

ท่านให้แบบง่ายๆ
แต่เราจะคิดได้หรือเปล่า ท่านบอกว่า
เห็นก็ดีกว่าแต่ได้เห็น ไม่ให้ต่อเติมไปอีก
ได้ยินก็ดีกว่าแต่ได้ยิน ไม่ให้ต่อเติมไปอีก
ให้มันหยุดแค่นั้น เห็นก็ไม่ได้แสดงออก
ถึงความพอใจยินดี เห็นแต่สักว่า
ได้เห็น ความรู้สึกมันก็ดับลง
ความสิ้นความรู้สึกของความอยากนั้น
มันก็ไม่มีอะไรที่จะเพิ่มไปอีกได้

ฟังแล้ว
ก็ออก
ใจ
แล้ว

พระอาจารย์
นวม (ชื่อ)
นวม (ชื่อ)
นวม (ชื่อ)

ฟังแล้ว
ก็ออก
ใจ
แล้ว

พระอาจารย์นวม (ชื่อ นวม)



หัวใจ
ที่เร่ร่อน
มีต่อต่อ
ต่อคนหาย

คิดถึงเพื่อน ที่มีความหมาย

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว (สมเด็จพระสันตะปาปา)

คำนำ

“ฟังแต่หู มืออย่าต้อง ของจะหาย” ประการธรรม
สั้น ๆ ที่ปรากฏอยู่บนหน้าหนังสือธรรมะของพระเดช
พระคุณหลวงปู่เลี่ยม จิตรมโม ที่คณะศิษยานุศิษย์
ได้เคยช่วยกันจัดทำขึ้นเล่มหนึ่ง คงจะสะดุดตาสะดุด
ใจหลายท่าน เพียงแค่ประโยคสั้น ๆ ที่หลวงปู่ท่านได้
เมตตาเขียนให้ลูกศิษย์ด้วยลายมือของท่านเอง แต่นำไป
พิจารณา ขยายเป็นนอรรถธรรมได้อย่างพิสดาร

หลายครั้งหลายหนที่เรามักจะได้ยินบทกลอน หรือ
ถ้อยคำที่แปลกหูจากพระธรรมเทศนาของท่าน เป็นชวน
ให้เราได้ตั้งสติ ชวนให้จำและนำไปคิด แฝงไว้ซึ่งแนวทาง
การปฏิบัติ คติเตือนใจ และกำลังใจ ชื่อของหนังสือเล่ม
นี้ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่ง ที่เมื่อเราพินิจพิเคราะห์แล้วจะ
เห็นได้ถึงสิ่งที่หลวงปู่ท่านเน้นย้ำอยู่เสมอในการอบรม
สั่งสอนลูกศิษย์ลูกหา คือการให้มีสติ สำรวมสังวร ไม่ลุ
อำนาจแห่งกิเลสตัณหา มีความเพียรในการละอกุศลและ
เจริญกุศล ฝ่าสังเกตุดูความเป็นไปของสังขารทั้งรูปธรรม

และนามธรรม จนกระทั่งเกิดปัญญาความรู้เห็นในทางที่
จะถ่ายถอนกิเลส

เมื่อพิจารณาเช่นนี้ จึงเกิดแนวคิดที่จะเรียบเรียง
คำสอนของหลวงพ่อดังขึ้นเป็นหนังสือ โดยใช้คำปรารภธรรม
ดังกล่าวเป็นเค้าโครงของเนื้อหาภายในเล่ม โดยคัดเอา
ข้อความบางส่วนจากสื่อธรรมะของหลวงพ่อดัง ผสมกับ
ธรรมเทศนาของหลวงพ่อดังในระยะเวลาหลังที่ยังไม่เคยได้จัดทำ
เผยแพร่มาก่อน ซึ่งท่านได้แสดงธรรมและตอบปัญหาของ
บรรดาลูกศิษย์ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ทั้งในสถานที่
ไปจนถึงวาระที่ท่านไปเยือนต่างประเทศ

หากเกิดความผิดพลาดประการใดในหนังสือเล่ม
นี้ ทางคณะศิษย์ต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ ขออนุโมทนากับ
ทุกท่านที่มีส่วนในการจัดทำรูปเล่มจนสำเร็จลุล่วง บุญ
กุศลอันใดที่เกิดขึ้นจากหนังสือเล่มนี้ ขออ้อมถวายเป็น
อาจารย์บูชาแด่พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิกรม
(เสียม จิตธมฺโม) ผู้เป็นที่เคารพยิ่ง ให้ท่านมีสุขภาพ
พลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้
ศิษยานุศิษย์ตราบนานเท่านาน

มุทิตาลักการะ

๑๒ กันยายน ๒๕๕๙

ฟ้าเร่ต๋าน
มออ๋อต๋อ
ระอ๋อคะนวย
กัฒเต๋อหะเพ็ดอ๋อความอ๋อ

โดย : พระราชภาวนาวิกรม (เลี่ยม จิตธมฺโม)

ISBN : 978-616-423-172-6

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๕๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน สงวนลิขสิทธิ์ในการพิมพ์จำหน่าย

ติดต่อ : เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
ต.โนนผึ้ง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

โทรศัพท์ : ๐-๔๕๒๖-๗๕๖๓

โทรสาร : ๐-๔๕๒๖-๘๐๘๔

www.watnongpahpong.org

พิมพ์ที่ : ศิริธรรมออฟเซ็ท ๔๒๙ หมู่ ๑๒ ถ.อุบล-ตระการฯ
อ.เมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๔๕๓๑-๗๔๙๑-๕

หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่น จะเป็นบุญกุศลอย่างยิ่ง

สารบัญ

- ๖ ฟังเสียงสัทท์ สติตั้ง ตามจับจ้อง
- ๑๖ แต่ตื่นต้อง พากเพียร เรียนกำหนด
- ๒๔ หูใช้เป็น เห็นธรรม พระสุคต
- ๓๒ มือไม่มิด ทรหด เผือดทน
- ๔๔ อย่างหลงโลก โทสะ กะตัฏฐ
- ๕๔ ต่องเพียรรู้ ตูจิต คิดสับสน
- ๖๔ ครอบโลกล้วน เกิดดับ กลับเวียนวน
- ๗๘ จะฝึกฝน การงาน ทุกวารวัน
- ๘๘ นายชงชอบ รอบสงบ จบสร้างเรือน
- ๙๘ คติเตือน หน้าที่ มิผิดผัน
- ๑๑๒ เพื่อกความเย็น แม้นยาม ทุกข์ประจัญ
- ๑๓๐ ภาวรมั่น ในธรรม นำสุขจริง

*บทกลอนประพันธ์โดยศิษยานุศิษย์
เพื่อประโยชน์ในการจัดแบ่งเนื้อหาภายในเล่ม

๗๖

เขียนสุภาพ
สตีตัน
ตามฉบับก่อน

ถ้าเราเข้าใจเราก็**ต้องตั้งสติ**ของเรานี้แหละ ผีกเรา อย่าไปคิดเรื่องอื่น เรื่องวัตถุก็อย่าไปคิด เพราะว่ามันเป็นสภาวะภายนอก เป็นเรื่องของภายนอก ให้**มาดูภายในของเรา**นี้ ดูภายใน ศึกษาภายในของตัวเองให้มันเกิดความเข้าใจ เกิดความเข้าใจ **จนเห็นเป็นสามัญญะแห่งความจริงของสังขาร** ภาษาหนึ่งเขาเรียกว่า *อริยธรรม* ก็มักจะพูดกันอย่างนั้น เราก็มามีส่วนให้สติของเรานี้แหละ อย่าถือว่าเรื่องอื่น เรื่องที่มันมีส่วนทำให้เป็นพละหรือเป็นกำลัง เราก็พยายามฝึก

ฉะนั้นสติก็ควรมาตั้งลงในพื้นที่ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกในลักษณะรู้เห็น เช่น**สติกำหนดกาย สติกำหนดที่ถือว่านาม** มีเวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนา ภาษาเราก็เรียกว่าอินทรีย์นัยนั้นแหละ ได้มาเสียไปนั้นแหละ ให้ดูกันอย่างนั้น ให้ถือว่ามันเป็นสิ่งที่เราจะต้อง

กำหนดรู้ คือเป็นส่วนที่ควรกำหนดรู้ ถึงกับให้หลักการอัน
นี้ว่า อริยะ คือประเสริฐ อริยสัจ สัจจะที่มีส่วนบ่งบอกถึง
ความประเสริฐ เราก็มามีส่วนกำหนดดู จะเป็นทุกข์
แบบปกปิด จะเป็นทุกข์แบบเปิดเผย อิฏฐารมณก็เป็น
ทุกข์แบบปกปิด อนิฏฐารมณก็เป็นทุกข์แบบเปิดเผย เราก็
ดูโลก “ดูทั้งหลายจงมาดูโลกอันนี้” ท่านก็ให้ข้อมูลอย่าง
นั้น อย่างในหลักของนักธรรมที่ถือนักธรรมชั้นเอก หรือ
ชั้นอุตมธรรม ท่านก็ให้ข้อมูลอย่างนี้ ให้ข้อมูลว่า

เอถ ปสฺสถิมํ โลกํ จิตฺตํ ราชรูปมํ
ยตถ พาลา วิสีทนต์ นตถิ สงฺโค วิชานตํ

เราก็ดูกะสติเราที่แหละ ดูโลกอันนี้ ดูกายอันนี้ ดูจิต
อันนี้ ดูความรู้สึกของความจริงอันนี้ เราก็มาดูกัน ขอ
ให้ดูอย่างเดี่ยว ถึงกับว่าฟังแล้วก็ให้

ฟังแต่หู

ดูก็ให้ดูแต่ตา แต่มืออย่าต้อง ดูให้มันออก บอกให้
มันได้ ใช้ให้มันเป็น ความเย็นมันจะเกิดขึ้น ให้ความ
สำคัญกันอย่างนี้

อยู่กับความมีสติของเราที่แหละ สติถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรม เรียกว่าธรรมที่มีอุปการะมาก เหมือนพ่อแม่ที่มีส่วนทำหน้าที่ให้อุปการะกับบุตรธิดานี้แหละ มันก็คล้ายๆ กัน *สติสัมปชัญญะ* เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกของธรรม ธรรมที่มีอุปการะมาก แต่ว่าเราก็ต้องว่า สตินั้นจะต้องพร้อม เหมือนกับว่าเรามีความพอใจก็ต้องประกอบไปด้วยความโลภ ถ้าพอใจไม่มีความรู้

มันมีความเสี่ยง

ถ้าพอใจแล้วก็มีความรู้ มันก็ทำให้เกิดความรู้สึก เรียกว่ารอบคอบ สติที่เราต้องถือว่าเป็นส่วนหนึ่งจะต้องนำมาในการมีส่วนกับการปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิต จะอยู่คนเดียวก็ได้ อยู่ในร่วมในสังคมก็ได้ ก็รู้จักวางตัววางตนให้เข้าใจถึงกฎของธรรมชาติเขาหน่อย มันก็สบาย

ทุกคนเราก็มีสติกันอยู่แล้ว แต่ว่าเราก็ไม่ได้ให้การ
สนับสนุนอย่างลึกซึ้งอย่างต่อเนื่อง ก็เลยเป็น

สติตามอารมณ์

เป็นสติตามใจ เป็นสติที่ประกอบไปด้วยอึดตา ความ
สำคัญยึดถือ เราก็ควรที่จะดูบ้างว่าสติที่มีความรู้สึกที่
สมบูรณ์เขาเรียกว่า *ศรัทธาญาณสัมปยุต* ความเชื่อเจอไป
ด้วยความเป็นผู้ที่เรียกว่ามีความเข้าใจลึกซึ้ง **เห็นความ
รู้สึกของตัวเองกับสตินั้นแยกกันได้ รู้เท่าทันอารมณ์
ความรู้สึกของอารมณ์ก็เป็นส่วนหนึ่ง ความเป็น
ความรู้สึกของสติก็เป็นส่วนหนึ่ง** เช่น รู้เท่าทันอารมณ์
ของความรู้สึกที่เราเรียกว่า สุขหรือทุกข์ ดีหรือชั่ว ได้หรือ
เสีย ทำนองนี้ เราเห็นความยินดี เราเห็นความยินร้าย เรา
เห็นความสุข เราเห็นความทุกข์ คล้ายๆ กับว่า **เราอยู่ใน
ที่สะอาด อะไรที่ผ่านเข้ามาเราก็เห็น** สิ่งแปลกปลอม
เข้ามาเราก็เห็น เห็นว่านั่นคือเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึก
ที่มันเป็นอากัปภิกขยาของความรู้สึกของโลกของปุถุชน เรา
ก็มีสติและมีสัมปชัญญะรู้ตัว และก็ส่งเสริมฝึกหัดสตินั้น
ควรที่จะมากำหนดใช้ในขณะ

เดินขาขวาซ้าย ก็กำหนดพุทโธไปเรื่อย ๆ ให้มันเกิดความรู้สึกหยุด จะเดิน...เดินก็เดินไปแต่ว่าลักษณะให้เกิดลักษณะไม่ปรุงแต่ง ไม่มีลักษณะของความตริกวิตกวิจารณ์ เพราะคนส่วนมากมันก็จะมีการวิตกวิจารณ์ ปรุงไปเอง เพราะเป็นส่วนหนึ่ง เราจะต้องเรียนรู้เขา พยายามเรียนรู้ อันนี้ก็เป็นการปฏิบัติของการ **เป็นอยู่แบบผู้ระวัง ผู้รักษาตัว ผู้สังเกต สังเกตการเปลี่ยนแปลง การเคลื่อนไหว การแสดงออก** มันมีของจริงแสดงออกของมันอยู่ จะเคลื่อนไหวมาวิธีไหน จะเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะใด

เราจับตามอง

มีสติก็จับตามอง เปรียบเทียบคล้าย ๆ กับว่าเขาเรียนเพื่อให้เกิดความรู้กับการดำรงชีวิตของสัตว์ อาจจะติดตามดูวิถีการทำมาหากินของมัน การพักผ่อนหลับนอนของมัน สถานที่ที่มันชอบพัก ชอบหากินดำรงชีวิต

ถาม:

สมาธิมีส่วนเกี่ยวกุศลสติ มันเป็นอย่างไรรึครับ?

หลวงพ่อบอก:

ภาษาท่านเรียกว่าความมั่นคง **มันอาศัยสมาธิหล่อเลี้ยง** คือมันสนับสนุนกันอยู่ ถ้ามองแยกมันก็ได้อยู่ แต่ว่ามันก็อยู่ร่วมกัน

เหมือนต้นไม้

ถ้ามีเปลือกห่อหุ้มอยู่ กระทบมันก็มี แก่นมันก็มี สมาธิมันก็ไปจากความละเอียดนี่ละ ความละเอียด...ภาษาพระท่านเรียกว่าธรรมคัมภีร์ครองโลก ท่านบอกว่าอย่างนั้น คำว่าละเอียด...ละเอียดต่ออะไร ละเอียดต่อสิ่งที่มีส่วนไม่เหมาะสม เราเรียกว่าละเอียดต่อบาป ทำนองนั้น เราหนึ่งก็คิดดูก็ได้ ทำไมท่านจึงห้ามไม่ให้ดื่มน้ำเมา ทำนองนี้ เพราะสุขภาพไม่ดี ระบบประสาทคลาดเคลื่อน คุณตัวเองไม่ได้ ก็มองแล้วมันก็เหมือนกับคนวิปริต คนวิปลาส ภาษาเราก็เรียกว่าคนประสาท

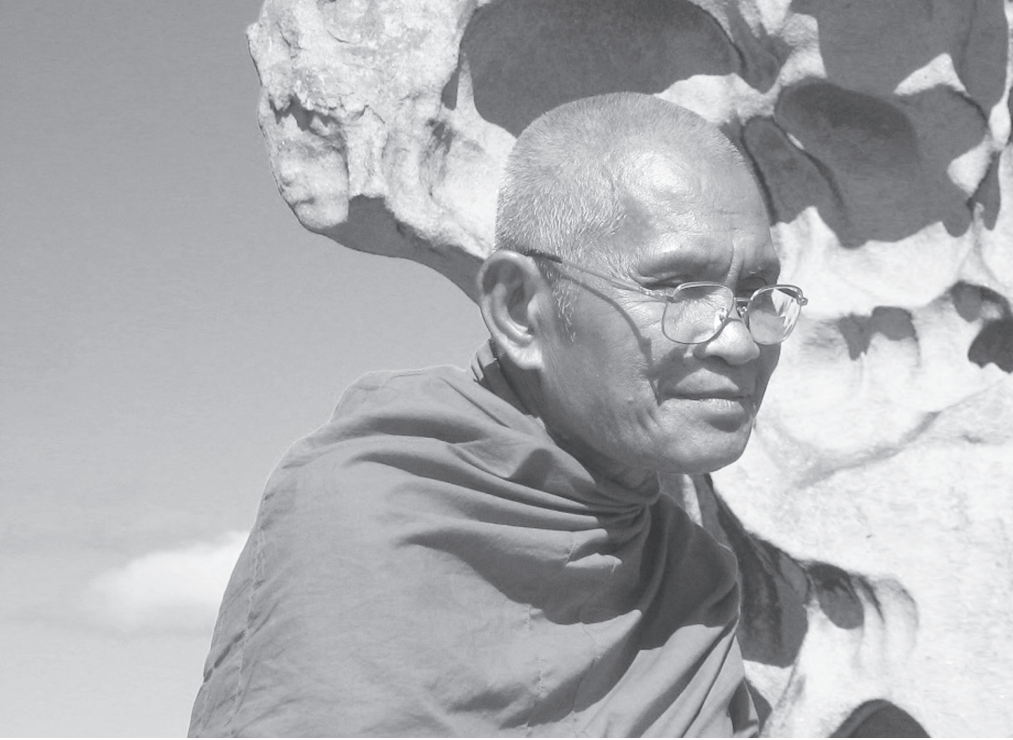
ในหลักของสติปัฏฐาน ๔ จึงสมควรที่จะนำมา
ศึกษา มาส่งเสริม มาเสริมสร้าง ให้มันมีความรู้สึกมี
ความสมบูรณ์ เป็นไฉพจน์ เป็นสิ่งที่จะต้องอาศัยซึ่งกัน
และกัน **เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ให้**
มันเป็นไปในรูปเหมือนกับพระพุทธเจ้าท่านพิจารณา
ปัจจุอาการ หรือ ปฏิจจสมุปบาท นั้นแหละ ท่าน
พิจารณาอะไร ท่านก็พิจารณา สังขาร อวิชชา พิจารณา
เริ่มต้น

อวิชาปจฺจยา สงฺขารา
สงฺขารปจฺจยา วิญฺเฏวณัํ
วิญฺเฏวณปจฺจยา นามรูปุํ
นามรูปปจฺจยา...

ก็ว่ากันอย่างนั้น เราก็มาเป็นอยู่แบบผู้มีการ

กำหนดถึงวิภูฏะ

เรียกว่าวิภูฏะของการเปลี่ยนแปลง มันมีการ



ถ่ายทอด มันมีการสืบทอด อวิชาเป็นเหตุให้เกิด
สังขาร ความมืดเป็นเหตุให้เกิดความสงสัย ถ้าเรามามอง
ดูในแง่อย่างนี้ก็ได้ เหมือนเราอยู่ในที่มืด มีแต่ความสงสัย
จะเดินกลัวไปทุกสิ่งทุกอย่าง กลัวจะไม่ถึงเป้าหมาย กลัว
จะมีอันตราย กลัวจะถูกภัยพิบัติทำนองนั้น อวิชาก็เป็น
ลักษณะอย่างนั้น เราจึงต้องมีการเป็นอยู่แบบมีวิชา
เรียกว่าวิชาจรณะ — วิชา ๓ จรณะ ๑๕, ปุพเพนิวาสา-
นุสสติญาณ ก็เป็นลักษณะวิชาทั้งนั้น เราก็มาศึกษากัน
มาปฏิบัติกัน

ภาคของการปฏิบัติจึงต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับกาย
วาจา ใจ ของเรา คนเราก็มีสาม

“รักษาสามปลาย มันหายสามต้น”

ท่านพูดอย่างนั้น รักษากายให้มันเกิดความเรียบร้อย มัน
หายสามต้น อะไรมันหายสามต้น **ต้นคืออะไร?** ต้นของ
ความรู้สึกที่เราเรียกว่า **อกุศลมูล** มูลเหตุที่จะทำให้เกิด
อกุศล วัตถุที่เป็นไปเพื่อความเสื่อม เป็นส่วนหนึ่งของ
ความเสื่อม ถ้ามันหายจุดนี้ มันดับจุดนี้ได้ก็นึกว่าพอ **หาย**
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้ก็นึกว่าพอแล้ว
แต่ว่าคนเรานั้นอาจจะไม่เข้าใจ ฉะนั้นท่านจึงให้เราอยู่
อย่างเป็นผู้มีความรู้สึกที่เรียกว่า**สุขุม** คือมีสติอย่าง
สมบูรณ์ เป็นส่วนหนึ่งของความสะอาด **สดีวินัย** ระเบียบ
ที่มีส่วนอย่างนี้ อันนี้ก็คิดกันดู

เฮ้!

ตื่นต้อง
พากเพียร
เรียนกำหนด

คนเรามันก็มีความชั่ว อย่างน้อยก็มีความผิดความบกพร่อง แต่พยายามอยู่นั่นเอง อาศัยความพยายามเป็นหลัก ภาษาพระเรียกว่าความเพียร

ความเพียรใน ๔ สถาน

ท่านบอกว่าเพียรไม่ให้บาปมันเกิดขึ้นใน **สันดาน** คำว่าบาปก็คือความเสื่อมนี้แหละ สิ่งใดที่เป็นไปเพื่อความเสื่อม อย่าให้มันมีส่วนมาชักจูง

หรือสิ่งที่ว่าเพียรในส่วนที่มันเคยเกิดขึ้นแล้ว ก็อย่าไปมีส่วนวิตก ถือว่ามันเป็นสิ่งที่แล้วไปแล้ว เหมือนเราเคยเป็นเด็กนี้แหละ เป็นเด็ก...มันมีความรู้สึก แต่เราจะกลับไปเป็นเด็กอีกก็ไม่ได้ มันล่วงไปแล้ว ก็ให้คิดว่าอันนั้นมันเป็นส่วนอดีต มันล่วงไปแล้ว การกระทำที่เป็นไปในทางไม่เหมาะสมไม่ดีนั้นก็ป็นข้อมูล เป็นข้อยืนยัน เป็นเหตุผลที่เราพอที่จะมองได้ บอกว่ามันมีส่วนไม่ดี เราก็คannot ทำในสิ่งเหล่านั้นอีก...ท่านเรียก

อันนี้เราก็ให้ย้ายไปอีก **เพียรให้กุศลเกิดขึ้นใน**
สันดาน คำว่ากุศลคืออะไร ระบบความรู้สึกของคุณความ
ดี เราก็มาพูดกันอย่างนั้น อย่างความรู้สึกความมีน้ำใจ
ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง ความมีน้ำใจ
มันอาศัยสัญชาตญาณของธรรมชาติที่มันมีส่วนให้ความ
รู้สึกอย่างนั้น ปกติมันมีส่วนให้ แค่พีช...เท่านี้ เราก็พอที่
จะรู้จักกันได้ พีชที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกที่เรา
ได้สัมผัส มันก็ยังมีส่วนหยิบยื่น เช่นมันคลายออกซิเจน
ออกมา หยิบยื่นให้เราได้ลมหายใจเข้าออกที่ถือว่าเป็น
ส่วนหนึ่งของความรู้สึกที่ดี มันก็เป็นธรรมชาติ แต่ว่ามันก็เป็น
เป็นอย่างนั้น ก็มีส่วเข้าใจกันได้

การเป็นอยู่แบบปรารถนาความเพียร ก็ถือว่าเป็น
สิ่งที่สมควร สมควรให้มีในอิริยาบถต่าง ๆ เพราะ
ร่างกายด้านรูปขันธ์มันมีส่วนเกี่ยวกับอิริยาบถ **จะยืน จะ**
เดิน จะนั่ง จะนอน ร่างกายก็ต้องมีส่วนอย่างนี้ ยืนก็เป็น
เรื่องของการมีส่วนกับร่างกาย จะต้องเป็นอย่างนั้น เดิน
ก็เหมือนกัน เราก็ต้องมีสติอยู่ในขณะที่เราเกี่ยวข้องกับ
อิริยาบถต่าง ๆ และ**ก็ให้เป็นสติที่เรียกว่า**

สติสัมโมสา

เป็นสติที่มีความสมบูรณ์ มีลักษณะให้เกิดความรู้สึกเป็นพละ หรือเป็นกำลัง เหมือนกับแสงพระอาทิตย์นี้ แสงพระอาทิตย์ไม่มีหมอกเมฆนี้ มันทำลายความมืด มันช่วยให้ความสะอาดในระบบประสาทของเราด้วย อันนี้ก็คล้าย ๆ กัน **ความมีสติของเรามันก็ช่วย ช่วยให้ระบบประสาทของเรานั้นสมบูรณ์มาก ๆ ขึ้น** ไม่ใช่ระบบประสาทที่มีจุดด้อย มีจุดอ่อน ถ้าระบบประสาทมีจุดด้อย จุดอ่อน มันก็เห็นดี เห็นว่าดี เห็นว่าไม่ดี ไปทำนองนี้ ชอบไม่ชอบ ไปทำนองนั้น

ฉะนั้นเราก็ต้องกำหนดดูธรรมารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับจิต รู้จักไหมธรรมารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับจิต ธรรมารมณ์ก็คือ *อิฏฐารมณ์*บ้าง *อนิฏฐารมณ์*บ้าง ทำนองนี้ เราก็มีสติกัน ผึกหัดมีสติกัน ถ้าเรามีสติมากขึ้น ๆ สภาพที่จะมาทำลายเรามันก็น้อยลง อารมณ์ที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกรำคาญ มันก็อันตรธานหายไป มันจะมีแต่ความเป็นมันจะมีแต่ความเจียบความสงบ มันก็ทำให้เกิดความรู้สึกมีความสุขได้ เห็นเป็นสิ่งที่ควรจะให้การสนับสนุนกัน

ความเพียรที่ปราศจากความอยาก ไม่ใช่
ความเพียรเพื่อต้องการ ไม่ใช่เพื่อชาติเพื่อภพ ถ้าเรา
ทำความเพียรเพื่อภพชาติ มันเหมือนเรา

คลุกยาพิษไว้ในอาหาร

เมื่อเรารับประทานเข้าไปมันเป็นอันตราย อันนี้ก็เหมือนกัน เราปฏิบัติก็ให้เรารู้ด้วยเหมือนกันว่า เราจะตั้งอยู่ในลักษณะไหน ด้วยความรู้สึกประเภทใด **เราไม่ได้ตั้ง เพราะถูกบังคับ เราตั้งด้วยความพอใจว่าเป็นกิจเป็นหน้าที่ที่เราจะต้องทำ** เหมือนกับว่าเราจะข้ามฟากหนึ่งเรือข้ามแม่น้ำ ถ้าเรามีความตั้งใจ เราจะข้ามวิธีไหน ใครจะช่วยเราได้ ก็ต้องอาศัยความพอใจ ความเห็นภัยที่จะบังเกิดขึ้นมาเฉพาะหน้า ถ้าไม่ข้ามมันก็มีภัยมีอันตราย ก็ต้องไปเสียดีกว่า ต้องมีความรู้สึกอย่างนี้ **มันจึงจะมีคุณค่ากว่าที่เราจะทำได้ด้วยความปรารถนาที่เจือไปด้วยตัณหา** เราจึงต้องทำ

ปรารถนาความพร้อมของเราเองนี่แหละ ให้มีความ
ตื่นตัวการปรารถนาความเพียร ถึงว่ามารวมก็อยากให้
มีความเพียร อยากให้เป็นผู้มีหลัก จะไปอยู่ที่ไหนก็ให้
มีหลักของความเป็นผู้มีความเพียร ความเพียรจะเป็น
ความเพียรภายนอกก็ทำให้สถานที่นั้นเป็นที่ร่มรื่น
จะเพียรภายในก็ทำให้ความรู้สึกมีความร่มเย็น
เกิดขึ้น ฉะนั้นผู้มีความเพียรเป็นนิสัยจึงเป็นที่มาของ
คุณสมบัติที่ให้ความสมบูรณ์ จะเรียกว่าทรัพย์ก็ได้
เรียกว่า อริยทรัพย์ ในส่วนที่มันทำให้เกิด ฉะนั้นเราจะ
อยู่ที่ไหนเรามีการปรารถนาความเพียร

ให้มีนิสัย

เรามันก็มีธรรมชาติที่มีความพร้อมอยู่ทุกอย่าง ทุกอย่าง
มันพร้อมอยู่แล้ว เราก็เพียงแต่เข้ามาทำให้มันสมบูรณ์ขึ้น
มีความรู้สึกในทางที่เป็นประโยชน์มากๆ ขึ้น ยิ่งออกไป
เป็นผู้นำกลุ่มนี้ ถ้ามีความเพียรเป็นนิสัยจะทำให้ไม่เก้อ
เขิน และจะเป็นผู้ที่เรียกว่าให้ประโยชน์ได้มาก อันความ
เพียรนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี ก็มักจะไม่มีอะไรเป็นเหตุให้เกิด
ความเสียหายด้วย

โพธิปักขิยธรรม นี้ก็ถือว่าเป็นส่วนที่ดีที่สุด สำหรับการฝึกฝน สำหรับการประพฤติปฏิบัติ อย่างเกี่ยวกับ อธิปไตย — ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ก็ถือว่าเป็นส่วนที่จะต้องให้มีขึ้น ความพากความเพียร เมื่อมีความพากความเพียรแล้วก็ต้อง**มีการทำอย่างต่อเนื่อง** และก็มี**การเอาใจใส่**ฝึกฝนอย่างไม่ลดละ แล้วก็มีความรู้สึกที่**มีการกลั่นกรอง** มี *ธัมมวิจยะ* มีการกลั่นกรอง กลั่นกรอง ใคร่ครวญในสภาพที่เรามีการปฏิบัติ ไม่ให้เกิดความรู้สึก ในทางท้อแท้ท้อถอย ก็อาศัยคุณของความอดทนอดทนนี้แหละ เพราะใน**อธิปไตยเป็นคุณธรรมคล้าย ๆ กับว่า**

คุณธรรมของผู้พากเพียร

เรียกว่าเป็นส่วนของวิริยะ ความพากเพียร

รัตต์ญญ เป็นผู้มีราตรี มีความพร้อม อันนี้ก็เป็นอย่างปฏิบัติ เป็นการปรารถนาให้ตั้งอยู่ด้วยความไม่ประมาท **ทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งหลับและตื่น** เรามีการ**ปรารถนาความเพียร** บำเพ็ญตนให้เป็นผู้ที่เรียกว่า...ให้คุ้ม

คຸ່ມการเกิด

เกิดขึ้นมาครั้งหนึ่งก็ให้มันได้สัมผัสทั้งที่มีดที่แฉ่ง มีดมาเราก็ได้สัมผัส แฉ่งเราก็ได้สัมผัส คือมีดก็ไม่เสีย สว่านก็ไม่เสีย ก็เป็นลักษณะที่มีความสมบูรณ์เหมือนกับพระพุทธเจ้า ถ้าเปรียบเทียบเหมือนสัตว์ก็สัตว์ครึ่งน้ำครึ่งบกนั้นแหละ ถ้าพูดถึงเรื่องปลา ก็รู้เรื่อง ถ้าพูดถึงเรื่องสัตว์บกก็รู้เรื่อง เรื่องบาปเรื่องบุญเรื่องดีเรื่องชั่ว ก็รู้เรื่องทั้งสองอย่าง ลักษณะเป็นผู้ที่เรียกว่ามีความสมบูรณ์

ชาคริยานุโยค คือมีการเป็นอยู่แบบมีสติไม่
ขาดสาย ท่านเปรียบเทียบ

เหมือนกับน้ำที่มันไหล

นี้แหละ ถึงว่ามันจะเป็นน้ำไหล เป็นสภาพที่ไม่มีลักษณะ
แข็งแข็ง แต่ว่ามันมีการไหลตัวไม่หยุด มันก็สามารถ
ที่จะทำลายสิ่งที่กีดขวางให้อันตรธานหมดสภาพไป
ฉะนั้น ชาคริยานุโยค เป็นภาษาเรียกว่าปรารถนาความเพียร
คือมีส่วนของการเป็นอยู่แบบผู้ตื่นนี่เอง



ใช้เป็น
เห็นธรรม
พระสุคต

ฝึกรักษา

รักษาก็ไม่ใช่เพื่ออะไร **เพื่อให้รู้จักธรรมชาติที่มันเป็น ส่วนของความจริงของเขา** เราจะรักษากันที่ไหน เราฝึกหัดดูทวาร ทางผ่านที่ถือว่าเป็นทางที่จะต้องเรียนรู้

จักขุทวาร ภาษาหนึ่งท่านเรียกว่าสำรวม สำรวมที่จักขุทวาร เพราะว่าที่นั่นมันก็เป็นส่วนที่มีอะไรที่จะทำให้เป็นอุปสรรคอยู่ด้วย มันมีส่วนให้ความรู้สึก ฉะนั้นเราจึงต้องสำรวม **สำรวมที่ตา** แต่เอาใครเป็นคนทำหน้าที่ส่วนนี้ ก็เอาส่วนที่เราถือว่าความรู้ตัวของเรานี้แหละ ความมีสติของเรานี้แหละ มาสำรวมดูที่ตา ฉะนั้นการปฏิบัติท่านถึงให้ทอดสายตาไม่ให้ทอดไกล เพื่อมันจะได้ควบคุมเท่าทัน ถ้าเดินท่านก็บอกว่าให้ทอดสายตาไปประมาณสัก ๓-๔ เมตร เพราะอะไร? เพราะมันมีอะไรอยู่ที่นั่น ท่านจึงให้รู้จักสำรวม สำรวมเมื่อเรามีส่วนได้สัมผัส ตาเห็น ตาสัมผัสกับส่วนที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของรูป ถ้ามันเกิดอาการ...เหมือนกับร่างกาย อุณหภูมิร่างกายไม่ปกติ ไม่

อยู่ในสภาพที่เป็นปกติ ถ้าอุณหภูมิสูงสึลิบ ทำนองนี้ เราก็บอกว่าร่างกายมีส่วนไม่ปกติ หรือเรียกว่ามันเป็นไข้บ้าง ทำนองนี้ อันนี้ก็คล้ายๆ กันเมื่อได้สัมผัส เกิดอาการของ ธรรมารมณ์ เป็นส่วนประกอบให้เกิดความรู้สึกยินดี ก็ เรียกว่ามันมีส่วนเปลี่ยนความรู้สึกของเราให้เกิดความรู้สึกมีลักษณะ อาการของความรู้สึกเรียกว่ามันเป็นทาส ของความหลงผิด มีความรู้สึกของความยินดีนั้น ท่านจึง สอนให้เรา รู้จักสำรวมตา

สำรวมหู หูฟัง หูที่เป็นส่วนหนึ่งของทวาร ไสตทวาร...ทางผ่าน เราก็ฝึกหัดสำรวม เพราะเรามันมี ส่วนสำคัญว่าเราดี ทำนองนี้ สำคัญว่าเราไม่ดี ทำนองนี้ เขาสรรเสริญว่าเราไม่ดี เขาให้มีส่วนให้ข้อมูลอย่างนี้ มัน ก็ทำให้เกิดความรู้สึกเรียกว่า เหมือนกับอาหารที่มันแฉลง เมื่อมีส่วนเกี่ยวข้องก็ทำให้เกิดไม่ปกติ ฉะนั้นเราก็สำรวม ดูใจนี้แหละ ใจมันมีส่วนความรู้สึกอย่างนั้น ถือว่ามันมี ส่วนไม่บริสุทธิ์ มันเป็นส่วนให้เกิดความรู้สึกในลักษณะ เรียกว่าไม่สะอาด เราก็ฝึกหัดสำรวม

จมูกดมกลิ่น ก็เหมือนกัน มันก็มีส่วนบ่งบอก **ลิ้น ลิ้มรส** ปกติเช่นเราทานอาหารนี้ เราก็ต้องการสิ่งที่เราว่า อร่อย อร่อยมันมาจากไหนมันมาจากสิ่งปฏิญกุล สิ่งปฏิญกุล

คือส่วนประกอบของร่างกาย ภาษาเราก็เรียกว่าน้ำลาย หรือน้ำย่อย ถ้าเรามีส่วนอันนี้เราก็บอกว่าอะไร ทำนองนี้ หรือไม่อร่อย ทำนองนี้ แต่ท่านก็ไม่ได้ถือว่ามันมีอะไรหรอก แต่ว่ามันมีส่วนทำให้เรานั้นเสียมารยาท ถ้าอะไรชอบ เมื่อชอบแล้วก็แสดงออกในรูปแบบถึงกับมีลักษณะเห็นเป็นลึงจำเป็น ท่านให้พิจารณา *อาหาเรปฏิกูลสัณฺญา* ทำนองนี้ พิจารณาในรูปแบบให้มันคลาย เมื่อเรามีส่วนเกี่ยวข้องกับอาหารอยู่ มันเปรอะด้วยน้ำสิ่งปฏิกูล ทำนองนี้นะ ก็เพื่ออะไร? ก็เพื่อไม่ให้เกิดเป็นทาส


แล้วก็ประเภทหนึ่งอีก ท่านเรียกว่า **สัญญา อารมณฺ** สัญญาอดีตอารมณฺ เรานั่งอยู่ที่นี้ พอมีสังขารประเภทสัญญาอารมณฺมามีส่วน เราก็สังเกตดู ถ้าสมมติว่าเราลืมปิดประตู เมื่อลืมปิดประตูก็กลัวว่าจะมีอันตรายมีของหาย มันก็เกิดความวิตกกังวล มันก็ทนอยู่ไม่ได้ต้องกลับ ทำนองนี้นะ อันนี้ท่านให้สังเกตดูจิต *จิตตสังขาร* สังขารที่มันมีส่วนสัมปยุตด้วยธรรมที่เป็นส่วนบวกหรือส่วนลบ ส่วนบวกก็เรียกว่ากุศล ส่วนลบเรียกว่าอกุศล ก็ดูสิ ดูสังขาร ท่านจึงให้...ถ้าดูแล้วก็ต้องวาง ต้องวางต้องปลง สังขารเป็นของไม่เที่ยง ท่านก็ให้ดูอย่างนั้น ก็จะต้องวางลงตรงนั้นให้ได้



เราเป็นผู้ใช้สติปัญญา คำพูดคำจาทั้งบวกทั้งลบก็เอามาเป็นเครื่องบ่งบอกเป็นครูเป็นอาจารย์ได้ เราอย่าได้ถือเอาจากการใคร่ครวญ เอาจากการมีความรู้สึกครุ่นคิดพิจารณาพิจารณารอบคอบเสียก่อน ท่านจึงว่าพิจารณาแล้วเสพของอย่างหนึ่ง พิจารณาแล้วอดกลั้นของอย่างหนึ่ง ท่านให้ข้อคิดเป็นอย่างดี ถ้าคนรู้จักในการใคร่ครวญคำพูดคำจา **สภาพที่เราได้สัมผัสทางอายตนะ ล้วนแล้วแต่เป็น**

ชวนให้เราได้ตั้งสติ

มีความรู้สึกนึกคิดในทางที่ไม่ประมาท ถ้าเราคิดอย่างนี้ มันก็ไม่เสียหาย



เราก็ต้องมามีส่วนของการปรับปรุงส่งเสริมด้าน
ธรรมที่มีอุปการะมาก สติ สัมปชัญญะ ควรมีส่วน
เกี่ยวข้องกับการที่เรามีส่วนใช้สื่อ

ทุกคนก็ใช้สื่อกันทั้งนั้น

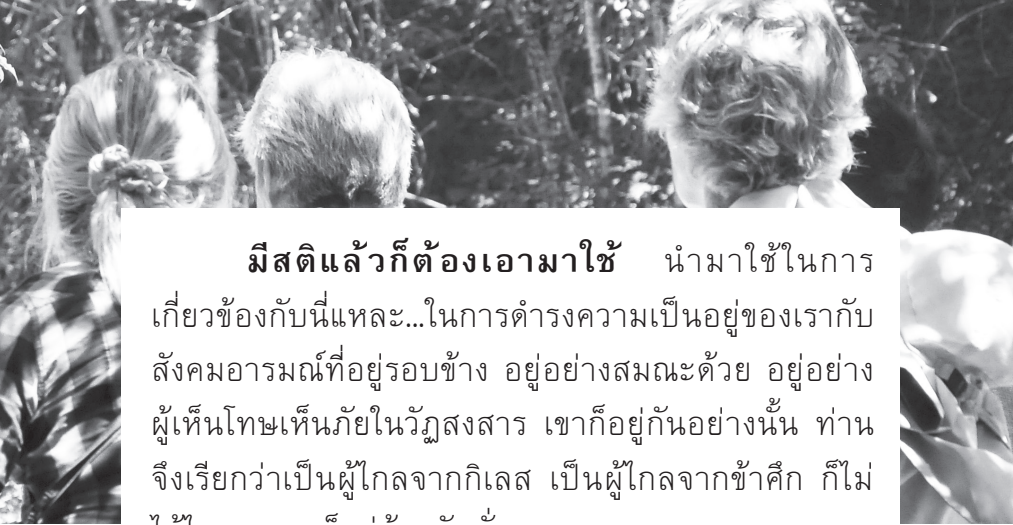
ไม่ใช่สื่อคือโทรศัพท์มือถือ แต่สื่ออันมีส่วนของธรรมชาติ
เขาให้มา ตาเราเป็นสื่อด้วย หูเราก็เป็นสื่อด้วย
ทำนองนี้ ถึงจมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกว่าเกี่ยวข้องกัน
สื่อ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น เราถือ มันมีอะไร
อยู่ที่นั่น อย่างน้อยมันก็ต้องมีอินดิยินร้าย ถ้าเห็น
อะไรที่เกิดขึ้นจากตา เรามีความรู้สึกยอมรับพอใจ เราก็
เห็นว่ามันดี ทำนองนี้ เราก็ชอบ เราก็ปรารถนาด้วย ความ
รู้สึกอันนี้ ก็ต้องดูว่าอันนี้ต้องระวังเหมือนกัน ไม่ใช่ว่า
ดีแล้วมันจะมีคุณอย่างเดียว มันก็มีส่วนเป็นโทษอยู่ด้วย
เพราะสิ่งที่มันมีส่วนเป็นคุณ โทษมันก็ต้องมีเป็น
ธรรมดา มันก็เป็นอย่างนั้น



อาหารอันเกิดขึ้นจากการเกี่ยวข้องกับสังคมา
อารมณ์ที่อยู่รอบข้าง ทางระบบประสาท ตา หู จมูก
ลิ้น ใจ เราก็ต้องรู้จัก นั่นก็เป็นอาหาร เหมือนตา
เห็นรูป มันเป็นอาหารเหมือนกัน อาหารแสงก็มี อาหาร
ที่เป็นประโยชน์ก็มี ก็อยู่ที่นี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่น เรามากำหนด
ดูกันบ้าง ในรูปลักษณะอย่างนี้ จะเห็นว่าการอยู่ในความ
รู้สึกของความเป็นผู้มีความรู้นั้น นำให้เกิดความสุขได้
ทุกหนแห่ง ของที่มีโทษมันก็มีคุณ ของที่ไม่เป็นประโยชน์
มันกลับเป็นประโยชน์ เพราะ

รู้จักวิธีใช้มัน

ของที่มีพิษภัยกลับเป็นส่วนเอื้ออำนวยให้เกิดความ
รู้สึกในการเป็นอยู่ ก็อยู่ที่การปฏิบัติของเรา



มีสติแล้วก็ต้องเอามาใช้ นำมาใช้ในการ
เกี่ยวข้องกับนี่แหละ...ในการดำรงความเป็นอยู่ของเรากับ
สังคมอารมณณ์ที่อยู่รอบข้าง อยู่อย่างสมณะด้วย อยู่อย่าง
ผู้เห็นโทษเห็นภัยในวิภวสงสาร เขาก็อยู่กันอย่างนั้น ท่าน
จึงเรียกว่าเป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ไกลจากข้าศึก ก็ไม่
ได้ไกลหรอก ก็อยู่ด้วยกันนั่นแหละ

อยู่กับโลกนี้แหละ

สรรพเสริญก็มีอยู่ นินทาก็มีอยู่ สมมตติก็มีอยู่ **เมื่อมีสมมตติ
รู้จักสมมตติ มันก็เป็นวิมุตติ** ทำนองนั้น ในหลักของ
ท่านบอกว่า *ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ* ท่านเรียกว่าเป็น
อริยธรรม เพราะเราให้ความสำคัญต่อความมีสตินั่นแหละ
มีสติก็ทำให้พฤติกรรมต่าง ๆ ของเราเป็นไปด้วยความรู้สึก
สังตสงบ มีสติก็ทำให้ความรู้สึกของเราไม่วุ่นวาย อยู่ด้วย
ความหนักแน่น อยู่ด้วยความรู้สึกที่มีความรู้สึกไม่หวั่น
ไหว และก็มิสติทำให้เราเห็นสิ่งต่าง ๆ ในแง่ให้เห็นเป็น
สภาพที่เป็นความจริง มันก็กลายเป็นลักษณะวิมุตติไปใน
ตัวของมันเอง ถือว่าเป็นส่วนของการนำมาใช้ การปฏิบัติ
ก็ต้องเอามาใช้กัน



นอ

ไม้กด

กรกด

เข้าออกถนน

ความทุกข์คือความลำบาก

ความลำบากนั้นแหละ มันสร้างคน

พระพุทธเจ้าจะได้ตรัสรู้ก็เพราะมีความทุกข์ จิตใจที่มีความรู้สึกอยู่ในสภาพที่เรียกว่าลำบาก เลยเป็นเหตุให้เกิดการขวนขวาย ขวนขวายในการที่จะแก้ไข ขวนขวายในการที่จะปลดเปลื้องก็เพราะอาศัยความลำบากนั่นเอง เราในฐานะมาปฏิบัตินั้น ไม่ใช่เรามาจัดขึ้น ทำขึ้นแต่อาศัยพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า ของครูบาอาจารย์ ท่านได้มีเมตตาวางหลักวางระบบไว้ให้เราพร้อมแล้ว เราก็เพียงแต่เข้ามาเดินตามหลักตามระบบที่ถือว่าเป็นองค์ประกอบของผู้ปฏิบัติตนปฏิบัติตัว

มันก็ขึ้นอยู่กับเราด้วย เราจะต้องรู้จักปรับตัว
อย่างน้อย ที่ถือว่า

“ไฟภายในก็อย่านำออก ไฟภายนอกก็อย่านำเข้า”

คำว่าภายในนั้นเราก็คงรู้จักว่าความรู้สึกที่เรา
ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกอันนี้ เราก็ต้องรู้จักอด
กลั้น เพราะมันเป็นส่วนหนึ่งของด้านสังขาร ภาษา
ท่านเรียกว่าสังขาร จิตตสังขารนี้มันก็มีส่วนของการ
แสดงออกในรูปแบบของการยั่วชวน ชวนให้เกิดความรู้สึก
ในรูปแบบต่าง ๆ สังขารการปรุงแต่ง เราก็พยายามสกัดกั้น
อย่าให้สภาพอันนี้มันมีส่วนลูกกลม ต้องใช้ความอดกลั้น
มีทมะ รู้จักข่มจิตข่มใจของตัวเอง นี่ภายใน

ภายนอกก็เหมือนกัน อันมีส่วนเกี่ยวกับ...ท่าน
เรียกว่าระบบของกามคุณ กามคุณก็ไม่ใช่อะไร รูปที่เรา
เห็นด้วยตา เสียงที่เราฟังด้วยหู กลิ่นที่เราสัมผัสด้วยจมูก
รสที่เราสัมผัสด้วยลิ้น และก็ความรู้สึกเย็นร้อนอ่อนเหล่า
นี้ เราก็คงรู้ว่ามันเป็นที่เกิดของกามคุณ ความยินดีมันก็
เกิดขึ้นที่นี้ ความพอใจมันก็เกิดขึ้นที่นี้ ความยินร้าย
ความไม่พอใจมันก็เกิดขึ้นที่นี้

ฉะนั้นเราก็ต้องรู้จักว่ามันเป็นส่วนประกอบให้
เกิดความรู้สึกให้เราได้อยู่ใต้อำนาจของความเป็
นทาสของความหลงผิด มิจฉาทิฎฐิ อกุศลอารมณ์ของ
บาปกรรม ฉะนั้นเราก็ต้องรู้จักสกัดกัน รู้จักสังวร รู้จัก
สำรวม รู้จักอดกลั้น ใช้ขันติธรรม อยู่อย่างผู้มีขันติ
ธรรม เรียกว่ามีความอดกลั้นอดทน

ถาม:

ปฏิบัติก็คือเรื่องภายใน ไม่ใช่เรื่องภายนอก แต่ว่าส่วนมาก
เขาควบคุมไม่ได้ เขาจะมองข้างนอก เพราะฉะนั้นเขา
นำมาทุกข์ ถามว่าหลงพ้อแนะนำอย่างไร

หลงพ้อ:

ความรู้สึกอันนี้เราเคยฝึกหรือเปล่าก็ไม่รู้ คือความเป็น
ผู้รู้จักหยุด คือไม่โต้ตอบ ที่เรียกว่ากำหนดรู้ คล้ายๆ
กับว่าเราอยู่ในสังคม เขาไม่พอใจกับเรา แล้วเขาก็จะสาป
แช่งเรา หรือตำหนิเราทำนองนี้ เราก็หยุดในรูปแบบเรียกว่า
ไม่โต้ตอบ เมื่อไม่โต้ตอบ เราจะมองเห็นเขามีความ
ไม่เป็นอิสระ เขาอยู่ในฐานะถูกความรู้สึกของความ
หลงผิดครอบงำ เหมือนกับพยาบาลหรือหมอเกี่ยวข้อ

กับคนที่มิโรค คนมิโรคก็มีความรู้สึกวิตกกังวล หมอที่ทำหน้าที่ พยาบาลผู้ทำหน้าที่รักษา เขาจะอยู่ในลักษณะ...มีลักษณะเรียกว่าใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ระมัดระวัง ทำนองนี้ อันนี้ก็คล้าย ๆ กัน

ฉะนั้นเราอยู่ในฐานะมีความอดกลั้นอดทน พลังตัวนี้คนเราไม่ค่อยให้การสนับสนุน ถ้าเราให้ความรู้สึกสนับสนุนบ้างจะถือว่าเป็นความดีอย่างยิ่ง ถึงกับท่านให้ข้อมูลในรูปแบบของหลักการว่า ธรรมอันทำให้งาม ก็หมายถึงความอดกลั้น ความหนักแน่น ความมีน้ำใจที่ไม่หวั่นไหวมั่นคง ทำนองนี้ มันก็จะดับไปเอง เหมือนไฟ ถ้าเปรียบเทียบเหมือนไฟ ไฟเขาเติมเชื้อ แต่เราไม่เติมเชื้อ ไฟมันก็ดับ ไฟของเราก็จะดับก่อน **เมื่อไฟของเราดับ... เย็น คนที่มีส่วนการแสดงออกอย่างนั้นเขาจะรู้สึกตัว เขาจะมีความละเอียดกับตัวเอง** เหมือนกับว่าประจําตัวเองให้สังคมได้รู้จักว่าเป็นสิ่งสกปรก ไม่น่าปรารถนามันก็จะเกิดความรู้สึกในลักษณะอย่างนี้ ฉะนั้นท่านจึงเรียกว่าการที่จะเอาชนะความรู้สึกเหล่านี้ได้ ท่านจึงให้มีจุด...หลักการว่า

เราไม่ระงับด้วยการจองเวร
แต่เรามันจะระงับด้วยการไม่จองเวร ทำนองนี้

การปรารภความเพียรนี้ก็คงจะมีลักษณะทวน...
ทวนกระแสของอารมณ์บ้าง แต่เชื่อว่าเราจะล่องตาม
อารมณ์ เราก็ต้องฝึกหัดทวนกระแส **บางครั้งบางคราว**
เราก็มีการสมาทาน งดการติดต่อ แม้แต่ในประวัติของ
การปรารภความเพียร บางครั้งบางคราวท่านก็ยัง “ปิด”
ปิดส่วนที่จะเป็นสื่อเชื่อมโยงกับภายนอก ที่เราเรียกว่า
ปิดทวาร นักปราชญ์บุพพาคจารย์ของเรา ก็มักจะมีการให้
ความรู้เราแบบบุคคลาธิษฐาน บางครั้งบางคราวท่านก็จะ
ทำเป็น

พระปิดทวาร

คำว่า ทวาร ไม่ใช่ทวารหนัก ทวารเบา อันนั้นมันเป็น
ส่วนหนึ่งของอวัยวะในส่วนที่เป็นส่วนของรูปขันธ์ แต่
ทวาร ในที่นี้ก็หมายถึง การ**ปิดประตูที่จะทำให้เกิดซึ่ง**
ความรู้สึกในทางบกพร่อง เราก็ฝึกหัด ฝึกหัดรู้จักทำ
หน้าที่ปิดทวารตัวเอง ทวารทางตา ทวารทางหู ทวารทาง
จมูก ทวารทางลิ้น และก็ทวารทางกาย

ให้มีความรู้สึกควบคุมตัวเอง ธรรมดาบ้าง คนเราไม่ชอบธรรมดา แต่ว่าธรรมดามันดี อาหารเราทานทุกวัน ๆ มันผ่านการธรรมดามาหลายขั้นตอน เครื่องนุ่งห่มก็เหมือนกัน มันผ่านการธรรมดามาทั้งนั้น มันจึงเป็นสิ่งที่มีส่วนเป็นประโยชน์ อันนี้ก็คล้าย ๆ กัน เราก็ฝึกหัดเป็นผู้ให้มีน้ำหนักรอดกลั่นอดทน อดทนต่อความเจ็บใจ ท่านบอกว่า อดทนภายนอกต่อร้อนต่อหนาว ต่อหนักต่อเบา ต่อได้ต่อเสีย ท่านก็ถือว่าเป็นการอดทนในระดับอนุบาล ก็คงรู้จักอนุบาล อดทนต่อความเจ็บใจนี้ต้องเป็นผู้ใหญ่หน่อย มันเจ็บ

มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ

คำว่าเจ็บนี้มันก็เป็นลักษณะที่มันมีส่วนที่ถือว่ามันยังสมบูรณ์อยู่ เช่นร่างกายของเราถูกบาด ฉีกขาด ที่เราเรียกว่าถูกของมีคม มันก็มีความเจ็บเป็นธรรมดา เพราะประสาทมันสมบูรณ์ แต่ก็ถือว่ามันเป็นอย่างนั้นแหละ ก็คงไม่มีอะไร ก็คิดอย่างนี้ คิดอย่างวางอย่างปลง ความรัก ความพอใจมันก็อย่างนั้นแหละ ก็คิดไปบ้าง จะได้ปลดปล่อยตัวเองให้อยู่ในรูปแบบของผู้เห็นโทษเห็นภัยในวัฏสงสาร ก็จะเป็นประโยชน์เป็นอย่างดี

ลักษณะของ “การเจริญสมาธิ” นี้มันต้องทวน
กระแสมาก ถือว่าการทวนกระแส**นั้นเป็นสภาพที่ต้อง
มีมโนปณิธานที่หนักแน่น**

เราในฐานะได้สัมผัสเกี่ยวกับสภาพที่ถือว่าเป็น
ส่วนหนึ่งของประวัติก็ว่าได้ แม้แต่ครูบาอาจารย์แต่ละ
องค์ก็มีลักษณะมีมโนปณิธานกันทั้งนั้น พระพุทธเจ้าก็มี
มโนปณิธานเหมือนกัน มีความตั้งใจว่าจะอยู่ในลักษณะ
อย่างนี้ไม่ไปไหน ไม่ลุกไม่เลิก ทำนองนั้น...ที่เราสาธยาย
กัน ก็ถือว่าเอาความจริงของชีวิตวาระสุดท้ายเป็นเครื่อง
เติมพั้น แม้แต่เลือดเนื้อเอ็นกระดูกมันจะเหือดแห้งไป ถ้า
เลือดเนื้อเอ็นกระดูกมันเหือดแห้ง เราก็บอกว่ามันหมด
แล้วมันไม่มีอะไร มันก็ถมทับเป็นผิวโลกเป็นพื้นโลกไป
แล้ว ท่านเอาความรู้สึกอันนั้น ถึงอยู่ก็ต้องถึงวาระก็ต้อง
เป็นอย่างนั้น ก็เลยเอาอย่างนี้เป็นหลัก หลวงปู่ท่านให้
ข้อคิดที่ว่า **ปฏิบัตินั้นต้องมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยว**

**“ถ้าไม่ดีก็ให้มันตาย
ถ้ามันไม่ตายก็ให้มันดี”**

ก็คิดอย่างนั้น มันมีความรู้สึกอย่างนั้น

เราปฏิบัติก็เหมือนกัน ต้องมีความหนักแน่น ทำด้วยความรู้สึกที่เป็นผู้มีความรู้สึกที่เข้มแข็ง อดกลั้น อดทน นั่นก็ให้เราได้เอาใจใส่กัน ชีวิตมันไม่นานหรอก เอาใจใส่กัน สนใจทำกัน ทำด้วยความรู้สึกที่รับผิดชอบ มีสติทุกขณะของการเกี่ยวข้องกับอิริยาบถ แต่ก็บางอย่าง **ต้องขัดอิริยาบถบ้าง ก็เพื่ออะไร ก็เพื่อให้มันเกิดความรู้สึกมีสภาพที่เรียกว่าต้องใช้ความอดทน**

ผมทำอย่างนี้ละ เวลาไปอยู่กลางแจ้ง กลางวัน **นี่** ไม่ให้คนรู้ อยากทดลองความรู้สึกก็นั่งในพื้นที่อย่างนั้นแหละ **มันร้อน** เหงื่อมันก็มีส่วนที่...ปฏิบัติกริยา **แต่เราก็ใช้ความอดทน** ร้อนมาก ๆ ถ้ามีเหงื่อก็ดีแล้ว ดีมาก เพราะเหงื่อนี้จะมาช่วยลด ทำให้ผิวขึ้น พอขึ้นมันก็ไม่มีอันตราย ถ้ามันมีเหงื่อมันจะมาสว่างไขมัน ทำให้เกิดความรู้สึกมีภูมิต้านทาน มันก็ไม่มีอะไร แต่ว่ามัน

ต้องผ่านความกังวลมาก ๆ

นิเวศบางอย่างมันก็ต้องหาวิธีปลดเปลื้องด้วยวิธีนี้ เช่นเกิดความง่วง เราอยู่พื้นที่สบาย มันก็ยิ่งง่วงมาก ออกความร้อนเลย ช่วยมัน อยู่ในวัยอายุ มันไม่มีปัญหาหรอก

บางครั้งบางคราวก็มีการทดสอบด้วยการสมათาน
ก็มี เหมือนเราทำฝายนี้แหละ ฝายสำหรับกั้นน้ำ ทำเท่านี้
มันได้ระดับน้ำเท่านี้ มันจะทานน้ำไหวหรือไม่ เราก็อปล่อย
น้ำลงมาใส่ดู ถ้ามันไม่แข็งแรงมันก็พัง เราอดทนไม่ไหว
สมათานไม่ไหวมันก็ล้ม ล้มก็ตั้งใหม่

ไม่ใช่ล้มแล้วก็นอนเลย

หลักการสอบอารมณ์ของตัวเองก็ยังมีหลักการอยู่
หลักการที่ทวนกระแสความรู้สึกของตัวเอง ทวนกระแส
มันก็ไม่สบายแล้ว

นิเวศน์ก็เป็นส่วนหนึ่งธรรมารมณ์ของโลกแต่เรา
ก็ต้องอย่าไปส่งเสริมด้านนั้น มันอยากจะหลับก็ต้องตั้ง
ขึ้นมา ฟุ้งซ่านรำคาญก็อดทน เจ็บปวดก็ต้องถือว่าเป็น
ส่วนของการฝึก ต้องทวน **ทวนกระแส ทวนความอด
กลั้นอดทนความเจ็บปวด** ไม่ปวดอะไรมากหรอก มัน
ก็เป็นแต่ความรู้สึกของเรา **เราไม่ได้ฝึกได้หัดมันก็
อ่อนแอสิ** เจ็บปวดเป็นเรื่องของธรรมชาติ ธาตุขันธ์เรา
ก็มีการให้สติของตัวเองอยู่เสมอๆ ว่าเรามีความเจ็บเป็น
ธรรมดา...ก็ว่ากัน



แต่มันก็ไม่ใช่ว่ามันจะเจ็บอะไรมากมันก็เป็นอย่างนั้น เป็นเครื่องก่อกวน **ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ก่อกวน เราก็คงไม่ได้เคยได้เรียนรู้เขา** มัวแต่หลบหลีก มัวแต่ใช้มายา แอบอ้างมันก็ไม่ได้ทำอะไร

เราใช้เวลาของการนั่ง นั่งเฉยๆ นี่แหละ มีสติแบบเฉยๆ กำหนดให้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่าไม่ลุ่มหลง ตั้งอยู่ในลักษณะของผู้ตื่น เราก็คำหนดของเราแค่นี้เอง **พัฒนาเริ่มต้นก็แค่นี้แหละ ไม่ต้องมากหรอก ที่นี้มันจะไปของมันหรอก** ถ้ามันมีความรู้สึกมีการกระทำมากๆ ขึ้น มันจะหนักกันไปเอง ความอดทนมี มันก็ได้ความรู้สภาพต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น ถ้ามีความรู้มันก็เอามาเป็นส่วนหนึ่งของการเกี่ยวข้องอย่างรอบรู้ เหมือนที่เรามักพูดว่า

ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้
แค่นี้แหละ ไปแล้ว ให้มันได้ฝึก



เราต้องแก้ไข เราอย่าไปทำตาม เพราะปัญหามันบังเกิดขึ้น เราต้องแก้ไขให้ได้ ความขี้เกียจมี เราก็ต้องรู้จักว่าความขยันมันก็ต้องมี ความหิวความกระหายมี ความไม่หิวไม่กระหายมันก็ต้องมี ก็ต้องคิดในแง่นี้บ้าง เพราะความหิวความกระหายมันเป็นเพราะความรู้สึกของเราไม่เคย ทำอะไรก็มักแต่จะสนองมากเกินไป นั่นเราก็ต้องมาทวนให้มันคลาย คลายอาการของความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้แหละ

มันจะได้ตัด

ตัดความรู้สึกที่มันเป็นอุปสรรคยุ่งเหยิง มันเป็นสิ่งรักเกะกะรุงรัง เราก็พยายามอาศัยความพากความเพียรของเรา

๑๖!

หุคขโคคภ
โททสะ
กะตักกู

ู้จักป?

อวัยวะของกามราคะ

คืออะไร? ไม่ใช่อวัยวะเพศนะ ตาก็เป็นอวัยวะของกามราคะได้ หูก็เป็นอวัยวะของกามราคะ...กามารมณ์ได้ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของอวัยวะของกามราคะ** เราก็ตองรู้จักว่านี่คือเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องผูกมัด เป็นเครื่องริงรัด ฉะนั้นเราจะต้องมีอาการของการเป็นอยู่แบบผู้มีอารมณ์คลาย คำว่าคลายคือไม่เกิดความรู้สึกลุ่มหลง **จะเป็นตาเห็นรูป เราก็มองในแง่ให้...เรียกว่าเป็นผู้เห็นอย่างแจ่มแจ้งหน่อย เห็นรูปเป็นกองขยะ ลองสังเกตดูก็ได้ กองขยะของสิ่งปฏิกูลก็ต้องดูกันอย่างนั้น ถ้าดูกันอย่างนั้น มันคลายความรู้สึกในรูปแบบของสิ่งผูกมัด เครื่องฉาบทา**



แต่ว่ามันก็มีอุปสรรคนะ

พอตั้งสติแล้วมันก็มีอุปสรรค เพราะความไม่คุ้นเคย ทุกอย่างมันจะต้องมีอุปสรรค การทำงาน ความเห็นัดเห็น้อยมันก็ต้องมี ความรู้สึกสิ่งที่มีมันเป็นส่วนสิ่งแวดล้อมมันก็ต้องมี บางทีมันร้อนเกินไป มันทำงานถ้าเราอ่อนแอมันก็บอกว่าร้อน หรือบางทีบางครั้งมันก็มีลักษณะหนาว ถ้าร่างกายของเราอ่อนแอมันก็บอกว่าทำไม่ได้ มันหนาว ทำนองนี้ อันนี้ก็คล้ายๆ กัน การฝึกสติก็มักจะมีอุปสรรค ภาษาท่านเรียกว่า มารร้าย หรือศัตรูร้าย หรือเครื่องกางกั้นร้าย ทำนองนี้ เครื่องกางกั้นมันก็อยู่ในลักษณะที่มันมีส่วนเรียกว่าทำให้เรานั้นอยู่ในรูปแบบไม่มีพลัง ไม่มีอำนาจ มันก็มักจะมาครอบงำด้วยภาษาหนึ่งท่านเรียกว่า นิเวรณ ทำนองนี้



ปกติสภาพอย่างนี้มันก็เป็นธรรมดาอยู่แล้ว บางอย่างมันก็เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม บางอย่างมันก็เกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย ก็ต้องดูอีก ร่างกายมันมีส่วนของการเกี่ยวข้องกับสภาพความรู้สึก ฉะนั้นเราก็ต้องดู ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านให้ดูของท่าน เราก็จะสังเกตดู พระองค์ทรงเสาะแสวงหาวิธีการ บางทีก็อดอาหารเหมือนกับทรมานร่างกาย แต่พอมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำ ท่านก็บอกว่ามันไม่ถูกต้อง นี่มันเป็นด้านวัตถุ มันเป็นสิ่งที่ไม่สมควรแต่ก็ต้องอยู่ในรูปแบบที่พอเหมาะพอดี ท่านจึงมีส่วนละในรูปแบบของการทำอย่างนั้น แล้วก็มาปรับความรู้สึกใหม่ ก็มาปรับอยู่ที่การสังวรนี้แหละ อยู่ที่การสำรวมนี้แหละ

จิตเป็นอกุศลเราจะปฏิบัติตัวอย่างไร เราจะปรับตัวของเราอยู่ในฐานะภาวะอย่างไร เช่นเกิด**ความไม่พอใจ** ผู้ที่มีความรู้สึกสำนึกในรูปแบบของความรู้ตัวเขาจะมีลักษณะด้านทาน ว่านี่คือสิ่งที่มันมีส่วนมาเจือปนสิ่งที่ก่อให้เกิดเป็นที่มาของศัตรูหมู่อริ หรือเวรภัย ความโกรธที่เราถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ เราก็ดูมัน ดูความโกรธ **อย่าส่งเสริมด้วยการทำตาม** ถ้าเขามีส่วนตำหนิไม่พอใจกับเรา เราเป็นผู้ทำหน้าที่ได้สัมผัส เราก็มองไม่ได้ตอบ เห็นแต่ความรู้สึกของความไม่สบายของผู้ทำหน้าที่ในลักษณะที่ถูกความรู้สึกของความทุกข์นั้นชักจูง เราอาจจะเกิดความรู้สึกเมตตาก็ได้ เหมือนเราเห็นคนหลงทาง เราอาจจะเกิดความรู้สึกอยากจะให้เขาได้อยู่ในความรู้สึกไม่วิตกกังวลก็ได้

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติ ความไม่สบาย...ท่านจึงให้ความรู้สึกอดทน **รู้จักอดทน** คำว่าอดทนไม่ใช่เป็นวัตถุ เราจะต้องรู้จักหนัก ชั่งความรู้สึกหนัก ไม่ปล่อยในรูปแบบหลง **เห็นความรู้สึกของความไม่สบายมันเกิดขึ้น ก็ไม่ใช่ว่าเป็นของคงทนเป็นของถาวร** เป็นอาการของความรู้สึกเกิดขึ้น ภาษาชนบทภาษาชาวบ้านเขาจะมีส่วน

ของการเตือนกันในรูปแบบว่า คุณำเห็นปฏิภรียาของปลา
กาลเวลานั้นความรู้สึกย้อมมีการเปลี่ยนแปลง จะเห็น
อย่างนี้ ที่นี้เราก้จะได้มีความรู้สึกวำมันไม่ใช่ของจริง
มันเป็นของที่มีส่วนมาหลอกลวงเท่านั้น เราจะไม่ไ้
มีความรู้สึกหลงเชื่อ ก็อาศัยความรู้สึกที่เรียกว่าตามดู
ภาษาท่านเรียกว่าตามดูจิต ตามระวัง...

ไม่ใช่ตามดูเฉย ๆ ระวังด้วย

เรามีโอกาสมากันแล้ว ได้มำมีส่วนศึกษาเรียน
รู้ ก็ถือว่าเป็นโอกาส เราก้ฝึกดู อย่าไปกลัวอะไรทั้งสิ้น
พระพุทธรเจ้าไม่ไห้เรากลัวอะไร **สิ่งอื่นไม่ได้มีอันตราย**
ดินฟ้าอากาศก็ไม่มีอันตราย แต่กิเลสประเภทที่มี
อันตรายนั้นก็คือความ

ไม่สันทัดกับสังขาร

การปรุ้งแต่ง ถ้าไม่สันทัดแล้วจะเห็นเป็นสิงพรำมัว แล้วก้
จะกลายเป็นสิงที่ทำให้เกิดความรู้สึกคลุมเครือ

คำว่างวง

บางทีก็เกี่ยวกับอาการในพื้นที่ บางทีก็เกี่ยวกับอาหารที่เราทาน บางทีก็ร่างกายไม่ปกติ **มันหลายอย่าง** ร่างกายปกติมันก็วง **อาหารที่เราทานมันก็วง...เมามัน มันมีส่วนอย่างนั้น** แล้วก็**อากาศที่เราอยู่** บางทีระบบของการถ่ายเทไม่ดี...มันก็มี ดีไม่ดีมันเหมือนกับว่ามีสิ่งที่ถือว่าเราไม่ยอมรับ คนก็บอกว่าพอจะนอนแล้วเหมือนกัน...เขาบอกว่าผีอำ ทำนองนั้น ภาษาทางโน้นเราพูดกันอย่างนั้น อาตมาว่ามันเกี่ยวกับแก๊สหรือก๊าซในห้องด้วย บรรยากาศในห้องของเราว่าอย่างนั้น หรือรมไม้ในที่มันคลายคาร์บอนออกมา อย่าเข้าไปนอน ต้องดูหลายๆอย่าง ไม่ใช่วงแล้วไปให้โทษมันอีกก็ไม่ได้ บางอย่างมันก็เป็น**กำลังของเรา**ด้วย ปกติร่างกายก็มีสองอย่าง มีคลายกับเกร็ง ภาษาหนึ่งก็เรียกว่า...ถ้ามันคลายเราก็บอกว่ามันอยากพักผ่อน ถ้ามันเกร็งเราก็ตื่นนอน แต่ว่ามันก็**อาศัยสภาพสิ่งแวดล้อม** บางทีความมีดมันก็มีความรู้สึกให้เราอยากจะนอน อยากจะคลาย อยากจะพักผ่อน ถ้าวันหนึ่งมีแสงแดด มีแสงอะไรมากระตุ้น นอนก็ไม่แล้วที่นี้ ก็ดูอย่างนั้นไปก่อน อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค มันก็

มิได้ เพราะบางทีก็...สภาพที่ถือว่าเป็นส่วนไม่เหมาะสมเข้าสู่ร่างกาย เช่นติดเชื้อไวรัส พวกเชื้อที่มันมีส่วนเข้ากระแสเลือดพวกนี้ แต่ภาษาพระ...ถ้ามันเป็นอย่างนั้นท่านเรียกว่า **ธาตุกำเริบ** ท่านพูดอย่างนี้ เวลานอนมันก็ฝันไปในทางมีอุปสรรค จะถือเอาความฝันนั้นนอนก็ไม่ได้ บางทีมันก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติเขา มันก็มีส่วนที่เป็นองค์ประกอบที่ถือว่าเป็นหลักวิชาการเรียนรู้

ถ้าเปรียบเทียบอย่างหนึ่งมันก็เหมือนกับ **หุ่นยนต์** วันนี้เห็นเขาบังคับด้วยรีโมท ร่างกายก็ถูก **บังคับด้วยความอยาก** ความอยากมันจะบังคับให้ยื่น ให้เดิน ให้นั่ง ให้นอน ให้อิง บังคับให้เขาต้องสนอง เรียกว่า บังคับให้พูดก็ได้ บังคับให้นั่งก็ได้ ให้อินก็ได้ ให้นอนให้กิน ภาษาท่านเรียกว่ามันเป็นทาสของความรู้สึก ท่านเรียกว่า **ใจมันเป็นนาย** กายมันเป็นบ่าว รู้จัก “บ่าว” ไหม? บ่าวคือ

คนอยู่ใต้บังคับบัญชา

พอมีความกลัวเกิดขึ้นอย่างนั้น เราก็ดูความกลัว มัน ก็ไม่มีอะไร มีแต่ความกลัว

“กลัวอะไร?”

มันก็จะถามตัวของมันเองว่ามันกลัวอะไร ถาม...ถามแล้ว มันก็ตอบออกมาว่ากลัวตาย ทำนองนี้ แต่พอถามว่า **ตายอยู่ที่ไหน** มันก็จะตอบออกมาอีกว่า **ตายก็อยู่ที่มัน มีเป็นนี้แหละ** ถ้าที่ไหนมันมีเป็นที่นั้นก็มีการตาย แล้วจะ ไปที่ไหนเล่า ก็ถามมันอีก **ในที่สุดมันก็คล้ายเหมือนกัน คลายความกลัวว่าอยู่ที่ไหนก็ต้องตาย เพราะ เหมือนเงาตามตัว** มองกันอย่างนี้ มันก็เลยมีความรู้สึก ไม่กลัว แม้กระทั่งสัตว์ที่มีอันตราย ถ้ามันไม่มีความรู้สึก หิว มันไม่ทำอะไรเราหรอก มันก็อยู่ตามภาษาของมัน เหมือนเพื่อนกันนี้แหละ แต่ถ้าคนเรามันมีความหวาดกลัว อาจจะต้องแสดงอาการให้มันต่อสู้ก็ได้ แต่ถ้าเราไม่กลัว อยู่ใน รูปแบบของความเป็นเพื่อน มันก็เป็นเพื่อนเรา เราก็ เป็นเพื่อนมัน ก็ไม่มีอันตรายอะไร อันนี้ก็เคยพจนามาแล้ว เพราะมันเป็นเรื่องของการฝึกสติ ไม่ให้เกิดความรู้สึกเห็นเป็นส่วนให้เกิดความรู้สึกเป็นอุปสรรค เราก็ ดูความรู้สึกอันนั้น ถ้ามันกลัวมาก ๆ ก็มีสติมากเหมือนกัน ความรู้สึกอย่างอื่นมันหายหมด แล้วมันตะล่อมเข้ามา

อยู่ที่ตัวเอง ได้ยินแม้กระทั่งลมหายใจเข้าลมหายใจออก ถึงขนาดนั้น อันนี้ก็เป็นส่วนประกอบเหมือนกัน แล้วก็ในที่สุดมันก็ไม่มีอะไร แล้วก็เห็นแล้วมันก็คือเป็นปกติ ก็ไม่ได้มีเรื่องอะไรมาก ก็แค่นั้น

ฉะนั้นสัญชาตญาณเหล่านี้เราไม่ควรที่จะคิดอะไรให้เกิดความวิตกกังวลไปมาก ถึงกับมีส่วนท่านให้นำมาเป็นหลักการในรูปแบบของการเตือนสติ เช่นคนเรานั้นกลัวตาย ท่านองนี่แหละ ท่านก็เตือนเราในรูปแบบ *อภิณหปัจจเวกขณะ* ในหลักที่...เพื่อเป็นการพิจารณาทำให้เกิดความรู้สึกรับธรรมชาติของความจริงอันนี้ ท่านก็บอกว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดา เราไม่พ้นความแก่ไปได้ ท่านก็บอกอย่างนั้น เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา เราไม่พ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา เราไม่พ้นความตายไปได้ แล้วก็พิจารณาอย่างนี้มากๆ ขึ้น มันก็เกิดคลายอารมณ์ในรูปแบบของความสำคัญถือว่าเราไม่มีกรรมสิทธิ์แล้วในพื้นที่นี้ ในสถานที่นี้ ในสิ่งๆ นี้ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เรียกว่าเป็นส่วนของความจริงของธรรมชาติ เรามองอย่างนี้ มันก็ช่วยให้เกิดความสงบใจได้ดีเหมือนกัน อันนี้ก็ให้ข้อมูลได้อย่างนี้

๓๐๖

เพ็ญรัฐ
จิต
คิดสัมมนา

คำว่าจิตนั้นก็คือความรู้สึกของเราที่แหละ ที่มัน
สัมผัสด้วย...ท่านเรียกว่า ถ้ามันสัมผัสด้วยรูปแบบ
ที่มีสิ่งเจือปน มีสิ่งสกปรก เช่นสัมผัสด้วยความโกรธ
ทำนองนี้ ความโกรธก็ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่บ่งบอกบุคคลิก
ด้วย มันเกิดขึ้นแล้วทำให้เรามีความรู้สึกเหมือนถูกแผด
เผา เหมือนกับถูกอะไรทำให้เกิดความรู้สึกไม่สงบสุข
ทำนองนี้ สถานะที่อย่างนี้จะถือว่ามันมีโทษเลยก็ไม่ได้

ในหลักของการปฏิบัติตัวปฏิบัติตน พระองค์ให้
ข้อมูลในรูปแบบว่า ไฟภายในอย่านำมันออก อย่านำ
มันออกมา คืออย่าเอามันออกมา ให้มันอยู่ในรูปแบบ
ถูกกักขัง ที่เราไม่ต้องให้อาหารมันเลยก็ได้ ถ้ามันไม่ได้
อาหารมันก็หมดแรง มันก็เสื่อมสภาพไปเอง ภาษาท่าน
เรียกว่า **ทมะ** รู้จักข่มจิตข่มใจของตัวเอง **ถ้ารู้จักข่มจิต
ข่มใจของตัวเอง** เราก็เห็นว่าใจของเรานั้นเป็น
สภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลง บอกรับถึงความไม่แน่นอน
บางครั้งบางคราว ผู้ที่มีประสบการณ์ท่านก็ให้ข้อมูลว่า ถ้า
เราดูลงที่น้ำ เราก็จะเห็นปฏิกริยาของปลา



“ดูน้ำเห็นใจปลา”

กาลเวลามันจะเห็นใจของเราเองว่ามันมีส่วนเปลี่ยนแปลงได้ จะเป็นกุศลหรืออกุศล เราก็มองเพื่อไม่ให้เกิดอุปสรรค อย่าไปสนใจมัน เป็นกุศลก็เป็นแต่สักว่าจิต เป็นอกุศลก็ให้เห็นเป็นแต่สักว่าจิต เอาตัวรู้เป็นหลัก เอาตัวรู้ตัวเป็นหลัก ถ้าเราเอาตัวรู้ตัวเป็นหลัก จิตเป็นกุศลเป็นอกุศลเราก็บอกว่ามันมันเป็นส่วนเปลือก มันเป็นส่วนห่อหุ้มอยู่ภายนอก เราไม่ได้ให้ความรู้สึกว่ามันมีอะไร มันเป็นอย่างนั้น วางตัววางตนอยู่ในรูปแบบไม่ได้ยินดียินร้าย ทำนองนี้ แต่ความไม่คุ้นเคยอาจจะหนักหน่อย แต่ถ้าคนที่มีความคุ้นเคย มีสติที่เข้มแข็ง แข็งแรงก็ไม่หนักหวาดหวั่น ไม่นึกวิตก จะเป็นอะไรเกิดขึ้นก็ไม่ได้มีความรู้สึกลุ่มหลง เห็นเป็นแต่สักว่าอุปสรรคเท่านั้น อุปสรรคก็ไม่มีอันตรายถ้าเราเข้มแข็งพอ

ถาม:

มีความรู้สึกที่ต้องฟังการปรุงแต่งของจิตใจอยู่ตลอดเวลา
จิตมันปรุงมันคิดอยู่ตลอดเวลา มันก็...ฟังก็ว่าน่ารำคาญ
บางครั้งมันก็พูดมาก ๆ บางครั้งมันก็พูดน้อย ๆ แต่มันก็มี
อยู่ตลอด แล้วก็ห้ามได้ยาก **ขอคำแนะนำที่จะทำจิตให้
เจียบลง**

หลวงพ่:

เราในฐานะที่ว่าเป็นสัตว์สังคมนี้น่าได้ สังคมในรูปแบบของ
การเป็นอยู่ การอยู่ร่วมกันในสังคมมันก็หลากหลาย ถ้า
เราอยู่กับเด็ก เราก็รู้จักว่าเด็กนั้นเขาจะไม่อยู่นิ่ง เขาจะมี
ส่วนของการเล่นของเขาตามภาษา ภาษาของเด็ก คล้าย ๆ
กับความรู้สึกของเราที่แหละ ความรู้สึกของเรานั้นมันก็อยู่
เฉย ๆ ไม่ได้ มันจะต้องมีส่วนของการนำสิ่งที่มันเป็นส่วน
ประสบการณ์บ้าง มามีส่วนกระตุ้น ภาษาท่านเรียกว่า
มโนสัญเจตนา ความคิดมันจะต้องออกมาในรูปแบบ
ที่หลากหลาย แต่ถ้ามันไม่มีโทษ มันไม่มีอันตราย
เราก็ปล่อยให้ในรูปแบบอย่างไร้ของความรู้อีกวิตก
กังวลกับมัน

เหมือนเด็กที่มันเล่น

มันก็เป็นกรออกกำลังในแง่หนึ่งของมันเหมือนกัน ฉะนั้น
ความคิดอย่างนี้มันไม่มีโทษ ไม่มีอันตราย **แต่เราว่าสิ่ง
ไหนที่มันมีอุปสรรค หรือพอที่จะก่อให้เกิดโทษ เรา
ก็ระวังหน่อย** เหมือนเราเกี่ยวข้องกับไฟนี้แหละ ไฟมัน
เป็นของมีคุณ ไฟมันเป็นประโยชน์ แล้วก็มันมีส่วนมีโทษ
อยู่ด้วย แต่เราใช้อย่างระมัดระวัง ทำนองนี้ ไม่ใช่เราไม่
เกี่ยวข้องอะไร มันก็เกี่ยวข้องในรูปแบบของสัตว์สังคมนั้น
แหละ ก็ต้องเข้าใจอย่างนี้

ถาม:

ทำอย่างไรให้ควบคุมความฟุ้งซ่านได้

หลวงปู่:

ความจริงเราเพียงเรียนรู้ถึงธรรมชาติของเขา คำว่าเรียนรู้
ธรรมชาติของเขานั้น **เราจะต้องรู้จักว่าธรรมชาติของ
เขานั้นจะต้องมีการบ่งบอกถึงความเปลี่ยนแปลง
อยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา เรามีส่วนของการยอมรับ
ความเปลี่ยนแปลงของเขา** เราก็ไม่ได้มีความรู้สึกวิตก
กังวล มีความสงบ ภาษาหนึ่งก็เรียกว่ามันวางมันปล่อย
มันมีการเสียสละ ทำนองนี้

ถาม:

บางทีควบคุมไม่ได้ ทำความฟุ้งซ่านไปไม่ได้ หลังจากนั้น
ครึ่งชั่วโมงค่อยรู้สึกตัว

หลวงพ่อบอก:

ก็ไม่ใช่เป็นไร ความไม่คุ้นเคย เราก็พยายามสร้างความ
คุ้นเคยให้เกิดความรู้สึกเกิดความชำนาญ เมื่อ
ชำนาญแล้ว มันก็ไม่มีวิตกกังวลอะไรอีก เราก็
เปรียบเทียบในรูปแบบของภายนอก เหมือนการเป็นอยู่
ของเรา เหมือนกับเราไปในพื้นที่ที่ไม่คุ้นเคยนี้แหละ พื้นที่
ไม่คุ้นเคยมันก็ใช้เวลาด้วย เหมือนพื้นที่ที่มีอุณหภูมิของ
ชั้นบรรยากาศมีความรู้สึกว่ามันอุณหภูมิต่ำ ความไม่
คุ้นเคยก็วิตกกังวล ร่างกายก็รู้สึกว่าอยากจะปรับตัวได้ก็
อาศัยเวลาเหมือนกัน กาลเวลาผ่านไป ความคุ้นเคยมัน
ก็เกิดการทำหน้าที่ของมันขึ้นมา เหมือนเราฝึกหัดนั่งใน
รูปแบบที่ไม่คุ้นเคยนี้แหละ ครั้งแรกก็รู้สึกว่าเป็นเรื่อง
ยาก เป็นเรื่องลำบาก แต่พอมีส่วนของการทำไป
นานๆ ไป เมื่อบ่อยครั้งเข้ามันก็เกิดค่อยๆ มีการ
ยืดหยุ่น ปรับตัวได้ ก็ไม่มีปัญหาอะไร

ถือว่ามันเป็นการเรียนรู้ก็แล้วกัน ถึงว่ามันจะมี
บ้างก็ถือว่ามันเป็น...เคยคลุกคลีกันมานาน

ยังลืมนกันไม่ได้

คลุกคลีกับสัญญานี้แหละ...ความจำ สัญญานี้ก็ถือเป็น
ส่วนที่จะต้องเรียนรู้สังขารการปรุงการแต่งขึ้นมา ที่
เรียกกันในรูปแบบว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของสังขตธรรม
ธรรมยังมีส่วนของการปรุงแต่ง เพราะเราอยู่ในฐานะเรียก
ว่าผู้เยาว์ ผู้ยังไม่แข็งแรง ผู้ยังไม่มีภูมิคุ้มกัน พื้นที่ยังมีสิ่ง
ปกคลุม ทำนองนั้น ก็เป็นธรรมดา

อินทรีย์ ก็หมายถึงเป็นใหญ่ ตาก็เป็นส่วนหนึ่ง
ของ จักขุนทรีย์ มีหน้าที่เป็นใหญ่ในการได้เห็น เห็นก็ลัก
แต่ว่าได้เห็น ไม่ได้มีความรู้สึกต่อเติมอะไร จะดีจะเลว
ในรูปแบบของผู้...เรียกว่าผู้ยังไม่พร้อม ผู้ไม่มีกำลัง จะมี
ลักษณะดีหรือเลว มันเป็นลักษณะของผู้เยาว์ ถ้าลักษณะ
ของผู้ใหญ่ ก็เป็นแต่สักว่าได้เห็น ไม่มีดี ไม่มีไม่ดี ยาก

ไหม...ตรงนี้ยากไหม มันยากเป็นธรรมดา ให้สักว่าได้
เห็น ไม่มีอะไร เอาแค่นั้น อยู่แค่นั้น ได้ยินก็สักว่า
ได้ยิน ให้หยุดแค่นั้น ไม่ต้องเพิ่มเติมอีก เขาเรียกว่าเมื่อ
ได้สัมผัสแล้ว ความรู้สึก...ตัณhamันวีนึง มันวีนเข้ามา
แทน ปฏิบัติที่ถูกต้อง...ที่ถูกตรง มองไปที่ตา หู สัมผัสเกิด
แล้ว เรียกว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา

ตัณhamันวีนึง

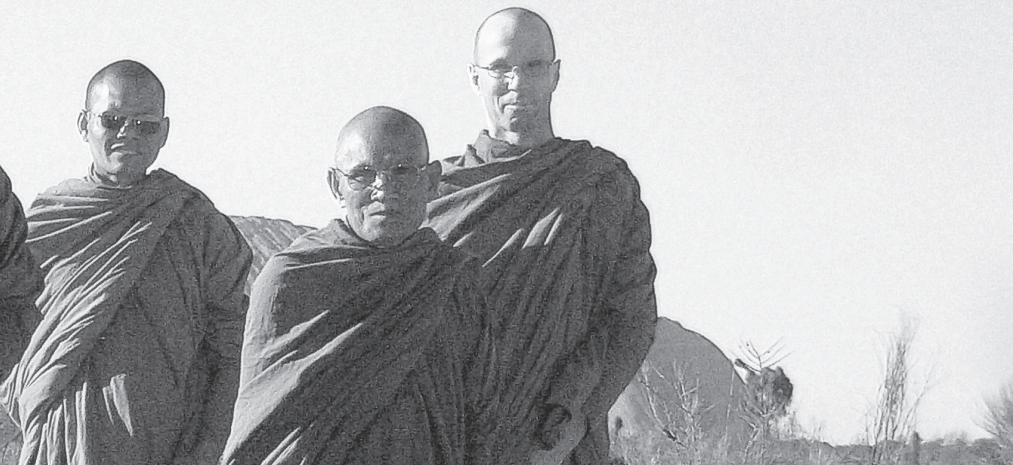
ถ้ามันวีน...มันก็เกิดอะไรขึ้นมา เกิดความอยาก เกิด
ผู้อยาก ความอยากมีอยากเป็น ความไม่อยากมีอยากเป็น
คุณแล้ก็ไม่น่าจะลำบากเนอะ ศึกษากันที่ตรงนี้ ไม่ต้องไปหา
พระไตรปิฎกหรอก...ยาก อภิธรรม พระไตรปิฎกก็มาพูด
เรื่องอะไร ก็พูดถึงกาย เรียกว่าพูดถึงรูป กาย จะต้องดู
อย่างนั้น อภิธรรมอยู่ที่ตรงนี้ ภาษาเขาให้เป็นหลักว่า จิต
เจตสิก รูป นิพพาน ถ้าเรียนพระไตรปิฎกเขาก็เรียนกัน
อย่างนี้ อภิธรรมเขาก็เรียนกันอย่างนี้ เรียนภาคสนาม จิต
คืออะไรก็ดู



จิตที่มีส่วนจะต้องมีองค์ประกอบในทางบวก และทางลบ ทางบวกท่านเรียกว่าจิตเป็นกุศล ทางลบ ก็เรียกว่าจิตเป็นอกุศลทำนองนี้ พอเห็นกันได้ เข้าใจกันได้ เพราะจิตนั้นมันอยู่ในรูปแบบว่าปุถุชน คนยังอยู่ในฐานะเรียกว่ายังไม่มีภูมิคุ้มกัน ยังอ่อนแอ เราเรียกว่า ปุถุชน ผู้เยาว์ **ก็ดูจิต ตามดูจิต ระวังจิต จะเป็นกุศล เป็นอกุศล ก็ถือว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของทางผ่าน** ทางที่เราเดินผ่านมา ทางที่เรามีส่วนเกี่ยวข้องมา มันทั้งทางภายนอก มันลดคดเคี้ยวต่างๆ นานา ทั้งซ้ายทั้งขวา มันก็มีลักษณะอย่างนี้ แต่เราก็อยู่ในฐานะเป็นผู้ทำหน้าที่ **เดินทางก็ต้องระวัง** เหมือนเราขับรถยนต์นี่แหละ ว่าช่วงนี้เขาให้แปดสิบ เราก็ต้องชะลอ...สโลว์

สโลว์ลีลงหน่อย

ให้มันอยู่ในระดับที่เขาให้ มันก็ปลอดภัย



เมื่อมีสติก็ต้องมีธัมมวิจยะ

คือมีการกลั่นกรอง ถ้ามีการกลั่นกรอง...เรียกว่า
ปรับสภาพให้มีส่วนไม่มีโทษ ไม่มีอันตราย เหมือน
พื้นที่ของเราในสังคมของเรา น้ำที่เราใช้ไหลไปสู่พื้นที่
เราก็บอกว่าปรับสภาพหรือบำบัดให้มันเปลี่ยนแปลงให้
มาเป็นประโยชน์ได้ อันนี้ก็คล้ายๆ กัน เราก็ปรับสภาพ
จากความรู้สึกของความรู้สึกที่เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของ
ความทุกข์ออกเสีย มองในแง่คล้าย มองในแง่ว่าง จะ
เกิดอารมณ์ในรูปแบบไม่เก็บกดเคร่งเครียด จิตใจ
ของเราก็จะผ่อนคลาย ลักษณะบ่งบอกถึงความรู้สึกมี
อารมณ์ที่ไม่เศร้าหมอง อารมณ์ไม่เดือดร้อน ก็อาศัยสติ



โศก
เกิดดับ
กลับเวียนวน

ถ้าเกิดอกุศลอารมณ์ด้านจิตใจของเรา อยู่ในสภาพที่เรียกว่ามีอุปสรรค มีพายุ เหมือนเราอยู่ในพื้นที่ ถ้ามีพายุเป็นส่วนหนึ่งเป็นอุปสรรคขึ้นมา **ต้องหาที่หลบหาที่กำบัง** ถ้าไม่มีที่หลบที่กำบัง มันก็เป็นอันตราย ภัยที่มานั้นก็ต้องรู้จัก ถ้าเราจะหลบ...พื้นที่ไหน? แถวเมืองเมลเบิร์น ที่นั่นเขาปลูกบ้าน เขาสร้างบ้านอยู่ในพื้นที่ป่า มีต้นไม้ เกิดไฟป่าเข้ามา ไม่มีที่ไป ต้องลงรูรวมแบด เพราะมันป้องกันความร้อนได้ คนนั้นก็เลย...พอไม่ให้เกิดความรู้สึกเป็นอันตราย อันนี้ก็คล้าย ๆ กัน เราต้องมีสติ

ที่กำบังของเรา

ที่เราจะกำบังที่ตรงไหน กำบังที่หลักการตามรูปแบบที่ท่านให้ข้อมูลกันไว้ ท่านเรียกว่าความจริงมันเป็นส่วนประกอบมีอยู่ ท่านเรียกว่า **อนิจจตา คือความเป็นของไม่เที่ยง** เราับความรู้สึกของเราอย่างนี้ จะมีความรู้สึกไม่ดี เราก็บอกว่ามันก็แค่นั้น มองกันอย่างนี้ ลดความกังวลทันที ความวิตกต่าง ๆ ของเราก็พลอยสงบระงับไปด้วย เราก็ได้หลัก สถานที่ปลอดภัย

ถาม:

โยมได้ดูในปฏิทินที่มีรูปหลวงพ่อกำลังทำงาน แล้วก็มีคำ
ของหลวงปู่ว่า **“เมื่อจิตใจไม่มีความล่งเลสขันธ์แล้ว
ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนหรือทำอะไรในสถานการณ์
ต่างๆ จิตใจนั้นก็สงบ”** แต่ในความรู้สึกของโยม ถ้า
สถานการณ์บ้านเมืองรุนแรง จิตใจก็จะไม่สงบ ไม่มีอะไร
ที่จะให้ความสงบได้ นอกจากจะออกจากสถานการณ์
อย่างนั้น แล้วเราจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะมีจิตใจที่สงบ
มีจิตใจที่ปรับตัวได้ต่อทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกสถานการณ์

หลวงพ่อกับ:

คือเราส่วนมาก เราไปมองเอาภายนอกมาที่มั่วๆ คือ
มาเกี่ยวข้องกับตัวเอง มันก็เลยทำให้วิตกกังวล ก็
เรียกว่ามันไม่สงบ ปกติคนเราก็มีงานกันทั้งนั้น ยืนก็
เป็นงาน นั่งก็เป็นงาน เดินก็เป็นงาน นอนก็เป็นงาน จะ
ถือว่าไม่มีงานก็ไม่ได้ เพราะว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของความ
เปลี่ยนแปลง แต่ที่ว่ามันมีงานนั้น เพราะเรามีความรู้สึก

ให้สมมติมัน ก็เป็นอย่างนั้น แค่ว่าเรากียังมีงานให้เห็น เพราะมันมีสื่อเอื้ออำนวย เช่นมีแสงสว่าง ก็มีงานแล้ว ก็ดูอย่างนี้ อิริยาบถก็คือเป็นเรื่องธรรมดา แต่ก็**ขอให้เราอยู่ในรูปแบบของความรู้สึกของผู้รู้เห็นตามความเป็นจริง** เรียกว่า **รู้ว่าสิ่งนี้ ๆ ก็แล้วกัน**

ปกติโลกเขาก็มีอย่างนี้

ตลอดไป สงครามโลกก็ว่าได้ เพราะสัตว์โลกก็มีอย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา จะไม่ให้มันนั้นก็คงจะไม่เกิดความรู้สึก เราก็**มองโลกในแง่ว่าง** มองโลกในแง่ว่างเขามองกันอย่างไร เช่นถ้ามองว่า **อันชราเป็นผู้นำ นำเข้ามาใกล้ไม่ยั่งยืน** มันก็บ่งบอกอยู่แล้ว ให้ความมันไม่ยั่งยืนอะไร เราก็คลายอารมณ์ เราเกิดความรู้สึกคลายอารมณ์ในรูปแบบว่า**เราไม่มีกรรมสิทธิ์** จะต้องดูอย่างนั้น ดูให้มีอารมณ์คลายภาษาพระ...ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อคลายความกำหนัด ย่อมใจ แต่ว่าเราจะได้รับความรู้อย่างนี้ก็ต้อง...ภาษาเรียกว่า **ข้อมให้มันเกิดความถนัดชัดเจน**

ถาม:

เราจะจัดการกับความคิดที่รุนแรงที่เกิดในใจได้อย่างไร ความคิดเกี่ยวกับความรุนแรงก็จะเกิดขึ้นในใจอยู่บ่อยๆ เราจะจัดการกับความคิดความรู้สึกอย่างนี้ได้ยังไงดีครับ

หลวงพ่อ:

การที่จะเอาชนะความคิดเหล่านี้ต้องถือหลักที่ถือว่าเป็นหนึ่งของข้อมูล ข้อมูลอันนี้ก็ต้องมีส่วนนำมากระทบพระพุทธเจ้าท่านก็วิตกในเรื่องอดีตของสังฆาอารมณฺ์ วิตกถึงการมีส่วนกับการเป็นอยู่แบบสะดวกสบาย แล้วก็วิตกในรูปแบบถึงกับคนให้การยอมรับสรรเสริญเยินยอ ความวิตกอันนี้ท่านเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของ...เรียกว่า **จิตตสังขาร** แต่จะทำการลบล้างสิ่งเหล่านี้ไปได้ **นั้น** ท่านก็วางลงสู่ธรรมชาติ ท่านวางในรูปแบบเอาธรรมชาติเป็นพยานหลักฐาน เรียกว่า มรณสติ...ภาษาหนึ่ง **มรณสติ** ถือว่าไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีสิ่งต่าง ๆ อะไรทั้งสิ้น มันก็คอยวาง

แต่ถ้าเราไปมีส่วนให้การสนับสนุนอย่างนั้น จะมีส่วนทำให้จิตใจของเราชุ่นเคื่อง อารมณฺ์ของเราเราร้อน

แล้วจิตใจของเราก็จะกระสับกระส่าย และถูกอำนาจของ
ความหลง ภาษาท่านเรียกว่า *อวิชชา* ความไม่รู้ นั่นครอบงำ
จะทำให้มีลักษณะจิตอิจฉาพยายามพาพาขึ้นมา อารมณ์ที่
เรียกว่าเป็นที่มาของเวรและภัยนั้นก็เกิดขึ้น ถึงกับมี
ส่วนของการจงล้างจงผลาญ

แต่ถ้าเราเอาส่วนนี้ ที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของ
ธรรมชาติ เอามามีส่วนของการปรารถนาขึ้น

เราก็ไม่ได้ เราก็ไม่เสีย

แล้วก็ไม่มีอะไรเป็นของเราด้วย จิตมันก็จะสงบ
อารมณ์มันก็พลอยไม่ให้เกิดความรู้สึกขุ่นเคือง และ
ไม่พลอยให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลไปด้วย มันก็ลงสู่
ความรู้สึกมีอารมณ์คลาย ท่านเรียกว่ามันวางมันปลง
นั่นเอง ภาษาหนึ่งท่านเรียกว่ามันลดอุณภูมิ เหมือนกับ
เครื่องบินมันลดเพดาน มันจะลงสู่สนาม อันนี้ก็คล้ายๆ
กัน เราก็เอาส่วนนี้มามีส่วนนี้ ก็เป็นส่วนเรียกว่าให้เรา
มันรู้จักหยุดลงบ้าง ถ้ามันหยุดลงบ้างมันก็จะไม่มีความรู้สึก
วุ่นวาย เพราะโลกนี้ไม่มีใครได้ใครเสีย มันเป็นเรื่องของ
ความรู้สึกของความหลงของเราต่างหาก

ไม่มีอะไรมาก ในอารักขกัมมัฏฐานท่านพูดถึงเรื่องอะไร? เรื่อง *มรณสติ* เรื่องตาย เราก็ได้ยินได้ฟังกันอยู่ว่า พระพุทธเจ้าได้สัมผัสกับความตาย ได้มีความรู้สึกเห็นอะไร เห็นความสังัด เห็นความวิเวก เรียกว่าได้เห็นสมณะ ได้สัมผัสความรู้สึกที่มีส่วนของความสังัดสงบ ถึงตัดสินใจว่าจะไปสู่จุดนี้ในลักษณะที่ไม่มีอะไรผูกพันได้อย่างไร ทำนองนั้น เราก็ต้องดูอย่างนี้ นี่ก็เหมือนกัน **สังขารของเรายังวุ่น เพราะมันมีส่วนของความไม่สมบูรณ์ และมีสิ่งเจือปนอยู่ด้วย** เราก็คลายด้วยการตายนี้แหละ คลายด้วยความตาย แต่เราก็ต้องตายอยู่แล้ว

แต่ล่ะวันเราก็ตายอยู่แล้ว

แต่ว่ามันตายในรูปแบบที่เรียกว่ายังมีส่วนว่ามันยังมี **สิ่งปกปิด** ทำนองนั้น เราก็เอาอาการที่มันมีส่วนอย่างนี้ มามีส่วนเกี่ยวข้อง เอาความตายมาเป็นฐานวาง วาง **สังขาร** หมายถึงสังขารที่ตายก็ต้องวางบนเชิงตะกอน **ที่จะต้องเผา** แต่ทุกวันนี้เชิงตะกอนก็ไม่มี เขามีแต่วิธีอื่น แต่ก็อยู่ในรูปแบบของการเผาเหมือนกัน **ถ้าเผาแล้วมันก็...ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ไม่มีความอะไรเป็นเครื่องบ่งบอกว่า**

ตัวว่าตน ลองๆ สังเกตดู “ถ้านี่ก็ถึงความตายสบายนัก มันหักรักหักหลงในสงสาร” มันก็มีส่วนบอกอย่างนั้น คำว่า หักรักหักหลง พอชาวโลก...เขาก็ถือว่าความรัก ความสมหวังนั้น เขามีความรู้สึกให้การสรรเสริญ แต่ผู้เห็นโทษ เห็นภัยก็เห็นว่านั่นคือเครื่องผูก ผูกหลวมๆ แต่ว่ามันแน่น มันแน่นถึงกับว่าแก้ไม่หลุด

เราก็เอาความตายนี้แหละ ไม่ได้มากก็ได้ล็กลิบนาที ยี่สิบนาที หรือหนึ่งชั่วโมงนี่ ผมว่าสบาย ผมว่ามีความรู้สึกว่ามันสบาย คำว่าสบายมันก็เป็นความสงบ มันเป็นความสงบอันเกิดขึ้นจากสังขาร สงบแล้วจากสังขาร... การมีส่วนของความรู้สึกการปรุงการแต่ง เราก็เอามาใช้บ้าง เพราะมันเป็นส่วนประกอบให้ชัชชนะ พระพุทธเจ้าชนะมารที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง ก็อาศัยอารมณ์ที่ถือว่าให้ความสงบใจ มรณสติ เอามากำหนด มามีส่วน เราก็มาทำกัน ถ้าเอาความตายมามีส่วนเกี่ยวข้อง จะมีการเกี่ยวข้องกับรูปแบบของการเป็นอยู่ มันก็ไม่ยินดีไม่ยินร้าย อาหารก็ไม่มีอาหารที่ถือว่าดีหรือเลว มันเป็นแต่ล็กกว่า เครื่องนุ่งห่มก็เหมือนกัน ไม่มีอะไร...คำว่าดีหรือไม่ดี เห็นแต่เครื่องบรรเทา อันนี้ก็คิดดูกัน

การถอดถอนอัตตานุทิฎฐิ ซึ่งเป็นส่วนส่งเสริมให้สตินั้นมีกำลัง มีความบริสุทธิ์มาก ๆ ขึ้น ถ้าเรามีส่วนของการถอนด้วยความรู้สึที่เรียกว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราจะไม่มีความรู้สึกถูกพร่อง ถูกพร่องด้วยอำนาจอันมีส่วนของความอยาก ความยินดีก็เป็นสื่อก่อให้เกิดความรู้สึกทะเยอทะยาน ความพอใจก็มีส่วนส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกใฝ่ฝัน มีความรู้สึกถูกความรู้สึกหลงผิดนั้นชักจูง

ฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดสติให้มีความรู้ตัว **แค่ดูในรูปแบบที่มันเป็นส่วนหนึ่งของด้านร่างกายที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของรูปขันธ์** ท่านก็ให้มอง ร่างกายหรือรูปขันธ์นั้นถ้าแยกเพื่อให้คลายความรู้สึกวาง ท่านก็แยกออกในรูปแบบเป็นอารมณ์ให้เกิดความรู้สึกสงบใจ รูปขันธ์ซึ่งส่วนของสังขารเป็นเครื่องนำพา เมื่อมันมีส่วนเกาะกุมกัน วัตถุต่างๆ มาเกาะกุมกันเป็นมหาภูตรูป บ่งบอกถึงการทำหน้าที่ของสังขาร เราก็จะเห็นได้ทันทีว่าไม่มีใครที่จะต้องการคัดค้าน หรือกางกั้นกับความจริงของสังขารนี้ได้ **ถ้ามีส่วนของการเกาะกุมกัน ก็มีการเปลี่ยนแปลง ทำนองนี้ เปลี่ยนสภาพของการเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา** ท่านให้ข้อมูลในรูปว่า *อุปปาตะ จิตฺติ ภังคะ* (บังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แตกสลายไป) ทำนองนี้

เมื่อมีส่วนมองเห็นอย่างนี้ เราจะถือว่าเรามีกรรมสิทธิ์
ก็ไม่ถูก เห็นว่าเป็นสภาพที่เราถือว่าเป็นของเรามันก็ไม่จริง
เราไม่มีกรรมสิทธิ์ที่จะหักห้ามความรู้สึกของสังขารของ
เขาได้ มองอย่างนี้มันก็คลายความสำคัญตัวลงได้เหมือนกัน
**เห็นเป็นแต่สักว่ากาย เห็นเป็นแต่สักว่าธาตุตาม
ธรรมชาติ**

มองกันในลักษณะอย่างนี้ด้วยสติ ด้วยความ
รู้สึกที่เรียกว่ามีสัมปชัญญะให้การสนับสนุน มันจะไม่
ลุ่มอนาจนันมีส่วนของความรู้สึกที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของ
เครื่องครอบงำ ภาษาท่านก็เรียกว่า *โลกธรรม* เราอยู่กับ
สังขม **เรามีส่วนเกี่ยวข้องกับสังขม เราได้สัมผัสเรื่อง
อย่างนี้อยู่** เพราะเรามีส่วนที่จะต้องได้จากสภาพที่เป็น
องค์ประกอบให้เกิด เรียกว่าจะต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับ
สี่ นินทาก็ต้องได้สัมผัส สรรเสริญก็ต้องได้สัมผัส ได้มา
เสียไปก็ต้องได้มีส่วนของการประสบพบอยู่ตลอดเวลา
ตลอดเวลา แต่ถ้าเรามีความรู้ลึกรู้กำหนดรู้ **เราเห็นว่า
มันเป็นลักษณะเรียกว่า ไม่มีอะไรเป็นของ ๆ ตน มัน
ก็คลายอารมณ์ “ไม่มีอะไรเป็นของ ๆ ตน จำต้องละ
สิ่งทั้งปวงไป”** การมีส่วนเกี่ยวข้องกับความรู้ตัวอย่างนี้
ทำให้เราเห็นความรู้สึกที่จะทำให้เกิดความรู้สึกที่มีความ
สุขที่ถือว่าความสงบ มีกายก็เป็นกายวิเวก เกี่ยวข้อง

กับสังคม อารมณ์ที่อยู่รอบข้าง สรรเสริญ นินทา ได้มา
เสียไป สุข ทุกข์ มันก็เป็นสภาพที่ไม่มีอำนาจ ให้เราเห็น
แล้วก็วาง ให้เราเห็นแล้วเราก็ไม่ได้มีความรู้สึกสำคัญ เรา
วางเราปลง มันก็พลอยให้เกิดความสงบ มีกายก็สังคกาย
มีการเกี่ยวข้องกับสังคมอารมณ์ที่อยู่รอบข้าง เราก็ไม่ได้
เห็นว่ามีอะไร เป็นแต่สภาวะที่

เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ดับไป

อย่างนี้ ความเป็นสมณะ จิตที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของ
นามธรรม มันก็เป็นจิตตวิเวก มันเป็นความรู้สึกสังค
ทำนองนี้ สรรเสริญก็มีอยู่ตามธรรมชาติ นินทาก็มีอยู่แบบ
อย่างนี้ ก็ไม่ได้มีอะไร

ฉะนั้นผู้มีความเข้าใจอย่างนี้ เห็นความสุขอันเกิด
ขึ้นจากความสงบ ปราศจากความรู้สึกติดบึงของสิ่งต่างๆ
ก็พลอยให้เป็นอิสระ พลอยให้เป็นสมณะ ภาษาพระท่าน
เรียกว่าผู้สงบ มีกายก็สังคกาย มีการเกี่ยวข้องทางทวาร
อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็มีความรู้สึกในรูปแบบ
เรียกว่าวาง คือมันมีความรู้สึกสงบ อันนี้ก็ต้องเข้าใจด้วย
มันไม่ได้อยู่ที่อื่น

ถาม:

ในการที่จะพิจารณาหรือทำวิปัสสนา ที่จะต้องมีฌานก่อน มันจำเป็นไหมครับที่จะต้องมีฌาน เพื่อจะได้ทำวิปัสสนา?

หลวงพ่:

ฌาน ก็หมายถึงความรู้ **ความรู้คือความมีสติเราเห็นแหละ** ถ้าเรามีสติอย่างสม่ำเสมอ มีความรู้สึก...ไม่มีถูกบดบังด้วยอำนาจเครื่องก้างกัน เราก็ยกขึ้นมาเป็นส่วนย่อย เพราะ**วิปัสสนาก็เป็นส่วนของไตรลักษณ์** ท่านเรียกว่าสามัญญะแห่งไตรลักษณ์ ก็เป็นคำพูดที่สั้นๆ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา ท่านองนี้ ท่านก็เรียกว่าเป็นส่วนประกอบให้เกิดความรู้สึกในลักษณะไม่ก่อให้เกิดสิ่งที่มีมันมีส่วนทำให้เกิดความผูกพัน

ฉะนั้นฌาน ภาษาท่านเรียกว่า**ปฐมฌาน** เราสังเกตดูในอานาปานสติที่ถือว่าเป็นหลักการก็พอที่จะรู้ **เมื่อจิตมันคลายจากความวิตกกังวล** กำหนดอยู่ในรูปแบบที่เรียกว่ามีความสงบแล้วจากกาย เรียกว่า**กายวิเวก** คือเห็นว่ากายเป็นแต่ส่วนหนึ่งของวัตถุตามธรรมชาติ เห็นเป็นแต่ส่วนหนึ่งของวัตถุที่มีส่วนของการให้ข้อมูลในรูปแบบของความจริงของธรรมชาติ ถ้ามันมีส่วนต่อเนื่องอย่างนี้ **มันก็**

สงบแล้วจากสภาพที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์
อารมณ์ของความใคร่ อารมณ์ของความยินดี อารมณ์
ของความยินร้าย เช่นเรามีวัตถุ เราก็บอกว่ามันไม่มีอะไร
สวย มันไม่มีอะไรที่คงทน ไม่มีอะไรที่จะมันคงไม่มีการ
เสื่อมสลาย เห็นเป็นสภาพที่จะต้องมีการแสดงออก เรา
ก็ไม่ได้ยินดีกับมัน เพียงเป็นของของการเป็นอยู่เท่านั้น
คล้ายๆ กับการดำเนินชีวิตของการเป็นอยู่เรานี่แหละ เช่น
การฉันอาหารของพระ พระท่านฉันอาหาร ท่านไม่ได้ฉัน
เพราะความยินดี ท่านไม่ได้ฉันเพราะความรู้สึกเห็นว่า
อันนี้ดี อันนี้เลว เห็นเป็นแต่สักว่าธาตุตามธรรมชาติ...
นี่ ถึงจะมีมากเท่าไร ก็ไม่ได้เห็นว่ามันมีอะไรมาก
ไม่ได้ยินดีในรูปแบบถึงลู่อำนาจของความรู้สึกของความ
อยาก เห็นเป็นเรื่องธรรมดา ทำนองนี้แหละ สงบแล้ว
เหมือนเราอยู่กับบ้าน อยู่ที่บ้าน อยู่กับวัตถุสิ่งของ เป็นแต่
ของเอื้ออำนวยต่อการดำเนินความเป็นอยู่เท่านั้น มันจะ
ช่วยในรูปแบบไม่ให้เราอยู่ในรูปแบบไม่มีการเปลี่ยนแปลง
เป็นไปไม่ได้ เรามองอย่างนี้มันก็สงบแล้ว เมื่อมันสงบ
มันก็เหมือนกับมันคลาย ภาษาเรียกว่ามันคลาย มัน
ไม่ถูกมัด ไม่ถูกเก็บกด ไม่ถูกกังวล **มีอารมณ์ในรูปแบบ**
เรียกว่าคลายจากความกำหนัดยินดี แล้วก็มองใน
รูปให้เห็นเป็นสังขารไปด้วย เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่ง

ของวิปัสสนา ทำนองนี้ แต่ไม่ได้มองด้วยตาหะ แต่
มันเป็นความเห็น ไม่ใช่สังขารการปรุงแต่ง แต่มัน
เป็นความเห็นของมัน วิ่งไปตรงนั้น เหมือนน้ำมันไหล
ลงที่ลุ่ม เราไม่ได้ผลักไสมัน มันไหลไปเอง ทำนองนี้แหละ
มันก็คลายของมันไปเอง มีกายก็สังคกาย มีการเกี่ยวข้องกับ
สังขมอารมณ์ต่าง ๆ มันก็พลอยเป็นการเป็นอยู่แบบ
ผู้สัจด์ ที่ท่านเรียกว่าสมณะ ๆ คือมีความสงบในตัวเอง ใจ
ไม่ถูกลิ่งที่มันเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกของแปลกปลอม
เข้ามาชักนำ มันก็คลายความรู้สึกอย่างนี้

ฉะนั้น**วิปัสสนา** ภาษาท่านจึงให้ข้อมูลในรูปแบบ
เหมือนแสงสว่าง กำจัดความมืด เป็นความเห็นที่ถูก
เป็นความเห็นที่มีส่วนของความรู้สึก

ไม่มีอะไรต่อเติม

คือหมดความพะวงหลงไหล ไม่มีอะไรอีกแล้ว ท่าน
เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของวิปัสสนา สภาพอันนี้ไม่ใช่หนึ่ง
แต่อยู่ในอิริยาบถต่าง ๆ นี้แหละ แต่ว่ามันมีส่วนบ่งบอก
ของมันอยู่ในรูปลักษณะของความรู้สึกกำหนดรู้ ทำนองนี้
อันนี้ก็ผู้ใดได้สัมผัสก็พอที่จะเห็นว่ามันหมดความรู้สึกใน
รูปแบบของความร้อน มันก็เลยกลายเป็นความเย็น



ដឹងឯង

ការងារ

កុំក្រខ្លាច

เราก็มีส่วนของการตั้งสติ...วาง อดีตมันก็ล่วง
ไปแล้ว อนาคตมันก็ยังไม่มา ก็ให้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง ก็
รู้จักวาง รู้จักปลง กำหนดอยู่กับผู้ตื่น กำหนดอยู่กับผู้
รู้ เหมือนเรามีส่วนเกี่ยวข้องกับอารมณ์เป็นเครื่องสงบใจ
**ลมหายใจเราก็กำหนดรู้ ลมหายใจออก ลมหายใจ
เข้า เราก็กำหนดดูให้เห็นเป็นแต่สักว่าเป็นส่วน
หนึ่งของสภาวะ เป็นลักษณะทำหน้าที่ ลมหายใจเข้า
กำหนดรู้ ลมหายใจออกกำหนดรู้ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม
ไม่มีอุปสรรคอันมีส่วนกับเครื่องบดบัง** เพราะปกติการ
ทำงาน...อันนี้ก็เป็นการทำเช่นกัน ท่านเรียกว่าอารมณ์
ของกรรมฐาน การงานเพื่อให้เกิดความสงบใจ หรือเรียก
ว่าอารมณ์ของกรรมฐาน อานาปานสติเป็นอารมณ์ของ
กรรมฐาน พุทธานุสสติก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ฐาน
เป็นที่ตั้งของความสงบใจ เราก็กำหนดในรูปแบบอย่างนี้
สังวรสำรวม ดูสังขาร แล้วก็รู้จักวางสังขาร

เมื่อมีส่วนของการเป็นอยู่ในรูปแบบของการสังวร
สำรวมแล้ว เรามีส่วนกับอิริยาบถ **ปกติการสำรวมเราจะ
ใช้อิริยาบถหนึ่ง เพื่อเป็นการสำรวจความละเอียดอ่อน
ความสุขุม ความรู้สึกหยาบหรือละเอียด ก็พอที่
จะมองเห็นอะไรได้** เหมือนกับน้ำมันหนึ่ง ตะกอนมัน
จะตก ฟุ่นละอองที่มันมีส่วนเจือปน มันจะมีเปลี่ยนแปลง
อย่างน้อยก็ตกตะกอน น้ำก็จะเป็นน้ำที่บ่งบอกถึงมี
ลึกลับส่วน อันนี้ก็คล้ายๆ กัน เราจะเห็นความรู้สึกของ
สิ่งต่างๆ อันมีส่วนของความรู้สึกที่มันมีส่วนเกิดขึ้น เรา
ฝึกสังวร สำรวมลงที่ใจ สำรวมลงที่ความรู้สึกที่เป็นธรรม
ที่ทำให้เกิดความสงบใจ

**แล้วต่อไปเปลี่ยนอิริยาบถ เรามีส่วนของการ
เคลื่อนไหว** เรียกว่าอิริยาบถของการเปลี่ยนแปลง **เราก็
สำรวมอายตนะ** เรื่องเคลื่อนไหวของด้านรูปขันธ์ เป็น
ส่วนหนึ่งของด้านร่างกาย เป็นส่วนหนึ่งของด้านวัตถุ เรา
ก็มาสำรวจในรูปแบบที่เรามีส่วนกับการเกี่ยวข้อง ใน
รูปแบบของการเป็นอยู่ในสังคม ตา...อายตนะ เรียกว่า

อายตนะภายใน ตาเมื่อมีส่วนได้แสงสว่างเป็นเครื่องนำพา **ตาก็มีการกระทบ ได้เห็นสิ่งที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของรูปที่มันมีส่วนเกิดขึ้น เราก็มีสติ** คำว่ารูปนั้น มันจะแปรสภาพ มันจะมีส่วนปลุกเร้าในรูป เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่ง ผุ่นละออง ตะกอน ที่มันจะพุ่งขึ้นมา ความรู้สึกยินดีเป็น**อิฏฐารมณ์** ความรู้สึกยินร้ายเป็น**อนิฏฐารมณ์** เราก็กำหนด มี**อาตาปี, สัมปะชาโน** — สัมผัสปัญญา คือ มีสัมผัสปัญญากำหนดเห็นเป็นแต่สักว่าธรรมที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของอิฏฐารมณ์ เป็นส่วนหนึ่งของอนิฏฐารมณ์ **ก็กำหนดวาง กำหนดปลง เรียกว่าปลงสังขาร** ปลงความรู้สึกไม่ให้เกิดความรู้สึกถูกบังคับ ถูกครอบงำด้วยอำนาจของความรู้สึกที่เรียกว่าความพร่อง เห็นเป็นแต่สักว่าตาได้เห็น เห็นเป็นแต่สักว่าหูที่ได้สัมผัส ได้ยิน **เห็นเป็นแต่สักว่าได้เห็น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา** เราอยู่ในฐานะเรียกว่ารู้เห็นในรูปแบบของความเป็นจริง เห็นว่ามันเกิดแล้วมันดับ เห็นว่ามันได้แล้วมันเสีย ไม่ได้เห็นว่าเป็นเรา ไม่ได้เห็นว่าเป็นของเรา



มันจะมีส่วนให้เกิดความรู้สึกคลาย ท่านเรียกว่า
วิเวก คือมีความรู้สึกสงบ มีด้านที่ถือว่ามหาภูตรูป **เห็น
เห็นแต่สักว่ากาย ไม่ได้ว่าเรา เป็นกายวิเวก เห็นแต่
สักว่าความรู้สึกสังขาร เป็นจิตตวิเวก** ทำนองนี้ มันจะ
คลายอาการของความสำคัญ คลายอาการของความรู้สึก
ของความอยากมีอยากเป็น หรือความไม่อยากมีอยาก
เป็น ทำนองนี้ แล้วความรู้สึกของความรู้ เรียกว่า พุทฺธะ
หรือ พุทฺโธ ความรู้ตัว ทำนองนี้ เหมือนกับมีแสงสว่าง
ก็ไม่มีความมืด อันนี้ก็คล้ายๆ กัน



ฉะนั้นการมีสติถือว่าเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก
จะยืนก็ยืนอย่างมีสติ จะเดินอยู่ก็เดินอยู่อย่างมีสติ จะ
นั่งอยู่ก็นั่งอยู่อย่างมีลักษณะของความมีสติ **ยืนเดินนั่ง
นอน...มีสติอยู่นั้นเทียว** สภาพความรู้สึกต่างๆ นั้น จะ
ถือว่ามันมีส่วนบ่งบอกของความรู้สึกของความสะอาด
ใจมันสะอาด อารมณ์มันก็จะสบาย คำว่าสบายนี้มันมี
ความรู้สึกเป็นอิสระ อยู่ในรูปแบบที่เรียกว่าเป็นเอกเทศ
ภาษาหนึ่งท่านเรียกว่าประภัสสร หมายถึงความสะอาด
อันบริสุทธิ์บริบูรณ์ นี่ก็ไปจากการกำหนดรู้ ฉะนั้นเราก็
**มาฝึกการกำหนดรู้อันนี้ ให้เกิดความรู้สึกเรียกว่ามี
ความรู้สึกต่อเนื้อซำซอง เรียกว่าจนเกิดความรู้สึก
ได้ความคุ้นเคย จะไม่อะไรที่จะมีโทษมีอันตราย**

เราก็ต้องนึกถึงเรื่องของความดีเป็นหลัก
อย่างน้อยต้องนึกถึง **พุทธานุสสติ** ระลึกว่าระลึกถึง
คุณความดีของพระพุทธเจ้า **ธัมมานุสสติ** นึกถึงความ
เป็นจริงของความเป็นธรรม อันนี้เราก็ต้องนึกอย่างนี้
สังฆานุสสติ ระลึกในการเป็นอยู่แบบความรู้สึกที่เรียกว่า
เป็นความรู้สึกที่ปราศจากทุกขโทษ เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่ง
ของการเป็นอยู่ สุปฏิปันโน ปฏิบัติดี อุสุปฏิปันโน ปฏิบัติ
ตรง ญายปฏิปันโน ปฏิบัติเห็นโทษเห็นภัย แล้วมีส่วน
เกี่ยวข้องกับความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้น ในรูปแบบไม่ให้
มีโทษ ไม่มีอันตราย ปฏิบัติชอบยิ่ง อันนี้ก็ถือว่าเป็นส่วน
หนึ่งของบุญ ความดีของการปฏิบัติ ที่เราเรียกว่าพระสงฆ์

สีลानุสสติ ระลึกถึงกัจจัตระข้อประพฤติปฏิบัติ
ที่มันมีส่วนไม่เป็นที่มาของอุปสรรค เหวและภัย อันนี้ก็
คือว่าเป็นคุณความดี **จาคานุสสติ** ระลึกถึงการเสียสละ
สิ่งที่มีมันเป็นข้าศึกแก่ความจริงของใจ สิ่งที่มีมันเป็นข้าศึก
แก่ความจริงของใจนั้นเราก็คงเข้าใจกันได้ว่ามันไม่ได้ไป
จากที่อื่น มันไปจากความรู้สึกของความพรัอง ความด้อย
ความไม่สมบูรณ์ ถ้ามันมีความพรัอง ความด้อย ความไม่
สมบูรณ์ มันก็เลยมีอุปสรรค เราจะต้องเสียสละมันออก
ภาษาท่านเรียกว่าเสียสละความรู้สึกของอกุศล อารมณ์
ของบาปกรรม คงจะรู้จักกันได้ ว่าสิ่งเหล่านี้มันมีส่วน

เกิดขึ้นทางด้านนามธรรมจิตใจของเรา เช่น ความโกรธ ความรู้สึกไม่รู้จักประมาณ ความโลภ และส่วนหนึ่งของความหลง อันนี้ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของเราจะต้องมีการ... และก็มีส่วนระลึกถึงไปอีก **เทวตานุสสติ** ระลึกถึงอารมณ์ที่ดี อารมณ์ของเรานั้นถือว่ามันมีส่วนบวกและส่วนลบ ส่วนบวกเราก็เรียกว่าอารมณ์ดี อารมณ์ดีก็ทำให้จิตใจของเราสบาย ทำให้การเป็นอยู่ของเราไม่มีความรู้สึกขุ่นเคือง ท่านเรียกว่าสวรัคคีว่าได้ คืออารมณ์ที่ดี เทวตานุสสติ ระลึกถึงความรู้สึกของผู้มีอารมณ์ดี ทำนองนี้

แล้ว **มรณัสสติ** อันนี้เป็นสิ่งสรุปก็ว่าได้ เป็นการสรุป เพราะความตายถือว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับเราอยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา ถ้าไม่มีส่วนของความตาย ความเปลี่ยนแปลงนั้นก็คงจะไม่เกิดขึ้น เมื่อมันมีส่วนของความตาย สิ่งต่างๆ มันก็มีการเปลี่ยนแปลง ร่างกายในส่วนทางด้านวัตถุมันก็มีส่วนของการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา อันนี้จึงต้องให้เราระลึกนึกถึง เรียกว่ามรณัสสติ

กายาคตาสติ อันนี้ก็เป็นส่วนจะต้องเรียนรู้เหมือนกัน เพราะระบบการมีส่วนของการรวมของวัตถุธาตุ มารวมกลุ่มกันเป็นรูปเป็นร่าง เรียกว่า **มหาภูตรูป** เป็นรูปอันใหญ่ แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะอยู่ในสภาพ

ถาวร อยู่ในสภาพที่มีส่วนของการเปลี่ยนแปลง ที่เรียกว่า
มีเกิดขึ้นในเบื้องต้น แล้วก็มีแปรไปในท่ามกลาง แล้วก็
ดับลงในที่สุด ก็มองเห็นในแง่ให้เกิดความรู้สึกเห็นเป็น
แต่สักว่ากาย เห็นเป็นแต่สักว่าธาตุ ไม่ได้ถือว่าเป็นสัตว์
เป็นบุคคล ไม่ได้ถือว่าเป็นเราเป็นของเรา เห็นเป็นแต่
ส่วนหนึ่งของอุปกรณ์ วัตถุต่างๆ มารวมเป็นรูปเป็นร่าง
ที่เราเรียกว่าเป็นที่รวมของธาตุ จะเป็นธาตุเหล็ก สังกะสี
อะลูมิเนียม โพลีเอทิลีน เหล่านี้ ก็ล้วนมีส่วนบ่งบอกถึง
ความรู้สึกเรียกว่าเป็นแต่สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ท่านเรียกว่ากายคตาสติ มีสติกำหนด
กายเป็นอารมณ์

อีกทั้งก็เข้าไปอีกว่า **อานาปานสติ** คือกำหนด
ในรูปแบบตามรู้ตามเห็น ตามรู้ลมหายใจเข้า ตามรู้ลม
หายใจออก ตามรู้อิฏฐารมณ์ ธรรมารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับ
ใจ ความยินดีก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของอิฏฐารมณ์ ความ
พอใจก็เป็นส่วนหนึ่งของอิฏฐารมณ์ ความยินร้าย ความ
ไม่พอใจ ก็เป็นอนิฏฐารมณ์ คล้ายกับว่าลมหายใจเข้า ลม
หายใจออก ท่านองนี้ ให้มีสติอยู่ รู้จักว่าลมหายใจเข้าก็
กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ เรื่องอดีตก็ให้มันถือว่าเป็น
สิ่งที่ล่วงไปแล้ว อนาคตยังไม่มาถึง เราก็อย่าไปมีส่วน

กังวลกับมัน กำหนดอยู่ในรูปแบบเรียกว่ากำหนดรู้ ถึงกับให้เกิดความเข้าใจว่าดู กำหนดรู้แล้วก็ดู ดูให้มันออก แล้วก็บอกให้มันได้ แล้วก็มีส่วนเกี่ยวข้อง ใช้ให้มันเป็น ดูออก บอกได้ ใช้เป็น อย่างมีความรู้สึกของความรู้เห็นตามความเป็นจริง ความรู้สึกมันจะสังัด อารมณ์มันก็จะสงบ มีกายก็สังัดกาย คำว่ากายสังัดนั้น เห็นเป็นสักว่ากาย ไม่ได้ยึดถือ ไม่ได้สำคัญ ไม่ได้ผูกพัน อยู่ในรูปแบบของการวางตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของสัมมาปฏิบัติ คือความเห็นถูก

อีกอันหนึ่งเรียกว่า **อุปสมานุสสติ**^{๑๐๐} ระลึกนึกถึงคุณของพระนิพพาน คำว่านิพพานนั้น มันต้องมีลักษณะบ่งบอกในรูปแบบทั้งในด้านรูปธรรม ทั้งในด้านนามธรรม ถ้าในรูปธรรมท่านเรียกว่า **ชั้นธนิพพาน** เรียกว่ารูปชั้นธมันเสื่อมสลาย รูปชั้นธมันหมดค่า รูปมันกลับไปสู่สภาพเดิม คือน้ำไปสู่ น้ำ ลมไปสู่ลม ดินไปสู่ดิน ไฟไปสู่ไฟ ลักษณะอย่างนี้เห็นแบบสักว่าความรู้สึกที่เรียกว่าความดับไม่เหลือ อีกประเภทหนึ่งท่านเรียกว่า **กิเลสนิพพาน** คือความร้อนมันหายไป ความเย็นมันเกิดขึ้น ความร้อนก็หมด ไม่มีอำนาจ จิตใจอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะกลายเป็นสภาวะที่เรียกว่าไม่วนเวียนในวัฏสงสาร

^{๑๐๐} อนุสติ ความระลึกถึง, อารมณ์ที่ควรระลึกเนื่อง ๆ มี ๑๐ อย่าง

รวม

ช่างซ่อม

รวมสงฆ

จบสร้างเรือ

อุเบกขาธรรม

เป็นธรรมชาติที่ให้ความสุขเพราะไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ถ้ามีสุขอยู่ ถ้ามีทุกข์อยู่ มันก็ยังอยู่ในสภาพ เพราะสุขก็คือทุกข์ชนิดหนึ่ง ทุกข์ก็คือทุกข์ชนิดหนึ่ง เป็นโรคทั้งนั้น โรคผอมเราก็บอกว่าเป็นโรคขาดอาหาร โรคอ้วนเราก็บอกว่าเป็นโรคสะสมขยะไขมัน ก็โรคทั้งนั้น ความสุขก็เป็นการสะสมที่เต็มไปด้วยความรู้สึกของความพร่อง เขาเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกของตัณหา และก็ดูกันเปรียบเทียบได้ ใช้เปรียบเทียบ ไม่ได้ดูแล้วเปรียบเทียบได้ ถ้ายังมีความสุขอยู่ โอกาสที่จะทุกข์มันก็ต้องมี เพราะสภาพอันนี้มันอยู่ด้วยกัน ถ้ามีสุขมันก็มีทุกข์ ถ้ามีมืดก็มีสว่าง ถ้ามีสว่างก็มีมืด คล้ายๆ กัน ถ้าไม่มีความรู้สึกยินดียินร้าย มันก็ไม่อยู่ในวงจรของสามัญชนประเภทผู้เยาว์ แล้วก็ต้องดูฐานจุดนี้ ฉะนั้นความเป็นผู้ไม่มีความรู้สึกของโลกจึงเป็นสภาพที่มีความสมบูรณ์

ถาม:

การฝึกความรู้สึกอุเบกขา

ทำอะไร ถ้าเราเปลี่ยนวิถีชีวิตไปบ้างแล้ว เราก็ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความรู้สึก...สุขน้อยลง เราควรที่จะทำตัวเอง ทำท่ายให้อดทนต่อความรู้สึกทุกขเวทนา หรือทำยังไง?

หลวงพ่:

ไม่ต้องทำท่าย ทุกขเวทนามันเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง แต่ว่าเราอย่าไปสนใจให้เกิดความกังวลมัน เหมือนผมนี้แหละ...เป็นแผลนี้ ถ้าเรากลัวว่ามันจะไม่หาย เราอาจจะกังวลมาก ถ้าถือว่ามันหายมันเป็นหน้าที่ของมัน ไม่หายก็เป็นหน้าที่ของมัน มันก็ไม่ได้กังวลอะไร

อุปาทานนี้แหละ อุปาทานที่มันมีส่วนเรียกว่า มีความสำคัญ มันพาให้เกิดความรู้สึกไม่สงัด มีกายก็ไม่สงัด ถ้าไม่มีอุปาทานเสีย มันก็ไม่มีอะไรมาก มันก็เป็นธรรมดาๆ อย่างสมมติว่าฟันไม่ตี...เอาออกแล้วนี่ เป็นธรรมชาติที่เขาจะต้องทำหน้าที่อย่างนั้น

ถาม:

การที่จะวาง การที่จะปลง ถ้าวิปัสสนายังไม่เกิด เราจะต้องทำด้วยศรัทธาไหมครับ ต้องศรัทธาไหม?

หลวงพ่อบอก:

ไม่ ศรัทธาก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง แต่ก็ได้ถือว่าจะต้อง... เราตั้งหลักของเราด้วย กำหนดขึ้น เหมือนกับกิจที่พระองค์ทรงปฏิบัติต่อสัตว์โลก เช่น เรียกว่าเป็นกิจที่จะต้องทำอยู่อย่างนี้ เช่น ตอนเข้ามาเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับกรพบปะ และได้พอยังอัตภาพ อาหารท่านก็ไม่ได้ขอ เรียกว่าไปบิณฑบาต ไปบิณฑบาตนี้ก็ต้องอยู่ในรูปแบบไม่แสดงในรูปแบบต้องการ แล้วก็สายัณห์...มีส่วนของการให้ข้อมูลกับผู้สนใจ เรียกว่าแสดงธรรมก็ได้ สายัณห์ก็มาพูดกับผู้อยู่ในหลักการ คือพระสงฆ์ (ก็คือตอนเช้าสำรวจโลก แล้วก็ออกบิณฑบาต...)

สำรวจว่าจะไปบิณฑบาตสายไหน ทำนองนี้ ถ้าสายไหนคนมีศรัทธาไม่ต้องไป ไปสายคนไม่มีศรัทธา **มันไม่ได้ตามปรารถนา ต้องได้ความอดทน** ผมไปบิณฑบาต ผมสมาทานบิณฑบาตฉัน ผมไปสายที่มันไม่ได้ตามปรารถนา เช่นไปบ้าน...แต่ก่อนเป็นบ้านค่านางรววย ต้องเดินไปในทางควาย เข้าไปไร่นา ไม่สะดวก แต่ว่าเมื่อไป

แล้วก็...บางวันก็ได้อาหาร บางวันก็ไม่ได้ แต่มันได้ความ
อดทน แต่เราก็วางตัวของเราว่าเราก็ไม่ได้อะไรจะต้องไป
ได้ตามปรารถนา ถ้าวางเขาให้ก็เป็นหน้าที่ของเขา ไม่ให้
ก็ไม่ใช่ไร แต่ว่าเราจะอยู่ในรูปแบบ

อุเบกขาได้ใหม่

แต่มันต้องมีความรู้สึกที่เรียกว่า **สังขะ** คือความ
ตั้งใจว่าจะไปทางนี้ ก็ไป

สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นถุณั้นเห็นอะไร ท่านก็บอกว่าเห็นความไม่
สบายอันมีส่วนของความรู้สึกไม่มีภูมิคุ้มกัน เรียกว่า
ความอ่อนแอก็ว่าได้ ภาษาหนึ่งก็เรียกว่าความทุกข์
ทำนองนี้ คำว่าความทุกข์ก็มีหลายระดับ มีหลายลักษณะ
ความทุกข์แบบเปิดเผยถือว่าเป็นความทุกข์ไม่มีอะไร
บดบัง เป็นเครื่องบ่งบอกถึงสภาพเรียกว่ามีความไม่สบาย
ความทุกข์แบบปกปิดเป็นลักษณะบ่งบอก ก็พอที่จะ
เห็นกัน เราเรียกว่าความสุข ทำนองนี้ ถ้ามองในแง่ของผู้ที่
ท่านเห็นโทษเห็นภัยในรูปแบบของเครื่องบดบัง ท่านจะ

อุทานออกมาในรูปแบบว่า มีแต่ความไม่สบายเท่านั้นเกิดขึ้น มีแต่ความไม่สบายนั้นดับไป หรือภาษาท่านบอกว่า **มีแต่ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นดับไป**

เพราะมันเป็นส่วนหนึ่งของผู้เยาว์ ความรู้สึกของผู้เยาว์ ผู้เยาว์...เราก็คงรู้จักคำว่าเด็ก เด็กก็อยู่ในสภาพไม่มีความรู้สึกมีความพร้อม **ปุถุชนผู้ยังมีส่วนไม่ได้ใคร่ครวญก็มักจะคิดไปในลักษณะมีบวมมีลบ** ที่เราเรียกว่ามีพอใจไม่พอใจทำนองนี้ มียินดียินร้าย ความรู้สึกอันนี้เป็นความรู้สึกที่เรียกว่าไม่บริสุทธิ์ ไม่สะอาด...ความรู้สึกไม่สะอาด

ควายแก่นั้นมันจะน่าเกลียด เวลามันถ่ายอะไร มันจะก็เประอะเปื้อนไปทั่ว คนแก่ก็เป็นอย่างนั้น น่าเกลียด แต่มันก็ห้ามไม่ได้ มันก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ มันเป็นสัญชาตญาณมาซึ่งความรู้สึกน่าขยะแขยงความทุกข์อันเกิดขึ้น ทำนองนั้น เราก็มานพิจารณากันเสีย **ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้** จะเป็นทุกข์ทางกายจะเป็นทุกข์ทางใจ มากำหนดดูกันบ้าง **อย่าไปปฏิเสธว่านี่เราไม่ชอบเราไม่ต้องการ** แล้วก็ปฏิเสธอย่างนั้นมันก็จะทำให้เรานั้น **มีทุกข์รำไป** เราก็กำหนดรู้กัน ดูกัน เมื่อเรารู้เรารู้กัน

จริง ๆ แล้วก็เห็นทุกข์นั้นมันเป็นสภาพที่มันเป็นอาการ
อันเกิดขึ้นจากความหลงผิด **มิจฉาทิฏฐิ** ที่เราเรียก
ความเห็นผิด มันก็เลยทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา **ถ้าเป็น
สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นถูก เห็นว่าทุกข์มันก็เป็นอย่าง
นี้แหละ มันไม่ได้เป็นอย่างอื่น มันเป็นอย่างนี้ ก็ยอมรับ
ปรับตัวได้ ไม่ได้ยินดียินร้ายกับสภาพความรู้สึกอย่างนี้
คลายวางออก มันจะมีทุกข์มันก็ไม่เกิดความรู้สึกลงในทางให้
เกิดความเศร้าหมอง เป็นทุกข์ธรรมดา เหมือนเรามีความ
แก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา และมีความตาย
เป็นธรรมดา นี่ก็มากำหนดดูอย่างนั้น

และก็เหตุให้เกิดทุกข์มันก็เหมือนกัน ความอยาก
นะมาในรูปแบบต่าง ๆ อาศัยการเกิดขึ้นจากการสัมผัส
ทางอายตนะ เกิดกามคุณขึ้นมา ตาเห็นรูปเกิดความยินดี
หูฟังเสียงเกิดความยินร้าย กำหนดดู **นี่คือตัณหา มัน
เกิดอย่างนี้ มันมีอาการอย่างนี้** แล้วก็พิจารณาให้มัน
เป็นสังขารของเวทนาไป สุขก็เป็นสุขเวทนา ทุกข์ก็เป็น
ทุกข์เวทนาไป เวทนาไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราก็วางความ
รู้สึกของเราอยู่ในสภาพที่ว่าง ๆ **ไม่ได้เข้าไปอุปาทาน
การยึดถืออะไร เห็นแต่**

สุขก็แค่นั้น ทุกข์ก็แค่นั้น

นั่นมันก็ไม่มีอำนาจ แต่เราไปอุปาทานแล้วนั้น อะไรมัน
จะเกิดมันต้องทำให้เรานั้นอยู่ในสภาพที่เรียกว่าถูกผูกมัด
จึงรัดอยู่ในสภาพที่ไม่เป็นอิสระ อย่างน้อยก็เกิดความ
ขุ่นเคืองต่าง ๆ เหล่านี้แหละ

อาหารที่เราทานนะ ไม่มีอะไร มีแต่ธาตุตาม
ธรรมชาติ ให้ได้ถือว่าเป็นลักษณะอย่างนี้ ก็มันจะตัด
ความรู้สึกในรูปแบบในลักษณะที่เรียกว่าไม่รู้จักประมาณ
มันจะรู้จักประมาณขึ้น เห็นความพอดีขึ้น **ไม่มีอะไรดี
ไม่มีอะไรเลว** ถือว่ามันเป็นเรื่องธาตุตามธรรมชาติ
อันนี้ก็ต้องเข้าใจกันด้วย

ถ้าเข้าใจกันอย่างนี้ จิตมันจะสงบ อารมณ์มัน
จะสงบ มันจะให้ความรู้สึกกับเราได้ผ่อนคลาย

จิตมันสงบมันก็หยุด

หยุดในการหลอกลวง หยุดในการปรุงแต่ง เรียกว่า
สังขตธรรม นั้น มันเป็นระดับหมอกเมฆ ระดับไอเซน
ถ้ามันเป็นระดับว่าง ระดับที่ถือว่ามันไม่มีอะไรแล้ว
มันจะเป็น *อสังขตธรรม* ไม่มีอะไรปรุงแต่ง มีแต่ธรรมชาติ
ที่เป็นไปเพื่อความรู้สึกเรียกว่ามีอาการของความรู้สึก

เรียกว่า อุเบกขา อุเบกขาธรรม ต้องสังเกตดูอย่างนี้ ใน
ภาคปริยัติพระพุทธเจ้าที่ถือว่าท่านทรงปรีนิพพานนั้น รูป
ฌานก็ไม่ใช่ อรูปฌานก็ไม่ใช่ ต้องเข้าใจอย่างนี้ ถ้าเป็นรูป
ฌานนั้นก็ยังอยู่ในฐานะไม่เหมาะ ไม่สมควร ถ้าเป็น...มัน
ต้องอยู่ในระหว่าง นี้ก็คล้ายๆ กัน โลกก็ไม่ใช่ ยินดียินร้าย
ก็ไม่ใช่ แต่มันเป็นธรรมชาติให้เกิดความรู้สึกคลาย มี
อารมณ์ที่คลาย คำว่าคลายนั้น คลายความกำหนัดยึดอึดใจ
ภาษาเขาเรียกว่า วิราคะ เราก็คงต้องเข้าใจกันด้วย

ถาม:

เวลาปกติ คนไปวัด รักษาศีลปฏิบัติธรรม มีโอกาสได้
ไปนิพพาน เจริญรอยตามพระพุทธเจ้า แล้วถ้าเรา
รักษาศีล แต่เราไม่ได้ไปวัด จะมีโอกาสได้เจริญรอย
ตามพระพุทธเจ้านิพพานหรือเปล่าครับ?

หลวงพ่:

อันนี้ ความสะอาดถ้าเราล้างมันก็ไม่มียอะไรเประอะเปื้อน ถ้าพูดอย่างนั้นนะ ถ้าเราสะอาดทุกอย่าง เราก็บอกว่า ไม่มีอุปสรรค รักษาศีลก็หมายถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความรู้สึกสะอาด ถ้าพูดถึงนิพพานนี้ โยมก็

ไปมองถึงแต่ตายแล้วเหอะ

เพียงแต่ว่าถ้าเราไม่มีอารมณ์ขุ่นเคืองแค่นั้น มันเข้ากระแสของเขาแล้ว ถ้าเราอยู่ เราไม่มีอารมณ์โกรธทำนองนี้ มันก็บ่งบอกถึงว่ามัน...จิตใจของเราไม่ขุ่นเคือง อารมณ์ของเราไม่เร่าร้อน มันก็บอกอยู่ในตัวของมัน ภาษาท่านเรียกว่าสงบ อย่าคิดว่าตายแล้ว ต้องคิดว่าปัจจุบันเราอยู่ในพื้นที่ไหนเท่านั้นเอง ใจของเราถ้ามันเข้าสู่ครรลองของความรู้สึกที่เรียกว่าเห็นโทษเห็นภัยแล้วทุกอย่างมันก็จะส่งผลออกมาในรูปแบบ...เรียกว่ามีความเย็น ต้องดูที่นั่น ถ้าเราไม่ศึกษา ดูใจเจ้าของ ก็ไม่ได้ข้อมูลหรอก ถึงจะถามก็ไม่ได้ข้อมูล

คิ๊ตคั๊ต

หน้าก็
มีดัดมัน

วัดจะดี ไซดี ที่โบสถ์สวย
หรือร่ำรวย ด้วยทรัพย์ น้อยสงไชย
วัดนั้นดี เหล่าพระสงฆ์ ทรงธรรมทรงวินัย
ถือหลักชัย อรหัตต์ เป็นสันดาน

รู้จักปล่ะ?...ครุบา

สันดานของพระอรหันต์

เป็นอย่างไร? สันดานของพระอรหันต์นั้น ดำเนินชีวิตในรูปแบบผู้แพ้ เขาเรียกว่า “แพ้เป็นพระ ถ้าชนะเป็นมาร” เพราะฉะนั้นเราก็ต้องใคร่ครวญกันเอา ในฐานะที่เราได้มามีส่วนกับการเรียนรู้ ตามหลักที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง ตามรอยของพระอรียเจ้า คำว่ารอย ไม่ใช่รอยเท้า แต่มันเป็นรอยของการมีส่วนกับการเป็นอยู่ สิ่งเหล่านี้ก็ไม่เหลือวิสัย เพราะการเป็นอยู่ เราจะอยู่ยังไง มันจึงจะอยู่ในรูปแบบที่เรียกว่า สุปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติดีมันก็เหมือนกับฝืนนั้นแหละ ฝืนก็หมายถึงการมีส่วนกับการทวน ทวนกระแสโลก ทวนกระแสอารมณ์ เหมือนเรามาอยู่ในรูปแบบเดินตามหลักของการเป็นอยู่แบบมีวัตรมีข้อประพฤติปฏิบัติ มันก็ต้องรู้จักทวน เรียกว่ามีความรู้ลึกหนักแน่น

องค์ประกอบ ของผู้ปฏิบัติธรรม

ของผู้ที่อยู่ใต้ร่มผ้ากาสาวพัสตร์ ดำเนินชีวิตในรูปแบบตามรอยของพระยุคลบาท ก็ต้องมีส่วนประกอบในการที่จะทำให้การมีส่วนของการเป็นอยู่นั้น เรียกว่าเป็น *ปกติ* ต่ *ตะ* ก็ว่าได้ คุณสมบัติหรือองค์ประกอบเหล่านี้ **ไม่ใช่รูปร่าง ไม่ใช่ภาษา ไม่ใช่รูปพรรณสัณฐาน แต่มันเป็นคุณธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของคุณความดี** ก็ว่าได้ คุณความดีเหล่านี้ก็คือว่า **เป็นส่วนที่เรามีส่วนของการนำมาส่งเสริม นำมาประพฤติปฏิบัติกัน**

คุณความดีเหล่านี้เป็นส่วนสนับสนุนด้านธรรมที่มีอุปการะมาก หรือด้านฐานให้เกิดความรู้สึกเป็นผล หรือเป็นกำลัง ภาษาก็เรียกกันในรูปแบบว่า *สี่สังวร* ทำนองนี้ ศीलก็หมายถึงความรู้สึกที่มีส่วนของความรู้สึกของความซื่อสัตย์ซื่อตรง ดำรงความรู้สึกของความมีความละเอียด

ความละเอียดเป็นหลัก คำว่าละเอียดนั้นก็ถึงความเกรงกลัว
นั่นเอง ความเกรงกลัวต่อความผิด ความเกรงกลัวต่อบาป
ภาษาท่านว่า ธรรมคัมครองโลก ก็ในหลักของนักธรรม
ภาคปริยัติ นักธรรมชั้นตรี เราก็มีส่วนของการรู้จักกันว่า
ธรรมที่เรียกว่าคัมครองโลกนั้น เรียกว่าคุณความดีอันจะ
เป็นส่วนให้เกิดความรู้สึกในทางไม่มีความรู้สึกของความ
วิตกกังวล ลังเล ก็อาศัยคุณธรรมเหล่านี้ ความละเอียดต่อ
บาป ภาษาหนึ่งท่านพูดอย่างนั้น **หิริ คือความละเอียด
ต่อบาป** คำว่าบาปก็คือสิ่งที่มันเป็นความผิดนั้นแหละ
ความเกรงกลัวต่อบาป เกรงกลัวต่อความผิด ก็ต้อง
ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องควบคุม **ท่านเปรียบเทียบ
เหมือนกับปฏิภนเหล็กสำหรับควบคุมยวดยาน**นั้นให้
ไปตามเป้าหมาย จุดหมายปลายทาง สมัยก่อนการมีส่วน
เกี่ยวกับการใช้ยวดยานก็มีส่วนของการใช้ในรูปแบบของ
สมัยนั้น เป็นหลักการ ท่านเรียกว่าเหมือนกับบังเหียน
บังเหียนสำหรับบังคับม้า ความละเอียดใจ ถือว่าเป็น
ส่วนหนึ่งของเครื่องควบคุมไม่ให้เราตกไปในที่ชั่ว



ฝึกให้เกิดความรู้สึกในทางอ่อนโยนอ่อนน้อม คำว่าอ่อนโยนอ่อนน้อมนี้ก็มันเป็นมารยาทของเราเหล่าพระสงฆ์ที่จะต้องมีการปฏิบัติตัวปฏิบัติตนอย่างดี ก็เป็นที่ยอมรับของคนในสังคม **คนที่เป็นคนอ่อนโยนอ่อนน้อม ก็ย่อมเป็นที่เคารพของแม้แต่เทวดาเทพยดาก็ยังให้การสรรเสริญ การกราบก็ดี การไหว้ก็ดี เป็นส่วนหนึ่งของมารยาทที่เราเหล่าพระสงฆ์ปฏิบัติกัน**

เครื่องประดับ

เรารู้จักว่ามันเป็นเครื่องตกแต่งเสริมให้มีคุณค่า การฝึกก็เป็นเครื่องประดับเหมือนกัน เป็นเครื่องประดับให้เกิดความรู้สึกในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสังคมทั้งที่เป็นคนอยู่ในสภาพไหน อยู่ในสถานะใด เขาก็ไม่รังเกียจ ก็เป็นการยอมรับ

ท่านก็ถือว่ามาทำให้มันมีส่วนของความเจริญ ก็
ต้องคิดกันอย่างนี้ เจริญทางด้านใจด้านนามธรรม ด้าน
วัตถุนั้น

มันก็ขยะนั่นแหละ

อย่าไปคิดอะไรมาก คนที่มีส่วนให้ความรู้สึกกันในแบบ
โลกๆ **พาให้ลืมนตลิมตัว มีได้มีเสีย** มีลักษณะอย่าง
นี้ ก็ถือว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของขยะ แมลงวันมันชอบมาก
ท่านจึงเปรียบเทียบให้ข้อมูลกับเรื่องเหล่านี้ ท่านก็บอก
ว่า **ธรรมมีมลทินเพราะวินัยมีมลทิน** ท่านพูดอย่างนั้น
วินัยมีมลทินเพราะธรรมมีมลทิน ลากสักการะและ
เสียงสรรเสริญเยินยอ ท่านบอกว่ามันเป็นอันตราย
ที่ทารุณแสบเผ็ดหยาบคายต่อการบรรลุความรู้แจ้ง
ท่านก็ให้เรา รู้จักเกี่ยวข้องกับอย่างมีความรู้สึก ต้องนึกถึง...
จะว่าเป็นต่านานก็ได้ จะเป็นข้อมูลก็ได้ ก่อนพระพุทธเจ้า
จะได้ตรัสรู้ ทรงมีบุพนิมิต เดินอยู่บนกองมูตรรกองคูดสูง
เป็นภูเขา แต่ว่ามูตรคูดก็ไม่ได้ติดเประอะเปื่อนพระองค์แต่
อย่างใด นี่ก็ให้ข้อมูลกันอย่างนี้ ก็คิดๆ คูก็แล้วกัน ถ้าเรา
คิดอย่างนี้ก็...**พระองค์ก็ยังมีส่วน** ท่านก็ไม่ได้เห็นว่า
มันมีอะไร มันเป็นเรื่องของธรรมชาติส่วนหนึ่งของ
โลก มันก็เป็นอย่างนั้น

เราก็มีโอกาสได้มาร่วมกันอย่างนี้ ก็ถือว่าเป็นโอกาสให้เราได้มีส่วนได้ข้อมูล ได้ศึกษาอาศัยผล หรืออาศัยการรวม ถ้าเราทำแบบเอกบุคคล หรือปัจเจกบุคคล มันก็มักจะทำตามใจ แต่ถ้ามีส่วนหมู่คณะ เราก็กำหนดกันขึ้นในรูปแบบอย่างนี้ เช่นเวลาเราจะนั่ง เราจะนั่งสี่สิบห้า นาทีหรือหนึ่งชั่วโมง **เราก็ต้องปรับตัวของเราก่อน ก่อนที่จะเข้ามาร่วม** ปวดอุจจาระหรือปัสสาวะก็ตาม การดื่มการขบการฉันก็ต้องดู ถ้าฉันเวลานี้ไม่เหมาะ เวลานี้ควรที่จะขับจะถ่าย เราก็ถ่ายซะ

เวลาเข้าร่วม รวมกิจกรรมร่วมกันก็ยาก่อให้มันเกิดปัญหา อย่าแสดงออกในรูปแบบเรียกว่าผู้อ่อนแอ ต้องเข้มแข็งไว้ ผมก็มีส่วนได้ฝึกมาในรูปแบบอย่างนี้กับครูบาอาจารย์ **ท่านพำหนึ่งสองชั่วโมงก็หนึ่งสองชั่วโมงนั่งตลอดคืนก็นั่งตลอดคืน** เราก็คิดว่าท่านทำได้ **ผมก็ต้องอดกลั้น** ถึงว่าไม่คุ้นเคยก็ต้องอดกลั้นไปก่อน

แต่ว่าเราไม่ทำถึงขนาดนั้น เราเพียง**เพื่อให้ผู้ใหม่นั้นได้มีปัจจัยเท่านั้นเอง มีปัจจัยคือมีส่วนได้กำลัง** ก็

อาศัยอย่างนี้ **เมื่อได้กำลังแล้วจะไปช่วยตัวเอง** มันมีการช่วยตัวเอง **แล้วก็ได้เป็นผู้ทำหน้าที่ในรูปแบบของการนำ** นำแสงสว่างสู่โลก นำแสงสว่างสู่สังคม เปิดโอกาสให้สังคมได้สัมผัสบ้าง **ว่านี่คือแสง** แสงอันมีส่วนที่ท่านเรียกว่า ภารกิจสรร ภารกิจสรรของจริงไม่ใช่ของปลอม มันบ่งบอกถึงความรู้สึกของความจริงของมันอย่างนี้

ฉะนั้นเราก็ตึงใจกัน **ฉะนั้นมีโอกาสมากที่ไม่ได้ใช้** เวลามากหรอก เพราะเราก็ได้มารวมกันแล้ว ก็กิจกรรมประจำวัน ปกติแล้วก็ทำกันมาอย่างต่อเนื่อง เว้นไว้แต่มีกิจบางอย่างเกิดขึ้นต่อส่วนรวม ที่เรียกว่ากิจสงฆ์ อันนี้ก็อาจจะขาดตกบกพร่องหรือมีส่วนยืดหยุ่นกันไปบ้าง แต่ตรงนี้เราก็ตีว่าเรามาปฏิบัติกัน **แล้วก็ใช้เวลาให้มันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ฟัสนิสัย**

เปลี่ยนชีวิตใหม่

ก็ว่าได้

ผมก็ไม่ใช่ว่า จะตั้งใจมาอยู่ในรูปแบบนี้

แต่ว่ามันมีธรรมเนียม ธรรมเนียมของหมู่บ้าน เขาบอกว่าถ้าอายุพอที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมเรียนรู้เรื่องอย่างนี้ เขาก็ให้เข้าไป อายุ ๑๘-๑๙ ปี ไปเรียนรู้ในรูปแบบของการมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับด้านความรู้สึกทางด้านจิตใจ ก็ได้มามีส่วนร่วมเปลี่ยนแปลงมา แต่เมื่อมาก็ได้พยายามศึกษา ไม่ได้มาเพราะความเขลา มาเพื่อเป็นการมีส่วนร่วมเรียนรู้ ก็เลยได้มีความรู้สึกยอมรับ แล้วก็พยายามพัฒนาตัวมาเรื่อยๆ **ความตั้งใจตั้งใจว่าจะต้องไปมีส่วนร่วมรับผิดชอบแบบโลก** ก็เลยบอกว่าอันนั้นมันจำกัดมาก ไม่อยู่ในรูปแบบที่เรียกว่ามีความรู้สึกเป็นประโยชน์อย่างกว้างขวาง ก็เลยว่ เอ้า...เอาประโยชน์อย่างกว้างขวางดีกว่า ก็พยายามพัฒนามาอย่างนี้ เราก็เห็นประโยชน์ด้วย **เห็นคุณค่าด้วยว่าสมบัติอันเป็นส่วนหนึ่งของธรรมรสแห่งพระธรรม** เราก็บอกว่า โอ้...มันมีรสชาติที่เหนือรสอะไรทั้งหมด รสที่เราว่ารสอาหาร เอรีดอ้อย เราก็

บอกว่า โอ้...มันไม่มีความรู้สึกที่ทำให้เกิดความสุขุมได้
ถ้าเราได้มาสัมผัสเรื่องธรรมรส รสแห่งพระธรรม ทำให้
เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง แล้วก็เยือกเย็น มีความรู้สึกเรียกว่า
เหนือกว่าสิ่งอื่นใด ทำนองนี้ ก็อาศัยการพัฒนา

การอยู่ตามธรรมชาติก็มีการเรียนรู้แบบนี้แหละ
เรียนรู้วิถีการดำรงชีวิตของสัตว์แต่ละอย่าง เป็นการศึกษา
นอกกระบวน **ศึกษาอาศัยประสบการณ์** เพราะคนเรา
มันไม่ได้ใคร่ครวญไม่ได้ไตร่ตรองแล้วก็เลยบอกว่าไม่มี
ประสบการณ์ **คนเรามันต้องมีประสบการณ์**อย่างน้อย
ก็เมื่อเกิดความไม่สบาย เกิดความหิวก็เป็นประสบการณ์
เกิดความทุกข์ก็เป็นประสบการณ์ ไม่ได้ตามปรารถนาก็
เป็นประสบการณ์ หรือได้ตามปรารถนาตามอารมณ์ และ
ตามกิเลสตัณหาก็คือเป็นประสบการณ์ มันแล้วแต่

จะแก้ไขหรือไม่แก้ไข

แต่ถ้าเป็นคนที่ไม่เห็นว่ามันเป็นส่วนที่จะต้องแก้ไขก็
ต้องตั้งจิตตั้งใจ

บรรพบุรุษของเราก็มักให้เราได้ยินได้ฟังอยู่บ่อย ๆ ว่า ทำอะไรท่านบอกว่าให้ทำด้วยศรัทธา ซึ่งเป็นภาษาที่ใช้กันในสังคมชาวพุทธ ชาวพุทธก็มักจะว่าทำให้ทำด้วยศรัทธา ให้อะไรก็ตามให้ด้วยจิตใจที่มีลักษณะเสียสละ แล้วก็เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ **ถ้าศรัทธาไม่มีความรู้ ก็อาจจะมีความผิดพลาด** จะมีความบกพร่อง ถ้าศรัทธาประกอบไปด้วยความรู้ก็ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นไปในทางให้มีความรู้สึกมีความเห็นถูก คำว่า “ถูก” นี้ เราก็ต้องมองอีกหลาย ๆ แง่

“ถูก” กับ “ความถูกต้อง”

ความจริงนั้นก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกใจนี่ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะใจของเราแล้วแต่ฐานะ ถ้าฐานะเราเป็นเด็ก มันก็ถูกใจไปในลักษณะที่คุณค่านั้นอาจจะไม่สมบูรณ์ เหมือนกับเด็กที่มันมีความพอใจในการเล่น การเล่นแบบที่เรามองแล้วก็ไม่มีอะไรเป็นสาระ แต่ถ้ามองในแง่หนึ่งก็เป็นการให้เขาได้มีความรู้สึกในทางระบายระบายความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ให้เกิดอาการของความเครียด ความเกร็ง อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง ดังนั้นถ้ามีความรู้สึกเข้าใจ

อย่างเด็ก มันอาจจะมีจุดบกพร่องผิดพลาดอยู่ด้วย **แต่**
ถ้าเขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว ก็ควรที่จะมีความพอใจในทาง
ที่มันเป็นความรู้สึกที่ถูกที่ดี อย่างหลักของการบำเพ็ญ
ความดี ท่านก็บอกว่าสิ่งที่ดีที่สุดนั้นคือ ท่านเรียกว่า
ทิวจุกุ๊กิมม์ ทำความเห็นของตนให้มันมีความถูกต้องและ
ถูกต้อง ไม่ใช่ถูกใจ ถูกต้องนั้นมันมีเหตุผล ถูกตรงนั้นมัน
เป็นความจริง **ถ้ามันเป็นความจริงมันก็ปล่อยให้เรา**
นั้นไม่มีอุปสรรค ไม่มีปัญหา อันนี้เราก็คงได้ยินได้ฟังจาก
บรรพบุรุษของเรา เราก็คงเอามาใคร่ครวญ มาพิจารณา

ปฏิบัติธรรม อย่าตะกละ เกินกว่าเหตุ
จะเป็นเปรต หิวปราศรัย เกินคาดหวัง
ปฏิบัติ อย่างปรัชญา มัวบ้าดัง
ปฏิบัติกระทั่ง ตายเปล่า ไม่เข้าทาง
ปฏิบัติธรรม เรียนธรรม เป็นธรรมะ
ปฏิบัติเพื่อละ ทุกข์ใหญ่ ไม่ทำถอย
ปฏิบัติ มีทุกข์ เข้าร่องรอย
ไม่เลือนลอย มองให้เห็น ตามเป็นจริง

การเสียสละภายในมันเป็นเรื่องที่จะ

ต้องสุขุมหน่อย

ต้องใช้สติปัญญาหน่อย เฉลียวฉลาดหน่อย เหมือนกับ พระพุทธเจ้าที่ท่านเสียสละนั้นแหละ ท่านออกจากเหย้า เรือน ออกจากมีส่วนกับการดำเนินในสังคมแบบมีความ ผูกพัน ท่านก็เสียสละออกในรูปแบบ... ท่านก็ไม่ได้เสีย ออกเพราะรังเกียจ เพราะไม่ชอบ แต่ท่านเสียสละออกใน รูปแบบว่าอะไรมันเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล ทำนองนี้

คำว่ากุศลหรืออกุศล บ้านเราก็ให้ความรู้สึกกันใน รูปแบบ... คำว่า กุศล เราก็คงหมายถึงความดีทั้งหมด มันก็ ต้องมีส่วนของความเข้าใจด้วยว่าคำว่า กุศล ท่านเรียกว่า รอบคอบ ฉลาดรอบคอบว่าจะเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ นั้นจะต้องระวัง **ถ้าไม่รอบคอบมันก็ไม่ทำให้เกิดมี คุณ เป็นประโยชน์ แล้วก็ยังมีโทษมีอันตราย** คล้าย ๆ กับว่าเราเกี่ยวข้องกับไฟนี้แหละ เกี่ยวข้องกับไฟก็ต้อง ระมัดระวัง แล้วก็ต้องมีการควบคุมอย่างสอดคล้องเหมาะสม ถ้ามันไม่สอดคล้อง มันไม่เหมาะสม มันก็มีส่วนมีโทษ มีอันตราย อันนี้ก็คล้าย ๆ กัน ท่านว่า กุศล ก็หมายถึงสิ่ง ที่มันเป็นส่วนรอบรู้ รอบคอบ ว่าเป็นสิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้อง อย่างไรไม่ให้เกิดความรู้สึกผิดพลาดคลาดเคลื่อน ก็หมายถึง

สิ่งที่เราให้ความรู้กัน คำว่า กุศล ก็หมายถึงความฉลาด
ในเรื่องภายใน เรื่องความรู้สึกภายใน ภายในก็คือภายใน
ความรู้สึกของเรานั่นเอง

เราตั้งใจมาปฏิบัติ

มันก็ยังมีอันตราย

อันตรายก็เป็นอุปสรรคเหมือนกัน ก็คนเรามาด้วยจิตด้วย
ศรัทธา มาด้วยความรู้สึกพอใจ มันเบาละ...**เมื่อความ
พอใจน้อยลง ความไม่พอใจเพิ่มขึ้น เกิดความรู้สึก
ท้อแท้ท้อถอย เอือมระอาเหนื่อยหน่ายมันก็ต้องมี
เป็นธรรมชาติของมัน** คราวมีกำลังมากเราก็บอกว่าไหว
คราวมีกำลังน้อยเราก็บอกไม่ไหวทำนองนั้น อันนี้เราก็
ต้องดูอย่างนี้ การปฏิบัติก็ต้องดูต้องสังเกตดูไปเรื่อย ๆ
ถ้าไม่มีทำไ้มันมีอาการทั้งหลายเหล่านี้ **เราห้ามไม่ได้
แต่เราก็พยายามผูกอารมณ์ของเราให้เป็นหนึ่งไว้
อย่างน้อยก็ต้อง...ส่วนที่มันจะทำให้เราลุ่มหลง เป็นโทษ
เป็นอันตราย คลายความรู้สึกในทางถูกบ่วงแล้ว ถูกคล้อง
ถูกรังรัด ถูกจำกัดในวงจรที่จะทำให้เรานั้นอยู่ในสภาพที่
ไม่มีอิสระ **แล้วก็ให้สังวรสำรวม****

เสมอ
คือลม ^{ที่}เย็น
แผ่ยาม
ทุกวี่วัน

ถาม:

เกี่ยวกับความรู้สึกผิด ในเมื่อทำสมาธิก็จะมีความรู้สึกผิด ก็จะคิดถึงสิ่งที่เรา

เคยกระทำความผิดไปแล้ว

ในเมื่อนั่งสมาธิก็เหมือนกับเราได้ยินคำพูดในใจว่า เราจะไม่สำเร็จในการทำสมาธิ การทำสมาธินั้นสำเร็จไม่ได้ ขอโอกาสขอคำแนะนำจากหลวงพ่อกับคุณครูที่จะทำอย่างไรครับ

หลวงพ่อกับคุณครู:

ในการที่จะปรับ ลบล้างความรู้สึกอันนี้ เราก็มีการกล่าวในรูปแบบ เรียกว่า “โทษอันใดกรรมอันใดที่ได้ล่วงเกินของงออย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย” อันนี้ก็มันเป็นเรื่องอดีตไปแล้ว แต่ว่าสัญญาอารมณ์ของเรานั้นมันยังมีส่วนกระตุ้นจิตใจได้สำนึก เรียกว่ามันผุดขึ้นมา ก็เลยทำให้

เกิดความวิตกกังวลว่าอันนี้เคยได้ล่วงเกินมาแล้ว **ต่อไปจะไม่ได้มีส่วนของการกระทำอย่างนั้นอีก** ภาษาท่านเรียกว่าแม่เมตตา คือปรับตัวของเราให้เกิดความรู้สึกมีความอบอุ่นขึ้น การแผ่เมตตาก็คงได้ยินได้ฟังกันอยู่บ้าง **แม่เมตตาให้แม้กระทั่งตัวเอง แม่เมตตากระทั่งให้เจ้ากรรมนายเวร**ผู้ที่มีความรู้สึกในรูปแบบของความเป็นผู้ผูกพัน ในทางที่เป็นอาฆาตจองล้างจองผลาญ “ขอให้อย่าให้มีเวรแก่กันและกันเลย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” เป็นภาษาอย่างนั้น **หรือบางครั้งบางคราวถึงกับมีส่วนของการบำเพ็ญคุณงามความดี ภาษาเรียกว่าทำบุญอุทิศ** ทำนองนี้ ให้ผู้ที่มีส่วนความรู้สึกผูกพันนั้น ให้หมดความผูกพัน หมดความรู้สึกในลักษณะที่จะทำให้เกิดความรู้สึกขุ่นเคืองต่อไป มันก็ไม่มีอะไรมาก เหมือนเราทำผิดนี้แหละ บอกว่า ขอโทษ ขออภัย เกิดความพลั้งเผลอ ถ้าว่าขอโทษ เราก็คงให้อภัย เพราะเรายอมแล้วว่าเราผิดทำนองนี้

ถาม:

การทำบุญเพื่อตน เพื่อจะสร้างบุญกุศลเพื่อตน มัน
เป็นการ

เห็นแก่ตัวหรือเปล่า

แล้วที่เราปฏิบัติอย่างนี้ เราจะให้คนอื่นเข้าใจแล้วเห็นด้วย
ได้ยังไงว่าบุญเป็นสิ่งที่ควรทำควรสร้าง

หลวงพ่อบอก:

ต้องเข้าใจความหมาย คำว่า บุญ มันเป็นการแสดงออก
ถึงคุณความดี คุณความดีนั้นก็คือทุกคนก็ถือว่ามันมีส่วน
ผูกพันในลักษณะอย่างนี้ สังเกตดูในการทำของเรา เช่น
การบำเพ็ญบุญในรูปแบบของการเสียสละหรือการให้
ทาน การให้ทานนั้นถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจที่
มีส่วนของคุณความดี แล้วเราก็ตามไปอีก ตามไปใน
รูปแบบที่เรามีส่วนผูกพันมา ในรูปแบบของการปฏิบัติต่อ

การดำเนินชีวิต เช่นเรา...ในฐานะที่เราได้มีความรู้สึกได้
เจริญขึ้นมา นี้ มาจากไหน ก็มาจากการเสียสละ เสียสละ
ของใคร เสียสละของผู้มีคุณธรรมของคุณความดี เราก็มัก
พูดกันว่าบุพการี ท่านองนี้ หมายถึงพ่อแม่ พ่อแม่ท่านมี
คุณความดีอะไร ท่านเสียสละ ไม่ได้เห็นไม่ได้วิตกกังวล
ในรูปแบบของความทุกข์ยากลำบาก แล้วยังมีความผูกพัน
ด้วยน้ำใจที่มีความหวังดีเจตนาดี **เรียกว่าเมตตาธรรม**
อันนี้ก็ต่อใจในจุดนี้ก่อน ถ้าเข้าใจในจุดนี้มันก็พอที่จะ
มองเห็นได้ว่าการบำเพ็ญคุณความดีที่เรียกว่าบุญ การให้
ทานนั้น **ไปจากจิตใจที่มีความรู้สึกที่มีการแสดงออก**
ถึงการโอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อ ไม่ได้ถูก มัจฉริยะ
ความรู้สึกตระหนี่หึงหวงผูกพัน ภาษาหนึ่งเรียกว่า
ความเห็นแก่ตัว ท่านองนั้น เราก็มีลักษณะแบ่งปัน **อยู่**
ด้วยความเป็นผู้มีลักษณะแบ่งปัน เหมือนความรู้เรา
นี้แหละ ความรู้ที่เราได้มา มาจากการแบ่งปันของพ่อแม่
มาจากการแบ่งปันของบุพพาจารย์หรือครูบาอาจารย์ ก็
อาศัยการเสียสละทั้งนั้น เราก็มองกว้างๆ ไว้ก่อน ถ้าเรา
มองกว้างๆ ไว้แบบนี้ อันนี้มันต้องมีส่วน ถ้ามันมีส่วน
อย่างนี้ ท่านก็ให้เราให้ความสำคัญ แล้วก็ให้มีส่วนของ
การเรียกว่านำพาไปด้วย ถ้าเรามีเพื่อนที่ไม่เข้าใจพื้นที่
แต่เราเข้าใจพื้นที่ เราก็มะแนะนำเขา ก็ไปจากอะไร ก็ไป

จากความหวังดี อยากให้เกิดความรู้สึกไม่มีอุปสรรค
ก็ไปอย่างนั้น เราก็มองมาที่นี้บ้าง ถ้ามองมาที่นี้ก็พอที่
จะเห็น

ฉะนั้นการให้ทานก็ดี การรักษาศีล มีภาษา
เรียกว่าหลักของการประพฤติปฏิบัติต่อการดำเนิน
ความเป็นอยู่ ถ้าเราเว้นจากการไม่เบียดเบียน
ทำนองนี้ มันก็เป็นเหตุให้เกิดความเคารพในสิทธิ
ในการอยู่ร่วมกัน มันก็บ่งบอกอยู่แล้ว หรือบางครั้ง
บางครั้งมาถึงกับท่านก็บอกว่าเรามีความรู้สึกให้ความสำคัญ
ต่อสุขภาพร่างกาย เราไม่มีส่วนไปเกี่ยวข้องกับสิ่ง
ที่จะทำให้ระบบความรู้สึกต่างๆ มันคลาดเคลื่อน หรือ
อวัยวะส่วนต่างๆ มันเสื่อมโทรม มันเป็นเรื่องของการ
รักษาตัว มันเป็นเรื่องของการมีส่วนร่วมของการมีน้ำจิต
น้ำใจ ภาษาหนึ่งท่านเรียกว่าเป็นผู้มีคุณธรรมของ
ความดี มันตีความหมายได้กว้างมาก เพราะมันเป็น
ภาษาไทยในพื้นที่ชนพื้นเมืองเขาว่า ถ้าใจใสเขาก็เรียกว่า
ใจเป็นบุญ ถ้าหากว่าใจซุนก็เรียกว่าใจเป็นบาป ก็มาจาก
ใจทั้งนั้น อันนี้ก็เป็นการแสดงออกทางการกระทำ ก็ถือว่า
เป็นส่วนประกอบอย่างนี้ ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้เลย มันก็
ไม่รู้ว่าจะไรดีอะไรชั่ว อะไรผิดอะไรถูก อะไรมีคุณ
อะไรมีโทษ มันก็ไม่ได้แปลกับสัตว์เดรัจฉานทั่วไป

เมตตานั้นก็ต้องมีอุเบกขา ถ้าไม่มีอุเบกขา

เมตตาก็เป็นบ่วงเหมือนกัน

แต่ต้องมีอุเบกขาธรรม เมตตาก็ต้องเข้าใจด้วยว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเราจะมีส่วนไปเกี่ยวข้องไม่ได้ ท่านจึงให้ข้อคิดว่า

กมมุนา วตตตี โลกิ

สัตว์โลกย่อมมีส่วนของการมีส่วนของการกระทำนั้น เป็นเครื่องนำพา อันนี้ก็เป็นหลักอุคตมการณ และ

สจิตตปริโยทปนั

การทำจิตของตนให้ผ่องใส ก็อยู่ในรูปแบบของอารมณ์ที่เป็นไปเพื่อคลายความกำหนัดยึดมั่น ที่เราเรียกว่า อารมณ์ของกรรมฐาน จะเป็นสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน ก็เป็นส่วนประกอบให้เกิดความรู้สึกรู้ใจที่ได้มาซึ่งความสมบูรณ์ของความเป็นผู้พ้นไปแล้วซึ่งภัยในวิภวสังสาร ก็อาศัยหลักการอย่างนี้

ถาม:

คำว่าเสียสละก็หมายถึงว่าการละความอยากได้เอาสิ่งของหรือเอาอะไรเป็นของ ๆ ตน แต่ก็ยังไม่ได้หมายถึงว่าเราจะต้องดูตายหรือเป็นคนเกียจคร้าน เพราะฉะนั้น**ในฐานะที่เป็นฆราวาส เราควรที่จะใช้สติและกรรมฐานอย่างไร** เพื่อจะเตือนตนเอง แล้วสำนึกถึงหน้าที่ เพื่อจะได้เข้าใจ

การทำหน้าที่ในโลก โดยไม่ได้หลงโลก

ไม่ได้หลงวิ่งไปตามหรือเพลิดเพลีนในโลก

หลวงพ่อ:

พูดถึงการเสียสละ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของคุณความดี **การเสียสละมันก็มีหลายระดับ** ถ้าเราจะมองในแง่ให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนให้เรามีกำลัง ไม่ได้เกิดความรู้สึกเรียกว่าท้อแท้ เพราะการเสียสละ**เป็นการสร้างมิตรภาพก็ได้** เป็นการให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยก็ได้ **และก็ยังมีส่วนของการทำลายความอหังการอันมี ส่วนกับอกุศล** ภาษาพระท่านเรียกว่าอกุศล เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของ

ความไม่รู้จักพอ เป็นอาการของความรู้สึกเรียกว่าละ
ความตระหนี่นั่นเอง เสียสละความตระหนี่ การเสียสละ...
มันตีความหมายตลอดถึงการเสียสละทำประโยชน์
เราจะสังเกตอุปนิสัยของผู้ที่ท่านทำหน้าที่ในรูปแบบที่
ถือว่าเป็นคุณธรรมอันสูง ถ้าไม่อาศัยความเสียสละมันก็
ทำไม่ได้ เช่นเราก็มักให้การสรรเสริญว่าพรหมที่ถือว่าเป็น
ส่วนหนึ่ง เรียกว่าผู้มีน้ำใจ พรหมวิหาร ความเป็นผู้มีน้ำใจ
พ่อแม่ก็เป็นพรหมของบุตรท่านองนี้ ของบุตรของธิดา ครู
อาจารย์ก็เป็นพรหมของศิษย์ ก็ถือว่าเป็นผู้มีน้ำใจ

พระพุทธเจ้าท่านได้มีส่วนของการปรับ เรียกว่า
พัฒนาตัวไปถึงความเป็นผู้ไม่มีอันตราย เรียกว่าความ
ดับไม่เหลือ อันเป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ ท่านก็ยังไม่
นิ่งดูตาย แต่ท่านมองในแง่คนเรามันไม่เหมือนกัน
**ท่านองนี้แหละ แต่ว่ามันเหมือนกัน แต่วามันไม่
เหมือนกัน จะถือว่ามันเหมือนกันก็เพราะส่วนหนึ่ง
ของธรรมชาติ ไม่เหมือนกันก็ตรงที่เป็นส่วนหนึ่งของ
อุปนิสัย ท่านเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของอินทรีย์บารมี
มันจะแตกต่างกันไปบ้าง ถึงพระองค์ได้บุญนิमितขึ้นมา
ในรูปแบบครั้งแรกก็ท้อแท้เหมือนกันว่าจะไปให้ข้อมูลเขา
อย่างไร เขาจึงจะยอมรับ เขาจึงจะนำไปประพฤติปฏิบัติ
ได้ แต่ท่านก็มองในแง่เหมือนกับวัตถุที่ให้เห็นในรูปแบบ**

ในพื้นที่ เรียกว่าดอกบัว ดอกบัวมันก็เกิดในโคลนตม และก็มีน้ำเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ท่านเปรียบอย่างนั้น ท่านเปรียบเทียบ ดอกบัวสี่เหล่า ดอกบัวประเภทหนึ่งอยู่ในโคลนตม มีโอกาสเป็นอันตรายต่อปลาหรือเต่า ดอกบัวอีกประเภทหนึ่งมันอยู่กลางน้ำ แต่มันจะมีโอกาสเจริญพ้นจากน้ำได้ถ้าไม่มีอันตราย ดอกบัวอีกประเภทหนึ่งอยู่เสมอน้ำ พอจะได้มีโอกาสสัมผัสแสงอาทิตย์ ก็พอที่จะบานได้ ดอกบัวอีกประเภทหนึ่งพ้นน้ำแล้ว เพียงได้รับแสงเกี่ยวกับดวงอาทิตย์มันก็บานได้ ถึงกับเป็นกำลังใจก็ว่าได้ เป็นความอุตสาหะ ไม่เกิดความรู้สึกในลักษณะท้อแท้ ท่านจึงได้มีความรู้สึกตั้งใจว่าจะต้องมีการให้ประโยชน์ อันนี้บังเกิดขึ้นกับผู้ที่มีส่วนของความรู้สึกสนใจตั้งใจ ท่านจึงมีการแสดงออกในลักษณะ นี้ก็เป็นการเสียสละเช่นกัน แต่การเสียสละอย่างนี้ **ไม่ใช่ว่าการไปแนะนำสั่งสอนนั้น เขาจะยอมรับ บางครั้งบางครั้งเขาก็ปฏิเสธ แล้วก็มีส่วนผูกอาฆาต แต่พระองค์ไม่โกรธตอบ แต่พระองค์ไม่แสดงตอบ** ในลักษณะเรียกว่าเขาโกรธให้แต่ไม่โกรธตอบ ท่านก็บอกว่า **มันก็เลยไม่มีอันตราย ไม่มีโทษ ไม่มีเวร ไม่มีภัย** เพราะไม่มีส่วนของการทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เรียกว่าเป็นการบั่นทอน ไม่ให้มีความรู้สึกเป็นอุปสรรค อันนี้ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง

แต่ถึงจะมีอุปสรรค ผู้ปฏิเสธเยอะแยะ แต่ก็ไม่ค่อยได้นำมาให้เราได้มีการเรียนรู้ แต่ท่านก็...แต่บุคคลที่ถือว่ามีการยอมรับนั่นเอง ในที่สุดก็...พระองค์ก็ทำได้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย ถึงกับปัจฉิมอายุ ใกล้จะ...ร่างกายในส่วนประกอบของวัตถุหรือธาตุนั้นมันจะหยุดทำหน้าที่ มันจะหมดวาระ ท่านก็ยังให้ออกาส และก็ยังให้คำแนะนำแบบง่าย ๆ อย่างสุกัททะภิกขุ ท่านเองนี้ ท่านให้แบบง่าย ๆ แต่เราจะคิดได้หรือเปล่า ท่านบอกว่า **เห็นก็สักว่าแต่ได้ เห็น ไม่ให้ต่อเติมไปอีก** ได้ยินก็สักว่าแต่ได้ยิน ไม่ให้ต่อเติมไปอีก ให้มันหยุดแค่นั้น เห็นก็ไม่ได้แสดงออกถึงความพอใจยินดี เห็นแต่สักว่าได้เห็น ความรู้สึกมันก็**ดบลง** ความสิ้นความรู้สึกของความอยากนั้น มันก็**ไม่มีอะไรที่จะเพิ่มไปอีกได้** อันนี้ก็เป็นลักษณะสั้น ๆ อันนี้ก็อาศัยความเมตตา อาศัยการเสียสละ

ฉะนั้นการเสียสละในการอยู่ร่วมกันในสังคม **สังคมเราจะอยู่ได้ก็เพราะการเสียสละทั้งนั้น** สังเกตเหมือนเราที่เรียกว่าสังคมสิงคโปร์เรา ถ้าไม่มีใครเสียภาษีเสียเลย เอ้า...ลองดู จะอยู่ได้ไหม ก็อยู่ไม่ได้เหมือนกัน ก็อยู่ได้เพราะการเสียสละ แต่ว่าผู้จัดการในการเสียสละนั้น จะก่อให้เกิดประโยชน์ผลในส่วนรวมได้นั้นเป็นอีกส่วนหนึ่ง ก็มองกันอย่างนี้

ฉะนั้นโลกของเราก็ได้มาจากการเสียสละ ชีวิตของเราก็
เหมือนกัน ก็ได้มาจากการเสียสละของพ่อแม่

อีกการเสียสละอย่างหนึ่งนั้นก็เป็นเรื่องส่วน

บุคคล ท่านบอกว่าการเสียสละ เรียกว่าจาคะ **สละสิ่งที่**
มันเป็นข้าศึกแก่ความจริงของใจ อะไรที่มันเป็นข้าศึก
แก่ความจริงของใจ เราก็คงรู้จัก เหมือนกับน้ำ อะไรมันเป็น
เป็นข้าศึกของน้ำ... ฟุ่นละออง ตะกอนหรือ มันก็ไม่ใช่
น้ำนั้นเป็นของบริสุทธิ์อยู่ น้ำนั้นบ่งบอกถึงความจริงอยู่
ความรู้สึกการเสียสละอย่างนี้ท่านเรียกว่าข้าศึกแก่ความ
จริงของใจนั้น มันเป็นส่วนหนึ่งของที่มันมีส่วนจรเข้า
มา คล้ายๆ กับแขกมาสู่พื้นที่นี้แหละ คล้ายกับวัด ฟุ่น
ละอองที่มันปลิวมาลง หรือมันมาเปรอะเปื้อนพื้นที่ มัน
ไม่ได้อยู่ในพื้นที่นี้ มันมาจากที่อื่น อันนี้ก็คล้ายๆ กัน **ถ้า**
เราเสียสละออกได้ คือเราไม่ต่อเติมเสีย อย่างเรา
ละความโกรธ เขาโกรธให้เรา เขาไม่พอใจเรา แต่เราไม่
โกรธตอบ มันก็ดับ เรียกว่าเราไม่เติมเชื้อ มันก็เป็นอย่าง
นั้น ถ้ามองอย่างนี้มันก็ง่ายขึ้นๆ เราโกรธให้เขา เราได้
อะไร เขารังเกียจเรา เขาไม่พอใจกับเรา แล้วก็เขาก็ผูก
อาฆาตเรา มีความสุขไหม เราก็มองดู ไม่มีความสุข มีแต่
ความหวาดระแวง คล้ายๆ กับว่าเรามีบาดแผล พอจะถูก
อะไรเราก็ก้าว ก้าวติดเชื้อ คล้ายกันนี้แหละ ฉะนั้นเราก็

ต้องมองอย่างนี้ ฉะนั้นการเสียสละสิ่งที่มีมันเป็นข้อเสียแก่ความจริงของใจ มันเป็นเรื่องที่รู้ได้เฉพาะเรา จะให้คนอื่นรู้ก็รู้ไม่ได้ เราต้องรู้จักเราเอง ทำนองนี้ ภาษาท่านเรียกว่า **ปัจเจกัตถ์**

ถาม:

ถ้าเราหลีกเลี่ยงปัญหาไม่ได้ **ถ้าเราต้องอยู่กับความทุกข์ เราจะอยู่กับมันอย่างไร**

หลวงพ่อบอก:

มันไม่มีปัญหาหรอก เรากังวลต่างหาก **อย่ากังวลอะไรมาก ถือว่าชีวิตมันก็ต้องเป็นอย่างนี้** ธรรมดาถ้าเราอยู่กลางแจ้งมันก็มีแสงแดด ถ้าแสงแดดเราก็มองหาร่ม เพราะมันมีอะไร? มันมีร้อน นี่ก็คล้ายๆ กัน...ปัญหา เราก็ดูพยายามสะสมความรู้ ไม่มีอะไรหรอก **สะสมความรู้แล้วก็ปรับวิถีของตัวเอง มันก็ไปได้**

เดินเรือไม่มีคลื่นมันไม่สนุก

ถ้ามันมีคลื่น มันได้คลื่นหน่อยมันสนุกดี อ้าว...เคยเล่นไหม เคยทวน...เคยเล่นโต้คลื่นหรือเปล่า อย่าไปคิดว่ามันมีอะไรมันก็เป็นอย่างนั้น ธรรมดา

ถาม:

ขอคำแนะนำในการที่จะปล่อยวาง

เราจะปล่อยวางได้อย่างไร

เราจะอยู่ในปัจจุบันได้อย่างไร เราจะมีความสุขความยินดีในปัจจุบันได้อย่างไรครับ

หลวงพ่อบอก:

ความไม่คุ้นเคย เพราะส่วนมากคนเรานั้นมันจะมีส่วนของความรู้สึกไปในรูปแบบเรียกว่า บางทีก็พะวงเรื่องอนาคต บางทีก็กังวลเรื่องอดีต ทำนองนี้ แต่ถ้าเรามาดูปัจจุบัน คือการกระทำของเราที่แหละเป็นหลัก ทำในลักษณะดี ดี มันก็ต้องมีคุณ อย่างน้อยเหมือนเราออกกำลัง เราก็ต้องมีกำลังแหละ ทำนองนี้ มันก็เพิ่มอย่างนั้น คำพูดว่าออกกำลัง หรือกำลังออก ถ้าเป็นคนแก่กำลังออก คนเป็นคนหนุ่มนี่ออกกำลัง กำลังมาก แต่เป็นคนแก่ถ้าออกกำลัง กำลังออก มันแตกต่างกัน ทำนองนี้

ถ้าเราดูปัจจุบัน คือการเป็นอยู่ของเราที่แหละ อย่าไปมองเรื่องอดีตเรื่องอนาคต ดูการกระทำของเรา เราจะทำงานประเภทไหนก็ให้ทำไปในรูปแบบให้มันถูก ให้มันดี คำพูดของเราก็เหมือนกัน ที่เรา

พูด เราไม่ได้พูดเพราะเพื่อให้เกิดความรู้สึกในทางให้
เป็นอันตราย เราพูดในทางที่ดี มันก็เป็นปัจจุบันอยู่แล้ว
ทางที่ดีก็เป็นทางที่แนะนำในทางให้หลีกเลี่ยงในสิ่งที่มัน
จะเป็นอุปสรรค เหมือนบอกแล้วว่า เดินทางที่ไม่มีขวาก
หนามนี้แหละ มันปลอดภัยดี แต่ว่าถ้าจะบอกเขาว่า เรา
จะเดินทางในที่มันมีขวากหนามมันก็มีอันตรายแหละ คำ
ว่าปัจจุบันมันตีความหมายอย่างนี้ แล้วก็ยังให้เกิดความ
รู้สึกเรียกว่า **ปัจจุบันของเรานั่นมันมีอะไรบกพร่อง
เราก็กั้ตรงนี้** เช่นระบบของการเป็นอยู่ เราเคย
ประกอบกรงาน ปกติคำสอนพระพุทธเจ้า ท่านก็สอน...
อุฏฐานสัมปทา อารักขสัมปทา กัลยาณมิตตตา สมชีวิตา
ถ้าเป็นภาษาที่ปลุกให้เกิดความรู้สึก...เพื่อไม่ให้เกิดความ
รู้สึกประมาท ท่านก็บอกว่า “อย่านอนตื่นสาย อย่าอายุทำ
กิน อย่าหมีเงินน้อย อย่าคอยวาสนา” มันก็มีสิ่งบ่งบอก
อยู่ในลักษณะที่เป็นปัจจุบันทั้งนั้น ฉะนั้นปัจจุบันก็ถือว่า
ชีวิตยังมีลักษณะดำรงคงอยู่ เราก็กำหน้าที่ในรูปแบบ
เรียกว่าเป็นหนึ่งในสัมมาอาชีวะ ไม่ใช่ว่าไม่ทำอะไรเลย
แม้แต่พระสงฆ์เหมือนกัน พูดว่าปัจจุบัน แต่ท่านก็ยังมึ
การดำเนินชีวิต ทำนองนี้ แต่ก็มีการควบคุมตัวเอง ก็เรียก
ว่าควบคุมตัวเองอยู่ในรูปแบบของหลักของผู้ที่ทำหน้าที่ให้
เป็นที่ยอมรับของสังคม เรียกว่า เจตีย์ ทำนองนี้ บุคคลที่

ควรแก่การกราบไหว้ ภาษาเราก็เรียกว่าผู้เป็นกัลยาณมิตร
ที่เป็นสัมมาทิฐิ ทำนองนี้ มันก็บงบอกอยู่แล้ว

**เมื่อเราใช้การเป็นอยู่ปัจจุบัน มันก็เป็นไปเพื่อ
ความรู้สึกในทางที่นำมาซึ่งความสะดวก** อาตมาอยู่ใน
ในฐานะว่า...แต่ก็ไม่ได้มีความรู้สึกอะไรมาก เพราะมีส่วน
เกี่ยวกับการทำหน้าที่ เราก็ไม่อยากทำหน้าที่การรับภาระ
กับสังคม กับวัตถุที่มีส่วนของการเป็นอยู่ แต่มันก็เป็น
ธรรมชาติ เหมือนเราไม่อยากเป็นผู้ใหญ่ กาลเวลาผ่านไป
เราเป็นผู้มีการผ่านกาลเวลามาก ย่อมมีประสบการณ์
เขาต้องยกให้รับผิดชอบ ทำนองนี้ แต่เราก็ไม่รับผิดชอบ
เพราะถือว่าเป็นหน้าที่ หน้าที่รับผิดชอบคือนะให้ทำ
ในสิ่งที่มันมีส่วนเป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์ตนด้วย เป็น
ประโยชน์ผู้อื่นด้วย ทำนองนี้ มันก็เป็นปัจจุบันอยู่แล้ว **ถ้า
ปัจจุบันดี อนาคตมันก็ดี** เหมือนเราทำความสะอาด
บ้าน พู้งนี้บ้านของเรายังสะอาด ทำนองนี้แหละ ก็มอง
กันอย่างนี้ มันจึงจะทำให้เกิด**ความรู้สึกว่าเรง และก็มี
ความรู้สึกเพลิดเพลิน** คำว่าขยันมันก็มีอยู่ในตัวของ
มันเอง มันก็...คำว่าขี้เกียจมันก็ไม่ได้อะไร ทำนองนี้ เรา
ไม่ให้การสนับสนุนเท่านั้นเอง คนเรามันก็มีแค่นั้น ฉะนั้น
การเป็นอยู่แบบมีการเป็นอยู่แบบปัจจุบัน จึงทำประโยชน์
ตน ประโยชน์ผู้อื่นให้พร้อม ๆ กันไป

ถาม:

ทำอย่างไรให้รักษาใจได้ตลอดเวลา

หลวงปู่:

โอ๊ย...ภาษาอะไรก็ช่างมันเถอะ มันเป็นภาษาสมมติ **ภาษาสมมติถ้าเรารู้จักปรับตัวมันก็สบาย** เช่นเราเห็นเด็กร้องไห้ เราจะอดใจได้ไหม ถ้าเห็นเด็กหัวเราะ... ร้องไห้หรือหัวเราะมันเป็นภาษาธรรมชาติ ถ้ามองในแง่หนึ่งท่านเรียก...ร้องไห้เราก็บอกว่าไม่สบาย ถ้ามองในอีกแง่หนึ่งถ้าเป็นเด็ก...บอกว่าทำให้ระบบปอด ถูกลมมันขยายตัว แล้วก็ทำให้มันมีกำลัง ทำให้เป็นคนเข้มแข็ง มันก็

อยู่กับเราปรับความเห็น

เราจะนั่ง แต่เราก็ไม่ยอมให้มันคิด **มันคิดมันก็เป็นกระแสของธรรมชาติ**

เหมือนน้ำ มันต้องไหลตัว

น้ำทะเลนะ...จะให้ไม่มีคลื่นไม่มีฟองก็ได้ แต่ว่าคลื่น

ฟองมันมีอะไรอยู่ที่นั่น **คลื่นฟองมีความสะอาดอยู่ที่นั่น คือถ้าไม่มีคลื่นน้ำมันก็เห่า** ต้องดูอย่างนี้ นี่ก็เหมือนกัน สังขารการปรุงแต่ง ถ้าเป็นในลักษณะที่เรามีส่วนให้เกิดความรู้สึก มันก็เป็นความรู้สึกที่เรียกว่าลับสนหน้อย แต่พอเรารู้เรื่องนิดหน้อย ว่าอันนี้มันเป็นเด็ก เด็กมันอยู่เฉยๆ ไม่ได้ มันต้องเล่น ถ้ามันหมั่นเหม่ มันจะเป็นอันตรายเราก็ต้องออกเท่านั้นเอง คนเคยเลี้ยงเด็กก็คงรู้เรื่อง นี่ก็คล้ายๆ กัน

จะให้มันเป็นสมาธิ คำว่าสมาธิคือมันหนักแน่น มันจะมีลักษณะอะไร เราไม่ให้การสนับสนุน มันก็เหมือนกับว่ามันสะอาดขึ้นมา แต่ว่าวิธีหนึ่งก็เรียกว่า...วิธีนี้ก็เป็นวิธีต้องใช้เวลาหน้อย เขาเรียกว่าประเภทความรู้สึกที่มีส่วนรู้เห็นในรูปแบบ...ภาษาท่านเรียกว่า **ปัญญาวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยความเห็นที่เรียกว่าเข้าใจถึงความจริงของเขา** อีกประเภทหนึ่งเรียกว่า **เจโตวิมุตติ อำนาจอันเกิดขึ้นจากความรู้สึกที่เอิบอ๋ม ถ้าเอิบอ๋มมันก็ไม่อยาก** เหมือนเราทานข้าวอ๋ม ใครจะเชื่อเชิญ...“มีอาหารเอิร์ดอ๋ม ออาหารดีนะ” เราก้...“อ๋มแล้ว” อย่างนี้จะทำอย่างไร มันก็แตกต่างกัน

ถาวร

มัน
ในธรรม
น้ำสุขจริง



สัจธรรม ของชีวิต คิดดูเถิด
เมื่อเราเกิด จะต้องแก่ แน่แล้วใช้ไหม
หนีไม่พ้น ก็ต้องป่วยไข้ ทั้งกายใจ
จะแก้ไข อย่างไร ให้ทุกข์คลาย

โรคทางกาย มีหมอยา รักษาโรค
ถูกโฉลก เหตุผล ดลโรคหาย
โรคทางใจ ไฟกลุ้มรุม จนวันตาย
จะมาละลาย รู้จักใช้ โอสถธรรม

มาให้ดี มีธรรม ประจำจิต
มีสติ ต่อตั้ง เมื่อยังอยู่
มาให้ดี ไปให้ดี มีธรรมเข้าค้ำชู
ดีจะอยู่ เคียงคู่ เมื่อจากเอย

เรามีส่วนของการให้ความเคารพต่อวัฒนธรรม
อย่างนี้ มันเป็น

วัฒนธรรม ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพ

คนเราสุขภาพร่างกายมันก็เกี่ยวกับอาหาร สุขภาพ
ทางด้านนามธรรม มันก็เกี่ยวกับการส่งเสริมความ
รู้ คนเราก็คงเข้าใจกันได้ ถ้าใจที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของ
นามธรรม ใจได้รับอาหารที่ดี อารมณ์ของเราก็พลอย
เป็นที่มาของมิตรภาพ ยิ่งเราเป็นส่วนแสดงออกใน
รูปแบบของการให้บริการ จิตใจที่ดีอารมณ์ที่ดี ผู้มารับ
บริการก็พลอยมีความรู้สึกยอมรับไปด้วย มันก็ต้องอาศัย
ซึ่งกันและกันอย่างนี้ **แต่ว่าใจที่ดี จะดีได้นั้น เราก็ต้อง
มีส่วนของการฝึกฝน** เหมือนน้ำมันจะสะอาดได้เราก็
ต้องมีการกรอง ฉะนั้นการฝึกฝนก็ไม่มีเรื่องอะไร เพียงแต่
เราส่งเสริมตัวของเรานั้นให้อยู่ในรูปแบบ**รู้เท่าทันในการ
อยู่กับตัวเอง** เพราะปกติคนเราจิตใจมันไม่มีรูปไม่มีร่าง
ถ้าจิตใจเศร้าหมอง อารมณ์ขุ่นเคือง มันก็สกปรก ถ้ามัน
สกปรกมันก็ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม

ศาสนา

ถ้าเป็นคำ...ก็หมายถึงคำสั่งสอน แต่ว่าคำสั่งสอนนั้นมันก็มีได้ทั้งบวกทั้งลบ คนที่มีส่วนดีสอนทางที่เราได้ประโยชน์ คนที่มีส่วนไม่ดีก็สอนให้เราได้มีโทษ ฉะนั้นคำว่าศาสนาเป็นอย่างนั้น

ที่นี้เรามาเพิ่มอีก **ศาสนาของผู้รู้** ท่านเรียกว่า พุทธศาสนา...ใช่ไหม **คำว่าผู้รู้ก็ต้องรู้อะไรดีอะไรไม่ดี ถ้าอันดีก็ส่งเสริม อันไม่ดีก็เลิก เท่านั้นเอง** อ้าว...เหมือนเราจับไฟนี้แหละ จับยังไงมันจึงไม่ร้อน ถ้าเรารู้...เราจับถูกวิธี มันไม่ร้อน ไฟมันก็มีอยู่ ถูกวิธีมันก็ไม่ร้อน เหมือนเราอยู่ในสังคม อยู่ในโลก ทำอะไรต่างๆ **ทำใจให้มันอยู่ในลักษณะปกติ ไม่ให้มันมีลักษณะมีบวกมีลบ...ภาษาอันนี้** แต่มันทำยากหน่อย แต่ว่าถ้ามันไม่คู้้นเคยมันก็ทำยาก ปรับยาก ถ้าคู้้นเคยมันก็ปรับง่าย คล้ายๆ กับว่าร่างกายของเรานี้แหละ ถ้าเรามองในแง่หนึ่ง ถ้าร่างกายอยู่กลางแจ้ง...ทำนองนี้ มีแสงแดด สัมผัสแสงแดด ถ้ามองในแง่ว่ามันจะเกิดอันตราย มันจะมีโรคเราก็ก้าว วิดกไป แต่ถ้ามองว่า โอ้...เมื่อสัมผัสกับแสงแดดแล้ว เกิดความร้อน ร่างกายมันคายความชื้นออกมา มัน

มาชโลมผิวหนังเรา มันก็เกิด...เขาเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่ง...
ไขมันเปลือกนอก มันก็ช่วยชโลม ทำให้เกิดภูมิคุ้มกัน เรา
ก็เรียกอีก...วิตามินเอ ทำนองนั้น มันก็ดีแล้ว จะทำยังไง ก็
คล้าย ๆ กันแหละ

ไม่ใช่ว่ามันไม่ดี แต่ว่าเราอาจจะมองเปลือกมัน
เพราะ**ศาสนามันหุ้มด้วยเปลือก** เหมือนผลไม้ ทั่ว ๆ ที่
เราเห็นว่ามันมีคุณค่า มีรสชาติ มีความรู้สึก... **ทุเรียน...**
เปลือกมันห่อหุ้มอยู่ เปลือกมันก็มีหนามด้วย หลาย
อย่างนี้ศาสนาก็...พิธีกรรมต่าง ๆ มันก็เป็นแต่พวกเปลือก
เราอาจจะมีผู้ให้คำแนะนำ เข้าไปจุดที่มันเป็นประโยชน์
เขาพูดกันนะ...ยุคสมัยเขาจะเปลี่ยนระบบการปกครอง ก็
บอกว่าศาสนาเป็นยาเสพติด เขาพูดอย่างนั้น อ้าว...ทุก
คนก็ต้องมีศาสนา **ศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของระบบ**
ระบบที่จะทำให้เกิดความรู้สึกมีส่วนให้เกิดความรู้สึก
ที่เป็นประโยชน์ ไม่ใช่ว่ามันไม่มี มันเป็นประโยชน์ต่อ
ด้านสุขภาพของเราด้วย สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพ
ทางด้านจิตใจ แค่ว่ามันบอกทำให้เว้นความชั่ว นี่มันก็เป็น
ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายเราแล้ว เช่นเราเว้นจากการ
ดื่มน้ำเมา ลองสังเกตดูสิ แค่นี้แหละ เราก็ได้สุขภาพที่ดี

เรามามีโอกาส ก็พยายามฝึกฝนเรา มันเป็นเรื่อง
ไม่เหลือวิสัย ไม่เช่นนั้นพระพุทธเจ้าก็คงไม่ชวนชวายเป็น
ในการทำหน้าที่ ในการให้ข้อมูล เรียกว่าเป็นธรรมที่
มนุษย์ควรรับรู้ควรเห็น พอรู้จักได้ แล้วก็ให้เกิดความ
รู้สึกได้ประโยชน์ด้วย เราก็มีส่วนมาฝึกหัดกัน จะอยู่ใน
รูปแบบไหน เราไม่ได้นึกเอาในรูปแบบของความรู้สึกของ
เพศเป็นหลัก เราเอาในรูปแบบของพฤติกรรมของการเป็น
อยู่เป็นหลัก คนเราถ้ามีพฤติกรรมของการเป็นอยู่ที่มี
ส่วนของความรู้สึกถูกต้องถูกต้องตรง จะอยู่ในเพศไหนก็
มีความรู้สึกเหมาะสม เหมาะสมอยู่ในตัวทั้งนั้น ฉะนั้น
คำว่าพระไม่ได้ผูกขาดนะ ไม่ได้ผูกขาดว่าของคนๆ นั้น
ของผู้ๆ นั้น ทุกคนมีส่วนที่จะต้องรู้ เราก็มีส่วนปฏิบัติกัน
ยิ่งญาติโยมที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง อยู่ในรูปแบบของ
สังคมที่หลากหลาย ต้องมีจุดยืน อย่างน้อย...จุดยืนคือ
หลักการของเรา สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ก็ให้มันมี

ไม่ใช่สุดแต่แต่ดวง

ถ้าใช้ระบบนี้เขาเรียกว่าระบบชี้คร้าน ระบบที่เรียกว่าไม่
เป็นไปเพื่อปราศจากทุกข์ มันต้องเป็นผู้มีความรู้สึกที่รู้
ชั่ว รู้อะไรควรอะไรไม่ควร มันจึงจะเหมาะสมอย่างนั้น

เราในฐานะจะอยู่ในรูปแบบของการพัฒนา เราก็ต้องใคร่ครวญพิจารณาให้มันรอบคอบ เราวางกฎเกณฑ์ให้อยู่ในรูปแบบของผู้มีอุดมการณ์

อุดมการณ์ของการเป็นอยู่

ของพระพุทธเจ้า ที่ได้ให้แก่เหล่าสาวก หรือผู้ให้ความเคารพในการที่จะต้องการพัฒนา ท่านให้อุดมการณ์ เราก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของหลักการของการเป็นอยู่ในสังคม บางครั้งท่านก็ไม่ได้พูดว่าอุดมการณ์ คือจุดยืน ว่าจุดยืนอยู่อย่างนี้ จะอยู่อย่างนี้ จะมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างนี้ ท่านเรียกว่า **ละความชั่ว ปฏิบัติความดี และมีส่วนของการชำระจิตใจให้ขาวรอบ** ก็พูดกันอย่างนั้น นี่พวกเราก็มีโอกาส ให้ตั้งจิตตั้งใจพัฒนา คนเรามันเข้มแข็งทุกคน ถ้าพัฒนา มันมีส่วนที่อยู่เพราะ**ความเป็นมนุษย์ถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีส่วนเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาให้เกิดความเจริญ เจริญทางด้านจิตใจ** จิตใจที่ปราศจากสิ่งที่มีมันเป็นอุปสรรค ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี ฉะนั้นให้พากันตั้งจิตตั้งใจ ถึงจะมีอุปสรรคอยู่บ้าง ก็ถือว่าเป็นการเรียนรู้อีก

เป็นมนุษย์ สุดแสนดี มีโอกาส
มีปัญญา เหลือवलลาด กว่าสัตว์ทั้งผอง
ขอวิงวอน พวกเราทั้งหลาย จงไตร่ตรอง
ยึดครองลง ความเป็นธรรม นำจิตใจ

ก็ไม่มีอะไรมากหรอก ทำหน้าที่แบบภายนอกบ้าง
แบบภายในบ้าง เพราะ**พระพุทธเจ้าก็ให้...เรียกว่าท่าน**

มอบพินัยกรรม

ภาษาท่านเรียกว่า พินัยกรรม เหมือนกับพินัยกรรมของ
พ่อแม่มอบสมบัติให้ลูก สมบัติภายนอก วัตถุภายนอก
ส่วนภายใน ความรู้ สติปัญญา ท่านก็มอบให้ด้วย สมบัติ
ภายนอกเสริมเพื่อเป็นการให้ความสะดวก ท่านก็ให้
พระพุทธเจ้าท่านก็ให้พินัยกรรมอย่างนี้ **ท่านให้ใน**
รูปแบบที่ว่าจงทำประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ให้
ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท สรุปลแล้วท่านก็บอก
ว่า **สรรพธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นของที่เรียกว่าอยู่**

ในรูปแบบของสามัญญะแห่งไตรลักษณ์ คงรู้จักกันว่าไตรลักษณ์คืออะไร ไตรลักษณ์นั้นมันเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องอยู่ของพระอรียเจ้า เรียกว่าวิหารธรรมก็ได้ ธรรมของการเป็นอยู่ของท่าน ท่านก็อยู่กันอย่างนั้น อันนี้เรารู้จักกันดีว่าเราอยู่ในสภาพที่มีโอกาส ก็พยายามพัฒนา พิจารณาตัวพัฒนาตน แล้วก็ถ้ามันมีส่วนของความพร้อม เราจะได้ช่วยกระจาย ไม่ให้มันกระจุกอยู่เฉพาะสังคมไทย ให้มันกระจายไปทั่วผืนสังคมที่โลกเขาอยาก มันจะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาล จะทำให้เกิดอะไรขึ้น อย่างน้อยก็เกิดมีน้ำใจ มีสันติภาพ มีสันติสุขขึ้น เพราะคนไม่เบียดเบียนกัน ไม่ทำลายกัน มันก็ถือว่าเป็นคนที่มีจิตใจสูง

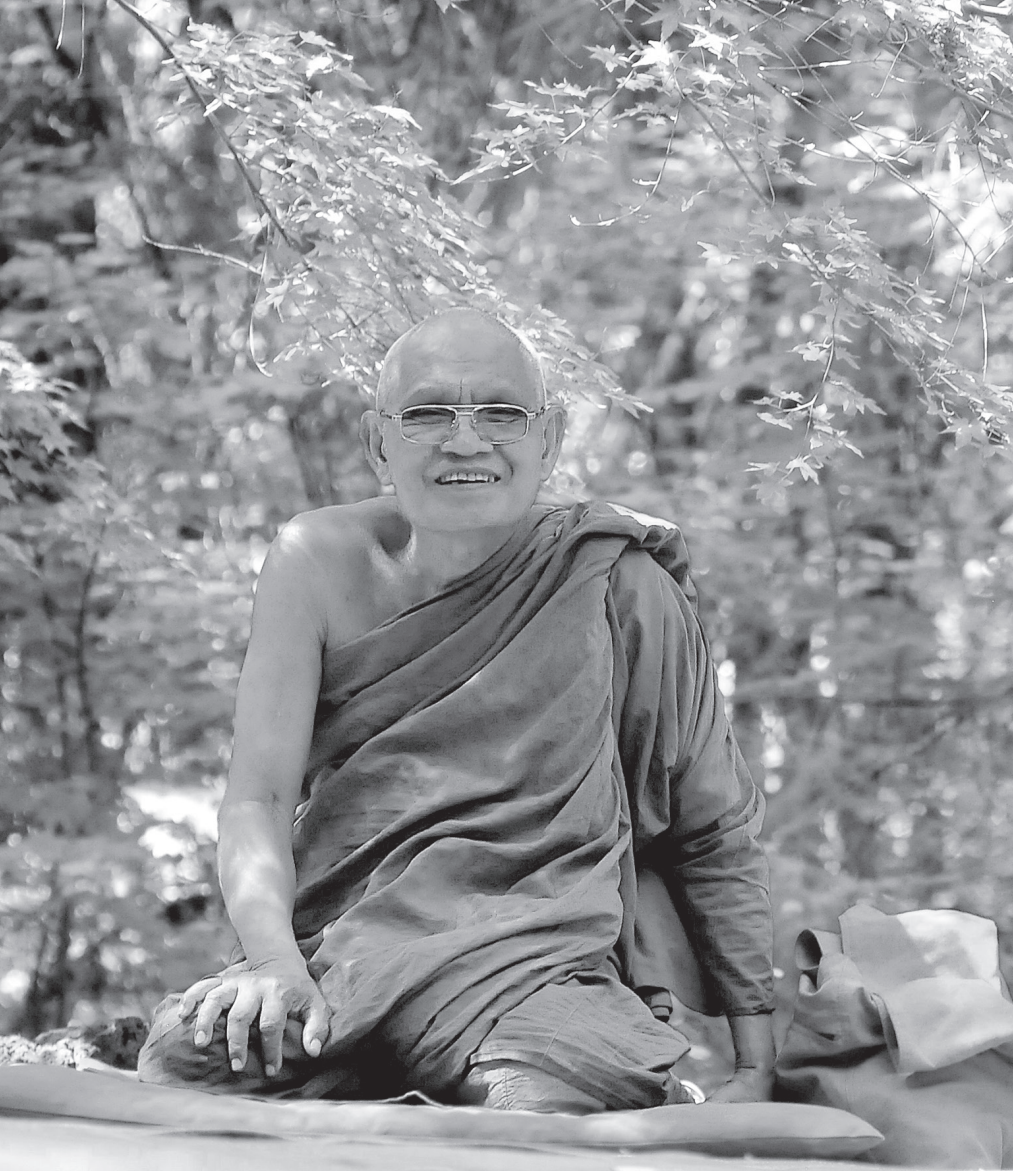
การทำงาน แบบชาวโลก มุ่งกามเกียรติ
จึงทำให้เกิด ความรู้สึกแครงแครง และหวาดเสียว
ส่วนการทำงาน ของชาววัดนั้น มุ่งกำจัดในท่าเดียว
ไม่ยุ่งเกี่ยว เกียรติกาม แต่มุ่งงานธรรม

การปฏิบัติจึงอยู่ในรูปแบบเรียกว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา** มันอยู่ด้วยกัน

มันเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน

ไม่ใช่แยกออก เหมือนกับอาหารรวมอยู่ในกระเพาะนี้ มัน มีหวาน มีเค็ม มีมัน...อยู่ที่นี้ เหมือนหมด แล้วมันมีส่วน แยกเป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้ อันนี้ก็คล้ายๆ กัน **ถ้ามีศีลมันก็มีสมาธิ** แต่ไม่ใช่สมาธิแบบที่เขาให้ความรู้สึกกัน เป็นสมาธิอันมีส่วนกับธรรมชาติ สมาธิแบบธรรมชาติ มีอยู่...มันมีของมันอยู่ เราก็มองอย่างนี้ **เมื่อมีสมาธิมันก็มีความรู้สึก...เรียกว่ารู้เห็น เรียกว่าปัญญาก็ได้** รู้เห็น ว่าอันนี้มีคุณ อันนี้มีโทษ เหมือนกับแสงสว่างนี้แหละ ช่วยได้ กำจัดความมืดได้ แล้วก็มองเห็นอะไรได้อย่างไม่เกิดความรู้สึกวิตกกังวลลึกลง อย่างมีความรู้สึกยอมรับ ถึงกับ ท่านให้ในลักษณะว่า

นตฺถิ ปญฺญาสมา อภา
แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี



พระราชภาวนาวิกรม (เลี่ยม จิตธมฺโม)
เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๓๗ - ปัจจุบัน

ประวัติโดยสังเขป

ชาติภูมิ เกิด ณ บ้านโคกจาน ตำบลทุ่งไชย
อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ เมื่อวันที่ ๕
พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๘๔

พ.ศ. ๒๕๐๓ เมื่ออายุได้ ๑๙ ปี บรรพชาเป็นสามเณร
ตามพระพุทธเจ้า จึงบรรพชาสามเณร ณ วัดบ้าน
โคกจาน สอบได้นักธรรมตรีในปีนั้น

พ.ศ. ๒๕๐๔ อุปสมบทเป็นพระภิกษุ โดยมีพระครูถาวร
ชัยเขต เป็นพระอุปัชฌาย์ มุ่งหวังถอดถอน ละกิเลส
ตัดทอน ปฏิปทา เป็นผู้อดทน สันโดษ ถ่อมตัว ไม่
ยินดียินร้ายในลาภยศสรรเสริญ บำเพ็ญเพียรอย่าง
หนัก ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๗ ได้ออกแสวงหาอาจารย์
มุ่งปฏิบัติขจัดกิเลส

พ.ศ. ๒๕๑๒ ได้ข่าวหลวงปู่ชา จึงย้ายสำนักมาอยู่วัด
หนองป่าพง มาอยู่ได้เพียง ๕-๖ วัน หลวงปู่ชา
เมตตาเปลี่ยนบริหารทุกอย่างให้ใหม่หมด

พ.ศ. ๒๕๑๖ กราบลาหลวงปู่ชาไปศึกษาข้อวัตรปฏิบัติ
ของฝ่ายธรรมยุต และในปีเดียวกัน หลวงปู่ชาส่ง
ไปเผยแผ่พระศาสนา ณ วัดสาขาที่เวียงจันทน์
หนึ่งพรรษาต่อมาได้เกิดเหตุการณ์ไม่สงบในลาว
หลวงปู่ชาจึงเรียกตัวกลับ



พ.ศ. ๒๕๒๕ หลวงปู่ชาได้มีบัญชาให้หลวงพ่อรับหน้าที่
บริหารวัดหนองป่าพงแทนท่าน

พ.ศ. ๒๕๓๖ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและ
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ เสด็จ
พระราชดำเนินเป็นองค์ประธานพระราชทาน
เพลิงศพพระเดชพระคุณพระโพธิญาณเถร
(ชา สุภทฺโท) โดยมีหลวงพ่เป็นประธานในการ
ดำเนินการจัดงาน

พ.ศ. ๒๕๓๗ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดหนอง
ป่าพง โดยหลวงพ่ท่านยอมรับหน้าที่ด้วยเหตุผล
ว่า “จะทำงานเพื่อครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณ ทำ
ตามพระวินัย ผู้ที่ทำหน้าที่นั้นต้องเสียสละจึงจะทำ
หน้าที่นั้น และอยู่ได้อย่างสบาย ทำงานได้อย่างไม่



เหน็ดเหนื่อย” ท่านทำงานด้วยหลักที่ว่า “งานคือ
การเปลี่ยนอริยาบถ” เป็นการออกกำลังกาย ทำงาน
ด้วยความว่าง ทำไปเรื่อยๆ จึงจะไม่รู้สึกว่าหนัก
แม้แต่การขบฉันก็ต้องฉันเพียงเพื่อประทังชีวิต ฉัน
ตามความปรารถนาไม่ได้ เพราะฉันมากจะง่วงซึม

พ.ศ. ๒๕๓๙ ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ. ๒๕๔๔ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็น
พระราชาคณะชั้นสามัญที่ “พระวิสุทธีสังวรเถร”

พ.ศ. ๒๕๔๗ ได้รับการแต่งตั้งเป็นที่ปรึกษาเจ้าคณะ
ภาค ๑๐

พ.ศ. ๒๕๔๙ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็น
พระราชาคณะชั้นราชที่ “พระราชภาวนาวิกรม”

เอถ ปัสสณิมิ โลกํ จิตตํ ราชธูปมํ
ยตุถ พาลา วิสีทนต์ นตฺถิ สงฺโค วิชานตํ
สุทังหลายจงมาตุโลกนึ อันตระการจตุจราชธ
ที่พวกคนเขลาหมกอยู่ แต่พวกผู้รู้หาข้องอยู่ไม่

ขุททกนิกาย ธรรมบท โลกวรรค

เราก็ดูกับสติเรานี้แหละ
ดูโลกอันนี้ ดูกายอันนี้ ดูจิตอันนี้
ดูความรู้สึกของความจริงอันนี้
เราก็มาดูกัน ขอให้ดูอย่างเดียว ถึงกับว่า
ฟังแล้วก็ให้ฟังแต่หู ดูก็ให้ดูแต่ตา แต่มีอย่างต้อง
ดูให้มันออก บอกให้มันได้ ใช้ให้มันเป็น
ความเย็นมันจะเกิดขึ้น