



รู้สึกร่างกาย รู้สึกใจ

เล่ม 1

จัดทำโดย
Aramboy Watsanamjai

รู้ลึกตัว...รู้ลึกกาย รู้ลึกใจ

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงขึ้นมาเพื่อชวนทุกคน
กลับมาอยู่กับสิ่งใกล้ตัวที่สุด

คือ ความรู้สึกตัว

แค่รู้ว่าร่างกายกำลังเคลื่อนไหวยังไง
ใจกำลังคิดอะไรอยู่
ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงอะไร
แค่รู้...อย่างอ่อนโยน

สำหรับผู้เริ่มต้น ไม่จำเป็นต้องเข้าใจทั้งหมดในทันที
แค่ค่อย ๆ อ่าน ค่อย ๆ ฝึก ไปตามจังหวะของใจ

หากทำอย่างต่อเนื่อง และถูกทาง
เราจะเห็นด้วยตาตัวเองว่า
ความทุกข์ที่เคยแบกไว้...ค่อย ๆ เบาลง

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนร่วมทาง
บนเส้นทางของการกลับมาอยู่กับตนเอง
อย่างเรียบง่าย สงบ และเป็นอิสระ



ความรู้สึกตัว คือของวิเศษที่เราอาจมองข้าม

ความรู้สึกตัว และความตื่นตัวในชีวิต
เป็นสิ่งที่มีความค่าอย่างลึกซึ้ง
ถึงขั้นที่ทำให้เรายืนอยู่เหนือโลกได้
อยู่ร่วมกับสิ่งที่เลวร้ายที่สุด โดยไม่หวั่นไหว
ไม่รู้สีกตกเป็นเหยื่อของความทุกข์หรืออารมณ์ของใคร

คนเรา...

หากอยากมีชีวิตที่ไม่หวั่นไหวกับโลก
ควรหันมาเรียนรู้เรื่องนี้ให้มาก
ฝึกให้เป็นเรื่องธรรมดาของใจ เหมือนลมหายใจที่เราใช้
ทุกวัน

เงินทองอาจช่วยบางเรื่อง
เสื้อผ้าอาจให้ความอบอุ่น
ยารักษาโรคช่วยบรรเทาอาการได้บางเวลา
แต่สิ่งเหล่านี้ล้วนมีขอบเขตของมัน
ในขณะนี้ “ความรู้สึกตัว”

ช่วยได้ทุกทาง
เหมือนท้องฟ้าที่คลุมได้ทั่วแผ่นดิน
อยู่กับมันแล้ว ใจไม่เดือดร้อน
ไม่ว่าชีวิตจะพาเราไปเจอกับอะไร
นี่คือของขวิญที่อยู่ใกล้ตัว
แค่เราหันมามองมันอย่างจริงจัง

วางจิตลง แล้วมาอยู่กับการเคลื่อนไหว

เวลาที่เรافیกลสติ บางที่เราเผลอไปกำหนดจิต กำหนดใจ
แบบพยายามควบคุมหรือบีบให้มันเป็นอย่างที่เราคิด
...แต่นั้นแหละคือกับดัก เพราะทันทีที่เรากำหนดจิต
มันก็จะพาเราเข้าไปในความคิด

แต่ถ้าเราลองเปลี่ยน ไม่ต้องไปจับจิต ไม่ต้องไปบีบมัน
ให้มารู้สึกกับการเคลื่อนไหวแทน — แค่อยับมือก็รู้ว่าขยับ
ไม่ต้องคิด แค่ว่ากำลังเคลื่อนไหว ก็พอ

พอเราอยู่กับการเคลื่อนไหวอย่างรู้สึกตัว ความคิดที่เคย
วนเวียนอยู่ในหัว มันจะค่อย ๆ คลายตัวลงเอง เหมือนเรา
หยุดจับมัน มันก็ไม่มีอะไรให้มันอยู่ต่อ มันก็จางไป

เหมือนเราเคยจับของสิ่งหนึ่งไว้นานมาก รู้ตัวอีกทีก็เมื่อ
เราเลิกจับมันแหละ มันถึงวางลงได้

ความคิด คือแค่เงา ไม่ใช่ตัวตน

บางที่เราคิดแล้วก็ไม่สบายใจ คิดแล้วก็กลับไปโทษตัวเอง
 คิดวนไปมา...แต่ลองดูดี ๆ นะ
 ความคิดมันไม่มีตัวตนจริง ๆ จับต้องไม่ได้

สิ่งที่จับได้คือ “ความรู้สึกตัว” นี่แหละ

ถ้าเผลอไปคิดแล้ว ก็ไม่เป็นไร ปล่อยมันไป ไม่ต้องไปยุ่ง
 กับมัน ไม่ต้องพยายามตามไปแกะอะไร

หันกลับมาอยู่กับความรู้สึกของกายและใจในปัจจุบัน —
 แค่นั้นก็เพียงพอแล้ว

ธรรมชาติไม่ใช่เรื่องซับซ้อน

บางครั้งคำศัพท์ในธรรมชาติดูเยอะแยะมากมาย
ฟังแล้วก็อาจจะงงบ้าง สับสนบ้าง...แต่จริง ๆ แล้ว
แก่นแท้ของธรรมชาติไม่ซับซ้อนเลย

เหมือนใบไม้ในป่าที่มีมากมายหลากหลาย
แต่พอจะทำเป็นยา รักษาโรคให้หาย
ก็ต้องเลือกมาใช้แค่ไม่กี่ใบ

ธรรมะก็เช่นเดียวกัน สิ่งสำคัญคือ
ให้เราพ้นจากความทุกข์ได้ — แค่นั้นเอง
ไม่ต้องแบกอะไรเยอะ

ตายแล้วสูญหรือ? ไม่ใช่อย่างนั้นหรอก

จริง ๆ แล้ว มันไม่ได้สูญอะไรไปไหน
แค่ "หลุดจากกัน" เท่านั้นเอง
เหมือนของสองอย่างที่เคยติดกัน
แล้ววันหนึ่งแยกออกจากกัน
แค่นั้น ไม่ได้มีอะไรน่ากลัวเลย

เวลาเราพูดถึง "อายตนะ" เช่น ตาเห็นรูป
ถ้าเรารู้เท่าทัน จะเห็นเลยว่า

สงบ ก็คือ หยุด

ไม่ต้องวิ่งตามใคร
ไม่ต้องแสวงหาครูบาอาจารย์
ไม่ต้องเถียงกับตำรา
ไม่ต้องรอให้ใครมายืนยัน

เพราะสิ่งที่เราทำ
ก็แค่ทำที่สุดของความทุกข์
ไม่ต้องมีเรื่องอะไรให้ต้องตามหาอีก

บางคนอาจจะบอกว่า
คำสอนแบบนี้ไม่ตรงกับตำรา
แต่นั้นไม่ใช่ประเด็นหรอก
ถ้าเรายังไปมัวพะวงกับคำพูดของใคร
มัวแต่สนใจว่าใครพูดอย่างไร
นั่นแหละ แปลว่าใจเรายังไม่สงบ

ตื่นมา...ก็ทำของเราไปเจียบ ๆ

เมื่อเข้าใจแล้วว่า ความทุกข์เกิดจากกิเลส
 ตัณหา อุปาทาน และกรรม
 สิ่งที่ต้องทำต่อ...ไม่ใช่ไปโต้แย้ง
 ไม่ใช่ไปอธิบายให้ใครเข้าใจ
 แต่คือกลับมา “ดูใจตัวเอง”
 ปฏิบัติกับตัวเอง เจียบ ๆ

ตื่นมาก็แค่รู้ตัว ไม่ไปรบกวนใคร แม้จะอยู่ไกลแค่ไหน
 ง่วงก็นอน ตื่นก็ลุก
 แค่ว่าไปเรื่อย ๆ อย่างรู้สึกตัวอย่างนั้น
 ไม่ต้องเร่ง ไม่ต้องเร้า

แล้ววันหนึ่ง...ความรู้ก็เกิดขึ้นเอง
 ตั้งแต่นั้นมา ขอบอกว่า “ความทุกข์ไม่มี”
 ใครจะว่าเราทุกข์ก็เรื่องของเขา
 แต่ถ้าเราไม่ทุกข์จริง ๆ เราก็รู้ของเราเอง

ไม่มีใครจะรู้ได้ลึกเท่าเรารู้ตัวเอง
 แม้แต่ผี เทวดา หรือแม้แต่พระพุทธเจ้า
 ท่านก็ยังบอกเองว่า “สัตว์ทั้งหลายเหมือนเราตถาคต”
 คือ ทุกคนต่างก็เคยมีความทุกข์เหมือนกัน

เมื่อยังโม้รู้ ก็แสวงหา...เมื่อรู้แล้ว ทุกข์ก็หมดไป

พระพุทธเจ้าก็เป็นเพียงมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง
แต่เพราะท่านฝึกฝน แสวงหา
เข้าใจตัวเองได้อย่างแท้จริง

จึงกลายเป็น “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน”
และได้ถ่ายทอดทางเดินนี้ไว้ให้เรา

ท่านไม่สามารถหยิบ “ความรู้แจ้ง” มายื่นให้เราได้
แต่ท่านได้ให้แนวทาง...ให้เราทำเอง ฝึกเอง
จนสิ่งที่ท่านรู้ เกิดขึ้นในตัวเราเองอย่างเป็นธรรมชาติ

เราอาจไม่รู้ทันที แต่ถ้ามีปัญญา
ฟังแล้วก็จะเข้าใจและลงมือทำ
คนที่ยังไม่เข้าใจ ก็ไม่เป็นไร
ก็แค่ค่อย ๆ ฝึกเจริญสติ รู้กาย รู้ใจในทุกอิริยาบถ
ค่อย ๆ ดู ค่อย ๆ เข้าใจไปเรื่อย ๆ

เพราะเรื่องนี้...มันมีอยู่ในตัวของทุกคนอยู่แล้ว
ไม่ได้อยู่ที่ไหนไกลเลย

ทางสายนี้...ไม่มีใครเดินแทนเราได้

ไม่มีใครปฏิบัติแทนกันได้
แต่เราทำได้ด้วยตนเอง และต้องทำเอง
ด้วยความสม่ำเสมอ ด้วยความจริงใจ
แล้วผลก็จะปรากฏขึ้นจากข้างใน
เป็นสิ่งที่ไม่มีใครเอาไปจากเราได้เลย

ด้วยความหวังดี และหัวใจที่พร้อมเดินไปด้วยกัน

ศาสนาพุทธ เป็นของทุกคน ไม่ใช่ของใครคนใดคนหนึ่ง

พระพุทธเจ้าเคยสอนไว้ว่า
ไม่ว่าจะเป็นคนไทย คนจีน คนชาติไหน ภาษาไหน
สภาพดั้งเดิมของใจมนุษย์นั้น...เหมือนกันหมด
และ “ความรู้แจ้ง” ก็เกิดขึ้นได้เหมือนกันในทุกคน

เพราะฉะนั้น พระธรรมจึงไม่ใช่ของใครคนใดคนหนึ่ง
ไม่ใช่ของไทย ของจีน หรือของคนกลุ่มใด
ศาสนาพุทธ เป็นสากล เป็นของทุกคนที่แสวงหา
ไม่มีใครสามารถสงวนสิทธิ์ไว้ได้
เพียงแค่ใครคนนั้นตั้งใจจริง และเดินให้ถูกทาง

แม้ไม่มีครู ไม่มีใครสอน...ก็รู้ได้
เหมือนอย่างพระพุทธเจ้า
ท่านเคยเรียนกับครูหลายท่าน แต่ก็ยังไม่รู้
จนวันหนึ่ง ท่านหยุดแสวงหาภายนอก
แล้วหันกลับมา รู้จากข้างใน

ไม่มีครู ไม่มีอาจารย์ ท่านก็รู้เอง เห็นเอง
เพราะท่านเดินถูกทาง และรู้จริงจากประสบการณ์ตรง

รู้ทุกข์ของตัวเอง...แล้วทุกอย่างก็จบ

เราทุกคนก็ทำได้เช่นนั้น
ไม่ว่าจะอยู่ในกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มเล็ก
ถ้าเราตั้งใจจริง
ประพาศติปฏิบัติกับตัวเองอย่างตรงไปตรงมา
เมื่อเราไม่มีทุกข์แล้ว
ใครจะพูดอย่างไรก็ไม่เป็นไร

ตรงกันข้าม...
ถ้าเรายังมีทุกข์อยู่ แต่คนอื่นชื่นชมเราว่า “สุข”
มันก็ไม่ได้ทำให้เราพ้นทุกข์จริง ๆ หรอก

สิ่งที่สำคัญจึงไม่ใช่คำพูดของใคร
แต่คือความจริงของใจเราเอง

นี่แหละ คือคำสอนที่เหนือกว่าทุกอย่าง
เพราะไม่ขึ้นกับการนับถือ ไม่ขึ้นกับถ้อยคำ
หรือพิธีกรรม

แต่อยู่ที่การรู้เท่าทันทุกข์ของตนเอง
แล้วทำให้พ้นได้ด้วยใจที่รู้จริง

ธรรมะ...จึงเป็นของทุกคน
ที่พร้อมจะลงมือเดิน

ใครทำ ใครรู้ ใครเห็น...
ก็เป็นผลของคนนั้น
ไม่มีใครมอบให้กันได้

แต่สามารถส่งต่อหนทางให้กันได้
ด้วยความรักและเมตตา

ขอบคุณที่เรายังได้พบกันบนทางสายนี้

ธรรมะ...จึงเป็นของทุกคน
ที่พร้อมจะลงมือเดิน

ใครทำ ใครรู้ ใครเห็น...
ก็เป็นผลของคนนั้น
ไม่มีใครมอบให้กันได้

แต่สามารถส่งต่อหนทางให้กันได้
ด้วยความรักและเมตตา

ขอบคุณที่เรายังได้พบกันบนทางสายนี้

เริ่มจากรู้ความคิด แล้วทุกอย่างจะค่อย ๆ เปิดออก
 เมื่อเราฝึกสติ แล้วนำมารู้ความคิด
 เราจะเริ่ม “เห็น” ความคิด เห็นว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร
 รู้สึกได้จริง สัมผัสได้จริงในใจ
 นี่คือการเริ่มต้นที่จะมองเห็นความจริงของชีวิต
 ขอบแบ่งให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า...

- วัตถุ คือสิ่งของหรือรูปธรรมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้
- ปริมาณ คือสิ่งที่มีอยู่จริง ที่รู้ได้ตรง ๆ ด้วยใจใน
 ขณะนี้
- อาการ คือการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ที่กำลัง
 ดำเนินอยู่

ยกตัวอย่างให้เห็นภาพ:

น้ำสีที่เต็มกระป๋อง ถ้าคุณภาพดี 100%

เอาไปย้อมผ้าก็จะติดเต็มที่

แต่ถ้าแม้จะมีปริมาณเท่าเดิม

แต่คุณภาพเสื่อมไปแล้ว

ต่อให้เอาไปย้อม ผ้าก็ไม่ติดสีเลย

การเห็นกิเลส โทสะ โมหะ โลภะ — ต้องเห็นจริง

รู้จริงในใจ

ไม่ใช่แค่เข้าใจด้วยความคิด

เมื่อเห็นจริง รู้จริง มันจะเริ่มจาง เริ่มคลาย

เหมือนน้ำสีที่หมดคุณภาพ

มันก็ไม่มีอำนาจอะไรต่อเราอีก

ปิติ

คือสิ่งดีที่อาจกลายเป็นอุปสรรค

เมื่อเราเริ่มเห็น เริ่มเข้าใจ

ความเบิกบาน หรือปิติ อาจเกิดขึ้น

ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดี...แต่ถ้าหลงอยู่กับมัน

ก็กลายเป็นอุปสรรค

ไม่ต้องขบองแะกับมันมาก

ให้กลับมาดูความคิดต่อไป

ให้ดูจิตที่กำลังคิดอยู่

สิ่งนี้จะนำไปสู่ "ญาณ" หรือความเข้าใจลึก ๆ

ที่เกิดขึ้นเอง

ศีล สมาธิ ปัญญา – ปราภฏขึ้นจากการเจริญสติ

เมื่อรู้ความคิดอย่างต่อเนื่อง ญาณจะค่อย ๆ พาให้เรา
เห็นชัดขึ้นว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ใช่แค่คำ
แต่เป็นกระบวนการของใจที่ค่อย ๆ
กำจัดกิเลสในระดับต่าง ๆ

ศีล คือการฝึกใจให้ไม่ล้าเส้น ไม่ทำผิด
ด้วยการวางพฤติกรรมให้ถูกต้อง
เป็นการกำจัดกิเลสที่หยาบ
เช่น ความโกรธ ความหลง ความโลภ

สมาธิ คือความตั้งมั่น สงบจากสิ่งรบกวน
ช่วยกำจัดกิเลสที่ลึกขึ้น เช่น ความยึดในกาม
ความอยากมีอยากเป็น ความไม่รู้

ปัญญา คือความรู้แจ้ง เห็นตามจริงว่าอะไรเป็นอะไร
เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ และทางออกจากทุกข์อย่างแท้จริง

ทั้งหมดนี้ ไม่ได้เกิดจากการท่องจำ
แต่เกิดจากการลงมือ “ดู” จริง ๆ – ดูความคิด ดูใจ
ดูสิ่งที่ปรากฏตรงหน้า

การรู้ตัวในทุกอิริยาบถ
จะนำไปสู่ความเข้าใจทั้งระบบ

เมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ
เราจะเข้าใจแม้แต่เรื่องที่เคยแยกจากกัน

อย่างการให้ทาน การรักษาศีล การทำกรรมฐาน
เราจะเข้าใจว่าทั้งหมดนี้ ล้วนเชื่อมโยงกัน

มุมมองเล็ก ๆ
ก็จะกลายเป็นภาพใหญ่ที่เห็นชัดในใจ

ฝึกดูความคิด — แล้วความรู้จะเกิดเอง

เพราะทุกสิ่งอยู่ในใจเราเอง
ไม่ต้องไปแสวงหาข้างนอก

ขอแค่มีความตั้งใจ และสติต่อเนื่อง
สิ่งที่เราต้องรู้...มันจะปรากฏขึ้นเอง
จากใจที่เห็นจริง

ขอให้ทุกก้าวของการรู้ตัว เป็นก้าวที่เบาและมั่นคง

เมื่อรู้จริง...ใจก็เปลี่ยน
 เมื่อเราฝึกสติ ฝึกดูความคิดอย่างต่อเนื่อง
 เราจะค่อย ๆ เห็นว่าทุกการกระทำ
 ทั้งทางกาย วาจา และใจ
 ล้วนมีผล...มีเหตุ...มีทางไปของมัน

เราอาจเคยได้ยินเรื่องนรก สวรรค์ นิพพาน
 แต่ถ้ายังไม่รู้จริง ยังไม่เห็นจริง
 มันก็เป็นแค่ความเชื่อ
 แต่เมื่อญาณหรือความรู้ลึกภายในจิตใจปรากฏขึ้นมา
 เราจะรู้เลยว่า การกระทำที่ไม่ดี มีผลอย่างไร
 ถ้ามีนรกจริง เราจะเห็นเลยว่าเราจะไปอยู่ตรงไหน
 และถ้ามีสวรรค์จริง เราจะเข้าใจว่าอะไรคือเหตุให้ขึ้นไปถึง

ไม่ใช่แค่รู้จากคำสอนหรือตำรา
 แต่รู้เพราะสัมผัสได้จริงในใจของตัวเอง
 นี่คือการที่เกิดจากการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง

ญาณปัญญาจะเกิดขึ้นเอง ไม่ต้องเร่ง
 ญาณ หรือความรู้เห็นอย่างถ่องแท้
 ไม่ใช่สิ่งที่ต้องเร่งให้เกิด

แต่เมื่อเราดูจิต ดูความคิด ดูอารมณ์อยู่เรื่อย ๆ
 มันจะเกิดขึ้นเองในเวลาที่ดี

ถึงจุดหนึ่ง ใจจะเห็นความจริงของชีวิต
 ว่าเกิดมาเพื่อเรียนรู้สิ่งนี้ เพื่อเข้าใจสิ่งนี้
 และเมื่อเข้าใจแล้ว ทุกอย่างก็จบลงตรงนั้น

ไม่มีอะไรต้องวิ่งหาอีก
 ไม่มีอะไรต้องทำอีก
 ไม่ใช่ว่าไม่ต้องใช้ชีวิตนะ

แต่เราจะใช้ชีวิตได้อย่างมีอิสระภาพ
 ไม่มีทุกข์ผูกใจอีก

ชีวิตยังเดินอยู่...แต่ไม่มีทุกข์ผูกติด
 แม้เราจะยังคงกินข้าว ทำงาน ไปไหนมาไหน
 แต่ข้างในจะไม่มี ความทุกข์อีกต่อไป

ไม่มีความสงสัยในเรื่องนรก สวรรค์ บุญ บาป
 เพราะเราได้รู้จักหมดแล้วจากข้างในใจ

สิ่งที่เคยเป็นปัญหา เคยเป็นภาระในใจ
 เมื่อญาณเกิดขึ้น มันจะ “ขาดออก”
 เหมือนรากผมที่หลุดออกมา

เห็นชัดเลยว่า มันไม่มีอะไรต่อถึงกันอีกแล้ว

อย่าหลงติดสุข อย่ากลัวทุกข์
เมื่อฝึกสติไปถึงจุดหนึ่ง

บางคนอาจเจอสุขที่ละเอียด
รู้สึกหัวใจเบา สบาย ปล่อยวางได้

แต่อย่าเพิ่งเพลินไปหลงสุขนั้น
ให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ กลับมาดูความคิด ดูจิต
คอยเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า

สุขก็ไม่เอา ทุกข์ก็ไม่เอา

เพราะสิ่งที่เราต้องการ คือ

อิสรภาพจากทั้งสุขและทุกข์

ผลของการเจริญสติ...สัมผัสได้จริง
 ขอบอกว่า

ถ้าเราฝึกอย่างจริงจัง อย่างถูกต้อง
 อานิสงส์ที่เกิดขึ้นนั้น มากจนไม่ต้องพูดถึง
 เพราะจะไม่มีคำทุกขอีกเลยจริง ๆ

บางคนอาจใช้เวลา ๓ ปี
 บางคนแค่ ๑ ปี
 บางคนเพียง ๑ วันถึง ๙๐ วัน
 ก็สัมผัสความจริงข้างในใจได้แล้ว

ไม่ใช่เรื่องไกลตัว ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น
แต่เป็นเรื่องของเรา...ในขณะนี้
เพียงแค่เริ่มรู้สึกตัว...และดูความคิดอย่างไม่วางใจ

เมื่อถึงที่สุดแล้ว ญาณจะปรากฏเอง
ไม่มีใครให้ ไม่มีใครเอาไป
มันอยู่ในใจของเรานี่เอง

ขอให้การฝึกของคุณ
นำพาไปสู่ความสงบและอิสรภาพภายในอย่างแท้จริง

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้เว้น
เพื่อไม่ให้เกิดความเดือดร้อน

ในคำสอนของพระพุทธเจ้า มีธรรมบางประการที่ท่าน
แนะนำให้ “งดเว้น” เพื่อความสงบเรียบร้อยของทั้งตัวเรา
และสังคมรอบข้าง ซึ่งในหนังสือนวโกวาทก็ได้กล่าวถึงไว้
ชัดเจน ขอสรุปไว้ให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า...

งดเว้นจากการเสพเมถุน — หรือพูดง่าย ๆ ว่า
อย่าประพฤติดูผิดทางเพศ

งดเว้นจากการลักขโมย — เช่น ขโมยเงิน ทอง เสื้อผ้า
หรือของที่มีมูลค่าแม้เพียงเล็กน้อย

งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ — โดยเฉพาะการฆ่ามนุษย์
ท่านห้ามอย่างเด็ดขาด

งดเว้นจากการอวดธรรมอันยิ่งที่ไม่มีในตน — คือแกล้ง
อ้างว่าตนบรรลุธรรม ทั้งที่ไม่ได้รู้จริง

สิ่งเหล่านี้ ถ้าเรารู้จักว่าเป็น “สมมติ” — คือกติกาทาง
สังคมที่ช่วยให้คนอยู่ร่วมกันได้
เราก็จะไม่เดือดร้อน
แต่ถ้าไม่เข้าใจ
ก็มักจะขัดแย้งกับผู้คนและสังคมโดยไม่รู้ตัว

คนพาลที่แท้จริง อาจไม่ใช่คนอื่น แต่อยู่ในใจเรา

ขอชี้ว่า “คนพาล” ที่ควรหลีกเลี่ยงให้พ้น
ไม่ใช่แค่คนที่ชอบกินเหล้า เทียวเตร่
ทำผิดกฎหมายเท่านั้น
แต่คนพาลที่แท้จริง...อยู่ในใจเราเอง

นั่นคือ ความคิดที่เต็มไปด้วยโทสะ โมหะ โลภะ
ถ้าใจเรายังหมกมุ่น ยึดติดอยู่กับกิเลสเหล่านี้
นั่นแหละคือการ “เสพเมถุน” ทางใจ

เราอาจไม่ได้ทำผิดกฎหมายทางโลก
แต่ถ้ายังเสพอยู่กับความหลง ความโกรธ ความโลภ
ก็เป็นการเสพสิ่งที่ทำให้เราหลงทางอยู่ดี

ลักของในธรรม...

ก็คือการเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาพูดโดยไม่รู้จริง

ขอยกอีกตัวอย่างว่า

การไปเอาคำพูดของพระพุทธเจ้าหรือครูบาอาจารย์มาพูด
โดยที่ตัวเองไม่เข้าใจจริง
ไม่เคยปฏิบัติให้เห็นจริง

นั่นก็เหมือนกับ “ลักคำพูด” มาใช้โดยไม่รู้เนื้อแท้
พูดไปก็ไม่ได้ช่วยให้ใครพ้นทุกข์จริง

ฆ่าสัตว์ในธรรม ก็คือการฆ่าสัจจะ
ในความหมายลึกซึ้งอีกระดับหนึ่ง

การ “ฆ่าสัตว์” ที่แท้จริง ยังหมายถึง
การทำลายความจริงในตัวเอง

เราอาจยังไม่เคยเริ่มจริงจัง
กับการฝึกฝน ทั้งที่รู้ดีว่า
คำสอนของพระพุทธเจ้า นำพาให้พ้นทุกข์ได้จริง

แต่เรายังไม่ลงมือ ยังผลัดวัน ยังรอเวลา
นั้นแหละ คือการ “ฆ่าสัจจะ” ที่มีอยู่ในตัวเองอย่างช้า ๆ

บุญของพระพุทธเจ้า ขอแบ่งไม่ได้...แต่เราทำของเราได้

การขอบุญจากพระพุทธเจ้า หรือครูบาอาจารย์นั้น
แท้จริงแล้ว...แบ่งกันไม่ได้

แต่เรามีส่วนที่จะ “ทำให้เหมือนท่านได้”
ถ้าเราปฏิบัติตามแนวทางที่ท่านทำ

เราก็จะเข้าใจเหมือนท่านได้
ถ้าเดินผิดทาง...เราก็ยิ่งไกลออกไป

อย่าอวดรู้ในสิ่งที่เราไม่เป็น
 สิ่งหนึ่งที่ควรระวังคือ

การอวดอ้างว่าเรารู้
 เราเป็น ทั้งที่ใจยังไม่ถึง

นี่แหละเรียกว่า “อวดอุตริธรรม”
 ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามอย่างเด็ดขาด

ถ้าเราไม่รู้ ก็ยอมรับว่าไม่รู้
 แล้วหันกลับมาฝึกฝนดูใจ

ดูความคิดของตัวเอง
 ไปเรื่อย ๆ อย่างซื่อตรง

ธรรมะ...ต้องลงมือฝึกเอง ถึงจะรู้จริง

หลวงปู่พุดไว้ชัดว่า
 “รู้จริง ต้องเกิดจากการฝึกจริง”
 ไม่มีใครยกให้
 ไม่มีใครอธิบายให้เราเข้าใจได้
 เท่ากับเราสัมผัสมันเอง

คำสอนนี้ฟังดูเรียบง่าย
 แต่ถ้าทำจริง...จะเปลี่ยนชีวิตได้ทั้งชีวิต

ขอให้ธรรมะเป็นแสงสว่างในใจของคุณ

ฟังธรรมะ ต้องฟังเพื่อให้เกิดปัญญา...
ไม่ใช่เพื่อเพิ่มความกลัว

เวลาฟังธรรมะ สิ่งสำคัญคือ ฟังเพื่อให้เกิดปัญญา
ไม่ใช่ฟังแล้วเพิ่มความกลัว
หรือเอาแต่จำคำสวดย ๆ ไว้พูดต่อ

ธรรมะไม่ได้มีไว้ให้ท่อง แต่มีไว้ให้พิจารณา...
เพื่อ “เห็นจริง” ในชีวิตของเราเอง

ขอพูดไว้ตรง ๆ เลยว่า
“เราทุกคนมีกลัว” กลัวโน่นกลัวนี่ —
เมื่อก่อนก็กลัวจนต้องไปเรียนคาถาอาคมต่าง ๆ
เพื่อให้รู้สึกงาตัวเองปลอดภัย
แต่พอมารู้จริงทีหลัง กลับพบว่า...

“ถ้ารู้จริงแล้ว ไม่มีอะไรศักดิ์สิทธิ์ ไม่มีอะไรขลังเลย”
เพราะไม่มีอะไรต้องกลัวอีกแล้ว

กลัวผี แต่ไม่กลัวความเกิด...คือยังไม่เห็นความจริง
 บางคนกลัวกระดูกคนตาย กลัวผี กลัววิญญาณ
 แต่กลับไม่กลัวสิ่งที่แน่นอนอย่าง
 “ความเกิด” และ “ความตาย”

ทั้ง ๆ ที่ทุกคนเกิดมาต้องตาย — ไม่มีใครรอด
 ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ ลูก เมีย
 หรือแม้แต่พระพุทธเจ้าเอง...ก็ต้องตาย

ถ้าเข้าใจความจริงข้อนี้จริง ๆ เราจะวางได้
 จะไม่มัวแต่กลัวหรืออาลัยอาวรณ์จนติดอยู่กับความเศร้า

เพราะกระดูก...ก็คือกระดูก
 ไม่ว่าจะเป็นคน วัว ควาย หรือปลา

มันก็แข็งเหมือนกัน มันก็เป็นของธรรมดาเหมือนกัน

การกลัว เกิดจากความไม่รู้จริง
ความกลัวทั้งหลาย ไม่ว่าจะกลัวผี
กลัวตกนรก กลัวกรรม กลัวทุกข์

ล้วนเกิดจาก “ความไม่รู้จริง”
เราอาจจะรู้จากที่อ่าน จากที่เขาพูดต่อ ๆ กันมา
แต่ยังไม่รู้จากใจของตัวเอง

ขอเตือนว่า อย่าเชื่ออะไรง่าย ๆ
แม้แต่ครูบาอาจารย์ หรือหนังสือธรรมะ
ก็อย่าเพิ่งเชื่อตาม
เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนจริง ๆ คือ

“ให้ใช้สติ ใช้ปัญญา พิจารณาให้เห็นแจ้งด้วยตัวเอง”

เจริญสติ ก็เพื่อให้พ้นจากความกลัว

การเจริญวิปัสสนา การทำความรู้สึกตัว การฝึกสติ...
ไม่ใช่เพื่อให้ดูดี แต่เพื่อให้
เข้าใจความจริงของชีวิต

เพื่อจะได้ “เลิกกลัว”
เพราะเมื่อยังกลัวอยู่
ใจเราจะไม่มีวันเป็นอิสระ

“การกลัว เป็นต้นทางของความทุกข์”
ถ้าเรารู้ความจริงแล้ว ทุกข์ก็จะเบาลง และค่อย ๆ หายไป

ธรรมะแท้ ไม่แบ่งชาติ ศาสนา เพศ หรือวัย

ขอพูดให้ชัดเจนว่า
 ธรรมะแท้จริง เป็นสิ่งเดียวกันในทุกชนชาติ
 ทุกภาษา ทุกเพศ ทุกวัย

ถ้าใครได้ฟัง แล้วนำไปพิจารณาอย่างจริงใจ
 ก็จะพบว่ามันเป็นความจริงที่เรียบง่าย
 ไม่ซับซ้อน ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งนั้น

เราไม่ได้กลัวทุกข์เพราะมันน่ากลัว...
แต่เพราะเรายังไม่รู้จักมัน

ในชีวิตของพวกเขา
ส่วนใหญ่ทำอะไรมากมายเพราะ “กลัวทุกข์”

เรียนหนังสือก็เพื่อจะได้มีอนาคตดี
มีงานดี จะได้ไม่ลำบาก
ทำงาน หาเงินเดือนน้อยหรือมาก
ก็เพื่อไม่ให้ชีวิตลำบาก

ทุกอย่างล้วนเกิดจากความกลัวว่า ถ้าไม่มี จะทุกข์

แต่พอถึงเวลาที่ทุกข์เกิดขึ้นจริง ๆ
กลับ ไม่รู้ตัว ไม่รู้จักมันเลย

พระพุทธเจ้าจึงไม่ได้สอนให้เรากลัวสิ่งนอกตัว
แต่ ให้กลัวสิ่งที่อยู่ในใจของเราเอง...คือความคิดของเรา

ถ้าไม่เห็นความคิด...เราจะถูกมันหลอกไปทั้งชีวิต
ความคิดนี้แหละ ที่หลอกเราให้กลัว

หลอกให้เราทำอย่างนั้นอย่างนี้ หลอกให้เราทุกข์
และถ้าเราไม่เคยเห็นมันอย่างชัด ๆ

เราก็จะไม่ว่าอะไรจริง อะไรหลอก
แล้วเราก็จะอยู่กับความกลัวไปเรื่อย ๆ

ถ้าเราเห็นความคิดได้จริง ๆ
ความกลัวก็จะค่อย ๆ หดไป

ความกังวล ความเศร้าหมอง
ความหดหู่...ก็จะจางลงเช่นกัน

การฝึกสติจึงไม่ใช่เรื่องลึกลับ...
แต่คือการกลับมารู้ใจตัวเอง

การมาเจริญวิปัสสนา หรือฝึกสติ
ก็เพื่อให้รู้สึกตัว ให้เห็นความคิดของเราเอง

ไม่ใช่ฝึกเพื่อให้ได้อะไรพิเศษ
แต่เพื่อ ให้รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ

เมื่อใจเราผ่องใส มันคง
การคิด การพูด การทำ ก็จะชัดเจน ไม่ลังเล

การทำงานที่เคยค้าง ก็จะสามารถลุล่วงได้
ไม่ต้องนั่งทุกข์กับสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ

จิตที่หดหู่...มาจากการไม่เห็นความจริง
เวลาที่จิตใจเราหม่น เศร้า ง่วง เหงา ท้อแท้
มันไม่ใช่เรื่องแปลก
แต่มันเป็นสัญญาณว่า
เรายังไม่เห็นชัดว่ากำลังคิดอะไรอยู่

ขอเปรียบเทียบเหมือนของที่คว่ำอยู่
เราต้องหงายมันขึ้นมา ให้เห็น ให้เข้าใจจริง ๆ
ความลับสน ความกลัวทั้งหลายก็จะคลี่คลายไป

ความเชื่อเก่า ๆ ที่เราทำตามคนอื่น...
อาจไม่ได้พาเราไปสู่ความจริง

ขอเล่าว่าสมัยก่อน บ้านก็เคยถือผี
เลี้ยงผี ฆ่าสัตว์เซ่นไหว้ ตามที่เขากันมา
บางครั้งก็สร้างศาลพระภูมิ ผูกหญ้าปลุกเสก
แต่สุดท้ายก็ปลวกขึ้น รั้วซีม พังหมด

เพราะแท้จริง “ผีที่ควรกลัว”...
ไม่ใช่อยู่ข้างนอก แต่อยู่ในใจเราเอง

ใจที่ต่ำ เรียกว่า “ผี” — ใจที่สูง เรียกว่า “เทวดา”

ขอพูดอย่างตรงไปตรงมาว่า
 คนที่จิตใจยังตกต่ำ โลก โกรธ หลง — นั้นแหละคือ “ผี”
 แต่ถ้าเมื่อไหร่ใจเราสูงขึ้น มีเมตตา
 มีละอายต่อบาป รู้จักวาง

เมื่อนั้น เราก็เป็น “เทวดา” ได้เลย
 โดยไม่ต้องไปอยู่บนฟ้า

กลัวสิ่งผิด ทำตามเขาโดยไม่รู้จริง...
ไม่ช่วยให้พ้นทุกข์

พระพุทธเจ้าไม่สอนให้เชื่อสิ่งใดง่าย ๆ
ไม่ให้กลัวเพียงเพราะคนอื่นบอกให้กลัว

แต่สอนให้รู้ด้วยตัวเอง เห็นด้วยตัวเอง
และเข้าใจตามความเป็นจริง

ธรรมะแท้...ไม่ได้อยู่ที่เชื่อหรือไม่เชื่อ
แต่อยู่ที่เห็นเอง เข้าใจเอง และวางใจได้เอง

ศีลที่แท้...คือความปกติของกาย วาจา ใจ

ศีลที่แท้ ไม่ใช่แค่ศีล 5 ศีล 8 หรือศีล 227
ที่เราถือกันเป็นกฎเกณฑ์ของสังคมหรือวินัยสงฆ์
แต่คือ “ความปกติของกาย วาจา และใจ”
ในชีวิตประจำวัน

เมื่อกายเป็นปกติ ก็รู้ทันเวลาจะยื่นมือไปทำอะไร
เมื่อวาจาเป็นปกติ ก็รู้ทันเมื่อปากจะพูดอะไร
เมื่อใจเป็นปกติ ก็รู้ทันเมื่อความคิดจะแล่นขึ้นมา

ศีลที่แท้ คือ
ความรู้ทันและวางใจได้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวเรา

ศีล สมาธิ ปัญญา คือหนทางกำจัดกิเลส

ศีล กำจัดกิเลสอย่างหยาบ — พวกรัศมี
ความโลภ ความหลง

สมาธิ กำจัดกิเลสอย่างกลาง — ความฟุ้งซ่าน
ความเร่าร้อน

ปัญญา กำจัดกิเลสอย่างละเอียด — ความไม่รู้
ความยึดติดลึก ๆ ในใจ

เมื่อเราเห็นความคิด รู้เท่าทันมันในขณะที่เกิดขึ้น
ไม่ว่ามันจะพุ่งมาเร็วแค่ไหน
เราก็รู้ทัน และวางได้
นี่แหละคือ “การรู้แจ้งเห็นจริง”

อดีต-อนาคต ไม่สำคัญเท่าปัจจุบัน

อดีตที่ผิดมาแล้ว เราแก้ไขไม่ได้
อนาคตที่ยังมาไม่ถึง เราก็ทำอะไรไม่ได้
แต่ “ปัจจุบัน” เราเปลี่ยนแปลงได้ทันที

คิดไม่ดี – รู้ทัน
อยากพูดไม่ดี – รู้ทัน
อยากทำสิ่งผิด – รู้ทัน
แล้ววางได้เดี๋ยวนั้น

การรู้ทันในขณะนี้แหละ คือหัวใจของการมีสติที่แท้จริง

หญาปากคอกที่ต้องเอาออกก่อน
คือ โทสะ-โมหะ-โลภะ

“เรื่องโทสะ โมหะ โลภะ มันคือหญาปากคอก”

ถ้าเรายังจัดการเรื่องเหล่านี้ไม่ได้
ต่อให้มีเงินทองมากแค่ไหน
ก็ยังไม่มีความรู้ธรรมะที่แท้

เพราะใจก็ยังยุ่งกับการวิ่งตามกิเลส
ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักวาง

ความสงบที่แท้ ไม่ได้เกิดจากการนั่งหลับตาเจียบ ๆ

ความสงบที่แท้ ไม่จำเป็นต้องนั่งนิ่ง
เราสามารถสงบได้ในขณะทำอะไร ทำนา
ขณะค้าขาย เป็นครู เป็นนักเรียน เป็นข้าราชการ
หรือแม้แต่ขณะกินข้าว เดินทาง พุดคุย

ถ้าใจเราสงบ รู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นในกายและใจ
เราจะไม่ทุกข์ ไม่รุ่มรวย ไม่ต้องแยกตัวจากสังคม

ศีล ไม่ใช่แค่การรักษากฎ

แต่คือการมี “ความรู้สึกรู้ตัว” อยู่กับปัจจุบัน

รู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ...แล้วปล่อยวางได้อย่างเบาใจ

ทานที่แท้...คือการบูชาที่หัวใจ

“การให้ทานนั้นมีอานิสงส์มาก”

โดยเฉพาะถ้าเป็นการให้ทานในพระพุทธเจ้า
หรือการบูชาพระพุทธเจ้า

การบูชาพระพุทธเจ้าที่แท้ ต้องปฏิบัติธรรม
ต้องรู้ธรรม เข้าใจธรรม และดำรงอยู่ในธรรม
นี่แหละจึงจะชื่อว่า “บูชาอย่างยิ่ง”

อย่ารู้แค่เปลือก...แต่ให้เข้าถึงเนื้อแท้ของธรรมะ
 ถ้าเราเพียงแค่พูดตาม ๆ กันไป
 แม้จะพูดธรรมะได้ทั้งเมือง ก็ยังไม่ใช่ของแท้
 เปรียบเหมือนเรากินปลาแต่ได้แค่ก้าง ได้แค่กระดูก
 ไม่ได้เนื้อ ไม่ได้รสแท้ ๆ ของธรรมเลย

“การบูชาที่แท้ คือต้องบูชาที่ตัวเอง”
 เมื่อเราฝึกฝนตัวเราเอง นั่นแหละคือการบูชาพระพุทธเจ้า
 และยังเป็นการบูชาคนรอบข้าง ครอบครัว
 บ้านเมือง และโลกทั้งใบด้วย

เพราะเมื่อเรารู้จักเคารพตนเอง
 ใจเราจะสงบ เย็น
 และพร้อมที่จะแผ่ความเย็นนั้นออกไปสู่ผู้อื่น

เมล็ดแห่งพุทธะ มีอยู่ในทุกคน
พระพุทธเจ้าไม่ใช่มีเฉพาะเจ้าชายสิทธัตถะ
แต่ ความเป็นพุทธะ หรือความเป็นผู้ตื่นรู้ มีอยู่ในทุกคน

หากใครหักห้ามใจได้ ฝึกจิตใจให้ดีงาม
คนนั้นก็มีพุทธะอยู่ในใจ

จิตใจที่ฝึกดีแล้ว จะนำสุขมาให้
ใจที่ได้รับการฝึก จะเป็นใจที่สงบ เย็น ไม่ฟุ้งซ่าน

มีสติ มีปัญญา มีความเมตตา
และจะไม่สร้างความทุกข์ให้กับตัวเองหรือสังคม

แต่ใจที่ยังไม่ได้ฝึก กลับพาเราไปสู่ความสับสน
วุ่นวาย ทุกข์ และเดือดร้อน

และเมื่อเราเป็นเช่นนั้น สังคมรอบตัวเราก็ได้รับผลไปด้วย

การบูชาที่แท้จริง

ไม่ใช่การจูดรูปเทียนอย่างเดียว

ไม่ใช่การตั้งเครื่องบูชาสวยงาม

แต่คือ การฝึกฝนใจตนเองให้สะอาด สงบ และเป็นอิสระ

การบูชาพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

คือการบูชาความดีในตัวเอง

และเมื่อเราทำได้...โลกนี้ก็จะเย็นขึ้นอีกหนึ่งคน

ทานวัตถุ กับ ทานธรรม...อะไรคือของแท้?
 การบูชาด้วยดอกไม้ ธูปเทียน หรือข้าวของต่าง ๆ
 ไม่ใช่เรื่องผิด และก็ไม่ได้ห้ามแต่อย่างใด
 ถ้าทำด้วยความเข้าใจ และอยู่ในความเหมาะสม
 ก็ถือว่าเป็นสิ่งดีงาม

แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ

การบูชาที่เกินตัว จนทำให้ตัวเองและสังคมเดือดร้อน

บางครั้งเราอาจใช้จ่ายมากเกินไป
 ชื่อของที่ไม่จำเป็น เพียงเพื่อ "บูชาพระพุทธรูป"
 แต่ผลที่ตามมา...คือความทุกข์ใจ หรือแม้แต่ปัญหา
 เศรษฐกิจในครอบครัว

การบูชาจึงมีสองแบบ – บูชาอย่างเข้าใจ กับบูชาแบบ
 ตาม ๆ กันไปโดยไม่รู้ตัว

รู้ธรรมอย่างเข้าใจ...คือบูชาที่แท้จริง

“การรู้ธรรม เห็นธรรม สมควรแก่ธรรม นั้นแหละคือการ
บูชาพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง”

เพราะพระพุทธเจ้าไม่ได้ต้องการรูปเทียน

แต่ต้องการให้เรารู้แจ้งธรรมะที่ท่านค้นพบ
และนำไปใช้ในชีวิตจริง

ไม่ใช่แค่จำได้หรือพูดตามกันได้
แต่ไม่เปลี่ยนแปลงชีวิตจริง ๆ

การเจริญสติ คือหัวใจของการบูชาพระพุทธเจ้า
เรามาปฏิบัติธรรม มาฝึกสติ ก็เพื่อรู้จักตัวเองให้ลึกขึ้น

เพื่อให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก
และจิตใจของเราอย่างแท้จริง

ไม่ใช่เพื่อให้ดูดี หรือเพื่อชื่อเสียงใด ๆ

พระพุทธศาสนาจะเจริญได้...ไม่ใช่ที่วัดใหญ่ พระองค์ใหญ่
แต่เจริญได้ที่ใจของเรา ที่มีสติ และมีสันติ

เพราะเมื่อใจเราสงบ ไม่สับสน ไม่เดือดร้อน
นั่นแหละ...เป็นนิพพานที่สัมผัสได้ในชีวิตประจำวัน

ทานธรรม คือ การแบ่งปันความเข้าใจ
ที่เกิดจากการรู้แจ้งจริง ๆ

ทานธรรม ไม่ใช่การพูดธรรมะจากตำรา
แต่คือการแบ่งปัน ความเข้าใจจริง ๆ
ที่เกิดจากประสบการณ์ตรง

จากการรู้เท่าทันตนเอง
เห็นความจริงของชีวิต และการวางใจ

ถ้าใครฟังแล้วเข้าใจ และนำไปปฏิบัติต่อ
นั่นแหละคือ การให้ที่ยิ่งใหญ่

เพราะช่วยให้คนพ้นทุกข์ได้จริง

ทานวัตถุไม่ผิด แต่ยังไม่เพียงพอ
การสร้างโบสถ์ สร้างพระพุทธรูป หรือถวายอาหาร

เป็นสิ่งดี เป็นเครื่องประกอบศรัทธา
แต่ถ้าจิตใจยังไม่สงบ ยังไม่รู้จักรักรณะในใจตัวเอง

สิ่งเหล่านั้นก็ยังไม่ช่วยให้พ้นทุกข์ได้จริง

จิตใจที่สงบแล้ว...แม้จะมีเสียงคนว่า ก็ไม่หวั่นไหว
เพราะคำพูดก็เป็นแค่สมมติ ไม่ใช่ของจริง

การบูชาที่แท้
คือการฝึกใจตนเอง

การให้ที่แท้
คือการแบ่งปันความเข้าใจที่เกิดจากสติและปัญญา

พระพุทธศาสนาเจริญที่ใจ
ไม่ใช่ที่วัดหรือสิ่งก่อสร้าง

ถ้าใจเราสงบ...โลกทั้งใบก็สงบไปกับเรา

รู้สีกตัว...รู้สีกกาย รู้สีกใจ

