



กวีธรรม

พระอาจารย์อำนาจ โอภาส





กวีธรรม

โดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส

ISBN ๙๗๘-๖๑๑-๗๐๔๙-๐๘-๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๒

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการผลิตโดย มูลนิธิบ้านอารีย์

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

<http://www.baanaree.net>

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓



กวีธรรม





๔ กวีธรรม

“ระลอกคลื่นบังน้ำใส”

เพราะอะไร เพราะเราเข้าไปเห็นแค่เปลือกของมัน
ไม่เข้าไปเห็นถึงสภาวะเนื้อในของมัน
ส่วนใหญ่เราจะเห็นเนื้อหาความคิดไปวันๆ

จุดสำคัญอย่าให้ระลอกคลื่นบังน้ำใส

อย่าสนใจเปลือกของสมมติบัญญัติจนบังความจริง

ฉันแบ่งบาน เพื่อให้เธอผลิแยม
มีใครบ้างที่แบ่งบาน เพื่อให้เราผลิแยม?
แต่ดอกไม้แบ่งบานเพื่อให้เราผลิแยมภายในใจ
ผลิบานเมล็ดเล็กๆ ขึ้นภายในหัวใจเรา
เพื่อจะงอกงามต่อไป เป็นส่วนของมันและกัน
เป็นส่วนของธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่



เวทนาเกิดจากผัสสะ
ดูจระลอกคลื่นกระทบกับอนัตตา

“การปรุงแต่งเหมือนหมู่เมฆ”
จะปรุงแต่งดีหรือร้าย ล้วนเสื่อมสลาย
คืนสู่ความปกติ รู้เท่าทันด้วยใจเป็นกลาง

ความเคยชินที่คิดว่าเป็นตัวเรา...ของเรา...
ทำให้บังความเป็นประภัสสรของจิต

“ความรู้สึกตัว” เหมือนหยดน้ำกระทบผิวมหาสมุทร
จะถูกตรงไหน? เวลาไหน?
ก็ได้ย่อมรวมตัวเป็นหนึ่งกับมหาสมุทร



๖ กวีธรรม





พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส ๗

“ถ้าเข้มแข็งต้องแข็งแบบยอดเกสร
ถ้าจะอ่อนก็ต้องอ่อนแบบยอดภูผา
เพื่อจะได้ก้มลงจุมพิตสู่พื้นธารา
เพื่อจะได้กลับมาเป็นของขวัญตั้งดอกบัวบาน”

หยาดน้ำตา สนทนาธรรมกับ หยาดน้ำค้าง
ใบไม้แห้ง สนทนาธรรมกับ ใบไม้แรกแย้ม

อุปสรรคเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์
ถ้ามองแบบนี้มันจะผ่านสิ่งเหล่านี้ไปได้อย่างงดงาม
เราจะได้ขอบคุณอุปสรรคด้วย



ความรักอมตะ คือ การรักความดีที่บุคคลกระทำ
โดยไม่หวังผลประโยชน์และการตอบแทน
เพียงต้องการให้การกระทำนั้นถูกส่งมอบต่อให้คนอื่นต่อไป
และส่งไปเรื่อยๆ เพื่อให้ความดีนั้นคงอยู่

เพราะความรักของเรางดงามเหมือนน้ำค้างยามอรุณ
เลยเปราะบางตกแตกง่าย
เปล่งปลั่ง มลึงเมลิองชั่วขณะ
แล้วเลือนหายไปอย่างรวดเร็ว

ชีวิตคือกระแสสัมพันธที่เป็นหนึ่งเดียวกันของธรรมชาติทั้งหมด
เราสามารถจะดูดซับเอาพลังแห่งความดีงามวันนั้นเป็นกำลังใจ
ดวงดาวกินไม่ได้นะ แต่ให้ความหวังอันงดงามของชีวิต



ขณะที่เราคิดจะให้
ชีวิตจะมีพลังแห่งความชุ่มชื้นขึ้นมา
มีน้ำพุอันศักดิ์สิทธิ์พวยพุ่งขึ้นมาในจิตใจ

การมีสติสัมปชัญญะ จึงเป็นพรที่มีอุปการะคุณ
ดุจดั่งดอกไม้ที่เบ่งบานที่ละดอกจากภายในจิตใจ
แต่กลับไปรยปลิวละอองเกสรหอมอบอวลไปทั้งสิ้นนั้นแล

เมื่อใดมีสติผลิแยมที่ละขณะ
ก็ดูจนายช่างร้อยดอกไม้ที่ผลิแยมทุกวินาทีชีวิต
อย่างงดงาม และมีความสุข



๑๐ กวีธรรม

ถ้าจิตไปหลงกรอบขอบเส้นเปลือกของปรากฏการณ์
พลังงานปฏิกิริยาถูกระลอกคลื่น
จิตจะรู้ธรรมชาติเดิมคือความใสของใจไม่ได้
เพราะจิตรู้ได้ที่ละขณะ

ถึงแม้วันหนึ่งจะต้องร่วงโรย
แต่ดอกไม้ก็ยังไม่เบ่งบาน
เพื่อเอื้อเพื่อแกโลก

เนื้อเรื่องที่หลงคิดตั้งปฏิกิริยาของระลอกคลื่นที่ชวนตื่นตา
เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง เกิด ดับ
ระยิบระยับบังความใสของใจ ซึ่งไม่ได้หายไปไหน
เมื่อรู้สึกตัวว่าหลงกับเนื้อหาพลังงานปฏิกิริยา
จิตจะกลับมาตั้งมั่นอยู่กับรู้ โดยไม่จงใจ



ศรัทธา คือหิ้งดอกไม้ในดวงใจ
แสดงให้เห็นถึงความสวยงาม
จนสามารถกราบไหว้ตัวเองลง

ชีวิตสำคัญที่มุ่มมอง
บางคนมองเป็นโศกนาฏกรรม
บางคนมองเป็นความพลัดพราก
แต่...บางคนมองเป็นของขวัญ
ได้เรียนรู้ประสบการณ์มากมาย

ทั้งสิ่งที่สูงส่งและสิ่งที่ต่ำต้อย
มันเกิดจากโลกของความคิดเท่านั้น
เหมือนลำธารน้ำกับหมู่เมฆ
ล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน



๑๒ กวีธรรม





ดาวบางดวงใหญ่กว่าดวงอาทิตย์ตั้ง ๗ เท่ายังตกเลย
แล้วเรานี่แค่ฝุ่นธุลี แค่ตะไคร่น้ำบนก้อนกรวด
จะไปอหังกาอะไรกันนักกันหนา ลองขึ้นเครื่องบินไปซิ
มองลงมาบนผิวโลก ไม่เห็นมีเลย
ไม่เห็นมีความโกรธอยู่ที่ไหน มองไม่เห็นเลย
มันเป็นระลอกแผ่อยู่ในความว่าง เห็นมัยโทสะแผ่อยู่ที่ไหน
เวลาขึ้นเครื่องบินมองลงมา มันมีแต่ธาตุ ๔
ส่วนนี้มันเป็นแค่ระลอกที่แผ่อยู่ในความว่าง
ปรุงแต่งแผ่อยู่ในความว่างชั่วขณะเกิดแล้วก็ดับ
ไม่ได้มีตัวตนอะไร



๑๔ กวีธรรม



อัญมณีเหตุปัจจัยคณานับเกินกว่าจะกวาดเก็บจับเอาไว้ได้
(เหมือนกับจะกวาดเก็บจับเอาไว้ไม่ได้)
ปรุ่ดีปรุ่ร้ายเกิดดับตามเหตุปัจจัย
ยึดถือไว้คล้ายดั่งมีแต่ไม่มี
รู้ด้วยใจเป็นกลางไม่เหนียวรังไม่ปลั่งผล
จะพบเจอเลอเลิศค่าขณะนี้ บริสุทธิวิเศษกว่าทุกอัญมณี
แต่ไม่มีเราผู้ครอบครอง



ไม่ใช่ว่าความสว่างจะเปิดเผยทุกสิ่งเสมอไป
 บางครั้งมันก็ปกปิดเอาความมืดที่ตรงตามเอาไว้
 ในความมืดก็มีของขวัญรัตติกาล ที่ความสว่างไม่มี
 เช่นเดียวกันชีวิตก็เหมือนกัน
 ไม่ใช่ว่าความสุขจะบรรณาการทุกอย่างให้เสมอไป
 ความสะดวกสบายจะบรรณาการทุกอย่างให้เสมอไป
 บางทีมันอาจจะปกปิดเอาความเข้มแข็ง ความอดทน
 ความเสียสละ และความสูญเสียเอาไว้ก็ได้
 ความสูญเสียก็ไม่ใช่ว่ามันจะทำร้ายเราเสมอไปก็ได้
 มันอาจจะบรรณาการความอดทน ขันติบารมี ทานบารมี
 เมตตาบารมี ปัญญาบารมี สัจจะบารมี เนกขัมมบารมี
 และอะไรอีกตั้งเยอะแยะ
 เช่นเดียวกับทุกอย่างถ้ามีธรรมะอยู่ตลอดเวลา

พวกปัญญาชน

เป็นพวกที่ชอบเอาปัญญามาชนกัน

ฟาดฟันกัน





กำลังใจ





๑๘ กำลังใจ



ลอม ไร่ มันทว่าบธธธธธธ



พระพุทธเจ้าท่านสอนนะ
 “ประโยชน์ผู้อื่นแม้มีมาก
 ให้รักษาประโยชน์ของเราไว้ก่อน...
 ประโยชน์ของเราคืออะไร
 ให้รักษาความเป็นปกติ”

ธรรมะ ไม่ใช่ของใคร ไม่มีใครเป็นเจ้าของ

ธรรมะ คือ ธรรมดา ธรรมชาติ

ธรรมะ คือ ยุติธรรม เทียงธรรม และ เสมอภาค

ธรรมะ ไม่มีมาก ไม่มีน้อย ไม่มีดี ไม่มีชั่ว

ไม่มีเกลียด ไม่มีกลัว ไม่มีรัก ไม่มีชอบ

ธรรมะ คือ พอดี พอดี คือ ธรรมะ

รู้ทันจิตคิด ตรงใจพอดี

ธรรมะจึงมีให้แต่เราผู้ภาวนา

ขอให้การเกิดครั้งนี้เป็นที่สร้างบารมี เพื่อที่จะไม่ทุกข์อีกต่อไป



๒๐ กำลังใจ

เธออย่าไปหวังว่าเธอเป็นคนจน
เธอมีความดีอยู่แล้วในหัวใจ
เอาความดีนั้นไปลงทุนกับสังคม
ให้เราจำให้แม่นเลย เรามีความดีเป็นตัวลงทุน
ทุนของเราคือความดี เอาความดีของเราไปลงทุน

คุณภาพของงาน วัดที่ คุณภาพของจิตใจ
เช่น เก็บเศษแก้ว ดูเป็นงานน้อยนิด
แต่ทำด้วยจิตใจที่ยิ่งใหญ่
เป็นหวังว่าใครจะมาเหยียบ

เราจะเลือกความรักไม่ใช่เฉพาะแต่รูปร่างที่สวยงาม
หน้าตาสวย ซึ่งเป็นแค่รูปสมบัติ
แต่ต้องเลือกอริยทรัพย์ในหัวใจของเขา
ด้วยจิตวิญญาณของเขา



ไม่ต้องเลือกทำแต่โปรเจคใหญ่ๆ เท่านั้น
ทำงานอะไรก็ได้ด้วยคุณภาพของหัวใจที่ยิ่งใหญ่
ก็จะสามารถเอื้อประโยชน์แผ่มหาศาลได้

ทุกระลอกคลื่นก็เสมอภาคกันนะ
มีโอกาสถึงชายฝั่งอันเกษมเหมือนกัน

ช่วงใดที่ชีวิตเราเข้ามาถึงรัตติกาลของชีวิต
เราเรียนรู้มันให้เต็มที่นะ
... มันจะมีหยาดน้ำตาแห่งราตรี
ที่บ้านเป็นอัญมณีแห่งแสงหิ่งห้อย...
คอยปลอบให้กำลังใจ สำหรับผู้ที่อยู่ในรัตติกาลแห่งชีวิต
มีแสงดาว ซึ่งในยามรุ่งอรุณไม่มี
และในยามค่ำคืนก็มีกำลังใจแบบแปลกๆ นะ
และจะมีเพื่อนแบบแปลกๆ นะ...
เวลาที่ชีวิตอยู่ในขาลงนะ... จะเจอมิตรแท้



๒๒ กำลั้งใจ





ถ้าเราผ่านทีละขณะไปให้ได้ โดยไม่ทำชั่ว...
ผ่านทีละวันไปให้ได้เท่านั้นเอง ไม่ได้ยากอะไรนะ
เอาแค่ให้ผ่านทีละขณะไปให้ได้เท่านั้นเองในแต่ละวัน
อย่างเรื่องราวมากกระทบอย่างนี้นะ
เราไม่ปล่อยให้อกุศลใหม่มันงอกงามขึ้น
แล้วก็ไม่เอาเรื่องเก่าๆ ออกมาด้วยอย่างนี้นะ
รู้สึกตัวไว้อย่างนี้เห็นมั๊ย... เดี่ยวเรื่องรวานั้นก็ผ่านไป
มันแค่ของมาแล้วก็ไป...
กุศลก็ถูกรักษาอยู่อย่างนี้...

เราก็ผ่านทีละขณะไปได้แล้ว... หนึ่งวัน
พรุ่งนี้ก็มีเรื่องราวใหม่ๆ เข้ามาอีกนะ
ก็ผ่านไปให้ได้ทีละวัน ก็พอ...
เอาแค่ให้ผ่านทีละขณะ ทีละวัน
ไม่ต้องไปคาดหวังว่า ๑๐ ปีอะไรอย่างนี้นะ



๒๔ กำลังใจ

ถ้าคนในบ้านไม่มีความรู้สึกตัว
สงครามในบ้านจะเกิดขึ้นทันที
เรื่องเล็กๆ ก็เป็นสายชนวนที่บอบบางมาก
และก็ไม่น่าเชื่อว่า จะทำให้เกิดเรื่องใหญ่ขึ้นมาได้

เวลาเจ้านายต่ำ เจ้านายไม่น่ากลัว
แต่ความคิดที่เราไม่ชอบน่ากลัวกว่า

การที่เราเป็นเพื่อนร่วมงานกัน
ให้มองว่าทุกคนปรารถนาความสุขเหมือนกัน
มีความทุกข์เหมือนกัน หากกระทบกระทั่งกัน
เราควรให้อภัย และเอื้อเฟื้อแบ่งปันกัน เขาไม่ได้ทำให้เราทุกข์
ความไม่ชอบเขาในใจเราต่างหากที่ทำให้เกิดทุกข์
บางทีปัญหาเกิดจากการปรุงแต่งของเราเอง
ที่ต้องการให้ทุกอย่างเป็นดั่งใจ



ถ้าเพื่อนคนไหนที่เราคบแล้วเรารู้สึกมีความสุข
ชี้ทางอันประเสริฐให้แก่เรา
เขาจะเป็นรุ่งอรุณแห่งชีวิตที่มีค่าต่อเรามาก

ทำดี ไม่ได้ดี ต้องเลิกทำ นั้นมีความเห็นไม่ถูกนะ
คนดีทำอะไร ไม่ได้หวังจะได้อะไรอยู่แล้ว
เราช่วยกันสืบทอดพุทธศาสนาสู่คนรุ่นหลัง
เราทำหน้าที่ที่ควรทำ เรามีได้หวังอะไรมิใช่หรือ

ไม่มีใครทำให้เราตกนรกได้ ถ้าเราไม่ตั้งใจเราให้ตกนรก
ด้วยความเกลียด หรือด้วยความโกรธ

บางคนมีสิ่งที่ดีในชีวิต แต่ใช้ไม่เป็น
เรียกว่า ‘Just my Luck’
มันเป็นโชคที่เราได้มา แต่ไม่รู้จะใช้อย่างไร?
เพราะใช้ไม่เป็น คิดว่านำไปใช้อย่างอื่นดีกว่า
จึงสูญเสียประโยชน์นั้นไป



၂၀၁၅
၁၁.၁၀.၁၅

ကလေး	ရတနာ	ရတနာ
ရတနာ	ရတနာ	ရတနာ
ရတနာ	ရတနာ	ရတနာ
ရတနာ	ရတနာ	ရတနာ



การปฏิบัติ





๒๘ การปฏิบัติ

จิตเป็นธาตุรู้ มีธรรมชาติรู้อารมณ์ สิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่จิต

การอยู่กับผู้รู้ คือ ความรู้ตัวอยู่ เรียกว่า ผู้รู้

ความยินร้ายก็อยู่ที่จิต ความยินดีก็อยู่ที่จิต
ถ้ามีสติรู้ทันแล้ว ก็เลสจะเข้าครอบงำไม่ได้

ที่พึ่งแห่งจิตที่แท้จริง คือใจที่ตื่นรู้อยู่ภายใน กับปัจจุบันขณะ

เรียนรู้สิ่งใดๆ ในโลกล้วนเป็นประโยชน์
แต่หาประโยชน์ที่แท้จริงเท่ากับการเรียนรู้กายและใจตนเอง

อารมณ์ภายนอกล้วนไม่เที่ยง
อารมณ์ภายในเสื่อมสลายทุกขณะดุษณี



เราอาจจะคิดเรื่องความจริง...

แต่เราลืมความจริงว่าเรากำลังหลงคิด

สติจำเป็นในทุกที่ ในทุกเรื่อง กับทุกสิ่ง กับทุกอย่าง
เป็นธรรมชาติที่มีอุปการคุณมาก เพราะมันไม่ล่องลอย
ไม่ลืมใจ มันต้องมีที่ตั้ง ที่ตั้งของมัน คือกายและใจ

เมื่อใดที่เราคิดเบียดเบียน ปัญญาเราจะดับ

สมาธิมันเป็นกิริยาของจิต ไม่ใช่กิริยาของกาย
ร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้ในการสื่อสารกับโลกเท่านั้น

กายและใจเหมือนเหรียญสองด้าน
เมื่อไหร่เรารู้ที่กาย เราจะรู้ที่ใจด้วย

ทุกสิ่งไม่มีตัวตน เพราะอาศัยสิ่งอื่นเกิดขึ้น



๓๐ การปฏิบัติ





พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส ๓๑

มีตัวกูขึ้นมาเมื่อไหร่บรรลี่ยเมื่อนั้น /
มีเราขึ้นมาเมื่อไหร่ บรรลี่ยเมื่อนั้น

เราชอบคิดเรื่องความจริง แต่ความจริง คือ กำลังหลงคิดอยู่
เราชอบปรุงแต่งเรื่องความรู้ แต่ไม่รู้ว่า กำลังปรุงแต่งอยู่

ไม่ไหลต่อเนื่องเป็นเรื่องราว
แต่รู้สึกเข้ามาตรงๆ ถึงความใสที่ไร้ตัวตน

ตามเห็นบ่อยๆ จะรู้ว่า...เกิด...ดับ...บังคับไม่ได้

พวกเราอย่าทิ้งสติที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน
จากกายที่เคลื่อนไหว การรู้จักอิริยาบถใหญ่
รู้จักอิริยาบถย่อย เพื่อให้รู้จักสภาวะต่างๆ ของรูปธรรม



๓๒ การปฏิบัติ

สักแต่ว่าอาศัยเป็นที่ตั้งแห่งรู้
เพื่อไม่เป็นที่อาศัยแห่งความไม่รู้

“ให้มีฉันทะในการปฏิบัติ แต่อย่ามีตัณหาในผล”

ศีล สำคัญตรงที่การวางใจให้เป็นปกติ
มิใช่เป็นเครื่องอยู่ ไม่ใช่เอาไว้ให้ยึดมั่น ถือนั่น

ถูก-ผิด เกิดจากการปรุงแต่ง ไม่มีจริง

มารที่จะเป็นอุปสรรคให้เราหลงทาง คือ การปรุงแต่ง

เมื่อไหร่ที่เราทิ้งที่ตั้งแห่งรู้ ตัวไม่รู้จะเข้ามาครอบงำใจทันที

อย่าเปิดโอกาสให้อกุศลมันเกิด

ถ้ามันทำงานไม่ได้ ความทุกข์จะครอบงำใจเราไม่ได้



ทิ้งสมมติ ถึง วิมุตติ

... รู้มั๊ยว่าทำไมมหาสมุทรมันถึงไปจุ่มพิศยอดเขาได้

... เพราะว่ามันสลายตัวตน

ถ้ามันเป็นมหาสมุทร มันไปไม่ถึงหรงกนะ

มันต้องแปลงร่างใหม่...มันสลายตัวตน

กลายเป็นละอองน้ำเล็กๆ

แล้วโปรยปลิวขึ้นไปสู่ท้องฟ้า กลายเป็นหมู่เมฆ

แล้วก็ลอยเข้าไปถึงยอดเขา

... แล้วก็กลายเป็นละอองฝนตกลงมา

แล้วรู้มั๊ยว่าทำไมยอดเขาถึงไปจุ่มพิศกันมหาสมุทร
เพราะว่าเวลาที่ฝนมันตกมันก็พาเอาละอองธุลีเล็กๆ
ของยอดเขาไหลไปตามลำธาร แล้วก็พาไปสู่กันมหาสมุทร
สูงส่งหรือว่าต่ำต้อยมันเกิดจากโลกของความคิดเท่านั้น
จริงๆ มันมีสภาวะความเป็นหนึ่งที่กลมกลืนถักทอต่อเนื่องกันอยู่...



๓๔ การปฏิบัติ





เมื่อไหร่มีคำว่า “เรา” เรามักจะมีอาการ
เราไม่ชอบนั่น เราไม่ชอบนี่
แล้วมันจะนำมาซึ่งความเดือดร้อน
เพราะคำว่า “เรา” เป็นฐานรองรับ

ตัวเนื้อหาความคิดมันเป็นแค่เรื่อง แต่ลักษณะมันเป็นยังไง
ไม่มีตัวตน ไม่มีขนาด ที่ตั้ง...
แม้แต่ปัจจุบันขณะนี้ก็เช่นเดียวกัน มันแค่รู้สึกเฉยๆ
ไม่มีเจ้าของความรู้สึกอันนั้น
เป็นสภาวะเดิมที่สามารถรู้สึกได้ทุกคนในปัจจุบันขณะ

ทุกข์มันไม่ได้เกิดจากสิ่งภายนอก แต่เกิดจาก “ความไม่รู้”
ไปปรุงแต่งความไม่ชอบขึ้นมาเป็นอวิชชาสังขาร
คือประตูไปสู่ความทุกข์ เพราะความไม่รู้



๓๖ การปฏิบัติ

ในท่ามกลางสายน้ำของการปรุงแต่ง
ความใสก็อยู่ที่นั่น... ไม่ได้หายไปไหน
ความสงบก็อยู่ที่นั่น... ไม่ได้หายไปไหน

ในท่ามกลางของระลอกคลื่น
ถามว่ามันมีความใสไหม ความใสก็อยู่ที่นั่น
ความสงบนิ่งอยู่ภายในก็อยู่อย่างนั้น
ในท่ามกลางความเคลื่อนไหว มีสงบมีความใสอยู่
แต่เราไม่เห็น..เพราะเรามัวแต่ไปสนใจเปลือก
ความรู้สึกตัวอยู่ที่หนึ่ง ความคิดอยู่ที่หนึ่ง
มันทำงานร่วมกันจริง แต่มันไม่ติดกัน
เหมือนน้ำกับน้ำมัน
เหมือนทองฟ้าที่ว่างเปล่ากับก้อนเมฆ
มันทำงานร่วมกัน เหมือนกลางวัน-กลางคืน
กับทองฟ้าที่ว่างเปล่า มันก็ทำงานร่วมกัน
แต่มันไม่ติดกัน ชั้น ๕ กับความรู้สึกตัวตรงนี้
ทำงานร่วมกัน แต่ไม่ติดกัน ถ้าเรารู้จักสิ่งนี้เป็นนะ
เราจะเริ่มมองเห็นภาพของชีวิตชัดเจนขึ้นว่า
ความคิดที่มันทำงานอยู่ส่วนหนึ่ง
ความรู้สึกตัวที่เป็นกลางมีอิสรภาพอยู่อีกส่วนหนึ่ง...ไม่ติดกัน



ปัจจุบันขณะสำคัญมาก เมื่อไหร่ที่รู้สึกตัว อกุศลมันจะดับไป
แล้วเมื่อไหร่ที่เราเจริญสติอยู่ กุศลก็งอกงามอยู่ทุกขณะ

ทำความรู้สึกตัวขึ้นมาให้ชัดขึ้นมา ถ้าเริ่มเห็นว่าความคิดเกิดขึ้น
มันเป็นเพียงแค่พลังงานกลุ่มก้อนหนึ่งซึ่งไหวตัวเบาๆ
ถ้าเมื่อไหร่เราไม่คล้อยตามมัน มันก็จะทำอะไรเราไม่ได้
ความคิดนี้ก็ไม่เคยมาอยู่กับเรานะ
ถ้าหากว่าเราอยู่กับความรู้สึกตัว ความคิดอยู่ส่วนความคิด
แต่ถ้าเราเผลอ ออกจากความรู้สึกตัว เข้าไปก่อความคิด
มันจะเกิดเป็นเนื้อเรื่องขึ้นมาทันทีเลย เนื้อเรื่องนั้นมีอะไรบ้าง
มีถูก มีผิด มีดี มีชั่ว มีชอบ มีไม่ชอบ เห็นมัย
เริ่มเกิดอะไรขึ้น... เกิดกิเลส



๓๘ การปฏิบัติ





“ทิ้งมันไปเลย... ไม่ต้องเสียตาย”

เพราะเวลาที่เราทิ้งอะไรไปมันก็จะเกิดช่องว่างขึ้น...

และพอเกิดช่องว่างขึ้น...

มันก็จะมีสิ่งอื่นเข้ามาแทนเอง...

ถ้าเราสร้างเหตุดีเราก็จะได้สิ่งดีๆ เข้ามาแทนช่องว่างนั้นเอง...

แม้เราจะต้องการหรือไม่ก็ตาม...

มันจะมีสิ่งหนึ่งเข้ามาแทนช่องว่างนั้นแน่นอน...

ไม่ต้องกลัวทิ้งมันไปเลย

ปัจจุบันเป็นเวลาที่เราประเสริฐที่สุด

และ การบรรลุธรรมก็บรรลุในปัจจุบันนี้แหละ

ปัจจุบันไม่ได้หายไปไหน ไม่ได้จากเราไป ไม่ได้กลับมา

อยู่ตรงต่อหน้าเราทุกขณะ ทุกขณะ

ที่ทุกคนถึงมีโอกาสเท่ากันตรงปัจจุบันขณะ

แต่ปัจจุบันขณะของเราส่วนใหญ่เป็นใจ

ยังกระโจนเข้าไปสู่ความปรุงแต่ง

ไปสนใจต่อเนื้อเรื่องที่ปรุงแต่ง



๔๐ การปฏิบัติ





ความเจ็บคมของมิด สามารถฆ่าเหล่าชิ้นเนื้อให้บางเจ็บ
เพื่อจะได้เห็นองค์ประกอบภายใน
ได้อย่างละเอียดที่สุดในทุกแง่มุม ฉันทิด
ความเจ็บคมแห่งปัญญา ถ้าไม่มีความคมชัด
เครื่องมือไม่พอ ตังมันไม่พอ
ความแน่นไม่พอ ปนเปื้อนด้วยของเก่า
ความจำวิปลาส ปนไปว่ามีเขามีเรา
จึงจำเป็นต้องมีความตังมัน ที่จะทำให้เรามองเห็นมุมมอง
ของความละเอียดอ่อนได้ชัดเจน ฉันทัน

สิ่งที่พวกเราแสวงหาอยู่ต่อหน้าต่อตา
ไม่ได้อยู่ไกลแสนไกล อยู่ที่นี้ตลอดเวลา
มันเกิดจากการปล่อยวาง ของบางอย่างไม่ต้องทำลาย
มันก็เกิด-ดับอยู่แล้ว เมื่อเรารู้ว่า มันไม่มีประโยชน์
เราก็ไม่ยึดมันไว้ เปื่อในสิ่งที่มันเกิด-ดับ ไร้แก่นสาร



๔๒ การปฏิบัติ

ตอนที่หูกระทบเสียง ก็ไม่รู้ว่านี่หูเป็นเครื่องมือ
ไม่รู้ว่านี่คือเสียง ไม่รู้ว่านี่มันเกิดดับไปแล้ว
ผลไปเก็บความไม่ชอบเอาไว้

เมื่อมีสติด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ
จิตรู้ตื่นเบิกบาน ปราศจากการปรุงแต่ง
ทุกสรรพสิ่ง ณ ผาซ้อนแก้ว
ธรรมชาติปรากฏเป็นสิ่งที่เดียวกันกับกายใจ
ไม่มีความต่างระหว่างความว่างภายนอกกับความว่างภายใน
ธาตุทั้งหลายไหลเข้าออก แปรเปลี่ยน คงสภาพอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน

หน้าที่ของสติ.....อารักษานะ อารักษาอะไร อารักษาใจที่ปกติ
จิตเต็มประภัสสรอยู่แล้ว มันปกติอยู่แล้ว ไม่ปกติเพราะอะไร
หูกระทบเสียง....เห็นใหม่ ไปคว้าเอาเสียงนั้นมาไม่ชอบ
.....เอ้ หมามันก็เห่าอยู่อย่างนั้น ทำไมเราไปไม่ชอบหมาเห่า
ความไม่ชอบทำให้เราเป็นทุกข์ ไม่ใช่หมาเห่าทำให้เราเป็นทุกข์นะ
แล้วเมื่อมีสติอารักษายู่ มันจะไม่เอาเรื่องกับหมานะ
ไม่เอาเรื่องกับสิ่งภายนอก รักษาใจของเราดีกว่า ใจที่ปกติมีค่ากว่า
เราชอบทั้งสิ่งที่มีค่าที่สุด คือจิตที่ประภัสสร



ทุกข์มันไม่ได้เกิดจากสิ่งภายนอก
แต่เกิดจาก “ความไม่รู้”
ไปปรุงแต่งความไม่ชอบขึ้นมาเป็นอวิชชาสังขาร
คือประตูปไปสู่ความทุกข์เพราะความไม่รู้

คนเราส่วนใหญ่มักจะคิดว่าทุกข์เกิดจากคนอื่นทำ
จริงๆ แล้ว ทุกข์เกิดจากความที่เราไม่รู้ จึงคิดปรุงแต่งขึ้นมา
คิดว่าเรามีตัวตน
คิดว่าเราเป็นผู้ถูกกระทำจึงทำให้อารมณ์ขุ่นมัว
ทุกข์เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริง

ใช้กายและใจมีไว้ตามดู
เป็นนักวิจัยธรรมแล้วก็ธรรมวิจัยได้
วิจัยธรรมที่ไหน ในหนังสือรี ไม่ใช่เลย
ต้องวิจัยที่ร่างกายที่เรียกว่า รูปธรรม
และความรู้สึกในปัจจุบันขณะของเราที่เรียกว่า
นามธรรม ทำอย่างไรละ ตามดูสิ



๔๔ การปฏิบัติ





โยมคิดว่า ในแก้วนี้มีความว่างมัย...มิใช่มัย
แล้วข้างนอกมีมัย...แล้วมันเหมือนกันหรือเปล่า...
เหมือนกัน...รวมถึงนอกห้องด้วยมัย...
รวมถึงนอกแก้วที่ตะวันออกกลางมัย...
ที่อเมริกา หรือรอบโลกนี้...
หรือทั้งจักรวาล...เห็นมัย จิตเต็มประกัสสรณะ...
มันสะอาด สว่าง สงบ อยู่แล้ว...มันสร้างขึ้นหรือเปล่า
หรือมันมีอยู่ตลอดเวลาของมันอยู่แล้ว...
ไม่ได้สร้างขึ้นมานะ...
แล้วก็ไม่ได้จากไปเพียงแต่เราไม่เห็น
เพราะว่าเราไปเติมสิ่งนั้นใส่เข้าไปในใจอยู่ตลอดเวลา

คนเราทุกข์ เพราะคิดผิด
พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ย่ำคิดหรือหยุดคิด
ต้องดูว่าความคิดนั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นหรือไม่
ถ้าเบียดเบียนให้ปัดทิ้ง “เปลี่ยนความคิด”



๔๖ การปฏิบัติ

ตัวเราเป็นแค่บ้านเช่า เรามาสักแต่ว่าอาศัย ยืมหายใจ
เราเป็นผู้ดูด้วยใจเป็นกลาง นั่งดูน้ำไหลผ่านหน้าบ้านไป
ไม่ต้องไหลตามน้ำ หมาเน่าลอยมาก็ปล่อยให้ไหลไป
อย่าไปสร้างกำแพงกั้นไม่ให้หมาเน่าลอยผ่าน
ยิ่งสร้างกำแพง จะยิ่งกระทบแรง
กำแพงโดนกระทะแตกก็เจ็บ กระแสน้ำก็จะยิ่งแรง

อินทรีย์ ๕ กับพละ ๕ ทำงานร่วมกัน

ตัวหนึ่งส่งเสริมความเจริญ และอีกตัวหนึ่งปิดเหตุแห่งความเสื่อม
เมื่อมันเกิดความเชื่ออย่างมีเหตุผล มันทำให้เกิดศรัทธาขึ้นมาแล้ว
ศรัทธาก็ทำให้เกิดเป้าหมาย ศรัทธาก็ทำให้มีจุดเริ่มต้นในชีวิต
ศรัทธาทำให้เกิดการดำเนินไปอย่างถูกวิธี
เพราะศรัทธามันคือ เหตุและผลนั่นเอง
แปลว่าความเชื่ออย่างมีเหตุผล
มันทำงานร่วมกันแล้วในสติปัญญา ๔



พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส ๔๗

รู้สึกขึ้นมาทีละขณะ ทีละขณะ
จนคำว่า “เรา” ปรากฏขึ้นมาไม่ทัน
คำว่า “เขา” ก็ปรากฏไม่ทัน
คำว่า “สัตว์ ตัว ตน” ก็ปรากฏขึ้นมาไม่ทัน
เพราะแค่รู้เฉยๆ ปรากฏขึ้นมาทีละขณะ

เบอร์โทรสายตรงถึงมรรค ผล นิพพาน

“๕๕๕-๕๕๓๘”

สติปัญญา ๔

สัมมัปปทาน ๔

อิทธิบาท ๔

อินทรีย์ ๕

พละ ๕

โพชฌงค์ ๗

มรรค ๘

รวมแล้วได้ ๓๗ คือ “โพธิปักขิยธรรม”

ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้

