



แต่เธอ... ผู้รู้สึกตัว 栩栩

TO ONE THAT FEELS
THE TEACHING OF
LUANGPOR TEEAN

แปลจากภาษาอังกฤษ



หลวงปู่เทียน จิตตสุโท

I

ของที่คว่าอยู่ ย่อมถูกแผดเผา

ของที่คว่าอยู่
ย่อมถูกแผดเผา
ของที่หายแล้ว
ย่อมไม่ถูกแผดเผา

วันนี้เราจะพูดถึงเรื่องการดับทุกข์
(ความทุกข์, สภาพที่ทนได้ยาก)
ตามทัศนะของพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า
เราทุกคนสามารถมาถึงจุดที่สำคัญยิ่ง
แห่งการดับทุกข์

ดังนั้นข้าพเจ้าจะได้กล่าวถึง
วิธีปฏิบัติที่ง่าย ๆ
และลัดตรง ตามประสบการณ์ของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าสามารถให้คำมั่นแก่เธอทั้งหลายได้ว่า

วิธีนี้จะสามารถปลดปล่อยเธอ
ให้พ้นจากกองทุกข์
ได้อย่างแท้จริง

เมื่อเราพูดกันถึงวิธีสู่ความดับทุกข์
(คำพูดนั้นเป็นเรื่องหนึ่ง และการปฏิบัตินั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง)

วิธีปฏิบัติคือวิธีการเจริญสติในทุกๆอิริยาบถ
กล่าวคือ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน

การปฏิบัตินี้เรียกกันบ่อยๆว่า สติปัฏฐาน
(ที่ตั้งของความรู้สึกตัว)

แต่ไม่ว่าเราจะเรียกมันอย่างไรก็ตาม
ประเด็นสำคัญอยู่ที่ความรู้สึกสำนึกที่ตัวเราเอง
ถ้าเรารู้สึกตัวแล้ว โมหะ (ความหลง)
ก็จะหายไป

เธอควรจะเจริญความรู้สึกตัวนี้ให้มาก
ด้วยการมีความรู้สึกตัว
ในการเคลื่อนไหวทางร่างกายของเธอทั้งหมด
เช่น การพลิกมือ การยกแขนขึ้นและลง
การก้าวเท้าไปข้างหน้าและการก้าวเท้ากลับ
การหมุนศีรษะและการพยักหน้า
การกะพริบตา การอ้าปาก
การหายใจเข้า การหายใจออก
การกลืนน้ำลาย และอื่นๆ

เธอจะต้องรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทั้งหมดนี้
และความรู้สึกตัวนี้เรียกว่าสติ
เมื่อเธอรู้สึกที่เนื้อที่ตัวของเธอ
ความไม่รู้สึกตัวซึ่งเรียกว่าโมหะ
หรือความหลงก็จะหายไป

การรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของร่างกาย

คือการเจริญสติ

เราควรจะพยายามเจริญความรู้สึกตัวนี้

ในทุกๆ อริยาบถของการเคลื่อนไหว

เมื่อเรามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

จะเกิดปัญญา (การรู้) ชนิดหนึ่งขึ้นในจิตใจ

ซึ่งรู้ความจริงตามที่มันเป็น

การเห็นตัวเราตามที่เป็นจริงคือ

การเห็นธรรมชาติ

การเห็นธรรมชาติ มิใช่การเห็นเทวดา

นรก หรือสวรรค์

แต่เป็นการเห็นตัวเราเองในขณะที่พลิกมือ

ยกมือขึ้นและลง

การเดินไปข้างหน้าและกลับ

หมุนศีรษะ พยักหน้า กะพริบตา อ้าปาก

หายใจเข้า หายใจออก

กลืนน้ำลาย และอื่นๆ

นี่คือ รูป-นาม รูป

คือ ร่างกาย นาม คือ จิตใจ

ร่างกายและจิตใจอิงอาศัยซึ่งกันและกัน

สิ่งที่เราสามารถเห็นคือ รูป

และจิตใจที่นึกคิดคือ นาม

เมื่อเรารู้รูป-นาม เรารู้สิ่งที่เป็นจริงตามที่มันเป็น

เมื่อเธอเห็นด้วยตา เธอควรจะมีความรู้สึกตัวถึงการเห็นนั้น

เมื่อเธอเห็นด้วยจิตใจ เธอก็ควรมีความรู้สึกตัวถึง

การเห็นนั้นเช่นเดียวกัน

ธรรมะคือตัวเรานี่เอง
 ทุกๆ คนคือธรรมะ
 ไม่ว่าจะเป็น เพศชาย หรือ เพศหญิง
 คนไทย คนจีน หรือชาวตะวันตก
 ทั้งหมดคือธรรมะ

การปฏิบัตินั้นอยู่ที่ตัวเรา
 และคำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถนำเรา
 ไปสู่สภาพของการดับทุกข์อย่างแท้จริง

มนุษย์ก็คือธรรมะ ธรรมะก็คือมนุษย์
 เมื่อเรารู้ธรรมะ เราก็ตจะเข้าใจว่า ทุกๆ สิ่งนั้น
 มิได้เป็นอย่างที่เราคิด ทุกๆ สิ่งคือ สมมติ
 (สิ่งที่ยอมรับตกลงกัน)

นี่คือปัญญาที่เกิดขึ้น
 เพื่อที่จะประจักษ์แจ้ง ในคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า
 ไม่ว่าจะพระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม
 พระธรรมนั้นมียูก่อนแล้ว
 เมื่อเราเห็นสิ่งนี้อย่างแท้จริง
 เราจะอยู่เหนือความเชื่อที่มงายทั้งหลาย
 เพราะเรารู้ว่าธรรมะก็คือตัวเรา
 ตัวเราเท่านั้นที่จะนำชีวิตของเราเอง
 มิใช่ใใดอื่น
 นี่คืจุดเริ่มต้นของ
 ความสิ้นสุดแห่งทุกข์

ขึ้นต่อไปเราพยายามเจริญสติ
 ในทุกๆ อิริยาบถของการเคลื่อนไหว
 ของเราในชีวิตประจำวัน
 ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเรากำลังมือ หรือเหยียดมือ
 เรารู้สึกตัวถึงการกระทำนั้น

และเมื่อเรารู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวของเราทั้งหมด
 ความไม่รู้สึกรู้ตัว หรือโมหะ ก็จะหายไปเอง

เมื่อเรามีความรู้สึกตัวอยู่ จะไม่มีความหลง
 เปรียบเหมือนกับการเทน้ำลงไปถ้วยแก้ว
 ขณะที่เราเทน้ำลงไปน้ำจะเข้าไปแทนที่อากาศ
 และเมื่อเราเทน้ำจนเต็มแล้ว
 อากาศทั้งหมดในถ้วยแก้วก็จะหายไป
 แต่ถ้าเราเทน้ำออกอากาศก็จะเข้าไปในถ้วยแก้วทันที
 ฉะนั้นใดก็ฉะนั้นนั้น

เมื่อมีโมหะอยู่
 สติและปัญญาไม่สามารถเข้ามาได้
 แต่เมื่อเราปฏิบัติการเจริญสติ
 ทำความรู้สึกที่ตัวของเราเอง
 ความรู้สึกตัวนี้จะเข้ามาแทนที่โมหะ
 เมื่อมีสติอยู่
 โมหะก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้

อันที่จริงแล้ว
สิ่งที่เรียกว่า โทสะ โมหะ โลภะ
(ความโกรธ ความหลง ความโลภ)
มิได้มีอยู่จริง

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
ขณะที่เรอทั้งหลายกำลังฟังข้าพเจ้าพูดอยู่นี้
จิตใจของเธอเป็นอย่างไร

จิตใจของเธอที่กำลังฟังอยู่นี้เป็นธรรมชาติ
และเป็นอิสระจากโทสะ โมหะ โลภะ

บัดนี้ เรามารู้จักศาสนา (“คำสอน”)
 พุทธศาสนา (“คำสอนของพระพุทธเจ้า”)
 บาป (“ความชั่ว, ความมัวหมอง”)
 และบุญ (“ความดี, คุณงามความดี”)
 บาปคือความโง่
 บุญคือความฉลาดหรือความรู้

เมื่อเรารู้เธอย่อมสามารถสละ ละวางได้
 ศาสนาคือตัวมนุษย์นี้เอง
 และพุทธศาสนา
 ก็คือสติปัญญา (การรู้ถึงความรู้สึกตัว)
 ซึ่งเกิดขึ้น และรู้อยู่ที่จิตใจ
 คำว่า “พุทธะ” หมายถึง
 บุคคลผู้รู้ในการเจริญสติ
 ในทุกๆ อริยาบถการเคลื่อนไหวของเรา

เราเจริญความรู้สึกตัวพร้อมตลอดทั้งร่างกาย
เมื่อความคิดเกิดขึ้น เราเห็นความคิดนั้น
เรารู้และเราเข้าใจ

แต่ในกรณีของบุคคลธรรมดา
เขาเหล่านั้นเข้าไปอยู่ในความคิด
และเป็นส่วนหนึ่งของความคิด
ดังนั้นเขาจึงไม่เห็นความคิด
สมมติว่าเราเข้าไปอยู่ในมุ้ง
ซึ่งอยู่ในห้องของบ้านหลังหนึ่ง

ขั้นแรกที่สุดเราจะต้องออกมาอยู่นอกมุ้ง
เพื่อที่จะเห็นขอบเขตของมุ้งนั้น
และในทำนองเดียวกัน

เราจะต้องออกมาอยู่นอกห้อง
และมาอยู่นอกบ้านเพื่อที่จะเห็นว่า

เราถูกขังอยู่ในนั้นมาก่อน
ความคิดก็เช่นเดียวกัน
เราไม่สามารถจะเห็นความคิด
ถ้าเราเป็นส่วนหนึ่งของความคิด
เราจะต้องออกจากความคิด
เพื่อที่จะเห็นความคิดได้อย่างชัดเจน
เมื่อเราเห็นความคิดก็จะหยุด



เปรียบเหมือนกับการนำแมวมาไว้ในบ้านของเรา
 ให้คอยกำจัดหนูซึ่งกำลังรบกวนเราอยู่
 แมวและหนูนั่นเป็นศัตรูกันโดยธรรมชาติ
 ในตอนแรกแมวอาจจะตัวเล็กและอ่อนแอมาก
 ในขณะที่หนูตัวโตและมีพลังกำลัง
 เพราะฉะนั้นถ้าแมวกระโดดเข้าตะครุบหนู
 แมวก็จะถูกลากไปในขณะที่หนูวิ่งหนี
 และหลังจากที่เกาะไว้ได้สักพักหนึ่งก็ต้องปล่อยไป
 เราไม่สามารถตำหนิแมว
 แต่เราจะต้องให้อาหารแก่แมวนั้น
 เราให้อาหารแก่แมวนั้นบ่อยๆ
 และในไม่ช้าแมวก็จะมีพลังมากและเข้มแข็ง
 และเมื่อหนูมาแมวก็สามารถจับหนูได้
 เมื่อหนูถูกจับได้
 มันจะหัวใจวายตายทันทีก่อนที่แมวจะกินมัน

ความคิดก็เช่นเดียวกัน
 ถ้าเราเจริญสติ
 แล้วเมื่อความคิดเกิด
 เราจะรู้สึกถึงความคิดนั้นและความคิดก็จะหยุด
 ความคิดจะไม่ติดต่อเพราะเรารู้สึกถึงมัน
 ความคิดหายไปเพราะเรามีสติ สมาธิ (การตั้งจิตใจ)
 และปัญญา พร้อมกันในขณะนั้น

สติหรือความรู้สึกรู้ตัว หมายถึงการตื่นตัว
 เช่นเดียวกับแมวที่จ้องจะจับหนู
 เมื่อความคิดเกิดขึ้น
 เราไม่ต้องไปเป็นส่วนหนึ่งของความคิดนั้น
 ความคิดจะเกิดและดับด้วยตัวของมันเอง
 เมื่อมีสติอยู่จะไม่มีโมหะ
 เมื่อไม่มีโมหะ ก็จะไม่มีโทสะ โมหะ โสภะ
 นี้เรียกว่า นาม-รูป เมื่อนามคิด
 และเรารู้เท่าทันถึงความลวงหลอก
 เรารู้ทัน เรารู้การป้องกัน
 เรารู้การแก้
 สิ่งนี้คือ สติ

ศีล

(การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย,
ความประพฤติถูกต้องดีงาม)
คือความปกติ

ศีล คือผลของจิตใจที่เป็นปกตินี้
เป็นสิ่งเดียวกับสติ สมาธิ ปัญญา

วิธีของการเจริญความรู้สึกตัวทั่วพร้อม
ที่สามารถสิ้นสุดทุกข์ได้
ตามที่ข้าพเจ้าเข้าใจ
และที่ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น
คือการปฏิบัติในชีวิตประจำวันนี้เอง

ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิหลับตา
ถ้าเรานั่งหลับตาเราก็ไม่สามารถทำงานได้

ถ้าขโมยมาเขาก็จะขโมยของเราได้
ดังนั้นเราควรจะลืมตา

และเราก็สามารถทำงานทุกชนิดได้
และทุกขณะเราสามารถปฏิบัติการเจริญสติ

ไม่ว่าเราจะเป็นนักศึกษา
ครูอาจารย์ พ่อแม่ บุตรธิดา
ตำรวจ ทหาร หรือข้าราชการ

เราทุกคนสามารถปฏิบัติหน้าที่
ตามความรับผิดชอบได้
ในขณะที่ปฏิบัติการเจริญสติ

ทุกๆ คนสามารถกระทำหน้าที่ของตนเอง
ในขณะที่เจริญสติ

กระทำได้อย่างไร
เพราะเรามีได้นั่งหลับตา
เราจึงสามารถทำหน้าที่ของเราไปตามปกติ
และเห็นจิตใจของเราในขณะที่เดียวกัน

จิตใจมิได้มีตัวตนที่แท้จริง
 ท้นที่ที่จิตใจนึกคิดเราเห็น
 เรารู้ เราเข้าใจ

การเจริญสติ คือการเขย่าธาตุรู้ในตัวของคุณ
 ทุกคนมีสิ่งที่เป็นจริงในจิตใจของตนอยู่แล้ว
 แต่ถ้าเราไม่สามารถเห็นมันเราก็จะไม่เข้าใจมัน
 แต่มันก็คงยังอยู่ ณ ที่นั้น

บัดนี้ ถ้าเราดูเราก็จะเห็น
 เมื่อเราเห็นโดยอาการเช่นนี้
 เรียกว่าการเห็นธรรมะ
 การเห็นธรรมะชนิดนี้
 สามารถกำจัด โทสะ โมหะ โลภะ ได้

มรรค

(วิถีทางอันสูงส่ง, การดูชีวิตจิตใจ)

คือวิถีแห่งการปฏิบัติอันนำไปสู่ความสิ้นสุดของทุกข์
 วิถีแห่งการปฏิบัติคือการรู้สึกตัวเท่าทันความคิด

ร่างกายของเราทำงานไปตามหน้าที่และความรับผิดชอบ
 แต่จิตใจของเราจะต้องดูความคิด ทุกข์เกิดขึ้น
 และเพราะเราไม่เห็นมัน

มันจึงชนะเรา และยังเราให้เป็นทาส
 มันนั่งอยู่บนศีรษะของเราและตบหน้าเรา

แต่ถ้าเราสามารถเห็น รู้
 และเข้าใจมันแล้ว
 มันก็ไม่สามารถทำอะไรเราได้

ทุกข์เปรียบเหมือนกับปลิง
 ที่เกาะติดแน่นกับตัวเราและดูดเลือดของเรา
 ถ้าเราพยายามดึงมันออก
 มันก็ยิ่งจะเกาะแน่นขึ้น
 และเราก็จะเจ็บปวดยิ่งขึ้น

แต่ถ้าเราฉลาด เราเพียงแต่ใช้
 น้ำผสมกับใบยาและปูนกินหมาก
 และบีบน้ำที่ผสมแล้วนั้นลงบนตัวปลิง

ปลิงมันกลัวและมันจะหลุดของมันไปเอง
 ดังนั้นเราไม่ต้องไปแกะมันออกหรือไปดึงมัน
 เพื่อที่จะกำจัดมัน

เช่นเดียวกันบุคคลที่ไม่รู้
 พยายามจะหยุด
 โทสะ โมหะ โลภะ
 เขาเหล่านั้นพยายามต่อสู้
 และกดมันไว้
 แต่สำหรับบุคคลผู้รู้
 เพียงมีสติเข้าไปดูจิตใจ
 และเห็นความคิด

เปรียบเหมือนกับการเปิดไฟฟ้า
บุคคลที่ไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับไฟฟ้า
จะพยายามหมุนที่หลอดไฟ
แทนที่จะไปแตะที่สวิตช์
หลอดไฟจึงไม่ติด

แต่สำหรับบุคคลผู้ซึ่งรู้เกี่ยวกับไฟฟ้า
จะรู้จักเกี่ยวกับวิธีใช้สวิตช์ไฟและดวงไฟก็สว่างขึ้น

โทสะ โมหะ โลภะ
เปรียบเหมือนกับหลอดไฟฟ้า
ความคิดเปรียบเหมือนกับสวิตช์
ความคิดเป็นต้นเหตุของความผิดปกติเหล่านี้

ถ้าเราต้องการขจัดความยุ่งเหยิงผิดปกติเหล่านี้
 ให้เรามาจัดการที่ความคิด
 เมื่อเรามีสติ ฝ้าดูความคิดอยู่
 โทสะ โมหะ โลภะ
 ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

แท้จริงแล้วนั้น
 ไม่มีโมหะ ไม่มีโลภะ และไม่มีโทสะ

เราแตะสวิตช์ไฟที่นี่
 เพื่อให้เกิดแสงสว่างขึ้นที่นั่น

เราเจริญสติที่นี่
 เพื่อยังความสิ้นสุดแก่ทุกข์ทั้งปวง
 ทุกข์เกิดจากโมหะ เมื่อเรามีสติ
 ก็ย่อมจะไม่มีโมหะ
 และดังนั้นก็ย่อมจะไม่มีทุกข์ด้วย

เมื่อเราเคลื่อนมือของเรา เราารู้สึก
 และการรู้ถึงความรู้สึกนี้คือสติ
 และเมื่อเรามีสติ

เราจะแยกออกจากความคิด
 และสามารถเห็นความคิด

เธอไม่ควรจะใส่ใจมากเกินไปต่อการเคลื่อนไหว
แต่ใช้สติเฝ้าดูความคิดปรุงแต่ง
เพียงเฝ้าดูความคิดเฉยๆ
อย่าไป “จ้อง” มัน

เมื่อความคิดเกิดขึ้น
จงปล่อยให้มันผ่านไปทันที

แท้จริงแล้วนั้น ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า โมหะ
โหมะ เกิดขึ้นเมื่อ เราไม่รู้สีกตัว
เปรียบเหมือนกับ
เมื่อเราสร้างบ้านหลังใหม่ หนูยังไม่มี
แต่เมื่อเรานำสิ่งของต่างๆ
มาไว้ในบ้าน หนูก็มา

บางครั้งเมื่อคนมาวิพากษ์วิจารณ์มาตำหนิเรา
 เราจะรู้สึกผิดหวังท้อแท้
 ด้วยการปฏิบัตินี้ ความรู้สึกตัวถึงความท้อแท้ผิดหวัง จะเกิดขึ้น
 ในเวลาเดียวกัน ดุจดั่งแมวตะคุ่มหนู

เมื่อเราสามารถรักษาจิตใจของเรา
 ให้อยู่ในสภาพเช่นนี้
 โทสะ โมหะ โลภะ
 ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้

เมื่อความคิด ความทุกข์
 หรือความสับสนเกิดขึ้น
 อย่าได้พยายามหยุดมัน แต่ให้สังเกตมัน
 และเราจะเข้าใจถึงธรรมชาติของมัน

ทันทีที่ความคิดเกิดขึ้นปิดมันทิ้งออกไปทันที
 และให้มาอยู่กับความรู้สึกตัว
 ความคิด ความทุกข์ จิตใจที่สับสน
 ก็จะอันตรธานไปโดยตัวของมันเอง

ทุกครั้งที่มีความคิดอุบัติขึ้น เรารู้มัน
แม้เมื่อขณะนอนหลับ

เมื่อเราเคลื่อนไหวร่างกายของเรา ขณะนอนหลับนั้น
เราก็รู้สึกตัวด้วย นี่เป็นเพราะความรู้สึกตัวของเราสมบูรณ์
เมื่อเราเห็นความคิดในทุกขณะ ไม่ว่ามันจะคิดเรื่องใดก็ตาม
เราเอาชนะมันได้ทุกครั้งไป

บุคคลที่สามารถเห็นความคิด
เป็นผู้ที่อยู่ใกล้กระแสของนิพพาน (กิเลสดับเชื้อ)
และแล้วเราจะมาถึงจุดหนึ่ง
ที่บางสิ่งในภายในจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน
ถ้าความคิดรวดเร็ว ปัญญา ก็จะรวดเร็วด้วย
ถ้าความคิดหรืออารมณ์ลึกมาก
ปัญญา ก็จะลึกมากด้วยเช่นกัน
และถ้าทั้ง ๒ สิ่งนี้ลึกเท่าๆ กัน
และ ปะทะกันก็จะเกิด
**การแตกออกอย่างฉับพลันของ
สภาวะที่มีอยู่แล้วในคนทุกคน**

ด้วยการอุบัติขึ้นนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจิตใจ
จะไม่ยึดติดอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
และวัตถุแห่งการนึกคิด เช่นเดียวกันกับ
การถอดกลไกการขับเคลื่อนของรถยนต์
เมื่อชิ้นส่วนต่างๆ ถูกถอดออกจากกัน
รถยนต์แม้จะยังดำรงอยู่
แต่ก็ไม่สามารถจะขับเคลื่อนได้อีกต่อไป

เมื่ออาการปรากฏนี้เกิดขึ้น
 เราไม่ได้ตาย
 เราก็ยังสามารถทำงานไปตามหน้าที่ของเรา
 เราสามารถกินดื่มและนอนหลับ
 แต่บัดนี้โดยกฎของธรรมชาติ
 ทุกสิ่งเป็นความว่าง
 และนี่คือกฎที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้
 สมมติว่ามีเชือกเส้นหนึ่ง
 ยิงตึงระหว่างเสา 2 ต้น
 และเราตัดมันขาดที่กึ่งกลาง
 เชือกก็จะขาดออกจากกัน
 ถ้าเราต้องการจะผูกมันเข้าด้วยกันอีก
 เราไม่สามารถที่จะกระทำได้
 ถ้าเราแก้เชือกออกจากเสาต้นหนึ่ง
 เพื่อนำไปผูกที่กึ่งกลางแล้ว
 เราก็ไม่สามารถผูกมันเข้าที่เสาต้นเดิมได้อีก
 เรื่องนี้เปรียบเหมือนกับ
 ประสาทสัมผัสทั้งหกของบุคคล
 ที่ประจักษ์แจ้งธรรมชาติดั้งเดิมของเขา
 เมื่อตาของเขากระทบเข้ากับวัตถุสิ่งหนึ่ง
 จะไม่มีความยึดติด
 เช่นเดียวกับน้่อตที่เกลียวหวาน
 ไม่สามารถทำหน้าที่ยึดเกาะได้อีก

คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดนั้น
มีจุดมุ่งหมายเพื่อยังความสิ้นสุดแก่ความทุกข์
ถ้าเราไม่เข้าใจสิ่งนี้

เราจะเกิดความลึกลับสงสัยเกี่ยวกับคำสอนของพระองค์
และจะคาดคิดเกี่ยวกับเรื่องการเกิดใหม่ สวรรค์ นรก และอื่นๆ
การคาดคิดซึ่งควรจะละทิ้งนั้นกลับระบอบอยู่ในใจของเรา
คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นไร้กาลเวลา และไม่ถูกจำกัดอยู่ด้วย
ภาษา เชื้อชาติ สัญชาติหรือศาสนาใดๆ
ตามหลักฐานในสติปัญญาสูตร ถ้าเธอปฏิบัติสติปัญญาอย่าง
ต่อเนื่องดุจดั่งลูกโซ่ นั่นคือเจริญสติในทุกขณะแล้ว ความเป็น
พระอรหันต์ (ผู้ดับกิเลสได้ ดับเชื้อได้ เห็นจริงรู้แจ้งในตัวของ
ตัว) หรือภาวะแห่งพระอนาคามี (“ผู้ไม่หวนกลับ”) เป็นสิ่งที่หวัง
ได้ อย่างนานภายใน 7 ปี อย่างกลาง 7 เดือน
และอย่างรวดเร็วที่สุด 7 วัน

ถ้าเธอเจริญสติตามวิธีที่ข้าพเจ้าอธิบายให้ฟัง
และมีสติอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเป็นลูกโซ่แล้ว
อย่างนานที่สุดภายใน 3 ปี ความทุกข์ก็จะลดน้อยลงถึง 3
เปอร์เซ็นต์ และในบางกรณีอาจจะหมดสิ้นโดยสมบูรณ์
สำหรับบุคคลบางคนนั้น
อาจจะได้รับผลนี้ภายในเวลา 1 ปี
หรือภายในเวลา 90 วัน จะไม่มีความดีใจหรือเสียใจ
ความพอใจหรือความไม่พอใจ
หนทางไปสู่ความสิ้นสุดของทุกข์นี้เป็นหนทางที่ง่าย
เหตุที่ยากก็เพราะเราไม่รู้มันอย่างแท้จริง
เราจึงมีแต่ความสงสัยและลังเล

เมื่อเรามีความมั่นใจ ในทุกๆก้าวของการปฏิบัติ
 มันก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยากเย็นอะไร
 เธอสามารถปฏิบัติมันได้ในที่ ทุกหนทุกแห่ง
 แต่เธอควรจะรู้ ถึงการปฏิบัติอย่างถูกต้องและแท้จริง
 ถ้าเธอสามารถรับรองตัวของเธอเองได้แล้ว
 ก็หมายความว่าเธอมีที่พึ่งในตัวเอง ศาสนาหมายถึงที่พึ่ง
 อันนี้หากว่าเธอได้ศึกษาดำรามาเป็นเวลาหลายปี
 นั้นก็ยังคงเป็นเพียงทฤษฎีอยู่
 แต่ถ้าเธอได้ปฏิบัติอย่างแท้จริง
 เธอจะไม่ต้องเสียเวลานานถึงเพียงนั้น
 และสิ่งที่เธอรู้อีกก็จะเป็นสิ่งที่ดีกว่านักทฤษฎี
 อย่างเปรียบเทียบกันไม่ได้

ในภาษาบาลีมีคุณภาพทางจิตใจที่สำคัญอยู่สองสิ่ง
 สิ่งแรกคือ สติ การเรียกกลับมาที่จิตใจ
 และสิ่งที่สองคือสัมปชัญญะ
 ความรู้สึกตัวที่ตัวของเราเอง

เมื่อเรามีความรู้สึก ถึงการเคลื่อนไหวของมือของเรา
 เรามีทั้งสติและสัมปชัญญะ
 ผลแห่งการกระทำนี้เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก
 เป็นสิ่งที่มีอาจหาค่าได้ เราไม่อาจซื้อความไม่ทุกข์
 แต่จะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตัวของเราเอง
 จนกระทั่งสิ่งนี้เกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง
 เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่มียู่ก่อนแล้ว



พระธรรมที่ตกาศตรุนั้น

มีมากเปรียบเหมือนใบไม้ทั้งป่า

แต่พระธรรมที่ตกาศ

สอนแก่พวกเธอทั้งหลายนั้น

เปรียบเหมือนใบไม้กำมือเดียว

การทำบุญและการรักษาศีล เปรียบประดุจตั้งข้าวเปลือก
 ซึ่งไม่อาจจะกินได้แต่ก็เป็นประโยชน์
 เพราะเราจะใช้มันสำหรับการเพาะปลูกในปีถัดไป
 การทำตนเองให้สงบนั้น
 เปรียบดังเช่นข้าวสารที่ยังมิได้หุง และก็ยังคงกินไม่ได้
 ความสงบนั้นมี ๒ อย่างด้วยกัน
 อย่างแรกคือ ความสงบแบบสมณะ
 (ความจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหรือสงบแบบไม่รู้)
 อย่างที่สองคือ ความสงบแบบวิปัสสนา
 (ปัญญาญาณ, เห็นแจ้งรู้จริงสัมผัสได้ ไม่ทุกข์)
 ในการกระทำสมณภาวนานั้น
 เธอจะต้องนั่งนิ่ง หลับตา
 และเฝ้าดูลมหายใจเข้าและลมหายใจออกของเธอ
 เมื่อลมหายใจละเอียดอ่อนมากเข้า
 บางครั้งเธอจะรู้สึกถึงลมหายใจนั้น และเธอรู้สึกสงบมาก
 แต่โทษะ โมหะ โลภะ ไม่สามารถถูกขจัดออกไป
 เพราะยังคงมีความไม่รู้อยู่
 และเธอเองก็รู้สึกถึงตัวความคิดของเธอ
 แต่วิปัสสนาภาวนานั้นสามารถขจัดโทษะ โมหะ โลภะ
 และความสงบชนิดนี้สามารถมีได้ในที่ทุกหนทุกแห่ง
 และในทุกเวลา ดังนั้นแล้วเราจึงไม่จำเป็นต้องนั่งปิดหูปิดตา
 ตาของเราสามารถดู หูของเราสามารถได้ยิน
 แต่เมื่อความคิดเกิดขึ้นเราเห็นมัน
 ความสงบแบบนี้ เป็นศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวคนทุกคน

จิตใจดั้งเดิมของเรานั้น
สะอาด สว่าง และสงบ
สิ่งซึ่งมิได้สะอาด สว่างและสงบนั้น
มิใช่จิตใจของเรา มันคือกิเลส (ยางเหนียว)

เราพยายามที่จะเอาชนะกิเลสนี้
แต่แท้ที่จริงแล้วนั้นกิเลสมิได้มีอยู่จริง
แล้วเราจะไปชนะมันได้อย่างไร

สิ่งที่เราต้องกระทำเพียงอย่างเดียวคือ
เราเพียงแต่ดูจิตใจโดยชัดเจน
เผชิญหน้ากับความคิดโดยแจ่มชัด
เมื่อเราเห็นจิตใจอย่างชัดเจน
โมหะก็จะไม่มีอยู่

คำว่า “สะอาด”

ชี้เฉพาะไปที่ภาวะธรรมชาติของจิตใจ
ซึ่งไม่ถูกแปดเปื้อนหรือถูกครอบคลุมโดยสิ่งใด

เรามีสติปัญญาแทงตลอดเข้าไปถึงจิตใจ

และเห็นจิตใจอย่างชัดเจน

รู้ว่าจิตใจนั้นมีความสมดุล

และไม่มีสิ่งใดมากระทบมันได้

นี่คือความสะอาดของจิตใจ

ความ “สว่าง” ของจิตใจเปรียบดั่ง

แสงที่ส่องสว่างซึ่งช่วยให้เราเกิดความปลอดภัย

ไม่ว่าเราจะไป ณ ที่ใด

ในภาวะแห่งความสว่างแจ่มจรัสนี้

เราเห็นชีวิตจิตใจของเราเอง

ตลอดเวลาทุกๆ นาที ทุกๆ วินาที

และทุกๆ ขณะ นี้ความสว่างของจิตใจ

ความ “สงบ” หมายถึงการหยุด

ความสิ้นสุดของโทสะ โมหะ โลภะ

ความเร่าร้อนปั่นป่วนและความทุกข์ยากทั้งมวล

อีกทั้งยังหมายถึง การยุติการแสวงหา

วิธีหรือระบบต่างๆ อีกด้วย

เราไม่จำเป็นต้องออกเสาะแสวงหาครูอาจารย์อีก

เพราะเรารู้อย่างแท้จริงเพื่อตัวเราเอง

โดยตัวเราเอง และในตัวเราเอง

เมื่อเรารู้จักจิตใจเราอย่างแท้จริง

เรารู้ว่าจิตใจนั้นสะอาด สว่าง และสงบในทุกเวลา

เมื่อเรารู้จักจิตใจ
 เราจะรู้ถึงภาวะที่ความทุกข์เกิด
 และภาวะที่ความทุกข์ดับ
 เรารู้ความคิดทุกครั้งที่มีมันคิด
 เรารู้แม้กระทั่งเสียงหัวใจเต้น
 และไม่ว่าเราจะเคลื่อนไหวด้วยอิริยาบถใด
 เรารู้มันทั้งหมด เรารู้ด้วยการเฝ้าดูโดยปกติธรรมดา
 โดยไม่จำเป็นต้องพยายามหรือฝืน

การรู้นี้เป็นสิ่งที่รวดเร็วมาก
 มันรวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้า ยิ่งกว่าไฟฟ้า และยิ่งกว่าสิ่งใด ๆ
 การรู้เป็นสิ่งเดียวกับปัญญา เป็นสิ่งเดียวกับสติปัญญา
 สติและสมาธิและปัญญา ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งเดียวกัน

ปัญญารอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่างจริงๆ
 แม้แต่เสียงที่แผ่วเบาที่สุดเกิดขึ้นเราก็มารู้
 เมื่อลมพัดมาถูกผิวหนังของเราเราก็มารู้
 ความคิดไม่ว่าจะเกิดในลักษณะอาการเช่นใดเราก็มารู้

เมื่อความคิดอยู่สักปัญญาก็สักด้วย
 เมื่อความคิดว่องไว ก็เลสก็ว่องไว
 และปัญญาก็ว่องไวด้วย
 ไม่ว่าความคิดจะเกิดโดยรวดเร็วเพียงใด
 ปัญญาจะรู้ความคิดนั้น

นี่คือสิ่งที่เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท
 (“การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน”)

เมื่อไม่มีวิชชา (การไม่รู้)
 สายโซ่ซึ่งยังให้เกิดทุกข์ก็ขาดสะบั้นลง
 เพราะการรู้เข้าไปแทนที่
 เธออาจจะเคยได้ยินมาว่า
 พระพุทธเจ้าทรงตัดผมของพระองค์เพียงครั้งเดียว
 และผมของพระองค์ก็ไม่ขึ้นมาอีกเลย
 ข้อนี้เป็นปริศนาธรรม
 เมื่อผมถูกตัดออกไป
 มันไม่อาจจะกลับมาติดได้ดั้งเดิม ข้อนี้อันใด
 การตัดอวิชชาออกไปอย่างเด็ดขาด
 โดยที่มันไม่อาจจะหวนกลับมาได้อีก ก็เป็นฉันทันนั้น

นี่คือกฎตายตัวของธรรมชาติ
 ดูกดั่งเชือกที่ขึงตึงไว้กับเสาสองต้น
 เมื่อเราตัด ให้ขาดออกจากกันที่ตรงกลาง
 ก็ไม่อาจจะกลับเข้ามาผูกติดกันได้อีก
 เมื่อเราเห็นมาถึงจุดนี้เราจะรู้ว่า
 ภาวะเช่นนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในคน
 แล้วทำไมมันจึงกลายเป็นเรื่องที่ยากเย็น
 มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยากแต่ก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ง่าย
 มันเป็นสิ่งที่ทั้งยากและง่าย

มีภาชิตบทหนึ่งทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 ของประเทศไทย กล่าวไว้ว่า
 “คนจนมั่งมี เศรษฐีทุกข์ไล่”
 ทำไมจึงทุกข์ ทำไมจึงจน
 เศรษฐีนั้นรวยเฉพาะแต่ในเรื่องเงินทองเท่านั้น
 แต่ยากจนเพราะไม่เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของตน
 ส่วนคนยากจนใดที่เห็นถึงกฎของธรรมชาติข้อนี้
 ถือว่าเป็นผู้มั่งคั่งโดยแท้
 เงินทองไม่อาจจะนำใครมาถึงจุดนี้ได้
 คนทุกคนมีความสามารถทัดเทียมกันที่จะมาถึงจุดนี้
 เพราะว่าทุกคนมีเหมือนกัน
 ไม่ว่าจะเราจะเป็น ผู้หญิงหรือผู้ชาย
 คนไทย คนจีน หรือชาวตะวันตก
 และไม่เกี่ยวข้องกับความเชื่อทางศาสนาใดๆ ด้วย

 เราทั้งหมดมีจิตใจดั้งเดิมเป็นสิ่งเดียวกัน
 ข้อนี้เป็นกฎธรรมชาติ
 เช่นเดียวกับที่ร่างกายของคนทุกคน
 ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ อย่างเดียวกัน
 ข้าพเจ้าสามารถให้คำมั่นแก่พวกเธอทั้งหลายได้ว่า
 ตัวเธอทุกคนนี้แหละปฏิบัติได้
 แต่เธอจะต้องมีความจริงใจ

ข้าพเจ้าเชื่อในคำพูดที่ว่า
 พระธรรมนั้นมีอยู่ก่อนการอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้า
 พระพุทธเจ้าเป็นเพียงบุคคลแรกที่ทรงค้นพบ
 ก่อนการอุบัติของพระพุทธเจ้านั้น
 พระธรรมถูกปกปิดอยู่
 พระพุทธเจ้าเพียงแต่ทรงเปิดเผยพระธรรมนั้น
 ธรรมชาติที่แท้จริงนี้ ดำรงอยู่แล้วในคนทุกคน
 เมื่อเรอลุกขึ้นยืน
 ธรรมชาติที่แท้จริงนี้ก็ลุกขึ้นยืนพร้อมกับเรา
 เมื่อเรอนั่งลง มันก็นั่งตามด้วย
 เมื่อเรนอนหลับมันก็นอนหลับพร้อมๆ กับเรา
 และเมื่อเราไปเข้าห้องน้ำ
 มันก็ยังติดตามเราไปที่นั่นด้วย
 มันไปทุกหนทุกแห่งพร้อมกับเรา
 ดังนั้นเราจึงสามารถปฏิบัติได้ในทุกสถานที่
 เธอควรจะรู้ถึงวิธีการปฏิบัติ
 เธอควรจะรู้ถึงวิธีการดูความคิด
 เมื่อเธอรู้ถึงต้นตอหรือแหล่งที่มาของความคิด
 นี้เป็นจุดที่สำคัญยิ่ง
 จากจุดนี้ หนทางอันยิ่งใหญ่
 จะเปิดเผยตัวของมันเอง

เมื่อเรามีทัศนคติถูกตรง
 และหนทางที่ถูกตรงแล้ว
 แน่ใจที่สุด เราย่อมจะลู่ถึงเป้าหมายในการฟังเทศนา
 การบริจาคนาน การรักษาศีล การปฏิบัติสมถภาวนา
 หรือแม้แต่วิปัสสนาภาวนา
 ถ้าเราไม่สามารถลู่ถึงที่หมายนี้
 สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงความดีอย่างโลกๆ เท่านั้น
 แต่มิใช่ความดีอันแท้จริง
 แต่ถ้าเรามีได้บริจาคนาน
 หรือรักษาศีล หรือปฏิบัติภาวนา
 และก็ยังคงบรรลุถึงจุดนี้แล้ว
 กิจที่ต้องทำทั้งหมดเป็นอันสิ้นสุด
 ประดุจดั่งฟ้าที่ครอบคลุมดิน
 มั่นครอบคลุมหมดทุกสิ่งทุกอย่าง
 ดังนั้นพระไตรปิฎกทั้ง 84,000 พระธรรมขันธ์
 ซึ่งรวมคำสอนของพระพุทธเจ้า
 ไว้ทั้งหมดได้รวมอยู่ที่จุดนี้
 ถ้าเธอศึกษาพระไตรปิฎกจนจบ
 เธอควรที่จะมาถึงจุดนี้
 แต่ถ้าเธอผ่านพระไตรปิฎกทั้งหมดแล้ว
 แต่มิได้มาถึงจุดนี้
 เธอก็ยังคงมีแต่ความลึกลับสงสัย
 และก็ยังคงมีแต่ทุกข์

บัดนี้ เราไม่ต้องศึกษาพระสูตร พระวินัย
หรือพระอภิธรรม (พระไตรปิฎก)
แต่เราต้องมีความรู้สึกตัวมาจนถึงที่จุดนี้
เมื่อเรามาถึงจุดนี้เราก็จะรู้พระไตรปิฎกทั้งหมด
ครึ่งหนึ่งพระพุทธเจ้าเสด็จไปยังป่าแห่งหนึ่ง
พร้อมด้วยภิกษุจำนวนหนึ่ง
พระองค์ทรงหยิบใบไม้แห้งกำมือหนึ่งขึ้นมา
แล้วตรัสถามแก่ภิกษุว่า “ใบไม้ทั้งหมดในป่าและในมือของเรา
ตถาคต เมื่อเปรียบเทียบกับกันแล้วอย่างไหนจะมีมากกว่ากัน”

ภิกษุทั้งหลายตอบว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ใบไม้ทั้งหมด
ในป่าย่อมมีมากกว่าใบไม้ที่อยู่ในมือของพระองค์อย่างเปรียบ
เทียบกับกันได้ พระเจ้าข้า”

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “พระธรรมที่ตถาคตรู้นั้นมีมากเปรียบ
เหมือนใบไม้ทั้งป่า แต่พระธรรมที่ตถาคตสอนแก่พวกเธอทั้ง
หลายนั้น เปรียบเหมือนใบไม้กำมือเดียว”

โปรดเข้าใจความหมายนี้ให้ถูกต้อง
พระพุทธเจ้าทรงสอนเฉพาะเรื่องทุกข์
และการดับไปของทุกข์เท่านั้น
มิได้มีสิ่งใดอื่น การศึกษาตำรา การบริจาคทาน
การรักษาศีล การปฏิบัติสมถภาวนา
หรือวิปัสสนาภาวนา ควรจะนำเรามาถึงที่จุดนี้
มิฉะนั้นแล้วก็เป็นสิ่งที่ไร้ค่า
เมื่อเรามาถึงที่จุดนี้
กิจที่ต้องทำทั้งหมดก็เป็นอันสิ้นสุด

II

เปิดของที่คว่าอยู่ ให้หงายขึ้น

เปิดของที่คว่าอยู่

ให้หงายขึ้น

เพราะว่าทุกคนมีความสงสัย
 ในการเสาะหาวิธีปฏิบัติ
 ให้พ้นจากความสับสนวุ่นวาย
 วันนี้ข้าพเจ้าจะได้กล่าวถึงวิธีการ
 และกล่าวถึงการปฏิบัติ
 ที่ข้าพเจ้าได้เคยกระทำมาก่อน
 แต่ก่อนนี้ข้าพเจ้าได้ศึกษากรรมฐาน
 (ที่ตั้งของการกระทำ) หลายอย่างหลายชนิดด้วยกัน
 เช่น หายใจเข้าว่า “พุท”
 หายใจออกว่า “โธ” นั่งขัดสมาธิหลับตา
 รวมทั้งวิธีการทำอย่างนั้นทั้งหมด

ข้าพเจ้าได้ศึกษาการบริกรรมคำว่า “สัมมาอรหัง”
 และข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิธี ยุบหนอ พองหนอ
 นี้ก็เป็นวิธีการดูลมหายใจเข้า
 และลมหายใจออกเช่นเดียวกัน
 และแล้วข้าพเจ้า ก็ได้หันมาทดลองวิธี นับลมหายใจ
 ซึ่งเป็นการปฏิบัติอีกวิธีหนึ่ง
 ของการดูลมหายใจเข้าและลมหายใจออก
 แล้วข้าพเจ้าได้มาปฏิบัติอานาปานสติ
 รู้ลมหายใจเข้าสั้นและลมหายใจออกสั้น
 รู้ลมหายใจเข้ายาวและลมหายใจออกยาว
 วิธีการทั้งหมดเหล่านี้ที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติมา
 ข้าพเจ้ามิได้มีปัญญาญาณใดๆ เกิดขึ้นเลย
 วิธีการทั้งหมดเหล่านี้ล้วนนำไปสู่ความสงบ
 แต่ก็เป็นความสงบคนละชนิด
 กับที่ข้าพเจ้าเสาะแสวงหา

**คนส่วนใหญ่แสวงหาความสงบ
แต่การนั่งนิ่งๆ นั้นเป็นความสงบที่ไม่สงบ**

ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้า
จึงยังคงเสาะแสวงหาต่อไป
เพื่อค้นหาความจริง
ความจริง เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว
ในคนทุกคนโดยไม่เกี่ยวข้องกับ
ชาติ ภาษา หรือเครื่องแบบใดๆ

สิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวคนทุกๆ คน
นั่นแหละคือสิ่งที่ข้าพเจ้าเสาะหา
กระทั่งข้าพเจ้าได้ค้นพบมัน
เห็นมันโดยชัดเจน
และเข้าใจมันอย่างแจ่มแจ้ง
นั่นคือความสงบที่แท้จริง

ความสงบมีสองชนิดด้วยกัน
ความสงบที่เป็นการไม่รู้จำเป็นต้องไปนั่งเงียบบฯ
และนั่งอยู่คนเดียว
นั่นมิใช่ความสงบที่แท้จริง

ความสงบ ที่ข้าพเจ้าจะกล่าว
แก่พวกเธอทั้งหลาย ในวันนี้
คือความสงบที่เราไม่ต้องออกแสวงหา
ทำไมเราจึงไม่ต้องออกแสวงหา
เพราะว่าเรารู้ที่สุดของทุกข์
นี้เรียกว่าความสงบ
และเราไม่จำเป็นต้องไปศึกษาจากใครที่ไหนอีก
บัดนี้พวกเธอทุกคน โปรดตั้งใจฟัง
ด้วยความระมัดระวัง

แรกสุดนั้น
 วิธีอันนำข้าพเจ้า ไปพบกับความสงบที่แท้จริง
 โดยมีต้องจจดจ่อ
 อยู่กับจุดใดจุดหนึ่งเป็นพิเศษ
 ข้าพเจ้าเพียงแต่ทำการเคลื่อนไหว
 และเพียงมีสติรู้สึกอิริยาบถ
 และการเคลื่อนไหวทั้งหมด
 เป็นต้นว่า การยืน การเดิน
 การนั่ง การนอน
 การคู้ การเหยียด
 และการเคลื่อนไหวทั้งหมด

เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติด้วยวิธีนี้
 และรู้สึกตัว ถึงการเคลื่อนไหวของข้าพเจ้าทั้งหมด
 ปัญญาได้เกิดขึ้น ภายในจิตใจของข้าพเจ้า
 ด้วยการรู้สึกที่ตัวของ ตัวเองมิใช่ที่ใครอื่น
 ข้าพเจ้าได้รู้รูป ข้าพเจ้าได้รู้นาม
 ข้าพเจ้าได้รู้การกระทำของรูป
 ข้าพเจ้าได้รู้การกระทำของนาม
 ข้าพเจ้าได้รู้โรคของรูป
 ข้าพเจ้าได้รู้โรคของนาม

รูปโรค-นามโรค

มี 2 ชนิด

โรคในทางร่างกาย

เช่น ปวดหัวหรือปวดท้อง

โรคชนิดนี้เราจะต้องไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์
แพทย์จะตรวจร่างกาย และค้นหาสาเหตุของโรค

เมื่อรู้ถึงชนิดของโรคแล้ว

ก็สามารถให้ยารักษาโรคนั้นได้

เราก็กลับเป็นปกติอีกครั้งหนึ่ง

โรคอีกชนิดหนึ่งนั้นเกิดขึ้นเมื่อจิตใจคิดนึก

และเรารู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ดีใจหรือเสียใจ

**โรคชนิดนี้ไม่สามารถเยียวยาได้โดยแพทย์ในโร
พยาบาล แต่เราจำต้องมาศึกษาที่ตัวของเราเอง**

กระทั่งเรารู้ถึงแหล่งที่มาของความผิด

ในการรักษาโรคชนิดนี้

เราจะต้องศึกษาที่ตัวของเราเอง

จนกระทั่งเรารู้อย่างแท้จริง

เมื่อข้าพเจ้ารู้ที่มาของความผิด

ข้าพเจ้าได้ค้นพบความสงบ

แต่เป็นความสงบเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ความสงบที่แท้จริง

จะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราหยุดการแสวงหา

ต่อเมื่อเราไม่ต้องวิ่งหาบุคคลอื่น

นั่นเรียกว่าความสงบ

ข้าพเจ้ายังคงกระทำความรู้สึกตัวที่ตัวเองมากขึ้น
 ปัญญาได้เกิดขึ้น
 และข้าพเจ้าได้รู้ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา
 (“ความทุกข์, ความไม่เที่ยง, ความไม่ใช่ตัวตน”)

และข้าพเจ้าได้รู้สมมติ
 สิ่งสมมติไม่ว่าอะไรก็ตามที่ดำรงอยู่ในโลกนี้
 รู้ให้หมด รู้ให้จบ รู้ให้ทั่ว
 รู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในโลกนี้

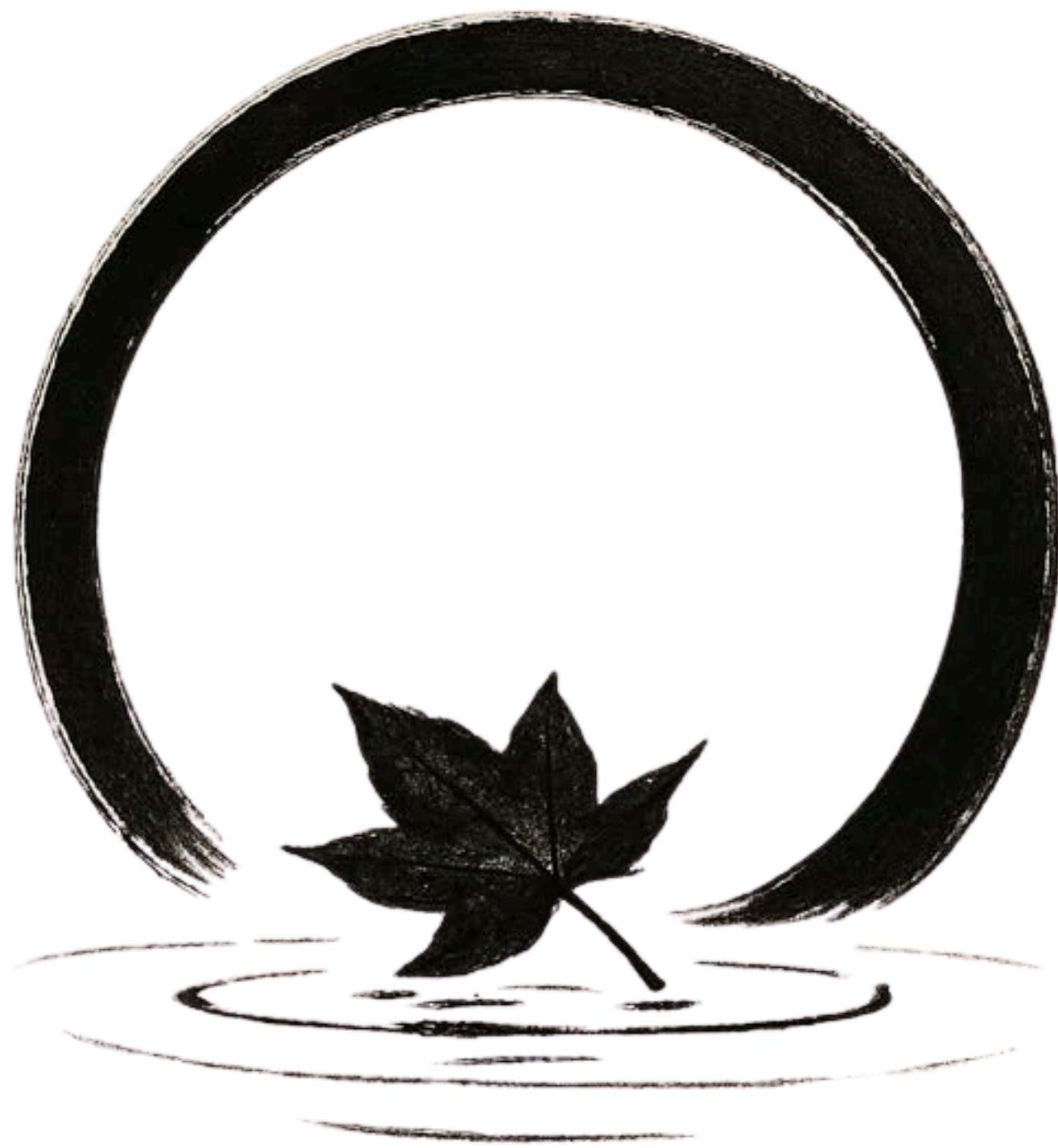
สิ่งที่เป็นสมมตินี้เรียกว่า
สมมติบัญญัติ (การกำหนดขึ้นแห่งสมมติ)
ปรมาตถบัญญัติ (การกำหนดขึ้นแห่งสิ่งที่สัมผัสอยู่)
อรรถบัญญัติ (การกำหนดความหมายอันลึกซึ้งแห่ง
 ธรรมะ) และ
อริยบัญญัติ (การกำหนดร่วมกันแห่งผู้ที่เป็นหนึ่ง
 เดียวกับธรรมะ)
 เราจะต้องรู้ถึงแบบแผนทั้ง ๔ นี้อย่างแท้จริง
 และอย่างสมบูรณ์
 รู้มันให้จบจริงๆ
 และรู้มันให้ทั่วจริงๆ

ภายหลังจากที่ข้าพเจ้ารู้สมมติโดยสมบูรณ์แล้ว
 ข้าพเจ้าได้รู้ศาสนา
 ข้าพเจ้าได้รู้บาป
 ข้าพเจ้าได้รู้บุญ
 ข้าพเจ้าได้รู้สิ่งเหล่านี้ได้แท้จริง
 ธรรมดาแล้วนั้นเรามันจะยึดติดในสมมติ
 เช่น การยึดติดความเป็นศาสนาฮินดู
 ความเป็นพุทธศาสนา
 ความเป็นศาสนาคริสต์
 หรือความเป็นศาสนาอิสลาม

สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสมมติ
 ศาสนาที่แท้จริงคือตัวคนทุกคน
 พุทธศาสนาคือสติปัญญา
 ซึ่งมีอยู่ในคนทุกคน
 ข้าพเจ้าสามารถรับรองสิ่งนี้แก่เธอได้
 เมื่อข้าพเจ้ารู้จักตัวเองนั้นข้าพเจ้าได้รู้ว่า
 คนทุกคนก็เป็นเหมือนข้าพเจ้า
 เพราะว่าทุกคนก็สามารถรู้ได้

บัดนี้ข้าพเจ้าจะได้กล่าวถึงบาป
บาปคือบุคคลที่ไม่รู้จักตัวเอง
บาปที่หนักที่สุดในโลกก็คือ
บุคคลที่ไม่รู้จักตัวเองนั่นเอง
บุญคือบุคคลที่รู้จักตัวเอง
ใครก็ตามที่รู้จักตัวเองคือบุคคลผู้มีบุญ
และเป็นผู้ที่มีความสามารถกระทำตนเอง
ให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ (อริยบุคคล)
ได้อย่างแท้จริง นี้เรียกว่า ความสงบ

การรู้จักตัวเองมิได้หมายความว่า
 เรารู้ว่าเราเป็นชายหรือหญิง
 เราคือนาย ก. หรือ นาย ข.
 แต่การรู้จักตัวเองคือการมีสติในทุกๆ ขณะ
 ไม่ว่าจะร่างกายจะเคลื่อนไหวอย่างไร
 เรารู้สึกถึงการเคลื่อนไหวนั้น
 ไม่ว่าจะจิตใจคิดนึกอย่างไร
 เรารู้สึกถึงความนึกคิดนั้น



บุญคือบุคคลที่รู้จักตัวเอง
 ใครก็ตามที่รู้จักตัวเองคือบุคคลผู้มีบุญ
 และเป็นผู้ที่มีความสามารถกระทำตนเอง
 ให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ (อริยบุคคล)
 ได้อย่างแท้จริง



การเฝ้าดูความคิด
โดยไม่พยายามไปทำ
หรือจัดการอะไรกับมัน
เพียงแต่ดูมันเฉยๆ
และปล่อยให้มันไป
นี่คือหนทางของอิสรภาพจากทุกข์

ความรู้สึกตัวนี้
 เกิดขึ้นจากกฎของธรรมชาติโดยแท้
 เมื่อความคิดเกิดขึ้น
 เราเห็นมัน รู้มัน และเข้าใจมัน
 เมื่อเราเห็นความคิดก็จะหยุดด้วยตัวของมันเอง
 เมื่อความคิดหยุดลง
 ปัญญาก็เกิดขึ้น
 และเรารู้ถึงที่มาของ โทสะ โมหะ โลภะ
 เรารู้ว่า โทสะ โมหะ โลภะ มิใช่เป็นตัวของเรา
 ขณะใดที่เราไม่ได้เห็นชีวิตของเราเอง
 ไม่เห็นจิตใจของเราเอง
 ขณะนั้นเราขาดความรู้สึกตัว
 เราลืมตัวของเราไป
 เมื่อเราขาดความรู้สึกตัว
 โทสะ โมหะ โลภะ ก็เกิดขึ้น เมื่อมันเกิดขึ้น
 เราจึงเป็นทุกข์
 คนทุกคนเกลียดทุกข์
 แต่เราไม่รู้จักทุกข์
 เราจึงแสวงหาความสงบ

ดังนั้นเราจึงไม่อาจหาความสงบได้
 โดยการนั่งเพียงอย่างเดียว
 นั้นมิใช่หนทางไปสู่ความสงบ
 ความสงบที่ข้าพเจ้าหมายถึงนั้น
 เป็นความสงบที่เป็น อิสระจากโทษะ
 อิสระจากโมหะ อิสระจากโลภะ
 และความสงบชนิดนี้อยู่ในคนทุกคนโดยไม่ยกเว้น
 เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ข้าพเจ้าจึงสามารถรับรองได้ว่า
 ทุกๆ คน ก็อาจเข้าถึงความสงบนี้ได้ ไม่ว่าจะชาติใด
 ภาษาใด หรือศาสนาใด ไม่ว่าจะเธอจะเป็นชาวฮินดู
 ชาวพุทธ ชาวคริสต์ ชาวมุสลิม หรือศาสนาใดๆ ก็ตาม
 เธอสามารถเรียนรู้ตัวเองได้ เพราะว่าทุกๆ คน
 ต่างก็มีชีวิตจิตใจเหมือนกัน

พวกเธอทั้งหมดที่นั่งอยู่ ณ ที่นี้
 และกำลังฟังข้าพเจ้าพูดอยู่นี้
 จิตใจของพวกเธอทุกๆ คน ก็เป็นเช่นนี้
 ชีวิตจิตใจของเรามีความสะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว
 แต่เมื่อเราพูดว่าจิตใจสะอาด สว่างและสงบนั้น
 เราเพียงจำคำพูดมาจากคนอื่น
 เราไม่ได้เห็นมันจริงๆ
 เมื่อเราเห็นมันอย่างแท้จริงนั้น
 เราจะสามารถยืนยันรับรองได้ว่า
 สิ่งนี้มีอยู่แล้วในคนทุกคน
 และทุกคนถ้าปฏิบัติอย่างจริงจัง
 เขาจะต้องรู้ เขาจะต้องเห็น และเขาจะต้องมีมัน

เมื่อเรารู้และเห็น
เราก็จะรับรองได้ว่า
คำสอนนี้สามารถใช้ได้กับทุกๆ คน
ในทุกชนชั้น และในทุกวัย
เศรษฐีก็สามารถปฏิบัติได้
คนที่ไม่มีความรู้แม้แต่บาทเดียว
หรือสตาฟค์แดงเดียวก็สามารถปฏิบัติได้
คนที่มีการศึกษา ที่มีปริญญาก็สามารถปฏิบัติได้
คนที่ไม่รู้หนังสือ ก็สามารถปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน

ข้าพเจ้าสามารถยืนยันจุดนี้ได้จริงๆ
แต่เราจะต้องรู้วิธีที่ถูกต้อง
และเข้าไปในจิตใจของเรา

พวกเขาทั้งหมดที่ฟังข้าพเจ้าพูดในบัดนี้
 โปรดดูเข้าไปในจิตใจของเธอ
 และเธอจะรู้ถึงลักษณะอาการของจิตใจ
 อุปมาดังเมล็ดของผลไม้ใดๆ
 ถ้าเราเพาะลงในดินที่ชุ่มชื้น
 ภายใต้งี๋นไฮที่ดี มันก็จะผลิตต้นอ่อนขึ้นมา
 เมล็ดข้าวเจ้า หรือเมล็ดข้าวเหนียว หรือเมล็ดข้าวใดๆก็ตาม
 ที่เราปลูกไว้อย่างดีแล้ว มันก็จะแตกช่อเติบโตขึ้นมา
 บุคคลก็เช่นเดียวกัน
 ถ้าเขาฟังและเข้าใจ และนำไปปฏิบัติเขาก็จะรู้
 เมื่อเราไม่รู้และไม่เข้าใจ
 ก็เปรียบเหมือนกับเมล็ดข้าวที่ลีบ
 หรือเปรียบเหมือนกับ เมล็ดข้าวเปลือกที่ไม่มีเนื้อใน
 เมื่อเรานำไปปลูกตามท้องนา
 มันจะไม่งอก มันจะไม่ขึ้น
 เช่นเดียวกับกรณีของคน ที่ไม่รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง
 และมาสอนบุคคลอื่น
 บุคคลอื่นก็ย่อมไม่รู้ตามด้วย

ข้าพเจ้าจะอุปมาให้ฟังอีกอย่างหนึ่ง
 สมมติว่าในตอนกลางวันแสงแดดส่องสว่าง
 เมื่อใดก็ตามที่เมฆมาบดบังดวงอาทิตย์
 แสงอาทิตย์ก็จะมีดมัวลง
 แต่ที่จริงแล้วดวงอาทิตย์
 ก็ยังคงสว่างไสวอยู่เช่นนั้นตลอดเวลา
 จิตใจของเราเปรียบเหมือนดวงอาทิตย์
 มันสะอาด สว่าง และสงบ
 ดุจดั่งดวงอาทิตย์ตลอดเวลา
 แต่เมื่อใดก็ตามที่เราพลัดออกจากต้นกำเนิด
 ของชีวิตจิตใจของเรา
 เราก็จะไม่เห็นพระพุทธเจ้า
 เราก็จะไม่รู้จักพุทธศาสนา
 เราก็จะค้นหาความสงบไม่พบ
 เมื่อเราไม่รู้เราก็ออกเสาะหาครูอาจารย์
 แต่นั่นก็เป็นเรื่องสำหรับบุคคลผู้ไม่รู้

ถ้าเธอต้องการความสงบ หรือพุทธะ
 เธอไม่จำเป็นต้องทำอะไรมาก
 เพียงแต่กลับมาดูต้นตอของชีวิตเธอเอง
 เมื่อความคิดเกิดขึ้นอย่าเข้าไปในความคิดนั้น
 แต่ให้ตัดความคิดทิ้ง
 และให้ออกจากความคิดในทันที
 ทำให้เหมือนแมวกับหนู
 เมื่อหนูมาแมวกระโดดตะครุบหนูทันที
 ความคิดก็เช่นเดียวกัน
 เมื่อมันคิด สติหรือปัญญาจะรู้ทันที
 ความคิดก็หยุด ทำเช่นนี้อยู่บ่อยๆ
 หรือเปรียบเหมือนกับนักมวย
 เมื่อเราเผชิญหน้าคู่ต่อสู้เราจะต้องชก
 เราชกที่ตาของคู่ต่อสู้ คู่ต่อสู้ก็จะแพ้เรา
 โทสะ โมหะ โลภะ ก็เป็นเช่นเดียวกัน
 เมื่อเรามาถึงจุดนี้
 พระพุทธเจ้าก็จะเกิดขึ้นในตัวของเรา

พุทธะ

คือจิตที่สะอาด จิตที่สว่าง จิตที่สงบ
 เราทุกคนไม่มีใครที่จะโกรธตลอด ๒๔ ชั่วโมง
 ไม่มีใครที่จะโลภตลอด ๒๔ ชั่วโมง
 เพียงเพราะโมหะเท่านั้น
 ที่ทำให้เราไม่รู้
 เมื่อเรารู้ที่จุดนี้
 เราก็จะรู้ยิ่งขึ้นๆ
 ปัญญาก็จะเกิดขึ้นเรื่อยๆ
 เหมือนกับการเทน้ำลงไปในขวด
 น้ำในขวดจะเต็มขึ้นมา
 เมื่อน้ำเต็มถึงขอบแล้ว
 เราก็ไม่สามารถจะใส่อะไรลงไปได้อีก
 สติ สมาธิ ปัญญา ก็เป็นเช่นเดียวกัน
 นี้เรียกว่าความสงบในพุทธศาสนา
 หรือจะเรียกว่าความสงบในศาสนาคริสต์
 หรือจะเรียกว่าอะไรๆ
 ก็ได้ตามแต่เราจะเรียก
 จะเรียกว่ากับ ว่ากัลป์ ก็ได้

ความจริงมีอยู่ในคนทุกคน
 เมื่อบุคคลรู้ถึงความจริงนี้
 เขาก็จะอยู่ในโลกนี้ได้โดยไม่มีทุกข์
 เขาก็จะทำงานต่างๆ ได้โดยไม่มีทุกข์
 ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเป็นครู หรือพ่อค้า
 หรือพ่อ แม่ หรือคนงานก็ตาม
 เพียงแต่เขารู้วิธีปฏิบัติ และมาถึงที่สุด
 ความทุกข์ก็จะหดหายไปเอง
 เปรียบเหมือนกับปลิงที่เกาะบนผิวหนังของเรา
 เราไม่จำเป็นต้องดึงมันหรือแกะมัน
 เพียงแต่นำปูนกินหมากกับใบยา
 มาผสมเข้าด้วยกันกับน้ำ
 แล้วบีบลงบนตัวปลิง
 ปลิงก็จะหลุดไปด้วยตัวของมันเอง
 เมื่อเรารู้จุดนี้ เราจะหมดความสงสัย
 และเราไม่ต้องเสาะหาครูอาจารย์ที่ไหนอีก
 เราจะรู้ว่าที่สุดของทุกข์อยู่ที่นี้แล้ว

วันนี้ข้าพเจ้าได้พูดถึงเรื่องความจริงพอสมควรแก่เวลา
 ข้าพเจ้าจะขอยุติการพูดในบัดนี้ ใครที่มีปัญหาสงสัย
 ขอได้โปรดซักถามตามความสะดวก

ผู้ฟัง : ทำไมคนเราถึงได้เป็นโรคประสาทกันครับ

หลวงพ่อบอก : เพราะว่าเราคิดมาก

และเราไม่เคยเห็นความคิด

เราดูแต่สิ่งที้นอกตัวเรา

ว่าคนนี้รวย คนนั้นจน

คนนี้สวย คนนั้นไม่สวย

คนที่มีรถก็คอยดูรถของตัวเอง

คนที่มีเพชรก็ดูเครื่องเพชรของตัวเอง

คนที่มีนาฬิกาก็คอยดูนาฬิกาของตัวเอง

เขาเหล่านั้นไม่เคยเห็นชีวิตของตนเอง

จิตใจของตนเอง นี่คือโมหะ

การดูจิตใจของเราเองอย่างแจ่มชัด

โดยที่ไม่ติดข้องกับการเคลื่อนไหวของมัน

การเฝ้าดูความคิดโดยไม่พยายามไปทำ

หรือจัดการอะไรกับมัน

เพียงแต่ดูมันเฉยๆ และปล่อยมันไป

นี่คือหนทางของอิสรภาพจากทุกข์

อิสรภาพจากโรคประสาททั้งปวง

ดังนั้นเราจึงควรเจริญสติ “เจริญ”
 แปลว่าทำให้มาก เมื่อสติเพิ่มขึ้น
 ความสามารถที่จะเจาะทะลวงเข้าไปในจิตใจ
 และเปิดเผยจิตใจก็เพิ่มขึ้นด้วย
 ถ้าเราเพียงแต่รักษาศีล หรือภาวนาทำความสงบ
 มันก็ยังคงไม่ปลอดภัย
 เปรียบเหมือนกับการจุดเทียนไขในถ้ำที่มีมืด
 ความมืดได้หายไปเพียงเล็กน้อย
 แต่มันยังคงอยู่ที่นั่นกับเรา เราก็ยังคงอยู่ในที่มืด
 และเมื่อเทียนไขหมดลง
 ความมืดก็เข้ามาปกคลุม
 ทุกสิ่งทุกอย่างอีกครั้งหนึ่งในทันที
 ดังนั้นเราจึงควรที่จะออกจากถ้ำ
 ด้วยการมีสติตลอดเวลาในทุกๆ
 อริยาบถของการเคลื่อนไหว นี่คือนิสัยที่ง่าย
 ทุกคนสามารถทำได้
 และสามารถปฏิบัติได้ในที่ทุกหนทุกแห่ง

ผู้ฟัง : เมื่อเราเห็นความคิดและที่มาของความคิด
ความทุกข์และความตึงเครียดนานาประการ
จะหมดสิ้นลงหรือไม่

หลวงพ่อบ : ยังไม่หมดสิ้น
เพราะว่าเราเพียงแต่รู้มัน
แต่เรายังไม่ทำอะไรกับมัน
เราเพียงแต่รู้และเห็นความคิด
เราเพียงแต่รู้ที่มาของความคิด
แต่บางครั้งเราก็หลงออกจากทาง
ตัวอย่างเช่น แต่ละวันเราอาจจะรู้มัน ๑๐ ครั้ง
แต่การไม่รู้มีมากกว่า ดังนั้นจึงยังไม่ใช่ที่สุด
แต่มันก็เป็นจุดเริ่มต้นของ
การทำลายโมหะที่ต้นตอของความคิด

ผู้ฟัง : ธรรมดาอยากจะเรียนถามว่าในระหว่างการปฏิบัติของหลวงปู่ ก่อนที่จะมาถึงที่สุด มีจุดไหนบ้างไหมที่ท่านเกิดความสงสัยขึ้นมา และมีสัญญาณอะไรบ้างไหมที่ทำให้ท่านหายสงสัยว่ายังมีโมหะอยู่อีกหรือไม่

หลวงปู่ : มีสัญญาณ แต่ไม่ใช่สัญญาณในทางวัตถุ สัญญาณก็คือเราเห็นตัวเรา และเราไม่มีโมหะเหมือนดังเปิดของที่คว่ำอยู่ให้หงายขึ้น หรือเหมือนเปิดเผยบางสิ่งซึ่งถูกปิดบังและซ่อนเร้นไว้ มีเพียงบุคคลที่มาถึงจุดนี้เท่านั้นที่จะรู้ และที่จะหายสงสัยในทันที เราไม่จำเป็นต้องพูดถึงโทษะ โมหะ โลกะ เพราะว่ามันเป็นสิ่งสามัญเป็นเรื่องที่ตื่น เมื่อเราพูดถึงเรื่องการเห็นความคิด คนส่วนใหญ่รู้ความคิด แต่ไม่เห็นความคิด เมื่อเรารู้ความคิด ความคิดก็ยังคงดำเนินต่อไป และเราหลงทางในการต่อเนื่องของความคิด เรามีโมหะในความคิด โทษะ โมหะ โลกะ จึงมาที่จุดนี้ ด้วยเหตุนี้บุคคลที่รู้ความคิดจึงยังคงมีโทษะ โมหะ โลกะ

ผู้ฟัง : ในการเห็นความคิดนั้น
จิตใจมันหลุดอยู่ข้างในหรือไม่

หลวงปู่ : ไม่ จิตใจไม่ได้หลุดอยู่ข้างใน
เมื่อเราเห็นมัน มันก็หลุดออก เหมือนดังปลิง
เมื่อเรารู้ความคิดก็เหมือนกับพยายามที่จะดึงปลิงออก
จากผิวหนัง แต่เมื่อเราเห็นมันอย่างแท้จริง เ
ราไม่จำเป็นต้องไปดึงปลิง
เพียงแต่นำใบยาและปูนกินหมากผสมกับน้ำ
บีบลงบนตัวปลิง และปลิงจะหลุดของมันเอง
ดังนั้นถ้าเรารู้จริงแล้วเราก็ไม่ต้องไปฟังใครที่ไหนอีก
เหมือนดังที่พวกเราทั้งหลายนั่งกันอยู่ ณ ที่นี้
ในขณะนี้ เราไม่มีโทษะ หรือโลภะ จะมีก็เพียงโมหะ
เพราะเราไม่เห็นชีวิตของเรา
เมื่อเราเห็นและรู้ชีวิตของเราเองทุกเวลา โทษะ โมหะ
โลภะ ก็ไม่สามารถจะเกิดได้
ดังนั้นจิตใจของเราจึงมีความสะอาด
ชีวิตของเรามีใช้สิ่งสกปรก ไม่มีสัญญาณใดๆ ใน
ภายนอก คนอื่นไม่สามารถที่จะเห็นได้
แต่เรารู้และเห็นตัวของเราเอง

ผู้ฟัง : หลวงพ่อบอกว่าเมื่อเราเห็นความคิด
ความคิดจะหยุดในทันที กระผมยังไม่แน่ใจในเรื่องนี้ ถ้า
มันเป็นจริง กระผมใคร่จะเรียนถามว่า เมื่อเราเห็นความ
คิดและความคิดหยุด เราจะรู้ความคิดตัวต่อไปได้หรือไม่

หลวงพ่อ : อย่าไปสนใจความคิดอันต่อไป ให้
เพียงเห็นความคิด มันจะหยุดโดยตัวของมันเอง อย่าไป
สนใจว่าความคิดมาจากไหน เมื่อเราเห็นมัน โทสะ โมหะ
โลภะ ก็ไม่อาจเกิดได้

ผู้ฟัง : หลวงพ่อสอนให้ดูความคิด ถ้าเช่นนั้นใครกันที่
เป็นผู้ดูความคิด

หลวงพ่อบ : อย่าไปหาตัวผู้ดู และเราจะเห็นว่า
ตนเป็นที่ฟังของตน และนั่นคือที่ฟังอันแท้จริง

เราอาจบอกว่าคนเป็นผู้ดู
หรือเราอาจบอกว่าปัญญาเป็นผู้ดู
แล้วแต่เราจะพูดเพราะว่าไม่มีตัวตน
ที่เราสามารถจับเอามาดูได้
การเห็นและการรู้เป็นสองสิ่งที่แตกต่างกัน
การรู้คือการเข้าไปในความคิด
และความคิดก็คงดำเนินต่อไป

ผู้ฟัง : กระผมได้ฟังหลวงพ่อกับมาและมีความรู้สึกถึงความคิดและอารมณ์ เช่น ดีใจหรือเสียใจ เป็นบางสิ่งที่อยู่ภายนอก เหมือนดังข้าวกับแกง ซึ่งเราสามารถทำประโยชน์ เราสามารถเอามารับประทาน เราสามารถเห็นมัน แต่เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในตัวเรา เราไม่สามารถเห็นมันได้ ไม่ว่าความคิดหรืออารมณ์ ข้อนี้ไม่ใช่เป็นคำถาม แต่กระผมใคร่จะให้หลวงพ่อช่วยทำให้กระจ่างขึ้น

หลวงพ่อ : การเห็นความคิดเป็นสิ่งหนึ่ง การรู้ความคิดเป็นอีกสิ่งหนึ่ง เมื่อเราเห็นความคิด เราสามารถหลุดออกมาจากความคิดนั้นได้ เมื่อเรารู้ความคิด เราก็ยังคงติดอยู่กับความคิดนั้น ดังนั้นการรู้ความคิดจึงเป็นความรู้ของอวิชา ความรู้ของบุคคลผู้ซึ่งไม่มีปัญญา แต่ด้วยความรู้ของผู้มีปัญญา การรู้และการเห็นสามารถแยกออกจากกันได้ นั่นคือ วิชา (การรู้) หรือปัญญา ปัญญาและวิชาจะแยกความคิดออกจากกัน และนั่นคือที่สุดของทุกข์ ดังนั้นผู้มีปัญญาจะรู้อย่างนี้ แต่ข้าพเจ้าสามารถรับรองกับเธอได้ว่าพวกเธอทั้งหมดในที่นี้สามารถทำได้ โปรดได้ทดลองด้วยตัวของเธอเอง เพียงฟังอย่างเดียว เธอไม่สามารถจะรู้ได้ มันเป็นเพียงการจำเท่านั้น

ถ้าเราปฏิบัติเราก็จะเห็นแจ้งรู้จริง
นี่คือความรู้ของเราเอง
ดังนั้นจึงเรียกว่า พุทโธ ซึ่งแปลว่า
การเห็นหรือการหลุดออก

ผู้ฟัง : เมื่อเรารู้ความจริงและรู้มันอย่างแจ่มแจ้ง
 จะมีหลักคำประกันได้ไหมว่า
 หลังจากที่อยู่แล้วความรู้นั้นจะไม่หายไปอีก
 เมื่อเรารู้เรารู้มันตลอดไป
 หรือว่ามันสามารถจะหายไปได้

หลวงปู่ : มันเป็นบางสิ่งที่อยู่ในตัวเรา
 มันไม่หายไป สมมติว่าเรารู้ตาของเรา
 เรามีตาของเราตลอดเวลา
 นี่เป็นสัญลักษณ์ที่ว่าทุกคนมีสิ่งนี้
 และสามารถสอนสิ่งนี้แก่บุคคลอื่น
 ข้าพเจ้าสามารถให้คำรับรองว่า
 พวกเธอทั้งหลายในที่นี้ ปฏิบัติวิธีนี้
 จะรู้ภายในเวลาไม่เกิน 3 ปี

ผู้ฟัง : หลวงพ่อโปรดให้พรแก่พวกเราทั้งหมดในที่นี้ด้วย

หลวงพ่อ : เมื่อพระภิกษุให้ศีลให้พรแก่คนทั้งหลาย
 นั้นเป็นความดีอย่างหนึ่ง
 แต่ศีลและพรที่แท้จริง
 คือความตื่นตัวและความรู้สึกตัว
 พวกเธอแต่ละคน
 ได้โปรดกระทำความรู้สึกตัว
 ไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใด ที่บ้านหรือที่ทำงาน
 ในทุกอิริยาบถการเคลื่อนไหว
 และนั่นจะเป็นศีลและพรที่แท้จริง
 ศีลที่แท้จริง พรที่แท้จริง
 จะเกิดขึ้นเมื่อเรารู้ เราเห็น
 และเราเข้าใจด้วยตัวของเราเอง
 และเมื่อเราเคารพตัวเอง

III

และแล้ว

ก็จะไม่ถูกแผดเผาอีก

วันนี้เป็นวันสำคัญวันหนึ่งที่เราได้มาประชุมกัน
 เพื่อฟังข้าพเจ้าพูดเกี่ยวกับความจริง
 สิ่งที่ข้าพเจ้าจะพูดต่อไปนี้
 เป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าได้ประสบมา
 ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติมันและผลที่ข้าพเจ้าได้รับก็คือ
 ข้าพเจ้าไม่มีทุกข์

ข้าพเจ้าคิดว่าพวกเธอทั้งหมดในที่นี้
 คงจะปรารถนาความไม่มีทุกข์เช่นเดียวกับข้าพเจ้า
 ในความเป็นจริงในภาวะที่แท้จริงแล้ว
 ทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง
 เราทุกข์เพียงเพราะเราไม่รู้มันเท่านั้น
 พวกเธอทั้งหลายที่ฟังข้าพเจ้าพูดอยู่ในบัดนี้
 ไม่มีโทษะ ไม่มีโลภะ และไม่มีโมหะ
 ภาวะดั้งเดิมของจิตใจของมนุษย์
 ในทุกชาติและทุกภาษาย่อมเป็นเช่นนั้น
 โปรดตั้งใจฟังและนำไปปฏิบัติ

ชั้นแรกที่สุดนั้น
 เราจะต้องกระทำความรู้สึกตัว
 คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ
 ดังนั้นเขาจึงพยายามค้นหาความสงบ
 แต่ไม่ประสบความสำเร็จ
 ข้าพเจ้าก็ได้กระทำเช่นนั้นมาก่อน
 ข้าพเจ้าเคยเสาะหาความสงบ
 แต่ก็ไม่รู้ว่าคุณสงบนั้นอยู่ที่ไหน
 บัดนี้ ข้าพเจ้าอยากจะพูดถึงความสงบอีกชนิดหนึ่ง
 ความสงบที่เป็นอิสระจากการไม่รู้
 เพราะเรารู้และเพราะเราตื่นตัว
 ความสงบที่เป็นอิสระจากความไม่สงบ
 ที่เป็นอิสระจากความสงสัย
 เมื่อเราปฏิบัติความรู้สึกตัวอย่างถูกวิธี
 เราจะรู้ถึงสิ่งสมมติทุกสิ่งที่มีอยู่ในโลก
 เพราะว่าความรู้สึกตัวนั้นนำมาซึ่งปัญญา

ปัญญา มีอยู่เสมอติดด้วยกัน
 คือ รู้โดยการจำ รู้โดยการรู้จัก
 รู้อย่างแจ่มชัด และรู้อย่างแท้จริง
 และปัญญาทั้งหมดเหล่านี้มีอยู่ในคนทุกคน

สัจจะ หมายถึงความจริง
 การรู้ธรรมะมีอยู่สี่ระดับ
 คือ การรู้สมมติสัจจะ ปรมัตถสัจจะ
 อรรถสัจจะ และอริยสัจจะ
 และสิ่งนี้สามารถทำให้ใครก็ได้
 กลายเป็นบุคคลที่สูงส่งขึ้นมา
 โดยไม่จำกัดชนชั้นหรือภาษา
 ชั้นแรกที่สุดคือ โสดาบัน
 ชั้นที่สอง สกิทาคามี
 ชั้นที่สาม อนาคามี
 และชั้นที่สี่ อรหันต์

บัดนี้ ในขั้นต้นของการปฏิบัติ
 เรา^{ู้} วัตถุ (สิ่งที่มีอยู่)
 เรา^{ู้} ปรมา^ตถ (สิ่งที่กำลังมีอยู่ เป็นอยู่ สัมผัสอยู่)
 เรา^{ู้} อากา^ร (การเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่กำลังมีอยู่)

จิตใจจะเปลี่ยนเป็นอริยะ (ประเสริฐ)
 เพราะเราเห็นที่มาของ
 โทสะ โมหะ โลภะ อย่างแจ่มแจ้ง
 และรู้ต้นตอของ เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ
 (การรู้สึก-การจำได้-การปรุงแต่ง-การรู้อารมณ์)
 อย่างชัดเจน นี้เรียกว่า
 รู้แจ้งรู้จริงด้วยญาณปัญญา
 (ความรู้ของการรู้)
 ที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติ

ขั้นต่อไปใช้สติมาดูจิตใจ
 ปัญญาจะเกิดขึ้น
 และเราจะรู้ที่มาของ กิเลส (ยางเหนียว)
 ตัณหา (ติด, หนัก) อุปาทาน (ยึดถือ, ยึดติด)
 และกรรม (การกระทำและเสวยผลที่ทำนั้น)
 ต่อไปใช้สติดูจิตใจอีก
 ไม่ว่าความคิดอะไรเกิดขึ้น
 เห็นมันทันที
 และเราจะรู้ถึงความลวงหลอก
 รู้ทันเวลา รู้การป้องกัน
 และรู้การแก้ไข
 เราจะรู้ถึงการเอาชนะความคิดปรุงแต่ง
 ศีลจะเกิดขึ้นภายในจิตใจของเราเอง

ไม่ใช่คนดอกที่รักษาศีล
แต่ศีลต่างหากที่รักษาคน
ศีลแปลว่าปกติ
เมื่อใดก็ตามที่จิตใจคิดผิดปกติ
เราเห็นความคิดนั้นทันที
นี้เรียกว่าศีลรักษาคน
คนที่รักษาศีลจะไม่รู้ถึงการปรากฏของจิตใจนี้
ดังนั้น ศีลจึงเป็นเครื่องจำกัดกิเลสอย่างหยาบ
ทำลายโทสะ โมหะ โลภะ
ทำลายกิเลส ตัณหา และอุปาทาน
ศีลจึงปรากฏ

สมาริเป็นเครื่องจำกัดกิเลสอย่างกลาง
 กิเลสอย่างกลางคือ ความยึดติดในความสงบ
 ข้าพเจ้าได้กระทำภาวนาด้วยลมหายใจมาแล้ว
 ซึ่งทำให้เกิดความสงบ
 แต่เป็นความสงบชนิดที่อิงอยู่บนโมหะ
 ข้าพเจ้ากระทำไปอย่างนั้น
 ก็เพราะข้าพเจ้าไม่รู้จักความสงบที่แท้จริงในเวลานั้น
 บัดนี้ข้าพเจ้ารู้จักความสงบแล้ว
 ความสงบที่แท้จริง คือการเห็นอย่างแจ่มชัด
 การรู้อย่างแท้จริง และการเข้าใจอย่างแท้จริง
 ความสงบชนิดนี้ทุกคนสามารถทำได้
 เมื่อเขาารู้ที่มาของโมหะ
 ไม่ว่าจะเธอจะเป็นครู นักศึกษา พ่อค้า หรือแม่บ้าน
 เธอสามารถปฏิบัติได้
 ทุกคนต้องการความสงบ และความสงบชนิดนี้
 ไม่ว่าจะเธอจะทำงานอะไรก็ตาม
 เธอก็ยังคงมีอยู่
 เพราะว่าเธอรู้ถึงที่มาของโมหะ
 เราไม่จำเป็นต้องนั่งหลับตาเพื่อหาความสงบ
 แต่เราสามารถมีความสงบได้ในสังคม ขณะนี้
 เมื่อใดก็ตามที่ความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้น
 สมาริจะเห็นมันทันที
 สมาริมิได้หมายถึงการนั่งหลับตา
 สมาริหมายถึงการตั้งจิตใจ
 เพื่อที่จะดูจิตใจของเราเอง
 เพื่อที่จะดูการงานของเราเอง

บัดนี้ ปัญญาจำกัดกิเลสอย่างละเอียด
 เรา รู้กิเลสอย่างละเอียด
 เมื่อเรารู้ต้นตอของความคิด
 ในทุกขณะที่มันเกิดขึ้น ไม่ว่าเราทำอะไร
 ในขณะนี้เรามีความปกติ ในคำพูดและในจิตใจ
 เมื่อเงื่อนไขทั้งหมดเหล่านี้ มารวมตัวกันเข้า
 จะเกิดญาณ (ความรู้) ชนิดหนึ่งขึ้น
 และมันจะแตกออกจากตัวของบุคคลนั้น
 ผู้ที่ปฏิบัติจะรู้โดยตัวของเขาเอง
 พวกเธอทั้งหมด ที่นั่งอยู่ ณ ที่นี้ในขณะนี้
 ยังไม่มีญาณ แต่ความไม่ทุกข์
 และความไม่สุขก็มีอยู่แล้ว
 เมื่อเราไม่มีญาณ เราไม่รู้จักมัน
 เราจึงแสวงหาความสงบ
 บัดนี้ ขณะที่เธอกำลังนั่งอยู่ในที่นี้
 ลองมองดูที่จิตใจของเธอเอง
 เธอไม่มีความอิจฉาริษยา
 ความมุงร้าย ความก้าวร้าว
 จิตใจของเธอขณะนี้ มีความเฉยๆ
 ไม่มีทุกข์ และไม่มีสุข
 อยู่เหนือดีและชั่ว
 ภาวะนี้มีอยู่ในคนทุกคน
 และนี่คือความสงบ
 ซึ่งทุกคนกำลังเสาะแสวงหา

บุคคลบางคนที่ไม่รู้
 แล้วมาสอนคนอื่น
 คนจำนวนมากติดตามเขา
 และนั่งหลับตา
 พยายามค้นหาความสงบ
 นี่คือการพยายาม
 ที่จะเอาบางสิ่งซึ่งไม่มีอยู่จริง
 การพยายามที่จะทำบางสิ่ง
 ซึ่งไม่อาจเป็นจริงให้เป็นจริง
 มันเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้
 ดังนั้น
 นั่นเป็นเพียงภาวะของความหลง
 บัดนี้เรารู้จักสิ่งที่เป็นจริง
 นี้เรียกว่า
 อุเบกขา (การวางเฉย)
 มันมีอยู่ในจิตใจของเราเอง
 เปรียบเหมือนบางสิ่ง
 ที่ถูกปกคลุมไว้
 บัดนี้เมื่อเรามาดูจิตใจของเราเอง
 เปรียบเหมือนบางสิ่ง
 ที่ถูกปกคลุมไว้
 บัดนี้เมื่อเรามาดูจิตใจของเราเอง
 มันจึงถูกเปิดเผยออก

ดังนั้น
เราจึงไม่ต้องทำอะไรกับความสงบ
เพราะว่า
มันมีอยู่แล้ว
สิ่งที่เราต้องรู้เพียงอย่างเดียวก็คือ
รู้วิธีการปฏิบัติ
วิธีการปฏิบัติคือ
รู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย
เราไม่ต้องมาเฝ้าดู
การเคลื่อนไหวของลมหายใจ
ให้เรา
รู้
การเคลื่อนไหวของร่างกาย
และเห็น
การเคลื่อนไหวของจิตใจ

ลมหายใจไม่เคยดีใจหรือเสียใจ
 มันไม่เคยเกลียดใครหรือชอบใคร
 สิ่งที่โกรธคือ จิตใจที่กำลังนึกคิดอยู่
 สิ่งที่พึงพอใจก็คือ จิตใจที่กำลังนึกคิดอยู่เช่นเดียวกัน
 ดังนั้น เราเพียงมาดูที่จุดนี้
 การดูที่จุดนี้ก็คือ การรู้ตัวถึงความคิด
 ในการดูความคิดนั้น อย่าเข้าไปในความคิด
 ท้นที่ที่มันคิด ให้ถอนตัวออกจากความคิดนั้น
 เช่นเดียวกับแมวที่ตะครุบหนู
 เราไม่จำเป็นต้องสอนแมวให้จับหนู
 แต่เมื่อใดก็ตามที่หนูมา
 แมวจะจับทันที การรู้อย่างชัดเจน
 และการรู้อย่างแท้จริง ก็เป็นเช่นเดียวกัน
 คนส่วนมากเข้าใจปัญญา
 เพียงโดยการจำและการรู้จัก
 แต่มีน้อยคนนัก ที่รู้อย่างแจ่มแจ้ง และรู้อย่างแท้จริง
 บุคคลที่จะรู้อย่างแจ่มแจ้ง และรู้อย่างแท้จริง
 จะต้องใช้ความพยายามเสมอ
 ไม่ว่าจะไปที่ใด เขาคอยเฝ้าดูความคิดเสมอ
 ไม่ว่าจะไปเข้าห้องน้ำ กินอาหาร หรือทำอะไรก็ตาม
 เขาคอยดูความคิด
 เมื่อเราเฝ้าดูความคิดมากเข้า
 เหมือนแมวที่เฝ้าคอยหนูแล้ว
 เมื่อความคิดเกิดขึ้น
 สติหรือปัญญาจะเห็นอย่างแจ่มแจ้งในทันที
 นี้เรียกว่า
 ปัญญากำจัดกิเลสอย่างละเอียด

เมื่อเรามาถึงจุดนี้
 เหมือนกับของที่ซ่อนอยู่
 ถูกเปิดเผยออก
 และเราจะรู้ศาสนาทุกศาสนา
 เราจะเห็นด้วยความเข้าใจของเราเอง
 ถึงคำสอนของทุกศาสนา
 เราจะเข้าใจศาสนาฮินดู
 หรือศาสนาคริสต์
 ที่เราไม่เข้าใจในขณะนี้
 ก็เพราะเราเพียงแต่จำมาจากตำรา
 นั้นเป็นเพียง
 ประวัติศาสตร์ชนิดหนึ่งเท่านั้น
 บัดนี้เรามาศึกษาที่ตัวของเราเอง
 ความจริงมีอยู่ในตัวของเรา
 ตำราเป็นเพียงคำพูดของบุคคลอื่น
 เรามาเห็นจิตใจของเราเอง
 และเราก็จะเป็นผู้รู้อีกคนหนึ่ง
 ข้าพเจ้าขอยุติในบัดนี้

ข้าพเจ้าขอยุติในบัดนี้ ผู้ที่มีปัญหาสงสัย
ขอได้โปรดถาม

ผู้ฟัง :

หลวงพ่อสอนว่า
เมื่อเราไปเข้าห้องน้ำ
เราเฝ้าดูความคิดด้วย
เราเฝ้าดูการเดินของเรา
หรือเราเฝ้าดูความคิด
หรือเราเฝ้าดูอะไรกันแน่

หลวงพ่ :

ความคิดเกิดขึ้น
แม้เมื่อเราไม่ได้ใส่ใจกับมัน
ดังนั้นเมื่อมันเกิดขึ้น
เราจะเห็นมัน เราจะรู้มัน เราจะเข้าใจมัน
ถ้าเราใส่ใจกับมันมากเกินไป
พยายามที่จะเห็นมัน
มันจะไม่คิด
ดังนั้น
เราควรจะปฏิบัติในลักษณะเฉยๆ
เมื่อมันคิดเราจะรู้มัน
สมาธิ ก็คือ ความรู้สึกตัวนี้ด้วย
เมื่อเรามีความรู้สึกตัว นั่นคือสมาธิ
เมื่อมันคิด และเราเห็นความคิด
นั่นคือสมาธิ

ผู้ฟัง : เมื่อกระผมนั่ง กระผมสามารถเฝ้าดูความคิด แต่เมื่อกระผมเดินไปเข้าห้องน้ำ และตั้งใจดูความคิด เมื่อความคิดเกิดขึ้น กระผมควรจะหยุดเดิน แล้วดูความคิด หรือว่ากระผมควรทำอย่างไร

หลวงพ่ : เธอไม่ต้องหยุดเดิน เพียงแต่รู้สึกตัว เมื่อเรามีความรู้สึกตัว นั่นคือสมาธิ ไม่ว่าจะเราจะเคลื่อนไหวอย่างไร เราจะรู้มัน ความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจ จะเกิดขึ้นโดยตัวของมันเอง เมื่อเราไม่เห็นมัน เราจะติดอยู่กับมัน และนี่คือทุกข์ ดังนั้น เรามารู้ที่สาเหตุของทุกข์ โดยปกติแล้ว จิตใจของเราอยู่เฉยๆ มันสามารถคิดโดยไม่มีทุกข์ และเรารู้ว่ามันคิดโดยไม่มีทุกข์ แต่เมื่อเราไม่เห็นความคิด เราตามความคิด เราเข้าไปอยู่ในความคิด เราเข้าไปอยู่ในถ้า และนั่นคือทุกข์ การดูความคิด เป็นสิ่งที่ยากสำหรับคนที่ไม่เข้าใจ แต่เป็นสิ่งที่ง่ายสำหรับคนที่เข้าใจแล้ว

การเห็นความคิด ไม่เกี่ยวข้องกับชนิดของการทำงานที่เราทำอยู่ เราสามารถเขียนหนังสือ และเมื่อความคิดเกิดขึ้น เราเห็นมันเมื่อเราเดินไปเข้าห้องน้ำ หรือเมื่อขณะเราอาบน้ำ และมันคิด เราเพียงแต่เห็นมัน ดังนั้น เราจึงไม่ต้องทำอะไรกับความสงบ เพราะว่าความสงบเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้ว

ความสงบที่แท้จริงก็คือ ขณะเมื่อเราเห็นความคิด

ผู้ฟัง :

เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องหยุดคิด

หลวงปู่ :

ถูกต้อง

เพียงเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของจิตใจ

อย่าไปบังคับจิตใจไม่ให้คิด

อย่าไปพยายามป้องกัน

หรือกำจัดความคิด

คนส่วนใหญ่

ต้องการทำจิตใจให้สงบ

เขาเหล่านั้น

ไม่ต้องการให้จิตใจคิด

นั้นเป็นความเข้าใจของคนอื่น

แต่ในทัศนะของข้าพเจ้าแล้ว

เราควรปล่อยให้จิตใจนี้กคิด

ยิ่งมันคิดมาก

เราก็ยิ่งรู้

อุปมาเหมือนขณะเราขุดบ่อน้ำ
 น้ำในตอนแรกนั้น
 จะเต็มไปด้วยสิ่งสกปรก
 ดังนั้น
 เราจึงต้องวิดน้ำออกครึ่งแล้วครึ่งเล่า
 เราไม่ไปปิดกั้นตาน้ำที่ไหลออกมา
 แต่เราไปให้น้ำไหลออกมา
 ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้
 และเราวิดน้ำสกปรกออกเรื่อยๆ
 เราทำความสะอาดที่ปากบ่อ
 และวิดน้ำออกอีก
 เราทำเช่นนี้
 ครึ่งแล้วครึ่งเล่า
 เราทำจนกระทั่ง
 สิ่งสกปรกทั้งหมดหมดไป
 และน้ำที่ไหลออกจากตาน้ำ
 ใสสะอาดและบริสุทธิ์
 ถ้ามีสิ่งใด
 ตกกลงไปในบ่อน้ำที่ใสสะอาดนี้
 เราจะเห็นและรู้ในทันที

ดังนั้น

เราจึงไม่ต้องไปห้ามจิตใจไม่ให้คิด

บางครั้งมันคิดสิ่งนี้

บางครั้งมันคิดสิ่งนั้น

แต่เราเพียงเห็นมันในทันที

เหมือนดังแมวที่ตะครุบหนู

และมันยังคิด

เราก็ยิ่งเอามันออก

เมื่อความคิดเกิดขึ้น

เราเห็นมัน

นั่นเป็นสิ่งสำคัญ

ดังนั้น

เราจึงไม่ต้องไปห้ามจิตใจไม่ให้คิด

บางครั้งมันคิดสิ่งนี้

บางครั้งมันคิดสิ่งนั้น

แต่เราเพียงเห็นมันในทันที

เหมือนดังแมวที่ตะครุบหนู

และมันยังคิด

เราก็ยิ่งเอามันออก

เมื่อความคิดเกิดขึ้น

เราเห็นมัน

นั่นเป็นสิ่งสำคัญ

ผู้ฟัง :

เมื่อเรานอนหลับ
และเมื่อเราตื่น
เราดูความคิดแบบเดียวกันหรือไม่

หลวงพ่ :

แบบเดียวกัน
เมื่อเราไม่เห็นความคิด
เมื่อความคิดเกิดขึ้นในตอนกลางวัน
เราไม่รู้มัน
ในตอนกลางคืน
เรานอนหลับและเราฝัน
เราก็ไม่รู้มันด้วย
บัดนี้
เมื่อเราเห็นความคิด
ไม่ว่าเราไปที่ไหน
เมื่อความคิดเกิดขึ้น
เรารู้มัน
ในตอนกลางคืน
เรานอนหลับ
และเมื่อมันคิด
เราก็รู้มันด้วย

ผู้ฟัง :

เมื่อเรานอนหลับ
และเมื่อเราตื่น
เราดูความคิดแบบเดียวกันหรือไม่

หลวงพ่ :

แบบเดียวกัน
เมื่อเราไม่เห็นความคิด
เมื่อความคิดเกิดขึ้นในตอนกลางวัน
เราไม่รู้มัน
ในตอนกลางคืน
เรานอนหลับและเราฝัน
เราก็ไม่รู้มันด้วย
บัดนี้
เมื่อเราเห็นความคิด
ไม่ว่าเราไปที่ไหน
เมื่อความคิดเกิดขึ้น
เรารู้มัน
ในตอนกลางคืน
เรานอนหลับ
และเมื่อมันคิด
เราก็รู้มันด้วย

ผู้ฟัง :

กระผมยังคงงุนงงสงสัยอยู่
เราควรจะดูความคิด
หรือเราควรจะดูตัวเราเอง

หลวงพ่ :

เป็นสิ่งเดียวกัน
เราอาจเรียกมันว่า
ดูความคิด
และเรารู้สึกตัวของเรา
ในขณะเดียวกัน



ทุกข้เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง
เราทุกข้เพียงเพราะเราไม่รู้มันเท่านั้น

เมื่อเราไม่เห็นความคิด
เราตามความคิด เราเข้าไปอยู่ในความคิด
เราเข้าไปอยู่ในแก้ว และนั่นคือทุกข้...

ความสงบที่แท้จริงก็คือ
ขณะเมื่อเราเห็นความคิด

ผู้ฟัง : กระผมใคร่จะให้หลวงพ่อบิณฑาย
ความแตกต่างระหว่างการรู้ความคิด
และการเห็นความคิด

หลวงพ่อบิณฑาย : เมื่อเรารู้ความคิด
เราเข้าไปอยู่ในความคิด
และความคิดก็ยังคงดำเนินต่อไปไม่หยุด
แต่เมื่อเราเห็นความคิด
เมื่อความคิดเกิดขึ้น มันหยุดในทันที
ดังนั้น เราควรจะปฏิบัติบ่อยๆ
ในการเห็นความคิด ญาณปัญญาจะเกิดขึ้น
ทำให้เหมือนกับนักมวย
นักมวยทุกคนต้องการเป็นแชมป์เปี้ยนโลก
นักมวยจำเป็นจะต้องว่องไวมาก
โมหะเป็นสิ่งที่ว่องไว ปัญญาเป็นสิ่งที่ว่องไวด้วย
โทสะ โมหะ โสภะ ว่องไวในลักษณะหนึ่ง
สติ สมาธิ ปัญญา ว่องไวในอีกลักษณะหนึ่ง
เมื่อเราฝึก สติ สมาธิ ปัญญา ให้ว่องไวมากขึ้นๆ
มันจะกลายเป็นแชมป์เปี้ยนโลก มันจะชนะโลก
ร่างกายที่มีความรู้สึกนี้คือโลก
เราต้องการ โทสะ โมหะ โสภะ
หรือ สติ สมาธิ ปัญญา ครอบโลกกันแน่
ถ้า โทสะ โมหะ โสภะ ครอบโลก
ก็จะเป็นโลกที่มีแต่ความเศร้าโศกไม่สิ้นสุด
ทุกขไม่สิ้นสุด
ถ้า สติ สมาธิ ปัญญาครอบโลก
ก็จะเป็นโลกที่มีแต่ความสว่างไสวและสันติ

ผู้ฟัง :

เมื่อเราเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของเรา
และความคิดเกิดขึ้น
เราจะรู้มันได้อย่างไร

หลวงพ่ :

ถ้าเธอต้องการรู้
เธอต้องปฏิบัติด้วยตัวของเธอเอง

ผู้ฟัง :

การค้นพบความสงบ
เป็นสิ่งเดียวกับการค้นพบตัวเองหรือไม่

หลวงพ่ :

เป็นสิ่งเดียวกัน

ผู้ฟัง :

ถ้าเราสามารถค้นพบ
ความสงบภายในตัวของเราเอง
เราจะรักษามันไว้กับเราตลอดเวลาได้อย่างไร

หลวงพ่ :

มันเป็นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา
สิ่งที่ไม่เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา
ไม่ใช่ความสงบ

ผู้ฟัง :

เมื่อเราเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของเรา
และความคิดเกิดขึ้น
เราจะรู้มันได้อย่างไร

หลวงพ่ :

ถ้าเธอต้องการรู้
เธอต้องปฏิบัติด้วยตัวของเธอเอง

ผู้ฟัง :

การค้นพบความสงบ
เป็นสิ่งเดียวกับการค้นพบตัวเองหรือไม่

หลวงพ่ :

เป็นสิ่งเดียวกัน

ผู้ฟัง :

ถ้าเราสามารถค้นพบ
ความสงบภายในตัวของเราเอง
เราจะรักษามันไว้กับเราตลอดเวลาได้อย่างไร

หลวงพ่ :

มันเป็นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา
สิ่งที่ไม่เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา
ไม่ใช่ความสงบ

ผู้ฟัง :

คนเรามีกรรม

และกรรมก็คอยติดตามมารบกวนเรา
แล้วเราจะมีความสงบได้อย่างไร

หลวงปู่ :

ไม่ ไม่เป็นอย่างนั้น

เราคิดของเราเอาเอง

กรรมมีความหมายเพียงการกระทำ
มิใช่กรรมชนิดที่เธอทำในชาติที่แล้ว

ผู้ฟัง :

ถ้าเราไม่คิดเกี่ยวกับกรรมแล้ว
ก็ไม่มีกรรมใช้ไหม

หลวงปู่ :

ถูกแล้ว

ไม่ต้องคิดถึงมัน

ผู้ฟัง :

คนเราแสวงหาสิ่งเดียวกัน
แต่ทำไมจึงมีความคิดมากมาย

หลวงพ่ :

เป็นเพราะมีคำสอนต่างๆ เป็นจำนวนมาก
มีตำรามาก
มีคำเทศนามาก
ทั้งหมดนี้จึงผสมปนเปกัน
และก่อให้เกิดทุกข์
ความสงบแบบนี้
ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษาหรือตำรา
ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ
เมื่อเราอ่านหนังสือมาก
หรือฟังครูอาจารย์มาก
เราเพียงแต่มีความรู้สำหรับพูดคุยเท่านั้น
ดังนั้น
เราจึงไม่มีประสบการณ์
ของความสงบที่แท้จริง

ผู้ฟัง :

มันเป็นอย่างนั้นตลอดเวลาได้อย่างไร

หลวงพ่ :

ถ้าเราเต็มสีลงไปใต้น้ำ คนจะบอกว่าน้ำสีแดง
หรือน้ำสีดำ หรือน้ำสีใด ๆ ก็สุดแท้
แต่ในความเป็นจริงแล้ว น้ำไม่มีสี
และถ้าสิ่งที่ไม่ใช่ น้ำ ถูกเอาออกไป
เราก็จะเห็นน้ำนั้น อุเบกขา
คือภาวะธรรมชาติของจิตใจ
มันมีอยู่ในคนทุกคนไม่ยกเว้น
เมื่อบางคนมีความโกรธจัด
อุเบกขาจะช่วยถ่วงเขาไว้
ดุจดั่งสมอของเรือ
และดังนั้น เขาจึงไม่หัวใจวายตาย
เมื่อบางคนมีความโลภจัด
และอยากจะได้มาจากคนอื่นให้มาก ๆ
อุเบกขาจะเป็นเหมือนลูกตุ้มเหล็ก
และโช่ตรวนดึงเขาไว้
และทำให้ความโลภเบาบางลง
เพื่อว่าเขาจะได้ไม่สูญเสียดุลยภาพไปโดยสิ้นเชิง
ดังนั้น อุเบกขาจึงมีอยู่แล้ว
เราไม่ต้องไปแสวงหามัน
เปรียบดังดวงอาทิตย์ เมื่อถูกเมฆบัง
โทสะ โมหะ โลภะ เมื่อเกิดขึ้น
ย่อมบดบังอุเบกขา
เมื่อเราเห็นจิตใจของเราเอง อย่างแจ่มชัด
อุเบกขาก็จะถูกเปิดเผยออก

ผู้ฟัง :

หลวงพ่อบอกว่าดีใจกับเสียใจเป็นสิ่งเดียวกัน
มันเป็นสิ่งเดียวกันได้อย่างไร

หลวงพ่ :

มันเป็นทุกข์ทั้งคู่ ดีใจก็เป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง
เสียใจก็เป็นทุกข์อีกชนิดหนึ่ง
คนที่ไม่รู้ มีชีวิตอยู่ด้วยทุกข์ กินด้วยทุกข์
เดิน ยืน นั่ง ด้วยทุกข์ นอนด้วยทุกข์
ไม่ว่าเขาจะไปไหน เขาก็เอาทุกข์ไปด้วย
เมื่อเขาดูภาพยนตร์ เขาหัวเราะ
การหัวเราะก็เป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง
เมื่อเขาพบกับความเสียใจ เขาร้องไห้
การร้องไห้ก็เป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง
ความดีใจกับความเสียใจ
ทั้งคู่ต่างก็เป็นทุกข์แต่ละชนิด
เช่นนั้นแล้ว ข้าพเจ้าเข้าใจว่า
มีความมืดอยู่สองชนิด
คือ ความมืดสีขาว และความมืดสีดำ
เมื่อเราหาเงินได้มาก เรารู้สึกดีใจ
นั่นก็เป็นทุกข์ เป็นความมืดสีขาว
เมื่อเราสูญเสียเงินทอง เรารู้สึกเสียใจ
และจิตใจก็เต็มไปด้วยความคิดที่โกรธเคือง
นั่นก็เป็นทุกข์ เป็นความมืดสีดำ
แต่ทั้งคู่ต่างก็เป็นทุกข์

ผู้ฟัง :

ในความเป็นจริงแล้ว
ไม่มีดีใจหรือเสียใจทั้งคู่
เพียงเกิดจากโมหะใช่หรือไม่

หลวงพ่ :

เป็นเช่นนั้น

ผู้ฟัง :

หลวงพ่บอกว่าความดีใจทุกชนิดเป็นทุกข์
จะมีความดีใจบางชนิดที่ไม่เป็นทุกข์บ้างไหม
อย่างเช่นความรักระหว่างสามีและภรรยา

หลวงพ่ :

ทั้งหมดเป็นทุกข์

ผู้ฟัง :

แล้วความดีใจในธรรมะละ
หรือบางครั้งเมื่อเรามองดูแสงอาทิตย์
เรารู้สึกมีความสุข

หลวงพ่ :

นั่นมิใช่ทุกข์
ไม่ใช่ความทุกข์ หรือความสุข
ไม่ใช่ความดีใจหรือเสียใจ
มันเป็นภาวะเฉยๆ

ผู้ฟัง :

ดิฉันอยากจะให้หลวงพ่ช่วยอธิบาย
 สิ่งที่เราเรียกว่าความรัก
 ยกตัวอย่างเช่น
 ผู้หญิงกับผู้ชายที่กำลังจะแต่งงานกัน

หลวงพ่ :

คนที่ไม่รู้จักทุกข์
 จะเข้าหาทุกข์
 และทุกข์ก็จะสอนบทเรียนของมัน

ผู้ฟัง :

เมื่อเราเห็นความคิด
 ความคิดจะหยุด
 แล้วขณะที่เราเห็นไตรลักษณ์
 คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา
 เราเห็นมันขณะที่เราเห็นความคิด
 หรือเมื่อเราคิดมัน

หลวงพ่ :

เมื่อเราคิดมัน
 นั้นไม่ใช่การเห็นด้วยญาณปัญญา
 มันเป็นเพียงการจำและการรู้จัก
 หลังจากที่เรารู้อย่างชัดเจน
 และรู้อย่างแท้จริงแล้ว
 เราจะไม่ถามใคร

ผู้ฟัง :

แล้วความตั้งใจที่จะทำบางสิ่งละ
 สมมติว่าบางคนมาพูดบางสิ่งที่ไม่ดีแก่เรา
 และเราตั้งใจจะทำร้ายเขา

หลวงปู่ :

การทำร้ายเป็นการโง่เขลา
 เมื่อเรารู้ถึงภาวะของความทุกข์
 และของความสุข
 เราไม่ต้องการให้ใครเป็นทุกข์
 เราจะช่วยทุกคน
 ให้มีชีวิตอยู่โดยไม่มีทุกข์

ผู้ฟัง :

เมื่อกระผมให้เงินแก่คนขอทาน
 กระผมรู้ความคิดที่จะให้เงิน
 การเห็นความคิดนั้นเรียกว่าปัญญาหรือไม่

หลวงปู่ :

นั่นไม่เรียกว่าปัญญา
 นั่นเรียกว่ารู้จากความจำ
 เราทุกคนมีจิตใจ
 ดั่งนั้นก่อนที่จะทำอะไรหรือพูดอะไร
 ให้มาดูที่จิตใจของเรา จิตใจที่แท้จริง
 หรือชีวิตที่แท้จริงของเรา
 ไม่ได้เกลียดใคร และไม่ได้รักใคร
 เมื่อเราเกลียดหรือเรารัก นั่นคือกิเลสเกิดขึ้น
 ดั่งนั้น เพียงมาดูจิตใจในขณะที่เริ่มต้น
 แล้วโทษะ โมหะ โลภะ จะถูกทำลายไป
 หลังจากนั้น
 เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ
 จะยังคงอยู่ที่นั่น แต่บริสุทธิ์และไม่มีทุกข์
 ให้ดูจิตใจต่อไป เราจะเห็นกิเลส
 กิเลสคือความดีใจและความเสียใจ
 เมื่อเราชอบสิ่งนี้ และให้มันแก่บุคคลอื่น
 นั่นมิใช่ไม่มีกิเลส
 เพราะว่าเราชอบบุคคลที่เราให้ของนั้น
 เราให้ด้วยกิเลส เราไม่ได้ให้เฉยๆ
 พระ (“ภิกษุ”, ผู้ควรแก่การเคารพ, พระพุทธเจ้า)
 คือความเฉยๆ
 พระ หมายถึงผู้ที่สอนบุคคลอื่น
 ให้เป็นอยู่เฉยๆ

ผู้ฟัง :

เมื่อเราบริจาคทาน
โดยทั่วไปแล้วเรามักคิดถึงเมตตา
("ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข")

และกรุณา
("ความสงสารคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์")
แล้วกรุณาอยู่ที่ไหน เมตตาอยู่ที่ไหน

หลวงพ่ :

นั่นเป็นเพียงคำพูด สำหรับพูดคุยกัน
มิใช่ธรรมะ เป็นเรื่องของสังคม

ผู้ฟัง :

ถ้าเราไม่มีเมตตาและกรุณา เราจะมีแรงจูงใจ
ในการทำดีต่อบุคคลอื่นได้อย่างไร

หลวงพ่ : นั่นเป็นเรื่องพื้นๆ
หรือเป็นรากฐานของจริยธรรมของโลก

ผู้ฟัง :

ในกรณีของหลวงพ่ ที่พยายามช่วยเหลือพวกเรา
ให้เป็นอิสระจากทุกข์ นั้นมิใช่เมตตาของหลวงพ่หรือ

หลวงพ่ :

ไม่ใช่เมตตา ใครที่อยากจะได้ธรรมะ
เพียงแต่รับเอาไป ใครที่ไม่ต้องการก็ไม่ได้ไป
เราไม่มีความดีใจหรือเสียใจเปรียบเหมือน
เมื่อเราเห็นคนที่กำลังจมน้ำ เรากระโดดลงไปในน้ำ
แล้วช่วยเขาโดยไม่ได้คิดอะไร

ผู้ฟัง :

เมื่อบุคคลนั้น
เห็นคนที่กำลังจมน้ำ
และช่วยเหลือเขาในทันที
นั่นเป็นผลของจริยธรรมทางสังคม
หรือเป็นธรรมชาติของเขาเอง

หลวงพ่ :

เป็นธรรมชาติของเขา
แต่เมื่อเราพยายาม
ที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น
เราไม่ได้เห็นถึงจิตใจของเราเอง
แต่ธรรมชาติของจิตใจก็อยู่ที่นั่นแล้ว
ความเฉยๆ ก็อยู่ที่นั่นแล้ว
เราไม่ได้มาดูที่นี่
และเราพยายามไปทางอื่น
นั่นคือเหตุผล
ที่ว่าทำไม
เราจึงไม่มีความสงบที่แท้จริง

IV

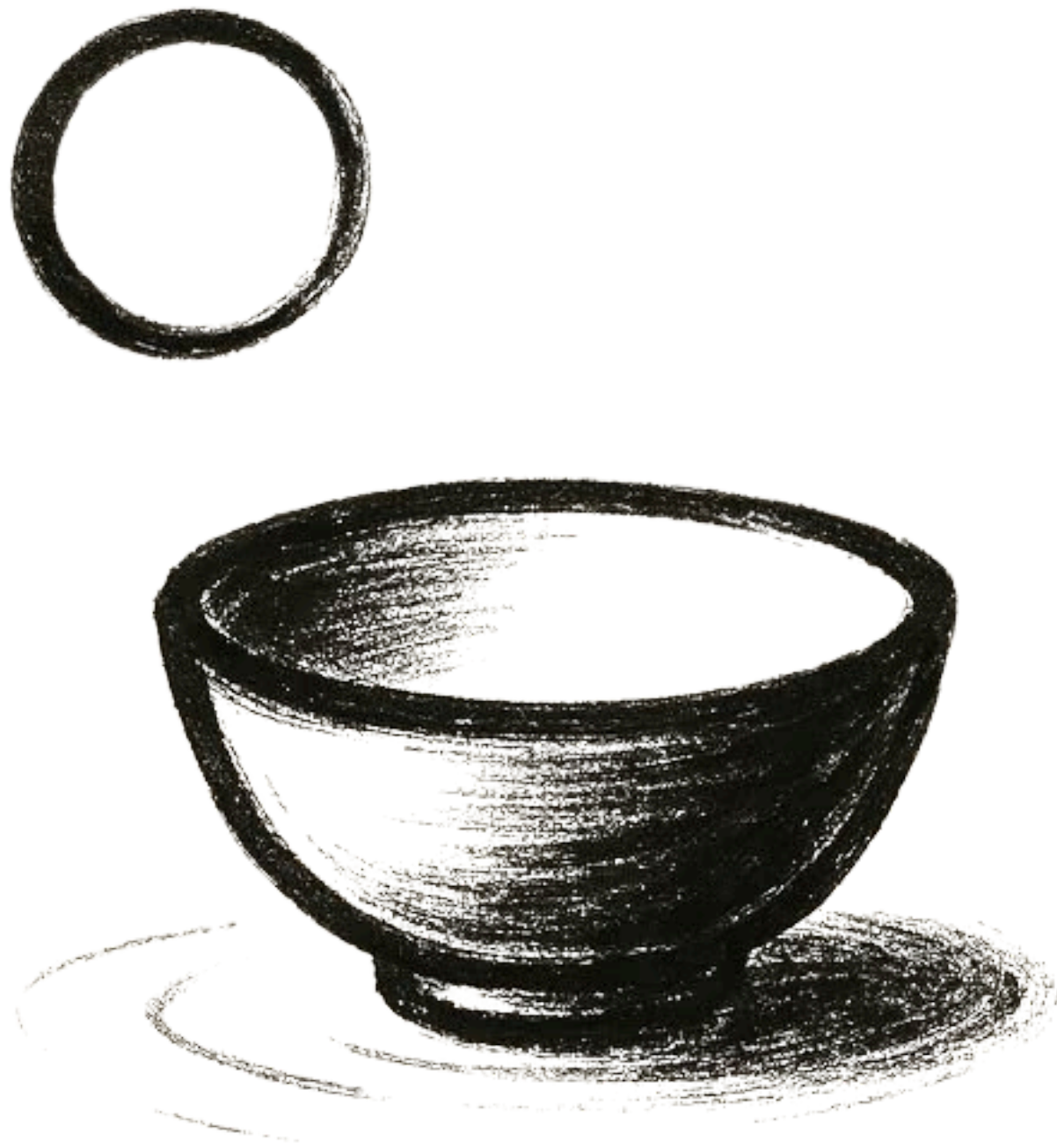
เห็นได้ที่นี้และเดี๋ยวนี้

เรียกให้มาและดู :

ธรรมะอดีตใจเดียว

วันนี้

ข้าพเจ้าอยากจะนำความจริง
มาเล่าสู่เธอฟัง
ความจริงที่ข้าพเจ้าได้ยินมา
จากคนเฒ่าคนแก่
ซึ่งได้เล่าสืบทอดกันมา
จากชั่วคนหนึ่ง
ถึงอีกชั่วคนหนึ่ง
เธออาจจะเคยได้ยินมาก่อน
หรืออาจจะไม่เคยได้ยินมาก่อน
เมื่อขณะฟัง
โปรดตั้งใจฟัง
ฟังด้วย
สติ สมาธิ ปัญญา
พิจารณาคำพูดเหล่านี้
และค้นหาความจริงของมัน



ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้น
 จะต้องมีเหตุปัจจัยและผล
 ยกตัวอย่างเช่น
 เหตุคือเราทำงาน
 ผลคือเราได้เงินมา
 เหตุคือเราศึกษา
 ผลคือเราได้ความรู้
 ความรู้
 จึงเป็นผลของการศึกษา
 ดังนั้น
 ถ้าเหตุเป็นความขยัน
 ผลก็จะได้ประโยชน์อย่างแท้จริง

คนเฒ่าคนแก่เคยสอนว่า
 เหตุคือการเจริญสติ
 ผลคือความรู้ที่เกิดขึ้น
 ท่านกล่าวอย่างนั้น
 ไม่ว่าจะพระพุทธเจ้าจะตรัสเช่นนี้หรือไม่
 หรือไม่ว่าพ่อแม่และครูอาจารย์ของเธอ
 จะพูดเช่นนี้หรือไม่
 ขอให้ทดลองดู
 และค้นพบด้วยตัวของเธอเองว่า
 มันเป็นเรื่องจริงหรือไม่
 เราต้องพิจารณา
 และรู้มันอย่างแท้จริง
 เหตุเรียกว่าการเจริญสติ
 ความจริงเรียกว่าสัจจะ
 ไม่ว่าจะเรารู้หรือไม่
 มันก็ยังคงอยู่ ณ ที่นั้น
 เหมือนดังบางสิ่ง
 ที่อยู่ข้างใต้ของที่คว่ำไว้
 เราหงายออก
 และสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่
 ก็ถูกเปิดเผยขึ้น
 หรือเหมือนดัง
 เปิดของที่ปิดอยู่
 เธอควรจะทดลองดู
 และเห็นด้วยตัวของเธอเอง
 ว่ามันเป็นเช่นนี้หรือไม่

เธออาจจะนั่งพับเพียบ
 นั่งเหยียดขา
 นั่งบนเก้าอี้
 หรือนั่งขัดสมาธิ
 คว่ำมือของเธอไว้เหนือเข่า
 พลิกมือตะแคงขึ้น
 มีความรู้สึกถึงการกระทำนั้น
 การพลิกมือเป็นเหตุ
 ความรู้สึกถึงการกระทำเป็นผล
 คว่ำมือลงมีความรู้สึกตัว
 เหตุคือการคว่ำมือ
 ผลคือความรู้สึกตัว
 ที่เกิดขึ้นพร้อมกับการเคลื่อนไหว
 ยกมือขึ้นรู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหว
 วางมือลงรู้สึกตัวถึงความเคลื่อนไหว
 เหตุคือการยกมือขึ้นและรู้สึกตัว
 กับการวางมือลงและรู้สึกตัว
 ผลคือการรู้ที่เพิ่มขึ้น
 ดังนั้น
 เมื่อเธอทำอย่างนี้
 ในการกำหนดจังหวะเจริญสติ
 เธอสามารถพูดว่า
 มันเป็นสิ่งเดียวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า
 สิ่งเดียวกับคำสอนของผู้เฒ่าผู้แก่
 เธอควรจะเจริญสติ
 เมื่อเธอเจริญสติ
 ปัญญาจะเกิดขึ้น



คนเฒ่าคนแก่เคยเล่าว่า
 พระพุทธเจ้าทรงสอนสติปัฏฐาน 4
 หรืออิริยาบถที่สำคัญ 4 อย่าง
 ซึ่งได้แก่
 การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน
 เธอมีสติในอิริยาบถเหล่านี้แล้ว
 เธอมีสติรู้อิริยาบถย่อยอื่นๆ
 ในอิริยาบถย่อยทั้งหมดนี้
 ไม่ว่าจะเป็นการคู้
 การเหยียด
 หรือการเคลื่อนไหวอื่นๆ
 ทั้งหมดให้มึสติรู้
 ผลจะเป็น
 ความรู้ที่เกิดขึ้น

บางคนอาจจะกล่าวว่า
อันนี้เข้ากับตำรา
บางคนอาจจะกล่าวว่า
อันนี้ไม่เข้ากับตำรา
แต่โปรดฟัง
และโปรดทดลองปฏิบัติ
ด้วยตัวของเธอเอง
ถ้าเป็นประโยชน์
เราก็ใช้มัน
ถ้าไม่เป็นประโยชน์
เราก็ทิ้งมันไป
ความรู้ที่เราเคยเล่าเรียนศึกษามา
เป็นสิ่งที่เรารู้แล้ว
แต่ความรู้ที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อน
โปรดทดลองดู
และค้นหามันด้วยตัวของเธอเอง

นี่คือการปฏิบัติ
ที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาก่อน
นั่งสบายๆ หลังตรง คว่ำมือไว้เหนือเข่า
บัดนี้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น
มีความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว
ยกมือขึ้นถึงระดับหน้าอก
รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว
ลดมือลงมาไว้ที่สะดือ
รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว
ในแต่ละจังหวะของการเคลื่อนไหว
ให้มีการหยุดนิดหนึ่ง
และให้รู้สึกตัวถึงการหยุดนั้น
บัดนี้

เคลื่อนไหวซ้ายอย่างเดียวกัน
ทั้งสามจังหวะ เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก
เอามือขวาออกมาไว้ที่ตรงข้าง
ลดมือขวาลง ตะแคงไว้ที่เหนือเข่า
และคว่ำมือขวาลง ให้มีสติรู้
ทุกๆ การเคลื่อนไหว
และการหยุดนิดหนึ่ง
ระหว่างจังหวะแต่ละจังหวะ
บัดนี้

เคลื่อนไหวซ้ายทำนองเดียวกัน
ทั้งสี่จังหวะ
นี่คือการสร้างจังหวะ
เรียกว่า
อิริยาบถการเคลื่อนไหวย่อย

คนเรา
 ไม่สามารถจะอยู่นิ่งๆ ได้
 ดั่งนั้น
 เราจึงหางานให้ร่างกายทำ
 และใช้สติอยู่กับการเคลื่อนไหว
 เธออาจจะเรียกมันว่าสติ
 หรือเธออาจจะเรียกมันว่าสมาธิ
 ความรู้สึกตัว
 เรียกว่าสติ
 สมาธิ
 คือการตั้งใจ
 เมื่อเธอกระทำ
 ให้มีความรู้สึกตัวถึงการกระทำนั้น
 ถ้าเธอมีได้ตั้งใจ
 เธอก็จะไม่รู้
 เมื่อเธอกะพริบตา
 เธอรู้มัน

เรากะพริบตา
 ตั้งแต่เราเกิดจากท้องแม่
 แต่เราไม่รู้
 เมื่อเราเหลียวซ้าย
 หรือแลขวา
 เราไม่รู้
 เราไม่มีสติสมาธิ
 เรามีเพียงสติสมาธิธรรมดา
 แต่เราไม่ได้ตั้งใจที่จะรู้
 ถ้าเราตั้งใจที่จะรู้
 สติก็จะเป็นสติที่สร้างขึ้นใหม่
 ๓
 สมาธิ
 คือการตั้งใจ
 เราหายใจมา
 ตั้งแต่เราเกิดจากท้องแม่
 แต่เราไม่รู้
 บัดนี้
 เราตั้งใจ
 หายใจเข้าและออก
 แล้วเรารู้
 เมื่อความคิดเกิดขึ้น
 เรารู้
 การรู้
 มีเหตุมาจากการเจริญสติ

ดังนั้น

ข้าพเจ้าปรารถนา
ให้พวกเธอทั้งหมด
นำคำสอนนี้ไปใช้

จะบวชก็ได้

ไม่บวชก็ได้

นับถือศาสนาใดก็ได้
สวมเครื่องแบบใดก็ได้

รักษาศีลก็ได้

ไม่รักษาศีลก็ได้

บริจาคทานเป็นจำนวนมากก็ได้

ไม่บริจาคทานเลยก็ได้

ถ้าเธอไม่เจริญสติ

แล้วเธอก็จะไม่รู้

แม้ว่าเธอจะทำบุญ

รักษาศีล

หรือปฏิบัติภาวนา

เพื่อความสงบเป็นอันมากก็ตาม

การรู้

จะเกิดขึ้น

เพราะเหตุของการเจริญสติ

เมื่อเรามีความรู้สึกตัวมาก ๆ ขึ้น
 ความไม่รู้ตัว
 ซึ่งก็คือโมหะ หรือความหลง
 จะหายไป
 เมื่อเรามีสติมากขึ้น ๆ
 สมาริมาก ๆ ขึ้น
 ปัญญาจะเกิดขึ้น
 นี้เรียกว่าปัญญาบารมี
 (“ความสมบูรณ์แห่งความรู้”)

ข้าพเจ้ามิได้พูดตามตำรา
 ปัญญามีอยู่แล้ว
 บารมี
 หมายถึงความพร้อมที่จะรู้
 ถ้าเราปฏิบัติในหนทางที่ถูกต้อง
 ถ้าเราปฏิบัติในหนทางที่ผิด
 แล้วเราจะไม่รู้

บัดนี้
 ถ้าเรารู้
 เราจะรู้ของจริง
 ไม่รู้นอกนอกตัวของเรา
 เรารู้ภายในตัวเรา
 เรารู้ตัวของเราเอง
 นั่งอยู่ที่นี้
 เรารู้ตัวเราว่าเป็นรูป-นาม
 พลิกมือขึ้นคือรูป-นาม
 คว่ำมือลงคือรูป-นาม
 การพลิกมือขึ้นและลงติดต่อกัน
 คือรูป-นาม
 นี่คือการรู้รูป-นาม

ต่อมา
 เรารู้การกระทำของรูป-นาม
 เมื่อรูปกระทำ
 นามก็กระทำพร้อมกัน
 เมื่อรูป-นามกระทำ
 เราก็มารู้
 เรารู้
 เพราะเหตุของการเจริญสติ
 ปัญญาเกิดขึ้น
 เพราะเหตุของการเจริญสติ

เรารู้รูปโรค-นามโรค
 รูปที่เกิดนี้เป็นโรค
 เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เป็นไข้
 และอื่นๆ
 อีกชนิดหนึ่งของรูปโรค-นามโรค
 ความคิดเป็นนาม
 แต่เมื่อมันคิด
 มันเป็นรูป
 เมื่อบุคคลอื่นพูด
 แล้วทำให้เราพอใจหรือไม่พอใจ
 จิตใจของเราเป็นโรค
 ให้รู้สิ่งนี้อย่างแท้จริง
 การเจริญสติเป็นเหตุ
 การเกิดขึ้นของปัญญาเป็นผล

หลังจากที่อยู่รูป-นาม
 เรารู้ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา
 มีคนสอนว่า
 ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา
 คือผมที่หงอก
 ผิวหนังที่เหี่ยวยุ่น
 ฟันที่หัก
 นั่นก็จริง
 แต่ไม่จริงตามแบบของการเจริญสติ
 การเจริญสติ
 จะก่อให้เกิดปัญญาขึ้นว่า
 การพลิกมือขึ้นคือทุกขัง
 การคว่ำมือลงคือทุกขัง
 การยกมือขึ้นคือทุกขัง
 การลดมือลงคือทุกขัง
 ทุกขังอยู่กับรูป
 รูปคือก้อนทุกข์ชนิดหนึ่ง
 ทุกขังคือทนไม่ไหว
 อนิจจังคือไม่เที่ยง
 อนัตตาคือบังคับควบคุมไม่ได้
 มันเป็นอย่างนั้นตลอดเวลา
 ถ้าเรา
 มันก็เป็นเช่นนั้น
 ถ้าเราไม่รู้
 มันก็เป็นเช่นนั้น

ดังนั้น
 พระธรรมซึ่งทำให้บุคคล
 กลายเป็นพระพุทธเจ้า
 มีอยู่แล้วก่อนพระพุทธเจ้า
 พระธรรมนี้
 ดำรงอยู่ในคนทุกคน
 ขึ้นอยู่กับ “เจ้าของ”
 แต่ละคน
 ที่จะทำให้การรู้นี้เกิดขึ้น
 ถ้าเขาสามารถจะรู้
 เขาก็จะรู้
 เปรียบเหมือนกับภาชนะที่คว่ำอยู่
 มันจะคว่ำอยู่หรือหงายขึ้น
 ขึ้นอยู่กับเรา

บัดนี้
 เรารู้สมมติ
 รู้สมมติทุกอย่างให้จบสิ้น
 เรารู้ว่า
 เงินเป็นเพียงโลหะชนิดหนึ่ง
 เป็นเพียงกระดาษชนิดหนึ่ง
 แต่เราสมมติมันขึ้น
 ผู้หญิงและผู้ชาย
 ก็เป็นสมมติเช่นเดียวกัน
 เมื่อเราไม่รู้
 เราสมมติว่าเป็นหญิง
 และสมมติว่าเป็นชาย
 แต่ถ้าเราไม่สมมติ
 แล้วเราก็ไม่รู้
 การบวชและการสึก
 พระสงฆ์และสามเณร
 ทั้งหมดนี้คือสมมติ
 เพียงแต่เอาผ้ามาห่มเท่านั้น
 การรู้
 คือสติ สมาธิ ปัญญา
 และสัจจะ
 คือความจริง
 ถ้าเป็นจริงโดยสมมติ
 เราก็รู้
 ถ้าเป็นจริงโดยปรมาตถ์
 เราก็รู้

ฝึและเทวดา
 เป็นสิ่งสมมติทั้งสิ้น
 เราเคยเห็นมันบ้างไหม
 ฝึ
 คือบุคคลที่กระทำ
 พุศ หรือคิดในทางที่ชั่ว
 ร่างกายไม่ได้ทำอะไร
 มันคือรูป
 เช่นเดียวกับตุ๊กตา
 สิ่งทีเคลื่อนไหวอยู่นั้น
 คือจิตใจ
 เทวดาก็เช่นเดียวกัน
 เราสมมติมันขึ้น
 เมื่อเราไม่รู้สมมติอย่างแท้จริง
 เราจะไม่รู้
 เราจะไม่รู้จริง ๆ
 ข้าพเจ้ารับรองได้ว่า
 เราจะไม่รู้
 ตัวข้าพเจ้าเองไม่รู้
 แต่คนอื่นอาจจะรู้
 ข้าพเจ้าไม่ทราบ

ข้าพเจ้าได้กระทำภาวนาหลายชนิด
 เช่น “พุทโธ” “สัมมาอรหัง”
 นึบลมหายใจ
 ยุบหนอพองหนอ
 และนั่งดูลมหายใจ
 แต่ข้าพเจ้าไม่รู้โดยแท้จริง
 การรู้ไม่ได้เกิดขึ้น
 มันนำไปสู่ความสงบ
 และยึดติดในความสงบนั้น
 ดังนั้น
 ความสงบ หรือสมถกรรมฐาน
 (ที่ตั้งแห่งการกระทำเพื่อความสงบ)
 เปรียบเหมือน
 การนำก้อนหินมาทับหญ้าไว้
 เมื่อเราเอาก้อนหินออก
 หญ้าจะขึ้นงอกงามกว่าเก่า
 เพราะว่าดินนั้นถูกปิดไว้ชุ่มชื้น
 วิปัสสนา
 หมายถึงความรู้ภายในที่แจ่มชัด
 การถอนรากขึ้นอย่างสิ้นเชิง
 นี่คือการรู้ที่แท้จริง
 ใครที่ทำก็จะรู้
 ใครที่เกิดมาเป็นมนุษย์
 สามารถทำได้
 โดยไม่เกี่ยวข้องกับเชื้อชาติ
 ภาษา หรือศาสนา
 แต่เราต้องเข้าใจ
 วิธีที่ถูกต้อง

แล้วเรารู้ศาสนา
 ศาสนา
 ไม่ได้หมายถึงวัด
 วัด เป็นเพียงศาสนาสมมติ
 นี้เรียกว่าสมมติบัญญัติ
 ปรมัตถ์ คือของจริงซึ่งมีอยู่ในคนทุกคน
 คือศาสนา
 กล่าวกันว่า
 ศาสนา คือคำสั่งสอน
 ท่านสอนและหุฟัง
 แล้วสติ สมาธิ ปัญญา
 พิจารณามัน
 และรู้ขึ้นมาโดยแท้จริงว่า
 “โอ้ ตัวคนทุกคนคือศาสนา”
 การทำลายศาสนา
 มิได้หมายถึง
 การทำลายวัด หรือพระพุทธรูป
 หรือต้นโพธิ์
 การทำลายศาสนา หมายถึง
 การกล่าวสิ่งชั่วร้ายต่อบุคคล
 ทำร้ายบุคคล ชำคน
 ซึ่งเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด
 ดังนั้น
 ศาสนา คือคน
 การแข่งคน คือการแข่งศาสนา
 การทำร้ายคน คือการทำร้ายศาสนา
 นั่นเป็นความชั่วร้าย

บัดนี้
 พุทธศาสนา
 พุทธะ
 หมายถึง
 ผู้รู้
 ร่างกาย
 เปรียบเหมือนตูกตา
 สติ สมาธิ ปัญญา
 คือการรู้
 ดั่งนั้น
 พุทธะ
 จึงหมายถึง
 สติ สมาธิ ปัญญา
 หรือ
 จิตใจที่สะอาด
 สว่าง
 และสงบ
 ซึ่งมีอยู่ในคนทุกคน
 โดยไม่ยกเว้น

บัดนี้

เรามาพูดถึงบาป
 บาป คือการไม่รู้
 ความมืด ความโง่เขลา
 เรากลับบาป แต่ทำไม
 เราจึงไม่ทำให้ตัวเราเองรู้แจ้ง
 เพื่อที่เราจะได้เป็นอิสระจากความกล้านั้น
 บุญ คือการรู้อย่างแจ่มแจ้ง
 คนเมื่อเข้ามาชิดกับพระเกินไป

เขากลับบาป

ดังกันว่าพระเป็นตัวบาปเสียเอง
 นั้นเป็นเพียงสมมติ

บัดนี้

เราไม่ต้องกลัวบาป
 ถ้าเราไม่สามารถเอาชนะบาปได้แล้ว
 เราจะไม่มีโอกาส และไม่มีเวลา
 ที่จะเอาชนะมันได้เลย
 อย่าได้กลัวบาป
 แต่ให้พยายามเอาชนะบาป
 นี้ไม่เกี่ยวกับการทำบุญ
 รักษาศีล หรือวินัย
 (ระเบียบของพระสงฆ์)
 การเจริญสติ คือธรรมะ คือวินัย คือศีล
 และคือทุกสิ่งทุกอย่าง
 เรารู้สิ่งเหล่านี้ทั้งหมด
 เพราะเราเจริญสติ

ถ้าเราไม่เจริญสติ
 และเพียงแต่ศึกษา
 นั้นเป็นเพียงการจำ
 มิใช่การเห็นแจ้งหรือการเห็นจริง
 การเจริญสติ คือการรู้แจ้งรู้จริง
 เมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งรู้
 เขาจะสามารถรับรองตัวเองและคนอื่นได้
 ใครที่ทำก็จะรู้ เพราะว่าทุกคนรู้สิ่งเดียวกัน
 ความรู้ คือสิ่งร่วมของการเจริญสติ
 ผลของการเจริญสติ สามารถดับทุกข์
 เราไม่ยึดติดในสมมติ เราจะไม่กลัวผี
 เราจะไม่กลัวเทวดา
 เราไม่ติดอยู่ในสมมติทั้งหมด
 เพราะว่าสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง
 เราไม่ต้องกลัว ผีและเทวดา
 ไม่มีตัวตนอยู่จริง เป็นเพียงสมมติ
 ผี คือคนที่พูด คิด
 หรือกระทำในสิ่งที่ชั่วร้าย
 เมื่อความโกรธเกิดขึ้น
 และเราสามารถหยุดความโกรธได้
 นั่นคือมนุษย
 เมื่อเราสามารถทำจิตใจของเรา
 ให้สงบและสะอาดตลอดเวลา
 นั่นคือเทวดา
 เป็นจิตใจที่ควรแก่การเคารพ
 เมื่อเรารู้ในลักษณะเช่นนี้
 เราจะสามารถผ่านได้

ดังนั้น
 วิปัสสนามีวัตถุ
 คือ อายตนะ 6
 อันได้แก่
 ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจิตใจ
 ชั้น 5
 นั้นจากตำรา
 อายตนะ 12
 ธาตุ 18
 อินทรีย์ 22
 อริยสัจ 4
 และปฏิจจสมุปบาท 12
 เราเรียนจากตำรา
 เราศึกษา
 แต่เราไม่รู้
 เราเพียงรู้จากความจำ
 เมื่อเรามาเจริญสติ
 การรู้เกิดขึ้น
 นั่นคือของจริง



วิปัสสนา

หมายถึงความรู้ภายในที่แจ่มชัด

การถอนรากขึ้นอย่างสิ้นเชิง

นี่คือการรู้ที่แท้จริง

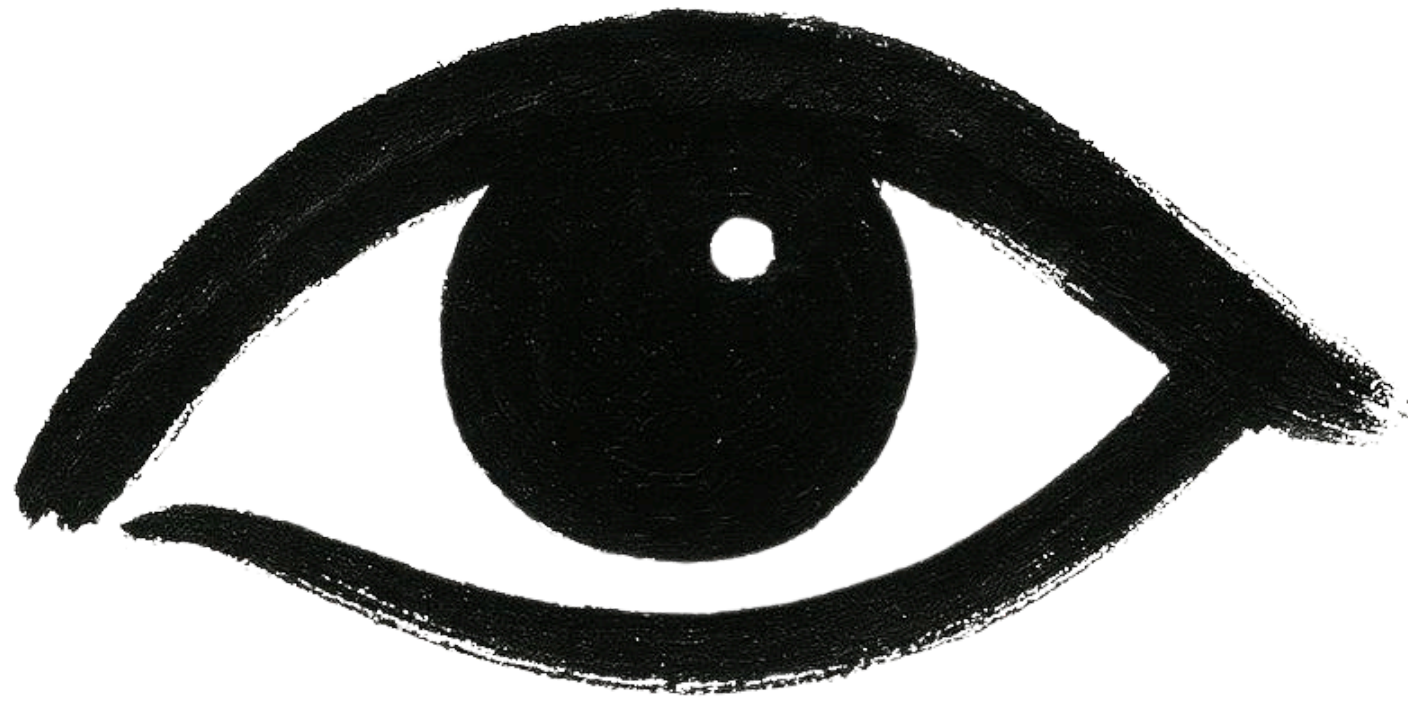
ใครที่ทำก็จะรู้

ใครที่เกิดมาเป็นมนุษย์สามารถทำได้

โดยไม่เกี่ยวข้องกับเชื้อชาติ

ภาษา หรือศาสนา

แต่เราต้องเข้าใจวิธีที่ถูกต้อง



ถ้าเธอไม่เจริญสติ
 แล้วเธอก็คงจะไม่รู้
 แม้ว่าจะจะทำบุญ
 รักษาศีล
 หรือปฏิบัติภาวนา
 เพื่อความสงบเป็นอันมากก็ตาม
 การรู้จะเกิดขึ้น
 เพราะเหตุของการเจริญสติ

เมื่อเราใช้สติเฝ้าดูความคิด
 ความคิดเกิดขึ้นเมื่อใดก็ตาม เรารู้
 เพราะเมื่อเราเคลื่อนไหว เรามีสติ
 ความคิดไม่มีตัวตนอยู่จริง
 เมื่อความคิดเกิดขึ้น เรามีสติและรู้
 เหมือนดั่งแมวจ้องจับหนู
 เมื่อหนูโผล่มา แมวตะครุบหนูทันที
 อันนี้ก็เช่นเดียวกัน
 เมื่อเรามีสติในทุกอิริยาบถ
 เมื่อความคิดเกิดขึ้น เรารู้มัน
 เห็นมัน และเข้าใจมัน
 นี้หมายความว่า เราสามารถแก้มันและชนะมันได้
 คนเฒ่าคนแก่กล่าวว่า
 การเอาชนะคนอื่นร้อยครั้งหรือพันครั้ง
 ไม่มีประโยชน์เท่าการเอาชนะตนเองเพียงครั้งเดียว
 การเอาชนะตนเอง
 คือการเอาชนะความคิด
 เมื่อความคิดเกิดขึ้น เราเห็นมัน
 รู้มัน มันจะไม่สามารถแพร่ขยายได้
 เมื่อใดก็ตามที่ความคิดเกิดขึ้น เรารู้
 เมื่อเราเจริญสติมากขึ้นๆ
 ญาณปัญญา การรู้แจ้งรู้จริงจะเกิดขึ้น

วัตถุ

หมายถึง

ของทุกสิ่งที่มีอยู่ในโลกและในตัวเรา

เราต้องรู้มันให้หมด

ปรมาตถ์

หมายถึง

ของทุกสิ่งที่ดำรงอยู่ในโลกและในตัวเรา

กำลังมีอยู่ เป็นอยู่ สัมผัสอยู่

เราต้องรู้มันให้หมด

อาการ

หมายความว่า

ทุกสิ่งในโลกและในตัวเรา

สามารถเปลี่ยนแปลงได้

เมื่อเราเข้าใจมันอย่างแจ่มแจ้งแล้ว

เราเห็น รู้ เข้าใจ และสัมผัส

โทษะ โมหะ โลภะ

เพราะว่ามันเป็นวัตถุ-ปรมาตถ์-อาการ

หลังจากที่รู้สิ่งนี้

จิตใจจะอิมเอิบเบิกบาน

และสามารถเห็น

เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ

ไม่เป็นทุกข์

พระที่แท้จริง

เกิดขึ้นที่นี่

พระ
 มิได้หมายถึงการที่เธอโกนศีรษะ
 แต่หมายถึง
 คุณภาพของจิตใจ
 ปรมัตถ์
 หมายถึงของจริง
 พระที่แท้จริง
 มีอยู่ในคนทุกคนไม่ยกเว้น
 ในวิถีอาการเจริญสตินี้
 ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวเป็นเหตุ
 ผลคือการรู้สิ่งเหล่านี้ทั้งหมด

พระ
 อาจหมายถึงครูผู้สั่งสอน
 เมื่อเรารู้สิ่งนี้และสอนสิ่งนี้
 ก็จะไม่มีการทุกข์
 พระที่แท้จริง
 ย่อมรู้
 สมมติบัญญัติ
 ปรมัตถ์บัญญัติ
 อรรถบัญญัติ
 และอริยบัญญัติ
 จิตใจได้เปลี่ยนไป
 และเราจะรู้สิ่งนี้อย่างแท้จริง
 ถ้าเรารู้สิ่งอื่น
 ก็จะไม่ถูกต้อง

ให้เราปฏิบัติต่อไป
จะเกิดปีติ (ความยินดี) ขึ้น

เรารู้สึกสบาย

จิตใจโปร่งเบา

เหมือนดังในความมืด

มีแสงสว่างเกิดขึ้น

หรือเหมือนดังสิ่งสกปรก

กลับสะอาดอีกครั้งหนึ่ง

หรือเหมือนดังสีดำและสีขาว

หรือของหนักกลับเป็นเบา

จิตใจได้เปลี่ยน

จากสภาวะหนึ่งมาสู่อีกสภาวะหนึ่ง

เมื่อการรู้เกิดขึ้น การไม่รู้ก็หายไปทันที

เมื่อคุณภาพของพระที่แท้จริงเกิดขึ้น

คุณสมบัติของสิ่งที่มีใช้พระ ก็หายไปทันที

เมื่อคุณสมบัติของการเป็นเทวดาเกิดขึ้น

คุณสมบัติของการเป็นผี ก็หายไปทันที

เมื่อคุณสมบัติของมนุษย์เกิดขึ้น

คุณสมบัติของสิ่งอื่น ก็หายไปทันที

มันเกิดและทดแทนกัน

นี่เรียกว่า

เกิดที่นี่และตายที่นี่

มิใช่การเกิดจากท้องแม่และตาย

ในทางร่างกายนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

นั่นเป็นการสมมติของ

ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

เหมือนกัน

ปฏิบัติต่อไป มันจะเป็นเหมือนดั่งหม้อน้ำ
 ซึ่งมีน้ำอยู่เต็มปรี
 บัดนี้ น้ำได้ถูกเอาออก
 เมื่อการรู้เกิดขึ้น สติก็จะลดน้อยลง
 ไม่เต็มเหมือนดั่งก่อน

ในการปฏิบัติ ความรู้สึกตัวของเราเต็ม
 แต่เมื่อการรู้เกิดขึ้น มันจะยึดติดในการรู้นั้น
 มันจะยึดติดในอารมณ์

เมื่ออารมณ์ของการปฏิบัติเกิดขึ้น
 เรามีความมั่นใจ และมันเข้าไปอยู่ในความทรงจำ
 ในสมองของเรา และก็จะไม่ลืมอีกเลย
 ข้าพเจ้าได้รู้ถึงสิ่งนี้

ตั้งแต่เมื่อข้าพเจ้าอายุได้ ๔๖ ปี
 แต่ข้าพเจ้าก็ไม่เคยลืมเลยแม้แต่น้อย

ข้าพเจ้ารู้รูป-นามในตอนเช้า
 และรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของจิตใจในตอนเย็น
 ข้าพเจ้ารู้สิ่งนี้อย่างแท้จริง
 และข้าพเจ้ามีความมั่นใจ
 รับรองได้ว่า

มันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า
 พระพุทธเจ้าทรงสอนสิ่งนี้
 การทำบุญ การบริจาคทาน การรักษาศีล
 นั่นก็เป็นสิ่งที่ดีในลักษณะหนึ่ง
 แต่การเรียนจากตำรา เราไม่อาจจะรู้ถึง
 วิธีปฏิบัติการเจริญสติ
 การเกี่ยวข้องกับจิตใจได้อย่างแท้จริง

บุคคลที่ไม่รู้
 สอนบุคคลที่ไม่รู้
 ผลก็คือการไม่รู้
 ส่วนผู้รู้สอน
 ผลก็คือการรู้
 เพราะทุกคนมีอยู่
 ทุกคนสามารถเป็นพระที่แท้จริงได้
 ไม่ว่า ผู้หญิง ผู้ชาย หรือเด็ก
 ถ้าเขารู้
 เขาจะกลายเป็นพระ
 บุคคลที่ประเสริฐอย่างแท้จริง
 ดังนั้น
 พระคือพรชนิดหนึ่ง
 เพราะเขาสอนประชาชนให้รู้
 พร
 หมายถึงความประเสริฐ
 การให้ธรรมะเป็นทาน
 หรือการให้ความรู้เป็นทาน
 เรียกว่าความรู้ที่ประเสริฐ
 นี้คือหนทาง
 ของบุคคลที่ประเสริฐโดยแท้

เมื่อเราเจริญสติ
 และรู้ถึงการเคลื่อนไหวมากขึ้นๆ
 ญาณปัญญาจะเกิดขึ้น
 เมื่อญาณเกิดขึ้น
 เธอจะรู้อย่างแท้จริง
 เธอไม่ต้องจำมาจากตำรา
 เธอจะรู้
 กิเลส ตัณหา อุปาทาน และกรรม
 เมื่อเห็นแจ้งเห็นจริง
 กิเลส ตัณหา อุปาทาน และกรรม
 จะลดลง และจางหายไป
 เมื่อเรารู้จุดนี้
 เราไม่ต้องไปเชื่อคนอื่น
 คนที่เห็นมัน
 ก็จะมีมัน
 สมมติว่าพระพุทธเจ้าเสด็จมา
 และทรงบอกแก่เธอว่า
 การปฏิบัตินี้ไม่ถูกต้อง
 เธอก็จะไม่เชื่อพระพุทธเจ้า
 เพราะว่ามันเป็นของจริง
 เมื่อญาณปัญญาเกิดขึ้น
 เธอจะมีความเชื่อมั่นอย่างแท้จริง

เมื่อเธอรู้จุดนี้ ปีติจะเกิดขึ้นอีก
 เมื่อข้าพเจ้ารู้จุดนี้ ระหว่างการปฏิบัติ
 ข้าพเจ้าได้เข้านอน เมื่อตื่นขึ้น
 ข้าพเจ้าได้กลับมาเดินจงกรมอีก
 เหตุ คือการเดินจงกรมกลับไปกลับมา
 ผล คือการรู้ได้เกิดขึ้นอีก
 ข้าพเจ้าเดินกลับไปกลับมา และเกิดการรู้
 ในขณะนั้น
 มีตะขบตัวหนึ่งวิ่งผ่านทางเดินของข้าพเจ้า
 ตะขบเป็นเหตุ ผลคือข้าพเจ้าเห็นตะขบ
 ข้าพเจ้าเดินไปจุดเทียนไข และพยายามหาตะขบ
 เมื่อข้าพเจ้าหาตะขบไม่พบ
 ข้าพเจ้าจึงถือเทียนไขกลับมา
 และเริ่มต้นเดินจงกรมอีก
 การเดินจงกรมเป็นเหตุ ผลคือการรู้
 ศील ศीलขันธ์ สมาริขันธ์ ปัญญาขันธ์
 การรู้เกิดขึ้นว่า ขันธ์หมายถึงภาชนะที่รองรับ
 รองรับหรือต่อสู้อ
 เธอสามารถต่อสู้อกับทุกสิ่งทุกอย่าง
 เหมือนกับเมื่อภาชนะดี
 และเธอนำไปตักน้ำ
 เธอก็จะได้น้ำมาดื่ม
 แต่ถ้าภาชนะมีรอยร้าว
 เธอนำไปตักน้ำ
 เธอก็จะไม่ได้น้ำ

ตามตำรา เรียกสิ่งนี้ว่า
 อริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา
 (ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรม
 ในทางความประพฤติอย่างสูง,
 ในทางจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง,
 ในทางปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง
 อย่างสูงหรือหลุดพ้น)
 เราสามารถนำตำรา
 และประสบการณ์มาเปรียบเทียบกัน
 นี้เรียกว่าศีลเกิดขึ้น
 ดังนั้น
 ศีลเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ
 ศีลมีอยู่แล้วในตัวของเรา
 ดังนั้น
 ศีลชนิดนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการรักษาศีล
 แต่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ
 เมื่อเราปฏิบัติการเจริญสติแบบนี้
 ผลของมันจะเกิดขึ้นอย่างนี้
 เมื่อเรารู้จุดนี้ เราจะเข้าใจว่า
 ศีลสามารถกำจัดกิเลสอย่างหยาบได้อย่างแท้จริง
 เมื่อกิเลสอย่างหยาบถูกขจัดออกไป
 ศีลก็เกิดขึ้น เหมือนกับเมื่อเราปลูกต้นผลไม้
 เช่น กัลลวย มะพร้าว หรือต้นตาล รากมีอยู่แล้ว
 แต่เราต้องคอยจนกระทั่งมันงอกออกมา
 เราจึงจะเห็น
 เมื่อเราเห็น
 นั่นก็คือผล

โปรดปฏิบัติภารเจริญสติ
 ด้วยความพากเพียร
 และด้วยความอุทิศตัว
 ไม่ว่าคนอื่นจะว่าอย่างไร
 เราไม่ต้องสนใจ
 แม้ว่าเธอจะทำบุญ
 และบริจาคทานเป็นจำนวนมาก
 เธอก็จะไม่รู้ถึงประสบการณนี้
 แม้ว่าเธอจะศึกษามาก
 เธอก็จะไม่รู้เช่นเดียวกัน
 สิ่งเหล่านั้น ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งนี้
 สิ่งนี้ สามารถแก้ทุกข์ได้อย่างแท้จริง
 เมื่อเราสามารถแก้ทุกข์ได้
 ไม่ว่าเราจะไปที่ใด
 เราก็มจะมีแต่ความสบาย
 ถ้าเราเป็นพ่อแม่ เป็นครู เป็นเด็ก
 เป็นตำรวจ เป็นทหาร
 เป็นพระภิกษุ เป็นสามเณร หรือเป็นใครก็ตาม
 เราก็มจะมีแต่ความสบาย เพราะว่า
 โทสะ โมหะ โลภะ ได้หายไป
 ความยึดมั่นถือมั่นได้หายไป
 แต่เราต้องทบทวนอารมณ์นี้อยู่บ่อยๆ
 เพื่อจะได้ไม่ลืม
 แต่เมื่อเธอเห็นอย่างแท้จริง
 เธอก็จะไม่ลืม
 ข้าพเจ้าได้เห็นมัน
 และข้าพเจ้าไม่เคยลืมอีกเลย

บัดนี้

เรารู้สมณะ

หรือการทำความสงบ

ความสงบมี ๒ ชนิด

ความสงบแบบสมณะ

คือความสงบของการไม่รู้

ดังนั้น

สมถกรรมฐาน

จึงเป็นอุบาย

ที่จะทำจิตใจให้สงบ

วิปัสสนา

หมายถึงการเห็นอย่างแจ่มชัด

การรู้อย่างแท้จริง

มันเป็นความสงบด้วยเหมือนกัน

แต่เป็นความสงบอีกชนิดหนึ่ง

ด้วยการเจริญสติ

ความสงบจะเกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง

เพราะว่ามันมีอยู่แล้ว

ความสงบที่เกิดขึ้น

คือความไม่ยึดติด

การไม่มีโทษะ โมหะ โลภะ

เมื่อคนมาพูดอะไรกับเรา
 สติจะมาทันที
 เปรียบเหมือนกับ
 มีแก้วน้ำเพียงตัวเดียว
 แต่มีคนสองคนวิ่งเข้ามาแย่งกันนั่ง
 เมื่อสติเกิดขึ้น
 สติก็จะนั่งอยู่ที่นั่น
 โทสะ โมหะ โลภะ
 ไม่สามารถจะมาได้
 เพราะว่า
 สติ สมาริ ปัญญา
 อยู่ที่นั่นแล้ว
 มันเต็ม
 ความเต็มมีอยู่ที่นั่นแล้ว
 ความว่างก็มีอยู่ที่นั่นแล้วเหมือนกัน
 เหมือนกับแก้วที่ว่างเปล่า
 ซึ่งมีอากาศอยู่ข้างใน
 แต่เราไม่สามารถเห็นอากาศนั้น
 เมื่อเราเทน้ำลงไปในแก้ว
 น้ำจะเข้าไปแทนที่อากาศทั้งหมด
 เรื่องของสติก็เช่นเดียวกัน
 ข้าพเจ้าสามารถยืนยันรับรองแก่เธอได้จริงๆ
 สมมติว่ามีคนบางคน
 มาพูดสิ่งที่ไม่ดีต่อเรา
 สติจะมา และเราจะเห็นมันชัดเจน

พ่อแม่สอนเราว่า
 ถ้ามีคนมาแข่งดำเรา
 หรือพูดไม่ดีแก่เรา
 เราควรจะอดทนและไม่โกรธ
 แต่ไม่สามารถอยู่เฉยได้
 เพราะว่าเราไม่เห็นมัน
 เมื่อไม่มีใครกล่าวร้ายต่อเรา
 เรารู้สึกสบายอยู่แล้ว
 เพราะความสบายมีอยู่แล้ว
 มันขึ้นอยู่กับสิ่งซึ่งเราสมมติ
 เรียกว่าเป็นเจ้าของของแต่ละคน
 จะปฏิบัติ และทำให้มันเกิดขึ้น
 เมื่อเราปฏิบัติ
 การรู้อย่างแจ่มแจ้ง
 และการเห็นอย่างแท้จริง
 จะเกิดขึ้น
 ข้าพเจ้าสามารถยืนยัน
 รับรองแก่ทุกคนได้
 ถ้าคนที่ไม่ได้เจริญสติ
 และไม่ได้ทำให้สิ่งนี้เกิดขึ้น
 บุคคลผู้นั้นจะไม่มีมัน
 แต่มันก็มีอยู่ที่นั่นแล้ว
 ดังนั้น
 เราจึงควรเคารพซึ่งกันและกัน

พ่อแม่สอนเราว่า
 ถ้ามีคนมาแข่งดำเรา
 หรือพูดไม่ดีแก่เรา
 เราควรจะอดทนและไม่โกรธ
 แต่ไม่สามารถอยู่เฉยได้
 เพราะว่าเราไม่เห็นมัน
 เมื่อไม่มีใครกล่าวร้ายต่อเรา
 เรารู้สึกสบายอยู่แล้ว
 เพราะความสบายมีอยู่แล้ว
 มันขึ้นอยู่กับสิ่งซึ่งเราสมมติ
 เรียกว่าเป็นเจ้าของของแต่ละคน
 จะปฏิบัติ และทำให้มันเกิดขึ้น
 เมื่อเราปฏิบัติ
 การรู้อย่างแจ่มแจ้ง
 และการเห็นอย่างแท้จริง
 จะเกิดขึ้น
 ข้าพเจ้าสามารถยืนยัน
 รับรองแก่ทุกคนได้
 ถ้าคนที่ไม่ได้เจริญสติ
 และไม่ได้ทำให้สิ่งนี้เกิดขึ้น
 บุคคลผู้นั้นจะไม่มีมัน
 แต่มันก็มีอยู่ที่นั่นแล้ว
 ดังนั้น
 เราจึงควรเคารพซึ่งกันและกัน

ภายหลังรู้ศีลแล้ว เราจะรู้กาม
 กาม (“ความใคร่, ความอยาก, สิ่งที่น่าใคร่ น่า
 ประารถนา”) หมายถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสงบ

กามคือความยึดติด

นี้เรียกว่า กามารมณฺ์ นี้เรียกว่า **กามาสวะ**
 อยู่ภายใต้การควบคุมของกาม **ภวาสวะ**
 อยู่ภายใต้การควบคุมของภพ (ความเป็น) หรือทุกข์
 นี้คือภพ และชาติ (ความเกิด) **อวิชชาสวะ**

อวิชชา คือการไม่รู้ บัดนี้เรารู้กาม
 ซึ่งได้แก่ เทวดา คนมั่งคั่ง คนมีอำนาจ
 เขายึดติดในชื่อเสียง เงินทอง เกียรติยศ
 บุคคลเหล่านี้ที่มีกาม ข้าพเจ้าไม่ได้ตำหนิใคร
 ข้าพเจ้าเพียงแต่สอนตรงๆ เธออาจนำไปปฏิบัติ
 หรือเธออาจไม่นำไปปฏิบัติ ขึ้นอยู่กับตัวเธอ
 เมื่อเรารู้กาม เราเห็นว่ากามเป็นทุกข์
 กามาสวะเป็นทุกข์ ภวาสวะเป็นทุกข์
 อวิชชาสวะเป็นทุกข์ เพราะเหตุแห่งการไม่รู้
 เรารู้สมถกรรมฐานด้วยเช่นเดียวกัน
 แม้ว่าคนจะพูดในลักษณะใดก็ตาม
 เรารู้เรื่องความสงบจริงๆ
 เรารู้ขั้นตอนของมันทั้งหมด
 เพราะว่ามันมีอยู่แล้วในตัวของเรา
 เราเปิดของที่คว่าอยู่ให้หงายขึ้น
 เราเปิดสิ่งที่ถูกปิดอยู่ นั่นคือการสอนวิธีปฏิบัติ
 วิธีของการเคลื่อนไหวด้วยมือ
 วิธีของการพลิกมือ

นี่คือการปฏิบัติแบบอุกฤต
 ข้าพเจ้าไม่ได้สอนสิ่งนี้ตามตำรา
 อาจจะขัดแย้งหรือไม่ขัดแย้งกับตำรา
 แต่ข้าพเจ้าก็จะพูดอย่างนี้
 เพราะว่าถ้าทำอย่างนี้
 เธอก็จะรู้อย่างนี้
 ถ้าเธอศึกษาจากตำรา
 เมื่อถูกถามถึงเรื่องความจริง
 เธอจะไม่รู้
 ครูอาจารย์ของข้าพเจ้า
 เป็นจำนวนมากไม่รู้
 การเคลื่อนมือเป็นเหตุ
 ผลคือปัญญาที่เกิดขึ้น
 เหตุและผล
 ไปด้วยกัน

หลังจากรู้สิ่งนี้
 เราารู้เกี่ยวกับบุญและบาป
 สำหรับการทำให้ร่างกาย
 เรารู้ว่ามันเป็นบาปกรรมอย่างไร
 และถ้ามีนรกจริงๆ
 แล้วเราจะตกนรกขุมไหน
 สำหรับการทำให้ใจ
 เรารู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไร
 และถ้ามีนรกจริงๆ
 เราจะตกนรกขุมไหน
 สำหรับการทำให้
 ทางกาย วาจา และใจพร้อมกัน
 เรารู้ว่ามันเป็นบาปกรรมอย่างไร
 และถ้ามีนรกจริงๆ
 เราจะตกนรกขุมไหน

สำหรับการทำความดีทางกาย
 เรารู้ว่ามันเป็นบุญอย่างไร
 และถ้ามีสวรรค์
 หรือนิพพานจริงๆ
 เราจะไปชั้นไหน
 สำหรับการทำความดีทางวาจา
 เรารู้ว่ามันเป็นบุญอย่างไร
 และถ้ามีสวรรค์
 หรือนิพพานจริงๆ
 เราจะไปชั้นไหน
 สำหรับการทำความดีทางใจ
 เรารู้ว่ามันเป็นบุญอย่างไร
 และถ้ามีสวรรค์
 หรือนิพพานจริงๆ
 เราจะไปชั้นไหน
 สำหรับการทำความดี
 ทางกาย วาจา และใจพร้อมกัน
 เรารู้ว่ามันเป็นบุญอย่างไร
 และถ้ามีสวรรค์
 หรือนิพพานจริงๆ
 เราจะไปชั้นไหน

การเขย่าธาตุรู้
 มีอยู่แล้วในคนทุกคน
 การเจริญสติ
 สามารถใช้ได้กับคนทุกคน
 ถ้าเธอไม่เชื่อ
 โปรดทดลองดู
 ข้าพเจ้าสามารถรับรองได้ว่า
 ไม่เกิน ๓ ปี
 และเธอจะรู้
 เปรียบเหมือนเมล็ดข้าว
 ที่เต็มและสมบูรณ์
 ที่เราหว่านลงในท้องนา
 ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้อง
 ก็เปรียบเหมือน
 เมล็ดข้าวเปลือกที่ไม่มีเนื้อใน
 ถ้าเธอขุดไม่ถูกต้อง
 เธอจะไม่ได้น้ำ
 ถ้าเธอขุดถูกต้อง
 เธอจะได้น้ำจริงๆ
 การปฏิบัติชนิดนี้
 ถ้าเธอทำอย่างถูกต้อง
 เธอจะได้รับผลจริงๆ
 ถ้าเธอปฏิบัติไม่ถูกต้อง
 เธอก็จะไม่ได้รับผล

เมื่อการปรากฏเกิดขึ้น
เรารู้เกี่ยวกับธาตุ ๔
คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม
มันมาด้วยกัน
เมื่อเรารู้สิ่งนี้
การปรากฏจะเกิดขึ้น
เรารู้ที่สุดของทุกข์
ที่สุดของทุกข์อยู่ที่นี่
มันจะรื้อถอน
ทั้งหมดและทุกสิ่ง
ในเรื่องนี้
ข้าพเจ้าไม่ได้เชื่อใคร
เมื่อเรามาถึงที่สุด
เราจะมีญาณ

ศีล

เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ
เมื่อกิเลสอย่างหยาบสิ้นสุดลง ศีลจึงเกิดขึ้น

สมาธิ

คือเครื่องจำกัดกิเลสอย่างกลาง
เมื่อเรารู้กิเลสอย่างกลางแล้ว เรารู้สมาธิ

ปัญญา

เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียด
ปัญญาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่าญาณปัญญา
เพราะมันมีอยู่ในตัวเรา เราจึงรู้จักมัน
ถ้ามันไม่มีอยู่ในตัวของเรา เราจะไม่รู้
ข้าพเจ้าสามารถยืนยันแก่เธอได้ว่า
ทุกคนรู้ได้โดยไม่ยกเว้น ไม่ว่าผู้หญิง ผู้ชาย
หรือนับถือศาสนาใดๆ
ขณะเมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติวิธีนี้
ข้าพเจ้ามิได้เป็นพระภิกษุ
บางครั้งข้าพเจ้านุ่งกางเกงขาสั้น
บางครั้งข้าพเจ้านุ่งกางเกงขายาว
ภายหลังเมื่อรู้ธรรมะแล้ว
ข้าพเจ้าได้สั่งสอน
พี่น้อง พ่อแม่ น้าอา เป็นเวลา ๓ ปี
พวกเขาได้รู้ แต่รู้น้อยๆ
พวกเขาได้รู้ ความเป็นพระที่แท้จริง
รู้ความเป็นพระโดยสมมติ
รู้สมมติบัญญัติ ประมัตถบัญญัติ
อรรถบัญญัติ และอริยบัญญัติ
จิตใจ ได้เปลี่ยนจากปุถุชน
เป็นอริยะ

กล่าวกันว่า

นิพพาน คือ ตทังคปหาน
 (“การละกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ
 หรือธรรมที่ตรงข้าม”)

วิขัมภนปหาน
 (“การละกิเลสด้วยการข่มไว้ด้วยญาณ”)

สมุจเฉทปหาน
 (“การละกิเลสด้วยการตัดขาดด้วยโลกุตตรมรรค”)

ตทังคปหาน คือการรู้จักตัวเองโดยตลอด
 ความรู้มีอยู่ด้วยกัน 1 ชั้น

ชั้นที่ 1

เรารู้จนกระทั่งถึงที่สุดของทุกข์
 แต่เรารู้เพียงเวลาสั้นๆ

มันไม่คงอยู่นาน

ชั้นที่ 2

เรารู้นานขึ้น
 เหมือนแสงของตะเกียงที่ใหญ่ขึ้น

ชั้นที่ 3

เรารู้นานขึ้นอีก
 เหมือนแสงตะเกียงที่ใหญ่ขึ้นอีก

และชั้นที่ 4

เมื่อเรา
 รู้ถึงที่สุดของทุกข์
 และมันอยู่ที่นั่นตลอดเวลา

เปรียบเหมือนกับ

แสงของตะเกียงที่สว่างเต็มที่
 หรือแสงของดวงอาทิตย์
 ซึ่งสว่างไสวที่สุด

ญาณ
 มี 4 ชนิด
 เราต้องรู้มันจริงๆ
 นี่คือการเรียนรู้
 และการปฏิบัติ
 การเรียนรู้
 หมายถึงการเคลื่อนมือ
 การปฏิบัติ
 หมายถึงการพลิกมือขึ้นและลง
 หลังจากการเรียนรู้
 และปฏิบัติวิธีนี้
 ผลจะเกิดขึ้น
 และเราจะไม่มีความสงสัย
 เพราะว่าเรารู้ทั้งหมด
 เรารู้
 ถึงที่สุดของทุกข

ปฏิเสธสมุปบาท
เป็นเพียงคำพูด
ถ้าเราต้องการมันในการปฏิบัติ
เราต้องมาที่เหตุ
นั่นคือ
ปฏิบัติโดยการเคลื่อนไหว
จนกระทั่งปัญญาเกิด
เมื่อปัญญาเกิดขึ้น
และเมื่อเราพูดถึงปฏิเสธสมุปบาท
เราจะรู้มันทันที

บัดนี้

เรามาถึงบทสรุป

เราปฏิบัติภารเจริญสติ

และเราเห็นความคิด

เราเห็นจิตใจ

เราปฏิบัติเช่นเดียวกับนักมวย

เมื่อนักมวยอยู่บนเวที เขาต้องชก

เราทำมันบ่อยๆ ทีละขั้นๆ

เราทำเหมือนกับลูกบอลในสนาม

เมื่อคนไม่หยุดเตะลูกบอล

ลูกบอลก็ยังคงกลิ้งต่อไป

เมื่อคนหยุดเตะ

ลูกบอลก็จะหยุดนิ่งโดยตัวของมันเอง

มันไม่ต้องต่อสู้หรือหลบหนี

เราออกจากความมืด

เราออกจากถ้ำ

และเราอยู่ในความสว่างไสว

เราเห็นชีวิตจิตใจของเราตลอดเวลา

เมื่อจิตใจเคลื่อนไหว

เรารู้มัน

สติปัญญาอยู่ที่นั่นในทันที

เป็นเครื่องป้องกันจากอันตรายทั้งมวล

และแม้ว่าโลกของคนอื่น

จะโกลาหลและเร่าร้อน

แต่สำหรับเราแล้ว

โลกทั้งโลกมีแต่สันติสุข

ให้เป็นเช่นนั้น

V

ประจักษ์ได้ด้วยการรู้

พียงเห็นได้ด้วยตนเอง:

วิธีปฏิบัติการเจริญสติ

พระพุทธเจ้าทรงสอน
 ให้รู้จักหน้าที่ของเรา
 หน้าที่ของมนุษย์
 คือการปฏิบัติธรรมะ
 หน้าที่ของมนุษย์
 คือการสอนมนุษย์ให้เป็นมนุษย์
 ดังนี้
 เราจึงควรดูที่ตัวของเราเองก่อน
 เราควรพิจารณาตัวของเราเองก่อน
 เราควรสอนตัวของเราเองก่อน
 ถ้าเราทำชีวิตของเรา
 ให้สูญไปโดยไร้ประโยชน์
 เราไม่สามารถจะเชื่อมั่นกลับมาได้อีก
 ถ้าเราปล่อยให้ชีวิตของเราเป็นทุกข์
 เราทำชีวิตของเราให้สิ้นเปลือง
 พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนอะไรอื่น
 นอกจากการดับทุกข์
 แต่เมื่อเราไม่รู้
 เราแสวงหาออกนอกตัวเรา
 แต่ทุกข์ชนิดนั้น
 มิได้ดำรงอยู่

คำสอนของผู้เป็นครูของโลกทั้งหลาย
 เปรียบเหมือนกับใบไม้ทั้งป่า
 แต่ใบไม้ที่สามารถนำมาทำยาได้
 มีเพียงเล็กน้อย
 อย่านำเอาทั้งหมด
 ทั้งรากและลำต้น
 เมื่อมาปฏิบัติกรรมฐาน หรือวิปัสสนา
 เราควรจะเอาเฉพาะสิ่งที่สามารถ
 ป้องกันไม่ให้ทุกข์เกิด
 สามารถดับทุกข์ที่ต้นเหตุของมัน
 สามารถทำลายโมหะ
 เราเอาเฉพาะแก่น
 แก่นของคำสอนที่ข้าพเจ้าพูดถึงอยู่
 คือการมีสติ มีปัญญา เห็นความคิด
 เมื่อความคิดเกิดขึ้น
 เห็นมัน
 รู้มัน
 เข้าใจมัน
 รู้มันในทุกลักษณะที่มันเกิด
 และรู้ถึงวิธีป้องกัน
 มิให้มันมาลวงเรา

ไม่ว่าเราจะอยู่ ณ ที่ใด
 นั่นคือที่ที่เราจะต้องปฏิบัติ
 ไม่มีใครจะทำแทนเราได้
 ไม่ว่าเราจะไปที่ใด
 เราเป็นบุคคลที่ไป
 ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใด
 เราเป็นบุคคลที่อยู่
 นั่ง กิน ดื่ม นอนหลับ
 เราเองเป็นผู้กระทำ
 ถ้าเราเป็นบุคคลที่รักษาศีลหรือให้ทาน
 เราสามารถปฏิบัติได้
 และถ้าเราเป็นบุคคลที่ไม่เคยกระทำความผิดเหล่านี้
 เราก็สามารถปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน
 การช่วยเหลือบุคคลอื่นนั้น
 เป็นสิ่งที่ดี
 แต่ก็ดีในทางโลก
 ส่วนการปฏิบัติเจริญสติ
 สมานะ ปัญญา
 นั้นดีในทุกๆ ทาง
 ดังนั้น
 ก่อนที่เธอจะสอนผู้อื่น
 เธอควรฝึกฝนตนเอง
 กระทั่งเธอเห็น รู้
 และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง
 และอย่างแท้จริง
 เมื่อเธอเห็นจริง รู้จริง
 และเป็นจริงแล้ว
 เธอจะสามารถสอนผู้อื่นได้อย่างสบาย

ดังนั้น การปฏิบัตินี้
 เราต้องเรียนด้วยตัวของเราเอง
 เราต้องสอนตัวเราเอง
 เราต้องเห็นด้วยตัวของเราเอง
 เราต้องรู้ด้วยตัวของเราเอง
 เราต้องเข้าใจด้วยตัวของเราเอง
 เราต้องทำด้วยตัวของเราเอง
 ดังนั้น เธอไม่จำเป็นต้องสนใจในบุคคลอื่น
 เพียงปฏิบัติการเคลื่อนไหวนี้ให้มาก
 ทำเฉยๆ ไม่รีบร้อน ไม่ลังเลสงสัย
 ไม่คาดคิดล่วงหน้า และทำโดยไม่คาดหวังผล
 ให้ง่ายๆ และเพียงแต่เคลื่อนไหว
 เคลื่อนไหวทีละครั้งและรู้
 เมื่อเธอไม่รู้ ปล่อยมันไป
 เมื่อเธอรู้ ปล่อยมันไป
 บางครั้งเธอรู้
 บางครั้งเธอไม่รู้
 มันเป็นเช่นนั้น แต่ให้รู้
 เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว รู้มัน
 เมื่อจิตใจเคลื่อนไหว รู้มัน
 การปฏิบัตินี้
 เป็นการปฏิบัติตลอด ๒๔ ชั่วโมง
 ดังนั้น
 ให้ผ่อนคลายและให้เป็นธรรมชาติ
 เป็นปกติธรรมดา
 จงตั้งใจปฏิบัติจริงๆ
 และปฏิบัติอย่างสบายๆ

วิธีของการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

เมื่อเราขึ้นรถหรือลงเรือ
 และนั่งลงเรียบร้อยแล้ว
 เราพลิกมือขึ้น พลิกมือลง
 เราเคลื่อนมือ เหยียดมือ
 หรือคลึงนิ้วมือ
 กะพริบตา หายใจ กลืนน้ำลาย
 และอื่นๆ
 ให้รู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวเหล่านี้
 มันเป็นวิธี
 ที่เรียกความรู้สึกตัว
 ให้กลับมาที่ตัวของเราเอง
 เมื่อความคิดเกิดขึ้น
 ให้รู้ถึงความคิดนั้น
 และปล่อยวาง

วิธีของการเจริญสติเมื่อเราอยู่ที่บ้าน

เราอาจจะนั่งพับเพียบ

นั่งขัดสมาธิ

นั่งบนเก้าอี้

หรือนั่งเหยียดขา

เราอาจจะยืน

หรือนอน

สร้างจังหวะได้เช่นเดียวกัน

เมื่อเราเดินจงกรม

(เดินกลับไปกลับมาระยะประมาณ ๘-๑๒ ก้าว)

เราต้องไม่แกว่งแขน

เราอาจกอดอก

หรือเอามือประสานไว้ข้างหน้า

หรือประสานไว้ข้างหลังก็ได้

วิธีปฏิบัติในท่านั่ง มีดังนี้



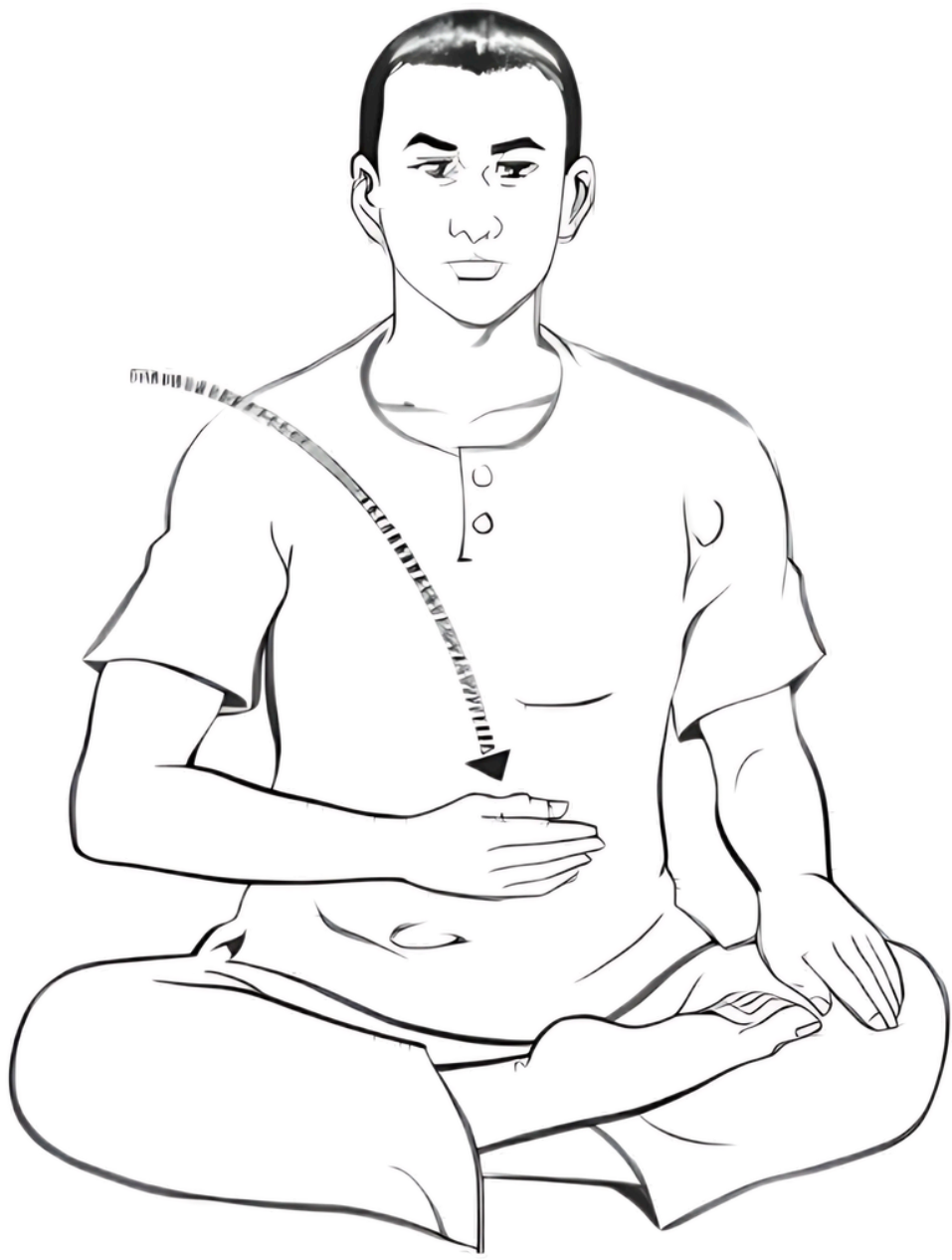
1. วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนเข่า



2. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว และหยุด



3. ยกมือขวาขึ้น
รู้สึกตัว และหยุด



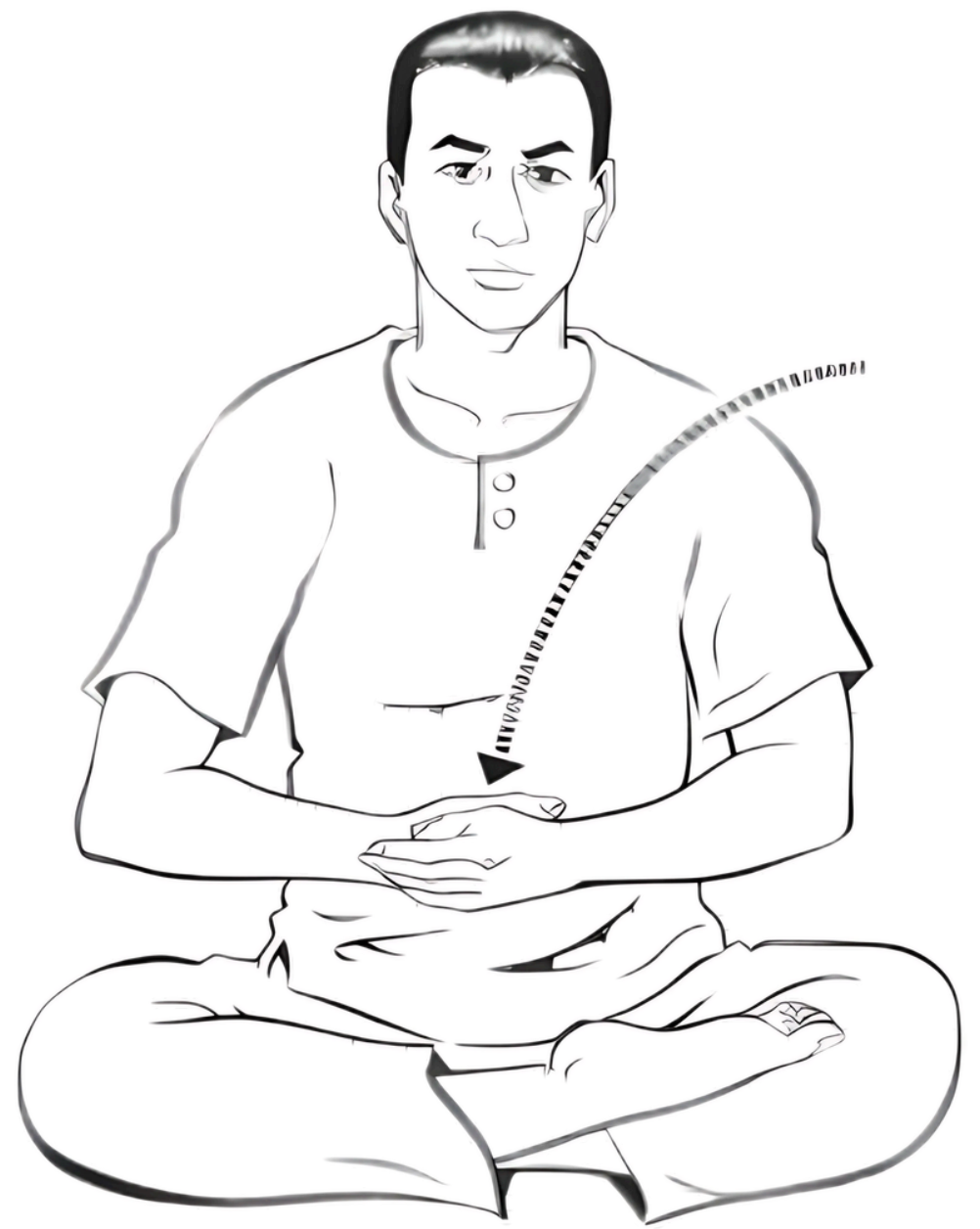
4. ลดมือขวามาไว้ตรงสะดือ
รู้สึกตัว และหยุด



5. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว และหยุด



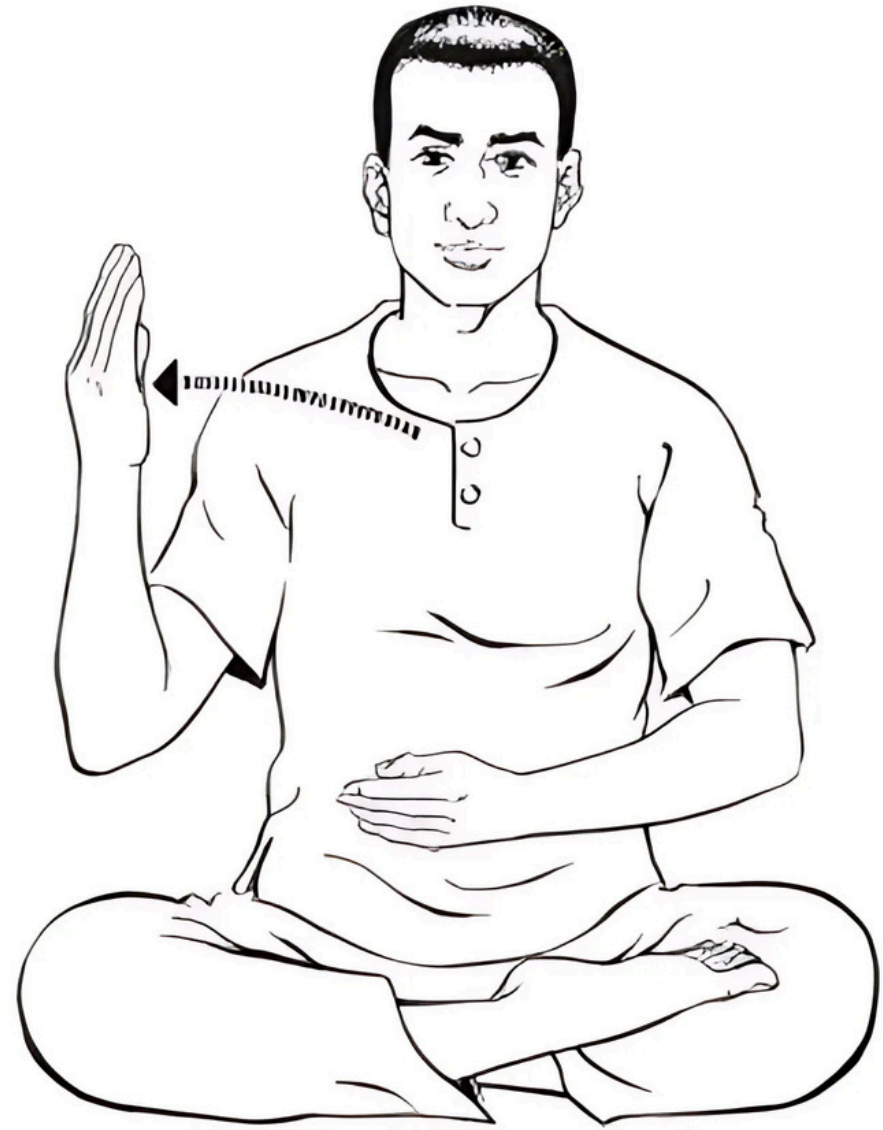
6. ยกมือซ้ายขึ้น
รู้สึกตัว และหยุด



7. ลดมือซ้ายมาไว้ตรงสะดือ
รู้สึกตัว และหยุด



8. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว และหยุด



9. เคลื่อนมือขวาออก
รู้สึกตัว และหยุด



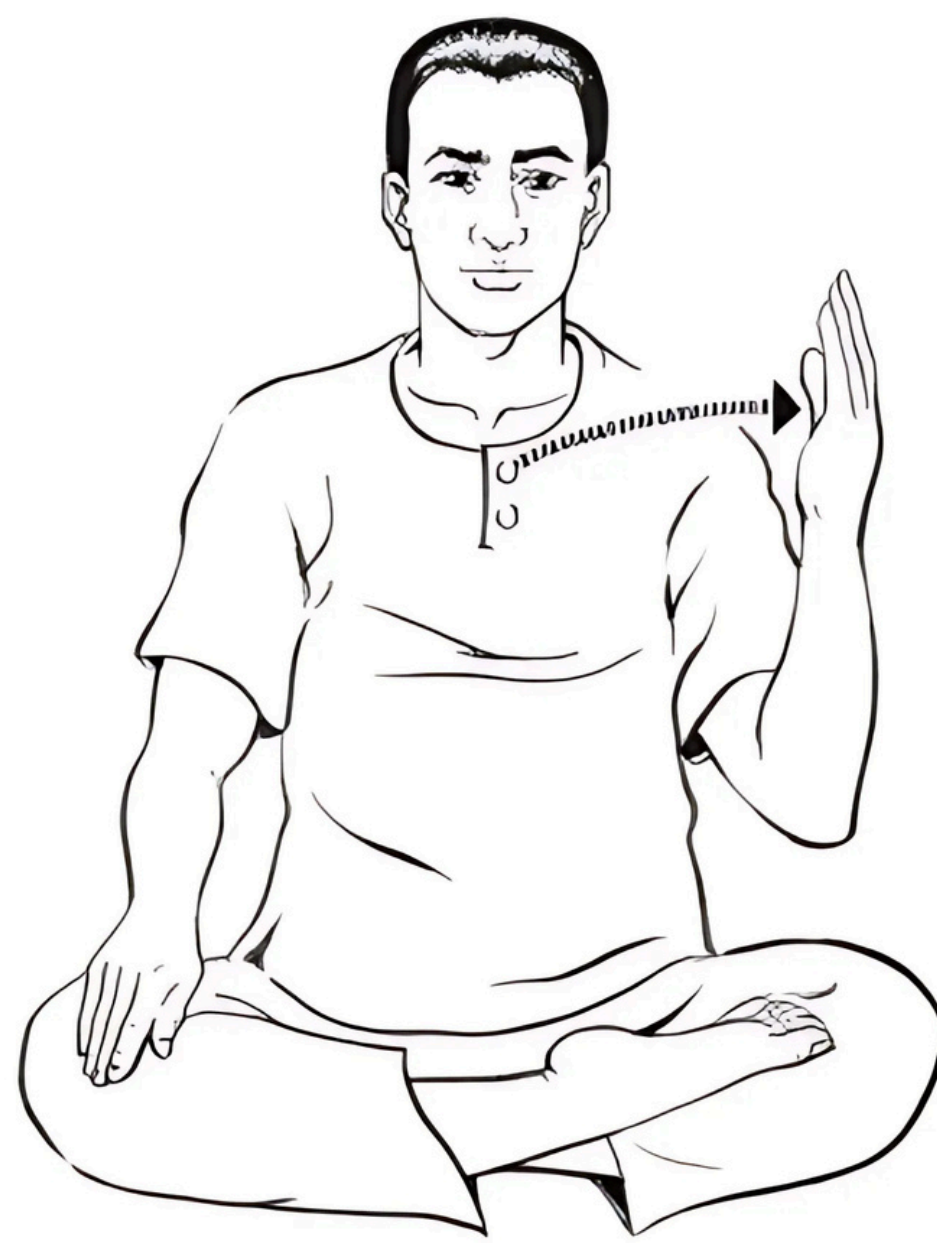
10. ลดมือขวาไว้ที่หัวเข่า
รู้สึกตัว และหยุด



11. คว่ำมือขวาลง
รู้สึกตัว และหยุด



12. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว และหยุด



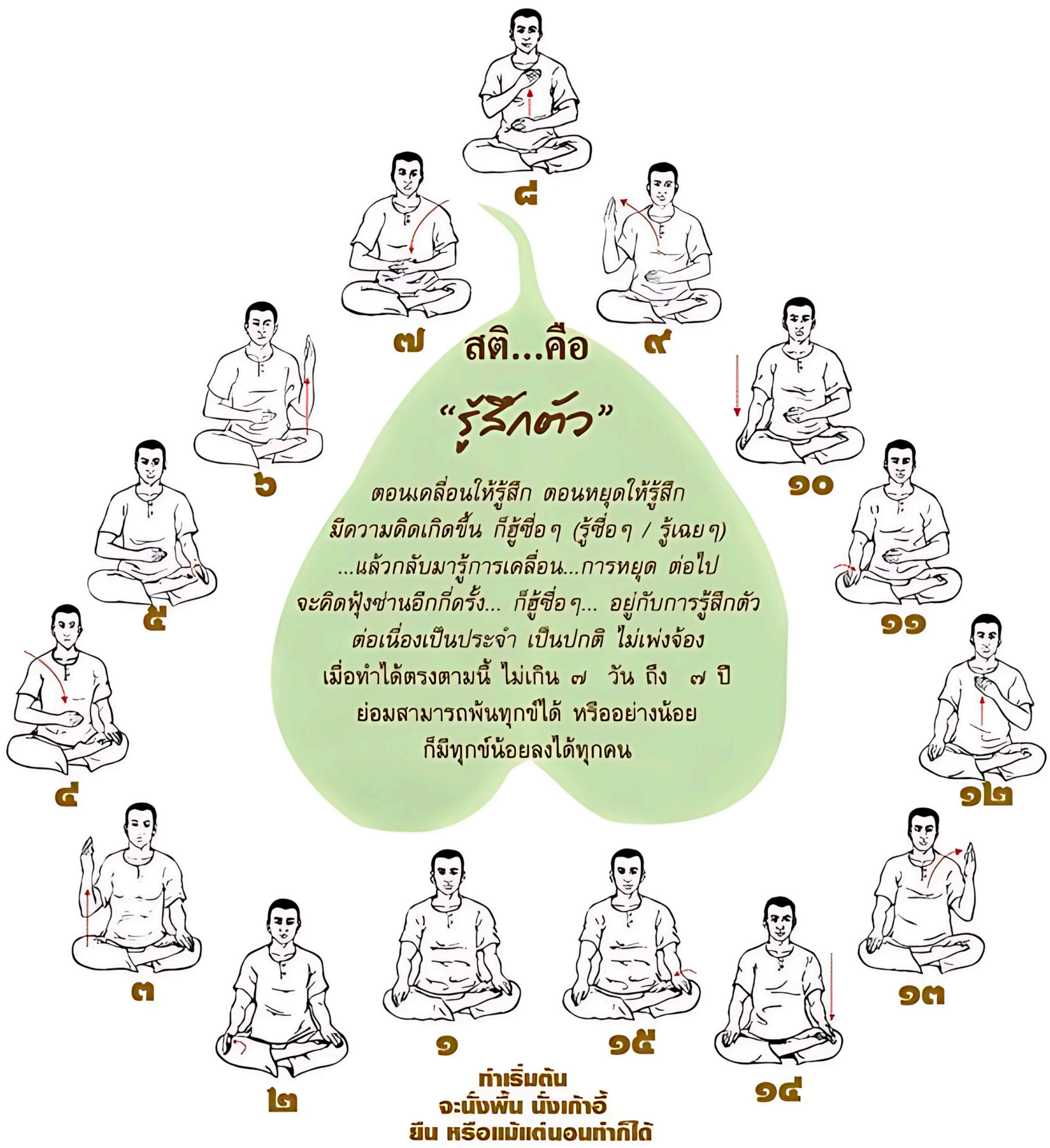
13. เคลื่อนมือซ้ายออก
รู้สึกตัว และหยุด



14. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า
รู้สึกตัว และหยุด



15. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว และหยุด
และทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นมาอีก
ให้ต่อเนื่องกันไป



วิธีเจริญสติ

โดยการสร้างจังหวะในอิริยาบถนั่ง

VI

ดีในเบื้องต้น
เลิศในท่ามกลาง
และอัศจรรย์ในที่สุด :
อารมณ์ของการปฏิบัติ
การเจริญสติ
ด้วยวิธีเคลื่อนไหว

ภาค 1 : อารมณ์สมมติ

ต้องรู้

รูป-นาม (ร่างกาย-จิตใจ)

ต้องรู้

รูปทำ-นามทำ

ต้องรู้

รูปโรค-นามโรค

รูปโรค-นามโรค

มีสองชนิด

โรคในทางร่างกาย

เช่น ปวดหัว ปวดท้อง

หรือมีบาดแผล

เราต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

โรคทางจิตใจ

คือ โทสะ โมหะ โลภะ

(ความโกรธ, ความหลง, ความโลภ)

ในการแก้ไข

เราต้องใช้

วิธีการเจริญสตินี้

ต่อไปต้องรู้
 ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา
 (ทนไม่ได้, ไม่เที่ยง, บังคับควบคุมไม่ได้)
 แล้วต้องรู้
 สมมติ
 (สิ่งที่ยอมรับตกลงกัน)
 ไม่ว่าสมมติอะไรในโลก
 รู้ให้ถึงที่สุด
 แล้วต้องรู้
 ศาสนา (“คำสอน”)
 ต้องรู้
 พุทธศาสนา
 (“คำสอนของพระพุทธเจ้า”)
 ศาสนาคือคนทุกคนไม่ยกเว้น
 ศาสนาหมายถึง
 คำสั่งสอนของท่านผู้รู้
 รู้พุทธศาสนา
 พุทธะหมายถึง
 ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
 ซึ่งได้แก่
 สติ สมาธิ ปัญญา
 (การรู้ตัว, การตั้งใจ, การรู้)
 ดังนั้น
 เราจึงเจริญปัญญา

แล้วต้องรู้

บาป

(“ความชั่ว, ความมัวหมอง”)

ต้องรู้

บุญ

(“ความดี, คุณงามความดี”)

บาป

คือความมืด ความโง่

การไม่รู้ว่าสิ่งใดเป็นอย่างไร

บุญ

คือความฉลาด การรู้

การรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง

ใครก็ตามที่ไม่รู้

เรียกว่าเป็นผู้ยังไม่มีบุญ

จบภาคที่ ๑

จะเกิดอุปสรรคขึ้นที่จุดนี้

เพราะว่าเรายึดติดในความรู้ของวิปัสสนู

วิปัสสนู

(เครื่องเศร้าหมองของความรู้ภายใน)

คือเมื่อเรารู้ออกนอกตัวของเราไม่สิ้นสุด

เราจะต้องถอนตัวออกมา

เราจะต้องไม่เข้าไปในความคิด

แล้วต้องรู้

บาป

(“ความชั่ว, ความมัวหมอง”)

ต้องรู้

บุญ

(“ความดี, คุณงามความดี”)

บาป

คือความมืด ความโง่

การไม่รู้ว่าสิ่งใดเป็นอย่างไร

บุญ

คือความฉลาด การรู้

การรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง

ใครก็ตามที่ไม่รู้

เรียกว่าเป็นผู้ยังไม่มีบุญ

จบภาคที่ ๑

จะเกิดอุปสรรคขึ้นที่จุดนี้

เพราะว่าเรายึดติดในความรู้ของวิปัสสนู

วิปัสสนู

(เครื่องเศร้าหมองของความรู้ภายใน)

คือเมื่อเรารู้ ออกนอกตัวของเราไม่สิ้นสุด

เราจะต้องถอนตัวออกมา

เราจะต้องไม่เข้าไปในความคิด

ภาค ๒ : อารมณ์ปรมาตม์

ใช้สติดูความคิด เมื่อความคิดเกิด
 รู้มัน เห็นมัน เข้าใจมัน สัมผัสมัน
 ทันทันที่ความคิดเกิด ตัดมันทิ้งไปทันที

ทำเหมือนแมวตะครุบหนู
 หรือเหมือนนักมวยที่ขึ้นเวที ต้องชกทันที
 เขาไม่จำเป็นต้องไหว้ครู ไม่ว่าแพ้หรือชนะ
 นักมวยต้องชก เราไม่ต้องคอยใคร
 หรือเหมือนกับการขุดบ่อน้ำ
 เมื่อเราค้นพบน้ำ เป็นน้ำที่ของเรา
 ที่จะต้องตักโคลน ตักเลนออก
 ตักน้ำเก่าออกให้หมด
 บัดนี้

น้ำใหม่จากภายในจะไหลออกมา
 เราจะต้องกวานที่ปากบ่อ
 ล้างปากบ่อ ล้างโคลน ล้างเลนออกให้หมด
 ทำมันบ่อยๆ
 น้ำจะใสสะอาดโดยตัวของมันเอง
 เมื่อน้ำใสสะอาด
 มือะไรตกลงไปในบ่อ
 เราจะรู้เห็นและเข้าใจทันที
 การตัดความคิดก็เช่นเดียวกัน
 ยิ่งเราตัดเร็วเท่าไร
 ก็ยิ่งดีเท่านั้น

แล้วให้เราเห็น
 วัตถุ (สิ่งที่มีอยู่)
 เห็น ปรมาตถ์
 (สิ่งที่กำลังมีอยู่ เป็นอยู่ สัมผัสอยู่)
 เห็น อากาการ
 (การเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่กำลังมีอยู่)
 วัตถุ หมายถึงของที่มีอยู่ในโลก
 ทุกสิ่งทุกอย่าง
 ในตัวคนและจิตใจของคนและสัตว์
 ปรมาตถ์ หมายถึงของที่มีอยู่จริง
 เรากำลังเห็น กำลังมี กำลังเป็น เดียวนี้
 ต่อหน้าต่อตาของเรา
 สัมผัสได้ด้วยจิตใจ
 อากาการ หมายถึงการเปลี่ยนแปลง
 สมมติเรามีเสื้อย้อมผ้า
 อยู่เต็มกระป๋อง
 เดิมคุณภาพร้อยเปอร์เซ็นต์
 ถ้าเรานำมาย้อมผ้า
 มันจะติดเนื้อผ้าร้อยเปอร์เซ็นต์
 เมื่อเรารู้ เราเห็น
 เราสามารถสัมผัสได้ด้วยจิตใจ
 สียังเต็มกระป๋องเหมือนเดิม
 แต่คุณภาพได้เสื่อมไปแล้ว
 นำมันไปย้อมผ้า
 มันจะไม่ติดเนื้อผ้า
 สิ่งนี้เราต้องเห็นจริงๆ
 ต้องรู้จริงๆ

แล้วเห็น
 โทสะ โมหะ โลภะ
 แล้วให้เราเห็น
 เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ
 (การรู้สึก - การจำได้ - การปรุงแต่ง - การรับรู้)
 เห็นมัน
 รู้มัน
 และสัมผัสมัน
 เข้าใจสิ่งนี้จริงๆ
 เราไม่ต้องสงสัย
 บัดนี้
 จะเกิด
 ปีติ (ความยินดี)
 ขึ้นเล็กน้อย
 แต่ปีติ
 เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติธรรมในชั้นสูง
 เราไม่ต้องสนใจกับปีตินั้น
 เราต้องมาดูความคิด
 นี้คือจุดเริ่มต้น
 ของอารมณ์ปรมาตถ์
 ของการเจริญสติแบบนี้
 ของผู้มีปัญญา

ดูความคิดต่อไป
 จะเกิดความรู้
 หรือ ญาณ
 หรือ ญาณปัญญา
 (ความรู้ของการรู้) ขึ้น
 เห็น
 รู้
 เข้าใจ
 กิเลส (ยางเหนียว)
 ตัณหา (ติด, หนัก)
 อุปาทาน (ไปยึดไปถึง)
 และ กรรม
 (การกระทำหรือการเสวยผล)
 ดังนั้น
 ความยึดมั่นถือมั่น
 จะจืดลง
 จะหลุดตัวออก
 จะจางหายไป
 เหมือนดังสี
 ที่คุณภาพเสื่อมไปแล้ว
 ไม่สามารถจะย้อมติดผ้าได้อีก
 จะเกิดปีติขึ้นอีก
 เราต้องไม่สนใจในปีตินั้น
 ถอนความพอใจ
 และความไม่พอใจออกเสีย

ดูความคิดต่อไป
 ดูจิตใจที่กำลังนึกคิดอยู่
 จะเกิดญาณชนิดหนึ่งขึ้น
 เห็น
 รู้
 และเข้าใจ
 ศิล ศิลขันธ์
 สมาริขันธ์
 ปัญญาขันธ์
 หรือ
 อริศีลสิกขา
 (“ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรม
 ในทางความประพฤติอย่างสูง”)
 อริจิตตสิกขา
 (“ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรม
 ในทางจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง”)
 อริปัญญาสิกขา
 (“ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรม
 ในทางจิต เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง
 ในทางหลุดพ้นหรือถอนราก”)
 ขันธ์
 หมายถึง รongรับหรือต่อสู้
 สิกขา
 หมายถึง บดให้ละเอียด
 หรือถลุงให้หมดไป

ดังนั้น

ศีล (ความเป็นปกติ)

เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ

กิเลสอย่างหยาบ

คือ โทสะ โมหะ โลภะ

ตัณหา อูบาทาน กรรม

เมื่อสิ่งเหล่านี้

จีดลง จางลง และคลายลง

ศีล จึงปรากฏ

สมาธิ

เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง

กิเลสอย่างกลาง

คือ ความสงบ

เห็น

รู้

และเข้าใจ

กามาสวะ

(อาสวะ คือ “ความใคร่ ความอยาก”)

ภวาสวะ

(อาสวะ คือ “ความเป็น”)

อวิชชาสวะ

(อาสวะ คือ “การไม่รู้”)

เพราะกิเลสนี้

เป็นกิเลสอย่างกลาง

ซึ่งทำให้จิตใจสงบ

นี่คือการหนึ่ง
 ของการเจริญสติวิธีนี้
 เมื่อเรารู้และเห็นอย่างนี้
 เราจะรู้
 ทาน (การให้)
 การรักษาศีล
 และ กระทบกรรมฐาน
 (“การภาวนา”)
 ทุกแง่ทุกมุม
 แล้ว
 ญาณปัญญา
 จะเกิดขึ้นในจิตใจ
 สำหรับการทำความชั่วทางกาย
 รู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไร
 และถ้านรกมีจริง
 เราจะนรกขุมไหน
 สำหรับการทำความชั่วทางวาจา
 รู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไร
 และถ้านรกมีจริง
 เราจะนรกขุมไหน

สำหรับการทำชั่วทางใจ
 รู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไร
 และถ้านรกมีจริง

เราจะตกนรกขุมไหน
 สำหรับการทำชั่วทางกาย
 วาจา และใจพร้อมกัน

รู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไร
 และถ้านรกมีจริง

เราจะตกนรกขุมไหน
 สำหรับการทำดีทางกาย

รู้ว่าเป็นบุญอย่างไร
 และถ้าสวรรค์หรือนิพพานมีจริง
 เราจะไปชั้นไหน

สำหรับการทำดีทางวาจา

รู้ว่าเป็นบุญอย่างไร
 และถ้าสวรรค์หรือนิพพานมีจริง
 เราจะไปชั้นไหน

สำหรับการทำดีทางใจ

รู้ว่าเป็นบุญอย่างไร
 และถ้าสวรรค์หรือนิพพานมีจริง
 เราจะไปชั้นไหน

สำหรับการทำดีทางกาย

วาจา และใจพร้อมกัน

รู้ว่าเป็นบุญอย่างไร
 และถ้าสวรรค์หรือนิพพานมีจริง
 เราจะไปชั้นไหน

จบอารมณ์ของการเจริญสติวิธีนี้
 มันจะเป็นอย่างมหัศจรรย์
 และยิ่งใหญ่ที่สุด
 ซึ่งมีอยู่ในจิตใจของทุกคนไม่ยกเว้น
 ถ้าเรายังคงไม่รู้เดี๋ยวนี้
 เมื่อใกล้จะหมดลมหายใจ
 เราต้องรู้อย่างแน่นอนที่สุด
 ผู้ที่เจริญสติ
 เจริญปัญญา
 มีญาณจะรู้
 ส่วนผู้ที่ไม่เคยเจริญสติ
 เจริญปัญญา
 เมื่อใกล้จะหมดลมหายใจ
 มันจะเป็นอย่างเดียวกัน
 แต่เขาไม่รู้
 เพราะว่าเขาไม่มีญาณ
 รู้อย่างแจ่มแจ้ง
 และเห็นอย่างแท้จริง
 มิใช่เป็นเพียงการจำ
 หรือการรู้จัก
 รู้ด้วยญาณปัญญา
 ของการเจริญสติที่แท้
 สามารถรับรองตัวเองได้

กล่าวกันว่า
 เมื่อถึงที่สุดแล้ว
 ญาณย่อมเกิดขึ้น
 ให้ระมัดระวัง
 ความผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้น
 ให้รู้สึกตัวของเธอเอง
 อย่าได้ยึดติด
 ในความสุขหรือสิ่งใด ๆ ที่เกิดขึ้น
 ความสุขก็ไม่เอา
 ความทุกข์ก็ไม่เอา
 เพียงกลับมาทบทวนอารมณ์บ่อย ๆ
 จากรูป-นาม
 จนจบที่ละขั้น ๆ
 และรู้ว่า
 อารมณ์มีขึ้นมีตอน

แน่นอนทีเดียว
 ถ้าเธอเจริญสติอย่างถูกต้อง
 การปฏิบัติอย่างนานที่สุด
 ไม่เกิน ๓ ปี
 อย่างกลาง ๑ ปี
 และอย่างรวดเร็วที่สุด
 ๑ วัน ถึง ๙๐ วัน
 เราไม่จำเป็นต้องพูด
 ถึงผลของการปฏิบัตินี้
 ความทุกข์ไม่มีจริง ๆ

VII

แต่นั้นมิใช่ได้มา

เพียงด้วยการคาดหวัง

และนี่คือ ทุกข์

ด้วยเหมือนกัน

มีการปฏิบัติกรรมฐานต่างๆ
 อยู่หลายวิธี
 ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติ
 วิธีต่างๆ มาเป็นอันมาก
 แต่วิธีเหล่านั้น
 ไม่นำไปสู่ปัญญา
 บัดนี้

วิธีที่เรา กำลังปฏิบัติอยู่นี้
 คือวิธีที่นำไปสู่ปัญญาโดยตรง
 ทุกคนสามารถปฏิบัติได้
 ถ้าเขาารู้วิธีการอย่างถูกต้อง
 เมื่อปัญญาเกิดขึ้น
 เขาจะรู้
 เห็น
 และเข้าใจ
 ด้วยตัวของเขาเอง
 ดังนั้น

วิธีของการพลิกมือขึ้นและลงนี้
 คือวิธีสร้างสติ
 เจริญปัญญา
 เมื่อมีการปฏิบัติ
 อย่างทั่วถึงโดยตลอดแล้ว
 มันก็จะสมบูรณ์
 และเป็นไปเอง

ทุกคนสามารถปฏิบัติได้
 โดยไม่ยกเว้น
 ไม่ว่าจะเขาจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่
 ไม่ว่าจะเขาจะทำงานอะไร
 ไม่ว่าจะเขาจะนับถือศาสนาไหน
 เขาสามารถปฏิบัติได้
 ทุกคนมีร่างกายและจิตใจ
 ร่างกาย
 คือวัตถุที่เราสามารถเห็นได้ด้วยตา
 เราอาจเรียกมันว่า
 รูป
 แต่จิตใจ
 เราไม่สามารถเห็นได้ด้วยตา
 เราไม่สามารถสัมผัสด้วยมือ
 เราอาจเรียกมันว่า
 นาม
 ทั้งสองสิ่งนี้
 เป็นสิ่งเดียวกัน

เมื่อเราสร้างสติ
 เจริญสติ
 ปัญญาจะเกิดขึ้น
 และรู้ด้วยตัวของมันเอง
 เพียงแต่
 ให้สิ่งที่มีอยู่แล้ว
 ได้เติบโตงอกงามขึ้น
 สิ่งที่ไม่เป็นจริง
 เราไม่ต้องทำมันขึ้นมา
 เมื่อเรารู้รูป-นาม
 เรารู้ทุกสิ่ง
 และเราสามารถ
 แก้ทุกขได้จริงๆ
 ยกตัวอย่างเช่น
 เราจะไม่ยึดติดในสมมติ
 เมื่อรู้สิ่งนั้นแล้ว
 เราปฏิบัติ
 ความรู้สึกตัวให้มากขึ้น
 เคลื่อนไหวมือ
 ดังที่ข้าพเจ้าแนะนำเธอ
 บัดนี้
 ทำให้เร็วขึ้น
 ความคิด
 เป็นสิ่งที่เร็วที่สุด
 มันเร็วยิ่งกว่ากระแสไฟฟ้า

เมื่อสติปัญญาเพิ่มขึ้น
 มันจะรู้
 เห็น
 และเข้าใจ
 โทสะ โมหะ โลภะ
 เมื่อเรารู้มัน
 ทุกข์ในจิตใจจะลดลง
 คนส่วนใหญ่เข้าใจผิด
 และคิดว่า
 โทสะ โลภะ และโมหะ
 เป็นสิ่งปกติ
 แต่ผู้รู้กล่าวว่า
 โทสะ โมหะ โลภะ
 เป็นทุกข์
 เป็นของน่าเกลียดสกปรก
 ดังนั้น
 เขาจะไม่ให้สิ่งนั้น
 มาเข้าใกล้
 นี้เรียกว่า
 การรู้ชีวิตจิตใจของตนเอง
 ซึ่งมี
 ความสะอาด สว่าง และสงบ
 เมื่อเรารู้จุดนี้
 มันจะเกิด
 ศักยภาพอันยิ่งใหญ่
 เหมือนดังลำธารสายเล็ก ๆ
 ไหลลงกลายเป็นแม่น้ำใหญ่

ดังนั้น

วิธีของการปฏิบัติคือ
มีความรู้สึกตัวมากขึ้นๆ
รู้อิริยาบถของร่างกาย
และการเคลื่อนไหวเล็กๆ

เช่น กะพริบตา

เหลียวซ้ายแลขวา

หายใจเข้าและหายใจออก
การเคลื่อนไหวทั้งหมดเหล่านี้

สามารถเห็นได้ด้วยตา

แต่เราไม่อาจเห็นความคิดด้วยตาได้

เราเพียงสามารถรู้

และเห็นด้วย

สมาธิ สติ ปัญญา

สมาธิที่ข้าพเจ้ากำลังพูดถึง

อยู่นี้มิใช่การนั่งหลับตา

สมาธิ

หมายถึงการตั้งจิตใจ

เพื่อให้รู้สึกถึงตัวของเราเอง

เมื่อเรามีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง

นี้เรียกว่าสมาธิ

หรืออาจเรียกว่าสติ

เมื่อจิตใจคิด
เราจะรู้ความคิดทันที
และความคิดจะสั้นเข้าๆ
เหมือนดังบวกกับลบ
ถ้าหากจะพูด
ก็มีเรื่องจะต้องพูดอีกมาก
แต่ข้าพเจ้าประสงค์
ให้พวกเธอทั้งหมด
ปฏิบัติการเคลื่อนไหว
ปฏิบัติด้วยตัวของเธอเอง
โดยวิธีของการเคลื่อนไหว
ผลจะเกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง

การแสวงหาพระพุทธรูปเจ้าก็ตาม
 แสวงหาพระอรหันต์ก็ตาม
 แสวงหาบรรดาศักดิ์นิพพานก็ตาม
 อย่าไปแสวงหาทั้ง มันไม่มี
 แสวงหาตัวเรา
 ให้เราทำความรู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ
 นี้แหละ จะรู้จะเห็น

สารบัญ

I	ของที่คว่าอยู่ ย่อมถูกแผดเผา	1
II	เปิดของที่คว่าอยู่ ให้หงายขึ้น	35
III	และแล้วก็จะไม่ถูกแผดเผาอีก	64
IV	เห็นได้ที่นี่และเดี๋ยวนี้	100
V	ประจักษ์ได้ด้วยการรู้	151
VI	อารมณ์ของการปฏิบัติ	164
VII	แต่นั้นมิใช่ได้มา เพียงด้วยการคาดหวัง	179
	คำนำหลวงพ่อเทียน	188
	คำนำการพิมพ์ครั้งที่ 1 (ebook)	189

คำนำ
โดยหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

หนังสือเล่มนี้ไม่เกี่ยวข้องกับตัวอักษร แต่เกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติที่ตัวเราเอง ผลที่ได้รับเราเองเป็นผู้ได้รับ ดังนั้น วิธีนี้จึงเป็นวิธีที่ตรงที่สุดและง่ายที่สุด เป็นการเฝ้าดูจิตใจ ขณะเมื่อมันคิด รู้ถึงความลวงหลอกในชั่วขณะที่เป็นจริง และแก้ไขมันที่นั่น มิใช่ว่าเมื่อรู้แล้ว เราเข้าไปวิพากษ์วิจารณ์ ความคิด เพราะการกระทำเช่นนั้นเป็นความหลง (ความโกรธ และความโลภด้วย) เมื่อเราสามารถตัดที่นี้ สติ สมาธิ ปัญญา ก็จะสมบูรณ์ในชั่วขณะนั้น

นักปฏิบัติผู้ซึ่งได้เคยปฏิบัติทั้งที่เป็นคนไทยและมีใช้คนไทยโดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวสิงคโปร์ ได้มอบเงินบริจาคเพื่อการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ (ฉบับภาษาอังกฤษ ส่วนฉบับภาษาไทยคนไทยเป็นผู้บริจาค) เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ยังไม่เคยทดลองปฏิบัติมาก่อน การปฏิบัติที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้เป็นสิ่งที่มีค่าอย่างยิ่งจนไม่อาจตีราคาจุดตั้งชีวิตของมนุษย์ที่ไม่มีราคาซื้อขายไม่ได้

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ
1 กุมภาพันธ์ 2527

คำนำ
การพิมพ์ครั้งที่ 1 (ebook)

ภายหลังจากการเยือนสิงคโปร์ 2 ครั้งในปี พ.ศ. 2525 หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พ.ศ. 2454-2531)--ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว--เริ่มเป็นที่รู้จักของชาวต่างประเทศที่สนใจการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนา และมีเสียงเรียกร้องให้มีเอกสารคำสอนของท่านเป็นภาษาอังกฤษ เมื่อตระหนักถึงความจำเป็นในเรื่องนี้ หลวงพ่อเทียนจึงได้มอบหมายให้ภิกษุชาร์ลส์ นิโรโร และข้าพเจ้าเป็นผู้จัดทำ เราได้ช่วยกันคัดเลือกเทปบันทึกเสียงธรรมะของหลวงพ่อเทียน ซึ่งแสดงในโอกาสต่างๆ ทั้งในประเทศไทยและสิงคโปร์ แปลออกสู่ภาษาอังกฤษโดยตรง โดยข้าพเจ้าได้ฟังเทปบันทึกเสียงภาษาไทยของหลวงพ่อเทียน แล้วแปลเป็นภาษาอังกฤษด้วยคำพูดให้ท่านชาร์ลส์ฟังทีละประโยค จากนั้นท่านชาร์ลส์ได้เรียบเรียงคำพูดของข้าพเจ้าเสียใหม่ แล้วจึงเขียนลงเป็นสำนวนภาษาอังกฤษของท่าน เราค้นพบว่าวิธีนี้เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ในการแปลจากเทปภาษาไทยสู่หนังสือภาษาอังกฤษ ภิกษุชาร์ลส์ นิโรโร เป็นผู้ตั้งชื่อหนังสือว่า "To One That Feels" (โดยนำมาจากพุทธพจน์ที่ว่า "ธรรมะนี้เราตรัสแก่ผู้ที่มีเวทนาเท่านั้น") เป็นผู้ตั้งชื่อบทต่างๆ ในหนังสือ รวมทั้งรวบรวมคำศัพท์ท้ายเล่ม เมื่อต้นฉบับเสร็จสมบูรณ์ ข้าพเจ้าได้แปลอย่างซ้าๆ ให้หลวงพ่อเทียนฟังทีละประโยค เพื่อให้ท่านแก้ไขให้ถูกต้อง เป็นการตรวจสอบต้นฉบับให้ชัดเจน สมบูรณ์ เมื่อเสร็จสิ้นแล้วหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จึงได้เขียนคำนำให้ ในปี พ.ศ. 2527 หนังสือภาษาอังกฤษเล่มแรกของหลวงพ่อเทียน ได้รับการตีพิมพ์ด้วยการสนับสนุนจากนักปฏิบัติธรรมชาวสิงคโปร์

ต่อมาข้าพเจ้าครุ่นคิดว่า จะทำอย่างไรเพื่อให้คำสอนของหลวงพ่อเทียน เป็นที่รู้จักของคนกรุงเทพฯ และคนรุ่นใหม่ ซึ่งฟังภาษาอีสานสำเนียงเมืองเลยของท่านไม่ค่อยเข้าใจ ข้าพเจ้าจึงเกิดความคิดว่า น่าจะแปลคำสอนของท่านจากฉบับภาษาอังกฤษเป็นฉบับภาษาไทยด้วยสำนวนของคนรุ่นใหม่ในกรุงเทพฯ เมื่อเป็นฉบับแปล ผู้อ่านจะเข้าใจได้เองว่าเป็นสำนวนของผู้แปล ไม่ใช่สำนวนของหลวงพ่อเทียนโดยตรง แต่เพื่อให้หนังสือเล่มนี้ถูกต้องตรงกับคำสอนของท่าน ข้าพเจ้าจึงได้นำต้นฉบับแปลไทยไปอ่านให้หลวงพ่อเทียนฟังอย่างช้าๆ ทีละประโยค เพื่อให้ท่านแก้ไขให้ถูกต้อง เป็นการตรวจสอบต้นฉบับภาษาไทยให้ครบถ้วนสมบูรณ์ และได้แปลชื่อหนังสือว่า “แต่เธอ ผู้รู้สึกตัว” ในการแปลไทยนั้น ข้าพเจ้าได้เปลี่ยนคำสรรพนามของหลวงพ่อเทียนจากเทปบันทึกเสียงว่า “อาตมา” หรือ “หลวงพ่อ” ให้เป็นคำว่า “ข้าพเจ้า” ทั้งหมดเพื่อให้ดูทันสมัย และเปลี่ยนสรรพนามที่หลวงพ่อเรียกผู้ฟังว่า “โยม” หรือ “ท่านทั้งหลาย” ว่า “เธอ” หรือ “เธอทั้งหลาย” เพื่อให้สอดคล้องกับชื่อหนังสือฉบับภาษาไทย จึงเป็นที่มาของหนังสือเล่มนี้

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ข้าพเจ้าขออนุโมทนาต่อ ท่านสมชาย ทีฆายุโก เจ้าอาวาสวัดสนามใน ซึ่งเป็นผู้ดำริในการ ตีพิมพ์ครั้งนี้ เพื่อเผยแพร่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและคำสอน ของหลวงปู่เทียมน ขออนุโมทนาต่อทีมงานวัดสนามในสำหรับ การสนับสนุนงานด้านเทคนิคในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ อันประกอบด้วย คุณราชัน ลังกานี คุณทวี บุญอินทร์ Aramboj Watsanamjai และอีกหลายท่านซึ่งไม่ได้ระบุนาม ขอให้การ เจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามคำสอนของหลวงปู่เทียมน จิตต สุกโธ ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ เป็นเครื่องนำทาง “แต่เธอ ผู้รู้ลึก ตัว” ให้รู้ เห็น และอยู่เหนือ “ความคิดปรุงแต่ง” อันจะนำไปสู่ ความพ้นทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งเป็นปัญหาหลักซึ่งที่สุดของมนุษยชาติ มาโดยตลอด

พระทีววัฒน สุขาวุฒโน
มิถุนายน พ.ศ. 2568

แต่เธอผู้รู้ลึกตัว
พระทวิวัฒน์ สุขวาทุตมโน

.....

ISBN(e-book) 978-616-626-148-6

แต่เธอผู้รู้ลึกตัว
พระทวิวัฒน์ สุขวาทุตมโน

จัดทำโดย
วัดสนามใน
27/1 ม.4 ต.วัดชลอ
อ.บางกรวย นนทบุรี 11130

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2568 จำนวน 0 เล่ม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย
ติดต่อรับได้ที่ วัดสนามใน
27/1 ม.4 ต.วัดชลอ
อ.บางกรวย นนทบุรี 11130
โทร. 087-575-6275

แต่เธอผู้รู้สึกตัว

หนังสือ แต่เธอผู้รู้สึกตัว เป็นการถ่ายทอดคำสอนทางธรรมจากประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติที่ค้นพบหนทางดับทุกข์ผ่านการเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างเรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง โดยเน้นการฝึกสติผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การยกมือ พลิกมือ เดิน ก้าวเท้า อ้าปาก หายใจ เข้า-ออก เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวในปัจจุบันขณะ ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นความคิด ความรู้สึก และจิตใจตามความเป็นจริง

เนื้อหาอธิบายว่า การดับทุกข์ไม่ใช่เรื่องของพิธีกรรมหรือนามธรรมไกลตัว แต่เป็นเรื่องของการเห็นความจริงของชีวิตตรงนี้ เดี่ยวนี้ ด้วยสติที่แท้จริง ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่า “ธรรมะ” คือตัวเราเอง การรู้จักตัวเอง คือ บุญแท้ และการไม่รู้ตัวเอง คือ บาบแท้ การปฏิบัติธรรมจึงมิใช่การหลีกเร้นหรือแสวงหาความสงบภายนอก แต่คือการตื่นรู้ต่อชีวิตอย่างตรงไปตรงมา ไม่ต้องหลีกหนีความคิด แต่เรียนรู้ที่จะเห็นความคิดและปล่อยมันไป หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังทุกข์ หลงทางทางจิตวิญญาณ หรือกำลังแสวงหาหนทางแห่งอิสรภาพภายใน เป็นคู่มือภาคปฏิบัติที่ใช้ได้จริงทุกขณะ ทุกอาชีพ และทุกสถานที่ ด้วยภาษาที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา แต่ทรงพลังทางจิตวิญญาณอย่างยิ่ง

