



จิตที่พ้นจากทุกข์

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-90015-6-0

พิมพ์ที่ : ปาปิร์ส พับลิเคชั่น

โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๗-๒๔๙๒

ถ้าท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

กรุณาติดต่อขออนุญาตพิมพ์หนังสือที่

loongweedbook@gmail.com

ขอสงวนลิขสิทธิ์สำหรับผู้ที่ต้องการพิมพ์เพื่อจำหน่าย
และไม่อนุญาตให้ทำการตัดต่อ เพิ่มเติม แก้ไขหรือเปลี่ยนแปลง
ส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

เว็บไซต์คุณลุงหวีด บั้วเฟื่อน : www.loongweed.com

คำชี้แจง



เนื่องจากคณะผู้จัดทำต้นฉบับ มีดำริจัดพิมพ์หนังสือ
“จิตที่พ้นจากทุกข์” เพิ่มขึ้นหลังจากการพิมพ์ครั้งที่ ๒ ซึ่งในการจัด
พิมพ์ครั้งนี้ ผู้จัดทำได้มีการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาบางส่วนในหนังสือ
เพื่อให้หนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น สมดังเจตนารมณ์ที่คุณลุงหวีด
บัวเพื่อน ได้สั่งเสียไว้ก่อนที่จะละสังขารไป
จึงได้เรียนชี้แจงมา ณ โอกาสนี้

หมายเหตุ : คุณลุงหวีด บัวเพื่อน ได้ละสังขารแล้วเมื่อวันที่
๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๓

ผู้จัดทำต้นฉบับ
ธันวาคม ๒๕๕๓

คำปรารภ



การเขียนหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนไม่มีเจตนาที่จะเขียนเพื่ออวด
ภูมิรู้หรืออวดภูมิธรรมแต่อย่างใดเลย เพราะผู้เขียนทราบดีว่า ปัจจุบันมี
หนังสือธรรมะของพ่อแม่ครูอาจารย์ซึ่งได้เรียบเรียงไว้อย่างดีเยี่ยมและ
มีอยู่จำนวนมากพออยู่แล้ว แต่จุดมุ่งหมายที่แท้จริงนั้นก็คือ เพื่อ
ต้องการให้ลูกหลานรุ่นหลังๆ ได้รู้และเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมนั้น
ไม่ใช่จะปฏิบัติได้เฉพาะนักบวชเท่านั้น แม้แต่ฆราวาสหญิงหรือชาย เด็ก
หรือผู้ใหญ่ หรือแม้แต่คนพิการทางกายก็ปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน และมี
ผลไม่แตกต่างกันเลย เพราะต่างมีจิตและกิเลสเหมือนกัน จึงมีสิทธิ์ที่
จะรู้ธรรมเห็นธรรมได้เท่ากัน ส่วนเรื่องที่ว่า ฆราวาสเมื่อปฏิบัติ
จนถึงที่สุดแล้วจะต้องตายภายใน ๗ วัน ขอเรียนว่าไม่เป็นความจริง
แต่อย่างใด เพราะสมมติก็คือสมมติ ไม่สามารถที่จะไปกำหนดสิ่งที่เป็น
วิมุติได้ เนื่องจากเป็นคนละมิติกัน นิพพานหรือจิตนั้นอยู่นอกเหตุ
เหนือผล ไม่สามารถที่จะเอาเหตุผลทางสมมติมาลบล้างธรรมอัน
บริสุทธิ์นี้ได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ใช่เพศฌาตที่จะมาประหัต
ประหารผู้ประพฤติธรรมจนถึงที่สุดแล้ว

หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงมีประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อยสำหรับนัก
ปฏิบัติรุ่นหลังๆ ที่ปรารถนาจะดำเนินตามรอยขององค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าและอรหันตสาวกทั้งหลาย

ขออุทิศส่วนกุศลผลบุญนี้ให้กับบิดามารดา ผู้มีพระคุณและ
ครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่เคยมีเมตตาธรรมต่อข้าพเจ้ามา ณ ที่นี้

หวัด บัดเดี๋ย
อ.จันทบุรี



สารบัญ



จิตที่พ้นจากทุกข์	๗
❖ ขั้นตอนการปฏิบัติธรรม	๗
❖ เริ่มต้นจากการมีสติสัมปชัญญะ	๙
❖ ติดในความว่าง ๒ ปีเต็ม	๑๓
❖ เข้าสู่วิปัสสนากรรมฐานพิจารณากาย	๑๗
❖ พิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ	๒๑
❖ ชั้นที่ ๕ ไม่ใช่เรา แล้วเราคืออะไร?	๒๕
❖ ปล่อยธาตุนั้น	๒๗
ปัจจุบันธรรม	๓๓
บทสรุป	๑๐๑





“

จิตเป็นธรรมชาติซึ่งบริสุทธิ์ผุดผ่อง
มาแต่ไหนแต่ไร
ไม่มีอะไรในสมมติที่จะเจือปน
จิตดวงนี้ได้เลย

”





จิตที่พ้นจากทุกข์●

ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมของข้าพเจ้า

สติเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติกรรมฐานหรือการแสวงหาความสงบ เพราะจิตที่จะสงบได้นั้นจะต้องมีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวไว้เป็นหลักของใจ จึงจำเป็นที่จะต้องมีสติระลึกอยู่กับคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อันมีพุทฺธ ธัมโม สังฆโม หรืออานาปานสติ เป็นต้น การปฏิบัติสมณะกรรมฐานนั้นมีมากมายดังที่ทราบกันอยู่แล้ว ขึ้นอยู่กับจริตนิสัยของแต่ละคนว่า คำบริกรรมบทใดที่จะทำให้จิตใจของเรามีความสงบร่มเย็นลงได้ ก็ใช้คำบริกรรมบทนั้นๆ เป็นการทำงานของจิต โดยมีสติสัมปชัญญะเป็นผู้ดูแลรักษาให้จิตทำงานอยู่เพียงจุดเดียวเท่านั้น สติที่ระลึกอยู่กับคำบริกรรมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง **เมื่อมีสติสัมปชัญญะเป็นผู้ควบคุมอยู่เช่นนี้ จิตใจก็จะไม่ไหลไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อจิตไม่ไหลไปตามอารมณ์เหล่านี้**





จิตก็จะนิ่งอยู่กับความสงบสุข เพลิดเพลินอยู่ในความว่าง สติจะเริ่มมีกำลังมากขึ้นเป็นลำดับ จิตใจเริ่มได้รับรู้แล้วว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นมีอยู่แล้วภายในจิตของเราเองเป็นหลักใหญ่ โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่น นั่นหมายถึงจิตใจที่รู้จักอ้อมพอในสิ่งที่มีอยู่ ปล่อยวางในสิ่งที่ต้องการ ไม่ทะเยอทะยานในสิ่งที่เอื้อมไม่ถึง เป็นจิตที่สงบร่มเย็นเป็นปกติอยู่ตลอดเวลา เพราะมีสติสัมปชัญญะคอยดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด จึงเป็นสัมมาสติที่ดำรงอยู่อย่างถูกต้อง มั่นคง สามารถควบคุมจิตใจไม่ให้ยึดติดในสิ่งที่พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง สุขทุกข์ไปตามอารมณ์ที่ผันผวนอยู่ตลอดเวลา โดยมีสังขารความคิดเป็นเหตุ มีกิเลสคือ ความโลภ โกรธ หลง เป็นผู้สั่งการ เป็นวัฏจักรหมุนเวียนเปลี่ยนไป เป็นภพชาติ เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด อยู่อย่างนี้ไม่มีวันจบสิ้นลงได้ ทุกข์ระทมอย่างแสนสาหัสในชาติที่สุดแสนกัณดารนั้น

จึงจำเป็นต้องมีการปฏิบัติด้วยการมีสติสัมปชัญญะเพื่อรักษาจิตใจของตนให้เป็นปกติสุข โดยมีทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อปลดปล่อยจิตอันเป็นสิ่งที่ไม่ตายนี้ ให้พ้นไปจากวัฏฏะวนให้จงได้ ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงสนใจธรรมะมาโดยตลอด แต่ปฏิบัติจริงๆ เมื่อปี ๒๕๒๙ โดยมีพระอาจารย์ ๒ รูป ท่านให้ความเมตตาแนะนำสั่งสอนข้าพเจ้าตลอดมา จึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกๆ องค์มา ณ โอกาสนี้ด้วยที่ท่านเมตตาข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก





เริ่มต้นจาก การมีสติสัมปชัญญะ

การปฏิบัติเริ่มจากการมีสติสัมปชัญญะหรือการรู้ตัวทั่วพร้อม มาโดยตลอด ถึงเราจะนั่งสมาธิมาเป็นเวลาหลายชั่วโมงก็ตาม เมื่อออกมาจากการภาวนาแล้วจะต้องมีสติสัมปชัญญะคุ้มครองจิตใจของตนอยู่ตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ให้ปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อเพลอสติ (การลืมหืมตา) ก็พยายามทำความรู้สึกหรือรู้ตัวทั่วพร้อมกันใหม่ เป็นอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา โดยมีความเพียรเป็นหลักไม่ทอดย้ออ่อนแอ ไม่ไหลไปตามอารมณ์เหมือนแต่ก่อนนี้ แม้เริ่มแรกจะประคองสติไม่ได้มากเท่าที่ควรเพราะความหลงลืม แต่ก็ไม่เกินความพยายามของเรา โดยอาศัยความมุ่งมั่นและความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นให้จงได้ แม้ในตอนแรกจะมีสติได้เพียงหนึ่งหรือสองนาทีเท่านั้นก็ตาม แต่เหมือนเป็นสิ่งที่ท้าทายให้ข้าพเจ้ามีมานะพยายามที่จะเอาชนะใจของตนเอง

ให้ได้ เมื่อมีความตั้งใจดังนี้ จึงสามารถครองสติไว้ได้ยาวนานขึ้น จากนาที เป็นสองสามนาที เป็นสิบนาที เป็นครึ่งชั่วโมง เป็นชั่วโมง เป็นวันโดยใช้เวลาไม่นานปีนัก ทั้งนี้ได้ตั้งปฏิญาณไว้กับตนเองว่า ถ้าเรายังมีชีวิตอยู่ก็ควรจะต้องมีสติอยู่ด้วย แต่ถ้าขาดจากสติ สัมผัสสูญเสียแล้ว ก็ขออย่าได้มีชีวิตอยู่ต่อไปอีกเลย

ข้าพเจ้าคาดคั้นตนเองว่าอย่าอยู่อย่างประมาท ถ้าเรา เอาชนะตนเองไม่ได้แล้วจะเอาชนะสิ่งอื่นๆ ได้อย่างไร แคंबังคับ ให้มีสติอยู่ยังทำไม่ได้ ก็ให้มันตายไปเถอะ ในชาตินี้ เราก็เดินอยู่ บนทางที่แสนกันดารอยู่แล้ว ชาติหน้าก็อย่าได้ตกต่ำไปกว่านี้เลย เราจะสร้างทาน ศีล ภาวนา ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติไว้ ให้ได้ **คนเราถ้าอยู่อย่างขาดสติสัมปชัญญะแล้วก็เหมือนกับเรือที่ ขาดหางเสือ เหมือนปลาที่ตายไปแล้ว ไม่สามารถที่จะแหวกว่าย ทวนกระแสน้ำจันใด การขาดสติสัมปชัญญะของเราก็เป็นเช่นนั้น**

ข้าพเจ้าคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ จึงทำให้มีความพยายาม มากขึ้น คอยควบคุมให้มีสติคุ้มครองจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ให้จิต เป็นปกติ คือ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกเป็นทาสแห่งอารมณ์ดี หรือชั่วทั้งหลาย พยายามไม่พูดในจิต ไม่คิดในใจ เมื่อตาเห็นรูป ให้สักแต่ว่าเห็น เช่น เห็นป้ายโฆษณาที่ไม่อ่านในใจ มีสติอยู่กับ สมาธิ ให้จิตเป็นอุเบกขา วางเฉยอยู่อย่างเบาๆ ไม่เดือดร้อนในสิ่ง ที่มากกระทบใดๆ ทั้งสิ้น



วันหนึ่งๆ ไม่ว่าจะทำสิ่งใดก็ให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา หากปล่อยตัวไหลไปตามอารมณ์นั้นๆ เมื่อรู้ตัวก็หยุดคิด หยุดปรุงแต่ง หยุดแสวงหา ให้จิตใจอยู่อย่างสบาย ไม่กังวล หยุดโกรธ หยุดโลภ หยุดปรารถนา ในขณะที่ยังมีสติอยู่นั้นความสงบสุขค่อยๆ ซึมซับเข้ามาสู่จิตใจขณะที่ใช้ชีวิตประจำวันอยู่ นี่คือผลของการปฏิบัติในปี ๒๕๒๙



จิตที่พ้นจากทุกข์ ๑๑





“

เราทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะทำงาน
รักษาศีล บำเพ็ญ-ภาวนา
ความดีทั้งหลายทั้งปวง การขังกรรม
ก็เพื่อ รู้
ตัวนี้ตัวเดียวเท่านั้น

”





ติดใน ความว่าง ๒ ปีเต็ม

การปฏิบัติเป็นไปอย่างต่อเนื่องหลายเดือน ในที่สุดจิตของข้าพเจ้าก็เป็นสมาธิขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ ภายในจิตใจไม่มีสังขาร ความคิดหรืออารมณ์ดีชั่วใดๆ มาก่อกวนเลย ถ้ามีบ้างก็เพียงสักแต่ว่าเท่านั้น แตกต่างจากก่อนหน้านี้ที่ไม่เคยมีสติมาก่อน จิตใจจึงไม่เคยพบกับความสงบเลยแม้แต่น้อย ไม่เคยรู้ว่าความสงบนั้นเป็นอย่างไร จึงเป็นเรื่องที่น่าแปลกประหลาดมากกว่า จิตเป็นสมาธิได้ขนาดนี้เชียวหรือ บางครั้งจะคิดเรื่องการทำงานบ้าง แต่จิตกลับนิ่งเฉยเสีย ไม่ออกทำงานเลย ติดว่างอยู่อย่างนั้น ถึงกับต้องบังคับให้จิตออกมาคิดเรื่องอื่นๆ บ้าง ไม่เช่นนั้นจิตจะหยุดนิ่งเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา นี่คือการติดสมาธิ ซึ่งขณะนั้นข้าพเจ้าเข้าใจว่าถูกต้องที่สุดแล้ว จึงนอนใจ ทำให้ติดความว่างอยู่ถึง ๒ ปีเต็มๆ นี่คือความจริงที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติในขณะนั้น อย่างไรก็ตาม





การปฏิบัติให้จิตเป็นสมาธินั้นเป็นทางเดินเบื้องต้นที่ถูกต้อง ท่านให้ชื่อว่า**สมถกรรมฐาน** เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติ

การปฏิบัติต้องมีความเพียรเป็นหลัก ทุ่มเทกันด้วยชีวิต จิตใจไม่ทอดย วิตปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นข้าศึกต่อการปฏิบัติ โดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน การทำกรงนก็เป็นไปโดยปกติ ไม่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติแต่อย่างใด พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนให้เราเกียจคร้าน ฉะนั้นเราจึงต้องมีความเพียรทั้งทางโลกและทางธรรม เมื่อปฏิบัติดังนี้แล้ว วันหนึ่งจิตจะเป็นสมาธิขึ้นมาอย่างอัศจรรย์โดยที่คิดไม่ถึงเลย จิตจะเกิดความชุ่มชื้นสงบเย็นพร้อมด้วยความภาคภูมิใจและความปิติสุขอย่างบอกไม่ถูก นี่คือผลแห่งการปฏิบัติเมื่อต้นปี ๒๕๓๑



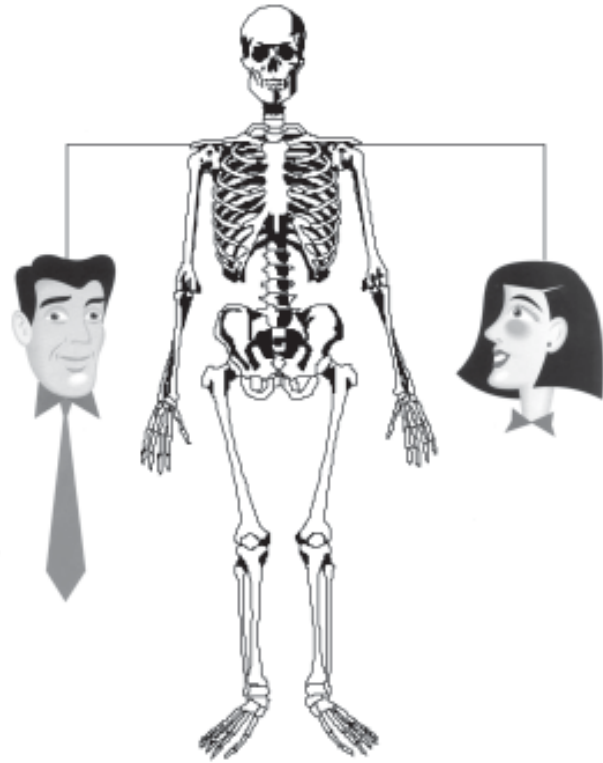


“

การภาวนานี้
การรู้ตัวร่วมเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะ
คำว่าสติสัมปชัญญะนี้
ไม่ใช่สติของคนธรรมดาทั่วไป
แต่เป็นสติของนักปฏิบัติโดยตรง
สติ คือ ตัวระลึก
สัมปชัญญะ คือ การรู้ตัว

”





“พิจารณาทำให้มันชัด เมื่อเข้าใจชัด
มันจะปล่อยวางกายไปเองโดยอัตโนมัติ
เราไม่ต้องไปปล่อยเลย
เมื่อเข้าใจเรื่องกายชัดเจน
มันจะไม่พิจารณาอีกแล้ว
เหมือนเรากินข้าวอิ่มแล้ว เราไม่กินซ้ำอีก”



,ϕâ ðí •° i • æ•Ⓜ• •°•-

•° È•°ã«çã ðí•aí •° i • § Õ °• æ•Ⓜ• •°•-
 •È-•««•À •§ •È ,æ ÈÕœÀâ,ÀÁ µ•i§«•i,aí Ⓜ•β«à• °
 Ⓜ•βÀ Õçjà æ•Ⓜ• •µ„Èβ-µà°i ϕ , Á øí À „β ,aí µ
 •jãã“ βS-µ„ÀÕ°i“æ“ “ Èi È ðà-¥«° ðæ “-
 µ ÈÏ-ðÿ j“ “æ ‘ Õ-ðÿ j“ “ -“•Õ°i“æ“ “
 µÕβ βS-µ„ÀÕ°i“ ”β“ “βã aí “ ãβ ,¥-µÕβ ó
 • - βS-È°µçã° ð , µÕ •° •µãçã°i µÕÕ°i“
 æ“ “¥β È ãçj“ . ð ,¥-æ“ “°i ¥çã°i çÕβ “Ⓜ•βÀ Õ
 %pàç “ ÕβÕ°° % µÏ°i çÕβ “ Èçç Á Õ- . ð Õæ“ “¥ÿ
 °çãµ°µãβ°ç çÕβ µçãç . ð “Ⓜ•βçã°i °i çÕβ “çã
 Õ-ãβ%°- ç âç µ“j ãβ°- Èçç ¥-«°- Ⓜ•çãçã°i çÕβ
 ç “çã-ãβ%° , Á ÈÏ-ðÿ “- È È ‘ çj Õ°° % µÏ°
 j“«βçã-æÈ °Á“ “ççç-«°-°i ç Èçç

Ⓜ•çãç° çã ò





พิจารณาวนเวียนไปวนเวียนมา ก็ไม่เห็นว่ามันจะเป็นเราไปได้
ฟันเมื่ออยู่ในปากก็มองดูสวยงามดี แต่ถ้าถอนออกมาแล้วเรา
จะรู้สึกขยะเขยง สิ่งนี้จะถือว่าเป็นเรามันไม่ถนัดนัก **หนัง** อันคนเรา
นี้ไม่ว่าหญิงหรือชายที่ว่าสวยงาม แม้จะเป็นดารา นางสาวไทย หรือ
นางงามจักรวาลก็ตาม ถ้าหากว่าไม่มีหนังบางๆ มาปกปิดเอาไว้
เราลองพิจารณาดูว่าจะมีความสวยงามหรือไม่ หากเราลอกหนัง
ที่ปิดบังอยู่นี้ออกมาเพื่อเปิดเผยความจริง เหมือนเราลอกหนังเปิด
หนังไก่หรือหนังกบก็คงจะเห็นเนื้อแดงๆ เลือดไหลซึม ไม่แตกต่าง
อะไรกับพวกซากศพ ผีเปรต

ร่างกายนี้มันไม่ได้มีการหมายตัวมัน แต่เราไปหมายว่าเป็น
แขน เป็นขา เป็นตา เป็นร่างกายของเรา **ร่างกายนี้แท้จริงเกิดจาก**
การรวมตัวกันของธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม และไฟ เท่านั้น มีความ
เปลี่ยนแปลง แปรปรวน เสื่อมสภาพไปอยู่ตลอดเวลา และจะแตก
สลายกลับไปสู่ธาตุทั้ง ๔ ไปในวันใดวันหนึ่ง

ธาตุดิน ก็คือส่วนของแข็งที่เป็นอวัยวะต่างๆ เช่น ขน ผม
เล็บ ฟัน กระดูก เป็นต้น

ธาตุน้ำ ก็คือส่วนของเหลว เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำตา
น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำไขข้อ น้ำย่อย

ธาตุลม ก็คือลมหายใจเข้าออก ลมที่วิ่งอยู่ในร่างกาย

ธาตุไฟ ได้แก่ ความร้อนภายในกาย ไฟเผาผลาญอาหาร



ÿ•È àÿÕ«,,¬«... â« ,µÁj^a¥â«¬, ÈÕ' § ,aì .À àß
çÕß,' ÈÕ' §Õ¬à•ß¥• ~ j°§«µãÕrõž°... â•ß
Ž§«•j ... ã•¥Õ¬Èß,À à•È â« ‹jàÀj•¬µ,,« ,Õß § Õ‹jà ~â
µ,,« ,Õß ‹jà ~â«à•µ,,« ,Õß, aì Õ... ‹ .µàj•§«•j¬÷¥j,,È Õj,,È
¬÷¥ à•ß°¬ ¬÷¥Õ«,,¬«...µà•ßÊ ÕE à•ß°¬«à• ,aì , • ,aì
ÕEÀâæ•®• ,ÀÁ°§§Ï°•ß®µ§ Õ®µ ‹jàÕE' àÕ,, ¥•¬«°,,
•µà, aì §«ãçÕß®µãÕß®µÈçß . â«°Á^a¬÷¥ Õ à•ß°¬
«à•, aì , •

,j ÈÕ,ÀÁ ¥,ß •È°Á¬° •È, ®•®•Àj•«à°•¬ •È, aì , •
• ç÷È Ê ®µÕE®®...§àÕ¬Ê,ÀÁ,Àà§«Èj, çããã,®â
æ•®•® „ § „Èß‹jà âÈß®µ,ÀÁ§ § •È,¥• ‹^a,¥• j•È
, aì ° ...¥È‹jàj, ÈÕÀÁÀE ®µ) ,ÀÁ,Ê•¬ß° ...¥
•È,¥• ‹^a,¥• j• à•ß°¬ •È,ÀÁ «ãj, aì j,••« ,«•j•«•µÕ¬
• §„È µ Õ¥,« • .µà,j ÈÕ®µÕÕ°®° à•ß°¬ , « •,Õ•^a,°•
° „ ‹jàj,« • âÕß'Õ¥§ « ,ÿ•®µ,È ®÷ßi
§ ... à« ° „ ‹jà^a...^a ° „ °¬, aì ,æ¬ß •ÈÕ•»,,¬,,È«§ •«çÕß
, à• „È®µ°Á, •Èj¬Õj „ µj§«•j, aì ®•ßj°ç÷È , ÈÕ¬Ê •È§
æ•®•°•¬çÕßçããàÕâ,æ¬...° æ•®•°•¬ •È, aì
, ÈÕß ...,Õ¬¥ÕàÕ ‹jàj^a ...j• ®÷ß, aì °¬° •È®...,ç¬ Ç
ÕE À â° ...¥•f,æ¬ß, Á®Õ,ç•È „æ•®•ßÊ . â« °Á
‹jà®...µâÕß,ç¬ ° „ Õ°°•È¬°µÈ,æâ•ß .È¥•f ®÷ßµâÕßç



“

คำว่าวางขันธ• ๕ นี้ต้องเข้าใจว่า
 ขันธ• ๕ ทั้งหมดมันยังอยู่นะ
 ทั้งรูปก็ยังมีอยู่ ทั้งเวทนามก็ยังมีอยู่
 ส-าก็ยังมีอยู่ สังขารก็ยังมีอยู่
 วิ-าณก็ยังมีอยู่ แต่ว่ายังอยู่นั้นนะ
 อยู่แบบเราปล่อยวาง
 อยู่แบบปล่อย ก็คือ รู้เข้าใจว่า
 ไม่มีเราเป็นเจ้าของ

”





พิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ส่วนเรื่องของเวทนานั้นข้าพเจ้าติดอยู่นานมาก สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสไว้ว่า **แม่แต่เวทนาก็ไม่ใช่เรา** ข้าพเจ้ามาพิจารณาทุกอย่าง จิตก็ไม่ยอมรับ เนื่องจากเวลาทำสมาธิความปวดความเมื่อยที่เกิดขึ้น เราเป็นผู้ปวดเมื่อยทุกครั้งไป ไม่สามารถแยกเราออกมาจากเวทนาได้ เพราะความรู้สึกในขณะนั้น เวทนาเป็นเรา เราเป็นเวทนา รู้สึกว่าเป็นเนื้อเดียวกันหมด แต่ต่อมาวันหนึ่งขณะที่จิตกำลังสงสัยอยู่ พิจารณาใคร่ครวญวกไปเวียนมาอยู่หลายรอบ เพื่อหาความจริงว่าเวทนาเป็นเราหรือไม่

ขณะนั้นเอง คล้ายกับเกิดนิมิตขึ้นในจิต เห็นเวทนาได้ลอยออกจากจิตของข้าพเจ้าอย่างน่าอัศจรรย์ยิ่ง เวทนานี้ขาดออกจากจิตโดยสิ้นเชิง รู้สึกชัดเจนมาก เหมือนเราเอามือไปฟันต้นกล้วยขาดกระเด็นออกจากกัน **เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา เวทนานั้น**



°Á<jà ~â«à•µ,,« ,Õß,ªì ,«à'•,æªµ.®µ©®
®÷ß,ªì ,æ•¬ßç,, àÊ À, Æß a•æç÷È, j•µÿ ~â
À Õ®•À Õ° à««¥â«à, Õà©'àÕ°• çÕß,®Á •µàj,,
,ªì Õ°• çÕß •ŞZÀ•,®Á , •ª©E à' ÈÕ©EÀâ,Şâ•,Õß«à•j
®•ßÊ ,Şâ°Á,ªì çÕß,Şâ•Õ¬à•ß ,,È -À ... Ş«•j,®Á Ş«•jª
çÕßj,, Õ¬à•ß ,,È ,Õß

À°• ,•<jà,Õ•j•,ªì , •'...Õ¬à•ß,¥•¬« ,« °Á<jà©E'â, •
<jà©E'âŞ«•j <jàEÀàÕ®µ ,ÀÀÕß •,Èß¥
,Àj Õ À ,,ß •È, •µÿß¥À Õ®µ,ªì °â ~â,ªì °â,ÀÁ ,©¬Ê •
<jà©E'â,ªì ®µ,®Á,®Á° ,j ÈÕ,®Á<jà©E'â<jà,®Á
,Õ•,®Á j•®°<À , •ª Õ° ,ÕEÀâj,, ,®Z<¥â«à•,« •
•È, •,®ÁßÊ • â« , •<jà<¥â,®Á°•¬j,, ,ªì Õ¬à•ß ,,È
,Àj Õ «à• ,ªì ° ..j®À Õ®µ•È,ªì ° ...®° ,« •,« •
,°¥ç÷È ° ...®°° ,,« •j,, Ş ...Õ,, j,, <jà,°È¬«°° ,° ...®°
©...ãEÀÁ Ş Õ, •À Õ° ...®°®µÿ,®Á <Õ®µà•ß<
,ªì ,æ•¬ß°â,ÀÁ •µà<jà©E'â°â,®Á

À°®... ,ª¬ ,« •,Àj Õ ,j,ÀÁ¥æ°çEÀÀ
, ¬«à•µ,,« ,Õß,°Á¥«ªµà;µµ©®µ ••È®... Ž
©EÀâ©EŞ ,°Á¥ ,ª¬ ,Àj Õ Ş«•j,®Á Ş«•jª«¥ •È<jàj•'«
, 'à ,¥•¬«°° , ®÷ß<jà •j• Ž©EÀâ©EŞ ,®Áª«¥<¥â • â«Õ
°ã,®Áª«¥ ©E ,j ÈÕ,« •Ş«•j,®Á ° , <Èj • À ,,ß ,ÕÁ ° ...
Ş«•ã ÷°«à•µ ,Õß,®Áª«¥, ¬ ,,Èß¬,ß<jà, •È¬ß ,°¥ç÷:

®µ®°çà ÚÚ



แล้วก็ดับไป ไม่มีแก่นสารใดๆ ทั้งสิ้น เป็นเพียงสิ่งเกิดๆ ดับๆ เท่านั้น ส่วนธาตุรู้หรือจิตก็เป็นผู้รู้เฉยๆ หากไม่เข้าใจความจริงนี้ ความเจ็บความปวดนั้นก็จะเป็นเรา คือเราเจ็บ โดยไม่สามารถแยกจากกันได้ แต่หากเข้าใจความจริงนี้แล้ว **เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก ก็เป็นความจริงอันหนึ่ง อากาเร็บก็เป็นเพียงอาการและความจริงอันหนึ่ง และธาตุรู้หรือจิตก็เป็นผู้รู้ซึ่งเป็นความจริงอีกอันหนึ่ง** เช่นกัน **ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่าความเจ็บความปวดเป็นเราเป็นของเราแต่อย่างใด**

เรื่องของสัญญา การจำได้หมายรู้ก็ไม่แตกต่างจากเวทนา เพราะสัญญาก็เป็นสิ่งถูกรู้ **ไม่มีชีวิตไม่มีจิตใจเหมือนกัน** เป็นของตาย คือ เกิดๆ ดับๆ ด้วยกันทั้งสิ้น มีความจริงของตนเป็นเช่นนี้ แล้วจะไปยึดมั่นถือมั่นอะไรกัน วันนี้อาจจำได้ดี พอวันรุ่งขึ้นก็ลืมเสียแล้ว สิ่งที่ติดตาติดใจ ก็คงจำได้นานหน่อยถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ติดใจก็ดับเร็ว ลืมเร็ว ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีการผันแปรอยู่เสมอ ดังนั้น สัญญาจึงไม่ใช่เราเหมือนกับเวทนานั่นเอง

ส่วนเรื่องของสังขาร ความคิดความปรุงแต่ง ก็เป็นอาการและความจริงของตนอีกอันหนึ่งเช่นกัน คือคิดแล้วดับไป ปรุงแล้วดับไป บางครั้งไม่ได้ตั้งใจคิดแต่ความคิดก็ลอยขึ้นมาเอง บางครั้งไม่มีเจตนาที่จะว่ากล่าวใคร แต่ความคิดก็เกิดขึ้นมาให้เราเป็นทุกข์จนได้ เช่น บางครั้งคิดไปตำหนิครูบาอาจารย์อย่างรุนแรง แม้จะบังคับไม่ให้คิด แต่ก็ไม่สามารถเอาชนะสังขารการปรุงแต่งนี้ได้ ทั้งๆ ที่กลัวบาป กลัวตกนรก เพราะไปว่ากล่าวครูบาอาจารย์





'¥¬ • È à • ‹jà ‹¥â° • ¥Õ ... ¿À; Õ • ~~ÖËÄÖSS~~ • °Á¥
 ,À à • • È, ° • ¥ç ÷ È , yçã • § . • À,, ŽÀ ,, çâ • æ, ®â •
 OE ¥Ěâ • æ, ®â • ‹¥â Ž'á ~ À Õ • È • ° • a • § ' ÷ È ß à • ‹¥â
 . ° â 'á À • OEÀ â °, çâ • æ, ®â • ‹¥â, 'á Õ - à • ß ¥ • ' ¥ - µ Õ « à • ç ‹jà,
 '¬j , æ • ¬ß • µ à '¬j Õ - à • ‹^a § • ¥ « à • ,, ßç • § « • j § • ¥, 'á '¬j ° Á • â « °,
 § « • ĵã ÷ ° ç Õ ß çâ • æ, ®â • OE çç • Õ Õ ° Ò • À • Õ ° - ° ç
 ' à ß ‹^a À j ¥ , çâ • OE ® ‹¥â OE § « • j § • ¥ j • Õ ° • • ...
 § « • j ® • ß, 'à • È ,, ß § ,, ‹jà ‹¥â , æ • ... , 'á • È ß ~ ° ~ â , 'á § ..
 ° ,, ® • µ , 'á • È ß • È, ° • ¥ç ÷ È µ, È ß Õ - ~ à ¥,, ‹^a , 'á ‹µ ,, ° f á
 Õ - à • ß ,, È

â - ñ y ¥ ŽÀ ,, , È Õ ß Á Õ ß ß OE • Ž Õ ß, ¥ - ¬ « °,
 , 'à , j È Õ ß , Á Á â - , • - ß ¥ ß j • È • È ‹¥â • È j ° -
 ‹¥â ,, ° • , 'i ° ,, OE ® ,, 'i ° ,, Õ • j á , j È Õ j • ° • ° ... ° ,, • ß Õ - µ ...
 ,, È ß ¥ ,, ß ° à Õ çâ • ß Õ ß « • • ° Á ® ... ,, • ° • ° ...
 ,, È , 'á § ,, È ß Ê , 'á , È Õ ß Ê ‹^a ° ... § ,, È ß À ÷ È ß ,, • § ,, È
 • â « ° Á ¥,, ‹^a ,, • • â « ¥,, ,, • • â « ¥,, ‹jà OE 'à • µ y ~ â
 À Õ ® µ æ • - ß ã, È ß, ¥ - ¬ « ° ,,

® ÷ ß ¥ â çã • á š ,, È ß À j ¥ j • OE 'à, • j • OE 'à ç Õ ß, • , 'á
 , æ • ¬ß Õ ° • ç Õ ß ® • µ j • j • µ j ĵ § µ ñ ÷ ¥ ĵ È Õ
 j ,, È OE ç,, á ,, È ß ß š ç, æã - ß ã È ß ... , • æ °
 • È ß, À à • • È, à • ,, È

® ŷã ° yçã ÚÙ





ธาตุรู้หรือจิตนี้ เราเกิดมานับอสงไขยไม่ถ้วน แต่กลับไม่เคยเห็นธาตุรู้ที่เป็นธรรมชาตินี้มาก่อนเลย ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้ากล่าวไว้ว่า **“นกไม่เห็นฟ้า ปลาไม่เห็นน้ำ หนอนไม่เห็นอาจม”** เหมือนเราเหยียบแผ่นดินอยู่ทั้งแผ่นดิน แต่กลับไม่เคยเห็นแผ่นดินอันนี้เลย นี่คือการหลงอำนาจประมาทไม่ได้ เราจึงเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย จนกระดูกกองทับถมกันสูงเท่าภูเขาทั้งลูก นี่คือ สิ่งที่ข้าพเจ้าเข้าใจในขณะนั้น จากนั้นมา ข้าพเจ้าจึงพยายามอยู่กับธาตุรู้ ถึงแม้ในตอนแรกจะขาดๆ หายๆ อยู่ได้เพียงหนึ่งนาที่ สองนาที่ก็หายไป เมื่อได้สติก็พยายามดึงกลับมาอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลับ ในที่สุดด้วยความเพียรอย่างยิ่งของข้าพเจ้าทำให้สามารถอยู่กับผู้รู้ได้มากขึ้นเรื่อยๆ จนอยู่ได้ครบ ๑๐๐% และสามารถอยู่กับธาตุรู้ได้อย่างอัตโนมัติ



a ð̃ - jã

çâ•æ, (â•jã) ð̃, « • Õß^{ai}, µçê .OE ð̃•Ö• ¬â
à• <¥â, » â^a ¥CE ð̃çâ•jã, (â•jã) ð̃... ð̃,, <«â Ñ<í°,,
^a à ð̃¬^a, • ¬ ... '¬í <|àí• • ÒÖ¥• ð̃•Ö• ¬â^a «à • ç^oí^a à ð̃¬^a çà, àí Æ
Ñ<í°,, é çâ•æ, (â•°Áµ ð̃ ð̃•Ö• ¬â^a «à • ç^oí^a à ð̃¬^a çà, àí Æ
§,, ð̃•Ö• ¬â^a à ð̃ã^ç à çâ•jã ð̃¬à•ß< é ð̃•Ö• ¬â Æ
À,,ß ð̃ç÷È • â«°Á^a à ð̃¬ ßí• ç^a à ð̃¬ ð̃¬à•ß • È•À ... '¬í
<¥â<Àjé çâ•æ, (â•<|àí•^{ai} • í•jã ð̃•Ö• ð̃•Ö• ...^a à ð̃¬ • µ
í,, (â^{ai} • ð̃•ßÈ „È ð̃•Ö• ð̃•Ö• çâ•jã' à «¬^a ¥çâ•æ, (â•
ð̃ã Æ • ¬§ „È Æ Æ • ¬ Æ ¥â«¬°,,

çâ•æ, (â•^a • ç°,, µjã, ð̃^{ai} à «µµ•µÖ•â», •Ö•...
^a à ð̃¬ «•ß<¥â ð̃¬à•ß< ^a à ð̃¬°Áµ•ã ð̃¬à•ß • ð̃•Ö• • « „«¬ ð̃



À••βÕÕ°<jà<¥â, ¬ ã®•®•µß®Õ-ª àÕ¬°Áª àÕ¬<jà,ªì
 ®... ,Õã««ã°ÁµãÕß ÷° «à•,ªß ÷ß..à• Žš• j°
 Ž<j, •¬•ËßªØ• „µ•y•ëß, ®¥š<Õj°Á Õ <jàšàÕ¬À „
 ,æ•...° „ß« „Õ-ª àÕã •pe•®• •« „«•¬,Àj Õ æ•¬
 , ÕÕOE Õà•ß çâ•æ,®â•<ªã„,ª-š„Ë•®•ËßæË,ªÕ•È
 à• j°ª ¥ ÷ß â• («„¥,ç° ...-®...) <jàµËŽ°«à• š „Ëß¥
 -µàçâ•æ,®â•°Á<jà•j• ,çâ•OE®<¥â ®÷ßµ•jª •Ë Ž „çÕ
 § „Ëß¥â«¬° „ OE -µà ...§ „Ëß •Ëª° • à• à• , » àª ¥«
 ,« • â« • â«-µà, » à, ËãßË „ËãÕ•È-µ-µàçâ•æ,®â•,Õß
 <jàjªª •æÕ°Á, ¬<jà •ª•¥ãàÕã,Ëßª° • à•
 ,j ËÕ«„ •Ë Û æ†»®•°•¬ ÚšÛ ã Û««¥â, » àª ¥Õ¬
 «„ ... Û,« • çâ•æ,®â•°Á„ß<¥â,Àj Õãß,Ëß •Ë°à• j•
 ® «„ •Ë š æ†»®•°•¬ ÚšÛ ,« • Û ‘jß,¬Á ‘÷Ëßçâ•æ,®
 ,µ•¬jµ,«° „ â• ‘¥¬š•¥Õ¬à•ß âÕ¬, ËÕµËŽOE®«à• ‘
 «• ••Ë®... •j•ãª¥ãÕ¬, OE¥ „ËãÕ®ç-Ë¥à•
 ,« •j•Ëß° ... ‘ã°Áã«ã® „Ëß •Ëj° ... -µàOE ç ...
 •Ë<jàj•Ëß° ... ã°,¬jãÕ•Õ¬,Õ•Õ¬à•ß •Ë<¥âj,Ë¬¬j
 ,j ËÕj•Ëß° ..àÕ¬¬jËã ÕßÕ¬à•ß<ª, ¬ ,« ••Ë¬jª •¬
 ,Àj Õ À Õ § ,j ËÕj•®„ •ËÀ,«°Áª àÕ¬À•ß ,j ËÕ®, À•
 OEÀâ¬jª àÕ¬ „Ëß ÕßÕ¬à•ß<ª, ¬<¥âj,Ë¬é



, à• „È , Õß çâ•æ, ®âßçßÈ , OE. OE®. ...¥ ...¥•¬«
 ° „ È „ ÿß. :µ•ËÀ; Õ j•æ „ßÀ ÷Ëßß ... „¥Õ¬à•ß
 •µã. ...°•ËßÈ ° ... „¥Á ÕÕ°;°¥ „µÿ•âÕ°µ„ «À ÷Ëß
 ´ ÷Ëß, aî ~â¿•¬OE § Õµ„ «•ËjÕß •µÿ ~âµ„ «. °. ... •Ëß ~°
 ÕÕ° <a a •°Ø, aî ~âaí®®ÿ „ ç ÷È j• „ •, aî •µÿ ~â •Ë<jàµâÕß^a
 <jàµâÕß®, „ <jàµâÕß°ŽÀ ¥ •µÿ ~â •Ë<jàj•À•¬ <jàj•, °¥
 •µãµ„ «OEÀjà •Ë, aî Õ. ..., • ‘¥¬ •Ë<jàj•, •, aî , ®â•çÕß, Àj Õ
 , aî •µÿ ~â •Ë •ÿ •ÿ°ÿ¥°àÕß , aî aí®®ÿ „ j , aî ° •ßË <jàj•
 •ËÕ¬~à <jàj• •ËÕ•»„ ¬ <jà°• , ÈÕ •Ë a •»®•°°• ¬ ÷¥j„ È Õ
 „ Èß°È°Ø ç ÷È Õ¬à•ß „¥, ® j° ãµ®®µí§®ÿ Õ¬
 •µãµ„ «. ° „ È ¥„ <a ¿æ’µ• „ ÈßAE®•Ëµ¥. à Õ¬
 • • <¥â¥„ ßæ âÕj° „ OE ç ... „ È Õ«’•¥„ <a’¥¬ •Ë , ’ß
 OE •j•¥ ‘ ° •ÿÈ<jàj•Ë®...°àÕ° «ÿÿ•Ëµãÿ°ÿÕ¬à•ß
 „ È ° „ µ„ «, aî jæ âÕj° „ Àj¥ „ Èß¿•¬OE¿•¬ Õ°

§«•j, aî ° •ß §«•j ... Õ•¥ÿ§ «Ë °ÁÀj•¬ ÷ß
 ®•µ¥«ß •Ëÿÿæ æ ..jæ ... ß||à °Á§ Õ ®•µ¥«ß •Ë ¥„ß •Ë
 æ .ãj•æ ...¿•§, ®â•çÕß, ÀÁã „ È°, ÀÁ µ •§µ
 ´ ÷Ëß°Á§ Õ ° •ÿÀÁ ®®ÿË, ®ßµ •Ë •ÿ •ÿ
 ® ÷ß, aî ®•µ •ËÕ¬~à Õ°, Àµÿ, À Õ° , À Õ jµ• , À Õ „ „
 , À Õ, °¥ , À Õ¥„ , •¬«à• , aî «•jÿµ Àj¥¿• ... Àj¥ •Ë
 ° •ß • Àj¥§Žæ~¥ ®â•çÕß¥§Žæ®•À¥â«¬

®µ®°ÿçá ú

i°, •Ëãj:æ ...¿•§,®â•çâµj, <«œ•Ë<jà,aì
'i¶...é,Ë Àj•¬§«•j«à• iµ• „ÈßÀ •¬ •Ë,§¬µ•¥• à œ ®
,i ËÕ<jà¬÷¥j„Ë Õj„Ë ° „ iµ• „È • â« iµ•°Á,aì 'i¶..
Àj¥§«•jÀj•¬<a



“

ความรู้กับผู้รู้คนละตัวกันนะ
รู้หมายถึงจิต
แต่ความรู้หมายถึงสิ่งที่เราเรียนมา
ถ้าแยกแยะอย่างนี้ได้
ก็เขินอันว่าเข้าใจ คือผู้รู้มีอันเดียว
แต่ความรู้นี้มีไม่มีการมาแลยนะ
เรียนกันไว่จบ

”





ตา
 หู
 จมูก
 ลิ้น
 กาย
 ใจ



อย่าทิ้งใจเรา
 คอยดูแลว่าสิ่งใดจะมากกระทบบ้าง
 เมื่อกระทบแล้วมีอาการใดเกิดขึ้นบ้าง
 ทั้งดีทั้งชั่ว
 ให้เรารู้เราเห็นอยู่ตลอด





a(ℝ)(ℝ) i

§Ž«•j(ℝ)•β•Ë, °œç•È °•µ•ÈÀ,, °•¥ç÷È OE a(ℝ)(ℝ)
 ,ÀÁ §«•j(ℝ)•β•Ë, °œç•È °•µ•ÈÀ,, °•¥ç÷È OE a(ℝ)(ℝ)
 , 'à µ•ÀÁ a ,, È °Á, a_i j •Ë, °•¥ç÷È OE a(ℝ)(ℝ)
 •È ‹¥â •È_j OE ç ... ,, È , ¥•Í-«E, È(ℝ)(ℝ)ÿ , Õ«à•, a_i j
 , ¬(ℝ)° ,, È •jâ•µà«•••, ¥•¬«°Á, a_i ,, •‹^a ‹jâOE' à§«•j(ℝ)•β
 §«•j(ℝ)•β(ℝ)... , °•¥ç÷È , ©æ•... ç, 'à •Ë~â ç ... •Ë‹¥â ,, j⁰ ,,
 ,, ,, j⁰ ,, , ¬Á âÕ ÕàÕ •çÁß Õ... ‹ °Áµ_j Õ ,, ,, È Õ«à•, a_i a
 •Ëß •Ë, °•¥ç÷È OE §(ℝ)(ℝ)•β(ℝ)•β}ß

•µà â•, °ËÕ, ¬‹^a•jâ•µà«•••, ¥•¬«•Ëß ,, È °Á, a_i ,, •‹^a §
 , a_i §«•j(ℝ)Ž‹^a , a_i Õ¥•µ‹^a , æ •...©... ,, È Õ¥•µ, •‹jâ, Õ• °à• ‹a. .
 °à• ‹a, ¬ , ÕßOEÀjâ , •, Õ•çÕßOEÀjâ ‹jâ«à•(ℝ)... , a_i °•¬ ,, j⁰

ℝ(ℝ)° çâ ûû





μ,ÀÁ À¥â¬, •¥â•Ë •È •È_i ©® „ i•i à
 § ÕÕ• i àμà•ßÊ •Ë, •Ë, •Ë... àÈÀ,°«â,®•μ
 , •æÕ „ß,°μ<¥âÕ¬à•ß •È , °Á •i• øíß i<¥âμ Õ¥ øíß
 çÕßμ,„«Õß i-Ààß i'•μ• iÕ,„,a_i i'•μ•

®•ßÊ • âÿ,ââ<¥â,Õ• •Ëß â•ßç÷È À Õ§•¥ç÷
 Õ æ«°, • <ià<¥â§•¥ç÷È i• Õ , •, ¬ •μà,Õ•§«•i®•ß •Ë,
 ,Õ• „® i•Ë,°¥ç÷Èÿ, „È à®®i•, à•œÀâ, øíß
 À «Éi,Ë ÷ß Õ°«à• à• øíß iμ Õ¥ ÚÚ 'i. ,æ •...©...
 À «Éi,Ë à•®÷ß<ià i•a_i À•Õ...< <ià<¥â ß „¬Õ...< ,æ •...
 „È ,© ¬i•Ài¥•ÿ«œËÕÿË Õ¬à•ß <ià«à•®...„a_i
 À Õ ,a_i °•Ë ,a_i ,•¬ß°Áiÿ,„i,„È „È®È ,æ •...
 ©... „È §«•i®ŽÀ Õ „ •®÷ß<ià,°¥^a ...'¬' àÕ...< °, , •
 a ...'¬' àÕ...< °, ®•μ •Ëß •Ë®... ŽœÀâ,°¥^aí •<¥â°Á
 •Ë, •,ÀÁ Õ-§«•i®•ß, •®®

, 'à ,« ••Ë,°¥ç÷È , i ËÕÉÈ•Ë» à,ÈßøíßÀ «ß^a
 ,« ••Ë,°¥ç÷È „È œœÀâæÈ®•<¥â,¬à•ß àÕß• â
 °, „« •μ,„« „È «à•i,„ § ... Õ, °œœÀâ,§Õ<i.Àâœ'â
 «•®• •œ °• æ•®• •μ•i§«•ÿ§,ÈßßË,« •
 <¥â,°¥ç÷È ®•ßÊ • â« ,« •<ià<¥â,°Ë¬«çâÕßÕ...< °,
 <ià<¥â,°Ë¬«çâÕßÕ,„ià,®Á ®•μ „È ~â,©¬È -iâ-μàμ,„®,



°Á<jà ~â«à•µ,šš,®Á<Õß,šâ•Õ¬à•ß „È š«•i,®Á i„
 ,aì çÕßµ¬µà•ß,šš,¬«... à« •Ë,®Á „È °Á<jà ~â«à•µ„«„,Õß
 ,’à Æ „ß<jà,®Á,®Á,®Á<jà,®Á,®Á<jà•Öy••
 µ„«„,¥•¬«, à• „È •Ë^a Žš„ i„È,Àß•Ë«àË,®Á<jà<•
 i•µà®Á,¥•Ë¬«Ë, à• „È

,i ËÖ®•µ, •¬Õi „, Õ¬à•ß „È ,ÀÁ µ•iš«•i,aì ®•ßÕ¬à•
 , •<jà •i• ^aØ•, šž Õ çy,šš,¥â•¬¬¬¬Öi „
 ¥â«¬š«•i,µÁiœ® ,’ ËÖÖ¬à•ß •œ® ,’ ËÖÖ¬à•ß<jà<•
 •jà•µà âÖ¬z•¬œ®µ ,i ËÖ,••i• ,çâ•œ®, ËÖßç„ à š <
 µ•,ÀÁ ^a „È °Á,aì j<®â° •Ë •È •Èi Õ¬à•ß •Ë«à•
 i„,°Á,aì j’•µ• „ÈßÀ•Ö...< ,aì Õ...< <jà<•Ö...< ,aì
 Öy^a š° „, Õ...< <jà<•Ö...< ç,¥â•¬¬¬®•Ëßœ¥
 , ¬ ...À«à•ßç„ à „ÈßÀ®µ•,®µ, À Õ®µ •Ëi•aì Æ
 i„,®...^ai,° •¬«°, y° •Ëß y°Ö¬à•ß•Ëß^aÀj¥
 , •¬ß¥°ÁæÖœ®, •¬ß<jà¥°Á<jàæÖœ® ®•ßË •â« š
 <jàæÖœ®i„,°Á,aì Õ°ç„ àÀ ÷Ëßµà•ßÀ° •Ëµà•ßÕÖ°^a
 ®µ<jà<¥â,aì µ„«æÖœ®À Õ®µæÖœ®â,®•Ë Õ<jà¬•¥•
 ~â•â«®â«<jà<•Ö...< „Èß „ÈßÀËÖiâš¥^a
 i„,°Á,aì š ... Ö „, ®µÖ° š Ö „ßç• š«•iš¥°Á,aì š ... à«
 i„,aì š ... à« „ÈßÀ¥•Ëß •Ë,çâ•i•° ... ç„ à š
 çÕß, •À Õ° ... œ®çÕß, ••È ,^a•¬ ,Ài Õ <jàµ• ... ¶



<jà ... ¶,,ß · ... , ·-ß ,aì § ... Õ,, °,, à«~, ·-ß ·È<¥â-· OE
 çÕß, ·<¥â ,, ,,i°,, , ·-ßÕ,, ,,È °,,ß«°,°·¥¥,ß-· <a °Á, ·-°«à·
 ´÷Èßç,, à°Áj°° ,°¥¥,, ,,Èß ,,È

·µà®·µÕ,, ·È ´÷Èß,aì æµ,æ·È-ßà·®·µÕ,, ·È
 ,aì çÕß, ·È-ß ... ¶,,ßãÖç:ÈßÁ... ¶,,æ,, <a °Á
 ,æ ·...©... ,,È ®·µ®÷ß<jàµ- ãÕçãß,·È-ß ·â ·à Õ
 , à· ,,È·¥°Á ~â µ-°Á ~â¥,,ßžš·È-ß·°«à·
 ·jà®...µ° °<a ÷ß ·jà°,,aaá ®·µ°Á<jàj·šž«à·µ- ·jà
 ç÷È « şà<a°·È',È ,aì æ ÀÿÀÿ,È°·,·ÈÕÀj¥®°
 ®·µ¥«ß ·È°Á ßj°, «-·Èß ·È,ş- ž,ş- â·ß«â ´÷Èß à·
 ·È, · â·ß«â<jàj·a ...j· j,, aØ, <jà<¥â, - ®·µµâÕß ,,
 <jà«à·¥·À Õ',È« ·µà',È«j°°«à· ·Èß ·È<jà¥·j°°«à·
 a ...j· ,°¥j· ,, <jàæµà<jàj·®°·j ÈÕ<À à

,æ ·...°· ·È, ·,çâ·j·<¥â-· <¥âøíßæ ... jšž Õ ç
 æ .ÿ,æ·È , ·j·,çâ·OEÕß«È ,ÈÁÀ à·È, ·<jà,ş-
 ,çâ·OE®àj·Èßj°°àÕ , - ,, µ,,Èß·µà ·È, ·,°¥j· °Á,æ·
 ,¥·Í-« ·È-À ... ·È, ··j· j·,çâ·OE®· ...æ·®· ·OEÀâ,ÀÁ
 ,aì ®·ßÕ-à·ß ÷°´÷Èß ,à ,ÁÁ «à·,« ·j,, <jàOE'à, ®·
 yÕÕ°®°OE®·È-À ... «à·j,, ş ã,«·È,ş ... Õ,, ®·ßÕ-
 <jà<¥âÀ-·<a<À ·â«°Á<jàj·OEş Õ-°æ <jàj·OEş Õ-·





·μὰ®... ŽÕ¬à•β< <¥â œ ,j ËÕ, • â•β° j|• â«, •°ÁªØ•, <
 ,« •,À à••È°ÁμâÕβ àÕβ Õ¬jœEÀã•,ÀÁ,®Áæ•¬β·μà,ÀÁ
 à•°Á,æ•¬β,ÀÁ · â«°Á® <jàj•,®â•çÕβœ ,« •,À à• „È

œ ‘ ° •È ÿ° •Ëβ<jàj•œ§ jà<®â•çÕβj ¬
 ª ,« • „ • „βç• «• • ,Àè•<jàj•œ§ ,aj ,®â•çÕβ
 ,æ•...Õ...< °Á,æ•...j„ <jàj•, • æ•®• •À•, • â«À•<jà,®Õ,
 ,•j„ Õμ β<À , • Õβ«¥μβæÈªÁ, â °j μ β •È°Áç
 Õ„ „È °Á, ÁÁÀÕβ •Õ„ •È°ÁÕÁ ° .Ëβ,À à••È<jàj•
 ,®â•çÕβ ·μà§«•j Ž§,Õ„Ë'À•Ëjç ÕβŽ®•μœ®
 çÕβ, •j•• ŽœÀâ, •çâ•œ®°¥§„¥„Ëβ•Ëβ,À à••È,aj ,
 ªÕ„ ,aj •ËβÀ¬ È ... ,Õ¬¥ β<ª,aj •j j Õ„ <¥â•°à ,« •
 „ • „βç• «• • Õ• j àμà•βÈ

, ••j• jÕβμ•j,ÀÁ μ•j§«•j,aj ®•β«à• ç„ à,À à••È
 <jà,°Ëãœ¥°,Ëβ „È <jà,°Ë¬«•jâ·μà, • ,æ•...,°Á<jàj•
 <jà,®Õ Õ¬à•βãËãàβ•ËÕ„,Á§aj ¥• ÈŽ j <ø
 ° j°, Õ¬~à à« ®•μ°Á,aj ·μà°â ~â<jàj•,®â•çÕβÕ°,Àj
 ®•μ,aj ,æ•¬β,Àμ·Ëβ ,ª •¬j,ÀŽ ÕËμàj•,®â•çÕβ
 <jàj•, •<ª,aj ,®â•çÕβ¥μ •j •μø <jà,§¬
 j•,®â•çÕβ, ¬μ„Ëβ·μàÀ jμàÿÀ Õ®•μÕ„ •È Ž<j
 j„ ÷βj•,®â•çÕβ



i,, ,aì , ËÕß·æÕ®·μ,aì ϕÕß , · ~a°Á,aì ϕÕß , ·
,« ·°Á,aì ϕÕß , · ,, ·§«·i®Ž°Á,aì ϕÕß , · ,,βϕ· §«·i§·¥
°Á,aì ϕÕß , · «· ·°Á,aì ϕÕß , · Õ· i àμà·βÊ ,aì , ·Ài¥
¥·OE®, ·¬OE®,aì , · ,,Èß ,,È ·jâ , ·®...À·« , ·®...Õ·Ëi , ·
, ·~a à·βÀ â·Ëß,à·¥à··È°Á,aì , ·ϕμÈ â·À¥, ¬
«à· , ·§â À·μâ μÕ®· ËÀ«à,, ·Õ·®· ·À·μ·i§«·i
,aì ®·β,¥«jâi· , · ,æ ...®·βÊ · â« ·Ëß,À à· ·È i,, «jâ,aì «
, ·§·¥ ÷° ÷β·jâ , ·®... ,§·Õ·®· ÷°·μ·¥â ·μà«à·®·μ«jâ
¬Õi ,, ,i ËÕ®·μ«jâ¬Õi ,, ·i«à· Ž¬,,ββ ÷β®...OEÀâ®
Õ,, ·È , ·°ÁμâÕß^aØ· ,,μ·^aæ·®· ·^a ...μ,,Èß·μàϕ,, à š ,
À ,,β®·° ...ϕ,, à š ^a· â« i,, °Á,À Õ®·μ°,, , · , à· ,,È ·À ...
, à· ,,È

,i ËÕi·æ·®· · ÷β , · æ·®· · ÷β®·μ®·βÊ Õ¬à·β·
Õ·®· ¬à à· ·Ëæ ...æÿ ,®â· à· Õ «à· , ·«jâi· i·μà·μÿ
i·μÿ·Ë ~âÕi·ËÕæ·®· · ,ÀÁ μ·i,aì ®·βμ β·È · â«
®·μ°Á®...j·ËÕ®·μ¬Õi ,, §«·i®·β·È ÿ°·Ëß ÿ°Õ¬à·
Ài¥, ¬ i,, ,aì¥' ° ,,ÈßÀi¥μ··È , ·§·æ«â«,,
,ϕâ·OE®· â« μ·i ,, ··È , ·§¬«¥â¬· «¥âøíβi· i,, «jâ,aì Õ¬
·jâ·μà âÕ¬, ¬ ãËÈ«à·ãà«¥â,ϕâ·OE®, ¬ ·μà,i ËÕ
, ·i·æ·®· · , °,, ®·μ®·β·Á·μ·â«§«Ëi,aì ®·β
«à· ®·μ·È,aì Õ· ... ®·μ·È,aì ·μÿÀ ÷Ëß , ··È° ...,¥
, ¬ ... §Ž«à· , ·À·¬^a , ¬ ° ...,OEÀÛÕ°·æ·®·β

®·μ·È°·ÿ·â Û¬

„^a∅ „μ•®... ,ÀÁ «à•⟨jâj• , •® •âÉ¬, ••ÕÈÕÕ°⟨a®•°°
°ã°Á, aî Õ• ... , aî °•ßÊ •Ë⟨ãj•; Ra••Õjâ, §§«•j
, °•¥ç ÷ È OEâ∅∅ç, Õjß° àÕ , ¬ yj, Ra•âËæ ...æ
Õ ⟨«â , ••j• æ•®• •μj§«•j, aî ®•ß , °Á®... , ÀÁ
⟨jâç, ¥ ⟨jâ¬âß ⟨jâ´µâ ⟨jâ, •¬ß °• à• ⟨¥âÕ¬à•ß •OE® •É
•j• ^a∅ „μj§âjâ«à•À•ß ⟨jâ«à´•É Õ¬à•ß •ËÀ «ß^a
«à•«â, j ËÕ°È

•jâ•µà¶ •«• •Ë Õ° „, À •«à• ¶ •«• ⟨jâ•j
^a∅ „μ•OEÀâ ÷ßj §° •ææ• ⟨¥â Õ„ •È°Á⟨¥â•µà ÷°§•¥° „
Àj¬° „, ^a §•¥«à•§ß®... ÷ß⟨jâ⟨¥âÀ Õ° ,æ •... , •⟨jâOE´àæ
j°° , µÁjµ„ « , •¬„ßj•§ Õ § „, «ãËµjâß „, °•¥´Õ Õ¬
®•ßÊ •â« •Ëß, À à•Èj„, aî §«•j§•¥, à• „È , Õß , aî §«•j§
°• , À Õ°j• , aî °• , µ„, «À ÷Ëß •Ëâ°°∅ß:È¶ , ^aÉ•À
Õ¬à•^{aa}∅ „μj ¶ , °• yj ¬«• •ç Õß¶ •«• •Ë®...
ŽÕ¬à•ß „È ⟨¥â •â« , °Á^a , ËÕj„ Õ° •Ë®...© •¥ç ÷ È °A
À Õ° , •OEÀâµ° °Àj«ÀjâÀË¬⟨aOE Û •¥ •È ®...
Ž§«•j¥•®... ^a∅ „μ•æ•®• •OEÀâ, ÀÁ µj§«•j, aî ®•ßj„ °Áj
°„È ´... , Àj Õ° „, µ„, ¥À •jj•ç «•ß ¥ßµjâç, ÕßÕ¬à•ß „È ç
j•ç«•ß , •⟨¥â«¬§«•j§•¥ •¥, ¥¬¬« , à• È j„, °Á•j• ^a¥° „È
•ß, ¥• ç Õß , •Ëâ, aî §Ž Õjç, Õßæ •Ëæ æ¬¬•j
®.... ... Ž „Ëß Õ , •



ใครละไปบอกว่ามันสกปรก เราเป็นผู้ไปบอกว่าสกปรก ถ้าเขาไม่สกปรกไม่เป็นอย่างนั้น คำก็ไม่ใช่อุจจาระ ก็เป็นไปตามธรรมชาติของเค้า ทองคำก็ไม่มีใครไปบอกว่าเป็นทองคำ ว่าเค้าบริสุทธิ์ทุกอย่างมันเป็นไปตามธรรมชาติของเค้าอย่างนั้น ถ้าเราไปถามต้นไม่ว่าต้องการอะไรระหว่างทองคำกับอุจจาระ ต้นไม้ก็ต้องบอกว่ามันเอาอุจจาระดีกว่า ซึ่งความต้องการของ ของแต่ละสิ่งแต่ละอย่างก็ไม่เหมือนกัน คุณหมอมืออะไรหัวใจที่จะถามแลกเปลี่ยนกันบ้างไหม ชัดแย้งได้นะครับชัดแย้งได้ เพราะการพูดธรรมะก็สงสัยได้ ไม่สอบไม่ถามก็ไม่รู้



ถาม-ตอบปัญหาธรรม

คุณหมอ : คุณลุงก็พูดสิ่งที่มีนเป็นธรรมน่าฟังอยู่แล้ว ฟังแล้วก็รู้สึกดี

คุณลุง : บางครั้งผมก็ไม่ต้องการที่จะพูดตรงนี้มากนัก เพราะว่าบางทีคนก็หลากหลาย บางคนก็อาจจะหาว่าอวดรู้ อวดเห็น พูดเกินตัว แต่บางคนถ้าฟังด้วยใจที่เป็นกลางๆ แล้ว ก็จะเห็นได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดเลย คือธรรมะไม่มีของใคร ธรรมะที่เป็นธรรมชาติ เปิดเผยอยู่กลางแจ้งโดยที่ไม่มีสิ่งใดปกปิดไว้





คุณหมอ : ขออนุญาตครับ คือตรงที่คุณลุงพูดว่า แม้กระทั่ง
 ธรรมชาตินี้ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มันไม่เคยบอกว่ามัน
 เป็นของเรา

คุณลุง : อืม มันไม่มีเจ้าของ

คุณหมอ : แล้วคุณลุงก็พูดต่ออีกคำหนึ่งว่า แม้กระทั่งธรรม
 ชาตินี้ มันก็น่าแปลกนะ มันมาว่ามันเป็นเราตั้งแต่
 เมื่อไหร่ พอพูดปุ๊บ ในใจผมมันหลุดไปเลยนะ
 แล้วคุณลุงก็พูดต่อว่า มันหลุดจากความเป็นเราไปแล้ว
 มันสบาย คือคุณลุงพูดเรื่องของผมในขณะนั้นเลย
 เป็นอย่างนั้นจริงๆ แล้วก็ รู้สึกว่าที่คุณลุงพูดมันถูกต้อง
 หาฟังได้ยาก ถ้าไม่ใช่ผู้ปฏิบัติแท้ๆ แล้วพูดไม่ได้
 หรอกครับ แล้วก็ ผมมาครั้งนี้ ครั้งที่แล้วพอกลับจาก
 คุณลุงไป ใจของผมมันสบายไปตลอดนานเป็น
 อาทิตย์ๆ เลย เสร็จแล้วเนี่ย พอผมมานั่งอ่านหนังสือ
 เตรียมสอบ ประกอบกับช่วงนี้เลี้ยงลูกและมีภาระเยอะ
 ผมก็รู้สึกหงุดหงิดลำบากใจ แต่ในขณะที่เดียวกัน
 ก็พยายามภาวนาอยู่ แต่ว่ามันภาวนาไม่ก้าวหน้า
 แต่อันหนึ่งที่มันเด่นคือ จิตนะมันสงบ เวลาผมนอน
 ลงไปนี่หลับตาปั๊ง มันเหมือนกับกายหายไปเลย
 จิตเด่นจริงๆ สงบจริงๆ แต่ว่ามันเหมือนหัวตอ





ช่วงที่ผ่านมาเนี่ยเป็นอย่างนั้นเลย ผมคิดอยาก
จะมาภาวนาที่คุณลุง ก็รอวันนี้ล่ะครับ และไม่ผิดหวัง
นะครับ พอนั่งแปะลงมาปุ๊บอาการที่เป็น มันก็ค่อยๆ
หายไปเลย คือพอนั่งตรงนี้นะคะนั่งกับคุณลุงมัน
ก็ค่อยๆ เบาลไปเรื่อยๆ โลงไปเลยนะ คืออย่างที่
ครูบาอาจารย์ท่านพูด **กาลเวลา บุคคลสถานที่** จริงๆ
คือมาหาคุณลุงเมื่อไรได้ผลทุกครั้งเลย อย่างที่คุณลุง
พูดมาเมื่อกี้นี้ใช่เลย คือจิตใจเราเนี่ยยิ่งฟังยิ่งสงบ
เหมือนกับฟังหลวงปู่เหมือนกัน ฟังแล้วมันเป็น
อย่างงั้นเลย



คุณลุง

: คือจิตที่หมดภาวะ จิตที่แม้ยังไม่หมดภาวะ ถ้ารวมตัว
เป็นหนึ่ง แล้วนี่จะมีความรู้สึกอย่างที่คุณหมอบอกว่า
มันเหมือนไม่มีกายเลยนะ



คุณหมอ

: พอนอน หลับตาปุ๊บกำหนดนิดเดียว ปึ๊กเลย แน่น
เปี้ยะเลย หลับไปเลย

คุณลุง

: ดีมากเลย ดีมากเลย

คุณหมอ

: แต่ว่ามันได้แค่นั้นไม่มีอะไรที่ก้าวหน้า เป็นประโยชน์
เลย





β: § ÖÖ-àÿÀ; ÒÈ .. § Ž «à°â°«À â••È, aì °• àβ
 ©•μÖÖ°çâ•β Ö°^a § Ö, •^a§•¥À;•¬«à• çâ•βÀ â•
 §β¥°«à• È •μàÖ-à•β •È©Ö°; ËÖ°È• â««à•
 i i,, °Á§ Ö •Ëÿ À;Ö,ÀÁ ©•μÖ ç ... •È, °Ž ,,β
 β •È•μà• â«, °Áç;àæÖÖ©Ö •Èβ •È, •,ÀÁ aì©
 „È ° „^a§«â• „, °à•È i•§•¥i• ÷°«à• ,ÖÖ
 ŽÖ-à•β •È;,, aì À,, «μÖ •μà©•βÊ •â« μ β •È, •
 a ..., •ÿ, È, •» μ β<À , •» •È©•μi,,
 Öã•È•À•Ž ÿ°Ö-àà©;àŽ • „f••
 Ž,æÁ ç•« • §«•i¥ „ÈβÀ •¬ „Èβ^a«β °• øíβ i
 °Á,æ ËÖ ~âμ,, « •Èâ•,ÿËÖçã,, È
 μ,, « •È• âÿ©ç;à©•μç;à^aÀ °Á• ¥β«à•i,, βμ,, «
 i,, ç;à;•aì À• ,i ËÖ©•μç;à;•aì À;,, °Á β â•©•μ
 i•aì À;,, °Á•°«àβÖÖ°^a ° ...©•¬ÖÖ°^a æÖÀ;¥
 aì À•©•μ°Á;• «iμ,, «, aì À ÷Èβ,¥•¬« , •¬°«à•
 ©•μ β • ...μ β •È§ Ö -Ö¥-Ààβ ÿ -Ö¥-Ààβ»• •
 °ÁÖ-~àμ β •È ÷β;â©...¬,, βç;à© •È Ö,, •È-À ...
 •°à çÖβ»• ••È• â©•β, ¬

æ ...æÿ ,©â•μâÖβ°• ÖÈâ, •~âμ β •È, à•, È
 â•,° ËÖ«à• ©•μμ,, « •È;,, Öç;à•β•,È ,©â•çÖβ
 §;À;Ö,çâ•©•i,, ©..., aì Ö•ÿç,,©â°ç,, à

©•μâ°ÿç ÙÙ



อย่างไม่มีปัญหาใดๆ ทั้งสิ้น ปัญหาที่มีนั้นก็ยังมีแต่เรา
เข้าไปเป็นเจ้าของจิต **พอมิเราเข้าไปเป็นเจ้าของจิตปั๊บ**
ทุกอย่างมันเป็นเราหมด ไม่ว่าจะ เป็นจิต เป็นรูป
เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความพอใจ
ไม่พอใจอะไรต่างๆ โลกทั้งโลกมันก็เป็นเราไปหมด
เพราะอะไร ก็เพราะมันมีเราตัวเดียวเท่านั้น **คำว่า**
“เรา” นี้แหละก็คือ อวิชชาตัวใหญ่

แต่หากว่าเราสามารถปฏิบัติเข้าถึงหลักตัวนี้
ที่แท้จริง ซึ่งเป็นหลักละเอียดที่สุดเท่าที่เราปฏิบัติมา
และที่ **พระพุทธเจ้าท่านสั่งสอน ละเอียดที่สุด ก็คือ**
อวิชชาเท่านั้นละ เราจะรู้ตรงนี้ได้อย่างไร ครูบาอาจารย์
ท่านพูดมันก็เป็นแบบแปลน มันเป็นเหมือนท่าน
ทำกับข้าวไว้ให้เราทาน จานใหญ่เลย แต่เมื่อเราไม่ได้
ทานเราก็ไม่รู้หรือกว่ามันอ่อมแค่ไหน เมื่อเราได้
รับประทานเข้าไปเราจะรู้เลยว่าความอ่อมมันเป็นอย่างไร
เราไม่สามารถกินแทนได้ พระพุทธเจ้าไม่สามารถ
มาทานข้าวแทนเราได้

เพราะฉะนั้นความอ่อม หรือการที่ **ไม่มีเรา เรา**
ต้องเห็นด้วยตัวเองว่า มันไม่มีเราจริงๆ พระพุทธเจ้า
ท่านสอนว่า มันไม่มีเรา แต่ถ้าหากว่าเราไม่สามารถ





æ•®• •œÀâç•¥ œÀâ®•µ¬Õ_i „ «à•_i„ ‹jà_i• , •, a_i , ®
 , •® •ßÊ ‹jà«à• •Ëßœ¥ •Ëß „È ‘¥¬, ©æ•...®•µ •
 ç„ á š °àÕ • â«° „ æ•Ëµ„ Ëß•µà
 °_i ç , Á øí À „ß •Ëß, À à• •È_i ËÕµ¬‹^a. â« ‹jà
 °ã• â« , Õ•‹^a, °_i„ ‹jà, ÀÁ , a_i , • , ¬ ...

â•À•°«à• , •æ•®• •«•«âàÕ‹^a
 Õ•° ‘ÈŽ• â« ‘ÈŽÕ•° ®•µ®...¬Õ_i „ «à•°¬_i„ ‹jà
 ®•ßÊ § Õ § ã•†° •ÈÿÀ_i Õ•Ë§•
 , « • Õ •È_i„ , À_i Õ ‹jà_i°¬ °Á, æ•...®•µ‹jà^a œœ
 ° „ °¬ ®•µ œ®•µà®•µ , À Õ•µà®•µ â« È_i„ a_i ,
 •Ë Õ°œÀâ , •, ÀÁ ’, ¥Ê «à•®•µ° „ °¬, a_i , æ•¬ßÕ
 Õã° „ , æ•¬ß’ , È«§ •« , à• „ È , Õß

°¬ •È, À_i ÕË, â, ¥• _i•æ„ ° ÷ß, « •. â«
 , •ÁµâÕß®•°°•¬ •È‹^a ®•° â• •È‹^aÕ¬à•ß. à Õ
 ÷ß, •‹jà®•°_i„ _i„ °Á®•°, •ãœÀâ, °È‹jàÕ¬
 , ’¬_iÕãÕ¬à•ß •Èµ Õ¥‹^a , © •Ë¬. â«°Á‹jà, ° - a_i
 Õ¬à•ß, À•Ë§à• „ È •À ... °ÁµâÕß‹^a¥â«¬° „ „ Èß „
 æ„ß «• „ µ• ...° „ µ• •ÈÿÀ_i Õ•Ë§•
 ‹jà’â•°Á, Á« , æ•...©... „ È , •‹^a, À_i•«à• •Ëß •Ë
 , a_i , •¥âÕ¬à•ß‹ ° „





©•µ<jà,§,µ•¥i•~~pa~~ ...i• . â«ã <jà
 °•Ë¿æ°•Ë'•~~Ö~~•à•ß <jà«à•,aì j¥ ,aì a «°
 ,aì ~~ß~~ ,aì ÀÖ~,,i• ,aì ,aì¥ ,aì <°à
 ,aì Ä~•jâ•µà, æ, «• æ ...,©â•°à ¥• ,•°Á,aì j•
 . â«<jà â~~Ö~~•æ'•µ • °°Á<a,~Ë~j,~•~
 i•©,§~'• aì Ä•j,, Ö-Cà •~~Ö~~„«¥•~«
 â•,° ËÖ<jàj•, • . â« •Ëß,À à• „È © © , ~



,i ËÖç,, ¥~~Ö~~ Æ-à•ß âÖ~°Áæ ...Ö •§•j•
 ° . â« à... ,æ •...æ ...Ö •§•j• ...ç,, å š <¥â• â«
 ~,,ß,À Ö, °,, ©•µ , •~°«à•,À Ö¿æ,¥•~« °Á§ Ö¿
 çÖß, • À Ö¿æçÖß©•µâ•Ë•~~Ö~~•i•Ë«•”•Ö~
 ‘¥ Ö«•”•j,, ç•ËÀ•ËÖÖÖÖs, ç•ËÀs•Ë
 „ß§,, ç•ËÀâ ŽÖ~à•ß „È Ö~à•ß •È <Öâµ,,« •Ëj,, ç•
 , •~°«ç•éà©•µ,Öß°Á,aì j•µÿ•Ë ~âÖ~à
 j•Ö~à „Ë«^aj•Ö~~Ö~~•¥•aì«À à•ËË¥•~«
 , à• „È ©•µ§ ~~Ö~~•æ•µæÿ ...°,, ©•µj¥•¥ß
 •È,aì ©•µ,¥•~«°,, § Öæÿ ... ,æ •...©... „È à•

©•µ~~Ö~~•ÿçà ù





Õ° «à•Õ¬à• a ...i• ´÷Ëß° „ ° „ ,æ •... ,aì ®•µ
 À ÷Ëß,¥•¬« ,À° Õ, À ÷Ëß i¥•¥ßi„ °ÁÕ•®
 ®..¥âæâ ®•° «••° ,À à• „È ç÷È i• ,aì ,çâ•i• ÷ß
 •ææ• <¥â § Õ ,çâÿi• ¥â® ,çâÿ•Ë . •æ
 ¥â «¬° „ „µµ«° µâÕß,OEâ-À ... OE'â
 Õ„ ,¥•¬«æ„ •...©... „È à• ÷ß Õ° «à•<jàj•À •ß
 <jàj•'¬ Õ„ •È ijµ „Èß „È ,aì ijµ „Èßª«ß, ¬



Õ•µà°µ„ « .ÿßß, §à•i„ ¬„ß<jàOE'â ,æ •...«à•,« •
 °i,Õ•®•µÕÕ°i• Žßà•° ,æ ,ßµâÕß Žß• Õ¬
 °Áj• , ÈÕßÕ°À •¬ , ÈÕß •Ë°i¬„ßÕ¬°®...
 °i,Õ•®•µi• Žß«à» „¬ç•æçâ•ßOE ®•µçÕß°ij„
 i•i•°° «à• •È .ã«à•Á° iç• « ••Ëi„ i•µàÕ<aÕ•°
 § Õ°Õ¬à•ß „È ...§ „ OE OE®çÕß°i,Õß •Ë . â«°
 i•ç• « •ÿËß „ È¥âÁ¬«à•®•µçÕß°ij„ ¥•ç÷È
 ,¬Õ... , ¬ À „° •¬ ¬„ °Á§ Õ«à• ,« °°ij•aì À• •Ë
 §ÿ ß ,aì¥ ,ªÀ «ßæàÕOEÀâøíß

°iæ•®• •çÕß°i•Õ¬àÕ°•Ë¬à•ß •Ë
 À «ßæàÕ à• Õ æ•®• •<aì„ i•À •¬µÕ •Ëi•
 „i° „ À Õ•jâ°ÿ.ß;Èß Žß•Ë i•À •¬µÕ
 •Ëi• „i° „ æÕªñöÿ,¥â-Õâ'À§°i §àÕ¬°





จะพูด มันตื่นตันใจ อย่างเช่นว่า เมื่อกี้คุณลุงบอก
ผมบอกว่า เอ้อ มันเหมือนเงานะ มันใช่เลย เพราะว่า
เมื่อกี้ผมพิจารณาเรื่องสัญญาสังขารอยู่ เพราะว่าอันหนึ่ง
ที่กวนใจผมนะฮะ คือเวลาที่ผมคิดอะไรออกไปแล้วนี่
คือบางทีผมจะกำหนดพิจารณาให้เห็นว่าไอ้เนี่ย มันไม่ใช่
เรา มันไม่ได้ เพราะว่ามันยังเป็นเราอยู่

คุณลุง : ใช่

คุณหมอ : แต่ว่าตอนที่ผมนั่งรถมานี้ หลวงพ่อท่านบอกว่าไอ้เนี่ยมัน
เป็นเงา และเมื่อกี้คุณลุงบอกว่ามันเหมือนกระจก
สองอันนี้มันเข้ามาอยู่ด้วยกัน มันใช่เลยไง พอจิตมัน
กำหนดว่าไอ้ความคิด ความจำ มันเหมือนกับเงาใน
กระจกแล้ว มันจบเลยนะครับ คือ ไอ้เนี่ยมันเงาเป็น
เงา จิตนะมันเป็นจิต มันแยกกันเลยนะฮะ พอฟัง
ยังงี้ปั้งเลยนะครับ

คุณลุง : ถูกแล้ว แต่ที่นี้ว่า อย่างที่คุณหมอบอกก็ถูก ว่าผมยังมี
มืออยู่ อันนี้มันแน่ละ สิ่งเหล่านี้ต้องพิจารณาให้ยอมรับ
ตามความเป็นจริงอย่างที่ว่า

คุณหมอ : ครับ





คุณลุง

: ถ้าหากว่าจิตไม่ยอมรับ แม้ใครจะพูดอย่างไร หรือคุณหมอจะพิจารณาอย่างไร ถ้าจิตไม่ยอมรับ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ ไม่เป็นธรรม

คุณหมอ

: หรือแม้กระทั่งว่า ขออนุญาตนะครับคุณลุง หรือแม้กระทั่งว่า เมื่อกี้ผมพิจารณาตอนที่คุณลุงเปิดเทพหลวงพ่อ ผมกำหนดไปที่ว่าครูบาอาจารย์ท่านบอกให้พิจารณากายเยอะๆ ท่านถามผมมาตั้งหลายครั้งแล้วว่า “**เห็นกายตัวเองเป็นอสุภะแล้วหรือ**” เห็นแล้วหรือ ผมก็เจียบเลย จ้อยเลย ตอนนั้นนี่ คือแต่ช่วงที่ผ่านมา ผมก็พยายามพิจารณาอย่างนั้น เมื่อกี้นี้ะฮะ ผมมานั่งตรงนี้ **ผมพิจารณาออกไปว่าตอนนี้จริงๆ มันไม่รู้เรื่องอะไรเลย พอจับตอนนี้ะฮะ เรารู้เลยนะว่าของมันมันเป็นแท่งตันๆ**

คุณลุง

: อืม ถูกแล้ว

คุณหมอ

: มันไปทั้งตัว พอมันไปทั้งตัวนี้ มันแยกออกมาจากใจเลย

คุณลุง

: อืม





คุณหมอ : คือ แยกเลยนะครับ เมื่อกี้ นี่ พอมันแยกออกมายังงี้
 ปึบ มันเหมือนกับว่า แล้วพอดีหลวงพ่อกำนพุดมาคำนึง
 ว่า ในที่มีมืด มันจะมีมืดมากก็กับปึกก็กลับก็ช่าง **แต่พอแสง
 สว่างมา ความมืดมันก็หายไป** มันก็สว่างโพล่งขึ้นมา
 ทันที แล้วมันก็ได้มานับว่ามันมืดมานานเท่าไร
 มันสว่างแล้วก็แล้วกัน นี่มันมีตั้งหลายตอนที่ฟังไป
 แม้กระทั่งที่คุณลุงพูดเองนี่มันก็ต้องหลายคำที่มันมา
 สัมผัสในใจ พอสัมผัสปุ๊บนะได้เรื่องเลย ได้เรื่องทันที

คุณลุง : ถูกแล้ว **ปัญญาเกิดขึ้น** ในขณะที่เราเข้าใจนี้แหละ
 ค่อยๆ ไปนะคุณหมอ ตรงนี้แหละคือสิ่งที่เราปรารถนา
คือความเข้าใจ ความเข้าใจนี้สามารถฆ่ากิเลสได้
 แต่สมาก็เป็นเพียงความสงบ เพื่อให้เราสามารถจับ
 กิเลสไปเชือดทีละตัวๆ ได้อย่างสบาย เหมือนน้ำใน
 หนองนะ ถ้าเราสามารถวิดน้ำในหนองออกไปได้
 การที่เราจะจับปลาที่ง่ายที่สุด เพราะฉะนั้นเราต้อง
 ค่อยๆ ในการที่จะตักน้ำออกไปให้หมด **การตักน้ำออก
 ไปก็เปรียบกับการทำสมาธิ เพื่อเอาความคิดออกไป**
 เอาออกไปให้เหลือน้อยที่สุด เมื่อความคิดหรือความ
 ฟุ้งซ่านเหล่านั้นออกไป เราก็สามารถเห็นตัวจิต
 ซึ่งเปรียบเสมือนกับปลา เห็นมันได้ชัด เมื่อเห็นชัด
 เราก็เอาตรงนั้นมาพิจารณาว่า จริงๆ แล้วมันมีเรา
 เป็นเจ้าของหรือไม่



Õ,, •È°Á,¶i ;ææË ÕœÀâ,ÀÁ ç,,È μÕ œ °• •Ë
, •μâÕß,¥• μâÕ<ª ÷ß·jâμÕ •È, •¬,,ß<jà ÷ßμ ß ,,È
,j Ë Õ Õªø• „μ<ª® <ª,çâ• ÷jâμÕ „È •Ë §
°Á®... ÷ÏÏÏÏ®• ¬â ¥Ë Æ<ª ¥âÕ¬à•ß
°μâÕj Õ°Áæ¬¬•j ÑÕ¬à•ß •ÈμâÕ<ª ÷Ëß<jâμâÕ
„ °• ,« • à... j,, j°j,, âÕ¬·§à<À Ñ<ªÕ¬à•ß •È
Ñ<ª, Ë Õ ÷ÿ» ,°¥ç÷È ,°¥ç÷È μ ß •Ë, •,çâ•œ®
•Ë·À ... ,çâ•œ®§ „ÈßÀ ÷Ëß j,, μ,,¥¿æμ,,¥•μ<ª
ª ...j• , -§ÀjÕ

,æ •...©... „È §«•j,çâ•œ® jœ·μà ...§ „Èß ,,
,aj ÿ Õ,, jÀ»• <jaj·ÿ Õ,, <À •Ë®...œÀ à¬•Ëß, à•
Õ°• Æ¬à•ß,j Ë Õ §°Èßßj,æ à
æ·ÿ,çâ•<jà°¥§ž°ÁÀj § ° •ææ• <¥â
,æ •...©... „È μ ß •È,ªìß¬ j,È«à
jª ...‘¬’ à •Ë ÿç,À°«à, •<jà<¥â¬• ®°
§~Õ®• ¬â· â« •Ë, •<jà®Õœ®Ë®,¬·óô ø
...¬°®•μœ®, •œÀâçâ•j jμ<ª j,, · ¬°
•Ë ÿç<j, • ÷ß®...çâ•j·¥ „Èß •j •È<ª<¥â °Áj•
« §â ÿ¬â ° °Áçâ•j¥â«¬§«•j,çâ•œ® j •Ë
æ·ÿ,çâ•j•,°¬·æ à •È ÿ«à,•°,Áj•
æÕ j§« <¥âj·æ æ ..æ¥âj·æ

§ ~ Õ • ® • -ã • Ë à • • j • ŽOEÀâ, •, çâ • OE® μ β
«¥â „, ŷ ŷ jÀ•»•

°Á • Ë • ÿ • À • Õ • § • „ μ • μ • Õ • ß æ - • - • j
μ à Õ • ^a „ ¥ • Í - « j „ °Á • ® • ÿ • À • Õ • Õ • ß • « Ì • Õ • Ë • OE • ® • §
j „ „ a j Õ ... < ' ¥ - • Ë , • < j à μ à Õ • ß • j • OE • § , - §
• Õ • ® • -ã à • Õ ° « ð • j • ç â À « Õ • Ë • j • â «
< j à • j • OE • § « à • ° j Õ • Ë • Ì • < j Õ • j „ Á ¥ ç • ¥ , -
, À • j • Õ • § ° • æ æ • æ Õ , ç â • ç • ß • a • j • Õ
< j à β „ - < j à j • Õ ... < • Ë • ® ... , § Õ • § β • ® • μ , - « à
, Õ ä ... • Ë ° j ÷ β • § • Õ • ® • À • ß • Ë • â « j „ < j à j •
° j à ... ÷ β • ® • μ ° Á § Õ ÷ β â • ° Ë Õ < j à j • , • • Ë j „ <
, æ • ... « à • j „ j • , • a j , ® â • ç Õ ß • ® • μ , a j , ® â • ç Õ ß • æ a
Õ à ~ æ Õ < j à j • , • j „ ° Á < j à Õ - • ° • æ æ • Õ • ° „ Ë • À ...
< j à Õ - • ° < j à , a j < j à < ^a Õ ä ° „ j „ Ì • Õ • Ë • Ë Õ -
à • ÷ β Õ • æ æ • • Ë « j à OE ' à • æ æ •
• â « à • ° Á < j à < ¥ â • Õ • μ à Õ • ^a ç â • ß À â • „ Ë
j „ ® ... , a j Õ ... < , æ • ... « à • j „ , ° • ° « à • • Ë , • ® ... , ç
OE • Ë ß , À à • „ Ë • μ à ÿ • ÷ Õ • ? • j • a j „
ÿ ç OE ¥ OE j j μ • • Ë • ® ... , a j ÿ ç ¥ â • æ ... • æ æ •
à • « à • Õ - à • ß „ Ë



„^oaø• „µ• •j• ,ÀÁ¥áâÿ,í®®°Áş Ö
 ã•Ë<jàj•Õ...< j•,°Ëtàç,âÕß <jàj•
 „• <jàj• „ßç• <jàj•«• •,çâ•j•,°Ë¬«çâÕß ,ÀÁ
 °Á „°µà«à•,ÀÁ µàOE®j„ „. â««à•,« • „È <jàOE'
 j„ ,aì •ËßÀ ÷Ëß,ËÀÁ°øOE,È j„ <jàj•
 ,®â•çÕß <jàj•Õ...< ,aì Ö...§°„jàj•Õ...< ,aì Ö
 Ö...< <jàj•Õ...<„<Öi.»„µjà«à•®...„aì ®µÀ Ö
 °Öß „ßç• „ËßÀ ÿ¬ §µàÖÖ <jà, aì
 »„µ„ µà•ßÖ„µàµßÖÖ„ µà•ß, aì µà•ßÖ„
 µà•ß<µj i'•µ• ,Àj Ö ãçâ«ÈžÖ¬
 <jàj•aì À•Ö..ãÖ¬Öß •Ëj••. â« ¥•«°„ ,¥ Ö
 Öã¥â«¬°„ j••. â« <jàj•aì À•,,«âß°„
 , ¬ ,æ •...Ö...< °Á,æ •...«à¥«ß,¥ Ö „È <jàj•, •, aì
 ,®â•çÕß ¥«ß¥•« „È <jàj•ã¥â«„®â•çÕß °ÁÖ¬
 Ö¬à•ß,©¬Ë ¬ j•. ß¥¥°ÁÖ¬àj•Ö...<
 ,aì Ö...<

,æ •...©... „È æ .ÿÖ Ö,µà j„¬æ
 ¥â«¬°„ µ„Èß •ËÀâ•.âÖ¬,Öß§ãâß°„ , ¬
 ,æ •...®µ à• à• ÿ•§k•j,çâ•OE®Ö¬à•ß',¥,®
 •µàæàÖ¬®§¬à•ß§ÖÈßàà°Á,Ö• j
 j•¥j à<¥â,Ö•®µ,Ö•OE®Ö. «àçÖß à• j•¥





μ·i °μâÕß Õ,, <À i,, °·¥ à· °Á Õ «à· ·Ëi,, °·¥
 <jä °Áæμ·i i ·μà ·ß§ „Èß à· ·¥ß°· ·-·
 Õ°· i,, °Á, aì i'·μ·μ,, «À ÷Èß '÷Èß, °Á<a i Õß à·
 '...«à· 'Õä-ÿõ Õß § È·È·, Õ· Õ...< Ž Õß „È
 ® ·ßÈ · â«°Á, aì <a μ·i i ¥i·ß§ § Žæ
 i i μ·«à·, ·®...< à Õ...< ¥ß· Õ· à· È À·°æ
 ç<a, Õ... ..é „μ«á „ÈßÀ ·-i,, °Á§ß<j à<a μâÕß ÕÈ
 ·Ë¥·Èß® ·ßÈ ÿ·æ·°Á<μâ ÿ·æ·°Á Õß· ÕÈÀâ i,, À·
 <a, à· „È ~·§·®· -á°Á i i μ·Õ-à·ß ·È ,æ È Õ§ «·i
 °μâÕß μ·i § «·i, aì ® ·ß

§ jÀ i Õ^a Ø· „μ·<¥â¥· ... , à· ·È, à·i· ·È °Á Õ-à
 , ÀÁ μ·i § «·i, aì ® ãß ÈÈ „à à<¥â, °È-«çâ Õß° „
 Õ...< § Õ ã i μ·, «àß ·È â·i,, <jà i·, ·, çâ·<a
 , °È-«çâ Õß § Õ <jà ÿ·æ·°Á ÕÈ, ·-i· § Õ-
 i,, °Á® ã§ à·μà â·, °È Õ i·, ·, çâ·<a , ·-ß „È °Á, aì
 , ·-ß¥· , ·-ß<jà¥· ,æ ·... , ·<a Õ° i,, «à·i,, ¥· · ...
 <jà¥· Õ-à·ß ·È©,, 'Õ i,, i·ß í·È©,, <jà' Õ
 ç÷È i·,æ ·...μ,, «·È· i „È «À® μ μ,, «°·,
 æ ... Õ À,, μà à· <¥â-· i,, °Á, ·-ß, ¥·-«° „ À i ¥
 , ·-ß¥à· , ·-ß , ·, aì , ·-ß, ¥·-«° „ , À i Õ
 , ·-ß ° , ·-ß° , ·-ß, ç·¥à·°Á, À i Õ ° „ à· ø íß



Õ¬à•ß „È ... à• øíßÕ¬à•ßàÕ¬à•µ„«µ
§~•Õ•®• ¬à à• Õ° «à•ßæâ•æÕ À„ µà •Ë
à• ‹jà•§Ž«à•µËŽ°«à• ‹jà•§Ž«à•¥°«à• ‹jà•§Ž
§~•Õ•®• ¬à § Õ¬à•æâ•æÕ¬à•æâ•æÕ À Õ
°«à•§Õ•®• ¬à . â«°Á¬à•µ•, j•Õ§
, •øíß• â«, °Áßß æ•ßß, Æ•...„ â•, Õ¬à•ß°„
‹jàµËŽ°«à• ‹jà, À Õ°«à•°Á¬à•¥°«à• j„ ¬„ß
j„ ßß æÕ^aØ• „µ•, çâ•®• ßË , °Á•j• , çâ•^a ÷ß«à
°Áj„ ‹jà•µ„«µ ®à•j•, «çâ•^a«„¥«à• , µËŽ°«à•
, •, À Õ°«à• , •¥°«à• Ž Õß „È , Àj Õ ‹jà „È °„
‹jà¬•« µ ¥ j„ ‹jà•µ„«çâ• Õ°«à•‹jàµ„« •È „È °«à•
•° „È °«à•©„ ©„ ¬•«°«à•Õ°¬à•jâ•æÈ, È °Á§
‹jà¬•«°Á§ Õ¬à•æâ•æÕ¬à•æâ•æÕ¬à•æâ•æÕ¬à•æâ•æÕ
°„ „È -À æçÕß æçÕßæ ... Õ À„ µà °Á§ Õ
‹jàj•, • À°„ •^a Õ° „È Õ°¬•« Õ°¥• Õ°µËŽ
Õ°ß Õ°„ jÕ j„ °Á§ Õ„ Õ•È à... § Õ
§«•j®Ž, çâ•®•¥§•¥«à•, •, àj , ®â•çÕß®•µ „È Ž
j°„ ¬ â•, •, àj , ®â•çÕß®•µ °Á«yà «¬à•jâ•^a ... j•
•µà â•‹jàj•, •, àj , ®â•çÕß®•µ‹jà• j„ . ¬
Õ...‹ •Ë®...„ • ‹jàj•Õ...‹ •Ë®...„ àj °•ß ‹jàj•Õ
•Ë, àj j¬•Ëß°«à• •È Õ° ÷ æçÕß §«•j
„^aØ• „µ• „Ë«^a



อาจจะเป็นอันสงส์ด้วย ที่ทำให้ช่วงนี้ผมภาวนาก็
ก้าวหน้าดี

คุณลุง : ก็ดีครับ ช่วยๆกันเผยแพร่พระพุทธศาสนา นับว่าเป็น
บุญของเราอีกส่วนหนึ่ง เพราะว่า การได้สนทนาธรรม
นับว่าเป็นการฟื้นฟูจิตใจของเราไปด้วย

คุณหมอ : เพราะว่าเวลาผมไปอธิบายให้เค้าฟัง บางทีนะฮะ อย่าง
ที่ท่านหลวงพ่อกำนพูด คือ ผู้พูดก็โพล่งขึ้นมา เราเอง
ต่างหากกลับเข้าใจลึกซึ้งขึ้นไปอีก

คุณลุง : ครับ ใช่

คุณหมอ : หลายครั้งหลายหน ที่ผมพูดให้คนเหล่านี้ฟัง ยิ่งพูด
ผมเองยิ่งเข้าใจมากขึ้นเรื่อยๆ เข้าใจชัดเจนมากขึ้น
เรื่อยๆ แล้วก็ทำให้ผมมีแนวทางมีความคิดว่า เวลาเรา
จะไปพูดให้คนอื่นฟัง อีกหน่อยถ้ามีโอกาสไปบรรยาย
ธรรมให้กับคนหมู่มากนี้ เราจะพูดไปในทำนองไหน
เพราะว่าจุดที่ผมเอามาเขียนเป็นหนังสือที่เคยเล่าให้
คุณลุงฟัง ผมเขียนในเชิงวิทยาศาสตร์ เพราะผมคิด
ว่าการที่เราเขียนอย่างนี้ คือเราให้พวกนักวิชาการ
นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายแหล่หันมาสนใจ แล้วก็เรา





เอามาสัมพันธ์กับเรื่องของจิต แล้วก็อธิบายได้ คือมันต้องใช้จิตอธิบายอยู่แล้วเรื่องพวกนี้ แต่ว่าคนส่วนใหญ่ไม่เคยคิดเลย คิดแต่ว่าความรู้พวกนี้ต้องใช้วิทยาศาสตร์ พูดแค่นี้ แล้วคุณลองลองคิดดูซิครับว่ามันหยาบที่สุดจริงๆ วิทยาศาสตร์นี่ก็คือจิตนั่นแหละ ไปรู้ไปเห็นสิ่งเหล่านั้นใช้มั้ยครับ

คุณลุง : ครับ ใช่

คุณหมอ : เวลาพูดออกมา รูปธรรมกับนามธรรมนี้เราใช้คู่กัน แล้วก็เวลาผมไปอธิบายให้คนพวกนี้ฟัง ผมก็ไปที่ตัวเค้าเลย ยกตัวอย่างเช่น เวลาผมจับคุณนี้ คุณรู้มั๊ย เค้าบอก รู้ พอผมจับแล้วปล่อยใช้มั๊ยครับ เมื่อกี้คุณนี่ก็ออกมั๊ย เค้าบอก นึกออก ผมถามว่าไอ้ที่นี่ก็ออกนี้ มันนึกใหม่ใช้มั๊ย คือมันเป็นความนึกอันใหม่ พลังงานอันใหม่ แต่มันมีไอ้ตัวหนึ่งที่มันอยู่คงที่ ก็พูดไปประมาณนี้ พอพูด

คุณลุง : ใช่

คุณหมอ : กลับทำให้ผมยิ่งเข้าใจ เรื่องของจิตของตัวเองมากขึ้นไปอีก แต่ผมไม่รู้ว่าคุณเข้าใจมากน้อยแค่ไหน แต่ผมคิด





ว่าการที่ผมไปพูดอย่างนี้แล้วประโยชน์มันเกิดขึ้นกับเค้า
มันสะท้อนมาหาตัวผมเอง ผมชอบคำหลวงพ่อกัน
คำนี้บอกว่าคุณ **ท่าน เป็นพ่อแม่ของพระพุทธเจ้า**
ไอ้ คำนี้กินใจผมมากๆ เลยครับคุณลุง ผมไม่เคย
ได้ยินใครที่พูดอย่างนี้เลย มีแต่หลวงพ่อกันพูดว่า
ท่าน เป็นพ่อแม่ของพระพุทธเจ้า คือหมายความว่า
ที่ท่านเป็นพระพุทธเจ้า เพราะว่าท่านทำทานมาอย่าง
อุกฤษฏ์เหลือเกิน ท่านภาวนามาอย่างอุกฤษฏ์
เหลือเกิน ทุกๆ เรื่อง คนส่วนใหญ่ มีแต่อยากเป็น
แต่ไม่ทำอะไรสักอย่าง



คุณลุง : อยากรวยแต่ไม่ทำงาน



คุณหมอ : ครับ อย่างนักการเมืองอย่างนี้ พูดแล้วก็เสียจิตเสียใจ
ตัวเอง มันสกปรก มีแต่ขึ้นไปกินชื้อ แต่ช่วงหลังๆ
หลายสิ่งหลายอย่างก็เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ปีนี้อยู่สบาย
ขึ้น ที่ผ่านมาก็ลำบากเหลือเกิน

คุณลุง : ที่จริงคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เป็นวิทยาศาสตร์ทั้งนั้น

คุณหมอ : ใช่ครับ คุณลุงครับ ทุกวันนี้ที่ผมไปคุยกับใครต่อใคร
แล้วเขามาสนใจ เพราะผมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า





มาพูดแบบวิทยาศาสตร์ลึ้นๆเลยนะครับ แล้วพวกนี้
เถียงผมไม่ได้เลยสักคำ คือ นอกจากเถียงไม่ได้แล้ว
ยังอึ้ง จะไม่อึ้งได้อย่างไรในเมื่อผมกว่าจะเข้าใจ
ผมพิจารณาแทบตาย คือ ผมต้องนั่งจิตสงบๆ และ
**พิจารณาทีละนิดทีละนิด พอเข้าใจแล้วก็ จิตผมมัน
โล่งเลย เวลาเข้าใจแต่ละเรื่อง แต่ละเรื่อง**

คุณลุง

: คือคนเขาไม่เห็นเป็นวิทยาศาสตร์เพราะว่าเขาไม่เห็น
ถ้าเห็นแล้วก็ **อย่างคนตายมันไม่มีรู้ มันไม่มีจิต**

คุณหมอ

: ครับ ถ้าเกิดจิตมันยังไม่นิ่งนะ อย่างกับคุณลุงบอก
เหมือนกับวิดน้ำ โอโฮถ้าน้ำยังเต็มบ่อมันจะไปวิดปลา
อีท่าไหนล่ะครับ มันก็แทบตาย คนพวกนี้จิตไม่เคย
เป็นสมาธิเลย มันจะไปคิดเรื่องแบบนี้ได้อย่างไร จริงๆ
แล้ว ยิ่งผมอธิบาย ผมก็ยิ่งเข้าใจว่าง่ายนิดเดียว สมัย
ก่อนรู้สึกลึกเหลือเกินตัวผมเองนะฮะ พอเราไปอธิบาย
ให้คนอื่นฟัง โอ้ยจริงๆ มันเป็นเพราะอย่างนี้ เพราะ
ว่าพวกคุณสมาธิยังไม่เคยมีเลย ไม่เคยทำด้วย ถึงเวลา
อยากจะได้ และก็ เป็นโลก มีอะไรก็มาอื้ออวดแข่งดี
แข่งเด่นกัน แล้วมันจะไปได้กันได้อย่างไร





3: § Õã, ËÕßç, ÒÈÕßçÕßã, Ñß, ð, °Á<Õâø
 „Ë·À ... i,, <jàOE'às«•i ß •Ë §«•i ß ç·-OE ®•µ
 <jà,§-,ÀÁ, ¥§«•i ß OE æ ... µ^aÆ° à
 i,, °Á§ ..., ËÕß°, , -

Õ§ „ Õ-à·ßÕËß· -ã¥à·æ °i'Õ
 à· Õ° §ã·i ~â·ËÀiÕ, ·-i·i·µ ß<À â·ß·Ë
 ,^ai çÕßÀiÕã·i·ß·Ë· °ãß,·i Õ:¥-
 ...§ „ «à·, ÕÕ®·ß, ·, ·-À „ß Õi·,^ai °Õß Ê·Ë
 ·i«à·i·µ ß<À â·ß·Ë, ·§-¥çàÈ®ž <jà
 Èž·- <^a®ž i^a·°, §â·i· - â«^a Õ«à·,^ai µ,,«^ai
 µ çÕß,^ai ÀiÕ,^ai ,ÀiÕ â· ÕOE'à<Ài§

3: § Õ â·,^ai , ·, «·µ·-i,, °Á,^ai çÕß, ·-µà â·µ·-^a
 · â«°Á<^a, ·-OEÀià · ¥ß«à·i,, <jàOE'às

Õ <jàOE'àÀ Õ°§ „ §yÕ, ÕÈ, §ã·i·ÀÁ »æ
 °i ÷° ÷ß»æµ,, «ãß, àÈÁ - µ·-^a·Ë ...
 <Õâ»æ·È®...µâÕß ß¥· Õ-à·ß· à Õ ·µàs i,, <jà§·
 i,, <jà§·¥ °ÁÁ, «à·,À·È,^ai ã,«çÕßi,, Õ-
 à... °i·ã«à·Õ-à·ß<





คุณลุง : การพูดธรรมะนี้ยากเหมือนกันนะ เราได้อยู่ แต่ไม่รู้จะอธิบายอย่างไร

คุณหมอ : คือพูดกันอย่างหยาบๆ ก็

คุณลุง : นามธรรม

คุณหมอ : ครับ คุณนะ จิตคุณยังไม่ได้แยกออกมาจากกายเลย แล้วคุณจะไปเห็นว่ากายมันเป็นดินไปได้อย่างไรล่ะ ถูกไหมครับ

คุณลุง : ใช่ ที่บอกว่า ความรู้ที่เราเรียนมาเป็นของเราใหม่ จริงๆ แล้วมันก็ไม่ใช่ของเราจริงๆ แต่อย่างว่าไอ้ที่รู้ รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง รู้ว่าที่เรียนมามันเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ตัวนั้นต่างหากที่เป็นของเรา จริงไหมละ ผู้ที่ไปเรียนนะ

คุณหมอ : ครับ คือจริงๆ รู้ะก็ไปรู้ของเธอ และก็ไปเอาความรู้ อันนั้น ที่ไปเรียนกับเขาจะมาเป็นของเรา

คุณลุง : แล้วอย่างนี้อีกอย่างหนึ่ง อันนี้ละเอียกลงไปนิดหนึ่ง อย่างคุณหมอเรียนตำราเรียนใช่ไหมครับ ความรู้ในตำรามันไม่ใช่ผู้รู้ แต่ผู้รู้ที่แท้จริงคือ จิตที่ไปเรียน



«'°•.æ -åj• Õ,, „ÈÀàÕ,§âÕE®§•Ëæ
Àj§,, °Á, à• „È , à• „È , Õß°Á, àµ,,«§«•j
ijµ•§«•j ~â°,, °ã ~â§ ...µ,,« ... ~âÀj- ÷ß®µ
§«•j ~âÀj- ÷ß •Ëß •Ë, °Õ-à•ß •È«¥â
°Á, àj Õ,, «à•, çâOE®§, Õ¥•-« .µà§«•j ~â •È
j«j àj^a ...j• , - ... „Ëß' ° , •µã,, «j à®
°ã •Ë®.Ëß „Ëß' °°Á§ Õ ®µ¥«ß •È .µà •È â•À•
„ÀÁ °Á®...„ àj «• -yÀj Õ àOE' àÀj§

_____ Õ. â«®µj,, „àj , •Àj§ „

_____ ß: ®µ, àj , •Àj à•À°-„ßj à ÷ßæ ... Õ À,, µã°Á-„
„ Õã

_____ Õ Žj§ „

_____ ß: § Õ •Ë«à•j à, àj æ ... Õ À,, µã°Á, æ •...-„ßj• ,
„, ®â•ç Õß®µ Õ-~à , j ËÕ, •À y¥®°®µ, j ËÕ<
æ ... Õ À,, µã, j. ËÕ ÕÈ, À Õ®µ â« È
°••§• Õ•§• j,, °Á-„ßj• , •, aã, ®â•ç Õß®µ Õ-
„Ë -À à...yã§ Õ <^÷¥ à... -„ßj•-÷¥j,, Ë Õj,, Ë
«à•®µ, aã, •ã-•j• ®... â•ß, •ÕÕ°<®°®µ

,Àj Õ 'â•βj,, j•,®ãçÕßç,ËçÕã,àì Õ• ...
®•μ°Á,Àj Õ °,, ®•μ,a •¬,Àj Õ 'â•β , °Áç Õç«•
'â•β •Ëç•ËçÕ- â«°Áj•μ...çÕ çÕ¬,®•...À,,«'â•β ,æ
'â•βμ,,« ,,È ®÷β<jà,àì μ,,«çÕßμ,,«,Õß <jà,àì < -μà,j È
μ,,« ,,È •j• ,,¥ç«• 'â•βÕÕ°^a®•° ŽçÕ'â•β<¥â
'â•βj,, ®•...,àì Õ• ..,,àì <jà,àì Èçç <a ,,βç,,
çã,çÁ «à•μâÕß,àì Õ¬à•β ,,È μâÕß,àì Õ¬à•β •È μ
μ β ,,È μâÕß¥•œ®μ β •È 'â•β°Áç Õ'â•β <jàj•œçç

Õ'â•β<jàj•,®â•çÕß,àì â•<Àjç ,,

β: 'â•β<jàj•,®â•çÕß,àì â•<Àj 'â•βœ^aÉ•<jà,ÀÁ ,àì â•
-μà'â•β ãËçã• , • j,, μâÕßj•,®â•çÕß j,, ®÷β
°œ'ã,Õ•«ãß•œ'àj,,È¬ ãœãßj,,ËÕ¬
°Á,àì Õ• ...<^a â•<jàj•œçç <^a¥ç•Ëçàj,Àß ,Õ•j•œçç
•°'β ,Õ•j•œçç'âçÕ •®•μ •Ë,àì Õ• ...°Á,àì
Õ¬à•β ,,È j'μ•çÕß,ç•



คุณหมอ : คนบ้าต่างจากพระอรหันต์ตรงไหน

คุณลุง : คนบ้ามันมีทุกอย่าง นั่นเป็นเรา นี่เป็นเรา เราเสียใจ เราดีใจ เราร้องไห้ เราหัวเราะ นั่นคือจิตของคนบ้า มีเราเต็มตัวเลย แต่พระอรหันต์ไม่บ้า เพราะไม่มีอะไรเป็นเราเลยนี่ รู้แล้วจบนะ คนบ้าร้องไห้ ก็คือ เป็นเราร้องไห้ คนบ้าหัวเราะ ก็เป็นเราหัวเราะ จริงๆ แล้วไม่ต้องคนบ้าหรอกครับ เราทะเลาะเปรียบเหมือน คนบ้าคนหนึ่ง เพราะมันมาถือเรา ใอนั้นก็ของเรา ใอนี้ก็ของเรา ที่อยู่ของเรา เอาเข้าแล้วแผ่นดินทั้งโลก ก็จะเป็นของเรา เอาไปหมด เอาไม่มีพอด้วย โดยเฉพาะ สิ่งที่สัตว์โลกชอบที่สุดก็ คือ เพศตรงข้าม อันนี้ยิ่ง ไม่มีวันพอใหญ่ ได้หนึ่งเอาสอง ได้สองเอาสาม ได้สาม จะเอาทั้งโลกเลย ถ้าสามารถคว้าผู้หญิงทั้งโลกมาเป็น ของเราได้ เราก็คงทำนะ เพราะมันไม่มีพอ **พระพุทธเจ้า** ถึงบอกว่า มหาสมุทรกว้างใหญ่ขนาดไหน ก็ยังไม่กว้างขวางเท่ากับตัณหาที่อยู่ ในจิตของคน มันไม่มีประมาณ ไม่รู้จบ ก็เป็นความจริงอย่างงั้น

คุณหมอ : มีอันหนึ่งนะครับคุณลุง เวลาจิตผมรวมมากๆ มันปวดหัว ปวดมากเลยครับ ปวดจนกระทั่งเวลาทำงานทำการ ทำแล้วมันไม่สบายแต่ทำได้อยู่ แต่เวลาจะเอาไปคิดนั้น คิดนี้ หรือว่าอย่างอ่านหนังสือเตรียมสอบนี้ ไม่ได้





คุณลุง

: หมายถึงในขณะที่จิตรรวม

คุณหมอ

: ครับ อย่างเช่นว่าเวลาผมทำงาน เวลาสี่มตาอยู่เนี่ยนะฮะ คือบางที อย่างช่วง ๒ - ๓ วันที่ผ่านมา จิตมันรวม ปวดหัว ครูบาอาจารย์บอกว่ากำหนดลงไปให้ กระจายไปที่ส่วนอื่น เพราะว่ามันคือ การรับรู้ มันอยู่ที่ศีรษะเยอะ รู้รูป รู้เสียง รู้กลิ่น มันอยู่ที่หัวหมดเลย

คุณลุง

: คุณหมอทำยังไงในขณะที่จิตรรวม

คุณหมอ

: ที่ผ่านมาผมก็ได้อาศัยอันนี้ กำหนดไปที่เท้า

คุณลุง

: อย่างปัจจุบันนี้ ขณะที่จิตรรวมคุณหมอเอาความรู้สึก ไปไว้ตรงไหน ไปไว้ที่เท้า ที่หน้าอก ไปไว้ตรงไหน

คุณหมอ

: คือวันนี้ผมรู้ว่ามาอยู่ใกล้คุณลุง ผมทำได้ กำหนดไปไว้ที่เท้า คือจริงๆ นะเรียนคุณลุงวันนี้ผมมานั่งแปะตรงนี้ ปัญหาหลายเรื่องถูกคลี่คลายไป อันนี้เป็นความมหัศจรรย์อันหนึ่ง

คุณลุง

: โดยที่เอาจิตไปไว้ที่เท้า





คุณหมอม : ไม่ละ ถ้ามานั่งตรงนี้นะละคุณลุง กำหนดหน่อยเดี่ยว
ปัญหาไม่ค่อยมี

คุณลุง : ไม่ได้เอาจิตไว้ตรงไหนเลย

คุณหมอม : ไม่ได้ ผมก็พิจารณาของผมตามปกติเลยนะครับ
อย่างเช่นวันนี้ผมพิจารณาเรื่องกายเรื่อง อย่างเช่น
ขนอนอย่างนี้ หนึ่งอย่างนี้ พิจารณาเดินไปตามปกติ
ไม่ปวดหัวคือถ้ามาอยู่ตรงหน้าคุณลุงนะครับ ไม่เป็น
หายเลยนะครับ ปัญหาหลายเรื่องนี่ เป็นทุกครั้งเลย
นะครับ เวลามีปัญหาอะไรนี่ โดยเฉพาะหลังๆ นี้ ผมถึง
ได้ตรงมาที่นี้เลย

คุณลุง : คือในขณะที่คุณหมอกำหนดนี้ อย่ากำหนดไปไว้ที่ใด
ที่หนึ่ง แต่ขอให้กำหนดเอาไว้ทั่วไป หมายถึงว่าอยู่กับ
ใจเราละ ให้อยู่กับความรู้สึกทั่วไปที่กว้างๆ ใหญ่ๆ
ความรู้สึกนี้บอกไม่ถูกว่าอยู่ที่ไหน แต่ก็รู้้อยู่ ถ้าทำ
อย่างนี้ คุณหมอมจะไม่ปวดหัวนะ แต่ถ้าหากไปกำหนด
ไว้ตรงที่ใดที่หนึ่ง มันก็หนัก เหมือนเราทำงานหนัก
แต่ถ้าหากคุณหมอฟังหลวงพ่อ มันก็เหมือนว่าเอาจิต
ไปไว้ภายนอก ไม่ใช่เอาไว้ในกาย ฟังแต่เสียงท่านจริงๆ
แล้วไม่ได้ฟังเสียงท่านด้วยซ้ำ มาไว้ที่ความรู้สึกกลางๆ





,aì ° •βÊ ... â•, •^a«â •Ë, â• «â •ËÀ â•Õ° i,, <jà
 ° •β i,, <jà,aì i,,''•i• -µà â•À°«à•,Õ•®•µ i¥•Ë
 i'•µ•çÕβ®•µ •Ë,aì ° •βÕ¬à• â«

,æ •...©... „È ,i ËÕ° •Ë®µi•È § Õ <jà
 µâÕβ°ŽÀ ¥^a«âµ βÀµà, •æß§,, Õ•®
 ®... „ß§,, §«•i§•¥<jàœÀâi,, ,°æç÷È §«•i§•¥i,,
 •Ë<À Á<jà<jàœÀâi,,â°¥•ËÀââ•βÊ
 „Ë«^aÿÀÕ°Á®÷:° •¬Õ¬àâß,•Ë „ËβÕ¬
 §ÿÀiÕ<jà<¥â°ŽÀ ¥ÿÀiÕ¬ÿµÕ¬®•µ
 •¬Ê <jàµâÕβ,Õ•^a«âµ β •Ëœ¥ •ËÀ ÷Ëβ •µà°Á
 ~â ÷°àÕ § •¬ °àÕ § •¬¿•¬œ ®•µ ®•µ®... , • «
 µ,,§ Õ° • Ž i• °Á§ Õµ,,¥ •Ëβ¿•¬ Õ°®°µ • À
 ®ï •È °¬ µ,,¥ •ËβÀ à• •È<jàœÀâi,, ,çâ•i• ,Õ•,
 •ËÕ¬à•β,¥•¬« À Õ«à•,Õ•^a«â •Ë«à•βÕ¬à•
 â•À°«à• ,•ßç•,ËβÀ •¬,Õ•,çæ...Õ°°» •µ
 i,, °Á«à•βÕ¬à•β „È Ž®•µçÕβ, •œÀâ,aì Õ¬à•β
 œÀ à«æ»• °«â•β^aç •¥<À °Á<¥â •µà<jà°ŽÀ ¥
 <jà,Õ•^a«âµ β •Ëœ¥•ËÀ „ËßàµâÕβ°
 •ËÕ¬à ®•µ,aì Õ• ...

®•µ •Ë,, â® •β „È ,aì Õ• ... <jà®Ž,aì µâÕβœ
 i°ŽÀ ¥œÀâ^aÕ¬àµ βµË «â•ËÈ

®µæ° çâ





ธรรมชาติก็คือ รู้ทั่วไป ถึงแม้จะมีเสียงเราก็ไม่เอาเสียง
 มีกลิ่นเราก็ไม่เอากลิ่น มีความคิดเราก็ไม่เอาความคิด
 แต่มาอยู่ตรงกลางนี้ ตรงกลางๆ สบายๆ เบาๆ ตรง
 ไหนที่เบาที่สุดเราเอาตรงนั้น ตรงไหนที่ว่างที่สุดเรา
 เอาตรงนั้น ก็ทำสมาธิไป หรือไม่อีกอย่างหนึ่งก็เอามา
 ไว้ที่**พุทโธ**ก็ได้ เอาพุทโธเป็นหลัก เพราะพุทโธไม่ได้
 อยู่ตรงไหน พุทโธนั้นเป็นกลางๆ ลองดูว่าจิตเราชอบ
 ตรงไหน เช่นคำว่าพุทโธ ถ้าเผื่อยังไม่สงบเราก็เอา
 ยาวกว่านั้น **ยุบหนอ พองหนอ** หรือว่าอะไรก็ได้ไป
 บางคนก็ใช้**อรหังพุทโธ อิติปิโส ภควา นะมามิหัง**
 อันนี้ก็ใช้ได้ ให้มันยาวออกไป **ดูว่าจิตของเราสงบ**
ตรงไหนก็เอาตรงนั้นเป็นหลัก สำหรับผมเองถนัดที่
 จะมาอยู่กับผู้รู้ ก็รู้้อยู่อย่างเดียว อันนั้นก็เป็นจิต
 อย่งหนึ่ง แบบไหนที่มันทำให้จิตเราสงบก็ใช้ได้ทั้งนั้น



คุณหมอ :

ขออนุญาตถามครับคุณลุง เวลาเราคิดนะครับ จิตเป็น
 คนคิดใช่ไหมครับ หรือว่า ใจเหนือจิตขึ้นไปอีก

คุณลุง :

จิตนี้แหละเป็นผู้ใช้ความคิด เพราะจิตคือชีวิตนะครับ

คุณหมอ :

จิตคือชีวิต





3: OE'à <jàOE'à, • -µàϕĒÕāi § Ōµ,,«^ai
 ©•µ§ Ōµ,,«^ai µ,,«^ai,¥•↯«



Û•Ō ©•µϕĒi,§ •Ē©..., •Ē↯βOE'à<Àj§ ,,



3: •Ē•Ē•β°Á,æ •...«ϕĒµ•Ē↯β '«•µ à...§ Ō
 i,,^ai µ,,«^ai



Û•Ō,« •§•¥• â«§«•j©Ž,¥âÀi•↯À

3: §«•j©Ž<¥âÀj•↯~â^ai ϕ,, àŌ•°Ō,, À ÷Ēβ •Ēj•Ō↯~â
 j'•µ•Ē©•µ,Ō©•µϕâ•Ē©«à•§«•j§•¥•Ē,^ai
 ϕŌβ©•µ ^ai à« À ÷ĒβϕŌβ©•µ § Ō©•µ§•¥«à• ,,
 §«•j§•¥•Ē,^ai , • ,^ai ©•µ,Ōβ à...,^ai µ,,«©•µ,æ •...©•
 j•Œ β°• <β ©•µ' ÷Ēβ,^ai µ,,«^ai ©÷β,Ō• •Ēβ,À à•Ēj
 ©•βĒ • â« §«•j§•¥j,,^ai ,Àj Ō °,, ©Ō ,Àj Ō °,,
 , •↯j,§ ĒŌβj Ō,ϕ ĒŌŌOE'àĒ ©•µ©÷β,Ō• •Ēβ •Ē
 j•OE'â ,Ō•§•¥~à §•¥•Ē •â«,Àj•,Ō•



Û•Ō,« •, •©...§•¥ , •µâŌβj•j•f•





คุณลุง

: ครับ ใช่

คุณหมอ

: ภาษาที่เราจำได้เป็นสัญญา

คุณลุง

: ใช่

คุณหมอ

: เวลาเราคิด เราเอาภาษามาปรุงนั่นปรุงนี่

คุณลุง

: ใช่

คุณหมอ

: แล้วเวลาเราปรุงขึ้นมาเป็นเรื่องเป็นราวมันมีความหมาย

คุณลุง

: ครับ ใช่

คุณหมอ

: ความหมายนี้มันมาจากไหนครับ

คุณลุง

: ความหมายก็มาจากสัญญานะแหละ ความจำได้หมายรู้ แล้วก็หมายความว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นสิ่งนั้นเป็นอย่างนี้

คุณหมอ

: ความหมายไม่ใช่จิต





β: ς à OE' à

Õ·μ à j,, · μ·ϕ°,,

β: j,, · μ·ϕ°,, °Á, aì § ...'È § ...Õ,, j·a ...°Õ °,,
 ,À j Õ ... § À j Õ Õ,, ·Èæ«β j·,, ¬ Õ,, ·È¬·β
 Õ,, ·Èμ,,« ,,β Õ,, ·È, ·... Õ,, ·È§,,ϕ'· Õ,, ·È·À
 ° j°,, , aì °Á, À j Õ °,, ®·μ°,, ϕ,, á , j Ë Õ « j°,,
 , ϕâ°Á^a ...°Õ ϕ÷È j·, aì μ,,«, · , Õ·§«· j, ®Á j·, aì , ·
 , Õ°·¬ j·, aì , · §«· j §·ϕ j·, aì , · , Õ· j·, aì , ·
 À j ϕ à... j,, °Á^a ...°Õ ϕ÷È j·, aì § À Õ Ò '«·μ, Õ
 j· « j°,, À j ϕ, ¬μ à â· j·®·μ Õ¬à·β, ϕ¬« j,, °Á
 ς à μâ Õ β, °ϕ j,, °Á ϕâ·μ à ~â Õ¬~à, ©¬Ê ς à j·°· ς
 ς à j·ÿ°ϕ à ς à j·ÿϕ ς à j·, °ϕ ς à j·, °à ς à j·, ®Á ς
 μ¬... j·ÿ°Õ¬à·β ·μ à j,, § ...Õ,, °,, , À j Õ È Ž
 °·È β OE Õ

Õ, « ·, · ·° ÿæ æ § Õ, · §·ϕæ

β: OE' à , Õ·ϕ , æ Ë Õ « à · OE' à ϕ·ϕ §«· j·ϕ·â Õ¬·È
 ·È ®·μ®... , Õ·§«· j·ϕ·ϕ·OE' à ς à j·^a ... j·, aì â· È
 Õ¬à·β ,,È ®^a ·È ϕ÷È j·, aì ^a Õ¬à·β ·È ς à j·^a ... j





เรื่องของจิต เพราะฉะนั้นทำยังไงถึงจะให้มันน้อยที่สุด
 ให้มันพุ่งช่านน้อยที่สุด ก็เอาพุทโธมาผูกไว้ก่อน
 เหมือนเอาพุทโธเป็นหลัก ท่านเรียกว่าเอาควายมาล่าม
 ไว้ที่พุทโธนี้แหละ ควายก็หมายถึงจิตที่โดนอวิชชามัน
 คลุมอยู่ เหมือนช้าง ช้างมีเจ้าของนะ โดนควาญช้าง
 ชี่คอ

คุณหมอ : ควาญช้าง คือ อวิชชา

คุณลุง : ใช่

คุณหมอ : ตัวจิต คือ ช้าง

คุณลุง : ใช่

คุณหมอ : ถ้าเกิดว่าจิตที่ไม่ภาวนานี้ เวลาเราคิดนั้นคิดนี้ เหมือน
 ช้างเดินไปนั้นเดินไปนี่

คุณลุง : อืม ใช่ โดยมีความรู้ช้างเป็นผู้บังคับ ช้างไม่ได้เป็นอิสระ

คุณหมอ : เวลามันคิดมากๆ เหมือนกับช้างเดินสะเปะสะปะ





คุณลุง

: อู้ย เหนื่อยเลย ไม่แค้เดินสะเปะสะปะ เดินไปตามอวิชาที่มันลั้งนะ จะให้ไปไหนก็ต้องไป ไม่มีโอกาสเถียงไม่มีโอกาสจะฝ่าฝืนได้เลย

คุณหมอ

: เดินมากๆ ช้างก็เหนื่อย

คุณลุง

: โอ้ย เหนื่อยตายเลย แต่ช้างเหนื่อยจริงๆ ความเหนื่อยก็ไม่ใช่ช้างอีก แต่ช้างคิดว่าความเหนื่อยเป็นต้นงมมันสลับซับซ้อนละเอียดนะ

คุณหมอ

: คือความเหนื่อยที่เกิดขึ้นก็เป็นต่างหากกับช้าง

คุณลุง

: เป็นต่างหาก

คุณหมอ

: แต่ช้างโง่

คุณลุง

: เข้าใจผิด

คุณหมอ

: ไอ้ตัวที่พาให้ช้างเข้าใจว่าความเหนื่อยเป็นช้าง ใช้ความช่างไหมครับ

คุณลุง

: ถูกต้องครับ มันเป็นตัวไม่รู้ อวิชาคือตัวไม่รู้



Ö·μà·È, ·j·z·« ··È§ Ö , ·j·,Ö·§«· 'â·βÖÖ°®·°'â·β

β: °μâÖβ Ö-à·ββ·È °·®...Ö·§«· 'â·βÖÖ°®·°'â·β
,Àj Ö , ·®...®, a · Ö-à·β·È«à· , °ÁμâÖβ«·¥
ÖÖ°àÖ °Á< àμ,,Öβ·μàÖÖÈŽÀ <Ö
-% ,Ö·,« ·ÖÖ°ÈŽ,À Ö %βÖ·È
æÖβ·ÖÖ°<ÖÛ% ,Öβ,,àášæÖ¥
ÖÖ°<a ÈŽ,À ÖÛ% ,ç,æ.ÖÖ°·È,Ö·
Ö° ÈŽ,À Ö ,À-Ö·È'â·βâ« Ê , -
,À Ö-μà'â·β, a à·È 'â·βÖ,, ·È°Á, àj Ö ...·â« ··È
ÿçà<jàj·»°ÿçà».:<jàÖE'â·β <jàj·Ö·Èj<jàj·À«
,æ...§«·jÖ·Èj§«·jÀ·«°Á<jàÖE'â·β , àj jμ·'â·
μ,,«·È,çâ·Ö®,Ö¥ <jàj·°à <jàj·,®Á
,æ... ,°¥·°à ,®Á μ-°Á, àj jμ·Ö° 'â·β°Á<jà
,°È-«,Ö°·-,æ...<jàj··Èβ,À à·Èj-÷¥j,,È
Öj,,Èi ©· à.,æ...§«·j'βàμ,,«,¥·-«§ Ö
§«·j<jà ~â § ÖÖ«Ö·À,, μç'â·â·
<jàj·Ö«·»· à<«<jà°Á§ãÖ§Ö«·»°Á§ Ö
<jàj·§ Ö<jàj·§«·j,çâ·Ö® à... ,æ..., àj Ö-à·β·Èj



ÿçæ'µ • ¥ íßœ-§ «•ij ¥ ,Àj Õ íß
Õãœ ¥• •Ë ÷° ß<ª,ªi âÕ¬°• °Á«à<¥â ‹jà,§¬,
•jâ•µà,¥ Õ •jâ•µàµ...«,, æÕjç•« •,çâ• , •Ëj<¥â
• ß «à•ßµ,,Èß•µà âÕ¬ µ,,Èß•µà'âÕß, àª •¬,çÁ
• ß «à•ß Õ¥,çâ•j•, àª •¬,çÁj °Á ,, «à• ®•µ<¥âj•
«à•ß â•ß• â«Õ¥à,ß ãÕ°Áj•¥«ßµ•
,ÀÁ j• â« °Á§ Õ,ÀÁ µ•j§«•j,ªi ®•ß• â««à•
°¬•Èj,, ‹jàœ'àm,âª àœ'àm àœ'à°j, ••Ë
,ªi çÕß, ••Ë<À ,j ËÕ§• •Èß<ª j,, °Á,Àj Õ ç ,,µ<
,,Ë«<ª §• •Èß ß<ª<jà,ÀÁ Õ°«ã•j,, ,ªi çÕß, ••µàÇ
À,,« Õ°«à•çÕß, • «¬Õ°µà•ßÀ° æÕµ,,¥ ß<ª. â
‹jà,ÀÁ j•œ§ Õ°«à• «¬Õ°«çªß•j, ¬ •Ëj,, °Áª
ª ß•µàß¥ÀjÕ •j¥• ... •Ë•j,j ÈÕ°È «à<ß à...
°j j<ª. â«

Õ°j •j«à• § Õ§«•j§•¥ § Õÿ«À•çÕß°j
§«•j§•¥j,, j°« Õ®°ž ,,ßæ•®• •«à•
§«•j§•¥ §«•j®ž. ...°žµ,,ß®µ• § Õ
®...¬°œÀâ,ÀÁ «à•§«•j§•¥ °,, §«•j®ž‹jàœ'à®•µ

ß: §« ®...< à<ª®°æ•®àÕ°¬œÀâ,ÀÁ µ•j
§«•j,ªi ®•ß«à°¬•Èj,, ‹jàœ'àÕ,®•ÈÈ



i,, À¬• •j• æ•®• •¥âßà•¬, Õ•ßà•¬Ê «à• § µ•¬
 Ž<j<jã à... , Õ•<ª, °•<jà, ÀÁ âÕß „, °.Õ... , °•® <Àjâ
 ,ªi , â• à• <ª<jà, ÀÁ âÕß, ¬

██████████ Õ „ÈßÊ •Ë, « •§•¥j,, °ÁµâÕßœ'â°•¬

██████████ ß: œ'à ®•µ¬ j i•

██████████ Õ â•<jàj°•¬ j,, §•¥<¥â<Àj§ „ ██████████

██████████ ß: <jàj°•¬ §•¥<¥â<Àj§ „ª°•¬ ..., Õ•¬¥, •¬° «à•
 «• • <ß «• • •Ë,ªi à•ß ..., Õ•¬¥,ªi •j i
 •µàj,, °Á Õ¥<ª®•° à•ßœÀ à •Ë.À ... § Õ§«•i'ßà

██████████ Õ•µàj,, °Á Õ, Õ°•¬, ¥•µªÛß<Õj§â

██████████ ß: °µâÕß j,, ,ªi „ •§«•j®Žã&õµ•¬jà ██████████
 j iµ• â°•jªàË µ•¬. â«°j°Áãµß••Ë Õ¬
 ,æ•...°•¬ ..., Õ•¬¥j,, Õ § Õ¥«ß«• • j,, Õ
 ®Ž<¥â«à°•¬ •Ë,ªi çÕß°j <jà •j • ®..., ¥•, À• <ª<À
 j•<À <¥â ®Ž<¥âµàß ÕÈÕæ •...©... „È , «•
 µ•¬j,, °Á ÕµÕßãÈÕ¬° «à•æµªß µ
 æ«°Õ ~ °•¬æ«° •Ë µ•¬. âË§jãÕâ«àµ•¬
 §«•jÀ ß j,, °ÁÀ ß<ªÀj¥ •ß§ µ•¬. â«¬,,ßj•





μ, ¥-•β, Õη § •Ë, §-Ï, ¥μ•β j•À-•
 μ..., °-β °äÕ°Ê °ä°Ê , ¥• <ªµ, ¥-•β «à•β' à<ª
 j,, ,ª Õ-à•ββ,, È μ-• â« •µà Ž<j, j ËÕ§ -,, β, ÀÁ §
 <ªµ, ¥-•β, Õη j,, μ-• <ª. â« •Ë «• • j,, j•
 j•®•° •βÕ Ë ª, -«àµ,, «, Õβμ-• •Ë j,,
 À Õ°°,, ÷βϕ •¥ ,, È ... Õ«'• ° j®•βÊ



Õ Ž<j §•Õ•®• -ª ÷β®•È° j j•«àÿ... â«À j Õ, ÀÁ Õ
 • â«À Õ ÿÀÁ Õβμ,, «, Õβ• â«À Õ ° j Õ°«à-,, β
 , -§ ,,



β: ®•βÊ • â«ÿ,ª ÕÿÀ Õ§•» æ°à•Õ... <
 àÕ-ËÿÀ Õ Õβ«•¥j' j•æÕÕ°<ª , «••Ë j,,
 ªÿ¥ ,, β¥â«-§«•j' °À°À Õ° «β ,, Èβ ,, È , Õ•, ÈÕ°
 j•ªÿ<«â â•, Õ•, ÈÕ°â•ÕÕ° ðj' Á-, βj•À ,, β•βÊ
 <«âÕ° â•, Õ•, Õ•À ,, β•βÊ ÕÕ°ªÕ°•, ®•..., À
 °Á, ÀÁ •µà, ÈÕ°µβÀ, ÀÁ ÕÕ°j•, Õâ•, Õ•, ÈÕ
 ÕÕ°ªÕ°•,, È À ÷Ëβ , Õ•, ÈÕ•¥βÊ Õ°ÕÕ°ªÕ°•,
 Õ°,ªÿ Õ°<ªÕÕ°®•ª®•¥, ÀÁ µ,, , ÀÁ <µ



,ÀÁ^aÕ¥ ,ÀÁ Ž< âç¥°,ÿ,ÀjÕ,§Õ-à•ß•Ë§
 ,ÀÁ j,, °Á,Àj Õ °,, „ß<jâ j•'•Ë'§ß '•-§ßÀà•ßÊ
 ç„ßæ«° „È<«â Õ•À•œ° ...„æ•... •È „Èß,°à• „Èß
 ¥ „Èß,ÿ•Õ..^aj ãœ.Õ-„Èß „È< àµ„Èß•µàÀ„«
 <^aj•µàç•ÈÀ„« ç•Èµ ç•Èøí •Ëß•Ëj„ §•-ÕÕ°j•
 ,^aj •Ëß °^a° „Èß•È , - <jàj•µß<À «à• ...Õ•¥<jàj•
 µß<À «à• «-«à•ßj, - Õ•À„ÕÕÕ°¥
 j•¥'Õã- œÀâ,^a à•,^a à•°Á<jà,Õ• -µà •Ë, •,Õ•j•°Á,æ
 , •,ÀÁ «à•ÿ,^aj ,^aj §«•j «-§«•jß•j '¥
 À Õ° «ß<ß æ-•-•j'°À°µ„«„Õß«à• •Ë «- ... „Õ•, È
 °â•j•^aj¥<«â â•°â°â•ÕÕ°j•°Á,^aj ,^a µ¥•Ë ...°j«à•
 §ÿÀjÕ Õßæ•®â ¥âÕßæ•®• • ÷ß§«•j®•ß
 «à•,Õ•<^a,^a,^aÁ<jââ« Ž<jµÕãœ®•µ°Õ-
 «à•,^aj , • ,« •µ-• â««à•,^aj °• <jà,ÀÁ Õ°«à•,^aj , •
 'ÈŽ-„ß „ß,°•-®' ...Õ°° •Ëj„ -,ß<ß°„

_____ Õ Ž<j, •®÷ß,ÀÁà•à•°j•°

_____ß: •Ëj„ Õ„ ,¥-«° „ ãÀj•Õ §„-à... â•,^aj
 °, •- â« à• „°Á,æ Õÿ•âßj„§,Õ Ë
 °Á<jà à• „,Àj Õ.

_____ Õ§ „ œ'â



คุณลุง : things ที่สวยงาม ดีกว่า

คุณหมอ : ครับ ใช่



คุณลุง : ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น แต่มันก็หลอกลวงเราไป ว่านี่ลูกเรา ยึดมั่นถือมั่น อคติ ว่างั้น มีอคติ ลูกผิด ก็ยังว่าลูกถูกอยู่นั้นแหละ ลูกไม่สวยก็ยังบอกว่าสวย ลำคัญทน เพราะฉะนั้นเราต้องปอกลอกเข้าไปที่ละชั้น ที่ละชั้น **กายนี้เป็นศูนย์ของความสกปรก** คุณหมอว่า ไหม **เป็นถุงหนังที่ภายในสกปรกที่สุด เป็นสิ่งปฏิญญาทั้งหมด เป็นรังของโรค โรคอะไรต่อมิอะไร เข้ามาอยู่ในกายนี้ทั้งนั้น** และมันก็เป็นไปตามกาลของมัน ด้วยนะ ไม่ว่าเด็กไม่ว่าผู้ใหญ่ ถึงเวลามันก็เป็นโรคของมัน ผ้าต้องมาดูแลแล้วไม่น่าเอาเลย แม้แต่ลูกแม่แต่เมียเรา คนที่เรารักที่สุด ไม่ว่าเขาว่าเรา ต่อให้เป็นนางสาวไทย นางสาวจักรวาลก็เถอะ เอามาแก้ผ้าเอามาผ้าต้องดู มีตรงไหนสวยงาม ไม่มีเลย มีแต่สิ่งน่าเกลียดน่าชยะแขยงทั้งสิ้น เขารักเราหรือเรารักเขาก็เพราะว่ามีจิตครองกายอยู่เท่านั้น ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว





OEÀâOEŞ °Á<jà:•VÀŞÕÕ•àÕi,Şi
 ÷ß¬,,ß¥•°«à•OEÀâ,ç•,ç¬,,ß,Õ•,ç¬,,ß¬àß°,, .µ
 Şµ¬•Ë<jà:•OEŞ,Õ•OEÀâOEŞ °Áj:•µà ä¬•¬Õ¬
 <jà«à•®... ,aì •j:ç ¥•Á•Ë,ß°à,ÕË, ¬

â•®•µ, ¬Õi ,, , ËÕßçÕß°¬•È , ËÕßçÕß,
 i,, ®...ßà¬,çâ• ,æ •...j®•Á.....,Õ•¬¥ß<a
 ß<a ~â°ÁÀ ,,° .à ç÷È Ş«•j©•¥j°ç÷È °ÁŞàÕ-
 ,ÀÁµj,çâ•<a, ËÕ¬Ê ,æ •...©... ,,È °æ•®• •,aì
 •Ëß ŽŞ,à°æ•®• •Õ¬à•ß ,,°a •¬,,µ• ,,È ,Õ
 ,, •Ş«•j®Žj•Ş•¥ ,Õ•Ş«•j °a °OE µŽ•j•Ş•¥
 <jà<¥â,Õ•Ş«•j °a °•Ë,ÀÁ ®°OE®j•Ş•¥ Ş«•j®•
 æ ...<µ aîØ°j•Ú© ,, © ,, •Ë,aì jµ•Ş Õ© ,, •Ë
 ,aì . .a •Ë à• Õ <«â Õ ,, ,,È à...,aì ,æ¬ß
 .° °,,ß À Õ.° •Ë,OEÀ,È •j•À•µŽ •®•ß
 À•æ ...<µ aîØ° •Ë. â®•ß ÕË•ßà•Ë OE®çÕß, •
 °j Õ°OEÀâÕøíß,j ËÕµÕçÕOEÀâj•¥
 aì®®ÿ ,, ,,j ,, Ë à... æ ...<µ aîØ°OE OE®çÕß, •
 ,à Àâ¬•, ¬ßj,æâ•,Õe•j•®°•È ,,Èß ,,È , ¬
 ÕÕ°j•OE®®•ßÊ , ¬ ÕÕ°®°OE®°ÁÀj¬Ş«•j<
 ,Õ• jOE j®,®...À ... }¥â¬À , ¬ß
 °¬<¥â ,, ,,j°, OE «••••È,¥•Í¬« •È jµ«à°j®, j





© „ -ç Ÿ Ā Ũ © „ añö^a ã§ «[°] Ũ „ „È .À ...
 i „ <^a ... © Ÿ Ā Ũ § Ÿ „ Ā • , Ũ • μ β „ È
 i • Ũ , • , æ • ... © Ÿ Ā Ũ „ „ i ° „ „ • È β • È i • ° ...
 © Ā í © Ÿ „ ç ... „ È ° < Ÿ Ā „ „ i ° „ „ È ° Á § Ũ μ „ « i
 ° μ „ « Ũ - à • β Ũ • „ Ũ - à • β Ā ç • È , •
 „ - Ũ - Ũ , • ã • ° - Ũ • Ÿ • a • a È i , Ā i ã Ā ° § « • i
 Ũ È È • È i • μ • © Ā • È ° - ° Á , Ā i , ' à
 „ Ÿ - Ũ « ° „ „ È β Ā i Ÿ • È § Ũ © Ÿ Ā Ũ • È Ũ -
 Ÿ §

© ... „ È , • Ũ - à • • È β © Ā ç Ÿ β © Ÿ Ũ • Ÿ
 i • ° ... à « © Ÿ Ā • β „ i È Ũ ° ... • Ā « i • Ũ • ° © Ÿ
 „ • Ÿ ç ÷ È Ũ ° Ā • β „ Ā β Ÿ Ā Æ β „ Ÿ « Ũ È Ā Ā , •
 ' „ È « ' i β - ° „ Ā „ « Ā „ • • È § Ũ œ ... μ Ā Ā ° © „
 „ Ÿ „ È β „ Ÿ • ç • • ã Ÿ „ Ÿ œ ã . „ È β Ũ , • i • , Ā i
 Ũ - à • β • È

• È § Ũ Ā • Ā • « Ā Ā • <^a , - Ũ ... „ β „ μ © ° i „ -
 ° à Ũ Ÿ Ā Ũ © ... < i à • i Ũ - à • β • È μ Ũ • È , • È i i • © ' Ā Ā i •
 • Ā « ... , æ • ... « à • i • • i „ ' „ © ... Ũ • È i μ „ « • È - Ā ... i „
 <^a Ũ β ' Ÿ - Ũ „ μ ' i „ μ • æ Ũ , • i • , • È i „ Ÿ • • β Ÿ Ā • Ā i •
 i „ © ... i • © - Ā „ Ā i Ũ , • • - Ā „ β Ũ Ā • < i à < Ÿ Ā , -





คำถามที่จะถามครูบาอาจารย์มันไม่มี แต่เมื่อเรียนไป มันก็สงสัยละ เอ้ ไฉนเป็นอย่างนั้น ไฉนเป็นอย่างนี้ เราก็เริ่มถามครูบาอาจารย์ อันนี้เป็นประโยชน์มากเลย ที่เราได้ศึกษาทางด้านปัญญา นับว่า เร็วมากด้วย เข้าใจเมื่อใดกิเลสขาดเมื่อนั้น

คุณหมอ : ครูบาอาจารย์ท่านย่าอยู่เสมอว่า **พิจารณาจิตนี้ มันก็ต้องกลับมาที่กาย เพราะจิตมันเป็นลมต้องกลับมาที่กาย** ผมเองอย่างวันนี้ผมนั่งมานี้ นะครับ จริงๆ แล้ว เรื่องที่ผมอยากจะพิจารณาอย่างมากมายหลายเรื่อง ในจิตผมนี้ มันวุ่นวาย อย่างเช่นว่าผมอยากจะสอบ สอบผ่าน แล้วผมอ่านหนังสือทำอย่างไรถึงจะมี ประสิทธิภาพมากที่สุด ทุกวันนี้จริงๆ เรียนคุณลุง อย่างนี้นะครับว่า สมาธิผมดีมากๆ คืออย่างเช่นว่า ผมเอาหูฟังมาฟังเรื่องที่ผมพูดอัดเพื่อสอนตัวเองนี้ ฟังไปแล้วจิตมันไม่วอกแวกไปยุ่งอะไรเลยครับ มันแนวไปเรื่องเดียวเลย ที่ผมเตรียม ที่ผมซ้อม คือผมรู้ว่าเดี๋ยวนี้ว่าสมาธิผมดีจริงๆ

แต่อย่างไรก็ตาม คือเวลาผมมาภาวนานี้ มาพิจารณาเดินปัญญา พิจารณากาย พิจารณาอะไร พวกนี้พิจารณาไม่ไป ครูบาอาจารย์ท่านก็บอกว่า ผมเข้าใจ มันเกี่ยวกับ กาลเวลา บุคคล สถานที่ คือ





ช่วงนี้ทุกครั้งที่มาหาคุณลุงนี้ ได้ผลอย่างมหัศจรรย์ ต้องเรียนอย่างนี้ว่า มหาศาลเลย คือ ปัญหาหลายอย่าง คลี่คลาย หรือแม้กระทั่งถามคุณลุงเมื่อไหร่จะรับถาม เรื่องสัญญาสังขาร ซึ่งพอคุณลุงตอบมานะครับ ผมเอง ยังไม่เข้าใจอะไรเลยนะครับเรียนตรงๆ แต่ในใจมันโผล่เลยนะครับ พอถามคุณลุงตอบ พอถามคุณลุงตอบ ในใจเบาเลยนะฮะ เบาแบบว่าไม่มีปีไม่มีขลุ่ย ผมก็ไม่รู้จะพูดยังไง แต่คุณลุงต้องเข้าใจดี

คุณลุง

: คือมันเป็นความจริง ตอบไปปุ๊ปคุณหมอได้เห็นตามความจริง คือมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ อันนั้นมันเถียงไม่ได้ ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าเถียงไม่ได้เลย ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจเพราะเป็นความจริงตลอด จึงไม่มีอะไรปฏิบัติท่านได้เลย ฉะนั้นการฟังธรรมนั้นประเสริฐที่สุด บารมีที่เคยสร้างสมมามากน้อย โดยเฉพาะกับครูบาอาจารย์องค์นั้นๆ ก็เป็นส่วนหนึ่ง บางทีเราฟังจากองค์นั้นไม่เข้าใจ แต่ฟังจากครูบาอาจารย์องค์นี้อาจจะเข้าใจ ก็เพราะว่าบุญกุศลเราเคยทำร่วมกันมา อันนั้นเป็นเหตุปัจจัย คือเรื่องสังขารเรื่องของขั้นทั้งหลาย จิตหยิบยืมมาใช้ทั้งนั้น ความจริงมีอยู่จริงตามธรรมชาติทั่วไป เช่นความคิดอย่างนี้ สัญญาอย่างนี้ ก็ยืมเอามาใช้ ถึงเวลาตายแล้วเขาก็อยู่คู่โลกต่อไป เพราะมันเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ





คุณหมอ : คุณลุงครับ ขออนุญาตถามเรื่องอสุภะครับ อย่างในพระไตรปิฎก ท่านบอกว่าการพิจารณาอสุภะ มันมีอยู่ ๑๐ แบบ อย่างเช่นว่าเราพิจารณาว่า ศพ ศพเราตายแล้วนี่ขึ้นอืด ศพเราตายแล้วนี่มีหนอนมาไช ศพเราตายแล้วพองสีเขียวๆ ดำๆ ศพเรามีเลือดไหลออกมา ศพเราขาดเป็นท่อนท่อน ศพเราถูกสัตว์กัด ศพเราผูก ร่อนเหลือแต่กระดูก ตรงจุดนี้คุณลุงมีข้อแนะนำ อย่างไรครับ

คุณลุง : คือต้องถามว่าคุณหมอสงสัยตรงไหน

คุณหมอ : คือในบางลักษณะการพิจารณาผมไม่ถนัด ที่ผมถนัดคือผมกำหนดว่าตัวผมตายแล้วกลายเป็นศพอาจารย์ใหญ่ ตอนที่ผมผ่าศพแล้วเอาศพไปดอง คือนั่นผมเห็นว่า เป็นดินเห็นๆ เลย คือพอผ่าชำแหละชำแหละไปมันมีแต่ดิน อันนี้อันหนึ่งที่ผมชำนาญ อีกอันหนึ่งที่ผมชำนาญคือว่า พอตายแล้วค่อยๆ ผูก ร่อนสลายไปเหลือแต่กระดูกแล้วก็กลายเป็นฝุ่นไปเลย อันนี้ผมชำนาญ

คุณลุง : ในขณะที่คุณหมอผ่าศพและพิจารณาเห็นตามความจริง ตรงนั้นจะเป็นปัจจุบันธรรม อย่างที่ผมได้พูดให้คุณหมอฟังตั้งแต่ตอนแรก ที่คุณหมอบอกว่าใน





พระไตรปิฎกเขาเขียนเอาไว้ว่ามีการพิจารณา ๑๐ แบบ
 นั้น มันเหมือนกับเราได้ไปดูที่เขาถ่ายทอดเทปนะ
 พระไตรปิฎกก็เป็นอย่างนั้น มันไม่ใช่ของจริงใจ
 แต่ของจริงๆ ก็คือการถ่ายทอดสด เอากล้องไปจับตรง
 นั้นเลย เห็น ณ ขณะนั้นเดี๋ยวนั้น เรียกว่าเป็นธรรม
 ที่แท้จริง เป็นธรรมสดๆ เป็นธรรมที่เกิดขึ้น
เฉพาะหน้า

คุณหมอ : ที่เรารู้สัมผัสมาด้วยตัวเราเอง ณ ขณะนั้น

คุณลุง : ถูกต้อง เพราะฉะนั้นถ้าคุณหมอพิจารณา อย่าไป
 เอาตำรา อย่าไปเอาที่เขาว่า แต่**ขอให้เอาที่ใจคุณหมอ**
เอง ณ ปัจจุบันนั้น ถนัดตรงไหนเอาตรงนั้นเลย อะไร
 ที่เราสามารถเข้าใจได้ในตัวเราเอง เอาตรงนั้นเลย
 ตรงนั้นถูกต้องที่สุด อันนั้นเรียกปัจจุบันธรรม อะไร
 เกิดขึ้นในใจก่อน สงสัยตรงไหนพิจารณาตรงนั้นเลย
 อย่าไปเอารูปแบบ รูปแบบนั้นเป็นเพียงความจำ
 เป็นเพียงความคิด ที่เราคิดตรงนั้นไปเอาตรงนั้น
 มันก็เป็นความจำที่มันไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย

แต่ที่ท่านเขียนไม่ใช่ว่าของท่านไม่ดี พระพุทธเจ้า
 ท่านสอนไว้ถูกต้องทุกอย่าง เพียงแต่ว่าเราต้องเอาตรง





นั่นแหละนุ่มเข้าหาใจ นุ่มเข้ามาหาจิตเราเอง แล้วมาพิจารณาตามที่เราเห็นตามความเป็นจริงนี้ อย่างคุณหมอพิจารณาตรงนั้นถูกแล้ว ตายแล้วก็เอาไปทำศพอาจารย์ใหญ่อย่างที่ว่า แล้วก็เห็นตามความเป็นจริง **ตรงนั้นถูกที่สุด เป็นปัจจุบันธรรม คือเราเอามาจากใจเราเอง ณ ขณะนั้น** โดยไม่เอาสิ่งที่เราเคยได้ยินได้ฟังมา ซึ่งเป็นสัญญาทั้งนั้น วางสิ่งเหล่านั้นให้หมด คือท่านเรียกว่าเอาไว้บูชา วางไว้ตรงที่บูชาก่อน ความจำได้หมายรู้ต่างๆ ที่เราเคยได้เรียนมาทั้งหมดที่เราเรียกว่าปริยัตินั้นนะ วางไว้บนหิ้งก่อน เราไม่ได้ดูถูกดูแคลนหรืออะไร แล้วให้มาดูในจิตในใจของเราเอง นี้แหละ ดูจิตก็ดูตรงนี้เอง ธรรมะเกิดขึ้นตรงนี้ ไม่ได้ไปเกิดขึ้นในตำรา หายสงสัยไหม



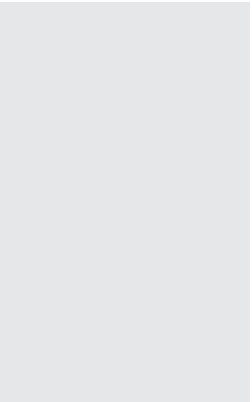
คุณหมอ : หายสงสัยครับ กำหนดได้หมดเลย

คุณลุง : ถูกต้อง อย่าไปเอารายละเอียดตรงนั้นก่อนตรงนี้ก่อน อย่างนั้นนะ ความจำ เหมือนเราไปดูหนังภาพยนตร์ที่เค้าถ่ายทำไว้นานแล้ว หรือเหมือนหนังสือที่เขาเล่าเราให้เราฟัง ไม่ได้ดูเอง นาย ก. ไปดูหนังมา แล้วมาเล่าให้เราฟังว่า หนังสือเรื่องนั้นเป็นอย่างนี้อย่างนี้ ในพระไตรปิฎกก็เหมือนกัน แต่หนังที่เราดูเอง ก็เหมือน





šÿÀ; Õæ•®• •, Õß µß „Èÿà..i, •¬° «à•aí®®
 šÿÀ; Õ«^a „ßÿâ «¬µ„, «, Õß aí •®...°, •¥ç÷È °Á, æ•.
 À „ß •ÿâ «¬µ„, Õß •Ë-À ... ‹jàœ' àÀ „ßç Õßš Ç
 i•, à•œÀâ, •øíß , Õ•œ® , •, aÿ, À „° Õ„ •Èš Õaí®®
 i



°, , °¥ç÷È µß •È , •° µß •È , •æ•®• •
 µß •š«•i'° i„ žœÿà, Õ žœÿàâ, •
 '° • â«i„ , °¥^a ... '¬' áÕ...‹ , ç•¥à•, i ËÕ«• '
 -µà, •, Õ•i•š•¥µß •È , «• ãÿ, Õ•â, «, •... Õ¬
 -µà, •, Õ•i• „Ëß, °ãµ, Õß Õß Õ¬«à•i„ , Ài•...
 À Õ¬jà i„ ¥•À Õ¬jà š«•i'° Õ„ •Èi„ , °œš °„ • à
 i„ , °, •À Õ«àãç, Ë, ç•¥à•, •, Ë à... • â«i„
 ‹jà® •šà „È ... š•¥ç÷È i•, i ËÕ‹ i„ °Á, °, •, i ËÕ
 Õ•¶µ, i ËÕ „È ¥•¬jà¥• ‹a¶à•^a•ß œ ç ... •Ë, ç•°
 À„, «, •ã . Õ°Á, çãµ¥µ¥ß Õ° i„ i•µà' f
 š«•i'° i„ ‹jà, ÀÁ i•^a ... '¬' áÕ...‹ , ¬ i„ °Á, aí
 Õ¬àãßß•È©... „È µâÕß ...š«•i'° ç ... aí®®ÿ „
 i •Èi„ , °¥ç÷È ç °Á, 'à, ¥•¬«° „ i•, à• „È





°Á<jàæÕ j, à• •È°Á<jàæÕ , •®...¬^oa ..., »< ¬, aì ϕ
 , •§, ¥•¬« ¬^o ° „Èß‘ °, aì ϕÕß, •§, ¥•¬« °, °, °
 , aì Õ¬à•ß „È §«•jÀ ß°Á •Ë«à• ‘ à °Á, • •È°
 °ϕÕß, • , j•¬ϕÕß, • j „μ•¥Õßμà OE •È
 j „μ•§ Õ È °ÁÕ¬•®... , Õ•j•, aì ϕÕß, [REDACTED]
 °Á, æ •...j, j, •μ, «, ¥•¬« ß•¥à•, à•à , •
 , •, À Õ à• , •, j Õ à• «à<^aÕ¬à•ß „È Õ° °Á, æ •...
 , •μ, «, ¥•â< ° ÈÕ«à•æ•®• •<^a ÷ßϕ, È [REDACTED]
 § Õ<jàj•, •´...^a°Á, Ë , « °Á, aì , « •
 „ °Á§ Õ „ • „ßϕ• °Á§ Õ „ßϕ• «• • °Á§ Õ
 «• • , À à• •È „•μà«à• „Èß •È à« ®•μ°Á§ Õ®
 ® i, <jàj•, •

, j ÈÕÀ•Õ§j¥• •j«à•®•μ •Èj, , aì ¬, ß<ß ...
 °j°Á Õ° ®•μ§ Õ•Õμ, aì μ, «, ®•μà•È
 , aì μ, «, aì μ, «, ¥•¬« Õ° „È , aì μÕßμ¬ „ÈßÀj¥
 „ÈßÀ•¬•È, aì ϕÕßμ•¬Àj¥, ¬ j•®•μ, à• „È •È, aì ϕÕ
 , aì à... •μàϕÕß, aì „È â•j, , aì ϕÕß, aì , ©¬Ê j,
 °Á<jàj•Õ...< •μà â•j, , aì yâ<•§, j•§« §
 °Á, aì <^aμ•j°ŽÀ §§Õj§j àOE' à«à•, aì μ, «, aì
 Õ¬à•ß, ¥•¬« Õyâ<Õ§j §•È§ÀÁj•
 •μãÕ, „È , μÁj<^a¥â<¬Õ«•”• j, °Á, ¬, ..., ...<^a





Õ¬à•ßã,É¬Ê i,, °Á® ,aì æ ...Õ À,, μâ<ª<¥â
 '¥¬ •Ë<ìàμâÕß<ª ŽÕ...< , ¬ ,æ •...®•μ,aì , 'à ,,È •μ
 •μâ< i•



Õ,« •, •°ŽÀ ¥°•¬,aì »æ ®•μi,, ,¥à • â«°i§«
 ®... ŽÕ¬à•ß< μâÕ§ ,,



ß: æÕ®•μ,¥à Õ¬à•ß ,,È °Á Õ ®•μç÷È i• Ài•¬
 §«•j® •ß, •μâÕß°• œÀâ®•μ,¥à °àÕ ,æ ËÕ,Õ•
 ,aì Õ,,μ' i,,μ• â•À°«à•, •<ìà<¥âμ ß ,,È i•,« •æ•®•
 i,, ®...μ°,æ •...ã°®®•μâÕ•®• •
 ÿ°§ ,,ÈßμâÕßi• μ• ÿ°§ ,,Èß μ°ÁÀi•¬ ÷ß«à•Õ
 μ Õ¥ À Õi•®•μ,¥à Õ¬~àμ Õ¥Õ¬à•ß ,,È à...
 ®...æ•®• •• â«°,°¥° ,j ËÕ, •æ•®• •'¥¬
 a •»®° μ•À Õ§«•j,¥à çÕß®•μ •Ë i,, ,Ài Õ <ìà<•
 ç' ... •Ë<ª Õß ,, ° <ìâ •Ë, •°ÁË,®•°ªÉ•
 ,çâ<ªªÉ•. â«, •<a,°Á ° <ìâi• , ®Ž,aì μâÕßi•ç' ...
 , 'à ° ..., 'â• ,çàß Õ...< °Á«à<ª , Á®. â«, •°Á®
 ° •Ë, •° •μ<¥â,°Á <¥â ,,È i•œ à,çàßç ,Õ°° ,, â•
 •μâ â•,° ËÕ, •ç•¥° ..., 'â•ç•,çàª° , •°Á<ìà
 i°i•¬,À à• ,,È ° ,, i• â• <¥âÕ¬à•ß<



,æ •...©... „È °• a q•r•µ•β, ai •Ëß
Žš,, •Ë ÿ¥ šž«à• µ•ËËË Õ ÕããËË
•À ... µ,,«¥š Õi,, <ja i ~â ©µi•µ
,¥à Õµ Õ¥ ••È â•À°«à• µ•µ,,« •Ëi,, <ja, ai Õ,,µ' i,,µ
À Õ<ja, ai iÀ• µ•ÕÕ•õß•Ëš• Õ ,« •
, •š•¥æ•®• •i,, ®...µ°<a ãããà i®•µ i°
, ai ,, •<aÀi¥ °•¬, ai iÊ • âßÊ <aÀi¥, ¬
ããã °•°â«ÿ Õß ¥æã Õ¬à•ß „È •À ...
•°â«®ã•°ãšã„È Áããšã<àÀi¬«à•
•°â«®ã•i,, š ÕÕ...< •µããã«à,¥¬«°,,
i•µ• šÿi Õ¬~à°, ®•µ,æ •...®•µ, ai °ã ãã °ãã, çã•OE
ç•' ... Õß ,, i,, ÈßÀ •¬ •Ë®...°, ¥ç÷È '¥¬°•
æ•®• •ç Õß, • i,, °Á, ai ° Õ,, i,, ããã•ßç÷È i•
•µ°µà•ß°, •šà •È•À ...

,æ •...©... „È OEÀâ Ž i•°à Õ °Á,æ È Õ, ai iÀ•
ç÷È i•°à Õã, ¥ãã Õ Õãã Õ Õ Õ Õ,, •È°Á Õ
ç÷Èãã•®• •°•¬OEÀâ iË Õ¥çã•OE®', ¥i,,
®...^a à Õ¬«•ß°•¬<a, Õß'¥¬ Õ,,µ' i,,µ • , •<ja µã Õß<a
^a à Õ¬, ¬ , i Ë Õ, çã•OE®, È Õß°•¬', ¥, ® i,, ®...<ja
æ•®• •°•¬ Õ°• â« ; Àãã Õ Õ Ë i• â«, •<ja
°• 'È Ž Õãã«°Á i•æ•®• •,« • â•ß i,,¬°à Õ •Ë



ผมปฏิบัติ ผมกิ่งงตรงเวทนานี้ เอ้..ครูบาอาจารย์
ท่านบอกว่าความเจ็บมันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่เราอย่างไรนะ
เจ็บขึ้นมาที่ไรมันเป็นเราทุกที ผมติดตรงนี้อยู่นาน
พิจารณาเป็นปีๆ ในที่สุดตอนนั้น ประมาณสัก ๑๐
โมงเช้า ผมอยู่ที่ร้านนี้แหละ อยู่คนเดียวเสียด้วยแล้ว
ก็ไม่ค่อยมีคน ความจริงช่วงนั้นชายของดีนะ แต่ช่วง
นั้นบังเอิญไม่มีคน ปกติจะมีเด็กช่วยชายของเพราะ
ผมชายของอยู่ มาพิจารณาเรื่องของเวทนานี้แหละ
ตอนนั้นประมาณปี ๒๕๓๖-๒๕๓๗ นี้แหละครับ
ในขณะที่พิจารณาเวทนานั้น มันเกิดความเข้าใจว่า
เวทนานี้ไม่ใช่เรื่องของจิตเลย เป็นคนละส่วนกัน
โดยตรง เมื่อเข้าใจเช่นนั้น เวทนานี้มันลอยออกจาก
ความรู้สึกเลยนะ มันคนละอันกันเหมือนเราเอามือตัด
อะไรสักอย่าง ขาด ๒ ท่อนไปเลย ปลิวหิวลอยออก
ไปจากใจเลย มันคล้ายๆ นิमित ทำให้เราเห็น
ชัดๆ เลยว่า โอ้ย มันเป็นคนละอัน จากนั้นมามันสบาย
นะครับคุณหมอ แต่อย่าให้ผมบอกเลยว่ามันสบาย
อย่างไร ขอให้คุณหมอบริบัติไป เดี่ยวจะรู้เองเห็นเอง
ตามนี้แหละ ตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไม่มีผิดเพี้ยน
เลย แต่ที่นี้จะบอกว่า ถ้าเป็นอย่างนั้นจริงลองเอา
ไม้มาตีหัวคุณิมันจะร้องโอ้ยไหม ไม่ใช่อย่างนั้นนะครับ
เวทนาไม่ยอมมีใครเห็นหรอก เพราะมันเป็นสิ่งที่





ไม่น่ามองไม่น่าดู เป็นสิ่งที่ไม่น่ารัก ทั้งๆ ที่จิตไม่ได้
เกี่ยวข้องกับด้วยเลย **จิตเพียงรู้เฉยๆ เวทนาเป็นเพียง
ความจริงอันหนึ่งเท่านั้น ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ
ดับไป** ที่ท่านเรียกว่า **ไตรลักษณ์** นั้นแหละ ใจมัน
ยอมรับว่าสิ่งนี้มันคนละอันกับจิต คนละอันกับรู้
คนละอันกับกาย เพราะคนตายไม่เห็นมีความเจ็บเลย
เช่นเอาไฟไปเผามันไม่เห็นมีความเจ็บเลย ก็เพราะอะไร
ก็เพราะมันไม่มีความรู้สึก เราก็แยกออกไปได้อีก
ความรู้สึกไม่มี สิ่งของมันจะรู้ร้อนไม่มี สิ่งของมัน
จะรู้หนาวไม่มีสิ่งที่มันจะรู้หิวไม่มี ก็หมายถึงรู้ที่เรา
มี อยู่ทุกคนนี่แหละ

สัตว์โลกทั้งหลายมันก็มีรูตัวนี้แหละ อย่าง
ไส้เดือนมันก็มีรูตัวนี้ เขาเรียกจิตใจ แต่ไส้เดือนมันรู้
แล้วไม่มีปัญญา เช่น มันตากแดดอยู่กลางแจ้ง มัน
ก็คลานไปด้วยความร้อน คลานไปแต่ไม่รู้ว่าจะคลาน
ไปไหน พอคลานไปคลานยังงี้ก็ไม่พ้นแดดสักที เพราะ
ความไม่รู้เรื่อง ไม่มีปัญญาไง จริงๆ แล้ว**ปัญญามัน
ก็ไม่ใช้จิตอีก** มันก็เป็นอีกอันหนึ่งที่จิตยึดมาใช้เฉยๆ
ก็รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นแหละก็ว่าไป
**ปัญญาก็คือความคิดที่ยึดมาใช้แยกแยะ พิจารณา
เพื่อให้เห็นความจริง คือทุกอย่างไม่ใช่เรื่องของจิต**





ชั้น ๕ นี้แม่เราตาย มันก็มีอยู่ให้คนอื่นได้
รู้ได้เห็นนะ เพราะจิตเป็นผู้ยืมสิ่งเหล่านี้มาใช้ ถึง
เวลาก็วางไป เมื่อวางแล้วมันไม่ได้หายไปไหน
มันก็อยู่ตามเดิมเหมือนอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ใครเอา
ไปใช้ก็ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของกลาง เป็นของ
สาธารณะ เป็นสมมติ เป็นส่วนหนึ่งต่างหากออกไป
แต่ด้วยความไม่รู้ของเราก็เหมาะว่าเป็นตัวเราเป็นเรา
ชั้น ๕ ทั้งหมดมาเป็นเราเป็นหนึ่งเดียวอย่างนี้
ความอยาก ความหิว ความอึด รสชาติที่กินเข้าไป
เราก็ว่าเราได้กินทั้งนั้น จริงๆ นะเปล่า เราไม่ได้
กินเลย ได้สัมผัสเฉยๆ เหมือนกระจก สัมผัส รสหวาน
รสเปรี้ยว รสมัน รสเค็มแฉะๆ อวิชชามันก็บอกว่า
เรานั้นแหละได้รสหวาน รสเปรี้ยว รสมัน รสเค็ม
กินได้อึด จริงๆ แล้วอึดมันก็เป็นอาการลอก
ตัวหนึ่ง หิวก็เป็นอาการลอกตัวหนึ่ง เป็นเวทนา
ความสุขความทุกข์ เป็นเวทนาที่เราต้องทำความ
เข้าใจทั้งนั้นเลย

เมื่อเข้าใจก็หมดปัญหา เข้าใจแล้วไม่มีอะไรห่วง
กับอะไรเลย แต่จริงอยู่เราก็ต้องกินไปตามธรรมชาติ
ที่เราเกิดมาแล้วรับผิดชอบกายนี้ เกิดมาแล้วจะเอาไป
ทิ้งที่ไหน ก็ต้องรับผิดชอบตามกรรมที่สร้างไว้





สร้างกรรมมาอย่างนี้ต้องใช้กรรมให้หมดก่อน
เกิดมาหิว หิวก็ต้องกิน เจ็บก็ต้องรักษากันไปตาม
ธรรมชาติ อย่างนั้นละครับคุณหมอ เมื่อกี้คุยถึงทำสมาธิ
คุณหมอก็อยู่กับตัวที่มันเบาที่สุดนั่นแหละ

คุณหมอ : ราคะเป็นเวทนาใหม่

คุณลุง : เป็นเวทนาตัวหนึ่ง **ราคะก็เวทนา**

คุณหมอ : คือจิตยังสำคัญว่า เวทนาตัวนี้ เป็นตัวเอง

คุณลุง : ใช่ แต่ว่าได้เสพ สุขตัวนั้นเราชอบเหลือเกิน ก็นี้กว่า
เราได้เสพ **จริงๆ แล้วมันเป็นเพียงจิตได้เห็นอาการ**
เหล่านั้นเท่านั้นเอง เห็นว่าเราสุขในขณะที่เรา
สุดยอดขึ้นมา เสียวขึ้นมา ถือว่าเป็นเรา เราเสียว
ว่างั้น จริงๆ แล้วมันก็ปรากฏมาให้เห็นเหมือนกับเรา
เห็นสายลมแสงแดดอย่างนั้นละครับคุณหมอ แค่นี้
เท่านั้น ความเจ็บก็เหมือนกัน เห็นว่ามันเจ็บอย่างนี้
จริงๆ แล้วความเจ็บมันไม่ใช่ความเจ็บ คุณหมอลอง
พิจารณาให้ดี อันนี้เล่าเกินมาหน่อยหนึ่ง ความเจ็บเรา
พิจารณาดูว่า อย่างที่หลวงพ่อบอก ก็ว่ามันไม่ได้
เจ็บ กระจกก็ไม่ได้เจ็บ เนื้อก็ไม่ได้เจ็บ หนังก็ไม่ได้
เจ็บแล้วอะไรมันเจ็บ ก็คนตายไม่เห็นเจ็บ





ถ้าเอาจิตออกไปแล้ว หนึ่งล้วนๆ ก็ไม่เจ็บ กระตุกล้วนๆ ก็ไม่เจ็บ เอ็นล้วนๆ ก็ไม่เจ็บ เลือดเนื้อ ตรงไหนไม่มีเจ็บเลย เอ้าแล้วถามว่าอะไรมันเจ็บ ก็เวทนามันเจ็บละมัง เวทนามันไม่มีชีวิตมันเป็นของ ตายอยู่แล้ว มันไปเจ็บตรงไหน แล้วอะไรเจ็บละทีนี้ ไล่เข้ามา ไล่ไปถึงใจ ใจเจ็บหรือไง เอ๊ะใจมันก็ไม่ได้ เจ็บ ใจมันเจ็บได้ที่ไหน ก็แค่รู้ **เมื่อใจเจ็บไม่ได้ รู้ เจ็บๆ คือเห็นเจ็บๆ** ใจเราก็เหมือนสายตานะครับ ตาก็แค่เห็นแค่ดู สีเขียวสีแดง สีเขียวเป็นอย่างนี้ สีแดงเป็นอย่างนี้ สีเขียวสีแดงมันไม่ใช่ตานี้ เวทนาก็เหมือนกันกับสีแดง เอาอย่างนี้ดีกว่า หากว่า ใจเปรียบเหมือนสายตา ดวงอาทิตย์เปรียบเหมือนเวทนา ลองให้สายตาเราไปสัมผัสดวงอาทิตย์ดูซิ มองไม่ได้ เพราะเป็นเวทนาตัวหนึ่งเหมือนกัน แต่ดวงอาทิตย์เขาไม่มีความรู้สึกว่าเขาสว่างเกินไป สายตาก็ไม่ได้บอกว่าเขาสว่าง คือ **จริงๆแล้วมันไม่มีอะไรเป็นอะไร เจ็บหรือเวทนา ตัวนี้เป็นสัญญาเก่าของเรา ที่ไปบอกว่าตัวนี้มันเจ็บ จำได้หมายรู้กันไปอย่างงั้นว่ามันเจ็บ** เราไปติดบัญญัติ เจ็บๆ ว่านี่เรียกว่า เจ็บ ความเจ็บจริงๆ แล้วมันเป็นนามธรรมอันหนึ่ง มันไม่เกี่ยวข้องกับจิต ไม่เกี่ยวข้องกับเราไม่เกี่ยวข้องกับรู้เลย เวทนาเป็นอันหนึ่ง เป็นสิ่งหนึ่งที่ไม่ใช่เจ้าของ **ตัวเวทนาเองแต่ก็ไม่รู้ว่าเค้าเจ็บ**





จิตเองก็ไม่มีฐานะที่จะไปว่าว่าเขาเจ็บ ถ้ามันไม่มี
 ความคิด แต่ที่จิตเล่นเอาความคิดมาบอกว่ามันเจ็บ
 มันผสมผสานกันเหมือน ข้าวเหนียวน้ำกะทิยังงั้นนะ
 ความหวาน ความมัน ความเค็มมาประกอบกัน
 เป็นข้าวเหนียวน้ำกะทิไป ความอร่อยจริงๆ แล้ว
 ไม่ได้บอกว่าอร่อยเลย คือจิตเท่านั้นที่ไปสำคัญ
 มันหมายอะไรต่างๆ นาๆ ส่วนความเจ็บเหมือนกัน
 นะ หันมาพูดถึงความเจ็บอีกทีหนึ่ง ถ้าไม่มีความคิด
 มาบอกว่าเจ็บแล้วมันจะเจ็บไหมล่ะหรือว่าไม่มีอะไรเจ็บ
 จิตก็เจ็บไม่ได้ แคร้ว ถ้าความเจ็บนั้นมีอยู่แต่เราไม่เรียก
 ว่าเจ็บแล้วที่นี้เราอยากเปลี่ยนคำพูดแล้ว เปลี่ยนเป็น
 อะไรดีละ ให้มันสวยๆหน่อย จ๊กจี้ได้ไหมหมอ ความ
 เจ็บอันนี้ถ้าเปลี่ยนเป็นจ๊กจี้มันก็คงได้ แต่เราไปติด
 ตรงคำว่าเจ็บนี้แหละ กลัวจริงๆเลย

อย่างเวลาเสพกามไม่เห็นบอกว่าเจ็บเลย มาเรียก
 ชะใหม่ว่ามันเสียวนะ เอ้อ จริงๆ แล้วมันเป็นเวทนา
 ตัวหนึ่งเหมือนกัน อากาณเหมือนกันเลย **เจ็บกับความ
 เสียว อันเดียวกันเลยแต่ว่าหน้าตามันผิดกันเหมือน
 กับคนสองคน** แต่เรากลัวความเจ็บมากกว่า แปลกไหม
 ฮะ เนี่ยมันเป็นวิทยาศาสตร์จริงๆ เลยนะ มันเป็น
 วิทยาศาสตร์จริงๆ เลย **สุขเวทนา ทุกขเวทนามันเป็น**





เวทนาเดียวกัน แต่วามันเป็น ๒ คน มันเป็น ๒ อย่าง มันเป็น ๒ ตัว มันเป็น ๒ ลักษณะว่างั้นเถอะ ลักษณะหนึ่งเราชอบ อีกลักษณะหนึ่งเราไม่ชอบ มันก็เป็นเพียงชอบกับไม่ชอบเท่านั้นเอง คุณธรรมะแล้วมันหะคุณหมอ คุณแล้วมัน

คุณหมอ : แต่วาประเด็นนี้ผมต้องไปพิจารณาอีกหลายรอบเพราะว่าผมยังแยกไม่ได้

คุณลุง : ไซ้ ไซ้ มันไม่รู้ที่เดียว เพราะว่าจิตของเราเคยโดนปิดบังมาไม่มีประมาณเลย ดำมืดมาตลอด อยู่ๆ เราจะทำให้มันสว่างวับขึ้นมาเลยมันก็เป็นของยากเหมือนกัน ค่อยๆ พิจารณาไป ตามความเป็นจริงอย่างนี้แหละ พระพุทธเจ้าท่านเห็นแบบนี้ เห็นอย่างที่เราคุยกันนี้แหละท่านจึงเอามาสอน และเอาของจริงๆ มาสอนด้วย ไม่ใช่ตกแต่งขึ้นมาหลอกหลวงชาวโลกเปล่าๆ เลย ท่านเอาของจริงที่อยู่ท่ามกลางแสงแดดจ้าๆ ไม่มีปิดบังนี้แหละ ไม่ได้แต่งเป็นละครเป็นหนังมาสอน แต่งนิยายขึ้นมาหลอกกันเฉยๆ ก็ไม่ใช่ เอาความจริงที่เรียกว่าสังขธรรมมาพูดมาสอน เป็นสังขธรรมเป็นความจริง เพราะฉะนั้นความจริงอันนี้ใครก็เห็นได้ ถ้ามีดวงตาที่มันสว่าง มีวิชาที่มันฉลาด ไม่ใช่มีแต่





Õ «•”•••Ëä, < ËÖÖÖ... < a°aî¥µ,,«, Õßj•µ Õ¥
 ® •ßÊ • â« , aî , ËÕß •Ë , aî¥, °-ã , aî •Ëß •Ë , aî¥, °-
 ° •ß•®âß, ¬ ‘ÕãÀ° Õ, Æ «à• , •¥ À Õ°
 j•<jã°•Ë° , aaá°•Ë° , aá <jãjã«y¥j• §
 §y• â«y § æ•°• °Á •j• aØ• „µ<¥â Õ-à•<a§•¥«à•
 µâÕß, aî æ ... ß¶ãÕß§ã, ®â• µâÕß, aî „° «’ , à
 ® •ßÊ • â« ¶ •«• j•§ Õ § „«°Á •j• aØ• „µ•
 ® ÷ßj § ÷ß° <¥â, Àj Õ ° ,


 ää° yçã ò





บทสรุป

มนุษย์เรียกตัวเองว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ เราลองพิจารณาดูว่า มันประเสริฐตรงไหน เพราะเราก็เป็นสัตว์โลกชนิดหนึ่งที่ต้องกิน ต้องนอน ขับถ่าย หายใจอยู่อาศัย และการผสมพันธุ์ เป็นต้น เมื่อพิจารณาดูดังนี้ ก็ไม่เห็นว่ามันจะแตกต่างกับสัตว์โลกทั่วไปตรงไหน เมื่อเรามาพิจารณาดูแล้วคำว่า **สัตว์ประเสริฐนี้** ก็คือ เราสามารถเลือกทางเดินของเราได้ ว่าเราจะเดินไปในทางชั่วหรือทางดี เราจะไปนรกหรือไปสวรรค์ หรือจะเดินไปสู่นิพพาน เราสามารถสร้างทาน ศีล ภาวนา และเรายังสามารถมีสติสัมปชัญญะในการกำกับตน ตรงนี้เองที่เราเรียกมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ ธรรมดาแล้วสัตว์โลกทั่วไปล้วนเห็นแก่ได้ เห็นแก่ตัว เอาวัดเอาเปรียบ ผู้ที่แข็งแกร่งกว่าข่มเหงรังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า เอาวัดเอาเปรียบกันทุกรูปแบบ





**มนุษย์เราจึงมีศาสนาเข้ามาเป็นเครื่องกั้นความชั่ว
ทั้งหลาย ให้เหลือแต่ความดี** ซึ่งจะทำให้มนุษย์ได้ละชั่วและทำดี
เพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์และสร้างความสุขให้เกิดขึ้นทั้งทางกายและ
ทางใจ ดังนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้พยายามแนะนำสั่งสอนให้
พุทธบริษัททั้งหลายให้ทำดีทุกวิถีทาง เช่น การทำทาน รักษาศีล
เป็นต้น

**การทำทานนั้นก็เพื่อให้เราละการเห็นแก่ได้เห็นแก่ตัว
ไม่เอารัดเอาเปรียบ** การที่เราเป็นผู้ให้อยู่บ่อยๆ ทำให้เราละความ
ตระหนี่ถี่เหนียว การเห็นแก่ได้และเห็นแก่ตัวได้ จิตที่มีแต่ให้นั้น
เป็นจิตที่มีความเมตตาสงสาร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีการเห็นอกเห็นใจ
กัน ตรงข้ามกับจิตที่มีความต้องการอยู่ตลอด เห็นของคนอื่นก็อยาก
ได้มาเป็นของเรา เพราะจิตนี้มีความโลภอยู่ จึงเป็นจิตที่มีดমন
เป็นจิตที่เห็นแก่ตัว เป็นจิตที่มักมาก เช่น เห็นสัตว์ก็อยากเอาชีวิต
เขามาเพื่อกินเนื้อ โดยที่ไม่ได้เห็นแก่ชีวิต ความเจ็บปวดหรือความ
ทุกข์ทรมานของเขา **จิตที่คิดเผื่อแผ่ นั้นย่อมเป็นจิตที่มีแต่ความสุข
อิมเอิบ ปลิ้มปิติ** เช่น การทำบุญตักบาตร การช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์
ได้ยาก เป็นต้น ตรงข้ามจิตที่มีแต่จะเอา นั้นเป็นจิตที่ทุรนทุรายมี
ความทุกข์และเป็นจิตที่ขาดเมตตาธรรม พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงให้
เราทำทานเพื่อความสุขในปัจจุบันและอนาคต

การรักษาศีลเป็นบุญเป็นกุศลมากกว่าทาน เป็นจิตที่มี
พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นจิตของ





พรหมอันประเสริฐ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า **ศีลจะนำเราไป สวรรค์และนิพพานในที่สุด ศีล ๕ เป็นพื้นฐานแห่งศีล** มนุษย์ เราเมื่อขาดจากศีล ๕ แล้ว ตายไปจะไม่มีโอกาสขึ้นมาเป็นมนุษย์ อีก หมายความว่า ย่อมดิ่งลงสู่อบาย คือ ความไม่สบายอย่างแน่นอน โดยเฉพาะอบายภูมิ ๔ คือ เปรต อสุรกาย ลัทธิเดรัจฉาน และสัตว์นรก ฉะนั้นเราจึงจำเป็นต้องมีศีล ๕ เป็นอย่างน้อยเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความทุกข์ทั้งปัจจุบันและในภพภาคหน้า

ทุกคนรังเกียจความทุกข์รักความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่ปรากฏว่าทุกคนก็ได้สร้างแต่ความทุกข์ คือ บาป รักความสุขแต่ไม่เคยสร้างบุญ สร้างกุศลเอาไว้เลย ไม่เคยรักษาศีล ตรงนี้เองเราจำเป็นต้องมีศีล เพราะการกระทำสิ่งใดย่อมได้รับสิ่งนั้น เมื่อเราทำบาปแล้วเราจะปฏิเสธบาปหรือทุกข์นั้นไม่ได้ เช่นเดียวกับบุญ นับตั้งแต่การทำทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา เราก็ย่อมได้รับบุญหรือความสุขอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นเดียวกัน **ศีลเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องรักษาไว้ นับตั้งแต่บัดนี้จนตลอดชีวิต**

บางครั้งเราอาจจะคิดว่า เราไม่สามารถที่จะรักษาศีล ๕ เอาไว้ได้ เพราะเรายังต้องทำมาหากินอยู่ ชาวไร่ชาวนาจะต้องพ่นยาฆ่าแมลง ขุดดิน ถางป่า แล้วเราจะรักษาศีลข้อนี้ได้อย่างไร **พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ประกาศธรรมไว้อย่างละเอียดแล้วว่า เจตนาเป็นสิ่งสำคัญ** เมื่อเรามีเจตนาตั้งจิตอธิษฐานหรือปฏิญาณเอาไว้อย่างแน่วแน่แล้วว่า เราจะรักษาศีล ๕ ไว้ตลอดชีวิต แต่บังเอิญ





แสดงว่า เรายังรักษาศีลไว้ตลอดชีวิตแล้ว เช่น เรายังรักษาศีล ๕ ไว้ได้ ๓๐ วัน วันที่ ๓๑ เราตาย ถือว่าเราสามารถรักษาศีลไว้ได้ตลอดชีวิตแล้ว ถ้าเรายังรักษาศีลได้ ๕ วันหรือหนึ่งเดือนแล้วขาดจากศีล เช่น เผลอตกบึงตาย เราสามารถตั้งปฏิญาณใหม่ได้เช่นเดียวกับการปลงอาบัติของพระ ขอเพียงแต่เราอย่าโกหกตัวเอง หลอกหลวงตัวเองว่าจะรักษาศีลแต่กลับไม่มีเจตนาที่แท้จริงที่จะรักษาสัจจะที่ตั้งไว้ อันนั้นถือว่าผิด แต่ถ้าเราตั้งปฏิญาณด้วยความจริงใจแล้ว ทุกครั้งที่ทำผิดพลาดจากศีล เราก็สามารถตั้งปฏิญาณใหม่ได้ ดังนั้นการรักษาศีล ๕ จึงไม่มีอุปสรรคใดๆ ทั้งสิ้น ให้ถือเอาปัจจุบันเป็นที่ตั้ง ส่วนอดีตที่ได้รักษาศีลไว้อย่างถูกต้องก็เป็นกุศลผลบุญของเราอยู่แล้ว จะน้อยหรือมากก็ดี



ส่วนการภาวนานั้น การรู้ตัวพร้อมเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะ คำว่าสติสัมปชัญญะนี้ ไม่ใช่สติของคนธรรมดาทั่วไป แต่เป็นสติของนักปฏิบัติโดยตรง สติ คือ ตัวระลึกสัมปชัญญะ คือ การรู้ตัว เราต้องมีสติให้มีการรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา การรู้ตัวนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องเอาความรู้สึกนี้ไปไว้ที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เพียงแต่ให้มีความรู้สึกตื่นขึ้นที่ใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น การตื่นนี้ตื่นเพื่ออะไร ก็เพื่อคอยดูว่ามีสิ่งใดกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีสิ่งกระทบแล้ว เรามีความ





~â ÷ ° Õ - à • ß < i • § « • i ' ħ § « • i ' ° À Õ < j à i • Õ • i á ¥ ' „ È
 ‚ à < æ • ® • ¥ ~ « à • Õ • i á À Õ • È ß • È , ° ¥ ç ÷ È ‚ à i § ŷ À Õ
 ° „ μ ‚ Õ ß À Õ < j à œ À â , • À Á æ • ® • œ § à § « ‚ à
 Õ - ~ à μ Õ ¥ , « • Ú Ù ‚ È « ‚ i ß - ° , « â À „ • È § Õ § « • i , æ -
 μ â Õ ß ñ ° œ À â , à i • „ - i • § « • i , æ • - , à i À „ ° œ À â , à i < a Õ - à •
 Õ - ~ à μ Õ ¥ , « • < j à « à • ® ... , à i - , ¥ • „ È ß Õ À Õ Ž •
 Õ - ~ à œ Õ • • - • „ È ß Ù • È § Õ μ • „ i a ‚ „ ...

i ... ° i • „ È i • ÷ ß Ù À â Õ ß ¥ â « - ° „ „ È ß • È , æ È
 ‚ ° ¥ § « • i ß a • » ® ° • È ß ° « „ È ß Ä • „ i i à « à • ® ... , à i æ
 „ ß ¶ À ÿ Õ Õ æ Õ ß À Õ À Õ - j â - μ à Õ • • a • μ • „ È ß • È ° Á ,
 μ â Õ ß ° § « • i ß § • Õ ß , a • - , À i Õ È Ž • È œ Ž œ À â
 , • • i • i Õ ß , À Á ° ŷ â ß À Õ - a ° a • œ μ â ° « È Ž ' ÷ È ß , a • - , À
 ħ • æ • ® • μ œ ® ç Õ ß μ < ¥ â Õ - à • ß „ ¥ ‚ , ¥ , ® μ ß ç â • i â • ® • μ
 À Õ < j à ß ° Á , a • - , À i Õ È Ž ç ŷ à - à Õ i i Õ ß < j à , À Á ħ • « .
 μ < ¥ â , © ... „ È ° ŷ • À • Õ Õ • • a • μ • , • μ â Õ ß °
 ° - À à ß § « • i ß , à • „ È i ... ° i • ® ÷ ß , à i • j à œ À â , ° ¥ § « •
 ß ' ÷ È ß § « • i ß • È ® ... Ž œ À â ® • μ , ° ¥ § « • i « à • ß a • » ®
 • È ß ° « œ • È • È ° Á § Õ • È ß • È , ° ¥ ç ÷ È ® ° ° • „ i ° „ ¥ â
 • È ° - œ ® § « • i « à • ß ° „ § « • i ß • μ ° μ à • ß ° „ μ ß • È § « • i
 μ â Õ ß < j à i • § « • i § • ¥ μ â Õ ß < j à i • Õ • i á μ â Õ ß i • • ° Ž ° „ ° Ž /
 • μ à § « • i ß , æ • - ß Õ - à • ß , ¥ • - « , à • „ È ® ÷ ß , • - ° « à • § « • i ß





ว่าง แม้ว่าจะมีความคิดหรือมีอารมณ์เกิดขึ้นบ้าง แต่เมื่อย้อนดูจิต ก็ยังว่างๆ อยู่ โดยไม่ต้องบังคับแต่อย่างใด **จิตที่ว่างจะเบากว่า จิตที่เป็นสมาธิเพราะไม่ต้องกำหนดหรือบังคับ ฉะนั้น จิตที่ว่าง จึงเป็นจิตที่พร้อมจะเดินด้านปัญญาต่อไป เพราะสามารถใช้สังขาร ความคิดมาพิจารณาธรรมตามความจริงได้ ทั้งๆ ที่จิตยังว่างอยู่**

ผลของความว่างจะนำไปสู่ธาตุรู้หรือจิต เพราะความว่างเป็น **สิ่งที่ไม่รู้ แต่สิ่งที่รู้ว่าว่างนั้นคือ ธาตุรู้หรือจิต**นั่นเอง พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสว่า ต่อให้เราทำบุญจนน้ำข้าวเท่าน้ำทะเล ก็ยังไม่สามารถเข้ามาสู่แก่นพระพุทธศาสนาคือธาตุรู้ได้ การรักษาศีล แม้จะรักษาศีลมาเป็นร้อยเป็นพันกับปีก็ยังเข้าไม่ถึงแก่นพระพุทธศาสนา การภาวนาด้วยการใช้คำบริกรรมเพียงอย่างเดียว จะเนิ่นนานขนาดไหนก็ยังไม่พบแก่นพระพุทธศาสนาอยู่นั่นเอง นอกเสียจากว่าเรามา**ทำความรู้ตัวทั่วพร้อมหรือมีสติสัมปชัญญะ** เข้ามาสู่วิปัสสนากรรมฐาน คือ การพิจารณากายที่ยาววาวหนา คืบนี้ ไส้ตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นธาตุรู้หรือไม่ เพราะธาตุรู้เป็นแก่นพระพุทธศาสนา เราลองพิจารณา ดูว่าร่างกายของเราเนี่ย เมื่อตายลง มีคนเอาไปเผา เพราะอะไรเราจึงไม่มีความรู้สึกร้อน ก็เพราะธาตุรู้หรือจิตนั้นได้ออกไปจากร่างกายนี้แล้ว เหมือนกับเราสลบไป เราจะไม่มีความรู้สึกอะไรเลย เช่น หมอวางยาสลบเพื่อผ่าตัด เป็นต้น **ธาตุรู้หรือจิตเป็นผู้ที่ไม่ตาย** เมื่อกายนี้ตายไปแต่ธาตุรู้หรือจิตนี้ยังอยู่ ยังไปหาภพน้อยใหญ่





อันมีวิบากกรรมหรือบุญกุศลเป็นเครื่องชี้หน้าว่าจะไปเกิดในภพ
 อบายภูมิ มนุษย์ หรือสวรรค์ ถ้ายังจับธาตุรู้หรือแก่นของพระพุทธ
 ศาสนาไม่ได้ ก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดใน ๓ ภพ คือ นรก มนุษย์
 สวรรค์ อีกไม่มีประมาณ

**การปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นสมณะกรรมฐานหรือวิปัสสนา
 กรรมฐานก็เพื่อที่จะให้พบกับธาตุรู้เอง** ธาตุรู้ไม่ใช่ความรู้
 ที่เราเรียนกันมาทางโลก เป็นธาตุเดียวเท่านั้นที่แทรกตัวอยู่ในธาตุ
 ๔ คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่เกี่ยวกับตาเห็นรูป สิ่งที่ถูกตาเห็น
 ทั้งหมดไม่ใช่ธาตุรู้ ไม่เกี่ยวกับหูได้ยินเสียง เสียงใดๆ ก็ไม่ใช่
 ธาตุรู้ ไม่เกี่ยวกับจมูกได้กลิ่น กลิ่นเหล่านั้นทั้งหมดก็ไม่ใช่ธาตุรู้
 ไม่เกี่ยวกับลิ้นได้รับรสทั้งหลาย รสต่างๆ นั้นก็ไม่ใช่ธาตุรู้ ไม่เกี่ยว
 กับกายสัมผัส ไม่ว่าจะเป็นเย็น ร้อน อ่อน แข็งหรือสัมผัสใดๆ
 ไม่ใช่ธาตุรู้ทั้งหมด ไม่เกี่ยวกับอารมณ์ดี อารมณ์ร้ายที่สัมผัสทาง
 ใจ พอใจหรือไม่พอใจ อารมณ์ที่สัมผัสใจไม่ใช่ธาตุรู้ สิ่งเหล่านี้
 ไม่เกี่ยวกับธาตุรู้ทั้งสิ้น แต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมด **สิ่งทั้งหลายในทั่ว
 สามแดนโลกธาตุนี้ไม่ใช่ธาตุรู้ มีจิตหรือใจเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น
 ที่เป็นธาตุรู้** ธาตุรู้เอนอกเหตุเหนือผล ธาตุรู้เอนี้จะมีกายหรือ
 ไม่มีกาย เขาก็รู้อยู่อย่างนี้เป็นอสงไขยมานานแล้วนับไม่ถ้วน
 ธาตุรู้เอนี้ไม่เกี่ยวกับเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าหากว่าเรา
 สามารถมาอยู่กับธาตุรู้เอนี้ได้เพียงข้างกระดิกหู ฐูแลบลิ้น
 ครูปาอาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า ผลบุญกุศลเท่ากับเราสร้างโบสถ์ได้ ๓





หลัง ถ้าหากว่าเราอยู่กับผู้รู้ได้ ๑ นาที จะเป็นบุญกุศลอย่างมหาศาลของเราและแม้ว่าจะขาดไปเป็นวันเป็นเดือน แต่ ๑ นาทีนี้เป็น ๑ นาที ที่เราได้ฝากไว้กับจิตหรือธาตุรู้แล้ว จะไม่ลบเลือนไปได้ จะไม่มีใครมาปล้น มาฉ้อหรือทำลายทรัพย์ในตัวของเราไปได้

หากเราอยู่กับธาตุรู้นี้ได้สักหนึ่งในสี่ของวัน อันนั้นคือ **มหาบุญ** เราก็จะได้เป็นบุคคลสี่เหล่า แปดจำพวก ซึ่งหมายถึงว่า ภพชาติของเราน้อยลงมาก จนสามารถลงมาถึงสี่เหล่ดั่งกล่าวแล้ว เราก็จะเหลือภพชาติอยู่เพียงไม่เกิน ๗ ชาติ สุกติจะเป็นของเรา แน่นอนนั้นหมายถึง **พระโสดาบันนั่นเอง** สำคัญอยู่ที่ว่าเราสามารถเข้าใจสติสัมปชัญญะหรือการรู้ตัวทั่วพร้อมหรือธาตุรู้นี้ หรือยัง ในบุคคลธรรมดาจะไม่รู้จักธาตุรู้อย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเรียนมากน้อยแค่ไหน ไม่ว่าจะเรียนทางโลกหรือเรียนทางธรรมจะไม่สามารถเข้าถึงธาตุรู้นี้ได้เลย ยกเว้นการปฏิบัติทางจิตหรือการทำความรู้ตัวทั่วพร้อมนี้เท่านั้น จะทำให้จิตเข้าถึงปฏิเวธได้

ดั่งที่กล่าวมาแล้วว่าธาตุรู้นี้ไม่ตายและไม่เคยตายมาก่อน เราจึงควรสร้างความคิด นับตั้งแต่ทาน ศีล ภาวนาใส่ไว้ในธาตุรู้หรือจิตดวงนี้ โดยการละความชั่วทั้งหลายให้หมดสิ้นไปจากธาตุรู้หรือจิต และมีสติอยู่กับธาตุรู้นี้ให้เป็น ๑ ส่วน ๒ ส่วน ๓ ส่วน ๔ ส่วนต่อไป พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า **ถ้าหากเรามีสติสัมปชัญญะคือการรู้ตัวทั่วพร้อม หรืออยู่กับจิตหรือธาตุรู้ได้แล้วนั้น จะใช้เวลาปฏิบัติไม่เกิน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี** ก็จะสามารถ





ÿj §° •ææ• ‹¥â -µà â•, •ª∅• „µ• â« ,çâ• ‹jà ÷ß •µ
 , •°Á®...µâÕßª∅• „µ•ª ‹jàj•« „ ®

ªí À•®-ãßË«à•, •®jã.¥âÕ-à•ß ‹ ° „ ®÷ß®Ž,ªí
 •Ë®...µâÕ®•§â§Õ-œÀâ§Ž. ... Žª ÷°f• '•È.Õ
 ÕãÕ-à•ß jËŽ, jÕ â•À•°, •jã¥â® ,çâ ÷ßâµà•
 ®...j•§•®-ã• ... Ž. â«°Áµj , •®...µâÕßÀ« ° „ j• Ž j•
 Õ-à•ß,¥•j j• •®÷ß,ªí •ËßÀ•-ËßÀË Ž§„ j•°,æ•...
 ªí • ŽœÀâ, •,°¥jªí • j•§«•j•À j§jœ ° •æ•®• •
 À Õ‹¥â,ÀÁ •Ëß •Ë .jãÕÀ¥,ßÕ•§„Ë§«µj,æ•-
 °Á§ß‹jà,° §«•j•j• œ °jã•Ë®...æ •µ

®•ßË•µj«â•È, •,ÀÁ Õ-~àÕ-à•ß,µÁjµ• ,æ•-ß•µà
 , • àßÕÕ° Õ°¥-µàÕ¥®,ÀÁµ,Õ,À¥Õ ° „
 ° ... Õ°∅©•- § Õ•ß «à•ß „È®...‹jàj• ° „ j• àÕß° ...
 ‹∅©•-‹¥â „Ëß •Ë° ..ãÕµ∅©«à•ß¥â«-µ,Õß
 •µàj„ ‹jàj• ,ÀÁµ„« ,Õß‹¥â ,Àj Õ ° „ ,ªí ®•µ•µà‹jà,§-
 µ„«®•µ, - ©.ÕßÀ„ ° „ j•À•µ„« ,Õß -âÕ ° „ ,çâ•j¥~
 µ„« ,Õßj•-œ •j«àœ§ªÕ...j• • „ßç•
 «• • j„ ‹jàœ¥âÀµÕ‹jàœ'à®•µ •jâ•µà jÀ•-œ® µªí •
 À Õæ°Á‹jàœ¥âÀµ®•µ •â«ÕÀ<Õ®•§ Õ•µ
 çâÕ •È,ªí •Ëß â••-µ,ªí,°•Ë-àß•Ëß•-µà





, •<jà,§¬,ÀÁ µ,,«̄,⊗µà,çâ•OE⊗«à•µ,,«,Õß § Õ °¬ , « •
 ,, • ,,ßç•«• • ´÷Ëß ,,Ë•§⊗,ËµÀÿÀ Õ
 ⊗µà•BÀ•° ´÷Ëß°Á§,,Ë§⊗,æ ...¿•§,⊗â•⊗÷ßµ ,,
 «à•OEÀâ « ° ã¿;çEj•, •⊗÷ß§« « ° ... ,çâ•j•¿•¬OE
 • â«°Á⊗.ÿæ Õ⊗µ<¥â<jà¬°

•µÿ ~â °Á§ Õ ~âÀ ,, °âµ Ë À Õµ,,«'«•µÀ Õµ,,«,à
 •µÿ ~â<jà•µ,,«µ àjà¬µ,§<ËÕBÀj•¬OE¥Ê •µÿ ~â,à
 •Ëß •Ë⊗,, µâÕß<jà<¥â,æ •...<jà§µ,,µµ •µà •j• ~â ÷°<¥
 •µµà•B .. ãÀ,ÿµµ°•Ë⊗µ°Á§ãE,,
 •µã• â« ,,È ⊗... ,à µ,,«çÕßµ,,«Õß•¥â §æ §..
 j°•ãµ,,«¥¬µ~Õ¥Ë ~â⊗,,° •µÿ ~â ,,È ⊗... Õ¬à°,, µ,,«,Õß, j⊗
 <jà<À <µ•j§«•j§µ«à•ã⊗,ÿ • â«, •§•¥<ª •Ë
 µà•B⊗,,ßÀ,«æç À Õµà•Bÿã.:È⊗,, µ⊗,Õß
 <jà jµ,,«,Õß ÿæ°•µ,,«µÕß§ ÕÕ,, ¥•Ë«ã<¥âµà°
 °,, •ÿã ,j ËÕ§•¥<ªµà•B,çãÀ «¥Õµà•Bª ... , »
 •µã°Á⊗... jµ,,«,Õß. ...µ•ÿÀ«ÿ§À¥ßÈ <ª
 ,,Ë Àj¬§«•j«à•⊗µ<jà,à,⊗⊗µ •Ëç•¥⊗°
 µ• „jª,, ... ,ã •Ë Ž°àÕ §•¥ ⊗•Bj,,¥æ.:¥⊗°
 ° ... Žã⊗⊗ •µà•B⊗µ,à,à § •Ë§•¥. ¥«§àÕ¬æ
 À Õ Ž , •¬° çà•Ëj°µ• „jª,, ... ,,ã•µË§⊗⊗
 §«•j•µ°µà•B .ã.ã⊗,ÿµ..ã⊗,ÿµ •Ë⊗•B. â«

⊗µã°ÿçã òòò





ธาตุรู้นี้มีอยู่ในทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนที่มีปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติธรรมก็ตาม มีตั้งแต่เกิดมาด้วยกันทุกคน แม้แต่สัตว์โลกทั่วไปก็มีธาตุรู้ เช่น มดแดง ปลวก ก็มีธาตุรู้ เพียงแต่สัตว์เหล่านี้ไม่รู้จัก แม้แต่มนุษย์ต่างๆ ไปเองก็ยังไม่รู้จักธาตุรู้ที่ตนมีอยู่ ยกเว้นพระอรหันต์บุคคลเท่านั้น เราจึงควรมาศึกษาดูว่าธาตุรู้หรือจิตนี้คืออะไร แต่ข้าพเจ้าขอยืนยันว่า **ทุกคนสามารถรู้จักธาตุรู้ได้ไม่ว่าจะเป็นหญิงชาย เด็ก ผู้ใหญ่ เจ้าฟ้า หรือยาก คนไทยหรือคนต่างประเทศ แม้แต่คนพิการทางกาย ไม่เลือกชั้นวรรณะ** เมื่อเรามีความเพียรและหมั่นเข้าหาครูบาอาจารย์ ศึกษาหาความรู้ใส่ตนเอง อย่างไม่ลดละพร้อมด้วยการปฏิบัติ ทำสมาธิ สร้างบุญสร้างกุศล ข้าพเจ้าเชื่อว่าเราจะต้องพบ**ธาตุรู้**เข้าสักวันหนึ่ง เมื่อเราพบธาตุรู้แล้ว ก็ให้มีความเพียรอยู่กับธาตุรู้นี้ให้ต่อเนื่อง ดังที่ได้กล่าวข้างต้น เราจะสามารถอยู่กับธาตุรู้ได้นานขึ้นๆ จากหนึ่งนาที่ เป็นสองนาที่ สามนาที่ไปเรื่อยๆ ไป จนได้ครบตลอด ๒๔ ชั่วโมง ยกเว้นเวลาหลับ ถึงแม้เวลาหลับบางครั้งก็ยังอยู่กับธาตุรู้ หมายความว่าอยู่กับธาตุรู้จนเป็นนิสัย หรือที่ครูบาอาจารย์ท่านเรียกว่า มีสติอัตโนมัติ ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เช่นเดียวกัน

ผู้ที่อยู่กับธาตุรู้ได้อย่างอัตโนมัติ นั้น เรียกว่าเป็นมหาสติมหาปัญญา ผู้ที่อยู่กับธาตุรู้ได้อย่างอัตโนมัติจะถึงขั้นที่ ๕ ได้ทั้งหมดแล้ว เหลือแต่ธาตุรู้ตัวเดียวเท่านั้น แต่ธาตุรู้นี้แหละ





**ถ้าสามารถปล่อยธาตุรู้นี้ได้ ไม่ต้องหมายรู้อีกต่อไป จิตก็จะ
เป็นอิสระจากอวิชชา** เป็นสภาวะเดียวที่เป็นกลางๆ เป็นธรรมชาติ
ที่บริสุทธิ์ หหมดคำพูด หหมดความหมาย หหมดคำบัญญัติ หหมดปัญหา
หหมดภพชาติ หหมดสุขทุกข์ หหมดเกิดแก่เจ็บตาย หหมดจากคำว่าเรา
ไม่มีเราเป็นเจ้าของ ไม่กินเนื้อที่ เป็นปัจจุบันธรรมที่สมบูรณ์ที่สุด
ขาดจากกิเลสตัณหาอุปาทานคือการยึดมั่นถือมั่นว่าธาตุรู้เป็นเรา
ซึ่งเกิดมาจาก**อวิชชาหรือความไม่รู้ตามความเป็นจริง คือความไม่รู้
รอบในกายและจิตของตน** เมื่อรู้รอบในเรื่องของกายและจิตแล้ว
ก็จะเป็นวิชชา จิตขาดจากสมมติทั้งสามแดนโลกธาตุโดยสิ้นเชิง
สิ่งที่เหลืออยู่นั้นเป็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์ที่ไม่เกิด ไม่ดับ เป็นนิพพาน
เที่ยงตลอดกาล หรือเป็นธรรมฝ่ายวิมุติ ที่อยู่นอกเหตุเหนือผล
นั่นเอง เมื่อจิตเป็นธรรม ธรรมเป็นจิตแล้ว สมมติและขั้นทั้งหลาย
ก็เป็นธรรมไปด้วย แต่เป็นธรรมฝ่ายสมมติ เกิดๆ ดับๆ คือเป็น
ไตรลักษณ์ ธรรมฝ่ายวิมุติไม่ขัดแย้งกับธรรมฝ่ายสมมติแต่
อย่างใด เพราะเป็นคนละส่วนกัน ไม่เป็นโทษต่อกันอีกต่อไป
ไม่ว่าดีหรือชั่ว สกปรกหรือสะอาด ได้หรือไม่ได้ ตัดปัญหาทั้งหมด
ทั้งปวง จึงหยุดและปล่อยคำว่าหยุดเสีย

**“เราไม่เป็นเจ้าของเรา รู้ไม่เป็นเจ้าของรู้
จิตไม่เป็นเจ้าของจิต”**

พอ





“

ครูบาอาจารย์•ท่านบอกว่า
 มันเหมือนกินข้าวอิ่มแล้ว
 ไม่ถามใครว่าผมอิ่มหรือยัง?
 นี่ไม่ถามเด็ดขาดเลย
 เหมือนมรรคผลนิพพาน
 พอเข้าถึงรูป ไม่ถาม ไม่สงสัย
 ไม่มีอะไรที่จะเคลือบแคลงจิตเลย
 ว่าเอ•ะนี้ ผมถึงนิพพานไหมนี่
 คือ จริงๆ แล้วมันไม่มีผมนะ
 ถึงจิตก็คือถึง ถ้าเพื่อไม่มีเราที่มันไม่ถึง
 ก็เพราะว่ามันมีเราเป็นเจ้าของจิต
 เป็นเจ้าของนิพพานอยู่
 พอไม่มีเรา มันก็ไม่ต้องถามนิพพานอีกนั่นแหละ
 ไม่อยาก ไม่เห็น ไม่ไปอะไรทั้งนั้น
 อยู่กับที่ แค่นี้เฉยๆ
 ท่านถึงบอกว่า นิพพาน

”



“

ครูบาอาจารย์•ท่านบอกว่า
 ถ้าพูดถึงพระอรหันต์•นี้
 ท่านไม่วีค้ำว่าต่ำกว่า ไม่วีค้ำว่าดีกว่า
 ไม่วีค้ำว่าเสมอครูบาอาจารย์•
 คือไม่วีค้ำว่าครูบาอาจารย์•
 ไม่วีค้ำว่าครูบาอาจารย์•
 แล้วก็ไม่วีค้ำว่าเสมอครูบาอาจารย์•
 เราฟังแล้วเราก็งงนะ เอ•ะถ้าอย่างนั้นมันยังไวกัน
 ไวกว่า ไม่วีค้ำว่า และก็ไม่ดีกว่า
 มันยังไวกัน มันงง พอปฏิบัติเข้าจริงๆ
 เราก็สามารถเข้าไปถึงว่า
 ก็มันไม่วีค้ำว่าตนจะไปวัด

”