



ວິຕ

ເກົ່ານອນໄຈ



ຫວັດ ບັນເພື່ອນ



ឧប្បជ្ជនវណ្ណៈ

พิมพ់គ្រងទី ១ : ព្រៃតាគម ធម.ស. ២៤៩៧៣

ចំនាយកដៃ : ៣,០០០ លេម

ISBN : 978-616-90015-9-1





คำนำ

หนังสือ “จิตเป็นอมตะ” เล่มนี้ เป็นหนังสือที่ต้องการจะบอกให้ทุกคน ที่มุ่งแสวงหาความสุขทางใจได้รับรู้ว่า ไม่ว่าท่านจะอยู่ในสภาพไหน อย่างไร ก็มีสิทธิ์ปฏิบัติธรรม และได้รับผลแห่งการ ปฏิบัติสมควรแก่ธรรมนั้นๆ ทั้งสิ้นทุกคน โดยไม่เลือกว่าจะเป็นชายหรือหญิง เด็ก หรือคนชรา คนที่มีร่างกายสมบูรณ์หรือ คนพิการเจ็บป่วย พระสงฆ์หรือฆราวาส ล้วนสามารถปฏิบัติธรรมได้ทุกคน และ เมื่อปฏิบัติได้ถูกทางแล้ว ย่อมได้รับ ผลสมควรแก่ธรรมที่ได้มุ่งปฏิบัตินั้น ทุกคนเหมือนๆ กัน



ในหนังสือเล่มนี้ จะประกอบไปด้วยประวัติความเป็นมาของ คุณลงหวด บัวเพื่อน ซึ่งแม้จะพิการตั้งแต่อายุเพียงห้าขวบ แต่ท่าน ก็ยังสามารถปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี และเมื่อได้รับผลแห่งธรรม แล้ว ก็ยังมีใจเมตตาเผยแพร่สิ่งที่รู้ที่เห็น ให้กับผู้ที่สนใจทุกคน โดยไม่ปิดบังอ้ำพราง ทั้งยังพยายามส่งเสริมทุกคนให้เข้าใจ ในธรรมะมากยิ่งๆ ขึ้นไป โดยไม่เห็นแก่ความเห็นด้หนึ่งอยหรือ ลำบากภายในแต่อย่างใด



นอกจากความเป็นมาของคุณลุงแล้ว ในหนังสือยังกล่าวถึงแนวทางปฏิบัติธรรมของคุณลุง ตลอดจนธรรมะที่คุณลุงเห็นว่า สำคัญที่สุด อันเป็นหัวใจของพุทธศาสนา คือ “รู้” และธรรมะอื่นๆ อันเป็นแก่นของพุทธศาสนา ทั้งหมดนี้ก็เพื่อเผยแพร่ให้เป็นที่รับรู้ สำหรับบุคคลที่สนใจในธรรม และเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่กำลัง แสวงหาธรรมะทุกท่าน โดยไม่เลือกที่รักมักที่ซังใดๆ ทั้งสิ้น รวมทั้งบันทึกไว้เพื่อให้กัลยาณชนรุ่นหลังที่ยังมีความสนใจ พุทธศาสนา ได้ใช้เป็นข้อมูลเพื่อให้รู้ถึงเส้นทางในการดำเนิน ของผู้ปฏิบัติท่านหนึ่ง ที่สามารถปฏิบัติจนกระทั้งประจักษ์ถึงผลของ ธรรมนั้นๆ อย่างแจ่มแจ้งในใจตนเอง



คุณลุงหวิดมากຍ้ำเสมอว่า อย่าเชื่อในคำพูดของคุณลุงทันที แต่ให้นำเอารสึกที่บอกนั้น ไปปฏิบัติตามโดยก่อน เมื่อเห็นผลประจักษ์ แก่ใจแล้วจึงค่อยตัดสินใจด้วยตนเอง จึงหวังว่า ทุกท่านที่ได้อ่าน หนังสือเล่มนี้ จะอ่านด้วยความตั้งใจ เปิดใจรับฟังอย่างกว้างขวาง และนำไปปฏิบัติตามด้วยตนเอง เมื่อได้ทำที่ท่านได้รับผลแจ้งประจักษ์ แก่ใจ ท่านก็จะได้คำตอบด้วยตัวเองโดยไม่ต้องไปเชื่อตามใคร หรือตามใครอีก





หวังว่าทุกท่านจะได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ตามสมควร
สมตามเจตนาرمณ์ที่คุณลุงได้ตั้งใจไว

ผู้จัดทำต้นฉบับ

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๓





สารบัญ



๑. ประวัติความเป็นมา ๑๐

- ❖ เริ่มปฏิบัติภารนา ๑๔
- ❖ ความว่างที่แท้จริง ๑๙
- ❖ พิจารณาภายใน ๒๓
- ❖ พิจารณาเวทนาจนขาดจากจิต ๒๕
- ❖ หลังจากเวทนา พิจารณาอะไรต่อ ๓๓
- ❖ จุดหมายปลายทาง ๔๐



๒. แก่นแท้ของธรรม ๔๖

- ❖ ผู้รู้คืออะไร? ๔๗
- ❖ สติคืออะไร? ๕๒
- ❖ เมื่อรู้จักผู้รู้แล้ว ๕๕
- ❖ ผู้ที่รู้จัก กับไม่รู้จัก “รู้” แตกต่างกันตรงไหน? ๕๘
- ❖ รู้จัก “รู้” และอยู่กับ “รู้” ให้ได้ ๖๐
- ❖ คุณค่าของผู้รู้ ๖๓
- ❖ ที่สุดของการปฏิบัติ ๗๐
- ❖ วิธีการปล่อยรู้ ๗๒





๓. ป กิ ณ กะ ຮ ຣ ມ ຈ າກ ຄ ຸ ນ ແລ ຸ ງ ៥៥

- ❖ ນີພພານເປັນອຍ່າງໄວ? ៥៥
- ❖ ກາຣປລ່ອຍວາງຄືອຍ່າງໄວ? ៥៥
- ❖ ກາຣຄວ້າທໍາເລື່ອມໄສໃນຈິຕຕນເອງ ເປັນອຍ່າງໄວ? ៥៥
- ❖ ກາຣດັບຖຸກໍ່ ៥៥
- ❖ ວິມຸຕີ ៥៥
- ❖ ປັບປຸງໄໝໄໝໃຫ້ຜູ້ຮູ້ ៥៥
- ❖ ຈີຕ....ເກີດດັບຈົງຮູ້ວີ້ວ? ៥៥
- ❖ ອຍ່າງໄວຄື່ອງກາວນາ?..... ១០១
- ❖ ກາມຄຸນ ແລ້ ១០១
- ❖ ເກີດມາເປັນ....ມນຸ່ຍໍ່ ១០១
- ❖ ສັງໂຢ່ານ ១១០
- ❖ ປັຈຈຸບັນຈິຕ..... ១១៥
- ❖ ເບື່ອກາຮປົງປັດ..... ១១៥



៤. ຮ ຣ ມ ສ ກ ຈ ຈ ។ ១ ១ ៩

៥. ແກ້ຽດຮ ຣ ມ ນ ດ ທ ກ ១ ១ ៩





“ຈີສເປັນຂອງດາວ
ກໍໄປຢູ່ຈັກຕົ້ນຈັກສູນຈັກສິ້ນ...ເປັນວຸມຄະ
ເງື່ອເຮາໄປຢູ່ນັບຈີສ ກີໂຄ
ຄວາມຫລວກທີ່ເຮົາຈະຕ້ອງເວັບແຍກົດເວັບແນຄາບວັດໄປເຫັນປະມານ
ແສ່ເງື່ອເຮາພູນຈີສ
ກາພກັ້ງຫລາຍມັນເສັ້ນແລງແວວ”



ประวัติความเป็นมา

คุณลุงหวีด บัวเพื่อน





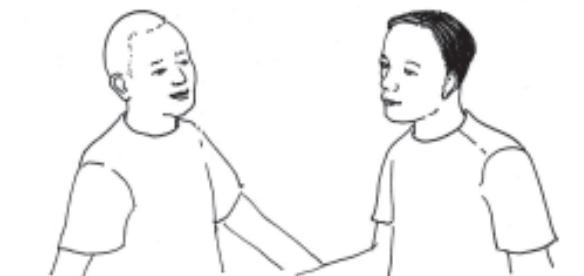
คุณลุงหวีด บัวผ่อง เกิดเมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๙๒ ที่ตำบลหนองบัว จังหวัดจันทบุรี เป็นบุตรคนสุดท้องจากจำนวนพี่น้องห้าคน ๗ คน เมื่ออายุได้ ๔ ขวบ เกิดเจ็บป่วย มีผลทำให้ร่างกายพิการมาตั้งแต่บัดนั้น

ชีวิตในวัยเด็ก แม้คุณลุงจะพิการ แต่ก็ไม่เคยท้อแท้ พยายามช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อไม่ให้เป็นภาระแก่ผู้อื่น ถึงแม้คุณลุงจะออกไปไหนมาไหนไม่สะดวกได้แต่นอนอยู่ที่บ้าน แต่ก็มีเพื่อนฝูงมากมายไปมาหาสู่อยู่ไม่ได้ขาด และแม้จะไม่ได้เข้าโรงเรียน คุณลุงก็อุตสาหะเรียนรู้ อ่าน-เขียนด้วยตนเอง ทั้งยังขวนขวายประกอบอาชีพเล็กๆ น้อยๆ ตั้งแต่ยังเล็ก เพื่อหารายได้ของตัวเอง





ครอบครัวของคุณลุงเป็นชาวพุทธ บิดามารดาของคุณลุงรักษาอุโบสถคีลามาตตลอดตั้งแต่คุณลุงยังเล็กๆ เมื่อได้เห็นตัวอย่างจากบิดามารดา ประกอบกับสภาพร่างกายที่พิการทำให้คุณลุงมีความสนใจในพุทธศาสนา ด้วยหวังว่า ชาติติหน้ามีจริง อยากให้ชาติหน้าเกิดมา มีร่างกายสมบูรณ์กว่านี้ คุณลุงมักถามผู้มีความรู้ที่ไปมาหาสู่กันเสมอๆ ว่าพระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่? ชาติหน้าชาติก่อนมีจริงหรือไม่?



มีเพื่อนรุ่นพี่ผู้หนึ่งที่เคยบวชเรียนมา ๑๑ พรรชา มาคุยกับคุณลุง คุณลุงจึงตั้งคำถามว่า “ชาติก่อนมีจริงหรือไม่?” คำตอบจากรุ่นพี่คนนี้สะดุดใจคุณลุง จนทำให้เชื่ออย่างผิดๆ ใจว่าชาติก่อนมีจริง ชาติหน้ามีจริง ทั้งๆ ที่โดยปกติคุณลุงเป็นคนที่ค่อนข้างจะเชื่อในเรื่องราว หากไม่มีเหตุผลที่ยอมรับได้





คำตอบนั้นมีว่า “เมื่อวานนี้มีไหม?”
เพียงคำตอบนี้เท่านั้น ก็ทำให้คุณลุงเข้าใจได้
ในทันทีว่า ถ้าเมื่อวานมี ชาติก่อนก็ต้องมี
เมื่อชาติก่อนมี ชาตินักษัตต้องมี

ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้คุณลุงไม่เคยเชื่อแบบนี้มาก่อน
แต่ว่าเมื่อได้ยินคำตอบนี้ ทำให้คุณลุงเกิดความเชื่อมั่น
อย่างแน่นอนว่าชาติก่อนชาติน้ำมีแน่นอน จากจุดนี้ ทำให้
คุณลุงเริ่มสนใจในการปฏิบัติ ขณะนั้นเป็นช่วงประมาณ
ก่อน พ.ศ.๒๕๐๐ มีพระกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น มาโปรด
ญาติโยมแطاบ้านเกิดคุณลุงหลายองค์ทั้งท่านพ่อเลี๊ ธรรมธโร^๑
หลวงปู่กงมา จิรปุญญโญ โดยเฉพาะหลวงปู่เจียะ จุนโต ก็เป็น
พระกรรมฐานท่านหนึ่งซึ่งเป็นชาวหนองบัว ทั้งยังเคยมา
ที่บ้านของคุณลุงบ่อยครั้ง คุณลุงจึงพยายามปฏิบัติธรรม
ในระยะแรกด้วยการภาวนานาพุทธ แต่ไม่ว่าจะวนนาอย่างไร
ใจก็ไม่เคยสงบ



ท่านพ่อเลี๊ ธรรมธโร



หลวงปู่กงมา จิรปุญญโญ



หลวงปู่เจียะ จุนโต





เริ่มปฏิบัติภาวนา

ในปี พ.ศ.๒๕๐๒ ครอบครัวของคุณลุงย้ายจาก ตำบล
หนองบัว มาอยู่ที่เข้ารียา จนกระทั่งปี พ.ศ.๒๕๑๒
จึงย้ายมาอยู่ที่เขากะจะ ซึ่งเป็นที่อาศัยอยู่จนถึงปัจจุบัน
ของคุณลุง



มีพระอาจารย์ท่านหนึ่ง ซึ่งมีความสนิทคุ้นเคยกับคุณลุง
ได้มาแนะนำการปฏิบัติธรรมให้คุณลุง โดยแนะนำให้รักษา
ศีลห้า ท่านอาจารย์บอกคุณลุงว่า สภาพร่างกายที่พิการอย่าง
คุณลุง ไปไหนมาไหนไม่ได้แบบนี้ นับเป็นโอกาสที่ดีในการ
รักษาศีลห้า เพราะจะไปเที่ยวลักษณะใดๆ ก็ไม่ได้ ไปช่า
สัตว์ตัดซีวิตก็ไม่ได้ และโดยนิสัยคุณลุงก็ไม่ใช่คนชอบมุสา
อยู่แล้ว เรื่องไปผิดลูกเมียใครก็ไปไม่ได้ สุราของมีนเมา





คุณลุงก็ไม่ดีมีไม่แตะ ตั้งนั้นคีลห้าของคุณลุงก็นับว่าเทพบริบูรณ์ ขาดเพียงเจตนาเท่านั้น ขอเพียงคุณลุงตั้งเจตนาว่าจะรักษาคีลห้า คีลห้าก็จะบริบูรณ์ทันที คุณลุงได้ฟังท่านอาจารย์ซึ่งเช่นนี้ ก็รู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่ง จึงตั้งใจสามารถคีลห้ามาตั้งแต่บัดนั้น

อย่างไรก็ดี การ Kavanaugh ที่คุณลุงปฏิบัติตามแต่ก่อนๆ ด้วยการ Kavanaugh พุทธ ดูเหมือนจะไม่ถูกจริตนิสัยนัก จนกระทั่งในปี พ.ศ.๒๕๓๐ มีพระอาจารย์และคณะ มาพำนักระหว่างเขากะและ คุณลุงได้ไปพัฒนารม และพระอาจารย์สอนคุณลุงปฏิบัติธรรมด้วยการให้พยายามมีสติ หยุดความคิด อย่าให้มีความคิด เพราะความคิดเป็นต้นเหตุของความทุกข์ คุณลุงเล่าว่า พอท่านสอนให้มีสติ คุณลุงก็จับอยู่กับสติเลยที่เดียว อาจารย์ของคุณลุงซึ่งแนะนำว่า เมื่อมีสติแล้ว พอมีความคิด เราก็จะเห็น เมื่อเห็นความคิด ก็หยุดชะงัก อย่าให้มันมีต่อไปให้ยาวนาน ก็ตั้งใจจดจ่ออยู่กับสติ พยายามมีสติให้ได้ตลอดเวลา ด้วยความอดทน

ในเวลานั้น คุณลุงแต่งงานแล้ว และมีบุตรอยู่ ๒ คน ที่บ้านของคุณลุงเปิดเป็นร้านขายของชำ รับซื้อยากราและมันสำปะหลัง และทำสวนผลไม้ประมาณ ๖๐ ไร่ เนื่องจาก





ในละเวกันนั้นเพิ่งมีร้านค้าของคุณลุงเพียงร้านเดียว จึงขาย
ดีมาก แต่คุณลุงก็อยากจะทราบว่า จึงเอาหนังสือพิมพ์ปิดหน้า
แล้วทราบไว้ ในช่วงเวลาสักเที่ยงวันถึงบ่ายสอง-สามโมง
พยายามทำทุกวেลาที่มีโอกาส กลางคืนนอน ก็พยายามมีสติ
อยู่ตลอด แต่ตอนนั้นคุณลุงไม่รู้จักว่า ผู้รู้คืออะไร...
อาจารย์ของคุณลุงซึ่งแนะนำว่า คุณลุงทำถูกแล้ว และคุณลุงเอง
ก็รู้สึกว่า วิธีแบบนี้ถูกจริงกับตน คุณลุงจึงพยายามเรื่อยมา
พยายามมีสติให้ได้ทั้งวันทั้งคืน ช่วงแรกๆ ทำได้นิดเดียว
ແວบทนึงก็ขาดสติแล้ว แต่ด้วยความที่คุณลุงไม่ยอมแพ้
ตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะทำตรงนี้ให้จงได้



ตอนนั้น คุณลุงเข้าใจว่า สติ ก็คือ ตัวตื่นที่ใจ แล้ว
ก็จับตรงนั้นเอาไว้เรื่อยมา เวลาขาดสติก็รีบลืมขึ้นมาให้ตื่น
ที่ใจ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ให้ตื่นที่ใจเอาไว้ จะคิดจะพูดจะทำ
อะไรมีให้ตื่นที่ใจไว้ จับตรงนี้

คุณลุงเล่าว่า รู้สึกว่ามันให้ผลเร็ว สติเริ่มต่อเนื่อง
ต่อมากทำได้นานขึ้นๆ สติยาวเป็นสาย ไม่ว่าจะพูดจะทำอะไร
รู้สึกว่ามีสติตลอด หลังจากฝ่านไป ๒ ปี คุณลุงสามารถมีสติ
ได้ตลอดเวลา โดยไม่มีความคิดแทรกเข้ามาเลย อย่างจะหยุด
ความคิดเมื่อไร มันก็หยุดได้ในทันทีอย่างง่ายดาย อาจารย์

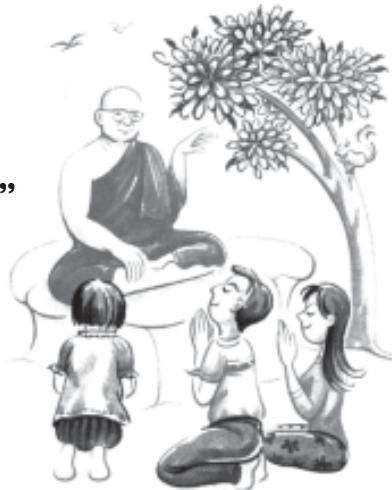




ของคุณลุงบอกว่า “ตรงนี้จะมีมันถูกที่สุดเลย ปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว ตรงนี้จะนำไปสู่การหลุดพ้น” คุณลุงก็ยังมีความเพียรพยายามมากขึ้น จนแทบจะไม่มีความคิดประ鹜แต่ละวัน

เมื่อคุณลุงไปกราบเรียนอาจารย์ ท่านก็ชี้มั่ว่า คุณลุงปฏิบัติได้ดีมาก ช่วงเวลากลางคืน คุณลุงก็ไปฟังธรรมที่วัดเขากะจะเป็นประจำ

มีอยู่คืนหนึ่ง
อาจารย์ได้บอกกับคุณลุงว่า
“ยอมกำลังจะเห็นทุกข์แล้ว”



เมื่อได้ยินเช่นนี้ คุณลุงก็เฝ้าครุ่นคิดว่า อาจารย์พูดถึงอะไรหรือ เพราะคิดว่า “ทุกข์”...ตนเองก็เห็นแล้วนี่ แล้วทำไม่อาจารย์ถึงบอกว่ากำลังจะเห็นทุกข์..... ทุกข์นี้มันคืออะไรกันแน่ คุณลุงกลับมา nidhi ตัวเองว่า nonduality เป็นแบบนี้ เพราะความพิการที่มีมาตั้งแต่เด็ก ก็ทุกข์จนไม่รู้จะว่าอย่างไรแล้ว





ทำไม้อาจารย์ถึงบอกว่าคุณลุงกำลังจะเห็นทุกชีวิตรึเปล่า ทำให้เกิดความสงสัย แต่ทว่าคุณลุงก็เชื่อมั่นในอาจารย์ จึงค้นคว้าพิจารณาลงไป



จนกระทั่งคุณลุงระลึกขึ้นมาได้ว่า ครั้งหนึ่งในอดีต
คุณลุงรู้สึกไม่พอใจผู้สูงอายุท่านหนึ่ง เนื่องจากคุณลุงไปถาม
ธรรมะกับท่านอาจารย์แล้วถูกผู้สูงอายุท่านนั้นประมาสว่า
“มีความรู้เท่า ป.๑ มาถามธรรมะขั้นมหาวิทยาลัย” จุดนี้ทำให้
คุณลุงโกรธ และผงใจมานานจนถึงตอนนี้แต่แล้ว
ในคืนนั้นเอง คุณลุงก็กลับมาคิดได้ถึงเรื่องนี้ว่า ตอนนี้
เขาคนนั้นกำลังไปหัวเราะเสียอยู่ในไม่รู้ แต่ตัวคุณลุงเอง
กลับมาเนี่ยคิดแค่นั้น พอกิดขึ้นมาครั้งไร มันก็เป็นไฟเผาตัวเอง
ตลอดเวลา..... พอกุณลุงเห็นอย่างนี้ ความรู้สึกนั้นก็หลุดลอย
ออกไป ทำให้จิตใจคุณลุงโปรด่องโล่งสบายเป็นอันมาก





เมื่อมาถึงตรงนี้ คุณลุงรู้สึกเปลกใจกับตัวเอง เพราะได้เห็นประจักษ์ด้วยตนเองแล้ว คือ เห็นทุกๆจริงๆ ดังที่เล่าไปข้างต้นว่า มันเคยออกไปเลย ไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน คุณลุงจึงคิดว่า ความอัศจรรย์ของธรรมมันเป็นอย่างนี้เอง



ความว่างกีแท้จริง

คุณลุงปฏิบัติตามแนวทางเดิมต่อไป คือ **มีสติอยู่กับผู้รู้** (โดยที่ในเวลานั้นคุณลุงยังไม่รู้ว่าสภาวะอย่างนี้คืออะไร) และหยุดปฐงแต่ง จนกระทั่งความคิดไม่ขึ้นมาเลย เมื่อยากคิดก็คิดไม่ออก เช่น เวลาจะขายของที่ร้าน ต้องคิดราคาวง กลับกล้ายังสภาวะที่ความคิดมันไม่ยอมทำงาน แต่คุณลุงก็ไม่ได้รู้สึกว่าแย่หรือว่าไม่ดีอะไร เพราะในเวลานั้น ไม่ว่าความคิดปฐงแต่งเรื่องดี ไม่ดี แย่ หรือไม่แย่ ก็ไม่มีทั้งนั้น ไม่มีทั้งสุขและทุกข์มากวนใจ กลับเป็นว่าคุณลุงตกอยู่ในสามาธิมาตลอด เป็นเช่นนี้กว่า ๒ ปี แม้ไม่ถึงขั้นตกภวังค์ แต่ว่าจิตของท่านก็ว่างอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรปฐงแต่งขึ้นมาเลย





หลังจากเป็นเช่นนี้อยู่ ๒ ปี อาจารย์ก็มาโปรดคุณลุง อีกครั้ง เวลาหนึ่นอาจารย์ของคุณลุงไปพักอยู่ที่สวนข้างใน คุณลุงก็มีครัวทรายไปทำบุญตลอด ตอนเย็นก็ไปฟังธรรม

วันหนึ่ง...อาจารย์ได้บอกรักคุณลุงว่า
“โยมกำลังจะพบกับความว่างที่แท้จริงแล้ว”
ท่านพูดเพียงแค่นี้ และไม่ขอanalyse ไรต่อ



คำพูดนี้ทำให้คุณลุงรู้สึกสะดุดใจว่า ถ้าเช่นนั้น ที่ปฏิบัติ อยู่ตรงนี้มันยังไม่ถูกต้อง ตอนนั้นคุณลุงไม่รู้ว่าตัวเองว่างจริง หรือไม่จริง แต่มันไม่มีความคิดเกิดขึ้น พ造อาจารย์พูดเช่นนั้น จึงรู้สึกขึ้นว่า ทำอย่างนี้ยังไม่ถูกต้อง ยังต้องหาทางทำให้ถูกต้องไป





คุณลุงเกิดความคิดว่า ที่ถูกต้องมันเป็นอย่างไร? ซึ่งความคิดนี้เกิดขึ้นโดยที่คุณลุงเองก็ไม่รู้ตัว เพราะคิดว่าตัวเองว่างอยู่ พอกำหนดใจแล้ว ก็ไม่รู้ คุณลุงก็อยู่กับความคิดที่ว่า “ที่ถูกเป็นอย่างไร?... ปฏิบัติอย่างนี้มันผิด”.... ความคิดของคุณลุงวนอยู่แต่ตรงนี้ตลอดเวลา พอหาไปหามา คุณลุงจึงเริ่มจับได้ว่า

“โอ....จริงๆ แล้วมันไม่ว่างนี่...เราเข้าใจว่าไม่มีความคิดแต่นี่...มันมีความคิดวนเวียนอยู่หลายวันแล้ว... แต่เอะ....พอหันมาดูตัวเองก็เห็นว่าใจมันก็ยังว่างเหมือนเดิมนะถ้าอย่างนั้นแสดงว่า



จิตที่ว่างนี่...มันไม่ได้หมายความว่าต้องหมดความคิด
ถึงจะมีความคิด จิตก็ว่างได้”

ดังนี้ จึงทำให้คุณลุงเริ่มเห็นว่า **จิตกับความคิดเป็นคนละส่วนกัน** ความคิดก็อยู่ส่วนความคิด จิตก็อยู่ส่วนจิต และเข้าใจได้ว่า **จิต ใจ ที่ส่งบที่แท้จริง ก็คือ สงบที่จิต** ไม่ใช่ไปส่งกลบข้างนอกไว้





อธิบายตรงนี้เพิ่มเติมว่า สงบห้างข้างนอกข้างใน หมายถึง
ว่า ไม่มีความคิดเลย และจิตก็สงบ เพราะคุณลุงเดย์คิด
มาตลอดว่า ความสงบ คือ ต้องไม่มีความคิดเลย จึงเรียกว่า
สงบ แต่จริงๆ แล้ว หลังจากมาหลายวัน มันก็รู้ได้ทันทีว่า
“จริงๆ แล้วเราไม่ต้องไปสงบความคิดเข้าหรอก ความคิด
เขาก็จะมีหรือไม่มี ใจของเราก็สงบเหมือนเดิม มันเลยเริ่ม
เข้าใจตรงนั้น และเห็นความจริงว่าจะมีความคิดก็มีไปลิ....”

พอมากาเหตุหาผลว่า ความสงบที่ถูกต้องจริงๆ
มันคืออะไร ก็เลยได้พบว่า “จริงๆ แล้ว ข้างนอกมันมีหมวด
(มีความคิดมีความปัจจุบันแตกต่างกัน) แต่ข้างใน (ตัวจิต) นี่
มันสงบอยู่ อันนี้ถึงเป็นความว่างที่แท้จริง” จึงเห็นได้
ชัดเจนว่า





ความสงบ (ของจิต) กับสิ่งภายนอกเหล่านั้น
เป็นคนละสิ่งกัน ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกันเลย



ถึงอยู่ด้วยกัน มันก็ไม่เกี่ยวข้องกัน
เหมือนน้ำกลิ้งบนใบบัว

ซึ่งมันไม่ติดกัน ไม่เกี่ยวนেื่องกัน

“มันเป็นความว่างที่ไม่ไปกดไตรลักษณ์ นี่ล่ะ.....

พูดตรงนี้มันก็เพิ่งเข้าใจ เมื่อก่อนมันไม่เข้าใจอย่างนี้หรอก
ข้างนอกเขาก็เป็นไตรลักษณ์ของเข้า คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไป เราจะไปห้ามเลียงนี้ไม่ให้เกิด...ห้ามไม่ได้ จะไปห้าม
อารมณ์ต่างๆ นั้น ไม่ให้มี....ไม่ได้ เพราะสิ่งนี้เป็นธรรม
อันหนึ่ง นี่...อันนี้มาเข้าใจที่หลัง หลังจากเข้าใจเรื่องของ
ความสงบแล้ว”



พิจารณาภายใน

หลังจากคุณลุง ได้รู้จักกับ “ความว่างที่แท้จริง” แล้ว
คุณลุงก็เริ่มมาพิจารณาภายใน โดยใช้จินตนาการพิจารณาไปตาม
ความเป็นจริง แต่ท่านย้ำว่า... หลักการพิจารณาที่ถูกต้องนั้น
ต้องมีสติรู้อยู่ตลอดเวลา





คุณลุงกล่าวว่า

“ถ้าเราคิดไปโดยไม่มีสติ ก็คือ ความฟังห่าง
ก็เป็นความคิดของคนทั่วๆ ไป ซึ่งครา ก็คิดได้
เรื่องอะไรก็คิดได้ทั้งนั้น
แต่มันไม่ใช่วิปสสนาที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้
วิปสสนาี้ต้องมีสติเห็นตามความเป็นจริง

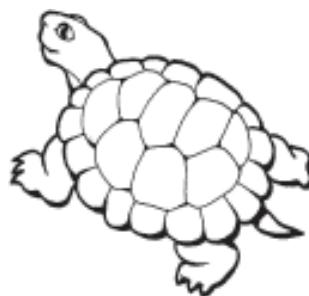
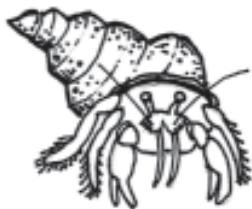
เช่น ผมไม่ใช่เรา จริงไหม? ร่างกายของเราที่ว่าสวย
ว่าดีว่าเด่น มันดีมันเด่นตรงไหน? ดีอย่างไร? ทำไมเราถึง
ไปหลง?ว่าไปตามที่พระท่านสอนนั้นแหล่ะ” พ่อเราพิจารณา
ไปนานเข้าๆ มันก็พอมีเดาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า

“....จริงๆ ร่างกายเรานี้ มันก็
ไม่ได้สวยงามเลย....อะไรมันก็เป็นสิ่งสกปรกทั้งนั้น
อะไหร่ที่ว่าห้อม...ไม่มี คือ มันมีแต่ของเหม็นทั้งนั้น
เหมือนที่พระท่านว่าไว้ ขี้หัว ขี้ตา ขี้มูก ขี้คล
กิว่ากันไป ก็เห็นตามความเป็นจริงตรงนั้นแล้ว
ที่นี่....เมื่อพิจารณาลงไปลึกๆ
แล้วมันก็ซักจะเห็นกระดูกล่อนะ...มันเห็นเอง
มันเหมือนตั้งโครงก็ว่าได้”





คุณลุงพิจารณาภายใน จนกระทั่งมองไปเห็นคนกลายเป็นโครงกระดูกเดินไปเดินมาอยู่ภายนอก ใจตก แล้วยังเห็นว่า เรา呢 แบบสังขารร่างกายอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับเต่าที่ต้องแบกกระดองไว้ เต่าก็มองว่ากระดองนั้นเป็นตัวมัน ทั้งๆ ที่จริงแล้วกระดองเป็นเพียงกระดูก ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเราที่ตรงไหน เมื่อเห็นดังนี้ จึงเกิดความรู้สึกลดลงในความเป็นเต่าที่แบกกระดอง เพราะคนเรา ก็แบกร่างกายเดินไปเดินมาตลอด ไม่ว่ากายนี้จะใหญ่ จะเล็ก จะสวย หรือไม่สวย ก็แบกไปเหมือนกัน



หรือเปรียบเหมือนกับปูเสฉวน ที่เอาเปลือกหอยมาเป็นเปลือกตัวเอง แบกไปหนาแน่นตลอดเวลา แล้วปูเสฉวนนั้น ก็คิดว่าเปลือกหอยแข็งๆนั้น เป็นตัวเอง ฉันได้ก็ฉันนั้น เมื่อพิจารณาได้ความเข้าใจตามนี้ คุณลุงก็รู้สึกว่า ร่างกายนี้เป็นภาระที่หนักมากจริงๆ





คุณลุงยังได้พิจารณาตามที่พระท่านสอน เรื่องผอม ขัน
เล็บ พัน หนัง เช่น เรื่องเส้นผอม คุณลุงก็พิจารณาเห็นว่า

ผอมนี่ไม่ใช่ของเราริบๆ เปรียบเหมือนมันเป็นป้าแห่งหนึ่ง
คีรษะก์เปรียบเหมือนดิน เส้นผอมก์เหมือนกับตันนี่ไม่

ขันก์เช่นเดียวกันกับผอม

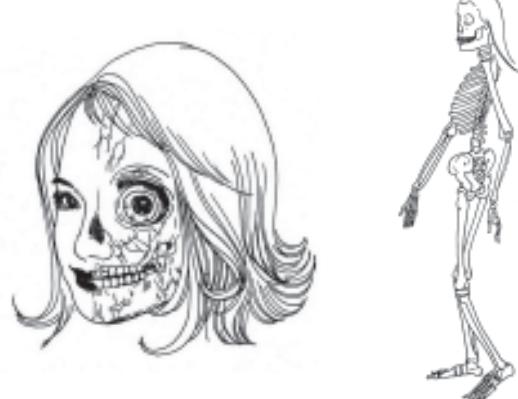
เล็บที่ติดอยู่ปลายนิ้วหั้งลิบ เมื่อเอกสารร่างกายตัดออกมา
วางไว้กับพื้นก็ไม่เห็นว่าเป็นเราแล้ว

พันเมื่อออยู่ในปากก์มองดูสวยงามดี แต่ถ้าถอนออก
มาแล้ว ก็รู้สึกขยะແขายง จะถือว่าเป็นเราได้อย่างไร





หนังที่เราว่าสวยงาม ไม่ว่าหูผิวหรือชาย แม้จะเป็นดารา นางสาวไทย หรือนางงามจักรวาลก็ตาม หากไม่มีหนังบางๆ มาปกปิดเอาไว้ เรายังพิจารณาดูว่า จะมีความสวยงามงาม อีกหรือไม่ เมื่อฉันลองหนังเปิด หนังไก่ ก็จะเห็นเนื้อแดงๆ เลือดไหลซึม ไม่แตกต่างอะไรกับซากรศพ และสิ่งสกปรก ทั้งหลายที่อยู่ภายในร่างกาย ที่หลงกันนักว่าสวยงามนั้น ถูกปกปิดด้วยหนังบางๆ นี้เท่านั้นเอง...



ความจริงแล้ว จิตคุณลุงไม่ค่อยอยอยาจจะพิจารณาภายในแต่คุณลุงก็พยายามฝืน จนกระหึ่งได้บทสรุปเรื่องกายว่า กายเป็นภาระอันหนักยิ่ง ดังที่กล่าวมาแล้ว

อย่างไรก็ตาม คุณลุงยังข้ออ้างว่า
“ไม่ว่าจะพิจารณาอะไรก็ตาม ต้องมีสติเสมอ
แล้วจะมั่นใจได้เองว่าที่พิจารณาเป็นสิ่งที่ต้อง”





พิจารณาเวกบานชาดจากจิต

ต่อมา คุณลุงก็มาพิจารณาเวทนา คุณลุงบอกว่าพิจารณา เวทนาอยู่นาน เพราะว่าพิจารณาอย่างไร จิตก็ไม่ยอมรับ เวลาเกิดเจ็บปวดเมื่อยขึ้นมา “เรา” เป็นผู้เจ็บ ผู้ปวด ทุกครั้งไป คุณลุงวนเวียนพิจารณาแต่เรื่องเวทนานี้ เป็นเวลา ถึง ๒ ปี แม้จะยกแต่ก็พิจารณาไปเรื่อย แม้จะมีข้อสงสัย แต่ก็ไม่ได้ถามใคร ดูเหมือนว่าเวลานั้น อาจารย์ที่สอนคุณลุง ไม่ได้อยู่ที่วัดเขากะจะแผล แม้ท่านจะสอนให้คุณลุงพิจารณา เวทนา ก็จริง แต่ก็ไม่ได้บอกว่าพิจารณาอย่างไร



จันทร์ทั้งวันหนึ่งในปี พ.ศ.๒๕๓๓ เวลาประมาณ ๑๐ โมง เช้า ขณะที่คุณลุงกำลังพิจารณาเวทนาอยู่เหมือนเดย อยู่ๆ คุณลุงก็เห็น เหมือนกับเป็นนิมิตในจิตขณะนั้นว่า เวทนาเป็น กลุ่มก้อนloyออกไปจากจิตเลย





“....มันเหมือนเป็นนิมิต ลอยออกไปจากใจ เห็นเป็นกลุ่ม เป็นก้อนของเวทนา ความทุกข์คือความเจ็บปวดอันนี้ มันขาดออกไปอย่างสิ้นเชิงเลย มันไหลลอกออกไป เราก... อ้อ....มันบอกบอกมาเลยนะ..... ใครเจ็บ มันไม่มีเราไปเจ็บ ไม่มีตัวรับนี่ เหมือนพ่อร้องอย่างนี้ พ่อร้องก็คือเสียงดังๆ ที่ไม่มีสิ่งไปรับแต่ร่วง เราก็ยังมี... ยังจับรู้อยู่ตอนนั้น”

“ตอนพิจารณาเวทนานั้น รู้อยู่กับสติ กับเวทนา แต่ร่วงเวทนามันขาดจากจิตไปเลย... ตรงนั้นแหลมมันชัดเจนจริงๆ เห็นว่า เวทนาเป็นสักแต่ร่วงเวทนา เป็นสิ่งถูกรู้ เวทนาไม่รู้ ว่าตัวเองเป็นเวทนา เพราะเวทนาไม่มีชีวิต ไม่มีจิต ใจ จึงไม่สามารถทำให้ใครเจ็บปวดได้ และอะไรเป็นผู้เจ็บปวด ในเมื่อเวทนาความเจ็บ เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก ไม่มีความรู้สึกว่าตนเองเจ็บปวดเลย ส่วนจิตก็เป็นผู้รู้เฉยๆ เวทนาจึงเป็นเพียงขันธ์ๆ หนึ่งที่ปรากฏขึ้นมาเท่านั้น เป็นคนและส่วนกันกับจิต คำว่า “เจ็บ” เราไปใส่ซื้อให้เค้าเอง ว่ามันเจ็บ จริงๆ “เจ็บ” เค้ามีอาการ มีหน้าตาของเค้าอย่างนั้นเอง เวทนาความเจ็บความปวดมันเป็นของมันอย่างนั้น เป็นเพียงสิ่งเกิดๆ ดับๆ ไม่มีแก่นสารใดๆ ทั้งสิ้น ... หากไม่เข้าใจความจริงนี้ ความเจ็บนั้นก็จะเป็นเรา คือ เราเจ็บโดยไม่สามารถแยกจากกันได้..... เลย อ้อ....อย่างนี้เอง เวทนามันเป็นอย่างนี้เอง





ถึงได้ว่า ท่านไม่ดื่นرنนະ... พระอริยะเจ้า ขณะที่จะละสังขารร่างกาย ท่านก็ลักษณะของท่านง่ายๆ สบายๆ เพราะท่านไม่มีเวทนาอีกแล้ว แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีความเจ็บปวดอย่างนั้น....ไม่ใช่ จริงอยู่ เวทนานั้นไม่ได้หายไปไหน แล้วก็ไม่มีครออยากพบ ไม่มีครออยากเห็น แต่ในเมื่อเราสร้างกรรมมาแล้ว เรา ก็ปฏิเสธไม่ได้ เวทนาเหล่านี้ต้องล่องลอยมาให้เราเห็น ก็เพียงแต่เห็น พระอริยะเจ้าท่านเห็นอยู่เห็นเวทนาอยู่ และรู้ว่าเวทนาไม่ใช่จิตไม่ใช่เรา ไม่มีเจ้าของในเวทนานั้น

หากเราไม่เอาเวทนาความเจ็บความปวดมาเป็นเรื่องอย่างเดียว เวทนา ก็ไม่ใช่เรา คือไม่ใช่จิต จิตมีหน้าที่รู้อย่างเดียว ไม่ได้มีหน้าที่เจ็บ จิตไม่ใช่ผู้เจ็บ เมื่อจิตไม่ใช่ผู้เจ็บ มันก็เลยไม่เจ็บ เอาเจ็บมาจากไหน เราไปให้สัญญาจ้าว่าเวลาหนึ่ง เรายังคงเจ็บ แต่จริงๆ แล้ว เราไม่ได้เจ็บเลย





“หากเปรียบจิตนี้เป็นกระจก
เวลาเวทนาเกิดขึ้น กระจกกับเวทนา
มันคงจะอันกัน ไม่เกี่ยวกันเลย
ฉะนั้น เราหรือกระจกจะไปเจ็บได้อย่างไร
รู้ชัด เห็นชัดๆ อย่างนี้ ชัดยิ่งกว่ากายอีก.....”

เมื่อเห็นชัดเรื่องเวทนา เรื่องสัญญา ความจำได้หมายรู้
ก็ployเข้าใจไปด้วย ไม่ต้องพิจารณาอีก หรือพิจารณา
เล็กน้อย เพราะมันก็เห็นสิ่งเหล่านี้ขาดเลย รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ มันเข้าใจหมดเลย กล่าวคือ



สัญญาความจำได้หมายรู้ ก็เป็นสิ่งถูกรู้ ไม่มีชีวิตจิตใจ
เหมือนกัน เป็นของตาย คือ เกิดๆ ดับๆ ด้วยกัน เดียวจำได้
เดียวลืม ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน สัญญาจึงไม่ใช่จิต

สังขารความคิดความปรุง ก็เป็นสิ่งถูกรู้ เป็นของตาย
มีอาการและความจริงของตนอีกอันหนึ่ง คิดแล้วดับไป
ปรุงแล้วดับไป บังดับไม่ได้ บางครั้ง ไม่ได้ตั้งใจคิดแต่
ความคิดก็ลอยขึ้นมาเอง บางครั้งจะให้ความคิดที่ดีที่พอจะมี
อยู่อย่างนี้นานๆ ไม่ให้หายไป มันก็ดับไปให้เห็นต่อหน้า
ต่อตาอย่างนั้น สังขารความคิดจึงเป็นคนละอันกับจิต





ส่วนวิญญาณ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น
ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้รับสัมผัส ใจสัมผัสอารมณ์ อาการของ
วิญญาณก็จะรับทราบการสัมผัsthั้ง ๆ ทางนั้นเป็นครั้งๆ
เป็นเรื่องๆไป กระทบคั่งหนึ่งรับทราบครั้งหนึ่งแล้วก็ดับไป
รับทราบแล้วดับ รับทราบแล้วดับ เป็นสิ่งถูกรู้ หาแก่นสาร
สาระใดๆ ไม่ได้ วิญญาณจึงไม่ใช่จิตอีกเช่นกัน....

“พอเวทนาขาดพัวเดียวเท่านั้น มันเข้าใจหมดเลย
มันขาดโดยสิ้นเชิงตรงนั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ไม่ใช่เราเลย มันตัดสินใจอย่างไร ไม่รู้อยเปอร์เซนต์
ตรงนั้นเลย....”





หลังจากเวกนา พิจารณาอะไรต่อ

คุณลุงกล่าวว่า นับแต่เริ่มปฏิบัติมา จนกระทั้งเวทนาหลุดออกไปว่า “ก็เข้าใจมาตลอดว่า สติเป็นเรา ความรู้สึกที่ชัดเจนอยู่ข้างในนี้คือเรา ไม่เกี่ยวกับขันธ์ทั้งหลาย และก็มาค้นต่อว่า เราคืออะไร? เราก็มาอยู่กับสติตามเดิม แต่รู้แล้วว่า สติ คือ ความระลึกได้เท่านั้นเอง ที่เราไม่ขาดจากจิต ก็เพราะว่าเราไม่มีสติระลึกอยู่ แต่ตอนนี้ เราไม่ได้ใช้สติแล้ว มันมาอยู่กับจิตโดยตรง”



ขยายความเรื่อง **จิตอยู่กับจิต** ก็คือ “หมายถึงว่า คือตอนนั้นมันยังมีอุปทานอยู่ว่า เราก็คือจิตนั้นแหละ คือความรู้สึกอันนี้ แต่กाय ขันธ์ทั้งหมด ไม่เกี่ยว (กับจิต)..... รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เกี่ยว เรียกว่าเราไปอยู่กับความรู้สึก (ซึ่งก็คือจิต) ในขณะนั้น”



เมื่อคุณลุงเข้าใจอย่างถ่องแท้ระหว่างจิตกับสติแล้วว่าเป็นคนละสิ่งกัน ความรู้สึกของคุณลุงก็เปลี่ยนไป จากที่เมื่อก่อนเคยประดองสติให้จ่อ กับผู้รู้หรือจิต เวลาใดไม่ต้องประดอง คือเป็นรู้โดยอัตโนมัติ จิตทรงอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา เป็นความรู้สึกที่ชัดเจนอยู่ข้างในว่านี่คือ “เรา....”





ความรู้สึกของคุณลุง ณ ขณะนั้น โดยสรุปรวมยอดก็คือ “เราคือจิต จิตคือเรา จิตคือรู้ รู้คือจิต”

คุณลุงอยู่อย่างนี้ ๒ ปีแล้ว นานวันเข้าคุณลุงก็เริ่มเกิดความรู้สึกอยากระบล่อย “รู้” เพราะว่า “ความรู้สึกที่ว่า ปล่อยนี้ มันรู้ว่าต้องปล่อย เพราะมันเหมือนเป็นภาระของเรานะ...ไม่ว่าจะทำอะไร มันก็ไปตั้งรืออยู่นั้น มันซักว่าคำณ์แล้ว มันหนัก “รู้” ตัวนี้มันหนัก..... มันเหมือนกับเราหิวหรือหิว อะไroyู่ตลอดเวลา ต้องยกออกไปจากบ่า แต่ว่ามันยกออกไม่เป็น มันยกสังขารของจิตนี้ มันยกออกไม่เป็น ก็เลยเป็นภาระ นอนก็นอนไม่หลับ แล้วกวนเวียนอยากระบล่อย มันจึงไปตรงกับที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า มันวนอยู่ตรงนี้ หมุนอยู่ในจิตตรงนี้ จะทำอะไรไม่ได้แล้ว มันกังวลอยู่กับจิต หมุนวนอยู่กับจิต ๒๔ ชั่วโมง ไม่ไปไหนเลยนะ มันกังวลที่จะปล่อยตัวมันเอง กังวลที่จะล้างตัวมันเองนี่แหละ รู้ว่ามันเป็นอวิชาด้วยนะ... ท่านสอนไว้อย่างนั้น แต่ว่ามันปล่อยไม่พ้น ปล่อยไม่เป็น ต้องพยายามอย่างเดียวแล้ว...พยายามอย่างเดียวเลย”





เมื่อคุณลุงได้มีโอกาสไปกราบท่านอาจารย์ ชึ่งขณะนั้น
ย้ายไปจำพรรชาที่ทางใต้ คุณลุงก็ได้รับโอวาทจากอาจารย์ที่
คุณลุงเคารพว่า “ให้ปล่อย “รู้” เสีย...” คุณลุงเองก็อยาก
จะปล่อย แต่ยังอยากรู้ก็เหมือนยิ่งติดอยู่ นั่นคือ
หมายความว่าเราต้องจับอยู่แล้ว ถึงต้องปล่อย แล้วจะปล่อย
อย่างไร?

คุณลุงเล่าถึงสภาพในขณะนั้นว่า “พออาจารย์บอกให้
ปล่อยผู้รู้ แล้วจะปล่อยอย่างไร ก็เราคือตัวนี้ มันบอกว่า...
มันจนปัญญาจริงๆ ถ้าปล่อยมันก็คือตาย มันจะไม่มีเราไปได้
ยังไง....มันจนด้วยเกล้า”





คุณลุงวนเวียนติดอยู่ตรงปล่อยรู้นี้ ๒ ปี พยายาม
แวงเวียนไปกราบอาจารย์ทั้งหลายอยู่หลายครั้ง เพื่อหาอุบายน
ปล่อยรู้ อาจารย์ของคุณลุงก็พยายามเทศน์สอนโดยวิธีต่างๆ
นานา เช่น หยิบหนังสือซึ่งมารอแล้วก็ปล่อยให้ตกลงไป
“....ปล่อยแบบนี้....” พร้อมกับกล่าวว่า “โยมจะไปจับมัน
ทำไม” อาจารย์ของคุณลุงยกตัวอย่างให้เห็นชี้ๆ หน้า
แต่ในเวลานั้นคุณลุงก็ไม่สามารถทำตามได้ เมื่อพยายาม
เพียงไหน คุณลุงบอกว่า

“จะไม่ปฏิบัติ มันก็ทิ้งของมันไม่ได้ เพราะมันเป็นอัตโนมัติ
ของมันอยู่แล้ว ที่นี่มันก็ไม่ยอมหลบล่าสิ มันตื่นที่ใจของเรา
ตลอด นอนยังไงก็ไม่ยอมหลบ พิจารณาอย่างไรก็แก้ไม่ออก
อะไรก็ไม่เป็นอะไรแล้วนี่ ขันธ์ห้ามไม่ใช่เรา มันไม่มีอะไร
มีแต่ตื่นอย่างเดียว จะดับตัวตื่นนี้ได้ยังไง... เอาปืนมาซิ...
เอามีดมาปัดคอมันซิ... ก็ถ้ามันไม่ตายมันจะดับได้ยังไง....
สงสัยวุ่นวายไปหมด เอ...จะปล่อยยังไง ไม่ปล่อยก็ผิด
ปล่อยก็ปล่อยไม่เป็น”

คุณลุงไปกราบอาจารย์ที่ภาคใต้อีกครั้ง ในปี พ.ศ.๒๕๓๖
และท่านอาจารย์ก็พยายามเทศน์สอนคุณลุงเรื่องการปล่อยรู้
แต่เพียงเรื่องเดียว ชี้งคุณลุงก็พยายามอย่างเต็มที่ แต่ก็ไม่
ประสบผลจนคุณลุงเองซักจะท้อใจ คุณลุงเล่าว่า





“วันนี้ เวลา ๔ โมงเย็นแล้ว ลุงกำลังจะเดินทางกลับบ้าน (ที่จังหวัดจันทบุรี) และ ก็คิดในใจว่า เอ...เราคงไม่มีวاسนาบำรุงมีพ่อที่จะเข้าใจตรงนี้ได้จริงๆ เราไม่มีปัญญาหักอก มันจนปัญญาจริงๆ ขณะนั้น ตรงหน้าอาจารย์ของคุณลุงมีแก้วอยู่ ๒ ใบ อาจารย์ก็เอามาตั้ง ลุงเองกำลังจะขึ้นรถแล้วล่ะ ขอนของขึ้นรถหมดแล้ว กำลังจะกลับ อาจารย์ท่านก็หยอดแก้ว ๒ ใบนั้น มาตั้งเคียงกัน แล้วก็บอกว่า



“โยม..เวลาไม่สิ่งกระทบ
โยมก็กระทบโดยเด็กจากแก้วนี้ไปอยู่แก้วนี้
เวลาไม่มีกระทบ โยมก็กลับไปอยู่ตัวเดิม
คือมันจับทั้งสองตัวใช่ไหม
จับหัวปล่อยหาง จับหางปล่อยหัว
มันก็ไม่ปล่อยสักทีใช่ไหม
เอาอย่างนี้ได้ไหม..โยม ให้ปล่อยหัวทั้งหางเลย
คือเวลาไม่สิ่งกระทบ โยมปล่อยไปทั้งสองตัวเลย
อย่าไปปล่อยตัวเดียว”





“ท่านพูดเท่านั้นเองล่ะ ก็ตีดพัว..... เหมือนกับตอน
เวทนาที่หลุดลอยออกไป มันเหมือนรู้ที่เราจับไว้ มันดีดผึ่ง
ออกไปจากใจ ถึงตอนนั้น เรายังหันไม่เหลียว โอ..ความเป็น
อิสรامันเป็นอย่างนี้ จิตที่เป็นกลางมันเป็นอย่างนี้ สิ่งที่เรา
ไม่ต้องรักษามันเป็นอย่างนี้ คือเข้าเป็นของเขาเอง ไม่มีเรา...
เราได้บพริบไปเลย มันเหลือแต่จิตล้วนๆ จริงๆ
ความรู้สึกที่เบา ไม่เป็นภาระเหมือนรู้ตัวก่อน รู้ตัวแรกมันเป็น
ภาระ เราประคับประคองไว้ ประคบประหงมหาไว้
เป็นอย่างดีเลย กลัวมันหลุดลอยไป เราไปหมายรู้ไว้อย่าง
ชัดเจน แต่เราไม่รู้ตัวเลยว่าเรามาย เอา“เรา”นี่แหละไปหมาย
พอเรามายปุ๊บ รู้นั้นก็เป็นอวิชาทันที แต่พอปล่อยปุ๊บ
มันก็มีรู้ตัวที่ไม่ต้องรักษา ไม่ต้องกำหนด ไม่ต้องไปทำอะไร
ทั้งสิ้น จิตที่เป็นกลางๆ เป็นปัจจุบันธรรมขึ้นมา ก็คือ รู้ที่
เกิดใหม่ขึ้นมาอีก รู้เลยว่า....จิตที่เป็นปัจจุบันธรรมเป็น
อย่างนี้ จิตเป็นกลางเป็นอย่างนี้ ทั้งหมดทั้งปวงมันอยู่ในนี้
หมดเลย ปล่อยรู้ตัวเดียวมันเข้าใจหมด”





“สามเณรโลกธาตุนี้มันคือสมมติทั้งหมด
ไม่มีอะไรปิดบัง รู้หมด เห็นหมดว่าเป็นสมมติทั้งสิ้น
นิพพานมีอยู่ จิตมีอยู่ พุทธะคือตัวนี้ นิพพาน คือตัวนี้
มันเข้าใจอย่างนั้น ไม่มีอะไรบกพร่อง แม้แต่น้อย....

คำสอนของพระพุทธเจ้าก็อย่างเดียวกัน นกไม่เห็นพា
ปลาไม่เห็นน้ำ..... แ hem..... มันเข้าใจตอนนั้นทันทีเลย
มันเปิดโอล์เพหมด ไม่มีอะไรสงบสัย หมดความสงบสัย... นิพพาน
มีจริงไหม พระอรหันต์มีจริงไหม มันรู้หมด ไม่ต้องถามใคร
ทั้งนั้น และเรา ก็ไม่ได้เป็นอะไรมือต่างหาก เราเก็บลับมาที่เดิม
เป็นคนเดิม ไม่ได้มีอะไร เวลาใดพูดไปเลย ไม่ต้องระวัง
พูดไปเลย มันไม่มีผิดนี่ พูดอะไรใครจะว่าเรา ใครจะนินทาเรา
ใครจะสรรเสริญเรา มันก็มีค่าเท่ากัน....

ความดี ความไม่ดี ความชอบ ความไม่ชอบ
อะไรเหล่านี้มันไม่เกี่ยวกับจิต
มันเป็นสมมุติทั้งนั้น ทั้งบุญ ทั้งบาป
มันไม่เกี่ยวกันเลย
การกระทำทั้งหมดไม่เกี่ยวกับจิต
ผิดหรือถูกไม่เกี่ยวกับจิตเลย....”





จุดหมายปลายทาง

คุณลุง ได้เขียนสรุปรวมยอดถึงการปฏิบัติในขั้นสุดท้ายนี้
ไว้อย่างชัดเจน ว่า

....เมื่ออยู่กับชาตุรู้ได้จนเป็นนิสัยแล้ว ขั้นตอนต่อไป
ก็ต้องปล่อยชาตุรู้นั้นให้เป็นอิสระ เพราะรู้หรือชาตุรู้นี้
ไม่ได้เป็นของใครผู้ใดผู้หนึ่ง ชาตุรู้นี้ ไม่มีผู้ใดเป็นเจ้าของ
แม้แต่ “เรา” ชาตุรู้นี้เป็นอิสระมานานแล้ว แต่พระอวิชชา
ที่หลอกหลอนเราตลอดเวลาว่า ชาตุรู้นี้เป็นเรา เป็นของเรา
หรือมีเราเป็นเจ้าของ ถ้าจะเปรียบ รู้นี้ก็เหมือนกับดวงอาทิตย์
หรือชาตุไฟ ชาตุน้ำ ชาตุดิน ชาตุลม เป็นต้น เราจะเห็นได้ว่า
ทั้ง ๔ ชาตุนี้ไม่มีผู้ใดเป็นเจ้าของ ชาตุรู้นี้ก็เช่นเดียวกัน
เป็นชาตุหนึ่งที่เป็นอิสระ เช่นเดียวกับชาตุทั้ง ๔ ที่กล่าว
มาแล้ว

แต่ชาตุรู้นี้กลับกลายเป็นชาตุที่หนักยิ่งกว่าภูเขาที่ใหญ่โต
ไม่มีประมาณได้ เพราะอะไร? ก็เพราะภูเขาที่ยิ่งใหญ่เหล่านั้น
เราไม่ได้ไปแบกไปหามไว้ แต่ก่อต่างจากชาตุรู้นี้ แม้จะไม่มี
ตัวตน แต่กลับเป็นความรู้สึกที่หนักอยู่ในใจเราขณะนี้ นี่แหล่ะ
ที่ท่านเรียกว่า “อุปahan” เพราะเป็นการยึดมั่นถือมั่น





แบบหามໄວໄไม໌ມີທີ່ສິນສຸດ ໂດຍທີ່ເຮົາໄມ໌ມີໂອກາສຽ້ຕົວໄດ້ເລຍ
ວ່າເຮາແບກຫາມເອາໄວ້ ສິ່ງທີ່ເຮົາໄມ໌ຮູ້ວ່າເຮາແບກຫາມເອາໄວ້ນີ້
ພຣະຜົມື່ພຣະກາຄເຈົາທ່ານເຮີຍກວ່າ ເປັນ

“ອວິຈໍາ” ທີ່ເຮາທຸກຄົນຕ່າງແບກຫາມ
ເຂອມານັບຈາຕີໄມ່ຄ້ວນ ເກີດແລ້ວຕາຍ ຕາຍແລ້ວເກີດ
ໜຸນເວີຍນເປີ່ຍນໄປ ໄມ່ມີປະມານ
ເຮັກແບກເອາໄວ້ເຊັ່ນນີ້ໂດຍໄມ໌ຮູ້ຕົວ



ນີ້ຄືວິລຶງທີ່ສັຕິວໂລກທັງຫລາຍໄມ໌ມີໂອກາສຽ້ໄດ້ເລຍວ່າ ນີ້ຄືວິ
ທຸກໆ ມັນຊຸກຊ່ອນເອາໄວ້ອ່ອຍ່າງມິດຊືດ ພມດໂອກາສທີ່ຈະຮູ້ເໜີນໄດ້
ນອກຈາກໃຊ້ມາສົດ ມາຫຼັກຫຼັກ ອີ່ວິ່ວະ ອີ່ວິ່ວະ ອີ່ວິ່ວະ ອີ່ວິ່ວະ
ເຮີຍກວ່າ ສຕິປັ້ງປົງອັດໂນມັຕີ





ถึงเวลาแล้ว ที่เราจะต้องมาเรียนรู้ว่า สิ่งที่เราแบ่งไว้ ไม่มีประมาณนั้นคืออะไร? นั่นก็คือ รู้ที่ยังเป็นอวิชชา ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องปลดปล่อยตัวเอง นั่นคือ เราจะต้องเข้าใจว่า ชาตุรู้นี้ไม่มีเจ้าของ เป็นชาตุที่อิสระ เหมือนกับชาตุทั้ง ๔ ที่เราไม่เคยไปแบ่ง ไปหาแม้แต่แล้วทำไม่ชาตุรู้ที่รู้ๆ อยู่ในขณะนี้ เราจึงต้องไปเป็นเจ้าของ ไปแบ่งหามเอาไว้

ขอให้เราปล่อยเรา และปล่อยชาตุรู้ไปที่เดียวทั้ง ๔ สิ่งทุกสิ่งทุกอย่างก็จะจบลง ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะหยุด ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะหมดตัวตน ถ้าເçı่อมเราเข้าใจตรงนี้ ตัวเราก็หมดชาตุรู้ก็หมด ส่วนมันจะมีอะไรเหลืออยู่อีกหรือไม่ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นในปัจจุบันธรรมนั้นเอง

อันที่จริงแล้ว สภาพภาวะของชาตุรู้นี้เป็นสภาพภาวะเดียว ไม่ได้เป็น ๒ สภาวะ เช่น ถ้ามีเราและมีชาตุรู้ นี้เป็น ๒ สภาวะจริงๆ แล้ว ชาตุรู้นี้ไม่มีเราเป็นเจ้าของ เป็นชาตุรู้ที่โดดๆ เป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับสภาพธรรมโดยทั่วไป ถ้าเราเข้าใจดังนี้ ธรรมทั้งหลาย ก็จะเป็นเพียงสักแต่ว่าธรรมเท่านั้น จะไม่มีอะไรเป็นอะไรเลย นั่นก็หมายถึงว่าจะไม่มีเราเข้าไปเกี่ยวข้อง





พระผู้มีพระภาคเจ้าได้กล่าวไว้ว่า

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนตตา

ซึ่งปราศจากตัวตนเราเข้า ไดๆ ทั้งสิ้น

สรุปภาษาชาวบ้านก็คือ ไม่มีเราなんเอง

จะหาเรามาจากไหน?... ลองพิจารณาดูสิว่า

จะหาเรามาจากไหน เพราะกายนี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี่

ก็ได้กล่าวไปแล้วข้างต้นว่า ไม่ใช่เรา

และธาตุรูปนี้ ก็ไม่ใช่เราอีก แล้วจะเอาอะไรมาเป็นเรา



เมื่อเข้าใจตามนี้ ธรรมชาติทั้งฝ่ายเกิดดับ และฝ่ายไม่เกิดไม่ดับ จึงเป็นธรรมชาติ ทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายที่เกิดดับ เป็นสมมุติ และฝ่ายที่ไม่เกิดไม่ดับนั้นก็คือฝ่ายอมตะ ที่เรียกว่า ฝ่ายวิมุตินั่นเอง เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้ ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็จะจบลงดังที่กล่าวมาแล้ว.....พอ

“เราไม่เป็นเจ้าของเรา รู้ไม่เป็นเจ้าของรู้
จิตไม่เป็นเจ้าของจิต”





ปัจจุบัน คุณลุงได้เลิกกิจการร้านขายของชำ และรับซื้อ
ยางพาราและมันสำปะหลังแล้ว คงทำแต่สวนยางพารา และ
พักอาศัยอยู่กับครอบครัวของคุณลุงตามปกติ

(หมายเหตุ : หนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมจัดทำต้นฉบับ
ในระหว่างที่คุณลุงยังมีชีวิต และจัดพิมพ์ภายหลังจากที่
คุณลุงล่วงสังขารไป เมื่อวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๕๓)





“ฉันนี่ ชั้นจะมาหาะของทุกคนให้ยังดีนี้เข้มงานแทนลือเก็บแกล้ว
แต่เราสองภันไม่... หลงไป... ไม่เออจิต
แต่ไปคุรุณาซึ่งทั้งภัยเป็นทุกอย่าง
แล้วก็คิดว่าสิ่งนี้มีต่อเรา
เป็นเรา เป็นของเรา”





॥ก่น॥กับองธรรม

“ผู้รู้นี้เหละคือแก่นพุทธศาสนา
ปฏิบัติตามทั้งหลายทั้งปวงก็เพื่อให้เข้าถึงผู้รู้
เมื่อเข้าถึงผู้รู้แล้ว
สิ่งที่ต้องการที่สุดคือการปล่อยรู้”



พั้รู้คืออะไร?

จากการได้สัมนา กับคุณลง ในโอกาสต่างๆ กัน เมื่อสามว่า การปฏิบัติธรรมทั้งหมดนั้น ปฏิบัติไปเพื่ออะไร คำตอบล้วนๆ ง่ายๆ ที่สุดที่คุณลงตอบ ก็คือ ปฏิบัติเพื่อ “รู้”

รู้ในที่นี้ คือ ชาติรู้ ที่เป็นชาติอย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับ ชาติดิน น้ำ ลม ไฟ เราอาจเรียกว่า “รู้” เฉยๆ หรือ “ผู้รู้” ก็ได้ หรือจะเรียกว่า “จิต” หรือจะเรียกว่า “ตัวตนที่แท้จริง” หรือ “ใจ” หรืออะไรก็ตาม ให้เกิดความเข้าใจได้ว่า สิ่งที่ พูดถึงนี้ คือ ความรู้สึกอันหนึ่ง ที่รับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ เกิดขึ้น ซึ่งนี้คือแก่นของธรรม และเป็นหัวใจของพุทธศาสนา อย่างแท้จริง





การปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่พยายามขวนขวยกันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งสมาธิ เจริญกลิ่น เจริญวิปัสนากรรมฐานโดยวิธีการต่างๆ แท้จริงแล้วก็เพื่อจุดประสงค์เดียว คือให้เข้าถึง “ตัวผู้รู้” หรือ “จิต” นี้เท่านั้น

ปัญหาใหญ่สำหรับผู้ปฏิบัติก็คือ “ผู้รู้” คืออะไร? คุณลุง ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับผู้รู้ไว้อย่างน่าสนใจดังนี้

“ผู้รู้ คือ ความรู้สึกที่ตื่นขึ้นมาจากใจตัวเอง คำว่า ตื่นในที่นี่มันเป็นความรู้สึกตื่นขึ้นที่ใจของเรารา ธรรมดากันเรา มันมีความรู้สึกอยู่แล้ว แต่มันส่งไปข้างนอก ความรู้สึกตัวนี้ มันปรากฏขึ้นที่ใจของเรา ความรู้สึกที่มันจุดประกายขึ้น ภายใน ธรรมดามักนกจุดประกายด้วยกันอยู่แล้ว เพียงแต่ ของคนอื่นมันเอาไปใช้ข้างนอกหมดสิ้นเลย แต่ของผู้ที่มีรู้ อยู่ภายใน มันแบ่งเอาไว้ครึ่งหนึ่ง แทนที่จะไปรู้ข้างนอก หมดเลย มันรู้ข้างในด้วย

เหมือนกับแสงสว่าง แทนที่มันจะไปสว่างที่จุดเดียว แต่อันนี้มันสว่างข้างนอก สว่างข้างใน.... จิตของคนทั่วไป ทั้งๆ ที่มันติดสว่างอยู่ข้างใน แต่เหมือนกับดับ กล่าวคือ มันไปสว่างข้างนอก แล้วข้างในมันเมื่อ





ในขณะที่จิตของผู้ที่มีรู้ อัญญาณใน มันสว่างจากข้างใน
ไปถึงข้างนอก หมายถึงว่ามันสว่างในบ้านด้วย สว่างนอกบ้าน
ด้วย เรียกว่า **เป็นตัวตน**

เปรียบเหมือน แสงนีออนที่อยู่ในบ้าน.... ของคนทั่วไป
มันไม่สว่างในนี้ มันผิดปกติ ทั้งที่หลอดไฟมันก็อยู่ในบ้าน แต่
มันดันไปสว่างโน่น นอกบ้านนั่น...จิตมันไปข้างนอกหมดเลย”



“รู้ นั้น เปรียบเหมือนแสงสว่างของดวงเทียนที่สว่าง
กลางใจ กินบริเวณกว้างโดยรอบ ไม่เหมือนกับ รู้ ของคน
ทั่วไปที่เหมือนไฟฉาย ที่พุ่งออกไปข้างหน้าอย่างเดียวเป็นลำ
ไปที่ได้ที่หนึ่งทางเดียว แต่จิตนักปฏิบัติมันจะสว่างรอบตัว
หมายถึงว่า เห็นตลอดทั้งตัวเราและสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา
มันไม่ไปทางเดียวเหมือนคนทั่วไป คนทั่วไปมันไปทางเดียว





สมมุติว่าเราคิดถึงบ้านที่กรุงเทพ มันก็พุ่งไปโน่นเลย แต่ถ้าหากว่ามันสว่างกลางใจ ถึงแม้เราจะคิดไปถึงกรุงเทพ แต่มันก็เห็นรอบตัว คล้ายกับว่าอะไรมาก็ขึ้นกับเรา เรารู้หมด

ความสว่างที่ว่านี้ เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ สว่างรอบตัว เรียกว่า ตื่นเห็นตัวเองตลอด ถ้ารู้ตัวอยู่จะพูดผิด พูดถูก พูดดีพูดชั่วรู้หมด ถ้าตื่นที่ใจมันจะเตือนตัวเอง เพราะเห็นว่าตัวเองผิด แต่คนที่ไม่เห็นตัวเอง ถึงผิดมันก็ไม่ยอมรับ แต่ผู้ที่มีสติอยู่ตลอด มันจะยอมรับความจริง เพราะมันเห็นอยู่จะๆ



ชาตุรู้นั้นเป็นผู้หลับผู้ตื่นโดยตรง ผู้รู้ก็คือผู้ตื่นโดยตรง เวลาหลับมันก็หายไปเลย เวลาตื่นมันก็มาแล้ว คนที่ว่าไปเข้าไม่รู้อย่างนี้ เข้าเข้าใจด้วยซ้ำว่ากายนั้นรู้ เข้าไม่ได้เข้าใจอย่างเราว่า...

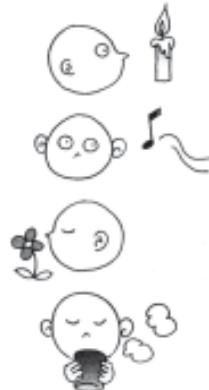
กายตัวนี้มันไม่รู้หรอก จิตต่างหากที่มันรู้
ตัวตื่นต่างหากที่มันรู้ กายตัวนี้มันเป็นของ “ตาย”
และมันก็ตายมานานแล้วด้วย
ที่เป็นของ “เป็น” ได้ก็เพราะมีจิตอยู่
ตรงนี้เองที่กายไม่ใช่เรา”





เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้อง และเข้าถึงแก่นของธรรมอย่างรวดเร็ว คุณลุงได้ให้คำแนะนำว่า

“ต้องรู้จัก “รู้” พยายามขวนขวยหาผู้รู้ให้เจืออย่างเดียว ว่าผู้รู้มันคืออะไร เทคนิค่ายาฯ คือ...มันเจืออยู่แล้ว มันเจือโดยอัตโนมัติของมันอยู่แล้ว เพราะใจเรา ก็ต้องมี “รู้” “รู้” มันไม่เกี่ยวกับตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส อันนั้นไม่ใช่ผู้รู้ ผู้รู้ตรงนี้ไม่ใช่ การเรียนรู้ ไม่ใช่ตาเห็นภาพแล้วไปเป็นผู้รู้...ไม่ใช่ เช่น ตาเห็น กระปอง ก็ว่ากระปองเป็นผู้รู้ มันไม่ใช่ ผู้เห็นกระปอง ต่างหากคือ ผู้รู้ สมมุติว่าผู้ชายเห็นผู้หญิงสวยๆ.... ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้รู้ แต่ผู้เห็นต่างหากที่เป็นผู้รู้



เพราะฉะนั้นความรู้ต่างๆ
ที่หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น
เสียงและกลิ่นไม่ใช่ผู้รู้

อันนี้ ก็เป็นเหมือนวิธีการที่เราจะได้เข้าไปหาผู้รู้
พิจารณาดูว่า อะไรคือผู้รู้ มันก็เท่านี้เองแหละ....”





สติคืออะไร?

เมื่อเร็วๆ นี้ หรือ “ผู้รู้” และ การพยายามให้อยู่กับผู้รู้ให้ได้ ต้องอาศัยสิ่งที่เรียกว่า “สติ” เป็นสิ่งสำคัญที่สุด หลายคนอาจลับสนกับคำว่า “สติ” กับ “ผู้รู้” แต่ว่า สติ ไม่ใช่ผู้รู้ คุณลุงได้กล่าวถึงสติไว้ว่าดังนี้

“สติตัวจริงๆ ไม่มีตัวตนหรอก สติตัวจริงๆ คือการระลึกได้ระลึกอะไรได้ ระลึกได้ว่าขณะนี้อ่านหนังสืออยู่ คือไม่ลืมหนังสือ อยู่กับพุทธะ มันก็จะระลึกอยู่ คือไม่ลืมพุทธะ ถ้าลืม เมื่อไรเรียกว่าขาดสติ คือลืมพุทธะ ลืมก็เหมือนกัน ถ้าสติไปอยู่กับลม หากขาดสติ ลมนั้นก็หายไป เพราะมันไม่ได้มาระลึกอยู่กับลม.... เมื่อยู่กับรู้ ก็มีสติอยู่กับรู้ ประคอนรู้นั้นไว้ เป็นพี่เลี้ยงรู้เอาไว้ ไม่ให้รู้นั้นเพ่นพ่านไปไหน สติคือตัวล่าม รู้คือตัวที่ถูกล่าม มันคืออย่างนั้น”



“...สติ คือตัวระลึก
สัมปชัญญะ คือการรู้ตัว
สติสัมปชัญญะ คือมีสติผูกไว้กับการรู้ตัว
ให้มีสติดื่นอยู่ที่ใจ
ใจก็คือผู้รู้นั้นแหลก”



“**ชาตุรักษ์กับสติไม่ใช่ตัวเดียวกัน** สติเป็นตัวระลึก ระลึก
ถึงอะไรมุกได้ที่เราต้องการ เช่น เวลาเรียนหนังสือ จำเป็นต้อง
มีสติกับตัวหนังสือ ถ้าหากว่าเรียนหนังสือแล้วไปมีสติอยู่กับ
คนรัก มันก็อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง เรียกว่าไม่มีสติกับการอ่าน
หนังสือ... ถ้ามีสติกับพุทธะ พุทธะกับสติมันคนละตัวอยู่แล้ว
ถ้าไม่มีสติ พุทธะมันหายไปเลย.... ถ้ามีสติอยู่กับลมหายใจ
มันก็ต้องระลึกอยู่กับลมหายใจ ถ้าลืมระลึกเมื่อไรสติก็หลุด
มันไม่เห็นแล้ว ทั้งๆ ที่มีอยู่ ก็เหมือนไม่มี”

ในการปฏิบัติธรรมจริงๆ เรา毫克พูดถึงการ “มีสติ” แต่
หลายคนอาจจะยังไม่เข้าใจ คำว่า “มีสติ” ใน การปฏิบัติอย่าง
ถ่องแท้ ซึ่งตรงนี้คุณลุงได้อธิบายถึงการ “มีสติ” ว่า

“การมีสติคืออะไร? ที่ลุงพงฯ เขากยอกัน ก็หมายถึงว่า
อย่างเรากราธไม่ให้เวลา ถ้าหากว่าบังคับไม่ให้กราธได้
หรือว่ายังฯ ได้ เรียกว่า มีสติ ซึ่งมันก็ถูกกระดับหนึ่ง แต่ว่า
มันก็ไม่ใช่สติที่เราปฏิบัติ ที่ลุงทำอยู่เวลา (คือการมีสติอยู่
กับผู้รู้) สติตัวนี้มันตื่นที่กลางใจ แต่ตัวนั้นมันเพียงแต่ระลึก
ได้ว่าเรากราธและเราหยุดได้แล้ว มันก็เป็นสติตัวหนึ่ง แต่มัน
หยาบกว่าอันนี้ อันนี้มันตัวตื่นอยู่กับความรู้สึก มันตื่นอยู่
มีสติ มันเป็นคนละอัน”





“สติ คือตัวตีน มันมีความรู้สึกวุ่นอยู่ข้างใน แต่ไม่รู้ว่า จะจับที่ไหน ณ ที่ใดที่หนึ่ง..... ที่หน้าอก ที่หน้าผาก ปลายจมูก ลมหายใจ...เปล่าเลย... เพียงแต่มันตื้นขึ้นมาเฉยๆ คำว่า “ตีน” ในที่นี้ หมายถึง ตีนเห็นอาการตัวเองทุกอาการที่มีอยู่ อาการ พอใจมันก็เห็นอยู่ที่เรานี่ อาการไม่พอใจมันก็เห็นอยู่ที่เรานี่ มีความคิดเกิดขึ้น แม้ว่าจะคิดอย่างไร ดีหรือชั่ว มันก็เห็น อยู่ที่เราในขณะนี้ ไม่ว่าจะคิดเรื่องอื่น จะทำอะไรอย่างใด อย่างหนึ่งอยู่ก็ตาม มันก็เห็นสภาพของตัวเองอยู่อย่างนี้ เหมือนกับว่ามีกล้องดูอยู่ เหมือนเรายืนส่องกระจกอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอันนี้เองที่ทำให้เห็นว่าตนเองคืออะไร กำลังทำอะไรอยู่ สติตัวนี้มันเป็นอย่างนั้น



กำลังคิดอะไร กำลังทำอะไร
มีอารมณ์ดีใจเสียใจอะไรบ้าง
ในใจของเราขณะนี้เป็นอย่างไร
อันนี้คือ การมีสติ”

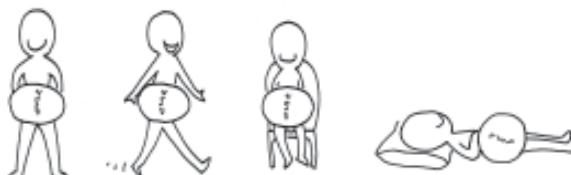




ເນື່ອຮູ້ຈັກຜູ້ຮົ້າແລ້ວ....

ຄຸນລຸງກລ່າວຄື່ງຫລັກການປັບປຸງໃນເບື້ອງຕັນວ່າ ພັນຈາກ
ຮູ້ຈັກ ຜູ້ຮົ້າ ແລ້ວ ລຳດັບຕ່ອໄປ ກົດກົດພຍາຍາມມີສົດຍູ້ກັບຜູ້ຮົ້າ
ໃຫ້ຕ່ອນເນື່ອງໃຫ້ໄດ້ມາກທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະທຳໄດ້

“ເນື່ອເຈົ້າຜູ້ຮົ້າແລ້ວ ກົດຍູ້ກັບຜູ້ຮົ້າໃຫ້ໄດ້ ອັນນີ້ຄື່ອເບື້ອງຕັນ
ໃນການປັບປຸງ ຄື່ອ ການມີສົດນີ້ນເອງ ດ້ວຍໃຈຮູ້ຈັກຜູ້ຮົ້າ ເຮັດໃຊ້ການ
ມີສົດເອາ ທີ່ແຮກເຈົ້າສົດມາອູ້ກັບພຸຖໂໂ ລະເອີຍດັບມາຫນ່ອຍ
ກົດເຈົ້າສົດໄປອູ້ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົາອອກ ພອລະເອີຍດເຂົາໄປອຶກ
ກົດມາອູ້ກັບຜູ້ຮົ້າໂດຍຕຽນເລີຍ ອັນນີ້ໝາຍຄວາມວ່າຮູ້ຈັກຜູ້ຮົ້າແລ້ວ
ກລ່າວຄື່ອ ທີ່ພຸຖໂໂ ທີ່ລົມຫາຍໃຈ ມີສົດຄຣອງອູ້ເໝຍໆ ແຕ່ສົດ
ໄໝມີຕັວຕົວ ສົດຄື່ອຕ່ວະລຶກ... ມັນຕ້ອງຮັບລຶກຂະໄວສັກອ່າງໜຶ່ງ
ຮັບລຶກພຸຖໂໂ ຮະລຶກລົມຫາຍໃຈ ລະເອີຍດັບໄປເປົ້າຮັບລຶກໃໝ່ຜູ້ຮົ້າ ເພວະ
ຈະນັ້ນສົດກັບຜູ້ຮົ້າເປັນຄນລະຕົວ... ສົດເປັນຕົວທີ່ຕ້ອງສ່ວັງໜຶ່ນ
ແຕ່ຜູ້ຮົ້າໄມ້ຕ້ອງ ມັນເປັນໄປອ່າງໜັ້ນເອງອູ້ແລ້ວ ແລະ ດ້ວຍຜູ້ຮົ້າເປັນ
ອັດໂນມັດີຂອງເຂົາແລ້ວກີ່ຈະອູ້ເໝຍໄດ້ໄໝ່ຕ້ອງໃຊ້ສົດ....”





“ระลึกได้ว่าเวลาที่เรามาทำสังเอยกับผู้รู้ ไม่ลืม ก็เรียกว่า
ผู้ไม่ขาดสติ เมื่อรู้จักผู้รู้แล้วมันง่าย การปฏิบัติตามกรรมฐาน ๔๐
ก็เพื่อให้รู้จักผู้รู้นี้เอง เพราะจะนั้นเราไม่จำเป็นต้องพูดถึง
กรรมฐาน ๔๐ เราก็สามารถตรัสราย ทรงหาผู้รู้ตรงๆ เลย
มันก็ลดลั้น เพราะกรรมฐานที่เพ่งเทียนเพ่งไฟอะไรต่างๆ
ก็เพื่อให้รู้จักผู้รู้....พุทธิกเพื่อให้รู้จักผู้รู้ ที่เขาว่าพุทธ
จนพุทธหาย พอพุทธหายมันก็มาเห็นผู้รู้ นี่คือการปฏิบัติ
เบื้องต้น”

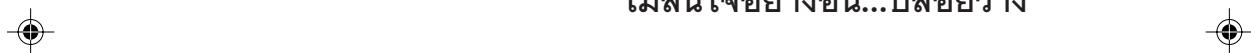
“ผู้ที่รู้จักผู้รู้ แต่บางทีก็อยู่กับผู้รู้ไม่ได้ตลอด ก็ต้อง^{ที่}พยายามแก้ไขให้อยู่กับผู้รู้ให้ได้ตลอด เวลาที่อยู่กับชาตุรู้ก็จะ^{ที่}
มีความรู้ตัวนั้นเอง ถ้ายังอยู่ไม่ได้ตลอด ก็ควบคุมไม่ได้
ตลอด....ต้องพยายามเพียรให้มีสติอยู่กับผู้รู้ ไม่ใช่เรื่องของ
การทำสมาธิ หรือวิปัสสนา.... เพียงเอาสติมารักษาผู้รู้ให้ต่อเนื่อง
ให้ระลึกได้อยู่ตลอดเวลาว่า “เรามีผู้รู้อยู่นะ” แล้วความสงบ
ก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ จริงๆ ก็เป็นสมาธิอีกอย่างหนึ่ง
แทนที่จะเป็นสมาธิเพราคำบริกรรม หรือสิงภายในอกดับไป
ซึ่งนั้นเป็นสมาธิตัวทราย แต่นี่เป็นสมาธิตัวละเอียด คือ
ภายนอกมีหมวด แต่ภายในนิ่งอยู่ รู้อยู่อย่างนั้น สงบหรือ^{ที่}
ไม่สงบก็รู้ เอาแค่รู้ ไม่เกี่ยวกับสงบหรือไม่สงบ...”





“หากทำได้ดังนี้ การปฏิบัติจะง่ายขึ้นอีกมาก เพราะการ
ทำสมาธิหรือทำจิตให้สงบนั้น มันไม่ได้คำนึงถึงว่าสิงภายในอก
ว่างหรือไม่ว่าง แต่มันว่างของผู้รู้ต่างหาก ไม่ได้คำนึงว่าข้างนอก
จะมีหรือไม่มี เช่น ความโกรธ恚่ใหม ความเลียใจจะเกิดขึ้น
ใหม ไม่ได้อาตรองนั้น

เอาแค่ที่เห็น รู้ว่าอะไรเกิดอะไรดับ
อะไรมีอะไรไม่มี ยินดียินร้ายก็ให้เห็นว่ายินดีหรือยินร้าย
อย่าไปให้ความหมายกับการยินดียินร้ายนั้น
เรามาให้ความหมายตัวเอง คือ ผู้รู้อันเดียว
ไม่สนใจอย่างอื่น...ปล่อยวาง”



พุกีรูจัก กับไม่รูจัก “รู้” แตกต่างกันตรงไหน?

เมื่อถามคุณลุงว่า ผู้ที่รู้จัก “รู้” กับคนธรรมชาต้าทัวไป
ที่ไม่รู้จัก “รู้” นี้ ต่างกันตรงไหน? เพราะที่คนทัวไปเขารู้
เขาก็รู้ ก็เห็นในจิตในใจของเขามีองกัน รู้ความคิด รู้อารมณ์





ที่เกิดขึ้นเหมือนๆ กัน ถ้าเช่นนั้น จะแตกต่างกับคนที่ปฏิบัติจนรู้จัก “ผู้รู้” ตรงไหน คุณลุงท่านได้กรุณาอธิบายให้ฟังว่า

“มันต่างอะไรกับคนทั่วไป..... คนธรรมดาก็เห็น แต่ว่าเขายield มันกับสิ่งที่เกิดที่ดับ สิ่งที่มีสิ่งที่ไม่มี แต่สำหรับผู้ที่ปฏิบัติมาถึงตรงนี้ มันจะไม่เปยินดียินร้าย เห็นแล้วก็ปล่อยไม่เปยินดียินร้าย สิ่งที่เกิดหรือไม่เกิด มันเป็นเรื่องของเขาว่าไม่ใช่เรื่องของผู้รู้

ผู้รู้นั้น แค่เห็นเฉยๆ เห็นแล้ว
สักแต่ว่าเห็น....



ที่นี่คนทั่วไปเห็นแล้วเข้าติด เข้าไปยินดี พอยใจไม่พอใจ เช่น รู้ว่ากราด รู้ว่าเลียใจอย่างนี้ เขาถูกใจไม่พอใจความกราดไม่พอใจความเลียใจ อันนั้นยินร้ายแล้ว.... ที่นี่หากอยู่เฉยๆ เขายังคงความเฉยๆ นั้น อันนี้ยินดีแล้ว.... เราไม่คำนึงถึงว่ากราดหรือไม่กราดเป็นหลัก เพียงแต่เอาผู้รู้เป็นหลัก ชาตุรู้อย่างเดียวพอเลย จะกราดหรือไม่ ไม่เกี่ยวกัน อันนั้นเป็นเรื่องของไตรลักษณ์ เกิดแล้วเขาก็ตับไปเป็นปกติของเขาย่างนั้น”





“ເນື່ອມືອຣມົນມາກະທບ ວິເຂາຮູ້ອູ່ຕລອດເວລາອູ່ແລ້ວ
ຈີຕອຍູ່ສ່ວນຈີຕ ພອໃຈອູ່ສ່ວນພອໃຈ ໄນພອໃຈອູ່ສ່ວນໄໝ່ພອໃຈ
ຄນທີໄໝໄດ້ປົງປັບຕິມັນໄມ່ເປັນອ່າງນັ້ນ ພອດີໃຈມາກົບພອໃຈ ພອໄມ່
ພອໃຈກີໄປປັກຕົວໄໝພອໃຈອຶກ ດີວິໄປມີຕົວທີ່ສາມ.....ອ່າງເຊັ່ນ
ຕາເຫັນພາພຶບ ຕັວທີ່ສາມເກີດ ດີວິໄປພອໃຈຫຼືໄໝໄໝພອໃຈແລ້ວ....”

“ແຕ່ສໍາຫັບຜູ້ປົງປັບຕິ ມັນໄໝມີຕົວທີ່ສາມ ດີວິເຫັນກີສັກ
ແຕ່ວ່າເຫັນ ໄນມີປົງປັບຕິຢາເລຍໃນກາເຫັນນັ້ນໆ ອັນນີ້ເຮັດວຽກ
ເຫັນຕາມຄວາມເປັນຈິງແລ້ວໄໝຍືດຖືອ ແຕ່ວ່າດ້າເປັນຄົນທີ່ໄປ
ທີ່ປົງປັບຕິແຄ່ສມຄະອ່າງເຕີຍວ ຈະກາລາຍເປັນ....ເຮົາໄປຢືນດີຍິນຮ້າຍ
ເຕີມທີ່ເລີຍວ່າ ມີຄວາມຄົດ ພຸ້ງໜ້ານແລ້ວ ຖຸໄມ່ເອາມົງແລ້ວ ທີ່ມັນ
ໄໝປ່ລ່ອຍວາງລະ ມັນເປັນກາປ່ລ່ອຍວາງທີ່ເອາສມາຮົກດ້ວຍ ສມຄະ
ມັນເປັນອ່າງນັ້ນ ດີວິພາຍາມກົດສິ່ງທີ່ມີອູ່ ທີ່ມັນ
ໄໝເປັນຫຮຽມ ເພວະເຮົາໄປວຸ່ນກັບເຂາຕລອດ ເຮົາດີວິຕົວວຸ່ນ
ເປັນຜູ້ຈັດກາຮ....ທີ່ມີໆໃຫ້ທີ່ໄໝໃຊ້ເຮືອງຂອງເຮົາ”





ຮູຈັກ “ຮູ” ແລ້ວອຍຸກັບ “ຮູ” ໄກສຳ

ບາງຄນມີປັນຫາວ່າ ຈະທໍາອິ່ງໄຣຈຶ່ງຈະສາມາດອຍຸກັນ
“ຜູ້ຮູ້” ໄດ້ນານາ ຕຽບສ່ວນນີ້ ອຸນລຸງໄດ້ກຽດນາໃຫ້ຕຳແນະນໍາວ່າ

“ທໍາຍັງໄໝຄື່ງຈະອຍຸກັບຮູ້ໄດ້ນານາ ທີ່ວີ້ອ?.... ອຢາໄປຄຳນຶ່ງຄື່ງ
ອະໄຣ ຂອໃຫ້ຮຶກຄື່ງຮູ້ອູ້ນານາ ໄມ່ຕ້ອງໄປວ່ານວຍກັບລົ່ງອື່ນ
ພຍາຍາມເອສຕິຈົດຈ່ອກັບຜູ້ຮູ້ ໄມ່ຕ້ອງສນໃຈວ່າຮູ້ອະໄຣ ສນໃຈ
ແຕ່ວ່າທໍາອິ່ງໄຣຄື່ງຈະຮູ້ໄດ້ອິ່ງຕ່ອນເນື່ອງ ໄມ່ຂາດຈາກຜູ້ຮູ້ເລຍ
ນີ້ດີອຄວາມເພີຍຮູ້ພຣະພຸຖທຈ້າທ່ານພູດຄື່ງບ່ອຍໆ ໃຫ້ເພີຍຮ
ພຍາຍາມ ເພີຍຮມີສຕິອຍຸກັບຜູ້ຮູ້ ຕຽບນີ້ເປັນມາສມັບຕີຂອງເຮົາ
ຕ້ອງປົງບົດໃຫ້ຕ່ອນເນື່ອງ... ກາຣປົງບົດ (ຮະລຶກອຍຸກັບຮູ້) ເປັນເຫດ
ອຍຸກັບຮູ້ໄດ້ນານາ ເປັນຜລ... ທາກຂັ້ນແຮກເພີຍຮອຍຸກັບຜູ້ຮູ້ເລຍ
ໄມ່ໄດ້ ກີ່ໃຫ້ເພີຍຮອຍຸກັບພຸຖໂທກ່ອນ ມັນເຫັນຈ່າຍທິ່ນອ່ອຍທິ່ນ
ຕ່ອມາກີ່ຂົບລົງໄປທີ່ລມໜາຍໃຈ ເມື່ອລະເອີຍດັງໄປ ແລ້ວຄ່ອຍມາ
ຈັບທີ່ຜູ້ຮູ້ ເປົາໝາຍມັນອຍຸ່ຕຽນນີ້”





“เราต้องหยุดความคิดบ้าง เพื่อลดอารมณ์ที่มาจากความคิด... ความคิดเป็นเหตุ อารมณ์เป็นผล.... เราก็ต้องดับที่เหตุ คือ ลดความคิดลง กล่าวคือให้มีสมาธิ ดับความคิดซะบ้าง หย่อนไปก็ได้ ตึงไปก็หนัก ปวดหัวต้องจนตัวเอง ปรับให้เข้ากับตัวเอง”

เมื่อมีความเพียร ระลึกอยู่กับรู้อย่างสม่ำเสมอ กล่าวคือไม่ลดละความพยายามในการสร้างเหตุ ผลของการปฏิบัติคือการอยู่กับรู้ได้นานๆ ยอมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ซึ่งคุณลุงกล่าวไว้เป็นคติแก่ผู้ปฏิบัติว่า

“เราถึงได้ว่า อย่าประมาท พังดูก่อน อย่าเพิงเชือ ไปลองปฏิบัติดูก่อน ธรรมะไม่ใช่ของใครหรอก ไม่ใช่ของลุงธรรมะของพระพุทธเจ้า ลองเอาไปปฏิบัติ ปฏิบัติได้ผลจริงแล้ว ก็เอามาเล่าสู่กันฟัง”

นอกจากนี้ คุณลุงยังได้กล่าวเสริมอีกว่า

“เมื่อรู้จักผู้รู้แล้ว อยู่กับผู้รู้ได้ ๔๐-๕๐ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ รู้มันจะต่อเนื่อง เราก็จะรู้จักผู้รู้เต็มตัว ที่นี่ก็หันมาวิปัสสนาบ้าง ใช้การพิจารณา ตั้งแต่ขน ผม เล็บ พัน หนัง





จนมีความเห็นตามความเป็นจริงตามสมควร พอธิพอเห็น
ความจริงแล้วมันปล่อยเง็งมันแหลก ไม่ต้องไปจับมันหรอก
มันรู้แล้ว... อย่างเล่นผมไม่ใช่เรารอย่างนี้ เนื้อหันมังสาอะไร
กายนี้ไม่ใช่เรารอย่างนี้... มันจะมองเห็นตามความเป็นจริง
ว่าเรา呢 จิตเรามันมาอยู่ในบ้านหลังนี้ชั่วคราว เวลาไปไหนเรา
ก็เบกบ้านหลังนี้ไปตลอดเวลา เมื่อกับว่ามันเป็นภาระที่หนัก
 เพราะอย่างนี้ก็ปล่อยวางแผนเข้ามาเรื่อย.... ปล่อยรูป มันก็ยังไม่
 ปล่อยเวทนา ก็พิจารณาไปเข้าไปถึงเวทนาอีกว่า ในเมื่อกาย
 ไม่ใช่เรา และเวทนาเป็นเราไหม ที่พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า
 เวทนาไม่ใช่เรานั้นเป็นอย่างไร คันคว้าไปเรื่อยจนเห็นตาม
 ความเป็นจริงว่า เวทนาไม่ใช่เรา..... หากเห็นตามความเป็นจริง
 เวทนา กับรู้ยอมเป็นคนละตัวอยู่แล้ว... ที่นี่มันก็จะเข้าใจ
 ทั้งหมด เพราะว่าเวทนา มันเป็นนามธรรม.... นอกจากรูปแล้ว
 มันยังมี เวทนา ลัญญา ลังขาร วิญญาณ ซึ่งพกนี้เป็นนามธรรม
 ทั้งนั้น เมื่อเราเข้าใจเรื่องของเวทนาตัวเดียว มันก็จะเข้าใจ
 เรื่องของนามธรรมทั้งหมด มันก็ปล่อยทั้งหมดเลย

เมื่อปล่อยขันธ์ห้าได้แล้ว
 ที่นี่มันจะเหลือจิตตัวเดียวแล้วล่ะ
 คือเหลือผู้รู้”





คุณค่าของพูรณะ....

“ที่นี่พอทำได้อย่างนี้แล้ว มันกากลายเป็นไม่เห็นคุณค่าของพูรณะไปเลี้ยงอีกแล้ว... เอ้อ... ฉันก็ไม่เห็นมันมีอะไรมากเลย ก็แค่นั้นเอง พูดถ้านอยู่ได้ ไม่เห็นมีค่ามีราคาเลย.... แต่จริงๆ แล้วพูรณะมีคุณประโยชน์มหาศาล ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่จะมีค่าเท่ากับพูรณะอีกแล้ว... เพราะว่าถ้าจับพูรณะได้ มันแทบหมดสภาพหรือพูดให้มันตรงๆ ก็คือ เหลือภาพเดียว คือภาพของจิตที่ยังไม่ปล่อย ตรงนี้ไม่วิเศษ แล้วจะไว้เศษ....”



“พระพุทธเจ้าท่านต้องการให้เราเข้ามาถึงตรงนี้ หากเราไม่เห็นคุณค่าของพูรณะ มันก็เท่ากับเราปล่อยทิ้งปล่อยวางไปอีกเหมือนอดีตที่ผ่านมา เมื่อนอกไปเห็นผลอย่างจะนั้นลิงนี้จะล้มคัญ ให้เราภูมิใจในสิ่งที่เรามี.... มันไม่มีอะไรมากเลย ไม่มีอะไรมาก มีเท่านี้.... แต่เราย่าไปมองข้าง





ว่าของตรงนี้ มันก็อกก็อก... เหมือนกับไก่ ที่มันเห็นพอลอยลู้
ข้าวเปลือกเม็ดเดียวไม่ได้... นี่แหล่ะ เราก็มาเลียท่ากิเลส
ตรงนี้ เพราะเราไม่รู้ ไม่เห็นตามความเป็นจริงที่ว่า....



แท้จริง ผู้รู้มันวิเศษอยู่แล้ว
อยู่กับรู้ได้ มันแบบหมดสภาพแล้ว
ถ้าตรงนี้เมตี ก็ไม่รู้ว่าอะไรจะดีกว่านี้อีก
ที่เราเรียน ปฏิบัติตาม เกือบเป็นเกือบตาย
ก็เพื่อให้รู้จักรู้ตรงนี้ที่เดียวเอง...

ที่เน้นก็เพื่อว่า ให้ภูมิใจในสิ่งที่เรารู้ เราเข้าใจนี้ ถึงแม้
เราไม่ได้ปฏิบัติแบบครูบาอาจารย์มา แต่หากเรามารู้จัก
มาเข้าใจตรงนี้ มันก็มาได้ยอดเยี่ยมมาก เมื่อเรามองไม่เห็น
คุณค่า เห็นเป็นของที่เราได้มาง่ายๆ ไปซะ แล้วเราก็ทึ่งๆ ขว้างๆ
ไปสะละสะละกับความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่หลอกกล่อมเรามา
เหมือนว่าปังเปะเหยื่อนินดเดียว เราก็ไปพอใจเหยื่อตรงนั้น แล้ว
ก็เพลิดเพลินอยู่กับชีวิตตรงนั้นหน่อยหนึ่ง เสร็จแล้วพอ
จบชีวิตลงไป มันก็เหลือแต่เบ็ด... เหมือนอย่างที่ครูบาอาจารย์
ท่านว่า เหลือแต่เบ็ด ที่คายอยู่ในปากปลาตอนที่ปลาไม่ตาย
แต่พอตายปุ๊บ จะมันยังอยู่ใช่ไหม ที่นี่ใจตรงนั้นมันก็กลای
เป็นปลาติดเบ็ดอยู่อย่างนั้นแหล่ะ... ซึ่งขณะนี้หากเราเห็น
คุณค่าของรู้ อยู่กับรู้ ก็เท่ากับว่าเราพันแล้ว แต่เราไม่เอา





กลับไปເຂົ້າແຫຼ່ຍືອນິດໆ ທນ່ວຍໆ ເມືອນກັບທີ່ເຮົາໄດ້ຮັບໃນชาຕິນີ້ ຜົ່ງມັນກີ່ເຫຼືອເວລາອີກໄມ່ນານແລ້ວ ເວລາທີ່ເຫຼືອຂະນະນີ້ເປົ້າຍັນ ເມືອນສີໂມງເຢັນແລ້ວ ແລະໄໝໃໝ່ວ່າຈະອູ້ໄດ້ຄຶ້ງທຸກໂມງເຢັນນະ ອີກໜ້າທີ່ອາຈຈະໄປເລີຍກີ່ໄດ້ ເພຣະມັນໄມ່ແນ່ ໄມ່ມືອະໄຣເຖິງ ມັນພ້ອມທີ່ຈະດັບຕລອດ ຖຸກຄົນເປັນອຍ່າງນັ້ນ”



“ຈະນັ້ນເມື່ອເດີນທາງມາຄຶ້ງຕຽນນີ້ ກົງປົບຄ້າເອາໄດ້ແລ້ວກົງປົບ
ຮັກຊາເອາໄວ້ ຖຸມືໃຈເອາໄວ້ ນີ້ແຫລະ...ທັງໆ ທີ່ຂອງທີ່ເຮົາໄດ້ມານີ້
ມັນແສນຍາກ ດຽວບາອາຈາරຍີ່ທີ່ທ່ານປົງປັດ ສີສົບທ້າສົບປີ ອູ້ໃນປ໏
ລ້ວນໆ ເລຍ ໄມ່ເຄຍໄປລື້ມຮສອາຫາຣທີ່ດີໆ ອູ້ແຕ່ໃນປ໏
ປິນທບາຕຣມາໄດ້ຂ້າວເໜີຍວັນເດືອນ ເຂີດຍ່າງ...ກົບຢ່າງ
ອະໄຣແບບນີ້ ຂາສອງຂາ...ຂບເຄີຍກັບຂ້າວເໜີຍວທີ່ໄດ້ມາກົອນເດືອນ
ບາງວັນກີ່ໄດ້ຂ້າວເໜີຍວອຍ່າງເດືອນ ທ່ານບອກ ເກລືອຍ້າໄມ່ມີເລຍ
ຂ້າວເໜີຍວອຍ່າງເດືອນແຫ້ໆ ບາງວັນກີ່ມີ ບາງທີ່ອຳດຄຶ້ງເຈັດວັນກີ່ມີ
ທ່ານລຳບາກຄຶ້ງຂາດນັ້ນ (ເພື່ອປົງປັດໃຫ້ໄດ້ຜລ)..... ແຕ່ເຮົາ
ກລັບໄມ່ເຫັນຜລປະໂຍ້ຍື່ນຂອງລົ່ງທີ່ເຮົາໄດ້ມາ ໄດ້ມາແລ້ວ
ເຮົາກົບໂຍນທີ້ໆ ໄມ່ເຫັນຄຸນຄ່າຂອງມັນ ຜົ່ງນ່າເສີຍດາຍມາກ ດັ່ງນັ້ນ





หากเราได้สมบัตินี้แล้ว เรายังควรรักษามหามงคลนี้ไว้.....
นี่ล่ะ รู้เป็นทรัพย์ภายใน เป็นมหาทรัพย์อันยิ่งใหญ่เลยนะ
ไม่มีสิ่งใดในโลกจะมีค่ามากเท่านี้ ไม่ว่าใครก็ไม่สามารถ
มาจี้ปั๊นมหาทรัพย์อันนี้จากเราไปได้ ไม่เหมือนทรัพย์
ภายนอกที่เรามีอยู่ ของง่ายๆ ปัจจุบันธรมอย่างนี้ไม่เอา
ไปเอาอะไรก็ไม่รู้ มันเป็นอย่างนี้ไปซะ... จริงๆ แล้วตรงนี้
มันน่าจะเป็นเพชรทั้งก้อนในความรู้สึกเรา แต่พอไปเจอจริง
กลับกลายเป็นกระปองเปื้บซึ่ไปซะ ตายเลย... นี่ล่ะ มันเป็น
อย่างนั้น... พวกรากำลังเป็นอย่างนั้นอยู่ เพราะฉะนั้นจงภูมิใจ
ที่ได้กระปองเปื้บซึอันนี้มา คุณค่ามันอยู่ตรงนี้”



“ที่เราซื้อน้ำมนต์รู้ไม่ลง หมายความว่ามันไม่ถูกสเปค¹
ผิดความคาดหมาย เพราะไม่เป็นสมาร์ทที่แนบเน้นอย่างที่เรา²
ต้องการ.... นี่ล่ะ ความรู้สึกมันหลอกໄง มันก็เป็นกิเลสตัวหนึ่ง
ถ้ามองให้ละเอียดจริงๆ มันกล้ายเป็นกิเลสตัวหนึ่ง ซึ่มลึก³
เหมือนสนิมมันกินเหล็กอยู่ โดยที่เรามองไม่ออกเลยว่ามันเป็น⁴
สนิม เหล็กอันนี้มันขาวสนิทเลย แต่ที่ไหนได้ซ้างในมันมีสนิม⁵
มันก็เหมือนเรารอยู่ตรงนี้แต่เราไม่เห็นคุณค่าของมัน รู้จัก “รู้”⁶
แล้วก็ยังไม่อยากได้อีก กล่าวคือ มองไม่เห็นคุณค่าแห่งเหล็ก⁷
แล้วในที่สุดก็โดนกลืน โดนกลืน เพราะเราไม่เห็นคุณค่าของมัน
เราไม่ได้เก็บรักษาไว้ ไม่ได้ทະนຸນອມไว้”





การไม่เห็นคุณค่าของ “ผู้รู้” ที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล ทุกรูปทุกนามอยู่แล้วตั้งแต่เกิด เป็นสิ่งที่คุณลุงพยาຍาม จะตักเตือนทุกคนให้นึกถึงตรงนี้ให้มากๆ ให้เห็นคุณค่าของ “ผู้รู้” นี้ เพื่อที่จะได้รีบขวนข่วย



โดยมากพวกราไม่รู้ตัวเลยว่าเราครอบครองทรัพย์ ชุมใหญ่ ทุกคนเป็นมหาเศรษฐีกันอยู่แล้ว ที่นี่เราต้องปลูกจิต ปลูกใจตัวเองให้ตื่นขึ้นมา เห็นตามความเป็นจริงอันนี้ ก็คือ ภพชาติของเราน้อยลงแล้ว เพราะได้พบกับผู้รู้ ถึงแม้ยังไม่ปล่อยรู้ แต่เราก็ได้พบแล้ว ให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่เราถ้ามาถึงตรงนี้ เพราะว่ากว่าจะมาถึงตรงนี้ได้ เราต้องก้าวมาแล้ว เป็นกับปีเซียนะ ภูมิใจไหม....ไม่ได้พูดให้ยกตัวเอง.... ความไม่ได้อะไรมันแหล่ คือทรัพย์ชุมใหญ่ จริงๆ แล้วเราได้แต่เราไม่เห็นคุณค่าตรงนี้ ทำให้เราล่าช้า คนอื่นเข้าทำมา ยกนักหนา แต่เขาเกิดเหมือนกันกับเราขนาดนี้ คือไม่ได้อะไรเลย





พระพุทธเจ้าท่านต้องการให้เราpubตรงนี้ คือ pubตัวเอง
pubตรงๆ.... pubกับตนเอง ก็คือpubพุทธะ เพราะโดย
เนื้อแท้ของจิตมันมีสภาวะแบบเดียวกันหมด ไม่มีลำดับ
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเลย ดังนั้น ไม่ว่าพุทธะของใครๆ
ก็อันเดียวกัน ไม่แตกต่างกัน เปรียบคนทุกคนเป็นปลา...
ต่างก็อยู่ในน้ำเดียวกันทั้งนั้น หมายความว่า ปลากี่ตัวก็ใช้
น้ำเดียวกัน... เวลานี้เราเปรียบเหมือนปลา จิตเปรียบเหมือนน้ำ
ไม่ว่าในคลองนั้น ในบึงนั้น ในทะเลนั้นจะมีปลาลักษณะตัว
กี่ฝูงก็ตาม มันย่อมใช้น้ำเดียวกัน และน้ำนั้นก็คือพุทธะ...
อันเดียวกัน



เราpubพุทธะ... พระพุทธเจ้าpubพุทธะ...
ก็คือpubจิต เห็นจิต.... อันเดียวกันนี้....
เพราะฉะนั้นท่านถึงบอกว่า
ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต

ปลาตัวไห่มันเห็นน้ำบ้าง พระพุทธเจ้าท่านเห็นน้ำนะ
ปลาเป็นของตาย น้ำเป็นของเป็น ปลาจะ...ถ้าไม่มีน้ำ มันก็ตาย
ไปนานแล้ว.... เปรียบเหมือนถ้าไม่มีจิต กายนี้ก็ตายไป
นานแล้ว ตายตั้งแต่เกิดโน่น”





“ເນື່ອພບຕນອັນເປັນມາສມບັດແລ້ວ ກາພຈາຕິມັນກີສັ້ນລົງ
ໄມ່ເຊັ່ນນັ້ນກີຕັ້ງເວີຍເກີດເວີຍຕາຍໄປອຶກໄມ່ມີປະມາຄ
ແລ້ວໄປອ່າງໂທຍທີວ່າວຍນະ ໄມ່ໃຫ້ໄປອ່າງສມບູຮົນ ທາຕິນີ້
ສ້າທາກເຮາໄມ່ສາມາດປິດອາຍກຸມໄດ້ ມັນກີອາຍແນ່ນອນອູ່ແລ້ວ
ຮ້ອຍເປ່ອຮີ່ເໜັນຕົວ ອຍໍາໄດ້ຄິດຫວັງວ່າເຮົາຈະໄດ້ມາເປັນນຸ່ຂໍຍອຶກ
ໄມ່ມີທາງ ມາດໂອກາສ... ແຕ່ກີເລສມັນກີຫລອກ... “ທາຕິຫຳນໍາ
ລັນຕ້ອງເກີດເປັນຄົນອຶກແນ່ໆ.. ທາຕິຫຳນໍາດີໄມ່ດີ້ສັ້ນອາຈຈະຂຶ້ນ
ສວຽບຄົກໄດ້”... ແຕ່ເປົ່າເລຍ ມາດໂອກາສ... ຄວາມຈິງມັນເປັນ
ອ່າງນັ້ນ... ເພຣະວ່າເກີດມາຕຽງນີ້ແລ້ວໄມ່ໄດ້ສ້າງໄວ້ເລຍ
ໄມ່ສາມາດເກັບທຽບພຍາກ ໄມຝາກອນາຄາໄວ້ ພອຫລັບຕາໄປແລ້ວ
ມັນໄມ່ມີເທົ່ານີ້ເບີກ ເຮັກເປັນຄົນຈະຕລອດ ທັ້ງທີ່ເກີດມາໃນທ່າມກລາງ
ກອງເພື່ອກອງພລອຍກັນທັ້ງນັ້ນ ແຕ່ເຮົາໄມ່ເກົາກອງເຈິນກອງທອງ
ໜຶ່ງເປັນກອງໃຫຍ່ມ່າຄາລ ...ໄມ່ເອາ...ມັນໄມ່ອຍາກໄດ້... ອວິຫ່າ
ອຸປາຖານ ມັນຫລອກເອາໄວ້.... “ໄມ່ຕ້ອງທໍາຫຽວກຸນບຸນ ເດືອກຕົກຕ້ອງ[†]
ໄປເກີດໃນສວຽບຄົກອູ່ແລ້ວ.....”

“ທາຕິຫຳນໍາຫຼັກກ່ອນມີທີ່ໃຫນ ຕາຍແລ້ວກີສູ່....” ມັນວ່າ
ອ່າງນັ້ນ ກີເລສມັນສອນ.... ສ້າມັນສູ່ຈິງຕາມກີເລສເຂວ່າ
ກີສົມອຕົວ ແຕ່ສ້ານຮກມີຈິງ ແລ້ວເຮົາໄມ່ໄດ້ທຳໄມ່ໄດ້ສ້າງໄວ້ເລຍ
ມັນກີຂາດຖຸນສູ່ດອກທັນທີ... ມີແຕ່ຂາດຖຸນກັບເສົມອຕົວ....
ສ້າທາກທາຕິຫຳນໍາໄມ່ມີ ບຸນບາປ່ໄມ່ມີກີແຄ່ເສົມອຕົວ ແຕ່ສ້າເກີດ
ມີຂຶ້ນມາ ມັນຂາດຖຸນຍັບເຢືນເລຍນະ....” ອຸນລຸງເຕືອນ





กี่สุดของการปฏิบัติ

“คนที่มีสภาวะรู้ตัว ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
ยังไม่ใช่พระอรหันต์ เป็นพระอนาคตมีผล...
ต้องปล่อยรู้ได้ ถึงจะเป็นพระอรหันต์...”

แม้จะปฏิบัติมานานกระหึ่งเหลือแต่ รู้ เพียงอย่างเดียว
แต่ว่าก็ยังไม่ใช่ที่สุดของการปฏิบัติ กิจที่ควรกระทำยังไม่จบ
ยังต้องปฏิบัติต่อไปอีก เพราะอะไร.... เพราะว่า แม้จะเหลือ
แต่รู้เพียงลำพัง แต่ในรู้นั้นก็ยังมีเรา คือเราเข้าไปอยู่กับผู้รู้
นั้นเอง ตรงจุดนี้ ดูณลุงกรุณาอธิบายว่า



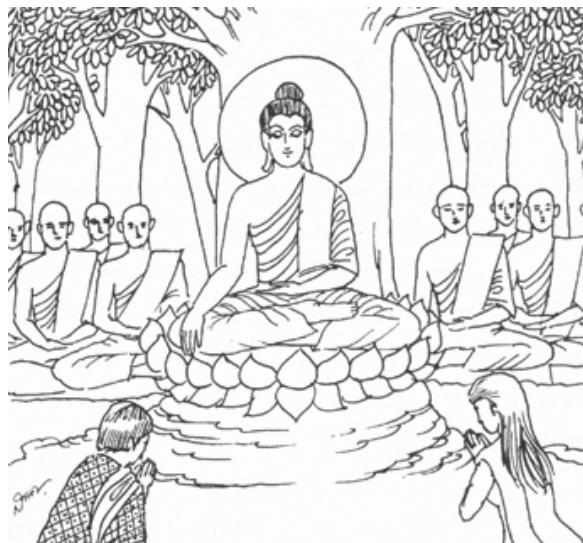
“มันมี “เรา” เข้าไปอยู่กับผู้รู้นั้นแหล่ะ ตอนนี้รู้นี้ยังมี
อุปทานอยู่ คือเราไปเป็นเจ้าของผู้รู้ ยังไงๆ มันก็ไม่ปล่อย
หรอก ผู้รู้นี้ มันต้องอยู่กับผู้รู้ ตามกิจที่ๆ ก็คงกว่าอยู่กับรู้
 เพราะจริงๆ แล้ว มันอยู่กับผู้รู้..... นี่ล่ะ....พูดไปพูดมา
 มันก็วนเวียนอยู่ตรงนั้น เพราะเรื่องของเรื่องมันก็มีเท่านี้
 พอรู้ดีแล้วก็ปล่อยรู้เลีย เรื่องของเรื่อง ก็จบ”





“ผู้ที่มีสติบังคนยังไม่รู้จักระดับ เมื่อไม่รู้จักระดับ ก็ยังไม่เข้ามารค จะรู้จักระดับได้ ต้องปฏิบัติไป พังธรรมหรืออ่านไป เดียวกัน แต่มันยากนั่นที่จะรู้เอง เพราะฉะนั้นการฟังธรรม เป็นสิ่งสำคัญที่สุด พิเศษยิ่งกว่าการปฏิบัติเสียอีก

สมัยพุทธกาลจึงมีผู้สำเร็จปูบปั่น
เข้าใจหมด ก็เพราะเข้าถึงผู้รู้
แล้วปล่อยผู้รู้ได้ พอรูปปั่นเดียวท่านบอกให้ปล่อยรู้แล้ว
มันมีเคนี้ ปล่อยรู้ได้ ก็คือนิพพาน จะ...”





“พูดง่ายๆ ก็คือ **ให้รู้จักตัวเอง เมื่อรู้จักตัวเองก็ปล่อย** ตัวเอง จบ.... แต่ที่พูดนี้ก็ไม่ใช่ของง่าย ต้องมีครูบาอาจารย์ คอยให้คำแนะนำ ชี้แนะ เพื่อที่ว่ามันจะได้ง่ายเข้า เร็วเข้า มีฉะนั้น มันข้ามภพข้ามชาติ ไม่เช่นนั้นเราจะเกิดมาไม่มี ประมาณได้อย่างไร... ก็ เพราะมันมีดมนอยู่ สติปัญญาของเรานี้ ไม่พอที่จะช่วยเหลือตัวเองให้พ้นไปจากวัฏฐะนี้ได้”

เมื่อเราอยู่กับผู้รู้ได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว
ต่อเนื่อง ไม่ขาดเลย อยู่ได้ทุกอริยาบถ
ก็ถึงคราวที่เราจะต้องปล่อยรู้....



วิธีการปล่อยรู้

“ที่นี่วิธีการปล่อย “รู้” เป็นเรื่องละเอียดอ่อนมากๆ บางครั้งเราอาจจะมองว่า เวลานี้ใจของเรา เมื่อมองย้อนเข้าไป ดูภายในใจ มีเพียงผู้รู้ กับผู้ที่ถูกรู้หรือสิ่งที่เกิดดับ... ตามว่า สรภะตอนนี้เป็นอย่างไร... เข้าอกกว่ามันมีผู้รู้ตัวหนึ่ง แล้วก็มีสิ่งที่เกิดดับตัวหนึ่ง แต่จริงๆ แล้วตรงนี้ มันมี ๓ ตัว





โดยที่เขามองไม่เห็น ตัวนั้นคือตัวที่กำลังเห็น ผู้รู้ และเห็น สิ่งที่เกิดฯดับๆ ตัวที่ ๓ นี้ คือตัวลำคัญที่สุด ซึ่งก็คือ ผู้เห็นหรือผู้รู้ตัวในนั้นแหล่ะ ส่วนผู้รู้ตัวนอกที่เป็นอวิชชา กับสิ่งเกิดฯดับๆ ก็เป็นของไม่เที่ยงไป

เมื่อเราจับผู้เห็นหรือผู้รู้ตัวในอีกด้วยนี่
ซึ่งเห็นทั้งสองสิ่งที่อยู่ภายนอกที่เกิดดับนั้นได้
เราก็จะปล่อยผู้รู้ตัวนอกหันที่เลย
กล่าวคือ ส่องตัวนอกนั้นไม่ใช่....
สิ่งเกิดดับก็ไม่ใช่ ผู้รู้ก็ไม่ใช่...
แต่ผู้เห็นนั้นต่างหาก หมายถึงผู้รู้ตัวใน...



ที่เป็นความรู้ลึกภายในจริงๆ ที่เรายังถอยมาไม่สุดขอบ
ย้อนเข้ามาไม่สุดขอบ เมื่อเราย้อนเข้ามาที่สุดขอบนี้ เราจะ
เห็นว่า... โอ้! มันมีตัวผู้เห็นอีกตัวหนึ่งที่อยู่ภายนอก เห็นผู้รู้
อยู่...และก็เห็นลิ่งที่เกิดดับอยู่ นั่น..เห็นไหม? มันมี ๓ ตัว
ทำอย่างไรถึงให้มันมีสภาวะเดียวกับผู้เห็นตัวเดียว呢? ท่านนั้น
ผู้เห็นตัวนี้แหล่ะเป็นผู้ที่บริสุทธิ์ ส่วนผู้รู้ก็เป็นอวิชชา
เป็นตัวนอกไป





สรุปแล้วเขายังไม่เห็นผู้เห็น มีผู้เห็นตัวหนึ่ง ผู้รู้ตัวหนึ่ง สิ่งเกิดดับตัวหนึ่ง จริงๆ แล้วมันเป็นอย่างนั้น มันก็คือผู้รู้ ตัวเก่านั้นแหล่ะ แต่มันถอยหลังเข้ามาโดยเราไม่รู้ตัวเลยว่า นี่คือผู้รู้ที่แท้จริง คือผู้เห็นตัวนี้เอง และผู้รู้ตัวนั้นก็หลอก เราไป...เป็นอวิชชาไป...อยู่ข้างนอก ถอยแล้วเข้ามา ย้อนเข้ามา ให้เห็นตัวผู้เห็นนี้นั่นแหล่ะ.... เห็นอะไร ก็เห็นผู้รู้ และเห็น สิ่งเกิดดับ ดังที่กล่าวมาตั้งแต่ที่แรกนั้นเอง”

“นี่ล่ะ มันซ่อนเงื่อนไว้อย่างนี้

นี่คือวิธีหนึ่งในการปล่อยรู้

คือปล่อยอวิชชาตัวนอกที่เห็นครั้งแรก

กับสิ่งเกิดดับนั้น

ปล่อยไปทั้งสองเลย

ทินมันก็เหลือผู้เห็นอยู่ตัวเดียวนี้”

“ที่นี้ผู้เห็นตัวนี้มันกลับมาเป็นผู้รู้อีก แต่เป็นผู้รู้ที่ไม่ต้องรักษา เป็นผู้รู้ที่ไม่ต้องกำหนด เขารู้เองของเขากับตัวเขารอง โดยไม่ต้องมีสิ่งใดหรือใครไปเกาไปเกี่ยวเนื่องเลย แม้แต่เราเองก็ไม่เมื่อแล้วตอนนี้ ก็เรา ก็คือผู้เห็น ตัวเห็นเป็นธรรมชาติตัวหนึ่งที่บริสุทธิ์จริงๆ ตรงนั้นจึงเป็นกลางที่สุด แล้วก็เห็นอเหตุเห็นอผลเห็นอสมมุติไดๆ ทั้งสิ้น





ដូច្នែនតានីមានហើនពលុទ ហើនទុកសិងទុកអយ៉ាងហេមីន
កល់ងរវជរបិត ស៊ុនដូរី តានអកុមិមិផលោ មានលាចហើលីអោតដូច្នែន
តានឱយវកបសិងកើតា ដំបាត....ហើរិចបអកវា

ធម្មទីផែទិន្នន័យគីឡូ
ដូហើនតានី ធម្មតានអករាទិំបិ
គីឡូលីឲូនីននេឡលេ
អានឱយវកប

តាមកល់បីកីឡា មានឱច្ចារីឃែម មានកិឱច់... នៅមាន
ឱមិច្ចារីឃែមរោមនៅមាយឈើ មានបើនតារីឃែមិច្ចារីឃែមិតាមករាជការ
ឱមតួងរក្សា ឱមតួងបិភាគនុណនអមហេមីនរីតាផក់ខោ

“ឯុបានករណី សភាហេតុជិតុខុសបាន កាលាយបើនឱយកបរី
កិតុងតួងតំបាតមិបិរាណីយុកបនបោរី?.... មានឱមិច្ចារីឃែមិតួងបនបោរី....
តាមវា ឱយកបរីឃែមពុនិនី? តាតាឡើវាទីរីកបរី មានកិយំបើន
២ សភាហេតុ គីឡូ “ឱយ” តាមនឹង “រី” តាមនឹង រីឃែមិតាមនីបើន
ឯុវិជ្ជា ពេរវាទា “រី” នីបើនតាមតាម ស៊ុន “ឱយ” បើនតាមបើន
ឯុមាយគាមវា ធម្មនីបើនសិងទុងទីឃី ឱដូឱយីបិភាគ បិរីយបហេមីន
ដូរីបើនរើ ឱយីកីឡូរោហើរិចបិតបើនដូីរីបើន ឱយីរីបើនបិភាគ
ឱយីកបរី ពេរវាទានីនីរើ ឱយីបិភាគ បិរីយបហេមីន
ឱយីកបរី ពេរវាទានីនីរើ ឱយីបិភាគ បិរីយបហេមីន
ឱយីកបរី ពេរវាទានីនីរើ ឱយីបិភាគ បិរីយបហេមីន
ឱយីកបរី ពេរវាទានីនីរើ ឱយីបិភាគ បិរីយបហេមីន





ให้ถอยเข้ามา ทวนกระแสเข้ามาหาผู้อุยให้เจอ เพราะผู้อุยคือจิตที่บริสุทธิ์ ผู้เป็นสิงที่จิตไปเกาเห่านั้น เป็นอวิชชา

แต่เมื่อไม่มีอวิชชาคือไม่มีเรื่อง กล่าวคือ เมื่อไม่มีสิ่งให้ไปอยู่ ผู้อุยหรือจิตก็เลยไม่รู้จะไปอยู่กับอะไรจริงๆ แล้ว จิตเขามีต้องมีที่อยู่หรอก เพราะมันเป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ที่ไม่ต้องพึงพาอาศัยใครเลย เหมือนกับลม... ตามว่า ลมต้องพึงพาอาศัยใครไหม?.... ลมไม่ได้อาศัยโลก ไม่ได้อาศัยความว่าง ไม่ได้อาศัยดินฟ้าอากาศอะไรทั้งนั้น เขาก็อยู่ของเขายอย่างนั้น ไม่ต้องอาศัยใคร.... ดังนั้น เพราะอะไรจิตถึงต้องไปอาศัยผู้อุยตลอด ก็เพราะจิตนี้มีอุปahan มีอวิชชา อุย จึงหาที่เกาเหตี่เกียวยอุยตลอด แต่หากเป็นจิตที่บริสุทธิ์ มันไม่หาที่เกาเหตี่เกียวยอุยตลอด ไม่มีที่อยู่ ไม่กินเนื้อที่”

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ต้องย้อนเข้ามาภายใน ทิ้งทั้งผู้รู้ และผู้อุย ก็จะเหลืออยู่แค่ปัจจุบันธรรมเดียว ที่ไม่ต้องอยู่กับอะไร เป็นสภาวะเดียว แค่นั้น.... ที่นี่ไม่พูดว่าอยู่ มันไม่มีคำว่าอยู่... รู้ก็คือรู้ คือชาตุรู้... เหมือนชาตุลม ชาตุดิน ชาตุน้ำชาตุไฟ ไม่เห็นต้องไปอยู่กับอะไรเลย เพราะเขาไม่มีตัวตน จึงเป็นอนัตตาที่ไม่มีตัวตน แต่ถ้าว่าเป็นอนัตตา ก็ไม่เชิง เพราะมันเป็นสิงที่มีอยู่





อนัตตา แปลเป็นภาษาไทยว่า ไม่มีตัวตน ไม่มีเข้า
ไม่มีเรา แต่จิตก็เป็นสิ่งที่มีอยู่.... คือความรู้สึก มันมีอยู่
แต่มันไม่มีตัวตน ไม่มีว่าเรา ไม่มีเป็นเรา ไม่มีเป็นเข้า.....
มันจึงว่าจิตเป็นอนัตตาไม่ได้ เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่มีอยู่ แต่
สิ่งที่มีตรงนี้มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่เข้า จิตจึงไม่เป็นอนัตตา และ
จิตก็ไม่เป็นอัตตาด้วย เพราะมันไม่ใช่สิ่งสมมติ คือมันไม่เป็น
ก้อน จับต้องไม่ได้ แล้วมันจะเป็นอัตตาไปได้อย่างไร จิตเป็น
สิ่งที่มีอยู่ จับต้องไม่ได้ แต่รู้ได้

จิตเป็นรู้ที่ไม่มีทั้งอดีต ไม่มีปัจจุบัน และไม่มีอนาคต
 เพราะอะไร เพราะอดีตมันก็รู้ ปัจจุบันมันก็รู้ อนาคตมันก็รู้
 ดังนั้น จิตจึงไม่ใช่อีต ปัจจุบัน อนาคต แต่เป็นปัจจุบัน
 ธรรมที่อะไรมาแตะ ขณะนี้เดียวันนี้ มันก็รู้ หรือไม่มีอะไร
 มาแตะเลยในขณะนี้ มันก็รู้... รู้อะไร?.... ก็รู้ตัวเข้าเอง คือ
 รู้อยู่กับรู้ จะว่ารู้อยู่กับรู้ก็ผิดอีก มันไม่มีอะไรที่จะไปเทียบ
 เดียงกับตัวนี้ได้ เพราะอันนี้มันนอกเหตุเห็นผล ไม่มีสมมติ
 จะไปกล่าวถึงได้ สมมติไม่สามารถไปบรรยายได้ เพราะมัน
 ก็ผิดหมวด





“นิพพานมีสภาวะเดียว
ไม่มีตัวออยู่ และก็ไม่มีตัวที่จะไปให้เกาะ
 เพราะฉะนั้นนิพพานนี้ไม่ต้องการเกาะอะไร
 เป็นสภาวะของนิพพานโดยเฉพาะ
 มีหนึ่งเดียวเท่านั้น”



“ที่ต้องพูดถึงการปล่อย “รู้” ไว้หลายแบบนั้น มันเหมือน
 กับยาแต่ละอย่างรักษาโรคแต่ละคน เพราะสภาวะแต่ละคน
 ไม่เหมือนกัน”



ในท้ายที่สุด คุณลุงสรุปถึง “ชาตุรู้” ตลอดจนถึง
 “การปล่อยรู้” ไว้อย่างชัดเจนว่า

ชาตุรู้นี้ ถ้าจะเปรียบไปก็เหมือนกระจาด เมื่ออะไรก็ตาม
 ที่ผ่านหน้ากระจาดไป กระจากนั้นย่อมรู้ย่อมเห็น แต่กระจากนั้น
 จะไม่มีความรู้ลึกใดๆ ทั้งสิ้น เพราะกระจากนั้นเปรียบเสมือน
 เป็นชาตุรู้ แต่ไม่มีจิตวิญญาณ จึงไม่มีอุปทานดีชัวใดๆ





กระจันนั้นจึงเปรียบเหมือนจิตที่ไม่มีอวิชชา
กระจากหรือจิตดวงนั้น จึงสักแต่่าวรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง
ไม่มีคำว่าดี ไม่มีคำว่าชั่ว ไม่มีคำวิตกวิจารณ์
หรืออาจกล่าวได้ว่า ไม่มีตัววุ่นวายก็ได้
เมื่อกระจากหรือจิตดวงนั้นไม่มีตัววุ่นวายเข้าไปเกี่ยวข้องแล้ว
“สักแต่่าว”

จึงเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ
นี้คือ “สภาวะแห่งธรรมชาติ
ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสภาวะเดียวเท่านั้น”

เหตุที่ธรรมชาติทั้งหลายมีสองสภาวะ ก็ เพราะมี “เรา”
ไปวุ่นวายนั่นเอง “เรา” นี้แหล่ที่ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็น
สองสภาวะ ถ้าเพื่อไม่มีเราไปเป็นตัวว่าดีชั่วแล้ว ทุกอย่าง
ก็จะไม่มีอะไรเป็นอะไรทั้งสิ้น แม้แต่กามคุณ ด้วย อันมีเปรี้ยว
หวาน มัน เค็ม เช่น



หูได้ยินเสียงว่า “ไฟเรา พิจารณาดูสิว่า
มีใครไปว่า “ไฟเรา ก็ “เรา” นั่นแหล่ คือ
ตัวที่ไปบอกว่า “ไฟเรา” ถ้าเพื่อเราไปได้ยิน
เสียงกันด้วย ก็ “เรา” อีกนั้นแหล่ที่ไป
บอกว่า “ไม่ไฟเราเลย”





ตาเห็นรูปที่สวยงาม ก็ “เรา” อีก
นั้นแหล่ะที่ไปบอกว่าสวยงาม ถ้าເដືອວ່າ
เราไปเห็นสิ่งที่ເປົ້ອຍແນ່ງ ก็ “เรา” ໄປບอก
ອີກວ່າມັນໄໜ່ດີ ໄໜ່ພອໃຈ ໄໜ່ຂອບໃຈ



ເນື່ອຈຸນູກໄດ້ກິນວ່າຫອມຫຼືອກລິນເໜີນ
ກີ “ເຮົາ” ທີ່ໄປບອກວ່າມັນຫອມຫຼືເໜີນ



ລົ້ນໄດ້ລື້ມຮສເປົ້ອຍວ່າ หวาน ມັນ ເຄີມ
ກີ “ເຮົາ” ອີກທີ່ໄປພອໃຈຫຼືໄໜ່ພອໃຈກັບຮສ
ເໜີ່ນີ້



ກາຍໄດ້ຮັບການສັມຜັສ ກີມີ “ເຮົາ” ໄປ
ບອກວ່າ ເຢັນ ຮັອນ ອ່ອນ ແຂ຾ງ ແລະສຸດທ້າຍ



ໃຈໄດ້ຮັບອາຣມັນ ກີ “ເຮົາ” ອີກນັ້ນແລະ
ທີ່ໄປບອກວ່າ ອັນນັ້ນດີ ອັນນີ້ຊ້ວ





สรุปแล้ว คือ มี “เรา” เท่านั้นที่เป็นตัววุ่นวาย
“เรา” นี่แหล่ะที่เป็นอวิชชา
ก็ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่าง
เป็นอนิจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว
จะเอา “เรา” มาจากไหนกัน



ฉะนั้น ต้องพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่ง
ทุกอย่างนั้น ไม่มีเราเข้าไปเกี่ยวข้องเลย ทุกสิ่งทุกอย่างเขาเป็น
ของเขายอย่างนั้นเอง เช่น การดีใจเลียใจ เขา ก็เป็นของเขาก็
อยู่อย่างนั้น ไม่ใช่เรา พ่อ แม่ พ่อ ใจ ก็เป็นธรรมชาติ เช่นเดียวกัน
นี่คือการพิจารณาในเรื่องของการปล่อยรู้ ก็คือ ปล่อยรู้ให้เป็น
อิสระ ไม่มีเราเป็นเจ้าของนั้นเอง

อีกวิธีการหนึ่งที่เราจะปล่อยรู้ได้ ก็คือ ให้เรา “หยุดรู้”
ให้เรา “หยุดคิด” ให้เรา “หยุดพิจารณา” และจะปล่อย
คำว่า “หยุด” นั้นเสีย ก็หมายความว่า อย่าไปคิดปล่อยรู้
เพราการที่เราจะไปปล่อยรู้นั้น เป็น ๒ ลักษณะ เพราะตัวที่
คิดจะไปปล่อยรู้นั้นแหล่ะ มันคือตัวเรา การไม่ปล่อยรู้
นั้นแหล่ะ คือการปล่อยรู้





จงพิจารณาว่า ถ้าไม่มีเราแล้ว จะเอาใครไปปล่อย ที่กล่าวไว้ว่า ๒ สภาวะ ก็คือ ตัวปล่อยตัวหนึ่ง ตัวถูกปล่อยตัวหนึ่ง จึงเป็น ๒ สภาวะ แต่ถ้าเพื่อเราไม่คิดปล่อย ตัวปล่อยจึงเป็น อิสระโดยอัตโนมัติ หมายความว่า เมื่อไม่มีตัวปล่อย ตัวที่ถูกปล่อยจึงเป็นอิสระ แล้วจะเอาอะไรมาปล่อยอะไร อันนี้เป็น สังธรรมที่ลະเอียดอ่อนที่สุด ขอให้เราพิจารณาให้ดีๆ แล้วจะเห็นสังธรรมตัวนี้อย่างเด่นชัด

อันที่จริงแล้ว ธรรมทั้งหลายเข้าปล่อยตัวเขามองอยู่แล้ว เขามาเป็น **ไตรลักษณ์**ของเขามองอยู่แล้ว เราจึงหมดหน้าที่ใจ หั้งลึ้น เพราะจริงๆ แล้วมันไม่มีเราแน่นั้นเอง แล้วจะเอาอะไร มาปล่อยอะไร การไม่ปล่อยวางอะไรเลยนั้นแหลก เป็นการปล่อยวางที่บริสุทธิ์จริงๆ เมื่อเราปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ปล่อยวาง ตัวของเขามอง อันนั้นก็จะเป็นการปล่อยวางที่บริสุทธิ์



ที่พูดมาทั้งหมดนี้ ก็คือการปล่อยวาง หรือปล่อยรู้นั้นเอง แต่ให้เราเข้าใจว่า





การปล่อยรู้นั้น เรายังไม่ได้ไปปล่อยในสิ่งที่ถูกสร้าง
สิ่งที่ถูกสร้างทั้งหลายนั้นคือสมมุติ
ส่วนชาติรู้นั้นพ้นจากสมมุติแล้ว
เราเรียกชาติรู้นี้ว่าเป็นฝ่ายวิมุติ
หมายความว่า ให้เราปล่อยชาติที่เป็นวิมุตินั่นเอง
แล้วจะง่ายตัวปล่อยนั้นเสีย

ขอคำอธิบายว่า ตัวปล่อยกับชาติรู้นั้นเป็นคนละตัวกัน
สรุปว่า ปล่อยหั้งผู้ปล่อยและปล่อยหั้งชาติรู้ แล้วพระมหาธรรมเจริญ^{๔๗}
อันบริสุทธิ์นั้น ก็จะเกิดขึ้นในปัจจุบันธรรมนั้นเอง สิ่งที่จะเกิด^{๔๘}
ขึ้นใหม่ในปัจจุบันธรรมนั้น ก็จะเป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิต
ที่หมดภพหมดชาติ เป็นจิตที่ไม่ต้องรักษา ไม่ต้องกำหนด
ไม่ต้องหวังแห่ง เป็นจิตหรือเป็นชาติรู้ที่ไม่มีเราเป็นเจ้าของ
เลยในปัจจุบัน จึงหมดการหมดงาน หมดหน้าที่ที่จะต้อง^{๔๙}
ปฏิบัติอีกต่อไป



เป็นชาติรู้ที่บริสุทธิ์ผุดผ่องจริงๆ เป็นพุทธะ อันบริสุทธิ์
พุทธะที่เกิดขึ้นแล้วกับผู้ปฏิบัติ เป็นผู้รู้ ผู้ดื่น ผู้เบิกบาน
เป็นพระพุทธะ พระธรรมะ พระสงฆ์
อันเป็น สันทิภูมิโภแล้ว ในผู้ปฏิบัติ





๖

ปกิณกະธรรมจากคุณลุง





นิพพานเป็นอย่างไร?



นิพพาน เป็นความรู้สึกเฉยๆ
เป็นสภาวะที่รับรู้ได้เฉยๆ ไม่มีการปุ่งแต่งใดๆ ทั้งสิ้น
ไม่มีการเปลี่ยนเที่ยบ ไม่เป็นสองสภาวะ
เป็นสภาวะเดียวโดยเดียว ที่ไม่มีที่หมาย
ความรู้สึกนี้ไม่มีที่หมาย
แต่ถ้ามีเราปุ๊บ มันจึงมีที่หมาย

แต่ความรู้สึกนี้ มันไม่ใช้อัตตา เพราะมันไม่เป็นก้อน
ไม่เป็นกลุ่ม ไม่เป็นตัว ไม่เป็นตน ไม่เป็นอะไรที่ให้จับต้องได้
ถ้าเป็นตัวเป็นตนเราก็เรียกว่าอัตตา... แต่เมื่อถ้ามันเป็น
อนัตตาใหม่ มันก็ไม่เป็นอนัตตา เพราะว่ามันมีสภาวะนี้อยู่
แต่ไม่เป็นเรา เป็นธรรมชาตุเดียวฯ ที่ไม่มีกิเลสใดๆ ทั้งสิ้น
จึงไม่ใช่อนัตตา





ตรงนี้มันจะเอาสมมุติไปพูด มันพูดไม่ได้....จะว่าเป็นเราไหม? ไม่รู้จะว่าได้อย่างไรว่าเป็นเราหรือไม่เป็นเรา เพราะว่าสภาวะของเรามันไม่มี แต่มันเป็นความรู้สึก จึงไม่เป็นอัตตา และไม่เป็นอนัตตา คือเป็นสิ่งที่มีอยู่ จะว่ามีตัวตนก็ไม่เชิง จะว่าไม่มีตัวตนก็ไม่ใช่ คือไม่มีสมมุติเข้าไปเกี่ยวในความรู้สึก อันนั้น ไม่มีสภาวะที่ว่าเรารู้สึก แต่ว่าเป็นความรู้สึกของเขางเอง โดยเฉพาะ เป็นความรู้สึกโถดๆ เป็นสภาวะของธรรมชาติ อันหนึ่ง ที่ไม่มีเราเข้าไปเกี่ยวข้อง คือมันไม่มีตัวเรา... เป็นสิ่งหนึ่งที่เขาเป็นของเขาก็อย่างนั้น เป็นความรู้สึกเปล่าๆ ที่ปราศจากที่หมายไดๆ หั้งสิ่น และอยู่นอกเหตุเห็นอผลไดๆ ฉะนั้นจึงหยุด ไม่ต้องหมายสิ่งนั้นว่าเป็นอะไร คืออะไร อย่างไร



สรุปว่า ไม่มีความหมาย ในตัวของเขางเองตรงนั้น สภาวะ อันนี้จึงไม่ต้องปล่อยวาง เพราะไม่มีตัวตนที่จะไปปล่อย เขาเป็นของเขางเองอย่างนั้น สมมุติอย่างเช่น ดวงอาทิตย์ มันไม่มีตัวปล่อยวาง เขา ก็อยู่ของเขาก็อย่างนั้น จึงเป็น สภาวะอันหนึ่งที่ไม่ต้องปล่อยวางเลย อันนั้นคือการปล่อยวาง เพราะอะไรถึงว่าเป็นการปล่อยวาง.... เพราะว่าไม่มีใคร





ไปจับເອາດວາງອາທິຕຍໍ ເຊັ່ນເດີວກັບຈິຕຫຼືອຄວາມຮູ້ສຶກນີ້ ເມື່ອ¹
ໄມ່ມີໂຄຣໄປຈັບໄປຄືອ ຈະເອາໄໂຄຣໄປປລ່ອຍ ເມື່ອໄມ່ມີຕັກສືອ
ກີໄມ່ມີຕັກປລ່ອຍ ດ້າຫາກໄມ່ມີຕັກປລ່ອຍ ກີໄມ່ຕ້ອງປລ່ອຍໄມ່ຕ້ອງ
ວາງໃດໆ ທັ້ງສິນ ນີ້ແທລະຄືອກາປລ່ອຍວາງ ຄວາມເປັນກາລາງຈິງໆ
ເປັນຕຽນນັ້ນ ກາລາງຕຽນນີ້ ພມາຍຄື່ງ ໄມ່ມີໂຄຣໄປບອກວ່າກາລາງ
ຫຼືວ່າໄມ່ກາລາງ ເຂົກ້ຕ້ອງເປັນກາລາງອູ່ຕີ

ເປົ້າຢັບເໜີອນກ້ອນທິນກ້ອນທິນທີ່ຕັ້ງອູ່ນີ້ ດາວວ່າ
ເປັນກາລາງແໜ ກີໄມ່ມີໂຄຣໄປວ່າກາລາງຫຼືອຣິມ ມັນກີເປັນຂອງເຂາ
ອຍ່າງນັ້ນ ດາວວ່າມີໂຄຣຍືດຄືອໄໝມ ກີສິ່ງທີ່ໄມ່ມີຕັວຕານ ໄໂຄຣຈະ
ໄປຈັບໄປຕ້ອງ ໄໂຄຣຈະໄປຄືອ ຈຶ່ງໄມ່ມີກາປລ່ອຍວາງ ເຂົກ້ອູ່
ຂອງເຂາອຍ່າງນັ້ນຕາມປົກຕິ



ອ່າງສກາວຂອງຈິຕ
ຫຼືສກາວຂອງນິພພານນີ້
ມີອັນເດີວທ່ານັ້ນ
ທີ່ໄມ່ມີກາຮື້ອແລກກີໄມ່ມີກາວວາງ
ແຕ່ດ້າເປັນສມມຸຕີ ຄື້ອແລວກີຕ້ອງວາງ
ແຕ່ດ້າໄມ່ມີກາຮື້ອ
ຈະເອາຄໍາວ່າ ປລ່ອຍວາງ ມາຈາກໄຫນ





การปล่อยวางคืออย่างไร?

ดีชั่วทุกผิด ทุกอย่างมันเกิดจากความคิดก็จริงอยู่ แต่ว่า เมื่อไปดับความคิด มันก็ไปขวางธรรมชาติที่เข้าควรจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามไตรลักษณ์ ความจริงคือต้องปล่อยวาง

ปล่อยวางไม่ได้หมายความว่า ต้องไปดับเขา ก็ปล่อย เขาอยู่กับที่ของเขาย่างนั้น จึงจะเรียกว่าปล่อยวาง ให้เข้า เป็นไปตามธรรมชาติของเขา อย่างเช่น เลียง เราก็ปล่อยเขา ไป เราจะไปดับเลียงมันเป็นไปไม่ได้ ต้องไปดับที่ใจ กล่าวคือ ธรรมทั้งหลายเกิด เพราะมีเหตุ จะดับธรรมนั้นต้องดับที่เหตุ เหตุก็คือใจของเรานั้นเอง กิเลสเกิดขึ้นที่ใจต่างหาก ท่าน จึงให้เข้ามาดูที่ใจตัวเองก่อน เพราะความจริงจะปรากฏที่ใจ ของเราทั้งหมด



...จริงๆ แล้วไม่มีอะไรเป็นมายา
สิ่งภายนอกที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
นั้นเป็นธรรมต่างหาก

ถ้าเราไปตีเป็นมายา แสดงว่า
เราก็ไปติดดี ติดช้ำ ไปหมายดี หมายช้ำ อีก
มันเป็นไตรลักษณ์ เป็นธรรมชาติ
อย่าไปยินดียินร้ายกับสิ่งเหล่านั้น



การครั้งท่าเลื่อมใสในจิตตัวเอง เป็นอย่างไร?

การครั้งท่าเลื่อมใสในจิตตัวเอง ก็เหมือนกับครั้งท่า
เลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสังฆ์ เพราะจิตดวงนี้ก็คือ
พระพุทธ พระธรรม พระสังฆ์ เราต้องเห็นจิตอยู่เหนือสิ่งอื่นใด
ทั้งหมด....อะไรเสีย เสียได้ แต่จิตนี้อย่าให้เสีย... รักษาจิต
ยิ่งกว่ากาย กายของเราระดายให้มันตายไป แต่จิตไม่มี
วันตาย....

จิตนั้น เปรียบเป็นภาชนะที่จะรับสุข รับทุกข์ รับนรก
รับสวารค์ ซึ่งภาชนะอันนี้เป็นเหมือนภาชนะของคำ เพราะ
ฉะนั้นถ้าเราไม่เอามาไม่ครั้งท่าจิต มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร
ไม่รู้จะปฏิบัติไปเพื่ออะไร ทั้งๆ ที่รู้จัก “รู้” แล้ว เรากลับ
ทึ้งๆ ขวางๆ เอาความสุขเล็กๆ น้อยๆ มาปิดบังความทุกข์
อันนี้ไว้ เช่นว่า เราหิว มันเป็นทุกข์แสนสาหัสนะ แต่เราก็
เอาความสุขเล็กน้อยที่ได้กินได้ใช้มาปิดความทุกข์อันนี้
เอาไว้ ถ้าเราไม่มีจะกินล่ะ เราจะทุกข์สักขนาดไหน.... แต่นี่
พอเมื่อยานะที่จะซื้อจะหา เอามาปิดบังความทุกข์เอาไว้ได้
เราก็มองไม่เห็นทุกข์เข้าไปอีก





เพราะจะนั่นการรักษาจิตคือสิ่งจำเป็นที่สุด เราจะรักษาจิตเพื่อความสุขในปัจจุบันและในอนาคตที่จะเกิดขึ้น



ถ้าเราพบจิต ก็เท่ากับเราพบพุทธะ
ผู้ได้เห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคตก็คือตัวนี้
คือพระพุทธเจ้ามานั่งอยู่ในจิตของเราแล้วเดียวนี่
ถ้าเราไม่เคราะห์จิต เราจะเคราะห์อะไร?



การแสวงหาเงินทองยังเป็นสิ่งภายในอกยิ่งกว่าจิต จิตนี้เป็นภาชนะรองรับเงินทองอีกทีหนึ่ง เงินทองมันเป็นของสมมุติแต่จิตเป็นของถาวรที่ไม่รู้จักดับจักสูญจักสิ้น เป็นอมตะ เมื่อเราไม่พบจิต ก็คือ ความหลงที่เราจะต้องเวียนเกิด เวียนตายอีกไม่มีประมาณ แต่เมื่อเราพบจิต ภาพทั้งหลาย มันล้นลงแล้ว เมื่อนองกับระยะทางที่เราต้องเดินทาง สมมุติว่าระยะทางทั้งหมดที่ต้องเดินทางคือ ๑๐๐ ไมล์ ถ้าหาก





เรอพบจิต ก็เหมือนกับว่าเราเดินทางมาได้แล้ว ๙๙ ไมล์
เชี่ยวหนะ..... แต่เรากลับไม่เห็นความสำคัญของจิต เมื่อเรา
ไม่รู้จักให้ความสำคัญ ก็เท่ากับเราทิ้งมันไป ทิ้งสิ่งที่มีสาระ
แล้วไปค่าวาเอาสิ่งที่ไม่มีสาระ ที่นี่ อะไรล่ะที่จะนำเราต่อไป
ก็คือพชาติที่ต้องมีต่อไปอีกไม่มีประมาณ แต่ถ้าเราปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบ เรา ก็ไปเสวยสุขดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้

“เราเอาจิตเพื่อพั้นทุกข์
ถ้าไม่พบจิต...ทุกข์ไม่มีประมาณ”



การดับทุกข์นั้น คืออะไร? ก็คือดับให้รู้ เมื่อพบรู้แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ไม่ใช่ผู้รู้แล้ว ก็ไม่รู้แล้ว หมายความว่า เมื่อเราแยกจิตออกจากจากทุกข์ ซึ่งก็คือสิ่งเกิดๆ ดับๆ หั้งหาย ดังที่พระท่านบอกไว้ว่าสิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ ทุกข์หั้งหาย ถึงมันจะมีอยู่จริง เป็นสัจธรรมจริง แต่มันคงจะอันกันกับจิต จิตนี้ พ้นจากสภาวะของทุกข์โดยสิ้นเชิงมานาน เหลือเกินแล้ว แต่เราหลงมันไป....หลงไป.... ไม่เอาจิต





แต่ไปคุว่าเอาสิ่งที่มันเป็นทุกข์ แล้วก็คิดว่าสิ่งนั้นคือเรา เป็นเรา เป็นของเรา เจ็บก็เรา ปวดก็เรา หิว ก็เรา อิ่ม ก็เรา ร้อน ก็เรา หนาว ก็เรา มันเป็นเราไปหมด.... เพราะเรา ไม่พบตัวเองที่แท้จริงว่าคืออะไร.... พบแล้ว เรา ก็ยังไม่รู้จัก คุณค่าของจิตอีก ว่ามันคืออะไร... ไปเหมาว่ากายเป็นเรา ไปคุว่าเอกสารยซึ่งมันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่ต้องเลื่อมไป ลายไปว่าเป็นเรา แต่ว่าสิ่งที่มันเที่ยงจริงๆ ที่อยู่กับเรา อยู่แล้ว เรา กลับไม่พบไม่เห็น.... ถึงแม้เรา พบเราเห็น ก็เหมือน เรา ไม่พบไม่เห็น เพราะเรา ไม่เห็นคุณค่า เรา ไม่เอา ซึ่งมันเป็น สิ่งที่น่าเสียดายที่สุดเลย ครูบาอาจารย์ท่านก์สอนไปถือว่า พูดไปถือว่า..เราก็ไม่เข้าใจ..... ที่จะพบความจริงของชีวิตว่า มันเป็นอย่างไร ไม่เคยนึก พบเจอแต่ความหลง...เป็นอย่างนี้ มาไม่รู้กี่ภาพกี่ชาติ

ดังนั้น ให้พิจารณาเรา ไม่ต้องมาเชือลุงหารอก ขอให้เชือ ตัวเอง ดูตัวเอง ในจิตตัวเอง เห็นในจิตตัวเอง ที่ว่าเห็น ในจิต เห็นอย่างไร ก็เราเห็นจิตอย่างไร เรา ก็เห็นสิ่งทั้งหลาย อย่างนั้น ความเห็นในจิตมันไม่ใช่เห็นด้วยตาเปล่า แต่มันเห็น ด้วยตาใน ที่ว่าเห็นในจิตมันเห็นอย่างนี้... ตู้พระไตรปิฎกที่ ใหญ่ที่สุดในโลก ก็คือ จิตดวงนี้เอง ทุกคนสามารถรู้เห็นได้ ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ได้เป็นของใครคนใดคนหนึ่ง เจ้าฟ้ายาจก ผู้หญิงผู้ชาย เด็กหรือผู้หญิงสามารถที่จะเปิดตู้พระไตรปิฎก





ซึ่งมีในใจของตนอยู่แล้วได้ สามารถที่จะรู้ตามเห็นตามความจริงได้จากใจของตน ทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น ชาติหน้ามีจริง ชาติก่อนมีจริง มันก็เห็นในจิต และเห็นแบบนี้มันเชื่อร้อยเปอร์เซ็นต์เลย ไม่เหมือนอย่างเห็นด้วยตาเนื้อ มันยังไม่แน่ บ้าปมีจริง บุญมีจริง มันก็เห็น เห็นภายในจิตตัวเอง ชัดๆ บ้าปุณณะมั่นง่ายอยู่แล้ว เพราะบ้าปักษือทุกข์หรือความเครียดมอง บุญก็คือสุขหรือความผ่องใส มันก็เข้าใจด้วยตัวเองอย่างนี้ ที่ว่า “ทุกข์” นั่น เราทุกข์มาจนไม่มีประมาณ....

เหตุที่เราไม่เห็นทุกข์ เพราะเราเอาสิ่งอื่นมาปิดบังไว้ได้อย่างนอนแล้วเมื่อย เราก็พลิกหงาย เปลี่ยนท่า นอนตะแคงแล้วเมื่อย เราก็พลิกขวaphลิกซ้าย มันก็ไม่เป็นทุกข์ ลองใครมามัดให้อยู่ตรงนั้นสักสามวันซิ เห็นไหมทุกข์? ถึงว่ากายนี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง เพราะเรามองเห็นตามความเป็นจริงด้วยตัวของเราเอง





ວິມຸຕີ

ມັນມີເຈົ້າທຸກອ່າງ ຕັ້ງແຕ່ກາຍໄປສຶກອາຮມດົກຕ່າງໆ ສິ່ງຕ່າງໆ
ທັ້ງຫລາຍ ມີອູ້ໜົດເລຍ ແຕ່ພຣະອຣີຍະຂັ້ນສູງ ທ່ານໄມ່ເອົາຈິຕໄປ
ຝາກໄວ້ກັບສິ່ງທີ່ມີອູ້ໜັງທັນເລຍ ແມ່ແຕ່ຕົວຈິຕເອງ ທ່ານກີໄມ່ໄດ້
ເອົາເຮົາໄປຝາກໄວ້ກັບຈິຕ ສິ່ງທີ່ມີອູ້ໜີໄມ່ເກີດ ໄນແກ່ ໄນເຈັບ
ໄມ່ຕາຍ ດືອສິ່ງທີ່ເຖິງ ແຕ່ສິ່ງທີ່ມີອູ້ໜີເກີດ ແກ່ ເຈັບ ຕາຍ ດືອ
ສິ່ງທີ່ໄມ່ເຖິງທັ້ງນັ້ນ ສິ່ງທີ່ໄມ່ເຖິງທ່ານໄມ່ສອນໃຫ້ເຮາເມາເປັນ
ສາຮະໂຮກ ມີແຕ່ສອນໃຫ້ເຮາພບກັບສິ່ງທີ່ມັນເຖິງ ອະໄຮທີ່ເຖິງ?
ໃນສາມແດນນີ້ມີສິ່ງເດີຍວ່າທ່ານັ້ນ ດືອພຸທະະ ທີ່ຈິງເປັນສິ່ງທີ່ມີອູ້
ແຕ່ໄມ່ເກາະໄມ່ເກີຍກັບສິ່ງໄດ້ ໄນໃຊ້ສິ່ງສູ່.... ຄ້າເປັນສິ່ງທີ່ສູ່
ເປັນສິ່ງທີ່ໄມ່ມີ ທຳໄມ່ທ່ານຄື່ງພູດວ່າໄມ່ເກາະໄມ່ເກີຍ... ຄ້າເປັນ
ສິ່ງທີ່ໄມ່ມີແລ້ວ..ມັນກີຄວາມເປັນສິ່ງທີ່ວ່າງໄປແລ້ວກີຈົບ...ຈົງໃໝ່....
ແຕ່ຈິຕນັ້ນເປັນສິ່ງທີ່ມີອູ້ ແຕ່ໄມ່ເກາະໄມ່ເກີຍກັບສິ່ງໄດ້ ໄນເກາະ
ໄມ່ເກີຍກັບສົມມັດທັ້ງຫລາຍ ເຂົ້າຈຶ່ງເຮືອຍກວ່າ "ວິມຸຕີ"

ເມື່ອໄມ່ໃຊ້ສົມມຸຕີ ກີເປັນວິມຸຕີ ສິ່ງທີ່ເປັນສົມມຸຕິນັ້ນເປັນອັຕຕາ
ທັ້ງສິ່ນ ແຕ່ສິ່ງທີ່ເປັນວິມຸຕິນັ້ນໄມ່ໃຊ້ເປັນອັຕຕາ ແລະກີໄມ່ໃຊ້ເປັນ
ອັນຕຕາດ້ວຍ ເພຣະອັນຕຕາເປັນສິ່ງທີ່ໄມ່ມີຕົວຕາ ແຕ່ຈິຕນັ້ນເປັນ
ສິ່ງທີ່ມີອູ້ ຈຶ່ງໄມ່ໃຊ້ອັນຕຕາ ...ກາຣທີ່ຈະເຂົາກາຍໃນຈິຕນີ້
ມາບຮຽຍມັນກີໄມ່ໃຊ້ຂອງຈ່າຍເໜີອັນກັນ





ถ้าพูดอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ เมื่อจิตพ้นจากสมมุติ ก็เป็น
วิมุติ จิตมันเมื่อยู่ แต่มันไม่เกาะเกี่ยวในสิ่งที่เป็นสมมุติ...
แม้จิตไม่เกาะเกี่ยวในสิ่งที่มันไม่เที่ยง แต่ก็ไม่ได้หมายความ
ว่าจะเอาจิตไปเกาะกับสิ่งที่เที่ยง โดยสรุปคือจิตไม่เกาะเกี่ยว
กับอะไรทั้งสิ้น หันนี้หันนั้น พูดอย่างไรมันก็ยังไม่เป็นปัจจัตตัง
อยู่ดี ผู้ที่จะเป็นปัจจัตตังได้ ก็คือผู้ที่ปฏิบัติเอง รู้องเห็นเอง
ตามความจริง ด้วยตัวเองนั่นแหละ



ตรงนี้เป็นสิ่งธรรมชาติที่สุด ไม่ใช่สิ่งวิเศษวิโสอะไรเลย
สิ่งที่รู้เห็นนี้ เป็นสิ่งที่เปิดเผยอยู่กลางแจ้ง เพียงแต่
เหมือน...เส้นผมบังภูเขาเฉยๆ... มีสิทธิ์รู้เห็นได้ด้วยกัน
ทุกคน ทุกคนมีอยู่แล้ว ไม่ว่าคนผู้นั้นจะมีความรู้หรือ
ไม่มีความรู้ก็ตาม หมายถึงความรู้ภายนอกนะ...แต่ความรู้
ภายนั้นมีด้วยกันทุกคนอยู่แล้ว มีอยู่ทุกชีวิตอยู่แล้ว





ປະລາມໄປໃຫ່ງພູຮ້າ

“ຜູຮ້າ” ນີ້ໄມ່ເກີຍວັກບັນປັບປຸງ ຮູ່ນີ້ ແມ່ແຕ່ໄລ້ເດືອນມັນກົງ
ຄາມວ່າໄສ້ເດືອນມັນມີປັບປຸງາຫຼືອ່າມ່ ອຍ່າຄິດວ່າ ຜູຮ້ານັ້ນ
ຄືອປັບປຸງາ...ໄມ່ໃຊ່... ຄຶ້ງຜູ້ທີ່ໄມ່ມີປັບປຸງາ ທີ່ອານນຳ ມັນກົງ
ແຕ່ມັນໄມ່ຮູ້ຜິດຮູ້ຄູກ ຮູ່ຈ່ວຽຸດ...ໄລ້ເດືອນກິ່ງກີ່ມັນກົງ ຮູ່ວອນ
ຮູ່ທ່າວ ຕາກແດດມັນກົງ ແລ້ວມັນກົງດິນໄປ ດິນໄປຫາຄວາມເຢັນ
ແຕ່ມັນກົງໄມ່ຮູ້ອີກວ່າຄວາມເຢັນນັ້ນອູ່ຕຽງໃໝ່ ມັນກົງໄດ້ແຕ່ຮູ້
ສັກແຕ່ວ່າຮູ້ໄປອ່າງນັ້ນແລລະ ຄືອຮູ້ຂອງຈິຕນີ້



ເພຣະລະນັ້ນພຸທະນີ ມີດ້ວຍກັນທຸກສັດຕິວ ທຸກດ້ວສັດຕິວໂລກ
ທັງໝາຍລ້ວນມີຮູ້ທັງນັ້ນ ເພີ່ງແຕ່ສກາວະຫຮຣມຂອງເຂາຍັງໄມ່ຄື່ງ
ທີ່ເຫັນເຂົ້າເວັ້ນເອງ ດັນທີ່ຕກນຽກໄປສັກແສນມຫາກັບປີ ກີ່ຍັງມີຜູຮ້ອຍ່
ໄມ່ໃຊ່ວ່າເຂາໄມ່ຮູ້ ແຕ່ຮູ້ແລ້ວມັນຊ່ວຍເຫຼືອຕົວເອງໄມ່ໄດ້ ເພຣະ
ຕ້ອງເປັນໄປຕາມກຣຣມ ດັ່ງນີ້ນ ປັບປຸງາກັບຜູຮ້າເປັນຄົນລະຕິວ
ອູ່ແລ້ວ





ผู้รู้นี้ ไม่เกี่ยวกับสติ ไม่เกี่ยวกับปัญญา ไม่เกี่ยวกับ
ทู ตา จมูก ลิ้น กาย ไม่เกี่ยวกับวิญญาณ เพราะรู้นั้นแหล่ง
คือจิต...คือใจ... มันไม่เกี่ยวกับสังขารทั้งหลาย เพราะจิตนั้น
อยู่นอกสังขาร จิตไม่ใช่สังขาร สังขารทั้งหลายเป็นไตรลักษณ์
แต่จิตนี้อยู่นอกเหนือไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ก็ยังเป็นสมมุติ
อยู่ สิ่งใดที่เป็นสมมุติ มีเกิดก็มีดับ แต่สิ่งที่อยู่นอกเหนือ
ไตรลักษณ์นั้น เราต้องเห็นให้ได้ เราต้องรู้จักให้ได้ สิ่งนี้
เป็นสิ่งที่ลึกลับที่สุด แต่ก็เป็นสิ่งที่เปิดเผยที่สุดลำบัวผู้ที่มี
ปัญญา มันอยู่กลางแจ้งนี่แหล่ง ไม่มีอุปสรรคบังเลย มันมี
ปัญหาเฉพาะผู้ที่มีดับอดเท่านั้น แต่ผู้ที่ไม่มีดับอดนั้น มันเห็น
อยู่แจ้งๆ เลย ซึ่งเราengก็เป็นผู้ที่มีดับอดมาแล้วไม่มีประมาณ
ความมีดับอดอันนี้ ไม่มีคราน้อยกว่าเห็นมากกว่าคราเลย



แต่แล้วเมื่อเรามีสติ มีปัญญา
มีสติที่เป็นอัตโนมัติ
มันก็จะเกิดปัญญาอัตโนมัติขึ้นมาให้รู้จริงเห็นจริง
รู้แจ้งเห็นแจ้งในสิ่งอันนี้แหละ
ที่พระพุทธเจ้าท่านเจօแล้ว พบแล้ว

ขออภัยนั่นว่า พบเจอกันได้ทุกคน ถ้าເเพื่อผู้นั้นปฏิบัติให้
ถึงที่ ให้มีความเพียรพอเพียง เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงๆ แล้ว
ไม่ได้อยู่ในความคาดหมาย ความนึกความคิดของใครทั้งนั้น





จิต...เกิดดับจริงหรือ?

ปัจจุบันนี้มันเกิดดับหรือไม่? อย่างไรก็ตามว่า มันเกิดดับ เร็วเสียจนไม่มีครอตตามทัน อันนั้นมักคิดไปต่างหาก ดูที่ใจสิ มันดับหรือเปล่า ดูในขณะนี้ เดียววันี้ ถ้าปัจจุบันนี้ ไม่ดับ อีกหนึ่งนาทีข้างหน้ามันก็ไม่ดับ จริงไหมล่ะ? ก็เวลาที่ มันไม่ได้ดับ อีกหนึ่งนาทีมันจะดับหรือเปล่า เอ้า...จับเวลาดูก็ได้ อย่างเวลาที่ เรายังมีรู้อยู่นี่ ตามว่าอีกหนึ่งนาที ส่องนาที ข้างหน้า รู้มันจะดับไหม ดูปัจจุบันว่า “รู้” ดับหรือไม่ดับ เมื่อพับปัจจุบันแล้วเราจะรู้ตามความจริง



ปัจจุบันนี้ไม่ดับ ตามว่าพรุ่งนี้จิตจะดับไหมล่ะ เราตายแล้ว จิตจะดับไหม? หากดูปัจจุบันแล้วไม่ต้องใช้ความคิดเลย... ทีบอกว่าจิตมันเกิดดับนั้น มันเป็นความคิด คิดว่ามันเกิด มันดับ แต่อันนั้นลืมดูปัจจุบันธรรม ลืมดูปัจจุบันจิต ถ้าหากว่าเราดูปัจจุบันนี้เราไม่ต้องไปคิดเลยว่ามันจะดับ หรือไม่ดับ เพราะมันปราภูอยู่ชัดๆ ณ ขณะนี้ว่า สิ่งนี้ มันดับหรือ ไม่ดับ... หากจะตามกันตรงนี้ว่า ก็เวลาที่เรายัง ไม่ตายนี่ แล้วจิตมันจะตายไหม? และถ้าตายแล้วมัน จะดับไหม? จิตอันนี้จะดับหรือไม่? ตามกันตรงนี้ ไม่มีครรช์ใช่ไหมว่าจะดับหรือไม่ดับ แต่ถ้าເเพ້ວເຮັມອັນປັດຈຸບັນเราຈະรู้ วິດ້ວຍກັນທຸກຄົນດ້ວຍ ໂດຍໄມ່ຕ້ອງຄິດ....





พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนจากสิ่งที่มีอยู่ เห็นอยู่จริง
ไม่ได้ทรงสอนจากการคาดเดา เอา หรือคิดเอา

ถ้าพูดถึงจิตที่เป็นปัจจุบันจริงๆ มันไม่มีคำว่าหนึ่งนาที
ข้างหน้า หรือผ่านไปแล้วหนึ่งนาที...จริงไหม จึงว่าันเป็น
ความคิด เพราะฉะนั้นเมื่อเราอาศัยปัจจุบัน มันก็เป็นปัจจุบัน
ตลอดกาล จริงหรือไม่ อันนี้ต้องรู้เองเห็นเอง อย่ามาคิดตาม
เชื่อถูก ไม่ได้นะ ถ้าเดียวลุงโกหกขึ้นมา หรือว่าไม่รู้ตามจริง
ขึ้นมาแล้วจะว่าอย่างไร ตั้งนั้น อย่าเชื่อ เดียวลุงพาเดินผิด
มันก็ผิดหมดสิ มันต้องรู้เห็นเอง เช้าใจเองตามความจริงว่า
ปัจจุบันนี้มันไม่ดับ อีกหนึ่งนาทีจากนี้รู้จะดับไหม ลองจับเวลา
เอาไว้ สมมุติว่าสามโมง เอ้า....สามโมงหนึ่งนาที เราย(จิต)
จะดับไหม เราย(จิต)จะตายไหม ถ้าเพื่อว่าหนึ่งนาทีข้างหน้านี้
ไม่ตาย ส่องนาทีข้างหน้ามันจะตายไหม ส่องนาทีข้างหน้าไม่ตาย
สามนาทีข้างหน้าหรือว่าอีกหนึ่งชั่วโมงข้างหน้า จิตจะตายไหม
มันก็รู้อยู่นี่... อันเดิม ก็เราเกิดมาตั้งสามสิบปีแล้วยังไม่เห็น
ตายลักษ์ที่ จริงไหม?

ในท้ายที่สุดนี้ ถ้าเราอาศัยปัจจุบันเป็นหลัก จิตนี้จะไม่มี
การตาย พระเทวทัตตกนรกเป็นแสนมหาภัย พระพุทธเจ้า
ก็ยังพยากรณ์ว่า ยังต้องมาเกิดเป็นปัจเจกพุทธเจ้าในอีกแสน
มหาภัย แล้วถามว่าจิตตายไหม ถ้าจิตตาย แล้วเทวทัต





ເຂົາອະໄຣມາເກີດອື້ກ ຄ້າຈິຕາຍແລ້ວເຮົາຈະມາເກີດໃນชาຕິນີ້ໄດ້
ອຍ່າງໄຮກ້ນ ເຮົາອາຄີຍຈິຕເດີມ ຈິຕທີ່ເກີດເນື່ອชาຕິກ່ອນໃໝ່ໄໝ
ລຶງໄດ້ມາເກີດເວລານີ້ ເຂົ້າ...ດູປ້ຈຸບັນວ່າชาຕິກ່ອນມີໄໝ ເຮົາ
ຄາມກັນຕຽນນີ້ວ່າชาຕິກ່ອນມີໄໝ ຄ້າເພື່ອເຮົາດູຕຽນນີ້ ເຮົາຈະຮູ້
ເລີຍວ່າชาຕິກ່ອນນັ້ນກີມ ຄາມວ່າເມື່ອວານມີໄໝ ມີ.... ພຣູ່ງນີ້
ມີໄໝ ມີ.... ມັນໄປຈາກປັຈຈຸບັນໄຟ ເມື່ອວັນນີ້ມີ ພຣູ່ງນີ້ກີມ
ເມື່ອວັນນີ້ມີ ເມື່ອວານມັນກີດຕ້ອງມີ ຈົງໃໝ່ ນີ້ແລລະ ເປັນສິ່ງທີ່
ຢືນຢັນຫຼັດໆ ໄນຕ້ອງໃຊ້ຄວາມຄິດ ນີ້ລຸ່ງພູດອຍ່າງຈົງຈັງແລ້ວກີ
ນັ້ນໄລດ້ວຍວ່າທີ່ແນະນຳໃໝ່ໄມ່ເປີດ ໄນຜິດແນ່ນອນ ແຕ່ເຮົາຕ້ອງພິສູງນົ່ງ
ດ້ວຍຕົວເອງນະວ່າເປັນອຍ່າງໄຣ





อย่างไรคือความนา?...

ท่านบอกว่า ทุกอริยานอกปฏิบัติได้ทั้งนั้น ปฏิบัติอย่างไร?
ก็ปฏิบัติตัวโดยการมีสติสัมปชัญญะ ที่นี่ การมีสติสัมปชัญญะ^๑
เป็นอย่างไร คนปกติทั่วไปยังไม่มีสติเลย สำหรับผู้ที่ยังไม่เคย
ปฏิบัติหรือผู้ที่ยังไม่รู้จักสติ เขากล่าวว่าเขามีสติ แต่ไม่ใช่สติ
ที่เราพูดถึง

สติที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ คือให้มีสติสัมปชัญญะ คือ^๒
ระลึกรู้ตัวอยู่ การรู้ตัว ไม่ได้หมายความว่าเป็นการเอาสติ
ไปไว้ที่ใดที่หนึ่งให้มันหนัก ไม่ใช่... มันแค่ตื่นเฉยก
ตื่นขึ้นมาเฉยก ทำอะไรรึเปล่าได้ จะพูดจะจา จะหัวเราะ คุยกับ
เพื่อนฝูงอะไรก็ได้ทั้งนั้น ขอให้มีสติสัมปชัญญะอย่างเดียว





คำว่าสติสัมปชัญญะมันยากที่จะอธิบาย ผู้ที่เข้าใจก็จะ
เข้าใจได้เลย ผู้ที่ไม่เข้าใจก็ไม่รู้จะทำอย่างไรให้เข้าใจ

สติสัมปชัญญะ คือ ระลึกได้อยู่
และมีความตื่นอยู่ในตัว
ขณะเดียวกันก็สามารถถูกรู้ได้ว่า
ขณะนี้เดียวตน้อห์มากระทบเรา ไม่ว่าจะเป็น
ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ
เรารู้ทันทั้งหมด
ระลึกถึงสิ่งที่เข้ามากระทบเรา
เราต้องรู้อยู่ทุกขณะ



แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เօอาทิตของเรามาไว้ที่หน้าผาก
ที่จมูก หรือที่ลมหายใจ ไม่ใช่นะ... เพียงแต่เราดอยสังเกต
ดูสิ่งที่มันจะเข้ามาจากทั้ง ๖ ทาง เราจะเห็นตลอดเลย ขณะนี้
เรามีอารมณ์อย่างนี้ ขณะนี้เรารอามณ์ไม่ตีเลย ขณะนี้เรามี
อารมณ์ที่ดีมาก เราจะเห็นตลอดเลย วันหนึ่งๆ มันก็หมุนเวียน
เปลี่ยนไปของมันอย่างนั้น หมุนเวียนเปลี่ยนไปไม่รู้กรอบ
หากเราดูที่ใจของเรางเอง เราจะเห็นของเรารอย่างนี้ แล้วถามว่า
ใครจะโกหกใครได้มั้ย ก็เราเห็นของเรางเอง เช่น **ตาเห็นรูป**
แล้วมีอารมณ์อย่างไร อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์ซัง....





ผู้หญิงคนนี้สวย คนนี้ไม่สวยเลย... เด็กคนนี้น่าเกลียด....
มันเข้ามาอยู่ในใจเราตลอด หูได้ยินเสียงก็เหมือนกัน ได้ยิน
เสียงไฟเรา เสียงดังเกินไป เสียงเบาเกินไป.... เราชี้ตลอด
อย่างนี้ เรียกว่า มีสติสัมปชัญญะ



แล้วเราทำไม่ได้ไปคุณนะ ว่าเราจะเลือกแต่ของดีๆ...ไม่ใช่...
เราшибได้หงดีและช้า รับได้หมด แต่ให้รู้ว่ามันคืออะไรเท่านั้น
เอง ไม่ได้ไปตำหน่าวอันนั้นดี อันนี้ไม่ดี ไม่ติดดี ไม่ติดช้า
เสียงนั้นดี เสียงนี้ไม่ดี ฉันไม่ชอบ ฉันชอบแต่เสียงที่ฉัน
ต้องการ... ก็กล้ายเป็นกิเลสไป แต่ถ้าเราฟังและลักแต่่ว่าฟัง
เรา ก็จะอยู่ตรงนั้นอย่างสบายๆ ไม่ว่าตรงนั้นดี ตรงนี้ชัว
ตรงนั้นชอบ ตรงนี้ไม่ชอบ ซึ่งล้วนเป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้น





ไม่จำเป็นต้องไปประคับประคองให้ดีหรือช้า ไม่ต้องประคับประคองให้มันเงียบหรือไม่เงียบ สงบหรือไม่สงบ ไม่ต้องคำนึงถึงตรงนั้น ให้คำนึงถึงเฉพาะการรู้ตัวทั่วพร้อมของเราอย่างเดียวเท่านั้น นอกนั้นไม่เกี่ยวเลย เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นธรรมชาติ เป็นไตรลักษณ์ของมันอย่างนั้น เดียวaramณดี อารามณ์ช้า อารามณ์พอใจ อารามณ์ไม่พอใจ เกิดๆ ดับๆ ของมันอยู่อย่างนั้นเป็นธรรมชาติ เหมือนคลื่นในทะเล เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง ค่อยบ้างแรงบ้าง หากเราไปรังเกียจก็กลایเป็นกิเลส ทันทีเลย แต่ถ้าไปรักก็ติดอิก ติดดีติดช้า ๆ ตัวนี้แหล่ะ ไม่ดีก็ช้า ดีฉันเอา ไม่ดีฉันไม่เอา.... ซึ่งที่จริงตามทางเดินแล้ว มันไม่ใช่อย่างนั้น รับได้ตลอดทั้งดีทั้งช้า เป็นอย่างนั้นตลอด แล้วที่จริงเข้าเหล่านั้นก็ไม่ได้ดีไม่ได้ช้าอะไร มีแต่ใจของเราตัวเดียวที่เที่ยวไปบวกกับอันนั้นดี อันนี้ช้า

จริงๆ แล้วมันเป็นธรรมทั้งหมด...ตอนนี้ไม่สงบเลย อันนี้ก็เป็นธรรม ตอนนี้สงบจริงๆ มันก็เป็นธรรมอิก แต่เป็นธรรมที่เกิดดับ ที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน หากเราไม่ติด ตรงนี้ ก็เรียกว่าเราไม่ยืด เราไม่มีอุปทานตรงนี้ เราก็สบาย อยู่อย่างสบายๆ มีความกลัวเกิดขึ้นก็เรื่องของความกลัว มีความไม่กลัวเกิดขึ้นก็เรื่องของความไม่กลัว มันหมุนเวียน เปลี่ยนไปของมันอย่างนั้น เดียวรักเดียวชัง นี่เป็นเรื่องของธรรมทั้งนั้น ธรรมชาติมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง เราไม่ได้





ไปไydีกับสิ่งเหล่านั้น ดังนั้น ท่านจึงว่าอยู่อย่างไหenk กวานาได้ ไม่ว่าจะทำอะไรในวันหนึ่งๆ เราจะทะเลาะกับไคร ก็แล้วแต่ เถียงกับไครหน้าด้าน้ำแดง แต่เราอยู่กับผู้ใด กล่าวคือ มีสติสัมปชัญญะอยู่ นีคือการปฏิบัติ เอาเข้าจริงๆ ไม่เห็นมีดีมีชั่วอะไร เป็นปกติธรรมดาก



กานคุณ ๕

ความสุขความทุกข์ที่ได้จากการคุณทั้ง ๕ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ล้วนไม่ใช่เรา เราโคนหลอกมาตลอด เราเองเป็นผู้รู้ ผู้เห็นอยู่เฉยๆ รู้ที่ไม่มีรสรชาติอะไรเลย อันนี้คือคำว่า เรา... แต่ถ้าหากมีรสรอะไรขึ้นมาก็แล้วแต่ อันนั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่เรื่องของเรา แต่เป็นเพียงสภาวะธรรม อันหนึ่ง... มันเหมือนกับกิเลสหลอกว่าเป็นเรา ว่าความสุข ความทุกข์เหล่านั้นคือเรา แท้จริงแล้วมันไม่ใช่... เรื่องของการ เสพกามก็เหมือนกัน สุขตัวนี้นเรารอพบเหลือเกิน ก็โคนหลอกว่า เราได้เสพ จริงๆ แล้วมันเป็นเพียงจิตได้เห็นอาการเหล่านั้น เท่านั้นเอง เห็นว่าสุข เห็นว่าเลียวย อาการสุข อาการเลียวยเพียง แต่ปรากฏมาให้เห็น เหมือนกับเราเห็นสายลมแสงแดดอย่างนั้น





มันไม่ใช่จิต จิตแค่เห็นเท่านั้น... เราจะไปเอกสารชาติต่างๆ นั้น ที่เราชอบไม่ชอบมาเป็นเราได้หรือ เพราะจริงๆ แล้ว มันไม่ใช่เรา เป็นเรื่องโคนหลอก อย่างเช่น การกินอาหารที่อร่อย ก็โคนหลอกอีกว่าเราได้ลิ้มรสนี้ จริงๆ และเราได้แต่เห็นเท่านั้นเอง เห็นรสชาตินี้ เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ซึ่งมันไม่ใช่จิต มันคนละอันกับจิต หากปฏิบัติไปแล้วจะเห็นอย่างนี้ว่า รู้นี้มันเห็นเฉยๆ ไม่มีรสชาติอะไรเลย อันนี้คือเราโดยตรง แต่พลาดจากนี้แล้วมันไม่ใช่เราเลย



เกิดมาเป็น...มนุษย์

มนุษย์เรียกตัวเองว่าสัตว์ประเสริฐ ตามว่าประเสริฐ ตรงไหน ไม่เห็นต่างจากสัตว์ทั่วไป ยังสภาพ ยังเอกสาร เอาเปรียบกัน เหมือนสัตว์ทุกอย่างไม่มีผิด แล้ววิเศษ ตรงไหน... กิริเศษตรงที่เราสามารถเลือกทางเดินของเราได้เท่านั้น ว่าเราจะลงนรกหรือจะขึ้นสวรรค์ หรือเราจะนิพพานอยู่ที่เราเลือก เพราะเราสามารถสร้างทาน ศีล ภavana





และยังสามารถมีสติปัญญาในการกำกับตน... สัตว์โลกทั้งหลายนั้นเข้าก็อยากดีเหมือนเรา แต่เข้าไม่ได้สร้างความดีไว้ดังนั้นการที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ นับว่าเราพร้อมทุกอย่างที่จะทำความดี แต่ปรากฏว่าไม่มีใครทำกันเลย แม้แต่ลุงเอองก์ไม่ได้ทำมา ที่มานอนอยู่อย่างนี้แสดงว่าสร้างกรรมมาล้วนๆ เลย พวกรามรู้แต่ประมาทกันอย่างนี้ แล้วก็ร้องว่า ทุกข์ๆ ทุกคนต่างก็ปราถนาความสุข ปฏิเสธความทุกข์ แต่ความดีไม่เคยสร้าง เอาแต่สิ่งไม่ดีใส่ตัวไว้อย่างที่เห็นๆ กันอยู่ เอารัดเอาระบกัน เห็นเข้าดีเขาก็อิจฉาเข้า พยายามเอาตัวเองดีเข้าไว้ มันเป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้น แล้วก็ร้องว่า ทุกข์เหลือเกิน... ก็ความดีไม่เคยสร้าง สร้างแต่ความชั่ว....



ดังนั้น หากยังมีชีวิตอยู่ก็พยายามทำงาน รักษาคีลภavanaไว เพื่อให้เข้าถึง “รู้” นี้ เรื่องก็มีอยู่เท่านี้ ไม่มีอะไรมากกว่านี้

ถ้าเราปล่อยชีวิตของเราให้ผ่านไปวันหนึ่งๆ



โดยไม่มีทาน ศีล ภavana เลย
เปรียบเหมือนพ่อค้าที่เกิดมาค้าขาย
แล้วขาดทุนสูญดอก ติดลบไปเรื่อย^๑
จะทำอะไรขนาดไหนก็ขาดทุนสูญเปล่า





ชั่วชีวิตที่เกิดมา มัวแต่มุ่งหน้าทำมาหากินอยู่ตลอด ทำไม่มีวันจบ แล้วการทำนี้ ก็ไม่ได้ทำเพื่อตัวเองเลย การทำมาหากินทุกวันนี้ ไม่ได้ทำเพื่อตัวเองเลย ทำเพื่อกายเท่านั้น เพื่อกายพ่อ เพื่อกายแม่ เพื่อกายพี่ เพื่อกายน้อง ไม่ได้ทำให้เราเองเลย ทั้งที่เห็นอย่างแสนเห็นอย....

การทำเพื่อตัวเอง ก็คือ
ทาน ศีล ภavana เท่านั้น
ที่จะทำให้เรามดภพหมดชาติ
ไม่ยึดถือภพไม่ยึดถือชาติ



จะนั่นที่เราทำๆ อยู่ผิดทั้งนั้น กล่าวคือ เกิดมาทำแต่งงาน หาแต่เงิน เห็นดeneี่อยแสนสาหัส อย่างพ่อแม่ของเรานะ เป็นต้น แล้วในที่สุดก็มานอนตาย สรุปว่าที่ท่านเห็นดeneี่อยมาตลอดชีวิต ตามว่าได้อะไรไปบ้างมั้ย?... เล่นผอมสักเส้นหนึ่งยังเอาไปไม่ได้เลย ถามว่า'n่าสงสารมั้ย?... น่าสงสารที่สุดเลย แม้แต่เราก็เหมือนกัน น่าสงสารตัวเองที่เกิดมาแล้วไม่ได้อะไร ติดตัวไปเลย ทั้งๆ ที่ยืนอยู่บนกองเงินกองทองแต่เอาไปไม่ได้เลย ท่านจึงให้เปลี่ยนทรัพย์ภายนอกมาเป็นทรัพย์ภายนในเสีย เพื่อที่เราจะเอาไปได้บ้าง





เพราะเรายังต้องเดินทางอีกไกล ที่เราจะเดินไปยังมีอีก
 ไม่มีประมาณ เวลาที่เปรียบเรามาพักผ่อนชั่วคราว เหมือน
 นก...บินเหนืออยๆ มา พักบนยอดไม้เพียงห้านาทีเท่านั้น
 แล้วก็ต้องบินต่อไป แต่ในขณะที่บินไปเราไม่ได้เก็บผลไม้
 ไว้ในพกให้เหลือ บินไปด้วยความเหนื่อยเปล่าๆ เลย เหมือน
 เราทุกวันนี้เกิดมาก็ไม่เคยสร้างอะไรมาก่อน อย่างลุงนี่
 ทำมาแต่ปาปั้งนั้น ไม่อย่างนั้นก็คงจะไม่เป็นอย่างทุกวันนี้
 คนจะมีเงินทองรำรวย มียศถาบรรดาศักดิ์... ที่ต้องมานอน
 อยู่อย่างนี้แสดงว่ามันสร้างกรรมมาก ไม่ได้สร้างบุญไว้
 สร้างแต่ปาปั้งแต่กรรม ทำตัวเองไว้ตกลอด เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว
 จะเอ้าอีกมั้ย...



ขนไปถือความดีทั้งหลาย ไข่ว่าคัวเอาระบุอาเจารย์
 ท่านก็น้อยลงเรื่อยๆ ตอนนี้ได้เกิดมาเจอพระพุทธศาสนา และ
 ครูบาอาจารย์ที่จะสั่งสอนก็ยังมีอยู่มาก ให้ขวนขวยเอาเอง
 สำหรับไว้เป็นทรัพย์สมบัติของตัวเองที่จะติดตามเราไป
 เป็นโอกาสที่ดีที่สุดแล้ว ธรรมะ คือ ความจริงล้วนๆ จึง
 อยากให้พากเราได้รู้ ได้เห็นตามความจริงที่มันปรากฏอยู่
 เหตุที่เราได้เกิดมาตรงนี้แล้วเราไม่ค่อยที่จะสร้างความดีกันเลย
 มันเป็นเพราะอะไร แม้แต่ศีลหักษิร์ไม่ค่อยอยากจะรักษา กัน
 มันเป็นเพราะอะไร เพราะกิเลสมันหลอกทั้งนั้น.....





สังโย registrazione ๑๐....

เข้าใจรู้จักได้ ถือเป็นก้าวแรกของการรู้จักระพุทธ
ศาสนา เริ่มเข้าถึงแก่นพุทธศาสนาแล้ว แต่เป็นแก่นชั้นท้ายบ
ซึ่งมันยังมีกลาง มีละเอียด อีกสองสามชั้น หากเรารู้จักกับ “รู้”
ได้มาก เรายังสามารถปิดอุบัյภูมิได้แล้ว หมายความว่า
เราไม่ตกนรกอีกแล้ว นับแต่ชาตินี้เป็นต้นไป เหลืออีก
ไม่เกินเจ็ดชาติ แต่ขอให้อยู่ตรงนี้ให้ได้สัก ๒๐-๓๐ %
ใน ๒๕ ชั่วโมง ถ้าหากอยู่ตรงนี้ได้ การละสังโยชน์สาม
ก็ไม่ใช่เรื่องยาก เพราะเรารู้จักแก่ใจเราเองแล้วว่า คำสอน
ของพระพุทธเจ้า พระธรรมนั้นมีจริงๆ และถูกต้องด้วย...



ละสักกายทิฐิ หากรู้จักรู้จักแล้ว ก็เป็นการละกาย
อยู่แล้ว จะไม่ยึดว่ากายเป็นของเรารีก แต่เห็นว่ากายนี้
เป็นของตายต่างหาก ตายมาตั้งแต่เราเกิดจากห้องพ่อห้องแม่
ปกติ “กาย” เป็นของตายอยู่แล้ว แต่เมื่อมี “จิต” มาส่วนไว้
มันจึงเป็นของเป็น มันจะไม่ตัวอยู่แล้วหากรู้จักรู้....





ລະວິຈິກິຈຈາ ຄືອໄມ່ລັງເລສັງສີແລ້ວ ພຣະພຸທົກເຈົ້າທ່ານ
ພູດຖຸກ ໄມ່ລັງເລສັງສີ ເຊື່ອ ۱۰۰ % ວ່າທຳດີໄດ້ດີຈົງ ທຳຂ້ວ
ໄດ້ຂ້ວຈົງ ນຽກມືຈົງ ສວರົກມືຈົງ ນິພພານມືຈົງ ເຊື່ອແລ້ວ....

ລະສືລັບພັດປະມາສ ອື່ອໄມ່ລູບຄຳຄືລແລ້ວ ມາຍຄວາມວ່າ
ໄມ່ຕິດຄືລ ວັນນີ້ຮັກໜາຄືລຫ້າ ທາກພຽງນີ້ຂາດ ພຣະໂສດາໄມ່ໄປ
ເດືອດຮ້ອນຕຽນນັ້ນ ດວຍຈົງມືອຸ່ນແຄ່ນໆ ພຣະໂສດາທ່ານໄມ່ໄດ້ໄປ
ຢືດຄືລວ່າຕ້ອງຮັກໜາໃຫ້ໄດ້ຕລອດ ແລະ ຂ້ວໂມງ ຕລອດຊື່ວິຕະຈະ
ໄມ່ໄຫ້ຂາດເລຍ ໄມ່ໃຊ້ອ່າງນັ້ນ ແຕ່ຮັກໜາໃນປັຈຈຸບັນ... ອັດຕ
ອນາຄຕ ຈະຂາດຈາກຄືລຫຼືໄມ່ ທ່ານໄມ່ໄດ້ຄຳນຶ່ງຄື່ງ.... ຄຳນຶ່ງຄື່ງ
ແຕ່ການຮັກໜາຈິຕຕ້ວເດືອນເທົ່ານັ້ນ....

ຄຳວ່າໄມ່ລູບຄຳຄືລ ມາຍຄື່ງໄມ່ຕິດໃນຄືລ ພຽງນີ້ຈະທຳຜິດ
ກີຜິດໄປ ໄມ່ຕິດຕຽນນັ້ນ ເວເອາແຄ່ປ່ຈຸບັນຮຽມນີ້ທ່ານັ້ນເອງ
ປ່ຈຸບັນນີ້ມັນດີອ່າງນີ້ ທາກພຽງນີ້ຈະຜິດເວາໄມ່ໄດ້ຄຳນຶ່ງຄື່ງ
ເວາໄມ່ເດືອດຮ້ອນເລຍ ເພຣະພຽງນີ້ຈະຜິດຫຼືໄມ່ຜິດກິຍັງໄມ້ຮູ້
ການຮັກໜາຄືລໄມ່ຕ້ອງຄຳນຶ່ງຄື່ງອນາຄຕ ໃຫ້ທຳປ່ຈຸບັນໃຫ້ດີທີ່ສຸດ
ແລ້ວອນາຄຕມັນມາເອງ ຂອໃຫ້ເຮົາອຍ່າໂກທັກຕົວເອງແລ້ວກັນ
ພຣະໂສດາບັນໄດ້ທ່ານີ້ເອງ ໄມ່ມີອະໄຣມາກ ດັ່ງນັ້ນ ພອຮູ້ຈັກຜູ້ຮູ້
ໃຫ້ອູ່ກັບຜູ້ຮູ້ໄດ້ສັກໜ່ອຍ ເຂົາເລຍ..ປິດອບາຍກູມໄດ້ເລຍ ເວາໄປ
ຍກຍ່ອງພຣະໂສດາບັນສູງຈນເກີນໄປ ຈນສຸດເອີ່ມ ກີເລຍໄມ່ທຳ





ใน ๒๔ ชั่วโมงเราว่ายกับผู้รู้ได้กี่ชั่วโมง หากได้เพียง
๑ ใน ๔ ก็เพิ่มความเพียรอีกหน่อยให้อยู่ได้นานขึ้นอีก
แล้วปัญญาเราจะเกิดขึ้นเอง เท็นเองรู้เอง ไม่ปฏิเสธ
ครูบาอาจารย์เลย เพราะที่ท่านพูดมาเป็นความจริงทั้งนั้น
สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง การปิด oczy ภูมิมันปิดอย่างไร
เราจะรู้เองเท็นเอง พังคนอื่นมันก็ยังไม่รู้ว่าปิดอย่างไร....
ละกายแล้วจะไปติดอะไรมาก หากเราไม่เห็นแก่กายมากเกิน
ไป มันจะไม่ค่อยอยากทำชั่วหรอก เพราะรู้ว่าทำชั่วได้ชั่วจริง
ใจจะฟ่าตัวเอง ใจจะอยากลงนรก คนเราล้วนอยากดี
ด้วยกันทั้งนั้น แต่ไม่รู้ว่าความดีนั้นทำกันอย่างไร สร้าง
กันอย่างไรเท่านั้น ทุกคนอยากทำความดีกันทั้งหมด แต่ไม่รู้
วิธีการทำ ว่าการทำความดีนั้น ทำได้อย่างไร



หากจะได้มากกว่าเดิมหน่อยหนึ่ง ก็เป็นสกิทาดา ละกาย
ได้มากกว่านั้น ไม่ลุบคลำศีล ได้มากกว่านั้น เชือเรื่อง
กรรมมากกว่าพระโสดาบันหน่อยหนึ่ง.... ส่วนพระอนาคตมี
ละสังโยชน์ได้เพิ่มอีก ๒ ตัว คือ **การราคะ และปฏิฆะ**





หมายความว่า พระอนาคตมีจะไม่ติดสิ่งเกิดดับแล้ว แต่ไปติดสิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับ ทุกสิ่งทุกอย่างจะได้หมด แม้แต่กรรม ก็จะได้ แต่จะเอาอย่างเดียวคือจิต จะหมดกมุนวนเวียนอยู่กับจิต พิจารณาอยู่แค่จิตตัวเดียว พิจารณาตรงนั้นมันก็ไม่เกิด กาม กล่าวคือ ไม่ยินดียินร้ายกับอะไรทั้งนั้น ยินดียินร้าย เฉพาะจิตตัวเดียว ที่ท่านบอกว่าเหลือเพียง ๑ gap ซึ่งก็คือ gap ของจิต จับแต่จิตจริงๆ จับไม่ปล่อย ทั้งๆ ที่จิตดวงนั้น เป็นจิตอวิชชา ซึ่งพระอนาคตท่านยังไม่รู้ ยังกอดไว้ อวิชชา ก็คลาด ผู้รู้นั้นแหลกคืออวิชชา เพราะพระอนาคตจับรู้ตัวเดียว อย่างอื่นไม่เอาอะไรทั้งนั้น.... ส่วนพระอรหันต์จะสังโยชน์ได้อีก ๔ ตัว คือ รูปภาคะ อรูปภาคะ แนะนำ อุทธิจะ และ อวิชชา



กล่าวโดยสรุป ก็คือ เมื่อจิตปล่อยรู้เพียงตัวเดียว
สังโยชน์ทั้งสิบก็จะไม่มีปัญหาอีกต่อไป
เมื่อปล่อย “รู้” ได้ ก็คือ^๑
ละสังโยชน์ได้ทั้งหมด ผู้รู้นั้นแหลกคือ อวิชชา..
กิเลสตัวใหญ่ ฉะนั้นเราต้องปล่อยรู้
ปล่อยรู้ ก็คือปล่อยอวิชชานั่นเอง.....





ปัจจุบันจิต....

คำว่าปัจจุบัน ไม่ได้หมายถึงปัจจุบันของสมมุติ... อดีต ปัจจุบัน อนาคต เป็นเรื่องของสมมุติทั้งนั้น แต่ปัจจุบัน ที่ว่านี้ คือ ปัจจุบันจิตที่..รู้ รู้..นี้ มันรู้เมื่อวานไม่ได้ รู้พรุ่งนี้ก็ไม่ได้ จิตรู้เฉพาะปัจจุบัน ขณะนี้ เดียวนี้เท่านั้น นี่เรียกว่าปัจจุบันจิต จะนั้นมันจึงไม่เกี่ยวกับปัจจุบันของ สมมุติเลย ตัวที่รู้ รู้ในขณะนี้ เดียวนี้ คือจิต ไม่เกี่ยวกับ ความรู้ แต่เป็นตัวชีวิตโดยตรงเลย



เบื้องการปฏิบัติ....

อย่าไปเบื่อมัน ยิ่งเบื่อยิ่งขาดทุน เปื่อ ก็คือมันหลอกเรา ไม่ให้ทำความดี ยิ่งเบื่อเราต้องยิ่งปฏิบัติเข้าไปมากๆ นั่งสมาธิ รักษาคีล ทำทาน ที่พวกรามีชีวิตกันอยู่ทุกวันนี้นับว่าเป็นบุญ แต่หากเราตายไปตอนนี้ มันก็หมดโอกาส ที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น ก็เพื่อสร้างคุณงามความดี แต่ปรากฏว่าเราจะไม่ค่อยได้สร้าง ความดีกันเท่าไร ยังประมาทกันอยู่ ทานก็พอเมื่ แต่การ รักษาคีล ต่างคนต่างก็ยังน้อยอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เพราะมัน



๑๑๔



คำว่า “ผู้รู้” บางทีมันก็เข้าใจยาก เพราะมันไม่ใช่ความรู้ทั่วไป แต่ผู้รู้นี้เป็นตัวชีวิตของเรารา ทำอย่างไรจึงจะหาเจอ ที่เราเกิดมาไม่มีประมาณ เพราะเรายังไม่เคยเห็นตัวเราเองเลยว่า ตัวเราคืออะไร คิดว่ากายนี้เป็นเรา คิดว่าความสุข ความทุกข์ เวทนานี้เป็นเรา จริงๆ แล้วมันไม่ใช่เรา สักหน่อย ถามว่าเราอยู่ที่ไหน เราเคยค้นพบตัวเองหรือยัง เราจริงๆ คืออะไร? ลุงว่าหากใช้สติปัญญา ก็จะรู้ได้ โดยเฉพาะการนั่ง冥想 จะทำให้เรารู้ได้ หากนั่ง冥想 จิตสงบ ก็จะเจอละ เจอผู้รู้ทันที แต่บางครั้งเราก็มองข้ามคิดว่าเป็นสามาธิ แล้วจะถามว่าตัวสามาธิคือตัวชีวิตหรือ มันก็ไม่ใช่อก

เรื่องของจิต เราไปให้ความหมายไม่ได้ เราไปให้ความหมายผิดก็ผิด สมมุติเรารู้กับสามาธิโดยที่เราไม่คิดไม่ปรุงเลย สามาธิอันนั้นก็อาจจะเป็นจิตได้ เป็นผู้รู้ได้เหมือนกัน แต่ถ้าเราไปเชื่อว่า นี่...ตัวนี้คือสามาธิหรือจิต มันก็ผิดทันทีเลย





เพราะเราไปให้ความหมาย เรื่องของจิตไปให้ความหมายไม่ได้
 หากให้ความหมายมันก็จะผิด

สรุป การปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อความเข้าใจ ความเข้าใจ
 เท่านั้นที่ฝ่ากิเลสได้ ปัญญาเท่านั้นที่ฝ่ากิเลสได้ และจริงๆ
 กิเลสก็ไม่ได้หายไปจากคนๆ นั้น เพียงแต่มีความเข้าใจว่า
 กิเลสอนยู่ส่วนกิเลส จิตอยู่ส่วนจิต ไม่เกี่ยวกัน... กิเลสก็กลای
 มาเป็นธรรม เท่านั้นเอง... ถ้ามี ไม่ใช่ไม่มี แต่เม้นเป็นธรรมอันหนึ่ง ที่พูดให้ฟังก์เพื่อต้องการ
 ไม่ให้เราไปยก และปิดกันตัวเองว่าเราไม่สามารถจะไปถึง
 ตรงนั้นได้ จริงๆ แล้วไปได้ทุกคน ถ้าเพื่อเข้าใจก็ถึงนิพพาน
 ด้วยกันทุกคนทั้งนั้น ในชาตินี้ด้วย อย่าไปหวังนิพพาน
 ชาติน้ำ ไม่มีหรอก อนาคตไม่มีนิพพาน นิพพานมีอยู่ใน
 ปัจจุบันเท่านั้น ปัจจุบันไม่ถึง อนาคตมันก็ไม่ถึง หวังนิพพาน
 ชาติน้ำโน่นเทอญ... ผิด ถ้าไม่ถึงชาตินี้ โอกาสอื่นไม่มี
 เพราะมันต้องมาสู่ปัจจุบันนี้ จึงจะถึงได้ ถ้าไม่มีปัจจุบัน
 จะมีอนาคตได้อย่างไร

ดังนั้น การปฏิบัติรอเวลาไม่ได้
 ถ้ารอ... ก็ไปอีกไม่มีประมาณ
 เราสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตัวเองทุกคน
 ไม่มีใครโกรกให้ได้





ธรรมชาติ





ຮຣມສາກັຈາ



ຜູ້ສນທනາ ຕອນແຮກປົງບັດຕີ ເຮີມຈາກກາຮຽດູລມຫາຍໃຈກ່ອນ
ພອມາດູລມແລ້ວ ພຣະອາຈາຣຍ໌ທ່ານແນະນຳເຮືອງກາຮ
ປົງບັດຕີວ່າ ເມື່ອດູລມຫາຍໄຈໄດ້ຕ່ອນເນື່ອງແລ້ວ ໃຫ້
ຄາມວ່າ ລມຮູ້ອະໄຣໄໝ ແລ້ວວ່າໄຣເປັນຕົວມາຮູ້ລມ
ເໜືອນກັບໃໝ່ຫາຕົວຜູ້ຮູ້ ໃຫ້ຮູ້ວ່າລມໄມ້ຮູ້ອະໄຣ
ແຕ່ມີຕົວທີ່ມາຮູ້ລມອີກທີ່ໜຶ່ງ.... ເມື່ອຄາມໃນ
ລັກຜະນະນີ້ແລ້ວ ປຣາກງວ່າຈິຕົກົກກລັບ ໄນໄດ້ດູ
ໄນ່ໄດ້ສນໃຈລມອີກ ແຕ່ມາສນໃຈຕົວທີ່ເຫັນລມ
ກລ່າວຄືອ ລມເຂົ້າກີເຫັນ ລມອອກກີເຫັນ ລມສັນກີເຫັນ
ລມຍາວກີເຫັນ ແຕ່ລມເອງ ໄນຮູ້ອະໄຣ ທີ່ນີ້ພອສນໃຈ
ຕົວທີ່ເຫັນລມ ແລະ ອູ້ກັບຕົວທີ່ເຫັນລມນີ້ໄດ້
ມັນກີເຫັນວ່າ ນອກຈາກຕົວຮູ້ນີ້ແລ້ວ ຍັງມີຄື່ນຂອງ
ຄວາມຄົດ ດົລື່ນຂອງຄຳພູດ ອາຮມໝ່ຕ່າງໆ ທີ່
ເກີດຂຶ້ນໃນຂະໜາກທີ່ມັນຮູ້ມັນເຫັນ ແລະ ສິ່ງເຫຼຸ່ນນີ້





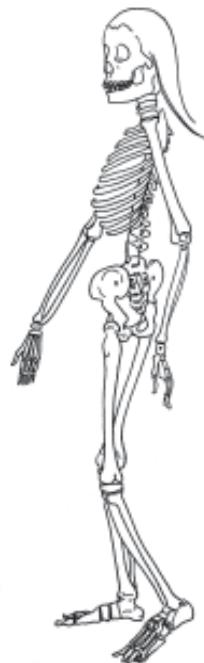
แค่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป....คือท่านสอนให้พิจารณาความจริงในขณะที่มันรู้มั่นเห็น ด้วยการตั้งคำถามว่า สิ่งที่ผ่านเข้ามาแล้วผ่านไปนี้ มีความจริงเป็นอย่างไร ก็เห็นใจเลยว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นตัวที่ถูกรู้ ถูกเห็น แล้วก็มีอีกความรู้สึกที่ไปรู้ไปเห็นสิ่งเหล่านี้ และสิ่งเหล่านี้ ก็มีภาวะที่เป็นอนิจจังอยู่ คือเกิดขึ้นแล้วดับ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ต่อหน้าต่อตาตัวผู้รู้

ที่นี่ เมื่อก่อนเราไม่เคยรู้แบบนี้ เราคิดว่า มันเป็นตัวเราทั้งหมด เป็นมวลรวมทั้งหมด คือ เราคิดดี เราคิดไม่ดี เราดีใจ เราเสียใจ ความคิดของเรารามณ์ของเรา เป็นเรามหาดใหญ่ แต่พอฝึกดูอยู่อย่างนี้อย่างต่อเนื่องก็เกิดความเข้าใจได้ว่า ความคิด คำพูด ภาพต่างๆ อารามณ์ทั้งดี และร้าย ที่เวียนหน้ากันเกิดขึ้นมาในใจนั้น เป็นสิ่งหนึ่งต่างหากจากผู้รู้ ที่รู้อยู่เห็นอยู่ มันเป็นสิ่งถูกรู้ ไม่ใช่ผู้รู้นี้ ผู้รู้ตั้งอยู่เป็นตัวของตัวเอง ได้ ในขณะที่ความคิด อารามณ์ต่างๆ เหล่านั้น เกิดๆ ดับๆ ไปเองของมัน....





ต่อมาท่านก็ให้พิจารณาถ่าย ให้พิจารณาว่า
ร่างกายนี้ มันรู้ตัวมันไหม ก็เห็นว่ากายนี้ไม่รู้ตัว
ว่ามันคืออะไร มันไม่ได้มีการหมายหรือบอกว่า
ตัวมันคือร่างกาย แต่มันมีความรู้สึกที่อยู่ข้างในนี้
ไปหมายว่ามันเป็นกาย เป็นแขน เป็นขา เป็นตา
เป็นตัวของเรา...อย่างนี้ นอกจากนี้ ท่านก็ให้
พิจารณาว่าแท้จริงแล้วร่างกายคืออะไร เมื่อ
พิจารณาแล้ว ก็เห็นความเป็นมาตรฐานของกายว่า
กายเป็นองค์ประกอบของธาตุทั้งสี่รวมกัน^๑
และก็จะสลายไปในวันหนึ่ง





สิ่งที่ท่านต้องการ ก็คือให้จิตมันรู้มันเห็น
ว่า จะง่าย แล้ว มีความเข้าใจผิดที่ไปยึด
ร่างกายเป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นความเข้าใจ
ผิดของตัวจิต ให้จิตเห็นว่า กายคือกาย จิตคือ
จิต ไม่ใช่อันเดียวกัน คือเห็นความเป็นจริงของ
ร่างกายว่า แท้จริงแล้วมันเป็นเพียงแค่ธาตุสี่
ประกอบกัน ไม่ได้เป็นตัวๆ อย่างที่เราเห็นอยู่
อย่างนี้ไปตลอดกาล วันหนึ่งเมื่อมันถอยไปแล้ว
มันมองหาไม่เห็นหรือกว่า อันไหนเป็นกาย
เป็นขา เป็นแขน มันไม่มี แต่เป็นความโง่ของ
จิตเองที่มันไม่รู้ แล้วก็ไปยึดกายว่าเป็นเรา
เป็นของเรา นอกจากนี้ยังทำให้ไปยึดสิ่งต่างๆ
ที่มันอยู่นอกตัวเราไปอีก ยึดบ้าน ยึดคน
ยึดสิ่งของอะไรต่างๆ ซึ่งก็มีความจริงก็เช่นเดียว
กับกาย คือหาสาระอะไรไม่ได้..... จิตยอมรับ
ความจริงนี้ค่ะ

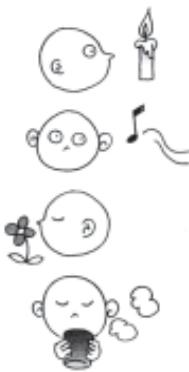




แต่หลังจากนั้น หนูก็รู้สึกว่า ความเป็นตัวเรา ก็ยังคงอยู่ เมื่อว่าเราจะเห็นความจริงว่าร่างกายนี้ เป็นเพียงแค่ธาตุสี่ประกอบกันเท่านั้น ไม่ใช่จิต แต่เวลามองย้อนกลับไปในตัวผู้รู้แล้ว ก็ยังมี ความรู้สึกว่า ความเป็นเรายังมีอยู่เต็มที่ของมัน ที่นี่ ท่านแนะนำให้พิจารณาอย่างนั้นว่า เวลา อายุตนะภายนอกภายนอกจะทบทบกัน เช่น ตา เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กกลิ่น มันเกิดความรู้สึกขึ้น ท่านก็ให้หัวว่า ความรู้นั้นเกิดที่ตรงไหน ความรู้ที่รู้ว่า เป็นนั้นเป็นนี่นั่น มันอยู่ตรงไหน ท่านก็ให้ดูและพิจารณา เช่น เวลาที่มีการทบทบกันของรูปกับตาอย่างนี้ มันมีความรู้สึกเลยว่า “อันนี้เป็นอะไร” ความรู้สึกที่รู้ว่านี่เป็นอะไรนั่น มันออกมากจากไหน ท่านก็ให้ดูที่ตรงนั้น พิจารณาโดยให้ใช้เรื่องของธาตุเข้ามาพิจารณาแก้กันว่า จริงๆ แล้ว นี่มันใช่อะไรหรือเปล่า ให้ถลายรูป ทั้งหมด ให้หัวว่า อาการที่มันเกิดขึ้นนี้ มันอยู่ตรงไหน พอพิจารณาเข้า ก็เห็นว่า ที่บอกว่าเป็นอะไรนี้ มันเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ปรากฏขึ้นมาขณะที่ ตาเห็นอะไร ตาไม่ได้บอกว่าอะไรเป็นอะไร อะไรก็ไม่ได้บอกว่าอะไรเป็นอะไร แต่ทำไม่เราจึงบอกได้ว่านี้คืออะไร อ้อ มันมีตัวสมมติก็ขึ้น สมมติ



ชื่อให้วัตถุอันนี้ที่ตาเห็น ว่าเป็นโต๊ะ จำได้ทันที ว่าเป็นโต๊ะ และก็มีคำพูดภายในใจบรรณนาถึง โต๊ะนั้นว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ สวยดีนะ แต่ใหญ่ไป แข็งไป เกิดอาการณ์พอใจ ไม่พอใจตามมาอีก เป็นทอดๆ จะเรียกว่าเป็นอาการของจิตก็ได้



เมื่อก่อนหนูไม่เข้าใจ เวลาตาเห็นรูป ก็ไปจับความรู้สึกที่ตา เวลาเกิดได้ยินเสียง หนูก็ไปจับความรู้สึกที่หู ซึ่งไม่ถูกต้อง เพราะมันไม่ทันกับอาการจิตที่เกิดขึ้น ว่าเริ่มมาจากไหน หลังๆ ค่อยมารู้ว่าอาการของจิตนี้ไม่ได้เกิดที่ตา ที่หู ที่จมูก แต่มันเกิดที่จิต ข้างในที่มันเป็นจุดที่เกิด ซึ่งถ้าเราเฝ้าดูตรงนี้ที่เดียว เราจะเห็นทุกอย่างเลย ที่มันมีการพุ่งออกไป ทำให้รู้ว่า จริงๆ ในนี้มันมีความรู้อยู่ ๒ ประภาก เป็นความรู้ที่รู้ออกไปข้างนอก กับที่มันรู้อยู่ข้างใน ตัวที่มันรู้ออกไปข้างนอก(อาการจิต) มันเกิดๆ ดับๆ ตามการกระทบตลอดเวลา แต่รู้ที่อยู่ข้างในนั้น มันไม่เกิดไม่ดับ มันจะรู้อยู่เห็นอยู่ตลอดเวลา ทั้งรู้ตัวเอง และรู้ตัวที่เกิดๆ ดับๆ ด้วย





คุณลุง

ที่พระท่านแนะนำ แนะนำมาสูงมาก ในความรู้สึก คิดว่ารู้นั้นเป็นแบบไหน รู้นั้นคืออะไร ที่ท่านบอกให้รู้นะ

ผู้สอนหนา ตัวผู้รู้ดี



คุณลุง

มันเป็นลักษณะไหน ในความรู้สึก



คุณลุง

ในความรู้สึก มันเป็นความรู้สึกที่รู้ตัวเอง รู้อยู่รู้อยู่ตลอดสาย ไม่ว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นก็รู้ ว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้น ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นก็รู้ ว่าไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น หูได้ยินเลียบ

ผู้สอนหนา

ถ้ามันเป็นเรื่องที่พอใจ ก็รู้ว่ามันมีความรู้สึก ที่มันออกไปว่ามันเป็นเรื่องที่พอใจ เรื่องที่ไม่พอใจ หรือเรื่องที่เฉยๆ



๑๒๕





គុណភាព វិទ្យាល័យ វូយោងនៃនពលធន

ជ្រសនីទានា កិច្ចក្រោមកំណត់ទាញតាមរបាយការណ៍ និងនិរាយនូវរឿងកំណត់ទាញនីមួយៗ

គុណភាព គឺជាបានគ្រឿងកិច្ចការណ៍ដែលរួមចំណេះដឹងឱ្យអ្នកសម្រាប់សៀវភៅទិន្នន័យ

ជ្រសនីទានា ឲ្យគុណភាព

គុណភាព មានមុននាក់ដូចជាតម្លៃ ទិន្នន័យ និងទិន្នន័យ នៃរឿង។ គុណភាពមានពិន្ទុរាយខ្លួនដែលបានពិន្ទុរាយដោយភាគីរបស់ខ្លួន។



ជ្រសនីទានា បានគ្រឿងម៉ឺនាក់របស់ខ្លួនដែលបានពិន្ទុរាយដោយភាគីរបស់ខ្លួន។ គុណភាពមានពិន្ទុរាយខ្លួនដែលបានពិន្ទុរាយដោយភាគីរបស់ខ្លួន។

គុណភាព ឲ្យនឹងជ្រសនីទានាដែលមានប្រព័ន្ធសម្រាប់បង្ហាញនូវរឿង។





ຜູ້ສນຫາ ດະ ເນື່ອກ່ອນໜູ້ຮູ້ລືກວ່າມັນທາຍໄປ ແຕ່ຈວິງໆ ແລ້ວ
ຈະຮູ້ລືກວ່າມັນມີອຸໍ່ຕລອດແຫລະ ແຕ່ເຮົາຂາດສຕິເອງ

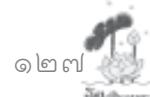
ຄຸນລູງ ເກິ່ງນະນີ້ ປັບປຸງໃຫ້ຕຶງຂາດນີ້ຄືວ່າເກິ່ງ ແລ້ວ
ຖຸກດ້ວຍນະ ປັບປຸງໃຫ້ຖຸກດ້ວຍ ວັນໜິງໆ ອູ້ກັບ
ຜູ້ໃຫ້ດຳນານເທົ່າໄໝ່

ຜູ້ສນຫາ ປັຈຈຸບັນອຸໍ່ໃຫ້ດຳນານມາກື້ນ ພູ້ຮູ້ລືກວ່າຄວາມເປັນ
ປົກຕິຂອງຈິຕົມີມາກື້ນ ປະມານຄວິ່ງໜຶ່ງຂອງ
ແຕ່ລະວັນ



ຄຸນລູງ ເຄຍັ້ນສຳເນົາໃໝ່

ຜູ້ສນຫາ ນັ້ນທີ່ໄວ້ຫລັບທຸກທີ່ດະ ໄມ່ສາມາດຮັນໄດ້ ນັ້ນສັກພັກ
ກົງຫລັບ ພຣະອາຈາරຍ໌ທີ່ສອນທ່ານກົງໄມ່ໄດ້ເໜັນໃຫ້ນັ້ນ
ດັນດັບແບບໃຫ້ເອາແບບນັ້ນ ກົງເລຍເໜີອນກັບວ່າ
ມັນໄໝ່ຕິດອາກາຮັງນອກດະ ໄມ່ວ່າເຮົາຈະທຳອະໄຮ
ຄ້າຕ້ວຽ້ນນີ້ມັນອູ່ ກົດວ່າມັນເປັນປົກຕິ





คุณลุง อีอม... ใช่ได้ แต่ว่า การทำสมาธิมันเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ เพราะเราจะต้องปฏิบัติให้สูงขึ้นไปอีก พยายามสูงขึ้นไปแล้วเนี่ย เมื่อกับว่าเราจะยกอาการบ้านเรือนลักษณะหนึ่ง หากมันไม่มีฐาน หรือฐานเราไม่มัน มันอาจจะหักโคนลงมาได้.... เพราะฉะนั้น เราต้องสร้างฐานของเราขึ้นไปฐานอันนี้ ก็คือสมาธินั้นแหล่ะ หัดนั่งสมาธิให้จิตสงบให้จิตเป็นสมาธิให้ได้ แล้วออกมากิจกรรมอย่างที่ปฏิบัตินั้นนะถูกแล้ว ที่นี่เราต้องเสริมสมาธิอีกหน่อยหนึ่ง ความจริงเวลานี้มันก็เป็นสมาธิอยู่แล้วแต่เป็นสมาธิที่บางครั้งเรายังไม่กำหนดเลย คือกำหนดให้หยุดคิด ให้หยุดปρุ่งแต่ เ�ราะตรงนั้น เมื่อมันมีสมาธิ จะทำให้จิตของเรามีความชัดเจน





ผู้สอนฯ ช่วงก่อนหน้านี้ไม่นานได้เคยไปอยู่วัด ก็ได้สัมผัส
เหมือนกัน เพราะที่นั่นพระท่านนั่ง宏大 นำให้นั่ง
สมาธิ จึงรู้ว่าหลังๆ มนี นั่งแล้วรู้สึกว่ามัน
ไม่หลับ มีความซัดขึ้น

คุณลุง อีม นั่นแหละ มีสติตีนไม่หลับหรอก ที่หลับ
เพราะเราขาดสติ

ผู้สอนฯ ค่ะ ใช่

คุณลุง ที่นี่ รู้ตัวนี้ มีด้วยกันทุกคนและมืออยู่ตลอด
เพียงแต่เราจะจับได้หรือไม่ ที่บอกเมื่อกี้ว่า
ดูเหมือนว่าจะมีตัวเรารอยู่ตลอดเวลานะ มันก็
จริงสิ... เพราะไม่มีตัวเราได้ใจ สังขารภายในนี้เมื่อใช่
เรา ก็จริง แต่ความรู้สึกนั้นยังเป็นเรารอยู่ ซึ่งมัน
ก็เป็นปกติอยู่แล้ว เป็นธรรมดานะ มันก็ต้องมี
เรานั่นแหละ แต่เมื่อปัจจุบันสูงขึ้นไป สูงขึ้นไป
เดียวมากุยกันใหม่กว่าต้องทำยังไง แต่ตอนนี้
ที่ทำอยู่ถูกแล้ว ขอให้นั่งสมาธิต่อถ้ามีเวลา
มีโอกาส





ຜູ້ສນຫາ ມີອຸ່ນວັນທີ່ ມັນມີກວະທີ່ຄູກກົດດັນມາກາ ຄະ
ຈິຕມັນຕກ ຮູ້ສຶກວ່າມັນມີອາຮມນີ້ຮ່ວມກັບສັງחרກາຮ
ປຽງຕຽງນັ້ນມາກ ແລ້ວກີຈິຕຕກ ມີຄວາມເລື່ອໃຈ
ທຸກໆໜີໃຈ ໄມຮູ້ຈະທຳອຍ່າງໄຣ ເລຍໄປນັ້ນສາມາຊີ
ຊ່ວງທີ່ນັ້ນ ຈຶ່ງພິຈາറນາຕາມທີ່ເຮົາເຄຍພິຈາറນາ



ພອພິຈາറນາໄປພິຈາຮນາມາ ກີ່ເຫັນວ່າ ແຫດທີ່
ຈິຕຕກ ຈິຕເປັນທຸກໆໜີເປັນເພຣະເຮົາໄປຈັບເອາ
ໄປໝາຍເອາວ່າ ເຂມາວ່າເຮົາເຂາທຳອຍ່າງນີ້ກັບເຮົາ
ມັນກີ່ເລຍທຸກໆໜີ ສິ່ງໄອ້ຕ້ວໝາຍທີ່ໄປວ່າວ່າເຂາທຳ
ໄມ່ດີກັບເຮົານີ້ ມັນເກີດຂຶ້ນແລະດັບໄປແລ້ວ
ຫາຍໄປແລ້ວ ແຕ່ເປັນເພຣະຈິຕຍັງໄປຕິດອູ່
ຕຽງນັ້ນເອງ ພອເຫັນອຍ່າງນັ້ນມັນກີ່ເລຍປັ່ງຢູ່
ທີ່ນີ້ ພອປັ່ງຢູ່ມັນກີ່ພິຈາຮນາ ເວັ້ນ...ຕະກິ່ນ໌ ຈິຕມັນຍັງ
ທຸກໆໜີອູ່ເລຍ ເພີ່ງເຫັນວ່າມັນຕິດ ແລ້ວວາງມັນຊະ





ความรู้สึกมันต่างกันลับลับเลย เหมือนกับว่าเราได้วางภาระลงไปเลียอย่างนี้ค่ะ แล้วก็ໄล่เลียงไปว่า เอ๊ะ...ความรู้สึกแบบนี้ เป็นความรู้สึกที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน รู้สึกว่ามันโปรดงบega สนับสนุน จริงๆ มันไม่เคยเห็นชัดๆแบบนี้ จึงเข้าใจว่าอย่างนี้เหรอ... ที่อาจารย์สอนนั่น คือต้องการให้เราเจอกวาระอย่างนี้เหรอ จะนั่นการที่เราเห็นเข้าใจกับภาระแบบนี้ได้ อาจารย์ก็ต้องอยู่ในภาระแบบนี้ คือมันໄล่เลียงต่อไปเมื่ออาจารย์รู้อย่างนี้ อาจารย์ของอาจารย์ก็ต้องรู้แบบนี้ อาจารย์ของอาจารย์ของอาจารย์ก็ต้องรู้ อย่างนี้ แล้วผู้ที่ค้นพบความจริงนี้คนแรกก็ต้องรู้ อย่างนี้เป็นอย่างนี้เช่นกัน มันเห็นถึงจิตของพระพุทธเจ้าที่ห่าน....แบบห่านรู้และห่านวางแผนสิ่งต่างๆ ได้อย่างนี้ แล้วข้อนี้มาในใจของตัวเอง จนมีความรู้สึกว่า อ้อ... จริงๆ และพระพุทธ พระธรรม พระสังฆ อยู่ในนี้เอง... ในอันเดียว呢 เลย เกิดความรู้สึกว่า เราได้เข้าถึงหรือเปล่าก็ไม่ทราบ แต่ว่าในความรู้สึก หนูรู้สึกว่าพระพุทธ พระธรรม พระสังฆ มันอยู่ในที่ตรงนั้นเลย





เจยอมู่ได้ ทั้งที่เรื่องกระทบก็เรื่องเดิม แต่มัน
อยู่ได้ ไม่ดีนرنเหมือนตอนโน้น

คุณลุง

จริงๆ แล้ว ที่เราบอกว่ามันมากกระทบนั่น
ไม่จริงนะ... เข้าไม่ได้มากกระทบเราหรอ ก
จิตต่างหากที่ไปกระทบเขา ผู้รู้ต่างหากที่ไป
กระทบเขา... คือผู้รู้มันยังเป็นกิเลสอยู่
มันก็เลยออกไปรับสิ่งต่างๆ ไปเหมาเอาว่า
สิ่งนั้นเป็นเรา สิ่งนี้เป็นเรา ที่แท้มันไม่มีเรา
มันก็มีเราเฉพาะที่รู้ ต้องให้มันมีเราอยู่ก่อน
แต่�ันมีเฉพาะที่รู้เท่านั้นเอง เราນะ...
ความรู้ลึกนี้คือเรานะ แต่สิ่งทั้งหลายนั้นไม่ใช่เรา
ความทุกข์บ้างความสุขบ้าง ความพอใจ เสียใจ
หรืออะไรก็แล้วแต่ อารมณ์ต่างๆ นี้ไม่ใช่เรา
เป็นเพียงสภาพะธรรมอันหนึ่งเท่านั้น..... ขอให้
เข้าใจอย่างนี้... เพราะฉะนั้น พอใจบ้าง
ไม่พอใจบ้าง ดีใจบ้าง ไม่ดีใจบ้าง ก็ปล่อย
มันไป มันมากกระทบเรา ก็ปล่อยมันไป
ปล่อย... ไม่ได้หมายความว่าดับเขานะ
อย่าไปดับ





ຜູ້ສນທນາ ຄືອເຄົາກີ່ບັນໄປຕາມກາວະຂອງເຄົາເອງ

ຄຸນລຸງ ເດືອຍວມັນເກີດ ເດືອຍວມັນກົດັບຂອງເຄົາເອງ

ຜູ້ສນທນາ ເດືອຍວເຄົາກີ່ຫາຍຂອງເຄົາເອງ



ມັນຈະຫາຍຂອງມັນໄປເອງ ຂະໜ້າຈະເຮົວເຮືອງຂອງເຫຼາ
ໄມ່ຕ້ອງໄປສນໃຈຕຽນນັ້ນ ເຮັດສນໃຈແຄ່ຽວຂອງເຮາ
ອຍ່າງເດືອຍ ສນໃຈແຄ່ຽວຕົວເດືອຍພອ ຈັບຮູ້ຕົວເດືອຍ
ຫຮຽມດາຄໍາວ່າຈັບ...ໃນທີ່ນີ້ໝາຍถື່ງວ່າ ເຮາຈັບຮູ້
ເພີ່ຍຕົວເດືອຍ ມັນກີ່ເຫຼືອເພີ່ຍພາພເດືອຍ ເຫຼືອ
ກພ່າຕິເດືອຍເທົ່ານັ້ນເອງທີ່ເຮາຈັບ ຫຮຽມດາມືອເຮາ
ຈະຈັບຂອງໄດ້ສິ່ງເດືອຍ ຄືອເຮາຈັບປລາອຸ່ນີ່ ເຮາຈະໄປ
ຈັບສິ່ງອື່ນອີກໄມ່ໄດ້ແລ້ວ...ຈັບນູ້ອີກຕົວ ຈັບກຸ່ງ
ອີກຕົວ...ໄມ່ໄດ້.... ເພຣະມືອນນີ້ເຮາຈັບປລາໄວ້ແລ້ວໄໝ
ກົດໝຶກໂນເລານນີ້ເຮາຈັບຮູ້ໄວ້ແລ້ວ ເຮົາກີ່ໄມ່ສາມາດ
ໄປຈັບສິ່ງອື່ນໄດ້ໃໝ່ມັ້ຍ? ລະນັ້ນກົດທ່າກັບວ່າມັນ
ປລ່ອຍອຸ່ນູ້ແລ້ວ....





ผู้สนทนา เห็นอนกับว่าขณะที่เราชี้นิ้น สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ก็แค่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของเขาเอง โดยที่เราไม่ได้เข้าไปวุ่นวายอะไรเลย แค่รู้จেยๆ เอง

คุณลุง ถ้าเราไม่เข้าไปปะรุง ไม่เข้าไปให้ความหมาย มันก็เป็นไตรลักษณ์ของมันอยู่อย่างนั้นเฉยๆ... เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไปของมันอย่างนั้นแหล่ะ แต่ถ้าเราเข้าไปปะรุง มันก็เกิดทุกข์ เกิดสุข ขึ้นมาในความคิด อันนั้น คือเห็นอนกับว่า ความคิดเป็นเหตุ ความปะรุงอันนั้นคือผล เมื่อตั้นมันเกิดมาแล้วผลก็ต้องมีแน่นอน จะนั้นถ้าເผື່ອเราไม่ຈັບความคิด ปล່ອຍให้เขากีดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างนั้น สิ่งที่เกิดเราไม่ต้องไปຈັບ เราปล່ອຍให้เขากีดขึ้นไป ไม่ต้องกำຈັດ เขาระ คือเราไม่ຍືດຄືອນນະ ດລາຍຈາກອຸປາຫານ มันກີ່ໄມ້ມີປັນຫາອະໄຣ ความคิดກີ່ຄືວາມคิด มันໄມ້ໄດ້ມາทำຮ້າຍອະໄຣເຮົາໃຫ້ເໜີ ເພີຍແຕ່ເວົ້າຍ່າໄປສະໜິມໃຫ້ມันເປັນທຸກຂົງເປັນສູ່ຂຶ້ນມາໃນ ความคิด ເພວະະຈະນັ້ນ ຕຽບນີ້ເວົາຈະໄປກັງລັກ ກັບວາມคิด ເວົ້າ..ທຳໄມ້ມັນຍັງມີວາມคິດອູ່ ແຕ່ถ้าเราเข้าใจແລ້ວເຮັກຈະປ່ອຍວາມคິດເປັນປົກຕິ ເມື່ອປ່ອຍວາມคິດ ອາຮມັນນັ້ນຈະເກີດຂຶ້ນ





หรือไม่เกิดขึ้น สมมุติถ้ามันเกิดขึ้น เช่น ความพอใจอย่างนี้ คำสรรเสริญ เราเกิดความพอใจก็ให้มันพอใจไป เราเกิดความพอใจลีอะไร์เกิดขึ้นเราไม่จับ เราเอาธูตัวเดียว จับธูตัวเดียว จับธูริไว้ เรายังได้กำไรตั้งหลายอย่างแล้วอะไร์เกิดขึ้นมาเราไม่จับเลย ตัดภาพตัดชาติไปตั้งมากมาย จนไม่มีอะไรคานานับอย่างไร ถ้าปฏิบัติตรงนี้ได้นะ ไม่ยากนะนี่ ไม่ใช่ของยากเลย และเรายังคงรักษาศีลห้าไว้อย่างเดียวพอไม่ต้องไปถือศีลสูงกว่านั้น เพราะมันเป็นสิ่งที่เหมาะสม เมื่อเรารักษาศีลห้าไว้ได้แล้ว เราปฏิบัติอย่างนี้ก็พอแล้ว การใช้ชีวิตประจำวันเรายังใช้ไปตามปกติอย่างคนทั่วไป หมายความว่า เราจะมีครอบครัวอะไรมีได้ ทำไมจะมีไม่ได้ เพียงแต่ไม่ผิดศีล อย่าให้เกินอย่าไปผิดลูกผิดเมียผิดผัวเข้า และครอบครัวของเรายังอยู่เย็นเป็นสุขก็เป็นไปได้อย่างนี้ล่ะ





ผู้สอนท่าน ที่คุณลุงแนะนำให้นั่งสมาธินี่ คือต้องการให้จิต มั่นสงบ

คุณลุง สร้างฐานไว้ เพราะเมื่อจิตสงบแล้ว เรา yang มีงาน
ต่อไปที่เราจะต้องทำในเรื่องของจิต มั่นละเอียด
ลึกซึ้งเกินกว่าที่มนุษย์ธรรมดาก็จะรู้ได้ เพราะ
ขณะนั้น เราก็ควรต้องฝึกสมาธิตรงนี้ไป เพราะเรา
จะต้องไปพิจารณา การทำสมาธิไม่ต้องพุทธ教 ก็ได้
อยู่กับรู้นี่แหละ มองผู้รู้.... และเมื่อเกิดความคิด
ในขณะที่เรานั่งสมาธิ พอความคิดเกิดขึ้นเรา
ก็ตั้งมั่น อันนี้เป็นสมาธิ ต้องกำหนด ไม่ใช้อยู่
อย่างนั้นนะ..... ขณะนี้เราดูจิตเฉยๆ ความคิด
เกิดขึ้น ก็เกิดไป ไม่ว่ากัน แต่ขณะที่เรานั่ง
สมาธิ เราต้องกำหนดจิต กำหนดให้มั่นสงบ
ไม่ให้มั่นเมื่อความคิดเลย สมมุติว่ามั่นเพล'oไป
สักสีห้าคำ สิบคำ ร้อยคำ ก็แล้วแต่...เราก็หยุด
ตรงนั้น ได้สติกหยุดชะ... หัดฝึกอย่างนี้
ต่อไปเราจะสามารถคุม คุมได้เลยว่าเราจะหยุด
เมื่อไรก็ได้ เหมือนเราขับรถ เราจะเบรคมั่น
เมื่อไรก็ได้ จะให้ไปเมื่อไรก็ได้ เท็นมั้ย... มั่น
อยู่ในความควบคุมของเราทั้งๆ ที่สิ่งนี้ไม่ใช่
เรานะ ความคิด สังขารความคิด ไม่ใช่เรา





แต่เราต้องสามารถควบคุมมันได้ เพราะตัวนี้
มันทำให้เราเกิดความสุขความทุกข์ได้

ผู้สนทนา เมื่อก่อนเข้าใจว่า ความคิดเราคุณไม่ได้มันมาเลว่า มันก็เป็นของมันเอง คือธรรมชาติของความคิดของอารมณ์เหล่านี้ มันก็มีอยู่ของมันเป็นธรรมชาติ

คุณลุง มันก็มีอยู่ของมัน...ถูก... แต่เมื่อเรานั่งสมาธิ เราต้องให้มันหยุด



ผู้สนทนา เหมือนเราปิดการรับรู้ เป็นลักษณะปิดการรับรู้ สิ่งเหล่านี้หรือคะ แล้วอยู่กับตัวผู้รู้

คุณลุง คือควบคุมไม่ให้มีความคิด จิตจะเป็นสมาธิ จิตจะอยู่เฉย นิ่งของมันอย่างนั้น อยู่กับรู้ที่ไม่มีสิ่งอื่นเลย แต่นั่นหมายถึงการทำสมาธิเพียงชั่วครู่ช่วремองนะ เมื่อออจากสามาธิกใช้ตัวนี้อย่างที่ปฏิบัติอยู่ในเวลานี้





ปัจจุบันอะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้อยู่แค่นั้นเอง ถึงมันจะว่างเดียวมันก็จะมีเรื่องไม่ว่างอีก...ตอนที่ไม่ว่าง อยากให้ว่างแค่ไหนมันก็ไม่สามารถเป็นไปได้ แต่ถ้ามันจะว่างเดียวมันก็ว่างของมันเองจากการนั่งหนูรู้สึกว่าหนูได้ความรู้อย่างนี้คือ ก็เลยไม่เกิดความรู้สึกว่าวนนี้จะต้องว่างถ้าวนนี้ไม่เห็นความว่างแล้วจะรู้สึกไม่ดี ว่างหรือไม่ว่าง... มันไม่เกี่ยวกับจิตเลย

คุณลุง

ใช่ ถูกแล้ว เพราะว่าความว่างเป็นสิ่งที่ถูกรู้ สมาชิกสิ่งถูกรู้นะ แต่ที่ให้ทำสมาชิกนี่ เพื่อเอาไว้ สร้างอาชญาภาพไว้ต่อสู้กับกิเลสที่มันจะเอียดกว่านี้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ไม่ได้หมายความว่า หากไม่ทำสมาชิกเลยจะไปต่อไม่ได้นะ อาจจะไปไกลกวนนี้ก็ได้ จนถึงที่สุดเลยก็ยังได้ แต่ว่าเรามีเวลาว่าง ก็ควรจะทำสมาชิกบ้างสัก ๑ ชั่วโมง...๓๐ นาที...อาทิตย์หนึ่งทำครั้งหนึ่ง ก็ยังดีกว่าไม่ทำเลย อันนี้เหมือนมองข้ามสมาชิกไป...แม้แต่หลวงปู่หลวงตาท่าน ตอนนี้ยังเดินทางอยู่นะ ฉะนั้นเราฝึกของเรา เพื่อว่าถึงคราวจำเป็นขึ้นมาจริงๆ... ก่อนนอนเราก็นั่งสมาชิกสักหนึ่งชั่วโมง การนั่งสมาชิกยังดีตรงนี้



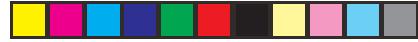


อีกอย่างหนึ่ง คือนั่งอย่าขยับ แล้วให้ดูเวทนา
เวทนาที่เกิดเราจำเป็นต้องรู้นะ



ผู้สอน เดຍลงนั่งแล้วค่ะ แล้วก็เกิดเวทนาขึ้น ตอนที่
มันเกิดเวทนา มันก็ไปจับเลยกะว่าขาเราปวด
มากๆ มันจะแตกจะสลายให้ได้ ย้ายไปเหอะ
เปลี่ยนขา เปลี่ยนข้าง หนไม่ไหว เราเจ็บมากเลย
มันก็มาทุกรูปแบบ แรกๆ รู้สึกว่าจิตใจเรา
เหมือนกับจะคล้อยตาม รู้สึกเจ็บทรมานไปด้วย
ที่นี่มาเอื้วว่า...เราพิจารณาว่ากายเป็นธาตุ ๔
ไม่ใช่หรือ แล้วกายจะมาบอกว่ามันปวดได้ยังไง
มันต้องมีความรู้สึกที่มาบอกว่ามันปวด ก็เลยไป
ดูที่ความรู้สึกอันนั้น พอไปดูที่ความรู้สึกนั้น
ก็รู้สึกว่ามันดึงตัวเองออกมานะ ไม่เข้าไปร่วมกับ
เวทนาความเจ็บนั้น พอดึงออกมานะแล้ว ที่นี่มัน
จะปวดก็ปวดไป เพราะเห็นว่า ปวดนั้นก็เป็น
อาการอันหนึ่ง ที่ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอะไร
เหมือนกัน... แล้วเกิดความเข้าใจว่า





ເອັ້ນ...ຕະກີ່ນີ້ມັນໄມ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບປວດນີ້ເລຍ
ແລ້ວຕອນນີ້ມາມີ ເດືອນນັກໜົດໄປຕາມສພາພຂອງ
ມັນເອງ ເຮົາໄປຈັດແຈ່ງມັນໄມ້ໄດ້ ທີ່ບອກວ່າເຮົາ
ເຈັບນັ່ນ ໂດນຫລອກ... ແມ່ນອນກັບມັນແຍກອອກ
ຈາກກັນ ມັນດີ່ງຕົວເອງອອກມາ ມັນມີສອງຄວາມຮູ້ສຶກ
ອຸໝ່ໃນນັ້ນນັ່ນຄໍ່າ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ນີ້ທີ່ເໝືອນກັບວ່າ
ຄວາມເຈັບເຂົ້າໄມ່ຄື່ງ ກັບຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຍັງເປັນ
ຄວາມເຈັບອຸໝ່...ມັນໄມ້ຮູ້ສຶກທຣມານແມ່ນອນ
ຕອນແຮກທີ່ຮູ້ສຶກວ່າເຮົາເຈັບ ແມ່ນອນກັບມີຄວາມຮູ້ສຶກ
ວ່າມັນອຸໝ່ໄດ້ ມັນໄມ້ດິນຮນທີ່ຈະເປີຍນ ມັນຊູກຕ້ອງ
ໃຊ້ໄໝຄະ?



ຄຸນຄຸນ ຫຼຸກ ຫຼຸກທີ່ສຸດເລຍ ປົບປັບຕິດໄດ້ເກິ່ນມາກ

ຜູ້ສນທາ ເພົ່ານີ້ໄດ້ເວີ່ມາຈາກການນັ່ງສມາඩີເລຍ ຊ່ວງ
ກ່ອນໜ້າທີ່ຈະມາເຈອທ່ານອາຈາරຍ໌ ກົດເຍນັ່ງສມາඩີ
ມາກ່ອນ ແຕ່ນັ່ງແລ້ວຮູ້ສຶກວ່າຕົວເອງໄມ້ປະສບ
ຄວາມສໍາເຮົາຈາກການນັ່ງ ຕັ້ງແຕ່ນັ້ນມາກີໄມ້ໄດ້ສນໃຈ
ກັບມັນມາກ ແຕ່ຫລັງໆ ພອມືໂອກາສ ເຮົາໄດ້ໄປ
ປົບປັບຕິທີ່ສຳນັກປົບປັບຕິ ສິ່ງເຮັກຍັງໃຊ້ວິທີຂອງເຮົາ
ແຕ່ເນື່ອງຈາກວ່າຂ້ອວຕາເຮົາໃຫ້ນັ່ງ ເຮັກເລຍຕ້ອງໄປ





นั่งด้วย พอนั่งแล้ว เพิ่งจะรู้สึกในระยะหลังว่า การนั่งของหนูมันดีขึ้น มันเห็นสิ่งข้างในได้ตลอด และสามารถนั่งได้นานขึ้น คือไม่รู้สึกว่ามันเป็นเวลาที่นาน

คุณลุง

หลังจากดึงตัวเองออกจากเวทนาได้แล้ว นั่งได้นานมั้ย หรือว่าอยู่ที่เราจะกำหนดว่าเมื่อไรก็ได้

ผู้สอนทนา

อยู่ที่เรา... เมื่อกับว่าอยู่ที่เราจะเลือกว่า... คือ เมื่อมันรู้อย่างนี้แล้ว มันก็เลือกที่จะเปลี่ยนหรือ จะยังไงกับมันก็ได้ จะไม่เปลี่ยนหรือจะเปลี่ยน ก็ได้ มันไม่ได้สนใจตรงนั้น

คุณลุง

อยู่ในตรงนั้นแล้วมันไม่เจ็บแล้ว เจ็บมั้ย.... คือ อาการนั่นมันไม่ใช่อาการของเจ็บ แต่มันเป็นอาการของลิงหนึ่ง.... คำว่า เจ็บ เราไปใส่ซื้อให้เขาเอง เราไปใส่เองว่ามันเจ็บ จริงๆ เด็กก็เป็นของเดาอย่างนั้นแหละ ความเจ็บความปวดมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง คือ ถ้าหากเราไม่มา เป็นเราจะอย่างเดียว เวทนา ก็ไม่ใช่เรา คือ ไม่ใช่ความรู้สึก คือไม่ใช่ผู้รู้... เวลาเวทนา





เกิดขึ้น เรายังดูเวทนา เหมือนเรานั่งดูหนัง
จิตเป็นผู้รู้เป็นผู้เห็น แต่ไม่ใช่เป็นผู้เจ็บ
จิตไม่ใช่ผู้เจ็บ เมื่อจิตไม่ใช่ผู้เจ็บ มันก็เลย
ไม่เจ็บ เอาเจ็บมาจากไหนเราไปบอกเองว่า
มันเจ็บ เราไปให้สัญญาจำได้ว่าเวลาหนึ่งเราเจ็บ
แท้จริงแล้วเราไม่ได้เจ็บเลย.. แต่อาการมัน
เป็นอย่างนั้นเอง สมมุติว่าเราเป็นกระจัก...
ผู้รู้นี้เป็นกระจัก... แล้วเวทนาเกิดขึ้น กระจัก
กับเวทนามันคนละอันนะ มันไม่เกี่ยวกับ
กระจักเลย ฉะนั้นผู้เห็นคือเรา เปรียบเหมือน
กระจาจจะไปเจ็บได้ยังไง แต่เป็น
ผู้เห็นนะ ไม่ใช่ผู้เจ็บ.....ปฏิบัติได้ถึงขนาดนี้
เก่งมากเลยนะ เพราะฉะนั้น มันตัดขาดจาก
เวทนา หมายความว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา
มันเข้าไม่ถึงจิตเราเลยนะ

ผู้สอน มีความรู้ลึกว่า ถ้าเราถูกยิง ถูกมีดบาดนี่
มันเจ็บแค่นี้ มันเข้าไม่ถึง ถ้ามันต้องตาย
มันก็ตายเพียงแค่ตัวนี้ แต่ช้างในมันไม่ตาย

คุณลุง

ถูกแล้ว.. ปฏิบัติได้ดีมาก ถ้ามาถึงตรงนี้แล้ว
สามารถไม่ใช่สิ่งสำคัญแล้ว เมื่อมันขาดจาก





เวทนาอย่างนี้แล้ว ขันธ์หั้งหมดก็ขาด...

ขันธ์หั้งหมดนี้ มีรูป เวทนา สัญญา สังหาร
วิญญาณ มันขาดหั้งหมดเลย ขาดออกแล้วจาก
จิตใจของเรา รูปหมายถึงกายนี้ เวทนา หมายถึง
ความเจ็บความปวด สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ
เดยๆ.... สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้
ความจำได้หมายรู้ก็ไม่เที่ยงอีก เรา ก็ปล่อยอีก...
วันนี้จำได้ พรุ่งนี้ลืมแล้ว อย่างนี้ใช่มั้ย...
มันไม่เที่ยง มันเป็นไตรลักษณ์



ผู้สอน หลังจากวันที่รู้สึกถึงพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ คือสิ่งเดียวกัน เวลาทำกิจวัตร
ประจำวันอะไรก็แล้วแต่ มันเกิดความรู้สึก
อยู่อย่างหนึ่งว่า จริงๆ แล้ว แค่ปล่อยให้ทุกอย่าง
เป็นไปตามหน้าที่ของมัน เป็นไปตามธรรมชาติ
ของมัน เป็นกลางๆ ของมันทั้นนี้เลย เพียงแต่
เมื่อก่อนมันไม่เป็นอย่างนั้น เมื่อก่อนมันมีตัวจุน
เข้าไปจุนอยู่เรื่อยๆ ไปจุนเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้ว
ก็วุ่นวายด้วยตัวเองวุ่นวายไปเอง





คุณลุง

มาถึงตรงนี้แล้ว ขันธ์ห้ามันขาดหมดลัญญา
แล้ว ก็มาสังขาร ความคิดใช้มั้ย...ขันธ์ห้า
มีห้าตัว สังขารความคิดมันก็ไม่ใช่เราอีก เราก็รู้
ใช้มั้ย เมื่อเวทนาขาดย่อ้มรู้ว่า สังขารความคิด
มันต้องขาดจากใจเหมือนกัน ขาดจากผู้รู้ คือ
ความคิดกับผู้รู้เป็นคนละอัน... ขอให้เข้าใจ
ตามนี้... ถ้าย่างนั้นเราก็ไม่เชื่อความคิดแล้ว
ความคิดเกิดขึ้นเราก็ไม่เชื่อแล้วคิดก็คิดไป
มันเป็นอาการหนึ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป
เหมือนกัน... รูป เวทนา ลัญญา สังขาร แล้ว
ก็มาวิญญาณ.... วิญญาณ...ขันธ์สุดท้าย วิญญาณ
ที่ดวงตา จักษุวิญญาณ โลตัสวิญญาณ อะไร
อย่างนี้... มันก็แค่เป็นเครื่องผ่าน วิญญาณมัน
เป็นทางผ่านของรูป นานี่เป็นทางผ่านของรูป
ใช้มั้ย คนตาบอดก็ไม่เห็นรูปจริงมั้ย มันเป็น
ส่วนหนึ่งของกายนะ ถ้ากายมี สิ่งเหล่านี้
ต้องมี....โลตัสวิญญาณ อย่างคนใบ้ ก็จะไม่มี
โลตัสวิญญาณ หูเลีย เขาก็ไม่ได้ยินเลียง แต่รู้
ก็ยังรู้อยู่...เห็นมั้ย มันไม่เกี่ยวกับหู ไม่เกี่ยว
กับ โลตัสวิญญาณเลย หู ตา จมูก...จมูก
เหมือนกัน คือมันเป็นทางผ่านของกลิ่น
กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นอะไรก็แล้วแต่





มันเป็นทางผ่าน ฉะนั้นมันก็เป็นวิญญาณที่เราไม่เอาเหมือนกัน ลินก์เหมือนกันอีก รสชาติที่มาสัมผัสลินก์เป็นรสชาติอันหนึ่ง เป็นเวทนาตัวหนึ่งเหมือนกัน อย่างรสเผ็ด ก็เป็นเวทนาที่ลินสัมผัสได้ คือวิญญาณมันส่งไปให้จิตรู้ว่าตอนนี้เผ็ดแล้วนะ มันเป็นเครื่องรับนะ... ถ้าพูดถึงวิญญาณ มันก็เหมือนกับกล้องถ่ายภาพ ถ้าเราไม่มีกล้องเราจะไม่เห็นภาพเหล่านั้น ลินของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่มีลิน ก็ไม่สามารถสัมผัสรสได้ เรา กินอะไร ก็จัดชีดไปหมด ฉะนั้นลินก์เป็นวิญญาณที่รับสัมผัสเพื่อส่งเข้าหาจิตอีกทีหนึ่ง... สรุปว่า วิญญาณมันก็ตัวนอกอีกอยู่ดี จึงบอกว่า ขาดแล้วจากขันธ์ห้า ขันธ์ห้ามันเข้าไม่ถึงใจ คือ.. แค่รู้สักแต่ว่ารู้ เท่านั้นเองรู้ตัวนี้ก็มีประจำตัวของเราอยู่แล้ว มันอยู่ตรงไหนรู้นี่.. ในความรู้สึกว่ามันอยู่ตรงไหน

ผู้สอน ความรู้สึกที่รู้ตัวเองนั่นค่ะ....ทั้งรู้ตัวเอง และรู้สิ่งอื่นๆ เมื่อนถ้ามันเห็นสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา จะมีความรู้สึกที่จุดหนึ่งที่รู้ว่า มีสิ่งที่ถูกเห็นเกิดขึ้น หนูตั้งว่าตรงที่ที่มันรู้ว่ามีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น นั่นแหล่ะ





คุณลุง แล้วถ้าไม่มีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น จะรู้ได้มั้ย?

ผู้สอน **นา** รู้ได้ค่ะ มันก็รู้โดยตัวมันเอง มันตั้งอยู่ของมัน นี่เหมือนกับเครื่องเรداห์ค่ะ ที่พอเมื่อไรผ่านเข้ามา มันจะจับสัญญาณต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา ในบริเวณได้หมด รู้เลยว่าเมื่อไรเกิดขึ้น



คุณลุง ใช่...เปรียบเหมือนเรดาห์นั่นถูก นี่ล่ะ..รู้ตัวนี้ล่ะ
คือ จิต คือพุทธะ ศาสนาพุทธก็คือศาสนา
จิต คือพุทธะ พระพุทธก็ตัวนี้แหล่ะ พระพุทธ
พระธรรม พระสัทธรรม ก็ตัวนี้เอง มันอยู่ในจิต
ของเรา ที่เขาว่าสวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ
ก็ถูก...คำว่าใจก็คือตัวนี้ ที่นี่ตัวนี้ หาคนน้อย
มากที่จะเห็นตัวนี้... โดยมากจะไม่รู้จักตัวนี้เลย
คือเกิดมาไม่มีประมาณเลย ไม่เคยเห็นตัวเองเลย
ไปคิดว่ากายนี้คือเรา แต่ไม่เห็นรู้..... รู้นี้เห็นยาก
นอกจากผู้ที่มีบุญบารมีมากจริงๆ สร้างบุญกุศล
มาแล้วเป็นกันปี ถึงจะได้มาพบรู้นี้ แล้วไม่นึก
อยากรปล่อยบ้างหรือ อยากปล่อยให้มัน รู้นี้...

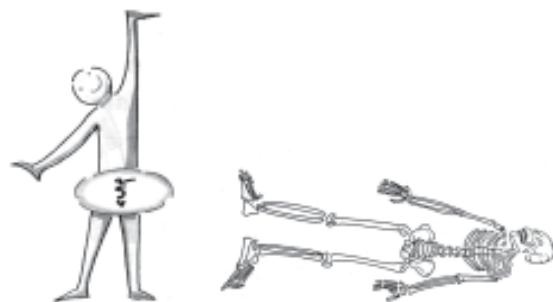




ผู้สอน ก็ยังคงรู้สึกว่ามันยังเป็นตัวเองอยู่นั่นแหละ
ทำไม่มันยังเห็นเป็นตัวเองอยู่ก็ไม่เข้าใจ ที่
ผ่านมา มีความรู้สึกว่า ทำไม่เวลาปฎิบัติ จน
ทุกวันนี้ ก็ยังรู้สึกว่าเป็นตัวเองมากเลย ยังเป็น
ตัวเองอยู่ค่ะ

คุณลุง

ตรงนี้ จริงๆ แล้ว มันไม่มีเรารอยู่ในนั้นหรอก
รู้ตัวนี้มันไม่มีเรารอยู่ในนั้นนะ...เข้าเป็นของเขา
เองอย่างนั้น เหมือนกับเวทนาที่ตั้งอยู่ ทำไมถึง
ว่ามีเรา เข้าตั้งอยู่เอง ก็ไม่ต้องไปจับเข้า คือเรา
ไม่ต้องไปช่วยเขา รู้ตัวนี้อยู่คู่โลก เพราะเป็น
ชาตุที่ห้าไม่



ผู้สอน เพราะในช่วงที่พิจารณาลิ่งต่างๆ ที่ผ่านมา
เรารอยู่กับมันตลอด แล้วเราก็หงเหนมัน เพราะ
ว่ามันช่วยให้เราอุดพั้นจากอะไรก็ไม่รู้世俗และ





คุณลุง

ความจริงแล้วมันหลอกเรา ความจริงมันไม่ได้ช่วยอะไรเราหิว ก็ตัวนี้ไม่เป็นพิษเป็นภัย ต่อใครเลยนะ เขารู้ของเขางง เราไม่ได้ช่วยเขารู้ และจริงๆ ก็ไม่มีเรารอยู่ในนั้น มันเปรียบเสมือนดวงอาทิตย์ดวงหนึ่ง เขาก็ตั้ง誓ว่างจำกองเขาอยู่อย่างนั้น เขายังตั้งอยู่ของเขาก็ตั้งอย่างนั้นเอง ปล่อยจะอย่าไปหยิบเวลา



ผู้สอนนา

พระอาจารย์ก็เดยสอนให้กลับมาดูตัวนี้ ให้เห็นเป็นสองให้ได้ แต่ยังไม่ค่อยเข้าใจ

คุณลุง

ให้มันเห็นเป็นวัตถุหนึ่ง มองให้เห็นเป็นวัตถุตัวหนึ่งเท่านั้นเอง ก็เหมือนกับรูป เวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณ ตัวเดียวกันเลย ตัวนี้มันใช้ตัวเดียวกันเขาก็ตั้งของเขาก็ตั้งอย่างนั้นเหมือนกัน

ผู้สอนนา

อย่างนั้นก็ต้องมีผู้ปล่อย





คุณลุง

จริงๆ แล้วไม่ต้องปล่อย ขอให้เข้าใจ.... ถ้า
เพื่อว่าเราต้องปล่อย แสดงว่ามันมีเรา ตัวนี้
ไม่ต้องปล่อยเลยนะ ขอให้เข้าใจว่า เขาเป็นของ
เขาเอง เอาใครไปปล่อย มันไม่มีตัวไปปล่อย
เขาเป็นอิสระของเขาว่ายังแล้ว เหมือนภูษาทั้งลูก
เห็นมั้ย... ใครไปปล่อย wang เข้า รู้ก็เหมือนภูษา
นั้นแหล่ะ รู้เปรียบเหมือนดูดอาทิตย์ทั้งดวง
เชี่ยวะ ทำไม่ถึงต้องไปจับ จับไหวหรือ...
ไปจับเขามีหวานะ ไปเป็นเจ้าของเขามีได้ เพราะ
เขามีเจ้าของ รู้ตัวนี้ไม่มีเจ้าของหรอ ก เป็น
ผู้รู้ที่บริสุทธิ์จริงๆ

ผู้สอนนา เขายังคงลางๆ อย่างนั้น ที่มีอยู่เท่านั้น

คุณลุง

ใช่... ก็เหมือนกับทุกลิงทุกอย่าง ซึ่งเขาก้อยุ่ของ
เขาระนั้น คำว่าปล่อยตระนี้ คือปล่อยให้เขา
อยู่ที่เดิม วางไว้ตระที่เดิม ปล่อยไว้ตระที่เดิม
ให้เขาก้อยุ่ของเขาระนั้น ไม่ต้องไปยุ่งไปเกี่ยว
เขารู้ของเขาวง เรายังต้องไปช่วยเขารู้ เรายังมี
หน้าที่รู้ พูดง่ายๆ ว่า รู้นั้นไม่ใช่เรานะ...





ผู้สนทนา แสดงว่าเราไปทำหน้าที่รู้แทน เราไปปัจฉันอีกแล้ว

คุณลุง ใช่ อย่างนั้นแหละ เพราะเราเคยวุ่นวายอยู่ตลอด กับโลก เราเคยวุ่นวายกับทุกตัว แต่ที่นี่เราปล่อย การวุ่นวายไม่ได้ เพราะนิสัยความเดยชิน ที่เรียกว่าตัวจุนนั้นแหละ ที่หลังเราก็อย่าไปจุน เขา เราไปเอาตัวจุนนี้มาจากไหน กิเลสนั่งสิ มันจุน ความจริงปล่อยเขาไว้ตรงที่ของเขาก็หมด หมดภาพ หมดชาติ แค่นี้เองล่ะ การปฏิบัติมีเท่านี้ ไม่ได้มีเกินกว่านี้เลย ต้องปล่อยอย่างเดียว แต่คำว่าปล่อย ไม่ได้หมายความว่าจับเขาไว้นะ เมื่อตอนอย่างเราปล่อยหนังสืออย่างนี้ ปล่อยเขา เขาก็อยู่ตรงนี้ ปล่อยรู้สึกเมื่อ он กัน ปล่อยให้เขา อยู่ตรงนั้น เวลา呢 อู้ยังไง อู้กับรู้อยู่ใช่ไหม?



ผู้สนทนา ใช่ค่ะ ยังอยู่รู้สึกอยู่

คุณลุง ให้เขารู้เรื่องของเขา เราไม่ต้องไปรู้ เมื่อเราไม่รู้ เขาก็ทำหน้าที่ของเขามาตามปกติ เป็นธรรมชาติ

ผู้สนทนา เมื่อคนที่นั่งเล่นเกมอยู่ ที่ไล่จับตัวที่เกิดๆ ดับๆ เราเป็นแค่คนยืนดูเขาเล่น





คุณลุง

ผู้ยืนดูก็ไม่มี ผู้ยืนดูน่าลำคัญ เอามันออกไปจะ
ไอล์ตัวที่ยืนดูนั่น เกมเขาเล่นของเขางเอง
คอมพิวเตอร์เข้าทำของเขางเองตลอด ความจริง
แล้วไม่มีเราไปกำกับเลย มองดูให้ดี มองดู
ตรงนั้นให้ดีว่าใครเป็นผู้กำกับ ความจริงเข้า
ทำของเขางเอง แต่เรานึกว่าเราไปช่วยเข้า แหละ...
เราคิดว่าเราไปช่วยเข้า จริงๆ ไม่มีใครไปช่วยเลย
เข้าทำของเขางเองตลอด เข้าเป็นตัวเขาง เข้าเป็น
อิสระของเขางเอง เพราะฉะนั้นมันไม่มีเรา รู้สึก
นี้ไม่ใช่เรารู้ แต่เขารู้ของเขางเป็นชาตุที่ห้า
นอกจาก ชาติดิน ชาตัน้ำ ชาติลม ชาติไฟ
มันยังมีชาตือิกตัวหนึ่งคือชาติรู้ คือธรรมชาติ
ธรรมชาตุนี้มันเป็นชาติรู้ ที่ไม่มีเกิด ไม่มีแก่
ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย ชาติรู้ตัวนี้ เม้มแต่จะตกนรก
ไปลักแสنمหากับปี มันก็ยังรู้อย่างนี้ ขึ้นสวรรค์
ไปอีก กี๊แสนชาติ กี๊ยังรู้อย่างนี้ สัตว์ทุกตัว
คนทุกคน เทวดาทุกรูป เป็นอย่างนี้ทั้งหมด
ทั่วทั้งสามแดนโลกชาตุ ทั้งหมดก็เป็นอย่างนี้
ไม่มีอะไรเกินกว่านี้ เข้าใจไหม

เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปแย่งเขารู้ ปล่อยไป
เมื่อเราไม่รู้แล้วเขารู้มั้ย....เขาก็รู้ของเขาก็อยู่





ในเมื่อเขารู้ของเข้า เราจะไปช่วยเข้าทำไม่
เราจะไปจันเข้าทำไม่ ตัวนี้...เราจะไปวุ่นกับเข้า
ทำไม่ ก็ปล่อยเข้าทำหน้าที่ของเข้าไป ไอ้ตัววุ่นนั้น
ก็คือตัวกิเลส มันเป็นตัวอุปทาน คิดว่ามัน
มีเรา จริงๆ และหากเราไม่มี มันมีเราที่ไหน ก็มี
ชาตุลี แล้วก็มีชาตุรู้ตัวเดียว เมื่อชาตุรู้มาร่วม
กับชาตุลี มันก็เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา เมื่อเป็นตัว
เป็นตนขึ้นมา มันก็เกิดเป็นปฏิจจสมุปบาท
มันหมุนเวียนเปลี่ยนไปของมันอย่างนี้ เพราะ
ฉะนั้นเราไม่ต้องไปช่วยเขารู้ เขารู้เองของเข้า
เราก็ไม่อยากจะพูดภาษาบริยัดหรอกนะ เราพูด
กันภาษาตรงๆ ของชาวบ้านอย่างนี้ดีกว่า อันนี้
มันเป็นภาษาใจอยู่แล้ว ทุกชาติทุกภาษาพูดเป็น
อย่างนี้ทั้งหมด พุทธศาสนาทุกชาติต้องพูด
อย่างนี้ พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ก็พูด
อย่างนี้เหมือนกัน พอเข้าใจไหม ให้ลองอธิบาย
ซิว่าเข้าใจยังไง?

ผู้สอน เข้าใจว่าจริงๆ และ ผู้รู้นี้มันก็มีอยู่โดยธรรมชาติ
ของมันเอง แต่ด้วยความไม่รู้แล้วไปจันว่ามัน
เป็นเรา แล้วเราก็จับมันไว้ แล้วก็เลียยังเป็น
ตัวเราอยู่





คุณลุง

ใช่ ถูกต้อง มันเลยเป็นตัวเราทั้งๆ ที่มันไม่มีเรา... ความจริงแล้วธรรมชาติเขาเป็นอย่างนั้นเอง อย่าเข้าใจว่ามีเรา nature มันไม่มีเรา เขาว่าด้วยของเขางาน เป็นเขาก็เป็นเขางานอย่างนั้นเอง คือมันไม่มีเจ้าของ เป็นอนิจัง ทุกชั้ง อนัตตา อนิจัง คือความไม่เที่ยง ตัวนี้มันไม่เที่ยง เดียวมันจะเปลี่ยนแปลงให้เห็น ทุกชั้งคือมันทโนอยู่ไม่ได้หรอ ก อนัตตาคือมันไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเข้า



ผู้สอน

ความรู้สึกที่ไม่เที่ยงของเขาก ก็คือเวลาที่เขารู้เรื่องเปลี่ยนไปใช่ไหมคะ มันมีสิ่งที่ถูกรู้

คุณลุง

ไม่ ไม่ อันนี้ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่ถูกรู้เลยนะ

ผู้สอน

ความเกิดๆ ดับๆ ในเขาก คือความรู้ของเขาก็มันเปลี่ยนแปลงไปหรือเปล่าคะ





คุณลุง คือเรารอย่าไปดูสิ่งเกิดดับ เราไม่ดูการเกิดดับแล้ว เพราะการเกิดดับนั้น เราผ่านมันมาแล้ว เราเคลียร์จนหมดแล้ว สิ่งที่ถูกรู้ทั้งหลายจบลง แค่นี้ สิ่งถูกรู้ทั้งหลายไม่ต้องมาสนใจ เพราะเรา วางไปแล้ว เวลา呢ี่เราต้องการตัวเดียว คือ รู้ตัวนี้ มันคืออะไร

ผู้สอนทนา คือให้วกกลับเข้ามาดูในรู้ตัวเดียวเลย

คุณลุง ใช่ วากกลับมาดูตัวนี้ ในนี่ตัวเดียว ดูภายนอก ตัวเดียว เคลียร์ภายนอกในตัวเดียวว่ามันเป็นยังไง.... ให้ดูว่ามันมีเราจริงมั้ย ดูแค่ตรงนั้นพอว่ามันเป็น เราจริงหรือเปล่า จริงๆ และมันไม่ใช่เรา.... ถึงบอกว่าต้องให้ไปนั่งสมาธิ เพราะตรงนี้มันต้องใช้มหาสติ มหาปัญญา เดຍอ่านหนังสือ หลวงตามหา疼... แต่ว่าเราไม่จำเป็นต้องอ่านก็ได้ ขอให้เราดูรู้ตัวนี้ตัวเดียว เพราะเราไปอ่านหนังสือ มันก็เป็นสมุทัยอยู่ดี คือส่งออกนอก... ที่นี่ เราต้องการให้ดูภายนอก ให้ดูจิตตัวเดียว ให้หาดูซึ่ว่ามันมีเรามั้ย ในจิต จิตตัวนี้เขารู้ของเขา บอกแล้วว่ามันไม่มีตัวไม่มีตน แล้วมันจะเป็นเรา





มาจากไหน เรายังคือตัวตนนะ จริงๆ เข้าทำหน้าที่
เขารอง ตรงนี้มันยากอยู่ แต่ก็ไม่เกินความ
พยายาม แรม...แต่ว่ามันมาถึงตรงนี้ได้ นับว่า
ผ่านร้อนผ่านหนาวมาก ตรงนี้น้อยคนนัก...
ขอโทษนะ บางท่านที่บวชมาตั้งสี่ห้าพรรษา
ท่านยังไม่รู้จักตัวนี้เลย อันนี้ไม่ใช่ว่าท่านเก็ง
อะไรหรอก เพราะว่าบุญวาสนาบำรุงท่านยัง
ไม่ถึง เดียวท่านก็ถึงของท่านเอง... แต่เรามา
ถึงตรงนี้แล้ว ก็พยายามเคลียร์ตรงนี้ ไม่ต้องไป
เคลียร์สิ่งอื่นๆ ทั้งหมด ไม่ต้องไปเอาอารมณ์
มาเป็นกังวลอะไรงั้นนั้น ขอให้พิจารณาว่าตัวรู้
ตัวนี้ มันเป็นอะไร.....



หาดูซิว่ามันมีเรามั้ย สิ่งที่เราไม่เคยเห็นเรา
ก็จะได้เห็น เมื่อขาดจากรู้ไปมันจะสบายกว่า...
ท่านบอกว่า นิพพานง ปรัมัง สุข สุขไม่มี
ไดปาน ไม่มีสิ่งใดที่จะเปรียบได พยายามนะ
แล้วก็พยายามนั่งสมาธิบ้าง คืนหนึ่งลักษั่วโมง





สองชั่วโมงอะไรอ่าย่างนี้ นั่งไป นั่งให้เห็นรู้
ให้พิจารณารู้ไป เมื่อจิตสงบลง ให้พิจารณารู้
วิปัสสนาก็อคดูซึ่วมันมีเราจริงมั้ย อันนี้เข้ารู้เอง
ของเข้า ทำไม่เราถึงไปช่วยเข้ารู้ ทำไม่ถึงไปเหมา
เข้าว่ามันเป็นเรา ทั้งๆ ที่มันก็เป็นสิ่งหนึ่งที่อยู่
ในโลก วิมุติ หรือสมมุติ ก็แล้วแต่ถ่อจะมันเป็น
สิ่งหนึ่งเท่านั้นเอง...รู้ตัวนี้ พยายามเคลียร์
ให้ได้ ไม่ต้องไปนึกถึงสิ่งถูกรู้ ไม่ต้องไปนึกถึง
สิ่งที่มันมากกระทบ แต่ให้หาตัวจริงของตัวนี้
เห้จริงแล้ว มันเป็นอวิชชา รู้ตัวนี้เป็น “อวิชชา”
โดยตรงเลยอย่าไปเอามันเลย ไปเอามันทำไม
ทิ้งมันไป ที่เวลา呢 เรายัง เราสงวนมันก็ เพราะ
ว่าเราหลงรู้ ถ้ามันไม่มีตัวหลงซะตัวเดียว
เขาก็เป็นของเขาอย่างนั้นเอง ลองพยายามหา
ความจริงตรงนี้ พยายามดูตัวนี้แหละ....





เกรทธรรมนำทาง





“ອີຕັກໍວ່າງ ໄນໄດ້ໜໍາຍຄວາມວ່າ
ຕໍ່ອອນໜົດຄວາມຄົດ
ດີ້ນີ້ຄວາມຄົດ ອີຕັກໍວ່າງໄດ້”



“ຄວາມສອນກີ່ງກຸກຕໍ່ອອນຈິງໆ ດີວ
ໜ້າງນອກນັນມີໜົດ
(ມີຄວາມຄົດ ຄວາມປຽບແຕ່ງເກີດນັ້ນ)
ແຕ່ນ້າງໃນ (ຕົວອີຕັ) ນີ້ມັນສອນວູ່
ວັນນີ້ດີ້ນເປັນຄວາມວ່າງທີ່ແກ້ຈິງ
ກລ່າວສືວ
ເປັນຄວາມວ່າງທີ່ໄມ້ໄປກົດໄຕຣລັກໝານ໌”



“ຫລັກກາຮພິຈານາກີ່ງກຸກຕໍ່ອອນນັ້ນ
ຕໍ່ອອນມີສະຕິຮ່ວຍໜູ້ຕລວດເວລາ”





“ถ้าเราคิดไปโดยไม่มีสติ ก็คือ
ความฟุ้งซ่าน ก็เป็นความคิดของคนกัวๆ ไป
ชั่งใจดูๆ ก็คิดได้
เรื่องอะไรได้ก็ได้ก็งั้น
แต่เม้นไปใช่วิปัสสนา
ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้
วิปัสสนานี้ต้องมีสติ
เห็นตามความเป็นจริง”



“ความดี ความไม่ดี ความชอบ ความไม่ชอบ
อะไรมาหล่ำน้ำมันไม่เกียวกับฉัน
มันเป็นสมบัติก็งั้น
ก็งบุญ ก็บำบัด มันไม่เกียวกับเลย
การกระทำก็งหนดไม่เกียวกับฉัน
ผิดหรือถูกไม่เกียวกับฉันเลย”





“**ព្រៃនីលេខាគិត្យការងារ**
បន្ទូរចិត្តមាកំឡាយកំបាន
កើដឹងថ្មីនៅក្នុងការងារ
និងការងារក្នុងថ្មី
សិក្សាបានក្នុងការងារ
និងការងារក្នុងសិក្សា”



“**ព្រៃនី គិត្យ**
គារបន្ទូរចិត្តក្នុងការងារ”





“ຮ້ອງຈີ່ ເປີຍນເໜືອນ
ແສງສວ່າງຂອງດາວເກີຍນທີ່ສວ່າງກລາງໃຈ
ກິບນົມເວລະກວ້າງໄດຍຮອນ
ອີຕນັກປົງປົມນະສວ່າງຮອນຕົວ
ໜາຍຄົງວ່າ ເຫັນຕລວດກັ່ງຕົວເຮົາ
ແລະສີ່ງທີ່ອຢູ່ຮອນຕົວເຮົາ
ໄມ່ເໜືອນກັນ ອີຕຂອງຄນທົ່ວໄປ
ທີ່ເໜືອນໄຟຈາຍ ທີ່ພູ່ອວກໄປໜ້າ
ອຍ່າງເດືອນເປັນລຳໄປກີໃດທີ່ໜຶ່ງກາງເດືອນ”



“ສຕີ ຄົວຕົວຮະລິກ
ສັນປໜັນລູບ ຄົວກາຮູ້ຕົວ
ສຕີສັນປໜັນລູບ ຄົວນີ້ສຕີຜູກໄວ້ກັນກາຮູ້ຕົວ
ໃໝ່ນີ້ສຕີຕື່ນວຍກີໃຈ
ໃຈກີ້ຄົວຜູ້ຮັ້ນແລະ”





“การນີ້ສະຕິໃນການປະຕິບັດ ຄົວ
ສະຕິຕົວນີ້ມີນັຕື່ນທີ່ກລາງໃຈ
ຕື່ນວຍໆກັນຄວາມຮູ້ສຶກ
ສະຕິ ຄົວຕົວຕື່ນ ມັນມີຄວາມຮູ້ສຶກຮູ້ວຽ່ງຂ້າງໃນ
ຄໍາວ່າ “ຕື່ນ” ໃນກົ່ນ໌ ພນຍດີ
ຕື່ນເຫັນວາກາຣຕົວເວັບຖຸກວາກາຣ
ກົ່ນວຽ່ງຂະະນີ້ເດືອຍວນີ້
ວາກາຣພວໃຈ ໄຟພວໃຈ ມັນກີ່ເຫັນວຽ່ງກີ່ເຮັດນີ້
ມີຄວາມຄິດເກີດຂຶ້ນ ດີທຣີວໜ້ວ
ມັນກີ່ເຫັນວຽ່ງກີ່ເຮັດໃນຂະະນີ້
ຈະກໍາວະໄຮວຢ່າງໄດ້ຢ່າງໜຶ່ງວຽ່ງກີ່ຕາມ
ມັນກີ່ເຫັນສາພາພນວຕົວເວັບວຽ່ງຢ່າງນີ້
ແລ້ວອັນເຮົາຢືນສ່ວນກະຈອກວຽ່ງຕລວດເວລາ
ວັນນີ້ສົ່ງ ກາຣນີ້ສະຕິ”





“**ការកំស្មានអនុវត្តន៍
បានឱ្យដើរការងារ និងការងារ
រាជរដ្ឋាភិបាល និងការងារ
សមាគមនីតិវិធី គឺជាការងារ
និងការងារ និងការងារ
សមាគមនីតិវិធី គឺជាការងារ
និងការងារ និងការងារ
និងការងារ និងការងារ...”**



“**គារបង្កើតរឹងចាំ
ការងារ និងការងារ គឺជាការងារ
និងការងារ និងការងារ និងការងារ
និងការងារ និងការងារ និងការងារ
និងការងារ និងការងារ និងការងារ**”





“ຜູ້ຮັກນີ້ຄຸນປະໄບໜີ້ນໝາຍາລ
ໃນນີ້ສິ່ງໄດ້ໃນໂລກນີ້
ທີ່ຈະນີ້ຄ່າເກົ່າກັນຜູ້ຮັກນີ້ວິກແລ້ວ...
ເພຣະວ່າດ້າອັນຮັກໄດ້ ມັນແກນໝາຍາພ
ຫຮືວໝູດໃຫ້ມັນຕຽນໆ ກີ້ຄົວ
ເໜລົວກພເດີຍວ ຄົວກພຂອງຈົດທີ່ຢັງໃນປລ່ອຍ
ຕຽນນີ້ໄຟວິເຄີຍ ແລ້ວວະໄຮວິເຄີຍ....”



“ພນກັນຕານເວັງ ກີ້ຄົວພນພູກຮະ
ເພຣະໂດຍເນື້ອແກ້ຂອງຈົດ
ມັນນີ້ສກາວະແບນເດີຍວກັນໝາຍ
ໃນນີ້ລຳດັບ ເບີນວັນໜີ້ວັນເດີຍວກັນເລຍ
ດັງນີ້ນີ້ ໄນວ່າພູກຮະຂອງໃຄຣໆ
ກີ້ວັນເດີຍວກັນ ໄນແຕກຕ່າງກັນ”





“ໃຫ້ຮັກຕົວເວັດ
ເນື້ອຮັກຕົວເວັດກີ່ປລວຍຕົວເວັດ
ປລວຍຮູ້ໄດ້ ກີ່ຄົວ ນິພພາບ”



“ເພຣະຈິຕນີ້ມີອຸປາການ ມີວິທ່າວຍ
ຈົງຫາກີ່ເກະກີ່ເກີ່ຍວອຍໆຕລວດ
ແຕ່ຫາກເປັນຈິຕກີ່ນຣິສູກົ໌ ມັນໄມ່ຫາກີ່ເກະ
ຂະນີ້ນຈິຕເດືອນໄມ່ນີ້ກໍ່ວຽງ ໄນກິນເນື້ອກີ່”





“ເຫດຖື່ອຣນໝາຕີກົງລາຍນີສອບສາວະ
ກີເພຣະນີ “ເຮາ” ໄປວຸ່ນວາຍນັ້ນເວັດ
“ເຮາ” ນີ້ແລະກີ່ກຳໃຫ້ຖຸກສິ່ງຖຸກອຍ່າງ
ເນື້ອສອບສາວະ
ດ້າເຜື່ອໄນມີເຮາໄປເປັນຕົວວ່າດີວ່າຂໍ້ວແລ້ວ
ຖຸກອຍ່າງກົດຈະໄນມີວະໄສເຂົ້າວະໄຮກົງສິ້ນ”



“ເຮາຕ້ອງເຫັນອີຕ
ວຸ່ນເຫນີວສິ່ງວັນໄດກົງໜຸດ....
ອະໄດເສີຍ ເສີຍໄດ້
ແຕ່ອີຕນີ້ຢ່າໃຫ້ເສີຍ...
ຮັກໝາວີຕົວິ່ງກວ່າກາຍ
ກາຍຂອງເຮາຈະຕາຍໃຫ້ມັນຕາຍໄນ
ແຕ່ອີຕໄນມີວັນຕາຍ....”





“ອີຕເປົ້ນຂອງຄາວ
ກີ່ໄມຮັບຈັດນັ້ນຈັກສູນຈັກສິນ.....ເປົ້ນອນຕະ
ເນື້ອເຮາໄນ່ພນອີຕ ກີ່ຄົວ
ຄວາມຫລອງກີ່ເຮາຈະຕ້ອງເວີຍນເກີດເວີຍນຕາຍວຶກ
ໃນງວິປະນາລະ ແຕ່ເນື້ອເຮາພນອີຕ
ກາພກ້ອນຫລາຍນັ້ນສິ້ນລົງແລ້ວ”



“ອີຕນີ້ ພັນຈາກສກາວະຂອງຖຸກໜີໄດຍສິ້ນເຂົ້າ
ນານານເໜີວເກີນແລ້ວ
ແຕ່ເຮາຫລອມນັ້ນໄປ....ຫລອໄປ.... ໄນເວົາອີຕ
ແຕ່ໄປຄວ້າເວົາສິ່ງທີ່ນັນເປົ້ນຖຸກໜີ
ແລ້ວກີ່ຄົດວ່າສິ່ງນີ້ນີ້ຄົວເຮາ
ເປົ້ນເຮາ ເປົ້ນຂອງເຮາ”





“**ວັນກົ່ງຮິດ ລຣນກົ່ງຫລາຍ**
ເບາປລ່ອຍຕົວເບາເວັດວູ້ແລ້ວ
ເບາເປີນໄຕນລັກໝານ໌ຂອງເບາເວັດວູ້ແລ້ວ
ເຮາຈົ່ງໝາດໜ້າທີ່ໃດໆ ກົ່ງສັນ
ເພຣະຈິດິຈຸ່າ ແລ້ວມັນໄມ້ມີເຮານັ້ນເວັດ
ແລ້ວຈະເວົາວະໄຮນາປລ່ອຍວະໄດ
ການໄມ້ປລ່ອຍວາງວະໄຮເລຍນັ້ນແຫລະ
ເປັນການປລ່ອຍວາງທີ່ນີ້ຮັສກົໍ້ຈິດິຈຸ່າ
ເນື້ອເຮາປລ່ອຍໃຫ້ຖຸກສົ່ງຖຸກອຳຍ່າງ
ປລ່ອຍວາງຕົວຂອງເບາເວັດ
ວັນນີ້ນີ້ກົ່ຈະເປັນການປລ່ອຍວາງທີ່ນີ້ຮັສກົໍ້”





“ก็ນอกว่าอิตมันเกิดต้นนี้
มันเป็นความคิด คิดว่ามันเกิดมันด้วย
แต่วันนี้นลີນດູປ້ອຈຸບັນຊຣນ
ລີນດູປ້ອຈຸບັນຈິຕ
ถ้าหากว่าเราດູປ້ອຈຸບັນนີ້
เราไม่ต้องไปคิดเลยว่ามันจะต้นหรือไม่ต้น
เพราจะอิตกีเป็นປ້ອຈຸບັນຊຣົງฯ
มันไม่มีคำว่าหนึ่งนาກີ້ຫາອໍານໍາ
ຂຮົວຜ່ານໄປແລ້ວໜີ້ອນนาກີ...ຊຣົງໃໝ່
ຈົງວ່ານີ້ແມ່ນความคิด
เพราจะຂະນີ້ນເນື້ອເຮາວາສົຍປ້ອຈຸບັນ
ມັນເກີ້ເປັນປ້ອຈຸບັນຕລວດກາລ
ถ้าເຮາວາສົຍປ້ອຈຸບັນເປັນຫລັກ
ອີຕນີ້ຈະໄມ້ມີກາຣຕາຍ”





“ອາຄຕໄມ້ມີນິພພານ
ນິພພານນົວຍືໃນປັດຈຸບັນເກົກນີ້ນ”

