

ใจที่ไม่เป็นอะไร

การกลับมารู้ตัว รู้รูป รู้จิต เห็นความจริงของกายใจ
อย่างไม่เข้าไปเป็นกับมัน

หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ



เรามาศึกษาตัวเอง
มารู้ตัวเอง
มาดูตัวเอง
มาเห็นตัวเอง
จงรู้จักตัวเอง
ทำได้ไหม?

เพื่อคนเขาจะเชื่อในตัวท่าน
ห่านอกตัวทำไมให้ป่วยการ
ดอกบัวบานอยู่ในเรานี่เอง
อย่าหลง
มีสติ มีสัมปชัญญะ
มองตน มองกลับ
น่าจะเปรียบเหมือนดวงตา
ที่หันกลับมามองตัวเอง
อย่าให้ออกไปข้างนอก
เหมือนเราส่องเงาในกระจก
ไม่ต้องออกไปไหน
แต่มันสะท้อนให้เราเห็นตัวเอง
นั่นแหละ "รู้โลก รอบรู้"

เวลา^{นี้} เรามาฝึกหัดให้มันเห็น
 ทำให้มันเป็น
 มันจะมีอะไรแสดงออกมาจากกายจากใจ
 แปรหมื่นสี่พันอย่าง
 ยืนให้จบ เตรียมให้ครบ
 ในความไม่เที่ยงก็มี
 ในความเป็นทุกข์ก็มี
 ในความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน
 ก็มีอยู่ในรูปในกาย^{นี้}
 ให้เห็น
 เห็นกายเป็นกาย
 เห็นรูปเป็นรูป
 ไม่เอากายมาเป็นตัวเป็นตน
 ความร้อนคือกุ
 ความหนาวคือกุ
 ความหิวคือกุ
 ความอะไรต่อมิมะไรคือกุ
 เอากายเป็นกุ
 ก็เกิดภพ เกิดชาติ อยู่ในกาย^{นี้}แหละ
 พอใจ ไม่พอใจ อยู่ในกาย
 ให้เห็น มันอยู่ตรง^{นี้}

ถ้าเราดูไปดูมา
 จะเห็นเป็นรูปเป็นนาม
 เห็นเป็นรูป มันก็แตกฉาน
 เหมือนเราเรียนรู้อะไรแล้วแตกฉาน
 อันท่านทั้งหลายเรียนสาธารณสุขมา
 แตกฉาน เห็นกาย เห็นโรค
 สมมติฐานของโรค
 ถ้าเห็นโรค เห็นสมมติฐานของโรค
 ก็รู้จักวิธีรักษา
 ให้อุยกให้ยา หายจากโรคได้
 ไม่ใช่รู้เรื่องกายอย่างเดียว
 มันรู้เข้าไปกว่านั้น
 เห็นกาย เห็นรูป
 ดูไปดูมา มันเป็นรูป
 มันเคลื่อนไหวมันรู้
 มันเคลื่อนไหวของกายมันก็รู้
 เคลื่อนไหวทางจิตใจมันก็รู้
 ให้เห็นมัน
 อย่าเข้าไปเป็นกับมัน
 มันแสดง
 บางที่มันเป็นอาการ
 มันเป็นธรรมชาติ

นั่งนาน มันก็ไม่เที่ยง
 ความไม่เที่ยงในรูปนั่งก็แก่
 แก่ในรูปนั่ง แล้วก็เจ็บในรูปนั่ง
 ในความคิดก็เหมือนกัน
 เกิดขึ้นในความคิด
 เป็นภพเป็นภูมิต่าง ๆ
 ความพอใจ ความไม่พอใจ
 เกิดขึ้นในความคิด
 แต่ก่อนมันก็เป็นปกติ
 เมื่อมันเกิดอะไรขึ้น
 มันก็เป็นอาการที่เกิดขึ้น
 เป็นความโกรธ ความโลภ ความหลง
 เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับจิต
 ไม่ใช่จิต
 ความร้อน ความหนาว ความปวด ความเมื่อย
 เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับรูป
 ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน
 เป็นธรรมชาติของเขา
 ตามความเป็นจริงเป็นเช่นนั้น
 เราก็มองเห็น
 อย่าเข้าไปเป็นกับเขา
 จงชี้หน้ามัน
 นี่คือการไม่เที่ยง
 นี่คือการเป็นทุกข์

ในสิ่งไหนมันไม่เที่ยง
 สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน
 สิ่งไหนมันเป็นทุกข์
 สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน
 อย่าไปเอาความทุกข์เป็นตัวเป็นตน
 เป็นทุกข์เพราะความไม่เที่ยง
 เป็นทุกข์เพราะความเป็นทุกข์
 เป็นทุกข์เพราะความร้อน ความหนาว
 เป็นทุกข์เพราะความหิว
 เป็นทุกข์เพราะความเจ็บ ความปวด
 มันเป็นอาการของเขา
 มันเป็นเช่นนั้นเอง
 มันเป็นของที่มันมีอยู่อย่างนั้น
 มันไม่ฟังเสียงใคร
 อันรูป อันทามนี้
 ถ้าเราไม่มีสติ
 ไม่มีสัมปชัญญะดู
 มันก็หลงได้
 หลงในความไม่เที่ยง
 หลงในความเป็นทุกข์
 หลงในความไม่ใช่ตัวตน
 หลงไปในความคิด
 หลงไปในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ไปเอาสิ่งที่มันเกิดขึ้นเป็นอาการ
 ว่าเป็นตัวเป็นตน
 ไม่ใช่ เรียกว่าหลงไปแล้ว

มันมีหลายอย่าง
 ให้เห็น ให้เห็น
 อย่าเป็น
 มันบอกง่าย ๆ แค่นั้น

เห็นรูปจะไม่โง่เพราะรูป
 จะฉลาดเพราะเห็นรูป
 เห็นนาม จะฉลาดเพราะเห็นนาม
 ฉลาดในความหลง

ในความหลงเกิดความฉลาด
 เปลี่ยนหลงเป็นความฉลาด เป็นความรู้

ไม่โง่เพราะความหลง
 ไม่โง่เพราะความทุกข์
 ไม่โง่เพราะความโกรธ
 ไม่โง่เพราะความรัก ความชัง
 ไม่ต้องทำตามมัน

มันก็ฉลาด
 ก็ใช้กาย ใช้ใจ
 ใช้รูป ใช้นามเป็น

เหมือนเราใช้อะไร
 มีอะไรก็ใช้สิ่งนั้น
 มีรถก็ใช้รถเป็น
 มีล้อมีเกวียนก็ใช้ล้อใช้เกวียนเป็น
 มีวัวมีควายก็ใช้วัวใช้ควายเป็น
 มันก็ต่างกัน
 มีอะไรก็ใช้เป็น
 มันก็เป็นสิ่งที่ให้เราใช้
 ไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษ
 มีให้ใช้
 ถ้ามันหิวก็มีให้เราใช้
 ถ้ามันร้อนก็มีให้เราใช้
 ถ้ามันหนาวก็มีให้เราใช้
 ตามสภาพของเขา
 มันเป็นสัญชาตญาณภัย
 ว่าจะต้องดูแล
 ถ้าใช้ไม่เป็นก็ฉิบหาย
 ฉิบหายเพราะการใช้ไม่เป็น
 รู้จักหักท้วงเวลามันหลง
 เวลามันทุกข์ เวลามันโกรธ
 อย่าทำตามสิ่งเหล่านั้น
 ให้รู้ชะ

เหมือนเราใช้วัวใช้ควาย
 วัวควายบางตัวมันก็นิสัยต่างกัน
 วัวบางตัวเทียมมเกวียน
 เพียงแต่เจ้าของยกไม้เรียวขึ้น
 มันก็รู้
 เพียงแต่กระดิกสายทาง
 มันก็รู้ว่าจะให้ไปทางไหน
 มันก็ให้หัด
 มันทำเป็น
 ถ้าหัดให้มันเป็นแล้ว
 ก็ไม่ต้องมีเชือกก็ได้
 มันก็จะหลบจะหลีกไปเอง
 หลบไปเอง
 มันเห็นต่อตรงไหน
 มันจะไม่ให้ขึ้นต่อ
 มันหลบไปเอง
 ถึงเวลามันขึ้นชั้น
 มันก็ก้มคอลง
 เพื่อจะให้แอกมันต่ำลงมา
 เพื่อมันเดินได้ง่าย

ถ้ามันลงต่ำ
 มันก็ยกคอมันขึ้น
 เพื่อจะให้แอกที่ติดอยู่บนคอมันไหลลงไป
 มันก็ใช้ได้
 วัวเทียมเกวียน วัวเทียมคราด เทียมไถ
 ใช้เวลาไถมันถูกรากไม้ในดิน
 เราไม่เห็น
 เราไม่รู้เท่ากับควายที่เทียมไถ
 เมื่อไถมันถูกรากไม้ในดิน
 มันก็ไม่ดัน
 เราเขียนเราตีขนาดไหนมันก็ไม่ไป
 เพราะมันถ้ำตัน มันดันไม่ได้
 เดี่ยวเขาจะหัก เขาจะขาด
 มันไม่ดัน
 ถ้าเราตี มันก็ออกไปข้าง ๆ
 ไม่ดันไปข้างหน้า
 คล้าย ๆ มันบอกเรา
 อันนี้มันดันไม่ได้ เดี่ยวไถจะหักนะ

เราก็เห็นมันไม่ดันให้เรา
 เราก็อย่าไปบังคับมัน
 ลองเอามือคลำลงไป
 หัวหมูของไถที่มันอยู่ในดิน
 จะไปเห็นรากไม้
 มันติดกับหัวหมูอยู่
 เราก็ถอยออกมา
 มันรู้ว่าเราบางที่
 แต่บางที่มันก็ดี
 มันไม่เป็น
 เห็นถูกเหง้าไม้ ถูกไม้ ถูกรากไม้
 ไปดันอยู่ มันไม่รู้
 มันก็ไถหัก
 ถ้าเป็นวัวก็เกวียนหัก
 พวกเราก็เหมือนกัน
 เมื่อมันทุกข์ก็ยังดันอยู่ในความทุกข์
 ข้ามวันข้ามคืน
 ไม่รู้จักวาง
 เมื่อมันโกรธก็อยู่ในความโกรธ
 ข้ามวันข้ามคืน
 ไม่รู้จักปล่อยจักวาง
 ดันอยู่เช่นนั้น

มันก็เป็นทุกข์ เป็นโทษต่อชีวิต
 โกรธที่หนึ่ง เหมือนจุดไฟเผาตัวเอง
 ทุกข์ที่หนึ่ง เหมือนกับเผาตัวเอง
 มันไม่ทุกข์ก็ได้
 ไม่โกรธก็ได้
 ปล่อยมันออกมา
 หยุดมันออกมา
 เรียกว่าเราใช้กายใช้ใจเป็น
 ใช้รูปใช้นามเป็น
 มันก็ปลอดภัย
 ไม่มีภัย
 ชีวิตที่ไม่มีภัย
 เราเรียกว่า “อริยะ”
 ไม่มีข้าศึก
 ความโกรธเป็นข้าศึก
 ความหลงเป็นข้าศึก
 ความทุกข์เป็นข้าศึก
 ไม่ให้มันมี
 ชีวิตของเราไม่เหมือนสัตว์
 มันเป็นมนุษย์ มันพัฒนาได้
 เคยหลง-ไม่หลง
 เคยทุกข์-ไม่ทุกข์
 เคยโกรธ-ไม่โกรธ

มันไม่มีดีอะไร
 ไร้ความทุกข์ ความโกรธ ความโลภ ความหลง
 ความพอใจ ความไม่พอใจ
 มีแต่เป็นทุกข์ เป็นโทษแต่ตัวเราเอง
 เราจึงมาสอนเรา
 มีสติให้เป็นผู้กำกับการใช้กาย
 เอากายมาใช้
 เอาวาจามาใช้
 เอาจิตใจมาใช้
 ขณะที่ใช้อยู่ก็รู้สึก รู้ตัว
 ผิดถูกยังงใจ ถ้าผิดก็แก้
 ถ้าถูกก็ทำไป ให้เป็น
 มันก็มีประโยชน์
 ถ้าใช้วาจาถูก ก็เป็นประโยชน์
 ไปบอก ไปสอน
 เป็นคนโกรธ อย่าโกรธเถอะเพื่อนเอ๊ย
 อย่าหลงเถอะ
 เมื่อตั้งแต่เลิกงาน
 ชวนไปกินเหล้า
 อย่าไปเถอะเพื่อน
 กลับบ้านดีกว่า
 ลูกเมียรอคอย

จะเกิดอะไรขึ้น กลับบ้านไม่ถูกเวลา
 มีปัญหาอะไรก็ช่วยกัน
 เราก็ช่วยตัวเอง
 เพื่อนก็ช่วยกัน
 เรียกว่า "กัลยาณมิตร"
 มันก็ดี
 ถ้าเราไม่รู้จักสอนตัวเอง
 ไม่รู้จักบอกกัน
 มันก็ไม่มีประโยชน์
 เราเป็นสัตว์สังคม
 มีลูกมีเมีย
 มีพ่อมีแม่
 มีพี่มีน้อง
 มีเพื่อนร่วมงาน
 เราต้องอาศัยซึ่งกันและกัน
 จึงเรียนตามพ่อ ก่อตามครู
 เราเนีย ไม่ใช่เราเก่งคนเดียว
 ถ้าเราเก่ง ก็พ่อแม่พาให้เราเก่ง
 ถ้าเราเก่งเป็นคนดี
 ครูอาจารย์เขาพาให้เราเก่งเป็นคนดี
 ถ้าเราไม่มีทุกข์ไม่มีโทษเลย
 ก็พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
 พาให้เราพ้นภัย มีดี

ไม่ใช่เราเก่งพิเศษ
 ไม่เชื่อฟังใคร
 ต้องเคารพ
 หลวงพ่อเทียนบอก
 เคารพแม้แต่กองขี้หมาขี้ไก่
 สิ่งไหนมันไม่ดี อย่าเข้าไปใกล้
 เคารพสิ่งที่ดี
 สิ่งที่ดีควรทำ
 สิ่งไม่ดีควรเว้น
 มันก็มีอยู่ในเราเนี่ย
 ชีวิตของเราไม่เป็นอะไร
 เริ่มต้นน้อย ๆ
 หายใจเข้ารู้สึก
 หายใจออกรู้สึก
 ต้องเริ่มต้นที่นี่
 ถ้ามีความรู้สึกไปในกาย
 มันจะบริสุทธิ์
 มีความรู้สึกไปในกายเฉย ๆ
 มันก็ขับสิ่งที่มีพิษ
 ออกไปจากกายจากใจได้
 เช่น มีอารมณ์ครอบงำจิต
 ถ้ามีความรู้สึกตัวไปในกาย
 ไม่ได้ปล่อยให้อารมณ์เป็นใหญ่

กลับมารู้สึกตัวซะ
 หนึ่งชั่วโมง สองชั่วโมง
 พิษภัยที่มีอยู่ในจิต
 เช่น ความโกรธ ความทุกข์
 อารมณ์ค้าง เศร้าหมอง
 มันจะค่อย ๆ จางไป
 เหมือนกับหมอให้ยา
 เมื่อให้ยา ยาก็ทำหน้าที่ขับพิษออก
 ความรู้สึกตัวเนี่ย
 มีความรู้สึกไปกับลมหายใจนี้
 มันไม่ใช่รู้เฉย ๆ
 มันขับพิษได้
 อะไรที่ไม่รู้ มันก็ออก
 ความโกรธ ความโลภ ความหลง
 ไม่ใช่ใจ
 มันเป็นอารมณ์
 ถ้าเรารู้ เราก็อยา...
 ลักกัตวา พุทธะรัตตะนัง โอสะถัง
 โอสะถังคือโอสถ
 ลัप्พะทุกขา ลัप्พะโรคา ลัप्พะภะยา
 มันหายได้

อันนี้ ถ้าเราเริ่มต้นจากลมหายใจเข้าสั้น ๆ

มีค่านะ

เนี่ยจะเป็นความสงบ

ความสุขก็เริ่มต้นที่นี่

ไม่ใช่ไปไขว่คว้าหาที่อื่น

เมื่อมันมีความสงบอยู่ที่ใจ

ที่มีสติ

มันก็ไม่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้ายังบอกว่า

นัตถิ สันติ ปะรังสุขัง

“สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

คือไม่ปรุง ไม่ไปไหน

รู้สึกตัวอยู่

หายใจเข้า หายใจออก

ยิ่งเรารู้สึกตัวไปในกายอีก

เคลื่อนไหวรู้สึกตัว

มันก็ยังมิพลัง

มันก็มีเท่านี้เล่า

เมื่อมีความรู้สึกตัว

มันก็ครองกายครองใจได้

มันเริ่มต้นที่นี่กัน

บางทีเราก็หาความสุข
 ก็จะได้อันโน้น ได้อันนี้
 ถ้าไม่ได้ก็มีทุกข์
 เอาสิ่งอื่นมากำหนด
 ถ้าเป็นสุขก็สุขแบบอามิส
 อ่างอิงไฉ่สิ่งต่าง ๆ เป็นสุข
 แทนที่จะหายใจอยู่นี้ให้เป็นสุข
 หายใจเข้า หายใจออกอยู่ใกล้ตัว
 เป็นปัจจุบัน เป็นปัจจุัตตัง
 ให้รู้สึกตัวเนี่ย
 นี่คือการปฏิบัติธรรม
 ปฏิบัติทางธรรม
 แค่มีความรู้สึกตัว
 ก็เรียกว่าปฏิบัติตามธรรม
 ถ้ามีความหลง
 ก็ไม่ปฏิบัติตามธรรม
 ไม่เคารพพระธรรม
 ถ้าโกรธ
 ก็ถือว่าไม่เคารพพระธรรม
 ย่อมเป็นทุกข์เป็นโทษได้

มาหัด มาฝึกหัด
 เริ่มต้นจากลมหายใจเข้าออก
 จนเห็นอะไรต่าง ๆ
 ไม่ไปกับเขา
 มีแต่รู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า
 อ่อนมิตรไว้กับลมหายใจ
 ตั้งไว้
 เอาสิ่งที่ผ่านเฉพาะปลายจมูกก็ได้
 ไม่ต้องไปบริการ
 ยุบหนอ พองหนอ พุทโธ พุทโธ อะไร
 หายใจเข้ารู้สึก
 หายใจออกรู้สึก
 นอกจากนั้นก็มาตั้งไว้ที่กาย
 เคลื่อนไหวให้รู้สึก
 รู้สึกเนี่ย
 มันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย
 มันเป็นงานทั้งหมดของชีวิต
 ถ้าเรารู้สึกตัว
 ก็สอนกาย
 ถ้าเรารู้สึกตัว
 ก็สอนจิตใจแล้ว
 มันทั้งหมดแล้ว

พระพุทธเจ้าก่อนเป็นพระพุทธเจ้า
 พระองค์เป็นเจ้าฟ้าชาย
 เรียนจบ 18 ศาสตร์ 17 ศาสตร์
 ยังไม่เป็นพระพุทธเจ้า
 พอมารู้เรื่องกาย เรื่องใจ
 เนี่ยแหละ
 เกิดพระพุทธเจ้าขึ้นมา
 เพราะมันเห็นอะ
 มันไม่ใช่ออกไปรู้ข้างนอก
 มันเห็นชีวิตจริง ๆ
 มันมีชีวิต
 ชีวิตคือไม่เป็นอะไร
 เมื่อเป็นสุข ก็ชีวิตเสียไปแล้ว
 ถ้าเป็นทุกข์ ก็ชีวิตเสียไปแล้ว
 ยิ่งความโกรธ ความโลภ ความหลง
 วิตกกังวล
 จิตใจฟู ๆ แฝบ ๆ
 ไม่ใช่ชีวิตแล้ว
 ชีวิตสูญเสียไปแล้ว
 ชีวิตจริง ๆ
 ไม่เป็นอะไร
 นี้เรียกว่าได้ชีวิต
 ชีวิตที่ไม่เป็นอะไรนี้
 มันจะเหนือเกิด แก่ เจ็บ ตาย

มันจะเห็น
 มันสุขก็เห็น ไม่เป็น
 มันทุกข์ก็เห็น ไม่เป็น
 มันโกรธก็เห็น ไม่เป็น
 มันหลงก็เห็น ไม่เป็น
 มันเกิดความพอใจ ไม่พอใจก็เห็น
 ไม่เข้าไปเป็นเนีย
 คือชีวิตแท้ ๆ แล้วเนีย
 มามีชีวิตกันเถอะเรา
 อย่าเอาไปห้อยไปแขวนไว้กับสิ่งอื่น
 เราไปห้อยไปแขวนไว้กับสิ่งไหน
 ผ่านมาเนีย
 บางทีความรักอยู่กับเราข้ามวันข้ามคืน
 บางทีความเกลียดชังอยู่กับเราข้ามวันข้ามคืน
 ไปห้อยไปแขวนกับความรัก ความชัง
 ไปห้อยไปแขวนไว้กับการได้ การเสีย
 มันมีค่าอะไร
 มีแต่ลงโทษตัวเอง เศร้าหมอง
 ก็ไม่ใช่อย่างนั้น

สิทธิของเราคือ “ไม่เป็นอะไร”
 หัดตรงนี้ให้มันเป็น
 จะลุดโลกได้
 ถ้าไม่เป็นแล้ว
 ก็ลุดไม่ได้
 ฤกโลกทับถม
 พอนินทา ก็เสียใจ
 เขาสรรเสริญ ก็ดีใจ
 อันนั้นเป็นสมบัติของโลก
 การได้ การเสีย
 มันเป็นสมบัติของโลก
 ไม่ใช่ของใคร
 มันเกิดมาแล้ว อันโลกแบบนี้
 ก่อนเราจะเกิด
 การได้ การเสีย มันเกิดมาแล้ว
 ก่อนชีวิตเราจะมีมาเนี่ย
 นินทา สรรเสริญ มันมีมาแล้ว
 มันเป็นสมบัติของโลก คู่กับโลก
 ผู้ใดที่จิตใจต่ำ
 ก็ถูกอันนี้ครอบงำ
 บิบ คลี ทา
 ปรึลงไป
 ให้ต่ำต้อยลงไป

ชีวิตทั้งชีวิต
 ไปฝากไว้กับความได้ ความเสีย
 ความนิทา สรรเสริญ
 ไม่ใช่
 มันก็มีอยู่
 ปฏิเสธไม่ได้
 แต่อย่าเอาไปห้อย
 ชีวิตไปห้อยไปแขวนไว้กับสิ่งเหล่านั้น
 ให้เหนือโลก
 อยู่เหนือโลก
 ไม่ใช่อยู่เหนือโลกไปอยู่ที่ไหน
 อยู่ในกับชีวิตของเราเนี่ย
 ฝึกหัดให้มันเป็น
 ชีวิตเราไม่มีวันนี้วันเดียว
 มีวันข้างหน้า
 ชีวิตเราไม่ใช่อยู่คนเดียว
 เราอยู่กับสิ่งต่าง ๆ มากมาย
 มันมีรสของโลกมากมาย
 รสของโลกทุกวันนี้
 เขาใส่สี ใส่กลิ่น ใส่เสียง
 ลงไปให้คนหลง

ลองดูดี ๆ ดูซิ
 ในโลกนี้สิ่งที่สร้างให้หลง
 นะมิเท่าไร
 แม้แต่ใบหน้าของเราเนี่ย
 เขาสร้างให้เราหลง
 อยู่บนใบหน้าเราเนี่ย
 เป็นร้อย เป็นพันบริษัท
 เราก็อหลง
 ใครบ้างที่สอนให้เรา
 สร้างให้เรา – มีน้อย
 โรงหนัง โรงละคร มีมากกว่าโรงเรียน
 บาร์ ไนท์คลับ มีมากกว่าห้องสมุด
 โสเภณีมีมากกว่าหมอ
 คนชั่วมีมากกว่าคนดี
 เราจะอยู่ยังไง?
 เรามารับผิดชอบกัน
 มาดูแลกัน
 มนุษย์ตาดำ ๆ
 เป็นความเสมอภาคของชีวิต
 ไม่ควรเบียดเบียนตน
 ให้สงสารตัวเองเป็น

ถ้าสงสารตัวเองเป็น
 ก็สงสารคนอื่นได้ง่าย
 ถ้าไม่สงสารตัวเองเป็น
 ก็เบียดเบียนคนอื่นได้ง่าย
 เวลาเราหลงเนีย
 โอ๊ย...น่าสงสาร
 เวลาเราโกรธ
 น่าสงสาร
 ยิ่งหายใจเข้าหายใจออก
 ก็น่าสงสาร
 ถ้าหายใจเข้า ไม่เข้า
 มันก็ตายไปแล้วเท่านั้นเอง
 หายใจออก ไม่ออก
 ก็ตายเท่านั้นแหละ
 หลวงตาเคยตาย
 เพราะลมหายใจนี้มาแล้ว
 ชีวิตเรามีแค่นี้
 จะหาความสุขกันที่ไหน
 ถ้าไม่มีความสุขกับลมหายใจ
 จะไปหาความสุขที่ใด
 รู้อยู่
 รู้อยู่นี๋ย
 ชีวิตจริง ๆ
 มันไม่เป็นอะไรหรอก

สงสาร...

ถ้าไม่ได้หายใจเข้า หายใจออก
 ก็อยู่ไม่ได้
 เป็นทุกข์
 ไม่ได้กินข้าว ก็อยู่ไม่ได้
 ไม่ถ่าย ก็อยู่ไม่ได้
 ไม่อาบน้ำ ก็อยู่ไม่ได้
 ไม่ล้างหน้าแปรงฟัน ก็อยู่ไม่ได้
 ชีวิตเราต้องอาศัย
 การใช้ชีวิตให้ถูกต้อง
 เฉพาะกาย เฉพาะรูป
 มันก็เป็นก้อนทุกข์อยู่แล้ว
 ยังจะเอาจิต เอาใจ
 ไปบังคับมันอีก
 ให้ทุกข์ ให้โกรธ
 ให้โลภ ให้หลง
 ถมเข้าไปอีก
 มันเป็นโทษ
 ถ้าเรามีสติ
 มันจะค่อย ๆ รื้อออก ถอนออก

เมื่อวาน หลวงตาไปสอนนักบวชของเวียดนาม
 เวียดนามมีแต่คนหนุ่มคนสาวบวชกัน
 ตั้ง 160 ชีวิตอยู่ที่เดียวกัน
 อพยพมาจากเวียดนาม
 เวียดนามเขายังไม่เป็นประชาธิปไตย
 อาจารย์ติช นัท ฮันห์
 เป็นอาจารย์คนมีศรัทธา
 สอนถูกต้อง
 คนรุ่นใหม่เขาก็ฟังแล้วเชื่อ
 ปฏิบัติตาม
 ออกบวชกันใหญ่มาก
 แต่ก่อนไม่มาก
 พอมีคนหนุ่มคนสาวออกบวช
 รัฐบาลเวียดนามก็สงสัย
 กลัวว่าจะมีปัญหาอะไร
 ก็ให้เจ้าหน้าที่มาติดตามดู
 เขาก็มานั่งปฏิบัติธรรมกัน
 ก็ไม่รู้ว่าปฏิบัติธรรมกันทำไม

เขาบอกว่า
 “ให้สึกไปทำงาน
 ถ้าจะอยู่นี่ก็ต้องสึก
 ถ้าอยู่นี่เป็นนักบวชไม่ได้ ต้องสึก”
 จะทำไง
 ถ้ามีรัฐบาลมาไล่เราเนี่ย (หัวเราะ)
 แล้วจะไปอยู่ไหนกันหา
 นี่เมืองไทยเราเป็นประชาธิปไตย
 สนับสนุนให้คนปฏิบัติธรรม
 ให้คนเข้าวัด
 เป็นเวียดนามไม่ได้
 พระวัดไหนเขาไม่ให้อยู่กันมาก
 การสอนก็ต้องควบคุม
 แต่คนรุ่นใหม่เขาไม่โง่
 หลวงตาไปสอนศาสนาที่ใต้หวัน
 คนรุ่นใหม่เขาพาไปดูวัด
 ที่เขาอ่อนวอน
 จุดธูปจุดเทียน ขอร้อง
 มีพิธีรีตองต่าง ๆ
 เขาพาเราไปดู แล้วก็บอกว่า...

พวกผมไม่ใช่ถือศาสนาอันวอน
 พวกผมต้องปฏิบัติ
 อยากรได้เป็นคนดีก็ทำดี
 อยากรเป็นคนดีก็ละความชั่ว
 พวกผมศรัทธาหลวงพ่อบุญมาสอนเนี่ย
 มันมีประโยชน์
 แต่ก่อนผมสูบบุหรี่
 พอลองพ่อบุญมาสอน
 ผมก็เลิกสูบบุหรี่
 แต่ก่อนผมกินเหล้า
 พอลองพ่อบุญมาสอน
 ผมก็เลิกดื่มเหล้า
 แต่ก่อนผมเคยโกรธเพื่อน
 เดียวนี้ผมไม่โกรธเพื่อนแล้ว
 ผมทำเอาเอง
 อยากรเป็นคนดี
 ผมต้องละความชั่วเอง
 อยากรเป็นคนมีความสุข
 ผมก็ละทุกข์เอง
 สิ่งไหนเป็นทุกข์ ไม่ทำ
 แล้วก็ช่วยคนอื่นไม่เป็นทุกข์ด้วย

พวกผมไม่ได้ถือศาสนาอ่อนวอน
 พวกเราจะไปอ่อนวอนที่ไหน?
 “ขอให้ได้นิพพานัง ปัจจะโย โหตุ
 ขอให้ถึงมรรคผลนิพพาน
 ในอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญ”
 ไกลเท่าไร... เบื้องหน้า?
 ไม่เอาวันนี้หรือ?
 ใจดี – วันนี้จะไม่ทำขึ้นบ้างหรือ?
 ใจเย็น – วันนี้จะไม่ทำหรือ?
 เบื้องหน้าโน้นหรือ? (หัวเราะ)
 ไกลเท่าไร? ก็ปีก็ชาติ?
 ชาติหนึ่งไม่ใช่หน่อยนะ
 มีภูเขาสูงร้อยโยชน์
 ภาพหนึ่งนะ
 มีภูเขาสูงร้อยโยชน์
 ร้อยปีจะมีเทวดาเอาผ้ามีสลิน
 มาปิดที่นึ่ง จนภูเขาราบลงเสมอพื้นดิน
 มั่นนานเท่าไร เบื้องหน้าโน้นเทอญ?

มั่นนานเท่าไร...
 เบื้องหน้านี้ใกล้ ๆ เนี่ย!
 เบื้องหน้านี้ – เราจะมีความสุขกว่านี้
 ชั่วโมงนี้หายใจเข้าหายใจออกนะ
 เราจะเลิกโกรธกันวันนี้
 หยุดวันนี้
 ใครเคยโกรธกันมาแล้ว
 หยุดกันเถอะ
 ก่อทุกข์ ก่อโทษ
 หยุดกันเลย
 มีสิทธิ์เนี่ย
 ไม่ใช่ไปอ้อนวอนนะ
 ทำเอาเอง
 ศาสนาแห่งการกระทำ
 ทำดีมันก็ดี
 ทำชั่วก็ว่าชั่ว
 เชื่อดังนี้ 100%
 ถ้าไปคิดความไม่ดี
 มันก็ทุกข์ตัวเอง
 บางที่เราไปทุกข์ ไปโกรธคนอื่น
 เขาไม่รู้
 เขานอนหลับสบาย
 แต่เราเอามาคิด
 เอาไปฝาก ไปแขวนไว้กับมัน
 เสียไปแล้ว

เอาไปฝาก ไปแขวนกับสิ่งที่ได้มา
 ไม่ใช่เลย
 ชีวิตต้องเป็นชีวิต
 เนี่ย ทำง่าย ๆ
 “ไม่เป็น” นี่ทำง่าย ๆ
 แต่ “เป็น” มันยาก
 วางอะ...
 หัดจากนี้
 วันนี้มีแท้ ๆ
 ยกมือขึ้น รู้ – มีจริง ๆ
 ไม่ต้องรอวันพรุ่งนี้ก็จะรู้ ไม่ใช่หรือ?
 ปัจจัยตั้งเว ใช่มั้ย?
 เดียวนี้ – ปัจจัยตั้ง
 ปัจจุบัน – นี่มันจริงอะ
 แล้วไปเชื่อใครล่ะ?
 ชาติหน้าที่ไหน?
 ชาติหน้า หมายถึงชาติก่อน
 ก็ล่วงยังไม่ได้
 เกิดท้องแม่เข้าไปเกิดใหม่
 มันไม่ใช่
 นี่แหละมนุษย์สมบัติ
 มนุษย์สมบัติทำดี
 เราทำชั่ว – หยุดเลยไม่ต้องทำ
 เราจะทำดี

ปิยวาจา
 พุทฺธสิ่งที่เป็นประโยชน์
 เว้นจากทุจฺริต
 ไม่พุดปด
 ไม่พุดคำหยาบ
 ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน
 ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน
 ทำได้เด็ดขาด
 เราก็คือประโยชน์
 มีเมียดด้วย ใช้น้ำ? (หัวเราะ)
 เนี่ย จะมีความสุขนะ
 มีผิวด้วย มีความสุข
 มีเพื่อนด้วย
 เนี่ย เราก็คือเสมอภาคกัน
 หายใจเข้าหายใจออก
 เราก็คือเห็นความทุกข์
 พันนั้นก็เป็นความทุกข์
 มาช่วยกันนะ
 มาช่วยกันนะ
 มันเป็นเรื่องทำได้
 สวดสวากขา สวดอะ – ธรรมคุณ
 วิทยาศาสตร์ พนมมือขึ้นดูซิ (หัวเราะ)
 พนมมือขึ้น – วิทยาศาสตร์
 สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม
 พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

สันติภูจฺจโก
 ผู้ศึกษาปฏิบัติจะต้องทำด้วยตนเอง
 อะกาลโก
 ปฏิบัติได้ ให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล
 เดียวนี้ – ไม่วันพรุ่งนี้
 ไม่มีกลางคืน ไม่มีกลางวัน
 ทำดีก็รู้สึกตัว
 ไม่จำกัดกาล
 รู้สึกตัว
 รู้สึกตัว
 เนี่ย ไปอาศัยอะไรที่ไหน?
 พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้
 ตรง ๆ
 พระพุทธเจ้าไม่สอนอะไรมากมาย
 จากวันเพ็ญเดือนแปด
 ไปถึงวันเพ็ญเดือนสาม
 ประมาณแปดเดือน เก้าเดือน
 สอนเรื่องปฏิบัติเนี่ย
 มีพระอรหันต์เกิดขึ้น 1,250 รูป
 ตั้งแต่เดือนแปดถึงเดือนสาม
 มีแต่พระอรหันต์ทั้งนั้น
 ระหว่างนี้ สอนเรื่องนี้

เช่น ไปเห็นภัททวัคคีย์ 30
 เล่าสักหน่อยได้มั๊ย? (หัวเราะ)
 เคยได้อ่านมั๊ย...ประวัติ?
 ภัททวัคคีย์ 30
 เป็นหนุ่มเจ้าสำราญ
 รู้จักเจ้าสำราญมั๊ย?
 หนุ่มสาวสำราญ เจ้าสำราญ
 มีคู่ทุกคน
 ผู้ชายก็มีคู่เป็นผู้หญิง
 ผู้หญิงก็มีคู่เป็นผู้ชาย
 พากันไปเที่ยวอาบน้ำ เล่นน้ำ
 พอลงเล่นน้ำ
 ก็ถอดเครื่องประดับตกแต่ง
 วางไว้บนฝั่ง
 ลงไปเล่นน้ำกันสนุกสนาน
 แต่หนุ่มคนหนึ่งไม่มีคู่
 ก็ไปเอาโสเภณีมาเป็นเพื่อนไปกับเขา
 พอลงเล่นน้ำ
 โสเภณีก็เห็นเครื่องประดับคนอื่น

ก็คิดขึ้นมา
 “เออ...เพื่อนเราวางของไว้บนฝั่ง”
 ก็เล็ดลอดขึ้นมาก่อน
 พอขึ้นถึงฝั่ง
 ก็สวมเสื้อ
 หยิบเครื่องประดับคนโน้นคนนี้
 แล้วก็วิ่งหนีไปเลย
 พวกหนุ่มเจ้าสำราญ
 พอขึ้นจากน้ำมา
 ไม่เห็นเครื่องประดับของตัวเอง
 ก็โกลาหล
 วิ่งตามรอยเท้า
 เห็นรอยหญิงคนนั้นวิ่งไป
 ก็พากันวิ่งตาม
 จะไปเอาของคืน
 ในระหว่างทาง
 พระพุทธเจ้าเสด็จผ่านมา
 หลังจากแสดงธรรมวันเพ็ญเดือนแปด
 ก็เดินทางไปกรุงราชคฤห์
 ระหว่างทาง
 ก็เจอพวกหนุ่มเจ้าสำราญ
 กำลังวิ่งไล่ตามหญิงคนนั้น

พวกหนุ่มก็ถามว่า
 “สมณะ สมณะ...
 ท่านเห็นผู้หญิงคนหนึ่งวิ่งผ่านมาทางนี้ไหม?”
 จะตอบยังไง?
 พระพุทธเจ้าตอบยังไง?
 ถ้าเป็นเราจะตอบแบบไหน?
 พระองค์เสด็จมาทางนี้
 เห็นรอยเท้าวิ่งชัด ๆ
 แต่พระพุทธเจ้าตอบว่า:
 “ดูก่อนท่านทั้งหลาย
 พวกท่านจะตามหาผู้หญิงคนนั้น
 หรือจะตามหาตัวเองดีกว่า?”
 พวกหนุ่มพูดไม่ออก...
 “ดูก่อนท่านทั้งหลาย
 จะตามหาคนอื่น
 หรือจะกลับมาดูตัวเองกันบ้าง?”
 คำพูดนั้น ทำให้ใจที่กำลังโกรธ
 ใจที่กำลังทุกข์เพราะของหาย
 เริ่มเย็นลง

พระพุทธเจ้ากล่าวต่อว่า
 “จงมาตามดูตัวเองเถิด”
 คำพูดนั้น...เหมือนประตูเปิด
 ให้หันกลับมาองตัวเอง
 แทนที่จะมัววิ่งตามของที่หายไป
 พวกหนุ่มก็ค่อย ๆ เย็นลง
 พระพุทธเจ้าก็แสดงธรรมให้ฟัง
 ใจที่กำลังร้อน ก็เย็นลง
 จากโกรธจัด กลายเป็นสงบ
 จากทุกข์เพราะสูญเสียบ
 กลายเป็นเห็นธรรม
 เริ่มรู้ตัว
 เห็นความโกรธเป็นเพียงอารมณ์
 เมื่อก็มันโกรธ
 เดียวนี้มันไม่โกรธแล้ว
 แคฟังธรรม... ใจก็เบา
 เปลี่ยนความร้อนเป็นความเย็น
 เปลี่ยนความโกรธเป็นความไม่โกรธ
 เปลี่ยนความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์

เวลาฉันโกรธ ต้องวิ่งเล่นนะ
 วิ่งไปไหนล่ะ?
 แม่ซี...ใครด่าแม่ซีเนี่ย
 แม่ซีไปไหนเนี่ย?
 วิ่งไป เพราะกลัวจะใจดีก่อน
 จะไม่ได้ด่ากัน (หัวเราะ)
 เวลาโกรธ
 ตีลูก – ไม่รู้จัก
 เด็กตัวน้อย ๆ หนึ่งบาง ๆ
 รอยมืออะ มีมัย?
 ความโกรธ บางทีมันแรง
 ตีลูกเจ็บแล้ว
 ความโกรธก็หมดไป
 เหลือแต่ความสงสาร
 เสียใจ
 นั่งร้องไห้
 เอายาหม่องไปทา
 รอยนิ้วมือ รอยไม้เรียว
 “แม่...หลงตีหนูหรือ?”
 ผิดพลาดไปแล้ว
 เสียใจเพราะความชั่วของตัวเอง...

ใจของเรา...ไม่ได้โกรธหรือ

ปกติใจดีเสมอ

เวลามันโกรธ – ไม่ใช่ใจ

มันเป็น “อารมณ์”

เวลามันทุกข์ – ไม่ใช่ใจ

มันเป็น “อารมณ์”

อย่าไปเอาอารมณ์มาเป็นใจของตัวเอง

อย่าเอาความสุขเป็นใจ

อย่าเอาความทุกข์เป็นใจ

อย่าเอาความโกรธเป็นใจ

ไม่ใช่เลย

อารมณ์ไม่ใช่ใจ

ใจมันไม่เป็นอะไร

ปกติ

บ้านของใจคือ “ปกติ”

เวลาเราปฏิบัติ

มันคิดไปโน้น

ก็ “กลับมา”

มันคิดไปไกล

ก็ “กลับมา”

กลับมาบ่อย ๆ

มันจะเบาลง

มันจะโกรธหญิงคนนั้น
 ก็กลับมา
 กลับมา
 รู้สึก...ใจดีขึ้นมาค่อย ๆ
 พุดกันได้
 พวกหนุ่มเจ้าสำราญ
 ก็ใจเย็นลง ๆ
 ศึกษาหาทางเลือก
 ด้วยการคิดขึ้นมา
 “เอาอย่างไรกันดี?”
 ในที่สุด
 ก็เปลี่ยนเป็นจิตใจธรรมดา
 นี่แหละชีวิตของเรา
 สอนมันตรงนี้
 มันคิดไปบ้าง
 กลับมา
 สอนใจให้มารู้สึกตัวอยู่ที่นี่
 ร่างกายอยู่ที่นี่
 ใจอยู่ที่นี่
 มันมีนิมิตที่ตั้งเอาไว้เนี่ย
 กรรมคือการกระทำ
 ให้รู้อย่างนี้
 จ्ञานคือที่ตั้ง
 ให้รู้อย่างนี้
 มันช่วยได้

มันไป...
 ก็กลับมา
 ไป...
 กลับมา
 วางหน้า วางตาใหม่
 วางใจใหม่
 วางกายใหม่
 มันจะมีสิ่งดี ๆ หลายอย่าง
 ในชีวิตของเรา
 เปลี่ยนความร้ายเป็นความดี
 เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้
 เปลี่ยนความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์
 เปลี่ยนให้สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย
 เป็นเรื่องดีขึ้นมา
 ปฏิบัติ
 ที่ว่าปฏิบัติ – อยู่ไหนล่ะ?
 อยู่กับเรานะ
 ไม่ใช่อยู่สุดโต
 กลับไปบ้าน
 ไปทำงานที่บ้าน
 มันจะมีอะไรเกิดขึ้น
 รู้สึกตัว
 ถ้าทุกคนทำตรงนี้
 เริ่มต้นจากเรา
 มันก็สงบล่ะ

มีความเมตตากรุณา
 เกิดขึ้นต่อเพื่อนมนุษย์
 ต่อทุกสิ่งทุกอย่างเลยทีเดียว
 หลวงตาไปสอนพวกเวียดนาม
 อือ...ศรัทธาเขานะ
 ศรัทธาเขา
 เขาก็เก่งนะ
 ปฏิบัติกันจริงจัง
 เราก็คอบแบบนี้
 เราชอบแบบ “ปฏิบัติธรรม”
 ไม่ใช่แค่นั่งฟัง ไม่ใช่แค่สวด
 แต่ รู้สึกตัว
 หายใจเข้ารู้
 หายใจออกรู้
 เคลื่อนไหวรู้
 พุดรู้
 คิดรู้
 รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น แล้วไม่เป็นกับมัน
 นั้นแหละ...พ้นทุกข์
 ธรรมะไม่ไกล
 ธรรมะอยู่กับกาย
 ธรรมะอยู่กับใจ
 ธรรมะอยู่กับลมหายใจนี้เอง

อย่าไปหาไกล
 อย่าไปอ่อนวอน
 อย่าไปแหวนความหวังไว้กับเบื้องหน้าโน้นเทอญ
 ธรรมะอยู่ตรงนี้
 อยู่ที่เรารู้สึก
 อยู่ที่เรามีสติ
 อยู่ที่เราไม่เพลอ ไม่หลง
 รู้เท่าทันรูปนาม
 เห็นความเปลี่ยนแปลง
 ไม่เอาไปเป็นตัวตน
 ไม่แบก ไม่ยึด ไม่ถือ
 เราก็คงจะไม่ทุกข์
 ไม่โกรธ
 ไม่หลง
 ไม่พาใจไปตกต่ำ
 ใจที่รู้เท่าทัน ไม่เป็นอะไร
 คือใจที่เป็นอิสระ
 และนั่นแหละ...
 คือชีวิตที่แท้จริง
 ชีวิตที่ “ไม่เป็นอะไร”
 แต่รับรู้ทุกอย่าง
 อยู่กับโลก
 แต่ไม่ถูกร้อยรัดด้วยโลก

อยู่กับความจริง
 แต่ไม่ตกเป็นทาสของความจริงนั้น
 ทุกข์ก็เห็น – ไม่เป็น
 สุขก็เห็น – ไม่เป็น
 โกรธก็รู้ – ไม่เป็น
 หลงก็รู้ – ไม่เป็น
 นั่นแหละ...
 คือธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้
 ไม่ใช่เรื่องไกล
 ไม่ใช่เรื่องลึกลับ
 แต่เป็นเรื่องใกล้
 ใกล้จนบางที่เรามองข้าม
 ถ้าเรารู้สึกตัว
 รู้ทุกก้าว
 รู้ทุกลมหายใจ
 รู้ทุกความคิด
 เราก็เห็นธรรม
 ทุกย่างก้าวคือธรรมะ
 ทุกลมหายใจคือธรรมะ
 ทุกความคิดที่ไม่หลงไปตาม
 คือธรรมะ

ธรรมะไม่ต้องแบก
 แต่ให้ “ใช้”
 ใช้ในการมองตน
 ใช้ในการอยู่กับโลก
 ใช้ในการดูใจ
 ไม่ต้องท่องจำมาก
 แต่ “รู้สึกให้มาก”
 รู้ให้ทัน
 รู้ให้ไว
 รู้แล้วไม่เข้าไปเป็น
 ทุกข์เกิด ก็รู้ว่าเกิด
 โกรธเกิด ก็รู้ว่าโกรธ
 ไม่ต้องแก้
 ไม่ต้องห้าม
 แค่มองกับมัน
 เหมือนนั่งดูไฟไหม้...
 แต่ไม่วิ่งเข้าไปกลางกองไฟ
 ใจที่เห็นเฉย ๆ
 คือใจที่รอดพ้น
 นั่นแหละ คืออิสรภาพ

อิสรภาพจากทุกข์
 ไม่ได้มาจากการหลีกเลี่ยง
 แต่มาจากการ “เห็นอย่างไม่หลง”
 เห็นกาย – ไม่หลงเป็นกาย
 เห็นใจ – ไม่หลงเป็นใจ
 เห็นอารมณ์ – ไม่หลงเป็นอารมณ์
 เพราะรู้ว่า
 กายก็แค่ธาตุ
 ใจแค่รู้
 อารมณ์แค่ผ่านมา
 ถ้าเรารู้สึกตัว
 เราก็จะรู้ว่า...
 ไม่มีอะไรเป็นของเราเลย
 แม้แต่คำว่า “เรา”
 ก็ไม่มีจริง
 มีแต่ธรรมชาติ
 ที่ปรากฏ แล้วก็ดับ
 เกิดขึ้น แล้วก็เปลี่ยนไป
 รู้ทัน...
 ปล่อย...
 วาง...
 อิสระ...
 เบา...
 ว่าง...

ชีวิตที่ว่างจากความยึด
 จึงเป็นชีวิตที่เบา
 ไม่ต้องแบกอดีต
 ไม่ต้องกังวลอนาคต
 แค่รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน
 หายใจเข้า – ฐะ
 หายใจออก – ฐะ
 ยกมือ – ฐะ
 วางมือ – ฐะ
 เดิน – ฐะ
 หยุด – ฐะ
 พุด – ฐะ
 คิด – ฐะ
 ฐะ...โดยไม่เป็น
 นั่นแหละ “ชีวิตที่แท้”
 ชีวิตที่ไม่ได้หลงเป็นสุข
 ไม่ได้หลงเป็นทุกข์
 แต่ “รู้ความจริงของชีวิต”
 โดยไม่ตกเป็นทาสของมัน
 อยู่กับโลกได้
 โดยไม่ถูกโลกกลืน

ไม่ต้องหนีโลก
 แต่ก็ไม่ต้องไหลตามโลก
 โลกมีรสหวาน รสขม
 โลกมีเสียงสรรเสริญและนินทา
 โลกมีได้ มีเสีย
 แต่ผู้รู้...
 ไม่หวั่นไหว
 เพราะผู้รู้
 รู้เท่าทันว่า
 ทุกสิ่งเป็นธรรมดา
 ได้ก็ชั่วคราว
 เสียก็ชั่วคราว
 สุขก็ชั่วคราว
 ทุกข์ก็ชั่วคราว
 แม้ชีวิต...ก็ชั่วคราว
 เพราะฉะนั้น
 จึงไม่ต้องห้อยชีวิตไว้กับอะไร
 ไม่ต้องแขวนใจไว้กับใคร
 อยู่กับตัวเอง
 ด้วยความรู้สึกตัว
 ด้วยความเมตตา
 และด้วยความเข้าใจ

เข้าใจว่า...
 ทุกคนต่างก็ทุกข์
 ต่างก็หลง
 ต่างก็เรียนรู้
 เมื่อเข้าใจอย่างนี้
 ความกรรณาก็เกิด
 ความให้อภัยก็เกิด
 ความอ่อนโยนก็เกิด
 เพราะรู้ว่า
 เราก็คเคยหลงอย่างเขา
 เราก็คเคยโกรธอย่างเขา
 เราก็คเคยทุกข์อย่างเขา
 และเราก็คกำลังฝึกฝน
 เหมือนที่เขากำลังฝึกฝน
 ธรรมะไม่ใช่ของสูง
 ธรรมะคือความจริง
 ธรรมะคือชีวิต
 ธรรมะคือการไม่หลง
 และธรรมะ...
 คือการกลับมาหายใจ
 รู้สึกตัว
 แล้ว...ไม่เป็นอะไรเลย

“ไม่เป็นอะไรเลย”
 คือว่างจากความทุกข์
 ว่างจากความโกรธ
 ว่างจากความหลง
 ว่างจากความเป็นเราเป็นเขา
 แต่ว่างนั้น...ไม่ได้ว่างเปล่า
 ว่างนั้นเต็มไปด้วยความรู้
 เต็มไปด้วยความอ่อนโยน
 เต็มไปด้วยเมตตา
 อยู่กับใครก็เย็น
 อยู่กับตัวเองก็ไม่เบียดเบียน
 อยู่ในโลกก็เบาสบาย
 ไม่ใช่เพราะโลกเบา
 แต่เพราะใจไม่แบก
 นี้แหละ...
 ชีวิตที่หลวงตาสอน
 ชีวิตที่ไม่ต้องรอชาติหน้า
 แต่ทำได้ “เดี๋ยวนี้”
 ลมหายใจนี้
 กาย่างนี้
 ความรู้สึกตัวนี้

ไม่ต้องเชื่อใครมาก
แค่ลองรู้สึกตัวจริง ๆ
แล้วจะเห็นเอง
ว่าแค่เราหายใจ “รู้”
ทุกข์ก็เบา
โกรธก็จาง
คิดก็ไม่พาไปไกล
แล้วเราจะรักลมหายใจ
รักการรู้สึกตัว
เหมือนรักชีวิตใหม่
ที่ไม่ต้องหนี ไม่ต้องรอ
ไม่ต้องไขว่คว้า
ชีวิตที่ไม่เป็นอะไร
แต่มีกายนี้ให้ใช้
มีใจนี้ให้ดูแล
มีสติให้ประคอง
มีธรรมะเป็นเพื่อนเดินทาง
ไม่ว่าภายนอกจะเป็นอย่างไร
แต่ภายใน...
จะสงบ เย็น และอิสระ

เมื่อใจสงบ
 แม้อยู่ท่ามกลางปัญหา
 ใจก็ไม่สั่นคลอน
 แม้โลกจะวุ่นวาย
 ใจเราก็งงนิ่งได้
 เพราะเราไม่วิ่งตามโลก
 แต่กลับมา “ดูใจ” ตนเอง
 ใจที่เห็นตัวเอง
 คือใจที่รู้จักทางออก
 ไม่หลงอยู่ในทางตัน
 การปฏิบัติธรรม
 จึงไม่ใช่แค่การนั่งหลับตา
 แต่คือการ “ใช้ชีวิตอย่างรู้ตัว”
 อยู่กับลูกก็รู้ตัว
 ทำงานก็รู้ตัว
 ขับรถ ล้างจาน เดินเหยียบดิน
 ก็รู้ตัว
 รู้ว่าเรากำลังทำอะไร
 รู้ว่าความคิดกำลังจะพาไปไหน
 และเลือก “ไม่ไปตามมัน”

เมื่อใจสงบ
 แม้อยู่ท่ามกลางปัญหา
 ใจก็ไม่สั่นคลอน
 แม้โลกจะวุ่นวาย
 ใจเราก็อังนิ่งได้
 เพราะเราไม่วิ่งตามโลก
 แต่กลับมา “ดูใจ” ตนเอง
 ใจที่เห็นตัวเอง
 คือใจที่รู้จักทางออก
 ไม่หลงอยู่ในทางตัน
 การปฏิบัติธรรม
 จึงไม่ใช่แค่การนั่งหลับตา
 แต่คือการ “ใช้ชีวิตอย่างรู้ตัว”
 อยู่กับลูกก็รู้ตัว
 ทำงานก็รู้ตัว
 ขับรถ ล้างจาน เดินเหยียบดิน
 ก็รู้ตัว
 รู้ว่าเรากำลังทำอะไร
 รู้ว่าความคิดกำลังจะพาไปไหน
 และเลือก “ไม่ไปตามมัน”

พ้นภัย...ไม่ใช่เพราะเราหนี
 แต่เพราะเรา “ไม่หลง”
 ไม่หลงคิด
 ไม่หลงโกรธ
 ไม่หลงทุกข์
 รู้ทันมันทุกครั้งที่มีมันเกิด
 ไม่ใช่ด้วยปัญญาในตำรา
 แต่ด้วย “ความรู้สึกรู้ตัว”
 ที่ฝึกอยู่ทุกวัน
 เดินก็รู้
 ยกมือก็รู้
 พุดก็รู้
 แม้แต่คิดก็รู้
 ธรรมะไม่ได้ไกลจากเรา
 แต่อยู่กับเราตลอดเวลา
 ในรูปนี้
 ในกายนี้
 ในใจนี้
 ไม่ต้องท่อง...
 ไม่ต้องจำ
 แค่ “รู้” ว่าตอนนี้เป็นอะไร
 แล้ว “ไม่เข้าไปเป็นกับมัน”

บางทีทุกข์ก็แค่ผ่านมา
 เหมือนเมฆลอยผ่านฟ้า
 แต่ถ้าเราไปยึด
 มันก็กลายเป็นพายุในใจ
 บางทีโกรธก็แค่แสบเดียว
 แต่ถ้าเราไปตามมัน
 ก็กลายเป็นไฟเผาตัวเอง
 ธรรมะไม่ได้ห้ามทุกข์
 ไม่ได้ห้ามโกรธ
 ไม่ได้ห้ามคิด
 แต่สอนให้เรา “ไม่หลง”
 ไม่หลงตามทุกข์
 ไม่หลงตามโกรธ
 ไม่หลงตามความคิด
 แค่นี้...
 รู้แล้ววาง
 รู้แล้วไม่เป็น
 รู้แล้วปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน
 นั่นแหละ...พิน
 นั่นแหละ...อิสระ
 นั่นแหละ...ใจที่ไม่เป็นอะไรเลย

ใจที่ไม่เป็นอะไรเลย
 คือใจที่พร้อมรับทุกสิ่ง
 ไม่ใช่เพราะมันแข็ง
 แต่เพราะมันอ่อนโยนพอ
 ที่จะไม่ต้าน ไม่ตี ไม่สู้
 ใจที่รู้ตัว
 ไม่ต้องชนะใคร
 ไม่ต้องดีกว่าใคร
 แค่ไม่แพ้ตัวเอง
 แค่ไม่พ่ายต่อความหลง
 นี้แหละ...ชีวิตที่เป็นธรรมชาติ
 ไม่ต้องมีคำว่าธรรมชาติเต็มปาก
 แต่เต็มหัวใจ
 ไม่ต้องขึ้นธรรมาสน์
 แค่เดินด้วยความรู้ตัว
 พุดด้วยความเมตตา
 คิดด้วยความกรุณา
 ก็เป็นผู้ปฏิบัติแล้ว
 ธรรมะอยู่ในใจเรา
 ทุกลมหายใจ
 ทุกย่างก้าว
 ทุกความรู้สึก

เพราะฉะนั้น...
 อย่ามัวรอวันใด
 อย่ารอแสงสว่างจากที่อื่น
 แค่รู้สึกตัว...
 แสงก็เกิดจากข้างใน
 แค่หยุดตามความคิด
 แค่กลับมารู้กาย
 รู้ใจ
 ในปัจจุบัน
 แค่นั้น...
 ความว่างก็ปรากฏ
 ความเบาก็เกิดขึ้น
 ใจไม่ต้องแบกอะไรอีกต่อไป
 ไม่ต้องหลบหลีก
 ไม่ต้องอธิบาย
 ไม่ต้องพิสูจน์ตัวเองให้ใครเห็น
 แค่ใช้ชีวิตนี้
 ให้เต็มด้วย “ความรู้ตัว”
 ทุกลมหายใจ
 ทุกขณะจิต
 คือทางธรรม...
 คือชีวิตอันสงบเย็น

ชีวิตอันสงบเย็น
 ไม่ใช่ชีวิตที่ไม่มีปัญหา
 แต่เป็นชีวิตที่ไม่หลงในปัญหา
 เพราะเรารู้เท่าทัน
 รู้เท่าทันความคิด
 รู้เท่าทันอารมณ์
 รู้เท่าทันความปรุงแต่งในใจ
 แม้มันจะเกิดขึ้น...
 แต่เราไม่ต้องเป็น
 นี่คืออิสรภาพแท้
 นี่คือความเบาแท้
 นี่คือชีวิตที่ไม่ต้องหนีอะไรอีก
 เพราะใจที่รู้ตัว
 คือใจที่ปลอดภัยที่สุดในโลก
 ข้างนอกอาจมีภัย
 แต่ภายในเราปลอดภัย
 ด้วยแสงสว่างแห่งสติ
 ด้วยเพื่อนแท้ที่ชื่อว่า “ความรู้ตัว”
 อยู่กับมัน...
 ฝึกกับมัน...
 ให้มันเป็นชีวิตของเรา

หลวงตาสอนไว้ว่า...
 “ไม่ต้องดีพร้อม
 แคพร้อมจะไม่หลง”
 ไม่ต้องเก่ง
 แครู้ตัวเมื่อเพลอ
 ไม่ต้องชนะใคร
 แคไม่แพ้ใจตัวเอง
 ธรรมะไม่ต้องรอให้พร้อม
 แต่ทำได้ทันที
 ที่เรายอมรับความจริง
 และกลับมารู้สึกตัว
 หายใจเข้า – รู้
 หายใจออก – รู้
 เท่านั้นที่เริ่มต้นใหม่ได้แล้ว
 ไม่ว่าจะผ่านอะไรมาก่อน
 ไม่ว่าจะชีวิตจะพลาดไปแค่ไหน
 “ลมหายใจนี้”
 ยังให้ออกาสเราเสมอ
 ในการกลับมา...
 เพื่อเริ่มต้นอีกครั้ง
 ด้วยใจที่ไม่หลง

และนี่คือ...
 ทางสายธรรมที่เรียบง่าย
 ไม่ต้องเดินขึ้นเขา
 ไม่ต้องลอดถ้ำ
 ไม่ต้องท่องตำรา
 แค่มีใจที่กลับมาบ้าน
 บ้านของลมหายใจ
 บ้านของความรู้สึกตัว
 บ้านของความไม่เป็นอะไรเลย
 เพราะที่สุดแล้ว
 ชีวิตนี้ก็เป็นเพียงการเดินทาง
 ระหว่าง “เกิด” กับ “ตาย”
 แต่หากเรามีสติ
 รู้ตัวทุกก้าว
 ไม่หลงในสุข
 ไม่จมในทุกข์
 ไม่เผลอไผลในความคิด
 แม้กายจะตาย
 แต่ใจ...ก็จะไม่พ่าย
 จบบริบูรณ์

SCAN QR CODE
เพื่อรับฟัง ต้นฉบับ
หลวงปู่คำเขียน สุวณโณ

