

การประจักษ์แจ้งถึงจจะ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุภา



ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๐๔๙-๐๓-๘

การประจักษ์แจ้งลี้จิจะ
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๒๖

พิมพ์ครั้งที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๒๘

พิมพ์ครั้งที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๒๘

พิมพ์ครั้งที่ ๔ กันยายน ๒๕๒๙

พิมพ์ครั้งที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๒

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการผลิตโดย มูลนิธิบ้านอารีย์

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

<http://www.baanaree.net>

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ผู้สนใจประสงค์จะจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

สำนักงานมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙ โทรสาร ๐-๒๘๘๓-๗๒๗๕



คำนำในการพิมพ์ครั้งแรก

พระพุทธศาสนาในประเทศไทย ย่อมมีลักษณะจำเพาะเป็น
อย่างไทย แม้จะมีความเป็นอันเดียวกันกับพระพุทธศาสนาในลังกา
พม่า ลาว และเขมร หรือกล่าวรวมไปถึงกลุ่มในประเทศมหายาน
ทั้งหมดก็ว่าได้ ว่าเฉพาะในไทยนั้น ความผิดแผกของสำนักต่างๆ
เป็นเพียงข้อปลีกย่อย (VARIETY) เหมือนแกง แม้ต่างกันก็ยิ่งชื่อ
ว่าแกง และเมื่อกินเข้าปากไปแล้วก็หมดชื่อกลับเป็นอาหารเสมอกัน
โดยหลักแล้วคณาจารย์ทั้งหมด ทั้งในอดีตและปัจจุบันย่อมมี
ความเห็นคล้อยจองกันในข้อปฏิบัติ กล่าวคือจำต้องข่มนิวรณ์ให้
ระงับด้วยการเจริญสมณะ ทำความสงบอย่างน้อยให้ถึงระดับที่
เรียกว่าอุปปจารสมาธิหรือถึงอัปปนาสมาธิ แล้วถอนออกมาพิจารณา
ความจริงซึ่งเรียกว่าวิปัสสนา ผลจากการกระทำนั้นคือการรู้การเห็น
ตามที่เป็นจริง ก็จะเหนื่อยหน่ายคลายกำหนดถึงซึ่งความหลุดพ้น
เทคนิคต่างๆ ก็ถูกค้นพบแล้วๆ เล่าๆ จากวิปัสสนาจารย์ และได้มี
การถ่ายทอดสู่สานุศิษย์และบริษัท ดังที่ทราบกันดีทั้งฝ่ายมหายาน
และเถรวาทนี้



สิ่งที่อุบาสกพันธ์ อินทผิว หรือบัดนี้คือหลวงพ่อกุเทียมน จิตตสุโภ
มีความมอตุสาหะแนะนำผู้คนเป็นจำนวนมากให้ได้รู้เห็นและเข้าใจนั้น
ดูจะผิดแผกแตกต่างจากสำนักอื่นๆ ทั้งในประเทศนี้และสำนักอื่นๆ
ในต่างประเทศอย่างสิ้นเชิง ไม่ใช่เพียงข้อปลีกย่อย แต่ต่างกัน
โดยหลัก และดังนั้นกลวิธีในการปฏิบัติจึงต่างกันไปแต่ต้นจนจบ
แม้กระนั้นสิ่งที่ท่านกล่าวก็ยังไม่หาใช้ลัทธิใหม่อะไรไม่ ทั้งยังได้
ประมวลเอาแก่นสารของธรรมของทุกๆ ฝ่ายเข้าหากัน แต่ก็ทำให้
โดยถ้อยคำหรือปรัชญาที่ปรองดองเข้าหากันไม่ ทั้งนี้เพราะการที่
ท่านได้เข้าถึงธรรมนั้นโดยปราศจากครู ปราศจากพิธีรีตองและ
ทั้งยังครองชีวิตเยี่ยงคฤหัสถ์ทั่วไปอยู่ในช่วงนั้นนั่นเองที่ทำให้
คำชี้แนะของท่านไม่โยกโคลงไม่ปรองดองจนกล่าวได้ว่า สิ่งที่
ท่านรู้หามีส่วนเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมประเพณีของชาวพุทธไม่
ยิ่งไปกว่านั้นกล่าวเน้นลงไปว่า ก็ทำให้พระพุทธรูปศาสนาไม่ ดังนั้น
ย่อมถือว่าเป็นลัทธิที่เป็นสากลไม่ขึ้นกับกาลเวลา เชื่อชาติ
ชนบทรรมนิยมประเพณีใดๆ เลย ท่านได้เน้นเรื่องนี้ทุกครั้งที่
การสั่งสอน และพยานในเรื่องนี้ก็คือสมัยท่านได้ไปแสดงธรรมที่
ประเทศสิงคโปร์ คำสอนของท่าน และอิริยาบถของท่านเองได้เป็น
ที่ประทับใจชาวสิงคโปร์เป็นจำนวนมาก อันเป็นเหตุให้ชาวสิงคโปร์
จำนวนหนึ่งได้อุทิศตนปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่าน แม้ว่าช่วงที่
ท่านอยู่สั่งสอนที่นั่นจะสั้นมากก็ตามที

การเข้าถึงธรรมของอุบาสกพันธ์ อินทผิวเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว
กล่าวได้ว่า เป็นไปภายในคืนเดียวเท่านั้นทำให้บุรุษผู้ไม่รู้หนังสือ



อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้นี่กลายเป็นอาจารย์ของทั้งนักบวช คฤหัสถ์ และภรรยาที่รักของท่านได้รู้แจ้งเห็นจริงตาม และเธอได้ช่วยหญิงชาวบ้านให้เข้าใจตามกำลังความสามารถที่เธอมีจนวันสุดท้าย

เมื่อสมัยที่ พันธ อินทผิว หรือบัดนี้ใครๆ รู้จักท่านในนามของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้เดินทางไปสิงคโปร์ครั้งแรก ท่านได้พบปะกับ ยามาตะ โรชิ ผู้นำของพุทธศาสนานิกาย ZEN ในปัจจุบัน มีการสนทนาแลกเปลี่ยนทัศนะต่อกัน ในครั้งนั้นใครๆ ปฏิเสธไม่ได้ว่า นักปฏิบัติฝ่าย ZEN ที่สิงคโปร์แทบทั้งหมดได้เห็นบางอย่างอย่างเด่นชัด อันเป็นเหตุให้หันมาติดตาม และเป็นสานุศิษย์ของท่านโดยสมัครใจ สิ่งที่ ZEN ฝึกฝน พระพันธได้ช่วยให้เขารู้ความจริงที่ยิ่งกว่า นอกจากกลุ่ม ZEN แล้ว ยังมีบาทหลวงหนุ่มๆ ผู้ใฝ่หาความจริง และอิสรชนจำนวนหนึ่งได้ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเรียบง่าย ทั้งที่สิงคโปร์ ออสเตรเลีย และฮาวาย

แก่นคำสอนของพระพันธนั้น ชี้ตรงไปสู่แก่นของชีวิตถึงสภาพที่เป็นอยู่แล้ว ในคนทุกๆ คน ไม่เว้นใครเลย จะเป็นปุถุชนหรือพระพุทธรองค์ ก็เป็นอันนั้นอยู่แล้วเสมอกัน แต่เพราะความหลงผิดไปสร้างความจริงอื่นให้ผิดไปจากอันนั้น แล้วแสวงหาภายใต้การนำของความคิดอย่างลึมตัวซึ่งรังแต่จะเพิ่มกำลังแก่ความไม่รู้ยิ่งขึ้น แต่ถึงจะรู้หรือไม่รู้ ธรรมอันที่เป็นอยู่แล้วนั้นก็หาได้เป็นอื่นๆ ไปไม่ ข้อนี้เองที่ท่านได้สอนกลวิธีจำเพาะที่จะเร่งความรู้ลึกลับตัวให้แสดงตัวออกมาทั้งหมด และเป็นกลวิธีง่ายๆ



โดยให้รู้เห็นการไหวเคลื่อนไหวของกาย-จิต จนกระทั่งสภาพรู้ตัว นี้มีกำลังไวพอที่จะทำงานทางจิตใจได้เองในทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น ญาณในลำดับก็จะเกิดขึ้นเอง เมื่อได้รู้เห็นสมภูฐานของความคิด กล่าวง่ายๆ ว่า รู้จักใจได้แล้วไม่ใช่เพียงสร้าง ภาพ ของใจขึ้นจาก พจน์ คือ คำพูด หรือ คำที่คิดขึ้น ซึ่งต้องถือว่าเป็นเพียงการ อนุমানคล้อยตามความคิดไป ซึ่งอันนี้ถ้ามีมากจนจับต้นชนปลาย ไม่ถูกทำหน้าว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลส คำพูด, การอธิบายธรรมทั้งหมด ในลักษณะเช่นนี้ได้เกิดเป็นอุปสรรคครอบคลุมของจริงซึ่งอยู่นอก ทำเนียบของคำพูดและการอธิบาย

ในเรื่องนี้ พระพันธ์มีมติว่าธรรมแท้นั้นรู้เอาล่วงหน้าไม่ได้ เพียงรู้คิดนั้นยังห่างไกลธรรมราวฟ้ากับดิน ทั้งนี้เพราะเกิดเมาสมมติ เมათ้อยคำ เมาเหตุผล ที่สร้างขึ้นโดยปราศจากสภาวะรองรับ ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติทำความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆ มีปกติถอนตัวจากความคิด สังวรระวังตั้งสติอยู่เช่นนี้ จนมีอยู่แต่ การรู้ล้วนๆ เห็นล้วนๆ ต่ออารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาประกอบจิต ก็ จะเกิดญาณอันไม่อยู่ในลำดับการปฏิบัตินั้นต้องเป็นไปอย่างจับปล้น หรือชนิด **จิตใจเดียว** ต้องให้สิ่งที่ เป็นแล้ว มีแล้ว ได้โอกาสแสดงตัว ออกมา ในการปฏิบัติจึงไม่มีการกระทำอันใดอื่นทั้งสิ้น ไม่เกี่ยวกับ พิธีรีตอง การท่องบ่นมนต์ภาวนาถ้อยคำศักดิ์สิทธิ์หรือแม้แต่ การรื้อต่อรองอยู่กับอารมณ์สงบ ฯลฯ นอกจากการ “ไม่ขึ้นกับ ความคิด ไม่เข้าไปในความคิด และไม่มุ่งขจัดความคิด” และทันที



ที่ความรู้สึกตัวเช่นนั้นทำหน้าที่ ถือว่าเป็นทุกอย่างในทางปฏิบัติ กล่าวคือ เป็นศีล-สมาธิ-ปัญญา อยู่เบ็ดเสร็จ และการทั้งนี้ก็คือ **การปล่อยให้สภาพที่เป็นแล้ว มีแล้ว ได้ทำงานตามธรรมชาติของ มันเอง** ไม่มีทั้งการกำหนดนิमितต่างๆ ไม่หวังทั้งผล ไม่มีการกระทำใดๆ นอกจากประคองไม่ให้เปลวเข้าไปในความคิดเท่านั้น เป็นพอ การทั้งนี้ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยความรู้สึกตัวตามธรรมดา และการปล่อยให้ความจริงตามสภาวะวิสัย, การเคลื่อนไหว, เปลี่ยนแปลง ได้ทำหน้าที่เผยตัวมันเองออกมา จึงไม่มีทั้งการหลับตาทำความสงบขึ้นเพื่อกลบหรือหลบหลีก ไม่มีทั้งการสร้างพลังทางจิต (สมถะ) ไม่มีการจดบันทึกไม่ว่าเป็นบันทึกในคลองความจำ หรือในสมุด ไม่มีการหาเหตุผลตามแนวปฏิจจสมุพบาทหรือปัจฉยาการหรือตรรกะ ไม่มีการกำหนดให้รู้ให้เห็นเป็นอะไรอื่น ไม่มีการสร้างภาวะใดๆ ขึ้น มีอยู่แต่ **การรู้แล้วทั้งเลย** ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏแก่จิต แม้ปีติสุข เอกัคคตาก็ไม่นำพา ทุกข์ก็ไม่เอา สุขก็ไม่เอา ดังนั้นเองคำชี้แนะของท่านจึงอาศัยเพียงกลวิธีกับความเข้าใจอันเดียวนี้เท่านั้น ไม่มีการสนับสนุนให้แก่นักคิด นักชดงค์ นักตำรา นักภาษาศาสตร์ ที่เพียรหาถ้อยคำแปลกๆ มาเสนอ กลวิธีนี้ไม่ใช่เพื่อการบรรลุถึงสิ่งใดๆ เป็นเพียงการเร้าให้ความรู้สึกสำนึกตัวส่วนใหญ่ซึ่งแฝงฝัง อยู่ในคนทุกคนตื่นตัวขึ้นมา สิ่งที่ซ่อนอยู่ทั้งหมดก็จะทำหน้าที่ขจัดปัญหา ทำลายกองมืดหรือความไม่รู้ตัวตามทางของธรรมชาติ จึงมีการเริ่มต้นจากความรู้สึกธรรมดาไปสู่ความลึกซึ่งเมื่อมันแสดงตัวออกหมด ความรู้สึกอันเดียวกันนั้นเป็นทั้งธรรมดาเพราะมีอยู่แล้ว



ในคนทุกคน เป็นทั้งความลึกซึ้งเพราะแสดงตัวออกหมดสิ้น เป็น
ความอัศจรรย์เพราะขจัดทุกข์ชนิดถอนรากถอนโคน

บุคลิกภาพและคำสอนของ พันธุ์ อินทพิว หรือหลวงพ่อกุ๊เยิน
จิตตสุโข ไม่ใช้สิ่งใหม่แต่ก็ไม่ใช้สิ่งเก่าครั้งโบราณกาล แม้คำสอน
ของท่านจะมีจุดอ่อนเป็นอันมาก ที่ท่านได้หยิบยืมถ้อยคำทาง
ศาสนามาใช้ตามความเข้าใจของท่าน แต่ก็ทำได้ลบความจริงที่ท่าน
มุ่งหมายไม่ นักศึกษาทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรมย่อมพบอุปสรรค
อย่างยิ่งต่อถ้อยคำ, โวหาร เสมือนว่าท่านทำความวิบัติให้แก่ศัพท์
ศาสนา เช่นว่า ชั้น ในภาษาบาลีท่านจะให้การอธิบายว่าตั้งชั้นนี้
อันเป็นเครื่องรองรับ ซึ่งจะต้องทำให้เหลกปนไปด้วยปัญญา
ความวิบัติของพยัญชนะอันนี้ เทียบไม่ได้กับคุณูปการที่ท่านได้
อุทิศช่วยเหลืออนุเคราะห์ด้วยน้ำใจ และเราจำต้องเข้าใจว่าการใช้
ภาษาอย่างไม่รู้ตัวนั้น นับเป็นความวิบัติอย่างร้ายแรงอยู่แล้วใน
ทุกวันนี้ ซึ่งมันทำให้คนทั้งเมืองพลอยหลงติดผูกพันอยู่กับภาษา
โดยไม่ใส่ใจของจริงที่อยู่นอกเหนือภาษา นอกเหนือความหมาย
และนอกเหนือการปฏิบัติใดๆ ตามที่เข้าใจกันอยู่

มีอะไรบางอย่างที่ พระพันธุ์ อินทพิว ต้องการจะบอกกล่าว
และสิ่งนั้นหลายๆ คนที่ติดตามท่าน และปฏิบัติตามอยู่จะไม่มีวัน
ลืมเลือน คือ **“มันเป็นอยู่แล้ว จะรู้หรือไม่รู้ สิ่งนี้ก็เป็นอยู่แล้ว
ในคนทุกคน เพียงเข้ามารู้มาเห็นเท่านั้น ทุกอย่างจะเผยตัวออก
อย่างน่าอัศจรรย์”**



บางอย่างซึ่งหล่นหายไปในท่ามกลางพัฒนาการทางสังคม น่าจะเป็นบุญแจดอกเอกในการเข้าให้ถึงสัจจะ ไม่ใช่เพียงแต่ ลูบคลำผ่านทางรูปแบบ พิธีรีตอง บางที, หากว่าชาวสารที่ พระพันธ์ อินทพิว มีอุตสาหะ บอกกล่าวโดยไม่เยื่อใยต่อสุขภาพ และวัย อันร่วงโรยไปทุกขณะของท่าน อาจจะไปปลุกประชาชาติขึ้นให้มีความ กระตือรือร้นในค่าของชีวิตที่มีแล้วเป็นแล้ว และการดำเนินชีวิต ตามธรรมดาสามัญในชีวิตวันต่อวัน จะกลายเป็นกลวิธีในการ อยู่เหนือทุกข์โดยทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ทั้งเป็นการยกชูชาติ บ้านเมืองนี้ให้ดีขึ้นด้วยธรรมะปฏิบัติขั้นที่เป็นโลกุตระ

นับด้วยศตวรรษแล้วที่ธรรมะอยู่ในรูปของการถือศีล ชุติงค์ ตามป่าตามโขดเขา ตามป่าช้าหรือขึ้นกับตำรับตำรา คัมภีร์แสง หรือรูปแบบวัฒนธรรมประเพณีจนเราได้ลืมตัวเราว่า ตัวเรานี่เอง คือศาสนา คือความจริง และบางที่ชาวสารจาก พระพันธ์ อินทพิว จะทำให้เรารู้อะไรบางอย่างอย่างจับปล้นทันทีก่อนตายและก่อน ชาติเราจะสูญเสียหลักสัจธรรมอันเป็นต้นลำธารของวัฒนธรรม ประเพณีที่น่านิยมยิ่งในอดีต ประเทศนี้แต่เดิมชื่อสยามอันมาจาก รากศัพท์สย ซึ่งหมายถึงอิสระ หรือความเป็นเอง เป็นไทในตัวเอง ซึ่งสอดคล้องเป็นอย่างยิ่งกับหัวใจคำสอนของพระพันธ์ อินทพิว นั่นคือเข้าถึงสภาวะเป็นเองที่มีแล้วในตน

เขมานันทะ

ม.ค. ๒๖



คำนำในการพิมพ์ครั้งที่สอง

ครั้งที่หลวงพ่อกำลังจะไปสิงคโปร์นั้น มีเรื่องจะเล่าสู่กันฟัง เพื่อ
เพิ่มพูนศรัทธาปสาทะในวิธีการสอนผู้คนต่างชาติต่างภาษาของ
หลวงพ่อ ผู้พูดไม่ได้ทั้งภาษาอังกฤษและภาษาจีน อันเป็นภาษา
ที่ชาวสิงคโปร์ใช้กันในชีวิตประจำวัน

ยังจำได้ว่าตลอดเวลา ๒ สัปดาห์ ชาวสิงคโปร์หลังไหลกัน
มาพบปะสนทนาและฟังเทศนาไม่ขาดสาย บ้านแบบโบราณหลังใหญ่
ริมถนนเล็กๆ ชื่อแบลงซัมเป็นที่ที่หลวงพ่อใช้เทศนาและให้
ผู้ศรัทธากล้ามาพักเพื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ครั้งนั้นผู้มีวิริยะกล้า
คือหยกเหลียนอดีตประธานชมรมพุทธของวิทยาลัยโปลีเทคนิค
เธอเดินทางไกลไปนิวยอร์กเพื่อปฏิบัติอย่างจริงจัง เธอเดินทางกลับ
ตั้งขึ้นมา ๔ ครั้ง ก็ยังคงเห็นหยกเหลียนเดินอยู่เช่นเดิม ติดต่อกัน
ทั้งวันทั้งคืน ในช่วงนั้นผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ มีคุณรอนนี่ คุณควี ของเล็ง
คุณวอง ชงเหล็ง เจมส์ซัน พี่น้องตระกูลคี คุณลัม ทุกคนขยัน
ปฏิบัติมาก ยิ่งได้อาจารย์ชุกรี ผู้เข้มแข็งเป็นพี่เลี้ยงด้วยแล้ว
ทุกคนมีขวัญดีมาก คือนั้นไม่นาน ๓ วัน ๓ คืนติดกัน รอนนี่
ก็ขยันปฏิบัติแต่ก็ชอบมาชวนผมคุยอยู่บ่อยๆ



ในเช้าวันที่ ๓ ของการเก็บอารมณ์นั้นเองที่บางสิ่งเกิดขึ้น
หยกเหลียนเปิดประตูห้องพักผู้หญิงออกมาพอบพบหน้าหลวงพ่
เธอก็สะอึกสะอื้นร้องไห้โฮออกมาเป็นนาน ผมไม่เข้าใจสิ่งนี้
ได้หลวงพ่อช่วยอธิบายให้ฟังว่า เธอเกิดติดปีติตื่นตัน ทั้งนี้เพราะ
ปฏิบัติถึงระดับได้อารมณ์กัมมัฏฐานเบื้องต้นแล้ว หลวงพ่อชวน
หยกเหลียนไปเดินในสนามหญ้า ผมเองรู้ว่าท่านกำลังจะช่วยแก้
อารมณ์เธอ หยกเหลียนเดินร้องไห้ น้ำตาไหลพรากตามหลวงพ่อไป
ผมเห็นท่านชี้ให้ดูต้นปาล์มใหญ่แล้วก็ถามว่า “นี่อะไร?” ผมช่วย
แปลให้หยกเหลียนฟัง เธอก็ตอบว่า เป็นต้นปาล์ม เดี่ยวหลวงพ่
ก็ชี้อะไรต่อมิอะไรจนอารมณ์ตื่นตันของหยกเหลียนสงบลง
หลวงพ่กลับไปนอนพักเพราะยังป่วยอยู่ตอนนั้นหมอยังไม่แน่ใจ
ว่าท่านเป็นอะไร (มารู้กันภายหลังว่าเป็นมะเร็งในกระเพาะ) ท่าน
นอนซึมทั้งวัน รุ่งเช้าบอกผมว่า เมื่อคืนนี้ร้อนห้องและปวดสุดจะทน
คิดว่าจะตายเสียแล้ว อ. ชูศรี เธอเป็นห่วงหลวงพ่อดังต้องออกไป
ตลาดหาซื้ออาหารที่เหมาะสมมาปรุง ตอนสายหลวงพ่เข้านอนอีก
ทุกคนมีวิริยะกันมากไม่ค่อยมีใครพูดกัน ได้แต่เดินจงกรม
เคลื่อนไหวมือทั้งวันทั้งคืน

เย็นวันถัดมาตกราวๆ ๒๕ ต.ค. ผมสังเกตเห็นอาการประหลาด
ของรอนนี่ ปกติเขาเป็นคนคมคายและค่อนข้างร่าเริง แม้จะดูถือดี
อยู่บ้างแต่เขาเคารพรักหลวงพ่เป็นอย่างมาก แต่ตอนนั้นดูเขา
ตาลอยซอบกล ผมจึงรีบไปบอกหลวงพ่ถึงอาการนั้น ทั้งๆ



เจ็บนอนซม หลวงพ่อลุกขึ้นอย่างรวดเร็วยิ่ง เดินตรงไปคว้าข้อมือคุณรอนนี่ กล่าวย่าอะไรซักๆ ซ้ำซาก อ. ชูศรีเป็นคนแปลให้รอนนี่ฟัง หลังจากคืบนั้น รอนนี่บอกผมว่ามันประหลาดเหลือเกิน และเขาบอกไม่ได้ว่ามันเกิดอะไรขึ้น มันไม่เหมือนเก่า หลวงพ่อนั้นเอ็นดูรอนนี่มากยังซมกับผมว่าคนนี่เขาฉลาดมีปัญญาดีและว่าเขาได้เป็นพระแล้ว

กรณีของคุณควีนี่นั้น ผมไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์เพราะมารับแขกอยู่ อ. ชูศรีเล่าให้ฟังภายหลังว่าควีนี่ทำความเพียรจัด และเกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่างด้วย แต่ดูไปแล้วภายหลังควีนี่มีอาการค่อนข้างมาก

เช้าวันหนึ่ง ดร. ลีโหวง ผู้สนใจในพุทธศาสนิกายเซนมานานเล่าให้ผมฟังว่า เขาไม่เคยเข้าใจจริงๆ เลยต่อคำว่าเจริญสติ แต่ในคืนที่หลวงพ่อกำลังไปพูดที่สมาคมเทววิทยา (Theosophical Society) แห่งลิงคอล์น เมื่อถูกถามความหมายของสติ หลวงพ่อตอบโดยลุกขึ้นเดินให้ดู ดร. ลีโหวงบอกผมว่าเขาเข้าใจทันทีจากการสอนโดยวิธีเรียบง่ายของหลวงพ่อก่อน

คราวนี้ก็มาถึงเรื่องของหยกเหลียน เธอเล่าให้ผมฟังถึงสิ่งประหลาดในหนแรกที่เธอพบหน้าหลวงพ่อดอนนั้นหลวงพ่อกำเข้าไปโรงพยาบาล บังเอิญวันที่หยกเหลียนไปหาท่าน ผู้เฝ้าดูแลซึ่งต้องทำหน้าที่เป็นล่ามแก่ผู้เยี่ยมชมไข่ม้อยู่กันเสียเลยสักคนเดียว



หยกเหลียนเล่าว่าพอเห็นหน้า เธอรู้สึกว่าคุณนี่เป็นพ่อของเธอ หลวงพ่อลุกจากเตียง แล้วมองหน้าเหมือนท่านจะถามด้วยภาษาหนึ่ง ที่ไม่มีคำพูดว่า “มาทำไม?” เธอเองยกมือไหว้พูดภาษาอังกฤษว่า มาเรียนธรรมะ หลวงพ่อก็ส่งภาษาของท่านว่า ธรรมะต้องเรียนอย่างนี้ แล้วท่านก็จับมือเธอพลิกไปพลิกมา สายตานั้นบอกทุกสิ่งอัน ไม่ต้องพูด หยกเหลียนบอกว่า เธอได้เรียนบางสิ่งซึ่งไม่เคยรู้มาก่อน แต่เธอก็ไม่รู้ว่าจะไรแน่ ทั้งสองต่างชาติต่างภาษาสื่อกันด้วยภาษาใจ จากนั้นหยกเหลียนก็กลายเป็นศิษย์ของหลวงพ่อย่างมั่นคงใน การปฏิบัติตามที่ท่านแนะนำจนลาออกจากการติดตามมาปฏิบัติถึง เมืองไทยนานนับครึ่งปี

ท่านผู้นี้เมื่อสิบปีก่อน ไม่รู้หนังสือ อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ แต่เป็นผู้สามารถเปลี่ยนหัวใจของคนได้ด้วยรู้จักภาษาใจ สิ่งที่ท่านสอนด้วยภาษาคำพูดนั้นเมื่อฟังแล้วก็ไม่มีอะไรแตกต่างจาก ผู้อื่นด้วยใช้สื่อสมมติเสมอกัน หากแต่ภายใต้สำเนียงเหน่อของ ชาวจังหวัดเลย บ่งบอกถึงญาณและความชาญฉลาดในการแก้ไข อารมณ์คน สำหรับผู้ประสงค์ความสิ้นทุกข์และมีศรัทธาวิริยะแล้ว หลวงพ่อจะเป็นกัลยาณมิตรให้ได้ดีและด้วยกลวิธีอันยาก จะเข้าใจได้ บุคคลจะค่อยๆ ซึมซาบถึงหัวใจของท่าน การปฏิบัติ ธรรมนั้นเป็นการพึ่งตนเองด้วยสติ ปัญญา วิริยะ แต่การที่บุคคล ได้กัลยาณมิตรผู้รู้นั้น นับว่าได้สัจญาณเครื่องเร้าเตือนให้ทำกิจ พึ่งทำอย่างต่อเนื่อง



มีคำวิพากษ์ผิดๆ เป็นอย่างมากที่ว่า หลวงพ่อเทียนสอนการยกมือว่าเป็นการเจริญสติ หรือว่าสอนให้ดูความคิดโดยไม่ให้คิด และจากหนังสือหลายเล่มของท่านก็พูดซ้ำซากอยู่เรื่องเดิมอันเป็นเหตุให้เห็นกันไปว่าเป็นคำสอนที่แคบ

ข้อนี้ฟังมนสิการว่า ซึ่งการที่ท่านไม่เคยหันเหขึ้นไปสอนอย่างอื่นเลยตลอดเวลา ๒๐ กว่าปีนั้นเพราะดังที่ท่านกล่าวซ้ำๆ ว่า “มันมีเรื่องเดียวอันเหมือนการถอนรากถอนโคนของเส้นผม หรือการตัดเชือกขาดสะบั้น หรือการกลับสู่สภาพเดิม การตกชวบลงในหลุม การตายลงตรงหน้าแล้วเกิดใหม่ หรือจุดเลือดทั้งร่างหยุดและไหลกลับ” และท่านย้ำเสมอว่า “หากไม่มาถึงจุดนี้ก็ยังไม่รู้จักพระพุทธเจ้า ไม่รู้จักคำสอนของท่าน” บางทีถ้อยคำอันอาจหาญของท่านทำให้ผู้ฟังเกิดทั้งความสงสัย หรือศรัทธาก็สุดแท้แต่ว่าสนาของผู้ฟังนั่นเอง เช่นท่านว่า “สำหรับผมนั้นต่อให้พระพุทธเจ้าเสด็จเหาะมาเหนือยอดไม้ ผมจะไม่มองหาและไม่ถามท่านสักคำว่าธรรมคืออะไร” ผู้คนที่ใกล้ชิดท่านต่างรู้ว่าหลวงพ่อกับคนชื่อและไม่เคยคุยอวดยกตน ตรงกันข้ามท่านเคยกล่าวกับผมว่า “หลวงพ่อกเองไม่มีประโยชน์เลย ไม่มีความหมายอะไร ตายเมื่อไรก็ได้ ขอให้ได้พูดความจริงข้อนี้แม้ถูกสับคอเสียก็ยอม”

เป็นที่ทราบกันดีว่า พระพุทธศาสนานั้นไม่ได้สอนให้คนเราทิ้งโลกเพียงเพื่อปฏิบัติตนเองโดยไม่เอื้ออาทรต่อสังคม ผู้รู้ครั้งอดีตอาศัยกิริยาอันเกื้อกูลสัตว์ หวังจรรโลงคำสอนของพระพุทธเจ้าให้



ยั้งยืนนานเห็นได้จากการประดิษฐ์คิดค้นภาษาบาลีขึ้นเพื่อรักษาพระวจนะไว้ หวังว่าต่อกาลภายภาคหน้า หากการปฏิบัติเสื่อมทรามลง ก็ยังคงเค้าของพระปริยัติอยู่ การสืบพระศาสนาจรรโลงพุทธธรรม ก็ทำกันมาโดยประเพณีในประการทั้งหมดนี้ หลวงพ่อไม่ให้ความใส่ใจเท่าใดนัก โดยท่านถือว่า เรื่องการปฏิบัติและการเข้าถึง, สัมผัสได้จริงนั้น จัดเป็นความรับผิดชอบ ผู้เข้าถึงแล้วจึงสามารถบอก, เปิดเผยธรรมได้ กิริยาของท่านในการเผยแผ่จรรโลงพระศาสนา นั้นว่าอยู่ในส่วนแก่นสาร หากถือประโยชน์ข้างปริยัติแล้วก็อาจจะถูกมองว่าเป็นเรื่องแคบ ซึ่งโดยแท้จริงนั้นท่านมุ่งสอนอย่างถึงตัว เป็นดุจพี่เลี้ยงนางนมให้กับผู้มีวิริยอุตสาหะในการปฏิบัติ จนเข้าถูกทาง สามารถพึ่งตนเองได้ ถ้อยคำของท่านนั้นไม่ใช่สิ่งสลักสำคัญ แต่กลับอยู่ที่วิธีการถ่ายทอดโดยไม่เกาะเกี่ยวกับคำพูดใดๆ เลย

ในการพิมพ์ครั้งแรกนั้นก็เพื่อตอบแทนน้ำใจอันงามของผู้ที่ร่วมอนุเคราะห์ คราวที่หลวงพ่อเข้าโรงพยาบาลศิริราช เพื่อรับการผ่าตัดเมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๕ ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒ นั้น ก็โดยศรัทธาของคุณัญชลี ไทยานนท์ ผมขออนุโมทนาในกุศลกรรมนี้ด้วย

เขมานันทะ

๑๖ ต.ค. ๒๕



คำนำในการพิมพ์ครั้งที่สี่

หนังสือได้พิมพ์มาแล้ว ๓ ครั้ง ครั้งหลังจัดพิมพ์โดย
กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม ปรากฏผลว่าเมื่อเวลาผ่านไปก็ยังมี
ผู้ต้องการหนังสือนี้อยู่เรื่อยๆ ด้วยเป็นหนังสือดีมีอุปการะต่อ
การปฏิบัติ ผู้มีศรัทธาหลายท่านจึงรวมทุนกันเข้า จัดพิมพ์เผยแพร่
เป็นธรรมทานอีกหนหนึ่ง

คณะผู้มีศรัทธา

ก.ย. ๒๕



สารบัญ

ทางเดินของชีวิต	๑๙
สู่ความจริง	๒๕
จากสายน้ำ สู่แม่น้ำใหญ่	๓๗
การประจักษ์แจ้งสัจจะ	๔๑
ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว	๕๗
ทุกคนคือพระ	๖๕
การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง)	๗๕





ทางเดินของชีวิต

เมื่อวันที่ ๑๔ ต.ค. ๒๕๒๕ ข้าพเจ้าโดยสารรถไฟจาก
ขอนแก่น มาถึงกรุงเทพฯ วันที่ ๑๕ ต.ค. ประมาณ ๖ โมงเช้า และ
วันที่ ๑๖ ต.ค. เวลาประมาณบ่าย ๒ โมง ข้าพเจ้าได้โดยสารเครื่องบิน
ไปสิงคโปร์ ถึงสิงคโปร์ประมาณ ๖ โมงเย็น มีพี่น้องชาวสิงคโปร์
ไปรอรับ ๑๐ กว่าท่าน เมื่อไปถึงที่พักมีคนมาสนทนาธรรมะกับ
ข้าพเจ้าจนถึง ๓ ทุ่มกว่า บางท่านก็กลับบ้าน บางท่านก็อยู่พัก
ปฏิบัติธรรมกับข้าพเจ้า วันที่ ๑๗ ต.ค. เป็นต้นมา ข้าพเจ้าและ
อาจารย์โกวิท อาจารย์ชูศรี ได้แนะนำวิธีปฏิบัติธรรมให้พี่น้อง
ชาวสิงคโปร์อยู่เป็นเวลาประมาณ ๒ อาทิตย์ ได้มีบางท่านสามารถ
รู้ธรรมะจิตใจเปลี่ยนจากภาวะเดิม ๓ ท่าน เป็นชาย ๒ คน
หญิง ๑ คน



๒๐ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

หลังจากนั้นข้าพเจ้าปวดท้องมาก พี่น้องสิงคโปร์ได้นำข้าพเจ้าไปโรงพยาบาลหมอเอกซเรย์แล้วว่าจะต้องรีบทำการผ่าตัด เพราะเกรงว่าจะเป็นเนื้อร้าย ข้าพเจ้าคิดว่ากลับไปผ่าตัดที่กรุงเทพฯ ดีกว่า

เช้าวันที่ ๓๑ ต.ค. ได้โดยสารเครื่องบินกลับถึงกรุงเทพฯ ประมาณบ่าย ๒ โมง และในวันที่ ๑ พ.ย. ได้มีผู้ติดต่อช่วยนำข้าพเจ้าเข้าโรงพยาบาลศิริราช หมอได้ตรวจร่างกายและได้ทำการผ่าตัดให้ในวันที่ ๓ พ.ย. หลังจากนั้นต้องนอนพักอยู่โรงพยาบาลจนถึงวันที่ ๑๒ และวันที่ ๑๓ ก็ได้มาพักฟื้นที่วัดสนามใน ในขณะที่อยู่โรงพยาบาลและอยู่ที่นี้มีผู้มาอนุเคราะห์และพยาบาลข้าพเจ้าหลายท่านด้วยกัน ข้าพเจ้าไม่ทราบว่าจะเอาสิ่งใดมาตอบแทน นอกจากการพูดความจริงของชีวิตสู่กันฟัง

คนส่วนมากรู้จักศาสนาเพียงแค่เปลือก คือการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ส่วนที่จะรู้จักการทำความกรรมฐานหรือวิปัสสนามีน้อย การทำบุญให้ทานหรือรักษาศีล ก็เป็นสิ่งที่ดีแต่ก็ให้ได้เพียงความอิมใจชั่วคราวเท่านั้น ไม่สามารถดับทุกข์ หรือแก้ปัญหาค้นหาตัวเองได้

ในด้านการศึกษาทางโลกแม้ท่านจะเรียนจนได้ปริญญาตรีโท เอก ก็เป็นสิ่งดีใช้เลี้ยงชีวิต แต่ก็ยังไม่ใช่วิถีการศึกษาของตัวชีวิตอย่างแท้จริง การทำมาหากินได้ทรัพย์สินเงินทองมากมาย นับล้านๆ บาทนั้นก็ดีแต่ก็ยังไม่ใช่เป็นทางเดินของชีวิตที่แท้จริง เอามาดับทุกข์ แก้ปัญหาตนเองไม่ได้ การศึกษาสูงๆ หรือความร่ำรวยเงินทอง บางครั้งอาจเป็นเครื่องบังจักษุปัญญา เป็นสิ่งปิดกั้นไม่ให้รู้เห็นชีวิตจิตใจ ความนึกคิดของตนเองได้



ดังนั้นข้าพเจ้าจึงอยากให้ท่านทั้งหลาย หันกลับมาศึกษา และปฏิบัติธรรม คือปฏิบัติลงไปในชีวิตของเรา นี้ ด้วยการมา ดูตัวเอง เพราะความเดือดร้อน ความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่ผู้อื่น ดังที่เรา ชอบโทษผู้อื่นว่า นำความทุกข์ ความเดือดร้อนมาให้เรา ซึ่งเป็นการ เข้าใจผิด เมื่อก่อนข้าพเจ้าก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เอาแต่ทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล สร้างโบสถ์ สร้างพระพุทธรูป ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดีอยู่ แต่ไม่สามารถแก้ทุกข์ในตัวเองได้ เมื่อเพลอลติหรือล้มตัว ความทุกข์ ก็เข้ามาทันที

ข้าพเจ้าไปที่สิงคโปร์ สังเกตดูคนที่นั่น มีความตื่นตัวและ สนใจในธรรมะมาก ทั้งๆ ที่คนเหล่านั้นมีการศึกษาเล่าเรียนสูง มีฐานะดีมีเงินทองมาก การเศรษฐกิจดีกว่าบ้านเรา แต่สิ่งเหล่านี้ ก็ไม่ได้ช่วยให้เขามีความสุขอันถาวรได้ เขาจึงพากันมาปฏิบัติธรรม ฟังธรรม ทั้งๆ ที่ข้าพเจ้าพูดภาษาอังกฤษไม่ได้เลย ต้องมีอาจารย์ชูศรี อาจารย์โกวิท เป็นล่ามแปล ดังนั้น การศึกษาธรรมะก็คือการมา ศึกษาตัวเอง คอยดูความรู้สึกนึกคิด ไม่เกี่ยวข้องกับลัทธิประเพณี หรือสิ่งอื่นๆ ทั้งหมด จะเป็นคนชาติไหน พูดภาษาใด นุ่งห่มสีอะไร จะเป็นนักบวชก็ได้ไม่บวชก็ได้ จะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ นับถือ ศาสนาไหน ถ้ามาศึกษาที่ตัวเองมาดูความคิดของตนเอง ก็เป็น การมารู้จัก มาเข้าใจธรรมะ ดับทุกข์ได้ทุกคน

เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงอยากให้พวกเราทำความรู้สึกตัวให้ มากๆ ความรู้สึกตัวนี้แหละไม่ทำให้เราหลงและเป็นการทำให้เรา เห็นตัวชีวิตจิตใจจริงๆ อันที่จริงแล้วชีวิตจิตใจของคนนั้นไม่เคยมี ความทุกข์ เมื่อใดเราเพลอตัวเรียกว่า “หลง” จึงถลากับสิ่งที่เราคิด



๒๒ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

ความคิดเหล่านั้น ก็เกิดการปรุงแต่ง สร้างเรื่องราวขึ้น เมื่อสร้าง เรื่องขึ้นก็ออกนอกตัวไป ไม่รู้ตัวเองไหลไปตามอำนาจของเรื่องราว ต่างๆ ที่สร้าง สิ่งเหล่านั้นจึงทำให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน คนเรานี้มีกายกับใจเท่านั้น กายก็คือสิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตา ก็คือ “รูป” ส่วนใจมองไม่เห็นด้วยตา แต่รู้สึกได้ก็คือ “นาม” ถ้าพูดอย่าง ภาษาธรรมะก็คือ รูปกับนาม ภาษาชาวบ้านก็ว่า กายกับใจ ทั้งสอง อย่างนี้เป็นคำเดียวกัน แต่สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสิ่งสมมติขึ้นมาเรียกเท่านั้น คนเรามากไม่เข้าใจในสมมติ เช่น การบวชเป็นพระก็เป็นเพียงสมมติ คำว่าพระนั้นส่วนใหญ่คนเราไม่ค่อยเข้าใจกัน คำว่า “พระ” หมายถึง ผู้สอนเรื่องของชีวิตจิตใจ ไม่ได้หมายถึงผู้ที่นุ่งห่มผ้าเหลืองอย่างเดียว ดังนั้น ความเป็นพระก็อยู่ที่จิตใจของเราทุกๆ คนนี้เอง จะเป็น พระภิกษุ สามเณร ผู้หญิง ผู้ชาย ถ้าเห็นความคิดเห็นจิตใจ มีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่ก็เป็นพระ สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในทุกคน อยู่ที่ตัวเราจะสนใจปฏิบัติให้รู้หรือไม่

ถ้าท่านทั้งหลายทำบุญ รักษาศีล ทำกองกฐิน บังสุกุล ผ้าป่า หรือบวชนาคมากๆ แล้ว สามารถเลิกละความโกรธ ความโลภ ความหลงได้ ก็นับว่าดียิ่ง แต่สิ่งเหล่านี้ข้าพเจ้าเคยทำแล้ว ทั้งๆ ที่กำลังทำบุญอยู่ พอมีคนใดมาว่าก็เกิดไม่พอใจขึ้นมา ไม่รู้เลยว่า ตัวเองกำลังตกนรก ที่พูดมานี้ เป็นความจริงที่ประสพกับตัว ข้าพเจ้าเอง คนส่วนมากใน ๑,๐๐๐ คน จะรู้เรื่องการดูจิตใจนี้ไม่ถึง ๑๐ คน แต่ถ้าเป็นเรื่องการทำบุญกุศลแล้ว ๑๐๐ คน รู้จัก เข้าใจได้ ๕๐ คน หรือบางที ๑๐๐ คน ก็รู้จักหมด



ที่ข้าพเจ้าพูดอย่างนี้บางท่านจะหาว่าข้าพเจ้าทำลายล้างลัทธิประเพณี แต่ไม่ใช่ข้าพเจ้าอยากให้ท่านหันมาทำความรู้สึกตัว มาดูความคิดจิตใจ อันเป็นต้นตอของชีวิตเป็นทางเดินที่ถูกต้องของชีวิต แล้วเราจะพบสังขารจริงๆ ลัจจะ แปลว่า ความจริง หรือของจริงของไม่ตาย สิ่งเหล่านี้มีอยู่ในตัวเรามาแล้ว ขอให้ท่านคิดดูให้ดี เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติธรรม ข้าพเจ้ายังเป็นฆราวาสก็ได้ปฏิบัติในการดูความคิด ดูจิตใจนี้แหละซึ่งไม่ได้เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับอะไรทั้งหมด ทำความรู้สึกตัว ทำความตื่นตัวอยู่เสมอ ความไม่รู้สึกตัวก็ออกไปหรือหายไป เหมือนเราจุดไฟขึ้น ความมืดก็หายไป ความสว่างเข้ามาแทนที่ คนเราก็เช่นเดียวกัน ถ้ามารู้สึกตัวบ่อยๆ ความไม่รู้สึกตัวก็หายไป ปัญญาที่เกิดขึ้นสามารถไปไล่ความไม่รู้และความหลงออกไป ความทุกข์ทั้งหมด ดังนั้น “บุญ” คือการไม่มีทุกข์นั่นเอง

สิ่งที่ข้าพเจ้านำมาเล่าสู่กันฟังในวันนี้ ก็เห็นว่าเป็นการทดแทนหรือขอบคุณท่านทั้งหลายที่มาช่วยอนุเคราะห์ ในคราวที่ข้าพเจ้าเจ็บป่วยเข้าผ่าตัดในโรงพยาบาล ข้าพเจ้าไม่มีสิ่งอื่นใดจะให้ท่านได้ นอกจากการนำความจริงมาเล่าสู่กันฟังเท่านั้น ซึ่งความจริงนี้มันมีอยู่เช่นนี้ตลอดมา ใครจะรู้หรือไม่รู้ก็มีอยู่แล้ว ดังนั้นจึงขอให้ท่านทั้งหลายจงเจริญในธรรมและสามารถเข้าสู่ความจริงอันเป็นทางเดินที่ถูกต้องของชีวิตด้วยกันทุกคนเทอญ





สู่ความจริง

พบกับกลุ่มปฏิบัติธรรมชาวสิงคโปร์
เมื่อวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๕

ที่ข้าพเจ้าได้มาสิงคโปร์ครั้งนี้เป็นครั้งที่สอง ข้าพเจ้าจะได้
พูดอะไรให้ฟัง บางเรื่องบางตอนที่ข้าพเจ้าได้ทำมา เพราะว่าทุกคน
ก็มีความสงสัยกันเรื่องแสงหาวิธีที่จะให้พ้นไปจากความสับสน
วุ่นวาย ข้าพเจ้าจะได้พูดเรื่องที่ได้กระทำมา ทีแรกข้าพเจ้าได้เคย
เรียนวิธีการมรรฐานเรียกว่า หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ แต่ทว่าไม่รู้
สมาธิหนึ่งหลับตาภาวนาอย่างนั้น แล้วก็มีหลายวิธี ที่ข้าพเจ้าได้ทำมา
ตัวอย่างเช่น สัมมาอรหัง นี่ก็เป็นวิธีหายใจเข้าหายใจออกเหมือนกัน
แล้วก็มีวิธีนับหนึ่ง สอง สาม อันนี้ก็วิธีหายใจเข้าหายใจออก
ให้ถูกต้องกับวิธีนับเหมือนกัน จากนั้นมาข้าพเจ้าได้ทำเรียกว่า



๒๖ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

อานาปานสติ เวลาหายใจเข้าสั้น ให้กำหนดรู้ หายใจออกยาวให้กำหนดรู้ วิธีนี้ข้าพเจ้ายังไม่ซาบซึ่งในใจตัวเอง วิธีเหล่านี้ได้ความสงบมันสงบ แต่ไม่ใช่สงบอย่างที่ข้าพเจ้าปรารถนา ข้าพเจ้าได้ค้นหาวิธีความสงบ แต่คนส่วนมากทุกคนคงจะเข้าใจอย่างที่ข้าพเจ้าเคยเข้าใจ คือว่า นั่งสงบนั้นเป็นความสงบ ที่จริงอันนั้นยังไม่สงบ ข้าพเจ้ายังได้หาวิธีที่จะให้พบกับสัจธรรม สัจจะคือ ของจริง ของแท้ ที่มีอยู่ในคนทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา จะนั่งผ้าสีอะไรก็ตามที่มันมีอยู่ในคนนั้นแหละที่ข้าพเจ้าแสวงหา จนได้พบได้เห็นได้เข้าใจแล้ว จึงว่ามีความสงบ

คำว่า ความสงบนี้ จะได้พูดให้ฟังเป็นสองประเด็น ความสงบแบบที่ยังไม่รู้มัน ต้องอาศัยนั่งให้มันสงบเงียบอยู่คนเดียว อันนี้ไม่ใช่ความสงบอย่างแท้จริง ความสงบแบบที่จะนำมาเล่าสู่ฟังในวันนี้คือ *สงบโดยไม่ต้องหา* ทำไมจึงไม่ต้องหา ทั้งนี้ *เพราะรู้ว่าถึงที่สุดของทุกข์* เรียกว่า ความสงบคือไม่ต้องไปศึกษากับใครที่ไหนอีกแล้ว ตอนนีขอให้ทุกคนพยายามตั้งใจฟัง เริ่มแรกวิธีที่ข้าพเจ้าได้พบกับความสงบนั้น ข้าพเจ้าทำความเคลื่อนไหว ไม่ต้องกำหนดอะไรทั้งหมด **ให้มีสติกำหนดรู้ ในอิริยาบถทั้งสี่** เมื่อข้าพเจ้าทำจนรู้สึกทุกส่วนที่กำหนดรู้แล้ว เกิดปัญญาขึ้น ให้รู้ตัวข้าพเจ้าเอง ไม่ไปรู้ ใครที่ไหน รู้ตัวเอง รู้รูป รู้นาม รู้รูปทำ รู้นามทำ รู้รูปโรค รู้นามโรค รูปโรค นามโรค มีสองอย่างคือ โรคทางเนื้อหนังเรียกโรคทางกาย เจ็บหัวปวดท้อง โรคชนิดนี้ต้องไปโรงพยาบาล หาหมอ



หมอมจะตรวจดูว่าร่างกายมีโรคอะไร หมอตรวจดูสมุฏฐาน รู้ว่าโรคอันนั้น โรคอย่างนี้ หมอมจะให้ยารักษาโรคตัวนั้นหายได้ โรคอีกอย่างหนึ่งคือจิตใจมันนึกมันคิด พอใจ ไม่พอใจ ดีใจ เสียใจ โรคอันนี้ หมอทางโรงพยาบาลรักษาไม่หาย ต้องศึกษาตัวเองให้รู้สมุฏฐานของความคิด โรคอันนี้ต้องศึกษาตัวเองให้รู้

เมื่อข้าพเจ้ารู้สมุฏฐานของความคิดเรียกว่า ได้ความสงบ มีขึ้นมาเพียงเล็กน้อย ความสงบนั้นคือหยุดได้ ไม่ต้องวิ่งเต้นหาใครที่ไหนอีกแล้ว นั้นเรียกว่า ความสงบ

ข้าพเจ้าได้ทำความรู้สึกตัวมา เกิดมีปัญหาขึ้นอีก รู้ทุกซัง อนิจจัง อนัตตา แล้วก็รู้สมมติ สมมติอะไรในโลก รู้ให้ครบ ให้จบ ให้ถ้วนทุกสิ่งที่มีในโลก สิ่งที่เป็นสมมติเรียก สมมติบัญญัติ และปรมาตถบัญญัติ อรรถบัญญัติ อริยบัญญัติ บัญญัติขึ้นมาสี่ข้อนี้ ต้องรู้ให้ครบ ให้จบ ให้ถ้วนจริงๆ เมื่อข้าพเจ้าได้รู้สมมติ ครบจบ ถ้วนแล้ว ข้าพเจ้า รู้ศาสนา รู้บาป รู้บุญ รู้จริงๆ เรื่องนี้ แต่เราไปติดสมมติคือศาสนาฮินดู ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม เรื่องนั้นมันเป็นเรื่องสมมติ ตัวศาสนาจริงๆ คือตัวคนทุกคนนั้นแหละ เป็นตัวศาสนา ตัวพุทธศาสนาเป็นตัวสติ ตัวปัญญาที่มีอยู่ในคนทุกคนนั้นแหละ ข้าพเจ้ารับรองได้เรื่องนี้ เมื่อข้าพเจ้ารู้ตัวข้าพเจ้าแล้วทุกคนก็เหมือนกับตัวข้าพเจ้าเอง เพราะทุกคนรู้ได้



บาป วันนี้อธิบายอีกพักหนึ่ง **บาปคือคนที่ไม่รู้ตัวเอง** คนใดที่**ไม่รู้ตัวเอง**นั่นแหละ**บาป** มากที่สุดในโลก **ส่วนบุญคือ** **คนรู้สึกตัวเอง** **คนรู้สึกตัวเอง**นั่นแหละ**เป็นคนมีบุญ** สามารถที่จะ ทำให้ตัวเองเป็นอริยบุคคลขึ้นมาได้จริงๆ เรียกว่า**ได้ความสงบ** พักหนึ่ง คำว่า**รู้ตัว**นี้เข้าใจอีกคำหนึ่ง คือ **รู้ว่าหญิง** **รู้ว่าชาย** นาย ก. นาย ข. **รู้**อย่างนี้ใครๆ ก็**รู้** แต่**ความรู้ตัวเองที่ข้าพเจ้าพูดนี้** คือ **รู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ** ร่างกายเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็**รู้** จิตใจมัน**นึก** มัน**คิด**ก็**รู้** อันนี้เป็น**รู้**เกิดขึ้นมาจากกฎของธรรมชาติจริงๆ เมื่อ มัน**คิด**ขึ้นมา เรา**เห็น** เรา**รู้** เรา**เข้าใจ** เข้าใจความคิดก็เลยถูกหยุด เมื่อมันหยุด เราก็**มีปัญญา** สามารถจะ**รู้**สมมุติฐาน คือ ความโกรธ ความโลภ ความหลงขึ้นมาได้ มันไม่ได้มีอยู่ที่คน ในขณะที่เรา ลืมตัวเราไม่เห็นชีวิต ไม่เห็นจิต ไม่เห็นใจเราเอง ในขณะที่นั้น เรา**ลืมตัว** เมื่อ**ลืมตัว**แล้ว โทสะ โมหะ โลภะ มันเกิดขึ้น เมื่อ มันเกิดขึ้นแล้วเราเป็นทุกข์ แต่ทุกคนเกลียดทุกข์อันนี้ แต่ไม่รู้จักทุกข์ อันนี้เท่านั้น นี่แหละความสงบที่เราหากัน ไม่ใช่ว่าแต่นั่งให้มันสงบ อันนั้นมันจึงไม่ใช่สงบ **ความสงบที่ข้าพเจ้าเสาะแสวงหา นั่นคือ** **สงบจากโทสะ** **สงบจากโมหะ** **สงบจากโลภะ** **สงบจากความไม่รู้** เรียกว่า **ความสงบ** อันนี้มีในคนทุกคนไม่ยกเว้น **เมื่อข้าพเจ้ารู้**อันนี้ **ข้าพเจ้ารับรองได้**และ**ทุกคนสามารถที่จะทำได้** จะเป็นชาติไหน ภาษาใด ถือนศาสนาใดก็ตาม จะเป็นคนถือนศาสนาฮินดู ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ หรือศาสนาอิสลาม ศาสนาใดก็ตามศึกษาได้ทั้งนั้น เพราะคนเราทุกคนมันมีกายกับใจ



ท่านทั้งหลายที่นั่งฟังข้าพเจ้าพูดอยู่ขณะนี้จิตใจทุกคนมันเป็นลักษณะอย่างนี้ ตัวชีวิตจิตใจของเรา มันสะอาด มันสว่าง มันสงบอยู่แล้ว แต่เราพูดได้ว่าจิตใจสะอาด จิตใจสว่าง จิตใจสงบ อันนั้นเราจำคำพูดจากคนอื่นมา เราไม่ได้เห็นจริงๆ เมื่อเราได้เห็นจริงๆ แล้วเราก็รับรองได้ว่า ทุกคนต้องรู้ทุกคนต้องเห็น ทุกคนต้องมี อย่างนี้ก็ต้องรับรองได้ว่า คำสอนนี้สอนคนได้ทุกชั้น ทุกวัย จะมีเงินร้อยล้าน พันล้านก็ปฏิบัติได้ ไม่มีเงินสักสตางค์แดงเดียว ก็ปฏิบัติได้ เรียนสูงๆ ได้ปริญญาเอามาหลายๆ ปริญญาก็ปฏิบัติได้ เรื่องนี้รับรองได้จริงๆ แต่ขอให้รู้วิธี วิธีมันมีแต่ไม่ใช่พูดแล้วมันจะรู้ แต่คนมีปัญญาแล้วสามารถที่จะรู้ได้ ดูลงไปที่จิตที่ใจของเรา ในขณะนี้แหละ ท่านผู้ฟังทั้งหลายนั่งอยู่ในขณะนี้ ที่ข้าพเจ้าพูดนี้ ท่านทั้งหลายก็มองลงไปถึงลักษณะจิตใจของเราเป็นอย่างไร รู้ได้ทันทีสำหรับผู้มีปัญญา

ข้าพเจ้าจะเปรียบเทียบให้ฟัง สมมติเมล็ดข้าวหรือผลไม้ทุกประเภท ถ้ามีเมล็ดในเอาไปเพาะต้องงอกออกมาทุกประเภท เมล็ดข้าวจะเป็นข้าวเจ้าก็ตาม ข้าวเหนียวก็ตาม ถ้ามีเมล็ดในเอามันเพาะในดินงอกขึ้นมาทุกเมล็ด และผลไม้ทุกประเภทถ้ามันไม่บอดเอาไปเพาะลงดิน งอกขึ้นมาทุกประเภท คนทุกคนก็เหมือนกัน ฟังแล้วรู้เรื่อง แต่ให้รู้ภาษาที่กันเท่านั้น แล้วนำไปปฏิบัติรู้ทุกคน ที่เราไม่รู้ที่เราไม่เข้าใจนั้นมันเป็นเมล็ดข้าว ไม่มีใน เรียกว่าเมล็ดข้าวลึบเอาไปเพาะลงดินไม่งอก คนผู้ที่มาสอนนั้นก็เช่นเดียวกัน **ไม่รู้ของจริงแล้วก็สอน คนที่ปฏิบัติตามจึงไม่รู้**



สมมติให้ท่านผู้ฟังฟังอีกอย่างหนึ่ง สมมติว่ากลางวัน เมื่อแสงตะวันหรือแสงพระอาทิตย์ออกมามันสว่าง **เมื่อไม่มีเมฆหมอกมาบัง ดวงอาทิตย์ก็สว่าง ในขณะที่ไหนเวลาใดมีเมฆหมอกมาบัง ดวงอาทิตย์ก็ไม่สว่างหรือสว่างไม่เต็มที่ เมื่อมีหมอกเมฆมาบัง เราเรียกฟ้าบดหรือตะวันบด** อันนี้ก็เหมือนกับจิตใจของคนนั้น มันสะอาด มันสว่าง มันสงบอยู่ เหมือนกับแสงตะวันหรือแสงอาทิตย์ มันทำสว่างเต็มดวงของมันอยู่อย่างนั้น แต่ในขณะไหนเวลาใดเมฆหมอกมาบัง มันก็เลยทำสว่างให้พื้นโลกไม่ได้ จิตใจเราก็เหมือนกัน ขณะไหนเวลาใดที่เราหลงต้นตอของชีวิตจิตใจของเราแล้ว เราก็ไม่เคยเห็น **ไม่รู้**ว่าพุทธะอยู่ที่ไหนเรา**ไม่รู้** ตัวพุทธศาสนาอยู่ที่ไหนเราก็**ไม่รู้** ตัวความสงบอยู่ที่ไหนเราก็**ไม่รู้** เราก็ไปหาครูบาอาจารย์ที่แนะนำให้เรา**ทำไป** อันนั้นสำหรับคน**ไม่รู้**

ฟังประโยคนี้อีกครั้งหนึ่ง **ที่เราต้องการความสงบหรือพุทธะ เราไม่ต้องไปทำอะไรให้มาก** เพียงให้ท่านมาดูต้นตอของชีวิตของท่านเอง มันคิดมาท่านอย่าเข้าไปในความคิด ให้ท่านตัดความคิดออกให้ทัน ทำเหมือนแมวกับหนู ถ้าหนูออกมาแมวตะครุบอย่างแรง ความคิดของเราเหมือนกันถ้ามันคิดขึ้นมาสติหรือปัญญาจะรู้ทันที ความคิดถูกหยุดไป ทำบ่อยๆ เหมือนกับนักมวยขึ้นเวทีชก เมื่อขึ้นมาเราชก ชกถูกตาทั้งสองข้าง คู่ต่อสู้จะสู้เราไม่ได้ อันความโกรธ ความโลภ ความหลงก็เช่นเดียวกันเมื่อคนใดรู้มาจุดนี้ นั่นแหละพุทธะจะเกิดขึ้น มาจากภายในของผู้นั้น พุทธะ คือจิตใจสะอาด



จิตใจสว่าง จิตใจสงบ ดังนั้นคนเราทุกคน มันไม่ได้โกรธอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง มันไม่ได้โงกอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง แต่ความหลงเราไม่รู้เท่านี้เอง เมื่อรู้มาจุดนี้ เราจะรู้ขึ้นไป รู้ขึ้นไป ปัญญามันจะเกิดขึ้น เกิดขึ้น เหมือนราวกับเราหน้าใสซวด มันจะเต็ม เมื่อมันเต็มแล้ว เราจะเอาอะไรเข้าไม่ได้ ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาที่เช่นเดียวกัน อันนี้ชื่อว่าความสงบในพระพุทธศาสนาได้ หรือความสงบในคริสต์ศาสนาได้ หรือจะว่าอย่างไรก็ได้มันเป็นเรื่องสมมติ นี่ความจริงที่มีอยู่ในคนทุกคน ถ้าหากใครรู้อย่างนี้ เรียกว่าอยู่ในโลกไม่ต้องเป็นทุกข์ จะทำการงานอะไรก็ได้ แต่ทำโดยไม่มีทุกข์ เป็นครูโรงเรียนไปสอนหนังสือก็ได้ เป็นคนซื้อขาย ทำการซื้อขายก็ได้ เป็นหน้าที่ของพ่อบ้านแม่เรือนก็ได้ เป็นกรรมกรก็ได้ แต่ขอให้อ่านวิธีปฏิบัติเท่านั้น เมื่อถึงที่สุดแล้วมันจะหดตัวมันเข้า เหมือนกับปลิงที่มันเกาะเรา เราไม่ต้องไปจับปลิง เรามีเพียงยากับปูนผสมน้ำ เหมือนกับบีบน้ำยากับน้ำปูนใสปลิงแล้วมันจะต้องตายเอง เหมือนกับนักมวยขึ้นในเวทีชกคู่ต่อสู้ คู่ต่อสู้จะไม่สามารถมาสู้เราได้ทุกขณะที่เดียว เมื่อใครผู้ใดรู้ถึงจุดนี้แล้ว คนผู้นั้นจะหมดสงสัยไม่ต้องไปศึกษาครูอาจารย์ที่ไหน ตัวเองจะรู้ว่า ที่สุดของทุกข์อยู่ที่ตรงนี้ วันนี้ได้พูดของจริงสู่กันฟังพอสมควรแล้ว ก็ขอหยุดไว้เพียงแค่นี้ ใครมีปัญหาเรื่องใด อะไร ทักทายถามกันได้โดยเป็นกันเอง



๓๒ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

ถาม - ตอบ

ปัญหาผู้ปฏิบัติธรรม

ถาม : เมื่อเราเห็นความคิด และสมมุติฐานของความคิดแล้ว ความทุกข์ ความตึงเครียด ความทุกข์กดดันทั้งหลายจะจบสิ้นลง หรือเปล่า?

ตอบ : ยังไม่จบสิ้น เพราะว่าเรารู้ ยังไม่ได้ทำอะไรกับมัน เราเพียงรู้ เพียงเห็น ความคิด เรากำลังรู้สมมุติฐานของความคิด เท่านั้น บางขณะเราหลงบ้าง คือวันหนึ่งเราจะรู้เพียงสักสิบครั้ง แต่เราไม่รู้ อาจมากกว่านั้น จึงว่ามันไม่ถึงที่สุด แต่มันกำลังเริ่ม เข้าไปทำลายมันแล้ว

ถาม : ขอถามหลวงพ่อกว่า ในช่วงที่หลวงพ่อบุปฏิบัติ ก่อนหน้าจะถึงที่สุดมีช่วงไหนบ้างไหมที่หลวงพ่อกเกิดความสงสัยขึ้นมา และมีเครื่องหมายอะไรหรือเครื่องรับประกันอะไรที่ทำให้หลวงพ่อลี้สงสัยว่า ไม่ใช่โมหะ โมหะไม่เหลืออยู่เลย?

ตอบ : มันต้องมีเครื่องหมาย ไม่ใช่เครื่องหมายที่เราจะมองเห็นด้วยตา เครื่องหมายที่เราเห็นด้วยตัวเราเอง เราไม่หลง เราไม่มี แต่ของที่มีอยู่แล้วมันถูกคว่ำ เราเปิดขึ้นมาได้แล้ว ของถูกเปิด เครื่องหมายไม่ได้มีอย่างที่เราจะมองเห็นได้ด้วยตา เครื่องหมายที่ข้าพเจ้ารับรองได้คือ ของขึ้นนี้มันถูกคว่ำหน้าอยู่ อย่างนี้ เราจับของขึ้นนี้เปิดขึ้นได้อย่างนี้ และอุปมาอีกอย่างหนึ่ง ของอันนี้มันถูกปิดอย่างนี้ เราเปิดมัน เปิดออกให้เราเห็นอย่างนี้



อันนี้จะรู้ได้เฉพาะบุคคลที่เข้าไปในจุดนี้ จะหมดสงสัยทันที
ไม่ต้องพูดถึง โทสะ โมหะ โลภะ เรื่องนี้ เรื่องโทสะ เรื่องโมหะ โลภะ
มันเป็นเรื่องตื้นๆ ที่ว่าเห็นความคิดนั้น คนส่วนมากรู้ความคิด
ไม่ใช่เห็นความคิด เมื่อเรารู้ความคิด ความคิดมันพุ่งออกไป
พุ่งออกไปเราก็หลงความคิด หลงความคิด ความโกรธ ความโลภ
ความหลงมันเกิดขึ้นที่ตรงนี้ อันนี้ถือว่าคนได้รู้ความคิดนั้น ยังมี
ความโกรธ ความโลภ ความหลงแต่รู้

ถาม : เห็นความคิดนั้น ที่เห็น จิตมันพุ่งข้างในหรือเปล่า?

ตอบ : ไม่ใช่จิตมันพุ่งแล้ว พอดีเห็น สมมติให้ฟังเรา
รู้ความคิดเหมือนปลิงมาเกาะเรา เราดึงปลิงออกจากเนื้อเรา
รู้ความคิดคือเราจับความคิด เราติดตามความคิด ถ้าเราเห็นจริง
แล้ว เราไม่ต้องจับปลิง เพียงเอาน้ำยากับปูน บีบใส่เนื้อเราลดปลิง
ปลิงมันหลุดออกไปจากเรา นี่เป็นการพูดให้ฟัง ถ้าเรารู้จริงๆ
แล้ว ใครพูดให้ฟังไม่ได้เหมือนกับพวกเรานั่งอยู่ขณะนี้ นี่เพราะ
ความโกรธความโลภไม่มี มีแต่ความหลงเท่านั้น เราไม่เห็นชีวิต
เมื่อเราเห็นเรารู้ชีวิตเราอยู่ทุกเวลา ความโกรธ ความโลภ ความหลง
เกิดขึ้นไม่ได้ นั่นแหละคือจิตใจสะอาด ตัวชีวิตของเรา มันไม่ได้
สกปรกจึงบอกเครื่องหมายไม่มี คนอื่นมองไม่เห็น เรารู้เองเห็นเอง

ถาม : ตามที่หลวงพ่อกี๊ยนได้เทศนาว่า เมื่อเราเห็นความคิด
ความคิดจะหยุดคิด หยุดคิดอันนี้ผมไม่แน่ใจ ถ้าอันนี้จริงก็จะ
ถามว่า ตอนที่เราเห็นความคิดแล้วความคิดมันหยุด เรารู้หรือไม่ว่า
ความคิดอันต่อไปคืออะไร?



๓๘ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

ตอบ : อย่าไปสนใจเรื่องความคิด ต่อไปไม่ต้องไปสนใจ
เพียงเราเห็นความคิดมันคิดแล้วมันหยุดเอง อย่าไปสนใจว่า
ความคิดแบบนี้มาจากไหน อย่าไปสนใจเรื่องนั้น เมื่อเราเห็น
อย่างนั้น ความโกรธ ความโลภ ความหลงมันเกิดขึ้นไม่ได้

ถาม : ที่หลวงพ่อบอกว่าดูความคิด เห็นความคิด ดูความคิด
ใครเป็นคนเห็นความคิด?

ตอบ : อย่าไปเสาะหาคน คือ ตนจะเห็นว่าตนเป็นที่พึ่ง
ของตน และจะฟังได้จริงๆ จะว่าตัวคนรู้ก็ได้ หรือจะว่าสติปัญญา
รู้ก็ได้ จะว่าอย่างไรก็ได้ เพราะมันไม่มีตัวตนจับมาให้เห็น เพราะ
ตัวเห็น กับ ตัวรู้ มันคนละตัวกัน ตัวรู้มันเข้าไปในความคิด
คิดเป็นเรื่องเป็นราวไป

ถาม : จากการฟังหลวงพ่อบอก เกิดรู้สึกว่ ความคิดและ
อารมณ์ดีใจ เสียใจ เป็นสิ่งนอกตัว ซึ่งเปรียบเสมือนขนมปังกับเนย
ซึ่งเราสามารถรับประทานได้ เรากินได้ เราเห็นมันได้ แต่ถ้าสิ่งนี้
เกิดขึ้นในตัวเรา เราไม่สามารถเห็นมันได้เลยทั้งความคิด และ
ทั้งความดีใจเสียใจ ไม่ใช่คำถามแต่ต้องการให้หลวงพ่อบอกชี้แจงให้
กระจ่างใจ

ตอบ : การที่เราเห็นความคิดกับรู้ความคิด เห็นความคิดนั้น
เป็นอีกเรื่องหนึ่ง รู้ความคิดมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง การเห็นนี้เรา
สามารถเอาออกจากกันได้ การรู้นี้มันติด การรู้จึงเป็นความรู้



ชั้นอวิชชา ความรู้ของคนไม่มีปัญญา ความรู้ของคนที่มีปัญญารู้
กับเห็นแยกกันได้ เป็นวิชา เป็นปัญญา ตัวปัญญากับตัววิชา
จะแยกความคิดออกจากกัน อันนั้นคือที่สุดของทุกข์ ผู้มีปัญญา
จึงรู้อย่างนี้ แต่ทุกคนอยู่ในที่นี้ข้าพเจ้าขอรับรองว่าทำได้ทุกคน
ถ้าลองปฏิบัติเอง การพูดให้ฟังไม่สามารถจะรู้ได้ มันเป็นเพียงรู้จำ
รู้จัก ถ้าเราปฏิบัติมันเป็นการรู้แจ้ง รู้จริง เป็นความรู้ของเราเอง
เราจึงพูดกันว่าพุทโธ แปลว่าเห็น แปลว่า แก้ไข ออกจากกันได้

ถาม : จากคำถามที่ว่า มีสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายอะไรใหม่
ที่คนรู้ความจริงแล้ว ที่จะรู้ชัดแจ้งแล้วมีหลักประกันใหม่ ว่ารู้แล้ว
จะไม่หายไปอีก ซึ่งอยากเข้าใจให้กระจ่างว่า เมื่อรู้แล้ว รู้ตลอดเวลา
หรือว่าหายไปเลย?

ตอบ : ของมันมีอยู่ในตัวเรา มันหายไปไม่ได้ สมมติว่า
เรารู้ลูกตาของเรา ตาเราเรามีใหม่ มันต้องมีอยู่ตลอดเวลา คือ
สัญลักษณ์อันนี้เราจะแสดงว่าทุกคนมีอย่างนี้ และก็สอนคนได้
ที่ข้าพเจ้าพูดนั่นะ ขอพูดตรงๆ ข้าพเจ้ารับรองได้ว่า ทุกคนอยู่ใน
ที่นี้ ปฏิบัติอย่างนี้ไม่เกินสามปี การให้ศีลให้พร มันก็เป็นความดี
ชนิดหนึ่ง การให้ศีลให้พรที่ข้าพเจ้าพูดนี้ อยากให้พวกท่านทุกคน
นำวิธีความรู้สึกลับตัว ความตื่นตัวไปปฏิบัติที่บ้านที่เรือน สำนักงาน
ทุกอิริยาบถนั้นแหละ คือ การให้ศีลให้พร อย่างแท้จริง การให้ศีล
ให้พร คือเรารู้เองเห็นเอง เข้าใจเอง เป็นศีลของเรา เป็นพรของเรา
คือ เราเคารพตัวเอง





จากสายน้ำ สู่แม่น้ำใหญ่

พูดกับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมชาวสิงคโปร์
เมื่อวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๕

คำว่าสอน **กรรมฐาน** มีหลายวิธี จะเป็นวิธีใดก็ตาม รวมเข้าไปถึงตัวจิตใจ ส่วนที่วิธีนั้น มันเป็นเพียงวิธีหรือพิธีกรรมเท่านั้น ทุกท่านอย่าไปติดพิธีกรรมเพราะตัวข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้วเรื่องพิธีกรรมต่างๆ มันไม่เกิดปัญญา วิธีที่นำมาให้พวกเราได้ทำนั้นเป็นวิธีให้เกิดปัญญาล้วน ใครก็ทำได้ ถ้ารู้จักวิธีแล้ว ต่อเมื่อเกิดปัญญาขึ้นมาจะรู้เองเห็นเอง เข้าใจเอง ดังนั้นวิธียกมือขึ้น คำว่ามือลง เป็นวิธีเกิดสติ เป็นวิธีเจริญปัญญา เมื่อได้สัจได้ส่วนสมบุรณ์แล้ว มันจะเป็นเองไม่ยกเว้นใคร



ใครอยู่ที่ไหนทำได้ทั้งนั้น เด็กๆ ก็ทำได้ ผู้ใหญ่ก็ทำได้ นุ่งผ้าสืออะไรก็ทำได้ ถือศาสนาหลักหรืออะไรก็ได้ เรียกว่าของจริงก็ได้ เรียกว่าสัจธรรมก็ได้ ของจริงคือมีกายกับใจ สัจจะก็เรียกกายกับใจ กายได้แก่วัตถุที่มองเห็นได้ด้วยตาเรียกว่ารูปก็ได้ เรียกว่ากายก็ได้ รูปกับกายเป็นของสิ่งเดียวกัน ใจที่มองไม่เห็นด้วยตา และสัมผัสไม่ได้ด้วยมือ เรียกว่านามก็ได้เรียกว่าใจก็ได้ ทั้งสองอย่างนี้เป็นสิ่งเดียวกัน นามกับใจ

ภาษาธรรมเรียกนาม ภาษาพื้นบ้านเรียกว่า ใจ รูปเป็นภาษาธรรม กายเป็นภาษาชาวบ้าน

เรามาสั่งสติ เจริญสติให้เกิดปัญญาตัวเอง ทำของที่มีอยู่นั้นแหละให้มันเจริญขึ้น ของไม่มีเราไม่ต้องทำ ตัวอย่างที่ข้าพเจ้าได้ทำมานั้น มันทำตามครูบาอาจารย์ที่สอน ส่วนที่ข้าพเจ้านำมาเล่าสู่กันฟังมันเกิดขึ้นจากภายในจิตสำนึก เมื่อรู้จักรูป รู้จักนามแล้วมันจะรู้ ทุกอย่างแก้ทุกข์ได้ เรื่องนี้เป็นวิธีดีอื่นๆ เราแก้ได้เช่นเราไม่หลงติดสมมติเมื่อเรารู้จักอย่างนั้นแล้ว มาเจริญสติขึ้นอีกแบบ ทำจิ้งหหวะอย่างที่ข้าพเจ้าแนะนำทำให้มันไว ทำให้มันเร็วขึ้น เพราะความคิดมันเร็วที่สุด มันไวยิ่งกว่าแสงไฟฟ้า เมื่อมีสติปัญญามากขึ้นสามารถรู้เห็นเข้าใจ เรื่องความโกรธ ความโลภ ความหลงได้ เมื่อเรารู้และทำความเข้าใจ ความโกรธ ความโลภ ความหลงได้แล้ว ความทุกข์ทางจิตใจก็ลดน้อยลง คนส่วนมากไม่เข้าใจเรื่องนี้ เข้าใจ



ไปว่า ความโกรธ ความโลภ ความหลง มันเป็นธรรมดา **ท่านผู้รู้หรือ
พระอริยเจ้าทั้งหลายกลับเห็นว่าสิ่งนั้นแหละเป็นทุกข์** นำเกลียด
น่าขยะแขยง ไม่ให้สิ่งนั้นเข้ามาใกล้ หรือขยายตัวออกไปห่างไกล
นั่นเรียกว่า รู้จักชีวิตจิตใจของตัวเอง สะอาด สว่าง สงบอยู่แล้ว เมื่อ
รู้จุดนี้แล้วมันจะคล้อยไปสู่สายใหญ่อย่างแม่น้ำ จากสายน้ำเล็กๆ
จะคล้อยรวมตัวกันเข้าเป็นแม่น้ำใหญ่

ดังนั้น วิธีสอนจึงให้ทำความรู้สึกตัว ตัวนี้ก่อน ตัวเคลื่อนไหว
รูปกาย เมื่อรู้จักอันนี้แล้ว มันจะรู้จักรู้เห็นขยับตาเหลียวซ้าย แลขวา
แล้วจะรู้วิธีหายใจเข้าหายใจออก สิ่งนี้มองเห็นได้ด้วยตาส่วนจิตใจ
นึกคิดมองไม่เห็นได้ด้วยตา จะรู้ได้ด้วย สมาธิ สติ ปัญญา สมาธิ
แบบที่ข้าพเจ้าพูดนี้ ไม่ใช่เป็นสมาธิแบบนั่งสงบแบบนั้น **สมาธิ
แปลว่าตั้งใจ มีความรู้สึกตัว** ความรู้สึกตัว ความติดต่อกันเสมอ
เรียกว่าสมาธิก็ได้ เรียกว่าสติก็ได้ เมื่อจิตใจนี้ขึ้นมา สมาธิมีมาก
แล้วมันจะเห็นทันที ความคิดจะสั้นลง สั้นลง เหมือนวิธีบวกกับลบ
การพูดมันมีมาก แต่อยากทำให้พวกท่านเข้าใจเพียงสร้างจังหวะและ
ไปทำเอาเองให้มันเกิดเองแล้วมันสบายใจ อันนี้ก็สอนวิธีเจริญสติให้
การพูดก็จะหยุดไว้เพียงนี้





การประจักษ์แจ้งลัจจะ

พูดกับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมชาวสิงคโปร์
เมื่อวันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๒๕

วันนี้ถือเป็นวันสำคัญที่เรารวมกัน ฟังข้าพเจ้าพูดเรื่อง **ความจริงหรือลัจธรรม** ข้าพเจ้าจะนำมาเล่าในวันนี้ ที่ข้าพเจ้าได้มีประสบการณ์ และปฏิบัติมา **ผลที่ข้าพเจ้าได้รับคือหมดทุกข์** ท่านทั้งหลายมาที่นี่ คงต้องการสิ่งที่ไม่ใช่ทุกข์เหมือนกันกับข้าพเจ้า ความจริงทุกข์นั้นไม่มี เราไม่รู้เท่านั้นเอง ในขณะที่ท่านทั้งหลายฟังข้าพเจ้าพูดในขณะนี้ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความโลภ และไม่มีความหลงลักษณะหรือภาวะจิตใจของคนทุกชาติ ทุกภาษา เป็นเช่นนี้ วันนี้จึงมาแสดงให้ท่านได้ฟัง ให้ท่านผู้ฟังจดจำเอาไว้นำไปปฏิบัติ



๔๒ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

ข้อแรกวิธีทำความเข้าใจลึกลงตัว คนเรามักเข้าใจผิดที่ตรงนี้ จึงไปหาความสงบไม่พบ เพราะข้าพเจ้าก็ทำเช่นนั้นมา ต้องการความสงบแต่ไม่รู้ว่าความสงบอยู่ที่ตรงไหน ความสงบแบบที่ข้าพเจ้าจะนำมาเล่าสู่กันฟัง สงบจากความไม่รู้เพราะเรามีความรู้ เพราะเรามีการตื่นตัว นี่คือการสงบอย่างที่ข้าพเจ้าจะนำมาเล่าสู่กันฟัง คือ **ความสงบจากความไม่สงบ สงบจากความสงสัย** ทำความเข้าใจอย่างถูกต้อง ข้อแรก เมื่อทำความเข้าใจลึกลงตัวแล้ว เราจะรู้สึกดีขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างในโลก เพราะความรู้สึกตัวมันทำให้เกิดปัญหา ปัญญาจึงมีอยู่ ๔ ระดับด้วยกัน ปัญญาที่เกิดขึ้น ๑. ความจำ ๒. รู้จัก ๓. รู้แจ้ง ๔. รู้จริง ปัญญาเกิดขึ้นมี ๔ ระดับ **ปัญญาเกิดขึ้นคือ ๑. รู้ความจำ ๒. รู้จัก ๓. รู้แจ้ง ๔. รู้จริง** เพราะมันมีอยู่ในคนทุกคน การรู้ธรรมก็มีอยู่ ๔ ระดับด้วยกัน คือ **๑. รู้สมมติสัจจะ ๒. รู้ปรมัตถสัจจะ ๓. รู้อรรถสัจจะ ๔. อริยสัจจะ** นี้ทำให้เป็นอริยบุคคลได้ทุกชั้นทุกภาษา ขั้นต้นเรียกว่าเป็นพระโสดาบันบุคคล ขั้นที่สองเรียกสกิทาคามีบุคคล ขั้นที่สามเรียกอนาคามีบุคคล ขั้นที่สี่เรียกว่าอรหันตบุคคล

บัดนี้การปฏิบัติขั้นแรกให้รู้วัตถุ ขั้นที่สองให้รู้ปรมัตถ์ ขั้นที่สามให้รู้ภาวะอาการการเปลี่ยนแปลงของจิตใจได้ เป็นอริยบุคคล เพราะการเห็นแจ้งสมุทฐานของโทสะ รู้แจ้งสมุทฐานของโมหะ รู้แจ้งสมุทฐานของโลภะแล้วก็รู้แจ้งสมุทฐานของเวทนา รู้แจ้งสมุทฐานของสัญญา รู้แจ้งสมุทฐานของสังขาร รู้แจ้งสมุทฐานของวิญญาณ



ขั้นนี้เรียกว่า รู้แจ้ง รู้จริง ไม่ใช่รู้จำ ไม่ใช่รู้จัก รู้ด้วยญาณของปัญญา
เกิดขึ้นด้วยการเจริญสติ ที่เรียกว่าเป็นอริยมุคคัลขั้นต้นๆ ต่อไป
ให้เอาสติดูจิตดูใจ ปัญญาจะเกิดขึ้น เรียกว่าขั้นที่สองจะรู้สมุฏฐาน
ของกิเลส รู้สมุฏฐานของตัณหา รู้สมุฏฐานของอุปาทาน รู้สมุฏฐาน
ของกรรม อันนี้เป็นการรู้แจ้งรู้จริงพ้นไปจากสภาวะ รู้จำ รู้จัก
รู้เพราะการเจริญสติ หรือเจริญความตื่นตัว

ขั้นต่อไปเอาสติมาดูจิตใจของเราเอง **มันนึกมันคิดอะไรให้
รู้เท่ารู้ทัน รู้จักกัน รู้จักแก้ รู้จักเอาชนะความคิดปรุงแต่งได้คือ
ปรากฏขึ้นภายในจิตใจ ไม่ใช่คนรักชาติ ศิลปินรักชาติคน** ศิลปินว่า
ปกติ **เมื่อจิตใจนึกคิดผิดปกติ รู้คิดทันที อันนี้เรียกว่า ศิลปินคน**
คนรักชาติไม่รู้ปรากฏของจิตใจนึกคิด ศิลปินเป็นเครื่องกำจัดกิเลส
อย่างหาย เพราะทำลายโทสะ โมหะ โลภะ ให้หมดไป ทำลายกิเลส
ตัณหา อุปาทานให้หมดไป ศิลปินปรากฏ **ศิลปินเครื่องกำจัด**
กิเลสอย่างหาย สมมติจึงเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง

กิเลสอย่างกลางคือติดอารมณ์สงบ อันนี้ข้าพเจ้าทำมาแล้ว
เพราะหลงผิด ความสงบอย่างข้าพเจ้าไปนั่งดูลมหายใจ มันสงบ
แบบได้โมหะ เพราะข้าพเจ้ายังไม่รู้ความสงบคราวนั้น บัดนี้ข้าพเจ้า
รู้ความสงบ **ความสงบคือความเห็นแจ้ง ความรู้จริงความเข้าใจจริงๆ**
สิ่งนั้นไม่ใช่ทางที่จะให้เราสงบ เข้าใจอย่างนั้น สงบแบบข้าพเจ้าพูด
ทุกคนทำได้ เมื่อเรารู้สมุฏฐานของความหลงผิดแล้ว เป็นครูโรงเรียน
ไปสอนนักเรียนก็ได้ เป็นคนซื้อ คนขาย ซื้อขายก็ได้ เป็นพ่อบ้าน



๔๔ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

แม่เรือนก็ได้เช่นกัน เพราะอยู่กันด้วยความสงบ ทำการงานอะไร
อะไรก็สงบทั้งนั้น เพราะเรารู้สมุฏฐานของความหลงผิด อันนี้เรียกว่า
เรารู้ความสงบจริงๆ ไม่ใช่ไปนั่งสงบ สงบอยู่ในสังคมความคิดปรุงแต่ง
มันเกิดขึ้น สมาธิรู้ทันที สมาธิไม่ได้หมายถึงการไปนั่ง **สมาธิ**
หมายถึงตั้งใจ ดูจิตใจของเรา ดูการงานของเรา อันนี้เรียกว่า สมาธิ
รู้อย่างนี้

บัดนี้ ปัญญา กำจัดกิเลสอย่างละเอียด ที่พูดนี้ คือ *ศีลเป็น*
เครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง
ปัญญาเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียด กิเลสอย่างละเอียด คือ
เราเห็นสมุฏฐานของความคิด คือ มันเกิดขึ้นมา เราทำอะไรขณะนี้
เวลานี้เพราะเรามีปกติวาจาและจิตใจ เมื่อสิ่งนี้พร้อมรวมตัวกัน
จะมีญาณชนิดหนึ่งเกิดขึ้นแก่ผู้ที่เจริญสติ มันจะสะบัดขาดออกจาก
ตัวบุคคลที่ตัวบุคคลที่กระทำจะรู้เองในบุคคลที่กระทำ เหมือนกับ
ท่านทั้งหลายที่นั่งอยู่ที่นี่ ยังไม่มีญาณ แต่ความไม่ทุกข์ไม่สุขมีอยู่แล้ว
เมื่อไม่มีญาณ เราก็เลยไม่รู้ ก็ต้องไปหาความสงบ ความสงบ คือ
ที่เรานั่งกันอยู่เดี๋ยวนี้ ไม่มีความอิจฉาริษยาเบียดเบียน ไม่มีการ
จองเวรอาฆาตใครทั้งหมด

ที่พูดในขณะนี้ ท่านผู้ฟังทั้งหลายกลับมาดูจิตใจท่านดูชิ
ใจของท่านเป็นอย่างไร ขณะนี้มันเฉยๆ ไข้ใหม่ ไม่ทุกข์ ไม่สุข
เหน็ดเหนื่อยอ้าว ภาวะนี้มันมีอยู่ในคนทุกคน อันนั้นแหละ คือ
ความสงบที่ทุกคนต้องการ บัดนี้คนผู้ที่ไม่รู้มาสอนเราก็อทำตามเขาไป



นิ่งให้สงบ ทำของไม่มีให้มันมี มีขึ้นไม่ได้ ทำของไม่จริงให้มันจริง อยู่ไม่ได้ สิ่งนั้นจึงไม่ใช่เป็นของจริง เป็นของแท้ มันเป็นภาวะของการหลงผิดเท่านั้น เรามารู้ภาวะของจริงในขณะนี้ ขณะนี้แหละ ท่านเรียกว่าอุเบกขามันมีอยู่ในตัวจิตใจของเราตัวเอง สิ่งนั้นมันถูกคว่าอยู่อย่างนี้เลย บัดนี้เรามาดูจิตใจของเรา สิ่งนี้มันจะหงายขึ้นมา ไม่ต้องไปทำอะไรกับความสงบ เพราะมันมีอยู่แล้ว แต่ให้เรา รู้วิธีทำ เท่านั้นก็ใช้ได้ วิธีที่ทำนั้นต้องดูการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนหนึ่ง ไม่ต้องไปดูการเคลื่อนไหวของลมหายใจ **ต้องรู้ การเคลื่อนไหวของรูปร่าง แล้วต้องไปดูการเคลื่อนไหวของจิต** เพราะลมหายใจไม่เคยดีใจ ไม่เคยเสียใจ ลมหายใจไม่เคยโกรธใคร ไม่เคยชอบใคร ที่มันโกรธคือจิตใจมันนึกมันคิด ที่มันชอบใจก็เพราะมันนึกมันคิด เรามาดูสิ่งที่ตรงนี้ **คำว่าดูที่ตรงนี้ หมายถึง การทำความรู้ที่ความคิดนั่นเอง** การรู้ความคิดอย่าเข้าไปที่ความคิด พอดีมันคิด ถอนตัวออกจากความคิด เหมือนแมวคอยจับหนู เมื่อหนูมาแมวมันจับเอง ความรู้แจ้งรู้จริงก็เหมือนกัน

ปัญญาจึงมีอยู่ ๔ ระดับด้วยกัน คนส่วนมากเข้าใจปัญญา เพียงรู้จำ รู้จักเท่านั้น น้อยคนรู้แจ้ง รู้จริง คนที่จะรู้แจ้งรู้จริงนั้น ต้องมีความพยายามอยู่เสมอ ไปไหนมาไหน ก็ดูความคิดตัวเอง อยู่เสมอ เข้าห้องน้ำห้องส้วม ทานอาหารก็ดูความคิดเสมอ **เมื่อ ดูมาก ๆ เหมือนแมวคอยจ้องจับหนู เมื่อความคิดมันปรากฏ สติ หรือปัญญามันจะเห็นแจ้งทันที** อันนี้เรียกว่า ปัญญาจำกัดกิเลส



๔๖ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

อย่างละเอียด เมื่อถึงจุดนี้แหละ มันจะหงายของที่คว่ำอยู่อย่างนี้
แหละ มันจะหงายขึ้น จะรู้จักทุกศาสนา ศาสนาไหน สอนเรื่อง
อะไรมันจะเห็นเอง เข้าใจเอง ไม่ว่าจะ เป็น ฮินดู สอนเราก็เข้าใจ
คริสต์สอนก็เข้าใจที่เราไม่เข้าใจ เพราะเราไปจดจำ ตำรามันเป็น
ประวัติศาสตร์ชนิดหนึ่ง บัดนี้เรามาศึกษาที่ตัวเรา ไม่ต้องไปศึกษา
ที่ตำรา ของจริงมันอยู่ในเรา หนังสือตำรามันเป็นเพียงคำพูดของ
คนนั้นคนนี้เท่านั้น เรามาดูจิตใจของเราแล้วเราก็เหมือนกับบุคคล
ที่รู้นั่นเอง ข้าพเจ้าได้ให้ข้อคิดเห็นต่างๆ มาเล่าให้ฟังวันนี้ก็เห็นว่า
สมควรแก่เวลา เมื่อพูดไปมากจะจำไม่ได้ ใครมีปัญหาใดถาม
โดยเฉพาะแต่ละบุคคล



ถาม - ตอบ

ปัญหาผู้ปฏิบัติธรรม

ถาม : หลวงพ่อสอนว่า เมื่อตอนที่เดินเข้าห้องน้ำ ให้เฝ้าดูความคิดของตัวเองจะให้ความรู้เคลื่อนไหวของเท้า หรือว่าดูความคิด?

ตอบ : ความคิด มันเกิดขึ้นมา ขณะที่เราไม่ได้สนใจมันนั้นแหละ มันจะเกิดขึ้นมา เราจะเห็น จะรู้เข้าใจ ที่เรากำลังจ้องมัน มันจะไม่รู้ มันจะไม่คิด เราทำอย่างเฉยๆ มันจะคิดวูบขึ้นมา พุดเรื่องสมาธิ สมาธิความรู้สึกตัวอยู่นะ กำลังรู้สึกตัวนั้นเป็นสมาธิ มันคิดวูบขึ้นมาเราเห็นความคิดนั้นแหละตัวสมาธิ

ถาม : ก่อนหน้านั่งสงบเฝ้าดูความคิด พอจะเดินเข้าห้องน้ำแล้วจะดูความคิด? เราควรจะหยุดหรืออย่างไร? เมื่อความคิดเกิดขึ้นควรจะหยุดดูหรืออย่างไร?

ตอบ : ไม่ต้องหยุดอย่างนั้น คือทำความรู้สึกตัว เมื่อเรารู้สึกตัวนั้นแหละเป็นสมาธิเราตั้งใจมัน มันเคลื่อนไหวอะไร รู้ความคิดชนิดที่เราไม่เจตนา มันจะคิดวูบขึ้นมาเอง ความคิดวูบขึ้นมาเราไม่เห็น เราก็ก๊วยตามมันไป ความคิดชนิดนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ ดังนั้นจึงสอนให้รู้จักสมุฏฐานของความทุกข์ ตามปกติจิตใจของเรา



๔๘ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

เฉยๆ อย่างนั้น เฉยๆ อย่างนี้ มันคิดมันก็คิดอย่างไม่มีทุกข์
เรารู้ว่ามันคิดอย่างไม่มีทุกข์ ความคิดชนิดที่มันคิดขึ้นมาเราไม่เห็น
เราทำไปกับความคิด อันนั้นมันเป็นตัวทุกข์ การเห็นความคิดมันจึง
เป็นการยากสำหรับคนไม่เข้าใจ มันสะดวกสบายสำหรับคนที่เข้าใจ
ดูความคิด มันไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานเรื่องอย่างอื่น การดูความคิด
คือเราเขียนหนังสือ มือเราเขียนหนังสือ มันคิดขึ้นมาเรารู้ เรา
เข้าห้องน้ำ เราเดินเข้าห้องน้ำ เรากำลังล้างน้ำ มันคิดขึ้นมาเรารู้
จึงไม่ต้องไปทำอะไรกับความสงบ เพราะความสงบมันมีอยู่แล้ว
ความสงบที่แท้จริงคือ เราเห็นความคิดนั่นเอง

ถาม : เมื่อตอนที่เรานอนหลับ กับตอนตื่น ที่เราเฝ้าดู
ความคิดมันเป็นอันเดียวกันไหม?

ตอบ : ไม่ใช่การนอนหลับ มันคนละอันคือ นอนหลับนั้น
มันเป็นภาษาที่หลับหรือเราเฝ้าดูความคิด เราไปไหนมาไหน
มันคิดขึ้นมาเรารู้ บัดนี้เรานอนตอนกลางคืน เมื่อจะคิดเรารู้

ถาม : มันเป็นอันเดียวกันไหมครับ ที่รู้อันนั้นครับ?

ตอบ : อันเดียวกัน แต่เมื่อเราไม่รู้ความคิด เราเดินไป
กลางวันคิดไป อันนั้น อันนี้ไป เราก็มารู้ บัดนี้กลางคืนเราไปนอน
มันฝันไปเป็นเรื่องเป็นราวเราก็มารู้ มันก็ฝันไปเป็นเรื่องเป็นราว
ตามความฝัน อันนี้ชื่อว่าสมาธิ



หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ๔๙

ถาม : คือว่ายังงอยู่ครับว่า ให้ดูความคิด หรือว่าดูตัวเอง
กันแน่ครับ?

ตอบ : คืออันเดียวกันก็ได้ หรือดูความคิดก็ได้ คือเรา
รู้สึกตัวอยู่นั้นแหละ

ถาม : อยากให้หลวงพ่อกุศล อธิบายเรื่อง รู้ความคิด กับเห็น
ความคิดว่ามันต่างกันอย่างไรครับ?

ตอบ : การรู้ความคิดคือมันรู้แล้วมันเข้าไปในความคิด
มันคิดเป็นเรื่องเป็นราวสร้างบ้านสร้างเรือน มันสร้างถนนหนทาง
คิดอันนั้นมันคิดไปไม่มีหยุดเรียกว่า รู้ความคิด แต่การเห็นความคิด
พอมันคิดปุ๊บ มันไม่ปรุงเลย มันหยุดทันที ทำตัวนี้แหละ ทำบ่อยๆ
มันจะมีญาณปัญญาอยู่กับตัวนี้ ที่มันคิดไปเป็นเรื่องเป็นราวนั้น
มันไม่ใช่เป็นญาณของปัญญา ปัญญาอันนั้นไม่มีญาณ

ถาม : ถ้าเราเฝ้าดูการเคลื่อนไหว ความคิดเกิดจะรู้ได้อย่างไร?

ตอบ : อันนี้ก็ดี การเล่าให้ฟัง พูดให้ฟัง แต่ถ้าหากอยาก
จะรู้ก็ต้องทำเอง

ถาม : ขอลองหลวงพ่อกุศลว่า ถ้าเราค้นพบความสงบ ก็คือ
ค้นพบตัวเราเอง ใช่หรือไม่?

ตอบ : ใช่



๕๐ การประจักษ์แจ้งลัจจะ

ถาม : ถ้าเราพบความสงบในตัวเองแล้ว ทำอย่างไรถึงจะให้มันอยู่ตลอดเวลา?

ตอบ : มันอยู่ตลอดเวลา ที่มันไม่อยู่ตลอดเวลาอันนั้นมันไม่ใช่เป็นความสงบ

ถาม : ถ้าอย่างนั้น ความสงบ หมายถึงความที่ อាកารทางจิตที่ปรากฏขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งใช่ไหม?

ตอบ : ไม่ใช่ อันนั้นมันไม่ใช่ความสงบ มันมาตลอดเวลาจิตมันเป็นมายา ความสงบ สมมติให้ฟังอย่างนี้ อันนี้มันเป็นความสงบอยู่แล้ว ที่เราแตะมัน มันไม่สงบแล้วนี้ อันนี้มันไม่เป็นอยู่ตลอดเวลา มันไม่เป็นอยู่ ึ่งตลอดเวลา มันเป็นปั๊บมันหลบไปเลย

ถาม : เพราะเหตุที่คนเรามีกรรม ฉะนั้น ทำอย่างไรจึงจะให้สงบอยู่ได้ เพราะว่ากรรมมันกระทบ?

ตอบ : ไม่ใช่อย่างนั้น เราคิดขึ้นมาเอง *กรรม* หมายถึงการกระทำ ไม่ใช่กรรมเพราะเจ้าทำมาแต่ชาติแล้วชาติก่อน

ถาม : ถ้าไม่คิดเกี่ยวกับกรรมแล้ว ก็ไม่มีกรรมเท่านั้นเองใช่ไหมครับ?

ตอบ : ก็นั่นนะซี่ อย่าไปคิด



ถาม : ทำไมคนแสวงหาสิ่งเดียวกัน แต่ทำไมจึงมีความคิดมากมายหลายอย่าง?

ตอบ : อันนี้เพราะมันมีการสอน มันหลายคนสอน หลายคนได้ยินคนมันพูด คนนี้ก็มาพูดไป ประเดี๋ยวก็อ่านหนังสือเล่มนี้ แล้วก็อ่านหนังสือเล่มนั้น อ่านมากก็เลยจับต้นชนปลายไม่ถูก ทำให้เป็นทุกข์ การทำความสงบแบบนี้ ไม่เกี่ยวข้องกับการไปเรียนหนังสือมากมาย ไม่เกี่ยวข้องกับเรามีเงินมากมาย ไม่เกี่ยวข้องกับอะไรทั้งหมดเลย อันที่เราหาความสงบมากๆ เราไปดูหนังสือเล่มนั้น ต้องทำอย่างนั้น ต้องทำอย่างนี้ ไปฟังอาจารย์นั้น ต้องทำแบบนี้ อันนั้นไม่ใช่หาความสงบหาความรู้ หาความรู้เพื่อมาสนทนากับพรรคพวกเท่านั้นเอง เลยไม่ได้รับรสความสงบ

ถาม : เมื่อศุภร์ที่แล้ว หลวงพ่อบอกว่า ดีใจและเสียใจคืออันเดียวกัน ข้าพเจ้าสงสัยว่าเป็นอันเดียวกันอย่างไร?

ตอบ : คำว่า อันเดียวกัน มันเป็นทุกข์ จัดเป็นทุกข์ อันเดียวกันทั้งนั้น ดีใจก็ทุกข์อย่างหนึ่ง เสียใจเป็นทุกข์อย่างหนึ่ง จัดเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น ถ้าจะพูดให้มันยาวก็ทุกข์ มีเงิน มีทอง มันก็ดีใจ-ทุกข์ ได้ของดีๆ มันก็ดีใจ นั่นก็เป็นทุกข์แบบหนึ่ง เขาเรียกว่ามิดสีขาวยกับมิดสีดำ ความจริงมิดอันเดียวกัน มิดสีขาวยก็เพราะไม่รู้ มิดสีดำก็เพราะไม่รู้ เลยจัดเป็นทุกข์ อันเดียวกัน ทั้งสองทาง



๕๒ การประจักษ์แจ้งลัจจะ

ถาม : อย่างนั้นขอถามว่า ถ้างั้นโดยความจริงแท้ ไม่มีดีใจ และเสียใจ ที่มีเพราะว่า มันเป็นมายา ใช่ไหมครับ?

ตอบ : เท่านั้นเอง

ถาม : ที่หลวงพ่อกล่าวว่า ทุกชนิดของความดีใจเป็นทุกข์หมด หรือมีความดีใจบางชนิดไม่เป็นทุกข์ มีไหม เช่น ความรักของสามี ภรรยา?

ตอบ : ทุกข์ทั้งนั้น

ถาม : มีบางอย่างที่หลวงพ่อบอกว่าว่าเรื่องในธรรม จะขอถามว่าบางที่เราดูแสงแดดก็มักวาบสบายโล่ง?

ตอบ : อันนั้น ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ดีใจ ไม่ใช่เสียใจ เฉยๆ แต่มีความรำเริง รำเริง ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เฉยๆ อยู่อย่างนั้น

ถาม : อยากให้หลวงพ่อบธิบายที่เรียกว่า ความรัก เรื่องผู้หญิงผู้ชายคือ กำลังจะแต่งงาน?

ตอบ : คือ คนไม่รู้จักทุกข์ ต้องเข้าไปหาทุกข์ ให้ทุกข์สอนเอง

ถาม : ตอนที่เราเห็นความคิด ความคิดก็หยุด ดังนั้นการเห็น การรู้พระไตรลักษณ์ คือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นตอนไหน เห็นตอนที่เห็นความคิด หรือตอนก่อนหน้าหรือตอนที่คิดเอา?



ตอบ : อันนั้นไม่ใช่เห็นด้วยญาณปัญญา คือเห็นด้วยความคิด รู้จำรู้จักยังไม่รู้แจ้ง ไม่รู้จริง ต่อเมื่อรู้แจ้งรู้จริงแล้วจะไม่ถามใครทั้งหมดเลย

ถาม : เกี่ยวกับเจตนาที่จะทำอะไร ทำกรรม ใครคนใดคนหนึ่งว่าเรา อะไรไม่ดีก็จะดีเขา คือการตั้งใจ?

ตอบ : ทำชั่วผิดทั้งนั้น คือ เราไม่เห็นมนุษย์ คือ เรายังไม่รู้จักความเป็นมนุษย์ คนเจตนาดีคน เจตนาฆ่าคน อันนั้นไม่ใช่ มนุษย์รู้จักแต่เพียงสมมติ ไม่รู้จักปรมาตม ไม่รู้จักอรรถ ไม่รู้จัก อริยะคือ คนเกิดเพียงคน ไม่ใช่มนุษย์ เกิดขึ้นเป็นคน เมื่อมาเป็น สภาพสภาวะของคน เป็นคนทุกคน แล้วอันนั้นเรียกว่า เขากับเรา เป็นคนเดียวกัน คือเป็นมนุษย์ บัดนี้ เมื่อเราเห็น สภาพสภาวะ ความทุกข์ และสุขของคน เราจะไม่ต้องทำให้ใครเป็นทุกข์ เราจะช่วยกันให้ได้อยู่ด้วยกัน ไม่มีทุกข์ อันนั้น เรียกว่า ความเป็น อริยบุคคล เรียกว่า คนกับปุถุชนจึงไม่เหมือนกัน คน ปุถุชน มนุษย์ และอริยบุคคล เรียกว่า สมมติบัญญัติ ปรมาตมบัญญัติ อรรถบัญญัติ อริยบัญญัติ บัญญัติคือข้อ เราไปรู้เพียงสมมติ เท่านั้นเองสมมติออกไม่ได้

ถาม : เขาคิดว่าคนที่คนเรามีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ เพียงสัมพันธ์ กับผู้อื่นทางจริยธรรมหรือทางคุณงามความดี เช่น สมมติว่าคิด ไม่ดีกับผู้อื่น เมื่อคิดแล้วก็หยุด ขอความเห็นหลวงพ่อกุศลเรื่องนี้?



๕๔ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

ตอบ : คือตอนนี้มาพูดกันอย่างนี้ คือมีสมมติบัญญัติ แล้วก็มีปรมัตถบัญญัติ แล้วก็มอรรถบัญญัติ แล้วก็มอริยบัญญัติ คนเกิดขึ้นมามีหน้ามีตา เป็นคน จิตใจบางที่เป็นสัตว์ก็ได้ เป็นคนก็ได้ เป็นมนุษย์ก็ได้ เป็นพระอริยบุคคลก็ได้ แต่ในคนคนเดียววนั้น

ถาม : เมื่อผมจะให้เงินขอทาน ผมรู้ความคิดที่จะให้นั้น ผมเห็นความคิดที่จะให้นั้น เรียกว่า บัญญาไหม?

ตอบ : นี่ไม่เรียกว่าปัญญา เรียกว่า รู้จำ คืออย่างนี้ ทุกัทธิทุกศาสนา สอนให้คนเป็นพระ ไม่ใช่สอนให้เราไปโต้เถียง คือสอนให้ดูจิตดูใจของเราว่า เราจะพูดอะไรมาจากใจ ดังนั้น จึงว่าทุกคนมีใจ ก่อนจะทำก่อนจะพูด มาดูใจเรา ตัวจิตใจตัวชีวิตจริงๆ นั้น มันไม่เกลียดใคร ไม่ได้รักใคร ที่มันเกลียดมันรักนั้น พระทั้งหลายจะเป็นพระเยซูก็ตาม จะเป็นพุทธศาสนาก็ตาม เป็นใครๆ ก็ตาม ท่านว่ากิเลสเกิดขึ้นแล้วท่านจึงสอนให้ดูใจขั้นต้นคือทำลายโทสะ โลภะ เมื่อทำลายโทสะ โลภะ โมหะ แล้ว เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณยังมีอยู่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ บริสุทธิ์ มีอยู่ ไม่มีทุกข์ ท่านยังให้มองดูต่อไป มันจะเห็นกิเลส กิเลสคือดีใจ เสียใจ พูดอย่างนี้ กิเลส คือเราชอบอันนี้ เอานี้ให้คนไม่ใช่ว่าไม่เป็นกิเลส คือเราชอบคนเราให้ เป็นให้ด้วยกิเลสไม่ได้เอาให้เฉยๆ พระคือความเฉยๆ พระแปลว่า ผู้สอนให้เขาเห็นกันเฉยๆ

ถาม : ในการให้มักจะโยงถึงเรื่องความเมตตา กรุณา ถ้างั้น ความกรุณาอยู่ตรงไหน เมตตา อยู่ที่ตรงไหนครับ?



ตอบ : มันเป็นความหมายที่พูดมันไม่ใช่ธรรมะมันเป็นสังคัม

ถาม : ถ้าเราไม่มีความเมตตา กรุณาเสียแล้ว จะเอาแรง
ที่ไหนมาทำความงาม ความดีให้เพื่อน?

ตอบ : อันนี้เป็นขั้นต้นๆ พื้นฐานการสร้างคุณธรรมของโลก

ถาม : ถ้าอย่างนั้นในกรณีที่หลวงพ่อกี๊พยายามจะช่วยพวกเรา
ให้เข้าใจให้พ้นทุกข์ มันไม่ใช่ความเมตตากรุณาของหลวงพ่อกี๊หรือครับ?

ตอบ : ไม่ใช่เมตตา คือจะเอาได้ก็ให้ ไม่ได้ก็แล้วไป คือเรา
ไม่ได้เจตนาว่าคนนั้นไม่ได้จะเสียใจ คนนั้นไม่ได้จะดีใจ สมมติ
ให้ฟัง สมมติคนตกน้ำ เราไปเห็นคนตกน้ำ เรามาติดสงสาร
เรากระโดดจะช่วยเลยโดยไม่คิดอะไร เราก็ดอดไปช่วยเฉยๆ
ทดลองถ้าเราเห็นคนตกน้ำเรากระโดดไปช่วยเลยไม่คิดอะไร

ถาม : การที่คนคนนั้นเห็นคนตกน้ำ แล้วกระโจนลงไป
ช่วยทันทีนั้น มันเป็นผลของทางสังคัม ถูกสอนให้เมตตา หรือว่า
ธรรมชาติของเขา?

ตอบ : มันเป็นธรรมชาติของเขาอยู่แล้ว ไม่ว่าใครๆ ทั้งสิ้น
เรียกว่ามาตุใจเรา สอนให้ดูใจ ขณะที่เรากระโจนไปช่วยคน เรา
ไม่ได้ดูใจ แต่มันเป็นธรรมชาติอย่างนั้น ตัวความปกติของคน
มันมีอยู่ แต่เราไม่เคยมาดูที่ตรงนี้ เลยวิ่งไปหาทางอื่น ก็เลย
ไม่ได้รับความสงบ





ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว

พูดเมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๒๕ ณ วัดสนามใน

วันนี้เรามาพูดเรื่องสวรรค์นิพพาน สวรรค์นิพพานนี้ก็มีมานานแล้ว คนยุคก่อนได้พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งได้มีศาสนาเกิดขึ้นมา ศาสนาพราหมณ์หรือศาสนาฮินดูถือได้ว่าเป็นศาสนาดีกดาบรพ มีคนเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่าศาสนาฮินดูเขาเรียกคนฉลาดว่าพราหมณ์ซึ่งข้าพเจ้าจำได้ แต่พวกท่านทั้งหลายที่ได้ศึกษามากจะทราบดี ส่วนข้าพเจ้านั้นไม่ได้ศึกษา เพียงแต่พ่อแม่เล่าให้ฟังก็จำได้บ้างไม่ได้บ้าง คนยุคนั้นก็ต้องการสวรรค์เหมือนกันต่างก็แสวงหา มีบางพวกไปทำกรรมฐานอยู่ในป่าในดงซึ่งก็ได้แก่พวกพราหมณ์นั่นเอง ที่นี้พอดีคนไปถามเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยเรื่องบุญ เรื่องผี คนที่ไปถามนั้นไม่รู้ พราหมณ์ก็ตอบไปว่า



๕๘ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

เพราะเหตุอย่างนั้นอย่างนี้ จะต้องแก้ด้วยการบวงสรวงหรือบนบาน พวกที่ทำกรรมฐานอยู่ในป่าเป็นผู้ที่แสวงหาความดี ไม่ทำมาหากิน ถ้าตนเองอยากจะกินเบ็ด กินไก่ ก็บอกแก่ผู้ไปถามว่า ฝึทำให้ปวดท้อง ฝึมันอยากกินเบ็ด กินไก่ ให้ไปเลี้ยงฝึ พวกที่ไม่รู้จักนำเบ็ด นำไก่ มาให้พวกทำกรรมฐานหรือพวกพรหมณ์เหล่านั้น เพราะเข้าใจว่าเขาติดต่อกับฝึได้พูดกับฝึได้ หรือบางครั้งโรคภัยเหล่านั้น ก็บังเอิญหายไป ครั้นเป็นอีกก็กลับไปหาอีก ฉะนั้นก็เลยมีการบวงสรวงวนเวียนอยู่เป็นประจำอย่างนี้เรื่อยไป สุดแต่เห็นว่าพรหมณ์เหล่านั้นอยากจะกินอะไร

ต่อมา คนฉลาดขึ้นก็มีคนไปถามพวกพรหมณ์ว่า คนตายแล้วไปไหน? พรหมณ์ก็ตอบไม่ได้ก็เลยประชุมกันเพื่อหาคำตอบ ให้แก่ผู้ไปถาม มีพรหมณ์ที่ฉลาดคนหนึ่งก็ตอบออกไปว่า คนที่ทำดีนั้น ตายไปแล้วจะไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ ส่วนคนที่ทำชั่ว ตายไปก็ไปเกิดเป็นผีไปตกนรก ในเมื่อทุกคนอยากดีก็เลยทำดี ตามความเข้าใจของคนในสมัยนั้น คิดว่าเมื่อไปเกิดเป็นเทวดาแล้ว มันสบาย หมดยายุแล้วก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นคนสวยคนงาม รวยทรัพย์ ดังนั้นจึงอยากไปเกิดเป็นเทวดา พ่อของข้าพเจ้าเคยเล่า ให้ข้าพเจ้าฟังว่า เทวดามีเมีย ๕๐๐ คน ฉะนั้นคนที่มียกเลสจึงอยากไปเกิดเป็นเทวดา เพื่อจะได้มีเมียหลายๆ คน ถ้าคนมีปัญญาลอง คิดดูให้ดี สมมติไปเกิดในเมืองสวรรค์แล้วมีเมีย ๕๐๐ คนต่อ ผู้ชายคนเดียวแล้ว ผู้ชายจะทุกข์แค่ไหน ผู้หญิงจะทุกข์แค่ไหน



ผู้หญิงคนนั้นอยากไปนั้นไปนี่ต้องบอกว่าเป็นประจำอยู่เรื่อย ผู้ชาย
ไม่มีโอกาสได้หลับได้นอน ถ้าเรามาศึกษาพิจารณาดูดีๆ ตามที่
พวกท่านทั้งหลายที่มีปัญญาแล้ว จะเห็นได้ว่าเมืองสวรรค์นั้น
คล้ายคลึงเมืองนรกคือ เป็นเมืองที่ทุกข์ที่สุด เมืองมนุษย์เรานี้มี
แค่เพียง ๒-๓ คน ก็ยังทะเลาะกัน เกียวกัน

ดังนั้นคนเราถ้าไม่ได้เรียน ไม่ได้ศึกษาถึงความจริงกันแล้วก็
เลยไปติดไปจดจำเอาแต่สิ่งสมมติที่พูดกันขึ้นมา สิ่งที่ข้าพเจ้าพูดนี้
ไม่ได้โกหกเพราะได้ยินจากพ่อ-แม่เล่าให้ฟัง และข้าพเจ้าได้เจริญสติ
เจริญปัญญา มันเกิดปรากฏขึ้นมาจากจิตสำนึก มันเห็นแจ้ง มันรู้จริง
เมื่อข้าพเจ้าไปปฏิบัติธรรมนั้น ข้าพเจ้าก็เป็นโยมมุ่งทางกงชาล้นบ้าง
ขายาวบ้างซึ่งไม่ใช่เรื่องสำคัญ การรักษาศีลนั้นแม้จะรักษาเคร่งครัด
บริสุทธิ์ขนาดไหนก็ไม่มีโอกาส ไม่มีเวลาที่จะรู้เรื่องชีวิตจิตใจได้
เพราะมันไปยึดมั่นในศีลอยู่ กลัวจะผิดศีลข้อนั้นข้อนี้เฝ้าตรวจดู
อยู่อย่างนั้นเอง ไม่กล้าทำอะไร กลัวผิดศีล ไม่ว่าจะป็นศีลห้า ศีลแปด
ศีลสิบ ศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ดก็ตาม ข้าพเจ้าเคยบวชเป็นสามเณรมา
เคยทำกรรมฐานรักษาศีลไม่ให้มีบกพร่องหรือต่างพร้อยเลย เพราะ
ข้าพเจ้ายังไม่รู้เรื่องนี้จริงๆ ซึ่งคนอื่นเขาอาจจะรู้แล้วแต่ก็ยังไม่เคย
มีใครเอามาสอนข้าพเจ้าเลยถึงเรื่องชีวิตจิตใจ

ฉะนั้นเราไม่จำเป็นต้องไปสนใจเรื่องอื่น ไม่ว่าเราจะไปไหน
มาไหน ก็คอยเฝ้าดูแต่ชีวิตจิตใจของเราว่ามันนึก มันคิดอะไร
ให้เราเข้าใจ ดังนั้นการรักษาศีล การให้ทานนั้นดีแล้ว ไม่ใช่ว่าไม่ดี



๖๐ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

แต่เราไม่เคยมาดูจิตดูใจเราเลย ผลออกมาเราจึงไม่รู้สวรรค์ ไม่รู้
นิพพาน ไม่รู้ผี ไม่รู้เทวดา ในที่สุดไม่รู้ถึงคนอื่นอีกด้วย ข้าพเจ้าเองก็
ไม่รู้คำว่า “คน” “มนุษย์” “สัตว์เดรัจฉาน” แต่คนอื่นน่าจะรู้หรือไม่
ข้าพเจ้าไม่ทราบ แต่ถ้ารู้แล้วทำไมไม่พูด ข้าพเจ้าคิดว่าคนเหล่านั้น
คงไม่รู้จริง จึงไม่รับรองคำสอนของพระพุทธเจ้า

เรื่องให้ทานรักษาศีลนี้มีมาก่อนสมัยพระพุทธเจ้า รวมทั้ง
การทำกรรมฐานที่ก่อให้เกิดความสงบขึ้นในจิตใจก็ตาม ท่านที่เคย
ศึกษาเล่าเรียนมาคงได้ทราบเรื่องอาจารย์อาฬารดาบสและอุทกดาบส
มาแล้ว ซึ่งมีมาก่อนสมัยพระพุทธเจ้า สำหรับพระพุทธเจ้านั้นก็คือ
เจ้าชายสิทธัตถะกุมาร ซึ่งได้เรียนทำกรรมฐานกับอาจารย์ทั้ง ๒ ท่าน
ให้จิตใจสงบมาบ้างแล้ว พระองค์เป็นผู้ศึกษาและปฏิบัติทางจิต
ทางใจรู้แจ้งรู้จริงแล้วก็มาเผยแผ่ในประเทศอินเดีย คนที่มีปัญญา
ก็เอาไปใช้ได้ ส่วนคนไม่มีปัญญาก็ได้แต่ฟังเอาบุญเฉยๆ เหมือน
อย่างที่ข้าพเจ้ามาแล้วสู่กันวันนี้ก็เช่นกัน คนมีปัญญาฟังแล้วก็เอา
ไปนึกไปคิดไปพิจารณาก็รู้ได้ ข้าพเจ้าจึงกล้ายืนยันคำสอน คำพูด
ของพระพุทธเจ้าและคำพูดของตัวเองได้ ไม่ว่าจะ เป็นชนชาติไหน
ภาษาใด ศาสนาใดก็ตาม แต่ขอให้พูดแล้วรู้ภาษาถิ่นก็สามารถ
นำไปปฏิบัติรู้จริงได้

การเจริญสติปัญญานี้ จะเปรียบก็อุปมาเหมือนด้ามกับขาว
หรือมืดกับสว่าง หนักกับเบา โกงกับฉลาด หรือขวดน้ำที่ว่างเปล่า
ซึ่งไม่มีน้ำอยู่ในนั้น แล้วเราเข้าใจว่ามันว่างจริงๆ แต่ความจริงแล้ว



ในขวดแก้วนั้นยังมีอากาศอยู่ เมื่อเราเอาน้ำเทใส่ในขวดแก้ว น้ำก็จะไปแทนที่อากาศ ไล่อากาศหนีไป เหมือนกับการที่คนเราไม่เจริญสติ มันมีทั้งความหลง ความโกรธ อะไรๆ มันว่าง ความหลง ความโกรธ มันเกิดขึ้นมาเราไม่เห็นไม่รู้ เราจึงคิดว่าไม่มี แต่ความจริง สติ ปัญญา สมาธิ นั้นมันมีอยู่แต่เราไม่รู้ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วคำว่า “ว่าง” หมายถึงว่างจากความหลงผิด ว่างจากโทสะ ว่างจากโมหะ ว่างจากโลภะ ความชั่วร้ายต่างๆ ดังนั้นท่านจึงสอนให้ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา คนไม่รู้ก็ไปนั่งหลับหูหลับตา ขำพเจ้าเองก็เคยทำมาเรื่องนี้ เพราะคิดว่าการนั่งหลับหูหลับตา จะทำให้รู้ แต่จริงๆ แล้วมันได้ความสงบเท่านั้น มันไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่าอะไร ช่วยอะไรเราไม่ได้ ที่ทำไปก็เพราะว่าไม่รู้นั่นเอง

ความรู้นั้นมีหลายอย่าง เช่น รู้จำ รู้จัก รู้แจ้ง รู้จริง การที่รู้ รู้แจ้ง รู้จริงนี้แหละที่ทำให้ข้าพเจ้ากล้ารับรองคำพูดของพระพุทธเจ้า และคำพูดของตัวเอง ข้าพเจ้าเคยไปพูดที่ต่างๆ บางคนเข้าใจว่า ข้าพเจ้าทำลายขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิม ทำลายพุทธศาสนา แต่ความจริงแล้วข้าพเจ้าส่งเสริม หรืออนุรักษ์พุทธศาสนาให้มั่นคงถาวรสืบต่อไป เพราะว่าข้าพเจ้าพูดความจริงอย่างถูกต้อง **สมาธิ แปลว่าตั้งใจ** ไม่ใช่ นั่งหลับตา ดังนั้นพวกเราควรศึกษาและปฏิบัติ ให้รู้ให้เข้าใจถึง **ความจริง “ความจริง” เป็น ลัทธิจะเป็นของไม่ตาย** แม้ตัวบุคคลจะตายไปแล้วก็ตาม เช่น พระพุทธเจ้าของเรา นั้นเสด็จปรินิพพานไปนานแล้ว แต่ความจริงที่พระองค์ตรัสไว้ นั้นยังมีอยู่



๖๒ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

คือจิตใจที่สะอาด สว่าง สงบ ซึ่งมีอยู่ในคนขอให้พวกเขาเงงไปนึก
ไปคิด ไปพิจารณาให้ดี มีตัวอย่างอยู่เรื่องหนึ่ง พ่อข้าพเจ้าเคยเล่า
ให้ฟังว่า คนชั่วตายไปเป็นผีตกนรก คนดีตายไปเกิดเป็นเทวดา
บนสวรรค์ ท่านเล่าให้ฟังว่าคนชั่วนั้นยมบาลเอาหนังหมาเนา
มาจดเป็นบัญชีรายชื่อไว้ ส่วนคนทำดีท่านเอากระดาษทองคำมา
จดรายชื่อไว้ ถ้าเรามาพิจารณาถึงความเป็นจริงแล้ว เฉพาะคนไทย
เราก็มีตั้งประมาณ ๓๐-๔๐ ล้านกว่าคนเป็นน้อย ถ้าบังเอิญ
ทำชั่วพร้อมกันหมด ยมบาลซึ่งมีเพียงคนเดียวจะสามารู้ได้
หมดไหม ถ้าคนทำดีพร้อมกันหมดเทวดาจะรู้ได้หมดไหม และ
พวกศาสนาอื่นๆ ก็เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นศาสนาฮินดู ศาสนาอิสลาม
ศาสนาคริสต์ ถ้ามีนรกสวรรค์เหมือนกันยมบาลหรือเทวดาจะรู้ได้
หมดไหม ถ้าคนมีปัญญาที่จะทราบได้ทันที เรื่องนี้ให้เราเข้าใจว่า
“ยมบาล” ก็คือจิตที่มัน โกรธ โลก หลง เน่าเปียกแฉะเหม็น
ในขณะที่เราทำผิด “เทวดา” ก็คือ จิตใจที่ดี จิตที่ไม่สกปรก, “ผี”
คือจิตใจที่รกรุงรัง, “คนบาป” คือ คนไม่รู้ คนโง่ คนไม่รู้จริง “บาป”
คือมีผิด คือไม่ฉลาด ใครพูดอะไรก็เชื่อไปหมด

ข้าพเจ้าก็เคยเชื่อว่าตายไปแล้วไปตกนรกใต้ดินไปเกิดบน
สวรรค์ชั้นฟ้าและเชื่ออย่างนั้นร้อยเปอร์เซ็นต์ เคยทำบุญมาไม่น้อย
เหมือนกันและเมื่อก่อนนี้ข้าพเจ้าก็อยากเป็นเทวดา นี้แหละคน
มีกิเลสแล้วจะต้องคิดอย่างนี้ พวกเราก็ไม่ต้องไปคิดอย่างนั้น
คนโบราณท่านสอนว่า “สวรรค์อยู่นอก นรกอยู่ในใจ” เราต้องมา
ศึกษาต้นตอของชีวิตให้รู้แจ้ง รู้จริง แล้วจึงเอาไปสอนคนอื่น



เพราะคนทุกคน **“มีกายกับจิต มีรูปกับนาม”** พุทธศาสนาของเรา จะเจริญงอกงามได้ก็ต้องอาศัยพุทธบริษัท ๔ ที่จะต้องช่วยกัน ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยหรือมา**ช่วยกันเจริญสติให้ ศาสนาเจริญมั่นคงอยู่ได้**

ปัจจุบันนี้ มีพระสงฆ์ สามเณร แม่ชี แม่ชวามากมาย แล้วใครล่ะที่ทำให้พุทธศาสนาเจริญ ในทางตรงข้ามใครล่ะที่ทำให้ พุทธศาสนาเสื่อม ผู้ที่ทำให้เจริญทำให้เสื่อม ก็พวกเราเอง เวลาเรามีเงินก็เอาไปทำบุญ จะเห็นได้ว่าพระได้เงิน ญาติโยมได้บุญ คำว่า บุญเมื่อใดจะรู้ ท่านทั้งหลายลองพิจารณาดูให้ดีว่าเท็จจริงเพียงไร เราเคยเข้าใจกันว่า เอาเงินไปให้ทานแล้วเราจะร่ำรวย แต่ความเป็นจริงแล้วพระท่านร่ำรวย แต่คนทำบุญกลับยากจน ถ้าหลัก ความเป็นจริงแล้วคนขยันเท่านั้นที่จะร่ำรวย ไม่ใช่ว่าจะนอนรอคอย ให้นุญมาช่วยจึงจะร่ำรวย

ข้าพเจ้ามีนิทานเรื่องหนึ่งซึ่งพ่อแม่เล่าให้ฟังเมื่อตอนเป็นเด็ก ยังมีสองพี่น้องด้วยกัน ได้ไปดูหมอ หมอบอกว่าคนพี่เป็นผู้มีบุญ จะได้กางร่มเขียว ผลสุดท้ายเลยไม่ทำงาน รอคอยแต่นุญมาช่วย ส่วนน้องหมอบอกว่าจะเป็นคนจนทุกข์เข็ญใจ แต่กลับตรงข้าม คนที่บอกว่าจะทุกข์ไม่มีบุญนั้น กลับเป็นคนขยัน เลยเป็นคนรวย ขึ้นมา คนที่ว่ามีบุญนั้นกลับเป็นคนจน ที่ข้าพเจ้าพูดมาทั้งหมดนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลาแล้ว จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้





ทุกคนคือพระ

พูดเมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ณ วัดสนามใน

เรามาพูดถึงความจริงหรือสัจจะ แปลว่า สิ่งที่ไม่ตาย มันคงไม่เปลี่ยนแปลง เดี่ยวนี้คนไทยที่นับถือพุทธศาสนามักจะสนใจเรื่องที่ปลอมแปลงมา ซึ่งเป็นแต่เพียงสิ่งที่สมมติขึ้นมาเท่านั้น สิ่งเหล่านั้นล้วนแล้วแต่เป็นความจริงโดยสมมติ เรียกว่า **สมมติบัญญัติ** และอีกส่วนหนึ่งที่เรายังไม่เข้าใจก็คือ ปรมัตถบัญญัติ อรรถบัญญัติ อริยบัญญัติ ถ้าหากเราไม่รู้ไม่เข้าใจจริงๆ แสดงว่าเราไม่รู้หลักความจริงของพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นบรมครูของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ท่านได้ทรงสอนเรื่อง สัจธรรม คือ อริยสัจสี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค สิ่งเหล่านี้เราว่ากันได้ดีหรือรู้กันดีแต่เราก็ไม่ปฏิบัติกัน ดังนั้น สติ สมาธิ ปัญญา ญาณปัญญาจึงไม่ปรากฏให้เห็น ถึงแม้เราจะ



๖๖ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

เรียนรู้มากแค่ไหนก็ตามจำเป็นอยู่เองที่เราจะต้องเรียนรู้อบรมให้
เข้าใจจริงๆ เช่น สมมติให้เป็นวัด สมมติให้เป็นพระ สมมติให้
เป็นโรงเรียน เป็นบ้าน คนเข้าไปอยู่ในวัดเรียนกับพระ พระจึง
เป็นผู้สอน ถ้าผู้สอนอยู่วัดก็เรียกว่าพระ ถ้าผู้สอนอยู่บ้าน
ก็เรียกว่าครู อาจารย์ นี่คือความจริงโดยสมมติ จะยกตัวอย่าง
สังขธรรม คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นสิ่งที่ไม่ตาย
พระพุทธเจ้าสอนว่าสิ่งเหล่านี้นำความทุกข์มาให้เรา ถ้าเราศึกษา
หาวิธีปฏิบัติตามแบบพระพุทธเจ้าสอนแล้ว ความโลภ ความโกรธ
ความหลง จะไม่มีในตัวเรา แต่มันจะเกิดขึ้นในเวลาที่เราเผลอ
ลืมตัวเท่านั้น ถ้าเรารู้ความจริง สิ่งเหล่านี้จะไม่มีเลย สังขธรรมมีมา
ก่อนพระพุทธเจ้า แต่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบด้วยตนเอง เมื่อ
พระองค์ได้ทรงตรัสรู้แล้วจึงได้นำสังขธรรมมาชี้แนะแก่เวไนยสัตว์
ทั้งหลาย อันนี้ก็แสดงได้ว่า พุทธศาสนาและศาสนาคือคนละ
อย่างกัน เราควรที่จะศึกษาให้รู้ให้เข้าใจถึงสังขธรรมหรือความจริง
ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วนำมาสั่งสอนแก่พวกเราทั้งหลาย

ที่นี้ก็มีคนมาถามข้าพเจ้าว่า บุพกิจ บุพกรรม ของวิปัสสนา
เกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง ข้าพเจ้าก็ตอบว่า บุพกิจ บุพกรรมของ
วิปัสสนาเกี่ยวข้องกับ คีล สมาธิ ปัญญาเท่านั้น ไม่ใช่เกี่ยวข้องกับ
เรื่องเสนาสนะ (คือที่อยู่อาศัย) อีกอย่างเมื่อตอนข้าพเจ้ายังเป็นเด็ก
พ่อแม่เล่าให้ฟัง เด็กน้อยบ่ทำการงาน บ่ไปไร่ไปนา เป็นคนเกียจคร้าน
ให้ไปอยู่วัด บวชเป็นพระเป็นเณร เดียวนี้ในวัดทั่วไปจึงเหมือนกับ



เอาคนเกียจคร้านไปอยู่เป็นถึงขยะ การศึกษาปฏิบัติจริงๆ จึงมีน้อย
สอนแต่ให้ญาติโยมเอาบุญแต่ไม่ได้หวังเพื่อที่จะพ้นทุกข์จริงๆ
พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เอหิภิกขุ” ท่านจงมาเป็นภิกษุเถิด **ธรรม**
อันเรากล่าวดีแล้ว จงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อถึงที่สุดของทุกข์
สิ่งเหล่านี้แหละที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนภิกษุทั้งหลาย แต่เราส่วนใหญ่
ไปสั่งสอนกันแต่เรื่องทำบุญให้ทานรักษาศีล เท่านั้น แม้แต่เรื่อง
พระแท้ๆ ยังไม่รู้ไม่เข้าใจกันเลย มันเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้นเราควรศึกษาให้เข้าใจคำว่า “พระ” จริงๆ พระ
มีหลายอย่าง เช่น พระบางรูปเป็นหนี้สินเขามา แล้วก็มาบวช
พระบางรูปก็บวชด้วยศรัทธาด้วยความเลื่อมใส เรื่องของพระที่ว่า
มาดั่งกล่าวส่วนดีก็มีมาก แต่ส่วนเสียหรือส่วนชั่วเราไม่ได้มอง
ดังนั้นญาติโยมผู้เข้าวัดต้องหัดมองหรือพิจารณาถึงสิ่งเหล่านี้กันบ้าง
พ่อแม่เคยสอนว่า ทำบุญให้เลือกวัด ตักบาตรให้เลือกพระ อย่างนี้
เป็นลักษณะของการสอนที่ถูกต้อง เดียวนี้ที่วัดใดมีคนทำบุญมาก
พระก็มาก พระที่มากนี้ไม่ใช่อะไร เพราะหากินสบาย ดั่งมีพระ
นักเทศน์องค์หนึ่งได้แต่งเป็นคำกลอนเอาไว้ว่า “ผ้าเหลืองเป็น
เครื่องมืออวาม หากินอย่างงามให้แล้วไหว้อีกที” พระบางองค์เมื่อ
ได้ยिनอย่างนี้อาจจะโกรธ ไม่พอใจ นั่นเป็นธรรมดา แต่ใครไม่พอใจ
คนนั้นก็เป็นผู้ทุกข์ ทุกข์ก็คืออนรรคนั่นเอง ใครเป็น “พระ” คนนั้น
ไม่ตกนรกคือไม่มีทุกข์ “พระ” ในที่นี้หมายถึง ผู้ที่ละความโกรธ
ความโลภ ความหลงได้ ทุกคนเป็นพระได้ทั้งนั้น ถ้าคนนั้นละโลก



๖๘ การประจักษ์แจ้งสัจจะ

โกรธ หลงได้จริงๆ และไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ข้าพเจ้าเคยติดเครื่องรางของขลัง คิดว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพราะไม่รู้ แต่สิ่งนี้ก็ดีเพียงให้กำลังใจเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไรเลย ฉะนั้นเราจึงควรศึกษาศาสนาให้รู้จริง หาไม่แล้วเราจะเป็นคนป่าคนเถื่อน พระพุทธเจ้าสอนเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องวิธีดับทุกข์ เพราะไม่มีใครต้องการทุกข์ การไม่เข้าใจก็เป็นทุกข์ เมื่อก่อนข้าพเจ้าไม่เข้าใจ ศาสนาคริสต์ อ่านเท่าไรก็ไม่เข้าใจ แต่เมื่อเข้าใจแล้ว ศาสนาทุกศาสนา ก็สอนเรื่องให้คนไม่มีทุกข์ทั้งนั้น ศาสนาทุกศาสนาสอนให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น สอนให้รู้จักการงาน ขยัน เก็บเล็กผสมใหญ่ มากแล้วก็สร้างฐานะตัวเอง สร้างฐานะบ้านเมือง ให้อยู่ร่วมกันโดยสันติ

ทุกคนอยากได้ดี แต่ว่าไม่รู้จักสร้างความดี การทำบุญในปัจจุบันนี้ถ้าเรามองดูกันอย่างจริงๆ ยังไม่ถูกต้องมีแต่การทำบาปส่วนมาก เช่น มีการกินเหล้า เล่นไพ่ ฆ่าวัวฆ่าควาย ฆ่าคน แล้วฆ่ากัน ตีกันตายก็มี ทำความเดือดร้อนแต่เรายังคิดว่าทำบุญ ความจริงแล้วเราทำตามอารมณ์

คำว่า **บุญ ก็คือความสงบ ความสบายใจ** อย่างเช่น ทอดกฐิน บังสุกุล ฟ้าปา คิดกันเอาว่าเป็นบุญ สิ่งเหล่านั้นก็ดี ไม่ใช่ว่าไม่ดี ทำแล้วได้ความสุขชั่วครู่ชั่วคราวแต่ไม่ใช่ทางดับทุกข์ ทุกข์ไม่ได้หมดไป ตัวความทุกข์นี้แหละคือสัจธรรม การทำบุญนั้นดีแล้ว ถ้าหยุดโกรธ หยุดโลภ หยุดหลงได้ แต่ถ้าหยุดไม่ได้ถึงแม้เราจะทำบุญ ทำทาน รักษาศีล เป็นสุขใจดี แต่พอมีเรื่องกระทบใจขึ้นมา



ความดีมันหมดไปทันที นี่มันเป็นบุญไปไม่ได้ เช่น น้ำแข็งเมื่อเรา ร้อนๆ กินเข้าไปทำให้เราเย็นชื่นใจ แต่นานๆ น้ำแข็งมันออกฤทธิ์ ร้อนท้อขึ้นมา คำว่า บุญ เราจะต้องเข้าใจ เราจะทำกับใครก็ได้ ที่นั่น จะให้ทานแก่ใครก็ตาม เราจะได้านิสงส์ที่นั่นส่วนมาก แล้วก็สอนให้ทำบุญ ทอดกฐิน หรือสร้างพระพุทธรูป นั่งภาวนา หลับตากัน แต่เรื่องอริยสัจสี่ไม่มีใครสอน ที่จริงพระพุทธรเจ้า สอนให้รู้จักตัวเอง รู้จักมองจิตใจตัวเอง

คำว่า “คน” แปลว่า “กวน” คือ **มีทั้งดีและชั่ว** คนที่ไม่มีความละเอียดจะเรียกว่าสัตว์ก็ได้ “มนุษย์” แปลว่า **ผู้มีจิตใจสูง** สัตว์คือผู้มีจิตใจต่ำ หักห้ามใจไม่ได้ ส่วน “เทวดา” คือ**ผู้มี หิริ โอตตปะ** คือคนที่มีความละเอียดแก้ไข รู้ควรไม่ควร “พรหม” คือ **ผู้มีเมตตา** “พระ” ก็คือ **ผู้มีจิตใจประเสริฐคือผู้สอน** สิ่งเหล่านี้ ที่กล่าวมาก็มีในตัวคนทุกคนนั่นเอง ถ้าคนนั้นปฏิบัติให้รู้จริง พระก็อยู่ในจิตใจพรหมก็อยู่ในจิตใจ เราอยากเป็นพระต้องทำให้ใจให้เป็นพระ ถ้าเราทำไม่ได้ก็ไม่รู้ พระพุทธรูปไม่ใช่ทองคำ พระธรรมไม่ใช่ตัวหนังสือ พระสงฆ์ไม่ใช่ลูกชาวบ้าน แต่**พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจของทุกๆ คน** ส่วนพระสงฆ์ที่บวชแล้วก็สึกได้ ก็คือเรื่องสมมติที่เรียกว่า สมมติบัญญัติ ส่วน ปรมัตถบัญญัติ แปลว่า ของจริง ถ้ารู้ว่าจิตใจอันนี้เป็นจิตใจของสัตว์ เป็นจิตใจของคน เป็นจิตใจของพระ เป็นจิตใจของเทวดา หรือเป็นจิตใจของพรหม อันนี้แหละเรียกว่า ปรมัตถบัญญัติ



อรรถ แปลว่าลึก บุคคลที่จะพิจารณาถึงเรื่องนี้ได้ ก็คือ อริยบุคคล คำว่า อริยบัญญัติ บุคคลที่จะพิจารณาถึงเรื่องนี้ ก็คือ อริยบุคคล เช่นเดียวกัน คำว่า “พระ” จึงอยู่ที่ความเป็นอริยบุคคล นี้เอง นี้อธิบายขึ้นเป็นอริยบุคคลนี้เป็นปรมาตถบัญญัติ คือสมมติ ที่เป็นความจริง ส่วนสมมติบัญญัติที่เป็นจริงโดยสมมติ เช่น ทองคำ ตัวมันเองมันไม่รู้จัก มันไม่มีราคา ไม่มีค่าอะไร แต่คนไปสมมติให้ มีค่ามีราคา เงิน เหริยญ เครื่องหมาย ตำรวจ ทหาร ก็เช่นเดียวกัน

“อวิชา” คือ **ความไม่รู้** การสร้างชาติสร้างภพก็เป็นทุกข์ สุขกับทุกข์มันอยู่ด้วยกัน เหนือสุขเหนือทุกข์ก็มีอยู่ ถ้าผู้มีปัญญา คิดเดี่ยวเดียวก็รู้อันนี้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์ทั้งนั้น เมื่อเรารู้ อย่าไปสร้าง ทุกอย่างมันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป ทุกข์มันไม่ได้ หายไปจากโลก

เรื่อง โลก โกรธ หลง นี้เราก็ควรรู้จัก เมื่อเกิดขึ้นก็เป็นทุกข์ ควรศึกษา ความโกรธ เสียก่อน ความโกรธเกิดขึ้นเพราะจิตใจ มันพลอ เรียกว่าวัตถุหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ ใจมันมีจริง กำลังมีอยู่ เป็นอยู่ เฉพาะหน้าเรียกว่า **ปรมาตถ** อากาธ คือ สภาพ ความเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลงเมื่อไม่มี เรียกว่าทุกข์ โทสะ โมหะ โลภะ ก็จะไม่ทุกข์ แต่ยังมีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอันนี้ไม่มีทุกข์ แต่เป็นรูปร่างลักษณะ ของคนจะเรียกเทวดา พรหม มนุษย์ หรือพระก็ได้เพราะเป็น ความสว่างทางจิตใจ



ต่อไปเรารู้จักกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม
 กิเลส แปลว่า ยางเหนียว
 ตัณหา แปลว่า ความอยาก
 อุปาทาน แปลว่า ยึดมั่น ถือมั่น
 กรรม แปลว่า เสวย หรือ วิวาก

กรรมกับเวทนาเป็นสิ่งเดียวกัน เสวยทุกข์ เสวยสุข เมื่อรู้
 อย่างนี้แล้ว เรารู้แล้ว เราไม่ทำ เพราะมันไม่ดี เราต้องรู้จักวิธีปฏิบัติ
 อันนี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา มี ๖ อารมณ์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น
 กาย ใจ

ต่อไปเป็นการรู้จักศีล มี ศีลชั้นที่ สมาริชั้นที่ ปัญญาชั้น
 ชั้นที่ แปลว่า ที่รองรับ ต่อสู้ได้ทุกอย่าง ถ้าชั้นดีตักน้ำก็ได้กิน
 ถ้าชั้นไม่ดีตักน้ำก็รั่ว ศีลเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ ศีล
 เกิดจากจิตใจ ส่วนศีลสังคมนั้น เราจะได้เพียงความสงบชั่วคราว
 มันดับทุกข์ไม่ได้ เราต้องคอยดูจิตดูใจ เพราะมันจะทำให้สงบด้วย
 สติปัญญา สงบด้วยการเห็นแจ้ง ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้อง เราจะรู้จัก
 มนุษย์ รู้จักคน รู้จักสัตว์เดรัจฉาน รู้จักเทวดา รู้จักพรหม รู้จักพระ
 เพราะญาณมันเกิดขึ้นมาเอง เทวดามีได้หมายถึงพวกอยู่บนสวรรค์
 ชั้นฟ้าอย่างเดียว แต่หมายถึงพวกมีกิน มีใช้ ทำอะไรมีคนทำให้
 พวกนี้ที่อยู่สวรรค์ ๖ ชั้น ก็หมายถึง



ตาได้พบสิ่งงาม ปากได้กินอร่อย
หูได้ฟังสิ่งไพเราะ จมูกได้ดมสิ่งอันหอม
กายได้สัมผัสอันดี ใจสบาย

เรารู้จักแต่สิ่งเหล่านี้โดยไม่ได้มองจิตมองใจอย่างแท้จริงแล้ว
เราก็ไม่สามารถรู้เรื่องของสวรรค์อย่างแท้จริงได้ เพราะฉะนั้น
เทวดาและสวรรค์ ๖ ชั้นนี้ ตามความเป็นจริงก็อยู่ในจิตใจของ
คนเรานั่นเอง **กามาสวะ** คือกามเป็นทุกข์ **ภวาสวะ** คือภพเป็นทุกข์
อวิชชาสวะ อวิชชาคือความไม่รู้เมื่อรู้แล้วก็เป็น **วิชชา** ที่นี้ก็รู้จัก
การทำบุญด้วยกาย การทำบุญด้วยวาจา การทำบุญด้วยใจ ทำบาป
ด้วยกายทำอย่างไร เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ทำบาปด้วยวาจา เช่น
พูดไม่จริง ทำบาปด้วยใจ เช่น ใจคิดไปในทางที่ไม่ดี เมื่อรวมแล้ว
ทำบาปทั้งกาย วาจา ใจ เป็นสิ่งที่ไม่ดี เราก็สามารถรู้จักได้ และ
ก็รู้จักคุณธรรม ต่างแต่ว่าบุคคลผู้นั้นไม่ทำให้ญาณปัญญาเกิดขึ้น
ไม่ทำความเห็นแจ้ง ความสว่างแก่จิตใจให้เกิดขึ้น ความจริง
ความสะอาด สว่าง สงบ มีอยู่แล้ว ถ้าเราทำให้เห็นแจ้งได้ นั่นเอง
คือ ความเป็น “พระ” เกิดขึ้นที่จิตใจของเรา นั่นก็หมายถึง
**ญาณถึงที่สุดแห่งทุกข์ แต่ถ้าหากรู้แล้วไม่ปฏิบัติก็ถึงไม่ได้
และต้องปฏิบัติให้ถูก** คนมีปัญญาเท่านั้นจะเข้าใจและรู้ได้เห็นได้
ด้วยเหตุนี้ จึงว่าอวิชชาทำให้เกิดสังขารคือปรุงแต่ง

วันนี้พูดให้คิด ถ้าทุกคนปฏิบัติจริง ต้องรู้ต้องเห็น อย่างนาน
ไม่เกิน ๓ ปี อย่างน้อยก็ ๗ วัน จิตใจมันจะรู้เองจะเป็นเอง



หลวงพ่อกุ๊ยน จิตตสุภา ๗๓

นี่เรียกว่าญาณเกิดขึ้น เพราะมีการเจริญสติ เมื่อเรารู้ความไม่รู้
ก็จะหายไป กลายเป็นความรู้แจ้งเห็นจริง รู้จักสวรรค์ รู้จักนรก
ตลอดจนรู้ถึงนิพพาน ทุกข์ สุข สิ่งควร ไม่ควร แล้วจะอยู่ดีมีสุข
ทำอะไรได้หมด เพราะรู้สิ่งนี้ ไม่ได้สอนให้เกียจคร้าน แต่สอนให้รู้
สอนให้ทำตัวให้ถูกต้องตามหน้าที่นั้นๆ ถ้ารู้กันอย่างนี้แล้ว
ความทุกข์ก็จะมีที่จิตใจของเรา ดังที่พูดหรือเล่าความจริงสู่กันฟัง
ในวันนี้ก็สมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้





การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง)
ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ



๑. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้



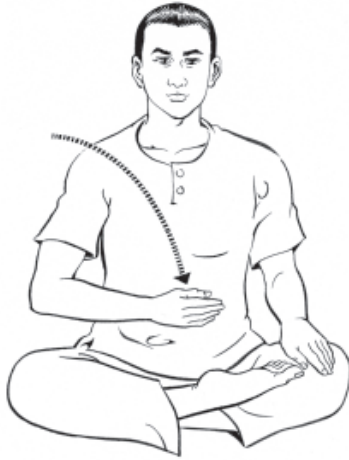
๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก



๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...
มันหยุดก็ให้รู้สึก



๗๖ การประจักษ์แจ้งสัจจะ



๔. เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก



๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้มีความรู้สึก



๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก



หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ๗๗



๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก



๙. เอามือขวาออกตรงข้าง...ให้รู้สึก



๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้...ให้รู้สึก



๑๑. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก



๗๘ การประจักษ์แจ้งสัจจะ



๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...
ให้มีความรู้สึก



๑๓. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...
ให้มีความรู้สึก



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...
ให้มีความรู้สึก



๑๕. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก
ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก



ก า ล า ม สู่ ต ร

- | | |
|--|---------------------------|
| ๑. อย่าด่วนเชื่อถือโดยการฟังตามกันมา | มา อนุสุสเวน |
| ๒. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นทำตามกันมา | มา ปรมปราย |
| ๓. อย่าด่วนเชื่อถือโดยมีการเล่าลือกันมา | มา อิติกราย |
| ๔. อย่าด่วนเชื่อถือโดยการอ้างตำรา | มา ปฎีกสมุปทาเนน |
| ๕. อย่าด่วนเชื่อถือโดยนัยหรือความคาดหมาย | มา นย เหตุ |
| ๖. อย่าด่วนเชื่อถือโดยตรรกคือตรรกคิดเอาเอง | มา ตทุกเหตุ |
| ๗. อย่าด่วนเชื่อถือโดยคิดตามอาการเป็นไป | มา อาการปริวิตกเคน |
| ๘. อย่าด่วนเชื่อถือโดยชอบใจว่าตรงตามหลักของตน | มา ทัญญินิษุฌานกฺขนุตติยา |
| ๙. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ | มา ภพพรูปตาย |
| ๑๐. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นครูบาอาจารย์ของเรา | มา สมโณ โน ครุติ |

