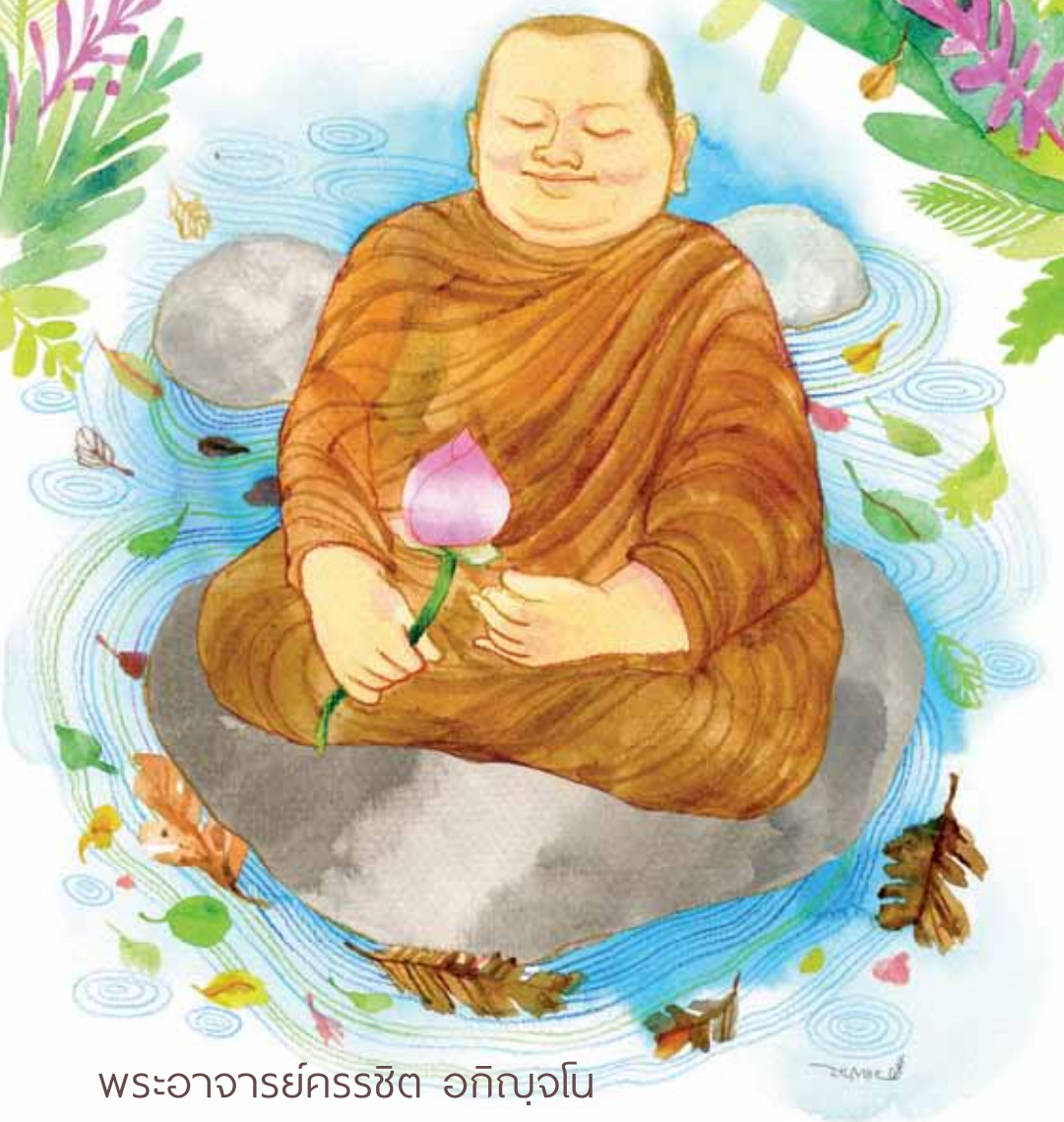


ลำดับ แห่งการ พ้นทุกข์



พระอาจารย์ครรชิต อภิภูจโน



ลำดับ
แห่งการ
พนทุกษ์

พระอาจารย์ครรชิต อภิภูจโน

บรรยายธรรม ณ วันที่ ๒๔ มกราคม-๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘
การอบรมปฏิบัติธรรม ณ ยุวพุทธฯ ศูนย์ ๔
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คำอนุโมทนา



ขออนุโมทนากับชมรมกัลยาณธรรม ที่ได้จัดพิมพ์หนังสือ “ลำดับแห่งการพันทุกข์” ซึ่งเป็นการถอดคำบรรยาย ในคอร์สปฏิบัติ ๙ วัน ที่ศูนย์วิปัสสนาพุทธเชมรังสี หรือที่เรียกกันว่า ยุวพุทธฯ ศูนย์ ๔ ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งถือว่าเป็นคอร์สที่มีเนื้อหา เยอะมาก ผู้ถอดคำบรรยายเป็นหนังสือก็มีความพยายาม มีความ อดทนในการทำ ผู้อ่านต้นฉบับแก้ไขปรับปรุง ก็ถือว่ามีความอดทน มีความพยายามสูงในการที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นมา ก็ถือว่าเป็นบุญกุศล ครั้งยิ่งใหญ่ เพราะว่าเนื้อหาจากการบรรยายทั้ง ๙ วัน ทั้งการ ตอบคำถาม และการบรรยายธรรมครั้งนี้ ตัวพระอาจารย์เองก็พยายาม ที่จะค่อยๆ ลำดับ ดำเนินการบรรยายและนำการปฏิบัติ รวมทั้ง การแนะนำแนวทางการปฏิบัติ ให้สอดคล้อง และปรับขบวนการ ตลอด ระยะเวลา ๙ วันนั้น ผู้ปฏิบัติหลายๆ ท่าน ก็ได้รับผลการปฏิบัติ อันเป็นที่น่าพอใจ

ดังนั้นในหนังสือเล่มนี้นั้น เรามีความพยายามที่จะลำดับเนื้อหา ตั้งแต่เริ่มต้นไปเรื่อยๆ ให้เกิดความเข้าใจตามลำดับขึ้นไป ก็เลย อยากรู้ว่า “ลำดับแห่งการพันทุกข์” นั้นหมายความว่า ในขณะที่ เราได้เรียนรู้ อ่านหนังสือเล่มนี้ ความเข้าใจในเนื้อหา ก็จะมี ความ ลึกซึ้งไปตามลำดับนั่นเอง



ภาพปกของหนังสือนี้เป็นภาพปกที่เขียนมาจากเนื้อหาในคำบรรยายธรรม ที่พระอาจารย์บรรยายว่า ความรู้สึกตัว เปรียบเหมือนก้อนหินก้อนใหญ่ๆ ที่วางอยู่กลางลำธาร เราอาศัยอยู่บนก้อนหินก้อนนั้น ต่อให้น้ำมันไหลมาแรง ไหลมาเอื่อยๆ ไหลมาจากทิศทางใด จะไหลไปทางทิศใด หรือจะมีอะไรมาปนเปื้อน เข้ามาในน้ำนั้นก็ตามผู้ที่อาศัยอยู่บนก้อนหินนั้น ก็จะไม่แปดเปื้อนใดๆ กับน้ำที่ไหลมานั้น

ความรู้สึกตัว จึงเปรียบเหมือนก้อนหินก้อนนี้ ส่วนดอกบัวที่ถืออยู่นั้น หมายถึงความพ้น ความหลุดพ้น เหมือนดอกบัวที่พ้นน้ำขึ้นมาแล้ว ก็จะไม่มีส่วนแปดเปื้อนน้ำอีกต่อไป นั่นหมายความว่า เมื่อใดเราได้อาศัยความรู้สึกตัวนั้น อย่างต่อเนื่อง ความหลุดพ้นก็จะปรากฏขึ้นกับเรา

เพราะฉะนั้น จึงขอขอบคุณศิลปินผู้ที่ทำปกหนังสือนี้ ให้เป็นไปตามที่ประสงค์ และเป็นไปตามแก่นของเนื้อหาหลักในการบรรยายธรรมเป็นอย่างยิ่ง ขอนุโมทนา ศิลปินผู้ที่ออกแบบและผู้ที่เขียนภาพนี้ขึ้นมา

โดยรวมแห่งความสำเร็จประโยชน์ของธรรมทาน ขอให้ท่านทั้งหลายที่ได้ร่วมแรงร่วมใจกันในการทำงานครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอให้มีความสุข ความเจริญ ทั้งในหน้าที่การงานและความเจริญในธรรม และมีโอกาสเข้าถึงธรรมเบื้องสูง ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ด้วยการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง ในปัจจุบันในชาตินี้ ด้วยกันทุกท่านทุกคน เทอญ

คำนำ

ชมรมกัลยาณธรรม



ทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มีให้เลือกมากมาย ประดุจสระน้ำใหญ่ที่มีทางลงโดยรอบ แต่จะมีแตกต่างหลากหลายอย่างไร วิธีธรรมเหล่านั้นต่างก็ต้องลงในร่องรอยแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยกันทั้งสิ้น แต่จะมีอุบายหลากหลายอย่างไร ก็แล้วแต่ความชอบความถนัดของแต่ละท่าน ว่าทางไหน วิธีไหน ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์กายทุกข์ใจของตนเองได้มากน้อยอย่างไร ตัวท่านเองย่อมรู้แก่ใจดีกว่าใคร

มักมีคำถามจากท่านที่ไม่เข้าใจว่า แนวปฏิบัติธรรมตามแนว **หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก** (เคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ) นี้ พระพุทธเจ้าสอนไว้ด้วยหรือไม่ นอกตำราหรือเปล่า แต่ถ้าท่านที่ให้เวลา เข้ามาศึกษาและปฏิบัติจริงจัง จะเข้าใจว่า นี่คือ สัมปชัญญะบรรพ ในมหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นเครื่องมือหลักสำคัญในอริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่มีอะไรที่ต้องสงสัยอีกต่อไป หากท่านได้น้อมนำตนเข้ามาประพฤติดำเนินปฏิบัติจริงจัง ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ที่ปลอดโปร่ง โล่งเบา เป็นอิสระจากทุกข์ไปตามลำดับ อันจะมีผลกับสุขภาพพลานามัยทางร่างกาย (รูปร่าง) ที่ดีไปด้วย ย่อมจะเป็นคำตอบแก่ตัวท่านเองได้อย่างแท้จริง



เป็นบุญของพวกเรา ที่ท่านพระอาจารย์ครรชิต อภิญโญ ได้มีเหตุให้ท่านตัดสินใจสละอุทิศชีวิตทางโลกมาสู่เพศบรรพชิต แล้วตั้งใจเรียนธรรม ด้วยความมุ่งหมายแห่งการพ้นทุกข์ให้ถึงที่สุดไปตามลำดับ ทั้งได้พบแนวคำสอนของหลวงพ่อดำเขียน และมาเป็นศิษย์ใกล้ชิดของหลวงพ่อดำเขียน สุธมฺมมณเฑียร ปอแม่ครูบาอาจารย์ผู้เปี่ยมด้วยเมตตาและเข้าถึงพระสัจธรรมแห่งความพ้นทุกข์ด้วยความเบิกบานผ่องใส หลวงพ่อดำเขียนได้เมตตาแนะนำพระอาจารย์ครรชิตในแนวทางแห่งการออกจากทุกข์ ด้วยการทำองค์ให้เห็นเป็นแบบอย่าง หลวงพ่อคือแบบอย่างของผู้ที่อยู่เหนือความทุกข์ตราบจบถึงวันสุดท้ายที่สง่างาม สมความเป็นบรมครูโดยแท้ เราจะได้เห็นรอยยิ้มในดวงตาของพระอาจารย์ครรชิตทุกครั้งที่ท่านเล่าถึงความเมตตาของหลวงพ่อดำเขียน และมีเรื่องดีๆ ระหว่างพ่อแม่ครูอาจารย์กับศิษย์ มาแบ่งปันให้ชื่นใจเสมอ

ชมรมกัลยาณธรรมได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ครรชิต อภิญโญ ต่อเนื่องตลอดมา และโอกาสนี้อีกครั้งที่ได้เป็นกำลังสำคัญในการจัดพิมพ์หนังสือ “ลำดับแห่งการพ้นทุกข์” (หลังจากนํานงานของท่านมาต้องจนได้ที่แล้ว) ซึ่งงานชิ้นสำคัญนี้ได้รับความร่วมมือร่วมใจจากคณะศิษย์หลายท่านที่มีศรัทธาในคำสอนและความเมตตาของพระอาจารย์ ตั้งแต่ช่วยกัน ถอดเทป เรียบเรียง วาดภาพปก ภาพประกอบ จัดรูปเล่ม พิสูจน์อักษร และช่วยกันสนับสนุนทุนการจัดพิมพ์ รวมไปถึง “กองทุนผลิตสื่อธรรมะของพระอาจารย์ครรชิต อภิญโญ และคณะศิษย์กลับมารู้สึกตัว” ทำให้ยอดจัดพิมพ์สูงกว่าที่คาดไว้ เห็นได้ชัดว่า มีผู้คนมากมายที่ได้พ้นทุกข์จากคำสอนของพระอาจารย์ และพวกเราเชื่อว่าหากท่านได้อ่านหนังสือนี้แล้ว จะ



ทราบชัดเจนถึงแผนที่แนวทางแห่งทางพันทุกข์ไปตามลำดับ สามารถคลี่คลายปัญหาความโง่เขลาให้จบเสียที ด้วยเทคนิคการอธิบายธรรมที่แจ่มแจ้ง เห็นภาพชัด และการตอบคำถามที่คมคาย สะท้อนปัญญาธรรมของท่านพระอาจารย์ อย่างหาท่านใดเทียบได้ยาก

ในนามชมรมกัลยาณธรรมและคณะศิษย์ทุกท่านที่ได้รับธรรมอันประเสริฐจากพระอาจารย์ ขอนอบน้อมธรรมทานนี้เป็นอาจริยบูชาถวายพระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน พระผู้เปี่ยมเมตตาและเกิดมาเพื่อโปรดผู้คนให้พ้นทุกข์ พวกเราต่างได้สัมผัสถึงความเมตตาของท่าน และได้พบแสงสว่างแห่งธรรมที่ท่านได้พร่ำอธิบายอย่างแจ่มแจ้ง ได้ดับทุกข์มาตามลำดับ ขอธรรมอันประเสริฐนั้น จงเป็นที่พึ่งของเหล่าเวไนยสัตว์ สมดังมโนปณิธานของพระอาจารย์ ขอให้ธรรมจงทรงพลังส่องสว่างกว้างไกลตลอดไปเทอญ

กราบนอบน้อมบูชาคุณพระรัตนตรัยด้วยเศียรเกล้า

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๑๕ มกราคม ๒๕๖๒



สารบัญ



บทที่ ๑	โอวาทเปิดการอบรม.....	๙
บทที่ ๒	แค่ตั้งใจ.....	๑๓
บทที่ ๓	สติปัฏฐาน.....	๑๙
บทที่ ๔	มีเพียงรู้กับหลง.....	๒๕
บทที่ ๕	อนัตตลักขณสูตร.....	๓๓
บทที่ ๖	ถลุงขันธุ์.....	๔๓
บทที่ ๗	สร้างความรู้สึกรู้ตัวไว้เป็นทุน.....	๕๑
บทที่ ๘	จิตเป็นกลางคือผู้ดู.....	๖๓
บทที่ ๙	เมื่อเห็นย่อมไม่เป็น.....	๗๕
บทที่ ๑๐	สัมมาสมาธิ.....	๘๙
บทที่ ๑๑	ก้าวข้ามสมมติด้วยความรู้สึกรู้ตัว.....	๙๙
บทที่ ๑๒	ยิ่งเห็นความจริง จิตยิ่งหน่าย.....	๑๐๕
บทที่ ๑๓	เหตุปัจจัยพร้อมการประจักษ์แจ้งย่อมปรากฏ.....	๑๑๓
บทที่ ๑๔	วิปัสสนา คือเห็นตามความเป็นจริง.....	๑๑๙
บทที่ ๑๕	ถอนตัวออกมา แล้วจะเห็นความจริง.....	๑๒๓
บทที่ ๑๖	เอาทุกข์มาผลักดันให้พ้นทุกข์.....	๑๓๓
บทที่ ๑๗	ตอบคำถาม.....	๑๓๗
บทที่ ๑๘	วิหารธรรมที่ดีย่อมนำไปสู่ความไม่เป็น.....	๑๔๙
บทที่ ๑๙	“นามรูป” ไม่ใช่ “รูปนาม”	๑๕๙





โอบ เปิดการอบรม

บรรยาย ณ วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๘



ขอเจริญพร ท่านอาจารย์ดอกเตอร์นวลศิริ เปาโรหิตย์ อาจารย์พัชรี และท่านเจ้าภาพทุกๆ ท่าน และก็ขอเจริญพรท่านผู้สนใจใฝ่ในการศึกษาทุกท่าน

ความเย็นกับความแรงของลม จะทำให้เกิดความหนาวเย็นกว่านี้ ยิ่งเรามาปฏิบัติธรรมอย่างนี้ ก็อาจจะได้ความเจ็บป่วยมาเป็นครูเพิ่มเติม อย่ามองว่าความเจ็บป่วยเป็นศัตรู ต้องมองว่าเป็นครู มองทุกอย่างให้ “เป็นครู” ให้หมด ความดีก็ “เป็นครู” สอนให้เรา รู้ว่าอะไรคือดี ความชั่วก็ “เป็นครู” สอนให้เราได้ว่าอะไรคือสิ่งไม่ดี มองเห็นคุณ โทษ และทางออก นี่คือหลักการมองแห่งพระพุทธศาสนา



ในพระพุทธศาสนา ประเด็นที่สำคัญที่สุดคือ “การพันทุกข์” เรื่องความทุกข์และการพันทุกข์ คือหลักการใหญ่ เรื่องละชั่ว ทำดี ทุกศาสนาสอนหมด แต่สิ่งที่เหนือกว่านั้น คือ การหลุดพ้นจากการถูกจองจำหรือเหนี่ยวรั้ง การผูกพันด้วยอะไรก็ตาม ทั้งรูปธรรม และนามธรรมนั้น เราจะต้องไม่ติด ไม่ยึดมั่นกับสิ่งเหล่านั้น ทางพุทธศาสนาจึงถือว่า “การหลุดพ้น” นี้เป็นสาระ เป็นแก่นสาร “คำสอนแห่งตถาคตนั้น มี “ความหลุดพ้น” เป็นแก่นสาร” ความหลุดพ้นมันก็มีหลุดพ้นตั้งแต่ระดับเล็กๆ ไปถึงระดับสูงสุด คือการหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย

คำว่า “ฝึกฝน” เป็นเรื่องสำคัญของพระพุทธศาสนา สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “มนุษย์ประเสริฐได้ ด้วยการฝึกฝน” แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ต้องฝึกฝน ถ้าท่านไม่ออกมาบวช ท่านไม่ปฏิบัติ ท่านไม่เคี้ยวเชิญตัวเอง ท่านยังอยู่ในวังของท่าน ป่านนี้จะมีพระพุทธเจ้าใหม่ ไม่มี พระองค์ต้องสั่งสมบารมีถึง ๔ อสงไขยแสนมหากัป พระองค์ต้องฝึกฝนและเพียรพยายามจนขนาดนั้น ถึงจะมาเป็นพระพุทธเจ้า ถึงจะผลักดันพระองค์มาสู่กระบวนการปฏิบัติที่ถูกทางได้ พระองค์ “ไม่เคยอ้อม” ไม่เคยเพียงพอ กับการชวนชวายเป็นการทำความดี และไม่เคยละซึ่งความเพียร ในการที่จะฝึกฝนตนเองให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จ

คนที่ปฏิบัติจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องชวนชวายเป็นการหากุศโลบาย ทำให้ตัวเองตื่นตัว รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ในขณะเดียวกันก็ใส่ใจที่จะสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ในทุกเรื่อง ทุกอย่าง ถ้าคุณสามารถเห็นทุกอย่างที่มันเกิดขึ้น แล้วคุณก็เรียนรู้กับมัน เรียนรู้อย่างใจตรงๆ ซื่อๆ ใสๆ นี่คือการเรียนรู้แบบ “สติปัญญาฐาน” คือ มีสติตั้งมั่นอยู่



อะไรก็ตามที่ปรากฏขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการปรากฏขึ้นแห่งกาย เวทนา จิตที่แปรผันในรูปของความคิดต่างๆ และธรรมารมณ์ เราจะเป็น ผู้ที่ เห็นมัน เรียนรู้มัน อย่างตรงๆ มันจะเป็นอย่างไร เราก็คะเรียนรู้ มันตรงๆ

ปัญหาหนึ่งของความล่าช้าในการปฏิบัติ คือ หลายคนมักจะ ตั้งธงว่าอยากให้เป็นอย่างนี้ แล้วจากนั้นตลอดระยะเวลาแห่งการ ปฏิบัติ คือการชวนขวย ดิ้นรน กระเสือกกระสน ทุกข์ใหม่ ทุกข์นะ เพื่อที่จะไปให้ถึงตรงที่ที่ตัวเองตั้งไว้ พอเราตั้งธงสิ่งที่เกิดขึ้น คือ สำเร็จกับล้มเหลว เพราะมันมีแค่สองทางคือ สำเร็จ กับ ล้มเหลว

คุณเห็นอาการที่มันไปติดสองฝั่งไหม ? แล้วการติดสองฝั่ง ใช่ว่าสอนของพระพุทธเจ้าใหม่ ไม่ แต่คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ให้เราตั้งมั่น มีความรู้สึกตัวตื่นรู้ให้ได้ จากนั้น อะไรเกิดขึ้น มัน เป็นอย่างไร เราจะเป็นผู้สังเกตดูมัน หลักการแค่นี้ พอตั้งหลักได้ เราก็คงเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งนั้นมันจะเกิดอย่างไร มันไม่ใช่เรื่องที่เรา จะต้องไปวุ่นวาย แต่ให้เราสังเกตดูมัน กระบวนการต่างๆ ที่มัน ปรากฏขึ้น ทั้งรูปธรรมและนามธรรม นั่นคือวิชาว่าด้วยสติปัฏฐาน

มีสติตั้งมั่น ตื่นรู้ เพื่อจะเห็นอาการที่ปรากฏขึ้นทั้งรูปธรรม และนามธรรม ซึ่งแยกออกเป็น ๔ อย่าง กาย เวทนา จิต ธรรม หรือ จะแยกออกเป็น ๕ อย่าง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เราตั้งสติไว้ให้ดี ในขณะที่เราเรียนรู้และเฝ้ามองดู ก็ไม่ใช่ การเพ่งจ้องที่จะดู ตัวงานหลักที่เราต้องทำคือ ตั้งกรรมฐาน ความ รู้สึกตัว ตั้งมั่น ต้องทำให้ได้เป็นตัวแรก และดำรงคงอยู่อย่างนั้น ในขณะเดียวกัน ตัวใดก็ตามที่ปรากฏ สภาวะธรรมใดก็ตามที่ปรากฏ คือตัวที่เราจะต้องเรียนรู้กับมัน เห็นมัน เราไม่ได้เห็นแค่การเกิดขึ้น



ของมัน แต่เราเห็นด้วยว่า เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว มันโยงโย สัมพันธ์
หรือว่าเป็นเหตุปัจจัยผลักดันเกี่ยวกับสิ่งใดด้วย

การเห็นอย่างนี้เขาเรียกว่า เห็นการทำงานของความเป็น
เหตุปัจจัยหนุนเนื่องกัน ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญในพุทธศาสนา เพราะ
เราจะมองเห็นความเป็นเหตุปัจจัยที่ไม่มีตัวตน เป็นเพียงภาวะแห่ง
การหนุนเนื่องซึ่งกันและกัน เกิดชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง ตัวนี้สำคัญ
มากๆ ให้ตั้งสติให้ดี ให้ตื่นไว้ แล้วก็เฝ้าสังเกตทุกอย่างที่เกิดขึ้น
การที่เรามีสติตั้งมั่นแล้ว และเรา “ไม่เข้าไปเป็น” กับสิ่งที่เราเฝ้า
สังเกต นี่คือ ญาณปัญญา 🌸



แค่ตั้งใจ

บรรยาย ณ วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเย็น



เมื่อตอนบ่ายพระอาจารย์บอกว่า เราไม่ต้องไปตั้งธงว่าต้องให้มันได้
อย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ เราแค่ตั้งใจกับการปฏิบัติ เจริญสติ
ตั้งฐานไว้ให้ดี สติปัฏฐาน ไม่ใช่เราไปตั้งสติไว้ที่กาย ที่เวทนา
ที่จิต ที่ธรรม สติปัฏฐาน คือการที่เราตั้งความรู้สึกตัวไว้ แล้วเห็น
การปรากฏขึ้นของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม ไม่ใช่ไปตั้งสติ
ไว้ที่นั่น ไม่ใช่ เพราะฉะนั้นอาการต่างๆ ที่มันปรากฏขึ้น ถ้าเราสามารถ
แจกแจงแยกแยะว่า นี่คือการของกาย ก็คือกายมันปรากฏ ถ้าเรา
เห็นว่านี่คือการของเวทนา เราก็แยกแยะได้ว่านี่คือเวทนา และถ้า



ZEMBE



เราแยกแยะได้ว่าเป็นอาการของจิตที่มันเปลี่ยนสภาพเป็นความคิด เรื่องนั้นเรื่องนี้ เยอะแยะมากมาย นี่ก็คือจิตมันปรากฏขึ้น หมวด จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานก็ปรากฏขึ้น

สิ่งเหล่านี้แม้ในวรรณธรรม หรืออะไรก็ตามที่มันปรากฏขึ้น มันก็เป็นกระบวนการของธรรมารมณ์ที่ปรากฏขึ้น ทั้งหมดมันเป็น กระบวนการแห่งธรรมชาติ ที่มันจะปรากฏขึ้นด้วยตัวของมันเอง เราระลึกกับฐานคือตั้งสติไว้ที่ฐาน ในการที่เราตั้งสติไว้ที่ฐาน ทำให้ **เราไม่สำคัญหมายว่า สิ่งนี้เป็นเรา** เพราะว่าเราเห็นเป็นเพียงสภาวะ ธรรมธรรมชาติ ๔ ตัวเท่านั้นที่ปรากฏ อาการของกาย อาการของ เวทนา อาการของความคิด เรื่องของจิต อาการของธรรมารมณ์ การแยกแยะและการวิจัย มันจะโยงเข้าไปสู่เรื่องของธัมมวิจยะด้วย ในตัว

เมื่อทำสติปัฏฐานได้ดี จะทำโพชฌงค์ได้ดี เพราะฉะนั้น ตัวสติปัฏฐานที่ตั้งมั่นได้ดี การที่เราแจ่มแจ้งมองออกว่า ตัวสภาวะ ธรรมแต่ละตัว มันคนละธาตุ มันคนละอย่าง อย่างเห็นว่า อาการนี้ คือกาย มันก็เป็นของกายจริงๆ มันไม่ได้มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา และไม่ได้เกี่ยวกับเวทนา อาการที่มันปรากฏขึ้นเป็นความคิด เป็นเรื่องราวของจิตที่ปรุงแต่ง ก็เห็นเป็นเรื่องราวของจิตที่ปรุงแต่ง จริงๆ ในขณะที่ธรรมารมณ์ทั้งหลายปรากฏนั้น จะเป็นนิรณธรรม อะไรก็ตามที่มันปรากฏขึ้นมา ให้เราเข้าใจให้เราเห็นความปรากฏขึ้น ของสิ่งเหล่านี้ เพียงแค่เราเจริญสติไว้กับความรู้สึกตัวให้ดีๆ นี่คือการทำวิชาวินยาสติปัฏฐาน มีสติตั้งมั่น และเห็นอาการแห่งธรรมชาติ ทั้งหมด ที่มันปรากฏขึ้น



พระอาจารย์เคยพูดเรื่องของเกมตีหัวตัวตุ่น ที่เวลาเอาค้อนทุบหัวตัวตุ่น ตัวตุ่นมันก็มุดขึ้นมาของมันเอง ปู๊ปปู้บ เรามีหน้าที่รู้ให้ทัน การเล่นเกมตีหัวตัวตุ่น มันก็มีตีพลาดมันก็แพ้ ตีถูกมันก็ชนะ แต่สติปัญญาคือ ไม่เล่น แค่เห็นมัน คือไม่เข้าไปเป็นผู้เล่น เห็นตัวตุ่นมันโผล่ แต่ไม่เล่น มันจึงไม่มีแพ้ ไม่มีชนะ มีแต่การเห็น ตัวตุ่นตัวนี้โผล่ปั๊บกี้เห็น การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและมีความต่อเนื่องของความรู้สึกตัว มันจะทำให้เราเห็นสภาวะธรรมเหล่านั้น ปรากฏขึ้นอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง มันจะทำให้เราเริ่มเข้าสู่กระบวนการที่เราจะไม่เข้าไปเป็น สำคัญนะ เมื่อเราเห็นความไม่เข้าไปเป็น แต่เห็นอาการปรากฏ เมื่อใดก็ตามที่มันเข้าไปเป็น เราจะเห็นชัดแล้วว่าที่สำคัญ เวลามันเข้าไปเป็นแล้ว มันจะเห็นอาการนั้นชัด มันจะเห็นความเป็น “ทุกข์” ที่ปรากฏขึ้นเมื่อเข้าไปเป็น มันชัดมากจริงๆ

อีกเรื่องต่อมาก็คือ ไม่ต้องไปเอาเรื่องราวของมัน ไม่ต้องไปเอาอะไรกับมัน ให้เราเห็นอาการเหล่านั้น แล้วคอยสังเกต “ตัวซ้อน” ทุกอย่างมันปรากฏขึ้นเป็นเรื่องของมัน ถ้าคุณไม่เข้าไปเล่นไม่เข้าไปเป็น คุณแค่เห็นทันบ้าง ไม่ทันบ้าง ก็ไม่เป็นไร เราจะไม่หงุดหงิดว่าทำไมเรามองไม่เห็น ให้จำไว้อย่างเดียวว่า อาการใดที่ปรากฏ สิ่งใดที่ปรากฏ มันปรากฏของมันอย่างนั้น

ให้คุณสังเกตแค่อย่างเดียวว่า ขณะนี้เราเผลอที่จะเข้าไปยึดมัน สำคัญหมายกับสิ่งนั้นไหม ทำไมมันไม่เหมือนเก่า ทำไมคราวนี้เรามองไม่เห็นชัด นี่คือการอาการของการเข้าไปยึด เข้าไปเป็น แต่ถ้าเราเข้าใจแล้ว การที่เราสามารถที่จะถอนตัวจากการเข้าไปยินดีและยินร้าย หรือว่าตัวที่เข้าไปเป็นได้ไวเท่าไร นั่นคือการเห็นตาม “ความเป็นจริง” มากเท่านั้น ถ้าเรายังเผลอเข้าไปยินดีและยินร้ายกับสิ่งเหล่านั้น นั่นคือ



อาการบิตเบียน ความเป็นจริงที่กำลังปรากฏ บิตเบียนด้วยอวิชชา คือความหลงของเรา บวกค้นหา คือความอยาก และผลสุดท้าย คืออุปาทาน ที่เข้าไปยึดด้วยความหมายมั่น

ตัวสำคัญคือ ให้ความมั่นมีซ้อนใหม่ อาการที่เราซ้อน มันผลอคิดซ้อนลงไปด้วยความหมายมั่น ด้วยความยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งนั้น ว่ามันน่าจะเป็นอย่างนี้ ให้เห็นอาการที่ใจเรามันผลอเข้าไปยินดี ยินร้าย ซ้อนลงไปตรงนั้น อันนี้แหละตัวสำคัญ ยิ่งเราเห็นเป็นแค่ อาการที่ปรากฏเท่านั้น เรายังสามารถที่จะถอนตัวเองออกจากความ เข้าไปเป็นมากขึ้นเท่านั้น

เข้าใจตรงนี้ให้ดี เราไม่ได้เข้าไปเป็นกับทุกเรื่อง แต่มันมี บางเรื่องที่เราผลอที่จะเข้าไปเป็น ใ้อบางเรื่องที่มันเข้าไปเป็นนั่นแหละ เพราะมันมีอะไรซ้อนอยู่ข้างในตรงนั้น มองให้ทัน ความง่วงมีไหม มี เห็นอาการที่ตัวเองเป็นทุกข์กับความง่วงไหม ง่วงก็รู้ว่าง่วง แต่ก็ ไม่จำเป็นต้องเป็นทุกข์กับมัน แค่เห็นว่ามันเป็น แล้วมันก็หายไปทันที แต่ถ้าเราเข้าไปมีปฏิกิริยาอะไรกับมันเมื่อไร มันจะเริ่มมีการพัวพัน ซึ่งตัวนี้สำคัญ ให้เราเห็นอาการที่แตกต่าง ระหว่างการที่เราไม่เข้าไป พัวพัน กับการที่เราเข้าไปพัวพัน มันต่างกันอย่างไร ผลที่ออกมา เป็นอย่างไร ความปวดเมื่อยล่ะ มีไหม มี ใครเห็นตัวเองไหลเข้าไป เป็นกับความปวดเมื่อยบ้าง มันปวดแล้ว มันเริ่มบีบคั้น ดูดีๆ ดูว่า ใจเราเป็นกลางต่อสิ่งเหล่านั้นได้ขนาดไหน การที่เราสามารถรักษา ความรู้สึกตัว และเป็นกลางกับสิ่งเหล่านั้นได้ นั่นแหละคือสิ่งสำคัญ







สติปัญญา

บรรยาย ณ วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเช้า



บางทีความเจ็บไข้หรือความไม่สบายกาย มันก็เป็นส่วนช่วยในการทำให้เราเห็นอาการของกาย เห็นความเป็นไปของกาย เห็นธรรมชาติของกาย ที่ชัดเจนเด่นชัด เพราะในความเจ็บปวดนั้น มันบ่งบอกถึงความเป็นอนิจจัง ความไม่แน่นอน ความเป็นทุกขัง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และความเป็นอนัตตา เราบังคับบัญชา มันไม่ได้เลย มันเห็นชัดมาก หลวงพ่อคำเขียนใช้คำว่า “ถ้าความเจ็บปวดมันเข้ามาเยือน แล้วเรารู้จักดูมัน สังเกตดูมัน เห็นมันได้ นี่คือนหนทางแห่งความพ้นทุกข์ที่สามารถเกิดขึ้นได้”

เพราะฉะนั้น ในเรื่องความเจ็บป่วย เราจะสามารถมองเห็นถึงความเป็นไปของธรรมชาติของกายได้ชัด นี่คือการมองด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ได้มองด้วยใจที่เป็นอคติ ว่าเราไม่อยากจะมีความเจ็บป่วยมันเกิด หรือความเจ็บปวดนี้หนอ อย่ามีแก่เราเลย แต่เรามองว่าความเจ็บป่วย เป็นกระบวนการอย่างหนึ่งของธรรมชาติ ที่มันจะต้องเป็นไป



หลายๆ คน เวลาเจ็บป่วยขึ้นมา มักจะเผลอเอาใจเข้าไปสู่ความยินร้าย พยายามผลักไสความเจ็บป่วยออกไป ด้วยใจที่กระเสือกกระสนและดิ้นรน มันคือใจที่ **เป็นทุกข์** ในขณะที่กายแสดงความเป็นทุกข์กับความเจ็บป่วยอยู่ เป็นเรื่องธรรมชาติที่เป็น แต่ใจกลับไปเพิ่มความเจ็บป่วย ด้วยการไม่ยอมเป็น อาการแห่งความไม่ยอมเป็น ก็คือ “วิภวตัณหา” ไม่ยอมเป็น ไม่ยอมให้มันเกิด ไม่ยอมให้มันมีความเจ็บป่วย พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า “ชาติปิทุกขา ชราปิทุกขา พยาธิปิทุกขา”

ในเรื่องของสติปัฏฐาน คือการแยกกาย แยกจิต แยกรูป แยกนาม การที่เราเฝ้าสังเกตเห็นว่า รูป-นาม มีธรรมชาติเป็นอย่างนี้ๆ แล้วยิ่งเรามองเห็นชัดเจนขึ้นไปว่า เวทนามีธรรมชาติเป็นอย่างนี้ ตัวธรรมารมณีก็น่าจะมีธรรมชาติเป็นอย่างนี้ มันปรากฏขึ้นอย่างนี้ได้ เราสังเกตดูให้ดี เราจะเห็นว่า มันเป็นการปรากฏขึ้นและทำงานโดยที่มันมีความแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ธรรมชาติ ๔ กองนั้นไม่ว่าจะเป็น กาย เวทนา จิต ธรรม มีกระบวนการที่ไม่เหมือนกันเลย

การที่เรามองเห็นความแตกต่าง แล้วมองเห็นกระบวนการที่มันเกิดขึ้น แล้วแยกแยะกระบวนการเหล่านั้น หรือว่าอาการเหล่านั้น ออก มองเห็นว่ามันเป็นสิ่งนั้นๆ นั่นก็เพื่อให้เราเข้าสู่กระบวนการเห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว อาการต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นกับเรา อย่างอาการเจ็บป่วยทางกาย อาการป่วยมันก็เห็นว่าอาการของทางกาย เป็นเรื่องของกาย เป็นธรรมชาติของกายที่มันจะต้องแปรเปลี่ยนไป ในขณะที่มันมีความปวด เมื่อย ล้า เจ็บปวด มีอาการอย่างนั้น “ซ้อน” เข้ามา ก็ให้เห็นว่า นั่นคืออาการที่มันบ่งบอกถึงความเป็นเวทนาทางกายที่มันปรากฏขึ้นให้เห็น เพราะกายเราเป็นอย่างนี้



ใจเรามันก็อดที่จะวิ่งเข้ามาเป็นทุกข์ด้วยไม่ได้ ก็ให้ไปสังเกตดูว่า ในขณะที่มันมีความวิตกกังวล มีความขุ่นเคือง มีความไม่พอใจ โหม เกิดขึ้นใหม่ ในขณะที่ความเจ็บป่วยมาเยือนอย่างนั้น เพราะ ความขุ่นเคือง ความขัดข้องใจ ความไม่พอใจเหล่านั้น มันเป็นอาการ ของใจ ของจิต มันก็เป็นธรรมชาติที่แตกต่างออกไปให้เห็นชัดอีก คือเราไม่เคยสังเกตความแตกต่างของอาการเหล่านั้น แต่เรากลับ ตีรวมไปอย่างเดียวยว่าเป็น “เรา”

ความซ้ำของการทำสติปัฏฐานคือ **การมีสติตั้งมั่น ความรู้สึกตัวต่อเนื่อง** แล้วสังเกตดูอาการเหล่านั้น การแยกแยะ แยก ย่อยอาการเหล่านั้นออกไปให้เห็นชัด พอแยกย่อยได้แล้ว เราก็มี การผลัดออกไป สติปัฏฐานมี ๔ เ่ง เ่งกาย เ่งเวทนา เ่งจิต เ่งธรรม ก็โยนไปสิ อาการนี้ปรากฏขึ้น อ้อ นี่เ่งนี้ ความซ้ำของการ เห็นอย่างนี้ จะทำให้เราสามารถเห็นชัดขึ้นเรื่อยๆ ว่า ไม่มี ไม่ได้เป็นเรา ไม่ได้มีเราแต่แรกอยู่แล้ว เมื่อใดก็ตามที่มันผลอ เข้าไปยึดว่า เป็นเรา ภาวะหนึ่งจะตามมาทันทีคือ ความหนักแน่น ความอึดอัด ความถูกโถมทับลงไป ความรู้สึกว่ามันเป็นทุกข์จะ ปรากฏขึ้น มันจะเห็นขึ้นทันทีเลย

แต่เมื่อเรากลับมาสู่ความรู้สึกตัว ความทุกข์นั้นมันก็ดับไป นี่คือการงานของ “อริยสัจ” ซึ่งมันก็จะปรากฏขึ้นให้เห็นอยู่ ถ้ามว่า ทั้งหมดนี้ประจักษ์แจ้งขึ้นที่ไหน...ที่ใจ จึงเรียกมันว่า ธรรมารมณ์ ถ้าเห็นว่าใจตัวเองเข้าไปยึดแล้วเป็นทุกข์ จากนั้นมันถอยกลับมา รู้สึกตัว ทุกข์ก็ดับ เพราะอะไร ทำไมทุกข์ถึงดับ เพราะสมุทัย มันถูกละ คือตัวเข้าไปยึดมันถูกละด้วยการกลับมาที่รู้สึกตัว ทุกข์ก็ ดับลงเท่านั้นเอง และสมุทัยก็ถูกละไปในตัว



อาการเหล่านี้มันคือการปรากฏขึ้นของอริยสัจ ๔ มันปรากฏขึ้นที่ใจ มันคือผัสสะทางใจคือตัวธรรมารมณ์ มันคือสิ่งที่กระทบที่ใจ ที่เห็นได้ที่ใจ แม้แต่การทำงานของขันธ์ ๕ ก็เป็นการทำงานของสัญญา สังขาร สัญญาเข้ามาทำงาน สังขารก็มาปรุงต่อ ปรุงไปสู่ความยินดี ยินร้าย ปรุงไปสู่ความสุข ความทุกข์ เพราะฉะนั้นคำว่า “สังขาร” จึงหมายถึงการปรุงใจให้ดีให้ชั่ว

เพราะฉะนั้น อะไรก็ตามที่ปรากฏขึ้น จึงเป็นสิ่งที่เราจะต้อง **เห็นมัน** ขอแค่เราตั้งใจกับการเคลื่อนไหวที่ละจังหวะ รับรู้กับมัน ที่ละจังหวะ สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นแต่ละขณะไป เป็นการเรียนรู้อย่าง ต่อเนื่องที่ละขณะ เพราะสภาวะธรรมมันเกิดขึ้นชั่วขณะ แม้แต่การ หลุดพ้น มันก็ไม่ได้หลุดยืนยาวอะไร ครูบาอาจารย์ท่านพูดเสมอ เวลาเห็นกระบวนการที่มันดับทุกข์ มันหมดทุกข์ มันไม่ได้ยาวนาน แต่ว่าต่อไป “ทุกข์ไม่อาจจะเกิดขึ้นอีก” เพราะมันประจักษ์แจ้งไปแล้ว ว่า ทุกข์เกิดอย่างไร และดับอย่างไร

มันเป็นเรื่องสำคัญมาก ขอให้คุณตั้งใจทำ ตั้งใจทำทีละครั้ง สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะให้ดี มันจะเห็นการปรากฏขึ้นของ ธรรมชาติ ซึ่งมีความแตกต่างในแต่ละตัว อาการของจิต อาการ ของธรรม อาการของเวทนา อาการของกาย มันมีความแตกต่าง จนสามารถแยกแยะได้เลยว่า มันเป็นคนละธาตุ เป็นคนละขันธ์เลย แล้วเวลาทำงาน มันก็ทำงานคนละอย่าง แต่เรากลับเห็นเป็น “เรา” ด้วยการเผลอเข้าไปยึด ร้อยเรียงทั้งหมดเอาไว้ด้วยกัน

มีคำพูดหนึ่งหลวงพ่อบ้าเขียนท่านพูด “**เราจะมีตัวตนเพื่อ ทำความดี เราจะมีอัตตาเพื่อทำความดี แต่เราจะอนัตตาเมื่อความ ทุกข์มันมา**” เราจะมีตัวตนเพื่อทำความดีนะ แต่พอทุกข์มันมาเราจะ



ไม่มีตัวตน หลวงพ่อคำเขียนกำลังพูดถึงความเป็น อนัตตา

การสังเกตเห็นอาการที่ปรากฏของสิ่งต่างๆ แล้วมองเห็นว่านี่คืออาการของสิ่งนี้ เป็นสิ่งนี้ มันก็เป็นของมันอย่างนั้นเอง แต่ละอย่างก็เป็นของมันไป แยกแยะให้ถูก แต่ตัวสำคัญที่สุด คือ กลับมารู้สึกตัว ตัวการกลับมารู้สึกตัวคือสิ่งสำคัญ เห็นการทำงานของชั้นใหม่ ตาเห็นรูป ลิ้นกระทบรส กลิ่นกระทบจมูก มันทำงานเร็วมากเลย เร็วจนเรามองไม่ออกว่ามันเป็นการทำงานของธรรมชาติ แต่เรามองว่าเป็น “เรา” ทำงานตลอด เพราะเราไม่เคยสังเกต แต่พอเรามาสังเกต เราจะเห็นว่ามันมีขั้นตอนของมัน เพราะฉะนั้นการที่เราทำต่อเนื่อง สังเกตมันอย่างต่อเนื่อง กับสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถอยู่ในอาสนะเดียว แล้วลองทำอย่างต่อเนื่องดู ในขณะที่ทนนั่งอยู่โดยเวทนาชั้นรั้งมันก็ทำงานออกมาให้เราเห็น ในขณะที่ตัวจิตคือการปรุงแต่งความคิดก็เกิดขึ้น แล้วบางทีมันก็ทำให้เราเห็นการเชื่อมด้วยความหลง มันก็ไปเชื่อมเอาสิ่งนั้นมาเป็น “เรา”

ความต่อเนื่องของการที่จะทนทำอยู่ตรงนั้น อุดทนและพยายามทำไมครูบาอาจารย์ถึงได้ออกแบบรูปแบบมา ก็เพื่อที่จะให้สิ่งเหล่านั้นมันปรากฏขึ้น ให้เราได้เห็นมัน ใครที่ทนต่อการฝึกฝนได้ ทนต่อความทุกข์ยากลำบาก มีความอดทนทางกาย มีความอดกลั้นทางใจ และก็มีความเพียรพยายาม สองอย่างนี้ “ขันติและวิริยะ” มันจึงสามารถที่จะทำให้เราเข้าถึง เป็นเหตุเอื้อ ในขณะที่ “โยนิโสมนสิการ” คือการสังเกตอย่างแยบคาย มันก็จะทำให้เราเห็นสภาวะธรรมได้ง่ายดาย สิ่งเหล่านี้มันเอื้ออยู่ มันเกื้อกันอยู่ 





มีเพียง รู้ กับ หลง

บรรยาย ณ วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเย็น



ติดตามแนวทางของหลวงปู่เทียน หลวงพ่อคำเขียน ที่ท่านได้สอนเรา ที่ท่านได้ให้อาศัยการระลึกถึงกับอริยาบถของกายเป็นฐานเบื้องต้น เพราะว่าตัวอริยาบถนั้นมันสังเกตได้ง่าย ที่สำคัญก็คือ มันใช้ความตั้งใจหรือว่าเจตนาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย หลายคนถามว่าทำไมเราไม่เอาอริยาบถย่อยที่มันมีอยู่แล้วมาเป็นฐานในการที่จะระลึกถึง อันนั้นให้เราเอามาใช้ตอนที่เรাজับหลักได้ก่อน เพราะฉะนั้นการที่เราจะต้องฝึกให้ได้หลักก่อน อริยาบถย่อยโดยธรรมชาติจึงไม่ใช่สิ่งที่ควรที่จะเอามาใช้ แต่ให้ใช้อริยาบถประดิษฐ์ คือการเคลื่อนไหวด้วยจังหวะเหมือนที่ทำอยู่ มันเป็นอริยาบถประดิษฐ์เพราะว่ามันต้องตั้งใจทำ



**“เพราะความตั้งใจเป็นอาหารของความตื่นรู้ ความรู้สึกตัว
ความเคยชินเป็นอาหารของความหลง”** เพราะฉะนั้น ถ้าเราเอา
อิริยาบถย่อยซึ่งมันง่ายต่อการที่เราจะทำได้ด้วยความเคยชิน มันก็จะ
ทำให้เราเกิดความหลงขึ้นมากกว่า แต่พอเราเอาอิริยาบถที่ประณีต
ขึ้นมา การเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะที่หลวงปู่เทียนพาทำ มันใช้ความ
ตั้งใจทำ มันจะเกิดความตั้งมั่นขึ้น มันทำให้อาการหลงหรือว่า
การที่จะไหลไปด้วยความเคยชินถูกปิดโอกาส หรือมีโอกาสน้อยลง
เพราะว่าทุกครั้งของการเคลื่อนไหวต้องใช้ความตั้งใจทำ จะตะแคงมือ
จะพลิกมือ จะยกมือ แต่ละอิริยาบถ แต่ละจังหวะ มันต้องใช้ความ
ตั้งใจ เพราะฉะนั้น โดยความตั้งใจตรงนั้น มันก็เลยปิดช่องของการ
ที่จะทำได้ด้วยความเคยชิน ซึ่งก็คือปิดช่องความหลง แต่เราไปเติมช่อง
ของความรู้ เติมช่องความรู้สึกตัว ความตั้งมั่น ให้มันกลับมามากขึ้นๆ

เพราะฉะนั้น ชีวิตเราที่เคยถูกครอบงำด้วยความหลงมากๆ
มันจะถูกช่องนี้เข้าไปแทรก เข้าไปแทนที่ความหลง เพราะฉะนั้น
การระลึกอยู่กับอิริยาบถของกาย มันทำให้จิตของเรากลับคืนสภาพเดิม
คือแค่รู้เฉยๆ ไม่ได้บวก ไม่ได้ลบ ไม่ได้ฟู ไม่ได้แฟบ ไม่ได้เป็นอะไร
แต่เราเข้าใจว่าการปฏิบัติมันจะต้องมีอะไรที่เหนือกว่า ที่เลิศกว่า
ที่ดีกว่า มีวูบวบ ไปรู้มัน ไปเห็นมัน ไปเข้าใจมัน ไปเข้าใจนี้ นั่นคือ
สิ่งที่เราคิดว่ามันคือผลการปฏิบัติที่เราจะเข้าไปเป็น

ในความเป็นจริงแล้ว การปฏิบัติโดยการให้ระลึกอยู่กับอิริยาบถ
ของกาย ถ้าเราสังเกตดูดีๆ ก็คือ จิตเราที่มันไประลึกอยู่ มันกลับคืน
สู่สภาพเดิม คือ “แค่รู้เฉยๆ” เราจะเริ่มมองเห็นว่า อาการที่เปลี่ยนไป
ทั้งหมด เป็นเพียงแค่ความหลงเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น จะเป็นปิติ
เป็นสุข เป็นอะไรก็ช่าง ที่ระดับฉาน ที่รูปฉาน อรูปฉาน ก็ช่าง



ทั้งหมดเป็นเพียงแค่อาการที่เปลี่ยนไป ที่ผิดปกติไปเท่านั้นเอง แต่ความที่มันถูกปลูกฝังมานานมากด้วยระบบของการปฏิบัติของพราหมณ์ คือ การพัฒนาเป็นลำดับขั้นของการเข้าฌาน เป็นรูปฌาน อรูปฌาน เมื่อเป็นรูปฌาน อรูปฌาน คนก็พากันหลงไปคิดว่า นั่นคือกระบวนการที่จะต้องพัฒนาจิตไปอย่างนั้น คนทั้งหลายต่างก็พยายามมุ่งมั่นที่จะทำ

เหมือนเจ้าชายสิทธัตถะก็เคยไปทำอย่างเขา ท่านก็ไปฝึกกับ อาฬารดาบสและอุทกดาบส อย่างที่เขาฝึกกันมา เป็นสิ่งที่ถ่ายทอดต่อๆ กันมา เพราะฉะนั้น สิ่งหนึ่งที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพูดถึง เรื่องของกาลามสูตร เรื่องอะไรก็ตาม อย่าได้ฟังเชื่อ ว่านั่นเป็นสิ่งที่สืบทอดต่อๆ กันมา แม้จะอยู่ในตำรา อย่าเพิ่งเชื่อจนกว่าจะได้พิสูจน์

ครั้นเมื่อพระองค์พิสูจน์กับสิ่งนั้น สุดท้ายพระองค์ก็เห็นว่า แม้จะทำขนาดนั้นพระองค์ก็ไม่สามารถที่จะพ้นทุกข์ แต่พอพระองค์เปลี่ยนกระบวนการ แล้วมาสังเกตเห็นอาการที่มันเปลี่ยนไป เห็นอาการที่มันกลับคืนสู่ปกติ เห็นอาการที่เปลี่ยนไป เห็นอาการกลับมาเป็นปกติ ที่พระองค์เห็นความแตกต่างว่าขณะที่พระองค์มีสติระลึกอยู่ อยู่ที่ฐานกาย พระองค์ใช้ว่า “เรามีกายคตาสติเป็นวิหารธรรม” กายคตาสติของพระองค์ พระองค์มาระลึกรู้ลมหายใจเข้า หายใจออก พระองค์บอกนี่ก็คือ “กาย” อย่างหนึ่ง ระลึกรู้ด้วยอิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน นี่คือ “กาย” อย่างหนึ่ง ระลึกรู้ในอิริยาบถย่อย คู้ เขยียด เคลื่อนไหว ก้ม เงย เหลียวซ้าย แลขวา พลิก ตะแคง งอ เขยียด นี่ก็คือ “กาย” อีกอย่างหนึ่ง

เมื่อพระองค์ระลึกอยู่กับกายเหล่านี้ พระองค์ก็เริ่มเห็นการที่จิตมันกลับคืนมาสู่ภาวะเดิม ก็คือ ความไม่ได้เป็นอะไร แคร์เฉยๆ



แล้วพระองค์ก็เริ่มเห็นกระบวนการของการที่มันเปลี่ยนไป มันจะเปลี่ยนเป็นอะไรก็ช่าง “พระองค์เห็นว่ามันเป็นภาวะแค่เปลี่ยนไปเท่านั้นเอง” จะเป็นสุข จะเป็นปิติ จะเป็นอะไรก็ช่าง จะเป็นแสง สี จะพาท่านไปย้อนระลึกในอดีตชาติ ไปในอนาคตก็ตาม ย้อนระลึกไปในอดีตหรือว่าก้าวกระโดดไปสู่อนาคตก็ตาม พระองค์เห็นว่ามันเป็นเพียงการที่จิตเปลี่ยนไป หาได้มีความเที่ยงแท้ไม่ เพราะอาการเหล่านั้น มันแค่ “เกิดและดับ” เพราะฉะนั้น การที่พระองค์สอนให้เราระลึกรู้กาย มันจึงเป็นการตั้งต้น

หลังจากที่พระองค์ทรงก้าวไปตามที่เขาวางแล้ว พระองค์ก็มาเห็นว่ามันไม่ใช่ ก็เลยสร้างกระบวนการใหม่ อันนี้เป็นเรื่องที่พูดกันยากมาก คือมันยากที่จะทำให้คนเชื่อและเข้าใจ เพราะมันฝังใจมาตลอดว่า จะต้องพัฒนาให้เป็นอย่างนั้นๆ แต่ความเป็นจริงนั้นคือ สมมติบัญญัติที่มันฝังหัวที่เราถูกปลูกฝังมา

เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว เราก็เริ่มกลับมามองว่า ทำไมพระพุทธรูปให้เราระลึกรู้กับกายเอาไว้ ใช้กายเป็นฐานในการที่จะระลึกรู้ เพราะว่าอริยาบถของกายที่ปรากฏขึ้น แล้วจิตตามระลึกรู้ในอริยาบถเหล่านั้นอยู่เรื่อยๆ มันทำให้จิตไม่ไหล “เข้าไปเป็น” จากความเคยชิน เราเริ่มเห็นกระบวนการบางอย่าง ก็คือใจที่ “ไม่เป็นอะไร” มันได้ปรากฏขึ้น

เมื่อเราระลึกรู้อยู่กับฐานดีๆ เราจะเห็นเลยว่า ใจของเรามันไม่ได้เป็นอะไร ถ้าเราเข้าใจว่า จิตที่เป็นปกติ คือภาวะที่จิตที่มัน “ตื่นรู้” “ที่มันไม่ได้เข้าไปเป็นอะไร” ตรงนี้เราก็คงรู้สึกว่าจะไรก็ตามที่มันจะปรากฏ หรือว่าจะเกิดอาการใดก็ตาม เราก็เพียงแค่เห็น “เพียงสักแต่ว่าเป็นเครื่องระลึกรู้” คือ ให้รู้แค่นั้นเอง มาให้รู้เท่านั้นเอง



และก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่เราจะต้องไปเอาถูกเอาผิด

แต่ถ้าเราไม่มีความรู้สึกตัว และก็ไม่มีฐานแห่งความรู้สึกตัว ตั้งมั่นดี ๆ เราจะเป็นผู้ “เข้าไปเป็น” กับกระบวนการเหล่านั้น เมื่อเราเข้าไปเป็น กับกระบวนการเหล่านั้น “เรา” ไม่ “เห็น” ดังนั้นในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงมีเรื่องของขันธ ๕ มีเรื่องของนั้นเรื่องนี้ เยอะแยะมากมาย ก็เพื่อต้องการให้เราเห็นว่า กระบวนการทำงานของขันธ ๕ มันเกิดขึ้นอยู่ข้างในใจของเรา แล้วมันผัสสะรับรู้ได้ที่ใจ

ถ้าเราถอนตัวออกมาอยู่เป็นภาวะ “ผู้ดู” เราจะเห็นกระบวนการทำงาน ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า ท่านเห็นเป็นกองๆ แต่ไม่เห็นภาวะแห่งการเชื่อมกัน เห็นว่า มันก็ทำงานแบบนี้ ท่านไม่เห็นภาวะที่จะต้องเข้าไปรองรับความ “เป็น” กับการทำงานของธรรมชาติเหล่านั้นนั่นเอง

หลวงพ่อบอกเขียนท่านเล่าให้ฟังว่า วันที่ท่านเห็นทุกอย่างจบโดยสิ้นเชิง เมื่อนั้นท่านฉันทเพลอยู่ ฉันทเพลเสร็จแล้วยังมีเพื่อน ๆ บางรูปยังฉันทอยู่ ท่านอึ้งแล้วท่านก็เลยยกมือสร้างจังหวะเล่นของท่านไป จังหวะนั้นท่านบอกว่าความปรากฏขึ้นของสิ่งนั้น ท่านเปรียบเหมือนดั่งแก้วที่มันแตกออกเป็นเสี่ยงๆ แต่มันต่อกันไม่ติดอีก มันเป็นชิ้นอยู่ มันไม่สามารถต่อดิด แล้วมันไม่สามารถใช้งานได้ หลวงปู่เทียนสังเกตเห็น ก็เลยมาจับแขนท่าน หลวงพ่อบอกเขียนก็เลยเล่า พอเล่าให้ฟัง หลวงปู่บอก กลับมานี้ๆ คือหลวงปู่เทียนบอกให้กลับมาที่รู้สึกตัวอีก เพราะฉะนั้น ในกระบวนการแห่งการปรากฏขึ้นของตัวสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวง มันก็เป็นเพียงแค่ให้เราได้เห็น ให้รู้ แต่ไม่ใช่สิ่งที่เราจะหมายมั่น ที่จะเข้าไป ยึดครอง หรือ เข้าไปเป็นกับมัน



การที่เรารู้สึกอยู่กับฐาน ความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นกับการเคลื่อนไหว อาศัยรับรู้การเคลื่อนไหว มันจึงเป็นกระบวนการที่ทำให้เราไม่ตกเข้าไปในกระแสธรรมที่ปรากฏขึ้นใดๆ ทั้งนั้น อันนี้สำคัญ ทำไมมันถึงจะไม่เข้าไปเป็นได้ เพราะว่า ความที่มันกลับมารู้สึกอยู่กับความรู้สึกตัวดีๆ มันทำให้เห็นว่า ตัวความรู้สึกตัวนั้นแหละ คือความไม่เป็นอะไรอยู่ในตัว ที่มันไปเป็นก็คืออาการแห่งการ “หลง” นั้นเอง ถ้าเราเข้าใจไปเรื่อยๆ ใจที่หลงละเอียด มันหลงแบบบางมาก จนแทบมองไม่ออกว่านี่ยังหลงหรือ ไม่ใช่หลงหนาๆ หลงหยาบๆ มันบางเฉียบมากจนแทบมองไม่ออกว่านี่ยังเป็นหลง

เพราะฉะนั้น ความสำคัญมันอยู่ที่ว่าเราจะดำรงความรู้สึกตัวให้ตั้งมั่นไว้ได้อย่างไร ที่จะไม่เผลอปั่นใจเข้าไปเกาะเกี่ยวอารมณ์ในใจ เกาะเกี่ยวความรู้สึก ความนึกคิด และอารมณ์ใดๆ คือถ้าเราไปมีตัวตนรองรับมัน นั้นแหละคืออาการที่มันจะหนักขึ้นทันที เผลอไปรองรับแล้วก็ก่อกวนก่อชาติกับสิ่งเหล่านั้นเอง ไม่ได้มองเห็นเป็นอย่างที่มันเป็น แต่เราพร้อมจะเข้าไปเกาะกุมเพื่อเอามาเป็นตัวเอง

ที่พูดคำนี้เพื่อให้เห็นว่า อาการก่อกวนก่อชาติที่มันต่อภพต่อชาติได้ ก็เพราะเราเข้าไปคว้าและหมายมั่นเพื่อจะมาเป็นตัวเอง ในพรหมชาลสูตร พระพุทธองค์จะแจกแจงให้เห็นชัดเลย และสรุปลงตรงที่ว่า ที่เขาเป็นอย่างนั้นเพราะว่าใจเขายังมีความอยากที่จะเป็นกับสิ่งเหล่านั้นอยู่ เขาจึงเป็นอย่างนั้น จึงมีภพเป็นอย่างนั้น และก็เชื่ออย่างนั้น มีทิฐิมิมีความเห็นเป็นอย่างนั้นไป ผลปฏิบัติเขาจะเป็นอย่างนั้น พระองค์สรุปลงตรงท้ายได้เด็ดขาดมาก ตถาคตรู้อย่างนั้น ตถาคตเข้าใจยิ่งกว่านั้น แต่เพราะตถาคตวางสิ่งเหล่านั้นทั้งหมดไว้ ตถาคตจึงเป็นผู้หลุดพ้นโดยสิ้นเชิง



ถ้าเราเห็นแม้ความปรารถนาเล็กน้อยแห่งสุข มันก็เป็นภพที่จะก่อเกิดขึ้นได้ เป็นเชื้อได้ สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงให้เราฝึกเรียนรู้ที่จะเห็น ใจของเรา ที่มันไม่ได้เป็นอะไร เห็นตรงนี้ให้มากที่สุด **ความรู้สึกตัวคือวิหารธรรม** นี่คือนี่สิ่งที่จำเป็นที่สุดของการปฏิบัติ

เพราะฉะนั้น ถ้าเราระลึกอยู่กับกาย อย่างที่พระพุทธเจ้าบอกว่า “เธออาศัยระลึกอยู่กับกายเป็นสักแต่ว่า มันกายนี้ก็เป็นสักแต่ว่า เครื่องระลึกอยู่เฉยๆ ก็ไม่ใช่สิ่งที่เธอจะอิงอาศัย ก็ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องไปอิงอาศัย” หลวงปู่เทียมนจึงให้เราเอาแค่ความรู้สึก จับแค่ความรู้สึก และที่สำคัญ ตัวความรู้สึกที่เราไประลึกอยู่ มันก็ทำให้เราเห็นถึงการเกิดดับตามความรู้สึกตัวด้วย ความรู้สึกตัวมันไม่ได้เกิดยาวนานต่อเนื่อง มันแค่เป็นขณะๆ เหมือนกัน จึงอาศัยเพียงแค่ระลึกอยู่ ไม่ได้อิงอาศัย ไม่ได้แนบเข้าไปอยู่

พระพุทธองค์แค่ให้ระลึกรู้เท่านั้นเอง แล้วก็จะเห็นกระบวนการว่า แม้อาการใดปรากฏ อาการนั้นก็ดับไป แค่นั้นเอง ความสำคัญมันจึงอยู่ที่ความพยายามและความอดทน พยายามที่จะทำอย่างต่อเนื่อง อดทนที่จะรอกับการเห็นแล้วเห็นเล่า ซ้ำแล้วซ้ำเล่าในอาการเดิมๆ เรื่องเดิมๆ อย่าไปอยากเห็นเรื่องแปลกมหัศจรรย์ไปเรื่อย อยากเห็นเดี๋ยวมันก็ให้ ให้แล้วอยากเห็นอันนี้อีก เดี่ยวมันก็ให้อีก คราวนี้เหมือนโยนขนมให้หมากินไปเรื่อยๆ หามันก็ออกนอกทางไป ใจเราก็กออกไปเรื่อยๆ 





อนัตตลักษณะสูตร

บรรยาย ณ วันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเช้า



พระสูตร ๓ พระสูตร เป็นพระสูตรที่สำคัญมากกับการก่อตั้งพระศาสนา พระสูตรแรก คือ “**ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**” พระสูตรที่สอง คือ “**อนัตตลักษณะสูตร**” และพระสูตรที่สาม คือ “**อาทิตตปริยายสูตร**” สามพระสูตรนี้ครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ชัดเจนมาก

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เริ่มต้นมาพระองค์หักล้างทางสองทางที่คนในชมพูทวีปเชื่อกันมาก ประโยคแรกของพระองค์เลย “*เทวเม ภิกขเว อันตา*” ทางสองทางที่ภิกษุผู้ต้องการสู่ความหลุดพ้นไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้องเลย ทางที่หนึ่งคือ การปล่อยกายปล่อยใจไหลเตลิดไปกับกามคุณ ทางที่สองก็คือ การบังคับกายบังคับจิต ดำดิ่งลงสู่ความสงบและบังคับ ทั้งเรื่องของกายไป ทรมาณกาย ไปเสพสุขอยู่กับจิต พระองค์ก็บอกว่ามันไม่ใช่ทั้งสองทาง



ทางที่พระองค์ค้นพบ คือ “มัชฌิมาปฏิปทา” ความรู้สึกตัวที่ตั้งมั่นเด่นชัด ไม่ไหลเข้าไปในกระแสแห่งสองกระแส นั้น ทุกครั้งที่จิตมันไป ก็ทวนกลับ ธรรมาธิษฐาน แสดงเอาไว้ เมื่อพระองค์ทรงเอาภาดไปลอยน้ำ แล้วอธิษฐานว่า “ถ้าจะได้ตรัสรู้แล้ว ขอให้ภาดนี้ทวนกระแส” ภาดนี้ทวนกระแส หรือธาตุนี้ทวนกระแส คือธาตุรู้ ทวนกระแสกลับ ธาตุจิตทวนกระแสไม่ไหลไปในกระแส เพราะฉะนั้น กระแสที่มันมีสองกระแสจึงไม่ใช่ทาง แต่เมื่อพระองค์ทวนกลับ กระแสเหล่านั้นก็ดับ เพราะไม่ว่าจะเกิดพุ่งออกไปสู่กาม เมื่อทวนกลับ ก็ดับลง เมื่อมันจมเข้าไปในความสงบ เมื่อทวนกลับมันก็ดับ นั่นคือสิ่งที่พระองค์ทรงสอนให้เห็นถึงหนทาง ก็คืออริยสัจ ๔ นี่ถือว่าเป็นปฐมเทศนาที่ยิ่งใหญ่

ส่วนพระสูตรที่สอง คือ “อนัตตลักขณสูตร” เป็นพระสูตรที่สร้างพระอรหันต์ชุดแรกของโลกขึ้นมา แสดงความเป็น “อนัตตา” ในประวัติศาสตร์แห่งชมพูทวีปที่ผ่านมา ไม่เคยมีใครบัญญัติศัพท์นี้เลย พระองค์ทรงแสดงความเป็น อนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ของสรรพสิ่ง ความเป็น ทุกขัง คือความทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิมของสรรพสิ่ง และทรงแสดงความเป็น อนัตตา คือมันบังคับบัญชาไม่ได้ เพราะมันไม่ใช่ตัวตนใดๆ ที่เราจะบังคับบัญชาได้ตามความปรารถนา

ทรงชี้ความจริงอันไม่มีใครปฏิเสธได้ การที่พระองค์ทรงบอกว่า พระองค์ทรงตรัสรู้เองโดยชอบ พระองค์ชี้ทางที่ไม่เคยมีใครชี้ มันจึงเป็นสิ่งที่พระองค์พูดได้เต็มปาก ในชมพูทวีปที่ผ่านมาเป็นพันปี มันมีความเชื่ออยู่ ๒ อย่าง ความเชื่อทางที่หนึ่งเรียกว่า ความเชื่อแบบ *สัสสตทิฎฐิ* คือความเชื่อว่า คนเราเกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด



เกิดเป็นวรรณะไหน พอตายไปก็จะเกิดไปเป็นวรรณะนั้นต่อ คือมีความเที่ยงแท้ อีกพวกหนึ่ง อุจเฉททิฏฐิ ก็เป็นฝ่ายตรงกันข้าม บอกว่าตายแล้วสูญ เพราะเขามีความเชื่อว่า สรรพชีวิตทั้งหลายคือสิ่งทั้งหลาย พรหมเป็นผู้สร้าง พรหมคืออดีตที่เที่ยงแท้ เป็นบรมอดีตหรือปรมาตมัน แต่ได้แบ่งอดีตเล็กๆ ย่อยลงมา ให้มาก่อนเกิดเป็นสรรพชีวิต ซึ่งต้องเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร เกิดแล้วตาย เพื่อชำระให้มันบริสุทธิ์ แล้วจะได้กลับคืนสู่อดีตใหญ่ คือกลับคืนสู่พรหม

เพราะฉะนั้น กระบวนการต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการบูชาบุญ จะเป็นการสวดอ้อนวอน หรือแม้แต่การประพาศพรต ประพาศข้อปฏิบัติต่างๆ ของคนเหล่านั้น จึงเป็นไปเพื่อการที่จะทำให้ถูกใจหรือชอบใจแห่งพรหม เพื่อให้อดีตของตัวเองบริสุทธิ์ เพื่อกลับคืนสู่พรหม พวกนี้จึงบัญญัติศัพท์ คำว่า “อดีต” ขึ้นด้วยเหตุนี้

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า คนเหล่านี้ที่เชื่ออย่างนี้ เพราะว่าสมณพราหมณ์เหล่าหนึ่ง ได้ฉานสมาบัติจนสามารถระลึกชาติได้ จนถึงความเป็นพรหม เมื่อเขาระลึกชาติไปได้ ในชั้นพรหมที่เขาเกิดมีมหาพรหมอยู่แล้ว แล้วมหาพรหมนั้นก็เกิดดำริขึ้นว่า เราน่าจะมีเพื่อนมาอยู่ด้วยกัน ประมาณนี้ แล้วอยู่ๆ ก็มีสิ่งมีชีวิตคือพรหมเกิดขึ้น มหาพรหมก็เลยเข้าใจว่าตัวเองเป็นผู้สร้างสิ่งนี้ เขาไม่อาจจะระลึกชาติได้เลยกว่านี้ไป เขาก็เลยเข้าใจว่า มหาพรหมคือความเที่ยงแท้ เป็นนิรันดร์ อันนี้ไม่ใช่ว่าเขาคิดเอาเอง พระพุทธเจ้าบอกว่ามันเป็นผลจากการที่เขาปฏิบัติได้ฉานสมาบัติ แล้วระลึกชาติได้ แต่การระลึกชาติของเขานั้นไม่อาจจะเลยไปกว่านั้น

ขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งก็จะบอกว่า มันมีแต่ความว่างเปล่า ตายแล้วสูญ พระองค์ก็บอกว่าพวกนี้ก็ไม่ได้คิดเอาเอง แต่พวกนี้เป็น



พวกที่ได้มานสมบัติ ที่เรียกว่าความว่าง เขาเรียก อากิญจัญญายณะ พวกนี้ได้มานตรงนี้ แล้วก็เห็นไปในความว่างเปล่า ก็เลยเข้าใจว่าไม่มี ทุกอย่างมันเกิดมา แล้วก็ดับไปบนความว่างนั้น เพราะฉะนั้น พวกนี้ก็บัญญัติศัพท์คำว่า “นิรตตะ” พวกนี้ก็สอนกันว่ามันไม่มีอิตตะ ที่เที่ยงแท้ใดๆ ทั้งนั้น ตายแล้วสูญ

คนในชมพูทวีปมีความเชื่ออยู่สองฝั่งบนพื้นฐานนี้ แม้ทุกวันนี้ ก็ยังมีคนเชื่อแบบนี้อยู่ จะเห็นได้ว่าในสองเส้นทางนี้ ยังอยู่ในขั้นโมหะอยู่ ยังไม่ใช่ความหลุดพ้น แต่ว่าก็เป็นผลจากการปฏิบัติ ไม่ใช่คิดเอาเอง พระพุทธองค์ก็เลยทรงชี้ให้เห็นที่มากกว่านั้น คือพระองค์ทรงระลึกชาติเลยพรหมไปอีก และทรงชี้ให้เห็นว่ามันมีอยู่จริง พระองค์จึงบัญญัติศัพท์ตัวที่สาม (เขามีสองคำมาแล้วคือ “อิตตะ” อีกกลุ่มหนึ่งก็บัญญัติ “นิรตตะ”) คือ “อนัตตะ”

ในความหมายของพระพุทธเจ้า สรรพสิ่งมันเป็น “อนัตตะ” คือแม้สรรพสิ่งนั้นจะมี ด้วยเหตุด้วยปัจจัยที่หนุนเนื่องให้มีอยู่ ดำรงคงอยู่ แต่มันก็ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความปรารถนาของเราได้ เพราะมันอยู่ภายใต้กฎอนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้ทุกขัง คือทนอยู่ไม่ได้ สองตัวก็บีบบังคับให้กลายเป็นอนัตตะไปในตัว ความไม่เที่ยงแท้ ความไม่คงที่ กับความที่มันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทั้งหมดเราบังคับบัญชาได้ไหม ไม่ มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เป็นไปด้วยเหตุด้วยปัจจัยของมันอย่างนั้น จึงเรียกว่า “อนัตตะ”

เพราะฉะนั้น เมื่อพระองค์แสดงอนัตตลักษณะสูตร กับปัญจวัคคีย์ พระองค์ชี้ให้เห็นว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอจงหันมาดูรูปของเธอเกิดรูปร่างของเธอที่เธอเห็นอยู่ที่นี่ มันมีความเที่ยงแท้ไหม เห็นความเปลี่ยนแปลงของมันไหม เหล่าปัญจวัคคีย์ก็สังเกตตามที่พระองค์



บอก มันไม่คงที่เลย มันไม่เที่ยงแท้พระเจ้าข้า มันทนอยู่ในสภาพเดิม
ได้ไหม มันทนไม่ได้พระเจ้าข้า ถ้ามันมีความแปรเปลี่ยน มีความ
ปรวนแปร และมีความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้แบบนี้ ควรหรือที่เธอ
จะเห็นว่า สิ่งนี้มันเป็นของเธอ มันเป็นเธอ และมันเป็นอัตตาตัวตน
ของเธอ โน เหน็ดงันเต ไม่ควรเห็นอย่างนั้นพระเจ้าข้า

พระองค์ค่อยๆ ชี้ให้ดูทีละเรื่อง กายของเธอนี้ มันคงที่อยู่
ได้ไหม ไม่ มันมีความแก่ มีความชรา มีความเจ็บป่วย และก็มี
ความตายเป็นเบื้องปลายสุด ดังนั้นเธอจะบังคับบัญชามันได้ไหม
ไม่ได้พระเจ้าข้า เพราะเหตุนี้แหละ เราจึงเรียกว่ามันเป็น “อนัตตา”
พระองค์ก็เลยตรัสอย่างนี้ว่า เพราะเหตุนี้แหละ เราจึงเรียกว่ามันเป็น
อนัตตา แล้วพระองค์ก็ไล่ลงไปที่เวทนา เวทนาที่ปรากฏขึ้นกับเรา
มันคงที่ไหม มันมีแรง มันมีค้อย มีหนัก มีเบา ใช่ไหม ทุกขเวทนา
ที่ปรากฏขึ้นกับเรา มันมีความแปรปรวนอยู่ในตัวของมัน และในเมื่อ
มันไม่คงที่ แล้วมันแปรปรวน เปลี่ยนแปลง เกิดดับ ทนอยู่ไม่ได้
อย่างนั้น ก็บ่งบอกว่าเราบังคับบัญชามันไม่ได้ เมื่อเราบังคับบัญชา
มันไม่ได้ ควรหรือที่เราจะตามเห็นว่า สิ่งนั้นเป็นของเรา เอตัง มะมะ
สิ่งนั้นเป็นเรา เอโสหะมัสมิ สิ่งนั้นเป็นอัตตาตัวตนของเรา เอโส
เม อัตตาติ ควรหรือ เมื่อพระองค์ถามปัญจวัคคีย์ ปัญจวัคคีย์
ก็ตอบเลย โน เหน็ดงันเตฯ เมื่อพิจารณาตามก็ถอนออก โน เหน็ด
พิจารณาตามมัน

พระองค์ใช้ “อนัตตลักษณะสูตร” เป็นตัวสรุปให้เห็นว่า ชันธ ๕
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเป็นอย่างนี้ สอน ให้แยก
ออกทีละขั้น ทีละอย่าง ทีละกอง มองเห็นทีละกอง และก็มอง
ลงไปในเรื่องนั้น มันก็เห็นว่าในเรื่องนั้นมันก็แสดงความไม่เที่ยงแท้



ในตัวของมัน แสดงความทนอยู่ไม่ได้ และแสดงความเป็นอนัตตา คือเราบังคับบัญชามันไม่ได้เลย มันเป็นไปของมันเอง เราบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความปรารถนาเราไม่ได้

แล้วไล่มาดูถึงสัญญา “สัญญา” แปลว่า ความจำได้หมายรู้ด้วย มันไม่ใช่แค่ความจำ แต่หมายถึงความหมายที่มันเข้าไปเกี่ยวข้องกับ อย่างสมมติ อาจารย์ตีระฆัง แปะ ครั้งแรกดังขึ้น จำได้ว่าเป็นเสียงระฆัง แต่มันหมายรู้อะไร หมายรู้ว่าเริ่มต้นปฏิบัติ จำได้ไหมที่พระอาจารย์ให้นั่งนานๆ แล้วตีระฆัง เห็นไหม พอมันหมายรู้ต่างกัน มันทำให้เกิดสุขเกิดทุกข์ได้ด้วย ยินดีและยินร้ายได้ด้วย เพราะฉะนั้น ความจำได้หมายรู้แต่ละเรื่อง มันมีของมันอยู่ บางทีมันก็จำไม่ได้ บางทีมันก็หมายรู้กันคนละอย่าง เพราะฉะนั้น มันเที่ยงแท้ไหม ไม่ มันก็แปรปรวนอยู่ในตัวของมันเอง บางทีมันก็มา บางทีมันก็ไม่มา สัญญามันแบบนี้ก็มีเคยเป็นไหม มันคิดไม่ออกไปเฉยๆ มีไหม มีนะ เห็นไหมว่าเราบังคับบัญชามันได้ไหม แล้วให้เป็นไปตามปรารถนาเราได้ไหม ไม่ได้ มันก็เป็นอนัตตาอยู่ในตัว

ฉะนั้น “อนัตตลักษณะสูตร” มันจึงเป็นพระสูตรที่สำคัญมากเลย ในการที่จะเปิดใจของปัญจวัคคีย์ให้สู่ความหลุดพ้น ให้เห็นความจริงอันปรากฏขึ้น ในสิ่งที่เขาเรียกว่า กาย จิต รูป นาม ของเขา พอหันเข้าไปสนใจที่กาย จิต รูป นาม ของเขา เขาจึงเห็นความจริงว่า “มันอยู่ภายใต้กฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันสมควรหรือที่เราจะตามมองว่าสิ่งนี้เป็นเรา เป็นของเราอีกต่อไป” ดังนั้นปัญจวัคคีย์ก็คลายจากความหลงติด ยึดมั่นถือมั่น ทั้งอุปาทานทั้งปวงออกไป เพราะมองเห็นว่ามันไม่มีสิ่งใดที่จะหมายมั่น ยึดมั่น ถือมั่นเอาได้เลย



สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงค้นพบสิ่งนี้ เมื่อพระองค์ได้หันมาเปลี่ยนกระบวนการ ด้วยการทวนกระแสกลับ ตั้งการเจริญสติเอาไว้ ตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เรียกว่า “อานาปานสติ” เมื่อใดที่จิตของพระองค์นั้นพุ่งออกไปข้างนอก พระองค์ทวนกลับ สิ่งนั้นมันก็ดับลงไป และเมื่อใดที่พระองค์ดึงเข้าสู่ความสงบได้ในระดับฌานไม่ว่าจะเป็นรูปฌานหรืออรูปฌานก็ตาม พระองค์ทวนกระแสกลับ ด้วยการกลับมาอยู่ที่ความรู้สึกตัว กลับมารู้ที่ฐานเบื้องต้น คือลมหายใจเข้าลมหายใจออก สิ่งนั้นมันดับลงไปอีก

เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่าแม้จะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม จะเกิดปิติเกิดสุข เกิดความสงบระงับระดับใดก็ตาม เมื่อกลับคืนมาสู่ความรู้สึกตัว สิ่งที่มีปรากฏขึ้นไม่ว่าอาการหรือสภาวะธรรมเหล่านั้น มันก็ดับไป สิ่งที่มีปรากฏเหล่านั้น มันเป็นเพียงการเกิดขึ้นชั่วคราวด้วยเหตุด้วยปัจจัย และมันก็ดับไปด้วยเหตุด้วยปัจจัยของมัน

พระองค์เห็นกระบวนการที่จิตมันเป็น เมื่อใดก็ตามที่จิตมันหลุดจากฐาน มันจะแปรเปลี่ยนสภาพไปทันที แต่พอมันกลับคืนสู่ฐานได้ จิตจะคืนสู่สภาพเดิม คือแค่รู้เฉยๆ ไม่ได้เป็นอะไร คือความรู้สึกตัวได้ปรากฏขึ้นทันที เวลามันจะจมเข้าสู่ความสงบในระดับใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นระดับฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓, ๔, ๕ จนถึงฌาน ๘ แต่เมื่อใดก็ตาม ที่มันทวนกลับมาสู่ความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวปรากฏขึ้น สิ่งนั้นมันก็ดับไป เพราะฉะนั้น พระองค์จึงมองเห็นว่าทุกสภาวะการณ์ที่ปรากฏขึ้นนั้น เป็นเพียงการปรากฏขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับสลายไป จะมีอะไรที่จะหมายมันได้อีก มันไม่มีอะไรที่จะสามารถยึดมันถือมันได้เลย ความจริงที่เห็น ที่สัมผัสรู้ ในขณะนั้นปัญญาของพระองค์ก็สว่างโพล่งขึ้นทันที



สิ่งสำคัญที่สุดของการปฏิบัติ จึงไม่ใช่เรื่องของการที่จะเข้าไปเป็นกับสภาวะการณ์ หรือสถานการณ์ หรือว่าปรากฏการณ์เหล่านั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือ การกลับมารู้สึกตัว ความหลงนั้นตัวสำคัญ คือ คุณจะรู้สึกตัวกลับมาได้หรือเปล่า

เพราะฉะนั้น สิ่งที่เรากำหนดขึ้นเป็นกรรมฐานนั้น อย่าได้ทั้ง อย่าได้ลืม นี่คือฐาน นี่คือวิหารธรรม เมื่อสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตั้งไว้ที่อานาปานสติ คือมีสติรับรู้ลมหายใจเข้าออก พระองค์ไม่ได้ทิ้งมันเลย พระองค์รู้อยู่กับมันตลอด อาการใดที่มันปรากฏเมื่อกลับมารับรู้ลมหายใจเข้าออก อาการเหล่านั้นมันก็ดับไป

ฉันใดก็ฉันนั้น ความรู้สึกตัวที่เราสร้างขึ้น อยู่กับความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหว คืออารมณ์กรรมฐานเบื้องต้นที่เราตั้งเอาไว้ หลวงปู่เทียนจึงใช้ว่า “อย่าทิ้งอารมณ์รูปนาม ก็คือ ดูกายเคลื่อนไหว รู้ทันใจนึกคิด ก็คือเห็นกายเคลื่อนไหว เห็นใจมันนึกคิด ก็เห็นรูปเห็นนามอยู่ในตัว อย่าทิ้งตัวนี้” ท่านบอก

แนวทางการปฏิบัติที่หลวงปู่เทียนบอก มันจะเป็นอะไรก็ตาม ให้กลับมาที่ความรู้สึกตัวนั่นเอง ให้กลับมารู้การเคลื่อนไหว รู้ทันใจนึกคิดอยู่ที่นี่ เมื่อคุณกลับมาความรู้สึกตัวได้ ทุกอย่างมันจะดับลงไป มันแสดงถึงความไม่จริงยั่งยืนของสิ่งนั้น มีแต่เพียงการเกิดแล้วดับ มันหาได้มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนกับอาการที่ปรากฏเหล่านั้น เพราะฉะนั้น ตัวสำคัญที่สุดคือการตั้งมั่นในกรรมฐานของเรา ไม่คลอนแคลน

ในภัทเทรตตคาถาบอกว่า ปัจจุบันนัญจะ โย ธัมมัง ตตถะ ตตถะ วิปัสสะติ, อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺพุหะเย ปัจจุบันที่มันปรากฏขึ้น ไม่อ่อนแอไม่คลอนแคลน เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้ ความรู้สึกตัวที่เป็นปัจจุบันขณะนั้น ให้พอกพูนเอาไว้



กลับมารู้สึกตัวเป็นฐานเบื้องต้นไว้ให้ดี ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามันจะปรากฏขึ้นกับเรา

พระอาจารย์ถามว่าเคยเห็นรึยัง ความที่มันดับไปต่อหน้าต่อตาเมื่อก็บอก เห็นแล้ว การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปที่แท้จริง ไม่ใช่การท่องเอา แต่ต้องเห็นอาการที่มันปรากฏขึ้นในสภาวะธรรมที่มันขึ้นมา

พระอาจารย์ “พอมันเห็นตัวการดับลงของอาการเหล่านั้น ปิติที่มันเกิดขึ้นเพราะมันเกิดความรู้สึกเข้าใจในธรรมที่ปรากฏ มันเกิดปิติ เกิดสุขขึ้น เธอกำลังจะหลงไปในปิติ พระอาจารย์ก็บอกให้เธอกลับมาอีกเห็นไหม?”

โยม “ใช่ครับ”

พระอาจารย์ “ปิติก็ดับลงไปอีก ทุกอย่างที่มันปรากฏไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวเหล่านั้น หรือปิติ หรือสุข ทุกอย่างมันเกิดแล้วก็ดับ ไม่ใช่เรื่องที่เราจะเข้าไปจมแช่ แต่เรารู้ว่ามันมี ไม่ใช่ว่าไม่รู้ มันจะเกิดอาการเหล่าใดก็รู้ว่ามี สัมผัสรู้ แล้วกลับมา อย่าปิดกั้นกับการปรากฏขึ้นของทุกอย่าง การฝึกเจริญสติของเรา เราไม่ปิดกั้น

เพราะฉะนั้น เราจึงพยายามเน้นย้ำว่าไม่ให้แนบกับการเคลื่อนไหวมากเกินไป แต่ให้เคลื่อนไหวสบายๆ รู้เบาๆ สบายๆ หรือคิดในใจของเราก็คงได้ว่า รู้บ้างหลงบ้างช่างมัน เอาแค่นี้จะได้ไม่ต้องมาเกร็งเกินไป แต่ทำอย่างนี้อย่างต่อเนื่อง พอมันหลงเป็นอะไรก็ช่าง เรารู้เราเห็น พอเรากลับมาปั๊บ โอ้ เมื่อก็เราหลงออกไปต่อไปหลงไปอีก พอเรากลับมาได้ปั๊บ โอ้ เมื่อก็มันหลงออกไปแล้ว



ทุกครั้งของการหลง มันคือบทเรียนที่สำคัญ หลวงพ่อคำเขียน จึงพูดเสมอว่า มันหลงก็ช่างมัน อย่าไปกลัวเรื่องหลง หลงแล้วรู้ กลับมาได้ นั่นแหละคือ ปัญญา ให้เราเห็นว่า ตัวหลงออกไปเมื่อก็ มันไปเป็นอะไร พอเรากลับมาได้มันเป็นยังไง ตรงนี้ต่างหากคือ ตัวปัญญาที่มันจะเกิดขึ้น นี่มันเป็นปัญญาเพื่อความหลุดพ้นนะ

เราทวนกระแสกลับมาารู้ได้ มันจึงทำให้เราเห็นความจริง ของตัวที่มันปรากฏขึ้น ที่แท้แล้วสิ่งที่มันปรากฏขึ้นเหล่านั้นก็อยู่ ภายใต้อำนาจพระไตรลักษณ์นั่นเอง จิตมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มันก็ต้องหลุดออกไป พอหลุดออกไปมันก็ต้องทน มันก็กลับเข้ามา มันก็อยู่ในตัวความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไปในตัว ที่อาจารย์ พูดมาทั้งหมด ก็เพื่อให้เห็นความสำคัญของอนัตตลักษณะสูตร หรือ ความสำคัญของการเห็น อนัตตา อันปรากฏขึ้นในทุกสภาวะธรรม

ความไม่เที่ยง คือ อนิจจัง ความทนอยู่ไม่ได้ เรียกว่า ทุกขัง ความที่เราบังคับบัญชามันไม่ได้ เพราะมันไม่ใช่ตัวตนใดๆ ที่เราจะ บังคับบัญชาได้ตามความปรารถนา คือความเป็นอนัตตา มันแสดงตัว ของมันอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่เรามีวิธีการที่จะสังเกตเห็นไหม เพราะฉะนั้น ความรู้สึกตัว อารมณ์กรรมฐานเบื้องต้นที่เราตั้งไว้ จงอย่าลืมเป็นอันขาด เกิดอะไรขึ้นก็ตาม กลับมาที่ความรู้สึกตัว ทุกอย่างจะประกาศตัวออกมาให้เราเห็น เฉลยออกมาให้เรารู้จัก ด้วยการสังเกตเห็นสิ่งนั้นๆ ตามความเป็นจริง 



กลุ่จันธุ์

บรรยาย ณ วันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเย็น



ความหลงผิดด้วยความเข้าใจผิดหรืออวิชา มันทำให้เราเข้าใจว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นหนึ่งเดียวกัน แม้แต่ความคิด
เราก็มองว่าเป็น เราคิด อีกต่างหาก แต่เมื่อสังเกตดูดีๆ เราจะ
เห็นว่า ความคิดที่มันเกิดขึ้น มันเป็นการประกอบกันขึ้นระหว่าง
สัญญา ความจำได้หมายรู้ สมมุติบัญญัติต่างๆ ที่มันเกี่ยวข้อมา
ในชีวิตเราทั้งหมด จากนั้น **สังขาร**ก็เข้าไปปรุงแต่ง ถ้าเรามองไม่ออก
เราก็จะมองเห็นว่าความคิดเป็นก้อนเป็นกลุ่ม แต่ถ้าเรา “**ถู**” มัน
หลงพ้อคำเขียนใช้คำว่า **การเจริญสติ**จะช่วยเข้าไป “**ถู**” ไป
แยกย่อยสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ให้มันแตกเป็นเสี่ยงๆ เพื่อให้เห็นว่า
ความจริงมันเป็นเพียงการประกอบกันขึ้น



เมื่อก่อนเรามองว่า กายนี้มันเป็นเรา มองว่าจิตนี้กับกาย เป็นหนึ่งเดียวกัน แล้วยังเป็นเรา นี่คือการเห็นผิด ที่เรียกว่า “สักกายทิฏฐิ” ทำให้เราหลงติดยึดมั่น ไม่พบความจริง ทำให้เราไม่สามารถที่จะก้าวออกจากวัฏสงสารได้ เพราะว่ามันก็ยังจะเข้าไปยึดมั่นถือมั่น สิ่งนั้นว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นอันเดียวกัน อยู่ร่ำไป

ในขณะที่คุณเจริญสติ สิ่งแรกที่คุณต้องเห็นคือ มันประกอบ ด้วยกายกับจิต กายที่เคลื่อนไหวไปมา กับจิตที่ปรุงแต่งเป็นความคิด เรามองเห็นกระบวนการนี้ว่า มันเป็นธรรมชาติ คนละอย่างกัน คือ กายกับจิต มันเป็นบทเบื้องต้นของการที่เราจะเริ่มเข้าไปถูกลง สิ่งที่มันประกอบกันอยู่นั้นให้แตกแยกออกไปอีก เพื่ออะไร จากการที่เรามองเห็นว่า ความคิด คือ อาการของจิตที่มันเปลี่ยนไป เมื่อจิตไม่อาจจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ตามกฎพระไตรลักษณ์ หรือแม้พยายามจะเอามันมาอยู่ด้วยกัน แต่มันก็ยังดิ้นดันที่จะออก แยกออกจากกันไป มันก็อยู่ไม่ได้ มันก็กลับเข้ามารวมกันใหม่

ทั้งหมดทั้งสิ้น เราไม่อาจจะบังคับบัญชามันได้ว่า ให้เป็นไปตามความปรารถนาของเรา มันก็วิ่งของมันอยู่อย่างนั้น แทนที่เราจะไปถือโทษโกรธมันว่า ทำไมมันไม่อยู่ ทำไมมันไม่นิ่ง ถ้าเรามัน ด้วยสายตาที่ตรงและเป็นกลาง เราจะเห็นว่า นั่นคือการปรากฏขึ้นของธรรมชาติที่เรียกว่า จิต หรือ นามธรรม ในขณะที่อีกตัวหนึ่งที่มันนั่งยกมือสร้างจิ้งหะ หรือเดินจงกรมอยู่ มันแสดงความเป็น กาย และทำงานเป็นรูปธรรมอยู่

ทีนี้พอเราเข้าไปสังเกตอีก ความรู้สึกตัวมันพาเราเข้าไปแยก ให้เห็นอีกว่า ตัวกายนั้นมันมีสิ่งหนึ่งแทรกออกมาคือ มีเวทนา





แทรกออกมาจากที่กาย เสร็จแล้วมันมีอะไรแทรกออกมาที่ใจ
ตัวธรรมารมณ คือ นิเวณธรรมที่ปรากฏ

ดังนั้นในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านแรกที่พระพุทธเจ้า
ต้องการให้รู้จักคือ “นิเวณธรรม” พระองค์บัญญัติ “นิเวณธรรม”
ขึ้นมาก่อน ก็เพราะว่ามันเป็นตัวแรกที่ปรากฏขึ้นจริงในธัมมา-
นุปัสสนาสติปัฏฐาน แล้วการที่มันปรากฏขึ้น มันทำให้เราเห็นชัด
เลยว่า มันแยกย่อยออกจากจิตโดยตรง มันไม่ใช่จิต ในขณะที่
จิตมีการแปรเปลี่ยนไปเป็นความคิด แต่ความง่วงไม่ใช่ความคิด
ความง่วงเป็นธรรมชาติอีกตัวหนึ่ง ซึ่งมันปรากฏออกมาจากจิต
และครอบงำจิตอีกทีหนึ่ง จะเห็นได้ว่า พอความง่วงออกมา เราหลับ
เราก็ฝันไปเลย ด้วยความคิดที่มันปรุงของมันเอง มันทำงานของ
มันเอง

เพราะฉะนั้นการที่เราสามารถแยกย่อย ถลุงออกไปเป็น ๔
อย่าง คือจากหนึ่งเดียว เราเห็นเป็นสอง คือกายกับจิต จากสองก็
เห็นเป็นสี่ คือมี กาย เวทนา จิต ธรรม ทำไมต้องแยกธาตุ แยกชั้น
เหล่านี้ออก หนึ่ง เพื่อให้เราหลุดจากการหลงมัวเมาว่า มันเป็น
หนึ่งเดียว วิธีการนี้มันเป็นการทำลาย สักกายทิฏฐิ สัญโญชน์ตัวที่หนึ่ง
คือการมองเห็นว่ากาย จิตเป็นหนึ่งเดียว และยังเป็นเรา แต่ถ้าพอ
เราถลุง มันแยกออกไปเป็นสี่ ความเห็นว่าเป็นหนึ่งเดียวถูกทำลาย

เห็นกาย มีอาการต่างๆ แปรเปลี่ยนไป เห็นเวทนา ที่มัน
ปรากฏขึ้นอย่างเด่นชัด เห็นจิต ที่แปรเปลี่ยนเป็นความคิดอยู่
ตลอดเวลา และก็เห็นธรรมารมณ ที่คอยจะเข้ามาครอบงำจิต
อยู่เรื่อยๆ เห็นกระบวนการเหล่านี้ เห็นมันอยู่อย่างนี้ การเห็นแล้ว
แยกย่อยมันออกไปว่า นี่มันเป็นคนละธาตุ มันเป็นคนละชั้น มอง



อย่างเด่นชัดเลยว่า กายมันไม่ใช่เวทนา แล้วเวทนามันก็ไม่ใช่กาย มันอิงอาศัยอยู่ด้วยกัน แต่มันไม่ใช่อันเดียวกัน ในขณะที่จิตกับ ธรรมารมณีก็นั่นอย่างกัน

เคยได้ยินไหมว่าเมื่อคุณทำสติปัฏฐานได้ดีแล้ว คุณจะทำ โพชฌงค์ทั้งเจ็ดได้ดีด้วย อาการถูกลงแยกย่อยธรรมอันนี้อยู่อย่างต่อเนื่อง และเห็นอย่างต่อเนื่อง มันคือการทำธัมมวิจยโพชฌงค์ นั้นเอง โดยมี **สติ** เป็นตัวตั้ง เพราะมันเริ่มที่สติสัมโพชฌงค์

นั่นคือความรู้สึกตัวที่ตั้งมั่นขึ้นนั่นเอง ทีนี้ถ้าเรามีความเพียร ในการเฝ้าสังเกตดูมันเรื่อยๆ เราสามารถที่จะมองออกว่า นี่คือ ธรรมชาติของนี้ สิ่งหนึ่งที่มันจะปรากฏขึ้นก็คือ มันมี “เรา” ตรงไหน มันมีเพียงอาการของกาย เวทนา จิต ธรรมารมณ มีเพียงอาการ มีเพียงธรรมชาติของสิ่งเหล่านั้น

ถ้ายังไม่เห็นความคิดจริงๆ ก็ยังเข้าใจว่าความคิดเป็นตัวเป็นตน เป็นเรื่องเป็นราว เอาถูกเอาผิด ยินดีและยินร้ายได้เสมอ อย่างเมื่อเข้า พอเห็นผัดแขวง มันก็คิดแล้ว ทำไมเรียกผัดแขวงคะน้ำ มันไม่ใช่ คะน้ำ ความจำได้หมายรู้ องค์ความรู้ที่เรา มี มันก็บอกกับเราว่า มันคือแขวงกะหล่ำ เราเห็นใหม่แค่ตาเห็น มันก็สร้างเรื่องสร้างราว อย่างนั้นอย่างนี้ได้ ถ้าว่ามันสร้างเรื่องสร้างราวอย่างนั้น ได้เพราะอะไร เพราะมันมีความจำได้หมายรู้ มันมีสัญญา มันมีสมมติบัญญัติ

ทีนี้ ถ้าปรุงไปสู่การยินดีและยินร้ายละ มันก็จะเป็นกระบวนการ ต่อเนื่องของสังขาร สังขาร คืออาการปรุงจิตให้ดีให้ชั่ว ที่มันต่อเนื่อง เข้าไปอีก ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็จะรู้ว่าความคิดมันเป็นการทอดต่อ ของสิ่งนี้ ต่อไปหาสิ่งนี้ ถ้าเราไม่เข้าใจ เราก็เผลอไปสู่ความยินดี ยินร้าย ปรุงสู่ความสุขความทุกข์ เกิดอาการชอบไม่ชอบ ถ้าไม่ปล่อย



ให้ปรงไปสู่ตรงนั้น ก็แค่รู้ แค่นี้มันก็จบ

แต่ถ้ามันปรงไปต่อว่า เราไม่ชอบ ทำไมต้องคิด คือมันไปเรื่องอื่นต่อ อันนี้แปลว่ามันเริ่มปรงออกไปแล้ว งั้นถ้าเราดบลงตรงนี้ มันก็แค่นี้เอง เราแค่รู้ว่ามันมีกระบวนการ เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้าใจตรงนี้ ตัวความคิดที่เราเห็นมันก็ยังมีการแยกย่อยลงไปว่า มันประกอบไปด้วยกระบวนการต่างๆ เหล่านี้เข้าไปอีก นี่คือการงานของชั้นรหำ ที่มันปรากฏขึ้นที่ใจของเรา มันจึงไม่แปลกว่า ทำไมชั้นรหำจึงปรากฏอยู่ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะมันเป็นธรรมารมณที่ปรากฏขึ้นที่ใจ และมีผัสสะที่ใจ คือรับรู้ได้ด้วยใจกับกระบวนการทำงานนี้

อีกสักพักหนึ่ง จะอธิบายเรื่องอายตนะ ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานให้ชัดเจนไปเลยว่า นี่ไม่ใช่จักขุที่พระพุทธรเจ้าพูดถึง ในบทที่พระองค์บอกว่า เธอต้องไม่ไปหลงติดฝังโน้นหลงติดฝังนี้ ฝังโน้นคืออายตนะภายนอก ฝังนี้คืออายตนะภายใน แล้วทำอย่างไรเราถึงจะไม่หลงติด มันต้องเข้าไปเห็นการทำงาน แม้มันมี รูปมี แต่ถ้ามันไม่กระทบกัน เราก็ไม่เรียกว่า มี มีลึกลงไปอีกนะ แต่ว่ามันมีกระบวนการ ที่ต้องเข้าใจในการทำงานของสิ่งนั้น

พระพุทธรเจ้าเป็นอัจฉริยะจริงๆ ที่พระองค์สามารถแยกอาการตัวนี้เป็นตัวนี้ แล้วทำให้พระองค์เห็นชัดเลยว่า นี่คือหนทางอันที่จะนำพาเราไปสู่การทำลายความเห็นผิด คือ สักกายทิฏฐิ จนกระทั่งไปถึงขั้นปล่อยวางด้วยอุपाทาน พอเราเข้าไปเห็นจริงๆ มันแทบจะคลายจากความหลงติดยึดมั่นเลย เพราะเห็นเป็นแต่เพียงตัวธรรมชาติที่เป็นไปเท่านั้นเอง มันหาได้มีเราแต่แรกอยู่แล้ว เราจะเห็นอาการที่มีเราปรากฏเข้าไป



ถ้าเราสามารถแยกตรงนี้ให้เห็นชัดๆ ในกระบวนการเหล่านี้ มันจะเข้าไปในอีกตัวหนึ่ง คือ อาการที่เห็นการมีเราเข้าไปในอาการ นั้น พอมันเกิดซ้อนเข้าไป ซ้อนคิดเข้าไปว่า มีเราเข้าไปรองรับตรงนั้น มันจะเกิดอาการหนักหน่วงขึ้นทันที เราจะเห็นทันทีเลยว่า นั่นคือ ทุกข์ที่ปรากฏ เพราะฉะนั้นถ้าความรู้สึกตัวกลับคืนมาได้ มันถอน ความเป็นเราออกไป ทุกข์ก็ดับ เพราะสมุทัยมันถูกละ

อาการเหล่านี้มันปรากฏขึ้นที่ใจของเรา มันสัมผัสรู้ได้ด้วย ใจของเรา เพราะอริยสัจมันอยู่ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สิ่งเหล่านี้มันปรากฏขึ้นทุกครั้ง แต่คุณไม่เคยสังเกตเห็น อาการที่ บางครั้ง ใจเรามันวิ่งเข้าไปยึดมีไหม มี แล้วทุกครั้งที่มีมันเข้าไปยึด มันทุกข์หรือสุข ทุกข์ ทุกข์แล้วพอคุณถอนการยึดออกมา คุณเป็นสุข หรือทุกข์ ทุกข์มันดับ มันไม่สุข ทุกข์มันดับเพราะอะไร เพราะมัน ถอนตัวยึด ตัวยึดก็คือ “สมุทัย” เมื่อสมุทัยถูกละ ทุกข์ก็ดับ

เราแยกไปเพื่ออะไร เพื่อมันจะได้ประจักษ์ความจริงขึ้นเรื่อยๆ แจ่มแจ้งขึ้นในใจของเรา เราถูกรอบ้างด้วยความหลงมานาน เมื่อ เราเอาความจริงเข้าไป มันจะเริ่มชะล้างความหลงออก ปัญญามันถึง จะสว่างขึ้นได้ พระพุทธเจ้าจึงบอกว่าตัวปัญญามันไม่ใช่เราไปสร้าง ไปคิด แต่ตัวปัญญานั้นต้องเป็นประสบการณ์ที่ผ่านพบความจริง เหล่านั้น ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนวันหนึ่งबारมีมันเต็ม (คำว่าबारมี แปลว่า ทำให้มันเต็ม) มันจะสว่างโพล่งด้วยตัวของมันเอง

ปัญหา คือ ความจริงนั้นอยู่ที่ไหน ความจริงนั้นมันอยู่ที่ตัวเรา การที่เรามองเข้ามาที่ตัวเรา แล้วมองเห็นความจริงว่า เราประกอบไปด้วยกายกับจิต เราประกอบไปด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม เรา ประกอบด้วยส่วนประกอบต่างๆ ที่มันทำงานโยงใยกันอยู่ แล้วมัน



ทำงานกันแบบเป็นอิสระด้วยตัวของมัน เช่น ตัวเมล็ดคิด มันทำให้เราเห็นเลยว่า มันมีความเป็นอิสระในตัวของมันเอง พระพุทธเจ้าเรียกมันว่า อนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตนใดๆ ของเรา ที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนา

ทำไมพระอาจารย์ถึงพยายามให้คุณเห็นตัวความเมล็ดคิดเป็นตัวแรก เพราะมันไม่ได้ทำให้คุณเห็นแค่ความเมล็ดคิด แต่มันเป็นกระบวนการที่พาเราไปแยกกายแยกจิตแยกรูปแยกนามด้วยซ้ำ เห็นการทำงานของจิต เห็นการทำงานของขันธที่มันเป็นอิสระด้วยตัวของมันเอง เห็นกระบวนการที่มันต่อเนื่องออกมา เป็นกาย เวทนา จิต ธรรม เห็นการทำงานของอริยสัจ เห็นการทำงานของขันธห้า



๗

สร้างความรู้สึกรู้ตัว ไว้เป็นทุน

บรรยาย ณ วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเช้า



เรามาอ่านการบ้านกันหน่อย

ผู้ปฏิบัติ ๑

ถาม เห็นการทำงานของธรรมชาติ ๔ กอง ทั้ง กาย เวทนา จิต ธรรม แยกกันทำงาน มือก็เคลื่อนไหวไปที่ละจังหวะ นี่คือ กาย ความปวดเมื่อยปรากฏขึ้นเมื่อนั่งปฏิบัตินานไป เวทนา เห็น ความคิดปรากฏขึ้นมาได้ตั้งใจที่จะคิด จิต พอกลับมารู้สึกที่ฐานกาย มือเคลื่อนไหว ความคิดก็ดับลง ความง่วง ความสงสัย ธรรมารมณ์ เพียงแค่รู้ว่ามันผ่านมาแล้ว ก็สลายหายไป แต่บางครั้งก็มีเราที่กระโดดไปเป็นผู้คิด มีส่วนได้ส่วนเสียกับความคิดนั้น





ตอบ มันก็มีบางจังหวะที่จะเผลอมีเราเข้าไปรองรับในการปรากฏขึ้น และทุกครั้งที่มีความเป็นเราเข้าไปรองรับ มันจะเกิดความหนักหน่วงขึ้นทันที แต่ถ้าเรามองเห็นว่ามันเป็นแค่การทำงานของธรรมชาติ ๔ กองนั้น มันไม่มีเราเข้าไปเกี่ยวข้อง มันไม่มีปัญหาอะไร เราก็เห็นมันมาแล้วก็ไป ปรากฏขึ้นก็แค่นั้น แม้เวทนาจะยืนยาวนานนิดหนึ่ง แต่ถ้าดูไปดูมา สักพักมันก็สลายไป แต่ปัญหาคือเรามักจะเผลอเข้าไปเป็นผู้จัดการ จะเข้าไปจัดการให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ความจริงนั่นคือ อาการแห่งอวิชชา คือความหลง นี่คือสิ่งที่มนุษย์มักจะเผลอเป็น จนมนุษย์คิดว่าเราสามารถเอาชนะธรรมชาติได้ จริงๆ แล้วไม่ได้ มนุษย์ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับธรรมชาตินั้นต่างหาก

ผู้ปฏิบัติ ๒



ถาม เฝ้าดูธรรมชาติ ๔ กอง ทำงานด้วยใจเป็นกลาง คิดจะเอาชนะที่เรียนรู้จากพระอาจารย์ไปสอนคนอื่น และแล้วก็หลงปรุงแต่งไปเรื่อย แต่ก็ยังดีที่กลับมารู้สึกตัวทัน

ตอบ มันไม่แปลก เมื่อเรารู้สึกว่าสิ่งนี้มันเป็นสิ่งดี ความอยากจะนำเรื่องนี้ไปถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้รับรู้บ้าง พอมันเกิดขึ้นมา ถ้าเราไม่กลับมารู้สึกตัว เราจะเริ่มปรุงถึงสิ่งดี เราจะเริ่มไม่รู้สีกตัวคือมันเข้าไปในความคิดหาวิธีจะสอนให้คนเข้าใจ มันเกิดอาการตื่นธรรมชาติ อยากบอก อยากสอน แล้วจากนั้นก็ออกจากความรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ โชคดีนะ กลับมารู้สึกตัว



หลวงพ่อบอกว่า ท่านเคยเล่าว่า สมัยเมื่อก่อนผมก็แรงนะ อาจารย์ครรชิต ท่านบอก ผมไปเจอหลวงตา ๓ รูป นั่งฉันข้าว ข้าวหก ผมก็ไปดูเลย หลวงตา ฉันข้าวยังไงไม่มีระเบียบเลย หกเรียกรวดเป็นไก่หว่าน หว่านให้ไก่กินนี่นา หลวงตา ๓ รูปมองหน้า แล้วยกมือไหว้บอก ขอโทษครับ แล้วหลวงตาก็พากันเก็บ ท่านอ่อนน้อมมากเลย ช่วยกันเก็บ ผมเพิ่งมารู้ทีหลังนะอาจารย์ครรชิต ว่าที่นั่งอยู่นั้นเจ้าคณะจังหวัด ๓ จังหวัด ท่านนั่งฉันข้าวอยู่ด้วยกัน ท่านอ่อนน้อมมากเลยนะ มีพระมาเตือน แทนที่ท่านจะลุกขึ้นแล้ว เฮ้ย รู้ป่าวนี่ใคร? ท่านไม่พูด ท่านบอกขอโทษครับ แล้วช่วยกันเก็บ

ปฏิบัติ ๓



ถาม เห็นเวทนาทางกายมีความปวดมากปวดน้อย แปรปรวนไปตามเหตุปัจจัย เห็นอาการของกาย เช่น ท้องร้องเพราะหิว ปวดท้องแล้วก็หายปวดท้อง ไม่ได้ทุกข์กังวลอะไร เพราะอยู่กับความรู้สึกตัว เป็นการปฏิบัติที่สบายๆ ไม่ได้คาดหวังอะไร ไม่ได้ตั้งเป้าหมายอะไร เพียงแค่รู้อยู่กับความรู้สึกตัวแค่นั้น

ตอบ สาธุ เยี่ยมมากเลย นี่คือสิ่งที่สำคัญมาก คือ การเฝ้าเห็นธรรมชาติทั้งหมดที่มันเกิดขึ้น แล้วแยกแยะมันออกไป แล้วมันก็จะเห็นว่าทุกครั้งที่มีมันผลอมมีเราเข้าไป มันจะกลายเป็นปัญหาทันทีเลย มันเหมือนเราเข้าไปวนวนวายกับความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ คือมันกำลังไหลลื่นของมันไปดีๆ แล้วเราก็โผล่เข้าไปขัดจังหวะ เรา จะเห็นความสะอาดของมัน แล้วเราจะรู้เลยว่า ที่ปัญหามันเกิดเพราะเข้าไปยึดมันถือมันนี่เอง ดีมากเลย สาธุ อนุโมทนา



ปฏิบัติ ๔



ถาม ขอพระอาจารย์ช่วยอธิบายการนั่งปฏิบัติอาสนะเดียว ด้วยเจ้าคะ

ตอบ คำว่าอาสนะเดียว หมายความว่า อยู่ตรงนั้นแหละ จะยืนก็ได้ จะนั่งก็ได้ จะตะแคงก็ได้ พับเพียบก็ได้ นั่งชันเข่าก็ได้ แต่อย่าให้ออกจากตรงนั้นไป การที่เรามีข้อแม้เป็นตัวกำหนด เป็นกฎเกณฑ์บังคับเอาไว้ สิ่งหนึ่งมันจะเกิดขึ้นก็คือ ความอึดอัดขัดเคืองใจ ก็คือธรรมารมณ์ เราจะได้เห็นไง เราจะอยู่กับมันอย่างไร โดยที่ไม่ให้มันเข้ามาทักเราได้ เราจะอยู่เหนือมันด้วยการเห็นมัน

ที่ให้นั่งอาสนะเดียวก็เพื่อให้เราฝึก หลายคนเคยไปลองปฏิบัติแบบคูเวทนา นั่งสองชั่วโมง เขาบอกมันทุกข์ทรมานมาก มันเจ็บ มันปวด แต่ทำไมผู้ปฏิบัติเจริญสติ ๑๔ จังหวะ นั่งอยู่ได้โดยที่ไม่มีความรู้สึกว่ามันทรมาน อะไรที่ทำให้เกิดความแตกต่าง ความไม่เข้าไปเป็น แล้วอะไรเป็นเหตุที่ทำให้เราไม่เข้าไปเป็น ความรู้สึกตัวที่มันชัดเจนกับฐาน บางทีที่เรารู้สึกว่ามันทรมาน อาจเป็นเพราะว่าเราใช้ฐานลม ที่นี้คนเราถ้าจิตไม่ละเอียดอ่อนพอ มันจับฐานลมได้ไม่ดี พอเวทนาปรากฏ จิตวิ่งเข้าจับเวทนา นรกเลยทีนี้ ขาก็ปวด ใจก็วิตกกังวล มันปรุงสารพัด บางคนเหวี่ยงแตกพลั๊กๆ จะรู้สึกทรมานมาก

ผู้เจริญสติ ๑๔ จังหวะ จิตจะเจตนากับการเคลื่อนไหว คือตั้งใจอยู่กับฐานแห่งการเคลื่อนไหว ทำให้จิตไม่เข้าไปเป็นกับเวทนา มาก จึงเป็นผู้เห็นเวทนา ไม่ใช่ผู้เป็นกับเวทนา เราไม่ต้องกดข่มเวทนาปรากฏเราก็รับรู้ ธรรมารมณ์ใดปรากฏเราก็รับรู้ มันจะคิดตี



คิดชั่ว คิดอะไร เราก็รู้หมด แต่เราไม่เข้าไปยินดีและยินร้ายกับมัน ธรรมชาติ ๔ กองมันทำงานของมันตามปกติ

เราทำวิปัสสนาแท้เลย เป็นการเห็นไปตรงๆ กับธรรมชาติที่มันปรากฏ มีสติตั้งมันขึ้นมา อยู่กับความรู้สึกตัว กาย เวทนา เป็นอย่างไร เราก็เห็นเป็นอย่างนั้นจริงๆ ความคิดใดที่จิตมันปรุงแต่งขึ้นมา เราก็เห็นตรงๆ ไม่กลบเกลื่อน สักแต่ว่าคิด เพราะจิตเราไม่เข้าไปเป็น

ถ้ามันเข้าไปเป็น เข้าไปยึดเมื่อไร มันเป็นทุกข์ พอถอนกลับมาทุกข์ดับ มันเห็นจริงๆ ว่าสภาวะการที่เข้าไปทุกข์เป็นยังไง ออกจากทุกข์เป็นยังไง นิเวศธรรม ธรรมฝ่ายกุศล ธรรมฝ่ายอกุศลปรากฏขึ้นมา ให้เรารู้ ให้เราเข้าใจ เราเห็นหมด เห็นแต่เราไม่เข้าไปเป็น ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เราก็เห็นสิ่งเหล่านั้นมันเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับไปนี่ละ วิปัสสนาแท้ๆ สิ่งนั้นมันก็เกิดแล้วก็ดับในตัวของมัน เราเพียงแค่เจริญสติที่ละขณะ เพียงแค่รู้กับความรู้สึกตัวแค่นั้น

ปฏิบัติ ๕



ถาม พระอาจารย์เห็น ๓ ชั่วโมง เห็นใจมันกังวลว่าจะทำได้ไหม เห็นแล้วว่ามันทุกข์เพราะคิดไปก่อน เห็นความคิดที่แวบออกไปบ่อยๆ แต่ก็รู้ตัวได้เร็ว ใจมันก็เฉยๆ ไม่หงุดหงิด มันสบายๆ มีความว่างเข้ามาก็รู้ เมื่อรู้แล้วความว่างก็หายไป อีกสักพักก็กลับมาใหม่ เป็นเช่นนี้สลับกันไป มีเวทนาที่ชา แรกๆ ใจมันก็แค่รู้เฉยๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไปนานเข้า เวทนามันแรงขึ้นๆ เห็นใจที่มันวิ่งไปมาระหว่างความปวดกับการเคลื่อนไหว เห็นใจที่มันเริ่มเป็นทุกข์



ก็พยายามกลับมารู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหว ใจเริ่มกระวนกระวาย กลัว อากาชาจะกลับมาใหม่ พอคิดได้แค่นั้น เปลี่ยนหาทันที ความรู้สึกสลายเข้ามาแทนที่ เสร็จแล้วความรู้สึกเสียใจก็ตามมาว่าไม่น่าเปลี่ยนท่าเลย แล้วก็คิดว่าไม่เป็นไร อย่างน้อยก็รู้เท่าทันความคิด

ตอบ รู้เท่าทันตอนมันจะเสียใจนั้นแหละ มันจบไปแล้ว ให้จบเลยนะ มันจะมีอาการย้อนคิดมาอีกที่ว่าไม่น่าอย่างนั้น ไม่น่าอย่างนี้ นี่คือการย้อนคิด ที่เราเผลอเข้าไปยึด จงอย่ายินดียินร้าย ไม่ทันอะไรก็ช่าง ให้ทันตอนที่มันจะเป็นทุกข์นี่ละ แล้วกลับมาเลย ไม่จำเป็นต้องเป็นทุกข์หรือเสียใจ พระพุทธเจ้าบอกว่า สะจิตตะปะริยัตตะปะนัง คือการชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว ในอริยมรรคในสัมมาวายามะ ท่านกับบอก อกุศลกรรมใดเกิดขึ้นแล้วก็ละไปปล่อยไป บาปอกุศลมันจะย้อนมาทำให้เราเป็นทุกข์ ก็เพราะมันกลับมาในรูปของความคิด เราก็รู้ทัน แล้วก็ละไปทันที

ถ้ามันจะพลาดไปเป็นสิ่งไม่ดี กลับมารู้สึกตัวเลย แม้ทำดีก็ปล่อยให้เกิดมีขึ้นของมันเอง อย่าไปหมายมันว่าความดีต้องมีผลอย่างนี้ ไม่ต้อง กลับมาที่ สะจิตตะปะริยัตตะปะนัง ให้กลับมาที่ความรู้สึกตัวทันทีเลย นี่คือการรักษาจิตของเราไว้ อย่ามีอาลัยอาวรณ์ นิยามหนึ่งของคำว่านิโรธคือ อนาลโย แปลว่า ไม่มีที่ให้อาศัยซึ่งอารมณ์นั้นๆ ในอริยสัจ ๔ มุตติ คือการปล่อย จาโค คือการสลัดทิ้ง ปฏิณิสสัคโค คือการสลัดคืน อนาลโย คือไม่มีที่อาศัยแห่งอารมณ์นั้นๆ นั่นแหละคือ นิโรธ ไม่ผูกพัน จบแล้วจบเลย ตั้งมันอยู่กับปัจจุบันธรรม ดีมากเลย สาธุ



ปฏิบัติ ๖



ถาม พระอาจารย์ประกาศให้นั่งปฏิบัติอาสนะเดียว นั่งยกมือ เคลื่อนไหว ทำได้สักพัก ใจอยากขยับ แล้วคิดว่าอยากไปห้องน้ำ มันก็คิดของมัน เรื่องของมัน นั่งปฏิบัติไปก็หลับ ยกมือก็ตื่น เห็นเลยว่าเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่อยากวงงก็วง แล้วก็หลับได้ง่ายๆ มือยังยกขึ้นไปอยู่ก็หลับ หวานอนแต่พยายามไม่นอน อดทน หนอ พากเพียรहनอ ก็ตื่นขึ้นมา

ทำไปได้สักพักก็เกิดความรู้สึกเบาๆ ที่มือทั้งสองข้าง รู้สึกแปลกใจ หัวใจเต้นตึ๋มตึ๋ม มีความสุข มีปิติด้วย แต่ในขณะนั้นปวดที่สะโพกมากขึ้น เห็นความปวดที่บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นอนัตตาจริงๆ บางครั้งปวดมาก ปวดน้อย ก็เปลี่ยนมาดูกายเคลื่อนที่แทน ดูลมหายใจยาวๆ ทั้งเข้าและออก ใจคิดว่าปวดมาก ไม่ไหวแล้ว แล้วก็คิดว่าถ้าเราต้องเจ็บป่วยมากๆ จะทนไหวหรือ ตอนนี้เป็นโอกาสทองในการหัดปฏิบัติ จึงนั่งต่อไป ไม่ยอมขยับขา สักระยะความปวด ความพอใจ และความเบาสบาย หายไปหมด เหลือแต่ความปกติ ได้สัณนิทเดียวก็ปวดอีกที่หัวเข่า

ตอบ เห็นไหมทุกอย่างมันก็ดับไปหมด ทั้งความพอใจ ความสุข ความเบาสบาย ความปวดเมื่อย ทั้งหมด มันหายไปเอง พอหายไปแล้ว มันเป็นปกติคือแค่รู้สึกตัว แต่แล้วสักพักมันก็เริ่มแสดงอาการอีก แปลว่ามันมาเองใช่ไหม เราเชิญมันมาไหมความปวด ไม่ได้เชิญนะ มันมาของมันเอง



ถาม อาการเคลื่อนไหวของมือเริ่มเร็วขึ้นเพราะใจเต้นแรง มันปวดมากๆ เลยที่สะโพก หัวเข่า น่อง มีอาการคิดอยากผลักไส ไม่อยากนั่งต่อไป แล้วก็มีความคิดขึ้นมาสนับสนุน มีเหตุมีผล ให้อยากเลิกปฏิบัติไปเลย

ตอบ มันปรุงแต่ง มันคือความคิดทั้งนั้น อยู่ที่ว่าเราจะไหลไปกับมันไหม หรือว่าเราจะแค่เห็นมัน แล้วก็กลับมาที่ความรู้สึกตัว แล้วจะเห็นว่าความคิดพวกนี้ มันก็จะสลายไปเอง ความคิดเหล่านี้มันสักแต่ว่าคิด มันคิดของมันเอง เพียงแต่เราอย่าไปเป็นกับมัน แค่ว่ามันคิดอย่างนี้ไม่ใช่เรื่องดี เราก็กะเบาไป ต่อให้มันคิดดีเรารู้แล้วก็กะเบาไป เราต้องอยู่กับสิ่งที่เราตั้งใจทำอยู่

ถาม พอรู้ว่าคุณคิดไม่ดี ยกมือเคลื่อนไหวไปมันก็ตัดความคิดนี้ มีความรู้สึกตัวเร็วขึ้น มากขึ้น บางครั้งเห็นอาการปวดจากเอาจริงไปถึงขาทั้งสองข้างทั้งหมด ในขณะนั้นเห็นอาการเคลื่อนไหวของมือ รู้สึกตัวเห็นมือเบา มีความพอใจ มีความสุข มีปิติ แล้วก็เห็นความคิดอยากผลักไสอาการปวด เห็นความปวดไม่เที่ยง หายไปบ้าง ก็เห็นความพอใจในความไม่ปวด เห็นความขี้เกียจ ความง่วง เห็นปั๊บ ง่วงหายไป เห็นความเบื่อ ฯลฯ

ตอบ นี่คือการวางใจเป็นกลางจริงๆ นะ พระพุทธเจ้าจะใช้คำว่า จิตเป็นอย่างไรก็รู้อย่างนั้น จิตมันมีกุศลก็รู้ว่ามีกุศล มันเป็นอกุศลก็รู้ว่าเป็นอกุศล มันปราโมทย์ก็รู้ว่าปราโมทย์ มันปิติก็รู้ว่าปิติ มันไม่ปิติก็รู้ว่ามันไม่ปิติ ให้เราสักแต่ว่ารู้ นี่คือการสักแต่ว่ารู้ คือเห็นมันเป็น สักแต่ว่ามันเป็นของมัน เราแค่รู้



ถาม ยังเห็นทุกข์อยู่ บางครั้งก็เป็นทุกข์ เข้าไปอยู่ในทุกข์ พอรู้สึกตัว รู้อาการเคลื่อนไหว ความทุกข์นั้นก็หายไป เช่น ปวดหาย ความคิดหายไปได้ไฉน บางครั้งก็ไม่เข้าไปเป็นกับความทุกข์นั้น เห็นเป็นคนละส่วน เป็นกองๆ เห็นกาย เคลื่อน เกิดดับ เห็นเวทนา อาการปวดเกิดขึ้น ปรากฏนานบ้าง ไม่นานบ้าง ดับไป แล้วก็ไม่ใช่ ขอบพอใจอาการของมือเบา แขนเบา ทำสบายๆ ไร้น้ำหนัก ไม่ใช่ แปรปรวน บังคับไม่ได้ ดับไป เห็นจิต ความคิด ความหลงไป เกิดดับ เห็นธรรม อาการ่วงมากๆ เกิดขึ้นมาเอง บังคับไม่ได้ แล้วก็ ดับไปเอง

เวลา ๓ ชั่วโมงกับการฝึกเรียนรู้ที่ไม่รู้เวลาเลิกปฏิบัติ ช่างเป็นโอกาสใจจริง ๆ (ไม่จำกัดกาล) เห็นจิตดิ้นรนอยากหนี อยากเลิกปฏิบัติ จนต้องคิดว่า ถ้าขณะนี้เกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยใกล้ตาย จะรักษาจิตได้อย่างไร จึงทำให้จิตไม่ดิ้นรน ตั้งมั่น ดูอาการเคลื่อนไหวของมือต่อไป เพื่อฝึกฝนให้รู้สึกตัวมากขึ้นเพื่อเตรียมความพร้อม

ตอบ ใครนี่ ๓ ชั่วโมงของคุณนี่ มันได้เรียนรู้ขนาดนี้สุดยอด สาธุ อนุโมทนา นี่คือการระบวนการ ถ้าคุณลองแยก ลองตั้งสติ ตั้งมั่น ตั้งความรู้สึกดีๆ คุณจะเห็นอาการต่างๆ ที่ปรากฏ มันเป็นคนละธาตุคนละชั้น อารมณ์แห่งกายที่มันเคลื่อนไปที่ละอย่าง รูปที่มันเปลี่ยนไปที่ละขณะ มันเกิดดับอยู่ในตัวของมัน เวทนาที่ปรากฏก็เป็นเวทนาจริงๆ มันก็เกิดดับไปในตัวของมัน เราเห็นความแปรปรวน เดี่ยวก็แรง เดี่ยวก็เบา เห็นความเป็นอนิจจังของมันอยู่ เราจะเห็นเลยว่า เราบังคับบัญชามันไม่ได้จริงๆ นี่คือการเห็นอย่างต่อเนื่อง ดูอย่างต่อเนื่อง



สังเกตไหมว่าเขาเห็นทุกอย่าง แต่เขาไม่เข้าไปเป็นสักอย่างกับมัน มันจะทอดย ท้อแท้ หดหวัง เบื่อหน่าย สารพัดที่จะเป็น แต่ก็ไม่ได้เข้าไปเป็น รับรู้กับมัน ฉะนั้นจะอยู่กับความรู้สึกตัว ทุกครั้งที่กลับมาที่ความรู้สึกตัว สิ่งนั้นมันก็ดับลงไป เดียวมันก็เกิดมาใหม่อีก มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น

ถ้ามันจะผลอเข้าไปเป็น ก็ให้เห็นว่า เป็นที่ไรเป็นทุกข์ทุกที เมื่อเรายังไม่มีญาณ ยังไม่มีเครื่องอาศัย ทุกครั้งที่มီးอะไรเกิดขึ้นแล้ว เราเข้าไปเป็นกับมัน เราก็คือเป็นทุกข์ทุกครั้ง แต่เมื่อเรามีญาณ มีที่อาศัย มีปัญญาที่จะรู้เห็นแล้ว เราก็คือไม่เข้าไปเป็นกับมันนั่นเอง ดังนั้นจำเป็นที่เราต้องสร้างญาณขึ้นมา

ความรู้สึกตัว มันจึงเป็นสิ่งที่ให้เราอิงอาศัยและเห็นความจริง เพื่อให้เกิดปัญญาญาณ ให้เห็นว่าสิ่งนั้นมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ถ้าเราไม่เข้าไปเป็นกับมัน ทุกข์ก็ไม่เกิด การมีอุปาทานในขันธก็ไม่ต้องมี *สังขิตเตนะ ปัญฺจุปาทานักขันธา ทุกฺขา* ว่าโดยย่อ อุปาทานในขันธทั้ง ๕ นั้นแหละเป็นตัวทุกข์ เพราะฉะนั้น “ทุกข์มันเกิดเพราะเราเข้าไปยึดในขันธ” เขาเรียกว่า ทุกข์อุปาทาน ทุกข์เพราะเข้าไปยึดมันถ้อมมัน 





จิตเป็นกลาง คือผู้ดู

บรรยาย ณ วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงบ่าย



ขออ่านนี้ต่ออีกนิดหนึ่งละกัน พอเป็นแนวทางให้พวกเรา

ผู้ปฏิบัติ ๗



ถาม หลังจากที่พระอาจารย์ได้แนะนำการปฏิบัติให้แยกสภาวะออกเป็นกองๆ ให้เห็นลักษณะอาการ ก็เห็นได้ชัดเจนมากขึ้น กายที่เคลื่อนไหว เวทนาที่แทรกขึ้นในกาย จิตที่ปรุงแต่งความคิด หรือเผลอคิด ธรรมารมณฺ์ ความง่วง ความฟุ้งซ่าน รู้สึกชัดขึ้น เห็นเกิดและเห็นดับ เมื่อกลับมารู้ที่ฐานอย่างชัดเจน และเป็นกลาง กับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ยินดียินร้าย รู้ๆ เห็นชัดของกระบวนการที่มี



ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กระทบกับอายตนะภายนอก และเกิดความปรຸงแต่งซ้อนภายในใจ แต่ยังไม่ทันเกิดเป็นสุข ทุกข เพราะรู้ขณะปรຸงแต่ง จึงรู้สึกเป็นกลางๆ กับการรับรู้มากขึ้น

เวทนาทางกายปรากฏ เห็นความกังวลผุดขึ้นมาว่า จะไหวไหม เห็นความคิดปรຸงเป็นระยะๆ รู้ทัน และกลับมาอยู่กับลมหายใจ ขณะเดินจงกรมแค่รับรู้ความรู้สึก ระหว่างสองสิ่งกระทบกัน ที่ไม่ได้เรียกว่าเท่า แค่รับรู้ความรู้สึกชัดๆ รู้สึกกายเคลื่อนไหว

ตอบ สาธุ อุโมทนา เมื่อมีความตั้งมั่นได้ดี จึงมองเห็นชัด ถึงการปรากฏขึ้น ที่สำคัญเห็นการปรຸงแต่งชัดเจนมาก โดยเฉพาะ มีการกระทบทางอายตนะ มันยังมีความปรຸงแต่งต่อเนื่องจากการ กระทบนั้น การกระทบทางอายตนะมันจบลงขณะที่รับรู้การกระทบ นั้นแหละ แต่การต่อเนื่องจากนั้นคือกระบวนการทำงานของสัญญา ความจำได้หมายรู้กับสิ่งนั้น และสังขาร คือการปรຸงไปสู่ความยินดี และยินร้ายต่อสิ่งที่กระทบ มันมีกระบวนการทำงานที่ต่อเนื่อง

ความสำคัญของการปฏิบัติตรงนี้ก็คือเห็นว่ามันทำงานกันอยู่ แต่กลับไม่มีความรู้สึกยินดียินร้าย นี่คือการเป็น **ผู้ดู** ที่สำคัญก็คือ ความไม่ยินดียินร้าย ทำให้การปรຸงแต่งยุติลงทันที ทำไมมันถึง ยุติลง มันไม่มีผู้รองรับ ไม่มีผู้ที่จะไปเป็นกับมัน ไม่มีผู้สวຍ

ตอนนั้นพรราชาที่ ๒ หลังจากเจอกับหลวงพ่อดำเขียน พระ อาจารย์เขียนบันทึกเอาไว้ว่า มันเหมือนกับละครที่เล่น ถ้าไม่มีคนดู มันก็เจ้งไปเอง เราไม่ต้องไปทำอะไรเลย เราไปยืนดูมัน มันก็คิดว่า เราสนใจ มันก็จะเล่นต่อไป ถ้าเราไปยืนด่ามัน มันก็ลงมารุมอัดเรา แต่ถ้าเราแค่ไม่สนใจจะเล่นก็เล่นไป เราก็ทำงานของเราไป ไม่ได้



สนใจเลย รับรู้ว่ามันเล่น แต่เราไม่ได้ไปสนใจ ไม่ให้ค่าให้ความหมายอะไร พวกละครพวกนี้มันก็จะปิดวิกไปเอง เพราะว่าไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครให้ค่าอีกต่อไป การปรุงแต่งของจิตก็เช่นเดียวกัน เป็นเหมือนละครโรงหนึ่ง ที่อาศัยการให้ค่า ให้ความหมายจากคนดู ก็คือเราถ้าเรายังให้ค่า ให้ความหมายกับมัน คือ ยินดีและยินร้าย มันก็ยังที่จะเล่นต่อไป ดำเนินกิจการได้ต่อ แต่ถ้าเราไม่ใส่ใจกับมัน มันก็เลิก เจ๊งไปเองในที่สุด

ถ้าเราเข้าใจตรงจุดนี้ เราจะเข้าใจอีกจุดหนึ่งว่า วันที่ท่านพระโมคคัลลานะถูกโจรฆาตกรฆ่าท่านจนตาย คือทุกชาติที่ผ่านมา ท่านก็ถูกฆาตกรฆ่า แล้วท่านก็เป็นผู้เสวยผลนั้น แล้วเอาผลตัวนั้นนำพาสู่การเปลี่ยนภพชาติ เพราะฉะนั้น ชาติต่อมาของท่านก็就会被ฆาตกรฆ่าจนกระทั่งถึงสมัยเป็นพระโมคคัลลานะ เมื่อท่านเป็นพระอรหันต์เรียบร้อยแล้ว กรรมตัวนั้นยังเดินตามมาที่จะให้ผล แต่ผู้เสวยผลตรงนั้นไม่มีอีกแล้ว พระโมคคัลลานะก็ต้องไปเกิดด้วยกรรมนั้น แล้วก็ตายไปแบบนั้นอีก

ทีนี้มาดูว่า ขณะเดินจงกรมแค่รับรู้ความรู้สึกระหว่างสองสิ่งกระทบกัน ที่ไม่ได้เรียกว่าทำ แค่รับรู้ความรู้สึกชัดๆ รู้สึก ภายที่เคลื่อนไหว การที่รับรู้ตรงๆ มันทำให้ถอนสมมุติบัญญัติว่านี่คือทำกระทบพื้น อันนี้เขาเรียกว่าเห็นในความเป็น **ปรมัตตะ** ในความเห็นเป็น “ปรมัตตะ” หลวงพ่อคำเขียนบอกว่า ให้เห็นว่ามันเป็นวัตถุ เห็นอาการของวัตถุนั้น มีเพียงวัตถุ มีเพียงอาการ เท่านั้น

เมื่อเรารู้แค่ตรงๆ ซื่อๆ พอการกระทบปรากฏขึ้น ตัวสมมุติบัญญัติหรือตัวสัญญายังไม่เข้ามาทำงาน มันยังไม่มีคำว่านี้คือทำนี่คือพื้น มันจึงเป็นแค่อะไรบางอย่าง คือเห็นเมื่อการปรุงแต่ง ยัง



ไม่เกิดขึ้น มันเป็นเพียงกระบวนการของธรรมชาติที่เป็นไป แล้วเรา
รับรู้มันตรงๆ สำคัญที่สุดคือช่วงหนึ่งนั้นที่มันมีความรู้สึกว่ามี
“เรา” อยู่ในสิ่งนั้น นั่นอันนิสงส์มันมากจริงๆ ที่ขณะใดก็ตามที่มัน
ไม่เห็นเป็น “เรา” เอตัง มะมะ นี่ของเรา เอโสหะมัสมิ นี่เป็นเรา
เอโส เม อัตตาติ นีอัตตาตัวตนของเรา สามอย่างนี้มันครอบงำเสมอ

ปฏิบัติ ๘



ถาม ได้สร้างจังหวะ ๑๔ จังหวะ โดยใช้อาสนะเดียว ๓
ชั่วโมง ยังได้เห็นเวทนาชัดเจนมาก เห็นความว่างอย่างชัด (ไม่นาน)
กลับมารู้สึกตัว สร้างจังหวะใหม่ มีจิตเป็นกลาง ทำได้คล่องขึ้นกว่าเดิม
เหมือนเห็นมือที่เคลื่อนไหวเป็นช่วงๆ ชัดเจนมาก

ตอบ เคยมีคนบอกว่าเขาหลับตาทำแล้วเขาเห็นชัด ที่ชัด
เพราะมันจินตนาการไปด้วย นั่งยกมือไป มันจะมีความรู้สึกว่ามันสร้าง
เป็นภาพมือเคลื่อนไหวนะ ภาพมือเคลื่อนไหวไป เคลื่อนมา เขาจะรู้สึกชัด
พอนานๆ ไป มือนิ่งแล้วนะ แต่ภาพยังเคลื่อนไหวไปเคลื่อนมาอยู่ เพราะ
ว่ามันกลายเป็นนิมิตไปแล้ว คือมันได้สร้างภาพเป็นการเคลื่อนไหวไป

เราไม่เอาแบบนี้ เราเอาของจริง เราไม่เอาความคิดสร้างภาพ
นะ ถ้านิมิตก็เอานิมิตจริงๆ ถ้าเคลื่อนไหวก็เคลื่อนไหวจริงๆ รับรู้
มันตรงๆ อย่าไปเอาความคิดเป็นนิมิต เอาของจริง และบางครั้งมันก็
จะเห็นชัดถึงการขาดช่วงของจังหวะจริงๆ รู้สึกปั๊บบ๊อบ แล้วมัน
หยุดปั๊บบ๊อบ มันขาดไป แล้วจากนั้นก็เคลื่อนอีก มันก็เกิดเป็นจังหวะ
แล้วก็ขาดไปอีก อันนี้ใช้



ความรู้สึกตัวให้เป็นช่วง เป็นตอน เป็นจังหวะ เราจึงใช้คำว่า ๑๔ จังหวะ ๑๔ ท่า หลวงพ่อคำเขียนท่านบอกว่า สมาธิเพื่อการตรัสรู้มันเป็นท่อน มันเป็นขณะ แต่เป็นขณะที่ต่อเนื่อง เพราะฉะนั้นการที่เราเห็นขณะของมัน ปึ๊ปปๆ มันจะเป็นตัวตอบโจทย์ตรงนั้นคือสมาธิเพื่อการทำวิปัสสนาโดยตรง สาธุ สาธุ

ผู้ปฏิบัติ ๙



ถาม เดินลานธรรม พอลมเย็นมากระทบ ผัสสะทางกายแล้วเกิดความสุขขึ้น แล้วมีอารมณ์ดีคือ มันเป็นสุขเวทนาทางกาย แต่จิตมันไปรองรับเกิดความยินดีในความสบาย ความเย็นที่ลมมากระทบกาย แต่พอคิด กระบวนการแยกกองนี้เสร็จ ก็เดินไปแล้วสามก้าว ไม่รู้ตัว

ตอบ พอปฏิบัติไปมันจะชัด พอลมมันพัดมากระทบกายเย็นสบาย เกิดสุขเวทนาทางกาย จิตมันวิ่งเข้าไปยินดี มันกลายเป็นสุขเวทนาทางจิตเข้าไปด้วย จิตมันไม่เฉยแล้ว ถ้าจิตมันเฉยคือ รับรู้ว่ามีสุขเวทนาทางกาย แต่จิตไม่ได้เป็นอะไร พอลมพัดผ่านไป มันก็หายไปเอง สุขเวทนาทางกายนั้นมันก็หายไป กลับมาเป็นเฉยๆ สาธุ อนุโมทนา



ปฏิบัติ ๑๐



ถาม เมื่อนั่งปฏิบัติต่อเนื่องเกิน ๑ ชั่วโมง รู้สึกมือ แขนเบา ในระหว่างเคลื่อนไหว ไม่รู้สึกเป็นจังหวะใดๆ เหมือนเคยปฏิบัติครั้งก่อน จะรู้เฉพาะเมื่อหยุดเคลื่อนไหวในแต่ละจังหวะ จึงคิดว่าปล่อยความรู้สึกเดิมไป แล้วอยู่กับปัจจุบันเป็นพอ เนื่องจากรับประทานยา จึงทำให้ ง่วงเกือบตลอดเวลา เมื่อปฏิบัติถ้านั่งหลับตา จะเริ่มตกง่วงและ ความคิดไหลไป ซึ่งพอลืมตา จะจำไม่ได้ว่าคิดเรื่องอะไร ความเผลอคิด ก็ยังคงเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา แต่รู้ตัวได้เร็ว และรู้ว่าเผลอคิดเรื่องอะไร

เมื่อนั่งต่อเนื่อง ๒ ชั่วโมงโดยไม่ขยับขา ยึดหลังบ้างบางครั้ง ที่ตัวงอลง รับรู้เวทนาที่เกิด แต่เมื่อไม่เอาจิตไปผูกพัน มันก็ไม่ทุกข์ กับเวทนานั้น รู้ว่าเผลอเกือบตลอดเวลา ต้องดึงจิตกลับมาตลอด พิจารณาแยกกองต่างๆ ตามที่พระอาจารย์แนะนำ กาย เวทนา จิต ธรรม สามวันนี้จิตไม่ค่อยอยู่นิ่งกับการเคลื่อนไหว แต่ก็ไม่ทุกข์ แค่รู้ว่าเผลอคิด ก็ดึงกลับ เผลออีกก็ดึงอีก เช่นนี้ตลอดการปฏิบัติ

ตอบ นั่นแหละที่สำคัญที่สุดคือตรงที่ไม่ทุกข์ คือมันจะเป็น อย่างไรก็ช่าง เอาตรงที่เราไม่รู้สึกทุกข์กับมัน เราไม่รู้สึกวิตกกังวล อะไรกับมัน มันจะเป็นอย่างไร เราก็รับรู้ว่ามันเป็น แต่ไม่ทุกข์ ตรงนี้ ตัวสำคัญกว่าอย่างอื่นที่สุด เพราะตัวความทุกข์มันคือความหลง ที่เข้าไปผูกพัน ที่เข้าไปซ้อน ที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นสำคัญหมาย หวัง ให้เป็นไปตามความปรารถนาของเรา



ความไม่ทุกข์ มันเป็นผลมาจากการที่เราวางเรื่องนั้นลง ไม่เอาถูกเอาผิด ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายกับมัน เราจึงไม่ทุกข์ แต่ถ้าเรายังยินดียินร้าย เผลอที่จะเข้าไปรองรับเอาสภาวะการณ์หรือเอาสถานการณ์หรือเอาปรากฏการณ์เหล่านั้นเข้ามา ยังวางไม่ลง ยังไงมันก็ไม่ทุกข์ สำคัญที่สุดคือไม่ทุกข์ มันจะเผลอคิดไป มันจะง่วง มันจะฟุ้ง มันจะเป็นอย่างไรก็ไม่ทุกข์กับมัน เราจะรู้กับมัน รู้มันตะพึดตะพือแล้วไม่ทุกข์ การปฏิบัติเป็นการมุ่งไปสู่ความเป็นปกติ สุข ทุกข์ทั้งหลายเป็นเพียงกลลวงของอวิชชา มีแต่คนหลงเท่านั้นที่เป็นทุกข์ คนไม่หลงเขาไม่ทุกข์หรอก สาธุ

ถาม ทุกครั้งที่มีการเผลอคิด เมื่อกลับมารู้สึกตัว ความง่วงก็คลายหายไป แต่เมื่อมีการเผลอคิด ความง่วงก็ค่อยแทรกเข้ามาไม่ต่อสู้อย่างเคย แต่ค่อยๆ กลับมารู้สึกตัว แล้วก็เห็นมันค่อยๆ หายไปเอง

ตอบ อันนี้เยี่ยมมากเลยนะ ไม่ต่อสู้ ไม่ดิ้นรน ไม่กระเสือกกระสน ไม่ตาลีตาเหลือก ลีลาต้อง是这样 เราเย็นย่นนิ่งๆ ของเราอยู่ มันง่วงก็ไม่ใช่ไร เราเย็นย่นในเจตนารมณ์หลักของเราไว้ มันจะค่อยๆ คลายออก



ปฏิบัติ ๑๑



ถาม พระอาจารย์บอกให้คอยสังเกตดูอาการของกาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อมีอาการ ให้โยนใสในตะกร้า สังเกตเห็นว่าเมื่ออยู่กับความรู้สึกตัว เวทนา เฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ แต่เมื่อเผลอคิด จิตปรุงแต่ง ความง่วง..ธรรมารมณ์ทำงาน ทุกขเวทนาเกิดเพราะไม่ยอมง่วง พยายามไม่บังคับ และกลับมาความรู้สึกตัว จนเกิดเวทนาทางกาย ปวดขา จิตพยายามเข้าไปจับ ก็พยายามวางเฉย ทุกขเวทนาทางจิต เกิดปวดมากเลยขยับขา เห็นสุขเวทนาเกิดสลับไปมา

นิเวศน์ความง่วงจะเข้ามาทุกครั้งที่จิตเผลอคิด กลับมาความรู้สึกตัว อยู่กับกาย รู้สึกเฉย โยนเข้าตะกร้าเวทนา เมื่อจิตเผลอคิด รู้ตัว ก็โยนเข้าตะกร้าจิต ระหว่างเผลอคิด ความง่วงแทรกเข้ามา ก็โยนเข้าตะกร้าธรรมารมณ์ เป็นเช่นนี้ไปมาตลอดวัน พยายามทำความรู้สึกตัวกับอิริยาบถย่อย เมื่อออกจากห้องกรรมฐาน ทำได้บ้าง หลุดบ้างไปตลอดวัน

ตอบ สาธุ ทำได้บ้างหลุดบ้างตลอดวัน ดีมากเลย เขาเรียกว่าทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้ชอบ คือไม่ต้องไปเอาถูกเอาผิด ไม่ต้องไปเร่งไปรีบ ทำมันไปเรื่อยๆ แต่ต่อเนื่อง หลวงปู่เทียนบอกลเวลาปฏิบัติ ให้ทำเหมือนทำเล่นๆ แต่ทำให้มันต่อเนื่อง อย่าไปจริงจัง จังๆ เอาถูกเอาผิด หลงไม่ได้ ลืมไม่ได้ หลงก็รู้ รู้ก็รู้ หลงแล้วรู้ ก็แปลว่ารู้ หลงไปแล้วกลับมาได้ เห็นว่าที่หลงไปเป็นอย่างไร กลับมาได้มันเป็นอย่างนั้น ความสะดวกต่างเหล่านี้ กลายเป็นบทเรียน เป็นองค์ความรู้



ที่เราได้รับ ค่อยๆ เรียนรู้ไป มันจะได้เรียนรู้ตลอดวัน ตลอดเวลา
ของการปฏิบัติเลย สาธุ สาธุ สาธุ

ถาม เวลาเดิน อาการเผลอเกิดขึ้น เมื่อรู้สึกตัวเรื่องราวที่คิด
ก็หยุด แต่ยังอยากคิดต่อ แต่คิดไม่ได้ เหมือนดั่งๆ กันไว้ รู้สึกอึดอัด
เล็กน้อยแต่ก็เดินต่อไป เมื่อเผลอคิดจะรู้สึกหนักๆ ที่ใจ พอรู้สึกตัว
ใจก็เบาขึ้น ยังมีอาการอยากคิดต่อ

ตอบ ไม่แปลกเพราะว่ามันมีความอยากและความเพลินกับ
การที่จะได้คิด ตัดหนากับนั้นทีราคะ มันมาด้วยกันอยู่แล้ว ตัดหา
คือความอยาก ความเพลินก็คือ นันทิ มันเป็นของคู่กัน พอมัน
คิดต่อไม่ได้ เพราะมันกลับมารู้สึกตัว มันก็เลยอึดอัดๆ เพราะกิเลส
มันดัน มันบีบคั้น มันก็เลยรู้สึกอย่างนั้น ที่บอกว่า พอเผลอคิด
จะรู้สึกหนักๆ ที่ใจ แต่พอกลับมาได้จะรู้สึกเบา ความรู้สึกตัวมัน
เบาสบาย มันแค่รู้เฉยๆ ตื่นรู้ ไปร่ง โล่ง เบาสบาย อาการของมัน
จะเป็นอย่างนั้น ถ้ามันหนักๆ ดั่งๆ และมันยังมองไม่ออกว่ามันเป็น
อะไร ก็แปลว่ายังมีคลุ้มเครืออยู่ข้างในนั้นแหละ ยังไม่รู้สึกตัว แต่ถ้า
มันรู้สึกตัวขึ้นมา มันจะไปร่งโล่ง เบาสบาย เพราะจิตเดิมๆ มันเป็น
อย่างนั้นนะ สาธุ



ปฏิบัติ ๑๒



ถาม นั่งสร้าง ๑๔ จังหวะอยู่ก็เห็นจิตเผลอคิดเรื่องงานบ่อยๆ วิ่งเข้าวิ่งออก พอรู้ตัวก็กลับมา สักพักก็ไปอีก แล้วเวทนาก็เกิดขึ้น ก็ระลึกรู้ รู้เฉยๆ ไม่ได้เข้าไปเป็นอะไร ก็ไม่รู้สึกรู้สึกเจ็บปวด เวทนาก็อยู่ไปเรื่อยๆ ก็เห็นว่ามันมาเอง มันทำงานของมันเอง แล้วความง่วงก็เข้ามา คราวนี้รู้ทัน ไม่ได้เข้าไปสอดรับมัน ทำให้มันไม่มีกำลัง ความง่วงก็หายไป

ตอบ ช่วงจังหวะนั่นเอง ทำให้เห็นธรรมชาติทั้ง ๔ กองเกิดขึ้นพร้อมกันอย่างชัดเจน โดยที่ไม่มีตัวเราไปเกี่ยวข้องเลย เห็นเวทนา เห็นความง่วง เห็นความคิด มันทำงานของมันเอง เห็นกายเคลื่อนไหวไปมา เยี่ยมมากเลย เห็นแล้วเฉยๆ เห็นแล้วไม่เข้าไปสอดรับ ไม่เข้าไปวุ่นวาย ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอก ถอนความพอใจและความไม่พอใจ พอเราถอนมันทิ้ง มันก็เป็นธรรมชาติที่ปรากฏสักแต่ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ไม่มีเราเข้าไปรองรับใดๆ สาธุ

ปฏิบัติ ๑๓



ถาม ยังตั้งฐานไม่ได้มันยังออกไป รู้อยู่ แต่อารมณ์ที่มากระทบ มันทอนความแรงลง บางครั้งเข้าไปเป็น อาการทุกข์ก็จางๆ ไม่ได้เป็น “เรา” อย่างที่ผ่านมา การเข้าไปรู้กับมันก็เบาลง รู้สึกว่าต้องใช้ความใส่ใจสังเกตมากขึ้น ทุกอย่างก็ยังคงมีอยู่ตรงนั้น แต่มัน



รู้สึกห่างๆ แต่ก็ไม่ขาด เหมือนเวลามันรู้ได้เฉยๆ ความคิดมากมาย แต่ก็ไม่ไปเอาอะไรกับมัน บางครั้งเห็นใจที่มันดิ้นรนจะทำตามความอยาก แต่มันก็ต้องสู้กับอีกใจที่พยายามรู้สึกตัวอยู่ แพ้บ้าง ชนะบ้าง แต่ถึงแพ้หลุดไป หลงไปก็ไม่ได้หงุดหงิด เสียใจ

ค่อยๆ เข้าใจความคิดขึ้น มันสร้างสารพัดเรื่อง ก็ค่อยๆ ท้นมันไป เห็นแล้วว่ามันปั่นแต่งทุกอย่างขึ้นมาก็เพียงเพื่อลากจูงให้ออกจากปัจจุบันกายนี้เอง แปรงพัน ใจคิดว่าอากาศดี อยากออกไปเดินจงกรม เท่านั้นแหละ เห็นมือเอื้อมไปเปิดก๊อกน้ำ เตรียมบัวรดน้ำ ทั้งๆ ที่ยังแปรงไม่เสร็จ พอรู้ทัน มือก็ชะงักอยู่กลางทาง เห็นเลยว่าจิตนี้มันหาทางออก มันหลอกตลอด

นั่งอาสนะเดียว มีเวทนาเกิดขึ้นตามที่ต่างๆ ก็ดูไปที่ความรู้สึก มันก็ถามขึ้นว่า เจ็บไหม? มันบอกว่าถ้าจะเรียกว่าเจ็บก็เจ็บ ขยับไหม? เอาใจ? มันก็ไม่ยังงี้ มีความคิดที่อยากขยับแต่ก็เห็นมันเป็นแค่ความคิด มันไม่มีใครในนั้น เลยไม่ต้องทำอะไรเพื่อใคร ก็แค่รู้ สามชั่วโม่งผ่านไปแบบไม่ต้องคิดฝัน แต่มันก็ยังไม่เป็นรู้ที่แท้จริง

ตอบ มันยังมีภาษา มีสมมติเข้าไปเกี่ยวข้อง แต่จริงๆ ที่บอกว่ามันไม่มีใครในนั้น เลยไม่ต้องทำอะไรเพื่อใครในนั้น นั้นหมายความว่าเมื่อใดก็ตามที่มันมีความรู้สึกว่าเป็นเราเข้าไปในนั้น มันก็จะมีการทำเพื่อเรา หรือไม่ทำเพื่อเรา แต่เมื่อมันไม่มีเรา มันก็เลยไม่ต้องทำอะไรก็ได้ หรือจะทำก็ได้ แต่มันไม่มีใคร พระอาจารย์เข้าใจจะตรงนี้ ถ้าเรานั่งเฝ้าดูมันจริงๆ เหมือนคนงานที่มาทำงานไม่เคยเลิก มันมีสารพัดเรื่องที่จะทำ มันเป็นของมันจริงๆ ทำโน้นทำนี่ของมันไป



เพราะละสุขเสียได้ ละทุกข์เสียได้ เพราะความที่โสมนัสและ
โทมนัสทั้งสองดับลงในกาลก่อน สติบริสุทธิ์ มีสติเป็นธรรมชาติ
บริสุทธิ์ และมีความเป็นอุเบกขา คือมีความเป็นกลางอย่างยิ่งแล้วแลอยู่
นี่คือองค์แห่งสัมมาสมาธิ เพราะเมื่อใดก็ตามที่เรา เผลอไปเป็นสุข
เป็นทุกข์ นั่นคือเราหลุดของจริงเลยนะ เผลอคิดนี่เป็นเรื่อง
การทำงานของชั้นรุ่ม ไม่ใช่อวิชชา แต่เมื่อเราไปเผลอสสุขเผลอทุกข์
กับมัน เราหลงแล้ว เป็นอาการอวิชชานำเราแล้ว เพราะฉะนั้น
อะไรเกิดขึ้นก็ตาม เราวางใจเป็นกลาง รับรู้กับมันตรงๆ สาธุ อนุโมทนา
กับทุกๆ ท่าน 



เมื่อเห็น ย่อมไม่เป็น

บรรยาย ณ วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเย็น



อ่านเรื่องที่เขียนแล้วสนุกนะ ทำเป็นหนังสือรวมเล่ม จะมีใครสนุก
กับอาจารย์ไหม ?

ผู้ปฏิบัติ ๑๔



ถาม ช่วงเดินจงกรมตอนเย็นรู้สึกหิว ในระหว่างเดิน มอง
เห็นไปไม่บนพื้น ก็เห็นเป็นภาพมันสีม่วงที่เคยกินเมื่อก่อน พอเห็น
แล้วก็กลับมารู้สึกที่เท้ากระทบพоди ภาพก็หายไป

ตอบ มันสร้างภาพได้จริงๆ ภาพความคิดที่มันปรากฏขึ้น
กลายเป็นภาพบังตาได้จริงๆ เขาเรียกว่า เป็นภาพนิมิต พระอาจารย์
เคยนั่งยกมือสร้างจิ้งหะอยู่ในศาลาที่วัดป่าสันติธรรมอยู่คนเดียว



ปรากฏว่ามีผู้หญิงเดินเข้ามา ผมยาวใส่ชุดขาวเป็นชุดผู้ปฏิบัติธรรม พร้อมดอกไม้หอบเบ้อเร่อเลย จากนั้นเธอก็นั่งลง แล้วก็ยื่นดอกไม้ถวาย พระอาจารย์เลยเอื้อมมือไปรับ พอมือขยับ หายวับไปเลย มันเกิดความคิดขึ้นมาในใจทีเดียวว่า เตี่ยมีคนมาหา พอคิดปั๊บ มาเลย เอาดอกไม้มาถวายเลย

ภาพที่ถูกสร้างขึ้นเป็นภาพทางความคิด มันสามารถจะบังตาเนื้อได้ด้วย ใครที่ปฏิบัติว่าเห็นอันนั้นอันนี้ เราไม่เคยปฏิเสธ ขณะเรานั่งสมาธิ เรายังเห็นเลย เขานั่งหลับตาเห็นน้ำมันเสียง เปอร์เซนต์แห่งการนั่งฝันเยอะอยู่แล้ว

ถาม ช่วงเย็นเดินจงกรมรู้สึกตัวอยู่กับความเคลื่อนไหว เผลอไปคิดแล้วก็กลับมา สลับไปมา และเห็นมีเวทณาก็เห็นมันเฉยๆ เห็นเป็นอาการคือ มีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นแล้วเห็นมันวิ่งเข้าไปบอกว่าเป็นอะไร (กลืนขนมปังบ้าง กลืนกาแฟบ้าง) พอกลับมารู้สึกตัว มันก็ดับไปทันที

ตอบ อันนี้น่าสนใจ อะไรที่มันเป็นสมมติบัญญัติที่อยู่ในความทรงจำของจิตเรา พอมีอะไร มันก็จะเข้าไปแจจแจงว่า สิ่งนั้นคือสิ่งนี้อย่างรวดเร็วมาก แค่นี้ได้กลืนปั๊บมันก็ กลืนกาแฟ กลืนขนมปัง มันตอบแบบเร็วมาก สมมติบัญญัติหรือตัวสัญญามันเข้ามาทำงานไฉน มันไม่ได้เห็นแค่ว่าเป็นกลืน ไม่ได้สักแต่ว่ากลืน กระบวนการของสัญญามันเข้ามาตอบได้อย่างเร็วมาก อันนี้มีสติไวมากนะ เห็นกระบวนการที่มันเข้ามาขนาดนี้ได้ สังเกตได้ดี





ถาม เสี่ยงกระทบหูปั๊บนั่นเกิดไม่พอใจ พอไม่พอใจปั๊บนั่นก็เกิดอาการไม่พอใจในสิ่งที่มันไม่พอใจเมื่อก็อยู่ เห็นอาการซอ้นท๊บเลย นั่งยกมือสร้างจิ้งหะ มีเวทนาที่ซากับที่ท้อง บางทีพอรู้สึกอยู่กับความเคลื่อนไหว ก็เห็นมันเป็นอาการเฉยๆ ไม่ได้บีบคั้น เห็นมันมีสลับกับกายคือมือเคลื่อนไหว แต่ก็มันเป็นจิ้งหะๆ มีแล้วดับสลับไป เห็นอาการมันเกิด แต่ก็ไม่ได้หมายความว่ามันเป็นอะไร เห็นเป็นเพียงอาการบางอย่าง ไม่ได้ไปใส่ชื่อให้มัน ไม่ได้สำคัญหมายว่าเป็นนั่นเป็นนี่

พอช่วงหลังๆ เริ่มรู้สึกเบื่อ แล้วเข้าไปเป็นกับอาการปวดขา เห็นจิตมันบีบคั้น สั่งให้ทำโน่นนี่ เช่น ขยับขา ไปเข้าห้องน้ำ ลูกขึ้นเดิน ก็ดูมันเฉยๆ เวทณาก็ยังมีอยู่ จิตมันก็เดือดร้อน ทุกข์ ตอนจิ้งหะที่รู้สึกตัว มันก็ไม่ทุกข์ พอเผือกก็เอาใหม่ สลับไปมา มีความว่างเข้ามาแทรกด้วย เห็นมันเฉยๆ มีว่างและมีปวดขา แต่มันก็มีจิตที่วิ่งไปมา เดือดร้อนอยู่คนเดียว

ตอบ เห็นความสาระแนของจิตใหม่ มันพยายามวิ่ง จะเป็นโน่นเป็นนี่อยู่เรื่อย ทั้งๆ ที่จริงตัวมันไม่ได้เป็นอะไรนะ ตรงนี้คือสิ่งที่อยากให้เห็น อาการที่จิตมันวิ่ง พยายามวิ่งเข้าไปยึดนั่น ยึดนี้ เพราะว่าตอนที่เราจะหมดลม มันก็จะวิ่งพล่านเพื่อจะหาที่เกาะที่ยึดขึ้นมา ก็เพราะมันจะสร้างภพสร้างชาติต่อโน้นแหละ เพราะฉะนั้นการที่เราจะสามารถดำรงความรู้สึกตัวไว้ให้ดี ต้องฝึกเอาไว้มากๆ จะทำให้จิตไม่ไปต่อภพต่อชาติ นี่เราสอนเพื่อก้าวไปสู่ความไม่เกิดเลย

ถ้าเราเข้าใจกระบวนการที่จิตมันพยายามวิ่งพล่านได้ เราจะรู้เลยว่า ต่อไปเราจะทำอย่างไรกับมัน เลือกให้มันเกิดยังได้ ก็คือ



ทำอะไรดีๆ ให้มากๆ ให้มันคุ้นชินกับความดี คุ้นชินกับความสุข อันนี้มันก็จะไปเกิดแบบสุขคติได้ แต่ถ้าเราฝึกที่จะไม่เกิดอีกก็ฝึก รู้สึกลัว ไม่ให้มันเข้าไปเกาะเกี่ยวกับอะไร อย่างหลวงพ่อดำเขียน พุด อยู่กับความไม่เป็นอะไร อาการที่เราเห็นจิตมันวิ่ง เดี่ยววิ่ง เดี่ยวเป็นทุกข์ พอมันไม่รู้ก็หลงไปเป็นทุกข์อยู่รำไป อยู่อย่างนั้นแหละ ดีจังใครนะ สาธุ

ถาม ถ้ามันคิดไม่ดี มันจะมีความคิดดีเข้ามาจัดแจง จะพยายามหาเหตุผล ส่วนเราแค่ทำหน้าที่เป็นผู้ดู เดี่ยวมันก็ดับ ของมันเอง แต่บางครั้งก็ไหลเข้าไปแทรกแซงการทำงานของจิต รู้สึก ถึงอาการทุกข์เลย จิตมันมีอาการดิ้นรนหาทางออก จนสุดท้าย มันจะยังไวกี่เรื่องของมัน แค่นี้ แคเห็นการทำงานของมันก็พอ ปรากฏว่ามันดับ เราแคารู้สึกตัวก็พอ

เมื่อมีการกระทบกันระหว่างอายตนะภายในและภายนอก วิญญาณเข้าไปรับรู้ บางครั้งเห็นมันเกิดขึ้นแล้วดับ แล้วจบที่ตรงนี้ แต่ในบางครั้งมันไม่จบ เพราะมันมีธรรมารมณมากระทบที่ใจ ทำให้เกิดโมหะ โทสะ ราคะ กิเลส ๓ ตัวนี้ มันไม่ได้เกิดมาจากผัสสะ ตัวแรก แต่มันเกิดมาจากธรรมารมณที่เข้ามาทางใจ แต่ในบางครั้ง ไม่ต้องมีผัสสะเกิดขึ้น ธรรมารมณอยู่ดีๆ ก็โผล่มาที่ใจ มาทำงานเลย โมหะ ราคะ โทสะ ก็เกิดขึ้น จะเห็นว่ามันเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปในที่สุด แค่ออยมีสติ และทำความรู้สึกตัวที่ต่อเนื่อง แล้วปล่อย มันทำงานของมัน ดูจิตมันทำงาน ด้วยใจเป็นกลาง



ตอบ อายตนะภายนอกภายในต้องกระทบกันอยู่แล้ว แต่ปัญหาก็คือ บางทีมันจบลงตรงนั้น แต่บางทีมันไม่จบ ความไม่จบมันเกิดจากการปรุงที่อยู่ข้างใน กระบวนการของ**ปฏิจจสมุปบาท**มันจะเกิดขึ้นในจังหวะนี้ เพราะมีความหลงเข้ามา มันจะเริ่มปรุงสิ่งที่กระทบนั้นอีกครั้ง ปรุงแล้วกลายเป็นนามรูปที่ปรากฏอยู่ข้างใน และเป็น มโนผัสสะ

เพราะฉะนั้นนามรูปที่พูดถึงนี้จึงไม่ใช่รูปนาม แต่นามรูปคือรูปคิดนั่นเอง คือความคิดที่มันปรุงขึ้นมา ซึ่งเป็นได้ทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ เราจึงเรียกมันว่า สฬายตนะ นามรูปจึงเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสฬายตนะนั่นเอง เมื่อมันเกิดขึ้นที่ใจ มันจึงเกิดเป็นมโนผัสสะ ตัวผัสสะตัวที่สองนี้ต่างหาก คือตัวนามรูปที่ผัสสะกับใจอีกครั้งหนึ่ง เพราะมันเกิดขึ้นที่ใจ มโนผัสสะตัวนี้ จึงได้เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดเวทนาทางใจ แล้วจึงเกิดตัณหาอุปาทานต่อเนื่อง

ท่านพุทธทาสบอกว่า ต้องไม่เฝ้าต่อผัสสะ ต้องให้รู้ทันผัสสะ พระอาจารย์ก็เข้าใจว่า ต้องให้รู้ทันตอนตากระทบรูป หูได้ยินเสียง ลิ้นสัมผัสรส จมูกได้กลิ่น ทุกข์จะได้ไม่เกิด แล้ววันหนึ่งก็เข้าใจความจริงว่า ผัสสะที่ว่านี้ มันไม่ใช่ผัสสะที่อายตนะภายนอกภายในกระทบกัน แต่มันคือผัสสะที่เป็นมโนผัสสะอีกครั้งหนึ่ง ที่มันเกิดขึ้นจากการกระทบของนามรูปที่กระทบกับใจ มันจึงก่อเกิดเป็นเวทนา ตัณหา อุปาทาน ต่อเนื่องไปตรงนั้น มันคือเรื่องที่เกิดภายในจิตล้วนๆ

เมื่อใดก็ตามที่ตากระทบรูป หูได้ยินเสียง มันจบลงตรงนั้น มันไม่มีปัญหา อย่างเสียงมากระทบหู มันจบไปแล้ว แต่มันปรุงต่อว่านี่ค่ากู นี่ละที่ทำให้เป็นทุกข์ เสียงกระทบหูนี้อะไรใหม่ ไม่มี



แต่การทำงานภายในที่มันปรุงด้วย สัญญา สังขาร ที่บอกว่าสิ่งนี้คือเสียงต่ำ แล้วก็ต่ำๆด้วย มันปรุงเข้าไปมันถึงได้เกิดทุกข์ มันถึงได้เกิดโทสะขึ้นมา จึงได้โกรธ การรู้เท่าทันกระบวนการสร้างเรื่องราวหลังจากการกระทบทางอายตนะ มีกระบวนการบางอย่างที่เกิดขึ้น อย่างคนเมื่อกี้ มันสืม่วนคือจิตมันสร้างขึ้น ตาเห็นไปไม่หนีจบ แต่จิตมันปรุงเป็นมันสืม่วน มันสืม่วนนั่นคืออะไร นามรูปเกิดขึ้นที่ไหน เกิดที่ใจ มันจึงเป็น มโนผัสสะ

กระบวนการเหล่านี้มันเกิดขึ้น มันมีอยู่ ดูจิตมันทำงานด้วยใจเป็นกลาง ตัวโมหะเวลามันเกิดขึ้น มันจะเพล็น เนียน คิดฟุ้งไปเรื่อยๆ ไหลไปนาน เหมือนมันเป็นตัวเดียวกับเรา เหมือนตั้งใจคิดแต่ที่สำคัญคือ หลงไปแล้ว ก็กลับมารู้สึกตัว แล้วก็ไมโกรธ ไมโทษตัวเอง ที่รู้สึกตัวช้า หลงปุ่เทียนบอกว่า เมื่อใดก็ตามที่ถูกความคิดถูกอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ มันลากไป อย่าไปโกรธมัน เหมือนแมวกับหนู แมวคือสติมันยังตัวเล็ก หนูคือความคิดคืออารมณ์ ที่ผ่านมามาทั้งหมดเราเลี้ยงหนู ความเคยชิน เป็นอาหารของความหลง ความตั้งใจ เป็นอาหารของความรู้สึกตัว

เพราะฉะนั้น ชีวิตที่ผ่านมา อยู่กับความเคยชิน เลี้ยงอาหารหนูไปเพียบ หนูมันก็ตัวใหญ่เท่าช้าง แมวก็ไม่เคยได้อาหาร ตัวนิดเดียว หนูมันโผล่ออกมา แมวกระโดดตะครุบหนู มันก็ไปแปะอยู่หลังช้าง เหมือนกับเห็บช้างดีๆ นี่เอง เพราะฉะนั้นช้างมันก็ลากไปเลย เราในฐานะ เราไหลเข้าไปในความคิด แต่เรากลับออกไม่ได้ ก็มันเกาะติด มันทำอะไรเขาก็ไม่ได้ หลุดก็หลุดไม่ได้ บอบช้ำจนหนูมันเบื่อแล้ว กลับถ้าดีกว่า มันก็สลัด แมวก็ตกแผลลงมา ไทรมเลยแมว



หลวงปู่เทียนบอกว่าไม่ต้องไปโทษแมว โทษหนู เรามีหน้าที่ให้อาหารแมว ตั้งใจ ในความรู้สึกตัวเข้าไป บ้อนมันเข้าไป เตี้ยแมวมันจะโต ที่นี้ต่อให้หนูใหญ่แค่ไหน แมวมันก็ฆ่าหนูได้ เพราะเราเปลี่ยนมาให้อาหารแมวแทนแล้ว หนูมันก็ไม่ได้อาหาร มันก็ค่อยๆ ผอม อ่อนแรงลง เพราะฉะนั้นให้ความรู้สึกตัวอย่างเดียว อย่าไปโกรธว่าทำไมมันไม่รู้สึกตัวสักที

เมื่อจิตทำงาน จะเห็นเลยว่า เมื่อเกิดผัสสะ มันจะไปดึงนิสัยความคุ้นชินที่ฝังอยู่ โผล่ออกมา นิสัยร้าย หงุดหงิดง่าย ขี้้อจฉา และอีกหลายอย่าง เมื่อก่อนถ้าพวกนิสัยแบบนี้ขึ้นมา ก็จะเอาคิดดีเข้ามากลบ ถ้าเป็นพวกดีก็ไหล และถลาล่า พู ไม่รู้เนื้อรู้ตัว แต่ตอนนี้ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน มีหน้าที่ทำความรู้สึกตัวระลึกอยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม แล้วดูมันทำงาน รู้แบบซื่อๆ รู้สึกตัวทุกอย่าง เท่าที่จะรู้สึกได้ โกรธรู้ หลงก็รู้ เผลอก็รู้ ชอบก็รู้ คิดก็รู้ ดีใจเสียใจก็รู้ หัวเราะ ยิ้มก็รู้ เบื่อรู้ ง่วงรู้ และอีกหลายอย่างที่เกิดขึ้นที่กายและใจ เหมือนกลับมาที่จุดเริ่มต้น แครู้สึกตัว ดูมันทำไป

ผู้ปฏิบัติ ๑๕



ถาม รู้สึกตัวหยาบนาฬิกาขึ้นดูเป็นเวลาที่สอง เห็นความคิดเกิดขึ้น ตื่นขึ้นมาภาวนา ลุกเลย ความคิดที่สองเกิดขึ้น ยังเข้ามิดอยู่นอนต่อเถิด พลิกซ้ายขวาอยู่สองสามครั้ง สุดท้ายตื่นขึ้นมา เตรียมตัวภาวนา เอื้อมมือไปปิดหน้าต่าง ลมกระทบหน้า ความคิดลอยเข้ามา ฝัน เห็นอาการที่ใจกลัวแวบหนึ่งแล้วดับไป จากนั้นก็นั่งภาวนาโดยการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ ประมาณ ๔๕ นาที นั่งสมาธิต่อด้วย



เดินจงกรมออกกำลังกาย จนได้เวลาประมาณตี ๔ เสียงสัญญาณเตือนให้ตื่น ไปนอนต่อ ปรากฏว่าหลับไปถึงตีสี่ห้าสิบนาที่ ตื่นขึ้นมา พอดูนาฬิกา เห็นอาการที่ใจร้อนรน เร่งรีบ ถึงแม้ว่ากายจะค่อยๆ ชยับ เพื่อแต่งตัว ล้างหน้า แปรงฟัน แต่สักรักอาการความรู้สึกที่ใจ เร่งรีบก็ดับ เดินออกมานอกกุฏิ เจอคนอื่น เห็นอาการที่จิตใจ คือ มีความแน่ใจว่าเราไม่ได้ไปสายคนเดียว

ตอบ เราเห็นใจมันร้อนรน แต่เราก็กทำทุกอย่างตามสตีปของเรา อันนี้ถ้าเราไม่มีกรรมฐาน พอใจมันร้อนรน เราก้จะลนลาน ไปด้วยมัน สุดท้ายก็อาจจะเกิดอุบัติเหตุหรืออะไรได้ แต่ถ้าเรามีสติ เห็นใจมันร้อนรนอยู่ แต่ไม่เป็นไร เราค่อยๆ ทำของเราไป ผึกให้ดีๆ ตรงนี้สำคัญนะ

ถาม ทานข้าวเสร็จ ทำโน่นทำนี่ เผลอหลับไปถึง ๑๒.๔๕ น. โอ้ สายอีกแล้ว เห็นอาการที่ใจเข้าไปก้งวลกับเวลา แต่ไม่เป็นไร พอเดินออกมานอกกุฏิ จิตมันสั่งให้มองซ้ายมองขวา เพราะหวัง อยู่ลึกๆ ว่าจะมีคนสาย แต่ไม่มี ก็เดินรู้สึกตัวไปที่ละก้าว ทีละขณะ โดยรวมของการปฏิบัติ จะค่อยรู้สึกตัวอยู่ตลอดเท่าที่จะรู้สึกได้ เผลอ บ้าง หลงบ้าง เพลินบ้าง ก็พยายามรู้สึกตัว

ตอบ สนุกจะตาย พระอาจารย์ยังไม่เคยเหนื่อยหน่ายกับการปฏิบัติเลย เพราะข้างในมันมีละครให้ดูตลอดเวลา มันเล่นละคร เก่งจะตาย สุดยอด ดูมันเถอะ พระเอก นางเอก ดาวร้าย ตัวโกง อยู่ในตัวเดียวกันหมด สุดยอด เนียนกว่าพวกดารารออสการ์อีก มันโผล่มาสนุกนะ



มีคนเคยชวนพระอาจารย์นะ ไปจุดดั่งด้วยกันไหม ไม่รับ
ทำไมล่ะ ไปจะได้ไปเห็นบ้านเห็นเมือง เห็นผู้คน ผมอยู่วัด ผมเห็น
ทุกอย่างเลย ผมดูไอ้คนข้างโน้น ผมก็เห็นว่ามันสุดยอดแล้ว มันเป็น
ทุกอย่างเลย เป็นทั้งเทพ เป็นทั้งมาร เป็นทั้งพญายม เป็นทั้งสัตว์
นรก เปรต อสุรกาย เติรัจฉาน ทุกอย่างอยู่ในนี้หมดเลยนะ มัน
ทำให้เห็นหมดเลย

เมื่อก่อนเคยคิด อยากจะจุดดั่งไปเรื่อย ๆ แต่หลังจากเจอหลวงพ่อบ
คำเขียนแล้ว ไม่เคยเลย ไม่เคยคิดจะจุดดั่งไปไหน เพราะรู้แล้วว่า
เส้นทางที่เราต้องจุดดั่งไปจริงๆ คือ เส้นทางในใจเรา สัตว์ร้ายทุกชนิด
อยู่ในนี้ สัตว์ที่น่ารักๆ ก็อยู่ในนี้ คนทุกบ้านทุกเมือง ทุกเชื้อชาติ
ทุกศาสนา ทุกเผ่าพันธุ์ อยู่ในนี้หมดเลย ก็เลยได้ข้อคิดเตือนเราว่า
ถ้าตราบใดที่ยังไม่หยุดสร้างเส้นทางในใจ ตรานั้นมันก็ยังวิ่งเด่น
หาทางภายนอกอยู่รำไป คือตัวข้างในมันถูกผลักดันให้วิ่งข้างนอก
แต่ถ้าเราหยุดสร้างตัวภายใน มันจบลงอยู่ตรงนั้น มันไม่ต้อง
วิ่งไปข้างนอกให้เหนื่อยยากลำบากอีกต่อไป สำคัญตรงนี้ สาร
อนโมทนา

ผู้ปฏิบัติ ๑๖



ถาม วันนี้ ช่วงเช้า่วงนอนมาก เลยไม่ค่อยทันสภาวะที่
เกิดขึ้น จนถึงเวลาทานอาหารเช้า เมื่อเห็นเค้กก็คิดทันทีว่า หน้าตา
ของเค้กกับแพคเกจ ต้องเป็นร้านลิตเติ้ลโฮมแน่ๆ (เอาความจำเก่าๆ
ที่มีมาปรุงแต่ง) แล้วเมื่อทานเข้าไป เห็นความชอบเกิดขึ้นทันที เห็นใจ
ไปลอยวนเวียนอยู่ในศาลาอยู่ข้าวอยู่น้ำ เห็นความอยากที่จะไปหยิบ
อีกชิ้น



ตอบ นี่วิญญูณล่องลอยไปเลยนะ ถ้าขาดใจตายลงตรงนั้น เสรีเลยนะ กลายเป็นจิ้งจกเผ่าศาลาเลย เขาเอาเคঁมาที่ไร ก็จู้ๆ ได้แต่จู้ปาก กินไม่ได้ กลายเป็นจิ้งจกคอยทัก จู้ๆ เห็นชัดไหม? เห็นใจมันวิ่งเข้าไป

ถาม ช่วงบ่ายในขณะที่ยกมือสร้างจังหวะ เห็นรู้กับหลง เมื่อรู้สึกกว้าง จังหวะที่มีมือจะสะดุด การรับรู้จะเบลออก ไม่ชัด แต่พอกลับมาความรู้สึกตัวอีกทีก็จะชัด การรับรู้การเคลื่อนไหวจะชัดขึ้น ช่วงเย็นเดินจงกรมที่ลานธรรม เห็นความรู้สึกที่แตกต่างกันไปในแต่ละก้าว ถ้าเดินบนทรายเยอะๆ จะรู้สึกนุ่มเท้า รู้สึกชอบ แต่ถ้าเดินบนทรายน้อยๆ แห้งๆ จะรู้สึกไม่ชอบในขณะที่เดิน รู้สึกอบๆ ที่เท้า เนื่องจากว่าใส่ถุงเท้ามาเกือบทั้งวัน รู้สึกถึงความไม่สบายเท้า รู้สึกอยากถอดถุงเท้า แล้วจู้ๆ ก็มีเสียงหนึ่งดังขึ้นในใจว่า นี่ไงทุกข์ พอได้ยินเสียงก็ตกใจว่า แคการใส่ถุงเท้านี้ละ ทุกข์ด้วยหรือ?

ตอบ จริงๆ แล้วที่เราทำไปทั้งหมด มันเป็นไปเพราะความทุกข์ มันผลักดันทั้งนั้น ทุกข์ทั้งนั้นที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ยิ่งถ้าเราเริ่มเห็นใจที่มันวิ่งผลักดันให้เราทำโน่นทำนี่มากๆ เราจะรู้สึกเลยว่า นี่เราทำตามมันไป มันผลักเราซะจนทุกข์จริงๆ มันไม่มีความเป็นอิสระเลย ถ้าเราไม่มีความเป็นอิสระของใจ เราจะถูกใจมันผลัก ทุกข์หนักอยู่ร่ำไป ไม่หยุดหย่อน



ถาม การยกมือสร้างจิ้งหะในช่วงบ่ายตลอด ๓ ชั่วโมง ทำให้เห็นว่า ตัวเองเป็นคนไม่ค่อยมีความอดทนมากนัก ปวดนิดหน่อย ก็จะเปลี่ยนทำนั่งใน ๓ ชั่วโมงนั้น มิ่งว่ง เบลอ เเซ้ง ง่วง เปื่อ รู้สึกตัว สลับหมุนเวียนไปมา เห็นคิด พอใครทำเสียงดัง เห็นความคิดที่จะ ไปเฟ่งโทษ พอรู้มันก็ดับลง ช่วงเย็นๆ เห็นความคิดถึงบ้าน คิดถึง คนที่บ้าน เกิดความรู้สึกอยากกลับบ้าน เห็นใจดี้นรน เห็นความทุกข์ เกิดขึ้น แต่มักจะจมลงไปกับมัน กลายเป็นผู้เป็นบ่่อยมาก

ตอบ เห็นไหมวันที่ ๒๕ ปฏิบัติได้ดี ดี ๒๖ คนละเรื่องเลย เห็นความเป็นอนิจจังไหม จบแล้วก็จบไป อย่าเอามาผูกพัน หลายคน มักจะเอามาเปรียบเทียบ ดูซิ คราวที่แล้วปฏิบัติดี ดี คราวนี้แย่ง ให้เห็นเป็นความอนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้ของสิ่งนั้นซะ สาธุ

ผู้ปฏิบัติ ๑๗



ถาม เริ่มปฏิบัติช่วงบ่ายง่วงมาก เอววันที่ ๒๖ ดีกว่า ตอนที่ พระอาจารย์ให้ปฏิบัติอาสาละเดียว ๓ ชั่วโมง ช่วงเริ่มต้นยังมีความง่วง ผ่านไปสักครึ่งชั่วโมงก็หาย สามารถจับจิ้งหะได้ดี รู้สึกเบา พอได้ ประมาณ ๒ ชั่วโมงผ่านไป เริ่มมีเวทนา แต่กลับไม่รู้สึกตามเวทนา ที่เกิด แต่รู้ว่าเวทนา แต่ใจยังเบา ยกมือสร้างจิ้งหะต่อไปได้อย่าง ต่อเนื่อง จนครบกำหนดเวลา เมื่อเกิดการง่วงมาก แต่ยังยกมือ สร้างจิ้งหะไปได้ กลับรู้สึกว่า มือที่ยกขึ้นนั้นเป็นจิ้งหะต่อเนื่อง เหมือนฟิล์มหนัง ไม่รู้สึกเป็นจิ้งหะเดียว เหมือนตอนที่ไม่มี ความง่วงค่ะ



ตอบ มันเป็นอย่างไง เป็นตึกๆ ไซ้ไหม อ้า มาอีกรายแล้ว ตีมากนะ ตีมาก ที่มันเห็นเป็นจิ้งหะตึกๆๆ เพราะจริงๆ แล้ว กระบวนการที่จิตมันเข้าไปรู้ แล้วแต่มันนะ มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ จะรู้แบบปืดหรือจะรู้แบบตึกๆๆ ก็ไม่แปลกอะไร ขออย่างเดียวว่า ให้เรารู้อยู่กับสิ่งที่เรานั้นแหละ อือ แต่สงสัยมันใหม่ทำไมมัน กลายเป็นแบบนั้นได้ แค่ว่ายกขึ้นอย่างนี้ทำไมมันกลายเป็นตึกๆๆ เป็นไซ้ปลาไซ้ไหม เป็นจุดไซ้ปลาต่อเนื่อง ปูๆๆๆ ตึกๆ ทำต่อไป

ปฏิบัติ ๑๘



ถาม เพราะถูกทดสอบเคาะสนิม สร้างจิ้งหะ ๒ ชั่วโมง เกือบแยะ แต่ก็ผ่านไปได้ ยิ่งทำชั่วโมงที่สอง ดูเวลาว่าเมื่อไรอาจารย์ จะมา แล้วเมื่อครบสองชั่วโมง พระอาจารย์เข้ามาจริงๆ ความรู้สึก ตอนนั้น ไม่รู้สึกตัว มีความคิดว่าที่เขาวางกันว่า เหมือนพระมาโปรด เป็นอย่างนั้นจริงๆ

วันที่ ๒ พยายามลดเป้าหมายลง ไม่ตั้งธงไว้ แต่ขยันรู้สึกตัว ทำได้ดีขึ้น พยายามทำในรูปแบบให้มาก กลับถึงกุฏิก็เดินจงกรม ในกุฏิ ช่วงที่สร้างจิ้งหะก็สามารถแยกกาย เวทนา และคิดได้บ้าง แต่ใจมันพยายามจะเอาความปวดมารวมให้ล้นเล็ก แต่อาศัยความ อุดทน และพิจารณาแยกเวทนากับการสร้างจิ้งหะออกจากกัน จนอยู่ได้ครบตามกำหนดเวลาแบบสบายๆ เหมือนนั่งกมว ย ชกมว ย ขณะคะแนนแบบรอมตเวลาเลย

วันที่ ๓ 'ร่อแร่' วันนี้พอได้ยืน ๓ ชั่วโมง มันก็ยอมเสียก่อน แล้ว ดังนั้นพอทำได้แค่หนึ่งชั่วโมงก็ต้องเปลี่ยนท่านั่งเหมือนกิเลส



มันรู้ พอเริ่มแพ้กี้จะแพ้ไปเรื่อยๆ ทั้งนั่งฟัง ทั้งขยับขา จนมาตั้งใจใหม่ เอาชั่วโมงสุดท้าย จึงควบคุมได้ แต่ก็ไม่ได้ฝึก รู้สึกว่าต้องซ่อมอาการปวดอย่างมากๆ ตลอดชั่วโมงสุดท้าย และแยกอาการของกาย เวทนา และจิตใจ ไม่ดีเหมือนวันที่ ๒ พอออกจากการนั่ง รู้สึกปวดไปทั้งตัว กลางคืนมานั่งฟังพระอาจารย์ได้กำลังใจเพิ่มขึ้นว่ามีแพ้มึนชะสลับกันไป ต้องฝึกไปเรื่อยๆ เพราะมันยังไม่ดีพอ เป็นเรื่องปกติ แล้วดูวิธีที่ศนัหลวงพ่อคำเขียน แล้วมีกำลังใจเพิ่มขึ้นอีกมาก จบคืนนี้ด้วยคำว่า “สู้อต่อไป” ไอ่หมตแดง

ตอบ นี่แหละ ความไม่เที่ยงแท้ ที่มันแสดงให้เห็นอยู่ทุกขณะของการปฏิบัติ ทุกจังหวะของการทำ แต่ละวันมันไม่เหมือนกันหรอก บางทีบางจังหวะมันก็ดี ดี บางจังหวะมันก็ไม่ดี มันก็ไม่แปลก แต่มันจะเป็นอย่างไรเราจะรู้มัน ตัวสำคัญมันอยู่ที่เราจะรู้มัน คือมันจะเป็นอย่างไร เราจะรู้มัน เราจะไม่ใช่ผู้เข้าไปเป็นว่า ตอนนี่เราปฏิบัติดีจังเลย นี่เป็นผู้เป็นแล้ว ตอนนี่แยจัง ตอนนี่ปฏิบัติไม่ได้เลย อันนี้เราก็ก็นั่นแล้ว แต่ถ้าเราเห็นว่า ตอนนี่มันเข้าท่าเว้ย เราเห็นมันชัดแล้ว ตอนนี่เห็นมันไม่ชัด คือมันมีแต่ว่าเราดูมัน มันเป็นอย่างไรรู้ก็ช่าง หลวงพ่อคำเขียนถึงใช้คำว่า อยู่กับความไม่เป็นอย่างนี้แหละ มันไม่เป็นอะไร มันไม่ต้องเป็นอะไรกับมัน เห็นมันเป็นเรื่องของมัน

จากที่อ่านมาก็คิดว่า หลายคนก็น่าจะได้คำตอบที่ติดค้างอยู่ในใจ เชื่อว่าที่อาจารย์อ่านมาหลายคน มันครอบคลุมของทุกๆ คน อยู่แล้ว ว่าตอนนี่เราปฏิบัติเป็นอย่างไร แล้วก็มิอะไรคาใจอยู่ อาจารย์ก็ได้อธิบายให้ฟังไปแล้วในตรงจุดนี้ 



สัมมาสมาธิ

บรรยาย ณ วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเช้ามีด



วันที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้น พระองค์ได้อุทานออกมาว่า “เมื่อใด
ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีสติปัญญาเพียรเพ่งอยู่
เมื่อนั้นความสงสัยของพราหมณ์นั้นย่อมหมดสิ้นไป เพราะได้รู้แจ้งชัด
ว่า ธรรมทั้งหลายนั้นเกิดแต่เหตุ และธรรมนั้นก็ดับลงไปด้วยเหตุ”
ตรงนี้เป็นสิ่งที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัส ทรงอุทานออกมา
ตอนทำโยนิโสมนสิการจะบอกว่า ถ้าเขารักษาจิตรักษาใจไว้ที่ตั้งมั่นอย่างดี
แล้ว ก็จะเหมือนดวงอาทิตย์ที่ยังรักษาไว้ซึ่งความสว่างไสวอยู่ฉนั้น

เมื่อเรามีความตั้งมั่นของจิต มีจิตอยู่พื้นฐานอย่างมั่นคง เป็น
สัมมาสมาธิ คือจิตที่มีความตั้งมั่น มีสติบริสุทธิ์เป็นธรรมชาติ ไม่มีสุข
ไม่มีทุกข์ ไม่ถูกโสมนัสและโทมนัสเคลือบแฝง จิตเป็นอุเบกขาอย่างดี





แล้ว เราจะเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า เหตุปัจจัยของสิ่งเหล่านั้นมันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันมีอะไรบางอย่างเข้ามาเป็นตัวเริ่ม เป็นตัวกระตุ้นเราให้เกิด คือการกระทบสัมผัส แล้วก็มีการบวนการปรุงขึ้น ด้วยสมมติบัญญัติหรือสัญญา และสังขาร จะเห็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง

เพราะฉะนั้นให้พวกเราเจริญสติอย่างต่อเนื่อง มันจะเผลอคิดไปในกรรมที่เคยกระทำมาแล้ว ก็อย่าได้เศร้าหมองตามมัน เพียงแค่เห็นว่ามันมาแล้วก็ผ่านไป มันจะหลงไปก็ครั้ง มันจะไม่รู้สีกตัวเลย มันจะจมไปกับความคิดความวิตกกังวล หรือในความรู้สึกความนึกคิด เราจะจมเข้าไปยาวนานแค่ไหนก็ช่าง เมื่อกลับมาแล้วไม่ต้องโทษตัวเอง ไม่ต้องไปช้อนทับ ไม่ต้องไปซ้ำเติม ไม่ต้อง อันนั้นมันจบไปแล้ว ปล่อยไป มันจะทำให้จิตเราไม่ต้องไปทำงานที่ไม่จำเป็นต้องทำ มันต้องทำงานแห่งความตั้งมั่นอย่างเดียวเท่านั้น การทำอย่างนี้จะทำให้ใจของเรากลับมาตั้งมั่นเป็นปัจจุบันขณะได้เร็วขึ้น จะทำให้เห็นสิ่งต่างๆ ว่ามันปรุงขึ้นมาได้อย่างไร มันเป็นอย่างนี้

เมื่อหลวงปู่เทียนจับหลักได้ว่า ให้เฝ้าดูความเผลอคิดนั้น ท่านมองเข้าไปเห็นถึงการทำงานสมมติสัจจะ ปรมาตตสัจจะ จนกระทั่งเห็นอริยสัจจะ เห็นความจริง ๓ ระดับ ปรมาตตสัจจะ คือความจริงที่มันเป็นความจริงจริงๆ ไม่เกี่ยวกับสมมติ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนาใด เผ่าพันธุ์ใด เพศใด วัยใด ก็อยู่ในความจริงตัวนี้ สมมติสัจจะ มันจะเป็นความจริงระดับของคนที่ยึดติดกันว่าให้ทำอย่างนี้ๆ แต่ว่าความจริงแบบปรมาตตมันไม่เกี่ยวกับการยอมรับของใคร มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ในขณะที่ อริยสัจจะ มันเป็นเรื่องของกระบวนการแห่งการดับทุกข์ การพ้นทุกข์ มันเป็นความจริงแห่งพระอริยเจ้า ถ้าเข้าใจ



สมมติสักจะ มันถึงจะเข้าใจปรมัตตสักจะได้ มันถึงจะก้าวสู่อริยสักจะได้

มีตัวอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ มีโยมคนหนึ่งไปปฏิบัติธรรม แล้วเขาเห็นว่ามันมีกระบวนการปรุงแต่งกระบวนการทำงานเกิดขึ้น แต่โยมคนนั้นเขาก็เห็นมันเป็นไป โดยที่ไม่ได้มีความสำคัญหมายว่า อันนี้คืออะไร แต่เห็นเป็นเพียงกระบวนการทำงานของมันไป โดยที่ไม่ได้ไปใส่ใจชื่อ ไม่ได้ไปอะไรกับมัน แต่เห็นเป็นเพียงกระบวนการที่ไหลไปเป็นธรรมชาติล้วนๆ ที่มันทำงานกันไป โดยไม่มีความสำคัญหมายอะไรเลย ดีมากเลยที่ได้เห็นอย่างนั้น

อันนั้นคือเห็นความเป็นเหตุปัจจัยหนุนเนื่องซึ่งกันและกันว่า สิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี สิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ เห็น “อิทัปปัจจยตา” คือมันไม่สำคัญหมายว่าสิ่งนี้จะเรียกว่าอะไร รู้แต่ว่า สิ่งนี้มันเกิดขึ้นได้ เพราะมันมีสิ่งนี้ แล้วสิ่งนี้มันดับไป สิ่งนี้มันก็ดับไปด้วย เห็นมันเป็นกระบวนการเท่านั้นเอง พระอาจารย์บอก ดีมากเลยนะ การเห็นอย่างนี้เขาเรียกว่า เห็นปรมัตตสักจะ เห็นความเป็นไปของมัน โยมคนนั้นบอกว่า แต่ว่าที่เห็นต่อจากนั้น มันดีกว่านี้อีก

เขาบอกว่า ในอีกสองวันต่อมา พอเสียงกระทุงก็มีการปรุงต่อขึ้นมา การทำงานของอายตนะจะจบไปแล้ว จึงเกิดกระบวนการปรุง แต่พอเกิดกระบวนการปรุงขึ้นมา มีความรู้สึกบางอย่างเข้าไปว่า นี่เป็นเรื่องของเรา มีความเข้าไปยึดว่าเรื่องที่ปรุงขึ้นมาเป็นเรา เกี่ยวเนื่องกับเรา มีตัวตนเข้าไปตรงนั้นเท่านั้นแหละทุกขเลย ในครั้งแรกที่เห็นกระบวนการปรุงที่มันเป็นไป ไม่มีความเป็นทุกขใดๆ ไม่มีความรู้สึกหนักหน่วงบีบคั้นใดๆ ทั้งนั้น เพราะมันเห็นธรรมชาติอย่างที่เป็น



แต่เห็นครั้งที่สอง เห็นกระบวนการที่มีตัวตนรองรับในเรื่องราว การปรุงนั้นขึ้นมา เกิดความยินดียินร้าย เกิดความเป็นทุกข์ขึ้นเลย มันต่างกันเลยนะ เขาก็เลยกลับมาสู่ความรู้สึกตัว พอกลับมาสู่ความรู้สึกตัว ความทุกข์มันก็ดับ พวกนั้นมันก็ดับไปเหมือนกัน อาการเหล่านั้นก็จบไป แต่ที่สำคัญคือ การออกจากความเป็นทุกข์นั้น ได้ปรากฏขึ้นทันที

พระอาจารย์ว่า อันนี้ดีกว่า เพราะอันนี้มันเห็นกระบวนการทำงานของ อริยสัจ ที่เราเห็นด้วยตัวเรา ไม่ใช่การอ่านหนังสือ เห็นกระบวนการ เมื่อมีสภาวะธรรมใดปรากฏ มีความเผละเข้าไปยึดมัน ถือมันด้วยตัณหา อุปาทาน จึงเกิดความเป็นทุกข์ขึ้น สมุทัย คืออะไร สมุทัย คือภาวะของการเข้าไปยึด สำคัญหมายกับการปรุงนั้น ความเป็นเราเข้าไป ทุกข์ก็เลยเกิดขึ้น พอกลับมาสู่ความรู้สึกตัว สมุทัยก็ถูกละ พอสมุทัยถูกละ ทุกข์ก็ดับ ถ้าเราทำอย่างนี้ เห็นแบบนี้บ่อยๆ มันจะเกิดการประจักษ์แจ้งว่า **“มรรคก็คือ การกลับมาสู่ความรู้สึกตัวนั่นเอง”** เมื่อกลับมาสู่ความรู้สึกตัว นั่นแหละคือ มรรค แล้ว ภาวิตายะ พะหุสีกะตายะ คือเจริญมรรคตัวนี้ไปเรื่อยๆ ให้มากขึ้น มันก็ยิ่งชัดเจนเห็นชัดขึ้นๆ สุดท้ายมันจะประจักษ์ชัดเองว่า นี่คือ มรรค ที่เราจะดำเนินไปเพื่อไม่เป็นทุกข์อีกต่อไป เพราะทุกครั้งที่เราใช้มรรคตัวนี้ มันก็ออกจากทุกข์ได้ทันที

ที่สำคัญก็คือ มันถอนเหตุปัจจัยแห่งการเข้าไปปรุงแต่ง คือ การเข้าไปยึดมันถือนั่น ปรุงเพื่อเป็นทุกข์นะ ไม่ใช่ปรุงโดยธรรมชาติของมัน มันมีการปรุงโดยธรรมชาติที่เป็นปรมาตถสัจจะของมัน อยู่แล้ว แต่ถ้ามันมีการปรุงเพื่อเป็นทุกข์ อันนี้คือสิ่งที่เราต้องรู้จัก มันมีปรุง เพื่อไป กับปรุง เพื่อเข้าไปยึด ยึดแล้วปรุงต่อ มันมีระดับ



ของมันอยู่ ถ้าเราเข้าใจกันว่า มันมีการเข้าไปยึด แล้วปรุ่งต่อ ให้เกิดความเป็นทุกข์แล้วยึดเยื้อออกไป เรากลับมารู้สึกตัว เราจะรู้เลยว่า เราถอนเหตุปัจจัยนั้นแล้ว ธรรมเหล่านั้นต้องดับไป

การสังเกตเห็นกระบวนการธรรมชาติที่มันทำงานของมันอย่างนี้ คือ ปรมาตถสัจจะ มันจะเป็นอย่างไรก็ดูมันไป นี่ก็มี นี่ก็มี มีของมันอยู่อย่างนั้น คุณจะรู้จักสมมติหรือไม่ คุณจะเข้าใจว่าเรียกว่าอะไร หรือไม่เรียกว่าอะไรก็ช่าง แต่มันมี ไม่ว่าคนแอฟริกา หรือคนป่า อเมซอน ก็จะเห็นกระบวนการเหล่านั้น เหมือนกับเราทั้งหมด เพราะมันไม่เกี่ยวกับเรื่องเชื้อชาติ เรื่องเผ่าพันธุ์ แต่มันมีกระบวนการ แต่ในบางครั้งบางเวลา ที่คุณหลงเข้าไปยึดมันสำคัญหมายกับมัน มันจะหนักหน่วง จะบีบคั้นขึ้นทันที สิ่งที่คุณควรทำคืออะไร ก็กลับมารู้สึกตัว อาการที่มันบีบคั้นหนักหน่วงนั้น มันจะสลายไปทันที คุณก็จะกลับมาตั้งมั่น เหมือนดวงอาทิตย์ที่ยังส่องแสงอยู่เหมือนเดิม

พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า จิตมันเป็นประภัสสรอยู่เดิมอยู่แล้ว อุปกิเลสมันจรมา เหมือนเมฆหมอกที่มาบัง ความหลงเข้าไปสำคัญหมาย ว่าเราเศร้าหมองไปตามสิ่งนั้น แต่พอเราไม่มีความหลง สิ่งนั้นมันสลายไป ดวงอาทิตย์มันก็ไม่ได้หมอง มันก็สว่างของมันอย่างนั้นอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นกระบวนการแห่งการเฝ้าดู สังเกตอย่างต่อเนื่อง ตรึงนี้ที่พระพุทธเจ้าบอกว่า เมื่อใดธรรมทั้งหลายปรากฏขึ้นแก่พราหมณ์ ผู้มีสติปัญญาเพียรเพ่งอยู่ คำว่าเพียรเพ่งในบาลีใช้คำว่า “ฌาน” ในบทสวดบทนี้ก็มีความว่า ฌาน ฌายโต พุราหฺมณฺสฺส (ฌานะ นายะโต พราหฺมะณะสฺส) พราหมณ์นั้น เพียรเพ่งอยู่ คำว่าเพียรเพ่งของพุทธศาสนา มันคนละอย่างกับเพียรเพ่งของพราหมณ์ (คำว่าพราหมณ์ ในความหมายของพระพุทธเจ้า



หมายถึงผู้ประเสริฐ เป็นคนละอย่างกับวรรณะพราหมณ์) คำว่า เพียรเพ่งตรงนี้ หมายถึง การสังเกตอย่างต่อเนื่อง อย่างแยกคางกับ สภาวธรรมที่ปรากฏอยู่ นั่นคือความหมายที่พระองค์ต้องการชี้ให้ดู

การที่เรามีความตั้งมั่นกับการที่จะเฝ้าดูอยู่อย่างนั้น โดยมีความรู้สึกตัว ตื่นตัว นั่นคือการทำงานของอริยมรรคมีองค์ ๘ ในความตั้งมั่นนั้นเป็นสัมมาสมานั่นเอง พอพูดถึงสมาธิ เรามักจะเข้าใจว่าเป็นสมาธิแบบพราหมณ์ นั่งสงบ จมดิ่ง แชนิ่ง ทำกันมาหลายพันปีแล้วสมาธิแบบนั้น แม้ทำกันได้ขนาดนั้น ก็ไม่มีใครปฏิบัติรู้ว่าตัวเองเป็นพระพุทธเจ้า คนที่ทำสมาธิได้ก่อนพระพุทธเจ้า ได้เก่งกว่าพระพุทธเจ้ามาก่อนก็คือ อาฬารดาบส และอุทกดาบส สองคนนั้นก็ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น สมาธิในพุทธศาสนา จึงไม่ใช่สมาธิแบบพราหมณ์ แต่ตอนเราสอนกันก็ไม่พ้นเรื่องของพราหมณ์ เพราะมันถูกบีบบังคับด้วยตำราบางเล่ม ซึ่งแม้แต่ท่านพุทธทาสเอง ก็ยังปฏิเสธปกรณวิเสสเล่มนั้นเลย ท่านถือว่าเป็นปกรณวิเสส ไม่ใช่อรรถกถา ในลำดับของคัมภีร์ในพระพุทธศาสนามี บาลี ถือว่าเป็นหลัก อรรถกถา ฎีกา แล้วก็ปกรณวิเสส คือแต่งขึ้นมาใหม่ แต่การปฏิบัติ เราไปยึดตัวปกรณวิเสสตัวนั้นเป็นหลักมากเกินไป มันดูไม่ค่อยอิงกับพระไตรปิฎก หรือบาลี นี่คือเรื่องจริง เพราะเวลาพูดถึงสมาธิ มันจะอิงๆ ไปทางพราหมณ์ไปแชนิ่ง ไปสงบนิ่งกัน ไม่ได้เน้นเรื่องการตื่น แต่ถ้าเราดูสัมมาสมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘ จุดสุดท้ายคือ จตุตถฌาน คือความตื่นรู้ ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ไม่มีโสมนัสและโทมนัส มีแต่สติบริสุทธิ์เป็นธรรมชาติ และมีความเป็นอุเบกขาอย่างยิ่ง มีสติบริสุทธิ์ เป็นธรรมชาติ แปลว่า ความตื่นขึ้นมาเต็มที่ มันถึงจะสามารถเห็นกระบวนการ



ของธรรมชาติที่จะเป็นไปเหล่านั้น

อย่างเวลาทำสมาธิแบบแช่แข็ง มันตื่นหรือมันหลับ มันคล่องตัวหรือมันเชื่องช้า มันสดชื่นหรือมันเชื่องซึม ให้เราเข้าใจตรงนี้ให้ดีกว่า คุณต้องไปที่ความตื่นรู้ เพราะว่า **พุทธะ** คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะฉะนั้น การที่เราจะเห็นสภาวะธรรมเหล่านั้น ที่มันปรากฏขึ้นด้วยความเร็วของการปรุงแต่ง มันต้องอาศัยความตื่นรู้ อย่างเต็มที่จริงๆ การเพียรเพ่งที่พระพุทธรูปพุท จิงหมายถึงภาวะที่เรามีความตื่นตัวอย่างเต็มที่ แล้วตั้งมันที่จะเฝ้าดูกระบวนการ จึงจะเห็นชัดว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงที่มันเกิดขึ้น มันมีเหตุปัจจัยเป็นตัวทำให้เกิด แล้วมันจะดับลงไปก็ด้วยเหตุปัจจัยเหล่านั้นมันดับไป

เพราะฉะนั้น ในการเฝ้าแยกแยะว่า นี่เป็นกองนี้ๆ มันจะทำให้คุณถอนความมีตัวตนเข้าไปในสิ่งนั้น เห็นเป็นกองแห่งธรรมชาติที่มันทำงานของมัน เพื่อให้เห็นความเป็นเหตุปัจจัยหนุน ให้มันก่อเกิดในกองแห่งธรรมชาติเหล่านั้น ว่ามันมีอะไร เป็นอย่างไร เห็นความเป็นไปของมันจริงๆ พอคุณทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ มันจะเป็นตัวไปกระตุ้นให้เกิดความตื่นที่จะเฝ้าดู มันจะมากขึ้นๆ ความตั้งมั่นในการเฝ้าสังเกตก็จะเกิดขึ้นเรื่อยๆ คราวนี้มันก็จะเห็นจังหวะแห่งการเข้าไปเป็นทุกข์ พอเห็นธรรมชาติเหล่านั้นแล้ว มันไม่มีความเป็นทุกข์ในเรา เห็นแต่ความเป็นทุกข์ของมัน เพราะมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทุกข์ พระไตรลักษณ์ก็ปรากฏ

แต่พอเมื่อใดก็ตามเราเผลอเข้าไปยึด ความเป็นทุกข์ อุปาทานที่เกิดจากการหลงเข้าไปยึดมันถือมัน มันจะเกิดขึ้นทันที เมื่อเราเห็นมัน จะรู้ทันทีที่ เราจะเริ่มเป็นผู้ซ้ำข้องกับการเห็น การเกิดทุกข์ และการดับทุกข์ เห็นเลยว่า พอเราเผลอเข้าไปมันจะเป็นทุกข์



พอถอนออกมาได้ มันออกจากทุกข์ เห็นบ่อยๆ ให้มีความเข้าใจกับการเห็นอย่างนี้ได้ โดยมีวิหารธรรมแห่งความรู้สึกตัว เป็นตัวที่จะเขย่าความตื้นเขินขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง มันถึงจะเป็นการเพียรเพ่งตามทีพระพุทธรูปเจ้าทรงอุทานออกมา

แล้วเมื่อมันเห็นอาการเหล่านั้น มันเป็นเพียงอาการของธรรมชาติที่เป็นไป เราจะมาใส่ภาษาหรือไม่ต้องใส่ภาษาก็ได้ เพียงแต่เราก็จะรู้ว่า นี่คือสิ่งที่พระพุทธรูปเจ้าเป็นผู้ไปเห็น ท่านจึงค่อยๆ บัญญัติเป็นคำพูดที่จะถ่ายทอดออกไปเท่านั้นเอง พระธรรมไม่ได้ถูกจำเพาะเจาะจงว่า จะต้องเป็นคนชาตินี้ภาษานี้เท่านั้นถึงจะเข้าใจ ธรรมเป็นสาธารณะ ไม่เกี่ยวกับเชื้อชาติ ไม่เกี่ยวกับภาษา เป็นของจริงที่มีอยู่แล้ว ธรรมมันเที่ยงแท้อยู่ในตัวของมัน ไม่ต้องตีความ ไม่ต้องอะไรเลย

เหมือนหลวงพ่อบ้างเขียนบอกว่า กิเลสมันก็มาแบบซื้อบื้อๆ มันไม่มีชั้นเชิงอะไร จริงๆ ชั้นเชิงของกิเลส เรานี้แหละปรุง เราพยายามไปใส่หน้ากากให้มัน แล้วก็ปิดเบือนกันไป เพื่อตอบสนองความอยากของตัวเอง จะหลายพันปีที่ผ่านมาหรืออีกจะหลายพันปีต่อไปก็ตาม มันก็จะตรงๆ อยู่อย่างนั้น ซื่อๆ ตรงๆ ใสๆ เพราะฉะนั้นความรู้สึกตัวที่มันตรงๆ ซื่อๆ ใสๆ นี่แหละ คือตัวที่จะทำให้เราเข้าไปเห็นสภาวะธรรมเหล่านั้นอย่างตรงๆ 





ก้าวข้ามสมมติ ด้วยความรู้สึกตัว

บรรยาย ณ วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเช้า



กราบเรียนพระอาจารย์ อยากทราบว่าหลวงพ่อดำเขียนท่านได้เล่าเกี่ยวกับการเป็นหมอน้ำมนต์ไล่ผี ว่าเป็นอย่างไร จริงหรือไม่จริง เจ้าคะ เพราะปัจจุบัน หลายวัดจะไม่มีการทำน้ำมนต์

ศาสนาเรื่องผีเป็นศาสนาเดิมของทางภาคอีสาน ของทางลาว และชนเผ่าต่างๆ เรื่องของการเชื่อเรื่องผีเป็นเรื่องคู่กันมา มีพิธีกรรม เช่นไหว้ผีตั้งแต่โบราณมาแล้ว เป็นความเชื่อดั้งเดิมเก่าแก่ ก่อนที่พุทธศาสนาจะเข้าสู่ดินแดนนี้ อีสานจะมีความเชื่อเรื่องผีฟ้า ผีฟ้า ผีพ่อน เป็นพิธีกรรมในการรักษาคนเจ็บไข้ได้ป่วย หลวงพ่อดำเขียนท่านเล่าให้ฟังว่า ความเชื่อเรื่องเหล่านี้มันฝังแน่นกับชาวบ้าน โดยเฉพาะกับญาติของท่าน วันหนึ่งหลานของท่านป่วย แล้วก็ไปขอให้



เขาช่วยเหลือ ก็มีหมอธรรมที่เขาทำเรื่องนี้อยู่เขาก็มาทำให้ หลวงพ่อก็มองเห็นว่า ทำไมเรื่องพวกนี้เราต้องไปขอคนอื่น ในเมื่อเราก็มีความสามารถที่จะเรียนรู้ได้เหมือนกัน หลวงพ่อก็เลยไปหัดเรียนเป็นหมอธรรม หมอน้ำมนต์ หมอรักษาคณ สมัยนั้นท่านเป็นหมอธรรมดัง แแถวแก่งคร้อจะรู้จักหมอธรรมคำเขียน

ครั้งหนึ่งพระอาจารย์เคยพูดกับหลวงพ่อกับว่า เรื่องพวกนี้มันเป็นเรื่องคนวิตกจริตคิดกันเอาเอง ว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็พูดไปพอได้จังหวะหลวงพ่อก็บอก มีครั้งหนึ่งนะอาจารย์ครรรชิต มีคนบอกให้ผมไปรักษาผู้หญิงคนหนึ่งเหมือนจะเป็นบ้าแล้ว ผมก็เลยนั่งหลับตาเข้าสมาธิ แล้วผมก็เห็นว่า ตรงใต้ห้องนอนของผู้หญิงคนนั้น มันมีหม้ออยู่ใบหนึ่ง มีตะปูโลงฝังตายโหง มีเส้นผมฝังตายโหง มีอะไรอีกหลายอย่างอยู่ในหม้อนั้น แล้วมันฝังอยู่ใต้พื้นดินตรงห้องผู้หญิงคนนั้น ผมเห็นอย่างนั้นนะอาจารย์ครรรชิต ผมก็ไป แล้วก็บอกว่า ขุดตรงนี้ซิ พอขุดก็เจอจริงนะ เอาสิ

เราคิดว่ายังไง ในขณะที่เราบอกว่า พวกนี้คือเรื่องสืลัพต-ปราชานะ แต่หลวงพ่อบอกว่าผมเห็นอย่างนั้น หลวงพ่อก็มีกุศโลบายในการสอน เมื่อพระอาจารย์ปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ แต่หลวงพ่อกำลังจะบอกอะไรพระอาจารย์ **อะไรที่เราไม่รู้ ก็ได้แปลว่ามันไม่มี**

เสร็จแล้วว่าวันหนึ่งพระอาจารย์ก็เลยคุยกับหลวงพ่อกับอีกว่า ทุกอย่างมันมีเพราะสมมติ สมมติให้มันมี มันจึงมี หลวงพ่อก็เลยมองหน้าพระอาจารย์ แล้วก็บอกว่า ทุกอย่างมี มีเพื่อจะว่าง ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น นั่นหมายความว่า อะไรก็ว่าง มันจะมี ก็เรื่องของมัน มันจะไม่มี ก็เรื่องของมัน แต่สำคัญ ถ้ามันไม่ได้เป็นไปเพื่อการเรียนรู้เรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ก็ไม่ใช่เรื่องที่จะน่าสนใจ



หรือถ้ามันจะมีหรือไม่มีอย่างไร ก็ไม่ต้องไปยึดมันถ้อมมันกับมันก็ได้ นั่นคือสิ่งสำคัญที่สุด เพราะถ้าเรามีความยึดมันถ้อมมันในเรื่องใดก็ตาม เรื่องนั้นจะมีอิทธิพลเหนือเรา

หลวงพ่อบอกว่าการเป็นหมอธรรมจะต้องรักษาศีล ๕ เคร่งครัด แล้วทำสมาธิแบบสมณะ หลวงพ่อจะใช้คำบริการกรรม พุท-โธ พุท-โธ แล้วก็เข้าสมาธิสงบนิ่ง พวกหมอธรรมเขาจะมีแนวกะล่ำ (กะล่ำ แปลว่า สิ่งที่เราจะต้องรู้จักระมัดระวัง) พวกนี้เขาจะถือ ก็เกี่ยวข้องไปในทางสัพพัตตปราชญ์นั่นแหละ คือมันไม่ได้เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ อย่างข้อวัตรปฏิบัติบางอย่างไม่ได้เป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์ เป็นไปเพื่อความศักดิ์สิทธิ์ เข้ม ขลัง มีพลังจิตในการที่จะชม ในการจัดการกับเรื่องอะไรต่างๆ

ความที่เป็นหมอธรรม หลวงพ่อคำเขียนจึงรู้จักพิธีกรรมเยอะมาก พิธีนั้นพิธีนี้ แม้แต่ด่ารับด่ารา ดูว่ว ดูควาย ดูที่ดูทางฮวงจุ้ยพวกนี้ เรื่องการดูที่ทาง การบูชาเจ้าที่เจ้าทาง เรื่องอะไรพวกนี้ หมอธรรมเขาจะต้องเป็น สุดท้าย พระอาจารย์มองดูว่า หลวงพ่อคือนักปราชญ์ คือหลวงพ่อรู้อะไรทุกอย่างเลย ที่วิสัยฆราวาส ที่เป็นนักปราชญ์ต้องรู้ หลวงพ่อรู้อะไรแต่วิธีการคัดเลือก การจัดเก็บพันธุ์พืชอย่างไร การดูว่ว ดูควายที่จะให้คุณให้โทษ ดูว่วควายตัวเมียแบบไหนถึงจะให้ลูกตก คือหลวงพ่อก็มีความรู้พวกนี้หมดเลย อาจารย์อยู่กับหลวงพ่อ หลวงพ่อเล่าให้ฟัง องค์ความรู้ที่อยู่ในตัวหลวงพ่อยะเยอะมาก เป้าแค้นก็เป็นเล่นดนตรีก็ได้ คือเป็นทุกอย่าง คนมองไม่ออกว่าหลวงพ่อบอกเป็นทุกอย่างนะ แต่หลวงพ่อบอกทุกอย่างเลยจริงๆ งานช่างหลวงพ่อบอกเป็นทุกอย่างเลย คนๆ หนึ่งที่จะเป็นนักปราชญ์ สะสมไว้ทุกอย่างก็คือ หลวงพ่อจริงๆ



หลวงพ่อบอกเพราะความเป็นลูกกำพร้า พ่อตายตั้งแต่เด็ก ตัวเองต้องยืนหยัดให้ได้ หลวงพ่อบอก ผมเป็นพ่อบ้านตั้งแต่อายุ ๑๓ เข้านาทำนา ไถนาตั้งแต่ผมอายุ ๑๓-๑๔ คิดดู ใครบอกว่าตัวเองทุกข์ก็ตาม ผมว่าไม่มีใครทุกข์เท่าผมหรอก ตั้งแต่เล็กผมทำทุกอย่าง แล้วสิ่งนี้หล่อหลอมหลวงพ่มาให้แกร่งและเป็นทุกเรื่อง เพราะฉะนั้น เรื่องที่หลวงพ่เป็นหมอธรรมรักษาฝีปอบ รักษาอะไร ก็เป็นไปตามแนวทางที่คนในสมัยนั้นเขาเชื่อเขาศรัทธา มันเป็นความเชื่อดั้งเดิม

จนมาวันหนึ่งหลวงพ่อก็ได้พบกับหลวงพ่อเทียน นั่นคือจุดเปลี่ยน หลวงพ่อบอกว่า พอผมเข้าใจเรื่องรูปเรื่องนาม ผมได้ค้นทาง ผมเข้าใจเรื่องสมมติ บัญญัติ เรื่องปรมาตม มันเหมือนคนน้ำหนัก ร้อยกิโลมันหายไปหกสิบกิโลเลย ชีวิตมันเบาขึ้นทันที สิ่งที่ผมเคย ถือมา ยึดมันถือมัน เคยถือครองมา มันถูกทิ้งไปหมดเลยนะ มันไม่เอา เลย มันมุ่งแต่เรื่องทุกข์กับการดับทุกข์เท่านั้น นี่แหละคือเหตุผลว่า ทำไมจึงจะสืลัพพตปรมาสได้ จิตมันจะมุ่งไปอย่างเดียวเท่านั้น ว่า อะไรคือทุกข์และอะไรคือการดับแห่งทุกข์ มันไม่สนใจเรื่องอื่นแล้ว บุคคลนั้นคือผู้เข้าสู่ครรลองที่ไม่ย้อนกลับ

ท่านเคยเล่าให้ฟัง ผมไปเรียนคาถาหนึ่งเหนียวมา อาจารย์ ครรชิต ครูบาอาจารย์ท่านให้ท่องๆ สวดๆ ตั้งใจท่องมากเลย ครูบา อาจารย์บอกท่องไป จนกระทั่งมันเห็นดาบเป็นใบไม้ใบหญ้าเลย เมื่อนั้นลุยเข้าไปเลย ไม่ต้องกลัว อาจารย์เลยถาม แล้วมันเป็นใบไม้ ใบหญ้าไหมหลวงพ่ มันก็มีติดาบนั่นแหละ เพียงแต่ว่าตอนนั้น คาถาที่ท่องและความมั่นใจในสิ่งที่ตัวเองทำตัวเองฝึก มันกลายเป็น นิमितบังตา คือ มันก็ท่องจนจิตมันรวม แล้วมองเป็นใบไม้ใบหญ้า แต่จริงๆ มันก็คือมิด



สมัยหนึ่งพระอาจารย์ไปเจอสหธรรมิกที่อยู่วัดหนองป่าพงเลยได้พบหาสมาคมกันอยู่พักหนึ่ง วันนั้นพระอาจารย์เล่าว่า สมัยก่อนพระอาจารย์ก็จะข้อสุกกรรมฐาน คือการเพ่งมองให้เห็นเป็นซากศพ มันก็เหมือนเราฝึกที่จะใช้จินตนาการบัง คิดภาพมาบังเอาไว้ ที่นี้พอทำมากๆ เข้า มันเหวี่ยงไปอีกฝั่งหนึ่ง ไปสู่ความรังเกียจ คือเมื่อก่อนพระอาจารย์ก็จะเป็นพวกชอบงานศิลป์ มันก็ต้องมองอะไรให้มันสวยๆ งามๆ พอพบเขาเขาบอกว่า พวกนี้มันวิสัยกามราคะต้องเอาอสุภะเข้ามาดับ หลังๆ มา มันคล่องมากเลย คนมาใส่บาตรเห็นเป็นศพใส่บาตรเลย แล้วมันเกิดความรังเกียจ

จนกระทั่งมาเจอกับหลวงพ่อดำเขียน เราถึงได้รู้ว่า เราไม่ต้องไปทำอะไรอย่างนั้นเลย เราแค่รู้สึกตัว ไม่ต้องไปปรุงแต่งอีกเรื่องหนึ่งให้มันตรงข้าม ให้รู้ทันแม้ว่าใจตัวเองชอบความสวยความงาม แต่พอมันเห็นแล้ว มันรู้สึกตัว มันก็ไม่ปรุงไปสู่ความสวยงาม แล้วก็ไม่ต้องปรุงไปสู่ความน่าเกลียดน่าชังอะไร เมื่อเรามีสติรู้ทัน ความรู้สึกตัวทำงาน มันจบลงตรงนั้น เราก็เป็นปกติของเรา

พอพระอาจารย์พูดจบตรงนี้ พระพรคพวกกัน (แต่ว่าท่านพรรษามากกว่า) ท่านบอก อาจารย์ครรชิตเมื่อกี้ผมฟังแล้ว ทำให้ผมคิดถึงที่ผมเคยฟังเทศน์ของหลวงตามหาบัว คล้ายๆ อย่างนี้ ผมไม่เคยฟัง แล้วหลวงตาท่านเทศน์ว่าอย่างไร หลวงตาท่านบอกว่าท่านฝึกอสุกกรรมฐานมา ๑๘ ปี จนชำนาญมาก แล้ววันหนึ่งท่านก็เลยลองดำริให้มันเป็น **สุภะ** ดูซิว่าจะเป็นอย่างไร วันที่หนึ่ง วันที่สองไม่มีปัญหา แต่พอวันที่สาม ท่านเห็นจิตของท่านมันกระเพื่อมไหว ยินดีในความงาม ท่านบอก เฮ้ย อะไร ฝึกอสุภะมา ๑๘ ปี บทมันจะกลับ แค่ ๓ วันก็กลับแล้ว



พอท่านเห็นอย่างนั้นท่านขยับ ปรับมาเป็นอสุภะ พอมองเป็น
อสุภะจิตมันนิ่งสงบ คราวนี้ท่านลองใหม่ มันกระเพื่อมไหวอีก ท่านก็
ตบเข้ามาอสุภะ มันนิ่งอีก หลวงตาท่านบอกว่า วันนั้นท่านซ้อมแบบนี้
เป็นอนุโลม-ปฏิโลม อนุโลม-ปฏิโลม แล้วสุดท้ายท่านบอกว่า
มันไม่มีทั้งสุภะและอสุภะ ทั้งหมดเรายึดมันสำคัญหมายเอง วันนั้น
หลวงตาสำเร็จอนาคตามี จากการที่ท่านทำอนุโลม-ปฏิโลม อาจารย์
ก็ยังไม่เคยฟังเทศน์แบบนี้ แต่พระรูปนั้นท่านพูดอย่างนี้

ที่เล่าเรื่องนี้ให้ฟังก็เพื่อให้เข้าใจว่า ในการปฏิบัติหรือการเจริญสติ
เราไม่จำเป็นต้องเอาอะไรมากลบ เราไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนฉากหน้า
อะไรทั้งนั้น อย่างที่หลวงตาท่านบอก พอเอาอสุภะมาปิด กดเอาไว้
๑๘ ปี บทสุภะมันจะมาแค่ ๓ วันเท่านั้น สุดท้ายท่านก็ได้คำตอบ
ว่า มันไม่มีทั้งสุภะและอสุภะ ทั้งหมดเราสมมติ เราปรุงแต่งเอง
ทั้งนั้น เรามีสติที่จะรู้ทันมันไม่ต้องปรุงไปเรื่องอะไร มันเห็นสักแต่ว่า
เห็นได้ จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่เราควรจะได้พิจารณาตรองนี้ให้ดี

หลวงปู่เทียนจึงบอกว่า ให้เราเจริญสติให้มากไปเลย มันจะ
เข้าไปช่วยเราจัดแจงธรรมทั้งหลายทั้งปวง แล้วมันจะทำให้เราเข้าใจ
ความจริง แล้วมันจะวางทิ้งออกไปเอง มันจะเหลือน้อยลงๆ มันจะ
เจาะประเด็น ความรู้สึกตัวมันจะทิ้ง จะไม่พะรุพะรัง เส้นทางของการ
ปฏิบัติก็จะมีคำสอนหลากหลายที่จะสอนให้เราทำอย่างนี้เพื่อจัดการ
กับอย่างนี้ เอาอันนี้มาแก้ มาเสริมสิ่งนี้ เหมือนที่พระอาจารย์ได้รับ
คำสอนว่าจะต้องเอาอสุภะมาแก้ไขนิสัยกามราคะ โชคดีของเรา
ที่เราเจอกับหลวงพ่อดำเขียน พอเรารู้สึกตัว มันก็ไม่ต้องใช้สิ่งเหล่านั้น
อีกต่อไป 



ยังเห็นความจริง ยังเบื่อหน่าย

บรรยาย ณ วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงบ่าย



ถาม เรียนถามพระอาจารย์เรื่องทานบารมีค่ะ ถ้าสมมติว่าเรายอมตัดใจแล้วเลิกคบกับอีกคน เพราะคุณพ่อคุณแม่ไม่ชอบคิดว่าไม่เหมาะสม แต่เป็นบุคคลที่เราคิดว่าเรารักมาก แต่เราจะยอมตัดเพื่อให้พ่อกับแม่สบายใจ พ่อแม่ทุกซ่ใจมากที่เราคบ อย่างนี้เรียกว่าการให้ทานบารมีหรือไม่คะ กลับกัน คือถ้าเราเป็นฝ่ายชายซึ่งพ่อแม่ผู้หญิงไม่ชอบเราเลย แล้วเรารักผู้หญิงคนนี้มาก แต่ยอมถอยห่าง คือเลิก นั่นคือการที่เราให้ทานบารมีกับฝ่ายพ่อแม่ผู้หญิงไหมคะ

ตอบ เรายอมสละ เพื่อให้พ่อแม่เราได้มีความสุข และมีความสุขสบายใจ ถือว่าเป็นทานบารมีไหม อาจารย์ว่า เป็นนะ เพราะ



ว่าเราสามารถที่จะสละสิ่งที่เรารักเราชอบใจ สิ่งที่เราหวงแหน แล้วก็เป็นการฝึกจากอะ มันมีอานิสงส์ที่จะทำให้พ่อแม่ของเรามีความสบายใจ มีความสุขใจด้วย เป็นการยอมสละสิ่งหนึ่งไป เพื่อให้ได้อีกสิ่งหนึ่งที่ดีกว่า และได้ประโยชน์มากกว่า ยอมปล่อยใจที่มันรัก ใจที่มันหวงแหน และก็เป็นการฝึกเรียนรู้ว่า เวลาเราต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ มันทำให้เราเป็นทุกข์ เราฝึกทั้ง ก่อนที่มันจะทิ้งเรา ทำให้เราได้ฝึกฝนว่า เราจะรับมืออย่างไร และอย่าลืมนะว่าประสบการณ์ชีวิต จะเป็นตัวที่ช่วยมีมุมมองที่หลากหลายขึ้น มีมุมมองที่เห็นทั้งคุณและโทษที่มากกว่า มองในความหลากหลายของท่าน ก็มองชัดกว่า

สมมติว่า ถ้าเป็นฝ่ายชาย ก็ทานบารมีเหมือนกัน ให้ผู้อื่นมีความสุข พระเวสสันดรก็ยังอยากให้ชูชกกับอมิตตดาามีความสุขเลย สละลูกให้ มีเรื่องตรงนี้เรื่องความเสียสละ มีอยู่ครั้งหนึ่ง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัววัดรัชฎาภิเศกพระเถระรูปหนึ่งว่า การเสียสละจะนำพาสู่การพ้นทุกข์ได้ไหม พระเถระรูปนั้นตอบว่า เสียสละทำให้ได้สวรรค์ ถ้าสละจะได้พรหม แต่ถ้าละจะได้พระนิพพาน เสียสละคำเดียวเป็นลำดับ พ่อแม่ครูอาจารย์ท่านลุ่มลึกเสมอ

ถาม เรียนถามพระอาจารย์ เรื่องอภัยทานค่ะ ถ้าเรามีเพื่อนสนิทซึ่งมีความเห็นไม่ลงรอยกัน และทำให้เพื่อนมองว่า เราเป็นคนไม่ช่วยเหลือเขา เนื่องจากความเห็นที่ต่างกัน ทำให้เราไม่สามารถช่วยเหลือเขาได้ แล้วเขาด่าว่าเราแรงๆ การที่เราขอโทษเพื่อนแล้ว แต่เขากลับนิ่งเฉย คือไม่ได้มีการติดต่อกันหลังจากนั้น อย่างนี้เรียกว่าเราอภัย หรือจริงๆ ยังไม่ได้อภัยให้เขาอะ





ตอบ ดูที่ใจของเราว่า ยังมีความรู้สึกอะไรกับเขา ถ้าใจเราไม่มีความรู้สึกอะไรกับเขาเลย ก็แปลว่าโหลิกันไปแล้ว แต่ถ้าใจเรายังมีความรู้สึกบางอย่าง ก็หาโอกาสที่จะอภัยให้เขาไป อาจจะทำด้วยตัวเราเอง ที่คิดอภัยไปเลย เรายกโทษให้แล้ว เราจะไม่เอาเรื่องราวเหล่านั้นเข้ามาหนักใจเราอีก หรือถ้าเราเจอหน้าเขา เราอาจจะบอกเขาว่าที่ผ่านมา อันใดที่เราผิดเธอ ที่เธอผิดเรา ที่ทำให้เกิดขุนช่องหมองใจซึ่งกันและกัน ขอโหลิกรรมก็แล้วกัน ขอให้เธอให้อภัยเราด้วย เราก็อภัยเธอทุกอย่างเหมือนกัน ส่วนจะคบกันต่อหรือไม่อีกเรื่องหนึ่ง

การให้อภัย จะทำให้เรารู้สึกเย็นทันที ถ้าเราวางเขาออกได้ เราก็อภัยเขาแล้ว แต่ถ้าเราวางเขาไม่ลง ก็แบกเขาบนบ่า ไม่มีตัวเขาหรืออก แต่หนักอยู่ตลอดเวลา ถ้าทำกิจไม่ได้ ก็จึงทำจิต คือทำการกระทำข้างนอก ไม่อาจจะเห็นหน้ากัน แล้วให้อภัยกันได้ เราก็จึงทำจิต คือเอาจิตของเรายกภัยให้กันไป คิดใส่ใจว่า แล้วก็แล้วไป ไม่ต้องไปอาลัยอาวรณ์ ไม่ได้ทำกิจก็ต้องทำจิต แค่นั้นเอง

ถาม การที่ทุกข์เกิดเพราะจิตออกไป แต่เราก็ไม่ได้ทุกข์ไปกับมัน แค่เห็น เพราะฝึกที่จะวางใจเป็นกลาง ยอมรับว่าผลสมควรแก่เหตุ แล้วอย่างนี้เมื่อไรมันจะเซ็ดหลาบแบบจริงๆ จังๆ ไม่เชื่ออีกเลสตามความคิดออกไปเจ้าคะ

ตอบ แค่ว่าตัวเองเข้าไปรองรับ ไปยึดมันแล้วเป็นทุกข์ ก็เพียงพอแล้วที่จะรู้ว่านี่คือเหตุแห่งทุกข์ ยิ่งเราปฏิบัติมากเท่าไร จิตเราไวต่อการตื่นรู้ และควรแก่การงานมากเท่าไร ยิ่งเห็นทุกข์เกิดได้



ไว้มากเท่านั้น แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว นี่คือการเช็คหลาบของจริง เพราะมันเห็นว่าเป็นทุกข์ มันถึงได้ไม่อยากจะเป็นอย่างนั้น การที่จิตหลงไปปรุงแต่ง แล้วเราเห็นว่ามันปรุงแต่ง แล้วมันก็เป็นทุกข์ไปแล้ว จากนั้นเราก็กลับมาสู่ความรู้สึกตัว วางใจเป็นกลางกับมันอีก เราได้เรียนรู้แล้วว่า หลงเข้าไปยึดเมื่อไร เป็นทุกข์เมื่อนั้น มันก็จะปล่อยวางต่อการยึดมันถือมัน มันจะเกิดความเช็คหลาบ ความเบื่อหน่าย เรียกว่า มันจะเกิดความจางคลายต่อการยึดมันถือมัน

หลวงปู่เทียนท่านเอาดินน้ำมันขว้างใส่ฝาผนัง ตูบ ตีต ท่านบอก นี่แรงกิเลสมันยังหนาอยู่ ตูบๆ ไปเรื่อยๆ แรงดึงดูดมันก็น้อยลงๆ พอตอนหลังมา ตูบ หลุด มันจะหลุดแบบนี้ ท่านบอก เรามีหน้าที่ทำให้มันเช็ค ให้มันเห็นความจริง แล้วมันจะค่อยๆ จางคลายออกเอง เราไม่มีหน้าที่ไปบังคับว่า “เฮ้ย เอ็งเช็คซักที เอ็งเลิกสักที เอ็งอย่าไปเป็นทุกข์อยู่เลย” ไม่ใช่ ถ้าเราไม่แทรกแซง มันจะเห็นชัดด้วยตัวของมันเอง

อนัตตลักขณสูตร ในตอนท้ายบอก นิพพิณทั้ง วิรัชชะติ นิพพิณทั้ง คือการจางคลายออกไป ให้เห็นตามความจริง อริยสาวกทั้งหลายผู้ได้สดับแล้วเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่าย รูปสมิงปิ นิพพิณทะติ ย่อมเบื่อหน่ายในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นิพพิณทั้ง ก็คือ เกิดอาการแห่งความเบื่อหน่ายต่อสิ่งนั้นเอง พอมันเห็นแล้วว่าเข้าไปยึดเมื่อใดเป็นทุกข์เมื่อนั้น มันก็จะเริ่มเบื่อหน่ายการเข้าไปยึด เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายความติด เมื่อคลายความติด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว จึงรู้ว่าตนเองหลุดพ้น

ขอเพียงให้เรามีความตั้งใจ มีความตั้งมั่น ซึ่งดำรงคงอยู่อย่างนี้ อย่างต่อเนื่อง วิริยะ ความเพียรพยายามต้องมีอยู่อย่างต่อเนื่อง



ความเพียรจึงมีในทุกหัวข้อ อยู่ในทุกหมวดหมู่ธรรมะ วิริยะ มีแทบทุกตัว สติ กับ วิริยะ วิริยะมาจากธรรมะชั้นธรรมดาพื้นฐานเลยนะ ต้องมีความเพียรพยายามในการทำมาหากิน จนกระทั่งมีความเพียรพยายามในการละกิเลส มีความเพียรในการประพฤติปฏิบัติ คือ วิริยะนี้ มันเป็นธรรมพื้นฐานที่เราต้องมีจริงๆ ไม่ใช่ทำไปพักๆ หนึ่งแล้วก็ โอ๊ย มันไม่ได้ผลอะไรอีกแล้ว อาจารย์ครับ ผมเห็นอาการนี้มานานแล้วครับ ทำไมมันยังเกิดอยู่อีก เห็นกี่ครั้งแล้ว เห็น ๓-๔ ครั้งแล้วครับอาจารย์ ให้เห็นสักร้อยครั้งละกัน ถ้าร้อยครั้งแล้ว มันยังไม่เบื่อ ก็ให้เห็นเป็นพันครั้ง เป็นหมื่นครั้ง แสนครั้ง ล้านครั้ง ไห... อาจารย์ขนาดนั้นเลยหรือ ก็เมื่อก่อนยังไม่เคยเห็น ยังไม่เห็นบ่นเลยที่นี้พอจะมาเห็นเพื่อจะพันทุกข์ ยังจะมาบ่นอีกหรือ

กิเลสมันเอาเราได้ทุกเมื่อเหมือนกัน ขนาดเห็นช่องทางที่จะไปอยู่แล้ว แต่มีความอดทนกับความพยายามน้อย กิเลสยังบอก เอ๊ย ไม่ใช่หรอก ดูซิเห็นบ่นขนาดนี้ก็ยังไม่จางคลายเลย ไม่ใช่ทางแล้ว เลิกเถอะ เออจริง กูก็ว่างั้นแหละ พอเราเผลอตามมัน เท่านั้นแหละ เรียบร้อยเลย ที่ทำมาก็หมดเลย ม้วนเสื่อกลับบ้าน นี่คือการเชิงซ้อนที่กิเลสมาตลบหลังเรา เอาตัวชี้เกียจ เอาตัวเอาเหตุเอาผล เอาตัวอยาก อยากได้ไวๆ อยากเห็นไวๆ อยากสำเร็จไวๆ อยากพันทุกข์ไวๆ

ถ้ามีนิพพานถึงสำเร็จรูป แกะกระป๋องมาแล้วเทน้ำร้อนใส่กินแล้วนิพพาน คงจะขายดีเป็นเทน้ำเทท่าเลย มันไม่ใช่เรื่องสำเร็จรูปขนาดนั้น แล้วอย่าลืมนะแต่ละคน บุญบารมีมาไม่เท่ากัน นั่งอยู่นี้อาจจะทำมาก่อนกันตั้งหลายภพหลายชาติ แต่เผอิญวันนี้มีบุญร่วมกันมาก็เลยมานั่งทำด้วยกันต่อ แต่ความจริง บางคนอาจจะทำมานาน



กว่าแล้วด้วย อะไรอย่างนี้ อยู่ที่ความเพียรพยายาม

พระพุทธเจ้าตรัสว่าคุณธรรม ๒ ข้อ ที่พระองค์มีมาตลอดตั้งแต่เริ่มต้นแห่งการบำเพ็ญบารมีจนกระทั่งเป็นพระโพธิสัตว์ จนมาสู่การตรัสรู้ และหลังการตรัสรู้ ก็คือ หนึ่ง ไม่เคยเบื่อหน่าย ไม่เคยรู้จักพอในการทำความดี สอง มีความมุ่งมั่น มีความเพียรพยายามที่จะไปสู่ความสำเร็จ แม้พระองค์จะตรัสรู้เสร็จแล้วยังบำเพ็ญประโยชน์ต่อโลก (โลกัตถจริยา) ด้วยการเผยแผ่คำสอน ๔๕ ปี เดินเท้าเปล่าจากบ้านสู่บ้าน จากเมืองสู่เมือง จากแคว้นสู่แคว้น ขนาดที่ใกล้จะบริณิพพานในโลก อาเจียนเป็นเลือด ถ่ายเป็นเลือด พระองค์ยังตัดสินใจเดินทางต่อไป จนกว่าจะถึงสาละวันททยานของเหล่ามัลลกะษัตริย์ ด้วยเหตุผลก็คือ สุภัททบริพาชกจะเป็นอรหันต์รูปสุดท้ายที่ทันพระองค์ และเพื่อที่จะไม่ให้เกิดปัญหาบาตหมาง หลังจากถวายพระเพลิงพุทธสรีระแล้ว พระองค์เลือกเมืองเล็กๆ ที่มีกองกำลังน้อยๆ ถ้ามีการเจรจาก็อาจจะยอมอ่อนน้อมได้

เราก็ควรจะเอาสองคุณธรรมนี้มาเป็นตัวหลักดันตัวเราเหมือนอย่างพระพุทธองค์ อย่าเพ็งอึมเลยเรื่องทำความดี แล้วจึงมีความเพียรพยายามเหมือนพระองค์ เราก็สามารถที่จะเฝ้าดูกระบวนการที่มันเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า มันจะเป็นอย่างไร เราก็จะดูมัน นั่นละคือการที่เราไม่อึมกับการที่จะบำเพ็ญเพียร มันทุกข์ มันเป็นยังงี้ถึงได้เป็นทุกข์ มีเหตุปัจจัยอะไรทำให้มันเป็นทุกข์หรือออกจากทุกข์ เฝ้าดูตัวนี้เลยทุกข์มันเกิดขึ้นได้อย่างไร จะดับทุกข์ได้อย่างไร จับประเด็นแค่ตรงนี้พอ

เหมือนหลวงพ่อบอกว่าเขียนบอก ผมไม่รู้อะไรเลย อาจารย์ครรชิต ผมรู้อย่างเดียว ทุกข์เกิดอย่างไร ดับอย่างไร อาจารย์ยกมือ สาธุ



ผมก็อยากจะรู้แค่นี้ละครับ เพราะรู้อย่างอื่นก็แค่นั้น แต่ถ้าเรื่องทุกข์ การเกิดขึ้นของทุกข์ และการดับลงแห่งทุกข์ คือวิชาที่ครอบคลุม ทุกอย่างเสร็จสรรพ

เพราะฉะนั้นการที่เราเฝ้าเห็นสภาวะธรรมที่มันเกิด ตั้งใจปฏิบัติ ไป สังเกตไป แยกแยะกระบวนการ แยกกองๆ ของมันออก เห็น การเกิดขึ้น ธรรมชาติของกองนี้ มีอาการเป็นอย่างไร เห็นเหตุปัจจัย ของมันเป็นอย่างไร ดูไปสักพัก ทุกข์มันจะปรากฏให้เห็น แล้ว จะเห็นทุกข์พระไตรลักษณ์ปรากฏ แล้วเราก็จะเห็นทุกข์อริยสัจ มันปรากฏ เราจะเห็นทุกข์ทั้งสามอย่างได้ชัดมาก สุดท้ายที่สำคัญ คือ ทุกข์อริยสัจ ทุกข์อุปาทาน ทุกข์เพราะใจเราหลงเข้าไปยึดมันถือมัน จึงเกิดเป็นทุกข์ ตรงนี้ให้เห็นมัน กำหนดรู้ทุกข์ว่ามันเกิดทุกข์แล้ว มันจะเห็นเลยว่าสาเหตุจากอะไร หรือมันจะละสาเหตุนั้นได้

ครั้งแรกมันอาจจะไม่ประจักษ์แจ้ง มันต้องใช้การสังสม ซ้ำๆๆ จนกระทั่งมันร้องออกเลย ว่า มันเป็นอย่างนี้เอง ที่นี้จะรู้หนังสือก็ได้ ไม่รู้หนังสือก็ได้ จะอ่านหนังสือออกหรืออ่านหนังสือไม่ออกไม่สำคัญ จะรู้บาลีหรือไม่รู้บาลีไม่สำคัญแล้ว เพราะมันเป็นการเห็นอาการ ที่ปรากฏ มันเห็นตัวสภาวะธรรมแท้ๆ ที่ปรากฏ

สมมติอาจารย์โยนไอนี้ไปให้ ถ้าคุณรับมัน เห็นอาการว่ารับปั๊บ หนักปั๊บเลย แต่ถ้าพระอาจารย์โยนไปแล้ว คุณไม่รับ มันก็ไม่หนัก มันก็ไม่ต้องมีตัวหนังสือบอกว่าไอนี้หนัก ไอนี้ไม่หนัก มันรู้แต่ว่าหนัก กับไม่หนัก มันสัมผัสได้ทันที 



เหตุปัจจัยพร้อม การประจักษ์แจ้งย่อมปรากฏ

บรรยาย ณ วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเย็น



การฝึกมีระเบียบวินัย สมัยบวชเป็นพระในพรรษา ช่วยทำให้พอ
ออกไปมีชีวิตฆราวาสก็มีระเบียบวินัย และมีความอดทนได้ ความรอได้
มันเป็นคุณธรรมพื้นฐาน พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความอดทนกับความ
พยายาม มันมีความขมขึ้นเบื้องต้น แต่ถ้าทนได้ อยู่ได้ พยายามได้
มันจะมีรสชาติที่หอมหวานยิ่งกว่าสิ่งใดในเบื้องต้น

การปฏิบัติก็เหมือนกัน พวกเราเหนื่อยบ้าง เบื่อบ้าง เเซ้งบ้าง
แต่มันก็ต้องทนให้ได้ อยู่ให้ได้ รอให้เป็น เพราะถ้ามันยังไม่ถึงเวลา
มันก็ยังไม่สว่าง ไม่สามารถประจักษ์แจ้ง เหมือนฝึกลูกมะฮอกกานีนี้
ลองเอามันลงมาแกะตอนมันยังอยู่บนต้น จะแกะยากมาก แต่ถ้ามัน





แตกโผละออกมาเอง เมล็ดมันพร้อมแล้วกับการขยายพันธุ์ เพราะฉะนั้นมันต้องทน กระบวนการปฏิบัติของเราเช่นเดียวกัน มันต้องอดทนได้ ต้องรอได้ จนกว่ามันจะเพียงพอ มันจะเข้าใจ มันจะสว่าง เรื่องบางเรื่องเหมือนเราเข้าใจ แต่พอถึงจุดหนึ่งมันจะเข้าถึงใจ แล้วมันจะเข้าใจเลย ตั้งแต่พระพุทธเจ้าพูดว่าอย่างไร ครูบาอาจารย์พูดว่าอย่างไร มันจะเข้าใจสิ่งเหล่านั้นแบบชัดเจนแจ่มแจ้งเลย

พระอาจารย์พยายามเน้นย้ำให้พวกเรามองความเป็นธรรมชาติ เป็นกอง คือทำเรื่องสติปัญญา เห็นความเป็น “สักแต่ว่า” ของธรรมชาติเหล่านั้น แล้วจากนั้นจะเห็นว่าตัวธรรมชาติเหล่านั้น มันก็จะมีกระบวนการของมันเอง มีอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยในธรรมชาติเหล่านั้นแต่ละกอง ถ้าเราทำและสังเกตอย่างต่อเนื่อง มันจะเป็นเรื่องปฏิบัติทำให้เกิดกระบวนการแตกโผละ เหมือนลูกมะฮอกกานี ถึงเวลามันก็แตกออก ความเข้าใจที่มันสว่างโพล่งขึ้น มันก็เป็นภาวะที่มันจะเข้าใจ มันใช้เวลาไม่นาน แล้วมันจะรู้เรื่องเข้าใจทันที แบบเข้าถึงใจ เข้าถึงข้างในใจจริงๆ

จากที่พระอาจารย์อ่านงานที่พวกเราส่งเมื่อกลางวันนี้ ไม่น่าเชื่อนะ ช่วงระยะเวลาแค่วันเดียว มันมีสเต็มต่างขึ้นมาทันทีเลย มันทำให้เห็นเลยว่า ถ้าเราทำจริง มุ่งมันจริง มันสามารถได้ผลได้ไวจริง มันเป็นความมหัศจรรย์ของความรู้สึกตัว ช่วงระยะเวลาไม่นานนะ บางคนปีสองปี บางคนเดือนสองเดือน บางคนอาทิตย์เดียว มันโตขึ้นอย่างรวดเร็ว บางคนชั่วข้ามคืน มันสามารถตื่นเลย หลวงปู่เทียนบอกเป็นแมว แต่ถ้ามันตื่นจริงๆ มันเป็นเสือเลยนะ ขบหัวตัวเองอีกต่างหาก ถ้าไม่ดูให้ทัน มันแว้งมาขบตัวเองให้ชอกช้ำได้นะ คืออาการที่มันถลามากเกินไป แต่ถ้าเรารู้เท่าทันกับมัน เราควบคุมมันได้ในระดับหนึ่ง



มันจะกลายเป็นแมวที่จับหนูได้เก่งมาก ไม่เป็นเสียย้อนกลับมากัดเรา เพราะฉะนั้นหลวงพ่อบอกคำเขียนถึงบอกเรื่องตรงนี้ ถ้าทำผิด มันเหมือนเข็นครกขึ้นเขา มันยากลำบากมาก แต่ถ้าทำถูก มันเข็นครกลงเขา ขออย่างเดียวเบรกให้ดี เพราะถ้าเบรกไม่ดี ครกมันกลิ้งทับตัวเอง ตัวเองจะพันไปกับครก นั่นคือหมายความว่า มันจะเกิดกระบวนการบางอย่างที่ทำให้เราล้าไปกับการรู้มาก รู้ก่อนรู้ มันจะเกิดการรู้ก่อนรู้ คิดรู้ด้วยเหตุด้วยผล คิดรู้ด้วยองค์ความรู้ที่เรา มีมา สอดรับ สอดประสานเป็นเหตุเป็นผลกัน ถึงจุดนั้นแล้วคราวนี้ มันจะรู้เยอะ แต่ที่มันไม่รู้คือไม่รู้ลึกตัว สามารถพูดธรรมะเป็นคั่ง เป็นแคว สามารถได้ว่าที่ผู้ใครก็ได้เรื่องธรรมะ แต่ไม่รู้ลึกตัว แล้วจะไหลไปในแหล่งความรู้มากเกินไป เพราะฉะนั้นถ้าเบรกให้ดี มันจะค่อยๆ ขยับ ให้เราค่อยๆ เป็นไปได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติได้ถูก มันจะทำให้เรา เข้าทางได้ไวนั่นเอง

กระบวนการของการเข้าทางได้ไวก็คือ การที่มันสามารถที่จะ ดำรงไว้ซึ่งความรู้สึกตัวชัด แล้วก็เห็นทุกกระบวนการที่เกิดขึ้น “อย่าง ไม่เข้าไปเป็น” เห็นเป็นเหตุปัจจัย เห็นเป็นเรื่องเป็นราวของสิ่งเหล่านั้น ในแต่ละตัวของมัน เป็นของมัน เป็นคนละธาตุ เป็นคนละชั้น รัชตเจนมากๆ เพราะฉะนั้น นิยามวลีที่หลวงพ่อบอกคำเขียนพูดไว้ ๓ วลี

วลีที่หนึ่ง “ดูกายเห็นจิต ดูจิตเห็นธรรม” เป็นวลีของผู้ที่กำลัง เริ่มสู่การปฏิบัติ คือสามารถแยกกายแยกจิตได้ ดูกายเคลื่อนไหวไป แล้วก็ดูความคิดที่มันปรากฏขึ้น ก็จะเห็นสภาวธรรมที่มันเป็นไปอยู่

วลีที่สอง คือ “ผู้ดู ผู้เป็น” ให้เห็นว่า ในขณะที่เราเป็น “ผู้ดู” มันแตกต่างกับบางเวลาบางครั้งที่เราเข้าไปเป็น “ผู้เป็น” ให้เห็นความเป็น “ผู้ดู” เป็นอย่างไร ความเป็น “ผู้เป็น” เป็นอย่างไร ตรงนี้อยู่ใน



ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นเรื่องที่สำคัญมากเลย ตรง “ผู้ดู ผู้เป็น” นี่ ยิ่งเราสามารถคอยสังเกตเห็นว่า การเป็นผู้ดูมันเป็นอย่างไ การหลงเข้าไปเป็นมันเป็นอย่างไ เห็นความแตกต่างชัดเจนของสองสภาวะนั้น ได้ชัดมากๆ ต่อไปมันจะก้าวเข้าไปสู่วลีที่สามได้ง่ายขึ้น

วลีที่สาม คือ “ไม่มี ไม่เป็นอะไร” ซึ่งเป็นวลีสุดท้ายที่หลวงพ่อดำเขียนพูด พอถึงจุดนั้นแล้ว มันก็เรื่องของแต่ละคนแล้ว ในตอนท้ายๆ หลวงพ่อก็จะพูดตลอดเลย ตอนนี้อยู่กับความไม่มีอะไร ไม่เป็นอะไร

ตอนนี้เรากำลังฝึกที่เป็นอยู่ในวลีที่สอง หลายคนกำลังฝึกที่จะอยู่ในวลีที่สองอยู่ ซึ่งต้องขออนุโมทนามากๆ จากการอ่านงานที่เขียนนะ มันทำให้เข้าใจเรื่องตรงนั้นได้ 🌸





วิปัสสนาคือ เห็นตามความเป็นจริง

บรรยาย ณ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเช้ามีด



ในการที่เราทำวิปัสสนา ด้วยการเฝ้าดูสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้น ไม่ว่า
จะเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เราแบ่งเป็นกองๆ สามารถแยกแยะ
ได้แล้วว่า นี่คือนี่ อย่างซ้ำซ้อนแล้ว เราสามารถเห็นสิ่งนั้นเป็น
คนละอย่างกันอย่างชัดแล้ว สิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยมีอีกสองอย่าง

อันที่หนึ่ง คือ เห็นเหตุปัจจัยของการเกิดขึ้นของสภาวะธรรมนั้น
เมื่อเห็นสภาวะธรรม จากนั้นให้เราสังเกตดูปรากฏการณ์แห่งธรรม
เหล่านั้นที่มันเกิดขึ้น มันมีอะไรเป็นเหตุปัจจัยหนุนเนื่องให้เป็น ให้
เกิด ให้ปรากฏขึ้น การที่เราสามารถมองเห็นความเป็นเหตุปัจจัย
หนุนเนื่องที่มันปรากฏขึ้น ให้เราเห็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม อันนี้
มันมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะว่ามันจะทำให้เราเข้าไปเห็นความจริง



ว่า สิ่งนั้นไม่ได้เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริง ไม่ได้มีตัวตนใดๆ ที่เที่ยงแท้ถาวร แต่มันเกิดขึ้นด้วยเหตุด้วยปัจจัย ซึ่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเรียกกฎตัวนี้ว่า “อิทัปปัจจยตา” ความมีสิ่งนี้ เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงมีเมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี ความมีเหตุปัจจัยหนุนเนื่องซึ่งกันและกัน

กบเออยทำไมจึงร้อง คนโบราณเขาพยายามร้อยเรียงให้เราได้เรียนรู้ว่า มันมีความเป็นกฎเกณฑ์หนุนเนื่องซึ่งกันและกัน เขาเรียกว่า หาจุดเบื้องต้นไม่พบ หาจุดเบื้องปลายไม่เจอ เพราะมันไม่มีมันมีแต่ความหนุนเนื่องซึ่งกันและกัน “กบเออยทำไมจึงร้อง เพราะท้องมันปวด ท้องทำไมถึงปวด เพราะข้าวมันดิบ ข้าวทำไมถึงดิบ เพราะไฟมันดับ ไฟทำไมถึงดับ เพราะฟืนมันเปียก ฟืนทำไมถึงเปียก เพราะฝนมันตก ฝนทำไมถึงตก เพราะกบมันร้อง กบทำไมถึงร้อง เพราะท้องมันปวด”

มันหมุนวนอยู่เป็นวงกลม ดังนั้น พวกพุทธศาสนานิกายเซนเวลาบอกว่า เธอจงแสดงธรรมแห่งพระพุทธเจ้า เขาจะหยิบพู่กันมาจุ่มหมึกวาดเป็นวงกลมเลย คือเขาไม่พูด ให้คุณมอง แล้วมันจะสว่างโพล่งด้วยตัวเอง เช่นเขาจะทำแบบนี้

การที่รูปของอาหารกระทบตา หรือกลิ่นของอาหารกระทบจมูก มันก็เริ่มมีกระบวนการเข้ามาแล้ว การกระทบกันเป็นเพียงแค่เปิดฉาก มันกระทบกันแล้ว มันไม่จบแค่นั้น การทำงานของอายตนะภายนอกภายในจบลงแค่นั้น แต่ที่เหลือนอกจากนั้นคือกระบวนการแห่งจิตที่มันปรุง เป็นการงานของนาม รูป มันทำจบแล้วเมื่ออีกแต่ต่อจากนั้นคือนามมันทำ อย่างมองเห็นแกงส้ม มันก็ต้องมีไข่เจียว มันยังไม่เห็นไข่เจียว แต่ใจมันคิดเรื่องไข่เจียว ซึ่งเป็นของกินคู่กัน

สิ่งที่เกิดขึ้น มันมีอะไรเป็นเหตุปัจจัยเข้ามา ความทรงจำ



ความจำได้หมายรู้ สมมติบัญญัติบางอย่างที่มันปลูกฝังเรามา สัญญาเก่าที่มีมันก็เข้ามาทำงาน สังขารก็เข้าไปจับต่อ ยินดีกับยินร้าย ตามไปอีก มันมีกระบวนการของมันอย่างนี้ นี่คือการมองเห็นว่า มันมีเหตุปัจจัยอะไรที่หนุนเนื่องกัน มันไม่ได้เกิดลอยๆ การที่เรา มองเห็นความเป็นเหตุปัจจัยหนุนเนื่อง มีสติที่จะรู้ทัน มีความรู้สึกตัว ที่จะรู้ทันความเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยเหล่านั้น

ถ้าเราเห็นอย่างนี้ เราก็ต้องมองเห็นว่า มันไม่ได้มีตัวตนที่ เทียงแท้ มันเป็นเพียงการปะติดปะต่อการทำงานของสิ่งนี้สิ่งนั้น เท่านั้นเอง และการทำงานของแต่ละสิ่งๆ จริงๆ แล้วมันทำงาน ด้วยตัวของมัน เพียงแต่ว่ามันทำงานเร็วมาก จนกระทั่งเรามีความ รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องเดียวกัน พระพุทธเจ้าท่านสามารถมองแล้ว แยกแยะออก แล้วสามารถจะบัญญัติเป็นวิชาการได้ พระองค์บอกว่ ธรรมเหล่านั้นมันมีอยู่แล้ว มันมีกระบวนการของมันอยู่แล้ว ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้ไปเห็น แล้วจึงบัญญัติ และนำมาถ่ายทอด

อย่างที่สอง คือ เห็นการเกิดและดับ เห็นการเกิดขึ้น เห็นการ เสื่อมสลายของมันไป ความทนอยู่ไม่ได้ ความไม่เที่ยง เห็นความ ไม่คงที่ และทั้งหมดมันจะเห็นความเป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ เพราะมันเป็นไปด้วยเหตุปัจจัย สองตัวนี้ มันจะสอดคล้องกัน

ความเห็นเป็นเหตุปัจจัย จากนั้นก็จะเห็นความเสื่อมสลาย ความทนอยู่ไม่ได้ของสิ่งนี้ แล้วก็จะมองเห็นว่า นี่มันเป็นเหตุปัจจัย เหล่านี้เอง มันจึงอยู่ภายใต้ของคำว่า “อนัตตา” คือความที่เรา ไม่สามารถจะบังคับบัญชามันได้ เพราะมันมีเหตุปัจจัยของมันเอง แล้วมันก็มีความเกิดขึ้น แปรปรวน แล้วเสื่อมสลายไปในตัวของมันเอง มองเห็นเป็นการเกี่ยวข้องในสองลักษณะอย่างนี้ นี่คือการเห็นตาม



ความเป็นจริง โดยหลักการแห่งวิปัสสนา มันไม่มีในศาสนาอื่น มัน
เป็นวิชาของพุทธศาสนาเท่านั้น ค้นพบโดยเจ้าชายสิทธัตถะ

พระอาจารย์เน้นย้ำถึง “สมาธิของพุทธ” กับ “สมาธิของ
พราหมณ์” เพื่อไม่ให้เราวางเป้าหมายผิด สมาธิของพุทธนั้นเป็นไป
เพื่อความตั้งมั่น ตื่นรู้ เป็นสัมมาสมาธิ ในขณะที่สมาธิของพราหมณ์
นั้นมันมีความตั้งมั่น แต่มันไม่ได้ตื่นรู้ ตั้งมั่นแบบกล้าแข็ง แข็งทื่อ
มันไม่ได้ตั้งมั่นแล้วพลัวไหว เพื่อจะเห็นทุกอย่าง มันคนละอย่างกันนะ

หลวงพ่อบ้างเขียนจึงเปรียบเทียบว่า สมาธิแบบที่คนเขาทำกัน
เป็นสมาธิของพราหมณ์ ก็คือ เหล็กแผ่น แข็งทื่อ แต่สมาธิแบบ
การเจริญสติแบบที่เราทำอยู่นี้ มันเป็นเหล็กโซ่ ที่มันมันว่นเป็น
รูปอะไรก็ได้ ท่านใช้คำนี้ แข็งแรงแบบเหล็กนั้นแหละ แต่มันมันว่น
เป็นรูปอะไรก็ได้ โซ่เราจะทำให้มันเป็นรูปเป็นร่างอะไรก็ได้ มันง่าย
เหล็กแผ่นจะดัดก็ ยาก แต่โซ่ เราแค่จับโยงไปโยงมา หมุนไปหมุนมา
มันก็เป็นรูปเป็นร่างอะไรก็ได้ มันมีความพลัวไหว เขาเรียกว่า ควรแก่
การงาน ความตั้งมั่นแบบ “ควรแก่การงาน” มันจะมีความพลัวไหว
นุ่มนวล ตื่นรู้ สำคัญ เพราะฉะนั้นความรู้สึกตัวที่เราทำตรงนี้ขึ้นมา
มันทำให้เราไปเห็น ๒ ลักษณะนั้นของสภาวะธรรมที่ปรากฏ 



ถอนตัวออกมา แล้วจะเห็นความจริง

บรรยาย ณ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเช้า



ถาม ในขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติอัตโนมัติ (สติตัวจริง) ไม่ได้เกิดจากการกำหนดหรือฝึกให้ระลึกรู้ กำลังเกิดทำงานอยู่ให้เราได้รับรู้เห็น จะให้ปฏิบัติจิตขณะนั้นอย่างไร

ตอบ ก็ไม่ต้องปฏิบัติอย่างไร มันมีอัตโนมัติ มันจะรู้เห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นด้วยตัวของมัน โดยไม่ใช้การกำหนด ตัวใดที่มันเกิดก็เห็นมันเกิด มันจะเป็นอย่างไร มันก็ทำงานของมันไป แต่ตัวสำคัญที่สุดคือ ให้คุณเห็นว่ามันมีปัจจัยอันใดที่ทำให้เกิดขึ้น และ



มันมีเหตุปัจจัยอย่างใดที่ทำให้ดับไป ความน่าสนใจมันอยู่ที่จุดนี้ ต่อให้มีสติแจ่มชัดขึ้นขนาดไหนก็ช่าง ต่อให้องค์ความรู้จะมาขนาดไหนก็ช่าง มันก็เป็นเพียงสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นเท่านั้นเอง

มันเกิดเราก็คับรู้ว่ามันมีอยู่ จิตมันตั้งมันเป็นสมาธิ มันมีความอึดใจในสมาธิ มันเป็นสุข มันเป็นอย่างที่เราเรียกว่าองค์ฌานก็เห็นมัน แต่สุดท้ายเราก็คงต้องดูว่าฌานมันดับลงได้อย่างไร ต่อให้มันมีฌานระดับลึกแค่ไหนก็ช่าง สุดท้ายมันดับลง นี่คือตัวที่เราต้องเห็น

ถาม ในสายหลวงพ่อกุศลจะมีลำดับการบรรลุธรรมอย่างไร มีสภาวะธรรมหรือปรากฏการณ์อะไร ที่พอจะเทียบได้ว่าบรรลุธรรมถึงขั้นพระโสดาบัน เป็นลำดับขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ ในแต่ละระดับมีอะไรที่เป็นสภาวะธรรมรองรับการบรรลุธรรม

ตอบ ความไม่ทุกข์หรือความที่เราออกจากทุกข์ตามลำดับขั้น ตั้งแต่ทุกข์หายาบๆ จนถึงทุกข์ละเอียด ถ้ามันออกจากทุกข์หายาบได้ แต่มันออกจากทุกข์ละเอียดไม่ได้ ก็แปลว่าเรายังอยู่ในระดับที่ยังไม่ละเอียด มันไม่มีป้ายบอก มันไม่มีประกาศนียบัตรบอกด้วย เอาตรงความไม่ทุกข์นั่นแหละ ความที่เรารู้สึกว่ามีชีวิตเรามาขึ้น เรียบง่ายขึ้น สบายขึ้น ทุกข์น้อยลง จนถึงไม่ทุกข์เลย มันจะเป็นตัวชี้มากกว่า ถ้าให้พระอาจารย์เลือกระหว่างปฏิบัติแล้วไม่ทุกข์ กับ ปฏิบัติแล้วเป็นพระอรหันต์ พระอาจารย์ขอปฏิบัติแล้วไม่ทุกข์ดีกว่า เพราะไม่รู้จะเป็นพระอรหันต์ไปทำไม ถ้าเรามุ่งไปเรื่องของการดับทุกข์ มันตรงกว่าเรื่องนั้น เรานั้นแหละจะรู้ด้วยตัวเราเอง ว่ามันอยู่ขั้นระดับไหน





ขอให้มุ่งเรื่องการดับทุกข์ ให้สังเกตเรื่องความทุกข์ของเรา ว่าความเป็นอยู่ของเรามันทุกข์น้อยลงไหม ชีวิตมันเรียบง่ายขึ้นไหม ตรงนี้เป็นตัวที่สำคัญมากๆ ที่พระอาจารย์พูดอย่างนี้ ไม่ใช่พูดจาเยาะเย้ยถากถางหรือว่าดูถูกลำดับชั้นของพระอริยบุคคล ไม่ใช่นะ แต่พระอาจารย์เห็นการเอาเรื่องเหล่านี้มาเป็นเหยื่อล่อ แล้วคนก็ติดเหยื่อกันเยอะ พอรู้ว่ามีพระอรหันต์อยู่ที่ไหนก็แห่กันไป แล้วพอวันหนึ่ง ไม่ใช่ อะไรวะ หหมดไปตั้งเยอะนะเนี่ย เราไม่เคยเชื่อมั่นเรื่องความพ้นทุกข์ แต่เรากลับเชื่อมั่นว่าทำบุญกับพระอริยเจ้าแล้วจะได้สมใจปรารถนา การทำบุญที่แท้ คือการยกระดับจิตใจของตนให้พ้นจากทุกข์ ไม่ใช่วิ่งไปอ่อนวอนร้องขอพรอันศักดิ์สิทธิ์จากผู้อื่นเหล่านั้น

ครั้งหนึ่งวัดดอยแม่บึงมีหลวงปู่แหวนอยู่ ผู้คนมีดฟ้ามีวดินบันไดไม่เคยแห้ง ถามว่าแต่ละคนที่เป็นกราบหลวงปู่แหวนหวังอะไรหวังจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมอย่างหลวงปู่แหวนไหม แล้วพอหลวงปู่แหวนมรณภาพลงแล้ว เป็นอย่างไร วัดดอยแม่บึงก็เป็นวัดร้าง เรื่องเหล่านี้พระพุทธเจ้าจึงห้ามหนักห้ามหนากับการที่จะให้พยากรณ์อะไรอย่างนี้ พระองค์มักจะพูดถึงเรื่องทุกข์ เรื่องการดับทุกข์ เรื่องการบรรลุมรรคเป็นขั้นนั้นขั้นนี้ ส่วนใครจะเป็นอะไรนั้น ในใจของท่าน ท่านรู้ของท่าน

เราปฏิบัติ ถ้าทุกข์ของเราน้อยลำดับไปเรื่อยๆ เราก็รู้ตัวเราเองว่าเราอยู่ขั้นไหน แต่เขาก็มีลำดับของสังโยชน์ให้รู้ ถ้าคุณไม่มีโทสะ ไม่มีราคะเลย ก็แสดงว่าคุณเป็น พระอนาคามีแล้ว แต่ถ้าคุณสามารถจะละสักกายทิฏฐิ คือความสำคัญหมายว่า กายใจเป็นหนึ่งเดียวเป็น ตัวเรา เราสามารถละตรงนี้ได้ เราไม่สงสัยในคุณแห่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จากนั้นชีวิตของเราก็ไม่หลงไปกับสิลัพพตปราคาส



ดำเนินชีวิตเป็นปกติ มุ่งไปสู่เรื่องของการดับทุกข์และการพ้นทุกข์ ไม่มุงมาย มีศีลที่บริสุทธิ์ ชัดเจน ตั้งมั่น จิตมุ่งอย่างเดียวคือเรื่องทุกข์ และการดับทุกข์ ก็แปลว่า เราเข้าสู่ความเป็นพระโสดาบันตามลำดับ

สายไหนเขาก็มีลำดับนี้หมด ไม่ต้องถามหลวงปู่เทียนมีลำดับแบบไหน เพราะพระพุทธเจ้าบัญญัติเอาไว้แบบนี้ ถ้าคุณยังมุงมายอยู่ คุณก็ยังมีทุกข์หยาบๆ อยู่ ถ้าคุณยังแยกไม่ออกว่ากายกับใจ มันคนละอย่าง ยังมองไม่ออกว่ากาย เวทนา จิต ธรรม ยังมองไม่เห็นธรรมชาติ ยังมองรวมเป็นเรา อะไรก็เป็นเราๆ มันก็ทุกข์ แต่ถ้ามันมองออกว่าเป็น ๔ กอง อันนี้ทุกข์จะน้อยลงไหม มันก็ไม่ยากเอาทุกอย่างมาเป็นทุกข์ของตัวเอง มันไม่หลงเอามา “เป็น” ทุกข์ มันก็น้อยลงไปตามลำดับ เพราะฉะนั้นความไม่ทุกข์นั้น มันจะเป็นตัวบ่งชี้เองว่า เราอยู่อย่างไร มีชีวิตอย่างไรที่ไม่ทุกข์ในระดับไหน อย่าใช้คำว่าเราจะเป็นพระอริยบุคคลลำดับไหนเลยดีกว่า

ดูในพุทธประวัติสิ พระวังคีสะก่อนนั้นท่านเป็นพราหมณ์ ท่านจบวิชาจับกะโหลกแล้วสามารถรู้ว่า คนตายคนนี้ไปอยู่ในภพภูมิไหน วันหนึ่งพระพุทธเจ้าก็เอากะโหลกหนึ่งไปให้จับ พอจับ หาไม่เจอ คิดว่าวิชาเสื่อมหรือเปล่า ท่องมนต์ใหม่ จับสามเที่ยว หาไม่เจอก็เลยถามว่านี่กะโหลกใคร ทำไมข้าพเจ้าจึงไม่สามารถหาเจอ ปกติจับกะโหลกใคร ก็หาเจอหมดว่าไปอยู่ในไหน พอพระพุทธเจ้าบอกนี่กะโหลกพระอรหันต์ ท่านนั้นแหละ พราหมณ์วังคีสะบอก ท่านรู้มนต์นี้หรือ ช่วยสอนเราด้วย พระพุทธเจ้าบอกมนต์นี้สอนให้คนนอกศาสนาไม่ได้ ต้องบวชเข้ามาในศาสนาเรา เราจึงจะสอนได้ พระวังคีสะท่านก็เลยบวช พอบวชแล้ว ท่านก็เลยเข้าใจ ท่านก็เลยไม่ถามหาว่าเป็นภพภูมิไหนอีก



แล้วตกลง กะโหลกพระอรหันต์ไม่ต่างจากกะโหลกชาวบ้าน ไข่ใหม่ ไม่ได้เป็นแก้ว เป็นพระธาตุอะไร เพราะพระวงศ์สะท้านจับ ด้วยความรู้สึกว่าเป็นกะโหลกธรรมดา อันนี้พระอาจารย์ไม่ได้พูดว่า พระธาตุไม่มี แต่ต้องการให้เข้าใจว่า ความเป็นธรรมาคือสิ่งที่ พระพุทธเจ้าพูดมากที่สุด เข้ามาตรงๆ กับเรื่องการดับทุกข์ เราจะได้ ไม่สงสัย ไม่ต้องไปแสวงหา ไม่ต้องถูกใครลากไปเป็นเหยื่อ เราจะได้ ไม่ไปติดเหยื่อใครเท่านั้นเอง

ทำไมสมัยพุทธกาล เหล่าสมณพราหมณ์ที่เป็นศาสนาอื่น ที่เป็นเจ้าลัทธิอื่นๆ พอฟังธรรมพระพุทธเจ้า เขาจะบรรลุธรรมได้ง่าย แล้วพระพุทธเจ้าก็พูดเรื่องอริยสัจเลยนะ ท่านจะไม่ไล่ลำดับเรื่องของทาน ศีล ภาวนา แต่ท่านจะแสดงเรื่องอริยสัจ หรือเรื่องของการ เกิดขึ้นของทุกข์และการดับลงแห่งทุกข์ทันที แล้วสมณพราหมณ์ เหล่านั้นก็จะบรรลุธรรมกัน ทำไมท่านเหล่านั้นจึงบรรลุธรรมได้ไว เพราะเขาคิดอยู่นิดเดียวตรงที่ว่า เขาฝังใจว่ามันมีแค่สองทาง ทางหนึ่ง ก็คือไปตามกามคุณ อีกทางหนึ่งก็คือฝังใจว่ามันมีแต่เรื่องของการ ที่จะปฏิบัติเพื่อให้ “เป็น” ปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจให้กล้าแข็ง ให้ เป็นเทพ เป็นผู้วิเศษ เขาไม่เคยรู้จักช่องทางคำว่า “ผู้ดู” ชีวิตของเขา อยู่บนเส้นทางของความเป็น “ผู้เป็น” มาตลอด

แม้จะอยู่บนเส้นทางแห่งกามคุณในวิสัยฆราวาส เขาก็เป็นผู้ไหลไปในกามคุณ เป็นไปตามกระแสของกาม แล้วพอกระโดด ออกมาเป็นผู้ปฏิบัติ เขาก็กลายเป็นผู้เป็นอีก เป็นไปตามกระแสแห่ง ความสงบระงับ ตามลำดับขั้นของฌาน เขามีแต่คำว่า “เป็น” แล้ว พอพระองค์ทรงชี้ให้เห็น โดยการชวนเขาออกมาจาก “ผู้เป็น” มา เป็น “ผู้ดู” เขาจึงเข้าใจ



เพราะฉะนั้นทุกครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมกับคนเหล่านี้ พระองค์จะบอกว่า เธอจงดูซิ เวทนาหรือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ ที่เกิดกับเรานั้น มันเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยใด แล้วมันมีความเที่ยงแท้แน่นอนไหม แล้วเธอดูสิ ว่ามันมีความคงทนถาวรหรือมันเกิดดับ เพราะฉะนั้นเมื่อมันไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน มีความเป็นอนิจจัง มีความเกิดดับ ไม่อาจทนอยู่ได้ เรียกว่า ทุกขัง นั่นแหละ เธอจะเห็นว่ามันเป็นอนัตตา ไม่อาจจะหมายมั่น หรือบังคับบัญชาได้

แม้สมณพราหมณ์เหล่านั้นจะเข้าสู่ฌาน พ้อออกจากฌาน ก็รู้สึกว่ เหมือนกับมีบ้านหลังหนึ่ง เขาเข้าไปแล้ว เขาแค่ออกมา แต่บ้านหลังนั้นยังอยู่ มันเหมือนเขามองว่า ฌานมันเหมือนเป็นที่ๆ แน่นอนตายตัวแห่งหนึ่ง เวลาเขาปฏิบัติ เขาก็เข้าไปในนั้น เสร็จแล้ว พอถึงเวลาเขาก็ออกมา แต่อันนั้นยังอยู่ เขาก็จะมองว่ามันเที่ยงแท้ อยู่อย่างนั้น พอถึงเวลาหนึ่ง ถ้าเขาจะตาย เขาก็จะบอกว่าเขาก็จะเข้าไป ตรงนั้นแหละ นี่คือการที่เขาไม่เคยเห็น เขามีแต่เป็น แต่เมื่อ พระองค์ทรงชี้ให้เขาดู เธอดูอารมณ์นั้นที่มันเกิดกับเธอสิ จากที่เขา เคยเข้าไปเป็น มันเริ่มมีการถอน กลับมาดู เขาก็เริ่มเห็นอารมณ์ มันแปรปรวน แล้วก็เห็นอารมณ์นั้นมันดับสลายลงไป พระพุทธเจ้า ชี้แล้วเขาจึงเข้าใจทันที

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมกับเหล่าสมณพราหมณ์เหล่านั้น พระองค์จะหยิบสิ่งที่เขาเป็นอยู่ เชื้ออยู่ ผังใจอยู่ แล้วก็ชี้ในมุขของ พระองค์ให้เขาเห็น ชี้ในมุขว่า มานี้ เธอมาอยู่ตรงนี้ แล้วเธอมองย้อน กลับไปดูสิ่งที่เธอเชื่อ เธอศรัทธา เธอฝังใจ เธอปักใจ เธอมองกลับ ไปดูสิ เธอเห็นไหม มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง คนเหล่านั้นก็จะบอกว่า ไม่เที่ยง มันทนอยู่ได้หรือทนอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชามัน



ได้ไหม ไม่ได้ นี่คือหลักการ

วิชานี้ไม่มีในศาสนาอื่น นี่คือวิชาวิปัสสนา เป็นหลักการของพระพุทธเจ้าโดยตรง สมณพราหมณ์ทั้งหลายที่ตั้งศาสนา ตั้งความเชื่อตัวเองขึ้น ถ้ายทอดคำสอนเหล่านั้นมา เป็นระยะเวลานานแสนนาน แต่เขาก็ยังเชื่อ เพราะว่าเขาไม่เคยย้อนออกมาดูหลักการของพระพุทธเจ้าให้เราเป็นผู้ดู ถอนจาก “ผู้เป็น” มาเป็น “ผู้ดู” แล้วเมื่อเราดู เราจึงเห็นสิ่งนั้นมันปรากฏความไม่เที่ยง ความทนอยู่ไม่ได้ และความบังคับบัญชาไม่ได้ นั่นคือเหตุผลว่าทำไมสมณพราหมณ์เหล่านั้นจึงบรรลุนิพพาน

พระพุทธเจ้าทรงเปิดทางออกทางที่ ๓ คือเป็นผู้เห็นมัน พระองค์ตรัสว่า เราจะไม่สอนเธอไปสู่ส่วนสุดทั้งสองฝั่ง เราจะสอนธรรมอันเป็นกลาง เพราะฉะนั้นพออยู่ตรงกลางมันเห็นทั้งสองฝั่ง พระองค์เพียงดึงเขาออกมา ให้เขามองย้อนกลับเข้าไป เขาจึงเห็นความจริง ผู้ปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ผู้เข้าไปเป็น แต่เป็น “ผู้ดู” เห็นมันอย่างว่ามันเป็น เมื่อเข้า พระอาจารย์จึงบอกว่า ให้เห็นว่ามันมีเหตุปัจจัยอะไร ประดังกันขึ้นมา ดูมัน จะเห็นว่ามันมีเหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้มันเกิดและเหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้มันดับ นี่คือความเป็น “ผู้ดู”

แต่ทำไมเวลาพระพุทธเจ้าพูดกับญาติโยมที่ไม่ใช่สำนักปฏิบัติ พระองค์จะแสดงอนุப்புพิกิตา แสดงกถาที่หนึ่ง เรื่องทาน กถาที่สอง เรื่องศีล แล้วก็แสดงกถาที่สาม อานิสงส์แห่งการให้ทาน รักษาศีล พอพระองค์แสดงถึงอานิสงส์แห่งการให้ทาน รักษาศีล ใจเขาก็จะยิ่งฟูขึ้นๆ และสุขขึ้นๆ เพราะว่าอานิสงส์แห่งการให้ทานรักษาศีล คือสวรรค์ พอสักพักหนึ่ง มันก็จะเสื่อมไป พระองค์ก็จะแสดงกถา



ที่ ๔ คือ กามาทีนวะ คือโทษของสิ่งเหล่านั้น ก็คือมันมีความเสื่อมไป
ต่อให้สุขระดับไหน มันก็ไม่เที่ยง เธอจงออกจากกามสุขเหล่านี้ เข้าสู่
ความสุขที่เที่ยงแท้ถาวร คือความไม่ทุกข์ดีกว่า

เพราะถ้าเราเข้าไปยึดมันถือมันเมื่อไร มันก็เป็นทุกข์เป็นโทษ
พอคนเหล่านั้นเริ่มมีจิตอ่อนไปแล้ว พระองค์ก็แสดงคาถาที่ห้า
เนกขัมมะกถา การออกจากกาม นี่คือลำดับของอนุปพิกขา เพราะ
ฉะนั้นคนที่ฟังนี้อย่างน้อยๆ คือบรรลุพระโสดาบัน แต่ถ้าฟังซ้ำ
๒ ครั้ง เป็นพระอรหันต์เลย เพราะมันมีตัวทำย มีตัวที่ ๔ คือ
กามาทีนวะ ที่ให้เห็นโทษของมันตรงที่มันเสื่อม 





เอาทุกข์มาพลัดดัน ให้พ้นทุกข์

บรรยาย ณ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงบ่าย



ถาม ทำไมพระศาสดาจึงมีแต่ผู้ชาย (ไม่ว่าศาสนาไหน) แม้กระทั่งสมัยหน้าพระศรีอริยเมตไตรยก็เป็นผู้ชาย จะเป็นพระเถรীগ่องค์ใดไหมคะ คิดตั้งสัจจะอธิษฐานว่า จะขอตรัสรู้เป็นพระศาสดาบ้าง

ตอบ อาจจะเป็นเพราะว่า ตั้งแต่อดีตกาลนานมา โอกาสของผู้ชายมากกว่าผู้หญิง วิชาประวัติศาสตร์ใช้คำว่า History (His Story) ไม่มี Herstory เลย เป็นโอกาสของผู้ชายที่จะได้ออกแสวงหาสัจธรรม



มันก็ปลอดภัย บุกป่าฝ่าดงไปลำบากลำบาก แต่โอกาสแห่งการบรรลุธรรมได้เหมือนกัน พระพุทธเจ้าจะพูดถึงความไม่มีแม่แต่ผู้ชายผู้หญิง

แต่ที่ว่าจะได้อิทธิฐานเป็นพระศาสดา พระศาสดาแต่ละองค์ท่านก็เวียนตายเวียนเกิด เป็นทั้งผู้หญิงเป็นทั้งผู้ชายในวัฏสงสารนั้น แต่สุดท้าย จะมาทำความเพียรบรรลุเป็นพระศาสดาก็จะเป็นเพศชาย ถ้าจะมีผู้หญิงคนหนึ่งประกาศศาสนาขึ้นมา ยาก โอกาสจะถูกทำร้ายสูงด้วย คือต้องเข้าใจว่า สังคม ประเพณี วัฒนธรรมเองก็ไม่ได้เปิดโอกาสให้ผู้หญิงเป็นผู้ประกาศศาสนาหรือเป็นผู้แสวงหาความหลุดพ้นจนมาเป็นพระศาสดา แต่เมื่อมีการตั้งศาสนาแล้ว จะเข้ามาเรียนรู้เพื่อการบรรลุ เพื่อความหลุดพ้นก็สามารถทำได้

แม้แต่ตอนตั้งภิกษุณีสงฆ์ พระพุทธเจ้ายังบัญญัติเลยว่า ห้ามภิกษุณีอยู่โดยปราศจากภิกษุ ไม่มีการตั้งวัดของภิกษุณีโดยตรง เพราะมันมีอันตราย เคยมีโจรเข้าไปปล้นในสำนักของภิกษุณี ตั้งแต่บัดนั้นมา พระพุทธเจ้าห้ามภิกษุณีตั้งสำนักแยกจากภิกษุสงฆ์ คือมีความเป็นอันตรายง่ายสำหรับผู้หญิง

แม้แต่ศาสนาพราหมณ์ เมื่อก่อนก็ไม่ให้ความสำคัญกับผู้หญิง ตอนหลังพอมมาเป็นศาสนาฮินดู ก็มีเทพสตรีขึ้นมา พระศิวะก็เลยมีแม่อุมาขึ้นมา พระนารายณ์ก็เลยมีแม่ลักษมี พระพรหมก็เลยมีพระสุรัสวดี เทพใหญ่ๆ ก็เริ่มมีเมียคู่กาย มันน่าจะเกิดขึ้นในระยะที่สตรีเริ่มมีอำนาจขึ้นปกครอง ก็มีกระบวนการนี้ขึ้นมา เจ้าแม่กวนอิมก็น่าจะเกิดขึ้นมาสมัยสตรีขึ้นครองบัลลังก์จีน จากพระอวโลกิเตศวรซึ่งเป็นผู้ชาย พออยู่เมืองจีนก็เปลี่ยนสภาพเป็นเจ้าแม่กวนอิม



ถาม พระเถรีในสมัยพุทธกาล ส่วนมากท่านบวชด้วยเหตุปัจจัยอะไร เพราะปัจจุบัน ถ้าเห็นผู้หญิงมาปฏิบัติธรรมหรือบวชชื่อก็ต้องว่าอกหัก หรือไม่ก็พวกสาวแก่

ตอบ พุทธะเสียหายนเลย แม่ชีสาว ๆ ก็มีนะ เหล่าภิกษุณีในสมัยพุทธกาลที่บวช หนึ่งคือ ศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า และปรารถนาที่จะได้บรรลุธรรม สองคือ มีความทุกข์ ผู้หญิงเราทุกข์เยอะนะ แม้นไม่มีความทุกข์ก็อยากจะออกจากทุกข์ อยากหาวิธีออกจากทุกข์ ส่วนมากเป็นเรื่องของความทุกข์เยอะ

อย่างพระนางยโสธราพิมพา ตอนบวชท่านก็เป็นทุกข์อยากออกจากทุกข์ ยิ่งพอพิจารณาดูความทุกข์ที่ผ่านมาในชีวิต ตอนเป็นสาวก็ต้องพลัดพรากจากบ้านจากเมืองมาอยู่บ้านสามี พออยู่กับสามี หวังพึ่งสามี ก็ทิ้งไป ลูกชายที่อยู่ด้วยกันมาตั้งนาน สามีก็เอาลูกชายไปอีก ก็ทุกข์ เธอเอาความทุกข์จากความพลัดพรากมาพิจารณาเห็นความเสียใจ ความร่ำไรรำพัน ความโศกาอาดูรเหล่านั้น เามาเป็นสิ่งที่พิจารณา แล้วก็ปล่อยวางทุกสิ่งได้ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระนางก็เลยสิ้นทุกข์

พอเป็นพระอรหันต์แล้วพระนางก็สามารถระลึกชาติได้เยอะมาก เมื่อพระนางย้อนไปทบทวนทุกชาติ พระนางก็ทุกข์จากความพลัดพรากที่พระโพธิสัตว์จะต้องพรากจากพระนางทุกภพทุกชาติ แต่พระนางก็อนุโมทนาทุกภพทุกชาติเหมือนกัน จนมาถึงปัจจุบันชาติ พระโพธิสัตว์ก็มาเป็นพระพุทธเจ้า พระนางก็มาเป็นมเหสี แล้วก็ได้บรรลุธรรม



วันหนึ่งพระอาจารย์ไปเทศน์ที่หนึ่ง มีแต่ผู้หญิงเต็มเลย พระอาจารย์เลยบอก ถ้าตอนนี้ใครรู้สึกของตัวเองกำลังทุกข์จากสามีทุกข์เพราะการกระทำของสามี ก็จงอย่าน้อยใจ แล้วก็อย่าไปทุกข์ เอาความทุกข์นั้นมาส่งให้ตัวเองบรรลุธรรมดีกว่า เอาอย่างพระนางพิมพา พิจารณาความทุกข์เหล่านั้น แล้วก็เห็นความเบื่อหน่ายต่อการที่ต้องเกิดมาเป็นทุกข์รำไป เบื่อหน่ายกับความทุกข์ที่มันเกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า แล้วมองว่าที่แท้จริงมันเกิดจากอะไร เกิดจากความสำคัญหมายว่านี่คือสามีเรา นี่คือลูกเรา นี่คือตัวตนของเรา เอตังมะมะนี้ของเรา เอโสหะมัสมิ นี่เป็นเรา เอโส เม อตตาดิ นีอตตาทัตตนของเรา เมื่อใดก็ตามที่มีความรู้สึก ๓ อย่างนี้เข้าไป เมื่อนั้นทุกข์เกิด





ตอบคำถาม

บรรยาย ณ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเย็น



ถาม มีเพื่อนของดิฉันชอบมาชวนให้ไปปฏิบัติ แบบนั่งสมาธิ ๓-๕ ชั่วโมง เขาบอกว่าการนั่งสมาธิของเขา มีสติรู้ตัวดี เขาเจอตัวรู้แล้ว อยู่นิ่งๆ แฉะๆ หน้าท้อง เขาปฏิบัติได้ดี แต่มีการบ่นว่าเบื่อมาก (เข้าใจว่าเป็นสภาวะธรรม) อยากฆ่าตัวตาย แต่ตัวรู้ที่ดิฉันพบ จะมาอยู่ดูเดียวเดี๋ยวก็หาย แล้วความรู้สึกอยู่แฉะๆ ศีรษะ ตา หรือใจ กลับบ้านไป ต้องถามเขาว่า เราเจอตัวรู้หรือยัง ถ้าเขายังมีชีวิตอยู่

ตอบ ปฏิบัติได้ด้อย่างไรนะ ถึงอยากฆ่าตัวตาย เธอว่าเขารู้ไหม ตัวรู้ของคุณนั้นแหละถูกแล้ว รู้ก็รู้เดียวเดียว รู้เป็นที่ ยกมือขึ้นรู้ไหม รู้อยู่ตรงไหน หายใจสิ รู้ไหม รู้อยู่ตรงไหน มองมาที่มือ พระอาจารย์ รู้ไหม รู้อยู่ตรงไหน เอามือจับหน้าท้องสิ รู้อยู่ไหน อยู่หน้าท้อง คุณรู้ถูกแล้ว รู้เดียวเดียว รู้เป็นจุด รู้เป็นที่ นั่นแหละถูก



เขาเบื่อชีวิตมากจนอยากฆ่าตัวตาย การอยากฆ่าตัวตายมัน มีอยู่ ๒-๓ กรณี กรณีที่หนึ่ง น่าจะเป็นโรคซึมเศร้า จมอยู่กับความคิด แต่ทั้งหมดของการจะฆ่าตัวตาย ก็อยู่กับความคิดทั้งหมด จะด้วย กรณีใดก็ตาม แม้จะปฏิบัติธรรมแล้วว่าตัวเองปฏิบัติธรรมได้ดีแล้ว อยากฆ่าตัวตาย เพราะรู้สึกกว่าชีวิตมันน่าเบื่อมาก ก็คือจมอยู่กับ ความคิดเหมือนเดิม น่ากลัวนะ อย่างนี้มันไม่ใช่รู้แล้ว นี่มันหลงแล้ว

ในสมัยครั้งพุทธกาล มีพระฝึกอสุภกรรมฐาน แล้วเกิดความ เบื่อหน่ายชีวิต ก็เลยบอกตาผ้าขาวที่มาอาศัยอยู่วัดว่า เธอจงฆ่าเราเถิด เราจะให้บาตร ให้จีวร เราตายแล้ว เธอเอาสมบัตินี้ไป ตาผ้าขาว ก็เลยฆ่าพระไปครั้งวัด ตอนแรกฆ่าไปองค์เดียวก่อน ระหว่างที่ล้างมีด อยู่ริมแม่น้ำนั้น จิตของเขาก็เลยได้คิดขึ้นมาได้ว่า เราทำบาปใหญ่หลวง เราฆ่าพระในพุทธศาสนา เราพรากชีวิตศากยวงศ์เหล่านี้ เราทำ ปาณาติบาตเสียแล้ว

พอคิดได้อย่างนั้น เทวดาฝ่ายมารก็บอกว่า เจ้าหาได้ทำบาปไม่ เหล่าศากยบุตรเหล่านั้นเบื่อหน่ายต่อการมีชีวิต การที่เจ้าไปจัดการ พรากชีวิตนั้นได้บุญ เพราะคนเหล่านั้น เขาไม่กลัวจะพรากชีวิตเขา เจ้าก็เลยจัดการให้ เจ้าหาได้ทำบาปไม่ เจ้าทำบุญ เจ้าคนนี้ก็เลยสบายใจแล้ว ก็แบกดาบกลับมาที่วัดเลย ใครอยากให้เราฆ่ามาเลย พระกลัว ก็หนีเข้ากุฏิ พระที่อยากให้ฆ่าก็มาให้เขาฆ่า พระพุทธเจ้า กลับมา พระพวกนั้นบอก พระฝึกอสุภกรรมฐานแล้วเกิดความ เบื่อหน่าย ก็เลยให้ตาผ้าขาวฆ่า พระพุทธเจ้าบอกว่า โมฆบุรุษ ควรจะแสดงธรรมเรื่องสติปัญญาให้ฟังอีก

จะเห็นว่า ที่ตาผ้าขาวเจอเทวดาฝ่ายมารมาบอกว่า ที่เจ้าทำนั้น ถูกแล้ว เขาเห็นเทวดาจริงๆ ไหม จริงๆ เขาเจอความคิดของเขาเอง





เรื่องนี้ต้องคุยกันแบบเปิดใจ เวลาเราทำอะไรผิดแล้ว มันแก้ไขไม่ได้แล้ว เรามักจะหาเหตุผลเข้าข้างสิ่งที่เราทำ มันถูกแล้ว มันต้องเป็นแบบนี้ นั่นใจคือความคิดฝ่ายมารที่มันขึ้นมา คนเราพอดำตัวเองมากๆ โทษตัวเองมากๆ มันจะมีการบล็อกโดยธรรมชาติอย่างหนึ่ง มันจะป้องกันตัวเอง มันจะเริ่มกระบวนการมองหาที่รองรับแทน ตอนแรกก็สำนึกผิดอยู่ แต่พอรู้สึกว่ามันหนัก มันจะเริ่มเบี่ยงเบน จะมีเหตุมีผลรองรับ เพื่อเอาตัวเองออกจากความผิดตรงนั้นให้ได้ ความหลงผิดก็เลยเกิดขึ้น แกก็เลยเดินกลับมาฆ่าพระได้ออย่าง ไม่สะทกสะท้าน

ถ้าคุณกลับไปเจอเพื่อนคนนั้น คุณช่วยพาเขาค่อยๆ ฝึกยกมือ สร้างจังหวะได้ไหม ลองพาเขาทำดู ยังไม่ต้องรีบร้อน ยังไม่ต้องอะไร มาก เพียงแต่ว่าลองคุยกับเขาว่า ไหนลองกำมือสิ รู้ไหม รู้ตรงไหน จากที่เขาเชื่อว่ารู้อยู่ท้องเขาจะเปลี่ยนแล้ว เมื่อกี้เราเอามือไปข้างหลัง แล้วกำมือดูสิ รู้ไหม มันรู้ตรงไหน รู้ตรงมือขยับตรงนี้ ค่อยๆ พาเขาทำ ถ้าเราปรับเรื่องที่เขาเจอตัวรู้ที่ท้อง แล้วปรับมารู้แบบนี้ได้แล้ว ต่อไปจะง่ายขึ้น ค่อยๆ ชวนเขาดูแล้วกัน น่าเสียดายกับชีวิตหนึ่งของคน

ถาม เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติหรือไม่คะ เนื่องจากเราก็ก็นอง ๔ กอง ทุกๆ ครั้งที่ทำกรรมฐาน และเราก็กังใจ และวิริยะทุกๆ ครั้งคะ หรือว่าลูกมะฮอกกานีมันรอกคอย เวลาอยู่คะ คือเราไม่ควรสนใจผลลัพธ์ แต่จงหมั่นเร่งการกระทำ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมากกว่า ใช้ไหมเจ้าคะ (แค่กลัวว่าเราจะปฏิบัติผิดคะ) ขอบคุณคะ



ตอบ ๔ กองนี้เห็นนานหรือยัง หลงมานานหรือยัง ไม่เคยเห็นสีกองนี้นานยัง นานไหม สมมุติหลงมา ๔๐ ปี มาเรียน ๖ วัน ก้าวหน้าไหม อย่าลืมนะ! ความหลงที่มันฝังแน่นมาไม่ใช่แค่ ๔๐ ปีที่มีชีวิตมา แต่มันหลงข้ามภพข้ามชาติมานานแล้ว เพราะฉะนั้น การที่เราจะมาเห็น ความจริงที่ปรากฏขึ้น มันก็เลยกลายเป็นแค่ เราเพิ่งเริ่มเห็นความจริง แค่ว่าเพิ่งเริ่มเห็น มันจะยอมรับง่าย ๆ ไหม

สนิมมันเซาะอะ มันต้องถูกสนิมออกหมด ก็ค่อยๆ ทำไป อย่าเพิ่งรีบร้อน พระพุทธเจ้าสอนให้เราเห็นเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าเราเห็นเป็น ๔ กอง ก็แปลว่าเราเห็นตามพระพุทธเจ้าแล้ว ยิ่งถ้าเราเห็นว่า ๔ กองนี้ มีการแปรปรวน มีการไม่คงที่ มีความเกิดดับ มีความทนอยู่ไม่ได้ แล้วก็เราบังคับบัญชามันไม่ได้ คือเห็น ๔ กองนี้ก็ตรงอยู่แล้ว ยิ่งเห็นพระไตรลักษณ์อีก มันก็ยิ่งตรง แต่ถ้าไปเห็นสวรรค์ เห็นนรก ไปเห็นแสง เห็นสี แน่ใจเลยว่าไม่ตรง แต่ถ้าเห็นเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม เห็นพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏขึ้น ที่กาย เวทนา จิต ธรรม อันนี้ตรง

ถาม ถ้าเรามีเรื่องที่ต้องตัดสินใจ ซึ่งทางเลือกทั้ง ๒ ทางนั้น ทางไหนก็รู้สึกทุกข์ แต่เป็นเรื่องที่มีแค่ ๒ ทาง ทุกๆ ครั้ง เวลาตั้งใจคิดก็จะรู้สึกกว่าทุกข์ แต่ถ้าไม่ตัดสินใจ ก็จะไม่คิดอะไรเลย ค่ะ ควรจะหาอย่างไรดีคะ เพื่อให้ทุกข์น้อย บ่อยครั้งเวลาปฏิบัติธรรมจะผลลคิดเรื่องนี้เสมอ แต่ก็รีบกลับมาที่กาย จึงไม่ทุกข์ค่ะ

ตอบ ทำไม่มี ๒ ทาง พระอาจารย์ว่า ถ้าเรามองด้วยใจที่เป็นกลาง มันไม่มีแค่ ๒ ทาง การมองเห็นแค่ ๒ ทาง มันเป็นการเห็น



แบบตรรกะ เห็นแบบทวินิยมว่ามีแค่ ๒ แต่พุทธศาสนาไม่ใช่ เรา มองว่าทางออกมีอยู่ ถ้าเราวางใจเป็นกลางจริงๆ เราจะพบทางออก

คิดถึงเรื่องศาสตราจารย์ จอห์น แนช ผู้ได้รางวัลโนเบล สาขา เศรษฐศาสตร์ ด้วยทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ใหม่ว่า มันสามารถแข่งขัน ให้ตัวเองได้ดีที่สุดจริง แต่มันไม่จำเป็นต้องทำให้คนอื่นเสีย คือให้ ทุกคนมีส่วนร่วมได้หมด มันเป็นมุมมองที่เหมือนพุทธ ในขณะที่เรา ต้องการสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อเรา แต่เราก็จะไม่เบียดเบียนใคร ต้องไม่ทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อนด้วย อริยมรรคเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้น ในขณะที่ เราเลือกเดินตามอริยมรรค เราจะมองเห็นว่า ใจเราคิดอะไร คิด เบียดเบียนคนอื่นไหม ในการที่จะดำรงชีวิต คิดมุ่งร้ายชีวิตผู้อื่นเพื่อ มาเลี้ยงตัวไหม

เพราะฉะนั้น คุณลองเปิดใจใหม่อีกครั้ง แล้วมองกว้างๆ อย่า มองแบบเข้าไปอยู่ในมัน แต่ถอยออกมา แล้วมองกลับเข้าไปใหม่อีกครั้งหนึ่ง แล้วคุณจะพบว่ามันมีประตูหลายทางอยู่ แต่ต้องเปิดใจ จริงๆ บางทีบางทาง อาจจะเป็นทางที่ทำให้เราต้องเจ็บปวด แต่ถ้า ทางนั้นทำให้เราเจ็บปวดก็จริง แต่มันอาจจะเป็นทางที่ดีที่สุด ทางที่ ไม่สร้างปัญหาต่อเนื่อง

ปัญหาหนึ่งที่พระอาจารย์มองเห็นคือ คนทั้งหลาย เวลามอง การแก้ปัญหา มักจะไม่มองเรื่องความเป็นกลาง แต่จะมีฝ่ายของ ตัวเองเสมอ ถ้าเราลดความเป็นฝ่ายออกไป แล้วเปิดใจขึ้นมา มันจะ พบทางออกได้ ถ้าเราเปิดใจ ตัดอึดตาตัวเองออกไป แล้วเปิดไปซื้อๆ ตรงๆ เห็นมันเป็นสภาวะธรรมที่อยู่ตรงหน้าที่เราต้องการ แต่ถ้า แก่แบบพระพุทธเจ้า มันเข้ามาทางไหนก็ออกไปทางนั้น จริงๆ ไม่ต้อง ไปหาทางใหม่เลย ถ้ามันเป็นปัญหาหรือมันเป็นทุกข์ ต้องแก้ที่เหตุ



แล้วก็ถอนที่เหตุ เหตุมันคืออะไร ถอนที่เหตุนั้น ก็เหตุมันคือตัวเข้า
วิธีแก้ก็คือถอนเหตุ ก็ออกตรงนั้น

ถาม วลีที่ว่า “ดูกายเห็นจิต ดูความคิดเห็นธรรม” กราบขอ
ความกรุณาพระอาจารย์อธิบายความสัมพันธ์ของกาย จิต ความคิด
ธรรม ว่าเป็นอย่างไรคะ แล้วความคิดกับจิต เป็นคนละตัวกัน หรือ
ทำงานต่างกันอย่างไรคะ?

ตอบ เวลาเราจะพูดอะไรให้มันคล้องจอง บางทีมันก็ต้อง
ทำคำพูด จริงๆ แล้วเราไม่ได้ดูกายหรอก เราดูความรู้สึกของการ
เคลื่อนไหวของกาย แต่มันยาว ดูความรู้สึกของการเคลื่อนไหวของ
กาย เราจะมองเห็นจิตที่แปรเปลี่ยนทุกครั้งที่มีมันหลุดออกไป มันยาว
ครูบาอาจารย์ก็เลยพูดสั้นๆ ว่า “ดูกายเห็นจิต”

เราก็ต้องมาอธิบายให้ฟังว่า การดูกายคือ การระลึกถึงการ
เคลื่อนไหวไป จิต มันรับรู้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่ ขณะที่จิตมันรู้ร่างกาย
ที่เคลื่อนไหว จิตมันยังคงสภาพเดิม คือแค่รู้เฉยๆ แต่พอจิตมัน
เคลื่อนออก จิตมันหลุดออกจากฐานไป เราเห็น

เพราะฉะนั้นกระบวนการแห่งการดูกาย มันจึงไม่ได้เห็นแค่
กาย แต่มันเห็นจิตด้วย แล้วพอจิตมันเคลื่อนออกไป มันกลายเป็น
“ความคิด” ความคิดแบบนั้นเขาเรียกว่า “เผลอคิต” ดังนั้นกระบวนการ
ที่มันคิดแบบไม่ตั้งใจ คือการทำงานของจิต ที่จิตมันเปลี่ยนสภาพ
ไป เมื่อเราเห็นความคิด รู้ทันความคิด เราจะเห็นการปรุงแต่งที่มีมัน
ปรุงเข้าไปในความคิดนั้นว่า มันเป็นอย่างไง บ้าง ความโลภ ความ
โกรธ ความหลง ความสุข ความทุกข์ อะไรต่างๆ เกิดขึ้นในจังหวะ



นั่นทั้งนั้น เราจึงเรียกว่า “**ดูจิตเห็นธรรม**” หรือแม้แต่เห็นความคิดมันดับไป ตามกฎพระไตรลักษณ์ ก็เห็นธรรม หลักการมันอยู่ตรงนี้

ที่นี้คำถามที่ว่า แล้ว “ความคิด” กับ “จิต” เป็นคนละตัวกัน หรือทำงานต่างกัน จิตโดยตัวของมัน เป็นเพียงแค่ตัวรู้ ไม่มีรูปร่างลักษณะใดๆ แคร์ แต่พอมันหลุดออกไป มันกลับปรุงตัวเองให้กลายเป็น “ความคิด” หลากหลายมากมาย

ความคิดมันใช้จิตใหม่ ความคิดไม่ใช่จิต แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากจิต แต่เราไม่อาจจะเห็นจิต เราจึงต้องอาศัยดูความคิดแทนดูจิต เพราะจิตจริงๆ มันไม่มีรูปร่างตัวตน มันแคร์ เพราะฉะนั้นการที่เราจะเห็นสภาวะธรรม หรือความโลภ ความโกรธ ความหลง ความสุข ความทุกข์ เห็นการเกิดขึ้นแห่งทุกข์ การดับลงแห่งทุกข์มันต้องไปดูที่ “**ความคิด**”

เปรียบเหมือนทะเลกับคลื่น คลื่น มันอาศัยเกิดในทะเล มันก็คือการเปลี่ยนแปลงไปของผิวหน้าทะเล เหมือนความคิดคือการเปลี่ยนแปลงของจิตนั่นเอง แต่สุดท้ายแล้ว คลื่นกระทบฝั่งแล้วก็สลายไป เหมือนกัน ความคิด มาถึงจุดมันก็สลาย มันก็กลับคืนเป็นปกติไป เป็นตัวเดิมของมัน

ถาม การที่เราคิดถึงเรื่องทุกข์เรื่องเดิม ตัวละครคนเดิมซ้ำๆ วนไปวนมา คิดย้อนไปในอดีต คิดไปในอนาคต บางทีก็เอาไปปรุงแต่งกับสิ่งที่เพิ่งพบ ได้ยิน ณ ปัจจุบัน เช่นนี้ ถือเป็นกรรมที่เคยทำต่อกันมาใหม่คะ หากจิตคิดอีก ควรแผ่เมตตา หรือทำอะไรให้เรื่องทุกข์นี้หายไปคะ ?



ตอบ ก็เราเคยมีกรรมต่อกัน มันก็จะมีสิ่งหนึ่งที่จะเกิดขึ้น คือ ความทรงจำ ที่มันยังเก็บเอาไว้ เป็นเงาอยู่ภายในใจเรา เก็บไว้เป็นไฟล์ภาพ แล้วเผชิญว่า อยู่ๆ ไฟล์ภาพนี้ก็เต็งขึ้นมา เรื่องจริงจบไปหรือยัง แล้วจะไปคิดทำไมให้มันวุ่นวาย ก็แค่รับรู้ แล้วก็กลับมารับรู้ว่ามีไฟล์ภาพนี้อยู่ แล้วก็กลับมาสู่ความรู้สึกตัว ยอมรับตรงๆ อย่ากลบเกลื่อน อย่าปิดบังซ่อนเร้น เมื่อเราไม่มีใจให้มัน สิ่งนั้นจะค่อยๆ เลือนหายไป เหมือนเพื่อนเพสbukที่เราไม่เคยกดไลค์มัน ไม่เคยแชร์ เตียวมันก็ออกจากวงเราไปเอง ตอนแรกๆ ก็เต็งมาให้เราเห็น แต่ถ้าเราไม่สนใจ เพื่อนแบบนี้ก็จะหายไปเอง เพื่อไม่ให้มีเยื่อใยต่อกัน ตัดแล้วไม่ให้มีใย จงอย่าใส่ใจ ไม่ต้องสนใจ ทั้งยินดีและยินร้าย แคร์รู้กลับมารู้สึกตัว มันจะค่อยๆ จางออกๆ

คิดย้อนไปในอดีต เลิกกันแล้ว ไม่มีคิดถึงอนาคตหรอก มันเอาอดีตมาปรุงแต่งทั้งนั้น พระพุทธเจ้าจึงเรียกมันว่า **สัญญา** จำได้หมายรู้ แปลว่า มันผ่านมาแล้ว จบไปแล้ว ไม่ต้องไปสนใจ

ถาม เราควรเคลื่อนไหวมือเร็วหรือช้าคะ บางครั้งเคลื่อนไหวเร็วเกินไป ความคิดจะฟุ้งซ่าน แต่ถ้าเคลื่อนไหวช้าเกินไป ก็คล้ายกับว่าไปกำหนดจดจ่อให้มือเคลื่อนไหวมากเกินไป

ตอบ การที่เรากำหนดทำซ้ำๆ บางครั้งมันก็เผลอไปเพ่งจ้องก็มี ช้าหรือเร็วไม่สำคัญ สำคัญตรงที่มันรู้สึกขัด รู้สึกขัดอย่างไร รู้สึกเบาๆ สบายๆ รู้แบบตื่นตัว ไม่หนัก เบา โปร่งโล่ง สบาย รู้สึกอย่างนั้น แคร์เบาๆ โปร่งโล่ง เบาสบายๆ เราใช้ความรู้สึกที่มันชัดเป็นตัววัด



ถาม การเจริญสติแบบ ๑๔ จังหวะนี้ เราหวังผลเพียงสติ แต่ไม่ได้ฝึกฝนสมาธิใช่ไหมคะ ถ้าใช่ การมีสติเพียงอย่างเดียวก็เพียงพอแล้วสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันหรอกคะ มักได้ยินว่าสติมาคู่กับสมาธิ เหมือนไข่เจียวมาคู่กับแกงส้มเจ้าค่ะ

ตอบ สมาธิแบบพุทธร คือความตั้งมั่น ตื่นรู้ สัมมาสมาธิ คือภาวะที่สติตื่นรู้มีความบริสุทธิ์ เป็นธรรมชาติ และมีความเป็นอุเบกขาด้วยสมาธิ แต่คนส่วนมากเข้าใจว่าสมาธิคือสงบนิ่ง ดำดิ่งลงไป เมื่อมีสติเป็นสัมมาสติ จึงจะเป็นสัมมาสมาธิ มันต้องมีสติก่อน ตัวสติจะทำให้ไม่ดิ่งลงไป มันจะทำให้ตื่น แต่ถ้าฝึกมีจณาสมาธิไม่มีสติหรือถ้ามีก็เป็นมีจณาสติ ไม่ใช่สัมมาสติ เพราะสัมมาสติจะเป็นภาวะแห่งการตื่นเพื่อเห็นความเป็นจริง ตัวสัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นที่จะเห็นพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏขึ้นในความเป็นจริง

ขณะที่เราเจริญสติไป จะเห็นว่ามีธรรมชาติแตกออกเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม เราก็กเห็นมันแล้วก็เห็นว่ากาย เวทนา จิต ธรรม มีความไม่เที่ยงแท้ ความตั้งมั่นที่เห็นอย่างนี้ เขาเรียกว่า สัมมาสมาธิ เพื่อเห็นความจริงที่ปรากฏขึ้น ในสภาวะธรรมธรรมชาติที่มันปรากฏ การที่พระอาจารย์ให้พวกเราคอยสังเกตว่า มันมีเหตุปัจจัยอะไร หนุนเนื่องให้ก่อเกิดและมันดับลงด้วยเหตุปัจจัยอย่างไร ก็คือทำให้เราเจริญสติด้วยความรู้สึกตัว ให้เป็นสัมมาสมาธิ เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นในธรรมชาติ ๔ กองที่เราเฝ้าสังเกตอยู่นั่นเอง

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติของเรา ไม่ใช่ว่าอยู่ๆ ปฏิบัติแล้วมันจะได้ผลเลย มันต้องค่อยๆ ทำ ค่อยๆ ฝึก ฝึกฝน ฝึกให้เป็น ฝึกให้ได้ มองเห็นตัวความไม่เที่ยงของตัวเรา เมื่อเห็นความไม่เที่ยงของ



ตัวเรา ก็จะเริ่มเห็นความไม่เที่ยงของภายนอก **ธรรมภายในกับธรรมภายนอกมันอันเดียวกัน เพราะฉะนั้น ถ้าเราเป็นอย่างใด คนอื่นก็เป็นอย่างนั้น ผิดเรียนรู้ให้เข้าใจตรงนี้** เหมือนอย่างเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านกลัว ท่านไม่ได้กลัวท่านตายคนเดียว ท่านกลัวว่าคนรอบข้างคนที่รักจะต้องตายจากไป แม้เราเองก็ต้องตายจากพวกเขาไป เขาก็ต้องทุกข์ พระองค์ก็เลยออกแสวงหา จนกระทั่งพระองค์พบว่ามันเป็นความจริงที่เราไม่อาจจะปฏิเสธได้ จิตจึงยอมรับความจริงตรงนั้น แม้ความตายจะเกิดขึ้น พระองค์ก็ไม่ทุกข์ เมื่อพระองค์เข้าใจตรงนี้แล้ว พระองค์ก็นำสิ่งนี้มาบอกกล่าวกับคนที่พระองค์รัก คนเหล่านั้นก็เข้าใจ เมื่อคนเหล่านั้นเข้าใจ เขาก็ไม่ทุกข์กับมันอีก

เมื่อความเจ็บ ความป่วย ความตาย ความชราภาพจะมาเยือน เขาก็จะไม่ทุกข์กับมันอีก เพราะฉะนั้นเราต้องหันกลับมาเผ่าสังเกตดูสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ใจเราทุกข์ด้วยเหตุใด ที่ใจมันทุกข์เพราะใจมันเข้าไปยึด มันก็ทุกข์ การเห็นซ้ำๆ อย่างนี้ต่างหากที่เห็นความจริง ถ้าไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ เมื่อนั้นมันก็จะวางทั้งหมดออก แล้วก็เลยไม่ทุกข์อีกเลย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม

สิ่งนี้ต้องทำ ต้องขยัน ต้องหมั่น เพื่อให้เขาเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก สักวัน ตัวที่มันเคลือบอยู่มันจะแตก เต็มมันก็จะสว่างโพลงเอง อวิชชาที่หุ้มอยู่ มันก็จะสลายออกเอง **เอารู้เข้าไปแทนหลง เอาความจริงเข้าไปแทนความหลง** ความรู้สึกตัวคือความจริง ความทุกข์คือความไม่จริง มันสมมติ เพราะฉะนั้น ความรู้สึกตัวคือความจริงที่สุด

ตั้งอกตั้งใจกับการปฏิบัติต่อ อย่าเพิ่งไปกลัวว่ามันจะหลงเข้าไปในสมาธิ ไม่เป็นไร หลงไปแล้วมันจะรู้เอง ตัวหลงมันจะบอกเราเองว่าหลงแล้ว พอมันถลันเข้าไปแล้วมันจะรู้ตัวเอง เพราะมันจะเปลี่ยน



บางอาการมันจะเปลี่ยนไป จนเรารู้ตัวเองว่ามันไม่ใช่แล้ว มันจะกลับมาเอง

ถาม อยากสอบถามพระอาจารย์ว่า คนที่บรรลุนิพพานแบบนิพพานแล้ว ดวงจิตของเขาจะหายสลายไปเลยหรือไม่คะ แบบว่าหายไปแล้ว ไม่ต้องรับรู้อะไรอีก หรือว่ามีสถานที่ที่หนึ่ง ที่รวมคนที่นิพพานเอาไว้คะ สำหรับการพบปะเม้าท์มอยกัน ถ้ามีที่แบบนั้นแล้ววันๆ เขาทำอะไรกันคะ ไม่เบื่อเหรอคะ ?

ตอบ คนจะนิพพานแล้ว จะเม้าท์มอยใหม่ ไม่มีเหรอ สถานที่จะไปพบปะเม้าท์มอยกัน แล้วก็ไปทำกิจกรรมร่วมกัน จะได้ไม่เบื่อ **ไม่มี** ในเมื่อท่านบอกว่า เชื่อในการเกิดมันไม่มีแล้ว มันก็ไม่มีสถานที่ที่ใด ที่ต้องเกิดไปอีกแล้ว **เพราะเชื่อแห่งการเกิดไม่มีแล้ว** คัมภีร์เขาก็พูดอย่างนั้น ไม่มีเชื่อแห่งการเกิดแล้ว มันก็ไม่มีภพ ไม่มีชาติอีก 



วิหารธรรมที่ดี ย่อมนำไปสู่ความไม่เป็น

บรรยาย ณ วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงเช้า



ถาม วันแรกๆ สายตาหนูจะไม่สำรวจเลย ไม่เคยนั่งกรรมฐานเปิดตามาก่อน ตาหนูเลยวิ่งไปรอบๆ ก็พาจิตวิ่งรอบๆ ไปด้วย ดินะที่เข้าใจว่าถ้าเราสอดส่ายสายตาไป จิตเราก็สอดส่ายตาม รู้สึกว่าเหนื่อย วันนี้หนูเลยพยายามหาที่ให้ตาหนูไม่มอง แล้วหนูก็เห็นรอยยับของเสื้อพี่ผู้หญิงข้างหน้าหนู แล้วหนูก็มองว่ารอยยับนั้นเป็นรูปเปิด แล้วหนูก็มองเปิดตลอด ๒ ชั่วโมงนั้น แต่ไม่ได้จินตนาการว่าเป็นเปิดอะไร หนูก็หยุดแค่ว่าเปิด พระอาจารย์ว่าวิธีนี้ผิดไหมคะ?

ตอบ ผิด เพราะมันเป็นการไปฟุ้งข้างนอก เราส่งจิตไปออกข้างนอก มันจะไม่รับรู้ เหมือนกับพระอาจารย์เคยจัดคอร์สหนึ่ง สองคนทำอยู่หลังทำยสุด ตอนแรกก็นั่งนิ่งๆ ก่อน ๒๐ นาที แล้วยกมือ





สร้างจังหวะอีก ๑๐ นาที ทุกคนก็พูดเหมือนกันหมดว่า ตอนนั่งนิ่งๆ มันทรมาณมาก จิตมันวิ่งสาย เพราะมันไม่มีวิหารธรรม มันก็จะวิ่งไปหาที่ปวดบ้าง ความคิดบ้าง เยอะแยะมากมาย แต่พอยกมือสร้างจังหวะ จิตมันก็นิ่ง ก็จะรู้สึกปวดน้อยลง

แต่สองคนนี้เขาบอกว่า ตอนนั่งนิ่งๆ เขาสบายมากเลย แต่พอยกมือเท่านั้น เขารู้สึกปวด มันสวนทางกับคนอื่นเลยนะ ทำไมเป็นอย่างนั้น...เขาบอกว่า พอตื่นตอนนั่งนิ่งๆ มันมีแมงมุมอยู่ตัวหนึ่ง มันวิ่งๆ ไม่รู้จะเข้าเบาะไหน สองคนนี้เขาก็ลุ้นกับแมงมุมอยู่ ๒๐ นาที ไม่ทำอะไร ลุ้นแมงมุมอย่างเดียว พอจังหวะพระอาจารย์บอกยกมือสร้างจังหวะได้ จังหวะนั้นแมงมุมก็มุดเข้าไปใต้เบาะเพื่อนพอดี

พอ ๒ คนยกมือ ก็เลยรู้สึกปวดมากเลย ก็มันกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว แต่ตอนนั้นมันมีแมงมุมอยู่ ๒๐ นาที มันก็เลยไม่รู้ใจว่าตัวเองปวดหรือไม่ปวด เหมือนกับพวกเล่นไฟ เล่นการพนัน เล่นไฮโล มันไม่เคยปวด นั่งได้ทั้งวันทั้งคืน หิวก็ไม่หิว ง่วงก็ไม่ง่วงด้วยนิรโรคไม่อาจเข้าแทรก เพราะขณะนั้นจิตเต็มไปด้วยโลภะ โมหะโทสะเพียบ มันลุ่มอยู่กับไฟ มันตั้งมั่นมากเลย แต่เป็นการส่งออกไปข้างนอก เอาไปตั้งไว้กับภายนอก เหมือนพวกทำกสิณ ที่มันเพ่งข้างนอก แบบว่าค่อยๆ สร้างจินตนาการเป็นภาพเป็นอะไรขึ้นมา อันนี้ก็เหมือนกัน มันก็ไปลุ้นกับแมงมุม อันตรายนะ เกิดขาดใจตายไปตรงนั้นไปเกิดเป็นลูกแมงมุมเลย

จะเล่าเหตุการณ์หนึ่งให้ฟัง มีคุณโยมคนหนึ่ง แกกังวลเรื่องผ่าตัด แกกลัวแต่ว่าแกต้องผ่าตัด แกก็กังวล...เมื่อไรจะผ่าตัด...ขนาดเข้าห้องผ่าตัด แกก็ถามพยาบาล...เมื่อไรจะผ่าตัด แกกังวลมากเรื่องนี้แล้วระหว่างนั้น เวลาเข้าห้องผ่าตัด เขาก็จะชวนเราพูดเราคุย แต่เขา



วางยาเราไว้แล้ว ทีนี้แกก็สลบไป เขาก็ผ่าตัด พอแกฟื้นขึ้นมา คำถามแรกที่แกถามคือ...เมื่อไรจะผ่าตัด ตรงนี้ที่พระอาจารย์พูดเรื่องนี้ให้ฟังก็เพราะว่า นี่เป็นแบบจำลองให้เราเห็นว่า...จิตดับลงไปอย่างไร...มันก็เกิดอย่างนั้น

นี่คือการทำให้เห็นว่าจิตดับลงไปพร้อมกับเรื่องใด มันจะเกิดใหม่พร้อมกับเรื่องนั้น เอาเรื่องนั้นไปเกิด เพราะในขณะที่ช่วงวาระสุดท้าย ถ้าเกิดมันไปพร้อมกับความห่วง ความกังวล การไม่ปล่อยวาง ยังมีอะไรคาใจ ทุกข์ใจ อะไรก็ตาม...มันก็ไปด้วยความกังวล ความห่วง...อันตราย เพราะว่ามันจะเป็นอบายภูมิกับเรื่องเหล่านั้น

เพราะฉะนั้นการฝึกที่จะปล่อยวางทุกอย่าง ที่เราเห็น ที่เรารู้สึกตัว แล้วเห็นความรู้สึก ความนึกคิดต่างๆ มันเกิดขึ้น แต่เราไม่เข้าไปเป็นกับมันเลย เรารู้สึกตัว ความคิดมาก็ผ่านไป... อารมณ์ใดมาก็ผ่านไป...สิ่งใดเกิดขึ้นก็รับรู้ แต่ไม่เป็นกับมัน...คือคนเราจะเกิด เพราะยังมีเชื่อที่จะเกิด แต่การที่ไม่มีเชื่อจะเกิดก็คือ การที่จิตของเราไม่มีอุปาทาน ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ ที่มันปรากฏขึ้น เห็นเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีใจที่จะเข้าไปยินดีหรือยินร้าย

นั่นคือเหตุผลที่ทำไมพระพุทธเจ้าถึงใช้คำว่า ให้เธอเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม แล้วก็ถอนความยินดียินร้ายนั้นออก ให้แค่เห็นให้สัກแต่ว่า แล้วก็เห็นสิ่งเหล่านี้ตามกฎพระไตรลักษณ์ ก็ย่ำลงไปว่ามันไม่อาจยึดมั่นถือมั่นได้ เพราะฉะนั้นที่บอกว่าเอาจิตส่งไปดูมัน เป็นการส่งออกข้างนอก มันเพ่งไปที่ข้างนอก ไม่เอา อันนี้ไม่ได้ เราก็แค่ไม่ต้องกลัวเรื่องจิตมันจะวอกแวก เรื่องจิตมันจะสับสน ขอให้มันเห็น แล้วมันจะค่อยๆ สรรวมขึ้นมาเอง



ถาม ปกติแล้ว จิตจะไม่มีรูปร่างหน้าตาใช่ไหมคะ...จะเป็นความรู้สึก ตอนนั่งกรรมฐาน เวลาหนูคิด มีความสุขหรือปวดขา หนูรู้สึกว่าจิตมันจะวิ่งกระโดด มันจะวิ่งกระโดดแรงอยู่เหนือหน้าอก แต่พอเวลาหนูเข้าสมาธิเฉยๆ หรือสงบ หนูก็จะรู้สึกเบาๆ นิ่งๆ อยู่กลางหน้าอก อย่างนี้หนูคิดไปเองหรือเปล่าคะ...หรือว่าหนูเป็นโรคหัวใจ หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ ผิดจังหวะ คือสรุปแล้ว หนูมีอาการแน่นหน้าอกเป็นช่วงๆ ขณะปฏิบัติกรรมฐาน หรือเวลาารู้ตัวว่ากำลังโมโหตอนขับรถ

ตอบ ตรงนี้แหละที่คนชอบบอกว่าจิตมันอยู่กลางอก มันมีอีกตัวหนึ่งเขาเรียกว่าหัวใจนะ มันไม่ใช่จิต แต่หัวใจมันจะมีภาวะแห่งการตอบรับกับจิตไว้มาก เวลามันรู้สึกอึดอัดด้วยกระบวนการปรุงแต่งของจิต ไอนี้จะรู้สึกเปลี่ยน มีการกระเพื่อมผิดจังหวะ เพราะฉะนั้นในคัมภีร์บางคัมภีร์ที่เขียนมาภายหลัง ไม่ใช่พระไตรปิฎก บางทีเขากำหนดว่าจิตอยู่ตรงอก จริงๆ แล้วมันไม่ใช่ จิตไม่ได้อยู่ตรงนี้ อาการที่มันเกิดอาการผิดปกติตรงนี้ ก็คืออาการที่มันส่งผลมาที่กายแล้ว ความเปลี่ยนแปลงของจิตนั้นมันส่งผลมาที่กายแล้ว

บางคนเวลาโกรธมากๆ แล้วมันซ็อกไปเลย นั่นเพราะว่าตัวนี้มันตอบสนองกับเรื่องจิตได้ไว เขาเรียกว่า...หทัยวัตถุ หรือว่าหัวใจ บางทีมันไม่แสดงออกทางกาย วาจา แต่ว่าตัวข้างในมันผิดจังหวะ เราก็รีบกลับมารู้สึกตัวซะ มันสามารถตอบสนองได้ไว สามารถเช็คได้ว่าขณะนั้นจิตของเรามันมีความกระเพื่อมไหวไหม ถ้าจิตเราผิดปกติมากๆ มันจะส่งผลออกมาที่กาย โดยที่ตัวนี้เป็นตัวเริ่มแรก



ถาม วันนี้ขณะนั่งกรรมฐานตอนหนูเริ่มจะรู้สึกง่วง พอรู้ว่ามีมันเริ่มมา หนูก็นึกถึงหน้าพระอาจารย์ค่ะ เวลาทุกครั้งที่พระอาจารย์ปล่อยมุกตลกเสริจ พระอาจารย์จะทำตาโต หนูก็เลยบริหารใบหน้าของหนูให้ทำตาโตบ้าง แล้วสำเร็จค่ะพระอาจารย์ ๓-๕ ครั้งได้ เอาจิตมาโล้ธรรมารมณ์อย่างนี้ได้ไหมคะ

ตอบ ได้ เพราะขณะที่เราทำตาโต มันมีการขยับของกาย จิตมันก็มารับรู้ มันก็... ได้ๆ เอาเหอะ ทำๆ ไป ในเรื่องของภารกิจจิตของเรามันเคลื่อนออกจากฐานแล้ว แล้วเราสามารถรู้ทันได้เร็วเท่าไร...มันก็จะทำให้เราสามารถที่จะทำให้จิตกลับคืนสู่ฐานได้ไวเท่านั้น อันนี้มันอยู่ที่ความตั้งมั่นของจิตที่มีมากเท่าไร เราก็มองเห็นการเคลื่อนได้ง่ายมากเท่านั้น แต่ถ้าจิตมันซัดส่ายๆ อยู่ตลอดเวลา มันก็มองยาก เพราะฉะนั้น นี่แหละคือเหตุผลว่า ทำไมเราต้องมีวิหารธรรมที่ชัดเจน ที่ใดที่หนึ่ง เป็นกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งเอาไว้

สมัยเมื่อพระอาจารย์ไปสอนแพทย์บรรจุใหม่ที่บุรีรัมย์ ปรากฏว่าพวกเขาหลายคนก็คงจะเคยปฏิบัติอยู่ ตอนเราพาทำ เขาก็ทำ... ยกมือ แต่พอเราไม่พาทำ เราบอกให้ทำเอง เขาก็นั่งกันเฉยๆ ก็เลยถามเขาว่าทำอะไร เขาบอกเขาดูจิตอยู่ พระอาจารย์ก็เลยถามว่าเขาดูจิต เขาใช้อะไรเป็นวิหารธรรมในการดู

เขามองหน้าพระอาจารย์ เขาไม่เข้าใจมัน แล้วเอาจิตไว้ที่ไหนก่อนเพื่อจะดูมัน เขาบอกไม่มีครับ ก็ปล่อยมัน มันคิดอะไรก็รู้ไปมันเป็นยังไงก็รู้ไป เราก็บอกอย่างนี้ มันน่าจะหลงได้เนละก เพราะว่ามันไม่มีฐานในการที่จะดู ช่วยกระดิกนิ้วเพิ่มได้ไหม ถ้าไม่อยากรยกมือ ก็ช่วยกระดิกนิ้วหน่อย คือขออย่างเดียว จะมีอะไรก็ได้ของกาย



ที่ซยับ เขาก็นั่งกระดิกนิ้ว

อาจารย์ก็เดินถามกลุ่มโน้นกลุ่มนี้ เรียบร้อยแล้วก็กลับมาหาพวกเขาใหม่ เป็นอย่างไรบ้าง... พระอาจารย์ครับ มันคมกว่าเดิมครับ เมื่อก่อนที่ยังไม่ได้กระดิกนิ้ว มันดูเหมือนดูจิต ดูเห็นความคิด แต่มันเหมือนเข้าไปเป็นด้วย คือมันดูเหมือนเราเข้าไปอยู่ในนั้น แล้วเข้าไปเห็นอยู่กับสิ่งนั้น มันยังรู้สึกหนักๆ อยู่ แต่พอกระดิกนิ้ว มันดูจริงๆ พระอาจารย์ ความคิดได้ปรากฏมันเห็นเลยนะ มันเห็นแล้วไง... มันก็กลับมา นี่ กลับมาพักตรงนี้ครับ แล้วพอสักพักมันหลุด มันก็เห็นชัดเลยครับ แล้วก็กลับมาพักตรงนี้

นั่นแหละ พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า ...แม้แต่ธาตุตเองก็มี “อานาปานสติ” เป็นวิหารธรรม...แม้แต่ธาตุตเองก็มี “กายคตาสติ” เป็นวิหารธรรม คือมีสติไปในกายเป็นตัวตั้ง เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่ยอมมีวิหารธรรม แปลว่าเราเก่งกว่าพระพุทธเจ้า ถ้าเก่งกว่าพระพุทธเจ้าก็น่ากลัว พระพุทธเจ้าท่านยังบอกว่าท่านยังมีวิหารธรรม แต่เราไม่ยอมมีวิหารธรรม อันนี้น่ากลัว อย่าไปไม่มี อย่าไปไม่ตั้งฐานนะ อันตรายมาก เพราะว่าพระอาจารย์เคยทำแบบนั้นมาแล้ว

ตอนนั้นหลวงพ่อดำเขียน พอเราไปบอกท่านว่าเราแยกกายแยกจิต แยกรูป แยกนาม เราไปเล่ากระบวนการบางอย่างให้ท่านฟังแล้ว หลวงพ่อก็บอกว่าต่อไปให้บำเพ็ญทางจิตนะ พระพุทธเจ้าทรงบรรลุธรรมด้วยการบำเพ็ญทางจิต ก็คือเฝ้า... คอยเฝ้าดูจิต พระอาจารย์เลยเข้าใจว่าหลวงพ่อกับให้พระอาจารย์ไปเฝ้าดูจิต ไม่ต้องยกมือสร้างจิ้งหะวะ ลืมไปว่าสิ่งที่หลวงพ่อกำลังพูด หลวงพ่อกำลังเฝ้าดูจิตที่เข้าใจว่า...มันต้องดูกายเพื่อจะเห็นจิต เพราะนิยามของหลวงพ่อกำลังอยู่แล้วคือ “ดูกายเห็นจิต ดูจิตเห็นธรรม” หลวงปู่เทียมนักบวช



“ดูกายเคลื่อนไหว...รู้เท่าทันใจนึกคิด”

ที่นี่เราก็ไม่สร้างวิหารธรรม วันทั้งวันเราก็คอยนั่งดูจิตว่ามันเป็นอย่างไรบ้าง ก็เห็นมันคิด เห็นมันเปลี่ยนไปอย่างนั้น อย่างนี้ แรกๆ มันก็เริ่มดูชัดอยู่ แต่หลังๆ มา พอมันเกิดขึ้นเยอะๆ มันเห็นนะ แต่มันมีอาการเข้าไปเป็นด้วยในบางครั้ง

ในขณะที่มันเฝ้าดูนั้น ความรู้มันเกิดเยอะมากเลย มันเป็นคนรู้ แต่สิ่งหนึ่งที่มันตามมาคือ ความมันเฝ้าตัวเองรู้และเข้าใจมากขึ้นเรื่อยๆ มันไม่สนใจเลยนะที่นี้ เขาเปิดเทศน์ครูบาอาจารย์ให้ฟัง ปิดๆ ไม่ถึงขั้น มันว่ามันถึงขั้นกว่า มันมีอาการอย่างนั้น นานๆ เข้า เราก็เริ่มสังเกตตัวเอง เริ่มเห็นว่า ตอนก่อนที่เราจะปฏิบัติ เราก็อยู่กับความคิดแบบนี้ แล้วพอเราปฏิบัติอยู่ เราก็ยังมาอยู่กับความคิดอย่างนี้ แล้วมันต่างกันตรงไหน...มันไม่ต่าง แปลว่าเราต้องทำอะไรผิดแน่ๆ จากที่นั่งคอยดูจิต ก็ลุกขึ้นแล้วก็ทำจงกรม คราวนี้ความคิดมันเกิดขึ้นก็พับทันทีหายไป โผล่มาอีกก็พับ...มันทัน นี่เองคือวิธีการดู คือมันต้องมีฐานที่จะดู แล้วมันจะไม่เข้าไปเป็น คือมันไม่ไหลไปด้วยกัน

ตั้งแต่นั้นมา พระอาจารย์ก็มุ่งอยู่กับวิหารธรรมเลย มันเป็นคนรู้ที่ ทำให้เราค่อยๆ ไถ่ถอนตัวเองออกมาจากความหลงติด ยึดมั่น มันคลายออก ทุกข์มันน้อยลงจริงๆ เพราะมันเริ่มมองเห็นสิ่งรอบๆ ทุกอย่างเป็นแค่ความคิดหมดเลย แล้วเราก็หลงไปเอาถูกเอาผิด ยึดมั่นถือมั่นกับความคิดที่มันปรุงขึ้นมา ขณะปัจจุบันคือความจริงที่สุด ในขณะที่เดียวกัน วิหารธรรมมันก็แค่เป็นแค่อะไรบางอย่างให้ระลึกรู้เพียงชั่วขณะ รู้แล้วก็ดับไป แล้วก็ปรากฏตัวรู้ขึ้นมาอีกขณะ แล้วก็ดับไป แต่เป็นขณะที่ต่อเนื่องเท่านั้นเอง ตัวที่ถูกรู้กับตัวที่รู้มันก็เกิดแล้วมันก็ดับพร้อมกัน มันไม่ได้มีอะไรที่ไม่ดับ เพียงแต่



มันมีการเกิดตัวใหม่ขึ้นมา แล้วตัวรู้มันก็ปรากฏตาม รู้แล้วก็ดับลง ไปเท่านั้นเอง มันก็ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน

ตอนนั้นพรรษาที่ ๒ หลังจากพระอาจารย์เจอหลวงพ่อดำเขียน คินเดียว อาจารย์ก็ได้เดินทางเลย แยกกาย แยกจิต แยกรูป แยกนาม ได้เลย เพราะว่าเรามีพื้นฐานอยู่แล้ว หลวงพ่อคลีกให้พระอาจารย์ เลยนะ ด้วยหลักการที่หลวงพ่อกำ สร้างจิ้งหะอย่างนี้ ตั้งใจทำ ทีละครั้ง รู้ทีละครั้ง จบลงทีละครั้ง...แค่นี้ นั่นแหละคือจุดที่ พระอาจารย์จับ แล้วก็เข้าสู่การปฏิบัติ

เพราะฉะนั้น เรื่องของวิหารธรรม เรื่องของการสังเกตการ ปรากฏขึ้นของธรรม การดับลงแห่งธรรม เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญ มันอยู่ในตัวของมัน อยู่ในขณะนั้น ให้เราตั้งใจทำ แล้วก็สังเกตดูมันไป รู้ ดูมันมีช่วงของมันอยู่ มันไม่ใช่ไม่มี เพียงแต่การสังเกตของเรา ไม่แยกกายพอ เพราะฉะนั้นขอให้เราสังเกตให้มันชัดขึ้น มองดีๆ กับสิ่งที่เกิดขึ้น

อีกปัญหาหนึ่งคนที่สังเกตได้ไม่ดีคือคนที่ “ตั้งธง” เอาไว้เสมอ ตั้งธงว่าต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนั้นนะ ถ้าคนทำแบบนี้เมื่อไร จะขาด การสังเกตอย่างยิ่ง เหมือนคนตั้งธงว่าอยากให้มีมันสงบ เขาจะ กระเสือกกระสน ตะบี้ตะบัน ก็พยายามจะหาวิธีทำให้มันสงบ แต่กลับ ไม่มองว่า ระหว่างการเดินทางในแต่ละก้าวๆ มันเกิดอะไรขึ้นบ้าง แต่ละ ลมหายใจที่เข้าที่ออก มันเกิดอะไรขึ้นบ้าง ตั้งแต่การขยับในแต่ละขณะๆ มันเกิดอะไรขึ้นบ้าง อันนี้คือสิ่งที่คนที่ชอบตั้งธงจะมองไม่ออก

แต่ถ้าปฏิบัติอย่างที่พระอาจารย์บอกคือ ตั้งใจทำทีละครั้ง รู้ ทีละครั้ง จบลงทีละครั้ง มันไม่มีธงตั้ง มันมีแต่การว่าอยู่กับปัจจุบัน ขณะแล้วเห็นตรงนั้น เพราะฉะนั้นจังหวะที่หนึ่งมันเป็นอย่างไร มัน



เป็นอย่างนั้น พอจังหวะที่ ๒ มันเกิดอะไรขึ้น มันไม่ใช่ของจังหวะที่หนึ่ง
แล้ว เพราะฉะนั้นกระบวนการเรียนรู้ เราเห็นมันทีละขณะๆ แล้วเรา
จะรู้เลยว่า ชีวิตจริงๆ มันเป็นแค่ขณะ มันไม่ได้ยืนยาวอะไรเลย
ที่ดำรงมาอยู่นี่คือความเป็นขณะ ที่มันต่อเนื่องมาเท่านั้นเอง มันเป็น
เรื่องของการสังเกต





“นามรูป” ไม่ใช่ “รูปนาม”

บรรยาย ณ วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๕๘ ช่วงบ่าย



ถาม ได้ฟังซีดีหลวงพ่อคำเขียนว่า อย่าทำอะไรตามที่คิดในทันทีทันใด เพราะเป็นการทำตามความเคยชิน เรียกว่าหลง ให้รู้ตัวเสียก่อนแล้วทำด้วยสติ คำถามคือ การทำจังหวะเร็วๆ เหมือนตีกลอง ไม่ขาดเป็นช่วงๆ จะเป็นการทำไปเพราะเคยชินคือหลงหรือไม่

ตอบ จำเมื่อคืนได้ไหม นั่นเขาก็เข้าใจว่าเขาเจริญสติ เขาต้องการทำอะไรก็ได้ให้ร่างกายเขาตื่นไว้ มันเหมือนกับเราไปมองเห็นการวิ่งเป็นศัตรูที่ต้องทำลาย ต้องต่อสู้ ต้องเอาชนะ **แต่ถ้าเรามองว่าความง่วงมันคือครู...ทุกอย่างเป็นครูไปหมด** หลงก็ยังคงเป็นครูเลย เพราะหลงไปแล้วเราจึงรู้ ง่วงมันก็เป็นสภาวะธรรมที่ปรากฏ มันไม่ใช่สิ่งที่ต้องเอาชนะ แต่เราสามารถเรียนรู้ แล้วเราไม่เป็นทุกข์กับ



มัน ซึ่งต่อไปก็จะทำให้มันไม่มีอำนาจเหนือเรา มันแปลกตรงที่ว่า พอเราไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของมัน คือเราเรียนรู้เข้าใจมันแล้ว สิ่งนั้น กลับไม่มีอำนาจเหนือเราอีกต่อไป

นี่คือสิ่งที่ต้องเรียนรู้ให้เข้าใจ แต่ว่าหลายคนที่เคลื่อนไหวเร็วๆ เพราะความคิดมันเริ่มเร็วขึ้น ก็ไม่ยอมให้ความคิดมันไหล ก็เลยทำเร็วเพื่อที่จะจัดการกับความคิด แต่ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติเจริญสติ ความคิดมันก็จะมาช้าจะมาเร็ว เราก็จะไปอย่างสม่ำเสมอ นั่นคือความตั้งใจ ทำของเรา มันจะไม่มีอิทธิพลเหนือเรา เพราะมันจะเป็นเพียงภาวะที่ไหลมาให้เราได้รู้จัก เรียนรู้กับมัน และเข้าใจ และจบไปเท่านั้นเอง

ความสำคัญมันไม่ได้อยู่ที่ ๑๔ จังหวะ แต่ความสำคัญอยู่ที่ความตั้งใจ...ที่ละจังหวะ นี่คือความเป็นตัวของตัวเอง ที่ไม่ถูกความคิดมันลากไป มีความตั้งใจตั้งมั่นที่จะทำ ขอให้มันเป็นจังหวะของเราที่เรา รู้สึกว่าเราชัดเจน

ถาม กราบเรียนพระอาจารย์ ตอนที่ดินนั่งเครื่องบินจะกลับจากต่างประเทศ ได้รู้ว่าเครื่องบินนี้อาจจะต้องประสบกับหางๆ ของพายุก่อน แต่ก็เลื่อนไม่ได้แล้ว เลยต้องเดินทาง ในใจก็คิดว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร ตามที่เคยได้รับคำสอนจากพระอาจารย์ เมื่อขึ้นเครื่องแล้ว ดินันและกัลยาณมิตร ก็รีบปฏิบัติภารกิจที่จะต้องกระทำตามหน้าที่ผู้โดยสารแล้ว ก็พอดีมีสัญญาณว่าเรากำลังโดนพายุแล้ว ก็พากันตั้งสติกำหนดจิตกลับมารู้สึกตัว โดยการพลิกมือไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเหตุนั้นเกิดอย่างกะทันหันเราจะครองสติและปฏิบัติเพื่อให้กลับมารู้สึกตัวได้อย่างไร เพราะมันคงจะทั้งตกใจทั้งกลัว ขอความเมตตาจากพระอาจารย์สอนวิธีปฏิบัติในเหตุการณ์อย่างนี้ด้วยค่ะ





ตอบ นี่ไงเราถึงต้องมาฝึกให้มาก เราไม่รู้ว่าจะเหตุนี้เกิดเมื่อไร ในชีวิตจริงมันเตือนเราอยู่ทุกขณะเลย ในแต่ละวัน คุณคาดการณ์ล่วงหน้าไม่ได้ว่าเรื่องนี้จะเกิด อยู่ๆ วันนี้มีคนมาหา หรือ วันนีไฟดับ น้ำไม่ไหล มันมีเรื่องที่ไม่คาดฝันเกิดอยู่ทุกขณะ นี่คือสิ่งที่บอกให้เรารู้ว่ามันไม่มีกำหนด ไม่มีนิमितหมาย พระพุทธเจ้าบอกว่าความตายไม่มีนิमितหมายให้เรารู้ล่วงหน้าว่ามันจะเป็นอย่างไร มันจะเกิดขึ้นเมื่อไร ทางที่ดีที่สุดคือ... เตรียมความพร้อมเสมอ เรามองเห็นการเตือนที่มันเกิดขึ้นกับเราไหม...มันบอกเราอยู่ตลอดเวลาถึงความไม่เที่ยง มนุษย์ควรจะหวาดหวั่นกับความไม่เที่ยงตรงนี้ แล้วตื่นตัวที่จะวางใจในแต่ละขณะนั้นให้พร้อมเสมอ

พระอาจารย์เคยทำกิจกรรม ถ้าคุณมีเวลาอยู่สองวันคุณจะทำอะไร หลายคนเขียนเยอะมาก ถ้าเวลาแค่สองวันจริงๆ จะทำอะไรได้ ตอนนั้นเราแทบจะประคองลมหายใจอยู่ยังไม่ได้เลย แค่มหายใจสะดุดก็ตายแล้ว เพราะฉะนั้นที่เขียนไว้จะทำโน่นทำนี่ มันเป็นไปได้เลย แต่ว่าต้องรอให้ถึงสองวันนั้นไหม เราถึงจะทำเรื่องเหล่านี้ เราสามารถทำเรื่องนั้นได้ทันที เพราะเราไม่รู้อะไรจะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเคลียร์ไปเลย คิดอะไรได้ ที่จะต้องเคลียร์ไปจากตัว เคลียร์เลย แล้วเราจะเกิดความรู้สึกว่า เรามีความพร้อมขึ้นเรื่อยๆ ทุกขณะๆ

อันนี้สำคัญนะ ไม่ต้องรอสองวัน แต่ถ้าเราเตรียมตัวไว้ให้พร้อมเสมอ พระพุทธเจ้าถึงถามพระอานนท์ อานนท์ เธอคิดถึงความตายวันละกี่ครั้ง พระอานนท์บอก วันละพันครั้ง พระพุทธเจ้าบอกน้อยไป เราคิดถึงมันทุกลมหายใจเข้าออก การหมั่นระลึกถึงความตาย จะทำให้เราไม่มัวเมา ไม่หลง มันจะทอนความหลง ทำให้เราตระหนักว่าชีวิตนี้มันมีอะไรที่เราจะต้องรีบๆ ทำ จัดการกับมันให้เรียบร้อย ต้องทำให้



พร้อมอยู่เสมอ ความเจ็บป่วยมันยังมีเวลานะ ต่อให้คุณเป็นโรคร้าย หนาตาก็ตาม มันยังมีเวลาให้คุณได้ทำอะไรบางอย่าง อาจจะเป็น เดือนสองเดือน หรือปีสองปี แต่ถ้าเกิดอุบัติเหตุนี้มันตัดเลย มัน ตัดรอนทุกอย่าง

เพราะฉะนั้น การทำความรู้สึกตัวที่ต่อเนื่องๆ ให้จิตมันคุ้นชิน กับการกลับมารู้สึกตัว หรือไม่ก็ให้จิตมันคุ้นชินต่อการระลึกถึงความดี บุญกุศลที่เราสร้าง เราทำ ถ้าจะคิด เราจะคิดถึงความดี ถ้าเราจะไม่คิด เราจะอยู่ด้วยความรู้สึกตัว ถ้าความรู้สึกตัว มันไม่แรงพอ มันก็วิ่งไปเอา บุญกุศล มันก็ยังดี ก็ยังเป็นสุขคติ จิตเราดับไปในเรื่องใด มันก็เกิด กับเรื่องนั้น พอมันเกิด มันก็เอาเรื่องนั้นไปเกิด

ถาม ขอความเมตตาท่านอาจารย์เล่าประสบการณ์ที่สำคัญๆ ระหว่างปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อดำเขียน ที่ทำให้มันแน่ใจว่าพึ่งตัวเองได้ และเป็นที่พักผ่อนได้จนถึงวันนี้

ตอบ ...เรื่องสิทธิส่วนบุคคล ห้ามละเมิด เล่าไปมันก็ไม่เกิด ประโยชน์ มันก็ไม่ได้เป็นไปเพื่อให้พวกเราพันทุกข์ แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้ พระอาจารย์มั่นใจกับเรื่องของการปฏิบัติก็คือ การที่พระอาจารย์ เห็นรูป เห็นนาม และเห็นปฏิจสมุปบาท การเห็นปฏิจสมุปบาท จะทำให้เรามั่นใจถึงบนเส้นทางของการปฏิบัติ และเห็นการเป็นเหตุ ปัจจัยหนุนเนื่องของสภาวะธรรมที่เกิด จนกระทั่งเห็นว่าการเกิดขึ้น ของทุกข์มันเป็นอย่างไร และความดับลงแห่งทุกข์ มันจะทำได้อย่างไร ตรงปฏิจสมุปบาทที่เราเข้าใจ



อย่างที่อาจารย์บอกว่า ตัวสำคัญมันอยู่ที่เราไปรู้จักเท่าทันผัสสะที่อยู่ภายในจิต เมื่อนามรูปปรากฏ ซึ่งมันมีคำพูดหนึ่งของหลวงพ่อดำเขียนที่เราดูในวิดิทัศน์ของท่าน เราเห็นรูปนามตามความเป็นจริงมาแล้ว ๔๙ ปี การปฏิบัติด้วยวิธีการนี้ จะนำพาเราไปสู่การเห็นการดับไม่เหลือแห่งนามรูป จะพาเราไปเห็นการดับไม่เหลือแห่งนามรูปบรรทัดแรก ท่านบอกว่าเห็นรูปนามใช้ไหม...แต่บรรทัดสุดท้าย ท่านบอกว่าเห็นนามรูป การดับไม่เหลือแห่งนามรูป เพราะฉะนั้นคำว่า “นามรูป” กับ “รูปนาม” มันคนละอัน

มีใครบางคนเขียนเรื่องเห็นนามรูปแล้วก็เห็นรูปนาม ใครพูดถึงการเห็นแมว ที่บอกว่าเห็นความคิดก่อน พอเห็นความคิดตรงนั้น คุณบอกว่าเห็นนามรูป แต่พอคุณหันไปเห็น มันเห็นแมว แล้วก็มันเป็นแมวจริงๆ ก็เห็นรูปนามนั่นแหละ เพราะฉะนั้น “รูปนาม” มันคือกายกับจิตที่เห็นอยู่ แต่ “นามรูป” คือรูปที่มันเกิดจากนามสร้างขึ้นมาก็คือ...รูปคิด เพราะฉะนั้นการดับไม่เหลือของรูปคิด ที่หลวงพ่อบุญณะเห็นการดับไม่เหลือของนามรูป มันจึงมีความสำคัญมาก เพราะการดับของนามรูป จะทำให้เกิดการหมุนต่อไปของปฏิจจสมุปบาทไม่ได้ มันจะจบลงแค่นั้น

เพราะฉะนั้น การเห็น การปรากฏขึ้นแห่งนามรูปแล้วเห็นมัน ผัสสะอยู่ที่จิต ดับลงตรงนั้น มันก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้ามันดับตรงนั้นไม่ทัน มันจะเกิดความรู้สึกที่เรียกว่า...เวทนา คือความรู้สึกบางอย่างที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับการเห็นนามรูปคิดที่ปรากฏ เราก็เห็นมัน ถ้าเราทันตรงนี้ กลับมารู้สึกตัวอีก มันก็จบ ปฏิจจสมุปบาทมันเป็นสองฝั่งครึ่งหนึ่งเป็นฝ่ายเหตุ อีกครึ่งหนึ่งเป็นเรื่องทุกข์ เพราะฉะนั้นถ้ามันเลยตัณหา เข้าสู่อุปาทาน อุปาทาน ภพชาติ ชรา มรณะ นี่คือ



กระบวนการผลักดันจนเกิดความเป็นทุกข์ทางจิตแล้ว แต่ถ้าเราเห็นเป็นนามรูป ก็แปลว่าเกิดการผัสสะแล้วมันจบลงตรงนี้ได้ มันจะไม่ผลักดันไป แต่ถ้ามันไปถึงเวทนา มันก็ยังไม่พอแก้ได้ ถ้าไปถึงตัณหา อุปาทานนี่เสร็จเลย

ตัวสำคัญมันอยู่ที่ว่า ให้เราเห็นตรงนามรูปให้ได้ เข้าใจตรงนั้นให้ทัน...จบลงตรงนั้น เพราะเราจะเห็นเลยว่า นามรูปมันก็แค่เป็นปรากฏการณ์ของจิตที่มันสร้างขึ้น แต่มันกลับมีผลต่อการผลักดันสู่ตัณหา อุปาทาน ถ้าเราจัดการได้ ตั้งแต่ความคิดที่มันปรุงขึ้นมาแล้วมันจบลงตรงนั้นได้ กระบวนการต่อเนื่องมันจะไม่เกิด ไม่ต้อออกไปสู่กระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท สายเกิดทุกข์มันก็จะไม่เต็ม เพราะมันเห็นสมุทัย แล้วมันละทันที ตรงนี้สำคัญ

เพราะฉะนั้น ก่อนที่เราจะมาเข้าใจเรื่องนามรูปชัด มันต้องเคยเจอเรื่องของความผลักดันของความปรุงแต่งทางจิตแล้วเราเป็นทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่ามามากแล้ว พอสติเรามาทัน มันจะเห็นว่า ตัวที่มันผลักดันไปสู่ความทุกข์ทางจิตมันคือตัวนี้ ตัวรูปคิดที่มันปรุงขึ้นมาต้อพอตาเห็นรูป แล้วหูได้ยินเสียง การทำงานของอายตนะมันจบลงแค่นั้นแล้วนะ แต่ที่มันสำคัญหมายว่านี่คือนั่น นี่คือเสียงนั่น นี่คือสิ่งนั้นที่ตาเราเห็น นี่เป็นหมา นี่เป็นแมว นี่คือ...สัญญา...ความจำได้หมายรู้เข้ามาทำงาน จึงเกิด...สังขาร...คือภาวะแห่งการปรุงแต่งจิตให้ตีให้ชั่วให้ยินดีให้ยินร้าย มีกระบวนการปรุงเข้าไปซ้ำๆ ตากระทบรูป มันจบลงตรงนั้น แต่ที่ต่อจากการนั้นคือ เรื่องของการทำงานในปฏิจจสมุปบาท หรือการทำงานของขั้นที่ ๕ แล้วก่อเกิดเป็นนามรูปขึ้น คือรูปคิดนั่นเอง



มันก็จะเกิดกระบวนการเป็นรูปคิดขึ้น เป็นเรื่องราว เป็นทั้งรูป เป็นทั้งรส เป็นทั้งกลิ่น เป็นทั้งเสียง ได้หมด เราจึงเรียกมันว่านามรูป เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด...สพายตนะ เป็นอายตนะทั้ง ๖ แต่อายตนะทั้ง ๖ ตรงนี้ไม่ใช่หมายถึง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่หมายถึงรูป รส กลิ่น เสียง โสณัฐพะ และธรรมารมณ์...อันถูกสร้างขึ้นด้วยจิต หรือนามที่มันสร้างขึ้น แต่หลายคนที่ไม่ตีความ ที่อธิบายเรื่องปฏิจ-สมุปบาทตรงนี้ก็คือ ไปอธิบายว่านามรูปเป็นรูปนาม เพราะมันมีคำว่า สพายตนะต่อเนื่อง

พอบอกว่ามันเป็นรูปนาม สพายตนะของเขาจะเป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่เป็นเรื่องของรูปนามแล้ว แล้วก็ไปเกิดผัสสะอีกครั้งหนึ่ง ผัสสะที่พูดถึงจะเป็นผัสสะของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายในกระทบกัน แล้วจึงเกิดเวทนา มันย้อนกลับเข้าไปข้างในอีก เรื่องราวมันอยู่ข้างใน แล้วก็โอดออกมาข้างนอก แล้วก็ผลุบเข้าไปข้างในใหม่

แต่ถ้าอธิบายอย่างที่อาจารย์อธิบายคือ พอตาทะทบรูป อวิชชาคือความหลง คือความไม่มีสติ เองง่ายๆ มันก็ปรุงต่อเท่านั้นเอง มันก็เอาจริงร้อยแห่งการกระทบระหว่างตากับรูป กระทบกันมันก็... อวิชชาทำงาน ก็ไปสังขาร มันก็ปรุงแต่งขึ้นมา แล้วก็ เป็นนามรูป เป็นเรื่องราวของความคิดขึ้นมาเท่านั้นเอง แล้วความคิดที่มันปรากฏขึ้นมา ก็เป็นทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง โสณัฐพะ และธรรมารมณ์ ก็เป็นสพายตนะ ก็เป็นอยู่ภายใน

สพายตนะตัวนี้นั้นเป็นมโนผัสสะ ก็อยู่ข้างในใจ มันก็จะเกิด เป็น...เวทนาทางใจ เกิด...ตัณหาอยู่ที่ใจ...อุปาทานก็อยู่ที่ใจ...ภพที่ใจ...ทุกข์ที่ใจก็เกิด มันเป็นเรื่องของใจล้วนๆ ช่วงขณะหนึ่งเท่านั้น



เอง มันไม่ได้เกี่ยวข้องกับกระโดดออกมา แล้วก็ลุดเข้าไปใหม่ มันคือการอธิบายปฏิจสมุปบาทแบบข้ามภพข้ามชาติ มันชั่วขณะเดียว เพราะฉะนั้นตรงนี้ มันจึงมีความสำคัญของการปฏิบัติอย่างมาก การทำงานของอายตนะและการทำงานของขันธ ๕ หรือการทำงานของปฏิจสมุปบาทต่อเนื่องจากการกระทบทางอายตนะ มันจึงเป็นเรื่องสำคัญ

มีคนเขียนอีกคนหนึ่งบอกเห็นการทำงานของขันธ ๕ ชัดเจน ที่ปรากฏขึ้นที่จิต เห็นชัดเลยว่ามันมีหมดเลย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันอยู่ในนี้หมดเลย อยู่ภายในจิตล้วนๆ เพราะฉะนั้น ตัวขันธ ๕ หรืออุปาทานขันธ ๕ มันอยู่ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะว่ามันเป็นธรรมารมณ์ที่ปรากฏขึ้นที่จิตนั่นเอง

คำว่าขันธ ๕ ใน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงหมายถึงภาวะแห่งการเกิดขึ้น แล้วเกิดอุปาทานในขันธ ๕ คือศัพท์อยู่ในนั้น คือเรื่องราวที่อยู่ภายในจิต เป็นธรรมารมณ์ที่ปรากฏ เรื่องเหล่านี้ไม่อยากจะพูดให้มันมาก แต่อยากให้เข้าไปเห็นมากกว่า อยากให้เราเข้าไปสัมผัสกับมัน มันจะช่วยให้เราเห็นความจริงได้ง่ายขึ้น



ลำดับ แห่งการ พนุกษ์

พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโณ

วัดวีรวงศาราม อ.เมือง จ.ชัยภูมิ



พระอาจารย์ ครรชิต อภิญาโณ



กลับมา...รู้สึกตัว



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือลำดับที่ ๓๘๘

สัพพทานัง รัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ จำนวนพิมพ์ ๘,๐๐๐ เล่ม

เจ้าภาพจัดพิมพ์

- “กองทุนผลิตสื่อธรรมะของพระอาจารย์ครรชิต อภิญาโณ และคณะศิษย์กลุ่มกลับมาารู้สึกตัว” ๕,๐๐๐ เล่ม
- ชมรมกัลยาณธรรม ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพประกอบ เซมเบ้ ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง
ถอดคำบรรยาย คณะศิษย์ เรียบเรียงคำบรรยาย ภรณี ไสร์จุกุล
พิสูจน์อักษร ทีมงานชมรมกัลยาณธรรม
พิมพ์ที่ บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐





ในพระพุทธศาสนา ประเด็นที่สำคัญที่สุดคือ “การพ้นทุกข์” เรื่องความทุกข์และการพ้นทุกข์ คือหลักการใหญ่ เรื่องละเอียด ทำดี ทุกศาสนาสอนหมด แต่สิ่งที่เหนือกว่านั้น คือ การหลุดพ้นจากการ ถูกจองจำหรือเหนี่ยวรั้ง การผูกพันด้วยอะไรก็ตาม ทั้งรูปธรรมและ นามธรรมนั้น เราจะต้องไม่ติด ไม่ยึดมั่นกับสิ่งเหล่านั้น ทางพุทธ ศาสนาจึงถือว่า “การหลุดพ้น” นี้เป็นสาระ เป็นแก่นสาร “คำสอน แห่งตถาคตนั้น มี ‘ความหลุดพ้น’ เป็นแก่นสาร” ความหลุดพ้น มั่นก็มีหลุดพ้นตั้งแต่ระดับเล็กๆ ไปถึงระดับสูงสุด คือการหลุดพ้น จากอสังขกิเลสทั้งหลาย



www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam

