



ระลอกคลื่น บังน้ำใส
พระอาจารย์อำนาจ โลกาสี

๓๓๐๐



คำอนุโมทนา

ผู้มีจิตศรัทธาได้แจ้งความประสงค์ ขออนุญาตนำการบรรยายธรรม ที่บันทึกเทปไว้มาตีพิมพ์ลงในหนังสือ “ระลอกคลื่น บังน้ำใส” เพื่อแจกเป็นธรรมทานแก่ผู้สนใจใฝ่ศึกษาและปฏิบัติ ธรรม ในกรณีนี้จึงขออนุโมทนาตามความประสงค์ และขออำนาจแห่งบุญที่ให้ธรรมะเป็นทานนี้ จงอำนวยผลให้คณะผู้จัดทำและผู้อ่าน ทุกคน มีความเจริญ กอปรไปด้วยศีล สมาธิ และ ปัญญา เพื่อยังประโยชน์แก่ตนเองและแก่ผู้อื่นต่อไป

พระอำนาจ โอบาโธ

ภาพปก : หนึ่งในภาพสีน้ำประกอบกวีแห่งการรู้จักตน

ชุด พิงอังกั้น - สะพานเชื่อมใจ โดย อำนาจ กลั่นประชา

คำกราบขอพระคุณ

คณะศิษย์ และผู้จัดพิมพ์ขอกราบขอพระคุณเป็นอย่างสูง ที่ท่านพระอาจารย์อำนาจ โสภาโส ได้มีเมตตาอนุญาตให้นำบันทึกเทปบรรยายธรรมเรื่อง “ระลอกคลื่น บังน้ำใส” มาจัดพิมพ์เป็นหนังสือ ซึ่งเป็นธรรมบรรยายที่จัดขึ้นโดยชมรมกัลยาณธรรม เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ 2 กรกฎาคม 2549 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตบพิตรพิมุข มหาเมฆ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสที่ทรงครองราชย์ครบ 60 พรรษา

พร้อมกันนี้ พระอาจารย์อำนาจ โสภาโส ยังได้อนุญาตให้นำภาพที่ท่านเขียนประกอบบรรยายธรรมในวันดังกล่าวมาตีพิมพ์ เพื่อเสริมความเข้าใจในปริศนาธรรม ระลอกคลื่น บังน้ำใส อีกด้วย

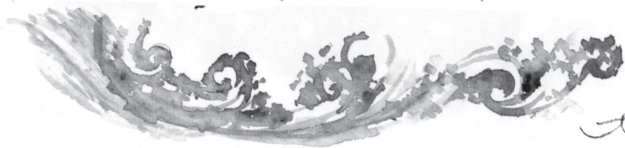
คณะศิษย์ขออนุโมทนาแก่กัลยาณมิตรของทางชมรมกัลยาณธรรมที่ได้ นำบันทึกเทปบรรยายธรรมมาให้ผู้จัดทำได้มีโอกาสถอดความและเรียบเรียงให้อ่านง่าย และสะดวกขึ้น หากมีข้อผิดพลาดอันใด ผู้เรียบเรียงขอน้อมรับแต่เพียงผู้เดียว และกราบขออภัยมา ณ โอกาสนี้

อานิสงส์อันใดที่เกิดขึ้นจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ คณะศิษย์และผู้จัดทำ ขอน้อมถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่พระอาจารย์อำนาจ โสภาโส ด้วยความเคารพศรัทธาเป็นอย่างสูง

คณะผู้จัดทำ



รวมกลคลื่นให้ฉันรู้ ทว่าฉัน
ฟองแกว่งไกว ขำขันแล้ว เป็นแก้วรับ
ขีดปลายล้อย ยอยยอดชนก เรือนล้นฟอง
แต่ลยอรับ มุ่งระแทก แผลล้นคัก
สิ่งไหนหอม มอกัน อ่องเด่นไว้ส
ไม้หอมแดง ขรรเจ็ดลน ตกแต่บรุษ
จิตหอมด้วย ไม่เทียบทรบ ทรบวางใจ
มรกตอันเด่น ในโอศวิลัน นวนทิมคัก .



๕๖





ขอเจริญพร ท่านที่มาาร่วมกันฟังธรรมทุกท่าน เวลาเราฟังธรรม
เราก็สามารถปฏิบัติธรรมไปในตัว ไม่ใช่ว่าฟังธรรมเสร็จแล้วค่อยกลับไป
ไปทำที่บ้าน แต่ควรปฏิบัติไปในตัว ด้วยการทำความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้น
ให้เราารู้สึกตัวด้วยการทำจิตให้ดูเป็นภุฉา ให้เรากลับมาอยู่กับการมีที่ตั้ง
มีที่ตั้งแห่งรู้ ถ้าไม่มีที่ตั้ง มันจะล่องลอยไปที่อื่น มีบ้านให้มันอยู่ ลอง
นึกถึงเด็กใจแตกก็ได้เนาะ ถ้าเด็กใจแตก ลองได้ออกนอกบ้านจะชอบไป
เที่ยวทะเลจนเสียเวลาไปเฉยๆ จิตก็เหมือนกัน ถ้าจิตไม่อยู่ที่บ้านมันจะ
ไปตามที่ที่มันชอบไป และชอบไปคิดที่ชอบคิด

วิธีฟังธรรม คือการให้เราปฏิบัติธรรมไปในตัว ปฏิบัติธรรมไป
ตลอดเวลา เมื่อไหร่รู้สึกตัวเมื่อนั้นปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นให้กลับมา
อยู่กับเนื้อกับตัว ให้ดูสิว่าตอนนี้เท้าเราอยู่ตรงไหน รู้สึกลงไปไม่ใช่ลูก

ตามองนะ รู้สึกว่าเท้าเราอยู่ตรงไหน คุลีมีอยู่ตรงไหน เพื่อให้ใจและ
กายกลับมาเป็นหนึ่งเดียว ผสมผสานอย่างสมดุลกัน กายและใจ
เหมือนเหรียญสองด้าน เมื่อไหร่เรารู้ที่กาย เราจะรู้ที่ใจด้วย เพราะใจ
เราเป็นผู้รู้ พอรู้สึกไปที่เท้าจิตจะเป็นผู้รู้ แล้วมันจะแผ่ซ่านเข้ามารวมอยู่
คือมันไม่ล่องลอย มีสติ

ต้นทางของการปฏิบัติคือการมีสติสัมปชัญญะ ทำได้ตลอดเวลา
เมื่อไหร่มีสติสัมปชัญญะเมื่อนั้นมีการปฏิบัติธรรม สติเป็นธรรมะที่มี
อุปการคุณมาก เพราะเมื่อใดมีสติสัมปชัญญะเมื่อนั้นหิริโอตตัปปะต้อง
งอกงามขึ้นมา คือความละอายใจ ความรู้สึกกลัวต่อบาป เมื่อไหร่ที่มี
หิริโอตตัปปะเมื่อนั้นคุณธรรมอื่นๆ จะงอกงามขึ้นมา เพราะเวลาที่เรามี
ความละอายใจ กลัวต่อบาป ความสำรวมอินทรีย์จะกลับมาอยู่กับเนื้อ
กับตัวเรา

ธรรมะในศาสนาพุทธทั้งดงามและยิ่งใหญ่ก็เพราะเห็นว่าทุก
กระบวนการจะเป็นเรื่องเหตุปัจจัย ไม่มีใครไปทำอะไรกับมันได้นะ วิมุติ
ก็ทำไม่ได้ วิมุติเกิดจากอะไร วิมุติเกิดจากปัญญา ปัญญา ก็ทำไม่ได้
มันเป็นกระบวนการจากปัจจัยที่ทำให้มันงอกงาม ไม่มีใครเป็นเจ้าของ
วิมุติ ไม่มีใครเป็นเจ้าของการรู้แจ้งด้วย วิมุติทำไม่ได้ วิมุติเกิดจาก
ปัญญา ปัญญา ก็ทำไม่ได้ ปัญญาเกิดจากสมาธิ สมาธิก็ทำไม่ได้นะ
(ถ้าทำขึ้นมามันเรียกว่ากรรมภาพ เพราะมันเป็นปัจจัยให้เกิดชาติตัวตน)



สมาธิทำไม่ได้ สมาธิเกิดจากอะไร สมาธิเป็นกิริยาของจิตที่ตั้งมั่น ไม่ใช่ว่านั่งท่าไหนแล้วจะบรรลุได้ เพราะฉะนั้นสมาธิเป็นกิริยาของจิตที่ตั้งมั่น สมาธิก็ทำไม่ได้ สมาธิเกิดจากศีล ศีลแปลว่าปกติ ใจที่ปกติ ใจปกติก็ทำขึ้นมาไม่ได้เหมือนกัน ศีลทำขึ้นมาไม่ได้ ศีลเกิดจากอะไร ศีลเกิดจากสติ สติก็ทำขึ้นมาไม่ได้ ให้จำไว้เลยนะอะไรที่ทำขึ้นมาจะเป็น ของปลอม แล้วอะไรที่ทำขึ้นมาได้นั้นก็ไม่ใช่ศาสนาพุทธ สติเกิดจากอะไร สติเกิดจากการจำสภาวะได้ด้วยการศึกษา รู้ ให้กลับมาอยู่กับกายและใจ พระพุทธเจ้าจึงวางวิधिไว้เป็นทางสายเอกเดียวที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ของกายและใจ ที่จะนำไปสู่การระงับความโศกเศร้าที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ ที่จะนำไปสู่อริยมรรค ที่จะนำไปสู่นิพพาน มีวิธีเดียวเท่านั้นเองคือการมีสติอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา อยู่ในทุกอิริยาบถ อยู่ในทุกความเคลื่อนไหวของอาการของสภาวะภายใน ตั้งแต่อารมณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งแต่เวทนา อาการทางจิตที่เกิดขึ้นหรือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในรูปนาม ให้มีสติตามรู้

ในสมัยพุทธกาล พระสารีบุตรทูลพระพุทธองค์ว่า พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน จนถึงอนาคตใช้วิธีเดียวกันหมดในการตรัสรู้ คือใช้สติปัญญาอัน พระพุทธเจ้าจึงตรัสตอบว่า “สาธุเกิดสารีบุตร เธอไม่มีปัญญามาก” เห็นชัดว่าพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ใช้วิธีเดียวกันหมดเลย เพราะอะไร เพราะศาสนาพุทธไม่ใช่ทำให้ปฏิบัติไปเพื่อให้ละ

ตัวตน เพราะไม่มีตัวตนจะให้ละอยู่แล้ว ปฏิบัติไปเพื่ออะไร เพื่อเห็นถูกละความเห็นผิดในเรื่องการมีตัวตน แล้วเห็นถูกทำอะไร ก็ต้องตามดูตรงๆ โดยตามดูที่กายและใจ ไม่ใช่ทำนะ แต่ใช้กายและใจมีไว้ตามรู้ตามดู เป็นนักวิจัยธรรมแล้วก็ธรรมวิจัยได้ วิจัยธรรมที่ไหน ในหนังสือรีในคัมภีร์รี ไม่ใช่เลย ต้องวิจัยที่ร่างกาย ที่เรียกว่ารูปธรรม และความรู้อีกในปัจจุบันขณะของเราที่เรียกว่านามธรรม ทำอย่างไรละตามดูสิ อยากละความเห็นผิดอยากเห็นถูกต้องตามดูกันตรงๆ คิดเอาได้ใหม่ว่ามันเป็นอย่างนั้น คิดก็ได้แค่ความคิด คิดก็ต้องตามดู คิดแล้วต้องมีคนบอก เห็นด้วยตนเอง ประจักษ์ชัดด้วยตัวเอง เห็นใหม่ เห็นด้วยตัวเองต่อหน้าต่อตา จะไปดูตอนไหน ตอนเช้าหรือก่อนนอน หรือไปดูที่วัด ไม่ใช่เลย ในเมื่อธรรมะอยู่กับเราทั้งวัน รูปธรรมก็อยู่กับเราทั้งวันอยู่แล้ว นามธรรมก็อยู่กับเราทั้งวันอยู่แล้ว ตอนนั้นก็มียู่ ดูกันตรงๆ ชื่อ ชื่อที่สุดด้วย โดยไม่มีอะไรเจือปน

เราเริ่มต้นที่กายแล้วกันนะ เมื่อกี้หลวงพ่อบอกว่าจิตมันต้องมีที่ตั้ง แล้วเราอาศัยกาย สักแต่ว่าเป็นที่อาศัย เป็นที่ตั้งแห่งรู้ ถ้าไม่มีที่ตั้งมันจะล่องลอย สักแต่ว่าอาศัยเป็นที่ตั้งแห่งระลึก รู้ คือสติ ไม่เติมค้นหาหรือทิวลงไป แค่สักว่ารู้เฉยๆ ไม่เติมสิ่งอื่นลงไป ไม่เติมลงไปว่า เอ๊ะมันน่าจะเป็นอย่างนี้หรือเปล่า เป็นอย่างนั้นหรือเปล่า มันแค่รู้เฉยๆ เรารู้สึกในสภาวะของความรู้อีก แต่เราชอบไปเจ้อทิวลงไปว่า มันน่าจะ



เป็นอย่างนั้น น่าจะเป็นอย่างนี้ แทนที่จะรู้อย่างตรงๆ ซื่อๆ อย่างที่มันเป็น คือถ้ารู้สึกเมื่อไหร่ก็สักว่ารู้ จะไม่มีเราตรงนี้เลยนะ ที่ทำต่อนี้กระทบพื้นอยู่ ที่ทำไม่ได้บอกอะไร แต่ว่าเรารู้อยู่ มันแค่รู้สึกเฉยๆ ตรงๆ คำว่า “เรา” รู้สึกนะ เราเดิมจากความคิดปรุงแต่งลงไป ความคิดปรุงแต่งมาจากอวิชชา คือความไม่รู้ คิดว่ากายและใจนั้นเป็นเรา ก็ชอบเติมคำว่า “เรา” ลงไป เข้าใจอะไรก็ชอบบอกว่าเรารู้แล้ว เสร็จเลยตรงนี้ โดนความคิดมันหลอกเราอีกแล้ว เวลาปฏิบัติอะไรก็ชอบบอกว่า โอ้ เรารู้แล้ว เราเข้าใจแล้ว ถูกหลอกจากความคิดปรุงแต่งและความไม่รู้

หลวงพ่อมักตีประจำตัวว่า ตรงไหนที่อยู่แล้วมี “เรา” ตรงนั้นจะลำบาก ลองสังเกตดู ตรงไหนไปอยู่แล้วมี “เรา” มันจะวุ่นวายและลำบาก แล้วถ้าไม่มี “เรา” จะสบาย ในใจก็เหมือนกันนะ ในชีวิตประจำวันของเรา หากในใจมีคำว่า “เรา” ชีวิตเริ่มลำบาก สำหรับหลวงพ่อกำลังๆ เป็นอุบายไว้ในใจว่า “ถ้าใจมีคำว่า “เรา” ขึ้นมา ใจก็จัญไรเมื่อนั้น” ลองไปคิดสิ เมื่อไหร่มีคำว่า “เรา” เรามักจะมีอาการเราไม่ชอบนั้น เราไม่ชอบนี้ แล้วมันจะนำมาซึ่งความเดือดร้อน เพราะคำว่า “เรา” เป็นฐานรองรับ ไปอยู่ที่ไหนที่มีคำว่าเราละ ลำบาก ไปอยู่ที่ไหนที่ไม่มีเรา ไม่มีคำว่าเรามันจะแสนสบาย แต่ถ้ายึดว่าเป็น “เรา” จะเห็นว่าตัวเป็นคนสำคัญ ทำไมคนไม่ให้เกียรติ ไม่เคารพ นั้นไงเห็นไหม

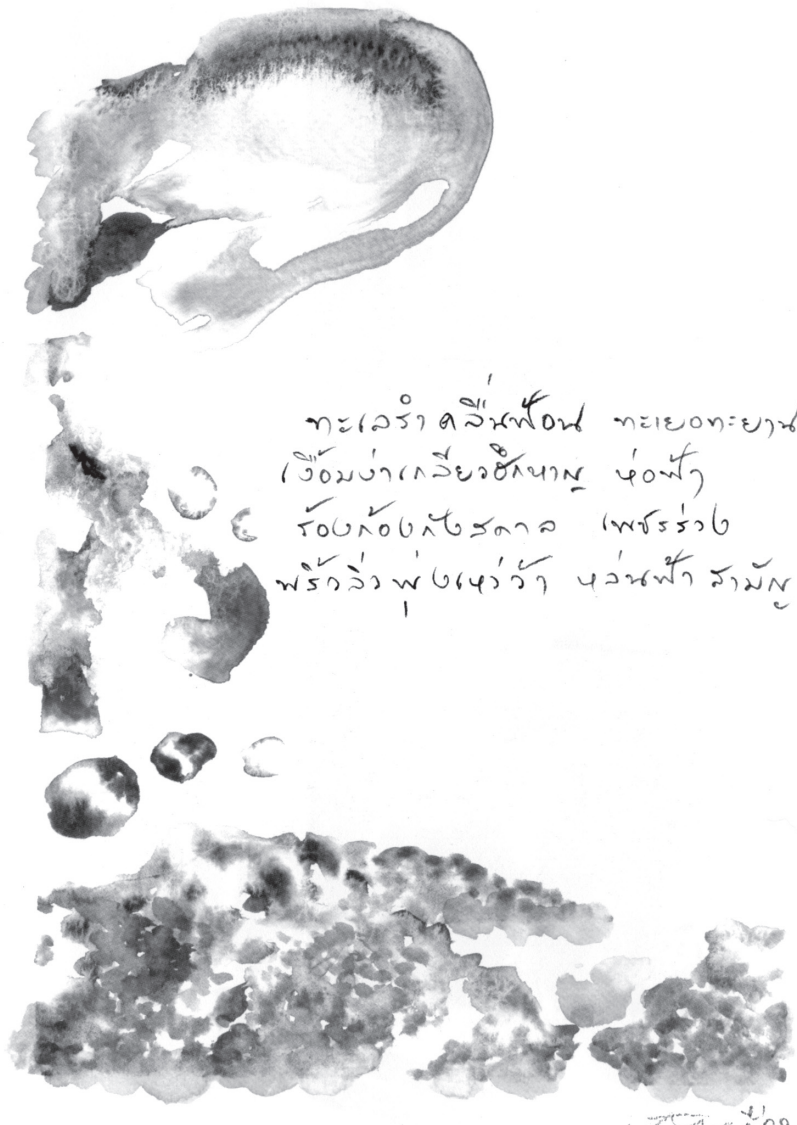
มีเราเข้าไปอึดอัดวุ่นวายทันที ในสภาวะจิตก็เหมือนกัน เมื่อไหร่ที่มีคำว่า “เรา” ลงไปจะก่อปัญหาทุกที

คำว่า “เรา” มันเกิดจากความคิดปรุงแต่ง มีที่ไหนกัน สภาวะที่นิ่งๆ กันอยู่นี้ มีแต่วัตถุธาตุกับความว่างรอบๆ ตัว คำว่าเรากับเขาอยู่ที่ไหน สังเกตดูตรงๆ เลย อยู่ในความคิดเท่านั้นเห็นไหม แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เรารู้สึกกลางๆ เฉยๆ เทำรู้สึก ตารู้สึก ริมฝีปากรู้สึกอยู่ มีแค่รู้ที่ละขณะ ทีละขณะมันสั้นมาก เดิมคำว่า “เรา” ไม่ได้ ความรู้สึกมันแค่ขณะเดียว เดิมคำว่า “เรา” ลงไปไม่ทัน คำว่า “เรา” ปรากฏขึ้นมาไม่ทัน คำว่าเขาก็ปรากฏขึ้นมาไม่ทัน มันมีแค่คำว่ารู้สึกเป็นกลางเฉยๆ ที่มันเกิดขึ้นมา ทีละขณะๆ เป็นปัจจุบันขณะ

ปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุด และการบรรลุธรรมก็บรรลุในปัจจุบันขณะนี้เอง ปัจจุบันไม่ได้หายไปไหน ไม่ได้จากไปแล้วก็ไม่ได้กลับมา อยู่ตรงต่อหน้าต่อหน้าเราทุกขณะ ที่ทุกคนมีขณะเท่ากัน แต่ปัจจุบันขณะของเราเป็นอย่างไร มันชอบกระโจนเข้าสู่การปรุงแต่งใช่หรือไม่

วันนี้มีหัวข้อเรื่อง “ระลอกคลื่น บังน้ำใส” เพราะอะไร เพราะเราเข้าไปเห็นแค่เปลือกของมัน ไม่เข้าไปเห็นถึงสภาวะเนื้อในของมัน ส่วนใหญ่เราจะเห็นเนื้อหาของความคิด แล้วก็นั่งฟังเนื้อหาของความคิด ทำตามเนื้อหาของความคิดไปวันๆ ไม่ค่อยจะเห็นถึงสภาวะข้างในว่าเนื้อหา





ทะเลเราดลิ่งฟุ้ง ทะเลเยอทะยาน
เว้ามบ่าเกลียวฮักนากุ ข้องฟุ้ง
ร้อบกล้อบกล้อรดาจ พะร้อบ
พริ้วลิวฟ้อบแหว่วว้า นวลฟ้า ลามัน

๒๕๕๐

ของความคิดข้างใน ที่เราคิดว่าชอบไม่ชอบ มันมี “ขณะ” เป็นยังไง ลักษณะมันเป็นยังไง ถ้าดูดีๆ จะเห็นถึงลักษณะข้างในของมัน รู้ลักษณะของมัน วิปัสสนาหรือการปฏิบัติใช้ประสบการณ์โดยตรงจาก “ปัจจุบันขณะ” ถ้าเผลอนั่งคิดอยู่ ตัวเนื้อหาความคิดมันเป็นแค่เรื่อง แต่ลักษณะมันเป็นยังไง ไม่มีตัวตน ไม่มีขนาด ที่ตั้ง แม้แต่ปัจจุบันขณะนี้ก็เช่นเดียวกัน มันแค่รู้สึกเฉยๆ ไม่มีเจ้าของความรู้สึกอันนั้น เป็นสภาวะเดิมที่สามารถรู้สึกได้ทุกคนในปัจจุบันขณะ ไม่ได้จากไปไหน ไม่มีอะไรต้องกลับมา

ที่ตั้งชื่อว่า “ระลอกคลื่น บังน้ำใส” เพราะเห็นว่าเรามักเห็นแค่อาการของมัน ไม่เคยเห็นสภาวะเดิมของมัน เปรียบเทียบกับสายน้ำก็แล้วกันนะ สายน้ำเปลี่ยนแปลงรูปร่างตลอดเวลา ถูกลมพัดผิวน้ำจะเป็นลอนเล็กๆ เปรียบได้กับรอยเท้าของสายลมที่เล่นอยู่บนผิวน้ำ เป็นริ้วๆ กระทบเข้าฝั่ง แล้วก็ย้อนกลับเป็นระลอกพริ้วๆ มา ครั้นพอถูกหยดน้ำกระทบ ก็แตกตัวเป็นวงแหวน สวยงาม กระทบกันเป็นวงแหวนวงแล้ววงเล่า เหมือนละครแห่งวัฏฏะสงสาร กระทบกระทั่งบนผิวน้ำเดียวกัน เหมือนจิตใจที่เป็นเนื้อหาบกับสภาวะที่ว่างเหมือนกัน ก่อรูปลักษณะของความปรุงแต่งกระทบกระทั่งกัน สร้างเป็นระลอกคลื่นที่กระทบกันรุนแรง คลื่นก็ใหญ่โตทะยานขึ้น และกระแทกกระทั้นกับตัวเองอยู่บนผิวน้ำเดียวกัน บางครั้งก็ระเหยกลายเป็นไอน้ำอ้อยอิ่งลอยอยู่



บนฟ้า รวมกับทุกหยาดน้ำ ที่มาจากหยาดเหงื่อของทุกคนทั่วโลก ไม่ว่าจะ
จะเป็นคนตะวันออกกลาง คนอเมริกัน คนไทย มุสลิม คนยิว ก็จ
ะเหยมารวมกันหมด กลายเป็นเมฆลอยอยู่บนฟากฟ้า หมู่เมฆไม่ได้
นับถือศาสนาอะไร หมู่เมฆเป็นสภาวะธรรมชาติที่ไม่ใช่ของใคร ไม่มี
ตัวตน ก็ตกพรุลงมากลายเป็นเม็ดฝน เหมือนดอกเข็มขาวพุงลงมาสู่
สายน้ำ ไหลไปตามผืนแผ่นดิน ผืนแผ่นดินก็ซึมซาบลงไปในพื้นที่แตก
ระแหง รากต้นไม้ก็ความหาความชุ่มชื้นของหยาดน้ำฝนที่ตกลงมา
เปลี่ยนเป็นเกสรดอกไม้ที่ส่งกลิ่นอบอวลในสวน เปลี่ยนเป็นผลไม้ที่หอม
หวาน และผลไม้ก็กลับมาสู่ชีวิตเราทุกคน มันเปลี่ยนรูปลักษณะไป
ตลอดเวลา มีสายน้ำมาจากที่เดียวกัน ดื่มน้ำหวานผลไม้มาจากที่
เดียวกัน ตกลงร่างกายไม่ได้เป็นของใครเลยนะ แต่มาจากธรรมชาติที่
เป็นหนึ่งเดียวกันที่เปลี่ยนแปลงสภาพไปตลอดเวลา น้ำที่อยู่ในตัวกับ
น้ำที่อยู่ในมด ในช้าง ในใบไม้ก็เป็นเหมือนกัน ไม่ได้เป็นของใคร
สภาวะของธรรมชาติแสดงอยู่ตลอดเวลา ในตัวเราร่างกายเรียกว่ารูปธรรม
แสดงธรรมชาติตลอดเวลาถ้าเราตามดู แม้แต่ลมหายใจก็เช่นกัน ฟังดูสิว่า
เป็นของใครที่ไหน ไหลออกจากคนนี่เข้าไปที่คนนั้น ไม่เห็นเป็นของ
ใครเลย และการปฏิบัติธรรมก็ทำได้ต่อหน้าต่อตาอย่างนี้ ไม่ต้องไปร
อตั้งท่าที่ไหนเลย เห็นอยู่ซึ่งๆ หน้าในปัจจุบัน เป็นลมหายใจไหลเข้า
ไหลออก ไม่ได้เป็นของใครที่ไหน ที่แผ่ซ่านอยู่ในร่างกายนี้ไม่เป็นของใคร

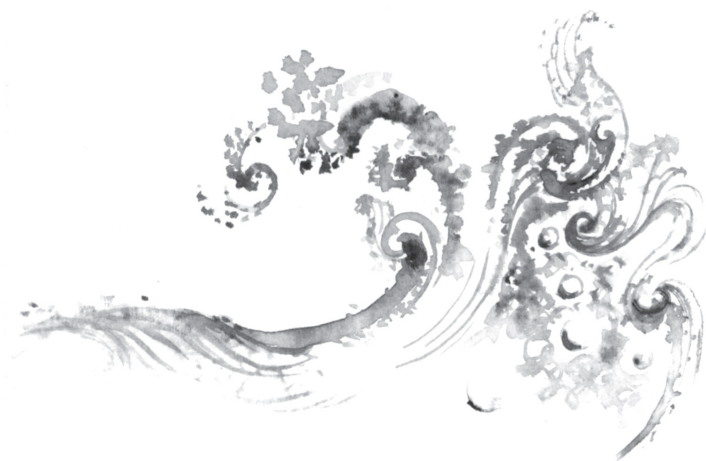
เห็นความเป็นจริงใหม่

ดังนั้น ควรปฏิบัติเพื่อละความเห็นผิด เป็นเห็นถูก เห็นถูกต้อง จากของหายๆ เลยกว่า ร่างกายก็ไม่ใช่เรา สายน้ำที่หล่อเลี้ยงอยู่ในริมน้ำก็ดี ก็มาจากขบวนการที่เขาค่อยๆ คนละแก้วสองแก้วก็น้ำมาจากที่เดียวกัน มาจากลำธาร มาจากมหาสมุทรเดียวกัน เห็นซึ่งๆ หน้าอยู่แล้วว่ามันไม่ใช่เรา ถ้าเห็นอยู่อย่างนั้นนะ ความหลงก็ทำงานไม่ได้ มันจะเกิดความละอายใจ เพราะมันปรากฏอยู่ซึ่งๆ หน้าเลย ความโลภที่มันจะตอบสนองความต้องการมันจะเกิดความละอายใจ แล้วเมื่อไหร่มีสติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการคุณมาก มันจะเกิดความละอายใจ เห็นจิตที่มันรู้สึกตัวอย่างนี้ ถ้าเผลอคิดไม่ดีขึ้นมา ก็จะทำให้เห็นว่าความคิดไม่ดีนั้นมันจะนำมาสู่ความแสบเผ็ดในจิตใจเรา มันจะสะดุ้งเลย คิดจะโกรธคิดจะด่าเขา มันเห็นซึ่งๆ หน้า มันจะสะดุ้งกลัว ตัวเราก็ไม่สบายใจ ถ้าขึ้นทำก็ยังไม่สบายใจ เกิดเป็นความละอายใจ ความสะดุ้งกลัวต่อบาป แล้วจะเกิดความสำรวมระวัง

เมื่อใดสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ คุณธรรมอีกเรื่องหนึ่งจะงอกงามขึ้นมา คือ หิริโอตตปปะ มันจะเกิดธรรมอีกหนึ่ง คือการสำรวมระวัง มันจะรู้เท่าทัน มีความละอายใจอยู่ มีสติอารักขาอยู่ ที่บอกอารักขา คือการอารักขาใจที่ปกติ จิตมันบริสุทธิ์ประภัสสรอยู่แล้ว ที่มันไม่ปกติ เพราะอะไร เพราะหุนันไปกระทบเสียง ไปคิดว่าเอาเสียงที่มันไม่ชอบ



เหมือนได้ยินเสียงหมาเห่าแล้วเราไม่ชอบ ความไม่ชอบมันทำให้เราทุกข์ แต่ที่เป็นทุกข์คือเราไม่ชอบเสียงหมาเห่า ไม่ใช่หมาเห่าทำให้เราเป็นทุกข์นะ ฉะนั้นเมื่อสติอภิวาอยู่มันจะไม่เอาเรื่องนะ มันจะไม่เอาเรื่องกับหมา ไม่เอาเรื่องกับสิ่งภายนอก รักษาใจของเราที่ปกติที่มีค่ากว่า คนชอบทั้งสิ่งที่มีค่ากว่าคือจิตที่ประภัสสร สะอาด สงบ งดงามสว่างตลอดเวลา แต่ชอบทั้งมัน ชอบไปคิดว่าว่าสิ่งนี้ไม่ชอบ สิ่งนั้นไม่ชอบ แล้วบอกว่าหมาเห่าทำให้เราเป็นทุกข์ ตึกแกร้งทำให้เราเป็นทุกข์ เห็นไหมว่าทุกข์มันไม่ได้เกิดจากสิ่งภายนอก แต่เกิดจาก “ความไม่รู้” ไปปรุงแต่งความไม่ชอบขึ้นมาเป็นอวิชชาสังขารา คือประตุไปสู่ความทุกข์ เพราะความไม่รู้ แต่ถ้ารู้สึกตัวอยู่ ขยับแขนรู้สึก ขยับตัวรู้สึก ความรู้สึกข้างในเกิดขึ้นก็รู้สึก แค่นี้เอง ง่ายมาก ง่ายตรงที่ว่าไม่ต้องไปทำอะไรมากไปกว่านั้น



พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนทางตรง คือ ปัจจุบันฉันท์ห้า มันทำงานตลอดเวลาอยู่แล้ว ไม่ต้องไปนั่งคิดพิจารณาฉันท์ห้าเพราะมันทำงานตลอดเวลา อย่างตอนนี้เรานั่งอยู่มีความคิดเกิดขึ้น แล้วเรารู้เท่าทันอาการความคิด นี่มีสังขารฉันท์ ไม่ใช่เราคิดนะ ความคิดกำลังคิดจิตกำลังทำงานให้เห็นสภาวะปรมาตม์ คือไม่หลงแค่เนื้อหาที่คิด เช่น คนนี้ดี คนนี้ยิ่งใหญ่ คนนั้นต่ำต้อย ยิ่งใหญ่หรือต่ำต้อยนี้เกิดจากอะไร ดูที่พวงดอกไม้นี้ก็ดู ดอกไหนใหญ่กว่าดอกไหน ดอกไหนต่ำต้อยหรือว่าดอกนี้สูงส่งกว่า มีแค่ความคิดปรุงแต่งเท่านั้นที่เข้าไปยุ่งกับมันว่า ดอกนี้สูงส่งดอกนี้ต่ำต้อย เรื่องราวต่างๆ ที่บัญญัติขึ้นมาในความปรุงแต่งก็เช่นเดียวกัน ที่ว่าต่ำต้อยหรือสูงส่งมีแต่ความคิดปรุงแต่งที่สมมติเท่านั้น แต่ถ้ารู้ว่าจิตกำลังคิดอยู่ อย่างนี้เป็นปรมาตม์ มันจะหลุดออกมาจากความคิดที่มันปรุงแต่ง รู้สภาวะตัวมันแทน มันจะเห็นว่า อ้อ นี่สังขารฉันท์มันกำลังทำงาน ไม่ใช่เรา แล้วมันเอาอะไรมาคิด เอาความจำมาคิด มันเปิดตู้เย็นออกมา รื้อความจำออกมา ความจำอันไหนชอบก็เอาไปปรุงแต่งว่า อยากจะได้ ความจำไหนที่ไม่ชอบก็เอามาปรุงแต่งว่าอยากจะทำแค่นั้น อยากจะตอบได้ ถ้าไม่มีอนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ ความฟุ้งซ่านจะทำงานไม่ได้เลยนะ ลองสังเกตเวลาเราฟุ้งซ่านดูนะ อย่างเช่น คนนี้เราไม่ชอบเลย อยากจะไปว่า อยากจะไปตำหนิเขา เจ้าความคิดปรุงแต่งนี่ซึ่งเป็นสังขารฉันท์นั้นมันทำงานมาจากอะไร มัน



ทำงานมาจากผัสสะ ตอนที่หูกระทบเสียงก็ไม่ว่ากันว่านี่หูมันเป็นเครื่องมือ
ไม่ว่ากันว่านี่คือเสียง ไม่รู้ว่านี่มันเกิดดับไปแล้ว เผลอไปเก็บความไม่ชอบ
เอาไว้ อนุสัยแปลว่าอะไร อนุแปลว่าตาม สัยแปลว่านอนเนื่อง เสียง
มันเกิดดับไปแล้วแต่เก็บความไม่ชอบไว้ในใจ พอผลอขึ้นมาแล้วทำยังไง
ก็เปิดดูเขียนหียบความไม่ชอบออกมาคิดต่อ คิดต่อแล้วเป็นไง กลายเป็น
พยาบาทนิเวรณ เห็นมัยว่าธรรมวิปัสสนามันทำงานซึ่งๆ หน้าเลย เห็น
ขันธห้า มันทำงานอยู่ต่อหน้าเลย นี่สังขารขันธ นี่สัญญาขันธ วิญญาณ
ที่รับรู้ก็ไม่ใช่เรา ร่างกายที่ปรากฏอยู่ปัจจุบันขณะที่เวทนากำลังสำแดง
บทบาทอยู่ นามเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดรูป อารมณ์ไม่ดีเป็นไง หน้าจะหงิก
พูดก็ไม่ดี เสียงก็ไม่ดี นามเป็นปัจจัยรูป มันแสดงธรรมะอยู่ต่อหน้า
ต่อตาเรา ให้ดูที่ขันธห้า เพราะมันแสดงทุกปัจจุบันขณะของเราอยู่แล้ว

เราเพียงแต่มีหน้าที่ดูให้เป็น ดูแบบนักสังเกตการณ์ ดูแบบธัมมะ
วิจยะ วิจัยธรรม ธรรมที่เป็นรูปธรรม ธรรมที่เป็นนามธรรม มันกำลัง
ทำอะไรอยู่ เหตุของมันคืออะไร เช่น เราไปมีปฏิสัมพันธ์กับคนที่ไม่ชอบ
พอคิดถึงเขาเดี๋ยวความโกรธมันจะตามมา แล้วทีนี้ทำยังไง เวลาที่เรา
รู้สึกตัวอยู่ รู้สึกที่มีมือ รู้สึกที่เท้า รู้สึกว่าปากขยับ เวลาที่รู้อยู่ มันรู้ทีละ
ขณะ ในขณะที่รู้สึกตัวอยู่นั้น กุศลจะเกิดขึ้น สตินี้เป็นกุศลนะ อกุศล
มันทำงานไม่ได้เพราะกุศลมันเกิดขึ้นทีละขณะ และจะเกิดสัมมาวายามะ
คือความเพียรชอบในขณะที่เกิดกุศล ฉะนั้นสัมมาวายามะที่เรามีสติอยู่

กับกายและใจนั้น ประการแรกมันจะช่วยปิดกั้นอกุศลไม่ให้ทำงาน เพราะมันรู้สึกตัวอยู่ ประการที่สองมันทำให้อกุศลที่มีอยู่หายไป และ ประการที่สามทำให้อกุศลงอกงามขึ้น และประการสุดท้ายมันรักษากุศล ช่วงที่รู้สึกตัวไว้

สรุปว่าขณะที่มีสติอยู่ จิตมีกุศล จิตมีความสุข อกุศลทำงานไม่ได้เลย และไม่มีอกุศลจะให้ละ ในช่วงที่เรารู้สึกตัวอยู่ ฉะนั้นหน้าที่เราคือไม่ใช่ละอกุศลนะ ช่วงที่เรามีสติอยู่ อกุศลทำงานไม่ได้ แล้วทำอย่างไรเวลามันเกิดขึ้น เราแค่รู้ เหมือนเวลาที่ความมืดเกิดขึ้น ความมืดเกิดขึ้นต้องทำยังไง ไล้มันริเปลา ต้องไปโกรธมันไหม ต้องไปเกลียดมันไหม ไม่ต้อง แค่เราจุดแสงสว่างวาบขึ้นมา มันก็หายไป เมื่อไหร่เรามีสติเกิดขึ้น อกุศลถูกละ ไปเรียบร้อยแล้ว โดยไม่ต้องไปรังเกียจมัน โดยไม่ต้องไปปรุงแต่งต่อสู้กับมันด้วย เพราะมันไม่มีตัวตน มันเกิดทีละขณะๆ เมื่อไหร่ที่เรารู้สึกตัว อกุศลถูกละไปเรียบร้อยแล้ว ลองคิดดูก็ได้ คิดเรื่องปรุงแต่งอกุศลไปโกรธคนโน้น เกลียดคนนี้ บังเอิญหนอนตัวหนึ่งตกลงมาที่แขนเรา ขณะที่เราตกใจดูหนอนที่แขนอยู่ ความโกรธเมื่อก็หายเงิบไปเลย ที่คิดว่าจะไปด่าเขาหายไปเลย เราอยู่กับปัจจุบันขณะแทน ปัจจุบันขณะนี้ไม่ต้องรอให้หนอนตกลงมาก็ได้นะ หรือบางทีเรานั่งเฉลๆ คิดอยู่ว่าจะไปด่าใคร มีคนมาสะกิดจากข้างหลัง หันขวับไป ปัจจุบันขณะทำหน้าที่ให้เราอยู่กับเนื้อกับตัว บางคนสะดุ้งเล็กน้อยเพราะ

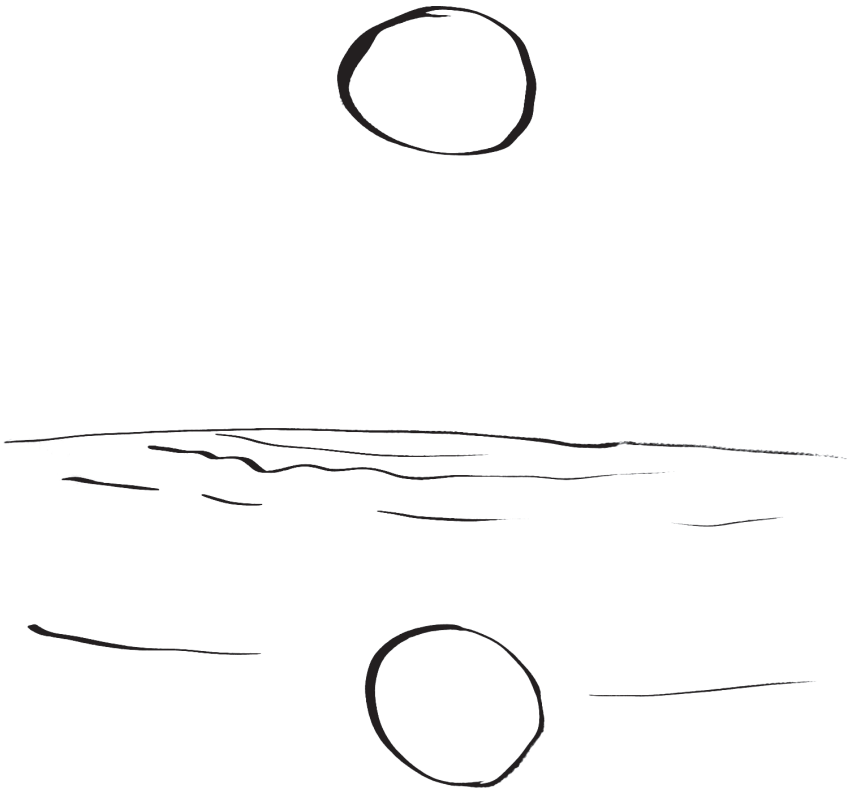


จิตมันกลับไปอยู่กับเนื้อ กับตัว เพราะจิตไม่ต้องบอกว่าหยุดคิดเรื่อง
โกรธก่อน เดียวขอหันไปดูก่อน จะเห็นว่าปัจจุบันขณะมันทำงาน มัน
ทำให้เรารู้สึกตัว ฉะนั้นปัจจุบันขณะนั้นสำคัญมาก เมื่อไหร่ที่รู้สึกตัว
อกุศลมันจะดับไป แล้วเมื่อไหร่ที่เราเจริญสติอยู่ กุศลถึงออกงามอยู่ทุก
ขณะ มันไม่มีเวลาจะมานั่งคิดว่าเขาอย่างโน้น เขาอย่างนี้ เพราะเราอยู่กับ
ปัจจุบันขณะที่ละขณะๆ แต่ที่เราไม่ค่อยรู้สึกถึงสภาวะอย่างนี้เพราะ
เราไปมัวจมอยู่กับรสชาติของสภาวะปรุงแต่ง ไปสนใจกับเนื้อหามัน
เนื้อหามันบังสภาวะอยู่ สภาวะมันยังอยู่นะไม่ได้หายไปไหน เดียวเราดู
ภาพประกอบแล้วเราจะเข้าใจว่าทำไมเราถึงไม่เคยเห็นถึงตัวจริงของ
มัน เราลองทำความเข้าใจจากการดูภาพ ของระลอกคลื่น บังน้ำใสกัน

หลวงพ่อบุญถึงเรื่องน้ำ มาใช้การเปรียบเทียบคล้ายกับจิต มัน
สะท้อนเงาทุกอย่างในการรับรู้ จิตมีหน้าที่ในการรับรู้ ตอนนี้ที่เห็นอยู่นี้
ใครกำลังเห็นอยู่ ตานี้แค่เครื่องมือนะ จิตเป็นผู้เห็น ที่ได้ยินก็เหมือนกัน
นะ หูเป็นเครื่องมือ จิตเป็นผู้ได้ยิน พอเราเปลี่ยนหน้าที่มันจะสะท้อน
เอาสิ่งต่างๆ ในการรับรู้เหมือนเงาน้ำใส เราได้ยินบ่อยไหม

ต้องขออธิบายประกอบนะเวลาวาด เมื่อกี้พูดถึงสภาพว่าจิตเป็น
เหมือนน้ำใสที่สะท้อนการรับรู้ต่างๆ เวลามันเห็นภาพมันก็สักแต่ว่าเห็น
เวลาได้ยินมันก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่เติมการปรุงแต่งลงไป มันจะไม่มีคำ
ว่าเรา มันจะเป็นสักแต่เห็น สักแต่ได้ยิน

(ภาพเขียนประกอบในขณะบรรยายธรรม)



“เพียงพระทนต์ว่ารู้ ตำนานระหัดน๖๖๓”

โทมโร
๗.๓.๓.๖๘๕๗



พระพาหิยะเป็นพระอริยสงฆ์ในสมัยพุทธกาล ผู้ที่ตรัสรู้เร็วที่สุดเลย
พระพุทธเจ้าเพียงแต่ตรัสว่า

ดูกรพาหิยะ

ในกาลใด... เมื่อเธอเห็น

จักเป็นสักเพียงว่าเห็น

เมื่อเธอได้ยิน

จักเป็นสักเพียงว่าได้ยิน

เมื่อเธอได้กลิ่น

จักเป็นสักเพียงว่าได้กลิ่น

เมื่อเธอได้ลิ้มรส

จักเป็นสักเพียงว่าได้ลิ้มรส

เมื่อเธอถูกต้องสัมผัส

จักเพียงว่าได้ถูกต้องสัมผัส

และเมื่อเธอได้รับรู้-รับทราบ ก็จักเป็นสักเพียงว่าได้รับรู้-รับทราบว่านั่น

ในกาลนั้น

เธอย่อมไม่มีในโลกนี้

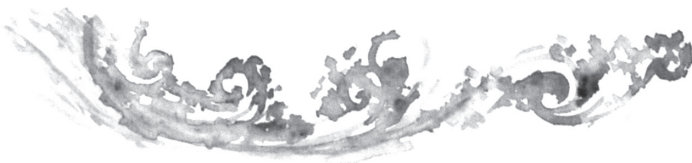
ในกาลนั้น

เธอย่อมไม่มีในโลกหน้า

และในกาลนั้น

เธอย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง

นี้แลคือที่สุดแห่งทุกข์

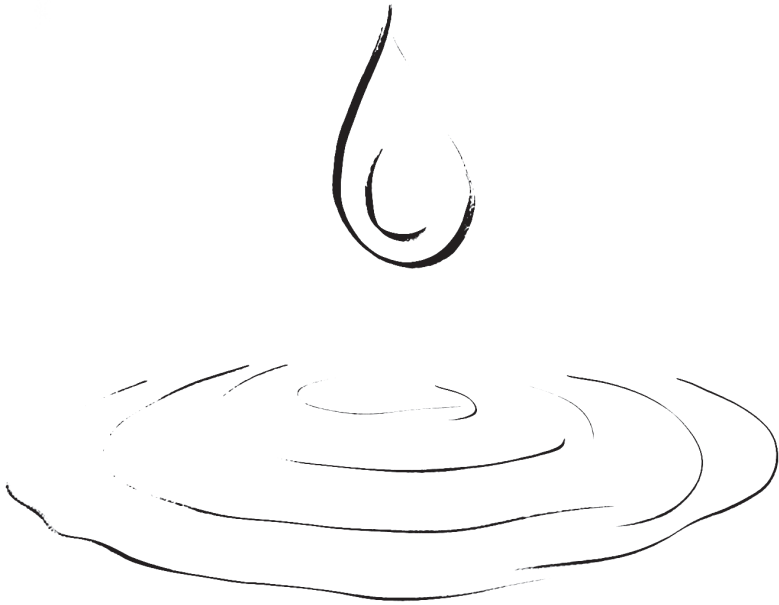


พระพาหิยะฟังแล้วบรรลอรหัตต์ตรงนั้นเลย จะไปเอาผ้าเหลือง มาบวช ยังบวชไม่ทันเลย เพราะเข้าใจว่ามันไม่มีเรา มันมีแต่การเห็น การได้ยิน สักแต่ว่าเท่านั้นเอง ไม่เติมคำว่าเราลงไป น้ำใสๆ ก็เหมือนกัน มันแค่สะท้อนเงาของการรับรู้ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นจะสะท้อนเงาของการรับรู้ไปเรื่อย ๆ แต่มันไม่ใช่สิ่งนั้น มันเป็นแค่การรับรู้สิ่งนั้นเฉยๆ มันเป็นการรับรู้จากภาพที่ใสสะอาด แต่เราไม่ค่อยเห็นสภาวะเดิมที่ใส เราเห็นตอนที่เรารับรู้แล้ว เห็นตอนที่มันได้ยินแล้ว เห็นตอนที่มันเห็นภาพแล้ว นำไม่ใช่อยู่ออย่างนี้ตลอดเวลา มันยังเปลี่ยนแปลงอีก เวลาเราพบระลอกคลื่น ลมวิ่งผ่านสายน้ำเบาๆ เกิดการกระทบ อารมณ์เวทนา ต่างๆ เกิดจากผัสสะไม่ใช่เรานะ ไม่ใช่เรามีอารมณ์โกรธ ไม่ใช่เรามีอารมณ์ความสุขหรือมีความทุกข์

มีผู้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่าใครเป็นผู้มีความสุข ใครเป็นผู้มีความทุกข์ พระพุทธองค์ทรงตอบว่า ตั้งคำถามผิด ที่ถูกต้องนั้นต้องตั้งคำถามว่า ความสุขเกิดจากอะไร ความทุกข์เกิดจากอะไรเป็นเหตุ ปัจจัยเมื่อมีผัสสะจึงเกิดความเวทนา เมื่อมีการกระทบเกิดขึ้น มันก็จะแผ่วระลอกเล็ก ถ้ากระทบมาก ระลอกก็จะโตขึ้น และกลับมาสู่ที่เก่าทุกครั้ง ไม่มีค้างอยู่ บางครั้งรุนแรงก็ใหญ่ขึ้น ไม่มีใครไหนเลยที่จิตพอทะยานขึ้นแล้วจะไม่กลับมาที่เก่า มีใครร้องให้ทั้งวันบ้าง อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละวันเกิดจากการที่มันมากระทบ จนถึงอารมณ์ที่



(ภาพเขียนประกอบในขณะบรรยายธรรม)



"ความบริสุทธิ์" เหมือนหยดน้ำกระทบผืนน้ำธรรม
กระทบในห้วง? เวลาไหน? ก็ได้'อมรรต'เป็นหนึ่งกับผืนน้ำธรรม
โอบนิธิ
๒ ๓.๓.๖๕๖

รุนแรงขึ้น ชิดๆ นี่คือระลอกคลื่น ร่วงพรูลงมา ทุกกลีบดอกไม้มีดอก
โชนบ้างที่ไม่กลับย้อยลงสู่พื้นดิน ทุกหยาดน้ำก็เช่นกัน ไม่ว่าจะทะยาน
สูงส่งแค่ไหนก็จะกลับสู่สภาพเดิม กระแทกกระทั้นกลับสู่สภาพเดิมทุกครั้ง
เวลาเราปรุงแต่งเรื่องไม่ดีขึ้นมา เราก็ยังสภาวะความสดใส สองภาพนี้
ดูสิว่าความโลมันหายไปหรือเปล่า เนื้อที่ว่างยังอยู่เหมือนเดิม ข้างนอก
ข้างในไม่ต่างกัน แต่เราเห็นที่ไหน เราเห็นที่เปลือก เราเห็นที่เส้นรอบวง
เราขีดวงความคิดขึ้นมาเสมอ เราขีดวงตัวตนเราขึ้นมาเสมอ แล้วก็จำกัด
ว่าเราอยู่ตรงนี้ เราเป็นอย่างนี้ ทิฐิอย่างนี้ แล้วเราก็เชื่ออย่างนี้ อันนี้
ไม่ใช่เรา

วันก่อนมีคนไปหาที่พุทธมณฑลบอกว่า ผมโกรธเวลามีคนมาด่า
ว่า จริงๆ ไม่ใช่ คนที่ทำให้เราโกรธ มีแต่ทิฐิที่เราตั้งไว้แล้วมันไม่ตรง
กับที่ตั้งไว้ ทิฐินั้นก็ไม่ใช่เรา เราไปปกป้องทิฐินั้นเราเลยโกรธ เห็นมัย
อารมณ์นั้นมันเกิดจากเหตุปัจจัยที่เรามองไม่เห็น พอรู้ความจริงเมื่อไหร่
ก็จะพบว่าเนื้อหามันยังสภาวะอยู่ เนื้อหาต่างๆ มันเปลี่ยนไปตลอด
เวลานะ ที่หลวงพ่อบอกไม่ใช่แค่เงาสะท้อนหรือเป็นแค่เงาคลื่น แต่มัน
เปลี่ยนรูปร่างไปได้เรื่อยๆ ทุกหยาดเหงื่อ ทุกหยาดน้ำค้างที่ระเหยไป
ตอนเช้า รวมถึงน้ำคร่ำ น้ำปัสสาวะระเหยขึ้นไปบนท้องฟ้า จับตัวเป็น
หมู่เมฆ หลวงพ่อเปรียบหมู่เมฆเท่ากับการปรุงแต่ง บางครั้งเราผลอ
ปรุงแต่งไม่ดีไป เกิดความรู้สึกดูร้าย ความเจ็บปวดจากความปรุงแต่ง



(ภาพเขียนประกอบในขณะบรรยายธรรม)



"การปรับแต่งเนื้อมันนุ่มนิ่ม"

ละปรับแต่งดี - นุ่มนวล

ล้วนเรื่องมวลว ก็หม่อมราชวงศ์ รู้เท่าทันด้วยใจเป็นมา

เจตนา
ค.ค. ๒๕๖๖

แต่มันก็ไม่คงที่นะ ถามว่าความใสของน้ำมันอยู่กับที่ไหม ในท่ามกลาง
สายน้ำของการปรุงแต่ง ความใสก็อยู่ที่นั่น ไม่ได้หายไปไหน ความสงบ
ก็อยู่ที่นั่นไม่ได้หายไปไหน แต่ว่าเราเห็นแต่เปลือกของมัน มันก็จะมี
แต่ความใส ความสงบอยู่เช่นเดียวกัน ในท่ามกลางอวิชากำลังทำงาน
จิตประภัสสรก็ยังไม่หายไปไหน

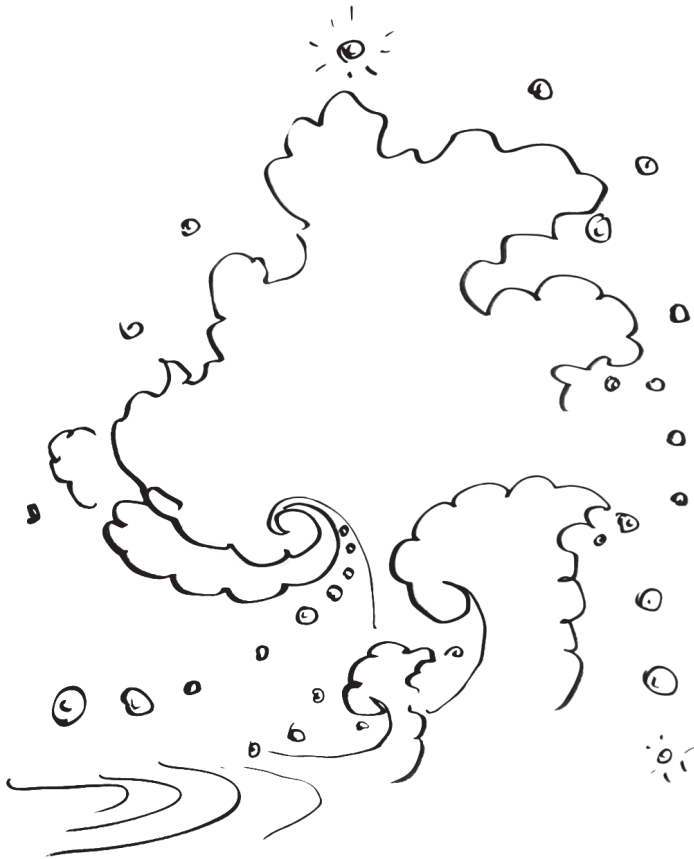
บางครั้งเราเผลอปรุงแต่งในส่วนที่ดี การปรุงแต่งมีสามแบบ การ
ปรุงแต่งแบบไม่ดีเขาเรียกว่า อนุญญาภิสังขาร การปรุงแต่งอารมณ์ที่
ขุ่นมัว ทำให้วิญญาณเข้าไปดูตลับ เห็นมัยว่ามันสะท้อนเงาอยู่ในน้ำ
อยู่ดี วิญญาณทำหน้าที่รับรู้ เวลาที่ปรุงแต่งไม่ดี วิญญาณก็รับรู้ด้วย
สังขารเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดวิญญาณ ปรุงแต่งไม่ดีวิญญาณก็รับรู้
ปรุงแต่งไม่ดี ก็ส่งผลมาถึงรูปด้วย เพราะมันดูตลับว่าการปรุงแต่งที่ไม่ดี
เป็นยังไง หน้าจะหงิก พุดไม่เพราะ ความรู้สึกในร่างกายก็เปลี่ยนแปลง
ไปทุกขณะเลย ถ้าปรุงแต่งดีเรียกว่าอนุญญาภิสังขาร อารมณ์ก็ดี หน้าตา
สดชื่น อันนี้เป็นแค่มนกรรมด้วยนะ กรรมคืออะไร กรรมคือเจตนา
เป็นที่ตั้งของเวทนา มีเจตนาดี อารมณ์ดี เห็นมัยว่าให้ผลปัจจุบันเลย
ทีเดียว มีความสุขในปัจจุบันนั้นเลย ไม่ใช่ว่าทำดีแล้วไม่เห็นได้ผลดีเลย
เจตนาดีอารมณ์ก็ดี ให้ผลขณะนั้น แต่ทำชั่วไม่เห็นให้ผลเลย คิดไม่ดี
อารมณ์ก็เศร้าหมอง หน้าตาหงิกงอ ไม่มีปัญญาสร้างสรรค์ ไม่ใช่ว่าคิด
ไม่ดีแล้วมีปัญญา พระพุทธเจ้าท่านแยกแยะไว้แล้วตอนตรัสรู้ ท่านรู้



ว่าเมื่อไหร่ที่เราคิดไม่ดี คิดจะโลก คิดจะเบียดเบียนช่วงนั้นปัญญาจะดับ
จะนั้น ถ้าเราใช้เวลาส่วนใหญ่ไปคิดสิ่งไม่ดีเมื่อนั้นปัญญาดับไปเรียบร้อย
อย่ามาบอกว่ามีปัญญานะ คิดที่จะไปคดโกงเอาเปรียบเขา ปัญญาดับ
ไปแล้ว แต่ถ้าคิดดี คิดจะออกจากกามคุณ คิดจะไม่พยาบาท คิดจะ
ไม่เบียดเบียน อย่างนี้จะเกิดปัญญาที่แท้จริง ฉะนั้นเวลาที่คิดดีกับคิด
ไม่ดี มันก็จะเป็นแค่การปรุงแต่ง ไม่ว่าจะคิดดีหรือไม่ดีมันต้องเกิดดับ
เหมือนกันหมด

ศาสนาสอนว่าผู้ใดเข้าถึงความเป็นกลางผู้นั้นจะหลุดจากทุกข์
ทั้งปวง เป็นรอยต่อที่สำคัญของวิปัสสนาญาณด้วย สังฆารอุเบกขาญาณ
แปลว่าเป็นกลางต่อการปรุงแต่ง เพราะรู้เท่าทันไม่ว่าจะปรุงแต่งดี
หรือปรุงแต่งร้าย ทุกสิ่งล้วนกลับคืนสู่สภาพเดิม ไม่อยากเอามาเป็น
แก่นสาร ปรุงแต่งดีมันก็ฟุ้งพราย ปรุงแต่งไม่ดีมันก็ดับสลาย ฉะนั้น
สภาวะของน้ำ คืนสู่สภาพเดิมทุกหยด พุดถึงสภาวะจิตมันก็กลับคืนสู่
สภาพเดิม เราเคยได้ยินคำว่าเกิดดับบ่อย เราอาจจะไม่เข้าใจว่ามันเกิด
ดับแบบไหนกัน เพราะเห็นว่าสิ่งที่มันรู้มันไม่อยู่กับที่ต่างหาก ทุก
อนุภาคของร่างกายเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตัวจิตที่เข้าไปรับรู้มันจึง
เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา แต่จิตก็ไม่ใช่ตัวเรา

(ภาพเขียนประกอบในขณะบรรยายธรรม)



‘(เทศน์แก้เวลาพักร : อุตร : ๑๐๑ คัมภีร์ : นบ. น. ๑๓๓๓)’

โอบนิธิ
๒. ๑.๓.๖๕๓๗



ที่บอกว่าระลอกคลื่นบังน้ำใส ลองสังเกตดูให้ดีนะว่า ส่วนใหญ่ เราจะเห็นส่วนที่เป็นเนื้อหาของจิตในแต่ละวัน สำหรับตัวจิตเดิมแท้ เราเห็นลักษณะที่มันทำหน้าที่คิดเนื้อเรื่องที่ปรุงแต่งทั้งฝ่ายดีและไม่ดี คิดที่เป็นกุศลและอกุศลทั้งวัน เราเห็นแต่เนื้อหาของมันนะ ไม่เคยเห็น สภาวะของมัน มองทะลุเปลือกเข้าไปข้างใน โยมดูที่ก้อนเมฆและมอง เข้าไปข้างใน อย่าไปสนใจเปลือกนะ ถ้าสนใจเปลือกจะเจอแต่ของปลอม เห็นไหมว่าเวลาจิตส่งออกมาจะไปเกาะที่ไหน เกาะที่เปลือกของความคิด อันนี้ถูก อันนี้ผิด คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ เราเห็นแต่ เปลือกมันไม่เห็นถึงสภาวะของมัน สภาวะของมันโปร่งๆ ว่างๆ เหมือน น้ำ ในท่ามกลางระลอกคลื่น ถามว่ามันมีความใสไหม ความใสก็อยู่ที่นั่น ความสงบนิ่งอยู่ภายในก็อยู่อย่างนั้น ในท่ามกลางการเคลื่อนไหว มี สงบมีความใสอยู่ แต่เราไม่เห็นเพราะเรามัวแต่ไปสนใจเปลือก เมื่อไหร่ ที่เราเข้าไปสู่สภาวะ รู้จักที่ตัวสภาวะแทน ฉะนั้นพระพุทธเจ้าถึงวางวิถี วัฏให้ในมหาสติปัฏฐานอย่างชัดเจน ให้เรารู้สึกโดยที่ไม่เติมทริฐ ไม่เติม ความคิดความเห็น ไม่เติมตัณหา ไม่เติมว่ามันน่าจะเป็นอย่างนั้นเป็น อย่างนี้ แค่สักแต่รู้ว่ารู้ พระพุทธเจ้าท่านประทานไว้แล้ว ภายที่เคลื่อนไหว นั้นอาศัยสักแต่รู้ว่ารู้ สักแต่ว่าระลึกรู้ เป็นที่ตั้งของ “ความสักแต่ว่า” ระลึกรู้เฉยๆ เพื่อจะกำจัดความยินดียินร้ายออกจากกายและใจ เพื่อให้ ความยินดียินร้าย มันทำงานไม่ได้ หลวงพ่อบอกว่าเมื่อไหร่ที่เรามี

สติแค่รู้มัน แต่อย่าปรุงแต่งต่อไปว่าเราชอบหรือไม่ชอบ เราแค่รู้สึกเฉยๆ แต่อย่าทำเกินกว่านั้นคือ อย่าทิ้งตัวรู้

แค่สักแต่ว่ารู้ไม่เติมสิ่งปรุงแต่งลงไป กิเลสจะทำงานได้ไหม กิเลสทำงานไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าวิธีนี้เป็นวิธีเดียว ที่นี้เมื่อเราตามดูบ่อยอะไรจะเกิดขึ้น การตามดูกายบ่อยมันค่อยๆ เก็บข้อมูลนะ เป็นฉัมมะวิจะยะ กำลังเก็บข้อมูลเรื่องกายอยู่ เรื่องรูปธรรมอยู่ ว่ามันทุกข์เกิดจากอะไร เป็นยังงัยบ้าง เก็บข้อมูลไว้ว่าความสุขความทุกข์เกิดจากอะไร มีเหตุปัจจัยอะไรบ้าง ค่อยๆ เก็บข้อมูลไป เมื่อก็เปรียบเทียบจากการทำงานทางจิต บางครั้งจิตมีโทสะ ไม่ใช่เรามีโทสะนะ รู้ว่าจิตมีโทสะ พระพุทธเจ้าสอนเราตรงๆ อย่างนี้เลยนะ คือไม่ใช่เรามีแต่คือ การรู้ว่าจิตเรามีโทสะ เป็นอาการทางจิต และปัญญาจะเป็นตัวบอกเราว่าสภาวะที่มันร้อนขึ้นมา ปฏิภิกิริยาต่างๆ มันก็ไม่เที่ยง แต่พอเวลาจิตมีราคะมันก็ขึ้นมา มันเป็นอาการทางจิตไม่ใช่เรา เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปกลัว เพราะมันไม่ใช่เรา แล้วก็ไม่ต้องตามใจ รู้เท่าทัน มันก็จะดับ เพราะเรารู้ตัวตลอดเวลา เหมือนที่หลวงพ่อบอกว่า แค่มีคนมาสะกิดเรารู้ตัวแล้ว ถ้ามันเกิดมันก็ดับไปอัตโนมัติของมันเอง แค่เพียงเรารู้เท่าทัน รู้อาการของมัน รู้ว่ามันไม่มีตัวตนอะไร แล้วก็รู้ว่าทั้งหมดเป็นแค่สภาวะธรรม ชันท์ห้า ที่มันสามารถคิดได้ สามารถจำได้ เหล่านี้เป็นแค่สภาวะธรรมอันหนึ่ง ความรู้สึกได้เป็นแค่สภาวะธรรม ไม่มีเราอยู่ใน



นั้นเลย ถ้าไม่มีเราอยู่ในนั้น โยมพิสุจน์ได้ใหม่จากการปฏิบัติ เวลาเราคิดให้รู้เท่าทันมันสิว่าตรงนั้นใช่เราหรือเปล่า ไม่มีเรามีแต่การคิด ตอนที่เราเดินเท้ากระทบพื้นใช่เราหรือเปล่า นั่งอยู่นี้ก็เหมือนกัน แต่ก่อนมีที่นั่งว่างอยู่ มีเราตรงนี้หรือ ความจำเกิดขึ้นว่ามีเราตรงนี้หรือ แม้แต่การทำงานเหมือนกัน มันเป็นแค่การเห็น ไม่ใช่เราเห็นว่าเราอยู่ตรงไหน เกิดจากความคิดปรุงแต่ง เวลาคิด คิดคำว่า “เรา” ขึ้นมา เราอย่างนั้น เราอย่างนี้ มันเป็นแค่ความคิดเท่านั้น

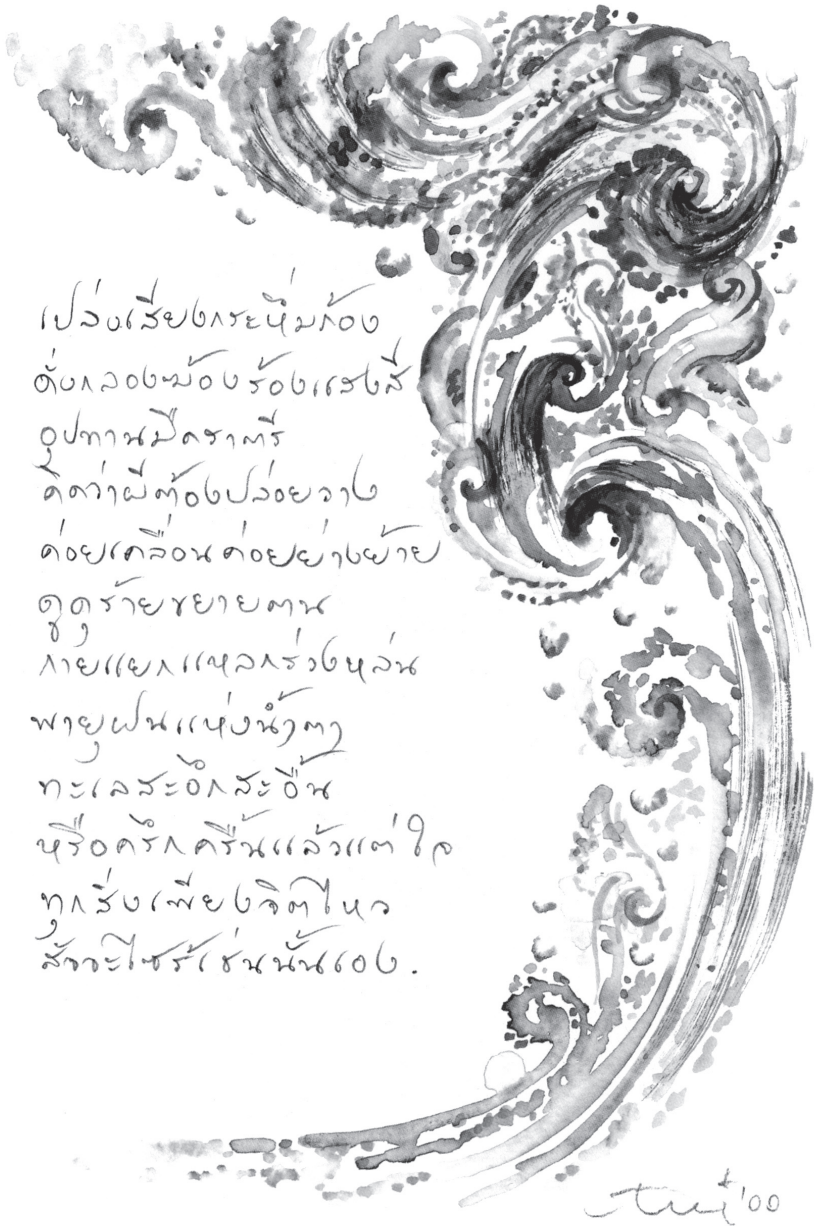
เพราะฉะนั้นการปฏิบัติในศาสนาพุทธต้องปฏิบัติให้ถูกทาง ทำตามทีพระพุทธรองค์ทรงสอน มีทางสายเดียว ทางสายเอกคือมหาสติปัฏฐานสี่ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงใช้วิธีนี้ตั้งแต่อดีตจนถึงอนาคต ใช้วิธีนี้แบบเดียวเหมือนกันหมด วิปัสสนาทำตอนไหน ทำตอนปัจจุบัน ดูตรงปัจจุบันอย่างซื่อๆ เพราะตรงนี้มีธรรมะอยู่ครบ รูปธรรม นามธรรม แยกส่วนไปเป็นขั้นห้า เพราะฉะนั้นเราสามารถปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา ในทุกสถานที่ ภายคือสถานปฏิบัติธรรมเคลื่อนที่ จิตคือที่ปฏิบัติธรรมเคลื่อนที่ ทุกเวลา หลวงพ่อเคยเปรียบเทียบบ่อยว่าความรู้สึกตัวเปรียบเหมือนหยดน้ำ เห็นหยดน้ำที่กระทบผิวน้ำ ลองดูสิว่าถ้าหยดน้ำกระทบผิวน้ำแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น มันจะหายรวมไปกับผิวน้ำไหม้ย หยดน้ำมันจะหายไปแล้วนะ พอมันแตกมันหายไปทันที อย่าไปแข่ง อย่าไปกำหนด ถ้าไปกำหนดมันจะค้างเติ่งอยู่อย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่าน

ตรัสรู้ท่านสอนไว้ 2 อย่าง อย่างแรกคือที่สุดโต่งอย่าทำ บังคับเอาไว้
อย่าไปทำ และอย่างที่สองอย่าไหลไปตามความคิดปรุงแต่ง ต้องทำยังไง
ก็แค่ตามรู้เฉยๆ ด้วยใจเป็นกลาง ผลลัพธ์ที่ได้จะประจักษ์ด้วยใจเอง





๓๓๑๐๐

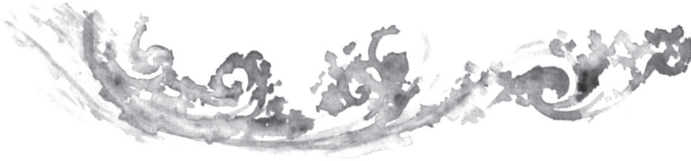


เปล่งเสียงบรณนี้มโหฬาร
 ดับกลองฆ้องร้องระงม
 อุปทานมโหฬาร
 ดัดท่าพี่ต๋องบรณยวาท
 ด่องยเค็ล่อนด่องยอย่างพ่าย
 ดุตรรายชยายทาน
 ภายหลังแกลแกลร่อนนุฉน
 พายฝนแบ่งนึ่งทุก
 ทะเลระอัสระอัส
 นรีอัครภคินีแล้วแต่ใจ
 ทูลรับเพ็ญบจิตินอก
 ล้ำจระไรระเร้นนั้นเอบ.

๑๐๐

บทสรุป

ระลอกคลื่น บังน้ำใส



ถ้าจิตไปหลงกรอบขอบเส้นเปลือกของปรากฏการณ์ พลังงาน
ปฏิกิริยาตุจระลอกคลื่น จิตจะรู้ธรรมชาติเดิมคือความใสของใจไม่ได้
เพราะจิตรู้ได้ที่ขณะ

เนื้อเรื่องที่หลงคิดตั้งปฏิกิริยาของระลอกคลื่นที่ชวนตื่นตา
เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงเกิด - ดับระยิบระยับบังความใสของใจ ซึ่งไม่
ได้หายไปไหน

เมื่อรู้สึกตัวว่าหลงกับเนื้อหาพลังงานปฏิกิริยา จิตจะกลับมาตั้งมั่น
อยู่กับรู้ โดยไม่จงใจ ความใสของใจก็อยู่ตรงนั้น ความใสของใจไม่ได้
ถูกสร้างขึ้น มีอยู่แล้ว โดยธรรมชาติ แต่เพราะไปสนใจเนื้อหาปฏิกิริยา
ของระลอกความคิดมาปิดบัง แล้วเผลอพลังตั้งระลอกกระทบกระทบ
กระทั่งถักทอต่อเนื่องเป็นเรื่องราว เมื่อรู้ตัวว่า เผลอจับพลันมันหันกลับ
มารู้ที่สภาวะเดิมของตัวเอง ความโปร่ง ความใส ความไร้วัดตนก็
ปรากฏอยู่ ณ ที่นั้น

กิจต่อมรรค คือเจริญ คือรู้สึกตัวบ่อยๆ

ไม่มีมันที่ต้องทำลาย (คือปฏิกิริยาของระลอกคลื่น)

ไม่มีเราที่ต้องรักษา (คือธรรมชาติความใสของใจเดิม)

ปฏิกิริยาของระลอกคลื่นเหมือนจันทร์ห้า ไม่ใช่ “เรา”

มันทำงานตามเหตุปัจจัยของไตรลักษณ์

ในท่ามกลางความเคลื่อนไหวของเหตุปัจจัย ก็มีความใสอยู่ในนั้น
อยู่ที่จะมองมันมุมไหน

ขอเพียงแต่อย่าหลงชื่อเปลือกของปรากฏการณ์ว่า น้ำค้าง เม็ดฝน
สายหมอก ดอกเมฆขาว รั้วคลื่นพราว แก้วมณีใสในฟองคลื่น ทะยาน
คลื่นตื่นตา มหาสมุทร เพราะเนื้อหภายในนั้น ใสเป็นหนึ่งเดียวกัน

ไม่หลงไหลเปลือกอันแตกต่าง ไม่ผลักด้านชิงชัง ไม่เปลอพลัง
หวงแหนรักษา

ไม่ไหลตามต่อเนื่องเป็นเรื่องราว แต่รู้สึกเข้ามาตรงๆ ถึงความใส
ที่ไร้ตัวตน



ระลอกคลื่น บังน้ำใส

นำปฏิบัติภาวนา

ใครเคยปฏิบัติภาวนามาวิธีไหนก็ได้ จุดสำคัญอย่าให้ระลอกคลื่น บังน้ำใส อย่าสนใจเปลือกของสมมุติบัญญัติจนบังความจริง ใครจะดู ลมหายใจ ยุบ - พอง ดูเวทนา ดูจิต ดูสภาวะธรรมก็ได้ แต่สิ่งสำคัญ อย่าติดชื่อ อย่าหลงปรุงแต่งการกระทำขึ้นมา และอย่าหลงอาการ ซึ่งเป็นเพียงพลังงานปฏิกิริยา ให้รู้สึกด้วยใจผ่านเข้ามาตรงๆ ที่สภาวะ ความรู้สึกที่ไม่มีชื่อ ไม่มีบัญญัติ ความรู้สึกจะแจ่มชัดเป็นปัจจุบัน จุดสัมผัสภาวนาที่เคยทำอยู่ตรงไหน วิธีไหนเป็นแค่อุบาย จะเหลือ เพียงแค่ธรรมชาติที่ถูกรู้กับธรรมชาติที่รู้ ทั้งสองธรรมชาติเสมอภาคกัน ตรงที่เป็นธรรมชาติที่ไร้เจ้าของ ดังนั้น เมื่อสิ่งถูกรู้เป็นอะไรก็ไม่สำคัญ ผู้รู้เป็นอะไรก็ไม่สำคัญ จิตจะรวมเข้าเป็นเอกัตตคารมณ

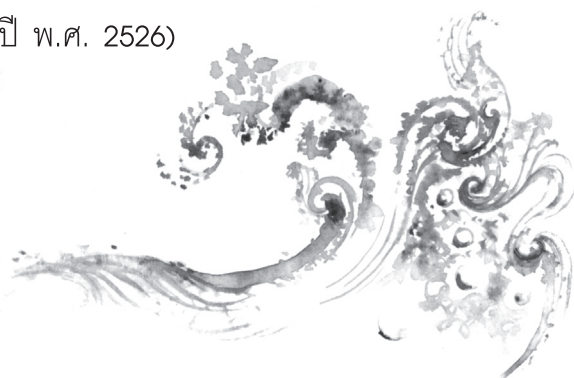
ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงวางฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งธรรมทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งมีอยู่กับชีวิต คือ กายและใจ 24 ชั่วโมง เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งรู้ เพื่อสักแต่ว่าเป็นที่อาศัยระลึกรู้ การปฏิบัติธรรมจึง คือประสบการณ์โดยตรงจากปัจจุบันขณะ ที่ไม่มีสมมุติบัญญัติเข้ามา เจือปน แต่ถ้าชื่อของสมมุติเกิดขึ้นก็เป็นสิ่งถูกรู้ คือรู้โดยไม่หลง

การเจริญสติปัฏฐานสี่ หากเข้าใจวิธีหนึ่ง วิธีใดก็จะสามารถเจริญ
ได้ทุกวิธี เช่น ใครที่เคยอาศัยระลึกถึงตรึงลมหายใจ ให้อาศัยสักแต่ว่า
เป็นที่ตั้งแห่งรู้ อย่าปล่อยให้นื้อหาสมมุติมาบังความจริง แม้คำว่า
“ลมหายใจ” ก็หายไป ความรู้สึกจะปรากฏชัดว่า ไม่ใช่สัตว์ ตัวตน
บุคคล เรา เขา (เพราะลมไม่ใช่สัตว์ และลมก็ไม่ใช่ลม) “ลม” เป็น
เพียงชื่อสมมุติ จะเหลือแต่ธรรมที่ถูกรู้ กับธรรมชาติที่รู้

ในส่วนกาย เวทนา จิต ธรรม ก็ไม่ใช่สัตว์ ตัวตนบุคคล เรา เขา
เช่นกัน มีแต่ประสบการณ์โดยตรง ของสิ่งถูกรู้และรู้ ที่ไม่มีบัญญัติ
แล้วจิตจะรวมเป็นเอกัตตารมณ์ซึ่งผลจากประสบการณ์โดยตรง ผู้ปฏิบัติ
จะสามารถประจักษ์ได้ด้วยตนเอง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี แห่งวัดหินหมากเป้ง เคยกล่าวว่า หาก
ใครสามารถเข้าใจทำได้วิธีหนึ่ง วิธีใดในสติปัฏฐานสี่ ด้วยอุบายอันลัด
สั้นนี้ ก็จะสามารถเข้าใจและทำได้ในสติปัฏฐานทั้งสี่

(หมายเหตุ ผู้บรรยายเคยอยู่ศึกษาธรรมกับหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
ณ วัดหินหมากเป้ง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2526)



ธรรมอำนาจพร

พร การมีสติ คือการให้พรตัวเอง เพราะสติเป็นจิตที่เป็นกุศล มี
โสมมณัสเวทนาและอุเบกขา คือ มีความสุขอ่อนๆ และมีใจเป็นกลาง
เมื่อใดมีสติผลิแย้มทีละขณะ ก็ดูจนายช่างร้อยดอกไม้ที่ผลิแย้มทุกวินาที
ชีวิตที่งดงาม และมีความสุข เป็นทั้งการให้พรตัวเองและผู้อื่น เพราะ
ขณะใดที่คิดดี ทำดี ชื่อว่าฤกษ์ดี มงคลดี อรุณดี วิบากแห่งความดีจะ
ถักทอต่อเนื่อง เพราะขณะใดมีสติ อกุศลทำงานไม่ได้ ความทุกข์ใจก็
ก่อตั้งขึ้นไม่ได้ การมีสติสัมปชัญญะ จึงเป็นพรที่มีอุปการะคุณดุจดัง
ดอกไม้ที่เบ่งบานทีละดอกจากภายในจิตใจ แต่กลับไปรยปลิวละของ
เกสรหอมอบอวลไปทั้งสวนนั้นแล

