

# ทางด่วน...สู่ปัญญา

หลวงพ่อกีเขิน จิตตสุโม

ISBN 978-974-8062-12-9

**ทางด่วน...สู่ปัญญา  
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ**

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม  
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มิถุนายน ๒๕๕๐ จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย  
ติดต่อรับได้ที่ห้องสมุดบ้านอารีย์  
๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน  
เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

ผู้สนใจประสงค์จะจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ  
สำนักงานมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินททวี)  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙ โทรสาร ๐-๒๘๘๓-๗๒๗๕

## คำนำ

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในงาน “เทียนธรรมรำลึก” ครั้งที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๑๓-๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕ ณ เกาะพุทธธรรม ทัพบึงขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย

ในปีก่อนๆ งาน “เทียนธรรมรำลึก” จัดในช่วงเวลาครบรอบวันมรณภาพของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ซึ่งตรงกับวันที่ ๑๓ กันยายน แต่เนื่องจากในช่วงเวลาดังกล่าวอยู่ในระหว่างการเข้าพรรษาและเป็นฤดูฝน ทำให้การเดินทางและการพักอาศัยของผู้มาร่วมงาน ได้รับความสะดวก การจัดงานเกิดความซุกซลักไม่เรียบร้อย จึงได้มีการลงมติ ให้เลื่อนการจัดงานมาเป็นช่วงเวลาวันฉาปนกิจศพของหลวงพ่อซึ่งตรงกับวันมาฆบูชา

เกาะพุทธธรรม ทัพบึงขวัญ เป็นอนุสรณ์สถานที่สำคัญ เนื่องจากหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ในบั้นปลายของชีวิตท่าน พัฒนาสถานที่แห่งนี้เพื่อให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของท่าน และเป็นทีที่ที่ท่านได้มรณภาพลงอย่างสงบ รวมทั้งได้มีการจัดงานฉาปนกิจศพของท่าน ณ สถานที่แห่งนี้เช่นเดียวกัน

(๔)

ในการพิมพ์หนังสือนี้ คุณอัญชลิ ไทยานนท์ ได้กรุณาสละทุนทรัพย์เป็นค่าใช้จ่ายในการพิมพ์ทั้งหมด ทางมูลนิธิฯ จึงขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้ด้วย และหวังว่าท่านผู้สนใจคงจะได้รับประโยชน์จากหนังสือนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ทุกข์ภายในจิตใจ ในยุคสมัยแห่งความล้นหลามวุ่นวายของสังคมปัจจุบัน

**มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)**

มกราคม ๒๕๓๕

---

### **บันทึกการจัดทำ**

- ได้แก้ไขคำสะกด และมีการจัดวรรคตอนใหม่
- ได้เปลี่ยนรูปประกอบบท “วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง” ใหม่
- มีการเพิ่มเติมการให้แบบตัวอักษร (แบบหนา)

## คำชี้แจง

มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุภา (พันธ์ อินททวี) ตระหนักถึงความสำคัญของคำสอนของหลวงพ่อเทียน ว่าเป็นเครื่องชี้ทางออกจากทุกข์ทางมูลนิธิฯ มีนโยบายที่จะอนุรักษ์คำพูดและคำสอนของหลวงพ่อให้ตรงตามความหมายดั้งเดิม

การคงลักษณะคำพูดและคำสอนของหลวงพ่อไว้ ย่อมเป็นการช่วยรักษาคุณค่าของคำสอนให้คงอยู่ได้นาน เพื่อประโยชน์แก่คนทั่วไปและแก่คนรุ่นหลัง และเพื่อเป็นการแสดงความเคารพตัญญูต่อท่านตลอดจนผู้อ่านก็จะได้สัมผัสสรัสแห่งธรรมโดยตรง หากมีการแก้ไขด้านภาษาแล้วความหมายของคำพูดจะคลาดเคลื่อนได้ง่าย และความผิดพลาดจะตามมา

การอ่านหนังสือคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุภา มีข้อสังเกตบางประการ ดังนี้

ประการแรก หลวงพ่อบานไม่เคยเรียนหนังสือ ท่านพูดภาษาอีสานสำเนียงจังหวัดเลย ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๘-๒๕๑๙ เมื่อท่านอายุได้ ๖๔ ปี ท่านได้มาอยู่ที่วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จังหวัดนนทบุรี ซึ่งต้องสอนธรรมแก่ผู้ที่ไม่รู้ภาษาอีสาน ท่านจึงเริ่มเรียนเริ่มหัดพูดภาษาไทยภาคกลาง ในระยะเวลาสั้นๆ ท่านได้พัฒนา

ความสามารถในการพูด การเขียนภาษาไทย จนถึงระดับหนึ่ง แต่การใช้คำพูดและภาษาของท่าน ยังมีคำพูดตลอดจนสำนวนอีสาน ประปรายอยู่ประปราย ดังนั้น ผู้ที่ไม่รู้ภาษาอีสานและไม่เคยฟังสำนวน การพูดของหลวงพ่อก่อน อาจจะไม่คุ้นเคยในระยะแรก

ประการที่สอง คำสอนของหลวงพ่อก็คือ เป็นเรื่องของสภาวะทางจิตใจ ที่ท่านได้มีประสบการณ์มาด้วยตัวเอง คำสอนนั้นมีคุณค่าอยู่ในตัวเองแล้ว มूलนิธิฯ จึงหลีกเลี่ยงการตีความหรือขัดเกลา ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตาม คำเตือนที่หลวงพ่อกเคยให้ไว้

“...อันนี้ก็พูดเตือนกันเอาไว้...แต่หลวงพ่อกเขียนหนังสือไม่เป็นนะ พูดให้ฟัง มีคนเอาเทปไปเขียนหนังสือ ถอดออกมาเป็นตัวหนังสือ บางคำหลวงพ่อกพูดเป็นภาษาบ้านหลวงพ่อก เพราะหลวงพ่อกพูดไม่เป็นภาษากลาง หลวงพ่อกจำเป็นต้องพูดภาษาเมืองเลย คนไปถอดเทป หรือเขียนมาเป็นตัวหนังสือ บางคนก็ไปตีความหมาย อันนั้นมัน ก็ดีเหมือนกันแต่ไม่ใช่ไม่ดีนะ เพื่อคนจะได้รู้ แต่ความจริงไปตีความหมาย ถอดออกมา บางทีผิดก็ได้ อย่างที่เรารู้ว่า “สัญญา” นี้เอง คำว่า “สัญญา” คำนี้ บางทีหลวงพ่อกพูด “สัญญา” อาจจะมีหรือจะตีความก็ได้

อันนี้เรื่อง “อาการเกิด-ดับ” ก็เช่นเดียวกัน คำว่า “อาการเกิด-ดับ” นี้ หลวงพ่อกก็พูดให้ฟังแล้ว “อาการเกิด-ดับ” บางคนพูดเอาสูงๆ มาเป็นต่ำๆ บางคนพูดเอาต่ำๆ ขึ้นไปเป็นสูงๆ อันนี้ก็หลวงพ่อกก็พูดว่า “อาการเกิด-ดับ” เช่นเดียวกัน หลวงพ่อกเคยพูดแนะนำเอาไว้หลายท่าน

แต่คนเขียนหนังสือ หลวงพ่ออ่านไม่เป็นนะ เขียนหนังสือก็เขียนมา ถ้าหากเป็นภาษาหลวงพ่อ ดีความหมายได้ แต่แปลได้ แต่ขอให้วงเล็บไว้ดี ที่คำ...ตัวเองยังสงสัยนะ ไม่ใช่ห้ามนะ ถ้าวงเล็บไว้เพื่อคนผู้ที่อ่านข้างหลัง “คำพูดของหลวงพ่อเป็นอย่างนี้...อ้อ” จึงจะไม่เปลี่ยนแปลง **บางคนตัดคำพูดที่มันไป ไปแปลเป็นภาษาแล้ว มันก็เลยความหมาย... ก็เพี้ยนไป...**<sup>๑</sup>

“...หยั่งว่าเตือนกันเอาไว้ บัดนี้ ถ้าคนใดเอาเทปไปเขียนก็ตาม หลวงพ่อไม่ได้สงวนนะ แต่อยู่ดีๆ คนเอาไปใช้ได้ แต่ขอให้วงเล็บเป็นความหมายไว้ เออ...คำนี้เราไม่สามารถที่จะแปลออกมาได้ ก็ต้องรักษาไว้ แต่ว่าแปลออกมาได้ **แต่ว่าคำเดิมให้มันยังคงที่อยู่** หลวงพ่อเข้าใจว่าเมื่ออนุชนรุ่นหลังจะได้จำไว้ เพราะเขาจะตีความหมายหรือเขาจะปฏิบัติรู้มา เป็นอย่างนั้น...”<sup>๒</sup>

## มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

(พันธ์ อินทพิลา)

๑, ๒...จากถ้อยเสียง “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” (๒๕๓๘ ม)

## ข้อสังเกตในการอ่าน

๑. บางครั้งหลวงพ่อบอกเรื่องหนึ่งยังไม่จบความ แล้วก็เปลี่ยนไปพูดเรื่องอื่นสอดแทรกเข้ามา ในการเรียบเรียง จะขึ้นย่อหน้าใหม่สำหรับเรื่องที่สอดแทรกเข้ามา หรือ ใส่วงเล็บเฉพาะข้อความนั้น

๒. การลำดับถ้อยความของประโยค บางครั้งไม่เป็นอย่างที่ใช้กันอยู่ทั่วไป ตัวอย่างเช่น

หลวงพ่อ : “วันนี้เอาตมาก็จะนำมาแสดงความบริสุทธิ์ให้ฟัง”

ทั่วไป : “วันนี้เอาตมาก็จะนำความบริสุทธิ์มาแสดงให้ฟัง”

หลวงพ่อ : “อย่างคนอย่าไปเชื่อมั่นมากเกินไป ทุกวันนี้”

ทั่วไป : “อย่างคนทุกวันนี้ อย่าไปเชื่อมั่นมากเกินไป”

๓. การพิมพ์ตัวอักษรพิเศษในบางกรณี

(ก) **ตัวตรงหนา** ใช้กับคำภาษาอีสาน หรือ คำภาษาบาลี หรือ คำภาษาไทยที่ไม่ได้มีความหมายอย่างภาษาไทยที่ใช้ทั่วไป เช่น



“รู้<sup>๑</sup>นำ เห็น<sup>๒</sup>นำ เข้าใจ<sup>๓</sup>นำ (ตาม)

“นอนไม่หลับ<sup>๔</sup>เพื่ออะไร” (เพราะ)

“มันจะมองเห็นจิตใจคนอื่นได้<sup>๕</sup>ทำไม” (อย่างไร)

(ข) ตัวเอนในวงเล็บ เป็นคำที่ผู้จัดทำพิมพ์เพิ่มเติมลงไป ได้แก่ คำแปลภาษาอีสาน หรือ คำแปลความหมายของคำภาษาไทย ที่มีความหมายแตกต่างจากที่ใช้อยู่ทั่วไป หรือเป็นคำที่เติมเสริมเข้าไป เพื่อความสะดวกในการทำความเข้าใจ คำเสริมในวงเล็บนี้ผู้อ่านสามารถ “เว้นไปได้” หากต้องการ

**คณะผู้จัดทำ**

## ประวัติโดยสังเขป ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เดิมชื่อพันธ์ อินทพิว เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุสม ต.บุสม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาชื่อนจิ้น มารดาชื่อน โสม บิดาชของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้น หมู่บ้านบุสมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็ก ท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่นๆ ในหมู่บ้าน

เมื่ออายุได้ ๑๑ ปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณร อยู่กับหลวงน้ำที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม พออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม...หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทยออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้ำอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ ๖ เดือน ท่านได้ลาสิกขาบทยออกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญ จนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้นำหมู่บ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคาน เพื่อให้ลูกได้เรียน

หนังสือ ท่านได้ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้าเดินเรือค้าขายขึ้นล่องตามลำน้ำโขงระหว่าง เชียงคาน-หนองคาย-เวียงจันทร์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับพรอจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น นอกจากนี้ ท่านยังเห็นว่า แม้จะทำความดี ทำบุญ และปฏิบัติกรรมฐานมาหลายวิธีตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออก จากสิ่งเหล่านี้

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้าน โดยตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดวังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีง่ายๆ คือ ทำการเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นิง” (ติง แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้รู้สึกตัวในขณะที่เคลื่อนไหวเท่านั้น ในชั่วเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจากพิธีตองหรือครูบาอาจารย์ ในเวลาเช้ามีดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ปี พ.ศ. ๒๕๐๐

หลังจากนั้น ท่านได้กลับมาเผยแพร่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมา แก่ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลา ๒ ปี ๘ เดือน โดยในขณะนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเห็นว่า ถ้าหากบวชเป็นพระภิกษุแล้ว จะทำให้

การเผยแพร่ธรรมะสะดวงขึ้น

คำสอนของหลวงพ่อดีแพร่หลายออกไปทั้งในและต่างประเทศ ได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อดีอุทิศชีวิตให้กับ การสอนธรรมะ อย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพ ของร่างกาย จนกระทั่งอาพาธเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่าน ก็ยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อดีละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรม สำนักปฏิบัติธรรมห้วยมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๘.๑๕ น. รวมอายุได้ ๗๗ ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา ๓๑ ปี

# ทางด่วน...สู่ปัญญา

วันนี้เป็นวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ ที่พวกเราชาวพุทธ มาประชุมกันที่ธรรมสถาน (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) ในแห่งนี้ เพื่อมาศึกษาและมาปฏิบัติธรรมะ หรือมาสนทนากันเพื่อให้รู้ “หลักการที่ปฏิบัติ” จะได้อำไปใช้ในชีวิตประจำวันของพวกเขา ซึ่งวันนี้ตอนเช้า ผมในนามเพื่อนภิกษุด้วยกัน ตอนเช้าวันนี้ ขอให้พวกท่านทั้งหลายจงตั้งใจฟังให้เกิดสติปัญญาตามสมควร เท่าที่เราฟังได้

สมมติ...ผมมัน มันรู้เรื่องสมมติเพราะผมไม่ได้เรียนปริยัตินักธรรมตรี โท เอกนี้ผมไม่เคยรู้ ไม่เคยได้เรียนแต่เคยอ่าน...เคยอ่านหลักวิชา อันนั้นเป็นความจำ เป็นความจำนั้นท่านผู้รู้หรือครูบาอาจารย์สอนว่า เป็น **สุตมยปัญญา** บัดนี้ เมื่อเราเรียนจากตำรับตำรา รู้จำมาแล้ว มาวินิจฉัย วิจัยตามแนวความคิด ที่เราเรียนมานั้นแหละเรียกว่า **จินตมยปัญญา**

บัดนี้เรามาพิจารณาถึงเหตุผล คนเรามันมีกายกับใจ ส่วนร่างกายนี้

มันต้องมีใจมุม ใจบังคับ ใจให้ทำ ใจให้พูด ใจให้...ทำอะไรต่างๆ เรียกว่า อันนั้น เมื่อเรา “เห็น” สภาพหรือภาวะอันนั้น เรียกว่า **ภวานามยปัญญา** ตอนภวานานี้ ท่านว่าจงทำให้มาก หรือเจริญสติให้มาก เจริญปัญญา ให้มาก

ท่านผู้รู้กล่าวว่า “**ท่านจงมีสติอยู่ทุกเมื่อ ความตายนั้นจึงจะไม่ตามทัน**” ความตาย ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงตายหมดลมหายใจ คือความหลงผิดนั้นแหละ จะไม่เกิดขึ้นได้เมื่อมีความหลงผิดเกิดขึ้นได้แล้ว คนเรามันทำผิด พูดผิด ความคิดนั้นก็ผิดอยู่แล้ว อันนั้นเรียกว่า ความเผลอ ความเหม็น มันเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา มันเปี่ยมแฉะอยู่ที่ตรงนั้น ดังนั้น ที่ไหนก็ตาม ท่านว่า ขาดจากสัตว์บุรุษบุคคลผู้รู้แล้ว ที่นั้นไม่ใช่เป็นที่ประชุม หรือไม่ใช่เป็นที่สภา ไม่ใช่เป็นอะไรหลายเรื่อง มันสมมติขึ้นมา

เมื่อพูดเช่นนั้น ผมได้เคยศึกษากับเพื่อนหลายท่านเรื่อง มงคล ว่า **อะเสวะนา จะ พาลานัง, ปิณทิตานัญญ จะ เสวะนา, ปุชา จะ ปุชะนียานัง, เอตัมมังคะละมุตตะมัง** ท่านก็ แปลมา คำว่า **อะเสวะนา จะ พาลานัง** นั้น เราจะไม่นับคนพาลทั้งหลาย **ปิณทิตานัญญ จะ เสวะนา** เราจะคบบัณฑิต **ปุชา จะ ปุชะนียานัง** เราจะบูชาสิ่งที่ควรบูชา **เอตัมมังคะละมุตตะมัง** สามอย่างนี้ใครทำได้ เป็นสิริมงคลแก่บุคคลผู้ทำนั้น

คำว่า **อะเสวะนา จะ พาลานัง** ที่นี้ วันนี้ เราไม่ได้หมายถึงบุคคลที่เป็นภายนอกส่วนเดียว เราต้องหมายถึงที่เราไม่รู้ คือคนพาลอยู่ภายใน คือ **โมหะ โลภะ โทสะ** นี่แหละเป็นคนพาล **อันนี้คนพาลภายใน** เราอยู่

ที่ไหนมันก็อยู่ด้วย นั่งด้วย นอนด้วย ไปด้วย มาด้วย เข้าห้องน้ำ ห้องส้วม ติดตามไปเสมอ

บัดนี้ **บัณฑิตานัญ** จะ บัณฑิต ท่านก็แปลว่านักปราชญ์ นักปราชญ์ นั้นคือสติ ตัวสติก็ได้ ตัวปัญญาก็ได้ ตัวสมาธิก็ได้ ไม่ใช่ว่าสมาธิแล้ว จะตั้งใจนั่งอยู่ที่นั่นแหละ อันนั้นก็ดีเหมือนกัน อันนั้นสมาธิอยู่ในถ้าสมาธิอยู่ในที่มีดี อันที่ผมพูดให้ฟัง **บัณฑิตคือ ผู้ที่มีสติอยู่ทุกเมื่อ** ตื่นตัวอยู่ทุกเวลา แม้จิตใจมันนึกมันคิดขึ้นมาอะไร รู้เท่า รู้ทัน รู้จักกัน รู้จักแก้ รู้จักเอาชนะได้ นั่นเรียกว่าบัณฑิต

**บุชา จะ บุชະนียานัง** ควรบูชา พระพุทธรูปก็ดี บูชาบิดามารดาก็ดี อันนั้นเป็นการบูชาวัตถุภายนอก ถ้าหากพูดตามความจริงใจแล้ว **บุชา** ที่ตัวเอง เราเคารพตัวเอง การทำ การพูด การคิด เมื่อเราเคารพตัวเองแล้ว อันนั้นแหละเป็นการบูชาทั้งหมดในโลก ในโลกนี้บูชาไปทั้งหมด เพราะการทำดี พูดดี คิดดี ท่านสอนอย่างนั้น

**เอตัมมังคะละมุตตะมัง** สามอย่างนี้ทำไปเถอะ ใครทำอยู่ที่ไหน ก็ไม่ผิด เป็นสิริมงคลให้แก่บุคคลที่รู้ บุคคลที่เข้าใจ ท่านสอนเอาไว้ เราก็ไปติดตำรับตำรา เข้าไปในมุ้ง อันที่ผมพูดว่าเข้าไปในมุ้ง เข้าไปในถ้ำ คือเราไปติดอยู่ในกรงขังอันนี้ ผมก็เลยจับเอาคำพูดของท่าน มหาประเสริฐ พูดเมื่อวานนี้ หรือเมื่อก่อนเมื่อไรนะ พูดกันเรื่องศีล เนอะ! ท่านก็เลยพูดว่าลูกบอลอยู่ในสนาม เตะเข้าไปในโกล์ บุปที่เดียวเข้าไปเลย ท่านพูดอย่างนั้น เมื่อรู้จักจุดแล้ว เตะเข้าไป ชู้ทเข้าไปในโกล์ก็ได้ ธรรมดาลูกบอลอยู่ในกลางสนาม สนามหญ้านี้เราลงไปเล่นสนามหญ้า

เตะฟุตบอลกัน คนนั้นก็เตะไป คนนี้ก็เตะมา ชู๊ตไปชู๊ตมา ลูกบอลก็กลิ้ง อยู่ในสนามหญ้าไม่มีวันไม่มีเวลาที่จะเข้าโกล์ได้ เพราะต่างคนต่างเตะไป หรือลูกบอลนั้นก็ไม่มีวันหยุด มันก็กลิ้งอยู่ตามสนามหญ้านั่นเอง บัดนี้ เราก็ดูชชะ พากันหยุด ไม่เอาเท้า ไม่เอาตีนเราเนี่ย ไปเตะลูกบอล ลูกบอลก็ไม่กลิ้ง ไม่ไปที่ไหนเลย นี่เป็นอย่างนั้น หรือเราจะจับลูกบอล เข้าไป ชู๊ตเข้าไปในโกล์ในรูมันก็ได้ ถ้าจับเข้าไปชู๊ตในโกล์ในรู ก็หมายถึงว่า เราต้องมาดูที่ใจของเรา มันมีทุกข์ หรือมันมีสุข เราก็ดูลงไปตรงที่ อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ลัด ๆ

ต่อไปท่านผู้ฟังทั้งหลาย พุดกันเรื่องการปฏิบัติที่หลงผิด ไม่ใช่ ไปหลงอื่นไกล คือหลงความคิดนี้เอง อันนี้ผมพุดตามความจริงใจ เพราะผมได้ประสบมาอย่างนี้ ถึงจะมีพระพุทธรูปเจ้ามาที่นี้ เราก็ดูไม่รู้ เพราะ ภูมิธรรมของเราไม่มีเช่นนั้น เราจะรู้ได้อย่างไร เมื่อเรามีความรู้ มีความเข้าใจ หรือเราเห็นแจ้งชัด ตัวปัญญาคือตัวรู้ ตัวรู้ ไม่ใช่รู้ไปในทางที่ผิด คือมันรู้รอบตัว รู้ที่ความคิดอย่างที่เราทำ พุด คิด มันรู้อยู่ มันเห็นอยู่ อันนั้นเรียกว่าเป็นวิปัสสนา อันเป็นวิปัสสนานี้แหละ จึงว่า รู้วิปัสสนู รู้จินตญาณ รู้วิปัสสนา เมื่อไม่เป็นวิปัสสนาแล้ว รู้วิปัสสนู รู้จินตญาณ วิปัสสนาไม่ได้รับรองได้ตอนนี้

ในขณะที่คนกินเหล้า กำลังเมาเหล้า จะไปห้ามคนเมาเหล้า นั้นนะ (ว่า) “อย่าเพิ่งกินเถอะเหล้า มันเมา” คนที่เมาเหล้าก็บอก “เราไม่เมา เอามาให้เรากิน” เรายิ่งกิน เรากยิ่งเมา คนเป็นวิปัสสนูก็เช่นเดียวกัน คนเป็นจินตญาณก็เช่นเดียวกัน คนเป็นวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน



ผมสมมติ-อันนี้ คนเป็นบ้า เราจะเอาคนบ้านี้ไปโรงพยาบาล ไปหาหมอให้หมอตตรวจให้ แล้วหมอจะให้ยากิน คนบ้าไม่ยอมไป อันนี้ ผมเห็นด้วยตามผมเองอันนี้ แต่คนดี ๆ นี่แหละ คนที่ไม่เป็นบ้านี้แหละ พยายามคุมเอาคนที่ เป็นบ้านั้นแหละขึ้นรถไฟ หรือให้มันเดินไปหาหมอ ไปหาหมอที่อยู่ในโรงพยาบาล หมอที่อยู่ในโรงพยาบาลนั้น จะตรวจดู สภาพร่างกายหรือเช็ก ว่าอย่างนั้นก็ได้นะ อันนี้เป็นโรค หมอก็เลยหา ยาให้กิน หายานอนหลับ เมื่อเอายานอนหลับให้กิน คนบ้าก็เลย นอนหลับ เมื่อมันเปลี่ยนระบบ มันนอนตื่นขึ้นมาปุ๊บ คนบ้านั้นก็ง่วงหลับ มันไม่รู้ หมอก็เลยไปถาม “เป็นยังไง?” มันก็พอรู้สึกตัวได้ เมื่อมัน หายง่วงแล้ว มันก็...เอาแล้ว บ้านั้นมันก็เต็มขึ้นมาอีก หมอก็ให้ยาอีก ก็นอนหลับไปอีก เมื่อมันหลายครั้งหลายหน นอนหลับแล้ว บัดนี้ โรคประสาทมันก็ไม่มาก หรือโรคอะไรต่างๆ มันก็ไม่มาก เพราะหมอรู้จัก โรคของบุคคลที่เป็น ก็เลยจัดยาให้ ผลที่สุด คนบ้าก็หายบ้า นอนหลับได้ คนเจ็บท้องหรือคนเจ็บแข็งเจ็บขา หรือเจ็บที่ไหนก็ตามแหละ หมอเขารู้ดี หมอที่เรียนมาจริง ๆ นะ เลยให้ยาคนเจ็บคนไข้ คนเป็นบ้านี้กิน-ดี

คนเป็นบ้านี้มันไม่ต้องการไปหาหมอ มันต้องการไปที่อื่น ไกลหมอ เท่าไหร่มันยิ่งดีเท่านั้น เราถาม หรือเราพูดว่า “อย่าพูดอย่างนั้นมันไม่ดี” ก็ยิ่งพูด เขาว่า “บ้า!” “มึงว่ากูเป็นบ้าดี (หรือ)” **คนบ้านั้นต้องไม่รู้ มันเป็นอย่างนั้น อันนั้นเขาเรียกว่า “คน”** ผมเขียนหนังสือเล่มเล็ก ๆ ขึ้นมาทีแรก คำว่า “คน” มันหมายถึง กวน “คน” นี้ มันหมายถึง **โง่เล** (กวน) บ้านผม เขาเรียกว่า โง่เล พูดไปพูดมามันไม่รู้เรื่อง เขาก็ว่า “ไอ้บ้า มึงเป็นบ้า”

คนนั้นก็ว่าบ้าคนนี้ คนนี้ก็ว่าบ้าคนนั้น ผลที่สุดบ้าทั้งสองทาง เพราะต่างคนต่างไม่รู้เรื่องนั่นเอง

ดังนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น จะมีมากเท่าไรก็ตาม มีเพื่อไว้ดับทุกข์เท่านั้น ไม่ได้มีไว้เพื่อเป็นพิธีรีตอง ไม่ได้มีไว้เพื่อศึกษาเล่าเรียน แล้วเอาไปอวด ไปแข่งขันกัน ไม่ได้มีไว้เช่นนั้น มีแล้ว (ให้) เราศึกษาเล่าเรียน เอามาแก้ทุกข์ ให้แก่ทุกข์ภายในจิตใจของเรานี่เอง

อันนี้ ที่นำมาเล่าให้ฟังนี้ ตอนนั้นก็เลยมาวกเข้าเรื่องวิปัสสนู คำว่า “วิปัสสนู” นั้น เมื่อเราเรียนก็ตาม ทำกรรมฐานก็ตาม หรือเจริญวิปัสสนาก็คตาม เมื่อมันเกิดความรู้ขึ้นมา เราเกิดความรู้ขึ้นมา แล้วมันพูดได้ ผม...อันนี้...เป็น ผมรู้ แต่ในขณะที่ผมเป็นผมไม่รู้ อันนี้แหละผมเป็นบ้า ผมไม่รู้จักบ้า เมื่อผมไม่หายจากบ้าแล้ว ผมไม่รู้ ผมไปแสดงธรรม ให้เทวดาฟังก็เป็น แสดงธรรมให้ผีฟังก็เป็น ในขณะที่มันเกิดความรู้ขึ้นมา จะพูดกับเทวดาก็ได้คุยกับเทวดาก็ได้ เห็นไป...เห็น...ผม (กำลัง) เดินนี้ เห็นเขาหมุนสลากกินรวบอยู่ที่กรุงเทพฯนี้ ตัวเบ้อเรอขนาดนี้แดงจืดเลย นั่น! เพราะเรื่องอะไรอันนี้ละ อันนั้นแหละเขาเรียกว่าคนไม่รู้จริง อันนี้แหละพูดอวดอุตริมนุสสธรรม คือธรรมอันยิ่งของมนุษย์ที่ไม่มีในตน ว่าอย่างนั้น มันไม่มีในเรา-อันนั้นนะ มันอยู่นอกเราไป อย่านำไปรู้มัน มันเป็นพิษเป็นภัย ท่านผู้สอนเอาไว้เช่นนั้น

ถึงว่าไม่รู้ ไปสอนคนอื่นรู้ได้ไหม พิสูจน์ได้ไหม มันของไม่จริง มันพิสูจน์ได้**ทำไม** (อย่างไร) อันนี้ (วิปัสสนู) เนื่องจากเราไม่เห็นความคิดเราเอง เราไม่เห็นความคิดเรา มันคิดวูบขึ้นมา มันออกไปข้างนอก

เราก็เลยเข้าไปในความคิดเลย ก็รู้เป็นเรื่องเป็นราวไปเลย

อันนี้เป็นวิธีที่จะนำมาเล่าให้ฟัง โดยความจริงใจพิสูจน์ได้ทันที  
ดังนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงมีการพิสูจน์ได้-คนมีปัญญา

ดังนั้นท่านผู้ฟังทั้งหลาย วันนี้ ทำตัวเหมือนกับดอกไม้ ดอกไม้  
ที่จะบานได้ ต้องอาศัยแสงแดด ว่าอย่างนั้น แสงแดดนั้นก็หมายถึง  
ความร้อนเผา หรือแสงตะวันที่แหละ ออกมาแล้ว ดอกไม้มันก็ร้อนมันก็  
บานได้ ดังนั้น เราเรียนก็ตาม เราเจริญวิปัสสนาก็ตาม อะไรรู้ก็ตาม ทั้งหมด  
นั้นแหละครับ ที่เรายังมีความสงสัย ลังเลใจ เราไม่ต้องทำอะไรกันมากมาย  
หลายเรื่อง เราต้องรีบมาดูใจเรา แล้วก็หูฟัง สติก็ดูใจเรา ไม่ใช่เราจะหลับ  
ไปทั้งหมด ครั้นถ้าเราหลับไปทั้งหมด มันก็อย่างว่าแหละ ข้าวไม่มีวิตามิน  
เรียกว่า ข้าวผี

ข้าวลีบ ข้าวไม่มีใน เรียกว่าข้าวผี เราเป็นชาวนาเคยทำนา คิดดู  
คนภาคอีสาน ทำนาแล้วอาศัยข้าวเปลือกที่มันอ้วนมันเต็ม เอาไปเพาะ  
มันงอกขึ้นมา เรียกว่าเป็นข้าวกล้า ถอนข้าวกล้าแล้วเอาไปดำนา บัดนี้  
มันเป็นลำฟางขึ้นมา ก็เลยมา**โข่ง** (งอกงาม) มาแตกขึ้นมาเป็นเม็ดข้าว  
รวงข้าวมันก็งอกขึ้นมา บัดนี้ นาน ๆ เม็ดข้าวมันค่อยเอาอากาศเข้าไปข้างในมัน  
มันแตก เม็ดข้าวก็เลยอ้วนเข้า ๆ ก็เลยก้มลง ๆ บัดนี้ พอดีมันนาน ๆ เข้า  
เรียกว่าข้าวอ้วน ข้าวเต็ม ข้าวแก่ บ้านผมเรียกว่าข้าวแก่ เราไปเกี่ยว  
ไปตัดเอา เอาแต่เม็ดข้าวอ้วน เม็ดข้าวลีบเอาทิ้ง ฟางทิ้งไว้ตามทุ่งนา

บัดนี้ ฟางเอาให้ใครกิน...ให้วัวให้ควายกิน นี่ข้าวเปลือกเอาไปให้  
ใครกิน...ให้เบ็ดให้ไก่ ให้หมูกิน คนกินอะไร...คนต้องกินข้าวสุก

ข้าวสารก็กินไม่ได้ อันนี้หลักวิชาการที่เราเรียนมานั้น ดังนั้นจึงว่า ฟางก็กินไม่เป็น ข้าวเปลือกก็กินไม่เป็น ข้าวสารก็กินไม่ได้ ต้องกินข้าวสุก

(บางคนว่า) “ทิ้งข้าวเปลือกซะ” -ทิ้งไม่ได้...ข้าวเปลือกไม่มีพันธุ์มันปีต่อไปไม่มีพันธุ์มัน แล้วบัดนี้ ถ้าไปทิ้งข้าวเปลือกแล้ว บัดนี้ไม่มีพันธุ์จะเอาข้าวสุกที่ไหนกินปีต่อไป มันก็จำเป็นต้องเอาข้าวเปลือกนั้นไว้มาทำเป็นฟางขึ้นมา มันหมุนอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น ท่านผู้ฟังทั้งหลาย วันนี้ ทำตัวของตัวเป็นเม็ดข้าวอ้วน ๆ ก็ได้ หรือเป็นดอกไม้ที่เต็มตัวแล้วก็ได้ พอดีแสงแดดสว่างออกมา เราก็บานได้ ดังนั้น การตรัสรู้ ความรู้ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้ นั้นมีในคน มีในคนทุกคนไม่ยกเว้น ไม่ว่าจะ เป็นชนชาติไหน ภาษาใด ถิ่นศาสนาไหนก็ตาม อันนี้ ผมรับรองแทนพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าตายไปแล้วสองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว พุดไม่ได้

แต่ความจริง พระพุทธเจ้าไม่ได้ตาย พระพุทธเจ้านั้นไม่ใช่เป็นวัตถุ ไม่ใช่เป็นรูปกาย อย่างที่เราเคยได้ยินพระพุทธเจ้ากับพระวัคคลี พระวัคคลีชอบกับพระพุทธเจ้า เห็นว่าพระพุทธเจ้าเป็นคนสวยคนงาม ก็ไปดูรูปวัตถุที่เป็นเนื้อเป็นหนังนั้น พระพุทธเจ้าก็เลยทำท่าทำให้พระวัคคลีเสียใจหรือว่าไม่พอใจ พระวัคคลีไม่มีที่พึ่ง ก็เลยจะกระโดดเหวตายน่าอย่างนั้น...อันนี้ครูบาอาจารย์เล่าให้ฟัง พระพุทธเจ้าก็เลยถามพระวัคคลี “เข้าใจว่าอันนี้ (ร่างกาย) เป็นพระพุทธเจ้าดี (หรือ)” พระวัคคลีก็เลยตอบว่า “เข้าใจว่าอันนั้นเป็นพระพุทธเจ้า” “คือวัตถุนี้แหละ อันนี้ (ร่างกาย) ไม่ใช่เป็นพระพุทธเจ้า” น่าอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าจริง ๆ อยู่ที่ไหน คือจิตใจที่สะอาด สว่าง สงบ สะอาด ก็หมายถึง จิตใจหรือชีวิตของเราทุกคนไม่ได้สกปรก คำว่า สว่าง ก็หมายถึง การเห็นแจ้งด้วยสติปัญญาองเงาะลงไป มันนี่มันคิดอะไร เรามองให้เห็น คำว่า สงบ ก็หมายถึง หยุดแล้ว ไม่ทำชั่ว ไม่พูดชั่ว ไม่คิดชั่วอีกแล้ว แปลว่า หยุด มันไม่ใช่ว่าหยุดในการเดิน...

ตอน “หยุด” นี้ ปรากฏว่า องคุลีมาลกับพระพุทธเจ้า องคุลีมาลวิ่งอยู่ไม่หยุดไม่เซา พระพุทธเจ้า “หยุดแล้ว” องคุลีมาลก็บอก (ถาม) ว่า...

องคุลีมาล : ทำไม้โกหก

พระพุทธเจ้า : ไม่ได้โกหกไม่ได้ **ตั้ง** (โกหก) พูดความจริง เราหยุดแล้ว

องคุลีมาล : หยุดที่ไหน เดินไปอยู่นั่น

พระพุทธเจ้า : เราไม่ได้เดิน องคุลีมาลคนเดียว (ที่) เดิน

อันนี้...เราก็น่าที่ ที่เราทุกคนที่จะเอามาใช้ได้ ในชีวิตประจำวันของเราโดยไม่มีทุกข์ “หยุด” นั่นคือ หยุดความคิด ไม่ใช่หยุดไม่ให้คิดเสียเลย ไม่ (ใช่) อย่างนั้น-อันนี้ คนเป็นวิปัสสนิกก็ตาม เป็นจินตญาณิกก็ตาม เป็นวิปัสสนิกก็ตาม คือคนไม่ได้ดูความคิดนั่นเอง

ความคิดมันคิดวุ่นเดียวขึ้นมา เราไม่ได้เห็น มันก็ไปทำเป็นมายา

หรือว่าหลอกหลวม เห็นด้วยตาบ้าง เห็นด้วยใจบ้าง อันนั้นแปลว่า คนอยู่ในมุ้ง ถึงเราจะมีควมสว่าง กันเรือดกันยุ่งได้ก็ตาม หรือกันอื่น (รีน) กันอะไรได้ก็ตาม เพราะเราอยู่ในมุ้ง มันกันได้ กันอื่นกันยุ่ง แต่เรือด (บ้านผมเรียกว่า **เฮือด**) เฮือดที่มันอยู่ในกระดานที่เรานอน หรือมันอยู่ในหมอน อยู่ที่ไหนก็ตาม พอดีเรานอนไป มันมากัดเรา มากัดเราทุกวัน ๆ แต่ว่ายุ่งกับรีน (บ้านผมเรียกว่า **ฮีน** ยุงรีน รีนยุง) มันมากัดเรา มุ้งมันกันไว้ มันเข้ามาไม่ได้ แต่สำหรับเรือดนี้ กันไม่ได้ มันต้องเข้ามาได้จริง ๆ เราจะทำวิธีไหน

เราก็ต้องหาสมมุติฐานที่เกิดของเฮือดนั้นแหละ (ครั้งนั้นภาษาบ้านผม เพราะผมไม่ได้เก่งหนังสือ) เราก็หาสมมุติฐานมา **นำฆ่า** (ตามฆ่า) มันเสีย และมันก็ไม่มากัดเรา อันนี้เราไม่หาสมมุติฐานของมัน เราก็เลยเข้าไปอยู่ในมุ้งก็นอนสบาย บัดนี้ เรือดมากัดเรา เอาแล้ว...เราก็นอนไม่หลับ ก็ลี้ญอยู่เสมอไปเหมือนกับลูกบอลอยู่ในสนามหญ้า เมื่อเราเอาเท้าไปเตะมันหรือเอาตีนไปเตะมัน ลูกบอลก็ต้องลี้ญอยู่อย่างนั้น ไม่มีวัน **เซา** (หยุด) เราถอนหรือเราหยุด เราไม่เตะลูกบอล ลูกบอลก็ไม่ลี้ญ ฉนั้นได้ ถ้าเราอยู่ในมุ้งนั้นนะ ถึงเราจะกันยุ่งกันรีนได้ก็ตาม แต่เฮือดมันไม่กลัว

ดังนั้น ความคิดนี้ ถึงเราจะไปนั่งสงบอยู่ที่ไหนก็ตาม มันไม่กลัวเลย อันนั้นเรียกว่า **ผู้ยังไม่** **“ดวงตา”** คือยังไม่เห็นต้นตอของชีวิตของเรา มันก็เลยรู้ (นอกตัว) บางคนไปนั่ง เห็นสี เห็นแสง เห็นดวง (อา) ทิพยต์ ดวงจันทร์ ดวงแก้ว ดวงอะไรก็ตามแหละ เลยในขณะที่เรา นั่ง หรือเราหลับตาก็ดี ไม่หลับตาก็ดี คือไม่เห็นความคิด มันก็คิดออกมา เราก็เลย

สร้างภาพขึ้นมาภายในจิตใจ อันนั้นก็เรียกว่า ไม่เห็นความคิด คือไม่เห็น  
 ความคิดนั้นแหละ คือเราอยู่ในมุ้ง เราอยู่ในถ้ำ เราจะเห็นได้**ทำไม**  
 (อย่างไร) เพราะเราหลับไปแล้ว นี่นะ บางคนก็ว่าได้สงบ อย่างนั้นก็ดี  
 ไม่ใช่ว่าไม่ได้ ผมก็เลยสมมติให้ (ฟัง) เหมือนกับกินน้ำแข็ง ถ้าเรากินน้ำแข็ง  
 มันเย็น น้ำแข็งมันละลายตกไปในท้อง มันร้อนขึ้นมา หรือสมมติว่า  
 น้ำแข็งเป็นก้อนใหญ่ ๆ เอาไปทิ้งไว้ตามสนาม หรือที่ไหนก็ตามแหละ  
 ลมพัด แดดออกมาก น้ำแข็งก็ละลายเป็นน้ำเหมือนเดิม มันไม่ใช่  
 เป็นของจริงของแท้ ของจริงของแท่นั้นไม่มีมากเท่าไรหรอก  
 แม้คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดเลยครับ บรรจุลงในความคิดนี้เอง

ฉะนั้น เราเคยได้ยินได้ฟังมามากพอสมควรแล้วว่า **พระพุทธเจ้า**  
**ตรัสรู้เพราะการทำทางจิต** เนอะ! การทำทางจิตนี้จะเอามือไปแตะต้อง  
 มันไม่ได้ เพราะตัวคิดนั้นนะ มือไปจับมันไม่ได้ มันคิด (บาง) คนว่า  
 “เรารู้ความคิด” มันรู้เข้าไปในมุ้ง มันเข้าไปในความคิด มันก็เลยคิดไป  
 เรื่อย ๆ ไป มันก็เลยไม่มีวันหยุด อันนั้นท่านว่า สังขาร-ปรุงแต่ง  
 วิญญาณ-รู้ วิญญาณมันก็รู้ รู้ไปตามความคิดอันนั้นแหละ เรียกว่า  
 วิญญาณ (มัน) ฟังรู้ วิญญาณมันรู้

บัดนี้ พอดีเราตั้งทำไว้ดี ๆ พอดีเราเดินไปไหนมาไหน อยู่ที่ใดก็ตาม  
 มันคิดปั๊บ เราเห็น-เรารู้-เราเข้าใจ **ความคิดมันถูกหยุดทันที** อันนี้  
 ผมสมมติให้เหมือนแมวกับหนู พอดีหนูออกมาแมวมันจับอย่างแรง  
 มันจับ เมื่อเรามีสติแล้วความคิดมันจะหยุดทันที มันก็เลยไม่ถูกปรุง

อันนี้เมื่อพระพุทธเจ้าจะบำเพ็ญนั้น ท่านเอาขันหรือเอาถาดนี้แหละ

เมื่อกินข้าวนางสุซาดาแล้ว เอาไปอธิษฐานที่ริมแม่น้ำ ว่าอย่างนั้น “ถ้าหากข้าพเจ้าจะได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันต์ ฆากิเลสตาย คายกิเลสหลุดจริง ๆ แล้ว วางขันใบนี้ลงไป (ใน) น้ำนี้ ให้ขันใบนี้ทวนกระแสของน้ำ” ว่าอย่างนั้น ตรงกันข้าม “ถ้าหากข้าพเจ้าจะไม่ได้ตรัสรู้ จะไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ฆากิเลสไม่ตาย คายกิเลสไม่หลุดจริง ๆ แล้ว วางขันใบนี้ให้มันไหลไปตามกระแสของน้ำ” ว่าอย่างนั้น อันนั้นเป็นคำพูด เป็นสมมติ ถ้าหากพวกเรา ถ้าหากว่าเป็นคน**ปากแข็ง** (*ปากคักคี่ลืทธิ*) จริง ๆ แล้ว เรามีแม่น้ำ อย่างที่เราอยู่กรุงเทพฯนี้แหละ เอาขันหรือเอาถาดเอาอะไรไปทิ้งลงแม่น้ำเจ้าพระยา “หากข้าพเจ้าจะตายจริง ๆ แล้ว ให้ขันใบนี้ทวนกระแสของน้ำเสีย ถ้าหากข้าพเจ้าจะไม่ตายจริง ๆ แล้ว ให้ขันใบนี้ไหลไปตามกระแสของน้ำเสีย” รับรองร้อยทั้งร้อยจริง ๆ มันต้องไหลไปตามกระแสของน้ำ แต่คุณก็ต้องตายจริง ๆ

(อันนี้) หมายถึง ทวนกระแสของความคิด *ความคิด* มันคิดขึ้นมา เราเห็นบ๊อบ *ไม่ต้องทำไปตามกับความคิด* แต่ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญา นั้นไม่ต้องพูดถึงก็ได้ เราให้เห็นตัวความคิดนี้แหละ (*การเห็น*) *ความคิด* นี้แหละ *เรียกว่าปัญญา รอบรู้ในกองสังขาร* ตัวปัญญามันรู้ *ไม่ต้องว่า* *สุดมยปัญญา* *จินตมยปัญญา* *ภาวนามยปัญญา* *ไม่ต้องพูดก็ได้* หรือจะพูดก็ได้ มันเป็นลูกบอลอยู่ในสนามหญ้า คนเตะไปทางไหนมันก็กลิ้งไปเรื่อย ๆ-ลูกบอลนะ เราพากันหยุดเตะลูกบอล ลูกบอลก็ตั้งอยู่ในสนามหญ้าตามเคยหรือจะจับไปซุกเข้าในโกลีในรู มันก็เข้าไปอยู่ในรู มัน**ฮั่น** (นั่น) เลย



อันนี้ก็เหมือนกัน ที่พูดนี้ เมื่อเรามาดูความคิด ก็หมายถึง เราไปจับลูกบอลได้ หรือไปเตะลูกบอลก็ได้ หรือไม่ต้องเตะลูกบอลก็ได้ นี่เป็นอย่างนั้น มันสมมติพูดกัน

ดังนั้น ที่สุดของทุกขันธ์...บัดนี้ เพราะเวลานี้ก็ได้ ๕ โมง ๒๖...โอ๊ะ! หลง ๒๓ นาที แล้วนี้ ยังไม่นานเท่าไร จวนจะได้หกโมงเข้ามา ครั้นถ้าหกโมงก็ออกไปบิณฑบาตกันแล้ว มันเป็นอย่างนั้น

ดังนั้น การแก้ของวิปัสสนุณะ เราต้องหยุดการกระทำ การกระทำ ยิ่งไงก็ต้องหยุด หยุดแล้วก็เดินไปเดินมา ให้มีสติรู้ อย่าไปเพ่งมันมากเกินไป เป็นวิปัสสนูประเภทหนึ่งนั่น คือมันอยากพูดอยากจา อีกประเภทหนึ่งมันหนักอกหนักใจ อีกประเภทหนึ่งมัน**วิน** (เวียน) คีระชะ อันนี้เป็นวิธีที่เราทำผิด คือทำไม่ถูก แต่มันถูกของเรา แต่มันผิดความรู้ที่ผู้ทำจริง ๆ มันผิดไปได้ยังไง เพราะเราทำไปนั้นแหละ มันไม่สบายกาย ไม่สบายใจ อันไม่สบายคือว่า มันมีนคีระชะ เวียนหัว แนะ! มันไม่สบาย อันนั้นท่านว่า “ทำสบาย ๆ” ท่านสอนอย่างนั้น เราก็งงไปฝันทำให้มันหนักอกหนักใจ วินหัวนั่นสมาธิลงไป เพ่งลงไป แน่นอกแน่นใจ อ้าว! มันก็ฝันธรรมชาติไปแล้วอันนั้น มันไม่ปฏิบัติธรรมะตามธรรมชาติ

คำว่า (ปฏิบัติธรรมะ) ตามธรรมชาติก็หมายถึง เราไปไหนมาไหน ก็มีสติ มันเจ็บหัวปวดท้อง วินหน้าเวียนตาที่ไหน เราก็ต้องแก้ไข เปลี่ยนแปลงทันที ไม่ต้องไปฝันมัน บางคนนั่ง...ผมเองนี่แหละ... นั่งเป็นเวลาเก้าชั่วโมง ลิบชั่วโมง เจ็บแข็งเจ็บขา (ก็) นั่งอยู่นั้นแหละ นึกว่าตัวแก่ อันนั้นมันเก่งทางผิด มันเก่งทางไม่รู้ อันนั้นเรียกว่าอยู่ในมุ้ง

เราไปเชื่อตำรับตำราเกินไป สมาธิไม่ได้หมายถึงอันนั้น สมาธิหมายถึงมันเป็นอะไรเราไม่รู้ เรียกว่า สมาธิ ตั้งใจทำการงานก็รู้ จะพูดอย่างไรมันไม่มีทางสั้นทางจบ อันนี้เป็นวิธีแก้วิบัติสสมุ ก็เหมือนกันนั้นแหละ

บัดนี้เป็นวิธีแก้**จิตตญาณ** คือเราเป็นปีติ คือความพอใจในความรู้อย่างไร เราไปทำสมาธิ เราได้ความสงบหรือได้อะไรก็ตามแหละ เราเห็นดวงแก้ว ดวง (อา) ทิพย์ ดวงจันทร์ เห็นพระพุทธรูป เห็นอะไรก็ตามแหละ

ผม...ที่ผมพูดนี้ผมไม่ได้ยึดเอาคำพูดของคนใด ผมพูดด้วยความจริงใจเพื่อท่านผู้ฟังทั้งหลาย คนใดต้องการเอาไปใช้ได้ คนใดไม่ต้องการก็เหมือนข้าวไม่มีใน เราไม่ต้องการเอาไปก็ได้ หรือเปรียบว่าดอกไม้ ไม่ต้องการบานก็ได้ คนใดต้องการจะเอาไปใช้ในชีวิตของเราเป็นดอกไม้ เมื่อแสงพระอาทิตย์ออกมาแล้ว ก็บานได้ เมื่อดอกไม้ไม่บานก็ยังไม่เป็นอะไร คือไม่ต้องการแล้ว แสงพระอาทิตย์นี้ ไม่ต้องออกมาแล้ว มีดตามเดิมก็ได้ ไม่ผิดไม่ถูกอะไรละ

แต่เราให้เข้าใจให้ดี ปีตินั้นแหละ คือความพอใจ ความอึดใจ ปีติตัวนี้เขาเรียกว่า มีดสีขาว

มีดสีดำ-มีดสีขาว มีดสีดำคือ ทำไม่ดี พูดไม่ดี คิดไม่ดี มีดสีขาวคือ ทำดี พูดดี คิดดี แต่ว่า มันไปทางไหนไม่ได้ มันอยู่ในที่มืด เหมือนกับจุดไฟที่อยู่ในถ้ำ เอาไฟมาข้างหน้า มีดมาข้างหลัง เอาไฟมาข้างหลัง มีดมาข้างหน้า เราอยู่ในถ้ำ เราอยู่ในปีติอันนั้น แปรไปทางไหนไม่ได้ อันนี้ขอให้ท่านผู้ฟังทั้งหลาย จงพยายามเอาไปใช้ในชีวิตตัวเองให้ได้

บัดนี้ **วิปัสสนา** นะบัดนี้ เมื่อเราไปพบความสุขชนิดใดชนิดหนึ่ง

เรียกว่า เราปฏิบัติไป ๆ เราจะไปพบเข้ากับธรรมชาติ สภาพหรือภาวะ  
 ท่านเรียกว่า อาการเกิดดับ พอดีมันเกิดขึ้นมาวูบเดียว เราจะรู้-จะเห็น-  
 เราเข้าใจ คือ ที่ไหนไม่มีแล้ว ในชีวิตของเราไม่มีแล้ว เราจะไปติดเอา  
 (กับ) ความสุขอันนั้น เราก็เลยลืมภาวะที่มันเป็น **มันขาดมันช่วง**  
 (มันขาดช่วง) ออกมานั้น เราก็เลยไม่รู้ เมื่อไม่รู้อันนี้ เราก็เลยไปติดความสุข  
 พอติดติดความสุขนั้น กลับคืนมา จะมาดูแล้ว-มันลืม เพราะมันไปติดตัว  
 นั้นแล้ว หลงผิดไปเสียแล้ว ดังนั้น วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นผิดเป็นถูก  
 เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นนรกเป็นสวรรค์ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว พอดี  
 ความสุขนั้นหายไปกลับมาจะทำเหมือนเดิมไม่ได้เพราะเราลืมหลักมันแล้ว  
 ดังนั้น วิปัสสนาจึงมี “อารมณ์” ขึ้นไปเป็นพักเป็นพักไป ตามตำรับ  
 ตำรา ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน  
 ปัญจฌาน อันนั้นเป็นคำพูด พูดเหมือนกับลูกบอลที่อยู่ในสนามหญ้า  
 จะเตะยามใดมันก็กลิ้งไปเรื่อย ๆ ไปเลย เราหยุดไปเตะลูกบอลชะ  
 บัดนี้ เราก็มาดูใจเราซะ ไม่ต้องไปเตะลูกบอล ไม่ต้องไปเตะในสนามหญ้า  
 เราก็ดูใจเราไปดูใจเราไป มันเกิดความรู้ ความคิดขึ้นมา เพราะสติ สมาธิ ะ  
 ไรมันก็ตาม มันสมบูรณ์แบบแล้ว เรียกว่า เอกัคคตา เป็นอารมณ์เดียว  
 มันจะเป็นยังไง มันก็เกิดปัญญา สามารถมอง รู้ เห็น เข้าใจได้ซาบซึ้ง  
 ภายในจิตใจตัวเอง

ที่แรก มันต้องรู้ตัวเรา “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา” เนอะ! ท่านสอน  
 อย่างนั้น “ผู้ใดไม่เห็นเรา ผู้นั้นไม่เห็นธรรม จะจับชายจิวร หรือจับ  
 นิ้วมือเราอยู่ ก็ไม่เห็น” ไม่เห็นพระพุทธเจ้าเลย ไม่ใช่ไปเห็นพระพุทธเจ้า

เป็นรูปภาพเอานะ เห็นตัวเรานี่แหละ กำลังนั่งอยู่เดี๋ยวนี้แหละ ทุกคนมันมีอย่างนี้ เป็นอย่างนั้น

บทหนึ่งว่า “ตนเป็นที่พึ่งของตน” คนอื่นใครหนอจะพึ่งได้ พึ่งผีก็ไม่ได้ พึ่งเทวดาก็ไม่ได้ ที่สุด พึ่งพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ เราต้องรู้จักวิธี (ที่) พระพุทธเจ้าทำ แล้วก็ต้องปฏิบัติตาม เท่านั้นเอง เมื่อเราปฏิบัติตาม เราก็จะรู้เอง เห็นเอง เข้าใจเอง วิธีของท่านสอนเอาไว้ (ว่า) “ให้เราเจริญสติ” คำว่า เจริญสตินั้น เราก็ไปนั่งชะ ดูลมหายใจ หรือไปพุทโธ อัมโม อะไรก็ตามแหละ อันนั้นก็ดี อันนั้นมันเป็นเรื่องสงบ ไม่ใช่เป็นเรื่องปัญญา พอดีเราออกจากนั้นมา แล้วเราก็ไปคิดเอา บัดนี้ อันนั้นเรียกว่า ปัญญาที่คิด ไม่ใช่เป็นปัญญาญาณ ไม่ใช่เป็นญาณของปัญญา

ญาณปัญญาหรือปัญญาญาณ เกิดมาจากจิตสำนึก เราเคลื่อนไหว โดยวิธีใดเรารู้ มันจะเกิดขึ้นมา เราเห็นตัวเรานี่แหละ...ปัญญาญาณ ญาณปัญญาของวิปัสสนา เห็นตัวเรานี่แหละ บทแรกที่สุด เห็นตัวเรานั่งอยู่เดี๋ยวนี้ เนื้อหนังร่างกายเรานี่แหละ ไม่ต้องไปเพ่งอสุภะก็ได้ หรือจะไปเพ่งก็ได้ แต่ไม่ใช่หนังหลุดตาไปเห็นรูปเราอยู่ภายนอก อันนั้นก็อีกแล้ว ไม่ทันความคิดอีกแล้ว-อันนั้น เพราะมันคิดหลอกลงขึ้นมา ตัวมกายภายในจิตใจของเรา (ให้เรา) เห็นเรากำลังมี เขี่ยดมือ พลิกมือ คว่ำมือ หายมือ กะพริบตา หายใจ นึกคิดอะไรก็เห็น อันนี้เรียกว่า “เห็นเรา” “เห็นธรรม” เห็นอันนี้เรียกว่า ตนเป็นที่พึ่งของตน พึ่งได้จริง ๆ ไม่ต้องไปอ้อนวอน ขอร้องจากใครที่ไหนจริง ๆ เพราะทุกข์ไม่มี ทุกข์เกิดขึ้นเพราะความคิดนั่นเอง แน่ะ! มันเป็นอย่างนั้น

ความคิดนั้น ไม่ใช่ว่ามันเป็นตัวทุกข์ มันก็คิดขึ้นมา มันก็ปรุง เป็นเรื่องเป็นราว เกิดพอใจ เกิดไม่พอใจ คนนั้นพูดให้เรา แนะ! มันเป็นอย่างนั้น อันนั้นเรียกว่า “เข้าใจ” ไปในความคิด อันนั้นท่านเรียกว่า อวิชชา แปลว่า ความไม่รู้ อวิชชาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารจึงเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน...โอ้อัย! มันก็เป็นเรื่องไปเลย อันนี้แหละคำพูด มันเป็นลูกบอลอยู่ในสนามหญ้าเราไปเตะคราวใดมันก็กลิ้งไปเรื่อยไปเลย

คำว่า อวิชชา ก็หมายถึง ไม่ “เห็น” ต้นตอสภาพหรือภาวะ ความคิดนี้เอง เมื่อเรามาเห็นที่ตรงนี้ อันนี้แหละฟังได้จริง ๆ คือ ตัวสติ ตัวปัญญา หรือจะว่าสมาธิก็ได้ จะว่าอะไรก็ได้ นี่! ท่านจึงว่า “อภิกขตาโร ตถาคตา พระตถาคตนั้นเป็นแต่เพียงผู้แนะนำ การประพฤติปฏิบัติเป็นหน้าที่ของเธอ” อันนี้เจ้าคุณ เจ้าคณะอำเภอ เชียงคาน ที่เป็นอุปัชฌาย์ผมนี้ ท่านสอน ท่านเล่าให้ฟัง ผมก็เลย จำมาได้ เป็นอย่างนั้น

อันนั้น เป็นคำพูดอีกแล้ว ดังนั้น ขอให้ท่านผู้ฟังทั้งหลาย ตั้งใจ เอาไปใช้ในชีวิตประจำวันของเรา เห็นเทวดาก็ไม่ได้ เห็นใครไม่ได้ทั้งนั้น ต้อง “เห็น” ต้นตอของชีวิตนี้เองจึงจะไม่มีทุกข์

เมื่อพูดถึง อากาโรเกิด-ดับ ที่เราไม่มีทุกข์จริง ๆ นั้น เราจะเห็นภาวะ ชนิดหนึ่ง ภาวะชนิดนี้เรียกว่า ตายเสียก่อนตาย (ตั้งแต่) ที่ยังมีลมหายใจ เรายังจัก “วิธีตาย” วิธีตายมันต้องเป็นอย่างนี้ ๆ อันนี้เรียกว่า อากาโรเกิด-ดับ ตายเสียก่อนตาย (ตั้งแต่) ยังเมื่อมีลมหายใจ ว่าอย่างนี้ ไม่ใช่ว่ามันนึก มันเกิดแล้วมันดับไป อันนั้น ก็เป็นอากาโรเกิด-ดับโดยสมมติ ดังนั้น

จึงท่านผู้รู้ หรือใครพูด ผมก็ไม่รู้ แต่ว่า “โย จะวัสสะสะตัง ซีเว  
**อัปประสัง อุททะยัพพะยัง, เอกาทัง ชีวิตัง เสโย ปัสสัตโต อุททะยัพพะยัง”**  
 ท่านว่า “บุคคลบวชมาร้อยพรรษา แต่ไม่เห็นอาการเกิด-ดับอันนี้  
 การบวชของบุคคลนั้นเป็นหมัน บุคคลบวชเข้ามาวันเดียว พิจารณาเห็น  
 อาการเกิด-ดับ หรือเห็นอาการเกิด-ดับ มีประโยชน์กว่ามีผลกว่าบุคคล  
 ผู้ที่บวชมาร้อยพรรษา” การบวชนี้มันเป็นอย่างนั้น

บัดนี้ มาพูดถึงฆราวาส บุคคลที่เกิดมาร้อยวันพันปีก็ตาม  
 เมื่อไม่เห็นอาการเกิด-ดับนั้น ชีวิตของคนนั้นเป็นหมัน คนเกิดมา  
 เพียงวันเดียว มารู้ มาเห็น มาเข้าใจอันนี้ ชีวิตของคนนั้นมีประโยชน์  
 มีค่ามีคุณมาก คนเกิดมาเพียงวันเดียว **มันพลิกคิงติงโต (พลิกตัว)**  
 ไปได้ไหม มันพลิกไม่ได้ ก็ต้องหาที่เลี้ยงไปช่วยพลิก ช่วยกลิ้งเอา  
 คนเกิดมาวันเดียว สมมติอย่างที่ผมพูดนี้ ดอกไม้ เติรียมแล้ว**ทำ (คอย)**  
 ที่จะบานเมื่อแสงตะวันหรือแสงแดดโผล่ออกมา เราก็บานได้

คนเราทุกคน ตั้งใจมาเจริญสติ มาเจริญปัญญา **เมื่อมีบุคคลใด**  
**มาพูดให้เราฟัง เราต้องฟังด้วยความเคารพ ฟังด้วยสติปัญญา** ไม่ใช่  
 คนนั้นพูดแล้ว ไม่ถูกใจเรา “โ๊ะ! คนนั้นพูดผิด” แน่ะ! เราผิดโดย  
 ไม่รู้สึกตัว อันนั้นท่านสอนเอาไว้ (ว่า) **เอาชนะคนอื่นร้อยครั้งพันหน**  
**ไม่มีประโยชน์เท่าเอาชนะตนที่เดียว** อันเอาชนะตนนั้น คือว่ามันคิด  
 อะไร เพราะเรื่องอะไร เราจะเห็นต้นตอของความทุกข์ นี่เป็นอย่างนั้น  
 คือเราไม่เคยมามองที่ตรงนี้เลย อันนั้นเรียกว่าเอาข้าวผีไปหว่านลงในนา  
 แล้วออกมามีแต่ข้าวผี ข้าวไม่มีวิตามิน ไม่มาพูดกันเรื่องจิตใจเลย

พูดกันแต่เรื่องอะไร... จิปาถะ ร้อยอันพันเรื่องมา อันนั้นเรียกว่า ข้าวผี ข้าวไม่มีวิตามิน กินเท่าใดมันก็ไม่แข็งแรง เพราะมันไม่มีวิตามิน ลู้อ้าวเจ้า ข้าวเหนียวเม็ดเดียวที่มีวิตามินไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น

อันที่พูดนี้ มันเป็นเรื่องสมมติ เพราะพูดให้กันฟังด้วยความจริงใจ ดังนั้น ที่เรามาประชุมกันที่ธรรมสถาน ที่นี่ เราหวังว่าจะมาฟื้นฟูหลักพุทธศาสนา แล้วเราจะเอาคำสอนหรือคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นแหละ เราได้ประพฤติปฏิบัติตามมาแล้ว รู้แจ้ง เห็นจริง ในสภาพหรือภาวะอันนั้น เมื่อเราดับทุกข์เราได้ คนอื่นก็เหมือนกันกับเรา เรารับเอาคำสอนที่มันดับทุกข์ได้นั้นแหละ ไปเผยแพร่ให้บุคคลที่ยังไม่รู้ ได้รู้ ให้บุคคลที่ยังไม่เคยได้ยิน ได้ยิน ให้บุคคลที่ไม่เข้าใจ จะได้เข้าใจ ตามปกติ พูดของจริงให้ฟัง คนไม่ชอบ หมดไม่ชอบ...

เออละ ที่ได้นำมาเล่าให้ฟังวันนี้ก็ว่าสมควร ท้ายที่สุดนี้ ผมและเพื่อนภิกษุสามเณร และฆราวาสญาติโยม ที่มีชีวิตจิตใจ อยู่ในขณะนี้ ขอวิงวอน อ้างอิงเอาคุณของพระพุทธเจ้า และพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และคุณของพระอรหันตสาวก พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นแหละ มาเตือนจิตสะกิดใจของพวกเรา ให้พวกเราได้มองลงไปถึงต้นตอของชีวิตจิตใจของเรา ให้เราทั้งหลาย ที่มีชีวิตอยู่ในขณะนี้แหละ ได้พบ ได้เห็น ได้รู้ ได้เข้าใจซาบซึ้ง จิตใจสะอาด สว่าง สงบของเรา มีพร้อมแล้วทุกสิ่งทุกอย่างทุกประการ ในระยะเวลาอันใกล้นี้ จงทุก ๆ คน เทอญ.

## การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสตินี้ ต้องทำมาก ๆ ทำบ่อย ๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น เวลาเรานั่งรถเมล์ เรานั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกมือคว่ำลงก็ได้ หรือเราไม่ยกพลิกขึ้นคว่ำลง เราเพียงเอานิ้วมือสัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ ให้มีความตื่นตัว ทำซ้ำ ๆ หรือจะกำมือ เขี่ยดมืออย่างนี้ก็ได้

เราทำการงานอะไร ให้มีความรู้สึกตัว เช่น เราเป็นครูสอนหนังสือ เวลาเราจับดินสอเอามาเขียนหนังสือ เรามีความรู้สึกตัว เขียนตัวหนังสือไปแล้ว เราก็อ่าน อันนี้เป็นการเจริญสติแบบธรรมดา ๆ ศึกษาธรรมะกับธรรมชาติ เวลาเราทานอาหาร เราเอาช้อนเราไปตักเอาข้าว เข้ามาในปากเรา เรามีความรู้สึกตัว ในขณะที่เราเคี้ยวข้าว เรามีความรู้สึกตัว กลืนข้าว เข้าไปในท้อง ไปในลำคอ เรามีความรู้สึกตัว อันนี้เป็นการเจริญสติ

คำว่า “ให้ทำอยู่ตลอดเวลา” (คือ) เราทำความรู้สึก ชักผ้าชักเสื้อ ถูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ หรือซื้อชาก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสมเอาไว้ทีละเล็กทีละน้อย เหมือนกับเราที่มีขน หรือมีไอน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมา ตกทีละนิด ทีละนิด เม็ดฝนเม็ดน้อย ๆ ตกลงนาน ๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโอ่งเต็มขันขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกัน เราทำความรู้สึก ยกเท้าไปยกเท้ามา ยกมือไปยกมือมา เรานอนกำมือเขี่ยดมือ ทำอยู่อย่างนั้น หลับแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมาเราก็อ่าน หลับแล้วก็แล้วไป ท่านสอนอย่างนี้ เรียกว่า ทำบ่อย ๆ อันนี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติ



## วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

เมื่อเรามีเวลาว่างจะเดินจงกรมสลับกับการนั่งสร้างจังหวะก็ได้ การฝึกสติแบบนี้ ที่แรกต้องนั่งอย่างนี้, นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำ ๆ **ให้รู้สึก**

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว... **ให้รู้สึก...มันหยุดก็ให้รู้สึก**

เอามือขวามาที่สะดือ... **ให้รู้สึก**

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น... **ให้รู้สึก**

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว... **ให้มีความรู้สึก**

เอามือซ้ายมาที่สะดือ... **ให้รู้สึก**

เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก... **ให้รู้สึก**

เอามือขวาออกตรงข้าง... **ให้รู้สึก**

ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้... **ให้รู้สึก**

คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา... **ให้รู้สึก**

เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก... **ให้มีความรู้สึก**

เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง... **ให้มีความรู้สึก**

ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้... **ให้มีความรู้สึก**

คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย... **ให้รู้สึก**

ทำต่อไปเรื่อย ๆ... **ให้รู้สึก**



๑. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำ ๆ...ให้รู้สึก



๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...

มันหยุดก็ให้รู้สึก



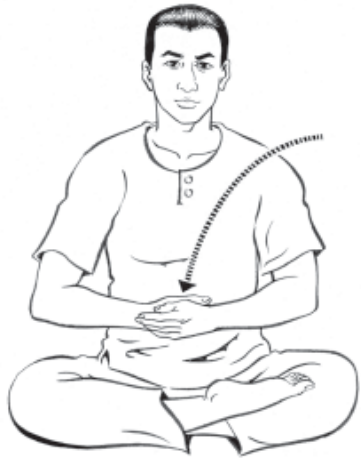
๔. เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก



๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้มีความรู้สึก



๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก



๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก



๙. เอมือขวาออกตรงข้าง...ให้รู้สึก



๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้...ให้รู้สึก



๑๑. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก



๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...  
ให้มีความรู้สึก



๑๓. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...  
ให้มีความรู้สึก



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...  
ให้มีความรู้สึก



๑๕. ค่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก  
ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก

## ก ล า ม สู่ ต ร

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| ๑. อย่าด่วนเชื่อถือโดยการฟังตามกันมา                 | มา อนุสฺสเวน              |
| ๒. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นทำตามกันมา                 | มา ปรมฺปราย               |
| ๓. อย่าด่วนเชื่อถือโดยมีการเล่าลือกันมา              | มา อิติกิราย              |
| ๔. อย่าด่วนเชื่อถือโดยการอ้างตำรา                    | มา ปิฎกสมฺปทานเนน         |
| ๕. อย่าด่วนเชื่อถือโดยนัยหรือความคาดหมาย             | มา นย เหตุ                |
| ๖. อย่าด่วนเชื่อถือโดยตรรกคือตรรกคิดเอาเอง           | มา ตกุกเหตุ               |
| ๗. อย่าด่วนเชื่อถือโดยคิดตามอาการเป็นไป              | มา อาการปริวิตกฺเคน       |
| ๘. อย่าด่วนเชื่อถือโดยชอบใจว่าตรงตามหลักของตน        | มา ทิฎฐินิซุฌมานกฺขนฺติยา |
| ๙. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ | มา ภพพรูปตาย              |
| ๑๐. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นครูบาอาจารย์ของเรา | มา สมฺเณ โน ครุติ         |