





หนังสือดีฉบับที่ ๓๑

ทางพันทุกซ์

เด็กน้อยในแดนธรรม

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา - อาจารย์บุญชา โดย

ชมรมกัลยาณธรรม

เลขที่ ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
โทร.๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

และเลขที่ ๘๘/๖-๗ ซอยคึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม
เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทร.๐-๒๖๓๕-๓๙๕๕-๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๕๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-974-7263-27-5

รูปเล่ม : บริษัท วิริศา จำกัด โทร. ๐-๒๔๑๗-๐๔๑๗

แยกสี : แคนนากราฟฟิค โทร. ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัทหุุมของอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

แจกเป็นธรรมทาน ถวายเป็นพุทธบูชา

คำนำ

จากชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือทางพันทุกซ์ที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ เดิมชื่อหนังสือ กัตัญญุกตเวทิตาทาน ซึ่งในหนึ่งชุดมีทั้งหมดสามเล่ม เป็นหนังสือที่บอกเล่าถึงวิธีปฏิบัติธรรมตามแบบผู้เข้าถึง ไม่ค่อยมีภาคทฤษฎีนักเพราะผู้เขียนซึ่งใช้นามปากกาว่า “เด็กน้อยในแดนธรรม” ท่านได้พิสูจน์สั่งจธรรมด้วยตัวของท่านเอง จนผ่านพ้นความสงสัย สว่างแจ้งในสภาวะ ละซึ่งความยึดติดในตัวตน ปัญญาที่ท่านได้เข้าถึงได้ถ่ายทอดเป็นธรรมทานได้อย่างแจ่มแจ้ง น่าอนุโมทนายิ่ง

ด้วยความศรัทธาของคุณพี่มยุรี ตัลยารักษ์ และคณะ ได้ไปพบต้นฉบับจากอาจารย์วรณี ชาลี และได้ติดตามสืบค้นจากพระวิรัช วัดพระธาตุทรายทอง จนถึงพระครูสาทร วัดพระพุทธบาทตากผ้า จึงได้หนังสือต้นฉบับจริงๆ มา ๑ เล่ม (คือเล่ม ๒) จากนั้นด้วยความวิริยะอุตสาหะที่จะให้ธรรมะเป็นทานของคุณพี่มยุรี จึงได้พยายามรวบรวมต้นฉบับทั้งหมดจนได้มาจากโรงพิมพ์ ป.สัมพันธพาณิชย์ในที่สุด

ด้วยความมั่นใจในปฏิปทาของชมรมกัลยาณธรรม คุณพี่มยุรี จึงมอบต้นฉบับทั้งหมดให้ข้าพเจ้า ได้สานต่อความกรุณาของเธอ ที่ต้องการจะช่วยเหลือเพื่อนสหธรรมิกที่กำลังแสวงหาทางพ้นทุกข์ทั้งหลาย เมื่อได้อ่านแล้วข้าพเจ้ามีความมั่นใจในดวงจิตท่านเด็กน้อยในแดนธรรม ที่ได้พบทางพ้นทุกข์นั้นแล้ว ยังมีเมตตาถ่ายทอดให้สาธุชนผู้เปิดหัวใจรับ ได้มีโอกาสเจริญก้าวหน้าในธรรมเช่นท่าน โดยมีได้มีความยึดติดหวงแหนในภูมิปัญญาแต่ประการใด ข้าพเจ้าขออน้อมกราบในมหากุศลจิตของท่านด้วยความเคารพยิ่ง

คณะผู้จัดทำ ใช้เวลาพอสมควรในการจัดทำต้นฉบับให้สมบูรณ์ตามต้นฉบับเดิมที่สุด เช่น การเน้นถ้อยคำด้วยสีเข้มตามเจตนารมณ์ของท่านผู้เขียน ทั้งยังใช้อักษรตัวใหญ่ขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสอ่านได้ง่าย การจัดรูปเล่ม - ภาพประกอบ ล้วนทำด้วยความตั้งใจและความศรัทธา นอกจากนี้หนังสือยังต้องใช้ทุนจัดพิมพ์จำนวนมากเพราะมีความหนาเกือบ ๕๐๐ หน้า แต่ทุกอย่างก็สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดวงจิตอันเมตตาของทุกท่านที่เกี่ยวข้อง จึงกราบขออภัยที่ต้องใช้เวลาานกว่าจะเสร็จสมบูรณ์

บุญกุศลอันเกิดจากปัญญาทานบารมี ที่ได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือนี้ ขอนอบน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และขอบูชาธรรมของท่านผู้เขียน ขออานิสงส์แห่งมหากุศลนี้ จงยังสรรพสัตว์ให้พบทางพ้นทุกข์ ทุกท่าน ทุกคน เทอญ

ทางพ้นทุกข์ ๑

จาก

จิต...สู่...จิต ธาตุรู้...สู่...ธาตุรู้
ด้วย (ธรรม...ปัจจัยตั้ง!)



หลักการปฏิบัติตัว เพื่อ ออกจากทุกข์!

ที่ลัด...ตรงง่าย และได้ผลทันตาเห็น หากตั้งใจทำจริงๆ ขณะปฏิบัติ เหมาะสำหรับ คนทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา ทุกสถานที่ ไม่มีขอบเขตจำกัดใดๆ ทั้งสิ้น **ทำได้...ในขณะที่ทำงาน... ขณะที่ทำหน้าที่... ในชีวิตประจำวันนั้นแหละ!** ไม่ต้อง...ทิ้งงาน...ทิ้งหน้าที่ใดๆ ให้เกิดความเสียหาย เป็น การบวชใจ...การทำงาน **ของใจ** งานกายก็ไม่เสีย...งานใจก็ได้เกิดแต่คุณ แต่ประโยชน์แต่ประการเดียว ขอเพียงแต่ว่า ให้หมั่นทำให้ตั้งใจจริงๆ เท่านั้น **จึงจะเห็นผล!** (เพราะ...มีผู้หนึ่ง...ทำได้ผล ภายในเวลา ๓ วันเท่านั้น **ทั้งๆ** ที่มิได้ทิ้งงานในหน้าที่ประจำวันของตนเลย เพียงแต่...ช่วงมีเวลาว่างจากงาน ก็เพียรทำตลอดเวลาด้วยความตั้งใจจริงๆ)

มันมีใช้...เป็นการยากอะไร? ขอให้ตั้งใจและลงมือทำจริงๆ เท่านั้น! เพราะ...**ธรรมใด ก็ไร้ค่า** ถ้าไม่ทำ **ธรรมใด ก็มีค่า** ถ้าหมั่นทำ!

คำนำ ทางพ้นทุกข์



ธรรมะ...มิใช่ของใคร? มันเป็นของมีประจำโลกมานานแล้ว!

ธรรมทานนี้...ก็ไม่มีเจ้าของเนื้อธรรม...ในการให้

ไม่เจาะจง...ในผู้รับ...สุดแท้แต่...

ผู้ใด...โชคดี! ก็ได้พบ...ได้เห็น...

ด้วย ตนเอง...จนแจ่มแจ้ง!

แล้ว...เมตตาที่เกิดขึ้น...มันก็หลังไหล...

ออกมาเอง ตามธรรมชาติ!

เป็น...เมตตาอันบริสุทธิ์ เพื่อ...

สันติสุข...สงบสุข...แต่ประการเดียว

ดังพุทธพจน์ที่ว่า... **“สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”** ฝนั้น! **ไม่มีตัวตนของผู้ให้**

มันเกิดขึ้นเอง! ตามกฎธรรมชาติแห่งเมตตา เพื่อความชุ่มเย็น!

และ...มันก็มีได้...เจาะจงผู้รับ...มิได้ดีใจ หรือ
เสียใจต่อผลของมัน เช่นกัน...ฉันใดก็ฉันนั้น!
เพราะมันคือ...สัจธรรม อันเดียวกัน!

ด้วย...อานิสงส์แห่งทานนี้ ขอจงมีแต่...
คุณพระรัตนตรัย ผู้มีพระคุณยิ่งใหญ่ สุดเอ๋ยขาน
จงรุ่งโรจน์! สว่างจ้า! ชั่วกาลนาน
มีนิพพาน...เป็นจุดหมาย...ปลายทางจริง!

เมื่อเห็นธรรม...จิต! น้อมถึง พระคุณแม่
หาก กตัญญูด้วย...ธรรมแท้ ย่อมผ่องใส
เป็น...สมบัติจริงแท้! ติดตัวไป
ทุกภพไซ้...ให้พ้นทุกข์...สู่นิพพาน!

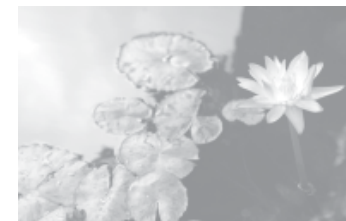
ความกตัญญู...เช่นนี้...จึงดีเลิศ
แสนประเสริฐ...กว่าสิ่งใด...ในโลกสาม
ลูกทุกคน ร่วมใจ...เห็นดังาม
จัดเพื่อ...เป็นธรรมทานแต่ คุณพ่อ-คุณแม่เอย

ขอด้วย อานิสงส์ แห่งธรรมทานนี้
บังเกิดมี...อานุภาพ...มากไพศาล
ด้วย... “กตัญญูกตเวทิตาทาน”
ช่วยบันดาลให้...พ่อ...แม่ พ้นทุกข์เทอญ
ทั้งครอบครัว...ลูกหลาน...ให้เป็นสุข
ไร้ความทุกข์ใดๆ ...มาแผ้วผลาญ
เจริญธรรม...ในมรรคผล ถึงนิพพาน
จิต...เกื้อกูล...เบิกบาน...นิรันดร!

ขอจงมีแต่...คุณ...ครูบา...และอาจารย์
ผู้ให้ทาน...ความรู้...แก่เรายัง!
อีกทั้ง...เมตตา...ด้วยใจจริง
จากผู้...อุปการคุณยิ่ง ทุกท่านเทอญ

พร้อมทั้ง...ทุกชีวิต...เพื่อนร่วมโลก
พ้นทุกข์โศก! เวียนวน จนสงสาร
สู่...พระธรรม...มรรค...ผล...มีนิพพาน
ทุกดวงจิต...วิญญาน ถ้วนทั่วเทอญ

สาธุ! สาธุ! สาธุ!



สารบัญ ๑

อริยสัจ ๔...ทุกข์...สมุทัย...นิโรธ...มรรค	หน้า ๑๑
หลักการภาวนา	๒๗
ทุกอย่างในโลก คือ ธรรมะทั้งหมด	๔๐
วิธีเดินจงกรมที่ทำให้เกิดสมาธิจริงๆ	๔๒
ทำอะไร? จึงทำให้จิตสงบ (ขณะนั่งภาวนา)	๔๕
วิธีฝึกให้เกิดสมาธิในการทำงาน	๕๑
จุดหมายของการปฏิบัติธรรม	๕๕
พระแท้ๆ มีอยู่ในใจ...เกิดขึ้นในใจ	๕๖
สวรรค์...นรก...นิพพาน อยู่ที่ไหน? มีจริงหรือไม่?	๖๔
สายธารชีวิต...วิถีชีวิตที่พบเห็น	๖๘
ต้นข้าว...สอนให้ฉันเห็นธาตุสี่	๗๑
ฉันเห็นนายทาส ผู้โหดร้าย...ทารุณ	๗๕
สาเหตุของความว่างขณะปฏิบัติ	๗๙
กิเลสคืออะไร	๘๑
ทำดี...ได้ดี...ทำชั่ว...ได้ชั่ว มีจริงไหม	๘๘
ข้อควรระวังใจ! สำหรับผู้หญิง	๙๒
ฉันเลิกกินเนื้อสัตว์ได้ เมื่อเห็นจิตพยายามในตนเอง	๙๔
ความหลง	๑๐๐
อย่าสงสัย	๑๐๓
สาเหตุที่ทำให้ฉันทั้งโลก	๑๐๕

อริยสัจ ๔

ทุกข์...สมุทัย...นิโรธ...มรรค

ท่านทั้งหลาย จงมาเห็นทุกข์กันเถิด!

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า...ในโลกนี้...มีแต่ **ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น** **ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่** **ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป** หาใช่.. ความสุขที่แท้จริงไม่..มันเป็นการคลายทุกข์ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง! ทุกข์แล้วทุกข์อีก...วนเวียนอยู่ตลอดเวลาไม่รู้สิ้น นี่! คือ.. **สังขธรรม!** หรือความเป็นจริงของโลก

ท่านเห็นทุกข์แล้วหรือยัง ?

จงมาเห็นทุกข์ กันเถิด!

เพราะ...ทางนี้เป็นทางสายเดียว...สำหรับบุคคลคนเดียวใคร? ก็ไม่สามารถจะทำให้ใครได้ ดังเช่น...ผู้ใดกินเองก็อิ่มเอง...จะอิ่มเผื่อกันไม่ได้ ฉันใดก็ฉันนั้น

พระสงฆ์... คือ ผู้ชี้

พระธรรม...คือ ทางเดินอันเข้าสู่ความพ้นทุกข์ ความไม่ทุกข์

พระพุทธ...คือ จิตที่เข้าไปรู้ตามสภาพความเป็นจริง ด้วยจิตเอง จนตลอดสาย จนอยู่เหนือทุกข์!



พระพุทธ...พระธรรม...พระสงฆ์ ในปัจจุบันขณะนี้ ที่จะ เป็นลื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ของตน ก็คือ...**จิตใจของคนเรา!**

พระพุทธ...มิได้อยู่ที่...ปุณ...ทองเหลือง...ทองแดง หรือ กระดาษ นั้นเป็นเพียงตัวแทน หรือเครื่องเตือนสติให้เราระลึก ถึง...บารมีคุณ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้มา... เป็นกำลังใจมาเป็นที่พึ่งทางใจชั่วขณะหนึ่ง และเป็น... สัญลักษณ์ ยืนยันแก่...อนุชนรุ่นหลังต่อๆ ไปเท่านั้นเอง!

จิตใจนั้นเป็น **ธาตุรู้** หรือเรียกว่า **นามธรรม** คือ **ความรู้สึกตัว ความรู้สึกนี้...เป็นผู้รู้...มันเป็นอาการรู้เท่านั้น!**

ตัวรู้...ไม่มีผู้หญิง...ผู้ชาย...คนแก่หรือเด็กเลย จริงไหม? ลองจับดู...มันเป็นเพียงอาการรู้...เกิดขึ้นเท่านั้นและในความ รู้สึกนั้น...ก็แสดงอาการของผลออกมา ๓ อย่าง ผลัดเปลี่ยนกัน ไปคือ **ทุกข์บ้าง! สุขบ้าง! เฉยๆ บ้าง** สลับกันไปตลอดเวลา

พอดีใจ...ก็หัวเราะ เป็นสุข

พอเสียใจ...ก็ร้องไห้ เป็นทุกข์

บางครั้ง...ก็รู้สึก **เฉยๆ ไม่สนใจ**

อาการเช่นนี้แหละ เรียกว่า...นามธรรม หรือตัวรู้ก็ได้ เพราะ มันทำ...**หน้าที่รับรู้จริงๆ**

อาการรับรู้มัน เกิดขึ้นได้ ๖ ทาง หรือ เรียกว่า **อายตนะ ๖ อินทรีย์ ๖** ก็ได้

๑. หู ทำหน้าที่ **ฟัง** ผลคือ **ชอบ ก็ยินดี ไม่ชอบ ก็ยินร้าย** หรือ บางที **ก็เฉยๆ**

๒. ตา ทำหน้าที่ **ดู** ผลคือ **งาม-ชอบ-ก็ยินดี...ไม่งามไม่ชอบ-ก็...ยินร้าย** บางที**ก็เฉยๆ**

๓. จมูก ทำหน้าที่ **ดมกลิ่น** ผลคือ **หอม-สุข-ชอบ ก็ยินดี** เหม็น-ทุกข์-ไม่ชอบ **ก็ยินร้าย** บางที**ก็เฉยๆ**

๔. ลิ้น ทำหน้าที่ **ร่ำรส** ผลคือ **อร่อย-สุข-ชอบ ก็ยินดี** ไม่อร่อย-ทุกข์-ไม่ชอบ **ก็ยินร้าย** บางที**ก็เฉยๆ**

๕. กาย ทำหน้าที่ **รับรู้ เย็น...ร้อน...อ่อน...แข็ง ฯลฯ** ผลคือ **สบาย-ชอบ-ก็ยินดี...ไม่สบาย-ไม่ชอบก็ยินร้าย** บางที **ก็เฉยๆ**

๖. ใจ ทำหน้าที่ **รับรู้ทั้งหมด** และเกิดผล ดีใจ-เป็นสุข-ชอบ **ยินดี** เสียใจ-เป็นทุกข์-ไม่ชอบ**ก็ยินร้าย** บางที**ก็รู้สึกเฉยๆ**

ทุกข์ ! นั้นมี ๒ อย่างคือ

๑. **ทุกข์** ที่เกิดขึ้นทางกาย คือ **ทุกข์กาย!** อันเป็นธรรมดาของโลก คือ...ทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ ไม่ว่า คน สัตว์ หรือสิ่งของก็ตาม ย่อมหนีไม่พ้น คือ...**เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป...หรือ เกิด...แก่...เจ็บแล้วก็ตาย**ไปในที่สุด! นี่! คือ ธรรมชาติที่แท้จริงประจำโลก!

๒. **ทุกข์อีกอย่างหนึ่ง** คือ...**ทุกข์ใจ!** ทุกข์อันนี้...หนีพ้นได้จริง...ถ้าทำถึง



การเข้ามาปฏิบัติธรรมกันนั้น...ก็เพื่อพ้นจาก...ทุกข์ใจ! ทุกข์ทางใจ เกิดขึ้นได้จากการที่เรา...เข้าไปหลงยึดถือความมันในตัวเรา-ของเรา ให้ความหมายซึ่งเรียกว่า...อุปาทาน คือ ความยึดถือเอาเอง!

ใคร? ก็ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ใจได้เลย

นอกจาก...การที่เรารับเข้ามาเอง!

ด้วยความหลงผิด คิด...ว่ามีตัวเรา...ของเรา

ตัวเรามีที่ไหน? ลองพิจารณาดูให้ดีๆ **กายเรา** นี้... พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า...เป็นธาตุทั้ง ๔ อันประกอบขึ้นด้วย ธาตุดิน...น้ำ...ลม...ไฟ มาผสมกัน มาประชุมกันขึ้นมา แล้วส่งผล...ออกมาเป็น...อวัยวะต่างๆ รวมกันแล้ว...มีรูปร่างเช่นนี้...เรียกว่า **คน** หรือ **มนุษย์!**

ท่านเคยเห็น...ธาตุ ๔ ในตัวเราแล้วหรือยัง?

ลองนั่งสมาธิ...พิจารณาตามนะ

ทำไม? จึ่งว่าตัวเราประกอบด้วย...ธาตุทั้ง ๔ ทุกวันนี้...เราก็อาศัยธาตุ ๔ หลอเลี้ยงธาตุ ๔ อยู่ คือ ข้าว...ผัก...ผลไม้ ต่างๆ ที่เรากินอยู่นั้น...มันมาจากไหน? มันมาจาก...ดินใช่ไหม? มันอาศัยดิน ปลูกขึ้น มาทุกอย่าง นี่คือ **ตัวธาตุดิน!** แล้วการเจริญเติบโตของมัน...ก็ต้องอาศัย **น้ำ** ในการหล่อเลี้ยงใช่ไหม? นี่คือ...**ธาตุน้ำ!**

และมันก็ต้องหายใจ...เอาอากาศ เข้าไปในการดำรงชีวิต เช่นกัน นี่คือ...**ธาตุลม**

จากการเจริญเติบโต...ของสิ่งเหล่านี้...มันก็ต้องอาศัย **แสงแดด** คือ ความร้อนในการเผาผลาญอาหารและทำให้...ผลของมัน **สุก** ในที่สุด...นี่คือ...**ธาตุไฟ!**

ทุกสิ่ง...ทุกอย่างที่เป็นอาหาร เกิดจากพื้นดินที่เราอาศัยอยู่ทั้งหมด และอาหารที่เรากินเข้าไปในร่างกายนั้น ก็มาจากธาตุเหล่านั้น

มันเกิดจาก...ดิน...น้ำ...ลม...ไฟ ประกอบกันเข้ามา...เป็นรูปร่างต่างๆ...ชื่อต่างๆ **สุดแต่จะเรียกกันไป เรียกว่ารูปหนึ่ง...กับ...นามหนึ่ง**

เนื้อสัตว์ต่างๆ มันก็อาศัยอาหารที่เกิดจากธาตุดิน...น้ำ...ลม...ไฟ เช่น พืชและผลไม้ต่างๆ หลอเลี้ยงร่างกาย แล้วมันก็เปลี่ยนเป็น...รูปร่าง ตัวมัน...ชื่อมัน (รูปหนึ่ง-นามหนึ่ง) แล้วเราก็อาศัยเนื้อมัน อันมาจาก...ธาตุ ๔ นั้นแหละ (**จุดเริ่มต้น**) มาเป็น...อาหารอีกอย่าง รูป...ชื่อ...อีกอย่าง ต่างๆ กันไป แท้จริง...มันก็เกิดจากเหตุอันเดียวกันหมด

คือ ดิน...น้ำ...ลม...ไฟนั่นเอง

เราจึงอาศัย...ธาตุ ๔ ในรูปหนึ่ง นามหนึ่งมาหล่อเลี้ยงร่างกายเพื่อ...คลายความหิวชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นคือ **ธาตุเลี้ยงธาตุ**

แล้วร่างกายของเราก็ต้องอาศัยธาตุ ๔ มารวมกันอีกที ในการที่ออกมาเป็นรูปร่างอีกอย่าง เรียกชื่อว่า **คน**

อาหารต่างๆ ที่เป็นของแข็ง คือ **ธาตุดิน** เช่น ข้าว...ผัก...ผลไม้ ฯลฯ



น้ำดื่ม-น้ำใช้	คือ	ธาตุน้ำ
ลมหายใจ	คือ	ธาตุลม
แสงสว่าง-ความร้อน	คือ	ธาตุไฟ อีกเช่นกัน
หากไม่มี อาหาร	เราก็	ตาย
หากไม่มี น้ำ	เราก็	ตาย
หากไม่มี { ลมหายใจ	เราก็	ตาย
{ อากาศ	เราก็	ตาย
หากไม่มี { ความร้อน	เราก็	ตาย
{ ความอบอุ่น	เราก็	ตาย

และสิ่งที่เรา...เอาเข้าไปนั้น...มันก็ไม่เที่ยงอีกเหมือนกันคือ...

เข้าแล้ว...ก็ต้อง ออก

ธาตุลม...หายใจเข้าก็ต้องหายใจออก เข้าไม่ออก ก็ตาย...ออกไม่เข้าก็ตาย

ธาตุน้ำ...กินเข้าไปแล้วก็ต้องเอาออก เป็นเหงื่อ...น้ำลาย ปัสสาวะบ้าง สุดแท้แต่...ไม่สามารถจะคงทนอยู่ได้

ธาตุดิน...อาหารต่างๆ กินแล้วก็ต้องถ่ายออกมา พอหนานๆ มันก็แห้ง กลายเป็นดินอีก

ธาตุไฟ...คนสัตว์...ที่มีชีวิตอยู่ร่างกายจะร้อน-อบอุ่นอยู่คือ **ธาตุไฟ** คนตายแล้ว ตัวจะเย็นสนิท เพราะ...ไม่มีธาตุไฟแล้ว

ดังนั้น!...เราจึงกินของเก่าวนเวียนกันอยู่ตลอดเวลา

กินแล้วถ่ายเป็นดิน

แล้วก็...อาศัยดินนั้น ปลูกขึ้นมากินอีก

น้ำใช้แล้ว...สกปรก ก็หลงไปในดิน
แล้วก็เอา...**น้ำในดิน** ขึ้นมาดื่มมาใช้อีก

เราโง่! มากนักหนา ที่หลงกินของเก่า! **ทั้งของตัวเองและผู้อื่นตลอดเวลา** พืช-ผัก-ผลไม้ต่างๆ เขาก็เอาอูจจาระคน-สัตว์ หรือ **ซากศพ** ไปใส่เป็น...ปุ๋ย เพื่อ...ให้มันแตกดอกออกผลมาไว้กินอีก

เราโง่! โงม? ที่หลงกินของเก่า อยู่เป็นเวลานานเท่านาน และยัง...หลงคิดว่า...**เป็นของดีเสียด้วย!** เนื้อหมู...เราคิดว่า...มันเป็นของดี ลองพิจารณาดูซิว่า...**หมูมันกินอะไร? เข้าไปเศษอาหาร...ของบูดเน่าทั้งนั้นที่เราทิ้งแล้ว** พอ...ออกมาเป็น...**เนื้อหมู** ทำไม่ถึง...ว่าดี นี่แหละ! คือ **โมหะหรือความไม่รู้จริง!** จึงหลงอยาก...หลงเอา...**ไม่รู้สิน?** เพราะ... **ติตรสของมัน...คือความอร่อยเท่านั้น!**

ทุกอย่าง คนกินแต่ของดีๆ หอมๆ เพราะ...เลือกสรร...ก่อนกิน แต่...ทำไม...ตอนออกมา **ถึงเหม็น ?** สิ่งดี...สิ่งหอม...มันหายไปไหนหมด? **อยู่ที่ไหน?** ลองหาดูซิ!

พระพุทธองค์...ทรงตรัสว่า...ร่างกายของเราคือ...อสุภะ...ของไม่สวย...ไม่งาม...ไม่ดี **ของเหม็น...ปฏิกุล** ดังนั้น...**อาหารใหม่** เข้าไปผสมกับ**ความสกปรกที่มีอยู่**...มันจึงสกปรก...ไปด้วยกัน



ออกเป็นน้ำ...ก็เหม็น เป็นอุจจาระก็เหม็น เป็นลม...กลืนไอตัว คือ ความร้อนของธาตุไฟในตัวก็เหม็นอีกเช่นกัน!

เห็นความจริงแล้วหรือยัง? ว่า...**ตัวเรามีที่ไหน?** มันคือ... อะไรกันแน่? ในความเป็นจริงแล้ว!...ตลอดชีวิตของเราที่ผ่านมา **มีความสุขแน่จริงหรือ เวลาหิว ไม่มีกิน ก็เป็นทุกข์** กระวนกระวาย ปวดท้อง กระสับกระส่าย **เวลาจะถ่าย...ก็เป็นทุกข์** ทุรน...ตุรย หากไม่ให้มันออก เช่น...เวลาเราปวดถ่าย...ห้องน้ำไม่ว่าง...ทุกข์ ไหม? ขณะนั้น...หากมีใครเอาเงินมากองให้ มันก็ไม่สนใจ เพราะ **มันอยากเอาทุกข์ออกอย่างเดียวเท่านั้น** นั่งนานก็ปวดเมื่อย ยืนนาน...ก็ปวดขา เดินนาน...ก็ปวดขา นอนนาน...ก็ปวดหลัง ร้อนก็เป็นทุกข์!...หนาวก็เป็นทุกข์!... หิวก็เป็นทุกข์! ง่วงก็เป็นทุกข์! ปวดฟัน...ปวดท้อง...ไม่สบาย...เจ็บไข้...ก็เป็นทุกข์ หากเงินมา...ซื้ออาหาร...เสื้อผ้า...ที่อยู่อาศัยก็ลำบาก **กว่าจะได้มันมา... แกร่งแย่งกันตลอดเวลา...แสนทุกข์**

หามาด้วยความเหนื่อยยาก...ลำบาก **กินแล้วก็ถ่ายทิ้งหมด!** มีอะไร? เหลือบ้าง? ในการกิน มีร่างกายอ้วนท้วนสมบูรณ์หรือ สวยงามแน่หรือ? พอนานๆ มันก็แก่...หนังเหี่ยวตาฟาง...ฟันหลอ หลังกอง ปวดหัว ปวดท้อง ปวดฟันเป็นไข้คือ...เจ็บป่วยแล้วก็ ต้องตายไปในที่สุด **ทุกคนมีอะไร? เหลืออยู่บ้าง? ในการมี การ เป็นเหล่านั้น มีบ้าน...ก็ต้องเป็น...ทาส...เป็นคนรับใช้** คอย ดูแล...กวาดถู ตลอดเวลา **จะไปไหน? ก็เป็นห่วง ยึดติด แยก หามกังวล เป็นทุกข์!** อยู่ตลอดเวลา ไปไหนไม่ได้ เพราะมีบ้าน

ของเราอยู่ (บ้านเราที่ไหน? ก่อนที่เราจะมาอยู่ก็มีคนอยู่ก่อนแล้ว พอเราตายไปคนอื่นก็มาอยู่แทนอีก) **ของในโลกนี้ เปลี่ยนกันใช้ชั่วคราวเท่านั้น!** ใคร? ก็ไม่สามารถเป็นเจ้าของได้ตลอดไป มีรถ...ก็ต้องคอยหาเงินซื้อน้ำมัน ต้อง...คอยดูแลรักษา จอดทิ้งไว้ไหน? ก็เป็นห่วง...กังวลกลัวหาย...กลัวเสีย...ทุกข์อีก **ตัวอยู่ที่นี้...แต่ใจ...ไปอยู่ที่โน่น** มีสามี-มีลูก-มีภรรยา ก็ต้องคอยปรนนิบัติรับใช้ **หมด...อิสรภาพ** ไปไหน? ก็ไม่ได้ หากทำไม่ดี...ก็เป็นทุกข์! **มีอะไรก็เป็นทุกข์ไปหมด** แม้กระทั่ง...มันจากไป **ตามกฎพระไตรลักษณ์** เช่น...ไฟไหม้บ้าน...รถหาย... ลูก... สามี...ภรรยาตายจาก ฯลฯ ก็เป็นทุกข์อีก? มันทุกข์ไปหมดเลยจริงๆ หากความสุขได้ที่ไหน? ดิดอาหารอร่อย...ก็ต้องเป็นทาสหาเงินมาซื้อมันแล้วก็ถ่ายทิ้งอีก ทำอาหาร..ใช้เวลาทำ ๓-๔ ชั่วโมง กินแค่ ๑/๒ หรือ ๑ ชั่วโมง แล้วก็ต้องมานั่งตามล้างชามอีกกองพะเนิน จากนั้น...วันรุ่งขึ้นก็...ไปส่งสุขา...เจ้าของเดิมอีก **มันมีอะไรบ้าง? ที่เป็นสาระของการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ เกิดมาทำไม? มีอะไรบ้าง? ที่ได้เกิดมา มันสุขจริงหรือ?** สิ่งของสมบัติต่างๆ ขณะมีชีวิตอยู่ก็หามาด้วย....ความลำบากยากเย็น พอตายจาก...ก็เอาไปด้วยไม่ได้ **ต้องทิ้งไว้กับโลกนี้แหละ!** **มีอะไรบ้าง** ที่จะเป็นของเราอย่างแท้จริง แม้แต่...ตัวเรายังต้องเป็นทุกข์...ให้เขาเอาไปฝังไปเผาให้อีก **ทุกข์!** อีกอย่างคือ...การ **อิจฉา...ริษยา** แกร่งแย่ง-ชิงดีชิงเด่น **ว่าร้ายนินทา** หากความ **จริงใจ...ต่อกันไม่ได้** เป็นมายาใจ มันร้ายกาจจริงๆ ยามมั่งมี...ใครๆ ก็รู้จัก...ยามจนใครๆ ก็กลัว เป็นต้นและอื่นๆ อีกมากมาย



ทุกข์! จริงๆ สมกับคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า **โลกนี้! มีแต่ทุกข์ทั้งหมด** หาใช่สุขไม่ จงมาเห็น...ความจริงกันเสียเถิด! จะได้ไม่ต้องมาหลงเกิดให้ทุกข์อีกต่อไป เพราะเราเกิดมาแล้วมันก็นี่ไม่พ้นที่จะต้องทุกข์! ทำอย่างไร? ที่จะไม่ให้มาเกิดเล่า! ทำได้ด้วยการ**ทำจิตใจให้เห็นตามความเป็นจริง** เพื่อ...ปล่อยวาง ความยึดถือต่างๆ ให้หมดสิ้น คือ **ตัวเรา ของเรา** ด้วยการ...ละชั่ว...ทำดี ละจากความโลภ-โกรธ-หลง ให้ทำแต่...ความดี...สิ่งดี คือ **ทำให้ใจบริสุทธิ์ ผ่องใส** ด้วยการ...ให้ทาน...รักษาศีล...แล้วเจริญภาวนา

ทุกข์ใจนั้น...เกิดจากการที่เราไปยึด อดีต และ อนาคต นั้นเอง ลองสังเกตดูดีๆ เรื่องอดีต...แห่งความผิดพลาดซึ่งผ่านพ้นไปแล้ว แต่เราเอามาคิดแล้ว...คิดอีก จึงเกิดทุกข์ในขณะนั้น **จับสภาพจิต ตนเองดูซิว่าจริงไหม?** ถึงเราจะเสียใจอย่างไร มันก็ผ่านพ้นไปแล้วแก้ไขไม่ได้ **ยิ่งคิด...ยิ่งทุกข์!** เราจะแก้ไขได้...ก็ตรงขณะปัจจุบันนี้คือ...เริ่มแก้ไข...ปรับปรุงตัวเองในส่วนบกพร่องนั้นตั้งแต่...บัดนี้...เดี๋ยวนี้เท่านั้นเอง!

จะไปแก้...อดีต ย่อมไม่ได้ เพราะ...มันผ่านไปแล้ว...ไม่สามารถจะกลับคืนมาได้ นอกจาก...แก้ไขตนเอง...ในปัจจุบันนี้เท่านั้น คือ...หยุดทำในสิ่งไม่ดีเหล่านั้นอีกต่อไป

อนาคต...ก็เช่นกัน เราจะหวังอะไรก็ตาม...อย่ายึดมั่น...ถือมั่น ถ้ามันไม่เป็นไปตามที่เราตั้งใจไว้ เราก็ต้อง...ยอมรับ...กฎพระไตรลักษณ์ว่า...เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป มันไม่เที่ยง ต้องยอมรับความจริงนี้ให้ได้ **ไม่มีใคร...จะเป็นเจ้าของมันได้จริงตั้งใจได้...แต่ต้อง ไม่หวังผลนั้น**

ปัจจุบัน...ขณะนี้...เท่านั้น คือ...ขณะนี้... หากกายอยู่ที่ไหน? ใจเรา... ก็อยู่กับกายปัจจุบันนั้นเรื่องนั้นเราก็จะไม่ทุกข์เลย...เช่น ขณะที่เรากำลังอ่านหรือฟังอยู่ในเรื่องนี้...ขณะนี้ **จิต...มิได้คิด...อดีต...อนาคต** จับดู...จิตนั้น...ที่อยู่กับ...ปัจจุบัน มันสงบ...ไม่ทุกข์เลยใช่ไหม? เป็นปกติ นี่แหละ! คือ **มรรค** หรือ...ทางพ้นทุกข์ จงพยายาม...รักษาความรู้สึกละเอียดตลอดเวลา

ให้...จิตอยู่กับ...ปัจจุบันตลอดเวลา ทุกข์! จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หาก...มันวิ่งไป...ในอดีต หรืออนาคต **พอรู้สึกตัวก็ดึงมันกลับมาอยู่กับปัจจุบันอีก** ทำเช่นนี้...อยู่ตลอดเวลา เท่าที่จะทำได้ จนเกิด...**ความชำนาญ เป็นปกติ...ธรรมชาติ...ในปัจจุบัน** ตลอดสาย ทุกข์จะไม่สามารถ...เกิดขึ้นในจิตได้เลย

ดังนั้น...พระพุทธองค์จึงให้...ภาวนา ภาวนา...คือการมีสติรู้สึกตัว ในสัมปชัญญะ คือ...กายและจิตใจ...ตั้งแต่หัวถึงเท้า รู้กาย...ทั่วพร้อม... ตลอดเวลาว่า...ปัจจุบันนั้น...เป็นอย่างไร?

กายอยู่ที่ไหน?...ให้ใจอยู่นั้น มันกำลังทำอะไร? อยู่ นิ่งรู้... ยืนรู้... เดินรู้...กินรู้...นอนรู้ทำอะไรๆ ก็รู้ปัจจุบันนั้นตลอดเวลา นี่คือ...**มรรคจริงๆ**

ให้เฝ้าดู...เฝ้ารู้...เฝ้าเห็น...การกระทำของกายจิตที่ตามรู้...ปัจจุบันตลอดสาย มันก็จะสงบ แล้วรวมกันหลายๆ เข้า ก็เกิด...เป็นสมาธิ...โดยไม่รู้ตัว มีอารมณ์เดียว...คือ ปัจจุบันนั่นเอง! อารมณ์

เดี๋ยวนี้...ไม่ส่ง...อดีต...อนาคต ซึ่งเรา...อาจจะเรียกชื่อว่า...**เอกัคตารมณ** ก็ได้ **เมื่อจิตเห็นความแตกต่างระหว่างจิตที่สงบและจิตวุ่นด้วยตัวจิตเองแล้ว ปัญญา...จะเกิดขึ้นทันที**

เมื่อจิต...เห็นทุกข์จริง! มันจึงไม่เอาทุกข์...แบกทุกข์อีกต่อไป นี่คือ...**นิโรธ** คือ...**รู้แจ้งขณะหนึ่งก่อน** เมื่อจิต...พิจารณาเห็นสาเหตุของ...ทุกข์นั้น มันจึงจะเริ่มละทิ้ง...เพราะ...เห็น**ตัวอนัตตา!** คือ...ไม่มีอะไรเหลือให้ยึดมั่นถือมั่นได้นี้...คือ **สมุทัย** **รู้เหตุของตัวที่ทำให้เกิดทุกข์ในจิต** แล้วมัน...ก็จะพยายาม...**เอาตัวรอด...คือ ระวางใจมิให้...เกิดทุกข์ได้อีก** ได้มีปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ด้วยการ...**ระวางเหตุ** ป้องกันเหตุที่จะเกิดทุกข์นั้น **ด้วยการเจริญสติ** นี้...คือ...**มรรค**

จนหลุดพ้นได้จริงอย่างปลอดภัยตลอดสาย... ในที่สุด เพราะ... **เห็นสมมติ** ต้องทำแล้ว...**ทำอีก...ตลอดเวลา** **อย่า!** **ประมาท...มันชอบเปลว** **อย่า!** **ท้อถอย...ความเพียรอยู่ที่ไหน?** **ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น** (ธรรมใด...ก็ไร้ค่า...ถ้าไม่ทำ)

จงมีความ...**อดทน...ขันติ** มากๆ **ขันติ...จะเป็นความขมขื่น** ในเบื้องต้น แต่จะเป็นความชื่นชมในบั้นปลาย **จงตั้งสัจจะ...ใน** การตั้งใจปฏิบัติ...**อย่าท้อถอย!** **เอา...สัจจะ...เป็นหลักยึดไว้** ก่อน...**เป็นเสายึดไว้ก่อน** **ไม่ทิ้งสัจจะ...แม้จะต้องตายก็ยอม** ทุกชีวิต...เกิดมาก็ต้องตายในที่สุด...**หนีไม่พ้น! เราเกิดมาเพื่อตาย!**

หนีไม่พ้น...แล้วจะกลัวอะไร? **ขอต่อสู้อันเพื่อความพ้นทุกข์...อันจะต้องมีอีกยาวนาน** หากชีวิตเรา...**จะต้องเกิดมาในโลกนี้อีก...เพราะเหตุปัจจัยยังมีอยู่** มันก็ต้อง...**เป็นทุกข์เช่นนี้...อีกตลอดไป**

ขอต่อสู้อันเพื่อความไม่มาเกิด...ไม่มาทุกข์อีก! **แม่...จะ** **ต้องตายก็ยอม!** **นี่ คือกำลังใจ** **อันยิ่งใหญ่ของผู้ปฏิบัติ** **อย่า!** **กลัว** **ตาย...จงตาย... จากทุกข์เสีย!** **แล้วจะไม่ทุกข์อีก...จงตายก่อน** **ตาย!** **ตาย!** **จากจิต...ที่เข้าไปยึด...สมมติโลก** **ในธาตุ ๔ ชั้น ๕** **ที่มีรูปนี้...ให้ยึดถือว่าเป็นเราให้ได้** **ต้องให้มันยอมรับความเป็นจริงให้ได้**

ต้องไปทำต่อ...นี่เป็นการ...อ่านหรือฟัง...จนเกิดความเข้าใจ **เท่านั้นนะ** **ต้องไปทำ** **จนเกิดความเข้าใจ...ด้วยใจภายในเองอีกที** **ความเข้าใจนี้เป็นเหมือน...พบแผนที่เท่านั้น** **จะต้อง...ไป** **ปฏิบัติ...คือ** **เดินทางจริงๆ** **อีกที** **จึงจะถึง...จุดหมายได้อย่าง** **แท้จริง** **อย่าเพิ่งคิดว่า...เรารู้แล้ว... เราเห็นแล้ว...เข้าใจแล้ว** **เพราะมันยังมีตัวเรารู้...ตัวเราเป็นผู้เห็นอยู่**

จงไป...ฆ่าตัวเรา...ที่หลงยึดให้หมดเหลือแต่ธาตุ ๔ **จริงๆ** **ไม่มี... ตัวเรารู้...ตัวเราอยู่แต่พบ...พระพุทโธ...องค์จริงๆ** **ในใจ** **แท้ๆ** **คือ...ผู้รู้...ผู้ตื่น...ผู้เบิกบาน** **แล้ว...จะไม่ทุกข์เลย** **ท่าน** **คอยอยู่...ในใจของทุกๆ คนตลอดเวลา** **พุทโธ!** **ไม่ใหญ่...ไม่** **โต...แต่มีแสงสว่างในตัวเอง** **ท่านจงไปค้น...ให้พบเพชรในใจ**



...ของตนเองให้ได้ แล้วท่าน...ก็จะรู้ว่า “สุขเหนือสุข” คืออะไร?

สุขเหนือสุข...จริงๆ นะ! อยากพบใหม่? อยากพบ...ก็จงหาให้ได้ **อยู่ในใจ...ของใครของมัน** นั่นแหละ! มันเป็นของ **เฉพาะของตน** แย่งกัน! ก็ไม่ได้...ให้กันก็...ไม่ได้ ของใคร? ของมัน เพราะ...เป็นทางสายเดี่ยว...สำหรับบุคคลคนเดียว เมื่อมีโอกาสรู้แล้ว...จงรีบทำ ก่อนที่จะสายเกินไป

หาก...**ความตาย**...มาถึงแล้ว เรา...ก็จะหมดโอกาส เพราะ...คนตายแล้ว...ทำอะไร? ไม่ได้ แข็งเป็นท่อนไม้ **อย่า! ประมาท**...จงรีบทำ **ใคร?** หมั่นเดิน...ก็ถึงเร็ว **ใคร?** ชี้เกียจก็ถึงช้า! หรืออาจจะไม่ถึง ถ้าความตายมาถึงก่อน

สิทธิ์ใคร...ก็สิทธิ์มัน รีบเร่ง...กันให้ไวๆ **ใครๆ มีสิทธิ์ได้...ขอเพียงให้...ดูดีดี ใครเพียร...ยอมถึงก่อน ใครผัดผ่อนยอมโศกี้** เพราะ...**ชีวิตนี้...มีรู้ที่...ตายเมื่อใด?** จงรีบตั้งต้นทำเสีย เมื่อรู้แล้ว หรือว่า... **อยากแบกทุกข์!** ต่อไปอีก...ก็ตามใจเอาตามสบายก็แล้วกัน **เรื่องการดับทุกข์...พ้นทุกข์นี้ ต้องสอนตัวเอง...บังคับตัวเอง...ช่วยตัวเอง** เพราะ... เป็นเรื่องของตัวเอง...กิเลสของตัวเองมันย่อมรู้ตัวเอง...แม้ใครจะไม่รู้ก็ตามใคร? **ก็ดับทุกข์ใจ ให้กันไม่ได้** ถ้าได้...พระพุทธรองค์...ท่านก็เมตตาทำให้ตั้งนานแล้ว...และพระองค์จะไม่ทรงตรัสว่า...“**อิตตานิ...อิตตะโน นาโถ**” ตนแลเป็นที่พึ่งของตน! **พระสงฆ์...หรือครูบาอาจารย์...เป็นเพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น** เรื่อง...**สั่งสอน... อบรม...**

บังคับ...ควบคุมและวิธีการกระทำนั้น เป็นเรื่อง...ของตัวเอง...ต้องสอนตัวเองเท่านั้น เพราะ “**ตนแล... เป็นคนสอนยาก!**” ต้องเอากันจริงๆ จึงจะได้ผล **อย่า!** ตามใจ กิเลส... อย่าใจอ่อน... อย่าหลง...**ระวังตัวนี้ให้ได้** และผู้ที่สอนท่านได้จริงๆ คือ **ธรรมชาติ** นิ่งเอง แล้วในที่สุด...**ครูที่แท้จริง...ที่จะสอนท่าน** จนต้องยอมหมอบกราบคาบนั้น ก็คือ**ธรรมชาติ...แห่งความเป็นจริงนั้นแหละ!**

เพราะฉะนั้น...**จงพึ่งตัวเองให้มากๆ** อย่า! หลงคิดว่า...จะพึ่งใคร? ได้เลย **มันพึ่งไม่ได้** มันเป็นเพียง...**กำลังใจให้เราเท่านั้น!** อย่าลืมน! เราจะต้องพึ่งตัวเราเอง หิว...กินเผื่อกันได้หรือ? ปวดถ่าย...ถ่ายแทนกันได้หรือ? ของใคร? ของมันจริงๆ

สรุปแล้ว

อริยสังขทั้ง ๔ คือ

๑. **ทุกข์**...คือ เห็นตัวทุกข์...**มิใช่สุข** ดั่งเข้าใจ!
๒. **สมุทัย**...คือ รู้เหตุเกิดของทุกข์แล้วว่า...เพราะ **หลงผิดยึดถือ**
๓. **นิโรธ**...รู้เหตุเกิดและทางดับทุกข์แล้ว...**เห็นจริงแล้วว่าใช่**
๔. **มรรค**...กำลังเดินตามทางดับทุกข์...ด้วยการประคอง**สติ** ให้ปฏิบัติตามความเป็นจริงของ...**ธรรมชาติ**

เพราะ**สังขะธรรม**นั้นแยกออกดังนี้...**สังขะ**...แปลว่า...**ความจริง... ของจริง ธรรม**...แปลว่า **ธรรมชาติ** รวมแล้ว คือ **ธรรมชาติอันแท้จริง!** คือ... ธาตุ ๔...มันไม่ทุกข์เลย

ต้นไม้...ภูเขา ฯลฯ มันก็เป็นธาตุ ๔ เหมือนเรา **ไม่เห็นมันเป็นทุกข์...เดือดร้อน...วุ่นวาย** อะไร? เกิดขึ้น...มันก็ยอมรับ ไม่หนี... ไม่ต้าน ลม...ฝน...แดด ฯลฯ มันก็ปล่อยผ่านไปๆ **มันจึงสบาย** เราจงทำตัวเรา...อันเป็นธาตุทั้ง ๔ ให้เหมือน...ต้นไม้ ภูเขา แล้วเราจะสบายเช่นมัน ไม่ทุกข์เลย!

หากเรา...**ยังปล่อยให้ทุกข์**...เกิดขึ้นในใจ อีกต่อไป **ก็น่าอาย**... ต้นไม้...ภูเขา ! มันเก่งกว่าเรา...มันเก่งจริงๆเพราะ...มันยอมรับความเป็นจริงว่า...มีใช้ตัวมัน! มันเป็น...**ตัวผ่าน**...ขณะหนึ่งเท่านั้นเอง! มัน**ไม่โลภ...ไม่โกรธ...ไม่หลง** เลย แล้วเราละ! ...จะยอมอายมันหรือ?



หลักการ ภาวนา

การภาวนา คือ...**การทำใจ**... หรือ **รักษาใจให้อยู่กับอารมณ์เดียวให้ได้ตลอดสาย** คือ **ปัจจุบัน** เพราะ...จิตเราชอบวิ่งไปเรื่อง...อดีตและอนาคตตลอดเวลา จะทำวิธีไหน? อย่างไร? ก็ได้สุดแท้แต่...ของใครของมัน หาก...**มันสงบเร็ว...เป็นถูกต้อง...ใช้หมด** อย่า! ลังเลสงสัย ไม่ต้องสนใจว่า...ผู้อื่นทำไมเหมือนเรา...เราทำไมเหมือนผู้อื่น เหมือนการกินอาหารย่อมชอบรสชาติไม่เหมือนกัน บางคนอาจชอบ... **เผ็ด... เบรีี้ยว... เค็ม... หวาน** จุดหมายแท้คือ...**รสไหน? วิธีไหน? ไม่เป็นเรื่องสำคัญ** ขอให้...**กินจริงๆ คือ ...จิตสงบได้...นั่นเป็นถูกต้อง**

คนโง่! เท่านั้นที่จะมาทะเลาะกันว่า ควรกินอย่างนั้น...รสนี้มันเป็น...กิเลส...กิเลสมัน...ต่างหาก **รสไหน? ถ้ากินจริงๆ แล้วไม่อึด มีไหม?** มันอึดหมดแหละ! หากกินจริงๆ จงตั้งใจ...ทำจริงเถิด! หากบุคคลใด...ยังเถียงกัน ระหว่างเรื่อง...**พุทโธ... พองหนอ... ยุบหนอ... รูป...นาม...สัมผัสมาอะระหัง ฯลฯ** นี้ถูกนี้ผิด...ยังไกลธรรมะ...จริงมาก! ยังไม่รู้จักคำว่า **พระธรรม**เลย!

การภาวนา...

มี ๒ อย่าง คือ

๑. การนั่งหลับตา...นั่งอยู่ในอิริยาบถเดียว แล้วจับ
ดู...ลมหายใจ...อันเป็น...ธาตุรู้ ด้วยความสบาย นั่ง
อยู่กับที่ ตามดูลมหายใจ ดูกาย...ดูใจให้ชัด ดัง
เช่น...การปฏิบัติทั่วไปคือ อาศัยสมถะอันเป็นการรวม
จิตที่ซอบวิ้งไป เรื่อง...อดีต...อนาคตให้มาอยู่
กับ...ปัจจุบันก่อน พอมากๆ เข้าจนสงบ จึงเป็นสมาธิ
คือ...ความสงบอันละเอียดลึกซึ้งอีกที มี...อารมณ์เป็น
หนึ่งเดียว...ตลอดเวลาด้วยการ...กำหนดอารมณ์...
ภาวนาว่า พุทฺโธ...พองหนอ...ยุบหนอ...รูป...นาม...
สัมมาอาระหัง หรืออะไรก็ได้...ตามแต่จิตนิสัยของ
คนๆ นั้น ไม่เหมือนกันทุกคน ดังเช่น...คนชอบรส
อาหารก็ยังไม่เหมือนกัน จันใดก็จันนั้นนั่นเอง!
๒. การภาวนาแบบเคลื่อนไหว หรือสมาธิกับการงานใน
ทุกอิริยาบถ คือ...สติปัฏฐาน ๔ ให้มีสติ...คือ ความ
รู้สึกตัวที่เกิดขึ้น สัมปชัญญะ คือ รู้ตัวทั่วพร้อมใน
อายตนะทั้ง ๖ คือ หู...ตา...จมูก...ลิ้น...กายและใจ รู้
ทั้งหมด...ตั้งแต่...หัวถึงเท้า...เท้าถึงหัว รู้กาย-รู้ใจ...รู้
ใจ...รู้กาย...ในปัจจุบันที่กระทำตลอดสาย...ว่ามันเป็น
อย่างไร?

ให้...เฝ้าดู...เฝ้ารู้...เฝ้าเห็นว่า **ขณะนี้...กายกำลังทำอะไรอยู่?**
(ทางร่างกาย-รูปธรรม) **สุขหรือทุกข์?** แล้ว...ในที่สุด มันเป็น
อย่างไร? ในความจริงแท้!

ทางจิตใจ...ก็เฝ้าจับดูความรู้สึกว่า (ทางใจ-นามธรรม) **ผัสสะ**
ที่เกิด คือ **ตากระทบรูปแล้ว ใจ...รู้สึกอย่างไร?** สุขหรือทุกข์?
เพราะ...อะไร? ทำไม? (กายและใจ...มันอาศัยกันอยู่ มันจึง
เห็นผล จากกายสู่ใจ จากใจสู่กาย แล้วแต่มันจะชัดตรงไหนก่อน?)

เมื่อเห็นแล้ว...ก็ พิจารณา หาเหตุและผล ของมันว่าเกิด
จากอะไร? อีกที หู...ได้ยินเสียง...ชอบ...ไม่ชอบ...เพราะอะไร?
ตา...ได้เห็นรูป...ชอบ...ไม่ชอบ...เพราะอะไร? จมูก...ได้ดมกลิ่น
...ชอบ...ไม่ชอบ... เพราะอะไร? ลิ้น...ได้รู้รส...อร่อย...ไม่
อร่อย...ใจเป็น...อย่างไร? กาย...ได้สัมผัส...สบายไม่สบาย...ใจ
เป็นอย่างไร? ใจ...ดู...ใจว่ามันเกิดอะไรบ้าง? ในวันหนึ่งๆ

ดีใจ...ก็หัวเราะ...จิตดีดีดิน...โคจรกรรม ห้วนไหว...ไม่
สงบปกติ...ระริกกระรี เนื้อเต้น...เป็นต้น

**เสียใจ-ไม่ชอบใจ...ก็ร้องให้...โอดครวญ...ปวดร้าว เจ็บอก...
เจ็บใจ...ครุ่นคิดครุ่นแค้น...พยายาม...จิตใจวาบหวิวจะเป็นลม...
เป็นไข้...มีอ่อนแออ่อนแอ...หมดเรี่ยวหมดแรงเหมือนคนใกล้จะ
ตายก็ไม่ปาน หายใจ...อึดอัด...ไม่อยากทำอะไรทั้งสิ้น ช่างกะตาย!
เหมือนคนไม่มีชีวิตชีวา...เช่นนั้น**



พอถูกใจ...ก็กลับมาหัวเราะ...ดีใจอีก **ไม่ถูกใจ...ก็เสียใจ...ร้องไห้** สลับกันไป...อยู่เช่นนี้ **เหมือนคนบ้าไหม?** เดี่ยว...ดีใจ...หัวเราะ เสียใจ... ร้องไห้ วันๆ กินแล้วก็...ถ่าย **ก่อนกิน...ร่วนวายไหม? ...ทุกข์ไหม? ขณะกิน...เป็นอย่างไร? กินแล้วผลเป็นอย่างไร?** มันตั้งมั่นได้ไหม? กินแล้วถ่าย...ถ่ายแล้วกิน เป็นอยู่เช่นนี้...ตลอดเวลาจริงไหม? จงเฝ้าดู... พิจารณาดู ให้เห็นความเป็นจริงให้ได้...ให้ชัด

ให้กำหนด...**ปัจจุบัน** ให้เท่าทัน ทุกการกระทำ...พูด...คิด ทำหน้าที่...ตามปกติประจำวันนั้นแหละ! **หน้าที่อะไร? ของใคร** ของมันก็ทำไป...ตามสบาย แต่...เฝ้ารู้...การกระทำ...ใน **ปัจจุบัน...ให้ชัดตลอดสายเท่านั้น! ระวังใจ! อย่า! ให้เกิดความ ยินดี-ยินร้าย**

ต้องมี...**สติ...รู้** อยู่ให้ทัน...**ปัจจุบัน...ที่เกิดจริงๆ!**

ตัวปัจจุบัน...นั้นเกิดเร็วมาก!

รู้ตรงไหน? ก็จับตรงนั้นแหละ! รู้แล้วก็ผ่านไปปล่อยไปๆๆ ปล่อยไปๆๆ กำหนดดูซ้ำ ๆ ก็จะได้เห็น...ละเอียดยิ่งขึ้น

ตัวอย่าง...การมีสติในการกิน

ให้กินช้าๆ ก่อน กำหนดรู้สึกตัวว่า...**กำลังจะกิน** (ให้ทำความรู้สึกตัวก่อนทำ!) **มือ** จับช้อน...รู้...ตักอาหาร...รู้...กำลังยกขึ้น...รู้... ถูกปาก...รู้...อ้าปากรับ...รู้...ส่งเข้าปาก...รู้...ดึงช้อนออกจากปาก... รู้...เอาช้อนวางลง... รู้...เคี้ยว...รู้...กลืน...รู้...

หมดแล้ว...รู้...มือตักอาหารใหม่... รู้...ตาดูอาหาร...รู้...ยกมือ ตักกับข้าว...รู้...ตักมาใส่จานข้าว...รู้...ตักข้าวด้วย...รู้...ยกขึ้น...รู้...ถูกปาก...รู้...อ้าปาก...รู้...ส่งเข้าปาก...รู้...ดึงช้อน ออก...รู้...เอามือลง...รู้...วางช้อน...รู้...เช่นนี้แหละ เฝ้าสังเกต ละเอียดมากแค่ไหน? ก็จะดีมากกว่านั้น **นี่! คือการดูกายทำงาน และขณะนั้น... ให้เราสังเกตดูอีกว่า** ตา...กระทบรูป คือ อาหาร ต่างๆ **มันมีอาการอย่างไร?** พอใจ ชอบหรือไม่ชอบ...มันมี ปฏิกริยาอย่างไร? เกิดขึ้น! จงเฝ้าดู...อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น **ด้วยใจเป็นกลางๆ** ก่อน

วิธีป้องกัน

ถ้าจิตเกิด **ยินดีในรส** อาหาร...ก็พยายาม **เว้นสิ่งนั้น!** ให้ ตักอาหาร...อย่างอื่นแทน...**อย่าสนใจ!** อาหารนั้น ไม่ตามใจมัน (การปฏิบัติธรรม คือ **การทวนกระแสความอยาก**) แต่...ถ้าอัน ไหน? มัน**ผลัดดัน...ไม่ชอบ...ก็พยายามตักบ่อยๆ** เพื่อ...ตัด นิสัย...**ชี้เลือกของมัน พยายาม...ไม่สนใจ** ในอาหารต่างๆ ให้...พยายาม**กำหนดสติ** ตามรู้...ตามดู การทำงานของร่างกาย ตลอดสาย ว่ามัน...**อัตโนมัตติ** แค่นั้น? มันช่างรู้ว่า...**ควรจะทำอะไร?...และไม่ขัดแย้ง...รวดเร็วทันใจจริง ๆ** พอ **มือจับช้อน...มัน** ก็รู้ว่าควร **ยกช้อน** ไปตักกับข้าว...มาใส่จานข้าวแล้ว...ตักทั้ง กับข้าวและข้าว**ยกขึ้น** ใส่ปาก...ยังไม่ทันถึงปากเลย...ปากมันก็**รีบ** **อ้าเตรียม** รับอาหารทันที...**อัตโนมัตติใหม่?** ถ้าดูเป็นสนุกมาก



พออาหารส่งเข้าปากเสร็จ... **ฟัน**ก็จะทำหน้าที่... **เคี้ยว** ทันที...โดย**ไม่มีใครสอน** **ใครบอก** จนแหลกล! แล้วก็กลืน...ก่อนกลืน...**มือ** มันก็เริ่มตักอาหาร...**เตรียมพร้อม**ที่จะส่งให้อีก...

ใคร? เป็น**ผู้สอน...ผู้บอก**มันนะ! มันช่างรู้และอัตโนมัติจริงๆ **สามัคคีกันจริงๆ...รู้หน้าที่ตน...ไม่มีทะเลาะ...เที่ยงงานกันเลย!**

มันรู้ด้วยว่า...ควรส่งเข้าทางปาก...ไม่เห็นมัน **เผลอส่งผิด** เข้าทางตา...ทางจมูกเลย...แปลกไหม? **มันทำงานสืบเนื่อง...สามัคคีกันตลอดสาย...จนดูแทบไม่ออกว่า...มันอาศัยช่วยเหลือกันอยู่...มันคนละอันจริงๆ...เพราะมันมีธาตุรู้**อยู่

ธาตุรู้ นี้...มันมหัศจรรย์จริงๆ ...**รอบรู้ไปหมดว่า..ควรทำอย่างไร? อะไร? นี่เป็นตัวรู้ที่เป็นเพียงการ...คลายทุกข์ชั่วคราว**หนึ่งเท่านั้น **มันยังวิเศษแค่นี้!** เก่งกว่าเครื่องจักรของนักวิทยาศาสตร์ชั้นเอกของโลก สร้างขึ้นมาเสียอีก

แล้ว...**ตัวรู้...อันที่ดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงล่ะ! จะวิเศษมหัศจรรย์ขนาดไหน? ท่านไม่ยากพบบ้างหรือ?** มันรู้โลกอย่างแจ่มแจ้งจริงๆ สดบรรยาย มันเป็นเรื่อง...**ปัจเจกตั้ง! รู้เฉพาะตนเท่านั้น!**

ผู้ใด ทำถึงก็ยอมรู้...**ไม่ทำก็ไม่รู้...เพราะมันต้องทำ...ของจริง... ต้องทำจริงๆ...ทำเล่นๆ ก็ได้เล่นๆ...ไม่พบของจริงสักที...**

เพราะ... **ท้อถอยเสียก่อน...ขาดความอดทน...หรือถูกตัวชี้เกี้ยว** เข้าครอบเสียบก่อนนั่นเอง!

พยายามกำหนดตัวเอง **ถือความตั้งใจก่อนกินอาหารว่าจะไม่เต็มรสใดๆ อีก** (การกินมิใช่กิเลส...เป็นการกระทำเท่านั้น!...กิเลสจะเกิดต่อเมื่อ...ใจเกิดความยินดีหรือยินร้ายในรสของมัน!...เราพยายามไม่ติด ไม่ทุกข์ ในรสมัน...**รู้รสแต่ไม่ติดให้เกิดทุกข์!**)

มีอย่างไร? รสดี ก็ยินดี พอใจกินอย่างนั้น! คือ**ความสันโดษ** ไม่ตามใจกิเลส...ในรสอร่อย...**เรากินเพื่อคลายทุกข์ทิว!** เพื่อประทังชีวิตไป วันหนึ่งๆ เท่านั้น **อร่อยหรือไม่...ไม่สำคัญ...ไม่สนใจเรื่องอร่อย...กินคือกิน...จงกดหัวตัวกูให้ได้** ต้องสอนตนเองให้ได้!

ข้อควรระวัง! คือ **อย่า!**ตามใจกิเลสชอบของตน! เพราะ (ตนแลเป็นคนสอนยาก!)

การกิน...ให้ระวัง! เรื่องรส คือ **ตัวอร่อย!** ที่จะทำให้หลง!**นี่คือ ตัวอันตราย!** ที่เราควรระวังเลิกคบกับมันได้แล้ว...

ให้เฝ้า...สังเกตดู...**จิตใจ...ว่ามันมีอะไร?**เกิดขึ้นบ้าง? ชอบใจ...ไม่ชอบใจ...หงุดหงิด...รำคาญ...โมโห หรือ**เกิดอารมณ์ชนิดใด** ก็เฝ้าดูอยู่ตลอดเวลา แล้วค่อยๆ พิจารณาหาเหตุผลของมันว่า...เกิดจากอะไร? ทำไม? คือ...**ค้นหาสมุทัยของมัน**



ให้สังเกตดูอารมณ์ของมันเป็นก่อน พอเห็นแล้วต้อง**น้อมเข้ามาพิจารณาหาต้นเหตุ**อีกที คือ **โอปะนะยโก** น้อมเข้ามาดูตน จิตใจของตนเพราะ...ปัญญาจะเกิดด้วยการพิจารณาหาเหตุผล เมื่อเห็นชัด...รู้ชัดแล้ว...มันจึง...**ปัจจัยตัดตั้ง ว่า อ้อๆ!** เช่นนั่นเอง

ต้องพยายาม **กำหนดรู้ในตัวพระไตรลักษณ์**ของทุกผัสสะที่เกิดขึ้นด้วยว่า...นี่เกิดขึ้น...นี่ตั้งอยู่...นี่ดับไป ให้อ่อนที่สุด...มากเท่าไร ยิ่งดี...**อย่าแล้วอย่าอีก** ให้รู้ทั้ง ช่วงสั้นและช่วงยาว

ก่อนกิน กำหนดรู้ (เกิดขึ้น) **ขณะกิน** รู้ตัว (ตั้งอยู่) **กินเสร็จ** รู้ (ดับไป) ในช่วงของการกินแต่ละครั้ง ช่วงสั้น...อาจจะกำหนดการกินในแต่ละคำก็ได้ก่อน แต่ถ้าตามดูละเอียดจริงๆ แล้ว จะรู้อีกมาก ต้องไปทำเอาเองจึงจะชัด **ต้องคอยสอนมันนะ...ใจนี่!** ให้มันรับรู้ความเป็นจริงให้ได้ ทำบ่อยๆ **สอนตัวเองบ่อยๆ การสอนผู้อื่นนั้นก็ดี...แต่ การสอนตัวเองนั้นดียิ่ง!** ทำแล้ว ทำอีก! รู้แล้ว...รู้อีก!

เหมือนการอาบน้ำ...**ต้องอาบน้ำชั้นแล้วชั้นอีก...**จนสะอาดหมดจด แล้วจึงจะสบายสดชื่น...มิใช่อาบน้ำสองชั้นพอแล้ว มันจึงไม่สดชื่น... **สบายลึกที เพราะยังล้างไม่หมดเลย** เช่นกันกับการปฏิบัติธรรมะ...นี่คือ...ตัวอย่างหนึ่ง...ที่หยิบยกขึ้นมาชี้ให้เห็นเท่านั้น!

ในที่สุด...หากชำนาญแล้ว...**ไม่ว่าจะทำงานอะไร** ทุกอย่างก็**รู้หมด...ยิ่งละเอียดเท่าใด...ยิ่งดี...จะเห็นความมหัศจรรย์**ของมันมากกว่ากัน สนุกกว่ากัน...ทำงานรู้...ทำอาหารรู้...ขายของรู้...อาบน้ำรู้...พูดรู้...ทำอะไรอยู่ก็รู้...รู้ว่ามันทำอะไรบ้าง?อย่างไร? สนุกดีเสียอีก...**ไม่ต้องเสียเงินค่าเรียนด้วย**ทำแล้วพ้นทุกข์ด้วย...มีแต่**กำไร**อย่างเดียวเท่านั้น... ยังไม่เอาหรือ?

มหาวิทยาลัยชีวิตของธรรมชาตินี้...มีเราเป็นผู้สอนเอง...เรียนเอง...รู้เอง...เลื่อนชั้นเอง...ตัดสินใจเอง...จบเองจริงๆ แปลกมาก!...

แต่...ก็จริง...มีจริงๆ **ใคร? ไม่สนใจจะลอง** มาเรียนดูบ้างหรือ? **มหาวิทยาลัยชีวิตของธรรมชาติจริงนี้...**

แต่...ต้องมีความ**อดทน**มากๆ นะ...อดทนต่อทุกอย่างที่มันเกิดขึ้น **ไม่ว่าอะไรก็ตาม...อดทนอย่างเดียว...จะเจ็บปวดใจแค่ไหน? ก็ต้องทนให้ได้**

ลี้จะด้วย...ต้องรักษาจริงๆ มันจะช่วยไม่ให้เราจมหรือถอยหลังได้ **ข้อสำคัญที่สุดคือ...ให้มีความบริสุทธิ์ใจเป็นหลัก...เป็นแกนกลาง...ถือเอาความบริสุทธิ์ใจของตนเป็นใหญ่...เชื่อใจในความบริสุทธิ์ใจของตนเป็นพอ**



ทางนี้...ทำยากสักหน่อย...แต่ก็ไม่เหลือความสามารถของผู้ที่... เพียรจริง...ตั้งใจจริง อย่าท้อถอย! ถอยไม่ได้เลย...ต้องก้าวต่อไปๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจของตน จงมี เมตตา มากๆ ยินดี อภัย ให้แก่ทุกชีวิตและทุกสิ่งที่เกิดขึ้น... **ไม่ถือสา** หาโทษ...แม้ใครจะทำร้าย...คิดร้ายต่อเรา เช่นใดก็ตาม ให้มีแต่ความปรารถนาดีต่อทุกชีวิต โดยไม่หวังผลตอบแทน ทำได้ก็ทำโดย **ไม่ทุกข์ใจ** เป็นสำคัญ ทุกข์กายนั้น! เป็นเรื่องธรรมดา... ทำงานเพื่อเมตตาจริงใจ เท่านั้น...อะไรก็ได้...โดยไม่หวังผลใดๆ ทั้งสิ้นแล้วจะสบาย **หลักมีอยู่แค่นี้!**

จงมีคติของท่านผู้รู้...ไว้เตือนตน...ปลอบตน ยามทุกข์ไว้ว่า
 มาร...ไม่มี บารมี...ไม่แก่
 ขันติ...เอาไว้อด...ไว้ทน...มิใช่เอาไว้ต้มไว้แกง
 หากเราทำถูกกิเลสเขา...เขาก็ว่าเราดี
 หากเราทำไม่ถูกกิเลสเขา...เขาก็ว่าเราไม่ดี
 แม้ใคร? จะไม่เข้าใจเราก็ตาม เราจงเข้าใจ...มันใจใน
ความบริสุทธิ์ ใจของตนพอแล้ว
 เราไม่ต้องคอย...ให้ใครมารับรองเราเลย!
 เราจรับรอง...ตัวเองให้ได้ เมื่อไหร่เมื่อนั้นแหละ! เรา
 จึงจะพบธรรมจริงแท้!
ไม่มีใคร? จะทำทุกข์ให้กับเราได้...นอกจากตัวเราไปรับ
 เข้ามาเอง ด้วยการยึดถือ **อุปาทานว่า...มีตัวเรา...ของเรานั้นเอง!**
เรามี...จึงมีทุกข์! ทุกข์มี...เพราะ มีเรา เรามี...เพราะ
มีอุปาทาน!

จงน้อม...ตัวเรา ให้เป็นธาตุ ๔...
 ธาตุ ๔ คือ **ตัวเรา**...เพื่อเป็น **อุบายปล่อยวางทุกข์!**
 หรือจะปลงตกคือ

คิดเสียว่า...มันเป็นกรรมที่เราจะต้องใช้เขาก็ได้...สุดแท้แต่...
อุบายวิธีของแต่ละบุคคล...ทำอย่างไรก็ได้...เพื่อออกจากทุกข์ใจ
ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เท่านั้นเอง!

**จนในที่สุด...เราจะเห็นว่า...เราไม่สามารถจะพึ่งใครได้เลย...
 นอกจากตัวเราเองจริงๆ ...เรื่องทุกข์ใจนั้น! ใครก็ช่วยเราไม่ได้
 เลย...เราต้องช่วยตัวเองเท่านั้น!** (อตตะทาหิ อตตะตะโน นาโถ! ตน
 แลเป็นที่พึ่งของตนจริงๆ!)

การภาวนานั้น...ควรฝึกทำให้ได้ทั้ง ๒ อย่างคือ

๑. **การนั่งสงบในอิริยาบถเดียวแล้วดูใจตัวเอง...ดูลม**
 หายใจที่เกิดขึ้น ว่ามันเป็นอย่างไร? ดังเช่นการนั่ง
 ภาวนาหลับตาหัวไปนั้นแหละ! แต่ให้พยายามทำบ่อยๆ
 เท่าที่มีโอกาสและต้องทำทุกวัน จึงจะได้ผล

การนั่งนั้นจะนานหรือไม่ไม่สำคัญ ตามแต่โอกาส
 เวลาที่มี...สำคัญว่า...นั่งแล้วสงบไหม? **สงบมากแค่ไหน?**
สงบมากหรือฟุ้งมากเท่านั้นเอง ให้จิตสงบนั้น
แหละคือจุดหมายของการนั่ง มิใช่กาลเวลาเป็นจุดหมาย
 หากนั่งนิดเดียว...แต่จิตสงบจริงๆ ยังดีกว่า...บางคน
 นั่งนานๆ แต่จิตฟุ้งตลอดเวลา ไม่สงบเลย นั่นก็ไม่มี
 ประโยชน์เลย...ให้จับดูว่า...จิตสงบมากหรือน้อย...
ถ้าสงบ เป็นที่ดีที่สุดของการนั่ง

๒. การกำหนดสติในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ต่อการกระทำต่างๆ ในการงานทุกอย่างตลอดสาย ในทุกอิริยาบถให้รู้เท่าทัน...ปัจจุบันที่เกิดขึ้น...ว่าทำอะไรอยู่? เท่านั้น

ให้ทำทั้ง ๒ วิธี จึงจะสมบูรณ์และได้ผลเร็วด้วย เพราะ...เราจะมานั่งหลับตาตลอดเวลาไม่ได้...เราควรฝึกสติ...ให้ได้ทั้งลืมตา หลับตา ในทุกผัสสะที่เกิดขึ้น-ก็รู้ทันมัน

เพราะการเจริญสติตลอดเวลา มากๆ เข้าก็จะเป็นมหาสติ เมื่อมันรู้...เท่าทันแล้ว ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นเอง! เมื่อนั้น ทุกข์! ก็ จะหมดสิทธิ์ที่จะเกิดขึ้นในจิตได้อีกเลย

(สติเหมือนเบรค-การเบรคบ่อยๆ มันจะหยุดเอง)

สติคือ แม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม...ถ้าไม่เจริญสติแล้ว...ก็ไม่มีทางพ้นทุกข์ได้เลย!

มรรค...คือ การเจริญสติเท่านั้น! ต้องทำมากๆ ทำตลอดเวลา จนสมบูรณ์ ครบรอบของมันจึงจะได้ผลจริง!



การประคองใจให้เป็นกลางๆ เสมอ!
นั่นคือ...มรรคแท้ๆ!
อย่า! หินปราศจากฤทธิ์!
แต่...จงหนี...จิตปรุงแต่ง!



ทุกอย่างในโลก คือ ธรรมะทั้งหมด

ในโลกนี้...ไม่มีอะไร? ที่ไม่ใช่ธรรมะ!

มันมีใช่...ดีหรือชั่ว บุญหรือบาป สวรรค์หรือนรก ใดๆ ทั้งสิ้น แต่มันคือ...**ธรรมะ** ที่มีผล...**เป็นทุกข์!** หรือ**ไม่ทุกข์!** ต่างหาก ทุกข์ก็รู้ ไม่ทุกข์ก็รู้ ๒ อย่างเท่านั้น! และสิ่ง ๒ อย่างนี้ ก็มีอยู่ในจิตของทุกชีวิต ทุกคน ทุกเพศทุกวัย **เราทุกข์! เพราะเรายึดถือ ในรูปร่างกายตัวตนนี้ ว่า...เป็นตัวเรา และของเรา เท่านั้น!** ขณะใด...ที่จิตเรามีได้ยึดในตัวเราหรือของเรา มันก็ไม่เห็นจะทุกข์เลย จริงไหม? เช่นตัวผู้อื่น...ของผู้อื่น เสียหาย จะเป็นอย่างไรก็ตาม **ทำไม? เราจึงไม่ทุกข์ล่ะ! หากมีตัวเรา... ของเรา เป็นอะไร? ไป ทำไม? จึงเกิดทุกข์ขึ้นได้!**

เห็นหรือยัง? ว่าทุกข์? เกิดจากอะไร? มันเกิดขึ้นได้...เพราะมี **ตัวเรา ของเรา** **จริงไหม!** แล้วรูปร่างกายนี้! มันก็เป็นของเรา

จริงหรือ! ถ้าเป็นของเราจริงๆ ทำไม? คนที่ตายแล้วจึงไม่สามารถ...เอาตัวเรา คือ ร่างกายนี้ไปได้ด้วยเล่า? ทั้งทรัพย์สมบัติต่างๆ ก็เช่นกัน **พอตายแล้ว... ไม่เห็นใครจะนำไปได้ด้วยแม้แต่อันเดียว** ทั้งไว้กับโลกนี้หมด? ทั้งๆ ที่หามาด้วยความยากลำบาก ขณะมีชีวิตอยู่ก็แหนหาง เมื่อ...มีชีวิตอยู่ มันก็เป็นของเราขณะหนึ่งเท่านั้น **พอตาย!...ก็หมดสิทธิ์!** ทุกอย่าง

ดังนั้น...จงยอมรับความจริงเสียว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ใช่ของเราเลย! แต่..เราต่างหากที่เป็นของโลกอย่างแท้จริง!**

จงรู้ความจริง แต่...อย่า! ยึดความจริง
ทุกชีวิต เกิดมาเพื่อ...ตายในที่สุด...เท่านั้นเอง!
จงมีแต่...ความบริสุทธิ์ใจ...จริงใจ
ต่อ...ทุกชีวิตเกิด!

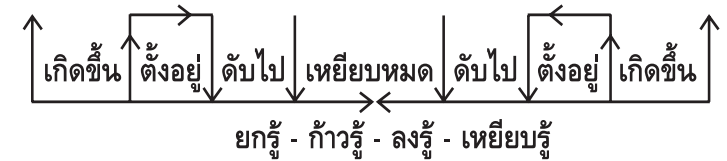


วิธีเดินจงกรม ที่ทำให้เกิดสมาธิได้จริงๆ

(มีบุคคลผู้หนึ่งตั้งใจทำ ได้ผลภายใน ๓ วัน)

๑. **ให้หยุดยืน** โดยให้เท้าทั้งสองชิดกัน เสมอกัน เอามือทั้งสองไขว้กันไว้ ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ แล้วแต่ถนัด ทำตัวให้สบายๆ
๒. หลับตาลง **น้อมนึ้กให้รู้สึกชัดแก่ใจว่า...กำลังยืนอยู่** พร้อมทั้งกำหนดท้องเบาๆ ว่า ยืนเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม หรือยืนหนอๆ ยืนก็รู้ ก็ได้ **จนรู้สึกชัดในจิตจริงๆ** จะกำหนดอะไรก็ได้ไม่จำกัด
๓. แล้วก็กำหนดบอกกับตัวเอง (สอนตัวเอง) ว่ากำลังจะเดิน แล้วก็เริ่มต้นเดิน
๔. **ให้ยกขาขวาช้าๆ** พอยกขาขึ้นก็กำหนดว่า **เกิดขึ้นหยุดทำ** ความรู้สึกว่ายกขาขึ้นแล้วค่อยๆ เหยียดเท้าก้าวไปข้างหน้าช้าๆ **ขณะก้าวเท้า** ก็กำหนดว่า **ตั้งอยู่ๆ**

น้อมความรู้สึกให้รู้ชัด ในช่วงเท้าที่กำลังเคลื่อนไปข้างหน้าช้าๆ จนสุดช่วง แล้วค่อยๆ วางเท้าลง **พอเท้าเหยียบพื้นทั้งหมด คือหมดช่วงก้าว** ก็กำหนดว่า **ดับไป** คือน้อมให้เห็นช่วงก้าว **ตั้งแต่เริ่มยก จนถึงเหยียบลงเป็น ๓ จังหวะ**



๕. ต่อไปก็ **ยกขาข้างซ้ายบ้าง...ขณะยกขึ้น** ก็กำหนดเกิดขึ้นหยุดรู้ พอเหยียดก้าวไปข้างหน้า ก็กำหนดว่า **ตั้งอยู่ๆ** สุดช่วงขาหยุดรู้ ค่อยๆ วางเท้าลงจนเหยียบพื้นหมดฝ่าเท้า กำหนดว่า **หมดไป** พร้อมทั้งน้อมให้เห็นการหมดไปในแต่ละช่วงเท้าที่ก้าว การยกถึงเหยียบในแต่ละก้าว ให้ทำไปช้าๆ **สำคัญต้องให้ชัดถึงใจจริงๆ ในทุกๆ ก้าว**
๖. พอสุดทางเดิน **ให้วางเท้าก้าวสุดท้าย ลงให้เสมอกัน** ในท่ายืนตรงเท้าชิดกันนั้นแหละ จากนั้นก็ทำความรู้สึกในท่ายืน พร้อมทั้งกำหนดว่า ยืนก็รู้ๆ **จนใจชัดในรูปยืนจริงๆ**



๗. บอกสอนตัวเองอีกว่า **จะหันหลังกลับ พร้อมทั้งทำความรู้สึก รับรู้ว่ากำลังจะหมุนกลับ** ค่อยๆ หมุนตัวกลับช้าๆ พร้อมทั้งกำหนดท้องเบาๆ ด้วยว่า **กลับก็รู้ๆ** จนกลับเสร็จ **ในรูปท่ายืนตรงเท้าชิดกันอีก** ก็กำหนดว่า **ยืนก็รู้ๆ** ให้ชัดในรูปยืนอีก พอใจชัดในรูปยืนแล้ว **ก็ทำความรู้สึก ว่า...จะเดินต่อไปอีก** กำหนดบอกกับตัวเองว่าจะเดินก็รู้ๆ

๘. จากนั้น...ก็กำหนดรู้ การยกขาที่ก้าวทั้ง ซ้าย-ขวา ดังเช่น ข้อ ๔-๕-๖ และ ๗ นั้นแหละ! ง่ายๆ ไม่มีอะไร? สำคัญคือ...**ให้ใจชัดในรูปของแต่ละท่าที่เปลี่ยนแปลงจริงๆ ให้ทำช้าๆ ไม่ต้องสนใจเรื่องอะไรทั้งสิ้น ขณะกำลังเดิน ให้จิตอยู่กับเท้าที่ก้าวอยู่เท่านั้น!**

(พยายามทำบ่อยๆ วันละหลายๆ ครั้งที่มีเวลาว่าง**ต้องทำทุกวัน อย่า!**ขี้เกียจ!)



ทำอย่างไร? จึงจะให้จิตสงบ!

(ขณะนั่งภาวนา)

๑. **ให้นั่งใน ท่าที่สบายที่สุด! อย่าเกร็ง! อย่ากดข่ม** หากนั่งในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก จะทำให้จิตสงบเร็วขึ้น (เหมือนการเลือกพื้นดินที่พอดีก่อนปลูกพืช!)

๒. **วางใจให้เป็นกลางๆ ตัดความคิด ทั้งเรื่องในอดีต และอนาคตออกไปให้หมดสิ้น** หยุดความคิด คือ **ไม่ส่งจิตไปข้างนอก...ข้างหน้าข้างหลัง...ทิ้งให้หมด...ทำให้ใจให้ว่างๆ สบายๆ** (เปรียบเสมือนการถอนหญ้า ขุดตอออกให้หมด ก่อนปลูก!)

๓. ค่อยๆ **น้อมความรู้สึกตัว** คือ **สติ** ปลูกใจตัวเองให้รับรู้งาน **ในปัจจุบันที่กำลังจะทำ...คือให้รู้สึกตัวว่า...กำลังจะทำภาวนา!** (นี่เปรียบเสมือนการพรวนดินก่อนปลูก คือ ปลูกใจให้ตื่นรับรู้การกระทำ) คือ **ให้รู้สึกตัวก่อนทำนี่!** ก็สำคัญมากอีกอันหนึ่ง ของการปฏิบัติ! ที่ควรจะทำเป็นขั้นตอน...จึงจะได้ผลจริง



๔. **ปลุกสติให้ตื่นทำให้สดชื่นแจ่มใสสบายๆ แ่มชื่น ตื่นต่อการนั่งภาวนา** (เหมือนการรดน้ำ! ให้ชุ่มเย็น ก่อนปลุกนั่นเอง)
๕. **ค่อยๆ หลับตาลง หรือลืมตาก็ได้ โดยการเหลือบสายตามองลงต่ำ** น้อมเข้ามาดูในตัวเอง คือ โอปะนะยิโก **รู้ปัจจุบันของการกระทำ** (คือการลงมือปลุกพีชแล้ว) จากนั้น...ค่อยๆ **น้อมความรู้สึก** ในรูปร่าง ให้เกิดขึ้น ในจิต เหมือนกับตัวเอง **กำลังนั่งอยู่หน้ากระจกเงา** แล้ว เห็นรูปร่างของตนเช่นนั้น ว่านั่งอยู่ในท่าไหน? วางมือ ทำอย่างไร? พร้อมทั้งกำหนด..**คำภาวนา** ช่วยอีกแรง (เหมือนการใส่ปุ๋ยให้กับพีช) **การกำหนด จะช่วยดึงจิตให้มาตั้งมั่นอยู่กับกายในปัจจุบัน** เพื่อให้จิตอยู่กับปัจจุบันนั่นเอง ค่อยๆ กำหนดว่า...นั่งเป็นรูป...รู้สึกเป็นนามๆ หรือนิ่งหนอๆ นิ่งก็รู้ๆ หรือจะกำหนดอะไรก็ได้ตามถนัด ไปเรื่อยๆ พร้อมทั้งให้ **น้อมความรู้สึก** ให้เกิดขึ้นตามคำภาวนานั้นจนชัด คือเห็น **เป็นรูปร่างชัดในใจ** (การน้อมให้เห็นทั้งรูปร่าง...และความรู้สึกชัด ในรูปร่างนั้นเรียกว่า **รูป** กับ **นาม** **สิ่งถูกรู้** คือรูปกาย เรียกว่า **รูป...ความรู้สึกที่เข้าไปรู้** ต่อรูปนั้นเรียกว่า **นาม** คือ **รู้ปัจจุบันในรูปร่าง**)

๖. พอจิตชัดทั้งรูป และความรู้สึกตั้งมั่นจริงๆ แล้ว น้อมจนเห็นชัดแล้วให้**ค่อยๆ ย้ายความรู้สึกนั้น** มาจับดูอยู่ที่ **จมูก...อย่าเพิ่งกำหนดอะไร? ค่อยๆ เฝ้าสังเกตดูว่ามันเป็นอย่างไร? ในปัจจุบันที่รู้...ลมเข้าหรือออก ค่อยๆ เฝ้า** ดูจนเห็นชัดแล้วก็กำหนดตามธรรมชาติของลมที่มีอยู่ **ในร่างกาย! เข้าก็รู้...ออกก็รู้** จนชัด กำหนดไปเรื่อยๆ หรือจะกำหนดชื่อว่า...เข้าพุท...ออก-โธ ก็ได้! **ให้กำหนดชัดตามมันจริงๆ และรู้เบาๆ เท่านั้น** ด้วยการตามรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น (การกำหนดคำภาวนา จะใช้ชื่ออะไรก็ได้ไม่จำกัดตามถนัด ตามจารีตนิสัยของแต่ละบุคคล! ข้อสำคัญคือ **ให้จิตรวมตั้งมั่นสงบ!** เท่านั้น เป็นถูกหมด)
๗. **พอจิตนิ่ง รู้ชัดในปัจจุบันนั้นจริงๆ!** จะรู้สึกว่...จิตเริ่มสงบเย็น **ตั้งมั่นรวมเป็นหนึ่ง ไม่วิ่งไปในเรื่องของอดีต หรืออนาคตเลย มันสงบจริงๆ มันจะชัดทั้งกายและใจ** นั่นคือ...**สมาธิ...เริ่มเกิดขึ้นแล้ว!** คือ...**จิตเริ่มรวมแล้ว...อาจจะเรียกอาการเช่นนี้ว่าสมถะก็ได้** เพราะจิตนั้นตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันจริงๆ เราจะรู้สึกว่...พอใจสงบ...กายก็เบาสบาย ใจก็สบาย...ไม่วุ่นวาย...รุ่มร้อนเลย! **ให้พยายามรักษาประคับประคอง ความรู้สึกนี้...รักษาไว้นานๆ**



๘. ให้พยายามเฝ้าสังเกตดู **ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ว่ามันเป็นอย่างไร? ภายทุกข์ใหม่? ใจทุกข์ใหม่? ทำไม? มันเป็นอย่างไรร? เพราะอะไร? ปล่อยทุกข์ๆ อย่างให้เป็นที่ไปตามธรรมชาติของมัน? โดยมีเราเป็นเพียง...ผู้ดู...ผู้รู้...ผู้เห็นเท่านั้น!** (เหมือนกับ การคอยถอนหญ้าและวัชพืช หรือแมลงที่มารบกวน การเจริญเติบโตของต้นไม้ที่เราปลูกไว้) **อย่า! ดูจริง! หรือผลักดันในทุกสิ่งที่เกิดขึ้น!** พยายาม **อดทน...ตามดูอาการของมัน ให้ได้ตลอดสาย ในแต่ละเรื่องๆ ที่รู้แล้วในที่สุด เราก็จะรู้เองทั้งหมดว่า อะไร? เป็นอะไร? ทำไม? เพราะเหตุใด? โดยไม่ต้องมีใครมาพูด...หรืออธิบายใดๆ เพราะ...เป็นเรื่อง ปัจจัยตั้ง**

สาเหตุ

การน้อมรูปร่างกาย คือ *กายหายาบ* เข้าช่วยก่อนเพราะ... มันสามารถจะเห็นชัด และจับได้ง่าย กว่ากันมาก เมื่อชัดรูปกายแล้ว...จิตเริ่มตั้งมั่นขึ้นแล้ว การมาจับ **ลม** ด้วยความรู้สึก คือ **นามธรรม** ก็จะมั่นคง และชัดเจน ได้ผลแน่นอนเสมอ เพราะ...ชัด...มั่นคง เริ่มตั้งต้นตั้งแต่พื้นฐาน แล้ว นั่นเอง!

การกำหนดดูลมหายใจเลยที่เดียว มันเป็นเรื่องของนามธรรม คือความรู้สึก **ไม่มีตัวตน ย่อมจับยาก...สำหรับผู้ที่ยังจับไม่เป็น ยังใหม่อยู่** จึงทำแล้ว **ไม่ได้ผล** ขณะที่จิตเริ่มสงบ กายและใจ **จะโปร่งเบาสบาย**

จุดนี้แหละ! ที่ติดกันมาก คือ พอสบายก็ หลงติดสุข ขาดสติกำหนดรู้ **ไม่รู้สีกตัว** มีแต่สบายๆ เพราะสติยังอ่อนอยู่ จึงตามความไวของจิตไม่ทัน (มิได้พิจารณา ปัญญาจึงไม่เกิด) หากสติสมบูรณ์ตั้งมั่นแล้ว **การกำหนดลมหายใจเลย...ย่อมพอดี...เพราะ มีกำลังเท่าทันกัน แต่...ผู้ที่ยังมีสติอ่อน...อ่อนอยู่** ควรจะใช้**การน้อม...รูปร่างกาย** เข้าช่วยก่อน เพราะ... สามารถจับได้ง่ายเห็นชัด จนจิตมีกำลังเป็นหนึ่ง เป็น...**สมาธิ** แล้ว**การจับลมก็จะได้ผลในที่สุด!** **การน้อมรูปร่างกายด้วย จึงจะสมบูรณ์** ในหลักของ**สติปัฏฐาน ๔** จริงๆ ดังนั้น! **ผู้ใหม่อยู่** จึงอยากขอแนะนำ...**การเดินจงกรม** คือการ **จับรูปร่าง** นั้นมัน **จับง่าย...ได้ผลชัดมั่นคง** และ**เร็วกว่า** ควรทำให้**มากๆ** ได้ออกกำลังกายด้วยทำให้สุขภาพร่างกายโปร่งเบาและแข็งแรงดี **การจับกายหายาบ...จับง่าย...จับชัดกว่ากันมาก!** จึงได้ผลดีเร็วกว่ากัน **ให้พยายามเดินบ่อยๆ เดินมากๆ**

วิธีกำหนดสติภาวนา ขณะนั่ง อีกวิธีหนึ่ง ที่ได้ผลมากคือ การกำหนด...**เสียง** ใ้หนึ่ง...จับเสียงต่างๆ ที่เกิดขึ้น **ในปัจจุบัน ชัดอันไหน... กำหนดรู้ อันนั้น** ฝ้าคอย...จับแต่เสียงที่เกิดขึ้น **เฉพาะหน้า!** เช่นได้ยินเสียงรถก็รู้ แล้วเฝ้าสังเกตดูว่า **จะมีเสียงอะไรเกิดขึ้นให้รู้** อีก...พอเสียงนกเกิดขึ้น...ก็กำหนดว่าเสียงนกก็รู้ๆ ขณะนั้น พอได้ยินเสียงคนพูด ก็กำหนดว่าเสียงคนก็รู้ๆ เสียงอะไรเกิดขึ้น...พอรู้ก็กำหนดรู้เท่านั้นไปเรื่อยๆ สบายๆ คือกำหนด...**รู้ปัจจุบันของเสียงที่เกิดขึ้น** ให้ได้ยิน **ชัดเสียงไหน? ก็จับเสียงนั้น แล้วปล่อยผ่านไป ไม่สนใจ ให้ใจว่างๆ จดจ่อ**

กับเสียงที่จะเกิดขึ้นให้ได้ยินอีก มีแต่...รู้...รู้...รู้...ในปัจจุบัน... จิตก็จะสงบตั้งมั่น ไม่สามารถจะวิ่งไปเรื่อง อดีตหรืออนาคต ได้เลย! นานๆ เข้า **สมาธิก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติจริงๆ** พอสงบแล้ว...ให้**น้อมความรู้สึก** มาจับดู **ลมหายใจ** ด้วย **เข้าก็รู้ ออกก็รู้...เข้าพุท...ออกโธ!** ไปเรื่อยๆ ในที่สุดให้**มันรู้สึกทั่วตัว** ด้วย... เช่น พอลมพัดมาถูกตัวก็รู้สึก กำหนดว่า **ลมเย็นก็รู้... พอรู้สึกร้อน...ก็กำหนดว่าร้อนก็รู้** สลับกันไป แล้วแต่ว่า **ขณะปัจจุบันนั้นมันจะรู้อะไร?** ก็กำหนดอันนั้น! เท่านั้นเอง! **ให้มันรู้** ภายในภายในใจ **อย่า! ส่งออกนอก!**

ผู้ใด...เห็น...ทุกข์มาก!
ผู้หนึ่ง...คือ...ผู้โชคดี!...ในแดนธรรม

การปฏิบัติธรรมะ...ไม่จำเป็นต้องรู้ตำราอะไรให้มาก

...จงเฝ้า...สังเกตดู...ทุกข์! ที่เกิดขึ้น...ทางกายและใจ ให้รู้จริงเท่านั้น (เพราะ...พระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ก็อยู่ในกาย...ในใจของเราแล้ว!)



วิธีฝึก

ให้เกิดสมาธิในการทำงาน

หลักการกำหนดให้เกิดสมาธิในการทำงาน ในหน้าที่ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะทำอะไร?

๑. **ก่อนทำ** ก็กำหนดบอกตัวเองให้รู้ว่า **กำลังจะทำอะไร?** (รับรู้ปัจจุบันที่จะทำ!)
๒. เมื่อรู้สึกตัวรับรู้แล้ว **ก็ลงมือกระทำ** พร้อมทั้งกำหนดจังหวะของการกระทำในแต่ละช่วงๆ ให้ชัดใน **พระไตรลักษณ์** สุดแท้จะจับช่วงเอาเอง จะเป็นช่วงยาวหรือสั้นก็ได้ตามถนัด เช่น
๓. กำลังหันผักและอื่นๆ **ขณะยกมีดขึ้น** ก็กำหนดว่า **เกิดขึ้น** กำลัง **กดมีดลง** ไปคือกำลัง **หัน** ก็กำหนดว่า **ตั้งอยู่** ท่องเบาๆ ในใจหรือออกเสียงค่อยๆ ก็ได้ พอหันหมดครึ่งหนึ่ง ก็ทำความรู้สึกว่าหมดการหันในครึ่งหนึ่ง ให้กำหนดว่า **หมดไป** กำหนดในทุกช่วงมือที่หันนั้นแหละ



๔. การกำหนดหมายถึง **การท่องเบาๆ ในใจ** (เป็นการทำงานของใจให้รับรู้) มือก็ทำงานตามปกติ นั้นแหละ! (เป็นการทำงานของร่างกาย) **ให้ใจรู้ต่องานที่กำลังทำอยู่** (คือปัจจุบันในการกระทำ) ว่ามันหมดไปในแต่ละอย่างๆ สบายๆ **ทำบ่อยๆ**

๕. ควรกำหนดให้ใจรู้ ในงานที่ทำนั้นด้วยทุกครั้ง **หากลืมตัวก็ไม่ใช่ไร? รู้สึกตัวเมื่อไหร่** ก็กำหนดรู้ทันที ให้รู้บ่อยๆ เหมือนน้ำที่ละลายค่อยๆ หยดลงหม้อให้ก็จะเต็มได้เช่นกัน หากมีเวลามากไม่รีบร้อนก็ให้**ทำช้าๆ** จะเห็น**ละเอียดกว่าการรีบทำ** ให้กำหนดตามรู้ **เบาๆ สบายๆ** เท่านั้น

๖. หากงานที่ทำจำกัดเวลาต้อง **รีบทำ** ก็กำหนดรู้การกระทำ เช่น กำลังเดินอยู่ ก็กำหนดว่า**เดินก็รู้ๆๆ** กำลังกินอยู่ ก็กำหนดว่า **กินก็รู้ๆๆ ตำนน้ำพริกอยู่กำหนดว่า ต่ำก็รู้ๆๆ ลื่นๆ ง่ายๆ** ไม่มีอะไร รู้อะไรก็กำหนดตามรู้นั้นเท่านั้นเอง **กินก็รู้ ตักก็รู้ เคี้ยวก็รู้ จับช้อนก็รู้ ยกช้อนก็รู้ ฯลฯ** ปัจจุบันรู้อะไร? ก็กำหนดตามรู้นั้น **หนาวก็รู้ เย็นก็รู้ ร้อนก็รู้ ดีใจก็รู้ เสียใจก็รู้ อึดอัดก็รู้ สบายก็รู้ ได้ยินก็รู้ พูดก็รู้ เขียนก็รู้ เห็นก็รู้ นั่งก็รู้ นอนก็รู้ **รู้ขณะปัจจุบันว่ากำลังทำอะไร?** ก็กำหนดตามแค่นี้ ไม่ยากเลย**

๗. พอมีเวลาว่าง...ก็**น้อมนี้ขึ้นมาพิจารณาว่าในแต่ละอย่างๆ นั้น เกิดขึ้นเท่าใด ก็ดับหมดเท่านั้น ไม่มีอะไรเหลืออยู่ได้เลย** แม้แต่อย่างเดียว มันอยู่ที่...**กาลเวลา จะช้าหรือเร็ว ของการดับ** ในแต่ละอย่างเท่านั้น!

เราจะมีค่า เมื่อมีประโยชน์...สำหรับเขา!
เราจะไร้ค่า เมื่อไร้ประโยชน์...สำหรับเขา!
เราทำถูก...ก็เสสเขา...เขาก็ว่า...เราดี!
เราทำไม่ถูก...ก็เสสเขา...เขาก็ว่า...เราไม่ดี!

การคิด มีผลคือ ทุกข์!
การพิจารณา มีผลคือ...เกิดปัญญา!



จุดหมาย ของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม นั้นเพื่อ...

ต้องการ ค้นหา...หน้าตาอันแท้จริง ในสิ่งไม่จริง...ในสิ่ง
หลง ในความหลง ในความยึดถือหมายมั่นในสิ่งสมมติ ว่าเป็น
อย่างไร? เพื่อ... พิสูจน์ความจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มัน
สุข หรือ ทุกข์กันแน่ มันมีอะไรบ้าง? ที่เที่ยงแท้แน่นอนเสมอไป
มันมีอะไรบ้างที่เป็นของเราอย่างแท้จริง แล้วความจริงมันคือ
อะไร?

ถ้ารู้...ก็จะไม่หลง ถ้าหลง...ก็เพราะยัง...ไม่รู้

ถ้ารู้...ก็จะไม่ทุกข์ ถ้าทุกข์...ก็เพราะยัง...ไม่รู้

(หมายถึงทุกข์ใจ) ถ้าสว่าง...ก็จะ...ไม่มีดี ถ้ามีดีก็เพราะ
ยัง...ไม่สว่าง

การปฏิบัติธรรมนั้น

มิใช่การ ผลักดัน, เกลียด-ขยะแขยง กิเลส

มิใช่การวิ่งหนี...จากกิเลส

มิใช่การ กลัว...กิเลส

มิใช่การเข้า หรือออก จากอะไร? ทั้งสิ้น!

เพียงแต่...จุดความสว่าง คือ ให้เห็นความจริงแท้ขึ้นใน
ดวงใจ...ในจิตใจของตนเท่านั้น แล้ว โมหะ คือ แม่ของมัน ก็
จะ หมดไปเองโดยอัตโนมัติ!

จงอยู่กับมัน อยู่กับความจริง อยู่กับกิเลสที่นั่นแหละ! กิเลส...
คือ...เหตุแห่งทุกข์! ถ้าเรา...ไม่มีทุกข์! เราจะเห็น...ทุกข์! พัน
ทุกข์ได้อย่างไร?

เพราะ...เห็นทุกข์! นั่นแหละจึงเกิดความเบื่อหน่ายทุกข์นั้น!
เพราะ...หนัก...มันถึง ปล่อย...ถึง ไม่เอาเอง! เมื่อ...ไม่เอา...มัน
ก็ สบาย! มัน ทุกข์! เพราะ...เอา เพราะ...อยาก! ถ้าหยุด
...เอา...มันก็หมด...ก็ไม่มี ถ้าไม่มีเกิด...มันก็ ไม่มีตาย เพราะ
มีเกิด...มันจึงต้องมีตาย!

ขันติ (อดทน) เป็นความขมขื่นในเบื้องต้น แต่จะเป็น
ความชื่นชม ในบั้นปลาย!



พระแท้ๆ มีอยู่ในใจ...เกิดขึ้นในใจ...

เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นแดนเกิด...
ทุกอย่างย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยใจ!

การบวชใจ...จึงเป็นการบวชที่เป็นทางสายกลาง ตรงและ
ลัดที่สุด! ทั้งยังจะได้พบ...พระพุทธรเจ้าองค์แท้จริง! ณ ที่นั่นด้วย
ท่านประทับอยู่ ท่ามกลางดวงใจอันบริสุทธิ์ ของทุกๆ คนจริงๆ

การบวชกาย...เป็น...เครื่องแบบ แสดงให้รู้ว่า...นี่คือผู้
สละแล้ว จากเครื่องข้อง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง
เท่านั้นเอง! การบวชใจจึงเป็นสิ่งสำคัญว่าการบวชกาย!
เพราะ...เป็นการบวชที่แท้จริง! หรือพระสงฆ์จริงๆ

เหตุผลคือ...

บุคคลผู้บวชแต่กาย แต่ยังมีได้ บวชใจ ย่อม...ยังมีจิตใจ
เหมือน ชาวบ้านทั่วไป จิตนั้น ยังเต็มไปด้วยความโลภ โกรธ หลง

ดังนั้น...การกระทำ ทุกอย่างย่อมเป็นไปเพื่อความเป็น **ความเป็น**
เพื่อตัว...ของตัว...เห็นแก่ตัว...พวกของตัวเอง (เพื่อเอาเข้า) เพื่อลาภ
ยศ เกียรติ สรรเสริญ เอาหน้าเอาตา อิจฉาริษยา วุ่นวาย ซิงดี-
ซิงเด่น ดังเช่น คนบ้า ตลอดเวลา มิใช่เพื่อเสียสละ เกื้อกูลมี
เมตตาด้วยใจจริง โดยไม่หวังผลตอบแทน แม้แต่นิดเดียว **ให้**
เพื่อให้ จริงๆ จุดหมายคือ **ความสันติสุข** ทั้งตนเองและผู้อื่น!
(ให้เพื่อให้) โดยทั่วไป...ที่เห็นนั้นส่วนมากมีแต่...**ผู้บวชกาย** แต่
มิได้**บวชใจ** เลย ยิ่งทำให้เกิด**ตัวซ้อนหนัก** เข้าไปกว่าเก่าอีก
หลงคิดว่า...ตนออกจาก **เพศฆราวาส** แล้วมี **ตัวเรา** เป็นนักบวช
มี**ตัวเรา** เป็น**บรรพชิต** (มีเราตัวเบ้อเริ่มเลย) มันออกจาก **ความ**
ยึดถือ เข้าสู่...**ความยึดมั่น** ตัวโตกว่าเก่าเสียอีก หลงว่า...ตนเองคือ
ผู้พิเศษ...ผู้ยิ่งใหญ่ จะพูด คิด ทำอะไร? ใครก็ไม่กล้าคัดค้าน
การกระทำต่างๆ จึงมีแต่**ความเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่นโดย**
ไม่รู้ตัว! เพราะในรูปแบบของพระสงฆ์นั้นย่อมเป็นที่...**เคารพ**
สักการะบูชา แก่พุทธบริษัท ที่นับถือ...**พุทธศาสนา** เป็นทุนเดิม
อยู่แล้ว หากอยู่ใน**รูปแบบของสงฆ์แล้ว**...เขาจะ**เคารพบูชา** ท่านที่
เพราะทางโลก...จะ**มีความเข้าใจ** และ**มองว่า** ผู้ที่บวชแล้วคือผู้
ที่**หมดกิเลสแล้ว** ผู้ที่**เข้าวัดแล้ว...คือ** ผู้**หมดกิเลสแล้ว** เช่นนั้น
จริงๆ! **นักบวช** บางท่าน...จึง**หลงตัวเอง**ต่อการถูก...**เคารพ**...
ยกย่องบูชาว่า เป็น...**ผู้สูงกว่า...เหนือกว่า...ดีกว่า** ใช้**อำนาจโดย**
ไม่เป็นธรรม ก็มี เพราะ...**จิตยังมีได้เป็นพระ** จิตจึง**เห็นแก่ตัวอยู่**
การกระทำ จึง **ตรงกันข้าม** กับรูปแบบ เต็มไปด้วย...**ความโลภ**...
โกรธ...**หลง** จนทำให้...**บุคคลผู้พบเห็น** **เสื่อมศรัทธาในพระสงฆ์**
ไปก็มี (ปลาตัวเดียวเน่า!เหม็นไปทั้งข้อง) จึงทำให้**พุทธศาสนา**



ไม่เจริญเท่าที่ควร เพราะเหตุนี้ ด้วยพระ มิได้อยู่...ที่ ผ้าสีเหลือง ผ้าสีขาว หรือสีอะไร? ทั้งสิ้น หาก...พระอยู่ที่ผ้าเหลือง ผ้าจีวร ผ้าขาวแล้ว ถ้าเอาไป...คลุมต่อไม้หรือก้อนหิน เราก็ต้องกราบต่อไม้ หรือก้อนหิน ว่าเป็นพระ ด้วยนะซิ! **พระแท้ๆ อยู่ที่ใจ! สะอาดสว่าง, สงบ, รู้, ตื่น, เบิกบาน** บุคคลใดมีจิตใจ อาริ เสียสละ เกื้อกูล ไม่เบียดเบียนใคร ให้เกิดทุกข์! ถึงแม้...จะไม่ได้บวชกายก็ตาม ในความเป็นจริงแล้ว เขาคือ พระแท้แห่ง “ค่าของคน อยู่ที่ผลของงาน ค่าของงานอยู่ที่การกระทำ” เพราะการกระทำต่างๆ ย่อมเหมือนพระจริงๆ ดังนั้น! การบวชใจย่อมเป็นพระจริง ทำยากกว่าการบวชกาย ซึ่งเป็นเพียง รูปแบบ แต่เปลี่ยนผ้า เปลี่ยนทรงผม เท่านั้นเอง ทำได้ไม่ยาก! การบวชใจนั้น...ย่อมทำได้ในทุกรูปแบบ ทุกเพศ-ทุกวัย ทุกเวลา...ทุกสถานที่ ไม่มีขอบเขตจำกัดใดๆ ทั้งสิ้น! **อิสระ...เป็น ธรรมชาติโดยจริงแท้** การบวชใจ....ย่อมยืนยัน**สังฆธรรม** ที่ว่าไม่มีเพศ ไม่มีวัย ไม่มีกาลเวลา และสถานที่ การบวชต้องอาศัยใจเป็นผู้บวชกาย เป็นส่วนประกอบ อริยสงฆ์ คือ **จิตใจที่รู้ตื่น เบิกบาน สะอาด สว่าง สงบ** รูปแบบข้างนอก เป็นเพียง**สมมติสงฆ์**เท่านั้น การบวช มีจุดหมายเพื่อละจากความโลภโกรธหลง เพื่อออกจากความหลงยึดถือหมั่นมั่นในตัวเราของเรา ออกจากความเบียดเบียน เห็นแก่ตัว ออกจากทุกข์ หากใจยังออกจากสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ การบวชกายก็ไม่เกิดผลอะไรเลย ยังมีใช้ **นักบวชที่เป็นสาวก** ของ **พระพุทธองค์จริงๆ!** แม้แต่ชนิดเดียว การฝึกบวชใจในเพศฆราวาสก่อน คือ **ความไม่ประมาท!** เพราะ...เตรียมพร้อม

อยู่ก่อนแล้ว ตั้งแต่ต้นๆ สามารถฝึกได้ในทุกรูปแบบ ค่อยเป็นค่อยไปในธรรมชาติที่เป็นจริงนั้นแหละ! ได้ประโยชน์ ๒ ทาง...ในหน้าที่ประจำวันเพื่อเกื้อกูลและฝึกใจตัวเองไปด้วยโดยไม่เสียงานเลย **ค่อยเรียน, ค่อยรู้, ค่อยดู, ค่อยเห็น, ค่อยทำ...ค่อยเป็น จนจิตสมบูรณ์ปล่อยวาง** เป็นธรรมชาติที่จริงแท้แล้ว **ตัวรู้ ในรู้** คือตัวพุทธโฆจริง...พระพุทธเจ้าองค์จริงๆ นั้นก็จะบอกให้เองว่า...ควรจะทำอย่างไร? ต่อไป การบวชนอกรูปแบบ (บวชใจ) คือ **การปิดทองหลังพระ...ไม่โอ้อวด**ทำได้โดยสบายๆ ไม่มีใครมาคอยจับผิดได้ ทำให้มีอุปสรรค หรือมารน้อยกว่า การวางตัว สะดวก อิสระกว่า **ไม่อี้อัด** หากทำได้ผล...ก็จะเป็นผลอีกอันหนึ่ง ที่จะกระตุ้น **ปลุก** ให้มีการตื่นตัว ในการปฏิบัติ ของผู้บวชกายแต่มีได้บวชใจ ให้เกิดความละอาย และเป็นกำลังใจ **ช่วยให้ผู้ที่บวชใจมีความเพียร มีกำลังใจมากยิ่งขึ้นอีก!** ในการปฏิบัติ **ไม่มีการพูด-การสอนใดๆ ให้เหนื่อย** ให้เป็นการเบียดเบียนกันเลย ทั้งตนเองและผู้อื่น เพียงแต่ทำตัวเอง สอนตัวเอง เท่านั้น **ผลยังสามารถเกิดขึ้นกับผู้อื่นได้โดยไม่รู้ตัว** (ปัจจุตัง) และการทำประโยชน์ นั้น ก็มีโอกาสมากกว่าบรรพชิต เพราะ **ทำประโยชน์ได้ทุกอย่างมากมาย** อย่าง **อิสระเสรี**กว่าเพศของ **นักบวช...ซึ่งมีบางสิ่งบางอย่างที่ ทำไม่ได้** ไม่เหมาะสม...ต่อรูปแบบ...โอกาสในการทำประโยชน์ จึงต่างกันมาก

จริงๆ **ธรรมะ** คือหน้าที่ในชีวิตประจำวันในทุกถิ่นที่ ในทุกสิ่ง ทุกอย่างของโลกคือธรรมะทั้งหมดไม่มีอะไร? ที่ไม่ใช่



ธรรมะ! การบวช คือการทำใจ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของโลกด้วยการใช้ **สติ...ตามดู...ตามรู้** และสติก็มีอยู่ภายในใจของแต่ละคนอยู่แล้ว มีใช้อยู่ที่วัดวาอารามที่ครูบาอาจารย์หรือที่ไหนๆ? อยู่ที่ในใจของทุกคน **โดยสมบูรณ์ตลอดเวลา** เปรียบเสมือนทุกคน มีเงิน คือสติ แต่...ไม่รู้จักใช้ให้เกิดคุณประโยชน์ เงินนั้น...สตินั้นก็ไร้ค่า เช่นเดียวกัน! พอรู้จักใช้ใช้เป็นแล้ว **สติ!** มันก็จะรู้ต่อไปอีกว่า ควรใช้อย่างไรจึงจะเกิดคุณเกิดประโยชน์มากน้อยแค่ไหน? อีกที่ นี่! คือตัว พุทโธ! จริงๆ ได้เกิดขึ้นแล้วในจิต (ตัวรู้จริงเกิดขึ้นแล้ว) การทำให้ดูดีว่าการพูดให้ฟัง! ได้ผลทั้งตนเองและผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันการบวช นอกกรอบแบบ (บวชใจ) การผิดศีลก็น้อยกว่า เพราะใช้ **ศีลใจเป็นใหญ่** ศีลแท้ ทำให้ความวิตกกังวลในการระมัดระวังจนเป็นทุกข์! เรียกว่า...แบกศีลก็ไม่มี การไม่รู้อะไรมาก ย่อมมีความผิดพลาดน้อยกว่าผู้รู้มาก

เพราะ...รู้มาก...ก็ ยึดมาก จนแก้ไขไม่ออก...ยิ่งแก้ก็ยิ่งยุ่ง! คนที่ไม่รู้อะไรมาก แต่ตั้งใจทำจริง ย่อมรับความเป็นจริง ย่อมได้ผลเร็วกว่า เพราะ...ตัวอุปาทานในสัญญา มีน้อย จึงปลอดภัยกว่าผู้รู้มาก...แต่แบกความรู้ไว้...ไม่ยอมปล่อยวาง! (รู้มากจะยากนาน เพราะมีตัวฉันรู้ มีตัวตน เต็มที่)

จิต...เดิมแท้นั้นบริสุทธิ์ มันยอมเต็มไปด้วยความเมตตาอยู่แล้ว หากพิจารณาเห็นทุกข์โทษของการเบียดเบียนเมื่อใด

จิต...จะเกิดความสงสารขึ้นมาเอง **โดยธรรมชาติเดิมแท้!** มันจึงหยุด...การเบียดเบียนและเสียดสี ช่วยเหลือผู้ที่ถูกเบียดเบียนจนเป็นทุกข์ด้วยจริงใจ ไม่หวัง ผลตอบแทนใดๆ **บริสุทธิ์ใจๆ ไร้** **มายาใดๆ ทั้งสิ้น** ไม่เลือกที่รักมักที่ชังพวกเขา พวกเขา แม้แต่ชนิดเดียว มันเป็นเมตตาอัปมัญญา คือไม่มีขอบเขตจำกัด เป็น...เมตตาตัวจริงแท้ คือ พุทโธ...สุสุโธ กระรุธา มะหัตถณะโว พระพุทธเจ้า ผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาต่อจัญมทรณพนั้นเอง! หากพระพุทธรเจ้าองค์จริงได้ปรากฏขึ้นในจิตใจ เมื่อใดแล้ว จิตจะไม่จำกัดขอบเขตของ เมตตา มันจะเกื้อกูลทุกอย่างด้วยความเต็มใจและขณะที่ทำอยู่...ใจก็เต็มเป็นผลในตัวเอง คือ **ความอิมใจ...สุขใจ**

การบวชมิใช่การตัดตัวจากพ่อ-แม่-พี่น้องครอบครัว ดังเช่น...คนทั้งหลายเข้าใจกันอยู่ มันเป็นการตัดใจจากความยึดถือหมายมั่นต่างหาก! หน้าที่อะไร? เมื่อมีโอกาสก็ยังคงทำได้ แต่...ใจไม่เกิดทุกข์! แล้วเท่านั้นเอง! จงมาบวชใจ! กันเถิด จงเป็นพระบ้านกันเถิด! การทำภาวนา คือ การเจริญสติ สามารถทำได้ทุกคนทุกที่ มีใช้ทำได้แต่ที่ใน วัด หรือที่เป็น **นักบวช** เท่านั้น **สติ** คือ ความรู้สึกรู้ตัว ย่อมมีอยู่ในกาย-ใจของทุกคน ให้ใช้ สตินั้น ตามรู้ปัจจุบัน ของการกระทำ ในทุกการงานทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น พร้อมทั้ง พิจารณาให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงว่า มันไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ในที่สุด ไม่มีอะไรเลยจริงๆ! จนจิตปล่อยวางจากความยึดถือได้ ก็สบายในที่สุด การบวชกาย ก็เพื่อที่จะดำรงรูปแบบของสงฆ์ไว้สืบศาสนาต่อๆ ไปเท่านั้น



เป็นการบวชเพื่อดำรงศรัทธาในคุณพระรัตนตรัยว่าเป็นที่พึ่งทางใจ ของสัตว์โลกเป็นผู้ชี้ทางดับทุกข์! เป็นเนื่อนานบุญ...ว่ามีจริง หากทำถึงจริง

ดังนั้น การบวชใจให้ได้ก่อน แล้วมาบวชกายจึง**ปลอดภัย** และ**เกิดคุณประโยชน์**แต่ประการเดียว การบวชกายแต่ยัง**บวชใจไม่ได้** ผลมีแต่**ความวุ่นวายเสียหาย** ทั้งตนเองผู้อื่น ผลที่ทำย่อมแตกต่างกันมาก! เราควร**สนับสนุน**การบวชใจก่อน...มากกว่าการบวชกาย (เพราะ**ปัจจัยตัดตั้ง!**) หากบวชใจได้แล้ว มันจะเป็น...ดังเช่นผลไม้ที่**แก่จัด** สุกแล้วมันย่อมจะอยู่ **คาต้นไม่ได้** ฉันทใด ผู้บวชใจก็ฉันทนั้น **จะหันมาบวชกาย**เองอีกที ผลไม้ที่สุกย่อมหล่นลงสู่พื้นดิน เพื่อแตกหน่อออกผลต่อไปตามธรรมชาติ โดยที่ใครก็ไม่สามารถจะ **ห้ามมันได้** ผู้บวชใจก็เหมือนกัน **ที่สมบูรณ์ถึงที่สุดแล้ว** หมดความเห็นแก่ตัว ของตัว จึงมีแต่ **ความเสียสละตน** ของตนเข้าสู่...**ความอิสระ...เมตตาเกื้อกูล** หมดความยึดถือหมายมั่นใน**ความมีความเป็นใดๆ** ทั้งนั้น **ทุกชีวิต...เป็นอันเดียวกันหมด** คือ...**เพื่อนร่วมทุกข์!** เกิด...แก่...เจ็บและตาย ไปในที่สุด! ไม่มีอะไร? การบวชกายก่อน...แต่**มิได้บวชใจ...ผลที่ได้ย่อมไม่เท่าเสีย!** การบวชใจก่อน แล้วค่อยบวชกาย...ย่อมเกิดแต่**คุณประโยชน์!** การบวชกายพร้อมทั้งบวชใจไปด้วย เพราะ...เข้าใจจุดหมายของการบวชแล้ว คือ...**เกิดศรัทธาอัน** มันคงแล้ว...**ย่อมเป็นผลดีสำหรับตนเอง!**

จงเอา...พระธรรม...เป็นใหญ่! (ความจริง)
อย่า!...เอากิเลส...เป็นใหญ่!
การบวช...เพื่อ...โลกกิเลส!
มิใช่...เพื่อ...พอกกิเลส!
ขันธ์...เมตตา...อภัย...ใจหมดทุกข์!



สวรรค์...นรก...

นิพพานอยู่ที่ไหน? มีจริงหรือไม่?

ฉันเห็น สวรรค์อยู่ในอก! นรกอยู่ในใจ! นิพพานอยู่ในจิตใจ
 เรานี่เอง! บุญ...คือ ความสุขใจ! บาป คือ ความทุกข์ใจ!
 จิตที่สะอาด...ไม่มีอกุศล ย่อม...เป็นบุญ คือ...เป็นสุข!
 จิตที่วุ่นวายรุ่มร้อนเต็มไปด้วยอกุศล! ย่อม...เป็นบาป
 คือ...เป็นทุกข์!
 จิตที่โปร่งว่าง สดชื่นสบาย เหนือสุข...เหนือทุกข์ คือ พระ
 นิพพาน!

สวรรค์...นรก...นิพพาน ในขณะนี้ปัจจุบันนี้! ย่อมพิสูจน์...ให้
 เห็นว่ามีจริง! และมีแดนเกิดคือจิตใจนี่เอง! เคยสังเกต...ดู
 จิตใจของตัวเอง... บ้างหรือเปล่า! ว่า...ขณะนี้...มันเป็นอย่างไร?
 สุขหรือทุกข์! หากใจเป็นสุข... เช่นการที่เราได้ช่วยเหลือคนๆ หนึ่ง
 ที่ลำบากมาก ไม่สามารถ...จะช่วยตัวเองได้เลย จนพ้นจากทุกข์
 ใจเรา...ก็จะเกิดความสุข...ความอิมใจการที่ได้เสียสละช่วย
 เหลือผู้อื่นแล้วเกิดความสุขใจ เรียกว่า บุญ (บุญอยู่ที่ใจนี่เอง)

เพราะ...อิมบุญ ที่ได้ทำ คือ จิตเป็นกุศล ลองพิจารณาดูว่า...พอใจ
 เป็นสุข...กายก็โปร่งเบาสบาย ใจดี...อารมณ์ดี...ใครจะพูดจะ
 ว่าอะไร? ก็ไม่สนใจยึดถือ มีแต่ความสุขใจ...สบายใจ ตลอดเวลา
 สิ่งแวดล้อมขณะนั้นจะเป็นอย่างไร? ก็ตาม มันช่างดีไปหมด!
 สดชื่นแจ่มใส ไปหมด เพราะ...ใจดี คือใจที่ไม่มีอกุศล ใจเป็น
 กุศลจะทำอะไร? ก็ดีไปหมด เป็นสุขจริงๆ ดังคำเปรียบเทียบกับ
 ว่าสวรรค์! นั่นช่างเต็มไปด้วยความสุข...ความสวยงาม...อิมอก
 อิมใจ ดังได้...กินอาหารทิพย์...ไม่มีทุกข์ เลย! ก็เป็นดังเช่น...จิตใจ
 ที่อิมบุญ...จากการให้ การสละเมตตาช่วยเหลือ ในขณะที่
 นั้น...มันช่างเต็มไปด้วยความสุขอิมกายอิมใจ จิตใจขณะนั้นก็
 เหมือนกับอยู่ในสวรรค์แล้ว สวรรค์...เกิดขึ้นในใจแล้ว!

ขณะใด...ที่จิตเกิด...อกุศล คิดร้าย อิจฉา...ริษยา...อาฆาต
 พยาบาท ...กลั่นแกล้ง ทำร้าย อยากร...เบียดเบียน ให้ผู้อื่นเกิด
 ทุกข์ (ชอบมีความสุขบนความทุกข์ของผู้อื่น) มันก็เท่ากับ...
 เบียดเบียน สร้างทุกข์! ให้กับตนเองด้วย! เพราะขณะนั้น...จิตใจ
 ตนเองก็ทุกข์! รุ่มร้อน! หงุดหงิด อารมณ์เสีย พาลโกรธ ไร้
 เหตุผล ไร้กุศล ไร้เมตตา ไร้ความบริสุทธิ์จริงใจ! เห็นอะไร? ก็
 ชัดหู...ชัดตา...ขวางหู...ขวางตา ไปทั้งหมด มีอารมณ์...พาล...เอา
 กิเลสตนเอาใจตนเป็นใหญ่ รอบๆ ตัวมีแต่ความรุ่มร้อนเหมือน
 ถูกไฟเผาอยู่ตลอดเวลา เมาตนเองยังไม่พอ...ยังเผาผู้อื่น ที่
 อยู่รอบข้างให้เกิดทุกข์! เดือดร้อนไปด้วยโดยไร้เหตุผล ขณะ
 คิดร้าย คิดไม่ดีในทางบาป คิดกลั่นแกล้งทำร้าย ก็แอบๆ ซ่อนๆ



กลัวผู้อื่นจะรู้จะเห็นความชั่วของตน จิตนั้น จึงเหมือนกับตกอยู่ในนรกแล้ว ดังนั้น ภพภูมิ...ของสัตว์นรกทั้งหมดเกิดขึ้นในจิตขณะคิดชั่วนั่นเอง! เช่นขณะที่มีความอยากเบียดเบียนเขา จิต...ก็ร้อนด้วย...ความอยาก จิต...ขณะนั้นเกิดเป็น...เปรตจิตแล้ว! ขณะคิดชั่ว...ทำชั่ว ก็มีความรู้สึก กลัวว่า...ผู้อื่นจะรู้เห็นเกิดความกลัว...ขึ้นในจิต จิตขณะนั้น...ก็เท่ากับเกิดในภพภูมิ อสุรกายจิตแล้ว! ขณะคิด...ชั่ว...ทำชั่ว จิตก็หงุดหงิด ร้อนทั้งกาย-ใจ จิตขณะนั้น...เท่ากับเกิดในภพภูมิ ของสัตว์นรกแล้ว! ความคิดร้ายคิดชั่ว เป็นความคิดที่ไม่ฉลาด เป็นความโง่! เหมือน...กับสัตว์เดรัจฉาน...จิตชอบ เบียดเบียน จิตขณะนั้น...ก็เหมือนกับเกิดในภพภูมิของสัตว์เดรัจฉานแล้ว! ดังนั้น จิตที่มีแต่...อกุศล จึงมีแต่ทุกข์ร้อนในจิตตลอดเวลา ดังตกอยู่ในนรก ก็ไม่ปานนรก! ของปัจจุบัน ก็มีในใจนี้แหละ!

ส่วนจิต...ที่รู้แจ้ง...รู้เท่าทัน ในสภาพความเป็นจริงด้วยปัญญาในแท้ๆ แล้ว...ปล่อยวางไม่ยึดถือในความมี...ความเป็นใดๆ ทั้งสิ้น อยู่กับทุกข์! จิตก็ไม่ทุกข์! อยู่กับความวุ่น! จิตก็ไม่วุ่น! ว่างๆ โปรงใส สบายๆ รู้แล้วหมดไป ขณะที่รู้ก็ปล่อยไปๆ เป็นอัตโนมัติ ของจิตจริงๆ อยู่กับสุขก็ไม่หลงติดเป็นทาส จิตปราศจาก ความยินดีและยินร้าย เหนือสุข-เหนือทุกข์ เหนือบุญ-บาป-ดี-ชั่ว-หญิง-ชาย-สูง-ต่ำ ไม่มีอะไร นอกจากเมตตาด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ ในทุกการกระทำ พุด คิด คือ กาย วาจา และ

จิตใจ จิต นั้น...ปราศจากผล...ไม่มีอะไร? อนัตตา! จิต-อนัตตา! จิตที่...ว่างจาก...โลก โกรธ หลง จึงเป็นจิตนิพพาน! เห็นตามความเป็นจริง หรือยัง?...พุทธศาสนาสามารถพิสูจน์ได้ว่ามีจริง หากใครทำถึง...ก็จะ รู้เอง...ด้วยตนเองว่ามันเป็นอย่างไรร?

ดังนั้น สวรรค์ นรก นิพพาน ในพุทธศาสนา ย่อมพิสูจน์ได้ว่า... มันมีจริง และอยู่ในปัจจุบันของจิต คือในใจนี้แหละ! แต่เรามองไม่เห็น เพราะไม่มีปัญญาอันแท้จริง ซึ่งเป็นแสงสว่างอันแท้จริง นำทางให้ได้รู้เห็น หรือให้...พ้นจากทุกข์! ได้โดยสิ้นเชิงเท่านั้นเอง! แสงสว่างอันใดจะเท่าปัญญาไม่มี มันเห็นหมด

จงหยุดให้เป็น...จงเย็นให้ได้...ฆ่าตัวอุปาทานให้ตาย! เหลือแต่พระธรรม...จะ จำใจ ยิง! ใคร? อยากเห็นจริง...ก็ลองทำดูแล้วก็จะรู้...ว่า เป็นอย่างไร พอเห็นชัดไซ้! ร้องอ้อ! ทนใด พระนิพพานไม่ไกล! อยู่ในใจ นี้เอง!



สายธารชีวิต

วิถีชีวิตจริงที่พบเห็น

จงทำตัวเหมือนน้ำ ไหลไปๆ ไม่ติด ชังตรงไหน น้ำที่ไม่ไหล... ชังไว้ยาวนานยอมเหม็นเน่า! การไหล... จึงทำให้มันไม่เน่าและสะอาด

ขณะไหลไป... มันจึงสะอาด และมันก็ช่วยพัดพาเอาสิ่งสกปรก ในที่ต่างๆ... ที่ไหลผ่านให้สะอาดไปได้ด้วย โดยธรรมชาติของมัน คือ ขณะที่ตัวเองปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์! ออกจากโลก โกรธหลง ต้องการสอนตัวเอง! ทำใจตัวเองให้สะอาด เท่านั้นในเจตนา แต่ผู้... ที่ได้พบเห็น... ก็เกิดความละอายใจแก่ตน! ขึ้นมาเอง แล้วลงมือปรับปรุงแก้ไขส่วนบกพร่องของตนเองที่รู้เห็นโดย... ไม่มีใครบอกใครสอนเลย มันเป็นธรรมชาติของมันเอง! ธรรมชาติ... สอนธรรมชาติ... เป็น... ภาษารธรรม... ที่ปราศจากเสียง ไม่มี... คนสอน... แต่มี... พระธรรม คือ ลีลาธรรมเป็นผู้สอน! จาก... จิต... สู่... จิต... ใจ... สู่... ใจจริงๆ!

สมกับคำพูด... ที่ว่าของจริง หนึ่งเป็นไม้... ของพูดได้... มิใช่... ของจริง! คือ... รู้ด้วยตัวเอง!... สอนตนเอง!... ปรับปรุงแก้ไขตนเอง!... รู้ผลด้วยตนเอง! จึงจะใช่ของจริง! ที่เกิดขึ้น... ดังนั้น... การไหลไปๆ จึงเกิดประโยชน์กว้างไกล! ทั้งตนเองและผู้อื่น แต่ประการเดียว... เท่าที่... ปัจจัยตั้ง! มา เพราะธรรมชาติของความเป็นจริง ก็เป็นเช่นนั้นคือ ไหลไปๆ ทุกสิ่ง... ทุกอย่างในโลกนี้ย่อมมีแต่การไหลไปๆ ไม่มีสิ่งใดจะหยุดอยู่กับที่ ตลอดไปได้เลย เพราะ... ทุกอย่างตั้งอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ทั้งสิ้น! มันจึง... เป็นธรรมชาติที่แท้จริง! ดัง... ห้วยน้ำ... ลำธาร ที่ไหลไปๆ มันช่างใสสะอาด... ทั้งน้ำ... คือ... (ตัวเอง) และทุกสถานที่ ที่ไหลผ่านไป... คือ... (ผู้อื่น) ก็สะอาดไปด้วย!

สายธารแห่งน้ำ และสายธารแห่งชีวิต นั้นไม่ผิด หรือแตกต่าง จากกันเลย! มันเป็นอันเดียวกันจริงๆ นี่! คือ ลัจธรรม... ที่ฉันได้พบ... เห็นด้วยตนเอง! จริงๆ! ไม่ต้องอยากสอนใคร?

การทำตัวเอง... สอนตัวเองให้ได้ก่อน เท่านั้น... ก็เท่ากับ การสอน ผู้อื่นด้วยแล้วในตัวเสร็จ! (เพราะทุกคนมี... ตาหู มีหูฟัง มีธาตุรู้ อยู่แล้ว และการทำให้ดู... ดีกว่าการพูดให้ฟัง! ไม่เป็นทุกข์! เบียดเบียน ทั้งตนเอง และผู้อื่น ด้วย... เป็น... ทางสายกลางจริงๆ!)



การ...สอนผู้อื่น!...นั่นก็ดี!
แต่...การสอนตัวเอง!...นั่นดียิ่ง!

ธรรมใด...ก็ไร้ค่า!...ถ้าไม่ทำ!

มองทางดี...มีแต่ได้!

มองทางร้าย...มีแต่เสีย!



ต้นข้าว...

สอนให้ฉันเห็นธาตุ ๔ ในตัวเองก่อน!

แล้วจึงพบ...ธาตุ ๔ ไปหมดทั้งโลก!

มีวันหนึ่ง...ฉันได้เจริญสติภาวนา ขณะนั่งรถไปตามถนน พลันสายตาทะลึง...กับทุ่งนาข้าวสุกเหลืองอร่าม...สวยงามมาก...สุดลูกหูลูกตา จิตฉันเริ่ม...เบิกบาน...สดชื่น...อย่างมีความสุข ขณะนั้น...ธาตุรู้ในจิต...ก็มีคำถามขึ้นมาว่า...ข้าวมมาจากไหน?

ฉันพิจารณา...ตามความเป็นจริงของโลก เขาเอาข้าวเปลือก... ไปเพาะเป็นต้นกล้า...แล้วนำมาปลูก อาศัย...กาลเวลาในการเจริญเติบโต ...จนกลายเป็น...รวงข้าวขึ้นมา แล้วมันก็ถามอีกว่า...ทำไม? จึงเป็น... รวงข้าวได้ล่ะ!

ฉันน้อมคิด...ตามความเป็นจริงอีก เขาอาศัย ดินปลูก...มีน้ำหล่อเลี้ยง...อากาศหายใจ...แสงแดด ช่วยให้สุกและอาศัย...กาลเวลาในการเจริญเติบโต! จนเป็นเมล็ดข้าว ทันใดนั้น...จิตฉัน ก็ร้อง... อ้อ! อ้อ! ออกมาว่า ฉันรู้แล้ว! ฉันรู้แล้ว! ว่าฉันคือ...ธาตุ ๔ อย่างไร?



ฉัน...อาศัยข้าว หล่อเลี้ยงร่างกาย ข้าว นั้น...เกิดขึ้นได้ เพราะ... ธาตุ ๔ ฉัน...อาศัยธาตุ ๔ ที่แฝงอยู่ในรูปข้าว...มาเลี้ยงชีวิต! ร่างกายของฉัน...ก็คือ ส่วนหนึ่งใน...ธาตุ ๔ พืช...ผัก...ผลไม้ต่างๆ...ก็ เกิดมาจาก...ธาตุ ๔ เช่นกันหมด

ทุกอย่างในโลก...ก็ มีต้นกำเนิด...มา จากธาตุ ๔ เพราะ...ทุกชีวิต...อาศัยอาหารที่เกิดจากธาตุ ๔ สัตว์ต่างๆ...หมู...เบ็ด...ไก่...วัว...ควาย ฯลฯ ที่เป็นอาหาร...ของเรา ก็อาศัย...อาหารอันมาจาก...ธาตุ ๔ ทั้งหมด เช่นกัน!

ธาตุ ๔...พอ เปลี่ยนจากรูปหนึ่ง...ก็มีชื่อหนึ่งต่างๆ กันไป อยู่ใน รูปผัก...ก็มี ชื่อผัก...อยู่ในรูปผลไม้...ก็มีชื่อผลไม้ อยู่ใน รูปต้นไม้...ก็มีชื่อต้นไม้...อยู่ในรูปอะไร...ก็มีชื่อนั้น! สัตว์ต่างๆ...ก็ต้อง อาศัยอาหาร ในรูปของธาตุ ๔ เลี้ยงชีวิต! พอมันเปลี่ยนจากรูปพืชอยู่ในรูปสัตว์...ก็มีชื่อสัตว์ อีก

แล้วคน...ก็อาศัยพืช ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ต่างๆ กินเป็นอาหาร พอมาอยู่...ในร่างกายคน...ก็มีรูปใหม่อีก...เรียกชื่อว่า...คน...แท้จริง!...มันคือธาตุ ๔ ทั้งหมด พอเปลี่ยนรูปหนึ่ง ก็มีชื่อหนึ่งเท่านั้นเอง และเมื่อ...อาหารเหล่านั้น...ต้องออกจากร่างกายของเราไป เช่น อุจจาระก็มีลักษณะ...อีกรูปหนึ่ง...ชื่อหนึ่ง แล้วสิ่งที่ออกมา นั้น...พอนานๆ เข้า...ก็ แห้งกลายเป็นดินไปอีก

จิตฉัน...ร้องบอกกับตัวเองว่า...ฉันโง่! ฉันโง่! จจริงๆ ที่มาหลง...กินของเก่า...วนเวียนอยู่เช่นนั้น ไม่มีอะไรเลย! ไม่มีอะไร?...เก่า!...อะไร?...ใหม่...อะไร?...สูง...อะไร?...ต่ำ ในความเป็นจริง! โดยเฉพาะ...ที่เห็นชัดมาก คือ เวลาที่เขา...ปลูกพืช ผักผลไม้! เขาก็จะเอา...ปุ๋ย คือ อุจจาระของคนและสัตว์ต่างๆ มาใส่เพื่อเป็นอาหารของมัน ในการเจริญเติบโต... แดงดอกออกผลต่อไป

ฉัน...หลงกินของเก่า...ทั้งของตนและผู้อื่น! ฉันโง่จริงๆ! ที่หลงยินดี...กับมันมานานแสนนาน ที่อยู่อาศัย...เครื่องนุ่งห่ม...อาหาร...และยารักษาโรค ก็มาจาก...ธาตุ ๔ อันเป็นต้นกำเนิดทั้งหมด เพราะฉะนั้น...ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้...คือ ธาตุ ๔ ทั้งหมด แต่...มันเปลี่ยนรูป...เปลี่ยนชื่อ...วนเวียนกันไป...เท่านั้นเอง มันเป็นความหมุนเวียน... เปลี่ยนไป ของธาตุ ๔ จาก...ดินเป็น พืช...เป็นสัตว์...เป็นคน...แล้ววน ลงไปเป็น...ดิน อีก!

ทุกอย่างคืออันเดียวกันทั้งหมด! ไม่มีอะไร? ของใคร? ให้สูง หรือ ต่ำ เลย...ในความเป็นจริง!

ฉันมั่นใจว่า...ตัวเอง คือ ธาตุ ๔ โดยไม่ลังเลสงสัยใดๆ อีกเลย ฉัน ยอมรับ...ความเป็นจริง โดยปริยาย! ขอ...ไม่มาเกิดอีกแล้วดีกว่า! เกิดมา...หลงกินของเก่า...หนีไม่พ้น! ฉันไม่รู้ว่า...จะเกิดมาทำไมอีก? เพราะ...มันไม่มีอะไรเลยจริงๆ



นอกจากความทุกข์! ต่อการดำรงชีวิตที่ทรุด ต่อความแก่...เจ็บและตายไปในที่สุด หาก...จะต้องมาเกิดอีก...ทุกภพทุกชาติ ก็ต้องเป็นเช่นนี้ เท่านั้นเอง! แล้วเราจะเกิดมาทำไมอีกล่ะ?

หลักการปฏิบัติเข้าสู่ทางความเป็นหนึ่งแท้
(จากหนึ่งแยกเป็นสอง คือ รูป-นาม แท้ในสองนั้นคือหนึ่ง
อนัตตา)

จากหนึ่ง-แยกเป็นสอง จนเห็นชัด ความโง่! ลัด ค่อย
จางคลายไปเหมือนฝัน

แท้ในสองนั้นคือ หนึ่งอันเดียวกัน นิจนิรันดร...ไม่
แยกจาก...กันอีกเลย!

(หมายถึง...วิถีทางเดินของจิต...พอปฏิบัติไปๆ จน
สมาธิตัวจริงเกิดขึ้นเมื่อใด มันจะเห็นกายและจิตเป็นคนละ
อันเอง หมายถึง รูปและนาม จนชัดเข้าๆ มันก็จะรู้ว่าทั้งหมด
คือ ธาตุ ๔ ไม่มีอะไร?... อนัตตา! เท่านั้นเอง)



ฉันเห็นนายทาส ผู้โหดร้าย ทารุณ! คบไม่ได้!

มีแต่...ความหลอกลวง...ให้หลงใหลไม่รู้สิ้น!

เพราะทางโลกให้ค่านิยม...ใน เงินตรา คือพระเจ้าอันสูงสุด
เป็น แก้วสารพัดนึก! ใคร? มีมันแล้วจะทำอะไร? ก็สมใจนึก
ไปเสียทั้งหมด ทุกคน จึงเสาะแสวงหา เพื่อ ให้ได้มันมา ตลอด
เวลา แม้จะทุกข์ยาก! ลำบาก! แค่นี้? ก็ยินดี เพราะ...รักมัน
หลงมัน มีความรัก...รักดี... ซื่อสัตย์ ต่อมันจริงๆ มันอยู่ที่ไหน?
จะทุกข์ยากลำบากอย่างไร? ทั้งกลางวัน กลางคืน เพื่อ...ให้ได้
มันมา...ก็ ยินดีและเต็มใจทำ...โดยไม่ปฏิเสธ บางครั้ง...การที่
จะได้มันมานั้น จะต้องทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเป็นทุกข์! ก็ยอม
ทำ...เพื่อขอให้ได้มันมาอยู่ด้วยเท่านั้น! ทุกวันนี้...ทุกชีวิต ต้อง
เหน็ดเหนื่อย ลำบาก เป็นทุกข์! ก็เพราะ...ต้องการ แสวงหา มัน
รักมัน มีใจเดียวมันคงต่อมัน ตลอดเวลา แต่มัน...กลับไม่รัก
เราเลย พอได้มา ก็ หนีไปอีก...จากไปอีก หลอกล่อ! ให้เราวิ่ง
ตามหามันมาไว้อีกไม่รู้สิ้น! ได้มาก็หนีจากไปอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา
มันคบไม่ได้เลยจริงๆ! เรารักซื่อสัตย์ต่อมันเสมอ แต่มันกลับ
หนีแล้ว หลอกให้เราเป็นทาสรัก วิ่งตามหามันอยู่ตลอดเวลา

พอได้มาก...ก็ดีใจ ได้น้อย ก็ โกรธเสียใจ เอาเข้าล่ะชอบ...พอ
จ่ายออกไม่ชอบ อยู่กับมัน มีแต่ความโลภ...หลงไหล!

จนบางครั้ง...ขาดสติ ถึงกับลงมือฆ่าชีวิตเขา เพื่อมันก็มี
แต่... พอถูกจับได้ ตัดสิน ลงโทษผู้รับโทษ...คือเราคนเดียว มัน
กลับไม่ยอมรับรู้ใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งๆ ที่เรา ทำเพื่อ...มันอย่างเดียว
จริงๆ เพื่อนแท้! คือเพื่อนในยามทุกข์ยาก แต่ขณะทุกข์! มัน
กลับไม่สนใจ ทอดทิ้ง! มันคือ เพื่อนปลอมคบไม่ได้และ...มันก็
เป็น...ต้นเหตุที่ทำให้คนอิจฉา... ริษยา...แก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน
เบียดเบียน...ทำร้าย...ให้แตกความสามัคคีกัน แบ่งชั้น...วรรณะ
มีคนรวย คนจน มีสูง มีต่ำ ดูถูกเหยียดหยามซึ่งกันและกัน...
ในการมีมันมาอยู่ด้วยนั่นเอง! สวมหน้ากาก! เข้าหากัน หาความ
จริงใจต่อกันไม่ได้เลย ดังเช่น...คำโบราณว่า...มีเงินเป็นน้อง...
มีทองเป็นพี่ พอไม่มีเงิน...ไม่มีทอง ก็หมดยกน้อง...หมดพี่

ในความเป็นจริง...มันเป็นเพียงกระดาษธรรมดาแผ่นหนึ่ง
เท่านั้น! พอเราให้ความหมายต่อมัน มันจึงมีค่าขึ้นมา หากไม่ให้
ความหมาย มันก็คือเศษกระดาษ เราจะเลิกเป็นทาสรัก...
หลงไหลมัน เราจะไม่อยาก...มีความโลภ...ในการแสวงหามัน
อีกต่อไป เรายินดีและพอใจ...ในการแสวงหามัน...เท่าที่ทำได้
โดยไม่ก่อทุกข์โทษ! เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น! พอใจในสิ่ง
ที่ตนมี...ยินดีในสิ่งที่ตนได้ มีน้อยใช้ตามน้อย ไม่ทุกข์! วุ่นวาย
หากมีมาก...ก็เกือบลูกผู้อื่นต่อไปด้วยเมตตา เพราะ...ถ้าตายไป
มันก็จะไปอยู่กับผู้อื่นอีกเหมือนกัน! มันไม่อยู่กับใคร จริงจังหรือ!

มันหลอกให้เรา หลงเป็นทาสรัก ของมันเท่านั้นเอง!

จงเป็น...ผู้อยู่ง่าย...กินง่าย...เลี้ยงง่าย แต่มีใช้...มักง่าย! กิน
เพื่ออยู่!...มิใช่อยู่เพื่อกิน! อย่า! ฟุ่มเฟือย...หลงไหลไปตามสิ่ง
ล่อใจของโลก! ในรส...ในความสวย...ความดี...ความดี...ความดี...
...ความเป็นต่างๆ ใช้เท่าที่มี ...เท่าที่จำเป็น อย่าโลภ! เพราะมี
ความโลภแล้ว...พอไม่สมหวัง...ก็โกรธ ...เป็นทุกข์! พอสมหวัง...ก็
อยากได้มันมาอีก...ไม่รู้ลึน! (เป็นความหลง) ความไม่รู้พอ...ผล
มีแต่ความวุ่นวาย...เป็นทุกข์อีก! เราจึงมีความขยัน...แต่ไม่มีความ
โลภในจิตใจ ได้มากก็ไม่หลงอยากได้อีกไม่รู้ลึน...เห็นแก่ตัว
จนเบียดเบียนผู้อื่น...ทั้งๆ ที่เหลือกิน...เหลือใช้แล้ว นี่คือ
ความไม่รู้พอในจิต!

หากได้น้อย...ก็ไม่เสียใจ...น้อยใจ
ได้เท่าใด? ก็พอใจ! ในสิ่งที่ได้...เท่านั้น
หาก...ไม่พอ...ก็ขยัน! ขึ้นอีก

การขยัน...มิใช่ ความโลภ! การขยัน...เป็นสิ่งดี...ที่ควรทำ!
โลกจะเจริญ...ก็เพราะมีคนขยัน! หากทำอะไร? โดยไม่
เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ให้เป็นทุกข์ แล้วควรทำ นั่น! มิใช่
ความโลภ...กลับกลายเป็น ความเมตตาต่างหาก ถ้า...เป็นความ
โลภ...มันจะเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ให้เกิดทุกข์อยู่เสมอ
เพราะ...จิตขาดเมตตา หาก...จิตใดมีเมตตา...จริงใจแล้ว จิต
นั้น...จะไม่มี...ความโลภเลย

เพราะ...มันเป็นสิ่งตรงข้ามกัน...อยู่ด้วยกันไม่ได้ จิต...มี
กุศล... จะเมตตา...ขยัน ส่วนที่เหลือใช้...ก็จะเกื้อกูล...ผู้อื่นต่อ
ไป ทำโดย...ไม่เห็นแก่ตัว...จ่ายออกๆ และ...เป็นสุขในขณะที่ทำ

“ธรรมะที่ดับทุกข์ได้จริง คือ ปัจจุบัน ที่ จิตรู้ เท่านั้น!”

“การกำหนด พระไตรลักษณ์...คือ การเจริญสติให้
สมบูรณ์ ตลอดสาย ทั้งกาย-ใจ ให้รู้เห็นตามความเป็น
จริงในทุกสิ่ง ด้วยการจับตัวปัจจุบัน ของตัวรู้ จนเกิด...
ปัญญาแท้...แล้ว ทุกอย่างมันก็จะดำเนินไปเอง ด้วยตัว
พุทธโฆ! ในที่สุด”



สาเหตุ!

ของความง่วง ขณะปฏิบัติ

๑. เกิดจากการ **ห่อเหี่ยว...ไม่ตั้งใจจริง** ต่อการปฏิบัติ **ไม่**
ต่อสู้อะไร... สติห่าง...เพราะความง่วง เป็นสิ่งหนึ่งที่จะ
ต้องทำความข้ามพ้น ให้ได้
๒. เกิดจาก...**ความอ่อนเพลียของร่างกาย...เพราะทำงาน**
มาก เกินไป หรือป่วย!
๓. เกิดจาก...การ **พักผ่อนน้อยเกินไป** คือ **นอนน้อยเกินไป**
ไป ทำให้ เกิดง่วงได้
๔. เกิดจาก...การ**กินอาหารมากเกินไป** คือ **หนังท้องตึง...**
หนังตาหย่อน! (เหตุที่พระองค์ ทรงบัญญัติศีลข้อ ๖
เพื่อป้องกันการกินมาก มันชอบง่วง ทำให้ปฏิบัติแล้ว
ไม่ได้ผลสักที!)



๕. เกิดจาก...ความเคยชิน เช่น เคยนอนเวลานั้นจนติด
นิสัย พอถึงเวลาก็ง่วง

จงใช้ความอดทน พยายามต่อสู้จนข้ามพ้ามันให้ได้!

ด้วยการ แก้ไขส่วนบกพร่องของตนเอง

ด้วยการ เปลี่ยนนิสัยยาบถปลุกสติให้ตื่นเดินจงกรม เป็นต้น

ด้วยการ ล้างหน้า...อาบน้ำ

ด้วยการ ออกกำลังกาย เปลี่ยนนิสัยยาบถ

ด้วยการ ทำให้ ตกใจ ก็ได้ มันจะหายง่วงทันที!

ด้วยการ ทำงานทำ งานอะไรก็ได้!

ด้วยการ ใช้สติจี้เข้าไปในใจ...จับตัวง่วงให้ได้!

ด้วยการ กะพริบตา...ขยี้ตาเบาๆ

ด้วยการ สะบัดหัว หมุนคอไปมา

ด้วยการ นั่งดูอะไรเพลินๆ สบายๆ

ด้วยการ หายใจแรงๆ ยาวๆ ลึกๆ

ด้วยการ เปลี่ยนอารมณ์...เปลี่ยนเรื่องคิด

ด้วยการ ตามจับเสียงที่เกิดก็ได้

ด้วยการ พยายามทำใจให้แช่มชื่น เบิกบาน!

จะมีวิธีไหน? ก็ได้ที่ทำแล้วหายง่วง เป็นดีหมด!

กิเลส คืออะไร?

กิเลส...มิใช่สิ่งชั่วร้าย...น่ากลัว! มิใช่...สิ่งดีน่าหลงใหล! แต่
มันเป็นธรรมชาติธรรมดาอย่างหนึ่งที่มีประจำโลกมานานแล้ว
และมันก็ไม่ใช่ดี...ไม่ใช่...ชั่ว ไม่ใช่ อะไร ทั้งสิ้น! (อย่ายินดี-
ยินดีร้าย ในมัน!) มันเป็นการไหลไปๆ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป
เรื่อยๆ ตามกฎธรรมชาติ ตามกฎพระไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ขณะหนึ่ง แล้วก็หมดไปในที่สุดกิเลส...จึงไม่มีใน
ธรรมชาติ...ในความหมายแท้ คือ ต้นเหตุแห่งทุกข์! ต่างหาก
ถ้าหลง! มันคือ...ธรรมชาติอย่างหนึ่ง...ที่ ใครจะห้ามมันไม่ให้
มันมีก็ไม่ได้!

มันมีผล เพราะว่าเราไปอุปาทานเอง ไปปรุงเอง! ไปให้
ความหมาย ตั้งชื่อเอาเอง!



เราไม่ต้องหนีปรากฏการณ์หรือหนีธรรมชาติแต่จงรู้เท่าทัน จิตปรุงแต่ง! จงหยุดปรุงแต่งจิตเท่านั้น ไม่ต้อง ไปไล่! ไปหนีอะไร? ผลักต้าน อะไร? เพียงแต่...พิจารณาให้เห็นจริง...แล้วยอมรับความเป็นจริง ในสิ่งที่ไม่จริงแท้ให้ได้

(คือ พิจารณาให้เห็นทุกข์โทษของมันจริงๆ!) แล้วหยุดให้ความหมายแก่มันเท่านั้น!

(ที่หลง...เพราะไม่เห็นจริง จึงคิดว่าเป็นสุข...พอเห็นทุกข์ชัด มันจึงหยุดเอาเอง!) พอทำความสว่าง...ให้เกิดขึ้นในดวงใจ ความมืด คือ โมหะก็หายไปเองโดยอัตโนมัติ! โดยไม่ต้องไปไล่...ให้เหนื่อย...เสียเวลา เหมือนเราจุดไฟ พอแสงสว่างเกิดขึ้น...มันก็ไล่ความมืดให้หมดไปเอง ในขณะที่นั้น! จงทำให้ใจให้แจ้งเท่านั้น... โมหะ คือความโลภ...โกรธ หลง ก็จะหมดไปเอง เพียงแต่ทำให้มันรู้จริงอย่างเดียวเท่านั้น! เพราะ...ความมืด และความสว่างมันจะอยู่ด้วยกันไม่ได้ มันมืด...เพราะไม่มีแสงสว่าง...พอเกิดแสงสว่าง...ความมืดก็หมดไปเองโดยอัตโนมัติ! นี่! คือ สัจธรรม...ที่สามารถพิสูจน์ได้ว่าเป็นจริง!

ขออธิบายความจริงว่า...การกิน...การดู...การฟัง...การดมกลิ่น การทำงานของร่างกาย และความสบายของจิต! เป็น...ธรรมชาติของโลก...มิใช่กิเลส มันเป็นเพียงการกระทำ! เท่านั้น กิเลส...ในความหมาย ...ของพุทธศาสนา คือเหตุแห่งทุกข์! ทำแล้วเกิดทุกข์ทางใจ! คือ จิตที่โหมะ (ความหลง) ยินดีต่อการกระทำต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางอายตนะทั้ง ๖ มี หู ตา จมูก ลิ้น กาย

และใจ แล้วเกิดความอยากได้อีก เพราะ ติดในรสสุข...ของมัน...หลงในมัน จนเกิดความทรมานทรมาน...ร้อน...เป็นทุกข์! ในการเสาะแสวงหามันมาอีกให้ได้ เมื่อมันหมดไป ก็ทนอยู่ไม่ได้...เกิดความกระสับกระส่าย วุ่นวาย เตื่อร้อน พอไม่สมหวัง ก็เป็นทุกข์! โกรธ...หงุดหงิด...พาลเกร...ไร้เหตุผล!

หากจิตใด...มีอาการเช่นนี้แล้ว นั่นคือความหมายในธรรมชาติของคำว่า...กิเลส คือ เกิดทุกข์ขึ้นในใจตั้งแต่ต้น...จนตลอดสาย! เพราะจิตไปหลงติดธรรมชาติเอง...หลงยินดีเอง เพราะไม่รู้จริง แล้วกลับไปเกลียดชัง หลงว่าธรรมชาตินั้นไม่ดี เสียอีก เป็นโหมะ! แท้ๆ

แต่...หากว่าบุคคลใดมีการกระทำภายนอกดูเหมือนเป็นความอยาก (คือ อยาก โดยไม่มีความหลงเพราะเมตตาที่มีปัญญา! ภายในใจแล้ว) ทำแล้วใจไม่ทุกข์! ปกติ...สบายใจ...มีความอิมใจ คือปีติอยู่ด้วย ในขณะที่นั้นหาใช่กิเลสไม่! มันคือ เมตตาจริงใจ ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ต่างหาก! (วุ่นนอก ไม่วุ่นใน!)

ดังนั้น...การกระทำ...จึงไม่ใช่กิเลส! มันอยู่ที่เจตนาในจิตว่า ทำเพื่ออะไร? เท่านั้น นักปฏิบัติบางบุคคล...หลงเข้าใจผิด!...ไม่ยอมกินอาหารด้วยการอดอาหารเป็นระยะเวลานานๆ เพื่อตัดกิเลส! มันยอมเป็นไปไม่ได้! (เหตุ! เกิดที่ใจ แต่มาแก้ที่กาย! จึงไม่ได้ผล...แก้ไม่ถูกจุด!) จะได้อะไร...ความอดทน!

การอดอาหารสักวันสองวัน เพื่อให้รู้ความจริงว่า...ความหิวก็เป็นทุกข์! มันเกิดเองได้...ก็ดับเองได้ในที่สุดเท่านั้นเอง และความหิวก็เป็นทุกข์! อย่างหนึ่ง ที่จะต้องกินเพื่อแก้ทุกข์ให้มันด้วย! ไม่มีอะไร...ดังนั้น! การอดอาหารจึงตัดกิเลสไม่ได้หรอก! จะตัดได้เพราะมีปัญญาตัวแท้ๆ เกิดขึ้นเท่านั้น! เพราะแสงสว่างอื่นใด...จะเท่าแสงสว่างแห่งปัญญานั้นไม่มี...กิเลสทุกอย่างจะหมดได้ (เพราะมีปัญญาเข้าไปเห็นแจ้งเท่านั้น! เพราะหลักปฏิบัติก็แน่นชัดแล้วว่า...มีศีล...สมาธิ...ปัญญา เป็น มรรค ต้องใช้ปัญญาพิจารณา ให้เห็นจริง จึงจะได้ผล!)

การอดอาหาร...พอถอยออกมากิน มันก็เหมือนเดิม หรือ...แย่กว่าเดิมก็ได้ เมื่อจิตยึดกาย มันจะเกิดตัวซ้อนขึ้นมาว่า...กินชดเชย... กินซ่อม...กลัวสุขภาพเสีย...กลัวตาย! ขึ้นมา ยิ่งยึดตัวตนมากกว่าเก่า ได้ของแถม คือ โรคกระเพาะ...เป็นประสาทนียบัตรประจำตัว! กลับเป็น อุปสรรคแก่ตน ต่อกันไปอีก เพราะเพิ่มเวทนา คือทำโรคให้กับตัวเอง... “ความไม่เป็นโรคคือลาภอันประเสริฐ” กิเลสมีได้อยู่ที่กิน...มันอยู่ที่จิต ยินดีในรส หลงชอบ หรือยินร้าย ผลักดัน เป็นทุกข์! ต่างหาก!

จงตัดรสด้วยการบังคับให้มันกินข้าวเปล่าๆ ไม่มีรส หลายๆ วัน แล้ว จับดูจิตทุกข์ ของมัน...ให้มันเห็นทุกข์! จริงๆ ว่าเกิดตรงไหน? เพราะอะไร? (การเห็นทุกข์ใจมากๆ คือ ผู้โศกดีในแดนธรรม!) เพราะ...อริยสัจ ๔ ขึ้นต้นด้วยทุกข์! หากไม่เห็นทุกข์!

แล้วจะออกจากทุกข์ได้อย่างไร? มันก็ยังหลงคิดว่าสุขอยู่นั้นแหละ! เพราะมันซ้อนกันอยู่จึงมองไม่เห็น การปฏิบัติไม่ควรงดกินเลย แต่จงกินให้น้อยลง เพื่อตัดความวุ่นวายกังวลในเรื่องกินออกไป กินเพื่อให้มีกำลังในการปฏิบัติต่อไปเท่านั้นกินให้พอดี อยา่มาก หรือน้อยเกินไป กินมากยุ่งมากเสียเวลา และทำให้เกิดความง่วง อันเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง ขณะปฏิบัติ กินน้อยลง จะทำให้เบา เนื้อเบาตัว สบายๆ ไม่วุ่นวายเป็นภาระ...ไม่อึดอัด! และทำให้มีเวลาทำความเพียรมากขึ้นด้วย! ญาติโยมบางบุคคล...กลับหลงขึ้นชมบูชา...ผู้ที่ไม่กินอาหารว่าเก่ง...เป็นผู้วิเศษ!...เป็นผู้หมดกิเลส! หาใช่ไม่! กลับเป็นการพากันหลง...ไปกันใหญ่...เพราะมีโมหะ! เข้าใจว่า...การกินคือกิเลส! พากันอดตามบ้าง...เพราะไม่รู้จริงนั่นเอง แล้วกลับเอาการอดกินมาเป็น...เครื่องวัดกิเลส ซึ่งกันและกัน! ว่าใครอดได้มากกว่ากัน ใครเก่งกว่ากัน...จึงเป็นการเพิ่มตัวตนให้แก่ตัวเองมากยิ่งขึ้น เพิ่มความแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น อิจฉาริษยา ให้แก่กันโดยไม่รู้ตัว ช่างน่าสงสารจริงๆ (การกิน คือ การคลายทุกข์ต่างหาก)

วิธีการออกจากทุกข์...ในเรื่องกิน...

จงวางใจเป็นกลางๆ...อย่ายินดี-ยินร้ายในรสเมื่อตากระทบรูป คืออาหารนั้น...จงระวัง! ด้วยการมีสติ คุณการกินด้วยการจับปัจจุบันของการกระทำให้ได้ให้ทัน...จนจิต...เกิดสมาธิแท้ๆ ขึ้น มันรู้รส...แต่อยู่เหนือรส...กิน สักแต่ว่า เท่านั้น (หากจิตผลักดันให้ตักบ่อยๆ หากมันชอบ อย่าตัก ให้ทวนกระแสความอยากของมัน)



เมื่อมีเวลา...จงพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง ของมันว่า...
มันเป็นอะไร? จนนั่งซัดในอนัตตาด้วยจิตเองจริงๆ คือ มี
ปัญญาสว่างเกิดขึ้นแล้ว

พอหมดโมหะ เมื่อใด... กิเลสก็หมดไปเองโดยอัตโนมัติ!
กิเลสก็คือ...ธรรมชาติธรรมดาอย่างหนึ่งของโลก! จิตที่...เกลียด
กิเลส...หนีกิเลส...ไล่กิเลส...ผลัดดันกิเลส! จิตนั้น...ยังเป็น...
โมหะ คือเป็นจิตยिनร้ายอยู่ ยังมีใช้...มรรคธรรมแท้ๆ! ใคร? จะ
ไล่ธรรมชาติ...ให้หมดไปได้เล่า!

เหนื่อยเปล่า! เสียเวลา! ไม่ได้ผล! เพราะกิเลส...ไม่มีใน
ธรรมชาติ...มันมีเพราะ...เราไปให้ความหมายแก่มันเองต่าง
หาก...เห็นตามความเป็นจริงหรือยัง?

อย่าลืม! เราต้องอาศัยร่างกาย ในการปฏิบัติธรรม เหมือน
รถ...ต้องเติมน้ำมันเพื่อทำงาน...ถ้าไม่เติม...รถก็วิ่งไม่ได้! ถ้าไม่
กิน...จะเอาแรงที่ไหน? มาปฏิบัติ...มีแต่...เวหนามากเกิน ก็ทำ
ไม่ได้ผล...เบียดเบียนตนเอง...เอาสายกลางด้วยการมีสติตามรู้
เป็นดีที่สุด...(สติ คือ แม่ทัพใหญ่ ในกองทัพธรรม! ต้องใช้สติ
ตัวเดียวเท่านั้น! จงเข้าใจให้ถูกต้อง!)

เพราะ...พระพุทธองค์ ก็ทรงทำมาแล้วไม่ได้ผล! จึงถอย
ออกมากินอาหาร...แล้วใช้สติ! เจริญภาวนาจนเป็นสมาธิ! ใน
ที่สุด...เมื่อตัวปัญญาแท้ๆ เกิดขึ้นมามันก็จะดับทุกข์! ได้หมด
สิ้น...จนเหลือแต่ความบริสุทธิ์ของจิตจริงๆ มันช่าง...งดงาม
มาก!...ไม่มี ความโลภ ความโกรธ ความหลงเหลือค้างอยู่เลย
แม้แต่นิดเดียว มีแต่เมตตาด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ เท่านั้นเอง!

ทางมรรค คือทางสายกลาง
มัชฌิมาปฏิปทา
ไม่ยึดติด...ความยินดี!
ไม่ผลัดดัน...ความยินร้าย!



ทำดี...ได้ดี...

ทำชั่ว...ได้ชั่ว มีจริงไหม

ปลูก...พริก...ผลย่อมเป็น...พริก ปลูกข้าว...ผลย่อมเป็นข้าว
แน่นอน! ปลูกอะไร? ย่อมได้ผลเช่นนั้น!... นี่ก็คือ...ความเป็น
จริงของธรรมชาติแท้!

ใคร? เคยพบบ้างไหม? ปลูกข้าว...ผลออกมาเป็น...พริก
หรือ...ปลูกพริก แล้ว ผลออกมา...เป็นข้าว
ทำดี...ผลย่อม ดี...ทำชั่ว...ผลย่อมชั่ว (ไม่ดี) เช่นกัน
ทุกคนในโลกนี้! เกิดมาเหมือนกัน แต่ทำไม? ความเป็น
อยู่ของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน!

บางคนสวย...บางคนไม่สวย...บางคนทุกข์ บางคนสบาย
บางคนสุขภาพดี...บางคนมีโรค...บางคนร่ำรวย...บางคนยากจน
...บางคนฉลาด...บางคนโง่! บางคนสมบูรณ์...บางคนไม่สม
ประกอบ บางคนหากินด้วยความยากลำบาก...แทบจะไม่พอกิน
บางคน ทำอะไรก็สะดวกไปหมด เหลือกินเหลือใช้ แสนสุข
สบายไปหมด เกิดมาเหมือนกันหมด คือเป็นเด็กแล้วค่อย
เจริญเติบโตเป็น ผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ แล้วก็ตายไปในที่สุด

ใคร? เคยสังเกตเห็นบ้างว่า...ทุกชีวิตเกิดมาเช่นเดียวกัน
...แต่ การเป็นอยู่ และการตาย...ต่างกัน! ทำไม จึงเป็นเช่นนั้น

บางคนถูกฆ่าตาย...บางคนรถชนตาย...ไฟไหม้...ไฟดูดตาย
...ตกน้ำตาย...ถูกยิงตาย...เป็นโรคตาย...ตรอมใจตาย... บางคน
นอนหลับตาย ฯลฯ ต่างๆ กัน แปลกไหม? เกิดเหมือนกัน แต่
ตายไม่เหมือนกัน! ลูกพ่อเดียวกัน...แม่เดียวกัน...หน้าตา...
นิสัย...ใจคอ...ความเป็นอยู่ ยังต่างกัน ไม่เหมือนกันเลย ทั้งๆ ที่
น่าจะเหมือนกัน เพราะเกิดจากพ่อเดียวกันแม่เดียวกัน ทำไม
จึงไม่เหมือนกัน ละ...ทำไม?

หาก...เป็นสิ่งของที่ไม่มีชีวิต...ถ้าเกิดจาก...แม่พิมพ์อัน
เดียวกัน แล้วย่อมต้องเหมือนกันหมดแน่นอน แต่...ในคน
กลับไม่เหมือนกัน! ลูกบางคน โง่! บางคนฉลาด บางคนว่านอน
สอนง่าย บางคนดีอริ้น เกเร ลูกคนหนึ่ง ร่ำรวยสุขสบาย อีกคน
อาจจะ...ลำบากยากเข็ญ เพราะอะไร? ชะตาชีวิตจึงไม่เหมือนกัน!
ทำไม? จึงเป็นเช่นนั้น ทำไม? จึงไม่เหมือนกันทั้งหมด น่าคิด
เหมือนกัน! เพราะ...เหตุปัจจัย...คือ พันธุ์ที่ปลูกนั้นต่างกัน...ใคร
ปลูกอย่างไร? ย่อมได้ผลอย่างนั้นแน่นอน! ดั่งเชื้อของพันธุ์พืช
ที่ปลูก มัน ปลูกจากดินเหมือนกัน!... แต่ผลออกมาต่างกัน...ตาม
แต่ พันธุ์ ของมันนั่นแหละ!



ปัจจุบัน...ย่อมเป็น ผลจากอดีต...และอนาคต นั้นย่อมมีผลจาก...ปัจจุบัน! ทุกอย่าง...ต้องอาศัย...กาลเวลาในการออกผล มีใช่! **ปลูกเดี๋ยวนี้...ได้ผลเดี๋ยวนี้** ทันที่...เช่น ปลูกข้าว...ผลไม้...วันเดียวได้กินเลย มีที่ไหน? **ปลูกวันนี้ต้องไปกินวันข้างหน้า!** ที่ได้กินในวันนี้! ก็เพราะปลูกจาก วันก่อน เดือนก่อน ปีก่อนที่ผ่านมา จริงไหม? ดังนั้น...ชะตาชีวิตคนเราที่เกิดมาแตกต่างกันก็เพราะ...มีกรรมคือการกระทำ! ไม่เหมือนกัน...ไม่เท่ากัน! มาก่อนนั้นเอง ในอดีต...ผลออกมาในปัจจุบันจึงไม่เหมือนกัน...ไม่เท่ากัน บางคน สุข! บางคนทุกข์! ใคร? ปลูกแต่...ความสุข...มีเมตตาเกื้อกูล...ไม่เบียดเบียนใครให้เกิดทุกข์...ไม่ปลูกทุกข์! มาก่อน ปลูกแต่ความสุขคือความดีมีกุศล ผลออกมาย่อมมีแต่ความสุข ความดี ความสบาย

ใคร? ปลูกแต่...ทุกข์! เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน เป็นคนเห็นแก่ตัว...อิจฉาริษยา...อาฆาต...ทำร้าย ขาดเมตตา...อันเป็นต้นเหตุให้...เกิดแต่ความทุกข์! คือทำในสิ่งที่ไม่ดี...หรืออาจจะเรียกอีกชื่อว่า ความชั่ว ก็ได้ ผลออกมาจึงมีแต่ทุกข์!

ให้...สุขทางกาย...ก็มีสุขกาย! ให้สุขทางใจก็มีสุขใจ! ให้ทุกข์ทางกาย...ก็มีทุกข์กาย! ให้ทุกข์ทางใจก็มีทุกข์ใจ! ให้...วัตถุสิ่งของ...ก็ได้วัตถุสิ่งของ เช่นพวกคนร่ำรวยก็มีสิ่งของมาก ไม่เคยให้อะไรเลย ไม่ปลูกอะไรเลย...ก็ไม่มีอะไรเลย...เช่นกัน!

จงพิจารณาดู...ชีวิตจริงที่เห็น...ทั้งตนเองและผู้อื่นเถิด! แล้ว...จงตอบ...ตัวเองว่า มีจริง...ไหม? หากเห็นว่าจริง...จงแก้ด้วย...การละชั่ว...ประพฤติดีและทำให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสมองทุกคนในแง่ดีเสมอ! (นี่คือ...โอวาทคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า!)



ข้อควรระวังใจ! สำหรับผู้หญิง

จงระวัง! จิตใจของตัวเองเสมอ! การอยู่ใกล้เพศตรงข้าม...
อย่า! ให้เกิดความรัก ความใคร่ ในการที่อยากให้เขามาเป็น
ของเรา! เกิดความ...ແຫ່ງหึงหวง ซึ่งเป็น...ความรักของตัณหา
จนเกิดการแต่งงาน ผลของการแต่งงาน ย่อมเป็นทุกข์เสมอ!
ผู้ไม่แต่งงาน...ย่อมเป็นผู้โชคดี มีอิสระ พยายาม...อย่าให้มีการ
ใกล้ชิดกัน! ความใกล้ชิดในระหว่าง... ผู้หญิงกับผู้ชาย ย่อม
เกิด อันตราย! เหมือนไฟฟ้า...อยู่ใกล้กันมากไม่ได้ มันจะช็อต...
แล้วไฟจะไหม้ อย่า! พยายามอยู่ใกล้ๆ กับใครมาก นานๆ อย่า!
ให้ เกิดความชอบใจในจิต ให้ ทำจิตให้รู้...ระวัง ตลอดเวลา!
ผู้ชายทุกคน...สนิทสนมมากไม่ได้ นานๆ เข้า...เขาก็ อยากให้
เราเป็นของเขา หึงหวง...ทำให้เรา หมดอริสภาพ! ต้องตกเป็น...
ทาสรับใช้เขาไปตลอดชีวิต! เพราะฉะนั้น...ต้องระวัง! อย่าให้เกิด
ความใกล้ชิด...กันมากเกินไป พยายามอยู่ห่างๆ อย่า! ให้ใกล้ชิด
แล้วจะปลอดภัย! อย่า! สนใจเขามาก...

ระวัง! ความสงสาร และความเห็นอกเห็นใจ...นานๆ เข้า...
ก็จะกลายเป็นความรัก...ความใคร่! ได้เช่นกัน ผู้ชายจะเอาอก
เอาใจผู้หญิงในช่วงแรกๆ พอแต่งงานแล้ว ผู้หญิง ต้องคอย
เอาใจเขาไปตลอดชีวิต! ไม่คุ้มกันเลย! ผู้หญิงมีแต่เสียเปรียบ!
หากถูก...ต่อแยะดี้อมากๆ อย่า! สนใจใดๆ ทั้งสิ้น! ให้เตือน
ตัวเองว่า...ตบมือข้างเดียวย่อมไม่ดัง! อย่า! โต้ตอบ...เฉยๆ
เท่านั้น! พอนานๆ เขาก็จะเลิกจากไปเอง! เมื่อรู้ว่า...ไม่เกิดผล!
(สำคัญ! ให้ระวังใจของตน....อย่า! อ่อนตาม...คำเขา!)



ฉันเลิกกินเนื้อสัตว์ได้ เมื่อเห็นจิตพยาบาทในตนเอง! และเห็นความเป็นจริงของโลก! ว่ามันคืออะไร?

ทุกครั้งที่ ถูกขู่กัด...ฉันเห็น จิตตัวเอง...หงุดหงิดอารมณ์เสีย! โกรธ! เพราะรู้สึกเจ็บบ้าง รำคาญบ้าง...เมื่อรู้สึกตัวว่า...ถูกทำร้ายเบียดเบียน (ถูกขู่กัด) สัญชาตญาณแห่งการป้องกันตัวได้เกิดขึ้น

พอรู้สึกตัวว่าขู่กัดถูก...ก็จะยกมือตบทันที...เร็วมาก...บางครั้ง...ไม่รู้สึกตัวว่าเจ็บ...แต่พอเห็นมันกินเลือด... จนท้องแดงใส...บินจากไป...รู้สึกคันแผลเท่านั้น! อารมณ์โกรธก็เกิดขึ้นทันที...ลุกขึ้น วิ่งตามไปตบมัน...มันจะหนีไปทางไหน? ก็ตามไปทางนั้น...จิตแค้นพยาบาทมาก! ขณะนั้น...มีความรู้สึกที่ว่า หาก...ไม่ได้ตบมันให้ตาย! แล้วล่ะก็... มันจะไม่ยอมหายคันเลยจริงๆ! พอตบมันจนตายเสร็จ...แปลกมาก! มันมีความรู้สึกโล่งใจ...สบายใจทันที และความคันนั้น...ก็รู้สึกว่ามันจะหายไปด้วย...เช่นนั้นแหละ!

ฉันร้อง...โอ้! สุดเสียงในใจ...ขณะที่เห็นจิตที่เต็มไปด้วยความพยาบาท อันเกิดจาก...การเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การจ้องแค้นซึ่งกันและกัน! เพราะ...ความหิว!...มันเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของสัตว์โลก! และขู่มันก็ต้องอาศัยเลือดเป็นอาหาร! มันมิได้มีเจตนาเบียดเบียนใคร? เช่นกัน

แต่...ผลแห่ง...กรรมคือการกระทำ! ของมัน ย่อมมี... เพราะผู้ถูกกระทำได้รับ...ความเจ็บปวด...เดือดร้อน...และไม่ยอมขึ้นมา...มันจึงถูก...ตามฆ่า! ด้วยจิตพยาบาท! จนต้องตายในที่สุด! ไม่ว่าจะหนีไปทางไหน? ก็ถูกตาม หนีไม่พ้น!...เพราะ...จิตผู้ตามตั้งเจตนาจ้องแค้น พยาบาทไว้...ด้วยชีวิต!

ช่างน่ากลัว! จริงๆ นะ จิตพยาบาท! อันเกิดจากการถูกเบียดเบียน! ทำไม? จิตฉันจึงเป็นเช่นนั้น! นี่ขนาดแค่มันทำให้...เจ็บ...คันเล็กน้อยและรำคาญเท่านั้น! มิได้ทำร้ายให้เกิดความเจ็บปวดมากมายหรือถึงกับฆ่า! เลย...มันยัง เอาโทษกัน ถึงตาย

แล้วเราล่ะ! เราจะไม่ถูกความพยาบาทติดตามบ้างหรือ? ต้องมีแน่! (อกเขาอกเรา) ยิ่งเจ็บมาก...ก็ยิ่งให้ผลแรงมาก! จะเจตนาหรือไม่ก็ตาม... หากมีการกระทำร่วมด้วยแล้ว ย่อมมีผลแน่นอน!

อ๊วย! ฉันกลัวจริงๆ! ...จิตพยาบาทของสัตว์โลก! ฉันกลัวแล้ว! ฉันไม่เอาแล้ว! ผลมันช่างร้ายแรง...น่ากลัวจริงๆ!



ถึงแม้...ฉันจะไม่ได้มีเจตนาเป็นผู้ฆ่า! แต่ฉันก็ได้กินเนื้อเขา...มันก็เป็นส่วนหนึ่งของเจตนาการฆ่า! เพื่อขาย! เพื่อกิน! เป็นการส่งเสริม... เป็นลูกโซ่! เชื่อมกันอยู่...ถ้าไม่มีผู้กิน...ก็ไม่มีผู้ฆ่า! เพราะ...มีการกิน... จึงมีการฆ่า! เกิดขึ้น...

แล้วเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่เรากินเข้าไปนั้น...ก็มีใช้ว่าจะ...วิเศษมาจากไหน? หมูก็กินเศษอาหาร ของ บุด น่าเสียด ที่เราทิ้งแล้ว...วัวควาย ก็กินแต่หญ้าแห้งๆ ไม่มีวิตามิน ไม่มีประโยชน์ อะไรเข้าไป...ปุ-กั๊งก็...

ฉันจึงขอตอบแทนพระคุณต่อพระมหากษัตริย์เมตตาธิคุณของท่านที่มีต่อ...ปวงสัตว์โลก! ด้วยการเปิดเผยความจริงของโลก!...คือ พุดแต่ความจริงที่จิตตนได้ปัจจัยตั้ง! คือ ได้รู้ได้เห็นเท่านั้น (สาเหตุ...ของผู้ที่เข้าใจผิด...คิดว่าทำไมกินเนื้อสัตว์แล้ว...จะทำให้สุขภาพเสีย... อ่อนแอ...ไม่มีกำลัง! เป็นโรคโลหิตจาง! นั่นเพราะอุปาทาน!) ทำไม? วัวกินแต่หญ้าแห้งๆ ไม่มีวิตามิน อะไรเลยเป็นอาหาร...แต่กลับ มีร่างกายใหญ่โต...แข็งแรงทำงานหนัก ก็ได้...เนื้อก็มีคุณภาพสูง...เลือด ก็มีวิตามินมาก และมีมากด้วย จนเป็นน้ำมัน ที่ใช้เลี้ยงบำรุงทั้ง...เด็ก... ผู้ใหญ่...คนป่วย...คนชรา ว่าเป็นอาหารบำรุงสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์...นั่นก็มาจาก...ต้นกำเนิด คือ หญ้าแห้งๆ และน้ำดื่มเท่านั้นเอง! ที่ผลิตออกมา

แล้วเราสามารถกินได้ทั้ง พืช...ผัก...ผลไม้...ข้าว...ถั่ว ฯลฯ อีกมากมาย ยังจะกลัวสุขภาพเสียอีกหรือ ช่วงกินใหม่ๆ...บางคนอาจจะมีอาการท้องเดิน เพราะท้องยังไม่เคยสัก ๒-๓ วัน เหมือนเด็กเปลี่ยนนมใหม่นั้นแหละ! มันกำลังปรับตัว บางคนอาจจะไม่เป็นอะไรปกติธรรมดา แล้วแต่ธาตุในร่างกาย ไม่ต้องตกใจ! พอมันปรับตัวเองได้แล้วก็สบาย ไม่มีอะไร

คนส่วนมาก...เท่าที่เห็น...พอรู้ว่าเป็น อาหารเจ...มังสวิรัต ละก็ จะร้องออกมาว่า...ฮี้! ไม่เอา! ไม่อร่อย! แล้วทุกข์! ก็ติดตามมาเพราะตัวอร่อย! นี่แหละ!

ไม่อร่อยกินแล้วก็ต้องถ่ายออก...อร่อย กินแล้วก็ต้องถ่ายออก ไม่มีอะไร? เหลืออยู่เลย นอกจากผลของการกิน ที่เบียดเบียนเพราะอร่อย! ก็จะถูกเจ้าหนี้! ตามมาคิดบัญชี กันเท่านั้น! หนี้ใครหนี้มัน...ของใครของมัน! ดูให้ดีๆ แล้วกัน ว่าคุ้มไหม?

ดู...ข้างซี! มันกินแต่ พืช...ผัก...หญ้า...อ้อย เป็นอาหาร มิได้กินเนื้อสัตว์ เลย...ทำไมมันจึง ตัวโตแข็งแรง ใจดี...ใจเย็น ไม่ดุร้าย...อายุยืนด้วย!



เสื่อ...สิงห์โต จระเข้! จิตมันหวาดระแวง...ดูร้าย! พยาบาท
 อารมณ์หงุดหงิด ชี้โมโห...ชอบทำร้ายผู้อื่นก่อนเสมอ...จิต
 เบียดเบียน พอถูกพบเห็นในป่า...ก็มักจะถูกตามล่า...ถูกยิง
 ตายทุกทีที่พบเท่านั้น ยังมีได้ทำร้ายใครเลย...พอถูกเห็นตัวก็
 ถูกตามฆ่าแล้ว หากถูกจับได้ไม่ตาย! ก็ถูกขัง ไว้ในกรงเหล็ก
 แข็งแรง...หมดอิสรภาพเช่นกัน!

นี่! คือ จิตที่แตกต่างกัน ระหว่าง สัตว์ที่กินเนื้อสัตว์เป็น
 อาหาร กับสัตว์ที่กินพืช ผัก หญ้า เป็นอาหารว่าเป็นอย่างไร?
 ในผลของมัน... ต่างกันอย่างไร? ในความเป็นจริงของจิต!

สุขภาพร่างกาย ของเราจะแข็งแรง ก็เพราะการออกกำลังกาย
 ภาย ด้วย...การออกกำลังกายจะทำให้การหมุนเวียนของโลหิต
 เดินได้สะดวก ร่างกายก็โปร่งเบาสบาย!...เราถูกเสียด...ปวด
 เมื่อยตามร่างกายเพราะ ธาตุลม ในร่างกายเดินไม่สะดวก...ผิด
 ปกติ จึงเกิดการเสียดทาน กันขึ้น จนเกิดเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่มี
 อะไร? เพราะ...ร่างกายในความเป็นจริง ...มันคือ ธาตุทั้ง ๔ และ
 ธาตุ ๔ มันก็ไม่เห็นว่าจะอะไร? และที่เราเจ็บไข้...ได้ป่วย ก็เพราะ...
 อดีตทำไว้ให้ผลในปัจจุบันนั่นเอง! จงยอมรับใช้หนี้ ให้หมด...
 เพราะหนี้ไม่พัน...แล้วก็หยุดสร้างหนี้ ไม่ทำหนี้ใหม่อีกต่อไป...
 พอหมดบัญชีหนี้เก่า...หนี้ใหม่ไม่มี...ก็หมดกัน...อิสระ!
 เท่านั้นเอง!

(ขอยืนยันความจริงในตัวเอง! ว่าการกินมังสวิรัตินั้น ตนเอง
 ได้กินมาตลอด จนย่างเข้า ปีที่ ๗ แล้วร่างกายก็ ปกติไม่เป็น
 อะไรเลย กลับสบายเบาเนื้อเบาตัวดี เสียอีก มีความสบายใจ
 สุขใจ ที่ได้หยุดสร้างทุกข์กับผู้อื่นเสียที และเคยเจาะเลือดก็ไม่
 เห็นผล จะออกมาว่า...เป็นโรคโลหิตจางเลย! นี่คือความจริง)

และการกินมังสวิรัตินี้...ก็ประหยัดสุด ประโยชน์สูงด้วย
 เพราะ ราคาของผักนั้นถูกกว่าเนื้อมาก...กินง่าย ๆ กินเพื่อบริโภค
 อย่าทำจนวุ่นวาย ลำบาก! ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นอาหารราคา
 แพงเลยจึงจะมีประโยชน์! อาหารราคาถูกที่มีประโยชน์! ก็มี
 มากมายให้เลือก! อย่า! อุบาทวน! ไม่มีอะไร! ดีหรือไม่ดี หาก
 ไม่บาดเจ็บแล้วควรกินได้! เพื่อเลี้ยงชีวิตเท่านั้น!



ความหลง!

บุคคลใด..เห็นธรรม...เพียงน้อยนิด
กลับหลงคิด...ว่าตนรู้...ดูโอหัง
เที่ยวยกตน...ข่มท่าน...ให้พินพัง
เหมือน หนึ่งแฉ่ง...ถูกน้ำ...รับพองตัว

เห็นผู้อื่น...นั่น ใจ! ...ตนฉลาด
เที่ยว วางมาด...หยิ่งผยอง...พองขน
เพราะ...โมหะ บังไว้ ไม่เห็นตน
ชอบ ดูถูก...ผู้อื่นจน ไม่ละอาย!

ยังมีตัว...มีตน...ว่าสูง-เก้ง
จึง อวดเบ่ง...กิเลสอยู่ ดูไม่เห็น
น่าสงสาร ในสายตา ผู้ดูเป็น
เพราะ...อีโก้...ขยายเด่น...ดันออกมมา

รู้แล้วอวด...เป็นธรรมจริง ไม่แปรผัน
มันยืนยัน ด้วยเหตุผล จนแจ่มใส
ใช่! อวดแล้ว ค่อยรู้ จึงเศร้าใจ
ไม่ผ่องใส เพราะยัง หลง เมาทนเอง

ตนฉลาด...ผู้อื่นใจ! ไปทั้งหมด
น่าสลด...น่าสงสาร...จริงๆ หนา
เพราะ...ยังหลง...เป็นทาส...อวิชชา
ตัวละเอียด อีกตัวหนา ดูดีดี

มันเป็นธรรมดา อย่างหนึ่ง มีในจิต
เกิดขึ้น ด้วยตัวคิด ให้หลงไหล
เป็น...สภาวะธรรม แท้ๆ ไม่มีอะไร?
เป็นกิเลส ตัวละเอียด ให้ หลงติดมัน

เป็นตัวหลง ติดดี ตัวละเอียด
จึงหลงไป เบียดเบียน ดูถูกเขา
ว่า รู้กว่า...สูงกว่า เพราะ เก่งเรา
จึงคอยจับ กิเลสเขา ไปทัวเมื่อง

มันเป็น สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ขณะปฏิบัติ
ผู้ใหม่...ไม่เจนจัด...หลงติดดี
ผู้อื่นผิด มีข้าถูก เป็นอภิจิน
ใช่! ถูกกิเลสกิน ไม่รู้ตัว!



จงพยายาม มองเข้าไป ในจิตตน
แล้วค่อยๆ ค้นหา มันให้ได้
แม้เห็นจริง รับผิดชอบ ออกเร็วไว!
ปล่อยยาวนานไป จะออกยาก เพราะหลงตน

เจ้าตัวหลง-มันละเอียด-ครอบโลกหมด
มัน เคี้ยวคุด ขับช้อน ยากจะเห็น
ต้องระวัง! จริงๆ มันโผล่เป็น
เปลล...เป็นเด่น! เปลล...เป็นเด่น! ลั่นออกมา

กว่าจะรู้...มันก็พา...ไปไกลแล้ว
พระดวงแก้ว...พุทโธ! มองไม่เห็น
มีแต่...พัตโธ! ตั้งแต่ เข้า-ถึง-เย็น
หากใครเป็น...รับแก้ไข...ไวๆ เอช

ผู้รู้จริง...ยอมไม่...ดูถูกใคร?
ไม่มี สูง...มีใหญ่...มีเรา...เขา
ไม่มีหญิง...มีชาย ให้หลงเมา
มีแต่...ความโปร่งเบา...บริสุทธิ์...เมตตาจริง!

การปฏิบัติ ธรรมนั้น
เพื่อเข้าสู่...
ความไม่เกิด...ทุกข์ทางใจ! อิกแล้ว

อย่า! สงสัย

ธรรมจริงเท่านั้น...ไม่มี เพศ-วัย
บริสุทธิ์...ผ่องใส...ไม่เป็นสอง
เป็นหนึ่งเดียว ทั้งหมด...เจริญตลอด
ปัจจัยตั้ง! ต้องเห็นจริง ทุกสิ่งอัน

ไม่มีหญิง...มีชาย-มีแก่-เด็ก
ไม่แบ่งชั้น ใหญ่-เล็ก ให้โลภ-หลง
ใครทำ...ใครก็ได้ อย่า! งวยงง!
อย่า โหลหลง แบก-เพศวัย อยู่อีกเลย

ทุกๆ คนมีสิทธิ์ จะทำได้
ทั้ง หญิง-ชาย-แก่-เด็ก อาจพบเห็น
จิต...ดวงนั้น สูงกว่า ความมี-เป็น
หากพุทโธ ปรากฏเด่น แล้วสบาย!



พระโสดา สกิทาคา อนาคา
 อีกร อรหันตา! เป็นเพียงชื่อ อย่าง! หลงใหล
 ธรรมที่สุด...แท้จริง...ไม่มีอะไร?
 มีแต่ความโปร่งว่าง...ใส สบายเฉย

อย่าง! มัวคอยจับผิดใคร? แคไหนดอยู่?
 จงมองดู...ตัวเรา...อยู่แคไหนด?
 จงเห็นตน...รู้ตน...จึงสบาย
 ความโลภ...โกรธ...หลงได้ เบาหรือยัง?

จะมากน้อย แคไหน? ตนรู้้อยู่
 จงเป็นครู...สอนตน...อย่าเหลวไหล
 จงเตือนตน...สอนตน...อย่าวุ่นวาย
 จนจิตคลาย จากโลภ โกรธ หลงเมา

หากมีมาก ให้รับทำ นำมันออก
 ให้ คอยลอก ทุกวัน จนหมดใส
 ค่อยๆ ล้าง ค่อยๆ ลอก จนหมดใจ
 ก็สบาย...ในที่สุด...หากทำจริง!

ใคร? จะว่า อย่างไร? ตามใจเขา
 เราทำใจ ของเรา...ว่างให้ได้
 อย่าง! หลงใจ! แยกโลก ให้วุ่นวาย
 ปากของเขา...ห้ามไม่ได้...จงปล่อยมัน!

จงห้ามใจ...ของเรา...ไม่ให้คิด
 ไม่หลงติด...วุ่นวาย...พาอัปเดา
 จริงหรือไม่...เราอย่ามั่ว...แก่ใจเรา
 เพราะ...โมหะ...บังเขา...เราจึงอภัย!



สาเหตุ! ที่ทำให้ฉันทิ้งโลก!

ทุกอย่างเป็นไปได้เองโดยไม่รู้ตัว...ในอดีต...ที่ฉันจะปฏิบัติ
กรรมใหม่ๆ ...ฉันไม่มีความรู้...ในหลักการปฏิบัติใดๆ เลย ฉัน
คิดเองอย่างไร? ฉันก็ลองทำอย่างนั้น! เด่าทำไปเรื่อยๆ...นั่ง
ภาวนาทำอย่างไร?...เดินจงกรม ทำอย่างไร? วิธีไหน? ก็ไม่รู้...
ไม่เข้าใจอะไรทั้งสิ้น! การเดินจงกรม เขากำหนดอย่างไร? ฉัน
ก็ไม่รู้

ที่แรกที่ฉันหัดเดิน ฉันเดาเอาเอง...โดยกำหนดการก้าว
เท้าว่า...เกิดขึ้น...ตั้งอยู่ดับไป...คือ กำหนดช่วงก้าวของแต่ละก้าว
...ตั้งแต่ยกขึ้นจนกระทั่งเหยียบลง มันก็พอดี ๓ จังหวะเสียด้วย
...ฉันไม่รู้อีกว่า เขาก้าวกันอย่างไร?...แค่นั้น?...แต่ฉันกลับตา
เดินจงกรม (ฉันคิดเอาเองว่าการนั่งสมาธิต้องกลับตา เดินจงกรม
คงต้องกลับตาเช่นกัน) ฉันหัดเดินบนระเบียบหน้าบ้าน...ด้วย
การกลับตาล้วนโน้มให้เห็นช่วงเท้าเดิน แล้วกำหนดรู้ตามที่
โน้มนั้นด้วยการเดิน คือ...

เอาสั้นเท้าชนหัวนิ้วเท้าทุกๆ...ก้าว มันเซบียง!...โอนเอน
บ้าง!...เดินตรงบ้าง!...ไม่ตรง! บ้าง ฉันก็พยายามเดินไป...
พยายามประคองตัวไว้...จิตจดจ่ออยู่ที่...การโน้มเห็นในแต่ละ
ก้าวที่กำหนด...กระยะเอาว่า...จวนจะสุดระยะเบียง...ก็ลืมหัดขึ้นดู...
จนสุดก็หันกลับ...กลับตาเดินอีก...อยู่เช่นนี้...ทำอยู่ทุกๆ เข้า!
พอนานเข้ารู้สึกได้ว่า...ได้ผล คือการเดินเริ่มทรงตัวดีขึ้น...จิต
สงบขึ้น! (โน้ม...ให้เห็นภาพในความรู้สึกด้วย!)

มีอยู่วันหนึ่ง...ขณะเดินอยู่นั้น...มัน เกิดความรู้สึก... แปลก
ประหลาดขึ้นในจิต...คือ...ฉันกำหนด เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป
ของแต่ละก้าว...จิตมันก็ชัด...เห็นตาม ขณะนั้น...ฉันมีความ
รู้สึกเห็นว่า... ทำไม? นะ ขณะที่วางเท้าลง...เมื่อสั้นเท้ากระทบ
นิ้วเท้าพอดี...ของการหมดไปในช่วงก้าวนั้น...ทำไม? มันเกิด
ตัวรู้กระทบระหว่างสั้นเท้าและนิ้วเท้า ด้วยตัวรู้สึกข้างใน...ในจิต!
ว่ามีตัวเกิดขึ้น! อีกตัวพร้อมกัน ช้อนลงไปอีก...แปลกมาก! ขณะ
ช่วงก้าวหมดไป ทำไม? จึงเกิดความรู้สึก...เกิดขึ้น ของเท้าทั้ง
สองกระทบกันพอดีได้!

เกิด-ดับ เกิดขึ้นพร้อมกัน! ทำไม? ทำไม? ฉันได้แต่ถาม
ว่า...ทำไม? ขณะเกิด...มีดับ!...ขณะดับ...มีเกิด! (เกิด-ดับ
คนละตัวก็มี...ตัวเดียวกันก็มี!) ฉันไม่รู้จะไปถามใคร?...ว่ามัน
คืออะไร? หากฉันเล่าอาการที่แปลกนี้! ให้ใครฟังก็มีแต่คน...
หัวเราะฉัน...ใคร? หนอ จะมาอธิบายแก่ฉันได้ เพราะ...เป็น
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจฉันเอง! ทำไม? จึงเป็นเช่นนั้นนะ!



**ฉันไม่รู้! ไม่เข้าใจ! อะไร? เลยจริงๆ ว่า...ทำไม? จึงเกิดความ
รู้สึกแปลกๆ อย่างนี้ขึ้นได้! แปลกมาก! แปลกมาก**

ฉันไม่เคยถามใครเลย!...ได้แต่ เฝ้าถามตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า...ทำไม? ตัวเกิดดับเกิดขึ้นพร้อมกันได้ๆ ทำไม??

จนวันหนึ่ง...มันตอบโพล่ง! ออกมาว่า...ขณะเปิดไฟ แสงสว่างได้เกิดขึ้น...ความมืดก็ดับไป...ช่วงขณะที่แสงสว่างเกิด! ความมืดก็ต้องดับ! คือ...หมดไปพอดีมันก็เป็นอันเดียวกันอีก! เกิด-ดับ เกิดขึ้นพร้อมกัน...เป็นอันเดียวกันอีก! เหมือนเข็มของ...ตาชั่ง! จริงๆ และก็ไม่มีความรู้สึกว่า...มีรูป...หรือ...นาม! เลยเช่นกัน ขณะนั้นมันกลวงว่าง! ไปหมดจริงๆ!

ขณะกิน...ขณะที่ฉันกินข้าว...ฉันกำหนด...การกิน...การกระทำ... ตลอดเวลา ขณะนั้น...จิตฉันไม่สนใจ...เรื่องรสเลย! มันจดจ่ออยู่กับ... การกระทำของร่างกาย! ฉันเห็น...จิตมันสงบ...ไม่ยินดี...ยินร้ายเลย! กินสบายๆ! แค่นั้นเอง

ขณะที่ฉัน นั่งรถอยู่...ฉันจับฟังเสียง...แรงอัดของรถ เสียงมัน...ยาวบ้าง! สั้นบ้าง! สลับกันไป และในช่วงยาว...ก็ยังมีช่วงสั้นๆ ...อยู่ในนั้นอีก! มันเป็นเสียงสืบเนื่องต่อกันตลอดสาย! สั้นบ้าง...ยาวบ้างสลับกันไป เท่านั้นเอง! (ไม่ว่า...ฉันจะทำอะไร? มันเห็น...มันรู้ มันสนุกไปหมด! ต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น...ที่ได้รู้! มันเป็นไปเอง!)

จิตฉัน!...มันเป็นไปเอง...ตามธรรมชาติ! ตอนนั้น...ฉันมีอาชีพค้าขาย! เข้าตี ๔...ฉันจะตื่น...และไหว้พระ...นั่งภาวนา...เดินจงกรม... ลักพัก...ฉันชอบเดินไปตลาด...ด้วยการกำหนดตัวรู้ ตลอดเวลา ทั้งเท้า...ตา...หู...จมูก...กาย สุดแท้แต่...มันจะขัดอันไหน?

พอถึงตลาด...ฉันก็เริ่มกำหนด...บอกกับตัวเองว่า...จะเปิดร้าน...คือ กำหนดการเกิดขึ้นของการเปิดร้าน...จากนั้น...ฉันก็กำหนดการทำงานของแต่ละอย่างๆ...ด้วย พระไตรลักษณ์ ไปอย่างช้าๆ สบายๆ จะจัดของยกของ...ทำอะไรๆ ฉันก็กำหนด...พระไตรลักษณ์เสมอ...รู้สึกได้ว่า ได้อารมณ์ดี! และชัดมาก!...จิตสบาย! โปร่งใส!

ช่วงนั้น...ฉันกำลังยืนจัดของ อยู่...ด้านนอก ริมร้านตรงทางเดิน บังเอิญ! มีเด็กเข็นล้อรถเข็นมาอย่างรวดเร็ว!...ของก็สูงท่วมหัว...มองไม่เห็นข้างหน้าถนัด!...ทั้งล้อทั้งของ...ทับลงไปบนขาฉันทันที! เพราะ...ฉันกำลังจะขยับขาให้...แต่ไม่ทัน...เพราะ...แกมาเร็วมาก! ขณะถูกทับ! มีความรู้สึก...แปลกมากเกิดขึ้น...ในจิต!...มันบอกขึ้นมา...ไม่ใช่เรา! ไม่ใช่เรา!...เป็นดิน!...เป็นดิน! มันมีความรู้สึกเกิดขึ้นในจิต คือ มีความสงสารเขาเป็นอย่างมากจากใจจริงๆ! กลัว!...เขาเป็นทุกข์! ตกใจ! ไม่ต้องการ...ให้ถูกตา...สั่งสอน เลยว่า...หากไม่รักษาคำพูดแล้วไม่ต้องมาส่ง ของร้านนี้อีกนะ! คนไม่มีศีล! ...ไม่รักษาคำพูด!...ไม่มีสัจจะ!... เหมือน ถ่มน้ำลาย...แล้วเลียกลับคืนอีก!

เลิกคบแน่...ว่าเขาแรงมากจริงๆ...**อารมณ์แรงมาก...**(เพราะอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้...อารมณ์เสีย! ได้ง่าย...ตลอดเวลา! เหนื่อยทั้งกาย...เหนื่อยทั้งใจ) หากไม่มีสัจจะ! จะไม่ให้มีของ...ของเขา... แม้แต่ชิ้นเดียวเข้ามาในร้านนี้เลย...ถ้าทำเช่นนี้อีก! และก็เป็นคนพูดอย่างไร? ทำอย่างนั้นจริงๆ! ในจิต!...เกลียดคนโกหกที่สุด! จริงๆ...ไม่คบเลย...จิตมันแรงมาก! ขณะนั้น

เรื่อง...ตาซังก็เหมือนกัน...จะซังอะไร? ก็ต้องให้ตรงเสมอ...ไม่เคย โกงเลย!...หากผู้ส่ง...ส่งของมาก็ต้องตรงจึงจะยอม! เวลาซังขายก็เหมือนกัน! ตรงพอดี! ถึงจะพอใจ! (จิตเหมือนคนยึดติดแต่ไม่ใช่! มันซื่อจริงๆ)

บางครั้ง...ซังของให้ลูกค้า...ลูกค้าพูดว่า...ซังให้ตรงๆ นะ! อย่า! ให้ขาด...ก็บอกเขาว่า...รับรองได้...ร้านนี้ไม่เคยทำ! เอาเล็กน้อยอย่างนั้น...มันไม่พอเอาหรอก! คิดเงินก็เหมือนกัน ถ้าเกินมาก็ไม่เอา คั้นให้! หากขาดไป...ก็บอกให้เขารู้...มันไม่ยอมเอาเปรียบอะไรของใคร? เลยแม้แต่นิดเดียว! และ...เกลียดคนเอาเปรียบ! ด้วย...บอกไม่ถูก...ทำไม? จึงเป็นเช่นนี้...หากลูกค้าคนไหน?...เอาเปรียบ! คือมีความงก! ก็จะถูกว่า...อีกเช่นกัน

เช่นเวลาซังนำหน้าของเกิน...จะหยิบออกให้พอดีกับตาซัง!... เขาไม่ยอมให้เอาออก!...ว่าอย่างนั้น...อย่างนี้! เรบอก...**นำหน้ามันเกินนี้!** เขาก็หาว่า **ซี้เหนียวบ้าง!** หากเป็นเขาขายละก็ให้เลย! ว่าอยู่นั้น!**จนจันรำคาญ...ความงก!** ของเขา

...ฉันอดไม่ไหวอีก...จึงย้อนตอบเขาว่า...เอาอย่างนี้ใหม่?...คุณซื้อ **๑ กิโล...**ฉันจะซังให้แค่... **๙ ซิต** เอาใหม่? เขาก็...ไวยวาย! ขึ้นมาว่า **ทำไม? ซื่อ ๑ กิโล จะให้ ๙ ซิต...**ฉันจึงหัวเราะ...แล้วพูดว่า...เธอซื้อ ๑ กิโล...ฉันก็จะซังให้ ๑ กิโล...แต่...**เธอลับจะเอาเกินฉัน!** พอฉันให้ไม่ได้...ก็ว่า...**ฉันซี้เหนียว...**พอฉันจะให้ทางเธอขาดบ้าง? ละก็...**ไม่ยอม! เห็นแก่ตัวมาก!** เอาแต่ของผู้อื่น! ของตัวไม่ยอมให้...เพื่ออยู่นั้นแหละ! **เปิดไม่ปิด...ปิดไม่เปิด** เลยไม่ได้หรือ? **ทำไม? จันเฝ้าถาม...แต่ตัวเอง!** ตลอดเวลาว่า...**ทำไม? นะ! อ้อ! เพื่อ...เงิน!** แล้วเจ้าเงินนั้น...มันก็มีไซจะอยู่กับเราตลอดไป...ได้มา...จ่ายไป...เอาเข้า! เอาออก! ...เอาเข้า! ...เอาออก! อยู่นั้นแหละ! **บ้างจริงๆ! บ้างจริงๆ! ...เบื้อ! เบื้อ! เบื้อ!** ปนอยู่ทุกวัน **ไม่รู้จะอย่างไร** มันไม่ยอมทำแล้ว...แต่ก็ไม่รู้ว่า...จะช่วยตัวเองให้พ้นได้อย่างไร?...รู้แต่ว่า...**มันทุกข์จริงๆ!** **ทำไมถึงทุกข์!** ก็บอกไม่ถูก...ตอบตัวเองไม่ได้ว่าทำไม จึงเป็นเช่นนี้...ก็คนอื่น...เขาก็ทำกัน!...ทำไม? เขาไม่ทุกข์ละ! ฉันไม่เข้าใจไม่เข้าใจ!...รู้แต่ว่า...**“ตัวเองเหมือน...ตกนรกตลอดเวลา!”**

มีอยู่วันหนึ่ง...ฉันเกิดเห็น...ภพในจิต! ของตน เข้าขึ้นมา...อยากได้ของมากๆ ...เพื่อขาย...เพราะเป็นธรรมดาของการค้าขาย...ก็ต้องการให้...กิจการค้าเจริญก้าวหน้า! พอได้น้อย...ก็โกรธอีก! **เห็นจิตโลก!** ของตนในความอยากได้มากๆ ฉันเป็น... **“เปรตนี้”** มันบอกตัวเอง... **พอได้ของมาแล้ว...**เกิดขำไม่ดีก็เป็นทุกข์ กลัวของขายไม่หมดอีก!... หงุดหงิด...กระสับกระส่าย!...วิตก-กังวล!

กลัวไปต่างๆ นานา!... เพราะ...กลัวของเสียอีก เห็น...จิตกลัว! ของ
 ตน...โอ้เราเกิดใน “อสุรกายจิต!” อีกแล้ว...เกิดอารมณ์อยาก
 ให้ของออก...ไม่ออกสักที...หงุดหงิด!... อารมณ์เสีย...โกรธ! พอ
 เข้าไม่สมหวัง...ก็โกรธ จะให้ออก...พอมไม่ออก...ก็โกรธอีก...มี
 แต่...โกรธ!...เห็นจิตทุกข์! รุ่มร้อน! เหมือนถูกไฟเผา! ตลอด
 เวลา...นี่ ฉันกำลังเป็น...“สัตว์นรกจิต!” หรือไม่

พอ...พิจารณาหาเหตุผลว่า...ทำไม? จึงเป็นเช่นนี้ละ! เดียว
 อยาก เอาเข้า! เดียวอยาก...เอาออก! เอาเข้า!เอาออก! เอาเข้า
 มาไม่สมใจก็ทุกข์จะให้ออกไม่ออก...ก็ทุกข์! ฉันเหมือน...คนบ้า
 จริงๆ นี่ ฉันเป็นอะไรหรือนี่! ทำไม? เป็นเช่นนี้ บ้า! อยู่คนเดียว
 ฉันนี่โง่จริงๆ! จึงเห็น...จิตโง่! ของตน... อ้อ! ฉันกำลังเกิดเป็น
 “จิตเดรัจฉานภูมิ” นี้

โอ้!...นรก! อยู่ในใจฉันนี่เอง! ทุกวันๆ...ฉันรู้แล้ว! ฉันเห็น
 ตัวเอง...บ้า! และ...โง่! ที่สุดในโลก! แล้วฉันก็...ทำตัวฉันให้...ทุกข์
 เอง!...เพราะ...ตัวอยาก! เอาเข้า!...เอาออก!... โอ้ ทุกข์จริงๆ ฉันรู้
 แล้ว! ฉันไม่เอาแล้ว!...ฉันอยู่ไม่ได้แล้ว! ฉันพอแล้ว! มันทุกข์
 ใจ! เห็น้อยใจ! จริงๆ...ทุกข์กาย! ฉันไม่กลัว! หาก...ทุกข์ใจ! ฉัน
 อยู่ไม่ได้! ดังคำสุภาษิตโบราณว่า...คับที่...อยู่ได้...คับใจ...อยู่ไม่ได้!
 นี่คือความจริงแท้! ที่ฉันพบตัวของตนเองจริงๆ ว่าการหาเลี้ยง
 ชีพก็ต้องทุกข์! เป็นธรรมดาของทุกคน! หาก...ยังต้องมาเกิดอีก...ก็
 ต้องเป็นเช่นนี้! หนีไม่พ้น...การไม่มาเกิดเท่านั้น! จึงจะพ้นทุกข์ได้
 จริง (นี่คือ...อารมณ์ที่เริ่มเห็นทุกข์ แต่ยังไม่รู้เหตุทุกข์และ

ทางดับทุกข์ ยังไม่เข้าใจ จึงคิดจะหนี โดยโทษสิ่งภายนอกกว่า
 เป็นต้นเหตุของทุกข์ ยังเดินผิดทางอยู่ ปัญญาแท้ยังไม่เกิด)

ทำอย่างไร? ที่จะไม่ให้มาเกิดได้แล้ว! ...ทำได้...ด้วยการ...
 ไม่ทำบาป คือ...ละชั่ว...รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ก่อน...แล้ว...
 ประพฤติดี...ทำดี...มีเมตตาอภัย! เสียสละ...เกื้อกูล...โดยไม่
 เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น...ให้...เกิดทุกข์ และ...พยายาม
 ทำ...จิตใจ...ให้สะอาดบริสุทธิ์! มองทุกคนในแง่ดีเสมอ! ให้...จิต
 เป็นกุศล! ทำใจให้สะอาด...ผ่องใส...ใจสบาย!

ด้วยการ...เจริญสติ! ให้รู้กาย...รู้ใจทุกเวลา...ทุกการ
 กระทำ... พุด...คิด...ให้เท่าทัน... “ปัจจุบัน” ที่เกิดขึ้น...จนจิต
 ปล่อยวาง! ความยึดถือใน...“ตัวเรา...ของเรา”...ได้หมดเมื่อไหร่!
 เมื่อนั้น... “ก็ไม่ต้องมาเกิดแล้ว!” เท่านั้นเอง

ขันติ (อดทน) เป็นความขมขื่น ในเบื้องต้น
 แต่จะเป็นความชื่นชม ในขั้นปลาย
 มองทางดี มีแต่ได้!
 มองทางร้ายมีแต่เสีย!
 ขันติ!...เมตตา!...อภัย...ใจหมดทุกข์!
 การคิด! มีผลคือ...ทุกข์!
 การพิจารณา! มีผลคือ...เกิดปัญญา!
 การประคองใจให้เป็นกลางๆ เสมอ! นั่นคือ...มรรคแท้ๆ!
 ผู้ใดเห็นทุกข์! มาก ผู้นั้นคือ...ผู้โชคดี! ในแดนธรรม

ท้ายเล่ม

หมายเหตุ! หลายท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว เกิดความสลด สั่งเวชใจ เพราะเห็นชัด...ตามความเป็นจริง จนจิต...เกิดความเบื่อหน่าย! ไม่อยากได้...อยากเอาหรืออยากทำอะไรทั้งสิ้น...อยากสละหมด! (นั่นเป็นความรู้สึกของใจขณะหนึ่งเท่านั้นเอง เพราะจิตเห็นทุกข์แล้ว!) แต่ท่าน...ต้องยอมรับความเป็นจริงด้วยว่า...ชีวิตเราเมื่อได้เกิดมาแล้ว... จำเป็นต้องหาเลี้ยงชีพอยู่...เพราะความหิว! ก็เป็นทุกข์ ที่จะต้องแก้ด้วยการกินเมื่อเรายัง ต้องกิน...ต้องใช้ เราก็คงต้องหา มิใช่! อยู่เฉยๆ แล้วมันจะมีขึ้นมาเอง...ยอมเป็นไปไม่ได้...ทางร่างกาย...เราก็คงต้องหาเลี้ยงไปตามปกติธรรมดา (โดยไม่ยอมเป็นทาสหลงมันเท่านั้น!) แต่ให้สละละ...ทางใจ! คือความโลภ ความเห็นแก่ตัว เอาไร้อาเบรียบต่างๆ...การคดโกงต่อการเสาะแสวงหา ให้ทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ ให้บริสุทธิ์เท่าที่จะทำได้ มีน้อยใช้ตามน้อย...ไม่โลภ! มีมากก็เสียสละเกื้อกูล

แก่ผู้ที่ทุกข์ยาก...ลำบากกว่าเรา ซึ่งยังมีอยู่อีกมากมาย ทุกชีวิตเกิดมาด้วยความทุกข์เหมือนกันหมด เราควรจะสงสารและเมตตาต่อทุกชีวิตโดยถ้วนหน้า ชีวิตนี้...มีค่า แค่เกิดมาเพื่อกิน แล้วก็ถ่าย จากนั้นก็ตายจากไปในที่สุด...เท่านั้นหรือ? หาใช่ไม่! คุณค่าของชีวิต...อยู่ที่การไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นให้เกิดทุกข์ แล้วยังสามารถทำประโยชน์เมตตาเกื้อกูล...ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากทุกข์! เท่าที่จะทำได้ด้วย... โดยไม่ให้เกิดความทุกข์ใจเป็นสำคัญ! (ไม่หวังผลตอบแทนใดๆ เลย) ก่อนที่จะตายไปจากโลกนี้ไป ส่วนทุกข์กายนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ของทุกชีวิตที่ได้เกิดมาแล้ว

นี่คือ...เป้าหมายของชีวิตที่แท้จริง!

(ให้สละทางใจเป็นสำคัญ เพราะ...ธรรมคือหน้าที่! มิใช่ไม่ทำอะไรเลย...นั่นยังเป็นการเข้าใจผิดอยู่ ให้ทำหน้าที่ของตนในขณะปัจจุบันนั้น! ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่...ไม่ให้ความโลภ...ความโกรธ ความหลงเท่านั้นเอง)



คำอธิบาย

หนังสือเล่มนี้ เขียนสื่อถึงอารมณ์ธรรมของการเห็น “อริยสัจ ๔ ในเบื้องต้น” คือ “ทุกข์” เท่านั้น (เหตุทุกข์ยังไม่รู้จัก)

ทั้งๆ ที่ขณะนั้นจิตตนมีโอกาส “สัมผัสอริยสัจ ๔ จริงๆ ตลอดสาย” ท่ามกลางสถานที่ **แสนจะวุ่นวาย** คือ “ตลาด” (ตั้ง แต่...ทุกข์ถึงความผันทุกข์!) ขณะถูกเด็กเข็นรถเข็นทับเท้า “**ปิ้งจัดตั้ง**” (ตนสัมผัสธรรมจริงๆ... แต่ตนก็ยังไม่รู้ว่า..นั่นคือ “ธรรม!”)

ช่วงนั้นพบผู้สอนธรรมท่านหนึ่งได้อธิบายว่า “**สิ่งภายนอก คือเหตุทุกข์!**” ต้องหนีต้องทิ้งให้หมด ต้องมาบำเพ็ญเช่น “**พระพุทธเจ้า**” คือทรงสละทิ้งครอบครัว-ราชบัลลังก์และหน้าที่ให้หมดเสียก่อน จึงจะพ้นทุกข์ได้! ความไม่รู้จึงหลงเชื่อ “**จิตจึงโทษสิ่งภายนอกว่าเป็นต้นเหตุของทุกข์!**” ตลอดเวลา (ดังนั้น สื่อในเล่มที่ ๑ นี้จึงเป็นอารมณ์ธรรมที่จะ... “**ต้องการหนีทุกข์**” ตามเหตุตามปัจจัยในขณะนั้นเท่านั้นเอง เพราะจิตยังไม่รู้จักจริง!)

ต่อมาตนได้ค้นพบว่า...“**เหตุทุกข์แท้ๆ เกิดจากใจ**” หาใช่ สิ่งภายนอกแต่อย่างใดไม่ และตนได้พยายาม “**ยืนยันจุดนี้**” ตลอดเวลา (มีใช้ต้องการต่อต้านแก่งแย่ง แข่งขัน มุ่งร้าย หรือ **โอ้อวดตนไม่**ในการกระทำ) แต่ด้วยจิตเมตตาสงสาร เพื่อนร่วมทาง และต้องการช่วยให้ “**พระธรรมหรือแก่นธรรม**” ของพระพุทธศาสนาที่กำลังจะสูญหายเพราะ “**มิจฉาทิฎฐิ**” ได้กลับคืนมาสู่โลก “**มาช่วยโลก**” เท่านั้นเอง

(หนังสือเล่มที่ ๒ คือ “**เพื่อนใจผู้ใฝ่ธรรม**” จึงได้จุดขึ้นเพื่อช่วย **ชี้แสงสว่าง และให้กำลังใจ** แต่เพื่อนร่วมทางให้ได้พบ “**แก่นธรรมจริงๆ**” จึงขออธิบายว่าความเป็นจริงมา ณ ที่นี้ **เพื่อป้องกันความสับสนในผู้รับได้**)

เด็กน้อยในแดนธรรม!

(วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๘)

