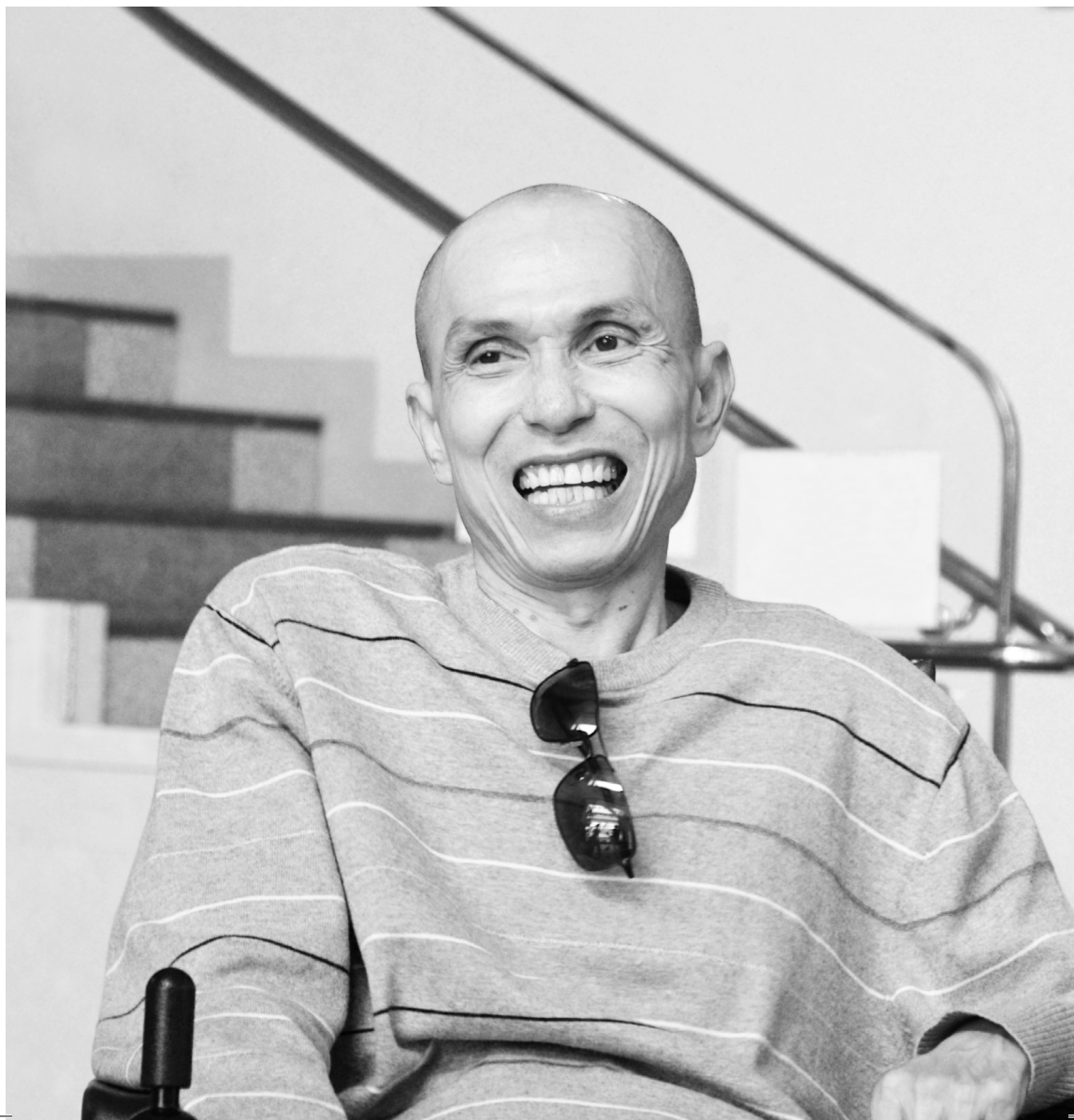


๗ ปี ... ซากไป
กำพล ทัศนะบุญคุ้ม



๗ ปี ... จากไป

อ.กำพล ทองบุญน่ม

จัดพิมพ์ในวาระครบรอบ ๗ ปี การจากไป

ของอ.กำพล ทองบุญน่ม

เอื้อเพื่อการเผยแพร่ โดย ชมรมเพื่อนคุณธรรม

Youtube: ชมรมเพื่อนคุณธรรม

Facebook: ชมรมเพื่อนคุณธรรม สร้างสรรค์สื่อสร้างเสริมคุณธรรม
[Fan] Club, บ้านจิตสดใส นครสวรรค์

คำนำ

ใจความสำคัญของหนังสือเล่มนี้ เป็นคำสั่งเสียสุดท้ายของ อาจารย์กำพล ที่ต้องการถ่ายทอดเป็นแนวทางให้แก่ผู้เดินตามรอยธรรม ได้รู้เห็น เข้าใจ และไม่หลงทางว่าการเข้าถึงธรรมนั้นเรียบง่าย เป็นธรรมชาติ ไม่ต้องมีเรื่องราวของนิมิตหรือแสงสีอะไรมาประกอบทางชมรมเพื่อนคุณธรรมถือเป็นหน้าที่จะต้องทำตามความประสงค์ของอาจารย์ที่ฝากไว้ จึงได้นำบันทึกสัปดาห์ที่ส่งไว้ในหนังสือเล่มนี้

๗ ปีแล้ว ที่อาจารย์กำพล ท่องบุญน่วมได้จากพวกเราไป แต่ดูเหมือนอาจารย์ยังอยู่ไม่ไกลจากใจของเรานัก เรายังมีโอกาสได้เห็นภาพ และได้ยินเสียงบรรยายธรรมของอาจารย์ผ่านทาง Youtube ที่นำเสนอโดยชมรมเพื่อนคุณธรรมเองและบุคคลอื่นที่เห็นประโยชน์ ในสิ่งที่อาจารย์แบ่งปันไว้ เนื่องด้วยผลงานของอาจารย์กำพลและชมรมเพื่อนคุณธรรมมิได้ให้ความสำคัญต่อการถือครองลิขสิทธิ์ เพียงขอมิให้เปลี่ยนแปลงหรือต่อเติมเนื้อหาเพื่อคงความถูกต้อง ใครใคร่ได้ประโยชน์ต่างล้วนนำยินดี ด้วยความตระหนักว่าประโยชน์ของธรรมะ อยู่ที่การดับทุกข์ในใจของผู้คน สมดังคำกล่าวสุดท้ายของอุปกรณ์สอนธรรมที่ว่า “บรรลุธรรมเป็นเพียงแค่คำพูด ความไม่ทุกข์เป็นของจริง”

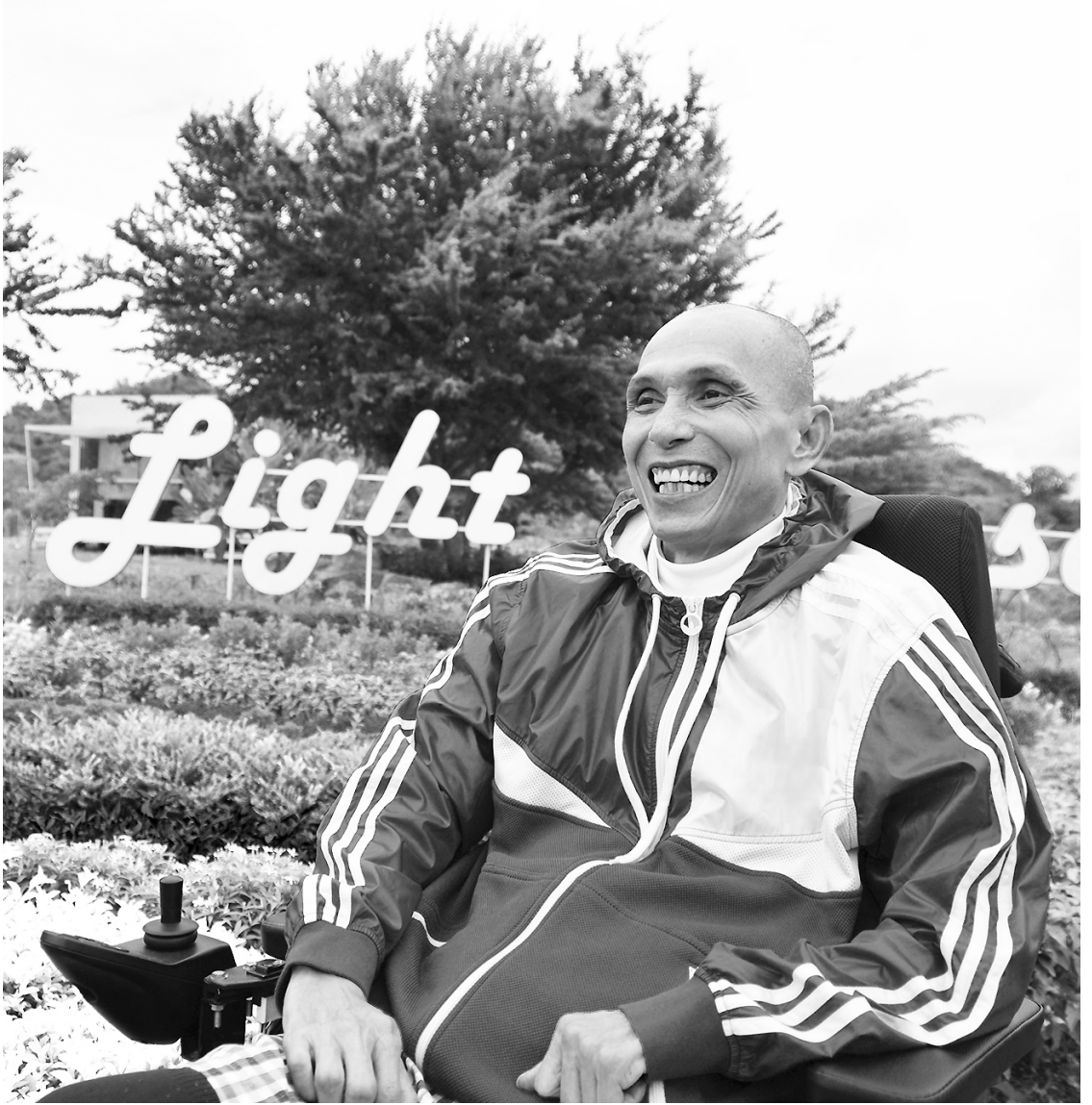
ชมรมเพื่อนคุณธรรม

๑๐ มีนาคม ๒๕๖๖



สารบัญ

- ๖ ความเป็นมา
- ๑๕ จิตเหนือกาย (Mind Over Matters)
- ๓๗ สัปดาห์ที่สี่ (สู่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ)
- ๔๙ หลวงพ่อเทียนสอนอย่างไร
- ๙๔ พุทธภาชิต



ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัว
ในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู
การคู้เข้า การเหยียดออก
การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร
การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ
การเดิน การยืน การนั่ง
การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ความเป็นมา

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหาหลัก ๔ ตอนคือ

๑. จิตเหนือกาย (Mind Over Matters)
๒. สัปดาหฺที่สี่ (สู่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ)
๓. หลวงพ่อเทียนสอนอย่างไร
๔. พุทธภาชิตเพื่อกระตุ้นเตือนให้ทุกท่านเร่งทำความเพียรและไม่ตั้งอยู่ในความประมาท

ทั้งหมดเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่่ม สองตอนแรกเป็นเรื่องของตัวเองโดยตรง **ตอนที่สาม**เป็นบันทึกความทรงจำของญาติธรรมท่านหนึ่งเกี่ยวกับคำแนะนำและวิธีการที่หลวงพ่อเทียนใช้ในการอบรมสั่งสอนนักปฏิบัติธรรมในสมัยที่หลวงพ่อยังมีชีวิตอยู่ บันทึกนี้ได้เขียนขึ้นตามคำขอของอาจารย์กำพลเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ส่วนพุทธภาชิตใน**ตอนที่สี่**นั้น ผู้จัดทำเห็นว่ามึประโยชน์มากในการเตือนสติผู้ปฏิบัติทุกท่าน จึงได้นำมาตีพิมพ์ไว้เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานต่อไป

เนื่องจากแต่ละตอนมีความเป็นมาที่แตกต่างกัน อาจทำให้ผู้อ่านสับสน ผู้จัดทำจึงขออธิบายความเป็นมาของเนื้อหา เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจอย่างชัดเจนในเบื้องต้น ดังนี้

๑. จิตเหนือกาย (Mind Over Matters) เป็นบทความที่ได้รับการตีพิมพ์เป็นหน้าสีกลางฉบับ ในคอลัมน์เอาท์ลุคของหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์เมื่อวันที่ ๓๐ ก.ย. ๒๕๔๔ (30 September 2001) โดยคุณวาสนา ชินวรารกร โดยมีรอยยิ้มสดใสของอาจารย์ กำพลเป็นภาพประกอบที่เด่นสะดุดตา เผยแพร่เรื่องราวของท่านต่อสาธารณชนในวงกว้างเป็นครั้งแรก เนื่องจากบทความตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษ ท่านจึงขอให้คนที่พอจะเข้าใจภาษาอังกฤษช่วยพยายามแปลเป็นภาษาไทยให้ เพียงต้องการทราบว่าข้อความนั้นกล่าวถึงตัวท่านว่าอย่างไร เนื้อความบางส่วนอาจมีความคล้ายคลึงกับเรื่องราวประวัติชีวิตของท่านในหนังสือจิตสดใสแม่กายพิการ แต่ก็มีข้อความปลื้มใจที่น่าสนใจ ซึ่งเป็นมุมมองผ่านสายตาของนักหนังสือพิมพ์ที่มีความประทับใจในชายพิการผู้อึดแอ็บเบิกบาน ที่ได้มาจากการปฏิบัติธรรมด้วยแรงกาย แรงใจ และความมุ่งมั่นไม่ทอดถอยของตนเอง ก่อให้เกิดความศรัทธา แรงบันดาลใจ และสร้างเสริมกำลังใจให้กับผู้ที่ต้องการพ้นไปจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนได้เป็นอย่างดี

ในเวลาต่อมาผู้จัดทำได้ขอให้ศ.ดร. วีระ สมบูรณ์ คณบดี คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ช่วยแก้ไขเรียบเรียงภาษาที่ใช้ให้มีความถูกต้องสละสลวย และเข้าใจได้มากขึ้นผู้จัดทำจึงขอใช้โอกาสนี้ขอบพระคุณ ศ.ดร.วีระ สมบูรณ์และคุณวาสนา ชินวรารกร เจ้าของบทความที่กรุณาอนุญาตให้บทความนี้ได้ตีพิมพ์เผยแพร่เพื่อประโยชน์ของผู้คนทั่วไป

๒. สัปดาห์ที่สี่ (สู่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ) เป็นบันทึก การปฏิบัติธรรมของอาจารย์กำพล ซึ่งมีเนื้อหาต่อเนื่องกับบันทึก การปฏิบัติธรรมที่บ้านสวนจังหวัดนครสวรรค์ ในหนังสือจิตสดใส แม้กายพิการ ที่ท่านได้เล่าถึงการปฏิบัติธรรมตั้งแต่เริ่มแรก ผ่านการ ลองผิดลองถูก ไปจนถึงการเข้าใจรูปนามอันเป็นอารมณ์วิปัสสนา ขั้นพื้นฐาน ตามแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โดยใช้เวลาในการ ปฏิบัติสามสัปดาห์ บันทึกฉบับนี้ท่านจึงได้ตั้งชื่อว่าสัปดาห์ที่สี่ ซึ่งเป็นรายละเอียดในช่วงการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจจากความ เป็นปุถุชน สู่ความเป็นพระ คือการที่สติหรือความรู้สึกตัวได้รับการสั่งสมจนมี ความชำนาญว่องไว สามารถรู้เท่าทันความคิด มีอิสรภาพ ไม่ต้องตก อยู่ภายใต้การครอบงำของความเป็นตัวตนที่มีมาแต่ตั้งเดิมอีกต่อไป

แต่เดิมนั้นได้มีผู้ขอให้ท่านถ่ายทอดประสบการณ์ช่วงนี้ ผ่าน การสัมภาษณ์ แล้วนำไปเรียบเรียงเป็นบทความ แต่เมื่อท่านได้อ่าน ทบทวนดูพบว่ามีความคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง จนอาจ ทำให้ผู้ปฏิบัติตามเกิดความไขว้เขวและเข้าใจผิดได้ ท่านจึงขอ เปลี่ยนแปลงข้อความนั้น ด้วยการบันทึกเสียงของท่านเองลงในคลิป วิดีโอและขอให้ถอดข้อความจากคลิปนั้นออกมาใช้แทนของเดิม เพื่อ ความถูกต้องต่อไป ด้วยเหตุผลบางประการ ทำให้สัปดาห์ที่สี่ยังไม่ ได้ถูกนำมาเผยแพร่ และเมื่อถึงโอกาสเหมาะสม ผู้จัดทำจึงขอ นำ บันทึกฉบับนี้มาตีพิมพ์ โดยไม่มีการแก้ไข เปลี่ยนแปลง ตัดทอน หรือต่อเติมใดๆ เพื่อรักษาไว้ซึ่งความถูกต้อง นำส่งต่อให้กับผู้สนใจ และนักปฏิบัติรุ่นหลังต่อไป ข้อความในสัปดาห์ที่สี่นี้ แม้จะเป็น ประสบการณ์การปฏิบัติขั้นสูง แต่อาจารย์กำพลได้บอกเล่าโดยใช้

ภาษาที่เข้าใจง่ายไม่ซับซ้อนเป็นการยืนยันคำพูดของตัวเองและ
ครูบาอาจารย์ที่ว่ายิ่งปฏิบัติยิ่งง่าย เพียงแต่ขอให้วางใจไว้ให้ถูกต้อง
และตั้งใจปฏิบัติอย่างต่อเนื่องโดยไม่หวังผลใดๆ ก็จะสามารถพ้นทุกข์
ได้ทุกคนโดยไม่ยกเว้น

๓. หลวงพ่อเทียนสอนอย่างไร (เรื่องเล่าสมัยครั้งหลวงพ่อ
เทียนยังมีชีวิตอยู่) เป็นบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับหลักสำคัญในคำสอน
เทคนิควิธีการปฏิบัติที่หลวงพ่อใช้ในการอบรมผู้ติดตามปฏิบัติกับ
ท่านโดยตรง และคำแนะนำในการใช้ชีวิตของนักปฏิบัติเมื่อต้องอยู่
ในสังคมแบบชาวโลกทั่วไป ซึ่งอาจารย์กำพล ทองบุญน่ม ได้ขอให้
ญาติธรรมท่านหนึ่งช่วยจดบันทึกทุกอย่างที่จดจำได้เกี่ยวกับหลวงพ่อ
เทียน สืบเนื่องมาจากตัวท่านเองได้เริ่มปฏิบัติธรรมตามแบบวิธี
เคลื่อนไหวภายหลังจากที่หลวงพ่อเทียนได้มรณภาพไปแล้ว ท่านจึงมี
ความสนใจถามไถ่เรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับหลวงพ่อเทียน เมื่อมีโอกา
สพบญาติธรรมที่เคยได้พบเห็นหลวงพ่อเมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่เสมอ จน
ท่านได้พบกับญาติธรรมท่านหนึ่งที่เคยใช้เวลาปฏิบัติกับหลวงพ่ออยู่
เป็นเวลานานพอสมควร เมื่อได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์
และความคิดเห็นกันอยู่บ่อยครั้ง ท่านจึงขอให้จดบันทึกขึ้นเป็นลาย
ลักษณ์อักษรในทุก ๆ เรื่องราวที่จดจำได้เพื่อมิให้ข้อความ เรื่องราว
และรายละเอียดต่าง ๆ ถูกลืมเลือนและสูญหายไป

ผู้ที่มีโอกาสได้อ่านบันทึกฉบับนี้หลายท่านรวมทั้งผู้จัดทำเอง
เคยมีความสงสัย และได้สอบถามอาจารย์ว่าท่านไม่เคยพบหลวงพ่อ
เทียน ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ที่ผู้บันทึกได้เขียนไว้ จะรู้ได้อย่างไรว่า
สิ่งเหล่านี้เป็นคำพูดและการกระทำของหลวงพ่อเทียนจริง ๆ ผู้บันทึก

อาจเขียนไปตามความคิดของตนเองก็ได้ อาจารย์อธิบายว่าธรรมะที่แท้ย่อมรู้ในสิ่งเดียวกัน เมื่อท่านได้รู้ตาม เห็นตาม เข้าใจตาม หลวงพ่อเทียนท่านยอมเข้าใจได้อย่างชัดเจนว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ผู้รู้พึงกระทำหรือไม่

บันทึกฉบับนี้ได้มีผู้เก็บรักษาไว้เป็นเวลามากกว่าสิบห้าปี และเมื่อมีความพร้อม ผู้จัดทำจึงขอนำมาเผยแพร่ในโอกาสครบรอบ ๗ ปี การจากไปของอาจารย์กำพล ทองบุญน่ม และขอทำความเข้าใจกับผู้อ่านในเบื้องต้นว่าคำสอนและวิธีการของหลวงพ่อเทียนที่ปรากฏในบันทึกนี้ เป็นการอบรมสั่งสอนเฉพาะบุคคลหรือเฉพาะกลุ่มที่ติดตามปฏิบัติอย่างใกล้ชิดกับหลวงพ่อเทียนเท่านั้น จึงอาจมีเหตุการณ์หรือคำพูดบางตอนที่ผู้อ่านอาจไม่เข้าใจ เพราะทุกอย่างเป็นกุศโลบายที่หลวงพ่อต้องการให้ผู้ปฏิบัติทุกคนได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ให้ได้รับผลอย่างรวดเร็ว ไม่ต้องมีความกังวลกับเรื่องใดๆ แม้แต่สิ่งแวดล้อมรอบตัว เพราะขณะนั้นมีญาติธรรมบางท่าน ได้ลาออกจากงานหรือละทิ้งครอบครัวเพื่อเข้ามาปฏิบัติโดยตั้งเป้าหมายที่จะพ้นทุกข์ หลวงพ่อจึงพยายามอย่างยิ่งที่จะให้ทุกคนใช้เวลาอย่างคุ้มค่าตรงไปสู่จุดหมายให้สมกับการเสียสละของตนเอง

บางเรื่องที่เป็นข้อห้ามและคำแนะนำของท่าน อาจฟังดูขัดแย้งกับสังคมทั่วไปเช่นการห้ามเลี้ยงสุนัข การตัดเดือนไม่ให้สละเวลาปฏิบัติของตนไปช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นเหตุให้เกิดการคลุกคลีจนขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ หรือแม้แต่การทำบุญอย่างงมงาย เบียดเบียนตนจนได้รับความลำบากภายหลังเป็นต้น ทั้งนี้หลวงพ่อเคยกล่าวอยู่เสมอว่าความดีมีสามระดับคือ ดีดี ดีกว่า และดีที่สุด

การที่ท่านพยายามทำทุกอย่างก็เพื่อให้ทุกคนที่เข้ามาปฏิบัติกับท่าน ได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุดและได้พบกับความพ้นทุกข์ที่เร็วที่สุด เพราะการทำ ความดีในระดับต่าง ๆ นั้นสามารถทำได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน อยู่แล้ว

สำหรับวิธีสร้างจังหวะที่หลวงพ่อดังใจฝึกสอนให้โดยตรงนั้น ผู้บันทึกได้เขียนไว้อย่างละเอียดในทุกขั้นตอน การอ่านเพียงอย่าง เดียวอาจไม่สามารถให้ภาพจินตนาการที่ชัดเจนได้ จึงขอแนะนำให้ผู้สนใจชมการสาธิตของหลวงพ่อกลิปิวิทีโอประกอบไปด้วย จะ เข้าใจได้กระจ่างแจ่มยิ่งขึ้น การสร้างจังหวะนี้บางท่านอาจจะคิดว่า ไม่จำเป็นก็ได้เพราะอาจารย์กำพลก็ไม่ได้เข้าใจธรรมะด้วยการสร้าง จังหวะ เพียงแต่การดูความรู้สึกเมื่อร่างกายเคลื่อนไหวก็สามารถ ปฏิบัติธรรมให้เจริญก้าวหน้าได้เช่นกัน แต่หลวงพ่อก็เห็นเองท่านได้ ให้ความสำคัญกับการยกมือสร้างจังหวะมากจนเป็นที่รับรู้ได้ของผู้ที่ เคยเข้าไปปฏิบัติกับท่าน รวมทั้งมีความตั้งใจที่จะให้มีการถ่ายทำ วิดีโอการสร้างจังหวะ การเดินจงกรม การนั่ง และการนอนที่ถูกต้อง เพื่อผู้ปฏิบัติให้มีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง และเป็นแบบอย่างสำหรับ นักปฏิบัติรุ่นหลัง เพราะท่านยืนยันว่าการสร้างจังหวะในแบบที่ท่าน คิดค้นขึ้นมาเป็นวิธีที่ลัดสั้น และมีประสิทธิภาพในการเข้าถึงความ พ้นทุกข์ของมนุษย์ทุกๆ คน บันทึกฉบับนี้ยังได้กล่าวถึงคำสอนเทคนิค วิธีการแก้กรรมที่หลวงพ่อกลิปิวิทีโอใช้เมื่อมีผู้ติดอารมณ์หรือปฏิบัติ ผิดเพี้ยนไป ตลอดจนการแก้ไขปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ของแต่ละคนไว้อย่างน่าสนใจ ซึ่งเรื่องราวเหล่านี้ผู้บันทึกได้พยายาม ทบทวนความทรงจำทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ ถ้อยคำสำนวนจึงอาจไม่

สละสลวยและการเรียงลำดับข้อมูลต่างๆ อาจไม่ถูกต้องตามระเบียบแบบแผนเท่าที่ควร แต่ผู้จัดทำก็นำต้นฉบับดั้งเดิมที่ผู้เขียนส่งมอบให้อาจารย์กำพลมาตีพิมพ์ โดยมีได้มีการแก้ไข เปลี่ยนแปลง ตัดทอนหรือเพิ่มเติม เพื่อมิให้ข้อความทั้งหมดมีความหมายบิดเบือนไป หรือมีความคิดเห็นของผู้หนึ่งผู้ใดเข้ามาเกี่ยวข้องเพื่อเป็นประโยชน์กับอนุชนรุ่นหลังต่อไป

๔. พุทธภาษิต จาก หนังสือรู้ตัวที่นี้ เดียวนี้ ก่อนที่จะหายไป ในกลุ่ม นพสาระ เล่มที่ ๙ เรียบเรียงโดย ธมมวฑฺฒ โภคิณ วฑฺฒ โภคิณ วิหาร เป็นการคัดเลือกพุทธภาษิตที่เกี่ยวกับการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท มีสติรู้สึกตัวอยู่เสมอ ซึ่งเป็นหนังสือรวบรวมสุภาษิตและคติธรรม ให้กำลังใจแก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติธรรม เพื่อช่วยกระตุ้นเตือนให้ผู้คนตื่นตัว ตระหนักรู้ถึงทุกข์ภัยของการเกิดเป็นมนุษย์ จึงควรเร่งทำความเพียรให้รอดพ้นไปจากทุกข์ภัยเหล่านั้นเสีย

ท้ายที่สุดนี้ผู้จัดทำหวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์และแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ และอาจารย์กำพล ทองบุญน่วม จากหนังสือเล่มนี้บ้างไม่มากก็น้อย

ผู้จัดทำ

outlook

SUNDAY • SEPTEMBER 30, 2001

outlook@bangkokpost.net

IN SPIRIT

Wind Over matter

Paralysed from the neck down after a tragic accident, Kamphol Thongboonum discovered a meditation technique that turned physical constraints into limitless spiritual bliss

Story by VASANA CHINVARAKORN
Picture by SOMKID CHAIWANTAN

His head meticulously shaved, his eyes serene, Kamphol Thongboonum exudes an aura of a calm, kind monk who has long forsaken all worldly fetters. His physical condition could suggest otherwise: An accident over two decades ago left Kamphol paralysed from the neck down, leaving him virtually a prisoner trapped in his own body.

But the discovery of a meditation technique has opened the door to boundless spiritual freedom — and proves that a mind well-trained can transcend the limitations of the body.

Through practising meditation, I have learned that the body may be suffering handicaps, but the mind doesn't have to. The latter can be just an observer of all phenomena. Now I feel so light and free, as if I have discovered a new 'abode' where I can be completely liberated."

His "awakening," however, only arrived after long, endless, bouts of shock denial, self-pity, bitterness at the cruel fate which befell him. At 24, then young Kamphol had a bright future readily packaged for him: Having taught physical education for three years at a state-run college, he had finally paid off his student debts.

With a nice girlfriend, marriage seemed a certain prospect. It was then, in April 8, 1978, while demonstrating how to dive, Kamphol tragically knuckled his head against the bottom of the college's swimming pool. The fall was not fatal. The cervical bones at the base of the neck were permanently broken, and had to be replaced by grafts from his hip bones. Numbness beset his whole body, and only after strenuous physical therapy and the transplant surgery was Kamphol able to slightly move his arms again.

The once athletic Kamphol then found himself confined to bed, 24 hours a day, unable to contract his fingers, nor his bowel movements.

"In the beginning, everything was a blur and I couldn't help feeling it must have been just a nightmare, and that it would soon pass. Sometimes I could see myself moving around like a normal person in my dreams, only to wake up to an opposite reality, which was the real me? I often asked myself: It took me months before I could accept what was really happening."

Facing his new reality would take time and patience. He had to turn his back on his teaching career. His parents, who earned a meagre income from chartering an air-sea along to the Chao Phraya, were further burdened with the task of looking after a paralysed son.

Ironically, throughout those dark periods, Kamphol was sustained by a belief that he would rise again, perhaps within five years he thought.

"I was totally crushed by the turn of

my life, to the point that I wished I had gone insane. Later on, though, I came to the realisation that I would sooner or later die, either from some disease or mental breakdown. So before that day arrived, I should try to make my life a little more valuable."

Not giving up, during the first few weeks, Kamphol's mother took her son on an endless search for a miracle cure. Sometimes, the mother and son would stay at a healer's house nine months of a year.

In 1983, Kamphol's father built the family's first and only land-based home, from the wood of their barge, and started a small fruit orchard in Nakhon Sawan.

To comfort their troubled minds, both parents sought refuge in Buddhism. The father, Chit, undertook one pilgrimage after another, and every time he would return home with some Dharma books or tapes to share with his wife and son.

Kamphol's mother, meanwhile, devoted herself to a daily prayer, and encouraged him to try a simple breathing exercise, by reciting "Buddh" when inhaling and "Tho" when exhaling. Such routine has long been known and practised throughout the country. Kamphol considered his mother his first meditation teacher.

At the time, however, Kamphol presumed that practising Dharma or meditation, was only for the able-bodied. Conventional meditative methods prescribe following one's breath, with closed eyes, in four various cycles: sitting, lying, standing and walking, being bed-ridden, no matter how hard he tried, concentrating on his breathing, drowsiness would soon take over him. Worse in tense moments, the wandering nature of the mind would come up with various guises of mental meandering — having laments over the past, worries about the future — to

further hurt its owner. "The first 18 years were thus spent mostly reading and listening to Dharma. The soothing feelings he gained from learning the essence of Lord Buddha's teachings via letters were, as yet, only transitory. Every time the mind turned itself back to physical ailments, Kamphol found himself as

much agitated and bitter as before. "If attaining enlightenment could be done simply by reading or listening to Dharma, I would have long achieved that. Were sufferings like a snake, no matter how hard I tried to flee, I would never escape unless I could understand the snake's nature through and through, not just at the theoretical

level. It's like spreading a map inside a house without ever embarking on a real journey."

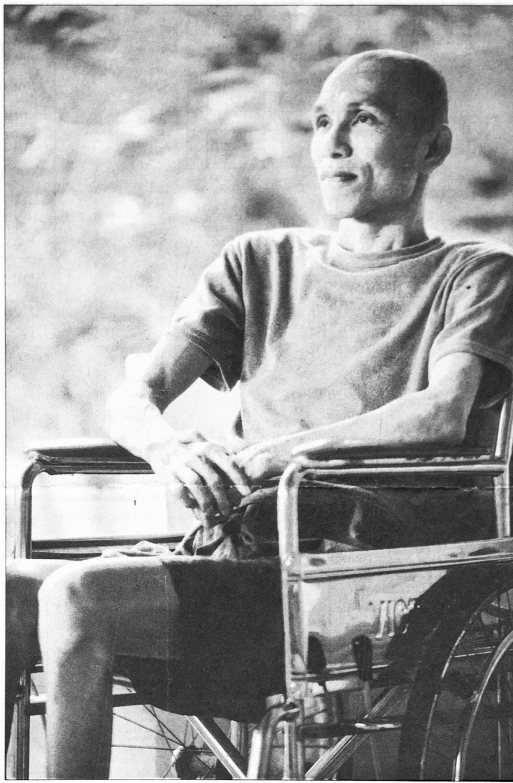
Then Kamphol's father came back from a retreat with a book. Written by Luang Pho Kamkhan Suwannoo, who studied an innovative meditation technique from Luang Pho Dhan (Ittaapho, *Saangchi thi klong fai* [Light in the Centre of One's Heart]) outlines a very simple procedure for cultivating mindfulness. Stripped of all elaborate protocols, the technique prescribes only that the practitioner pay attention to each movement of the body, with eyes open, observing how each thought arises, lingers on, and finally expiates the mental process itself.

This seemingly elemental meditation, however, would take Kamphol time before he could to understand and master it. In July 1995, he wrote a letter to Luang Pho Kamkhan, asking the monk to be his spiritual mentor. Twelve days later, Kamphol received a reply.

"Luang Pho said he was willing to be my *kalyanmitta* (friend in virtue). He confirmed that even an invalid could practise meditation, as the goal is the cultivation of mindfulness.

"He advised me to always keep my mind alert, in every present moment. Whatever happens, be it to the mind or to the body, just remain aware of it. Whether it is an arising of happiness or suffering, just contemplate it, but not to let it be trapped by any sensation."

This began another arduous stage of



Kamphol Thongboonum: "I was totally crushed by the turn of my life, to the point that I wished I had gone insane. Later on, though, I came to the realisation that I would sooner or later die. So before that day arrived, I should try to make my life a little more valuable."

another technique is to concentrate one's mind on the middle of the eyebrows, with the eyes wide open, and put drops on every single movement. Like dealing with 'thoughts', it is important to realise that drowsiness is only a mental phenomenon — it will eventually evaporate when the mind becomes strong.

Each new event, sensation and thought should be considered an exercise for contemplation, and a reminder to continue the cultivation of mindfulness.

Further hurt its owner. "The first 18 years were thus spent mostly reading and listening to Dharma. The soothing feelings he gained from learning the essence of Lord Buddha's teachings via letters were, as yet, only transitory. Every time the mind turned itself back to physical ailments, Kamphol found himself as

much agitated and bitter as before. "If attaining enlightenment could be done simply by reading or listening to Dharma, I would have long achieved that. Were sufferings like a snake, no matter how hard I tried to flee, I would never escape unless I could understand the snake's nature through and through, not just at the theoretical

level. It's like spreading a map inside a house without ever embarking on a real journey."

Then Kamphol's father came back from a retreat with a book. Written by Luang Pho Kamkhan Suwannoo, who studied an innovative meditation technique from Luang Pho Dhan (Ittaapho, *Saangchi thi klong fai* [Light in the Centre of One's Heart]) outlines a very simple procedure for cultivating mindfulness. Stripped of all elaborate protocols, the technique prescribes only that the practitioner pay attention to each movement of the body, with eyes open, observing how each thought arises, lingers on, and finally expiates the mental process itself.

This seemingly elemental meditation, however, would take Kamphol time before he could to understand and master it. In July 1995, he wrote a letter to Luang Pho Kamkhan, asking the monk to be his spiritual mentor. Twelve days later, Kamphol received a reply.

"Luang Pho said he was willing to be my *kalyanmitta* (friend in virtue). He confirmed that even an invalid could practise meditation, as the goal is the cultivation of mindfulness.

"He advised me to always keep my mind alert, in every present moment. Whatever happens, be it to the mind or to the body, just remain aware of it. Whether it is an arising of happiness or suffering, just contemplate it, but not to let it be trapped by any sensation."

This began another arduous stage of

training — this time of the mind. Every morning, as his parents started their gardening work, Kamphol set off on his own "spiritual career." Accompanied by a clock's rhythmic beats, the determined man practised this "mobile" form of meditation.

At first, he could move only his right palm, turning it upwards and downwards. By the end of the day, the pain would be so excruciating he had to sleep with his hand hung up in the air. The first week was also a fierce tug-of-war between his old habit and the new practice, the dinging and comparing mind versus the mind alert in the present. After initial failure, Kamphol decided to abandon all the Dharma teachings he had learned, and to stick to one sole endeavor: awareness of physical movements.

The beginner's excitement, gladness, yearning to end all suffering as quickly as possible — all these steered the mind away from where it should be. At the same time, there was physical discomfort, boredom, doubt, sleepiness. But it made up my mind not to pay attention to any of the distractions.

As spiritual awareness was strengthened, such thoughts ebbed away. Gradually, Kamphol discovered a simple joy in meditation. From turning his right palm up and down, he experimented with his left hand, then the whole arm, then each part of his face. Kamphol has found rudimentary gestures — turning his face to the left then to the right, raising eyebrows, wincing, the movements of his nose and lip muscles — could be transformed into sublime meditative poses.

"My meditation is, in a way, a sort of physical therapy. For instance, my left arm used to be so weak now it is quite strong. Typically, a disabled person has very limited movements. But I try to make use of any organ that is still moveable, as a means to nurture this awareness."

Kamphol has expanded the repertoire of his meditative techniques. Folding blankets, brushing teeth, drinking water, washing his face, eating back and forth — each posture is a vital step toward the spiritual goal.

True wisdom is, in fact, when one can be alert in every single moment. It is wisdom from contemplation of a Buddhist axiom: "From days into weeks, months into years, eventually, Kamphol realised the nature of suffering. It is the cessation of suffering, that is the goal."

"Before I was always puzzled by the teaching — how could we ever end our suffering here and now? I now understand that we suffer because we *become* that suffering. But if we can detach ourselves from it, it is being "observed," we will be able to end the cycle."

Spiritual insight, for Kamphol, is no surreal magic, but realisation of the true nature of mind and body. Lord Buddha's enlightenment, he surmised, has less to do with attaining perpetual calmness than awareness of what constitutes the essence of the mind.

Nor is the positive effect of meditation limited to the practitioner. Kamphol described how his family is called a family of Dharma-sons, who neighbourly, and whose lifeline was emanated.

Due to his disability, Kamphol cannot be a monk. However, ever since he started practising meditation, he has spent every Buddhist Lent at the Wat Pa Sukkaro forest monastery in Chaiyabhum province, under the guidance of his mentor, Luang Pho Kamkhan.

Up until last year, Kamphol's father would accompany his eldest son in this spiritual retreat. Chit, who passed away recently, had also been widely respected as an *indamma* (teacher). Kamphol's mother has since taken over the task.

After six years of meditation, Kamphol said he now sees his physical disability as a complete non-issue. Instead of hindering the spiritual pursuit, his physical impediments are the key to his enlightenment. The same phenomena are an endless cycle of suffering and impermanence, beyond conceptualisation.

"All that has happened to me is a part of the Dharma. I have known Dharma. Had I not appreciated, I would not have learned to suffer, it is necessary to suffer."

"Suffering is thus a foundation to cultivate mindfulness. I may have a hand or a foot that is trapped, but I have enjoyed a new mind that is bound by neither disability nor suffering."

This began another arduous stage of

จิตเหนือกาย

'mind over matter'

การที่ต้องพิการตั้งแต่คอลงมาหลังจากอุบัติเหตุอันน่าเศร้า คุณกำพล ทองบุญนุ่ม ได้ค้นพบเทคนิคการปฏิบัติวิปัสสนาที่เปลี่ยนข้อจำกัดทางร่างกายมาสู่ความอึดสุขทางจิตวิญญาณ ด้วยศรัทธาที่ โทนเกลี้ยงเกลาและดวงตาที่สงบเย็น คุณกำพล ทองบุญนุ่ม มีรัศมีแห่งความสงบกระจายอยู่โดยรอบ ดังภิกษุใจดีที่ได้ละทิ้งเครื่องพันธนาการทางโลกออกจนหมดสิ้นแล้ว แต่สภาพร่างกายของเขาดูเหมือนไม่ใช่เช่นนั้น เจ็บไขทางร่างกายของเขาเกิดจากอุบัติเหตุเมื่อ ๒๐ กว่าปีที่แล้ว ทำให้ต้องกลายเป็นอัมพาตตั้งแต่คอลงมา กลายเป็นนักโทษที่ติดกับอยู่กับร่างกายของตนเอง แต่การค้นพบวิธีปฏิบัติวิปัสสนาได้เปิดประตูแห่งอิสระภาพทางจิตวิญญาณที่ไร้ขอบเขตให้กับเขา และได้พิสูจน์ให้เห็นว่าจิตที่ฝึกดีแล้วสามารถอยู่เหนือข้อจำกัดทางร่างกาย

“จากการปฏิบัติวิปัสสนา ผมได้เรียนรู้ว่าร่างกายอาจต้องทุกข์ทรมานเพราะความพิการ แต่จิตใจไม่จำเป็นต้องทุกข์ไปด้วย จิตใจสามารถเป็นเพียงผู้สังเกตปรากฏการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้น ตอนนี้นี้ผมรู้สึกเบาและอิสระราวกับได้พบที่อยู่ใหม่ซึ่งเป็นอิสระอย่างสมบูรณ์”

“การตื่นขึ้น” ของเขาเพิ่งจะมาถึง หลังจากช่วงเวลาอันยาวนานเหมือนไม่มีวันสิ้นจบของความตื่นตระหนก การไม่ยอมรับความจริง ความสงสัยตัวเอง และความขมขื่นกับชะตากรรมอันโหดร้ายที่เกิดขึ้น ย้อนกลับไปเมื่ออายุ ๒๔ ปี หนุ่มน้อยกำลังมีอนาคตที่สดใสรออยู่เบื้องหน้า เขาสอบวิชาพลศึกษา ๓ ปี ที่วิทยาลัยพลศึกษาของรัฐ และได้ชำระหนี้สินที่เคยเป็นนักศึกษาทุนมาก่อน มีแฟนที่น่ารักซึ่งคาดว่าจะได้แต่งงานกันในอนาคต และในช่วงเวลาไม่ถึงเดือนต่อจากนั้น กำพลมีกำหนดที่จะเข้ารับการอุปสมบทเป็นพระสงฆ์เพื่อใช้เวลาในการศึกษาธรรมะและทำหน้าที่อื่นเป็นประเพณีในฐานะบุตรของชาวพุทธ

แต่ทั้งหมดนั้นไม่อาจเป็นจริงได้ โดยในวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๒๒ ขณะที่เขากำลังสาธิตการกระโดดน้ำให้นักศึกษาดูอยู่นั้น ศีรษะของเขาเกิดกระทบกับก้นสระว่ายน้ำของวิทยาลัย อุบัติเหตุครั้งนั้นเกือบถึงชีวิตกระดูกที่ฐานคอแตกอย่างถาวรจนต้องใช้กระดูกจากสะโพกไปแทนที่ ความรู้สึกชาด้านปกคลุมร่างกายทั้งหมด

หลังจากใช้เวลากว่า ๔ เดือนพักเพียรทำกายภาพบำบัด และผ่าตัดศัลยกรรม กำพลสามารถเคลื่อนไหวขยับแขนทั้งสองได้บ้างเล็กน้อย จากผู้ซึ่งเคยมีรูปร่างเหมือนนักกีฬาต้องมากลายมาเป็นคนที่ต้องจำกัดตัวเองอยู่บนเตียงตลอด ๒๔ ชม. ไม่สามารถควบคุมขาและนิ้วหรือแม้แต่การขยับถ่ายของตนเองได้

“ในตอนแรกนั้น ทุกอย่างพร่ามัวไปหมด ผมรู้สึกว่ามันต้องเป็นเพียงฝันร้ายเท่านั้นและมันจะต้องผ่านไปโดยไม่ช้า บางครั้งผมเห็นตัวเองเคลื่อนไหวไปมาได้เหมือนคนปกติในความฝัน เพื่อที่จะตื่นขึ้นมาพบกับความจริง ซึ่งมันเป็นสิ่งตรงกันข้ามอะไรคือตัวผมจริงๆ กันแน่ ผมจะถามตัวเองอยู่เสมอมันใช้เวลาเป็นเดือนๆ กว่าที่ผมจะยอมรับความจริงว่าอะไรได้เกิดขึ้นกับผม”

การเผชิญหน้ากับความเป็นจริงต้องใช้เวลาและความอดทน เขาต้องเลิกอาชีพครู พ่อแม่ของเขาซึ่งเคยมีรายได้เพียงเล็กน้อยจากการล่องเรือเก่าๆ รับจ้างขนส่งสินค้าไปตามลำน้ำเจ้าพระยาก็จำต้องละทิ้งอาชีพเดิมเพื่อมาดูแลลูกชายซึ่งเป็นอัมพาตและที่ย้อนแย้งก็คือตลอดช่วงเวลานั้นมีตมบนนั้น กำพลอยู่ได้ด้วยความคิดว่าเขาจะต้องตายในไม่ช้าบางทีอาจจะเป็นภายใน ๕ ปีก็ได้

“ผมถูกทำลายโดยสิ้นเชิงจากวิบากแห่งชีวิต ผมมาถึงจุดที่อยากจะเป็นบ้า ต่อมาแม้ว่าผมจะเจอความจริงว่าผมจะต้องตายไม่ว่าจะเร็วหรือช้า ไม่จากโรคร้ายไข้เจ็บหรือไมก็ตรอมใจตายเพราะฉะนั้นก่อนที่วันนั้นจะมาถึงผมควรจะทำให้ชีวิตมีค่าขึ้นอีกสักนิดหนึ่ง”

ด้วยความไม่ท้อถอย ในช่วงปีแรกๆ แม่ผู้สูงวัยได้พาลูกชายไปตระเวนแสวงหาการบำบัดรักษาที่วิเศษมหัศจรรย์ต่างๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด บางครั้งสองแม่ลูกต้องพักอยู่บ้านของผู้รักษาถึง ๙ เดือนใน ๑ ปี ช่วงปี พ.ศ. ๒๕๒๘ พ่อของเขาได้สร้างบ้านบนพื้นดินขึ้นเป็นครั้งแรกจากไม้ที่เคยต่อเป็นเรือนนั่นเอง และได้เริ่มทำสวนผลไม้

เล็ก ๆ ในจังหวัดนครสวรรค์ เพื่อปลอบประโลมจิตใจที่ทุกข์ยาก พ่อ กับแม่หาที่พึ่งจากพระพุทธศาสนา โดยขีดผู้เป็นพ่อได้ตระเวนออกไปแสวงบุญหลายแห่ง และทุกครั้งทีกลับมาเขาจะต้องนำหนังสือ หรือเทพธรรมะมาฝากลูกและภรรยา ในขณะที่แม่ของกำพลก็ได้ สวดมนต์ภาวนาทุกวัน สอนลูกชายฝึกสมาธิโดยการดูลมหายใจ ให้ ภาวนา “พุทธ” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก ซึ่งวิธี การนี้เป็นที่รู้จักและปฏิบัติกันมานานในประเทศไทย

กำพลถือว่าแม่คือครูสอนสมาธิคนแรกของเขา อย่างไรก็ตาม ในขณะนั้นกำพลก็ทักท้อเองว่าการปฏิบัติธรรมมีไว้สำหรับคน ร่างกายปรกติเท่านั้น วิธีปฏิบัติธรรมตามประเพณีนิยมโดยทั่วไป คือการกำหนดตามลมหายใจในขณะที่หลับตา และกำหนดอิริยาบถ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน การที่ต้องนอนอยู่บนเตียงตลอด แม้ว่าเขา จะพยายามมีสมาธิสักเท่าไรในการดูลมหายใจ ไม่ช้าความง่วงก็เข้า ครอบงำเขาจนได้ และที่แย่กว่านั้นในช่วงเศรษฐกิจตกต่ำของจิตที่ ชอบท่องเที่ยวไปก็มักสร้างภาพลวงต่าง ๆ ให้คิดวกไปวนมาเกี่ยวกับ ความเศร้าเสียใจในอดีต และวิตกกังวลกับอนาคตขึ้นมาทำร้าย ตนเอง

๑๖ ปีแรกเขาใช้เวลาหมดไปกับการอ่านหนังสือและฟังเทป ธรรมะเป็นส่วนมาก ความรู้สึกที่ปลอบประโลมใจตนเองได้มาจากการ เรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านทางตัวหนังสือ ซึ่งเป็นไปได้ เพียงชั่วครู่ช่วยยามเท่านั้น

“ก่อนหน้านี้ผมมักจะงุนงงกับคำสอนที่ว่า
เราสามารถดับทุกข์ได้ทีนี้และเดี๋ยวนี้

ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่า
เราเป็นทุกข์เพราะเราเข้าไปเป็นความทุกข์
แต่ถ้าเราสามารถดึงตัวเองออกจาก
“การเป็น” มาเป็น “การดู”
เราจะสามารถออกจากวงจรนั้นได้”

“ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับผมคือหนังสือเดินทางนำไปสู่ธรรมะ
ถ้าผมไม่พบกับความทุกข์
ผมคงไม่เรียนรู้ที่จะซาบซึ้งกับความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติธรรม
ดังนั้นความทุกข์คือที่ตั้งของการเจริญสติ

ผมอาจมีร่างกายที่พิการ
แต่ผมมีความสุขกับจิตใจใหม่ซึ่งอยู่เหนือ
ความพิการและความทุกข์มานานแล้ว”

ทุกครั้งจิตใจของเขาก็จะวนกลับมาสู่ความไม่สบายทางกาย
กำพลพบว่าเขาก็ยังคงบ่นป่วนและขมขื่น เช่นเดียวกับเมื่อก่อนนั่นเอง

“ถ้าการบรรลุถึงการตรัสรู้สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยการอ่าน
และการฟัง ผมก็คงประสบความสำเร็จไปนานแล้ว ถ้าความทุกข์
เปรียบเหมือนงู ไม่ว่าผมจะพยายามหลบหนีมันอย่างไร ผมก็จะหนี
ไม่พ้น นอกจากผมจะเข้าใจธรรมชาติของงูอย่างแท้จริง ไม่ใช่
ในระดับทฤษฎีเท่านั้น มันเหมือนกับการวางแผนที่อยู่ในบ้าน
โดยไม่ได้เดินทางไปจริง ๆ”

จากนั้นพ่อของกำพลก็กลับจากการปฏิบัติธรรม พร้อมกับ
หนังสือเล่มหนึ่งเขียนโดยหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ผู้ซึ่งศึกษาเทคนิค
การทำวิปัสสนาแบบใหม่ชื่อ “สว่างที่กลางใจ” เขียนถึงวิธีเรียบง่าย
ในการเจริญสติซึ่งแตกต่างไปจากวิธีการปฏิบัติอันละเอียดประณีต
ซับซ้อนที่มีอยู่เดิม ฉีกออกจากข้อกำหนดอันซับซ้อนทั้งหมด วิธีการ
บอกแต่เพียงให้ผู้ปฏิบัติให้ความสนใจกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
ในขณะที่ลมตา สังเกตการเกิดขึ้นของความคิดแต่ละครั้ง ปล่อยให้มัน
ผ่านไปและจางหายไปมากที่สุด แต่ไม่ให้ตามหรือหักห้ามอาการของมัน
(ความคิด) การปฏิบัติที่ฟังดูง่าย ๆ นี้ กำพลต้องใช้เวลาช่วงหนึ่งในการ
ทำความเข้าใจกับมันและเริ่มกำหนดรู้ได้

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ เขาเขียนจดหมายถึงหลวงปู่คำเขียน
๑ ฉบับ ขอร้องให้ท่านช่วยเป็นอาจารย์ในการปฏิบัติทางจิต ๑๒ วัน
ต่อมา เขาก็ได้รับคำตอบ



“หลวงพ่อบอกว่าท่านเต็มใจจะเป็นกัลยาณมิตรของผม ท่านยืนยันว่าแม้แต่คนพิการก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะจุดสำคัญก็คือการเจริญสติ ท่านแนะนำให้ผมทำจิตให้ตื่นอยู่เสมอ ในปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับกายหรือใจให้คงความเป็นผู้ดูไว้ ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุขจะเกิดขึ้นให้ดูมัน แต่อย่าปล่อยให้ตนเองติดกับของความรู้อิสึกรุนแรงต่าง ๆ”

ดังนั้นเขาก็เริ่มฝึกอีกระดับหนึ่งที่ยากขึ้นไป ทุก ๆ เช้าเมื่อพอกับแม่ไปทำงานที่สวน กำพลก็เริ่ม “อาชีพอางจิตวิญญูญาณ” ของเขา โดยใช้จังหวะเสียงนาฬิกาเป็นเพื่อนประกอบ เขาลงมือปฏิบัติการ “เคลื่อนไหว” วิปัสสนาครั้งแรก โดยเคลื่อนไหวได้เพียงมือขวาเท่านั้น พลิกมือคว่ำหายไปเรื่อย ๆ ในตอนเย็นก็รู้สึกปวดมือมากจนต้องพัก ตั้งศอกทิ้งไว้และหลับไป

ในสัปดาห์แรกเปรียบได้กับการย้อยุดกันระหว่างนิสัยเดิมกับการฝึกจิตด้วยวิธีใหม่ ซึ่งเป็นการฝึกต่อสู้อะหว่างจิตที่ยึดมั่นถือมั่นและจิตที่ตื่นรู้ ณ ปัจจุบันขณะ หลังจากความล้มเหลวในตอนแรก กำพลตัดสินใจที่จะละทิ้งธรรมะทั้งหมดที่เขาเรียนรู้มาและหันมาสนใจกับการปฏิบัติเพียงอย่างเดียวคืออยู่กับการรู้สึกกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

“ความตื่นเต้นดีใจของผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ ความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะฟันทุกซี่ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ได้นำจิตใจให้เข้าไปจากที่ที่มันควรจะอยู่ ในขณะที่เดียวกันก็มีความไม่สบายทางกาย ความเบื่อ ความสงสัย และความมัวงมเกิดขึ้น แต่ผมก็ตัดสินใจไม่สนใจกับนิเวศน์ต่าง ๆ”

ครั้งเมื่อความตระหนักถึงทางจิตเข้มแข็งขึ้น ความคิดเช่นนั้นก็ไหลกลับไป กำพลค้นพบความเบิกบานใจอย่างง่าย ๆ กับการปฏิบัติธรรมจากการพลิกมือขวาไปมา เขาก็เริ่มทดลองกับมือซ้าย และแขน จากนั้นก็ใช้ส่วนต่าง ๆ ของใบหน้า หันหน้าไปทางซ้าย ทางขวา ยกคิ้ว ทำการเคลื่อนไหวให้เป็นจังหวะ ทั้งกล้ามเนื้อปากและจมูกสามารถเปลี่ยนมาเป็นการทำทางในการทำวิปัสสนาอันยิ่ง

“ในการเจริญสติของผมก็เป็นการกายภาพบำบัดไปด้วยในตัว เช่นมือซ้ายของผมอ่อนแอมาก เดียวนี้แข็งแรงทีเดียว โดยทั่วไปแล้วคนพิการมีการเคลื่อนไหวที่จำกัดมาก แต่ผมก็พยายามที่จะใช้วิธีทุกอย่างที่ยังเคลื่อนไหวได้ให้เป็นเครื่องมือในการสนับสนุนความรู้สึกตัว”

กำพลได้ขยายวิธีการปฏิบัติธรรมของเขาออกไปอีก เช่น การพับผ้าห่ม แปรงฟัน ตีมน้ำ เคลื่อนล้อรถเข็นไปมา อิริยาบถเหล่านี้คือก้าวอย่างที่มีชีวิตชีวาตรงไปสู่เป้าหมายทางจิตวิญญาณ

“ปัญหาที่แท้จริง จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถมีจิตใจที่
ตื่นรู้ในทุก ๆ ขณะ เป็นปัญหาที่มาจากการเฝ้าดูไม่ใช่มาจากการคิด
ตรองด้วยเหตุผล” จากวันเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี กำพลเข้าใจ
ความหมายของสังฆธรรมของพระพุทธศาสนา ที่ได้มีทุกข์ที่นั่นมีการ
ดับทุกข์

“ก่อนหน้านี้ผมมักจะงุนงงกับคำสอนที่ว่าเราสามารถดับทุกข์
ได้ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่าเราเป็นทุกข์เพราะเราเข้าไป
เป็นความทุกข์ แต่ถ้าเราสามารถดึงตัวเองออกจาก “การเป็น”
มาเป็น “การดู” เราจะสามารถออกจากวงจรนั้นได้” การรู้แจ้ง
ทางจิต ไม่ใช่เรื่องวิเศษเกินจริงสำหรับกำพลอีกต่อไป แต่มันสามารถ
ทำให้เป็นจริงขึ้นมาได้ด้วยการประจักษ์แจ้งในธรรมชาติเดิมแท้ของ
กายและใจ การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้นกำพลว่าเป็นการรู้สึกตัว
สู่จิตเดิมแท้มากกว่าการปฏิบัติเพื่อเข้าไปเสพความสงบอย่างสิ้นเชิง

ผลดีของการปฏิบัติธรรมไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะต่อผู้ฝึกเท่านั้น
กำพลบรรยายให้ฟังว่าครอบครัวของเขาถูกเรียกว่าครอบครัวธรรม
ได้อย่างไร ครอบครัวของเขาเป็นครอบครัวที่เพื่อนบ้านมักจะมาขอ
คำชี้แนะและเป็นครอบครัวที่มีวิถีชีวิตที่คนอื่นถือเป็นแบบอย่าง
เพราะความพิการของเขา กำพลไม่อาจตอบสนองความต้องการอัน
สูงส่งของตนเองในการที่จะได้บวชเป็นพระภิกษุ อย่างไรก็ตามตั้งแต่
เขาเริ่มฝึกปฏิบัติ เขาใช้เวลาช่วงเช้าพรรษาอยู่วัดป่าสุคะโต ในจังหวัด
ชัยภูมิ ภายใต้การชี้แนะจากหลวงพ่อคำเขียน พ่อของกำพลอยู่กับ
บุตรชายคนโตของเขาตลอดช่วงพรรษาดรบาจนกระทั่งปี ๒๕๔๔

ชีวิตผู้ซึ่งเมื่อไม่นานมานี้ได้รับการนับถือในฐานะอาจารย์ทางธรรม
ท่านหนึ่ง ได้เสียชีวิตลง หลังจากนั้นมา แม่ของกำพลก็รับหน้าที่ดูแล
ลูกชายสืบต่อมา

๖ ปีของการปฏิบัติ กำพลกล่าวว่าขณะนี้เขาเห็นความพิการ
ทางกายของตนเองในมุมมองใหม่อย่างสิ้นเชิง แทนที่จะเป็นอุปสรรค
ในการแสวงหาทางจิตวิญญาณ ความพิการของเขากลับเป็นกุญแจ
เป็นแรงผลักดันให้เข้าถึงความจริงที่ว่าทุกปรากฏการณ์ทางโลก
ที่เกิดขึ้นคือวงจรอันไม่สิ้นสุดของความทุกข์ (ทุกข์) ความไม่เที่ยง
(อนิจจัง) และความไม่ขึ้นอยู่กับการควบคุมของใครๆ (อนัตตา)

“ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับผมคือหนังสือเดินทางนำไปสู่ธรรมะ
ถ้าผมไม่พบกับความทุกข์ ผมคงไม่เรียนรู้ที่จะซาบซึ้งกับความจำเป็น
ที่จะต้องปฏิบัติธรรม ดังนั้นความทุกข์คือที่ตั้งของการเจริญสติ
ผมอาจมีร่างกายที่พิการ แต่ผมมีความสุขกับจิตใจใหม่ซึ่งอยู่เหนือ
ความพิการและความทุกข์มานานแล้ว”

(หนังสือพิมพ์ บางกอกโพสต์ หน้าเอาท์ลุค

Bangkok post “Outlook Section”

ฉบับวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๔๔ โดย วาสนา ชินวารการ)

BANGKOK POST
(Outlook Section)
30 September 2001
IN SPIRIT

Mind over matter

Paralysed from the neck down after a tragic accident, Kamphol Thongboonnum discovered a meditation technique that turned physical constraints into limitless spiritual bliss.

Story By Vasana Chinvarakorn

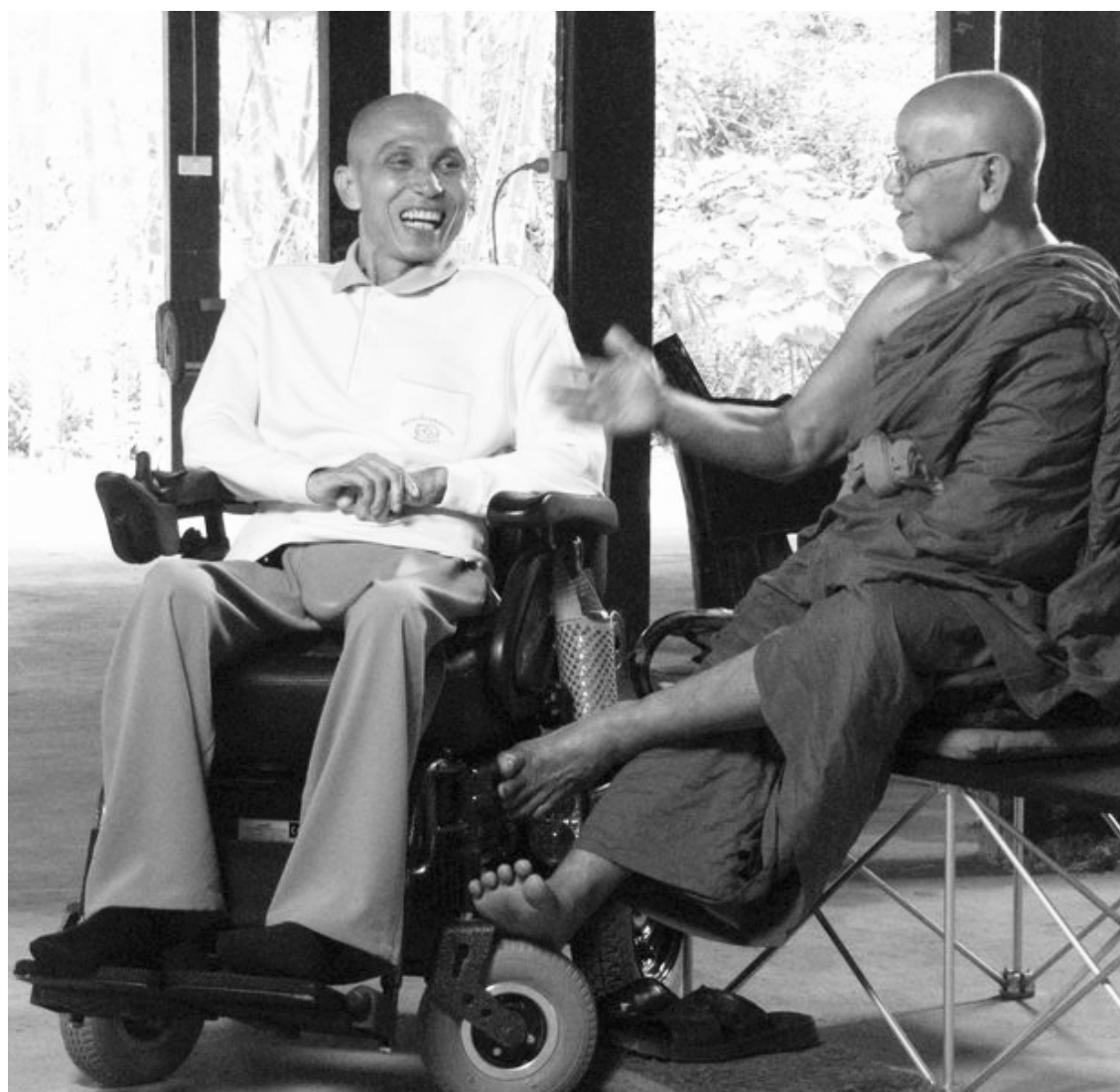
His head meticulously shaved, his eyes serene, Kamphol Thongboonnum exudes an aura of a calm, kind monk who has long forsaken all worldly fetters. His physical condition would suggest otherwise. An accident over two decades ago left Kamphol paralysed from the neck down, leaving him virtually a prisoner trapped in his own body. But the discovery of a meditation technique has opened the door to boundless spiritual freedom and proves that a mind well-trained can transcend the limitations of the body.

“Through practising meditation, I have learned that the body may be suffering handicaps, but the mind doesn't have to. The latter can be just an observer of all phenomena. Now I feel so light and free, as if I have discovered a new ‘abode’ where I can be completely liberated.” “**His 'awakening'**”, however, only arrived after long, endless, bouts of shock, denial, selfpity, bitterness at the cruel fate which befell him. At 24, then young Kamphol had a bright future readily packaged for him. Having taught physical education for three years at a state-run college, he had finally paid off his student debts. With a nice girlfriend, marriage seemed a certain prospect. In less than a month, Kamphol was due to enter the monkhood, to spend time studying Dhamma and fulfilling customary duties as a Buddhist son.

That would never materialise. On April 3, 1979, while demonstrating how to dive, Kamphol tragically knocked his head against the bottom of the college's swimming pool. The fall was near fatal. The cervical bones (at the base of the neck) were permanently broken, and had to be replaced by grafts from his hip bones. Numbness besieged his whole body, and only after months of strenuous physical therapy and the transplant surgery was Kamphol able to slightly move his arms again.

The once athletic Kamphol then found himself confined to bed, 24 hours a day, unable to control his legs, fingers, nor his bowel movements.

“In the beginning, everything was a blur and I couldn't help feeling it must have been just a nightmare, and that it would soon pass. Sometimes, I could see myself moving around like a normal person in my dreams, only to wake up to an opposite reality. 'Which was the real me?' I often asked myself. It took me months before I could accept what was really happening.” Facing his new reality would take time and patience. He had to turn his back on his teaching career. His parents, who earned a meagre income from chartering an old barge along the Chao Phraya, were further burdened with the task of looking after a paralysed son. Ironically,



throughout those dark periods, Kamphol was sustained by a belief that he would die soon, probably within five years he thought. “I was totally crushed by the turn of my life, to the point that I wished I had gone insane. Later on, though, I came to the realisation that I would sooner or later die, either from some disease or mental breakdown. So before that day arrived, I should try to make my life a little more valuable.” Not giving up, during the first few years, his ageing mother took her son on an endless search for a miracle cure. Sometimes, the mother and son would stay at a healer's house nine months of a year. In 1985, Kamphol's father built the family's first and only land-based home, from the wood of their barge, and started a small fruit orchard in Nakhon Sawan.

To comfort their troubled minds, both parents sought refuge in Buddhism. The father, Chit, undertook one pilgrimage after another, and every time he would return home with some Dhamma books or tapes to share with his wife and son. Kamphol's mother, meanwhile, devoted herself to a daily prayer, and encouraged him to try a simple breathing exercise, by reciting ‘**Buddh**’ when inhaling and ‘**Tho**’ when exhaling. Such routine has long been known and practising throughout the country. Kamphol considered his mother his first meditation teacher.

At the time, however, Kamphol presumed that practising Dhamma, or meditation, was only for the able-bodied. Conventional meditative methods prescribe following one's breath, with closed eyes, in four various gestures: sitting, lying, standing and walking. Being bed-ridden, no matter how hard he tried to concentrate on his breathing, drowsiness would soon take over him. Worse, in tense moments, the wandering nature of the mind would come up with various guises of mental meandering-fueling laments over the past, worries about the future to further hurt its owner.

The first 16 years were thus spent mostly reading and listening to Dhamma. The soothing feelings he gained from learning the essence of Lord Buddha's teachings via letters were, as yet, only transitory. Every turned itself back to his physical ailments, Kamphol found himself as much agitated and bitter as before.

“If attaining enlightenment could be done simply by reading or listening (to Dhamma), I would have long achieved that. Were sufferings like a snake, no matter how hard I tried to flee, I would never escape unless I could understand the snake's nature through and through, not just at the theoretical level. It's like spreading a map inside a house without ever embarking on a real journey.” Then Kamphol's father

came back from a retreat with a book. Written by Luang Pho Kamkhian Suwanno, who studied an innovative meditation technique from Luang Pho Thian Jittasupho, Sawang thi klang jai (Light in the Centre of One's Heart) outlines a very simple procedure for cultivating mindfulness. Stripped of all elaborate protocol, the technique prescribes only that the practitioner pay attention to each movement of the body, with eyes open, observing how each thought arises, lingers on, and finally evaporates, but never to follow nor hinder the mental process itself.

This seemingly elemental meditation, however, would take Kamphol time before he came to understand and master it. In July 1995, he wrote a letter to Luang Pho Kamkhian, asking the monk to be his spiritual mentor. Twelve days later, Kamphol received a reply.

“Luang Pho said he was willing to be my kalayana-mitta (friend in virtues). He confirmed that even an invalid could practise meditation, as the gist is the cultivation of mindfulness.”

“He advised me to always keep my mind alert, in every present moment. Whatever happens, be it to the mind or to the body, just remain an observer. Whether it is an

arising of happiness or suffering, just contemplate it, but not to let oneself be trapped by any sensation.” Thus began another arduous stage of training this time of the mind. Every morning, as his parents started their gardening work, Kamphol set off on his own ‘**spiritual career**’.

Accompanied by a clock's rhythmic beats, the determined man practiced this ‘mobile’ form of meditation.

At first, he could move only his right palm, turning it upwards and downwards. By the end of the day, the pain would be so excruciating he had to sleep with his hand hung up in the air.

The first week was also a fierce tug-of-war between his old habit and the new practice, the clinging and comparing mind versus the mind alert in the present. After initial failure, Kamphol decided to abandon all the Dhamma teachings he had learned, and to stick to one sole endeavour: awareness of physical movements.

“The beginner's excitement, gladness, yearning to end all the suffering as quickly as possible all these steered the mind away from where it should be. At the same time, there was physical discomfort, boredom, doubt, sleepiness. But I made up my mind not to pay attention to any of the distractions.” As spiritual awareness was strengthened, such thoughts ebbed away. Gradually, Kamphol discovered a simple joy in meditation. From turning his right palm up and down, he experimented with his left hand, then the whole arm, then each part of his face. Kamphol has found rudimentary body gestures-turning his face to the left then to the right, raising eyebrows, synchronising the movements of his nose and lip muscles-could be transformed into sublime meditative pose.

“My meditation is, in a way, a form of physical therapy. For instance, my left arm used to be so weak; now it is quite strong. Typically, a disabled person has very limited movements. But I try to make use of any organ that is still moveable as a means to nurture this awareness.” Kamphol has expanded the repertoire of his meditative techniques. Folding blankets, brushing teeth, drinking water, moving his wheelchair back and forth each posture is a vital step toward the spiritual goal.

“The true wisdom will arrive when one can be alert in every single moment. It is wisdom from contemplation, not just from rationalisation.” From days into weeks, months into years, eventually, Kamphol realised the meaning of a Buddhist axiom: Where there is suffering, there is the cessation of the suffering.

“Before I was always puzzled by the teaching how could we ever end our suffering here and now? Now I understand that we suffer because we become that suffering. But if we can detach ourselves from it, from **‘being’** to **‘observing’**, we will be able to end the cycle. “Spiritual insight, for Kamphol, is no surreal magic, but realization of the true nature of mind and body. Lord Buddha's enlightenment, he surmised, has less to do with attaining perpetual calmness than awareness of what constitutes the essence of the mind.

Nor is the positive affect of meditation limited to the practitioner. Kamphol described how his family is called a family of Dhammaism, whom neighbors usually come to ask for advice, and whose lifestyle was emulated. Due to his disability, Kamphol cannot fulfil his ultimate dream of becoming a monk. However, ever since he started practising meditation, he has spent every Buddhist Lent at the Wat Pa

Sukhato forest monastery in Chaiyaphum province, under the guidance of his mentor, Luang Pho Kamkhian.

Up until last year, Kamphol's father would accompany his eldest son in this spiritual retreat. Chi who passed away recently, had also been widely respected as a Dhamma teacher. Kamphol's mother has since (nursing) task.

After six years of meditation, Kamphol said he now sees his physical disability in a completely new light. Instead of hindering the spiritual pursuit, his physical impediments are the key impetus to grasp how all worldly phenomena are an endless cycle of suffering and impermanence, beyond control of any individual self.

“All that has happened to me is a passport that leads me toward Dhamma. Had I not suffered, I would not have learned to appreciate its necessity. 'Suffering is thus a foundation to cultivate mindfulness. I may have a handicapped body, but I have long enjoyed a new mind that is bound by neither disability nor suffering.”



สัปดาห์ที่สี่ (สู่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ)

ในช่วงสัปดาห์ที่ ๔ ของการภาวนา ผมยังคงเจริญสติตามรู้กาย รู้ใจต่อไป ตัวเจตนาคือรู้กาย เริ่มจากมีสติอยู่กับฐานกาย อยู่เสมอ อาศัยรู้แบบ “ดู” ตัวรู้มีพัฒนาการขึ้นกลายเป็นดู คือเป็นการรู้แบบดู ๆ ตามที่หลวงพ่อกำเขียนเคยพูดว่าให้เป็นผู้ดูเข้าไป จิตมันเลยมาลงอยู่ที่ความเป็นผู้ดู แต่การครั้งนี้มันเป็นการดูแบบเปิด ๆ ใจหน่อย คือดูอย่างสบาย ๆ ปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปเองตามธรรมชาติ ไม่มีการบังคับอะไร ทำหน้าที่ดูเฉย ๆ อยู่อย่างนั้น

ก่อนหน้านี้อีกครั้งที่ผมจะปฏิบัติ ผมต้องเตรียมตัวหรือพยายามตั้งใจสร้างความขยันเพื่อกระตุ้นให้เกิดความเพียร แต่ครั้งนี้กลับรู้สึกขยันขึ้นมาเอง พอเริ่มมีสติจิตใจก็มีความตื่นตัวที่จะปฏิบัติทันทีโดยไม่ต้องเตรียมตัวหรือพยายามอะไร มีแต่ความอยากปฏิบัติ ตั้งใจและเต็มใจที่จะปฏิบัติ ทั้งยังมีความกระตือรือร้นขึ้นมากอย่างประหลาด อีกประการหนึ่งที่ต่างออกไปจากครั้งก่อน ๆ คือเมื่อปฏิบัติ เราตั้งใจที่จะดูกาย แต่เมื่อรู้กายได้ไม่นาน ตัวรู้ก็จะเปลี่ยนไปสังเกตการทำงาน ของจิตมากกว่า คือสติมันเริ่มมองข้ามผ่านกายไปสนใจที่จิต เท่ากับเป็นการปล่อยวางกาย หันมาสนใจเรื่องการสังเกตจิต การรู้จิตเสียมากกว่า โดยเฉพาะเรื่องความคิด สิ่งนี้มันเป็นไปเองนะ มันจะให้ความสำคัญกับจิตมากกว่ากาย แม้ว่าจะตั้งใจดูกายอย่างไรมันก็จะ

ไหลไปทางสังเกตจิตอยู่เรื่อย ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ผมก็ปล่อยไป ปล่อยให้สติหรือปล่อยให้จิตมันทำงานด้วยกันไปอย่างนั้นแหละ ตอนนี้จะเรียกว่าสติกับจิตรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวกัน มันรวมกันหมายถึงว่าแต่ก่อนเรามีสติดูกาย ดูจิต แต่ตอนนี้มันจะกลายเป็นผู้ดูไปเสียเลยทั้งสติทั้งจิตรวมกันเป็นหนึ่งเดียว

เมื่อสติพร้อมที่จะดูจิต ผมก็ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้น จะดูจิตก็ดูจิต สังเกตจิตไปเรื่อย ๆ แต่ไม่ได้ดูแบบตรง ๆ นะ ดูคล้าย ๆ กับว่าเราไม่เจตนาจะดูอะไรมันมาก ดูเบา ๆ ผ่าน ๆ ดูซิว่าอะไรมันเกิดขึ้น เมื่อเราดูเฉย ๆ ดูแบบรู้ ๆ อยู่ ดูแล้วมันก็เห็น เห็นอันดับแรกคือเห็นความคิด ไม่ได้เห็นจิตเห็นใจ คือยังไม่รู้ว่าจิตใจอยู่ตรงไหน แต่มันมีความคิด รู้ว่าความคิดเป็นบริวารของจิต มันถูกปรุงแต่งมาจากจิต แต่ไม่ชัดเจนในขณะที่ปรุงแต่ง เห็นว่ามันมีความคิดขึ้นมา ยังไม่รู้ว่าคิดอะไร เพียงแต่รู้ว่าคิดก็ทิ้งเลยโดยไม่พยายามหาเหตุว่ามันมาจากไหน อย่างไร พอรู้ความคิด เห็นความคิดก็ทิ้งไปเลยพยายามไม่ให้มันหลงเข้าไปในความคิด พอรู้แล้ว ทิ้งแล้วก็ไม่ใช่มาเจตนารู้กายเหมือนเดิม แต่มันเกิดการสังเกตความคิดที่เกิดขึ้นมาใหม่ ต่อไปอีกซึ่งเป็นความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจ มันคิดขึ้นมาเอง ไม่รู้จะเรียกว่าอะไร แต่มันเป็นความคิดขึ้นมา มีอาการไหว ๆ แวบ ๆ มาในจิตใจแต่ก็ไม่ได้ไปดูว่าคิดเรื่องอะไร รู้เพียงว่ามันจะต้องไหลมาจากจิตแน่ ความคิดคือผลผลิตของจิตจริง ๆ สติหรือตัวรู้ก็เริ่มชัดเจนที่ความคิดแต่ยังไม่ชัดเจนที่จิต พอเห็นความคิด ความคิดก็จะหยุดทำงาน คือไม่ยอมปรุงแต่งต่อ ดับไปเลย มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันทีสั้น ๆ ไม่ยืดยาวเป็นเรื่องเป็นราว มันอาจจะไม่ทันเป็นเรื่องเป็นราว



เพราะว่าเราเห็นเสียก่อน พอเราเห็น มันก็หยุด ดับลงไป การเห็นแต่ละครั้งจะเห็นไม่นานแต่เห็นบ่อย ๆ ถ้าเห็นนานเท่ากับว่าเราเข้าไปปรุงแต่งต่อเติม อาศัยว่าพอมันดับปั๊บเราก็อู้ใหม่ เห็นอีกมันก็ดับอีก พอเห็นบ่อยเข้าก็รู้ว่า ความคิดมันเป็นสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นมาจริง ๆ

ครั้งแรก ๆ ที่เริ่มปฏิบัติจะเห็นว่าความคิดมันเกิดขึ้นมานานมาก กว่าจะรู้ทันก็หลงไปกับความคิดเสียแล้ว แต่ตอนนี้เมื่อเราสังเกตอยู่เรื่อย ๆ ว่า เวลาที่มีสิ่งแปลกปลอมมาจากจิต ผู้รู้ ผู้ดู ก็จะมีเรื่องว่า มันคือความคิด เมื่อมีความรู้สึกตัวยับยั้งนิดหน่อยความคิดก็จะเข้ามาปรุงทันทีแล้วก็จะดับทันทีเหมือนกัน มันดับแบบเรานับไม่ทัน ดับทั้งที่ยังไม่ทันปรุงเป็นเรื่องเป็นราว และเมื่อความคิดดับ สติหรือจิตผู้รู้ก็ดับไปด้วยกัน สังเกตว่าพอความคิดมันเกิด เราก็อู้ทัน พอความคิดมันดับ จิตผู้รู้ก็จะดับ แต่ตอนเกิด จิตผู้รู้เกิดเร็วกว่า แสดงว่าเราฝึกสติมาไว้นาน ๆ บ่อย ๆ ครั้งใช้เวลาหลุดไปนิดเดียวก็สามารถคืนกลับขึ้นมาได้ทันที ไม่เหมือนความคิดซึ่งมันไม่เกิดขึ้นทันที มันอาจจะเกิดทีหลังจิตผู้รู้ พอเรามีความรู้สึกรู้ตัวสิ่งที่เป็นความคิดมาปรุงแต่งก็ยังไม่ทันได้เกิดขึ้นเพราะความคิดดับลงเสียก่อน ดับแล้วเกิดใหม่อยู่อย่างนี้ จึงสังเกตเห็นว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นกระบวนการของจิตกับความคิดจริง ๆ เราไม่สามารถนับได้ว่ามันเร็วขนาดไหน เกิดกี่ครั้ง ปัญญาอย่างเราคงนับไม่ทัน จิตผู้ดูมันเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีช่องว่างระหว่างจิตต่อจิตแต่ละช่วงขณะเพียงแวบเดียว พอดับปั๊บเกิดปั๊บ พอจิตผู้รู้เกิดในช่องว่างตรงนั้นมันแวบเดียว บางครั้งก็สังเกตเห็นว่า มีช่องว่างระหว่างจิตต่อจิต แต่มีหลายครั้งที่สังเกตไม่ทัน พอรู้อีกทีก็มีความคิดเสียแล้ว ช่องว่างของจิตต่อจิตนี้คิดว่ามันคง

ไม่ปล่อยให้ความคิดผุดขึ้นมาแน่นอน พอจิตผู้รู้ดับก็เกิดจิตขึ้นมาอีก บางทีรู้ทัน บางทีก็รู้ไม่ทันกลายเป็นความคิดเข้ามาแทรก ทุกครั้งที่เรารู้ทันเมื่อไร จิตผู้รู้เกิดขึ้นทัน ความคิดก็ไม่เกิดขึ้น มันซิงกันอยู่ในจิตใจ พอมีสติ มีความรู้ตัวหรือมีผู้ดูอยู่ความคิดก็เข้ามาแทรกไม่ได้ มีอาการแบบนี้อยู่หลายครั้งหลายหน และบ่อยขึ้นเรื่อย ๆ ต่อมาจิตผู้ดูก็มีกำลังมากขึ้นจนถึงแม้ว่าจะไม่มีเจตนาในการดูก็จะเห็นได้เองเป็นอัตโนมัติ เมื่อเห็นบ่อย ๆ เขาก็เกิดความรู้สึกว่าตัวความคิดมันไม่ยากให้ใครรู้ทัน ถ้าใครรู้ทันมันก็จะหายหน้าหายตัวไปแบบไม่มีร่องรอย ถ้าเรารู้ไม่ทันก็จะหลงเข้าไปปรุงแต่ง แต่พอรู้ทันมันก็จะหยุด ขาดช่วง และหายไปเลย ไม่ทิ้งร่องรอยอะไรไว้ เหมือนนกที่บินไปบนอากาศ เราหารอยเท้ามันไม่เจอ ความคิดเวลามันดับไปแล้วก็ไม่มีอะไรที่จะทิ้งไว้ให้เราสังเกตได้ว่ามันมาจากไหน และหายตัวไปทางไหน

แสดงว่าความคิดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาหลอกหลวงเราเพียงชั่วคราว จึงเริ่มจับได้ไล่ทัน มันไม่มีตัวตนให้เราเข้าไปพิจารณาได้นานหรอก เมื่อเราไม่ปล่อยให้จิตเข้าไปปรุงแต่งก็ได้เห็นแจ้งชัดเจนว่าความคิดเป็นเพียงมายาที่จิตปรุงแต่งขึ้นมาเป็นขณะ ๆ ถ้าผลอสติก็จะไหลไปจนปล่อยให้มันคิดทั้งวันทั้งคืนเพราะเราไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นมาก่อน เวลาที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมจะแลดูเหมือนว่าความคิดไม่ค่อยมี แต่พอปฏิบัติก็จะเห็นว่าความคิดมันมีมาก จะเริ่มเห็นการปรุงแต่งของความคิดได้ชัดเจนขึ้น มันคิดแบบไม่มีวันหยุดไม่มีเวลาหยุด และถ้าปล่อยให้มันคิดแล้วมันจะมีเรื่องราวที่มากับความคิดมากมาย มีทั้งพอใจบ้างไม่พอใจบ้าง อติตบ้างอนาคตบ้าง เป็นราคะ โทสะ โมหะ กรรม

ในอดีตก็ผูกพันมากับความคิดนี้แหละ ต่อจากนั้นก็ปรุงแต่งไปเป็นตัวเป็นตน ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะถ้าจิตเข้าไปอยู่ในวงจรรู้เมื่อไรเราก็จะหลงอยู่กับสิ่งเหล่านี้ดีกว่าเป็นตัวเป็นตนจริง ๆ แต่ถ้าเรารู้ทัน ความคิดจะขาดช่วงจิตก็จะหยุดปรุงแต่งต่อ และถ้ารู้ไม่ทันปล่อยไปเรื่อย ๆ ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นตามหลังความคิดมาทุกครั้งไป

จากประสบการณ์ทางจิตที่ได้รับ ทำให้ผมระลึกถึงหลวงปู่เทียน สมัยที่ผมอ่านหนังสือหรือฟังเทศของ ท่านก่อนเริ่มการปฏิบัติ คำพูดของหลวงปู่ที่ประทับใจผมมากที่สุดคือตอนที่ท่านกล่าวว่า “เมื่อความคิดเกิดขึ้นเราไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เข้าใจ เราก็หลงเข้าไปอยู่ในความคิด มันก็คิดเป็นเรื่องเป็นราว เป็นกิเลส รากะ โทสะ โมหะ คิดทั้งวันทั้งคืน นอนไม่หลับ เพราะความคิดทำให้ต้องเหน็ดเหนื่อย ต้องเป็นทุกข์เพราะความคิดของตนเอง” ความประทับใจในคำพูดของท่าน ทำให้ผมเกิดศรัทธาในวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามที่ท่านสอน เพราะคำพูดตอนนี้ตรงกับปัญหาที่ผมกำลังเผชิญอยู่ คือคิดมากจนนอนไม่หลับ เมื่อท่านชี้ให้เห็นว่าความคิดคือสาเหตุของความทุกข์ และวิธีการที่จะออกจากความคิดได้คือการเจริญสติให้มาก ถ้าสติเจริญมากขึ้นเราก็จะสามารถเห็นความคิดและออกจากความคิดได้ ผมก็เลยเกิดศรัทธาในแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่เทียนมาตั้งแต่บัดนั้น และมันคงมาจนถึงปัจจุบันนี้

ที่จริงแล้วความคิดที่มันเกิดขึ้น ถ้าเราไม่ไปคิดปรุงแต่งต่อเติม มันก็จะดับไปเอง การปรุงแต่งต่อเติมเท่ากับเป็นการขาดสติ ถ้าเรามีสติมันก็จะดับและขาดช่วงอยู่เพียงแค่นั้น เมื่อความคิดดับแล้ว สิ่งที่มาทับความคิดเช่น กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรมต่าง ๆ เรื่องราวทั้งหลายที่เราคิดมาทั้งหมดก็จะดับไปด้วยกัน เพราะความคิดเป็นตัวนำพาเอาปัญหาที่เป็นความทุกข์และความยึดมั่นถือมั่นมาด้วย ดังนั้นเมื่อความคิดดับ อตตะตาและอุปาทานทั้งหมดก็จะดับไป ในช่วงขณะนั้น เพียงแค่เราเจริญสติแบบเปิดใจ แบบรู้เฉย ๆ แบบ 'ไม่ว่าอะไรมันก็ทำให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาในจิตใจเรา แต่ว่ามันจะแยกแยะออกมาเป็นคำพูดได้ยากมาก มันเป็นความรู้สึกที่ชัดเจนว่า เพราะความคิดดับ จิตมันจะเกิดภาวะความเป็นปกติขึ้นมาโดยที่ไม่มีอะไรปรุงแต่ง การเจริญสติแบบเปิดใจกว้าง มีสติที่รู้เฉย ๆ โดยไม่คิดอะไรต่อเติมคือรู้แบบนี้มันทำให้เห็นความคิดกับจิตชัดเจนว่าเป็นคนละอันกัน ความคิดก็คือความคิด จิตก็คือจิต ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แต่มันอาศัยกันเกิดขึ้น เมื่ออยู่ในความคิดเราก็จะไม่รู้ เมื่อปฏิบัติมาถึงขั้นตอนนี้จึงจะเห็นว่าความคิดมันเกิดขึ้นจากสิ่งที่เข้ามาปรุงแต่ง จิตก็คือจิตผู้รู้ไม่เกี่ยวกับความคิด เป็นคนละส่วนกัน เมื่อเวลาความคิดดับลงจิตก็จะเป็นปกติ จิตแท้ ๆ ที่เป็นจิตดั้งเดิมหรือต้นตอของจิตนั้นมันไม่ได้คิดอะไร มันรู้เฉย ๆ แต่พอมีความคิดมาปรุงแต่งจิตก็จะเสียความเป็นปกติไป ถ้าหากเราไม่ให้ความสนใจ ไม่ทำอะไรกับมัน ความคิดก็จะดับไปเอง เราไม่ต้องไปทำอะไรมันเพียงแต่รับรู้มันก็จะดับไปตามธรรมชาติ เราก็จะประจักษ์แจ้งชัดว่าจิตกับความคิดเป็นส่วนของนามธรรมซึ่งทำงานร่วมกันตามธรรมชาติของมันอย่างนั้นเอง เมื่อเราแยกแยะจิตกับความคิดออกจากกันได้ เราก็จะรู้ว่า

จิตเดิมแท้มันเป็นปกติ เป็นของบริสุทธิ์ ความปกติ และความบริสุทธิ์
นี่คือแก่นแท้ของชีวิตจิตใจ ความเป็นตัวตนของเราจึงเป็นเพียงเรื่อง
ของธรรมชาติ ระหว่างจิตกับความคิดที่ทำงานร่วมกันตามกระแส
เช่นนั้นเอง หรือจะเรียกว่าเป็นเพียงกระบวนการทำงานของธรรมชาติ
ก็ได้ เมื่อเราเห็นว่าความรู้สึกนึกคิดเป็นธรรมชาติ เราก็จะถอน
ความยึดมั่นถือมั่น ธรรมชาตินี้ก็จะกลายเป็นไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็น
เพียงธรรมชาติที่มีนากำลังทำหน้าที่ เวลาความคิดเกิดแล้วมันก็ดับ
จิตเกิดแล้วจิตก็ดับ ไม่มีตัวตนของใครที่กำลังเกิดดับอยู่มันเป็นเรื่อง
ของจิตที่เกิดดับอยู่เช่นนั้นเอง

เมื่อมีสติรู้ทันอาการของธรรมชาติ ความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ
ก็ถูกวางลงไปเอง การรู้เท่าทันจนสามารถละวางความยึดมั่นถือมั่น
ได้นี้ไม่ใช่ความคิด แต่มันเป็นจิตที่ได้สัมผัสกับอาการของความจริง
ที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมชาติอย่างนั้น ไม่ใช่อาการของบุคคลใด จิตก็
ไถ่ถอนออกจากความยึดมั่นในอดีตตา ตัวตนที่เคยหลงยึดถือไว้ พอรู้
ความจริงมันก็วางไปเองโดยที่ไม่ต้องคิดจะวางหรือคิดจะปล่อยวาง
ไม่ต้องไปทำอะไรเพราะเราเห็นกระบวนการของจิต และความคิดว่า
มันเป็นเช่นนั้นเอง

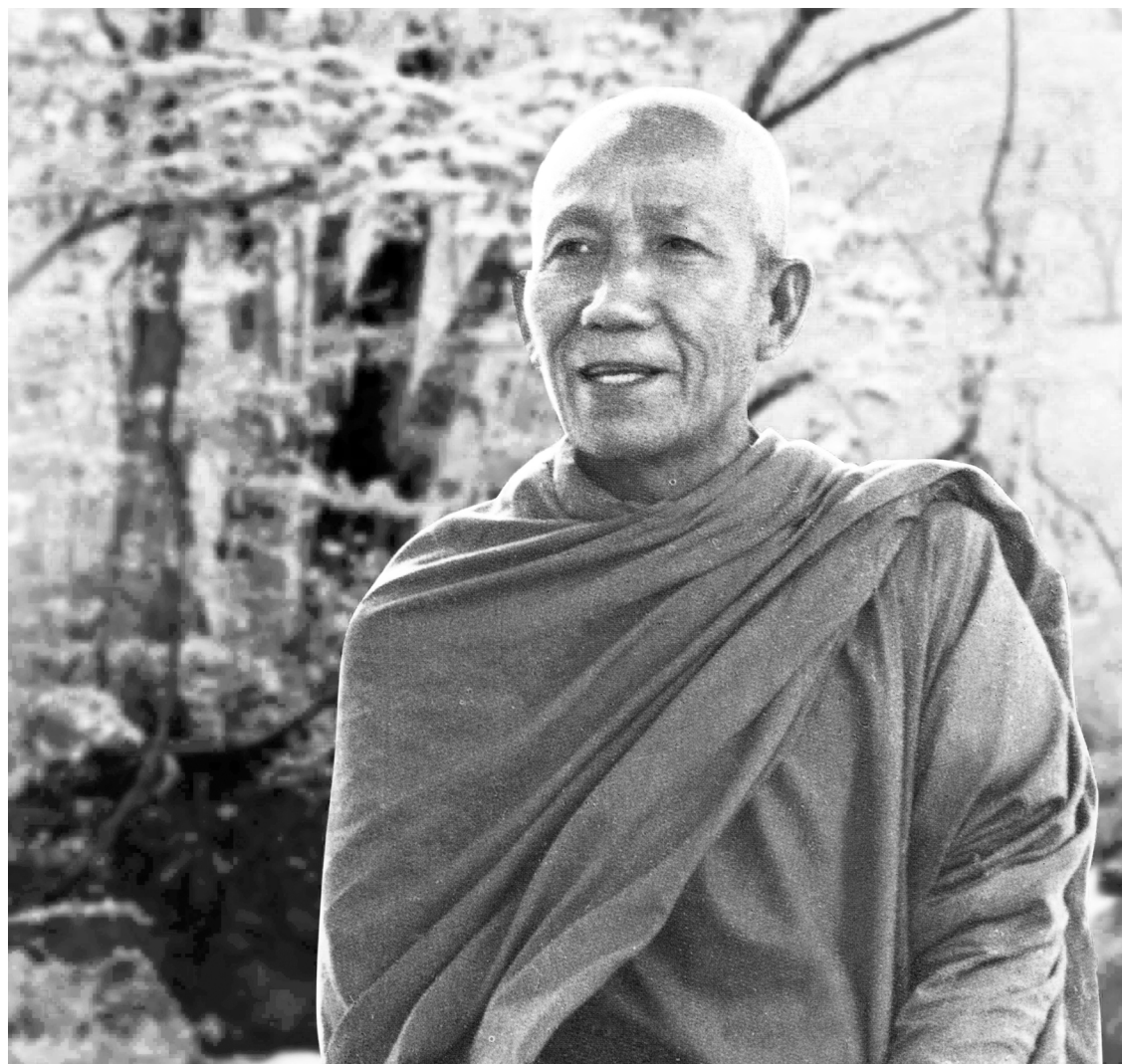


พอละวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้แล้วจิตใจก็จะเบาลง ความทุกข์ที่มีอยู่เต็มร้อย ก็ค่อย ๆ ลดลงไปตามลำดับ ไม่ใช่พอมารู้เห็นขั้นตอนนี้ปั๊บ ความทุกข์หายปั๊บ แต่มันค่อย ๆ ลดลงไปเรื่อย ๆ เพราะว่าเราไม่ไปเติมเชื้อมัน มันก็ค่อยลดลงไป เหมือนกับกาที่วางไว้บนเตา น้ำมันกำลังเดือด ถ้าต้องการให้มันเย็นลงจนดื่มได้ก็ต้องยกกาน้ำจากบนเตาลงมาตั้งไว้ข้างล่าง มันจึงจะค่อย ๆ เย็นลงไปช้า ๆ เราไม่สามารถทำให้มันเย็นลงไปทันที เมื่อความร้อนลดลงไปเรื่อย ๆ ความเย็นก็ปรากฏขึ้น เหมือนกับการที่เราปฏิบัติธรรม เมื่อเจริญสติถูกทางแล้ว ทุกข์มันก็ค่อย ๆ ลดลงไป พอทุกข์ค่อย ๆ ลด ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนก็ค่อยจางคลายลงไป ส่วนมันจะหมดเมื่อไรเราก็ไม่ได้ไปสนใจ รู้เพียงว่าการปฏิบัติวิธีนี้หรือการเดินทางสายนี้ทำให้ทุกข์ลดลงไปได้ เมื่อเดินมาถึงตรงนี้ได้แล้วมันก็หมดคำพูดแล้ว ลำดับอารมณ์ของการปฏิบัติหรือการเจริญสติก็จะจบอยู่เพียงแค่นี้ แต่ว่าถ้าพูดถึงการปฏิบัติธรรมเรายังต้องเดินทางต่อไปอีก ไม่ใช่ยุติการปฏิบัติเพียงแค่นี้ ผมคิดว่าเมื่อทุกข์ลดลงก็ใช้ได้แล้ว เพราะจิตเมื่อมาถึงขั้นตอนนี้แล้ว ก็จะสามารถเดินทางต่อไปได้เอง โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากเหมือนเมื่อเริ่มแรก แม้จะยังไม่ถึงสภาวะของการหลุดพ้นจากทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงในขณะปัจจุบัน แต่พอความทุกข์เริ่มลดลงเหมือนกับกาน้ำที่ถูกยกลงมาตั้งไว้กับพื้น เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ ก็มีแต่จะเย็นลง ๆ เท่านั้นเอง เพียงแต่เราต้องเริ่มต้นจากการเจริญสติ การปฏิบัติที่ถูกต้องเริ่มต้นจากการเจริญสติ ทั้งสิ้น กรรณฐานทั้งหลายที่ถูกต้อง ต้องมีการเจริญสติ รู้กายรู้ใจตัวเอง สุดท้ายแล้วมันจะปล่อยวางและพ้นทุกข์ได้ในที่สุด เมื่อเริ่มจากการเจริญสติมันจะปล่อยวางในบั้นปลาย เมื่อเจริญสติรู้กาย รู้จิต

ต่อไปเรื่อย ๆ จิตก็จะตื่น พอจิตตื่นก็เกิดปัญญารู้ความจริงของกายของจิต พอเรารู้กายรู้จิตอยู่ ดูกาย ดูจิตอยู่ เราจะรู้เรื่องกายเรื่องจิตว่าเป็นเรื่องธรรมดา รู้ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนอยู่จริง นี่คือรู้ความจริงของมัน ทำให้เราถอนความยึดมั่นถือมั่นภายในจิตว่าเป็นตัวตนของเราได้ เมื่อรู้ความจริงแล้วก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้วเราจะถอนตัวออกเพราะเห็นว่ามันมีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ มีแต่ของไม่จริง เป็นมายาหลอกลวงให้หลงยึดมั่น เราจึงปล่อยวางมันลงได้อันนี้เป็นปัญญานะ ไม่ใช่ปัญญาทางโลก เป็นปัญญาในทางพุทธศาสนา สติเจริญมากกลายเป็นปัญญา ปัญญาในพุทธศาสนามันต้องพ้นทุกข์ ถ้าพ้นทุกข์ได้ถือว่าเป็นปัญญาในพุทธศาสนา ปัญญาในทางโลกอาจจะไม่พ้นทุกข์ก็ได้ บางที่อาจจะเพิ่มทุกข์ แต่ปัญญาในทางพุทธศาสนานั้นสามารถนำพาจิตของเราให้พ้นทุกข์ได้จริง เป็นปัญญาที่เกิดจากการภาวนาเรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการภาวนาจากการปฏิบัติ ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการฝึก การคิด มันจึงเป็นปัญญาที่แท้จริง ซึ่งถ้าใครปฏิบัติอย่างถูกต้องก็จะเห็นด้วยปัญญาอย่างนี้ เหมือนกันทุกคนถ้าปฏิบัติจริงก็พ้นทุกข์ได้จริงเหมือนกัน

ผลของการปฏิบัตินั้นจะสังเกตได้ชัดว่าถ้าปฏิบัติถูกต้องตามหลักวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจอย่างชัดเจน ถ้าปฏิบัติแล้วยิ่งทุกข์หรือปฏิบัติแล้วยิ่งเหมือนเดิม แสดงว่ายังไม่ถูกทาง ถ้าถูกทางต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางจิต และเปลี่ยนไปในทางที่ดี ในทางที่ความทุกข์ลดลง อย่างผมนี่ก็สังเกตดูจากทุกข์ที่มันลดลง และจากการเปลี่ยนแปลงของจิตในขณะนั้นว่ามันเปลี่ยนจากการที่เราเคยเป็นทุกข์มาก ๆ กลายมาเป็นทุกข์น้อยลง ความ

ทุกข์ลดลง จิตใจมีความเบาสบายขึ้น เบากายเบาใจขึ้นมา แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงเฉพาะทางจิตใจเท่านั้น ส่วนร่างกายของผมนั้นก็ยังคงพิการเหมือนเดิม ความทุกข์ต่าง ๆ ในร่างกายก็ยังคงอยู่ไม่มีส่วนใดลดลง แต่ที่รู้สึกเบากายเพราะว่าความยึดมั่นถือมั่นในกายถูกวางลงไป จึงไม่ได้สนใจกับกายเท่ากับสนใจเรื่องของจิตแท้ ๆ มันจึงเป็นการเปลี่ยนชีวิตใหม่ เปลี่ยนตั้งแต่เริ่มเห็นความคิด พอเห็นจิตเห็นความคิดชีวิตก็เริ่มเปลี่ยนแล้ว เปลี่ยนแปลงชนิดที่พลิกเป็นชีวิตใหม่ได้ทันทีในขณะนั้นเลย อย่างน้อยจิตใจก็เบาลงไปจากทุกข์มากเป็นทุกข์น้อย รู้สึกว่าสามารถวางภาระลงไปได้มากเหมือนเมื่อเราแบกของหนัก ๆ พอวางลงก็ยังมีคามเหนื่อยเหลืออยู่ แต่เป็นความเหนื่อยที่นุ่มเอียงไปในทางที่จะหายเหนื่อย จากทุกข์ที่เคยมากก็เป็นทุกข์ที่น้อยลง ผมจึงเกิดความมั่นใจในการใช้ชีวิต มั่นใจถึงขนาดกล้ารับรองตนเองได้โดยไม่ต้องให้ใครอื่นมารับรองให้ ผมกล้ารับรองกับตนเองตั้งแต่ในขณะเวลานั้นได้ว่านับแต่นี้ต่อไป ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม เราจะไม่กลับไปเป็นทุกข์เหมือนเดิมอีกแล้ว



หลวงพ่อเทียนสอนอย่างไร

หลวงพ่อกียนสอนอย่างไร (เรื่องเล่าสมัยครั้งหลวงพ่อกียนยังมีชีวิตอยู่)

เป้าหมายในการสอนของหลวงพ่อกียนคือการนำผลของการปฏิบัติตามคำสอนนั้นไปใช้เพื่อการแก้ไขปัญหาชีวิตของตนเอง ดังนั้นผลของการปฏิบัติจึงมิได้เป็นไปเพื่อการมีฤทธิ์เดชเหนือธรรมชาติ ไม่ใช่การมีหูทิพย์ ตาทิพย์ เหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำดำดินบินบนแต่อย่างใด

วิธีการปฏิบัติคือให้ใช้การสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย และจิตใจของตนเองจนสามารถรู้เท่าทันความคิดอันเป็นสาเหตุของความทุกข์และเอาชนะความทุกข์ได้ในที่สุด ซึ่งวิธีการดูเหมือนเป็นของง่ายมาก แต่ในระหว่างการปฏิบัติมักมีปรากฏการณ์เล็กๆ น้อยๆ หลายอย่างที่แทรกแซงเข้ามาทำให้ผู้ปฏิบัติไขว้เขวจนออกนอกทาง ที่ถูกต้องอยู่เป็นประจำ หลวงพ่อจึงให้ผู้ปฏิบัติพยายามประคองตนเองให้กลับเข้ามาอยู่กับความรู้สึกตัวตามวิธีการของท่านด้วยการย้ำให้ผู้ปฏิบัติระลึกอยู่เสมอ

หลักของการปฏิบัติมีเพียงสองอย่าง คือ

๑. เหตุ คือ การเคลื่อนไหว

๒. ผล คือ การรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวนั้น “นอกนั้นไม่ใช่”
และให้เตือนตนเองเสมอว่า

ปฏิบัติเพื่ออะไร? คำตอบจะมีเพียงสิ่งเดียวคือ “เพื่อให้รู้สึก
ถึงความเคลื่อนไหว นอกนั้นไม่เอา”

ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มักจะหวังว่าการปฏิบัติของตนนั้นจะส่งผล
ให้ตนเองได้มรรคผลนิพพานในอนาคต หลวงพ่อก็จะสอนให้ผู้ปฏิบัติ
เข้าใจถึงการได้รับผลของการปฏิบัติในปัจจุบันและอยู่กับปัจจุบัน
ขณะจริง ๆ ว่านิพพานมีอยู่เฉพาะหน้านี้เท่านั้น คือถ้าไม่รู้สึกรตัว
ในปัจจุบันขณะจริง ๆ แล้ว ก็จะไม่มรรคผลนิพพานใดๆ ในอนาคต
ให้หวังอีกเลย

หลวงพ่อก็เป็นครูผู้สอนที่มีความเชื่อมั่นสูงสุดในศักยภาพ
ของมนุษย์ทุกคนว่า ถ้าหากมีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติแล้วก็จะ
สามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้เหมือนกันหมด

ในการปฏิบัติหลวงพ่อนั้นการเคลื่อนไหว คือเน้นให้ทุกคน
ไม่ว่าอย่างใด ให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายและตามความรู้สึกของกาย
ไปเรื่อย ๆ ในขั้นต้น เคลื่อนไหวสบาย ๆ ตามธรรมดา ไม่ช้า ไม่เร็ว
เกินไป รับรู้ว่าเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องพยายามเพ่งจ้อง
รู้แล้วก็ปล่อยไป ไม่รู้ก็ปล่อยไป

หลวงพ่อก็ได้คิดวิธีเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อเร้าหรือกระตุ้นให้
ความรู้สึกตัวชัดเจนขึ้น เรียกว่าการ “สร้างจังหวะ” คือการเคลื่อนไหว
มือและแขนชุดละ ๑๔ จังหวะครบแล้วก็เริ่มต้นไปใหม่เรื่อย ๆ
ดังจะเห็นวิธีการได้ในหนังสือและสื่อการสอนรูปแบบต่าง ๆ ของท่าน
ซึ่งการสร้างจังหวะนี้ ผู้ปฏิบัติแต่ละคนมักจะทำไปตามความถนัดของ
ตน คือจะเร็วบ้างช้าบ้าง ทำรวม ๒ - ๓ จังหวะต่อเนื่องกันจนขาด
หายใจไม่ครบทั้ง ๑๔ จังหวะบ้าง ถ้าหลวงพ่อบริสุทธิ์ใจตัวเอง ท่านจะ
บอกให้ผู้ปฏิบัติเริ่มช้า ๆ ก่อน แต่ก็ไม่ใช่ช้าจนติดสงบ และ
สิ่งสำคัญที่สุดในหลักแห่งการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกปฏิบัติก็คือ การ
เคลื่อนไหวกายและรู้ทีละหนึ่ง หรือเคลื่อนไหวพร้อมกับรับรู้ทีละ
ขณะ โดยเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งเพียงส่วนเดียว แต่ละ
จังหวะจะมีการสิ้นสุดของการเคลื่อนไหวในขณะนั้นทุกครั้ง เช่น
ในจังหวะแรก การตั้งมือไว้บนเข่าก็ต้องตะแคงมือให้ตั้งฉากกับเข่า
เรียบร้อยแล้วเสียก่อน แล้วค่อยพับข้อศอกขึ้นให้มือเคลื่อนมาอยู่เสมอ
ไหล่ ซึ่งศอกท่อนแขนและข้อมือจะสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว ไม่ให้
ปิดหรือพับข้อมือ นิ้วมือไม่แยกห่างจากกันและเรียงกันเป็นระเบียบ
ตามธรรมชาติ ต้องเรียนย้ำว่าไม่ใช่การฝืนเหยียดทุกนิ้วให้เป็นเส้นตรง

(มีภาพประกอบ “การเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ” ในท้ายหนังสือและแนะนำให้
ผู้สนใจชมการสาธิตของหลวงพ่อบนคลิปวิดีโอประกอบไปด้วย)

ในการสร้างจังหวะตามแบบดั้งเดิมของหลวงพ่อเทียนนั้น จะไม่มีการยกไหล่หรือแขนท่อนบนขึ้นเลย คือให้พับข้อศอกขึ้นแค่ เพียงสุดข้อพับ ยกขึ้นไปตรงๆ แขนท่อนบนจะไม่กางออกห่างลำตัว ไม่เกร็งหรือเปียดชิดลำตัวจนเกินไป แต่ให้อยู่ห่างลำตัวอย่างสบายๆ เป็นปกติตามธรรมชาติ แต่ละจังหวะจะเคลื่อนไหวเป็นเส้นตรงไป จนสุดจังหวะนั้นๆ แล้วจึงเริ่มจังหวะใหม่ทุกครั้งไป ในจังหวะที่สาม จะเคลื่อนมือจากข้างไหล่ลงมาปิดสะดือไว้ โดยให้ปิดตรงสะดือพอดี เสร็จแล้วจึงตั้งมือซ้ายบนเข้าซ้ายให้เป็นฉากก่อน แล้วยกขึ้นข้าง ลำตัวในลักษณะเดียวกับมือขวา จากนั้นเลื่อนมาทับมือขวาที่อยู่ บริเวณสะดือ แล้วจึงเลื่อนมือขวาขึ้นมาบนอกโดยให้มือแนบผ่านลำตัว ขึ้นมาตลอดไม่มีการยกมือขึ้นจนมือมาหยุดอยู่บนอกเรียบบร้อย จากนั้นปิดมือขวาออกไปให้อยู่ห่างไหล่ เหมือนตอนที่ยกขึ้นมาจากเข่า ครั้งแรก โดยไม่มีการวาดมือออกเป็นเส้นโค้ง แต่ปิดออกไปตรงๆ จากนั้นลดมือขวามาตั้งฉากกับเข่า เสร็จแล้วจึงคว่ำมือลงแล้วทำ เช่นเดียวกันกับมือซ้าย จนกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น จะเห็นว่าการ เคลื่อนทั้งหมด หลวงพ่อก็จะให้เคลื่อนเป็นเส้นตรงเสมอ และจะมีการ สิ้นสุดของแต่ละจังหวะอย่างชัดเจน

เทคนิค “การเคลื่อนไหวทีละหนึ่ง” นี้ นับว่าเป็นเทคนิคที่สำคัญมาก ในขณะที่ฝึกไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรมหรืออยู่ในอริยบาล ไตๆ ก็จะใช้เทคนิคการรู้ทีละหนึ่งนี้ให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่เสมอไป (ดังนั้นการเดินจงกรมจึงต้องเดินด้วยการกอดดอกหรือการใช้มือไขว่ หลังเพื่อให้รู้สึกถึงการเคลื่อนของเท้าที่ก้าวเดินเพียงอย่างเดียว หาก มีการแกว่งแขนก็จะทำให้ความรู้สึกตัวไม่ชัดเจนและเกิดความหลง ได้มากกว่า)

อุปสรรคของการปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติจำนวนมากมักจะประสบกับปัญหาการตั้งใจมากจนเกินไป จนกลายเป็นการเพ่งจ้องจนทำให้เกิดความตึงเครียด และบางคนก็ติดอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นเวลานานจนไม่อาจปฏิบัติต่อไปได้ หลวงพ่อเทียนจึงมักย้ำอยู่เสมอให้ผู้ปฏิบัติเคลื่อนไหวด้วยความผ่อนคลายไปตามธรรมชาติ เมื่อรู้สึกเริ่มตึงเครียดก็ให้ทอดสายตาสไปไกล ๆ ก็จะบรรเทาความเครียดที่มาจาก การเพ่งจ้องลงได้ ท่านจะบอกเสมอว่า ถ้าปฏิบัติถูกต้องก็จะรู้สึกสบาย ๆ แต่ถ้าหากรู้สึกอึดอัด ไม่สบายก็ถือว่าปฏิบัติผิดแล้วให้เปลี่ยนทันที

ยังมีอุปสรรคอีกอย่างหนึ่งที่สำคัญและสามารถปิดกั้นผู้ปฏิบัติจำนวนไม่น้อยจากการเข้าถึงความสำเร็จหรือการพ้นทุกข์ดังที่ตนตั้งใจไว้ไปอย่างน่าเสียดาย เพราะเมื่อแรกเริ่มเข้ามาศึกษาและปฏิบัติตามแบบวิธีของท่านนั้นเป็นการปฏิบัติที่ง่าย ลัด สั้น และไม่มีพิธี

รึต้องมากเหมือนการปฏิบัติสายอื่น คือ เพียงแต่การรู้ความเคลื่อนไหวของกายต่อไปเรื่อย ๆ ไม่นาน อาจเป็นเพียงเจ็ดวัน สามเดือน หรืออย่างช้าสุด สามปี ก็จะมีพินทุภักข์ เข้าถึงพระนิพพานหรือเจริญก้าวหน้าเป็นพระอรหิยะบุคคลได้อย่างแน่นอน ทางของการปฏิบัติก็คือการรู้อารมณ์เป็นขั้นเป็นตอน ตั้งแต่ รูป - นาม ไล่ขึ้นไปถึง วัตถุ - ปริมาณ - อากาโร รื่อยไปจนถึงขั้นสุดท้ายที่รู้ว่าการเกิดดับ พบสภาวะที่ท่านว่าเปรียบเสมือนเชือกขาดก็หมดภารกิจที่พึงกระทำ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายอยู่ในวังวนของความทุกข์ความทุกข์อีกต่อไป เพราะคำพูดที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นสิ่งที่หลวงพ่อบุญมาจะเทศน์สอนอยู่เสมอเมื่อประกอบเข้ากับการได้ยินได้ฟังคำเทศน์คำสอนของครูบาอาจารย์ท่านอื่น ๆ ที่ปฏิบัติแนวนี้อยู่ ซึ่งต่างพากันยืนยันว่า ขณะนี้ท่านเหล่านั้นได้ประสบผลสำเร็จจริงตามที่หลวงพ่อบอกไว้ทุกอย่าง จึงดูเหมือนเป็นสูตรสำเร็จที่ง่ายตายและน่าสนใจอย่างยิ่ง

ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเหล่านี้ได้กลับกลายมาเป็นอุปสรรคอันสำคัญ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่อาจเข้าถึงสิ่งที่หลวงพ่อบอกต้องการจะสื่อให้เราได้รับรู้ เพราะขณะที่จิตจดจ่ออยู่กับผลที่จะได้ เมื่อเริ่มลงมือปฏิบัติ มายาของจิตก็เริ่มแสดงปรากฏการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดมีขึ้นตามที่จิตใจของตนมุ่งหวังและด้วยความอยากพ้นทุกข์อย่างยิ่ง แต่ละคนก็จะเข้าไปยึดถือเอาปรากฏการณ์นั้น ๆ ว่าเป็นสภาวะที่ตนได้บรรลุธรรมตามขั้นอารมณ์ที่หลวงพ่อบอกไว้ เกิดความปิติยินดีหลงชื่นชมอยู่กับความสำเร็จจอมปลอมของตน ถอนจิตใจออกจากการรู้ตามความเคลื่อนไหวของร่างกาย ตั้งตนเป็นผู้รู้ ผู้สอน ให้คำแนะนำกับเพื่อนนักปฏิบัติอื่น ๆ จนตนเองหมดโอกาสที่จะเจริญก้าวหน้าสมดังที่หวังไว้ตั้งแต่ต้น

เหตุเพราะจิตใจที่เต็มไปด้วยความอยากรู้ ซึ่งก็คือการมีความโลภอยู่โดยไม่รู้ตัว ทำให้ผู้ปฏิบัติจำนวนมากได้ปิดกั้นตนเองออกจาก การเข้าถึงสภาวะธรรมอันสูงสุดอย่างสิ้นเชิง เนื่องด้วยสภาวะธรรมที่ หลวงพ่อเทียนพยายามชี้ให้นักปฏิบัติทั้งหลายเห็นนั้นจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อปฏิบัติต่อมันด้วยอาการ “รู้ชื่อ ๆ” เท่านั้น เมื่อผู้ปฏิบัติ ได้แต่เฝ้ารอ เฝ้าคอย พร้อมทั้งจะตื่นเต้น วิพากษ์วิจารณ์ปรากฏการณ์ ของจิตที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ ก็ยิ่งทำให้ตนเองยิ่งไกลออกไปจาก เป้าหมายมากขึ้นทุกที และบางครั้งก็ยิ่งทำให้ผู้อื่นต้องผิดพลาดตาม ไปโดยไม่ได้ตั้งใจ

จากปัญหาที่เกิดขึ้นซ้ำซากอยู่เป็นประจำ หลวงพ่อได้บอกให้ ผู้ปฏิบัติจำใส่ใจไว้เสมอว่าจิตใจของเรามีมายามาก สามารถสร้าง สิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาหลอกหลวงเจ้าของได้หลายรูปแบบ ถ้ารู้ไม่ทันไปหลง โหลได้ปลื้มกับมันก็จะเสียเวลาไปเปล่า ๆ นักปฏิบัติจะต้องท่องให้ ขึ้นใจว่า

หลักของการปฏิบัติมีเพียง ๒ ข้อ เท่านั้น

๑. เหตุ คือ การเคลื่อนไหว

๒. ผล คือ การรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวนั้น “นอกนั้นไม่ใช่”

ให้ย่ำกับตนเองอยู่เสมอว่า การปฏิบัตินี้ทำเพื่ออะไร? คำตอบ คือเพื่อให้รู้สึกถึงความเคลื่อนไหว “นอกนั้นไม่ใช่เอา”

ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน ให้สลัดทิ้งทั้งหมดและให้กลับมาอยู่กับความรู้สึกเมื่อร่างกายเคลื่อนไหวเท่านั้น แล้วผลของมันจะปรากฏขึ้นมาเอง เมื่อเราได้ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรมนั้นแล้ว อย่าอยากได้ของง่าย ๆ อย่าเอาของต่ำ (ที่เราคิดเองเออเอง) มาว่าเป็นของสูง トラบใดที่ยังมีความเป็นตัวเราปรากฏอยู่ สภาวะนั้นก็ยังไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง

การหลงมายาจิตของตน สำคัญตนว่าเป็นผู้รู้นั้น หลวงพ่อเปรียบไว้ว่าเหมือนหมากับเงา หมากตัวหนึ่งคาบก้อนเนื้อจริง ๆ (คือความรู้สึกตัว) ของตนอยู่ ขณะเดินข้ามสะพาน มองเห็นเงาในน้ำ คิดว่าสุนัขในน้ำนั้นคาบก้อนเนื้อที่ใหญ่กว่า (มายาจิตที่ถูกสร้างขึ้น) ก็เกิดความโลภอยากได้ก้อนเนื้อในน้ำนั้น จึงคายก้อนเนื้อที่คาบอยู่ แล้วโดดน้ำลงไป หมายจะเป็นเจ้าของเนื้อชิ้นที่ใหญ่กว่า สุดท้ายต้องพลาดทั้งของที่หวังจะได้ (เพราะมันไม่มีอยู่จริง) และสูญเสียทั้งสิ่งที่ตนมีอยู่แล้ว

บางครั้งผู้ปฏิบัติบางคนเคยพบสภาวะธรรมที่แท้จริงปรากฏให้เห็นบ้างเพียงเล็กน้อย เมื่อโซ่ของความคิดขาดออกจากกันเพียงชั่วพริบตาเดียว แต่ก็ทำให้เขาได้มีโอกาสเห็น **“ความรู้สึกตัวที่แท้จริง”** โดยไม่มีความคิดมาปิดบัง ด้วยความอยากได้ อยากเป็นอย่างรุนแรง ทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นทักท้อถือเอาว่าเป็นสิ่งยิ่งใหญ่ เป็นการบรรลุธรรมขั้นสูง เกิดปีติรุนแรงจนระงับไว้ไม่อยู่ เหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นเป็นประจำจนบางท่านที่วนเวียนอยู่ในแวดวงของผู้ปฏิบัติ รู้สึกชินชาและรู้สึกเสียดายแทนผู้ปฏิบัติเหล่านั้น และยังถ้าผู้ปฏิบัตินั้นเป็นผู้มีการศึกษาดีหรือมีฐานะทางสังคมสูง เหตุการณ์ทำนองนี้



ก็จะเกิดขึ้นได้ง่ายและรวดเร็ว เพราะคนเหล่านี้ส่วนมากไม่คุ้นเคยกับการทำสิ่งใด ๆ โดยไม่หวังผลจากการกระทำนั้นอย่างบริสุทธิ์ใจ และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงนั่นเอง

เมื่อมี “ผู้รู้” ประเภทนี้เกิดขึ้นและนำความรู้นั้นไปบอกหลวงพ่อบ้านท่านมักจะไม่ขัดคนเหล่านั้น แต่จะเอออออกล้อยตามไป แล้วบอกให้เขาเลิกปฏิบัติเสียชั่วคราว โดยท่านอธิบายว่าคนพวกนี้กำลังมีความเชื่อมั่นในความรู้ของตนอย่างรุนแรง ถ้าไปขัดจะยิ่งเตลิดไปกันใหญ่ “อยากขอของที่มีมันถืออยู่ในมือ เราต้องทำให้มันรักเรา มันถึงจะยอมส่งให้” คำรับรองต่าง ๆ ที่หลวงพ่อกล่าวกับผู้ที่กำลังติดอารมณ์จึงมิใช่เป็นคำมุสา แต่เป็นวิธีการแก้กรรมอย่างหนึ่งของท่าน

ผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งได้เล่าถึงประสบการณ์การแก้กรรมของหลวงพ่อบ้านท่านไว้อย่างน่าสนใจว่า เมื่อครั้งปฏิบัติกับหลวงพ่อบ้าน มีความศรัทธาในตัวท่านมากและได้ตั้งหวังไว้มากโดยไม่รู้ตัว ครั้นเมื่อลงมือปฏิบัติได้ระยะหนึ่งก็เกิดเข้าใจว่าตนได้เข้าถึงสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ตามลำดับที่หลวงพ่อบ้านพูดไว้เป็นประจำจนถึงระดับสูงเลยทีเดียว เมื่อนำผลมาบอกเล่าให้หลวงพ่อบ้านฟัง ท่านได้ให้การรับรองอย่างดี โดยบอกว่านี่แหละคนปฏิบัติจริงก็ต้องได้ผลเช่นนี้จริง ๆ **พรรษาหนึ่งมีคนรู้เพียงคนเดียวก็คุ้มแล้ว** หลวงพ่อบ้านยังได้เปิดเผยถึงอารมณ์ขั้นสูงว่าการรู้รูปนามเป็นเพียงแค่การโหมโรง จิตใจยังไม่ได้เปลี่ยนแปลง เป็นความรู้ขั้นต้นเท่านั้น จิตใจจะเริ่มเปลี่ยนเมื่อรู้วัฏฏะ - ปรมาตม์ - อาการนั้นแหละความเป็นพระจะเริ่มขึ้น เรียกว่า พระโสดาปฏิสมรรค เดินไปจนถึงสุดอารมณ์ที่หลวงพ่อบ้านบอกไว้จนเห็นอาการเกิดดับก็จะได้เป็นพระโสดาบันที่สมบูรณ์ เรียกว่า โสดาปฏิสมรรค พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอน

ต่าง ๆ จนถึงที่สุดแห่งทุกข์และให้ผู้ปฏิบัติทบทวนอารมณ์ที่ได้รู้มา ให้เป็นขั้นเป็นตอนชัดเจน อธิบายถึงวิปัสสนุ จินตญาณ วิปลาส ฯลฯ ทำให้ท่านผู้นั้นหลงเชื่อเป็นจริงเป็นจังว่าหลวงพ่อดีรับรอง สภาวะความเป็นอริยะบุคคลของตนแล้ว

จากนั้นหลวงพ่อก็บอกให้หยุดปฏิบัติแค่นี้ก่อน พอแล้ว ออกไปช่วยเขาทำงานได้แล้ว วันรุ่งขึ้นหลวงพ่อกล่าวในศาลาช่วงฉันเช้าว่ามีโยมผู้หนึ่งไม่ได้เป็นพระ เขามาปฏิบัติพร้อมพวกเรา ขณะนี้มาบอกหลวงพ่่ว่าเขารู้อารมณ์ต่าง ๆ แล้ว (พร้อมบอกชื่ออารมณ์ วิปัสสนาไปตามลำดับ) ขอให้พวกเราดูเป็นตัวอย่าง และตั้งใจปฏิบัติ ให้เข้มแข็งยิ่งขึ้นทุกคน

สิ่งนี้ยิ่งทำให้เขายิ่งมั่นใจในสภาวะธรรมของตนมากขึ้น ในระหว่างนั้นก็มักจะมีปรากฏการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นใหม่อยู่เสมอ เช่น มองเห็นต้นไม้ ใบไม้ หรือภาพต่าง ๆ ชัดเจน สวยงามขึ้นผิดปกติ เข้าใจว่าเป็นสภาวะธรรมของผู้บรรลุนิพพานแล้ว เพลิดเพลินสนใจเฝ้า มองดูความสวยงามนั้นจนลืมความรู้สึกตัว บางครั้งก็รู้สึกเหมือนว่า โลกนี้เป็นความว่างไปทั้งหมด ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนเลย จิตใจเบา สบายตลอดเป็นเวลาหลายวัน ก็ยังคงเพลิดเพลินกับความว่างนั้น ต่อไปอีก

คราวหนึ่งเกิดรู้สึกว่าคุณลอยพันพันต้องให้เพื่อนจับตัวไว้ บางครั้งก็มีก้อนอารมณ์ประทุขึ้นมาเหมือนเสียวใจสุดซึ่ง ร้องไห้จนหยุดไม่ได้ ในใจลึก ๆ ก็เข้าใจว่านี่คงเป็นสภาวะความเปลี่ยนแปลงหรือผลของการปฏิบัติอย่างหนึ่งเป็นแน่ ตอนที่เกิดการร้องไห้อย่างรุนแรงนั้น เพื่อนได้พาไปหาหลวงพ่อดูโดยต้องพยายามจับข้อมือไว้ให้แน่นไม่ให้สะบัดวิ่งหนีไป พร้อมกับร้องเรียกให้ท่านลงมาช่วย หลวงพ่อเปิดประตูออกมา ร้องตะโกนด้วยความดุเดือดว่า **“ช่างมัน ปล่อยมันจะไปไหนก็ให้มันไป ไม่ต้องไปจับ เจ้าของทำอะไรจะให้ใครไปช่วย”** เสียงดุของหลวงพ่อกำหนดให้การคลุ้มคลั่งนั้นหายไปจนหมดสิ้น

ผู้ปฏิบัติท่านนั้นถือครองความปิติและความเป็นผู้รู้อยู่เป็นเวลานานนับเดือน จนเกิดมีความทุกข์ขึ้นในจิตใจตนเองและไม่สามารถแก้ไขได้ จึงไปถามหลวงพ่อก่อนก็ในเมื่อตนเป็นผู้รู้แล้วทำไมจึงยังทุกข์อยู่ ความจริงแล้วตนเองรู้ธรรมะจริง ๆ หรือไม่ใช้กันแน่ หลวงพ่อตอบหน้าตาเฉยว่า **“จะไปรู้อะไรที่ไหน รู้อยู่ที่ตัวหนูนั่นแหละ ถ้าไม่รู้สักตัว (เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว) ก็ไม่มีอะไรเหลือแล้ว”** ได้ฟังดังนั้นเขาจึงมีสติกลับคืนมา ตระหนักชัดในขณะนั้นเองว่าที่ผ่านมาทั้งหมดเป็นความหลงผิด เป็นเพียงมายาของจิตและเข้าใจการแก้กรรมของหลวงพ่อก่อน ท่านจึงได้ย้ายถึงหลักและเป้าหมายของการปฏิบัติดังที่กล่าวไว้แล้วในตอนต้น และยังคงกล่าวว่าเป้าหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติมิได้เป็นไปเพื่อให้ตนเองยิ่งใหญ่วิเศษเหนือผู้อื่นแต่อย่างใด การตั้งความหวังในการปฏิบัติจะกลายเป็นอุปสรรคต่อตัวผู้ปฏิบัติเอง เขาจึงถามหลวงพ่อดูว่าระหว่างที่อยู่ในวัด ทำไมหลวงพ่อบอกให้เขากลับมาเดินจงกรมสร้างจังหวะต่อไป ทำไมจึงปล่อย

“ถ้าปฏิบัติถูก

จิตใจก็จะรู้สึกสบายอย่างปกติตามธรรมชาติ
ถ้าปฏิบัติแล้วรู้สึกไม่ดีหรือมีสิ่งผิดปกติไป
ก็ถือว่าผิด ให้เลิกเสียทันที ไปทำอย่างอื่นเสียก่อน
ให้ความผิดปกตินั้นหายไปจึงค่อยมาตั้งต้นใหม่

คนขยันนั้นถ้าปฏิบัติผิดแล้วจะแก้ไขตนเองได้อย่างรวดเร็ว

เพราะเขาทำอยู่เรื่อย ๆ

ถ้าบังเอิญได้พบความถูกต้องแม้เพียงครั้งเดียว

เขาก็จะสามารถเลือกเดินไปถูกทาง

แต่คนขี้เกียจก็จะผิดอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป

เพราะไม่ทำจึงไม่มีโอกาสเดินในทางที่ถูกต้องได้”

ให้เขาช่วยงานอยู่ในครัวจนมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น หลวงพ่อตอบว่า “**ทำไมต้องรอให้คนอื่นบอก เราต้องบอกตัวเราเอง ต้องขยันปฏิบัติ จึงจะสามารถเข้าใจธรรมะ นำไปแก้ปัญหาค้นเองได้จริงๆ**” เขาถามต่อไปว่าคราวต่อไปจะรู้ได้อย่างไรว่าปฏิบัติถูกหรือผิด หลวงพ่อตอบว่า “ถ้าปฏิบัติถูก จิตใจก็จะรู้สึกสบายอย่างปกติตามธรรมชาติ ถ้าปฏิบัติแล้วรู้สึกไม่ดีหรือมีสิ่งผิดปกติไป ก็ถือว่าผิด ให้เลิกเสียทันที ไปทำอย่างอื่นเสียก่อน ให้ความผิดปกตินั้นหายไปจึงค่อยมาตั้งต้นใหม่ คนขยันนั้นถ้าปฏิบัติผิดแล้วจะแก้ไขตนเองได้อย่างรวดเร็ว เพราะเขาทำอยู่เรื่อย ๆ ถ้าบังเอิญได้พบความถูกต้องแม้เพียงครั้งเดียว เขาก็จะสามารถเลือกเดินไปถูกทาง แต่คนขี้เกียจก็จะผิดอยู่อย่างนั้นเรื่อยไปเพราะไม่ทำจึงไม่มีโอกาสเดินในทางที่ถูกต้องได้”

การจะเข้าถึงสิ่งที่หลวงพ่อยายยามจะสื่อกับผู้ปฏิบัติให้ได้ อย่างแท้จริงนั้น หัวใจของการปฏิบัติคือ**การวางใจให้ถูกต้อง** ถ้าเมื่อใดผู้ปฏิบัติไม่สามารถวางใจของตนให้อยู่บนความรู้ “**ซื่อ ๆ**” อย่างที่หลวงพ่อบอกถึงได้แล้ว แม้จะปฏิบัติอย่างทุ่มเทมากมายนานเพียงใด ผลที่ได้รับก็จะเป็นเพียงแค่การบรรลुरुธรรมจอมปลอมตามแบบที่จิตใจของผู้นั้นจินตนาการสร้างขึ้นมาหลอกลวงตัวเอง มีคุณประโยชน์เพียงได้ความภาคภูมิใจชั่วคราว เพียงได้ประกาศกับผู้อื่นว่าตนเป็นผู้รู้คนหนึ่ง โดยที่จิตใจยังไม่มี ความต่างเก่าสว่างภาวะเดิม ที่เกิดจากผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริงเลย จึงได้ชื่อว่าเสียเวลาเปล่า ความยากที่สุดของการปฏิบัติสายนี้ก็คือการวางใจขณะปฏิบัติให้ซื่อที่สุด ง่ายที่สุด รู้สึกตัวซื่อ ๆ ง่าย ๆ ไปทีละขณะโดยไม่หวังผลใด ๆ เลย ซึ่งสภาวะเช่นนี้ในคนส่วนใหญ่ได้ถูกระบบการศึกษาและ

สภาพสังคมปัจจุบันทำลายลงจนเกือบหมดสิ้นแล้ว การเข้าถึงของ คนสมัยใหม่จึงเป็นเรื่องยากยิ่งเพราะจิตใจที่ซื่อ ๆ ง่าย ๆ นี้เอง คือ ต้นทางของการเดินตามรอยที่หลวงพ่อเทียนเคยเดินมาก่อนแล้ว เป็น สารระที่ผู้ปฏิบัติต้องอิงอาศัยไปตลอดสายแห่งการเดินทางนั้นจึงจะ สามารถเข้าถึงความพ้นทุกข์ที่นำมาแก้ปัญหาชีวิตของตนและเกื้อกูล เพื่อนมนุษย์ได้อย่างแท้จริงตามที่ตนปรารถนา

หลวงพ่อเทียนนับเป็นครูที่มีความศรัทธาเชื่อมั่นในตัวผู้ปฏิบัติ ทุกคนอย่างสูงสุด โดยหลวงพ่อย้ำเสมอว่าทุกคนมีความสามารถ ที่จะรู้ธรรมชั้นสูงได้เช่นเดียวกับท่านโดยไม่มีข้อยกเว้นและยังย้ำให้ ผู้ปฏิบัติอย่าทำตัวเหลวไหลและ ต้องตัดสติใจเข้มแข็ง ให้เชื่อมั่นว่า ตนเองจะต้องถึงที่สุดทุกข์ได้แน่นอน ท่านกล่าวว่า “**พระพุทธเจ้า นั้นที่จริงแล้วก็เป็นคนที่มีกายมีใจเหมือนกันกับเรา ต่างกันตรงที่ ท่านเป็นคนจริง** เมื่อตั้งความปรารถนาที่จะพ้นทุกข์แล้ว ท่านก็ตั้ง หน้าเดินทางไปโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ” มีผู้กล่าวค้านว่าการ จะถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้นั้นต้องสร้างบารมีสะสมมาหลายภพหลายชาติ คนอย่างพวกเราไม่มีบารมีขนาดนั้น จะประสบความสำเร็จเหมือนกัน ได้อย่างไร หลวงพ่อบอกว่า**บารมีแปลว่ามีพร้อมแล้ว** (คือมีกายกับ ใจซึ่งเป็นอุปกรณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพร้อมอยู่แล้ว) **บารมีแปลว่าความขยัน** ยิ่งขยันปฏิบัติก็ยิ่งเป็นการสร้างบารมี ความ อากัปกิริยาความซื่อสัตย์ ถ้าซื่อสัตย์ปฏิบัติก็เป็นอันว่าหมดโอกาสไป เสียแล้ว

เนื่องจากในวัดแต่ละแห่งจะมีการงานที่ต้องทำหลายอย่าง และจะมีญาติโยมที่มีความมุ่งหมายต่างกันอยู่สองกลุ่ม คือกลุ่มหนึ่ง มีเป้าหมายอยู่ที่การทำบุญจึงมักสรรหาการงานมาทำหลายอย่าง หลายประเภท ทำให้อีกกลุ่มหนึ่งซึ่งมุ่งหวังจะเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นต้องช่วยทำการงานนั้นด้วย เมื่อมีความไม่สบายใจเกิดขึ้น ผู้ที่ต้องการปฏิบัติจึงไปถามหลวงพ่อกว่าควรจะทำอย่างไรดี เพราะเมื่อไปช่วยงานก็เสียใจที่ไม่ได้ปฏิบัติ แต่เมื่อเดินจงกรมอยู่ เห็นคนอื่นทำงานก็รู้สึกกังวลว่าเรากำลังเห็นแก่ตัวอีกเช่นกัน หลวงพ่อตอบว่า “ทำก็ทุกข์ ไม่ทำก็ทุกข์ ก็เลือกเอาทุกข์ที่ทำให้ตัวเรา รอดได้ก็แล้วกัน” “ไม่ว่าอยู่นอกวัดหรือในวัดให้ทำงานไปตามที่ จำเป็นอย่างมีสติ ต้องกำหนดเวลาให้ชัดเจนว่าตอนไหนที่จะเป็น เวลาเดินจงกรม สร้างจังหวะและปฏิบัติตามนั้นให้เคร่งครัด อย่า ยอมให้มีอะไรมาเปลี่ยนแปลงได้ นานไปคนทั่วไปก็จะรู้ไปเองและ ไม่รบกวนเรา”

หลวงพ่อก็คงเตือนผู้ปฏิบัติเสมอไม่ให้พูดคุยกัน ขณะพูดคุยนั้นท่านว่าความคิดเอาไปกินหมด ทุกคำที่พูดนั้นไม่มีคำไหนจริงเลย (เป็นสมมติทั้งสิ้น) ให้เอาเวลามาปฏิบัติธรรมดีกว่า การพูดเป็นการ แก่ตัว การกระทำเท่านั้นที่จะเป็นการแก้ไขความทุกข์ให้กับตนเอง

เนื่องมาจากจุดประสงค์ที่ต่างกันของโยมทั้งสองกลุ่มนี้เอง ทำให้ผู้ปฏิบัติต้องปรับตัวและอดทนต่อการกระทบกระทั่งจากบุคคลรอบข้างอย่างมาก หลวงพ่อก็คงพยายามบอกให้รู้จักรักษาตัว คือพยายามหาเวลาปลีกไปปฏิบัติให้มาก อย่าคลุกคลีพูดคุยโดยไม่จำเป็น

หลายครั้งที่หลวงพ่อสอนผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสังคม ซึ่งสมควรจะถ่ายทอดให้บุคคลทั่วไปได้รับรู้และนำไปใช้เป็นหลัก ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดเป็นการเอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของแต่ละคนต่อไป เช่น คราวเมื่อผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งรู้สึกโกรธมาก เมื่อรู้ว่าถูกนิทาให้ร้ายลับหลัง ต้องการจะไปพุดกับคนที่ให้ร้ายตน ให้รู้เรื่องให้ได้ในวันนั้น เมื่อเล่าเรื่องให้หลวงพ่อฟังแล้ว ท่านตอบว่า 'ไม่ต้องไป อย่าไปหาความดีของคนอื่น ความดีมีอยู่ที่ตัวเรา เท่านั้น อย่าไปสนใจใคร เรื่องคนอื่นเรื่องนิตเดียว พร้อมกับใช้นิ้ว หัวแม่มือและนิ้วชี้ทำตีสติสิ่งของเล็ก ๆ ออกไปให้พ้นอย่างง่ายดาย และยังบอกว่าใครจะว่าเราอย่างไรก็ไม่ต้องไปให้ความสำคัญ เราจะ เป็นหมาก็ได้ขอเพียงให้ได้ปฏิบัติธรรมและรอดพ้นจากความทุกข์ ไปได้ก็เพียงพอแล้ว การเอาชนะคนอื่นร้อยครั้งพันหน สู้เอาชนะใจ ตนให้เร่งลงมือปฏิบัติธรรมครั้งเดียวยังไม่ได้เลย เรื่องใหญ่ที่เราต้อง สนใจคือปีศาจที่อยู่กับตัวเราตลอดเวลาตัวเอง (คือความคิดของเรา) **แก้ปัญหาลงใจว่าให้แก้ใกล้ ๆ (คือแก้ที่ความคิดหรือจิตใจของเรา)** อย่าไปมองไกล คนพาลนั้นมันค่าเราเสร็จแล้วมันก็กลับบ้านไป แต่ ปีศาจในจิตใจเรานี้จะค่าซ้ำค่าซากอยู่จนเราไม่มีความสุข ทำให้เรา ไปก่อเรื่องก่อราวสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนมากขึ้นไปอีก ตาม คำสวดที่ว่า “*อเสวนา จะพาลานัง บัณฑิตานังจะ เสวนา ปุชาจะ ปุชฌิยานัง*” แปลว่า ไม่คบคนพาล ให้คบบัณฑิต บุษาบุคคลที่ควร บุษา ไม่ใช่คนพาล บัณฑิตหรือบุคคลที่ควรบุษาที่ไหน แต่เป็นบัณฑิต ภายในตน คนพาลภายในตนและบุคคลที่ควรบุษาภายในตน จึงเป็น หน้าที่ของเราที่จะปฏิบัติตัวเรา จะไปห้ามคนอื่นไม่ให้พุดอย่างนั้น ไม่ให้ทำอย่างนั้นไม่ได้ การแก้ความทุกข์ไม่ใช่จะไปแก้ที่คนอื่น เรา

ต้องย้อนมาดูที่สาเหตุต้นตอของปัญหา เหมือนเราต้องการจะดับไฟที่หลอดไฟฟ้า จะไปคลำที่หลอดไฟจะไม่มีทางดับได้ มีแต่จะก่อให้เกิดอันตรายขึ้นกับตัวผู้ที่ยายายจะดับเอง วิธีที่ถูกต้องคือต้องไปปิดที่สวิตช์ไฟ ความทุกข์ก็เช่นกัน แท้จริงแล้ว ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากความเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่จากที่อื่น การแก้จึงต้องกลับมาดูที่ใจของเรา ใจที่จะแก้ทุกข์ได้นั้นคือจิตใจอันไหน **ไม่ใช่ใจนึกใจคิดแต่เป็นจิตใจที่รู้สึกเมื่อร่างกายเคลื่อนไหว** นี้เองจึงจะเป็นจิตใจที่แก้ไขความทุกข์ให้เราได้ เมื่อได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว ก็จงอย่าได้กลัวความทุกข์เพราะธรรมดาจิตใจของคนทั่วไปจะมีลักษณะเหมือนน้ำไหลลงที่ต่ำเสมอ เมื่อเราไม่รู้สึกรู้สีกตัว จิตใจก็จะดิ้นรนไปหาความทุกข์ให้เจ้าของเสมอ เมื่อรู้สึกว่าคุณทุกข์เกิดขึ้นให้รีบเคลื่อนไหว หาอย่างอื่นทำทันที อย่ายอมจมอยู่กับมัน เมื่อขึ้นเวทีชกมวย **อย่ามัวเสียเวลาไหว้ครู ให้ชกเข้าหลุมตามันเลย** หมายถึงเมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจ **อย่ามัวหาทางคิดแก้ไขให้รีบทำความรู้สึกตัว เพื่อสลัดความคิดนั้นออกไปโดยไม่ต้องรีรอ**

สำหรับวิธีแก้ทุกข์หรือเอาชนะอารมณ์ที่รุนแรงซึ่งได้ผลดีมากทุกครั้ง คือการออกกำลังให้เหงื่อออก ซึ่งวิธีนี้สามารถชนะความทุกข์ในจิตใจได้ทุกประเภท แม้แต่การติดอารมณ์จนถึงขั้นเสียจริตไป การออกกำลังให้ได้เหงื่อเป็นประจำก็สามารถช่วยรักษาจิตใจของผู้ป่วยให้หายได้ คำสอนเหล่านี้ยังมีผู้ปฏิบัติหลายท่านยืนยันว่าตนเองได้จดจำไปใช้เป็นอนุสติ แก่ปัญหาเฉพาะหน้าในการดำเนินชีวิตของตนในแต่ละวันอย่างได้ผลดีอยู่เสมอ

“ทำก็ทุกข์ ไม่ทำก็ทุกข์
ก็เลือกเอาทุกข์ที่ทำให้ตัวเรารอดได้ก็แล้วกัน”

“ไม่ว่าอยู่นอกวัดหรือในวัด
ให้ทำงานไปตามที่จำเป็นอย่างมีสติ
ต้องกำหนดเวลาให้ชัดเจนว่า
ตอนไหนที่จะเป็นเวลาเดินจงกรม สร้างจังหวะ
และปฏิบัติตามนั้นให้เคร่งครัด
อย่ายอมให้มีอะไรมาเปลี่ยนแปลงได้
นานไปคนทั่วไปก็จะรู้ไปเองและไม่รบกวนเรา”

นอกจากปัญหาการกระทบกระทั่งกันภายในวัดแล้ว มีหลายครั้งที่ผู้ซึ่งกำลังปฏิบัติอยู่ได้ใช้เวลาที่ควรจะเดินจงกรมหรือสร้างจังหวะของตน ไปช่วยเหลือแนะนำหรือทำตามคำขอร้องของเพื่อนร่วมสำนักด้วยความสงสารบ้าง เกรงใจบ้าง จนทำให้การปฏิบัติของตนไม่ต่อเนื่อง หรือเสียเวลาไปทั้งที่ตนเองก็มีเวลาจำกัดและเคยตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติให้เคร่งครัดตั้งแต่ตอนแรกเริ่ม หลวงพ่อเตือนว่าไม่ให้ทำเช่นนั้นเพราะจะทำให้การปฏิบัติไม่ต่อเนื่องและไม่ได้ผล เขาก็ตอบว่าสงสารเขา เกรงใจเขา หลวงพ่อว่ามีเขาก็มีเรา การสงสารคนอื่นนั้นยังไม่ใช่ความเมตตาที่แท้จริง สงสารคนอื่นเป็นเพราะเรารักตัวเอง (คือคิดว่าถ้าเราเป็นเขาจะรู้สึกอย่างไร) เมื่อเรามาปฏิบัติธรรมก็ต้องตั้งใจให้ได้มรรคได้ผลจริง ๆ จึงจะสามารถช่วยคนอื่นได้จริง ๆ เช่นกัน เพราะฉะนั้นระหว่างปฏิบัติธรรม ให้รู้จักรักษาตัวอย่างเกี่ยวกับคนอื่นมาก เขาไม่เรียกอย่างขาน เขาไม่วานอย่าอาสา ไม่ต้องอยากให้ใครรักเรา ถ้าอยากให้เขารัก อยากให้เขาว่าเราดี ก็ต้องไปเป็นทาสคอยรับใช้เขา ถ้าเขาใช้ได้เขาก็ว่าเราดี วันไหนใช้เราไม่ได้ เขาก็จะว่าเราไม่ดีอีกแล้ว

มีบ่อยครั้งที่ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนเกิดความไม่พอใจญาติธรรมคนอื่น ๆ จนไม่มีความสุขที่จะอยู่ร่วมด้วยแล้ว จึงนำความทุกข์ไปปรึกษาหลวงพ่อ หลวงพ่อบอกให้มองหาส่วนดีจากบุคคลอื่นและเอาส่วนดีของเขามาเป็นประโยชน์ โดยเปรียบเทียบกับการกินปลาอย่างฉลาดว่าคนฉลาดกินแต่เนื้อปลา เอาข้างทิ้งไป คนฉลาดน้อยหน้อยกินทั้งเนื้อทั้งก้าง แต่คนโง่ที่สุดเลือกกินแต่ก้างอย่างเดียวโยนเนื้อทิ้งไป

ผู้ปฏิบัติบางคนเกิดมีอาการไม่พอใจการกระทำบางอย่างของคนอื่นแล้วเก็บไปวิพากษ์วิจารณ์ว่าทำเช่นนี้ไม่สมควรบ้าง น่าจะทำเช่นนั้นบ้าง เมื่อนำไปเล่าให้หลวงพ่อฟัง ท่านจึงสอนว่า คนทั่วไปนั้นมักมีแต่อยากให้คนอื่นทำให้ดี ไม่เคยหันมามองตนเองเลย การจุดตะเกียงจะเที่ยวไปจุดจากภายนอกได้อย่างไร มันต้องจุดจากภายใน จึงจะสว่างไปถึงภายนอกได้ การปฏิบัติตนนั้นเป็นสิ่งที่ต้องมาก่อนสิ่งอื่น อย่าผลัดผ่อนไว้ภายหลัง เพราะนิพพานมีอยู่เฉพาะหน้านี้เท่านั้น ถ้าพลาดขณะนี้ไปก็จะไม่สามารถเรียกคืนมาได้อีก เนื่องจากทุกคนมีเวลาจำกัดจึงไม่ควรผลัดผ่อนและมักจะพูดติดปากเสมอว่าให้รีบทำ เวลานั้น และคนที่ชอบผลัดผ่อนนั้น หลวงพ่อจะว่าให้ว่าแย่งยิ่งกว่าสุนัข เพราะยามเมื่อหิว มีใครให้อาหารมัน มันก็จะรีบกินทันที ไม่เคยผลัดไว้ไปกินวันอื่นเลย คนเรามีความทุกข์ อยากพ้นทุกข์มีคนบอกวิธีแก้ทุกข์ให้ กลับไม่รีบชวนขวาย ยอมจมอยู่กับความทุกข์ผลัดไปแก้ไขวันหลังจึงได้ชื่อว่าแย่งยิ่งกว่าสุนัข นับเป็นคำพูดที่กระตุกความรู้สึกของผู้ปฏิบัติที่เฉื่อยชา ไม่เร่งรีบชวนขวายทำความรู้สึกตัวเพื่อแก้ทุกข์ของตนได้อย่างชะงัดเลยทีเดียว

รูปแบบของสำนักปฏิบัติ ที่หลวงปู่เทียนต้องการ

เนื่องจากวัดหรือสำนักปฏิบัติแต่ละแห่งมีความจำเป็นและ
ประเพณีพื้นบ้านที่ต่างกันไป จึงต้องมีรูปแบบและการปรับตัวที่แตก
ต่างกัน สำหรับหลวงปู่เทียน ท่านได้พยายามอย่างยิ่งที่จะทำให้
สำนักปฏิบัติทุกแห่งที่ท่านสามารถบริหารจัดการได้ให้เป็นไปในทิศทาง
เดียวกัน เพื่อเอื้อประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติให้มากที่สุด เน้นความเป็น
ระเบียบเรียบร้อย สะอาดปลอดภัย มีอาหารและเสนาสนะเท่าที่
จำเป็น ไม่เน้นความสวยงามหรูหราของสำนัก เพราะเป้าหมายที่แท้
จริงของการตั้งสำนักคือความเจริญก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ แม้จะทำ
ไม่ได้ทุกข้อ แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่ท่านปรารถนาเสมอว่าอยากให้เป็นอย่างนั้น
สำหรับกฎระเบียบหลัก ๆ ที่จะเหมือน ๆ กันแทบทุกแห่งในสมัยที่
ท่านยังมีชีวิตอยู่คือ

๑. ห้ามตั้งตู้บริจาค ห้ามทำการเรียไร ทำบุญต่าง ๆ
หลวงพ่อกำลังต้องการเรียกเก็บเงินจากผู้มาปฏิบัติ เคยมีผู้นำตู้บริจาค
มาถวาย ท่านก็ให้พระนำไปเก็บไว้ในที่ลับตา เพราะหลวงพ่อกำลัง
ให้ความสำคัญกับการทำบุญ

๒. ห้ามทำอาหารโดยไม่จำเป็นหรือไม่ให้มีครวญเลย คือ
ถ้ามีอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตรพอฉัน พอกินแล้วก็ไม่ควรทำ
อาหารเพิ่มอีก เพราะการทำอาหารเป็นภาระเสียเวลามาก ท่านว่าเรา
เป็นนักบวช สังคมเขาเลี้ยงแล้ว คู่หมั้นแล้ว ไม่ต้องกินตามใจกิเลส
แต่เมื่ออาหารไม่พอก็จำเป็นต้องทำไป แต่ถ้าเลือกได้หลวงพ่อกำลัง
ไม่ให้มีครวญในสำนักของท่านเลย

๓. ห้ามเลี้ยงสัตว์ เมื่อท่านมีชีวิตอยู่ การห้ามให้อาหารสุนัข
จะเป็นข้อห้ามที่เคร่งครัด ชัดเจนมาก เพราะเมื่อสุนัขมาอยู่จะต้อง
เป็นภาระเรื่องการให้อาหาร มีปัญหาเรื่องความสกปรกจากมูล เห็บ
หมัด เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมก็ส่งเสียงเห่าหอนเสียงดังหนวกหู บาง
ครั้งก็กัดทำร้ายผู้มาปฏิบัติและยิ่งถ้าชาวบ้านรู้ว่ามีสุนัขอยู่ก็ยิ่งจะ
นำมาปล่อยเพิ่มรู้จักจบจักสิ้น นับว่าเป็นปัญหาใหญ่ทีเดียว วิธีป้องกัน
คือการไม่ให้อาหารกับสุนัขเพื่อให้มันไปอยู่ที่อื่นเสีย

๔. ห้ามปลูกผลไม้ ไม้ดอก ไม้ประดับในสำนัก หลวงพ่อกำลัง
เป็นพระที่ชอบปลูกต้นไม้ แต่จะปลูกแต่ต้นไม้ชนิดที่ให้ร่มเงาเท่านั้น
ไม่ให้ปลูกผลไม้ เพราะเมื่อไม่มีผล ชาวบ้านหรือคนนอกก็จะเข้ามา
รบกวน ไม่ให้ปลูกไม้ดอก ไม้ประดับ เพราะไม่ต้องการให้เสียเวลา
มาดูแลและการติดความสวยงามเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการเจริญ

สติ สำหรับบ้านที่พักอาศัยของผู้ที่จะใช้ชีวิตอย่างนักปฏิบัติ ท่านก็นำมาให้ปลูกผักไว้กินแทนการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ แม้การทำบุญด้วยดอกไม้ราคาแพง ๆ ท่านก็ไม่สรรเสริญ มีคราวหนึ่งที่นักปฏิบัติเก็บดอกคาร์เนชั่นช่อหนึ่ง ซึ่งยังสวยงามและได้ชื่อว่าเป็นดอกไม้มีราคาแพงในสมัยนั้นขึ้นมาจากห้องร้อง นำมาปักไว้ในแก้วหน้ากุฏิ เมื่อหลวงพ่อดิเรกมาพบเข้าก็ถูกท่านตำหนิ จนนักปฏิบัติผู้นั้นไม่กล้าเกี่ยวข้องกับดอกไม้ขณะที่อยู่ในวัดอีกเลย

๕. ผู้หญิงต้องแต่งกายมิดชิดเรียบร้อย ควรนุ่งผ้าถุงและใส่เสื้อผ้าสีสุภาพ หลวงพ่อดิเรกไม่เน้นให้สวมชุดขาว ในสมัยที่ท่านมีชีวิตอยู่ แทบจะไม่มีญาติโยมคนใดใส่ชุดขาวอยู่ในสำนักปฏิบัติเลย เมื่อมีโยมที่อยู่ประจำ บางท่านคิดจะไปหาชุดขาวมาใส่อยู่วัด ท่านก็บอกว่ามีอย่างไรให้ใส่อย่างนั้น การจะไปหาชุดขาวมาใส่ให้คิดดูดี ๆ ด้วยปัญหาว่าจะสิ้นเปลืองมากขึ้นอีกเท่าไร และชุดสีขาวนั้นก็เป็นที่ดูแกล้ง ทำให้ต้องมีข้อกั่วงวล เกี่ยวกับเสื้อผ้าของฆราวาสนี้ ท่านเคยพูดว่าอยากมีคนละสามชุดเท่านั้น ไม่ต้องมีมากเป็นภาระ เสียเวลามาก

๖. ไม่ให้ยกมือสร้างจิ้งหะขณะฟังเทศน์ ข้อห้ามนี้อาจไม่ชัดเจนสำหรับบางคน เพราะเมื่อท่านมีชีวิตอยู่ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลังฉันหรือหลังสวดมนต์ – ทำวัตร เมื่อพระกำลังเทศน์ กำลังสอน จะไม่มีผู้ใดยกมือขึ้นสร้างจิ้งหะเลย ถ้ามีใครทำ ท่านจะตำหนิทันทีว่าเป็นการเสียมารยาท ไม่เคารพผู้พูด แม้บางครั้งมีผู้ตะแคงมือขึ้นบนขาและพลิกไปพลิกมาขณะฟังเทศน์อยู่ ถ้าท่านสังเกตเห็นจะบอก

ให้หยุดทันทีและพูดเหมือนเดิมว่าเสียมารยาท การทำความรู้สึกตัว
ขณะฟังไม่ได้ผลอะไร เมื่อฟังเทศน์ ให้ทำความรู้สึกตัวด้วยการใช้นิ้ว
หัวแม่มือและนิ้วชี้แตะกันเบา ๆ เท่านั้น

๗. ผู้ปฏิบัติไม่ควรเดินแกว่งแขน เพราะการเดินโดยเก็บ
แขนไว้เหมือนขณะเดินจงกรมจะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถทำความรู้สึก
ตัวได้ต่อเนื่อง ถ้าเป็นบุคคลทั่วไปท่านจะไม่ว่า แต่ถ้าเป็นผู้เข้ามา
ปฏิบัติในวัด ท่านก็จะเตือน แต่จริงๆ แล้วผู้ปฏิบัติที่อยู่ประจำทุกคน
ก็เดินโดยไม่แกว่งแขนเป็นปกติวิสัยอยู่แล้ว

๘. ผู้ปฏิบัติควรใส่รองเท้าเดินจงกรม ข้อนี้ก็เช่นกัน เป็นกฎ
ที่ไม่เด่นชัดหรือไม่เป็นที่รับรู้ทั่วไป เพราะเมื่อท่านมีชีวิตอยู่ น้อยคน
นักที่จะถอดรองเท้าเดินจงกรม หลวงพ่อเองก็ใส่รองเท้าเดินจงกรม
ทุกครั้ง และเมื่อมีผู้ปฏิบัติบางคนถอดรองเท้าเดินให้ท่านเห็น ท่าน
ก็จะบอกรับใส่รองเท้าเสีย เพื่อจะได้รู้สึกตัวตนตามแบบชีวิตจริง
ที่เป็นอยู่ และป้องกันการตกไปสู่อารมณ์สมถะด้วย

๙. ห้ามอ่านหนังสือทุกประเภท เพราะการอ่านหนังสือและ
การพูดคุย ทำให้เราอยู่ในความคิดตลอดเวลา ไม่มีโอกาสสัมผัสความรู้สึก
เมื่อร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะหนังสือพิมพ์
เป็นของต้องห้ามอย่างยิ่งในยุคนี้ เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่สามารถทำให้
จิตส่งออกนอกได้มากที่สุด จึงนับว่าเป็นอุปสรรคสำคัญ และถ้ามี
อุปกรณ์สื่อต่าง ๆ ติดตัวไปด้วยก็คงถูกห้ามอย่างแน่นอน สำหรับ
คนที่ชอบดูภาพยนตร์ดนตรีและรายการโทรทัศน์ต่าง ๆ หลวงพ่อเคย
สอนไว้ว่าเราฆ่าเสียเวลาไปหลงเพลิดเพลินกับเขา ขอให้รู้นั่นเขา

ไม่ได้กำลังเล่นเพราะความนึกสนุก แต่เขากำลังทำมาหากิน ประกอบอาชีพของเขา เพราะฉะนั้นเราก็คควรสนใจทำหน้าที่ของเราด้วยเหมือนกัน

๑๐. ผู้ปฏิบัติในสำนักของหลวงพ่อเทียนไม่ควรนั่งนิ่ง ๆ สิ่งนี้ เป็นเรื่องที่ท่านปรารถนาลดน้อยลง อย่าอยู่นิ่ง ๆ ให้ทำความรู้สึกตัวในทุกสถานที่ แม้อยู่ท่ามกลางผู้คนก็ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้สัมผัสกันเป็นจังหวะอยู่ตลอดเวลา สำหรับตัวหลวงพ่เอง ขณะที่ป่วยอยู่ หากจะดูว่าท่านหลับหรือตื่นก็ให้ดูที่นิ้วมือว่าขยับอยู่หรือไม่ ถ้านิ้วมือไม่ขยับ แสดงว่าท่านหลับอยู่ และเมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นเมื่อใด นิ้วทั้งสองของท่านจะขยับทันที

ข้อห้ามและข้อควรปฏิบัติเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงความปรารถนาของหลวงพ่ที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้มีโอกาสรู้สึกตัวได้ต่อเนื่องมากที่สุด เพื่อสุดท้ายจะได้ถึงคุณธรรมขั้นสูงสุดของมนุษยชาติอย่างแท้จริง จึงควรที่ผู้ปฏิบัติรุ่นต่อ ๆ มาจะรักษาไว้หรือนำมาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมต่อไป

ยังมีเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่หลวงพ่อเข้มงวดกับนักปฏิบัติผู้หญิงที่อยู่ประจำกับท่าน ซึ่งนับว่าน่าสนใจและควรจะได้บันทึกไว้ เพื่อให้คนรุ่นหลังมีโอกาสได้ยินได้ฟัง เผื่อจะเป็นประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย



แม่หลวงพ่อกษัตริย์จะพูดเสมอว่า พระสงฆ์ แม่ชี ข้าราชการ ญาติโยม ล้วนแต่เป็นการสมมติขึ้นมาเท่านั้น แต่ตัวท่านเองจะให้ความสำคัญหรือเคารพสมมติมาก ท่านจะสั่งให้พวกผู้หญิงที่มาปฏิบัติอยู่ประจำกับท่านปฏิบัติต่อพระด้วยความเคารพอย่างยิ่ง สามารถให้หมอบ สามศอกให้คลาน คือการเข้าใกล้พระ ถ้าอยู่บนศาลาก็ให้เดินเข้าเข้าหา ขณะพูดคุยสนทนากับพระก็ให้พนมมืออยู่ตลอด ถ้าพระยืนอยู่ แม่ในบริเวณวัดก็ห้ามยืนพูดได้ต่อกับพระ แต่ให้นั่งคุกเข่าลงกับพื้น เดินสวนกับพระให้ก้มค้อมกายลงต่ำ ๆ ไม่ให้สบตาพระ ดังนี้ เป็นต้น

สำหรับกิจกรรมรยาทางด้านอื่น ๆ นั้น หลวงพ่อจะพยายามแนะนำการปฏิบัติตนขณะอยู่ในสำนักเพื่อก่อประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ปฏิบัติ คำแนะนำนี้อาจจะไม่เหมือนกันทุกคน ถ้าเป็นญาติโยมที่มาปฏิบัติเป็นบางโอกาส หรือไปเข้าเฝ้ากลับก็จะเป็นลักษณะหนึ่งสำหรับผู้ปฏิบัติที่พิจารณาตัวเองปฏิบัติกับท่านเป็นเหมือนนักเรียนประจำก็จะมีข้อกำหนดที่ละเอียดลงไปอีก เพื่อเอื้ออำนวยต่อการทำความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องได้มากที่สุด เช่น ให้ตื่นแต่เช้า เมื่อลืมตาขึ้นให้ทำความรู้สึกตัวก่อน นั่งสร้างจังหวะสักครูหนึ่ง แล้วจึงค่อยลุกขึ้นล้างหน้าเจี๊ยบ ๆ อย่าให้มีเสียงดังรบกวนใคร จากนั้นให้เดินจงกรมอยู่ใกล้ ๆ ที่พักของตนเอง เรื่องการปฏิบัติอยู่ใกล้ ๆ กุฏิที่พักนี้ ท่านจะพูดบ่อย ๆ คือถ้าทำได้ก็ไม่ให้เดินไปปฏิบัติที่อื่น เมื่อใกล้เวลาทำวัตร สวดมนต์จึงให้ไปเดินจงกรมอยู่ใกล้ ๆ ที่ทำวัตร พอรฆังตี ก็ให้เข้าประจำที่ทันที ไม่ให้ใครต้องมารอเรา แม้เวลาฉันก็ให้ทำเช่นนั้นเหมือนกัน

ในขณะที่ท่านอยู่ในวัดสนามใน การฉันบนศาลา ผู้ปฏิบัติจะนั่งเป็นสองแถวหันหน้าเข้าหากัน รอให้รถเข็นอาหารผ่านมาแล้วจึงเลือกหยิบอาหารที่ตนต้องการใส่ภาชนะของตัวเอง หลวงพ่อจะอบรมไว้เป็นอย่างดี ว่าห้ามจ้องมองดูอาหารแต่ไกล รอให้รถเข็นเลื่อนเข้ามาใกล้ตัวแล้วจึงชำเลืองดูว่าจะเลือกถุงไหน เมื่อรถมาถึงตรงหน้าจึงค่อยหยิบ หยิบได้เฉพาะอาหารที่อยู่ฝั่งที่ตนนั่งเท่านั้น ห้ามยกกันพันกันไปหยิบถุงอาหารจากฝั่งโน้นเป็นอันขาด ขณะอยู่บนศาลาห้ามผู้ปฏิบัติหญิงลุกขึ้นเดินก้มหลัง ให้ใช้การเดินด้วยเข่าแทน ขณะรับประทานอาหารต้องระวังไม่ให้มีเสียงช้อนกระทบภาชนะดังก๊อ๊กก๊าก บรรยากาศการฉันอาหารในสมัยนั้นจึงแทบจะเงียบสนิทจนมีหลายครั้งที่ญาติโยมบางคนเดินผ่านประตูวัดเข้ามาแล้วเปลือยพูดคุยกัน ต้องตกใจเมื่อสังเกตเห็นว่ามีพระและผู้ปฏิบัติทั้งวัดกำลังฉันอาหารอยู่อย่างสงบใกล้ ๆ พวกตนนั่นเอง

นอกจากนี้หลวงพ่อก็สอนให้ทุกคนนั่งหลังตรงอยู่เสมอ ท่านบอกว่าการนั่งหลังงอเป็นการพ่ายแพ้ต่อความทุกข์ไปครึ่งหนึ่งไปแล้ว เวลาสร้างจังหวะก็จะไม่เห็นนั่งพิงข้างฝา แต่ให้นั่งด้วยท่าทางที่ถูกต้องตามที่ท่านสอนอยู่เสมอ เป็นที่น่าสังเกตว่าหลวงพ่อก็ไม่เคยนั่งหลังค่อมเลย แม้ขณะฉันอาหารท่านก็ไม่เคยโค้งหลังลงรับคำข้าว แต่จะเหยียดหลังทั้งแผ่นตลอดมารับคำข้าวจากมือตัวเอง ขณะเคี้ยวก็จะนั่งหลังตรงเช่นกัน เคี้ยวช้า ๆ วางช้อนลง กวาดตามองไปรอบ ๆ โดยที่มือข้างหนึ่งจับอยู่ที่ข้อมืออีกข้างหนึ่งเสมอ เมื่อฉันเสร็จแล้วท่านจะใช้น้ำที่เหลือในแก้วน้ำดื่มของท่านล้างมือ เช็ดมือด้วยกระดาษทิชชูจนแห้งสะอาดทีละนิ้ว กิริยาการฉันอาหารของท่านจะดูเป็น

จังหวะนุ่มนวลน่ามองเป็นอย่างยิ่ง เมื่อเสร็จจากการฉั้น หลวงพ่อจะ
ให้พระโยมทุกรูปทุกคนรับผิดชอบล้างภาชนะของตนไม่ให้ปนภาระ
ของใครคนใดคนหนึ่งเพื่อจะได้มีเวลาปฏิบัติด้วยกัน

มารยาทอีกอย่างหนึ่งที่ท่านสอนก็คือขณะทำวัตร ครั้งใดที่
จะกราบ ท่านจะบอกให้คอยชำเลืองดูพระองค์ที่อยู่หัวแถวโดยจะ
ต้องก้มลงกราบและลุกขึ้นมาพร้อม ๆ กัน ถ้ามีผู้ปฏิบัติเกินกว่าหนึ่ง
คนนั่งสนทนากับท่านอยู่ เมื่อจะกราบก็ต้องคุกเข่าให้เข้าเสมอกันทุก
คนก่อนจึงก้มลงกราบพร้อมกันตามวิธีการที่ท่านฝึกสอนไว้

ผู้ปฏิบัติหญิงยังคงมีข้อปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่อีกหลายข้อ
เช่น ห้ามเปิดปากหาว ถือเป็น การเสียมารยาทและขาดสติ แม้จะ
เอามือปิดปากก็ไม่ได้ จะต้องหาหวนขณะที่ปิดปากสนิท ห้ามถอนหายใจ
เพราะการถอนหายใจเป็นการสร้างนิสัยให้จิตใจจมลงสู่ความทุกข์
ได้โดยง่าย เหมือนเป็นการเปิดประตูให้ความทุกข์เข้ามาในจิตใจได้
โดยทันที หรือแม้แต่การตากผ้าถุง ต้องให้เรียบร้อยไม่มีรอยยับย่น
ต้องดึงชายผ้าให้ตึงเสมอกันตลอดทั้งผืน ให้ตากในที่ลับตาคน ไม่ให้
ตากทิ้งค้างคืนไว้ การเก็บมุ้งและกลดที่แขวนทิ้งไว้ต้องทำให้เรียบร้อย
โดยต้องรวบตัวมุ้งมาพันเข้าด้วยกันให้เล็กที่สุด แล้วนำมาเป็นผูก
เป็นเงื่อน มัดติดกับส่วนบนสุดของแกนร่มด้านในให้ดูเป็นระเบียบ
งดงาม

ข้อปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติทำความรู้สึกตัวได้อย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ การจะทำเช่นนั้นได้เคล็ดลับอยู่ที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องไม่เคลื่อนไหวตามความเคยชิน ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการเคลื่อนไหวของตนเสียใหม่ให้สอดคล้องกับการเจริญสติ และเพื่อการนี้โดยเฉพาะ หลวงพ่อได้พยายามให้ทุกคนได้ฝึกทำการสร้างจังหวะ การเดินจงกรม ทำกราบ ทำลูกนั่ง ทำนอน ที่ท่านคิดขึ้นมาให้นำมาใช้จนเป็นนิสัย โดยเฉพาะการสร้างจังหวะ ท่านจะเตือนให้ทำให้ถูกต้องเสมอ โดยกล่าวว่าหลวงพ่อดินานมากกว่าจะได้เป็น ๑๔ จังหวะนี้ขึ้นมา ไม่ว่าจะใครจะตามความถนัดของเขาแบบไหน ตัวเราจะต้องทำอย่างถูกต้องให้คนทั่วไปได้พบเห็นอยู่ตลอดสำหรับตัวหลวงพ่อเทียนเองนั้น เมื่อยังมีสุขภาพแข็งแรงดีอยู่ ท่านก็จะลุก ยืน เดิน นั่ง นอน และสร้างจังหวะตามท่าทางที่ท่านสอนนักปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

การให้คำปรึกษา

มีผู้ปฏิบัติบางท่านที่เคยได้ยินการให้คำแนะนำของหลวงพ่อก ในการปฏิบัติตัวกับผู้ที่เข้ามาปรึกษาชีวิตกับท่าน เห็นว่ามีหลายครั้ง เป็นคำแนะนำที่น่าสนใจ จึงได้จดจำไว้และคิดว่าน่าจะบันทึกเพื่อ ส่งต่อให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นต่อไป

ผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งขณะปฏิบัติอยู่นั้นก็เกิดความคิดในทางไม่ดี ขึ้นมาในจิตใจ ทั้งที่ไม่อยากจะคิดแต่ก็ไม่สามารถสลัดความคิดนั้น ออกไปได้ จึงรู้สึกเสียใจมากกว่าทำไมตนจึงเลวร้ายเช่นนั้น เมื่อเขานำความทุกข์ไปเล่าให้หลวงพ่อฟัง ท่านจึงบอกว่าไม่ให้ไปถือสาความคิด เพราะความคิดนี้มันไม่ใช่ตัวเรานะ จะไปบังคับมันได้อย่างไร ถ้าบังคับความคิดได้เสียแล้ว ก็จะมาปฏิบัติธรรมกันอีกทำไม เมื่อรู้ว่ามันเป็นแค่ความคิด เราไม่ถือสา ไม่ให้ความสำคัญกับมันเสียแล้ว มันจะหายไปเอง ความคิดก็เหมือนกับแขกมาเยี่ยมบ้านเรา

ถ้าเจ้าของบ้านคือตัวเรา ยินดีต้อนรับเอาออกห่อหมก หมกมุ่นอยู่กับความคิดนั้น แยกก็จะมาเยี่ยมอีกบ่อย ๆ แต่ถ้าเราไม่สนใจแยกหรือความคิดพวกนั้นก็จะไม่เข้ามาในจิตใจเราอีกเลย ได้ฟังอย่างนั้น เขาก็หายจากความเครียดทันที กลับไปปฏิบัติต่อได้เหมือนเดิมต่อไป

ผู้ปฏิบัติอีกท่านหนึ่งปฏิบัติไปก็เกิดระลึกถึงอดีตของตนเอง เกิดเสียใจร้องไห้สะอึกสะอื้น ตั้งใจจะเดินไปเล่าความตั้งใจในอดีตให้หลวงพ่อฟัง พอเริ่มจะเล่าเรื่อง หลวงพ่อก็ขัดขึ้นด้วยอาการขบขันแบบสมเพชว่า โอ๊ย! มันคิดอะไรขึ้นมากี่ไปเป็นกับมันด้วย มันก็เต็มทีแล้ว เป็นสัตว์เดรัจฉานแล้ว... หลวงพ่อพูดเท่านั้น ผู้ปฏิบัติก็ได้สติ กลับมารู้สึกตัว หยุดร้องไห้ กลับไปปฏิบัติต่อได้อีกครั้งหนึ่ง

มีแพทย์หญิงท่านหนึ่งเล่าให้หลวงพ่อฟังว่า พ่อแม่ของตนเสียชีวิตไปหมดแล้ว ตนเองขณะนี้อยู่กับความทุกข์ วิตกกังวลคิดถึงท่านทั้งสอง อยากรู้ว่าขณะนี้ท่านอยู่ที่ไหน เป็นอย่างไรบ้าง ทำบุญไปให้แล้วจะถึงหรือเปล่า ควรทำบุญอย่างไรจึงจะดีที่สุด หลวงพ่อตอบว่าลูกเป็นชาติภพใหม่ของพ่อแม่ ลูกเป็นสิ่งเดียวกับพ่อแม่ ความทุกข์ความสุขของพ่อแม่ขึ้นอยู่กับความทุกข์ความสุขของลูก ถ้าลูกเป็นคนดี มีความสุขกายสบายใจ แม้จะไม่ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้เลย พ่อแม่อยู่ภพไหนภูมิไหนก็เป็นสุข ถ้าลูกเป็นคนไม่ดีหรือทุกข์กายทุกข์ใจ แม้จะทำบุญให้มากมายเพียงใด พ่อแม่อยู่ภพไหนภูมิไหนก็เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นขอให้ดูแลตนเองให้ดี และไม่ต้องกังวลถึงความทุกข์ความสุขของท่านอีกต่อไป แพทย์หญิงผู้นั้นก็รู้สึกสบายใจขึ้นมากและสามารถถอนจิตใจออกมาจากความทุกข์ที่ตนเองตกจมอยู่เป็นเวลานานตั้งแต่วันนั้น

มีผู้ชายอีกคนหนึ่งเพิ่งสำเร็จการศึกษา เข้ารับราชการบรรจุทำงานในจังหวัดที่ห่างไกลบ้านของตน จึงจำเป็นต้องปรับตัวกับเพื่อนใหม่ที่อยู่ร่วมกัน เพื่อไม่ให้ความขัดแย้งเกิดขึ้น โดยจำเป็นต้องดื่มสุราและเที่ยวกลางคืนทั้งที่ใจไม่ชอบเลย และก็ไม่เคยประพฤติเช่นนี้มาก่อน แต่ก็ไม่รู้จะหลีกเลี่ยงได้อย่างไร หลวงพ่อแนะนำว่า ถ้าเขามาชวนก็ให้ตอบว่าไม่ว่าง เขาแย้งว่าก็ความจริงแล้วเขาวางอยู่ ถ้าพูดเช่นนั้นก็กลายเป็นโกหก ผิดศีล ผิดสังฆะ หลวงพ่อบอกว่า **สังฆะแท้จริง แปลว่าความจริงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้** เช่นทำอย่างนั้นเป็นผี ทำอย่างนี้เป็นเทวดา ทำอย่างนี้เป็นพระอริยบุคคล ไม่ได้แปลว่าพูดอย่างไรต้องทำอย่างนั้น ถ้าเช่นนั้นเวลาเราโกรธแล้วพูดว่าจะไปฆ่าคนนั้น จะไปตีคนนี้ พอหายโกรธแล้ว ไม่ไปทำตามนั้นก็เป็นการผิดสังฆะเหมือนกันใช่ไหม ชายคนนั้นก็บอกว่าถ้าเราทำไม่เหมือนเขา เขาก็จะว่าเราไม่ดีสิครับ หลวงพ่อถามว่า **เพื่อนว่าเราดี แต่ความจริงเราฉิบหายแล้วจะเหลืออะไร** ถ้าเพื่อนว่าเราไม่ดีแท้จริงเราดีแล้วจะกลัวอะไร จะทำอะไรก็ตาม คนพาลขมร้อยละคนบัณฑิตคิดค้ำนเพียงคนเดียว ให้ฟังคำบัณฑิตนั้น ถ้าบัณฑิตคนเดียวเห็นว่าดีงาม แม้คนพาลร้อยละคนคิดค้ำนก็ต้องไปฟังคำคนพาลเหล่านั้นเลย

มีหญิงนักธุรกิจชาวสิงคโปร์ผู้หนึ่งเดินทางมาพบหลวงพ่อบอกให้ท่านช่วยอวยพรให้เพราะตนกำลังจะเริ่มทำธุรกิจและมองหาคนเข้ามาเป็นหุ้นส่วนอยู่ ขณะนั้นกำลังเกิดปัญหาว่าคนที่มียินก็ดูจะไม่ค่อยซื่อสัตย์ คนที่ดูซื่อสัตย์ก็ไม่ค่อยมีเงิน และคนที่ทั้งรวยทั้งซื่อสัตย์ก็ไม่คิดอยากร่วมธุรกิจกับตน จึงอยากให้หลวงพ่อบอกช่วยอวยพรให้คนที่ทั้งรวยทั้งซื่อสัตย์ยอมร่วมธุรกิจด้วย หลวงพ่อบอกว่าเขา กำลังมีความโลภ รู้ตัวหรือไม่ หญิงนั้นตอบว่าเขาไม่ได้มีความโลภเลย แต่มีความจำเป็นต้องทำหน้าที่ของแม่ ตนเองมีลูกชายสองคน คนแรกส่งไปเรียนอยู่ที่สหรัฐอเมริกาแล้ว ลูกคนที่สองต้องการจะไปบ้าง แต่เขาไม่มีเงินจะส่งไป การคิดเริ่มทำธุรกิจนี้ก็เพื่อจะได้มีเงินส่งลูกคนที่สองไปบ้าง ลูกจะได้ไม่ต้องน้อยใจว่าแม่รักลูกไม่เท่ากัน หลวงพ่อบอกว่าจะทำอะไรให้คิดพึ่งตัวเอง อย่าไปหวังพึ่งคนอื่น เขาบอกว่าตัวเองนั้นพึ่งตนเองมาตลอด เขาเป็นเด็กกำพร้าใช้ชีวิตด้วยตนเอง เมื่อมีสามี สามีก็ทิ้งไป เลี้ยงลูกคนเดียวมาตลอด คราวนี้มีความจำเป็นจริง ๆ จึงได้คิดพึ่งผู้อื่น หลวงพ่อบอกต่อว่า เราไม่มีพ่อแม่ จึงคิดว่าถ้าเราได้พึ่งพ่อแม่เหมือนคนอื่นเขาก็จะมีความสุขใช่ไหม *ตอบว่าใช่* หลวงพ่อบอกต่อว่าความคิดที่อยากพึ่งพ่อแม่ทำให้เราทุกข์มากขึ้นใช่ไหม *ตอบว่าใช่* ถามต่อว่าเมื่อมีสามี คิดจะพึ่งสามีใช่ไหม *ตอบว่าใช่* ถามต่อว่าด้วยความคิดที่หวังพึ่งสามีกลับมาทำให้เราทุกข์เพิ่มขึ้นอีกใช่ไหม *ตอบว่าใช่* ถามต่อว่ามีลูกคิดอยากพึ่งลูกใช่ไหม *ตอบว่าใช่* หลวงพ่อบอกต่อว่าแล้วลูกก็เลยมาทำให้มีทุกข์เพิ่มขึ้นอีกใช่ไหม *ตอบว่าใช่* หลวงพ่อบอกว่าแล้วยังไม่เข็ดอีกหรือ ยังคิดจะพึ่งผู้อื่นต่อไปอีกหรือ เขาตอบว่าเขาไม่มีทางเลือกเลย ถ้าไม่ทำเช่นนั้น ลูกคนที่สองจะต้องเสียใจ หลวงพ่อบอกว่าลูกที่ไปอเมริกา

เป็นคนไม่ดีได้ไหม *ตอบว่าได้* หลวงพ่อถามว่าลูกอยู่สิงคโปร์ไม่ไปอเมริกาเป็นคนดีได้ไหม *ตอบว่าได้* ถามต่อว่าลูกทั้งสองคนเขาเชื่อฟังคำพูดเราทุกคำไหม *ตอบว่าไม่ทุกคำ* หลวงพ่อจึงว่าทุกคนมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบเลือกทางชีวิตตัวเอง ลูกจะดีจะชั่วไม่ได้อยู่ที่เราเพียงคนเดียว ขึ้นอยู่กับตัวเขานั้นแหละ แม้ตัวเราเองไม่มีพ่อแม่ดูแลช่วยเหลือมาตั้งแต่เล็กก็ยังรักษาตนมาได้ดียวนี้ ลูกนั้นโชคดีกว่าเรามากแล้วที่มีแม่คอยช่วยเหลือเกื้อกูล ฉะนั้นจะทำอะไรก็ทำไปให้ดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ เมื่อไม่ได้อย่างที่คิดก็จำเป็นต้องให้มันเป็นไปเช่นนั้น อย่าดี้นรจนจนเกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนขึ้น หญิงผู้นั้นก็นิ่งไปสักครู่หนึ่ง แล้วจึงบอกเขาเข้าใจที่หลวงพ่อสอนแล้ว แต่ถึงอย่างไรเขาก็มาแล้ว จะได้หรือไม่ได้ก็ไม่กังวลอีก แต่อย่างน้อยให้หลวงพ่อช่วยอวยพรให้เขาสักครั้งหนึ่ง หลวงพ่อให้เขาเอาปากกามาจดพรของหลวงพ่อไว้ จะได้จำไปใช้ในชีวิตรต่อไป พรนั้นมีอยู่ว่า “จงทำดีไปเรื่อย ๆ จนความดีนั้นเกิดมีขึ้นในตัวเรา จะได้พึ่งความดีในตัวเองนั้นตลอดไป”

ผู้ปฏิบัติชายอีกท่านหนึ่งมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะพักงานออกมาปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อสักช่วงหนึ่ง แต่ภรรยาไม่ยินยอม เกรงว่าเมื่อสามีเข้าใจธรรมะแล้วจะไม่ยอมกลับมาหาตนอีก เมื่อรู้ว่าภรรยาทุกซอก ซามีก็ไม่สามารถออกมาได้เพราะกลัวว่าจะกังวลจนไม่สงบพอที่จะปฏิบัติธรรม แต่ครั้งจะไม่พักงานออกมาก็รู้สึกฝืนใจตนเองเพราะอยากลองปฏิบัติดูเพื่อจะได้พ้นทุกข์กับเขาบ้าง เมื่อเล่าเรื่องให้หลวงพ่อฟัง หลวงพ่อจึงบอกทั้งสองสามีภรรยาว่าให้เลิกกังวลเพราะสามีภรณยานั้นผูกพันกันมากยิ่งกว่าพ่อแม่กับ

ลูก โดยยกตัวอย่างว่าพ่อแม่กับลูกนั้นเคยเลี้ยงดูกันมาแต่เล็กก็จริง แต่เมื่อลูกแต่งงาน การจะขอเงินจากลูกก็ต้องขอยืม และลูกจะขอเงินจากพ่อแม่ก็ต้องยืมอีกเหมือนกัน แต่ระหว่างสามีภรรยาแล้วไม่มีการเป็นหนี้เกิดขึ้นเลย ไม่ว่าจะหาเงินนั้นมาได้ก็ตาม จึงว่าสามีภรณานั้นผูกพันกันมากกว่าพ่อแม่กับลูก ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งเข้าใจธรรมะจริง ๆ แล้วจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะไม่ย้อนกลับไปหาคุ้มครองของตน แม้แต่ตัวหลวงปู่เองเมื่อออกจากบ้านไปปฏิบัติธรรม ตั้งใจว่าจะไม่ย้อนกลับไปหาภรรยาท่านอีก แต่ครั้งเมื่อเข้าใจธรรมะแล้วท่านก็นึกถึงคุณของเขาคือได้ร่วมทุกข์ร่วมสุข ดูแลกันขึ้นมาทันที ท่านจึงกลับไปบ้านช่วยสั่งสอน เป็นกำลังใจให้จนแม่หอม ภรรยาของท่านถึงที่สุดแห่งทุกข์เช่นเดียวกับท่านแล้ว จึงได้ออกบวชเป็นพระตั้งแต่นั้นมา เพราะฉะนั้นภรรยาจึงไม่ควรต้องกังวลเรื่องนี้

ความเห็นของหลวงปู่เรื่องการใช้ชีวิตคู่

หลวงปู่เทียนเคยกล่าวว่าชีวิตที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมมากที่สุดคือชีวิตของคนโสด เพราะคนโสดไม่ต้องรับภาระในหลายๆ เรื่อง ชีวิตคู่นำมาซึ่งปัญหาและอุปสรรคในการเข้าถึงธรรมะขั้นสูง จนบางครั้งทำให้ถึงกับหมดโอกาสที่จะได้ยักจิตใจของตนให้พ้นทุกข์ไปได้เลยก็มี ท่านได้พูดถึงการติดกับของความรักและกามารมณ์ทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย โดยยกตำนานเรื่องเล่าพื้นเมืองของชาวอีสานเรื่องปู่สังกะสา ย่าสังกะสี ซึ่งเป็นต้นตระกูลมนุษย์เราว่าแต่เดิมนั้นเป็นพรหม สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ เมื่อเดินทางท่องเที่ยวมาถึงโลกเรา ได้กลิ่นหอมของดินชนิดหนึ่งเข้าก็เกิดหลงไหล กินดินที่หอมหวานนั้นเข้าไปจนทำให้อำนาจวิเศษเสื่อมลง ไม่สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้อีก กลายเป็นมนุษย์เดินดินธรรมดา มีลูกหลาน

ออกมาเป็นชาวโลกทุกวันนี้ เปรียบเสมือนชีวิตโสดซึ่งมีความคล่องตัว เบากาย เบาใจ เมื่อหลงติดกับดักของความรักและกามารมณ์เข้า ก็ชักนำเอาภาระ ปัญหาและความทุกข์มากมายมาสู่ตนเองดังนี้

เหตุที่ชีวิตครอบครัวกลายเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงการพ้นทุกข์เพราะความผูกพันห่วงใยที่มีต่อบุคคลในครอบครัวของตนนั้น จะก่อความกังวลให้บุคคลอยู่ตลอดเวลา หลวงพ่อกล่าวถึงความหมายของวงแห่งปฏิจจสมุปบาทหรือวงล้อของเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นในจิตใจที่เริ่มต้นจากอวิชชา ทำให้เกิดตัณหาวนไปเรื่อย ๆ ไม่รู้จบนั้น ว่าแท้จริงแล้วคือวงแห่งความคิดที่คนคนหนึ่งจะฝักใฝ่วนไปวนมาอยู่ตลอดเวลา จนไม่สามารถเปิดโอกาสให้ธรรมชาติที่แท้จริงแสดงตัวออกมาได้เลย คนโสดจะคิดกังวลห่วงใยแต่เรื่องตนเองคนเดียวจึงนับว่ามีวงปิดกั้นสภาวะธรรมอยู่เพียงวงเดียว คนที่มีคู่ครองก็จะเฝ้าคำนึงห่วงใยคู่ครองของตน นับว่ามีสองวง ถ้ามีทายาทก็คน วงแห่งปฏิจจสมุปบาทนี้ก็จะเพิ่มขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้นถ้าเลือกได้ หลวงพ่อจะแนะนำให้คนที่ยังไม่ได้แต่งงานและต้องการใช้ชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรมครองความเป็นโสดของตนเองไว้

ความเห็นของหลวงปู่เรื่องการทำบุญ

เกือบทุกครั้งของการเทศน์ หลวงปู่มักจะพูดถึงความหมายของคำว่า “บุญ” โดยบอกว่าบุญคือรู้ (รู้วิธีแก้ความทุกข์ของตนเอง) ขณะที่บาปคือความไม่รู้ (ไม่รู้สาเหตุของความทุกข์และวิธีแก้ทุกข์คืออะไร) หลวงปู่ไม่เคยเทศน์สั่งสอนให้คนแสวงหาบุญด้วยการนำทรัพย์สินสิ่งของมาถวายพระ หรือการบริจาคเงินทองเช่นเดียวกับครูบาอาจารย์ทั่วไป ท่านมักจะยกตัวอย่างการทำบุญของตัวเอง ไม่ว่าจะด้วยการบวช การทอดกฐิน ฝ่าป่า แม้จนการสร้างโบสถ์วิหาร ด้วยเงินของท่านผู้เดียวจนแล้วเสร็จทั้งหลัง ก็ยังไม่สามารถเอาชนะหรือแก้ปัญหาความทุกข์ได้ ท่านยังเคยกล่าวว่า สร้างโบสถ์หนึ่งหลังไม่เท่ากับการมารู้สึกตัวครั้งเดียว อันอามิสสุขุขานั้น แม้จะนำมาถวายพระพุทธรูปเจ้าตั้งแต่พื้นดินสูงขึ้นไปจนถึงชั้นอกนิมิตพรหม ก็ยังไม่สามารถช่วยให้เราพ้นความทุกข์ได้เลย สติปัญญาของเราเท่านั้น

ที่จะพึงพาได้ ไม่ใช่การบริจาคทรัพย์ทำบุญกับพระเพื่อขอให้ผลบุญมาตอบสนองหรือช่วยเหลือเราในภายหลัง หลวงพ่อเคยเตือนญาติโยมทั้งหลายว่า การนำเงินไปทำบุญกับพระนั้น บางครั้งก็เป็นเรื่องมงาย โง่เขลา เราต้องใช้ปัญญาคิดพิจารณาให้ดี พระได้เงินไปใช้สบาย ๆ โดยที่เราต้องเสียเงินที่หามาได้ด้วยความยากลำบากไปโดยไม่ได้ผลใด ๆ ตอบแทนเลยก็มี ท่านได้เล่าเรื่องตายายคู่หนึ่งที่อำเภอเชียงคานให้ว่าทั้งสองคนนี้เป็นคนมีอันจะกิน เมื่อเริ่มแก่ชราลงก็รู้สึกกังวลว่าจะไม่มีคนคอยดูแลในยามที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เพราะทั้งสองไม่มีบุตรด้วยกัน จึงชวนกันไปทำบุญด้วยหวังว่าผลบุญนั้นจะมาช่วยเหลือตนเอง เวลานั้นเกิดคบหากับพระที่มีสมณศักดิ์รูปหนึ่งเป็นพระที่เทศน์ดี สอนดี น่าเลื่อมใสศรัทธา พระรูปนี้ได้ชวนสองสามีภรรยาทำบุญมากมายหลายสิ่ง ทั้งสองคนก็เห็นดีด้วย ไม่มีใครขัดใครแต่อย่างใด จนกระทั่งเงินที่สะสมมาหมดลง สองตายายจึงลำบากมาก ผลบุญที่หวังไว้ก็ไม่ตามมาตอบสนองสักที ส่วนพระรูปนั้น เมื่อได้เงินมากจนพอใจก็สึกออกไปซื้อเรือกลไฟประกอบอาชีพค้าขายจนร่ำรวย สองตายายก็ได้แต่ใช้ชีวิตอย่างยากจนข้นแค้น มีแต่นองน้ำตาจนตายจากไป

หลวงพ่อก็ว่าการทำบุญนั้นถ้าไม่รู้ว่าบุญคืออะไรแล้วก็อาจจะเป็นบุญที่เปล่าประโยชน์ หลวงพ่อแนะนำว่ายิ่งเราไม่มีลูกไว้คอยดูแลเมื่อยามแก่เฒ่า เรายิ่งจำเป็นต้องสะสมไว้ช่วยเหลือตนเอง ในยามทำมาหากินไม่ได้แล้ว พร้อมทั้งยกเรื่องของตายายอีกคู่หนึ่งว่า ทั้งสองคนเป็นคนยากจน เมื่อเฒ่าชราลง ลูกหลานก็ไม่ค่อยจะมาดูแลจึงต้องลำบากมาก ต่อมาก็ช่วยกันคิดอุบายอย่างหนึ่งขึ้น

โดยนำเอาหินก้อนหนึ่งมาห่อผ้าไว้ เมื่อลูกหลานบังเอิญมาที่บ้าน ก็
แสร้งเอาห่อผ้านั้นไปหลบซ่อน ทำท่าระวังระไวไม่ให้ใครเดินผ่าน
เข้าไปใกล้บริเวณนั้น พวกลูกหลานก็พากันคิดว่าสองตายายนี้ซุกซ่อน
สมบัติมีค่าเอาไว้ ต่างคนจึงต่างเข้ามาช่วยกันดูแลด้วยความอยากได้
สมบัติที่เข้าใจว่ายังมีหลงเหลืออยู่นั้น ทำให้สองสามีภรรยาไม่มีความ
สุขสบายขึ้นเพราะอุปบายที่คิดขึ้นมาตัวเอง

หลวงพ่อยังได้ย้ำถึงการทำบุญกับพระว่า พระนั้นมีหลาย
ประเภท พระโดยทั่วไปนั้นมักไม่มีเรื่องอื่นใดนอกจากต้องการเงิน
ในกระเป๋าของญาติโยม จนมีคำพังเพยของคนเมืองเลยโบราณว่า
“ผู้หญิงหาผ้า เจ้าหัวหาเงิน” มีความหมายว่า ถ้าลองไปฟังผู้หญิง
สาว ๆ คุยกันมักจะคุยกันเรื่องชายหนุ่ม ส่วนพระนั้นก็ไม่มีเรื่องอะไร
นอกจากพูดเรื่องจะเอาเงินจากญาติโยมอย่างเดียวเท่านั้น กับอีก
สำนวนหนึ่งคือ “ฟังคำพระเสียชะเสียชาย เสียทรัพย์เสียสิน เสีย
เวลมเสียเวลา” แปลว่า การฟังคำพระนั้นจะทำให้เสียทรัพย์สิน
เงินทองให้พระแล้วยังจะเสียเวลาไปเปล่า ๆ อีกด้วย เพราะพระ
ส่วนใหญ่ก็มักจะประพฤติตนเช่นนั้นจนทำให้เกิดสำนวนเหล่านี้ขึ้น
ตามที่ชาวบ้านทั่วไปพบเห็นมาจนเคยชินเป็นเวลาหลายชั่วอายุคน
นั่นเอง

นิทาน

การเทศน์การสอนของหลวงพ่อก็จะมีหลายครั้งที่ท่านยกนิทานขึ้นมาประกอบการสอน บางเรื่องก็ฟังดูธรรมดา บางเรื่องก็มีประโยชน์มาก สามารถเตือนสติผู้ปฏิบัติได้ดีทั้งที่บางเรื่องก็เป็นเรื่องพื้น ๆ ที่คนทั่วไปเคยรับรู้กันอยู่แล้ว แต่เมื่อท่านนำมาเล่าได้ถูกสถานการณ์ ก็กลายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากทีเดียว เช่น เรื่องกระต่ายตื่นตูม ในสมัยของท่านจะมีผู้ปฏิบัติหญิงหลายคนที่เป็นคนขี้ตื่นตกใจ วิตกจริต คิดหวาดกลัวไปล่วงหน้าจนทำให้ต้องมีความทุกข์มากโดยไม่มีสาเหตุ อันสมควร หลวงพ่อเทศน์สอนว่าให้ใช้ชีวิตอย่างกระต่ายเจ้าปัญญา อย่าใช้ชีวิตอย่างกระต่ายตื่นตูม เพราะกระต่ายตื่นตูมเพียงแค่ลูกตาลหล่นลงมาขณะนอนหลับเพียงลูกเดียวก็ตกอกตกใจเกินกว่าเหตุ ประจวบแต่งว่าเป็นฟ้าถล่ม วังหนี่ลนลานทำให้สัตว์อื่น ๆ ที่หลงเชื่อต้องพลอยเหน็ดเหนื่อยและบาดเจ็บล้มตายก็มี ในขณะที่กระต่ายในนิทานอีกเรื่องหนึ่ง ประสบกับเหตุที่น่าจะถึงแก่ชีวิตแต่กลับใช้ปัญญาเอาตัวรอดมาได้ โดยเล่าเป็นเรื่องสนุก ๆ ว่ามีเมื่อง ๆ หนึ่งเป็นที่อาศัย

ของสัตว์ทั้งหลาย ครั้งหนึ่งมีราชสีห์ใหญ่ดุร้ายบุกเข้ามาฆ่าจะทำลายเมืองให้พินาศถ้าไม่ส่งสัตว์ไปให้กินเช้าละ ๑ ตัวทุกวัน ด้วยความกลัวจึงมีการส่งสัตว์ไปให้ราชสีห์ตามคำข้อนั้น จนมาถึงวันที่เจ้ากระต่ายจะต้องถูกส่งตัวไปเป็นอาหารของราชสีห์ มันจึงใช้ปัญญาคิดหาวิธีช่วยเหลือตนเอง วันนั้นเจ้ากระต่ายแสร้งทำเป็นบาดเจ็บขาเป๋ไปเซมา และไปให้ถึงช้ากว่าเวลาที่กำหนดมาก ราชสีห์โมโหวิงถามว่ามันไปทำอะไรอยู่ กระต่ายทำท่าหวาดกลัว รีบขอโทษขอโพยแล้วเล่าให้ฟังว่ามันเดินทางมาตามเวลานัดหมาย แต่ระหว่างทางได้พบกับราชสีห์อีกตัวหนึ่งใหญ่โตกว่าท่านมากนัก มันจะกินข้า ข้าบอกไม่ได้เพราะข้าจะต้องเดินทางมาเพื่อให้ท่านกินเป็นอาหาร มันก็ไม่ฟังมันบอกว่ามันไม่กลัวท่านและพยายามจะกินข้าให้ได้ ข้าต้องต่อสู้จนบาดเจ็บแบบนี้จึงสามารถเอาตัวรอดมาให้ท่านกินที่นี้ได้ ราชสีห์ได้ฟังก็โกรธมาก บอกให้กระต่ายพาไปหาราชสีห์ตัวที่พูดถึงนั้น กระต่ายก็พาราชสีห์ไปที่หุบเหวแห่งหนึ่งซึ่งข้างล่างเป็นน้ำ แล้วชี้ให้ราชสีห์ดูเงาตนเอง ราชสีห์เห็นดังนั้นก็คำรามกึกก้องด้วยความโกรธ เสียงคำรามนั้นก็สะท้อนกลับคืนมา ราชสีห์ยิ่งเคียดแค้นมากขึ้น จึงโดดลงน้ำไปหมายจะไปฆ่าราชสีห์ซึ่งเป็นเงาของตนในน้ำนั้น จนถึงแก่ความตาย ทำให้บ้านเมืองของเจ้ากระต่ายกลับมาเป็นปกติสุขอีกครั้งหนึ่ง

นิทานสองเรื่องนี้เป็นตัวอย่างของการใช้สติปัญญาในการครองชีวิตตนเอง ซึ่งเราจะสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาชีวิตได้หลายประการอันเกิดจากความตื่นตูมหรือวิตกกังวล และเมื่อถึงคราวประสบกับปัญหาน้อยใหญ่ แม้อันตรายถึงชีวิตมาปรากฏอยู่ตรงหน้าก็ยังสามารถใช้ปัญญาพาตนเองให้รอดปลอดภัยได้

นิทานเรื่อง ยายคนดี

ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีทุกข์และมีความกังวลเกี่ยวกับปัญหาของตนอยู่แทบทุกคน แม้หลวงพ่อก็จะพยายามสอนแนะนำอย่างไรก็ยังคงหมกมุ่นอยู่ในความคิดเดิม ๆ ซ้ำบางคนยังใช้เวลาไปพูดคุยปรับทุกข์กันเองแทนที่จะตั้งใจปฏิบัติตนให้เกิดมรรคเกิดผล เพื่อจะได้แก้ไขปัญหาชีวิตของตนตามที่หลวงพ่อบอกสอนให้จงได้ เมื่อเหตุการณ์เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ หลวงพ่อก็ได้เล่านิทานเรื่อง ยายคนดี เพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมของนักปฏิบัติเหล่านี้ว่ามีตายายสองคนอาศัยอยู่ด้วยกันในป่า ยายนั้นเป็นคนอวดดีถือดี ถ้าตาแนะนำให้ทำอย่างไร ยายก็จะอวดเก่งทำในสิ่งตรงกันข้ามทันที จนตาเกิดความเบื่อระอามากขึ้น คิดจะกำจัดยายเสีย จนเข้าวันหนึ่ง ตาก็เอาหินก้อนใหญ่ ๆ มาตอกแตกไว้บริเวณบ้าน แล้วบอกยายว่า นี่แก เข้านี้อย่าเดินเข้าไปในป่านะ ยายว่า ข้าจะไป ตาว่า ถ้าจะไป ก็ไปตัวเปล่า ๆ อย่าแบกหามเอาก้อนหินพวกนี้ไปนะ เพราะมันหนักมาก แกจะไม่ไหว ยายก็บอกว่าข้าจะแบก ตาบอกว่าถ้าแบกก้อนหิน

ไปแล้วก็อย่าเดินไปตามทางที่ใกล้เหวนะ แยกแล้วเดี๋ยวจะตกลงไป ยายรีบตอบว่าข้าจะไปทางนั้น ข้าดูแลตัวเองได้ พุดจบบยายก็รีบแบก ขนหินหนัก ๆ หลาย ๆ ก้อนเดินเข้าป่าไปตามทางที่ใกล้เหว สุดท้าย ก็พลัดตกลงไปตายสมความต้องการของตา แต่ทั้งหมดนั้นสาเหตุก็มาจากความดีร้ายของตนเอง นักปฏิบัติก็เช่นกันกับยายคนนี้ หลวงพ่อบอกว่าให้ออกมา อย่าเข้าไปหมกมุ่นครุ่นคิดซ้ำซาก ก็ยังคง กระทำ อย่าพูดอย่าคุยกันให้มาก มันจะยิ่งทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้นไปอีก ก็ยังฝืนกระทำอยู่บ่อย ๆ บอกให้เร่งปฏิบัติก็พากันเฉื่อยชาผลัดผ่อน ไม่คิดแก้ไขเปลี่ยนแปลง สุดท้ายก็ต้องพบชะตากรรมเหมือนกับ ยายคนดีนี่ ใครก็ช่วยไม่ได้ถ้าเจ้าของไม่รู้จักช่วยตัวเจ้าของตัวเอง

พุทธพาณิชย์

พุทธภาษิต จากหนังสือรู้ตัวที่นี้ เดียวนี้ ก่อนที่จะหายไป ใน
กลุ่มนพสาระเล่มที่ ๙ เรียบเรียงโดยธมมวฑฺฒ โภกิกุ วัตโสมนัส
วิหาร

๑. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลรู้สึกตัว กุศลธรรมที่ยัง
ไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเป็นผู้รู้สึกตัวย่อมเป็นไปเพื่อ
ประโยชน์อันยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น เพื่อความไม่เสื่อม-
สูญ เพื่อความไม่อันตรายแห่งพระสัทธรรม

(ตรัสถึงความเป็นผู้ปรารถนาความเพียรในทำนองเดียวกับ
ความเป็นผู้รู้สึกตัว ตรัสถึงความเป็นผู้ไม่รู้สึกตัวและความ
เป็นผู้เกียจคร้านโดยนัยตรงกันข้าม)

(๒๐/๗๐,๙๔,๑๑๐,๑๒๖ อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต)

๒. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เกียจคร้าน เกลือกกิ้วด้วย
อกุศลธรรม ย่อมอยู่เป็นทุกข์ และทำประโยชน์ตนอัน
ยิ่งใหญ่ให้เสื่อมไป ส่วนบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร สัจจจาก
อกุศลธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข และทำประโยชน์ตนอันยิ่งใหญ่
ให้บริบูรณ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การบรรลุประโยชน์ย่อมไม่มีด้วยความ
เพียรอันเลว

(อรรถกถาวิมณฑลชาดก)

๓. ท่านทั้งหลายจงเห็นความเกียจคร้านเป็นภัย เห็นการปรารถนา
ความเพียรเป็นความปลอดภัย แล้วจงปรารถนาความเพียร
เถิด นี่เป็นพุทธศาสนานี้

(๓๓/๓๕ จริยาปิฎก)

๔. ชีวิตมีอายุน้อย ถูกชราต้อนเข้าไปเรื่อย ไม่มีผู้ใดช่วย
ป้องกันได้ บุคคลผู้เห็นมรณภัยนี้ พึงละเหยื่อล่อในโลกเสีย
มุ่งสันติเถิด

(๑๕/๘ อุปเนยยสูตร)

๕. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง ขอเธอทั้งหลาย จงเพ่งพินิจ อย่าประมาท อย่าต้องเป็นผู้เดือดร้อนใจใน ภายหลังเลย นี่เป็นอนุศาสนีของเราสำหรับเธอทั้งหลาย

(๒๓/๗๑ อรฆาณูศาสนีสุตฺร)

๖. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อมองเห็นภัยต่างๆ ในอนาคตก็ควร เป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศตัวเด็ดเดี่ยว เพื่อบรรลु ธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อเข้าถึงธรรมที่ยังไม่เข้าถึง (ภัยเหล่านั้น ได้แก่ ความชรา อาหาร ข้าวยากหมากแพง คราวบ้าน เมืองไม่สงบ คราวสงฆ์แตกแยก เมื่อทำความเพียรจนบรรลุ ธรรมแล้ว แม้ภัยเหล่านั้นจะมาถึงก็ยังคงอยู่อย่างสุขสบายได้)

(๒๒/๗๘ ทุตติยอนาคตสุตฺร)

๗. บุคคลเมื่อกระทำความเพียร แม้จะตายก็ชื่อว่าไม่เป็นหนี้ (ไม่ถูกติเตียน) ในระหว่างหมู่ญาติ เทวดา และบิดามารดา โภคะทั้งหลายของหญิงก็ตาม ของชายก็ตาม มิได้สำเร็จ ด้วยเพียงคิดเท่านั้น ควรทำความเพียรทีเดียว

(๒๘/๔๔๕,๔๕๐ มหาชนกชาดก)

๘. คนทั้งหลายผู้ไม่เกียจคร้าน ขุดพื้นดินในทรายย่อมได้น้ำ
ฉันใด ภิกษุฉลาด ไม่เกียจคร้าน พากเพียรอยู่ ย่อมได้ความ
สงบใจ ฉะนั้น

(๒๗/๖ วัณณุปถชาดก)

๙. คนที่ผิดวันว่าวันพรุ่งนี้ยอมเสื่อม ยิ่งว่ามะรืนนี้ก็ยิ่งเสื่อม

(๒๗/๒๒๕๒ หัตถิปาลชาดก)

๑๐. สุขเมธบัณฑิต (อดีตชาติของพระบรมศาสดา) นั่งพิจารณา
ก่อนออกบวชเป็นดาบสว่า การเกิดใหม่เป็นทุกข์ การแตก
ทำลายแห่งสรีระก็เป็นทุกข์อันตัวเราย่อมมีความคิด ความ
แก่ ความเจ็บไข้ ความตาย เป็นธรรมดา เราผู้เป็นอย่างนี้
ควรแสวงหาอมตม หานิพพานอันไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ
ไม่ตาย ไม่มีทุกข์ มีความสุขเยือกเย็น ทางสายเดียวที่พ้น
จากภพ มีปกตินำไปสู่พระนิพพาน จะพึงมีแน่นอน ไฉนหนอ
เราพึงไม่มีเยื่อใย ไร้ความต้องการ ทั้งร่างกายเนา ซึ่ง
เต็มไปด้วยซากศพนานาชนิดนี้เสียได้แล้วไป ทางนั้นมีอยู่
เราจะแสวงหาทางนั้น เพื่อหลุดพ้นจากภพให้ได้

บุรุษผู้จมอยู่ในหลุมอุจจาระ เห็นสระมีน้ำเต็มเปี่ยม ไม่ไปหาสระนั้น ข้อนั้นหาใช่ความผิดของสระ ฉันทใด เมื่อสระคืออมตนิพพานเป็นที่ชำระล้างมลทินคือกิเลสมีอยู่เขาไม่ไปหาสระนั้น ข้อนั้นหาใช่ความผิดของสระคืออมตนิพพาน ฉันทนั้น

บุคคลที่ถูกศัตรูรุมล้อม เมื่อทางหนีมีอยู่ ก็ไม่หนี ข้อนั้นหาใช่ความผิดของทาง ฉันทใด บุคคลที่ถูกกิเลสกลุ้มรุม เมื่อทางปลอดภัยมีอยู่ ไม่ไปหาทางนั้น ข้อนั้นหาใช่ความผิดของทาง ฉันทนั้น

บุคคลผู้เจ็บป่วย เมื่อหมอรักษาโรคมียู่ ไม่ยอมให้หมอรักษา ข้อนั้นหาใช่ความผิดของหมอ ฉันทใด บุคคลผู้ได้รับทุกข์ ถูกความเจ็บป่วยคือกิเลสเบียดเบียนแล้ว ไม่หาอาจารย์ผู้ฉลาดในการระงับกิเลส ข้อนั้นหาใช่ความผิดของอาจารย์ ฉันทนั้น

บุคคลผู้ชอบแต่งตัวฟุ้งเฟื่องซากศพที่น่าเกลียดซึ่งผูกไว้ที่คอ แล้วไปอยู่อย่างสุขสบาย ฉันทใด บุคคลก็ควรละทิ้งร่างกายเน่า ที่มากมุลด้วยซากศพนานาชนิด ไม่มีอาลัยห่วงใยไปยังนิพพานนคร ฉันทนั้น

(อรรถกถาเอกนิบาตชาดก อปัณณกวรรค ทูเรนิทาน)

เชิงอรรถอ้างอิง

[จากหน้า ๕]

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๘
พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๐ [ฉบับมหาจุฬาฯ]
สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค [๒. เวทนาสังยุต]
๑. สคาถวรรค ๗. ปฐมเคลัญญสูตร

๗. ปฐมเคลัญญสูตร ว่าด้วยความเจ็บป่วย สูตรที่ ๑

[๒๕๕] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี ครั้นในเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น เข้าไปยัง ศาลาคนไข้แล้ว ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี่เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา

ลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะ

ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ... ในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ ในจิต ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย^๑ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้แล

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร

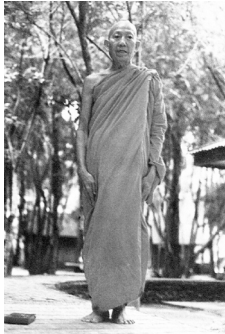
คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้า สังฆาฏี บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล

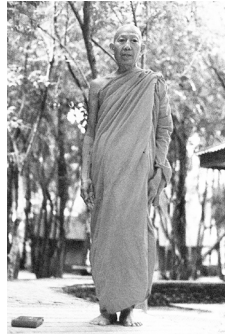
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี้เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา

^๑ ธรรมทั้งหลาย ในที่นี้หมายถึงนิวรรณ์ ๕ อุปาทานขันธ ๕ อายุตนะ ภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ (อง.เอกก.อ. ๑/๓๙๐/๔๔๐) {ที่มา : โปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : ๑๘ หน้า : ๒๗๗}

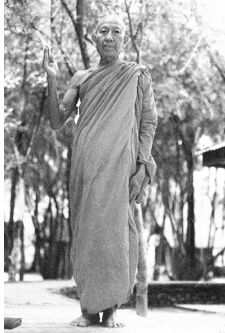
การเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ



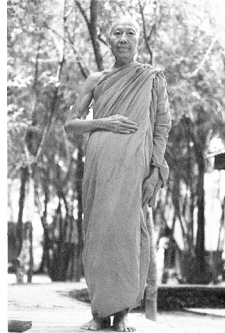
๑. เอามือทั้งสองวางไว้ข้างตัว



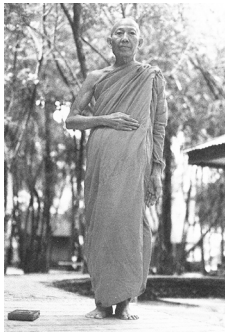
๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้นซ้ายๆ



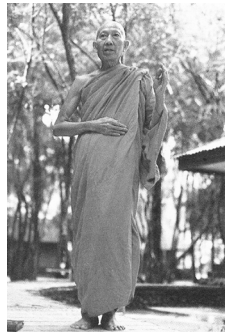
๓. พับข้อศอกขึ้นตรงๆ เพียงแค่สุดข้อพับ



๔. เคลื่อนมือจากข้างไหล่ ลงมาปิดสะตือ



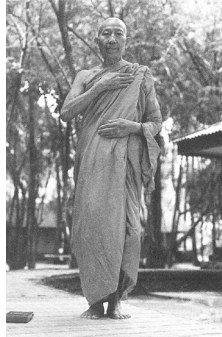
๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น



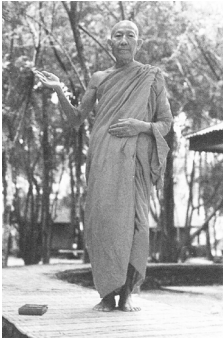
๖. พับข้อศอกขึ้นตรงๆ เพียงแค่สุดข้อพับ



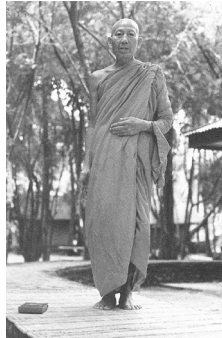
๗. เลื่อนมือซ้าย
มาทับมือขวาที่
อยู่บริเวณสะดือ



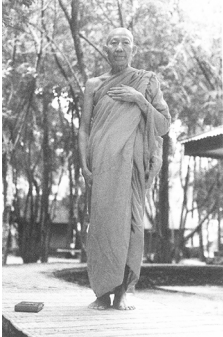
๘. เลื่อนมือขวา
ขึ้นมาบนอก โดย
ให้มือแนบผ่าน
ลำตัวขึ้นมาตลอด



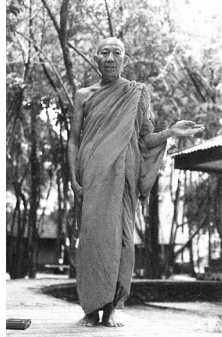
๙. ปัดมือขวา
ออกไปตรง ๆ ที่
ข้างไหล่ เหมือน
ตอนพับขึ้น



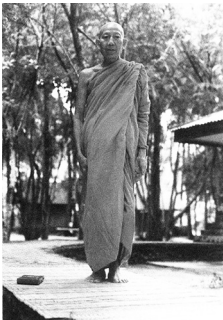
๑๐. ลดมือขวาลง



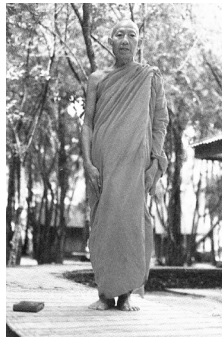
๑๑. คว่ำมือขวา



๑๒. ปัดมือซ้าย
ออกไปตรง ๆ ที่
ข้างไหล่ เหมือน
ตอนพับขึ้น



๑๓. ลดมือซ้ายลง



๑๔. คว่ำมือซ้าย
กลับมาอยู่ใน
ท่าเริ่มต้น

