



๓



ความรู้สึกร



แต่

.....

.....

จาก

.....





ความรู้ลึก

หลวงพ่อบุญรอด ฅตตสุวณโณ

สำนักสงฆ์ถ้ำเขาพระ ต.อ่าวลึกใต้ อ.อ่าวลึก จ.กระบี่

หนังสือดีลำดับที่ : ๒๓๐
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๕๖
จำนวน : ๕,๐๐๐ เล่ม



ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ

อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔

โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

www.kanlayanatam.com

ออกแบบและศิลปกรรม : ชฎาบุญ บุญสิริวรรณ

ดำเนินการผลิตโดย ชมรมกัลยาณธรรม

เฟลตและจัดพิมพ์ที่ Canna Graphic

โทรศัพท์ ๐๘๐-๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com





คำนำ...ชมรมกัลยาณธรรม

ข้าพเจ้าเคยได้รับ MP3 และ DVD พระธรรมเทศนาของหลวงปู่สมบุรณ์ จตตสุวณโณ จากกัลยาณมิตร ฟังและชมแล้ว เกิดความเข้าใจการปฏิบัติภาวนามากขึ้น มีความศรัทธาประทับใจในแนวการสอนของท่านมาก ได้จัดทำเผยแพร่เป็นธรรมทานออกไปในวงกว้าง ด้วยหวังให้เพื่อนผู้รักการปฏิบัติได้มีแนวทางที่ถูกตรง ลัดสั้น เพื่อเดินไปสู่ความพ้นทุกข์ พบแสงสว่างทางปัญญาไปตามลำดับ

บัดนี้ กัลยาณมิตรท่านเดียวกัน ได้มอบหนังสือ “ดูความรู้สึก” หนังสือเล่มเล็กที่เปี่ยมสาระคุณค่า สื่อธรรมภาคปฏิบัติที่ลัดสั้น เข้าใจง่าย แนะนำกลยุทธ์

ที่หลวงพ่อดีดลองผิดลองถูกมานาน เพื่อเราสามารถ
ย่นย่อเวลา พบทางปฏิบัติที่เห็นผลประจักษ์ได้ชัดเจน

บุญกุศลได้อันเกิดจากกรรมทานนี้ ขอให้ออม
ถวายเป็นพุทธานุชาและน้อมบูชาอาจารย์คุณ แต่หลวง
พ่อสมบูรณ ฌตตสุวณโณ ครูบาอาจารย์ผู้เป็นแบบ
อย่างของนักสู้ อาจหาญมั่นคงในธรรม และเป็น
ประจักษ์พยานแห่งอำนาจของธรรมอันประเสริฐ
หวังอย่างยิ่งว่าสาธุชนทุกท่านจะได้รับสารประโยชน์
จากกรรมที่หลวงพ่อได้พิสูจน์แล้วและมอบเป็นมรดก
ธรรมแต่ทุกท่านด้วยเมตตา

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญอย่างยิ่ง
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

สารบัญ

หน้า

หายใจให้สบาย	๗
รู้กาย...เพื่อใช้กายดึงจิต ไม่ให้คิดปรุงแต่ง	๙
เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน	๑๑
เห็นกายจะเห็นจิต เห็นจิตจะเห็นกาย	๑๓
เมื่อสติต่อเนื่องจริงๆ ก็เรียบบร้อย	๑๕
เห็นทุกสิ่งเป็นเพียงปรากฏการณ์	๑๗
จิตเคลื่อน	๑๙
ต้องไม่ลืมเห็นจิตเราตลอดเวลา	๒๑
จับจุดจากชีวิตจริง	๒๓
ใช้ปัญญาสอดส่องมองดูจิตไว้	๒๕
รู้เท่าทัน รู้กัน รู้แก้	๒๗
จิตที่มีวิหαρธรรมหล่อเลี้ยง	๒๙
เพียงแค่ว่าเห็นความรู้สึกให้ได้	๓๑
ข้อสำคัญต้องเพียร	๓๓
ต้องเห็นอาการจริง ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา	๓๕

สารบัญ

หน้า

ฉลาดขึ้นในแต่ละครั้งที่เห็นความเป็นจริง	๓๗
มีอายตนะแต่เชื่อมไม่ถึง	๓๙
ทำชาตินี้ให้เป็นมหาชาติของเรา	๔๑
ระวังคำว่า “พิจารณา”	๔๓
ข้อสำคัญต้องเห็นตัวหลุดตัวพ้น	๔๕
ให้เห็นเป็นผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้	๔๗
ดูไปเรื่อยๆ เข้าใจไปเรื่อยๆ จิตจะเลื่อนขึ้นเอง	๔๙
ทุกข์ทั้งปวง...เกิดจากความคิดปรุงนี่เอง	๕๑
เอาผลกันเลย	๕๓
อยู่กับความมีเรามาจนพอแล้ว	๕๕





๑

หายใจให้สบาย



การเริ่มปฏิบัติธรรมนั้น **หลักสำคัญก็คือ**
การดูกายและการดูความรู้สึก ซึ่งก็คือ**ดูจิต** เริ่มต้น
หายใจเข้ายาวๆ ลึกๆ หายใจออกรู้สึกอย่างไร ดูความ
รู้สึกรู้สึกสงบหรือไม่สงบ รู้สึกสบายหรือไม่สบาย
ถ้าไม่สบายก็ปรับให้สบาย หายใจอย่างไรถึงจะรู้สึก
ปลอดโปร่ง โล่งอกโล่งใจดี จิตมีความอึดอันหนักตข่มใหม่
พอเห็นความรู้สึกแล้วปล่อยความรู้สึก มันจะโล่ง
ว่าง โปร่งเบา แล้วลองดูกายซิ ว่ามีการเกร็งเนื้อเกร็งตัว
ไหม ถ้ามีก็อย่าไปเกร็ง ทางความรู้สึกล่ะ มีเกร็งไหม



ถ้ารู้จักปล่อยความรู้สึก มันจะเบา ไม่ใช่เราเกร็งหรือก
เราคลี่คลายผ่อนคลายได้

นี่แหละเขาเรียกว่า ภาวนา แปลว่า ทำให้มันดี
เราหมั่นดูกายดูใจไว้ให้ต่อเนื่อง บริหารปรับผ่อน
ให้กลมกลืนกัน ให้เลือดลมเดินสะดวก หายใจ
ปลอดโปร่ง หาความพอดีว่าหายใจอย่างไรจึงจะพอ
เหมาะพอดี เรียกว่าทำหน้าที่ ธรรมชาติคือรู้หน้าที่
ต้องพยายามทำให้ต่อเนื่อง ถ้าไม่มีความต่อเนื่อง ก็
ดูให้รู้ว่า นี่ ไม่ต่อเนื่องนะ อย่าลืมอันนี้ ต้องเจริญ
อย่าให้ลืม





๒

รู้จัก...เพื่อใช้กายถึงจิต ไม่ให้คิดปรุงแต่ง

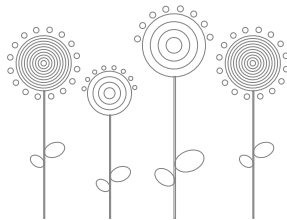


ให้ดูอย่างนี้ เดียวนี้ กายของเราเย็นหรือนั่งอยู่ก็รู้ ทำอะไรอยู่ก็รู้ พนมมือก็รู้ ความรู้สึกเป็นอย่างไร ก็เห็นชัดๆ ใช้ใหม่ ตอนนี้เป็นอะไรหรือไม่เป็นอะไร หรือว่างๆ เฉยๆ ไม่มีอะไร อันนี้ดูแล้วให้รู้ไว้ว่า **นี่แหละภาวะเดิมคืออันนี้** ก็รักษาความเป็นอย่างนี้ อย่าให้เป็นอย่างอื่น เราดูอะไร รู้สึกอย่างไรไม่ต้องปรุงเพิ่ม มันจะปรุงไม่ได้ ไม่ต้องสงสัยว่ามันจะมีอะไรเกิดขึ้น หรือมันเกิดขึ้นเพราะอะไร ให้เราดู ให้เราอยู่กับอันนี้ ประคองจิตอันนี้ ประคองรู้ ให้มัน



รู้ชัดอยู่ตรงนี้ ถ้ามันเปลอตรงนี้ปั๊บ มันจะคิด
จะปรุงรันทันที

ในผู้ฝึกมันจะปรุงอยู่เรื่อย ซึ่งแก้ไขง่าย ๆ โดย
มาดูอิริยาบถตัวเอง ตอนนี้เป็นอย่างไร หายใจ
เข้าออกสบายไหม ยึดเนื้อยึดตัวให้สบาย นี่เป็นการ
ฝึกให้รู้เนื้อรู้ตัว อยู่กับเนื้ออยู่กับตัวนั่นเอง จะทำงาน
จะไปไหน ก็อย่าลืมอันนี้ ฝึกมันจนชินก็ไม่ลืม จะ
ทำอะไรก็ให้เห็นจิตของเรา เราจะประคับประคอง
ไม่ให้มันเกิดการปรุงแต่งขึ้น **โดยใช้กายเป็นสื่อเพื่อ**
ดึงจิตไม่ให้ปรุง ต้องอาศัยที่เรารู้ตัวนี้แหละ จึงจะ
เห็นได้ เห็นกายเห็นใจให้ต่อเนื่อง ให้มันเห็นอย่างนี้
ให้แข็งแรงไว้





๓

เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนาควบคู่กัน



ในคนที่ได้ความสงบ เพราะฝึกสมณะมานาน ก็ต้องระวัง คนที่รู้จักใช้ความสงบ เพื่อเป็นกำลังใน การดูความรู้สึกให้ต่อเนื่องนานๆ ก็เป็นประโยชน์ ดียู่ แต่คนที่ไม่รู้จักเข้าไปติดใจความสงบ การทำ ความสงบที่มีความเป็นเรา คือเป็นเราสงบมันจะไม่ เห็น สงบแบบไม่รู้ตัว มันรู้แต่ไม่เห็น ตรงที่ไม่เห็น ก็เลยมีเรา แต่เมื่อเห็นความรู้สึกได้ก็ไม่มีเรา ไม่มี ตัวตนก็ว่าง เป็นธรรมชาติล้วนๆ การเห็นความรู้สึก อันนี้แหละเรียกว่า สมณะ-วิปัสสนา มีควบคู่กัน



ทั้งสองอย่างทั้งสมถะกับวิปัสสนา เพราะการเห็น
ความรู้สึก คือตัวสร้างกำลังด้วย และเป็นไปเพื่อ
ปล่อย เพื่อวางด้วย





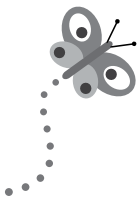
เห็นกายจะเห็นจิต เห็นจิตจะเห็นกาย



การรู้กายมันจะสื่อถึงจิต คือเห็นกายต้องเห็น
จิตด้วย อันนี้ต้องดูให้ถูก ถ้าดูได้ถูกต้องเห็นกายจะ
เห็นจิต เห็นจิตจะเห็นกาย เราต้องเห็นความรู้สึก
ของเรา ไม่คิดปรุงไหลไป จนกายก็ไม่รู้ จิตก็ไม่รู้
อันนี้แหละหลง ถ้าเห็นความรู้สึกของเราแล้ววางเสีย
เราก็สงบลง ทีนี้จะนึกจะคิดอะไรก็ได้ ไม่ใช่คิดนึก
ไม่ได้แต่เรารู้ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ คือจะคิดอะไรมัน
จะเห็นความคิด แม้จะนึกถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็รู้ตัว
ของเราอยู่ ไม่มีทางหลงได้เลย



เราต้องฝึกอันนี้ อย่าไปทำอย่างอื่นเลย เราต้อง
 อยู่เหนือมัน ไม่ให้มันลากเราไป ถ้าเราเห็นอยู่อย่าง
 นี้ก็คือเรารู้ตัวเรา เห็นตัวเรา เห็นจิตเห็นใจ พอจิตมี
 การเขยื้อนก็รู้ พอรู้ก็วาง พอวางก็สงบ อาการสงบเรา
 ก็เห็นอยู่ มันมีอะไรผิดปกติเราก็รู้ทันที เช่น ไอ้ เผลอ
 อีกแล้ว อันนี้หมายถึงการฝึกสติ เน้นคำว่ารู้ตัว ไม่ใช่
 ไปทำความสงบ ฟังให้ดีๆ ใจเฉยๆ ก็ให้เห็นว่าไม่มี
 อะไร เราจะพูด คิด ทำอะไร หรือใครมาช่วยยุ่งัง
 เราก็ยังเห็นจิตของเรา นี้ เรารู้ตัวอยู่ รู้จักจริงๆ เรา
 จะควบคุมจิตของเราได้ ไม่ใช่การบังคับจิตนะ เพียง
 แต่รู้อะไรเป็นอะไร จะรู้จักวางเฉย





๕

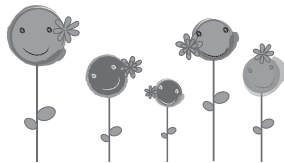
เมื่อสติต่อเนื่องจริงๆ ก็เรียบร้อย



บางขณะที่เราเผลอไป ไม่ว่าจะยาวหรือสั้น
ก็ตาม เมื่อเรากลับมารู้ตัว ความคิดก็ถูกตัดทอนไป
ในทันที พอรู้สึก มันก็หลุด มันจะหยุด มันหยุดได้
เดี๋ยวนี้เลย คือความรู้สึกของเรามันสงบ เราจะพูด
จะคุยหรือจะฟัง ก็ยังเห็นจิตสงบอยู่ แต่สติปัญญา
คนธรรมดาจะไม่เป็นแบบนี้ คนทั่วไปจะเกิดความคิด
ปรุงไปเรื่อย แล้วก็รู้สึกว่า มันยึด มันเกาะ มันเกี่ยว
ผูกพัน หมกมุ่น



การที่เราเห็นความรู้สึกอย่างนี้ เรียกว่า **อริยชน** เป็นคนมีศีล คือมีความเป็นปกติ จิตปกติ เกลี้ยง ไม่มีอะไร ก็จะมีระเบียบวินัย เป็น **อริยกันตศีล** จิตของเราอันนี้ทำอะไรก็จะต้อง นุ่มนวล รู้เรื่องรู้ราว อะไรจะมายังไงก็รู้ก่อนแล้ว ฝึกดูไปบ่อยๆ ถ้ายังไม่รู้ ก็ต้องดูไปเรื่อยๆ ดูไปในขณะที่ หั่งหลง หั่งลืม หั่งรู้ นั้นแหละ แต่ที่เราจะทำได้ก็คือประสบการณ์จากตัวเรา เราจะรู้ถึงขั้น **จนเมื่อสติมันต่อเนื่องจริงๆ ก็เรียบริ้อย** คือเมื่อนั้น จิตจะยอมรับความจริงว่า อะไรๆ ก็เป็นเช่นนั้นเอง จิตก็จะปล่อยจะคลาย มันจะถอนออกไปไม่อยากไปยึดอะไร





๖

เห็นทุกสิ่งเป็นเพียง ปรากฏการณ์

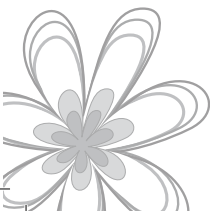


ดูกันเดี๋ยวนี้เลย ดูซิ ศึกษาเดี๋ยวนี้ดีกว่า
ดูปัจจุบันเห็นในปัจจุบัน อันนี้ของจริง ดูปัจจุบัน
เดี๋ยวนี้ ไม่มีอะไร ก็รู้ว่าไม่มีอะไร มีอะไร ก็รู้ว่า
มีอะไร และยังเห็นอีกด้วยว่าสิ่งนั้นๆ ก็เป็นเพียง
ปรากฏการณ์ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ถ้าเรารู้จัก
ดูให้ออกจริงๆ แยกให้ออกว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของ
เรา มันก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สัพเพ สังขารา
อนิจจา สัพเพ สังขารา ทุกขา สัพเพ ธัมมา อนัตตา
ต้องให้เห็นสิ่งเหล่านี้ มันไม่เที่ยง บางครั้งเราอาจ



เปลอปรุง ก็ให้เป็นเรื่องของมัน เราก็เฉย อยู่เหนือ
 ความรู้สึก เต็มของมันก็ดับไปเอง แต่ส่วนมากจะเป็นเรา
 รู้สึก มีความเป็นเราเข้าไปแล้ว นั่นแหละเกิดแล้ว
 ภพชาติ ความยึดมั่นถือมั่น ได้เกิดแล้ว

ขณะที่ไม่เห็นความรู้สึกนั้นแหละเรียกว่าเปลอ
 แล้ว เรียกว่าลืมหืมแล้ว ต้องให้เห็นตัวเองอยู่ตลอดเวลา
 ต้องฝึก จะพ้นทุกข์ได้หรือไม่ ก็อยู่ตรงที่ฝึก
 มากหรือน้อย ถ้าเห็นตัวเองอยู่ตลอดเวลาไม่เปลอเลย
 ก็ไม่ทุกข์เลย ทุกข์จะเกิดไม่ได้ ขอให้รู้ความรู้สึกจริงๆ
 หรือขณะนี้จะสัมผัสก็ได้ พอรู้ตัวก็ไม่มี ความทุกข์
 เลย เกลี้ยง ไม่มีอะไร ไม่มี ความยินดียินร้าย หายใจ
 เข้ายาวๆ เราจะเห็นชัด หายใจเข้ายาวๆ นี่ตรงนี้ คือ
 วิธีทบทวนให้รู้ปัจจุบัน





๗

จิตกลิ้ง

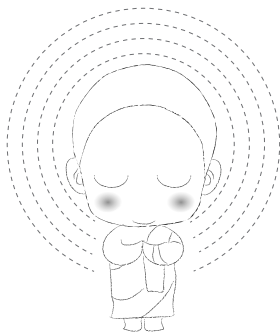


ถ้าจบกิจจริงๆ แล้ว ถึงมันจะผลอบ้างก็ไม่เกิด
อะไรขึ้น เกิดอะไรไม่ได้ มันไม่มีอะไรจะเกิด ไม่มี
อะไรดับ เพราะเราเคยชินต่อปรากฏการณ์นี้แล้ว
เข้าใจแจ่มแจ้งแล้ว แต่ส่วนมากเราจะไม่ค่อยผลอ
หรือ เรารู้อยู่ มันจะผลอไม่ได้ มันจะเป็นของมัน
เอง มันจะเห็นของมันอยู่อย่างนี้

แต่จะจบกิจหรือไม่ เราก็เห็นจิตตามว่ามันเป็นไป
เราเห็นจิตของเรามันเป็นไปอย่างไร มันไม่มีไป ไม่มีมา



ไม่มีเกิด ไม่มีดับ แสดงว่ามันจบ ไม่มียินดียินร้าย
ไม่รับรองหรือปฏิเสธ ไม่มีขัดแย้ง ไม่มีอะไรในจิตเรา
มันจะบริสุทธิ์ มันจะเกลี้ยง จบหรือไม่จบอยู่ตรงนี้
ก็แค่นี้เอง เราจะไปทำอะไร ก็ในเมื่อไม่มีอะไรเกิดขึ้น
เกิดอะไรไม่ได้ เพราะจิตมันมีความรู้





ต้องไม่ลืมเก็บจิตเราตลอดเวลา

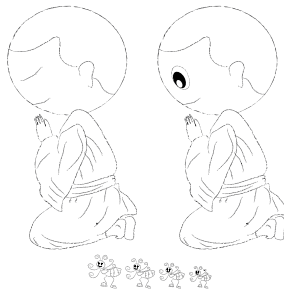


แม้ในขณะที่ต้องมีปฏิกริยาต้องพูดคุยกับผู้คน หรือเราจะทำอะไรก็ทำไป แต่เราก็**ไม่ลืมที่จะเห็นจิตเรา เห็นความรู้สึกของเรา** เพราะเมื่อเราเห็นความรู้สึก จิตของเราจะว่าง เราจะ**ต้องไม่ลืมอันนี้** เราจะฝึกให้รู้้อย่างนี้ เห็นจิตเห็นใจตลอดเวลา

ยืน เดิน นั่ง นอน ไปไหนมาไหน ก็เห็นจิตสงบอยู่ จะทำงาน ก็เห็นความสงบอยู่ ปกติอยู่ เราจะพูดจะคุย กิน เคี้ยว ดื่ม เข้าห้องน้ำ จะทำอะไร



ทุกอย่าง มันเห็นจิตจนไม่ลืมจิตเลย แล้วมันจะผิต
 ปกติเมื่อไรหรือผิตปกติอย่างไร เราก็จะรู้ได้ทันที
 ถ้าผิตปกติ ก็เรียกว่าผิตปกติแล้ว เราก็จะรู้วิธี เพื่อที่
 จะไม่ให้จิตผิตปกติ เรียกว่า เราประดับประคอง
 รักษาจิต อันนี้หมายถึงว่า ฝึกใหม่ๆ เราก็ต้องประดับ
 ประคองไปก่อน ต้องคอยดูไว้ แต่ถ้ารู้แล้ว ชำนาญ
 แล้ว มันจะเป็นไปเอง ปล่อยให้มันเป็นไปเอง แต่เรา
 คอยรู้ มันจะรู้ของมันเอง





๙

จับจุดจากชีวิตจริง

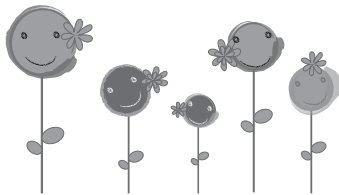


การเก็บอารมณ์โดยการไม่พบไม่พูดกับใคร
ไม่ใช่เรื่องจำเป็น ให้เราดูจิตตอนที่กำลังพูดคุยนั่น
แหละ ให้สังเกตเปรียบเทียบดูเวลาที่เราเห็นจิตตลอด
เวลา โดยไม่มีความคิดเห็น เราจะเห็นจิตที่สงบอยู่
แต่เวลาที่เผลอไป จิตมันเป็นอย่างไรก็ต้องให้เห็น
ความแตกต่าง **จับจุดตรงที่ถ้าเผลอมันจะเกิดกิเลส**
มีความผิดปกติ และความไม่สงบก็จะตามมา





ถึงแม้ว่าการพูดคุย จะมีโอกาสหลุดและพลาดมากกว่าที่จะเก็บอารมณ์อยู่คนเดียว แต่การฝึกกับของจริงจะดีกว่า ที่ผมปฏิบัติมาก็ไม่เคยเก็บอารมณ์และไม่เคยสอนแนะให้ใครให้เก็บอารมณ์ด้วย ผมจะให้ดูของจริง เพื่อให้เราอยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตจริง ให้มันตื่นเนื้อตื่นตัวแข็งแรงไว้ ให้มันคล่องแคล่วว่องไว ตื่นจิตตื่นใจเข้าถึงความรู้สึกความตื่นก็เลสอะไรก็เข้าไม่ได้ เมื่อเราพลิกจิตตื่นโพลงรู้ตัวอะไรจะเข้าได้ พอเราดูจิตมากๆ เข้า อารมณ์อะไรเข้ามา มันจะผลึกออก





๑๐

ใช้ปัญญาสอดส่องมองดูจิตไว้

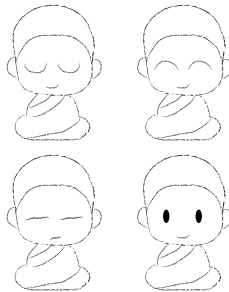


ขณะที่เราจะพูด จะคุย ก็พยายามดูจิตไว้ ดูซึ่
 ความรู้สึกเป็นยังไง คอยดูไว้ อย่าให้มีความคิดอะไร
 อย่างไม่มีเจตนาอะไรๆ ให้จิตเฉยๆ ไว้ อย่างตอนนั้นฟัง
 อยู่ ก็ฟังเฉยๆ จะพูด จะคุย ก็ยังพูดคุยอยู่ แต่เรา
 ยังเห็นจิตเราสงบ ในจิตเราไม่มีอะไร พูดคุยกับใคร
 ก็ได้ แต่ในจิตเราไม่มีอะไร **คำว่าไม่มีอะไร คือมัน**
ไม่มีทุกข์ ไม่ยินดียินร้ายอะไร ถ้าระหว่างนั้นมีความ
 คิดความปรุงเกิดขึ้นเมื่อใดเราก็จะรู้ทันที เพราะเรา
 คอยระวังอยู่ มันก็จะเกิดไม่ได้ อันนี้หมายถึงฝึกจาก



ของจริง อย่าไปเก็บอารมณ์ มันไม่มีอะไร

แต่ถ้าจะเก็บอารมณ์ เราก็เก็บโดยการมาเดิน
จงกรมดีกว่า สร้างจังหวะเน้นเรื่องดูการเคลื่อนไหว
ไม่ต้องฝึกสมถะ เรายกขึ้นสู่วิปัสสนา ใช้ปัญญาแล้ว
เอาปัญญาดูจิตนั่นเอง โอ สงบอยู่ จิตสงบ ไม่ใช่
เราสงบ แต่ส่วนมากถ้าฝึกสมถะมา จะเป็นเราสงบ
แล้วก็เพลิน ไม่อยากรู้อะไร พออะไรมากระทบก็
เลยดูไม่ทัน





๑๑

รู้จักกัน รู้กัน รู้แก่



**วิปัสสนาต้องเห็นตามความเป็นจริง มันไม่ต้อง
ไปสร้าง ไม่ต้องไปทำ ใช้ดูเอา มีอะไรเกิดขึ้นก็ดูให้
รู้ว่า อ้อ เป็นอย่างนี้เอง เฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย หรือ
บางที อ้าว เผลอไปคิดปรุงจนเกิดโลภะ โทสะขึ้นมา
เราก็เห็นว่าจิตมีความผิดปกติแล้วนะ เราก็ดูเฉยๆ
ให้รู้ว่า อ้อ นี่ทุกข์ ทีหลังเราก็คอยระวังไว้ ไม่ให้
เผลอคิดปรุงอีก**





เพราะเราต้องการจะดับทุกข์ ไม่ให้มีทุกข์เกิด
เราจะดูเพื่อให้รู้จักความเป็นจริงตรงนี้ ต้องรู้เท่าทัน
รู้จักัน รู้แก่ ความทุกข์จะเกิดไม่ได้ ถึงรู้ไม่ทันก็ยิ่ง
พอแก่ได้ โดยให้รู้จักเปลี่ยนอารมณ์หรือคลายออก
ถอนออก แล้วกลับมาดูความรู้สึก





๑๒

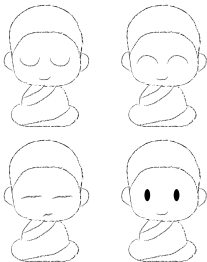
จิตที่มีวิหารธรรมหล่อเลี้ยง



หายใจเข้ายาวๆ รู้ว่างๆ เกลี้ยงๆ หัดตรงนี้
อ้าว...ถ้าเผลอไปก็ระวังอีก จะเดิน จะก้ม จะเงย ให้
เห็นความรู้สึกตลอดเวลา ตาดู หูฟังเสียง จะพูด
จะคิด จะทำ ไม่ลืม ไม่เผลอ **ไม่ต้องไปเก็บอารมณ์
หรืองดพูด ดำเนินชีวิตให้มันกลมกลืน ให้มัน
เชื่อมโยงกับโลกเหมือนเดิม ยังรู้ ยังเห็นอะไรได้
ทั้งหมด โดยไม่ต้องตัดขาดจากอะไร เพราะถ้าไป
ตัดมัน เราก็จะต้องกลับไปฝึกตรงนั้นใหม่อีก เราฝึก
กับของจริงไปเลยจะดีกว่าเร็วกว่า**



วิธีง่ายๆ ก็ให้เราสบายๆ หายใจเข้าออกเป็น
 ยั้งไป ปลอดภัย โลงอก โลงใจดีใหม่ จิตใจเราดีใหม่
 ถ้าจิตเราดีก็ยิ่งอยู่กับตัว มันจะไม่เปลว **จิตจะมีที่อยู่**
เรียกว่า วิหารธรรมหล่อเลี้ยง เป็นเครื่องอยู่ของตัวเอง
 หายใจยังงี้ให้มันอึดมอกอึดใจ ให้มันพอดี ไปไหน
 มาไหนก็เบาเนื้อเบาตัว จะเห็นอยู่ว่าจิตอยู่กับตัว ไม่
 ไปไหน โดยไม่ต้องไปอาศัยอะไร ไม่ต้องไปขง้อ
 ความมี ความเป็นอะไร **จะทำงานทำการอะไร เรารู้**
หน้าที่ที่กัไป ทำแล้วจิตก็ไม่มีอะไร รู้ว่าต้องทำอะไร
ก็ทำ แต่ทำแล้วก็วาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร





๑๓

เพียงแค่ว่าเห็นความรู้สึกให้ได้

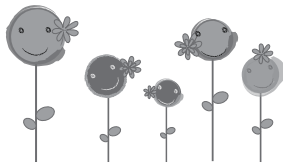


แต่ก่อน ผมก็เคยทำความสงบแบบที่นั่งให้หนึ่ง
มันก็มีความเป็นปกติอยู่ได้นานเหมือนกันนะ แต่
คล้ายๆ ว่ามันไม่เกิดปัญญา คือเราจะไปติดใจอยู่
กับความสงบ ที่นี้พอไปอยู่กับคนอื่น เราก็จะรู้ว่า
เราไม่ค่อยสงบเลย หลงโทษคนนั้นคนนี้ ว่าเขามา
ทำให้เราเสียความสงบ ก็เลยอยากให้คนอื่นสงบๆ
กันหน่อยที่เรายังสงบได้เลย





แต่ตอนนี้ไม่เป็นอย่างนั้นแล้ว จะอยู่ที่ไหน
 อยู่กับใคร เราจะดูความรู้สึกเราได้หมด ไม่ต้องไป
 เรียกร้อง ขอร้องให้ใครต้องอย่างนั้นต้องอย่างนี้
 ก่อนนี้เราจะเรียกร้อง ต้องการให้โลกมันเรียบร้อย
 เป็นระเบียบตามแบบที่เราชอบ เราเป็นไปเพื่อที่จะเอา
 มีแต่เราจะเอาจะเป็นเพราะมันยังมีอัตตา โทษคนนั้น
 คนนี้ เดี่ยวนี้ไม่โทษใคร พอเรารู้ตัว มันก็ไม่มีอะไร
 ไม่เรียกร้องแล้ว อะไรก็ได้แล้ว **ผมมาเข้าใจ เกิด**
ปัญญาว่า อะไรๆ มันก็เป็นของมันอย่างนี้ รู้จัก
ธรรมชาติตามความเป็นจริง มันก็ไม่มีตัวเรา เพียง
แค่เราเห็นความรู้สึกให้ได้ แค่นี้เท่านั้นเอง





๑๔

ข้อสำคัญต้องเพียร



ตามดูความรู้สึกไปเถอะ มันจะจางไปเรื่อยๆ
รู้สึกตัวอยู่อย่างนี้ มันก็จะเห็นความจางคลาย
นี่...เราก็เห็นได้ว่าจิตไม่ไปติดไปยึดความรู้สึก ไม่ไป
ผูกพันไปหมกมุ่นกับอะไร จิตก็ว่าง ว่างจากความ
ผูกพัน เหยยะ ไม่มีอะไร ไม่ยินดียินร้าย เพียรดูไป
เรื่อย ค่อยๆ ดูไป ตอนนี้เป็นเป็นยังไง ไม่ให้มันเป็น
อย่างนั้นเพราะอะไร เราก็เข้าใจขึ้นเอง ให้เรารู้ว่าทุกข์
ค่อยๆ หดไป ข้อสำคัญต้องเพียร ต้องรีบทำให้
มันจบ ต้องเพียรเพื่อจะรู้จัก รู้ใจ รู้เท่ารู้ทัน เพียร



เพื่อรู้ร่างกาย ทางใจ รู้นอก รู้ใน

ตามดูความรู้สึกแต่อย่าตามดูความคิด เพราะถ้าตามดูความคิด ก็จะทำให้เกิดมีความคิดมากมายหลายเรื่องไม่จบไม่สิ้น เราก็ต้องมาฝึก อย่านำให้มีความคิด ความเห็น

วิธีฝึก ก็เดินจงกรม หายใจเข้า หายใจออก ให้เห็นความรู้สึก ไม่มีความคิดเห็น ขยับเนื้อ ขยับตัวเรา จะดูกายดูอะไรก็ยิ่งเห็นว่าจิตของเรา ไม่มีความคิดเห็น ดูให้รู้เท่าทันอย่างนี้ มันจะคิดไปไม่ได้ ฝึกนี้ยังต้องใช้เวลานานะ ไม่ใช่รู้แค่นี้ ต้องทำให้ต่อเนื่องจริงๆ ผมต้องใช้เวลาดั้ง ๖-๗ ปี





๑๕

ต้องเห็นอาการจริงๆ
ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา



ที่เรายังเห็นจิตมันเล่นเข้าเล่นออก เป็นเพราะ
ไม่ฝึกให้ตลอดเวลา ทีนี้ก็ต้องพยายามให้มันเห็น
ความรู้สึกไว้ตลอดเวลา อันนี้ก็ต้องรู้เอง ฝึกอย่างนี้
เรื่อยๆ จนมันอยู่ตัว **ที่จิตยังมีเล่นไปมาเพราะยัง
ฝึกไม่อยู่ตัว** เราก็พยายามฝึกยังงี้ให้มันอยู่ตัว
เท่านั้นเอง พออยู่ตัวแล้วก็จะเข้าใจเองว่า มันจะ
ไม่มีตัวเราของเรา มันจะแยกของมันออกให้เรา
เห็นได้



เราก็ต้องเอาหลักของพระพุทธเจ้าที่ว่า ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ความจริงแล้ว สิ่งที่เราดูเราเห็นล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หนอยุ่ไม่ได้ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน เป็นเพียงอาการเกิดดับเท่านั้น เกิดแล้วมันก็ดับ เห็นอาการของมัน เห็นปฏิจสุมุขบาทว่ามันเชื่อมโยงกัน อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป คือเห็นตัวของมันเองเป็นอนิจจัง ทุกข์ เมื่อเห็นอย่างนี้ได้จึงเห็นอนัตตา

อันนี้ไม่ใช่เรื่องที่จะเห็นกันได้ง่ายๆ ต้องเกิดจากการใช้เวลาพิจารณา ดู ไม่ใช่เราไปคิดเอานึกเอา เราต้องเห็นอาการของมันจริงๆ ไม่ใช่เป็นการคิดหรือการคาดคะเนหรือว่าเราไปอ่าน ไปฟัง เขาว่ามาแล้วเราจำเอามาปรุง จนเห็นตามที่เขาพูด





๑๖

ฉลาดขึ้นในแต่ละครั้ง
ที่เห็นความเป็นจริง



การเห็นอาการเกิดดับแบบนี้ จะเกิดหลายรอบ และแต่ละครั้งที่เราเห็นความเป็นจริง เราก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลง เราจะฉลาดขึ้น เข้าใจอะไรๆ ขึ้น มันจะเลื่อนจิตของเราให้สูงขึ้นทีละน้อย จนถึงที่สุด เห็นอะไรก็อ่านออกหมดโดยไม่ต้องคิด

ที่แรกตอนที่ยังไม่ถึงที่สุด ก็ยังต้องค่อยๆ อ่าน แต่พอมันจบ มองปุ๊บก็เห็นว่าอะไรเป็นอะไร ไม่ไปยึดติดในร้ายอะไร มันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เรา



ต้องหลุด ต้องพ้นอะไร พอรู้ความจริง พอเห็น
ความจริง มันก็ไม่มีอะไร ทุกสิ่งเป็นธรรมดา คือ
เห็นเป็นธรรมดา

ตอนที่มันเบาบางลง มันก็ไม่เห็นขาด แต่พอ
มันจบ มันเห็นขาดจริงๆ มันหลุดออกจากกัน จะ
เห็นความหลุดกระทบต่อกัน กระทบกันมันไม่มีอะไร
เกิดขึ้น ไม่มีอะไรดับ แม้จะมีทั้งเหตุมีทั้งปัจจัย
มีอะไรพร้อมหมด แต่มันเกิดไม่ได้ทั้งหมด ก็เห็น
ที่จิตเรา ไม่ได้ไปเห็นที่ไหน





๑๓

มีอายตนะแต่เชื่อมไม่ถึง



ต้องค่อยๆ เห็นไป ก็อย่างที่บอกต้องใช้เวลา
 ผมก็ยังต้องใช้เวลาดั้ง ๖-๗ ปี นับจากขณะที่
 พอเริ่มเห็นจิตอย่างนั้นะ เห็นแล้วเราก็ต้องมาเจริญ
 อันนี้แหละ เราต้องมาฝึกให้เห็นจิตอยู่อย่างต่อเนื่อง
ดูความรู้สึก จะไปไหน มาไหน ก็ต้องให้เห็นความ
รู้สึกอยู่ตลอดเวลา พอเห็นความรู้สึกเราก็จะรู้ได้ว่า
 มันว่าง มันไม่มีอะไร แต่ที่นี้พอมันจะมีอะไรเกิดขึ้น
 ก็รู้ทันทีว่า อ้าว เราปล่อยไปแล้วนี่ เราจะเข้าใจตรงนี้
 แล้วจะยิ่งประคับประคองไว้ให้ไม่ปล่อย รู้ว่าจะทำ



อย่างไรจึงไม่เปลว เราจะเห็นได้ว่าขณะที่เรารู้สึกกับ
เห็นความรู้สึก มันต่างกันอย่างไร

ต่อจากนั้นก็มาทดลองทำไปจนให้มันหลุด
จากกัน หลุดออกจากความรู้สึก เมื่อหลุดแล้วจะ
เป็นยังไง ทำยังไงมันก็ไม่เกิดอีก เกิดไม่ได้ มันจะ
ไม่ไปเชื่อมกับอะไรอีกแล้ว แต่ขณะที่ยังติดกันอยู่
ขณะที่ยังเชื่อมอยู่ การจะให้มันขาดออกจากกัน
ก็ต้องคอยประคับประคอง จนให้มันเห็นถึงที่สุด
ของมัน มันจะขาดออกจากกัน เหมือนเชือกที่ซึ่ง
สองข้าง ตัดตรงกลางแล้วจะมาต่อกันอีกไม่ได้ มี
อายตนะแต่มันเชื่อมไม่ถึง เราจะเห็นได้ที่จิตเรา ว่า
อายตนะมันเชื่อมไม่ถึงกันอย่างไร ไม่ใช่ฟังจากคำพูด
เราต้องเห็นที่จิต





๑๘

กำขาคินี้...

ให้เป็นมหาชาติของเรา



สำคัญที่สุดเลยชีวิตเราเกิดมาทำไม...ก็เกิดมา
ให้รู้จักอันนี้ไง ถ้าไม่รู้จักเรียกว่าเสียชาติเกิด ฉะนั้น
ชาตินี้ของเราเรียกว่ามหาชาติ ไม่ต้องรอนำเพ็ญชาติ
หน้าหรือก เอาให้มันได้ชาตินี้เดี๋ยวนี้เลย เห็นเดี๋ยวนี้
ก็ไม่มีแล้วใช่ไหม ถ้าเราเห็นอย่างนี้เรื่อยๆ ก็เห็น
ปัจจุบัน อย่านึกถึงเรื่องอดีต อนาคต ปล่อยให้หมด
แล้วจะไม่มีความคิดอะไร รู้ก็รู้แต่จิตแต่ใจ ไม่ได้รู้
อะไรอื่น ไม่ได้จำอะไร เกลี้ยง ไม่มีอะไร ไม่มีสัญญา
อารมณ์อะไร ความรู้อะไรในจิตไม่มี เขาเรียกว่าว่าง



ว่างจากอะไร ไม่มีอะไร

เห็นจิตของเรา ดูจิตในจิต คือสติปัญญาอัน
อันเดียวกันนั้นแหละ เห็นกายเห็นเวทนามักต้องขณะ
เดียวกัน เห็นทั่วถึง ดูได้ทั่วถึง เรากำลังนั่งดูทั้งตัว
เห็นได้ใช่ไหม ดูใจก็เห็นด้วยกันทั้งใจทั้งกายนี้
คำว่าทั่วถึง รู้ทั่วถึง เห็นทั่วถึง ให้มันถึงจริงๆ

ไม่ว่าวิธีของใครสายไหนก็แล้วแต่ ที่สุดของ
ที่สุดต้องมารู้แบบนี้ก็แล้วกัน อย่าไปบอกว่าสาย
ไหนได้ สายไหนไม่ได้ จะเป็นสายไหนก็ตาม มันก็
ไม่ใช่ว่าจะรู้ได้ทุกคน ถ้าไม่รู้ให้ถึงอย่างนี้มันไม่มีทาง





๑๙

ระวังคำว่า “พิจารณา”

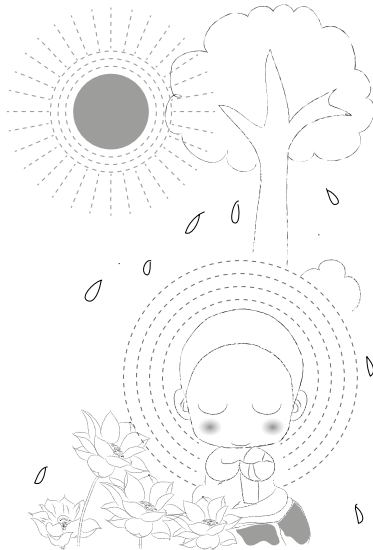


ที่ว่าพิจารณาให้เกิดปัญญา นี้ บางทีต้องระวัง
อย่าเอาคำว่าพิจารณามาพิจารณาก็ มันจะเลย
เป็นสังขาร ในขณะที่เราเห็น การที่เรารู้อะไรเป็นอะไร
ในนั้นเสร็จ นั่นคือพิจารณาแล้ว พิจารณา คือเรา
เข้าไปเห็นนั่นแหละ เพราะเราก็จะรู้อะไรเป็นอะไร
มันเสร็จอยู่ในตัว

ผมจะไม่พูดให้ใครไปพิจารณา เพราะผมเคย
โดนกับตัวเองมาแล้ว พิจารณาจนมันไหลเลยไป



เป็นกระดุก อะไรต่ออะไร มันกลายเป็นความคิดไป
แล้วบางที่มันซ้อน แล้วคนก็ไม่รู้ด้วย มันไปไกลเลย
รู้กับไม่รู้ต่างกันมากนะ อย่างพิจารณาอสุภะ ถ้ารู้
ก็พิจารณาอสุภะเพื่อให้จิตใจสงบ แต่ถ้าไม่รู้ก็จะไป
พิจารณาอสุภะเพื่อให้เกิดปัญญา คนก็ต้องเข้าใจให้
มันถูกด้วย





๒๐

ข้อสำคัญต้องเห็นตัวหลุดตัวพัน

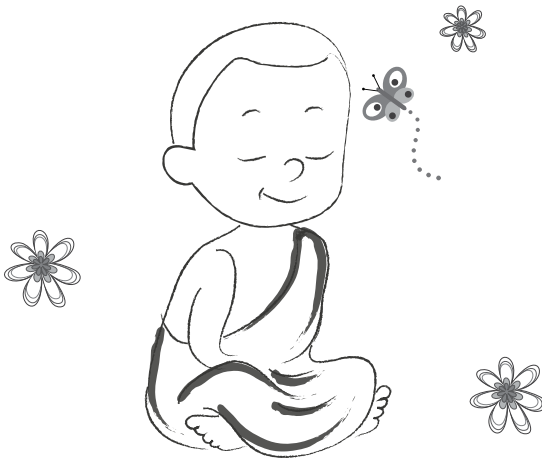


ก่อนนี้ที่เราต้องใช้กรรมฐาน ๔๐ ผมทำถูก
ทีไหนล่ะ รู้สึกว่ากรรมฐานทำไมมันยุ่งยากอย่างนี้
ผมเสียเวลาดั่งลิบกว่าปี ทำได้แค่พอฟังเขารู้เรื่องบ้าง
เท่านั้น ผมก็คิดว่าผมรู้ ผมเข้าใจ ทุกข์ก็เบาลงนะ
แต่ว่ามันไม่ใช่ มันไม่หลุดไม่พัน

เราก็เลยศึกษาอะไรต่ออะไรไปเรื่อย จนได้มา
ฝึกการเจริญสติอันนี้ **ข้อสำคัญต้องเห็นตัวหลุด
ตัวพัน คำว่าวิมุตติกับคำว่าสมมติ ส่วนมากคนจะ**



ไปติด แต่เราไม่ติดอะไร จิตไม่ติดอะไร ไม่ใช่แค่
คิดเอา นึกเอา ว่าเราไม่ยึดติดอะไร แต่คือเห็นจิต
ของเรามันหลุดจากอะไรๆ มันไม่ติดมันไม่ยึดอย่าง
นี้เอง ไม่ใช่เรานะ ไม่ใช่เรา ไม่ติดไม่ยึดนะ แต่เห็น
ความรู้สึกของเรา ไม่ติดไม่ยึด เห็นไหมว่าลึกซึ้ง





๒๑

ให้เห็นเป็นพुरु้กับสิ่งที่ถูกรู้



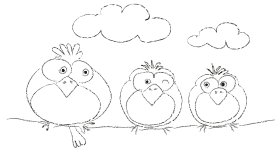
ต้องทำให้ต่อเนื่อง มีสติให้ต่อเนื่อง ให้เรารู้ตัวไว้ พอรู้ตัวแล้วก็ต้องดูว่าสงบหรือไม่สงบ ในจิตมีอะไรใหม่ ปกติใหม่ **ต้องเขียนตลอดเวลา มันไม่เที่ยง** เบ็บเดียวเปลี่ยนแล้ว มันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ดูไม่ทันมันเลย มันเร็วจริงๆ โอ้โฮ มีแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

จ้ะ...เราต้องคอยเช็คตลอดเวลาใช่ไหม ทำจนเห็นตลอดเวลา ต้องดูให้เห็นตลอดเวลา ถ้ามัน



ยังไม่เห็นตลอดเวลา เราก็ต้องฝึกจนมันเห็นตลอดเวลา
 เวลา อย่าไปทำอย่างอื่น ต้องให้เห็นความรู้สึกอยู่
 ตลอดเวลา สบายก็ได้ ไม่สบายก็ได้ มันไม่สบายก็
 รู้ว่าไม่สบาย ก็เฉยๆ ไว้ อย่าให้เป็นตัวเรารู้สึก จะ
 กลายเป็นว่ามีตัวเราเข้าไปตั้ง

กายเราไม่สบายหรือใจเราไม่สบาย เราก็รู้ได้
 เดียวนี้ไม่สบายเราก็รู้ว่าไม่สบาย เราดูเฉยๆ ให้เห็น
 เป็นสองสิ่ง คือ สิ่งที่ถูกรู้ กับ ผู้รู้ ให้เห็นอย่างนี้
 ไม่ใช่ว่าเป็นเรารู้สึก อย่างนั้นมันมีเราเข้าไปตั้ง





๒๒

ดูไปเรื่อยๆ เข้าใจไปเรื่อยๆ
จิตจะเลื่อนชั้นเอง



ถ้าจบกิจแล้ว...ที่เคยไม่สบายใจก็จะไม่เป็น เพราะที่ไม่สบายใจ แสดงว่ายังไม่หมดสงสัย เมื่อหมดสงสัย มันจะไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ ไม่มีหรือความหงุดหงิดฟุ้งซ่าน จิตจะเรียบร้อยเป็นปกติ แต่เรื่องนี้อย่าไปมุ่งเอาอย่างอื่น อย่าไปติดตำรา อย่าไปคิดว่าเป็นพระอรหันต์ เป็นพระอนาคามี หรือเป็นอะไร ทั้งไปให้หมด เอาที่ตัวจริงๆ มันไม่ใช่เป็นอะไร ให้เห็นธรรมชาติอย่างเดียวพอแล้ว เห็นความไม่มีทุกข์ก็พอแล้ว ขอให้เราดูอย่างนี้ไปเรื่อยๆ



เราจะเข้าใจไปเรื่อยๆ จิตจะเลื่อนขึ้นไปเอง ไม่ต้อง บังคับ มันก็เลื่อนไปเอง

ที่ทำกันมานี้ ผู้ที่ถึงความเป็นธรรมชาติมี
ไม่มากหรอก คือมองแล้วคนไม่จริงจัง คนที่จริงจัง
ก็ทำไม่ถูกไม่ตรงทาง ถ้าทำไม่ตรงแล้วไม่มีทาง ก็
อาจจะให้เขาพอลายทุกซิปได้บ้าง แต่ที่ถึงที่สุดจริงๆ
จะมีน้อย ที่ไม่เยอะเพราะบางทีก็มีเหตุหลายอย่าง

แต่เอาเถอะ เราดูเรารู้ที่ตัวเรานี่แหละ ไม่ว่า
อะไรทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องมาเห็นที่ตัวเราเท่านั้น
เราทำไปแล้วเราจะเข้าใจ เราจะอ่านออก พอจิตเรา
สงบเป็นปกติ ให้เข้าถึงความปกติจริงๆ มันเห็นชัด
เหมือนน้ำที่ใส จะมีอะไรก็เห็นชัดหมด เห็นหมด
แล้วถึงตอนนั้น มันจะหมดสงสัย มันเห็นอะไรหมด
รู้อะไรเป็นอะไร เลยหมดสงสัย



๒๓

ทุกข์ทั้งปวง...

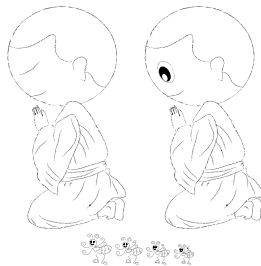
เกิดจากความคิดปรุงแต่ง



ไม่ต้องตามดูความคิดนะ ดูความรู้สึกผมว่า
ตรงที่สุดแล้ว มันก็รวบให้เราเห็นหมด พอเราเห็น
ความรู้สึก เราก็จะเห็นได้ว่ามีความคิดหรือไม่มี แต่
ถ้าไปดูความคิดเราจะไม่เห็นความรู้สึก แล้วก็ไม่
เห็นความคิดด้วย ไม่มีทางเห็นทั้งสองอย่าง มีแต่จะ
ไหลไปกับความคิด เราไม่มีทางตัดความคิดได้ทัน
หรอก แต่พอเห็นความรู้สึกมันจะตัดความคิดไป
ในตัว มันไม่ต้องไปตัดความคิดหรอก เพราะเห็น
ความรู้สึกแล้ว ความคิดมันเกิดไม่ได้เลย



ถ้าไปตามดูความคิด ก็willเห็นความคิดไหล
 ไปมาอยู่อย่างนั้นเอง จะตัดไม่ได้ ดูความรู้สึกนี้
 แน่นอนกว่า ให้เห็นไปเลยว่ามีอะไรอยู่เดี๋ยวนี
 ความรู้สึกไม่มีความคิดเห็นเลย เราดูความรู้สึกอยู่
 โดยไม่เพลอ พอความคิดเข้ามาบีบ เราก็เห็นก็รู้ได้
 ทันที ถึงที่แรกเราอาจจะเพลอไปบ้าง แต่ดูไปเรื่อยๆ
 เราจะชัดขึ้นๆ เข้าใจขึ้น จะเรียนรู้ว่าความทุกข์ทั้งปวง
 เกิดขึ้นเพราะความคิดปรุงนี้เอง ความคิดปรุงนี้แหละ
 จิตตสังขาร จะดับสังขารก็ต้องดับที่ความคิดนี้แหละ





๒๔

เอาผลกันเลย



การดูจิต...ไปดูที่ความคิดแบบในตำราไม่ได้
ผมทำมาแล้วจึงมาเห็นอันนี้ว่า **ดูจิตต้องมาดูความรู้สึก** ผมจึงพูดไม่เหมือนในตำรา แต่ว่าตรง **เอาผลกันเลย** ผมเห็นมากับตัวเองว่า **ดูยังไงถึงจะเห็นอันนี้ชัด ถึงจะตัดมันได้ ควบคุมความคิดอันนี้ได้**

เดี๋ยวนี้แม้เราจะพูดคุย จิตเราก็ไม่มีความคิดเห็น พูดอยู่แต่จิตเราเฉยๆ นะ พูดไปตามภาวะแต่จิตพัก **ไม่ได้คิดอะไร** ความรู้สึกพักอยู่สงบอยู่



หายใจเข้า หายใจออกให้มันกลมกลืนยิ่งขึ้น ประคับ
ประคองให้มันดียิ่งขึ้น จิตพักอยู่หยุดอยู่ ถึงเราจะ
ทำการทำงาน จิตเราไม่ต้องไปทำ ไม่มีความรู้สึก
ว่าเราต้องทำอะไร





๒๕

อยู่กับความมีเรา...มานานพอแล้ว



การปฏิบัติก็คือการศึกษาพิจารณาแล้ว ที่ใช้
คำว่าพิจารณาก็คือการที่เราตามดูตามรู้นั้นแหละ
ที่จริงมันไม่ใช่การพิจารณาอย่างที่คนเข้าใจ แต่มัน
เป็นการเห็นใช่ไหม เดียวนี้เห็นได้ไหม เราเห็นความ
รู้สึกใหม่ รู้สึกสงบหรือไม่สงบ เมื่อมันไม่สงบเราจะ
ให้มันไม่สงบอยู่อย่างนั้น หรือเราปรับให้มันสงบได้
ใช่ไหม นี่ เรียกว่าเราทำจิตของเราได้ แรกๆ ยังต้อง
ทำอยู่ ต้องทำงานเรารู้ทันจริงๆ ก็จะไม่ต้องทำอีก
แต่มันจะเป็นไปเอง



ก่อนนี้เราไม่เคยเห็นความรู้สึก ก็เพราะมันมีความเป็นเรา เป็นที่เราทำ ปฏิบัติธรรมก็เรานั้นละ ก็เลสมันแย่งทำไปหมด แต่พอเรามาดูความรู้สึกความเป็นเรามันก็หยุดหมด มันไม่มีเรา คนที่ไม่ได้ดูจิตจะคิดว่า เอ๊ะ ไม่มีเราได้ไง นั่นเพราะเขาอยู่กับความมีเรา เขาติดเรา อยู่กับความมีเรามานาน แล่นนาน

