



ทางพ้นทุกข์ ๓

ชุด

“กระจกใจผู้เฝั้ธรรม”

(ธรรมะชาวบ้าน)

จาก จิตสู่จิต ธาตุรู้สู่ธาตุรู้

ด้วย

(ธรรม...ปัจจัดตั้ง)

โปรดทราบ

หนังสือนี้ ผู้เขียน **เขียนด้วยความบริสุทธิ์ใจและจริงใจ** ไม่มีอคติใดๆ **พูดถึงทางเดินของจิต** (วิถิจิต) เท่านั้น ภาษาสื่อ เป็นสิ่งยากยิ่ง ดังที่กล่าวไว้ในท้ายเล่มว่า หากมากไปกลัวเป็นภัยกับผู้รับ (จึงไม่มีความกระตือรือร้นที่จะทำ)

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่**ทำยากกว่าสองเล่มแรกมาก** เพราะเป็นเรื่องของ **“ปัญญาล้นๆ”** เป็นเรื่องละเอียดมาก ประมาทไม่ได้ เพราะ **“ปัญญา”** และ **“มายา”** (จิตสังขาร) จะอยู่ด้วยกันถ้าแยกไม่ออกจะมองไม่เห็นซึ่งผู้เขียนก็รู้และมีความ **ระมัดระวังเป็นอย่างมาก** ในการสื่อ (เพราะมีคุณอนันต์ มีโทษมหันต์ในผู้รับได้)

ตัว **“ปัญญา”** นี้จะต้องเดินด้วย **จิตเป็นกลางๆ** เท่านั้น (ปรุงไม่ได้แม้แต่นิดเดียว ละเอียดมาก) เพราะเป็นการชี้ **“จุดยืนของจิต”** เพื่อให้เห็นทุกข์ และความดับทุกข์ เราจะต้อง **ยืนจุดไหน** จึงจะพ้นทุกข์ เห็นอย่างไร? ทำอย่างไร? จึงจะยืนอยู่ตรง **จุดกึ่งกลางของธรรมได้** ฝ่า **เตือนสติ** บอกไว้ตลอดเวลาให้ระวัง เหมือนบอกเส้นทางว่า ตรงนี้จุดนี้ ระมัดระวังนะประมาทไม่ได้ นะ เตียวตกนะ เตียวชนนะ เตียวล้มนะ ค่อยๆ เดิน...เดินดีๆ ทางเส้นนี้แคบเล็กต้องระวัง (ตรงกลางๆ เท่านั้น) เตียวพลัดตก

(เหมือนเดินอยู่หน้าผา) ลือไว้ตลอดเวลาตั้งแต่ต้นจนจบ ที่ลือนี้เป็นความจริงใจ เน้นสติ เท่านั้น มิใช่ เสียดสีใดๆ เปลาเลย

ทางเส้นนี้ต้องเดินด้วย **จิตเป็นกลางๆ** เท่านั้น ไม่มีตัวตน-บุคคลใดๆ ทั้งสิ้น ระวัง!...ระวัง! ธรรมเป็นความ **“บริสุทธิ์”** (โปรดรับด้วยความบริสุทธิ์ **ห้ามปรุงแต่ง** ฝ่าบอกตลอดเวลา รับอย่างนี้ละ...รับอย่างนี้ละ) **แกะเปลือกแกะกระดูก** จนเหลือแต่เนื้อจริงๆ ให้ ลองรับด้วยความรู้สึกที่เป็นความปรารถนาดีจริงใจ จิตว่างๆ **ไม่ปรุงอะไร บริสุทธิ์ๆ** ดูซิว่า จะมีผลอย่างไรบ้าง? (จิต-รู้-จิต...ธาตุรู้-รู้-ธาตุรู้) ไม่เอาเรื่องของ **กาย** มาปน มิได้หมายถึงกาย **ธรรมล้นๆ** (เมตตาธรรม) **ทุกข์... สมุทัย... นิโรธ... มรรค** เท่านั้น

ความเข้าใจและความไม่เข้าใจเป็นของคู่กัน...มีความไม่เข้าใจได้ก็มีความเข้าใจได้เช่นกันไม่แปลกอะไร? ความไม่เข้าใจเกิดจาก **ความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน**เท่านั้น (มองคนละมุม) ไม่มีอะไร? ในความจริงแท้ พระธรรมย่อมเป็นอันเดียวกันหมด คือความพ้นทุกข์อันเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตปรารถนา เราจงก้าวสู่จุดนั้นกันเถิดนะ



พระรัตนตรัย เป็นสิ่งสูงค่า ควรบูชา ขอฝากเมตตา ช่วย
รักษาไว้ วางอดีตลง!...

แล้วทำ “ปัจจุบัน” ให้ดีที่สุดเถิด

ธรรมะ	เปรียบดั่งเช่น	มีดสองคม
จับ “ตรงกลาง”	ย่อมพ้น	ถูกคมได้
จับไม่ดี	ถูก สองข้าง	เจ็บปวดใจ
ธรรมะไซ้	คือ “ตรงกลาง”	ใช้ข้างใด

ที่ใด...มีความเข้าใจกัน	ที่นั่นมี ความสันติสุข!
ที่ใด...มีความไม่เข้าใจกัน	ที่นั่นมีแต่ ความทุกข์!
ความขัดแย้งจึงเกิดจาก...	ความไม่เข้าใจกันเท่านั้นเอง
เมื่อความเข้าใจ “เกิดขึ้น”	ความขัดแย้ง ย่อม “หมดไปเอง”

มองโลก	ใสใส	ด้วยใจบริสุทธิ์
มองโลก	ฟ่องผุด	จิตแจ่มใสได้
ไม่มี	เขา-เรา	ให้เศร้าทุกข์ใจ
มีแต่	ความเป็นไป	ในธรรมชาติเอง!

วิธีอ่าน

ที่จะให้ได้ผลนั้น ควรทำอย่างไร?

การอ่าน...ให้อ่านช้าๆ ...ค่อยๆ อ่าน...ค่อยๆ **ทำความเข้าใจ** และกรอง (พิจารณา) ตามสภาพความเป็นจริง... จนเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง แล้วธรรมก็จะ “สว่างขึ้น” ณ ที่นั่นทันที! (ควรอ่านหลายๆ เทียว!)

นี่คือ...วิธีอ่านที่จะให้ได้เอง

คือ เกิดปัญญา

หยุดอ่านสักนิด

ภาชนะรองน้ำฝน **ควรจะสะอาด** จึงจะได้ น้ำที่สะอาด
เช่นกันกับ **การอ่านหนังสือ** เล่มนี้
ควรทำให้ **บริสุทธิ์** ก่อนอ่าน อย่ามีอคติ
เมื่อ **ใจผู้รับบริสุทธิ์แล้ว** ผลที่ได้...
ย่อมเกิด **แต่คุณ-แต่ประโยชน์** เท่านั้น...



ถ้อยแถลง

๒๖๐

พุทธศาสนา ยุคปัจจุบันนี้ แยกแขนงออกไปมากมาย (ตามความนึกคิดของผู้ปฏิบัติ) ทำให้ผู้ที่สนใจและใฝ่ใจในการปฏิบัติ สับสน-วุ่นวาย พอดู ร้อยที่ก็ว่าร้อยอย่าง ไม่เหมือนกันเสียด้วย จึงเป็น อันตรายมาก เหมือนกัน ที่ พุทธศาสนา กำลังเป็น ศาสนาแห่งความนึกคิด...มีใช้ศาสนาแห่งการปฏิบัติ ที่ดับทุกข์ได้จริง!

บ้างก็เน้น ให้ทิ้งอะไรให้หมด บ้างก็เน้นเรื่องวัตถุมงคล อิทธิฤทธิ์อิทธิหาร บ้างก็เน้น อนาคต คือ สู่วรรค ฯลฯ บ้างก็ยึดติดอดีต...เคราะห์กรรม-วิบาก-เจ้ากรรมนายเวร บ้างก็เน้น บารมี...ต้องสั่งสมมากๆ ซึ่งแต่ละอย่างฟังดูแล้ว วุ่นวายสับสน เป็นเรื่อง นอกกาย-นอกใจ จริงๆ แค่นี้ฟังก็ เป็นทุกข์แล้ว รู้สึกหนักอกหนักใจ มันช่างเป็นสิ่งที่ ไกลสุดเอื้อม...สุดขอบฟ้า...หมดวาสนา...สุดหวัง...ไม่รู้อีก ก็ชาติ จึงจะได้พบ จิตใจท้อแท้ไปหมด เพราะ ความยึดถือ และเป็นทุกข์ เมื่อไม่สมปรารถนา มันคือ อะไรกันแน่? ไม่เข้าใจ ทำอะไร? มันจึงเป็นเช่นนี้ อะไรคือหลักที่แท้จริงและดับทุกข์ได้จริง?

๒๖๑

การพูดความจริง บางครั้ง ถ้าไม่เข้าใจในเจตนา ก็เกิดการเข้าใจผิดขึ้นได้เหมือนกัน จิตจะเกิดตัวเกิดตน... เกิดความรู้สึก แบ่งแยกไม่เป็นกลาง (มีฉัน-ของฉัน-พวกฉัน มีเขา-ของเขา-พวกเขา) **ไม่มีความเป็นหนึ่งเดียวกันได้**

พระพุทธเจ้า! พระองค์ก็ จากโลกนี้ ไปนานถึง สองพันห้าร้อยกว่าปี แล้ว แต่พระพุทธองค์ทรงตรัสเอาไว้ว่า **“พระธรรม”** คือ ตัวแทนของท่าน **“บุคคลใดเห็นธรรม....บุคคลนั้นพบเราเห็นเรา...ตถาคต”**

วันเวลา ผ่านมาเนิ่นนาน **“พระธรรม”** ย่อมมีการจำผิด-จำถูก...ฟังผิด-ฟังถูก สืบต่อๆ กันมาบ้างเป็นธรรมดา จริงไหม? **“พระธรรม”** ยุคสมัยนี้จึงมี แยกแยกกันออกไปมากมาย (ทั้งๆ ที่มาจาก ต้นตออันเดียวกัน) มันสับสนจนไม่รู้จะเดินทางเส้นไหนถูก! ปฏิบัติแล้วดับทุกข์ไม่ได้...ยิ่งทำก็ยิ่งทุกข์!

ดังนั้น ถ้าเราจะมา ช่วยกันค้นหา เพื่อรักษาพระธรรมอันมีค่า...ไว้ สืบทอดพุทธศาสนา ต่อไปคงไม่เป็นความผิดอะไรจริงไหม? เราต้องช่วยกัน ใครปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไร...ได้ผลอย่างไร? เราก็นำมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน (อย่าคิดเป็นอื่น) แล้วนำส่วนนั้นไป ทดลองปฏิบัติดู แล้ว



รวบรวมเก็บส่วนที่ตรงกันและได้ผลจริงๆ ...เนื้อจริงๆ...แก่นจริงๆ ขึ้นมา รักษาไว้ ไม่ดีกว่าหรือ? (คนเดียวหัวหาย-หลายคนเพื่อนตาย) เรามีสิทธิ์ทำได้ ถ้าเข้าใจกัน-ร่วมมือกัน-ไม่คิดระแวงกัน เอาประโยชน์ส่วนตัวออกไป เพื่อประโยชน์ส่วนรวม...มองกันในแง่ดี...มีกุศลจิต...ไม่แบ่งแยกพวกเขา-พวกเรา...สำนักนั้น-สำนักนี้...อาจารย์นั้น-อาจารย์นี้ (อาจารย์ใหญ่คือ พระพุทธเจ้า!) แล้วทุกอย่างย่อมไม่มีปัญหา...ถ้าเอา “พระธรรม” คือ สัจธรรมเป็นหลักเป็นใหญ่ ไม่เอาตัวตน...ความรู้ของตน พวกของตน หน้าของตนเป็นใหญ่ เอาความถูกต้องที่มีใช้ ความถูกต้องเป็นหลัก...เพื่อพระธรรมเพื่อพระพุทธศาสนา... เพื่อส่วนรวมที่มีใช้ส่วนตัวแล้ว เราคงจะร่วมมือกันได้ (รับฟังความคิดเห็นกันได้) ไม่ยึดติดกัน ในการแสดงความคิดเห็น

เจ้าชาย สิทธัตถะ เมื่อค้นพบพระธรรม จึงได้สำเร็จเป็น พระพุทธเจ้า!

ชาวบ้านธรรมดา เมื่อค้นพบพระธรรม จึงได้สำเร็จเป็น พระอริยสงฆ์!

“บุคคลใด เห็นธรรม บุคคลนั้น เห็นเราพบเรา ตถาคต”
พระพุทธเจ้า...พระองค์ก็ ทรงยืนยันว่า “พระธรรม” นั้นแหละ เป็นหลักเป็นใหญ่ ต้องถึงซึ่ง “พระธรรม” เท่านั้น “พระธรรม” จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ที่จะเป็นหลักได้...ที่จะสืบทอดศาสนาได้ แล้วเราจะทำอย่างไร... ให้ถึง ซึ่ง “พระธรรม” นั้น

กว่าพระพุทธองค์ จะทรงพบ “สัจธรรม” นี้ต้องทุกข์ยาก ลำบาก แค่นี้? ชีวิตเกือบจะทิ้งไป แล้วเราชาวพุทธ จะปล่อยให้

“พระธรรม คือ สัจธรรม” อันมีค่านั้น ต้องสูญเปล่าหรือ? มันไร้ค่าแก่ใจชาวพุทธจริงๆ หรือ? ยังไม่สายเกินไปถ้าเราจะร่วมมือร่วมใจกัน ค้นหา และ รักษาไว้ จริงไหม?

หนังสือ เล่มนี้ ก็เช่นกัน มี เจตนา ที่จะ ค้นหา และยืนยัน สัจธรรม คือ พระธรรม นั้น เท่าที่ตนจะทำได้ (ปัจเจกจัดตั้ง) คือ การปฏิบัติธรรม...แบบชาวบ้านธรรมดาๆ ง่ายๆ หรือจะเรียกว่า “ฆราวาสธรรม” คือ ธรรมะชาวบ้าน ก็ได้ ซึ่ง (สามารถ-จะดับทุกข์ได้จริง) “ที่ตนรู้...ที่ตนเห็น และได้ สัมผัสแล้วจริงๆ”

ขออธิบายว่า...หนังสือเล่มนี้จะเน้นเกี่ยวกับ...ความรู้สึก หรืออาการที่เกิดขึ้น แล้วสื่อออกมาเป็นภาษาอีกที คือ ภาษาปฏิบัติ เป็นส่วนใหญ่

ดังนั้น ภาษาที่สื่อ...จึงเป็นภาษาของ “ความรู้สึก” อันมีใช้...ภาษาของ “ความนึกคิด” หรือภาษาของ “สมมติ” แต่เป็นภาษาของ “ปัจเจกจัดตั้ง” คือ ภาษาของ “สัจจะ” หรือภาษา “ธรรมชาติจริงๆ” ผู้ทำถึง (ปัจเจกจัดตั้ง) เท่านั้นที่จะรู้ชัดรู้จริง ! ดังนั้น...หากบุคคลใดจะนำเอาภาษา “บัญญัติ” หรือภาษา “สมมติ” (ภาษาจำ) มาเทียบเคียง แล้ว ย่อมไม่สามารถจะเข้าใจกันได้อย่างแน่นอน เหมือน พุดกันคนละเรื่อง-คนละภาษา (ภาษาทำ มีใช้ ภาษาจำ) จึงขออธิบายไว้ ณ ที่นี้ด้วย เพื่อ ความเข้าใจที่ถูกต้อง

และ อาจจะไม่แปลกใจ...ที่หนังสือนี้ แปลกมากขึ้นอีก คือ มีการเน้นคำ...ให้สะดุดตาสะดุดใจ! เพราะผู้เขียนต้องการ “เน้น” ให้เห็นหน้าตา ของจุดสืบเนื่องของความรู้สึก...ในแต่ละขณะๆ ที่เกิดขึ้น ว่ามันมีลีลาอย่างไร? มันเป็นอย่างไรร?

เพื่อความชัดเจนเห็นจริงยิ่งขึ้นไปนั่นเอง

หาก...ส่วนไหนดีมีคุณมีประโยชน์กับตน ก็เก็บขึ้น ส่วนไหน ไม่เกิดประโยชน์ ก็ทิ้งไป (เลือกเก็บแต่ ส่วนดี ก็แล้วกัน ในผู้รับ)

ต้นไม้-ต้นหญ้า เมื่อเจริญเติบโต ยังแตกดอกออกผล เพื่อความเป็นประโยชน์แก่โลก นี่คือ...**หน้าที่ของธรรมชาติ** แห่งความเป็นจริงตามธรรมชาติ หากใช้ความโอ้อวด แต่อย่างใดไม่ การกระทำในครั้งนั้นก็เช่นกัน เป็นการกระทำตามหน้าที่ของธรรมชาติของชีวิต ชีวิตหนึ่งที่มีโอกาสได้...**จุดขึ้นมาในโลกนี้** และได้ทำหน้าที่แตกดอกออกผล ดังเช่น **ต้นไม้-ต้นหญ้า** เรียบร้อยแล้ว เท่านั้นเอง

ดังนั้น การสื่อในครั้งนี้ หากมีส่วนไหนไม่ถูกไม่ควร ประการใด...ของท่าน**ผู้รู้-ผู้ปฏิบัติจริง-ผู้รู้แจ้งเห็นจริง...ที่สัมผัส “สภาวะธรรม”** แล้วโปรดเมตตา **ช่วยแสดงความคิดเห็น** ช่วยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อค้นหาและรักษา **แก่นของพระธรรมจริงๆ** ไว้ให้ **อยู่คู่โลก** ตลอดไป

ข้าพเจ้า **ยินดี** รับฟัง **ความคิดเห็นเสมอ** เพื่อจะนำไป **พิจารณาดูอีกครั้ง** จึงขอกราบขอบพระคุณต่อความเมตตาที่ **จะได้รับนั้นด้วยใจจริง**

ด้วยความ **เคารพและจริงใจ**

เด็กน้อยในแดนธรรม

(๑๒ สิงหาคม ๒๕๓๕)

ความสุขทางกาย ไม่เท่า สุขจิต
ความสุขทางจิต ไม่เท่า สุขธรรม!

สังขธรรม

โลก กับ ธรรม...มีได้...แยกจากกัน!

มันอยู่ด้วยกัน! เพียงแต่...มัน **“ไม่ยึดกัน”** เท่านั้นเอง

การปฏิบัติธรรม...มีใช้...การหนีโลก แต่อย่างใด!

เพียงแต่...**อยู่กับโลก** โดยให้... **“จิตอยู่เหนืออารมณ์โลก”** เท่านั้นเอง

ธรรมจริง! มีใช้...อิงนิยาย...

ต้อง...**รู้จริง-เห็นจริง!** ด้วย **“ตนเองจริงๆ”** จึงจะใช้ ธรรมะจริง...มีใช้การบอกเล่าหรือการอ่าน แต่อย่างใด

คนทางโลก! ...ชอบ **คำชม-กลัวคำ ตำหนิ-นินทา!**

คนทางธรรม!...ไม่กลัวคำ **ตำหนิ-นินทา!** (ธรรมดาของปากโลก) และก็ไม่ **หลงคำชม!**

คำสรรเสริญ...**แม่หลงเอา...เผาดวงจิต!**

คำตำหนิ-นินทา! **นำมาคิด...(ด้วยเหตุ) เจริญผล**

อยู่กับโลก...**ด้วยธรรม...ชุ่มฉ่ำ...หัวใจ!**



สารบัญ ๓

	หน้า		หน้า
ทางสายกลาง คือความพอดีนั้นเกิดที่ไหน?... ในมนุษย์!	๒๖๙	เมตตา ที่ทำให้เกิดความพยายาม!	๓๑๑
มรรคผลคืออะไร	๒๗๑	ทำบุญเป็นไหม	๓๑๓
จงรู้เท่าทันและยอมรับความจริงเถิด! (ปัญญา...วิธีปล่อยวางจิต)	๒๗๕	เสียงดังที่เย็นก็มี!	๓๑๗
จงยืนอยู่บน ความพอดีของตน...อย่ายืน อยู่บนความพอใจของโลก! (จุดยืนของจิต!)	๒๗๗	ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ หมายถึงอะไร? (ในทางธรรม)	๓๑๙
ทุกข์-สมุทัย-นิโรธ-มรรค...จะดูได้อย่างไร? (ปัญญาการพิจารณา)	๒๘๖	ไล่เดือนสอนธรรม เพราะหิริโอตตัตปประช่วย ...สาธุ!	๓๒๑
เรือชีวิต (มองอย่างไร ใจไม่ทุกข์!)	๒๙๑	สภาวะธรรมขณะหนึ่ง...ที่ใช้ธรรมโอสถรักษาโรค! “อันเกิดจาก...(ปัญญา) ที่ปัจจุตตัง!”	๓๒๗
วิถิจิต-วิถิธรรม วิสุทธิมรรค คืออะไร?	๒๙๕	มายาจิต...จิตหลอกจิต!	๓๓๔
ความโกรธ...และจะละความพยายามได้อย่างไร? (ปัญญา)	๒๙๗	“มรรค ๔ -ผล ๔” นั้นเป็นอย่างไร? (วิถิจิต!)	๓๔๙
แพ้เป็นพระ...ชนะเป็นมาร เป็นเช่นไร? (หมายถึงจิต)	๓๐๓	จงอยู่เหนือ “รู้”	๓๖๕
จงฟังหูไว้หู (จุดยืนของจิต)	๓๐๕	ลัทธิธรรม คืออันเดียวกันหมด (หยุดสงสัย)	๓๖๙
ขอวิงวอน (ธรรมกลางๆ)	๓๐๗	อยู่อย่างปกติทางภายนอก แต่...อิสระทางภายใน	๓๗๓
		ขั้น ๕ หมายถึงอะไร (ปัญญาพิจารณา)	๓๘๒
		ทำลายหรือรักษา “ปัจจุบัน”	๓๘๖



ทางสายกลาง

คือ ความพอดีนั้น เกิดที่ไหน? ...ในมนุษย์!

ทางสายกลาง คือ ความพอดี นั้น เกิด ณ ที่ “ใจ” ในมนุษย์ คือ จงมีความ “พอดีของใจ” อยู่เสมอ ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร?

จะจากมาก...มาเป็นน้อย หรือจากน้อย...มาเป็นมาก ก็ตามทางภายนอก

แต่...จิตใจภายใน ของเราก็ยัง “ปกติพอดี” อยู่เสมอ...หาได้มากหรือน้อยตามสิ่งเหล่านั้นไม่ “รู้” ในความมีมาก...มีน้อย...ทางภายนอก...แต่ “ไม่มี” มากหรือน้อย...ทางภายใน (รู้แต่ไม่มี)

แม้จะอยู่กับความมีมาก...ใจก็ไม่ทุกข์ กับความมีมาก

	หน้า
ท้ายเล่ม	๓๙๒
ธรรมเป็นกลางๆ ให้สุขแก่ท่าน...สุขนั้นถึงตัว!	๓๙๗
อย่ายึด เตือนสติ	๔๐๐
สรุปท้าย	๔๑๑
ทำไมผู้เขียนจึงไม่ยอมเปิดเผยตน รู้ไหม?	
คำสารภาพจากใจ	๔๑๕
บริสุทธิ์แห่งธรรม คืออะไร	๔๑๙
สิ่งแวดล้อม (ของแถม)	๔๒๑
รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือทางพันทุกซ์	๔๒๓



แม้จะอยู่กับความมีน้อย...ใจก็ไม่ทุกข์กับความมีน้อย!
พอดีไปหมดทั้งนอกและใน อย่างไรก็ตามที่ได้อยู่เสมอ คือ “พอใจ
ในสิ่งที่ตนมี...ยินดีในสิ่งที่ตนได้” นั่นเอง

เหมือน น้ำ...แม้จะอยู่ในภาชนะน้อยๆ มันก็ไม่ว่าอะไร?
อยู่ได้...ไม่ทุกข์...ว่ามีน้อย แม้จะอยู่ในภาชนะใหญ่โต...มันก็ไม่
หลงในความใหญ่โต...มันก็อยู่ได้ไม่ทุกข์ต่อความใหญ่โต
...เพราะน้ำมีความ “พอดี” ของมันอยู่เสมอกับทุกสิ่ง มันจึง ไม่
ทุกข์ กับทุกสิ่งที่มีมันอยู่ด้วย

มนุษย์ก็เหมือนกัน...หากมีความ “พอดีของใจ” อยู่
เสมอในทุกสิ่ง ดังเช่นน้ำแล้ว คือ “มากก็ได้...น้อยก็ได้”! มัน
ก็ไม่ทุกข์ จริงไหม? หมายถึง “ใจ” เป็นสำคัญเพราะธรรมชาติ
เป็นเรื่องของใจ (ถ้าใจมีความพอดีกับทุกสิ่ง มันก็ไม่ทุกข์ ที่
ทุกข์เพราะต้องการให้ทุกสิ่งพอดีกับใจ...สำรวจจิตใจตนอีกทีซิว่า
จริงไหม?)

ส่วนทางภายนอก...ก็กระทำไป ตามหน้าที่ของใครของมัน
มัน อันเป็นลีลาธรรมหรือลีลาชีวิตเท่านั้นเอง

รศหวน ฤกษ์ใจ ชอบใจ

รศขม วุ่นวาย!

(พยายามอยู่เหนือหวนเหนือขมให้ได้)

คงไม่มีอะไร ดียิ่งไปกว่าธรรม ที่มอบให้กัน ด้วยจริงใจ!

มรรคผล คืออะไร?

เมื่อเกิดความรู้-ความเข้าใจ และยอมรับกฎ “อนิจจัง”
คือ ความไม่เที่ยง แล้ว (รู้จาก...การเห็น-การอ่าน-การฟัง คือ
รู้จาก ข้างนอก...เข้าสู่...ใจ! นี้เรียกว่า... “มรรค”)

ต่อจากนั้น...ก็จะถูกธรรมชาติแห่งความเป็นจริง
ทดสอบผลดูอีกทีด้วย “ปัจเจกตั้ง” คือ จะต้องพบกับของจริง
ในชีวิตจริงของตนอีกทีว่า...ขณะที่มี ความไม่เที่ยงเกิดขึ้นกับ
ตนจริงๆ นั้น...จิตตนทนได้ไหม?...จิตรู้เท่าทันและปล่อยวาง
...ความไม่เที่ยงทันไหม? จิตทุกข์และอาลัยอาวรณ์ที่จะให้
ความไม่เที่ยง เป็น “ความเที่ยง” อยู่อีกหรือไม่?

ถ้าจิต...รู้เท่าทันและปล่อยวางได้ (รู้จากภายในแล้ว...ไม่
ยึดภายนอก) มีแต่ “รู้” โดย...ไม่ทุกข์ในจิตเลยได้นั้นแหละคือ
“ผล” (นี่คือผลของ อนิจจัง!)



เมื่อรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างคือ “ทุกขัง” หมายถึง...มันจะทนอยู่ไม่ได้ตลอดไป...ไม่ตั้งมั่น ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในทุกสิ่ง! การรู้เห็นและเข้าใจ เช่นนี้คือ “มรรค”

ต่อเมื่อมันมีเหตุการณ์ของความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตตนจริงๆ ขณะที่ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตตนนั้น จิตตนทนได้ไหม? จิตตนทุกข์ไหม? จิตรู้เท่าทัน และ ปล่อยวาง ความเปลี่ยนแปลง จริงๆ ขณะนั้นได้ไหม? (ถ้า... “ได้” หมายถึง ...ข้างนอกจะเป็นอย่างไร? ใจข้างใน ก็ไม่ทุกข์) ปกติสบายๆ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น...นอกส่วนนอก...ในส่วนใน...รู้ด้วยกันแต่ไม่ยึดกัน อย่างไม่รู้...อย่างไม่รู้...ไม่ทุกข์ใจเลย (นี่คือ... “ผล” อันเป็นผลของ ทุกขัง)

ขณะที่รู้ว่า “อนัตตา” คือ ความหมดสิ้น...ไม่มีอะไรเลยในความจริงแท้! มันไม่ใช่ตัว-ตน-บุคคล-เรา-เขา-สูง-ต่ำ-ดี-ชั่ว-ถูก-ผิด! นั่นคือ “อุปาทาน” ต่างหาก...แท้จริงมันไม่มีอะไรเลยจริงๆ ...การรู้ การเห็นและเข้าใจ เช่นนี้เรียกว่า... “มรรค!”

ต่อเมื่อ...มีความหมดสิ้นเกิดขึ้นกับตนจริงๆ ...ทางภายนอก ในความเคยได้ เคยมี เคยเป็น เช่น เคยได้ลาภ...ขณะนี้เสื่อมลาภ! เคยได้ยศ...ขณะนี้เสื่อมยศ...เคยมีเกียรติ...ขณะนี้ไร้เกียรติ! เคยได้รับคำสรรเสริญชื่นชม...ขณะนี้กลายเป็น คำตำหนิ นินทาว่าร้าย! เคยได้รับการยกย่องนับถือ

นอบน้อม อ่อนโยน...ขณะนี้กลับกลายเป็นกิริยาแข็งกระด้าง รังเกียจ ดูถูกเหยียดหยาม ฯลฯ...จิตภายในจะทนได้ไหม? ...ต่อความสูญสิ้นที่เกิดขึ้นกับตนจริงๆ! ทนได้ไหมต่อความไม่มีอะไรเลย...อยู่กับความไม่มีอะไร เลยได้ไหม? เมื่อความหมดสิ้นมันเกิดขึ้นกับตนจริงๆ ทางภายนอก...แล้วจิตภายใน จะหมดสิ้นจาก “ทุกข์ใจ” ได้จริงๆ หรือไม่

ขณะพบ “อนัตตา” รู้ “อนัตตา” แล้วอยู่กับ “อนัตตา” ได้ไหม? ...ทุกข์กับ “อนัตตา” ไหม? ...หากจิตไม่ทุกข์ ต่อ “อนัตตา” ที่เกิดขึ้นกับตนจริงๆ ได้...อยู่กับความไม่มีได้...อยู่กับความสูญสิ้น ได้ โดยไม่ทุกข์ใจ แม้แต่ชนิดเดียว “ไม่มีเกิด ไม่มีดับ” รู้ “เกิด-ดับ” แต่ไม่มีเกิดดับ “ในจิต” ได้ (นี่จึงจะเรียกว่า “ผล” อันเป็นผลของ “อนัตตา!”)

(หมายเหตุ...ผลในแต่ละขณะๆ จะแตกต่างกันออกไป...ตามขั้นตอนของ ภูมิธรรม ที่เกิดอีกที!)

สรุปว่า...เมื่อรู้... “มรรค” แล้ว...จะต้องถูกสังขารธรรมชาติแห่งความเป็นจริง...เข้ามาทดสอบ “ผล” ดูอีกที ...จึงจะใช้ของจริง (ต้องเจอกับตัวเองด้วย) หากจะถูกธรรมชาติทดสอบก็อย่าเที่ยวโทษใคร? (เพราะคนโน้นทำ...คนนี้ทำ) ...พยายามรักษาจิต ของตนไว้...อย่าให้ ติดข้อง...อย่าให้ เคาร้าหมองได้!



(อุบายรักษาจิตตนไว้คือ...ขอให้คิดเสียว่า...นั่นคือ...
 “ข้อสอบที่พระพุทธเจ้าท่านทรงเมตตาส่งมาให้เราทำ...ส่งมา
 สอบเราดูว่า...” ธรรมที่เรารู้นั้น...รู้จริงแค่ไหน?...เราสอบผ่าน
 หรือไม่? อย่างไร?... จงพยายามรักษาจิตตนให้เป็นกุศลไว้
 อย่างนี้...รักษาจิตไว้อย่าให้เศร้านมอง...รักษาจิตอย่างเดียว...
 อย่าให้จิตล้มเป็นทาสอกุศลได้...จุดนี้สำคัญมากต้องรู้เท่าทัน
 จริงๆ ...และธรรมแท้เป็นของจริง...ต้องพิสูจน์กันจริงๆ ...จึงจะ
 เห็นผลจริง และใช่ของจริง! อันมิใช่เกิดจากความนึกคิดเอา
 เอง...ที่เป็น “อุปาทาน” อีกต่อไป...เพราะ “สังขรณ์ยอมยืนยัน
 ในตัวมันเองอยู่เสมอ!”

ผู้รู้...ยอม รู้ ผู้ไม่รู้...ยอม...ไม่รู้
 ผู้รู้...ยอม...ไม่ทุกข์ ผู้ทุกข์...เพราะยัง...ไม่รู้
 ธรรมภายในจริงๆ! เท่านั้นเอง... ไม่มีอะไร?

พลังแห่งธรรม

พลังจิต เกิด เมตตา!
 พลังปัญญา เกิด เห็นแจ้ง!
 พลังสติ...แจ้ง โลกทั้งปวง!

จงรู้เท่าทัน และ ยอมรับความจริงเถิด! (ปัญญา...วิธีปล่อยวางจิต!)

เมื่อเราทำดีแล้ว...ขณะที่มีใครมาดูหมิ่นดูถูกเหยียด
 หยามเหยียบข่มขู่ การกระทำของเรา...ว่าเป็นความไม่ดี...แสดง
 กิริยา รังเกียจหมิ่นดูถูก ต่ำกว่าเราดังคนไร้ค่า! ก็ขออย่าได้น้อยใจ
 ทุกข์ใจหรือเจ็บปวดใจเลย...แท้จริงเราก็คือ...เศรษฐีดิน ก้อน
 หนึ่งเท่านั้นในความเป็นจริง และดินก้อนนี้...ก็หามีค่าอะไร
 ไม่ในความจริงแท้! ขออย่าได้ หลงให้ค่า มันอีกต่อไป เพราะ...
 ลักวันหนึ่ง เมื่อเรา ตาย ลงไป ดินก้อนนี้ก็จะต้องกลับสู่พื้นดิน
 ดั้งเดิม เมื่อนั้นทุกชีวิตไม่ว่า คนและสัตว์ต่างๆ ก็จะต้อง เหยียบ
 ขย้ำ บนมันอยู่แล้ว จริงไหม?

ดังนั้น...ขณะนี้หากดินก้อนนี้จะถูก เหยียบขย้ำก่อนบ้าง ก็
 ยอม เขาเถิด....ปล่อย เขาเถิด! จงรักษาใจของตนไว้....จง
 รักษากำลังใจของตนไว้ ด้วยการ รู้เท่าทันความเป็นจริงว่า....
 จิตตนเกิดอุปาทานยึดถือดินก้อนนี้ขึ้นมาว่า...เป็น “ตัวเรา-เป็น
 ของเรา” แล้วนั่นเอง...มันจึงทุกข์! (อุปาทานเกิด-ทุกข์เกิด!) จับ
 จุดนี้ให้ดีๆ ...จุดนี้สำคัญมาก...มองให้เห็น



จงปล่อยวางความยึดถือในการหลงให้ค่าดินนี้เสีย แล้ว
เราก็ สบาย ทุกข์จะมีได้อย่างไรอีกล่ะ! หากเรารู้เท่าทันความ
เป็นจริงในสิ่งไม่จริง แล้วปล่อยวางมันเสียทัน...ว่าแท้จริง...
เราก็คือ เศษดินก้อนหนึ่ง เท่านั้นเอง!

(นี่คือ....วิธีใช้ปัญญาในการปล่อยวางทุกข์ทางใจ!) จง
เป็นดินที่ไม่หลงค่า! แต่ใช้มันทำคุณประโยชน์ได้ ก็พอแล้ว
....จงทำความดีที่ไม่ยึดในความดีของตนเถิด แม้...ใครจะ **ไม่รู้-
ไม่เห็น** แต่ก็ยังมี...เราผู้หนึ่งที่รู้ที่เห็นอยู่จริงๆ ไซ้หรือไม่?...
“เรารู้เรา”ก็พอแล้ว!...

เจ้าใบศอกกาย แลเห็นชื่อ
เจ้าบัว ศึกใจ แลเห็นดี!...
สติเปรียบ...เหมือน “เบรคใจ” ที่
“คุ้มภัย” ตลอดกาล
โลกภายนอก ก็ “วุ่นวาย” อยู่แล้ว
อย่าให้ “โลกภายใน” ต้องวุ่นวาย อีกเลยนะ!



จงยืนอยู่บน

ความพอดีของตน...อย่ายืนอยู่บน ความพอใจของโลก! (จุดยืนของจิต!)

หากเราจะยืนอยู่บน ความพอใจของโลก เราจะหาจุดยืน
ให้กับตัวเองไม่ได้ เพราะความพอใจนั้นไม่มีที่สิ้นสุด...ไม่เที่ยง
และเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา

จงยืนอยู่บนความ **พอดี**ของตน ความพอดีเท่านั้นที่จะ
มีจุดให้ยืนได้และความพอดีก็มีตนนั้นแหละเป็นผู้รู้ อยู่ จงมั่นใจ
ในความพอดี ของตน“**จงรู้ตน-เห็นตน-ทำตน**” คือทำหน้าที่
ของตนในขณะปัจจุบันนั้นให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยความ
บริสุทธิ์ใจ จริงใจ เท่านั้นเอง!

ทางภายนอก หากจะมีใครแสดงกิริยาอาการ พอใจหรือ
ไม่พอใจ ต่อการกระทำที่ทำได้มากหรือน้อย ของเราก็ตาม นั้น
เป็นเรื่องที่เกิดขึ้น ในจิตเขาเอง เป็นความรู้สึกเฉพาะของเขา
เอง (อย่าทุกข์ใจ) ให้สังเกตดูว่า...หากเราทำในสิ่งที่เขาพอใจ....
ที่เขา....ถูกใจ-ชอบใจ...เขาก็จะชม จะรัก จะชอบเรา...หากเรา
ทำในสิ่งที่ไม่ถูกใจ-ขัดใจ หรือไม่ทำตามความต้องการของเขา

เขาก็จะเกิดความไม่พอใจและแสดงกิริยาอาการชุนโกรธ ต่ำหนิติเตียนว่าเรานั้นไม่ดี มันเป็นเช่นนี้แหละ ซึ่งเป็น ธรรมดาของโลก...จงอย่าถือสาเลย มันเป็นเรื่องอารมณ์แห่งความยินดี-ยินร้าย...พอใจหรือไม่พอใจ ใน “แต่ละบุคคล” เท่านั้นเอง!

เราจึงรู้เท่าทัน ความเป็นจริง ในข้อนี้ด้วยเพื่อความปล่อยวาง จิตทุกข์ของตนต่อความยึดถือ จงยอมรับความเป็นจริงเถิดว่า...

ปากเขา-จิตเขา...ความคิดของเขาที่จะคิดจะพูดอย่างไร นั้น เราห้ามเขา ไม่ให้คิดไม่ให้พูด ไม่ได้หรอก จริงไหม? แต่ที่เราห้ามได้ ก็คือ เราต้อง รู้เท่าทันในอารมณ์ตนว่า...ขณะนี้-เดี๋ยวนี้...จิตตน ได้เกิดความรู้สึกของการมีตัวตน คือ เกิดความรู้สึกหรืออุปาทานแห่งการ “มีตัวเรา-ของเรา” เข้าไปรับแล้วหรือไม่? เป็นต้นว่า...

ในคำพูดคำเดียวกัน หากเขาวงกับผู้อื่น เราได้ยิน ทำไมเราไม่ทุกข์ แต่พอคำคำนั้นเกิดขึ้นกับเรา ทำไม...จิตเราจึง เกิดทุกข์ขึ้นมาในทันที เพราะขณะนั้นในจิตเรามีตัวเรา เกิดขึ้นมีตัวเราสูงกว่า ในขณะนั้นใช่ไหม? ความรู้สึกเกิดมี “ตัว-เราของเรา” ขึ้นในจิตเมื่อไหร่? ทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที...นี่คือ “การเกิด” ในความหมายของพระพุทธเจ้า “การเกิดทุกคราว... เป็นทุกข์ทุกคราว” ...คือ การเกิดในจิตของความรู้สึกว่า (มีตัวเรา-ของเรา) นี้แหละ! คือ เหตุเกิดของทุกข์ที่แท้จริง!) ลองใคร่ครวญและพิจารณาดูซิว่าจริงไหม? โอปะนะยิโก... ย้อนมาดูที่ตัวเองอีกครั้ง

เมื่อรู้และเข้าใจในความเป็นจริงแล้วว่า...เหตุทุกข์แท้ๆ เกิดจาก “ตนทำตน...ตนเกิดอุปาทานยึดตน” คือจิตเกิดความรู้สึก “มีตัวมีตน” ขึ้นมาแล้ว “ทุกข์จึงเกิดขึ้น” ดังนั้น...เราจงอย่าเที่ยวโทษใคร อย่าถือสาถือโทษโกรธใครเลย...บางครั้ง...เมื่อเขาไม่รู้ไม่เข้าใจเรา...เขาย่อมเกิดการเข้าใจผิดขึ้นได้ และเป็นธรรมดา...เขาก็มีได้มาเป็นเรา เขาจะมารู้ใจเราเท่าตัวเรา รู้ใจเราได้อย่างไรจริงไหม? จงอภัย ให้เขาเถิด...เพราะเขาไม่รู้...ไม่เป็นไร...อโหสิเสีย! ความจริงอยู่ในจิตที่เรารู้เรา นั่นเป็นเพียงความคิดเท่านั้น ยังมีใช่จริง (จุดนี้ต้องใช้ ปัญญาพิจารณาให้รู้จริงเห็นจริงด้วย เพื่อให้จิตยอมรับความเป็นจริง และปล่อยวางความยึดถือในอารมณ์นั้นเสีย)

เมื่อจิต เห็นแจ้ง และยอมรับความเป็นจริงได้เมื่อไหร่? ทุกข์ก็จะหมดไปจากใจ เมื่อนั้นทันที เมื่อจิตปล่อยอารมณ์ยึดถือคือตัดใจได้แล้ว ทุกข์ก็จะหมดไปจากใจ ในขณะนั้นทันที (ตัดแล้วจึงรู้...จึงพบความอิสระของใจ...พอตัดได้ถึงรู้...โอ้!...อยู่ตรงนี้เอง...ตรงตัดใจ!...ตรัสรู้ในความหมายแห่งธรรมคือ “ตัด-แล้ว-รู้” อยู่ตรงนี้เอง! ความอิสระของใจ สาธุ!)

ขณะที่ตัดใจจากอารมณ์ยึดถือยังไม่ได้...จิตจะเป็นทุกข์! พอตัดใจได้...จิตจะ หมดทุกข์ทันที...จิตอิสระหลุดพ้น จากทุกข์นั้นทันที! นี่คือ...ตัวอย่างของ “มรรค” หรือ “แผนที่” ที่จะก้าวสู่ความพ้นทุกข์...จะต้องเดิน “แบบนี้-แนวนี้-วิธีนี้” ต่อไปต้องกลับมาทำที่ตัวเอง จริงๆ อีกที คือ ต้องพยายามรู้

เท่าทันใน “อุปาทาน” ที่เกิดขึ้น ในจิตตนอีกที ต้องพยายาม ตัดใจต่ออารมณ์ ยึดถือ ในแต่ละเรื่องๆ ที่ตนรู้ว่า...จิต ติดข้องเรื่องอะไรบ้าง? ตนก็ค่อยๆ ตัดใจไปที่ละเรื่องๆ จนหมดเรื่อง นั่นแหละ! (หมดเรื่องในจิตเมื่อไหร่...ก็จบเมื่อนั้นคือจิต ไม่มีเรื่องแล้ว...ว่างแล้ว...จบแล้วนั่นเอง)

ข้างนอกเป็นเรื่องของข้างนอก...ข้างในไม่มีเรื่อง...ธรรมทั้งหมดอยู่ตรง ปล่อยในคือ...ปล่อยใจไม่ยึดถือ! มิใช่...ปล่อยข้างนอกหมด! หนีข้างนอกหมด...ทิ้งหน้าที่ให้หมด...แล้วจึงจะพ้นทุกข์...มิใช่เช่นนั้น! นั่นเป็นการเข้าใจผิด จริงๆ (ถ้าทำใจ!...แล้วไม่ต้อง หนีหรือต้องทิ้งอะไร)

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า...ยามีเหมือนใบไม้หมดทั้งป่า...แต่ใช้จริงๆ เพียง “กำมือเดียว” คือลัดเข้ามาตรง “ทำใจ” นี้แหละ! การที่พระพุทธองค์ทรงสละราชบัลลังก์...พระมเหสี...และพระราชโอรส ไปแสวงหาโมกขธรรมนั้น...ขณะนั้นพระพุทธองค์ ยังไม่รู้...กำลังเสาะแสวงหาทางพ้นทุกข์อยู่...จึงได้ ลอง หรือ ทดสอบ ด้วยวิธีต่างๆ ดู...ทั้งثمانตน อดอาหารคือคั้นว่า “กิเลสที่แท้จริงอยู่ตรงไหน?” ...ตรงสถานที่...ด้วยการหนีออกจากพระราชวัง! ตรงบุคคล...หนีออกจากครอบครัว และสิ่งแวดล้อม! ตรงร่างกายตน...ด้วยการอดอาหารจนเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก! ชีวิตแทบจะทิ้งไป (ค้นหาเหตุจาก...ข้างนอก...เข้ามา...จนถึงร่างกาย...แต่ก็ยังดับทุกข์ไม่ได้)

ในที่สุด...เมื่อพระพุทธองค์ทรงปล่อยวางใจ คือ ค้นอย่างไรก็ดีดับทุกข์ไม่ได้...หมดปัญญาที่จะค้น แล้ว...จึงวางความรู้สึก คือ...“วางใจลง” แล้วกลับมาดูแลตน (โอปะนะยโก) คือเสวยอาหาร...ต่อชีวิตของกายและพักใจ (ไม่นึกไม่คิดอะไร?) ...ตรงนี้แหละ! ที่เกิด “จิตปกติ!” ...จิตได้กลับมาเย็นอยู่ตรง “จุดกึ่งกลาง” พอดี (ตรงปล่อยวาง)

เมื่อปล่อยวาง “จิตจึงว่างทันที!” คือว่างจากอารมณ์ “ความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ นานา” ว่างตรง ...“วางใจ” พอวางใจ...ทุกอย่างก็ “โปร่งเบา...จิตก็ว่าง!” พอ...จิตว่าง...กายก็ว่างไปด้วย! เพราะ...“ใจเป็นนาย...กายเป็นบ่าว!” ทุกอย่างก็ “สงบ” เป็นปกติ พอดีไปหมด...

ตรง “ความว่าง” นั่นแหละ จึง “เห็น” (ถ้ามีสติ) คือเห็นหมด... “เห็นอดีตอนาคตปัจจุบัน...แท้ๆ ของใจเป็นอย่างไร?” เห็นเหตุเกิดของ “จิตวุ่นและจิตว่าง!” ว่า...เกิดจากอะไร? ทำไม? และผลมัน ต่างกันอย่างไร ตลอดสาย ...“เห็นทุกข์! ...เห็นเหตุทุกข์!...เห็นความดับทุกข์แท้ๆ นั้น มันเกิดตรงไหน? ดับตรงไหน? ทำอย่างไร? เห็นตลอดสาย...เห็นชัดๆ...เจอกับตัวเองจริงๆ ...จนเกิดปัญญาสว่างจ้า ขึ้นมาทันที!” (โลกะวิทุ! ฐึ มรรค และ ผล หมด) เพราะ ...“จิตว่าง”... จึงเห็นว่า.... ทุกข์และความดับทุกข์...เกิดจาก “ใจ” ตัวเดียวเท่านั้นที่เป็น... “เหตุ” ...สิ่งอื่นมิใช่...เมื่อพระองค์ทรงค้นพบแล้ว...จึงทรงเมตตาบอกไว้ว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรที่มีอิทธิธรรม”



...ไม่ต้องหนี อะไร? ...อยู่กับ ธรรม นี่แหละ! (ข้าพเจ้าเคย ได้ยินท่านผู้รู้พูดว่า...พระพุทธรูปเจ้าทรงเดือนสาวกท่านหนึ่ง ว่า...ถึงท่านจะหนี ไปจนสุดโลก...หาใช่จะพ้นทุกข์ได้! จงหยุด หนี...คือสิ่งนี้แหละ!)

เพราะ...ทุกอย่างมัน สอนเรา หมด...เป็นครูสอนเรา หมด...เป็นยา ทั้งหมด...แต่ที่จะได้ผลแท้ๆ อยู่แค่ “ใจ” นี่เอง! คือทำลงมาที่ “ใจ” ...แค่ “กำมือเดียว” เท่านั้นเอง...ลัดเข้ามา ตรงนี้เอง! (ทรงเมตตาบอกสอน...ทางตรงและลัด...เอาไว้แล้ว) อยู่ที่ใครจะใช้หรือไม่แคไหนเท่านั้นเอง...เราไม่ต้องไป แสวงหา ทาง อื่นแล้ว...พระองค์เมตตา บอกไว้หมดแล้ว!

พระพุทธรูปทรง เลิศด้วย... “พระเมตตา-พระปัญญา” อันหาผู้ใดเสมอเหมือนมิได้...อีกทั้งยัง “กรุณาบอกสอน” แก่ ปวงสัตว์โลกโดย “ไม่หวง” ด้วยใน “ความรู้” นั้น สาธุ! สาธุ! สาธุ! ขอ “สังฆธรรม” ของพระพุทธรูป จงสว่างรุ่งเรืองดุจดวง ประทีป แก่ปวงสัตว์โลกให้ได้ พ้นจากทุกข์โดยถ้วนหน้า ด้วย เทอญ...สาธุ!

นักปฏิบัติส่วนมาก จะเข้าใจเอาว่า...ให้ ละนอกให้หมด... ให้ หนีนอก ให้หมด แล้วจะพ้นทุกข์! (โทษสิ่งภายนอกเป็นเหตุ!) มีความคิดอย่างนี้...ยึดอย่างนี้ (ละนอกแต่ไป ยึดใน...หนีทาง ภายนอกแต่ไป ยึดทางใจ) หนักเข้าไปอีก...กรณีนี้ ยกให้กับผู้ที่ ต้องการบำเพ็ญเพื่อสืบทอดรูปแบบของสาวกของพระพุทธรูป

เอาไว้ไม่ให้สูญหาย และเพื่อ เผยแผ่ธรรมโดยตรง คือ ผู้ที่อยู่ใน รูปแบบ...โดยเฉพาะ เท่านั้น ที่เหมาะสม “อนาคาริก” คือ ผู้ไม่มีเรือนแล้ว... (ส่วนชาวบ้านที่มีโอกาสจะทดลองบ้าง ก็ได้...เพื่อเป็นความรู้ แต่ อย่ายึด!) ...และผู้ที่อยู่ใน รูปแบบ ควรจะทำให้ได้จริงๆ ด้วย...อย่าหลอกชาวบ้าน ...อย่าหลอก ตัวเอง ให้มีความละอายใจบ้าง...ถ้าไม่ปฏิบัติ!

ส่วนชาวบ้าน ก็ใช้วิธี “ทำใจ” ไม่ต้องหนีอะไร? ถ้าไป ไม่ได้ก็ใช้วิธีทำใจ นี่แหละ...ไปก็ต้องทำใจ...อยู่ที่ต้องทำใจ ของจริงที่จะดับทุกข์ได้อยู่ตรงนี้!... ขออย่าได้ทะเลาะเบาะแว้ง... หุบตีกันเลย (ข้าพเจ้าเคยพบมา) สงสารครอบครัวลูกเต้า-พ่อแม่ ผู้อยู่ใกล้บ้าง...จะเดือดร้อนกันไปหมด... “ธรรมะ” คือความ สงบเย็น คือ ความเมตตา คือ ความเสียสละ คือความอดทน อดกลั้น และอภัย ให้แก่กันและกัน คือการอยู่กับทุกข์ต่างๆ ได้โดย ไม่ทุกข์ใจ...ถ้าทำได้...นี่คือยอดแห่งธรรม!

จงเสีย สละตน และมีเมตตา กับผู้อยู่ใกล้ด้วยเถิด ...การ เห็นแก่ตัว ยังมีใช้ธรรม...จงอยู่กับทุกข์โดยใจไม่ทุกข์เถิดนะ! ไม่สงสาร คนแก่และเด็กตาต่าๆ เหล่านั้นเลยหรือ แล้วเขาจะ พึ่งใคร...อย่าสร้างภาระให้สังคมเลย...จงมาช่วยกันคนละไม้ คนละมือเถิด...จงทำหน้าที่ของตนๆ ให้ดีที่สุดเมื่อทำถึงที่สุด แล้ว...สุดความสามารถแล้ว...ก็ อย่าทุกข์ใจ ต่อผลของมัน คือ ทำใจปล่อยวางอย่ายึดถือคือไม่ทุกข์ใจ เท่านั้นเอง! เข้าใจไหม?



ทุกข์กายอย่าทุกข์ใจ! จงสู้ที่นี่...สู้ตรงนี้...สู้จนตาย!
คือ...“สู้ที่ใจตนเอง” เท่านั้น แล้วเราจะสบาย...จะพบความอิสระ
ได้อย่างแท้จริง! ไม่เชื่อก็ลองดู... (ย้ำอีกครั้ง...ให้สู้ใน...มีใช้ สู้
นอกนะ...ทำความเข้าใจให้ดีๆ ...เดี๋ยวจะเดินผิดทาง! ทุกข์
ไม่รู้ด้วย...เดินข้างใน ปลอดภัยแน่! ทางชีวิตใครก็ทางชีวิตมัน
เดินกันไป (อย่าส่งจิตออก) ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน
หมด...เพราะแต่ละคนทำกรรมมาไม่เหมือนกัน...ของใครของ
มันแต่...จุดหมายปลายทางคือที่เดียวกัน...ความไม่ทุกข์ใจ
เท่านั้นเอง! (อยู่กับทุกข์...แต่ ใจไม่ทุกข์!)

ศึกษาธรรม...

เพื่อปลง! อย่า...ปรุง!



คติธรรม

สติ ทำให้เกิด ปัญญา!

เมื่อมันเต็มรอบแล้ว จึงเรียกว่า สติปัญญา!

ธรรมเกิดขึ้นกับเรา ตลอดเวลา

แล้ว...เราจะ วิ่งไปหาธรรม ที่ไหนอีก?

ใครยังไม่สามารถทำอะไร ...

ให้ถูกใจเราทั้งหมดได้ ฉันใด

เราก็ไม่สามารถทำอะไร...

ให้ถูกใจใครทั้งหมดได้ ฉันนั้น

ดีแท้ ย่อมถูกพิสูจน์ด้วย ความไม่ดีอยู่เสมอ

หากดีนั้น เป็นดีแท้ ย่อมไม่แตกสลาย!

ฝึกสติอยู่เป็นนิจ จิต...ไม่ล้า!

ถ้า ไม่ปรุงแล้ว จะปลง! (จบ)

ถ้า ไม่ปลงแล้ว จะปรุง! (ทุกข์)



ทุกข์-สมุทัย- นิโรธ-มรรค... จะดูได้อย่างไร? (ปัญญาการพิจารณา)

ทุกข์

ให้คอยสังเกต ดูจิตตนว่า...ขณะที่มันคิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้...คนนั้นคนนั้น (จิตส่งออก) มันมีอาการอย่างไร เกิดขึ้นในจิต! จิตมีอาการ ยินดี หรือ ยินร้าย หรือ เฉยๆ ในขณะนั้น (จับให้ทันปัจจุบันที่เกิดจริงๆ)

ขณะคิดในเรื่องที่ “ยินดี” (ชอบ) จิตมีอาการอย่างไร? แล้วทางกายมีอาการเป็นอย่างไรบ้าง? มันสัมผัสสัมพันธ์ กันอย่างไร? ในขณะนั้น

ขณะคิดในเรื่องที่ “ยินร้าย” (ไม่ชอบ) จิตมีอาการอย่างไร? กายมีอาการอย่างไร? มันสัมผัสสัมพันธ์ กันอย่างไร?

ขณะที่ “ใจเป็นทุกข์” กายเป็นอย่างไรบ้าง?

ขณะอยู่เฉยๆ จิตปกติ (มิได้คิดอะไร?) จิตใจเป็นอย่างไรบ้าง? ต่างกับขณะที่มีความคิดยินดี-ยินร้าย คือชอบ-ไม่ชอบอย่างไร? แล้วทางกายขณะนั้น มีอาการอย่างไร?

ให้เฝ้าพิจารณาดู อาการของจิตที่เกิดขึ้นในแต่ละอย่างๆ ว่า...มันต่างกันอย่างไร? สุขหรือทุกข์! หรือไม่ทุกข์! ดูให้ชัดๆ ...คอยสังเกต อารมณ์ใจ ให้ได้ให้ทันตลอดสาย ว่า มันเกิดจากอะไร? มันเป็นอย่างไร? และมันหายไปได้อย่างไร? พยายามอย่า ท้อถอยต่อความเพียร (การเฝ้าดู) มันมิใช่ยาก หรือมิใช่ง่าย แต่อยู่ที่ความ ตั้งใจจริง และทำจริง แค่นั้นเท่านั้นเอง (นี่คือการดูให้เห็นทุกข์ในตนเอง)

(สมุทัย) “ใจและอารมณ์” ...บางขณะความคิดก็มีอยู่! แต่...จิตปกติ...สบายๆ... ไม่ยินดียินร้าย “รู้” แต่ไม่มีผลทุกข์ เพราะอะไร? (เพราะ...จิตขณะนั้นเป็นกลางๆ ...ไม่มี อุปาทาน ในความมี “ตัวเรา-ของเรา” เกิดขึ้นในจิต!...มีแต่... “ผู้ดู-ผู้รู้-ผู้เห็น” โดยไม่มี “ผู้มี-ผู้เป็น” เกิดขึ้นนั่นเอง! หมายถึงมีแต่ (ตัวรู้และสิ่งถูกรู้) รู้ที่ไม่มีไม่เป็นอะไรเลยในขณะนั้น...รู้-ผ่าน!...รู้-ผ่าน!อิสระสบายทั้งกาย-ใจ!

ดูกายสู่ใจ

ขณะ กายเกิดทุกข์! เช่นความทิว เกิดขึ้น...กายมีอาการอย่างไร?... ใจขณะนั้นเป็นอย่างไร? ...ทนได้ไหม? ...กระวนกระวายไหม?...จิตกลัวตายไหม?...แล้วมัน ทำอย่างไร ทั่วทั้งกาย ใจ!

ขณะ ร่างกาย เกิดเจ็บไข้ได้ป่วย...กาย มีอาการอย่างไร? ...จิตขณะนั้นเป็นอย่างไร? (จิตยึดกายไหม? จิตเกิดความกลัวตายไหม?)



ขณะร่างกายเกิดการอ้วนหรือผอม จิตเกิดความวิตกกังวลกับร่างกายที่จะอ้วนหรือผอมไหม? จิตมี อ้วน หรือ ผอม ด้วยหรือไม่?

ขณะร่างกาย เลื่อมโทรม-ผมหงอก-หนังเหี่ยว-ฟันร่วง-ตาฟาง ฯลฯ ...จิตทุกข์ไหม? จิตวิตกกังวลเหี่ยวแห้ง คิดมากไหม? กลัวไหมต่อความเป็นจริงของธรรมชาติที่จะปรากฏ (จับดูใจจริงๆ)

ขณะตากแดด-ตากฝน-ตากลม...กายมีความรู้สึกอย่างไร ใจมีความรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น จิต ยึดกายมากน้อยแค่ไหน? กลัวป่วย-กลัวดำ-กลัวร้อน-กลัวหนาว-กลัวเปียก-กลัวไม่สวย-ไม่งาม ฯลฯไหม?

ให้คอยสังเกตดูในแต่ละเรื่องๆ ซึ่งมีมากมายที่จะให้เห็นในชีวิตประจำวัน นั้นแหละ! เมื่อจิตเห็นทุกข์ชัดเจนจริงๆ แล้ว มันจะเกิดความเบื่อหน่ายทุกข์และจิตจะเกิดความรู้ที่เป็นปัญญารู้ขึ้น มันจะช่วยตัวเองต่อการหาทางที่จะออกจากทุกข์ นั้นให้ได้ จิตมันไม่ชอบทุกข์ หรือ! แต่ที่ หลงติด อยู่... เพราะมันยัง “ไม่เห็นตัวทุกข์แท้ๆ!” เท่านั้นเอง ดังนั้น...หากมีทุกข์เกิดขึ้น พยายามจับดู “ตัวทุกข์” ให้ถึงที่สุด! ให้มันเห็น “ตัวทุกข์แท้ๆ” ให้ชัดเจนจริงๆ...เห็น ความซ้ำซากของทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดอีกไม่รู้สิ้น...เห็นความไร้สาระของความหลง! เมื่อมันเห็นความไร้สาระของความหลงเมื่อไหร่? มันก็จะเห็นความโง่ของตนด้วย...เมื่อจิตเห็นความโง่ของตนแล้ว...มันก็จะ เกิดปัญญาในการช่วยตัวเองให้หยุดโง่ หยุดหลง มันจะเข็ดขยาดและ

สลัดทิ้ง โดยไม่อาลัยอาวรณ์อีกต่อไป(หมายถึงจิตออกจากอุปาทานแห่งความยึดถือ) ดังเช่น เด็กที่จับถูกไฟ พอจับถูกธรรมชาติของไฟ คือ ความร้อน อันเป็นสัจธรรมจริงๆ แล้ว มันก็จะเข็ดขยาด เพราะได้ สัมผัสกับ “ตัวทุกข์แท้ๆ” (ความยึดถือ) เข้าแล้ว จะให้มันไปจับอีก มันก็ไม่เอา...มันจะฉลาดขึ้น เพราะมันรู้จักทุกข์แล้วนั่นเอง! มันจึงไม่เอาทุกข์ อีกต่อไป (นี่พูดถึง ใจที่ยึดถือเท่านั้น...พูดแต่เรื่อง ใจ ไม่เกี่ยวกับ กายหรือสิ่งภายนอก)

นี่คือ “นิโรธ” หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริงในทุกข์...เพื่อออกจากทุกข์ นั่นเอง เมื่อขัดกับตนเองจริงๆ แล้ว ต่อจากนั้นก็จะได้เดินเข้าสู่ “วิถีแห่งมรรค” เองตามธรรมชาติ

“มรรค” เมื่อจิตรู้เหตุทุกข์ และทางพ้นทุกข์ ได้จริงๆ แล้ว จิตจะฉลาดขึ้น คือ เกิดปัญญาในการที่จะระมัดระวัง และป้องกันจิต มิให้ตกเป็นทาสของทุกข์อีกต่อไป มันจะพาจิตเข้าสู่ความ “อิสระหลุดพ้น” ได้ในที่สุด!...

ผู้ที่อยู่กับทุกข์ได้โดยไม่ทุกข์

มี ๒ ประเภท คือ

ประเภทที่ ๑ คือผู้ที่ ยังไม่รู้ ยังไม่เห็นทุกข์! (ยังไม่เห็นอริยสัจ ๔)

ประเภทที่ ๒ คือผู้ที่อยู่ เหนืออารมณ์ทุกข์ได้แล้วนั่นเอง!

ฟ้าภายใน

ท้องฟ้า	สดใส	กาย-ใจ	เป็นสุข
เบ็บบาน	ไม่ทุกข์	อิสระ	ภายใน
มันพูด	ไม่ออก	มันบอก	ไม่ได้
ต้องทำ	เองไซ้	จึงได้	เห็นจริง!

น้ำอะไรกินไม่หมด?... “น้ำใจ”

พุทโธ...ไม่ใหญ่ไม่โต

แต่...มีแสงสว่างอยู่ในตัวเอง!



เรือชีวิต

(มองอย่างไร ใจไม่ทุกข์!)

ทุกคนต่างก็มี**เหตุผลที่ดี** ในการกระทำของตนอยู่เสมอ แต่มักจะ**เกิดปัญหา** (คลื่นจากภายนอก) เพราะเขา**ไม่เข้าใจ ต่อเจตนา** นั้นเท่านั้นเอง

“จงอย่าห่อหุ้มทั้งหมดกำลังใจ...อย่าเสียใจ” เพราะการมองจากภายนอกต่อการกระทำนั้น บางครั้งก็เกิดการ**เข้าใจผิด** ขึ้นได้เหมือนกัน เพราะ**ความจริงกับความคตินั้นไม่เหมือนกัน**

ความจริง เกิดขึ้น**ในจิต** ของผู้กระทำ

ความคิด เกิดจาก **การคิดเห็น** ของบุคคลภายนอก

แล้ว**สรุปผล**เอาเอง

ความคิดจากภายนอก จึงเปรียบเสมือน กับ**คลื่นของชีวิต** หรือ**มรสุมชีวิต** หากความคิดนั้น **ไม่เป็นหนึ่งเดียวกัน**

ดังเช่นเรือเดินสมุทร ที่**แล่นมุ่งสู่จุดหมายปลายทาง** ในระหว่าง**การเดินทาง** ย่อมเกิดการ**ปะทะ** กับ**คลื่นลม...และมรสุม** อยู่เสมอ



หากเรื่อนั้น ปราศจาก กัปตัน ผู้บังคับเรือ เสียแล้ว เรื่อนนั้นย่อมจะ ไม่สามารถ เล่นถึงจุดหมายได้ เพราะเรืออาจจะพัดล่องลอยไปตามแรงของกระแสคลื่น จนชนโขดหิน แตกสลาย หรืออาจจะเสียหลักพลิกคว่ำลงก็ได้

กัปตันเรือ จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ต่อการเดินทาง เรือ เช่นกันกับการเดินทางชีวิต กำลังใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะทุกๆ คนย่อมต้องเจอกับปัญหาต่างๆ แห่งความเข้าใจและไม่เข้าใจเป็นธรรมดา (เพราะ... นานาจิตตัง... ต่างจิตก็ต่างใจ ต่างคนก็ต่างความคิด)

เราจึงไม่สามารถที่จะห้าม “ความคิดของใครได้” ดังนั้นเราจึงพยายามเข้าใจหลักแห่งความเป็นจริง ในข้อนี้ให้ได้ด้วย เพื่อปล่อยวางจิตตนต่อความยึดถือ

หากยึดมาก...เราก็จะ...ทุกข์มาก จงปลุกปลอบใจตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ด้วยการมั่นใจในความบริสุทธิ์ใจจริงใจของตน

แม้ใครจะไม่รู้ไม่เห็น แต่ตัวเรา นั้นแหละย่อมรู้เห็นความจริงย่อมเป็นความจริงอยู่นั่นเอง

ถึงเสียนอก อย่าให้เสียใน คือ อย่าให้เสียกำลังใจ หรือ “กัปตันเรือแห่งชีวิต” ของเราไปเสียก่อน (ใครจะมารู้ใจเราเท่าตัวเรารู้ใจเรานั้นไม่มี)



เพราะการ ขาดกำลังกาย ยังพอซ่อมได้ ส่วนการ ขาดกำลังใจ ชีวิตนั้นเหมือนตายทั้งเป็นเชี่ยวชาญและ

จงรักษา กำลังใจ ของตนไว้ให้ดี “อุปสรรค” นั้นแหละคือ กำไรชีวิตของเรา “อุปสรรค” จะเป็นครูสอนที่ดียิ่งแก่เรา ให้ได้เรียนรู้ ในสิ่งที่ยังไม่รู้ ให้ได้เห็นในสิ่งที่ยังไม่เห็น

มันจะเห็น “ความโง่ของตนเอง” เพราะความโง่นั้นแหละ จะสอนให้เราฉลาดขึ้น และรู้เท่าทันในสิ่งต่างๆ มากยิ่งขึ้น เราจะเห็นว่า...

คำชม ก็เกิดขึ้นจาก (ภายนอก) ส่งเข้ามา คำตำหนินินทา ก็เกิดขึ้นจาก (ภายนอก) ส่งเข้ามา หากเราทำ ตามใจเขา-ถูกใจเขา-เอาใจเขา-สนองตอบความต้องการของเขา เขาก็ว่า...เราดี...รักเรา-ชอบเรา-ชมเรา หากเรา ไม่ทำตามความต้องการของเขา-ขัดใจเขา-ทำไม่ถูกใจเขา...เขาก็ว่า...เราไม่ดี-โกรธ-เกลียด-ดูด่าว่าร้ายหรือนินทาเราต่างๆ นานา

แม้จะถูก เสียดสีถากถางด้วยคำพูด ด้วยกิริยาที่ไม่สุภาพ เช่นใดก็ตาม เราจงอย่าหวั่นไหว-เจ็บปวดเลย

เพราะ...คำชม นั้นก็มีได้ทำให้ เนื้อเราอกขึ้นมา แม้แต่นิดเดียว และ คำด่า-ตำหนิ-นินทา ก็มีได้ทำให้เลือดเราออก เนื้อเราหลุด ไม่เห็นมีบาดแผลให้เจ็บปวดตรงไหนเลย แล้วเรา



จะเจ็บปวดไปทำไมอีกล่ะ (อย่าโง่อยู่อีกเลย เมื่อรู้ความจริง
เช่นนี้แล้ว)

๒๙๔

เราจง **เข้าใจเขา-เห็นใจเขา-สงสารเขา** และ**อภัย**ให้เขาเถิด
เพราะเขา**ไม่รู้ความจริง**ในจิตเรา นั่นเอง ไม่มีอะไรมัน
เป็นเพียง**ความไม่รู้ไม่เข้าใจ**เราในขณะหนึ่งเท่านั้น จงเห็นทุก
อย่างเป็น**ธรรมดา...เป็นธรรมชาติ**ประจำโลกอยู่เช่นนั้นเอง

จงปล่อยวาง...**ช่างเถิด-ช่างเถิด** ได้เมื่อไหร่เราก็**สบาย**
เมื่อนั้น (เพราะ...**ทุกข์ทางใจ** ใครก็ทำให้เราไม่ได้หรอก นอกจาก
เรา **ไปรับเข้ามาเอง** ด้วยอุปาทานใน**ความมี ตัวเรา-ของเรา**
เท่านั้นเอง)

เมื่อธรรม ถึง ใจ
จิตอภัย...ย่อมเกิดขึ้น!

เมื่อธรรม ถึง จิต
หมดสิทธิ์...ปรุง!



วิถิจิต-วิถีธรรม

วิสุทธิมรรค คืออะไร?

๒๙๕

การปฏิบัติธรรมทางจิต จะมี “**สุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ใจ**”
เป็น**มรรค...เป็นทางเดิน!** หมายถึง...ทุกการกระทำ-พูด-คิด คือ
กาย-วาจา-ใจ จะต้องมุ่ง**ความบริสุทธิ์หมดจดจริง ๆ** เป็นหลัก

และในที่สุด...ก็ **สละสุทธิ** เป็น “**วิสุทธิ**” อีกทีหนึ่ง อันเป็น
ผลในที่สุด จึง**พ้นทุกข์ได้** (ต้อง**ไม่ยึดสุทธิ...อันนี้ละเอียดมาก**)

หมายถึง...ในที่สุดเมื่อ**ทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์**
ใจจริงใจ แล้ว หากการกระทำนั้นจะถูกมองไปในแง่ที่**ไม่บริสุทธิ์**
เป็นสิ่งตรงข้ามกันทาง**ภายนอก** จากขาว...เป็น...ดำ จิตตนนั้นก็
ไม่ยึด แม้**ความบริสุทธิ์ใจ**ของตนว่าจะต้องมีผู้มา ...**รับรู้รับ**
เห็นเป็นตัวเป็นตน จิตปล่อยได้ แม้**ความบริสุทธิ์ใจ**ของตน
จะถูกทำลายทาง**ภายนอก...แต่ไม่ถูกทำลายทางภายใน** เพราะ
จิตมีความ**เชื่อมั่น**ใน**ความบริสุทธิ์ใจ**ในธรรมที่ตนทำ! ...**ที่ตนรู้!**
เพียงแต่...**ไม่ยึด** เท่านั้น คือ (รู้แต่**ไม่ยึด!**) มั่นใจในตน ...แต่



ไม่ยึดตน เท่านั้นเอง เพราะ...ธรรมแท้ๆ เป็น **ปัจเจกตั้ง** คือ “รู้ตัวเอง-เห็นตัวเอง-เป็นตัวของตัวเอง” แต่...อย่ามี “**ตัวของตัวเอง**” ที่เป็นอุปาทานให้เกิดทุกข์ได้เท่านั้นเอง มันก็จบลงแล้ว จบลงตรง “**จิตไม่ทุกข์!**” คือ **ไม่ยึดตัวยึดตน** นั่นแหละ!

สิ่งที่เกิดขึ้นทางภายนอกคือ ผลพลอยได้ที่เป็นกำไรชีวิตที่จะทำให้เรา**ได้เรียนรู้ถึง...** “**จิตใจภายในของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาว่า จิตเขาเป็นเช่นไร**” กลับเป็นส่วนดีไปหมด “**เห็นนอกเห็นใน**” จึงไม่มีเสียใจตนเองเลย มันเป็น**ความรู้**ไปหมด **อัศจรรย์จริงๆ**

ดังนั้น **มรรคธรรมภายในจิต** หมายถึงทางพ้นทุกข์ จึงมี “**สุทธิ!**” คือความบริสุทธิ์ สะอาดทั้งกาย-วาจา-ใจ เป็นทางเดินหรือเป็น “**มรรค**” และมี “**วิสุทธิ**” คือ “**จิตเหนือความ**

สภาวะธรรม อดีต-อนาคต-ปัจจุบัน

อดีต...เป็นสิ่งที่ **สือให้รู้ได้ทั้งตนเองและผู้อื่น**
อนาคต...เป็นสิ่งที่ **ยากที่จะรู้ได้ (คาดคะเนได้)**
ปัจจุบัน...เป็นสิ่งที่ **รู้ได้เฉพาะตน (สติปัจจุบัน)**

ความโกรธ... และจะละความพยาบาทได้ อย่างไร? (ปัญญา)

วิธีทำใจ...

เมื่อถูกเบียดเบียน หรือเมื่อทำดีด้วยใจบริสุทธิ์แล้ว แต่ผลนั้นกลับกลายเป็น **ความไม่ดี** ภายนอก...ก็อย่า...เสียใจ อย่าน้อยใจ อย่าคิดมาก ว่า “**ทำดีแล้วไม่ได้ดี**” เป็นเพราะ (เขาไม่เข้าใจเราเท่านั้นเอง...ไม่มีอะไร **ความดี** แท้ที่อยู่ใจ...ดีแท้ที่อยู่ที่เรา **รู้ว่า...เราทำดี!** ความดีเป็นเรื่อง “**เรารู้เรา**” เป็นปัจเจกตั้งต่างหาก ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องจะได้ **ไม่ทุกข์ใจอีกต่อไป**)

หากยัง **ทำใจไม่ได้** ก็ให้พยายามหาอุบายวิธีมาปล่อยวางอารมณ์ยึดถือ เหล่านั้นออกไปเสีย **อย่าเก็บเอาไว้** (น้ำขังไว้ไม่ไหลย่อมเน่าจืด...จิตที่รับรู้เรื่องอะไรแล้ว **ไม่ปล่อย...ยอมทุกข์** จินนนั้น!)



จง**ปลอบใจ** ตนเอง ด้วยการคิดเสียว่า “คงเป็น**หนี้เก่า**ของเราที่จะต้อง**ใช้เขา**” ...เราคงเคยเป็น**หนี้**เขามาก่อนก็ได้... ผลจึงออกมาเป็นเช่นนี้...ไม่เป็นไร **ยอมใช้หนี้**เขาเสียก็แล้วกัน เพราะไม่อยากมีเรื่องกับใครๆ **ให้จบที่เรา** เสีย (มันจะจริงหรือไม่จริงก็ไม่อาจจะรู้ได้)

แต่หากเรา **คิดเช่นนี้ได้** จิตใจเราจะ**สบายขึ้น**ทันที (เรา**สบายก่อนแล้ว**จริงไหม? เมื่อจิต **ยอมสละ**คือปล่อยวาง **ความยึดถือ** ลงได้) หากจิตยอม**รับจริงๆ** **ทุกข์จะหมดไปสิ้น** ได้เหมือนกัน! (การคิดเช่นนี้เป็นเพียง**อุบายวิธี**น้อมจิตให้เกิด**ปัญญา**ในการปล่อยวางเท่านั้นเอง เพราะ**ทุกข์จะหมดได้สิ้น** เพราะ**ปัญญาเท่านั้น**)

พยายามอย่า **เก็บอารมณ์ “เสียใจ-น้อยใจ”** เหล่านั้นไว้ จนมันกลายเป็น **“ความคับแค้นใจ”** (เพราะจิตปรุงแต่งด้วย**ความคิด** ต่างๆ นานาแล้ว)

หากคิดมาก...ทุกข์ก็มาก! **เมื่อทุกข์มากๆ** เข้า มันก็จะเกิดเป็น **“ความอาฆาตพยาบาท”** ขึ้นได้เหมือนกัน นี่คือสาเหตุที่จะทำให้เกิดการ **“พยาบาท”** ขึ้นในจิตได้โดยไม่รู้ตัว มันจะเกิดความ **“เจ็บใจ”** แล้วคิด **“แก้แค้น”** ขึ้นได้เหมือนกัน หาก**ไม่รู้เท่าทันอารมณ์** ก็จะตกเป็นทาสของอารมณ์ได้ ให้ระวังจิต **“พยาบาท”** ตัวนี้ให้ดีๆ ...อย่าให้มันเกิดขึ้นในจิตได้แม้แต่นิดเดียว!

เพราะมันมี**ใช่** **ทางดับทุกข์หรือทางพ้นทุกข์** มันคือตัว**เพิ่มทุกข์**ที่จะทำให้เกิดการ**จองเวรจองกรรม**ต่อกันและกันไม่รู้สิ้นสุดต่างหาก หาก**ไม่เข้าใจ**หรือ**ไม่รู้เท่าทัน**มันจริงๆ แล้วละก็ (**อันตรายมาก...น่ากลัวมาก!**)

ให้พยายามดูเข้าไปใน**ความจริง**แท้ว่า...เป็นเพราะ **“เขาไม่เข้าใจเรา** เท่านั้นเอง” **ความจริงกับความคิดมันคนละอันกัน** (เราคิดอย่าง...เขาคิดอย่าง...**ความคิดไม่เหมือนกันไม่ตรงกัน** เท่านั้นเอง ไม่มีอะไร?) ช่างเขาเถิด...จง**อภัยแก่เขา**...เขามี**ใช่**เรา...เขาจะ**มา**รู้ใจเราได้อย่างไร? จิตกลับมี **ความสงสารเขา** เสียอีก...หากคิดได้เช่นนี้

อีกทั้งพยายามน้อมเอา **ความดีของเขา** ที่เราพบเห็นขึ้นมา**พิจารณา**ให้บ่อยๆ จนจิตเรายอมรับว่า...**แท้ที่จริงเขาก็ไม่มีอะไร?** (เลือกเก็บแต่**ความดี**ของเขา ที่เรารู้เห็นเพื่อ**รักษาจิต**ของเราไว้ มีให้**เศร้าย้อมอง**...**รักษาใจ**ตนให้**บริสุทธิ์ผ่องใส**จุดนี้สำคัญมาก เป็น**หลักเป็นหัวใจ** ของพุทธศาสนาทีเดียว คือ **๑. ให้ละชั่ว ๒. ให้ประพฤติดี ๓. ทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส...** ข้อที่ ๓ นี้สำคัญมากเป็น**โลกุตตระธรรม** คือ **ธรรมเหนือโลก**หรือ**ธรรมแห่งความหลุดพ้น** ก็ได้) อย่าให้เรื่อง**สกปรก**เข้ามาแปดเปื้อนใจ ได้รู้**อยู่เห็นอยู่**แต่อย่าเก็บอย่าหลงติด...ให้**รู้เท่าทันจิตยึดถือ**ของตนว่า...มันเป็น**เหตุทุกข์** (สิ่งสกปรกเก็บแล้วเป็นทุกข์) ให้**ปล่อยมัน** ผ่านไปเสีย อย่าเก็บใส่ใจ ให้**สังเกตดูใจ**ตนเสมอๆ



ขณะเกิดทุกข์ให้ **ย้อนพิจารณาตน** ค้นหาเหตุ ทบทวน **ความรู้สึก** ที่เกิดขึ้นว่าเกิดเพราะอะไร ค่อยๆ...ดู ค่อยๆ... ทบทวน (เป็นเพียง **ผู้ดู-ผู้รู้-ผู้เห็น**) ถ้าค้นพบ **ปัญญา** จะเกิดตรงนี้ ธรรมะ เป็นเรื่อง **“ตนเฝ้าดูตน-เห็นตน-รู้ตน”** คือ **“โอปะนะยิโก”** หมายถึง น้อมเข้ามาดูตน ตรวจสอบตน แก่ใจตน เท่านั้น ถ้าจิต ยังคิดจะไป **แก่ใจผู้อื่น...ตรวจสอบผู้อื่น...จับผิดผู้อื่น** ยังมี **ใช้ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้** นั่นคือ **“จิตสังขาร หรือ มายาใจ”** ต่างหาก มันเป็นตัวหลง ถ้าไม่รู้เท่าทันมัน...มันคือ...เหตุทุกข์ ทั้งของตนและผู้อื่น ให้ระวัง **โมหะตัวนี้** (ถ้าดูเข้าเรื่องจะจบ...ต้องเดินให้ถูกทาง คือ **โอปะนะยิโก** คือ **น้อมเข้ามาดูตน** เท่านั้น อย่างอื่นไม่ใช่)

ให้ **น้อมจิตเป็นกุศล** น้อมนึกถึง **ส่วนดี** ของเขาที่รู้เห็น (ไม่มีใครจะชั่วหมด ย่อมมีส่วนดีอยู่บ้าง ให้ **น้อมเอาส่วนดี** นั้นขึ้นมา) แท้จริงเขาก็เป็นคนดี มีส่วนดีด้วยเหมือนกัน ยก **ความดี** ของเขาขึ้นมาพิจารณาให้บ่อยๆ **น้อมจิตให้เป็นกุศล** ขณะที่เรา **สัมผัส** และ **ชื่นชม** ในความดีของเขา **จิตเราจะลืมความเบียดเบียนที่เขาทำกับเราได้** จิตกลับเกิดความ **เบิกบานใจและสดชื่น** ขึ้นมาได้อย่างประหลาด ต่อการพบเห็น **ความดี** ของเขา ชื่นชม **ความดี** ของเขา นั่นเป็นเพราะว่า **“มุทิตาจิต”** คือ **กุศลจิต** ได้เกิดขึ้นแล้ว **“ธรรมบริสุทธ์ได้เกิดขึ้นแล้วในจิต”** จิตก็เป็นสุข **พ้นจากทุกข์ได้ในทันที** เพราะ **ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม** ให้อยู่เป็นสุขนั่นเอง

สุขจาก **“มุทิตาจิต”** คือ **สุขใจ** ที่ได้พบเห็น **ความดี** ของผู้อื่น หากบุคคลใดได้พบได้สัมผัสถึงจริงๆ แล้วจะรู้ว่ามันเป็นสุขที่ **สุดจะบรรยายได้** หากบุคคลใดมีอยู่ประจำใจ แล้วความ **อิจฉา** **อาฆาตพยาบาท** จะ **ไม่มีสิทธิ์เกิดขึ้นในจิต** ได้อย่างแน่นอน เพราะมันเป็นสิ่งตรงข้ามกัน เหมือน **กลางวัน** และ **กลางคืน** จะเกิดขึ้น **พร้อมกันขณะเดียวกัน** ไม่ได้ ฉะนั้นใครก็ตามที่ **ผู้ทำถึง** เท่านั้นที่จะรู้ได้จริงๆ เป็นเช่นใด และมันก็เป็น **สังฆธรรม** ส่วนหนึ่งใน **พรหมวิหาร ๔** คือ

(๑) เมตตา...มีจิตสงสาร!

(๒) กรุณา...ให้ความช่วยเหลือ!

(๓) มุทิตา...ยินดีที่เห็นความดีของผู้อื่น มีความสุขใจ และชื่นชมในความดีเหล่านั้น!

(๔) อุเบกขา...ไม่ทุกข์ใจ ต่อผลคือ **ความสมหวัง** และ **ความผิดหวัง** ใดๆ ที่จะเกิดขึ้นมา มันเป็น **ธรรมดา** เช่นนั่นเอง ...ตถตา! จิตนั้นจะ **ไม่มีทุกข์** เลย ถ้าสมบูรณ์จริงๆ

(ให้พยายาม **น้อมความรู้สึก** เช่นนี้ให้เกิดขึ้นให้บ่อยๆ ในที่สุด...จิตจะเกิดความ **เมตตาจริงใจ** และ **อภัย** ให้กับเขาได้จริงๆ แล้วความ **พยาบาท** จะเกิดขึ้นได้อย่างไร **จริงไหม?** เมื่อ **ไม่มีอะไร** แล้วมันจะมีอะไรได้อีกล่ะ! ก็ **อิสระสบาย** เท่านั้นเอง) ให้พยายามทำดู **อย่าเพิ่งเชื่อ** จง **ค้นให้พบ** เสียก่อน แล้วค่อยเชื่อ **ผู้เชื่อง่ายจะไม่พบธรรม!**...



บุคคลใด มีจิต...สะอาดบริสุทธิ์มาก
จิตบุคคลนั้น จะถึงธรรม จะรู้ธรรมเร็ว! (จิตสะอาด
บริสุทธิ์เป็นหลักใหญ่ เป็นจุดยืนของจิต)

สะอาด! สว่าง ! สงบ!

ต้องสะอาดก่อน คือ พบจิตเดิมแท้ที่ “บริสุทธิ์”

เมื่อพบแล้ว ก็ จะ เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง (สิ่ง
ผ่านมาและผ่านไป) คือ “สว่าง”

เมื่อสว่างแล้ว ปัญญาจะรู้เท่าทันในกองสังขาร...ความ
ทุกข์หมดสิทธิ์ลิขิตชีวิตได้ ความ “สงบนิรันดร” จึงเกิดขึ้นในจิต!
(สะอาดเป็นฐาน...สว่างเป็นปฏิบัติ...สงบเป็นผล!)



แพ้วเป็นพระ... ชนะเป็นมาร เป็นเช่นไร? (หมายถึงจิต)

บุคคลใดมีจิตรักความสงบ ความสันติสุข จิตไม่ปรารถนา
การทะเลาะวิวาทกับใคร อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เดือดร้อน
ทั้งตนเองและผู้อื่น จึงยอมแพ้วทางภายนอก คือ ยอมหยุดตน
เสีย เพื่อความสันติสุข (ยอมแพ้วเพื่อแลกความสันติสุข) บุคคล
โดยยอมสละความรู้สึกที่จะเอาชนะผู้อื่นลงเสียได้ ยอมสละความ
ไม่ยอมของใจได้ จิตบุคคลนั้นก็เท่ากับเป็นพระแล้ว เพราะชนะ
ใจตนเองได้

ส่วนบุคคลใดมีจิตยอมไม่ได้ จิตมีความยึดถือมาก มี
ตัวตนมาก จิตจะยอมไม่ได้ จิตจะต้องการเอาชนะแต่เพียง
อย่างเดียว แม้ใครจะเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะการกระทำของตน
ก็ไม่ใส่ใจ ขอให้ตนชนะได้ก็พอใจแล้ว การชนะเช่นนั้น กลับเป็น
การพ่ายแพ้วแก่ใจตนเอง ดูเหมือนจะเป็นผู้ชนะ (ชนะนอกแต่
แพ้วใน) คือแพ้วอารมณ์ใจยึดถือของตนเอง...ยังตกเป็นทาสของ
อารมณ์อยู่ ความชนะเช่นนั้นถ้าดูจริงๆ แล้วกลับเป็น “มาร”



ของตนเอง...เพราะทำให้จิตนั้น **ข้ามพ้นความยึดถือในตน**ไปไม่ได้ “**ชนะทางโลกแต่แพ้ทางธรรม**” หรือ “**ชนะนอกแต่แพ้ใน**” อยู่

๓๐๔

ความชนะเช่นนั้น จึงเท่ากับเป็น “**มาร**” ของตนอยู่ จริงไหม? **พิจารณา**ดูให้ดี

ปัญญาออกจากทุกข์!

หนังสือนี้จะเน้นวิธีทำให้**ออกจากความยึดถือในตน**ให้รู้เท่าทัน**จิตปรุงแต่ง**ของตน (มายาใจ) หรืออุปาทานในตนว่าเราจะ**ต้องใช้ปัญญา**อย่างไร? ในการที่จะ “**ป้องกัน**” มิให้**จิต**ลุ่มและ**เกิดทุกข์**ได้

วิธี “**พลิกจิต**” (มองมุมกลับ) นั้น**ควร**มองอย่างไร? คิดอย่างไร? ทำอย่างไร? จึงจะ**ออกจากทุกข์**ของ “**มายาใจในตน**” ได้

กิเลส คืออะไร?

กิเลส คือสิ่งที่เห็นจากข้างนอก แล้ว**เก็บเข้ามา**เมื่อใจ**ตนเอง** (เก็บนอกเข้ามา)

จงฟังหูไว้หู (จุดยืนของจิต)

๓๐๕

คนส่วนมาก จิตจะไหวง่าย!

บางครั้ง ได้รับฟังเรื่องราวอะไร? จะ**จริงหรือไม่**ก็ยังไม่**อาจจะรู้**ได้ จิตเกิดความรู้สึก **ยินดี-ยินร้าย** ตามข่าวนั้นทันที **จิต** (เกิดตัวเกิดตน) เป็น**ผู้แสดงโกรธ-ไม่พอใจ-อาฆาต-พยาบาทจองเวร**ทันที (จิต**ไม่เป็นผู้ดู-ผู้รู้-ผู้เห็น** ตามหลักธรรมเสียแล้ว) ใครพูดว่าอะไรก็**เชื่อ**ง่ายไปหมด **จิตจึงตกเป็นทาส**ของวาจาอยู่เสมอ **จริงไหม**

ถ้าเขาพูดถึงบุคคลใดใน...**ทางยินดี**...จิตก็...**หลงใหลคลั่งไคล้**ตาม

ถ้าเขาพูดถึงบุคคลใดใน...**ทางยินร้าย**...จิตก็**ผลักร้าน** (รู้สึกไม่ชอบหน้า เกลียดชังหน้า และ**ระแวง**ขึ้นมาทันที **เกิดอคติ**กับเขา คือมองเขาใน**แง่อกุศล** ในแง่ร้าย **จิตเริ่มสกปรก** ชุ่นโกรธ **ไม่พอใจทันที** เร็วมากจน**ไม่รู้ตัว** **จับจิตตัวนี้**ดู**เชื่อว่าจริงไหม?**



เรื่องจะจริงหรือไม่ ตนก็ไม่อาจจะรู้ได้ หลงเกลียดหลงชัง-หลง
 โกรธ-หลงแค้น ทั้งๆ ที่เขาก็ไม่ได้ทำอะไรให้กับตนเอง แค่ว่า
 เขามาเล่าเท่านั้น ก็หมายมั่นเป็นจริงเป็นจัง เกิดตัวเกิดตน มี
 เขา-มีเรา-พวกเขา-พวกเรา ดูดั่ง-ผลักด้านขึ้นมาทันทีจริงไหม?
 บางครั้ง ระวังอารมณ์ไม่ไหวทำร้ายทำลาย เขาก็มี (จับจิตตน
 ดูซิ) ความเชื่อ่ง่ายเป็นอย่างไร? ความเชื่อ่ง่ายเป็นความโง่ ที่
 ทำให้เกิดความทุกข์อย่างหนึ่งใช่ไหม? เพราะขาด
 สติสัมปชัญญะในการรับฟัง ถ้ามีสติ มันจะฟังกรองดูก่อน ตรึก
 ตรองดูจิตจะไม่ทันปรุง เป็นเขาเป็นเรา มันจะมีแต่รู้เห็นแล้ว
 พิจารณา ตามสภาพ ความเป็นจริง (จิตจะเป็นกลางๆ อยู่) จิต
 มีจุดยืน จิตจะไม่ปรุงไม่แต่ง ไม่เกิดความยินดียินร้ายให้เกิด
 ทุกข์ได้ ถ้ามีสติ ดั่งนั้นจงมาฝึกสติ กันเถิด เพื่อป้องกัน
 จิตตน ไม่ให้ตกเป็นทาสของวาทา จนเป็นทุกข์อีกต่อไป และ
 จงพยายามเตือนตน อย่าเป็นคนเชื่อ่ง่าย ให้รู้จริงเสียก่อน แล้ว
 ค่อยเชื่อ คือจงเป็นคนฟังหูไว้หู นั่นเอง

สติคือ การรู้สึกตัวในขณะปัจจุบัน ของหู-ตา-จมูก-ลิ้น-
 กาย-ใจ เช่น ได้ยินก็รู้-ได้กลิ่นก็รู้-สัมผัสสรรพก็รู้-เย็นร้อนอ่อนแข็ง
 หนาวก็รู้ สบายใจ-ไม่สบายใจ-ทุกข์ใจ-เฉยๆ ก็รู้...รู้เป็น กลางๆ
 ...รู้สึกแต่ว่ารู้...รู้ในขณะปัจจุบันที่รู้ นั่นแหละคือ “สติ” ให้
 พยายามรู้บ่อยๆ ทำง่ายๆ อย่างนี้แหละ แต่ ทำบ่อยๆ

ขอวิงวอน

(ธรรมกลางๆ)

ในอดีต...บ่อยครั้งข้าพเจ้าพบผู้ปฏิบัติที่อยู่ในรูปแบบ...ผู้
 ปฏิบัติ...ความดีใจและคิดว่าได้พบผู้เดินทางสายเดียวกัน ทำให้
 ข้าพเจ้า เปิดใจ หมด...เหตุผลเพราะว่า...จิตไม่กล้าประมาทใน
 ตน...เพราะตนเองทำและรู้อะไรไม่ค่อยจะเหมือนใคร...อยาก
 รู้ว่าที่ตนทำที่ตนรู้นั้นถูกต้องหรือไม่...มันรู้เห็นเช่นนี้ใช่ไหม?
 ...ทางปฏิบัติธรรม เพราะ...มันแปลกอย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อน! ไม่รู้
 จะไปถามใคร? จะถามพระพุทธรเจ้า ท่านก็ไม่อยู่แล้ว ...ข้าพเจ้า
 คิดว่า...ผู้ที่อยู่ในรูปแบบแล้ว...คือผู้รู้ ทั้งหมด ความรู้สึกเป็น
 เช่นนี้ (คิดเอาเอง)

ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจ...เมื่อมีโอกาสพบ ข้าพเจ้าจะรีบถามท่าน
 ทันทีว่า...การปฏิบัติแล้วเป็นเช่นนี้-รู้เช่นนี้-เห็นเช่นนี้ใช่ไหม?
 ข้าพเจ้ารู้แล้วว่า เหตุทุกข์มันเกิดจากตรงนี้ใช่ไหม? คือ “ใจ” ทาง
 เดินเป็นอย่างนี้ใช่ไหม? มันปีติใจและมันใจในธรรมที่พบที่รู้
 เกิดกำลังใจมาก...ในขณะนั้น แต่ผลปรากฏว่า...บ่อยครั้งที่



ข้าพเจ้าต้อง**มีนง!** เหมือนถูก**ผีหลอกกลางวัน**...การกระทำ
 ของข้าพเจ้าที่**บริสุทธิ์นั้น**...กลับถูกสนองตอบว่า...**อยากลองบ้าง**
 ...**อยากอวดตัวอวดตนบ้าง...หลงตนบ้าง...ไม่ต้องโอ้อวด ฯลฯ**
 ...กลับกลายเป็นอย่างนั้นไป...**ทำไมถามในสิ่งดีสิ่งถูกต้องกลับ**
เป็นความผิด...อะไรทำให้จิตท่านคิดเช่นนั้น...พระพุทธเจ้าก็
ไม่อยู่...พระธรรมหนังสือก็พูดไม่ได้...ถ้าไม่ถามพระสงฆ์แล้ว
จะให้ไปถามใคร? ข้าพเจ้า สับสน เคืองคว้าง อย่างบอกไม่ถูก
 ...**มีดมนไปหมดต่อสิ่งที่ได้รับ (จึงอยากกราบขอรับรอง ณ ที่นี้**
ด้วยว่า...กรุณาเมตตาต่อผู้ปฏิบัติบ้าง ถ้าเขารู้ เขาคงไม่มาถาม
และอย่าคิดระแวงเลย อย่าพูดในสิ่งที่ทำให้จิตเขาเสียความ
รู้สึก...คือ...ปิดทางเดินของเขาให้มีดมน (เช่นผ้าขาวถูกป้ายสีดำ)
แม้ไม่ให้กำลังใจ...ก็อย่า ตัดแขน ตัดขา เขา คือ (ตัดกำลังใจ
เขา) สงสาร เขาเถิดนะ...ถ้าตอบได้ก็ ตอบ ถ้าตอบไม่ได้ ไม่ตอบ
เขาคงไม่ว่า...แต่อย่าสรุปผลเช่นนั้นเลย...มัน โหดร้ายเกินไป!

ข้าพเจ้าขอรับรอง ขอวิงวอนต่อผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายมา
 ณ ที่นี้ด้วยว่า...**ขอสิ่งนี้จงอย่าได้เกิดขึ้นในสายธรรม อย่าเกิด**
ขึ้นกับใครอีก...ข้าพเจ้า สงสารเขา ข้าพเจ้า เคยพบ เคยสัมผัสมา
ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นคนสุดท้ายเถิดนะ ข้าพเจ้าไม่อยากจะให้ใคร
ต้อง ประสบเช่นนี้...จึงจำเป็นต้องสื่อ...เพื่อขอเมตตาแต่เพื่อน
ร่วมโลก

ขอเมตตาธรรมจงกลับมาสู่โลกเถิด!
เมตตา! เมตตา! เมตตา!

หยุดอุปาทาน

ขอหยุด	เป็น	จำเลยไม่รู้คดี
มันชั่วช้า	เต็มที	ไม่ยากข้อ
จึงวางลง	แล้วปลง	ในจิต
ขอสรรพ-	ชีวิต	พันทุกข์เทอญ

ขันติ-เมตตา-อภัย...ใจหมดทุกข์!

ลาภ-ยศ-เกียรติ-สรรเสริญ ไซ้จริง!
มัก “อีลุงตุงนัง” ในหัวใจ!

ไม่มีคำ...อำลาและอาลัยจาก...ใจฉัน!
(จิตปกติ...ไม่ดูดั่ง-ไม่ผลักต้าน!)



พูดแต่เรื่องจิต (ชี้ให้เห็น!)

ถืออยู่	นั่นไง	ไม่หนัก	หรือไร?
พูดแต่	เรื่องใจ	ทำไม	ยึดถือ
ไม่ปล่อย	ไม่วาง	ไม่วาง	ไม่ปลง
แต่งเครื่อง	ครบองค์! (ตัวตน)		
จึงปลง	ไม่ได้! (วางแล้วสบาย)		

(พูดธรรม! ไม่พูดโลก)

(จิต-สู่จิต...ธาตุรู้-สู่-ธาตุรู้!)



เมตตา ที่ทำให้เกิดความพยายาบาท!

จิตใจเด็กนั้น “บริสุทธิ์” เหมือนผ้าขาวเมื่อถูกสีได้... ก็จะเป็นสีนั้นนั่นเอง!

บางครั้ง...การที่เด็กหกล้ม...หรือถูกระงับที่เจ็บ แล้วร้องไห้...ผู้ใหญ่ที่ไม่เข้าใจ...เจตนาอยากช่วยอยากปลอบใจเด็กหยุดร้อง...จึงใช้วิธี ดีสิ่งนั้น ให้เด็กเห็น แล้วบอกว่า...มันไม่ดี...มันทำให้หนูเจ็บใช่ไหม? นี่แน่! ดีมันให้แล้วนะ (แสดงกิริยา แก้วแค้นแทน) หยุดร้องนะ...ดีมันให้แล้ว เด็กก็จะหยุดร้องทันที

การช่วยปลอบเด็กเช่นนั้น หารู้ไม่ว่า...มันเป็นผลร้ายต่อเด็ก เท่ากับสอนให้จิตเด็ก เกิดความพยายาบาท ขึ้นโดยไม่รู้ตัว เพราะ จิตเด็กจะรับเอาความพยายาบาทนั้นเข้าไปโดยไม่รู้ตัว คือ หากใครทำอะไรให้แล้วละก็ เด็กจะไม่ยอม จิตจะต้องแก้แค้นตอบแทนให้ได้เสียก่อน จึงจะยอมจึงจะหาย เขาจึงกลายเป็น



เป็นเด็กมีนิสัยผูกพยาบาท และต้องการที่จะ เอาชนะผู้อื่นอยู่ เสมอ จึงกลายเป็นเด็กที่ยอมไม่เป็น และยอมใครไม่ได้ ในที่สุด...เขาจึงกลายเป็นเด็กที่นิสัยไม่ดี...เพราะเหตุนี้เอง!

๓๑๒

ดังนั้น หากเด็กเกิดหกล้ม หรือถูกอะไรที่เจ็บแล้วร้องไห้ จะใช้อุบายวิธีช่วยให้เด็กหยุดร้อง ด้วยการเป่าตรงที่เจ็บ...เพียง! แล้วบอกเด็กว่า “หายละ!” ก็จะช่วยให้เด็กหยุดร้อง ได้ เหมือนกัน เป็นการสอนให้เด็กรู้จักทั้งเวทนา ด้วยความไม่ผูก พยาบาทใคร เขาจะกลายเป็นเด็ก ช่างมันได้!

รักโลก...รักธรรม!

ความรัก	ของโลก	ไม่จีรัง
เด็वरัก	เด็वरัง	ยุ่งไปหมด
เด็वरดี	เด็वरร้าย	น่ารันทด
รักรัก	หดหด	ต้องระวัง!



ทำบุญ เป็นไหม?

๓๑๓

บุญเป็นสิ่งที่ไม่มีขอบเขต ใครเคยเห็นบุญบ้างไหม? ข้าพเจ้ามามองเห็น บางบุคคลยังไม่เข้าใจบุญ บางครั้งอยาก ทำบุญ แต่ “หวงบุญ-แคบบัญ” เช่นพอจะทำอะไร? กลัวผู้อื่น จะแย่งบุญ เช่นนั้นแหละ! เป็นต้นว่า...พอตนจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พอมีผู้เกิดจิตศรัทธา อยากทำบุญอยากร่วมบุญ ด้วย จิตตนไม่ ยอมรับ กลัวบุญที่ตนทำนั้นจะลดน้อยลงไป (กลัวบุญจะแหวง เกิดความ ไม่เต็มใจ ไม่พอใจ ไม่ให้ (จิตหวงบุญ) บุญก็เลย แหวงไป...

อานิสงส์ของบุญนั้น...ไม่มีที่สุดที่ประมาณ...มากจน ไม่รู้จะอธิบายอย่างไรถูก “ยิ่งให้-ยิ่งได้” เข้าใจไหม? เช่นของ สิ่งหนึ่ง...ทำคนหนึ่ง บุญก็ได้แค่คนคนเดียว ถ้าทำสิบคน ก็ กว้างออกไปสิบเท่า...ถ้าร้อยคนก็ร้อยเท่า หมายถึง ถ้ามีมากเท่า ไหร่? บุญก็จะเพิ่มอานิสงส์ มากตามเท่านั้น...เข้าใจไหม? จง อย่ามีจิตแคบบัญเลย



ถ้ามีใคร มาขอร่วมทำด้วย ก็รับไว้ ยินดีและอนุโมทนา คือ ชื่นชมในกุศลจิตของเขา เราก็ได้บุญ ที่เปรียบเสมือน ดอกเบี๊ย เพิ่มขึ้นอีกต่อหนึ่ง (ถ้ารู้และเข้าใจ) หากเงินเหลือ ก็ทำบุญอย่างอื่นต่อได้อีกนี้ ใ้ใหม่? บุญเป็นอย่างไร (เงินส่วนนั้นเรา ตั้งใจทำเท่าไร? เราก็ทำเท่านั้น ก็ยังเหมือนเดิม แต่พอมีผู้มา ขอร่วม...มันก็เท่ากับ เพิ่มบุญขึ้นอีก (มีดอกเบี๊ยขึ้นมา) บุญไม่แห่วงหรือจริงไหม? ถ้าแคบ คือ หวงบุญ นั้น แหะละบุญจะแห่วง หมายถึง...พอมีคนมาขอร่วม...ไม่พอใจ ไม่ยอมให้...จิตอย่างนี้แหละที่จะทำให้...บุญแห่วง!

(ที่พูดนี้มิได้หมายถึง ให้เรียกรบอบอกบุญ หรือให้จิตโลก บุญ แต่หมายถึง กรณีที่ตนกำลังทำบุญอยู่ แต่มีผู้อื่นมาขอร่วมทำบุญด้วย ต่างหาก!)

ส่วนการบอกบุญหรือเรียกรบอบอกบุญ จะต้องระมัดระวังด้วย (ระวังบุญจะเป็นบาปถ้าไม่เข้าใจ) ต้องดูความพร้อมของผู้รับก่อน เขายินดีและเต็มใจหรือไม่...เบียดเบียนเขาไหม? ถ้าเบียดเบียนยังมีใช้ “บุญ” นั่นคือ “บาป” (ต้องเข้าใจและดูให้เป็น...ต้องทำด้วยปัญญาจริงๆ เพราะ บุญเป็นของละเอียด ต้องเต็มใจทั้งผู้รับและผู้ให้ จึงเรียกว่า “บุญ ถ้าบุญบังคับ...บุญจี้...บุญเข้าซี่...บุญกะปริด-กะปรอย...บุญจุกจิก อันเป็นที่น่ารำคาญน่าเบื่อหน่าย แล้วละก็...บาปทั้งหมด ต้องเกิดจาก ความเต็มใจของผู้ให้ด้วย

เดี๋ยวนี บุญเบียดเบียน มีเยอะ...บุญหลอกลวงมากมาย ...บุญปลอม! ต้องดูให้ดีๆ เรื่องทำบุญ ใครจะมาบังคับก็ได้ ...เพราะเป็นสิทธิ์ของผู้ให้-ผู้บริจาคเขาจะทำมากหรือน้อยหรือไม่ทำก็ได้ (สิทธิ์ของเขา)...อย่าเบียดเบียนเขาเลย มันบาปนะ! ข้าพเจ้าได้รับฟังคำปรับทุกข์ของผู้ถูกรบกวนและเบียดเบียนต่างๆ จึงขออธิบาย ณ ที่นี้ว่า...“บุญจะทำเท่าไรก็ได้” แล้วแต่ความเต็มใจและพอใจ คือ แล้วแต่ศรัทธาที่เกิด ใครจะมาบังคับก็ได้ ไม่ต้องกลัว...เข้าใจไหม? บุญเป็นเช่นนี้...จงเป็นตัวของตัวเอง สิ่งไหน เหมาะควร-ถูกต้อง และเกิดคุณเกิดประโยชน์ พิจารณาแล้วเห็นควร...ก็ทำไป! ถ้ามีใช้...ก็ เฉยๆ เสีย เท่านั้นเอง!

โลกนี้มีได้ขาดวัตถุ

แต่โลกกำลังขาด “คุณธรรม”

คือ “hiriและโอตตปปะ!”

ความคิด และ จิตใจ

ถ้าสามารถแยกออกจากกันเมื่อไหร่?

ก็ “อิสระ-สบาย” เมื่อนั้น



อารมณ์จิตมี ๓ อย่าง

๓๑๖

๑. จิตที่ชอบเข้าข้างตัวเอง โดยไม่เป็นธรรม เอาแต่ใจตนเอง ไม่มีเหตุผล คือไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของใคร เป็นจิตหลง...จิตดูจริง!

๒. จิตที่ ผลักดันผู้อื่น โดยไม่เป็นธรรม เป็นจิตส่งออก (อกุศลจิต) ผลเป็นทุกข์!

๓. จิตที่...เป็นกลางๆ

๔. ไม่เข้าข้างทั้งตนเองและผู้อื่น เห็นจิตตัวเอง และจิตผู้อื่นพร้อมกันในขณะเดียวกัน ในเรื่องเดียวกัน และมีความยุติธรรม จริงๆ ในจิต เห็นอริยสัจ ๔ เป็นหนึ่งเดียวกันหมด ไม่มีแบ่งแยกตลอดสาย (เห็นผลก็รู้ถึงเหตุ) ทั้งปล่อยวางจิตตนได้ทันที ไม่ลังเลสงสัยที่จะค้นหาเหตุใดๆ ทั้งสิ้น จิตไม่ทุกข์เลย มีแต่ความอิสระสบายจริงๆ ต่อทุกปรากฏการณ์ที่มาสัมผัส...ปกติตลอดเวลา (ความปกติของจิตคือ...“ศีลใจ!” จิตที่ปกติตลอดเวลา ก็คือ...“สมาธิ!” และความปล่อยวางทุกข์ได้ในทันทีโดยอัตโนมัติของจิต คือ “ปัญญา”)

มันจะมีแต่...รู้ผ่าน! รู้ผ่าน! ไม่มีอะไรเลยให้สะดุด เป็น...รู้ปกติ!...ที่มีแต่ “รู้” เท่านั้นเอง...รู้แต่ไม่มี...รู้แต่ไม่มี...รู้-รู้-รู้ จบ!

เสียงดัง ที่เย็นก็มี!

๓๑๗

น้ำต้ม! เวลาเดือด...เกิด...เสียงดัง!

เพราะ...น้ำมี “พลังความร้อน” ใช่ไหม?

น้ำตก!...ที่ตกจากหน้าผา “เกิดเสียงดังกว่าหลายร้อยเท่า” หาใช่...น้ำนั้นมีความร้อนแต่อย่างใดไม่ และที่มันเกิดเสียงดังก็เพื่อส่งผลเย็นให้สิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ ให้ได้รับความร่มเย็นเป็นสันติสุข ต่างหาก (ดังเช่น...เวลาเราเข้าไปใกล้น้ำตกก็จะสัมผัส “สังขธรรม” ตัวนี้ได้...ขณะที่เราได้ยิน เสียงน้ำตก เราจะสัมผัสความเย็นในเสียงนั้น) ดังนั้น เสียงดัง...จึงมิใช่เกิดจาก ...“ความร้อน” แต่เพียงอย่างเดียว...เสียงดังที่ “เย็น” ก็มี ใช่หรือไม่? นี่คือ “สังขธรรม”

และทำไม “น้ำตก” จึงเกิดเสียงดัง! มันดังเพราะ...ในตัวน้ำนั้น มีสังขธรรม อย่างหนึ่งคือน้ำนั้นย่อมเดิน “ตรง” เสมอ...ดังเช่นเรายกแก้วน้ำ เพลงก็ จะเห็นน้ำเดินเป็นเส้นตรง...และที่มันเกิดเสียงดัง! เพราะขณะนั้น “พลังน้ำมีมาก” นั่นเอง



พลังธรรมในจิต! ก็เช่นกัน...บางครั้งขณะที่มัน **เดินตรง** และเกิดเสียงดัง...หาใช่...เพราะ “**ความร้อนหรือความโกรธ**” อันเกิดจาก “**ความหลง**” แต่อย่างไร...มันเป็น **ลีลาธรรม** ของ **สังขาร** ที่จะแสดงให้เห็นว่า... “**สังขาร ย่อมเดินตรงเสมอ!**” และสังขารนั้นจะ**ไม่มีตัวตน** พวกเขา พวกเขา **คือไม่เข้าใคร ออกใคร** มันจะมีแต่ความถูกต้อง ที่มีใช่ถูกใจเท่านั้นเอง
รู้แต่เพียงว่า...**ธรรมบริสุทธิ์** ขณะนั้น **ไม่มีเรื่อง**ของ “**สมมติ**” ปนอยู่เลย จึงไม่มี “**ตัวตน บุคคล เรา เขา**” แต่อย่างไร**ในความเป็นจริง** มันจึง**ไม่มีอะไรเลย**...มันเป็นเพียง **ลีลาธรรม**ที่จะให้ “**ปัจจัยตั้ง**” เท่านั้นเอง

ใกล้ หรือ ไกล

(ธรรมกลางๆ นะ อย่าปึ้ง!)
คนเราจะเห็นกันจริงๆ ตรง “**ใจ**”

แม้ใกล้ตัว แต่ไกลใจ ก็ยังไม่สามารถจะเห็นกันได้

เปรียบเสมือน “**ตาอยู่ติดกับขนตา**” ตาก็ไม่สามารถมองเห็น “**ขนตา**” ได้จันใดก็จันนั้น

ดังนั้น ความใกล้ไกลหรือไกลทางกายภายนอก จึงมิใช่เครื่องตัดสิน “**การเห็น**” กันได้ ต้อง “**ใจถึงใจ**” เท่านั้น **นี่คือ “สังขาร”**

ตกว่าไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ หมายถึงอะไร? (ในทางธรรม)

ตกว่าไม่ไหล...ตกไฟไม่ไหม้ ในทางธรรมนั้นหมายถึง “**จิตใจ**”

บุคคลใดก็ตามที่ **ทำใจได้แล้ว** (จิตอยู่เหนืออารมณ์) แม้เขาจะต้องตกอยู่ใน “**กระแสแห่งคำพูด**” คือ...**กระแสแห่งน้ำลาย!** หมายถึง **คำพูดของโลกที่เป็น...คำสรรเสริญเยินยอ** หรือคำหวานที่ **ชื่นชม** ก็ตาม...จิตนั้นก็หาได้**หลงไหล...ล่องลอย** ไปตามคำพูด คือ**กระแสแห่งน้ำลาย** เหล่านั้นไม่

ในขณะที่เดียวกัน...หากจะต้อง **ตกอยู่ในปฏิกิริยาอาการ** ที่หยาบคายและ**รุ่มร้อนดังไฟ**ของใคร หมายถึง**ตกอยู่ในคำพูด** ที่**ร้อนแรง-หยาบคาย-ดูถูก-เหยียดหยาม-นินทาว่าร้าย-เสียดสี** ต่างๆ นานา จนแทบจะ**เผาไหม้**ก็ตาม จิตนั้นก็หาได้ถูก **เผาไหม้** จนกระทั่ง**รุ่มร้อนไปทั่วทั้งกาย-ใจ** ไม่ (ต่อกิริยาอาการหรือ**คำพูด**ต่างๆ เหล่านั้น)



จิตนั้นก็ยิ่งรู้และเป็นปกติอยู่เหมือนเดิม...ไม่ทุกข์... ไม่มี
หวั่นไหวใดๆ เลยต่อผลของมัน!

มันมีแต่...รู้ที่ไม่มีผล! รู้ที่ไม่ทุกข์! เท่านั้นเอง จึงเป็นรู้
ที่อิสระ!

ฝึกสติอยู่เป็นนิจ...จิตไม่ล้ม!

(สติ คือ ผู้คุ้มครองจิต!)

ฟ้าสดใส	ใจสะอาด	ปราศจากทุกข์
สายลม	กระหน่ำ	รุนแรง
ต้นไม้	ลู่แรง	ทนได้
สะบัด	ใบพลิว	เริงรำ
ไร่	ความโศกา	ใดๆ!

แม้	ทะเล	จะเกิดคลื่น
ฉันคงยืน	บนฝั่ง	ดูรู้เห็น
ไม่หลงคลื่น	หลงลม	หลงโคลนเลน
เพราะฉัน	เป็นเพียง	ผู้ดูผู้รู้เอย

ใส่เดือนสอนธรรม

เพราะหิริโอตตปะช่วย...สาธุ!

ตอนเริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ครั้งหนึ่ง ขณะเดินจงกรม...
เกิดอาการอ่อนเพลียมาก เพราะทำความเพียร ติดต่อกันมา
หลายวัน กำหนดกินน้อย นอนน้อย...เจริญสติทุกอิริยาบถ เท่า
ที่จะทำได้ ในคืนเกิดเหตุราวตีหนึ่งตีสอง...ชายกแหบจะไม่ขึ้น...
ก้าวขาแหบจะไม่ออก...ทั้งง่วงนอน...ทั้งอ่อนเพลียเหมือนคน
หมดแรง...ทรงตัวไม่อยู่...แหบจะล้มทั้งยืน...ใจเหมือนจะขาด
เสียให้ได้...อยากพักเต็มที่...แต่ก็พักไม่ได้ (เพราะไม่ยอมให้
เสียสัจจะ) เนื่องจากได้ตั้งสัจจะอธิษฐานไว้ว่า...คืนนี้ จะไม่ยอม
ให้หลังแตะพื้น หรือหลังฟิงผา อย่างเด็ดขาด...จะไม่ยอมนอน!

ความรู้สึกในขณะนั้น...เหมือนคนใกล้จะตาย! ใจมันจะ
ขาดจริงๆ...บังคับตัวเอง...ช่วยตัวเองแหบจะไม่ได้...แม้จะ
กำหนดสั่งกายสักเท่าใด มันก็ไม่ยอมทำตาม (อยากจะร้องให้...
เพราะสงสารตัวเองมากที่สุด ในขณะนั้น) รู้แต่เพียงว่า...กายมัน
ไม่ยอมทำ ไม่ยอมเชื่อฟังเราเลยรู้สึกเหมือนว่า...ขาดนั้นจะ



...หนักที่สุดในโลก...มันไม่ยอมขยับเลย...ทุกข์จริงๆ! ทุกข์จริงๆ!
ทุกข์อะไรอย่างนี้

๓๒๒

โธ้ย...จะตายแล้ว...ตายแน่ๆ แล้ว! จิตมันร้องบอก
อย่างนี้...จะทำอย่างไรดี? คงต้องตายแน่ คราวนี้จิตมันร้องบอก
อยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เพราะ “มันทุกข์จริงๆ!”

ขณะนั้นพหลันสายตาเหลือบไปเห็น...ใต้เดือนตัวหนึ่ง
เลื้อยผ่านมาตรงหน้าทางเดินพอดี จึงหยุดเดินเพราะกลัวจะ
ไปเหยียบถูกตัวมันเข้า...จิตสงสารมัน...ปล่อยให้มันผ่านไปก่อน
ขณะที่คอยอยู่นั้น สายตาก็ดูมัน เห็นมันค่อยๆ ขยับตัว ไป
ข้างหน้าอย่างช้าๆ ค่อยๆ ขยับตัวไปๆ

พหลัน จิตเกิดความรู้สึก สงสาร มันมาก โธ้ยมันจะไป
ไหนนะ...เกิดเป็นมันช่างน่าสงสาร เสียจริงๆ...จะไปไหนแต่ละ
ที่...ช่างลำบาก...เท้าก็ไม่มี...ตัวก็ยาว...ต้องค่อยๆ ขยับตัว ไป
ทีละนิดๆ ตลอดเวลา

ขณะคิดจบ มันได้เลื้อย พ้นทางเดินไปแล้ว...พหลันจิต
เกิด ความคิด ขึ้นมาว่า...นี่ขนาดมันไม่มีขา...จะไปไหนแต่ละ
ที่แสนลำบาก มันก็ไม่ห้อย...ก็ไม่เห็นมันจะบ่น ว่าเหนื่อย ว่า
ลำบาก อะไรเลยตลอดชีวิต มันก็ต้องลำบากเช่นนี้ไปจน
กระทั่งตาย ขนาดไปได้ทีละนิดๆ ด้วยความยากลำบาก มันก็
ยังไม่ละความเพียรความพยายาม และยังมีอารมณ์ที่

ไปไหนได้ไกลๆ โดยไม่ห้อย (มันไม่ทุกข์เลย) มันเก่งจริงๆ
มันอดทนจริงๆ (จิตเกิดความรู้สึกชื่นชมในความเพียรและความ
อดทนของมันในทันที ขณะนั้น “มูทิตาจิต” ได้เกิดขึ้นแล้ว...
จิตรู้สึกเป็นสุข อย่างประหลาด จนอุทานออกมาว่า...โธ้ย มัน
เก่งมาก...เก่งจริงๆ ใจเบิกบานอย่างบอกไม่ถูก!)

๓๒๓

เมื่อรู้สึกตัว จิตก็ ย้อนกลับ มาถามตนเองว่า...แล้วเรา
ล่ะ...ไม่อาย...มันหรือ น่าอายจริงๆ ก้าวหนึ่งของเรา เท่ากับ
มันขยับตัวตั้งก็ร้อยครั้ง เรายังโชคดีกว่ามันมาก แล้วยังมาบ่น
อยู่อีกหรือ (จิตสอนตนเองอีก แปลกจริงๆ) ขณะนั้นสายตาก็
เหลือบไปเห็นพวกแมลงตัวเล็กๆ กำลังคลาน อยู่มากมายใต้
แสงไฟ แมลงก็เหมือนกัน มันคลานได้ที่ละนิดๆ มันก็ยัง
ไม่บ่น...ไม่ห้อย มันเก่งกว่าเราเสียอีก เรายังแหย่จริงๆ ...ตัวโต
เสียเปล่า...สู้เจ้าตัวเล็กๆ นี่ก็ยังไม่ได้ พอคิดได้เช่นนี้ก็เกิด
ความรู้สึกละอาย ขึ้นมาในจิตตนทันที (หิริ-โอดตปปะ ได้เกิด
ขึ้นแล้วในจิต) พอ หิริ-โอดตปปะเกิดขึ้นในจิต เท่านั้น...ความ
รู้สึกต่างๆ ก็หลุดออกไปได้สิ้น เมื่อเกิดความละอายขึ้นมา
แปลกจริงๆ !

พหลัน กำลังกาย-กำลังใจ มาจากไหนก็ไม่รู้...จิตเกิดความคิด
ชื่นชมเบิกบานใจ อย่างประหลาดเหมือนต้นไม้ได้น้ำฝน เช่น
นั้นแหละ ความเหนื่อย อ่อนเพลีย มลายไป สิ้น จิตเกิดกำลังใจ
ต่อการมุ่งบำเพ็ญธรรมอย่างอัศจรรย์ ประมาณตี ๓ เศษๆ



ก็ได้สัมผัสธรรมอันไม่เคยรู้มาก่อนว่ามันเป็นเช่นใด ก็ได้พบด้วยตัวเอง จริงๆ สาธุ...สาธุ...สาธุ! (อันนี้บอกไม่ได้ เป็นการอวดอุตตริมนุสสธรรม พระพุทธองค์ทรงห้ามไว้ ธรรมบางอย่างบอกได้ บางอย่างบอกไม่ได้ ธรรมบางอย่างเป็นของเฉพาะตน...เฉพาะคน คือไม่เป็นทุกคน ของใครของมันถ้าบอกไปจะทำให้เกิดความหลงได้ จะเป็นภัยกับผู้รับ ถ้ารับไม่เป็น ก็จะทำให้เกิดความหลงติดอันเป็นความหลงที่ ละเอียดยุติได้ สิ่งนี้จึงผ่านไปให้ยึดหลักว่า...รู้ปล่อย-รู้ปล่อย! เท่านั้นแหละ ปลอดภัยที่สุด ดีก็ อย่าติด ไม่ดี ก็ อย่าติด รู้-ผ่าน...รู้-ผ่าน! แค่ “รู้” ก็พอ จับหลักปลอดภัยง่ายๆ อย่างนี้แหละ

ข้าพเจ้าจึงรู้ว่า...“สัจจะเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง” สำหรับผู้ปฏิบัติที่ยังข้ามพ้นไม่ได้ หรือเป็นผู้ใหม่อยู่ ขณะบำเพ็ญธรรมให้ยึดสัจจะเป็นหลัก ไว้ก่อน (ถึงเสียชีพอย่า เสียสัจจะหรือยอมเสียชีพ เพื่อแลกธรรม หรือ จงยอมตายก่อนตาย! จึงจะไม่ตาย หมายถึง “พบธรรมที่ไม่ตาย!” มันเป็นเช่นนี้เอง)

(หิริ-โอตตปปะ คือตัวศีลธรรมชาติ หรือ ศีลของใจ อันมีความละเอียดใจเป็นหลัก ที่ทำให้จิตเกิด “ปัญญา” รู้แจ้งและ “ละอาย” จนปล่อยวาง “อารมณ์ที่ยึดถือในธาตุขันธ์” ได้อย่าง “อัตโนมัตติ” วิเศษและอัศจรรย์เช่นนี้เอง)

ธรรมวิเศษแห่งพุทธะจริงๆ (ธรรมสายตรง) นั้น...มิใช่แสง-สี หรืออิทธิฤทธิ์อภินิหารใดๆ นั้นยังมีใช่ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรง ตรัสรู้! พระพุทธองค์เคยมี ก่อนตรัสรู้...มีมากด้วยวิชานี้

แต่มันยัง ดับทุกข์ไม่ได้ตลอด...ยังกลับมาทุกข์อีก! ท่านจึงทิ้งและไม่ทรงสั่งสอน เรื่องนี้เลยจริงไหม? กลับยังทรงห้ามสาวกไม่ให้พูดเรื่องนี้ ถ้าพูด ต้องอาบัติ! เพราะท่านรู้ว่ามันเป็นทางแห่งความหลง ที่ไม่สามารถออกจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง...เพราะท่านเคยผ่านมาแล้ว...ท่านจึงทรงห้าม!

ธรรมที่พระพุทธองค์ทรง ตรัสรู้ และทรงเพียรสอนนั้น คือธรรมแห่งความพ้นทุกข์ทางจิต...หรือความหลุดพ้น ทางใจ ต่อ อุปาทานแห่งความยึดถือในความมี “ตัวเราของเรา” นั่นเอง นอกนั้นมีใช่ทางที่ตรัสรู้

หากผู้ใดเดินจงกรมแล้วเกิด “ท้อใจหรือหมดกำลังใจ” จะลองนำอุบายวิธี นี้ไปใช้ดูบ้างก็ได้ ไม่หวง ยินดี อนุญาต ให้ตามสบาย เพื่อให้เกิดกำลังใจในการก้าวไปๆ อย่างไม่ท้อถอยต่อการบำเพ็ญธรรม (ถ้าต้องการความพ้นทุกข์ทางใจจริงๆ) ข้าพเจ้าโชคดีที่ได้ใส่เดือนและแมลงต่างๆ มาเป็นครูผู้สอนธรรมให้ในยามคับขัน ข้าพเจ้าไม่อายุที่จะเปิดเผยว่า แม่ใส่เดือนและแมลงก็ยังเคยเป็นครูสอนธรรม ให้กับข้าพเจ้า สมกับคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ...“ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรม เป็นเช่นนี้เอง...ทุกอย่าง เป็นครูทั้งหมด!”

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณต่อเมตตาธรรม ที่ใส่เดือนและแมลงได้ช่วยสอนสัจธรรมคือความเพียรและความอดทน ให้กับข้าพเจ้า ด้วยภาษาธรรม “ธาตุรู้-รู้-ธาตุรู้” อันเป็นภาษาที่

ไม่มีเสียงใดๆ ให้ได้ยิน มันเป็นภาษาไร้เสียง-ภาษาใบ้ หรือภาษาจิตนั่นเอง ขอให้ใส่เดือนและแมลงที่สอนสังขารให้กับข้าพเจ้า จงได้รับอานิสงส์ เท่ากันและขอให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ด้วยเทอญ สาธุ

ข้าพเจ้าโชคดีที่ ...“ธรรมชาติรอบข้างเมตตาสอนธรรมให้เสมอ!” จึงไม่หวงและไม่คิดที่จะปกปิดไว้เฉพาะตน เพราะ“ธรรมเป็นของโลก” จึงยินดี “คืนไว้ให้กับโลก” เช่นกัน!

ตนสอนตน

เราจะจุด	พุทธะ	ด้วยปัญญา
เราจะจุด	เมตตา	ด้วยอภัย
เราจะจุด	วินัย	(ข้อบังคับตน)
	ด้วย	หิริ-โอตตปปะ
เราจะจุด	สังขะ	ด้วยธรรม!
ทุกข์เกิดจากจิตปรุงแต่ง		แล้วหมายมันยึดถือ!

หากรู้!

ฝนตก	ฟ้าร้อง	ไม่ซ้องจิต
อาจมี	บางชีวิต	หวาดผวา
แม่รู้	ธรรมแท้	ในอุรา
คงหยุด	โศกา	อาดูร!

ไฟไหม้ป่า...ฟ้าเมตตา...ฝนจึงตก

สภาวะธรรม

ขณะหนึ่ง...ที่ใช้ธรรมโอสถรักษาโรค!
“อันเกิดจาก...(ปัญญา) ที่ปัจเจกตั้ง!”

(ทางผ่านในอดีต) ครั้งหนึ่ง ขณะเกิดเจ็บป่วยเป็นไข้ ร่างกายเกิด ทุกขเวทนา มาก มีอาการ เจ็บปวดไปทั่วทุกขุมชน...เหมือนร่างกายจะแตกออกเป็นเสี่ยงๆ ให้ได้ ไข้ขึ้นสูงมาก ปวดหัวแทบจะระเบิด ทั้งห้องร่วंग อาเจียน ตลอดเวลา ๒ วัน กับ ๑ คืน ถ่ายออกมาเป็นเลือดเหม็นคูลุ้งไปหมด (ย้อนเล่าทางผ่านในอดีตของตน ที่จะเป็นประโยชน์ และเป็นกำลังใจต่อผู้ปฏิบัติได้บ้างไม่มากก็น้อย)

แต่จิตขณะนั้น มันไม่ยอมทานยาหรือหาหมอ มันบอกกับตนเองว่า “เป็นเองได้ก็หายเองได้” ตายก็ช่างมัน ร่างกายนี้เป็นภาระจริงๆ หนอ (จิตมันแรงมาก มันเห็นชัดๆ) จิตเมื่อสังขารนี้จริงๆ เพราะเห็นทุกข์และภาระของสังขาร คือ ร่างกายในตนนอนหมดแรงอยู่เช่นนั้นเอง



เวทนาในกาย ก็ช่างมากขึ้นๆ เจ็บปวดจนทนแทบจะ
ไม่ไหว นอนบิดไปบิดมา เจ็บจนจะขาดใจตายจริงๆ น้ำตาไหล
พรากจิตน้อมถึงพระพุทธเจ้าทันที ขอถวายชีวิตแต่ท่าน จนยอม
อธิษฐานว่า...“หากถึงเวลาต้องตายแล้วก็ขอให้ตายไปเสียเถิด
...อย่าได้ทรมานเช่นนี้เลย...ยินดีตายแล้ว จิตไม่กลัวตาย เตรียม
ใจพร้อมแล้ว จิตยอมตาย แต่ไม่ยอมกินยา(มันเกิดความรู้สึก
เองเป็น สภาวะธรรม คือธรรมที่ต้องเรียนรู้)

ความเจ็บปวดก็หาได้ลดลงไม่ กลับเพิ่มขึ้นๆ...พอได้สติ
...ก็ถามตัวเองว่า “นี่...ใครปวด! ก็ร่างกายเรานี้ คือ ธาตุ๔ ดิน-
น้ำ-ลม-ไฟ นี่นา! จิตน้อมนึกถึงดินจริงๆ! นึกถึงถนนที่เป็น
ดินมันตากแดด-ตากฝน-หน้าร้อน-หน้าหนาวจะเป็นอย่างไร
...ก็ไม่เห็นมันบ่นว่าทุกข์! ว่าร้อน-ว่าหนาว-ว่าเจ็บว่าปวด อะไร
เลยนี่...เออ! ใช่จริงๆ ด้วย (จิตน้อมเอาธาตุดิน ขึ้นพิจารณา
ตามสภาพ ความเป็นจริง...แล้วจิตก็ยอมรับว่า...ใช่! ดินจริงๆ
นั่นมันไม่เจ็บไม่ทุกข์เลย!)

น้ำ! ก็เหมือนกัน นึกถึงความเป็นจริงของน้ำอีก เขาจะ
เอามันไปต้มบนไฟ เอาไปใส่ในตู้เย็นจนเย็น และแข็งเป็นก้อน
น้ำแข็ง มันก็ไม่เห็นร้องว่า...เจ็บปวด-ร้อนหนาวอะไร? (ยก
ธาตุน้ำขึ้นพิจารณาอีก ทบทวนอีก จิตก็เห็นจริงตามว่า...ใช่! ธาตุ
น้ำมันก็ไม่ทุกข์ เช่นกันในความเป็นจริง)

ธาตุลม! ก็เหมือนกัน...พัคลมเวลาเขาจะเปิดหรือจะปิด
สวิตช์ ลมมันก็ไม่เห็นว่าอะไร (พิจารณาธาตุลมอีก ก็จริงอีก
...ลมก็ไม่เป็นทุกข์!)

ธาตุไฟ! ก็เหมือนกัน...นึกถึงไฟจริงๆ...ใครจะจุดจะดับ
...จะเปิดจะปิด จะทำอย่างไรกับมัน...มันก็ไม่ว่าอะไร? เออ
...ใช่!จริงๆ อีกนั่นแหละ จิตยอมรับความจริงหมด (ยกธาตุ
อะไรขึ้นพิจารณา ก็เห็นจริงหมด) ใช่แล้ว...ธาตุ ๔ มันไม่ทุกข์
เลยจริงๆ!

เออ! ก็กายเรานี้ มันหล่อเลี้ยงด้วยธาตุ ๔ คือ ข้าวผักผลไม้
ฯลฯ อันเกิดจากดิน-น้ำ-ลม-ไฟ และตัวมันเอง ก็คือ ดิน-น้ำ-
ลม-ไฟ เช่นกัน แล้วทำไมธาตุ ๔ ที่เป็นร่างกายนี้ถึงเจ็บล่ะ!

จิตน้อมมาที่กาย...และน้อมนึกถึงร่างคนที่ตายแล้ว มา
เปรียบเทียบ เออ! ศพคนที่ตายแล้วเวลาเขาเผา...มันก็ไม่เห็นร้อง
ว่าเจ็บ-ว่าปวด-ว่าร้อน เลยนี่! ใครจะทำอย่างไร...มันก็ไม่ว่า
อะไร... เขาเอามันใส่โลง-ปิดฝา-ผูกมือ-ผูกเท้า ไม่เห็นมันร้อง
อึดอัด หายใจไม่ออก หรือไม่ยอมเลยนี่! ตัวเราหากตายไปก็
เป็นเช่นนี้...เหมือนกัน แล้วทำไมตอนนี้เราถึงเจ็บล่ะ ทำไม
ปวดล่ะ! ใครเจ็บปวดล่ะนี้ ใครเจ็บปวดล่ะนี้ มันเจ็บปวดได้
อย่างไร...ตรงไหน? น้อมเข้ามา...ดูที่ตน...พิจารณาตน จริงๆ
เพื่อค้นหา ต้นเหตุของทุกข์ให้ได้



เอ! ก็กายเราเป็นธาตุ ๔ มันจะต้องไม่เจ็บช้ำ! เพราะ...ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ มันไม่เจ็บ...มันไม่มีชีวิต...มันไม่มีความรู้สึก...มันไม่เจ็บจริงๆ

แล้วใครเจ็บ! ใครเจ็บ! เผ้าคั้นคิดพิจารณาตามตนเอง อยู่อย่างนั้น (น้อมกายออกเทียบกับธาตุ ๔ ทางภายนอกอีก... น้อมธาตุ ๔ เข้ามาสู่กายอีก...น้อมกายเป็นศพ น้อมศพเข้ามาสู่ตนอีก) คิดทบทวนไปมา...เข้า-ออก...เข้า-ออก อยู่อย่างนี้แหละ! เพื่อค้นหาความจริงของตัวเจ็บให้ได้ อย่างไม่ลดละ... ต้องรู้ให้ได้(จิตคั้นคิดพิจารณาอยู่อย่างนั้นแหละ...ตลอดเวลา!)

ประมาณชั่วโหมงเศษคงจะได้ ก็เกิดความรู้สึกเหมือนมีอะไรแตกขึ้นที่ร่างกาย “โพละ!” เหนือเปียกท่วมตัวไปหมด อากาญ เจ็บปวดตัวร้อน เพราะพิษไข้หายไป อย่างปลิดทิ้ง! ตัวเย็นสดชื่น-เบาสบายอย่างบอกไม่ถูก...จิตใจสดชื่นแจ่มใสเบิกบานอย่างประหลาดจริงๆ จิตอยากออกมานั่งเล่น ลูกขึ้นได้ตามปกติธรรมดา...แต่มีอาการเพ็ลยอยู่บ้างเท่านั้น

(ผู้ใดปฏิบัติต้องการชนะเวทนาในตน ไม่ต้องใส่ใจอาการแตกโพละ! ให้มุ่งคั้น “ปัญญา” หาเหตุจริงๆ...ให้จิตยอมรับให้ได้...ให้ชนะอุปาทานให้ได้...จุดนี้สำคัญมาก! ถ้าทำเหตุไม่ถึง...ผลจะไม่เกิด! ไม่ต้องสนใจผล...ทำเหตุให้ถึง...ผลจะมีเอง!)

คำว่า “ตายก่อนตาย!” คือเมื่อยอมตายกลับ “ไม่ตาย!” เป็นเช่นนี้เอง...จิตไม่มีคำว่า “ตาย” อีกต่อไป อิศระเหนือสิ่งใดจริงๆ สภาวะนี้ได้เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า “ในอดีต” ขณะยังทำหน้าที่ค้าขายและพักอยู่กับบ้าน ยังมิได้ปลื้กไปไหน รู้แต่เพียงว่า... ขณะนั้น...เจริญสติรู้การเคลื่อนไหวของกายในตนบ่อยๆ เท่านั้นเอง ใช้กายตนเป็นสถานที่ปฏิบัติ! ขณะเกิด ตนก็ **ไม่รู้**อะไร ยังไม่เข้าใจ...รู้แต่เพียงว่า...ไขหายไปแล้ว เท่านั้น **ปัจจุบัน**เมื่อมาย้อนทบทวนถึงทางผ่านของตัวเองจึงรู้และเข้าใจพร้อมทั้งสื่้อออกมาได้

อดีต! เป็นสิ่งที่จะสื่้อให้รู้ได้ ทั้งตนเองและผู้อื่น

อนาคต! เป็นสิ่งยากที่จะรู้ได้ (ไม่เที่ยง)

ปัจจุบัน! เป็นสิ่งที่รู้ได้ เฉพาะตน (ขณะปฏิบัติ)

ความโศกคดีของปัญญาในการปล่อยวาง ที่ข้าพเจ้าได้พบนี้ หากใครจะนำไปทำประโยชน์แก่ตนได้...ก็อนุญาต...ยินดีให้ด้วยความเต็มใจ...เอาตามสบายก็แล้วกัน

(ความเมตตาจริงใจ...มิใช่การโอ้อวดแต่อย่างใด การให้สิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อกันและกันโดยไม่ยึดถือมิใช่เป็นความ “หลงตน” แต่เป็น “น้ำใจ” เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ต่างหาก เหมือนฝนที่ตกลงมา ก็จะทำให้แต่ความชุ่มเย็น ถ้ารู้จักนำไปใช้ก็จะเกิดประโยชน์...มันจะไร้ค่า กับผู้ที่ไม่ต้องการ เท่านั้น ซึ่งผู้เขียนก็มีได้หวังผลตอบแทนจากใคร ให้เป็นกลางๆ ใครจะใช้-จะทิ้ง-



จะชม-จะตำ-จะตำหนินินทา ก็เป็นเรื่องในจิตของผู้รับเป็นเอง
ปรุเองทั้งหมด เหมือนฝน...จาก จุดเริ่มต้น มันเป็นน้ำสะอาด
บริสุทธิ์ก่อน...ต่อเมื่อมันตกลงมาถูกขยะ มันก็เกิดเป็นน้ำขยะ!
ตกถูกโคลน ก็เปลี่ยนเป็นน้ำโคลน! ตกถูกขี้วัวขี้ควายก็เปลี่ยน
เป็นน้ำขี้วัวขี้ควาย! สุดแท้แต่ผู้รับอีกที ว่าจะรับเช่นไร...จะ
เปลี่ยนเป็นอะไร? หากตกในภาชนะที่สะอาด...น้ำนั้นก็สะอาด
เหมือนเดิม จริงไหม? จึงเป็นการพบกันครึ่งทาง ระหว่างผู้รับ
กับผู้ให้จริงๆ ต่อผลของมัน)

เพราะ...ผู้เขียนมีความสงสารและบริสุทธิ์ใจเมื่อได้เห็น
“ความเวียนวน” ของคำว่า “วิปัสสนา คือความเห็นแจ้ง” ที่
วากวนนั่นเอง สงสารจึงยินดีเปิดเผยทางให้กับผู้ใฝ่ใจในธรรม
ทุกๆ ท่าน ได้มีโอกาสรู้และเข้าใจ เมื่อตนบังเอิญมีโอกาสรู้
และสัมผัสได้ ก็ไม่หวง ยินดีมอบให้ฟรีๆ! ต่อความรู้นั้น (สุด
แท้แต่ใครจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนได้แค่ไหน
เท่านั้นเอง ขณะใดที่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจ ก็จะทำให้เกิดความ สับสน-
วากวน-มืดมนอยู่ไม่รู้สิ้น) ความจริงกับความคิดคนละอันกัน
...ความคิดนั้นเหมือนการพายเรืออยู่ในอ่าง...วนไปก็วนมา
...เสียเวลาเปล่าๆ มันไม่เกิดประโยชน์อะไร กลับสร้าง ตัวหลง
ให้มากขึ้นเสียอีก ตามความนึกคิดจึงเป็นความเวียนวน ที่น่า
สงสาร และเสียเวลามากที่สุด หากรู้...อย่าเพิ่งเชื่อ ให้ไปทำ
ตนดูก่อน

ขอยืนยันว่า...ทางพ้นทุกข์นั้นมีจริงๆ และทางเป็นเช่นนี้
...เดินอย่างนี้ (มีชื่ออยากแสดงตนเป็นคนวิเศษ “อวดอุตริ” หรือ



อยากสอนใครๆ...หรืออยากเก่งกว่าใคร...อยากเป็นอะไร...ไม่ใช่
ทั้งนั้น...แท้จริงเป็นแต่เพียงการ “บอกเล่า” ลู่กันฟังว่า...มี
โอกาสได้ไปพบร้านอาหาร (สมมติในการสื่อ) ร้านนี้อยู่ตรงนี้
...ไปทางนี้ มีอาหารอร่อยอย่างนี้ๆ ลองไปทานดูนะ ดีจริงๆ
ความหมายเป็นอย่างนี้ต่างหาก ที่สื่อออกมาต้องการเน้นว่า...
“ปัญญาใช้อย่างนี้...น้อมอย่างนี้...น้อมเข้าสู่ตนเสมอ” ...น้อม
เข้าสู่ความเป็นจริง ด้วยการ “นึก-ค้น-คิด” ตามสภาพความ
เป็นจริงก่อน...เมื่อจิตพิจารณาจนจิตเห็นจริงแล้ว (เหมือนมี
การโต้วาที ในจิต ...“จิตถาม-จิตตอบ”) ในที่สุด...จิตจะเห็นแจ้ง!
แล้วยอมรับและปล่อยวาง “อุปาทาน” ได้เองโดยอัตโนมัติทั้ง
กายใจได้จริงๆ เมื่อไหร่? “วิปัสสนา” คือความเห็นแจ้งที่หลุด
พ้น! อันเป็นผล...ก็จะเกิดขึ้น เมื่อนั้นทันที!

นี่คือ “ปัญญาวิปัสสนา” ที่ข้าพเจ้าโชคดีได้พบเห็นโดย
ไม่รู้ตัว จึงยินดีที่จะเปิดเผย “สัจธรรม” คือทางเดินอันเรียกว่า...
“มรรค!” แก่ชาวโลกเพื่อความพ้นทุกข์เท่านั้นเองว่า...
“ปัญญา” ใช้อย่างนี้ “วิธีใช้ปัญญาแบบง่ายๆ” ที่ชาวบ้านธรรมดา
หรือใครๆ ก็ทำได้ ถ้าทำจริง หรือ อยากทำอยากลอง คือให้
น้อม...“ปัญญานอก...อันเป็นความนึกคิด...เข้าสู่... “ปัญญาใน”
คือ “วิปัสสนา (เห็นแจ้ง)” อันเป็น “ปัญญาที่หลุดพ้น” อีกที
จึงจะใช้ของจริง (ตัววิปัสสนาจริงๆ เป็นเช่นนี้ จำเป็นที่ต้อง
ยกตัวอย่างให้ดู...เพื่อความเข้าใจ) ใครอยากรู้จริง...ก็ไปทำเอง!
ทำเมื่อไหร่...ก็รู้ เมื่อนั้น! เพราะ...“ธรรมใดก็ไม่ได้ผล...ถ้าตน
ยังไม่ยอมทำที่ตน!”



มายาจิต...

จิตหลอกจิต!

๓๓๔

นี่คือทางผ่าน ที่ข้าพเจ้าย้อนทบทวนเหตุการณ์...“ในอดีต” แล้วลือออกมา (อดีต! เป็นสิ่งที่จะลือให้รู้ได้!)

ช่วงหนึ่งแห่งการปฏิบัติธรรมขณะนั้นยังไม่รู้ยังไม่เข้าใจว่าเหตุทุกข์เกิดจากอะไร? (กำลังค้นหาอยู่) จิตมักจะรวมเองตลอดเวลาโดยมิได้กำหนด (มันไม่อยากยุ่งกับใคร? อยากอยู่กับตัวเองเท่านั้น) การอยู่กับคนหลายๆ ทำให้ไม่สะดวกต่อการดูจิตตนเพราะเขามักจะมาชวนพูดคุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ตลอดเวลา จิตบอกให้หาที่ไม่มีใครรบกวนดีที่สุด ในขณะที่เมื่อพิจารณาดูแล้ว จึงได้ไปขออาศัย สถานที่บนเขาแห่งหนึ่ง ซึ่งเห็นว่าเหมาะสมแล้ว จากนั้นก็เริ่มต้นกำหนดตนเองด้วยสัจจะว่า...

ตื่นเช้าตี ๔ จะต้อง อาบน้ำทุกเช้า งดอาหารที่เคี้ยวเพื่อตัดปัญหา ภาวะความวุ่นวาย ในการกิน (ไม่อยากจะให้เป็นภาระใครให้ลำบาก เกรงใจ รับผิดชอบง่าย ๆ คือประเภท น้ำๆ ก็

พอแล้ว เพื่อคลายความหิวชั่วขณะหนึ่ง) จะเจริญสติตลอดเวลาในทุกอิริยาบถให้มากที่สุดเท่าที่ตนจะทำได้ ช่วงนั้นเป็นช่วงฤดูหนาว ได้กำหนดไม่ใช้ ผ้าห่มใดๆ เพิ่มเติม อื่นนอกจากผ้าบางๆ ผืนเดียวที่มีอยู่ (มีแค่นั้นก็จะใช้แค่นั้น จะไม่รบกวนเรียกเรื่องเอาอะไร จากใครอีก จะพอใจเท่าที่ตนมีเท่านั้น จิตระวังความสันโดษมากจริงๆ) ไม่มองจะไม่นอนจะใช้ความสามารถทั้งหมด ทำตนเพื่อปฏิบัติบูชาเท่านั้น งดพูด ไม่ต้องการให้ใครรบกวน จำกัดตัวเองให้อยู่แต่ในห้องพักเล็กๆ เพราะไม่อยากจะพบใคร ต้องการอยู่กับตนเองเท่านั้น ยืน-เดิน-นั่ง-นอน อยู่แค่ห้องสี่เหลี่ยมเล็กๆ เท่านั้นเอง ขณะนั้น...จิตมันสั่งเอง มันกำหนดเอง มันสอน มันบอกเองทั้งหมด ว่าให้ทำอย่างไร? (แปลกมา...จิตสอนจิต!)

๓๓๕

หน้าหนาวอากาศบนเขา หนาวมาก โดยเฉพาะน้ำก็เย็นจัดด้วย ตื่นตี ๓ กว่า ตี ๔ จะลุกขึ้น อาบน้ำทันทีที่เข้าวันแรกนั้น ผ่านไปด้วยดี ...ไม่มีอะไรในจิต

พอวันที่ ๒ มีความรู้สึก ปวดตรงหัวเข่ามาก ปวดถึงกระดูก-ถึงใจจริงๆ จิตมันบอกว่า...ที่ปวดนี้เพราะอาบน้ำตอนเช้า น้ำเย็นจัดเกินไปนั่นเอง! นี่แหละที่เขาเรียกว่า...หนาวจนปวดเข้ากระดูกล่ะ! ควรหยุดอาบน้ำได้แล้ว...เดี๋ยวจะเป็นอันตรายมาก! จิตบอกกับตนเช่นนี้



แต่ใน **ความรู้สึกอีกอัน** ก็คำนวณว่า...**ไม่ได้!ไม่ได้!** **สัจจะคือสัจจะ! เลิกไม่ได้!**...หากถ่มน้ำลายลงพื้นแล้ว เราเสียคืนได้ไหม? (จิตได้...ย้อนถามตนเองว่าทำได้ไหม? มันก็ตอบว่า...**ทำไม่ได้!**) ถ้าทำไม่ได้ก็ **เลิกไม่ได้!** จะตายก็ช่างหัวมัน! (จิตมันบังคับตัวเอง...เห็นจิตตนสอนจิตตน!) **ไม่ได้** ต้องอาบน้ำดี ๔ ทุกวันที่อยู่ที่นี่...**เลิกไม่ได้** สัจจะไว้แล้ว **ต้องทำ เลิกไม่ได้!**... ในที่สุดมันก็ยอมจำนน...**ไม่ได้ก็ไม่ได้...อาบก็อาบ (จิตมันจำใจรับ)**

ขณะรู้สึกตัวตื่นขึ้นมานั้น...มัน**บิดเบือนต่อรองกันอยู่อีก**...**แว่นสักวันเถิดนา...เข้าเกินไป...อากาศก็หนาวมาก...น้ำก็เย็นจัด...เดี๋ยวจะไม่สบาย...เป็นโรคปอดบวมละแยะเลย!**ไหนจะปวดหัวเข่า จนเข้ากระดูกแทบจะขาดใจอีกล่ะ! ไม่เอาดีกว่า! อย่าอาบเลย...มัน**บิดเบือน...โอ้อ้อ!** ไม่ยอมมลุกสักที

จิตก็สั่งว่า...**ไม่ได้! ไม่ได้!** (ตนเห็น**จิตสอนตน**ตลอดเวลา) ลุกขึ้นอาบน้ำเดี๋ยวนี้!...**สัจจะคือสัจจะ! เลิกไม่ได้!** มัน**ไม่ยอมฟังเสียง** ต่อรองใดๆ มัน**สั่ง** และ**บังคับ** ตัวเองให้ลุกขึ้น เก็บที่นอนให้เรียบร้อย จากนั้นมันก็สั่งให้**เดินไปหยิบผ้าเช็ดตัว-สบู่-แปรงสีฟัน-ยาสีฟันไปเข้าห้องน้ำทันที**

พอตักน้ำขึ้นแรกขึ้นมา มัน**ถืออยู่นั้น**ไม่ยอมมรดสักที **จิตมันอึดเอื่อนอีก...มันบอกว่า “อู๊ย...หนาว!”** ไม่ไหว...น้ำก็เย็นจัดเสียด้วย...**ไม่เอาดีกว่า!** มันกลัวหนาวอีก...แต่**ความรู้สึก**

บอกว่า...**ไม่ได้**จะต้องอาบ...**สัจจะคือสัจจะ!** (มันเป็นการตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว...เด็ดขาด! และทำในขณะ**ปัจจุบัน** นั้นทันที โดยไม่ฟังคำต่อรองใดๆ อีกต่อไป) มื่อยกช้อนน้ำขึ้น...**เทน้ำลงมาที่ตัวทันที...ความหนาวก็เกิดขึ้น...อู๊ยหนาว!**รีบกำหนดรู้ทันที...กำหนด **สติ** ตาม**จบการกระทำ** ใน (**ทุกอิริยาบถ**) ของการ**เคลื่อนไหว**ของกายในขณะ**ปัจจุบัน**ไปเรื่อยๆ ลักพัก...**จิตตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน** **สมาธิได้เกิดขึ้นแล้ว...คราวนี้ ความสบาย** ได้เกิดขึ้นทั้ง **กาย-ใจ** มันกลับอาบไม่ยอมมหยุดอีก...สบายจริงๆ...สนุกจริงๆ...**วิเศษอะไรอย่างนี้!**

ตลอดวันนั้น...**จิตใจ** แซ่มนขึ้นเบิกบาน **มีสติจับคู่อยู่กับกายกับใจในทุกอิริยาบถ** ได้ดีมาก และในคืนนั้นเอง ช่วงตี ๒ คงจะได้ **ขณะหลับสนิท** เพราะความ**อ่อนเพลีย** อยู่กับ**ผ้าคลุมบางๆ**ที่ใช้ห่มอยู่นั้น...มันเกิด**ความรู้สึก** ตัวขึ้นมาว่า...**“อู๊ย...หนาว!”** แต่รู้สึกตัวว่า **“หนาว”** เท่านั้นก็มี**ความรู้สึก**คล้ายๆ กับว่า...มีอะไรสักอย่าง**ตัดลงมาที่ร่างกาย...ตรงความรู้สึก**นั้นทันที (ตัดลงมาตรง **“เวทนา”** คือ **ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั่นเอง...คือ** **ความรู้สึกตัวว่า หนาว** เท่านั้น **ความหนาวก็ขาดไป**ในทันที **แต่รู้สึกก็หมด!** แปลกมาก **อัศจรรย์จริงๆ** สุดบรรยาย **รู้สึก แปลกใจจริงๆ** ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น...**อัตโนมัตติ** มาก! มัน**เป็นของมันเอง**ทั้งหมด โดย**ไม่รู้ตัว**มาก่อนแปลกจริงๆ **ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ได้!**

ในที่สุด...ข้าพเจ้าจึงรู้ว่า...การ**ฝึกสติจนเต็มรอบ**...จนกลายเป็น **“มหาสติ”** คือ **สติอัตโนมัตตินั่นเอง...ที่จะมา ทำเรา**



(แรกๆ...เราทำสติ...พอมากๆ เข้า...ในที่สุดสติก็จะมาทำเรา... มา
รักษาเรานั้นเอง!) จากวันนั้นเป็นต้นมา...พอรู้สึกตัวว่าหนาว ไม่
ว่าขณะลืมตา หรือหลับตา...พอจับตัวรู้สึกหนาวเท่านั้นเอง...
ความหนาวมันก็จะดับ (กายรู้หนาว...แต่ใจไม่หนาว) เวทนา
กายมี! แต่ เวทนาใจไม่มี! มันจะมีความรู้สึกเย็นอยู่แค่ผิว
กายรอบนอก เท่านั้น ความหนาว “ทางกาย” รู้...แต่ “ใจมัน
ไม่มี!” (หนาว นอก...ไม่หนาวใน) อธิบายไม่ถูก...หนาวเหมือน
ไม่หนาว! หากจับดูที่ “ใจ” มันจะ “สงบ-ปกติ” สบายๆ! ไม่มี
ความหนาวเลย (กายส่วนกาย...ใจส่วนใจ!) อิศระไม่ข้องกัน...
แต่รู้กันอยู่!

นี่คือ...ศีลธรรม อย่างหนึ่ง...ที่พบเห็น “จิตขณะเวทนา
กาย!” ซึ่งกายและใจ สัมผัสสัมพันธ์ กันอยู่แต่ไม่ยึดกันคือ (ทุกข์
นอกไม่ทุกข์ใน!)

ข้อควรจำ- เพียงแต่ขณะที่ทำให้ ตั้งใจทำจริงๆ “สังขจะ
คือสังขจะ!” ไม่ยอมทิ้งจะตายก็ช่างมัน สังขจะไว้ก่อน สังขจะมา
บังคับใจตนเองให้ได้ ละความอ่อนแอของตนเอง ให้ได้ แล้ว
ทุกอย่างจะเป็นไปเอง ตามเหตุตามปัจจัย ของมัน ซึ่งมันจะมี
อยู่ในนั้นพร้อมในที่สุด...มันจะเป็นทั้ง ผู้สอน-ผู้เรียน-ผู้รู้ผล-
ผู้ตัดสินเสร็จ แปรกมมาก! (หากใครอยากทราบ...ข้าพเจ้า
ปฏิบัติธรรม อย่างไร? นี่คือ “คำตอบ” คือ...แนวทางที่ข้าพเจ้า
ไม่เคยหวงหรือคิดปกปิดแต่อย่างใด ใครจะนำไปใช้ ทำ
ประโยชน์กับตนได้ ในส่วนใดก็อนุญาต ตามสบายก็แล้วกัน)

ข้าพเจ้าไม่มีความรู้อะไร? พระไตรปิฎกพระอภิธรรม คือ
อะไรก็ ไม่เคยเรียน เคยรู้ รู้แต่เพียงว่า...มีความ ตั้งใจจริง
ต่อการปฏิบัติ เพราะ...อยากพ้นทุกข์! ข้าพเจ้ามักจะหาอุบาย
วิธีทดลองตัวเองต่างๆ นานาต่อการปฏิบัติ โดยจะถือสังขจะ
เป็นหลักจริงๆ คือ ให้สังขจะกับตัวเอง เจียบๆ โดยไม่มีใครรู้ ...
รู้เฉพาะตนเอง! แล้วทำตาม สังขจะนั้น ให้ได้ เมื่อสังขจะกับ
ตัวเองแล้ว จะไม่ยอมเข้าข้างตัวเอง ต้องทำให้ได้ แม้ตายก็ยอม
อย่างนั้นแหละ! เอาความตายเข้าแลก...เอาสังขจะเป็นหลักเสมอ
จนรู้ชัดในสิ่งที่ทำ “เมื่อรู้แล้วก็ปล่อยไป” เช่นกำหนดงดอาหาร
ที่เคี้ยว (อาหารที่หนักเป็นอาหารที่เบา) ดื่มน้ำแทน ๓ วันบ้าง ๗
วันบ้าง (ทำแค่ให้รู้ว่าเป็นอย่างไรต่อผลของมันเท่านั้น...เป็น
ชั่วขณะหนึ่ง เท่านั้น...มิใช่ตลอดไป) เพื่อต้องการทดสอบดูจิต
ตัวเองว่า...มันติดอะไร?...มันต้องการอะไร?...มัน ทุกข์แค่ไหน?
...ทนได้แค่ไหน? มันเกิดอะไรขึ้นบ้าง? ต้องการเห็นทุกข์แท้ๆ
ในตนเท่านั้น (ขณะที่ทำ จะทำจริงๆ) ในบางครั้งก็ผ่อนผัน คือ
อนุโลมให้มีเครื่องชงบ้าง ของแห้งเล็กๆ น้อยบ้าง ตามเหตุปัจจัย
ไม่เคยเรียกร้อง เอาอะไรจากใคร? เกรงใจและกลัวว่า ตนเอง
จะไปเบียดเบียนและเป็นภาระผู้อื่น (สันโดษเสมอ ในจิตตน
เท่าไรก็เท่านั้น ง่ายๆ ที่สุด! ไม่ให้เบียดเบียนใคร! ไม่ให้
เป็นภาระใคร? จิตจะระว่างจิตจุดนี้ เป็นที่สุด!)

ขณะทำจะดูตามกำลังความสามารถของร่างกายใน
ขณะนั้น ดูตามกำลังของตน...จะถามตนเองว่า...เอาขนาดนี้
ไหวไหม? ถ้าไหวก็ตกลง...ลงมือทำทันที...ทำจนครบสังขจะ...



จะ ยาก ง่ายแค่ไหน? เมื่อสัจจะแล้วต้องทำให้ได้...ตายก็ตาย...ยอมตาย แต่ไม่ยอมเสียสัจจะทีให้ไว้กับตน...ทำเช่นนี้แหละ เสมอมา จะค่อยเป็นค่อยไป เอาทางสายกลาง เป็นหลัก คือ หากทำได้ สบายๆ ง่ายจริงๆ ...ก็กำหนด เพิ่มขึ้นๆ... เพื่อ ทดสอบดูความอดทนของตนเพื่อดูทุกข์ทางกายเป็นอย่างไร? ทางใจเป็นอย่างไร? มันสัมผัสสัมพันธ์กันอย่างไรเท่านั้นเอง ค่อย สังเกตดูตลอดเวลา ว่า...เมื่อทำเช่นนี้จะเกิดความรู้สึกอย่างไร...อ้อ! รู้แล้ว...สัมผัสแล้ว...เข้าใจแล้ว! ต่อไปก็เปลี่ยนวิธีใหม่ ด้วยการ กำหนดดูความพอดีของตนเป็นหลัก...ไม่ค่อยสนใจ ว่า...ตนจะต้องทำตามอย่างคนนั้น-คนนี้...เขาทำอย่างนั้น...เรา จะต้องทำตาม...เปล่าเลย...มีนิสัยเป็นตัวของตัวเองมากกว่า... ใครจะทำวิธีใดก็ช่าง...เรื่องของเขา...ตัวตัวเราต้องดูตัวเรา (เรา ติดอะไร?...พอรู้...เราก็พยายาม แก้อตัวเอง...ทำตัวเอง เช่น... ติดรส-ติดขี้เกียจ-ติดกลัว ฯลฯ) เพราะ...ความสามารถความ พอดีของแต่ละคนไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน หนัดใครหนัดมัน ชอบใครชอบมัน

ขณะปฏิบัติจึงมักจะ ดูตัวเอง มากกว่า โดยกำหนดตัวเอง ให้ ทดลองทำอย่างนี้ บ้าง...อย่างนั้นบ้าง...สุดแท้แต่ จะนึกจะ คิดได้ (ใครจะหัวเราะ...จะหมั่นไส้...จะเสียดสีถากถาง...จะว่า บ้าก็ช่าง...เราลองเรา-เรารู้เรา-ไม่สนใจ) ลองผิดลองถูก เพื่อ เรียนรู้ด้วยตัวเองอย่างนี้แหละ! ค่อยๆ รู้...ค่อยๆ รู้! พอจับจุด ได้ มันก็เดินเอง มิใช่มี บารมีมาก อะไร ดังเช่นหลายๆ คน เข้าใจและพูดกันหรือที่ตนรู้ตน...ลองซ้ำๆ ที่เขาทำ...เดี๋ยวก็เข้า

จุดกึ่งกลางเอง (ทำแบบธรรมดาๆ นี่แหละ! อยู่กับผัสสะ นี่แหละ!) ส่วนมากใคร ดูไม่ออกและไม่ค่อยรู้ว่า “ทำ” หรือ (มันอยู่ข้าง ในมองไม่เห็น) เพราะใช้ “สติ” รู้อยู่กับ “ปัจจุบัน ...ภายในกาย ภายในใจตน” เท่านั้น ในทุกอิริยาบถ...แต่ “ผลรู้” จะเกิดขึ้น เรื่อยๆ...จนถูกสรุปว่า “เป็นผู้มี บารมีมาก แล้วจึงรู้ธรรม เห็น ธรรมเร็ว!” เปล่าเลยที่รู้คือ “ทำสติมากๆ!” ต่างหาก ขอสารภาพ (จำได้ว่า...ตอนปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไรดี จึงได้อธิษฐานว่า...ทางเส้นใดเป็นทางที่ตรงที่สุด-ลัดที่สุด และ ถูกต้องสมบูรณ์ด้วยเหตุและผลที่สุด...ขอพระพุทธองค์โปรด เมตตา...นำข้าพเจ้าเดินทางเส้นทางนั้นเถิด อธิษฐานอย่างนี้ อยู่ทุกวัน)

คงจะ บังเอิญ หรือ โชคดี ก็ได้ จึงมีโอกาสรู้และเข้าใจ อะไรๆ ง่ายๆ ที่ไม่ค่อยจะเหมือนใคร (ส่วนมากจะ “รู้ธรรม เห็นธรรม”...ขณะลืมนตา อยู่กับ “ผัสสะสดๆ” ในชีวิต ประจำวัน นี่แหละ!) และรู้ว่า “ใจ” ตัวเดียวเท่านั้น ที่ เป็นเหตุ...จึงพูดและ ยืนยันความรู้สึกในตน (พูดแต่เรื่องของตน) ว่า...ตนรู้แล้วว่ากาย ภายนอก เป็นส่วน ประกอบ เท่านั้นเอง...อย่างไรก็ได้ ไม่ตายตัว เสมอไป “ที่ตนทำตน...ตนรู้ตน...ตนเห็นตน เป็นเช่นนี้...ตนจึง ไม่ยึด แล้วแต่เหตุปัจจัย” (พูดถึงตนเองเท่านั้น) ไม่เคย คิดด้าน หรือทำลายแนวปฏิบัติของใครเลยจริงๆ...จริงใจทุกอย่างที่พูด... รู้อย่างไรก็พูดอย่างนั้น...โกหกไม่เป็น! มันเป็นไปไม่ได้...ถ้าทำ “สติ” รู้แบบนี้...จะอยู่ ณ ที่ไหน ก็ทำได้...ถ้าทำจริงๆ...มันอยู่ที่เรา นี่แหละ!...ทางนี้จึง ไม่คับแคบ...สุดแท้แต่ใครจะเลือกเอง...ตาม ความพอดีและเหมาะสมกับฐานะของตน...ให้ดูตนอีกที

(ในอดีต...ตนก็มีความเชื่อว่า...ถ้าบุคคลใด “ไม่อยู่ในรูปแบบ” แล้ว...จะ ไม่มีทาง “พ้นทุกข์ได้!”) ...ตนจึงเพียรพยายาม ที่จะเข้าไปอยู่ในรูปแบบ...มีโอกาสนอยู่ในรูปแบบประมาณ ๑ ปี คุณแม่ล้มป่วย จึงได้ตัดสินใจออกมาดูแลท่าน...มาอยู่อย่าง “ธรรมดา” อีก จิตไม่หนีปรากฏการณ์ “อย่างไรก็ได้” ไม่ดูจริงไม่ผลัดดัน...ตามเหตุตามปัจจัย...ยอมหมด! เห็นจิตตนเอง เหมือน...คนขับรถ...จะขึ้นเขา-ลงเขา-เลี้ยวซ้าย-เลี้ยวขวาก็ไม่ว่า...มันจะระวังรักษา... “ความเป็นกลาง” ภายในถนนของเขตถนนเท่านั้น...และขณะที่ต้องกลับมาอยู่อย่าง “ชาวบ้านธรรมดา” อีกนั้น เห็นจิตตน “มันอิสระ...มันปกติ...เบาสบาย...ไม่มีทุกข์...ไม่ติดอะไร?” แปลกจริงๆ “จิตมันไม่ตื่น ไม่วิ่ง!” เหมือนแต่ก่อนอีก...เห็นตนเองเหมือน “ก้อนหิน” ก้อนหนึ่ง...จะวางอยู่ตรงไหน? อย่างไร? มันก็อยู่อย่างนั้น (จิตหยุดวิ่ง!) มันพอดีไปหมด...อย่างไรก็ได้...อย่างไรก็ได้จริงๆ... “จิตไม่สั่ง” จิตหยุดวิ่ง-มันสงบเฉย-ไม่ตื่น...ไม่วิ่งสู่... “อดีต” ...ไม่วิ่งหา “อนาคต!” ปกติพอดีไปหมดที่รู้”

นี่คือสาเหตุ...ที่ทำให้เกิด การเข้าใจผิดในตัวข้าพเจ้า... การหยุดวิ่งของข้าพเจ้าคือ “ความหลง” ทุกคนคิดว่าข้าพเจ้ากำลัง “หลงตน” หลงทาง...เดินผิดทาง...ถูก “โมหะ” เข้าครอบงำเป็นอย่างมาก...จึงทำตัวเป็นคนเหลวไหล...เป็นคนขวางโลก “เสื่อมจากธรรม” คือ...กลับมาอยู่กับบ้าน...อยู่กับกิเลส...แล้วบอกว่า...เห็น “จิตไม่เป็นกิเลส” มันเป็นไปได้อย่างไร...ไม่มีทาง...

“คนโกหก”...ไม่มีตำรา...ที่อยู่กับกิเลสแล้ว “จิตจะไม่เป็นทาสกิเลส!” ...จะต้อง “ทิ้งให้หมด” เท่านั้น

ข้าพเจ้าไม่รู้จะอธิบายให้เข้าใจได้อย่างไร? เพราะธรรมนั้นเป็น “ปัจเจกตั้ง” (คนไหนทำคนนั้นรู้) เราก็มารู้ ไม่เหมือนใคร เสียด้วย (ไม่มีตำรา) ทำอย่างไรได้ละ ...ก็มันรู้ของมันอย่างนี้จริงๆ! ยิ่งพูด...ยิ่งยืนยัน...ยิ่งเลอะใหญ่...พูดกันคนละเรื่อง...ไปกันคนละเรื่อง...วุ่นวายสับสนกันไปหมด...ไม่สามารถเข้าใจกันได้...ในที่สุด...สิ่งที่ได้รับในขณะนั้น คือ...ข้าพเจ้า คือ บุคคลที่น่ากลัว...บุคคลอันตรายที่ต้องระวัง! เกิดการผลัดดัน และ วิจารณ์...พร้อมทั้งสาธิตา และ กิริยาที่รังเกียจ ดูถูกเหยียดหยาม...ช่างน่าสมเพชเวทนายิ่งนัก...ที่ข้าพเจ้า หลงมาก จนมองไม่เห็นตนเลย (ไม่มีใครอยากคบ...มีแต่การ ด่าประณามตลอดเวลา) ข้าพเจ้าก็ไม่รู้จะอธิบายให้เข้าใจได้อย่างไร...มันไม่มีในตำรา...ได้แต่ นึกสงสาร...รู้แต่ว่า “จิตขณะนั้น...อิสระ...ไม่ทุกข์” เท่านั้นที่เห็นตน

จิตบอกว่า ช่างเถิด...ใครจะคิดอย่างไรจะว่าอย่างไรก็ช่างเถิด...เราไม่ว่ากัน! เรารู้แต่เพียงว่า...เราจะไม่แบกใครให้เป็นทุกข์! และเราจะไม่ทุกข์...ถ้าใครจะแบกเรา! จิตมันปล่อยหมด...แปลกจริงๆ (ในอดีต...ถ้าใครเข้าใจเราผิด...จิตเราจะทนไม่ได้...มันเป็นทุกข์...มันจะต้องอธิบายให้เขาเข้าใจให้ได้! แต่...เปล่าเลย...จิตปล่อยหมด!) แปลกใจตัวเองเหมือนกัน



ที่พูดนี้...เพราะต้องการให้“กำลังใจ”กับผู้เฝัธรรมที่ปลีก
ไม่ได้...ที่อยู่นอกรูปแบบ คือ “ชาวบ้านธรรมดา” เช่น พ่อบ้าน-
แม่บ้าน หรือคนที่มี ภาระหน้าที่ที่ผูกมัดตัว ขออย่าได้เกิด
ความคิดท้อแท้...และหลงคิดว่า... “ตนนั้นกรรมมาก-บุญน้อย-
บารมีน้อย คงหมดโอกาสพ้นทุกข์ในชาตินี้...เพราะปลีกไม่ได้”
ขอท่านอย่าได้น้อยใจ และโทษสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่อีกเลย (ถึงกาย
ถูกมัด...แต่ใจไม่ถูกมัด...ใจอิสระเข้าใจไหม?) ธรรมะจะเห็น
เช่นนี้...หมายถึง...ทุกข์กายไม่เป็นไร...แต่...ใจไม่ทุกข์ต่างหาก
...ข้าพเจ้าจึงยืนดื้ออยู่นอกรูปแบบ เพื่อยืนยัน “สัจจะ ธรรม” นี้
ว่า...เป็นไปได้! ทุกคนมีสิทธิ์...ถ้าทำจริง! (ธรรมะจริงนั้น ไม่
คับแคบ ทุกชีวิตมีสิทธิ์ ถ้าเข้าใจ)

โอกาสและทางเลือก มีอยู่สำหรับทุกคน ลองทำดูก่อนนะ
ถ้าเข้าใจและตั้งใจทำจริงๆ คุณมีสิทธิ์ อย่าเพิ่งคิดมาก อย่าเพิ่ง
คิดมาก อย่าได้คิดมากจนเกิดการ ทะเลาะเบาะแว้ง เพราะความ
ไม่เข้าใจในการปฏิบัติ...บางรายถึงกับทุบตีกัน จนพ่อ-แม่-ลูก-
หลาน-ญาติพี่น้อง เตือดร้อนกันไปหมด ครอบครัวแตกแยกก็
มี...ไม่ใช่อย่างนั้น...ธรรมะมิใช่อย่างนั้น อย่าเข้าใจ ผิด (ข้าพเจ้า
ได้พบเห็นมากมาย ต่อการเข้าใจผิด...จนครอบครัวเตือดร้อน
นั่นคือ...เหตุทุกข์! มิใช่...ทางพ้นทุกข์!) จิตสงสารจึง ต้องสื่อ
ออกมา ณ ที่นี้ เพื่อความสงบสุขและพ้นทุกข์ของทุกคน (ที่
พูดนี้สำหรับผู้ที่ต้องการ “ความพ้นทุกข์” คือ มีชีวิตอยู่กับ
ความทุกข์ โดยใจไม่ทุกข์เท่านั้น แต่มิใช่เพื่อเป็นอรหันต์ ไม่
เป็นอะไรเลย!)

ขอเตือนว่า...“สัจจะ” มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ต่อ
ผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่ มันจะช่วยให้ถึงจุดหมายได้ ไม่ล้มเหลว เพราะ
“ตนเองยังบังคับตนเองไม่ได้”...ต้องอาศัย “สัจจะ” เป็นเครื่อง
ช่วยประคองไปก่อน จน จับจุดได้...ก็วางลงในเรื่องนั้นๆ ดังเช่น
“เรือ”อาศัยใช้ข้อมพาก...ทิ้งเรือไม่ได้...จนกว่าจะถึงฝั่ง ...พอถึง
ฝั่งก็วางลง...หาได้นำเรือติดตัวไปด้วยไม่ ฉันทใดก็ฉันทนั้น (ไม่
ยึดติดในความรู้ันั้น...แค่ “รู้” ก็พอ ...“รู้ธรรมอย่ายึดธรรม” ถ้า
ยึดก็เป็นทุกข์อีก...ตัวตนเกิดอีก... “ธรรมของเรา!” ธรรมแท้ๆ
นั่นคือ “ธรรมอาณัตตา” อีก...แม้ “ธรรมก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน” แ่
รู้เท่านั้น แต่ใช้สื่อต่อกันได้ (ผู้ปฏิบัติจะติดตัวนี้ กันมาก...จึงมี
เหตุต้องทะเลาะกันอยู่เสมอ จริงไหม?)

จงใช้ “สัจจะ” บังคับตัวเองจนล้มผัส “ผล” โดยไม่อ่อน
ข้อต่อมายาใจใดๆ ขณะทำก็ทำจริงๆ...ตายเป็นตาย! ต่อสู้กับ
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ต่อการท้อแท้...ภายในจิตตน (ทำจริงๆ ช่วง
ขณะหนึ่งเท่านั้น) ...เหมือนการ หัดขับรถจักรยาน...ใหม่ๆ มัน
ย่อมมีการ ล้มลุกคลุกคลาน บ้างเป็นธรรมดา...ก็อย่าท้อถอย
“รักษากำลังใจ” ไว้ให้ดี...อดทนสู้ต่อ!...(สู้ใจตนเอง...มิใช่สู้ใคร)
ปลอบใจตนเองให้ก้าวไปๆ พอ “จับจุดได้” เกิด “กำลังใจหนุน”
มันก็จะขึ้นไปเองคือ (ขับเป็น)...พอขับเป็น...มันก็จะเกิด
ประโยชน์...จะบรรทุกของ...บรรทุกคน...ออกถนน...จะบรรทุก
อะไร...จะทำอะไรก็ได้ “เกิดประโยชน์ขึ้นมา” (นั่นคือ ผล
พลอยได้ ของมันอีกที ชีวิตจะอยู่กับทุกอย่างได้โดยไม่ทุกข์!
เพราะจิตจะไม่ทุกข์แล้ว...จิตอิสระแล้ว!

(ถ้าซบเป็นแล้ว...ไม่จำเป็น ต้องกลับมาหัดอีก **หัดครั้งเดียว** ตอนแรกๆ เท่านั้น พยายาม**ทำให้ได้...ทำให้ถึงจุด** แค่วางหนึ่งเท่านั้นเอง...ชีวิตที่เหลือจากนั้นก็ “อิสระสบาย”)

เมื่อไม่ยอมตามใจตน ในที่สุดก็ “ชนะตน” และ “รู้มายาจิต” ในตน...มันมีลีลาอย่างไร? (ดังที่สี่ออกมาให้แหละ สำคัญจริงๆ “เจ้าจิตที่ยึดกายนี้!...เจ้าอุปาทานนี้! ชั้นเชิงมายา มันเหลือร้ายจริงๆ...มันช่างหลอก...หากไม่รู้เท่าทันมันละก็...จะออกจากมันไม่ได้เลย! เพราะมันจะหลอกให้เกิด “ความกลัว” ไปเสียก่อน คือ...กลัวเจ็บ-กลัวปวด-กลัวร้อน-กลัวหนาว-กลัวตาย...กลัวไปต่างๆ นานาก่อนแล้ว “อายเขา-กลัวเขาว่า” หรือไม่ก็ “ขี้เกียจ” ดังนั้น...ขณะปฏิบัติจึงข้ามพ้นมันไม่ได้สักที...ถ้าไม่เอา “ความตาย” เข้าแลกกับมัน คือ “ยอมตายก่อนตาย!” เอาชีวิตเข้าแลกทุกเวลาแล้วยากนักที่จะได้พบธรรมแห่งความหลุดพ้นได้จริงๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติส่วนมากมักจะเสียรู้มัน ตรงนี้แหละ! ตรงที่ “ข้ามพ้นใจของตนเองไม่ได้” นั่นเอง!

นี่คือ...สภาวะธรรมที่ไหลออกมาจากจิต...ช่วงหนึ่งขณะปฏิบัติ...มันเป็นเอง (ขณะที่เกิดยังไม่เข้าใจความหมายละเอียดแจ่มแจ้ง...เดี๋ยวนี้ เข้าใจหมดแล้ว!)

ใจเอ๋ยใจ

เจ้าตัวเดียวจริงไซ้...สร้างภาพแท้จริง!

ให้สุข-ให้ทุกข์!...เป็นนิจศีล

นำสัตว์โยยบิน สู้...อบายภูมิ!

“ทุกข์แล้วทุกข์อีก” ...ไม่รู้หมดสิ้น

หลงเป็น “ทาสดิน” ไม่พ้นสักที

“หลงเวียน-หลงวาย...หลงตาย-หลงเกิด!”

...เจ็บปวดเป็นเลิศ...เพราะ “โมหะ” ทั้งหลาย

ยากจะพ้นทุกข์...ต้องเขินเหลือหลาย

...เจ้า “อันตราย” สุดจะเอ่ยขึ้น

(ชั้นในที่นี่...หมายถึงชั้นเชิงมาก)

กว่าจะจับได้ ...“แทบตายแยกตัว”

...ให้พ้นเมามัว ...“วนเวียน” อยู่หนึ่ง

“ศัตรูที่แท้” ...อยู่กลางใจฉัน...

“มาช่วยจับมัน” ...ให้ได้เถิดท่าน

แล้วลอก “หน้ากาก...ขูดราก” ...ให้หมด

...ทุกข์เศร้าสลด... “หมดสิ้นมลาย”

เพราะเฝ้า “คุมกาย-คุมใจ” ทุกเมื่อ

...ความทุกข์คลุมเครือ... “ประจักษ์ชัดมัน”

ว่าที่แท้มัน... “เกิดเป็นสองหน้า”

...หน้าสุข-หน้าทุกข์...

“หลอกใช้สนุก” ...มานานักหนา

“อย่าเศร้าโศกา...อย่าเศร้าโศกา” ...มาจับให้ได้

...แล้วจะสบาย “ดับทุกข์ได้สิ้น”!



ขอสรุปอีกนิดว่า...การปฏิบัติวิธีนี้ คือ (รู้้อยู่ภายในกาย-ในใจตน...ทุกขณะปัจจุบัน...ทั้งลืมตา-หลับตา) “ตัวสติ” คือธรรม...จะรักษาและคุ้มครอง...จิตจะไม่ปรุง-ไม่แต่งจนเสียดสติ...คือ “บ้ำ” จะไม่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ...ดังที่มีการพูดว่า...ปฏิบัติธรรมแล้ว...ระวังจะเป็น “บ้ำ” นะ...“เสียดสติ”นะ จะไม่มีอย่างแน่นอน นั่นเป็นเพราะว่า...ขาดสติ...ไม่มีสติ...มิได้ฝึกสติจริงๆ...มันเป็นการนั่งหลับตาโดยไม่มี “ตัวสติตามรู้!” จึงทำให้ “หลงอารมณ์” แล้วเป็น “ทาสอารมณ์” ถ้าใช้ (สติปัจจุบัน) จะไม่เป็น...รับรองได้ปลอดภัยแน่นอน

(การปฏิบัติ ให้ดูโอกาส...แล้วกำหนดทดลองตนเองเป็นช่วงๆ โดยขออาศัยสถานที่ของวัดหรือที่ไหนๆ ที่ไม่มีคนพลุกพล่าน ปฏิบัติ ระยะเวลา ๓ วันบ้าง ๗ วันบ้างก็ได้ (มันจะเกิดเป็นบางอารมณ์เท่านั้น ไม่เป็นตลอด ส่วนอื่นก็ทำตามปกติในชีวิตประจำวันคือร่างกาย-รู้ใจในทุกอิริยาบถของตน) ส่วนการปลีกจะมากหรือน้อยแล้วแต่ปัจจัย...อย่ายึด...เท่าไรก็เท่านั้น...มีโอกาสนี้ทำ...มีโอกาสนี้ทำ...ง่ายๆ อย่างนี้แหละ! แต่ต้องตั้งใจทำจริงๆ)



“มรรค ๔-ผล ๔” นั้นเป็นอย่างไร? (วิถิจิต!)

มรรค ๔ -ผล ๔ แยกออกเป็นดังนี้คือ

มรรค ๔ มีทุกข์ของมรรค!...สมุทัยของมรรค!...นิโรธของมรรค!... แล้วสู่...ผลของมรรค!

ผล ๔ มีทุกข์ของผล!...สมุทัยของผล!...นิโรธของผล!...มรรคของผล! และในที่สุดก็เป็น (ผลของผล) ยกตัวอย่างเพื่อความเข้าใจ (ย้อนเล่าทางผ่านของตน)

เห็นทุกข์ของมรรค!

อดีต...เมื่อฉันค้าขายอยู่นั้น...ช่วงหนึ่ง จิตเกิด...ความรู้สึกเบื่อหน่ายเป็นที่สุด (จิตเริ่มเห็นทุกข์ของอริยสัจ ๔) คือเห็นความ ซ้ำซาก...ความ ไร้สาระไร้แก่นสารในสิ่งที่ทำจริงๆ...เห็น “อนัตตา” จิตจึงเกิดคำถามขึ้นมาว่า ...“นี่เร้าค้าขายไปทำไมกัน?”



สมุทัย คือ (รู้เหตุทุกข์ของมรรค)

จิตตอบว่า...เพราะอยากได้เงิน...ถึงจะทุกข์ยากลำบากแค่ไหน? ก็ไม่ท้อถอย เข้า-ค้า-ฝนตก-แดดออก...ไม่ได้กินไม่ได้นอน ก็ไม่ว่า...ขอแต่เพียงให้ขายดีๆ ได้เงินมากๆ ก็พอใจแล้ว สุขใจแล้ว (เห็นจิตตนเอง) ว่า...จิตจะมีความสุขมากขณะได้เงิน (จิตตกเป็นทาสเงิน จริงๆ) จะเหนื่อยอย่างไร ก็ยอม ก็ยินดีทำ

นิโรธ ในสิ่งที่ตนรู้ของมรรค คือ (เห็นตามสภาพเป็นจริงของตน)

เออ...จริงซี!...เราเป็นเช่นนั้นจริงๆ เรายอมลำบากทุกอย่าง เพราะต้องการเงิน เท่านั้นแล้วเงิน มันอยู่ไหนล่ะ! ข้าพเจ้า ทบทวนตามความเป็นจริง เงินนั้นพอได้มาไม่นานมันก็จากเราไป คือ “ต้องจ่ายออกไป” แล้วเราก็ วิ่งหามันมา พอได้มายังไม่ทันไร มันก็จากเราไป เราตามหามันมาอีก มันหนีไปอีก วิ่งไล่ตามกันอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาจริงๆ เราชักมัน...แต่มัน ไม่ยอมรักเราเลย มันหนีเรา...มันหลอกให้เราวิ่งตามหามัน ไม่รู้หยุด มันหลอก มันหลอกให้เราหลงรักมัน...มันหลอกให้เราตกเป็นทาสรับใช้มันเท่านั้น เราเห็นความซื่อสัตย์...ความรักเดียวใจเดียวตั้งทาสจริงๆ (ช่างน่าสงสารน่าสมเพชเวทนาตัวเอง เป็นที่สุด!) ถึงจะทุกข์ยากลำบากแค่ไหน? ก็ยอมทำ...ขอเพียงเพื่อให้ได้มันมาอยู่ด้วย เท่านั้น แต่มันกลับ ไม่รักเรา มันหลอกเรา...มันหลายใจ...มันไม่จริงใจกับใครสักคน เดี่ยววิ่งไปหา

คนนั้น-เดี่ยววิ่งไปหาคนนี้ และมันก็ไม่ยอมเป็นของใครอย่างแท้จริง ด้วย มันหลอกให้ทุกคนหลงมันรักมัน...แล้วก็วิ่งตามหามันไม่รู้หยุด! มันหลอกล่อ ให้ทุกคนตกเป็นทาสรับใช้มันเท่านั้นเอง มันหลอกให้คนหลงทำบาปได้โดยไม่รู้ตัว...หรือรู้ตัว แต่เพราะความหลงรักมันมาก...ความตกเป็นทาสมันมาก อยากได้มันมาก จนกระทั่งยอมทำบาป ทั้งๆ ที่รู้ว่าบาป แต่ก็ไม่กลัวบาป...เพราะต้องการให้ได้มันมาอยู่ด้วย มาเป็นของตน มาอยู่กับตนมากๆ เท่านั้นเอง ทุกคนรักและซื่อสัตย์ต่อมันจริงๆ ยอมทำทุกอย่างเพื่อมันได้หมด แต่มันหาได้ มองเห็นความจริงรักภักดี ความซื่อสัตย์ของใครไม่ กลับหลอกให้อยู่ไม่รู้สิ้น มันช่างไร้เมตตา ไร้ความเข้าใจ ไร้ความเห็นใจในผู้อื่นเสียจริงๆ

นี่คือ สิ่งที่ปรากฏให้ข้าพเจ้าได้รู้ว่า ขณะนั้นสิ่งที่...ปรากฏอยู่ในจิตข้าพเจ้า นั่นคือ “เงินคือสิ่งที่คบไม่ได้” เงินเป็นผู้ที่คบไม่ได้...มันช่างโหดร้ายที่สุดและเป็นผู้ที่ น่ากลัวที่สุด! ข้าพเจ้า ได้พบ หน้าที่แท้จริง ของมันแล้ว ข้าพเจ้ารู้ทันมันแล้วและ ข้าพเจ้าจะไม่ยอมให้ตนตกเป็นทาสรับใช้ของมัน อีกต่อไป...

ข้าพเจ้า ตั้งปณิธาน ไว้ว่า...มีโอกาสบวชเมื่อไหร่จะ เลิกจับเล็กคบ มันทันที จะไม่ยุ่งกับมัน อีกต่อไป พอทันที...ไม่เอาแล้ว...เลิกคบกันได้ ขอเลิกทาสให้กับตนเองเสียที มีความตั้งใจมั่นอย่างนี้ตลอดมา



มรรค (ลู่วางออกจากทุกข์! คือ มรรคของมรรค)

ข้าพเจ้าได้มีโอกาสบวชอยู่ ๑ พรรษา พบวชเสร็จ ข้าพเจ้าตั้งสัจจะจะไม่ยอมยุ่งกับมันทันทีและข้าพเจ้าก็ไม่ยอมจับมันจริงๆ ด้วย มีกินมีใช้อย่างไรก็พอใจอย่างนั้น ตามมี-ตามเกิด ไม่มีก็ไม่เอา ปล่อยชีวิตให้ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสิ่งแวดล้อม (ข้าพเจ้าเอาจริง-ทำจริง! เพราะ...ต้องการเลิกทาสให้กับตนเองจริงๆ) จึงคอยเตือนจิตตนคอยสอนจิตตนพยายามย่ำจิตตนอยู่เสมอว่า...ขณะนี้...เราคือผู้ไม่มีเงินแล้วนะ...ให้ระมัดระวังความต้องการของตนด้วย พยายามให้จิตระลึกอยู่กับปัจจุบัน และให้จิตยอมรับสภาพของปัจจุบันโดยไม่กังวลกับอนาคต เอาแต่ปัจจุบันเท่านั้น มีเท่าไรก็พอใจเท่านั้น บังคับจิตตนเอง สอนจิตตนเองอยู่เสมอๆ ต่อสิ่งที่ได้ที่มีในขณะปัจจุบันจนในที่สุด...จิตเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า...อย่างไรก็ได้ อย่างไม่ทุกข์ ร้อนใจใดๆ ต่อสิ่งที่ได้ที่มีในแต่ละขณะ (คุมใจจริงๆ)

(ผลของมรรค)

ในที่สุด...ข้าพเจ้าจึงได้พบกับ “ความอิสระของใจ...ใน ความไม่มีในตนจริงๆ” ว่า...โอ้! ความไม่มีมันดี...มันอิสระทางใจอย่างนี้เองหนอ! มันไม่กังวลใจเลยว่า เดียวนี้ฉันมีเงิน อยู่เท่าไร? จะเหลือเท่าไร? หมดแล้วจะทำอย่างไร? จะหาที่ไหน? จิตที่เคยตกเป็นทาสดังก่อน ไม่เหลืออยู่อีกต่อไป ความกังวลใจในเรื่องนี้ไม่มีเลย...ความอิสระทางใจเป็นเช่นนี้เองหนอ...ดีจริงๆ! ทุกข์ไม่มีเลยในจิต...ช่างอิสระเหมือนนกที่หลุดออก

จากกรง เช่นนั้นแหละ! อธิบายไม่ถูกจริงๆ...จิตกลับเกิดความรู้สึก “ตื่นตัวและเบิกบานใจ” อย่างบอกไม่ถูก ต่อสิ่งที่รู้ที่ได้สัมผัสนั้น! เต็มใจ และยินดี ที่จะอยู่กับ “ความอิสระของความไม่มี...มากกว่าความมี” แปลกจริงๆ !

ปัญญาวิปัสสนา คือ การเห็นแจ้งต่อสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตน! นี่ก็คือ...ผลแห่งมรรค (เมื่อทำจริงๆ)

เมื่อจิตรู้เห็น ความอิสระของใจจริงๆ และจิตยอมรับความเป็นจริง ของความไม่มี...มันจึงอยู่กับความไม่มีได้ โดยไม่ทุกข์ใจเลย! (จิตเป็นหนึ่งเดียวกับความไม่มี) จิตกลับเกิดความรู้สึกเยี่ยมตัวเยี่ยมใจ...และสอนตัวเองต่อไปอีกว่า...ขณะนี้ “เราคือผู้ไม่มีแล้ว” จงหยุดอยากได้นั้นอยากได้นี้ได้แล้วนะ (จิตยอมรับความเป็นจริงในตน)...จิตไม่กล้า อยากได้นั้นอยากได้นี้ อีกต่อไป จนนานๆ เข้ามันกลายเป็นจิตที่ไม่มีเงินในจิต...จิตที่ไม่รู้จะซื้ออะไร?...จิตไม่มีคำสั่ง...หมดความต้องการ เพราะมันรู้และยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนแล้วนั่นเอง (มันไม่พิธีพิร่ำพันที่จะต้องการนั้นต้องการนี้อีกต่อไป) ผลคือ “ความสันโดษ” ได้เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวมัน...เป็นผลของมันเอง ทั้งหมด เพราะธรรมชาติแห่งความเป็นจริงในความไม่มี คือ สัจธรรม ได้สอนให้ความอยากหยุดลงได้ ในที่สุด! (จิต! มันฉลาด...มันรู้ว่าถึงอยากสักเท่าใด หากเราไม่ยอมเชื่อ...ไม่ยอมสนองตอบความต้องการของมัน...มันก็จะเลิกรบเร้าและหยุดไปเองในที่สุด!



ข้าพเจ้า โชคดีที่ได้อาศัยธรรมชาติแห่งความไม่มีเป็นเครื่องช่วย บังคับ ช่วยป้องกันไว้อีกที โดยมีธาตุรู้ภายในจิตเป็นผู้สอนให้ ทำ คือ จิตตนสอนจิตตน นั้นเอง!

ตลอดเวลาที่ไม่จับเงิน มันก็ไม่ถึงกับ อดตายหรือลำบาก จนทนไม่ได้ เพราะสัจจะธรรมที่ว่า “เมตตากรุณาแก้ทุกข์โลก และ ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมให้เป็นสุข” นั้นมีจริง ๆ และได้ช่วยไว้ จึงยังมีผู้มี จิตเมตตาช่วยสงเคราะห์การกินการอยู่ แค่ว่าพอประทังชีวิตให้ผ่านไปวันๆ ได้ โดยไม่ทุกข์ใจ มีอย่างไรก็กิน อย่างนั้นตามมีตามเกิด...ข้าวเปล่าๆ ก็กินได้โดยไม่ทุกข์ แค่นี้ก็หิวได้ก็พอใจแล้ว (แก้เวทนา) กินข้าวเปล่าบ่อยๆและกินกับสติ (คือกำหนดรู้กับปัจจุบันของกาย) กินแก้เวทนาคือ แก้ความหิวได้ ก็พอใจแล้ว นานๆ เข้ามันกลับเป็น ผลดีกับตน อีก...คือ จิตไม่เรียกร้องเอาอะไร กินสักแต่ว่ากิน...แปลกจริงๆ (พยายามช่วยตัวเอง ก็เท่ากับได้ ช่วยผู้อื่น ด้วย!)...ข้าพเจ้าจึงพบว่า...โอ้! การกินง่าย!...อยู่ง่าย มันดีทั้งตนเองและผู้อื่น อย่างนี้เองหนอ! เราก็ไม่ทุกข์...ไม่เป็นภาระในเรื่องกิน ในขณะที่เดียวกันผู้อยู่ใกล้ก็ไม่กังวลใจ ห่วงใยเราในเรื่องอาหารอีกต่อไป...สบายใจกันทั้งสองฝ่าย...ไม่เป็นภาระห่วงใยแก่ใครเลยจริงๆ...เมื่อความพอดีเกิดขึ้นในจิตใจได้ จิตจึง หยุดเรียกร้องเอาสิ่งใดๆ อีกต่อไป ...อยู่อย่างปกติพอดีไปหมดตลอดเวลาจริงๆ จิตไม่มีอาลัย อารมณ์กังวลใจในเรื่องเงิน อีกต่อไป

ข้าพเจ้าจึงรู้ว่า...การไม่ยุ่งกับเงิน มันอิสระใจอย่างนี้เอง หนอ!...มิน่า...พระพุทธองค์จึงได้กำหนดศีลข้อ ๑๐ ขึ้นมา เพราะเหตุนี้เอง...เพราะพระองค์รู้เท่าทันมัน และเมตตาที่จะ ช่วยป้องกันผู้ปฏิบัติธรรมที่จิตยังไม่รู้เท่าทันมัน ให้ออกจากการตกเป็นทาสรับใช้ของมันให้ได้จริงๆ เท่านั้นเอง สาธุ!...ท่าน ช่างมีพระปัญญาและพระเมตตาอันหาที่สุดมิได้จริงๆ ข้าพเจ้า ซึ่งใจในธรรมและความรู้ที่ท่านตรัสไว้ มันถูกต้องไปหมด ถึงแม้สังขารคือร่างกายอันเป็นธาตุ ๔ ของท่าน จะจากโลกนี้ไป นานถึงสองพันห้าร้อยกว่าปีแล้วก็ตาม แต่ธรรมที่ท่านตรัสไว้ หาได้จากตามท่านไปไม่ ยังคงอยู่คอย ช่วยเหลือชาวโลก ตลอดเวลาเฉพาะผู้ทำจริง เท่านั้นที่จะเห็นจริง ท่านจึง ยืนยันสัจธรรมไว้ว่า...“บุคคลใดเห็นธรรม...บุคคลนั้นเท่ากับได้เห็นเราได้พบ เรตถาคตเจ้า” เป็นเช่นนี้เอง (พระธรรมคือตัวแทนของท่าน) ท่านช่างเมตตาในการให้คำยืนยัน เพื่อความมั่นใจในธรรมที่ตนเกิดที่ตนรู้ที่ตนสัมผัส (ปัจเจกตั้ง) เพื่อจะได้เกิดกำลังใจ ต่อการก้าวสู่ธรรมแห่งความหลุดพ้น โดยไม่ห่อถอยสำหรับผู้ปฏิบัติ ทุกๆ คนจริงๆ มิน่า...ท่านจึงได้สมณนามว่า...“พระสัมพันธัญญเจ้า คือ ผู้รอบรู้ไปหมดโลก” เป็นเช่นนี้เองสาธุ! สาธุ! (ข้าพเจ้าเข้าใจ ใน ศีลข้อที่ ๑๐ ทันทัน)

จิตข้าพเจ้าอยู่กับความอิสระโดยไม่ยุ่งกับเงินตลอดมา จนกระทั่งวันหนึ่ง...มีชาวบ้านมาขอให้ช่วยจดคำแผ่เมตตา...



คำสวดมนต์ไหว้พระกันหลายราย ข้าพเจ้าจัดให้ แต่ได้กันไม่
 ทั่วถึง...บางคนได้...บางคนไม่ได้! ผู้ที่ไม่ได้ก็แสดงความผิดหวัง
 เสียใจน้อยใจ ออกมาให้เห็น ข้าพเจ้า...รู้สึกสงสารยิ่งนัก...
 ข้าพเจ้ามิได้มีจิตลำเอียงแต่อย่างใด เป็นเรื่องสุตวิสัยจริงๆ จึง
 ได้พิจารณา ว่าสิ่งที่เขาต้องการนั้น เป็นสิ่งดีมีประโยชน์ นำ
 อานุโมทนา นำส่งเสริม ควรจะเมตตาเขา ดังนั้น...ข้าพเจ้าจึงได้
 เล่าให้ญาติผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง ซึ่งเคยปวารณาตัวรับอุปฐากฟัง
 ว่า...ขณะนี้ข้าพเจ้า มีความคิดขึ้นมาว่า...เมื่อมีผู้สนใจและ
 ต้องการ มากมายเช่นนี้ การเขียนคนเดียวคงให้ไม่ทั่วถึง หาก
 พิมพ์เป็นธรรมทานได้คงจะดี คงจะได้กันทั่วถึง สงสารผู้ที่ขอ
 แล้วไม่ได้จริงๆ (ทำเพราะ จิตเมตตาสงสาร เท่านั้นเอง จึงยินดี
 เป็น สะพานเชื่อมระหว่างผู้ให้ (ผู้บริจาค) และผู้รับอีกที่ ...เป็น
 ลือให้! มิได้ทำเพื่อตนเอง...เจตนาที่ทำที่เห็นตนเป็นเช่นนี้

หากท่านเห็นสมควรและยินดี ที่จะสนับสนุนส่งเสริม
 สงเคราะห์แก่พวกเขา เพื่อเป็นบุญเป็นกุศลเพื่อตัวท่านเองและ
 ผู้อื่นแล้ว ขอท่านเมตตาช่วยเป็นเจ้าภาพ ค่ากระดาษและหมึก
 พิมพ์ได้ไหม? ข้าพเจ้าจะโรเนียว เป็นแผ่นแจก ทำง่ายๆ นี้แหละ
 จิตไม่ยึดความสวยงาม ขอเพียงให้เกิดคุณประโยชน์ได้ก็พอแล้ว
 ...เพราะธรรมเป็นเรื่องคุณไม่ติดค่า เป็นเรื่องประหยัดสุด
 ประโยชน์สูง ข้าพเจ้าจะทำ แบบง่ายๆ นี้แหละ!) ท่านยินดีรับ
 เป็นเจ้าภาพทั้งหมด

ผล ๔ คือ...

(เหตุทุกข์ของผล)...แห่งความ ไม่มีทางภายนอก ท่าน
 ถามฉันว่า...เมื่อฉันไม่จับเงิน...แล้วจะอย่างไร? ใครจะถือเงิน
 ให้ล่ะ! เพราะกระดาษและหมึกต้อง ใช้เงินซื้อ...ข้าพเจ้าพูดว่า...
 เดี่ยวจะไปขอเพื่อนมาช่วยถือเงินให้ และจะไปดูกระดาษด้วย
 กัน ท่านพูดว่าไปรบกวนเพื่อนทำไม?...ลำบากเขา-เกรงใจเขา...
 หากเขาไม่ว่างก็เท่ากับเบียดเบียนเขา...ทำไมไม่ถือเสียเองล่ะ
 ...เงินนั้นเป็นเพียงเศษกระดาษแผ่นหนึ่งเท่านั้นเอง...“แน่จริง
 ต้องจับมันโดยอยู่เหนือมัน”

หืม! น่าคิด...คำพูดนี้น่าคิด...ฉันรับฟังรับพิจารณา...

(รู้สมุทัยของผล)

ฉันพิจารณาและทบทวนดู มีเหตุผลดีจริงๆ...จริงซึ
 การรบกวนขอรับรองเพื่อนให้ช่วยจับเงินให้เท่ากับเราเอาภาระไป
 ให้เขา เรายังเบียดเบียนเพื่อนอยู่...เราทำไม่ได้เมื่อรู้แล้ว (จิต
 ไม่ยอมทำ)...แล้วเราจะอย่างไรดีล่ะ! (ฉันพิจารณาตาม
 ความเป็นจริงว่า...ที่แท้เงินเป็นเพียงเศษกระดาษใบหนึ่งเท่านั้น
 มันไม่มีค่าอะไรเลยในความเป็นจริง...และมันก็ทำอะไรใครไม่
 ได้ด้วย...มันมีค่าเพราะเราไปหลงให้ค่าให้ความหมายแก่มัน
 เองต่างหาก! ใช่...ความจริงมันเป็นเช่นนั้น (จิตยอมรับ) เราหลง
 ให้ค่ามันจริงๆ ถ้าเรา ไม่หลงให้ค่ามัน มันก็ ไม่มีค่าสำหรับเรา
 (เพราะเห็นชัด ในจิตอิสระของตอนที่ไม่มีมัน) เราต้องใช้มัน...อย่า
 ให้มันมาใช้เรา อีกต่อไป ขณะที่เราไม่มีมัน มันก็ทำให้เราเกิด
 กิเลสไม่ได้ (เราอิสระ) เพราะความไม่มีช่วยไว้หน่เอง! ในที่สุด



...เราต้องอยู่กับ **ความมีโดยใจไม่มี**...อยู่กับกิเลสโดยใจไม่เป็น
ทาสของกิเลสต่างหาก (จิตสอนตนอย่างนี้) ขณะอยู่ในที่**ไม่มี**
กิเลส...มัน**ไม่มี**อะไรจะมาทำให้เราเกิดกิเลส แล้วจะ**รู้**เห็น
กิเลสตนได้อย่างไร? ว่าหมดแล้ว

แน่จริง!...เราต้อง**พิสูจน์ตัวเอง** อีกครั้งว่า...เมื่อเรากลับ
มาจับเงินแล้ว...เรายังตกเป็นทาสรับใช้ของมันอีกหรือไม่? ขณะ
มันจากไป เราเสียดายและอาลัยอาวรณ์กลัวความหมดสิ้นไหม?
...จิตเรา เป็นอย่างไร? ต้อง**พิสูจน์**ดูอีกที จึงจะ**รู้**จริง ขณะ**ไม่มี**
มัน เราไม่ทุกข์! ขณะ**มี**มันล่ะ! จิตเรายังทุกข์ เหมือนเดิมไหม?
หากจะต้องกลับมาจับมัน...มาอยู่กับมันและใช้มันอีก จิตยินดี
ยินร้าย! ในมันอยู่อีกหรือไม่ ต้องทดสอบดูจิตตนจริงๆ อีกที
(จิตบอกว่า...ในที่สุดต้องอยู่ เหนือความมีและไม่มีให้ได้ด้วย)

(มรรคของผล)

ข้าพเจ้า ตัดสินใจจับเงิน เพื่อ**พิสูจน์**ดูจิตตนเองทันที โดย
ไม่วิตกกังวลใจใดๆ ไม่หวั่นไหว ไม่ลังเลสงสัยอะไรอีกต่อไป
จิตจับมันด้วย ความปกติรู้ตามสภาพความเป็นจริงในการ
กระทำของตน ว่าทำเพราะเมตตาอันบริสุทธิ์จริงๆ! จิต**ไม่มี**
หวาดกลัว-หวาดหวั่น-หวาดระแวงและกลัวว่า...เดี๋ยวผู้อื่นจะ
เข้าใจเราผิดนะ...เดี๋ยวจะว่าเราเป็นผู้**ไม่มี**สัจจะนะ (ไม่มีเขา-ไม่มี
เราในจิต!) จิต**ไม่มี**ส่งออก...มีแต่การกระทำที่บริสุทธิ์ล้วนๆ
เท่านั้น...**รู้แล้วทำทันที** คือ **รู้แล้ว...ทำ**ในขณะนั้นทันที **ไม่มี**
ความคิดกังวลใจ ในเรื่องนี้เลย (ไม่มีปัญหา) จิต**รู้**ตน-เห็นตน-

มันใจในตนทุกการกระทำ! จิต**ไม่มี**คำถาม? **ไม่มี**ลังเลสงสัย
...เอาดีไม่เอาดี...ไม่มีปัญหา...จิตหมดปัญหา...เหลือแต่ **“รู้**ตน-
ทำตน” เท่านั้น

(นิโรธของผล)

ข้าพเจ้าจึงพบว่า...เมื่อเงินมัน**ไร้**ค่า-**ไร้**ความหมายแก่ใจเรา
จริงๆ แล้ว ความหลง-ความอาลัยอาวรณ์ในมัน จึง**ไม่มี**อีกต่อ
ไปในจิต...ใช้สักแต่**ใช้**...ทำสักแต่**ทำ**เท่านั้น...มีก็**ทำ**...
ไม่มีก็...ไม่ทุกข์ร้อนใจ (มีหรือไม่มี มีค่าเท่ากัน**ใน**จิต) ดูแต่
ประโยชน์เท่านั้น**ควร**หรือ**ไม่ควร** เท่าไรก็เท่านั้น หมดคือ**หมด**
ไม่มีปัญหาในจิตเลย เงินหมดสิทธิ์ที่จะมาลิขิตชีวิตของข้าพเจ้า
อีกต่อไป มีก็**ใช้**...ไม่มีก็**ไม่**ทุกข์! อยากรักก็ได้ ตามเหตุปัจจัย
(จิตมุ่ง**ทำ**เพื่อเป็นทาสเงิน**ไม่มี**)

ทำให้ข้าพเจ้าเห็นว่าการ**มี**มัน**ใช้**มัน โดย**ไม่**ตกเป็นทาส
มันดังก่อน เพียงแต่ อาศัยเรา เป็นเพียงทางผ่านในการ**ทำ**
ประโยชน์เท่านั้น กลับช่วยผู้อื่นได้ด้วย...ความ**ไม่มี**นั้นดี **“เฉพาะ**
เราคนเดียว” คือ จิตหมดกังวล...จิต**ไม่**เป็นทุกข์! แต่**ไม่**ดีต่อ
การ**ช่วยเหลือ**ผู้อื่นเลย ในบางขณะ**ที่**รู้เห็นความลำบากของผู้อื่น
ซึ่งพอจะ**ช่วย**ได้**ไม่**เหลือปากว่า**แรง** แต่ก็**ช่วย****ไม่**ได้...**ทำ****ไม่**ได้
(เพราะความ**ไม่มี** ทำให้**หมด**สิทธิ์**ช่วย**) ครั้นจะบอกใครให้**ช่วย**
หากเขา**ไม่**เต็มใจ**ช่วย**ผู้**นั้น**แต่**ขัด****ไม่**ได้...**ฝืน**ใจ**ทำ** เพราะ**เกรง**ใจ
เรา**จำ**ใจ**ทำ**ก็เท่ากับเราไป **เบียดเบียน**จิตใจผู้**นั้น**อีก ถ้าเขา
เต็มใจ**ทำ**...หากมีหลายราย การบอกร้อยๆ ก็ทำให้เขาเกิด



ความรำคาญได้เช่นกัน...ถ้าเราจับเอง-ทำเองได้ ย่อมดีที่สุด
สะดวกที่สุด (ขณะรู้ ก็มีแล้ว ทำได้เลย!) ความรู้สึกบอกกับ
ตัวเองว่า ขณะนี้เรายังมีจิตคับแคบเห็นแก่ตัว เอาตัวรอดแต่
เพียงผู้เดียว (อุเบกขาแต่ยังขาดเมตตา) ยังขาดเมตตาต่อผู้
อื่นอยู่ (เป็นอีกสภาวะหนึ่งเมื่อทำใจได้แล้วจิต อยู่เหนือมันแล้ว)
จงเสียสละตน เป็นทางผ่านเพื่อทำประโยชน์ เพื่อเมตตาต่อ
ผู้อื่นด้วยเถิด! เมื่อจิตเราไม่ทุกข์แล้ว (อุเบกขายังขาดเมตตา
...ต้องเมตตาและอุเบกขาเท่านั้น!) สภาวะนี้...ทำเมื่อจิตอยู่
เหนือเงิน...แล้ว ...อิสระแล้ว...ช่วยตัวเองแล้ว จึงกลับมา เมตตา
ผู้อื่น... ขณะที่ ทำรู้อย่างนี้ (สิ่งนี้เป็น ปัจจัยตั้งเฉพาะผู้เขียน
ที่เห็นตนเองเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องเหมือนกันหมด ของใคร
ของมัน)

ปัญญาวิมุตติ (มรรคของผล)

จิตอธิบายว่า...เรามีได้ทำเพื่อตัวเอง...มันจึงมีใช่...ความ
โลภ-ความโกรธ-ความหลง แต่อย่างไร...มันเป็นเมตตาอัน
บริสุทธิ์ ต่างหาก “สัจจะ” นั้นเปรียบเสมือน เรือ...ใครต้องการ
ข้ามฝั่ง ก็ต้องใช้เรือและขณะที่กำลังข้ามอยู่นั้น...เรือเป็นสิ่ง
จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัย...ที่จะต้องใช้...ที่จะต้องยึดไว้ก่อน
เช่นกันกับ ผู้ปฏิบัติธรรม...ขณะกำลังทำมรรคอยู่นั้น “สัจจะ
เป็นสิ่งที่หึงไม่ได้” เมื่อสติปัญญายังไม่เต็มรอบ...ยังไม่สมบูรณ์
จริงๆ...จะต้องยึดสัจจะเป็นหลักไว้ก่อน ต่อเมื่อ “สติปัญญา
...มันเต็มรอบแล้ว” เหมือนเรือถึงฝั่งแล้ว...ช่วงขึ้นบนฝั่งนั้น

เราก็ต้องปล่อยเรืออีกที...หาได้อุ้มหรือเอาเรือติดตัวไปด้วย
ตลอดเวลาไม่ ฉันทใดก็ฉันทนั้น! ดังนั้น...จึงไม่เป็นการเสียสัจจะ
ใดๆ หากเราจะต้อง “ปล่อยเรือ” เมื่อถึงฝั่งแล้ว เพราะเรือนั้น
จะใช้ทำประโยชน์ได้เมื่ออยู่ในน้ำเท่านั้น...บนบก เรือหมด
ประโยชน์แล้ว การมีเรือหรือไม่มีเรือเมื่ออยู่บนบกจึงมีค่าเท่ากัน
เพราะ ไม่มีความจำเป็น แล้ว (เรือหมดหน้าที่แล้ว)

จุดนี้...ผู้ปฏิบัติจะติดและต้านกันมาก (โลกธรรม) เมื่อ
เห็นผู้ใด “กลับคืนสู่ธรรมชาติปกติธรรมดา” จิตมักจะแสดง
อาการดูถูกเหยียดหยาม เพราะความไม่รู้ว่าตนเองนั้นแหละ
กำลังติดธรรมและแสดงอาการด้านธรรม (เพราะติดจึงต้าน) ถ้า
ไม่ติดก็จะไม่ต้านอะไร? เมื่อไม่มีอะไร มันจะมีอะไรได้ จริงไหม?
รู้ธรรมแล้วยึดธรรม...จิตไม่ “อยู่เหนือรู้” ได้นั่นเอง...มองเห็น
จิตตัวนี้ไหม? “โอปะนะยโก” คือน้อมดูตนชยิ ตรวจดูจิตตนชยิ
มีไหม? จิตส่งออกใช่ไหม? ความเศร้าหมองคือ ความคิดที่ไม่
สะอาดคือ อกุศล จึงเกิดขึ้นในจิตแล้วแสดงออกมา...จึงหลงไป
เบียดเบียนเขา...แสดงออกมามากเท่าไร? ก็ขายตัวเองออก
มามากเท่านั้น...เข้าใจไหม? (อย่าเที่ยวดูถูกใครนะ ธรรมข้าง
ในมันดูกันด้วยตานอกไม่เห็นหรอก...สงสารนะ จึงบอกให้)

(ผลของผล...ที่เป็นปัญญา) หรืออริยผล!

ข้าพเจ้า จึงได้รู้ว่า...สิ่งที่เกิดขึ้นตลอดสายในจิตนั้น มัน
เป็นวิถีจิตหรือทางเดินของธรรม...เป็นมรรคธรรม หรือศีลาธรรม



ของอริยสัจ ๔ ที่จะแยกให้ข้าพเจ้าได้รู้ได้สัมผัสว่า “อุปาทานมี ๒ ชนิด” ซึ่งจะได้สัมผัสด้วยตนเองจริงๆ ในแต่ละขณะๆ ว่า ...นี่คือทุกข์! นี่คือสมุทัย! นี่นิโรธ! นี่คือมรรค! มันเป็นขั้นตอนแห่งธรรม ทั้งหมดที่จะสอนให้ข้าพเจ้าได้รู้ได้เห็นที่ละอย่างๆ คือ เห็น (อุปาทานตัวแรก) ที่เป็น... “มิจฉาทิฏฐิอุปาทาน” ได้เห็นทุกข์ และเหตุทุกข์ที่เป็นสมุทัย คือ (ความหลง)...เห็นจิตที่หลงตกเป็นทาสรับใช้ของอุปาทาน คือ “เงิน” นั่นเอง! จากนั้น ...จิตก็จะสอนให้แสวงหาทางหลุดพ้น...มันจะสอนให้เข้าไปยึด (อุปาทานตัวที่ ๒) คือ “สัมมาทิฏฐิอุปาทาน” ที่เปรียบเสมือนเรือเพื่อพาข้ามฝั่ง หรือ “อริยมรรค” คือ ทางพ้นทุกข์ อีกที่ (มันจะเข้าไปยึดทาง-ยึดมรรค-ยึดธรรม จนในที่สุด...มัน จึงเกิด “ปัญญาวิมุตติ” รู้ว่าทั้งหมดก็ยังเป็น “อุปาทาน” อยู่...มันจึงสลัดทิ้งหมด...เมื่อจิตมันเต็มรอบและสมบูรณ์จริงๆ...มันไม่เอาอะไรเลย...ปล่อยหมด! ไม่ติดโลก-ไม่ติดธรรม! (อิสระจริงๆ ภายในจิต) คือ...หมดอุปาทานจริงๆ ในจิตที่ตนรู้ตน อันเป็น “ผล” หรือ “อริยผล” (ผลในผล) ที่เป็นปัจจุัตตัง คือ รู้ได้เฉพาะตนเท่านั้นเอง มันเป็นความอิสระหลุดพ้นในจิตจริงๆ ไม่มีอะไร? “รู้แต่ไม่มี” จิตเหลือแต่ เมตตาเพื่อเมตตา! ธรรมเพื่อธรรม! ทุกการกระทำ-พูด-คิด ที่ตนรู้ตน-เห็นตน เป็นเช่นนี้ เหลือแต่ความอิสระสบายไม่ข้องของจิต...เป็นตัวของตัวเองจริงๆ (อธิบายไม่ถูก)

(เหนือโลก-เหนือธรรม หรือ วิมุตติธาตุ วิมุตติธรรม วิมุตติผล หรือ ผลในผล)



ในที่สุด...ชีวิตทางภายนอกจึงอยู่ได้ในทุกที่โดยไม่ทุกข์ใจ ไม่เป็นโลก...ไม่เป็นธรรม! ไม่เป็นสัตว์บก...ไม่เป็นสัตว์น้ำ อยู่ได้หมด...อยู่บกก็ได้...อยู่น้ำก็ได้...สบายๆ อยู่อย่างปกติธรรมดา ดังเช่นคนทั่วๆ ไป ไม่มีการแบ่งแยกใดๆ ในจิตอีกต่อไป และจิตนั้น ไม่มีสู้-ไม่มีหนี! (ไม่ดูจริง-ไม่ผลักต้าน) เพียงแต่ดูรู้ตรงผัสสะนี้แล้วก็ปล่อยผ่านไป เท่านั้นเอง...ไม่มีอะไร? (ไม่ติด-ไม่ข้อง-ไม่ทุกข์ใจ!) ตั้งแต่ก่อนอีก...อย่างไรก็ได้...อย่างไรก็ได้ ตลอดเวลา...อยู่ก็ได้ ไปก็ได้ตามเหตุตามปัจจัยของปัจจุบัน เท่านั้น จิตเหลือแต่ “ปัจจุบัน” ไม่มี “อดีต” ไม่มี “อนาคต” ให้ห่วงใยยึดถือ ที่ตนรู้ตนเป็นเช่นนี้ (ทำก็ไม่ทุกข์...เหตุปัจจัยมิให้ทำก็ทำไป...หยุดก็ไม่ทุกข์! เหตุปัจจัยที่ทำให้ต้องหยุดก็หยุดได้ไม่ทุกข์อีกเช่นกัน ทำก็ได้-หยุดก็ได้ในทันที...ไม่มีปัญหาใดๆ...พอดีไปหมดในจิต...อย่างไรก็ได้ ตลอดเวลา)

(สรุปผล!) ข้าพเจ้าจึงได้รู้ว่า...อุปาทานนั้นมี ๒ อย่างคือ

(๑) อุปาทานแห่งความหลง-ความไม่รู้ “มิจฉาทิฏฐิอุปาทาน!” (อุปาทานตัวแรก)

(๒) อุปาทานแห่งความรู้ (ที่มักจะทะเลาะกัน) “สัมมาทิฏฐิอุปาทาน” (อุปาทานตัวที่ ๒)

จึงแบ่งออกเป็น ๒ ตอนคือ มรรค ๔ และผล ๔ เป็นเช่นนี้เอง! (ดังที่สื่อออกมา)

ดังนั้น...ทางเดินแห่งความพ้นทุกข์ จะต้องแบ่งออกเป็น ๒ ตอนคือ ต้องอาศัยอุปาทานตัวที่ ๒ คือ อุปาทานแห่งความรู้ มาเป็นเครื่องยึดมาเป็นหลัก เพื่อช่วยให้จิตออกจากอุปาทานตัวแรก คือ (อุปาทานแห่งความหลง) ก่อน...ในที่สุดตัวสังขาร



ที่เป็น “ปัญญาวิมุตติ” จะเป็นผู้สอนให้ปล่อยตัวอุปาทานตัวที่ ๒ คือ อุปาทานแห่งความรู้ (ตัวรู้จะสอนให้ปล่อยตัวความรู้่อีกที) เมื่อมันเต็มรอบแล้ว (ธรรมาอนัตตาคติ) ที่สุดแห่งธรรมคือ “อนัตตา” อีก “ไม่มีไม่เป็นอะไรเลย...ไม่เป็นโลก-ไม่เป็นธรรม-เหนือโลก-เหนือธรรม! มันเป็นไปเองทั้งหมด (ธรรมลิขิตคือ ลิขิตแห่งธรรมชาติ) มันละเอียดมาก หากแยกไม่ออกดูไม่เป็น... จะออกจากมันไม่ได้ (พูดแต่เรื่องจิตหมดอุปาทานนะ!)

(ธรรมะที่แท้จริง...มิใช่เรื่องของ...รูปหรือกฎเกณฑ์ของ ความนึกคิดใดๆ...มันเป็นเรื่องของความรู้สึกในตน (ปัจเจกตั้ง) จึงไม่มีใครที่จะรู้ของใครได้ ใครก็มองไม่เห็น จนกว่าเขาจะ ลือความรู้สึกนั้นออกมาให้รู้เท่านั้น)

การออกจากมันนั้น จะต้องเป็น ความเต็มรอบของจิตจริงๆ ที่มันจะสอน มันจะเป็นไปตามวิถีธรรมของมันเอง เมื่อเราทำเหตุมันถึงพร้อมแล้วจริงๆ (มิใช่จากการอ่านหรือการฟัง แล้วอุปาทานขึ้นมาเอง!) แต่มันเป็นการสัมผัสด้วยชีวิตตนเองจริงๆ ในแต่ละขณะๆ ที่ “จิตเห็นจิตหลุดพ้น” เท่านั้นจึงจะใช่! ซึ่งประสบการณ์หรือลีลาธรรมของแต่ละคนนั้น ย่อมไม่เหมือนกันหมดทุกคน (ทางภายนอก) ของใครของมัน...จริตใครจริตมัน แต่สิ่งสำคัญนั้นต้องอยู่ภายใน คือ “จิตใจ” ...ที่ตนรู้ตน! เห็นตน! ทำตน!

จงอยู่เหนือ “รู้”

นิพพานไม่คับแคบจำเพาะในเรื่องเพศวัย-รูปแบบ-ฐานะ-เชื้อชาติและหลักการ นั่นเป็นเรื่องของรูปคือ...สมมุติสัจจะต่างหาก ถ้าไม่รู้เท่าทันในความยึดถือ ก็จะตกเป็นทาสของอุปาทานตัวนี้อีก จิตจะเกิดตัวเกิดตน...มีเขา-มีเรา-มีถูก-มีผิด-สูง-ต่ำ-ดูดี-ดูชั่ว-ผลักดันไม่รู้จบ เกิดการ ขัดแย้งโต้เถียงกัน ในสายธรรมในแนวทางปฏิบัติอีก ซึ่งใครหนดแนวไหน วิธีไหน เรียนรู้มาอย่างไร? จิตก็หลงยึดรู้นั้น แนวนั้น วิธีนั้น ไม่อยู่ “เหนือรู้” ได้ พอเห็นผู้อื่นทำไม่เหมือนแนวของตน...วิธีของตน จิตก็จะผลักดันทันที ผู้นั้นทำผิด วิธีนั้น ผิด แล้วก็เกิดการโต้เถียงทะเลาะกันอีก จิตจึง แยกผิดแยกถูก จนไม่อาจจะปล่อยวางลงได้ จึงกลายเป็นเรื่องความวุ่นวายที่น่าสงสาร หรือ วัฏสงสารในสายธรรม หากรู้ จริงไหม?

รู้แล้วอย่ายึดรู้ ให้ทำรู้ให้แจ้ง ก็จะไม่ตกเป็นทาสของมันคือ รู้แล้วนำมาทำตน...ระวังตนต่างหาก มิใช่ส่งจิตออกไปคอยจับผิดผู้อื่น คนเราทำกรรมปัจเจกมาไม่เหมือนกัน ก็ต้อง



แตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัย หมายถึงรูปแบบทางภายนอก บางคนเกิดมาเป็นชายบางคนเกิดเป็นหญิง อันเป็นสมมุติ สัจจะแท้จริงทั้งชายและหญิง เมื่อเผาหรือฝัง ในที่สุด...ก็เป็น เพียง “ธาตุดิน” เท่านั้น ในความเป็นจริง หามีความเป็นหญิง-ชายเที่ยงแท้อย่างใดไม่ สุดสายคือ “ดิน” ถ้ามองเห็นจริงแท้ อย่าหลงยึดดินก้อนนี้ อยู่อีกเลย จุดนี้ผู้ปฏิบัติติดกันมาก! ...ปัญญาการแบ่งแยกจึงเกิดขึ้น

จงใช้ดินก้อนนี้ “บำเพ็ญธรรม” เกิด ชายก็บำเพ็ญตาม เหตุปัจจัยชาย หญิงก็บำเพ็ญตามเหตุปัจจัยหญิง จุดหมายก็คือ ความพ้นทุกข์อันเดียวกัน หากทำถึง

จงหยุดทะเลาะกันเถิด อย่า หลงติด อยู่แค่เปลือกเลย ข้าพเจ้าได้ยื่นปัญหาโต้แย้งในเรื่องนี้มากมาย รู้สึกสงสาร จึง ได้สื่อความเป็นจริงออกมาให้รู้ และขอบอกว่า...ถ้าทำถึงแล้ว! จะไม่มีคำโต้แย้งใดๆ เลย ที่ได้แย้งเพราะยัง ทำไม่ถึง ไม่เชื่อ ก็ลองทำดูก่อน

การปฏิบัติธรรมสายตรงนั้น
เมื่อปฏิบัติไปๆ ...จิตจะเห็น
ความโง่ของตน! แล้ว... “หยุดโง่”
ในที่สุดจะ...ไม่โง่ และ ไม่ฉลาด
(ถ้าฉลาด ยัง...โง่อยู่!)

ไม่มีคำถาม-ไม่มีคำตอบ

ทางโลก! การเริ่มต้นหัดอ่านหนังสือนั้นแรกๆ ทุกคนจะต้องหัดสะกด ก. ไก่...ข. ไข่ ไปทีละตัวอักษรจนถึง ฮ.นกฮูก เสียก่อน ต่อเมื่อทุกตัวอักษรจำได้ขึ้นใจ...จนกลายเป็น “อักษรใจ” คือ กลายเป็นตัวรู้ที่เป็นรู้ของสัญญาที่เกิดขึ้นมาคือ เป็น “รู้อัตโนมัติ” แล้ว ต่อจากนั้น...เขาก็จะมีความสามารถที่จะอ่านและผสมอักษรได้เป็นคำๆ...แล้วก็เป็นประโยคๆ หรือ เป็นเรื่องๆ โดยที่เขา “ไม่ต้อง” มานั่งสะกดตัว ก.ไก่...ข.ไข่ ทีละตัวอยู่อีกต่อไป พอหยิบหนังสือภาษานั้นขึ้นมาอ่าน จะเป็นหนังสืออะไร...เรื่องอะไรก็ตาม เขาก็จะ “อ่านได้ในทันที” และ “เข้าใจในความหมายของคำที่อ่านนั้นด้วย” นั่นเป็น เพราะ...จิตภายในได้เกิด “ตัวรู้ที่เป็นรู้อัตโนมัติ” คือ “รู้ของปัญญา” ซึ่งรู้นั้นเป็นรู้ที่ยืนอยู่ “เหนือตัวอักษรข้างนอก!” เสียแล้วนั่นเอง

ทางธรรม! ก็เช่นกัน จิตผู้ถึงธรรมเป็นธรรมสมบูรณ์ แล้วจริงๆ นั้น เขาไม่จำเป็นที่จะต้องมานั่งแยก “ทำศีล-ทำสมาธิ-ทำปัญญา” เป็นอย่างๆ อยู่อีกต่อไปเพราะทั้งหมดได้รวมกัน เข้าเป็น “รู้หนึ่ง” เสียแล้ว คือ “รู้อัตโนมัติ” ที่ไม่มีแบ่งแยกใดๆ เป็นรู้แห่ง “ปัญญาวิมุตติ!” เป็นรู้ที่รู้แจ้งเห็นจริงตลอดสาย อันเป็นตัวรู้ที่ “รู้ตื่น และเบิกบาน” ในธรรม เป็นรู้ที่ยืนอยู่เหนือสมมติ คือ “ศีลและสมาธิ-ปัญญาทางภายนอก” อีกที ดังเช่น... ตัวรู้ที่เป็นรู้อัตโนมัติของการอ่านหนังสือนั้นแหละ ฉันทาก็ ฉันทัน



จึงไม่จำเป็นที่จะต้องมาถามท่านว่า...ขณะนี้ท่านรักษา
ศีลก็ข้อ...ท่านทำสมาธินานเท่าไร? ท่านเกิดปัญญาได้อย่างไร?

๓๖๘

เพราะท่านรู้แต่เพียงว่า...“ศีล-สมาธิ-ปัญญาจากภายใน”
นั้น กำลังทำท่านกำลังรักษาท่านอยู่ตลอดเวลา ตัวท่านจริงๆ
แล้ว “ไม่ได้ทำอะไรเลย อยู่อย่างปกติ...ธรรมดา...ธรรมดา!”
เท่านั้นเอง

สมาธิ

ถ้าสงบขณะหนึ่งๆ คือ จิตหนึ่ง เท่านั้น

ยังมีใช้...สมาธิ! (ความสงบของปัญญา)

ถ้าสงบของปัญญาสมาธิจริงๆ ต้องนิ่งสมบูรณ์ตลอดสาย
(นิ่งด้วย-รู้ด้วย-ไม่ทุกข์ด้วย!)

คือ...รู้-ตื่น-เบิกบาน นั่นเอง!



สังขารม

คืออันเดียวกันหมด

(หยุดสงสัย)

๓๖๙

การหล่อเสาปูนนั้น เริ่มแรก เขาจะต้องอาศัยไม้ มาตีทำ
เป็น “ขอบเสา” ก่อนเพื่อป้องกันมิให้ “กรวด-ปูนทราย” ที่ผสม
กันนั้นแตกกระจายร่วงไหลกันออกไปคนละทิศละทาง...ต่อเมื่อ
นั้น “จับตัวกัน” เข้า จนกลายเป็น “หนึ่งเดียว” คือ เป็นเนื้อ
เดียวกันได้อย่างกลมกลืนสนิทแล้ว มันก็จะเกิดความหนักแน่น
มันคงขึ้น

คือ กรวด-ปูน-ทราย ได้เปลี่ยนแปลงเป็น “ต้นเสา” แล้ว
นั่นเอง...ต่อจากนั้น...เมื่อเขาแกะเอา “ขอบไม้” ออกไป เสา ก็หา
ได้หลุดพังและกรวดปูนทรายก็หาได้แตกกระจาย ออกจากกัน
ไป มันยังคงเป็น “เสา” อยู่เหมือนเดิม เพราะตัวเสาได้รวมตัว
กันเป็น “หนึ่งเดียว” และสามารถ “รักษาตัวของมันเองได้
อย่างมั่นคง ไม่แตกสลาย” แล้วนั่นเอง (มันได้เปลี่ยนแปลงเป็นอีก
สิ่งหนึ่ง ซึ่งมีความสามารถที่จะรักษาตัวของมันเองได้แล้ว)



จิตภายใน ก็เช่นกัน ผู้ฝึกใหม่ ขณะที่จิตยังอ่อนไหว... ไม่ตั้งมั่น จิตยังชอบไหลไปตามกระแสโลก (ไม่เป็นตัวของตัวเอง) ขณะนั้น... จึงมีความจำเป็นที่จะต้องอาศัย “ศีลนอกบ้าง- ข้อวัตรและระเบียบต่างๆ บ้าง” มาเป็นกฎเกณฑ์เพื่อรักษากาย- วาจา-ใจมิให้ไหลไปตามอารมณ์ จนกว่า... จิตนั้นจะตั้งมั่นเป็นหนึ่งได้ตลอดสาย คือกลายเป็น “จิตหนึ่ง” จริงๆ (จิตนิรันดร) ดังเช่น... เสาปูนที่แห้งสนิทและตั้งมั่น เป็นตัวเสาได้แล้วจริงๆ แม้ขณะนั้น... ชอบไม้ข้างนอกจะมีหรือไม่มี เสาก็ยังคงเป็น “เสา” อยู่เหมือนเดิม (จิตหนึ่ง) และหากใครจะเอาสี่อะไรมาทามัน มันก็ไม่ทุกข์ร้อนอะไร... อยากรู้ก็ได้ตลอดเวลา... จะเปลี่ยนสีก็ครั้งก็สีก็ตาม สีต่างๆ เหล่านั้นก็ติดอยู่แค่เพียง “ผิวนอก” หาได้ซึมสู่ “ภายใน” แต่อย่างใดไม่

จิตก็เช่นกัน... เมื่อจิต ตั้งมั่นเป็นหนึ่ง คือ “จิตปกติได้ตลอดสายแล้วจริงๆ” ตัว “จิตเอง” ก็จะสามารถ “รักษาตัวจิตเอง” ดังเช่น “ดินเสา” นั้นแหละ! เมื่อจิตรักษาจิตได้แล้ว... กฎเกณฑ์ข้างนอกจะมีหรือไม่มีค่าเท่ากันสำหรับ “จิตหนึ่ง” เพราะจิตนั้นจะไม่ไหลไปตามอารมณ์โลกแล้ว จิตจะมีจุดยืนเฉพาะตน... จิตจะยืนอยู่เหนืออารมณ์! เพราะมันเป็นจิตที่ ... “อิสระ” แล้วจริงๆ นั่นเอง มันเป็น จิตว่าง... ไม่มีอะไร? ... ไม่เป็นอะไร? อยู่กับสี... จิตไม่มีสี... อยู่กับรูป จิตไม่มีรูป... อยู่กับบ้านกับวัด... จิตไม่มีบ้านมีวัด... จิตไม่ยึดอะไร? รู้แต่ “ไม่มี” เท่านั้นเอง!

ดังนั้นการที่มีผู้สงสัยว่า... พระอริยเจ้าที่บรรลุนิพพานถึงที่สุดแล้วจริงๆ เช่น หลวงปู่ต่างๆ ทำไม? ท่านจึงยังทานหมาก... สุกอบบุรีได้นั้นไม่เป็นการผิดศีลหรือไม่เป็นกิเลส หรือ? (ข้าพเจ้าเคยได้ยินคำถามนี้บ่อยๆ นี่คือ... คำตอบ... คำอธิบาย)

เสาปูนที่แน่นเป็นหนึ่ง แล้วไม่รั่วไหลฉันใด จิตหนึ่งแห่งพุทธะ ก็ฉันนั้น... มันจะไม่ไหลไปตามการกระทำ... มันแยกได้แล้ว... ทำส่วนทำ... จิตส่วนจิต... ไม่ยึดติดกัน! มันเหลือแต่... การกระทำที่ ไม่หลงติด คือ “สักแต่ว่า” แล้วเท่านั้น เหมือนหม้อที่อยู่กับเชื้อโรค ได้โดยไม่ติดโรค นั่นแหละ!

ขออย่าได้สงสัยในสิ่งภายนอกเลย (อย่าส่งจิตออก) ของจริง! ธรรมแท้ที่อยู่ภายในจิตใจใครจิตใจมัน... หากอยากรู้จริง! ก็จงทำจิตภายในของตนให้ได้จริง... ก็รู้เอง!

เพราะ... คำตอบมีอยู่ภายในใจ ของใครของมัน ซึ่งเป็น “ปัจจัยตัดตั้ง” เท่านั้น (ผู้รู้ย่อมรู้) เพราะของจริงหนึ่งเป็นใบ้ อยู่ในภายในไม่มีเสียง ซึ่งรู้ได้เฉพาะตน! ที่ลือนี้เป็นสิ่งเปรียบเทียบเท่านั้นเอง! และผู้ที่ จะ ตัดสินได้จริง... ก็คือ (สังฆธรรมแห่งความเป็นจริง” ในจิตตนที่ “ตนรู้ตน” เท่านั้น ว่า ยังทุกข์หรือไม่ทุกข์อีกต่อไป (ยังตกเป็น ทาส มันไหม?)

ผู้ปฏิบัติอาจจะ หลอกตน หรือ หลอกผู้อื่น ได้... แต่จะหลอกสังฆธรรมแห่งความเป็นจริงคือ “ธาตุรู้ที่มีอยู่ในจิตตนไปไม่ได้” เพราะ “สังฆธรรมนั้น จะยืนยันตัวมันเองตลอดเวลา



โดยไม่เข้าใครออกใครจริงๆ (หากจิตยังทุกข์อยู่...ยังตกเป็นทาสมันอยู่...นั่นยังมีไซ้ที่สุดแห่งธรรม! ระวังและดูจิตตน ให้ดีๆ ...หลอกกัน ไม่ได้หรอก...แม้ใครจะไม่รู้ แต่...ตัวของตัวเอง นั่นแหละ ย่อมรู้ว่า...ทุกข์หรือไม่ทุกข์!...ติดหรือไม่ติด!...หมดหรือไม่หมด! นี่คือ “สังขารแห่งความเป็นจริง!”

ความรู้ ย่อมเกิดจาก ตัวรู้!
ทุกข์และไม่ทุกข์ รู้ได้ด้วย ปัจจัยที่ตั้ง!



อยู่อย่างปกติ

ทางภายนอก

แต่...อิสระทางภายใน

วันๆ หนึ่งเราอยู่กับการ ลืมตา มากกว่าการนั่งหลับตา ดังนั้น เราจะต้องทำสมาธิขณะ ลืมตาให้ได้ด้วย จึงจะพ้นทุกข์ได้จริง...ได้ตลอดสาย การนั่งหลับตาวันละชั่วโมง-สองชั่วโมง แล้วจะให้มันพ้นทุกข์ได้ในทันที...จะให้มันได้ผลทันตาทันใจ มีที่ไหน? เป็นไปได้อย่างไร? วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง....จิตเป็นสมาธิแค่ ๑-๒ ชั่วโมง...อีก ๒๑-๒๒ ชั่วโมงจิตเป็นลมเป็นไฟ ...หากน้ำน้อยไฟมากจะดับกันทันหรือ? จะดับกันได้หมดหรือ? เป็นไปไม่ได้...ต้องน้ำมากกว่าไฟ จึงจะดับไฟ ได้จริงไหม?

มีผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่ง เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า...การปฏิบัติธรรมนั้น...ทำที่บ้านไม่ได้ จิตไม่สงบ...จะต้องไปทำ ที่วัดที่สำนัก ถึงจะได้ผล เขาเคยลองดูแล้วด้วยการปลีก ไปปฏิบัติอยู่ในที่สงบ คือ สถานที่ปฏิบัติธรรมสิบกว่าวัน พออยู่ในสถานที่เช่นนั้นจิตเขาสงบดี แต่พอกลับมาถึงบ้านเท่านั้น รู้สึกหงุดหงิด...ว้าวุ่นทันที...ทุกข์เกิด ขึ้นทันที!



สาเหตุคือ...ขณะอาบน้ำ เปิดก๊อกทำน้ำอุ่นแค่น้ำไหลออกช้า ไม่ทันใจเท่านั้น เขาเกิดอารมณ์ไม่พอใจ-ขุ่นโกรธ และหงุดหงิดขึ้นมาในจิตทันที (เขาเล่าให้ฟัง) มันเกิดเร็วมาก จนเขาตามอารมณ์ตัวเองไม่ทัน...ห้ามมันไม่ทันจริงๆ! เขาจึงบอกว่าการปฏิบัติธรรมที่ในบ้านให้ได้ผลนั้น เป็นไปไม่ได้ จะต้องออกจากบ้านเท่านั้นจึงจะได้ผล! (เพราะเขาเคยศึกษาและรับฟังมาอย่างนี้ว่า..ทำที่บ้านไม่ได้...จะต้องไปทำที่สำนักเท่านั้น) จึงได้อธิบายให้เขาฟังว่า...สมาธิตัวแท้ๆ มิใช่การนั่งหลับตา อยู่ในอิริยาบถเดียวเท่านั้น...สมาธิตัวแท้ๆ ต้องเป็นสมาธิตัว “รู้ตื่น” คือ ขณะเคลื่อนไหว...ขณะสัมผัสจิตก็เป็นสมาธิ และจะต้องเป็นสมาธิในทุกอิริยาบถ-ทุกการกระทำ-พูด-คิดด้วย จึงจะใช่สมาธิแท้ๆ ที่สมบูรณ์จริงๆ (สมาธิ จะเกิดขึ้นได้ต้องมีสติ!... เพราะสติเป็นแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม!)

การนั่งสมาธิ! ก็จะต้องมีตัว สติระลึกรู้ อยู่กับลมด้วยสมาธิจึงจะเกิดขึ้นได้ จริงไหม? หากไม่มีสติไม่มีตัวรู้ จิตก็เป็นสมาธิไม่ได้ “ฟุ้ง” หรือไม่ก็ “หลับใน” กลายเป็น “สมาธิที่ตื้อที่บมีดมน” ไม่รู้เรื่องราวอะไรเลย...นั่งก็นั่งไปอย่างนั้นเอง นั่งแล้วไม่เกิดปัญญารู้แจ้งในธรรมสักที...เพราะขาดสติจริงไหม?

ดังนั้น...สมาธิจะเกิดต้องมีสติ เท่านั้น และสติก็มีอยู่ภายในกายภายในใจตน คือของใครของมันเฉพาะตน! สติ...มิได้อยู่ที่ภายนอก...สติมิได้อยู่ที่วัด...ที่นั่น...ที่นี้...สติอยู่ภายในกายภายในใจตน...นั่นแหละ! เมื่อสติอยู่ที่ตน ก็จงทำที่ตน เอากาย

ตนเป็นสถานที่...เอาจิตเป็นผู้ทำ!...ไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่วัด...ที่บ้าน...ที่สำนักก็ตาม ก็จะต้องมี สติระลึกรู้ อยู่ในตนเสมอ ขาดสติหรือสติห่าง คือ “ผลอ” เมื่อไหร่? ทุกข์ก็จะเกิดขึ้น เมื่อนั้นทันที! ดังเช่นพัดลม...ขณะที่มันยังหมุนไม่เต็มรอบ มันจึงเกิดช่องว่างที่จะให้อะไรๆ เข้าไปถึงแกนกลางได้ พอมันหมุนเต็มรอบเมื่อไหร่? อะไรก็เข้าถึงแกนกลางไม่ได้...แค่กระทบถูกใบพัดเท่านั้น มันก็ขาดหมดตรงนั้น แล้วจริงไหม? ทั้งๆ ที่ใบพัดก็ไม่มี ความคมอะไรเลย...แต่ทำไมมันจึงตัดได้หมด เพราะความเต็มรอบของมันนั่นแหละ! ที่ทำให้เกิดความคมขึ้นโดยอัตโนมัติ ดังเช่น...ปัญญาแห่งการปล่อยวางหรือปัญญาที่วิมุตหลุดพ้นนั้นแหละ!

หากสติเต็มรอบเหมือนพัดลมเมื่อไหร่? ปัญญาคือความคมก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที! ปัญญาจึงเกิดขึ้นจากความเต็มรอบของสติเท่านั้น พออะไรมากระทบ มาสัมผัสมันจะตัดขาด หมดตรงกระทบนั้นแหละ! มันจบลงตรงผัสสะ นั้นจริงๆ อะไรก็ไม่สามารถจะเข้าถึงใจได้เลย แคร์ู้ก็หมดแล้ว อัตโนมัตินั้นมันจะเป็นของมันเองทั้งหมด อัจฉริยะจริงๆ! โดยเราไม่ต้องทำอะไรเลย แค่ทำสติอย่างเดียวเท่านั้น (ผลก็จะปรากฏขึ้นมาให้รู้เอง!)

(อธิบายเหตุทุกข์ “อริยสัจ ๔” ของเรื่องนี้ ให้รู้เพื่อความชัดเจน!)

ที่เขาหงุดหงิดต่างๆ ที่ ไม่มีใคร ทำอะไร...ให้แค่ปิดก๊อกแต่น้ำ ไหลช้า คือ บริการกิเลสไม่ทันใจเท่านั้นเอง...จิตเกิดความขุ่นโกรธแล้ว (รวดเร็วมาก...ตามมันไม่ทันกว่าจะรู้ตัว...ก็โกรธแล้ว...ห้ามไม่ทันจริงๆ)



เป็นเพราะ...สติในการตามรู้ (คุมกาย-คุมใจ) ขณะนั้น ไม่มี...สติห่าง...สติยังไม่เต็มรอบนั่นเอง เมื่อไม่มีสติตามรู้...มันจึงตามอารมณ์ใจที่เกิดขึ้นทางภายในของตัวเองไม่ทัน สติมากเท่าไร? สติยิ่งจะต้องมากเท่านั้น...ละเอียดเท่านั้น จึงจะตามกันได้ตามกันทัน! เหมือนตะแกรงร่อนเศษผงของละเอียดเท่าใด ตะแกรงก็ต้องถี่และละเอียดเท่านั้น จึงจะกรองกันได้กรองกันทัน ฉันทใดก็ฉันทนั้น!

ในที่สุด...สติตัวแท้ๆ ที่สมบูรณ์จริงๆจะต้องมีอยู่ในทุกที่ (ไม่จำกัด) และจะต้องมีอยู่ในทุกอิริยาบถทั้งในขณะที่ล้มตาก็ต้องมีด้วย คือสติตัว “รู้-ตื่นและเบิกบาน!” มิใช่สติหนึ่ง “หลับตา” อย่างเดียวดังที่เข้าใจ กันอยู่ทั่วไป

ส่วนอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสังขธรรมที่จะแสดงให้ เกิดปัญญาในการรู้เท่าทันอารมณ์...ว่า “การปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นนั้นก็เป็นที่ทุกข์!...การประสะกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นที่ทุกข์!” มันเป็นอย่างนี้เอง...มันเป็นเช่นนั้นจริงๆ! เจอกับตัวเอง แล้วว่า...ทุกข์ เกิดจากอะไร (มันเป็นธรรมที่จะต้องใช้ปัญญาเข้าช่วยพิจารณาด้วยแล้ว...บทธวดมนต์ที่เราท่องๆ กันอยู่ต้องรู้ความหมายด้วย จึงจะเอามาใช้ประโยชน์ได้...อ้อ! มันคือตัวนี้เอง...ถึงแล้วเมื่อมาเทียบกับแผนที่ (สมมติ) คือบทธวดมนต์ ดู...อ้อ มันเป็นอย่างนี้เอง...ธรรมะนี่แปลก! จะถึงก่อนแล้ว ...“รู้”... จะมิใช่รู้ก่อนแล้ว “ถึง!” หมายถึง (ผลของมัน) จะเป็นเช่นนั้น...จะถึงจุดโดยไม่รู้ตัว...(ปัจฉัตตังก่อน!)

เมื่อมาเทียบกับบัญญัติคือแผนที่แล้วจะตรงกัน...อ้อ! ทันทที่ ... นั้นจึงจะใช่ของจริง!...ผลของปัญญาจะเป็นเช่นนี้ (ถ้าเป็นมรรค...รู้!...ต้องมาก่อนเกิด)

กิเลสมันชอบให้เราบริการมันอย่างรวดเร็วทันใจ...พอไม่ทันใจมันจึงเผาเรา ทันทที่ มันเหลือร้ายจริงๆ ทั้งๆ ที่ไม่มีใครทำอะไรให้ แค่บริการมันไม่ทันใจเท่านั้นเอง! มันเอาเราแล้ว...มันเผาเรา แล้ว! ใจเอ๋ยใจ! เจ้าช่างเหลือร้ายจริงๆ มันคือคลื่นจากภายใน (คลื่นใต้อารมณ์) หรือตะกอนที่นอนเนื่องอยู่ภายในใจ นั่นเอง! หากใครไม่รู้เท่าทันมันแล้ว จะออกจากมันไม่ได้เลย มันเร็วมาจริงๆ นี่คือ “สังขธรรม” ที่จะยืนยันให้รู้ว่า “ธรรมเท่านั้น” ในที่สุด...จะต้องกลับมาอยู่กับกิเลสได้ โดยใจไม่เป็นกิเลส กลับมาอยู่ทุกข์ได้โดยใจไม่ทุกข์...ต่างหากจึงจะใช่ของจริง! มันจะต้องมาพิสูจน์กันจริงๆ ตรงนี้ อีกที่ จึงจะใช่...จึงจะรู้ว่า...ที่ตนปฏิบัติมานั้น ได้ผลจริงแค่ไหน?

การอยู่กับที่ ไม่มีกิเลส มันไม่มีอะไรจะทำให้เกิดกิเลส...มันก็สงบได้นะซี! ของจริงที่สมบูรณ์ต้องอยู่ได้หมด ทั้งที่ไม่มีกิเลสและที่มีกิเลส...ใจก็ไม่เป็นทาสกิเลส กลับมาอยู่กับที่ยุ่ง ใจก็ไม่ยุ่ง! กลับมาอยู่กับผัสสะ ใจก็ไม่ทุกข์ต่อผัสสะ จึงจะใช่ของจริง! เหมือนหมอ...อยู่กับคนไข้อยู่กับเชื้อโรค ได้โดยไม่เป็นโรคเพราะหมอรู้จักวิธี ป้องกันโรค แล้วนั่นเอง! ธรรมะก็เช่นกัน...ในที่สุดจะต้องอยู่กับโลก อยู่กับชีวิตจริงๆ ที่ปกติ ได้โดยไม่ทุกข์ใจ...ตั้งแต่ก่อนอีกต่อไปต่างหาก มิใช่ต้อง



หนีโลก...หนีหน้าที่ แต่อย่างไร เพราะ...ธรรมแท้...ไม่มีสู้...ไม่มี
หนี (ไม่มีดูจริง-ไม่มีผลกตάν) เพียงแต่ ใหรู้เท่าทันผัสสะและ
อารมณ์ตรงปัจจุบันที่เกิดขึ้น แล้วก็ปล่อยผ่านไปให้หมดเท่านั้น
เอง! ไม่มีอะไรเลยจริงๆ

ที่ทุกข์อยู่...เพราะ สติยังห่าง...สติยัง ไม่เต็มรอบ...
ยัง...ไม่สมบูรณ์...ปัญญาตัวแท้ๆ ยังไม่เกิด มันจึงข้ามพ้นกัน
ไม่ได้ ต้องเพียรทำสติในขณะที่ลืมตาด้วยให้ยิ่งๆ ขึ้นในทุก
อิริยาบถ จนมันกลายเป็น “สติอัตโนมัติ” ที่วิ่งทัน ปัจจุบัน ที่
เกิดทั้ง กายและใจ ได้เมื่อไหร่? ความอิสระหลุดพ้นของจิตก็
จะ เกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที (ไม่ยาก-ไม่ถ่วงอยู่ที่ทำจริงๆ เท่านั้น)

รู้ใดที่ไม่ยึด! รู้ นั่นคือ...รู้แห่งพุทธะ!
ผลคือ...ไม่ทุกข์! (หมายถึงจิต)

รู้ใดที่รู้แล้วยึด! รู้ นั่นคือ...รู้หลง!
ผลจะเป็นทุกข์เสมอ! (หมายถึงจิต)

หาก ใจเราไม่ดี
จะอยู่ที่ไหนๆ มันก็ไม่ดี
หาก ใจเราดี
จะอยู่ที่ไหนๆ มันก็ดีหมด
(อยู่ที่ ...“ใจ” ตัวเดียว)

ความดี มองไม่เห็นด้วย...ตา
แต่ ...“เห็น” ด้วย...ใจ (ความรู้สึก)
เมื่อเกิด “ตน” ขึ้นในใจ
เหมือนเกิด “ไฟ” ขึ้นในจิต
เผาผลาญตน จนม้วยมิต
ใครเผาจิต ตนหรือ? คือ...ตนเอง!
ตัวตนเกิด...ทุกข์เกิด!
ตัวตนไม่เกิด...ทุกข์ไม่เกิด! (ในจิต)

จิตธรรม!

ยก ก็ ไม่ถอย! “เหยียบ ก็ ไม่จม!
ถึง ชมก็ ไม่หลง!” แม้ ชงก็ไม่ทุกข์!



ขั้น ๕

หมายถึงอะไร (ปัญญาพิจารณา)

๓๘๐

ขั้น ๕ แบ่งออกเป็นรูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ
วิธีปฏิบัติ

รูป หมายถึง สิ่งที่มากระทบกับอายตนะทั้ง ๖ หรือประตู
ทั้ง ๖ แล้วเกิด ความรู้สึกขึ้นมา (ความรู้สึกแก่กระทบ คือรับรู้
เฉยๆ...ยังไม่ปรุงไม่แต่ง (เวลาปฏิบัติ) เรียกว่า “รูป” อันได้แก่...
ยกตัวอย่าง

(๑) ประตูทางตา คือ การเห็นทุกอย่างที่ตาได้พบ...ได้
เห็น (เห็นเฉยๆ ก่อน) เรียกว่า “รูป” ทั้งหมดของ (ขั้น ๕)

(๒) ประตูทางหู คือ การได้ยินเสียงทุกเสียงที่ได้ยิน
(ขณะกระทบครั้งแรก ได้ยินเฉยๆ) ก็ยังจัดอยู่ในรูปของขั้น
๕ อยู่

(๓) ประตูทางจมูก คือ การได้กลิ่นทุกอย่าง จะเป็นกลิ่น
อะไรก็ตาม (ได้กลิ่นครั้งแรก) ก็ยังอยู่ในเรื่องของรูปอยู่

(๔) ประตูทางลิ้น คือ การรับประทานอะไรก็ตาม แคร์
รส (รู้เฉยๆ) ก็ยังเป็น “รูป” ของขั้น ๕ อยู่

(๕) ประตูทางกาย การกระทบแล้วเกิดความรู้สึกขึ้นที่
ร่างกาย (กระทบครั้งแรก...รู้กระทบเฉยๆ ยังเป็นรูปของขั้น
๕ อยู่)

(๖) ประตูทางใจ คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางใจ สุข-ทุกข์-
เฉยๆ ก็ยังเป็นส่วนของรูปในขั้น ๕ อยู่

(อธิบาย...ความรู้สึกครั้งแรกที่เกิด แก่กระทบอยู่ “รู้
เฉยๆ” ยังไม่มีไม่เป็นอะไรคือ รูปของขั้น ๕ ทั้งหมด เรียกว่า
รูปเปล่า)

ต่อมาเมื่อมีการกระทบกันแล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกอีก
อันเกิดตามขึ้นมา (ขยายความออกมาอีก) เช่น เห็นอะไร? เสียง
อะไร? กลิ่นอะไร? รสอะไร? รู้สึกอย่างไรทางร่างกาย? รู้สึก
อย่างไรทางจิตใจ? ความรู้สึกอันที่ ๒ นี้เรียกว่า นาม! (รู้แรก
เป็นรูป! รู้ที่ ๒ ที่รู้ซึ้งลงไปอีกเรียกว่า นาม คือรู้ซึ้งลงไป
อีก...รู้ในรู้ก็ได้)

ต่อมาเมื่อรู้ขยายความออกมาแล้วในจิตก็จะเกิดความ
รู้สึกตัวที่ ๓ เกิดตามขึ้นมาอีก ซึ่งมีชื่อทางขั้น ๕ เรียกว่า เวทนา!
หมายถึง ความรู้สึกที่ ชอบ-ไม่ชอบ หรือเฉยๆ เป็นต้น (ช่วงนี้
จิตจะเกิดอารมณ์แบ่งแยกออกไปเป็น ๓ อารมณ์ หรืออารมณ์
ดูตรึง และผลักดันหรือเฉยๆ (สุข-ทุกข์และเฉยๆ) สุดแต่แต่
จิตจะยึดติดอารมณ์ไหน? เท่านั้นเอง (หากมีอารมณ์ปกติเฉยๆ
ก็รอดตัวไป กลายเป็น...รูปเปล่า-นามว่าง! ไม่มีอะไร)

๓๘๑



แต่หากจิต เกิดอารมณ์ดูดั่ง รัก-ชอบ-ดี-เป็นสุข! ความหลงอยากก็จะเกิดขึ้นอีก (ความโลภจะเกิดขึ้นในจิตทันที) แต่หากจิตผลัดด้าน...ไม่เอา-ไม่ชอบ-เกลียด-ไม่ดี (จิตก็จะเกิดอารมณ์ขุ่นโกรธไม่พอใจทันที...ทุกข์เกิดทันที! เร็วมาก)

แล้วจิตก็จะยึดติด คือ เก็บเกี่ยวอารมณ์เหล่านั้นไว้ (ในชั้น ๕ มีชื่อเรียกว่า ตัวสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ นั่นเอง เป็นความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น!) มันจะจดจำไว้ในสิ่งนั้นๆ พอสิ่งนั้นๆ มากระทบอีก มันก็จะเกิดความรู้สึกปรากฏขึ้น แล้วแสดงอาการดูดั่ง และผลัดด้านออกมาทันทีโดยไม่รู้ตัว! (บางครั้ง แค่นึกคิดเท่านั้น ก็มีอาการแล้ว เป็นต้น เร็วมาก ถ้าแยกไม่เป็นจะไม่เห็น มันละเอียดมาก เรื่องอารมณ์ใจ ต้องมี สติทันปัจจุบันจริงๆ จึงจะเห็นจึงจะรู้ทัน มายาใจ ที่เกิด...ว่ามันมีอาการอย่างไรบ้าง?) และเมื่อย้อนมาเทียบกับ บทสวดมนต์ ก็ จะหยิบออกมาอธิบายได้ว่า ตัวนี้หมายถึงอาการอย่างไร? ในความหมายนั้นๆ เท่านั้นเองที่สื่อ

เมื่อตัว “สัญญา” คือ ความจำได้หมายรู้ เกิดขึ้นแล้ว ถ้าเป็นเรื่อง ชอบ (ดูดั่ง) จิตก็จะปรุงแต่งเพื่อฝืนยินดี วาดวิมานในอากาศอีก คือ “ปรุงแต่งอารมณ์” หมายถึง ตัวจิตสังขาร หรือ “สังขาร” ของชั้น ๕ ก็จะเกิดตามขึ้นมาทันที (จิตปรุงแต่ง) มันจะหลงปรุงหลงแต่งในอารมณ์ สุดแท้แต่จะคิดจะเพื่อฝืน (หลงปรุงสุขในอารมณ์) “หลอกตัวเอง” สุดแท้แต่จิตจะคิดปรุงไป แล้วเกิด ความหมายมันจะให้มันเป็นไปดังที่ต้องการ

เมื่อไม่เป็นไปดังจิตปรารถนา ดังจิตต้องการก็เกิดทุกข์ขึ้นมาอีก (ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ เป็นเช่นนั้นแหละ)

หากเป็นเรื่อง ไม่ชอบ “ผลัดด้าน” (ประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ...ก็เป็นทุกข์) จิตก็จะปรุงแต่งเช่นกัน แต่ปรุงแต่งไปในทางทุกข์ทันที เร็วมาก (โดยไม่รู้ตัว) จิตจะปรุงแต่งไปต่างๆ นานา สุดแท้แต่ความรู้สึกนึกคิดจะพาไปอีก...ยังคิดยิ่งทุกข์ (กลับสร้างทุกข์เพิ่มทุกข์ให้กับตัวเองอีก เพราะความคิดของตนเองเบียดเบียนตนเอง โดยไม่รู้ตัว บางครั้งปรุงมาก! ยังป้ายความผิด คือ โทษผู้อื่นเป็นต้นเหตุทุกข์ของตนก็มี) หรือ ไม่ ก็พิธีไฟไรรำพันไปต่างๆ นานา เพิ่มขึ้นมาอีก ไม่รู้จบรู้สิ้น (วัฏสงสารของอารมณ์เกิดขึ้นในจิตทันที)

พอไม่สบายใจ และปรุงอารมณ์ คือ (คิดมากๆ เข้า) โรคทางจิตใจ คือ โรคเครียด-หงุดหงิด-โรคประสาท-โรคกินไม่ได้ นอนไม่หลับ-กระสับกระส่าย-คลุ้มคลั่ง-โรคระแวง-หวาดผวา-โรคกลัว ฯลฯ อีกมากมาย (สุดแต่จะคิด) ก็จะเป็นผลตามมากลายเป็นโรคป่วยทางจิตใจ (โรคคิดมาก) หรือ โรคทางวิญญาณ คือ โรคยึดความรู้สึกนั้นแหละ!

เมื่อใจป่วย...ร่างกายก็จะเกิดอาการเจ็บป่วยตามมาด้วยเช่นกัน เพราะใจและกายสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน (ใจเป็นนาย...กายเป็นบ่าว) ก็เลยเพิ่มทุกข์เป็น ๒ เท่า คือ ทุกข์ทั้งใจ-ทุกข์ทั้งกาย!หนักขึ้นไปอีก (เห็นเหตุทุกข์หรือยัง...ว่าเกิดจากอะไร?)

เกิดจากความหมายมั่นยึดถือในความรู้สึก ซึ่งขั้นที่ ๕ เรียกชื่อว่าตัว “วิญญาน” อันเป็นความรู้สึกขณะหนึ่งๆ เท่านั้นเอง ไม่มีอะไร (เป็นแค่เพียงความรู้สึกเท่านั้น) แต่เพราะ... **ความรู้ (ความหลง)** จิตจึงหลงยึดความรู้สึกต่างๆ นั้นไว้ ไม่ยอมปล่อยวาง แล้วก็ปรุงแต่งความรู้สึกเป็นตัวเป็นตน “มีตัวเรามีของเรา” ขึ้นมาอีกสร้าง “อุปาทาน” คือความยึดถือขึ้นมาอีก

“ตัวเรา-ของเรา” ในความเป็นจริงมีที่ไหน? **คันดูดีๆ...ซีมันคืออะไรกันแน่!** (อย่าหลงงุนงง ระวังความรู้สึกตัวนี้ด้วย มันเป็นเหตุทุกข์ที่แท้จริง!) **คันให้** ได้ด้วยการพิจารณาในศพบต่างๆ ที่ตายแล้ว ว่าในความจริงแท้ของร่างกายนี้คืออะไร? **คันให้** พบความจริงให้ได้จุดนี้แหละ **ต้องคันให้** พบด้วยตนเองจริงๆ คือ ให้จิตชัด คือ **ยอมรับความเป็นจริง** คือ (สว่าง) ให้ได้ต้องชัดกับตัวเอง คือ **“ปัจฉัตตัง”** ว่า **กายนี้ที่แท้จริงคืออะไร?** และกายทุกๆ กายก็เป็นเช่นเดียวกันหมด ในที่สุด...ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นของใครได้อย่างแท้จริงบ้าง? ดูให้สุดสาย...

อย่าหลงตกเป็นทาส **ความยึดถือของอุปาทาน** คือ **ความคิดเลย!** เพราะความหลงความยึดถือในความคิด (ความรู้สึก คือ วิญญาน ของขั้นที่ ๕ นี้) จะพาเราเวียนวน เวียนว่ายตายเกิดในอารมณ์ทุกข์แล้วทุกข์อีกไม่รู้สิ้น (เกิดเป็นวัฏสงสาร) **คิดที่ทุกข์ที่...หมายถึง** เกิดความรู้สึกที่...ก็...ทุกข์ที่! นั่นเอง **จริงไหม**

(นี่คือ...ตัวอย่างเล็กน้อยเท่านั้น ถ้าไปทำจริงๆ จะรู้ละเอียด และชัดเจนกว่านี้มาก...บุคคลใดฝึกสติอยู่เสมอ จะรู้ชัด รู้ละเอียด ในเล่มนี้จะเน้นเกี่ยวกับ “ตัววิญญาน” จึงไม่ย้อนพูดให้วุ่นอีก เพราะได้เขียนเรื่อง ฝึกสติอยู่ในเล่มที่ ๑ แล้ว

และขออธิบาย เพื่อความเข้าใจ ในท้ายเล่มที่ ๑ นั้น เป็นเพียง **อารมณ์เริ่มแรกของการเห็นธรรม** (ในผู้ปฏิบัติใหม่ จะเป็นเช่นนี้ก่อน) ขณะนั้น ยังหาจุดยืนของจิตที่แท้จริงไม่ได้ **จิตยังส่งออก...ไปโทษสิ่งภายนอกว่าเป็น** **ต้นเหตุทุกข์ของตน** อยู่เท่านั้นเอง...ไม่มีอะไร? มันเป็น **อารมณ์ธรรม** หนึ่งที่เกิดขึ้นที่จะต้อง **เรียนรู้** คือ ละอุปาทานตัวแรก แล้วเข้าไปยึดอุปาทานตัวที่ ๒ ก่อน เท่านั้นเอง **อย่าสับสน!**)

ใครทำ! (ดูจิตตน!)

ใครทำสุขและทุกข์ใจให้เราหรือ?

จิตสังขาร คือ ผู้ทำ เราใช้ไหม?

เดี่ยวสุข-เดี่ยวทุกข์ คลุกเคล้าไป

ใช้อื่นไกล เพราะเราหลง ทำตนเอง!

ธรรมดา (อย่าปรุง)

(จิตโลก) ...ใครจะดีเกินใคร...มันไม่ว่า

แต่...ห้ามดีเกินข้า...มันบ้าตาย!

(จิตธรรม) ...ใครจะดีเกินใคร...มันไม่ว่า

แต่...ถ้าดีเกินข้า...น่าชื่นใจ

ทำลายหรือรักษา

๓๘๖

“ปัจจุบัน”

มีผู้ถามข้าพเจ้าว่า...ขณะนี้มีผู้ที่อยู่ใน **รูปแบบสงฆ์** จำนวนไม่น้อยที่ทำตัว **ไม่เหมาะสม** ออกเรียไร **เรียกร้อง** เอานั่นเอานี้กับชาวบ้าน ทำตัวเป็นผู้ **เบียดเบียน** รบกววน จนเขา **เอือมระอา** **หมดศรัทธา** จำใจให้ **เพราะปฏิเสธไม่ออก...** **เกรงใจ** **รูปแบบที่เคารพบูชา...ไม่รู้จะทำอย่างไร...อึดอัดใจ...เบื่อหน่าย** เป็นที่สุด...(ศรัทธาเขาเริ่มเสื่อมแล้ว)

ข้าพเจ้าตอบว่า...**พระสงฆ์** คือ **ผู้สันโดษ** เป็นผู้เว้น **ความเบียดเบียน...มีเมตตา!** พระสงฆ์แท้จะไม่รบกววนใคร **จะไม่เบียดเบียนใคร...จะมีความเกรงใจ** **ความเกรงใจ** คือ **คุณสมบัติ** หรือเป็นสมบัติของผู้ดี! (ผู้ดีในความหมายแห่งธรรม คือ **ผู้มีใจสูง** เป็นคนดีมีเมตตา-ไม่เบียดเบียน-รู้จักเกรงใจ) **นั่นเอง** มีใช้ผู้ที่ **ร่ำรวย** แต่งตัวสวยๆ ดังที่เข้าใจกันอยู่ **“เป็นผู้ดี** **ข้างใน-รวยข้างใน-มีคุณธรรมด้านใน** คือ **จิตใจ** มากๆ...) มีใช้ **มีสมบัติภายนอก** มากๆ จึงจะเรียกว่า **ผู้ดี**” (นั่นผู้ดีทางโลก

สมมติต่างหาก) ส่วนความหมายของคำว่า **“ผู้ดีทางธรรม”** เป็นเช่นนี้ หมายถึง **“จิตใจที่ดีที่สุด”** ต่างหาก **ดังสุภาวชิตโบราณที่ว่า**

คนจะงาม...งามน้ำใจ...ไซ้ไบหน้า
คนจะสวย...สวยจรรรยา...ไซ้ตาหวาน
คนจะแก่...แก่ความดี...ไซ้ช้อยานาน
คนจะรวย...รวยศีล-ทาน...ไซ้บ้านโต!

๓๘๗

เดี๋ยวนี้คน **เข้าใจความหมายผิดๆ** เห็น **วัตถุทางภายนอก** เป็นหลัก **ความเจริญของวัตถุทางภายนอก** จึงเข้าครอบคลุมใจ ทำให้ลืมนึกถึง **“คุณธรรมภายใน”** ไป **“เจริญทางวัตถุ แต่เสื่อมทางจิตใจ”** ชีวิตจึง **สับสน-วุ่นวาย-ฟุ้งเฟ้อ-ลุ่มหลง-เบียดเบียน** กันอยู่ไม่รู้ลึน เพราะลืมนึกคุณธรรมด้านใน **นั่นเอง!**

จึงได้อธิบายให้เขาเข้าใจ **พระพุทธเจ้า** ไม่เคยสอนให้สาวก คือ **พระสงฆ์** ทำตัวเป็น **ภาระ** เป็นผู้รบกววนเบียดเบียนใคร **พระพุทธองค์** ทรงสอนให้สาวกเป็นผู้มีความมักน้อย-สันโดษ แม้แต่ **ผ้าจีวรที่ใช้** ยังให้ไปเก็บเอา **เศษผ้าจากป่าช้า** ที่เขาทิ้งแล้ว **มาเย็บต่อกันแล้วยอมใช้...ไม่มีการ** **ขอเรียไร** หรือ **รบกววนเบียดเบียน** ในใดๆ **นี่คือ** **พระสงฆ์** สมัยที่ **พระพุทธเจ้า** ยังมีชีวิตอยู่ **เป็นเช่นนี้** (**พระสงฆ์** **จริงๆ** **ไม่มีการรบกววนใคร** เพราะเป็น **ผู้เว้นแล้วซึ่งบาป** และ **ความเบียดเบียน**)



ดังนั้นหากผู้ใดอยู่ในรูปแบบแล้ว ทำการเรียไรเรียกร้อง
เอานั่นเอานี้ รมกวนเบียดเบียนชาวบ้าน แล้วไซ้ร้ นั้น มิใช่...
พระสงฆ์ที่แท้จริง! เขาเป็นผู้ที่หลอกลวง แอบอ้าง เอาชุดผ้า
เหลือง มาใช้หากิน (ใช้ผ้าเหลืองเป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีพ)
การกระทำ ของเขาเหล่านั้นจึงเป็นการทำลาย...รูปแบบของผ้า
เหลือง คือ “พระสงฆ์” อันเป็นรูปแบบที่สูงค่าควรเคารพบูชา
ให้เสื่อมลงและเศร้าหมอง นานๆ ไป “รูปแบบของพระสงฆ์”
จะไร้ค่าแก่ใจชาวพุทธ ศรัทธาในพระสงฆ์จะค่อยๆ เสื่อมไป...
(พระสงฆ์จริงคือผู้ปฏิบัติจริงก็ต้องลำบากและอยู่ไม่ได้...
มันจึงเป็นการทำลาย...พระพุทธรูปศาสนาที่แท้จริง ถ้าไม่แก้ไข
...กันดีกว่าแท้!)

ต้นหญ้า กับ ต้นข้าว มองดูคล้ายกัน แต่มิใช่อันเดียวกัน
ต้นหญ้า คือ วัชพืชที่เบียดเบียนต้นข้าว ถ้าต้นหญ้ามียาก
ต้นข้าวก็ต้องตายจริงไหม? เพราะถูกเบียดเบียน ดังนั้น
เราจึงต้องแก้ไข และ ป้องกัน ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป

รูปแบบของ “ตำรวจ” นั้น ใครจะนำมาใส่เล่นก็ยังไม่ได้
เป็นการ“ทำลาย...ภาพพจน์” มีความผิด ถ้าแอบอ้างเอารูปแบบ
มาเป็นเครื่องมือหากิน ก็จะต้องมีโทษ...ฐานหลอกลวง (อีก
กระทรงหนึ่ง) จริงไหม? จันใดก็จันนั้น รูปแบบสงฆ์ ก็เช่นเดียวกัน
ถ้าผู้ใด ไม่ตั้งใจปฏิบัติ แล้วทำตัว รมกวน-เรียไร-เบียดเบียน-
รีดไถ ชาวบ้านแล้วไซ้ร้ เขาก็มีความผิดฐานหลอกลวงเพราะ
(มิใช่พระสงฆ์ที่แท้จริง) แต่กลับทำตัวไม่ต่างจาก “ขอทาน”

แจ้งความได้ ไม่ผิดอะไร แจ้งตำรวจได้ ข้อหาถูกรบกวน-
เบียดเบียนและหลอกลวง (เพราะเขาทำตัวเขาเอง...เขาอาศัย
รูปแบบมาเป็น เครื่องมือหากินเพื่อหลอกลวงชาวบ้าน ทั้งยัง
ทำลายภาพพจน์ คือ “รูปแบบของพระสงฆ์ในพุทธศาสนา” อีก
เขาทำผิดเอง เขาก็จะ ได้รับผลจากการกระทำของเขา “ทำดีได้
ดี...ทำชั่วได้ชั่ว” ไม่ผิดอะไร!) กลับเป็น การช่วยรักษาภาพพจน์
ของพระสงฆ์ที่สูงค่าควรบูชา ให้ดำรงอยู่ได้ไม่เสื่อมคลาย-ไม่
เศร้า-หมอง-ไม่ให้ใครมาทำลายได้ (มันไม่ผิด-ไม่บาปอะไร?
เพราะเขามีได้เป็น “พระสงฆ์แท้” จริงไหม?) ถ้าเราทำ “พระสงฆ์
แท้” ซึบไป! มันจึงเป็นการกระทำเพื่อความ “ถูกต้อง” ที่มีใช้
“ถูกต้อง” จึงเป็นการ “รักษา” มากกว่า “ทำลาย” จริงไหม? และ
“พระสงฆ์แท้ๆ” ท่านก็จะมีผลล้น และ ไม่ทำตนเป็นผู้
“เบียดเบียนใคร” ท่านจะ รู้สึตรู้สรวง คือ “รู้สึกโดยซ” นั้นเอง
(พระสงฆ์แท้ๆ จะไม่ทำ ท่านจะมีความเกรงใจเป็นที่สุด ในเรื่อง
ความเบียดเบียน)

ดังนั้น ผู้ใดก็ตามที่อยู่ในรูปแบบ...ท่านไม่ต้องกลัว ให้
ตั้งใจปฏิบัติตนให้ออกจาก “จิตโลภ-โกรธ-หลง” ให้ได้ แล้ว
“ธรรมจะคุ้มครองและรักษาท่านเอง” ท่านทำตัวท่านเองให้ได้
เสียก่อน เดี่ยวศรัทธาก็จะเกิดตามมาเอง (อย่าเที่ยว วิ่งหา
ศรัทธา...ศรัทธาจะมาหาท่านเอง ถ้าท่านปฏิบัติจริงไม่ต้องกลัว
...ระวังความเบียดเบียนให้มากๆ เพราะเป็นเรื่อง ละเอียด ต้อง
ระมัดระวังจริงๆ) ถ้าท่านรักและบูชาพุทธศาสนาแล้ว ..“ท่านอย่า
ให้ตนเองมีส่วนทำลายนะ!” ด้วยการกระทำ ที่ทำให้ ภาพพจน์
ของรูปแบบพระสงฆ์ เสียไป...อันเกิดจาก...การกระทำของตน!”

ส่วนผู้ใดก็ตาม **ถ้าไม่ปฏิบัติ** แต่อาศัยรูปแบบผ้าเหลือง ก็มีความผิด แล้วยิ่งเอารูปแบบมาแอบอ้างหากิน ยิ่งผิดใหญ่ (ฐานเจตนาหลอกลวง) เพราะฉะนั้นถ้ามีโอกาสอยู่ในรูปแบบ แล้วจงตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติเถิด **ถ้าไม่ปฏิบัติก็อย่าอาศัยผ้าเหลือง มาหลอกลวงเขาเลย** ให้มีความ **ละอายใจบ้าง...มันบาปนะ!**

หรือว่า **ชอบกินข้าวฟรี** ถ้าไม่ปฏิบัติแล้วยังเบียดเบียน **เรียไร** ก็อาจจะได้กินข้าวฟรี เหมือนกัน แต่เป็นข้าวฟรีที่มีกรงขัง **“ไม่อิสระ”** จะเอาหรือ? (เป็นคำถามเพื่อให้ตั้งใจดูว่าคุ้มหรือ? ถ้าจะทำ สำหรับผู้ที่ คิดทำเช่นนั้น! เป็นการ **“ติเพื่อก่อ...มิใช่ขอ เพื่อทำลาย**)

ขอเมตตา...โปรดรักษารูปแบบพระสงฆ์ไว้ด้วยเทอญ เพราะ...**เป็นสิ่งสูงค่าของพระพุทธศาสนาจริง ๆ**

ความกตัญญูใดเลิศ

ประเสริฐเท่า

กตัญญูธรรม!

ความจริงใจ

การคิดเป็น	“ศัตรูกัน”	ฉันไม่รู้
มัน “อดสู”	เหลือจะกล่าว	เป็นภาษา
นั่นมิใช่	“ทางดับทุกข์”	พระศาสนา
อนิจจา	“มีประโยชน์”	อะไรกัน

ความระวัง! คือ **ความไม่ประมาท!** (เป็นสิ่งดี)

ความระวาง! เป็น **อกุศลจิต!** ที่จะนำไปสู่ความ **แตกแยก** และ**ความเศร้าหมอง!**

อุเบกขาธรรม คือ อะไร?

อุเบกขา	ใช้ว่า	ปล่อยวางหมด
หลังคารั่ว	กายสกปรก	ไม่แก้ไข
อุเบกขา	อย่างเดียว	ไม่สนใจ
โลกบรลัย	ช่างโลก	ไม่โศกเอ๋ย
อุเบกขา	จึงประกอบ	ด้วยปัญญา
เมื่อถึงครา	แก้ได้	ไม่นั่งเฉย
ลองทำดู	ไม่ปล่อยปละ	ละเลย
ความเสบาย	เพื่อส่วนรวม	จึงควรทำ
ทำไปแล้ว	ใครจะติ	ตำหนิว่า
ไม่โกรธา	ซึ่งโกรธ	ลงโทษเขา
มีแต่จิต	คิดอภัย	ใจจึงเบา
สันติสุข	เป็นร่มเงา	เข้าถึงธรรม!
อุเบกขา	เป็นเรื่อง	ปัญญาจิต
ต้องพิณีจ	พิจารณา	ให้เหมาะสม
พอแก้ได้	ก็แก้ไป	ไม่ระทม
เมื่อแก้แล้ว	ไม่สม	ไม่ทุกข์เอ๋ย!



ท้ายเล่ม

๓๙๒

หนังสือ “เพื่อนใจผู้ใฝ่ธรรม” ได้จัดพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๐ ซึ่งหลังจากจัดพิมพ์เสร็จแล้ว ผู้เขียนได้พิจารณาทบทวนดู แล้วมีความมั่นใจว่า ตนได้สื่อ คือ เปิดเผยทางผ่าน คือ (ทางเดินที่ตนได้เดินไว้หมดแล้วอย่าง สมบูรณ์จริงๆ) อันเป็น หลักสำคัญ (แค่เล่มเดียวนี้) ถ้าใครนำไปทำตามจริงๆ เขาก็ มีสิทธิ์สัมผัสจุดนั้นได้ เช่นกัน (เหมือน ข้าพเจ้าสัมผัส) มีความมั่นใจเช่นนี้ จึงไม่มีความกระตือรือร้นที่จะจัดพิมพ์เล่มอื่น ออกมาอีก (หากมากไปกลัวผู้รับจะสับสน)

จวบจนกระทั่ง (เหตุบังเอิญ) ได้พบ ผู้ใฝ่ธรรมท่านหนึ่ง ที่มี ความตั้งใจจริง และ ปฏิบัติจริง (ซึ่งไม่เคยพบเห็นตัวกันเลย) เพียงแต่เขียนจดหมาย ติดต่อกันเป็นบางขณะ เท่านั้น เมื่อ มีความสงสัยในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับตน

และเมื่อต้นปีนี้ เธอได้เล่าความรู้สึกที่เห็นความอิสระของจิตตน ส่งไปให้ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเห็นว่า จะมีประโยชน์ต่อส่วนรวม จึงได้ขอให้เธอช่วยเล่าวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของตน (นอกกรอบแบบ) มาให้ละเอียดว่าเธอทำตนเองอย่างไรบ้าง จึงมาถึงจุดนี้ได้ (ข้าพเจ้าก็ไม่รู้เหมือนกันว่าเธอปฏิบัติตนอย่างไร?)

และนี่คือ จดหมายที่เธอได้บรรยายความรู้สึกของตนในแต่ละขณะๆ จากจุดเริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน คือ จุดยืนของเธอขณะนี้ จึงเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนายิ่งนัก ที่เธอ สามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ มาจนถึงจุดนี้ได้ เธอสามารถปฏิบัติแบบชาวบ้านธรรมดาๆ คนหนึ่งที่มีภาระหน้าที่ ซึ่งเธอก็เพียรพยายามช่วยตัวเองให้ออกจากทุกข์โดยมิได้หนี ภาระและหน้าที่ แต่อย่างใด (ขณะปฏิบัติ) เธอสามารถทำได้จริงๆ “เอหิภัสสิโก” ขอยืนยันอีกครั้งว่า “มันเป็นไปได้” ทุกๆ คนไม่ว่าเพศใด-วัยใด-ชาติใด-หน้าที่ใด-อยู่ที่ไหน? มีสิทธิ์ทำได้ ถ้าทำจริงและเข้าใจจริง คือ เข้าใจให้ถูกต้อง นี่คือตัวอย่างที่จะยืนยันเพื่อเป็นกำลังใจ แก่ผู้ใฝ่ใจในธรรมที่มีภาระหน้าที่ จะได้เกิดกำลังใจ และเกิดความมั่นใจในตนว่าทุกคนมีสิทธิ์จริงๆ

จากความตั้งใจจริง และ ทำจริง ทำให้ผู้ใฝ่ใจในธรรมท่านนั้น ประสบจุดยืนของชีวิตได้จริงๆ (ปัจจุัตถ์) แค่เพียงระยะเวลา ไม่นานนัก (ประมาณ ๓ ปี ๙ เดือน เท่านั้นเอง!)

๓๙๓



เธอเริ่มติดต่อมาครั้งแรก (เมื่อกลางเดือนที่ ๖) คือ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๑ จนถึงปัจจุบัน ที่เธอพบจุดยืนของตนเอง อย่างมั่นใจและได้สื่อเป็นจดหมายส่งมาให้ข้าพเจ้า คือ (เดือน ที่ ๓) มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ (รวมระยะเวลาทั้งสิ้นที่ เธอเพียร ปฏิบัติตน คือ ๓ ปี กับ ๙ เดือน เท่านั้นเอง) ข้าพเจ้าจึงเห็นว่า จดหมายฉบับนี้จะเป็นคุณประโยชน์ และเกิดกำลังใจต่อผู้เฝ้า ธรรมท่านอื่นๆ ที่มีภาระหน้าที่แต่ปลิกไม่ได้ได้บ้าง จึงได้นำ มาตีพิมพ์รวมลงในท้ายเล่มของหนังสือเล่มนี้

เนื้อความนั้น เป็นความรู้สึกรักของบุคคลผู้หนึ่งที่พบตนเองจริงๆ เห็นตนเองจริงๆ ชัดกับตนเองจริงๆ จนกล้ายืนยัน ความรู้สึกนั้น ออกมาว่า “ตนเห็นตน-พบตน” อย่างไร? เป็น เรื่อง ตนดูตน-เห็นตน คือโอปะนะยิโก ทั้งหมด (ดูเข้าเรื่องจะ จบ) ธรรมะจริงๆ จะเป็นเช่นนี้ ต้อง ดูเข้ามาภายในกาย-ภายใน ใจตนเท่านั้น ก็จะมีจุด “อิสระ” ได้จึงจะ “ดับทุกข์” ได้ เป็นทาง เดียวสำหรับบุคคล “เฉพาะตน” คนเดียวจริงๆ ใครก็ทำให้ใคร ไม่ได้ ต้องทำเองเท่านั้น และผู้ทำเท่านั้นที่จะ พ้นทุกข์ได้ ผู้ ไม่ทำไม่มีสิทธิ์เลย (จะโกงหรือหลอกกันไม่ได้) เพราะเป็น “สังขธรรม” ผู้รู้ย่อม รู้ ผู้ไม่รู้ ย่อม ไม่รู้! ธรรมจริงๆ เป็นเรื่อง ของการกระทำที่ไม่ใช่การฟัง หรือการอ่าน แม้ฟังหรืออ่านมา มากเพียงใด ถ้ายังมีได้ (กระทำ) ก็ยังมีใช่ไม่มีสิทธิ์ อีกนั่นแหละ! (มิได้หมายถึงใคร แต่พูดถึงตัวสังขธรรม)

ดังนั้น ผู้ที่อ่านมาก-ฟังมาก แต่มิได้ ลงมือทำตน-ปฏิบัติ ตน จึงเปรียบเสมือน คัมภีร์เปล่า-โบราณเปล่า เป็นเช่นนี้แหละ เพราะไม่รู้ธรรมจริงๆ เลย ถ้าพูดออกไป มากเท่าไร ก็ จะ ขยายตัวเองออกมามากเท่านั้น มันจึงเป็น “รู้ที่ยังไม่รู้” คือ เป็น รู้ของความจำและความคิด “ความคิด” เป็นเรื่องของจิตปรุงแต่ง (จิตสังขาร) ดังนั้นแต่ละบุคคลจึงปรุงแต่งไปตามอารมณ์และ ความนึกคิดของตน ร้อยคนก็ว่าร้อยอย่าง (ที่ทะเลาะกันเพราะ เหตุนี้) ไม่เป็น ธรรมอันเดียวกันได้ ธรรมยุคนี้สมัยนี้ จึง แตกแยกกันออกไป จนไม่รู้ว่าจะอะไรคือธรรม มองหาธรรมไม่เจอ เจอแต่ ความนึกคิดปรุงแต่ง เสียเป็นส่วนมาก

หากรู้แล้วนำมาทำ คือ (ปฏิบัติ) แล้วผลจะอยู่จุดเดียวกันหมด จะเป็น “ปัจเจกตั้ง” คือความพ้นทุกข์อันเดียวกัน เหมือนกัน (เพราะสังขธรรมคืออันเดียวกัน) ดังนั้น ความขัดแย้ง ในธรรม จึงไม่มีในผู้ปฏิบัติที่ได้ผลจริงและทำจริง

และธรรมนี้ก็เป็นเรื่อง “เหนือรูป” มันจึงไม่มีความหมาย มันในรูปใดรูปหนึ่ง ดังที่ได้ยินกันอยู่ทั่วไปว่า ผู้บำเพ็ญธรรม (ชาติสุดท้าย) จะต้องเป็นผู้ชายและอยู่ในรูปแบบ เท่านั้นที่จะ พ้นทุกข์ได้จริงได้ตลอดสาย

นั่นเพราะจิตยังมีขนาดตออยู่ คือยังมีชาตินี้และชาติหน้า ...ยังมีชาติผู้หญิง-ชาติผู้ชาย ที่เกิดเป็นตัวตนอยู่ จึงยังส่งออก และส่งไปไกลเสียด้วย-ปรุงมากเสียด้วย แล้วก็นำมา ยึดถือและ ทะเลาะกัน จึงเป็นเรื่องที่ น่าขบขัน-น่าสงสารและน่าสลดใจ มาก



ที่สุด (หากรู้) มันเป็นความหลง ที่มองไม่เห็น และไม่รู้เลย (ละเอียดมาก) เป็นรู้หลง! จึงขออธิบาย ณ ที่นี้จะได้หยุด ทะเลาะกันเสียที

๓๙๖

หนังสือ “กระจกใจผู้ไฝ่ธรรม” นี้จะเน้นให้เห็น “ตัวปัญญา” เป็นส่วนใหญ่ ความหมายจึงดู ซ้ำๆ และคล้ายๆ กัน คือเน้นให้ออกจากความยึดถือในตนเอง ไม่มีอะไร?

(สังขาร) น้ำฝนที่ใสบริสุทธิ์ บุคคลที่ไม่มีบาดแผลเมื่อได้อาบ จะรู้สึกเย็นสบายและสดชื่น ไม่มีอะไร?

ส่วนบุคคลใดที่มีบาดแผล แม้น้ำฝนนั้นจะบริสุทธิ์สักเพียงใด เขาก็จะรู้สึก แสบและเจ็บปวดเพราะแผลของเขาเอง ผลลัพธ์จึงต่างกันตรงนี้ในผู้รับ ดังนั้นขอให้ดูตนเองก่อนที่จะโทษว่า “ผู้อื่นทำตน” (ระวางจิตสังขาร) ทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส แล้วความเจ็บปวดจะหายไป เมื่อจิตท่านบริสุทธิ์ไม่มีอะไรทำนองนั้นเอง



ธรรมเป็นกลางๆ ให้สุขแก่ท่าน...สุขนั้นถึงตัว!

๓๙๗

วันหนึ่งได้มี ผู้ปฏิบัติธรรม ท่านหนึ่งได้พูดกับข้าพเจ้าว่า...การแผ่เมตตา นั้นควรจะทำก่อน แล้วจึงค่อย...แผ่ให้ผู้อื่น

ข้าพเจ้าพูดว่า...ที่เห็นตนนั้น ขณะที่ แผ่เมตตาด้วยใจจริงๆ คือ น้อมจิตส่งความปรารถนาดี ออกจากความรู้สึกจริงใจบริสุทธิ์สะอาดหมดจด...หมดใจจริงๆ นั้น มันจะเกิดความรู้สึกแปลกประหลาดขึ้นที่ใจคือ ขณะที่น้อมจิตส่งความปรารถนาดี ขอให้ท่านมีความสุขความพ้นจากทุกข์ออกไปมากเท่าไร สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตตน คือ ความอึดอึดใจ...เบิกบานใจ...สุขใจ....เบากาย-เบาใจ สุดพรรณนาก็จะเกิดขึ้นมากเท่านั้น (ยิ่งน้อม ออกไปมากเท่าไร ความสุขก็จะเกิดขึ้นที่ใจมากเท่านั้น) แปลกประหลาดจริงๆ ที่เห็นตนเป็นเช่นนี้



“ให้สุขแก่ท่าน...สุขนั้นถึงตัว!” ขณะที่ให้นั้น ใครจะ
รับหรือไม่...ก็ไม่อาจจะรู้ได้...แต่ที่รู้ชัดๆ กับตนเองนั่นคือ **ตนเอง**
นั้นแหละได้รับก่อนแล้ว คือได้รับทันตาเห็นใจ คือ ได้รับ “**ขณะที่กำลังให้**” นั้นทันที (ปัจจุตตัง)

ตนจึงรู้แต่เพียงว่า “ให้สุขแก่ท่าน....สุขนั้นถึงตัว!” มี
จริงๆ ใครเคยพบสุขเช่นนี้บ้าง? (สุขจากการให้นั้นมีจริงๆ นะ
ไม่เชื่อลองดู!)

จงทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจและจริงใจอยู่
เสมอ โดยไม่หวังผลตอบแทนจากการกระทำของตน แล้ว
ท่านจะพบ “**ธรรมอันประเสริฐ**” ได้ในที่สุด!

เสียงกระซิบจากต้นไม้

ต้นไม้บอกว่า

แม่เธอจะให้ **มลพิษ** แก่ฉัน

แต่...

ฉันก็ยังคงให้ **อากาศบริสุทธิ์** แก่เธอ อยู่นั่นเอง! นี่
คือ...**สังฆธรรม**

พระธรรม	ประเสริฐ	ล้ำเลิศ	หนักหนา
คอยเฝ้า	รักษา	กายใจ	ร่มเย็น
ไม่ส่าย	แส่จิต	ไม่คิด	ทุกข์เข็ญ
พระธรรม	ท่านเห็น	เมตตา	คุ้มครอง

สาธุ!



ต้นไม้ ออกผลแทนกันไม่ได้ฉันใด

สังฆธรรม ก็ฉันนั้น!

(มะม่วงก็ออกเป็นมะม่วง มะนาวก็ออกเป็นมะนาว)

มองทางดี มีแต่ได้!

มองทางร้าย มีแต่เสีย!

ภาษาธรรม มีความหมาย **หนึ่งเดียว!**

ภาษาโลก มีความหมาย **ปรุ่งแต่ง!**

กายฉันและกายเธอ ไม่ต่างกัน (คือธาตุ ๔)

มันต่างกันตรง “**จิตใจที่ทุกข์และไม่ทุกข์!**”

ธรรมะคือ การปล่อยวาง ความยึดถือในจิตตน
มิใช่... วางหน้าที่การงาน

จิตเป็นกลางๆ เท่านั้นที่จะไม่ทุกข์!

จงทำหน้าที่ของตนในขณะปัจจุบัน

ให้ดีที่สุดด้วยความ “**บริสุทธิ์-จริงใจ**” อยู่เสมอ
เรามี จึงมีทุกข์ ทุกข์มี เพราะมีเรา
เรามี เพราะมี “**อุปาทาน**”



อย่ายึด

เดือนสติ

๔๐๐

ผู้ปฏิบัติอย่ายึดว่า **จะต้องเป็นเช่นผู้เขียน ทั้งหมด** เท่านั้นถึงจะถูก (อย่ายึด) แล้วแต่เหตุปัจจัยของแต่ละคน ถ้าถูกทาง...*ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความทุกข์ในจิตตน* คือ **ความยึดถือในตัวเราและของเรา** จะค่อยๆ **จาง** คลายและหายไปที่สุดในที่สุด

ความยึดถือในตัวตน หหมดเมื่อไหร่? ก็สบายเมื่อนั้น (จับหลักง่ายๆ เช่นนี้แหละ!)

กายนี้ มิใช่ ฉัน
ฉัน มิใช่ กายนี้

อยากพบฉัน จริงๆ หรือ?

จะบอกให้ ก็คือ คั้น “ตัว” ยิ่ง

หากคั้นพบ “ตัวตน...เธอจริงๆ”

ก็จะพบฉัน **หนึ่ง** ตรงนั้นเอง!

๙๐/๑ หมู่ ๘ ต.วังเย็น

อ.บางแพ จ.ราชบุรี

๒๒ มีนาคม ๒๕๓๕

๔๐๑

กราบ ท่านเด็กน้อยในแดนธรรม

ขอประทานโทษนะคะ ได้รับจดหมายของท่านหลายวันแล้ว แต่ไม่มีเวลาว่างจะตอบจดหมาย เพราะมีเหตุจำเป็นทางราชการบ้าง และทางญาติพี่น้องบ้าง และการตอบจดหมายในครั้งนี้ ดิฉันจะต้องมีเวลาว่างต่อทุกๆ สิ่งจริงๆ เนื่องจากจะได้บรรยายถึงความรู้สึกที่เกิดจากตัวดิฉัน รายงานถึง “การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันว่า ดิฉันทำอะไร โดยการปฏิบัติตนแบบชาวบ้านธรรมดา มิได้อยู่รูปแบบในวัด แต่อยู่กับกิเลสจริงๆ โดยการทบทวนตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ จนกระทั่งวันนี้ว่า ดิฉันมีความรู้สึกอะไรขึ้นมาบ้าง”

เออละ ดิฉันจะบรรยายความรู้สึกแก่ๆ ตั้งแต่แรกเลยนะคะ จนถึงปัจจุบันนี้ ถึงแม้ว่าจะไม่ถึงที่สุด แต่ก็มีศรัทธาพอใจเป็นอย่างมาก

ดิฉันมีความรู้สึกเหมือนบุคคลธรรมดาทั่วไป คือความต้องการทะยานอยากให้สมความปรารถนาในการดำรงชีวิต ไม่เคยคิดแม้แต่จะน้อยว่า ถ้าไม่สมความปรารถนาแล้วจะเป็นอย่างไร



ดิฉันเริ่มประสบกับเหตุการณ์แห่งกองทุกข์ของตนเองเมื่ออายุ ๑๕ ปี และตั้งแต่นั้นมาเลย ดิฉันมีความทุกข์ตลอด พลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักครั้งแล้วครั้งเล่าพร้อมทั้งได้รับความรักและความเกลียดชังจากคนอื่น บางครั้งก็สมหวัง บางครั้งก็ผิดหวัง ถ้าสรุปใจความแล้ว ผิดหวังเสียเป็นส่วนมาก จิตมิได้เคยได้อยู่ในความสงบเลย มันโลดแล่นไปตามกระแสทุกข์นั้นๆ ที่เกิดขึ้นบางครั้ง ตนเองแทบจะกลั้นใจตายไปให้หมดเรื่องหมดราวไป มันจะได้ไม่ต้องไปรับรู้ในเรื่องราวต่างๆ จิตมันพูดได้อย่างเดียวว่า จะไม่ขอเกิดอีกแล้ว และคิดถามตัวเองว่า ทำไมทุกวันนี้ถึงได้เกิดมาเป็นตัวเรา อะไรทำให้เกิดมาเป็นตัวเรา เคยคิดจะบวชนะคะ เพราะต้องการจะหนีทุกข์ แต่ก็เฝ้าตรองดูแล้ว ถ้าบวชก็ยังทุกข์อีกนั่นแหละ เพราะยังต้องมีภาระหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบ ถ้าออกบวชดูๆ ก็เหมือนคนเห็นแก่ตัว และก็ถามตนเองอีกว่า “เราอยู่กับภาระหน้าที่นี้แหละ และไม่ทุกข์เลยจะทำได้ไหม” โดยไม่จำเป็นต้องบวช เพราะเห็นเขาออกบวชเขาไม่มีหน้าที่รับผิดชอบใดๆ เขาจึงไปอยู่สภาวะนั้นได้ แต่คนที่ไม่มีหน้าที่และภาระอยู่ หนีทิ้งไปบวชกันหมด คนแก่เด็กเล็กๆ ซึ่งช่วยตัวเองไม่ได้ เขาจะอย่างไร ถ้าทิ้งภาระและหน้าที่เช่นนี้กันหมดจะถือว่าการปฏิบัติธรรมนั้นถูกต้องหรือไม่ เพราะสังคมยังต้องการความเมตตาธรรมอยู่ แต่ใจนเลยเรามาทิ้งไปเสีย ในเมื่อความเมตตาเบื้องต้นยังไม่มี แล้วจะไปมีความเมตตาขั้นสูงสุดได้อย่างไร

คำถามเช่นนี้แหละค่ะ ทำให้ดิฉันเริ่มศึกษาธรรม โดยการไปวัด ฟังธรรม รักษาศีล และเจริญภาวนา พระรูปไหนใครว่าดี ดิฉันไปหาท่านหมดไปน้อมนมัสการขอธรรมจากท่าน และอธิษฐานกับตัวเองว่า “ขอให้ข้าพเจ้าประพฤติปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง โดยมีต้องบวช ขอให้พบพระอริยเจ้า หรือหนังสือในการปฏิบัติธรรม ซึ่งแนะนำให้จิตของข้าพเจ้าสว่าง และเข้าใจในการดับทุกข์ ด้วยตนเอง โดยไม่มีส่วนเหลือด้วยเถิด”

จนกระทั่งมาพบหนังสือ “เพื่อนใจผู้เฝ้ารอ” อ่านแล้วเข้าใจ เมื่อก่อนหน้าที่ยังไม่พบหนังสือของท่านเด็กน้อยในแดนธรรม หาจุดยืนให้กับตนเองมิได้เลย แม้แต่ตนเองจะไปรักษาศีลอุโบสถ ฟังธรรม นั่งสมาธิ ก็อย่างนั้นแหละ พระท่านจะให้ทำอย่างไรก็ทำตาม แม้กระทั่งให้นั่งสมาธิ ตั้งแต่ ๓ พุ่มนจนถึงตี ๓ นั่งสมาธิรวมกันเป็นร้อยคน โดยมีให้หลังตนเองแตะกับพื้นเลยก็ยอมทำ ขณะที่ดิฉันนั่งสมาธินะคะ พอเวลานานๆ เข้าเริ่มเจ็บปวดไปทั่วกาย ตั้งแต่ต้นคอมกระดูกสันหลังจนกระทั่งถึงปลายขา บอกจริงๆ ว่า ปวดแทบขาดใจ ง่วงนอนก็ง่วง แต่ก็ทนเอา เพราะอยากจะรู้ว่า ถ้านั่งสมาธิขนาดนี้แล้วปัญญาจะเกิดขึ้นหรือไม่ หรือจะรู้ธรรมอะไรมากกว่านี้ พระท่านบอกว่า ให้ทุกคนอดทน นั่งสมาธิอย่างนี้ได้บุญมาก พอทุกคนนั่งสมาธิจนถึงตี ๓ (บางคนทนไม่ไหวก็นอนไป บางคนพยายามทนก็โง่ไป) พระท่านบอกว่า ทุกคนชนะแล้ว ในเวลานั้นดิฉันบอกตนเองว่า “เราชนะอะไร?” จะว่าชนะความ



ปวดก็ไม่ใช้ เพราะยังปวดอยู่ งง ค่ะ ท่าน จิตมันไม่ยอมรับในการปฏิบัติเช่นนั้น เพราะอะไรรู้ใหม่ค่ะ ก็เพราะว่าดิฉันกลับมาดำรงชีวิตตามปกติ พอมีอะไรมากระทบกับตัวเองเข้า มันก็เป็นทุกข์เหมือนเดิมนั้นแหละ ไปๆ มาๆ จะเป็นทุกข์ยิ่งกว่าเดิมเสียอีก จิตมันวุ่นวาย หาความเป็นจริงอะไรมิได้เลย ดูๆ แล้วจุดยืนทุกวัดต้องการให้ญาติโยมเข้าวัดมากๆ ทำบุญมากๆ ช่วยกันสร้างโบสถ์ สร้างวิหาร เพื่อเมื่อตายไปแล้วจะได้ขึ้นสวรรค์ จิตดิฉันเองบอกว่าไม่ใช่ นี่มีใช้แก่นแท้ของบุญที่ดิฉันเสาะแสวงหา บุญแท้ๆ จะต้องทำให้จิตภายในสงบเย็นสบาย มีอิสระไม่ทรมานไม่มีการอดทนใดๆ ทั้งสิ้น เห็นอสุภะทั้งปวงทั้งหมดที่ดิฉันได้สัมผัสสามีใช้ของแท้ตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลย คิดอยู่ตลอดเวลาว่าอะไรคือความถูกต้องแห่งการปฏิบัติธรรม มีแต่คำสั่งสอนที่ว่า ทำใจเสียอย่ายึดมั่น ถือมั่น ปล่อยวาง จิตมันปล่อยวางขณะที่เขาสอน แต่มีอะไรมากระทบก็ทุกข์อีกแล้ว จิตของดิฉันเลยพาลหาว่าเขาสอนไม่ดีบ้างละ อะไรต่ออะไรมากมาย เลยกลายเป็นคนอกคิไปหมด ผลที่สุด กลายเป็นคนแบกความทุกข์ทั้งหมดเอาไว้เสียคนเดียว

แต่พอมาพบหนังสือของท่านเด็กน้อยในแดนธรรม “เพื่อนใจผู้ไร้ธรรม” มีคนเขามาให้ยืมอ่านชั่วคราว อ่านเพียง 2-3 หน้าเท่านั้นมีความสว่างในดวงจิตมากเลย ยิ่งอ่านยิ่งรู้ เข้าใจแจ่มแจ้ง ตั้งแต่นั้นมาดิฉันเริ่มตั้งต้นตัวเองเสียใหม่ โดยการ

ตั้งจิตให้เป็นปัจจุบัน พยายามพิจารณาหาความเป็นจริงทั้งหมดในร่างกายของตนเอง เห็นความไม่เที่ยงของกายชัด เห็นความไม่เที่ยงของจิตชัด เห็นจริงๆ ท่าน เมื่อครั้งก่อนมิได้เห็นชัดเช่นนี้เลย มันเลยยึดทั้งรูปทั้งนาม ยึดเขา ยึดเรา แบกโลกเอาไว้ทั้งโลก ตั้งแต่เริ่มตั้งจิตให้เป็นปัจจุบัน มันเห็นทุกสิ่งทุกอย่างว่า มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วมันก็ดับไป จะยึดอะไรเป็นของเราไม่ได้แม้แต่อย่างเดียว แม้แต่ความนึกคิด ของตัวเราก็ไม่มี จิตมันวางโดยอัตโนมัติ มันว่างสบายเย็นภายในอย่างบอกไม่ถูกอะไรมากระทบเมื่อครั้งก่อนมันหวั่นไหว แต่เดี๋ยวนี้ลดน้อยลงได้อย่างประหลาดใจ และบางอย่างมากระทบก็ไม่มีอะไรเลย จิตมันไม่ยึดเพราะมันมองเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นอนัตตาความไม่มีตัวตน เราเขา อยู่ ณ ที่นั้น

ระยะแรกๆ นะคะ ดิฉันต้องกำหนดให้จิตมันรับรู้การกระทำของตนเองทุกวรรคทุกตอน ตั้งแต่ก่อนนอน สวดมนต์ไหว้พระแล้วนั่งสมาธิ แม้แต่ก่อนจะหลับตานอน ก็กำหนดว่า ถ้าพรุ่งนี้ไม่ตื่นก็จะไม่หวั่นหาอะไร กำหนดรู้ภายในดวงจิต ตอนเช้าตั้งแต่ตี ๔ สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ พอถอนตนเองออกจากสมาธิตอนเช้า กำหนดตั้งแต่ก้าวแรกออกจากห้องพระ มองดูการกระทำของตนเอง โดยดูการก้าวเข้าไป ทำอะไรรู้ตลอดเวลาในปัจจุบันนั้น จนกระทั่งถึงที่ทำงาน แล้วกำหนดในการทำงานพยายามให้จิตดูการเกิดดับของการกระทำนั้นๆ เป็นช่วงๆ จนหมดวัน จะไม่นึกไม่คิดต่อการกระทำของคนอื่น จะมีแต่



เพียงรู้ที่กายและที่ใจของตนเองในปัจจุบันเท่านั้น และขณะที่กำหนดรู้ในปัจจุบันนะท่าน จะมีเหตุการณ์เหล่านี้ต่างๆ มากระทบตลอดเวลา และเหตุการณ์เหล่านั้นมีทั้งการแก้ที่จิตของตนเองและที่จิตของผู้อื่นด้วยมันเป็นสิ่งที่แปลกประหลาดมากๆ เลย คือทุกสิ่งทุกอย่างที่แก้ มันเป็นการดับทุกข์ทางจิตทั้งสิ้น มันมีปัญญาเกิดขึ้นขณะที่จิตมันตั้งในปัจจุบัน และมองเข้าสู่ด้านในภายในจิตของตนเอง เห็นตัวเองไม่มี ตัวเองเป็นอนัตตา จิตมันเกิดปัญญาแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ทันที โดยมีความวางเฉยอุเบกขา และเกิดความสงสารในสิ่งนั้นๆ พร้อมขึ้นมาเสมอ กัน ตัวดิฉันเองแปลกใจตนเองนะคะเพราะเมื่อครั้งก่อน จิตดิฉันมิใช่เป็นเช่นนี้ อะไรมากระทบเข้ามามันหวั่นไหว อ่อนแอ อ่อนปวกเปียก บางครั้งมันเกิดเวทนาจนน้ำตาไหล เดี่ยวนี้รู้เสียแล้วว่า ถ้าเรามีศีลบริสุทธิ์ และในดวงจิตไม่มีอะไรเลยเสีย อย่าง ไม่เห็นจะต้องกลัวอะไร สิ่งที่น่ากลัว คือ จิตที่มีตัวเองเกิดขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น ในขณะนี้ จึงต่างกับเมื่อครั้งก่อนมาก มันต่างกันคือ ขณะที่มีการแก้ไขเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นก็แก้ไขไปด้วยดี รู้สึกว่าจิตมันมีพลัง มีความสงบ หนักแน่น รู้เหตุ รู้ผล และสามารถแก้ไขไปได้อย่างดีเยี่ยม และไม่ว่าจะไปพูดกับใคร ที่ไหน เป็นคำพูดที่ออกมาจากจิต เป็นคำพูดที่ทำให้ผู้ฟังพ้นทุกข์ทั้งสิ้น ดิฉันแปลกใจตนเอง อะไร? ปฏิบัติเพียงแค่นี้ ก็เกิดประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์อันมหาศาลจริงๆ

เมื่อครั้งก่อนสมัยเป็นนักเรียน ท่องบทความอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นบทความขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ธรรม ก็เพียงท่องไปอย่างนั้นเอง พอเป็นผู้ใหญ่ขึ้นไปวัดฟังธรรมอริยสัจ ๔ ไม่เห็นเข้าใจตรงไหนเลย เป็นบทความธรรมดาๆ แต่เดี๋ยวนี้รู้ซึ่งเข้าไปในดวงจิตเลย ยิ่งเจอทุกข์มากเท่าไร ยิ่งเห็นสังขาร สัญญา เวทนา มากขึ้นเท่านั้น ยิ่งเสวยเวทนามากเท่าไร ยิ่งปล่อยมากเท่านั้น จนกระทั่งจิตมาเมื่อไม่ต้องการ จิตมันหาทางออก โดยการคิดค้นให้เกิดปัญญาดับมันให้ได้ เพราะมันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะเนื่องจากจิตไม่สงบนิ่งซึ่งเป็นเหตุ มันเกิดจากข้างใน ดิฉันมันแต่ไปดับข้างนอก เลยทุกข์กันใหญ่ โง่ ที่สุด เทียวไปโทษคนโน้น คนนี้ ยุ่งไปหมด เป็นเวรเป็นกรรมต่อเนื่องโดยไม่รู้ตัว จิตมันมันเมาทะยานอยาก หมกมุ่นอยู่ในอบายมุข ผิดศีลธรรมตกนรกทั้งเป็นๆ หลงทางโลกเสียจนเพลิน (สภาวะนี้เขาพูดถึงความรู้สึกของตัวเองที่คิดเองพูดถึงตัวเอง) นึกว่าได้ห่มผ้าเหลือง ห่มผ้าขาว แล้วจะพ้นทุกข์แต่มีไฉ่เลย ทุกอย่างมิได้ขึ้นกับสัญญาใดๆ เพราะการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ไม่ได้ขึ้นหรือลงต่อสิ่งใด เพียงแต่ตั้งจิตให้ทรงตัวเป็นปกติได้ แล้วจะเห็นรูปนามทั้งหลายเกิดดับเป็นธรรมดา จิตมันเห็นชัดเจนจริงๆ แล้ว มันจะไม่ยึด เพราะมันรู้ว่ายึดแล้วเป็นทุกข์เช่นไร จิตมันจะว่าง วางเฉย ไม่ยินดี ยินร้าย ความรู้ว่าไม่มีตัวตน ทุกอย่างแจ่มชัดขึ้นในจิตเมื่อใด จิตมันจะเข้าไปพบกับสิ่งที่พ้นทุกข์ ไม่มีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง เป็นอมตะ ไม่มีความเกิดความตายหนทางแห่งการพ้นทุกข์นั้นมียอยู่แล้ว ก็คือ มรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง



เข้าใจแล้วค่ะ ท่านเด็กน้อยในแดนธรรม ท่านมีพระคุณกับดิฉันมากเหลือเกินจนหาที่เปรียบมิได้ การปฏิบัติธรรมจริงๆ ต้องอาศัยความอดทนอย่างมาก ทวนกระแสแห่งความต้องการ ถึงจะขัดเกลากิเลสออกได้ ขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างมาก เป็นบุญกุศลอันใหญ่หลวงที่หนังสือปฏิบัติธรรม “เด็กน้อยในแดนธรรม” ปฏิบัติแล้วได้ผล และก็ได้ดับทุกข์ได้จริงด้วยเพราะการปฏิบัติจริงๆ ก็ได้รับผลจริง ฉะนั้น หนทางในการดับทุกข์นั้นก็มีจริง เดียวนี้ดิฉันมีความเชื่อมั่นด้วยความสนิทใจ มิได้สงสัยเหมือนเมื่อครั้งก่อน ขออนุโมทนา สาธุ สาธุ สาธุ ด้วยค่ะ

และอีกอย่าง มีผู้คิดจะปฏิบัติธรรม ดิฉันได้ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติตามหนังสือของท่าน พร้อมทั้งแจกหนังสือ การปฏิบัติธรรมไปในตัว สรุปแล้วเขาทำใจได้สบายมากเลย สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลไปกว่านั้นคือ พระในวัด ท่านไม่ลงรอยกัน มีการขัดแย้งกันอย่างรุนแรง ระหว่างท่านสมภารและพระลูกวัด จนกระทั่งพระลูกวัดคิดจะลาสิกขาบท ไม่ต้องการบวชเป็นพระอีกต่อไปแล้ว มีคนมาขอร้องให้ดิฉันไปพูดอย่าให้สึกออกมาเลย และขอให้พระท่านดีกันเสียที เพราะจะต้องบูรณะโบสถ์ ศาลาการเปรียญ ซึ่งกำลังชำรุด มัวแต่มาขัดใจกัน สงสัยจะไม่สำเร็จแน่

วันนั้นดิฉันไปพูดกับพระ ทั้งๆ ที่ไม่ทราบเลยว่า ในเวลาต่อมาวันนั้นจะมีการประชุมสงฆ์และชาวบ้าน เกี่ยวกับเรื่อง



พระขัดแย้งกัน ดิฉันไปพูดกับพระลูกวัด ซึ่งกำลังจะขอลาสิกขาบท พูดตอนเย็น ประมาณ ๑ ชั่วโมงโดยอาศัยหลักธรรมที่เกิดในดวงจิตซึ่งได้มาจาก “หนังสือเพื่อนผู้เฝ้านิธรรม” ซึ่งพระที่ท่านนั่งฟังดิฉันพูดอยู่นั้น ตัวท่านเองกำลังคิดวางแผนร่วมกับพระหลายรูป โต้แย้งกับเจ้าอาวาส เพื่อจะเอาชนะให้ได้ ต่อหน้าพระและชาวบ้าน ไหนๆ จะสึกจากพระแล้ว ก็ขอพูดให้ได้ แต่ท่านเด็กน้อยในแดนธรรมคะ มันเป็นเรื่องที่มหัศจรรย์จริงๆ เหลือเชื่อ ดิฉันได้พูดออกมาก็ได้ติดขัดเลย มันเกิดจากพลังที่มีอำนาจ จิตเป็นกลางๆ โดยเน้นแห่งการปล่อยวางเป็นหลัก พระท่านนั่งฟังดิฉันพูดจบ ท่านน้ำตาไหล บอกว่าตั้งแต่บวชมาเป็นพระ มิเคยได้รับแสงสว่างเช่นนี้เลย ฟังแล้วสบายใจ จิตมันเบา และรู้แล้วว่าการบวชเป็นพระนั้นทำอย่างไร ดิฉันได้กราบนมัสการอนุโมทนา กับพระท่านและพระท่านกล่าวอีกว่า อาตมาไม่สึกจากการเป็นพระแน่นอน ดิฉันได้ถวายหนังสือของท่านเด็กน้อยในแดนธรรมให้แก่พระรูปนั้นไปทั้ง ๒ เล่มเลยค่ะ ทั้งเล่ม ๑ และเล่ม ๒ และผลที่สุดในการประชุมสงฆ์และชาวบ้านคืนนั้นดำเนินไปด้วยดี ทุกคนคาดการณ์ผิดพลาดหมดเพราะนึกว่าอย่างไรเสีย พระรูปนั้นจะต้องโจมตีเจ้าอาวาสแต่ที่ไหนได้ ไม่มีเสียงออกจากริมฝีปากของพระรูปนั้นเลย เล่นเอาทุกคนประหลาดใจมาก หลังจากนั้น พระรูปนั้นมาบอกกับดิฉันว่า “ตั้งแต่ฟังโยมที่พูดเย็นวันนั้นจิตมันสว่าง ไม่ยินดียินร้าย และให้คำมั่นสัญญาว่าจะไม่สึกจากพระแน่นอน ในการประชุมคืนวันนั้น อาตมามีความสงสารเจ้าอาวาสเป็นอย่างมาก และ



เกิดปีติในดวงจิตอย่างไม่เคยมีมาก่อนเลย เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง
อย่างเป็นธรรมดา จิตมันปล่อยวางสบายมากๆ เดี่ยวนี้หนังสือ
๒ เล่ม มิเคยห่างกาย อ่านแล้วปฏิบัติไปด้วยคัมค่าจริงๆ

เยี่ยมไหมคะ เดี่ยวนี้พระท่านดีกันแล้ว ดิฉันดีใจ
มากๆและขณะเดียวกันดิฉันไปได้บรรยายธรรมให้แก่นักบวช
ชีพรามณ์ในสถานที่ที่ดิฉันไปถือบวช ก็นำหนังสือของท่านเด็ก
น้อยในแดนธรรมไปประกอบคำบรรยายด้วย เป็นบุญกุศล
ใหญ่หลวงนัก จึงเรียนมาให้ท่านเด็กน้อยในแดนธรรมทราบ

เอาละยุติเท่านี้ละคะ ดิฉันมองตัวเองก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร
แต่ก็เป็นที่น่าพอใจมีอะไรที่ท่านพอที่จะชี้แนะเพิ่มเติม โปรด
แนะนำด้วยนะคะ ดิฉันยินดีน้อมรับปฏิบัติเพราะดูตัวเองก็ยัง
อ่อนอยู่

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณอีกครั้ง
ขอแสดงความนับถือ



สรุปท้าย....

จดหมายฉบับนี้ โปรดอ่านด้วย **ใจเป็นกลางๆ** มันเป็น
ความรู้สึกของบุคคลผู้หนึ่ง ที่เข้าไป **พบตนเองพบความ “อิสระ
ของใจ”** และพยายามจะ **สะท้อนความรู้สึก** นึกคิดในอดีตของ
ตนว่า ตนเห็น **“มายาในตน”** เช่นไร ขณะนี้ที่พบจุดยืน **“ที่ไม่
ทุกข์และจิตไม่ส่งออก”** เป็นเช่นไร เห็น**คุณประโยชน์** ของคำ
ว่า **“พระธรรม”** จริงๆ มีความ **“สันติสุขแคไหนต่อโลก”** ถ้า
มีโอกาส **“รู้และสัมผัส”** ถึงมันเป็นการสื่อเรื่องของคุณๆ เท่านั้น
ไม่มีอะไร? มิได้หมายถึงตัวตนบุคคลเราเขาใดๆ ในการสื่อ

ที่ผู้เขียนนำมาลงพิมพ์ เพราะต้องการเน้นว่า **“ธรรมจะ
ต้องนำไปทำที่ตนเองจริงๆ อีกที่จึงจะได้ผล”** จะพบได้เฉพาะผู้
ที่ได้ **ทำตนเองจริงๆ** แล้วเท่านั้น จุดยืนที่แท้จริง **อยู่ตรงนี้**มัน
มิใช่อยู่ที่ **ความยากหรือง่าย** แต่อยู่ที่ท่านลงมือ **ทำตนเอง** แล้ว
หรือยัง? เพราะทางนี้**ทำให้กันไม่ได้** สื่อได้เป็นกำลังใจให้ได้
แต่ต้องไป**ทำตนเอง** จึงจะพบจึงจะได้ผล



ทางเดินของธรรมะนั้น **มิใช่ของใคร เป็นของส่วนรวม เป็นของธรรมชาติ** ใครรู้ใครจะเดินก็ได้ ไม่ต้องขออนุญาต ไม่ต้องเสียค่าผ่านทาง **ไม่มีเจ้าของ** ผู้เขียนก็เป็นผู้หนึ่งที่มีโอกาส **พบโดยบังเอิญ** เมื่อพบแล้วจึงบอกต่อๆ กันเท่านั้น **มิใช่ของผู้เขียน มิใช่ของใคร** อย่าหลงดู **ยึดถือหมายมั่น**

มันเป็นการสื่อให้รู้ว่าทางเดินอย่างนี้วิธีนี้ ก็เป็นอีกทางหนึ่งที่สามารถจะถึงจุดหมายนั้นได้เช่นกัน (ทุกเส้นทางย่อมถึงโรม) คือ อยู่ใน **อายตนะทั้ง ๖** นั่นแหละ ทางเดินทางหู-ตา-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ หยิบออกมาให้หมด **ไม่หมายมั่น** เฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง

จิตไม่หวังไม่ยึด จึงเปิดเผยให้รู้ สุดแท้แต่ผู้รับจะเดินหรือไม่? **ไม่บังคับ** และ **ไม่หวังผลตอบแทนใดๆ** แม้แต่คำว่า **“ขอบคุณ-ขอบใจ”** ก็ไม่เคยคิดไม่เคยหวัง (ให้คือให้) เปรียบเสมือนว่า อาหารที่เราทานอิ่มแล้ว ไม่มีประโยชน์กับตนแล้ว แต่ยังมีประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ ถ้าใครต้องการก็ไม่หวัง (**ความรู้นี้**) ถ้าตนตายไป ก็**ได้ประโยชน์กับตนคนเดียว** เหมือนยังเห็นแก่ตัวอยู่ จึงบอกทิ้งไว้เท่านั้นเอง

หนังสือ **“กระจกผู้ไฝ่ธรรม”** เล่มนี้ จะมีชื่อประกอบว่า **(ธรรมะชาวบ้าน)** เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ระหว่าง **ชาวบ้านธรรมดา ถึง ชาวบ้านธรรมดา** ด้วยความจริงใจ เพื่อ

ให้ **กำลังใจ** แก่ผู้ที่**ท้อแท้ใจ** **หมดกำลังใจ** หมายถึงผู้ที่คิดว่า**ตนหมดสิทธิ์ หมดโอกาส ด้อยโอกาส** เพราะมีภาระและหน้าที่ จะ**ได้เกิดกำลังใจ** และหาวิธี **ช่วยตัวเอง** ดูบ้าง หาก**ทำจริงก็มีสิทธิ์** เช่นกัน **อยู่ที่ตัวเราเองเท่านั้น** เป็นการเปิดทางให้กับท่านเหล่านั้น (เราจะ**ไม่ให้โอกาส**ท่านเหล่านั้นเลยหรือ?) เขาเป็น**ผู้ที่น่าสงสาร** และ**น่าเห็นใจ**และมี**ทุกข์มากที่สุด** ข้าพเจ้าจึงยินดีเป็น**เพื่อนร่วมทาง** เพื่อให้**กำลังใจ**โดยไม่เปิดเผยตัวตน **ไม่ยึดถืออีก**เช่นกัน เพราะ**ไม่ต้องการอะไรในการให้** กายผู้เขียน **ไม่มีสาระแก่นสารอะไร** จงข้ามเข้าสู่**ธรรมเกิด** (ลาภ-ยศ-เกียรติ-สรรเสริญ) **ไม่จริง** มัก **“อึ้งตึงนั่ง”** ในหัวใจ จึงไม่เอา **เชื่อพระพุทธเจ้า!**

การไปจ่ายตลาด **เรามีสิทธิ์** เลือกซื้อสินค้า ผัก ผลไม้ และอาหาร ได้ **ตามใจชอบ** สิ่งไหนที่**ไม่ต้องการเราก็ไม่เอา** ฉะนั้น ก็ฉนั้น การอ่านหนังสือเล่มนี้ก็เช่นกันจงเลือกเก็บแต่**ส่วนที่ดี มีประโยชน์กับตนเกิด** ส่วนไหนไม่เอาก็ทิ้งไป **อย่าเก็บเอาไว้** (อย่าหลงคิด **ระวังความคิดของตน**) **น้ำไม่ไหล** ย่อมเนาฉนั้น **จิตที่รู้แล้วยึดเกิดมีตัวตน** ย่อมทุกข์ฉนั้น นั่นคือ **สังขธรรม!**

จงข้ามพ้นให้ได้ **อย่าหลงติด** จงรู้เท่าทัน**อารมณ์นึกคิด** **ปรุแต่งในตน** **ความจริงกับความคิด** ย่อมเป็นคนละอันกัน **จงรักษาใจให้บริสุทธิ์** เป็นหลักใหญ่ **ใจบริสุทธิ์** จึงเป็น**ตั้งสำภา คำล่ำประเสริฐ** ที่จะนำเราไปถึง**จุดหมาย**ได้ **อย่าทิ้ง ต้องฟังตัวนี้ก่อน** คือ **“จิตสะอาด”** ตัวนี้สำคัญมาก จะเป็นผู้**คุ้มกัน**ได้



ค่อยๆ ดู ค่อยๆ ทำ จนรู้ชัดเห็นชัดก็จะสว่าง พอสว่างรู้สภาพตามความเป็นจริงในจิตตนตลอดสาย รู้สมมติ-รู้สัจจะชัดแจ้งแล้วเกิดปัญญาปล่อยวางได้ ในที่สุดจิตก็จะสงบ! อิศระสบาย (สะอาด-สว่าง-สงบ คือ ตัวนี้!)

การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ต้องเก็บตำรา เก็บความรู้ คือ เก็บแผนที่ขึ้นไว้ก่อน แล้วลงมือปฏิบัติจริงๆ อีกที คือ เดินเข้าสู่ “ตัวรู้” ตัวรู้จะต้องค้นที่ ตัวของตัวเอง “ตัวรู้” คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะปัจจุบันเป็นอย่างไร? รู้อย่างไร? รู้อะไร? ทำไม? ก็ค้นในตัวรู้ที่นั่นด้วยใจเป็นกลางๆ เป็นเพียง ผู้ดู-ผู้รู้-ผู้เห็น เท่านั้น ดูมายาจิต-มายาใจในจิตตน (อย่าส่งจิตออก) ให้ดูเข้าภายในตนเสมอ จึงจะพ้นทุกข์ได้

ขอให้ทุกท่านจงข้ามพ้นอุปสรรคในจิตตน จนถึงความอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงด้วยเทอญ สาธุ! สาธุ! สาธุ!

เมื่อไม่มี ไม่เป็นอะไรแล้ว จะให้มี ให้เป็น

อะไรได้อีกละ...ก็ปกติ! (จบ)

ถ้าไม่ปรุง แล้ว จะปลง (จบ)

ถ้า ไม่ปลง แล้ว จงปรุง (ทุกข์)



ทำไมผู้เขียน จึงไม่ยอมเปิดเผยตน รู้ไหม? คำสารภาพจากใจ

เพราะผู้เขียนไม่ต้องการให้ใคร มาหลงยึดกายนี้คือ “ซากศพที่ยังหายใจได้-เดินได้” เพราะมันเป็นสิ่งที่พึงของใครอย่างแท้จริงไม่ได้! ลักวันหนึ่ง เมื่อมันจากไป ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นได้อีกในผู้ยึด จริงไหม? ป้องกันไว้ก่อน (นี่พูดถึงตัวผู้พูดเอง อย่าส่งจิตออก เตือนสติแล้วนะ อย่าปรุงแต่งจิต ระวังจิตสังขารนะ) แล้วมีประโยชน์อะไร?

ผู้เขียนต้องการให้ทุกท่านข้ามเข้าสู่ธรรมโดยตรง เพราะที่นั่นคือที่พึ่งแท้จริงของทุกท่าน

จงเข้าสู่ “ธรรม” ถัดนะ แล้วท่านจะพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง! (นี่คือ ความจริงใจ)

อย่ามัวเสียเวลาอยู่กับเรื่องไร้สาระเลย ทุกเวลานาทีย่อมมีค่า สำหรับตน! จงทำตน ถัดนะ

จากใจจริง



ธรรมเหนือโลก...ต้องยกเว้น!
เพราะ...ไม่มีสมมติ ณ ที่นั้น
พระธรรมเป็นความบริสุทธิ์

อย่าประมาท!

ก่อนลงโทษ	โกรธใคร	ฟังได้คิด
เขามีผิด	เพียงใด	ใหญ่หนักหรือ
ต้องเช่นฆ่า	ให้ยับ	ดับคามือ
สมใจหรือ	เมื่อได้ทำ	จนหน้าใจ
หากรู้ว่า	เป็นความคิด	ของตนเล่า
จะโศกเศร้า	เสียใจ	เพียงไหนหรือ
ฆ่าคนผิด	แก้ไข	อย่างไรฤ
ตราบาปคือ	มลทินใจ	ใช่ใครทำ!

(ระวังนะ!)

ธรรม

ปลอกคอกโลก ไซโซค อันใหญ่ยิ่ง
ผู้รู้จริง ไม่ข้อง ให้หมองศรี
มันไร้ค่า แก่ใจ ไม่ไยดี
จึงปล่อยวาง ไม่มี สบายใจ

อย่าเอาธาตุ (รูปภายนอก) มาบังธรรม
ไม่มีใครผิด!...ไม่มีใครถูก!

ลงเรือลำเดียวกันแล้ว (พุทธศาสนา)
ก็ช่วยกันพายคนละไม้ละมือ เพื่อถึงฝั่ง
โดยปลอดภัย เท่านั้นเอง จริงไหม?

ทำดี ย่อมดี อยู่เสมอ!

นี่เป็น “สัจธรรม” ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ และ
ธรรมนั้นย่อมเป็น “อมตะ” อยู่เสมอ ตลอดกาลสาร!

(จงอย่าท้อแท้ต่อ การทำความดีที่บริสุทธิ์ใจจริงใจ เลยนะ เพียร
ก้าวไป...ก้าวไป ด้วยความมั่นใจในทางสายนี้เถิด มันเป็นไปได้
ได้จริงๆ!)

ข้าพเจ้าขอยืนยันอีกเสียงว่า

ทำดีย่อมดี...มีจริงๆ !

ธรรมแท้...ไม่มีใครผิด ไม่มีใครถูก

มีแต่...

เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป



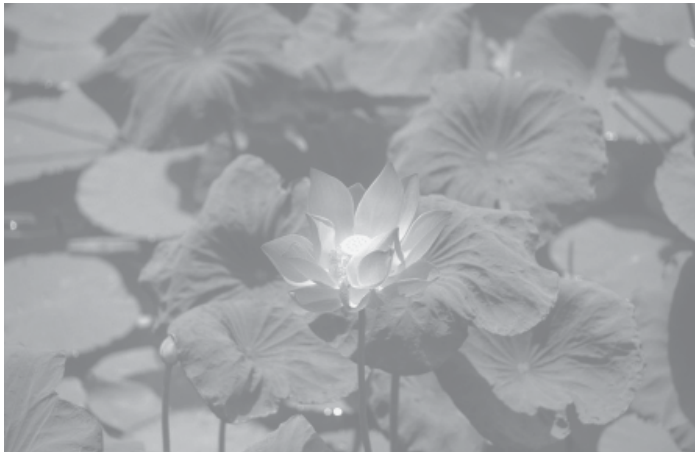
จิตว่าง คือ อะไร

จิตว่าง คือ จิตที่ว่างจากอารมณ์ โลก-โกรธ-หลง!
(ว่างจาก ๓ ตัวนี้แล้ว มันจึงไม่ทุกข์เท่านั่นเอง)

จิตเหนือโลก-เหนือธรรม (จิตหลุดพ้น)

ย่อมจะเข้าใจว่าอุปาทานในควมามี “ตัวเรา-ของเรา” ในความหมายมันยึดถือของ “จิตใครจิตมัน” นั้นแหละ คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ของทุกคน (ไม่มีใครจะทำทุกข์ทางใจให้แก่ใครได้ นอกจาก ตัวเองยึดตัวเองต่อควมมี-ความเป็น...มีมาก-ทุกข์มาก...มีน้อย-ทุกข์น้อย...ไม่มีก็ไม่ทุกข์เลย (เพราะ...เหตุมี-ผลมี...เหตุไม่มี-ผลก็ไม่ไม่มี)

(สุทธิ-อสุทธิ...ปัจฉิตตัง!)



บริสุทธิ์แห่งธรรม คืออะไร

พุทโธ สุตฺโต...

พระพุทเจ้าผู้บริสุทธิ์!

จิตเต็มแท้ บริสุทธิ์...

หลุดถึงความบริสุทธิ์ตลอดเวลาที่สุดแห่งธรรม!

พรหมจรรย์...

คือ การปฏิบัติอันบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง! (ก็บริสุทธิ์อีก)

ดังนั้น การปฏิบัติก็เพื่อมุ่งสู่ความบริสุทธิ์หมดจดของจิต เพื่อรักษาจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสพ้นจากโลก-โกรธ-หลง ตลอดเวลา จนในที่สุด เป็นความบริสุทธิ์หมดจดใสตลอดกาล ปราศจากความทุกข์ชั่วนิรันดร (ในจิต)



จากนั้น...จิตก็จะเหลือแต่**ธรรมชาติบริสุทธิ์ของจิต** ถ้าจิตนั้นมีธรรมชาติของความเป็นเด็ก ก็จะแสดงอาการของเด็ก ถ้าจิตมีธรรมชาติของคนแก่ ก็แสดงอาการของคนแก่ ถ้ามีธรรมชาติของคนเจ็บ ก็จะแสดงออกมาเป็นคนเจ็บ ถ้ามีธรรมชาติชุกชอน ก็จะกระโดดโลดเต้น (เช่นพระสารีบุตร) ถ้ามีธรรมชาติโผงผาง ก็จะแสดงอาการโผงผาง แล้วแต่ธรรมชาติของใครของมัน (เฉพาะตน) ไม่เหมือนกัน!

ดังเช่น มะนาวก็เปรี้ยว...น้ำตาลก็หวาน...เกลือก็เค็ม... พริกก็เผ็ด เท่านั้นเอง ไม่มีอะไร? เหลือแต่ **ธรรมชาติบริสุทธิ์เฉพาะตน จึงไม่มีกฎตายตัวในเรื่องนี้ จงอย่าสงสัย!** (ทำให้ถึงแล้วจะรู้เอง)



สิ่งแวดล้อม (ของแถม)

ดีกระฟ้า...บดบังแสงอาทิตย์ (ผู้อยู่ข้างเคียง)
คว้นพิษต่างๆ ...บดบังอากาศ (มนุษย์ทำอีก)
ปัญญาโลก...ทำลายธรรมชาติ (มนุษย์ “หลงติดสุข” จะสร้างแต่สิ่งที่ทำลายธรรมชาติตลอดเวลา...ทั่วโลก)
โลกจะพินาศ...ก็เพราะ มือมนุษย์เอง!
ภัยจากธรรมชาติต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั่วโลก มรสุม-หิมะ-น้ำท่วม-น้ำเน่า-แผ่นดินไหว-อากาศเป็นพิษเป็นต้น ก็เกิดจากการกระทำของมนุษย์เองที่หลงใช้ปัญญาผิดๆ! จริงไหม? ความหลงติดสุข เป็นบ่อเกิดแห่ง...ความเห็นแก่ตัว!

อะไรเอ่ย? ยิ่งสร้าง...ยิ่งทำลาย!
ความสะดวสบายของโลก...ไซโซคอันใหญ่ยิ่ง!
ดูดี ๆ นะ มันคืออะไรกันแน่!...
(จงหยุดทำลายโลกเถิด!)
(หากจะเสียดสีความสุขส่วนตัว เพื่อความสุขส่วนรวมบ้าง คงจะไม่มากไปไซไหม? ร่วมมือกันเถิดนะ!)



ฉันนั่งมองดาว

ดวงดาว	ดวงน้อย	เรียงร่า
อยู่กลาง	นภา	มีดสนิท
ไรเดือน	ไรสุริยัน	ไรมิตร
ชีวิต	ไม่ทุกข์	ระทม!
กะพริบ	กะพริบ	เรียงร่า
ไรความ	โศกา	ชื่นชม
แปลกใจ	ไยดาว	ไม่ระทม
ฉันนั่งชม	เพื่อนดาว	สุขใจ!

เธอเป็น	ดาวน้อย	ตามธรรมชาติ
ใช้ดาว	ที่โลก	วาดไว้
เพื่อมี	เพื่อเป็น	อะไร
เธอเป็น	เพื่อนใจ	ดาวธรรม!
		(ธรรมคือธรรมชาติ)

นั่งชมนก

นกน้อย	ส่งเสียง	ร้องเรียก	เข้าตรู่
เสียง	เจื้อยแจ้วอยู่	ฟังดู	แจ่มใส
ไม่โศก	ไม่เศร้า	และ	ไม่เหงาใจ
นกน้อย	ทำไม	ไม่ทุกข์	ระทม

รับด้วยจิตที่ดี... ไม่มีภัย!

รายนาม ผู้ร่วมศรัทธา

พิมพ์หนังสือทางพันทุกข์



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	บุตร-ภรรยา อุทิศให้คุณสุรัตน์ สมภักดี	๑๘,๕๐๐
๒	คุณศิริวรรณ ชินอิสระยศ	๑๘,๐๐๐
๓	คุณชัยสิทธิ์-คุณธนวรรณ เอกสิทธิพงษ์ และครอบครัว	๑๐,๐๐๐
๔	คุณพ่อวัชร-คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์พงษ์ และคุณสมจิตต์ ครอบมงคลกุล	๑๐,๐๐๐
๕	คุณมยุรี ตัลยารักษ์	๑๐,๐๐๐
๖	คุณวาทีนี้ สินธุโสภณและครอบครัว	๙,๐๐๐
๗	คุณพิชาภัค เจริญสุข	๗,๓๐๐
๘	บริษัทเจซีเดอโก้ (ประเทศไทย) จำกัด	๖,๖๖๐
๙	คุณพ่อวิมล-คุณดวงวิรา เหลืองนวล	๕,๐๐๐
๑๐	คุณรังสิมา มัชฌมจันทร์	๔,๕๐๐
๑๑	คุณจินตนา มโนมัยอุดม	๔,๐๐๐
๑๒	คุณสงวน-คุณอมอร-คุณณัฐชไม- คุณศศิศกร อัครเนรมิต	๓,๖๐๐
๑๓	คุณพรทิพย์ มงคลจิตตานนท์	๓,๑๒๐
๑๔	คุณเอกลักษณ์ หมั่นศึกษา	๓,๐๙๕
๑๕	คุณญาณีรัตน์ เลิศประสิทธิ์วงศ์	๓,๐๐๐
๑๖	คุณสิทธิमान-คุณมงคล พจน์พงศ์สรรงค์	๓,๐๐๐
๑๗	คุณนิรมล คุระชาว้า และคุณอัญชลี เสขะนันท์	๓,๐๐๐
๑๘	คุณเฉลิมพันธุ์ สัมครพันธุ์	๓,๐๐๐
๑๙	ครอบครัวอุทิศให้คุณจตุพร สุโขไตรรัตน์	๓,๐๐๐
๒๐	คุณมณฑนา เทศทอง	๒,๕๔๕

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๑	คุณนพปฏิภูล จันทร์ผ่องแสง	๒,๕๐๐
๒๒	คุณพานิกานันท์ เจริญชนะชัย	๒,๒๒๕
๒๓	คุณสุกัญญา อัครพงศ์ไพศาล	๒,๒๒๐
๒๔	คุณกสิกร กฤตศรัณย์ และ คุณพัฒนพัส คำโนนฤทธิ์	๒,๑๗๐
๒๕	คุณวิภา สุทธิขจรกิจการ	๒,๐๐๐
๒๖	อุทิศให้คุณแม่ก้อยเสียง แซ่ลิ้ม	๒,๐๐๐
๒๗	คุณบุญเรือน แพทย์สมาน	๒,๐๐๐
๒๘	คุณศิโรทัย ธีรวัฒน์	๒,๐๐๐
๒๙	คุณสมศรี-คุณวัลดี-คุณวีรมลล์ มณีรัตนสาร	๒,๐๐๐
๓๐	คุณผุสดี-คุณวิวัฒน์ อริยวุฒากา	๒,๐๐๐
๓๑	คุณชอ-คุณอารีย์ มงคลสวัสดิ์	๒,๐๐๐
๓๒	คุณพ่อปิ่น-คุณแม่เน่ม ศรีชมภู	๒,๐๐๐
๓๓	คุณवलลือ โพธิ์รังสิยากร และครอบครัว	๒,๐๐๐
๓๔	คุณนงนุช ดิยะรัตนกุล	๒,๐๐๐
๓๕	คุณณัฐมน ปันธิ	๑,๙๒๐
๓๖	คุณวรรณภา คงสวัสดิ์ศักดิ์	๑,๗๘๐
๓๗	คุณโอภาส ลิ้มธรรมนันท์	๑,๗๐๐
๓๘	คุณอภินันท์ วลัยชัชอารยะ	๑,๗๐๐
๓๙	คุณชนันต์นันท์ ปัญญาเกียรติคุณ	๑,๖๘๕
๔๐	คุณอุไรวรรณ-คุณชูศักดิ์ ไพศาลโรจน์รัตน์	๑,๕๐๐
๔๑	คุณทินกร โทศรีแก้ว	๑,๕๐๐
๔๒	คุณปัญญาสิริ เมธนาวิน	๑,๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๔๓	คุณชมศรี โรจนพัทธร	๑,๕๐๐
๔๔	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๕๐๐
๔๕	คุณสาคร ขาวขำ	๑,๕๐๐
๔๖	คุณรุ่งนภา รัตนโชติ	๑,๕๐๐
๔๗	คุณจำเนียร ผ่องใส	๑,๔๗๐
๔๘	คุณวรรณพร วณิชชานุกร	๑,๓๐๐
๔๙	ว่าที่ ร.ต.ไกรสร ไกรปราบ	๑,๓๐๐
๕๐	คุณดวงพร สุวรรณกุล	๑,๑๘๐
๕๑	คุณพรจันทร์ เทพอรุณ	๑,๑๕๕
๕๒	รศ.ดร.สุภัณฑิต นิมรัตน์	๑,๑๕๐
๕๓	คุณสุภา คุ่มสนิท	๑,๐๕๐
๕๔	คุณธนาภรณ์ พันธุ์ปรีชา	๑,๐๐๐
๕๕	คุณพรรณทิพย์ สมสงวน	๑,๐๐๐
๕๖	คุณชลพิณัฐ เบญจมณีไพโรจน์- คุณวรรณภา วัฒนาธิปไตยและครอบครัว	๑,๐๐๐
๕๗	คุณลำเจิง บัวผุดและครอบครัว	๑,๐๐๐
๕๘	คุณอวิรุทธ์-คุณศุภสิริ อริยวุฒยากร และครอบครัว	๑,๐๐๐
๕๙	คุณแม่อัญชลีและคุณเพชร เอื้อเชิดกุล	๑,๐๐๐
๖๐	คุณสมถวิล ชูเกียรติวัฒนากุล	๑,๐๐๐
๖๑	คุณสกล-ด.ช.ธนัตถ์-ด.ญ.กมลพร เอี่ยมสินทรัพย์ และคุณนันทพร สมเจตน์	๑,๐๐๐
๖๒	คุณศศิวรรณ คำอาจ (สมิตรา)	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๖๓	คุณเจริญศรี กาญจนากกร	๑,๐๐๐
๖๔	บุตร-ธิดาอุทิศให้ คุณเขียร-คุณวีระพันธ์ กั้ววิวรรณและนางจิ่งลี แซ่กั้ว	๑,๐๐๐
๖๕	คุณนิตยา ชมชัยยา	๑,๐๐๐
๖๖	คุณสุขเกษม เสริมคชสิทธิ์	๑,๐๐๐
๖๗	น.พ.เฉลิมชัย-คุณอรพวรรณ เมธนาวิณ	๑,๐๐๐
๖๘	คุณศิริพร ภูลัมภาดุลย์ และครอบครัว	๑,๐๐๐
๖๙	น.พ.ไพรัช เอี่ยมอภิชาติ	๑,๐๐๐
๗๐	คุณยุพา พงศบุตร	๑,๐๐๐
๗๑	คุณนงนภัส แสงชั้นทอง	๑,๐๐๐
๗๒	คุณแม่จุก แซ่ไฉ้ว (สุวรี)	๑,๐๐๐
๗๓	คุณตรีชัย เลิศล้ำพงศา	๑,๐๐๐
๗๔	คุณปรียานุช ศิลากรณ์	๑,๐๐๐
๗๕	คุณสุกิจ ขวัญเลิศจิตต์-คุณณัฐชนก บุศยานนท์- น.พ.ศิริชัย เอกสันติวงศ์	๑,๐๐๐
๗๖	คุณอมรา สันทวิวงศ์และครอบครัว	๑,๐๐๐
๗๗	คุณจินตนา สินธุโสภณ	๑,๐๐๐
๗๘	คุณปาริชาติ อัครกุล	๑,๐๐๐
๗๙	คุณจิราวรรณ อัครวานิชย์-คุณประภา แซ่จั้ง	๑,๐๐๐
๘๐	คุณสิทธิพันธ์ ธารากุล	๑,๐๐๐
๘๑	คุณอาคม วัฒนศิลป์	๑,๐๐๐
๘๒	คุณทิพวรรณ หลิมรัตน์	๑,๐๐๐
๘๓	คุณชูเกียรติ มโนรัตน์	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๘๔	บริษัท ปากน้ำออปเพ็ท (๑๙๙๒) จำกัด	๑,๐๐๐
๘๕	คุณรังสิมา มัชฌมจันทร์	๙๗๐
๘๖	คุณธีรธร มโนธรรม	๙๐๐
๘๗	คุณทองศักดิ์-คุณปิยะพรรณ-ด.ญ.สิริสุดาภรณ์ ลิ่งวาลย์เล็ก	๙๐๐
๘๘	คุณทัศนีย์ กังวิวรรธน์-คุณบุศรา ยุทธนารังสรรค์	๙๐๐
๘๙	คุณมณฑนา เทศทอง	๙๐๐
๙๐	คุณสุภาพร หล้าแหล่ง	๙๐๐
๙๑	คุณอารีย์ รอดสวัสดิ์	๘๙๕
๙๒	คุณศักดิ์ดา ภูมเรศ	๘๕๐
๙๓	คุณพรเทพ อมรวัฒนา	๘๑๐
๙๔	คุณวิเชียร นานวล	๘๐๐
๙๕	คุณอำไพ กาญจนาลัย	๗๘๐
๙๖	คุณประทุมพร ภูเพ็ชร	๗๕๐
๙๗	คุณนันทนา-คุณสุชญา ศิริวาโภา	๗๐๐
๙๘	คุณโสภา ชุตติมาเทวินทร์	๗๐๐
๙๙	คุณทรงพล นอกฉาย	๖๐๐
๑๐๐	คุณพรรณทิพย์ สมนสงวน	๖๐๐
๑๐๑	คุณวีรเมน ดิลกกาญจนมาลัย	๕๒๐
๑๐๒	คุณเสน่ห์ ศรีมงคล	๕๐๐
๑๐๓	คุณโชคชัย กิจเกษมทวีสิน	๕๐๐
๑๐๔	คุณนพพร อินแสง	๕๐๐
๑๐๕	คุณอรทัย ภูวเศรษฐ์	๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๐๖	คุณธนายุทธ ลีรินุदानนท์	๕๐๐
๑๐๗	คุณเพลินพิศ นวาระสุจิตร์	๕๐๐
๑๐๘	อาจารย์มนตรี-อาจารย์พรรณิการ์ จตุรภัทร	๕๐๐
๑๐๙	คุณพ่อจันทร-คุณแม่บุญเลื่อม กลิ่นสุวรรณ	๕๐๐
๑๑๐	คุณคุณวุฒิ สมุทรรัตนกุลและครอบครัว	๕๐๐
๑๑๑	คุณอาริสา ภูทอง	๕๐๐
๑๑๒	คุณธชาภา พวงมาลี	๕๐๐
๑๑๓	คุณประจวบโชค-คุณราวิน นันทวัฒน์ศิริชัย	๕๐๐
๑๑๔	คุณเจียมจิตร์ นุตาลัย และครอบครัว	๕๐๐
๑๑๕	คุณชูศรี ใจเย็น	๕๐๐
๑๑๖	คุณพัชรา ธรรมลิขิตชัย และครอบครัว	๕๐๐
๑๑๗	คุณสุชาดา ศรีวัฒนา	๕๐๐
๑๑๘	คุณจันทร์จิรา วงษ์เลิศและครอบครัว	๕๐๐
๑๑๙	คุณธวัชชัย สุจริตวรกุล	๕๐๐
๑๒๐	คุณพัชรา คุณประภา	๕๐๐
๑๒๑	คุณกาญจนา ลือชัยขจรพันธ์	๕๐๐
๑๒๒	คุณสง่า เจียรวงค์ และครอบครัว	๕๐๐
๑๒๓	ครอบครัวคุณไพบูลย์-คุณอรนิตย์ สว่างเนตร (อุทิศให้พ่อแม่-ญาติ)	๕๐๐
๑๒๔	คุณจันทร์เพ็ญ เลิศธีระภาค	๕๐๐
๑๒๕	คุณวินัย-คุณเพ็ญจันทร์ ดุลยศักดิ์ชัย	๕๐๐
๑๒๖	คุณธชาภา พวงมาลี และคุณศุภวรรณ พันธุ์สุข	๕๐๐
๑๒๗	ร้านพรภัทร	๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๒๘	คุณกนกรัตน์ โอเดจันท์	๕๐๐
๑๒๙	คุณธัญพร ภู้งบอน	๕๐๐
๑๓๐	คุณกฤษณา ธารากุล	๕๐๐
๑๓๑	คุณวรพรรณ สีนุโสภณ	๕๐๐
๑๓๒	คุณถาวร ปัญญาติลก	๕๐๐
๑๓๓	คุณชูชีพ คงไทย	๕๐๐
๑๓๔	คุณไพโรวรรณ อินทรานนท์ และครอบครัว	๕๐๐
๑๓๕	คุณแม่ไฉน สุขบุษยะ	๕๐๐
๑๓๖	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๕๐๐
๑๓๗	คุณมัณฑนา เมืองวุฒานนท์	๕๐๐
๑๓๘	คุณวีรวรรณ โรจนวานิช	๔๘๐
๑๓๙	คุณประวีณา อาจลิริ	๔๕๐
๑๔๐	คุณนวรรตน์ เหล่าชวลิตกุล	๔๕๐
๑๔๑	คุณนาถดา มีฤกษ์งาม	๔๕๐
๑๔๒	คุณพิศิษฐ์ โภทชรัก	๔๒๐
๑๔๓	คุณศรีนวล ชันษาอนุกุล	๔๐๕
๑๔๔	คุณพิมพ์วิณี สุริยมมา	๔๐๐
๑๔๕	คุณพัชรี ต่างสมบัติ	๔๐๐
๑๔๖	คุณสุพรรณพรพรรณ เต็งวงษ์วัฒน์	๓๕๐
๑๔๗	คุณอภิณหพร นิธิสันถวะคุปต์	๓๕๐
๑๔๘	พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู	๓๐๐
๑๔๙	คุณกิตติศักดิ์ มีประทีป	๓๐๐
๑๕๐	คุณจามจุรี ลิขิตชัยกุล	๓๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๕๑	คุณครรชิต อุทยานานนท์	๓๐๐
๑๕๒	คุณสุนีย์ อุดมศิริ	๓๐๐
๑๕๓	คุณทวีพรรณ นิยมพลสุข	๓๐๐
๑๕๔	พระชัยพร จันทวังโส วัดพิชัยสงคราม	๓๐๐
๑๕๕	คุณฐนิศา วงศ์เคี่ยม	๓๐๐
๑๕๖	คุณจงกล อ่ำบัว	๓๐๐
๑๕๗	คุณจิตาภา สุระเสถียร	๒๕๐
๑๕๘	คุณชวนสม ศุภวรรณแจษณ์	๒๔๐
๑๕๙	คุณจรรยา เอี่ยมดิลกวงศ์	๒๒๕
๑๖๐	คุณจำนงค์ แสงไฟ	๒๑๕
๑๖๑	คุณพัชราภร อภิรักษ์กุล	๒๑๕
๑๖๒	คุณป้าดวงจินดา เฉลิมเผ่า	๒๐๐
๑๖๓	คุณโชคชัย กิจเกษมทวีสิน	๒๐๐
๑๖๔	คุณฉวีวรรณ แหลมจரியานนท์	๒๐๐
๑๖๕	คุณนารีลักษณ์ บุตรมณี	๒๐๐
๑๖๖	คุณสุพัตรา โรจนศิริพรชัย	๒๐๐
๑๖๗	คุณไพสิฐ-คุณจันทิรา วาจาอุท	๒๐๐
๑๖๘	คุณวรรณิ เลิศสรรพวุฒิ	๒๐๐
๑๖๙	คุณเบญญาภา หาญญาณ์	๑๘๐
๑๗๐	คุณเดชะ จริยภูมิ	๑๘๐
๑๗๑	คุณจาวรรณ สุธรรมพรม์	๑๖๐
๑๗๒	คุณกวี อนุอัน	๑๕๐
๑๗๓	คุณเกตุชินทร์ ศรีอำไพ	๑๕๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๗๔	คุณณิชชาภัทร วิสุทธากุล	๑๕๐
๑๗๕	คุณรังสิมา มัชฌมจันทร์	๑๕๐
๑๗๖	คุณสุเทพ จัตรแก้ว	๑๔๕
๑๗๗	คุณเพิ่มพูล กิตติสถาพร	๑๒๕
๑๗๘	คุณวันเพ็ญ เฉลิมวัฒน์ไตร	๑๒๐
๑๗๙	คุณแคทลียา พึ่งอุดม	๑๒๐
๑๘๐	คุณเพ็ญศรี ดนัยสิทธิ์วัฒน์	๑๐๐
๑๘๑	คุณนิตดา คล่องประมง	๑๐๐
๑๘๒	คุณวิภาพร มหัทธนารักษ์	๑๐๐
๑๘๓	คุณนฤมล วาดไชชัย	๑๐๐
๑๘๔	คุณสิริวรรณ กัมพูสิริกุล	๑๐๐
๑๘๕	คุณวรพันธ์ กิจบำรุงศิลป์	๑๐๐
๑๘๖	คุณเปรมิกา ศิริคติธรรม	๑๐๐
๑๘๗	น.ต.วิชัย จันทร์ฉาย	๑๐๐
๑๘๘	คุณอรไท ลีวะระพันธ์	๙๐
๑๘๙	คุณวีรมน ดิลกกาญจนมาลย์	๘๕
๑๙๐	คุณทิพวรรณ พยัพ	๗๕
๑๙๑	ท.พ.ปฏิพันธ์ บุญภินนท์	๓๐
๑๙๒	คุณหญิงญา ฤทธิรุช	๑๕
๑๙๓	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์สัจจา	๑๕
	รวม	๒๒๔,๐๒๐

...ขอกราบอนุโมทนาบุญแต่ทุกท่าน...

