

พระอาจารย์ครรชิต
อภิญโญ



ย้อน
มาดูใจ



ย้อนมาดูใจ

พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน



ย้อนมาดูใจ



พระอาจารย์ครรชิต อภิภูวโน

.....

Facebook : WSอาจารย์ ครรชิต อภิภูวโน



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือลำดับที่ ๓๕๙

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมืองจังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพประกอบ เซมเบ้

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง ถอดคำบรรยาย มาลินี

พิสุทธิอักษร ทีมงานชมรมกัลยาณธรรม

พิมพ์ แคนนา กราฟฟิก โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

Facebook : kanlayanatam

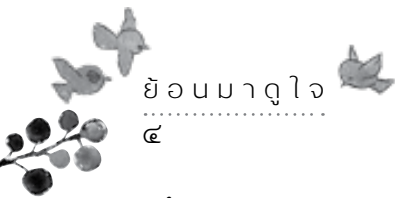
www.kanlayanatam.com

คำอนุโมทนา



หนังสือ **ย้อนมาดูใจ** เกิดจากการเรียบเรียงธรรมบรรยายที่แสดงไว้ที่ห้องประชุมพระเทพโมลี อาคารผู้ป่วยนอกชั้น ๔ โรงพยาบาลสมุทรปราการ เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๙ งานนี้จัดโดยชมรมกัลยาณธรรม ร่วมกับโรงพยาบาลสมุทรปราการ ในโอกาสนั้นได้พยายามเน้นเรื่องของการกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เพ้าทันความคิด ความปรุ่งแต่ง เพียงย้อนกลับมาดูใจ เพียรให้ต่อเนื่อง รู้จักโยนิโสมนสิการ หมั่นสังเกต ก็จะเข้าใจสัจธรรมของรูปนามนี้ไม่ยากนัก

ชมรมกัลยาณธรรมได้ขออนุญาตเรียบเรียงเป็นหนังสือ ขออนุโมทนาในความตั้งใจดีที่จะช่วยแผ่ขยายคำสอนที่สืบทอดมาจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผ่านพ่อแม่ครูบาอาจารย์มาจนถึงวันที่พระอาจารย์ได้ทำหน้าที่ผู้บอกทางตามลำดับมา หวังอย่างยิ่ง



ว่าเนื้อหาสาระของธรรมในหนังสือนี้ จะช่วยให้ทุกท่านได้เข้าใจทั้งกาย-จิต และธรรมชาติแห่งความไม่เป็นอะไรกับอะไรได้ตามสมควร เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ปราศจากมลพิษ และสามารถอยู่กับทุกข์ได้โดยไม่ต้องทุกข์ มีความสุขได้ง่ายขึ้น

ขออนุโมทนากับโรงพยาบาลสมุทรปราการและชมรมกัลยาณธรรมที่จัดกิจกรรมเผยแผ่ธรรมดีๆ เป็นที่พึ่งทางจิตใจแก่ประชาชนมาอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนขออนุโมทนาทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำธรรมทานนี้ออกมางดามชวนอ่าน ทำยสุด ขออานิสงส์แห่งธรรมทานและการปฏิบัติตามธรรมสมควรแก่ธรรม ที่ทุกท่านมีความตั้งใจอันดีมาอย่างต่อเนื่อง จงเป็นพลวปัจจัยให้ทุกท่านได้เจริญในธรรม เป็นอิสระจากพันธนาการในสังสารวัฏตามลำดับ จนถึงที่สุดแห่งทุกข์คือพระนิพพาน ทุกท่าน เทอญ

พระอาจารย์ครรชิต อภิณฺจโน

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



คำนำ

ชมรมกัลยาณธรรม



สังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก หรือความจริง ก็คือสิ่งล่อสิ่งเร้าให้เราต่างพาจิตใจเตลิดออกไป เป็นยุคสมัยแห่งความขาดสติและความฟุ้งซ่าน อยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น จนกลับมาหาตัวเองไม่เจอ นำพาความยุ่งยากวุ่นวาย สลับซับซ้อนของเงื่อนไขปัญหา ที่หาจุดจบแห่งความทุกข์ไม่ได้ สาเหตุเพราะเราไม่ย้อนกลับมาดูใจ

พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน เป็นครูบาอาจารย์ที่มีความมุ่งมั่นที่จะมาปลุกพวกเราทั้งหลายให้ตื่นรู้ด้วยการเท่าทันความคิด ผีกสติหรือตาในให้แจ่มแจ้ง เพียงการย้อนกลับมาดูใจของเราให้เป็นนิสัย ก็จะเห็นว่า ทุกอย่างเกิดแล้ว ล้วนเป็นแค่เรื่องที่ผ่านมา ผ่านไป มันไม่มีอะไรที่เราจะไปยึดถือ มันหมาย สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมแปรเปลี่ยนและดับสลายในที่สุด พระอาจารย์พาเราปฏิบัติให้เห็นจริง เรื่องสัจธรรมของรูปนาม ให้เรายอมรับว่า เราสามารถผ่านพ้นทุกสภาวะไปได้โดยไม่ต้องเจ็บตัว



ในโอกาสที่โรงพยาบาลสมุทรปราการ ร่วมกับ ชมรมกัลยาณธรรม ได้จัดงานอบรมปฏิบัติธรรม ส่งท้ายปีพุทธศักราช ๒๕๕๙ เมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม ที่ผ่านมา เราได้รับความเมตตาจาก พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน มาแนะนำย้ำเตือนเรื่องการเรียนรู้ ภายใจ ตามแนวทางที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่อดำเขียน สุวัณฺโณ เคยถ่ายทอดสืบเนื่องมา เป็นธรรมแท้ที่ทนต่อการพิสูจน์ และพระอาจารย์ครรชิตได้สืบสานปณิธานอย่างมั่นคง ขอกราบอนุโมทนาด้วยความเคารพศรัทธาพระอาจารย์เป็นอย่างสูง

ชมรมกัลยาณธรรมเห็นคุณค่าจึงขอโอกาสเรียบเรียงการแสดงธรรมในวันนั้นมาเป็นหนังสือ ทั้งได้รวบรวมงานแสดงธรรมของ พระอาจารย์ในวันปลงสรีระสังขารของหลวงพ่อดำเขียน สุวัณฺโณ งานธรรมเล่มนี้ได้รับความกรุณาจากศิลปินใจบุญ “เซมเบ้” วาดภาพ ปกและภาพประกอบให้ ทีมงานจิตอาสาทุกคนเต็มใจถวายงาน คุณภาพนี้เพื่อนอบน้อมเป็นอาจริยบูชาแด่ท่านพระอาจารย์ และหวังว่าทุกท่านจะได้รับประโยชน์ในธรรมแห่งความดับทุกข์นี้ทั่วกัน

กราบอนุโมทนาและขอบพระคุณทุกท่าน
ทพญ. อัจฉรา กลินสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

ย้อนมาดูใจ | ๑๑

- ๑๓ • เกรีน
 - ๑๙ • อิสรภาพที่แท้จริง
 - ๒๕ • ย้อนมาดูใจ
 - ๓๑ • เป็นแค่ผู้สังเกต
 - ๓๙ • สร้างตาใน
 - ๔๕ • ต้นทางชีวิต
 - ๕๑ • ปลุกธาตุรู้
 - ๕๗ • เสบียงของพ่อ
 - ๖๕ • ตอบคำถาม
 - ๗๕ • อนุโมทนา
-

หนึ่งขณะของความรู้สึกตัว
คืออริยมรรคมีองค์แปด | ๗๙



“ผมไม่ได้พูดเรื่องอะไรเลย
ผมพูดเรื่องความรู้สึกตัว
ผมพูดเสมอว่าให้กลับมารู้สึกตัว
ให้รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัว
ผมพูดอยู่อย่างนี้
ความรู้สึกตัวที่มันปรากฏขึ้นนี้แหละ
มันจะเฉลยทุกอย่าง
มันจะพาเราผ่านที่จะเห็นทุกอย่าง
อย่างที่เป็น แต่เราไม่เข้าไปเป็น”

หลวงพ่อดำเขียน สุวัณโณ





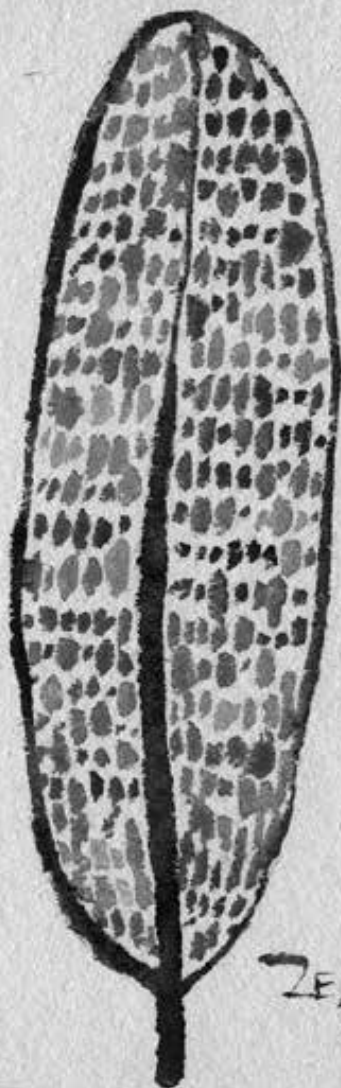


ย้อน มาดูใจ

แสดงธรรม

วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๙

ณ โรงพยาบาลสมุทรปราการ

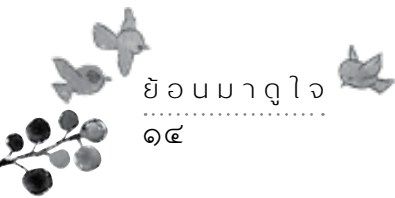


ZEM
BE

เกริ่น



ขอเจริญพรทุกๆ ท่าน นั่งกันตามสบายจะ พอดีพระอาจารย์ขึ้นไป
เชียงใหม่ตั้งแต่วันที่ ๑๙ แล้ว เพื่อที่จะไปทำภารกิจ การอบรมให้
กับผู้ต้องขังในเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงใหม่ แดนความมั่นคงสูง
(แดน ๘) เป็นแดนที่ต้องขังตั้งแต่ ๓๐ ปีขึ้นไปถึงโทษประหารชีวิต
อาจารย์ไปเพื่อชวนให้เขา **รักษาใจ** คนพวกนี้ไม่ได้ป่วยทางกายอะไร
แต่ว่าความเจ็บป่วยทางใจ สูงเนอะ เพราะการที่เขาต้องหมด
อิสรภาพ ต้องอยู่ในกรง (ในคุก) เข้าคุกนี้ไม่ได้เข้าง่ายนะ ใครว่า
เข้าคุกเข้ากันง่ายๆ ต้องมีความพยายามสูงมากๆ นะ ถึงจะเข้าคุก
ได้นะ กรรมมันก็เลยหนักเพราะมีความพยายามหนัก แต่มันไม่ใช่
สัมมาวายามะ มันเป็นมิจฉาวายามะ มันจึงกลายเป็นอย่างนั้น



ยาก! พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า “คนดี ทำชั่วได้ยาก ทำดีง่าย คนชั่วทำดียาก ทำชั่วง่าย” เราจะพาเขาทำดียังยากเลย ต้องทำเรื่องขอเข้าไป มันไม่ใช่ธรรมดาเนะ ต้องทำเรื่องขอ และกว่าจะได้เข้าโดนตรวจแล้วตรวจอีก ย่ามก็ไม่ให้อาเข้า โทรศัพท์ก็ไม่ให้อาเข้า ทุกสิ่งทุกอย่างเอาออกหมด แล้วมีตรวจคันอีก เป็นการตรวจที่แนบชิดมากที่สุดตั้งแต่พระอาจารย์เคยตรวจมา สนามบินก็ยังไม่ตรวจละเอียดขนาดนี้ รวมแล้วทั้งหมดกว่าจะเข้าไปสอนได้ ต้องผ่านประตู ๙ ชั้น คิดดูสิ ไม่ได้เข้าง่ายๆ เลย เข้ายากพอสมควร สิ่งหนึ่งที่เราเห็นในวันที่เราไปถึง ตาของเขามันเป็นตาของคนที่ได้มไปด้วยความทุกข์ ดวงตาคือหน้าต่างของดวงใจ แววความทุกข์ที่แสดงออกมาจากตาของเขา มันเห็นชัด เต็มไปด้วยความรู้สึกภายใน ความคิด ความทุกข์ในใจมันเยอะ พระอาจารย์ก็ถามเขาว่า อยู่ที่นี่เป็นไงนะ “เขาบอกโทษ ๓๐ ปีขึ้นไปถึงประหารชีวิตครับ” “งั้นชีวิตนี้มีอะไรจะเสียกว่านี้ไหม?” “ไม่มีแล้วครับ” เออ! ไม่มีก็ดีแล้ว งั้นช่วงเวลาที่อยู่กับพระอาจารย์ทั้งหมด ลองทုံมชีวิตมาหาพระอาจารย์ดูไหม? ในเมื่อมันไม่มีอะไรต้องเสียมากกว่านี้อยู่แล้วใช่ไหม ไปไหนก็ไม่ได้ หนีก็หนีไม่ได้ ไหนๆ พระอาจารย์ตัดสินใจบุกเข้ามาหาคุณแล้ว มาทုံมใจใส่กันดีไหม ระยะเวลาที่พระอาจารย์อยู่กับคุณ ๓-๔ วันนี้ ลองทုံมใจอยู่กับพระอาจารย์ดูนะ

ถามว่าพระอาจารย์ทุ่มใจอยู่กับคุณไหม พระอาจารย์ทุ่มใจตั้งแต่เดินทางมาแล้ว ระยะทางจากชัยภูมิไปเชียงใหม่ ๗๕๐ กิโลเมตร น้ำหนักอาจารย์อีก ๑๑๕ กิโล คิดคุณมันทุ่มมาขนาดไหน เออ! ก็ตินะ เขาก็ตั้งใจ ๓-๔ วัน อยู่ด้วยกัน เขาตั้งใจปฏิบัติดีมาก อดทนสูงมาก มีระเบียบสุดยอด พาปฏิบัติทุกวันๆ วันสุดท้ายหน้าตาคุณผ่องใสขึ้น แววตามีประกายขึ้น เราพยายามบอกกับเขาว่า การที่เขาต้องอยู่ภายใต้กฎ กรอบ ระเบียบ มีกำแพงแน่นหนาขนาดนี้ อาจมองว่าสูญเสียอิสรภาพ แต่มันแค่อิสรภาพทางกายนะ แต่ถ้าเมื่อไหร่ก็ตาม ที่เราปล่อยให้ใจของเราถูกครอบงำด้วยความรู้สึกลึกซึ้ง คิดนั่นคือเราสูญเสียอิสรภาพทางจิตใจและจิตวิญญาณหมดเลย ตอนนี้นั้นคุณถูกครอบงำ กำแพงกั้นร่างกายคุณไม่ให้ออกไปสู่โลกภายนอก แล้วอารมณ์ความคิด ความรู้สึกต่างๆ มันกีดกันใจคุณให้จมลงอยู่กับความทุกข์ สูญเสียอิสรภาพทางจิตใจด้วยหรือ ถ้าอย่างนั้นคุณโดนทั้งคุกข้างนอกและคุกข้างในนะ

แต่ถ้าคุณเข้าใจในสิ่งที่พระอาจารย์สอนเมื่อไหร่ และเข้าใจ ขบวนการที่จะพาตัวเองออกจากทุกข์ทางใจ ออกจากการติดหล่มในความรู้สึกลึกซึ้ง และอารมณ์ต่างๆ พาจิตใจออกจากสิ่งเหล่านั้นได้ เมื่อนั้นคุณจะมีอิสรภาพทางจิตใจและจิตวิญญาณ ที่คุมขังภายนอกไม่เท่าไร แต่ที่คุมขังภายในใจมันน่ากลัวกว่าเยอะ เพราะแม้เราอยู่



ข้างนอก ไม่ได้ถูกคุมขังด้วยคุก แต่คนอีกมากมาย ก็ถูกคุมขังทางจิตใจ (จิตวิญญาณ) ถ้าเขาเลือกได้ คุณมีสิทธิ์เลือกอยู่อย่างเดียวเท่านั้น คือ **อิสรภาพทางจิตใจหรือจิตวิญญาณ** คุณไม่มีสิทธิ์เลือกอิสรภาพทางกาย เพราะอิสรภาพทางกายของคุณนั้นถูกกรอบแห่งกฎหมายล็อกเอาไว้แล้ว ซึ่งเป็นวิบากหรือผลจากการกระทำหรือกรรมที่คุณกระทำเอง ทำให้ร่างกายของคุณถูกกักขัง แต่ถ้าคุณเข้าใจในสิ่งที่พระอาจารย์พูด คุณก็สามารถมีจิตใจที่เป็นอิสระ และความ
เป็นอิสระที่แท้จริงก็คือ การเป็นอิสระจากความคิด





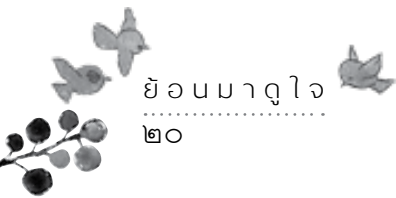
“อาจมองว่าสูญเสียอิสราภาพ แต่มันแค่อิสราภาพทางกายนะ แต่ถ้าเมื่อไหร่ก็ตาม ที่เราปล่อยหัวใจของเรา ถูกครอบงำด้วยความรู้สึกนึกคิด นั่นคือ เราสูญเสียอิสราภาพทางจิตใจและจิตวิญญาณหมดเลย”



อิสราภาพ ที่แท้จริง



ถามว่ามีใครที่เป็นอิสระจากความคิดได้ ในโลกนี้มีไหม คนแรก
ที่มีอิสระจากความคิดได้คือพระพุทธรเจ้า ต่อมาคือพระอรหันตสาวก
ทั้งหลาย ไล่มาถึงพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ที่ท่านเป็นพระสุปฏิปันโน
ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เดินตามทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า ท่านเหล่านั้น
จึงมีอิสราภาพทางจิตใจและจิตวิญญาณ เพราะฉะนั้น ตัวสำคัญที่สุด
จึงหมายความว่าเราจะทำอย่างไรให้จิตใจของเรามีอิสระ



อริยะ แปลว่า ผู้ไม่มีภัย ไม่มีภัยเวร การไม่มีภัยเวร คือการไม่มีภัยเวรทางจิตใจนี้แหละสำคัญที่สุด เพราะกายย่อมมีภัยเวร คือความแก่ ความเจ็บ และความตาย แต่เมื่อมีภัยของกายเกิดขึ้นถามว่าแม้แต่พระอริยเจ้าก็ถูกภัยของกายนี้เล่นงาน (ความแก่ ความเจ็บ ความตาย) ย่อมกลืนกินท่านเหมือนกัน แต่ท่านเป็นอิสระไม่เป็นทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น เพราะฉะนั้นที่พระอาจารย์พูดมาทั้งหมดจึงหมายถึงว่า ถ้าเรามีกระบวนการในการที่จะเรียนรู้ให้เท่าทันจิตใจตนเอง รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจเรา เมื่อนั้นเราจะพบอิสระ เราพบความจริงได้ และความจริงที่เราพบนั้นจะนำพาเราไปสู่ความเป็นอิสระ ความพ้นจากเวรภัยทั้งหลายทั้งปวง พบความเป็นอิสระอย่างแท้จริง นั่นแหละ ถ้าเราสามารถพบอิสระอย่างแท้จริงภายในใจและจิตวิญญาณของเรา แม้จะอยู่โลกภายนอกหรืออยู่ในคุก มันก็ไม่มีความหมาย ทุกข์มันไม่เกิดก็ได้

เมื่อเราเป็นอิสระอย่างแท้จริง แม้มีความแก่ ความเจ็บ ความตายเข้ามาเยือน เราก็สามารถเป็นอิสระจากมันได้ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงเป็นกำลังใจให้กับพวกเราว่า “สัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์ อันเกิดขึ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อมีเราเป็นกัลยาณมิตรแล้ว เขาเหล่านั้นย่อมพ้นจากทุกข์ อันมีความเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา” ฉะนั้น พุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นลงไปที่ การพ้นทุกข์

พุทธศาสนาจึงมีคำสอนที่ชัดเจนเรื่อง ทุกข์และการดับทุกข์ ท่านสอนให้เราว่าต้องดับทุกข์ที่ใจ (เริ่มต้นดับที่ใจ) เมื่อทั้งหมดเริ่มต้นที่ใจ และต้องจบลงที่ใจ ฉะนั้น การจะจบลงที่ใจได้จึงต้องเห็นใจ แล้วการที่จะเห็นใจตัวเองได้ ก็ต้องกลับมาดูที่ใจตนเอง ปัญหาคือว่า แทนที่จะมาดูใจ เรากลับไปดูอะไรก็ไม่รู้ หลายคนปฏิบัติไม่ได้ดูใจตนเอง แต่เป็นการปฏิบัติเพื่อให้ได้อะไรก็ไม่รู้ ถามว่าผิดไหม? ไม่ผิด แต่มันไม่ตรง ไม่เป็นอุปปิบันโน ไม่เป็นญายะปิบันโน อุปปิบันโน คือ การปฏิบัติตรง ตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนเราเรื่อง ทุกข์และการดับทุกข์ ญายะปิบันโน คือ การปฏิบัติเพื่อไปสู่การดับทุกข์ ต้องเข้ามาตรงนี้

แล้วเราจะเข้าไปอย่างนั้นได้อย่างไร เมื่อเราบอกว่าความทุกข์มันเกิดที่ใจ กระบวนการรู้เท่าทันจึงเป็นเครื่องมือ การที่เราจะย้อนกลับมาดูใจของเราได้ ต้องมีกุศโลบาย มีเครื่องมือในการที่จะทำให้เราย้อนกลับมาดู มันต้องกลับไปเห็นก่อนว่า **ใจที่แท้จริงนั้นไม่ได้เป็นอะไรแต่แรก** พวกเราลองคิดถึงสิ่งนี้สักนิดหนึ่ง เห็นบางคนมีกระดาด ดินสอ มีไหม เขียนเลย ๑-๐ เลขไทยนะ ใครไม่เขียนก็คิดเอา ใครมีก็เขียน จะพาไปดูอะไรบางอย่าง ๑-๐ ให้เขียนเป็นเลขไทยนะไม่ใช่เลขอารบิก เสร็จแล้วเรามาดูกันสิ ตั้งแต่เลข ๑-๐ ขอลาหน่อยว่าตั้งแต่เลข ๑-๐ มันมีอะไรที่เหมือนกัน มีหัวมนๆ



กลมๆ เหมือนกันใช่ไหม แล้วห้วนๆ กลมๆ เป็นเลขอะไร? มันเป็นเลขศูนย์ใช่ไหม เพราะฉะนั้น ที่อาจารย์ให้พวกเราดู เพื่อให้พวกเราเข้าใจถึงคำสอนของพระพุทธศาสนา และให้เข้าใจถึงอัจฉริยภาพของบรรพบุรุษไทยที่เข้าใจลึกซึ้งในคำสอนแห่งพุทธศาสนา พ่อขุนรามคำแหงคือผู้เข้าถึงธรรม ท่านชี้ให้เราเห็นทุกอย่างมันเริ่มจากศูนย์ แล้วจบลงที่ศูนย์ ดุสิต เลข ๑ เริ่มจาก ๐ ห้วนกลมๆ เล็กๆ ตัวดีทางเข้าไปมีค่าเป็น ๑ เลข ๒ มันก็เริ่มจากศูนย์ ใส่เส้นสายต่อไปอีกสักพักหนึ่ง มันกลายเป็น ๒ เห็นไหม เลข ๓ ก็เริ่มจากศูนย์ ทุกเลขเริ่มจากศูนย์หมด และผลสุดท้ายมันจบลงที่ศูนย์ เลขอะไรที่มีมันมีค่าที่สุดในจำนวนนี้ทั้งหมด เลข ๙ แล้วดุสิตเลข ๙ นี่มันหยักเยอะกว่าเพื่อนไหม นั่นแหละแปลว่ามันคิดมากกว่าเพื่อน

พระอาจารย์จะบอกว่า ทุกอย่างมันเริ่มจากศูนย์ แต่ที่มันมีค่ามีความหมาย เพราะว่าเราไปใส่ค่า ใส่ความหมาย แล้วถามว่าตรงที่ให้ค่า ให้ความหมายไปนั้น มันคือของจริงหรือสมมติ เพราะฉะนั้นเมื่อเราดัดค่า ดัดความหมายออก มันจึงเหลือเลขศูนย์ นี่ก็คือความเป็นอัจฉริยภาพที่เข้าถึงธรรมของพระพุทธเจ้า ของพ่อขุนรามคำแหง (พระมหากษัตริย์ไทย) ใจเดิมแท้เราไม่ได้เป็นอะไร ไม่ได้มีอะไร แต่พอมันปรุงแต่ง มันเป็นได้ทุกอย่าง แต่เมื่อการปรุงแต่งยุติ มันย้อนกลับมาที่ ไม่ได้เป็นอะไร เพราะฉะนั้นความทุกข์ในใจของคน

จึงเกิดขึ้นในตอนที่ยังปรับปรุงแต่งแล้วเป็นอะไรต่อมิอะไรนั้นแหละ
ทางตัวเลขทั้งหลายทั้งปวง มันมีค่ามีความหมายเพราะเราใส่ทางเข้าไป
พอเราตัดทางทิ้งไป มันก็คือศูนย์

สรุป ถ้าเราไปให้ค่า ให้ความหมายมันมากเท่าไรก็ตาม
สุดท้ายมันย้อนกลับไปที่ศูนย์ เหมือนชีวิตเรามันเริ่มต้นที่ไม่ได้
เป็นอะไร แล้วเราก็ก่อสร้าง สร้างความหมายให้มันเป็นทุกอย่าง เป็นสุข
ก็มี เป็นทุกข์ก็บ่อย เป็นนั่นเป็นนี่ แต่ตอนหลังไปไม่เป็นอะไร
สักอย่าง หรือแม้ตอนตายไป ยังเป็นอะไรไม่ได้สักอย่าง ปัญหามัน
อยู่ที่ว่า ตราบใดก็ตามที่เราไม่รู้่ว่า ทั้งหมดเป็นเหมือนเราวัดทางใส่
เลขศูนย์ ต่อเติมจากเลขศูนย์ แล้ววัดทางเป็นเส้นสาย ตัวมีปัญหาคือ
สิ่งที่เราต่อจากเลขศูนย์แล้ววัดไปนั้นแหละ ค่าความหมายมันอยู่
ตรงนั้น ตราบใดก็ตาม ถ้าเราไม่รู้ทันการวัดตรงนั้น เราก็จะเผลอ
ไปให้ค่า ให้ความหมายในสิ่งเหล่านั้น เหมือนอย่างว่าเราให้ค่า ให้
ความหมายมันเป็น ๑ และอะไรมากกว่า ๑ (คือ ๒) จะบอกว่า
๔ น้อยกว่า ๒ ได้ไหม? “ไม่ได้” ทำไม? เอาละ...จะเล่าให้ฟัง





ZEMBE

ย้อนมา ดูใจ



พระอาจารย์มีลูกศิษย์เป็นชาวเยอรมัน มาบวช เขาเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม เมื่อเขาอยากรู้พระพุทธศาสนา จึงบวชเลยดีกว่า แล้วเขามาปฏิบัติอยู่กับพระอาจารย์ อยู่มาวันหนึ่งเขามาถามพระอาจารย์ครับ “อีกาสี่อะไรครับ?” อีกาสี่อะไร? ทุกคนตอบสีดำแน่นอนพระอาจารย์ก็ตอบเหมือนพวกคุณแหละ ลูกศิษย์ก็ตอบว่า “ถ้าอย่างนั้นอะไรที่สีดำก็คือ อีกา” เอาละเว้ย! พุดมาบ๊บ มันเป็นปรัชญากรีก พอดีเขาไปอ่านเจอมาพอดี เรื่องการโต้ ระหว่างอีกาสี่ดำ สีขาว พระอาจารย์ก็เริ่มเอะใจ! เลยตอบใหม่ว่า “เมื่อกี้พระอาจารย์พูดผิดไปแอนดรูว์” ศิษย์ถามว่า “พูดผิดอย่างไรครับ” พระอาจารย์บอก “อีกาสี่ขาว” แอนดรูว์ก็นิ่งสักพักหนึ่ง ทำท่าครุ่นคิด “อ้อ! ผมรู้แล้วครับ สีดำ สีขาว มันสมมติครับ” นี่ๆ มาแล้วเว้ย! ฟรั่งเริ่ม



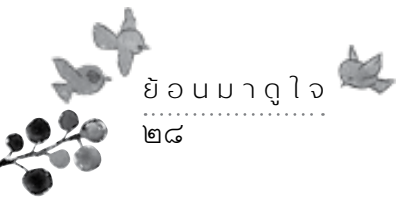
เข้าใจแล้ว ถูกต้อง มันเรียกสืออะไรก็ได้ครับ จะเรียกว่าดำก็ได้ เรียกขาวก็ได้ครับ แต่สีนั้นมีไหม? สีนั้นมีครับ แต่เรียกดำหรือขาวก็ได้ครับ ดีมากๆ พอแอนดรูว์หันหลังเดินจากไป พระอาจารย์เรียกเขาไว้ พอเขาหันมา พระอาจารย์บอกว่า “แอนดรูว์ อีกาสีดำ” พอเจอพระอาจารย์บอกอีกครั้งว่า อีกาสีดำ แอนดรูว์หน้านี้อ้วนคิ้วขมวดไปพักหนึ่ง แล้วก็ “โอ้ว! ขอขอบคุณครับอาจารย์” คราวนี้ขอบคุณมากกว่าคราวที่แล้ว

มันโยงถึงเรื่องเมื่อไหร่ ก็บอกว่าเลข ๒ มีค่ามากกว่าเลข ๔ ได้ไหม ทำไมล่ะ เพราะว่าคนในโลกใบนี้เขาเชื่อว่าอีกาสีดำ ถ้าเราไปเรียกสืออื่น เขาจะหาว่าเราบ้า หรือเราจะบอกว่าเลข ๔ มีค่าน้อยกว่าเลข ๒ ก็ไม่ใช่ เพราะคนบนโลกนี้เขาเชื่อกันว่าเลข ๔ มีค่ามากกว่าเลข ๒ เพราะเขาใช้สมมติกันแบบนี้ เราต้องใช้สมมติตามเขา แต่ถามว่า เราใช้สมมติบนพื้นฐานความเข้าใจในสมมติ มันดีกว่าการใช้สมมติแบบเมาในสมมติ คือไม่รู้ความหมายของสมมติ และใช้สมมติไปอย่างไม่เข้าใจ แต่ถ้าเราเข้าใจสมมติ และใช้สมมติอย่างเข้าใจสมมตินั้น คือการมีชีวิตอยู่เหนือสมมติ ซึ่งก็ทำให้เราเป็นทุกข์น้อยมากๆ ภาระต่างๆ ความวิตกกังวลต่างๆ มันจะค่อยๆ ลดไปทั้งไป ถ้าคนเข้าใจเรื่องนี้เมื่อไหร่ มันเหมือนน้ำหนักซึ่งถ้าเรามีประมาณร้อยกว่ากิโล มันจะทิ้งไปทันทีประมาณสัก ๗๐ กิโลได้

ฉะนั้นการที่พระอาจารย์มีน้ำหนัก ๑๑๕ กิโล มันจึงรู้สึกเบา ยังหนักได้กว่านี้อีก

ไม่ใช่หรอกนะตรงนี้พูดเล่น คือต้องการให้เข้าใจว่า ถ้าชีวิตนี้เราแบกของหนักมาสักร้อยกิโล ถ้าเราเข้าใจตรงนี้อย่างชัดเจน มันทำให้ชีวิตเราเบาสบายขึ้น เหลือแค่ ๓๐-๔๐ นั่นคือส่วนที่เราแบกอยู่ ชีวิตจะเรียบง่ายขึ้น การที่เราจะทำแบบนี้ได้ เพราะเราเริ่มต้นย้อนกลับไปดูที่ใจ เมื่อใดก็ตามที่เราย้อนกลับไปดูที่ใจ จุดเริ่มต้นที่มันไม่ได้เป็นอะไรแต่แรก เราจะเข้าใจว่า การที่เรามีทั้งหมด คือการต่อหางเลขเท่านั้นเอง เหมือนที่อาจารย์ให้คุณเขียนเลข ๑-๐ มันเริ่มจากศูนย์ พอเราต่อหางเลขออกมา มันจึงมีค่ามีความหมาย และเราก็หลงไปในค่าในความหมายของสิ่งที่เราต่อออกมา คิดออกมา สมมติออกมา เราไปให้ค่า ให้ความหมายกับสมมติเหล่านั้นเอง เราหลงติดมันเอง

ฉะนั้นกระบวนการปฏิบัติที่เป็นไปด้วยการเรียนรู้เรื่องการดับทุกข์ จึงเป็นกระบวนการที่ย้อนกลับไปดูใจที่จุดเริ่มต้น กลับไปค้นกำเนิดของทุกเรื่อง ต้นกำเนิดของละครบทนี้ บทที่เราไปให้ค่า ให้ความหมาย แต่เมื่อเราย้อนกลับไปจุดเริ่มต้น มันไม่ได้มีอะไรตั้งแต่เริ่มต้นอยู่แล้ว กระบวนการที่ย้อนกลับไปดูใจที่จุดเริ่มต้น ก่อนที่จะ

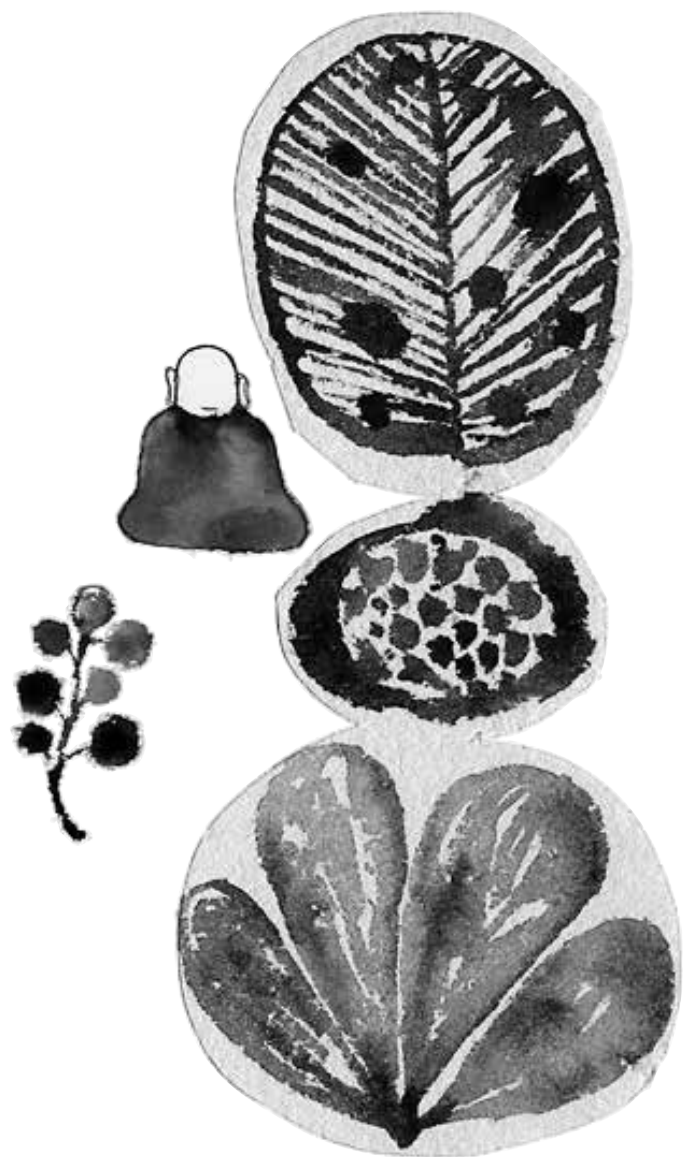


เป็นอะไรทุกอย่าง จึงเป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้รู้จักกับมัน นั่นคือ**วิชากรรมฐาน** แต่ปัญหายู่ตรงที่ว่ากาลเวลาผ่านไป เราจึงไม่ได้เข้าใจจุดประสงค์จริงๆ แล้วเราก็เผลอไป พอทำกรรมฐานก็เผลอไปสร้างให้มันมีค่า มีความหมาย ไม่ได้คิดย้อนไปดูตรงจุดเริ่มต้น แต่ไปตั้งค่าตั้งความหมายให้มัน





“ภาวะรู้ไม่จำเป็นจะต้องเห็น รู้ได้จากความรู้สึกรู้ที่ใจ
ที่รู้สึก ภาวะรู้ ที่มันเกิดขึ้นนั้น มันไม่ได้รู้ด้วยตา
แต่มันเป็นภาวะรู้ที่เกิดขึ้นจากความรู้สึก ที่มันรับรู้
ได้ด้วยใจ”



ZEMBE

เป็นแค่ ผู้สังเกต



สิ่งแรกที่ผู้ปฏิบัติชอบไปตั้งค้ำตั้งความหมายให้คือความสงบ นั่นคือ
สิ่งแรกที่เราไขว่ไขวไป เราไขว่ไขวอย่างยั้ง เราไม่ได้ย้อนกลับไปเพื่อดู
จุดเริ่มต้น ที่มันไม่มีอะไร แต่เราเริ่มไปใส่ค้ำให้มันก่อนเลยว่า **ต้อง
สงบ** ดังนั้นจึงไม่แปลกที่หลายคนหลายปีกับการปฏิบัติจึงวนเวียน
อยู่กับคำว่า วันนี้ฉันสงบ หรือไม่สงบ เมื่อชีวิตมันรู้อยู่แค่สองอย่างนี้
คิดว่าอย่างไรจะมามากกว่า แน่แน่นอนว่าไม่สงบมามากกว่า แต่ต้อง
ขอขอบคุณผลแห่งศรัทธาที่ยังหล่อเลี้ยงใจว่า สักวันนะ ต้องถือว่า
ยังมีศรัทธานะ ที่ทนทำอยู่ได้ บางคนศรัทธาหมดแล้ว ไม่เอาแล้ว
ชีวิตนี้ฉันคงไม่มีวาสนา แล้วก็เลิกทำไปเลย

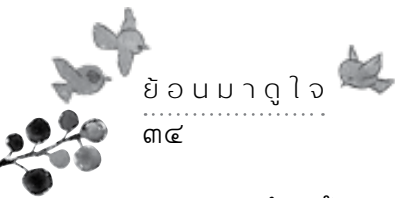


พระอาจารย์เปิดฉากแบบชาวบ้านเขามีความเชื่อแบบนี้ แล้วเราแน่ใจได้อย่างไรว่าสิ่งที่เราเชื่อๆ กันมานั้นใช่ พุทธแบบนี้ไม่ได้ทำลายใครนะ คนจะขายสินค้าเราต้องกล้าทำลาย จึงจะขายสินค้าได้ ต้องกล้าบอกสรรพคุณของๆ เราว่ามีดี จึงขายออก ฟังให้ดีนะ เมื่อเราเข้าใจจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติผิดพลาด วิธีการก็จะผิดพลาด เมื่อวิธีการผิดพลาด ผลปรากฏหรือผลสัมฤทธิ์ก็ผิดพลาด และเมื่อผลสัมฤทธิ์มันผิดพลาด มันผิดเลย หลายพันปีที่เหล่านายคิ ฤาษีชีไพร ผิดพลาด ที่ผิดพลาดเพราะไม่ได้มุ่งเรื่องการดับทุกข์ แต่เขาเชื่อว่าการปฏิบัติของเขาจะทำให้เขากลายเป็นพรหม เขาไม่ได้คิดถึงเรื่องการหลุดพ้น เขาไม่ได้คิดเรื่องพ้นทุกข์ แต่เขาคิดเป็นพรหม อรูปพรหม หลายพันปีของเขาจึงวนเวียนอยู่กับการทำสมาธิในรูปของรูปฌาน และอรูปฌาน นั่นคือมุ่งสู่ความสงบ ซึ่งเจ้าชายสิทธัตถะก็ไปเรียน และพระองค์ก็ยืนยันว่านั่นไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ จนกระทั่งพระองค์ได้เปลี่ยนกระบวนกร และกระบวนกรที่พระองค์เปลี่ยนก็คือ กระบวนกรที่ทำให้พระองค์ไปเห็นจุดเริ่มต้นที่ไม่เป็นอะไร แล้วพระองค์จึงเห็นว่า พอมันจะเป็นอะไรก็ตาม สิ่งที่เป็นเหล่านั้นก็ไม่มี ความหมายที่แท้จริง เพราะมันเกิดขึ้นตามเหตุ ตามปัจจัย และจะดับไปตามเหตุปัจจัยที่แปรเปลี่ยนไป ดังนั้นอะไรก็ตามที่แปรเปลี่ยนไปนั้น มันไม่ได้มีอยู่จริงเลย มันเป็นแค่ของชั่วคราว ที่ปรากฏด้วยเหตุและปัจจัย แล้วก็ดับไปด้วยเหตุและปัจจัย จิตพระองค์จึง

เห็นความจริง ปล่อยางจากทุกอย่าง ย้อนกลับไปจุดเริ่มต้นที่ไม่ได้เป็นอะไร

การทำความฐานต้องตั้งมั่นอยู่ตรงที่ว่าเราจะเป็นผู้สังเกต สังเกตเห็นจิตที่มันยังไม่ได้เป็นอะไร แล้วสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลง ที่มันเกิดขึ้น ที่แปรเปลี่ยนไป แล้วเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่าง “การเป็นกับการไม่เป็น” เมื่อนั้นเราจะรู้ทั้งหมดว่า เราหลงไปเป็น กับสิ่งที่ไม่เป็นสักอย่าง เพราะเอาเข้าจริงๆ แล้ว มันไม่ได้เป็นอะไร นี่ต่างหากคือเคล็ดวิชาที่เปลี่ยนตัวเองจากคนธรรมดา มาเป็นพระพุทธเจ้าผู้หลุดพ้นโดยสิ้นเชิง ถ้าพระองค์ยังคงเดินอยู่บนเส้นทางเดิมอย่างที่เราทำ เป็นผู้สงบ รูปมาน และอรุปมาน พระองค์คงไม่ได้ประกาศหรือว่า เราตรัสรู้เองโดยชอบ ด้วยวิธีการของเราเอง ด้วยศีล ด้วยธรรม ที่ไม่เคยมีใครสอนเรา ก้าวข้ามจากการวนเวียน ภพชาติ ทั้งภพโดยสิ้นเชิง และเห็นหนทางการเกิดภพเกิดชาติ จึงตัดความเชื่อมต่อตรงนั้นได้ ทั้งหมดทั้งสิ้น ย้อนกลับมาดูที่ใจเรา ว่ามันเกิดที่ใจเราทั้งนั้น

เอาละนั่งตามสบายนะ อย่ายื่นเท้ามาหาพระอาจารย์ พระอาจารย์ไม่ว่า แต่คนอื่นเขาจะว่าคุณ เอามือวางไว้บนหัวเข่าทั้งสองข้าง ตั้งใจไว้ที่เราจะรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้น อย่าไปตั้งใจไว้ที่เราจะทำให้

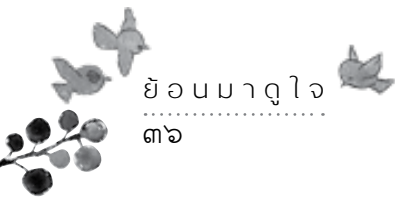


มันสงบ ฉะนั้น **ตั้งใจคือจุดเริ่มต้น** ตั้งใจไว้ที่มือขวา ตั้งใจตะแคงมือขวา ตั้งใจคว่ำมือขวาลง ตั้งใจตะแคงมือซ้าย ตั้งใจคว่ำมือซ้ายลง เปลี่ยน ตั้งใจตะแคงมือซ้าย ตั้งใจคว่ำมือซ้ายลง เปลี่ยนกลับไปมา ขยับมือซ้ายไปเองเลยใช่หรือไม่ เกิดเพราะความเคยชิน เรามักเผลอตัวเพราะความเคยชินเสมอ ฉะนั้นจะสังเกตว่าตอนแรกเราตั้งใจอยู่ แต่ถ้าเราทำอะไรซ้ำๆ ไป มันจะเผลอได้ง่าย และกรรมฐานนี่เป็นการทำซ้ำๆ หรือเปลี่ยนไปเรื่อยๆ มันเป็นการทำซ้ำๆ อย่างดูลมหายใจ ก็ดูอยู่นั่นแหละ ถ้าพุทโธก็พุทโธนั่นแหละ ถ้าพองยุบ ก็พองยุบอยู่นั่นแหละ ไข้ใหม่ ถ้าเดินจงกรม ก็เดินอยู่นั่นแหละ เมื่อทำอะไรซ้ำๆ เดิมๆ อยู่บ่อยๆ ครั้ง มันก็ง่ายต่อการเผลอด้วยความเคยชินได้ เกิดอาการหลงนั่นเอง

ความเคยชินเป็นอาหารของความหลง แต่ความตั้งใจจริงเป็นอาหารของความรู้สึกตัว บทเรียนแรกต้องเข้าใจตรงนี้ ต่อไปนี้จะทำอะไรให้ทำด้วยความตั้งใจ โอเคนะ เอามือวางไว้บนหัวเข่า ตั้งใจตะแคงมือขวา ตั้งใจคว่ำมือขวาลง ตั้งใจตะแคงมือซ้าย ตั้งใจคว่ำมือซ้ายลง (ทำสลับมือไปมา) เอามือไปข้างหลัง ตั้งใจกำมือขวา แบออก ตั้งใจกำมือซ้าย แบออก ตั้งใจกำสองมือ แบออก เอามือมาข้างหน้า เมื่อก็เราทำอะไรกัน กำมือ แบมือ สาธุ ที่ตอบชื่อย่o ใสๆ

ทราบได้ก็ตาม ที่คุณตอบอย่างซื่อๆ ใส่ๆ คุณเข้าใจกับพระนิพพาน เพราะเมื่อใดก็ตามที่คุณใส่หน้ากากเข้าหากันอยู่ คุณจะไกลพระนิพพานไปเรื่อยๆ แม้แต่คำสอนของศาสนาคริสต์เองยังบอกไว้ว่า เมื่อคุณทำจิตให้เป็นดังทารก ประตูลิขิตก็เปิดสำหรับคุณแล้ว

วันนั้นพระอาจารย์ไปสอนคอร์สครอบครัวคุณธรรม พ่อ แม่ ลูกมานั่งปฏิบัติธรรมด้วยกัน ถามเมื่อไหร่ทำอะไร เด็กแย่งกันตอบ กำมือแบมือคะ (ครับ) พ่อแม่เงิบสนิท ที่ไม่กล้าตอบเพราะกลัวผิด เด็กไม่กลัวผิดเพราะเด็กมีความใสซื่อ เด็กมีข้อมูลไม่เยอะ จึงตอบตรงๆ ผู้ใหญ่กลัวที่จะตอบ เพราะกลัวอายถ้าตอบผิด มัวแต่นั่งคิดว่าอยู่ในตำราเล่มไหน บทไหน เป็นกรรมฐานแบบไหน แต่อาจารย์ถามว่าเมื่อไหร่ทำอะไร พวกเรามักจะตกหลุมพรางความคิดของตัวเอง อยู่เสมอ จึงทำให้เราห่างออกจากความใสซื่อบริสุทธิ์ต่อตัวเอง เรา รู้ว่าเรากำมือ แบมือ เราไม่เห็นแต่เรารู้ จันเอามือมาข้างหน้า ก้มมองมือตัวเอง จากนั้นตั้งใจกำมือแบมือตัวเอง เมื่อไหร่ทำอะไร กำมือ แบมือ เรามองเห็น เอ้า ลองเอามือไขว้หลัง กำมือ แบมือ อีกครั้ง อย่างตั้งใจ เรารู้ว่ากำลังกำมือ แบมือ เรามองไม่เห็น เมื่อไหร่เกิดกิจกรรมขึ้นสองกิจกรรมคือ กำมือ แบมือ (ด้านหน้า) กับกำมือ แบมือ (มือไขว้หลังไว้) ทั้งสองกิจกรรม มีอะไรที่เหมือนกัน ๑ ตั้งใจที่จะทำ ๒ การกระทำได้เกิดขึ้น (คือกำมือ แบมือ) ๓ รู้กับสิ่งที่ทำ



ย้อนมาดูใจ

๓๖

ไม่ว่ามือจะไวข้างหน้าหรือข้างหลัง และสิ่งที่ไม่เหมือนกันคือ
เห็น กับไม่เห็น เพราะภาวะรู้ไม่จำเป็นจะต้องเห็น รู้ได้จากความรู้สึก
รู้ที่ใจ ที่รู้สึก ภาวะรู้ ที่มันเกิดขึ้นนั้น มันไม่ได้รู้ด้วยตา แต่มัน
เป็นภาวะรู้ที่เกิดขึ้นจากความรู้สึก ที่มันรับรู้ได้ด้วยใจ การเห็น
และรู้ผ่านตานี้ เราเรียกว่า การรู้ผ่านตานอก (ตาเนื้อ) แต่การรู้
ผ่านสติที่มันระลึกรู้นั้น เราเรียกว่า การรู้ผ่านตาใน (ตาใจ)





“อะไรก็ตามที่แปรเปลี่ยนไปนั้น มันไม่ได้มีอยู่จริงเลย
มันเป็นแค่ของชั่วคราว ที่ปรากฏด้วยเหตุและปัจจัย
แล้วก็ดับไปด้วยเหตุและปัจจัย”



LEMBE

สร้าง ตาใน

ปัญหาหนึ่งที่พบกับผู้ปฏิบัติตลอดมาคือไม่ได้พยายามสร้างตาในหรือ ตาสติให้เข้มแข็ง แล้วใช้ตัวนี้เป็นตัวเรียนรู้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ปัญหาที่พระอาจารย์พบคือทุกคนมุ้งม้นจะไปทำสมาธิ สุดท้ายจึงกลายเป็นมิจฉาสมาธิ เพราะไม่ได้ทำสมาธิก่อน คือไม่ได้ปลุกให้ตาในหรือตาใจมันตื่นก่อน กลายเป็นไปมุ้งม้นทำสมาธิ แล้วก็เกิดอะไรแปลกๆ ข้างใน หลงไปกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นจริงหลงกันไป เพลินกันไป หลงซ้ำหนักกว่านั้น เมื่อมีคนเชื่อในสิ่งที่เขาพูด เพราะฉะนั้นแนวทางแบบนั้นไม่ใช่แนวทางในการเรียนรู้เพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าบอกว่าเขาปฏิบัติอย่างนั้น เขาจึงได้ผลอย่างนั้น เขาจึงมีความเชื่ออย่างนั้น จึงมีความคิดเห็นเป็นอย่างนั้น แล้วถ่ายทอดความคิดเห็นอย่างนั้นออกไป ก่อให้เกิดเป็นลัทธิ ศาสนา แม้คนสอนจะนุ่งห่มจีวรก็ตาม



สิ่งสำคัญอยู่ว่าจะทำอะไรให้ตาใน ตาสติ มันตื่นรู้ขึ้นมาได้ ตาเนื้อ ตานอก มันเห็นแต่สิ่งภายนอก แต่ตาใน ตาใจ ตาสติ (ภาวะรู้) มันจะพาเราไปเห็นข้างนอกและข้างใน เห็นรูปธรรมและนามธรรม เห็นแม้แต่ใจของเรา เพราะฉะนั้นความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ มันจึงต้องใช้ ตาใน ตาใจ ย้อนกลับไปเห็นเรื่องราวภายในใจของเรา จะทำอะไรเล่า วิธีการก็คือ ปลุก เขย่า ให้ตาใจตื่นขึ้นมาให้ได้

เอามือวางหัวเข่า เมื่อกี้ พระอาจารย์ให้เรากำมือ แบมือ เรา รู้ใช่ไหมว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เอาการรู้ในปัจจุบันขณะเป็นตัวตั้ง เป็นตัววัด ฉะนั้นกรรมฐานประกอบด้วย ๒ อย่าง คือใจที่เป็นตัวรู้ บวกฐานที่ไประลึกรู้ ใจคือตัวระลึกรู้ บวกกับฐานที่ไประลึกรู้ กรรมฐานแปลว่าที่ตั้งของการระลึกรู้ มีฐานที่ตั้ง มีใจระลึกรู้ สองอย่าง แล้วฐานมีกี่อย่าง ๔๐ อย่าง จึงเรียกกรรมฐาน ๔๐ ข้อ จริงหรือเปล่า ไม่รู้ เพราะไม่เคยฝึกถึง ๔๐ เอามือวางไว้หัวเข่า ตั้งใจตะแคงมือขวา เห็นมือตะแคงไหม เรารู้ใช่ไหมว่ามันตะแคงอยู่ ตั้งใจยกมือขวาขึ้น แล้วหยุด รู้ไหม (รู้ได้โดยไม่ต้องทอ้ง หรือไปคุมือ) รู้ที่ใจ เลื่อน มือมาที่ทอ้ง รู้ไหม (รู้ที่สภาวะ) เปลี่ยนมาตั้งใจตะแคงมือซ้าย ตั้งใจ ยกมือซ้ายขึ้นก็รู้ เอามือซ้ายมาที่ทอ้งก็รู้ เอามือขวาขึ้นหน้าอกก็รู้ ถ้าตอนนี้พระอาจารย์บอกว่ามือขวาอยู่ที่ทอ้งจะเชื่อไหม ไม่เชื่อ เพราะรู้สึก (ตัวเราเอง) เอามือขวาไปข้างๆ เราก็รู้ เอามือขวาไปตั้ง

ที่หัวเข่าเรารู้ คว้ามือขวาของเรา รู้ เอามือซ้ายขึ้นหน้าอก ผลักมือซ้ายไปข้างๆ รู้ เอามือมาแตะแก้มก็รู้ คว้ามือลงก็รู้ (เคลื่อนไหวมือต่อไป)

ทำได้ไหม... สังเกตไหมว่าเมื่อกี้เราตั้งใจทำทีละครั้ง ทีละครั้ง ไซ้ใหม่ ทำได้ไหม ในขณะที่เราตั้งใจทำปั๊บ เราก็เกิดภาวะรู้ตรงนั้นขึ้น ในขณะนั้น พอขยับปั๊บ เราก็อธิบายอีกครั้งตรงนั้น ตั้งใจทำทีละครั้ง รู้ทีละครั้ง จบลงทีละครั้ง ตรงนั้น ผิดให้เกิดภาวะแห่งการระลึกรู้ๆ ให้รู้สึกตัวๆ อยู่กับการเคลื่อนไหวเรื่อยๆ ผิดให้เราอยู่กับกรรมฐานเรื่อยๆ เพื่อดึงภาวะรู้ให้มันเด่นชัดขึ้นให้ได้ ให้ธาตุรู้มันเกิดขึ้นมาให้ได้ ไม่ใช่ลากธาตุรู้ให้ยาวไปเรื่อยๆ นะ แต่ให้รู้เป็นขณะๆ ให้เป็นระบบ ท่อนๆ เหมือนไซ้ ไม่ใช่เหล็กแผ่น ขณะที่เราเคลื่อนไหวปั๊บ เรารู้ จบ แต่บางขณะเราเคลื่อนไหวอาจจะเบลอลง ไป แต่หยุดก็กลับชัดก็มี (ให้สังเกตดูว่าอะไรที่เด่นชัดก็เอาตรงนั้น) เอามือวางหัวเข่าทั้งสองข้าง ตั้งใจยกมือ แล้วให้สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นกับเรา พร้อมแล้วเริ่ม... (พระอาจารย์ส่งสัญญาณ)

พอก่อน เราสังเกตไหมว่าในขณะที่เรายกมือไปนั้น เรามีหลง จังหวะบ้าง เผลอบ้าง สะดุดบ้างมีไหม มีนะ เพราะอะไร เพราะมันมีผลออกออกไปเรื่องอื่นหรือสนใจอย่างอื่น ถูกต้องไหม บางทีก็มีอารมณ์ความง่วงเข้าแทรกได้ สังเกตไหม ก่อนที่ความง่วงจะมา



เข้าแทรกนะ มันจะมีการเผลอคิดออกไปก่อนด้วย นี่คือสิ่งที่
พระอาจารย์ต้องการให้คุณไปเจอ สมมตินะ มันเป็นบทสมมติที่
พระอาจารย์ชอบมาก คนเขียนสอนพระอาจารย์ และพระอาจารย์
จึงนำมาใช้ให้เราเข้าใจได้ง่ายขึ้น

คุณะ จิตใจมันไม่มีรูปร่างตัวตน พระอาจารย์สมมติว่านี่คือจิตใจ
(ยกของขึ้นมาแทนจิตใจ) คำว่าปฏิบัติของเรา มันเริ่มคำว่า**ตั้งใจ**
ตั้งใจไว้ที่มือขวา **เอาใจไปตั้ง** (หยิบของที่สมมติเป็นใจไปตั้งไว้บน
มือขวา) ใส่ใจเอาใจไปใส่ (ใส่แล้ว) ที่นี้จะเอามันมาเป็นธาตุรู้ มาเป็น
ตัวรู้ พอมันอยู่ที่ไหนมันรู้ที่นั่น นี่มันตั้งอยู่มือขวา มันก็ตั้งอยู่บน
มือขวา พอเราตั้งใจตะแคงมือขวามือซ้าย เมื่อใจมันอยู่ มันจะรู้ว่ามือขวา
กำลังตะแคง ตั้งใจยกขึ้นมามือซ้าย ใจอยู่ไหน มันจะรู้ว่ายกขึ้นมา
มาที่ท้องก็รู้ พอเราเปลี่ยนมามือซ้าย ตั้งใจตะแคงมือซ้าย ใจอยู่ก็รู้
ตั้งใจยกมือซ้ายใจรู้ ตั้งใจมาที่ท้องก็รู้ มันก็รู้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่ง
จังหวะใดจังหวะหนึ่งมีแวบออกไป มันกลายเป็นความคิดขึ้นมา บางที
เจอความง่วงเข้าครอบงำก็ไปกันใหญ่เลย แล้วเราก็กลับมา เรียกว่า
ใจมันหลงคิดออกไป ตรงนี้แหละที่อยากให้เห็น อาการที่ใจมัน
หลงคิดออกไป

นี่คืออาการที่จิตหลุดออกจากฐาน ถ้าจิตมันหลุดออกไป มันก็ไม่เรียกว่ากรรมฐาน จะเห็นว่าเมื่อจิตหลุดออกไป มันจะไปสร้างเปลี่ยนแปลงตัวเองในรูปของความคิด เราจึงเรียกอาการนี้ว่า เผลอคิด หลงคิด ลักคิด ที่เรียกแบบนี้ก็เพราะมันคือความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด มันคิดเอง จิตมันหลุดออกไปปั๊บ มันคิดเอง เมื่อจิตเราออกไป แล้วสร้างเรื่องสร้างราวขึ้นมา เรากลับรู้ไม่ทันขบวนการที่จิตมันสร้าง เราก็เลยเผลอไปยึด แล้วก็เอาถูกเอาผิด ยินดียินร้ายกับสิ่งที่มันคิดขึ้นมา เราก็ปรุงแต่งเข้าไปอีก ถ้ายินร้ายก็ปรุงเป็นทุกข์ ถ้ายินดีก็ปรุงไปเป็นสุข มันก็กลายเป็นสุขเป็นทุกข์ขึ้นมา จากจุดนี้เอง



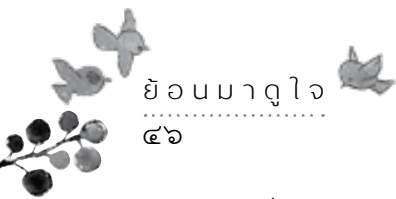


ZEMBE

ต้นทาง ชีวิต



เพราะฉะนั้น การเห็นความคิดเป็นต้นทางของชีวิต เป็นต้นทางของการทำวิปัสสนา เป็นต้นทางของการทำกรรมฐาน และนี่คือต้นทางของการพาเราไปเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับลงแห่งทุกข์ และหนทางแห่งการดับทุกข์ คือเรียนรู้เท่าทันของการทำงานของอริยสัจ ๔ มันจึงไม่ใช่เรื่องเล่นๆ ที่พระอาจารย์บอกว่า ทำไมเหล่ายุคิ์ ฤาษี ชีไพร ไม่เคยเข้าใจความจริงตรงนี้ หลายพันปี พวกเขาไม่ได้เรียนรู้เรื่องนี้ แต่เขาเรียนรู้ที่จะกดข่มจิต เขาเรียนรู้ที่จะบังคับจิต เพราะพวกเขาจึงเป็นผู้ชำนาญในการทำจิต เพราะเขาเชื่อว่าจิตเป็นอัสติที่เที่ยงแท้ เขาจึงเชื่อว่า เขาสามารถบังคับบัญชามันได้ และสร้าง



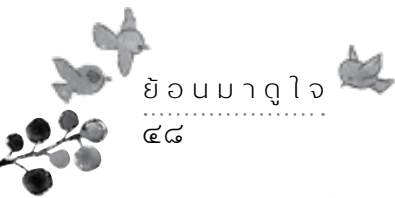
ให้มันบริสุทธิ์ เพื่อที่เป็นที่โปรดปรานแห่งเทพเจ้า หรือทำให้ตนเองนั้นมีฤทธิ์เดชเหมือนเทพเจ้า เพื่อกลับคืนสู่ความเป็นเทพเจ้า ชีวิตของเขาจึงวนเวียนอยู่กับการต้องชำระตัวนี้ไปเรื่อยๆ ความหลงผิดที่เชื่อว่าเป็นอัตตาที่เที่ยงแท้ ทำให้พวกเขาต้องเวียนวนอยู่กับการทำสิ่งนี้อยู่ร่ำไป

ในขณะที่เจ้าชายสิทธัตถะ เห็นความจริงแล้วว่า แม้จะอย่างไร เขาจนถึงที่สุด มันก็ตอบโจทย์เรื่องความดับทุกข์ในใจไม่ได้ พระองค์จึงเปลี่ยนวิธีการ แทนที่พระองค์จะไปบังคับให้จิตมันอยู่แต่ความสงบ พระองค์เปลี่ยนเป็นกระบวนการสังเกตมันแทน วิชาสังเกตนั้นแหละจึงเป็นวิชาวิปัสสนา การสังเกตนั้นแหละ คือการทำวิปัสสนา เพราะวิปัสสนาแปลว่า การเห็นอย่างตรงตามความเป็นจริง การเห็นอย่างตรงความเป็นจริงได้คือการสังเกต ไม่เข้าไปวุ่นวายกับมัน แต่เห็นมันเป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น เมื่อก็มันเป็นจุดเริ่มต้นที่พระอาจารย์อยากพาคุณไปเห็นว่า ในขณะที่คุณเอาจิตมาตั้งไว้ มันอยู่ในสถานะของการเป็นตัวรู้ ยกมือขึ้นสิ รู้ไหม หายใจเข้า หายใจออก รู้ไหม รู้ลมเข้าลมออก และเมื่อก็ลมเข้าสั้นหรือยาว

เพราะฉะนั้นในอานาปานสติสูตร พระองค์จึงเริ่มต้นที่การตั้งสติไว้ เพื่อที่จะรู้ลมเข้า-ออก แค่นั้น จากนั้นพระองค์จึงเห็นว่าลมนั้น

มันมียาว-สั้น พระองค์ยังเห็นต่อไปอีกว่า ลมยาว-สั้นนั้นมันปรุงแต่ง
กายเป็นอย่างไร มันมีผลอย่างไรกับกาย ลมสั้นจะทำให้กายเหนียว
หอบ (หยวบ) ทางแก้เขาให้หายใจลึกๆ พอหายใจยาวๆ กายเรา
ละเอียดขึ้นทันที ผ่อนคลาย เพราะฉะนั้นลมหายใจคือสิ่งปรุงแต่ง
กาย เราจะรู้จักกายสังขาร เพราะการสังเกตเห็นกายปรุงแต่งว่า
มันมีลมสั้นและยาว การมองเห็นเหตุปัจจัยการปรุงแต่งกายเหล่านี้
เรียกว่า การทำวิปัสสนา

จากนั้นถ้าเราสังเกตดูอีก โดยตั้งต้นลมหายใจเป็นฐาน แล้ว
พระองค์จะพูดถึงภาวะแห่งปิติสฺสเกิดขึ้น ถ้าเรากลับมาที่ลมหายใจ
เข้า-ออก (จุดเริ่มต้น) ปิติก็หายไป ภาวะที่สาม เห็นจิตเป็นอย่างนั้น
จิตเป็นอย่างนี้ มันละเอียด (ไปหาอ่านเอาเองแล้วกัน) แม้พระองค์
จะพรรณนาเรื่องของจิตก็ตาม แต่สุดท้ายพระองค์ก็จะย้อนกลับมาที่
จุดเริ่มต้น และวรรคที่ ๔ พระองค์ก็จะมองเห็นการเกิด-ดับ เกิด-ดับ
เราจะหายใจเข้า หายใจออก แล้วแลอยู่ ตอนนั้นหมายถึงพระองค์ย้อน
กลับคืนมาสู่จุดเริ่มต้นที่ลมหายใจ แล้วทุกอย่างมันจะจบลงตรงนั้น
ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม มันจะจบลงทันที นี่คือสิ่งที่พระอาจารย์จะ
บอกคุณว่า ในขณะที่คุณนั่งยกมือสร้างจิงหวะ เราจะเคลื่อน เรา
จะหยุด แล้วแลอยู่ จากนั้นจะเห็นว่าไม่ว่าจะออกไปปรุงแต่งเป็น
อย่างไรก็ตาม เราจะกลับมาจุดเริ่มต้น นี่คือสิ่งสำคัญ การตั้ง



กรรมฐาน คือจุดเริ่มต้นที่จะพาเราไปเห็นว่าจิตไม่ได้เป็นอะไรแต่แรก มันเป็นเพียงภาวะรู้เท่านั้นเอง มันแค่รู้อยู่

ไหนลองยกมือขึ้นสิ รู้ว่ามีการเคลื่อนการหยุดใช่ไหม รู้ว่ามีการยกขึ้นแล้วจบ ในขณะที่เรารู้ในสิ่งที่เราทำ มันก็ไม่ได้เป็นอะไร เพราะฉะนั้นแม้คุณจะใช้ลมหายใจเป็นฐาน หรือจะใช้การเคลื่อนไหว กายเป็นฐาน มันก็ได้ต่างกัน จะใช้อะไรเป็นฐานก็ได้ แต่จุดประสงค์หลักคือเอาจิตกลับมาสู่สถานเดิมของมัน คือไม่ได้เป็นอะไร กรรมฐานอย่างนี้ จะทำให้จิตคืนสภาพเดิม คือแค่รู้เฉยๆ

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า **กรรมฐานที่ดีที่สุดคือ กรรมฐานที่ระลึกรู้อยู่กับกาย** อะไรบ้างเล่า หนึ่ง ลมหายใจเข้า-ออก เขาเรียกว่า กาย สอง อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็คือกาย อิริยาบถย่อย คู้ เขยียด เคลื่อนไหว ก็คือกาย แต่พระองค์ให้อาศัย ระลึกรู้ิริยาบถนะ ไม่ใช่กาย เพราะถ้าเราสังเกตดูกาย แล้วไปเพ่งแต่กายอย่างเดียว ก็ไม่ใช่เหตุผลที่พระองค์ให้เราเอาอิริยาบถ เพราะอิริยาบถมันคืออาการที่เคลื่อน-หยุด เคลื่อน-หยุด มันคือการเกิด-ดับ เกิด-ดับ ของกาย ที่ขยับไปที่ละขณะๆ เมื่อจิตไประลึกรู้ที่ละขณะเอง มันทำให้เกิดภาวะรู้ไปที่ละขณะๆ เช่นกัน มันทำให้เกิดความต่อเนื่องเป็นขณะๆ แล้วแต่ละขณะที่มันเกิดภาวะรู้นั้น มัน

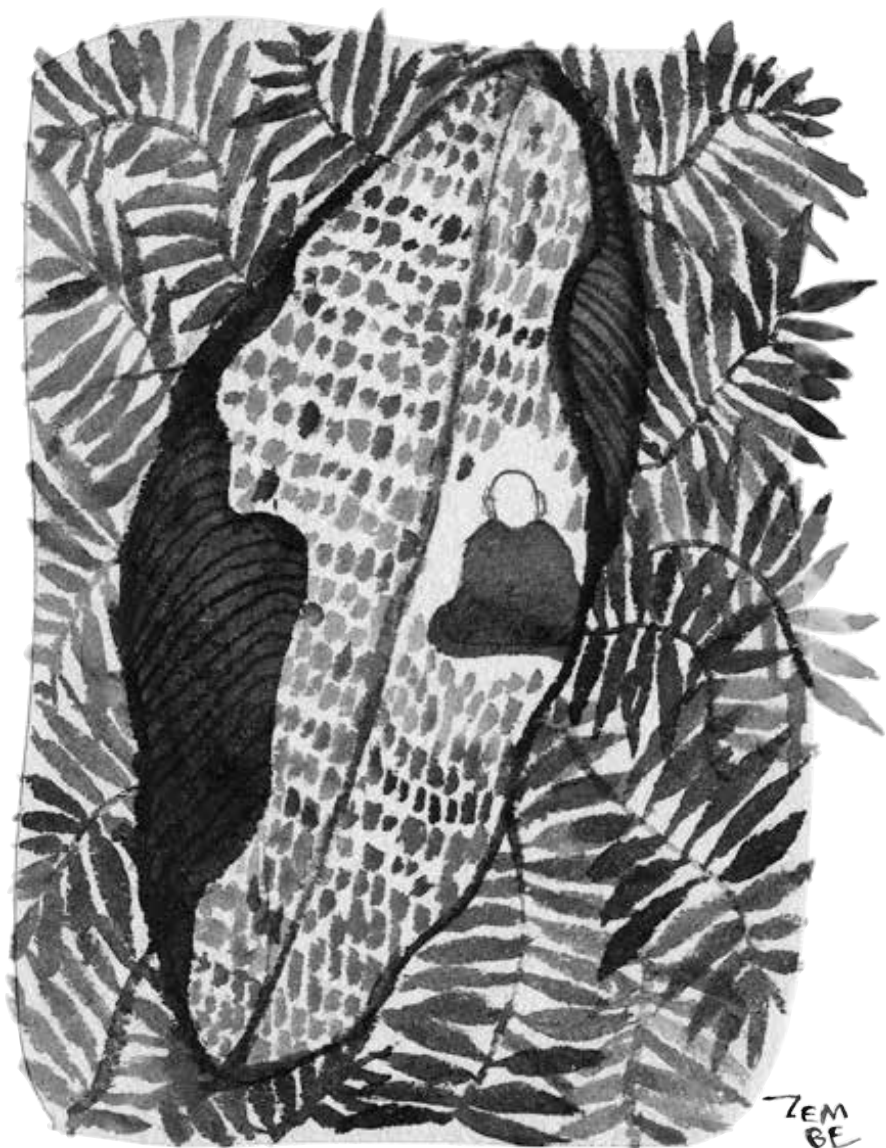
ไม่ได้เป็นอะไร แต่พอสักพักหนึ่ง บางขณะมันโดดไปเป็นอะไรบางอย่าง ดังนั้นความสำคัญมันอยู่ที่ว่า มันเป็นเรื่องไม่สำคัญเท่ากับเห็นเป็น **ภาวะของการเปลี่ยนไปเท่านั้น** ถ้าเราลองเห็นเป็นภาวะเปลี่ยนไปเท่านั้น แล้วสังเกตดูว่าพอมันกลับคืนมาได้ สิ่งที่เปลี่ยนไปมันก็ดับไปหายไป ไม่ว่าจะเกิดสิ่งใดขึ้นก็ตาม ให้กลับมาที่จุดเริ่มต้น (ที่ฐาน)

คราวนี้ให้เราสังเกต พระอาจารย์สอนแบบทางลัดให้นะ เพราะเรามีเวลาไม่มาก ชีวิตนี้สั้นนัก มันสั้นแค่เป็นขณะเอง แต่ต่อเนื้องเท่านั้นเอง **นิยามของเส้นคือ จุดที่ต่อเนื่องจนไม่มีช่องว่าง ฉะนั้นก็เหมือนกัน** ชีวิตก็เป็นดังจุดที่ต่อเนื่องกัน มีเพียงสัญญา ความจำได้ หมายถึงที่ยังจำได้ว่าเป็นเราๆ อยู่ตลอด

เตรียมตัวเคลื่อนไหว ให้ลองขยับให้รู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง ให้สังเกตดูว่า จิตที่มันรู้อยู่ในกรรมฐานมันเป็นอย่างไร พอมันหลงออกไป มันแปรเปลี่ยนไปเป็นอย่างไรแล้วพอมันกลับคืนมาได้ มันกลับมาเป็นอย่างไร สังเกตนะ ให้ดูสามารถะนี้ อยู่เป็นอย่างไร ออกไปเป็นอย่างไรกลับมาเป็นอย่างไร

(เริ่มเคลื่อนไหวมือ จนพระอาจารย์ให้สัญญาณหมดเวลา)





ZEM
BE



เป็นอย่างไบบ้าง เราได้สังเกตไหม ตอนที่เราระลึกรู้ในอริยาบถคือการเคลื่อนไหว-หยุด ในขณะที่เราระลึกรู้ในอริยาบถนั้น จิตที่ระลึกรู้ในอริยาบถนั้น จิตเป็นอะไรไหม? ไม่เป็นอะไร มันเป็นตอนที่มันออกไป พอมันหลุดจากฐาน มันก็เริ่มแปรเปลี่ยนไป มันเปลี่ยนไปเป็นอะไรก็ได้ตรงนั้น แต่สำคัญคือ พอมันกลับมาสู่ฐานอีกครั้งหนึ่งสิ่งที่แปรเปลี่ยนไปมันก็ดับ มันก็กลับมาสู่สิ่งที่รู้ในอริยาบถเหมือนเดิม (กลับมาที่จุดเริ่มต้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง) กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา มันเกิดขึ้นตอนออกไปแล้ว ไปมี ไปเป็น พอเข้าใจแล้วนะทีนี้ถ้าเราจะปฏิบัติเพื่อการเรียนรู้การเกิดแห่งทุกข์ และการดับแห่งทุกข์ เราจึงจำเป็นที่จะต้องรู้เท่าทันใจ ตอนจังหวะที่มันปรุแงะ มันคือสิ่งสำคัญ พระอาจารย์ถึงบอกว่า ถ้าคุณปฏิบัติด้วยการกดข่มความคิด คุณหลงทางแล้ว



การคืนสภาพเดิม คือ แคร์เนเยฯ ซึ่งมันไม่ได้เป็นอะไร หลายคนอาจสงสัยว่า ทำไมพระอาจารย์ถึงให้ยกมืออย่างนี้ การยกมืออย่างนี้มันเพิ่มเจตนาที่จะทำ ทำไมไม่เอาอิริยาบถย่อยที่มันมีอยู่แล้วมาทำ เพราะมันง่ายต่อการที่จะหลง ลองไปดูลมหายใจเข้า-ออก สิ พอแล้วรู้ไหมว่ามีลมเข้า-ลมออก แล้วที่นั่งฟังพระอาจารย์มาตั้งนาน เมื่อกี้ไม่รู้ไหม รู้ลมเข้า-ลมออก เหนอ ลมเข้า-ลมออก มีแน่ๆ แหละ ถ้าไม่มีเราตายไปนานแล้ว แต่ทำไมบางทีเราไม่รู้ล่ะ เป็นเพราะว่าเราไม่ได้เอาใจไปตั้งไว้นั่นเอง และมันเป็นอิริยาบถธรรมชาติที่มันทำงานของมันเองอยู่ตลอดเวลา มันจึงง่ายต่อการที่เราจะไม่รู้ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เราใช้อิริยาบถประดิษฐ์ ดังนั้นเราจึงเอาอิริยาบถย่อยมาประดิษฐ์ให้เป็นอิริยาบถของการเคลื่อนไหวเพื่อใส่เจตนากับการเคลื่อนไหวเข้าไป เองง่ายๆ ถ้าใส่ความตั้งใจโดยเจตนาปั๊บ มันจะเกิดความตึงมัน และจะทำให้ภาวะรู้ ตื่นตัวได้เร็วขึ้น เหมือนบางคนออกกำลังกายทำอะไรก็ได้ มันก็คือการออกกำลังกายนั่นแหละ มีเหงื่อออกกล้ามเนื้อได้เคลื่อนไหว แต่ถามว่ากลุ่มที่ต้องการให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และได้สัดส่วนอย่างดี เขาต้องมีการเรียนรู้ทำการออกกำลังกายที่ถูกต้องนะ นั่นเพราะว่าเขาต้องมีขบวนการ มันถึงจะช่วยให้ได้ดี คุณคิดว่าถ้าคนทั่วไปกับนักมวยจริงๆ มาต่อยกัน คุณคิดว่าใครชนะ ก็ต้องนักมวยอาชีพนะ เพราะเขามีท่าของเขา มีหลักการ วิธีการที่จะทำให้เขาเข้มแข็งว่องไว โจมตีเป้าหมายได้ถูกจุด

พระอาจารย์กำลังเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถ้าเราไปเอาอิริยาบถ ย่อยซึ่งง่ายต่อการที่จะไม่รู้ และหลงได้ง่าย มันก็จะเจริญได้ยาก แต่ถ้าเราใช้อิริยาบทหยาบ มันมีท่า ผึกให้เป็นวิชาการ มันก็ไวขึ้น อิริยาบทธรรมชาตินั้นระลึกรู้ได้ แต่มันเป็นซ้ำ พอเราใส่เจตนาเข้าไป ถ้ามัวคนทั่วไปเขามานั่งยกมือแบบนี้ใหม่ (ก็เพราะคนทั่วไปเขาไม่ทำ กันไง) เพราะมันต้องใส่เจตนาลงไป ใจมันรู้ขึ้นทันทีเลย บางคนนั่ง กระพริบตาอยู่หลายรอบ ก็ไม่รู้สีกตัว หรือกระดิกนิ้ว ก็ไม่รู้ มันไปด้วย ความเคยชิน แต่เมื่อเราพอรู้หลัก จับหลักตรงนี้ได้ปั๊บ ตอนเคลื่อนไหว เราารู้สึก ต่อไปอิริยาบทธรรมชาติดีปรากฏ เราก็รู้ทันทีโดยอัตโนมัติ เพราะเราทำการฝึกให้มันรู้ ว่าเคลื่อนไหวแล้วรู้ณะ

เหมือนคุณฝึกหมา ขว้างไม้แล้วไปคาบมานะลูก ถ้าคุณขว้าง ของที่ไม่ใช่ไม้ มันก็ไปคาบมาเหมือนกัน เพราะมันเคยถูกฝึกให้ เป็นอย่างนี้ จิตเช่นเดียวกัน ที่นี้พอเรากลับมารู้ตรงนี้ได้ มันก็จะ ทำให้เกิดภาวะรู้คืนสภาพเดิม แล้วเมื่อเราสังเกตอีกที พอมันหลง ออกไป จิตส่งออกไป มันแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นได้ คำว่าส่งออกไป ไม่ได้หมายถึงว่าออกข้างนอกอย่างเดียว คำว่าส่งออกไป คือออกจาก grund ฐาน ออกข้างนอกคือพุ่งออกไป ออกเข้าไปข้างในคือจมลงไป เพราะฉะนั้น จะพุ่งออกไปหรือจมลงไป ก็คือออกนอก grund ฐาน การที่จะทำให้จิตอยู่ใน grund ฐานนั้น เหมือนการสร้างภาวะให้



กลับมารู้ของภาวะเดิมให้ได้ ตั้งแต่เกิดมาเราสร้างภาวะใหม่ให้มันตลอด เพราะมันไปอยู่กับความคิด อยู่กับอารมณ์ จนกลายเป็นอนุสัย อนุสัยที่จะอยู่กับความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ต่างๆ อยู่ประจำ บัดนี้เราจะมาเปลี่ยนอนุสัยให้มัน สร้างอนุสัยใหม่ให้มันระลึกขึ้นสู่กรรมฐาน ให้มันกลับคืนสภาพเดิมและจดจำสภาพเดิมของตัวมันเอาไว้ เหมือนคนกลับมารู้รากเหง้าตนเอง สอนให้มันกลับมา รู้กำพิตตนเอง (ถ้าคนลืมกำพิตตัวเองก็จะหาตัวเองไม่เจอ) แต่ถ้าคนรู้จักกำพิตตนเองก็จะหาตัวเองเจอ

ดังนั้น เราให้เขากลับมารู้กับการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ให้รู้ว่าจิตไม่ได้เป็นอะไรแต่แรก ให้มันกลับมารู้ตรงนี้ ที่มันเป็นอยู่ตรงนี้เป็นเพราะเราไม่รู้ภาวะตนเอง แต่ถ้าคนไม่เคยฝึก พอหลงออกไปก็จะเพลินไปเรื่อยๆ เพลินจากเรื่องนี้ไปเรื่องโน้น บางทีไม่กลับเลย เพราะหลงเข้าใจว่าอาการที่ตัวเป็นอยู่ คือความเป็นปกติ ความเป็นธรรมดา เรียกว่าคนหลงโลก แต่ถ้ากลับมาได้ เรียกว่าคนรู้โลก และถ้ารู้โลกแล้ว ไม่เป็นกับสิ่งเหล่านี้ต่อไป เรียกว่าคนเหนือโลก

ให้เราทำจังหวะมือต่อเนื่องอีกครั้งนะ พระอาจารย์ให้สัญญาณหมดเวลา เป็นไง เห็นความต่างไหม ขณะที่ใจรู้อยู่ที่กรรมฐาน ขณะที่มันหลงออกไป ต่างไหม มองให้เห็นนะ ปัญญามันเกิดตอนที่มองเห็น

ความต่างนี้แหละ และที่สำคัญเห็นตอนมันกลับมาได้นี้แหละ การเห็นอย่างนี้มันทำให้เกิดปัญญา เป็นภาวนามัย เป็นปัญญาที่มันเห็นสภาวะ ที่มันเกิดจริงๆ เป็นจริงๆ และภาวะต่างๆ มันเริ่มเร็วขึ้นๆ เราจะเห็นการทำงานของขันธ สัญญาขันธเข้ามายังไง สังขารขันธเข้ามายังไง มันจะแยกออก พอมันแยกออก เห็นขันธมันทำงานอย่างที่เป็น ภาวะแห่งความหลงในขันธมันจะน้อยลง (ว่าโดยย่ออุปทานขันธ ๕ นั้นแหละเป็นตัวทุกข์) ยึดขันธ ๕ น้อยลง ทุกข์มันก็จะน้อยลงเรื่อยๆ ตามลำดับ อยากให้ลองตั้งใจทำ ไม่ใช่ว่าพระอาจารย์มาสอนแล้วทำพอพระอาจารย์กลับไปก็ไม่ทำ พระอาจารย์มาแต่ละที ก็มานั่งทดสอบทบทวนกันที่ ไม่ใช่เนะ





เสบียง ของพ่อ



ก่อนอื่นวันนี้ต้องขอบคุณชมรมกัลยาณธรรมมากๆ เลยนะ จำได้ไหมที่พ่อของพระอาจารย์มาดูงานแสดงธรรมที่ชมรมกัลยาณธรรมจัดที่บพิตรพิมุข มหาเมฆ รู้ไหมว่ามันกลายเป็นร่องรอยที่ทำให้พ่อของพระอาจารย์มีความสุข และคุณเชื่อไหมว่าความสุขนั้น มันทำให้พ่อของพระอาจารย์จากไปอย่างสงบมากๆ พ่อพระอาจารย์เสียไปเมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคมที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๕๙) ก่อนหน้านั้นเราคูยกันเรื่อยๆ แหละ ฝากพวกเราไว้เอาไปคิดกันด้วย



คือตอนก่อนหน้านั้น เราก็คูยกันอยู่เรื่อยๆ คูยกันเรื่องเตรียมความพร้อมนี้แหละ ในขณะที่เดียวกัน พ่อของพระอาจารย์ก็ตั้งใจเจริญสติ ทำมือสร้างจิ้งหะ ทุกเช้าแจะให้หัวพระสวตมนต์ทำวัตรเช้าที่บ้าน พ่อจะยกมือสร้างจิ้งหะของแก็ไป วันละชั่วโมงสองชั่วโมง ตกเย็นก็ให้หัวพระสวตมนต์ทำวัตรเย็น แล้วก็ยกมือสร้างจิ้งหะ ชั่วโมงสองชั่วโมงแก็ทำของแก็ไป ทำทุกวันๆ พ่อพระอาจารย์เป็นโรคหัวใจ หัวใจวายได้เสมอ เราก็จะถามกัน ว่าเป็นอย่างไรบ้าง เวลาเราถามเขาว่ากลัวไหม เขาบอกว่าเขากลัว มันเป็นเรื่องที่ทำให้เราค้นหาต่อไปว่าอะไรที่ทำให้พ่อกลัวหรือ มีอะไรที่ยังไม่ได้ทำ แล้วทำให้รู้สึกกังวลใช่ไหม ตรงนี้เราก็จะได้คำตอบ แล้วเราก็จะแก้ไขให้เขา หรือหากเขาบอกว่าไม่กลัว แต่ไม่ได้หมายความว่าจบที่ไม่กลัว คำถามต่อไปที่เกิดขึ้นคือ อะไรที่ทำให้พ่อไม่กลัว เข้าใจไหม ดังนั้นเราอย่าถามแล้วจบแค่นั้น ให้เราค่อยๆ พยายามค้นหาจากข้างในดูว่าอะไรที่ทำให้เขากลัวอยู่หรือกังวลอยู่ หรืออะไรที่ทำให้เขาไม่กลัวหรือไม่กังวล ซึ่งพอพระอาจารย์ถามพ่อ พ่อบอกว่าไม่กลัว

พระอาจารย์ถามว่าที่พ่อไม่กลัวเพราะอะไร พ่อบอกว่าเขามีชีวิตมาเท่าพระพุทธเจ้าแล้ว เพราะฉะนั้นคุ้มแล้ว อายุ ๘๐ ปี คุ้มแล้ว เขาว่า ทำอะไรมาเยอะแยะแล้ว เรียนรู้อะไรมาเยอะแล้ว แล้วอะไรอีกที่ทำให้พ่อไม่กลัว เขาบอกว่าเขามีชีวิตที่ทำอะไรได้มากกว่า

ที่พ่อเขาทำอยู่ เขารู้สึกว่า เขาไม่มีอะไรค้างคา เพราะความรู้สึกของ
คนโบราณคือต้องทำให้ได้มากกว่าพ่อ คือ อภิชาติบุตร แล้วเขา
ก็เล่าเรื่องดีๆ ในชีวิตของเขาให้เราฟัง เราก็เก็บข้อมูลเหล่านั้น เอาไว้
มาคุยกับเขาทีหลัง ให้เขาได้ชื่นใจ แล้วก็ถามเขาอีกว่า แล้วมีอะไร
อีกไหมที่ทำให้พ่อไม่กลัว สมมุตินะ ว่าพ่อหายใจไม่ได้แล้ว พ่อจะ
ให้ใส่ท่อหายใจไหม พ่อตอบว่า ไม่ต้องหรอก

แล้วถ้าหัวใจมันหยุดเต้น พ่อจะให้ปั๊มไหม พ่อตอบว่าไม่ต้อง
หรอก เราก็จำไว้ แล้วมีอะไรอีกล่ะ สิ่งที่ทำให้มีความสุขและภูมิใจ แกบอก
ผมมีความภูมิใจอาจารย์ คิดถึงทีไร ผมก็ภูมิใจ ภูมิใจเรื่องอะไร ภูมิใจ
ว่าผมมีลูกเป็นเจ้าอาวาส และที่สำคัญอาจารย์ไม่ใช่เป็นแค่เจ้าอาวาส
เฉยๆ อาจารย์เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่คนรู้จักเยอะ ผมไปเห็นมา
แล้ว คือแกมาเห็นที่งานแสดงธรรมที่บพิตรพิมุข วันนั้นพระอาจารย์
ไปเทศน์ด้วย คนเยอะมากวันนั้น แล้วพวกเราชาวชมรมก็พากัน
ช่วยดูแลแก พากันไปอุ้มแก อุ้มรถเข็นแกขึ้นห้องประชุม บริการแก
อย่างดี แกก็ภูมิใจ แกภูมิใจที่ลูกแกเป็นพระดัง มันคือผลสำเร็จ
ของแกไหม ถ้าลูกเราแย่ๆ เราจะภูมิใจไหม แต่นี่ลูกชายแกเป็นพระ
ด้วย ดังด้วย แกว่า แกภูมิใจ เราก็ดีใจที่แกภูมิใจ ที่สำคัญก็คือ
ความที่เราสอนกรรมฐาน เราก็ถ่ายทอดเรื่องเหล่านี้ให้แกด้วย



แล้ววันที่ ๓๐ ตุลาคม ที่พ่อตาย คุณรู้ไหม แก่เข้าโรงพยาบาลแบบฉุกเฉินมากเลย แน่นหน้าอกมาก แม่เลยพาพ่อเข้าโรงพยาบาล ตอนนั้นพระอาจารย์ไม่อยู่ มาสอนที่กรุงเทพฯ เสร็จแล้ว ก่อนหน้าที่เขาจะเสียชีวิต พ่อพระอาจารย์ลุกขึ้นนั่งแล้วแกก็บอกว่า “โอ้ วันนี้หรือคือวันของเรา วันนี้มันมาถึงแล้วหรือ โอ้ คนจะตายมันเป็นแบบนี้หนอ คนจะตายมันเป็นแบบนี้” แกพูดอย่างนี้ ความที่เอามาอยู่ห้องที่ต้องเฝ้าดูอาการ มันก็มีหลายเตียงอยู่ข้างๆ เยอะ พวกคนป่วยพร้อมทั้งญาติทั้งของตัวเองและของผู้ป่วยอื่นๆ ได้ยินแกพูดคำนั้นก็พากันหัวเราะ แล้วก็บอกว่าแกจะตายได้อย่างไร แกยังพูดจ้อยๆ อยู่เลย ถ้าแกจะตายจริง จะพูดได้ขนาดนี้หรือ แล้วพ่อก็ย้ำอีก “คนจะตายมันเป็นอย่างนี้หนอ” พอแกพูดจบครั้งที่ ๒ ก็เอนกายลงนอนหลับตา แล้วแกก็ไป คนอื่น รวมทั้งผู้ป่วยที่อยู่รอบข้าง ก็คิดว่า แกจะตายหรือ เพราะแกพูดได้จ้อยๆ แล้วสັกพักพอหันมามอง ทุกคนตกใจว่า แกตายแล้วหรือ

พวกคุณลองคิดดูแล้วกันว่าแกไปสงบขนาดไหน นั่นคือสิ่งที่พระอาจารย์หวัง มีคนถามว่าแล้วพระอาจารย์รู้สึกละอย่างไร ตอนที่พ่อตายแล้วไม่ได้อยู่เคียง พระอาจารย์ก็ตอบว่า ไม่ได้รู้สึกอะไร ที่ว่าไม่รู้สึกละไร เพราะว่าพระอาจารย์ไม่มีอะไรต้องค้างคาใจ พระอาจารย์บอกว่า ยิ่งผมรู้ว่าพ่อผมไปสงบอย่างนี้แล้ว ผมคิดว่านี่คือสิ่งที่ผมได้

ตอบแทนบุญคุณของท่านอย่างเต็มที่แล้ว **สิ่งที่พระอาจารย์พูดและแนะนำมาตลอดคือการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ผลสัมฤทธิ์ของงานจริงๆ ที่ชีวิตได้ชัด คือพ่อของพระอาจารย์นี้แหละ** ที่เราสามารถมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ นั่นคือสิ่งที่จะบอกคือ ที่พ่อเพียรทำความรู้สึกตัวมาตลอด หลังจากที่รู้ว่าแกป่วย พ่อก็อยู่กับการบริการโดยการเคลื่อนไหว แรกๆ แกก็เป็นะ หงุดหงิด เพราะว่าคนเคยหยิบจอบทำนั่นทำนี่ พ่อรู้สึกว่เมื่อลงมือทำงาน แล้วเวลาผ่านไปไว ถ้าแกอยู่เฉยๆ แล้วเวลามันช้า

ลองคิดดูคนที่อยู่ๆ ก็หยุดงาน ไม่ได้ทำอะไรมักจะหงุดหงิด พอหงุดหงิดก็ระบายกับคนรอบข้าง แต่หลังจากที่แกตั้งกรรมฐานได้ เราพยายามเน้นย้ำให้เข้าใจตรงนี้ พ่อแกจับจังหวะกรรมฐาน แกทำกรรมฐานได้ แกอยู่กับตรงนี้เลย จึงไม่แปลกที่พ่อถึงได้รู้สึก และพูดว่า โอ้ คนจะตายมันเป็นอย่างนี้หนอ แล้วแกก็ตาย แกยอมรับขั้นตอนของมันโดยุษฎี แกไม่พิน ไม่คืน แกรับรู้และยอมรับมัน นั่นคือสิ่งที่พ่อพระอาจารย์ทำ

ส่วนหนึ่งที่ทำให้แกภาคภูมิใจ แล้วมาเก็บเป็นความรู้สึกที่ดี ต้องขอขอบคุณชมรมกัลยาณธรรมอย่างมาก ที่ทำให้แกมีโอกาสได้มาเห็นลูกชายของแก มีคนมาฟังเทศน์เยอะ แกว่า แกก็ภูมิใจของแก นี่คือ



เรื่องจริง และเป็นเรื่องสำคัญ ใครที่พ่อแม่ยังอยู่ข้าง ยกมือขึ้น เรื่องที่
พระอาจารย์พูด ให้ฟังให้ดี อะไรที่จะทำให้พ่อแม่คิดและระลึกถึงแล้ว
รู้สึกสุขใจ ภูมิใจ ให้ชวนเขาทำ ให้ชวนเขาคิด สิ่งนั้นเป็นสิ่งหล่อเลี้ยง
ใจเขาให้มีความสุข หลังจากนั้น ค่อยๆ สอนเขา เรามีร่องรอยที่จะ
มีสติรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นการที่พ่อพระอาจารย์รู้ถึง
วาระของตัวเอง แล้วก็ยอมรับวาระนั้น นั่นคือการที่แกมีสติอย่าง
เต็มเปี่ยมจริงๆ แกถึงได้ไม่มีการผีน ไม่มีการชินใดๆ ทั้งนั้น รับรู้
ยอมรับ แล้วก็จากไปอย่างสงบ

เอาศพไว้ ๙ วัน หน้าตาแกยังเป็นสีชมพูอยู่เลย เอาใส่โลงไว้
พระอาจารย์มีงานกุศล ไม่อยากให้มีงานซ้อนงาน รอให้เสร็จงานกุศล
แล้วค่อยไปงานศพพ่อไ้ เลยเอาพ่อจัดงานศพไปเรื่อยๆ ก่อน ใน
ระหว่างนั้นก็จัดงานกุศลที่วัดด้วย พ่อเสร็จงานกุศลก็ไปจัดการงานพ่อ
หน้าตาแกก็เหมือนคนนอนหลับ สีชมพู ญาติมาบอกว่าหน้าพ่อ
พระอาจารย์ทำไมดูผ่องใสจัง พระอาจารย์ก็เลยบอกว่า หน้าตา
แกผ่องใสก็เพราะแกจากไปอย่างสบายใจ ก็เลยเหมือนคนนอนหลับ
ดูดีเชียว นั่นคือความรู้สึกของคนที่ไม่เป็นทุกข์ ผลมันเลย
เป็นอย่างนั้น นั่นคือสิ่งที่พระอาจารย์อยากฝากพวกเราไว้ สิ่งที่
พระอาจารย์สอนพวกคุณ ไม่ได้สอนกันเล่นๆ สอนกันจริงๆ และ
พาทำกันจริงๆ นะ 



“การสังเกตนั้นแหละ คือการทำวิปัสสนา เพราะ
วิปัสสนาแปลว่า การเห็นอย่างตรงตามความเป็นจริง
การเห็นอย่างตรงความเป็นจริงได้คือการสังเกต ไม่เข้าไป
วุ่นวายกับมัน แต่เห็นมันเป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ”



LEIA
BE

ตอบคำถาม

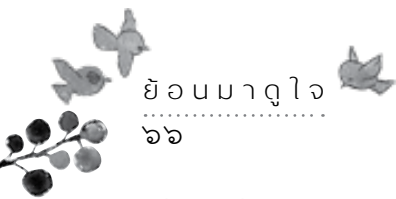


คำถามที่ ๑



ถาม ขอความกรุณาช่วยอธิบายความแตกต่างในข้อที่ว่า มีเราอยู่ในชั้น ๕ มีชั้น ๕ อยู่ในเรา เป็นต้นครับ

ตอบ ชั้น ๕ ไม่มีเราอยู่แล้ว แต่เราเข้าไปยึดชั้น ๕ ชั้น ๕ เป็นธรรมชาติ มันทำงานของมัน จะมีเราหรือไม่มีเรา มันก็ทำงาน มีเพียงเราไม่เข้าใจ จึงไปยึดในชั้น ๕ แล้วเกิดเราในชั้น ๕ ทำให้เป็นสุข เป็นทุกข์กับการทำงานในชั้น ๕ เป็นสุข เป็นทุกข์กับธรรมชาติที่ไม่ควรจะเป็นสุขหรือทุกข์กับมัน ฉะนั้นชั้น ๕ ทำงานตามปกติ มันไม่ได้มีอะไร แต่เมื่อไรก็ตามที่เราได้เผลอหลงเข้าไป



ยัดมันถือมัน สมมติง่าย ๆ นะ กายนี้มันทำงานของมันไป ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ ไม่สบาย มันคืออาการเสื่อมสภาพแห่งกาย ที่มันไม่อาจทนอยู่ในสภาพเดิมได้ กฎพระไตรลักษณ์บอกว่า มันเป็นทุกข์ แต่เราก็กะลอปวด ภูถ้าล้งป่วย เห็นหรือยัง พอเราเผลอไปไม่พอใจ อาการที่เปลี่ยนแปลงไปของขันธ รูปขันธนี้ เราก็กะเกิดการเป็นทุกข์กับการเปลี่ยนแปลงของรูปขันธไปด้วย พอเวทนาปรากฏ อาการปวด เมื่อย ที่ปรากฏเวลานั่งนาน ๆ ถามว่าพอมันเกิดขึ้น มีไหม ที่เราเผลอไม่พอใจอาการที่เราไม่พอใจ คือภาวะที่เราเข้าไปยัด จึงมีเราจมเข้าไปในความปวด จึงมีภาวะแห่งความเป็นทุกข์ทางใจซ้อนทับกับเวทนาที่มันปรากฏ

นี่คือการเข้าไปยัดเวทนาขันธ แต่ที่เวทนาขันธมันยังทำงานตามธรรมชาติของมัน กลับเผลอมีเราเข้าไปเป็นด้วย เราไม่ได้เห็นเป็นแค่อาการ แต่เราเห็นเป็นเราเข้าไปด้วย แต่อาการเหล่านั้น มันไม่ได้หมายความว่า เป็นเรา มันเป็นของมันเช่นนั้นเอง แต่เราเผลอไปมีเรา ฉะนั้นภาวะที่มันหลงผิดว่ามีเรา ความเสื่อมสภาพของรูปขันธมี แล้วอาการเวทนาที่ปรากฏขึ้นเวลามันทำงานก็มีอยู่ เคยเห็นความคิดที่มันเกิดขึ้นแล้วเราไม่พอใจในความคิดไหม พอเราไม่พอใจในความคิด เรารู้สึกทุกข์ทันที ภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะเราเผลอไปไม่พอใจในความคิด อาการที่เผลอไปไม่พอใจในความคิดนี้คืออาการที่ยัดแล้ว



พระพุทธเจ้าจึงบอกให้เรารู้กันว่า เมื่อใดก็ตามที่เรามีอาการเปลอ
ปรากฏ ให้สังเกตดูว่าเราเปลอมีอาการพอใจ หรือไม่พอใจไหม มี
อภิชฌา และโทมนัสไหม มีความยินดี ยินร้ายไหม ให้เรามีสติกลับมา
ถอนความยินดี ยินร้ายออกเสีย ถ้ามัวทำสติปฏิฐานให้ต่อเนื่อง
ทำตรงไหน ทำตรงที่สังเกตดูความยินดี ยินร้าย เมื่อใดก็ตามที่เกิด
ความยินดี ยินร้าย ให้กลับมารู้สึกตัว ฝึกแค่ตรงนี้ให้มันต่อเนื่องไป
อย่างรวดเร็วหนึ่งวัน อย่างซ้ำเจ็ดปี

ถาม การที่จะเห็นไตรลักษณ์ได้นั้นจะต้องมีเวทนาก่อน
ไม่ทราบว่าเป็นไปตามนั้นหรือไม่?

ตอบ เวณามันเป็นขั้นบันได มันก็ต้องเห็นพระไตรลักษณ์ในขั้นนี้
เห็นพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏขึ้นในขั้นนี้ แต่การจะเห็นพระไตรลักษณ์
ในขั้นนี้ได้จะต้องมีจิตที่เป็นกลาง เป็นสัมมาสมาธิ ไม่มีความยินดี
ยินร้าย มีความตื่นรู้ มีสติบริสุทธิ์เป็นธรรมชาติ นั่นคือภาวะแห่งความ
ตื่นรู้ และเป็นกลางอย่างยิ่งต้องเกิดขึ้น เมื่อมันเกิดขึ้นปั๊บ เป็นกลาง
ปั๊บ มันจะเห็นเอง เพราะไตรลักษณ์มันปรากฏที่กาย เวทนา จิต ธรรม
อยู่แล้ว พระไตรลักษณ์มันปรากฏที่รูป เวทนา สังขาร วิญญาณ
อยู่แล้ว ไม่ได้เห็นที่เวทนาเพียงอย่างเดียว แต่ถ้าเราจะดูแต่เวทนา
(เจาะจงลงไปทีเวทนา) ให้เราตั้งจิตให้เป็นกลาง เจริญสติเอาไว้และ



สังเกตดูเวทนาที่ปรากฏขึ้น โดยเฉพาะเวทนาทางกาย เวลาเวทนาทางกาย (ทุกขเวทนา) ปรากฏขึ้น เราเคยสังเกตกันไหม หรือเคยเป็น เราจะเป็นมากกว่าที่จะสังเกต เอาอย่างนี้นะ เปลี่ยนใหม่ พอเวทนาทางกาย (ทุกขเวทนา) ปรากฏขึ้น ให้เราลองสังเกตดู ถามว่าเวทนาที่มันปรากฏขึ้นนี้ มีแรง มีค้อยไหม มันไม่คงที่นะ เมื่อไม่คงที่ มันก็ไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงคืออนิจจัง แล้วเคยเห็นมันเกิด มันดับไหม เมื่อมันมาได้ มันก็หายไปได้ แสดงว่าสิ่งนั้นมันทนอยู่ไม่ได้ มันคือทุกข์ (ทุกขัง) เราไม่สามารถโล้มันไป ปฏิเสธมันก็ไม่ได้ ไม่เอาก็ไม่ได้นะ เห็นวรั้งก็ไม่ได้ เมื่อไม่ได้สักอย่าง เราไม่สามารถบังคับบัญชาได้ (เป็นอนัตตา) มันแสดงตัวของมันอยู่แล้ว

กานท์ ๒



ถาม ในการทำสมาธินั้น จะเกิดได้ต่อเมื่อในใจเรามีความสุข ซึ่งไม่เกี่ยวกับว่าจะต้องอยู่ในอิริยาบถใด เท่ากับว่า รูปแบบที่ให้นั่งสมาธิที่ถูกต้องนั้น ไม่จำเป็นใช่หรือไม่เจ้าคะ คืออิริยาบถไหนก็ได้ ขอให้ใจเรานิ่งสงบเป็นพอ ใช่หรือไม่?

ตอบ สมาธิที่ถูกต้องไม่ใช่การนิ่งสงบ สมาธิที่ถูกต้องหมายถึง สภาวะที่จิตมันตื่นรู้อย่างเต็มที่ มีความเป็นกลาง ในเรื่องสัมมาสมาธิ

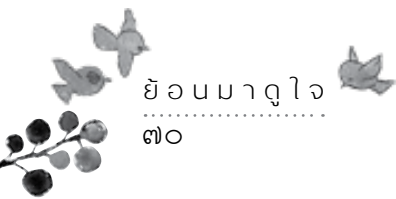
บอกไว้ว่า เพราะละสุขเสียได้ เพราะละทุกข์เสียได้ เพราะความที่
โสมนัส และโทมนัส ทั้งสองดับลง มีความบริสุทธิ์แห่งสติ เป็น
ธรรมชาติ และมีความเป็นอุเบกขาเป็นอย่างยิ่ง นี่คือคุณสมบัติของ
สัมมาสมาธิ เพราะตัวสัมมาสมาธิอย่างนี้ต่างหากที่ทำให้เราเห็น
พระไตรลักษณ์ คือเห็นความเป็นจริง ไม่ใช่การนั่งสงบ

เพราะฉะนั้นถ้าถามว่าตัวอิริยาบถใดก็ได้ใช่ไหม ตอบว่าใช่ แต่
อิริยาบถนั้นจะต้องตอบสนองกับภาวะที่ตื่นรู้ ถ้าจิตมันนั่งสงบแต่ยังไม่
ตื่นรู้ แปลว่ายังไม่ใช่สัมมาสมาธิ ต้องให้ร่างกายเคลื่อนไหว ใจสงบ
และตื่นรู้อยู่นั่นต่างหาก คือสมาธิเพื่อการตรัสรู้ที่แท้จริง

ภาวนาที่ ๓

ถาม กรณีที่ได้ยินเสียงกรนของตัวเองขณะนอนหลับ ช่วง
ก่อนจะตื่นรู้สึกตัว ไม่ทราบว่าการเห็นลักษณะนี้จะเป็นการเห็นกาย
กับใจ มันคนละอย่างกันใช่หรือไม่ คือเห็นเป็นกายนอนอยู่ แต่อีก
ตัวได้ยินเสียง เป็นภาวะปกติ หรือเห็นเป็นการแยกกายกับใจคะ?

ตอบ อนุมโทนาสาธุ ภาวะนี้เป็นภาวะที่เห็นเป็นกายหลัก
จิตมันตื่น และมันเห็นกายนี้หลัก ฉะนั้นการที่มาเห็นตัวเองกรน



(ได้ยินเสียงตัวเองกรน) ก็คือเห็นกายทำงานตามสภาวะของกาย ที่ทำงานตามธรรมชาติ เราไม่สามารถสั่งกายได้ เพราะการมองเห็น กายตามความเป็นจริงแบบนี้ จะเห็นว่ากายก็เป็นอาการตามธรรมชาติของมัน ในขณะที่จิตผู้รู้ก็รู้ ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ดี ๆ เราสามารถ แยกกาย แยกจิตได้ (แยกรูป แยกนามได้)

จริงๆ ก่อนนอน ให้เราเตือนสติตัวเองให้ดีๆ ทำการเดินจงกรม หรือยกมือจิ้งหะ ทำต่อเนื่องสักพักหนึ่ง ทำไปเรื่อยๆ หลับเมื่อไหร่ ก็เมื่อนั้น ทำสบายๆ เบาๆ ถ้าเราทำอย่างนี้บ่อยๆ เข้า เดี่ยวจะเห็น ตัวเองหลับ จะเห็นกายหลับ แต่จิตยังตื่น เราเรียกอาการนี้ว่า **ซุ่มตาย** ลองเล่นดูนะ แต่มันไม่ตายจริงหรอก ไม่ต้องกลัว เพราะ เหตุปัจจัยมันยังไม่ขาด แต่จะเห็นกายที่มันแน่นิ่งไป (เหมือนตาย) แล้วเราจะเข้าใจเลยว่า พอกายทอดลงไปตาย เหมือนดังท่อนไม้ ท่อนฟืน หาประโยชน์ไม่ได้ มันจะปรากฏให้เราเห็นชัด และที่สำคัญ คือภาวะที่จิตมันลอย มันจะเกิดอาการเคืองคว้าง ถ้าคนไม่เคยฝึก จิ้งหะตรงนี้นี่มันจะหาที่ไขว่คว้า จิ้งหะต่อมาความคิดจะปรากฏ เรื่อยๆ ไปจับเอาความคิด อันนี้ตอนเปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติ มันเป็น ช่วงขณะนี้ ที่บอกว่าความคิดที่ปรากฏคือกรรมที่เราทำ (กรรม นิमित) ฉะนั้นคนเราที่จะไปเกิดใหม่ มันก็จำลองจากจุดตรงนี้แหละ ลองทำดู อย่าเพิ่งกลัว แล้วจะเข้าใจมากขึ้น

กานที่ ๔

ถาม ถ้าใช้ลมหายใจในการทำกรรมฐานไปเรื่อยๆ แล้วลมหายใจดับ ตัวรับลมหายใจไม่ได้ แล้วเราจะทำอะไรเป็นฐานต่อไปครับ ?

ตอบ กลับมาดูลมหายใจใหม่ อย่าปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ไม่งั้นเราจะไหลเข้าไปโดยไม่มีฐาน เมื่อมันรู้าลมหายใจหายไปก็ไม่เป็นไร ให้รู้ว่าการหายใจอยู่ แต่จริงๆ แล้วนั่นคืออาการที่จิตเข้าไปลึกเกินมันเลยไม่จับที่ลมหายใจ เพราะฉะนั้นคนมักจะเผลอ พอเจออาการแบบนี้ก็จะรู้สึกอยากคงเอาไว้ หรือตามไปเรื่อยๆ แต่พอถึงจุดหนึ่งมันก็จะออกมาเอง ตรงนี้สำคัญ พอถึงจุดหนึ่งมันออกมา เราแค่เห็นอาการที่มันปรากฏที่จิตมันเป็นไปได้อะไรสำคัญหมาย เพราะสุดท้ายมันก็กลับคืนมาสู่สภาพเดิมอีกครั้งหนึ่ง

อาการใดที่ปรากฏก็เป็นเพียงอาการที่ปรากฏให้รู้แค่นั้น ที่บอกว่าให้กลับมาดูลมหายใจใหม่ คือพระอาจารย์ต้องการให้จิตกลับคืนสู่สภาพเดิม เพราะนั่นคืออาการที่ตกลงไปข้างในมากเกินไป จะทำให้เกิดอาการหลงลึกขึ้นได้ ถ้าเราสามารถย้อนกลับคืนมาได้ปั๊บ เราจะเห็นว่าแม้อาการที่ปรากฏก็ดับ เห็นใจตัวเองที่มันเสียดายไหม เห็นใจ



ที่มันอยากใหม่ อาการนั้นไม่ใช่กิเลส แต่การเสียดาย และอยาก
ตรงนี้ต่างหากคือ กิเลส ให้เห็น เรียนรู้ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญกว่า

ตอนที่ ๕



ถาม กราบนมัสการเจ้าค่ะ โยมปฏิบัติและได้ยินเสียง
ลมหายใจของตัวเองระหว่างการปฏิบัติ และหัวใจตัวเองเต้นแรงมาก
ขอบพระคุณเจ้าค่ะ?

ตอบ ก็ดีแล้วนะ ที่มันรู้เพราะใจมันจดจ่ออยู่กับลม มันตัด
ทุกอย่างออกหมด ทำดีแล้ว ถูกต้อง ให้มันตั้งมั่นอยู่กับลม แต่ระวัง
นิดหนึ่ง การที่มันจะไม่รับรู้เรื่องข้างนอก เพราะนั่นคืออาการที่มัน
แนบเข้าไปมากเกินไป แต่ถ้าเราจะทำสมณะเพื่อพักผ่อนได้ แล้วถ้า
เราเจอเหตุการณ์ข้างต้นคือไม่ได้ยินเสียงข้างนอก นั่นแสดงว่าเราเข้า
ลึกเกิน (แนบเข้าไปที่ฐานมากเกินไป) กลายเป็นสมณะมากเกินไป มัน
ไม่เหมาะกับการทำแบบวิปัสสนา ความจริงทำวิปัสสนาไม่ต้องเข้าไป
แนบลึกเกินไป แค่แตะไว้ที่ฐาน มันไปเอง เพราะเราสร้างร่องรอย
ให้มันไป ก็ไม่เป็นไร ถ้ามันเกิดสุข (ปิติ) ให้เรารับรู้ เมื่อใดที่เรา
กลับมารู้ลมที่หายๆ ได้ ก็ให้รู้ว่าปิติหรือสุขมันก็ดับไป เมื่อเรา
เห็นปิติสุขแล้วไม่เกิดอะไรขึ้น คือไม่มีความอยากเป็น นั่นแสดงว่า
เรามาถูกทาง

กานที่ ๖

ถาม ทางสายเอกคืออะไร?

ตอบ ทางสายเอก คือภาวะแห่งการมีสติ ตั้งมั่น เป็นกลาง รู้เห็นทุกอย่างอย่างที่มันเป็น อารมณ์กายเป็นอย่างไร เห็นอาการจิตเป็นอย่างไร เห็นเวทนาเป็นอย่างไร เห็นธรรมารมณ์เป็นอย่างไร เห็น เห็นทุกอย่างที่มันเป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์

กานที่ ๗

ถาม เรียนถามพระอาจารย์คะ ถ้าเรากำลังจะตาย แต่ยังมีสติอยู่ เราควรจะทำอย่างไร ข้อ ๑ นึกถึงบุญที่ทำ ข้อ ๒ เจริญสมาธิ พุทฺโธ ข้อ ๓ เจริญวิปัสสนาอยู่กับกายใจ เราควรทำข้อไหนดีคะ?

ตอบ ทั้งทุกอย่าง ถ้ายังมีสติอยู่ให้ทั้งทุกอย่าง และระลึกอยู่ตรงนั้น ถ้าเราไปคิดถึงบุญกุศล จิตเราก็จะเกาะเกี่ยวอยู่กับบุญกุศล ก็ได้ไปสวรรค์ ถ้าเราไปคิดถึงพุทฺโธ จิตมันก็ลงไปสมณะ ก็เป็นพรหม และอันที่ ๓ นึกถึงวิปัสสนา อยู่กับกายกับใจ อันนี้แสดงว่าคุณยัง



ไม่เข้าใจวิปัสสนา ถ้ายังมีสติอยู่ ให้เราตั้งสติเอาไว้แน่นแหละ และก็เห็นกายกับใจมันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน กายกำลังจะแตกดับ ใจจะแปรเปลี่ยนไปเป็นอย่างไรก็ช่างมัน แค่นี้มัน ตรงนี้พระอาจารย์ถึงบอกว่าให้ทิ้งทุกอย่าง



อนุโมทนา



ขออนุโมทนากับทุกๆ ท่าน ทุกครั้งที่มาเห็นพวกเราตั้งใจกับการปฏิบัติ การที่สอนปฏิบัติและมีผู้ใส่ใจที่จะเรียนรู้ ใส่ใจที่จะถาม ใส่ใจที่จะปฏิบัติมันมีความรู้สึกเป็นสุข มันไม่ได้เป็นสุขตรงที่ว่าเรา มาสอนแล้วคนชอบ สอนแล้วคนเข้าใจ ที่เป็นสุขเพราะได้เห็นอายุ ของพุทธศาสนายืนยาวออกไป เพราะมันเป็นการส่งทอดต่อ มันเกิด ภาวะแห่งการส่งทอดต่อ เพราะถ้าถามว่าครูบาอาจารย์ที่ท่านสอน ถ่ายทอดลักษณะอย่างนี้ ท่านก็ต้องการเห็นในลักษณะเช่นนี้เหมือนกัน เห็นในสิ่งที่ท่านถ่ายทอดออกไปแล้ว ออกดอก ออกผล แล้วมันถูก ถ่ายทอดต่อออกไปได้ มันก็คือความยั่งยืน ความตั้งมั่น ความคงทน ถาวร แม้จะอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ก็ช่างเถิด แต่ได้เห็นอายุ



ของพระศาสนายืนยาวออกไป เห็นพระศาสนาเป็นที่พึ่งของคนทั่วไป
นั่นแหละคือความสุขของพระอาจารย์โดยแท้จริง มันเป็นความสุข
เรียบง่าย ไม่ใช่สุขจากการเข้าฌาน มันไม่ใช่สุขจากการติดสุข มัน
เป็นความสุขที่เกิดขึ้น ลึกๆ เรื่อยๆ นุ่มนวล ไม่จี๊ดจ๊าด! เข้าใจไหม

อยากให้พวกเราได้ส่งทอดต่อเรื่องราวอย่างนี้ให้คนรอบข้าง
ของเรา ตั้งใจปฏิบัติ ทำตัวเราให้เย็น คนรอบข้างเขาสัมผัสได้ และ
เขาจะเย็นตามเรา เมื่อเขาเย็นตามเรา ตัวเราเย็น ข้างบ้านเราเย็น
หมู่บ้านเราก็จะเย็น เวลาเดินไปไหนมันก็มีแต่ความเย็น นั่นได้ชื่อว่า
เราอยู่ด้วยคำสอนของพระศาสนา มีพระธรรมเป็นที่พึ่งอย่างแท้จริง

สุดท้ายนี้ขออวยพรให้ทุกๆ ท่าน จงประสพแต่ความสุข
ความเจริญ ปราศจากสิ่งใดที่ถูกต้องด้วยศีลธรรม อันไม่เป็นการ
เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ก็ขอให้สำเร็จสมดังปรารถนาทุกประการ
และขอให้ท่านได้มีชีวิตที่ยืนนาน ได้มีโอกาสได้ทำทาน รักษาศีล
เจริญสติ สมาธิ ภาวนา เพื่อจะมีโอกาสเข้าถึงธรรมเบื้องสูงแห่งองค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือการพ้นทุกข์สิ้นเชิง ในปัจจุบัน ณ
ชาตินี้ หรือชาติใกล้ๆ นี้ทุกท่าน ทุกคนเทอญ... สาธุ

ยะถา วาริระหา ปุรา ประิปปุเรนติ สาคระรัง เอวะเมวะ อิตโต
ทินนัง เปตานัง อุปะกัปปะติ อิจฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง ชีปปะเมวะ
สะมิชณะตุ สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา จันโท ปัณณะระโส ยะถา
มะณี ไชติระโส ยะถา ฯ

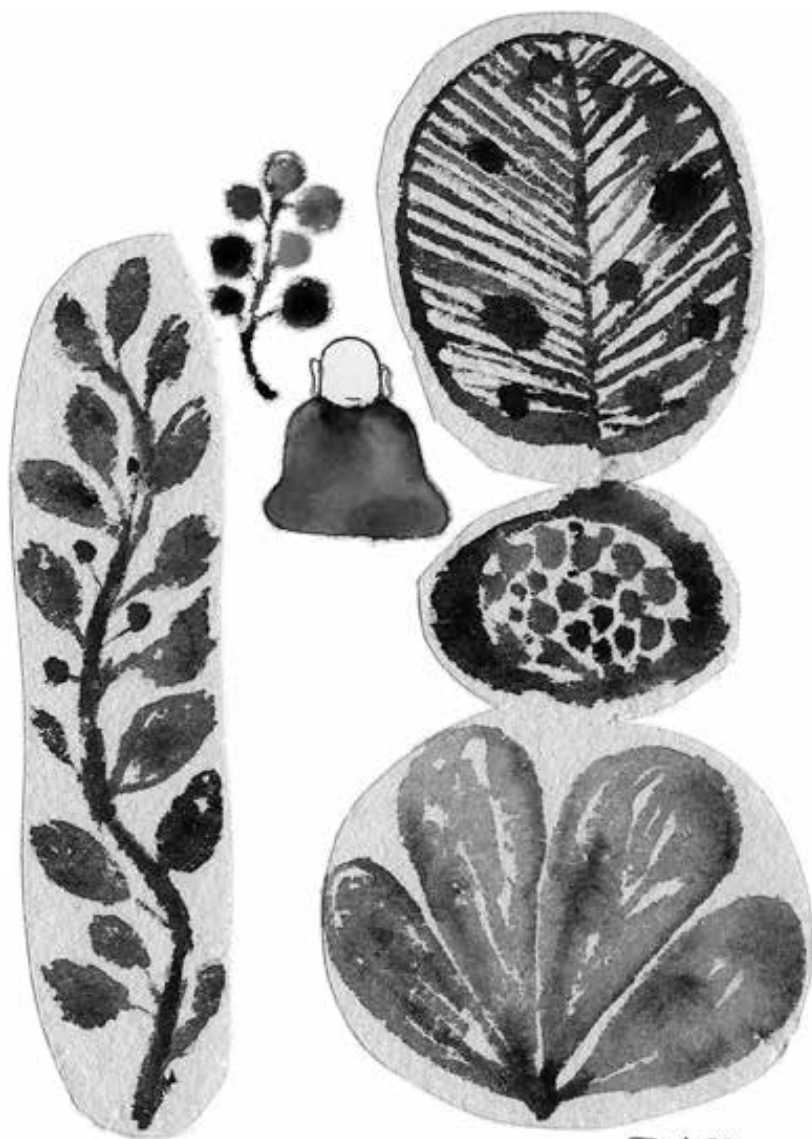
ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาท่าน
ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ด้วย
อานุภาพแห่งพระสงฆ์ ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแต่ท่านทุกๆ
ท่านเทอญ... สาธุ





หนึ่งขณะ
ของความรู้สึกตัว
คืออริยมรรค
มีองค์แปด

แสดงธรรมในงานปลงสรีระสังขาร
ของ หลวงพ่อคำขียน สุวัณโณ
๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๗



ZEMBE

หนึ่งขณะของ ความรู้สึกตัว คืออริยมรรค มีองค์แปด



ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งที่ระลึกสูงสุดของชาวพุทธ
ทั้งหลาย ขอกราบคารวะพระเถรานุเถระ เพื่อนสหธรรมิกสพฺรหฺมจารี
ทุกท่าน ขอเจริญพรญาติโยมผู้สนใจใฝ่ในการศึกษาทุกๆ ท่านที่มา
ร่วมในงานระลึกถึงการละสังขารของหลวงปู่คำเขียนซึ่งเป็นครู
อาจารย์ของพวกเรา

วันนี้ถือว่าเป็นโอกาสอีกครั้งหนึ่งที่ได้สนองพระคุณของท่าน
เพราะตัวพระอาจารย์เองนั้นถือว่าไม่มีครูบาอาจารย์อื่นใดนอกจาก
หลวงปู่คำเขียน เป็นโชคดียิ่งที่เพียงพรรษาที่สองก็ได้มาพบกับหลวงปู่
แล้วก็ไม่คิดแสวงหาครูบาอาจารย์ใดๆ อีก

ทั้งหมดก็เริ่มต้นที่หลวงปู่กับการได้พบกัน ยังจำภาพได้เลย
ว่าไม่เคยเห็นหลวงปู่ ก็ตามหาหลวงปู่ เห็นแต่รูปถ่ายหลวงปู่



ที่หลังหนังสือชื่อว่า “ไม่มี ไม่เป็น” ในหนังสือบอกว่าหลวงพ่อยู่
วัดป่าสุคะโต นั่งรถโดยสารมา คนขับรถเขาบอกว่า หลวงพ่อยู่วัด
ท่ามะไฟหวาน เราก็บอกว่าไม่จริง หลวงพ่อยู่วัดป่าสุคะโตเพราะ
ในหนังสือบอกว่าอยู่วัดป่าสุคะโต ตอนนั้นหลวงพ่ามาจำพรรษาอยู่ที่
วัดท่ามะไฟหวาน ก็เลยไปพบกับท่านพระอาจารย์ไพศาล ไปกราบท่าน
พระอาจารย์ไพศาลคืนหนึ่ง ตอนเช้ากำลังนั่งฉันข้าว จำได้เลยฉันข้าว
อยู่ที่ศาลาใหญ่ข้างหน้า เมื่อก่อนนี้ ฉันข้างบนไม่ได้ฉันข้างล่าง ฉัน
ข้างบนศาลาหน้าทีสุคะโต กำลังฉันข้าวอยู่กับท่านอาจารย์ไพศาล

ปรากฏว่าหลวงพ่อดีนขึ้นไปบนศาลาเราก็เห็นพอดี จำได้ว่า
เหมือนในหนังสือก็เลยบอก “หลวงพ่ามา” ท่านอาจารย์ไพศาลก็
บอกว่า “หลวงพ่อกับ พระสองรูปนี้จะมาเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อกับ”
หลวงพ่อยกมือไหว้พระ หลวงพ่ไหว้พระเร็วจริงๆ ความเร็วในการ
ไหว้เนี่ย ทุกวันนี้พระอาจารย์ก็ยังว่าไม่มีใครป็นไวกว่าหลวงพ่ในการ
ยกมือไหว้พระ หลวงพ่ยกมือไหว้พระเร็วมาก หลวงพ่ใช้คำว่า
“ไม่ต้องมาเป็นลูกศิษย์กันหรอกครับ มาเป็นเพื่อนกัน” พระอาจารย์
จำได้ว่าวันนั้นพอเห็นหลวงพ่ยกมือปั๊บ พระอาจารย์รีบลุกลงจาก
อาสนะสงฆ์ แล้วก็ลงกราบหลวงพ่ หลวงพ่ก็บอกว่า “เดี๋ยว
ค่อยคุยกันนะอะ ผมจะเข้าไปที่กุฏิหลง เดี่ยวตอนบ่ายๆ ผมออกมา
เดี๋ยวค่อยมาเจอกันที่วัดท่ามะไฟหวาน”

วันนั้นตอนบ่ายก็เลยเดินจากวัดป่าสุคะโตมาหาหลวงพ่อกะ ที่ตรงนี้เป็นกุฏิหลังเล็กหลังเก่า ตอนนั้นยังไม่ได้ทำใหม่ ก็มากราบเรียนถามท่าน ปรากฏว่าเพื่อนของพระอาจารย์เป็นพระด้วยกัน ท่านก็ถามหลวงพ่อกะ ความรู้สึกตัวคืออะไร การเจริญสติคืออะไร โอ้เราก็อถามไม่เป็น เราก็ได้แต่ชื่นชมเพื่อนว่าเพื่อนถามเก่งจริงๆ แล้วเพื่อนก็ฉลาดที่จะถาม เราถามไม่เป็นก็ได้แต่นั่งฟังเพื่อน ปรากฏว่าพอหลวงพ่อกะตอบคำถามเพื่อนพระอาจารย์เสร็จ หลวงพ่อกะหันมาถามพระอาจารย์ “ไม่ถามบ้างหรือ” พระอาจารย์ก็เลยบอกว่า “ถามก็ได้ครับ” แล้วพระอาจารย์ก็นั่งขัดสมาธิ หลับตาลง จากนั้นเอามือวางบนเข่าทั้งสองข้าง แล้วก็ค่อยๆ ยกมือสร้างจังหวะให้ท่านดู ก่อนจะยกมือก็ถามท่านก่อนว่า “ฉันถามก็ได้ครับ หลวงพ่อกะครับผมทำถูกไหม” นี่คือการถามแรกที่พระอาจารย์ถามหลวงพ่อกะคำเขียนที่จำไว้ไม่เคยลืม ก็เพราะว่าคำตอบของหลวงพ่อกะในครั้งนั้น ครั้งแรก ครั้งเดียว และเป็นคำตอบที่จบลงตรงนั้น ที่เข้าใจเลยว่าต้องทำอย่างนี้

เมื่อพระอาจารย์ถามว่าหลวงพ่อกะครับผมทำถูกไหม พระอาจารย์ก็หลับตาลง จากนั้นก็นั่งขยับมือ ตะแคงมือแล้วก็ยกมือ แต่ทำช้า... มากๆ ความที่ตัวเองทำสมาธิมาก่อน ฝึกทำสมถะทำสมาธิมาก่อน ที่นี้การยกมือ เราก็อเลยเข้าใจว่าการยกมือช้าๆ และพยายามตามรู้กับการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ นี่มันทำให้จิตตั้งมั่นดี มันทำให้การ



เข้าสมาธิได้ไว ก็เลยทำให้ท่านดูซ้ำๆ มาก ทำไปได้แค่ตะแคงแล้วก็ยกขึ้นพอมือขวามาถึงท้องเท่านั้นแหละ หลวงพ่อบอกไม่ใช่ หลวงพ่อคงจะดูนานพอสมควรเพราะมันซ้ำมาก ท่านก็เลยบอกไม่ใช่ ไม่ใช่ปู่ป๊าเราก็ลืมตา ก็มองหน้าหลวงพ่อ ไม่ใช่หรือครับ ไม่ใช่ หลวงพ่อบอกคุณะ คุณะ การยกมือสร้างจังหวะให้ทำแบบนี้

นี่คือคำสอนแรกที่หลวงพ่อบอกคำเขียนสอนพระอาจารย์ และเป็นคำสอนที่เวลาพระอาจารย์ไปสอนที่ไหนก็ตาม พระอาจารย์ก็จะบอกว่านี่คือสิ่งที่หลวงพ่อบอกคำเขียนสอนพระอาจารย์ นั่นคือจังหวะที่หลวงพ่อทำให้ดูคืออย่างนี้ พวกเราคุณะ สังเกตดู หลวงพ่อบอกคำเขียนสอนพระอาจารย์ก็คือ **“ให้ตั้งใจทำทีละครั้ง ให้จบลงทีละครั้ง แล้วรู้กับมันทีละครั้ง แล้วให้จังหวะแต่ละจังหวะ ให้มันหยุดและขาดจากกัน ไม่ใช่ลากยาว”** หลวงพ่อบอกว่าสิ่งที่พระอาจารย์ทำให้ท่านดูนั้นมันไม่ใช่สมาธิเพื่อการตรัสรู้ มันได้อย่างมากแค่ความสงบ มันไม่ได้เป็นไปเพื่อทำวิปัสสนา แต่การทำวิปัสสนาหรือการทำสมาธิเพื่อการทำวิปัสสนาหรือการตรัสรู้นั้น ต้องให้มันเป็นแบบนี้ คือตอนแรกที่พระอาจารย์ทำ หลวงพ่อบอกว่ามันเป็นสมาธิเหล็กแผ่น มันแข็งทื่อ ยืดยาวอย่างนี้ หลวงพ่อบอกว่าไม่ใช่ เราต้องทำให้เป็นเหล็กโซ่ ให้เป็นท่อนๆ เห็นมัยยี้ ให้มันมีการขาดช่วงในแต่ละท่อนๆ ไม่ใช่เหล็กยาวอย่างนี้ ให้ทำอย่างนี้

นั่นคือสิ่งที่พระอาจารย์ไม่เคยลืมกับการเริ่มต้นแห่งการฝึกกับหลวงพ่อบ้านเขียนในวันแรก เพราะนั่นเป็นตัวไขปริศนาจริงๆ เพราะเมื่อพระอาจารย์ทำตามแนวทางที่หลวงพ่อบอก ตั้งใจทำทีละครั้ง จบลงทีละครั้ง รู้ทีละครั้ง แล้วจบลงทีละครั้ง มันกลายเป็นจังหวะๆๆ และตัวจังหวะในแต่ละครั้งนี้ มันทำให้เกิดการตื่นรู้ทุกครั้งทุกครั้งที่ของการหยุด และทุกครั้งของการเริ่มใหม่ มันคือการตั้งมั่นขึ้นมาใหม่ เพราะฉะนั้นมันก็เกิดความใหม่ตลอด แล้วเมื่อเกิดความใหม่ที่ต่อเนื่องๆ มันไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต มันมีเพียงปัจจุบันที่ต่อกันเป็นท่อนๆๆ ไป จังหวะที่หนึ่งจบรู้แล้วก็จบไป พอจังหวะที่สองเรายกขึ้น จังหวะที่หนึ่งเป็นอดีตจบไปแล้ว และจังหวะที่สองก็เป็นปัจจุบันขณะที่ปรากฏแล้วก็จบลงตรงนั้น แล้วจังหวะที่สามก็เป็นปัจจุบันขณะที่ปรากฏแล้วก็จบลงตรงนั้น นั่นคือสิ่งที่หลวงพ่อบ้านเขียนสอน และพระอาจารย์จำไว้

และที่สำคัญก็คือ เมื่อกาลเวลาผ่านไป กระบวนการฝึก การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องทั้งการยกมือสร้างจังหวะและการเดินจงกรม มันให้คำตอบกับชีวิตของพระอาจารย์มาเรื่อยๆ เรื่อยๆ เรื่อยๆ จนกระทั่งเรากล้าพูดคำว่าหนึ่งขณะแห่งความรู้สึกตัว คือการเจริญอริยมรรคซึ่งมีองค์ ๘ ทั้ง ๘ ข้อ เราจึงกล้าใช้คำว่า ความรู้สึกตัวนั้นแหละคือการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทุกขณะแห่งความรู้สึกตัว



ปัจจุบันขณะที่ปรากฏนั้น **ความรู้สึกรู้ตัวในหนึ่งขณะนั้นแหละคือ การเจริญอริยมรรคทั้ง ๘ ข้อ รวมอยู่ในขณะเดียว**

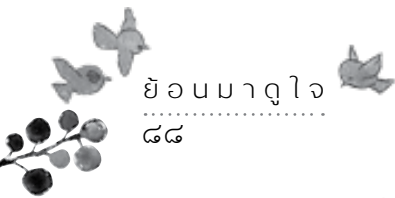
ทำไมถึงว่าอย่างนั้น เมื่อเราเข้าใจเรื่องรูปนาม เมื่อเราเข้าใจ เรื่องกายเรื่องจิตได้ ถ้าเราแยกกายแยกจิตเป็น เราจะเข้าใจว่ากายนี้ มันก็มีความทุกข์ จิตนี้มันก็มีความทุกข์ รูปมันก็มีความทุกข์ นาม ก็มีความทุกข์ ความทุกข์ของกาย ของจิต ของรูป ของนามมันมี คนละอย่างกัน เพราะฉะนั้นการที่เราสามารถสร้างความรู้สึกรู้ตัวให้ ต่อเนื่อง แล้วมันสามารถแยกออกว่าอะไรคือกาย อะไรคือจิต อะไร คือรูป อะไรคือนาม ก็จะทำให้เราสามารถเห็นธรรมชาติของรูปของ นาม ธรรมชาติของกาย ธรรมชาติของจิต และความทุกข์ที่เกิดขึ้น ที่กาย ความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่จิต และแน่นอนว่าถ้าเราเข้าใจตรงนี้ได้ เราก็จะเห็นว่าความทุกข์ของกายก็จะมีกระบวนการที่จะจัดการความ ทุกข์นั้นอย่างไร และเมื่อเราเข้าใจว่าจิตนั้นมันเป็นทุกข์อย่างไร เรา ก็จะเข้าใจว่าเราจะบริหารจัดการทุกข์ของจิตนั้นได้อย่างไร

เมื่อเราเข้าใจตรงนี้ เราก็จะเข้าใจเลยว่านี่คือการเข้าสู่สัมมาทิฐิ เพราะในสัมมาทิฐินี้บอกชัดเจน นิยามของสัมมาทิฐิความรู้ันใด เป็นความรู้ในทุกข์ ความรู้ันใดเป็นความรู้ในเหตุแห่งทุกข์ ความรู้ ันใดเป็นความรู้ในการดับลงแห่งทุกข์ และความรู้ันใดเป็นความรู้

ในการดำเนินไปถึงความดับแห่งทุกข์ อะยัง วุจฺจติ ภิกขเว สัมมา
ทวิฏฐิ เพราะฉะนั้นการที่เราสามารถแยกออกว่าอะไรคือกาย อะไร
คือจิต อะไรคือทุกข์ของกาย อะไรคือทุกข์ของจิต แล้วเราจะจัดการ
บริหารทุกข์ของกายของจิตได้อย่างไร มันจึงเป็นกระบวนการแห่ง
การเรียนรู้เรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่มุ่งสู่สัมมา
ทวิฏฐิ และที่สำคัญยิ่งกว่านั้น สิ่งที่หลงปู่เทียนพูดเอาไว้ นิยามการ
ปฏิบัติของหลงปู่เทียนก็คือ “ดูกายเคลื่อนไหว รู้เท่าทันใจนึกคิด”

ในขณะที่หลงพ่อคำเขียนท่านใช้คำว่า “ดูกายเห็นจิต ดูจิต
เห็นธรรม” ทั้งสองคำนี้ไม่ได้มีความแตกต่างกันเลย หมายความว่า
เมื่อเรามีความรู้สีกตัว ในขณะนั้น ความรู้สีกตัวที่ปรากฏขึ้นใน
ขณะนั้นชัดเจนนี้ เราจะรู้เท่าทันทั้งกายและจิตของเรา ขณะที่เรา
อาศัยระลึกถึงการเคลื่อนไหวของกายเป็นฐานเบื้องต้น เรากลับรู้เท่าทัน
จิตของเราที่แปรเปลี่ยน

แน่นอน มันเป็นเรื่องที่ไม่น่าเชื่อว่าคนเราอยู่กับความคิดมาตั้งแต่
เราจำความได้ แต่เรากลับไม่เคยใส่ใจว่ามันคืออะไร เรารู้จักความคิด
มาตั้งแต่เราจำความได้ แต่มีใครเคยสังเกตไหมว่าความคิดคืออะไร
มีใครเคยสังเกตไหม มีใครเคยใส่ใจไหมว่าความคิดนั้นคืออะไร แล้ว
เคยคิดหาคำตอบกับมันไหม เรากลับมองว่าความคิดเป็นเรื่องของ



กายไม่ได้มองว่าเป็นเรื่องของจิต เรากลับไม่เคยมองว่าจริงๆ แล้วความคิดคืออาการที่เปลี่ยนไปของจิต เพราะฉะนั้นถ้าอยากรู้เรื่องของจิต มันก็ต้องรู้เท่าทันความคิด นั่นคือทำไมหลวงปู่เทียนถึงใช้คำว่า ดูกายเคลื่อนไหว รู้ทันใจนึกคิด เพราะเมื่อจิตหลุดจากฐานออกไปปั๊บ จิตจะเปลี่ยนสภาพตัวเองให้กลายเป็นความคิด แต่เมื่อมันกลับคืนมาสู่ฐานปั๊บจิตจะกลับคืนสู่สภาพเดิมคือ แคร์ูเฉยๆ รู้เฉยๆ รู้อยู่ที่ฐาน

นั่นคือเหตุผลที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า กัมมฐานที่ดีที่สุดคือ กายคตาสติ คือสติที่ระลึกรู้ไปในกาย เอาจิตมาตั้งไว้ระลึกรู้ไปในกาย เพราะเมื่อใดจิตระลึกรู้ในกายปั๊บ จิตจะคืนสู่สภาพเดิมคือแคร์ูเฉยๆ ไม่ได้มีอะไรไปมากกว่านั้น แต่เมื่อใดก็ตามที่จิตหลุดออกจากฐานกาย เมื่อนั้นจิตจะเปลี่ยนสภาพตัวเองให้กลายเป็นความคิด นั่นคือเหตุผลว่าทำไมหลวงปู่เทียนจึงให้เราระลึกรู้กายเป็นเบื้องต้น แล้วให้รู้เท่าทันจิตที่มันเปลี่ยนเป็นความคิด เพราะนั่นจะทำให้เราแยกกายแยกจิตได้ แยกรูปแยกนามได้

เมื่อเราเข้าใจตรงนี้ได้ เราแยกธรรมชาติของตรงนี้ออกว่ามันเป็นคนละส่วนกันแล้ว ส่วนหนึ่งคือธรรมชาติที่เป็นกาย ส่วนหนึ่งคือธรรมชาติที่เป็นจิต เราก็เห็นว่าจิตมันก็มีกระบวนการและธรรมชาติ

ของมัน มีความทุกข์เป็นของมันเอง มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เป็นของมันเอง ในขณะเดียวกัน กายมันก็มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นของมันเอง มีทุกข์ของมันเองเหมือนกัน เมื่อเราเข้าใจตรงนี้ เราจะสามารถบริหารทุกข์ของกายของจิตได้ มันก็ทำให้เราเข้าสู่สัมมาทิฐิได้ แล้วโดยหลักการที่หลวงปู่เทียนทิ้งเอาไว้ให้เรา ก็คือ ดูกายเคลื่อนไหว รู้เท่าทันใจนึกคิด มันทำให้เราเข้าสู่มรรคตัวต่อไปได้อย่างไร

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ดำริ คืออะไร ดำริก็คือความคิด ความคิดชอบชัดเจนอยู่แล้ว นั่นหมายถึงว่าเราก็ต้องรู้เท่าทันความคิด แต่ในความคิดชอบนั้นเป็นยังไง เขาก็บอกว่าดำริในการที่จะออกจากกาม ดำริในการที่จะไม่มุ้งร้าย ดำริที่จะไม่เบียดเบียน ถามว่า คนเราถ้ามันจะลุ่มหลงไปในรูปรสกลิ่นเสียง คือกามคุณทั้งหลาย ใจมันคิดที่จะหลงพัวพันในกามคุณ เรารู้ทันไหม ใจเราคิดอยู่ เราจะไปตามมันไหม ถ้าเรารู้ทันเราจะตามมันไหม เมื่อเราไม่ตาม เราสวนกระแสกลับ มันก็กลายเป็นสัมมา ถ้าจิตมันคิดจะมุ้งร้าย แล้วเราเห็นทัน มันก็เป็นสัมมา ถ้าจิตมันคิดจะเบียดเบียน แล้วเราก็เห็นอีก เพราะเราดูกายเคลื่อนไหว เรารู้เท่าทันใจนึกคิดอยู่ เราเห็นปั๊บ เรากลับมารู้สึกตัว มันก็กลายเป็นสัมมา เพราะมันไม่ไหลไปตามสิ่งนั้น เพราะฉะนั้นการดำริออกจากกาม การดำริที่จะไม่มุ้งร้าย การดำริที่

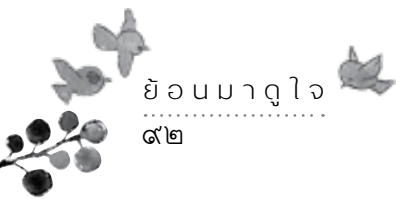


จะไม่เบียดเบียน มันเริ่มต้นที่การที่เราเห็นความคิดของเรา ดูกาย เคลื่อนไหว รู้ทันใจนึกคิด เราเห็นความคิดของเรที่จะเบียดเบียน ความคิดของเรที่จะมุ่งร้าย เรารู้สึกตัวทันที เรากลับมา เราไม่ไป เมื่อเราไม่ไป มันก็เป็นสัมมา เพราะฉะนั้น สัมมาสังกัปปะก็เกิดขึ้น กับเราได้ในหนึ่งขณะแห่งความรู้สึกตัวนั้น

เมื่อเรามีความรู้สึกตัว ดูกายที่เคลื่อนไหว รู้เท่าทันใจนึกคิดอยู่ เราก็มองเห็นอีกว่า ถ้าคนเรามันคิดจะมุ่งร้ายคนอื่นด้วยวาจา ถ้ามันคิด จะเบียดเบียนคนอื่นด้วยวาจา เราจะเห็นไหม เมื่อเราเห็นใจเราคิดอยู่ เราจะเห็นไหม เห็น เห็นแล้วจะทำไหม ไม่ทำ เมื่อไม่ทำก็เป็น สัมมาวาจาทันที เห็นไหม ถ้ามันคิดจะมุ่งร้ายคนอื่นด้วยการกระทำ ทางกาย หรือเบียดเบียนผู้อื่นด้วยการกระทำทางกาย เราเห็นอยู่ ว่าใจมันคิดอย่างนั้น แล้วเรามีสติรู้ทัน เราไม่ทำ ก็กลายเป็น สัมมากรรมมันตะทันที คือ การทำการงานชอบทางกาย เมื่อก็เป็น วาจาชอบคือเรื่องของวาจา พวกเราเห็นไหมว่า เมื่อเรารู้กายเคลื่อนไหว รู้ทันใจนึกคิด มันเป็นการทำให้ เราสามารถดำเนินมรรคไป เลยทันที เพราะเราเห็นว่าใจเราคิดอย่างไร มันทักท้วง ตรวจสอบ แล้วมันไม่ทำกลับมารู้สึกตัว มันเห็นชัดอยู่ในตัวของมันอยู่แล้ว

ถ้ามันคิดจะเบียดเบียนชีวิตผู้อื่นเพื่อมาเลี้ยงตน หรือมุ่งร้ายชีวิตอื่นเพื่อมาเลี้ยงตน เห็นแล้วไม่ทำ คนเราถ้าเห็นอยู่ว่าตัวเองคิดอย่างนั้น และเชื่อตรงต่อความคิดของตัวเองอย่างนั้น เรากลับมารู้สึกตัวปั๊บ เรากลับมาได้ปั๊บ เราไม่ไหลไปในความคิดแบบนั้นปั๊บ มันก็กลายเป็น**สัมมาอาชีโว** การเลี้ยงชีพของเรากับริสุทธ์ทันทีโดยไม่ต้องไปท่องว่าการเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง ต้องทำอาชีพแบบนี้ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ไม่ต้อง หรือแม้การทำวาทะที่ถูกต้อก็ไม่จำเป็นต้องไปบอกว่า ไม่มุสา ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดคำหยาบ ไม่จำเป็น หรือแม้การกระทำทางกายที่ถูกต้อก็เราต้องไม่ทำปาณาติบาต ไม่ทำอทินนาทาน ไม่ทำกาเมสุมิจนจาร แคเราเห็นว่าใจของเรามันดำริที่จะทำสิ่งนั้นทางกาย มันดำริที่จะทำสิ่งนั้นทางวาจา แล้วมันดำริที่จะเลี้ยงตัวเองด้วยการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น เราไม่ทำ เราเห็น มันก็เป็นสัมมาทันที

เพราะฉะนั้น จากจุดนี้เราเห็นว่ามรรคถูกดำเนินมาแล้วถึง ๕ ข้อ ยังไม่พอ ในสัมมาวายามะยิ่งชัดเจนใหญ่ **สัมมาวายามะข้อที่ ๑** บอกเลยว่า บำปอกุศลกรรมใดที่ยังไม่เกิด จงป้องกันไว้อย่าให้มันเกิด ถ้ามว่าคนเราจะทำบาป ทำอกุศล มันเริ่มต้นจากอะไร ความคิด ใช่หรือไม่ เมื่อมันเริ่มต้นจากความคิดแล้วเราเห็นอยู่ว่าเราคิดสิ่งนั้น โดยการตั้งกรรมฐานอยู่กับความรู้สึกตัว ดูกายเคลื่อนไหว รู้เท่าทัน



ใจนี้กิด เราเห็นอยู่ว่าใจของเราคิดจะทำอกุศล เมื่อคิดจะทำอกุศลปั๊บ เราทำยังงัย **กลับมารู้สึกตัว** เมื่อเรากลับมารู้สึกตัว บาปอกุศลกรรมใด ที่ยังไม่เกิด มันจะเกิดได้ไหม มันยอมเกิดไม่ได้เพราะมันถูกตัดตอน ตั้งแต่มันคิด ในวรรคที่ ๒ บอกว่า อกุศลกรรมใดที่เกิดขึ้นแล้ว จงละ จงปล่อย จงวาง ถ้ามัวที่ที่เกิดขึ้นแล้วแปลว่าจบไปหรือยัง จบไปแล้ว สิ่งที่ผ่านมาไปแล้วจบไปแล้ว มันจะย้อนกลับมามีผลกับเราในรูปแบบของอะไร มันย้อนกลับมาหาเราในรูปแบบของอะไร ที่จบไปแล้ว ผ่านไปแล้ว ความคิด เห็นใหม่มันก็ย้อนกลับมาในรูปของความคิด เพราะฉะนั้น บาปอกุศลกรรมใดที่เกิดขึ้นแล้ว มันจะย้อนกลับมาทำให้เราเศร้าหมองได้ก็คือ มันคิดขึ้นมาแล้ว เราไม่รู้ทัน แล้วเราก็กเล่ไหลไปในความคิด ในเรื่องที่มีมันจบไปแล้วนั่นเอง ถ้าเรารู้สึกตัวปั๊บ เรากลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวปั๊บ มันละทันที จิตของเราไม่ไหลเข้าไปในความคิดในอดีต กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ มันตื่นขึ้นทันที เพราะฉะนั้น บาปอกุศลกรรมใดที่มันเกิดขึ้นแล้ว เธอจงละ จงปล่อย จงวางนี้มันละไปในตัว เพราะมันจะย้อนกลับมาทำให้เราเศร้าหมองได้ในรูปแบบของความคิดนั่นเอง

ในวรรคที่ ๓ บอกว่า กุศลกรรมใดที่ยังไม่เกิด จงทำให้มันเกิด บุญกับกุศลคนละอย่าง บุญนั้นคือความอิมเมิใจ คือความสุขใจ เมื่อเราทำความดี อย่างเราเห็นใครที่เขามีความทุกข์ยากลำบาก

ขาดแคลนปัจจัยในการดำรงชีวิต เราช่วยเหลือเขาไป เมื่อเราช่วยเหลือเขาไปปั๊บ สิ่งหนึ่งจะเกิดขึ้นกับเราเลย เรามีความสุขใจ อิ่มเอิบใจที่ได้ทำสิ่งนั้น อันนี้เรียกว่าบุญ แล้วกุศลคืออะไร กุศลเป็นเรื่องของปัญญา โดยเฉพาะปัญญาว่าด้วยการละความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะฉะนั้น เวลาคนเราทำบุญ แต่ไม่ได้ น้อมเข้าสู่กุศล เราจึงได้แต่บุญ ไม่ได้กุศล แล้วเป็นกุศลตรงไหน สมมติเราทำทานช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยาก นั่นเป็นบุญเกิดขึ้นแล้ว เราอิ่มใจ สุขใจ แล้วเป็นกุศลตรงไหน กุศลอยู่ตรงที่ว่า เราน้อมจิต เข้ามาอบรมใจเราว่า การทำบุญครั้งนี้ การสละครั้งนี้ การให้ทานครั้งนี้ เป็นไปเพื่อละความตระหนี่ถี่เหนียว ความหวงแหนที่อยู่ในใจของเรา ผีอกที่ จะละ ผีอกที่จะเป็นคนให้ ผีอกที่จะละความโลภออกจากใจ เห็นไหม มันคือการที่เข้าไปจัดการกับโลภะที่อยู่ในใจของเรา ความหวงแหนที่อยู่ในใจของเรา มันก็กลายเป็นกุศลทันที เพราะฉะนั้น ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตาม ขอให้ได้ทั้งบุญคือความอิ่มใจ สุขใจ และ ขอให้ได้ทั้งกุศล คือการที่เราน้อมเข้าสู่การละความโลภความโกรธ ความหลง แล้วที่สำคัญที่สุดก็คือเมื่อกุศลมันคือปัญญาว่าด้วยการ ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นในแต่ละ ขณะ เมื่อเรายกมือขึ้น เราารู้สึก ทุกครั้งที่เรารู้สึกอาการเคลื่อนไหว ทุกครั้งที่เรารู้สึกทุกขณะของมันนั้น แต่ละขณะที่เรารู้สึกนั้น จิตของเราไม่ได้มีความโลภ ความโกรธ ความหลงใดๆ



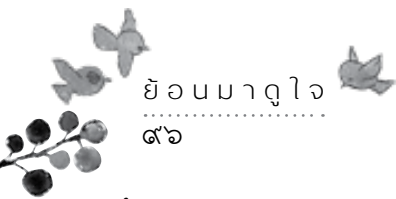
เพราะฉะนั้นความรู้สึกตัวจึงเป็นกุศลอย่างยิ่งทันที มันเป็นกุศลอย่างยิ่งเพราะในตัวของมันเองที่รู้สึกตัวนั้น มันไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงใดๆ มันรู้สึกตัวอยู่ มันรู้อยู่ มันไม่หลง ในขณะที่มันไม่หลง โลกก็เกิดไม่ได้ โกรธก็เกิดไม่ได้ มันไม่มี เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นกุศลอย่างยิ่ง เพราะในวรรคที่ ๓ ที่บอกว่า กุศลใดที่ยังไม่เกิด จงทำให้มันเกิด ถ้าเราคิดถึงบุญ ก็คือบุญใดที่ยังไม่ได้ทำ ก็จงทำ แต่ถ้ากุศลใดที่ยังไม่ทำ ก็จงทำให้มันเกิด ก็คือความรู้สึกตัว ถ้ามันยังไม่เกิด ก็ทำให้มันเกิด ทำให้มันเกิดขึ้นมา เพราะมันเป็นกุศลอย่างยิ่ง

แล้วในวรรคที่ ๔ ก็บอกว่า กุศลใดที่เกิดขึ้นแล้ว จงทำให้มันเจริญงอกงามไพบูลย์ ให้มันตั้งมั่น ให้มันเต็มรอบ ก็คือความรู้สึกตัวนั่นเอง ซึ่งแน่นอน เมื่อความรู้สึกตัวตั้งมั่นเต็มรอบนั้น การที่เราสามารถแยกกายแยกจิตได้ตั้งแต่ในเบื้องต้น จนกระทั่งแยกรูปแยกนามได้แล้ว ความตั้งมั่นตรงนั้นจะทำให้เราเห็นเด่นชัดขึ้นถึงการปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งของสภาวะธรรมทั้งหมด ทั้งรูปธรรมและนามธรรม

อริยมรรคข้อที่ ๗ สัมมาสติ หมายถึงว่าเรามีสติที่จะระลึกถึงกาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าเราสังเกตดูดีๆ ถ้าเราแยกกายแยกจิต

ได้แล้ว แยกออกเป็นสองอย่าง อย่างนี้ได้ ถ้าเราสังเกตดูดีๆ ว่า ในขณะที่กายนั้นเรานั่งอยู่ เรายกมือสร้างจิ้งหะอยู่ เราอยู่ในอิริยาบถเดียวกัน มันทันทีมีสิ่งหนึ่งที่ปรากฏขึ้นกับเรา คือความปวดเมื่อย ไข้หรือไม่ ถามว่าความปวดเมื่อยมันคืออะไร มันคือเวทนาทางกาย ในขณะที่เราปฏิบัติไป เราเห็นจิตที่มันแยกออกไปกลายเป็นความคิด อยู่เรื่อยๆ มันก็จะมีสิ่งหนึ่งที่ปรากฏขึ้นแก่เรา คือ พวกนิวรณ์ธรรม ต่างๆ อารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏเกิดขึ้นได้ มันก็คือธรรมารมณ์ ถ้าเรามองดูดีๆ แล้ว ตัวกายมีเวทนาแทรกออกมา ขณะที่จิตก็มีธรรมารมณ์ แทรกออกมา ลองสังเกตดูดีๆ ในกระบวนการการปฏิบัติ ถ้าเราเฝ้า สังเกตดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด เราจะเห็นปรากฏการณ์การ เกิดขึ้นของธรรมชาติที่มันเป็นคนละตัว มันไม่ใช่ตัวเดียวกัน แต่มันอิงอาศัยซึ่งกันและกัน เวทนาจึงอาศัยกายเป็นเวทีแสดงตัวปรากฏตัว ออกมา คราวนี้อารมณ์ทั้งหลาย ธรรมารมณ์ทั้งหลายก็อาศัยปรากฏ ขึ้นที่จิต ยกตัวอย่างง่ายๆ พวกนิวรณ์ธรรมที่มันปรากฏขึ้นมาให้เรา เห็น มีจริงไหม มีไหม เวลาเราปฏิบัติมีวังไหม ความวังปรากฏ ขึ้นที่ไหน สังเกตดูดีๆ พอจิตเราเผลอออกไปหน่อยหนึ่ง ความวัง ก็จะค่อยๆ ปรากฏออกมา

เพราะฉะนั้น กายมีเวทนาแยกออกมา จิตมีธรรมารมณ์แยก ออกมา การเฝ้าเห็นอย่างนี้ เราจะเห็นธรรมชาติทั้งหมดที่มันปรากฏ



ขึ้นตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ ทันที คือมีธรรมชาติ ๔ กอง คือ มีกาย เวทนา จิต และธรรม ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ เมื่อเรามีความรู้สึกตัวตั้งมั่นดีแล้ว ความรู้สึกตัวที่เจริญงอกงามไปพลุลย์นี้ มันจะทำให้จิตเราเป็นกลาง เป็นกลางต่อการที่จะเห็นธรรมชาติ ๔ ตัวนี้ ปรากฏตัวขึ้นมาอย่างแท้จริง เห็นกายสักแต่ว่ากาย เห็นเวทนา สักแต่ว่าเวทนา จิตสักแต่ว่าจิต ธรรมสักแต่ว่าธรรม ซึ่งแน่นอนว่า การเห็นอย่างนั้นด้วยความเป็นกลาง ด้วยความตื่นรู้แห่งความรู้สึกตัวนั้น มันจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ ที่ปรากฏขึ้นในธรรมชาติ ๔ กองนี้ นั่นคือ สัมมาสมาธิ สติที่บริสุทธิ์ เป็นธรรมชาติ มีอุเบกขา ตั้งมั่น มันคือความรู้สึกตัวนั่นเอง

เพราะฉะนั้นการที่หลวงพ่อบอกคำเขียนท่านพยายามบอกตลอด เวลา ท่านบอกพระอาจารย์ว่า อาจารย์ครครชิตผมสอนมา ๔๐ กว่าปี ผมไม่ได้พูดเรื่องอะไรเลย ผมพูดเรื่องความรู้สึกตัว ผมพูดเสมอว่า ให้กลับมาความรู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวๆ ผมพูดอยู่อย่างนี้ ความรู้สึกตัวที่มัน ปรากฏขึ้นนี้แหละมันจะเฉลยทุกอย่าง มันจะพาเราผ่านที่จะเห็น ทุกอย่างอย่างที่มีมันเป็นแต่เราไม่เข้าไปเป็น เพราะฉะนั้นในขณะที่ เรารู้สึกตัวหนึ่งขณะนั้น มันจึงเป็นการรวมมรรคทั้ง ๘ ข้อ รวมไป อยู่ในอันเดียวกัน มรรคมันรวมเป็นหนึ่งเดียว มันไม่ได้ทำทีละข้อ เราไม่ได้เจริญมรรคทีละข้อ แต่เราเจริญมรรคในฐานะที่เป็นองค์รวม คือรวมลงที่ความรู้สึกตัว

เพราะฉะนั้นหลวงพ่อกำลังเขียนบอก นอกจากสอนให้พระอาจารย์
เข้าใจว่าทำทีละครั้ง รู้ทีละครั้ง จบทีละครั้ง แล้วทำให้เราเข้าใจว่านี่คือ
มรรค หนึ่งขณะแห่งความรู้สึกตัวคืออริยมรรคไม่พอ หลวงพ่อยังมี
ความเมตตา เวลาท่านสอน ท่านบอกว่าหลงไปบ้างก็ช่างมัน รู้บ้าง
หลงบ้างช่างมัน ยิ่งหลงแล้วกลับมารู้ได้นั้นแหละท่านว่ายิ่งดี เห็นเขา



ลับมิดไหมหลวงพ่อบอกว่า เห็นมัยเขาลับมิดนะ เขาเดินไปข้างหน้าแล้วก็
ดึงมาข้างหลัง เห็นไหม หลวงพ่อทำให้ดู เห็นไหม นี่มันหลงออกไป
เข้า ดึงกลับ เห็นไหม มันหลงออกไปป๊ิบ เข้า ดึงกลับ เห็นไหม
นั่นแหละ ยิ่งหลงแล้วกลับมารู้ได้เร็วเท่าไร ยิ่งหลงแล้วเรารู้แล้ว
กลับมาได้ ปัญญา ยิ่งเยอะท่านบอก ปัญญา ยิ่งเฉียบคม

เพราะฉะนั้นเวลาเราปฏิบัติ เราอย่าไปหน้าดำคร่ำเครียดว่าฉัน
ต้องไม่หลง ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ การที่จิตมันเผลอคิดออกไปนั้น มัน
เป็นการทำงานของขันธ์ ยังไงๆ จิตก็ต้องไป เพราะอนัตตามันบอก
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันบังคับอยู่แล้ว ว่ายังงี้ๆ จิตก็อยู่ที่ฐาน
ไม่ได้อยู่แล้ว ยังงี้มันก็ต้องออก เพราะฉะนั้นใครที่พยายามปลุกปล้ำ
ให้มันอยู่ตลอดเวลา ก็จงรู้ว่าตอนนี้คุณกำลังเดินผิด ผิดเส้นทาง คุณ
ไม่ได้เรียนรู้อย่างที่มันเป็น แต่คุณกำลังพยายามทำให้มันเป็นอย่างที่
ใจคุณต้องการให้เป็น แต่ถ้าคุณเรียนรู้อย่างที่มันเป็น นั่นคือสร้าง
ความรู้สึกตัวไว้อย่างไร แล้วสังเกตดูมันอย่างที่มันเป็น

หลวงพ่อก็มีความละเอียดอ่อนกับการสอนลูกศิษย์ ตอนที่พระ
อาจารย์มาอยู่กับหลวงพ่อก่อนนี้ พระอาจารย์ขึ้นไปตีระฆัง ปรากฏว่า
หลวงตาทั้งหลายก็สวดพาดธรรคออกไปแล้ว เรา ก็ เอ๊ะทำไมไม่รอเรา
มัวแต่ตีระฆัง ไม่รอเราแล้วเราจะไปกับใคร ความรู้สึกไม่พอใจก็ปรากฏ

เพราะฉะนั้นการตีระฆังของพระอาจารย์ก็เป็นแบบตีให้แล้วๆ พอตีเสร็จ ก็มลงมอมมา หลวงพ่อคำเขียนยืนอยู่ตรงใต้หอรระฆังแล้ว แขนงหน้ามองพระอาจารย์แล้วก็ส่ายหน้า หลวงพ่อส่ายหน้า เราก็สงสัย... เสร็จแล้วก็เดินลงมา มาอุ้มเอาบาตรหลวงพ่อ หลวงพ่อก็พาเดินออกไปทางนี้ มา ไปบิณฑบาตกับผม เดินตามหลังหลวงพ่อไป อุ้มบาตรให้ หลวงพ่อก็บอก “อาจารย์ครรชิต ที่ธิเบตนะ เวลาพระธิเบต พระลามะเขาตีระฆังนะ เขาจะเอาเก้าอี้มานั่งเลยนะ แล้วจากนั้นเขาจะค่อยๆ ดึงเชือกที่มันติดกับฆ้อง ติดกับไม้ระฆัง ค่อยๆ ดึงออกมา แล้วก็ ตั้งงง เขาจะปล่อยให้เสียงมันดังสะท้อนก้องไปในหุบเขา เหน่งห่างๆ แล้วเขาก็จะสวดมนต์ของเขา จบหนึ่งบทเสียงระฆังหายไป ในหุบเขา เขาก็จะหยิบขึ้นมาใหม่ ตั้งงงง” หลวงพ่อเดินคุยกับพระอาจารย์ไป พวกเราได้ข้อคิดอะไร เราก็ฟังไปเราก็ก้มหน้าฟังไป เราารู้แล้วว่าหลวงพ่อกำลังต้องการสอนให้เรารู้จักอะไร เข้าวันใหม่ ขึ้นตีระฆัง หายใจเข้าลึก ลึกกกก ผ่อนลมหายใจยาว ยาววว หยิบไม้ตีระฆังขึ้นมาด้วยความรู้สึกตัว ปล่อยใจว่างๆ ไม่มี ความประวิงต่อเสียงของระฆัง ไม่มีใจที่จะประวิงต่อสิ่งใด แล้วตีออกไปด้วยการเหวี่ยงแขน โดยไม่ได้เกร็งกล้ามเนื้อใดๆ ตั้งงง ปล่อยให้เสียงมันหายไป แล้วก็ ตั้งงง ใหม่ ตีเสร็จมลงมมา หลวงพ่อพยักหน้า ไม่น่าเชื่อ เพียงแค่การตีระฆังหลวงพ่อก็ใส่ใจ ที่จะมองถึงภาวะจิตของเราว่าเป็นอย่างไร แล้วก็พร้อมที่จะปรับและสอนให้เรา



เข้าใจ นี่คือการละเอียดอ่อนของความเป็นพ่อแม่ครูอาจารย์

เพราะฉะนั้น พระอาจารย์จึงกล่าวบอกตั้งแต่ต้นว่า โชคดีที่
พระอาจารย์ได้พบกับหลวงพ่อดำเขียนตั้งแต่พรรษาที่สอง แล้วมัน
ทำให้พระอาจารย์ไม่ต้องแสวงหาครูบาอาจารย์ใดๆ อีก ทั้งหมด
ทั้งสิ้นยกไว้เหนือหัวคือหลวงพ่อดำเขียน นั่นคือสิ่งที่พระอาจารย์
อยากจะบอกพวกเรา แม้แต่วันสุดท้ายที่พระอาจารย์โนสได้พูด
ครั้งแรกที่เปิดใจในยุหูป อาจารย์โนสได้พูดถึงวาระสุดท้ายของ
หลวงพ่อดำ ที่ว่าท่านลุกขึ้นแล้วก็ขอเข้าห้องน้ำ โดยที่พระอุปัชฌาย์
ก็ไม่ต้องประคองท่าน เพียงแต่แค่ตามไป เอาออกซิเจนตามไป
นั่นคือหลวงพ่อดำเป็นผู้ที่ให้เราช่วยเหลือน้อยที่สุด เพราะเมื่อครั้งที่
หลวงพ่อดำป่วยครั้งแรก พระอาจารย์ก็เป็นผู้หนึ่งในการดูแล หลวงพ่อดำ
จะให้เราช่วยเหลือท่านน้อยที่สุด ท่านจะช่วยเหลือตัวเอง แต่
ยิ่งกว่านั้นก็คือ หลวงพ่อดำเข้าห้องน้ำ ชำระล้างทุกอย่าง แล้วหลวงพ่อดำ
ก็กลับมานอนลงบนเตียง แล้วเอากระดาษมาเขียนจดหมายสั่งลา
จากนั้นท่านก็นอนตะแคง กำหนดสืหไสยาสน์ แล้วดับลงอย่างสงบ

ในช่วงวาระสุดท้ายนั้นธาตุกำลังแตก โดยปกติคนทั่วไปแล้ว
อุจจาระ ปัสสาวะ ธาตุดินมันคุมไม่ได้ นี่ต้องไหลออกมาอยู่แล้ว แต่
หลวงพ่อกลับมีสติที่จะควบคุมทุกอย่าง แล้วทำให้จบ นี่คือสติของ



หลวงพ่อกษณะนั้น ท่านได้ทิ้งบทรกรรมที่ยิ่งใหญ่ไว้ให้เราในวาระสุดท้ายนั้น หลวงพ่อเทศน์ด้วยการกระทำให้อู แล้วมีสติทุกขณะ แล้วก็จบลงอย่างงดงามอย่างนั้น นี่คือนสิ่งที่พ่อแม่ครูอาจารย์ที่หาญได้ยากยากมากๆ ในชั่วชีวิตหนึ่งของเรา ที่เราจะพบเห็นผู้ที่มีสติเปี่ยมล้น และสามารถที่จะทำทุกอย่างได้อย่างเป็นปรกติ แม้ขณะที่ใกล้จะตาย

ที่มาพูดทั้งหมดทั้งสิ้นก็เพื่อจะยืนยันว่าหลวงพ่อดำเขียนสำหรับพระอาจารย์แล้วคือ **ที่สุดของคำว่าพ่อแม่ครูอาจารย์** ทั้งคำสอน ทั้งสิ่งที่หลวงพ่อดำถ่ายทอด ทั้งวิธีการ ทั้งคำพูด ทั้งความใส่ใจ และสุดท้าย แม้แต่การกระทำในวาระสุดท้าย ท่านก็ยังสามารถแสดงธรรมได้อย่างหมดจด

ท้ายนี้ขออำนวยการอวยพรให้ทุกท่านจงประสบแต่ความสุขความเจริญ ปราศจากสิ่งใดที่ถูกต้องด้วยศีลและธรรม อันไม่เป็นไปด้วยความเบียดเบียนตนเอง ไม่เป็นไปด้วยการเบียดเบียนผู้อื่น ก็ขอให้สำเร็จสมดังปรารถนาทุกประการ ขอให้ทุกท่านได้มีชีวิตที่ยืนนาน เพื่อมีโอกาสให้ท่านรักษาศีล เจริญสติ สมาธิภาวนา เพื่อจะได้มีโอกาสเข้าถึงธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงในปัจจุบันชาตินี้ หรือชาติใกล้ๆ นี้ ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ 

วิธีการเจริญสติ แบบเคลื่อนไหว ๑๕ จังหวะ



ท่าเตรียม
เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง
คว่ำไว้



๑
พลิกมือขวาตะแคงขึ้น
ให้รู้สึกตัว



๒
ยกมือขวาขึ้นไว้ข้างตัว
ให้รู้สึก



๓
เอามือขวามาที่สะดือ
ให้รู้สึก



๔
พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น
ให้รู้สึก



๕
ยกมือซ้ายขึ้นไว้ข้างตัว
ให้รู้สึก



๖

เอามือซ้ายมาทับบนมือขวา
ให้รู้สึก



๗

เลื่อนมือขวาขึ้นที่หน้าอก
ให้รู้สึก



๘

เอามือขวาวอกด้านข้าง
ให้รู้สึก



๙

ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้
ให้รู้สึก



๑๐

คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา
ให้รู้สึก



๑๑

เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก
ให้รู้สึก



๑๒

เอามือซ้ายออกด้านข้าง
ให้รู้สึก



๑๓

ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้
ให้รู้สึก



๑๔

คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย
ให้รู้สึก



“รู้เท่าทันกายเคลื่อนไหว รู้เท่าทันใจนึกคิด
มันกลับกลายเป็นคำตอบทั้งหมดได้จริงๆ
มันเป็นความมหัศจรรย์ของพระที่เข้าถึงความจริง
ที่ไม่ได้เข้าที่ตัวหนังสือ
แต่เป็นความจริงที่ท่านค้นพบด้วยตัวท่านเอง”



การทำกรรมฐานต้องตั้งมั่นอยู่ตรงที่ว่าเราจะเป็นผู้สังเกต
สังเกตเห็นจิตที่มันยังไม่ได้เป็นอะไร แล้วสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลง
ที่มันเกิดขึ้น ที่แปรเปลี่ยนไป แล้วเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่าง
“การเป็นกับการไม่เป็น” เมื่อนั้นเราจะรู้ทั้งหมดว่า เราหลงไปเป็น
กับสิ่งที่ไม่เป็นสักอย่าง เพราะเอาเข้าจริงๆ แล้วมันไม่ได้เป็นอะไร
นี่ต่างหากคือเคล็ดวิชาที่เปลี่ยนตัวเอง จากคนธรรมดา เป็น
พระพุทธเจ้า ผู้หลุดพ้นโดยสิ้นเชิง



www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam

