั้นแหละที่กำกับกัน เพราะว่าถ้าเราใช้วิธีการเดียวกับพระรูปนี้ ใช้ความกล้าหาญ ความพยายาม โดยเฉพาะการมองเห็นว่าความหวาดกลัวนั้นทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ ถ้าเขามองเห็นว่าหรือว่าใครก็ตามที่เห็นว่า อะไรก็ตามที่ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ อยู่ย่นมันควรจะได้รับการเฉลยสักที เพราะตัวเองจะได้ปลดเปลื้องตัวเองออกจากพันธนาการเหล่านั้นซะ ไม่ใช่ยังกลบเกลื่อนกันอยู่รำไปกลัวก็กลัวกันอยู่นั้นแหละ ไม่เคยคิดจะแก้ไขตัวเองสักที ก็ยังไม่กล้าที่จะเผชิญความจริง ยังใช้วิธีการกลบเกลื่อนตัวเองอยู่ หลบเลี่ยงอยู่รำไป ความอดทน ความกล้าหาญที่จะเผชิญ ความตั้งใจมั่นในการที่จะปลดปล่อยตัวเองออกจากพันธนาการเหล่านั้นของพระรูปนั้นแค่

๒ คีน เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตทั้งชีวิตเลย เขาเปลี่ยนหมดเลย เปลี่ยนจนพ่อแม่ถาม พระอาจารย์สอนลูกอย่างไร ลูกเปลี่ยนได้ขนาดนี้ ได้ลูกคนใหม่ จากที่เคยซี้เกียจซี้คร้านมากๆ เอาแต่อบายมุขล้วนๆ เลย กินเหล้า สูบยาบ้า ดมกาว สารพัดที่จะใช้ชีวิตไร้ประโยชน์โดยสิ้นเชิง ออกพรรษาได้ไม่นาน ลีอกออกไปเปลี่ยนเป็นคนละคนเลย โอ๊ย พ่อแม่ได้ลูกคนใหม่ คิดดู กลายเป็นกำลังหลักที่ช่วยเลี้ยงดูพ่อแม่ ทำมาหากิน บุหรีก็เลิก เหล้าก็ไม่ต้องไปถามถึง อบายมุขทุกอย่างยุติเลิกหมดเลย

พระรูปร่างนั้นบอกว่าผมเห็นชัดเลย ความคิดมันหลอกลวงผมมาตลอดชีวิต ผมก็ไหลไปตามมันตลอดเวลา ลองพิจารณาดูให้ดีนะ ถ้าเราได้รับประสบการณ์ชัดๆ จริงๆ เราฟังตรงเข้าไปในใจอย่างนั้นได้ มันยืนยันได้ ความคลางแคลง ความสงสัยในสิ่งที่ตัวเองพบเห็นมันมีไม่ได้หรือครับ มันไม่สงสัยถึงขั้นที่ว่า ยืนยันเลยว่าใช่เลย เพราะมันได้รสชาติของการปฏิบัติเรื่องนั้นจริงๆ ก็อยากให้อาไปคิดพิจารณาดู ถามตัวเองว่าเราเข้าใจตัวเองขนาดไหน เรารู้จักตัวเองได้มากขนาดไหน เราปลดปล่อยพันธนาการได้มากขนาดไหน หรือยังอยู่ที่เดิม ที่ที่ถูกกักขัง ที่ที่เราไม่รู้ทัน ไม่ใช่คำว่ามองไม่เห็น ใช้คำว่าเราไม่รู้ทัน ไม่รู้ทันไม่พอ เรายังพร้อมให้พันธนาการเหล่านั้นจองจำเราตลอดไปด้วยหรือเปล่า ให้คิดพิจารณาดูให้ดี ให้ทราบกัน



บางครั้งเทวทูตก็เตือนเราอยู่ตลอดเวลา
แล้วเราก็มักจะเฉลและหลงลืมคุณค่าดีเดือน
ต้นโดยฟัง บางครั้งเราก็มัวเมา
หลงในเรื่องของอายุ
หลงในเรื่องอีกหลายๆ อย่าง

ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์

ขอเจริญพรทุกๆ ท่าน เช้าวันนี้ที่อาศรมมาตาของเรา ก็เป็นเช้าวันแรกหลังจากที่เราผ่านการปฏิบัติและที่ได้เรียนรู้เมื่อวานนี้ตั้งแต่บ่าย เมื่อเช้านี้พระอาจารย์พาพวกเราสวดบทที่เรียกว่ากัลยาณมิตรและเทวทูต เพราะว่าเป็นบทสวดที่สำคัญอย่างยิ่งกับการที่จะทำให้เราสามารถที่ได้เข้าถึงธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่น การเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน รวมทั้งกระบวนการที่เราเข้ามาเห็นกับสิ่งที่ปรากฏต่อตัวเอง ในเรื่องของเทวทูต ที่บอกว่า เมื่อเทวทูตตักเตือนแล้ว บางครั้งเทวทูตก็เตือนเราอยู่ตลอดเวลา แล้วเราก็มักจะผลอและหลงลืมดูคำตักเตือน ตื่นโดยฟัง บางครั้งเรายังมัวเมา หลงในเรื่องของอายุ หลงในเรื่องอีกหลายๆ อย่าง

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า สอนให้เราเข้าใจในความไม่ประมาท ให้มาก เพราะว่าสิ่งที่จริง ๆ แล้ว สภาวะธรรมมันแสดงของมันอยู่ตลอดเวลา แต่เราต่างหากที่กลับไม่มีสติ โอกาสจะเห็นสภาวะธรรมเหล่านั้น ที่มันไม่เคยเห็น เพราะเราไม่หยุดที่จะดูมัน เราไม่เคยหยุดที่จะดู และเราก็จะแสวงหาตัวธรรมนอกตัวด้วย พระอาจารย์ใช้คำว่าเรามักจะหาธรรมนอกตัว แต่เราลืมดูว่าตัวพระไตรปิฎกที่สำคัญที่สุดคือกายกับใจของเรา ผู้ชายคนหนึ่งเปลี่ยนตัวเองจากเป็นคนธรรมดา เปลี่ยนตัวเองเป็นพระพุทธเจ้า ท่านไปศึกษาจากตู้ไหน ท่านหยิบตำราเล่มไหนมา ท่านไม่มีตำราเล่มไหนเลย นอกจากตำรากว้างศอก ยาววาหนาคืบ และมีจิตวิญญาณครองด้วยกายใจของท่านนั้นแหละ เป็นตัวตำราของท่านคือกายกับใจของท่านได้เห็น เพราะฉะนั้นถ้าจะหันกลับมาศึกษาตำราที่แท้จริง เหมือนอย่างที่คุณชายคนนั้นได้ศึกษาบ้าง มันจะเป็นกระบวนการตรงกว่าไหม ตรงกว่าการไปอ้อมค้อมหาความหมาย หากำแปล หากความหมายจากตัวอักษร ตัวหนังสือใหม่ ความโกรมี่ใหม่ในตัวเรา ความโลกรมี่ใหม่ในตัวเรา ความทุกข์มีใหม่ในตัวเรา สุขมีใหม่ แล้วเราจะไปพูดเรื่องอะไรอีก พวกเรารู้ใหม่บ้าง ครั้งการเรียนรู้ของเรามักจะล่าช้าเกินไป เพราะเรามักจะแสวงหาความรู้ออกไปภายนอกมากเกินไป

วันก่อนพระอาจารย์สอนที่วัด บอกว่ามีเรื่องหนึ่งพระสารีบุตร กำลังนั่งพิจารณาเรื่องหนึ่งอยู่ ซึ่งมันเป็นเรื่องที่มีนัยซึ่งมากมาย พระพุทธเจ้าเสด็จมาหาปุบ สารีบุตร อันนั้นมันเป็นเรื่องของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เรื่องของสาวก เธอกำลังทำอยู่ในเรื่องที่ไม่ใช่เรื่อง นั่นคือคำแปลง่ายๆ เพราะฉะนั้นลองถามตัวเองเอาตอนนี้ โยมลองถามตัวเองสิว่า **ตอนนี้กำลังไปทำเรื่องที่ไม่ใช่เรื่องเยอะไหม** **อยากจะรู้เรื่องนั้น** **อยากจะรู้เรื่องนี้** **เยอะแยะมากมาย** **มีแต่เรื่องที่ยากจะเรียนรู้** **แต่เรื่องทุกข์และการดับทุกข์นั้นไม่อยากจะรู้** **อยากรู้ชาติโน้น ชาตินี้** **อยากรู้ไปหมด** **อยากรู้เทวดามีไหม** **สวรรค์มีไหม** **อันโน้นอันนี้** **เยอะแยะมากมาย** **อยากรู้เรื่องอะไรเยอะแยะ** **ซึ่งมันไม่เกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์** พระพุทธเจ้าจึงบอกว่าเรื่องของพระองค์ เรื่องที่ตถาคตจะสอนพวกเธอ แค่นี้ไม่ในกำมือคือเรื่องทุกข์และการดับทุกข์

มีครั้งหนึ่ง มีหลวงตารูปหนึ่งท่านบวชมา ๑๕ พรรษา พระอาจารย์บวชได้ ๒ พรรษา อยู่กับหลวงพ่อกำเขียนด้วยกัน หลวงตารูปนั้นถามว่า อาจารย์ครรชิตผมถามหน่อย ทำไมคนเรา ครุบาอาจารย์องค์เดียวกัน เรียนก็เรียนอันเดียวกัน ฟังก็ฟังด้วยกัน ปฏิบัติก็อันเดียวกัน ทำไมถึงได้รู้ต่างกันจัง พระอาจารย์บอกว่า มีจริงอยู่ ๔ อย่างครับหลวงตา **ตอบแบบอาจหาญมาก** หลวงตาทถามปุบ **ตอบปั๊บเลย** **ไม่ต้องคิดอะไรมาเลย** **มีจริงอยู่ ๔ อย่าง** **ครับหลวงตา** **ถ้าจริงอยู่ ๔ อย่างนี้** **การปฏิบัติธรรมง่ายมาก** **ถ้าทำแล้ว**

ข้อที่ ๑ การปฏิบัติของเราเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ใหม่ ข้อแรกสำคัญที่สุดนะหลวงตาว่าการปฏิบัติของเราเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ใหม่ ถ้าเป็นไปเพื่ออย่างอื่นมันหลงทางแล้ว ถ้าปฏิบัติเพื่อได้อย่างนี้ให้เป็นอย่างนั้น พระอาจารย์บอกว่ามันหลงทางแล้วครับหลวงตา เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นไปเพื่อให้พ้นจากทุกข์ที่สำคัญที่สุดคือ ความรู้อันใดเป็นความรู้ในทุกข์ ความรู้อันใดเป็นความรู้ในเหตุแห่งทุกข์ ความรู้อันใดเป็นความรู้ในระดับการลงแห่งทุกข์ ความรู้อันใดเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ เราเรียกมันว่า สัมมาทิฏฐิ ชัดเจนใหม่ ถ้าไม่พูดถึงเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ มันออกจากสัมมาทิฏฐิเลย มันจะเป็นอะไร มันก็เป็นมิฉฉาทิฏฐิ ถ้ามันก้าวออกผิดตั้งแต่ขั้นใดก้าวแรก มันก็เรียบบร้อยทันทีใช่ไหม เห็นหรือเปล่า เพราะฉะนั้นพอเราเข้าสู่กระบวนการคำสอนของพระพุทธเจ้า ตรงเข้าสู่การตระหนักรู้เลยว่า เวลาที่เราปฏิบัติหรือสิ่งที่ปฏิบัติของเรานั้น มันเป็นกระบวนการที่จะเป็นไปเพื่อที่จะเรียนรู้เรื่องทุกข์และการดับทุกข์ มันจึงเป็นคำสอน มันจึงเป็นกระบวนการที่ตรงเลย พอมันตรงปั๊บ ใจมันตั้งตรงเรื่องนี้แล้วคือกระบวนการของฉันเลย นี่คือมันจริงไหม ใจตัวเองปฏิบัติ รู้เพื่อเรื่องนี้จริงหรือเปล่า

วันก่อนมีโยมมาหาที่วัดก็เหมือนกัน พระอาจารย์ครับ ผมอยากจะได้มานะ อยากได้โน้นอยากได้นี้ อยากได้อภิญญา พระอาจารย์เลย

ถามไฉ่เรื่องพวกนั้นนะ มันเป็นเรื่อง ขอโทษนะ พระอาจารย์ใช้คำว่ามันเป็นดั่ง มันไม่ใช่แกน มันไม่ใช่หลัก เขามองหน้าพระอาจารย์แต่ครูบาอาจารย์ท่านก็มีอภิญญาไม่ใช่หรือ ทุกคนหรือ ทุกรูปหรือ คราวนี้หยุดเฉียบเลย ทุกรูปหรือที่มีอย่างนั้น แม้แต่พระอรหันต์ในสมัยพุทธกาลที่ท่านมีสิ่งเหล่านั้นก็แค่ ๕ เปอร์เซ็นต์ อีก ๙๕ เปอร์เซ็นต์ท่านไม่มีเรื่องนี้ แต่ท่านมีความพันทุกข์อันเดียวกันเลย เพราะฉะนั้นความพันทุกข์เป็นเรื่องของสาธาณะ เป็นเรื่องที่คุณคนถึงได้ สิ่งเหล่านั้นเป็นเรื่องของวาสนาของแต่ละบุคคลที่สั่งสมมาไม่เหมือนกัน แต่ทำไมคนถึงมองเรื่องดั่งเหล่านั้นเป็นแกน เป็นหลักเรื่องของการปฏิบัติ ถามใจตัวเองซิ พระอาจารย์บอกอย่างนี้ ว่ามันอยากได้ เพราะอะไร มันอยากได้เพราะอะไร อยากได้เพราะอยากอวดคนอื่นใช้ไหม ว่าเราปฏิบัติได้ ว่านี่เป็นผลปฏิบัติของเรา แต่มันอยากอวดหรือ อุตรินี้ก็ผิดแล้ว ใช้หรือเปล่า แม้แต่ความเป็นพระอรหันต์พระพุทธเจ้ายังไม่อยากให้อวดเลยใช้หรือไม่ เพราะฉะนั้นมันเป็นกระบวนการที่หลงทางกันมากเลย เพราะถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจเลยว่าการปฏิบัติของเราเป็นไปเพื่อหนทางแห่งการพ้นทุกข์ มันจะไฟกัสลไป มันจะตรงขึ้นเมื่อมันตรงขึ้น

ข้อที่ ๒ ก็คือหาวิธีการที่จะนำตัวเองเข้าไปถึงความรู้สึกตรงนั้น หรือว่า รู้ตรงนั้น ทางที่มันเป็น ทางนั้นจริงๆ ขึ้นมา ค้นพบหรือยัง

พระอาจารย์ถามหลวงตาว่าค้นพบจริงๆ หรือยัง ทางที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์จริงนะ พบหรือยัง ที่มันถูกต้องกับเรา ตรงต่อความรู้เรื่องทุกข์และการดับทุกข์จริงๆ พบหรือยัง

ข้อที่ ๓ นะหลวงตา **พบครูบาอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรหรือยังที่ท่านรู้จริงในเรื่องนั้นที่จะนำทางเรา** ที่จะเป็นกัลยาณมิตรอยู่เคียงข้างเราจริงหรือยัง

ข้อที่ ๔ ข้อสุดท้าย **ข้อสุดท้ายหลวงตาทำจริงแค่ไหน** พระอาจารย์บอกว่าโชคดีของผม ผมไม่เสียเวลานานเพราะตั้งแต่วันแรกของการบวชของผม **ผมคิดอยู่เรื่องเดียวคือ ทุกข์และการดับทุกข์** ผมไม่คิดเรื่องอื่น ไม่สนใจในวิชาอื่นด้วย ไม่สนใจองค์ความรู้เรื่องอื่นเลย ผมไม่เสียเวลาเรื่องฉนวนหรือสิ่งเหล่านั้น เพราะฉะนั้นผมจึงวิงหากุรูบาอาจารย์ และเส้นทางโชคดีของผมที่พบหลวงพ่อคำเขียน ซึ่งเส้นทางที่ท่านสอนก็เพื่อการดับทุกข์จริง และตัวท่านก็เป็นกัลยาณมิตรที่รู้จริงในเรื่องนั้นด้วย และในวันแรกที่บวชจนถึงวันนี้ ผมก็ไม่เคยย่อหย่อนต่อการปฏิบัติ ผมก็ทำของผมอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา

จริง ๔ อย่างนี้ครับหลวงตา เพราะฉะนั้นถ้าเรามุ่งตรงไปที่ทุกข์และการดับทุกข์ เราก็มองไปว่า ตัวทุกข์เกิดขึ้นที่ไหน เกิดขึ้นที่ใจของเราใช่หรือไม่ เพราะถ้าเกิดขึ้นที่ใจของเรา เราจะไปหาคำตอบจากตัวหนังสือมากมายก่ายกอง เป็นภูเขาเลากามันจะเจอไหม เพราะ

หลวงปู่ชาท่านถึงบอกว่าคำพูดของใครก็ไม่สำคัญเท่ากับลงมือปฏิบัติด้วยตัวเราเอง ปัญหามันไม่ได้จบที่คำพูดของใคร แต่มันจบลงที่การกระทำของเราเอง

กระบวนการของการหันกลับไปอยู่ที่ทุกข์และการดับทุกข์มันต้องผ่านกระบวนการที่เรียกว่า **วิชาสติปัญญา** ตรงนี้ ตรงเลยแหละตรงนี้ บางคนบอกวิชาสติปัญญาเป็นทางเอก พระอาจารย์บอกเป็นทางเดียว เอกมคโค แปลว่า ทางเดียว คำว่าเอก แปลว่า หนึ่ง ที่จะยังสัตวิให้บริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง สติปัญญามันเป็นวิชา มันเป็นวิชาที่เป็นพุทธศาสนาแท้ๆ คือสติปัญญา นอกนั้นเอามาเสริมเติมเท่านั้นแหละ เอามาเติมมาเสริม ทำให้พระอาจารย์กล้าพูดคำนี้ เพราะวิชาสติปัญญานี้แหละ ที่เจ้าชายสิทธัตถะค้นพบ และวิชาสติปัญญานี้พาพระองค์ฝ่าสังเกตตัวเองที่ได้ตันคริมหาโพธิ์นั้นแหละ ในคำคินั้นจึงได้เป็นพระพุทเจ้า แต่เรื่องอื่น เรื่องโน้นเรื่องนี่ต่างๆ เยอะแยะมากมายที่เข้ามาหลังคำสอนของพระองค์ที่ฟุ้งทำยเข้ามาหลังจากที่พระองค์ปรินิพพานแล้วก็ตาม มันเป็นเรื่องของผู้รู้ บัณฑิต นักปราชญ์ เห็นว่าดี และมีประโยชน์ก็เอาเข้ามา แม้แต่พระพุทธเจ้าเองยังบอกว่าเรื่องใดที่มันดี นักปราชญ์ผู้รู้เห็นว่าดี เราก็ออนุโลมให้เข้ามาในคำสอนของเรา แต่ถ้าตรงคือวิชาสติปัญญา คือพุทธศาสนาที่แท้ๆ มันเป็นวิชาที่ว่าด้วยการเข้าไปสังเกตดูกายกับจิต คนทุกคนมี ๒ อย่างคือกายกับจิตใช้หรือไม่ เห็นไหมมีแต่กายได้ไหม มีแต่จิตอย่างเดียวได้ไหม

ถ้ายังต้องกินข้าว มันต้องมีสุขมีทุกข์อยู่ แสดงว่ามันต้องมีกายกับจิต ถ้าเหลือแต่กายก็ไปเผาทิ้งซะ ไม่เห็นว่ามันจะลุกขึ้นหนีเลยไฟร้อนขนาดนั้น ก็แปลว่าถ้ามีแต่กายก็ทำอะไรไม่ได้ ถูกไหม เพราะฉะนั้นในกระบวนการที่เฝ้าสังเกตสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นกับกายกับจิตของเรา เราจึงจำเป็นต้องรู้ว่าส่วนไหนที่เรียกว่ากาย ส่วนไหนที่เรียกว่าจิต จำได้ไหม ที่พระอาจารย์พูดถึงเมื่อวานที่ผู้ชายคนนั้นบอกว่าผมเห็นแล้วครับ กายมันอยู่ส่วนไหน จิตมันอยู่ส่วนไหน ผมรู้แล้ว ปัญหาคือเรามักจะไปคิดให้มันไกลเกินไป ด้วยความศรัทธา ด้วยความศรัทธาของเรา บางครั้งเราเลยคิดว่ามันไกลเหลือเกิน มันต้องไปมองไกลๆ มันต้องไปมอง ดูเหมือนลึกลับซึ่งมาก ช่วยลดลงนิดหนึ่งนะ **ช่วยลดลงนิดหนึ่งกับศรัทธา แล้วเอาปัญญาเข้าไปเสริมสักนิด** พวกเราเคยได้ยินตถาคตโพธิศรัทธาไหม

ศรัทธาในพุทธศาสนา มี ๔ ข้อ

๑. ศรัทธาเรื่องกรรม กรรมศรัทธา
๒. ศรัทธาเรื่องผลแห่งกรรม วิปากศรัทธา
๓. เชื่อว่าคนทุกคนมีกรรมและผลของกรรมเป็นของของตน
๔. ตถาคตโพธิศรัทธา เชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง ที่นั่งอยู่นี้เชื่อไหม เชื่อตามตามกันมา หรือเชื่อด้วยใจที่เชื่อจริงๆ คำว่าเชื่อว่า

พระพุทธเจ้าตรัสรู้จริงหรือเชื่อว่าตถาคตตรัสรู้จริง แปลกใหม่ กลายเป็นข้อสุดท้าย ในคำสอนของศาสนาที่มีพระผู้เป็นเจ้าของเจ้ามักจะเอาอะไรเป็นข้อแรก จงเชื่อความมีอยู่จริงของพระเป็นเจ้าของเจ้า ใช่หรือเปล่า ถ้าไม่เชื่อข้อนี้ตลกจากความเป็นสาวกของเขาเลย แต่พระพุทธเจ้ากลับสอนเราว่าเชื่อเรื่องตถาคตโพธิศรัทธาซึ่งเป็นข้อที่ ๔ แต่ท่านให้เชื่อเรื่องกรรม เรื่องการกระทำ เรื่องผลของการกระทำ แล้วเชื่อว่า คนทุกคน ลัทธิทุกตัว มีกรรมและผลแห่งกรรมเป็นของของตน ถ้าเข้าใจ ๓ ข้อได้ เมื่อไหร่ จะเข้าใจข้อที่ ๔ อย่างชัดเจน ตถาคตโพธิศรัทธานั้น พระองค์ต้องการให้กำลังใจ เราเชื่อว่าพระองค์ตรัสรู้จริงนั้นแปลว่าเชื่อมั่นศักยภาพของมนุษย์ เชื่อมั่นศักยภาพของตนเอง

เพราะพระพุทธเจ้าก็คือมนุษย์ผู้หนึ่งใช่หรือไม่ พระพุทธเจ้าคือมนุษย์ผู้หนึ่ง และการเป็นศาสดาของท่าน เกิดขึ้นจากการกระทำของท่าน ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง ความพยายาม ความอดทน ความบากบั่น ด้วยกำลังแห่งบุรุษผู้หนึ่ง เห็นใหม่ พระองค์พูดเสมอว่า พระองค์นั้น สามารถเข้าถึงความหลุดพ้นได้ด้วยตัวเอง ไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ ตลบับดาล การบรรลุการเป็นศาสดาของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ถูกเลือกมา หากมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ เลือกมาให้ท่านเป็น แต่ท่านเป็นด้วยการกระทำของท่าน ด้วยความพยายาม ด้วยความบากบั่นของท่าน เพราะฉะนั้นถ้าเชื่อตถาคตโพธิศรัทธา คุณศรัทธาในข้อนี้เมื่อไร คุณต้องเชื่อมั่นในตนเอง ในเมื่อพระพุทธเจ้าเคยมีความโลภ ความ

โกรธ ความหลง มีภรรยา มีลูก อยู่ในโลกเหมือนกับเรา แต่ในวันหนึ่งท่านก็สามารถที่ก้าวพ้นสิ่งเหล่านั้น และความหลุดพ้นได้โดยสิ้นเชิง นี่ก็ถึงข้อนี้สิ ด้วยกำลังของเราและสติปัญญาของเรา เราสามารถเป็นได้อย่างท่าน **ตลาคตโพธิศรัทธา มุ่งไปที่ตรงนี้ มุ่งไปที่ตรงนี้ว่า เรา ก็สามารถเป็นได้อย่างท่าน** ด้วยกำลังของมนุษย์ ด้วยความเพียร ความบากบั่น ความอดทน และความเห็นที่ถูกต้อง มนุษย์นั้นก็สามารรถเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง พวกเราพิจารณาดูในสิ่งที่พระอาจารย์พูดให้ดี

เมื่อครั้งที่พระองค์ไปฝึกกับอาฬารดาบสกับอุทกดาบส ท่านไปฝึกอะไร ฝึกบังคับจิต ฟังให้ดีนะ ท่านไปฝึกเพื่อที่จะบังคับจิต ผลจากการไปฝึกเพื่อบังคับจิตครั้งนั้นของท่านก็คือ **ท่านยังเป็นผู้เป็น เพราะยังอยู่ในเรื่องของฉาน ยังเป็นผู้อยู่ในความสงบ ยังติดอยู่ในรสแห่งความสงบแห่งรูปฉาน และฉานระดับลึก คืออรูปรฉาน** ท่านบอกใหม่ที่ท่านเป็นพระพุทธรเจ้า แม้เรียนรู้กับอาฬารดาบสและอุทกดาบส ท่านบอกว่าท่านเป็นพระพุทธรเจ้าใหม่ เป็นใหม่ เป็นหรือยัง ยัง พวกเรารู้ใหม่ว่า กระบวนการมันเปลี่ยนตอนไหน กระบวนการมันเปลี่ยน ตอนที่พระองค์นั้นได้รวบรวมสิ่งที่พระองค์เรียนรู้มาทั้งหมด และเปลี่ยนวิธีการ การเปลี่ยนวิธีการนั้นมันไม่เคยมีมาในอินเดียด้วยซ้ำ มันเป็นวิธีการใหม่ เพราะฉะนั้นโบราณจารย์ท่านจึงพูดเรื่องของการอธิษฐาน ถาดลอยน้ำทวนกระแส เพื่อเป็นปริศนาธรรมบอกให้เรา

ได้รู้ว่าการจะเข้าถึงธรรมของพระองค์นั้น เป็นการทวนกระแสการปฏิบัติที่มีมาในอดีตเพียงหมด

อินเดียนี้มีกระแสการปฏิบัติอยู่ ๒ อย่าง ถ้าเป็นฆราวาสนั้นก็ปล่อยใจให้ฟุ้งไป เติลิดไปกับรูปอันน่าพอใจ กลิ่นอันน่าพอใจ เสียงอันน่าฟังพอใจ รสอันน่าพึงพอใจ สัมผัสทางกายอันน่าพอใจ นี่คือคนกลุ่มที่ ๑ คือคนทั่วไป และมีคนอีกกลุ่มหนึ่งบอกว่าการปล่อยใจไปกับสิ่งนั้นๆ เป็นไปไม่ได้ ก็พากันหนีออกจากสิ่งนั้นไปทำอีกสิ่งหนึ่งซึ่งมันตรงกันข้าม โดยการโดดเข้าไปอีกสิ่งหนึ่งแล้วเสพสุขอันปราณีตกว่า กลายเป็นการเสพสุขในจิต คือการเข้าฌานมันเป็นสุขที่ปราณีตกว่า พวกเรามองเห็นกระบวนการที่มันเป็น ๒ ผังไหม เพราะฉะนั้นจึงบอกว่าคำสอนของพระพุทธเจ้ามันเป็นตรงกลางเพราะพระองค์ทวนกระแสทั้ง ๒ กระแส ออกจากกระแสไปเลย ไม่ปล่อยยจิตให้ฟุ้งออกไป ไม่บังคับใจ ตั้งสติไว้ ระวังประคองจิต ตั้งสติ เรียนรู้อาการของจิตที่มันเกิดขึ้น ท่านอยู่กับอาฬารดาบสกับอุทกดาบสนั้น ท่านฝึกที่จะบังคับมัน แต่พอท่านมองเห็นแล้วว่ามันไม่ใช่ ท่านเอาส่วนผสมทั้งสองส่วนมา ให้กลายเป็นตรงกลาง เป็นความรู้ใหม่ เป็นกระบวนการใหม่ที่เกิดขึ้น ด้วยสติปัญญาของท่านเอง นั่นก็คือไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งออกไป แล้วไม่บังคับ เห็นมันดำดิ่งลงไปสู่ความสงบแค่ประคองและรู้ ประคองไว้กับอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เอาไว้แล้วรู้กับมัน พอจิตจะเคลื่อนไหว ฟุ้งออกไป รู้ กลับเข้าไปสู่

ความสงบ รู้ทัน จิตมันจะออกไป แปรเปลี่ยนเป็นอะไรก็ตาม ๑๐๘ พันประการ ท่านรู้กับมัน เห็นมัน พอเห็นมัน จิตมันกลับมาเหมือนเดิม พอพุ่งออกไปให้รู้ และกลับคืนสู่ภาวะเดิม เหมือนเดิม กระบวนการแห่งการเฝ้าเรียนรู้

ตลอดคำคั้นนั้นทำให้พระองค์มองเห็นธรรมชาติที่มันเกิดขึ้น ซึ่งมันเป็นไปของมันจริงๆ ในกระบวนการเห็นธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นของกายของจิต ด้วยการเฝ้าสังเกตอย่างนั้นๆ นั้นเอง ทำให้พระองค์มองเห็นความจริงว่าธรรมชาติเหล่านี้ที่อยู่ภายใต้กฎอันหนึ่งชื่อว่ากฎพระไตรลักษณ์ และเมื่อพระองค์เห็นตามความเป็นจริงอย่างชัดเจนว่ามันเป็นไปตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์จริงๆ พระองค์ก็มองเห็นว่าทั้งหมดทั้งสิ้นมันเกิดจากความหลงผิดที่พระองค์เข้าไปยึดในสิ่งที่มันไม่สามารถจะยึดมันถือมันได้ ทุกข์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นเพราะเหตุนี้ **ทุกข์ทั้งหมดมันเกิดขึ้นเพราะว่าหลงไปกับการยึดมันถือมันไปกับสิ่งที่ยึดมันถือมันไม่ได้ การปล่อยวางจึงเกิดขึ้น แล้วทำอย่างไรที่เราทำอยู่นี่คือการเริ่มต้นที่จะเรียนรู้ให้เห็นอย่างชัดเจนกับธรรมชาติ**

ทวนกลับไปเมื่อวาน พระอาจารย์เริ่มต้นให้พวกคุณอยู่ในอารมณ์กรรมฐานใหม่ๆ กรรมฐานด้วยการวางจิตใจให้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วรู้กับมัน พระอาจารย์พาคุณเอาจิตใจของคุณวางไว้ที่ไหนที่การเคลื่อนไหว ถูกหรือเปล่า เมื่อจิตรู้ที่การเคลื่อนไหว มันรู้ใหม่ที่มีการเคลื่อนไหว เมื่อมีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้น จิตมันรู้ใหม่ รู้ในขณะที่

ที่จิตอยู่กับการเคลื่อนไหวนั้น แปลว่าจิตมันตั้งอยู่ที่นั่นใช่หรือไม่ แต่
 ลักพักหนึ่งมันก็วิ่งออกไปอย่างอื่นใช่ไหม เราพูดกันแบบเหมือนคน
 ไม่มีความรู้กันก่อนก็ได้ พระอาจารย์บอกคุณว่าให้คุณตั้งใจกับการ
 เคลื่อนไหวดูซิ แล้วคุณรู้ใหม่กับการเคลื่อนไหวนั้น คุณก็จะรู้กับมัน
 แต่ลักพักหนึ่งมันเกิดอะไรขึ้น คุณเคลื่อนไหว แต่คุณไม่รู้กับการ
 เคลื่อนไหวนั้น ในช่วงจังหวะหนึ่ง ขณะหนึ่งแต่คุณไปรู้กับเรื่องที่ไม่
 ใช่การเคลื่อนไหวใช่หรือไม่ สิ่งนี้กลับทำให้คุณมองเห็นว่า มันมี
 ธรรมชาติอีกตัวหนึ่งมันก็กำลังทำงานอยู่ โอเคไหม สมมติเรายังไม่รู้
 ชื่อของมัน มันจะเป็นอะไรก็ได้ ตอนแรกเราเห็นมันกำลังเคลื่อนไหว
 สิ่งหนึ่งกำลังเคลื่อนไหว แล้วเรารู้ว่ามี การเคลื่อนไหวอยู่ ใช่หรือไม่
 แต่พอลักพักหนึ่งปรากฏว่าไอ้ที่เคลื่อนไหวอยู่ มันก็เคลื่อนไหวไป
 แต่มันมีอันหนึ่งที่เราไปรู้และทำอีกเรื่องหนึ่งใช่หรือเปล่า คุณเริ่มมอ
 เห็นใหม่ว่ามันคือธรรมชาติ ๒ อย่าง แล้วถูกไหม คุณจะตั้งชื่อมัน
 หรือไม่ได้ตั้งชื่อมัน มันมีอยู่จริงไหม แต่ถ้าเราสมมติไปว่าอันนี้เรียก
 ว่ากาย อันนี้เรียกว่าจิต โอเคไหม เพราะถ้าไม่มีชื่อเรียกมันก็คงจะ
 ลำบาก มันมีธรรมชาติอีกตัวหนึ่ง และมีธรรมชาติอีกตัวหนึ่ง และก็มี
 ธรรมชาติที่กำลังทำอะไรอยู่เพราะมันคงยาก เพราะฉะนั้น เมื่อวาน
 ที่คุณเคลื่อนไหวอยู่นี้ มันก็เลยมีกระบวนการอีกตัวหนึ่งที่ออกไปรู้
 อย่างอื่น แต่พอที่คุณรู้ทันสิ่งนั้นปั๊บ สิ่งนั้นก็ทำอะไรบางอย่างของมัน
 และกลับมารู้กับสิ่งที่คุณให้มันอยู่ ใช่ไหม คุณสังเกตเห็นใหม่ว่ามันก็

แสดงความไม่เที่ยงให้เห็นอยู่เห็นใหม่ มันไม่เที่ยงตรงไหน เอ้า ถ้ามันเที่ยง มันก็ไม่หลุดออกไปซิ ถูกหรือเปล่า ถ้ามันเที่ยงมันต้องไม่หลุดไปทำอย่างอื่นมันต้องอยู่ตรงนี้ตลอดไป

เพราะฉะนั้นกระบวนการที่หลงคิด มันจึงไม่ใช่แค่ความหลงคิด แต่มันบอกความเป็นอนิจจังด้วย เพราะถ้าเราอยู่กับการเคลื่อนไหว มันไม่สามารถอยู่กับการเคลื่อนไหวได้ตลอดเวลา ด้วยความที่มันไม่สามารถอยู่กับการเคลื่อนไหวได้ตลอดเวลา มันก็แสดงความเป็นอนิจจังอยู่ในตัวของมันถูกไหม และก็วิ่งออกไป ไปในรูปแบบของความคิด พอเป็นไปในรูปแบบของความคิดปุ๊บ ปรากฏว่าพอเรารู้ทันปุ๊บมันก็กลับคืน ที่นี้เกิดและก็ดับไปแล้ว ความคิดมันก็จริงยั่งยืนไหม มันเป็นอะไร มันก็เป็นทุกขังอีกคือความทนอยู่ไม่ได้ แล้วมันก็ออกไปโน่น ลักพักก็กลับมา ก็ออกไปโน่น ลักพักก็กลับมา จริงไม่จริง มันออกไปแล้วก็กลับมา มันออกไปแล้วก็กลับมา มันบ่งบอกว่ามันมีความไม่เที่ยง แต่การเห็นว่ามี ๒ อย่าง มันเป็นจุดเริ่มต้น จุดเริ่มต้นที่จะทำให้เรามองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง จากการที่เราเคยมองเห็นมันเป็นกลุ่มเป็นก้อนเดียว ว่ามันเป็นตัวเป็นตนของเรา เอ๊ะ มันมีธรรมชาติ ๒ อย่าง เห็นใหม่ คุณเริ่มมองเห็นว่ามันมี ๒ อย่าง ในความเห็นว่ามี ๒ อย่างนี้ ถ้ามันเห็นชัดเจน คุณรู้ไหม มันเริ่มจะทำลายอะไร **สักกายทิฏฐิ** มันเข้าไปโดยตรงเลย

เพราะฉะนั้นถ้าวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น มันจึงเป็นกระบวนการ เริ่มต้นแห่งการทำลายสัkkายทิฏฐิ สังโยชน์ตัวแรกเลย จากที่มันเคย เห็นเป็นกลุ่มเป็นก้อน มีอันเดียวกัน เห็นกายจิตนี้เป็นเราเป็นของเรา มันไม่ใช่แล้ว มันกลายเป็นมีธรรมชาติตัวหนึ่งกำลังทำงานอยู่ แล้ว ยังมีธรรมชาติอีกตัวหนึ่งทำงาน ต่างออกไปคนละอย่าง มันเห็นความ แยกออกจากตรงนั้น แล้วยังไม่พอ ถ้าคุณสามารถมองเห็นอันนั้น ชัดเจนไปเรื่อยๆ คุณจะพบธรรมชาติอีก ๒ ตัว ซึ่งมันจะอาศัยแทรก เข้ามาในธรรมชาติ ๒ ตัวนั้นอีกที่ตัวไหนบ้าง ตอนแรกมันมองเห็น เป็นหนึ่งเดียว พอเจริญสติไป เจริญสติมา มันเห็นเลยตัวหนึ่งกำลัง เคลื่อนไหว อีกตัวหนึ่งกำลังคิดไป ใช้หรือไม่ เห็นการทำงานของ ธรรมชาติทั้ง ๒ อย่างใหม่ บางที่มันก็ไปด้วยกัน บางที่มันก็แยกกัน ทำให้ใหม่ พอมันแยกกันทำปุ๊บ เราเห็นว่ามันมี ๒ ตัว ถูกใหม่ แล้ว พอลักพักเราสังเกตดู เราสังเกตดู มันมี ๒ ตัว เราก็ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปรากฏว่าตัวนี้ ใจตัวที่เป็นรูปธรรม ที่มันนั่งยกมือ สร้างจิ้งหะอยู่ ที่มันนั่งอยู่ มันก็ค่อยๆ มีอะไรบางอย่างแทรกขึ้นมา นั่งอยู่นี้มันมีความเมื่อยใหม่ คุณเคยสังเกตไหมว่า ความเมื่อยอยู่ ตรงไหน มันมีอยู่ตลอดเวลาใหม่ อ้อ มันเป็นตอนที่คุณอยู่ใน อิริยาบถเดี่ยวนานๆ ใช้หรือเปล่า มันค่อยๆ แทรกขึ้นมา ใช้ใหม่ มัน แทรกขึ้นมา เป็นธรรมชาติอีกตัวหนึ่ง ดูดีๆ นะ เราเรียกมันว่าอะไร ฐิใหม่ ภาษาบาลีเรียกมันว่า **เวทนา** มันค่อยๆ แทรกขึ้นมา มันไม่ได้

อยู่ตลอดเวลาด้วย มันเกิดขึ้นตลอดเวลาใหม่ ไม่พอคุณเปลี่ยนอิริยาบถบีบ มันก็หาย แต่พอคุณอยู่ในอิริยาบถเดียวกัน มันก็ค่อยๆ แสดงตัวออกมาใช่หรือไม่ มันก็กลายเป็นว่ามันมีธรรมชาติอีกตัวโผล่มาให้เราเห็น ตอนนี่เห็นหรือยัง เห็นหรือยัง ง่วงไหม ง่วงไหม คิดว่าความง่วงมันอยู่ที่กายไหม มันอยู่ในส่วนของธรรมชาติของนี้หรือธรรมชาติของนี้ อ้อ ความง่วงนั้น มันค่อยๆ แทรกมาในจิตของเราอย่างที่เราแม่เล็กพูดเมื่อวาน ตอนที่แม่เล็กบอกว่าแม่เล็กง่วง และแม่เล็กก็บอกว่า ก่อนที่มันจะง่วงนะ มันมีความคิดอะไรบางอย่างออกมาก่อนใช่ไหม ความคิดมันคือการแสดงตัวของจิต เข้าใจหรือยัง มันเป็นการแสดงตัวของจิต นั่นคือความคิด แล้วก็ปรากฏว่าในขณะที่มันคิดออกไปนั้น มันก็มีความง่วงค่อยๆ ซึมเข้ามา ไขเป่ล่า ไปจับที่จิตของเรา มันก็เลยกลายเป็นธรรมชาติอีกตัวหนึ่งโผล่ให้เราเห็นอีก ความง่วงไม่ใช่จิต แต่เป็นตัวแทรก เหมือนกับเวทนาไม่ใช่กาย แต่เป็นธรรมชาติอีกตัวหนึ่งที่มันแทรกเข้ามา เพราะนิเวณธรรมเป็นตัวธรรมด้านหน้าของธรรมารมณ

เพราะฉะนั้นแล้วถ้าคุณสังเกตดูดีๆ มันจะมีธรรมชาติอยู่ ๔ ตัวที่แสดงออกมาให้คุณได้เห็น แล้วธรรมชาติ ๔ อย่างที่มันแสดงตัวให้เห็น พระพุทธเจ้าเรียกมันว่าอะไร

๑. กาย

๒. เวทนา ซึ่งแทรกกับกาย

๓. จิต เป็นความคิด

๔. ธรรมารมณ์ ซึ่งแทรกอยู่ที่จิต

จากก่อนเดี๋ยว มันออกเป็น ๒ แล้วพอเราเข้าไปเห็นมัน มันกลายเป็น ๔ อย่าง นี่คือวิชาวินัยปฏิฐาน พอจะเข้าใจไหม พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราไปสังเกต เพราะเดี๋ยวมันก็จะเกิดขึ้นมา ขณะที่เรารู้สึกกับการเคลื่อนไหวของกาย เห็นกายเคลื่อนไหว พอเราสังเกตกายเคลื่อนไหวไปดีๆ จะมองเห็นว่าการเคลื่อนไหวนั้น บ่งบอกถึงธรรมชาติของกาย แล้วมันบอกถึงความไม่เที่ยงของกายด้วย เพราะถ้ากายมันไม่เคลื่อนไหวมันอยู่นิ่งๆ มันก็จะเป็นทุกข์ ธรรมชาติของมันก็จะเป็นธรรมชาติที่แสดงอาการอิริยาบถต่างๆ เพื่อดับทุกข์อยู่ในตัวของมัน มันก็เริ่มเห็นและชัดขึ้นเรื่อยๆ เห็นกล้ามเนื้อที่มันยึดหยุ่น เวลาเราเคลื่อนไหวไปมา เห็นธรรมชาติของกายในเรื่องความทิว ความกระหาย เราจะมองเห็นสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเป็นเรื่องของกายล้วนๆ ความร้อน ความหนาว พวกนี้ก็เป็นธรรมชาติของกายที่มันเกิดขึ้น ที่กายเราเป็นที่กายเรา **ต้องเห็นและอย่าเป็นกับมัน** และต่อมาเราก็จะไปเห็นว่าปรากฏการณ์ที่เราสังเกตดีๆ มันก็จะมีปรากฏการณ์ที่เราเรียกว่า เวทนา สังเกตเห็นใหม่ว่า พอเวทนามันเกิดขึ้นปุ๊บ มันมีอะไรเข้ามาเกี่ยวข้องกับอีก เห็นใจตัวเองวิ่งมาจับเวทนาใหม่ แล้วเราก็เริ่มเกิดความอึดอัด เมื่อไหร่จะเลิก เมื่อยแล้ว อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ ใช่มั้ย นานๆ ไม่ดีเลย ขาเราจะเป็นนั้น ขาเราจะเป็นนี้ เห็นอาการที่ใจมัน

แสดงถึงความทุกข์ใหม่ นั่นคือการที่จิตวิ่งไปจับเอาเวทนา และเวทนา กลายเป็นเวทนาทางจิต เวทนาทางจิตที่เกิดขึ้น เขาเรียกว่าอุปาทาน จิตมันวิ่งไปจับในเวทนาแล้วกลายเป็นอุปาทานในขั้นนี้ มันก็เลยเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราตั้งใจดูเวทนาดีๆ มองให้เห็นเวทนาที่มันแสดงตัว และทำหน้าที่ของมัน มันบีบคั้นเรา คือมันก็แสดงตัวของมันนั่นแหละ มันก็จะแสดงมากขึ้น เมื่อมันแสดงมากขึ้น สุดท้ายมันก็ค่อยๆ หายไป เพราะถ้าเราสามารถเห็นอย่างนี้ได้บีบและเฝ้าสังเกตไปเรื่อยๆ เรา จะเห็นเวทนาเพียวๆ เวทนาที่เป็นเวทนาจริงๆ เวทนาที่เรียกว่า **เวทนาขั้นนี้** แต่คนส่วนมากมักเผลอเอาจิตไปจับ ก็เลยกลายเป็น อุปาทาน เป็นทุกข์ เป็นเวทนาทางจิต เห็นไหม และเมื่อนั่งอยู่ จิตวิ่ง ลงไปจับอยู่เรื่อย ยิ่งไปกังวลกับเวทนาที่มันเกิดขึ้น ไข้หรือเปล่า ให้ เห็นวิถีของมัน เห็นเวทนาในเวทนา เห็นที่มันซ้อนขึ้นมา แต่ตัวเวทนา จริงๆ มันไม่ได้สร้างปัญหาให้เรา ตัวของปัญหาที่ทำให้เป็นทุกข์อยู่ คือมันทนอยู่กับสภาพเดิมไม่ได้ มันอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์อยู่ แล้วในเวทนา แต่เราไม่เคยทนที่จะเรียนรู้กับมัน มีแต่ อึด ไปเป็น กับมัน วิ่งไปเป็นกับมันอยู่เรื่อย ไข้หรือไม่ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรา เรียนรู้ในเวทนาที่เกิดขึ้น

การเห็นเวทนา เห็นธรรมชาติของเวทนา เราเรียกว่าหมวด**เวทนา** **นุปัสสนาสติปัฏฐาน** การเห็นธรรมชาติของกายเราหรือกายานุปัสสนา **สติปัฏฐาน** การเห็นธรรมชาติของความคิด ความคิด ฟังให้ดี บางคน

บอกว่ามันคิดทำไมนักหนา มันคิดทำไมนักหนา ถ้ามันไม่คิด มันก็ไม่ใช่จิต จิตมันคิด แต่ความทุกข์มันไม่ได้เกิดมาเพราะจิตคิดทุกข์ที่มันเกิดขึ้น เพราะไปหลงคิดซ้อนและไปยึด มันไปยึดความคิด เอาผิดเอาถูกกับความคิดต่างๆ เหล่านั้น มันก็เลยเป็นทุกข์ คุณเชื่อไหม อย่าเพิ่งเชื่อแล้วจะพาไปดู เพราะมันจริงหรือเปล่า ความคิดนะมันไม่ได้เป็นทุกข์หรอก แต่เมื่อใดที่มันเข้าไปยึดความคิด เป็นทุกข์เมื่อนั้น เขาเรียกว่ามีอุปาทานในชั้นนี้ เพราะว่าความคิดมันเป็นสังสารวัฏฏ์ เมื่อก็เราสวดแล้ว สังขิตเตน ปัญญาพาหา นกขันธา ทุกขาว่าโดยย่ออุปาทานชั้นนี้ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์ใช้หรือเปล่า เป็นตัวทุกข์เลย เมื่อวานนี้ใครคิดได้ถึง ๓๐ เรื่องบ้าง ๒๕ เรื่องก็มี เยอะแยะมากมายทุกข์ใหม่ ไม่ได้ทุกข์ แต่มันไม่ได้พาไปเห็นตอนที่มันจะทุกข์ เพราะจริงๆ แล้ว มันจะมีความคิดบางความคิดเท่านั้นแหละที่มันเข้ามาแล้วทำให้เราเป็นทุกข์ มันไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ทั้งหมด แต่มันมีความคิดบางความคิดเท่านั้นแหละที่มันผุดขึ้นมาแล้วทำให้เราทุกข์ มันมีเหตุปัจจัยอยู่ในนั้น เพราะฉะนั้นกระบวนการแห่งการเจริญสติ มันจะทำให้เรากรองเอาขยะทิ้งออกไปเรื่อยๆ แล้วก็ไฟก็สลดลงไป ชัดลงไป มันจะรู้เลยว่าอะไรทำให้เราเป็นทุกข์

เมื่อวานนี้ ทวนกลับไปอีก ทวนกลับไป เมื่อวานนี้ พวกเราจะสังเกตเห็นใหม่ว่าจะมีความคิดเกิดขึ้น มีความคิดที่มันเกิดซ้ำๆ ใหม่ มีใหม่ และมีความคิดบางความคิดใหม่ที่มันตัดไม่ได้ทันที ตัดไม่ได้

มันมีอาการยึดเยื้องบ้าง มีใหม่ และมีใหม่บางความคิดที่มันเห็นปุ๊บก็ดับทันทีที่มีใหม่ แล้วความคิดบางความคิดแม้เห็นแล้วก็ยังกลับมาอีก มียึดเยื้องบ้างมีใหม่ คุณเห็นความแตกต่างใหม่ ใจ่ความคิดที่มันตัดได้ทันที มันเป็นความคิดแบบไหน ลัทธิเพนเทอเรีย เสียงนก เสียงแมว เสียงโน้่น เสียงนี้ ไซ้หรือเปล่า แล้วความคิดที่ตัดไม่ได้ทันทีมันเป็นเรื่องอะไร อ้อ เป็นเรื่องอะไรคุณรู้อะไร คุณมองเห็นใหม่ ใจ่ความคิดที่มันตัดไม่ได้มีไซ้ใหม่ มันเป็นเรื่องอะไร คุณรู้อะไร แล้วมองลึกลงไปอีกนิดหนึ่งซิ ทำไมมันจึงตัดไม่ได้สักที คุณสังเกตเห็นใหม่ **ความคิดที่มันตัดไม่ได้ทันที ส่วนมากเป็นเรื่องของชอบ ไม่ชอบ มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องของการงาน เองง่ายๆ งานของใครงานของเรา ใจ่เรื่องนั้นดูดีๆ เถอะ มันเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเราทั้งนั้นแหละ ใจ่ที่มันดับไม่ได้สักที มันมีเราเข้าไปเป็นตัวละครอยู่ในนั้นเรื่อยๆ มันมีเรา มีได้มีเสีย จริงไม่จริง เห็นความรู้สึกของตัวเองของกูใหม่ ตัวเราของเราใหม่ ที่เราเข้าไปรองรับกับความคิดนั้น เห็นอาการที่มันยึดเยื้อง เพราะเหตุนั้นใหม่ คุณดูซิ ใจ่ความคิดที่มันลัทธิเพนเทอเรียมันทั้งเลย เมื่อคุณเห็นความคิดที่มันเกิดขึ้นมากมายเป็นร้อยเป็นพัน นั่นแปลว่าความคิดมันมีอยู่ไม่ก็เรื่องหรือก ที่มันจะมีอาการยึดเยื้องไซ้หรือไม่ แล้วตัวที่มันยึดเยื้องนั้นแหละมันเริ่มแล้ว มันเริ่มมีกระบวนการเข้าไปยึดถือเอาความคิดเหล่านั้น แล้วมันก็เกิดอาการไหลตามไปอีกนิดหนึ่ง ยิ่งถ้าเรามีความยึดมากเท่าไร มันยิ่งไหลเข้าไปมากเท่านั้น จมเข้าไปมากเท่านั้น**

ถ้าเราเห็นอย่างนี้จะทำให้เราเกิดองค์ความรู้อะไรขึ้นมา เห็นอย่างนี้แล้วได้ความรู้อะไรมา อ้อ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วไอ้ความคิดลัทธิเพทะระมันก็ไม่เป็นอะไร แต่ความคิดแบบนี้ บางเรื่อง ทำไม่มันเป็น มันจะทำให้เรามองเห็นเลยว่าทุกซ์มันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันโปกส์ลงไปได้เห็นชัดขึ้นเลยนะ

มีตัวอย่างหนึ่ง ผู้หญิงคนหนึ่งมาหาพระอาจารย์เธอบอกว่า เธอฝันร้าย เธอนอนไม่หลับมา ๒-๓ คืน พระอาจารย์เลยถามว่า ฝันว่าอะไร ฝันว่าไปงานศพ พอเคารพศพเสร็จ ก็เลยยกหน้ามองว่าศพใคร ชัดเจน รูปถ่ายนั้นคือรูปเธอ พระอาจารย์โยมฝันร้ายและโยมฝันแหม่นด้วย ดูซิ มันตอกย้ำตัวเองลงไปอีกว่ากูฝันแหม่น มันยึดยังไม่พอ ยิ่งว่าเป็นกลางร้ายยังไม่พอ มันยังยืนยันอีกว่ากูนะแหม่น ทุกซ์ใหม่ พระอาจารย์เลยถามว่า เมื่อคืนนั้นฝันก็เรื่อง จำไม่ได้ จำวันะกลางคืนว่าฝัน กลางวันว่าคิด มันอันเดียวกัน จิตมันก็ทำงานอย่างนั้นๆ ตามธรรมชาติของมัน ปัญหาคือเราจะจำได้อยู่แค่ ๒ เรื่อง **เรื่องที่เรชอบ เรื่องที่เราไม่ชอบ** คนบ้าหวยฝัน ๑๐๐ เรื่อง ไม่จำ แต่ฝันถึงตัวเลขจำได้เลย จริงไม่จริง ก็เพราะว่าใจมีอุปาทานยึดตัวนั้นอยู่ ก็มันชอบ เรื่องนี้มันก็จำได้ เพราะวันนั้นคุณฝัน ๑๐๐ เรื่อง แต่คุณจำไม่ได้ จำได้เรื่องเดียวฝันว่าคุณตาย คุณไม่ชอบไง คุณเกลียดมัน คุณไม่ปรารถนามัน แล้วพระอาจารย์ก็พาเขาเจริญสติให้เขาเห็นความคิดที่มันโพล้ขึ้นมา ให้เขาเห็นทั้งความคิดดีและความ

คิดไม่ดี พอความคิดธรรมดาเกิดขึ้นเยอะ มันก็ไม่วิ่งเข้าไปรับ พอความคิดดีเกิดขึ้นมันก็วิ่งเข้าไปรับ ความคิดไม่ดีมันก็วิ่งเข้าไปรับ เห็นใหม่ พอตัวเองไม่พอใจ เข้าไปจับไปยึด พอตัวเองเข้าไปชอบก็เข้าไปยึดอีก เห็นหรือเปล่า เธอฝันแม่นมาก จนปานนี้มีลูก ๓ คนแล้ว ยังไม่ตายเลย ฝันแม่น ฝันเป็นร้อยเรื่องไม่ทุกข์ มาทุกข์อยู่เรื่องหนึ่ง เพราะความรู้สึกอะไร เออ กูตาย งานศพกู ถ้างายหน้าขึ้นไปมองเห็นศพคนอื่นจะเป็นทุกข์ใหม่ แต่ถ้ามองเห็นเป็นศพญาติตัวเองล่ะทุกข์ใหม่ ทุกข์ เห็นใหม่ **ถ้าเป็นเรื่องเราเมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อนั้น** คุณมองเห็นความรู้สึกของเรา มีเราเข้าไปเกี่ยวข้องใหม่ นั่นแหละ

เพราะฉะนั้นการเจริญสติจะทำให้คุณโง่โง่ ไอ้สัพเพหระมันจะทิ้งออกไป แล้วมันจะเจาะประเด็น เจาะลงไปตรงๆ เลย ว่าทำไมมันเป็นทุกข์ สาเหตุของมันคืออะไร แล้วเราจะละมันได้อย่างไร ตัวการเจริญสติจะเข้าไปเจาะ เจาะเลย ด้วยการเรียนรู้ผ่านธรรมชาติ ๔ อย่างนี้ ไคร่วงบ้างยกมือขึ้น ความง่วงเป็นทุกข์ใหม่ เป็นทุกข์ใหม่ ทำไมล่ะ ไม่อยากง่วง ถ้าง่วงแล้วจะเสียฟอร์ม ถ้าง่วงแล้วมันจะเสียฟอร์ม ความง่วงทำให้คุณเป็นทุกข์ใหม่ อ้อ **ความง่วงมันไม่ทำให้คุณเป็นทุกข์หรอก แต่ความกลัวเสียฟอร์มต่างหากเป็นทุกข์** กลัวขายหน้าถ้าสัปหงก มันเลยฝันสึกกับความง่วง จริงไม่จริง เห็นใหม่ ไอ้ความกลัวเสียฟอร์มหรือไอ้ความกลัวอย่างนั้นอย่างนี้คืออะไรการเข้าไปยึดใหม่

อ้อ แต่คุณเชื่อไหม ถ้าคุณไม่เข้าไปต่อต้านกับมัน เดี่ยวมันก็หายไป
 แต่ถ้าคุณเอาจิตเข้าไปจับล่ะก็ ว่างอะไรนักหนา เมื่อคืนก็นอนทั้งคืน
 นี่คือการว่างทางจิต เห็นไหม จิตมันเป็นทุกข์ ถ้ามันว่างก็รู้ว่ามันว่าง
 ว่างก็ว่าง **ฉันก็จะอยู่ที่ความรู้สึกตัวของฉัน ฉันก็จะอยู่กับลมหายใจ**
เข้าออกของฉัน และอยู่ที่มือที่มันเคลื่อนไหว ฉันจะอยู่ตรงนี้ เดี่ยว
มันก็หายไป แต่ถ้าคุณยังไม่อะไรกับสิ่งเกิดขึ้น คุณนั้นแหละเป็นทุกข์
 คุณเห็นความทุกข์เกิดขึ้น เห็นหรือเปล่า

พระสารีบุตรบรรลुธรรมเพราะความเมื่อนี่แหละ นั่งถวายนาน
 พัดพระพุทเจ้า ร้อนก็ร้อน เมื่อยก็เมื่อย ธรรมชาติพระสารีบุตรนี่
 ไม่ค่อยเป็น พระสารีบุตรเป็นคนถ้าภาษาบ้านเรากระเป๋าบกระเป๋านิดๆ
 ขณะครองผ้าจีวรไปบิดหมาดก็แบบชายจีวรก็เขินๆ หน่อย สามเณร
 บอก อาจารย์ครับสบงแลบครับ คือเมื่อเราครองผ้าต้องให้ผ้าปิดสบง
 พระสารีบุตรครองผ้าสบงแลบ เณรบอกพระอาจารย์ครับ สบงแลบครับ
 ขอบใจมากเณร ขอบใจมากเณร ที่ท่านเป็นอย่างนั้น เพราะอริวาสนา
 ของท่าน แล้วโยมคิดว่าเกิดอะไรขึ้น เมื่อท่านต้องนั่งถวายนานพัด
 พระพุทเจ้า อยู่ภายในถ้ำสุกรขาตา พระพุทเจ้ากำลังแสดงธรรมให้
 กับที่มนขปริพาชก พุดเรื่องอะไร พุดเรื่องทิวลิป ข้าพเจ้าไม่เห็นมีอะไร
 น่าพิงพอใจกับข้าพเจ้าเลย พระพุทเจ้ากำลังเทศน์เรื่องนี้ เรื่องทิวลิป
 กับที่มนขปริพาชกอยู่ พระพุทเจ้าเปลี่ยนไป พุดเรื่องเวทนาทำไม
 ถึงเปลี่ยน เพราะรู้ว่าคนข้างหลังกำลังสวดยเวทนาอยู่ เป็นการสอนแบบ

กระทบซึ่ง เพราะพระสารีบุตรปัญญาเยอะ จะสอนตรงๆ ไม่ได้ ต้องสอนแบบกระทบซึ่ง ซึ่งสอนทีมนชปริพพชกแต่กระทบซึ่งมาใส่พระสารีบุตรเลย พระพุทธเจ้าพูดถึงเวทนา เวทนามันอย่างนั้นะ พรธนาถึงเวทนา มันเป็นตัวหัวผี เป็นนั้น เป็นนี้ แต่ทั้งหมดมันอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ มันมีความไม่เที่ยง เมื่อพระองค์เทศน์จบลง พระสารีบุตรก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ผ่านการสังเกตเวทนาหรือเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง **เพราะฉะนั้นการปรากฏขึ้นของธรรมชาติกองใดกองหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็ กาย เวทนา จิตหรือความคิด และธัมมารมณั ถ้าเรามีสติตั้งมั่นเห็นด้วยใจที่เป็นกลาง แมื่กองใดกองหนึ่งนั้น ก็ทำให้เกิดการถอนซึ่งอุปาทานทั้งปวงได้เช่นกัน**



หลายคนที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้
การที่ผู้ฝึกเจริญสตินี้ ไปได้สักพัก
เออ ไม่เอาแล้ว ทำไมมันยิ่งฟังชันหนักขึ้น
ทำไมมันยิ่งฟังชันหนักขึ้น มันคิดมากขึ้น
ความจริงมันไม่ได้คิดมากขึ้น แต่มันรู้ทันมากขึ้น

เพราะติตรส.....จึงมีชาติ

ก็มาพบกันอีกครั้งหนึ่งกับการปฏิบัติ การฟังธรรมควบคู่ไป
จำเป็นอย่างยิ่งนะ การปฏิบัติกับการฟังโดยเฉพาะธรรมอันเป็นการชี้
แนวทางการปฏิบัติ เพราะว่าจะเป็นส่วนคู่มือกับการปฏิบัติว่าขณะนี้เรา
ปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อที่พวกเราสังเกตเห็นใหม่่ว่าขณะที่เราเดิน
จงกรมอยู่นั้นมีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้นใช่ไหม มีไหม สังเกตไหมว่าใจเรา
ไปสนใจกับโทรศัพท์ มันไม่ใช่ของตัวเองหรือแต่ก็สนใจอยู่ มัน
ไม่ใช่ของตัวเองหรือ แต่ใจเราก็อิงไป เอ๊ะ ใครโทรมาน้อ สังเกตไหม
ใจเราก็อิงออกไป ตรงจุดนี้ไงที่พระอาจารย์อยากบอกให้รู้ว่าการเปลว
ใจที่จะคิดออกไป เขาเรียกว่ามันลัทธิหรือเปลวคิด **ตัวเปลวคิดหรือ
ลัทธิ** ตัวนี้คือสำคัญมากๆ เลยนะ สำคัญอย่างไร สำคัญที่ว่าถ้าเรา

ไม่รู้เท่าทันเมื่อไหร่ก็ตาม พอมันเปลวออกไปแล้ว ถ้าเราไม่รู้เท่าทันว่ามันได้เปลวออกไปมันจะยึดเยื่อทันที เมื่อกี้ตอนที่เราปฏิบัติกันอยู่ เราสังเกตใหม่ว่า มีความคิดเกิดขึ้นหลายเรื่อง ใครสังเกตออกได้ว่าตัวเองคิดออกมาหลายเรื่อง ยกมือขึ้น เออ เยอะไหม เยอะ พระอาจารย์บอกเลยว่า ต่อไปยิ่งจะเยอะกว่านี้อีก เยอะกว่านี้อีก หลายคนปฏิบัติตามแนวทางนี้ การที่ผู้ฝึกเจริญสตินี้ ไปได้สักพัก เออ ไม่เอาแล้ว ทำไมมันยังฟุ้งซ่านหนักขึ้น ทำไมมันยังฟุ้งซ่านหนักขึ้น มันคิดมากขึ้น ความจริงมันไม่ได้คิดมากขึ้นแต่มันรู้ทันมากขึ้น เข้าใจใหม่ เมื่อก่อนเราคิด ๑๐๐ เรื่อง มันรู้แค่ ๓๐ เรื่อง เข้าใจหรือเปล่า แต่พอเมื่อเราเจริญสติปัฏะ มันจะเริ่มรู้ทัน ๓๐ เรื่อง ๔๐ เรื่อง ๕๐ เรื่อง ๗๐ เรื่อง ๘๐ เรื่อง จนกระทั่งมันคิดขึ้นมาเมื่อไหร่ รู้ทันทันที ทำไมไม่ต้องให้รู้ทันที่ เพราะถ้าไม่รู้ทันเมื่อไหร่ปั๊บ ตัวที่เราไม่รู้ทันนั้นแหละมันจะลากเราไป

เมื่อกี้สังเกตใหม่ พระอาจารย์ถามอีกครั้งว่าสังเกตใหม่ พอเรื่องที่เราเปลวออกไป แล้วมันก็รู้ตัวแล้วกลับมาได้เร็ว แต่บางเรื่องก็มีเหมือนกันที่มันออกไปแล้วเรากลับมาได้ช้า มีไหม มีใช่ไหม บางเรื่องยึดเยื่อ มีความแตกต่างระหว่างเรื่องบางเรื่องที่เราสามารถตัดได้เร็ว เรื่องบางเรื่องที่เราตัดได้ช้า ตรงนี้ก็สำคัญที่มันตัดได้เร็ว เพราะเป็นเรื่องสัพเพหระ ไร้สาระ เมื่อไร้สาระมันตัดแบบปั๊บ ไม่สน ไม่สน แต่เรื่องใดก็ตามมันรู้ลึกรู้ลึกว่ามีสาระ เป็นเรื่องของตัวเองเป็นเรื่องงาน เป็นเรื่องที่บ้าน เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง เป็นเรื่องมีเรา มีได้มีเสีย

เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับตัวเองมาเมื่อไหร่ปุ๊บ มันจะยึดเยื่อพันที่ เพราะฉะนั้นก็หมายความว่ามันจะมีความรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องของเรา เป็นเรา เกี่ยวเนื่องด้วยเรา ถ้าภาษาธรรมเราเรียกว่ามันมีอัตตาตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง มันก็จะเกิดความยึดเยื่อและสลัดทิ้งได้ยาก บางเรื่องพอมันผลออกออกไปแล้วมันเพลิน มันอยากหาคำตอบ มันมีรสชาติในความเพลิน มันมีรสชาติเหล่านั้น มันทำให้เราถอนตัวออกมายาก สังเกตดูให้ดี ในความเพลินในรสชาตินี้ สำคัญตึก ความรู้สึกที่เรา มีความเป็นอัตตาตัวตนของเรา มันสำคัญมาก

เคยได้ยินไหม ครูบาอาจารย์สอนเราให้ละความเป็นอัตตาตัวตนตัวเรา ของเรา นี่แหละ มันไหลออกมาให้เราเห็น ไรรสชาตินี้สำคัญมากๆ เลย เพราะเราไม่รู้ตัวกับมัน รสชาติของการปรุงแต่งความคิดที่มันเกิดขึ้นสำคัญมากเลย เพราะถ้าเรารู้ไม่ทันกับมัน รสชาติ คำว่ารสชาติ เข้าใจความหมายไหม รสชาติ ชาติแปลว่าอะไร ชาติแปลว่าเกิด เพราะมันติดในรส มันจึงเกิด เพราะฉะนั้นบรรพบุรุษของเราบัญญัติคำว่ารสชาติไม่ธรรมดาณะ มันติดในรสนั้นมันจึงเกิด ติดในรสอะไร มันเกิดในสิ่งนั้น หลวงปู่มั่นเคยได้ยินหรือเปล่า เคยได้ยิน หลวงปู่มั่นใหม่ หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต พระอาจารย์เคยอ่านเจอในประวัติของท่าน ท่านไปเจริญธรรมอยู่ที่ถ้ำสาธิตา ปราภฏว่าขณะที่ทำสมาธิที่ไร หลับตาลงที่ไรจะเห็นเป็นหมาน้อยมาเกาะขา รู้จักใช้ไหม หมาน้อยมาเกาะขา กระดิกหางดิกๆ ดิกๆ แลปลิ้นแส้ๆ อยู่ตลอด

ท่านก็สงสัยว่าคืออะไร พอพิจารณาดูท่านจึงได้รู้ว่า นั่นคืออดีตชาติ ท่านเคยเกิดเป็นหมา เคยเกิดเป็นหมาอยู่ ๗ ชาติ เพราะอะไรรู้เปล่า เพราะมันติดรสชาติของการเกิดเป็นหมา ฟังพอใจท่านบอกว่า เพราะความที่มันพึงพอใจในการเกิดเป็นหมา มันก็เลยเกิดเป็นหมาตั้ง ๗ ชาติเลย ท่านว่าอย่างนี้เลยนะ ในประวัติของท่าน

ไอ้ความพึงพอใจในรสชาตินี้แหละ ตัวนี้สำคัญสังเกตดูก็ได้ เวลาที่พวกเรามีความโกรธ เวลาเรามีความโกรธเกิดขึ้นในใจเรา แทนที่พวกเราจะพยายามหาทางออกจากความโกรธ แทนที่เราจะดับความโกรธ เรากลับเพลินไปกับการปรุงแต่งความคิด เคยสังเกตไหม พวกเราเคยสังเกตไหมว่าพอเราเพลินในความโกรธบ่อยๆ ติดในรสชาติของความโกรธบ่อยๆ ต่อไปเราจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง กลายเป็นซีโมโห โกรธง่าย อะไรรินดอะไรรน่อยก็จูนเฉียว อะไรรินดอะไรรน่อยก็ไม่ยอม เห็นไหม แล้วปัจจุบันชาตินี้มันมันเกิดแล้ว เกิดตามรสชาติรสชาติของอารมณ์นั้น ถ้าตัวเองไม่เคยที่จะเป็นคนโกรธก็อย่าเคย เพราะถ้าเคยเมื่อไหร่ มันมีรสชาติของความโกรธติดอยู่ที่ใจ และถ้ามันไม่ยอมละรสชาติเมื่อไหร่ มันก็จะเอาความโกรธนี้มาเป็นเชื้อ กลายเป็นคนหงุดหงิดง่าย ซีโมโห คนที่ไม่เคยโลกก็อย่าไปโลก เพราะถ้ามันโลกเมื่อไหร่ มันติดความอยากได้ อันนี้ก็อยากได้ ผึกที่จะเป็นคนอยากได้อยู่บ่อยๆ สุดท้ายต่อไปมันเกิดง่ายมาก เห็นอะไรก็จะอยากได้อยู่ตลอด อยากได้ไปหมด รู้จักชูชกไหม ชูชกเนี่ย ตั้งแต่

เกิดมาฝึกที่จะเป็นคนขอ คนอยากได้ตลอด เพราะฉะนั้นชูชกจึงกลายเป็นคนขอ อยากรู้ได้ตลอด แม่ชูชกหนักกว่า เป็นคนขอ อยากรู้ได้ อยากรู้ได้ตลอด เขาแบกหินลับมีดผ่านมา ขอแบ่ง เขาบอกว่ามันแบ่งไม่ได้เพราะมันเป็นหิน รู้ไหมเธอทำอะไร เดินไปในครวัหิบบมีดมาถูหิน ๓ รอบก็พอใจแล้ว ขอให้ได้ เอ้า คิดดูความอยากเขานิดไหน เพราะฉะนั้น คนเราถ้าปล่อยอารมณ์ไปแบบไหนก็ตาม ติตรรชาติในอารมณ์ใดก็ตาม เขาก็จะเวียนเกิดอยู่ในอารมณ์นั้นตลอดไป มันติตรรชาติอะไร มันจะไปเกิดอยู่อย่างนั้น **พระพุทธเจ้าจึงไม่สรรเสริญการติดอยู่กับรชาติ**

มีกวางตัวหนึ่ง กวางตัวนี้เป็นกวางทองสวยมาก ใครๆ ก็อยากได้ พอไปเห็นมันแต่จับไม่ได้ เพราะเป็นกวางที่ตื่นตัว รู้ตัวดี ก็มีนายพรานคนหนึ่งอาสาว่าจะหาวิธีจับให้ เขาเอาน้ำผึ้งไปใส่ในเหย้า เพราะรู้ว่ากวางจะมากินอาหารแถวๆ นี้ เอาน้ำผึ้งทาไว้ กวางตัวนี้มากินเสร็จแล้วเขาก็เข้าไปใกล้เรื่อยๆ ชยับที่กวางก็ตามมากิน ตามไป ตามมาจนกระทั่งเข้าไปในอุทยานของพระราชินี ไปเจอรชาติน้ำผึ้งเลยถูกจับได้ เลยเป็นภัยกับตัวเอง พระพุทธองค์จึงตรัสว่าการติดรชาติ มันมีผลร้าย มันมีอันตรายมาก **เพราะฉะนั้นเราจะเกิดในอารมณ์ใดก็ตาม เราอย่าไปติดในรชาติของอารมณ์นั้น มันจะมีอารมณ์ความรู้สึกเป็นอย่างไร อย่าหลงเพลินไปกับมัน จงรีบสลัดแล้วกลับคืนมาให้เป็นปกติ สลัดทิ้งไปเลย พยายามสลัดทิ้งออกไป**

แล้วกลับคืนมาเป็นปกติ อย่างหลงเพลิน เพราะเมื่อใดที่เรหลงเพลินไป มันก็จะดูดเราเข้าไปเรื่อยๆ ไปเรื่อยๆ มันจะดึงดูจิตใจของเราให้หลงตามไปเรื่อยๆ มากขึ้น มากขึ้น สุดท้ายออกยาก

โยมคนหนึ่งไปหาพระอาจารย์ที่วัด โผล่หน้าเข้าไปหา บ่ายๆ นี้นี้แหละ พระอาจารย์กำลังนั่งปฏิบัติอยู่ พอเดินเข้าไปบิ๊บ พระอาจารย์มองหน้าบิ๊บ ว่าไง มีอะไรมั๊ย มีอะไรอยากเล่าให้ฟังหรือเปล่า พอพระอาจารย์ถามอย่างนี้ตกใจเลย พระอาจารย์รู้วาระจิตผมเธอ ถึงได้รู้ว่าผมมีอะไรจะเล่า พระอาจารย์บอก เปล่า ไม่รู้หรือก แต่ตาของเธอ มันบอก ดวงตาคือหน้าต่างของหัวใจ คนเรามันทุกข์ ตามันแสดงออกว่าทุกข์ **คนทุกข์วิธีช่วยเพื่อให้คลายอันดับแรกคือให้เขาได้ระบาย** สังเกตดูคนทุกข์เขาอยากจะทำอะไร เราต้องฟัง อย่าเพิ่งไปแนะนำเขา เห็นเขาทุกข์มา อู๊ย เธออย่างนี้เลยนะ จ้างให้เขาก็ไม่ฟัง เพราะมันทุกข์ จะตายอยู่แล้ว มันฟังไม่ได้หรือก มันทุกข์จะตายอยู่แล้ว ถ้าเป็นหนอง ถ้าเป็นฝี มันกำลังเป่งเต็มที่เลย เป่งเต็มที่เลย เป็นไง เข็มเจาะบั้งให้มันแตกออกมา เข้าใจไหม ให้หัวฝีมันพริตออกมาอีกหน่อย มันจะคลายออก สบายขึ้น น้ำเต็มผาย น้ำเต็มเขื่อน ทำยังไง ปล่อยออกใช้ใหม่ เธอต้องปล่อยมันออกก่อน ให้มันอยู่ในภาวะที่มันสามารถรับได้สบายๆ ก่อน มันถึงจะอยู่ได้ พระอาจารย์ก็เลยถามว่า ینگอะไร พอบอกเท่านั้นแหละ มาเลย ใส่เป็นฉากๆ เลย บิ๊บบๆ เลย อาจารย์ เมียผมไม่นำทำกับผมเลย ดูซิไปกับผู้ชายอื่นนะ ลูก ๒ คน

คนหนึ่งอยู่ ป.๓ คนหนึ่งอยู่อนุบาล จะทำไงเนี่ย ไข่ตัวเล็กจะทำไง ไข่คนโตจะทำไง บ้านยังผ่อนไม่หมด รถยังผ่อนไม่หมด ก็ว่าไป เข้าใจไหม คนมันอึดอั้นนะ มันทุกข์

พอได้พูดได้ปลดปล่อยออกมามันเริ่มสบายใจใหม่ พระอาจารย์ อื้อ ตอนนั้นที่เขามาคุยกับพระอาจารย์ พระอาจารย์นั่งตรงนี้ ตัวเขาก็ นั่งฟังเสื่อใจใหม่ พอเขาเริ่มสบาย เออ เห็นมือพระอาจารย์ใหม่ พระอาจารย์ทำไง เห็นไหม เห็นครับ เอายังงี้ ทำตามพระอาจารย์นะ ดูแล้วทำตามโดยที่เราไม่ได้บอกว่าทำทำไม ทำอะไร ไม่ได้บอกหรอก เห็นแล้วทำตาม ดูมือพระอาจารย์ เขาก็นั่งมองมือพระอาจารย์ แล้วทำตาม ทำไปทำมายกมือสร้างจิ้งหะประมาณ ๒๐ นาที เขาเลยบอกว่า อาจารย์ครับ ไข่ที่มันหนักในหัวผมมันเริ่มเบาแล้วครับ มันเริ่มเบาแล้ว เออ ถ้างั้นไม่ต้องดูมือพระอาจารย์นะ ทำเอง ยกมือสร้างจิ้งหะเอง เขาก็นั่งทำ พอทำอีกประมาณ ๒๐ นาที เขาเลยบอกว่าอาจารย์ครับ หายแล้วครับ อันที่มันหนักอึ้งมา ๓ เดือน มันหายไปแล้ว ไข่ที่มันหนักอึ้งอยู่ในหัวใจ หนักอยู่ในอะไร ของเขา ๓ เดือน มันหายแล้วครับ มันเกิดอะไรขึ้นครับพระอาจารย์ ไม่มีอะไรหรอก **ตลอดระยะเวลา ๓ เดือนที่ผ่านมา ใจคุณตกเข้าไปอยู่ในวังวนของความคิด มันเพลिन มันเพลिनมันจ่อมจมเข้าไปอยู่ในความคิด มันติดอยู่ในเรสชาติของความคิด คิดว่าทำไม เมียเราถึงเป็นอย่างงี้ ไข่ผู้ชายคนนั้นมีดีอย่างไร รักกันมา ๑๐ กว่าปีไม่มีความหมายเลยเธอ อยู่กินกันมา**

ปานนี้ ยังสามารถทิ้งกันได้ลูกคนเล็กแล้วใครจะดูแลมัน ไอ้คนโตพอช่วยตัวเองได้หรอก แต่ไอ้คนเล็กนี่มันจะกินข้าวยังไง อาบน้ำยังไง ไปโรงเรียนยังไง ทำไม่ไม่เห็นแก่ลูก ดุชิไม่เห็นแก่เราก็น่าจะเห็นแก่ลูก ดุชิ สารพัดคิด ไอ้ที่ระบายนั่นแหละคือจมอยู่กับความคิดมา ๓ เดือน หมุนอยู่อย่างนั้น จิตของคุณก็จมอยู่ในนั้น ติดอยู่อย่างนั้น ออกไม่ได้ พอมันออกไม่ได้มันก็จมลงไปเรื่อย มันก็หนักลงไปเรื่อย จมลงไปเรื่อย พระอาจารย์เลยบอกไปว่าโยมดูพระอาจารย์ ทันทีที่ตาของคุณดูมือพระอาจารย์ ใจคุณนะมันมาสนใจที่มือพระอาจารย์ เห็นใหม่ ใจคุณมาใหม่นี้ ถูกใหม่ มันไม่ได้มาแค่ตา แต่ใจมันมาด้วย สังเกตดู มันไม่ได้มาแค่ตา แต่ใจมันมาด้วยใช่ใหม่นั้นแหละ **พอใจของคุณหันมาสนใจมือพระอาจารย์ มันก็เริ่มออกจากความคิด ออกจากวังวนแห่งความคิดนั้น มาอยู่ที่มือพระอาจารย์ คุณไม่สังเกตเธอ ในขณะที่คุณออกมาออกจากความคิด มาอยู่ที่มือพระอาจารย์ มันก็มีบ้างบางครั้ง ที่มันกลับเข้าไปใหม่ คุณเห็นใหม่ มันย้อนกันไปย้อนกันมา เห็นครับ ผมเห็นครับอาจารย์ เดี่ยวออกมาได้ เดี่ยววิ่งเข้าไปใหม่ เดี่ยวออกมาได้ เดี่ยววิ่งเข้าไปใหม่ อ้อ แล้วพอคุณออกมาได้สมบูรณ์แบบ จิตคุณออกมารับรู้กับการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ ความคิดที่มันเกิดขึ้นมาตลอด ระยะเวลา ๓ เดือนนั้น มันก็สลายไปของมันสลายไป เพราะไม่มีใจคุณเข้าไปเกี่ยวข้อง เขาเรียกว่าไม่มีเหตุปัจจัยที่จะไปหนุนเนื่องให้ความคิดเหล่านั้นมันจะไปปรุงแต่งต่อ มันก็จบเท่านั้นเอง**

เพราะฉะนั้นไอ้ที่มันหนักอยู่ ความคิดที่มันปรุงแต่ง ๓ เดือน มันก็หายไป ความคิดในจิตใจคุณก็หายไปเพราะคุณกลับมาเป็นปกติ คุณไม่สังเกตเห็น อาจารย์เลยบอก ไหนลองเอามือวางลงที่หัวเข่าดู ดูนะ เอามือวางที่หัวเข่า แล้วเอาความรู้สึกมารู้กับมัน แล้วตะแคงมือ แล้วก็คว้า ลองตะแคง แล้วก็คว้า ลองสังเกตดูใจที่ไปรับรู้ ตะแคง และคว่านั้นเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร รู้สึกอย่างไร เฉยๆ ฎกใหม่ รู้สึกเฉยๆ ไซ้ใหม่ การที่จิตรู้สึกเฉยๆ นั้นแหละ จิตกลับมาเป็น ปกติ นั่นคือภาวะปกติของจิต แคร์ู้เฉยๆ มันไม่หลงเข้าไปในความคิด ไม่หลงเข้าไปในอารมณ์ เมื่อมันไม่หลงเข้าไป มันก็ไม่แปดเปื้อน จิต ก็กลับมาเป็นปกติ ด้วยความที่มันกลับมาเป็นปกติปั๊บ คุณก็พ้น จากทุกข์ได้ในตัว

เพราะฉะนั้น กระบวนการออกจากทุกข์ทางจิตใจมันจะเป็น กระบวนการที่ง่ายด้วยการเอาจิตนั้นออกจากการปรุงแต่งออกจากวงวน ออกจากความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้น กลับมาให้เป็นปกติ แต่วิธีการที่ ทำให้มันกลับมาเป็นปกติได้ มันต้องมีที่อยู่ มีที่หมายให้เขา ไม่ใช่ ดึงออกมาแบบปล่อยให้มันลอยๆ ทำไง พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรา ตั้งอารมณ์กรรมฐาน ตัวอารมณ์กรรมฐานที่ทำให้จิตตั้งมั่นได้เร็วที่สุด ก็คือการเคลื่อนไหวของกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เธอจะมีสติกับอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เธอจะมีสติอยู่กับการรับรู้ลมหายใจ เข้าหายใจออก เธอจะมีสติรู้กับการคู้แขนเข้ามาเหยียดแขนออกไป ก้มเงย เลี้ยวซ้าย แลขวา นุ่งห่ม สบง จีวร นั่นคืออริยาบถย่อย

ที่พระอาจารย์สอนพวกคุณ ข้อไหน ๑ / ๒ / ๓ ข้อไหนข้อที่ ๓ มีสติระลึกรู้ที่อริยาบถย่อย คู้แขนเข้ามา เขียดแขนออกไป ใช้หรือเปล่า ใช้การเคลื่อนไหวของกาย เจตนากับการเคลื่อนไหว แต่ละจังหวะ แต่ละจังหวะ นี่เป็นที่หมายให้กับจิตมาตั้งอยู่ เพื่อให้เขากลับมารู้อยู่เป็นปกติกับการเคลื่อนไหวนั้น แล้วเมื่อใดก็ตามที่เขาไหลเข้าไปอยู่ในอารมณ์ เข้าไปอยู่ในความคิดต่างๆ นั้น เขาผิดปกติ เราก็ดึงเขาออกมา พอเขากลับมารู้รู้กับการเคลื่อนไหว จิตเขาก็จะออกมาเป็นปกติ ความทุกข์ของจิตใจที่มันเกิดขึ้น มันก็จะสลายไปทันที **นี่คือวิธีการออกจากทุกข์ทางจิตใจ**

พระอาจารย์เคยถามหลวงพ่อดำเขียน ซึ่งเป็นอาจารย์ของพระอาจารย์ว่า หลวงพ่อครับ เมื่อไหร่สติผมมันถึงจะใช้ได้ เมื่อไหร่มันจะใช้ได้ หลวงพ่อบอกว่า เมื่อมันทำงานอัตโนมัติมันแหละเราจะรู้เอง ใ้เราก็สงสัยว่าอัตโนมัติตอนไหน วันหนึ่งก็เกิดจนได้ ขณะที่มิโยมมาปฏิบัติกับพระอาจารย์ เราก็ลองทำไปอย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านสอน ก็มีพระรูปหนึ่งท่านอ่านหนังสือมาเยาะ ซอบแสดงวาทะ เวลาโยมถามมาปั๊บ เราก็อธิบายปั๊บ ท่านก็สอดแทรกมาร่วมอธิบาย พอโยมไปพระอาจารย์เลยบอกว่า เวลาผมคุยกับโยม ท่านอย่าเพิ่งสอดแทรกได้ไหม เพราะเดี๋ยวมันคนละเรื่องกัน ท่านก็บอกครับๆ รับปาก พอสักพักมีโยมมา เอาอีกแล้ว พอโยมไปก็บอกอีก ท่านก็รับปาก ครับๆ ทุกครั้ง แต่ก็ทำทุกครั้ง ที่นี้หลายครั้งเข้า พอมาครั้งสุดท้าย พอโยม คุย เอาแล้วปั๊บ ใช้ มันชุ่นเลยใจ หลายครั้งแล้ว

เริ่มจมเข้าไปในความคิดขณะที่กายมันนิ่ง จิตไม่นิ่งเลย หมุนตัวๆ เลย
 รับปากทุกครั้งก็ทำทุกครั้ง พุดไม่เคยฟัง อย่างนี้มันต้องเอาให้เซ็ด
 เส็จแล้วก็มาคิดหาคำดำ พอคิดหาคำดำ ลังเกตใหม่ เคยเป็นไข้ใหม่
 ไม่ต่างหรอก มันก็เริ่มปรุงแต่ง ครั้งนั้นก็บอกรับปาก ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง
 ก็ยังจะทำ คำให้มันเจ็บๆ ลึกครั้ง พอตั้งใจบู้บคิดว่าถ้าดำที่ ต้องเจ็บ
 ไป ๗ วัน เชื้อใหม่ในขณะที่หาคำที่จะดำ กับคิดถึงคำที่สอดแทรก
 กับเรา ลังเกตใหม่ มันเข้าไปจริงๆ นะ มันเพลินอย่างยิ่งเลย เคย
 เป็นใหม่ ตั้งใจแน่วแน่ โชคดีของพระรูปนั้น ท่านไม่ได้อยู่ข้างหน้า
 ทำนออยู่ข้างหลัง เพราะเมื่อพระอาจารย์เรียบร้อยแล้วว่าจะอธิบายหนักๆ
 ลึกครั้งฟังให้ตินะ ตั้งใจหันไป ตั้งใจหันไป เพื่อที่จะไปดำ พอตั้งใจหัน
 พอคอเราขยับบู้บ คำว่าตั้งใจนะ ตั้งใจนะ เห็นใหม่ใจมันจะไปรู้กับอะไร
 ใจเราไปรู้กับการหมุนไข้ใหม่ กับการเคลื่อนไหวของกาย ใจความโกรธ
 ที่มันเตรียมจะระเบิดมันสลายวาบไปกับบตา เหมือนกับคุณอยู่ใน
 ห้องมืดๆ อันนี้มันเหมือนอยู่ในห้องมืดๆ แล้วคุณก็มันเหมือนกับมี
 ผ้าม่านปิดอยู่ไข้ใหม่ พอผ้าม่านกระตุกออก มันก็จะสว่างวาบขึ้นมา
 ทันที เห็นใหม่ ตอนเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ ที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ หลวงพ่อ
 บอกว่าพอมันอัตโนมัติเมื่อไหร่แล้วคุณจะรู้ นี่แหละอัตโนมัติ พระ
 อาจารย์หันไป และก็นิ่งค้าง ก็ไม่รู้ว่าจะว่าอย่างไร ได้แต่ อื้อ คือ
 มันหายไปเลยความโกรธ มันหายไปกับตา มันไม่มี จิตมันกลับคืนมา
 เป็นปกติ อื้อ นี่เอง นี่เอง ครูบาอาจารย์บอกว่า สติที่มันยังไม่เข้มแข็ง
 เราต้องบำรุงเขาให้เข้มแข็ง แต่เมื่อใดที่เขาเข้มแข็งเขาจะรักษาเรา

สติจะเป็นผู้รักษาเรา ใช้รักษาเราจริงๆ มันตัดก่อนตาย เตือนก่อนวายวอดเลยนะ หนีไปบ๊ีบ มันตัดบ๊ีบเลย

เพราะฉะนั้นเมื่อไหร่ที่เราปฏิบัติ ก็อย่าไปคิดว่าเมื่อไหร่เราจะได้ แต่เมื่อใดก็ตามที่คุณยกมือสร้างจังหวัด เมื่อจิตคุณออกไปแล้วกลับมาได้ คุณได้ทักษะเริ่มต้นแล้ว อย่างน้อยๆ คุณได้ชิมกลางและตัดอารมณ์น้อยๆ แล้วตัดความคิดเล็กๆ น้อยๆ ตัดความรู้สึกเล็กๆ น้อยๆ ที่มันแวบออกไปใช่ไหม ตรงนี้คือสิ่งสำคัญมากๆ ตรงนี้ในขณะที่คุณเดินจงกรมกันแล้ว คุณมองเห็นความคิดที่มันแวบออกไป คุณสามารถกลับมา รู้กับการเคลื่อนไหว คุณเดินอยู่สักพัก มันออกไปแล้วมันกลับเข้ามาสักพัก คุณเดิน มันคิดออกไป มันกลับเข้ามาสักพักคุณเดิน มันคิดออกไปมันกลับมา มันหายไป **ถ้าคุณเห็นแบบนี้บ่อยๆ คุณรู้ใหม่ว่า จิตของคุณจะเริ่มเก็บเกี่ยวองค์ความรู้ว่านี่เอง ความรู้สึกความนึกคิดต่างๆ มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับ มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับ มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับ การที่มองเห็นว่าเกิดขึ้นแล้วดับ เกิดขึ้นแล้วดับ เขาเรียกว่ามันเริ่มเห็นตามความเป็นจริง เห็นตามกฎพระไตรลักษณ์ มันจะเริ่มมองเห็นว่าความรู้สึกความนึกคิดเหล่านั้นมันไม่มีตัวตน ไม่มีความจริงแท้แน่นอนอะไร ไม่มีความจริงยั่งยืน มันเกิดได้มันดับได้ มันเกิดได้มันดับได้**

การเห็นอย่างนี้มากๆ เข้า สุดท้ายจิตมันเริ่มสะสม สะสมเป็นองค์ความรู้ ความรู้ในตนเอง **ยิ่งถ้ามันบ่อยๆ มันจะโยนิโสมนสิการ**

เมื่อเกิดเมื่อไหร่ก็ตาม เห็นอีกดับอีก พอมันเห็นอีก สุดท้ายจิตของ มันจะยอมรับความจริงว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ใคร เป็นคนเห็นคนแรก เจ้าชายสิทธัตถะ ตอนนั้นยังไม่ใช้พระพุทธเจ้า ใช้เปล่า ใช้ไหม แล้วใครเห็นเป็นคนี่ ๒ โภทัญญะ เห็นเป็นคนี่ ๒ พอเจ้าชายสิทธัตถะเห็น จิตของเจ้าชายจะเริ่มเปลี่ยน เพราะนี่เป็น จิตที่เริ่มเข้าสู่การเป็นโสดาปัตติมรรค ก้าวเข้าไปเป็นพระโสดาบัน เข้าใจไหม แล้วมันก็จะไต่ลำดับไปเป็นพระอริยเจ้าสูงขึ้นด้วย ท่าน โภทัญญะก็เป็นอย่างนี้ ในขณะที่ฟังเทศน์พระพุทธเจ้า มันปรุ้งแตง แล้วมันก็ดับลง มันปรุ้งแตงแล้วมันก็ดับลง เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกว่า อ้อ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการดับไป เป็นธรรมดา พอท่านโภทัญญะรำพึงอย่างนี้ปุ๊บ พระพุทธเจ้ารู้วาระจิต อัญญาสิ ะตะโกล โภทัญญโธ อัญญาสิวะ ตะโกล โภทัญญโธ โภทัญญะ รู้แล้วใช้ไหม โภทัญญะ ข้าพระพุทธเจ้าขอบวชเป็น สาวก พระพุทธเจ้าจึงบอกว่าเธอจงเป็นภิกษุมาเกิดเพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ นั่นคือท่านกลายเป็นภิกษุรูปแรกในพุทธศาสนาทันที เห็นไหม เห็น ตามพระพุทธเจ้า เห็นตามพระไตรลักษณ์

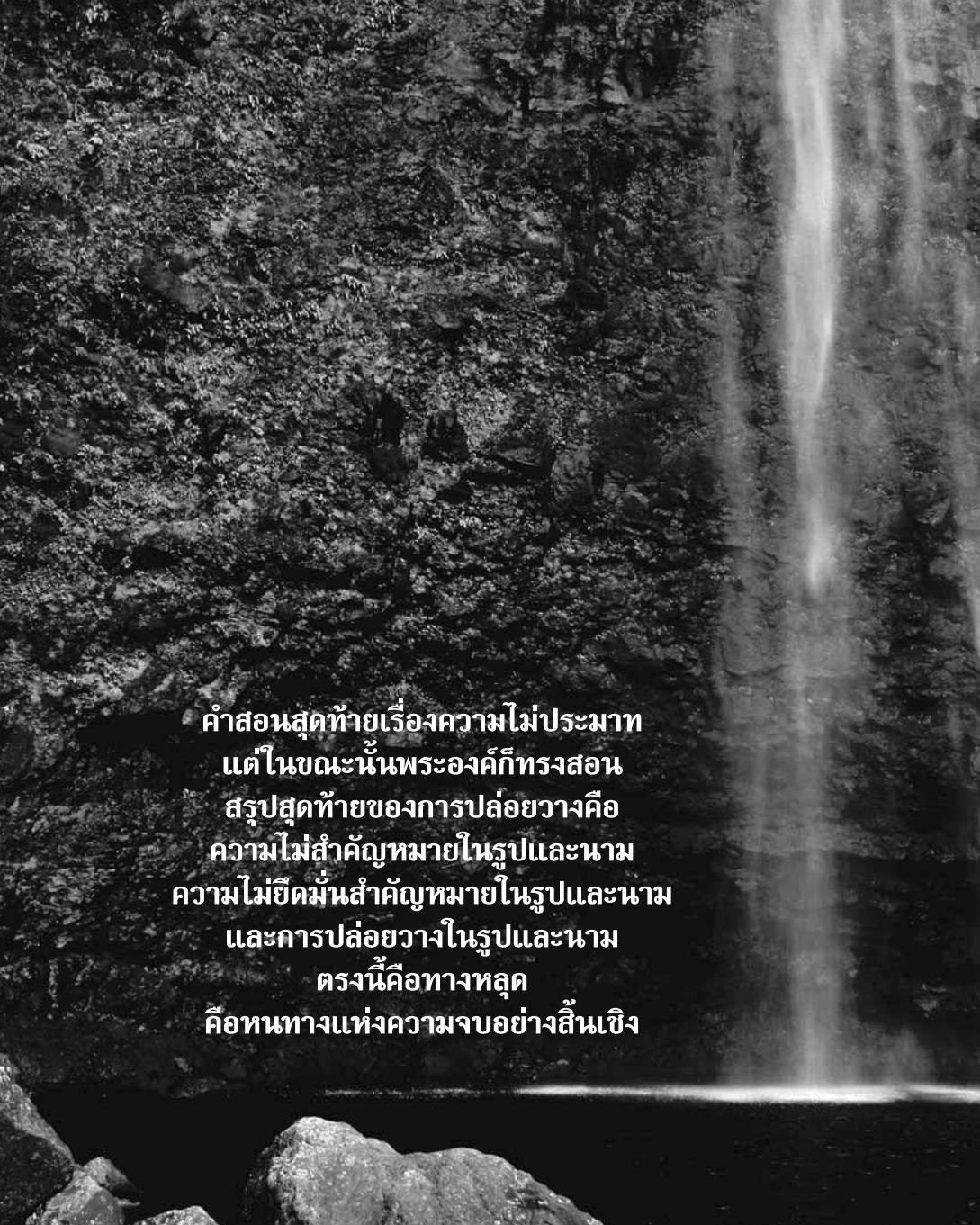
ดังนั้นการเห็นตามอย่างนี้เป็นการฝึกเริ่มต้นที่อะไรก็ได้ที่มัน เกิดมันก็จะดับ มันจะเกิดความคิดใดก็ตามมันจะดับลง มันจะเกิด ความคิดใดก็ตามมันก็จะดับลง มันจะเกิดอารมณ์ใดก็ตามมันก็จะ ดับลง ความรู้สึกนึกคิดใดก็ตาม เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ จิตก็ กลับมาเปลี่ยนแปลงไปเป็นปกติ อยู่อย่างนี้ เปลี่ยนแปลงไปเป็นปกติ

อยู่อย่างนี้ๆ เพราะเมื่อมีพระปฏิบัติอยู่กับพระอาจารย์แล้วถามว่า อาจารย์ครับ ทำไมมันจึงเห็นอารมณ์นี้อยู่อีก พระอาจารย์บอกว่าให้ มันเห็นเป็นล้านครั้งเลยท่าน มันเห็นเป็นร้อย เป็นพัน เป็นหมื่น เป็นแสน เป็นล้านก็ให้มันเห็น ยิ่งมันเห็นมากเท่าไร จิตมันต้องการ สิ่งสม เรียกว่ามี มันยังไม่รู้ความจริง ให้มันเห็นความจริง ให้มัน เห็นบ่อยๆ มากขึ้น มากขึ้น ให้เห็นตัวอย่างหลายๆ แม้จิตมันจะยังไม่ยอมรับ ไม่เป็นไร แต่คนบางคนบารมีเขาเต็มเปี่ยม เห็นปุ๊บเขาอ้อ เช่น ท่านโกณฑัญญะ เข้าใจไหม อ้อ มันเป็นอย่างนี้เอง อ้อ มันเกิด แล้วก็ดับจริง ใ้อันเกิดแล้วก็ดับ แต่บางคนจำเป็นต้องได้บทรียนจริงๆ เห็นจนรู้ร้อยครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้ง แสนครั้ง ล้านครั้ง ก็ให้เห็น เพราะฉะนั้นพระอาจารย์จึงบอกว่าให้ปฏิบัติไป แล้วเห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ฝ้าดูไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตมันจะได้ความรู้เรื่อยๆ ได้รับความจริงอันนั้น ความจริงที่มันปรากฏตัว **ความจริงที่มันปรากฏ มันคือปรมาตถธรรมที่มันแสดงตัวอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เคยเข้าไปเห็น จิตมันไม่เคยเข้าไปเห็น มันก็เลยไม่เข้าใจ เมื่อมันยังไม่เข้าใจ ต้องให้มันเข้าไปเห็นอยู่อย่างนั้น จนกว่ามันจะเข้าใจ พอมันเข้าใจ มันจะเริ่มเบื่อ คลายออก เหมือนพวกเราเคยดูหนังใหม่ ถ้าไม่เคยดู มันตื่นเต้น อยากดูมันใหม่ อ้อ ยิ่งเขาโฆษณามากๆ อย่างสนุกสนาน หนังสือได้รางวัลออสการ์ใช้ใหม่ ดูใหม่ อยาก พอเราดูครั้งแรกปุ๊บ เราจะสนุกไปกับมัน เพลินไปกับมันใช่หรือเปล่า พอคุณดูจบครั้งแรก พอดูครั้งที่ ๒ ความสนุกจะเหมือนครั้งแรกใหม่ เออ มันเริ่มรู้แล้ว**

ใช้ใหม่ มันเริ่มรู้ทันแล้ว ใช้ใหม่ มันเริ่มไม่สนุกแล้ว พอดูครั้งที่ ๓ มันรู้เลยว่าจะพูดว่าอะไร ใช้ใหม่ พอรู้ทันหมดก็จะเริ่มเมื่อ พอเปิดครั้งที่ ๔ แทบจะหันหน้าหนี พอเปิดครั้งที่ ๕ เมื่อไหร่มันมีโกรธ ดูอะไรหน้าหงาย ถูกใหม่ ใจที่เคยเพลิดเพลिनกลับเปลี่ยนไป ใจที่เคยสนุก ใจที่เคยเพลิดเพลिनนั้นมันหายไปไหน มันกลับกลายเป็นความเบื่อหน่ายในสิ่งนั้น ใช้ใหม่ มันจะเกิดเป็นความเบื่อหน่ายในสิ่งนั้น

พระอาจารย์เลยชี้ให้ดูว่าถ้าจิตมีลักษณะอย่างนี้ มันเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นปุ๊บ แล้วมันเห็นอารมณ์ที่ดับไป เห็นความคิดที่มันเกิดขึ้นปุ๊บ และดับลงไป มันจะเริ่มมองเห็นความไร้สาระ ความไม่เป็นแก่นสาร ของความรู้สึกความนึกคิดของอารมณ์เหล่านั้น มันก็จะเริ่มเบื่อเหมือนกับดูหนังครั้งที่ ๕ ดูครั้งที่ ๓-๔-๕ เข้าใจใหม่ ยิ่งมันเห็นบ่อยๆ เข้า มันจะเริ่มเบื่อ และคลายออก ต่อไปมันจะเกิดอะไรขึ้นมาปั๊บ มันเริ่มเห็นบ่อยๆ เข้ามันจะ อ้อ รู้เฉยๆ ตรงจุดนี้ มันเป็นคำตอบ มันเป็นการอธิบายที่เข้าใจคำตอบ คำตอบที่หลวงปู่ดูอุลย์ตอบพระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว **ในหลวงถามหลวงปู่ดูอุลย์ว่า หลวงปู่เราต้องกำจัดกิเลสตัวไหนก่อน ถ้าเป็นพวกเราจะตอบว่า ตัวไหนละ หลวงปู่ดูอุลย์ตอบว่า ตัวไหนมาก่อนก็ตัวนั้นแหละ ใช้หรือเปล่า** นี่เป็นการตอบอย่างเด็ดขาดมาก เพราะไม่รู้ว่าจะตัวไหนจะมาก่อน ไม่รู้ความโกรธจะมาก่อน ความโลภจะมาก่อน ใช้เปล่า มันไม่อาจจะบอกได้ว่าตัวไหนจะมาก่อน หลวงปู่จึงบอกว่าตัวไหนมาก่อนก็ดับก่อน มันจึงหมายความว่าใน

ขณะที่คุณเดินจงกรม คุณยกมือสร้างจังหวะ คุณสังเกตเห็นตัวไหน
 มันแวบออกมา เห็นตัวไหนมาก่อนก็ตัวนั้นแหละ ปล่อยมันคิดเรื่อง
 อะไรก็ทิ้งมันก่อน มันจะเป็นความโกรธก่อนไหม ก็ไม่รู้ มันจะเป็น
 ความโลภก่อนไหม ไม่รู้ ตัณหาราคะก่อนไหมก็ไม่รู้ อันไหนจะมาก่อน
 ไม่รู้ คุณเดินไปเดินมา คุณรู้ใหม่ว่าอันไหนจะมาก่อน **อะไรผุดขึ้นมา**
มันเกิดขึ้นมาเมื่อไหร่ ฉันจะทิ้งมันลงเมื่อนั้น ใช่เปล่า ก็ความจริง
 ก็คือ มันผุดเมื่อไหร่ก็ตาม ก็ทิ้งลงทันที ให้พวกคุณได้สังเกตดู และ
 ก็ทิ้งลงไป ที่พระอาจารย์พาพวกคุณปฏิบัติตั้งแต่บ่ายเพื่อจะให้พวก
 คุณดูอะไร ที่เกิดขึ้นมาก็ทิ้งลงไป อย่างที่หลวงปู่ดูลย์ตอบนั้นแหละ
 มันเกิดตอนไหนก็ดับตอนนั้นแหละ อยู่กับปัจจุบัน



คำสอนสุดท้ายเรื่องความไม่ประมาท
แต่ในขณะนั้นพระองค์ก็ทรงสอน
สรุปสุดท้ายของการปล่อยวางคือ
ความไม่สำคัญหมายในรูปและนาม
ความไม่ยึดมั่นสำคัญหมายในรูปและนาม
และการปล่อยวางในรูปและนาม
ตรงนี้คือทางหลุด
คือหนทางแห่งความจบอย่างสิ้นเชิง

เพราะวางใจหลุดพ้น

มีพระสูตรหนึ่งเรียกว่าพรหมชาลสูตร น่าสนใจมากๆ เลย เป็นพระสูตรที่จะครอบคลุมหลักการและวิธีการ รวมทั้งผลแห่งการปฏิบัติ รวมทั้งความเชื่อ ทั้ง ๖๒ ทิฏฐิ หรือความคิดเห็น ๖๒ อย่างที่ปฏิบัติในอินเดียในสมัยนั้นทั้งหมดทั้งสิ้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงเพื่อครอบคลุมเพื่อให้เห็นถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระศาสนา กับจุดมุ่งหมายสูงสุดของแต่ละศาสนาหรือทิฏฐิ ความคิดเห็นและที่เจ้าลัทธิต่างๆ ได้สั่งสอนกัน **พรหมชาลสูตรคือสิ่งที่ผมกล้ายืนยันนะครับว่า ถ้าเอามากาง จากนั้นหยิบเอาคำสอนของแต่ละสำนักที่บอกว่าตัวเองเข้าถึง เข้าใจ ตัวเองบรรลุแล้ว เอามา เอาพรหมชาลสูตรมา ตรวจสอบ ผมกล้ายืนยันว่าจะเหลืออยู่เพียงไม่กี่สำนัก เหลือที่ตรง**

จริงๆ เหลือที่ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ มุ่งไปสู่หนทาง
 อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนไม่เกี่วข้อง นอกนั้นท่านจะออกไปสู่ ๖๒ ทิฏฐิ
 ที่สอนมาก่อนทั้งนั้นเลย อย่างยกตัวอย่างง่ายๆ พระพุทธองค์ทรง
 แสดงเอาไว้อย่างดี การปรารถนาเกี่ยวกับโลกเที่ยง โลกไม่เที่ยง แม้แต่
 ความคิดเห็นขาดศูนย์ ความคิดเห็นว่ามี ไม่มีอะไรเลย และความ
 คิดเห็นว่ามีตัวตนอย่างแท้จริง มีสิ่งนั้น สิ่งนี้ เป็นตัวเป็นตน เป็น
 อย่างนั้นเป็นอย่างนี้ นี้ก็มีนั้นก็อยู่ในความหลง เป็นอยู่ในความหลง
 เพราะฉะนั้นในพรหมชาลสูตร พระพุทธองค์จึงตรัสสรุป แม้แต่ว่า
 หมวดที่เห็นว่าสภาพบางอย่าง เป็นนิพพานในปัจจุบันนะครับ ทิฏฐิ
 ธรรมนิพพาน ๕ อย่างยอด ในปัจจุัย ๑ เห็นว่า การเพียบพร้อมด้วย
 กามคุณ ๕ เป็นนิพพานอย่างยอดในปัจจุบัน อันนี้ก็มีความเชื่อแบบนี้
 ในสมัยนั้นมีความเชื่อว่า การได้เสพกามคุณอย่างสุดยอดอย่างประณีต
 เป็นนิพพานก็มี ในสมัยนั้นลัทธินี้ก็จะมีบูชากามคุณ และก็ส่วนพวก
 ที่ออกมาบวชก็จะเห็นว่าการเพียบพร้อมด้วยฌาน ๑ - ๒ - ๓ - ๔ เป็น
 นิพพานอย่างยอดในปัจจุบัน แม้เข้าสู่ฌานที่ ๔ ก็ยังไม่ใช่ ก็ยังอยู่
 ในลัทธิ ๖๒ ทิฏฐิเหมือนเดิม บางคนเข้าใจว่าการบรรลุถึงฌาน ๑ เป็น
 นิพพานก็มี บางคนบอกว่าบรรลุฌาน ๒ เป็นนิพพานก็มี บางคน
 บอกว่าบรรลุฌาน ๓ เป็นนิพพานก็มี บางคนบอกว่าบรรลุฌาน ๔ เป็น
 นิพพานก็มี จะเห็นได้ว่าในการที่เอาผลแห่งการปฏิบัติ โดยคิดถึงผล
 แห่งการปฏิบัติเอาเรื่องเหล่านี้แล้วสรุปว่าเป็นนิพพาน จะบอกว่าเขาผิด
 จะได้ไหม จะบอกว่าเขาผิดก็ไม่ได้ เอาเป็นว่ามันไม่ตรงกับพุทธศาสนา

มันจะบอกว่าถูกหรือผิดไม่ได้ เพราะฉะนั้น แต่ละคนนั้นก็มีความคิดเห็นหรือว่าคำสอนไปตามแนวทางของตนเอง เพียงแต่มันไม่ตรงกับพุทธศาสนา ไม่ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า เขาว่าถูกของเขาอย่างลัทธิบางลัทธิสอนให้บูชาหรือสอนให้เชื่อว่าชีวิตมันคือปรมาณูเล็กๆ ที่ต่อเนื่องกันก่อเกิดเป็นชีวิต ไม่สามารถจะผ่าปรมาณูนั้นได้ เพราะฉะนั้นการที่มีดีพินลงไปบนร่างคน จึงไม่ทำลายชีวิตเขา สอนขนาดนี้มีดีดาบที่พินลงไปบนร่างคน ไม่เป็นการทำลายชีวิต เพราะพินลงไปตรงช่องว่างระหว่างปรมาณูที่มันต่อกัน เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่การพรากชีวิตคือทำลายชีวิตเขาสอนว่ามันไม่บาป บางลัทธิบอกว่ามันไม่บาปเลย ในสมัยนั้นน่าจะลืมนะคำสอนลักษณะนี้ มันเป็นคำสอนที่บาปไม่มี หรือบุญไม่มี ไม่มีชีวิต ไม่มีพ่อแม่ ไม่มีอะไร อันตรายมากๆ ถ้ามว่า มันถูกของเขาใหม่ มันก็ถูกของเขา แต่มันถูกพุทธศาสนาใหม่ ไม่ใช่

เพราะฉะนั้นพรหมชาลสูตร พระพุทธเจ้าจึงสรุปตรงนี้ว่า สมณพราหมณ์ทุกคนที่มีทิฏฐิ ความเห็นต่างๆ รวม ๖๒ ประการ เหล่านี้ย่อมได้เสวยอารมณ์เพราะอาศัยอายตนะ สำหรับถูกต้อง ๖ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะเหตุที่เสวยอารมณ์ จึงเกิดตัณหาความทะยานอยาก เพราะเหตุที่มีความทะยานอยากจึงมีความยึดมั่นถือมั่น เพราะเหตุที่มีความยึดมั่นถือมั่นจึงมีภพคือความมี ความเป็น เพราะเหตุที่มีความมี ความเป็น หรือภพ จึงมีชาติ คือความเกิด เพราะเหตุที่มีความเกิด จึงมีความแก่ ความตาย ความโศกเศร้า คร่ำครวญ

ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ สมณเพราะหมณ์เหล่านี้ได้ ย่อมตกอยู่ในข่ายแห่งความเห็นทั้ง ๖๒ นั้น ส่วนตถาคตเป็นผู้ ถอนอุปาทานได้ทั้งปวง เห็นใหม่ว่าพระองค์รู้หมดในสิ่งที่เขาเหล่านั้น แสดงมา พระองค์รู้หมด แต่สุดท้ายพระองค์สรุปว่าเพราะตถาคตรู้แล้ว และตถาคตได้วางสิ่งเหล่านั้น ตถาคตจึงเป็นผู้หมดจดและหลุดพ้น โดยสิ้นเชิง

ตรงนี้ที่หยิบเรื่องนี้ขึ้นมาพูดก็เพราะว่า อยากจะบอกว่าในขณะที่ เราตั้งสติไว้ มีความเพียรเพ่งอยู่ มีสติ เป็นความเพียรเพ่งอยู่ การ ฝึมองสิ่งที่เกิดขึ้น การพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายกับใจของเราอยู่ ตลอดเวลา เราจะเห็นว่าเราจะมีความรู้สึกนึกคิดหรืออารมณ์ต่างๆ เข้า มาอย่างต่อเนื่อง หนุนเนื่อง เดียวก็เปลี่ยนเป็นอย่างนั้น เดียวก็ เปลี่ยนเป็นอย่างนี้ มีความรู้สึกอย่างนั้น มีความรู้สึกอย่างนี้ จะเป็น ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ก็ตาม จะเป็นความรู้สึกวิตกกังวล ความกลัว ความดีใจ ความปีติ หรือว่าอะไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้ที่มันเกิดขึ้น ถ้าเรา มีสติพิจารณาดูให้ดี เราจะเห็นได้ว่าสิ่งเหล่านี้มันเกิดขึ้นเพราะมีปัจจัย มาหนุนเนื่อง เหตุปัจจัยเหล่านั้นมันหนุนเนื่องทางไหน มันมากระทบ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือแม้มันจะผุดขึ้นมาจาก ในใจของเราเอง ให้เรารู้เพียงสักแต่ว่า ถ้าเรารู้ มีสติคอยพิจารณา เพียรเพ่งอยู่ อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัส จะพบว่า สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นด้วย เหตุปัจจัยอะไรบางอย่าง และในขณะที่นั้นมันจะยังดำรงอยู่ชั่วขณะหนึ่ง

เพื่อทำหน้าที่ของมัน แต่เมื่อใดก็ตามเหตุปัจจัยของมันไม่ครบหรือเหตุปัจจัยของมันเปลี่ยนแปลงไป มันก็จะเกิดการสลายและเปลี่ยนแปลงไป

ผู้มีปัญญาที่เพียรฟังพิจารณาอยู่ ก็จะเข้าใจว่า อ้อ ไร้ความรู้สึกเมื่อก็ อารมณืเมื่อก็มันไม่มีตัวตนอะไร มันสลายไปแล้ว พอเห็นมันสลายไปแล้วก็เข้าใจด้วยตัวเองว่า ไอ้ที่คนเราบางครั้งไปหลงอยู่ในอารมณ์นั้นๆ ไปติดอยู่ในอารมณ์นี้ ก็เพราะว่ามันมีความเปลวที่จะเข้าไปพอใจหรือไม่พอใจในอารมณ์อย่างนั้น ในความรู้สึกอย่างนั้น ในความคิดอย่างนั้น เหตุปัจจัยที่มันทำให้ยึดเยื้อคือภาวะแห่งการเปลวเข้าไปพอใจ ไม่พอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกายภายในใจนั้น กับสิ่งต่างๆ ไปพึงพอใจกับอาการต่างๆ เหล่านั้นแล้วก็ไปติดเห็นไหม พระพุทธเจ้าจึงบอกว่าเพราะไปติดอยู่ในอารมณ์นั้นๆ ติดอยู่ในความคิดนั้นๆ เมื่อติดอยู่ในสิ่งนั้นๆ มันก็กลายเป็นผู้เป็น มันก็ก่อภพ ก่อชาติ ก่อชรา มรณะ ทุกข์ต่อไป แต่ถ้าฝึกให้ดีๆ ให้มองเห็นปัจจัยเหล่านั้นว่ามันเกิดขึ้นชั่วระยะเวลาหนึ่งและมันก็ดับลงไปเราก็เริ่มมองเห็นว่ามันไม่มีอะไรที่จะเอามาเป็นตัวตนจริงๆ มันจะค่อยๆ คลายออก คลายออก สำคัญคือมันจะวางลงในตัวของมัน มันจะค่อยๆ วางไปๆ ค่อยๆ วางไป เพราะฉะนั้นคนที่เจริญสติปัญญาจนถึงไม่คอยไปติดไปยึดในอารมณ์ใด แต่จะมองเห็นอารมณ์นั้นๆว่ามันผ่านมาและก็ผ่านไป มันจะเกิดอาการวางลง แม้อารมณ์นั้นจะชอบขนาดไหน

ก็ตามมันจะวางลง มันจะเป็นอารมณ์ที่เกลียดขนาดไหนก็ตามมันก็จะวางลง มันไม่ผูกพัน พระพุทธองค์จึงตรัสว่า เพราะเราปล่อยวาง เราจึงหลุดพ้น ฟังให้ตื่นนะ เพราะเราเกิดการปล่อยวางขึ้น จึงมีการหลุดพ้น トラบได้ก็ตามถ้าไม่ปล่อยวางจากความรู้สึกจากอารมณ์นั้นๆ เรายังสำคัญหมายกับสิ่งเหล่านั้นอยู่ トラบนั้นเรายังต้องเวียนว่ายเวียนว่ายอยู่ในความเป็นอะไรก็ตาม มันจะเป็นอย่างไรก็ตาม แต่คุณยังเวียนว่ายอยู่ในมันแน่ๆ เมื่อใดก็ตามที่คุณเวียนว่ายอยู่ในความเป็น เมื่อที่คุณก็ยังติด เพราะฉะนั้นถ้าคุณไม่ยอมติดซ้ายอย่างที่พระพุทธเจ้าว่า ยังไม่ยอมติดซ้าย ยังไม่ถูกขายนี่มันครอบ คลุม เอาไว้ ไม่อยากต้องเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในข่ายนี้ต่อไป เราก็วางมันซะ อย่าหลงไปคาบเกี่ยว ไม่ว่าจะป็นอาการของกายของใจใดๆ ที่มันเกิดขึ้น จะพึงพอใจใดๆ ก็ตาม จะไม่พอใจขนาดไหนก็ตาม จะขึ้นชอบหรือไม่ขึ้นชอบขนาดไหนก็ตาม รับรู้อารมณ์นั้น และวางอารมณ์นั้นลง ฝึกวางด้วยการกลับมารู้สึกตัว พอเรากลับมารู้สึกตัวปั๊บ มันจะหลุดทันทีในตัวของมันเอง เราจะเข้าใจทันทีว่า อ้อ นี่เองหนทางที่ทำให้เราหลุดออกมาจากอารมณ์ ความรู้สึกความนึกคิด มันหลุดนั่นเอง เมื่อเราเห็นอย่างนั้นปั๊บ จิตเราจะเริ่มมองเห็นหนทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์ทุกอารมณ์ทุกความรู้สึกทุกความนึกคิด นั่นแหละคือสิ่งสำคัญมากๆ เพราะมันจะทำให้เราไม่เป็นทุกข์

มองเห็นแล้วซึ่งเหตุปัจจัยทั้งหลายที่ปรุงแต่งกันขึ้น และมองเห็นแล้วซึ่งเหตุปัจจัยที่ทำให้เรานั้นเกิดความหลงและเพลินเข้าไปในสิ่งนั้นๆ ซึ่งนั่นแหละคือการก่อภพก่อชาติ คือการสร้างความเป็น เป็นกับอะไร เป็นกับรูป เป็นกับนาม เป็นกับอาการของรูป เป็นกับอาการของนาม เป็นกับอาการของกาย เป็นกับอาการของจิต สำคัญหมายในอาการของกาย สำคัญหมายในอาการของจิต ยึดมั่นสำคัญหมายในอาการของนาม ยึดมั่นสำคัญหมายในอาการของจิต ยึดมั่นถือมั่นสำคัญหมายในอาการแห่งรูป ยึดมั่นสำคัญหมายในอาการแห่งนาม เราจะเวียนเกิดดับอยู่กับรูปกับนาม มีกับรูปกับนามตลอดไป เพราะเรายึดมั่นสำคัญหมายกับมัน **ความยึดมั่นสำคัญหมายนั้น ในรูป ในนาม ในอาการของรูป ในอาการของนามเหล่านั้น มันเป็นเหตุปัจจัยให้เข้าไปยึดหลงเข้าไปยึด หลงเข้าไปเพลินอยู่ ทำให้เราเกิด เกิดตรงนั้น** เพราะฉะนั้นในบพสุดท้ายแห่งชีวิต พระพุทธเจ้าเรียกว่า การปรินิพพาน

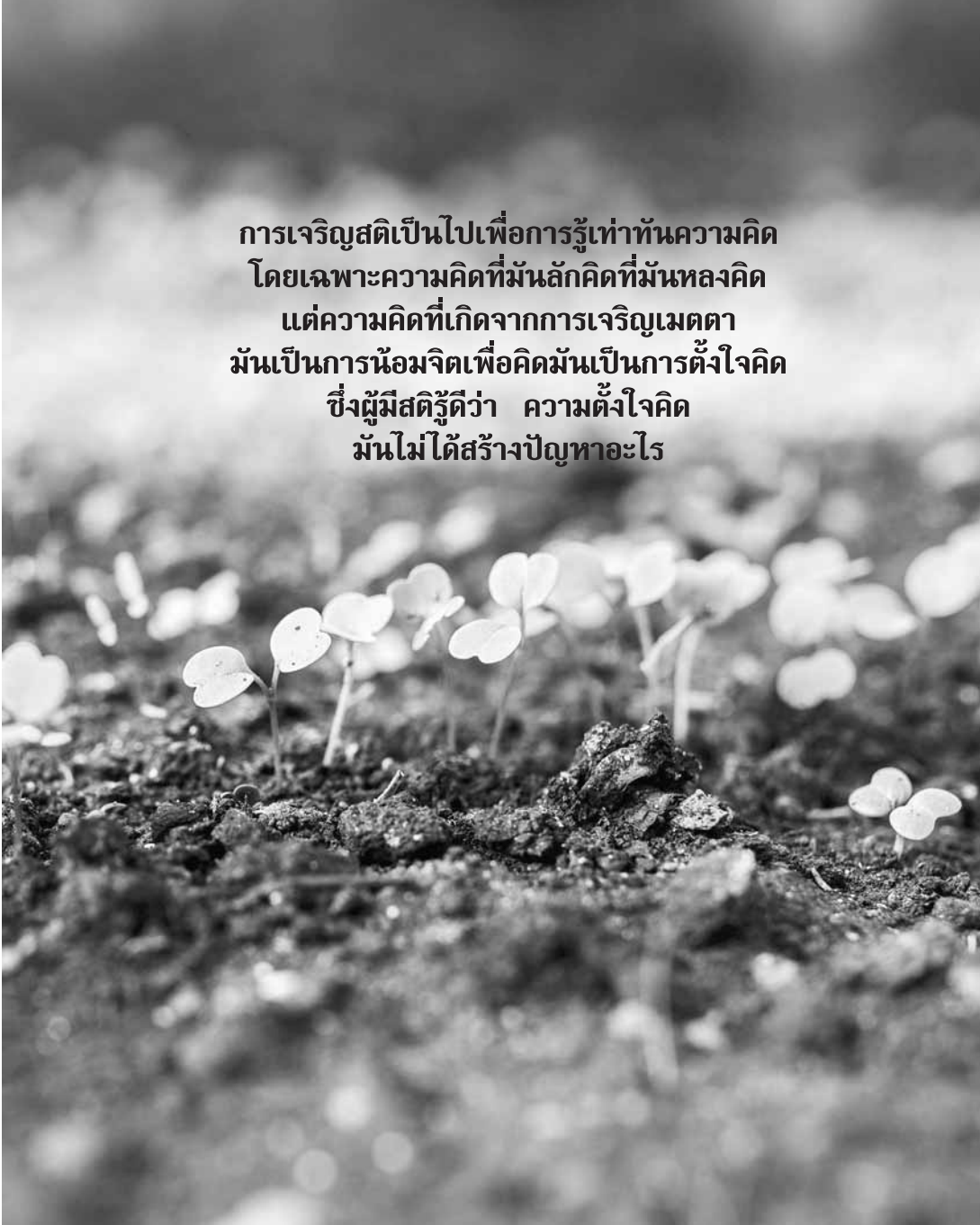
ในขณะที่พระพุทธเจ้าทรงปรินิพพานขณะนั้น พุทธสาวกเยาะเย้ยมากมาย พระอนุรุทธเป็นผู้ที่มีสิ่งๆที่เรียกว่าตาทิพย์ ทิพยจักขุ พระเถระหรือพระสงฆ์ทั้งหลายต่างถามพระอนุรุทธว่าขณะนี้พระพุทธเจ้าทรงเป็นอย่างไร พระพุทธองค์ทรงนิ่งแล้วไง หลังจากแสดงธรรมครั้งสุดท้ายพระพุทธองค์ทรงนิ่ง พระอนุรุทธบอกว่าขณะนี้พระพุทธเจ้าทรงกำลังเข้าฌาน ไกล่ลำดับฌานที่ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ พอถึง

ที่สุด คือฉนวนที่ ๘ พระองค์ก็เข้าสู่ัญญาเวทิตินิโรธ จากนั้นถอยกลับลงมาเป็น ๘-๗-๖-๕-๔-๓-๒-๑ จากนั้น วนกลับขึ้นมาใหม่ เป็น ๑-๒-๓-๔ เป็นรูปฉนวน ฟังให้ดีนะ ผ่านรูปฉนวนนี้ ถึงฉนวน ๔ จบรูปฉนวน พอจบรูปฉนวน ๔ พระองค์ไม่เข้าสู่ฉนวนที่ ๕ ที่เป็นอรูปฉนวน ๕-๖-๗-๘ เป็นอรูปฉนวนหมายถึงเป็นนาม พระองค์ออกจากรูปแล้วไม่เข้านาม อยู่ตรงกลางระหว่างรูปกับนาม ตรงนั้นแหละพระพุทธองค์ทรงปรินิพพานลงตรงนั้น ตรงกลางระหว่างรูปกับนาม ตรงกลางระหว่างกายกับจิต ตรงที่มันไม่มีทั้งรูปและนาม ไม่เป็นทั้งรูปและนาม ไม่เป็นทั้งกาย ทั้งจิต ตรงนั้นแหละ คือการดับไม่เหลือ ไม่เหลือเลย เพราะที่มันเกิดขึ้นอยู่รำไป คือรูปกับนาม จะเกิดด้วยสิ่งใดก็ตาม จะเป็นด้วยอาการใดก็ตาม จะเป็นด้วยสิ่งใดก็ตามที่มันเกิดดับ มันมีเพียงรูปกับนาม เพราะฉะนั้นที่พระองค์เข้าสู่ตรงกลาง ตรงที่ไม่มีรูปกับนาม พระองค์จึงไม่มีรูปและนามอีกต่อไป พระองค์จึงไม่มีการเกิดดับ ไม่มีอีกต่อไป เพราะถอนแล้วซึ่งเหตุปัจจัยที่จะทำให้ดับอีกนั้น คือถอนรูปกับนามนั่นเอง ถอนความเป็นไปกับรูปกับนาม เห็นใหม่ตรงนั้นแหละคือสิ่งสำคัญมากๆ ด้วย คำสอนสุดท้ายเรื่องความไม่ประมาท แต่ในขณะนั้นพระองค์ก็ทรงสอนสรุปสุดท้ายของการปล่อยวางคือความไม่สำคัญหมายในรูปและนาม ความไม่ยึดมั่นสำคัญหมายในรูปและนามและการปล่อยวางในรูปและนาม ตรงนี้คือทางหลุด คือหนทางแห่งความจบอย่างสิ้นเชิง

เพราะฉะนั้นถ้าเราเจริญสติ จะมีอาการไต่เกิดขึ้นก็ตาม สิ่งที่เราจะทำก็คือปล่อยผ่านไป ไม่ต้องไปสำคัญหมายในอาการใดๆ ที่มันเกิดขึ้น แคร์รับรู้และปล่อยผ่านไป เราเพียงแค่ว่าตรงความเป็นผู้รู้ของเราเฉยๆ ของการกลับมารู้สึกตัว ในความรู้สึกตัวนั้น มันก็ไม่ได้เป็นกับอะไร มันก็เป็นความรู้สึกตัวของมันอยู่อย่างนั้น เป็นความรู้สึกตัวที่มันเป็นสติสัมปชัญญะ เป็นสติปัญญา เป็นสติปัญญาที่เฝ้าดูสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วไม่เข้าไปเป็น เห็นแล้วผ่าน ไม่เป็นใดๆ ไม่เป็นอะไรกับตรงนั้น ไม่เป็นอะไรที่มันเกิดขึ้น ไม่เป็นอะไรกับรูปกับนาม กับอาการต่างๆ เหล่านั้น เห็นอาการเหล่านั้นตามความเป็นจริง เห็นอาการเหล่านั้นตามความเป็นจริงแล้วผ่านไป แล้วก็ผ่านไป พวกเราสามารถที่จะวางซึ่งความรู้สึกอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นได้ เราก็ไม่ต้องไปถามถึงหรือว่าเราเข้าถึงอะไร เราได้รสชาติอะไร รสชาติของการฝึกไม่เกิด รสชาติของการที่ไม่เข้าไปติด ไปพัวพันไปหลงยึดไปสร้างเหตุปัจจัยที่จะเวียนว่ายเกิดดับในสังสารวัฏฏ์ต่อไปนั่นเอง มันอยู่ที่ตรงนั้นแหละ

เพราะฉะนั้นการดำรงความรู้สึกตัวไว้ จึงเป็นสิ่งสำคัญมากๆ ความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นอย่างเด่นชัดและชัดเจนนั้น จะทำให้เราถอนเหตุปัจจัยในการที่จะไปยึดเหยื่อในความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์นั้น เห็นอาการของกายของจิต อาการแห่งรูปแห่งนามที่มันหลงยึดเหยื่อเราได้ ถอนออกไปแล้ว เห็นเป็นเหตุปัจจัยแห่งการถอนได้ เป็นองค์ความรู้

แต่ผลแห่งการถอน ทำให้เราได้รับผลแห่งการปฏิบัติ และเห็นความจริง เห็นความจริงยังไม่พอ มันทำให้เราฝึกที่จะวาง ปล่อยวางสิ่งเหล่านั้น เพราะเราเห็นแล้วว่า มันไม่ใช่อะไร นั่นคือเราเดินตามรอยพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์บอกว่าในทิวลิป ๖๒ อย่างนั้น ในพระสูตรนั้น พระองค์ตรัสว่าเรารู้ชัดยิ่งกว่านั้น เราเห็นยิ่งกว่านั้น แต่เพราะเราวางสิ่งนั้นลง เราจึงเป็นผู้หลุดพ้น นี้ครับ เห็นยิ่งกว่านั้น เข้าใจยิ่งกว่านั้น รู้ยิ่งกว่านั้น **จะมีอะไรก็ตามพระพุทธองค์รู้หมด แต่ทั้งหมดทั้งสิ้น เป็นเพราะเราวางเราจึงหลุดพ้น**

A black and white photograph showing a close-up of dark, rich soil with several small, young plants (seedlings) sprouting. The plants have two small, rounded leaves and thin stems. The background is softly blurred, showing more soil and some out-of-focus light spots.

การเจริญสติเป็นไปเพื่อการรู้เท่าทันความคิด
โดยเฉพาะความคิดที่มันลึกลับที่มันหลงคิด
แต่ความคิดที่เกิดจากการเจริญเมตตา
มันเป็นการน้อมจิตเพื่อคิดมันเป็นการตั้งใจคิด
ซึ่งผู้มีสติรู้ว่า ความตั้งใจคิด
มันไม่ได้สร้างปัญหาอะไร

เมตตาภาวนา

เมื่อเราได้สวดอานิสงส์แห่งการเจริญเมตตา ซึ่งเป็นคุณธรรมที่สำคัญมากๆ ในทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน เขาจะถือเรื่องของความเมตตานี้เป็นเรื่องใหญ่กว่าเรื่องอื่นๆ จนกระทั่งพระอวโลกิเตศวร ซึ่งเป็นตัวแทนแห่งความเมตตา เป็นการแบ่งภาคของพระพุทธรูปตามความเชื่อของเขา ก็คือเอาคุณธรรม ๓ อย่างของพระพุทธรูป คือ พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระเมตตามหารูณาคคุณ เขาก็เอามาทำเป็นตัวแทนของพระพุทธรูป ๓ ภาค ตอนนั้นเป็นศาสนาฝ่ายพราหมณ์ได้เปลื้องปล้ำนะ ได้พ่ายแพ้ต่อพุทธศาสนาไป และต่อมากาลเวลาผ่านไปศาสนาพราหมณ์ก็ปรับตัวเองใหม่ เป็นศาสนาฮินดู เป็นฮินดูและก็จากที่เคยมีพระพรหมเป็นใหญ่อยู่เพียงองค์เดียว

เขาก็เปลี่ยนใหม่ให้มี ๓ มี ๓ คือเรียกว่า ตรีมูรติ คือ มีพระพรหม พระอิศวรหรือพระศิวะและพระนารายณ์หรือพระวิษณุ และก็มีการ แต่งคัมภีร์นารายณ์อวตาร แบ่งภาคมาเกิดเพื่อปราบทุกข์เชิงฏีให้กับ มวลมนุษย์ ซึ่งปางอวตารที่เรารู้จักก็คือปางรามาวตาร อวตารเป็น พระราม ปรากฏว่าพอถึงตอนนี้ พุทธศาสนาก็ได้เปลี่ยนแปลงตัวเอง เช่นกัน จากการทำเป็นเถรวาทเข้มข้น ปรากฏว่าก็มีพุทธศาสนาฝ่าย หนึ่งขึ้นมาเรียกว่าฝ่ายมหายาน พอมีมหายานเกิดขึ้น โดยพื้นฐาน ของมหายานคือสามารถผันตัวเองได้ เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ตามบริบท ปรากฏว่าเมื่อฝ่ายฮินดูมีตรีมูรติ ฝ่ายมหายานก็เลยมี**พระพุทธเจ้า ๓ พระพุทธเจ้าเช่นเดียวกัน โดยใช้คุณธรรม ๓ ประการของพระพุทธเจ้า มาเป็นตัวแทน แล้วเขาก็ให้ความสำคัญกับตัวแทนของความเมตตา เป็นใหญ่** เพราะเขาบอกว่าเพราะความเมตตานี้แหละที่ทำให้พระ-**พุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้าที่สมบูรณ์ คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**

เขาพูดอย่างนี้ก็น่าฟัง ทำไมถึงว่าอย่างนั้น เพราะเราจำได้ว่าใน พุทธประวัติได้กล่าวว่า เมื่อสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสรู้เป็น พระพุทธเจ้าพระองค์ก็ได้เกิดความรู้สึกว่าธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้ มันยากมันลึกล้ำเกินกว่าที่คนทั่วไปจะเข้าใจได้ง่าย พระองค์เลย ตัดสินใจที่จะไม่สอน เคยได้ยินไหม พระองค์เลยตัดสินใจที่จะไม่สอน เมื่อนั้นก็กล่าวกันว่า ท้าวมหาพรหมจึงลงมาอาราธนาให้พระพุทธองค์ ไปแสดงธรรม โดยอ้างเหตุผลว่าคนที่มีธุลีบังตาเพียงน้อยนิดยังมีอยู่

ขอพระองค์เจ้าได้โปรดแสดงธรรมนั้นเพื่อช่วยเหลือเวไนยสัตว์ เพราะฉะนั้นจึงมีคำว่า *พรหมา จะ โลกาธิปติ สหัมปติ* แปลออกมาว่าทำ สหบดีพรหมได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ยืนในที่สมควรแล้วคำว่ายืนในที่สมควร หมายความว่า ไม่ได้ยืนประจันหน้าตรงๆ แต่จะยืนเฉียง ออกไป จะยืนเฉียงไปทางซ้ายหรือทางขวาก็ได้ จะยืนเฉียง ไม่ได้ ยืนประจันหน้า เวลาสนทนากับพระพุทธเจ้าเหมือนกัน จะไม่มีการ นั่งตรงหน้า หรือประจันหน้าแล้วก็สนทนา มันเป็นกระบวนการที่ต้องนั่งเฉียงๆ เขาเรียกว่ายืนหรือนั่งในที่สมควรลักษณะนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อพระสหัมบดีพรหมได้ยืนในที่สมควรแล้ว ก็ได้ขออาราธนา ให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ตรงนี้คือบุคคฺคฺลาธิษฐาน

ถ้าเป็นธัมมาธิษฐาน พระพรหมก็คือเมตตามหากุณฺหาธิคุณ ของพระพุทธเจ้านั่นเอง ที่ได้พิจารณาเห็นว่าเวไนยสัตว์หรือสัตว์ทั้งหลายมีความแตกต่างกันด้านสติปัญญา เปรียบได้กับบัวสี่เหล่า เพราะฉะนั้นบัวที่พร้อมจะเบ่งบานอยู่ยังมีอยู่ ส่วนบัวที่มันไม่เข้าใจอะไรเลย ก็เป็นอาหารปลา อาหารเต่า อาหารสัตว์น้ำไป เป็นพวกติดโคลนตม เพราะฉะนั้นมีบัวอยู่ ๓ เหล่าที่พอจะสอนได้ คือมันต้องใช้ความพยายาม เพราะฉะนั้นพระเมตตากุณฺหาคุณนี้เอง เพราะมันคือคุณธรรมข้อที่ ๓ ของพระพุทธเจ้าที่บอกว่ามีพระปัญญา เพราะมีปัญญา จึงทำให้พระพุทธองค์เข้าสู่พระบริสุทธิคุณ เพราะในทางพุทธศาสนา เราถือว่าปัญญาเป็นตัวทำให้เราก้าวไปสู่ความบริสุทธิ์ ก้าวไปสู่ความ

พันทุกซ์ ก้าวไปสู่ความหลุดพ้นโดยสิ้นเชิงก็คือปัญญา ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงเรียกพระบิสิสุทธิคุณ เป็นธรรมบิสิสุทธิข้อที่ ๒ และเมื่อบิสิสุทธิแล้ว ความเป็นพระพุทธเจ้าสำเร็จแล้ว แต่หน้าที่ของพระพุทธเจ้ายังไม่เกิด สังเกตใหม่ว่าท่านได้สำเร็จแล้ว พบแล้วพ้นแล้วเป็นพระอรหันต์เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว แต่ยังขาดอีกตัวหนึ่งคือยังไม่ได้ทำหน้าที่ เพราะฉะนั้นจึงบอกว่าทางฝ่ายมหายานถือว่า เพราะพระเมตตาคูณนั่นเอง ที่ทำให้พระพุทธเจ้าทำหน้าที่ความเป็นพระพุทธเจ้า **เขาจึงถือว่าความมีเมตตาถือเป็นเรื่องใหญ่ที่สุด เป็นเรื่องใหญ่ที่สุด เพราะมีเมตตา จึงได้ทำหน้าที่ของตัวเอง ทำให้ความเป็นพระพุทธเจ้านั้นสมบูรณ์แบบ เรียกว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** เพราะฉะนั้นในฝ่ายมหายานเขาจึงถือเรื่องความเมตตาเป็นใหญ่มากๆ ถึงขั้นตั้งปณิธานเลยนะว่า เมื่อเขาไม่สามารถพาเวไนยสัตว์เข้าสู่พระนิพพานได้ทั้งหมด เขาจะไม่เข้าสู่พระนิพพาน เขาจะเข้านิพพานเป็นคนสุดท้าย เขายังไม่เข้าพระนิพพานจนกว่าเขาจะสามารถขนเวไนยสัตว์ทั้งหมด นั่นคือปณิธาน เขาถึงบอกว่า ถ้าเสือจะกินลูกของมันเพราะมันหิว เขาจะโดดลงไปให้เสือกิน เพราะถ้าเสือกินเขาแล้ว มันก็จะไม่ฆ่าลูกตัวเองอย่างนั้นเลย เขาถึงกล้าพูดขนาดนั้น ที่พูดนี้เพื่อจะสอนความเมตตาในที่ฝ่ายมหายานบอกว่าได้ทำให้ความเป็นพระพุทธเจ้าสมบูรณ์แบบ

จึงไม่แปลกเลยที่ทำไม่ว่าแต่พระพุทธองค์ก็ทรงบอกว่าอานิสงส์แห่งเมตตานั้นมันเยอะจริงๆ อานิสงส์แห่งเมตตาสูงมาก มีตั้ง ๑๑

อย่าง เพราะฉะนั้นในความเป็นพุทธสาวกของเรา ในฐานะที่
 บวชเข้ามาในพระพุทธรศาสนา ความมีเมตตาจึงเป็นสิ่งที่พวกเรา
 ต้องเจริญให้มากทำให้มาก ในความเจริญให้มากทำให้มาก เราจะต้อง
 มีความเข้าใจ ต้องมีความเข้าใจ ต้องมีปัญญาเข้าไปจับ ผมเคยเห็น
เมตตาแบบไม่มีปัญญา ซึ่งแทนที่จะส่งผลที่ดีกลับสร้างปัญหาใหม่
 เมื่อครั้งที่ไปอยู่ทางปักซีใต้ เห็นเขาเขียนบนป้ายห้ามกวาดใบไม้ ซึ่ง
 ผมเห็นวัดเขารกมาก ใบไม้เกลื่อนเลย จะมีเพียงทางเดินเท่านั้นที่
 ไม่มีใบไม้พอที่จะเดินได้ นอกนั้นใบไม้เกลื่อนเลย จึงสงสัยว่าทำไม
 ถึงไม่ปิดไม่กวาดให้มันเกลี้ยงเกลา ยังไม่พอ ยังเขียนอีกว่าห้ามกวาด
 ใบไม้ ยิ่งงงใหญ่ว่า เอ๊ะ ทำไม เพราะเราเข้าใจว่ามันต้องทำให้เกลี้ยง
 ต้องทำให้สะอาดใช้ใหม่ ต้องเก็บต้องกวาดให้สะอาด จริงแล้วคือ
 ความคิดของเรายังไม่ลึกซึ้งพอ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ท่านลึกซึ้งครับ
 ท่านบอกว่าที่ไม่ให้กวาดเพราะมันหน้าแล้ง หน้าแล้งให้ใบไม้มันคลุม
 ดิน ความร้อนจะได้ไม่เผาผลาญน้ำที่อยู่ในดิน มันจะได้ไม่เผาผลาญ
 รากต้นไม้ เพื่อชะลอการระเหยของน้ำให้รักษาต้นไม้ แต่พอถึงหน้า
 ฝนจะพากันกวาด กวาดให้เกลี้ยงเพื่อป้องกันสัตว์ร้ายที่สะสมอยู่ใต้
 ใบไม้ และเมื่อเรากวาดไปรวมกัน มันจะเนาเปื่อยเร็ว ซึ่งจะกลายเป็น
 ปุ๋ย นี่ไง ตอนแรกที่พระอาจารย์ไปเห็นก็ เอ๊ะ ทำไมเป็นอย่างนี้

มีสำนักหนึ่งเหมือนกันไปกราบท่าน พาลูกศิษย์ลูกหาญาติธรรม
 ไปเยอะเยอะ เสรีไปเห็นอย่างนี้แหละ ก็พากันไปเอาไม้กวาดมากวาด

จนเกลี้ยงวัดเลย พอท่านออกมาเทศน์ ท่านก็พูดสั้นๆ ว่าใครทำ
หน้าที่อะไรก็ทำหน้าที่อันนั้น คนทุกคนย่อมรู้จักหน้าที่ของตนเอง เทศน์
สั้นๆ นั่นคืออะไรต้องพิจารณาดูให้ดี ยังไม่พอ ยังมีปัญหาอีก ห้าม
ให้อาหารสัตว์ ห้ามให้อาหารสัตว์ที่กุฎีในป่า ห้ามให้อาหาร ห้ามให้
เศษอาหาร วัดแห่งนั้นฉันในบาตร ใครจะฉันที่โรงฉันก็ฉัน ใครไม่
ฉันที่โรงฉันให้ตักอาหารแล้วไปฉันที่กุฎีก็ได้ แต่มีข้อห้ามเด็ดขาด ห้าม
ให้อาหารสัตว์ที่กุฎี ซึ่งหมาเยอะมาก พอเห็นอย่างนี้ยิ่งงมงมาก เมื่อ
เราเป็นพระ ทำไม่ถึงจะมีเมตตาไม่ได้ เมื่อมีเศษอาหารจะให้หมา
ทำไมไม่ได้ ทำไมหลวงปู่ห้าม เราปรามาสมากจนคิดว่าหลวงปู่ไม่เมตตา
ทำไมถึงสั่งห้าม ก็เศษอาหารมันเหลือกิน ทำไมไม่ให้ไปเลย ก็แค่
เทให้มันเท่านั้นเอง ทำไมต้องมาห้าม ห้ามทำไม ปรากฏว่าความคิด
ของตัวเองมันไม่หมดจด มันเมตตา แต่เมตตาไม่มีปัญญาเหมือนท่าน
ครูบาอาจารย์ท่านมีเมตตาสูง และเมตตาของท่านประกอบด้วยปัญญา
เรื่องของเรื่องก็คือ เมื่อหมามันได้กินอาหารที่กุฎีในป่า มันจะเข้าไป
อาศัยที่กุฎีด้วย ปัญหาที่ตามมาก็คือ สัตว์ป่าที่อยู่ในป่า เห็นชัดๆ
เลย ไม่ว่าจะเป็กระจง ไม่ว่าจะเป็ตัวนึ่ง ไม่ว่าจะเป็เต่า ตะกวด
สัตว์ป่าทั้งหลายถูกหมาไล่กัดจนเรียบเลย เพราะความเมตตาของเรา
ไม่เข้าใจ พอหมาได้กินเศษอาหารมันจะตามเข้าไปอยู่กุฎี และตาม
เข้าไปอยู่ในป่าด้วย เสรีแล้วเศษอาหารเทให้ เรบอกว่เรามีเมตตา
แต่สัตว์ป่าเล่า กลายเป็นว่เราดึงภัยมาหาเขา เห็นใหม่ หนักไปกว่
นั้น ดึงภัยมาหาตัวอีก มีพระรูปหนึ่งเอาเศษอาหารเทให้ลิง มันมี

ลิงมาเมียงๆ มองๆ จึงเทให้ลิง ปรากฏว่าลิงมากินตัวหนึ่ง พอวันที่ ๒ มา ๒ ตัว ก็เทให้ พอวันที่ ๓ มามันเป็นฝูงเลย พระต้องปิดประตู หน้าต่าง เพราะลิงมันจะปล้นบาตร ล้อมกุฏิเลยจะเอาอาหารในบาตร ต้องระดมพระมาช่วยกันไล่ลิง ต้องร้องตะโกน พระทั้งหลายมาช่วยกันไล่ลิง เห็นไหม ตรงนี้คือเมตตา ถ้าจะมีเมตตาต้องมีปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ไม่งั้นละก็แทนที่มันจะแก้ปัญหามันกลับสร้างปัญหา

อีกอันหนึ่งเรื่องของเมตตาอีก มีคนไปถามหลวงพ่อบอกว่าเขียนว่าหลวงพ่อกับมีของดีไหม เอาที่แบบปิ่นยังไม่ออก มีดฟันไม่เข้า หลวงพ่อบอกว่าอันนั้นยังกระจอกอยู่ แล้วคนขอก็บอกว่าแล้วอะไรครับที่เหนือกว่านั้น หลวงพ่อบอกว่าเขียนเอาที่เหนือกว่านั้นมีอยู่ที่เหนือกว่านั้นก็คือเมตตา เพราะถ้าจะมีอย่างนี้ เมื่อวันนี้ทำร้ายเราไม่ได้ วันหลังเขาก็จะพยายามจะทำร้ายเราให้ได้ แต่ถ้าเรามีเมตตาให้กับเขาซะ มีเมตตาให้แก่กันและกัน มันจะไม่มีปัญหาเลย ไม่ต้องไปหาหอกไ้ไ้ยังไม่ออกแทงไม่เข้าทั้งหลายแหล่ ความเมตตาจึงสำคัญมากๆ สมัยที่ผมบวชมาใหม่ๆ ได้ยินเรื่องนี้เยอะมาก และก็ได้ยินมาว่าเวลาเจริญเมตตาท่านก็บอกอย่างนี้ ท่านบอกว่าให้เจริญเมตตา บางสำนักบอกว่าเมื่อนั่งสมาธิขาหัดซ้าย ดุลมหายใจเข้า หายใจออก ต้องท่องคำว่าเมตตา เมตตา หายใจเข้าเมตตา หายใจออกเมตตา ก็ทำตาม เพราะนั่นคือการเจริญเมตตา พอมาปฏิบัติเรื่องการเจริญสติ โดยเฉพาะสติปัฏฐาน จึงได้รู้ว่าอันนั้นมันไม่ใช่ ทำยังงั้นก็ไม่ต่างกับ

คำว่าพุทโธ ไม่ต่างกับคำว่ายุบหนอพองหนอ ไม่ต่างกับคำบริกรรมว่า นกกระยางกินปลา มีคนถามหลวงปู่เทศก์ หลวงปู่บอกอะไรก็ได้ ท่านว่าเป็นคำบริกรรมต่างๆ เพื่อให้จิตตนมีที่อยู่เท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นคำว่าเมตตาที่ท่องจึงกลายเป็นว่าไม่ใช่การเจริญเมตตา ก็แค่ฝึกสมถะบางอย่าง ที่เอาคำว่าเมตตาเข้าไปผูกจิตเท่านั้นเองมันไม่ใช่การฝึกเมตตาจริงๆ ถ้าเราจะฝึกเมตตาจริงๆ มันต้องฝึกลักษณะอย่างนี้ เมื่อเราทำสมาธิทำจิตให้สงบในระดับหนึ่งด้วยฝึกลมหายใจเข้าหายใจออก ให้เราน้อมจิตไปคิดถึงคนที่จะช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยาก ภาพเหตุการณ์ที่จิตน้อมเหตุการณ์ที่ไปติดสมมติว่าเราสร้างเหตุการณ์ที่เราไปพบคนที่นอนป่วยไร้ญาติขาดมิตรที่จะดูแล อยู่ในที่ว่างๆ เล็กๆ และไม่มีใครเลยที่จะดูแล เนื้อตัวก็สกปรกมอมแมมมาก เราเห็นอย่างนั้น เราจะทำอะไร เราสามารถที่จะจินตนาการได้ว่าที่เราเข้าไปช่วยเหลือ อาบน้ำ หนุน หนุนขัดสี ฉวีวรรณ ทำความสะอาดที่พักอาศัยของเขา ดูแลเรื่องข้าวเรื่องน้ำ ปลอดภัย ให้กำลังใจ กลับมองดูว่าถ้าเราสามารถสร้างจินตนาการตัวนี้ผ่านกระบวนการถึงจิตที่สงบ แล้วฝึกให้จิตได้สร้างกระบวนการที่ช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยาก นี่แหละคือความเมตตา ฝึกที่จะจินตนาการว่า ถ้าเราไปเจอหมาที่ถูกชนข้างถนน นอนร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวด เราจะช่วยเหลือหมาตัวนั้นได้อย่างไร เราไปเจอขอทาน ที่ขอทานอยู่ ดูแล้วอดอยากยากแค้น เราจะช่วยเหลือเขา

อย่างไร ผมว่าการคิดอย่างนี้ การน้อมจิตไปคิด น้อมจิตใจ คิด น้อมจิตไปจินตนาการ มันเป็นการอบรมบ่มนิสัยให้กับจิต ที่คิดจะช่วยเหลือผู้คนตลอดเวลา ไม่ว่าจะกรณีใดก็ตาม ช่วยเหลือสัตว์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็กรณีใดก็ตาม เห็นใครที่ตกทุกข์ได้ยากเราก็จะช่วยเหลือ ด้วยการฝึกจิตอย่างนี้

ผมมองว่านี่แหละครับเจริญเมตตา ไม่ใช่นั่งท่องเมตตา เมตตา เพราะว่ามันท่องยังไงก็ไม่เมตตาหรอก แต่ฝึกที่จะช่วยเหลือ ฝึกที่จะ คิด น้อมจิตไปเพื่อจะช่วยเหลือตรงนี้ต่างหากคือการเจริญเมตตา เหมือนกับหลวงปู่เทียนไปเจอกับพระเซน ที่ลิงคโปร้ พระเซนนั้นให้ญาติธรรม หลับตา แล้วท่อง มุมู ซึ่งแปลว่า ว่าง ว่าง ว่าง หลวงปู่เทียนก็บอกว่า ท่องให้ตายก็ไม่เห็นหรือกว่าว่าง เห็นไหม เพราะมันเป็นแค่ปริกรรม เท่านั้น มันไม่ได้เป็นไปเพื่อความว่างจริงๆ เหมือนกับการท่องคำว่า เมตตา เมตตา เมตตา ตามที่เข้าใจมา มันก็ไม่ใช่ แต่การน้อมจิตไป คิดที่จะช่วยเหลือต่างหาก เพื่อให้จิตได้ฝึกฝนที่จะช่วยเหลือไม่ว่าจะเป็นกรณีใดก็ตาม มันคิดที่จะช่วยเหลืออยู่ตลอด สร้างจำลองภาพ เหตุการณ์นั้นขึ้นมา แล้วสร้างภาพว่าเราเข้าไปช่วยเหลืออย่างไร เพื่อ ฝึกจิตของเราให้มีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือ ผมเคยทดลองแล้ว ผม เคยทดลองกับโยมที่เป็นผู้ใหญ่ ผมเคยทดลองกับเด็กนักเรียน แม้แต่ สามเณรภาคฤดูร้อนผมก็เคยพาทำ ผลปรากฏว่าเป็นที่น่าพอใจ

ผมเริ่มต้นง่าย ๆ ผมให้เธอร้องสมาธิ เสร็จแล้วผมก็บอกว่า เราจะมาเจริญเมตตากัน และผมก็บอกว่า ลองพิจารณาดูซิ เมื่อเราไปเจอคนแก่คนหนึ่งนอนป่วยอยู่บนเตียงเตียงหนึ่งไม่มีใครดูแลเลย คนแก่ที่อยู่โรงพยาบาล อยู่บนเตียง เตียงหนึ่ง ซึ่งไม่มีใครดูแล ญาติพี่น้องก็ไม่มีใคร คิดซิว่าเราจะทำอย่างไร หลังจากผมพูดถึงตัวอย่างแล้ว ให้เขาคิด แล้วพอจบการเจริญเมตตา ผมก็ถามเขาว่าเป็นไง กรณีที่เราเห็นคนป่วยไม่มีใครดูแล นอนอยู่บนเตียงอย่างนั้น เธอคิดเห็นอะไร สามเณรบอกว่า ผมก็เข้าไปหาเขา แล้วผมก็ถามเขาว่ากินข้าวหรือยัง แล้วผมก็เอาข้าวมาให้เขากิน เอาวิทญูมาเปิดให้เขาฟัง แล้วผมก็นั่งคุยกับเขา เห็นไหมครับ ความคิดในการที่จะช่วยเหลือของเด็กคนนั้น เกิดขึ้นหรือยังครับ เกิดขึ้นแล้วใช่ไหม ถ้าเขาไปเจอจริงๆ ใช่ไหมครับ เขาจะทำได้ไหม เขาจะทำได้ทันที เพราะเขาคิดเอาไว้แล้ว เขาจะไม่มี การงอแงๆ ใดๆ เพราะเขาฝึกใจเขาแล้วว่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้

เห็นคนแก่กำลังจะข้ามถนน คุณจะทำอย่างไร ผมก็ปล่อยให้เขา คิดสักพักหนึ่ง ผมก็ถามว่าคุณจะทำอย่างไร เขาก็บอกว่าผมก็เข้าไปแล้วจูงมือเขาข้ามถนน **ภาพที่มันเกิดขึ้นแบบการคิดต่อเนื่อง แบบมันไม่ได้คิดแบบเพื่อเจ้อ เป็นความตั้งใจคิด และน้อมจิตคิด เพื่อที่จะอบรมจิต มันมีโยนิโสมนสิการที่ฝึกให้จิตคุ้นเคยกับจิตแห่ง ความเมตตากรุณา ตรงนี้มันเป็นคำตอบที่แท้จริงว่าการเจริญเมตตา ทำอย่างไร** เรามักจะเคยได้ยินว่าให้เราเจริญเมตตา ผมก็เคยถูกสอน

ว่าให้เจริญเมตตา **ไม่รู้ว่าต้องทำอะไร เพราะฉะนั้นจึงไม่แปลกเลย**ว่า เมื่อจิตของเราจะ **น้อมเข้ามาสู่การช่วยเหลือตลอดเวลา** ใครก็ตามที่เห็นจิตตัวเองอย่างนั้น **ผมก็ขออนุโมทนา** มันดีกว่าจิตที่คิดจะฆ่า และคิดทำลายหรือจิตที่คิดไม่ดีไม่งาม เพราะจิตเราก็น้อมเข้าไปเพื่อทำดี

จึงไม่แปลกเลย **เพราะเจริญเมตตาจึงได้ปฐมฌาน** มันได้ปฐมฌาน มันจึงเป็นองค์ฌาน จึงบอก **ว่าเมื่อไม่สามารถละอาสวะกิเลสได้** มันจึงไปเกิดเป็นอะไรครับ พรหม ไซ้ไหมครับ เป็นอานิสงส์แห่งเมตตา ได้อานิสงส์แห่งเมตตา การเจริญเมตตาหลายๆ เราจะเกิดเป็นพรหม **สิ่งที่จะเกิดเป็นพรหมได้คือองค์ฌาน** แต่ผู้สำเร็จญาณกับการจะเข้าสู่อริยบุคคลแตกต่างกันนะครับ แต่ถามว่าการเจริญเมตตาดีไหมครับ ดีครับ เพราะเมื่อจิตน้อมไปคิดที่จะช่วยเหลือทีจะไปเกื้อกูล จิตมันจะมีความเบิกบาน และสำคัญที่สุดคือมันไม่มีโทษ พอมันไม่มีโทษจิตมันจะน้อมเข้าไปสู่ความดีงาม มันจะเย็น มันไม่ร้อน เมื่อมันเย็น มันไม่ร้อน มันจะเอื้อต่อการที่จิตนั้นจะเข้าสู่สภาวะความตั้งมั่นด้วยสมาธิได้ดี เพราะฉะนั้นเราจะน้อมจิตแห่งความตั้งมั่นนั้นเข้ามาสู่การเจริญสติ มันก็จะง่ายขึ้น มันจึงกลายเป็นว่าการเจริญเมตตา มันเป็นการเอื้อต่อการเจริญสติได้อีก ตรงนี้ครับที่ผมเคยพูด และก็มีคนแย้งว่าการเจริญสติเพื่อไม่ให้คิดไม่ใช่หรือ ผมจึงบอกว่าใครสอน ใครสอน ใครสอนว่าการเจริญสติไม่ได้เป็นไปเพื่อไม่ให้คิด ใครสอน เปล่าเลย **การเจริญสติเป็นไปเพื่อการรู้เท่าทัน**

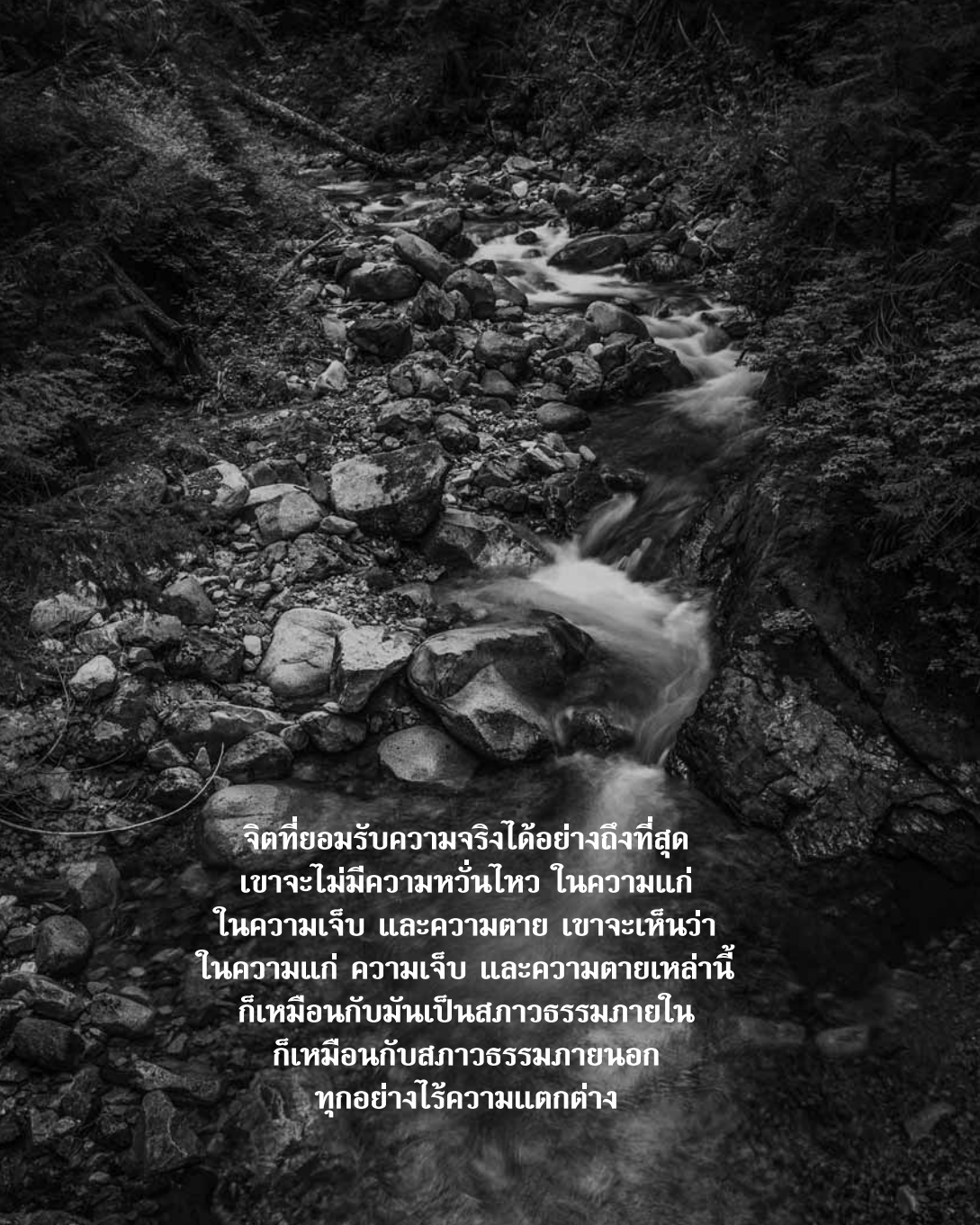
ความคิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดที่มันลึกลับที่มันหลงคิด แต่ความคิดที่เกิดจากการเจริญเมตตา มันเป็นการน้อมจิตเพื่อคิด มันเป็นการตั้งใจคิด ซึ่งผู้มีสติรู้ดีว่าความตั้งใจคิดมันไม่ได้สร้างปัญหาอะไร เพราะมันอยู่ในภาวะที่ควบคุมได้ และเรารู้อยู่แล้วเราน้อมคิดเหล่านั้น มันจะไม่มีปัญหาของการเจริญสติ เพราะการเจริญสติจะทำให้เราแยกออกไป ๒ อย่างคือ ความคิดแบบหลงคิด และความคิดแบบตั้งใจคิด ใ้ตัวที่สร้างปัญหาคือความหลงคิด เพราะฉะนั้นเมื่อเราจะฝึกจิตเพื่อน้อมไปสู่ความตั้งใจคิด ในรูปแบบของความเจริญเมตตา คิดจะช่วยเหลือ คิดจะเกื้อกูล จิตจะถูกอบรม อบรมเพื่อที่จะกลายเป็นผู้ที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือ เมื่อเราเจอผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก จิตจะเบา จะละมุน มันจะแตกต่างจากจิตที่อยู่กับโลภะและโทสะ เพราะจิตแบบนี้มันเป็นจิตเพื่อที่จะช่วยเหลือ

เพราะฉะนั้นการที่มันเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นเจริญสมณะหรือเจริญสติปัฏฐานหรือเจริญวิปัสสนา จึงไม่ใช่แค่นั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่ามันมีอานิสงส์มาก เพราะเมื่อใดก็ตามที่เราคิดที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลตลอด จิตของเราจะรู้สึกไม่หวาดหวั่น เพราะเราไม่คิดจะทำร้ายใคร ไม่กล่าวร้ายใคร เพราะความรู้สึกที่มันคงในศีล มันคงในธรรม มันจะเกิดอย่างแนบแน่นและแน่นแฟ้น เราจะมีความรู้สึกว่า ไม่ว่าจะเดินทางไปที่ได้ก็ตาม เราจะได้รับการคุ้มครอง เทวดาจะปกป้องรักษา สัตว์ร้ายไม่มีทางที่จะทำอะไรเรา เพราะใจเรา

เต็มเปี่ยมที่จะช่วยเหลือ เราไม่เคยคิดร้ายใคร พวกเราสังเกตุดูดีๆ เมื่อเรามั่นใจในศีลในธรรม เมื่อเรามั่นใจในจิตใจของเรา เราไปป่าไหนเราก็มั่นใจ แต่เมื่อใดที่เราไม่มั่นใจ เราไปป่าไหนผมบอกเลยครับ ความลังเล ความหวาดหวั่นจะเกิดขึ้นทันที ความลังเลจะเกิดขึ้น มันจะไม่เด็ดเดี่ยว แต่เมื่อเรามั่นใจในความเมตตาที่เรามี จิตที่เราอ่อนม จะช่วยเหลือและเกื้อกูล เราไปไหนก็มั่นใจว่าเราจะไม่มีภัย ไม่มีใครทำอะไรเรา

ผมถึงไม่แปลกใจอะไร ที่หลวงพ่อบอกว่าไอ้ที่มันเหนือกว่ายังไม่ออกแหงไม่เข้าม้นมืออยู่ นั่นคือความเมตตาที่นั่นแหละ จิตที่คิดจะช่วยเหลือคนอื่นนี่เอง ที่มันจะป้องกันเราจากภัยพิบัติทั้งปวง ไม่มีใครกล้าวางยาพิษเราหรอก ไม่มีใครใช้ศตตราวุธกับเราหรอก ไม่มีใครทำอะไรเราได้ เทวดาก็จะปกป้องรักษา แม้สัตว์เดรัจฉานก็จะไม่ทำอันตราย เพราะจิตของเรามั่นจะเย็น และมันก็จะแผ่ออกไปให้เกิดความสุขความสงบขึ้นนั่นเอง จึงไม่แปลกที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเมตตาธรรมค้ำจุนโลก ใช่หรือไม่ เมตตาธรรม เมตตาธรรมคือธรรมค้ำจุนโลก ความขัดแย้งความรุนแรงใดๆ ทั้งสิ้นจะไม่เกิดขึ้น เมื่อทุกคนต่างคิดจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก็ลองพิจารณาดูเอาช่วยเสริมและส่งจิตนิสัยของเราเข้าไปด้วย น้อมจิตไปครับ คิดช่วยเหลือ ลองจินตนาการภาพเหตุการณ์สักอย่าง เป็นการน้อมจิตไป ตั้งใจคิด คิดเหตุการณ์บางอย่าง แล้วเราเข้าไปช่วยคิด ใครที่กำลังตกทุกข์ได้ยาก

แล้วเราก็เข้าไปช่วยเหลืออย่างทุ่มเททั้งกำลังกายกำลังใจด้วยสติปัญญา
เมื่อนั้นคุณจะได้รับรู้ได้ถึงอะไรบางอย่างภายในใจคุณ บางอย่างที่มีมันจะ
เกิดขึ้นได้ภายในใจ คุณจะรับรู้ได้เลยครับถึงความเปลี่ยนแปลงอันนั้น
นี่แหละครับอานิสงส์แห่งการเจริญความเมตตา ทำไมพระพุทธเจ้าจึง
ตรัส มีในพระสูตรตั้ง ๑๑ อย่าง แล้วเป็นธรรมที่คุ้มครองโลกด้วย

A black and white photograph of a small stream flowing over rocks in a forest. The water is in motion, creating a blurred effect as it cascades over the stones. The surrounding environment is dark and textured with rocks and foliage.

จิตที่ยอมรับความจริงได้อย่างถึงที่สุด
เขาจะไม่มี ความหวั่นไหว ในความแก่
ในความเจ็บ และ ความตาย เขาจะเห็นว่า
ในความแก่ ความเจ็บ และ ความตาย เหล่านี้
ก็เหมือนกับมันเป็นสภาวะธรรมดาภายใน
ก็เหมือนกับสภาวะธรรมภายนอก
ทุกอย่างไร้ความแตกต่าง

รู้สึกตัวคือความไม่ประมาท

ก็เรื่องของความรู้สึกตัวเรื่องของการเจริญสติมันเป็นเรื่องรีบด่วน
ทำไมถึงเรียกว่าเป็นเรื่องเร่งด่วน เรื่องรีบด่วน เพราะว่าชีวิตคนมัน
ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน เราไม่รู้เลยว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเรา จะ
หนักหรือจะเบาหรือจะจบ พระพุทธเจ้าบอกว่าความตายมันไม่มีนิมิต
หมาย เมื่อความตายไม่มีนิมิตหมายเราจะทำอย่างไร เราจะทำอย่างไร
ให้เรามีความพร้อมกับการที่จะเผชิญกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น ความ
จริงของชีวิต ความเจ็บ ความตาย มันเป็นความจริงของชีวิต แต่ใน
ความเป็นจริงของชีวิตเหล่านั้น เราจะทำอย่างไรให้เราพร้อมเสมอ ถ้า
เราไม่พร้อมอะไรจะเกิดขึ้น กระบวนการที่มันจะเกิดขึ้น ก็คือความ
ทรมานทรมาย และแน่นอนว่าจิตที่มันเป็นอย่างนั้นมันเป็นอกุศล เมื่อจิต

เป็นอกุศล หนทางข้างหน้าไม่ใช่เรื่องดีแน่ๆ แต่คนทั้งหลายก็พากันประมาทมัวเมา มองว่าความเจ็บความตายมันไม่ใกล้ตนเองหรอก แม้แต่คนเจ็บหลายๆ คน คนป่วยหลายๆ คน แม้แต่ทุกวันนี้ก็มีบางคนก็ยังหลงอยู่ ยังขาดความเตรียมพร้อมให้กับตนเอง

เมื่อล่าสุดที่ผมไปเปิดคอร์สมา ญาติโยมทั้งหลายเป็นผู้ปฏิบัติธรรมล้วนๆ และก็ความรู้เยอะมาก แต่ละหายนะเมื่อผมพูดถึงความตาย พูดถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ทุกคนต่างก็พูดว่าไม่กลัว พร้อมแล้ว หรือแม้แต่บอกว่าจะอยู่ด้วยตัวเอง จะไม่ต้องให้ใครมายุ่งเกี่ยว เพราะจะจบชีวิตด้วยตัวเอง อยากรอยู่เดี่ยวๆ อยากรอยู่กับตนเอง และก็จากไปอย่างสงบ นั่นคือคำตอบในวันแรกที่ผมพบ แต่หลังจากผมได้อธิบายให้เข้าใจว่าความต้องการกับความปรารถนาที่เราต้องการอย่างนั้น นั่นคือความต้องการ แต่ในโลกของความเป็นจริง แน่ใจหรือว่าเราจะได้อย่าอย่างนั้นจริงๆ แล้วเมื่อผมพาทำกระบวนการบางอย่างที่เริ่มพาให้ไปรู้จักที่แท้จริงแล้วชีวิตมันเป็นอย่างไร ในวันสุดท้ายทุกคนต่างบอกว่าเอาเข้าจริงๆ แล้วที่เคยคิดเลยว่าไม่กลัว ไม่หวาดหวั่นในใจลึกๆ มันยังพอมืออยู่ก็เลยเกิดรู้สึกว้าว ถ้าเราจะมีกัลยาณมิตรคอยประคับประคอง คอยเยี่ยวยา คอยดูแลให้ ก็น่าเป็นอีกหนทางหนึ่งซึ่งน่าจะได้ดีขึ้น แต่ความคิดที่ลดลงมาอย่างนี้ ผมก็ถือว่าไม่ประมาท พวกเราคิดดูซิครับ ในวันแรกที่บอกว่าไม่กลัว ไม่หวาดหวั่น สามารถจะอยู่ได้ ไม่จำเป็นต้องมีใคร ผมยังถือว่าเป็นเรื่องของความประมาทเลยนะ แต่ในวัน

สุดท้ายพอผ่านการฝึกอบรมทุกอย่างมันซอฟท์ลง แต่ในวันแรกของเขาแรงจริง เพราะผู้ปฏิบัติแต่ละคนมาแบบผู้ปฏิบัติล้วนๆ ของเขาแรงจริงครับ แต่หลังจากผ่านกระบวนการไปเรื่อยๆ จนวันสุดท้ายมันก็เกิดความซอฟท์ขึ้นในใจของเขาเหล่านั้นว่า อ้อ ก็เห็นความอ่อนลง ซึ่งผมถือว่าความอ่อนลง คือความไม่ประมาทอย่างแท้ ผมยังมองว่าวันแรกยังมีความประมาทอยู่มาก ประมาทในความคิดที่ว่าตัวเองพร้อมแล้ว เพราะฉะนั้นในเรื่องของความเตรียมพร้อม ในเรื่องของความอ่อนน้อมต่อสังฆธรรมที่จะมาถึง ซึ่งเราไม่อาจจะรู้ว่าเมื่อไหร่ มันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องฝึกฝน และพยายามที่จะเผชิญกับสังฆธรรมเหล่านั้น ด้วยความไม่ประมาท ด้วยความตั้งมั่น ความเข้มแข็งของจิตใจ

อะไรล่ะครับที่จะเป็นตัวที่ทำให้เราเข้มแข็งและตั้งมั่น ความรู้สึกตัวครับ ความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นกับปัจจุบันขณะ ที่เราปฏิบัติไปเราเฝ้าเรียนรู้กับสิ่งที่มันเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะของเรา ที่ผมพูดอย่างนี้เพื่อปรับให้ถูกต้อง ปรับการปฏิบัติ เรายังจะพากันคิดถึงผลของการปฏิบัติที่มันอยู่ปากไหน เข้าใจคำว่าปากไหนไหมครับ ผมไม่บอกว่าปากไหนหรือครับ แต่เรามักจะเอาใจไปผูกมัดกับผลของการปฏิบัติ ซึ่งไม่รู้ว่าจะอยู่ที่ไหน อยากได้ อยากมี อยากเป็น ในเรื่องที่มีมันอยู่ไกลไม่รู้ว่าจะไกลถึงไหน และไม่รู้ว่ามันจะถึงเมื่อไหร่ แทนที่จะเอาใจตัวเองผูกพันไว้กับผลการปฏิบัติที่มันเกิดขึ้นทุกขณะ ทุกขณะ ในขณะที่

การปฏิบัติของเราที่ละขณะ ที่ละขณะที่มันเกิดขึ้นนั้น เราควรจะตระหนักรู้กับมัน ถึงผลที่มันกำลังจะเกิดขึ้น สำคัญยิ่งกว่า คือจะยอมรับผลนั้นอย่างใจที่เป็นกลาง คือมันจะเกิดขึ้นกับการปฏิบัติในขณะนั้นของเรา เราก็คือรับรู้กับมัน ยอมรับมันด้วยใจเป็นกลางคือว่า ยอมรับในฐานะว่ามันก็เป็นอย่างนั้น ยอมรับว่ามันเป็นอย่างนั้น อ้อ อ้อ ขณะนี้มันเป็นอย่างนี้ อ้อ ตอนนั้นมันปฏิบัติ แล้วมันเป็นอย่างนั้น ตอนนั้นพอปฏิบัติแล้ว มันเป็นอย่างนี้ พอสักพักหนึ่ง อ้อ ตอนนั้นมันเป็นอย่างนี้ เห็นไหม ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ได้เมื่อไหร่ เขาเรียกว่าปฏิบัติของจริง รู้ตามความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติ เพื่อเห็นความเป็นไปของกายและใจอย่างที่มีมันเป็น ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติแบบที่คิดจะเป็น บังคับจิตใจให้เป็นไปอย่างที่เราใจตัวเองอยากให้เป็น

เห็นไหมต่างกันไหม ระหว่างการปฏิบัติที่ผมว่ากับแบบที่เราปฏิบัติ มันมีการปฏิบัติอยู่ ๒ อย่าง ที่คนปฏิบัติ ก็คือปฏิบัติและเห็นเรียนรู้ ยอมรับกับความเป็นของมันในแต่ละขณะนั้นอย่างที่มีมันเป็น กับพวกหนึ่งที่ปฏิบัติแล้วก็เอาใจไปผูกพัน อยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อยากได้อย่างนั้นอย่างนี้ เป็นการบังคับจิตใจให้เป็นไปตามที่ใจตัวเองต้องการ คน ๒ กลุ่มนี้ คนไหนจะได้ผลการปฏิบัติดีกว่ากันครับ คนกลุ่มแรกแน่นอน เพราะคนกลุ่มที่ ๒ จะมาร้องอยู่ทุกวันว่า ปฏิบัติไม่ได้ผล ปฏิบัติไม่ได้ผล ไม่รู้เป็นอะไร ทำไม่ปฏิบัติไม่ได้ก็ไม่รู้ มันเกิดอะไรขึ้น ทำไมเราปฏิบัติไม่ได้ผล มันก็จะร้องอยู่อย่างนั้น

แต่พวกแรกเขาจะเห็นเลยว่าเขาได้ผลการปฏิบัติทุกขณะ ในการปฏิบัติ
 ที่ได้ผลทุกขณะนั้น มันเป็นขณะของจิตของกาย เป็นขณะของกาย
 ของจิต ของรูป ของนาม เป็นสภาวะธรรมที่มันเป็นไป ตามความเป็น
 จริงอย่างที่มีมันเป็นตัวเหตุด้วยปัจจัยอย่างที่มีมันเป็นของมัน และใจ
 ของผู้ปฏิบัติที่เห็นอย่างนั้นของกลุ่มแรกๆที่เห็นอย่างนั้น เขาจะค่อยๆ
 ซึมซับของความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของธรรมชาติแห่งกายและใจ ค่อยๆ
 ซึมซับธรรมชาติเหล่านั้น ความจริงของธรรมชาติเหล่านั้น เก็บเล็ก
 ผสมน้อย ความจริงที่ปรากฏกับเขาทุกขณะ มันแสดงถึงความไม่
 เที่ยงแท้แน่นอน เป็นบทของอนิจจัง ซึ่งมันแสดงตัวของมัน มัน
 แสดงตัวของสภาพที่มันทนอยู่ไม่ได้ แปรปรวนและเปลี่ยนแปลง เรียก
 ว่าทุกขัง มันบังคับบัญชาไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันอย่างนั้น
 ไม่ได้มีตัวเราเข้าไปเป็นผู้บังคับบัญชา มันจะเป็นอย่างไร มันก็เป็น
 ของมันอย่างนั้นของมัน ไม่เกี่ยวข้องเลย เราไม่สามารถทำอะไรมัน
 ได้เลย รู้แต่ว่าเป็นแค่รู้ได้เฉยๆ เท่านั้น สภาวะแห่งความเป็นอนัตตา
 เมื่ออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือพระไตรลักษณ์นี้มันค่อยๆ สัมสม
 ประจักษ์แจ้งขึ้น กับการเห็นสภาวะธรรมที่มันเกิดขึ้นทุกขณะ ทุกขณะ
 และในแต่ละขณะนั้น มันก็ไม่ได้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเลย มัน
 เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ขณะนี้กับขณะเมื่อก็ยังไม่เหมือนกันเลย
 แล้วขณะข้างหน้ามันจะเหมือนกับขณะนี้ได้อย่างไร กระบวนการแห่ง
 การเรียนรู้ให้เห็นจริงอย่างนี้ จะทำให้ค่อยๆ สัมสมขึ้นภายในจิตใจ

ของเรา จนสุดท้าย ใจของเราจะยอมรับความจริง ความจริงว่ามันก็เป็นอย่างนั้นเอง

ในการยอมรับความจริงว่าเป็นอย่างนั้นเองนี้แหละ พอความเจ็บป่วยมาถึง เขาก็จะมองเห็นความเจ็บป่วยว่ามันมี และมันก็เป็นอย่างนั้นเอง และแม้แต่ความตายที่กำลังจะมาถึง มันก็มีและมันก็เป็นอย่างนั้นเอง ในความเห็นที่มันต้องเป็นอย่างนั้นเอง ไม่ว่าจะเป็ความเจ็บและความตายก็ตาม ความชราก็ตาม **จิตที่ยอมรับความจริงว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง นั้นแหละจะทำให้เขาไม่ดิ้นรน ไม่กระเสือกกระสนไม่ทुरนทुरาย เมื่อสภาวะธรรมนั้นปรากฏขึ้นสังขารเหล่านั้นปรากฏขึ้น แต่เขาจะยอมรับว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นธรรมชาติ มันเป็นขั้นตอนตามธรรมชาติ มันเป็นฉากหนึ่งของชีวิตที่มันจะต้องพบต้องเจอ และก็จะมองเห็นว่าในความตายมันได้ซ่อนความเกิดเอาไว้ด้วย เพราะเมื่อถ้ามันได้เรียนรู้ปัจจุบันขณะ ที่ละขณะนั้น มันจะเป็นการรู้เลยว่าสภาวะธรรมนั้นมันเป็นการเกิดดับ เกิดดับ อยู่ตลอดเวลา เมื่อสภาวะธรรมมันเกิดดับอยู่ตลอดเวลา มันก็รู้อีกแหละว่า แม้กายนี้ รูปนี้ จิตนี้ นามนี้ กายจิต รูปนามนี้ ยังไง ยังไง ถ้ามีเหตุปัจจัยมันก็เกิดดับ เกิดดับของมันอยู่อย่างนี้ ในวิภูสงสารอันหาที่เริ่มต้นไม่พบหาเบื้องปลายไม่เจอ แต่ในความเกิดดับ เกิดดับ เหล่านั้นในวิภูสงสารเหล่านั้น เราจะทำอย่างไร เมื่อการเกิดดับนั้น แม้ว่าเราจะเกิดดับในภพนี้ แต่เราจะมีหวังว่าเราสามารถที่จะก้าวไปอยู่ในภพที่ดีกว่า หรือภพเดิมนั้นแหละ ที่เราจะมีโอกาสพัฒนาตนเองต่อไปได้อีก**

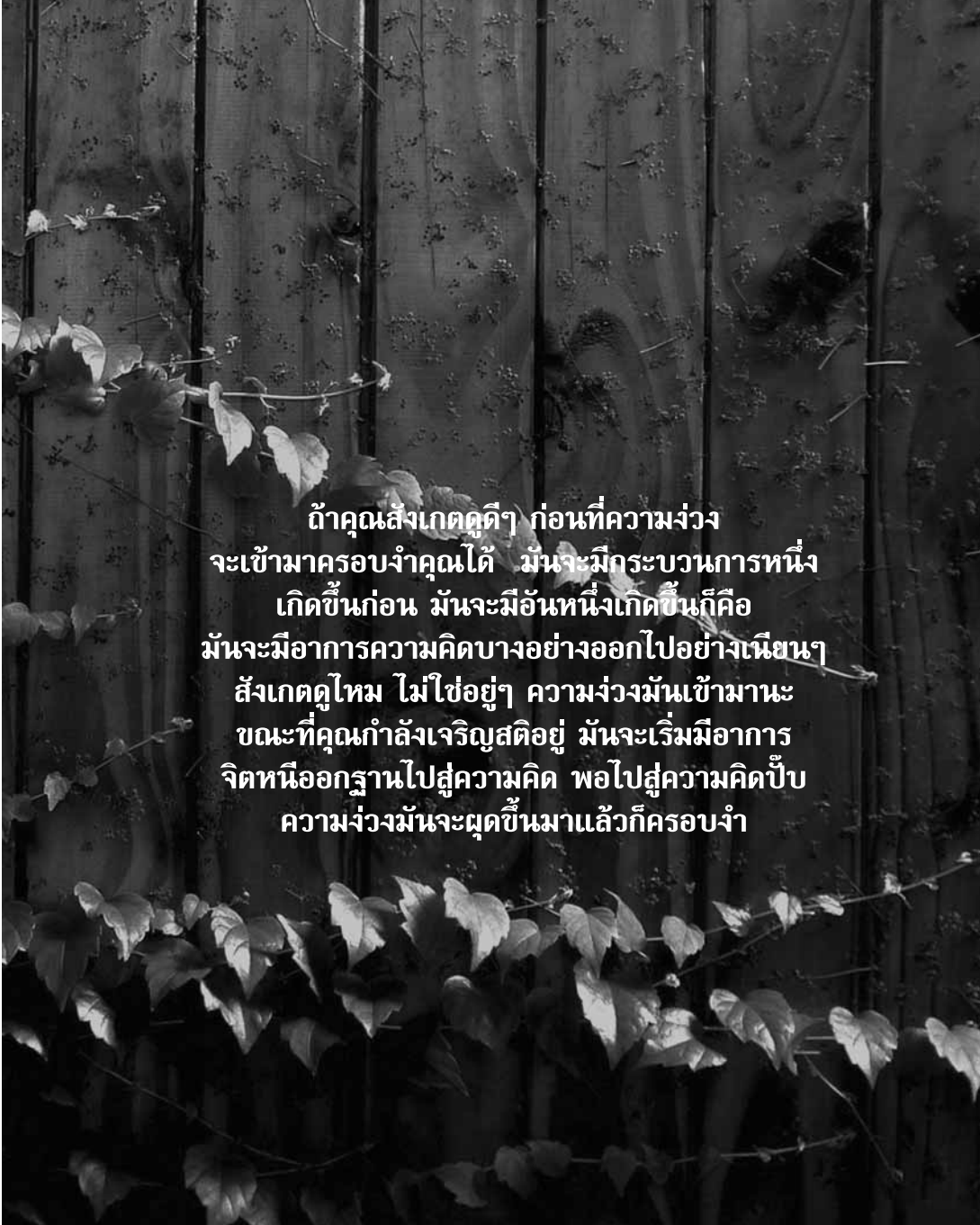
มันก็ย้อนกลับมาที่กระบวนการของการเตรียมพร้อม เห็นไหม พอมันย้อนกลับมาที่กระบวนการของการเตรียมพร้อม มาอยู่การเจริญสติ กลับมาเรียนรู้ปัจจุบันขณะอีก มาเรียนรู้อีก กลับมาตั้งมั่นด้วยอารมณ์กรรมฐานอีก ความรู้สึกตัวอีก กลับมาตั้งมั่นด้วยความรู้สึกตัวที่จะเรียนรู้กับปัจจุบันขณะ กับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับสภาวะธรรมที่ปรากฏนั้นอีกต่อไป ซึ่งเมื่อเขาได้ศึกษาและประจักษ์แจ้งกับมันอีก ชัดเจนขึ้น ชัดเจนขึ้นมากๆ ใจของเขานั้นเองก็จะค่อยๆ ปล่อยางออกไป ปล่อยางออกไปในฐานะที่รู้เท่าทันว่ามันเป็นอย่างนั้น สรรพสิ่งทั้งหลายไม่ใช่สิ่งที่เราจะไปยึดมันถือมันเอาได้ เป็นเพียงการประจักษ์กันให้มันเกิดขึ้นปรากฏขึ้น ด้วยเหตุด้วยปัจจัยชั่วขณะหนึ่งแล้วดับสลายลงไปด้วยเหตุปัจจัยแห่งปัจจัยเหล่านั้น **จิตที่ยอมรับความจริงได้อย่างถึงที่สุด เขาจะไม่มีความห่วงไหว ในความแก่ ในความเจ็บ และความตาย เขาจะเห็นว่าในความแก่ ความเจ็บ และความตายเหล่านี้ก็เหมือนกับมันเป็นสภาวะธรรมภายในก็เหมือนกับสภาวะธรรมภายนอก ทุกอย่างไร้ความแตกต่าง เหมือนมีกลางวัน มีกลางคืน มีร้อน มีหนาว มีฝนตก แดดออก มีลมพัด มีลมนิ่ง มีใบไม้ที่มันหล่นลงมา และก็ผลิใหม่ สายน้ำที่ยังไหลทุกอย่างเป็นอย่างดี** เหมือนเขาสามารถมองเห็นได้อย่างนี้ จิตของเขาจะไม่เสล่สาย จะไม่ดิ้นรน จะไม่เร่าร้อน จะไม่ทรมานทรมาย เมื่อสังขารธรรมปรากฏขึ้น เพราะเขาได้เรียนรู้แล้วว่าทุกขณะแห่งกายและจิตสภาวะธรรม มันเกิดมันเปลี่ยนแปลง และดับอยู่ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้นในขณะที่เรายกมือสร้างจังหวะทีละขณะ ทีละจังหวะ ทีละจังหวะนั้น ให้เราสังเกตกับสิ่งที่ได้เกิดขึ้น ในทีละจังหวะทีละจังหวะนั้น ไม่ใช่ทำแต่ทำเฉยๆ ขณะที่มือเราแตะแฉง เกิดอะไรขึ้นบ้างในกายใจของเรา ขณะที่มือยกขึ้นมา เกิดอะไรขึ้นบ้างที่กายใจของเรา ขณะที่มือมาที่ห้อง เกิดอะไรขึ้นบ้างที่กายใจของเรา ขณะที่ก้าวขาไปที่ละก้าวเกิดอะไรขึ้นบ้างที่กายใจของเรา ขณะที่เท้ากระทบพื้น เกิดอะไรขึ้นบ้างที่กายใจของเรา ขณะที่เราเอื้อมมือไปหยิบไปจับ นุ่งห่มสรง จีวร กระทบริตา กลืนน้ำลาย เกิดอะไรขึ้นบ้างในขณะนั้น สังเกต เรียนรู้ ให้เห็นอย่างนี้ ผีจิตใจของตัวเองอย่างนี้ไป **เพื่อเราจะได้เห็นความจริงที่มีปรากฏขึ้นในแต่ละขณะ ในแต่ละขณะ สำคัญที่สุด คือผีบ่อยๆ ใจจะค่อยๆ เห็น เมื่อใจค่อยๆ เห็น มันจะค่อยๆ เป็นกลาง จิตใจของเราค่อยๆ เป็นกลาง มันจะถูกผีถูกถอนให้เห็นความจริงเหล่านั้น มันก็จะเริ่มวางตัวเป็นกลาง เป็นกลางและยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขใดๆ จิตใจของเราจะเป็นลักษณะอย่างนั้นๆ เมื่อมันยอมรับอย่างนั้นอะไรจะปรากฏ มันก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้นมันจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องตั้งใจทำปฏิบัติให้มาก **ผมว่าชีวิตการปฏิบัติอย่างที่ผมว่า มันไม่มีเลือกหรือหกรับ จะเป็นมรवासหรือพระ หรือนักบวช ผมว่ามันต้องเตรียมพร้อมด้วยกันทั้ง ๒ นั้นแหละ โดยเฉพาะเราเป็นนักบวชด้วย เราควรจะเรียนรู้ให้เข้าใจและเตรียมพร้อมให้มันดีมากกว่ามรवासด้วยซ้ำ เพราะอะไรครับ เพราะเราไม่ต้องไปใช้เวลากับการทำมาหากิน ปากท้อง****

ของเราฝากไว้กับชาวบ้านแล้ว นี่คือรูปแบบว่าทำไมถึงต้องมีนักบวช
ขึ้นมา เพราะนักบวชจะได้ใช้เวลากับการที่จะค้นหา ค้นหา ผีก็เรียนรู้
และปฏิบัติให้เข้าใจ

ปัญหาใหญ่ของคนคือหาของใส่ปากนี้แหละ ทำอย่างไรถึงจะ
มีอาหารกิน พออิมมีที่หลับนอนพอเพียง คือหมายถึงปัจจัย ๔ แห่ง
การดำรงชีวิตพอดี เป็นที่สลับปายะ นักบวชของเราจึงเป็นรูปแบบที่มี
ขึ้นมา เพื่อเอื้อต่อการใช้รูปแบบกับการค้นหาความจริง แหะแหละนั้น
เพราะว่าอะไรครับ ปัจจัย ๔ อันเป็นสลับปายะนั้น เรามีชาวบ้านเป็นผู้
ดูแลแล้ว แต่ชาวบ้านนั้นเป็นผู้แสวงหา เพราะชาวบ้านมีลูกมีหลาน
มีญาติพี่น้อง ยังต้องกินต้องใช้ของโลกๆ เพราะฉะนั้นเขาก็จะไม่
ค่อยมีเวลากับการที่จะเอาเวลามาแสวงหากระบวนการวิธิการมาเรียนรู้
ให้เข้าใจถึงความจริงที่มันปรากฏขึ้นในแต่ละขณะ แต่ละขณะ เรา
มีหน้าที่ที่ต้องทำเรื่องนี้ เขามีหน้าที่ที่ต้องทำเรื่องนั้น ชาวบ้านเขา
มีหน้าที่อย่างหนึ่ง เราก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง เมื่อต่างคนต่างทำหน้าที่
กันแล้ว มันก็บริบูรณ์ของมันไปในตัว เราใช้เวลาที่ชาวบ้านให้มา ผม
หมายถึงว่าเมื่อเราไม่ต้องแสวงหาซึ่งปัจจัย ๔ มันก็เลยเป็นโอกาสที่
เรียกว่าชาวบ้านให้มา เมื่อชาวบ้านให้โอกาสเรามา ให้เวลาเรามา เรา
ก็ใช้โอกาสและเวลานั้นแสวงหาสัจธรรมให้เข้าใจ ให้เข้าถึง เพื่อเรา
จะได้ตอบแทนชาวบ้าน เมื่อเราเข้าใจและเข้าถึง เราก็จะได้นำความรู้
เหล่านั้นไปบอกไปกล่าว ไปแนะนำให้เขาได้เข้าใจตามเรา แม้ไม่

ทั้งหมดแต่อย่างน้อยๆ ถ้าเขาได้เรียนรู้บ้าง มันก็เป็นการตอบแทนซึ่งกันและกัน ก็กลายเป็นการทำหน้าที่ เห็นไหมครับ นี่คือความงดงามแห่งการทำหน้าที่ของแต่ละคน ซึ่งมีสถานะที่แตกต่างกัน แต่ก็เอื้อเพื่อต่อกันและกัน เพราะฉะนั้นเวลาที่เหลือของเรา มันจะเหลือมากเหลือน้อยไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่าเราจะอยู่อย่างไร กับเวลาที่เหลืออยู่



ถ้าคุณสังเกตเห็นสิ่งๆ ก่อนที่ความว่าง
จะเข้ามาครอบงำคุณได้ มันจะมีกระบวนการหนึ่ง
เกิดขึ้นก่อน มันจะมีอันหนึ่งเกิดขึ้นก็คือ
มันจะมีอาการความคิดบางอย่างออกไปอย่างเนียนๆ
สังเกตเห็นไหม ไม่ใช่อยู่ๆ ความว่างมันเข้ามาจะ
ขณะที่คุณกำลังเจริญสติอยู่ มันจะเริ่มมีอาการ
จิตหนีออกฐานไปสู่ความคิด พอไปสู่ความคิดบีบ
ความว่างมันจะผุดขึ้นมาแล้วก็ครอบงำ

สติปัญญา

ขอโอกาสครูบาอาจารย์ทุกท่าน และขอเจริญพรญาติโยม เข้านี้ ก็ถือว่าเป็นเช้าวันที่ ๓ ของการอบรมกัน เมื่อคืนเราได้ลองเจริญสติ กันดูแล้ว เรื่องของการเจริญสติ ถือว่าเป็นเรื่องหลักในกระบวนการ ของการจะดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย หรือไม่ว่าจะดูแลเราเองก็ตาม ถ้า ชาติซึ่งการเจริญสติแล้ว ถือว่าขบวนการทั้งหมดมันจะเป็นไปได้ยาก มากเลย เพราะว่าในขณะที่เราดูแลผู้ป่วย เราจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง มีสติอยู่กับตัวเอง มีความมั่นคง และเรียนรู้ในเรื่องของตัวเองก่อน ด้วยซ้ำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเวทนาที่มันเกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าจะเป็น เรื่องของการปรุงแต่งทางจิตใจ ที่มันเกิดขึ้นกับเรา หรือแม้แต่อารมณ์ ใดก็ตามที่เข้าครอบงำเรา บทเรียนที่เราได้พบได้เห็น และเราได้ศึกษา

เรียนรู้ มีกระบวนการในการที่จะเห็นสิ่งเหล่านั้นหรือออกจากการถูกรอรับของอารมณ์ ของความคิดเหล่านั้นได้ ถ้าเราสามารถมองเห็นชัดในกระบวนการหรือการเกิดขึ้น และกระบวนการที่จะออกจากการถูกล้างเหล่านั้นครอบงำได้ เราก็จะสามารถโน้มนำกระบวนการเหล่านั้นไปใช้กับการดูแลผู้ป่วยได้อย่างง่ายดาย

วิชาสติปัญญาเป็นวิชาเดียวในพุทธศาสนา มีเพียงพุทธศาสนาเท่านั้นที่มีสติปัญญา และก็เป็นที่พุทธศาสนาแท้ๆ นอกนั้นเป็นเรื่องของการเอามาเติมเอามาเสริมเท่านั้นเอง เพราะว่าพุทธศาสนานั้นมันเริ่มต้นที่ได้ต้นศรีมหาโพธิ์ ในวันที่เจ้าชายสิทธัตถะ ได้ค้นพบวิชาสติปัญญา และใช้วิชาสติปัญญานั้นเฝ้าเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง พวกเราฟังให้ดีๆ เหตุการณ์มันเปลี่ยน กระบวนการมันเปลี่ยน หลังจากที่พระองค์ทรงศึกษาเรียนรู้ตามแนวทางที่ในชมพูทวีปเขาวางกัน กระบวนการทั้งหมดมันมาเปลี่ยนที่พระองค์นั้น ในคัมภีร์บอกว่า พระองค์ทรงอธิษฐานให้ถอดลอยทวนกระแสน้ำ คำว่า **ทวนกระแส** ตรงนี้มันน่าจะบอกเราว่าในกระบวนการที่จะเข้าไปถึงทั้งหมด พระองค์ได้พลิกความคิดตัวเองว่ามันต้องทวนกระแส กระแสที่คนอื่นเคยเคยทำมากันโดยตลอด ถ้าเป็นฆราวาส กระแสที่เขาทำคือการปล่อยจิตปล่อยใจให้ไหลไปกับกามคุณ ปล่อยจิตปล่อยใจไปกับรูปอันน่าพึงพอใจ ปล่อยจิตปล่อยใจไปกับรสอันน่าพึงพอใจ ปล่อยจิตปล่อยใจไปกับกลิ่นอันน่าพึงพอใจ เสียงอันน่าพึงพอใจ สัมผัสอันน่าพึงพอใจ

ปล่อยใจไปเลย ไหลไปซึ่งสิ่งนี้พระองค์ก็เคยเป็นมาก่อน แล้วมันก็มีคนอีกกลุ่มหนึ่งที่มาองว่า สิ่งนี้มันยังหยาบมันไม่ประณีต ก็พากันวิ่งออกไปจากสิ่งนี้ มองเห็นทุกซอกซอกของสิ่งนี้ และก็ไปแสวงหาทางอื่นก็จะเห็นได้ว่าพอเหล่าชาวชมพูทวีปเห็นว่ากามคุณมันเป็นสิ่งที่หยาบมันมีทุกซอกซอกแล้ว เขาก็วิ่งไปสู่กระบวนการอีกกระบวนการหนึ่งคือการออกไปสู่การทรมานตัวเอง บังคับมันเอาไว้ทรมานกาย ทรมานใจ ไปบีบบังคับมันเอาไว้ ด้วยระบบด้วยวิธีการอื่น ด้วยการทำสมาธิก็เรียกว่าฌานระดับลึก ก็ไปเสพอยู่กับความสุขที่มันปราณีตกว่าที่เกิดขึ้นจาก รูป รส กลิ่น เสียง กลายเป็นความสุขที่อยู่ในองค์ฌานเห็นไหม

ถามว่า ๒ อย่างนี้มันมีไหม มี เจ้าชายสิทธัตถะได้เคยลองหรือยัง ลองแล้ว นี่คือการแสที่เขากำหนดอยู่ กระแสแรกปล่อยตัวเองไปตามกามคุณ พอเห็นว่าไม่ใช่ก็วิ่งไปอีกฝั่งหนึ่ง เห็นไหม มันกลายเป็นว่าวิ่งไปอีกฝั่งหนึ่ง เห็นไหม ไปบังคับกายใจตัวเองเอาไว้ มันเป็นการแห่งการที่เหวี่ยงไป ๒ ฝั่ง ซึ่งพระองค์ก็ไปทำกับเขา แล้วสุดท้าย พระองค์ก็บอกว่ามันยังไม่ใช่ พระองค์จึงทวนกระแสด้วยการ

๑. ไม่ปล่อยใจให้ใจไหลไปกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือธรรมารมณ์

๒. ไม่บังคับกายและใจของตัวเองให้ดำดิ่งลงไปในความสงบสุขจนเกินไป

อย่างที่ทํามานั้นมันไม่ใช่ พระองค์เริ่มต้นด้วยการเพียงแค่ว่า
ประคองมันเอาไว้ เจริญสติ ตั้งสติไว้ ตั้งมั่นไว้ ให้จิตใจมาระลึกรู้ที่
ลมหายใจเข้าหายใจออก แต่แค่ระลึกอยู่กับมัน ไม่ได้ตามลมลงไปนะ
แต่เรียนรู้กระบวนการของลม เรียนรู้ในกระบวนการของการรู้สึก อยู่
กับมันได้ ไม่ใช่ปล่อยให้มันกล่อมตัวเองไปสู่ความสงบเหมือนเมื่อก่อน
หรือไม่ใช่เข้าไปบังคับจิตใจตัวเองให้ไปสู่ความสงบข้างใน หรือปล่อยให้
พุ่งออกไป แต่ประคองตื่นตัวรู้ไว้ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นกับพระองค์ก็คือ
กระบวนการของจิต ที่สักพักหนึ่งมันก็วิ่งออกไปสู่ความคิด อีกสักพัก
สักพักหนึ่งมันก็วิ่งออกไปตามความคิด ความคิดที่ไหลออกไปอันเกิด
จากการกระทบทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่มันหลุดลุกขึ้นมา
พระองค์ก็เห็นว่ามันมีกระบวนการอย่างนั้นอยู่ เฝ้าเรียนรู้กับมัน บางที
พระองค์ก็เห็นว่ามันเข้าไปสู่ความสงบอยู่ข้างใน พระองค์ก็เห็นกับมัน
ก็ถอนออกมาจากข้างใน เข้าไปแล้วออกมา พอออกไปมันก็กลับมา
เข้าไปข้างในมันก็กลับมา กระบวนการเฝ้าเรียนรู้แบบนี้ เกิดขึ้นตลอด
คำคตินั้น พระองค์จึงเห็นธรรมชาติของกายและจิตที่มันเกิดขึ้น

พวกเราสังเกตดูดีๆ สิ่งนั้นก็เกิดขึ้นกับเราเช่นเดียวกัน เรา
เจริญสติอยู่ เราเห็นไหม ว่าเรามีใจที่ไหลออกออกไป มีไหม มี ใจที่
มันไหลออกออกไป มีใช่เปล่า ไม่ใช่เรื่องหลอกลวง มีอยู่จริงและ
มันก็วิ่งกลับมาที่เดิมใช่หรือไม่ มันออกไป กลับมา เตียวสักพักก็
ออกไป แล้วก็กลับมา ใช่ไหม เมื่อเรที่ตั้งสติตั้งฐานให้ดีๆ ใช่ไหม

มันวิ่งออก วิ่งเข้า วิ่งออก วิ่งเข้า อยู่ใช้หรือเปล่า มีครั้งหนึ่งพระอาจารย์ไปสอนที่หาดใหญ่ พระอาจารย์ถามว่า พวกเราทั้งหมดรู้ใช่ไหมว่าที่เป็นตัวเราอยู่ ประกอบด้วยกายกับจิต รู้ไหม คำถามนี้พระอาจารย์ก็ถามเหมือนถามพวกคุณ รู้ไปว่ามีกายกับจิตรู้เปล่า พระอาจารย์ก็ถามเหมือนคำถามนี้ แล้วเคยเห็นไหม ตอนแรกพอบอกว่ารู้ไหม รู้แต่พอลถามว่าเคยเห็นไหม เงียบ แต่มีโยมคนหนึ่ง นั่งอยู่แถวหน้า ยกมือขึ้นบอกว่าผมเห็นครับ เห็นเมื่อไหร่ เห็นยังไง เขาบอกว่าผมเห็นเมื่อก็ เห็นยังไง ผมนั่งยกมือสร้างจิ้งหะอยู่ครับอาจารย์ ผมยกไปยกมาสักพักหนึ่ง มันก็มีตัวหนึ่งมันแว็บออกไป มันไปเป็นความคิด และอีกตัวหนึ่งกำลังยกมืออยู่ ใต้ตัวหนึ่งกำลังเคลื่อนไหว และอีกตัวหนึ่งก็ไปเป็นเรื่องของความคิด มีตัวหนึ่งกำลังเคลื่อนไหว อยู่นี้เป็นรูปธรรมครับอาจารย์ ส่วนไอ้ที่หน้าแว็บออกไปคิด มันเป็นนามธรรมครับ กายผมยกมืออยู่นี้แหละครับ จิตที่มันกำลังปรุงแต่งอยู่อย่างนี้ ผมเห็นครับมันมี ๒ อย่างจริงๆ ครับ แกบอกมันมี ๒ อย่างจริงๆ มี ๒ อย่าง อย่างที่เขาว่าจริงๆ นั่นแหละ

แปลกไหม ถามว่าเราเคยเห็นอย่างเขาไหม เคยเห็นไหม เอ้า ก็ไหนว่ามันหลงคิดไปก็เห็นไม่ใช่หรอ แล้วพอลถามว่าเคยเห็นไหม บอกว่าไม่เคยเห็นอะไร ตกลงเอาไงแน่ เห็นไม่เห็น เอ้อ ถามว่ามันเห็นไหม เห็น แต่มันยังไม่ประจักษ์แจ้ง เพราะว่ามันยังมีรูปลิงต้ามันยังมีอะไรบางอย่างเคลือบแฝงอยู่ มันก็เลยเกิดความไม่แน่ใจ

ไม่มั่นใจว่า มันใช่หรือเปล่า แต่ทำไมโยมคนนั้นจึงบอกว่านี่แหละมันใช่
ก็ไม่ใช่ ตัวหนึ่งกำลังเคลื่อนไหวไป อีกตัวหนึ่งกำลังคิดไป มันทำงาน
คนละอย่างใหม่ เป็นอย่างเดียวกันใหม่ ตัวหนึ่งกำลังเคลื่อนไหว ตัว
หนึ่งกำลังคิดไป ลักพักหนึ่งมันก็อยู่ด้วยกัน ลักพักหนึ่งมันก็ออก
จากกัน ลักพักหนึ่งก็อยู่ด้วยกัน ลักพักหนึ่งก็แยกออกไปจากกัน ใช่
หรือเปล่าจริงไหม เอ้า ถ้ามันแยกออกจากกันได้ ก็แปลว่ามันคนละ
อย่างสิ ถูกไหม ก็มันแยกออกจากกันได้ แปลว่ามันคนละอย่าง
ใช่ไหม เออ ทำไมเราไม่มั่นใจ ความไม่มั่นใจเพราะว่ามันยังสั่งสมไม่พอ
ประสบการณ์พบเห็นมันยังไม่มากพอที่จะทำให้จิตยอมรับความจริงว่า
เออ มันมีนี่หว่า เข้าใจหรือยังที่นี่ เพราะฉะนั้น **ครูบาอาจารย์ถึงได้**
สอนให้เราเห็นอยู่บ่อยๆ ภาวนิตา พหุสิกตา ทำให้มาก ทำให้มาก ให้
มันเห็นบ่อยๆ เห็นมันบ่อยๆ เพื่อให้จิตมันยอมรับจริงๆ ว่ามันมี
จริงๆ ธรรมชาติ ๒ อย่างนี้มันมีอยู่จริงๆ ที่เราได้ยินครูบาอาจารย์
สอนมา เราอ่านหนังสือมา มีกายกับจิต มีกายกับจิตใช่หรือไม่ กาย
เราพอรู้ แต่จิต เราไม่รู้ใช่ไหมว่าคือส่วนไหน ก็จิตมันไม่มีรูปร่างตัวตน
แต่มันแสดงออกมาในรูปของความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ
ก็มันไม่มีตัวตน มันไม่มีรูปร่าง รูปลักษณะใดๆ มันแสดงออกในรูป
ของความรู้สึก ความนึกคิดกับอารมณ์ เห็นหรือยัง เพราะฉะนั้นถ้า
เราเห็นความรู้สึก ความนึกคิด อารมณ์ มันก็คือเห็น เห็นจิตใจเรา
เห็นไหม เพราะฉะนั้นผู้ชายคนนั้นทำไมถึงยืนยันว่าผมเห็น ทั้งๆ ที่
เราก็เห็นอย่างเขา ทำไมเราถึงไม่ยืนยันว่าเราเห็นจริงๆ จริงหรือเปล่า

ทำไมเราถึงไม่กล้ายืนยันว่าเรารู้เห็น แต่ทำไมเขาบอกว่าเขาเห็น และพอเขาเห็น อย่างนี้เกิดอะไรขึ้นรู้ไหม ฟังให้ดีนะ ตอนแรกคุณจะมองเห็นว่า มันมีอยู่หนึ่งเดียว แต่พอเมื่อกี้ถ้าคุณเข้าใจอย่างเมื่อกี้เมื่อไหร่ มันจะแตกออกเป็น ๒ ถูกหรือเปล่า แตกออกเป็น ๒ ใหม่ เพราะมันจะมีธรรมชาติตัวหนึ่งกำลังเคลื่อนไหวอยู่ และมีธรรมชาติอีกตัวหนึ่งกำลังคิดไป ไซ้หรือไม่ ถูกไหม มีตัวหนึ่งกำลังเคลื่อนไหวตามจังหวะ อีกตัวหนึ่งเป็นรูปของความคิดและอารมณ์ ไซ้หรือเปล่า ฟังให้ดี ที่นี้พอคุณเจริญสติไปเรื่อยๆ คุณเฝ้าดูมันคุณจะเป็น ๒ อย่างอยู่แล้ว

คราวนี้คุณะ ปรากฏว่าพอนั่งไปนานๆ เกิดอะไรขึ้น มันปวดมันเมื่อยขึ้นมาไซ้ไหม ถ้ามว่าการปวดการเมื่อย มันใช้กายคุณใหม่ใช้กายใหม่ ถ้าไซ้มันต้องปวดตลอดเวลาซิ แต่นั่นมันไม่ได้ปวดตลอดเวลา แต่มันค่อยๆ แทรกขึ้นมา ไซ้หรือไม่ พอเราอยู่ในอิริยาบถเดียนานๆ บ๊ีบ มันค่อยๆ ไผ่ขึ้นมา ถูกไหม แต่พอเราเปลี่ยนอิริยาบถบ๊ีบ มันเกิดอะไรขึ้น มันก็หายไป พอนานๆ ไป มันก็ค่อยๆ ไผ่ขึ้นมา พอลักพักมันก็หายไป ไซ้ไหม ถ้ามันเป็นกายคุณ มันต้องปวดตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ไซ้หรือไม่ แม้คุณจะเปลี่ยนอิริยาบถมันก็ปวดอยู่ไซ้หรือไม่ เพราะมันเป็นกายคุณ แต่มันไม่ใช่พอคุณสังเกตเห็นมาเห็นไป และเราจะเห็นว่า มันมีธรรมชาติอีกตัวหนึ่งที่มันอาศัยอยู่กับกายนี้ มันไม่ใช่กายนี้ แต่มันอาศัยอยู่

กับกาย และมันค่อยๆ แทรกขึ้นมาอยู่กับกาย อยู่ในอิริยาบถเดียว นานๆ ไซ้หรือไม่ ลักพักหนึ่งมันก็หายไป ธรรมชาติตัวนี้พระพุทธรเจ้า เรียกมันว่าอะไร เวทนา เออละ เมื่อก็มันเป็นอันเดียวแยกออกเป็น ๒ มีกายกับจิตไซ้ใหม่ ปรากฏว่าในกองกองหนึ่งที่เราเรียกว่ากาย ยังแยก ออกมาเป็น ๒ กาย มันมีธรรมชาติอีกตัวหนึ่งแทรกขึ้นมาให้เราเห็น ได้รู้จักอีก เป็น ๓ อย่างแล้วถูกใหม่

วงใหม่ เอ้าฟังนะ พอเราปฏิบัติไปปฏิบัติมา ใครเคยเจอความ ง่วงบ้าง ยกมือขึ้น ความง่วง คุณเคยเห็นใหม่เวลาความง่วงมันเกิด เกิดที่ไหน เวลาความง่วงมันเกิด เกิดที่ไหน ถ้าคุณสังเกตดูดีๆ ก่อน ที่ความง่วงจะเข้ามาครอบงำคุณได้ มันจะมีกระบวนการหนึ่งเกิดขึ้น ก่อน มันจะมีอันหนึ่งเกิดขึ้นก็คือ มันจะมีอาการความคิดบางอย่าง ออกไปอย่างเนิ่นๆ สังเกตดูใหม่ ไม่ใช่อยู่ๆ ความง่วงมันเข้ามาจะ ขณะที่คุณกำลังเจริญสติอยู่ มันจะเริ่มมีอาการจิตหนีออกฐานไปสู่ ความคิด พอไปสู่ความคิดปั๊บ ความง่วงมันจะผุดขึ้นมาแล้วก็ครอบงำ คอยดูเถอะ เพราะฉะนั้นความง่วง มันจะเป็นฝ่ายไหน ฝ่ายไหน กายหรือจิต ก็บอกแล้วว่า มันมีความคิดออกไปก่อน แล้วความง่วง ถึงครอบงำได้ ตื่นหน่อย ตามให้ทัน วางตำราลงแล้วฟังให้ทัน เมื่อที่ พระอาจารย์บอกว่าให้คุณสังเกต ดูดีๆ ก่อนที่ความง่วงจะเข้าครอบงำ คุณ มันจะเริ่มมีความคิดออกไปก่อนนิดหนึ่ง จากนั้นมันก็เริ่มง่วง เพราะฉะนั้นความง่วง มันแทรกมาที่ไหน จิต เพราะฉะนั้น มี ๓ อย่าง


แล้วมันก็มีธรรมชาติอีกตัวหนึ่งโผล่มาเป็นตัวที่ ๔ ความว่างเป็นด้าน
 แรกของธรรมารมณ์ **พวกนิรณธรรมเป็นด้านแรกของธรรมารมณ์**
 ธรรมชาติ ๔ อย่างจึงปรากฏแก่เรา ตอนแรกคือ กาย มีอะไรแทรก
 มาจากกาย คือเวทนาตัวที่ ๓ คือ จิต แล้วอะไรแทรกมาจากจิต
 ธรรมารมณ์ เห็นไหม ตอนแรกเห็นเป็นก้อนเดียว แยกออกมาเป็น
 ๒ กายกับจิตส่วนของกายมี เวทนาแทรกเข้ามา ในส่วนของจิต มี
 ธรรมารมณ์แทรกเข้ามา ใช้หรือไม่

วิชาสติปัญญามันเกิดขึ้นด้วยเหตุผลนี้ ธรรมชาติ ๔ กองมันโผล่
 ออกมาให้เห็น แล้วถามว่า ของคุณมีไหม ไม่มีหรือ ไม่มีเมื่อไหร่
 หนึ่งอยู่นี่เมื่อไหร่ไหม ทำไมจะไม่เมื่อไหร่ เราก็เมื่อไหร่ มันก็เห็นอยู่ว่าเรา
 เมื่อไหร่ เราเคยสังเกตมันไหม ไม่เคย มัวแต่ไปคิดเรื่องอื่น มัวแต่
 ไปมองว่าธรรมนั้นมันอยู่ไกลมาก เราไม่มีโอกาสที่จะเข้าไปถึงเลย ทั้งๆ
 ที่มันอยู่กับตัวเรา มันแสดงตัวของมันอยู่อย่างนี้ **ปัญหามันอยู่ตรงที่**
ว่า พอความปวดเมื่อยหรือเวทนามันโผล่มา เกิดอะไรขึ้น มันจะมีใจ
ของเราวิ่งไปจับเอาเวทนา ใช่มั้ยใช่ จิตใจของเราจะวิ่งไปจับเอาเวทนา
แล้วก็เกิดอาการเป็นทุกข์กับเวทนานั้น เขาเรียกว่ามันเกิดเวทนาซ้อน
เวทนา จากเวทนาทางกายซึ่งเป็นธรรมชาติ เรากลับเปลอเอาใจไป
จับอยู่กับเวทนาทางกายนั้น แล้วเป็นทุกข์วิตกกังวลกับมัน ก็เลย
กลายเป็นเวทนาทางจิต อาการที่เป็นเวทนาทางกายมันเป็นเวทนา
เพียวๆ แต่อาการที่เป็นเวทนาทางจิตมันเป็นอุปาทาน มันเป็นอาการ

การเข้าไปยึดเวทนามัน ก็เลยไปเป็นเวทนานุปาทาน เมื่อที่เราสวดว่าอะไร มีอุปาทานในชั้นนี้ ชื่อว่าเวทนา มันก็เลยไปเป็นทุกข์ เห็นใหม่ พวกเราดูดี ๆ มันมีความคิดโผล่ขึ้นมาใหม่ เวลาที่เราเจริญสติมีใหม่ แล้วเราจะคิดอย่างไร

ความคิดเป็นเรื่องธรรมดาอีก แต่การไปหลงไปยึดมันถือมันเอาถูกเอาผิดกับมันต่างหาก ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ใช่หรือไม่ เพราะฉะนั้นความคิดมันเป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่อาการหลงเข้าไปยึดเอาความคิด มันเป็นทุกข์ มันคือความหลงผิด นั่นคืออุปาทาน เห็นยังมันมีอุปาทานในชั้นนี้อีก พวกเราสังเกตดูดี ๆ เกอะ แม้แต่ความง่วงมันก็ไม่ทำให้พวกคุณเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์เพราะอะไร มันไม่อยากง่วง ยิ่งเฉพาะเวลาที่ต้องมาปฏิบัติธรรมกับเพื่อน ความง่วงเป็นสิ่งที่น่าอับอายมากที่สุดที่เราจะมาสัพหงก ใช่หรือไม่ เราก็จะเกิดความรู้สึกไม่ ไม่ และไม่ และเราก็ไปพยายามหนีไปฝืนกับมันไป เราก็เป็นทุกข์ไปกับมันจริงหรือเปล่า จริงไหม แต่ถ้าเราเข้าใจความง่วงว่ามันเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งไป เออ ง่วงก็ง่วง ไป ฉันก็จะเจริญสติของฉันไป ปรากฏว่าเราอยู่กับความรู้สึกตัวของเราไป พอใจเราเป็นกลางเมื่อไหร่ มันจะหายไปเอง แต่ถ้าใจคุณเอนเอียงกับมันเมื่อไหร่ คุณจะรู้เลยว่า นั่นคือการเข้าไปหลงยึดกับมัน คุณจะเห็นใหม่ ถ้าคุณเข้าใจกระบวนการตัวนี้ได้เมื่อไหร่ พระอาจารย์บอกเลยว่า คุณว่าคุณจะเข้าใจชีวิตคุณมากขึ้น อย่างที่ ๑ อย่างที่ ๒ คุณจะเข้าใจชีวิตคนอื่นมากขึ้น

คุณก็จะทำประโยชน์ตนได้สมบูรณ์ ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้สมบูรณ์ เพราะคุณรู้จักตัวเอง คุณก็รู้จักคนอื่น เพราะตัวคุณเองกับผู้อื่นแตกต่างกันไหม ไม่เลย มันก็มีธรรมชาติ ๔ กองนี้เหมือนกัน แล้วมันก็มีการเปลวเข้าไปยึดธรรมชาติ ๔ กองนี้เหมือนกัน เข้าใจไหม ที่นี้แล้วเราก็มักจะตกหลุมพรางหลุมทั้ง ๔ นี้เหมือนกัน คนอื่นจะตกเหมือนเราไหม เหมือนกัน ถ้าจะขึ้นจากหลุมได้ก็ขึ้นได้เหมือนกัน พระพุทธเจ้าจึงบอกว่าเรากับเธอไม่แตกต่างกันเลย เห็นไหม พระพุทธเจ้าจึงบอกว่าเรากับพวกเธอไม่ได้แตกต่างกันเลย เป็นอันเดียวกันนั่นแหละ เป็นอย่างเดียวกันนั่นแหละ **หลวงปู่เทียนจึงกล่าวพูดคำว่ารู้จักพระพุทธเจ้า รู้เรื่องพระพุทธเจ้าก็ไม่ทำให้เราพันทุกข์ แต่พระพุทธเจ้าสอนให้เรา รู้จักตัวเราเพื่อที่จะพันทุกข์** จริง หรือไม่จริง จะจำเรื่องพระพุทธเจ้าได้ทั้งหมด คุณก็ไม่มีทางพันทุกข์ แต่ถ้าคุณรู้เรื่องพระพุทธเจ้า น้อมเอาเรื่องพระพุทธเจ้าน้อมเข้ามาดูภายในใจของคุณเมื่อไหร่ เมื่อนั้นคุณ จะพันทุกข์ เพราะพระองค์เป็นเช่นเดียวกับเรา แล้วเราก็เป็นเช่นเดียวกับพระองค์



ใจของเรามันพร้อมที่จะไหลไปตามอารมณ์
คนโบราณถึงบอกว่า ยับยั้งชั่งใจ รู้จักชั่งใจ
คือปรับความสมดุลมันด้วยสติ
เอาสติปัญญาเป็นตัวชั่งใจให้ใจมันได้รับความสมดุล
แต่ถ้าเราเอาความหลงเอาความเพลิน
เอาความอยากได้ใคร่มีของเรามาเป็นตัวนำเกินไป
ความชั่งใจมันจะไม่มี

สิ่งที่ถูกลืม

ฟังธรรมกันเพื่อเป็นแง่คิด เป็นข้อคิด เรื่องของการบวช การบวชเข้ามาอยู่ในพุทธศาสนาถือว่าเป็นขบวนการในการฝึกฝนตนเอง ฝึกฝนที่จะเป็นผู้ที่รู้จักรับผิดชอบ ในหน้าที่ของตนเอง การมีข้อวัตรปฏิบัติที่จะต้องทำอย่างนั้น อย่างนี้ ในเวลาอย่างนั้นๆ ควรจะทำอย่างนี้ๆ การเกี่ยวข้องกับผู้คน ใครมาอย่างไร อาคันตุกะมาอย่างไร เราจะดูแลอย่างไร ถ้าเราต้องไปอยู่ที่ของคนอื่น เราจะทำตัวอย่างไร ครูบาอาจารย์มา ผู้ใหญ่มาเราจะดูแลอย่างไร ผู้น้อยมาเราจะดูแลอย่างไร เสนาสนะที่อยู่อาศัยเราจะใช้สอยอย่างไร สิ่งเหล่านี้สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงเอาไว้ให้เห็น เพื่อที่จะให้เราได้ศึกษา ได้เรียนรู้ ฝึกให้เราได้มีความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อตนเองและรับผิดชอบต่อ

ต่อผู้อื่น เพราะฉะนั้นเราจึงเรียกว่าการบวชเรียน ไม่ได้หมายถึงว่าบวชแล้วมาเรียนหนังสือเหมือนอย่างคนที่เข้าใจกันทุกวันนี้ คำว่าบวชเรียนรู้ในพระพุทธรศาสนา เมื่อก่อนนี้ เรียนเพื่อให้เกิดมาเป็นคนที่สมบูรณ์ จากที่มันเป็นคนป่าคนเถื่อน คนที่ไม่รู้จักอะไร ก็ต้องมาเรียนรู้อให้เข้าใจในการจะใช้ชีวิต จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไร เรียนรู้การใช้ชีวิตชีวิตที่อยู่ในกรอบในกฎระเบียบ มีสัมมาคารวะ รู้จักผู้น้อย ผู้ใหญ่ รู้จักที่จะทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ถ้าเราสังเกตดูให้ดี มันจะมีกระบวนการเหล่านี้ฝึกฝนอยู่ตลอดเวลา ให้เราได้ฝึกฝน ได้เรียนรู้ เพราะฉะนั้น การที่เราบวชเข้ามาแล้ว จึงหมายถึงว่าเรามีความพร้อมที่จะต้องเรียนรู้เรื่องเหล่านี้ เรียนรู้ที่จะบังคับจิตใจตนเอง ให้รู้จักผิดชอบชั่วดี เรียนรู้ที่จะบังคับจิตใจตนเอง ให้รู้จักที่จะกดข่มความรู้สึก ความนึกคิด อารมณ์ต่างๆ เรียนรู้ที่จะรู้จักกับการวางใจ ให้เป็นกับทุกความรู้สึกความนึกคิด และอารมณ์ต่างๆ

จะเห็นได้ว่ากรอบการเรียนรู้ในพระพุทธรศาสนาเมื่อเราบวชเข้ามา มีการเรียนรู้ทั้งภายนอกและภายในควบคู่กันไป การเรียนรู้แบบควบคู่กันไปอย่างนี้เอง มันเป็นการศึกษาที่สมบูรณ์แบบ คือมันสมบูรณ์ มันเต็ม เราอาจจะเรียนรู้จากโลกภายนอก ในโลกของความรู้เยอะเยอะมากมาย แต่ในพุทธรศาสนานั้น ถ้าเราหันกลับมาเรียนรู้นั้นก็ทำให้เราได้ทั้ง ๒ ส่วน โดยเฉพาะในส่วนของภายในจิตใจ ซึ่งมันสำคัญมาก แต่เรามักจะลืมนั่นและทิ้งมันไป เขาจึงเปรียบเหมือนกับจิตใจ

ที่เหมือนกับเมียหลวงที่มักจะถูกล่ามืปล่อยทิ้งปล่อยขว้าง ประมาณนี้ เพราะสามีทั้งหลายก็มักจะไปชื่นชมกับภรรยาบ่อย ซึ่งบอกว่า คนเรา เหมือนกับมีเมียอยู่ ๔ คน เมียหลวง ๑ คน และเมียบ่อยอีก ๓ คน สามีก็ไปให้ความรักและความเอ็นดูต่อภรรยาบ่อยทั้ง ๓ คน มากกว่า ภรรยาหลวง

มีนิทานเปรียบเทียบไว้ว่า วันหนึ่งสามีต้องเดินทางไกล ก็ไปถามภรรยาบ่อยคนที่ ๑ บอกไปกับพี่ใหม่ ภรรยาบ่อยคนที่ ๑ บอกว่า พี่ หนูรักพี่นะ หนูไปส่งพี่ได้อย่างมากแค่ประตูเรือน ประตูบ้าน ผู้ชาย คนนั้นเสียใจ ไปถามภรรยาบ่อยคนที่ ๒ ภรรยาบ่อยคนที่ ๒ ก็บอกว่า หนูก็รักพี่มาก แต่จะส่งพี่ได้อย่างมากก็แค่ประตูเมือง ไปถามคนที่ ๓ คนที่ ๓ ก็บอกว่าแม่จะรักพี่มากแค่ไหน ฉันก็ไปส่งพี่ได้แค่ทาง ๓ แพร่ง ทางสามแพร่ง ทางแยก ๒ ทางข้างหน้า นอกเมืองโน้น เขาก็ได้แต่ ฝ้าเสียใจ ที่ภรรยาบ่อยไม่มีใครไปกับเขาเลย ในขณะที่เขารู้สึกว่า ไม่มีใครไปกับเขาเลย เขาหมดแล้วทุกสิ่งทุกอย่าง ขณะนั้นเขาก็มองเห็นผู้หญิงคนหนึ่งแต่งตัวมอมแมม แบกพินผ่านหน้าเขาไป เขาเลย คิดได้ว่า เขายังมีภรรยาอีกคนหนึ่ง ซึ่งเป็นภรรยาหลวง เขาก็เลยถามไปกับพี่ใหม่ห้อง พลันนั้นผู้หญิงคนนั้นก็วางพินทั้งหมดลง และ ก็จับมือเขาและก็บอกว่าพี่ พี่จะไปไหน จะขึ้นเขาลงห้วยบุกน้ำ ลุยไฟ ลงนรก ขึ้นสวรรค์ ฉันจะไปกับพี่ เมื่อนั้นเขาถึงได้รู้ว่ามีคนรักเขาจริงๆ แต่เขานั้นกลับทิ้งไปซะ ลืมทิ้งไปซะตั้งนาน ตั้งนานแสนนาน

คำว่าภรรยาน้อยคนที่ ๑ ก็คือสมบัติพัสถาน แม้จะรักหวงมากแต่ไหน
ก็เอาไปไม่ได้สักอย่างเมื่อเวลาจะตาย ภรรยาคนที่ ๒ ญาติพี่น้อง
พ่อ-แม่ อย่างมากก็ส่งเข้าประตูเมรุ เอาไปไม่ได้สักคน ภรรยา
คนที่ ๓ ความดี บุญบาป อย่างมากถึงทาง ๓ แพร่ง จะแยกไปนรก
หรือสวรรค์ ส่วนที่จะไปกับเราได้จริงๆ คือจิตใจที่มีนอยู่กับเราตลอด

เพราะฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนา จิตใจเป็นเรื่องสำคัญมากๆ
แต่คนส่วนมากมักจะลืม ลืมว่าจริงๆ แล้ว ถ้าเรารักษาจิตใจเราให้ดี
เราก็จะสามารถทำอะไรได้ทั้งหมด แต่ถ้าเราไม่เข้าใจปล่อยปละละเลย
ในเรื่องของจิตใจมากๆ เข้า ละเลยเอาความสนุกเป็นที่ตั้ง เอาความ
เพลินเป็นที่ตั้ง จิตใจของเราก็จะอ่อนแอ เป็นที่พึ่งไม่ได้ ไม่เข้มแข็ง
พอที่จะพึ่งพิง เพราะจริงๆ การทำตัวให้เพลินไปกับอะไรก็ตาม มันก็
คือการฝึกจิตของเราให้ห่างต่อการหลงเพลิน **ไอ้ความหลงเพลินนี้
แหละมันก็คือสมุทัย** หลงแล้วก็เพลินเข้าไปในอารมณ์ต่างๆ หลง
แล้วก็เพลินเข้าไปในความรู้สึกความนึกคิดต่างๆ นั่นแหละคือสมุทัย
สมุทัยคือสาเหตุแห่งทุกข์ เพราะฉะนั้นถ้าเราปล่อยใจให้หลงในอารมณ์
หลงไปกับสิ่งนั้น หลงไปกับวัตถุ หลงไปกับอะไรก็ได้ ที่ทุกวันนี้มัน
พร้อมที่จะทำให้เราหลงมัน จึงเป็นกระบวนการเริ่มต้น มันเป็น
กระบวนการ เป็นเหตุปัจจัยที่จะฝึกฝนให้ใจของเราหนึ่งง่ายต่อการ
หลงมากขึ้น ขาดการระงับ ยับยั้งซึ่งใจ คือถ่วงดุลด้วยสติ คำว่าซึ่ง
ก็หมายความว่า มีภาวะแห่งการถ่วงดุลให้มันสมดุลกันเหมือนตราซึ่ง

เหมือนตราซังของหน่วยงานกระทรวงยุติธรรม เห็นใหม่ มันจะต้องมี ๒ ข้าง ด้านหนึ่งเอาไว้ใส่ของ อีกด้านหนึ่งเอาไว้ใส่ตุ้มน้ำหนัก มันมีถาดอยู่ ๒ ถาดเห็นใหม่ พวกเราเห็นใหม่ ซึ้งนั้นนะ เพื่อปกป้องถึงความสมดุล เพราะฉะนั้นใจของเรามันพร้อมที่จะไหลไปตามอารมณ์

คนโบราณถึงบอกว่า ยับยั้งชั่งใจ รู้จักชั่งใจ คือปรับความสมดุลมันด้วยสติ เอาสติปัญญาเป็นตัวชั่งใจให้ใจมันได้รับความสมดุล แต่ถ้าเราเอาความหลงเอาความเพลินเอาความอยากได้ใคร่มีของเรามาเป็นตัวนำเกินไป ความชั่งใจมันจะไม่มี พูดถึงความรู้จักชั่งใจ มันจึงหมายถึงว่าถ้าเราเรียนรู้เรื่องกรอบเรื่องระเบียบ เรื่องกฎเกณฑ์ เรื่องข้อวัตร สิ่งเหล่านี้จะต่างกัน มันจะเป็นตัวชั่งใจตัวที่จะปรับสมดุลให้ใจของเรานั้นอยู่ในภาวะเที่ยงตรง ไม่หย่อนยาน ไม่ถูกถ่วงด้วยอำนาจแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่มันมีสติปัญญาคอยที่จะปรับสมดุลให้ตราซังนั้นมันคงที่อยู่ แต่เมื่อใดก็ตาม เราสังเกตเห็นพอสติปัญญาของเรามันอ่อนกำลังลง ตราซังเรามันจะเอียงใช้หรือเปล่า เอียงไปไหน เอียงไปตามทางที่มันชอบนั้นแหละ มันก็จะไปตามกิเลสตัณหา เอียงไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง ใช้ใหม่

คนโบราณใช้คำที่สุดยอดเลยนะ คำว่าชั่งใจ คือเมื่อใด ก็ตามที่เกิดความรู้สึกชั่งขึ้นมา มันจะเกิดความสมดุลขึ้นทันที ความรู้สึกปรับปิดชอบที่จะปรับปิดชอบสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำไม

สังเกตใหม่ว่า อย่างพรรษาที่ผ่านมา ในพรรษาที่ผ่านมา สังเกตใหม่ว่า ผมพยายามให้ครูบารังรับผิดชอบเรื่องนั้น เรื่องนี้โยมเอาปัจจัยอะไรมาถวาย เอาสังฆทานมาถวาย ผมก็ให้ครูบารังไปจัดการ นั่นคือผมต้องการให้เราฝึกทำหน้าที่ และได้ผลนะ ความรับผิดชอบมันจะเกิดขึ้น ความรับผิดชอบที่เกิดขึ้น มันจะทำให้มองเห็นว่าปัจจัยที่ได้มาควรจะไปทำอะไร ที่มันจะเกิดประโยชน์มากที่สุด มันจะไม่มีการใช้เงินสุรุยสุร่าย เพราะเมื่อเริ่มมองเห็นว่า มันมีสิ่งที่จะต้องจ่าย เยอะแยะมากมาย ในขณะที่มันมีปัจจัยเข้ามาเพียงแค่นี้ แต่ที่ต้องจ่ายมันขนาดนั้น กระบวนการของการคิดเพื่อที่จะจ่ายให้เกิดความสมดุล กระบวนการการคิดที่จะต้องจ่ายในสิ่งที่สำคัญ เรียงลำดับความสำคัญของการใช้จ่ายมันจะเกิดขึ้น กระบวนการเรียนรู้เหล่านี้ มันคือกระบวนการที่จะสร้างให้เกิดสติปัญญาเพื่อเอามาชี้แจง สังเกตดูใหม่ เพราะฉะนั้นถ้าเรารู้จักเรียนรู้เหล่านี้ มันจะเป็นไปเองของมันเอง จากคนที่อาจจะเคยใช้เงินสุรุยสุร่าย มันก็ต้องหันมามองว่าจะทำอะไร ในเมื่อคนที่เกี่ยวข้องเยอะแยะ งานที่ต้องทำเยอะแยะ ค่าใช้จ่ายที่จะต้องมียะเยะ

นี่คือกระบวนการอีกเช่นเดียวกันที่ผมพยายามจะให้เกิดขึ้นในหมู่พวก ผมเคยพยายามจะให้คนนั้นคนนี้ลองฝึกรับผิดชอบดู ล้มเหลวครับ ล้มเหลว เพราะว่าหลายคนก็ยังชอบที่จะทำอะไรตามใจตัวเองมากกว่าที่จะต้องมารับผิดชอบผู้อื่น **การฝึกที่จะรับผิดชอบผู้อื่น**

ด้วย มันทำให้เรารู้จักใจเขาใจเรา รู้จักหลายๆ เรื่อง สังเกตดูดีๆ มันได้สร้างกระบวนการบางอย่างเกิดขึ้นในตัวเรา แต่ถ้าเราไม่เคยฝึกฝนที่จะรับผิดชอบใครเลย เราก็จะมีแต่โลกของเรา โลกส่วนตัวของเราซึ่งไม่เกี่ยวกับใคร บางทีก็มีเหตุผลมาอ้าง ทำเหมือนอย่างว่าตัวเองเป็นผู้สันโดษด้วยนะ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร ไม่อะไรกับใคร แต่ถ้าดูเจตนาตัวเอง เข้าใจจิตใจตัวเองชัดๆ จะรู้ได้ว่านั่นคือ ภาวะแห่งการปิดความรับผิดชอบต่อ

นี่คือกระบวนการเรียนรู้ เรื่องการบวช ในพระพุทธศาสนา ต้องเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ด้วย เข้าใจในกระบวนการการเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่น รู้จักทำหน้าที่ทั้งหมดทั้งสิ้น เพื่อให้รู้จักเอาไปซึ่งใจ ให้เกิดความสมดุล เพราะฉะนั้นเราลองคิดดูว่า ถ้าแต่ละคนได้ฝึกฝนที่จะซึ่งใจตัวเองไว้บ้าง ฝึกฝนที่จะเรียนรู้กับสิ่งที่จะนำมาซึ่งใจ ใจของเราจะเป็นอย่างไร มันจะเอียงไปฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไหม ทุกวันนี้ที่ใจมันเอียงไปฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ก็เพราะว่ามันไม่มีตุ้มถ่วง ตุ้มถ่วงอีกด้านที่จะเป็นเครื่องซึ่งน้ำหนักของใจ การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเหล่านี้มันแหละจะเรียกว่าบวชเรียน ให้ตัวเองนั้นได้เริ่มฝึกฝน ได้เริ่มเห็น มองให้มันลึก มองให้มันกว้าง มองให้มันตรง ไม่ใช่อยู่กับความคิดความฝันของตัวเองอยู่นั้น เราต้องอยู่กับความจริง ความจริงที่เราต้องกระทำต้องเรียนรู้ต้องฝึกฝน ต้องมองเขามองเรา ให้ครบให้รอบด้าน



พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน

เจ้าอาวาส วัดป่าสันติธรรม
ต.ท่าหินโงม อ.เมือง จ.ชัยภูมิ
และ วัดวีรวงศาราม
ต.นาฝาย อ.เมือง จ.ชัยภูมิ



วัดป่าสันติธรรม มีแนวการปฏิบัติแบบการเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กล่าวคือ “การเจริญสติรู้การเคลื่อนไหวของกาย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔” โดยเน้นสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่างๆ มีรูปแบบของการเดินจงกรม การทำจังหวะมือ และการทำวัตร สวดมนต์ เป็นต้น

พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน อุปสมบท ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ท่านเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ (ในพรรษาที่ ๒ ท่านได้พบหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ และฝากตัวเป็นศิษย์ศึกษาธรรม)

ประวัติการศึกษา - นักรรรมเอก

ประสบการณ์การทำงาน - เป็นผู้จัดทำโครงการ ดังนี้

๑. โครงการการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายวิถีพุทธกับโรงพยาบาลต่างๆ
๒. โครงการธรรมะโยคะเพื่อผู้ป่วยกับเครือข่ายชีวิตศึกษา และวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

๓. โครงการสื่อคุณธรรมกับพุทธวิถีชุมชนโดยการสนับสนุนของ ศูนย์คุณธรรม
๔. โครงการพัฒนาทีม End of life ให้กับโรงพยาบาลต่างๆ
๕. โครงการทำดีเพื่อแผ่นดิน (ขบวนการตาหลับประรด) จังหวัดชัยภูมิ เป็นวิทยากรอบรมโครงการมิตรภาพบำบัดให้กับโรงพยาบาลต่างๆ

ผลงานทางวิชาการ

๑. รายงานโครงการการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายวิถีพุทธกับโรงพยาบาลต่างๆ
๒. รายงานโครงการธรรมะโยคะเพื่อผู้ป่วยกับเครือข่ายชีวิตลึกลง และวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร
๓. รายงานโครงการสื่อคุณธรรมกับพุทธวิถีชุมชนโดยการสนับสนุนของ ศูนย์คุณธรรม
๔. รายงานโครงการพัฒนาทีม End of life ให้กับโรงพยาบาลต่างๆ
๕. รายงานโครงการทำดีเพื่อแผ่นดิน (ขบวนการตาหลับประรด) จังหวัดชัยภูมิ



ตำแหน่งปัจจุบัน

๑. คณะอนุกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเอดส์จังหวัดชัยภูมิ
๒. คณะอนุกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังและเยาวชนจังหวัดชัยภูมิ
๓. คณะอนุกรรมการวัฒนธรรมประจำจังหวัดชัยภูมิ
๔. คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยชัยภูมิและโรงเรียนบ้านวังโพน
๕. คณะกรรมการโครงการมิตรภาพบำบัดโรงพยาบาลชัยภูมิและโรงพยาบาลบุรีรัมย์

เพราะฉะนั้นถ้าเราเจริญสติ จะมีอาการใดเกิดขึ้นก็ตาม
สิ่งที่เราจะทำก็คือปล่อยผ่านไป ไม่ต้องไปสำคัญหมาย
ในอาการใดๆ ที่มันเกิดขึ้น แค่รับรู้และปล่อยผ่านไป
เราเพียงแค่นำความจริงมาเป็นผู้รู้ของเราเฉยๆ
ของการกลับมาารู้สึกตัว

พวกเราสามารถที่จะวางซึ่งความรู้สึก อารมณ์ต่างๆ
เหล่านั้นได้ เราก็ไม่ต้องไปถามถึงหรอกว่าเราเข้าถึงอะไร
เราได้รสชาติอะไร รสชาติของการฝึกไม่เกิด
รสชาติของการที่ไม่เข้าไปติด ไปพัวพัน ไปหลงยึด
ไปสร้างเหตุปัจจัยที่จะเวียนว่ายเกิดดับในสังสารวัฏฏ์
ต่อไปนั่นเอง มันอยู่ตรงนั้นแหละ

พระอาจารย์ครรชิต อภิญโญ



www.kanlayanatam.com
Facebook : Kanlayanatam