



## ຈົຕກີ່ພື້ນຈາກຖຸກນົ້ວ

ພິມພົດຮັງທີ ๓ : ມກຣາຄມ ພ.ສ. ແກ້ວເຊີຍ  
ຈຳນວນພິມພົດ : ๑๐,๐๐๐ ເລີມ  
ISBN : 978-616-90015-6-0  
ພິມພົດ : ປະປິບສ ພັບລືເຄື່ອນ  
ໂທຮັບພົດ : ๐-ໜັກແລ້ນ-ໜັກແລ້ນ

ຄ້າທ່ານຜູ້ໄດ້ປະສົງຈະພິມພົດເຈົກເປັນຮຽມທານ

ກຽມນາຕິດຕໍ່ອຂອບອນຢູ່າຕພິມພົດໜັງລື່ອທີ່

loongweedbook@gmail.com

ຂອສງວນລີ້ນສຶກສຳຮັບຜູ້ທີ່ຕ້ອງການພິມພົດເພື່ອຈຳຫນ່າຍ  
ແລະໄມ່ອ່ານຢູ່າຕພິມພົດໃຫ້ການຕັດຕໍ່ອ ເພີ່ມເຕີມ ແກ້ໄຂທີ່ອປ່ລິ່ນແປລັງ  
ສ່ວນໜຶ່ງສ່ວນໃດຂອງໜັງລື່ອ

ເວັບໄຊຕູ້ຄູນລູງທົວດ ບັນເພື່ອນ : [www.loongweed.com](http://www.loongweed.com)

## คำชี้แจง



เนื่องจากคณะกรรมการพัฒนาบัญชี ได้มีการจัดทำ “จิตที่พัฒนาจากทุกข์” เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในสังคมไทย ในการจัดทำ “จิตที่พัฒนาจากทุกข์” นี้ ผู้จัดทำได้มีการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาบางส่วนในหนังสือ พิมพ์ครั้งนี้ ผู้จัดทำได้มีการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาบางส่วนในหนังสือ เพื่อให้หนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น สมดังเจตนาของมนต์ที่คุณลุงหวีด บัวเผื่อน ได้สั่งเลี้ยงไว้ก่อนที่จะละสังขารไป ลังไนไดเรียนชี้แจงมา ณ โอกาสหนึ่ง

หมายเหตุ : คุณลุงหวีด บัวเผื่อน ได้ละสังขารแล้วเมื่อวันที่  
๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๓

ผู้จัดทำ “จิตที่พัฒนาบัญชี”  
ธันวาคม ๒๕๕๓

## คำปรางค์



การเขียนหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนไม่มีเจตนาที่จะเขียนเพื่อoward ภูมิรัชทร์อวดภูมิธรรมแต่อย่างใดเลย เพราะผู้เขียนทราบดีว่า ปัจจุบันมี หนังสือธรรมะของพ่อแม่ครูอาจารย์ซึ่งได้เรียบเรียงไว้อย่างดีเยี่ยมและ มีอยู่จำนวนมากพออยู่แล้ว แต่จุดมุ่งหมายที่แท้จริงนั้นก็คือ เพื่อ ต้องการให้ลูกหลานรุ่นหลังๆ ได้รู้และเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ใช่จะปฏิบัติได้เฉพาะนักบัวเท่านั้น แม้แต่ชาว世俗หรือชาย เด็ก หรือผู้หญิง หรือแม่เตต่คนพิการทางกายภาพก็ปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน และมี ผลไม่แตกต่างกันเลย เพราะต่างมีจิตและกิเลสเหมือนกัน จึงมีสิทธิที่ จะรู้ธรรมเห็นธรรมได้เท่ากัน ส่วนเรื่องที่กล่าวกันว่า ชาว世俗เมื่อปฏิบัติ จนถึงที่สุดแล้วจะต้องตายภายใน ๗ วัน ขอเรียนว่าไม่เป็นความจริง แต่อย่างใด เพราะสมมติก็คือสมมติ ไม่สามารถที่จะไปกำหนดลิ่งที่เป็น วิมุตติได้ เนื่องจากเป็นคนละมิติกัน นิพพานหรือจิตนั้นอยู่นอกเหตุ เหนื่อผล ไม่สามารถที่จะเอาเหตุผลทางสมมติมาลบทำลายธรรมอัน บริสุทธิ์นี้ได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ใช่เพชณชาตที่จะมาประหัต ประหารผู้ประพฤติธรรมจนถึงที่สุดแล้ว

หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงมีประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อยสำหรับนัก ปฏิบัติรุ่นหลังๆ ที่ปรารถนาจะดำเนินตามรอยขององค์สมเด็จพระสัมมา สัมพุทธเจ้าและอรหันต์สาวกทั้งหลาย

ขออุทิศส่วนกุศลผลบุญนี้ให้กับบิดามารดา ผู้มีพระคุณและ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่เคยมีเมตตาธรรมต่อข้าพเจ้ามา ณ ที่นี่

๙๘๗ บ.๔๕๗/๑๖  
๑.๗๗๗/๓



## สารบัญ

จิตที่พ้นจากทุกข์ ..... ๗

❖ ขั้นตอนการปฏิบัติธรรม ..... ๗

❖ เริ่มต้นจากการมีสติสัมปชัญญะ ..... ๙

❖ ติดในความว่า ๒ ปีเต็ม ..... ๑๓

❖ เข้าสู่วิปัสสนากرامฐานพิจารณาภายใน ..... ๑๗

❖ พิจารณาเวหนา สัญญา สังฆาร วิญญาณ ..... ๒๑

❖ ขั้นธี ๔ “ไม่ใช่เรา และเราคืออะไร? ..... ๒๕

❖ ปล่อยชาติรู้ ..... ๒๗



ปัจจุบันธรรม ..... ๓๓

บทสรุป ..... ๑๐๑





“

ចិត្តរឿងនីរនាមទាញមិនមែនស្ថាកដី  
បានពីខ្លួនបានពីស  
ឲ្យអ្នកដឹងទិន្នន័យ  
ចិត្តរាងនឹងត្រូវបាន

”





# ວິຕ່າຫີ້ພັນຈາກທຸກໆ

## ຂັ້ນຕອນການປົງປັດຕິຮຽນຂອງຂ້າພເຈົ້າ

ສົດເປັນລຶ່ງລຳຄັ້ງອ່າຍຸ່ງຍິ່ງ ໃນການປົງປັດຕິຮຽນຈຸານຫີ້ການ  
ແສວງຫາຄວາມສົບ ເພຣະຈິຕໍທີ່ຈະສົບໄດ້ນັ້ນຈະຕ້ອງມີລຶ່ງທີ່ຢືດເຫັນຍ່ວ  
ໄວເປັນຫລັກຂອງໃຈ ຈຶ່ງຈໍາເປັນທີ່ຈະຕ້ອງມີສົດຕະລິກຮູ້ອູ່ກັບຄຳບັງຄານ  
ອ່າຍຸ່ງໄດ້ອ່າຍຸ່ງທີ່ນີ້ ອັນມີພຸທໂຮ ຮົມໂມ ສັງໂມ ຫີ້ອານາປານສົດ  
ເປັນຕົ້ນ ການປົງປັດຕິສົມຜະກຣມຈຸານນັ້ນມີມາກມາຍດັ່ງທີ່ທ່ານກັນອູ່ແລ້ວ  
ຂຶ້ນອູ່ກັບຈົກຕິດຕິສົມຜະກຣມຈຸານນັ້ນ ດີເລີ້ມຕົ້ນໄວ້ ດີເລີ້ມຕົ້ນໄວ້  
ຈິຕໍໃຈຂອງເຮົາມີຄວາມສົບຮ່ວມເຍັນລົງໄດ້ ກົດໃຊ້ຄຳບັງຄານທັນໆ  
ເປັນກາຮານຂອງຈິຕໍ ໂດຍມີສົດສັນປັບປຸງຄູ່ປະເປົງແປ່ນຜູ້ດູແລ້ວກັ້າໃຫ້ຈິຕໍ  
ທ່ານກັນອູ່ເພີຍຈຸດເດືອນທ່ານນັ້ນ ສົດທີ່ຮ່າກຮູ້ອູ່ກັບຄຳບັງຄານຈຶ່ງເປັນ  
ລຶ່ງທີ່ຈໍາເປັນ ໃນການປົງປັດຕິເປັນອ່າຍຸ່ງຍິ່ງ ເມື່ອມີສົດສັນປັບປຸງຄູ່ປະເປົງເປັນ  
ຜູ້ຄວບຄຸມອູ່ເຊື່ອນນີ້ ຈິຕໍໃຈກົດໄມ້ໄລ້ໄປຕາມອາຮມົນທີ່ເກີດຂຶ້ນທາງ  
ໜູ້ ຕາ ຈມູກ ລື້ນ ກາຍ ໃຈ ເມື່ອຈິຕໍໄມ້ໄລ້ໄປຕາມອາຮມົນເໜຸ່ານີ້





จิตใจจะนิ่งอยู่กับความสงบสุข เพลิดเพลินอยู่ในความว่าง สติจะเริ่ม มีกำลังมากขึ้นเป็นลำดับ จิตใจเริ่มได้รับรู้แล้วว่า ความสุขที่ แท้จริงนั้นมีอยู่แล้วภายในจิตของเรางเป็นหลักใหญ่ โดย ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่น นั่นหมายถึงจิตใจที่รู้จักก่อมพองในสิ่งที่มีอยู่ ปล่อยวางในสิ่งที่ต้องการ ไม่ทะเยอทะยานในสิ่งที่ເວົ້າມไม่ถึง เป็นจิตที่สงบปริ่มเย็นเป็นปกติอยู่ตลอดเวลา เพราะมีสติสัมปชัญญะ ค่อยดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด จึงเป็นสัมมาสติที่ดำรงอยู่อย่างถูกต้อง มั่นคง สามารถควบคุมจิตใจไม่ให้ยึดติดในสิ่งที่พอใจบ้าง ไม่พอใจ บ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง สุขทุกข์ไปตามอารมณ์ที่ผันผวนอยู่ ตลอดเวลา โดยมีสังขารความคิดเป็นเหตุ มีกิเลสคือ ความโลภ โกรธ หลง เป็นผู้สั่งการ เป็นวุญจกรหมุนเวียนเปลี่ยนไป เป็น gapชาติ เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด อยู่อย่างนี้ไม่มีวันจบสิ้นลงได้ ทุกๆระหมดอย่างแสนสาหัส ในชาติที่สุดแสนกันดารนั้น

จึงจำเป็นต้องมีการปฏิบัติด้วยการมีสติสัมปชัญญะเพื่อ รักษาจิตใจของตนให้เป็นปกติสุข โดยมีทาน ศีล กavana เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อปลดปล่อยจิตใจอันเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องนี้ ให้พ้นไปจาก วุญญະวนให้ลงได้ ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงสนใจธรรมะโดยตลอด แต่ปฏิบัติจริงๆ เมื่อปี ๒๕๕๗ โดยมีพระอาจารย์ ๒ รูป ท่านให้ ความเมตตาแนะนำสังสอนข้าพเจ้าตลอดมา จึงขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ทุกๆ องค์มา ณ โอกาสหนึ่งด้วยที่ท่านเมตตาข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก





## เริ่มต้นจาก การมีสติสัมปชัญญะ

การปฏิบัติเริ่มจากการมีสติสัมปชัญญะหรือการรู้ตัวทั่วพร้อมมาโดยตลอด ถึงเราจะนั่งสมาธิมาเป็นเวลาหลายชั่วโมงก็ตาม เมื่ออุกมาจากการภาระงานแล้วจะต้องมีสติสัมปชัญญะคุ้มครองจิตใจของตนอยู่ตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ให้ป่วยแต่งไดๆ หั้งสิ้น เมื่อผลอสติ (การลีมตัว) ก็พยายามทำความรู้สึกหรือรู้ตัวทั่วพร้อมกันใหม่ เป็นอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา โดยมีความเพียรเป็นหลักไม่หักโหมอย่อ่อนแอ ไม่หลับไปตามอารมณ์เหมือนแต่ก่อนนี้ แม้เริ่มแรกจะประคองสติไม่ได้มากเท่าที่ควร เพราะความหลงลืม แต่ก็ไม่เกินความพยายามของเรา โดยอาศัยความมุ่งมั่นและความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อการหลุดพันให้จังได้ แม้ในตอนแรกจะมีสติได้เพียงหนึ่งหรือสองนาทีเท่านั้นก็ตาม แต่เมื่อันเป็นสิ่งท้าทายให้ข้าพเจ้ามีมานะพยายามที่จะเอาชนะใจของตนเอง



ให้ได้ เมื่อมีความตั้งใจดังนี้ จึงสามารถครองสติไว้ได้ยาวนานขึ้น  
จากนาที เป็นสองสามนาที เป็นสิบนาที เป็นครึ่งชั่วโมง เป็นชั่วโมง  
เป็นวันโดยใช้เวลาไม่นานเป็นัก ทั้งนี้ได้ตั้งปฏิญาณไว้กับตนเองว่า  
ถ้าเรายังมีชีวิตอยู่ก็ควรจะต้องมีสติอยู่ด้วย แต่ถ้าขาดจากสติ  
สัมปชัญญะเลี้ยงเหล้า ก็ขอป่าว่าได้มีชีวิตอยู่ต่อไปอีกเลย

ข้าพเจ้าคาดค้นตนเองว่าอยู่อย่างประมาท ถ้าเรา  
เอาชนะตนเองไม่ได้แล้วจะเอาชนะลิงอื่นๆ ได้อย่างไร แค่บังคับ  
ให้มีสติอยู่ยังทำไม่ได้ ก็ให้มั่นตายไปเลอะ ในชาตินี้ เราก็เดินอยู่  
บนทางที่แสนกันดารอยู่แล้ว ชาติหน้าก็อย่าได้ตกต่ำไปกว่านี้เลย  
เราจะสร้างงาน ศีล ภavana ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติไว้  
ให้ได้ คนเราถ้าอยู่อย่างขาดสติสัมปชัญญะแล้วก็เหมือนกับเรือที่  
ขาดหางเสือ เหมือนปลาที่ตายไปแล้ว ไม่สามารถที่จะแหวกว่าย  
ทวนกราะเสนำฉันได การขาดสติสัมปชัญญะของเราก็เป็นเช่นนั้น

ข้าพเจ้าเคยเตือนตัวเองอยู่เสมอ จึงทำให้มีความพยายาม  
มากขึ้น ค่อยควบคุมให้มีสติคุ้มครองจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ให้จิต  
เป็นปกติ คือ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกเป็นทาสแห่งอารมณ์ดี  
หรือชั่วทั้งหลาย พยายามไม่ผูกในจิต ไม่คิดในใจ เมื่อตาเห็นรูป  
ให้ลักษณะเดิม เช่น เห็นป้ายโฆษณาที่ไม่่านใจ มีสติอยู่กับ  
สมารถ ให้จิตเป็นอุเบกษา วางแผนอยู่อย่างเบาๆ ไม่เดือดร้อนในสิ่ง  
ที่มากกระหายใดๆ ทั้งสิ้น



วันหนึ่งๆ ไม่ว่าจะทำสิ่งใดก็ให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา  
หากเพลอตัวไว้ให้ไปตามอารมณ์นั้นๆ เมื่อรู้ตัวก็หยุดคิด หยุด  
ปrucgแต่ง หยุดแล้วงaha ให้จิตใจอยู่อย่างสงบ ไม่กังวล หยุดกราช  
หยุดโลภ หยุดปราถนา ในขณะที่ยังมีสติอยู่นั้นความสงบสุข  
ค่อยๆ ซึมซับเข้ามาสู่จิตใจขณะที่ใช้ชีวิตประจำวันอยู่ นี่คือ  
ผลของการปฏิบัติในปี ๒๕๖๗



๑๖๙ ที่ชั้นของทุกคน





“

ເຮົາກຳທຸກອຍ່າງ ໄນຈ່າຈະກຳການ  
ຮັກສາສີລ ບຳເພື່ອ-ກາວນາ  
ຄວາມດີກັ້ອຂລາຍກັ້ອປວາ ກາຣັບຊຣນ  
ກີເພື່ອ ສູງ  
ຕົວນີ້ຕົວເຕີຍວເຖິງນີ້ນ

”





## ติดใน ความว่าง ๒ ปีเต็ม

การปฏิบัติเป็นไปอย่างต่อเนื่องหลายเดือน ในที่สุดจิตของข้าพเจ้าก็เป็นsmithชื่นอย่างน่าอัศจรรย์ ภายในจิตใจไม่มีลังชา ความคิดหรืออารมณ์ดีช้าใดๆ มากก่อภูวนเลย ถ้ามีบ้างก็เพียงสักแต่ร่ว่าเท่านั้น แต่กต่างจากก่อนหน้านี้ที่ไม่เคยมีสติมาก่อน จิตใจจึงไม่เคยพบกับความสงบเลยแม้แต่น้อย ไม่เคยรู้ว่าความสงบนั้นเป็นอย่างไร จึงเป็นเรื่องที่น่าแปลกประหลาดมากกว่า จิตเป็นsmithได้ขนาดนี้เชียวหรือ บางครั้งจะคิดเรื่องการงานบ้าง แต่จิตกลับนิ่งเฉยเลีย ไม่ออกทำงานเลย ติดว่างอยู่อย่างนั้น ถึงกับต้องบังคับให้จิตออกมากิดเรื่องอื่นๆ บ้าง ไม่เช่นนั้นจิตจะหยุดนิ่งเป็นsmithอยู่ตลอดเวลา นี่คือการติดsmith ซึ่งขณะนั้นข้าพเจ้าเข้าใจว่า ถูกต้องที่สุดแล้ว จึงนอนใจ ทำให้ติดความว่างอยู่ถึง ๒ ปีเต็มๆ นี่คือความจริงที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติในขณะนั้น อย่างไรก็ดี





การปฏิบัติให้จิตเป็นสماธินั้นเป็นทางเดินเบื้องต้นที่ถูกต้อง ท่านให้ชื่อว่า **สมณะกรรมฐาน** เป็นลิงที่จำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติ

**การปฏิบัติต้องมีความเพียรเป็นหลัก** ทุ่มเทกันด้วยชีวิต จิตใจไม่ห้อยโถอย จิตปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นข้าศึกต่อการปฏิบัติ โดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน การทำการงานก็เป็นไปโดยปกติ ไม่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติแต่อย่างใด พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนให้เราเกียจคร้าน ฉะนั้นเราจึงต้องมีความเพียรทั้งทางโลกและทางธรรม เมื่อปฏิบัติดังนี้แล้ว วันหนึ่งจิตจะเป็นสماธิขึ้นมาอย่างอัศจรรย์โดยที่คิดไม่ถึงเลย จิตจะเกิดความซึ่งชื่นสงบเย็น พร้อมด้วยความภาชนะมิใช่และความปิติสุขอย่างบอกไม่ถูก นี่คือผลแห่งการปฏิบัติเมื่อต้นปี ๒๕๓๑





“

ການກາວນານີ້ນ

ກາຮັດຕົວກ່ຽວພຣວມເປົ້າສື່ອສຳຄັກ-ກົ່ງສູດ

ກີ່ສົ່ວ ກາຣນີສະຕິສົ່ມປັບປຸງ--ະ

ຄໍາວ່າສະຕິສົ່ມປັບປຸງ--ະນີ້

ໄຟຈິງສະຕິຂອງຄະຫຼວນມາກ່ຽວໄຟ

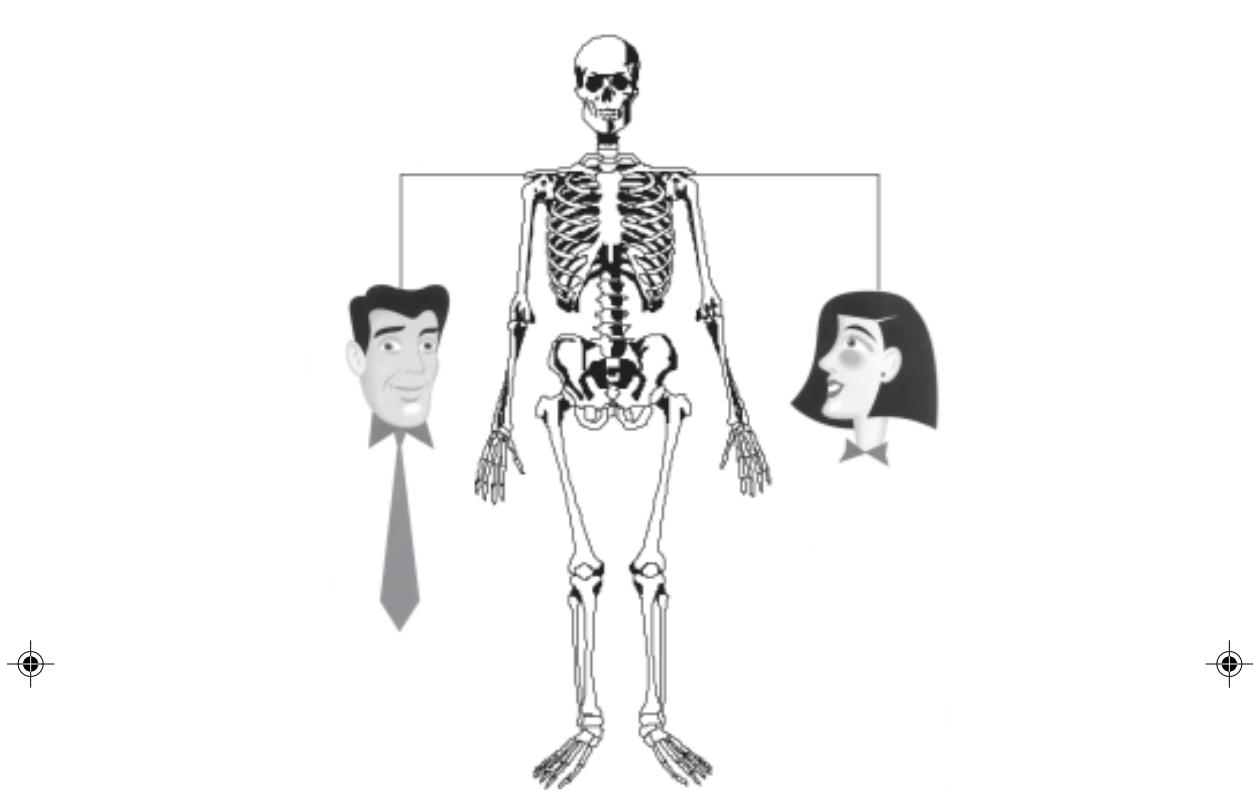
ແຕ່ເປົ້າສົ່ມປັບປຸງໂດຍຕະຫຼາດ

ສະຕິ ຄົ່ວ ຕົວວະລຶກ

ສົ່ມປັບປຸງ--ະ ຄົ່ວ ກາຮັດຕົວ

”





“ พิจารณาการให้มันขัด เมื่อเข้าใจขัด  
มันจะปล่อยว่างการไม่เงยโดยตั้นในมติ  
เราไม่ต้องไม่ปล่อยเลย  
เมื่อเข้าใจเรื่องการขัดเจน  
มันจะไม่พิจารณาการอีกแล้ว  
เห็นว่าเราเกินมากว่มแล้ว เราไม่เกินมากอีก ”



## เข้าสู่วิปssonานกรรมฐาน พิจารณาภายใน

จากนั้นจึงก้าวเข้าสู่วิปssonานกรรมฐาน คือ การพิจารณาภายใน ที่ยาวนานคืนนี้ เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่า กายนี้เป็นเรา จริงหรือไม่ พิจารณาตั้งแต่ perm ขน เล็บ พื้น หนัง เป็นต้น แม้ว่าการบังคับจิตให้ออกมาพิจารณาจะเป็นสิ่งที่ไม่สะดวกนัก เพราะ จิตที่ติดอยู่ในสมารธิจะเพลินอยู่ในสมารธิ ยากจะออกมายังต้องฝืน จึงต้องบังคับจิตให้ออกมาทำงานทางด้านปัญญาบ้าง โดยต้องฝืน และบังคับซึ่งกันไม่เป็นผลนักในตอนแรก แต่ก็จะเป็นต้องออกมายังต้องฝืนที่กล่าวมาแล้ว โดยพิจารณาผ่าน ดูว่าเป็นของเรารึว่าไม่ เราลองเอกสารไว้ก่อนตัดผ่านของเราที่ไปเลิกน้อยแล้วลองพิจารณาดู กันไม่แตกต่างจากขนของสัตว์ทั่วไป แล้วเราจะยังว่าเป็นผ่านของเราได้ อย่างไรกัน เส้นขนตามร่างกายนี้ก็เช่นเดียวกัน จะเห็นว่าเป็นของเราได้ ด้วยตัวเอง เล็บที่ติดอยู่ที่ปลายนิ้วหั้งสิบ เมื่อเอกสารไว้ก่อนตัดออก มาวางไว้กับพื้น ก็พิจารณาเช่นเดียวกับผ่านของเรานั่นเอง



พิจารณาวนเวียนไปวนเวียนมา ก็ไม่เห็นว่ามันจะเป็นเร้าไปได้ พื้นเมื่อยูในปากก์มองดูสวยงามดี แต่ถ้าตอนออกมากลับเรา จะรู้สึกขะยะแขยง สิ่งนี้จะถือว่าเป็นเรามันไม่ถูกนัก **หนัง** อันคนเรา นี่ไม่ว่าหญิงหรือชายที่ว่าสวยงาม แม้จะเป็นดารา นางสาวไทย หรือ นางงามจักรวาลก็ตาม ถ้าหากว่าไม่มีหนังบางๆ มาปักปิดเอาไว้ เราลองพิจารณาดูว่าจะมีความสวยงามงามหรือไม่ หากเราลองหัน ที่ปิดบังอยู่นี้ออกมากเพื่อเปิดเผยความจริง เมื่อ่อนเราลองหันบังหนัง หนังไก่หรือหนังกบก็คงจะเห็นเนื้อแดงๆ เลือดไหหลซึ่ม ไม่แตกต่าง อะไรกับพวกชาักษพ ผีประตุ

ร่างกายนี้มันไม่ได้มีการหมายตัวมัน แต่เราไปหมายว่าเป็น แขน เป็นขา เป็นตา เป็นร่างกายของเรา ร่างกายนี้แท้จริงเกิดจาก การรวมตัวกันของธาตุหังสี ดิน น้ำ ลม และไฟ เท่านั้น มีความ เปลี่ยนแปลง แปรปรวน เสื่อมสภาพไปอยู่ตลอดเวลา และจะแตก ลายกลับไปสู่ธาตุหัง ๔ ไปในวันใดวันหนึ่ง

**ธาตุดิน** ก็คือส่วนของแข็งที่เป็นอวัยวะต่างๆ เช่น ขน ผม เล็บ พื้น กระดูก เป็นต้น

**ธาตุน้ำ** ก็คือส่วนของเหลว เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำตา น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำไขข้อ น้ำย่อย

**ธาตุลม** ก็คือลมหายใจเข้าออก ลมที่วิ่งอยู่ภายในร่างกาย

**ธาตุไฟ**ได้แก่ ความร้อนภายในกาย ไฟเผาผลิตภัณฑ์อาหาร



ทุกชิ้นส่วนทุกอวัยวะล้วนเต็มไปด้วยเชื้อโรค เป็นแหล่งของเชื้อโรคอย่างดี มีความเป็นปฏิกูลสกปรก ต้องชำระล้างทำความสะอาดอยู่เสมอ สิ่งเหล่านี้ล้วนไม่หมายตัวเอง คือไม่รู้ตัวเอง ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอะไร แต่มีความยืดมั่นถือมั่นในจิตที่ไปยึดร่างกาย ยึดอวัยวะต่างๆ ในร่างกายว่า เป็นเรา เป็นของเรา ให้พิจารณาเห็นความจริงว่า กายคือกาย จิตคือจิต ไม่ใช้อันเดียวกัน แต่เป็นความไม่รู้ของจิตเองที่ไม่รู้ความจริง แล้วก็ไปยึดถือว่าร่างกายว่าเป็นเรา

เมื่อเห็นดังนี้ ก็ยกที่เราจะเหมาว่ากายนี้เป็นเรา พิจารณาไปนานขึ้นๆ จิตใจจะค่อยๆ เห็นตามความเป็นจริง สิ่งเหล่านี้ ข้าพเจ้าพิจารณาจนนับครั้งไม่ถ้วน จนบางครั้งจิตเห็นคนที่เดินไปเดินมานี้ เป็นกราดูกที่ไม่มีเนื้อหนังหุ่มอยู่(เห็นในจิต) เห็นเพียงกราดูกเปล่าๆ ที่เดินไปเดินมา ร่างกายที่เห็นว่าเป็นเรา เวลามีชีวิตอยู่มักมีเวทนาบีบคันตลอดเวลา แต่เมื่อจิตออกจากร่างกาย เวลาอาไปเผาไฟกลับไม่มีเวทนาร้อนโอดครวญเลย จะนั่งจึงสรุปได้ว่า จิตกับกายเป็นคนละส่วนกัน ไม่ปะปนกัน กายเป็นเพียงท่อศักยชั่วคราวของจิตเท่านั้น จิตก็เริ่มยอมรับตามความเป็นจริงมากขึ้นเรื่อยๆ นี่คือ การพิจารณากายของข้าพเจ้าโดยสรุปย่อๆ เพราะการพิจารณากายนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ไม่มีประมาณ จึงเป็นการยากที่จะเขียนให้สมบูรณ์ ในหน้ากระดาษเพียงเล็กน้อยนี้ เพราะถ้าจะเขียนกันจริงๆ แล้ว ก็ไม่รู้จะต้องเขียนกันอีกกี่หน้ากระดาษ จึงต้องขออภัยติ่งที่



“

ຄໍາວ່າວາຕໜີນເສ• ແ ນີ້ຕ້ອງເຫັນໃຈວ່າ  
ໜີນເສ• ແ ກົ້າໝາດມັນເຢືອຍຸນະ  
ກົ້າຮູປກົ້າຍົວຍຸ່ງ ກົ້າເວກນາກົ້າຍົວຍຸ່ງ  
ສັ-າກົ້າຍົວຍຸ່ງ ສັນນາດກົ້າຍົວຍຸ່ງ  
ຕັ-າລົກົ້າຍົວຍຸ່ງ ແຕ່ວ່າຍົວຍຸ່ງນີ້ນບໍ່  
ອຍຸ່ແບນໄຣາປລວຍວາຕ  
ອຍຸ່ແບນນປລວຍ ກົ້າສື່ອ ຖັນເຫັນໃຈວ່າ  
ໄຟມີໄຣາເສີນເຈັນອອ

”





## พิจารณาเวทนา สัญญา สัมชาร วิญญาณ

ส่วนเรื่องของเวทนานั้นข้าพเจ้าติดอยู่นานมาก สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสไว้ว่า **แม้แต่เวทนา ก็ไม่ใช่เรา** ข้าพเจ้ามาพิจารณาดูอย่างไรๆ จิตก็เมய์อมรับ เนื่องจากเวลาทำสมธิความปวดความเมื่อยที่เกิดขึ้น เราเป็นผู้ปวดเมื่อยทุกครั้งไป ไม่สามารถแยกเราออกจากเวทนาได้ เพราะความรู้สึกในขณะนั้น เวทนาเป็นเรา เราเป็นเวทนา รู้สึกว่าเป็นเนื้อเดียวกันหมด แต่ต่อมาวันหนึ่งขณะที่จิตกำลังสงบอยู่ พิจารณาเครื่องราภูvacไปเรียนมาอยู่หลายรอบ เพื่อหาความจริงว่าเวทนาเป็นเราหรือไม่

ขณะนั้นเอง คล้ายกับเกิดนิมิตขึ้นในจิต เห็นเวทนาได้โลยออกจากจิตของข้าพเจ้าอย่างนาอัศจรรย์ยิ่ง เวทนานี้ขาดออกจากจิตโดยสิ้นเชิง รู้สึกชัดเจนมาก เหมือนเราเขามีดีไปพ้นต้นกล่าว ขาดกระเด็นออกจากกัน เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา เวทนานั้น



ก็ เมื่อรู้ว่าตัวเองเป็นเวทนา เพราะเวทนา ไม่มีชีวิต ไม่มีจิตใจ เวทนา จึงเป็นเพียงขันธ์ หนึ่ง ปรากฏขึ้นมา เป็นคนและส่วนกันกับราตรี หรือจิต หรือกล่าวได้ว่าอาการนั้นมันไม่ใช่อาการของเจ็บ แต่มัน เป็นอาการของสิ่งหนึ่ง คำว่าเจ็บ เราไปใส่ซึ่อให้เด้าเองว่ามันเจ็บ จริงๆ เดักษ์เป็นของเด้าอย่างนั้นแหล่ะ ความเจ็บความปวดมันเป็น ของมันอย่างนั้นเอง

หากเราไม่เข้ามาเป็นเราระยะอย่างเดียว เวทนา ก็ไม่ใช่เรา คือ ไม่ใช่ความรู้สึก ไม่ใช่ชาติ หรือจิต เหมือนเรานั่งดูหนัง เวทนา เหมือนหนังที่เรา娘ดู ราตรี หรือจิตเป็นผู้รับผู้เห็นเลยๆ แต่ ไม่ใช่เป็นผู้เจ็บ จิตไม่ใช่ผู้เจ็บ เมื่อจิตไม่ใช่ผู้เจ็บ มันก็เลยไม่เจ็บ เอาเจ็บมาจากไหน เราไปปอกเปลือกว่ามันเจ็บ ไปให้ลัญญาจำได้ว่าเวลา นี้เราเจ็บ จริงๆ และเราไม่ได้เจ็บเลย แต่อาการมันเป็นอย่างนั้น เหมือนว่าเราเป็นกระจาด ราตรี หรือจิตนี้เป็นกระจาด เวลาเวทนา เกิดขึ้น กระจากกับเวทนามันคนละอัน มันไม่เกี่ยวกับกระจากเลย ฉะนั้นผู้เห็น คือเราหรือกระจากจะไปเจ็บได้อย่างไร ราตรี หรือจิต เป็นเพียงผู้เห็น แต่ไม่ใช่ผู้เจ็บ

หากจะเปรียบเวทนาเหมือนเม็ดพريحขี้หนู เม็ดพريحขี้หนูไม่รู้ เลยว่าตัวเองเป็น เมรา ไม่มีชีวิต ไม่มีจิตใจ และไม่มีจิตนาที่จะทำ ให้คราเด็ด เปรียบเหมือนความเจ็บความปวด ที่ไม่มีชีวิตจิตใจ เช่นเดียวกัน จึงไม่สามารถทำให้คราเจ็บปวดได้ และอะไรเป็น ผู้เจ็บปวด ในเมื่อเวทนาความเจ็บ เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก ไม่มี ความรู้สึกว่าตนเองเจ็บปวดเลย ทั้งยังไม่เที่ยง เกิดขึ้น ต้องอยู่



แล้วก็ดับไป ไม่มีแก่นสารใดๆ ทั้งสิ้น เป็นเพียงสิ่งเกิดๆ ดับๆ เท่านั้น ส่วนชาตุรู้หรือจิตก็เป็นผู้รู้เชยๆ หากไม่เข้าใจความจริงนี้ ความเจ็บความปวดนั้นก็จะเป็นเรา คือเราเจ็บ โดยไม่สามารถแยกจากกันได้ แต่หากเข้าใจความจริงนี้แล้ว เนื้อ หนัง อึน กระดูก ก็เป็นความจริงอันหนึ่ง อาการเจ็บก็เป็นเพียงอาการและความจริงอันหนึ่ง และชาตุรู้หรือจิตก็เป็นผู้รู้ซึ่งเป็นความจริงอีกอันหนึ่ง เช่นกัน ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่าความเจ็บความปวดเป็นเราเป็นของเราแต่อย่างใด

เรื่องของสัญญา การจำได้หมายรักไม่แตกต่างจากเวทนา เพราะสัญญา ก็เป็นสิ่งถูกรัก ไม่มีชีวิตไม่มีจิตใจเหมือนกัน เป็นของตาย คือ เกิดๆ ดับๆ ด้วยกันทั้งสิ้น มีความจริงของตนเป็น เช่นนี้ แล้วจะไปยึดมั่นถือมั่นอะไรกัน วันนี้ยังจำได้ดี พอวันรุ่งขึ้น ก็ลืมเสียแล้ว ลิงที่ติดตาติดใจ ก็คงจำได้นานหน่อยถ้าเป็นลิงที่ไม่ติดใจก็ดับเร็ว ลืมเร็ว ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีการผันแปรอยู่เสมอ ดังนั้น สัญญาจึงไม่ใช่เราเหมือนกับเวทนานั้นเอง

ส่วนเรื่องของสังขาร ความคิดความปรุงแต่ง ก็เป็นอาการและความจริงของตนอีกอันหนึ่งเช่นกัน คือคิดแล้วดับไป ปรุงแล้วดับไป บางครั้งไม่ได้ตั้งใจคิดแต่ความคิดก็ลอยขึ้นมาเอง บางครั้งไม่มีเจตนาที่จะว่ากล่าวใคร แต่ความคิดก็เกิดขึ้นมาให้เราเป็นทุกๆ ชนิด เช่น บางครั้งคิดไปทำนิครูปอาجارย้อย่างรุนแรง แม้จะบังคับไม่ให้คิด แต่ก็ไม่สามารถเอาชนะสังขารการปรุงแต่งนี้ได้ ทั้งๆ ที่กลัวบ้า กลัวตกนรก เพราะไปว่ากล่าวครูปอาجارย



โดยที่ท่านไม่ได้ผิดอะไร  
เหล่านี้เกิดขึ้นเป็นทวีคูณ  
ในที่สุดข้าพเจ้าได้นำปัญหาที่ไปตามครูบาอาจารย์  
แก่ปัญหาให้กับข้าพเจ้าได้เป็นอย่างดี โดยตอบว่า “ไม่เป็นไรหรอก  
โยม เพียงแต่โยมอย่าไปคิดว่าสังขารความคิดเป็นโยมก็แล้วกัน”  
ความรู้สึกของข้าพเจ้าในขณะนั้นเหมือนยกภูเขาออกจากอก  
โลงไปหมด เข้าใจได้ในทันทีว่าสังขารความคิดมีอาการและ  
ความจริงเช่นนี้ บังคับไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งถูกสร้าง เป็นคนละอัน  
กับจิต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นไตรลักษณ์อยู่  
อย่างนั้น

ท้ายสุดสำหรับเรื่องของวิญญาณ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน  
เช่น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กาย  
ได้รับการสัมผัส ใจสัมผัสอารมณ์ เมื่อมีการกระทบกันทางอายุตนะ  
ทั้ง ๖ ดังกล่าวข้างต้น อาการของวิญญาณก็จะรับทราบการกระทบ  
นั้นเป็นครั้งๆ เป็นเรื่องๆ ไป กระทบครั้งหนึ่งรับทราบครั้งหนึ่ง  
แล้วก็ดับไป รับทราบแล้วดับ รับทราบแล้วดับ ไม่ใช่ธาตุรู้  
หรือจิต เป็นเพียงสิ่งถูกสร้างเช่นเดียวกัน

จึงสรุปได้ว่า ขั้นที่ ๕ ทั้งหมด มิใช่เรา มิใช่ของเรา เป็น  
เพียงอาการของจิต มีธรรมชาติเป็นไตรลักษณ์ ไม่ควรยึดมั่นถือ  
มั่นในขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๕ เป็นเพียงสิ่งถูกสร้าง และเราเป็นผู้รู้  
สิ่งเหล่านี้เท่านั้น





## ขั้นที่ ๕ ไม่ใช่เรา แล้วเราคืออะไร?

ข้าพเจ้าเริ่มเข้าใจเรื่องของขั้นที่ ๕ ว่า “ไม่ใช่ตัวของเรา “แล้วเราคืออะไรล่ะ” เมื่อมีคำถามดังนี้ จิตก็เริ่มสงสัยและค้นหา ความจริง ข้าพเจ้ามาค้นหาและค้นคว้าอยู่นานทีเดียว ในที่สุด ก็ได้ตามครูบาอาจารย์ในขณะนั้น อาจารย์ได้ตอบว่า **เราคือความรู้สึกหรือธาตุรู้** ธาตุรู้นี้ไม่ใช่ความรู้ทั่วไปที่เราเรียนมาจากหนังสือ ไม่ใช่สิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สัมผัสด้วยจมูก ลิ้มรส ด้วยลิ้น และสัมผัสด้วยกาย สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งถูกรู้ทั้งหมด จึง “ไม่ใช่ธาตุรู้” ธาตุรู้นี้มีอยู่เพียงหนึ่งเดียวเท่านั้นในสามแเดน โลกธาตุนี้ สิ่งอื่นๆ ทั้งหมดไม่ใช่ธาตุรู้ แม้แต่อารมณ์ที่สัมผัสได้ ด้วยใจของเรานี้ ก็ยังไม่ใช่ธาตุรู้ แต่เป็นเพียงสิ่งถูกรู้เท่านั้น นี่เป็น สิ่งสำคัญที่สุดที่เราจำเป็นจะต้องพิจารณาให้เห็นธาตุรู้ให้ได้ เพราะ ธาตุรู้นี้แหล่งคือเรา ไม่ใช่รูป เวทนา สัญญา ลักษณะ หรือวิญญาณ ที่ก่อนหน้านี้เห็นว่าเป็นเรา





ชาตุรัช្យหรือจิตนี้ เราเกิดมาหับสอนไชยไม่ถ้วน แต่กลับไม่เคย  
เห็นชาตุรัช្យที่เป็นธรรมชาตุนี้มาก่อนเลย ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
กล่าวไว้ว่า “**นกไม่เห็นพ่า ปลาไม่เห็นน้ำ หนอนไม่เห็นօลม**”  
เหมือนเราเหยียบแผ่นดินอยู่ทั้งแผ่นดิน แต่กลับไม่เคยเห็นแผ่นดิน  
อันนี้เลย นี่คือความหลงอันหายประมาณไม่ได้ เราจึงเกิดมาแล้ว  
นับชาติไม่ถ้วน ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย จนกระดูกกองทับ墓กัน  
สูงเท่าภูเขาทั้งภู นี่คือ สิ่งที่ข้าพเจ้าเข้าใจในขณะนั้น จากนั้นมา  
ข้าพเจ้าจึงพยายามอยู่กับชาตุรัช្យ ถึงแม้ในตอนแรกจะขาดๆ หายๆ  
อยู่ได้เพียงหนึ่งนาทีสองนาทีก็หายไป เมื่อได้สติกพยาบาลดึงกลับ  
มาอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลับ ในที่สุดด้วยความเพียร  
อย่างยิ่งของข้าพเจ้าทำให้สามารถอยู่กับผู้รู้ได้มากขึ้นเรื่อยๆ จนอยู่  
ได้ครบ ๑๐๐% และสามารถอยู่กับชาตุรัช្យได้อย่างอัตโนมัติ





## ปล่อยราตรี

ข้าพเจ้าติดอยู่กับผู้รู้เป็นเวลาสองปีเต็มๆ ในที่สุดพระอาจารย์ท่านได้เทศน์โปรดให้ข้าพเจ้า **ปล่อยราตรี** “โอมจะจับไว้ทำไม้กัน ปล่อยไปเลี้ยงโอม ไม่มีสิ่งใดที่จะหักเท่ารู้อีกแล้ว โอมจะจับไว้ทำไม้กัน” ข้าพเจ้าก็ตอบอาจารย์ไปว่า “ผมปล่อยไม่เป็นหวอก ครับอาจารย์ ปล่อยไม่ได้ ไม่รู้จะปล่อยอย่างไร” อาจารย์หยิบหนังสือขึ้น แล้วก็ปล่อยลงมา “ปล่อยอย่างนี้แหละโอม ปล่อยได้ไหม” ข้าพเจ้าไม่มีปัญญามากพอที่จะปล่อยราตรีนี้ได้มั้นจนปัญญาจริงๆ ทั้งๆ ที่ครูบาอาจารย์ได้ช่วยโปรดข้าพเจ้าอยู่หลายครั้งหลายหนด้วยกัน

ข้าพเจ้าปรารภกับตัวเองว่า “ราตรีนี้เป็นชีวิตจิตใจแล้วเราจะปล่อยวางได้อย่างไร ปล่อยก็ตายนี่สิ” พิจารณาวนเวียนอยู่อย่างนี้



หาทางออกไม่ได้เลย จิตกังวลอยู่กับจิต จะปล่อยก็ปล่อยไม่เป็น  
จะเอาไว้ก็รู้ว่ามันไม่ถูกต้อง รู้สึกว่าเป็นภาระรุนแรง น่ารำคาญมาก  
ทำไม่เรายิ่งปฏิบัติยิ่งเกิดความทุกข์ จะนอนก็นอนไม่ค่อยหลับ  
 เพราะกังวลอยู่กับการปล่อยชาติ พิจารณาเวียนเหมือนพาย  
 เรืออยู่ในอ่าง ข้าพเจ้าไปล่านักที่อาจารย์พกอยู่หลายครั้งทั้งที่ก่อนนี้  
 ท่านมาโปรดถึงบ้าน (วัดเขากระจะ) ไม่ต่ำกว่า ๗ ครั้งด้วยกัน  
 แต่ข้าพเจ้าก็ไม่สามารถเข้าใจได้ จึงตามไปที่ลานักของท่านถึง ๓-๔<sup>๔</sup>  
 ครั้งด้วยกัน ในแต่ละครั้งที่ไปกราบท่าน ท่านเทศน์โปรดวันละ ๓  
 เวลา ล้วนแล้วแต่เทคโนโลยีของการปล่อยชาติรุนี้ทั้งสิ้น แต่ข้าพเจ้าเอง  
 ไม่มีปัญญาพอก็เลยไม่สามารถปล่อยรู้ได้ ครั้งสุดท้ายไปกราบท่าน  
 เมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๓๖ ท่านได้เทศน์โปรดอยู่ ๓ วัน  
 วันละ ๓ เวลา ข้าพเจ้าก็ยังไม่สามารถปล่อยรุนี้ได้เหมือนครั้งที่ผ่านมา  
 จนวันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๓๖ เวลา ๔ โมงเย็น ซึ่งข้าพเจ้ากำลัง<sup>๕</sup>  
 เตรียมตัวกลับบ้าน โดยคิดอย่างน้อยเนื้อต่ำใจว่า ชาตินี้คงไม่มี  
 วاسนาที่จะสามารถปล่อยรู้ได้ ทันใดนั้นอาจารย์ได้กล่าวขึ้นว่า “โยม  
 เวลาไม่ลิ่งกระทบ โยมก็ปล่อยรู้แล้วมาจับลิ่งที่มาระบท แต่ในขณะ  
 ที่ไม่มีลิ่งกระทบ โยมก็มาอยู่กับชาติรู้อีก เอาอย่างนี้ได้มั้ย” โยม  
 เมื่อฟังก็รู้สึกว่า “โยมก็ปล่อยทั้งสองอย่างไปเลย เวลาที่โยมเบรียบ  
 เมื่อหนอนคีบ เมื่อมาจับที่หัวก็ปล่อยหาง เมื่อจับหางก็ปล่อยหัว  
 ให้โยมปล่อยทั้งสองอย่างไปเลยได้มั้ย”

เท่านั้นเอง ข้าพเจ้าถึงกับตะลึง สะดุงขึ้นในใจและขณะเดียวกันนั้น ทั้งชาติรู้และสิงค์กรรู้เหมือนมีพลังหนึ่งมาสะบัดอย่างรุนแรง ชาติรู้และสิงค์กรรู้นั้นกระเด็นออกไปทันที และเกิดชาติรู้อีกตัวหนึ่งซึ่งเป็นรู้ภายใน คือตัวที่มองชาติรู้ตัวแรกและสิงค์กรรู้ที่กระเด็นออกไป ปรากฏเป็นรู้ปัจจุบันขึ้นมาทันที เป็นชาติรู้ที่ไม่ต้องประคองไม่ต้องจับ ไม่ต้องกำหนด ชาติรู้นี้ไม่มีหาย ไม่มีเกิด ไม่มีดับ ชาติรู้ตัวใหม่นี้เป็นอิสรภาพ โดยที่ไม่มีเราเป็นเจ้าของหรืออนแทรก ก็ไม่ใช่ ไม่มีที่อาศัย ไม่กินเนื้อที่ ปราศจากการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดทั้งสิ้น ปรากฏขึ้นอย่างชัดเจนมาก สมมติที่ฝังจอมอยู่ในจิต คือชาติรู้ตัวแรกนั้นดับไป ภพชาติทั้งหลายที่ติดແน่อนอยู่ในจิตนานแสนนานได้ดับลงพร้อมกันในขณะนั้น อวิชชาดับไปโดยสิ้นเชิง ในสามแคนโลภชาตินี้ไม่มีกิเลสที่จะก่อการอีกต่อไป ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นกลับตัวเป็นธรรมพร้อมกันหมดทั้งภายในและภายนอก

ความเป็นกลาง ความสะอาด ความบริสุทธิ์นั้น ก็หมายถึงจิตดวงนี้เอง พระพุทธ พระธรรม พระสัทธรรม คือ จิตดวงนี้ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาดตซึ่งคือ การเห็นจิตที่บริสุทธิ์ ณ ปัจจุบันนั่นเอง จิตที่บริสุทธิ์ จึงเป็นจิตที่อยู่นอกเหตุหนีผล เห็นอสมมติ เห็นอปัญญาติ เห็นอเกิด เห็นอดับ เรียกว่า เป็นวิมุต หมดภาระ หมดสิ่นภาระ หมดคำพูด จึงหยุด แล้วปล่อยคำว่าหยุดลงเสียด้วย

สมกับที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ไม่มีธรรมใดที่ไม่เป็น  
โมฆะ” นั่นหมายความว่า สมมติทั้งหลายที่เคยติดเน่นในจิต  
เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสมมตินั้นแล้ว สมมติก็เป็นโมฆะหรือ  
หมดความหมายไป





“

ความรู้กับผู้รักคนละตัวกันนะ

รู้หมายถึงอัจฉริยะ

แต่ความรู้หมายถึงสิ่งที่เราเรียนมา

ถ้าแยกแยะอย่างนี้ได้

ก็เป็นเว้นว่าเข้าใจ คือผู้รู้มีองค์ความรู้

แต่ความรู้นี้มิใช่มีปัจจุบันแลยนะ

เรียนกันไม่จบ

”





ຕາກະກນຽນ



ຫຼກະກນເສີຍ



ຈົມກະກນກລືນ



ລົ້ນກະກນຮສ

ກາຍກະກນສັນຜົສ

ໃຈຮັນອຣນມາຮນນຳ



ວຍ່າກີ້ນໃຈເຮາ  
ຄວຍດູແລລວ່າສິ່ງໃຈຈະມາກະກນນຳ  
ເນື້ອກະກນແລ້ວນົວມົວກາງໃດເກີດຂຶ້ນນຳ  
ກີ້ນດີກີ້ນໜ້ວ  
ໃຫ້ເຮາຮູ້ເຮົາເຫັນວ່າຈະລວດ



## ปัจจุบันธรรม

คำว่า **ปัจจุบันธรรม** ถ้าเดือเราทำความเข้าใจตรงนั้นได้ เราจะจะเห็นความจริงที่เกิดขึ้นกับตา หู จมูก ลิ้น กายที่มันเกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ตาเห็นรูป รูปนั้นก็เป็นธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรสในขณะนั้นเดียวันนั้น ก็ถือว่าเป็นธรรม **ในปัจจุบันธรรม** เลยจากนั้นแม้แต่วินาทีเดียว ก็เป็นสัญญาไป ไม่ใช่ความจริง ความจริงจะเกิดขึ้นเฉพาะ ขณะที่รู้ ขณะที่ได้สัมผัส เช่น กายรับสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อะไรมากตาม อันนั้นถือว่าเป็นปัจจุบัน สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้นเป็นความจริง(หมายถึง รู้จริง)

แต่ถ้าเดือเรายไปแม้แต่วินาทีเดียวสิ่งนั้นก็เป็นสัญญาไป คือ เป็นความจำไป เป็นอดีตไป เพราะจะนั่นอดีตเราไม่เอา ผ่านไปแล้ว ผ่านไปเลย เราดูของใหม่ เราเอาของใหม่ ไม่ว่าจะเป็นกายสัมผัส



ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กกลิ่น ลิ้นลิ้มรส ใจรับธรรมารมณ์  
คืออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น อันนี้เราເອາະພາທີ່ສັນຜັກບົດ **ถ້າຫາກວ່າ**  
**ເຮັດວຽກໄດ້ຢ່າງນີ້ ເຮັດສາມາດພັ້ນປະຕິບຸດໄດ້ຕລອດ ພັ້ນປະຕິບຸດ**  
**ຂອງຕົວເອງ ປະຕິບຸດແຫ່ງປະຕິບຸດຊາຕີ ປະຕິບຸດອັນເປັ້ນປະຕິບຸດຊາຕີ**

จริงๆ ແລ້ວ ພຣະພຸທທະເຈົ້າໄໝໄດ້ເອາສິ່ງສ້າງຂຶ້ນຫົວໜ້າຄືດຂຶ້ນມາ  
ສອນພວກເຮົາ ໄນໄໝໄດ້ຄືດຂຶ້ນມາສອນເຮົາເລີຍ ແຕ່ເຄວາມຈົງທີ່ເກີດຂຶ້ນ  
ເອາສັຈປະຕິບຸດທີ່ເກີດຂຶ້ນ ດະ ປັຈຈຸບັນນັ້ນແຫລະມາເລົ່າໃຫ້ເຮັດວຽກ  
ຫລວງປູ່ມັນຄື່ນບອກວ່າ ທ່ານພັ້ນປະຕິບຸດຕລອດ ۲۴ ຊມ. ເພຣະະນັ້ນ  
ຫລວງປູ່ມັນທ່ານຈຶ່ງໄໝໄມ່ມີປຸງຫາອະໄຣ ໄນໄດ້ສັງລັຍອະໄຣ ເພຣະປະຕິບຸດ  
ນັ້ນແລຍມາໜົດແລ້ວໃນທຸກໆ ເຮືອງ ໃນທຸກໆ ອຢ່າງ ໄນໄວ່ຈະເປັ້ນປູ່  
ຫົວໜ້າ ເປັ້ນກລິນ ເປັ້ນເລື່ອງກົມາສັນຜັສ ດະ ປັຈຈຸບັນນັ້ນທັງນັ້ນ ເພຣະ  
ະນັ້ນຄວາມຈຳຫົວໜ້າຈຶ່ງໄໝໄມ່ເກີດປະໂຍື່ນອະໄຣກັບເຮົາ ໄນໄເກີດ  
ປະໂຍື່ນອະໄຣກັບຈົດ ສິ່ງທີ່ຈະທຳໃຫ້ເກີດປຸງໜ້າໄດ້ກົດຄື່ອ ປັຈຈຸບັນ  
ທີ່ເຮັດວຽກ ເປັ້ນຄວາມຈົງ ດະ ປັຈຈຸບັນນີ້

ເຊື່ອເວທນາທີ່ເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອກີ່ທີ່ເຮົານັ້ນພັ້ນຫລວງປູ່ທ່ານເທິງ  
ເວທນາທີ່ເກີດຂຶ້ນນັ້ນ ໃນຂະນະທີ່ເຮົາໄດ້ຮັບ ໃຫ້ພິຈາຮນາອຍ່າງຄ່ອງແກ້  
ກັບເວທນາຕົວນັ້ນ ວ່າມັນຄົນແລະອັນກັນຈົງຫົວໜ້າໄໝ ໃຫ້ວິເຄາະທີ່ໃຊ້  
ວິຈາຮນຢູ່ານໃນການພິຈາຮນາຕາມຄວາມເປັ້ນຈົງ ທຸກຄົ້ງທີ່ເວທນາ  
ໄດ້ເກີດຂຶ້ນ ຈົງຈາກ ແລ້ວເວທນາໄໝໄດ້ເກີດຂຶ້ນຫົວໜ້າໄຣກັບຈົດເລີຍ ຄື່ອ  
ໄໝໄດ້ເກີດຂຶ້ນຫົວໜ້າໄຣກັບຜູ້ຮູ້ ຈິຕນັ້ນໄໝເຈັບ ຈິຕນັ້ນຮູ້ແຍຍໆ ແມ່ແຕ່ຕົວເຈັບເອງ



**ก็ไม่รู้ว่าตัวเองเจ็บ** แต่เด้าเป็นของเด้าอย่างนั้น ความเจ็บมัน เป็นของตายต่างหาก และอวัยวะส่วนที่เจ็บนั้นก็ไม่รู้ว่าตัวเองเจ็บ เช่น หันไปเจ็บ เนื้อไม่เจ็บ อีนไม่เจ็บ กระดูกไม่เจ็บ แต่มือปาน ตัวเดียวเท่านั้นที่ไปสำคัญมั่นหมายว่าเราเจ็บ ทั้งๆ ที่เราไม่มี มีแต่จิตเป็นผู้รู้เดียวๆ เท่านั้น

เมื่อจิตรายومรับอย่างนั้น เห็นตามความเป็นจริงอย่างนั้น เราไม่สามารถปฏิเสธคำสอนของพระพุทธเจ้าได้เลย ยอมรับ ด้วยความเต็มใจ เชืออย่างสนิทใจ เชืออย่างไม่มีความสงสัย แม้แต่น้อยภายนอก เมื่อเราสามารถเข้าใจเรื่องขันธ์ ๕ ได้แล้วว่า ตาเห็นรูป รูปนั้นก็เป็นธรรม จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรสอย่างที่ว่า มันก็เป็นธรรมชาติทั้งหมด **ไม่มีอะไรเป็นอะไร ไม่มีอะไรเป็น อุปสรรคกับอะไร ไม่มีอะไรขัดแย้งกับสิ่งใด ไม่ได้ปนเกลียวกัน** เลยระหว่างขันธ์ทั้งหลายกับจิต **แต่จิตที่มีกิเลสหรือจิตที่มีปัญหา มันจะปนเกลียวกับทุกสิ่งทุกอย่างที่มากระทบ** มันขัดแย้งไปหมด เลี้ยงดิกร่อใจ เลี้ยงไม่ดิกรไม่พอใจ จริงๆ แล้ว ความพอใจและ ไม่พอใจมันก็เป็นอึกขันธ์หนึ่งต่างหาก ที่ต่างออกไปเป็นตัวที่ ๓ จิตไม่ได้เป็นตัวพอใจหรือไม่พอใจ ยินดีหรือไม่ยินดี **จิตได้แต่รู้เหยๆ รู้แล้วจบ** รู้แล้วไม่คิดไม่ปรุงไม่มีอะไรทั้งนั้น หรือแม้คิดปรุงขึ้นมา มันก็เป็นคนละอันกับจิตอีก คือสัมารความคิดก็เป็นคนละส่วนกัน มันเป็นคนละส่วนทั้งหมดเลย ทุกสิ่งที่เข้ามากระทบขันธ์ ๕ ของเราหรือกระทบใจของเรา นี่ เปรียบเหมือนไม้ตีระฆัง

ไม่ rashang และเลียง เป็นคนละอันกัน ส่วนเลียงที่ได้ยิน ในขณะที่หูของเรารับรู้สัมผัสเลียงอันนั้นก็หวานแล้วเงียบไป ก็เรียกว่า เกิดดับซึ่งขันธ์ก็มีการเกิดดับทั้งนั้น

แต่จิตอันนี้ ซึ่งเป็นจิตที่เที่ยง พระพุทธเจ้าสอนว่าจิตอันนี้ เป็นของเที่ยง เลียง rashang เกิดขึ้นก็รู้อยู่ เลียง rashang ดับไปก็รู้อยู่ เพราะจะหันจิตจึงไม่ตาย เป็นของเที่ยงแท้แห่งนอน รู้อย่างเดียว เท่านั้น เกิดก็รู้ ตายก็รู้ ไม่มีคำว่าดับ ดังคำที่หลวงปู่ท่านบอกว่า แม้จะตกนรกไปถึงแสนหากกับปี จิตก็ไม่มีคำว่าตาย แม้จะขึ้นสวรรค์ไปก็ชั่น เป็นพระหมกชั่น เมื่อหมดจากบุญ หมดจากวاسนา จิตดวงนี้ก็ลงมาเสวยสิ่งที่เคยทำเคยสร้างไว้ ซึ่งส่วนมากเป็นบาป ที่เราสร้างไว้ไม่มีประมาณ มันปฏิเสธไม่ได้เลย จิตต้องรับตลอด ไม่ว่าดีหรือชั่ว แต่ชั่วมากกว่า สิ่งที่ไม่ดีมากกว่า เราเกิดมาไม่มีประมาณ เกิดมาแนบไม่ได้ ไม่รู้ต้นรู้ปลายมาจากการเมื่อไหร่

เพราะการที่เราเข้ามาได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เรามาเข้าใจตรงนี้ เรา ก็รู้อีกว่า สิ่งเหล่านี้เราไม่เคยเข้าใจไม่เคยรู้เรื่องมาก่อนเลย นับตั้งแต่ที่เราเกิดมา ก็เพิ่งวันนี้ได้ยันนี้แหละ ที่เราสามารถมาเข้าใจและพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงอย่างลึกซึ้ง เช่น เห็นว่าเวทนามันไม่ใช่เราจริงๆ อาย่างนี้ สรุปออกจากใจนี่แหละ ว่ามันคนละชั้นคนละอัน จริงอยู่เวทนานั้นไม่ได้หายไปไหน แล้วก็ไม่มีใครอยากพบไม่มีใครอยากเห็น

แต่จะทำอย่างไรได้ ในเมื่อเราสร้างกรรมมาแล้วเราก็ปฏิเสธไม่ได้ เวทนาเหล่านี้ก็ต้องล่องลอยมาให้เราเห็น ก็เพียงแต่เห็น พระอริยะเจ้า ท่านก็เพียงเห็นแล้วก็จบ ไม่มีเจ้าของในเวทนาเหล่านั้น

ในโลกนี้ทุกสิ่งไม่มีใครเป็นเจ้าของเลย ไม่ว่าจะเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เพราะอะไร ก็เพราะมันไม่มีเรา พิจารณาหาเราแล้วหาไม่เจอเลยว่า เรา มันอยู่ตรงไหน เรายังวัดภาพไปดู ตรงนี้ก็เล่นผม ตรงนี้ก็ขัน อันนั้นก็เล็บ อันนี้ก็หนัง อันนี้ก็ฟัน กระดูก เอ็น สิ่งเหล่านี้ไม่มีเจ้าของ แต่ความสำคัญมันหมายของอวิชชาที่มั่นครอบงำจิตใจ ของเรามานาน ทำให้เราเข้าใจผิดคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรา นับตั้งแต่ รูปอันเป็นสิ่งที่บากๆ ละเอียดลงไปเป็นนามธรรม อันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อารมณ์ต่างๆ

เราสามารถมองตามเห็นตามความเป็นจริงว่า ขันธ์เหล่านี้ ไม่เกี่ยวกับผู้ใดทั้งนั้น ไม่เกี่ยวแม้แต่เรา เพราะเรา ก็ไม่มี หากเรา ไม่เจอ อย่างที่ว่า เมื่อลักษครู้ว่า ร่างกายมันก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ผสมกันอยู่ ส่วนจิตก็เป็นแต่ผู้รู้ไม่มีเจ้าของอีกเหมือนกัน จิตเป็นเพียงธรรมชาตุอันหนึ่ง เปรียบเหมือนชาตุน้ำ ที่ไม่มีเจ้าของ ไม่为我们 ไปเป็นเจ้าของ ชาตุน้ำ ชาตุดิน ชาตุลม ชาตุไฟ ไม่เคย มีเจ้าของเลยตั้งแต่ไหนแต่ไรมา แต่ธรรมชาตุหรือจิตอันนี้ ทำไม่ มั่นถึงมีเจ้าของ



มันเป็นเรื่องแปลก พอจิตเป็นของเรา รูปก็เป็นของเรา  
เวหนาก็เป็นของเรา สัญญาความจำก็เป็นของเรา สังขารความคิด  
ก็เป็นของเรา วิญญาณก็เป็นของเรา อารมณ์ต่างๆ เป็นเรามหาด  
ดีใจเสียใจเป็นเราทั้งนั้น แม้เราจะหิว เราจะอิ่ม เรายาก เราชน  
เราสรุปร่างหน้าตาไม่ดี สิงเหล่านี้ก็เป็นเราขึ้นมาหมดเลย แต่ถ้าหาก  
ว่าเราคันหนาตันตอจริงๆ ว่าเรารู้สึกเห็น เรารู้จารณาหาตามความ  
เป็นจริงดู มันไม่มีเรา เพราะจริงๆ แล้วสิงเหล่านี้ มันไม่เป็นไปตาม  
เราคิดนึก ถึงแม้เราจะเคยคิดนึกตามครูบาอาจารย์ได้ แต่ว่าจิตไม่  
ยอมรับ เมื่อจิตไม่ยอมรับ ตามว่าทำยังไงถึงจะให้จิตมันยอมรับ  
อันนี้เราก็ต้องปฏิบัติไปพิจารณาไป ละตั้งแต่ขั้นธ ๔ เป็นต้นไป  
หลังจากละขั้นธ ๔ ไปแล้ว มันก็เหลือจิตกับเราเท่านั้นแหละ ๒ ตัว  
เท่านั้น

เมื่อมาพิจารณาถึงเรา พิจารณาถึงจิตจริงๆ อย่างที่ ครูบา  
อาจารย์ท่านบอก ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า เราไม่มี มีแต่ชาตุ  
ธรรมชาตุที่รู้อยู่เท่านั้น เมื่อพิจารณาเห็นตามเป็นจริงตรงนี้ แล้ว  
จิตก็จะยอมรับ เมื่อจิตยอมรับความจริงนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างเบา  
หมดเลย มันเปิดโลกทั้งหมดเลย สมมติที่เราคิดว่าเรารู้แล้วเรา  
เข้าใจแล้ว ตามสัญญาที่เราเคยได้ยินได้ฟังมา มันไม่เป็นอย่างนั้น  
แม้แต่น้อยเลย ที่เราว่าเรารู้นั้น เราไม่ได้รู้ ไม่ได้เข้าใจเลย แต่เมื่อ  
เรามาพิจารณา เราภับจิตจริงๆ แล้วเนี่ย เห็นตามความเป็นจริง  
ว่า จิตนี้เป็นอิสระ จิตนี้เป็นชาตุหนึ่ง เราที่กระเด็นออกจากจิต  
เลยนะ คำว่าเราหายไปเลย กระเด็นออกไปเลย ในความรู้สึกของ

นักปฏิบัติจะเห็นว่าไม่มีเราจริงๆ เรายอยออกไปจากผู้รู้เลย ที่นี่ผู้รู้เป็นอิสระ เป็นกลางๆ ที่ไม่มีเจ้าของ ความรู้สึกเช่นนี้ไม่เคยเกิดขึ้นในใจของผู้ปฏิบัติมาก่อนเลย ตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ เราสามารถพิจารณาตามความเป็นจริง เราก็จะเห็นไม่ชัด ไม่เย้ง ไม่เต็ม ไม่ถี่ง กราบท่านได้อย่างสนิทใจ สิ่งเหล่านี้สามารถปฏิบัติได้ทุกคน ไม่ว่าหญิง ไม่ว่าชาย อย่างที่หลวงปู่ท่านว่าไว้เมื่อกี้

แม้แต่ชาวสหที่ถือกันว่าไม่สามารถปฏิบัติให้ถึงมรรคผลนิพพานได้ อันนี้ก็ได้แต่นึกคิดกันไป คาดหมายกันไป คิดว่าคงจะถึงไม่ได้หรอก เพราะเราไม่ใช่พระ เรายังมีกิเลสเต็มตัว เรา yang มีครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบอยู่ มันก็ปุ่งไปจริงๆ และสิ่งเหล่านี้มันเป็นความคิดเท่านั้นเอง เป็นความคิดที่กิเลสหลอกมา เป็นกิเลสตัวหนึ่งที่มันปั้นขึ้นมาเปาหูเจ้าของว่าอย่าไปปฏิบัติเลย เกินบุญ มันเลยบุญเลยวานาของชาวสหที่จะทำอย่างนั้นได้ เล่าว่าก็ไปเชื่อมันอีก แทนที่จะลดادرซึ้นก็โลงไปอีกหลอกเราให้ตกนรกหมกใหม่หมุนเวียนเปลี่ยนไปใน ๓ เดนนี้ จะทำความดีจะปฏิบัติพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงมันก็มาขวางกันซะ เหมือนกับตัดหัวมามาขวางทางตัวเองอย่างนั้น ชุดบ่อชุดเหวมากางเราไว้ ด้วยความคิดนิดเดียวเท่านี้ มันก็สามารถปิดกั้นทางเดินของเราได้ นี่ก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ท่านพยายามจะแนะนำลั่งสอนเรา



อย่างความคิดที่ว่าชาวสเปนอรหันต์อยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน ก็ว่าไปอย่างนั้น อ้างพระไตรปิฎก ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า พระไตรปิฎกได้ก็ตามถ้าเพื่อเป็นกำงเป็นขากเป็นหนามในการที่จะ ให้เราเดินต่อไปข้างหน้าไม่ได้นั้น ถือว่าเป็นกำงปลาที่เราไม่ควรจะ เสพเข้าไป ไม่ควรกินเข้าไป เราผู้มีสติปัญญาจึงควรจะกินแต่เนื้อ ปลาเท่านั้น เราไม่ควรจะกินกำงปลาเข้าไป สิ่งเหล่านี้เล่าลือกัน นักว่า ชาวสเปนอยู่ได้ไม่เกิน ๗ วันก็จะต้องตายจากกันไป เพราะว่า จิตไม่บริสุทธิ์ รู้ได้อย่างไรว่าจิตเดาไม่บริสุทธิ์ จิตเป็นธรรมชาตุซึ่ง บริสุทธิ์ผุดผ่องมาแต่ไหนแต่ไร ไม่มีอะไรในสมมุติ ที่จะไปเจือปน จิตดวงนั้นได้เลย ดังนั้นความคิดนี้จึงไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด เพราะสมมุติก็คือสมมุติ วิมุติก็คือวิมุติ ไม่สามารถที่จะเอาเหตุผล ของสมมุติมาลบทำลายธรรมอันบริสุทธินี้ได้ เพราะเป็นคนละมิติกัน

นี่ก็พูดตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเรามา เป็นอย่างนั้น ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง ไม่มีใครต้องเชื่อใครทั้งนั้น พุดกันไปตามทาง เรา ก็สามารถเดินตามนี้ แล้วเห็นตาม ความเป็นจริงนี้ได้ด้วยกัน คนร่า คนราย คนยก คนจน คนพิการ แม้แต่ยาจก ขอทานอะไรก็ตาม ก็สามารถเข้าถึงสิ่งนี้ได้ด้วยกัน ทั้งนั้น เพราะทุกคนล้วนมีหั้งกิเลสและจิตด้วยกัน มันไม่มี อะไรสักประหรอก ไม่มีอะไรสักประลักษณ์ไม่มีอะไรสะอาด ทุกอย่างเป็นกลางหมด แม้แต่อุจจาระเองมันก็เป็นกลางของมัน



โดยที่ไปบอกว่ามันสกปรก เราเป็นผู้ไปบอกว่าสกปรก ถ้าเขารู้สึกไม่สกปรกไม่เป็นอย่างนั้น เค้าก็ไม่ใช่อุจจาระ ก็เป็นไปตามธรรมของเค้า ทางคำก็ไม่มีใครไปบอกว่าเป็นทางคำ ว่าเค้าบริสุทธิ์ทุกอย่างมันเป็นไปตามธรรมชาติของเค้าอย่างนั้น ถ้าเราไปถามตันไม่ว่าต้องการอะไรระหว่างทางคำกับอุจจาระ ตันไม่ก็ต้องบอกว่าฉันเอาอุจจาระดีกว่า ซึ่งความต้องการของ ของแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ก็ไม่เหมือนกัน คุณหมอมีอะไรขึ้นใจที่จะถามแลกเปลี่ยนกันบ้างไหม ขัดแย้งได้นะครับขัดแย้งได้ เพราะการพูดธรรมะ ก็สองสัยได้ ไม่ตอบไม่ถูกก็ไม่รู้

### สาม-ตอบปัญหาธรรม



**คุณหมอ :** คุณลุงก็พูดสิ่งที่มันเป็นธรรมน่าฟังอยู่แล้ว ฟังแล้วก็รู้สึกดี

**คุณลุง :** บางครั้งผมก็ไม่ต้องการที่จะพูดตรงนี้มากนัก เพราะว่าบางที่คนก็หลอกหลาย บางคนก็อาจจะหาว่าอวดรู้ อวดเห็น พูดเกินตัว แต่บางคนถ้าฟังด้วยใจที่เป็นกลางๆ แล้ว ก็จะเห็นได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดเลย คือธรรมะไม่มีของใครธรรมะที่เป็นธรรมชาติ เปิดเผยแพร่ก่อให้เกิดประโยชน์โดยที่ไม่มีสิ่งใดปกปิดได้





**คุณหมอ** : ขออนุญาตครับ คือตรงที่คุณลุงพูดว่า แม้กระทั้ง  
ธรรมชาตินี้ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มันไม่เคยบอกว่ามัน<sup>๒</sup>  
เป็นของเรา

**คุณลง** : อื้ม มันไม่มีเจ้าของ

**คุณหมอ** : แล้วคุณลุงก็พูดต่ออีกคำหนึ่งว่า แม้กระทั้งธรรม  
ชาตุนี้ มันก็ไม่แบกหนะ มันมาว่ามันเป็นเราตั้งแต่  
เมื่อไหร่ พอกฎปุบ ใจผมมันหลุดไปเลยหนะ  
แล้วคุณลุงก็พูดต่อว่า มันหลุดจากความเป็นเราไปแล้ว  
มันลบาย คือคุณลุงพูดเรื่องของผมในขณะนั้นเลย  
เป็นอย่างงั้นจริงๆ แล้วก็ รู้สึกว่าที่คุณลุงพูดมันถูกต้อง  
หาฟังได้ยาก ถ้าไม่ใช่ผู้ปฏิบัติเท่าๆ แล้วพูดไม่ได้  
หrokครับ แล้วก็ ผมมาครั้งนี้ ครั้งที่แล้วพอกลับจาก  
คุณลุงไป ใจของผมมันลบายไปตลอดนานเป็น  
อาทิตย์ๆ เลย เสร็จแล้วเนี่ย พอผมมานั่งอ่านหนังสือ  
เตรียมสอบ ประกอบกับช่วงนี้เลี้ยงลูกและมีภาระเยอะ  
ผมก็รู้สึกหงุดหงิดลำบากใจ แต่ในขณะเดียวกัน  
ก็พยายามภาวนาอยู่ แต่ว่ามันภาวนามาไม่ก้าวหน้า  
แต่อันนึงที่มันเด่นคือ จิตนั่นมันสงบ เวลาผมนอน  
ลงไปนี่หลับตาปีง มันเหมือนกับหายหายไปเลย  
จิตเด่นจริงๆ สงบจริงๆ แต่ว่ามันเหมือนหัวใจ





ช่วงที่ผ่านมาเนี่ยเป็นอย่างนั้นเลย ผมคิดอย่าง  
จะมาภาวนาที่คุณลุง ก็รัววันนี้ล่ะครับ และไม่ผิดหวัง  
นะครับ พอนั่งแปะลงมาปูบอาการที่เป็น มันก็ค่อยๆ  
หายไปเลย คือพอมานั่งตรงนี้นะจะนั่งกับคุณลุงมัน  
ก็ค่อยๆ เบาไปเรื่อยๆ โล่งไปเลยนะ คืออย่างที่  
ครูบาอาจารย์ท่านพูด **กาลเวลา บุคคลสถานที่** จริงๆ  
คือมาหาคุณลุงเมื่อไรได้ผลทุกครั้งเลย อย่างที่คุณลุง  
พูดมาเมื่อกี้นี้ใช่เลย คือจิตใจเราเนี่ยยิ่งฟังยิ่งสงบ  
เหมือนกับฟังหลวงพ่อเหมือนกัน ฟังแล้วมันเป็น  
อย่างนั้นเลย

#### คุณลุง

: คือจิตที่หมดภาระ จิตที่เมะยังไม่หมดภาระ ถ้ารวมตัว  
เป็นหนึ่ง แล้วนี่จะมีความรู้สึกอย่างที่คุณหมอบอกว่า  
มันเหมือนไม่มีภายในเลยนะ

#### คุณหมอ

: พ่อนอน หลับตาปึ๊บกำหนดนิดเดียว ปึ๊กเลย แน่น  
เขี้ยะเลย หลับไปเลย

#### คุณลุง

: ดีมากเลย ดีมากเลย

#### คุณหมอ

: แต่ว่ามันได้แค่นั้นไม่มีอะไรที่ก้าวหน้า เป็นประโยชน์  
เลย



## คุณลุง

: คืออย่างนี้นะคุณหมอ คำว่าก้าวหน้านี่เป็นการส่ง  
จิตออกข้างนอกไป คือเราไปคาดหมายว่า ข้างหน้า  
คงดีกว่านี้ แต่อย่างที่ผู้บอกรสื่อก็แล้วว่า ปัจจุบัน  
ธรรม มันก็คือ ที่คุณหมอเห็นเจตในขณะที่เรารำลัง  
สูบบุหรี่ แต่แล้วเราก็ไม่พอใจในสิ่งที่เราเห็น ณ ปัจจุบัน  
นั้น กลับไปคุวालัษณะก่าฯ มาคิดมากกว่า เออ  
ทำอย่างนี้มันเป็นหัวตอบ แต่จริงๆ แล้ว ตรงนี้เลิก  
ประเสริฐที่สุดเลย เลิกตรงไหน เลิกที่จิตมันรู้  
อยู่นี่แหละ เราทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะทำงาน รักษาศีล  
บำเพ็ญภาวนา ความดีทั้งหลายทั้งปวง การฟังธรรม  
ก็เพื่อรู้ตัวนี้ตัวเดียวเท่านั้น ถ้าเพื่อคุณหมอเข้าถึงรู้  
ตัวนี้แล้ว จิตไม่ฟุ่มซ่าน จิตไม่ไปไหนก็แสดงว่ามันลงตัว  
มันไม่มีปัญหา เมื่อจิตไม่มีปัญหามันก็สงบ ถ้าจิต  
มีปัญหามันก็แก่วงออกไป กระจายออกไป พอหมด  
ปัญหาปุ๊บ จิตก็มารวมตัวเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่า  
จิตสงบ และตรงนี้คือ ยอดแห่งบุญ ยอดแห่งศาสนา  
ก็อยู่ตรงนี้ ถึงแมจะยังไม่จบสิ้น อันนี้แหละถือว่าเป็น  
แก่นของศาสนาที่แท้จริงเลย

พระพุทธเจ้าต้องการให้เรารู้ตรงนี้เท่านั้น  
ถ้าเพื่อว่า จิตตัวนี้มันไม่มีเราเป็นเจ้าของ อย่างที่  
คุณหมอเข้าใจ จิตมันจะเป็นอิสระจากขันธ์ทุกข์นั้น





อย่างไม่มีปัญหาใดๆ ทั้งสิ้น ปัญหาที่มีนั้นก็มีแต่เรา  
เข้าไปเป็นเจ้าของจิต พอมีเราเข้าไปเป็นเจ้าของจิตปุบ  
ทุกอย่างมันเป็นเรางหมด ไม่ว่าจะเป็นจิต เป็นรูป  
เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความพอใจ  
ไม่พอใจอะไรต่างๆ โลกทั้งโลกลมั่นก็เป็นเราไปหมด  
 เพราะอะไร ก็เพราะมันมีเราตัวเดียวเท่านั้น คำว่า  
 “เรา” นี้แหลกคือ อวิชชาตัวใหญ่

แต่หากว่าเราสามารถปฏิบัติเข้าถึงหลักตัวนี้  
ที่แท้จริง ซึ่งเป็นหลักละเอียดที่สุดเท่าที่เราปฏิบัติมา  
และที่พระพุทธเจ้าท่านสั่งสอน ละเอียดที่สุด ก็คือ  
อวิชชาเท่านั้นล่ะ เราจะรู้ตัวนี้ได้อย่างไร ครูบาอาจารย์  
ท่านพูดมั่นก็เป็นแบบแบลน มันเป็นเหมือนท่าน  
ทำกับข้าไว้ให้เราทาน งานใหญ่เลย แต่เมื่อเราไม่ได้  
ทานเราก็ไม่รู้หรอกว่ามันอิ่มแค่ไหน เมื่อเราได้  
รับประทานเข้าไปเราจะรู้เลยว่าความอิ่มมันเป็นอย่างไร  
เราไม่สามารถกินแทนได้ พระพุทธเจ้าไม่สามารถ  
มาทานข้าวแทนเราได้

พระจะนั่นความอิ่ม หรือการที่ไม่มีเรา เรา  
ต้องเห็นด้วยตัวเองว่า มันไม่มีเราจริงๆ พระพุทธเจ้า  
ท่านสอนว่า มันไม่มีเรา แต่ถ้าหากว่าเราไม่สามารถ



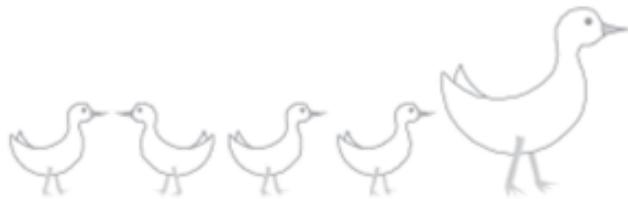
พิจารณาให้ขาด ให้จิตยอมรับว่ามันไม่มีเราเป็นเจ้าของ  
เราจริงๆ ไม่ว่าสิ่งใดสิ่งนั้น โดยเฉพาะจิตนี้ เอาเฉพาะ  
ขันธ์ ๔ ก่อนแล้วกัน ไล่ไปตั้งแต่รูปที่มันเป็นเรา เช่น  
ผอม ขน เล็บ พัง หนัง สิ่งเหล่านี้เมื่อตายไปแล้ว ไม่มี  
ผู้รู้แล้ว เอาไปเผา มันไม่เห็นเป็นเราเลยนะ

ถ้าหากว่าเราพิจารณาอย่างต่อไป หวานแล้วหวาน  
อีก ข้าแล้วข้าอีก จิตจะยอมรับว่ากายมันไม่ใช่เรา  
จริงๆ เรา คือ ความรู้สึกนี้อย่างที่คุณหมอบอกว่า  
เวลาอนนัมมันเหมือนไม่มีกาย ก็ เพราะจิตไม่สนใจ  
กับกาย จิตสนใจแต่จิต เหลือแต่จิตล้วนๆ มันเป็นเรื่อง  
ที่บอกให้เราเห็นชัดๆ ว่าจิตกับกายเป็นเพียงอาศัย  
อยู่กันเพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง



กายนี้เหมือนบ้านที่เราเดินมาพัก ถึงเวลาแล้ว  
เราگต้องจากกายนี้ไป จากบ้านนี้ไปอย่างแน่นอน  
ถึงเราไม่จากมัน มันก็จากเราแน่ๆ กายนี้ไม่อยู่ให้เรา  
เชยซมอยู่อย่างนี้ตลอดไป เดลี่ยแล้วก็ไม่เกิน ๘๐ ปี  
อย่างที่คุณหมอบอกว่านั้นแหล่ะ ก็ต้องไปด้วยกันทั้งนั้น  
พัง วิบัตินะ กายนี้ต้องวิบัติแน่นอนไม่วันใดก็วันหนึ่ง  
ไม่ซักก็เร็ว เพราะจะหนีเราไปหมายว่า สิ่งที่มันวิบัตินี้  
เป็นเราได้อย่างไรกัน

จิตไม่เคยตาย เกิดมาไม่รู้ประมาณแล้ว ไม่รู้ กี่ภาพกี่ชาติ เป็นมาทุกอย่าง ไม่ว่าเป็นมด เป็นปลวก เป็นกุ้ง เป็นหอย เป็นปู เป็นปลา เป็นเป็ด เป็นไก่ เป็นหมู แม้แต่เทพเทวा พระเจ้าแผ่นดิน เราก็เป็นมา แล้วไม่น้อยเลยทุกภาพทุกชาติ นราก็ไปเยี่ยมเยียน มาจนเคยชิน ปัญหามันอยู่ที่ “เรา” ตัวเดียว ถ้าผู้ไม่มีเราแล้ว สิ่งเหล่านั้นจบ จบเลย



เมื่อขึ้นชั้น ๕ หลุดไป อย่างน้อยก็พระอนาคตมี ผลแล้วล่ะ เพราะพระอนาคตมีลงทะเบียน ๕ ได้แล้ว ยังเหลือเรา กับจิต เรียกว่าเหลือภาพเดียว ก็คือภาพ ของเราระบุ หรือภาพของจิตที่ยังเป็นอวิชชาอยู่ จิตที่ โคนอวิชชา มันเข้าหัวอยู่ ขึ้นมาอยู่ บังคับให้คิดนั่นคิดนี่ บังคับให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ ไอ้ตัวที่มันเข้าหัวนี่แหละ เรียกว่า “เรา” ส่วนจิตเองก็เป็นธรรมชาติที่รู้อยู่ มีอยู่ทั่วไป และมีอันเดียวเท่านั้น จิตเป็นหนึ่งเดียว เท่านั้น จิตคือพุทธะ ท่านว่า จิตพุทธะกับจิตมดแดง นี้เป็นจิตเดียวกัน คือพุทธะ เพราะฉะนั้นท่านถึง



**บอกว่าอย่าสนใจเรื่องกันและกัน เพราะเป็นเจต  
หนึ่งเดียวเหมือนกัน สักวันหนึ่ง mad dend māng kōo ja  
จะหลุดพ้นจากวิบากเหล่านั้นขึ้นมาเป็น เข้ามาถึง  
นิพพานได้ คือ เข้ามาถึงจิตที่บริสุทธิ์ได้ เพราะมีพุทธะ<sup>๔</sup>  
ด้วยกัน สัตว์โลกทุกตัว ต้องมาใช้รู้อันนี้แหละ ใช้  
อันเดียวกัน เพราะฉะนั้นท่านถึงบอกว่าไม่มีหูสูง  
ไม่มีชาย อันนี้สมมติทั้งนั้น เป็นสมมติทั้งปวงเลย**

#### คุณหมอด

: แต่ผู้มีรู้ตัวจะครับดุณลุง ว่ามันยังไม่ใช่ เพราะว่าเวลา  
ผ่านมาจิตออกมากำทำงาน เพราะว่าผู้มายังต้องทำงานอยู่  
และก็มีเรื่องอีกหลายเรื่องที่ผู้มายังอยากจะทำ เวลา  
ผ่านมาจิตมาทำงานผู้มีรู้ว่าศักยภพข้างในจิตของผู้มัน  
มีมากกว่านี้ แล้วก็ผู้มีรู้ว่าการ Kavanaugh มีมันมีต่อไปอีก  
คือผู้มีรู้อย่างนั้นจะครับ ในใจของผู้เองนี่ แล้วก็อย่าง  
มา Kavanaugh ที่ดุณลุงวันนี้ ผู้มีรู้ด้วยว่าจิตของผู้มันเดี๋ยวนี้  
เยอะเลย หลักฐานยืนยันก็คือว่า เวลาผู้มีปัญหานี้  
ดุณลุงเปิดเทปหูลงพ่อให้ฟัง

ผู้พิจารณาของผู้อย่างที่ดุณลุงบอก อย่างที่  
หูลงพ่อท่านสอน พิจารณาไปมั่นมีหลายตอนที่มา  
สัมผัส หรือแม้กระหั่งที่ดุณลุงแนะนำนี่ มีหลายตอน  
ที่มาสัมผัส พอปึงเดียวจะครับดุณลุง โ้อโห ผู้ไม่อยาก





จะพูด มันตีนตันใจ อย่างเช่นว่า เมื่อกี้คุณลุงบอก  
ผมบอกว่า เอ้อ มันเหมือนเงานะ มันใช่เลย เพราะว่า  
เมื่อกี้ผมพิจารณาเรื่องลัญญาลังขารอยู่ เพราะว่าอันนึง  
ที่กวนใจผมนะยะ คือเวลาที่ผมคิดอะไรมาก็ไปแล้วนี่  
คือบางทีผมจะกำหนดพิจารณาให้เห็นว่าไอ้นี่ มันไม่ใช่  
เรา มันไม่ได้ เพราะว่ามันยังเป็นเราวอย

**คุณลุง** : ใช่

**คุณหมอ** : แต่ว่าตอนที่ผมนั่งรถมานี่ หลวงพ่อท่านบอกว่าไอ้นี่มัน  
เป็นเงา และเมื่อกี้คุณลุงบอกว่ามันเหมือนกระจาด  
สองอันนี่มันเข้ามาอยู่ด้วยกัน มันใช่เลย ใจ พอดีมัน  
กำหนดว่าไอ้ความคิด ความจำ มันเหมือนกับเราใน  
กระจากแล้ว มันจบเลยนะครับ คือ ไอ้นั้นนะมันเป็น  
เงา จิตนะมันเป็นจิต มันแยกกันเลยนะยะ พอฟัง  
ยังงี้ปึงเลยนะครับ

**คุณลุง** : ถูกแล้ว แต่ทีนี้ว่า อย่างที่คุณหมอบอกก็ถูก ว่าผมยัง  
มีอยู่ อันนี่มันแน่นอน สิ่งเหล่านี้ต้องพิจารณาให้ยอมรับ  
ตามความเป็นจริงอย่างที่ว่า

**คุณหมอ** : ครับ





### คุณลุง

: ถ้าหากว่าจิตไม่ยอมรับ แม้โครงจะพูดอย่างไร หรือคุณหมอมีจิตไม่ยอมรับ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ ไม่เป็นธรรม

### คุณหมอ

: หรือแม้กระทั้งว่า ขออนุญาตนะครับคุณลุง หรือแม้กระทั้งว่า เมื่อกี้ผมพิจารณาตอนที่คุณลุงเปิดเทปหลวงพ่อ ผมกำหนดไปที่ว่าครูบาอาจารย์ท่านบอกให้พิจารณาภายในระยะเวลา ท่านสามผมมาตั้งหลายครั้งแล้วว่า “เงินหายตัวเองเป็นอสภากลัวเหรอ” เห็นแล้วเหรอผมก็เงียบเลย จ่อyley ตอนนั้นนี่ คือแต่ช่วงที่ผ่านมา ผมก็พยายามพิจารณาอย่างนั้น เมื่อกันนี้นะจะผมมานั่งตรงนี้ ผมพิจารณาออกไปว่าตอนนี้จริงๆ ขนมันไม่รู้เรื่องอะไรเลย พ้อจับขันนี้นะจะ เรารู้เลยนะว่าขนมันเป็นเทgregt;

### คุณลุง

: อืม ถูกแล้ว

### คุณหมอ

: มันไปทั้งตัว พอมันไปทั้งตัวนี่ มันแยกออกจากใจเลย

### คุณลุง

: อืม





**คุณหมอ** : คือ แยกเลยนะครับ เมื่อกี้นี้ พอมันแยกออกจากมายังว่า ปีบ มันเหมือนกับว่า แล้วพอตีห้องพ่อท่านพูดมาคำนึงว่า ในที่มีด มันจะมีดมากิ่กับปีก์กับปีก์ช่าง แต่พอแสงสว่างมา ความมีดมันก็หายไป มันก็สว่างโพลงขึ้นมาทันที และมันก็ไม่ได้มานับว่ามันมีดมานานเท่าไร มันสว่างแล้วก็แล้วกัน นี่มันมีตั้งหลายตอนที่ฟังไปแม้กระหั่งที่คุณลุงพูดของนี่มันก็มีต้องหลายคำที่มันมาสัมผัสในใจ พอล้มผ้าลับปีบนะได้เรื่องเลย ได้เรื่องทันที

**คุณลุง** : ถูกแล้วปัญญาเกิดขึ้นในขณะที่เราเข้าใจนี่แหละค่อยๆไปนะคุณหมอ ตรงนี้แหละคือสิ่งที่เราประณานะคือความเข้าใจ ความเข้าใจนี้สามารถผ่านกิเลสได้แต่สมารถเป็นเพียงความสงบ เพื่อให้เราสามารถจับกิเลสไปเชื่อถือละตัวฯได้อย่างสบายนะมีอนันดาในหนอนนั่น ถ้าเราสามารถวิดันน้ำในหนอนออกไปได้ การที่เราจะจับปลา ก็ง่ายที่สุด เพราะฉะนั้นเราต้องค่อยๆ ในการที่จะตักน้ำออกไปให้หมด การตักน้ำออกไปก็เปรียบกับการทำสมาธิ เพื่อเอาความคิดออกไป เอาออกไปให้เหลือน้อยที่สุด เมื่อความคิดหรือความฝุ่งซ่านเหล่านั้นออกไป เรา ก็สามารถเห็นตัวจริง ซึ่งเปรียบเสมือนกับปลา เห็นมันได้ชัด เมื่อเห็นชัด เราก็เอาตรงนั้นมาพิจารณาว่า จริงๆ แล้วมันมีเราเป็นเจ้าของหรือไม่



อันนี้ก็เป็นการพูด เพื่อให้เห็นขั้นตอนในการที่เราต้องเดินต่อไป ถึงแม่ตอนนี้เรายังไม่ถึงตรงนั้น แต่เมื่อคุณหมอบปฏิบัติไปจนไปเข้าถึงตรงนั้นนี่ คุณหมอบ ก็จะจำคำพูดของครูบาอาจารย์ที่ท่านพูดเอาไว้ได้อย่างถูกต้อง คุณหมอบก็พยายามทำอย่างนี้ต่อไป ซึ่งไม่ต้องนึกกลัวเวลาล่ะ มันมากมันน้อยแค่ไหน ทำไปอย่างนี้ ทำไปเรื่อย บุญกุศลเกิดขึ้น เกิดขึ้นตรงที่เราเข้าใจนี่แหละ เข้าใจครั้งหนึ่ง มันตัดภาพตัดชาติไปไม่มี ประมาณเลย คุณหมอบ

พระจะนั่นความเข้าใจธรรมในแต่ละครั้งนับ เป็นบุญอันมหาศาล ไม่มีบุญอันไหนที่จะใหญ่ยิ่งเท่านี้ อีกแล้ว อย่างเมื่อครั้งสมัยพุทธกาล พังเตศน์ พระพุทธเจ้าไม่กี่คำก็หลุดเข้าถึงมรรค ผล นิพพานได้ พระจะนั่น ตรงนี้เป็นการยืนยันว่า การฟังธรรมนี้ มีประโยชน์ที่สุดเลย ถ้าหากว่าเราไม่ได้ยินจากครูบาอาจารย์แล้วนี่เราไม่มีโอกาสที่จะฟื้นฟูจิตใจได้เลย นะ ยกจิตใจเราให้ข้ามสมมติไป มันแสนยาก ที่สุด ทำไม่เราถึงจะข้ามเดนทั้งสามนี้ไปได้ ก็มี สวรรค์ มนุษย์ นรก ก็ข้ามด้วยความเข้าใจธรรมที่พระพุทธเจ้ามาเผยแพร่นี้ นับว่าเรา ก็มีบุญมีวاسนา กัน พอกสมควร ได้มาพบพระพุทธศาสนา ได้มาพบ



ครูบาอาจารย์ที่ท่านสามารถแนะนำให้เราเข้าใจตรงนี้  
ได้ นับเป็นบุญกุศลมหาศาล

ก็นี่แหละคุณหมอปฏิบัติมาก็ถูกต้อง พยายาม  
ต่อไป เดี่ยวมันก็จะปรากฏขึ้นที่ใจคุณหมอเองว่าอะไร  
มันเป็นอะไร โดยที่เราไม่ต้องถามใครเลย ครู  
บาอาจารย์ท่านบอกว่ามันเหมือนกินข้าว อิมแล้ว  
**ไม่ถามใครว่าผิดหรือยัง?** นี่ไม่ถามเด็ดขาดเลย  
เหมือนมารคพลนิพพาน พอก็เข้าถึงปุบ ไม่ถาม  
**ไม่สงสัย ไม่มีอะไรที่จะเคลือบแคลลงจิตเลย**ว่า  
เอ็งนี่ ผอมถึงนิพพานใหม่นี่ คือ จริงๆ แล้วมันไม่มี  
ผอมนะ ถึงจิตก็คือถึง ถ้าເຜື່ອไม่มีเรา ที่มันไม่ถึงก็  
 เพราะว่ามันมีเราเป็นเจ้าของจิต เป็นเจ้าของนิพพาน  
**อยู่ พอก็ไม่มีเรา**มันก็ไม่อยากนิพพานอีกนั้นแหละ  
ไม่อยาก ไม่เป็น ไม่ປະໂຫຍດ นั้น อยู่กับที่ ແຕງໃຈຢາ  
ท่านถึงบอกว่า **นิพพานนี้ไม่สูญ ไม่ใช่นิพพานสูญ**  
แล้วท่านก็ไม่ได้สอนต่อไปอีกนะว่า ข้างหน้านั้น  
มันจะเป็นอะไร เพราะว่ามันกินกว่าที่เราจะเข้าใจ  
ในสิ่งเหล่านั้น แต่ท่านบอกว่ามันสุขที่สุดนั่น **ไม่มี**  
**สุขได้ในสมมตินี้จะเป็นสุขเท่าพระนิพพานได้**  
ท่านว่าอย่างนั้น

นักปฏิบัติสามารถเห็นได้ รู้ได้ ณ ปัจจุบันนี้ ก็คือ  
รู้ที่ไม่มีอะไรมาเกี่ยวข้อง ไม่มีรูป ไม่มีเวทนา ไม่มี  
ลัญญา ไม่มีสังขาร ไม่มีวิญญาณเข้ามาเกี่ยวข้อง เห็น  
ก็ลักษณะเดียวกัน แต่ใจมันรับแล้วว่า เวทนานั้นไม่ใช่เรา  
มันเป็นสิ่งหนึ่งที่ปรากฏให้เราเห็นเท่านั้น มันไม่มี  
เจ้าของ ไม่มีอะไรเป็นของไร ไม่มีอะไรเป็นอุปสรรคกับ  
อะไร ไม่มีอะไรเป็นคัตรูกับอะไร ไม่ว่าจะเป็นจิตหรือ  
กองสังขารทั้งหลาย ไม่เป็นอุปสรรคต่อกัน ไม่เป็น<sup>ก</sup>  
คัตรูกัน ต่างอันต่างอยู่ ต่างอันต่างเป็น ต่างอัน  
ต่างไปตามธรรมชาติ เหมือนไฟกับน้ำอยู่ด้วยกันโดย  
ไม่มีปัญหาอะไรเลย อยู่อย่างนี้มานานแล้ว ดาวกับเดือน  
อยู่ด้วยกันมานานแล้ว ไม่มีปัญหาทະເບາະເວັງກັນໄລຍ່  
เลย เพราะอะไร ก็เพราะว่าดวงเดือนนั้นไม่มีเราเป็น<sup>ก</sup>  
เจ้าของ ดวงดาวนั้นไม่มีเราเป็นเจ้าของ ก็อยู่ด้วยกัน  
อย่างเช่นๆ ส่ายลมแสงเดดก็อยู่ร่วมกัน ไม่มีอะไร  
เป็นของไร

พระราชนิ้น พรองรหันต์สมัยพุทธกาลอยู่  
ด้วยกันตั้งสี่ห้าร้อยองค์ ไม่ทະເບາະເວັງກັນໄລຍ່  
**พระจิตท่านบริสุทธิ์** ท่านมีความเข้าใจอย่างซัดเจน  
แต่พ่อแม่ครูอาจารย์บางครั้งท่านดูอา ท่านก็เอาธรรม  
มาดู ไม่ได้อเจิตอาใจอะไรของท่านมาดูเลย ว่ากันไป



ตามถูกต้อง อันไหนมันผิดท่านก็สอนว่า นี่มันผิด  
ไม่ถูก ก็พูดไปตามธรรม แต่บางครั้งท่านแสดงกิริยา  
อาการ มันก็เป็นธรรมชาติตัวหนึ่ง ซึ่งเราก็ประเมินว่า  
จะว่า อย่างท่านองค์นี้ดู องค์นั้นว่าเอ้า อะไรทำองนั้น  
จริงๆ แล้วก็เป็นไปตามธรรม ธรรมชาติ คำพูดบางครั้ง  
สมมติว่าเราจะไปอะไรบางอย่าง หากพูด เพราะฯ  
“ไปเอกสารนะ” สัตว์ทั้งหลายมันก็คงไม่ไป ต้องใช้น้ำเลียง  
ที่ดู ซึ่งจริงๆ แล้วก็ไม่ได้ดู เพียงแต่ต้องการให้มันหนี  
ไปเท่านั้น ครูบาอาจารย์ก็สมมติอย่างนี้ เพื่อความ  
ถูกต้องตามความเป็นจริง



คุณหมอบปัญบัติได้ดีนะเท่าที่เลามานี่ ก็อย่างนี้  
เห็นตามความเป็นจริงนี้ว่า รู้นี้มันไม่ได้เกี่ยวข้องกับ  
อะไร คือสมมติว่ารู้กับเลียงนี่ ถ้ามันไม่มีเราเข้าไป  
เกี่ยวข้อง คือไม่มีตัวที่สามมาคาดอยอยู่เลย รู้กับเลียง  
มันก็จบแค่นี้ แต่ถ้าเพื่อมีเราเข้าไป เลียงนั้นก็เป็น  
เลียงดี เลียงไม่ดี เพราะเราไปบอกมันว่ามันดี และ  
ไม่ดี อย่างนี้ฉันชอบ เลียงนี้ฉันไม่ชอบ **มันมีปัญหา**  
**ขึ้นมา เพราะตัวที่สาม ตัววุ่น ตัวกิเลสนั่นแหลก จิต**  
**พระอรหันต์ท่านได้ยิน มันก็เลียงเดียวกันหมด**  
**เลียงด่า เลียงสรรเสริญ เป็นเลียงเดียวกัน เหมือน**  
**เลียงนกเลียงกา เลียงขาดาก็เหมือนกัน ท่านพัง**

อย่างนั้นนะ ท่านฟังอย่างไม่มีตัวตน สมัยก่อน  
ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า ถ้าพูดถึงพระอรหันต์นี่  
ท่านไม่มีคำว่าต่ำกว่า ไม่มีคำว่าดีกว่า ไม่มีคำว่าเสมอ  
ครูบาอาจารย์ คือไม่ด้อยกว่าครูบาอาจารย์ ไม่เหนือ  
กว่าครูบาอาจารย์ แล้วก็ไม่เปรียบเสมอด้วยครูบาอาจารย์  
เราฟังแล้วเราก็งงนั่น เอ๊ะถ้าอย่างงั้น มันยังไงกัน  
ไม่ต่ำกว่า ไม่เหนือกว่า และก็ไม่ดีกว่า มันยังไงกัน  
มั่งง พอปภูบัติเข้าจริงๆ เรา ก็สามารถเข้าไปถึงว่า  
ก็มันไม่มีตัวตนจะไปวัด ไม่มีเราเข้าไปวัดว่า เราต่ำกว่า  
เราเหนือกว่า เราดีกว่า ทำนองนั้น เหมือนไม่ลับกับ  
ไม้ยาร ๒ ดุ๊น มันไม่มีตัวไปบอกกว่าไม่ตัวนี้สั้นกว่า  
แกสั้นกว่าฉัน ฉันยาวกว่าแก ไม่สั้น ก็คือไม่สั้น  
ไม้มายาก็คือไม้ยาร ไม่ได้มาแข่งขันกันเลย รู้ก็เช่นเดียว  
กันนั้นแหล่ะ รู้ของท่านกับรู้ของพระอรหันต์ ก็คือ  
ไม่มีเรา หากเราไปบอกสั้น บอกยาว บอกดี บอกต่ำ  
บอกสูง บอกเสมอ มันก็คือ อุปทานตัวนี้แหล่ะ คือ  
ความจำเข้าใจผิดคิดว่าเราเป็นเจ้าของจิตนั้น ลำดับ  
มากเลย ถ้าเราเป็นเจ้าของจิต ก็วุ่นวายไม่มีประมาณ  
แต่ถ้าไม่มีเราเป็นเจ้าของจิตแล้ว มันแسنสนใจ ไม่มี  
อะไรที่จะเปา ไม่มีอะไรที่จะเป็นกลาง ไม่มีอะไร  
ที่เป็นธรรมยิ่งกว่านี้อีกแล้ว ในความรู้สึกของ  
นักปฏิบัติทั่วไป



สรุปคือว่า ให้เราพิจารณาฐาน พิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่ามันเป็นเรจริงไหม มันใช่ เรจริงหรือเปล่า เมื่อเข้าใจขั้นนี้ แล้วว่ามันไม่มีเรา นี่ มันก็เหลือจิตกับเราเท่านั้นแหละที่นี่ มันมี ๒ ขั้น ตอนเท่านี้ เมื่อมันเหลือจิต คือลงทะเบียนนี้ ๕ ได้แล้ว วางขั้นนี้ แต่คำว่าวางขั้นนี้ ๕ นี้ต้องเข้าใจว่า ขั้นนี้ ๕ ทั้งหมดมันยังอยู่นะ ทั้งรูปกายยังอยู่ ทั้งเวทนาภัยยังอยู่ สัญญาภัยยังอยู่ สังขารภัยยังอยู่ วิญญาณภัยยังอยู่ แต่ว่า ยังอยู่นั้นนะ อยู่แบบเราปล่อยวาง อยู่แบบปล่อย ก็คือ รู้เข้าใจว่า ไม่มีเราเป็นเจ้าของขั้นนี้ ๕ แต่ก็ยังใช้ขั้นนี้ ๕ อยู่ เพราะยังอยู่ในสมมติ ยังไม่ตาย ก็ต้องใช้จนกว่า ขั้นนี้ ๕ มันจะดับไปของมันเอง สรุปคือเมื่อหมดขั้นนี้ ๕ ไปแล้วก็เหลือเพียงจิตกับเรา เราภัยพยาภัยมาเรา ออกจากรูป มีวิธีการพิจารณาหลายๆ ด้าน ก็ตอนนั้น เอาไว้ที่หลังแล้วกัน เอาไว้คุยกันอีกทีนึง ครูบาอาจารย์ ท่านก็เล่าให้ฟัง曳ยะ สอนเอาไว้曳ยะ ค่อยทำไป ถึง ตรงไหนเรารู้ของเราเองนะคุณหมอ คนอื่นมาบรอง เราไม่ได้หรอง ก็ตี ผมว่าคุณหมอปฏิบัติได้ดี เดินได้ อย่างถูกต้องแล้ว

### คุณหมอ

: คือช่วงนี้ผมได้มีโอกาสคุยกับหลายคนที่สนใจ ผมก พยายามพูดให้เค้าเข้าใจ คนพากนี้ต้องพูดแบบ วิทยาศาสตร์ และหลายคนก็สนใจมาก ผมว่าอันนั้น





อาจจะเป็นอันสิ้งด้วย ที่ทำให้ช่วงนี้้มภารนา ก้าวหน้าได้

**คุณลุง**

: ก็ตีครับ ช่วยกันเผยแพร่พระพุทธศาสนา นับว่าเป็นบุญของเรารือก่อนหนึ่ง เพราะว่า การได้สนทนาระมานับว่าเป็นการฟื้นฟูจิตใจของเราไปด้วย

**คุณหมอ**

: เพราะว่าเวลาผมไปอธิบายให้เค้าฟัง บางทีนะยะ อย่างที่่านหลวงพ่อท่านพูด คือ ผู้พูดก็โพลงขึ้นมา เราเองต่างหากกลับเข้าใจลึกซึ้งขึ้นไปอีก

**คุณลุง**

: ครับ ใช่

**คุณหมอ**

: หลายครั้งหลายหน ที่ผมพูดให้คนเหล่านี้ฟัง ยิ่งพูด ผมเองยิ่งเข้าใจมากขึ้นเรื่อยๆ เข้าใจซัดเจนมากขึ้นเรื่อยๆ และก็ทำให้ผมมีแนวทางมีความคิดว่า เวลาเราจะไปพูดให้คนอื่นฟัง อีกหน่อยถ้ามีโอกาสไปบรรยายธรรมให้กับคนหมู่มากนี่ เราจะพูดไปในทำองที่เน เพราะว่าจุดที่ผมนำมาเขียนเป็นหนังสือที่เคยเล่าให้คุณลุงฟัง ผมเขียนในเชิงวิทยาศาสตร์ เพราะผมคิดว่าการที่เราเขียนอย่างนี้ คือเราให้พวนักวิชาการนักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายแหล่หันมาสนใจ และก็เรา





ເຄົາມາສັນພັນຮົງກັບເຮືອງຂອງຈິຕ ແລ້ວກົງອົບີບາຍໄດ້ ດືອນ  
ມັນຕ້ອງໃຊ້ຈິຕອົບີບາຍອູ້ແລ້ວເຮືອງພວກນີ້ ແຕ່ວ່າຄນ  
ສ່ວນໃຫຍ່ໄມ່ເຄີຍຄົດເລຍ ດິດແຕ່ວ່າຄວາມຮູ້ພວກນີ້ຕ້ອງໃຊ້  
ວິທາຍາຄາສຕ່ຽນ ພູດແຄ່ນີ້ ແລ້ວຄຸນລຸ່ງລອງຄິດດູ້ຈີກຮັບວ່າ  
ມັນຫຍາບທີ່ສຸດ ຈະ ໄວ້ວິທາຍາຄາສຕ່ຽນນີ້ກົງຄືອົບີບາຍນັ້ນແລລະ  
ໄປປູ້ໄປເຫັນລຶ່ງເຫຼານັ້ນໃໝ່ມີຍົກຮັບ

**ຄຸນຄຸນ** : ຄວັບ ໃ້ຊ່າ

**ຄຸນໜ່ວຍ** : ເວລາພູດອອກມາ ຮູ່ປະຮຽມກັບນາມຮຽມນີ້ເຮົາໃຊ້ຄຸ້ກັນ  
ແລ້ວກົງເວລາພູດໄປປູ້ວິບີບາຍໃຫ້ຄນພວກດີ້ພັ້ງ ພມກົງລື້ໄປທີ່ຕ້ວ  
ເຄົາເລຍ ຍກຕ້ວວອຍ່າງເຫັນ ເວລາພູດຈັບຄຸນນີ້ ຄຸນຮູ້ມີຍົກຮັບ  
ເຄົາບອກ ຮູ້ ພອມຈັບແລ້ວປັບປຸງໃໝ່ມີຍົກຮັບ ເນື່ອກຳນີ້ສີ້  
ຄຸນນີ້ກົກອກມີຍົກຮັບ ເຄົາບອກ ນີ້ກົກອກ ພມຄາມວ່າໄວ້ທີ່ນີ້ກົກ  
ອອກນີ້ ມັນນີ້ກິ່າມໄໝໃໝ່ມີຍົກຮັບ ດືອນນັ້ນຄວາມນີ້ກັນໄໝ່  
ພລັງງານອັນໄໝ່ ແຕ່ມັນມີໄວ້ຕ້ວນີ້ທີ່ມັນອູ້ງຄົງທີ່ ກົງພູດ  
ໄປປະປານນີ້ ພອພູດ

**ຄຸນຄຸນ** : ໃ້ຊ່າ

**ຄຸນໜ່ວຍ** : ກລັບທຳໄຫ້ຜມຍິ່ງເຂົ້າໃຈ ເຮືອງຂອງຈິຕຂອງຕ້ວເອງມາກໜີ້ນ  
ໄປອີກ ແຕ່ຜມມີຮູ້ວ່າເຄົາເຂົ້າໃຈມາກນ້ອຍແດ້ໄහນ ແຕ່ຜມຄົດ





ว่าการที่ผมไปพูดอย่างนี้แล้วประโภชน์มันเกิดขึ้นกับเค้า  
มันสะท้อนมาหาตัวผมเอง ผมชอบคำหลวงพ่อท่าน  
คำนึงบอกว่า ทาน เป็นพ่อแม่ของพระพุทธเจ้า  
โอ้ คำนี้กินใจผมมากๆ เลยครับคุณลุง ผมไม่เคย  
ได้ยินใครที่พูดอย่างนี้เลย มีแต่หลวงพ่อท่านพูดว่า  
ทาน เป็นพ่อแม่ของพระพุทธเจ้า คือหมายความว่า  
ที่ท่านเป็นพระพุทธเจ้า เพราะว่าท่านทำทานมาอย่าง  
อุกฤษ្សเหลือเกิน ท่านภารนาามาอย่างอุกฤษ្ស  
เหลือเกิน ทุกๆ เรื่อง คนส่วนใหญ่ มีแต่อยากเป็น  
แต่ไม่ทำอะไรลักษณะอย่าง

**คุณลุง** : อายากรวยแต่ไม่ทำงาน

**คุณหมอ** : ครับ อย่างนักการเมืองอย่างนี้ พูดแล้วก็เสียจิตเสียใจ  
ตัวเอง มันสกปรก มีแต่ขึ้นไปกินขี้ แต่ช่วงหลังๆ  
หลายสิ่งหลายอย่างก็เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ปั่นอยู่สบายน  
ขึ้น ที่ผ่านมาก็ลำบากเหลือเกิน

**คุณลุง** : ที่จริงคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เป็นวิทยาศาสตร์ทั้งนั้น

**คุณหมอ** : ใช่ครับ คุณลุงครับ ทุกวันนี้ที่ผมไปคุยกับใครต่อใคร  
แล้วเขามาสนใจ เพราะผมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า





มาพูดแบบวิทยาศาสตร์ล้วนๆเลยนะครับ แล้วพวgnี้  
เลียงpmไม่ได้เลยสักคำ คือ นอกจากรถgnไม่ได้แล้ว  
ยังอีก จะไม่อีกได้อย่างไร ในเมื่อ pm กว่าจะเข้าใจ  
pmพิจารณาแบบตาม คือ pmต้องนั่งจิตสงบๆ และ  
พิจารณาทีละนิดทีละนิด พอเข้าใจแล้วก็ จิต pm มัน  
โล่งเลย เวลาเข้าใจแต่ละเรื่อง แต่ละเรื่อง

### คุณลุง

: คือคนเข้าไม่เห็นเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะว่าเข้าไม่เห็น  
ถ้าเห็นแล้วก็ อย่างคนตามมันไม่มีรู้ มันไม่มีจิต

### คุณหมอก

: ครับ ถ้าเกิดจิตมันยังไม่นิ่งนะ อย่างกับคุณลุงบอก  
เหมือนกับวิดน้ำ โอโซถ้าน้ำยังเต็มป้อมันจะไปวิดปลา  
อีท่าให้หนะครับ มันก็แบบตาม คนพวgnี้จิตไม่เคย  
เป็นสามัญ เนี่ย มันจะไปคิดเรื่องแบบนี้ได้อย่างไร จริงๆ  
แล้ว ยิ่ง pm อธิบาย pm ก็ยิ่งเข้าใจว่าง่ายนิดเดียว สมัย  
ก่อนรู้สึกยากเหลือเกินตัว pm เองนะจะ pm เราไปอธิบาย  
ให้คนอื่นฟัง อยู่จริงๆ มันเป็นพระอย่างนี้ เพราะ  
ว่าพวgn สามัญยังไม่เคยมีเลย ไม่เคยทำด้วย ถึงเวลา  
อยากจะได้ และก็เป็นโลก มีอะไรก็มาอ้อวัดแข่งดี  
แข่งเด่นกัน แล้วมันจะไปได้กันได้ยังไง



### คุณลุง

: คือ บุรุษเรื่องของธรรม รู้เรื่องของปริยัติ มังก์ใจฟุ้งซ่าน  
นั่นแหละ มันไม่ใช่ความสงบนี่ ความสงบภายในจิต  
ไม่เคยเห็นเลย ไปพูดความสงบในพระไตรปิฎกนั่น  
มังก์คนละเรื่องกันเลย

### คุณหมอ

: ครับ อย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านพูดนะ ผมชอบ  
ท่านบอกว่า ความรู้ที่หมօเรียนมา มีตรงไหนบ้างที่  
เป็นของหมอนะ โ้อ้มฟังที่แรกนะ ผมสะดุ้งเอือกเลย  
นะครับ ว่า เออ จริง เรายืนหนังสือมาเป็นกอง ๆ นี่  
ถ้าว่ามีตรงไหนบ้างที่เราคิดขึ้นมา ไม่มี มีแต่ไปจำ  
น้ำลาย ไปจำลมปาก เค้ามา แล้วไปถือว่าเป็นตัวเป็น  
ตนของเราระ เป็นหมօ เป็นหมօ บำบัดให้หมดครับ

### คุณลุง

: คือถ้าเป็นเรา เวลาตายมังก์เป็นของเรา แต่ถ้าตายไป  
แล้วก็ไปเรียนใหม่ แสดงว่ามันไม่ใช่ของเรา

### คุณหมอ

: ไม่ใช่หrogครับ คือ เอาแค่เวลาผ่านไป  
ผมนึกถึงศพตัวเอง เราเก็บรักษาไว้ เลย ตายไปนี่นะ  
โอลีฟนี่จะต้องลงดินอย่างแน่นอน แต่คุณมันไม่คิดนะ  
มันไม่คิด ก็มันยังเห็นว่าภายนี้ เป็นตัวของมันอยู่เลย  
นะ ผมก็ไม่รู้ว่าจะพูดอย่างไร





**គុណអមៗ** : គីឡូដុកកំណើយចាប់ពី កី

**គុណភុំ** : នាមខ្លួម

**คุณลุง** : ใช่ ที่บอกว่า ความรู้ที่เราเรียนมาเป็นของเราใหม่ จริงๆ  
แล้วมันก็ไม่ใช่ของเราจริงๆ แต่อย่างว่า โอ้อิทีรู้ รู้ทุกสิ่ง  
ทุกอย่าง รู้ว่าที่เรียนมามันเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ตัวนั้น  
ต่างหากที่เป็นของเรา จริงใหม่ละ ผู้ที่ไปเรียนนั่

**คุณหมอก** : ครับ คือจริงๆ รู้สึกไปรู้ของเข้า และก็ไปอาความรู้ อันนั้น ที่ไปเรียนกับเขานั่นมาถือว่าเป็นของเรา

**คุณลุง** : แล้วอย่างนี้อีกอย่างนึง อันนี้จะเอียงลงไปนิดหนึ่ง  
อย่างคุณหมอมเรียนตำราเรียนใช้ไหมครับ ความรู้  
ในตำรามันไม่ใช่ผู้รู้ แต่ผู้รู้ที่แท้จริงคือ จิตที่ไปเรียน



วิชาการแพทย์มา อันนั้นคือเรา คุณหมอกำช้าใจที่พูด  
ให้หมดรับ ก็เท่านั้น เท่านั้นเอง ส่วนตัวความรู้มันก็เป็น  
สมมติ ความรู้กับผู้รู้คนละตัวนะ รู้หมายถึงจิต แต่  
ความรู้หมายถึงสิ่งที่เราเรียนมา ถ้าแยกอย่างนี้ได้  
ก็เป็นอันว่าเข้าใจ คือ ผู้รู้มีอันเดียว แต่ความรู้นี้  
มีไม่มีประมาณเลยนะทั้งโลก เรียนกันไม่จบ แต่  
ผู้ที่จะไปรู้สิ่งทั้งโลกก็คือ จิตดวงนี้ แต่นี้ถ้าหากว่าใคร  
เห็นก็จะเป็นวิทยาศาสตร์ใช่ไหมคุณหมอ

**คุณหมอ** : แล้วจิตมันเป็นเราไหมครับ

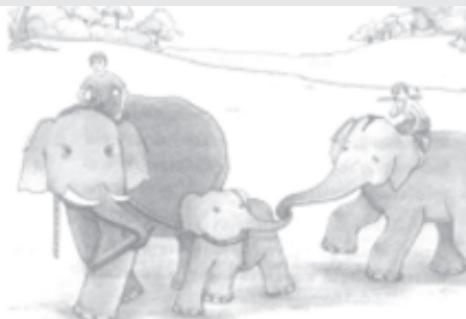
**คุณลุง** : จิตเป็นเราไหม ถ้าหากยังไม่ถึงพระอรหันต์ก็ยังเป็น  
เราอยู่

**คุณหมอ** : ทำไม่ครับ

**คุณลุง** : คือที่ว่าไม่เป็นพระอรหันต์ก็ เพราะยังมีเราเป็น  
เจ้าของจิตอยู่ เมื่อเราหลุดจากจิตเมื่อไรก็เป็น  
พระอรหันต์เมื่อนั้นล่ะ คือ เหลือจิตล้วนๆ โสดา  
สกิทาดา อนาดา มั่นก็ยังมีเราเป็นเจ้าของจิตอยู่  
นั้นแหล่ะ ไม่บริสุทธิ์ คือ ไปยึดนะ ยังมีมั่นถือมั่น  
ว่าจิตเป็นเราอยู่ ไม่สามารถจะล้างเราออกไปจากจิต



ເໜືອນຊ້າງມັນມີເຈົ້າຂອງຈົ່າກວຍໆ ຊ້າງມັນກີ່ໄມ່ເປັນອີສະ  
ຈິຕົກໍເໜືອນກັນ ຈິຕເປົ່າຍບເໜືອນຊ້າງ ເຮັກຄືອຄວາມ  
ຊ້າງທີ່ຂຶ້ນໂລເລວົກມີຕະຫຼອ ຄອຍເຈາະທ້າຊ້າງ ເພຣະຈະນັ້ນ  
ຊ້າງຕ້ວນນັ້ນຈຶ່ງໄມ່ເປັນຕົວຂອງຕ້ວເວົງ ໄມ່ເປັນໄທ ແຕ່ເມື່ອຊ້າງ  
ຕ້ວນນັ້ນສາມາດສັດຄວາມຊ້າງອອກໄປຈາກລຳຄອຊ້າງໄດ້  
ຊ້າງມັນຈະເປັນອີສະເປັນໄທຂຶ້ນມາທັນທີ ໄມ່ມີຄຣີໄປບັງຄັບ  
ໝູ່ເຂົ້າ ວ່າຕ້ອງເປັນອຍ່າງນັ້ນ ຕ້ອງເປັນອຍ່າງນີ້ ຕ້ອງເລີຍໄລ  
ຕຽບນັ້ນ ຕ້ອງດີໃຈຕຽບນີ້ ຊ້າງກີ່ຄືອຊ້າງ ໄມ່ມີຄຣີມາບັງຄັບ



**ຄຸນໜອວ** : ຊ້າງໄມ່ມີເຈົ້າຂອງເປັນບ້າໄໝຄວັບ

**ຄຸນລຸງ** : ຊ້າງໄມ່ມີເຈົ້າຂອງເປັນບ້າໄໝ ຊ້າງໃນປ້າໄມ່ເຫັນເປັນບ້າເລີຍ  
ແຕ່ຊ້າງທີ່ມາອຍໆໃນບ້ານເຮົາ ມັນຕ້ອງມີເຈົ້າຂອງ ມັນຈຶ່ງ  
ຖຸກໃໝ່ ຖຸກເວົາໄວ້ລາກຈຸງ ໃຊມ້ຍ ສ່ວນຊ້າງທີ່ວ່ອຍໆໃນປ່າມັນ  
ກີ່ເປັນອີສະໄປ ຊໍາໄມ່ມີຄຣີໄປກາດຊື່ໝ່າງເໝານາໃໝ່  
ລາກຊຸງ ເຄົາມາໃໝ່ຂອາທານຕາມຄານ ຈິຕທີ່ເປັນອີສະກີ່ເປັນ  
ອຍ່າງນັ້ນ ດຽວມ໌ຫາຕີຂອງເຂົາ



**คุณหมอ** : คนบ้าต่างจากพระอรหันต์ตรงไหน

**คุณลุง** : คนบ้ามันมีทุกอย่าง นั้นเป็นเรา นี่เป็นเรา เราเลี้ยใจ เรายังไห้ เราหัวเราะ นั่นคือจิตของคนบ้า มีเราเต็มตัวเลย แต่พระอรหันต์ไม่บ้า เพราะไม่มีอะไรเป็นเราเลยนี่ รู้แล้วจบนะ คนบ้าร้องไห้ ก็คือ เป็นเราร้องไห้ คนบ้าหัวเราะ ก็เป็นเราหัวเราะ จริงๆ เล้วไม่ต้องคนบ้าหารอกครับ เราไม่เหละเปรียบเหมือน คนบ้าคนหนึ่ง เพราะมันมาถือเรา ไอ้นั่นก็ของเรา ไอ้นี่ก็ของเรา ที่อยู่ของเรา เอาเข้าแล้วแผ่นดินทั้งโลก ก็จะเป็นของเรา เอาไปหมด เอาไม่มีพอด้วย โดยเฉพาะ สิ่งที่สัตว์โลกชอบที่สุด ก็ คือ เพศตรงข้าม อันนี้ยิ่ง ไม่มีวันพอให้ ได้หนึ่งเอากอง ได้สองเอากำ ได้สาม จะเอาทั้งโลกเลย ถ้าสามารถคว้าผู้หญิงทั้งโลกมาเป็น ของเราได้ เราก็คงทำนะ เพราะมันไม่มีพอ พระพุทธเจ้า ถึงบอกว่า มหาสมุทรกว้างใหญ่ขนาดไหน ก็ยัง ไม่กว้างกว้างเท่ากับต้นหาที่อยู่ในจิตของคน มันไม่มีประมาณ ไม่รู้จบ ก็เป็นความจริงอย่างจัง

**คุณหมอ** : มีอันนึงนะครับคุณลุง เวลาจิตผิดรวมมากๆ มันปวดหัว ปวดมากเลยครับ ปวดจนกระแทกเวลาทำงานทำการ ทำแล้วมันไม่สบายแต่ทำได้อยู่ แต่เวลาจะเอาไปคิดนั่น คิดนี่ หรือว่าอย่างอ่านหนังสือเตรียมสอบนี่ ไม่ได้





**คุณลุง** : หมายถึง ในขณะที่จิตร่วม

**คุณหมอ** : ครับ อายุ่งเช่นว่าเวลาผมทำงาน เวลาลีบตามอยู่ เนี่ยนะยะ  
คือบางที่ อายุ่งช่วง ๒ - ๓ วันที่ผ่านมา จิตมันรวม  
ปวดหัว ครูบาอาจารย์บอกว่ากำหนดลงไปที่เท้า  
กระหายไปที่ส่วนอื่น เพราะว่ามันคือ การรับรู้ มันอยู่  
ที่ศีรษะอะ รู้สึก รู้สึกลึกลึกลึกลึก มันอยู่ที่หัวหมด  
เลย

**คุณลุง** : คุณหมอทำยังไงในขณะที่จิตร่วม

**คุณหมอ** : ที่ผ่านมาผมก็ได้อาสาดย้อนนี้ กำหนดไปที่เท้า

**คุณลุง** : อายุ่งปัจจุบันนี้ ขณะที่จิตร่วมคุณหมอเจ้าความรู้สึก  
ไปไว้ตรงไหน ไปไว้ที่เท้า ที่หน้าอก ไปไว้ตรงไหน

**คุณหมอ** : คือวันนี้ผมรู้ว่ามารอยู่ใกล้คุณลุง ผมทำได้ กำหนดไป  
ไว้ที่เท้า คือจริงๆ นะเรียนคุณลุงวันนี้ผมมานั่งแบบ  
ตรงนี้ ปัญหาหลายเรื่องถูกคลี่คลายไป อันนี้เป็นความ  
มหัศจรรย์อันนึง

**คุณลุง** : โดยที่เจ้าจิตไปไว้ที่เท้า





**คุณหมอ** : ไม่จะถ้ามานั่งตรงนี้นะจะคุณลุง กำหนดหน่อยเดียว  
ปัญหาไม่ค่อยมี

**คุณลุง** : ไม่ได้อาจิตไว้ตรงไหนเลย

**คุณหมอ** : ไม่ได้ ผมกพิจารณาของผมตามปกติเลยนะครับ  
อย่างเช่นวันนี้ผมพิจารณาเรื่องกายเรื่อง อย่างเช่น  
ขโนย่างนี้ หนังอย่างนี้ พิจารณาเดินไปตามปกติ  
ไม่ปวดหัวคือถ้ามาอยู่ตรงหน้าคุณลุงนะครับ ไม่เป็น  
หายเลยนะครับ ปัญหาหลายเรื่องนี่ เป็นทุกครั้งเลย  
นะครับ เวลาไม่ปัญหาอะไร โดยเฉพาะหลังๆ นี่ ผมถึง  
ได้ตรงมากที่นี่เลย

**คุณลุง** : คือในขณะที่คุณหมอกำหนดนี่ อย่ากำหนดไปไว้ที่ใด  
ที่หนึ่ง แต่ขอให้กำหนดเอาไว้ทั่วไป หมายถึงว่าอยู่กับ  
ใจเรา จะอยู่กับความรู้สึกทั่วไปที่กว้างๆ ใหญ่ๆ  
ความรู้สึกนี้บอกไม่ถูกว่าอยู่ที่ไหน แต่ก็รู้อยู่ ถ้าทำ  
อย่างนี้ คุณหมอจะไม่ปวดหัวนะ แต่ถ้าหากไปกำหนด  
ไว้ตรงที่ใดที่หนึ่ง มันก็หนัก เมื่อนเราทำงานหนัก  
แต่ถ้าหากคุณหมอฟังหลวงพ่อ มันก็เหมือนว่าอาจิต  
ไปไว้ภายนอก ไม่ใช่อาไว้ในกาย ฟังแต่เสียงท่าน จริงๆ  
แล้วไม่ได้ฟังเสียงท่านด้วยซ้ำ มาไว้ที่ความรู้สึกกลางๆ



เป็นกลางๆ นะ ถ้าเราไปไว้ที่เท้า ไว้ที่หน้าอก มันไม่เป็น  
กลาง มันไม่เป็นมัชเมมา แต่ถ้าหากว่า เอาจิตธรรมดາๆ  
ธรรมชาติของจิตนี้ เป็นกลางอยู่แล้ว

เพราะจะนั่นเมื่อเราทำความรู้สึกที่จิตนี้ คือ ไม่  
ต้องกำหนดไปไว้ตรงไหนเลย เพียงแต่เราบังคับ อาจ  
จะบังคับความคิดไม่ให้มันเกิดขึ้น ความคิดมันอยู่  
ที่ไหนก็ไม่รู้ เราไม่ให้มันเกิด ให้มันรู้ไปเบาๆ กว้างๆ  
ทั่วไป คุณหมอก็จะรู้สึกสบายอย่างที่นั่งอยู่กับผ่อนนี่  
คุณหมอมิได้กำหนดนะ แต่คุณหมอกำจิตปล่อยจิต  
สบายๆ ไม่ต้องเอาไปไว้ตรงที่ใดที่หนึ่ง แต่ก็รู้อยู่ และ  
รู้สึกผ่อนคลาย พ่อนคลายภายในจิต จิตจะเบา รวม  
ตัว คือการทำสมาธิก็คือตัด สิ่งภายนอกจากตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ตัดสิ่งเหล่านี้ไม่ให้มันเข้ามา เอาเฉพาะ  
ที่รู้อย่างเดียว หรือว่าเอาไปไว้ที่ว่างอย่างเดียว ก็ได้  
ถ้าหากว่าเราไม่เอาสังขารทั้งหลาย เอาเฉพาะอาการชาตุ  
มันก็ว่างอย่างนั้น ทำจิตของเราให้เป็นอย่างนั้น กว้าง  
ใหญ่ไปศาล กว้างไปขนาดไหนก็ได้ แต่ไม่กำหนด  
ไม่เอาไปไว้ตรงที่ใดที่หนึ่ง เพราะจิตนี้ไม่ต้องการ  
ที่อยู่ จิตเป็นอิสระ

จิตที่เห็จจิงนั้นเป็นอิสระ ไม่จำเป็นต้องให้ใคร  
มากำหนดให้ไปอยู่ตรงนั้นตรงนี้ แต่ว่าอยู่ตาม



ธรรมชาติก็คือ รู้ทั่วไป ถึงแม้จะมีเสียงเราก็ไม่เอาเลี่ยง มีกลิ่นเราก็ไม่เอกลิน มีความคิดเราก็ไม่เอกความคิด แต่มาอยู่ตรงกลางนี้ ตรงกลางๆ สบายๆ เปาๆ ตรงไหนที่เบาที่สุดเราเอาตรงนั้น ตรงไหนที่ว่างที่สุดเราเอาตรงนั้น ก็ทำสมาร์ทไป หรือไม่อีกอย่างหนึ่งก็เอามาไว้ที่พุทธ์ໂຮງได้ เอาพุทธ์ໂຮเป็นหลัก เพราะพุทธ์ໂຮไม่ได้อยู่ตรงไหน พุทธ์ໂຮนั้นเป็นกลางๆ ลองดูว่าจริตเราชอบตรงไหน เช่นคำว่าพุทธ์ໂຮ ถ้าเพื่อยังไม่สงบเราก็เอาไว้กว่านั้น ยุบหนอ พองหนอ หรือว่าอะไร์ก็ว่าไป บางคนก็ใช้อรหังพุทธ์ อิติปิโส ภาครา นะมามิหัง อันนี้ก็ได้ ให้มันยาวออกไป ดูว่าจริตของเรางบตรงไหนก็เอาตรงนั้นเป็นหลัก สำหรับผมเองณัดที่จะมาอยู่กับผู้รู้ ก็รู้อยู่อย่างเดียว อันนั้นก็เป็นจริตอย่างนึง แบบไหนที่มันทำให้จิตเราสงบก็ใช้ได้ทั้งนั้น

**คุณหมอ** : ขออนุญาตตามครับคุณลุง เวลาเราคิดนะครับ จิตเป็นคนคิดใช่ไหมครับ หรือว่า ไอ้หนีอจิตขึ้นไปอีก

**คุณลุง** : จิตนี่แหละเป็นผู้ใช้ความคิด เพราะจิตคือชีวิตนะครับ

**คุณหมอ** : จิตคือชีวิต



**คุณลุง** : ใช่ ไม่ใช่เรา แต่จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อยู่ คือตัวเป็นจิตคือตัวเป็นตัวเดียว

**คุณหมอ** : จิตนี้มีคุณสมบัติที่จะเที่ยงใช่ไหมครับ

**คุณลุง** : ที่ว่าเที่ยงก็ เพราะว่าไม่ตาย ถึงพูดว่าเที่ยง ชีวิตนั่นคือมันเป็นตัวเป็น

**คุณหมอ** : เวลาคิดแล้วความจำได้หมายรู้มันมาจากไหน

**คุณลุง** : ความจำได้หมายรู้เป็นขั้นธุรกิจอันหนึ่งที่มีอยู่เป็นธรรมชาติที่จิตนำมาใช้ จิตเข้าใจว่าความคิดนี้เป็นของจิต เป็นส่วนหนึ่งของจิต คือจิตคิดว่าสังขารความคิดนี้เป็นเรา เป็นจิตเองนะเป็นตัวจิต เพราะจิต มีผู้บงการไว้ จิตซึ่งเป็นตัวเป็นเจิงเอาสิ่งเหล่านี้มาใช้จริงๆ และ ความคิดมันเป็นเหมือนกับจอบเหมือนกับเสียมเครื่องมือเครื่องใช้ เพราะฉะนั้นจิตจึงเอาสิ่งนี้มาใช้ เอาคิดดูนิดนึง แล้วเหมาเอาความคิดนั้นมาเป็นเรา

**คุณหมอ** : เวลาเราจะคิด เราต้องมีภาษา



คุณลุง : ครับ ใช่

คุณหมอ : ภาษาที่เรามาได้เป็นสัญญา

คุณลุง : ใช่

คุณหมอ : เวลาเราคิด เราเอาภาษามาปูรุนนั่นปูรุนนี้

คุณลุง : ใช่

คุณหมอ : แล้วเวลาเราปูรุนขึ้นมาเป็นเรื่องเป็นราวมันมีความหมาย

คุณลุง : ครับ ใช่

คุณหมอ : ความหมายนี้มันมาจากไหนครับ

คุณลุง : ความหมายมาจากสัญญานั่นแหล่ะ ความจำได้หมายรู้ แล้วก็หมายว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นสิ่งนั้นเป็นอย่างนี้

คุณหมอ : ความหมายไม่ใช่จิต



คุณลุง : ไม่ใช่

คุณหมอ : แต่มันແນບຕິດກັນ

คุณลุง : มันແນບຕິດກັນ ກີ່ເປັນຄະລະໜີ້ຄະລະອັນມາປະກອບກັນ  
ເໜື່ອນຮານະຄົບຄຸນຫມອ ອັນນີ້ພວມມາລັຍ ອັນນີ້ຍາງ  
ອັນນີ້ຕັ້ງ ອັນນີ້ເປາະ ອັນນີ້ຄັດຕື່ ອັນນີ້ແໜນບ ມັນມາ  
ຜສມກັນເປັນຮັດ ກີ່ເໜື່ອນກັບຈິຕົກັບຂັ້ນນີ້ ເມື່ອຮົມກັນ  
ເຂົ້າກີ່ປະກອບຂຶ້ນມາເປັນຕົວເວົາ ເຄາວາມເຈັບມາເປັນເວົາ  
ເອກາຍມາເປັນເວົາ ດວາມຄົດມາເປັນເວົາ ເຄາມເປັນເວົາ  
ຮມດນະ ມັນກີ່ປະກອບຂຶ້ນມາເປັນຄານ ທີ່ວີ່ ອ ຜົວຕ່າວ  
ມາຮົມກັນຮມດເລຍ ແຕ່ສໍາມືຈີຕອຍ່າງເດືອນມັນກີ່  
ໄມ່ຕ້ອງກີດ ມັນກີ່ໄດ້ແຕ່ຮູ້ອູ່ເລຍໆ ໄມ່ມີກາລ ໄມ່ມີເວລາ  
ໄມ່ມີທຸກນີ້ ໄມ່ມີສຸຂ ໄມ່ມີເກີດ ໄມ່ມີແກ່ ໄມ່ມີເຈັບ ໄມ່ມີ  
ຕາຍ... ມີທຸກຍ່າງ ແຕ່ມັນຄະລະອັນກັນ ເໜື່ອນນຳ  
ກລິ້ນບົນໃບບອນ

คุณหมอ : เวลาເຮົາບຣິກຣົມພຸທໂຣ ພຸທໂຣ ຄືວເຮົາຄິດພຸທໂຣ

คุณลุง : ใช່ ເຄາມຜູກໄວ້ ເພື່ອວ່າໃຫ້ຄວາມຄົດນ້ອຍທີ່ສຸດ ດຽວມາ  
ນີ້ ຈິຕຈະເຄາວາມຄົດມາໃຊ້ໄມ່ມີປະມາຄຸມເປັນລ້ານໆ  
ອຍ່າງ ນັ້ນຈົບໄປ ນີ້ຂຶ້ນມາ ເປັນໄປອຍ່າງນີ້ໄມ່ມີປະມາຄຸມແລຍ





เรื่องของจิต เพราะฉะนั้นทำยังไงถึงจะให้มันน้อยที่สุด  
ให้มันพุ่งช้านน้อยที่สุด ก็เอาพุทธมาผูกไว้ก่อน  
เหมือนเอาพุทธเป็นหลัก ท่านเรียกว่าเอกสารวายมาล่ำ<sup>๔</sup>  
ไว้ที่พุทธโนนีแหลง ความก์หมายถึงจิตที่โคนอวิชชามัน  
คลุมอยู่ เมื่อันช้าง ช้างมีเจ้าของนะ โคนความช้าง  
จีดอ

**คุณหมอ** : ความช้าง คือ อวิชชา

**คุณลุง** : ใจ

**คุณหมอ** : ตัวจิต คือ ช้าง

**คุณลุง** : ใจ

**คุณหมอ** : ถ้าเกิดว่าจิตที่ไม่ภารนานี้ เวลาเราคิดนั่นคิดนี่ เมื่อัน  
ช้างเดินไปนี่เงินเดินไปนี่

**คุณลุง** : อ้ม ใจ โดยมีความช้างเป็นผู้บังคับ ช้างไม่ได้เป็นอิสระ

**คุณหมอ** : เวลา มันคิดมากๆ เมื่อันกับช้างเดินสะเปะสะปะ





**คุณลุง** : อ้าย เหนี่ยวyley ไม่แคร์เดินสะเปะสะปะ เดินไปตามอวิชาที่มันสั่งนั่ จะให้ไปเห็นก็ต้องไป ไม่มีโอกาสเลียงไม่มีโอกาสจะฝ่าฝืนได้เลย

**คุณหมอ** : เดินมากๆ ช้างก็เหนี่อย

**คุณลุง** : โอ้ย เหนี่ยวyley แต่ช้างเหนี่อย จริงๆ ความเหนี่อย ก็ไม่ใช่ช้างอีก แต่ช้างคิดว่าความเหนี่อยเป็นตนไว้มันสับซับซ้อนและເວີຍດນະ

**คุณหมอ** : คือความเหนี่อยที่เกิดขึ้นกับเป็นต่างหากกับช้าง

**คุณลุง** : เป็นต่างหาก

**คุณหมอ** : แต่ช้างໄວ

**คุณลุง** : เข้าใจผิด

**คุณหมอ** : ไอ้ตัวที่พำให้ช้างเข้าใจว่าความเหนี่อยเป็นช้าง ใช่ความช้างไม่เหมครับ

**คุณลุง** : ถูกต้องครับ มันเป็นตัวไม่มีรู้ อวิชาคือตัวไม่มีรู้



## คุณหมอ

: แต่เนี่ยเรามากว่านานี้คือ เรามาเอาความช้ำงออกจากช้ำง



## คุณลุง

: ถูกต้อง อาย่างนี้ การจะเอาความช้ำงออกจากช้ำงนี่  
เหมือนเราจะจับปลา อาย่างที่ว่าเราเก็บต้องวิดน้ำ<sup>๑</sup>  
ออกก่อน ก็ไม่ตั้งแต่กายนี้ไป เอากายออกไป น้ำเหลือ  
๘๐% เอาเวทนาออกไป น้ำเหลือ ๖๐% อาย่างนี้  
พอสังขารออกไปเหลือ ๓๐% เอาล่ะ พอขันธ์<sup>๒</sup> หลุด  
ออกไป น้ำเหลือ ๒๐% เลยล่ะ ที่นี่เอ้า “เรา” ออกไป  
อีก น้ำเหลือ ๐ เลยที่นี่ เหลือแต่ซ้ำงล้วนๆ เลย  
เหลือแต่ซ้ำงเปล่าๆ ซ้ำงอันนี้ก็เป็นอิสระแล้วที่นี่ ไม่มี  
ทุกข์ไม่มีโศก เพราะทุกข์โศกไม่ใช่ซ้ำง ไม่มีอิมไม่มีหิว  
 เพราะความอิมความหิวไม่ใช่ซ้ำง เป็นสมมติ ซ้ำง  
 ตัวนี้เข้าใจอยู่ ไม่มีเกิด ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย  
 เพราะ เกิด แก่ เจ็บ ตายก็เป็นสมมติอีก ซ้ำงก็ไม่  
 เกี่ยวอีก มันแسنสนใจ เพราะไม่มีสิ่งเหล่านี้มายืดมั่น  
 ถือมั่น เป็นอุปทานนะ เพราะความโงตัวเดียวคือ  
 ความไม่รู้ คืออวิชชา พระอรหันต์ท่านเป็นวิชชาแล้ว  
 ไม่มีอวิชชา ไม่มีไม่รู้ วิชชาเก็คือความรู้ อวิชชาเก็คือ<sup>๓</sup>  
 ไม่มีความรู้ไม่มีความเข้าใจนะ เพราะเป็นอย่างนี้มา

ทุกภาพทุกชาติ โดยผังจมอยู่ในความมีด เหมือนผังอยู่ในเดินที่ลึกลงไปเป็นร้อยกิโลเมตรว่าได้ ไม่เคยเห็นแม่เตต่เดือนแม่เตต่ตัววัน พอมากาวاناเข้า เริ่มได้เห็นแสงสว่างตั้งแต่น้อย ตั้งแต่ซ่องเท่าปลายเข็ม เห็นแสงสว่างลอดเข้ามาเท่าปลายเข็ม ก็นับว่า จิตได้มีแสงสว่างบ้างแล้วอย่างน้อย **สถาบันห่านกีมีดวงตา** เห็นธรรมแล้ว ก็คือเห็นตามความเป็นจริงแล้วว่า กายนี้มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เลันผอมนี้มันไม่ใช่ผอมเรานี่ เป็นของเราที่ไหน เมื่อคีบตึงไป มันก็เหมือนขนสัตว์ ทัวไป คีบตึงลงไปไม่เห็นบอกว่ามันเป็นของเรา แต่อยู่บนหัวบอกว่าของเรา สวยอีกต่างหาก พอตัดลงไปแล้ว ไม่เห็นมีโครงบอกว่าสวยบอกว่าจะมีเสีย นี่มันก็ปูนไป ปูนแต่งไป คุณหมออามดีนะ ที่สามเมื่อกี้ ว่าไงนะ ผอมลีมไปแล้ว

#### คุณหมอ

: ผอมถามว่า คือความคิด คือปัญหาของผอมทุกวันนี้ ความคิดมันมากวนใจ คือผอมกำลังพิจารณาว่า ความคิด ความจำและก็ตัวจิต คือทำยังไงเราถึง จะแยกให้เห็นว่าความคิด กับความจำไม่ใช่จิต

#### คุณลุง

: ควรจะไปจากการก่อหน พิจารณาภายในให้เห็นตามความเป็นจริงว่ากายนี้มันไม่ใช่เราจริงๆ เพราะอันนี้



มันหมายบ สามารถพิจารณาได้่าย เอาจ่าฯ ว่า คนตาย  
ทำไม่ไม่รู้ละ เอาไปเผาไม่เห็นร้องสักอะ เผาจนให้มี  
เป็นถ่านไปไม่เห็นร้องเลย

**คุณหมอ** : ทั้งๆ ที่เวลาคิดมันก็ต้องใช้กาย

**คุณลุง** : ใช่ จิตยึดมุมมา

**คุณหมอ** : ถ้าไม่มีกาย มันคิดได้เหมือนรับ

**คุณลุง** : ไม่มีกาย คิดได้ มันก็ไปใช้กายละเอียดเรียกว่า  
วิญญาณไป วิญญาณนี้เป็นร่างละเอียดเป็นนามธรรม  
แต่มันก็ถอดไปจากร่างให้ญี่หะ คือความโง่

**คุณหมอ** : แต่เมื่อก็ถือเอากายเดิม ที่มันถือไว้ ถูกต้องเหมือนรับ

**คุณลุง** : ถูกต้อง มันเป็นสัญญาความจำ คือมันไม่รู้ว่าตาย  
สมมติถ้าผมไม่รู้นี้ ตายแล้วผมก็ยังมานอนอยู่ตรงนี้  
เพราภายนอกมันนอน คือดวงวิญญาณมันนอน  
จำได้ว่ากายนี้เป็นของผม ไม่สามารถจะเดินเหินไปไหน  
ไม่ให้ได้ จำได้ว่านอนอยู่ตรงนี้ เพราจะนั่น เวลา  
ตายมันก็นอนอยู่ตรงนี้อยู่ เรียกว่าเปรตไป พากเปรต  
พากอสูรกายพากนี้ ตายแล้วไม่รู้ว่าตาย นี่คือ  
ความหลง มันก็หลงไปหมด บางคนตายแล้วยังมา



ตัดยางอยู่เลย คนที่เคยตัดยาง ถูกรถชนตาย มาก่อน  
ตะเกียง ก็อกๆ แก๊กๆ เดินไปตัดยางสว่างโล้ไปนั่น  
มันเป็นอย่างนั้น ตายแล้ว แต่ทำไมเมื่อคืนยังเห็นคนนั้น  
ไปตัดยางอยู่เลย มันตายไปแล้วนี่ วิญญาณมันมา  
มาจากทางอื่น ก็เลยไม่รู้เลยว่าตัวเองตาย นี่มัน  
หลอกกันถึงขนาดนั้นนะอวิชชา กรรมจริงๆ

**คุณหมอ** : ทำไม่ crudely อาจารย์ถึงจี้้มกว่า แล้วหมอเห็นอสุกะ<sup>๑</sup>  
แล้วหรือ เห็นอสุกะของตัวเองแล้วหรือ ผมบอกว่ายัง<sup>๒</sup>  
เลยครับ



**คุณลุง** : จริงๆ แล้วมันเป็นอสุกะ อย่างคุณหมอผ่าศพผ่าอะไร<sup>๓</sup>  
บ่อยๆ คุณหมอลองหาดมโนภาพออกไป เวลา呢มัน  
ปิดบังด้วยความโกรกหลอกลงทั้งนั้น เอาเลือดฟ้า  
มาปิดไว้ ถ้าเอาเลือดฟ้าออก มันก็ยังมีหนังบางๆ มาหุ้ม<sup>๔</sup>  
ไว้อีก ถ้าเพื่อเราเอาหนังบางๆ ออกไปอีกเราจะเห็นอะไร<sup>๕</sup>  
ก็เห็นแต่เนื้อแดงๆ เห็นเลือดๆ หลซึมออกมานะ เอ้า เอาเนื้อ<sup>๖</sup>  
ออกไปอีกชั้นหนึ่ง เอาเนื้อแดงๆ ลอกออกไปอีกเหมือน<sup>๗</sup>  
ลอกเปิดลอกไก่อกจากกระดูก เราจะเห็นตับ เห็นไตร





เห็นปอด เห็นลำไส้ขดกันเป็นวงอย่างที่คุณหมอเคย  
เห็น มันก็เหมือนกับรังไม้ มีซี่โครง ชัยโครงห่างๆ  
ซึ่งพากนั้นไว้ อาหารในกระเพาะนี้ทั้งเก่าทั้งใหม่ ทั้ง  
บุดทั้งเน่า อุจาระปัสสาวะอยู่ในนี้ทั้งนั้น ไล่ตั้งแต่หัว  
ไป มีแต่ขี้หัว ขี้ตา ขี้ฟัน สิ่งที่มันเคยออกมาล้วนแต่  
เป็นสิ่งสกปรกทั้งสิ้นเลย ไม่มีตรงไหนว่าสะอาดไม่มี  
ตรงไหนว่าสุขว่างามเลย ถ้าผ่านออกมานิดหนึ่งออก  
มาดู โอ้ย ให้เปล่าเปล่าก็ไม่เอา แต่ที่เราอาจก็ เพราะ  
เราเห็นว่ามันเป็นสุข เป็นความสุขความงาม โดย  
หลอกลงไว้ พยายามโกหกตัวเองว่านี่สุขนะ เอาเลือ  
ผ้ามาปิดไว้ ถ้าแก่ผ้าออกมาก็เป็นประตดีๆ นะผู้ชาย  
คุณหมอลองพิจารณาดู แล้วต้องพิจารณา ถึงความจริง  
ว่าเอาไปเผาไม่รู้เลย แล้วทำไม่ตอนนี้จิต อยู่ในกายก็  
ว่าเป็นเรา เวลาตายแล้วว่าเป็นผี ไม่เห็นบอกว่าเป็นเรา  
ข้างรังเกียจจะอึก นีมันยังไงกัน

**คุณหมอ** : ทำไมเราจึงเห็นว่าลูกเราห่ารักมาก

**คุณลุง** : นีมันอันเดียว กัน เหมือนกับผู้หญิงสุขนั่น ถ้าเป็น  
ลูกเราแล้วน่ารักก็ เพราะว่ามันเป็นอุปทานไป ลูกคนอื่น  
ก็ไม่น่ารักเหมือนลูกเรานะ

**คุณหมอ** : ครับ ใช่



คุณลุง : หั้งๆ ที่สวยกว่า ดีกว่า

คุณหมอ : ครับ ใช่



คุณลุง : ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น แต่มันก็หลอกหลวงเราไปว่า นี่ลูกเรา ยีดมันถือมัน อดติ ว่า นั้น มีอคติ ลูกผิด ก็ยังว่าลูกถูกอยู่นั้นแหล่ะ ลูกไม่สวยก็ยังบอกว่าสวย สำคัญตอน เพราะฉะนั้นเราต้องปอกลอกเข้าไปทีละชั้น ทีละชั้น ภายนี้เป็นศูนย์ของความสกปรก คุณหมอว่า ไหม เป็นถุงหนังที่ภายในสกปรกที่สุด เป็นสิ่งปฏิกูล หั้งหมด เป็นรังของโรค โรคอะไรต่อมิอะไร เข้ามาอยู่ ในภายนี้หั้งนั้น และมันก็เป็นไปตามกาลของมัน ด้วยนะ ไม่ว่าเด็กไม่ว่าผู้ใหญ่ ถึงเวลา มันก็เป็นโรค ของมัน ผ่าท้องมาดูแล้ว ไม่น่าเออเลย แม้แต่ลูกแม้แต่ เมียเรา คนที่เรารักที่สุด ไม่ว่าเขาว่าเรา ต่อให้เป็น นางสาวไทย นางสาวจักรวาลก็เถอะ เอามาแก้ผ้าเอา มาผ่าท้องดู มีตระไหนสวยงาม ไม่มีเลย มีแต่สิ่ง น่าเกลียดน่าขยะแขยงหั้งสิ้น เขารักเราหรือเรารักเขา ก็เพราะว่ามีจิตครองกายอยู่เท่านั้น ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว



ให้ครกไม่มีใครเอาแన่่อน คุณหมอเอ่าเหม... หมูตัว  
นึงยังดีกว่า ให้เข้า เข้ายังเอาเขายังແย่งกัน ແຕ່ຮ່າງຂອງ  
ຄົນຕາຍນີ້ ມີມື້ໂຄຣເອາ ໃກ້ໄລ້ມີແຕ່ບ້າຍບາຍອຍ່າງເດືອນ  
ໄມ່ວ່າຈະເປັນສາມີກຣຍາທີ່ຮັກກັນທີ່ສຸດກົງຢັ້ງໄມ່ເອາເລຍ

ถ້າຈົດເຮົາຍອມຮັບເຮືອງຂອງກາຍນີ້ ເຮືອງຂອງເວທນາ  
ມັນຈະຢ່າຍເຂົ້າ ເພຣະມັນກົລະເອີຍດັງໄປ ຈິຕລະເອີຍດ  
ລັງໄປ ຮູກໜັກແນ່ນີ້ນີ້ ຄວາມຈຸລາດມາກີ້ນີ້ ກົດໝາຍໆ  
ເຫັນຕາມເຂົ້າໄປເຮືອຍໆ ເພຣະລະນັ້ນກາຣພິຈາຮາເປັນ  
ສິ່ງສຳຄັບ ແຕ່ກາຣພິຈາຮາອຍ່າງນັກປຣີຢັດນີ້ນີ້ ເອາ  
ສັງຄູາຄວາມຈຳມາຄິດ ເອາຄວາມສກປຽກໃນຕໍ່ຮ່າມາຄິດ  
ໄມ້ໄດ້ເອາຄວາມສກປຽກທີ່ເຫັນຈາກໃຈມາຄິດ ຄວາມຈົງ  
ພຣະໄຕຣປິກູກມີ ໂ ອັບປັບ ອັບປັບທີ່ເປັນສົມມຕິຄືອ ອັບປັບທີ່  
ເປັນແບບແປລນທີ່ທ່ານສອນໄວ້ ອັນນັ້ນນະເປັນເພີຍງ  
ແຜນຜັງ ທີ່ວີ່ແຜນທີ່ເທົ່ານັ້ນ ໃຫ້ເຮົາມາຫາຕໍ່ຮ່າຈົງ  
ຫາພຣະໄຕຣປິກູກທີ່ແທ້ຈົງທ່ອງຍູ້ໃນໃຈຂອງເຮົາ ອຍ່າງທີ່  
ພມບອກໃຫ້ຄຸນໜົມໜັງເມື່ອຕອນແຮກວ່າ ຂອໃຫ້ມາດູ  
ປັຈຈຸບັນທຽມ ອັນນັ້ນນະ ພຣະໄຕຣປິກູກໃນໃຈຂອງເຮົາ  
ເຊັ່ນ ຫຼູ້ໄດ້ຍືນເລື່ອງ ພຣະພຸທ໌ເຈົ້າເອມາຈາກນີ້ທັງໝົດແລຍ  
ອອກມາໃຈຈົງໆ ເລຍ ອອກຈາກໃຈກົດໝາຍຄວາມວ່າ  
ເອາຫຼວມໃນປັຈຈຸບັນນະແຫລະ ເຊັ່ນ ຫຼູ້ໄດ້ຍືນເລື່ອງ  
ກາຍໄດ້ຮັບລັ້ມຜັສໃນວິນາທີ່ເດືອນນີ້ ສົມມຕິວ່າຜມຈັບມືອ



จับแขนคุณหมอ จับปี๊ป ความรู้สึกอันนั้นแหลก  
มันไปกระแทกใจของคุณหมอ พระพุทธเจ้า เอ่าตรงนั้น  
มาสอนเรา เพราะใจได้รับสัมผัสกับสิ่งที่มากระทบ  
ในปัจจุบันขณะนั้น การได้รับสัมผัสนั้นก็คือตัวธรรม  
ยกตัวอย่างอีกอย่างหนึ่ง เช่น เวลาเข้าสระเริง  
เยินยอด เรายังรู้สึกยินดีปลางปลื้ม เป็นต้น ความรู้สึก  
อื่นๆ ที่มากระทบหู ตา จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นเช่น  
เดียวกันทั้งหมด นี่คือพระไตรปิฎกที่อยู่ในใจของ  
ทุกคน

ฉะนั้น เราย่าทิ้งใจของเรา ค่อยๆแล้วว่า สิ่งใดจะ  
มากระทบ ส่วนใดบ้าง เมื่อกระทบแล้ว มีอาการ ได  
เกิดขึ้นอีกบ้าง ทั้งดีทั้งชั่ว ให้เราใช้เวลาตลอด ๒๔  
ชั่วโมง ยกเว้นเวลาหลับสนิท นี่คือพระไตรปิฎกฉบับ  
ดั้งเดิมขนาดแท้ ที่พระพุทธเจ้าท่านสั่งสอนเรามาเป็น  
อย่างนี้

นี่คุณหมอก้าวหน้าไปเยอะนะ สังเกตจาก สมัย  
ก่อนคุณหมอบำจากรายอย่างนี้ ตอนนี้เริ่มมาใช้ปัญญา  
แล้วละ เพราะว่าสามารถมั่นคงจะอิมตัว นี่แหลมันเป็น  
ไปเองโดยอัตโนมัติ พ่อเรามารีเมินทางด้านปัญญา  
มันจะมีโจทย์ เหมือนเราเรียนหนังสือ ถ้าไม่ได้เรียน





คำถามที่จะถามครูบาอาจารย์มันไม่มี แต่เมื่อเรียนไป  
มังก์สังสัยละ เอ็ ไอ้นั้นเป็นอย่างนั้นไอันนี่เป็นอย่างนี้  
เราเก็บริบามครูบาอาจารย์ อันนี้เป็นประโยชน์มากเลย  
ที่เราได้ศึกษาทางด้านปัญญา นับว่า เร็วมากด้วย  
เข้าใจเมื่อได้กิเลสขาดเมื่อนั้น

**คุณหมอ** : ครูบาอาจารย์ท่านย้ำอยู่เสมอว่า **พิจารณาจิตนี้** มัน  
ต้องกลับมาที่กาย เพราะจิตมันเป็นผลต้องกลับมา  
ที่กาย ผມเองอย่างวันนี้ผມนั่งมานี่นะครับ จริงๆ แล้ว  
เรื่องที่ผມอยากจะพิจารนาอย่างมากมายหลายเรื่อง  
ในจิตผมนี่ มันวุ่นวาย อย่างเช่นว่าผມอยากจะสอบ  
สอบผ่าน แล้วผມอ่านหนังสือทำอย่างไรถึงจะมี  
ประสิทธิภาพมากที่สุด ทุกวันนี่จริงๆ เรียนคุณลุง  
อย่างนี่นะครับว่า สามารถดีมากเลย คืออย่างเช่นว่า  
ผມเอาหูฟังมาฟังเรื่องที่ผມพูดอัดเพื่อสอนตัวเองนี่  
ฟังไปแล้วจิตมันไม่ออกແรากไปยังไงเลยครับ มันแห่ง  
ไปเรื่องเดียวเลย ที่ผມเตรียม ที่ผມซ้อม คือผມรู้เลย  
ว่าเดี๋ยวนี้ว่าสามารถดีจริงๆ

แต่อย่างไรก็ตาม คือเวลาผມมาภาวนานี้ มา  
พิจารณาเดินปัญญา พิจารณากาย พิจารณาอะไร  
พวknี้พิจารณาไม่ไป ครูบาอาจารย์ท่านก็บอกว่า ผມ  
เข้าใจ มันเกี่ยวกับ การเวลา บุคคล สถานที่ คือ





ช่วงนี้ทุกครั้งที่มาหาคุณลุงนี่ ได้ผลอย่างมหาศาล  
ต้องเรียนอ่ายงี้ว่า มาหาศาลาเลย คือ ปัญหาหลายอย่าง  
คลื่คลาย หรือแม้กระทั่งตามคุณลุงเมื่อกี้นั่นรับถาม  
เรื่องสัญญาสัมภาษณ์ พอดุลุงตอบมา奴่ครับ ผม Wong  
ยังไม่เข้าใจอะไรมาก่อนนะครับเรียนตรงๆ แต่ในใจมันโผล่  
เลยนะครับ พอดุลุงตอบ พอดุลุงตอบ ในใจเปาเลยนะยะ เปาแบบว่าไม่มีปีไม่มีขลุย ผมก็ไม่  
รู้จะพูดยังไง แต่คุณลุงต้องเข้าใจดี

### คุณลุง

: คือมันเป็นความจริง ตอบไปปุ๊ปคุณหมอดีเห็นตาม  
ความจริง คือมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ อันนี้มันเดียง  
ไม่ได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้าเดียงไม่ได้เลย ถ้าผู้  
ปฏิบัติเข้าใจ เพราะเป็นความจริงตลอด จึงไม่มีอะไ  
ปฏิเสธท่านได้เลย จะนั่นการฟังธรรมนั้นประเสริฐที่สุด  
บำรุงที่เคยสร้างสมมานมากน้อย โดยเฉพาะกับ  
ครูบาอาจารย์องค์นั้นๆ ก็เป็นส่วนหนึ่ง บางที่เราฟัง  
จากองค์นั้นไม่เข้าใจ แต่ฟังจากครูบาอาจารย์องค์นี้  
อาจจะเข้าใจ ก็เพราะว่าบุญกุศลเราเคยทำร่วมกันมา  
อันนั้นเป็นเหตุปัจจัย คือเรื่องสังขารเรื่องของขันธ์  
ทั้งหลาย จิตหยิบยืมมาใช้ทั้งนั้น ความจริงมีอยู่จริง  
ตามธรรมชาติทั่วไป เช่นความคิดอย่างนี้ สัญญา  
อย่างนี้ ก็ยึดเอามาใช้ ถึงเวลาตายแล้วเขาก็อยู่คู่โลก  
ต่อไป เพราะมันเป็นลิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ





**คุณหมอ** : คุณลุงครับ ขออนุญาตตามเรื่องอสุภะครับ อย่างในพระไตรปิฎก ท่านบอกว่าการพิจารณาอสุภะ มันมีอยู่ ๑๐ แบบ อย่างเช่นว่าเราพิจารณาว่า ศพ ศพเรา ตายแล้วนี่ขึ้นอีด ศพเราตายแล้วนี่มีหนอนมาใช่ศพเราตายแล้วพองลีเขียวๆ ตำแหน่งมีเลือดเหลือกามา ศพเราขาดเป็นท่อนท่อน ศพเราถูกสัตว์กัดศพเราผู้กร่อนเหลือแต่กระดูก ตรงจุดนี่คุณลุงมีข้อแนะนำ อย่างไรครับ

**คุณลุง** : คือต้องถามว่าคุณหมอสองสัยตรงไหน

**คุณหมอ** : คือในบางลักษณะการพิจารณาผมไม่ถานัด ที่ผมถานัดคือผมกำหนดว่าตัวผมตายแล้วกล้ายเป็นศพอาเจรย์ใหญ่ ตอนที่ผมผ่าศพแล้วເเอกสารไปด่อง คือนั้นผมเห็นว่าเป็นเดินเห็นๆ เลย คือพอผ่าชำแหละชำแหลบไปมันมีแต่ดิน อันนี้อันนึงที่ผมชำนาญ อิกอันนึงที่ผมชำนาญ คือว่า พอตายแล้วค่อยๆ ผู้กร่อนสลายไปเหลือแต่กระดูกแล้วก็กล้ายเป็นฝุ่นไปเลย อันนี้ผมชำนาญ

**คุณลุง** : ในขณะที่คุณหมอผ่าศพและพิจารณาเห็นตามความจริง ตรงนั้นจะเป็นปัจจุบันธรรม อย่างที่ผมได้พูดให้คุณหมอฟังตั้งแต่ตอนแรก ที่คุณหมอว่าใน





พระไตรปิฎกเขียนเอาไว้ว่ามีการพิจารณา ๑๐ แบบ  
นั้น มันเหมือนกับเราได้ไปดูที่เขาถ่ายทอดเห็นจะ  
พระไตรปิฎก ก็เป็นอย่างนั้น มันไม่ใช่ของจริง ใจ  
แต่ของจริง ก็คือการถ่ายทอดสด เอกลักษณ์ไปจับตรง  
นั้นเลย เห็น ณ ขณะนั้นเดียว นั้น เรียกว่าเป็นธรรม  
ที่แท้จริง เป็นธรรมสดๆ เป็นธรรมที่เกิดขึ้น

### เฉพาะหน้า

**คุณหมอ** : ที่เราสัมผัสมากด้วยตัวเราเอง ณ ขณะนั้น

**คุณลุง** : ถูกต้อง เพราะจะนั่นถ้าคุณหมอพิจารณา อย่าไป  
เอาตำรา อย่าไปเอาที่เขาว่า แต่ขอให้เอาที่ใจคุณหมอ  
เอง ณ ปัจจุบันนี้ ณ ดัตตรั่วหนาตั้งนั้นเลย อะไร  
ที่เราสามารถเข้าใจได้ในตัวเราเอง เอาตั้งนั้นเลย  
ตรงนั้นถูกต้องที่สุด อันนั้นเรียกปัจจุบันธรรม อะไร  
เกิดขึ้นในใจก่อน สงสัยตรงไหนพิจารณาตรงนั้นเลย  
อย่าไปเอารูปแบบ รูปแบบนั้นเป็นเพียงความจำ  
เป็นเพียงความคิด ที่เราคิดตรงนั้นไปเอาตั้งนั้น  
มันก็เป็นความจำที่มันไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย

แต่ที่ท่านเขียนไม่ใช่ว่าของท่านไม่ได้ พระพุทธเจ้า  
ท่านสอนไว้ถูกต้องทุกอย่าง เพียงแต่ว่าเราต้องเอาตั้ง





นั้นน่าจะเข้าหาใจ น้อมเข้ามาหาจิตเราเอง แล้วมาพิจารณาตามที่เราเห็นตามความเป็นจริงนี้ อย่างคุณ hem พิจารณาตรงนั้นถูกแล้ว ตายแล้วก็เอาไปทำ尸พ่อเจ้ายังอย่างที่ว่า แล้วก็เห็นตามความเป็นจริง ตรงนั้นถูกที่สุด เป็นปัจจุบันธรรม คือเราเอามาจากใจเราเอง ณ ขณะนั้น โดยไม่เอารสึ่งที่เราเคยได้ยินได้ฟังมา ซึ่งเป็นลักษณะทั้งนั้น วางแผนเหล่านั้นให้หมด คือท่านเรียกว่า เอาไว้บูชา วางไว้ตรงที่บูชา ก่อนความจำได้หมายรู้ต่างๆ ที่เราเคยได้เรียนมากทั้งหมดที่เราเรียกว่าประยัติในนั้น วางไว้บนหิ้งก่อน เราไม่ได้ดูถูกดูแคลนหรืออะไร แล้วให้มาดูในจิตในใจของเราเอง นี่แหล่ะ คุณตักดูตรงนี้เอง ธรรมะเกิดขึ้นตรงนี้ ไม่ได้ไปเกิดขึ้นในคำรา หายลงสัยใหม่

**คุณหมอ** : หายสักครึ่ง กำหนดได้หมดเลย

**คุณลุง** : ถูกต้อง อย่าไปเอารายละเอียดตรงนั้นก่อนตรงนี้ก่อน  
อย่างนั้นนะ ความจำ เมื่อไหร่ไปปดูหนังภาพยันตร์ที่  
เด็กถ่ายทำไว้นานแล้ว หรือเมื่อไหร่นั้นที่เข้าเล่าเราให้  
เราฟัง ไม่ได้ดูเอง นาย ก. ปดูหนังมา แล้วมาเล่าให้  
เราฟังว่า หนังเรื่องนั้นเป็นอย่างนี้อย่างนี้ ใน  
พระไตรปิฎก์เมื่อกัน แต่หนังที่เราดูเอง ก็เมื่อไอน



คุณหมออพิจารณาเอง ตรงนั้นจะเรียกว่าปัจจุบันธรรม  
คุณหม้อเป็ดหนังด้วยตัวเอง ปัญญาจะเกิดขึ้น ก็ เพราะ  
หนังที่เราดูด้วยตัวเองนี่แหละ ไม่ใช่หนังของคนอื่น  
มาเล่าให้เราฟัง เอาใจเราเป็นหลัก อันนี้คือปัจจุบัน  
ธรรม



กิเลสเกิดขึ้นตรงนี้ เราก็จะต้องนี้ เรารู้สึก  
ตรงนี้ ความโกรธมันทำให้เราสูญเสียทำให้เราทุกข์  
โกรธแล้วมันเกิดประโภชน์อะไร เขาด่าเมื่อวานซึ่ง  
แต่เราอาจอดิดตรงนี้ เวลาที่เข้าไปหัวเราะอยู่ตรงนั้นนะ  
แต่เราอาจนานั่งเผลตัวเองอยู่ตรงนี้ ถ้ามัวแต่ห่วง  
หรือไม่ มันดีหรือไม่ ความโกรธอันนี้มันเผาใจร้อนแน่  
มันเผาเรารึว่ามันเผาผู้อื่นที่เขาด่าเรานั่นนะ แล้วมัน  
ไม่จบแค่นั้นนะ คิดขึ้นมาเมื่อไรมันก็เผาเรามีนั้น  
อาษาตามเมื่อนั้น ดีไม่ดี ไปฟ้าไป GANG ในขณะที่เขากำลัง  
หัวเราะอยู่ เราก็เข้าไปติดคุกติดตารางอีก มันมีแต่โทษ  
ความโกรธ มันไม่เห็นมีประโยชน์อะไรเลย มันก็เป็น  
อย่างนี้ เพราะฉะนั้นต้องละความโกรธ ณ ขณะปัจจุบัน  
ธรรมที่มันเกิดขึ้น ความโลภก็เช่นเดียวกัน มีเท่านั้น

ก็ไม่พอ มีเท่านี้ก็ไม่พอ เราจะยกประเทศไทยเป็นของ  
เราคนเดียว ยกโลกทั้งโลกเป็นของเราคนเดียว กิเลส  
เป็นอย่างนั้น ความหลงก็ที่ว่า โน่นก็เรา นี่ก็เรา  
ลูกของเรา เมียของเรา สมบัติของเรา ในที่สุดแม้แต่  
สมบัตินอนึ่งก็อยากจะเอามาเป็นของเรารักนั้นแหล่ะ  
ก็ เพราะมันมีเราตัวเดียว เราดี เราเด่น เราสูงกว่าท่าน  
เราเหนือท่าน เราเสมอท่าน ว่าไปอย่างนั้นอีก ก็ เพราะ  
เราตัวเดียว ถ้าเพื่อว่าพิจารณาไปถึงขั้นสุดท้ายจริงๆ  
คือไม่มีราชະเลยนี่ รูปก็เป็นรูป เวทนา ก็เป็นเวทนา  
ลัญญา ก็คือลัญญา สังฆาร ก็คือสังฆาร วิญญาณ ก็คือ  
วิญญาณ เหล่านี้สักแต่รำหั้งสิ้น ส่วนจิต ก็คือจิต  
จบ มันไม่มีเรา

เมื่อกี้คุณหมออามดี ตามว่าจิตนี่มันเป็นยังไงนะ  
ผอมกับกว่า จิตคือชีวิต คือมันเป็นตัวเป็นนั่น จิตนี่  
เป็นตัวเป็นตัวเดียววนอกนั้นเป็นของตายหั้งหมด สมมติ  
หั้งหลายนี่เป็นของตายหมดเลย มีจิตเท่านั้นที่เป็นของ  
เป็นนั่น แต่ของเป็นนั่น ถ้ามันเป็นของเป็นเดียว มัน  
ก็ไม่มีอะไร แต่ถ้ามันเป็นแล้วมีคนมาควบคุมนะ มัน  
ก็เป็นไปตามกำหนดของผู้ควบคุม ไม่ใช่ว่าเป็นตัวเป็น  
อย่างเดียว อย่างคนบ้าที่คุณหมออาม คนบ้านี้ก็มีรู้อยู่  
แต่รู้อันนั้นเต็มไปด้วยอวิชชา มันก็เลยแหละไป

อย่างนั้น รู้เลยฯ มันก็จบ เป็นพระอรหันต์ไปได้โดยที่ไม่ต้องไปทำอะไรเลย เพราะจิตเป็นเช่นนั้นแต่ที่เห็นแต่罗马

**คุณหมอด** : เวลาเราทำหน้าที่เป็นศพ จิตมันเดิน แล้วผอมดาว จะทำอย่างไรต่อครับ

**คุณลุง** : พอจิตเด่นอย่างนั้น ก็ถอนจิตขึ้นมา หมายถึงว่า ความจริงเราต้องการให้จิตเด่นก่อน เพื่อเอาสติให้มันเป็นอัตโนมัติ ถ้าหากว่าเราไม่ได้ทรงนั้นมา เวลาพิจารณา มันจะตกเพราเราจะไม่อยู่กับจิตแล้ว การพิจารณา ทุกครั้งต้องมีสติทุกครั้ง สติก็หมายถึงว่าอยู่กับธุระได้ตลอด หรือมีจิตเด่นอยู่ตลอดอย่างนั้นนะ มันถึงจะพิจารณาแล้วเกิดผล เมื่อเราพิจารณาโดยปราศจากสติหรือความเด่นของจิตนี่ มันเหมือนไม่มีภายนะที่ไปรองรับผลไม่ที่เราเก็บมาจากการที่เราเข้าไปป่าแล้วเราไปเก็บผลไม้มา เราจำเป็นต้องมีภายนะ เช่น กระเช้า เงียง ตะกร้าไว้ใส่ผลไม้มา เรายังจำเป็นต้องมีกระเช้า เงียง ตะกร้าไว้ใส่ผลไม้มา เราจึงจะเก็บผลมากมายเหล่านั้นกลับบ้านได้อย่างไร

พระจะนั่นการปฏิบัติธรรม สถิติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด คำว่า สถิ ก็คือรู้เด่น ที่คุณหม่าวันนั้น แหลก ตัวเดียวกัน คือมันไม่ลึมรู้ ไม่ลืมจิต จิตมันเด่นอยู่ตลอด ที่นี้ถ้าหากว่าสถิตัวนี้มันไม่เป็นอัตโนมัติ หรือไม่เป็นมหาสถิอย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านสอน เวลา เรากิตพิจารณา มันจะตกไป แล้วลืมจิต ลืมผู้เด่น กล้ายเป็นสัญญาไปหมด กล้ายเป็นลมๆ แล้งๆ ไปหมดเลย รู้ก็รู้แบบนักแก้วนกชนบท ผู้ดีไปอย่างนั้นแหลก แก้วจำาก้าวจำาก้าว ก็ผุดแค่นั้น แต่ไม่รู้ความหมายว่า แก้วจำามันคืออะไร แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าหากว่าเรา มีสถิ คุณอยู่กับจิตพระจะเป็นผู้รู้ ผู้เข้าใจ เป็น ภาระของรับธรรมทั้งหลาย ที่จะเกิดขึ้นโดยการ พิจารณาของเรา มันก็เป็นผลอันแท้จริงขึ้นมา มันก็ แตกต่างกันแค่นี้แหลก

พระจะนั่น ให้ทำสมารถก่อนก็เพื่อเป็นมหาสถิ ขึ้นมาก่อน ก็คือรู้เด่นอย่างที่คุณหม่าว่า อันนี้ก็ถอน ขึ้นมาพิจารณาภายให้มันชัด เมื่อเข้าใจชัดมัน จะปล่อยวางกายไปเองโดยอัตโนมัติ เราไม่ต้องไป ปล่อยเลย เมื่อเข้าใจเรื่องกายชัดเจนมันจะไม่ พิจารณากายอีกแล้ว เมื่อเริกินข้าวอิ่มแล้วเราไม่ กินซ้ำอีก แล้วก็มาพิจารณาเวทนาบ้าง สมัยก่อนที่



ผมปฏิบัติ ผมก็งงตรงเวทนาี้ อื..ครูบาอาจารย์  
ท่านบอกว่าความเจ็บมันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่เรายังไงนะ  
เจ็บขึ้นมาทีไรมันเป็นเราทุกที ผมติดตรงนี้อยู่นาน  
พิจารณาเป็นปีๆ ในที่สุดตอนนั้น ประมาณสัก ๑๐  
โมงเช้า ผมอยู่ที่ร้านนี้แหละ อุย'Connor เดียวเลี้ยด้วยแล้ว  
ก็ไม่ค่อยมีคน ความจริงช่วงนั้นขายของดีนะ แต่ช่วง  
นั้นปังอิฐไม่มีคน ปกติจะมีเด็กช่วยขายของเพราะ  
ผมขายของอยู่ มาพิจารณาเรื่องของเวทนานี้แหละ  
ตอนนั้นประมาณปี ๒๕๓๖-๒๕๓๗ นี่แหละครับ  
ในขณะที่พิจารณาเวทนานั้น มันเกิดความเข้าใจว่า  
เวทนานี้ไม่ใช่เรื่องของจิตเลย เป็นคนละส่วนกัน  
โดยตรง เมื่อเข้าใจเช่นนั้น เวทนานี้มันลอยออกจาก  
ความรู้สึกเลยนะ มันคนละอันกันเหมือนเราไม่ได้ตัด  
อะไรมากอย่าง ขาด ๒ ท่อนไปเลย ปลิวหัวล้อยออก  
ไปจากใจเลย มันคล้ายๆ นิมิต ทำให้เราเห็น  
ชัดๆ เลยว่า โอ้ย มันเป็นคนละอัน จากนั้นมา มันสถาบ  
นนะครับคุณหมอ แต่อย่าให้ผมบอกเลยว่ามันสถาบ  
อย่างไร ขอให้คุณหมอปฏิบัติไป เดียวจะรู้เองเห็นเอง  
ตามนี้แหละ ตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไม่มีผิดเพี้ยน  
เลย แต่ที่นี่จะบอกว่า ถ้าเป็นอย่างนั้นจริงลองเอา  
ไม้มาตีหัวดูซิมันจะร้องโอยไหม ไม่ใช่อย่างนั้นนะครับ  
เวทนาไม่อยากมีใครเห็นหรอก เพราะมันเป็นสิ่งที่





ไม่น่ามองไม่น่าดู เป็นสิ่งที่ไม่น่ารัก หั้งๆ ที่จิตไม่ได้เกียวกับด้วยเลย จิตเพียงรู้เหยๆ เวทนาเป็นเพียงความจริงอันหนึ่งเท่านั้น ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ที่ท่านเรียกว่า ไตรลักษณ์ นั้นแหลก ใจมันยอมรับว่าสิ่งนี้มันคนละอันกับจิต คนละอันกับรู้ คนละอันกับกาย เพราะคนตายไม่เห็นมีความเจ็บเลย เช่นเอาไฟไปเผาผ้าไม่เห็นมีความเจ็บเลย ก็เพราะอะไร ก็เพราะมันไม่มีความรู้สึก เราก็แยกออกไปได้อีก ความรู้สึกไม่มี สิ่งที่มันจะรู้ร้อนไม่มี สิ่งที่มันจะรู้หนาวไม่มี สิ่งที่มันจะรู้ทิวไม่มี ก็หมายถึงรู้ที่เราไม่อยู่ทุกคนนี้แหลก



สัตว์โลกหั้งหลายมันก็มีรู้ตัวนี้แหลก อย่างไรเดือนมันก็มีรู้ตัวนี้ เขารேยกจิตไป แต่ไส้เดือนมันรู้แล้วไม่มีปัญญา เช่น มันหากเดดอยู่กลางแจ้ง มันก็คลานไปด้วยความร้อน คลานไปแต่ไม่รู้ว่าคลานไปไหน พอกลางไปคลานยังไงก็ไม่พันแดดลักษณ์ เพราะความไม่รู้เรื่อง ไม่มีปัญญาไป จริงๆ แล้วปัญญามันก็ไม่ใช่จิตอีก มันก็เป็นอีกอันหนึ่งที่จิตยิ่งมาใช้เหยยๆ ก็รูป เวทนา ลัญญา ลังชา วิญญาณนั้นแหลกกว่าไป ปัญญา ก็คือความคิดที่ยึดมานำใช้แยกแยก พิจารณาเพื่อให้เห็นความจริง คือทุกอย่างไม่ใช่เรื่องของจิต





ขันธ์ ๕ นี้แม้เราตาย มันก็มีอยู่ให้คนอื่นได้รู้ได้เห็นนะ เพราะจิตเป็นผู้ยึดสิ่งเหล่านี้มาใช้ ถึงเวลาเกิดว่างไป เมื่อ枉แล้วมันไม่ได้หายไปไหน มันก็อยู่ตามเดิมเหมือนอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ คราวๆ ไปใช้ก็ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของกลาง เป็นของสาธารณะ เป็นสมมติ เป็นส่วนหนึ่งต่างหากของการไปแต่ด้วยความไม่รู้ของเราก็หมายความว่าเป็นตัวเราเป็นเรา ขันธ์ ๕ ทั้งหมดมาเป็นเราเป็นหนึ่งเดียวอย่างนี้ ความอยาก ความหิว ความอิ่ม รสชาติที่กินเข้าไป เรายังว่าเราได้กินทั้งนั้น จริงๆ นั่นเปล่า เราไม่ได้กินเลย ได้ล้มผัสเฉยๆ เมื่อกินจะล้มผัส รสหวาน รสเปรี้ยว รสมัน รสเค็มแค่รู้เฉยๆ อวิชชามันก็บอกว่า เราันแนะจะได้รสหวาน รสเปรี้ยว รสมัน รสเค็ม กินได้อิ่ม จริงๆ แล้วอิ่มมันก็เป็นอาการหลอกตัวหนึ่ง หิว ก็เป็นอาการหลอกตัวหนึ่ง เป็นเวหนา ความสุขความทุกข์ เป็นเวหนาที่เราต้องทำความเข้าใจทั้งนั้นเลย

เมื่อเข้าใจก็หมดปัญหา เข้าใจแล้วไม่มีอะไรรุ่น กับอะไรเลย แต่จริงอยู่เรายังต้องกินไปตามธรรมชาติ ที่เราเกิดมาแล้วรับผิดชอบกายนี้ เกิดมาแล้วจะเอาไปทิ้งทิ้งไหน ก็ต้องรับผิดชอบตามกรรมที่สร้างไว้





สร้างกรรมมาอย่างนี้ต้องใช้กรรมให้หมดก่อน  
เกิดมาหิว ทิว ก็ต้องกิน เจ็บ ก็ต้องรักษา กันไปตาม  
ธรรมชาติ อย่างนั้นจะครับคุณหมอ เมื่อกีดกันทำสมาร์ท  
คุณหมอ ก็อยู่กับตัวที่มันเปาที่สุดนั่นแหล่ะ

**คุณหมอ** : ราค算是งานใหม่

**คุณลุง** : เป็นงานตัวหนึ่ง ราค算是งาน

**คุณหมอ** : คือจิตยังสำคัญว่า งานตัวนี้ เป็นตัวเอง

**คุณลุง** : ใช่ แต่ว่าได้เลข สุขตัวนั้นเราชอบเหลือเกิน ก็นึกว่า  
เราได้เลข จริงๆ และมันเป็นเพียงจิตได้เห็นอาการ  
เหล่านั้นเท่านั้นเอง เห็นว่าเราสุขในขณะที่เรา  
สุดยอดขึ้นมา เสียขึ้นมา ถือว่าเป็นเรา เราเสีย  
ว่างั้น จริงๆ และมันก็ประกายมาให้เห็นเหมือนกับเรา  
เห็นสายลมแรงเดดอย่างนั้นล่ะครับคุณหมอ แค่เห็น  
เท่านั้น ความเจ็บก็เหมือนกัน เห็นว่ามันเจ็บอย่างนี้  
จริงๆ และความเจ็บมันไม่ใช่ความเจ็บ คุณหมอลอง  
พิจารณาให้ดี อันนี้เล่าเกินมาหน่อยนึง ความเจ็บเรานะ  
พิจารณาดูว่า อย่างที่หลวงพ่อท่านบอก ก็เข้มไม่ได้  
เจ็บ กระดูกก็ไม่ได้เจ็บ เนื้อก็ไม่ได้เจ็บ หนังก็ไม่ได้  
เจ็บแล้วจะรอมันเจ็บ ก็คนตายไม่เห็นเจ็บ





ถ้าเอาจิตออกไปแล้ว หนังล้วนๆ ก็ไม่เจ็บ  
กระดูกล้วนๆ ก็ไม่เจ็บ เอ็นล้วนๆ ก็ไม่เจ็บ เลือดเนื้อ  
ตรงไหนไม่มีเจ็บเลย เอ้าแล้วถามว่าอะไรรอมันเจ็บ  
ก็เวทนามันเจ็บละมั้ง เวทนามันไม่มีชีวิตมันเป็นของ  
ตายอยู่แล้ว มันไปเจ็บตรงไหน แล้วอะไรเจ็บล่ะที่นี่  
ໄลเข้ามา ໄลไปถึงใจ ใจเจ็บหรือใจ เอ็จใจมันก็ไม่ได้  
เจ็บ ใจมันเจ็บได้ที่ไหน ก็แค่รู้ เมื่อใจเจ็บไม่ได้ รู้  
เหยๆ คือเห็นเหยๆ ใจเราก็เหมือนสายตาบ่ครับ ตาบก  
แค่เห็นแค่ดู สีเขียวสีแดง สีเขียวเป็นอย่างนี้ สีแดง  
เป็นอย่างนี้ สีเขียวสีแดงมันไม่ใช่ตานี่ เวทนา ก็เหมือนกัน  
กับสีแดง เอาอย่างนี้ดีกว่า หากว่า ใจเบรียบเหมือน  
สายตา ดวงอาทิตย์เบรียบเหมือนเวทนา ลองให้สาย  
ตาเราไปสัมผัสดวงอาทิตย์ดูซิ มองไม่ได้ เพราะเป็น  
เวทนาตัวหนึ่งเหมือนกัน แต่ดวงอาทิตย์เขาไม่มีความ  
รู้สึกว่าเข้าส่วนไหน เกินไป สายตาไม่ได้บอกว่าเข้าส่วน คือ  
จริงๆแล้วมันไม่มีอะไรมีเป็นอะไร เจ็บหรือเวทนา  
ตัวนี้เป็นสัญญาเก่าของเรา ที่ไปบอกว่าตัวนี้มันเจ็บ  
จำได้หมายรู้กันไปอย่างจังน่าว่ามันเจ็บ เราไปติดบัญญัติ  
เหยๆ ว่านี่เรียกว่า เจ็บ ความเจ็บจริงๆ แล้วมันเป็น  
นามธรรมอันหนึ่ง มันไม่เกี่ยวข้องกับจิต ไม่เกี่ยวข้อง  
กับเราไม่เกี่ยวข้องกับรู้เลย เวทนาเป็นอันหนึ่ง เป็น  
สิ่งหนึ่งที่ไม่มีเจ้าของ ตัวเวทนาเองเค้าก็ไม่รู้ว่าเค้าเจ็บ





จิตของก็ไม่มีฐานะที่จะไปว่าเวลาเข้าเจ็บ ถ้ามันไม่มีความคิด แต่นี่จิตเล่นเอาความคิดมาบอกว่ามันเจ็บ มันผอมผานกันเหมือน ข้าวเหนียวนา กะทิยังงั้นนะ ความหวาน ความมัน ความเค็มมาประกอบกัน เป็นข้าวเหนียวนา กะทิไป ความอร่อยจริงๆ แล้ว ไม่ได้บอกว่าอร่อยเลย คือจิตเท่านั้นที่ไปสำคัญ มั่นหมายอะไรต่างๆ นาๆ ส่วนความเจ็บเหมือนกัน น่ะ หันมาพูดถึงความเจ็บอีกทีหนึ่ง ถ้าไม่มีความคิด มาบอกว่าเจ็บแล้วมันจะเจ็บไหม ล่ะหรือว่าไม่มีอะไรเจ็บ จิตก็เจ็บไม่ได้ แค่รู้ ถ้าความเจ็บนั้นมีอยู่แต่เราไม่เรียก ว่าเจ็บแล้วที่นี่เรายากจะเปลี่ยนคำพูดแล้ว เปลี่ยนเป็น อะไรดีล่ะ ให้มันสวยงามน้อย จักจี้ได้เหมือนก้อ ความเจ็บอันนี้ถ้าเปลี่ยนเป็นจักจี้มันก็คงได้ แต่เราไปติด ตรงคำว่าเจ็บนี้แหล่ะ กลัวจริงๆเลย

อย่างเวลาแสดงการแสดงไม่เห็นบอกว่าเจ็บเลย มาเรียก อะใหม่ว่ามันเลี้ยวนะ เอ้อ จริงๆ แล้วมันเป็นเวทนา ตัวหนึ่งเหมือนกัน อาการเหมือนกันเลย **เจ็บกับความเลีย** อันเดียวกันเลยแต่ว่าหน้าตา มันผิดกันเหมือนกับคนสองคน แต่เรากลัวความเจ็บมากกว่า แปลกใหม่ เนี่ยมันเป็นวิทยาศาสตร์จริงๆ เลยนะ มันเป็นวิทยาศาสตร์จริงๆ เลย **สุขเวทนา** ทุกขเวทนามันเป็น





ເວທນາເດືອກັນ ແຕ່ວ່າມັນເປັນ ໂ ດນ ມັນເປັນ ໂ ອຢ່າງ  
ມັນເປັນ ໂ ຕ້ວ ມັນເປັນ ໂ ລັກຊະນະວ່າງໜ້າເຄີຍ ລັກຊະນະ  
ຫຸ່ນໆເຮົາອົບ ອົກລັກຊະນະກໍ່ຫຸ່ນໆເຮົາໄໝ່ອົບ ມັນກີເປັນເພີຍ  
ອົບກັບໄໝ່ອົບເທົ່ານັ້ນເອງ ຄູຍຂຽມມະເລົ້ວມັນນະຄຸນໜົມ  
ຄູຍເລົ້ວມັນ

**ຄຸນໜົມ** : ແຕ່ວ່າປະເທິນນີ້ຜົມຕ້ອງໄປພິຈານາອົກຫລາຍຮອບເພຣະ  
ວ່າຜົມຍັງແຍກໄໝ່ໄດ້

**ຄຸນລຸງ** : ໃຊ່ ໃຊ່ ມັນໄໝ່ຮູ້ທີ່ເດືອກ ເພຣະວ່າຈິຕຂອງເຮົາເດຍໂດນ  
ປິດບັງມາໄໝ່ມີປະມານແລຍ ດຳມືດມາຕລອດ ອູ່ໆ ເຮ  
ຈະ ໃຫ້ມັນສ່ວ່າງວັບຂຶ້ນມາເລຍມັນກີເປັນຂອງຍາກ  
ເໜືອນກັນ ຄ່ອຍໆ ພິຈານາໄປ ຕາມຄວາມເປັນຈິງ  
ອຢ່າງນີ້ແລະ ພຣະພຸທ໌ຈຳຕ່ານເຫັນແບບນີ້ ເຫັນອຢ່າງ  
ທີ່ເຮົາຄຸນນີ້ແລະທ່ານຈຶ່ງເຂົາມາສອນ ແລະເຂົາຂອງຈົງຈາ  
ມາສອນດ້ວຍ ໄໝ່ໃຊ້ຕົກແຕ່ງຂຶ້ນມາຫລອກລວງໜ້າໂລກ  
ເປົລ່າໆ ເລຍ ທ່ານເຂົາຂອງຈົງທີ່ອູ່ທ່າມກາລາງແສງແດດ  
ຈ້າງ ໄໝ່ມີປິດບັງນີ້ແລະ ໄໝ່ໄດ້ແຕ່ງເປັນລະຄຽບເປັນຫັ້ງ  
ມາສອນ ແຕ່ງນີ້ຍ້າຍຂຶ້ນມາຫລອກກັນແລຍໆ ກໍໄໝ່ໃຊ້ ເຂາ  
ຄວາມຈິງທີ່ເຮົາກວ່າລັຈຂຽມມາພູດມາສອນ ເປັນລັຈຂຽມ  
ເປັນຄວາມຈິງ ເພຣະຈະນັ້ນຄວາມຈິງອັນນີ້ໄດ້ຮັກເກີດໄດ້  
ຄ້າມືດວງຕາທີ່ມັນສ່ວ່າງ ມົວໜ້າທີ່ມັນຈະລາດ ໄໝ່ໃຊ້ມີແຕ່



ovičza thimann me ru reong rru rava oye ro pukpid taw eong matlod  
jringa leaw peen reong thi pukpid pukpid yu  
klang leung leuy loihi mongdu leaw kki henn wa rea donhlog  
ma me ru ki gappki gakkpi nme pukpid  
cuy leaw snuk cnipikar gksamara pukpid di oya pukpid  
tong peen phrasongkongkjea tong peen nang bawz tehn  
jringa leaw mraava smicr obkrw gksamara pukpid  
jnseeng mrrak sting plai dehem ogn





## บทสรุป

มนุษย์เรียกตัวเองว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ เราลองพิจารณาดูว่า มันประเสริฐตรงไหน เพราะเราคือเป็นสัตว์โลกชนิดหนึ่งที่ต้องกิน ต้องนอน ขับถ่าย หายื่นอยู่อาศัย และการผสมพันธุ์ เป็นต้น เมื่อ พิจารณาดูดังนี้ ก็ไม่เห็นว่ามันจะแตกต่างกับสัตว์โลกทั่วไปตรงไหน เมื่อเรามาพิจารณาดูแล้วคำว่า สัตว์ประเสริฐนี้ ก็คือ เราสามารถ เลือกทางเดินของเราได้ ว่าเราจะเดินไปในทางซ้ายหรือทางดี เราจะไปรกรหรือไปสวัสดิ์ หรือจะเดินไปสู่นิพพาน เราสามารถ สร้างทาน ศีล ภavana และเรายังสามารถมีสติสัมปชัญญะในการ กำกับตน ตรงนี้เองที่เราเรียกมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ ธรรมดากลับสัตว์โลกทั่วไปล้วนเห็นแก่ตัว เอาไว้ดูเอาเปรียบ ผู้ที่แข็งแกร่งกว่าข่มเหงรังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า เอาไว้ดูเอาเปรียบกัน ทุกรูปแบบ





มนุษย์เราจึงมีศาสนาเข้ามาเป็นเครื่องกำกั้นความชั่วทั้งหลาย ให้เหลือแต่ความดี ซึ่งจะทำให้มนุษย์ได้ละชั่วและทำดีเพื่อหลักหนี้ความทุกข์และสร้างความสุขให้เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ ดังนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้พยายามแนะนำสั่งสอนให้พุทธบริษัททั้งหลายให้ทำดีทุกวิถีทาง เช่น การทำงาน รักษาศีล เป็นต้น

การทำตนนั้นก็เพื่อให้เราสามารถเห็นแก่ได้เห็นแก่ตัวไม่เอารัดเอาเปรียบ การที่เราเป็นผู้ให้อุปถอยๆ ทำให้เราลดความตระหนักรีเหนี่ยว การเห็นแก่ได้และเห็นแก่ตัวได้ จิตที่มีแต่ให้นั้น เป็นจิตที่มีความเมตตาลง Saras เอื้อเพื่อเพื่อแผ่ มีการเห็นอกเห็นใจ กัน ตรงข้ามกับจิตที่มีความต้องการอยู่ต่อลอด เห็นของคนอื่นก็อยากได้มาเป็นของเรา เพราะจิตนี้มีความโลภอยู่ จึงเป็นจิตที่มีดมโน เป็นจิตที่เห็นแก่ตัว เป็นจิตที่มักมาก เช่น เห็นลัตว์ก็อยากเอาชีวิตเขามาเพื่อกินเนื้อ โดยที่ไม่ได้เห็นแก่ชีวิต ความเจ็บปวดหรือความทุกข์ทรมานของเขา จิตที่คิดเพื่อแผ่นนี้ย่อมเป็นจิตที่มีแต่ความสุข อิ่มเอย ปลื้มปิติ เช่น การทำบุญตักบาตร การช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก เป็นต้น ตรงข้ามจิตที่มีแต่จะเอานั้นเป็นจิตที่ทุรนทุรายมีความทุกข์และเป็นจิตที่ขาดเมตตาธรรม พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงให้เราทำงานเพื่อความสุขในปัจจุบันและอนาคต

การรักษาศีลเป็นบุญเป็นกุศลมากกว่าทาน เป็นจิตที่มีพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุกิตา อุเบกขา เป็นจิตของ





พระมหาอันประเสริฐ พรห.ผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า ศีลจะนำเราไป  
สวรรค์และนิพพานในที่สุด ศีล ๕ เป็นพื้นฐานแห่งศีล มนุษย์  
เรามีอิชาดจากศีล ๕ แล้ว ตายไปจะไม่มีโอกาสขึ้นมาเป็นมนุษย์  
อีก หมายความว่า ยอมดึงลงสู่อบาย คือ ความไม่สบายนอย่างแน่นอน  
โดยเฉพาะอยู่ภูมิ ๕ คือ PROT อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน  
และสัตว์นรก จะนั่นเราจึงจำเป็นต้องมีศีล ๕ เป็นอย่างน้อยเพื่อที่  
จะหลีกเลี่ยงความทุกข์ทั้งปัจจุบันและในภายภาคหน้า

ทุกคนรังเกียจความทุกข์รักความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่ปรากฏ  
ว่าทุกคนก็ได้สร้างแต่ความทุกข์ คือ บาป รักความสุขแต่ไม่เคย  
สร้างบุญ สร้างกุศลเอาไว้เลย ไม่เคยรักษาศีล ตรงนี้เองเราจำเป็น  
ต้องมีศีล เพราะการกระทำสิ่งใดย่อมได้รับสิ่งนั้น เมื่อเราทำบาป  
แล้วเราจะปฏิเสธบาปหรือทุกข์นั้นไม่ได้ เช่นเดียวกับบุญ นับตั้งแต่  
การทำทาน รักษาศีล บำเพ็ญภารนา เรายิ่งย่อมได้รับบุญหรือความ  
สุขอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นเดียวกัน ศีลเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ต้อง  
รักษาไว้แนบตั้งแต่บัดนี้จนตลอดชีวิต

บางครั้งเราอาจคิดว่า เราไม่สามารถที่จะรักษาศีล ๕ เอาไว้ได้ เพราะเรายังต้องทำมาหากินอยู่ ช่วยเหลือชาวสวนชาวนาจะต้อง<sup>ให้</sup> พเนาจากเมือง ชุมชน สถานป่า แล้วเราจะรักษาศีลข้อนี้ได้อย่างไร  
พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ประกาศธรรมไว้อย่างละเอียดแล้วว่า  
เจตนาเป็นสิ่งที่สำคัญ เมื่อเรามีเจตนาตั้งจิตอธิษฐานหรือปฏิญาณ  
เอาไว้อย่างแน่แน่แล้วว่า เราจะรักษาศีล ๕ ไว้ตลอดชีวิต แต่บังเอิญ



เราไปป่าดูดินถูกใจแล้วเดือนทำให้หมันต้องตาย อันนี้ถือว่าเรามีเมจิตนาที่จะทำลายชีวิตเขา จึงถือว่าไม่ผิดคือลักษ้อหนั่ง การลักขโมยหากเราไม่เจตนาขโมยก็ถือว่าเราไม่ได้ทำผิดคือลอกเข่นกัน คือลักษ้อสามเราก็ควรอยู่ในขอบเขตของเรา ไม่ผิดฝังผิดฝา ล่วงล้ำถูกเมียของคนอื่นซึ่งต่างก็รักและหวงเหงาเช่นเดียวกันกับเรา ส่วนคือลักษ้อสี่สมมติว่ามีคนมาข่มเยนเรา ปรากฏว่าผู้ที่มาข่มเรานั้น มาข่มเงินเราบ่อยครั้ง แต่ว่าไม่เคยคืนเลยซักครั้ง วันนี้มาขออยู่อีก ภาษาพูดของคนเราที่ปฏิเสธจะไม่ให้ยืมเงิน ก็มักจะบอกว่า ฉันไม่มี อันนี้ไม่เข้าข่ายมูลส์ เพียงแต่เราลืมสารภันให้รู้ว่าเราไม่ให้เท่านั้น ส่วนคือลักษ้อห้า สุรา ตามปกติ คนเรานั้นมัวเอยอยู่แล้วในทุกเรื่อง เพราะยังขาดสติสัมปชัญญะในการกระทำสิ่งต่างๆ เมื่อเราได้มีสุราเข้าไปอีกແนلن่อนการมัวเม้า การขาดสติสัมปชัญญะยอมมีเพิ่มขึ้น ความมัวเม้าลุ่มหลงย่อเมกิดขึ้น จึงไม่แตกต่างอะไรกับคนบ้า คนเลี้ยสติไม่รู้ผิดรู้ถูก ขาดการยับยั้งชั่งใจ

การรักษาคีล ๕ ตลอดชีวิต เราย่าไปกังวลถึงอนาคตว่า  
เราจะรักษาไม่ได้ กลัวจะเสียสักจะ กลัวจะได้รับโทษ อันนี้เป็น  
เรื่องผิด การรักษาคีลเรารักษาในปัจจุบันเท่านั้น ส่วนอนาคต  
ยังไม่ถึง เราต้องปล่อยวางไว้ก่อน อย่าไปคิดล่วงหน้าว่าทำไม่ได้  
จะเป็นการขัดขวางการสร้างคุณงามความดีของตน โดยหลงคำหลอก  
ลวงของกิเลสที่ค้อยกระซิบบอกอยู่ตลอดเวลาว่าอย่าทำความดี  
อย่าสร้างกุศล เรารักษาไม่ได้หรอก มันยากเกินไป เป็นอุปสรรค  
ในการรักษาคีล สมมติว่าเรารักษาคีล ๕ วันนี้ พรุ่นนี้เราตายนั่น



แสดงว่า เรายังคงมีชีวิตแล้ว เช่น เรายังคงมีชีวิตได้ ๓๐ วัน วันที่ ๓๑ เราตาย ถือว่าความสามารถรักษาคือเราได้ตลอดชีวิตแล้ว ถ้าเราตายได้ ๕ วันหรือนานกว่านั้นแล้วขาดจากคือ เช่น ผลตอบยุงตาย เราสามารถตั้งปฎิญาณใหม่ได้ เช่นเดียวกับ การปลงอาบดีของพระ ขอเพียงแต่เรารอย่างโภกตัวเอง หลอกลง ตัวเองว่าจะรักษาคือแต่กลับไม่มีเจตนาที่แท้จริงที่จะรักษาสักจะที่ ตั้งไว้ อันนั้นถือว่าผิด แต่ถ้าเราตั้งปฎิญาณด้วยความจริงใจแล้ว ทุกครั้งที่ทำพิธพลาดจากคือ เราถึงสามารถตั้งปฎิญาณใหม่ได้ ดังนั้นการรักษาคือ ดี จึงไม่มีอุปสรรคใดๆ ทั้งสิ้น ให้ถือเอาปัจจุบัน เป็นที่ตั้ง ส่วนอดีตที่ได้รักษาคือไว้อย่างถูกต้องก็เป็นกุศลผลบุญ ของเรารอยู่แล้ว จะน้อยหรือมากก็ได้



ส่วนการภาวนานั้น การรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะ คำว่าสติสัมปชัญญะนี้ ไม่ใช่สติของคนธรรมชาติ ทั่วไป แต่เป็นสติของนักปฏิบัติโดยตรง สติ คือ ตัวระลึก สัมปชัญญะ คือ การรู้ตัว เราต้องมีสติให้มีการรู้ตัวอยู่ตลอด การรู้ตัวนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องເเอกสารมรรคสีกันนี้ไปไว้ที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง ของร่างกาย เพียงแต่ให้มีความรู้สึกตื่นขึ้นที่ใจเพียงอย่างเดียว เท่านั้น การตื่นนี้ตื่นเพื่ออะไร ก็เพื่อค่อยดูว่ามีสิ่งใดกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีสิ่งกระทบแล้ว เรามีความ

รู้สึกอย่างไร มีความlogic ความกรothหรือไม่ มีอารมณ์เดี๋ยว เช่นไร พิจารณาดูว่าอารมณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นคุณหรือเป็นโทษ กับตัวเองหรือไม่ ให้เราเห็นและพิจารณาได้คร่าวๆ เช่นนี้ อุญ্চตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง ยกเว้นหลับ นี่คือ ความเพียรที่เรา ต้องฝึกให้เป็นนิสัย มีความเพียรเป็นหลักให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง อุญ្រตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็น ยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำสิ่งอื่นใด อุญ្រในอธิบายบททั้ง ๔ นี่คือสติสัมปชัญญะ

สมถะกรรมฐานนั้นมีถึง ๔๐ ห้องด้วยกัน ทั้งนี้เพื่อให้จิต เกิดความสงบปราศจากสิ่งรบกวนทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นพุทธ ธรรม โม สังโถ หรืออุปหโน พองหนอ หรือแม้แต่アナปานสติ ทั้งนี้ก็เพื่อ ต้องการความสงบนั้นเอง ความสงบเปรียบเหมือนน้ำที่ใส ทำให้ เราสามารถมองเห็นกุ้ง หอย ปู ปลาได้清淨 ซึ่งเปรียบเหมือนกับ สภาพจิต ใจของตน ได้อย่างถันดัดชัดเจน ตรงข้ามถ้าจิตฟุ้งซ่าน หรือไม่สงบ ก็เปรียบเหมือนน้ำชุ่น ย่อมมองไม่เห็นสภาวะของใจ ตนได้เลย จะนั่นการภาวนาพุทธ หรือ アナปานสติ เราต้องการ ผลแห่งความสงบเท่านั้น สมถะกรรมฐานจึงเป็นเม่บทให้เกิดความ สงบ ซึ่งความสงบนี้ จะทำให้จิตเกิดความว่าง ปราศจากสิ่งรบกวน สิ่งรบกวนในที่นี้ ก็คือ สิ่งที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความว่างกับความสงบแตกต่างกันตรงที่ ความสงบ ต้องไม่มีความคิด ต้องไม่มีอารมณ์ ต้องมีการกำกับ กำหนดให้มี แต่ความสงบเพียงอย่างเดียวเท่านั้น จึงเรียกว่าความสงบ ส่วนความ



ว่าง แม้ว่าจะมีความคิดหรือมีอารมณ์เกิดขึ้นบ้าง แต่เมื่อย้อนดูจิตก็ยังว่างๆ อยู่ โดยไม่ต้องบังคับแต่อย่างใด จิตที่ว่างจะเบากว่า จิตที่เป็นสมารธิ เพราะไม่ต้องกำหนดหรือบังคับ ฉะนั้น จิตที่ว่าง จึงเป็นจิตที่พร้อมจะเดินด้านปัญญาต่อไป เพราะสามารถใช้สังขาร ความคิดมาพิจารณาธรรมตามความจริงได้ ทั้งๆ ที่จิตยังว่างอยู่

ผลของความว่างจะนำไปสู่ชาตุรู้หรือจิต เพราะความว่างเป็น สิ่งที่ไม่รู้ แต่สิ่งที่รู้ว่าว่างนั้นคือ ชาตุรู้หรือจิตนั้นเอง พระผู้มี พระภาคเจ้าท่านตรัสว่า ต่อให้เราทำบุญจนหน้าช้าเท่าน้ำทະເລ ກົງໄມ່ສາມາດเข้ามาสู่แก่นพระพุทธศาสนาคือชาตุรู้ได้ การรักษา ศีล แม่จะรักษาศีลมาเป็นร้อยเป็นพัน ก็ปັບກົງຍັງເຂົ້າໄມ່ດຶງແກ່ນ พระพุทธศาสนา การภาวนาด้วยการใช้คำบริกรรมเพียงอย่างเดียว จะเน้นนานขนาดไหนก็ยังໄມ່ພບແກ່ນพระพุทธศาสนาอยู่นั้นเอง นอก เลี้ยวจากว่าเรามาทำความรู้ตัวทั่วพร้อมหรือมีสติสัมปชัญญา เข้ามาสู่วิปssonากธรรมฐาน คือ การพิจารณากายที่ยววahan คืนนี้ ໄລ່ตั้งแต่pm xn เลົງ พິນ හນັງ ວ່າສິ່ງເຫຼຳນີ້ເປັນชาตุรู้ หรือໄມ່ ເພຣະชาຕຸຮູ້ເປັນແກ່ນพระพุทธศาสนา ເຮັດວຽກພິຈາറນາ ດູວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຮົານີ້ ເມື່ອຕາຍລົງ ມີຄົນເຂົ້າໄປເພາ ເພຣະອະໄຣເຮົາຈຶ່ງ ໄມ່ມີຄວາມຮູ້ລືກຮ້ອນ ກີເພຣະชาຕຸຮູ້หรือຈິຕນັ້ນໄດ້ອອກໄປຈາກຮ່າງກາຍ ນີ້ແລ້ວ ແມ່ອນກັບເຮົາສລບໄປ ເຮົາຈະໄມ່ມີຄວາມຮູ້ລືກອະໄຣເລຍ ເຊັ່ນ ມອວງຍາສລບເພື່ອຜ່າຕັດ ເປັນຕົ້ນ ຂາຕຸຮູ້ຫຼືຈິຕເປັນຜູ້ທີ່ໄມ່ຕາຍ ເມື່ອກາຍນີ້ຕາຍໄປແຕ່ชาຕຸຮູ້ຫຼືຈິຕນີ້ຍັງອູ່ ຍັງໄປຫາພັນ້ອຍໃຫຍ່





อันมีวิบากกรรมหรือบุญกุศลเป็นเครื่องชี้นำว่าจะไปเกิดในภาพ  
อย่างภูมิ มนุษย์ หรือสวรรค์ ถ้ายังจับชาตุรู้หรือแก่นของพระพุทธ  
ศาสนาไม่ได้ ก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดใน ๓ ภพ คือ นรก มนุษย์  
สวรรค์ อีกไม่มีประมาณ

**การปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นสมถะกรรมฐานหรือวิปัสสนา**  
กรรมฐานก็เพื่อที่จะให้พบรักบัณฑุรู้นี้เอง ชาตุรู้นี้ไม่ใช่ความรู้  
ที่เราเรียนกันมาทางโลก เป็นชาตุเดียวเท่านั้นที่แทรกตัวอยู่ในชาตุ  
๔ ดือ ชาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่เกี่ยวกับตาเห็นรูป สิ่งที่ญาตานี้เห็น  
ทั้งหมดไม่ใช่ชาตุรู้ ไม่เกี่ยวกับหูได้ยินเสียง เสียงใดๆ ก็ไม่ใช่  
ชาตุรู้ ไม่เกี่ยวกับจมูกได้กลิ่น กลิ่นเหล่านั้นทั้งหมดก็ไม่ใช่ชาตุรู้  
ไม่เกี่ยวกับลิ้นได้รับรสทั้งหลาย รสต่างๆ นั้นก็ไม่ใช่ชาตุรู้ ไม่เกี่ยว  
กับกายลัมพัส ไม่ว่าจะเป็นเย็น ร้อน อ่อน แข็งหรือลัมพัสใดๆ  
ไม่ใช่ชาตุรู้ทั้งหมด ไม่เกี่ยวกับอารมณ์ดี อารมณ์ร้ายที่ลัมพัสทาง  
ใจ พอดีหรือไม่พอใจ อารมณ์ที่ลัมพัสใจไม่ใช่ชาตุรู้ สิ่งเหล่านี้  
ไม่เกี่ยวกับชาตุรู้ทั้งสิ้น แต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมด สิ่งทั้งหลายในทั่ว  
สามแคนโลกชาตุนี้ไม่ใช่ชาตุรู้ มีจิตหรือใจเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น  
ที่เป็นชาตุรู้ ชาตุรู้นี้อยู่นอกเหตุเหนื้อผล ชาตุรู้นี้จะมีกายหรือ  
ไม่มีกาย เขาเก็บรู้อยู่อย่างนี้เป็นอสองไวยามนานาแล้วนับไม่ถ้วน  
ชาตุรู้นี้ไม่เกี่ยวกับเวลา สัญญา สังฆาร วิญญาณ ถ้าหากว่าเรา<sup>๑๐๘</sup>  
สามารถมาอยู่กับชาตุรู้นี้ได้เพียงช้างกระดิกหู งูแลบลิ้น  
ครูบาอาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า ผลบุญกุศลเท่ากับเราสร้างโบสถ์ได้ ๓





หลัง ถ้าหากว่าเรารอยู่กับชาติได้ ๑ นาที จะเป็นบุญกุศloy่างมหาศาลของเราและแม้ว่าจะขาดไปเป็นวันเป็นเดือน แต่ ๑ นาทีนี้เป็น ๑ นาที ที่เราได้ฝากไว้กับจิตหรือชาติอีกด้วยแล้ว จะไม่ลบเลือนไปได้จะไม่มีใครมาปล้น มาจี้หรือทำลายทรัพย์ในตัวของเราไปได้

หากเรารอยู่กับชาติหนึ่งได้สักหนึ่งในสี่ของวัน อันนั้นคือ มหาบุญ เราก็จะได้เป็นบุคคลลีเหล่า แปดจำพวก ซึ่งหมายถึงว่า ภพชาติของเราน้อยลงมาก จนสามารถมาถึงลีเหล่าดังกล่าวแล้ว เรา ก็จะเหลือภพชาติอยู่เพียงไม่เกิน ๗ ชาติ สุคติจะเป็นของเรา แน่นอนนั่นหมายถึง พระโสดาบันนั่นเอง สำคัญอยู่ที่ว่าเรา สามารถเข้าใจสติสัมปชัญญะหรือการรู้ตัวทั่วพร้อมหรือชาติหนึ่ง หรือยัง ในบุคคลธรรมดาก็จะไม่รู้จักชาติอีกอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเรียนมากน้อยแค่ไหน ไม่ว่าจะเรียนทางโลกหรือเรียนทางธรรมจะไม่สามารถเข้าถึงชาติหนึ่งได้เลย ยกเว้นการปฏิบัติทางจิตหรือการ ทำความรู้ตัวทั่วพร้อมนี้เท่านั้น จะทำให้จิตเข้าถึงปฏิเวฐได้

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าชาติหนึ่งไม่ตายและไม่เคยตายมาก่อน เราจึงควรสร้างความดี นับตั้งแต่ทาน ศีล ภารนา ใส่ไว้ในชาติหนึ่งหรือ จิตดวงนี้ โดยการละความชั่วทั้งหลายให้หมดลิ้นไปจากชาติหนึ่งหรือ จิต และมีสติอยู่กับชาติหนึ่งให้เป็น ๑ ส่วน ๒ ส่วน ๓ ส่วน ๔ ส่วนต่อไป พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าหากเรามีสติ สัมปชัญญะคือการรู้ตัวทั่วพร้อม หรืออยู่กับจิตหรือชาติหนึ่งได้แล้ว นั้น จะใช้เวลาปฏิบัติไม่เกิน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ก็จะสามารถ



## บรรลุมรรคผลนิพพานได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติแล้วเข้าไม่ถึงราตรี เราเกิดจะต้องปฏิบัติไปไม่มีวันจบ

ปัญหาจึงอยู่ที่ว่าเราจะพบทกับราตรีได้อย่างไรกัน จึงจำเป็นที่จะต้องมีคุรูบาอาจารย์คอยให้คำแนะนำ บริกรขา ชี้แนะ และอบรมอยู่อย่างสม่ำเสมอ ถ้าหากเราไม่สามารถเข้าถึงราตรีได้จริงๆ แม้ว่าจะมีคุรูบาอาจารย์แนะนำแล้วก็ตาม เราจะต้องหวนกลับมาทำสมารธอย่างเดิม สมารธจึงเป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก เพราะสมารธเป็นหินลับปัญญา ทำให้เราเกิดมีปัญญา มีความแหลมคมในการพิจารณา หรือได้เห็นสิ่งที่ละเอียดลงไป คือ ราตรี หากเรารออาศัยความเพียร ก็คงไม่เกินความสามารถในการที่จะพบราตรีได้

จริงๆ แล้วราตรีนี้เราเห็นอยู่อย่างเต็มตา เพียงแต่จิตของเรางส่องออกนอกโดยตลอดจึงไม่สามารถเห็นตนเองได้ เมื่อนักบกระบอกไฟฉาย คือแสงสว่างนั้นจะไม่สามารถกลับมาส่องระบอกไฟฉายได้ ทั้งที่ระบบอกไฟฉายเป็นผู้ผลิตแสงสว่างด้วยตนเอง แต่มันไม่สามารถเห็นตัวเองได้ เมื่อนักบกระบอกไฟฉายเป็นจิตแต่ไม่เคยเห็นตัวจิตเลย จะนั่น เรายังหันกลับมาหาตัวเอง ย้อนกลับเข้ามาดูตัวเองภายใน สามว่าเราคืออะไร ในเมื่อรูป เวหนา สัญญา สัมภាន วิญญาณ มันไม่ใช่ราตรีหรือไม่ใช่จิต แม้แต่ลมหายใจ สรติปัญญา หรือพุทธ์ ก็ไม่ใช่ราตรีหรือจิต แล้วอะไรล่ะคือราตรีหรือจิต ข้อนี้เป็นสิ่งท้าทายสรติปัญญาอย่างยิ่ง เราเกิดมาไม่มีประมาณแต่

**เรามีเดย์เห็นตัวเองเลย** มัวแต่เข้าใจว่าตัวเอง คือ กาย เวหนา สัญญา สังหาร และวิญญาณ ซึ่งนั่นผิดทั้งหมด **เราคือชาตุรักษ์หรือจิต** ต่างหาก ซึ่งก็คือความรู้สึกนั่นเอง พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่าให้ท่านภาระแสเข้ามาสู่ภายใน เราจึงควรท่านภาระแสเข้ามาภายในแล้วก็จะพบชาตุรักษ์หรือจิตได้ไม่ยาก

ชาตุรักษ์คือ ผู้หลับผู้ตื่นหรือตัวชีวิตหรือตัวเป็นโดยตรงชาตุรักไม่มีตัวตน ไม่มีสีสัน ไม่มีนิมิตเครื่องหมายใดๆ ชาตุรักเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เพราะไม่มีตัวตนแต่สามารถรู้สึกได้ ความแตกต่างระหว่างผู้ที่รู้จักชาตุรักกับผู้ที่ไม่รู้จักชาตุรักษ์ ก็คือ ผู้ที่รู้จักชาตุรักแล้วนั้นจะเป็นตัวของตัวเอง สามารถควบคุมตัวเองได้ เพราะมีการรู้ตัวโดยตลอด ผู้ที่รู้จักชาตุรักนั้นจะอยู่กับตัวเองเสมอ คือไม่เหลือตามความคิด สมมติว่าเราอยู่จันทบุรี แล้วเราคิดไปที่ต่างจังหวัด กรุงเทพฯ หรือต่างประเทศ ชาตุรักนี้จะอยู่กับตัวเองไม่ลืมตัวเอง เพราะชาตุรักกับตัวเองคืออันเดียวกัน แต่ผู้ที่ไม่ได้อยู่กับชาตุรักษ์ เมื่อคิดไปต่างจังหวัด กรุงเทพฯ หรือต่างประเทศชาตุรักก็จะลืมตัวเองและตามความคิดนั้นไปทุกหนทุกแห่ง นั่นหมายความว่าจิตไม่เป็นปัจจุบันธรรม เป็นจิตที่ขาดจากสติสัมปชัญญา เป็นผู้ที่ทำก่อนคิด จึงมักจะเป็นผู้ที่ผิดพลาดในการกระทำอยู่เสมอ แต่ผู้ที่อยู่กับชาตุรักเป็นคนที่คิดแล้วค่อยพูด หรือทำ เรียกว่าเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญา รักษาตนเองอยู่ นี่คือความแตกต่างระหว่างผู้ที่รู้จักชาตุรักและไม่รู้จักชาตุรัก ที่จริงแล้ว



**ชาตุรุณมีอยู่ในทุกคน** ไม่ว่าจะเป็นคนที่ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติธรรม ก็ตาม มีตั้งแต่เกิดมาด้วยกันทุกคน แม้แต่สัตว์โลกทั่วไปก็มีชาตุรุณ เช่น มดแดง ปลวก ก็มีชาตุรุณ เพียงแต่สัตว์เหล่านี้ไม่รู้จัก แม้แต่มนุษย์ทั่วๆ ไปเองก็ยังไม่รู้จักชาตุรุณที่ตนมีอยู่ ยกเว้นพระอริยะบุคคลเท่านั้น เราจึงควรมาศึกษาดูว่าชาตุรุณหรือจิตนี้ คืออะไร แต่ข้าพเจ้าขออภัยนั่นว่า ทุกคนสามารถรู้จักชาตุรุณได้ไม่ว่า จะเป็นหญิงชาย เด็ก ผู้ใหญ่ เจ้าฟ้า หรือยาจก คนไทยหรือคนต่างประเทศ แม้แต่คนพิการทางกาย ไม่เลือกชั้นวรรณะ เมื่อเรามีความเพียรและมั่นเข้าหาครูบาอาจารย์ ศึกษาหาความรู้ ใส่ตนเอง อย่างไม่ลดละพร้อมด้วยการปฏิบัติ ทำสมាជิ สร้างบุญ สร้างกุศล ข้าพเจ้าเชื่อว่าเราจะต้องพบชาตุรุณเข้าสักวันหนึ่ง เมื่อเราพบชาตุรุณแล้ว ก็ให้มีความเพียรอยู่กับชาตุรุณให้ต่อเนื่อง ดังที่ได้กล่าวข้างต้น เราจะสามารถอยู่กับชาตุรุณได้นานขึ้นๆ จากหนึ่งนาที เป็นสองนาที สามนาทีไปเรื่อยๆ ไปจนได้ครบตลอด ๒๔ชั่วโมง ยกเว้นเวลาหลับ ถึงแม้วเวลาหลับบางครั้งก็ยังอยู่กับชาตุรุณ หมายความว่าอยู่กับชาตุรุณจนเป็นนิสัย หรือที่ครูบาอาจารย์ท่านเรียกว่า มีสติอัตโนมัติ ปัญญาจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เช่นเดียวกัน

**ผู้ที่อยู่กับชาตุรุณได้อย่างอัตโนมัตินั้น เรียกว่าเป็นมหาสติ มหาปัญญา** ผู้ที่อยู่กับชาตุรุณได้อย่างอัตโนมัติจะทิ้งขันธ์ ๕ ได้ทั้งหมดแล้ว เหลือแต่ชาตุรุณตัวเดียวเท่านั้น แต่ชาตุรุณนี้แหละ



คือตัวปัญหา เมื่อเรารออยู่ตรงนี้ได้นานๆ เราจะรู้สึกว่ามันหนัก อย่างจะปล่อยก็ปล่อยไม่ได้ จะแบกเอาไว้ก็รู้สึกว่ามันหนักเหลือเกิน จะเป็นการกลืนไม่เข้าคลายไม่ออก เนื่องจากชาตุรุ่นนี้เป็นตัวอวิชชา โดยตรง อวิชชาคืออะไร อวิชชาคือเรา เราที่ไปจับชาตุรุ่นอยู่นั่นเอง ให้พิจารณาชาตุรุ่นข้าสู่วิปัสสนา คือ พิจารณาดูว่าในชาตุรุ่นนั้นมีเราจริงมั้ย รุ่นนี้เคารู้เองของเค้า ทำไมเราถึงไปช่วยเค้ารู้ ทำไมถึงไปเหมารู้ว่าเป็นเรา ทั้งๆ ที่มันก็เป็นลิงหนึ่งที่อยู่ในโลก มันเป็นลิงหนึ่งเท่านั้น ให้พยายามพิจารณาชาตุรุ่นนี้ ไม่ต้องไปนึกถึงลิงถูกรู้ ไม่ต้องไปนึกถึงลิงที่มาระบบ แต่ให้หาตัวจริงของชาตุรุ่นตัวนี้ว่า จริงๆ ยังมีเราไปยึดถือว่าชาตุรุ่นเป็นเราอยู่หรือไม่ อย่าไปเออชาตุรุ่นเป็นเรา ทั้งมันไป ที่เวลานี้เรารัก เราสนใจชาตุรุ่น ก็ เพราะว่าเราหลงคือไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง เราไม่มีสิทธิไปเป็นเจ้าของชาตุรุ่น ชาตุรุ่นเป็นสิ่งหนึ่งของโลก อย่างชาติดินชาตุน้ำ ชาตุลม ชาตุไฟ ชาตุหัง ๔ นี้ครอไปเป็นเจ้าของเค้า เค้าไม่มีเจ้าของ แล้วชาตุที่ ๕ ซึ่งก็คือชาตุรุ่นก็เหมือนกัน เค้าไม่มีเจ้าของ เราไปเป็นเจ้าของเค้าไม่ได้ เพราะชาตุรุ่นเป็นธรรมชาติตัวหนึ่ง ไม่มีเราเป็นเจ้าของ ไม่ใช่เรา รู้ตัวนี้ไม่ใช่เรา เค้ารู้ของเค้าเอง ไม่มีเรา หาดูซึ่ว่ามีเราที่ไหน คำว่า “เรา” สมมติขึ้นมาต่างหาก เมื่อฉันกับดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงของเรา ครอไปช่วยดวงอาทิตย์ส่องแสง ก็ไม่มี ชาตุรุ่นก็เหมือนกัน ถ้าหมดเราตัวเดียว ทุกสิ่งทุกอย่างก็คืนธรรมชาติไปหมด



ถ้าสามารถปล่อยชาติรู้ได้ ไม่ต้องหมายรู้อีกต่อไป จิตก็จะเป็นอิสระจากอวิชชา เป็นสภาวะเดียวที่เป็นกลางๆ เป็นธรรมชาตุที่ปริสุทธิ์ หมดคำพูด หมดความหมาย หมดคำบัญญัติ หมดปัญหา หมดภพชาติ หมดสุขทุกข์ หมดเกิดแก่เจ็บตาย หมดจากคำว่าเรา ไม่มีเราเป็นเจ้าของ ไม่กินเนื้อที่ เป็นปัจจุบันธรรมที่สมบูรณ์ที่สุด ขาดจากกิเลสตัณหาอุปทานคือการยึดมั่นถือมั่นว่าชาติรู้เป็นเรา ซึ่งเกิดมาจากอวิชชาหรือความไม่รู้ตามความเป็นจริง คือความไม่รู้รอบในกายและจิตของตน เมื่อรู้รอบในเรื่องของกายและจิตแล้ว ก็จะเป็นอิสระ จิตขาดจากสมมติหั้งสามแคนโลกราตรูโดยลิ้นเชียง สิ่งที่เหลืออยู่นั้นเป็นธรรมชาตุอันปริสุทธิ์ที่ไม่เกิด ไม่ดับ เป็นนิพพาน เที่ยงตลอดกาล หรือเป็นธรรมฝ่ายวิมุติ ที่อยู่นอกเหตุเห็นอผล นั่นเอง เมื่อจิตเป็นธรรม ธรรมเป็นจิตแล้ว สมมติและขันธ์ทั้งหลาย ก็เป็นธรรมไปตัวอย แต่เป็นธรรมฝ่ายสมมติ เกิดๆ ดับๆ คือเป็นไตรลักษณ์ ธรรมฝ่ายวิมุติไม่ขัดแย้งกับธรรมฝ่ายสมมติแต่อย่างใด เพราะเป็นคนละล่วงกัน ไม่เป็นโทษตอกันอีกต่อไป ไม่ว่าดีหรือชั่ว อกปรกหรือสะอาด ได้หรือไม่ได้ ตัดปัญหาทั้งหมด ทั้งปวง จึงหยุดและปล่อยคำว่าหยุดเลีย

“เราไม่เป็นเจ้าของเรา รู้ไม่เป็นเจ้าของรู้  
จิตไม่เป็นเจ้าของจิต”

พอ





គ្រូនាយករាជយ៍ • ការងារអភិវឌ្ឍ  
បណ្តុះបណ្តាល និងការងារអភិវឌ្ឍ  
និងការងារអភិវឌ្ឍន៍

## ບົນການເດືອນນາງເລຍ

ເທິງວົນນມຣຄພລນີພພານ  
ຍອເນັກລົງໝູນ ໄມການ ໄມສອງສຍ  
ນີ້ວັນໄຕ້ຈະແລລວັບແຄລະງຈົດເລຍ

## ວ່າເວົະນີ້ ພມເກີ້ອນນິພພານໄທໝນີ້

គីវ ឌិនី និងអាមេរិក ត្រូវបានដាក់ជាអ្នកសម្រាប់បានបាន

ກົດເພື່ອສະໜັບສະໜູນ

## ເບີນເຈົ້ານວອນນິພພານວູ່

၁၂၁

ອຢັກນົກ໌ ແສ່ຣໍເລຍໆ

## ກ່ານເດືອນວົກວ່າ ນິພພານ



“

គ្រូបាតាជារយ•ការណែនការ

តាមធម្មតាំងបន្ទាន់នៅ

ការណែនការមិនមៀនការរាយទេ

មិនមៀនការសេវាអ្នកគ្រូបាតាជារយ•

គឺមិនមៀនការសេវាអ្នកគ្រូបាតាជារយ•

មិនមៀនការសេវាអ្នកគ្រូបាតាជារយ•

នៅពេលមិនមៀនការសេវាអ្នកគ្រូបាតាជារយ•

នៅពេលមិនមៀនការសេវាអ្នកគ្រូបាតាជារយ•

មិនមៀនការសេវាអ្នកគ្រូបាតាជារយ•

មិនមៀនការសេវាអ្នកគ្រូបាតាជារយ•

នៅពេលមិនមៀនការសេវាអ្នកគ្រូបាតាជារយ•

នៅពេលមិនមៀនការសេវាអ្នកគ្រូបាតាជារយ•

”

