



ลวดลาย

ลวดลาย

ลวดลาย

ลวดลาย

ลวดลาย



ความพร้อมพร้อมเพื่อการปฏิบัติธรรม

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

วัดป่าสุคะโต

พิมพ์ครั้งที่ 1	ธันวาคม 2554
จำนวน	15,000 เล่ม
ISBN	978-6-16-910230-4

บรรณาธิการบริหาร	สุวรรณฯ หลังน้ำสังข์
บรรณาธิการ	เขลคา จิตตปัญญา
ออกแบบรูปเล่ม	วิจิตรา เทรตระกูล
ภาพประกอบ	วิจิตรา เทรตระกูล
	เลมอนฟาร์ม
	เขลคา จิตตปัญญา

สำนักพิมพ์เลมอนฟาร์มบุ๊ก

104/34 ถ.แจ้งวัฒนะ ทุ่งสองห้อง หลักสี่ กรุงเทพฯ 1021

โทร. 02 - 575 3788 แฟกซ์ 02 - 575 3789

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

คำนำการจัดพิมพ์

เป็นอีกครั้งหนึ่งที่ เลมอนฟาร์ม ได้รับเมตตาจากหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ที่อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือ "พร้อมพร้อมเพื่อการปฏิบัติธรรม" เล่มนี้ และได้รับความกรุณาจากท่านอาจารย์เข็มปัญญา (ท่านอาจารย์คุ่ม) ที่แนะนำและจัดเตรียมเนื้อหา และตรวจทานต้นฉบับให้ เลมอนฟาร์มขอกราบนมัสการพระอาจารย์ทั้งสองท่านที่เป็นครูบาอาจารย์ และเป็นกัลยาณมิตรผู้คอยแนะนำให้ตั้งสติ ประคองใจ ประคองชีวิต

หนังสือ "พร้อมพร้อมในการปฏิบัติธรรม" พิมพ์เสร็จภายหลังก้าวมาใหญ่ในกรุงเทพฯ ปริมาณพลและภาคกลาง ธรรมชาติแสดงตน แสดงธรรม น้ามากจนล้นทะลักมาจากธรรมชาติและผลพวงของสิ่งที่มนุษย์ทำวางกันน้ำไว้ ไหลเนิบนาบ ช้าแรกไปทุกที่ แต่หากถูกกักค้ำก็ถาโถมรุนแรง และพลันสงบลงหากมีทางไปตามครรลองธรรมชาติ

น้ำท่วมใหญ่ บ้านท่วม ทรัพย์สินจม แต่เรา
หลงลืมหรือไม่ว่า ใจเราถูกท่วม จากกระแสของอารมณ์
ทั้งหลาย จมทุกข์อยู่ทุกวัน ในหนังสือเล่มนี้ หลวงของ
พ่อเทศน์คำซัด สั้น ลึก เพื่อให้รู้ และชวนลงมือทำ
ฝึกมีสติตื่นรู้ในทุกที่ ในทุกขณะเพื่อถึงธรรม ท่านชี้ทาง
ว่า "มีทุกข์ ก็มีไม่ทุกข์" บ่อยครั้งที่เราทุกข์ท่วม ทุรนทุ
ราย ก็นั่งระสอทรายกำบังทุกข์ แต่กลับแช่เนาอยู่ใน
น้ำทุกข์ สติเป็นเครื่องออกจากทุกข์ที่ท่วมอยู่ ทุกที่ ทุก
อารมณ์ จึงเป็นไปพร้อมเพื่อการเรียนรู้และปฏิบัติธรรม
เพื่อออกจากทุกข์ได้ เนื้อหาในหนังสือนี้จึงเป็นเพื่อนแท้
ของทุกท่าน เป็นครูอาจารย์ข้างกาย ข้างใจเพื่อความ
สุขเย็น

เลมอนฟาร์ม

ธันวาคม 2554



โอกาส
ปฏิบัติธรรม
ทั้งนั้น

เราขอสนับสนุนให้ทุกชีวิต

ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม คุณแลตัวเอง

ธรรมวินัยก็สนับสนุนให้เราได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม
เพื่อทำความดีละความชั่ว ไม่ให้ทำมาหากินอะไร
ญาติโยมก็สนับสนุนให้เรามีโอกาสปฏิบัติธรรม
สร้างวัดสร้างวาให้พวกเราอยู่

หาข้าว หาน้ำมาให้เราฉัน เจ็บไข้ได้ป่วยก็ดูแล
ผ้าถุงผ้าห่มไม่ต้องขวนขวายเสียเวลาไปหาที่ไหน
ให้มีโอกาสปฏิบัติธรรมทั้งนั้น

เราก็ฉวยโอกาสในธรรมวินัยนี้เพื่อปฏิบัติธรรมเท่านั้น
ไม่ใช่เพื่ออาชีพ ลัทธิ นิกายอะไร

ตลอดวันเข้าพรรษาของเรา ไตรมาส 3 เดือนนี้
ธรรมวินัยก็ให้เรามีโอกาสได้มาปฏิบัติธรรม

วัฒนธรรมประเพณีของไทยเราก็เป็นโอกาส

ให้เราได้ปฏิบัติธรรม สนับสนุน มองคุณแล้วน่าชื่นใจ
แม้แต่ตัวเรานี้ กาย-ใจก็สนับสนุน

ให้เราได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม



ปัญหา คือ โอกาส
เกิด ปัญญา

มันก็เมื่อเกิดมีปัญหาที่กายใจนี้ ปัญหาก็ทำให้เรามีโอกาสเกิดปัญญาได้

ความทุกข์ก็ทำให้เรามีโอกาสไม่ทุกข์
ความโกรธ ความโลภ ความหลงก็ทำให้เราเปลี่ยนได้
ไม่ต้องโลภ ต้องโกรธ ต้องหลง ในเรื่องชีวิตของเรา
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
ก็เพื่อให้เราปฏิบัติธรรม
มันมีความผิด ความถูก
เพื่อเปลี่ยนความผิดให้เป็นความถูก
เจ็บไข้ได้ป่วย ก็เป็นโอกาสให้เราได้ปฏิบัติธรรม
ได้เห็นธรรมทั้งหลาย
ความไม่เที่ยงก็ทำให้เราได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม
อย่างที่เราได้สาธยาย
ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทำไม
ความไม่เที่ยงเป็นนิพพาน



ความทุกข์ จะเป็นทุกข์ทำไม
ความทุกข์เป็นนิพพาน
พระพุทธเจ้าก็บอกอยู่แล้ว
อาจจะตะโกนแรงๆ ด้วยซ้ำ ไปสังเกตดูเอานะ
ไปไหนมาไหน
พระพุทธเจ้าก็จะเดินอยู่ในทางสีแพร่ง ห้าแพร่ง
มันเป็นอย่างนี้
พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมว่า
ดูก่อน...ภิกษุทั้งหลาย เหมือนกับตะโกนว่า
"จงมาดู ๆ เราจะไปหลบภัยทำไมในความหลง
ในความทุกข์ มีความไม่ทุกข์
ในความโกรธมีความไม่โกรธ
ในความโลภ มีความไม่โลภ"
แน่นอนมีจริงๆ อย่าปิดบังอำพรางตัวเอง
ศึกษาให้ย่อย ให้แยกलगดู


อย่าจน..อย่าจนต่อความหลง อย่าจนต่อความทุกข์
มันมีโอกาสแท้ๆ ตรงนี้
ถ้ายังหลงอยู่เวลาใด นั่นแหละเราจะได้ศึกษา ได้ฉลาด
มันฉลาดอยู่บนความโง่ ไม่ใช่โง่เป็นโง่ หลงเป็นหลง
มันเป็นสัตว์ประเสริฐจริงๆ มนุษย์นี้
ไม่ใช่สัตว์เคี้ยวเอื้อง
ไปหลงทำไม ไปหมกมุ่นทำไม



แม้ ความคิด
ก็เป็น ทุกข์

ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม แม้แต่ความคิดก็เป็นทุกข์นะ

ทั้งๆ ที่ไม่มีใครมาทำ
เกิดจากจิตใจของเราที่มันคิดขึ้นมา ก็เป็นทุกข์ได้
คิดขึ้นมาอนไม่หลับ คิดขึ้นมากินข้าวไม่ลง
คิดขึ้นมาน้ำตาไหล โกรธเกลียดเคียดแค้นขึ้นมา
ได้แค่นี้เองหรือชีวิตเรา เราจะต้องเป็นอย่างนั้นหรือ
ไม่ใช่มีเฉพาะเราคนเดียว
มันมีอีกหลายอย่าง แล้วก็เกี่ยวข้องด้วยกัน
มนุษย์เป็นสัตว์สังคม
มีพ่อ แม่ ลูก หลาน เพื่อนบ้าน ภรรยา สามี
เราจึงปฏิบัติธรรม พยายามที่จะมีสติมันก็มีได้
สติไม่ต้องไปขอใคร ผลิตออกมาจากกายจากใจเรานี้
ลมหายใจก็มีสติได้ หายใจเข้า—ออกเฉยๆ ก็รู้ได้
กระพริบตาก็รู้ได้ กลืนน้ำลายก็รู้ได้
มันไม่ยาก ไม่เหลือวิสัย
คนพิการขนาดไหนก็รู้ได้ ตาบอด หูหนวกก็รู้ได้
มันจึงเป็นยอดของชีวิตจริงๆ
ทำให้เรามีโอกาสปฏิบัติธรรม
ไปทุกข์ทำไม ไปหลงทำไม



ยุงกัด
คือโอกาส
ปฏิบัติธรรม

แม้แต่ยุงกัดก็เป็นโอกาสให้เราปฏิบัติธรรมนะ

มันบอก บอกว่ามันเจ็บ ความเจ็บ ความปวดมันบอก
ให้เราได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม ได้ช่วยตามอาการ
ตามเหตุปัจจัย แล้วก็รอดมาได้จริงๆ

เมื่อหูได้ยินเสียงก็ทำให้เราได้ปฏิบัติธรรม
รอดมาเพราะหู

อย่าให้มีปัญหาเพราะหู

ให้มันเป็นปัญญาเพราะหู(การได้ยิน)

ทั้งหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ใช้ให้มันเป็นประโยชน์

อย่าให้เป็นทุกข์ เป็นโทษ

ใช้ผิดก็ผิดจริงๆ ทดลองความผิดก็ผิดไปเลย

เอาคืนไม่ได้ ผิดไปแล้ว

ทดลองความทุกข์ก็ทุกข์ไปแล้ว เอาคืนไม่ได้

ชีวิตไม่ใช่ทดลอง ไม่เหมือนกับวัตถุสิ่งของ

ชีวิตต้องเป็นการกระทำ

A photograph of a beach scene. In the foreground, a large, round, light-colored leaf lies on the sand. To the left, there are large, dark, rounded rocks. The background shows the ocean with gentle waves washing onto the shore. The overall tone is somewhat muted and naturalistic.

ต้องมองตน

แล้วเราก็ออสันับสนุน

เราก็พยายามจาริกอยู่คนเดียว

เมื่อไม่ได้อยู่กับหมู่ก็อยู่คนเดียว

ใครไม่เป็นมิตรกับเรา ก็เป็นมิตรกับตัวเอง

อย่าไปหามิตรภายนอก มิตรภายในนั้นมิได้ทุกโอกาส

จาริกคนเดียว ไม่ใช่ไปไหนแล้วไม่พุดจากับใครนะ

คนเดียวคือมีอิสระ

เราหลง เรามีสิทธิ์ที่จะไม่หลงคนเดียว

เราทุกข์ เรามีสิทธิ์ที่จะไม่ทุกข์คนเดียว

เราโกรธ เรามีสิทธิ์ไม่โกรธ

ปฏิบัติธรรมคนเดียว แก้อใจตนด้วยตนเอง เตือนตนเอง

ด้วยตนเอง อยู่ในอาสนะอันสงบคนเดียว

ภิกษุทั้งหลาย พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้

ไม่ใช่เราเรียกร้องคนนี่มาช่วย คนนั้นไม่ตี ไม่ใช่แล้ว

ถ้าอย่างนั้นไม่มีที่อยู่หรอก



เราสวมมงคลสูตร "อะเสวนา จะ พาลานัง,
บัณฑิตานัญจะ เสวะนา, ปุชา จะ ปุชะนียานัง,
เอคัมมังคะละมุตตะมัง" คืออะไร
อย่าคบคนพาล ให้คบบัณฑิต บุชชาคนที่ควรบูชา
คนพาลอยู่ที่ไหน นาย ก นาย ข หรือไม่ใช่
ไปชี้คนนั้นผิด คนนี้ถูกหรือ ไม่ใช่
ต้องมองคน ชีวิตต้องมองคน
คนพาลอยู่ที่ใด มันหลงเป็นคนพาล
ทำให้ตนเองเดือดร้อน ทำให้คนอื่นเดือดร้อน
คนพาลเกิดจากความหลงเหล่านี้ อย่าคบ
คบบัณฑิตคือมีสติ รู้สึกตัว เปลี่ยนร้ายเป็นดี คบบัณฑิต

ขณะเดียวกัน ไม่ใช่ไปคบบัณฑิตอยู่ประเทศนั้น เมืองนี้
"ประวิรุประเทศะวาโส จะ,"
การอยู่ในประเทศอันสมควร ไม่ใช่ประเทศที่ไหน
อาจจะประเทศน้อยๆ กว่างศอก ยาววา หนาคืบนี้
นี้มีหมคนในชีวิตของเราละ
แล้วก็มีภายนอกก็มีคนสั่งคนสอนว่ากล่าวตักเตือน
อย่างนี้ก็เป็นประเทศอีกอย่างหนึ่ง



ให้มันคิด สติมันจะคิดในกาย สติมันจะคิดในใจ
ถ้าท่องจำลำนาคี โดยเฉพาะกรรมฐาน วิชชากรรมฐาน
ทั่วๆไปพอแล้ว

เห็นพวกเรามาทำการเคลื่อนไหว 14 จังหวะ ก็พอดี
รู้ทุกวินาทีเลยที่เดียว มันจึงใช้ได้จริง
พลิกมือขึ้น ยกมือขึ้น ก็รู้
รู้ไปตามอริยาบถ จึงจะเรียกว่า กายานุปัสสนา
มันเคลื่อนไหวที่ไรก็รู้
เรียกว่าท่องจำ ลำดับ ลำนำ ให้มันคิด
ไม่ใช่ไป คิด เป็นภาษาสัมผัส
เอาสติไปสัมผัสกับกายเคลื่อนไหว
เวลาใดที่ใจมันคิดก็มีสติ อย่าให้มันคิดฟรีๆ
ให้รู้ ผ่านความคิด

ที่ตั้งใจคิดก็ไม่ควรคิด

เรากำลังฝึกหัด เราก็ทำเจตนาเรื่องเดียวกันก่อนให้มันรู้
อย่าให้เป็นหลายเรื่องเพราะมันจะพว้า ไม่ชัดเจน
ให้เป็นเรื่องเดียวเสียก่อน ให้ชำนาญเสียก่อน
เราจะทำอะไร จะเรียนอะไร
ต้องทำเรื่องเดียว ค่อย ๆ ผ่านไป
มันแตกฉานเหมือนคนมีฝีมือหัตถกรรม ศิลปกรรม
มันแตกฉานในวิชาที่เรียนได้
หัดตัดเย็บเสื้อผ้าก็แตกฉาน หัดตัดผมก็แตกฉาน
หัดจักสานก็แตกฉาน
ลายไม้ไผ่เอาแบบไหนก็ได้ ถ้าเป็นไม้ไผ่
เรียนเครื่องยนต์กลไกก็แตกฉาน
เพียงได้ยินเสียงก็แตกฉาน จับคู่ก็รู้ว่ามันคืออะไร
เพราะเขาเรียนรู้มา จนชำนาญแล้ว



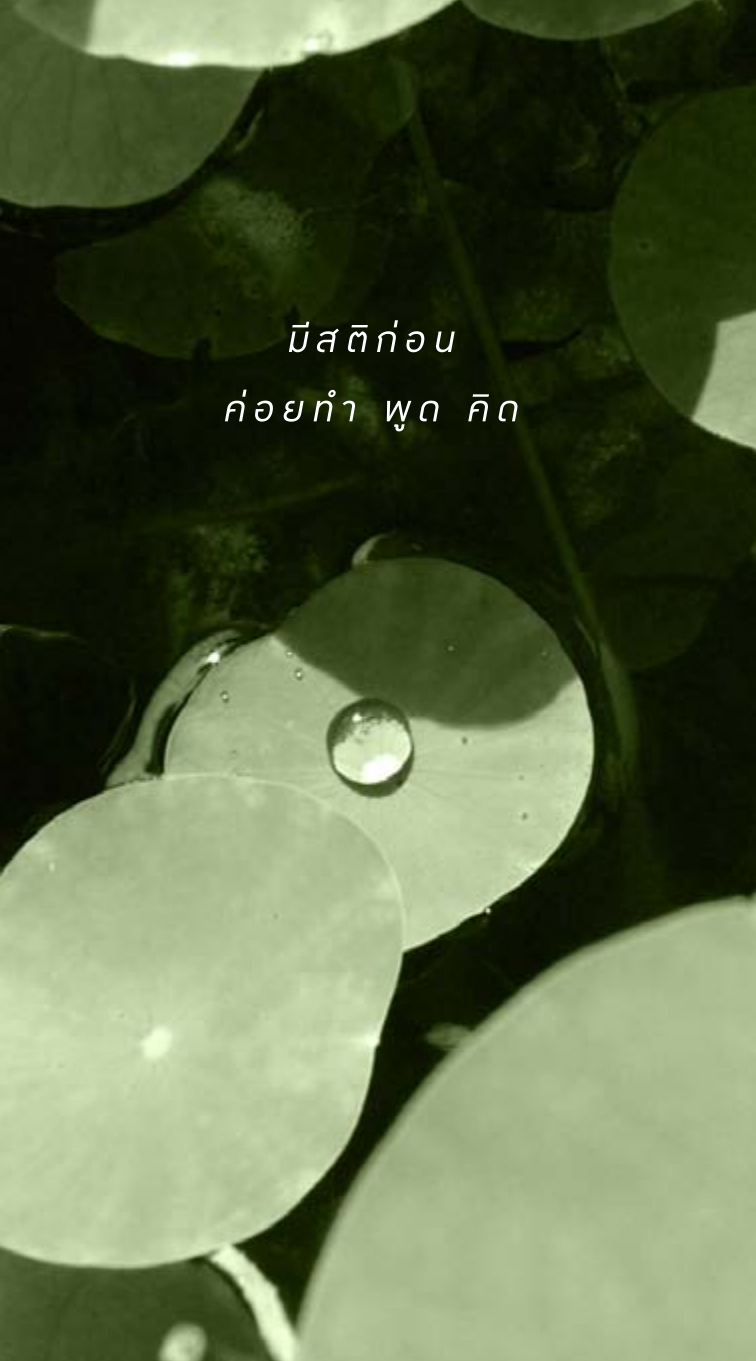
มอบความเป็นใหญ่ให้สติ

เราต้องตกงานในชีวิตของเรา

ไม่มีตรงไหนที่หลอก ที่ปิดบังอำพรางได้
ในกายในใจเราไม่มีตรงไหนที่ไม่เห็น เห็นหมด
เพราะอะไร เพราะมันแสดงออกให้เราเห็น
นั่งอยู่นี้มันก็แสดงออก
เวลาที่เราศึกษาจริงๆ ก็จะสนุกดู มันออกมา
เราเจตนาว่าจะดูกายเคลื่อนไหว
แต่มันไม่ใช่เห็นกายอย่างเดียว
มันออกมาเคลื่อนไหวหลายอย่าง มันแข่งมา
ความคิดก็เกิดขึ้น อากาที่เราไม่ตั้งใจ เราก็รู้มัน
อย่าไปสนใจเอารายละเอียด
เอาเรื่องเดียวเสียก่อน ให้รู้ไป
อย่าทำตามความคิด อย่าลู่ อย่านั่งตามความคิด
อย่าหยุดเพราะความคิด อย่ายันเพราะความคิด
คิดขยันก็ทำ คิดขี้เกียจก็หยุด



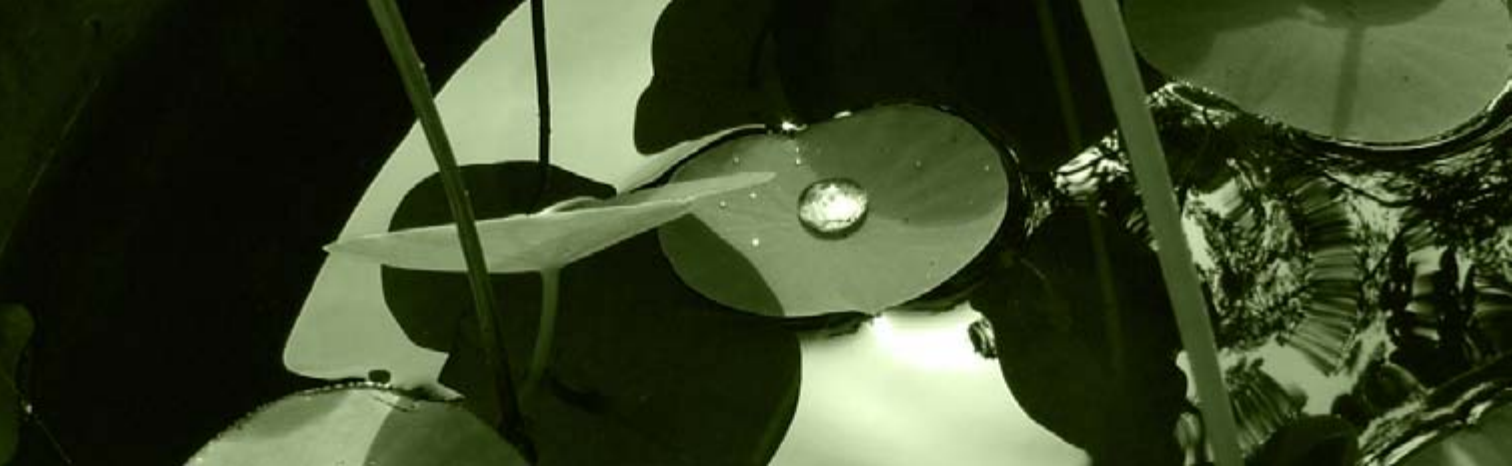
อย่าให้ความคิดมันใช้เรา
ให้เราใช้ชีวิตของเราเอง
มีสติเป็นเจ้าของตัวเอง หักจากนี้
มอบความเป็นใหญ่ให้สติ
จึงจะเรียกว่าเราฝึกฝนตัวเอง
ถ้าอะไรมาก็ไป อยากลูกก็ลูกไป
อยากหยุคก็หยุค อยากก็ทำ ไม่ใช่
ถ้าคิดอะไรแล้วไปตามความคิด ไม่ใช่



มีสติก่อน
ค่อยทำ พูด คิด

เปลี่ยนให้มันรู้เรื่องเดียวเสียก่อน นี้เรียกว่า ปฏิบัติธรรม

มีเหมือนกันทุกคน
บางทีมันมีอะไรหลายอย่างเกิดขึ้นมา
ขณะที่เรามีสติ มันจะเห็น จะได้เรียนรู้
มันจะได้มีบทเรียน ได้ประสบการณ์
มันมาสอนเราว่าอันนี้คืออะไร อันนี้คืออะไร
เราจะได้เห็น ไม่ต้องไปถามใคร
นี่คือความหลง เราเห็นมัน
นี่คือความทุกข์ เราเห็นมัน
นี่คือความโกรธ เราเห็นมัน
ความโลภ เราเห็นมัน
ความไม่พอใจ ความพอใจ ให้เราเห็นมัน
ความลั้ลสะอ๊วตเกิดขึ้น ให้เราเห็น
ว่างเหงาหาวนอน ให้เราเห็น



อะไรที่เกิดขึ้นมาข้างหน้า แสงหลัง อย่าหวั่นไหว

ให้เราเห็น ให้ตั้งไว้ก่อน

ให้ตั้งมั่น มีศรัทธาไว้ก่อน

ศรัทธาต่อความรู้สึก

อะไรที่มันหลง อย่าไปศรัทธาต่อความหลง

อะไรที่มันคิด อย่าไปตามความคิด

เชื่อความคิด เชื่อความสุข เชื่อความทุกข์ไม่ได้

ให้เชื่อสติไปก่อน ใช้สติไปก่อน

ถ้าจะทำอะไรต้องมีสติไว้ก่อน

แล้วค่อยทำ ค่อยพูด ค่อยคิด

หัดลำดับลำนาน่าอย่างนี้ เรียกว่า การปฏิบัติธรรม



ปิดทวารสีกหน้อย

เราก็ให้โอกาสกันและกัน
และก็ช่วยกันและกัน สนับสนุนกันและกัน
ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม

ให้เกิดธรรมวินัย
กระแอมไต่ดั่งๆ ก็ไม่ดี ระมัดระวัง
เข้าห้องส้วมเบ่งแรงก็ผิดวินัย ไม่ได้นะ ระมัดระวัง
จะพูดจะไต่ก็ระมัดระวัง ปิดปากเสียก่อน
ไม่ควรพูดก็ไม่พูด มีสติไว้ก่อน
ถ้าจะพูดสิ่งใดก็ตั้งสติไว้
ไม่ควรคุยก็อย่าไปคุย ปิดตา ปิดหูไว้
ไม่ควรเห็นก็ไม่ต้องเห็น ไม่ควรฟังก็ไม่ต้องฟัง
ไม่ควรคิดก็ไม่ต้องคิด
เป็นพระปิดทวารไว้สักหน้อย ศักดิ์สิทธิ์นะ
ไม่ใช่เอาพระปิดทวารมาแขวนคอ
แบบนั้นก็ถูกแต่ไม่ถูกทั้งหมด



ถ้าใช้ไม่ได้
ก็เอาใหม่

ขณะที่ฝึกใหม่

ก็ค้นหาทางช่วยเหลือตัวเองให้เต็มที่

เราเป็นฐานะแบบไหนก็ดู

เราก็รู้ตัวเรา พยายามฝึก

แล้วถ้าพอใช้ได้ ก็ไปใช้กับสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี

ลองดูว่าใช้ได้ไหม

เหมือนเครื่องใช้ที่เขาสร้างขึ้นมา

เขาก็ลองดูว่าใช้ได้ไหม ถ้าใช้ไม่ได้มาซ่อมใหม่

เหมือนหลอดนีออน

เขาสร้างขึ้นมาลองทดสอบตั้งพันครั้ง

สร้างขึ้นมาครั้งหนึ่งแล้วมันไม่ดี

ก็เอามาปรับใหม่หลายร้อย หลายพันครั้ง

จนเป็นมาตรฐานขึ้นได้

ถ้าใช้ไม่ได้ก็เอาใหม่

มันจะชำนาญขึ้น ทำให้มันดีขึ้น



คำตอบอยู่ที่
กาย-ใจ ของเรา


อะไรที่ไม่ดี ทำให้มันดีขึ้นในกาย-ใจเรา

ไม่ใช่เราไปเสาะค้นหา มันเห็น
มันเกิดขึ้นมาไม่ต้องไปค้นหา
มันเกิดขึ้นมาให้เราเห็น ให้เราเรียนรู้
ความหลงไม่ถูกต้อง ความไม่หลงถูกต้อง เป็นอย่างนี้
ความทุกข์ไม่ถูกต้อง ความไม่ทุกข์ถูกต้อง
ความโกรธไม่ถูกต้อง ความไม่โกรธถูกต้อง
มันมีมาแล้ว เป็นอย่างนี้
สิ่งถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง ไม่ต้องให้คนอื่นตอบให้
เราตอบเอาเอง ไม่ต้องถามใคร
ไม่มีคำถาม มีแต่คำตอบจากเรา
จากสัมผัส จากประสบการณ์
จากที่ได้เห็น สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นกับเรา



แล้วมันเหมือนกันหมดทุกคน
ความหลงก็เหมือนกัน ความไม่หลงก็เหมือนกัน
ไม่ใช่เพศ ลัทธิ นิกาย ซาติ ภาษา
ความโกรธ ความทุกข์อันเดียวกัน เป็น *ปรมัตถ์สัจจะ*
ความไม่เที่ยงก็แบบเดียวกัน
ความไม่ทุกข์ก็แบบเดียวกัน
การเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน
ไม่ใช่ไปศึกษาแบบนั้น แบบนี้
มันจึงเป็น *เอวัง พะหุลัง สวาระเก วินติ*
พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนสาวกทั้งหลายเช่นนี้
เป็นส่วนมาก

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ณะคะวะโต สวาระเกสุ
อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ,
พระสงฆ์สาวกทั้งหลายก็รู้เรื่องนี้เป็นส่วนมาก
รู้เรื่องความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์
รู้เรื่องกาย เรื่องรูป นาม มันไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน
จำแนกออกเป็นอย่างนี้
มันอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่เรานี้ ที่กาย-ใจของเราแน่
ปัญหายุ่งที่นี่ แก้ปัญหายู่งที่นี่
เป็นทุกข์ เป็นนรก เป็นเปรต อสุรกาย เป็นสวรรค์
นิพพาน ก็อยู่ที่นี้ ไม่ต้องไปหาที่ไหน



เกิดมาเพื่อทำสิ่งนี้

มันจึงซึ่งใจที่เราได้รูปนามมา ที่บิดามารดาให้เกิดมา

ที่พ่อแม่ให้เราเกิดมาก็เพื่อให้มาทำเรื่องนี้
พ่อแม่อาจทำไม่ได้ เราอาจทำได้กว่าพ่อแม่
ธรรมวินัยก็ให้เราทำเรื่องนี้
สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก็ให้เราทำเรื่องนี้
ไม่ใช่ให้ไปทำเรื่องอื่น

เมื่อทำเรื่องนี้เสร็จแล้ว ก็คุ้มค่าที่เราเกิดมา
จะได้ไปบอกคนอื่น

เหมือนพระพุทธเจ้าที่ทรงศึกษาด้วยพระองค์เอง
ไม่เคยมีใครศึกษามาก่อนเลยเรื่องนี้

ถามใครก็ไม่มีใครตอบ

ทำไมต้องมีเกิด ทำไมต้องมีแก่ ทำไมต้องมีเจ็บ
ทำไมต้องมีตาย ทำไมต้องมีทุกข์ ทำไมจึงร้องไห้เสียใจ
พระเจ้าปู่ พระเจ้าย่า ก็ตอบไม่ได้ ใครก็ตอบไม่ได้


จึงเป็นการบ้านของเจ้าชายสิทธัตถะ

ศึกษาเรื่องนี้จนได้คำตอบโดยการปฏิบัติธรรม

ในคืนวันเพ็ญเดือน 6 มีสติ

อะไรเกิดขึ้นในขณะที่มีสติมากมายตามพระสูตร

มีมาร มีอะไรเกิดขึ้น มันก็มีอยู่อย่างนี้แน่นอนแล้ว

A photograph of a traditional wooden hut on stilts, situated in a rural field. The hut has a thatched roof and is supported by several wooden posts. The background shows a line of trees and a hazy sky. The overall scene is peaceful and rural.

อย่าเอาไว้เป็นทุกข์...
ต้องขอบคุณ

พวกเราوماทำทนายเรื่องนี้กัน

อย่าปล่อยทิ้ง อย่าปล่อยธรรมที่เป็นกุศลทิ้งไปเปล่าๆ

อย่าปล่อยธรรมที่เป็นอกุศลให้มันยิ่งใหญ่ในโลก
มันสามารถเปลี่ยนได้

น่าจะกระตือรือร้น

อย่างน้อยเอาตัวเองให้พ้นไป จำเป็นที่สุด

เวลาที่มันหลง ไม่หลงนี้จำเป็นมากนะ

เวลามันทุกข์ ไม่ทุกข์นี้จำเป็น

เวลามันโกรธ ไม่โกรธต้องเปลี่ยน

เหมือนยุ่งกั๊ก ต้องไล่มันออก

ถ้าไม่ไล่อาจจะเป็นไข้มาลาเรีย ไข้เลือดออก

จำเป็น อย่าเอาไว้เป็นทุกข์

บางทีปวดหนักปวดเบา ก็ต้องไปมันเป็นทุกข์

นอนอยู่ก็ต้องลุกไป

สมัยหลวงตาตายอยู่ห้อง ICU หมอเรียกว่า

"หลวงตา ๆ ไม่หนัก ไม่เบามาหลายวันแล้ว

อย่างกลั้นเลยนะมันทรมาณไต"

มันมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย

ปวดหนัก ปวดเบา เป็นทุกข์

แต่มันก็ดีมีประโยชน์นะ

ถ้าไปทุกข์ อะไรก็มีแต่ทุกข์ ๆ

จีทุกข์อย่างนั้นหรือ

ต้องฉลาด ต้องขอบคุณนะ

ความหิวก็ขอบคุณ ความหิวไม่ใช่ทุกข์นะ

บางที่ไม่รู้ หลง เอาความหิวมาเป็นทุกข์

ถ้าไม่หิวมันจะตายนะ แต่ถ้าหิวมันไม่ตายนะ

ไม่น่าจะเป็นทุกข์ ทะเลาะวิวาทกันเพราะความหิว

กองข้าวน้อยฆ่าแม่ตายก็เพราะความหิว

มันปานนั้นนะ ถ้าไม่รู้มัน

ทำไมจึงไปฆ่าแม่ตาย หิวข้าวเฉย ๆ

มันก็มีประโยชน์ แม่เอาข้าวมาส่ง

เพราะมันหิว แล้วกลัวจะไม่อิ่ม โกรธขึ้นมา

ถ้าไม่มีสติก็ปานนั้น ผลุนผลัน ใจไปเลย

ทั้งๆ ที่ความหิวมีประโยชน์

แต่กลับเอาเป็นความใจไปเลย เช่นฆ่าแม่ตาย

ไปคูที่ยโสธรเห็นธาคูกองข้าวน้อยฆ่าแม่ที่กลางทุ่งนา

มีอยู่จริงๆ





ไม่ใช่เกิดมาทุกข์
เกิดมาเพื่อความดับทุกข์

พวกเราเคยเสียเปรียบความโกรธบ้างไหม

เคยเสียเปรียบความทุกข์มีไหม

เสียเปรียบความโกรธมีไหม

หลงตาเคยเสียเปรียบมันมาก

ถ้าจะทุกข์ก็เป็นคนขี้ทุกข์ ขี้ยากทุกอย่าง

แต่ก็ชอบคุณมัน ที่มาให้เห็นทุกวัน

โอ..ถ้าไม่ทุกข์จะไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรม

อะไรก็ทุกข์หลายอย่าง

ทุกข์เพราะความอคอยาก

ทุกข์เพราะลำบากตรากตรำ

ทุกข์เพราะพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจ

ทุกข์เพราะปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น


ความไม่สบายกายก็ไม่สบายใจ

ได้สัมผัสกับบรรดาของความทุกข์มาทุกอย่าง

มันหลอกกันไม่ได้ความทุกข์

อย่ามาคุยอวดหลวงศากีแล้วกันนะ
ไม่ต้องมาคุยอวด การเพิ่มทุกข์นี้
น่าอายนะคนมาคุยเรื่องความทุกข์นะ
แต่คุยก็ได้มันจะได้สบายใจ เราจะได้รู้จะได้ช่วยกัน
ที่นี้ขอเป็นเพื่อนคนมีปัญหามีความทุกข์ ไม่รังเกียจใคร
อย่ารังเกียจกัน อยู่ด้วยกันอย่าทะเลาะวิวาทกัน
ช่วยเหลือเจือจุนกัน เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายกัน
เป็นญาติกันในทางนี้
ไม่ต้องฆ่า ไม่ต้องเบียดเบียน
ไม่ต้องทำอะไรเขาก็ทุกข์อยู่แล้ว
ไปค่าไปทะเลาะกันทำไม ต่างคนต่างทุกข์กันอยู่แล้ว
หายใจเข้า หายใจออกมันก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว
ถ้าหายใจเข้าแล้วไม่เข้าก็ตาย
เท่านั้นเองชีวิตเราไม่ใช่ยากอะไร

มันจึงจำเป็นนะปฏิบัติธรรม
จะให้ เป็นทุกข์ ๆ ทุกอย่างมันก็ไม่ไหว
ไม่ใช่เกิดมาทุกข์ เกิดมาเพื่อความดับทุกข์



ช่วยที่เป็นทุกข์
ให้เป็นไม่ทุกข์
นี่แหละกัลยาณมิตร

เกิดมาชาตินี้ เพื่อการปฏิบัติธรรมนะ

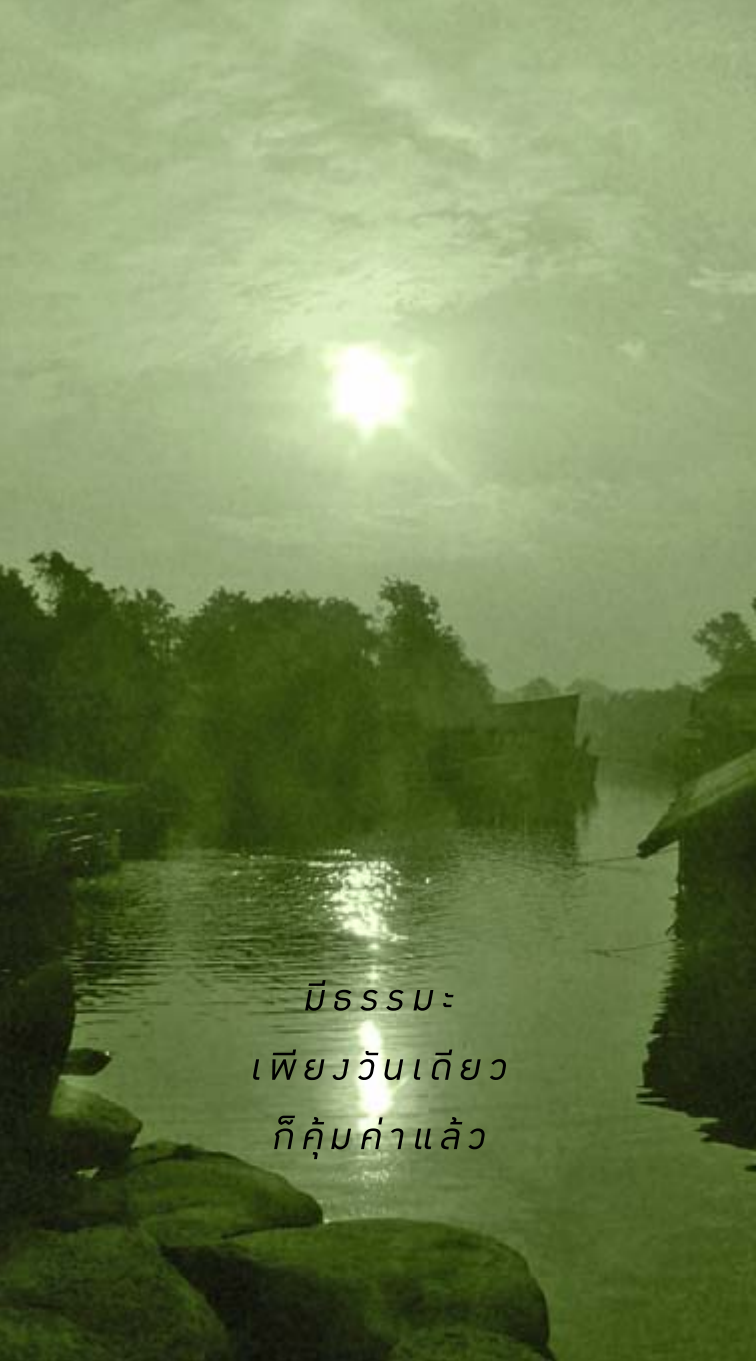
อย่าไปทำอย่างอื่น
ชาตินี้ทั้งชาติให้มาเอาเรื่องนี้เสียก่อน
จะได้เดินลุยเหยียบบนโลกนี้ได้อย่างสง่างาม
ในโลกไม่ได้โรยด้วยดอกกุหลาบไว้ให้พวกเรา
มีแต่ขวากกับหนาม
ถ้าไม่รู้ มีลูกก็ทุกข์เพราะลูก
มีเมียมีผัวก็ทุกข์เพราะเมียเพราะผัว
มีอะไรก็ทุกข์ ถ้ามีไม่เป็นก็ทุกข์ ทุกข์ทั้งนั้น
ถ้ามีเป็น เป็นทุกข์ไม่ต้องทุกข์

ช่วยกัน เป็นกัลยาณมิตรพากันไปดี ไปมรรคไปผล
เห็นคนหนึ่งทุกข์ก็ช่วยกันให้เป็น
เห็นคนหนึ่งโกรธก็ช่วยกันให้เป็น
ต้องช่วยกันตรงนี้ถึงจะเป็น *สมรส* สามิภรรยากัน
เรามาช่วยกันตรงนี้
พอคนที่หนึ่งโกรธ คนที่สองก็โกรธตอบ



มีแต่โง่ไปด้วยกัน ไม่มีความฉลาด
คนที่โกรธก่อนก็เป็นบาป
คนที่โกรธทีหลังเป็นบาป 2 เท่าของคนโกรธก่อน
ยังไปโง่ตามเขาอยู่ ให้เขาว่าให้เราโกรธไปตามเขา
เรียกว่าไม่ช่วยกันเลย
มีมากนะเรื่องนี้ในโลก ทะเลาะกัน แยกแยกกัน
เพราะคนหนึ่งโกรธก่อน อีกคนหนึ่งก็โกรธตอบไป
ต้องช่วยกัน มีโอกาสแล้วกระตือรือร้น
ไม่ใช่ อ้ายเอาไว้เคี้ยวก่อน ไม่ถูก
หน้าบึ้งๆ บูดๆ แสคงออกมาเป็นความทุกข์ ก็ช่วยกันได้
ถ้าช่วยกันตรงนี้จะดีที่สุด จะเห็นใจกันมากที่สุด
จะรักกันมากที่สุด ตรงที่ช่วยที่เป็นทุกข์ให้เป็นไม่ทุกข์
นี่แหละเพื่อนมิตร กัลยาณมิตร
สามภรรยา ก็ช่วยกันแบบนี้ เป็นคู่ชีวิต
เห็นหน้ากันก็ได้มรรคผล นิพพาน เห็นใจ

เห็นหน้ากันเป็นนรกเป็นเปรต ก็มีร้อนใจ
เราจะอยู่กันอย่างนี้ในโลกนี้หรือ
อะไรที่จะพึงอาศัยได้ เราพึงตัวเราได้ตรงไหน
กลางคืนเป็นคว้น กลางวันเป็นเปลว อย่างนั้นหรือชีวิต
ให้มันเย็น ให้มันเรียบร้อย หมคพิขหมคภัย
ไม่เป็นพิษเป็นภัย เหมือนถ่านไฟที่มันเย็นแล้ว
ชีวิตเรา เราก็จึงได้



มีธรรมะ
เพียงวันเดียว
ก็คุ้มค่าแล้ว

มีชีวิตเพียงวันเดียวประเสริฐกว่ามีชีวิต 100 ปี

ผู้ใดไม่มีสติ ผู้ใดไม่มีธรรมะ

ชีวิต 100 ปีไม่ประเสริฐ

ผู้มีธรรมะเพียงวันเดียว

เพราะมีรสพระธรรมในหัวใจที่ได้สัมผัส

ยกมือไหว้ตัวเองได้ คุ้มค่าแล้ว

นึกถึงพ่อแม่ที่ให้ลูกเกิดมา คุ้มค่าแล้ว

ไม่เสียค่าน้ำนม ไม่เสียค่าแรง

จะได้ตอบแทนคุณพ่อแม่

เอากาย เอาใจที่เราได้จากพ่อแม่มาทำความดีต่อไป

ตอนหลวงตามอนป้วยอยู่ที่ร.พ.จุฬาฯ

พูดกับพระอาจารย์ไน้ต พระอาจารย์คุ้มว่า

"รู้สึกว่ามันดีขึ้น คงไม่เสียแรงหรอกที่มานอนเฝ้ากัน

อยู่ตรงนี้ 2 ปี รู้สึกว่ามันดีขึ้นมากกว่าเก่า"

และก็ไม่เสียแรงจริงๆ

เพราะยังมาเทศน์ให้ฟังกันอยู่จนวันนี้

มันก็คุ้มค่าแล้วที่ดูแล



ญาติโยมชาวสุคะโตและญาติโยมทุกคนที่ช่วยดูแล
ค้ำค้ำแล้วที่ช่วยหลวงคา จะได้ใช้ประโยชน์ ในช่วงที่
หายป่วยมานี้ก็ทำอะไรได้บ้าง นิดๆ หน่อยๆ
ก็ยังคงคิดว่ามันจะตายทิ้งไป
เราก็เหมือนกัน
อะไรที่เรายกมือไหว้ตัวเองได้ เราทำอะไรเป็นบ้าง
เปลี่ยนหลงเป็นรู้ ได้ไหม
เปลี่ยนทุกข์เป็นไม่ทุกข์ ชำนาญไหม
เปลี่ยนโกรธเป็นไม่โกรธ ชำนาญไหม
อันความหลง ความโกรธ ความโลภ
เป็นอกุศล ไม่ดีเลยนำไปสู่นรก
เปลี่ยนมันให้เป็นเรื่องกุศลซะ
มันจะดี ไปสู่สวรรค์นิพพาน
รากเหง้าของมันอยู่ตรงนี้ ตรงกันพอดี
เวลาเรามีสติจะเจอความหลง นั่นแหละ มันพอดีกัน ๆ
เราก็เปลี่ยนมัน

นั่นแหละมันจึงปิดประตูนรก เปิดประตูสวรรค์ทันที
ถ้าเปลี่ยนตรงนี้ได้ เราก็ไปแล้ว
ไขกุญแจแก้โซ่หลุดไปแล้ว
ไปหลงจนตาย ไปทุกข์จนตาย
ไปโกรธจนตาย ไปโลภจนตาย ไม่ใช่
ต้องเป็นครั้งสุดท้าย ความหลงเป็นครั้งสุดท้าย
ความโกรธเป็นครั้งสุดท้าย ความทุกข์เป็นครั้งสุดท้าย
ชีวิตเรานี้มันจึงจะค้ำค้ำที่เราเกิดมา



อย่าไปทุกข์
เพราะความไม่เที่ยง

ที่เราได้ชีวิตมาด้วยกายด้วยใจมานี้ ใช่ว่าจะเป็น
ประโยชน์ อย่าใช้ให้เป็นทุกข์เป็นโทษ

มีประโยชน์มากๆ กายใจของเรา
ถ้าใช้ไม่เป็น ถ้าไม่ศึกษาก็มีโทษ
เราเป็นทุกข์เพราะลูก เพราะเมีย เพราะผ้า
เราเป็นทุกข์เพราะญาติพี่น้อง
เราเป็นทุกข์เพราะมันเป็นทุกข์ มันก็มีโทษอย่างนั้น
เราไม่เป็นทุกข์เพราะความทุกข์
เราอย่าไปทุกข์เพราะความไม่เที่ยง
ให้เป็นสวรรค์นิพพานไปเลย
อย่างสาธยายพระสูตร ตีลักษณะทศคาถา
จำได้ใหม่ว่าจะไร เชื้อโหม
หรือว่าแต่ปากเป็นภาชนะแก้วกษุณฑอง
"สัพเพ สังขารา ทุกขาติ
ยथा ปัญญาเย ปัสสคติ,
เมื่อใครบุคคลเห็นด้วยปัญญา
ว่าสังขารนั้นปวงนั้นเป็นทุกข์"

"อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข

เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,

เมื่อนั้นย่อมเหนี่ยวหนายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่คนหลง

นั้นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน"

เชื่อไหม หรือว่าเป็นภาษานกแก้วว่าไปเฉยๆ

เอามาทำไหม เอาทุกข์มาเป็นนิพพานได้ไหม

เย็นไหมจากความร้อน

ความทุกข์เป็นเหมือนความร้อน

ความไม่ทุกข์เป็นเหมือนเย็นแล้ว

ทำคุณไหม มันต่างกันไหม

ความทุกข์กับความไม่ทุกข์มันต่างกันไหม

เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้



หน้าสุดท้าย

ทุกเทศน์ของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ มีเนื้อหาที่จะบอกความเท็จความจริง "หลวงพ่อกับทุกคน ขอให้หลวงพ่อกับทุกท่านนี้ โกรธมันไม่จริง ไม่โกรธนี่จริง" "มาช่วยกันขนส่งทุกอย่างออกจากจิตใจ" ต้นปี 2538 ได้ยินคำตอบที่ให้กับโยมว่า "ทุกวันนี้หลวงพ่อกับสนใจเพียงเรื่องเดียวเท่านั้น คือเรื่องที่ทำอย่างไรจึงจะไม่ทุกข์" จากวันนั้นมาก็เห็นทำเรื่องนี้ทุกอิริยาบถ หนังสือธรรมะของหลวงพ่อกับที่ตีพิมพ์ทั้งหมด ถอดความจากการบันทึกเสียงทั้งสิ้น แม่นยำไม่ต้องคัดไม่ต้องเติม ถ้าจะแก้ก็เพราะฟังไม่ชัด เริ่มเทศน์ก็จะตรงเข้าสู่การปฏิบัติทันที คาง่าย ๆ แต่ลึกซึ้ง ทั้งถ้อยคำและเนื้อความ

"ที่พูดนี้ไม่ได้พูดให้จำ แต่ให้ลองนำไปทำดู"

"ไม่ใช่สำนักวิชาการความรู้พวกท่านมีมากกว่า"

"ที่พูดนี้เป็นสิ่งที่หลวงพ่อกับทำ หลวงพ่อกับทำในสิ่งที่หลวงพ่อกับพูด ถ้าทำตามก็จะ เป็น เช่นเดินทางเดียวกัน พบเห็นเช่นเดียวกัน"

เราจึงเห็นตัวอย่างกรรมฐานตามสติปัญญาอันสี่ของพระพุทธเจ้า มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสัมปชัญญะบัพพะ ในรูปแบบที่หลวงพ่อกับเขียนที่ครบ 100 ปีชชาติกาลในปีนี้สอนไว้ และเห็นผลลัพธ์คือความไม่ทุกข์ในทุกวัตรปฏิบัติของหลวงพ่อกับ

หลวงพ่อกับเพียรสอนมานานกว่า 40 ปี แนะนำวิธีการที่ตรงเข้าสู่ความรู้สึกตัวหัวใจของการปฏิบัติ หลากแง่หลวม ๆ และทั้งหมดเป็นไปเพื่อความไม่ทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งเดียวที่หลวงพ่อกับให้ความสนใจ ไม่ใช่เพียงให้ความเมตตาทุกกับ"ทุกรูปทุกนาม" ต้นไม้ร้องหลวงพ่อกับช่วยด้วย หลวงพ่อกับช่วยด้วย เห็นลวดมัดฝงเข้าไปในเปลือกแล้ว ต้องหาตีมัดมัด ไม่ใช่เพียงคนยังเผื่อแผ่ไปยังเม็ดกรวดเม็ดทรายทั้งหมด

หลวงพ่อกับย้ำภาละในวันนี้อยู่เพียง "แจกของสองคะเกียง" ทางก็ส่งให้แล้ว ชัดเจนมาก ๆ แต่ก็ยังย้ำว่า "หลวงพ่อกับไม่พาหลงทิศผิดทาง แต่อย่าเชื่อลองทำดูก่อน" และย้ำว่า "เราต้องถามใครใหม่กว่าเคยวันนี้"

ฉันทุกข์อยู่หรือเปล่า" "จะมีแต่ เอ๊ะ..กับ อ้อ..เท่านั้น"
"ถ้าเอ๊ะ..ก็ยังไม่ก่อน ถ้าอ้อ..ก็เดินทางต่อไปได้" ขึ้น
ยานถูกสายถึงจุดหมายแน่นอน
(มีเฉพาะบันทึกธรรม และคาวิเศษ เพียง 2 เล่ม ที่ได้
จากบันทึกหลังการเทศน์ที่หลวงพ่อบันทึกเอง)

พระสันติพงษ์ เขมปัญโญ